



النسخة الالكترونية من كتاب

**العافية (طريقك للمحافظة على الصحة والحصول على الشفاء من داخلك)**

تأليف الأستاذ حسن البشل

الخبير الدولي في تدريبات الصحة من الطب الصيني

النسخة الالكترونية رقم: ١,٠

## مقدمة النسخة الإلكترونية لكتاب العافية (إصدار رقم ١)

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه.

في شهر رمضان المبارك لعام ١٤٢٦ صدرت الطبعة الأولى من كتاب العافية واستلمت النسخة الأولى لأجدي أقلب بين كفي جهد ٤ سنوات وقد تمت طباعته وأصبح قريباً من متناول أيدي القراء. ففي المحاضرات واللقاءات أو الاستشارات كنت كثيراً ما أضطر لتكرار شرح المفاهيم الأساسية في الصحة والشفاء والطب الصيني وأهم أركانه ولذلك قررت التفرغ لإصدار هذا المرجع.

وقد لاقى الكتاب استحساناً وقبولاً ومنزلة لم يكن ليصيبها لولا فضل الله وتيسيره وتوفيقه ليخرج بهذه الصورة.

ولازم هذا القبول ملامة القراء - ملامة المحب والناصح! فتقريباً بدون استثناء، كانت الكلمة - التي كأنما رميت من قوس واحدة بعد قراءته - لماذا لا يتم التعريف والإعلان عن الكتاب بما يناسب أهميته وإحتياج الناس له؟!

وفي الوقت الذي نجتهد فيه لتوزيع كتاب العافية وتوسيع دائرة انتشاره لكي يلبي الطلب المتزايد عليه، في الوقت نفسه أريد أن أختصر لك الطريق - قدر الإمكان - لذا قررت إنتاج هذه النسخة الإلكترونية مدرجا فيها بعض الفصول المهمة؛ لتصلك الفائدة بأسرع وأيسر الطرق.

أنت على وشك أن تبدأ رحلة مفاجئة وشيقة تمتد من شرق الأرض إلى غربها لتكشف لك معلومات ستكون بإذن الله سبباً في محافظتك على العافية، أو استعادتها ، وستفتح لك آفاق

الحصول على الشفاء من داخلك. فالمفاهيم التي تم شرحها في كتاب العافية وربطها ببعضها - بطريقة غير مسبقة- هي أحد أهم أسباب العافية.

هذه النسخة الإلكترونية المختصرة لن تأخذ من وقتك الكثير ولكنها ستعطيك الكثير.

"كل ذلك ستقرأه بسهولة ومتعة وإثراء وستجد أنك متى ما بدأت الإبحار مع كلمات الكتاب فلن ترغب بالتوقف لأنك ربما ستفقد مفتاحاً من مفاتيح الحياة والعافية!" كانت تلك هي كلمات من قرأ كتاب العافية ، أنقلها لك كما عبروا عنها.

وإن وجدت أنك انتفعت من قراءة هذه الفصول؛ فأرجو أن تنشرها وتحت من تعرف، ومن تحب على قراءتها والحصول على هذه النسخة الإلكترونية المجانية ؛ لتعم الصحة والعافية والفائدة، وإن أردت المزيد فيمكنك الحصول على النسخة المطبوعة من الكتاب.

صحتك العافية

حسن البشل

الخبير الدولي في تدريبات الصحة من الطب الصيني

## حقوق الملكية الفكرية

جميع الحقوق محفوظة، ويسمح فقط بنشر هذه النسخة الإلكترونية مجاناً كما هي بدون أي تغيير أو إضافة أو حذف وبدون أي استخدام تجاري ، وبالصيغة الإلكترونية نفسها، ولا يسمح بطباعتها أو نسخها أو استخدامها بأي طريقة أخرى إلا بإذن خطي من المؤلف.

الإصدارات الإلكترونية من موقع [www.bishil.com](http://www.bishil.com)

للحصول على الإصدارات الإلكترونية الأخرى (النصية والسمعية والمرئية)، فضلاً [انقر هنا](#) أو أرسل رسالة إلكترونية بطلب الانضمام للقائمة والحصول على الإصدارات الأخرى، إلى بريد: [e-publication@bishil.com](mailto:e-publication@bishil.com)

الإصدارات الحالية:

١. النسخة الإلكترونية المجانية الأولى من كتاب العافية.
٢. تدريب الاسترخاء ورسم مسار الكلى.

سيصدر قريباً بإذن الله:

التدريبات من فصل نشاط وعافية – سمعي ومرئي.

## كيفية الحصول على النسخة المطبوعة من الكتاب

للحصول على النسخة المطبوعة من كتاب العافية يمكنكم طلبها من المكتبات الرئيسية في منطقتكم.

وللمزيد من المعلومات عن أماكن توفر الكتاب يمكنكم مراسلتنا على البريد:

[epub@bishil.com](mailto:epub@bishil.com)

النسخة الالكترونية من كتاب

**العافية (طريقك للمحافظة على الصحة والحصول على الشفاء من داخلك)**

تأليف الأستاذ حسن البشل

الخبير الدولي في تدريبات الصحة من الطب الصيني

النسخة الالكترونية رقم: ١,٠

كتاب شامل وفريد من نوعه يحتاجه كل فرد

# العافية

Bishil 

طريقة المحافظة على الصحة  
وإكسابك على الشفاء

من داخلك



حسن البشل

الخبير الدولي في تدريبات الصحة من الطب الصيني

دار ابن حزم



بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ

وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

اللَّهُمَّ لَاعِلِمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

اللَّهُمَّ عَلَّمْنَا مَا نَفَعْنَا وَانْفَعْنَا بِمَا عَلَّمْتَنَا

# الفهرست

الإهداء	٩
الشكر	١٠
المقدمة	١١
السيرة الذاتية حسن البشل	١٥
<b>الفصل الأول: العافية التي نريدها</b>	<b>١٧</b>
كيف يحدث الشفاء؟!	٢٢
العالم ترمبلي والخلوق العجيب	٢٤
ما الذي دلت عليه الدراسة العجيبة وما هدف بيكر العبقري؟	٢٦
بداية الطريق لبيكر	٢٧
المفاجأة الأولى	٢٨
المكافأة الكبيرة	٢٨
الأهمية العلمية لتجربة بيكر	٢٩
علاقة الكهرياء الحيوية والشفاء من الأمراض	٣٠
هل الكهرياء الحيوية موجودة في الإنسان؟	٣٢
نتائج باهرة عن الكهرياء الحيوية	٣٣
ما مصدر هذه الكهرياء الحيوية؟	٣٤
الطب الصيني يجيب!	٣٤
بداية الأجوبة الشافية	٣٦
لمحة تاريخية عن الطب الصيني	٣٦
ملاحظات على المعلومات التاريخية عن نشأة الطب الصيني	٣٨

<b>الفصل الثاني : الطاقة الحيوية</b>	<b>٤١</b>
--------------------------------------	-----------

أنواع الطاقة	٤٢
هل مفهوم الطاقة علم جديد؟ وهل خرج من الصين فقط؟!	٤٤
كلام ابن سينا عن الطاقة في الإنسان	٤٤
كلام الإمام ابن القيم رحمه الله	٤٥
كلام الإمام أبو حامد الغزالي رحمه الله	٤٦
لماذا يشار إلى الطاقة بألفاظ مختلفة ومفاهيم متداخلة؟	٤٧
هل الطاقة هي الروح؟!	٤٨
كيف ترتبط الحياة بضرورة وجود الطاقة؟!	٤٩
المرحلة الأولى: (الحياة قبل الروح)!	٤٩
توضيح الطب الصيني لهذه المرحلة	٤٩
التوضيح الإسلامي لهذه المرحلة	٥٠
وجهة نظر العلم الحديث	٥١
المرحلة الثانية: (بعد نفخ الروح)	٥١
المرحلة الثالثة: ( خروج الروح - الموت)	٥٢
تعريف الطاقة وخصائصها	٥٢
هل يمكننا أن نسبح في الفضاء؟	٥٣
<b>الفصل الثالث: مسارات الطاقة ومراكزها في جسم الإنسان</b>	<b>٥٦</b>
مسارات الطاقة في الجسم	٥٧
قياس الظواهر الفيزيائية على المسارات	٥٧
الدراسات العلمية الحديثة على مسارات الطاقة	٥٨
الوظائف الرئيسية لمسارات الطاقة	٥٩
أنواع مسارات الطاقة في الجسم:	٦٠

أرقام و معلومات عن القلب	١٠٦
الكلى	١٠٧
الوظائف الحيوية للكلى في الطب الصيني	١١٠
ارتباطات الكلى من خلال نظرية العناصر الخمسة	١١١
الطحال	١١٣
الوظائف الحيوية للطحال في الطب الصيني	١١٤
ارتباطات الطحال من خلال نظرية العناصر الخمسة	١١٥
الكبد	١١٧
الوظائف الحيوية للكبد في الطب الصيني	١١٨
ارتباطات الكبد من خلال نظرية العناصر الخمسة	١١٩
الرئة	١٢١
الوظائف الحيوية للرئة في الطب الصيني	١٢٢
ارتباطات الرئة من خلال نظرية العناصر الخمسة	١٢٣
الأمراض الناجمة عن اختلال وظائف الرئة و كيفية التغلب عليها	١٢٥
<b>الفصل السادس: فروع الطب الصيني الرئيسية</b>	<b>١٢٦</b>
الوسائل الرئيسية للطب الصيني	١٢٧
أولاً - الوخز بالإبر	١٢٧
ثانياً - العلاج بالإعشاب	١٢٩
ثالثاً - التدليك	١٢٩
<b>الفصل السابع: تدريبات الصحة</b>	<b>١٣١</b>
الاستخدام الصحي للتدريبات في الصين	١٣٤
التجارب التي تؤكد فعالية التدريبات	١٣٤
علاج الإمساك والأمراض المصاحبة له	١٣٦

الإثنا عشر مساراً الرئيسية	٦٠
المسارات الثمانية الخاصة:	٧٩
أهم مسارين من المسارات الثمانية الخاصة	٧٩
مراكز الطاقة	٨١
مراكز الطاقة الرئيسية في الإنسان	٨٢
المركز الأول: "تشني هاي"	٨٢
المركز الثاني: "شان تزونغ"	٨٢
المركز الثالث: "ين تانغ"	٨٣
هل لمراكز الطاقة وظائف وقدرات خارقة؟ وهل هي مرتبطة بعقائد وديانات شرقية؟	٨٣

## ٨٧ الفصل الرابع: أهم نظريات ومفاهيم الطب الصيني

قانون الزوجية (الين واليانغ)	٨٨
علاقة قانون الزوجية بجهاز الطاقة	٨٩
سبع نقاط توضيحية ونظرية، عن الين واليانغ	٩٠
جدول يوضح بعض الأمثلة على تقسيمات الين و اليانغ	٩١
العناصر الخمسة	٩١
أنواع الارتباطات بين العناصر الخمسة:	٩٣

## ٩٦ الفصل الخامس: أعضاء الجسم الداخلية في الطب الصيني

تعريف العضو في الطب الصيني	٩٧
طريقة تقسيم الأعضاء في الطب الصيني	٩٧
القلب	١٠٠
هل نحن نستخدم العقل للتفكير أم القلب؟	١٠١
الوظائف الحيوية للقلب في الطب الصيني	١٠١
ارتباطات القلب من خلال نظرية العناصر الخمسة	١٠٢

تكميل علاج أمراض الكبد	١٣٧
المكانة العالمية للتدريبات في العصر الحديث	١٣٨
كيف يتم تأدية هذه التدريبات	١٣٨
فوائد التدريبات	١٤١
الأسباب التي تجعل التدريبات وسيلة ناجحة وجذابة	١٤٤
كمكمل طبيعي للعلاج	
مقارنة بين التدريبات الصحية وباقي تخصصات الطب	١٥١
الصيني	
هل للصلاة دور في تنمية الطاقة الحيوية؟	١٥٢
أوقات الصلاة	١٥٣
الاستعداد للصلاة وأماكن أداء الصلوات	١٥٤
التركيز والحضور القلبي في الصلاة	١٥٥
حركات الصلاة	١٥٦
السجود	١٥٦
الإفراط والتفريط	١٥٧
الصلاة وتأثيرها الجماعي	١٥٨
<b>الفصل الثامن : الصحة والشفاء</b>	<b>١٦٠</b>
ماهي الصحة؟	١٦١
أنواع العلاج و الطب في حالة فقد الصحة	١٦٢
الشفاء والإنسان	١٦٣
كيف يعمل جهاز الشفاء في الإنسان؟	١٦٤
ما الأدوات التي يستخدمها جهاز الشفاء؟	١٦٤
هل نستطيع التحكم في تحفيز آليات الشفاء فينا في الوقت الذي نحتاجها فيه ؟	١٦٥

الطريق للحصول على الشفاء الكامل	١٦٦
<b>الفصل التاسع : الطب البديل</b>	
الطب البديل أم المكمل أم التكاملي أم الأصيل؟	١٧٥
التسمية	١٧٦
انتشار استخدام وسائل الطب التقليدي في العصر الحديث	١٧٨
لماذا انتشر استخدام الطب التقليدي بهذه السرعة وبهذا الانتشار؟!	١٧٩
مراكز الطب البديل	١٨٥
الهيئات الصحية ووزارات الصحة، الحكم يجب أن لا يكون هو الخصم كذلك!	١٨٦
أهم التحديات التي تواجه الطب التقليدي وبعض السلبيات الموجودة حالياً	١٨٧
الوضع التنظيمي الحالي للطب التقليدي في العالم	١٩٢
الرؤية المستقبلية....لماذا نحتاج أنواع الطب التقليدي؟	١٩٣
أهم التوصيات من أجل دعم وتطوير استخدام الطب التقليدي بصورة صحيحة ومرشدة	١٩٤
<b>الفصل العاشر : طب الطاقة</b>	
ما المقصود بـ "طب الطاقة"؟!	١٩٨
بداية طب الطاقة في العصر الحديث	١٩٩
أبحاث البروفيسور "برر"	١٩٩
التجارب على حقل الطاقة في الأنثى!	٢٠١
متى يكون وقت الإخصاب الأفضل؟! وما التوقيت الأدق لنزول البويضة إلى الرحم خلال الدورة الشهرية الكاملة	٢٠٣

للأنثى؟!	
إمكانية التشخيص المبكر للسرطان!	٢٠٦
هل يتعارض طب الطاقة والدين؟	٢٠٧
الطاقة الكونية!	٢٠٨
بعض الاستخدامات الطبية الحديثة من طب الطاقة:	٢٠٩
أهمية طب الطاقة ومستقبله	٢١٠
<b>الفصل الحادي عشر: الوقاية</b>	<b>٢١٦</b>
بعض الاقتراحات الهامة لتفعيل دور الوقاية في حياتنا	٢٢٠
أهم محاور الوقاية في حياة الإنسان	٢٢٢
<b>الفصل الثاني عشر: برنامج نشاط وعافية</b>	<b>٢٢٥</b>
الإرشادات الخاصة ببدء التدريب	٢٢٦
تدريب الإسترخاء	٢٢٨
تدريب التنشيط	٢٣١
التدليك الصباحي	٢٣٥
تدريب التنفس البطني لتنشيط الطاقة الأصلية والكلية	٢٣٦



جاء رجل إلى رسول الله  
صلى الله عليه وسلم  
فقال: من أحق الناس  
بحسن صحابتي؟

## الإهداء

قال: "أمك"  
إلى والدتي... الأم الفريدة التي سطرت أروع صور  
الأمومة

قال : ثم من؟  
قال : (ثم أمك).  
إلى والدتي... المعلمة الفريدة التي احبت العلم  
وتعلمت وعلمت الكثيرين وبذلت الغالي والنفيس لكي  
تسهل طريق العلم لأبنائها وبناتها وانشأت صرحا  
شامخا للتعليم

قال : ثم من؟  
قال : (ثم أمك).  
إلى والدتي... أستاذة العطاء الفريدة التي سقت  
كل بذرة للنجاح بفيض من عذب عطاءها المعنوي والمادي  
اللامحدود وكانت السند لي بعد الله في رحلتي للتعلم.  
وبفضل الله ثم بفضلها ظهرت هذه الثمرات وهذا  
الكتاب

قال : ثم من؟  
قال : (ثم أبوك)  
إلى مقام والدي العزيز الذي علمني ما إن اخذت  
به كفاني لدنياي وآخرتي وبأوجز العبارات كان يخصني  
بإرشاداته وتوجيهاته الغالية. وكان لدعاءه وتشجيعه  
الأثر الكبير لمواصلة مسيرتي

إليهما مع أخلص الحب  
وأعظم العرفان وأصدق الوفاء

رواه البخاري ومسلم  
عن أبي هريرة

"رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

## كلمة شكر

لكل من ساهم بكلمة أو فكرة أو دعم معنوي من أجل مواصلة مسيرة العمل على الكتاب، أشكرهم جميعاً، ولا يتسع المقام لخصر الأسماء ولكني أود أن أخص بالشكر والتقدير كل من:

- فضيلة الأستاذ الدكتور سعيد بن ناصر الغامدي، أستاذ العقيدة والمفكر والكاتب، على تفضله بمراجعة الكتاب بعين ناقدة ومدققة وإبداء العديد من وجهات النظر المهمة والمفيدة.
  - والمربي الفاضل الأستاذ محمد حامد الناصر على تكريمه بمراجعة الكتاب لغوياً وفي فترة وجيزة.
  - وأخي وصديقي الدكتور زاهر فيصل على مراجعته للكتاب كطبيب وقارئ وإبداء العديد من الآراء والتي وضحت وجهة نظر الآخر، وبالتالي ساعدت في إضفاء مزيد من الدقة والإنصاف والتوازن في الكتاب من الناحية العلمية والطبية.
- والشكر لشركة ماب للتصميم (عمان - الأردن) على عملهم المميز وحرصهم على كافة التفاصيل في إخراج الكتاب وتجهيز الرسوم التوضيحية وتجهيز كامل الكتاب للطباعة.
- وشكر خاص إلى فريق العمل في مؤسسة رفع الأداء، على الدعم الكبير والمستمر منذ ٣ أعوام وعلى المشاركة الوجدانية من أجل تجسيد الآمال والطموحات على أرض الواقع، أشكرهم على التشجيع المستمر في العمل على الكتاب طيلة السنوات الثلاث و المساهمة في المراجعة وتخريج الأحاديث والآيات وترتيب المراجع وتنفيذ تصميم الغلاف، والعديد من أشكال الدعم التي كان لها أثراً إيجابياً كبيراً على تقدم العمل بفضل الله.

## المقدمة

هذا الكتاب سيحملكم في رحلة فريدة من نوعها، سترون أنه يسافر بكم بعيداً إلى أفاصي الشرق، إلى الصين لنرى ونسمع العجائب؛ بكل ماتعنيه هذه الكلمة من معنى، ثم سنجد أنفسنا فجأة في عمق الغرب حيث ولد وترى الطب والعلم في صورتهم الحديثة. ولماذا هذه الرحلة؟ لأننا نبحث عن أجوبة مهمة، فنحن نعرف أن العلم الحديث يحيط بالكثير من المعلومات عن جسم الإنسان، مع ذلك نقف حائرين أمام العديد من المشاكل الصحية، لماذا؟ ما هي الحلقة المفقودة في سلسلة معرفتنا عن الإنسان؟ لماذا يظهر الشفاء بصورة مفاجئة لدى أشخاص حكم عليهم بالموت أو المعاناة مدى الحياة ولكن يبقى آخرون يعانون دون مقدرة العلم الحديث على تقديم الأجوبة لهم؟

لو استطعنا أن نعرف الإجابة عن هذه الأسئلة، هل سنعرف كيف نحفز الشفاء لدى كل المصابين بكل الأمراض؟ هل سنتمكن من معرفة الطريقة التي جعلنا نحافظ على عافيتنا بصورة أفضل وحتى عند التقدم في السن؟ هل ستساعدنا هذه المعرفة في الوقاية من الأمراض التي تصنف على أنها وراثية وربما لا يوجد مفر منها؟

بعد رحلتنا إلى الشرق ثم إلى الغرب في هذا الكتاب، بحثاً عن الحلول والأجوبة سنجد المفاجأة، سنعرف أن ما نبحث عنه لم يكن بعيداً عنا كل هذه المسافات، بل لا توجد مسافة أصلاً، فالأجوبة في داخلنا نحن!

آليات الشفاء الذاتية، الطاقة المحركة لجميع الوظائف الحيوية في الإنسان، أسباب المحافظة على الصحة والحصول على الشفاء بإذن الله، كل هذه الأشياء هي جزء لا يتجزأ من داخلنا نحن وليست مواد خارجية أو تقنيات عصرية نبحث عنها في الخارج. سنرى من خلال التجارب والقصص الواقعية التي سنعيشها مع العديد من الأشخاص وجاربههم الرائعة، ومن خلال المعرفة التي تمت عبر آلاف السنين، من خلال كل ذلك سنعرف أننا بفضل الله نملك العافية من داخلنا.

نبذة عن محتويات الفصول:

في الفصل الأول سنرى التجارب العلمية المثيرة التي تكتشف وجود الكهرباء الحيوية في الكائن الحي وتكتشف علاقتها بحدوث الشفاء، وتقودنا هذه الأبحاث إلى عالم مليء بالمفاجآت حول ارتباط الكهرباء الحيوية بصحة الإنسان، ولكي يفهم العلماء في العصر الحديث سر هذه الطاقة حملهم هذه الرحلة العجيبة إلى الطب الصيني أحد أقدم أنواع الطب التي عرفت البشرية.

الفصل الثاني مخصص بالكامل للحديث عن هذه الطاقة الحيوية في الإنسان، حيث سيتم بحث الموضوع من خلال دراسة أقوال العلماء المسلمين والأطباء العرب القدماء ومن خلال العلم الحديث، ثم مقارنة مدى تطابق كل ذلك مع مفاهيم الطب الصيني حول الطاقة. كما سنتعرف على علاقتها بصحته وشفائه بل وروحه كذلك، وسنعرف لماذا هي أحد أهم الأسرار خلف قدرة الإنسان على الحياة بإذن الله، وسنعرف كيف أنها الوقود والمحرك خلف رفع القدرات الذاتية للبشر. كل تلك المعلومات تعرض ولأول مرة بهذا التفصيل والدقة.

أما بالنسبة لمسارات هذه الطاقة في الإنسان ومراكزها الرئيسية فسنستعرضها في الفصل الثالث، ثم يليه الحديث عن أهم مفاهيم وأسس الطب الصيني التقليدي في الفصل الرابع.

سنتعلم في الفصل الخامس أن أعضاء الجسم الداخلية ليست مجرد أنسجة وخلايا محدودة بوظائف عضوية، بل لها إرتباطات نفسية وعاطفية وذهنية هامة جداً، سنتعرف على كل ذلك من خلال مفاهيم أعضاء الجسم الداخلية في الطب الصيني والتي تكشف لنا تفاصيل مهمة جداً عن ترابط الإنسان داخلياً وخارجياً.

سنتعرف على ثلاث فروع من الطب الصيني التقليدي في الفصل السادس وهي الوخز بالإبر والعلاج بالأعشاب والتدليك، أما تخصص تدريبات الصحة فقد تم تخصيص الفصل السابع بالكامل للحديث عنه بحيث سنشرح الأبحاث العلمية التي أجريت لتأكيد الفوائد الغير مسبوقة لهذه التدريبات عند استخدامها كمكمل علاجي لادوائي، كما عرفتها منظمة الصحة العالمية.

وبعد أن نكون قد فهمنا أسس عمل الآليات الذاتية للشفاء في داخل الإنسان واستوعبنا مفاهيم الطاقة الحيوية في الإنسان، سنتعرف بصورة أدق على مفاهيم الصحة والشفاء في الإنسان في الفصل الثامن، بحيث نعرف معنى الصحة وكيفية الحصول على الشفاء الكامل بإذن الله.

الطب وعلم المحافظة على الصحة هو من أهم العلوم الإنسانية التي تبلورت عبر آلاف السنين، ومع ثورة العلم الحديث توارى هذا العملاق خلف جماهنا له وخلف ستار المادة القاسي الذي فرضناه على أنفسنا، ولكن الحقيقة لاتغيب للأبد، وما نحن نشهد ثورة شعبية وأمواج تزحف لتغطي كل العالم حاملة فوقها أشعة الطب التقليدي، أو ما صار يعرف بالطب البديل. ففي الفصل التاسع سنتعرف على أهم عوامل هذه الثورة وهذه الصحة، وماهي إيجابياتها وماهي سلبياتها

وكيف نستطيع أن نوجهها بالصورة الصحيحة لخدمة البشرية. يلي ذلك الحديث عن أهم مولود لازم عودة الطب التقليدي، إنه الطب الحديث والقديم، إنه طب الطاقة. ففي الفصل العاشر سنتعرف على هذا الفرع من أنواع الطب، وسنرى أن له جذور في التاريخ منذ آلاف السنين وفي الوقت نفسه فإن فروعه وثمراته هي كذلك من أهم مكونات الطب الحديث. كما يحتوي هذا الفصل على تجارب علمية، لا نبالغ أبداً عند وصفها بأنها عالم من الإثارة والاكتشافات المذهلة التي بحثت في حقول الطاقة في الكائنات الحية وفي المرأة وعلاقة ذلك بصحتها وحياتها وقدرتها على الإجاب، وكذلك التجارب عن إمكانية الكشف المبكر قبل ظهور السرطان.

في الفصل الحادي عشر نقرأ سوياً أهمية علم حفظ الصحة الأول وهو الوقاية، فبالرغم من الأهمية القصوى لهذا الجانب من الرعاية الصحية إلا أنه لم يعط حقه من الإهتمام والتوعية الكافية، لذا تم إفراده بهذا الفصل لتقديم أهم مفاهيم الوقاية وكيف يمكننا تفعيلها في حياتنا.

الفصل الثاني عشر يقدم لنا برنامج نشاط وعافية، وهو برنامجاً تدريبياً مبسطاً لأبعد درجة، وفي الوقت نفسه يتميز بفعالية ونتائج إيجابية عالية وربما غير مسبوقه، وذلك فقط من خلال تدريبات بسيطة لا يستغرق أداؤها أكثر من عشر دقائق في اليوم، وستكون هذه التدريبات خطوة إيجابية كبيرة بإذن الله في الحصول على الوقاية وتحسين الاستجابة للعلاج في حالة وجود مشكلة صحية. لقد تم تضمين هذا البرنامج التدريبي بالذات لسببين أساسيين، أولاً: لأن برنامج نشاط وعافية أثمر نتائج إيجابية عالية بفضل الله لدى الكثيرين في مختلف الدول التي تم تقديمه بها، وثانياً: لأنه برنامج مبسط وتطبيقه لا يحتاج سوى عشر دقائق في اليوم كما أسلفت، وهذا ما جعله بعد توفيق الله محل رضى وفائدة كبيرة لكل من مارسه وداوم على تطبيقه.

### كلمة أخيرة

لماذا العافية؟! ولماذا هذا الكتاب؟! عن أبي بكر الصديق رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول " سلوا الله اليقين والمعافاة، فما أوتي أحد بعد اليقين خيراً من العافية " ، فالعافية هي من أجل النعم علينا بلا ريب، ومن أهم أسباب الحصول عليها هو معرفة طريقها، ولكي نعرف ذلك لابد أن نعرف كيفية حدوثها في الإنسان، وفي هذا الكتاب ستجدون التوضيح

الهام لهذه المعلومات الحساسة في الإنسان وبصورة فريدة من خلال مفاهيم الطب التقليدي والعلم الحديث، وستجدون بإذن الله أن هذا الكتاب يحوي المفيد والجديد والكثير من المعلومات المذهلة والمثيرة والهدف من ذلك هو الحصول على المعرفة والوسائل التي تمكننا من الوصول إلى العافية بإذن الله.

## حسن البشل

### الخبير الدولي في تدريبات الصحة من الطب الصيني

- خبرة عالية في التدريبات الصينية المكثفة بدأت منذ عام ١٩٨٧.
- شمل التدريب المستويات المتقدمة في تدريبات الصحة من الطب الصيني والعديد من الفنون الصينية التي تنمي طاقة الجسم مع أكثر من عشرة من أكبر الخبراء الصينيين في الصين - هونغ كونغ - أمريكا - كندا.
- تدرب على أكثر من فن من تدريبات الصحة مباشرة من الأساتذة الذين هم أحفاد الأسر المؤسسة لهذه الفنون وتلقوا التدريبات بصورة كاملة وخاصة.
- تميز التدريب بكونه شخصي ومباشر من أساتذته ما أثمر عن فهم عميق وعلى مستوى عالي من الدقة لعلم تدريبات الصحة وجهاز الطاقة واستخداماته المتعددة.
- أثناء التدريب كان الأستاذ حسن البشل يتعلم خلال ساعات تدريبات عادة ما تستغرق شهور عدة ما أثار إعجاب جميع مدربيه وتم قبوله كتلميذ خاص وتدريبه كفرد من أسرة الخبراء الصينيين وهو التلميذ الوحيد لأحد أشهر الأساتذة المسلمين في الصين الأستاذ "ما ين تو".
- في عام ١٩٩٢ وبتوجيه من أساتذته بدأ بتدريس هذه العلوم في العديد من دول العالم مع مواصلته للتدريب مع أساتذته.
- حاضر في المؤتمر الدولي للطب البديل - جدة ١٤ مايو ٢٠٠٢.
- تم دعوته رسمياً لإلقاء المحاضرات والمشاركة في العديد من المؤتمرات في الوطن العربي عن الصحة والأسرة والطب البديل كخبير متخصص في التدريبات الصحية من الطب الصيني.
- درس اللغة الصينية في الصين وجامعة هارفارد وجامعة نورث إيسترن بأمريكا.
- تم دعوته للعديد من المهرجانات الرسمية لأكثر من مدينة أمريكية ومن بينها المدينة الصينية في بوسطن كخبير متخصص لتقديم التدريبات الصينية.
- أقام برامج تدريبية متخصصة في عدة دول حضرها مارسو الطب الصيني- الأطباء والخنصون في الصحة- أخصائيو التغذية - الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أو للوقاية - الرياضيون ومحبو التدريبات الصينية.
- تم استضافته تلفزيونياً وكتابة مقالات عنه في العديد من المجلات والصحف والكتب في الصين وأمريكا والدول العربية نظراً لتفوقه في تخصصه وتميز رحلته التدريبية وشهرة مدربيه.
- حالياً يقدم محاضرات وبرامج متفرقة في العديد من الدول عن تدريبات الصحة من الطب الصيني واستخداماتها العديدة مع إجراء دراسات في كيفية استخدام تدريبات الصحة من الطب الصيني لتكميل علاج مختلف الأمراض والوقاية والحفاظة على الصحة والإرتقاء بقدرات الإنسان.





# العافية التي نريدها

◀ وبقيت أتعجب كيف يمكن لشيخ في مثل هذا السن أن يتمتع بهذه الصحة والمهارات العالية والقدرات المتميزة؟!

◀ فكلما كان يغادر أحد الأساتذة الذين يشرفون على تدريبي يبادرون بمحادثتي والإشارة إلى أحد المسنين الذي كان يجلس دوماً في هدوء، والذي شعرت فيما بعد أنه كان يراقبني بدقة أثناء التدريب.

◀ ظل ترمبلي عدة أيام وهو يراقب بدقة وينتظر ما الذي يمكن أن يحدث في هذا الكائن. وبعد اليوم التاسع بدأ الجزء الصغير المقطوع في الانفتاح وقد نما بصورة مطابقة للجزء الأصلي بل وفي الوقت نفسه بدأ في الحركة بنفس طريقة الجسم الأصلي!

◀◀ مازلت أتذكر ذلك اليوم عندما كنت صبياً حديث السن أمشي في الغابة بالقرب من قريتي بالصين، تقودني قدماي بين الجبال لمشاهدة روعة الطبيعة التي خلقها الله سبحانه. وبين الأشجار وقريبا من جداول الماء تقع عيني على رجل مسن يغطي البياض شعر رأسه وحيته، يتحرك بهدوء وسلاسة مثل الماء الذي يتدفق بجواره، تشعر في داخلك بمهارته وجمال أدائه، حيويته وخفته مثل الطفل، ثباته وخطواته مثل النمر القوي.

أسرتني مشاهدته وبقيت أتعجب كيف يمكن لشيخ في مثل هذا السن أن يتمتع بهذه الصحة والمهارات العالية والقدرات المتميزة؟! أليس هو في سن هؤلاء المسنين الذين بالكاد يستطيعون المشي والقيام بالأعمال الضرورية للحياة؟ ما الفرق؟!؟

لم يعد لدي شك أن الحركات التي يؤديها هي السر خلف هذه الصحة العجيبة، وسرحت بخيالي في المستقبل أتصور نفسي وأنا في سن هذا الرجل وأسأل نفسي: هل أريد أن تكون صحتي وحالتي مثل هؤلاء المسنين الذين يعانون من كل تلك المشاكل الصحية، أم أحب أن أكون مثل هذا الشيخ الشاب؟! ومنذ ذلك اليوم قررت أن أصبح تلميذا لهذا الأستاذ وأن أتعلم هذه الحركات الجميلة، وهكذا كانت بدايتي في رحلة الصحة والشفاء.

إنها قصة تتكرر مع شروق الشمس بالقرب من الطبيعة الخلابة، في وسط الجبال منذ أكثر من ٤٠٠٠ سنة، عندما بدأ الصينيون في الاهتمام بما يعرف بالطاقة الطبيعية في الإنسان من أجل تنمية الصحة ورفع قدراتهم الذهنية والجسدية والنفسية، ومن أجل الشفاء من الأمراض.

قصة سمعتها من أساتذتي الصينيين وهم يحكون لي بداياتهم في طريق تنمية قدراتهم وصحتهم حتى أصبحوا أساتذة في فنون الصحة والشفاء. ومنظر الرجل المسن الذي وصفوه هو منظر رأيته أنا شخصياً في الصين العديد من المرات.

أما أنا، فكانت قصة بدايتي مختلفة عن قصة أساتذتي، فلم تقدني قدماي مصادفة إلى مقابلة أي من أساتذتي، بل كنت أبحث عنهم لسنوات طويلة حيث كنت شديد التعلق منذ الصغر بالفنون الصينية التي تنمي صحة الإنسان، وترفع من قدراته بدرجة عالية. وبدأت رحلتي من مكان يبعد كثيراً عن الصين وفي طبيعة مختلفة تماما، بالتحديد من مدينة مكة المكرمة مكان ولادتي، وبعد جهد وبحث وبعد العديد من الأسفار أجد قدماي تأخذني إلى بلاد العجائب

والأساطير، الصين.

مدينة "شيان"<sup>1</sup> في وسط الصين، مدينة غنية بالآثار التاريخية القديمة الشاهدة على الحضارات الصينية حيث كانت العاصمة في القديم، تزين هذه المدينة العديد من الآثار الإسلامية الجميلة، التي بنتها الأقلية المسلمة في الصين. كنت قد وصلت منذ عدة أيام إلى المدينة وبدأت في التدريب مباشرة مع اثنين من الأساتذة المختصين في التدريبات الصينية، وكان التدريب يبدأ من قبل شروق الشمس كل يوم ويتكرر في العصر وفي المساء.

حتى هذا اليوم مازلت أذكر ذلك الموقف في أحد المساجد الخاصة بالصينيين المسلمين في شيان، كنت داخل مباني المسجد حيث توجد ساحة كبيرة أمام قاعة الصلاة، يتجمع فيها المسنون عادة لقضاء الوقت مع بعضهم وتبادل الأحاديث حتى يقترب وقت الصلاة، ويتتابع وصول بقية المصلين قبل التوجه إلى داخل قاعة الصلاة لتأديتها في جماعة.

كنت أتدرب بعض الأحيان أمام هذه الساحة، وكنت أشعر طوال الوقت بنظرات هؤلاء المسنين وهم يتعجبون من هذا الشاب الذي يأتي من أقاصي الأرض لممارسة الرياضة الصينية بهذا الشغف والاجتهاد، فكلما كانوا يأتون كانوا يشاهدونني أمارس التدريب إما منفرداً أو مع أحد الأساتذة. كانوا يحاولون الحديث معي كلما تسنح الفرصة ولكن في تلك الفترة لم أكن قد تعلمت الصينية بعد، وكان أصدقائي الجدد من الصينيين الذين يساعدونني بالترجمة قد توجهوا إلى أعمالهم اليومية ولا يوجد من يترجم لي ماكانوا يحاولون إخباري به.

كانت هناك ثمة معلومة معينة شعرت أنهم يريدون إيصالها لي، فكلما كان يغادر أحد الأساتذة الذين يشرفون على تدريبي يبادرون بمحادثتي والإشارة إلى أحد المسنين الذي كان يجلس دوماً في هدوء، والذي شعرت فيما بعد أنه كان يراقبني بدقة أثناء التدريب. وبعد عدة محاولات من الحديث معي بدون جدوى يصيبهم اليأس ويعودون إلى الحديث فيما بينهم، وعرفت من خلال إشاراتهم المتكررة إلي أن حديثهم كان يتعلق بي.

وأخيراً وبعد عدة محاولات أخرى فاشلة للحديث معي، توجه مجموعة من هؤلاء الرجال إلى صديقهم المسن الذي كانوا يشيرون إليه أثناء محاولتهم الحديث معي، وإذا بهم بتصميم شديد بمسكونه جميعاً ويصرّون على أن ينهض واقفاً ويشجعونه على أداء شئ معين لم أكن قد تصورته بعد، وكل هذه الأحداث تدور أمامي، وأنا لا أفهم ما الذي يجري بينهم، وماذا يريدون من ذلك الرجل المسن

1 اسم المدينة بالأحرف اللاتينية "Xian"

والذي كان في السبعين من عمره. بعد كل ذلك الإصرار من مجموعة كبيرة من الرجال، تجاوب معهم ذلك المسن وقام واقفاً وفي ثوان معدودة ابتعد كلهم عنه وصار هو في وسط المكان.

وفجأة كدت أن أصرخ من شدة تعجبي مما رأيت، وبسبب فرحي الذي لا يوصف وأنا أشاهد ذلك الرجل المسن وهو يتحرك بسرعة عجيبة وقوة لا توصف! عجبت لأنني كنت أتساءل في داخلي: يا إلهي هل يعقل ما أشاهده بعيني؟! وسر فرحي في الوقت نفسه أنني شعرت أنني أخيراً وجدت الخيط الذي أبحث عنه، أخيراً وجدت الشخص الذي سيدلني على سر الصحة العالية والقدرات المتفوقة لدى الأساتذة الصينيين، حتى في سن كبيرة مثل سن هذا الرجل.

في تلك اللحظات فهمت ما كان يحاول هؤلاء الرجال إخباري به طوال ذلك الوقت، ففي الوقت الذي كان الأساتذات الذين يشرفان على تعليمي على مستوى عالٍ من المهارة والإتقان، كان ذلك الرجل المسن أحد الأساتذة النادرين الذين كنت أقرأ عن بعضهم في القصص الصينية، ولذلك كانوا يريدونني أن أتلقى التدريب منه مباشرة.

وعلى عادة هؤلاء الأساتذة الكبار، كان هذا الأستاذ متردداً في قبولي كتلميذ عنده، لأنهم في العادة لا بد أن يختبروا الشخص ويراقبوه لعدة سنوات قبل أن يقبلوا به كتلميذ. ولكن يبدو أنه بعد عدة أيام من مشاهدتي ومراقبتي، قرر ذلك الأستاذ الكشف عن هويته أمامي فاستجاب لأصدقائه وقام بأداء تلك الحركات بسرعة خارقة لا يستطيع شابٌ منعمٌ بالصحة والحيوية أن يؤديها فضلاً عن رجل مسن. وبأدائه لتلك الحركات أراد أن يعلمني برغبته في تدريبي لأحد الفنون التي أتقنها عبر أكثر من ستين سنة من التدريب، وهو من الفنون التي تميز مسلمي الصين بتطويره وإتقانه عبر عدة قرون.

كان ذلك الأستاذ يدعى (ماين تو) (١٩٢٧-٢٠٠٠م)



أحد أشهر الخبراء الصينيين من الجيل القديم، والذي لم يقبل أي تلميذ بصورة رسمية في حياته حتى ذلك اليوم، وكنت أنا الأول والوحيد الذي حظي بذلك الشرف مما جعلني أشعر في تلك اللحظة أن كل جهودي التي سبقت تلك الرحلة لم تذهب بدون فائدة

عند حصولي على هذه المكافأة العظيمة التي منّ بها الله عليّ. بدأ التدريب المكثف يوماً مع الأستاذ (ماين تو)، وصرت أأزّمه معظم الوقت، وكلما ذهب لقضاء أعماله الخاصة أو للراحة كنت أذهب للتدريب مع أساتذتي الآخرين. كنت محظوظاً بصورة كبيرة جداً وأشعر بتوفيق عظيم من الله عز و جل فلم يكن قبولي كتلميذ مع ماين تو هو كل شيء بل كان يعاملني ويدربني كابن له، وهو الشيء الذي لا يحصل إلا نادراً مع الأساتذة الصينيين وبعد أن يقضي التلميذ مدة تتراوح بين ثلاث سنوات إلى عشر سنوات في ملازمة الأستاذ وخدمته. أما الاجتهاد والمثابرة في التدريب فهو شرط البقاء كتلميذ، ولذلك كنت أقضي ساعات طويلة يوماً في التدريب في ساحات ذلك المسجد.

وفي فترات الراحة كان الإمام المسؤول عن ذلك المسجد، وهو أيضاً في السبعين من عمره وصديق قريب للأستاذ ماين تو، كان يحكي لي عن أساتذتي وعن اجتهاده في التدريب لسنوات طويلة وكيف أنه كان يشاهد أساتذتي يقضي أوقاتاً طويلة في التدريب منذ صغره. في بعض الأحيان كان هذا الإمام يتكلم باللغة الصينية قليلاً لكي يحكي لي عن أساتذتي، ثم يضيف بعض الجمل التي يعرفها من اللغة العربية، ثم يكمل القصة من خلال محاكاة الطريقة التي كان يرى فيها أساتذتي وهو يمارس فيها التدريب.

صور هذه القصة مازالت حية أمامي، وكأنها وقعت الساعة، وما زلت أشعر بالإثارة نفسها وبنبضات قلبي تتسارع وأنا أتذكرها. ومع كل أستاذ من أساتذتي كانت هناك قصة جميلة وأحداث مشابهة تكررت في أمريكا وكندا وهونغ كونغ حيث يعيش بقية أساتذتي الصينيين. والآن مضت السنين ودوري تغير في القصة فأصبحت أنا الذي أحكيها بعد أن كنت أنا أستمع لها من أساتذتي.

هذه القصص واللحظات التي تربطنا بعمق التاريخ والتراث والحضارات القديمة، لها مفعول رائع وعجيب علينا، لأنها تحكي عن قدرات موجودة في الإنسان استطاع أن ينميها ويحظى بالصحة والقوة بدل أن يكون تحت رحمة المرض أو كبر السن. والصينيون ليسوا هم الوحيدين الذين عرفوا كيف ينمون هذه القدرات داخل الإنسان لكنهم بكل تأكيد فاقوا الكثيرين وأصبحوا مضرب المثل في القديم والحديث.

وعندما نرى أشخاصاً يتمتعون بهذه الصحة الطيبة والقدرات البدنية والذهنية الكبيرة نتساءل، كيف يمكن لنا الحصول على هذه العافية المتميزة؟ هل توجد آلية محددة داخل الإنسان يمكن تحفيزها للحصول على تلك النتائج؟!

هل هناك قصص وتجارب واقعية، تؤكد وجود مثل هذه الآلية في الإنسان؟! هل الشفاء ينبع من داخل الإنسان أم من الخارج؟! ماهي الآثار التي تحدثها تلك الرياضة الصينية لكي يكتسب هؤلاء الأشخاص تلك الصحة الفائقة؟! كيف كانت هذه الرياضة سبباً في شفاء الكثيرين بإذن الله بصورة غير مسبوقه؟! وللإجابة على كل هذه الأسئلة ولمعرفة هذا السر، نبدأ بطرف الخيط من خلال الأبحاث التي تمت في العصر الحديث.

### كيف يحدث الشفاء؟!

في ختام إحدى المحاضرات العامة التي ألقيتها عن الصحة والشفاء، دعوت الحضور لممارسة تدريب مبسط للاسترخاء استغرقتنا في تأديته أقل من عشر دقائق. كانت نتيجة أداء الحضور للتدريب رائعة، وكان عددهم ٦٠٠ شخص تقريبا استطاع الأغلبية منهم الشعور بالاسترخاء والارتياح مباشرة.

بعد عدة شهور عدت وفي محاضرة ثانية في المدينة نفسها، تقدم إلي أحد الأشخاص وعرفني بنفسه وذكر لي أنه قد شارك في المحاضرة السابقة. كان السبب في حديثه معي هو رغبته في إخباري بالنتائج الإيجابية الجميلة التي حصل عليها من التدريب المبسط الذي تعلمه في تلك المحاضرة. فبعدها أصبح يستطيع النوم بسهولة وارتياح، ويستطيع الاستيقاظ مبكراً وهو نشيط بعد أن كان يواجه صعوبة كبيرة في الاستيقاظ المبكر لأداء الصلاة.

لم أخف سروري بالنتائج التي حصل عليها وشكرته على مبادرته بإطلاعي عليها، ولكنه قال إن هذا لم يكن هو الشيء الهام الذي أراد إخباري به، بل هناك ثمة موضوع آخر كان يود إطلاعي عليه.

أخبرني أن له أختاً تعاني من مشكلة غريبة، فقد كانت تصاب بحالات إغماء متكررة، وبالرغم من إجراء العديد من الفحوصات الطبية إلا أنها لم تثمر أي نتيجة في محاولة كشف سبب ونوعية هذه المشكلة الصحية. الخطورة التي كانت تؤرقه وأسرته كثيراً هي أن أخته كانت تصاب بحالات الإغماء وصعوبة التنفس أثناء النوم، ولن يعرف أحد من حولها أنها قد أغمي عليها، وبالتالي لن يتدخل أحد لمساعدتها، وهو الأمر الذي من الممكن أن يؤدي إلى الوفاة. وتزايد الإحباط بسبب عدم وجود تشخيص للمشكلة، وكانت بعض تفسيرات الأطباء تشير إلى وجود ما أسموه شحنات كهرباء زائدة في الدماغ.

كان هذا الرجل يسكن في مدينة تبعد عدة مئات من الكيلومترات عن المدينة التي تسكن فيها أسرته، ولذلك كان يطمئن على صحة أخته بالهاتف.

وفي إحدى المرات عندما كانت تشتكي له من تدهور حالتها الصحية بالإضافة إلى حالة الإغماء الخطيرة، تبادر إلى ذهنه تعليمها تدريب الاسترخاء المبسط وهو يحدثها عبر الهاتف، فقد كانت الطريقة مبسطة وتستطيع تعلمها في دقائق ومن ثم أداءها بنفسها، تعلمت أخته التدريب المبسط<sup>٢</sup> وبدأت في أدائه بانتظام. بعد عدة أيام وصله الخبر الذي لم يتوقعه أبداً، لقد هانفته أخته لتخبره أن الإغماء قد اختفى نهائياً منذ بداية مزاولتها للتدريب! بل وتحسنت صحتها بصورة كبيرة. ولكم أن تخيلوا كم كان وقع كلامه جميلاً على قلبي وأنا أسمع هذه النتائج الشفائية الكبيرة بإذن الله بسبب تدريب بسيط.

هذه القصة ومثيلاتها من حالات الشفاء التي يكون الطب قد احتار أمامها ويئس من إمكانية شفاؤها ثم تشفى بالكامل من خلال أمور بسيطة وغير معقدة مثل هذا التدريب المبسط تدعونا للتساؤل: ما آلية الشفاء الحقيقية؟ كيف يتم الشفاء داخل الإنسان؟ ما الذي يحدث في مثل حالات الشفاء هذه بحيث يتحرك الجسم ويشفى بإذن الله من أصعب وأخطر الأمراض!؟

مثل هذه التساؤلات حيرت "روبرت بيكر" ربما أكثر مما حيرتنا نحن، فهو طبيب وعالم أحياء وباحث جريء قاده أفكاره الشجاعة والمبدعة أن يكون الرائد الأول في أمريكا وفي العالم لفرع جديد في علم الأحياء، وهو الكهرباء الحيوية والمجال الكهرومغناطيسي الحيوي. أبحاثه<sup>٣</sup> بدأت منذ ١٩٦٠ ميلادية وكانت بإشراف وتمويل أرقى المراكز العلمية والجامعات الأمريكية، مثل جامعة ساركيزو والمعهد القومي الأمريكي للصحة، وعندما أرادت جامعتي "هارفارد" و"إم أي تي" أرقى جامعتين في العالم أن تنظم مؤتمراً بالتنسيق بينهما عن علم الأحياء، تم اختيار بيكر على أساس أنه هو العالم والباحث الوحيد في مجال الكهرباء الحيوية في أمريكا، والذي قام بتجارب مميزة ومبنية على الأسس العلمية الدقيقة.

وبالإضافة لكونه عالماً وباحثاً من الطراز الأول في علم الأحياء، كان بيكر طبيباً فريداً من نوعه حيث أنه كان يهتم بالمرضى الذين يئس بقية الأطباء من إمكانية شفاؤهم ويتساءل، لماذا لم يتمكن الطب الحديث من مساعدة هؤلاء؟! فبالنسبة له إمكانية حدوث الشفاء في بعض الأشخاص وتعذر حصولها في آخرين، مع استخدام التقنيات المادية نفسها كان يعني وجود عامل آخر يؤدي إلى الشفاء لم يؤخذ بالحسبان في الوسائل الطبية التي كانت معروفة في وقته.

وكانت قدرة بعض الكائنات الحية على الشفاء وإعادة بناء أجزاء مركبة منها موضوعاً مثيراً للاهتمام بالنسبة لبيكر، ولذلك قام بدراسة الكثير من الأبحاث

<sup>٢</sup> تم إضافة تدريب الاسترخاء ضمن فصل التدريبات.

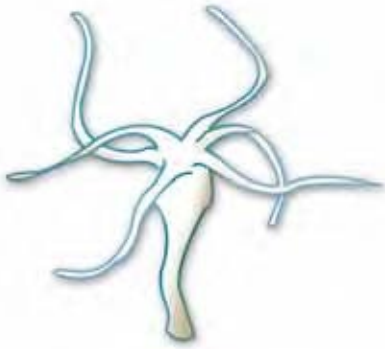
<sup>٣</sup> وقد دون بيكر معظم هذه الأبحاث في كتابه "The body's electric" والأبحاث التي سنذكرها في هذا الفصل وغيره لبيكر هي من نفس هذا المرجع.

التي سبقته في مجال قدرة الحيوانات على إعادة بناء ونمو بعض أعضائها بعد أن تستأصل منها، وكثيراً منا يعرف كيف أن بعض السحالي ينمو لها ذيل آخر بعد قطع ذيلها الأصلي.

من بين الدراسات التي راجعها بيكر استوقفته إحدى التجارب الغريبة جداً عندما وجد أن عالماً يدعى "ترمبلي" قد أجرى تجارب مثيرة في عام ١٧٤٠ ميلادية، وكانت النتائج مثل قصص الخيال العلمي بل مثل القصص المرعبة! وسأذكرها هنا لشدة غرابتها ولكونها من أوائل الدراسات التي أثبتت أهم النظريات التي سيعتمد عليها بيكر في دراساته، والتي ستكون أول حلقة لنا في فهم كيفية حدوث الشفاء في الكائن الحي والإنسان.

ولكي نفهم هذه الدراسة العجيبة سنبنين أولاً بعض القواعد في علم الأحياء للتمييز بين تصنيف الكائن الحي على أنه نبات أو حيوان، فبعض أشكال النباتات والحيوانات قريبة من بعض، ولذلك كان لابد لعلماء الأحياء من وضع هذه القواعد.

ينمو النبات من بذرة أو من جزء صغير من نبتة حية، وبالتالي نحصل على نبتة أخرى مطابقة للنبتة الأصلية، فمثلاً لو أخذنا برعمًا من البطاطس وزرعناه سنحصل على حبة بطاطس أخرى كاملة. هذا الشيء لا يمكن عمله في الحيوان فلا يمكننا قطع رجل أرنب وبالمحافظة على هذه الرجل ووضعها في بيئة معينة نحصل على أرنب آخر. ولذلك استخدم العلماء هذه الآلية التي أودعها الله عز وجل في النبات كأحد أهم الخصائص التي تميزه عن الحيوانات، فصار من المتفق عليه أن النبات في العادة فيه أجزاء خضراء ولا يستطيع التحرك من مكانه، أي أنه لا يمشي مثل الحيوانات. وبعد أن عرفنا هذه المعلومات نعود مرة أخرى إلى التجربة المثيرة.



### العالم ترمبلي والمخلوق العجيب!

درس ترمبلي نبتة لها لون أخضر بجسم أسطواني طويل، وفي رأس هذا الجسم الأسطواني توجد أفرع (انظر الرسم)،



إلى هنا والأمر يبدو طبيعياً جداً. من خلال مراقبة هذه النبتة، أو لنقل الكائن!، لاحظ ترمبلي شيئاً عجباً، فقد كانت تمشي وتنتقل من مكانها من خلال شقلمة غريبة تقوم بها

لأول وهلة ومن خلال فحص هذا الكائن كان التصنيف الطبيعي له على أنه نبات، أما القيام بهذه الحركة العجبية للتنقل فهذه خاصية تمتاز بها الحيوانات وليس النباتات، صحيح أن لونها أخضر لكنها تستطيع المشي! فهل هذا الكائن حيوان أم نبات!؟



قرر ترمبلي القيام بتجربة فاصلة لكي يقرر إذا ما كان هذا المخلوق هو حيوان أم نبات، فإذا قطع جزء منها واستطاع هذا أن ينمو مثل الجسم الأصلي الكامل فالأغلب أنها نبتة ذات قدرة عجبية على المشي وأما إذا لم ينمّ الجزء المقطوع فسيعني ذلك أنها حيوان ولكن لونه أخضر مثل النبات، وبالتالي ينتهي لغز هذا الكائن العجيب.

قام ترمبلي بقطع جزء من ذلك المخلوق وصار يراقب ما الذي سيحصل في انتظار النتيجة التي ستقرر نوع ذلك الكائن. بعد فترة بسيطة وجد أن الجسم الأساسي للكائن أعاد بناء الجزء الذي قطعه، أما الجزء الصغير المقطوع فقد انكمش على نفسه، وبعد رؤية هذه النتيجة الأولية وبدافع غريزة العالم والباحث ظل ترمبلي عدة أيام وهو يراقب بدقة وينتظر ما الذي يمكن أن يحدث في هذا الكائن. وبعد اليوم التاسع بدأ الجزء الصغير المقطوع في الانفتاح وقد نما بصورة مطابقة للجزء الأصلي بل وفي الوقت نفسه بدأ في الحركة بنفس طريقة الجسم الأصلي!

باستثناء الحركة العجبية، فإن كل ما حدث لهذا المخلوق حتى الآن يدل على أن هذا المخلوق هو نبات، حيث أنه استطاع تكوين نفسه مرة أخرى بالكامل من جزء صغير مقطوع من الجسم الأصلي، ولكن الشيء غير المفهوم هو القدرة العجبية على الحركة لهذه النبتة، فهل هي فعلاً نبتة؟! أرجوا أن لاتستعجلوا النتيجة، فقد بدأ الآن الجزء الأكثر إثارة وغرابة!

استمر ترمبلي في مراقبة هذا الكائن ليشاهد المزيد من الأمور العجبية،

فقد كان ذلك المخلوق قادراً على اصطياد بعض الهوام بأذرعته وهي طائفة في الهواء، ثم يوجهها بذراعه إلى ما يشبه الفم ويقوم ببلعها. ولنضع أنفسنا في موقف ترمبلي الآن ونتساءل، هل هذه القدرة خاصة بالنبات والحيوان؟ لأظن الإجابة صعبة، فطبقاً لقواعد علم الأحياء، فهذه الصفات هي بلاشك صفات حيوان وليس نبات.

وبالرغم من أن تصنيف هذا المخلوق على أنه حيوان، إلا أن قدرته على إعادة بناء نسخة أخرى كاملة من جزء قطع منه أصابت ترمبلي بحيرة كبيرة، ولكي يحسم الموضوع قام بإرسال التجارب التي أجراها والعينات إلى أحد أكبر علماء الأحياء في العصر الحديث، وهو أستاذة رينيه الذي قضى كل وقته في دراسة إعادة النمو في الحشرات وألف مجلدات ضخمة تعتبر هي المرجع الأول في هذا المجال. بعد دراسة ما أرسل به ترمبلي بدقة ومراجعة الأبحاث ومشاهدة تلك القدرات العجيبة لهذا الكائن، كانت النتيجة التي قررها العالم رينيه أن هذا المخلوق هو بالفعل حيوان وليس نباتاً، ولكنه حيوان يتمتع بقدرة عجيبة على إعادة النمو مثل النبات. وتم نشر الأبحاث في الأكاديمية الملكية في هولندا والعلماء في حيرة وتعجب من هذا الحيوان، فأفضل ما كان يتم في الحيوانات الأخرى أنها فقط تعيد بناء الجزء الذي قطع منها، ولكن من المستحيل حسب علمهم أن نحصل على حيوانين من واحد!

استمر ترمبلي في دراسة هذا الكائن الغريب وأسماه "هيدرا"، ومن النتائج الإضافية العجيبة التي وجدها أنه عند قطعها إلى نصفين طوليين، كان كل نصف من الهيدرا يلتئم تماماً، ويستكمل الجسم الإسطواني بدون أن يكون هناك أي آثار تدل على أن هذا الكائن الذي أصبح هيدرا كاملة هو في الواقع شطر هيدرا! والنتيجة كانت في كل مرة يقوم ترمبلي بقطع هذا المخلوق يصبح لديه إثنين من الهيدرا التي تمثني و تصيد الهوام!

### ماذا دلت عليه الدراسة العجيبة؟ وما هدف بيكر العبقرى؟

كانت تلك الدراسات بمثابة الأدلة الأولى على القدرات المتفوقة لدى بعض الحيوانات في إعادة بناء أجزاء أساسية منها إذا فقدت أو قطعت. ودلت الدراسة أيضاً على وجود آلية شفاء متقدمة جداً في هذا الحيوان بحيث استطاع أن ينمو بالكامل مرة أخرى من جزء صغير من الكائن الأصلي.

وهنا برزت فكرة بيكر العبقرية، فلو أمكن فهم كيفية حدوث حالات الشفاء

تلك في الحيوانات فسيكون ذلك حافزاً قوياً لمعرفة ما يمكن عمله للإنسان بسبب التشابه في بعض الوظائف الحيوية في الجسم وفي بعض الأجهزة الداخلية. كما أنه يمكن من خلال فهم آلية الشفاء هذه الحصول على معلومات قيمة جداً عن كيفية تحفيز عملية الشفاء في الإنسان للمساعدة في علاج مختلف الحالات المرضية والجروح والقطع وربما الأمراض ككل، بحيث يشفى الإنسان بإذن الله من خلال عملية التحفيز لآليات الشفاء هذه.

### بداية الطريق لبيكر:

تابع بيكر مراجعته لأبحاث العلماء الذين سبقوه في إجراء التجارب على الحيوانات التي تتميز بقدرتها على إعادة بناء أجزاء منها، وكان يأمل من خلال الاستمرار في دراسة الأبحاث السابقة الإمساك بطرف الخيط الذي يقوده إلى معرفة آلية الشفاء المتطورة في هذه الحيوانات. لفت إنتباه بيكر في الدراسات السابقة نقطة هامة وهي تسجيل الباحثين السابقين لتيار كهربائي تم قياسه أثناء التجارب التي كانوا يجرونها.

فقد كانوا يقومون بقطع بعض أطراف حيوانات التجارب، ثم يلاحظون كيف تنمو هذه الأجزاء مرة أخرى. وأثناء تلك التجارب لاحظوا وجود تيار كهربائي في مكان الجرح الذي يحدث بعد قطع طرف الحيوان، لكن هذا التيار كان يختفي بعد فترة قصيرة. فسر هؤلاء العلماء وجود ذلك التيار على أنه ناتج بسبب فقد الأيونات و تسربها من الخلايا في الجزء المصاب، وبالتالي فإن ذلك التيار ليس له علاقة بعملية الشفاء، التي تتم في المنطقة المصابة لأنه كان يتوقف بعد فترة بسيطة.

لكن إحساس بيكر بأن تفسير هؤلاء العلماء غير كافٍ أدى إلى عدم اقتناعه بأن ذلك التيار الكهربائي ليس له علاقة بعملية الشفاء، خصوصاً وأن التجارب تمت في القرن الثامن عشر حيث لم يكن هناك فهم كافٍ للكهرباء أو معدات كافية لدراسة تلك الظاهرة. لذلك قرر بيكر إجراء المزيد من الدراسات لمحاولة كشف غموض مسألة التيار الكهربائي، الذي تم قياسه في تلك التجارب.

قرر بيكر البدء في تجاربه من أجل دراسة عملية الشفاء، واستعادة الأطراف في الحيوان، واختار السلاندر كي يقوم بإجراء التجارب عليه، وذلك بسبب قدرته العالية على إعادة بناء أطرافه التي تقطع، وكان تركيز تلك التجارب على دراسة ذلك التيار الناشئ في الجزء المقطوع في السلاندر.

٤ السلاندر هو حيوان برمائي له قدرة عالية بإذن الله على إعادة بناء الأجزاء التي تقطع منه

## المفاجأة الأولى!

قام بيكر بتجهيز وإعداد كل ما تطلبه تلك التجربة، وقبل البدء قام بعمل عدة فحوصات وقياسات أولية على السلامندر قبل إخضاعه للتجربة، ومن ضمن تلك الفحوصات قام بيكر بقياس الفولتاج على جسم السلامندر، وأظهرت القياسات أن وسط الجسم والرأس يحمل شحنات موجبة أما أطراف السلامندر فقد أظهرت شحنات سالبة.

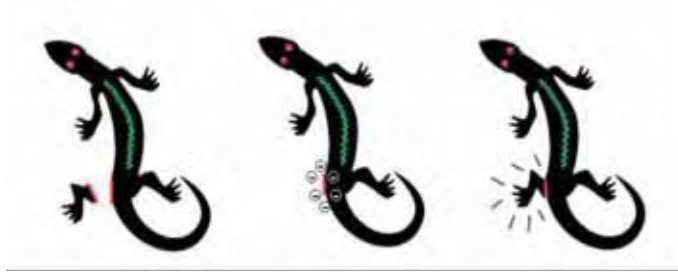
بدأت التجربة، وبعد تخدير السلامندر قام بيكر بقطع طرف السلامندر ثم بقي يتربص بشوق النتائج التي ستظهر. بعد زوال مفعول المخدر وعند عمل الفحوصات والقياسات التي حددها بيكر في التجربة ظهرت أول نتيجة مفاجئة وغير متوقعة! فعند قياس الفولتاج في هذه المرة وجد بيكر أن الشحنة في المنطقة المقطوعة تحولت من سالبة إلى موجبة، أي أن الشحنات الموجودة في هذه المنطقة أصبحت عكس ما كانت عليه قبل أن يتم استئصال طرف السلامندر، وفي الوقت نفسه بدأ ظهور التيار الكهربائي الصادر من مكان الجرح تماماً مثلما ذكر العلماء في دراساتهم السابقة.

وبالرغم من التغيير الغريب في الشحنات على جسد السلامندر إلا أن ما حدث بعد ذلك كان يدعو للإحباط، فالتيار الصادر من مكان الجرح بدأ في الانخفاض تدريجياً حتى اختفى تماماً في اليوم الثالث، كما أنه لم يظهر أي أثر لانقسام الخلايا في منطقة الجرح بحيث تبدأ في بناء الطرف المقطوع من جديد. وبدأ كأن التجربة لم تعط أي جديد، وأن الاستنتاجات السابقة التي قالت أنه ليس لهذا التيار أي دور في عملية الشفاء صحيحة، لذلك فكر بيكر بالتوقف عند ذلك الحد في التجربة. لكن غرائزه كباحث لم تكن لتستسلم بسهولة، وشعر أن شيئاً ما يدفعه للاستمرار، فقرر مواصلة قياس التيار في تلك المنطقة لعدة أيام إضافية.

## المكافأة الكبيرة:

كلما كان هناك اجتهاد وصبر ومثابرة، كانت هناك دائماً نتائج مثمرة، وهذا ما حصل مع بيكر، فبالرغم من أن النتائج الأولية كانت تبدو سلبية، كان فضول بيكر البحثي في قيمته واستمر في المشاهدة ومراقبة التجربة بالرغم من النتيجة الأولية وظل يراقب عدة أيام بدون ملل مع أنه لم يكن هناك أي تغيير يحدث. ثم بدأت المكافأة تظهر! فاليوم السادس للتجربة كان بداية للعديد من التغيرات الدراماتيكية، فالشحنات مكان الجرح انعكست مرة أخرى ولكن في

هذه المرة بصورة حادة، بحيث أصبحت سالبة أكثر بكثير من الشحنة السالبة الطبيعية في طرف السلامندر الطبيعي، واستمرت التغيرات إلى اليوم العاشر.



أهم النتائج في هذه التجربة تمثلت في ظهور التيار الكهربائي مرة أخرى في نفس مكان الطرف المقطوع، وكان ظهوره مصاحباً لبداية عملية الشفاء وظهور الخلايا الأولية والتي بدأت في الانقسام لكي تتشكل منها كافة أنواع الخلايا المطلوبة من أجل بناء الطرف المقطوع مرة أخرى. استمر وجود هذا التيار في مختلف مراحل إعادة بناء الطرف المقطوع في السلامندر، وبعد عدة مرات من إعادة التجربة كانت هذه النتيجة ثابتة وتكرر ظهور التيار مع بداية عملية الشفاء.

### الأهمية العلمية لتجربة بيكر:

وبذلك تكون التجربة قد أثبتت وجود علاقة بين التيار الكهربائي السالب الشحنة الناتج في الجرح وبين عملية الشفاء، وأكدت استمرار وجوده مع مراحل إعادة بناء الطرف المقطوع. كانت هذه النتيجة كبيرة ولم يكذب بيكر يصدق نفسه، ففي أول تجربة ومباشرة في المرحلة الأولى استطاع أن يصل إلى نتيجة علمية مذهلة نقضت الفرضيات السابقة، التي استبعدت وجود علاقة بين هذا التيار وعملية الشفاء.

دون بيكر تجربته والتقارير الخاصة بها، وتم نشرها في أرقى مجلة عن العظام في العالم وهي:

"The Journal of Bone and Joint Surgery" والتي لم تكن تقبل أي أبحاث إلا من مختصين كبار، قاموا بنشر أبحاث مميزة سابقاً أو يعملون في أرقى مراكز أبحاث العظام مثل جامعة هارفارد وكولومبيا، كما تمت دعوته في اللقاء الكبير للجمعيتين المختصتين في أبحاث وجراحة العظام في عام ١٩٦١ لتقديم نتائج أبحاثه.

ومن أجل التأكيد على صحة التجربة والنتائج التي ظهرت، استمر بيكر في عدة أبحاث في الموضوع نفسه تحت إشراف العديد من الجامعات المرموقة والمراكز الأمريكية الوطنية للأبحاث وفي كل مرة كانت تتأكد النتائج ويتأكد وجود تيار كهربائي يقاس بجزء من ألف جزء من الأمبير يصاحب بداية الشفاء في الجروح والتئام العظام.

### علاقة الكهرباء الحيوية والشفاء من الأمراض:

لم تقتصر الأبحاث على دراسة علاقة الكهرباء الحيوية وعملية الشفاء وإعادة بناء الأطراف في السلامندر فحسب، ولكن وجد هناك علاقة وثيقة كذلك بين هذا التيار الكهربائي وحدوث الشفاء في السلامندر في حالة إصابته بالسرطان، وهي تجارب أجريت من قبل مختصين وأعطت نتائج مذهلة، وقد ذكر بيكر العديد من هذه الدراسات المثيرة، ففي عام ١٩٤٨ قام باحث يدعى "مربل روز" بإجراء تجربة مثيرة بأخذ خلايا سرطانية تصيب الكلى في الضفادع وقام بزراعتها في قدم السلامندر، وكانت النتيجة المتوقعة لزراعة هذه الخلايا هي انتشار الورم في جسم السلامندر، وهذا الذي حدث بالضبط بحيث انتشرت الخلايا السرطانية في جميع أجزاء السلامندر وتسببت في قتله.

لمعرفة أثر تخفيف جهاز الشفاء في السلامندر على مقاومة السرطان قام (روز) بزراعة الخلايا السرطانية التي أخذت من الضفدع مرة أخرى في السلامندر، ولكن في هذه المرة بعد أن ظهر الورم في قدم السلامندر قام بقطع طرف السلامندر من المكان الذي أصيب بالورم قبل أن يموت السلامندر بسبب انتشار الورم. وبدأ روز بمراقبة السلامندر لمعرفة ماسيحصل، وكما هو متوقع بدأت عملية الشفاء في جسد هذا الحيوان وبدأ نمو الطرف مرة أخرى حتى اكتمل ولم يكن وجود السرطان عائقاً في ذلك بل على العكس ظهرت النتيجة التي كان يأمل أن يراها روز، فقد اختفى السرطان تماماً من جسد السلامندر!!

والشئ العجيب الذي حصل، والذي لا يستطيع الكثير من البيولوجيين تصور حدوثه أن الخلايا السرطانية التي أخذت من كلية الضفدع قد شفيت، وعادت إلى خلايا طبيعية من ضمن خلايا السلامندر والتي يمكن تمييزها عن خلايا السلامندر الأصلية تحت المجهر، حيث ان نواة خلية الضفدع هي أكبر بوضوح من نواة خلية السلامندر، وبالتالي يمكن التمييز بينهما بسهولة، فجهاز الشفاء في السلامندر لم يقض على الخلايا السرطانية فحسب، بل كان السبب في

إعادتها إلى طبيعتها وأصبحت خلايا سليمة!

والمنطقي أننا بعد هذه التجارب والإثباتات القوية، نتوقع أن يكون هناك اهتمام من الأوساط العلمية والطبية بهذه التجارب وأن يحاولوا فهم علاقة التيار الكهربائي وتخفيفه في الجسم، بقدرة الجسم وجهاز الشفاء في التخلص من السرطان، ولكن للأسف، وكما يقول بيكر، جَاهل الكثير من المختصين هذه النتائج طوال عشرات من السنين، وانصب تركيزهم على العلاجات الأخرى مثل العلاج الإشعاعي والكيماوي.

استمر علماء آخرون خلال القرن الماضي بدراسة علاقة تحفيز آليات إعادة البناء (والتي أرى أنها تحفيز لجهاز الشفاء في الكائن الحي وتنشيط الطاقة فيه) واستطاعوا تأكيد النتائج السابقة التي توصل لها "روز". ففي عامي ١٩٦٢ و ١٩٦٣ قام عالمان من معهد أبحاث السرطان في النمسا بتجارب إضافية على السلامندر، وفي هذه المرة بدل زراعة خلايا سرطانية من حيوان آخر في جسم السلامندر، قاموا بتحفيز نمو الخلايا السرطانية في السلامندر، وذلك بحقنه مواد كيميائية تؤدي إلى ظهور سرطان الجلد.

تذكروا أننا قلنا في البداية أن الحيوانات التي تمتلك قدرات متقدمة في إعادة البناء تكاد تنعدم فيها نسبة الإصابة بالسرطان، ولذلك لم يكن من السهل للعالمين النمساويين تحفيز ظهور الخلايا السرطانية في السلامندر حتى في داخل المختبرات العلمية، ولكن مع الاستمرار والاجتهاد استطاعوا مع الوقت من خلال المادة الكيميائية التي حقنوها للسلامندر من إحداث أورام سرطانية بدأت في الظهور في الذيل (مكان حقن المادة الكيميائية) وبعد ظهورها انتشرت سريعاً في جسد السرطان وتسببت في قتله.

بعد نجاحهم في تحفيز ظهور الخلايا السرطانية في السلامندر، قام العالمان في التجربة التي بعدها بقطع الذيل بعد ظهور الورم فيه وانتشاره في بقية الجسم، وكانت النتيجة مرة أخرى مذهلة وقوية، حيث استطاع السلامندر بإذن الله من إعادة بناء الذيل المقطوع وفي الوقت نفسه استطاع التخلص من جميع الخلايا السرطانية في منطقة الذيل وبقية الجسم، وكأنما القطع الذي تم في الذيل أرسل إشارة تحكّم عن بعد لتحفيز جهاز الشفاء والذي عمل بصورة شاملة لاستعادة التوازن في جميع الجسم، فكانت عملية إعادة البناء في الذيل وكذلك القضاء على جميع الخلايا السرطانية التي ظهرت بغض النظر عن موقعها في جسم السلامندر.

## هل الكهرباء الحيوية موجودة في الإنسان؟

بعد فهم آلية الشفاء في السلامندر أراد بيكر أن يبحث عن وجود شيء مشابه في الإنسان لكي يكون نقطة الانطلاق لفهم آليات الشفاء في الجنس البشري وبالتالي بحث كيفية التحكم فيها وإمكانية تحفيز هذه الآليات واستخدامها في علاج الأمراض. وبالرغم من ذكاء وأهمية فكرته إلا أنه كان هناك العديد من الصعوبات الكبيرة التي تواجهها، وأول هذه الصعوبات كان معرفة من أين تبدأ الأبحاث في الإنسان لمعرفة وجود التيار الكهربائي المحفز والمصاحب لعملية الشفاء؟

بصورة عامة لا توجد آليات إعادة بناء في جسم الإنسان مثل التي توجد في السلامندر، وأقرب عملية شفاء تشابه قدرات السلامندر هي عملية شفاء إصابات العظام، فبعد حدوث كسر في العظم يستطيع بإذن الله هذا العظم أن ينمو مرة أخرى، ويبني الجزء الناقص لكي يلتئم. بعد تفكير وبحث قرر بيكر أن هذه نقطة بداية يستطيع أن ينطلق منها ليستكشف إن كانت عملية إعادة البناء في العظام تماثل عملية إعادة البناء في السلامندر، وإذا كانت كذلك، ربما بعد دراستها وفهمها، نستطيع إحداثها في أجزاء أخرى في الإنسان غير العظام، ونحصل على نتائج شفاء غير مسبوقه!

في إحدى المحاضرات التي ألقاها بيكر عن اكتشافاته، التقى بأحد جراحي العظام من جامعة كولومبيا يدعى "اندي باسيت" وهو طبيب وباحث شاب يعمل في مجال أبحاث العظام وكيفية التئامها. وكان هذا الباحث قد اهتم كثيراً باكتشافات بيكر في مجال الكهرباء الحيوية واكتشافه للتيار الكهربائي المصاحب لعملية إعادة البناء، وفي لقاءهما تناقش الاثنان كثيراً في كيفية حدوث التئام العظام في الإنسان.

فطبقاً لما يعرف بقانون "وولف"، فإن الضغط المتولد في المنطقة المكسورة من العظمة على الخلايا يحفز بطريقة ما الخلايا التي تدعى "بريوستيم" إلى بناء خلايا جديدة تحل مكان الجزء المكسور وتبني المنطقة من جديد، لكن لم يكن معروفاً بالضبط ماهي الآلية التي تؤدي إلى حدوث هذا التحفيز الذي يؤدي إلى بداية عملية الشفاء!

بعد النقاش في موضوع التئام العظام كانت الفكرة التي اعتقد الاثنان حدوثها هو ما يسمى بـ "peizo electricity" وهي تعني قدرة بعض المواد على توليد تيار كهربائي عند وجود ضغط ميكانيكي على أحد أجزائها، فبالنتالي إذا



أمكن إثبات وجود تيار كهربائي مصاحب لعملية الشفاء وإعادة البناء في العظام فإن ذلك يعني أنه مبدئياً في الإنسان، وعلى الأقل في العظام، توجد آلية شفاء شبيهة بما يحدث في السلامندر. فعند وجود إصابة في مكان ما تظهر هناك طاقة كهربائية حيوية تحفز حدوث الشفاء في المنطقة المصابة، وتكون هي العامل المحفز لعمل آليات الشفاء من أجل إستعادة الصحة في هذا المكان. كانت هذه الفرضية انطلاقة لتجارب مثيرة أجراها بيكر وباسيت، وبعد ذلك تابع بيكر تجاربه مع علماء آخرين من أجل استكمال دراسة الكهرباء الحيوية في العظام ودورها في عملية الشفاء، وكانت التجارب معقدة وعلى درجة عالية من الدقة واستغرقت الكثير من الأوقات وكانت تحتاج إلى صنع أجهزة جديدة لم تكن متوفرة.

### نتائج باهرة عن الكهرباء الحيوية:

كما هو متوقع فإن النتائج كانت مذهلة مرة أخرى، بل إنها كشفت عن نظام كهربائي متكامل وغاية في الدقة موجود في العظام، وأظهرت أن قانون وولف ماهو إلا حلقة صغيرة في داخل نظام يحتوي على العديد من أدق التفاصيل، وكأنك أمام دوائر كهربائية وأدواتها البالغة الدقة والتعقيد. ومن أهم النتائج التي حصل عليها بيكر ورفاقه هي: ظهور تيار كهربائي عند وجود إصابة في العظم يحفز الخلايا على البدء في عملية الشفاء ويحفز بناء المنطقة المصابة. هذا التيار في الواقع كان يقود عملية التئام الكسر بصورة مذهلة وبالتالي:

١. الضغط الذي يحدث في العظم ينتج إشارة كهربية.
  ٢. يتم تنظيم هذه الإشارة أثناء انتقالها في الخلايا المختلفة في العظم.
  ٣. من خلال المعلومات التي تؤخذ من الإشارة الكهربائية، يتم تحديد المكان المصاب الذي يجب ان تبدأ فيه عملية الشفاء.
  ٤. وكذلك تحدد هذه الإشارة قوة الضغط الذي حدث في العظم.
  ٥. وبالاعتماد على التيار واتجاهه تصطف أنواع الخلايا المختلفة لتعمل في تناغم عجيب ودقة متناهية من أجل إتمام عملية الشفاء في المنطقة المصابة.
- يتم كل ذلك وكأنك بالضبط أمام جهاز إلكتروني يعمل بطاقة داخلية من الإنسان، كل ذلك يثبت بما لا يدع مجالاً للشك وجود هذه الطاقة الحيوية في العظام أثناء حدوث عملية الشفاء، وبالتالي أصبح الأمر مؤكداً لبيكر أن تحفيز آليات الشفاء في الإنسان مرتبط بصورة كبيرة بهذه الكهرباء الحيوية، وإذا أمكن

تحفيزها في الجسم فإنه سيتم الحصول على نتائج شفاء عالية وغير مسبوقه.

### ما مصدر هذه الكهرباء الحيوية؟

الآن وبعد أن أصبحت هناك أدلة واقعية وقوية على وجود الطاقة في الإنسان وعلاقتها بنظام الشفاء في الجسم، بقيت عدة أسئلة محيرة لبيكر، مثل:

١. ما مصدر هذه الطاقة؟
٢. كيف ينتقل التيار الناتج في أنحاء الجسم؟
٣. ماهو الجهاز المسؤول عن تنظيم هذا العمل؟
٤. هل يمكن التحكم بهذا الجهاز؟

الخلايا العصبية تحمل نبضات كهربائية تقوم بنقل الأحاسيس من الأجزاء المختلفة من الجسم إلى الدماغ ، الذي يصدر الأوامر بردات الفعل المختلفة، حسب الموقف، مثل رفع اليد السريع والتلقائي عند وضعها على جسم حار. لكن هذه النبضات ليست تياراً متدفقاً من الشحنات بل هي نبضة أو شحنة كهربائية واحدة، تنتقل من جزء إلى آخر في الخلايا العصبية حتى تصل إلى الدماغ، وبالتالي فهي لا تفسر وجود التيار الكهربائي المتولد في مرحلة الشفاء في الأجزاء المصابة، لذلك كان لابد من وجود شيء آخر في الجسم ينتج هذه الطاقة، ولا بد من وجود شبكة منفصلة تسري فيها هذه التيارات بحيث لا يكون هناك تداخل بينها وبين النبضات العصبية الموجودة في الجهاز العصبي، ولكن من أين يمكن معرفة الإجابة عن كل هذه الأسئلة؟!

### الطب الصيني يجيب



بعد زيارة الرئيس الأمريكي نيكسون إلى الصين، كانت هناك ضجة صحفية كبيرة بسبب المشاهدات التي رآها الرئيس والوفد المرافق له من الإعلاميين، والتي دلت على قدرات متميزة في الطب الصيني لم يوجد لها مثيل في الطب الغربي، فمن ضمن تلك المشاهدات كان إجراء عمليات جراحية معقدة باستخدام

تخدير موضعي من خلال الإبر الصينية فقط، وتميزت طريقة التخدير أن المريض بقي مستيقظاً ومدركاً لما حوله، وهو الشيء المستحيل عمله من خلال طريقة التخدير المستخدمة في العلم الحديث في عمليات معقدة وصعبة مشابهة، الشيء المميز الآخر أن عملية الشفاء كانت أفضل وأسرع بعد العملية، ولم توجد الآثار الجانبية المنتشرة الناجمة عن استخدام التخدير الكيميائي.

بعد تلك الزيارة للصين والضجة التي أثارها تبعها فضول علمي ورغبة في محاولة الاستفادة من الطب الصيني، فطلب المعهد القومي الصحي من بيكر القيام بأبحاث لمحاولة فهم طريقة عمل الإبر الصينية.

كانت تلك منحة لاتقدر بثمن لبيكر، فقد كان يعتقد من قبل بوجود علاقة هامة بين الطب الصيني ومسارات الطاقة، التي تستخدمها الإبر الصينية، وبين الكهرباء الحيوية التي ترتبط بعملية الشفاء التي أجرى عليها أبحاثه السابقة. وكان لديه إحساس بأن الإجابة على الأسئلة الهامة عن الكهرباء الموجودة في الجسم موجودة ومشروحة ضمن مفاهيم الطب الصيني المبنية على وجود جهاز الطاقة في الجسم ولكنه لم يكن يملك الإمكانيات اللازمة من أجل عمل أبحاث تؤكد ذلك، أما الآن فقد جاءت الفرصة على طبق من ذهب.

بادر بيكر بالإعداد لتلك التجارب، وكانت الفرضية المبدئية التي وضعها ترجح أن التيار الكهربائي الذي يتم تسجيله، هو في الواقع التيار الذي ينتقل عبر مسارات الطاقة التي يعتمد عليها الطب الصيني في طريقة العلاج بالإبر. ولذلك لا بد وأن هذا المسارات هي عبارة عن موصلات للكهرباء، وأن النقاط الموجودة عليها هي عبارة عن محطات لتنشيط لهذا التيار الذي يتم تحفيزه بإدخال الإبر في هذه النقاط، وبالتالي يقوى التيار المصاحب والمحفز لعملية الشفاء. هذه النظرية كانت تعطي إحدى التفسيرات عن كيفية عمل الإبر الصينية، وتفسر النتائج العلاجية الإيجابية الناجمة عن استخدامها.

كان لا بد من عمل أجهزة خاصة من أجل استخدامها في التجربة على جسم الإنسان، بحيث يمكن استخدام تلك الأجهزة لعمل مختلف القياسات الكهربائية المطلوبة على امتداد مسارات الطاقة التي يحددها الطب الصيني، كما قام بيكر بالاستعانة بمعاونين مختصين للمساعدة في تلك الأبحاث ومن ثم انطلقت تلك التجارب.

### بداية الأجوبة الشافية:

كانت نتائج التجربة تعني بداية انكشاف لغز الطاقة الحيوية التي حفز عملية الشفاء وتجب على الكثير من الأسئلة التي حيرت بيكر حول ذلك التيار الكهربائي، فقد أثبتت تجربته أن مسارات الطاقة التي يحددها الطب الصيني تعمل كموصل للتيار الكهربائي. كما أظهرت النتائج أن النقاط التي يحددها الطب الصيني بدقة من أجل استخدام الإبر عليها، هي فعلاً تعمل كنقاط تحفيز وتقوية للتيار كما توقع بيكر.

وصار من الواضح أن نظريات الطب الصيني حول الطاقة الحيوية ووظائفها في الإنسان، تكشف الكثير من الغموض حول آليات الشفاء التي حيرت الباحثين والمختصين للعديد من القرون، وتحمل الأجوبة حول قدرات الإنسان الذاتية في تنمية الصحة والحصول على الشفاء بإذن الله.

وها نحن مرة أخرى نجد أن رحلة البحث عن قدرات الإنسان وعن الصحة والشفاء، تعيدنا مرة أخرى إلى بلد العجائب والتاريخ العريق، إلى الصين!

### لمحة تاريخية عن الطب الصيني " 中医 "

يعتبر الطب الصيني نظاماً صحياً ووقائياً وعلاجياً متكاملًا، كما يعتبر أحد أقدم أنواع الطب التي عرفتها البشرية، فأغلب الباحثين في تاريخ الطب الصيني، يشيرون إلى أن بدايته كانت قبل أكثر من أربعة آلاف عام. فقد أشارت المصادر التاريخية إلى وجود حركات فلكلورية يعود تاريخها لأكثر من (٤٠٠٠ سنة) في حقبة "ياو" استخدمت من أجل تقوية الجسم وتنظيم حركة "التشي" أو الطاقة من أجل العلاج



كما وجدت إشارات إلى مثل هذا الاستخدام في عصر قبائل "تاوتانغ" في الفترة نفسها.

وتوجد حفريات لما يشبه الأدوات المدببة، مثل الإبر يعود تاريخها لعدة آلاف من السنين قبل الميلاد والتي تمثل البدايات الأولى للضغط على نقاط مسارات الطاقة في الجسم من أجل العلاج، تماماً كما في الإبر الصينية في العصر الحالي. بعض هذه الحفريات كان مصنوعاً من الصخور أو العظام، أما الحفريات الأكثر حداثة فكانت مصنوعة في الأغلب من الحديد أو البرونز بعد بداية استخدام هذه المعادن في العصور القديمة.

توالى ظهور الكتابات التاريخية التي تتحدث عن أهمية تنظيم حركة الجسم و التنفس من أجل تقوية دورة الطاقة الحيوية في الإنسان، كما ظهرت كتابة منحوتة تتحدث عن التدريب وكان نص الكتابة

德德者上天得財國財神財於  
財財中慶者財故財國財德氣  
所坐下天中天下財國財財財財

"لكي تتدفق التنشي بسلاسة لا بد ان يكون هناك مرونة و ثبات في الشخص.." إلى آخر النص الذي يتحدث بطريقة شعرية ، كما هي عادة القدماء الصينيين في نقل المعرفة من جيل إلى آخر. فبسبب قلة الأشخاص الذين يقرأون أو يكتبون، اعتمد الأساتذة القدماء على الأشعار التي يسهل حفظها من أجل شرح طريقة التدريب، وكذلك يسهل توارثها ونقلها من جيل إلى آخر.

وحتى إلى هذا العصر كان الأساتذة الصينيون في التدريب، يستخدمون هذه الطريقة حيث كان بعضهم لا يجيد القراءة أو الكتابة، وقد سجلت شخصياً بعض هذه الأشعار من الأساتذة، وبعضها كتبها لي أساتذتي باللغة الصينية، الأمر الذي يعتبر نادراً، فحسب التقاليد القديمة يجب أن يحفظها التلميذ دون أن يدونها.

أحد أقدم الكتب الطبية الصينية "هوانغ دي ني جينغ" الذي يعود تاريخه إلى الفترة ما بين القرن الرابع والخامس الميلادي، شمل معلومات طبية منقولة

من الحِقب التاريخية السابقة له، ولذلك يعتقد أنه قد تم تأليفه على عدة مراحل من قبل عدد من الأطباء الصينيين في فترات زمنية مختلفة. وقد احتوى هذا الكتاب على فصول تتحدث عن النظريات والمفاهيم الأساسية لحركة الطاقة في الجسم وعلاقتها بالمحافظة على الصحة والعلاج، ويعتبر هذا الكتاب من أهم وأقدم المراجع المكتوبة عن الطب الصيني منذ أكثر من ألف وخمسمائة عام. في القرون الثلاثة الماضية، كان الطب الصيني قد وصل مرحلة النضج التام وأصبح من الوسائل الصحية الأساسية في حياة الصينيين، ومن معالم الثقافة والتراث الصيني، كما أصبحت هناك المدارس التقليدية المتخصصة في الطب الصيني وانتشرت الكتب و المراجع عن هذه التخصصات. وفي عام ١٩١١ بعد نهاية عهد أسرة "تشينغ"، آخر إمبراطورية حكمت الصين، ازداد انفتاح الصين على العالم وانتقل الطب الصيني بصورة أوسع إلى مناطق مختلفة من آسيا مثل اليابان وكوريا، وتأسست منذ ١٩٥٠ العديد من الجامعات الصينية التي تدرس الطب الصيني لعشرات الآلاف من الطلاب سنوياً.

### ملاحظات على المعلومات التاريخية عن نشأة الطب الصيني:

١- لا يمكننا الجزم بما تقوله المصادر التاريخية وبالذات الضاربة في القدم، وبعض النظريات التاريخية التي شرحت هذه المصادر هي آراء مدروسة بدرجة عالية، ولكنها تبقى في طوق النظرية وتحمل إمكانية الصواب أو الخطأ. كما أن العديد من هذه الآراء تم تناقلها بين المختصين في التاريخ بدون تدقيق وتمحيص، ويبدو ذلك واضحاً عند مراجعة ما كتب في العديد من المراجع الطبية الصينية عن تاريخ الطب الصيني.

٢- تفترض هذه الدراسات التاريخية أن الأصل في الإنسان هو الجهل بهذه الأمور، وأنه اكتسب المعرفة والعلم مع مرور الوقت عن طريق الصدفة، ثم تلا ذلك زيادة المعرفة والفهم بمختلف وسائل التعلم. وقد يصح أن هذا العلم تطور تدريجياً خصوصاً إذا ما أخذنا في الاعتبار الدقة العالية والمجهود الكبير الذي يبذله الصينيون، لكن الشيء الأكثر منطقية هو أن العلم لم يبدأ صدفة بل بني على أسس كانت موجودة.

٣- فالأصل الذي أراه أن الإنسان وجد متعلماً، أليس أول البشر الذي خلقه الله تبارك وتعالى بيديه، وعاش في الجنة، وكان يناجي ربه، وكان يتحدث مع الملائكة، حري به أن يعرف شؤون الحياة والصحة وغيرها؟ كيف لا وهو الذي

نفخت فيه الروح أول مرة وعلمه الله الأسماء كلها، "وعلم آدم الأسماء كلها" الآية<sup>٥</sup>.

٤-ولا بد أن نأخذ في الاعتبار دور النبوات الأولى، وما نتج منها من معارف وعلوم دينية وديوية، فمن المحتمل أن تكون الدقة التي توجد في معارف كالطب الصيني لها أصول أو قواعد من إحدى هذه النبوات، لا سيما ونحن نعلم بأن أهل الصين أمة كبيرة، والله قد أخبرنا بأنه "وإن من أمة إلا خلا فيها نذير"<sup>٦</sup> وجاء في الحديث عن أبي ذر رضي الله عنه قال "قلت: يارسول الله كم وقي عدة الأنبياء؟ قال: مائة ألف وأربعة وعشرون ألفاً، الرسل من ذلك ثلاث مائة وخمسة عشر، جمًّا غفيراً"<sup>٧</sup> والله أعلم.

٥-وما يقوي افتراض أنها بنيت على أسس عرفها الإنسان في بداية تاريخه على الأرض، هو التشابه بين هذه العلوم في أصقاع بعيدة عن بعض وحقب زمنية متعددة. فمثلاً بعض العلوم الطبية المصرية القديمة تتشابه مع بعض الطب الصيني وحضارات أمريكا الجنوبية القديمة، فكيف حصل هذا التشابه؟! هناك تفسيران، الأول أن بعضها نتائج طبيعية ومنطقية يصل لها أي إنسان في أي مكان وزمان من خلال البحث والدراسة، ولذلك ستجدها في أماكن مختلفة وعصور مختلفة. والتفسير الثاني هو أنها في الواقع معارف علمها الله للإنسان منذ نشأته وانتقلت مع انتقاله إلى أصقاع الأرض.

٦-ورأيي الشخصي أن العلم إجمالاً بدأ بأعلى صورة مع نزول آدم عليه السلام إلى الأرض لأن تلك النشأة والتواجد على الأرض كانت أقرب جيل إلى منشئها، ثم بعد ذلك كانت العلوم تدرس وتضيق مع الوقت ثم يحيا بعضها من خلال النبوات أو من خلال ما يعلمه الله للإنسان من خلال البحث والدراسة.

٧-أما مانراه اليوم من تقدم تكنولوجيا مادي لايعني أنه قمة العلم والحضارة في تاريخ الإنسانية، بل ربما من الأصح القول أن الحضارة تنحدر وبدأت تقترب من القاع، فالبعد عن الخالق والمعاندة للقوانين والسنن الكونية والبعد عن التعايش معها بصورة متناغمة هو انحدار وليس تقدماً.

كما أن بعض العلوم الطبيعية كانت متقدمة ربما أكثر من الآن، فالاكتشافات عن آثار الحضارات السابقة تدل على رقي كبير في بعض العلوم، مثل الطب الطبيعي. لكن قد يكون هناك فترات مرت على البشرية بعد مراحل حساسة مثل طوفان نوح عليه السلام أدى إلى اختفاء بعض العلوم واندراسها.

٥سورة البقرة آية ٣١

٦سورة فاطر الآية ٢٤

٧رواه الإمام أحمد في مسنده حديث ٢١٩١٣ / ١ / ٣٥٥ / ١ و ٢٢٧ / ١

فالبعض يظن أن حضارات قديمة مثل حضارة المصريين أو الصينيين القدماء هي بداية الحضارة الإنسانية، بينما القرآن يبين لنا بما لا يقبل الشك أنها كانت حضارة متأخرة في عمر البشرية على الأرض وسبقها نبوات وحضارات وأم عديدة.

بعد أن رأينا كيف أن جارب بيكر فتحت أمامه الطريق إلى معرفة أحد أهم أجهزة الجسم المسؤولة عن الشفاء، وهي الكهرباء الحيوية، وكيف أن تتبعه هذا الطريق لكشف حقيقة هذه الجهاز قاده إلى الطب الصيني العريق، بعد هذه الرحلة المثيرة مع بيكر: تعالوا معي لنستكشف سوياً أحد أهم أركان الإنسان واستعدوا لرحلة مليئة بالمتعة والمعلومات المثيرة عن:



# الطاقة الحيوية

▶ الطاقة الأصلية هي أهم جزء من الطاقة في الإنسان. وتعتمد صحة الإنسان وعافيته بجميع جوانبها على مدى قوة وصحة هذه الطاقة فيه. وبحسب الطب الصيني فإن الإنسان تتأثر طاقته الأصلية على حسب نوعية وقوة الطاقة الأصلية التي اكتسبها من والديه.

▶ فالطب اليوناني والهندي والعربي والإسلامي كلها اعتبرت التعامل مع هذه الطاقة هي من أسس الطب ومعرفة كيفية حفظ صحة الإنسان واستردادها في حالة المرض.

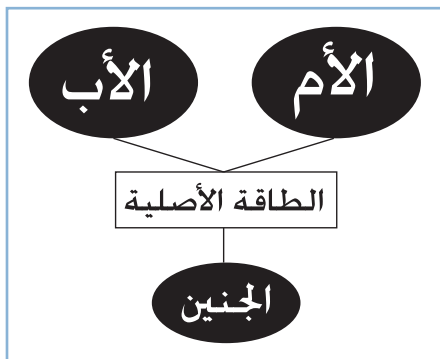
▶ نحن والعلماء "لا" نعرف شيئاً عن حقيقة الجاذبية! نرى أثرها بوضوح لكن لا يوجد شئ حقيقي يستطيع العلم أن يُعرِّفه أنه هو واسطة الجذب بين المواد في الكون! ولذلك أقترح العلماء "شيئاً خيالياً" وأسموه "جرافيتون".

◀◀ بينما العلماء في العصر الحديث، مثل بيكر، بدأوا الآن في التعرف على المفاهيم الأولية لوجود الطاقة في الإنسان وعلاقة ذلك بوظائفه الحيوية وعلى وجه الخصوص بآليات الشفاء فيه، نجد أنه ومنذ أكثر من ٤٠٠٠ آلاف سنة درس الطب الصيني جهاز الطاقة في الإنسان بعمق، وعبر القرون الطويلة طور النظريات والمفاهيم التي توضح وظائف هذا الجهاز في الإنسان وكيفية التعامل معه ولذلك يتفق الباحثون والعلماء المهتمون في هذا المجال أن الأجوبة على الأسئلة المحيرة لهم عن كهرباء الجسم وعلاقتها بالوظائف الحيوية والشفاء، هي موجودة ومعروفة في الطب الصيني منذ قرون طويلة، كما استنتج ذلك بيكر بعد الدراسة التي أجراها على كهرباء الجسم ثم على الطب الصيني.

فالتب الصيني يصنف الطاقة على أنها العنصر الأساسي لتركيب الكائن الحي، ووجودها هو شرط لحياته<sup>٨</sup>. الإسم الصيني لهذه الطاقة هو "تشي" ويعتبرها الطب الصيني الوقود المحرك لجميع أجهزة الجسم المختلفة، ويحدد لها شبكة خاصة بها تسري من خلالها في جميع أنحاء الجسم. إذا كانت هذه الطاقة تتدفق بحيوية وسلاسة في مساراتها وكانت تتمتع بالتوازن المطلوب، فإن ذلك يعني أن الإنسان يتمتع بصحة جيدة بإذن الله، أما إذا حدث هناك خلل في هذا التدفق، أو في توازن الطاقة فإن ذلك سيؤدي إلى اعتلال الصحة وتدني قدرات الإنسان.

### أنواع الطاقة:

يقسم الطب الصيني الطاقة في الإنسان إلى نوعين أساسيين، النوع الأول هو ما يسميه بالطاقة الأصلية والنوع الثاني هو الطاقة المكتسبة وفيما يلي سنشرح كلا النوعين.



#### ١. الطاقة الأصلية:

منذ بداية تلقيح البويضة بالحيوان المنوي، يُورث الإنسان من والديه أهم نوع من الطاقة وتسمى بالصيني "يوان تشي" أو الطاقة الأصلية نسبة إلى أنها تعطى له من الوالدين منذ بداية نشأته فهي أصيلة فيه، هذه الطاقة

<sup>٨</sup>وسنرى بعد قليل المعنى الصحيح لهذا التصنيف وتطابقه مع آراء الأطباء والعلماء

تكون مخزنة بعد الولادة في الكليتين ولها وظائف هامة جداً في الإنسان<sup>٩</sup> تشمل:

أ- وظائف النمو.

ب- القدرات والوظائف الجنسية والتكاثر لدى الجنسين.

ت- القوة والنشاط والحيوية.

ث- صحة العظام.

ج- تغذية الدماغ.

وكما هو واضح من الوظائف الحيوية الخاصة بها، فإن الطاقة الأصلية هي أهم جزء من الطاقة في الإنسان، وتعتمد صحة الإنسان وعافيته بجميع جوانبها على مدى قوة وصحة هذه الطاقة فيه، وبحسب الطب الصيني فإن الإنسان تتأثر طاقته الأصلية على حسب نوعية وقوة الطاقة الأصلية التي اكتسبها من والديه.

كما أن هذه الطاقة معرضة للاستنزاف والاستهلاك بصورة تفوق مقدرة الجسم على تعويضها، ويكون ذلك الاستنزاف ناجماً بسبب العادات الحياتية السلبية والإفراط في إرهاق الجسم، أو استخدام أحد وظائفه بصورة مبالغ فيها، مثل الإفراط في المعاشرة الزوجية، فكل ما يخرج عن حد الاعتدال في حياة الإنسان سيؤثر سلباً على أهم مكوناته وهو الطاقة الأصلية.

وكما هي سنة الله في الكون، فإن الطاقة الأصلية أيضاً تضعف مع التقدم في السن، وتشح في جسم الإنسان ويظهر ذلك جلياً في آثار الشيخوخة والضعف في الوظائف المرتبطة بها، أو حتى انعدام بعض هذه الوظائف بالكامل في مراحل عمرية معينة.

٢. الطاقة المكتسبة:

من خلال التنفس والغذاء والبيئة المحيطة، يكتسب الإنسان طاقة تسمى بـ "الطاقة المكتسبة" ويحدث التكامل بينها وبين الطاقة الأصلية التي ولد بها، ومن خلال تفاعل الإثنين مع بعضهما تتشكل وظائف متعددة جديدة للطاقة داخل الجسم. وبالرغم من أهمية الطاقة المكتسبة إلا أنها تأتي في المرتبة الثانية بعد الطاقة الأصلية من حيث الأهمية والوظائف الحيوية المرتبطة بها.

والطاقة المكتسبة لها تأثير كبير في تنمية عمل الطاقة الأصلية في الجسم، فإذا كانت الطاقة المكتسبة جيدة ونقية، من خلال الغذاء الجيد والبيئة النقية، فإن ذلك سيعني تقوية وتسهيل عمل الطاقة الأصلية في الجسم، أما

٩ سيتم شرح وظائف الطاقة الأصلية بالتفصيل عند الحديث عن عضو الكلى في فصل أعضاء الجسم الداخلية

إذا كانت الطاقة المكتسبة غير جيدة أو سلبية وغير نقية فإن ذلك سيضعف الطاقة الأصلية ويعيق عملها وفي كثير من الأحيان يكون ذلك هو السبب الرئيسي للمشاكل الصحية في الإنسان.

لا أشك أننا جميعاً بعد قرائتنا لأنواع الطاقة، نتفق تماماً على أهمية تنمية الطاقة الأصلية والحفاظ عليها، وفي الوقت نفسه نحرص على تحسين نوعية الطاقة المكتسبة، واكتساب المزيد منها، وفي حالة نجاحنا في ذلك فإننا سننضم إلى هؤلاء الأشخاص المميزين الذين حباهم الله عافية متميزة وقدرات عالية حتى عند التقدم في السن. وإذا كنتم تريدون أن تعرفوا الطريق لعمل ذلك فإن صبركم لن يطول لأننا سنتحدث عن أهم وسيلة عملية طورها الإنسان في تاريخه، للحصول على هذا الهدف، فلننتظر حتى الفصل القادم، عندما نتحدث عن فروع الطب الصيني ونصل للحديث عن التدريبات.

### هل مفهوم الطاقة علم جديد؟ وهل خرج من الصين فقط؟!

كلمة الطاقة والحديث عنها بهذا المفهوم هو ليس بالشئ الجديد على أي أمة فكل الحضارات تحدثت عن مفهوم وجود الطاقة في الإنسان وعلاقتها بصحته ووظائف أعضاء الجسم، فالطب اليوناني والهندي والعربي والإسلامي كلها اعتبرت التعامل مع هذه الطاقة هي من أسس الطب ومعرفة كيفية حفظ صحة الإنسان واستردادها في حالة المرض. والفرق هو أن الطب الصيني هو أدق هذه العلوم في الحديث عن الطاقة ووظائفها في الإنسان كما سنرى من خلال الفقرات القادمة، والسبب بوضوح هو أن الطب الصيني جعل من أسسه دراسة هذه الطاقة وعلاقتها بالصحة وتميز بالدقة الشديدة والبحث العميق وعبر آلاف السنين من الدراسة الدقيقة والتجربة العميقة استطاع أن يكون أفضل المراجع العلمية لفهم الطاقة وجهازها في الإنسان. وكذلك التراث الإسلامي والعربي الذي استفاد من الأمم التي سبقته، نجد أنه غني بالكلام عن هذه الطاقة إما بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وفيما يلي سنستعرض كلام أشهر وأكبر العلماء والأطباء المعروفين في التاريخ الإسلامي والعربي، ونقرأ ماكتبوه عن وجود الطاقة في الإنسان ووظائفها وعلاقتها بالصحة.

### كلام ابن سينا عن الطاقة في الإنسان:

شرح ابن سينا وجود الطاقة في الجسم، وتحدث عن أنواعها ووظائفها

بالتفصيل في كتابه الشهير "القانون في الطب" في جزء كامل أسماه "القوى والأفعال"، فيقول في أول الكلام عنها "فأجناس القوى وأجناس الأفعال الصادرة عنها عند الأطباء ثلاثة، جنس القوى النفسانية وجنس القوى الطبيعية وجنس القوى الحيوانية"<sup>11</sup>.

في الفقرة السابقة نجد أن ابن سينا يذكر وجود الطاقة، أو "القوى" كما يسميها، ويقسمها إلى عدة أنواع، ويذكر وظائف هذه الأنواع، فيقول نقلاً عن الأطباء القدامى مثل جالينوس وغيره من الحكماء وعامة الأطباء "ويرون أن القوة النفسانية مسكنها ومصدر أفعالها الدماغ، وأن القوة الطبيعية لها نوعان، نوع غايته حفظ الشخص وتدييره، وهو المتصرف في أمر الغذاء ليغذي البدن مدة بقائه وينميه إلى نهاية نشوئه ومسكن هذا النوع ومصدر فعله هو الكبد"<sup>11</sup>. إلى هنا نجد أنه عند الحديث عن القوى الطبيعية قد دمج لها النوعين الأساسيين للطاقة، وهي الطاقة الأصلية والطاقة المكتسبة وتحدث في النوع الأول عن الطاقة المكتسبة، ولكنه ربطها بالكبد وهو ربط غير دقيق، فطاقة الكبد لها دور في الوظيفة التي ذكرها، ولكنها ليست المسؤولة عن هذه الطاقة بالكامل كما سنرى عند الحديث عن نظرية أعضاء الجسم من الطب الصيني.

عند الحديث عن النوع الثاني من القوى الطبيعية، يستطرد ابن سينا في نقل رأي الأغلبية من الأطباء والحكماء ويقول "ونوع غايته حفظ النوع والمتصرف في أمر التناسل ليفصل من أمشاج البدن جوهر المنى ثم يصور بإذن خالقه، ومسكن هذا النوع ومصدر أفعاله هو الأثنان"<sup>12</sup>، وكل كلامه هذا يصف فيه إحدى وظائف الطاقة الأصلية، وهي وإن كانت مرتبطة بصورة كبيرة بالجهاز التناسلي إلا أن مكان تخزينها الأصلي هو الكلى حسب الطب الصيني بينما نجد أنه هنا ربطها بالخصيتين في الرجل فقط.

### كلام الإمام ابن القيم رحمه الله:

حدث كذلك الإمام الجليل العلامة ابن القيم رحمه الله، عن وجود الطاقة في الإنسان في العديد من كتاباته، وسأقتصر على ذكر بعض الشواهد من كتابه النفيس المعروف "زاد المعاد في هدي خير العباد"، وهو من أشهر الكتب التي شهد لها المسلمون وتناولوها بالقبول. في هذا الكتاب في باب الطب النبوي، تحدث ابن القيم عن الطاقة وأشار إليها بعدة صور، منها قوله عندما تحدث عن الأسباب التي تخرج البدن عن طبيعته "وقد يكون من ضعف في القوى أو الأرواح

10- القانون في الطب لابن سينا ص 130

11- المصدر السابق ص 130

12- المصدر السابق ص 130

الحاملة لها"<sup>١٣</sup>، فهنا إشارة إلى الطاقة في الجسم على أنها الأرواح الحاملة لقوى الجسم. وقال عند الحديث عن تقوية الرجاء لدى المريض ورفع معنوياته "ومتى قويت النفس انبعثت حرارته الغريزية، وكان ذلك سببا لقوة الأرواح الحيوانية والنفسانية والطبيعية، ومتى قويت الأرواح قويت القوى التي هي حاملة لها فقهرت المرض ودفعتة"<sup>١٤</sup> هذا النص يحمل معنى الطاقة وأشار إليها بالجار الغريزي، ولكنه أضاف الفائدة الناجمة عن تحفيز هذه الطاقة، حيث أنها تساعد الإنسان في التغلب على المرض والتخلص منه بإذن الله من خلال تحفيز آليات الشفاء فيه.

وفي جملة أخرى في كتاب الطب النبوي يقول ابن القيم رحمه الله "ولا رب أن الله سبحانه خلق في الأجسام والأرواح قوى وطبائع مختلفة وجعل في كثير منها خواص وكيفيات مؤثرة"<sup>١٥</sup>، ففي هذه الجملة يثبت ابن القيم رحمه الله وجود قوى دون أن يحددها أو يعرفها وأن لها "خواص وكيفيات مؤثرة" أي وظائف معينة وطبيعة محددة، وهذا هو معنى كلام الطب الصيني عن الطاقة.

### كلام الإمام أبو حامد الغزالي رحمه الله:

ذكر الإمام أبو حامد الغزالي كلاما يقرر وجود الطاقة بوضوح، بل وأورد لها تعريفاً دقيقاً وذكر وظيفتها بصورة مجملة ثم ضرب لذلك مثلاً جميلاً، فقال رحمه الله عند الحديث عن بديع صنع الله في الإنسان وجسده "ثم انظر كيف ربط الله تعالى قوام هذه الأعضاء وقوام منافعها وإدراكاتها وقواها ببخار لطيف يتصاعد من الأخلاط الأربعة ومستقره القلب، ويسري في جميع البدن بواسطة العروق الضواري فلا ينتهي إلى جزء من أجزاء البدن إلا ويحدث عند وصوله في تلك الأجزاء ما يحتاج إليه من قوة حس وإدراك وقوة حركة وغيرها، كالسراج الذي يدار في أطراف البيت فلا يصل إلى جزء إلا ويحصل بسبب وصله ضوء على أجزاء البيت من خلق الله تعالى واختراعه، ولكنه جعل السراج سبباً له بحكمته، وهذا البخار اللطيف هو الذي تسميه الأطباء الروح ومحل القلب"<sup>١٦</sup>.

فنرى هنا أنه شبه الطاقة بالبخار اللطيف، يعني الرقيق وغير المرئي، ثم ذكر كيف أنها تنساب وتسري في جميع أنحاء الجسم عبر شبكة أسماها بالعروق الضواري وبين أن وصولها إلى أجزاء الجسم يثمر حركة وعمل هذا الجزء، ثم ختم كلامه بتسمية الطاقة باسم "الروح" وأن مكانها في الجسم هو القلب.

١٣ الطب النبوي لابن القيم ص ٢٣ - حقيق محمد الأنور البلتاجي

١٤ المرجع السابق ص ٣١

١٥ المرجع السابق ص ٢٧٥

١٦ إحياء علوم الدين للغزالي ج ٤ ص ١١٩ - ١٢٠

## لماذا يشار إلى الطاقة بألفاظ مختلفة ومفاهيم متداخلة؟

كما رأينا فإن العلماء القدماء، ذكروا الطاقة وأشاروا إليها بعدة ألفاظ مثل روح أو نفس، والإشارة إليها بالقوى مرة أخرى أو بالحرار الغريزي، وكل ذلك أمر متوقع بسبب عدم وضوح جهاز الطاقة بصورة مستقلة لديهم، ولذلك تجدهم يشيرون إلى وظائفها وخصائصها بما قد يعرفونه، وبما يعرفه الناس عن الإنسان وجسمه ونفسه وروحه.

ولا توجد في هذه المصادر كلمة واحدة أو مصطلح واحد محدد يشير بصورة ثابتة إلى الطاقة، فمثلاً أحياناً يرمز لها ابن القيم بقوله "الحرار الغريزي" ويقول أن منبعه ومسكنه في القلب، بينما تجد ابن سينا يستخدم من ضمن التسميات إسم "القوى الحيوانية" ويجعل مسكنها ومنبعها القلب، وأبو حامد الغزالي نقل تسمية الروح لها كما يسميها بعض الأطباء في عصره.

وهناك سبب وجيه آخر لعدم استخدام كلمة "الطاقة" للتعبير عنها بصورة مباشرة، وهو أن لفظ "طاقة" يراد بها في التراث القدرة والاستطاعة وكذلك الربطة من الورد، وبما أن هذه المعاني كانت حاضرة في الأذهان في القديم لقوة إرتباطهم باللغة العربية الفصحى ودلالاتها الأصلية ولذلك نجد أن كلمة "طاقة" لم تستخدم عند الإشارة إلى ما نسميه نحن الآن طاقة الجسم.

وبالرغم أنه من الواضح أنهم يتحدثون عن الشيء نفسه، ولكن بتسميات مختلفة، إلا أن هذا الإشتراك في الألفاظ ومفهوم القوى والطاقة في الإنسان سبب تداخلاً وعدم وضوح، وذلك ماجعل البعض يظنون أن الطاقة هي الروح، وبالتالي صار هناك عدم وضوح في ماهية هذه الطاقة وعلاقتها بالحياة التي هي ضد الموت!

والعلم الحديث ساهم كذلك في زيادة هذا الالتباس، فقد تحدث عن الحيوية المادية ولم يتحدث عن الطاقة ولا الروح، بينما العلماء المسلمون تحدثوا عن الروح والحوية ووجود الطاقة، ولكن بدون وجود شرح متكامل لها في كتبهم. أما الصينيون فقد تعمقوا في فهم الطاقة وجهازها في الإنسان ولكن لم تتوفر لديهم المعرفة الحديثة عن الإنسان ولم يصل لهم الفهم الصحيح عن حقيقة الحياة والروح التي خلقها الله عز وجل، فكل ذلك ترك مجالاً كبيراً لكي تتولد مفاهيم خاطئة بسبب الجهل بأحد هذه الأركان الثلاثة الهامة وهي:

١. معرفة جهاز الطاقة في الإنسان.

٢. المعرفة الحديثة عن تركيب الإنسان وأجهزة جسمه وأعضائه.

٣. معرفة الحقيقة الشرعية الكونية عن الحياة والروح.

وبدون شك أن وضوح الفهم والمعرفة بهذه الأركان الثلاثة مجتمعة هي الطريقة الصحيحة والوسيلة التي نحتاجها للإبحار في رحلة مثيرة وجذابة، من أجل البحث عن أجوبة لأسئلة كثيرة حيرت العديد من الأشخاص مثل:

ماهي بالضبط علاقة الطاقة بالحياة وبالروح؟ وهل هذه الأشياء هي شئ واحد أم هي أشياء مختلفة؟! وللإجابات على هذه التساؤلات الهامة، لنبدأ أولاً بالإجابة على السؤال الأكثر إلحاحاً وهو:

### هل الطاقة هي الروح؟!

انتشر استخدام لفظ الروح للتعبير عن الطاقة في كتب العلماء الأوائل لأن كلمة "روح" في اللغة العربية تعبر عن الشئ الخفي أو اللطيف، أي الشئ الذي لا يرى، ولذلك يكثر استخدامها لدى قدماء العرب والمسلمين عند الحديث عن الطاقة. وفي بعض الأحيان تستخدم بصيغة النكرة بدون "ال" التعريف، فيقال "روح" ولا يقال "الروح"، وكذلك تستخدم مضافة إلى ما يعرفها ويميزها، مثل أن يقال "روح نفساني" أو "روح غضبية" وهكذا.

ووضح ذلك الإمام أبو حامد فقال رحمه الله "فاعلم أن هذه غفلة عن الاشتراك الواقع في لفظ الروح، فإن الروح تطلق لمعان كثيرة لا تطول بذكرها نحن"، ثم يستطرد رحمه الله معطياً وصفاً دقيقاً للطاقة فيقول رحمه الله "إنما وصفنا من جملة جسماً لطيفاً تسميه الأطباء روحاً، وقد عرفوا صفته ووجوده وكيفية سريانه في الأعضاء وكيفية حصول الإحساس والقوى في الأعضاء به، حتى إذا خدر بعض الأعضاء علموا أن ذلك لوقوع سدة في مجرى هذا الروح فلا يعالجون موضع الخدر، بل منابت الأعصاب ومواقع السدة فيها ويعالجونها بما يفتح السدة"<sup>١٧</sup>.

ثم يستطرد رحمه الله في التأكيد على أن هذه الروح اللطيفة هي غير الروح التي تنفخ فتكون الحياة فيقول رحمه الله " وما يرتقي إليه معرفة الأطباء فأمره سهل نازل، وأما الروح التي هي الأصل وهي التي إذا فسدت فسد لها سائر البدن، فذلك سر من أسرار الله تعالى لم نصفه ولا رخصة في وصفه إلا بأن يقال هو أمر رباني كما قال تعالى (قل الروح من أمر ربي)<sup>١٨</sup> والأمور الربانية لا تختمل العقول وصفها بل تحير فيها عقول أكثر الخلق"<sup>١٩</sup>.

وهكذا نرى بوضوح أن الطاقة هي شئ مستقل بذاته وليست هي الروح أبداً، وإن كانت لا ترى وإن كانت شرط لوجود الحياة، ويؤكد على هذا الأمر، الطب

١٧ إحياء علوم الدين للغزالي ج ٤ الصفحة ١٢٠

١٨ سورة الأنبياء الآية ٨٥

١٩ المرجع السابق ج ٤ ص ١٢٠



الصيني الذي هو المرجع الأساسي في دراسة هذه الطاقة وكذلك العلماء والأطباء. فالطب الصيني يتحدث عن وجود الروح أو النفس وأنها شئ غير الطاقة، فلا يصح إذًا أن يظن شخص أنهما شئ واحد، والطب الصيني يوضح لنا الكثير عن هذا الجهاز في الجسم، وكيفية التعامل معه وتقويته وتوظيف ذلك من أجل العلاج، وهو الشيء الذي يتنافى تماما مع موضوع الروح الأصلية، فإن علمها هو ما استأثر به الله عز وجل لنفسه وأكدت الآية<sup>١</sup> ذلك (قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً)<sup>٢</sup> فلا يمكن للطب الصيني أن يكون عرف كل ذلك عن الروح. ولكن طالما عرفنا أن الطاقة ليست هي الروح:

### كيف ترتبط الحياة بضرورة وجود الطاقة؟!

عندما نقول الحياة هنا فإننا نقصد حياة الإنسان بمفومها العام وهو ضد الموت. ولدقة الموضوع وحساسيته فسنستعرض المراحل المختلفة للحياة بالتحديد، وفي كل مرحلة سنتعرف على علاقة الطاقة بهذه المرحلة من الحياة من خلال نظريات ومفاهيم الطب الصيني، ثم نذكر رأي العلم الحديث وكذلك نرى ماذا قال العلماء المسلمون، بحيث تتكامل لدينا أركان الفهم الصحيح لهذا الموضوع العميق.

#### • المرحلة الأولى: (الحياة قبل الروح!)

وهي تبدأ مباشرة بعد وجود البويضة الملقحة في الرحم وقبل نفخ الروح فيها ولنبدأ الحديث عنها من خلال:

#### توضيح الطب الصيني لهذه المرحلة:

الطب الصيني يرى أن الطاقة هي العامل الأساسي الأول الذي يؤدي إلى وجود الحياة، ولذلك فإن بداية تكوين الإنسان من خلال تلقيح الحيوان المنوي للبويضة هي المرحلة الأولى لانتقال الطاقة الحيوية في هذا الكائن. فالحيوان المنوي يعتبر كائناً فيه نوع من الحياة والبويضة كذلك، والجنين الذي مازال في مرحلة التكوين أيضاً يعتبر كائناً فيه نوع من الحياة وإلا لما استمرت عملية انقسام الخلايا ونمو الجنين، والسرخ خلف هذا النوع من الحياة أو الحيوية هو الطاقة الأصلية التي تنتقل لهذا الكائن الذي مازال تحت التكوين من والديه عبر الحيوان المنوي والبويضة، وهي العامل الأساسي لكي تستمر هذه البويضة الملقحة في الانقسام وتكوين بقية خلايا الجسد، ولذلك نجد الطب الصيني يذكر أحياناً أن الطاقة هي أساس وجود أو أساس تكوين الإنسان في إشارة إلى دورها في هذه المرحلة.

<sup>١</sup> وهذا على قول من قال من المفسرين بأن المراد بالروح هي روح الإنسان التي بوجودها بحياء، وهناك أقوال أخر غير هذا.  
<sup>٢</sup> سورة الإسراء الآية ٨٥

تلقيح الحيوان المنوي للبويضة وانقسامها وبناء الخلايا وجسم الإنسان، كل ذلك يتم في هذه المرحلة ونحن نعلم علم اليقين بأن هذا الجنين لايعتبر كائناً حياً مثل حياة البشر العادية لأن الروح لم تنفخ فيه بعد، فقد أخبر الصادق المصدوق أن نفخ الروح إنما يكون بعد مائة وعشرون يوماً، فقد ثبت في الصحيحين عن أبي عبد الرحمن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه ، قال : حدثنا رسول الله صلي الله عليه وسلم - وهو الصادق المصدوق - ( إن أحدكم يجمع خلقه في بطن أمه أربعين يوماً نطفه ، ثم يكون علقه مثل ذلك ، ثم يكون مضغاً مثل ذلك ، ثم يرسل إليه الملك ، فينفخ فيه الروح (...الحديث <sup>٢٢</sup> ) ، فيأتي السؤال هنا، هل تتفق النظرة الشرعية مع طبيعة الحياة التي نتحدث عنها في الجنين قبل المئة والعشرين يوماً؟ وما ودور الطاقة فيها؟

### التوضيح الإسلامي لهذه المرحلة:

يقول ابن القيم رحمه الله للرد على هذا السؤال المحير، "فإن قيل: الجنين قبل نفخ الروح فيه، هل كان فيه حركة وإحساس أم لا؟ قيل: كان فيه حركة النمو والاعتداء كالنبات ولم تكن حركة نموه وإعتدائه بالإرادة، فلما نفخت فيه الروح انضمت حركة حسيته وإرادته إلى حركة نموه واعتدائه"<sup>٢٣</sup> ، وهي الحركة والحياة التي يعبر عنها العلماء في العصر الحديث بالحياة الخلوية والتي تشمل جميع الوظائف الحيوية التي تقوم بها الخلية من أجل الانقسام والتكاثر لكي تكون أعضاء الجسم وأنسجته وباقي الجسد، وهي غير الحياة التي يتمتع بها الإنسان بعد نفخ الروح كما ذكر ابن القيم رحمه الله.

والعجيب أن ابن القيم رحمه الله ذكر كلاماً مطابقاً لمفهوم وجود الطاقة الأصلية وانتقالها للإنسان الجديد من خلال الوالدين، يقول رحمه الله "قال أصحاب القلب: لا شك أن في المنى قوة روحية بسبب تلك القوة سعد أن يكون إنساناً وحاجته إلى الروح الذي هو مادة القوى أشد فلا بد أن يكون لذلك الروح مجمعاً خاصاً منه تنبعث إلى سائر الأعضاء فالجوهر الروحي أول شئ ينبعث من المنى ويجتمع في موضع واحد ويحيط به ما يتصل إليه ذلك الجوهر الروحي من جميع الجوانب فيجب أن يكون مجمعها هو الوسط وسائر الأجزاء يحيط به وذلك الوسط هو القلب"<sup>٢٤</sup> ، وفي آخر الموضوع قال ابن القيم رحمه الله "وأولى هذه الأقوال القول الأول"<sup>٢٥</sup> يقصد النص الذي أوردناه في أول الفقرة، فزيادة على أنه يوافق من قال أن أول عضو يتخلق هو القلب، فهو يوافقهم الرأي كذلك

٢٢ رواه البخاري ومسلم

٢٣ التبيين في أقسام القرآن لابن القيم ص ٢٠٥-٢٠٦

٢٤ المصدر السابق ص ٢٠٥

٢٥ المصدر السابق ص ٢٠٥

في احتواء المني على ما أسموه "بالجوهر الروحي" ، وهو الذي يعبر عنه الطب الصيني بالطاقة الأصلية.

وهذه المفاهيم نفسها التي عرفها الأطباء والحكماء القدامى من مختلف الأمم أمثال جالينوس كما نقل عنهم ابن سينا عندما تحدث عن أجناس القوى، فعند حديثه عن القسم الثاني من "القوى الطبيعية" والتي عرف وظيفتها بقوله "ونوع غايته حفظ النوع والمتصرف في أمر التناسل ليفصل من أمشاج البدن جوهر المني ثم يصور بإذن خالقه ومسكن هذا النوع ومصدر أفعاله هو الأثنيان"<sup>٢٦</sup>.

فهنا تحدث عن القوى الطبيعية، التي هي من تقسيمات الطاقة عنده، ثم ذكر علاقتها بالتناسل والوظائف الجنسية، وهي كما رأينا وظيفة الطاقة الأصلية فكلامه هنا هو في الواقع بالضبط عن بعض وظائف الطاقة الأصلية وإن كانت تسميته لها بالقوى الطبيعية.

### وجهة نظر العلم الحديث:

يقول الأستاذ الدكتور السيد سلامة السقا، أحد العلماء الباحثين في مجال الحياة والروح من الناحية العلمية والناحية الشرعية، يقول "فالروح خل في الجنين الحي، إذ أن الحياة في الجنين سابقة على حلول الروح فيه، فالجنين يتكون من التقاء الحيوان المنوي الحي بالبويضة الحية. والحياة موجودة في الحيوان المنوي للذكر وفي بويضة الأنثى قبل أن يتم التلاقح بينهما، فالحيوان المنوي لا يلقح ببويضة ميتة، وكذلك البويضة الحية لا يلقحها حيوان ميت"<sup>٢٧</sup>، وهذا الكلام يتطابق مع كلام ابن القيم رحمه الله ويتطابق مع وجهة نظر الطب الصيني.

كل ذلك هو مبدأ الحياة الأولية أو الخلوية التي إذا لم توجد لم يكن الإنسان قابلاً لنفخ الروح فيه، يقول الدكتور السيد سلامة "و من هنا يمكننا أن ندرك أن الحياة غير الروح، فالحياة في الإنسان سابقة لنفخ الروح فيه، والحياة تبدأ دون اعتبار لوجود الروح في الجنين، ولكنها ضرورية وأساسية لنفخ الروح فيه بعد تسويته"<sup>٢٨</sup>.

### المرحلة الثانية: (بعد نفخ الروح):

وتشمل هذه الفترة المراحل العمرية المختلفة للإنسان من بعد أن يصبح جنينا قد تم نفخ الروح ثم طفلاً بعد الولادة وحين يكبر إلى أن تنتهي رحلته في هذه الحياة ويموت.

٢٦ القانون في الطب لابن سينا ص ١٢٠

٢٧ أسرار الموت والحياة والروح والجسد تأليف السيد سلامة السقا ص ٩٨

٢٨ المصدر السابق ص ١٠٣

وفي هذه المرحلة تستمر أهمية وجود الطاقة في الإنسان كأحد الأجهزة الهامة الحيوية، مثل جهاز الدورة الدموية والجهاز العصبي وغيرها، وتبقى هي العنصر الأساسي في الحياة الخلوية لجميع الخلايا في الإنسان، وبالتالي جميع الأنسجة والأجهزة والأعضاء في الإنسان.

ومن أمثلة انفصال هذه الحيوية عن الروح، هو وجود الحياة التي توجد في أعضاء الجسم عندما يقوم الطبيب باستئصالها من إنسان حي<sup>٢٩</sup>، فبعد استئصال العضو يبقى حياً نتيجة وجود الطاقة واستمرار التفاعلات الحيوكيميائية المطلوبة لفترة معينة طالما توفرت له أسباب الحياة بالرغم من انفصاله عن الجسد وعدم وجود الروح فيه. وبعد زراعته في جسد إنسان حي تدب فيه الحياة الكاملة مرة أخرى ويستكمل اتصاله بروح الإنسان الذي زرع فيه.

#### • المرحلة الثالثة: ( خروج الروح - الموت):

بغض النظر عن الأسباب، فإن وفاة الإنسان تعني انقضاء أجله وعمره الذي كتبه الله عز وجل بدون زيادة أو نقص، وتكون هذه الوفاة بخروج الروح من الجسد ومفارقتها له، وتبقى الحيوية العضوية الخاصة بالخلايا في العادة لفترة قصيرة من بعد الوفاة ثم ماتلبث أن تنتهي.

وبما أن وجود الطاقة هو شرط لاستمرار الحياة ووجود الروح في الإنسان، كذلك فإن فقدانها وانعدامها يكون من أسباب الوفاة، فلا يبقى الجسد صالحاً لاستمرار الروح فيه إذا فقد هذه الطاقة، ولذلك فإن بعض العلماء السابقين الذين تحدثوا عن الطب عرفوا الموت الطبيعي على أنه " فناء حرارته الغريزية" حيث أشاروا إلى الطاقة بـ "الحار الغريزي" وهو ربما يكون المصطلح الأكثر شيوعاً للإشارة إلى الطاقة الحيوية في الإنسان، ومع فناء هذا العنصر (الطاقة) فإن الجسد لا يعود صالحاً لاستمرار الحياة وبالتالي لا يصبح مؤهلاً لبقاء الروح فيه.

#### تعريف الطاقة وخصائصها:

بعد أن استعرضنا المعلومات الهامة عن وجود الطاقة في الإنسان وطبيعتها وعلاقتها بحياة الإنسان نستطيع أن نستخلص التعريف التالي للطاقة في الإنسان:

هي جوهر لطيف موجود في الإنسان منذ بدء تكوينه وقبل نفخ الروح فيه، تسري في الإنسان بصورة منتظمة عبر المسارات الخاصة بها في دقة ونظام

٢٩ وليس شرطاً أن يكون إنساناً بروح ، لأننا نستطيع أن نستأصل الأعضاء من الأشخاص حديثي الوفاة قبل أن تعطب الأعضاء كما هو معروف في الطب

- مشكلة بذلك جهاز الطاقة، ومن خصائص الطاقة كذلك:
- هي شرط لوجود الحياة، وبانعدامها نزول الروح من الجسد أو يفسد الجسد.
  - الطاقة غير الروح وإن كانت سبباً هاماً لتهيئة الجسم وصلاحيته لنفخ الروح فيه، مثل أهمية وجود القلب والأعصاب وغيرها من الأجهزة الحيوية.
  - منها جزء أصلي مورث من الوالدين وجزء مكتسب من الغذاء والهواء والبيئة المحيطة بالإنسان.
  - يمكن أن يشعر بها الشخص ويتحكم في بعض حركتها من خلال التدريب الذي يعتمد على التركيز.
  - وجودها بصورة متوازنة وسريانها بصورة صحيحة يثمر صحة عالية للإنسان، وأي خلل في توازنها يكون سبباً في ظهور المشاكل الصحية بجميع أنواعها، أو سبباً في تدني قدرات الإنسان ومهاراته وكفاءته.
  - وفي الواقع إن فهم طبيعة وجود الطاقة في الإنسان وعلاقتها بالحياة والصحة وقدرات الإنسان يوضح لنا إحدى أهم الحلقات المفقودة في العلم الحديث عن أنفسنا، كما أن معرفتنا بها تعطينا القدرة بإذن الله على التعامل مع أحد أهم مكوناتنا التي تعني لنا حياة الجسد وقابليته لاستمرار الروح فيه وبالتالي تضع بين أيدينا كنزاً ثميناً من أجل المحافظة على الصحة ورفع قدراتنا.
- وأحب أن أختتم هذا الفصل بالتساؤل التالي:

### هل يمكننا أن نسبح في الفضاء؟

كلنا شاهدنا كيف يسبح رواد الفضاء كأنهم طيور كونية دون أن يكون هناك أي عائق، لماذا هم يستطيعون ذلك بينما لا يستطيع الإنسان العادي على الأرض أن يقوم بذلك؟! حتى الأطفال في المراحل الدراسية الأولى يستطيعون الإجابة على هذا السؤال وسيقولون: بسبب الجاذبية الأرضية.

فإذاً سيكون السؤال التالي هو، ماهي الجاذبية؟!

هي أكبر طاقة كونية يعرفها الإنسان ويقع تحت تأثيرها المباشر كل الكائنات في الأرض إلا ما شاء الله، ولهذه القوة الكونية أكبر وأوضح تأثير على حياتنا وحياة كل شئ في الأرض. وجعل الله الجاذبية الكونية بين المجرات والنجوم والشمس والأرض والكواكب، وبين الأرض والكائنات التي تعيش عليها وبين الأجسام الفضائية الأخرى سبباً مهماً لوجود لهذا الكون بهذا الشكل.

وكل ماسبق هو استنتاجات علمية دقيقة لأبعد الحدود، فالعلماء في العصر الحديث يعرفون الكثير عن الجاذبية ويستطيعون حساب تأثيرها بدقة حتى على مسافات بعيدة عن الأرض تفوق الخيال، فهل نعرف نحن، بل هل يعرف العلماء ماهية الجاذبية بالضبط؟! هل فكرنا يوماً كيف جذبنا الأرض لنبقى على سطحها؟ ما هي واسطة الشد والجذب الموجود بين المادة في الكون؟ فنحن نستطيع أن نرى لماذا لا يفقد طفل صغير طائرته الورقية الرشيقة التي تخلق في الجو، لأنه ببساطة "يجذبها" بواسطة الحبل الذي يمسك به ويصل بينه وبينها. ولكن مانوع الحبل الذي تستطيع الأرض بواسطته إبقاءنا على سطحها؟ نحن نسميه الجاذبية الأرضية والكل يعرفها ويستوعبها ولا يجد أي صعوبة في تقبل هذا المفهوم "العلمي" لهذه القوة لدرجة أنه يندر أن تجد شخصاً تسأل ببراءة: ما هي حقيقة الجاذبية وكيف تستطيع أن تجذبنا بالرغم من عدم وجود مادة ظاهرة لنا تربطنا بالأرض؟! لن أطيل عليكم أكثر وسأعطيكم الجواب "العلمي":

نحن والعلماء "لا" نعرف شيئاً عن حقيقة الجاذبية! نرى أثرها بوضوح لكن لا يوجد شئ حقيقي يستطيع العلم أن يُعرفه أنه هو واسطة الجذب بين المواد في الكون!

ولذلك أقترح العلماء "شيئاً خيالياً" وأسموه "جرافيتون" وهو إسم مأخوذ من "جرافيتي" أي الجاذبية، ولو أردنا أن نعربه يمكننا أن نطلق عليه إسم "الجاذب". هذا "الشئ الخيالي" ليس له حقيقة أو وجود ولكنه افتراضاً، هو شئ بدون كتلة وينطلق من جزيئات كل مادة إلى المواد الأخرى لكي يجذبها إليه، ومن خلال انطلاق هذا "الجاذب" من كل جسم إلى الآخر أصبح لدينا الجاذبية في الكون!

أليس كل ماسبق هو أشبه بالرسوم المتحركة للأطفال؟ هل يعقل أن العلم يستخدم هذا الخيال البرئ ونستطيع أن نعتبره شيئاً علمياً؟ كيف يمكن أن تكون قوة بهذا التأثير الكوني على جميع المخلوقات وأثرها أظهر من ضوء الشمس ومع ذلك لا يعرف العلم مالذي يحدث هذا الأثر؟!

الكلام الذي سبق هو مجرد مثال بسيط عن الكثير والكثير من الأشياء التي لا يعرفها العلم، بالرغم من حقيقة وجودها وآثارها الظاهرة ومع ذلك فهي حقيقة علمية لا تقبل الشك. وإذا كانت طاقة بهذا التأثير في الكون لم يعرفها لا العلم التقليدي ولا العلم الحديث، فلا نستغرب عدم معرفة العلم الحديث بالطاقة الحيوية بالرغم من أن آثارها ظاهرة وبني عليها جميع أنواع الطب

التقليدي تقريبا.

وفهم الطاقة الحيوية في العلم الحديث هو أوضح من فهم شئ مثل "الغاذب الخيالي"، فأبحاث الطاقة الحيوية وأبحاث الطب الصيني، أصبحت تتبوأ مكانة علمية قوية، بينما لا يوجد حتى الآن أي شرح حقيقي لطاقة الغاذب بين الكائنات.

قال تعالى " إن الله يمك السماوات والأرض أن تزولا"<sup>٣٠</sup> الآية، وقال تعالى "ويخلق ما لا تعلمون"<sup>٣١</sup> الآية، وقال تعالى "وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً"<sup>٣٢</sup> الآية.

# برنامج نشاط وعافية

- ▶ يمكن تطبيق الاسترخاء في أي وقت خلال اليوم، مثل وقت الراحة في الظهر أو مساءً قبل النوم. في الأوقات التي يشعر الشخص بعدم الراحة أو بالتوتر أو ارتفاع ضغط الدم فيمكنه أداء التدريب.
- ▶ يستخدم هذا التدليك في الصباح الباكر عند الاستيقاظ من أجل تنظيم الطاقة في منطقة البطن وبالتالي تنظيم تدفقها في بقية الجسم. كما يمكن أداء التدريب في أي وقت آخر من اليوم للحصول على العديد من الفوائد التي منها.
- ▶ الكلى لها أهمية كبيرة لارتباطها بالطاقة الأصلية التي لها أهم الوظائف الحيوية في الإنسان. مثل النشاط والحيوية والقدرة على التركيز وصحة العظام والوظائف الجنسية لدى الجنسين.



◀ سنقدم في هذا الفصل برنامجاً عملياً للمحافظة على الصحة وتخفيف الطاقة الحيوية في الإنسان من خلال تدريبات الصحة من الطب الصيني. هذا البرنامج مبسط وعملي ويستغرق أدائه ١٠ دقائق أو أقل يستطيع الشخص من خلالها:

١. الحصول على الوقاية بإذن الله من خلال رفع مناعة الجسم الطبيعية وقدرته على مقاومة مختلف الأمراض بإذن الله.
٢. زيادة النشاط من خلال تحفيز تدفق الطاقة في الجسم.
٣. تنمية القدرة على الاسترخاء والتخلص من الضغوط النفسية والجسدية والذهنية.
٤. تحفيز الطاقة الأصلية في الإنسان والتي لها أهم الوظائف الجسدية والذهنية والنفسية.
٥. تنشيط التنفس والحصول على الأكسجين اللازم بصورة أفضل.

### الإرشادات الخاصة ببدء التدريب

التحضير المناسب قبل التدريب وأثناءه وبعده، يعتبر من العادات التدريبية الجيدة التي ينميها الشخص منذ المراحل الأولى في رحلته التدريبية، وكلما تقيّد بهذه الإرشادات بصورة صحيحة كلما ضمن النتائج الإيجابية بدون حدوث أي آثار جانبية مزعجة.

الإرشادات الرئيسية تشمل:

١. عدم التدريب ساعة قبل أو بعد الأكل:  
كما هو الحال عند ممارسة الرياضة، ينبغي تجنب أداء التدريب مباشرة بعد الأكل، وإعطاء فرصة كافية للجسم للاستعداد لأداء التدريب، والوقت المناسب عادة هو الانتظار لمدة ساعة تقريباً بعد تناول الطعام ثم البدء في التدريب.  
بعد الانتهاء من التدريب ينتظر الشخص حوالي الساعة قبل تناول وجبة رئيسية، ويمكن شرب جرعات بسيطة متقطعة من الماء الفاتر إذا كان المتدرب يشعر بالعطش أثناء التدريب.
٢. الذهاب إلى دورة المياه قبل التدريب إذا دعت الحاجة إلى ذلك، وتجنب ذلك أثناء أو بعد التدريب:

إحساس الشخص بحاجته إلى الذهاب إلى دورة المياه أثناء التدريب سيكون سبباً في تشتت التركيز وبالتالي التأثير سلبياً على التدريب، بالإضافة إلى أن منطقة البطن عادة ما تكون مشدودة إذا كان الشخص يقاوم حاجته بالذهاب إلى دورة المياه. لذلك يفضل الذهاب إلى دورة المياه قبل البدء في التدريب إذا كان يشعر بحاجة إلى ذلك أو يتوقع حدوثها.

إذا شعر الشخص بحاجة إلى الذهاب إلى دورة المياه أثناء التدريب، فعليه أن يسيطر على هذا الشعور والتوقف عن أداء التدريب والانتظار لمدة (١٥) دقيقة، وبعدها إذا استمر الشعور بالحاجة فيستطيع الذهاب لقضائها، أما بعد نهاية التدريب فيكفي أن ينتظر الشخص ٣٠ دقيقة تقريباً قبل الذهاب إلى دورة المياه.

٣. التدريب في مكان ملائم وجيد التهوية:

الأشياء التي يجب توفرها في أماكن التدريب بسيطة وتشمل:

أ) وجود تهوية مقبولة مع تجنب التعرض المباشر لتيار الهواء من وسائل التكييف الحديثة.

ب) أن يكون المكان نظيفاً.

ت) التدريب في المناطق الطبيعية من حين لآخر، وبالذات بالقرب من المسطحات المائية مثل البحر أو الأنهار والبحيرات.

٤. لبس ملابس مريحة وفضفاضة وتكون مصنوعة من مواد طبيعية ما

أمكن:

تتميز التدريبات بالمرونة في ناحية الأشياء التي يحتاجها الشخص لأداء التدريب، فلا يشترط لها مكان خاص أو أدوات معينة، والشئ نفسه ينطبق على اللبس بحيث يستطيع الشخص أداء التدريب في أي نوع من أنواع الملابس، إذا تجنب أن تكون ضيقة ومشدودة على الجسم بشكل مبالغ فيه، ويستحسن لبس المواد المصنوعة من منتجات طبيعية لكونها تسمح بالتنفس الطبيعي لمسام الجلد.

٥. تجنب التدريب عندما يكون الشخص في حالة نفسية أو عاطفية غير

مناسبة:

المقصود هو تجنب التدريب عندما يكون هناك انعدام توازن حاد لدى الإنسان،

مثل أن يكون تحت تأثير نوبة غضب قوية أو في حالة فرح أو حزن بالغ. وذلك بسبب تدني قدرة الشخص على التركيز بصورة مناسبة للتدريب ولاختلال التوازن في الطاقة بصورة حادة تبعاً لمثل هذه الحالة التي يكون فيها الشخص. أما اللحظات التي يشعر فيها الإنسان بغضب أو حزن أو نوع آخر من مظاهر اختلال التوازن ولكن مع عدم فقد السيطرة على تركيزه فيكون من الجيد فيها استخدام التدريب المناسب للخروج من مثل هذه الحالات النفسية أو العاطفية واستعادة التوازن.

### 1- تدريب الاسترخاء

بالإضافة إلى قدرته العالية في التعامل مع الآلام المختلفة فإن تدريب الاسترخاء

يعطي نتائج إيجابية وكبيرة في الجوانب التالية:

\* وسيلة فعالة للسيطرة على مشاكل ارتفاع ضغط الدم والتخلص منها.

\* الارتياح النفسي.

\* التخلص من التوتر والعصبية والقلق.

\* التخلص من الكثير من الآلام وتخفيفها بصورة طبيعية.

\* أقوى الوسائل الطبيعية الفعالة في التخلص من الأرق وإضطراب النوم.

\* يساعد بصورة كبيرة على التخلص من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية.

#### وقت أداء تدريب الاسترخاء:

يمكن تطبيق الاسترخاء في أي وقت خلال اليوم، مثل وقت الراحة في الظهر أو

مساءً قبل النوم. في الأوقات التي يشعر الشخص بعدم الراحة أو بالتوتر أو

ارتفاع ضغط الدم فيمكنه أداء التدريب كذلك.

#### طريقة أداء تدريب الاسترخاء

يتميز هذا التدريب بمرونة كبيرة حيث يمكن أدائه في أي وضع من أوضاع الجسم

(الوقوف - الجلوس - النوم) مع الحصول على نفس الفوائد، ويمكن أدائه مع أي

نوع آخر من التدريبات الصحية أو أي رياضة أخرى سواءً كان قبل أداء التدريبات

أو بعدها.

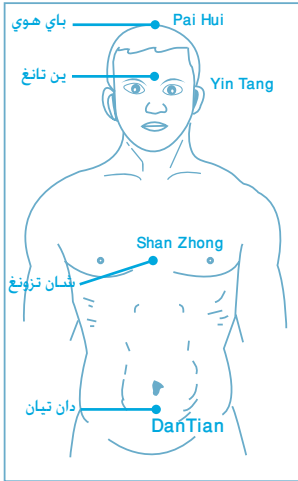
أولاً الاسترخاء بصورة جسدية:

من أي وضع يؤدي فيه الشخص التدريب، مثل الجلوس أو النوم، يبدأ بإرخاء

الجسم عموماً بحيث لا يكون هناك أي شعور بالشد في أي مكان في الجسم، و يقوم بتعديل الجسد بصورة مناسبة للتخلص من أي شعور غير مريح في أي منطقة قدر الإمكان، حتى يشعر الشخص بارتياح جسدي عام. ويقضي المدرب في هذه المرحلة عدة لحظات أو الوقت الذي يراه مناسباً لينتقل بعدها مباشرة إلى المرحلة الثانية.

### ثانياً تنظيم التنفس

بعد الاسترخاء الجسدي يوجه الشخص تركيزه لملاحظة تنفسه بهدوء، وبدون استخدام نمط تنفس معين ولكن الاستمرار في التنفس بصورة طبيعية وباسترخاء، أخذ النفس بهدوء ثم الزفير بهدوء وسلاسة كذلك. ويستمر الشخص عدة لحظات في متابعة التنفس من أجل تصفية الذهن وتوجيه التركيز للاسترخاء.



ثالثاً الاسترخاء بصورة ذهنية وإرخاء نقاط الطاقة:

بعد انتهاء المرحلة الأولى والثانية من الاسترخاء، يواصل الشخص التدريب ويبدأ في إرخاء الجسم وإرخاء نقاط الطاقة (الموضحة في الرسم) والتي بدورها تساعد في استرخاء جهاز الطاقة كاملاً وبقيّة الجسم.

ويتم استخدام التركيز في توجيه الجسم منطقة منطقة حسب التسلسل والطريقة التالية:

### \* منطقة الرأس:

ذهنياً يوجه المدرب تركيزه على الجمجمة - العينين - العضلات - الأسنان والطاقة في الرأس عموماً، ويكون التركيز أن كل هذه الأجزاء تبدأ في الاسترخاء والتخلص من الشد، وتدخل في حالة من الهدوء والسكون والراحة، ويستمر الشخص في إرخاء هذه المناطق ذهنياً لعدة لحظات.

ثم يتم توجيه النقطة الأولى "باي هوي" للاسترخاء لعدة لحظات، وذلك

من خلال توجيه النقطة للاسترخاء واستشعار الراحة فيها والسكون وبنفس الطريقة يتم ارخاء النقاط التالية كلها.

بعدها النقطة الثانية "ين تانغ".

\* منطقة الصدر:

الاستمرار في التنفس بهدوء والمحافظة على السكون ويمتد الاسترخاء من منطقة الرأس إلى الصدر بحيث يستشعر الشخص بالراحة والاسترخاء مع تنظيم التنفس لعدة لحظات.

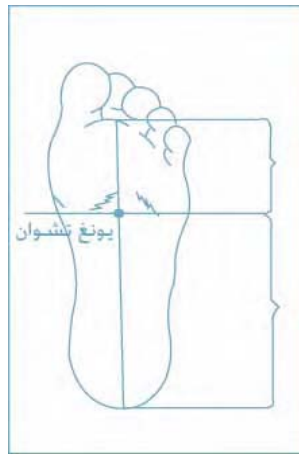
بعد ذلك يتم ارخاء النقطة الثالثة في وسط الصدر "شان تزونغ".

\* منطقة البطن:

مع المحافظة على الهدوء والاسترخاء من المرحلة السابقة يمتد احساس السكون والهدوء إلى منطقة البطن والاستمرار في التنفس بهدوء واسترخاء وتوجيه العضلات والمعدة والأمعاء للاسترخاء لعدة لحظات بعدها يتم توجيه النقطة الرابعة "دان تيان" للاسترخاء.

\* بنفس الطريقة يتم توجيه الرجلين كاملة للاسترخاء.

\* توجيه القدمين للاسترخاء و توجيه النقطة الخامسة "يونغ تشوان".



بعض الملاحظات التوضيحية للتدريب:

\* يستطيع معظم الأشخاص الشعور بالاسترخاء مباشرة بعد تعلم التدريب، ولكن إذا لم يستطيع الشخص الحصول على الاسترخاء في أول المرات التي يؤدي فيها التدريب فعليه فقط الاستمرار في أداء التدريبات في أوقات وأيام متفرقة، وسيجد أن قدرته على الاسترخاء تطورت بصورة سريعة بإذن الله.

\* يمكن أن يعيد الشخص أداء التدريب أكثر من مرة في نفس الوقت، ولكن الأحسن هو التركيز على أداء التدريب بصورة أفضل بدلاً من التكرار بتركيز ضعيف.

\* يمكن للنساء أداء هذا التدريب في فترة الحمل أو الدورة الشهرية.  
\* يمكن أداء هذا التدريب في أي وقت من اليوم منفرداً أو مع التدريبات الأخرى.

## ٢ - تدريب التنشيط

يتم أداء هذا التدريب في الصباح الباكر بعد الاستيقاظ أو في الأوقات الأخرى من أجل تنشيط الجسم وزيادة تدفق الطاقة في المسارات الخاصة بها، وإلى اليدين والكفين والرجلين، فلذلك بعد أداء التدريب قد يشعر الشخص بحرارة في كفيه أو قدميه أو كليهما معاً.

يتم أداء التدريب من وضع الوقوف أو الجلوس، ويتجنب الشخص أداء هذا التدريب من وضع النوم.

طريقة أداء التدريب:

من وضع الجلوس والظهر مستقيم أو من وضع الوقوف، يقضي الشخص عدة لحظات في الهدوء والتنفس بصورة منتظمة وعميقة من أجل الاستعداد الذهني والجسدي لأداء التدريب.

خطوات التدريب:

١. وضع اليدين أمام الجسم في وضع الاستعداد ويستمر التنفس طبيعي ومنتظم.

٢. تصبح الأصابع متقابلة وباطن الكفين للأعلى.

٣. مع الشهيق يتم رفع اليدين من الوضع السابق إلى مستوى الكتفين.

٤. يتم قلب الكفين للأسفل.

٥. مع الزفير يتم إنزال اليدين.

يستمر الشخص في تكرار الخطوات السابقة ٣ مرات متتالية ثم يتوقف لعدة لحظات يكون التنفس فيها طبيعياً ومنتظماً بعد ذلك يقوم بتكرارها ٣ مرات أخرى وبعد ذلك يليها فترة استرخاء لعدة لحظات، وهكذا يتم تكرار التدريب عدة مرات حسب رغبة واستطاعة المتدرب مع المحافظة على الحضور الذهني أثناء أداء التدريب.



١- الاستعداد و التهيئة للتدريب



٢- استشعار الكفين و اليدين لعدة لحظات



٣- وضع الأصابع و الكف في بداية التدريب



٤- أخذ النفس مع رفع اليدين





٥- قلب الكفين



٦- إخراج النفس مع إنزال اليدين



### ٧- إنزال اليدين إلى وضع البداية

بعض النقاط الهامة الخاصة بالتدريب:

- \* في البداية يكرر الشخص التدريب من ٣ إلى ٥ مرات فقط، بحيث يكون أداء الخطوات من ٢ - ٥ يعتبر دورة واحدة كاملة ومع الوقت يبدأ تدريجياً في زيادة عدد الدورات إلى أن تصل إلى ١٥ مرة أو أكثر.
- \* ينتبه الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو من مشاكل صحية أخرى من تكرار التدريب أكثر من ٥ مرات في البداية، ويفضل الاكتفاء بأداء عدد بسيط من المرات ومع تحسن حالتهم الصحية وإحساس الارتياح أثناء أداء التدريب، يمكنهم الزيادة في عدد مرات التكرار تدريجياً.
- \* يمكن للنساء أداء هذا التدريب في فترة الحمل أو الدورة الشهرية.

### ٣- التدليك الصباحي

يستخدم هذا التدليك في الصباح الباكر عند الاستيقاظ من أجل تنظيم الطاقة في منطقة البطن وبالتالي تنظيم تدفقها في بقية الجسم، كما يمكن أداء التدريب في أي وقت آخر من اليوم للحصول على العديد من الفوائد التي منها:

١. إعادة تجميع الطاقة وتنظيمها بعد مرحلة النوم.
٢. تنظيم طاقة الأمعاء والمعدة والذي له فوائد كبيرة جداً في الهضم وعملية الإخراج.
٣. من الوسائل المساعدة في التخلص من مشكلة القولون.
٤. يهيئ الجسم والطاقة لانطلاق قوية في أول اليوم.

#### طريقة التدريب

عند الاستيقاظ من النوم:

يبقى الشخص متمدداً على الفراش بعد الاستيقاظ من النوم لعدة لحظات، بعد ذلك ومن وضع الاستلقاء على الظهر وباستخدام باطن الكفين يتم التدليك بدون الضغط ولكن فقط بتحريك اليدين على كامل منطقة البطن بصورة دائرية في اتجاه عقارب الساعة ٣٠ مرة ثم يتم التدليك في الاتجاه المعاكس ٢٠ مرة. ويكون التنفس طبيعياً ومنتظماً خلال التدليك، مع التركيز على تنظيم الطاقة وإعادة تجميعها في منطقة السرة.

في الأوقات الأخرى خلال اليوم:

يتم أداء التدريب بنفس الصورة من وضع الجلوس أو الوقوف أو وضع النوم، بحيث يبدأ بالتهيئة لأداء التدريب ثم يتم تطبيق التدريب بنفس الصورة.

#### ملاحظة:

- يفضل الانتظار خمس دقائق على الأقل بعد الإنتهاء من التدليك قبل الذهاب إلى دورة المياه بعد النهوض من الفراش.
- يمكن للنساء أداء هذا التدريب في فترة الحمل أو الدورة الشهرية ولكن بنعومة وبدون الضغط على البطن ولعدد مرات لا يتجاوز ٢٠ دائرة في كل اتجاه.

#### ٤ - تدريب التنفس البطني لتنشيط الطاقة الأصلية والكلية

كما رأينا في فصل أعضاء الجسم، فإن الكلية لها أهمية كبيرة لارتباطها بالطاقة الأصلية التي لها أهم الوظائف الحيوية في الإنسان، مثل النشاط والحياة والقدرة على التركيز وصحة العظام والوظائف الجنسية لدى الجنسين.

فوائد التدريبات الخاصة بالكلية:

١. تقوية جميع وظائف الكلية و الوقاية بإذن الله من الأمراض التي تصيبها.
٢. هي من أهم المكملات لعلاج جميع أمراض الكلية.
٣. رفع معدل نشاط الإنسان وحيويته.
٤. تنمية القدرات الذهنية.
٥. المحافظة على صحة العظام وتكميل علاج أي مشكلة مرتبطة بها.
٦. تقوية الركبتين ووقايتهما من المشاكل الصحية أو تكميل علاجهما إن وجد أي خلل صحي بهما.
٧. المحافظة على القدرات الجنسية سليمة عند الجنسين ولا سيما الرجال.
٨. تعتبر أفضل حل طبيعي وفعال في علاج فقد القدرة الجنسية.
٩. التخلص من مشاعر الخوف وتنمية الثقة بالنفس.

ملاحظة هامة

يمنع أداء هذا التدريب للنساء الحوامل او في فترة الدورة الشهرية

طريقة أداء التدريب:

يستخدم المتدرب طريقة التنفس البطني في هذا التدريب أو ما يعرف أحياناً بالتنفس الجنيني حيث يتم تحريك البطن وليس الصدر أثناء التنفس، تماماً مثل الأطفال حديثي الولادة فلو لاحظناهم أثناء التنفس لرأينا أن البطن تتحرك بصورة واضحة لديهم مع الشهيق والزفير.

يتم أداء التدريب من وضع الوقوف أو الجلوس، ولا يفضل عمل هذا التدريب من وضع النوم.

بعد الاستعداد لأداء التدريب يقوم الشخص بأداء التهيئة الخاصة بالتدريب ثم يبدأ بأداء الخطوات التالية مع وضع اليدين على منطقة أسفل البطن (الدان تيان)

الشهيق:

يستخدم المتدرب طريقة التنفس البطني فيبدأ بأخذ النفس والتركيز على تحريك البطن وليس الصدر قدر الإمكان بحيث تتمدد البطن مع عملية الشهيق

ويتم ارخاء الدان تيان.

### الزفير:

مع إخراج النفس يتم سحب البطن إلى الداخل ورفع منطقة (الدان تيان) للداخل مع استخدام اليد للمساعدة في عملية تحريك البطن للداخل. يكرر المتدرب هذه الطريقة من ٣ إلى ٢٠ مرة في الفترة التدريبية الواحدة ولا يزيد عن ذلك.

### بعض الملاحظات التوضيحية للتدريب:

١. سيكون من الطبيعي الشعور بالشد أسفل البطن والجزء العلوي من الجسم في البداية، ولكن مع الاستمرار في أداء التدريب والانتظام عليه سيتعلم الشخص التخلص من هذا الشد الغير لازم والتركيز فقط على تحريك البطن ووجود شد بسيط عند رفع البطن (منطقة الدان تيان) للداخل مع الزفير.
٢. يستطيع الشخص أخذ راحة لعدة لحظات والتنفس بصورة طبيعية بين كل مرة يتنفس فيها بطريقة التنفس البطني.
٣. يفضل التدرج في التكرار أثناء التدريب، فيبدأ الشخص بالتنفس بعدد بسيط ثم زيادة عدد مرات التنفس بهذه الصورة مع التعود.
٤. في حالة الشعور بالدوار أو التعب فيتوقف الشخص عن أداء التدريب ويسترخي لعدة لحظات وفي المرة التالية عند أداء التدريب يقوم بتكرار التنفس عدة مرات أقل ومع التعود يزيد العدد إلى أن يصل إلى ٢٠.
- لا يفضل الزيادة عن ٢٠ نفس في كل مرة يؤدي فيها الشخص التدريب، وفي حالة القدرة والرغبة في الزيادة، يأخذ الشخص عدة لحظات من الراحة بعد الانتهاء من أداء ٢٠ نفس ثم يبدأ من جديد في تكرار التدريب مرة أخرى.

## قائمة المصادر والمراجع

إسم الكتاب	المؤلف	الناشر	الطبعة أو التاريخ
إحياء علوم الدين	الامام الغزالي	دار الكتب العلمية - بيروت	الطبعة الأولى 1986
استراتيجية منظمة الصحة العالمية في الطب الشعبي ٢٠٠٥/٢٠٠٢	WHO منظمة الصحة العالمية	النسختين العربية والإنجليزية	2002
أسرار الموت والحياة والروح والجسد	السيد سلامة السقا	دار الفضيلة للنشر والتوزيع	1998
التبيان في أقسام القرآن	ابن قيم الجوزية	المكتبة العصرية	الطبعة الأولى 2003
الدليل الغير رسمي للطب البديل	دهارس مايلوين / ديبرا فلوجم بروس	مكتبة جرير	الطبعة الأولى 2002
التشفاء الذاتي	اندرو ويل إم. دي.	مكتبة جرير	الطبعة الثالثة 2001
القانون في الطب	ابن سينا	دار الفكر	2002
العجم الميسر صيني - عربي	معهد اللغات - بكين	-	1995
موسوعة الطب النبوي	ابن قيم الجوزية-حقيق الأنور البلتاجي	المكتبة العصرية	طبعة 2001
A Brief History of Time	Stephen Hawking	Bantam Books	1988
Acupuncture:Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials	WHO منظمة الصحة العالمية	WHO منظمة الصحة العالمية	2002
Anatomy and Physiology in Health and Illness	Allison Grant / Anne Waygh	Churchill Livingstone	الطبعة التاسعة 2001
Blueprint For Immortality The Electric Patterns of Life	Harold Saxton Burr	The C.W.Daniel Company Limited	الطبعة السادسة 2000
Chinese-English Dictionary Acupuncture and Moxibustion	Hubei Science and Technology press	Sanlian Book Store of Honkong	1999
Clinically Oriented Anatomy	Arthur F . Dalley / Keith L.Moore	Lippincott Williams & Wilkins	الطبعة الرابعة
Energy Medicine	James L. Oschman	Churchill Livingstone	الطبعة الرابعة 2002
Fundamentals of Acupuncture & Moxibustion	Akira Hyodo / Liu Gongwang	Tianjin Science &Technology Translation &Publishing Corp	1988
Global Action Against Cancer	WHO and UICC	منظمة الصحة العالمية WHO	2003
Guidelines on Developing Consumer Information on Proper Use of Traditional, Complementary and Alternative Medicine	منظمة الصحة العالمية WHO	منظمة الصحة العالمية WHO	2004
Qigong Essentials For Health Promotion	Jiao Guorui	China Today Press	1990
Spontaneous Healing	Andrew Weil ,MD	Ballantine Books	2000
The Body Electric	Gary Selden / Robert O.Becker	Quill William Morrow	1985
The English-Chinese Pocket/Pinyin Dictionary	-	New World Press	الطبعة الثانية
Traditional and Modern Medicine	منظمة الصحة العالمية WHO	منظمة الصحة العالمية WHO	2000
Vibrational Medicine	Richard Gerber, M. C	Bear&Company Rochester,Vermont	الطبعة الثالثة
Websters Medical Desk dictionary	a merriam	merriam webstar Inc	1986

تو بحمد الله

## تعريف بموقع المؤلف www.bishil.com

يتحدث الموقع عن الصحة والشفاء والطب التقليدي والأبحاث المتعلقة بذلك، ويقدم الموقع كذلك تدريبات الصحة من الطب الصيني، أحد أنواع البدائل والمكملات الطبية التي انتشرت في العالم وأصبحت من أهم الرياضات ذات الفوائد العالية، بالإضافة إلى التعريف بالتخصصات المختلفة من فروع الطب التقليدي الأخرى.

كما يقدم الموقع باستمرار الأخبار الصحية المرتبطة بالأبحاث على العلاجات وعلى الأمراض المنتشرة والأخبار المختصة بالفعاليات العالمية الصحية وبالذات في المنطقة العربية.

يحتوي الموقع كذلك أوقات المحاضرات والبرامج التدريبية التي يقيمها المؤلف في مختلف الدول ويمكن من خلال الموقع الانضمام إلى قائمة المراسلة بالموقع. ومن خلالها سنقوم بتقديم نشرة دورية شهرية تحوي العديد من المقالات والأخبار والأبحاث المتعلقة بالصحة والشفاء والارتقاء بعافية الإنسان.

نتمنى لكم وقتاً مثمراً و غنياً بالفائدة في الموقع ومنتظر مساهمتكم لبنني  
معا.



للتواصل مع المؤلف عن طريق الموقع : [www.bishil.com](http://www.bishil.com)

أو عن طريق البريد الإلكتروني : [Hassan@bishil.com](mailto:Hassan@bishil.com)

أو عن طريق الفاكس : ٩٦٦ ٢ ٦٣٨٨٩٤٠

أو البريد الجوي : ص ب ٣٠١٥٥ جدة ٢١٤٧٧



## كيفية الحصول على النسخة المطبوعة من الكتاب

للحصول على كتاب العافية الرجاء زيارة أحد فروع مكتبة جرير أو مكتبة العبيكان.

يتوفر كتاب العافية أيضا في المكتبات التالية:

المنطقة الشرقية:

1. مكتبة دار الهجرة للنشر والتوزيع – الخبر.

المنطقة الغربية:

1. مكتبة أبازير – جدة.

وللمزيد من المعلومات يمكنك مراسلتنا على البريد: [epub@bishil.com](mailto:epub@bishil.com)