الذات المتعافية.. نهج جديد للحفاظ على الصحّة

الذات المتعافية (الشفاء الذاتي)، نهج ثوري جديد لتقوية مناعة الجسم والحفاظ على الصحّة للأبد. فلقد أثبت علمياً أنّ الالتهاب المزمن، والذي يكون غالباً ذو أعراض صامتة، هو السبب وراء مزيد من الوعكات الصحّية بما فيها مرض القلب والسرطان. لذلك فإنّ مكافحة الالتهاب هي مسألة أساسية للتمتع بحصانة كاملة ضد الأمراض.

في النهج التقليدي، يكون هناك الطبيب والمريض، المريض يشكو من أعراض معيّنة فيذهب للطبيب الذي يقوم بفحصه وتشخيص حالته وإعطاء العلاج اللازم، لكن هذا النهج التقليدي يعيبه الكثير من المشاكل، فهو يخضع للأخطاء الطبية ويحيط به الكثير من الغموض، أمّا في هذا النهج الحديث للتعافي، فأنت الطبيب والمريض بآن معاً، بمعنى آخر، أنت طبيب نفسك.

معظم الناس غير مدرك أنّ الشفاء الذاتي ممكن وبشدّة. لنرى كيف يطبق الشفاء الذاتي على المناعة:

يوجد نوعين من المناعة، المناعة السلبية والمناعة الإيجابية. المناعة السلبية هي خارجة عن إرادتنا، فهي ما ورثته عن أُمّك من أجسام مضادة، وما نقلته إليك عبر حليبها من أضداد أُخرى. أمّا النوع الآخر من المناعة فهو المناعة الإيجابية، والتي تهاجم الأمراض مباشرة في الخطوط الأمامية. لجهاز المناعة القدرة على اكتشاف الأجسام التي تهاجم الجسم وتحرير المواد الكيماوية لمكافحتها، وقد استطاع جهاز المناعة تطوير خلايا مناعية خاصّة قادرة على الردّ على أي تهديد للجسم بطريقة أعجوبية. لكن جهاز المناعة غير معصوم عن الخطأ، فبالرغم من الدقة البالغة في عمل جهاز المناعة،

إلّا أنّ الأخطاء قابلة للحدوث، فقد يهاجم جهاز المناعة مثلاً بروتينات معيّنة ممّا يسبّب اضطراباً مناعياً مثل التهاب المفاصل.

الحفاظ على صحّة جيّدة يتطلّب تقليل هذه الأخطاء، وهذا يستدعي تقوية جهاز المناعة، والوصول إلى الحصانة الكاملة، وذلك يتطلّب التركيز ليس على الجسم وحسب، وإنّما يجب التركيز على العقل وطريقة التفكير وأسلوب الحياة، وبالنتيجة يتحقّق الشفاء الذاتي.

العلاقة بين العقل والجسد علاقة وثيقة، فكلّ يؤثّر بالآخر. لا شكّ أنّ العلاج بالعقل أمر ممكن. يمكن أن تشفي نفسك بالتفكير. ملايين العمليات تحدث بجسدك تلقائياً، لا إرادياً، وذلك ما يبقيك على قيد الحياة، بما في ذلك دقات القلب والتنفس وضغط الدم، لكن هذه العمليات يمكن التحكم بها إرادياً أيضاً، خذ التنفس مثلاً، فهي عملية تحدث بشكل لا إرادي، لكن يمكنك أن تتحكم بعملية التنفس متى شئت، يمكنك أن تسرع التنفس أو تبطئه أو توقفه! هذا ينطبق على كلّ العمليات اللا إرادية تقريباً. يمكنك زيادة التوتر داخل جسدك عن طريق مشاهدة فيلم رعب، ويمكنك تغيير عملية الاستقلاب بالقيام بالتمرينات الرياضية أو تغيير الحمية الغذائية. ويمكنك تغيير كيمياء الجسم بممارسة الجنس. باختصار، يستطيع الجسم أن يبقى على قيد الحياة من تلقاء نفسه، لكن لنا حرّية الاختيار في كيفية توجيهه.

بالرغم من التقدّم الحاصل في مجال الطب والعلوم الطبية والصحّية، إلّا أنّه لا زالت مهنة الطب تنطوي على الكثير من المشاكل والغموض والمغامرات الطبية، ويجب استبدال النهج التقليدي في مداواة المرضى بنهج جديد. الكثير من الأشياء غير المقبولة تحدث في عالمنا اليوم:

- الأشخاص الذين يعيشون سنوات أطول يعانون من أمراض صحّية وعجز.

- لا زال يُنظر إلى السرطان على أنّه مرض قاتل على الرغم من أنّ ثلثي حالات السرطان قابلة للشفاء.

- ما يعادل 400,000 حالة وفاة تحدث سنوياً بسبب الأخطاء الطبية.

- الذهاب إلى عيادة الطبيب هو أمر يدعو للقلق والتوتر والخوف بالنسبة لمعظم الناس؛ لكن ثمة بديل لهذا النهج الطبي التقليدي، وهو الشفاء الذاتي.

فوائد اتّباع نهج الذات المتعافية

- الحفاظ على التوازن الطبيعي وتعزيز جهاز المناعة من خلال تغييرات في نمط الحياة اليومي.

- منع الكثير من أشكال السرطان والوقاية من مرض الزهايمر.

- إطالة العمر والتمتع بصحّة جيّدة عند الوصول إلى سن متقدّمة

- عدم الحاجة لتناول الأدوية لأنّ هذا النهج يجعل الشفاء يحدث قبل ظهور الأعراض

- لكي تتعرّف أكثر على كيفية تطبيق نهج «التعافي الذاتي» عليك بقراءة كتاب «الذات المتعافية».