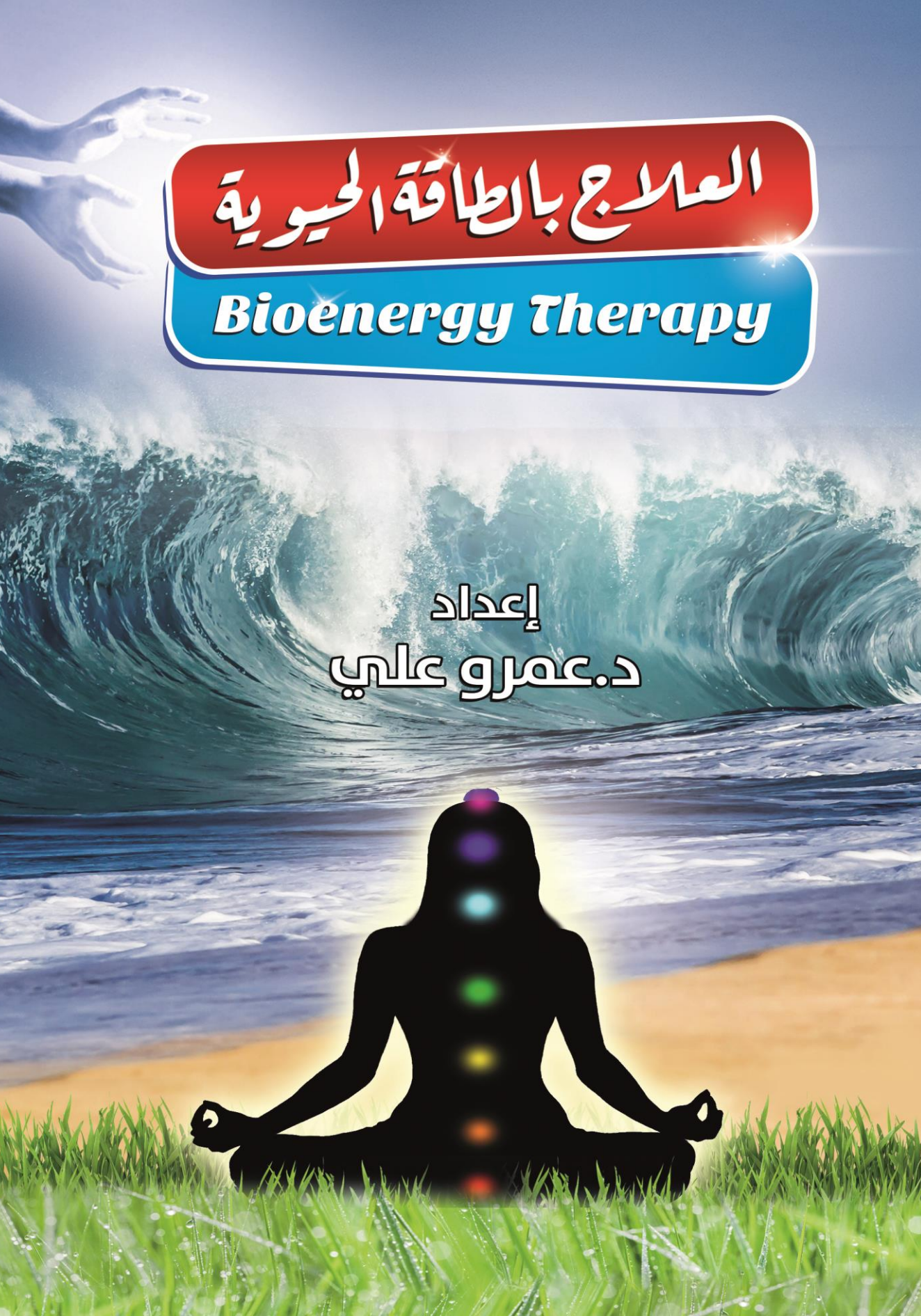
العلاج بالطاقة الحيوية

Bioenergy Therapy

إعداد
د.عمرو علي



العلاج بالطاقة الحيوية

تأليف

عمرو علي

615.851
ع.ع

علي ، عمرو.

العلاج بالطاقة الحيوية 7 تقنيات للعلاج / عمرو علي.

411ص ؛24.5 × 17.5 سم.

رقم الإيداع. 28129

ردمك2- 644– 308 – 977 – 978 :

العلاج بالإدارة.

أ - العنوان

حقوق الطبع والتوزيع محفوظة

تحذير:

يحظر النشر أو النسخ أو التصوير أو الاقتباس بأي شكل

من الأشكال إلا بإذن وموافقة خطية من الناشر .

2020

-

الموضوع	رقم الصفحة
المقدمة	5
التأمل	7
تقنية مدارس العلاج بالطاقة الحيوية	14
تعلم العلاج بالرفلكسولوجي والسوجوك) علم الانعكاسات) (الطب الفرعوني والهندي والصيني والكوري)	87
تقنية العلاج الفينج شوي طاقة المنزل والمكان وطرد الكينونات الشريرة – تعلم العلاج بمنتجات النحلة	107
تقنية العلاج ببرمجة الحقل الفكري والحرية النفسية	127
تقنية العلاج بالأحجار الكريمة والكريستال	161
تقنية العلاج بالحجامة	211
تقنية العلاج بالإبر الصينية	295
تعلم البرانايما والعلاج بالتنفس – تعلم الأروماثيرابي (طب الروائح)	309
تعلم العلاج بالترددات الموجية (القرآن – الموسيقى)	337
الخاتمة	379

المقدمة

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين , وبعد ,,,

فهذا كتاب جامع في علوم الطاقة الحيوية عباراته سهلة موجزة لكل فرد من المجتمع يناسب الصغير والكبير والمتخصص والمبتدئ حتى ينتفع به الجميع .

جمعت فيه ٧ تقنيات مختلفة, لابد لأي إنسان من معرفتها مهما كان مجال تعليمه أو مجال عمله .

سميته: ٧ تقنيات للعلاج بالطاقة الحيوية و أسأل الله أن يلقى هذا العمل القبول والنفع لسائر البشرية .

التأمل

البعض منا يتحدث عن التأمل وأنه مهم جدا للنمو الروحي إذ أنه هو المدخل إلى مملكة العلوم الروحية ولكن هل جربت أن تتأمل؟ فإن كانت إجابتك لا؛ فإنك تحتاج إلى التعرف على التأمل وبيان فوائده وأخيرا كيفية أدائه بطريقة مبسطة وصحيحة.

تعريف التأمل:

- التأمل لغة :التوحد في الفكر يقال تأملت فلانا أي وجهت فكري تجاهه.
- التأمل اصطلاحا :هو تدقيق النظر في الكائنات بغرض الاتعاظ والتذكر.
- التأمل بالحد : الوقف التام لموجات التفكير التي لا تهدأ.
- التأمل بالرسم : البوابة الرئيسية للطاقة الكونية حولنا.
- التأمل بالمفهوم الإسلامي:- التفكر.
- القرآن: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾[سورة آل عمران:191].
- السنة : (تفكر ساعة خير من عبادة سنة).

التأمل عبادة العقلاء:

الكثير من الأنبياء والحكماء على مر التاريخ كانوا يخصصون أيام وأوقات للتعبد والتأمل والتفرد بأنفسهم فما سر الانعزال بالنفس وأهميتة؟ أفضل دليل على ذلك قول الله تعالى :

﴿... قَالَ ءَايَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ ٱلنَّاسَ ثَلَٰثَةَ ...﴾ [سورة آل عمران:٤١]

معنى عبادة التفكر التأمل والتدبر والاعتبار والافتكار وقيل هي عبادة تمارس بالقلب وتشترك فيها العين.

وللأسف هي عبادة اندثرت وقليل جدا من يمارسها. وفعلها الأنبياء و واظب عليها النبيﷺ وكانت حياة النبيﷺ قبل البعثة مباشرة حياة تفكر وتعبد لله.

قالت السيدة عائشة رضي الله عنها (حبب إليه الخلاء) أي عبادة التأمل والتفكر في مخلوقات الله وكانت عبادة إبراهيم عليه السلام كما قال الله ﷻ :(وكذلك نري إبراهيم ملكوت السموات والأرض).

الحث على عبادة التفكر:

قال ﷺ(أعطوا أعينكم حظها من العبادة) فقالوا: يارسول الله وما حظها من العبادة .قال: (النظر في المصحف والتفكر فيه والاعتبار عند عجائبه).

- وقال بشر الحافي :(لو تفكر الناس في عظمة الله تعالى ما عصوه).
- وقال عمر بن عبد العزيز :(التأمل في نعم الله أفضل عبادة).
- وقال أبو الحسن :(تفكر ساعة خير من قيام ليلة).
- وقال يوسف بن اسباط :(إن الدنيا لم تخلق لينظر إليها بل لينظر بها إلى الآخرة).

لقد حرص الصالحون على أن يتفكروا وهم يسبحون الله ويحمدونه أو يكبرونه أو يوحدونه لأن الذكر والفكر يعمقان معرفة الله في القلب لأن الذكر هو تكرار الصيغة لرسوخ المعنى والفكر هو العمق والتركيز للوصول لمعرفة الله ، رزقنا الله وإياكم عبادة التفكر ولو ٥ دقائق كل يوم عسى أن يرضى الله عنا وليكن التفكر في مخلوقات الله حولنا.

أدعو القارئ العزيز أن يبادر ويخصص أوقات يخلو فيها بنفسه بعيداً عن ضوضاء المدينة وبعيداً عن أية أجهزة تشويش تفكيره وبعيداً عن أي شخص مهما كان قربه منه.

إن التفكر والتأمل لهم فوائد كثيرة للعقل والروح، فالتفكر في نفسك وماذا فعلت وماذا ستفعل للمستقبل؟ فهي فرصة لتصحيح مسار حياتك إن كنت في الطريق الغير صحيح، وهي فرصة للتأمل والتفكر في ملكوت الله ليزداد إيمانك إيمان أكبر بعدما انغمسنا في الماديات فهذه فرصة للسمو بالروح بعيداً عن تشويش العالم الافتراضي الإلكتروني!

اخترت في بداية كتابي مختارات تدعو إلى التفكر والتأمل ونحن في أمس الحاجة أن نتفكر لا أن يتفكروا عنا ، ونحن في أمس الحاجة أن نتأمل لا أن يتأملوا عنا في حياة سريعة لا مجال فيها للاستراحة مع النفس، فبين الحين والآخر توقفوا وأعطوا روحكم فرصة فالروح تحتاج استراحة روحية نصفي فيها شوائب الماديات التي طغت على حياتنا وأصبحنا كالآلات.... أو كالروبوتات! في عالم افتراضي سريع يحكم العقل ويطمس الروح.

فوائد التأمل:

- يساعد على الشفاء من جميع الأمراض النفسية والعضوية والروحية.
- يساعد على التخلص من العادات السيئة بطريقة طبيعية.
- يساعد على جعل العقل في حالة من السلام والرخاء بصفة دائمة.
- يقوي وينشط الذاكرة ويقضي على الزهايمر.
- يساعدك على إنجاز أعمالك بحيوية وطاقة عالية.
- يقلل من عدد ساعات يومك.
- يساعد على تحسين علاقتك الشخصية بالآخرين.
- يساعدك على الخروج من المشكلات.
- يعلمك الحكمة
- يقربك من الله.
- يعزز قدرتك على التفكير.

مدة التأمل :

يتسائل كثير من الناس عن الفترة المثالية للتأمل، وهل هناك قواعد معينة للجميع؟ في الحقيقة على كل إنسان أن يتأمل عدد دقائق بما يعادل عدد سنين عمره فإذا كنت أنت في العشرين من عمرك فيجب عليك أن تتأمل عشرين دقيقة يوميًا، و إذا كنت في الأربعين؛ فيجب عليك أن تتأمل على مدار اليوم بما يتناسب مع أعمالك اليومية مع الانتظام التام على أدائه يوميًا.

مراحل التأمل:

عندما تدخل في التأمل تمر بثلاث مراحل لتصل إلى ذروة التأمل وهي تفعيل الحواس الروحية الداخلية.

- الحد الأول : عندما يبدأ العقل في الصفاء مع الاستمرار في التنفس الطبيعي.
- الحد الثاني : عندما يصفو العقل أكثر تبدأ طاقة كونية ضخمة في الانسياب إلى الجسم.
- الحد الثالث : عندما تدخل كمية كافية من الطاقة الكونية إلى الجسد المادي فتنتج كمية معقولة لتفعيل الحواس الداخلية.

كيفية أدائه:

هذا هو الجزء الأهم في الموضوع وهو كيفية أداء التأمل على نحوٍ صحيح يصل بك إلى أقصى درجة من التوقف عن التفكير مع الراحة التامة ، هناك عدد أنواع من التأمل ولكنهم يشتركون في أمور تأملية للدخول في أي نوع وهي :- نبدأ بالاسترخاء التام لجسدك وإغلاق عينيك وتتنفس ثلاثا ، التنفس الصحيح (وهو دخول هواء الشهيق إلى تجويف البطن وإخراج الزفير ببطىء) وبعد ذلك تترك التحكم في النفس ليسير في جسدك كيفما شاء وتبدأ في مراقبة هذا النفس بهدوء لتصل إلي حالة ألفا التي قبل النوم مباشرة وهنا تكون مستعدًا للقيام بأي نوع من أنواع التأملات الأربعة:-

تأمل النور:

وهو أن تتخيل نفسك خالي أو فارغ تماما من الداخل وتتخيل نور أبيض لامع ينزل بهدوء من الأعلى فوق رأسك ثم يتغلغل إلى جميع أنحاء جسمك من الداخل مع الشهيق حتى يصل إلى أطراف قدمك مع الزفير وبعد أن تغلغل النور بداخلك تخيل أنك أصبحت طاقة ضوئية لامعة تشع وبعد ذلك تخيل هذا النور ظهر على جسدك من الخارج حتى أصبحت ترى نفسك هالة مضيئة وأنت شاعر في نفسك منتهى الدفء والطمأنينة والسعادة والحب وستشعر بالنشوة الكاملة الغير منتهية في داخلك ثم قم بزفير ممدود قليلا.

تأمل الذكر:

هناك سبعة مراكز للطاقة في جسم الإنسان ، ولكل مركز اسم من أسماء الله الحسنى ، من واظب على ترديده ولو مرة في اليوم فإن تلك الأسماء تساعده على إنتظام الطاقة في الجسم كله وهي –:

- ذو الجلال والإكرام (أعلى الرأس).
- الرحيم (بين الحاجبين).
- القوي (الحلق).
- الخالق (القلب).
- الرزاق (منطقة السرة).
- الحي (أسفل السرة).
- المغني (أسفل العمود الفقري).

تأمل القلبين التوأمين :

والمقصود بـالقلبين التوأمين هو شاكرا التاج وشاكرا القلب وعلى المتأمل أن يقوم بتنشيط كل منهما على حدا قبل البدء وبعدها فإن هاتين

"الشاكرتين" تصبحان ممرات للطاقة الروحية ولهذا فإنهما بالتالي تغدوان فعالتين و جاهزتين للعلاج وإرسال طاقات شفاء وسلام للكرة الأرضية.

تأمل مراقبة عملية التنفس :

من أقوى التأملات عندما تجمع تفكيرك كله في التركيز على الشهيق العميق والزفير فتحدث المعجزات.

نصائح:

- من المفيد أن ترتدي ملابس فضفاضة ومريحة عندما تمارس التأمل ، اجلس في مكان دافئ وهادئ.
- من المفيد أن نشرب بعض المياه قبل أداء التأمل ، ترك مساحة من الوقت حوالي ساعة بعد تناول الطعام قد تكون مفيدة.
- من المفيد أن تظلم المكان الذي تقوم فيه بأداء التأمل وذلك لتجنب التشتيت.
- انزع نظارتك إذا كنت تستخدم النظارات.
- انزع ساعتك وأي إكسسوارات.
- ولا شك أن مباشرة الطبيعة والقيام بالتأمل في أماكن روحانية عتيقة أو طبيعية مثل سفوح الجبال وشواطئ البحار والأنهار تعد من أفضل التأملات على الإطلاق.
- القيام بالتأمل مع مجموعة تكون أكثر قوة من التأمل الانفرادي.
- التأمل الهرمي سواء داخل الهرم أو تحت سفحه يؤتي بنتائج أكثر قوة بثلاثة أضعاف التأمل العادي.

دليل نجاحك:

يراود الإنسان بطبيعة الحال تساؤلات حول نجاحه في التأمل وأنه يسير بشكل سليم أم أنه قد حاد عن الطريق وأنه فشل في التأمل لذلك سأذكر لكم دلالات وأثار تجدها عندما تدخل في التأمل بشكل صحيح:-

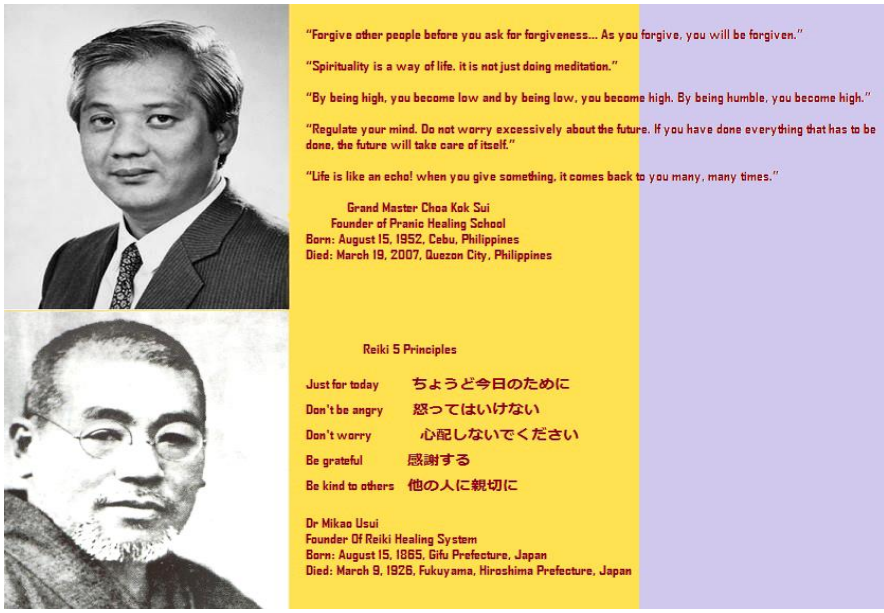
- الشعور بخفة الجسد المادي كما لو كان هذا الجسد غير موجود.
- الشعور بثقل الرأس أو أي عضو في الجسد.
- رؤية الألوان قد ترى عدة ألوان أو لون واحد.
- قد تشم رائحة وكلها تجارب مختلفة ولا يوجد تجربة خاطئة وصحيحة.
- ربما تبكي وربما تفرح.
- الشعور بدوار من الداخل أو صداع أو مغص.
- الشعور كأنك عائم في الهواء أو طائر مثل الطيور.

تقنية العلاج بالطاقة الحيوية

تعريف كلمة طاقة

في اللغة العربية وفي الفيزياء : لفظ الطاقة تعني القدرة أو مدى الاستطاعة أو إحداث تغيير ما قد تكون مرئية وغير مرئية في اللغة السنسكريتية كالهند والتبت تسمي " البرنا "

وعند شرق آسيا ففي الهند سميت Prana , وفي الصين سميت Chi, وفي اليابان Ki, وفي الغرب Life Energy, وفي حضارة الهاواي Mana, وفي مصر القديمة أطلق عليها (كا) وتعد مدرسة البرانيك هيلينج الفلبينية و الريكي اليابانية من اكبر المدارس المؤسسة للعلاج بالطاقة الحيوية، البرانيك هيلينج أسسها الحديث جراند ماستر شو كوك سوي عام ١٩٨٧ والذي ولد عام ١٩٥٢ وتوفي عام ٢٠٠٧ البرانيك هيلينج تعتمد على طريقة العلاج بدون لمس، وأما الريكي 'العلاج بالطاقة الحيوية باللمس" أسسها الياباني دكتور ميكاو أوسوي عام ١٩٢٢ الذي ولد في عام ١٨٦٥ وتوفي ١٩٢٦، والريكي: هو علم ياباني وجد منذ أكثر من أربعة آلاف عام، وانتشر مجددا منذ مئة عام تقريبا. وهو يتألف من كلمتين يابانيتين: Ri ري "وتعني الطاقة الكونية الشاملة" Ki كي "وتعني الطاقة والنبض والذبذبات في كل ما هو حي" ، وهو نوع من أنواع العلاج المكمل، يعمل على إزالة التوتر والاسترخاء، ويسرع من شفاء الأمراض، والتخفيف من الشعور بالآلام النفسية والجسمية ويقوي مناعة الجسم والتكيف والقبول والتوافق بين الجسم والنفس والروح كما يقوي الحواس الخمس والحاسة السادسة، وإمكانية تبادل المشاعر والتخاطر مع الآخرين والعلاج عن طريق اللمس، والوصول إلى حالة السكون والنورانية، وعند الوصول إلى التوازن الطاقي في الجسم، يصل الإنسان إلى الاعتدال في كل أموره، والشفاء بالطاقة يصل بالإنسان إلى مرحلة الصفاء الذهني والخشوع العميق



الطاقة الحيوية:-

هي الطاقة التي تملأ الوجود وتمد أجسامنا بالقوة والحيوية اللازمة للحياة فالإنسان يحتاج للطاقة لعمل وظائفه الأساسية للحياة, وهذه الطاقة مصدرها الأول هو الغذاء والأكسجين الذي نستنشقه والضرورية لعمل كل جزء وعضو من أجزاء وأعضاء الجسم.

الطاقة سميت في أوروبا " مانا " أو "رواه" او بنيوما والطاقة داخلية كامنة وخارجية ؛الداخلية في الأذكار والعبادات والتأملات والتمارين، والطاقة الخارجية تتمثل في الغذاء والشراب والبيئة المحيطة.

دلائل وجود الطاقة:

قال تعالى

﴿...قَالُواْ لَا طَاقَةَ لَنَا ٱلْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِۦۚ ...﴾ [سورة البقرة:٢٤٩]

قال تعالي:-

﴿...رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآۚ ...﴾

[سورة البقرة:٢٨٦]

-المصادر الأساسية للطاقة الحيوية:

١- الشمس.

٢- الأرض.

٣- الهواء.

انشغل الفيزيائيون بأنواع الطاقات في الكون بدأً من الطاقة الميكانيكية، والتي نشأ بعدها الطفرة التي قادت إلى إختراع الطائرات والسيارات ثم الطاقة الكيميائية وبعد اكتشاف المغناطيس وتأثيره تم اكتشاف الطاقة الكهرومغناطيسية ثم بعد اختراع الكهرباء وجدت الطاقة الذرية ،ثم بعد تطور العلوم بدأت الأبحاث داخل النواة فاكتشفوا الطاقة النووية التي قادت العلماء إلى وجود أنواع كثيرة من الطاقات غير المعروفة تؤثر في حياتنا ولازال البحث جاري لاستكشاف أنواع هذه الطاقات.

كل هذه الأبحاث في كل العلوم منذ نشأتها تحاول الإجابة على ثلاثة أسئلة هامة (من أين جئنا – لماذا نحن هنا – الى اين سنذهب).

ويقول العالم اينشتاين ما من شيء مادي بالمطلق وأثبت العلم أن الطاقة والمادة وجهان لعملة واحدة وقد قدم آينشتاين معادلة المادة والطاقة والتي تقضي بإمكانية تحول المادة إلى طاقة و بالعكس وفق قانون كوني هو: الطاقة = المادة في مربع سرعة الضوء

اذن الفرق بين الطاقة والمادة هي السرعة بشكل عام ومنها نستطيع ان نستنتج ان الجسد هو الذي يثقل الروح فالسرعة و أن الروح هي التي تحمل الجسد بدليل ان بخروج الروح عند الموت يقع الجسد ويرجع الجسد إلى التراب وتصعد الروح بالأعمال إلى الله فإن كانت طائعة فهنيئا لك وإن كانت عكس ذلك نسأل الله السلامة.

مفاهيم عن الطاقة:

- الطاقة هي موجات كهرومغناطيسية مختلفة الأطوال الموجية.
- الطاقة موضوع قديم جدًا و حديث جدًا. لا شيء إلا وبه طاقة. بداية الطاقة الحيوية موجودة فى كل حياتنا؛ لأنها أساس الحياة، فالله خلق لنا جسم مادى وهو الجسم الظاهرى والذى يتم التعامل معه يوميًا على مدى حياتنا. والطاقة تشكل الجسد، فإذا تأثر الجسم الطاقي بطاقة سلبية، مثل: طاقة الغضب فيظهر ذلك مباشرًا على الجسم المادي وتظهر بشكل واضح علي الوجه بالضبط كما التلفاز له كهرباء لكي نرى البث.
- تردد تذبذبي ذات طول موجي يحمل خاصية معينة .
- الطاقة ليست فلسفة؛ الطاقة دراسة علماء الفيزياء وأشهرهم أينشتاين، وهو من أذكى الأشخاص على وجه الكرة الارضية؛ قال (ما من شيء مادي بالمطلق)، و قال أيضًا (المادة والطاقة وجهان لعملة واحدة والطاقة تكافأ المادة) و التخيل هو (العرض المسبق للواقع) وفي الأخير قدم أينشتاين المعادلة الشهيرة التي درسناها جميعًا في المدرسة[الطاقة = المادة ×مربع سرعة الضوء[

in 1905, E=mc^2 was introduced; where E is energy, m is mass, and c is the speed of light in a vacuum

- الكون كله مبني على الذرة . وأي شئ أصله مركب كيميائي من عناصر.
- الاختلاف بين الطاقة والمادة مثل الاختلاف بين المُشاهد والغيب أو بين المادة والروح. إذن الفرق بين الطاقة والمادة هي السرعة بشكل عام، ومنها نستطيع أن نستنتج أن الجسد هو الذي يثقل الروح، فالسرعة. وأن الروح هي التي تحمل الجسد؛ بدليل أن بخروج الروح عند الموت يقع الجسد، ويرجع الجسد إلى التراب، وتصعد الروح

بالأعمال إلى الله؛ فإن كانت طائعة فهنيئًا لك، وإن كانت عكس ذلك نسأل الله السلامة.

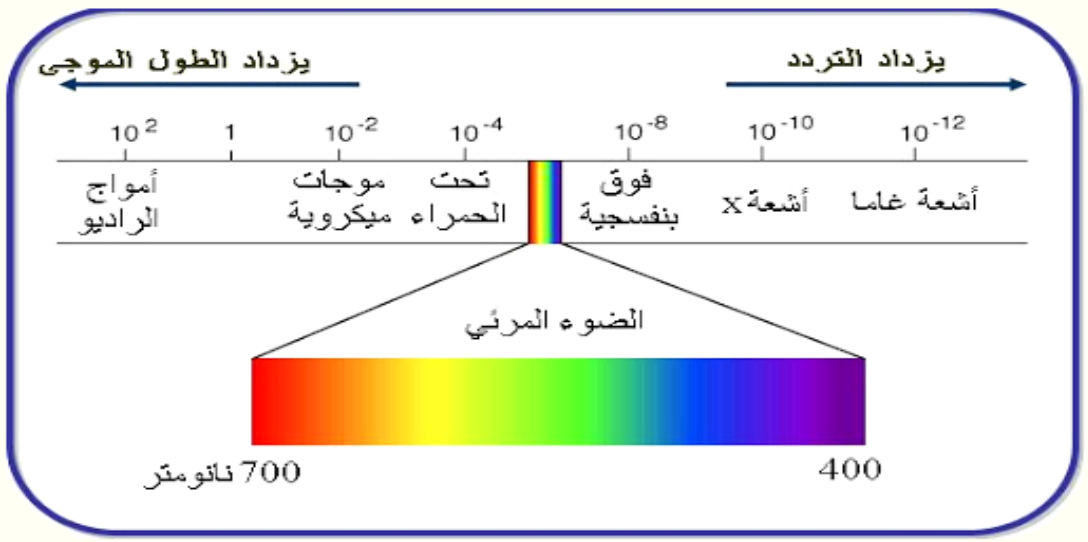
- الإنسان مكون من جزء مادي ومعنوي. المادي هو جسم الإنسان الظاهر المرئي، وآخر معنوي؛ و اي إنفعال داخل الإنسان يكون نتيجة شيئان هما :أفكار ومشاعر الانسان(افكار +مشاعر=سلوك)(سلوك وفق القوانين = تحقيق الأهداف والسعادة)
- سلوك ضد القوانين=كوارث.
- الطاقة هي القوة المحركة الخفية لكل شيء .
- الطاقة انبعاث حراري ويوجد جهاز يسمى جهاز سيرمال فيور thermal viewerلقياس الطاقة.
- الانسان ليس جسم فيزيقي يشغل حيز من الفراغ فقط.
- الهالة الطاقية هي غلاف وقائي من الأمراض.
- الإنسان بدون طاقة مثل الهاتف بدون شحن طاقته .
- الهالة هي غلاف وقائي من الأمراض يحمل معلومات.
- تم قياس الهالة عن طريق جهاز سيرمال فيور و جهاز كريليان.
- الطاقة او التخيل هي العرض المسبق للمادة أو الواقع.
- الخيال يصبح حقيقة اذا داومت على التفكير به. مثلا قل لنفسك أنا مريض كل يوم مئة مرة لمدة أسبوع وشاهد ما سوف يحدث ..... ستمرض بدون شك.
- الجسم يلحق العقل.
- غير تفكيرك بتغيير جسدك.

أنواع الطاقات :

- طاقة إيجابية وطاقة سلبية
- الطاقة لا تفني ولا تستحدث.
- الطاقة لا يمكن تدميرها.
- الطاقة تتحول من صورة لأخرى.
- الأنسان جزء متصل بهذا الكون.
- عملية شحن الطاقة في الجسم عملية ممكنة ولها تدريبات خاصة تختلف من فن لآخر.
- الإنسان يصدر طاقة من الداخل الى الخارج اي يؤثر على الآخرين وعلى الأشياء.
- الإنسان يتلقى الطاقة من الخارج الى الداخل ، اي يتأثر بالآخرين و الأشياء.
- الطاقة اما تكون سلبية او ايجابية.
- الطاقة تتأثر بالفكرة.
- لايوجد للطاقة خاصية معينة فهي دون شكل ودون أبعاد.
- تختلف كثافة الطاقة باختلاف المسافة من مصدرها.
- الطاقة علم محايد يستوي فيه جميع المخلوقات وليس لها ديانة
- الطاقة لا تحتاج إلى وسط لكي تنتقل فهي تنتقل في الفراغ.
- للطاقة تردد وطول موجة يختلف من جسم لآخر.

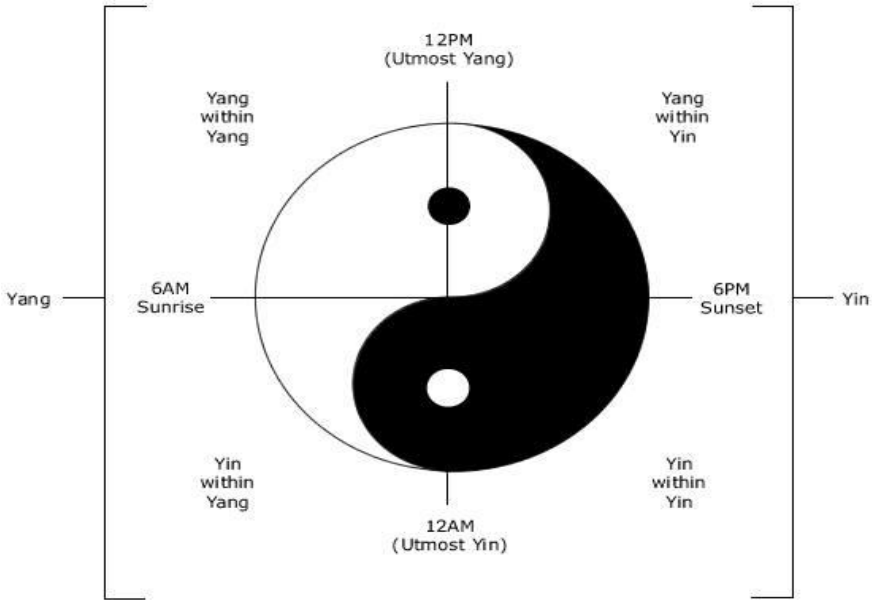
- يمكن لأي شخص الإحساس والشعور بالطاقة، وذلك عن طريق بعض التمارين.
- الأشعة هي ما يدخل جسم الإنسان، فهي تبين إمكانيته، أهدافه و رغباته.
- الهالة هي ما يخرج من جسم الإنسان فهي توضح تجاربه الماضية والحاضرة، وتظهر عواطفه، مشاعره وانفعالاته.

وتوصل العلماء فيما بعد إلى أن أصل كل الماديات الملموسة طاقة يتشكل منها كل أنواع المواد في الحياة، فانتشرت القاعدة الشهيرة (الطاقة لا تفني ولا تستحدث من العدم ولكنها تتشكل من حالة إلى أخرى)؛ حيث أن ما يحدث فقط هو تغير في حالة الطاقة من حالة إلى حالة، فتنشأ مادة جديدة. هنا بدأ الحديث أن الكون كله يسبح في مجال طاقي هائل اطلقوا عليه طاقة كونية universal energy or cosmic energy والمقصود بالطاقة الكونية–: هي جميع ما في الكون من موجات ذبذبية بمختلف أشكالها وانواعها وأطوالها ذات الترددات المختلفة. بحسب قوانين نيوتن : الطاقة لا تفني ولا تستحدث من العدم ولكنها تتشكل من حالة لأخرى. ونحن نستخدم العديد من الموجات الطاقية في حياتنا نستطيع أن نرى فقط نطاق ضيق جدًا من هذه الموجات كما يوضح الشكل التالي :



الكون كله مليء بالطاقات المرئية وغير المرئية. و منها التي استطاع العلم قياسها بالمقاييس الحديثة، ومنها ما يحاول العلم حتى الآن قياسها وتجري عليها الأبحاث يوميًا. لكن لم يتم إنكارها نظرًا لاستطاعة العلماء ملاحظة آثارها ونتائجها حتى وإن لم يستطيعوا قياسها بعد وقد استطاع العلماء قياس نوع هام جدًا من هذه الذبذبات الحيوية، أُطلق عليه حديثًا bioresonance؛ حيث تمكنوا من تحديد معظم أنواع الأمراض والترددات الذبذبية الخاصة بها والتي يمكن الكشف عنها عن طريق الطاقة التي تخرج من اليد أو الأذن أو المسجلة في المخ، وهذه الأبحاث سوف تقود الطفرة الطبية الحديثة في السنوات القليلة القادمة بإذن الله تعالي.

الطاقة الكونية: تنقسم إلى نوعين ين و يانج(yin–yang)) ينyin– طاقة ساكنة– يانج –yang طاقة متحركة – يرمز لها بهذا الرمز الشائع كما هو موضح بالصورة



من هاتين الطاقتين يتشكل كل شيء في الكون بشكل متناهي. ولابد أن يكون هناك تناغم بين الين واليانج، واذا اختل هذا التناغم ظهر الاختلال في العالم المادي، وبدأت الأمراض في الجسم. ووفقًا لأن أي تغيير في عالم المادة يجب أن يسبقه تغيير في هذا المجال الطاقي.

كيف تسير الطاقة في الجسم :

طاقة اليانج تسير من الأعلى للأسفل، ومن الأمام علي البطن أي من الشمال للجنوب.

طاقة الين تسير من أسفل إلى أعلى، ومن الخلف على الظهر أي من الجنوب إلى الشمال.

بتجمع الطاقات المختلفة في أشكالها المادية للماء والهواء والغذاء؛ يتشكل الجسم البشري المادي. وهذه الطاقات تتجمع على محور الجسد الذي يسمى عمود النور.

تقوم الدماغ بإرسال السيالات العصبية وأوامر الإفرازات الهرمونية إلى مختلف أعضاء الجسم بشكل مستمر ومنتظم عبر النخاع الشوكي.

المكون لجميع الشبكات العصبية . وأثناء تدفق هذه المعلومات في شكل طلقة من الدماغ إلى أسفل عبر العمود الفقري يتشكل عمود طاقي آخر غير مرئي يسمى عمود النور.

وهو الذي ينبني عليه كل الجسم الطاقي من الميريدينات (المسارات) ومراكز الطاقة والهالات لكل عضو من أعضاء الجسم وللجسم نفسه.

مسارات الطاقة (الميرديانات):

تسير الطاقة في جسم الإنسان في خطوط تسمى ميريديان عددها ١٤ ميريديان. وهي شبكات تتكون من قنوات تغطي كل جسم الإنسان، وتحتوي هذه الميريدينات على نقاط تتصل ببعضها البعض، مثل: شبكة الكهرباء عبر خطوط توصل الطاقة بينها .

تقوم هذه النقاط بإيصال الطاقة في جسم الإنسان وأعضائه الداخلية، و لديها جهد كهربائي مختلف عن بيئة الأنسجة المحيطة، وتسري الطاقة عن طريقها إلي الغدد والجهاز العصبي. وقد أُكتشفت من قبل العالم توماس ليفير – وهو طبيب انجليزي سنة ١٩٣٧– حيث اكتشف جهازً عصبيًا غير معروف ولا يتبع الجهاز الإرادي، ويتكون من شبكات وقنوات نصف قطرها يتراوح من ٢٠–١٥ ميكرون، وجدار القناة مكون من غشاء رقيق يمتلئ بمادة شفافة عديمة اللون، وهو محاط بالأوعية الدموية.

١.خصائص قيمة المقاومة الكهربائية في نقطة الطاقة تتراوح بين ٣٠–٣٠٠ كيلو أوم ، بينما في نقطة عادية ١٥٠٠–٥٠٠٠ كيلو أوم.

٢.قيمة الكمون الكهربائي في النقطة العلاجية أعلى النقاط المحايدة.

.3مستوى إصدار الأشعة تحت الحمراء في النقطة العلاجية من النقاط الحيادية.

.4مستوى الاستقلاب وامتصاص الاكسجين في النقطة العلاجية أعلى من النقاط المجاورة

طرق علاج المسارات المتخصصة:

فمنها من يعتمد على أدوات معينة (الإبر الصينية)، أدوات للتدليك، البندول وأجهزة معينة، ومنها من يعتمد فقط على يد المعالج.

ومن هذه المدارس الإبر الصينية التي لا يستطيع أحد الآن أن ينكر أبدًا دورها في إحداث ثورة كبيرة في علاج العديد من الأمراض بشكل فعّال، وأيضا دورها الرائع في التخدير أثناء العمليات بدون مخدر.

ويوجد أيضاً العلاج بالضغط, المنعكسات (Reflexology), والشياتسو shiatsu, والتاي تشي, والتشي كونغ. و سنناقش في هذا الكتاب بإذن الله تعالى أفضل طرق العلاج الحديث للقرن الواحد والعشرون.

كما موضح بالصور:

Shiatsu Chart of Meridians and Hara Diagnosis

Bladder
Governing Vessel
Gall Bladder
Stomach
Conception Vessel
Kidney
Lung
Triple Warmer
Heart
Pericardium
Liver
Stomach
Spleen
Bladder

Pericardium
Governing Vessel
Bladder
Gall Bladder
Heart
Large Intestine
Stomach
Spleen
Liver
Stomach
Gall Bladder
Bladder
Kidney

Gall Bladder
Triple Warmer
Small Intestine
Large Intestine

Meridians
Lung - **LU**
Large Intestine **LI**
Stomach **ST**
Spleen **SP**
Heart **HT**
Small Intestine **SI**
Bladder **BL**
Kidney **KI**
Pericardium **P**
Triple Warmer **TW**
Gallbladder **GB**
Liver **LV**
Governing Vessel **GV**
Conception Vessel **CV**

Starting and ending locations for the meridians.

Yin Meridians Foot to Chest	**Yin Meridians** Chest to Hand
Spleen	Lung
Kidney	Heart
Liver	Pericardium

Yang Meridians Hand to Face	**Yang Meridians** Face to Foot
Large Intestine	Stomach
Small Intestine	Bladder
Triple Warmer	Gall Bladder

www.AcupunctureProducts.com

FIRE
Summer
Fire: Energy Expands

WOOD
Spring
Wood: Energy Rising

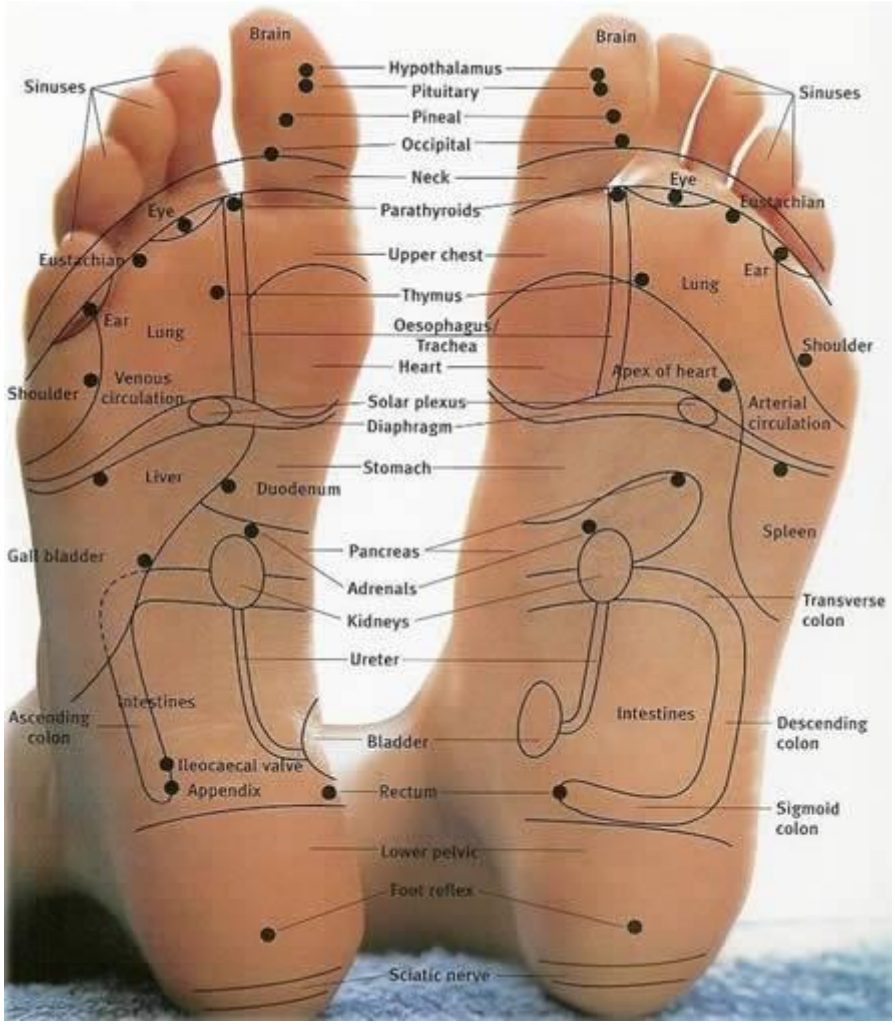
EARTH
Late Summer
Earth: Energy Descends

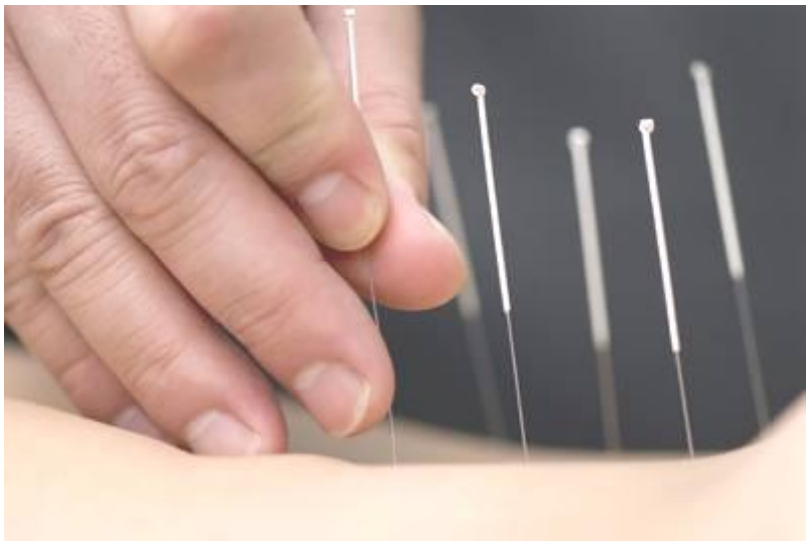
WATER
Winter
Water: Energy Floating

METAL
Autumn
Metal: Energy Meets

SI TW HT P GB LV SP ST KI BL LU LI
YIN
YANG

WOOD METAL EARTH FIRE WATER FIRE
AM Horary Cycle PM

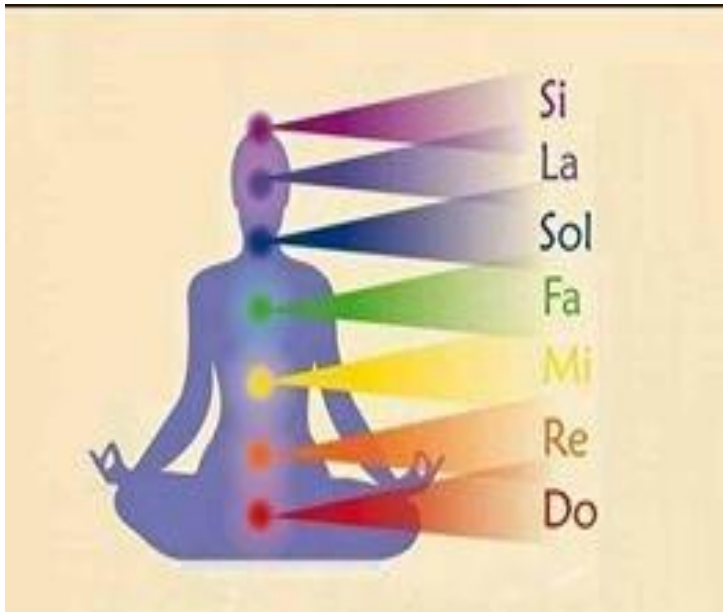

Brain
Brain
Hypothalamus
Pituitary
Pineal
Occipital
Neck
Parathyroids
Upper chest
Thymus
Oesophagus/
Trachea
Heart
Solar plexus
Diaphragm
Stomach
Pancreas
Adrenals
Kidneys
Ureter
Bladder
Rectum
Lower pelvic
Foot reflex
Sciatic nerve
Sinuses
Sinuses
Eye
Eye
Eustachian
Eustachian
Ear
Ear
Lung
Lung
Shoulder
Shoulder
Venous
circulation
Apex of heart
Arterial
circulation
Liver
Duodenum
Spleen
Gall bladder
Transverse
colon
Intestines
Intestines
Ascending
colon
Descending
colon
Ileocaecal valve
Appendix
Sigmoid
colon

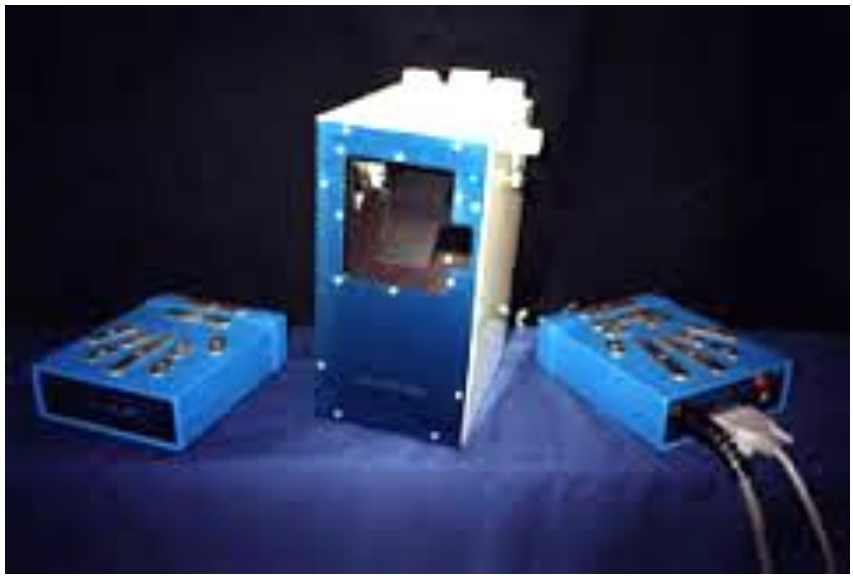


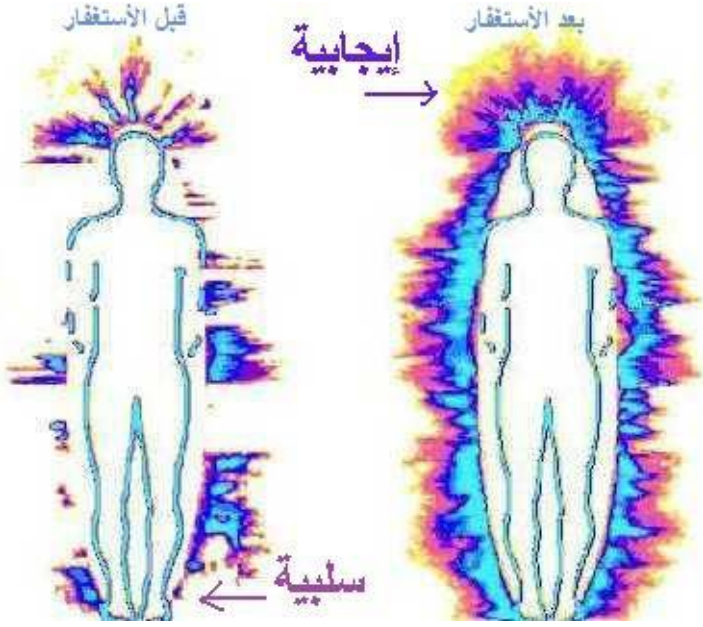
مراكز الطاقة و الشاكرات:-

في عام ١٩٣٦ تمكن العالم الروسي سيمون كيرليان من اختراع آلة تصوير، استطاع من خلالها تصوير الحقل البيوبلازمي (الطاقي) حول الإنسان لأول مرة، واستطاع أيضا أن يصور مراكز الطاقة التابعة لهذا المجال الطاقي لأول مرة ؛ والمحيطة بجسم الأنسان. وكذلك أمكن تصويرها باستخدام كاميرات مخصصة لقياس سماكة وقوة هذه الطاقة من خلال تصويرها، ويدعى هذا النوع من الكاميرات" الكيريليان كاميرا" ؛ بما يسمح بقياس سماكة هذه الهالات وتحديد مستوى الطاقة لدى الإنسان .

كما هو موضح بالصور:


Si
La
Sol
Fa
Mi
Re
Do




قبل الأستغفار
بعد الأستغفار
إيجابية
سلبية

نحن نعلم أن المعاصي أحد موانع الخير ... ونعلم أن الاستغفار هو أحد أكبر موارد الخير؛ فما هي علاقة هذا الموضوع بالطاقة من وجهة نظر (علم الطاقة الحيوية) ؟

علم الطاقة الحيوية يقول أنه يوجد حول كل انسان منا هالة من الطاقة الإيجابية ... نولد بها بالفطرة استودعها الله فينا، و عند الموت تتركنا. و أن بالذنوب والمعاصي تتراكم الطاقة السلبية حول هذه الهالة بدلًا من الطاقة الإيجابية.

ومع التكرار والإصرار على المعاصي تزيد الطاقة السلبية، حتى تصبح اكبر من الطاقة الإيجابية . وبالتالي تمنع وصول الخير لنا .

قال تعالي: ﴿بَلَىٰ مَن كَسَبَ سَيِّئَةً وَأَحَٰطَتۡ بِهِۦ خَطِيٓـَٔتُهُۥ فَأُوْلَٰٓئِكَ أَصۡحَٰبُ ٱلنَّارِۖ هُمۡ فِيهَا خَٰلِدُونَ ٨١﴾ [سورة البقرة:81]

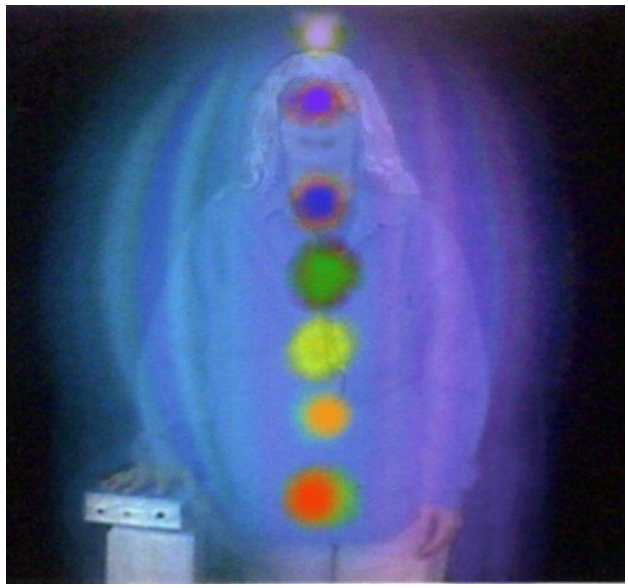
والآية تؤكد على أن الخطيئة والسيئة تحيط بصاحبها ...

وعلى قدر الخطيئة سوف يكون الجزاء في الآخرة، الذي من الممكن أن يصل لنار جهنم والعياذ بالله؛ لذلك أوصانا خليلي؛ قال رسول الله ﷺ) إذا توضأ العبد خرجت ذنوبه من بين عينيه، ومن بين يديه، ومن بين رجليه، ومن بين أذنيه .(فاحرص أخي المسلم على أن تحافظ على وضوئك دومًا.

وطبعا مع الاستغفار ..سوف تتلاشى الطاقة السلبية وتظل فقط الطاقة الايجابية، وبالتالى تفتح المجال للخير لكي يصل لك.

و هذا يفسر كلام الرسولﷺ (من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة؛ لم يضره في ذلك اليوم سمٌ ولا سحرٌ (أيضا للحفاظ على الهالة النورانية, كان الحبيب يحثنا دومًا على الاستغفار، وانهﷺ كان يستغفر الله في اليوم أكثر من ٧٠ مرة، وقد غفر الله له ماتقدم من ذنبه. فصل على الحبيب سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

﴿ فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَٰرًا ﴾ [سورة نوح:12] صدق الله العظيم.



الشاكرا سنسكريتية चक्र ، تلفظ سنسكريتي[ˈtʃəkrə̃] [ˈʃəkrʃəkrə] بالهندية، وبالبالية: جاكا ,चक्क وبالتايلندية จักระ :، وبالتاميلية : சக்கரம்،وبالصينية 轮 :، وبالتبتية འཁོར་ལོ : خورلو . و هو مفهوم مأخوذ من النصوص الهندوسية ويستخدم في طقوس وممارسات هندوسية، والكلمة أصلها من اللغة السنسكريتية.

شاكرا: تعني عقدة؛ أو عجلة؛ أو دوامة؛ أو مركز الطاقة الدوارة.

فكما يمتلك الجسم المادي أعضاء حيوية رئيسية وثانوية؛ يمتلك الجسم الطاقي مراكز للطاقة رئيسية وثانوية. ويعتمد توازن كل مركز طاقي على توازن مراكز الطاقات الأخرى.

﴿قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلۡفَلَقِ ۝١ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝٢ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝٣ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِي ٱلۡعُقَدِ ۝٤ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝٥﴾ [سورة الفَلَق:5]

عقد= شاكرات

في قوله تعالي : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنۢ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَٰهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ ﴿٩﴾ ﴾ [سورة يس:9] وكذلك في قوله تعالي ﴿ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا۟ يَكْسِبُونَ ﴿١٤﴾ ﴾ [سورة المطفِّفين:14] ... وفي الحديث)) من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سمٌ ولا سحرٌ.((

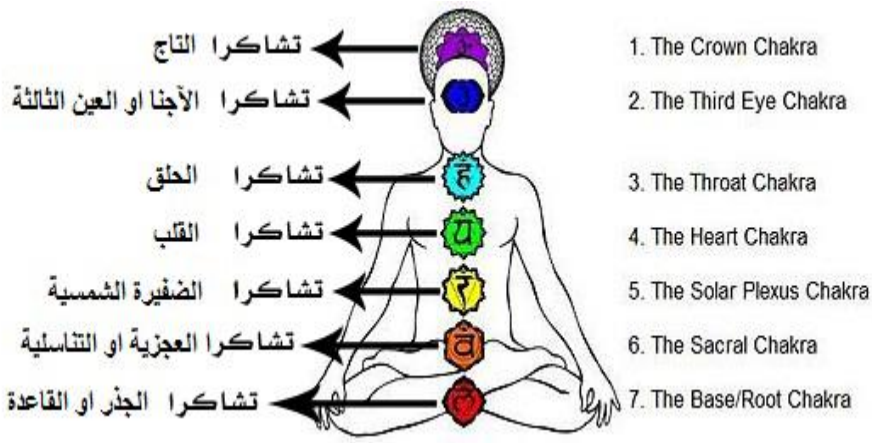
وقال العلماء إن السبع تمرات بعدد السبع شاكرات الأساسية في جسم كل كائن حي؛ فهي تحمي من الحسد؛ عن طريق بناء درع طاقي حول هالة الإنسان الكهرومغناطيسية. ومن هنا نكتشف ايضًا ان سورة الفاتحة تتكون من سبع آيات، وعدد الشاكرات سبع و عدد الهالات سبع و السبع سماوات ؛ فهنا ترى أن رقم ٧ به أسرار، وما خفي كان أعظم. و نحن نحاول إثبات النظرية العلمية بالإشارات القرآنية؛ لأن القرآن هو مصدر جميع العلوم كما نعلم جميعا وقد أشار القرآن إلى عدد ٧ قال تعالى -: ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا فَوْقَكُمْ سَبْعَ طَرَآئِقَ وَمَا كُنَّا عَنِ ٱلْخَلْقِ غَٰفِلِينَ ﴿١٧﴾ ﴾ [سورة المؤمنون:17]. لأن الطاقة علم تجريبي، ولا تستطيع العين المجردة رؤيته. وفي الغالب البشر لا تصدق في الأشياء الغير مرئية، ولكن هو علم يستدل عليه بالتجربة المباشرة، مثل: الجاذبية، والتيار الكهربي، وكل شيء من حولنا الآن. فعصر العولمة والتكنولوجيا أصبح غيبي ورغم ذلك نؤمن به، ونعترف بوجوده .

فنحن نؤمن كذلك بوجود الطاقة ولكن لا نستطيع رؤيتها. والطاقة أيضًا هي شيء محايد و مجرد من أي فكر؛ أو معتقد؛ أو توجه؛ أو أيدلوجيا.

مراكز الطاقة والشاكرات هي محطات الإرسال والاستقبال التي يتم عن طريقها تبادل الطاقة بين المجال البشري ومجال الطاقة الكوني ، فهي تمتص وتوزع الطاقة في جميع أنحاء الجسم.

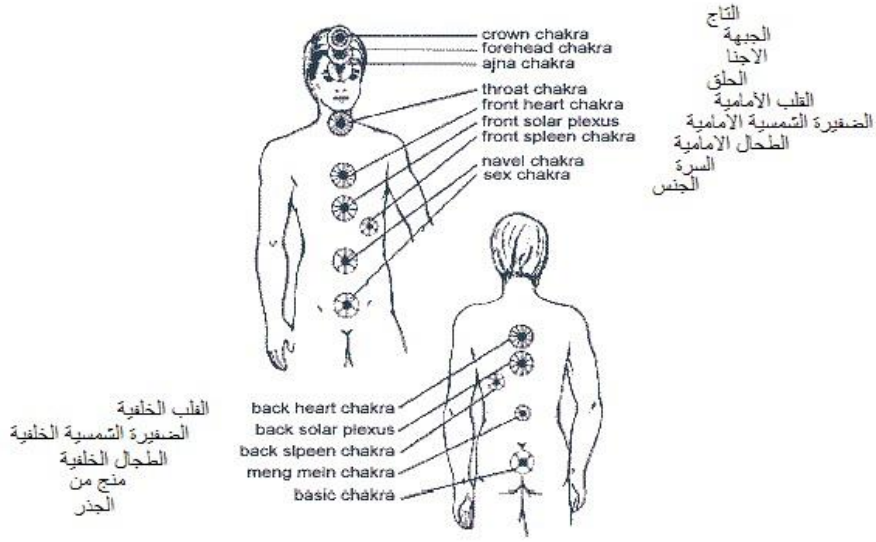
تنظيم وتزويد الجسم بالطاقة اللازمة للحياة:

عدد مراكز الطاقة الرئيسية ٧ سبعة كما موضح بالصورة]الجذر ،الجنسية (التناسلية) ، الضفيرة الشمسية، القلب، الحنجرة (الحلق) ،الأجنا(العين الثالثة)،التاج] كما اتفقت مدارس اليوجا والريكي.



7SeveN cHakraS

وعددهم ١١ شاكرا في مدرسة البرانيك (الجذر، العجز(الجنس)، السرة ، مينغ من، الطحال الأمامية، الطحال الخلفية، الضفيرة الشمسية الأمامية، الضفيرة الشمسية الخلفية, القلب الأمامية، القلب الخلفية، الحلق، الأجنا، الجبهة، والتاج) .



تلتقط وترسل ذبذبة محددة، تترجم عبر عين الإنسان الذي يمتلك خاصية الجلاء البصري؛ وتترجم بشكل ألوان.

كل مركز طاقي رئيسي يتصل بشبكة عصبية رئيسية في الجسم؛ فأي اختلال في مراكز الطاقة يؤثر على الأعصاب، ومن ثم يؤثر على الغدد؛ مما سيؤدي إلى ظهور الأمراض الجسدية والنفسية في الإنسان.

يوجد لدينا انسدادات طاقة في المسارات، كانت قديمًا تعالج بالوخز بالإبر الصينية، الآن تستطيع أن تعالجها بدون لمس؛ لاستعادة القوة، و الحيوية، والشفاء الذاتي وفتح قواك العقلية الخفية.

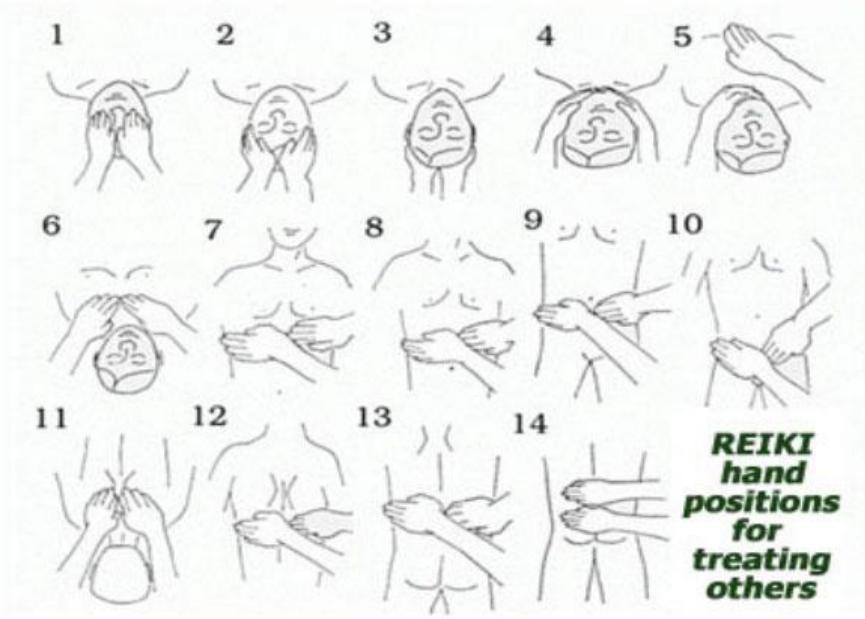
بعض النصائح للعمل على الشاكرات:

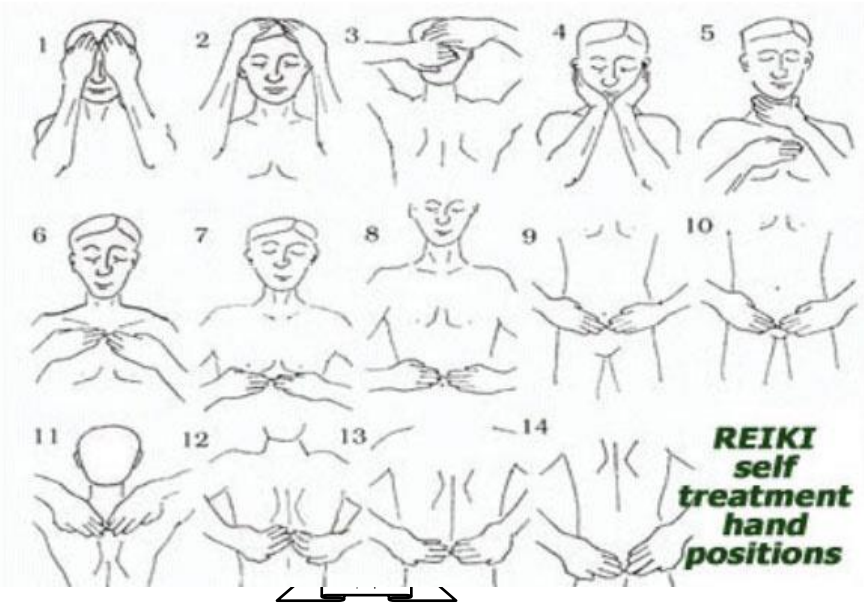
عند البدء بفتح الشاكرات؛ من المهم البدأ من الأسفل إلى الأعلى، وهذا هو اتجاه الكون، و يجب عليك التأكد من أن شاكرا الجذر مفتوحة ومنشطة، بعد ذلك تنتقل لشاكرا العجز، ثم السرة حتى شاكرا التاج في خط متدرج.

عليك تحديد الوقت الذي ستقضيه في التمرين على كل شاكرا وحدك. كن منتبها لشعورك، و لما تفعله و لا تفعله. لاحظ إذا كنت محتاجًا بالفعل لفتح بعض الشاكرات؛ فالبعض تكون لديهم شاكرات نشطة دون غيرها، فتنتقل للشاكرا التي تليها؛ لأن تدريبها سيؤثر عليك بالسلب كما سيتضح لك لاحقًا. قد تحتاج لسنوات من التدريب لتحصل على كل إمكانيات الشاكرات، لكن ستحصل على بعض المزايا والإمكانيات في وقت قصير (و هي كثيرة بالنسبة لنا).

الأمر متعلق بالدرجة الأولى على مدى إدراكك لحالتك، ولتنمية هذا الإدراك، عليك بتمارين التأمل؛ فهي الوسيلة الأفضل. فهو يساعد على توازن الشاكرات خاصة عندما تكون شاكراتك منهكة.

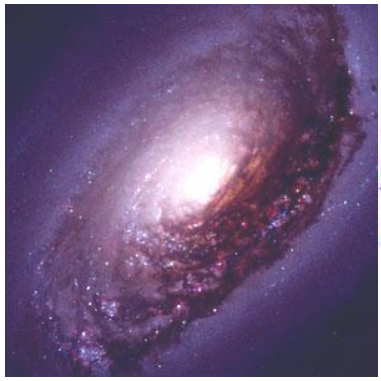
صورة موضحة لعلاج الأماكن بالريكي (اللمس)





لمحة عامة عن الشاكرات السبعة الأساسية :-

أولًا:-**Crown Chakra** -شاكرا التاج



الصورة واللون: كما موضح بالصورة

المكان:- تتمركز هذه الشاكرة – في نصف قمة الرأس

مسئولة عن:

- مركز الوعي الكوني الأعلى.
- مركز الإدراك المباشر والالهامات.
- مركز الارتباط الروحي بالذات الإلهية.
- مركز الاستنارة والتنوير.
- مركز إشراقات الحكمة.

الأعضاء المرتبطة بها : الدماغ والغدة الصنوبرية والقشرة المخية والعين اليمنى.

الغدة المرتبطة بها: تحت المهاد والنخامية.

واللون المحفز لهذه الشاكرة هو: البنفسجي الكهربائي .

الأمراض المتعلقة بها:

أمراض تتعلق بغدة المهاد والنخامية والدماغ (أمراض تتعلق بالغدة الصنوبرية، والدماغ، وأمراض فيزيائية ونفسية).

الأمراض العضوية:

- صعوبة الإدراك والفهم.
- ضعف الارتباط الروحي بالذات الإلهية، وقلة الارتباط الدنيوي المادي.

طرق العلاج الذاتي :

تمرين١:

ضع يديك أمام البطن، دع أصبعي الخنصر يتجهان للأعلى ويلتقيان. خلف بقية الأصابع، مع وضع الإبهام الأيسر تحت الإبهام الأيمن.

تمرين ٢: التأمل:

أي نوع من أنواع اليوجا أو التأمل، مثلًا: اغمض عينيك، وتخيل نور ابيض يأتي من السماء إلى نصف قمة الرأس، حتى تشعر بطهارة المكان أو غلق العين ومراقبة النفس لمدة ١٥ دقيقة يوميًا، بتركيز على االمركز بنية الشفاء والله الشافي .

العلاج باللمس:-

وضع اليد على المركز وقم بتنفسات ثلاثية الي سداسية إلى ما شاء الله .

الأحجار الكريمة:-

الحجر الكريم الخاص بهذه الشاكرة الجمشتSelenite ، و الأماتيست Amethyst ، والكوارتز النقي Quartz.

العلاج بالتدليك:-

تدليك المركز ١٥ دقيقة (و للمتخصصين تطبيق ريفلكسولوجي أو شياتسو).

العناصر الخمسة:-

العنصر المرتبط بها هو عنصر الهواء .

التنفس الطاقي:-

غلق فتحة الأنف اليمنى، والتنفس من اليسري لمده ثلاث دقائق، أو التنفس البطني العام العادي ٧ مرات بالتحديد(٧-١-٧-٢) أو (٦-٣-٦-٣)

الحجامة والإبر الصينية:-

التربيت بأصابع اليد أو الوخز أو الاحتجام في المكان tapping ,acupuncture ,cupping

الأعشاب:- ومن الأعشاب والنباتات المحفزة لها نذكر خشب الورد، خشب الصندل، المريمية، اللافندر، لبان الذكر، لبان الجاوي.

الغدة:- الغدة الصنوبرية تفرز هرمون الميلاتونين. الذي يعمل أثناء الظلام، وهو له عدة مهام منها: ضبط عمل جسم الإنسان وتنظيم معدل النمو.

الروائح العلاجية (اروما علاجية):-

إكليل الجبل - الغار - الخزامى هي المحفزة لشاكرا التاج.

الأصوات العلاجية (المانترا):-

الصوت المنشط للمركز لاستقطاب الطاقة الإلهية الكونية... ردد كلمة اوم (بمد حرف الميم صوتيًا) أو أمين و قيوم.... "هاااام" هو الصوت الترددي الخاص بتحفيز الشاكرا ويتم تكراره عدة مرات حتى الشعور بالارتياح. و الجدير بالذكر هنا أن هذه الكلمات ليس بها أي حرمانية، وإنما هي حروف نورانية بها طاقة عالية.

الموسيقى العلاجية:- الموسيقى المحفزة لها هي الموسيقى الكورية.

الأصوات الطبيعية العلاجية لها هي: حركة الأمطار، والأمواج، والشلالات، وحفيف الأشجار، وزقزقة العصافير.

فكما يحلو لك كامل الحرية حسب طبيعة شخصيتك وراحتك النفسية. و أنا أفضل بالتجربة الشخصية أصوات القرآن العلاجية.

بصوت المشايخ الخمسة التي حفظ لنا الله بها القرآن:

- الشيخ /عبد الباسط عبد الصمد
- الشيخ / محمود خليل الحصري الشيخ / محمد صديق المنشاوى
- الشيخ / محمد رفعت الشيخ / مصطفى اسماعيل

أسباب ضعف المركز:

- عدم تنظيم النوم والوقت بالأخص.
- المشروبات الكحولية، والتدخين، وإدمان العقاقير المهدئة، ولحم الخنزير.
- الارتدادات الكارمية السيئة.
- عدم المسامحة والغل.

- البخل والسرقة والكذب والكسل والخيانة.

طرق العلاج لفتح الشاكرا وتنظيفها وشحنها وتقويتها وتحصينها:

صلاة قيام الليل مرتبط بمركز التاج واستقطاب اللون الكوني البنفسجي الكهربائي الخاص بالشاكرا .التسبيح، والذكر، و أسماء الله الحسنى بالتحديد اسم (ذو الجلال والاكرام) مع وضع اليد على مكان المركز أو الألم إلى ما شاء الله.

ملحوظة: إضافة اسم الله الحسنى "النور" لأي شاكرة لكي تنير....و أيضًا يمكن إضافة لفظ الجلالة "الله" لأي شاكرة.

اداء التمارين الرياضية بشكل عام أو أساليب تناغمية، مثل: التاي شي والشي كونج، واليوجا بأنوعها .

"هذه الإيماءة تدعي مودرا بالهندية تفتح شاكرا التاج"

نصائح لدعم "شاكرا التاج" وتقويتها:-

١ - التأملات الصامتة هي المناسبة لهذه الشاكرا...

٢ - تقليل التفكير يدعم هذه الشاكرا...فعند فضاء العقل تُدعم هذه الشاكرا من الطاقة الكونية التي ترفع الحكمة...

٣ – عدم أخذ الحياة بجدية زائدة...بل بصحة وحضور ووعي...
٤ – لاتتطرف دينيًا أو فكريًا لأي شيء...بل كن دائمًا متوازنًا في قناعاتك...
٥ – دائمًا أصعد من الشك للإختبار...ولا تكن مقتنع بشيء إن لم تختبره...
6–الكسوف والخسوف هما الطقسان الداعمان لكلا الشاكرتين السادسة والسابعة...لذا عندما يحدث كسوف أو خسوف..اغمض عينيك، تنفس من الأنف، و ازفر من الفم، و انظر للقمر، أو الشمس بعينين مغمضتين، وتخيل طاقة منها– أي من الشمس تدعم الشاكرا السابعة لديك لمدة ١٠ دقائق...
٧ – الشعر الصوفي العاشق يدعم هذه الشاكرا...
٨ – لا تضييع الكثير من وقتك في النقاش الفارغ...ولا تنظر إلى أحد وتكن متأكد أنه على مبدأ خطأ...فلكل منّا جهاده الخاص المسؤل عنه...

السمات الصحية والنفسية:

السمات الصحية:

تعمل كمستقبل للطاقات الروحية، و كمركز اتصال بها، و كوسيط بين وعينا وبين قوى الحكمة، و مكمل ومتمم لذواتنا المادية الحالية، وذواتنا العليا. إنها تستقبل الطاقة الروحية من المصدر الكوني، وتستقطب الطاقة إلى أعلى من الشاكرات السفلى. لذلك فإن أي عائق أو إنسداد يحدث لهذه الشاكرا؛ ينتج عنه خلل أو توقف عن سريان هذه الطاقات في كلا الاتجاهين؛ مما يؤدي إلى إنقطاع الإتصال بالرافد الكوني، وبالتالي موت الجسد المادي. و هذه الشاكرا تكون أكثر ظهورا ومادية من الشاكرات الأخرى، وتُرى عند الأطفال حديثي الولادة فتكون منطقة الشاكرا رطبة، إلا أن عظمة الجمجمة تنمو؛ فتخفيها).

حالة إتزان الطاقة في هذه الشاكرا يحرر قوى ومعلومات ذاتنا الفائقة في قنوات جسدنا المادي.

عدم الإتزان في الطاقة، وحدوث خلل بها يؤدي إلى: الإكتئاب، خيالات شهوانية عنيفة، الإحساس؛ وكأن أحدا لا يفهمك، إحساسات غير مبررة بالخجل، تكوين تصور منخفض القيمة عن الذات، العجز عن الحفاظ على العلاقات، رفض الذات، إحتياج عارم للتعاطف، الإحباط، قوة غير مبررة، الكآبة، حالات صداع نصفي متكرر، اليأس، الميل لتعاطي الكحوليات، الأنانية، الغموض، نزعة التدمير، قوة غير مبررة. الحاجة إلى الإحساس بالشهرة و ضرورتك للمجتمع، الإحتياج للتعاطف، إنعدام روح المرح و روح الاستمتاع بالحياة، التصلب، العجز عن اتخاذ القرارات، ضعف الذاكرة، ضعف التركيز، العجز عن جمع شتات الذهن، افتقاد نظرة الحياة.

(ملحوظة هامة) : العلاج بالطاقة لا يتعارض مع العلاج بالطب؛ وانما هو مكمل وليس بديل. و أنا لست مع من ينكر على الطب التقليدي، الاثنان ليس بينهما تضارب؛ فعندما يقع الإنسان بالمرض؛ يأخذ بجميع الأسباب لكي يتعافى بإذن الله، وكما قال رسول الله ه : (تداووا عباد الله ، فإن الله تعالى لم ينزل داء إلا وقد أنزل له دواء، علمه من علمه، وجهله من جهله(وصل الله على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم. و إن لم يكن فالصبر على المرض. والابتلاء فيه رفع للدرجات؛ فكما قال العلماء" :الابتلاء شيخ المشايخ" ؛ حيث انه يكسبك صفتين يدخلانك الجنة بدون حساب، ومن أعظم الصفات التي اصطفى بهما الله رسله و أنبيائه ؛ هما: الشكر والصبر. فربما غفلت أن تشكر الله على هذه النعمة، التي كنت لا تشعر بوجودها؛ لأنها تعمل بدون خلل، فأُخذت منك لكي تتذكر المُنعم. فإنَّ ربكم مُنعم، يحبُّ الشاكرين. و بالشكر تزداد النعم؛ قال تعالي: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ...﴾ [سورة إبراهيم:٧]وكذلك صفة الصبر علي الأبتلاء قال تعالي: ﴿...إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ [سورة الزُّمَر:١٠] وقال تعالي: ﴿...وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾ [سورة آل عمران:١٤٦].

وقال تعالي: ﴿...وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾ [سورة الأنفال:٤٦].
وفي الحديث القدسي قال الله تعالي: ياعبدي مرضت فلم تعدني قال : يا رب كيف أعودك وأنت رب العالمين ؟ قال : أما علمت أن عبدي فلانا مرض فلم تعده ، أما علمت أنك لو عدته لوجدتني عنده . فدعوة المريض مستجابة فهنيئا لك .

ajna Chakra– (العين الثالثة) شاكرا الأجنا

اللون والشكل :أزرق – والشكل كما موضح بالصورة.

المكان:– تتمركز هذه الشاكرة – في منطقة ما بين الحاجبين

يرمز إليه بالبصيرة؛ فهو المركز المسئول عن الحواس العليا لدى الإنسان، أو ما يسمى بالحاسة السادسة. وهي أكثر من حاسة , كالتخاطر عن بعد. و التوقع، والوعي، والحدس وغيرها... من الحواس التي يندر وجودها بين الغالبية العظمى من البشر .

وهي ملاحظة بشكل كبير عند المفكرين، والكتاب وغيرهم.... ممن يتصل عملهم بالتفكير، مثلا: وأنت تختبر أي اختبار؛ ألا تجد نفسك لا شعوريا تخبط بكف يدك على جبهتك من أجل التذكر.

فعليا أنك حين تفعل هذا تقوم بتفعيل شاكرة الاجنا على العمل .

الوظائف النفسية:المقدرة العقلية العليا أو العقل المجرد لفهم المفاهيم المجردة

مركز التوجيه و مركز الإرادة في الجسم:

الأعضاء المرتبطة:-الجهاز العصبي، وهي تتحكم وتشحن الشاكرات الرئيسية الأخرى.

الغدة المرتبطة : هي الغدة الشهيرة الصنوبرية، وهي غدة صغيرة في تجويف الدماغ خلف الغدة النخامية، و تفرز هرمون الميلاتونين في جسم الإنسان الذي يساعد على النوم. وتأخذ شكل حبة الصنوبر الصغيرة التي تدعي العين الخفية الروحانية في بعض الحضارات الشرقية؛ لأن هذه الغدة تشبه العين. و ارتبط اسم الغدة الصنوبرية في قديم الزمان بمركز الروح البشرية، ولكن في الوقت الحالي ما زالت الغدة الصنوبرية موضع أبحاث.

وقد تم إثبات مايلي:- هي مسئولة عن الحالة النفسية المتغيرة عند الإنسان، ومسئولة عن تنظيم الوقت، وعن الحالة الجنسية، فقد لوحظ أن تخريب المنطقة يؤدي إلى البلوغ المبكر. وهي تعمل أيضا على منع الأكسدة بواسطة مادة الميلاتونين التي تفرزها مباشرة في الدم، وذلك بعد تعرض الجسم للظلام، وهو ما يمنع تشكل الأورام السرطانية.

و اللون المحفز لهذه الشاكرة: اللون الأزرق

الأمراض العضوية: الأمراض المتعلقة السرطان ، التحسس ، الربو ، الأمراض المتعلقة بالغدد الصم.

أمراض نفسية:-

- قصور الفهم والإدراك.
- ضعف الارادة وسرعة الاستسلام.
- هجوم الأفكار الوسواسية وبداية ظهور الوسواس القهري.

طرق العلاج:

تمرين١:

- اجلس في مكان هادئ وفي ضوء مثالي، لا تفتح كل الأنوار، ولا تجلس في الظلمة..
- ضع إصبعك الأوسط على المنطقة التي بين عينيك وبين الجبين ..لا تضغط وتوتر يدك...
- فقط ضعها على هذه المنطقة...إفتح عينك، وأغلقها عدة مرات ..أي أرمش بشكل طبيعي ثم أغلق.عينيك...
- تخيل أن عينًا بدأت تظهر في المنطقة التي تلمسها بأصبعك. وهي مغلقة كما هي.
- عينيك الماديتان المغلقتان؛ اجعلها يتشكلان في خيالك، حتى تراهما بوضوح...الآن أفتح عينيك.
- وتخيلها تفتح هي الأخرى- أي العين الثالثة - و أرمش عدة مرات وهي ترمش مع عينك، و إصبعك ما يزال في مكانه.
- حاول أن تشعر بوجودها وأن إصبعك يتحسسها بالفعل ويتحسس حركة ترميشها وهي تفتح وتغلق ...
- أبعد أصبعك بعد أن تتيقن من إحساسك الصادق بها .. وسترى مسارات الطاقة، وتفهم معاني الحياة.
- إن لم ترها فحاول مرات أخرى وستنجح لأنها نجحت مع كثيرين وهم ليسوا أفضل منك.

تمرين ٢ : هذه الإيماءة تدعي مودرا بالهندية تفتح شاكرا الاجنا.

تمرين ٣ : ضع يديك أسفل منطقة الصدر، وأصبعي الوسطى منفردين للأمام، و باقي الأصابع مثنية ومتلاصقة عند عظمة الثنية الأولى للأصابع، أما أصبعي السبابة فهما متلاقيان ويتجهان نحوك.

ركز على شاكرا العين الثالثة والموجودة بين الحاجبين.

أنشد الحرف أوم، أوAMEEN , OM أو AUM ونقوم بتكرارهم حتى الشعور بالارتياح.

تمرين ٤: هذا تمرين متقدم في غاية الأهمية؛ يدعى بلو بيرل.

ركز على كرة زرقاء خلف الاجنا وسط الدماغ، إذا دخلت خط بطول الدماغ، و خط بالعرض؛ فموضع الكرة الزرقاء نقطة التقاء الخطين، فعندما تركز بشكل صحيح على الكرة ستشعر بالالتحام، وتداخل شقي المخ بعضهم ببعض. (تمرين مهم جدا لتوازن شقي المخ والسيالات العصبية، ويساعد هذا التمرين علي تقوية الذاكرة ، والتركيز، والوعي وتوسيع الآفاق.(

التأمل:-

أي نوع من أنواع اليوجا؛أو التأمل، مثلا: اغمض عينيك وتخيل نور أبيض في المكان؛ أو اغلاق العين ومراقبة النفس لمدة ١٥ دقيقة يومًيا بتركيز عالمركز بنية الشفاء والله الشافي .

العلاج باللمس-:

وضع اليد على المركز وقم بتنفسات سداسية أو ثلاثية .

الأحجار الكريمة:- الحجر الكريم الخاص بهذه الشاكرة الجمشت (أرجواني / بنفسجي) واللازوردي (سماوي).

العلاج بالتدليك:-

تدليك المركز ١٥ دقيقة. (للمتخصصين تطبيق ريفلكسولوجي أو شياتسو)

العناصر الخمسة:- العنصر المرتبط هو عنصر الهواء .

التنفس الطاقي:- غلق فتحة الأنف اليمنى و التنفس من اليسري لمده ثلاث دقائق، أو التنفس البطني العام العادي ٧ مرات بالتحديد(٧-١-٧-٢) أو (٦-٣-٦-٣) .

الحجامة والإبر الصينية:-

التخبيط باليد أو الوخز أو الأحجام

tapping ,cupping ,acupuncture

الأعشاب:- ومن الأعشاب والنباتات المحفزة لها نذكر الريحان، خشب الأرز، المريمية.

الألوان العلاجية:- الأزرق النيلي والبنفسجي المزرق.

الروائح العلاجية (اروما علاجية):-

للزيوت العطرية المشتقة من اللبان والفلفل الأسود والجريب فروت

الأصوات العلاجية(المانترا):-

الرحيم - آمين - اوم (لغير المسلم مع المد في حرف الميم صوتيًا)

الموسيقى المحفزة لها:- هي الأصوات الطبيعية مثل:(حركة الأمواج، والأمطار، والشلالات، و حفيف الأشجار، و زقزقة العصافير).

فكما يحلو لك كامل الحرية حسب طبيعة شخصيتك وراحتك النفسية و أنا أُفضل بالتجربة الشخصية أصوات القرآن العلاجية ...

بصوت المشايخ الستة التي حفظ لنا الله بها القرآن:

الشيخ/ عبد الباسط عبد الصمد

الشيخ / محمود خليل الحصري

الشيخ / محمد صديق المنشاوي

الشيخ / محمد رفعت

الشيخ / مصطفى اسماعيل

أسباب ضعف المركز

- عدم تنظيم النوم والوقت بالأحري.
- المشروبات الكحولية والتدخين وإدمان العقاقير المهدئة ولحم الخنزير.
- الارتدادات الكارمية السيئة.
- عدم المسامحة والغل.
- البخل والسرقة والكذب والكسل والخيانة.
- فتح الشاكرا وتنظيفها وشحنها وتقويتها.

صلاة الصبح في وقتها مرتبطة بمركز الاجنا، و استقطاب اللون الكوني النيلي الخاص بالشاكرا، التسبيح، والذكر، و أسماء الله الحسنى بالتحديد اسم (الرحيم)، مع وضع اليد على مكان المركز؛ أو الألم إلى ما شاء الله.

وأيضًا ترديد لفظ "كشم" مع تمديد حرف الميم أثناء النطق و يعادلها اسم الله الحسنى (الكاشف،الباطن و الظاهر)

(وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ) (الأنعام:٧٥) (فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ) [قّ:٢٢]

أداء التمارين الرياضية بشكل عام أو أساليب تناغمية مثل التاي شي، والشي كونج، وبالتحديد تمارين اليوجا هاثا .

السمات الصحية والنفسية:

الطاقة المتزنة: الجاذبية المؤثرة، التقارب مع مصدر المعرفة، قابلية تلقي الإرشاد، قابلية الإحساس بالوعي الكوني، قابلية القدرة على التخاطر الذهني، قابلية إجراء رحلات الطرح الروحي، القدرة على قيادة النفس، البصيرة، حيازة طاقة روحية، المعرفة، الحكمة، المثالية، الإدراك الفائق، حب الروحانيات.

حالة حدوث خلل بالطاقة: الهوس بالنفس، الإفتخار، إحتكار السلطة، التعصب، الانفراد بالقرار، البخل، البرود، الفظاظة، الحدة، الأنانية الفائقة، التعصب الديني، القلق، الخوف، فرط الحساسية، نفاذ الصبر، المبالغة، الاستخفاف بالأخرين، عدم التأكد، عدم التهذيب، الحساسية الزائدة إنعدام القدرة على التنظيم، الخوف من النجاح، الشك، الغيرة من مواهب الآخرين، النسيان، الإيمان بالخرافات، المخاوف الوسواسية.

Throat Chakra– شاكرا الحلق .

اللون والشكل: الفيروزي– والشكل كما موضح بالصورة.

المكان:– تتمركز هذه الشاكرة في منطقة الحلق مركز التعبير عن الذات والتواصل مع الآخرين.

الوظائف النفسية: المقدرة العقلية الدنيا أو العقل الواقعي .

تتحكم في مهارات اللفظ والتركيز والتخطيط والرسم والدراسة.

مركز الاتصال والصوت والتعبير والخلق من خلال الأفكار والكلام والكتابة. إن الحنجرة هي مخزن الغضب ومنها يطلق العنان. عندما تكون هذه الشاكرة غير متوازنة فتشعر بأنك محدود وهادئ وتشعر بالضعف بحيث لا يمكنك التعبير عن أفكارك.. متوعك صحياً ومشاكل جلدية، التهاب الأذن وحنجرة جافة وملتهبة وآلام في الظهر. بينما عندما تكون هذه الشاكرة متوازنة فقد تكون محدثاً جيداً ومتمركز وملهم وعندما تشعر بسلام داخلي لا تهز أبداً أو بالقوة بغض النظر عن الظروف المحيطة بك فالشعور بالقوة.

الأعضاء المرتبطة بها : الحلق ،الجهاز التنفسي، الغدة الدرقية ، وغدد نظيرة الدرق، والجهاز اللمفاوي ،الحنجرة، والعنق، والأسنان، والأذن.

الغدة المرتبطة بها: الغدة الدرقية والجار درقية .

واللون المحفز لهذه الشاكرة: اللون الفيروزي .

تهيمن على الشاكرا حاسة السمع.

الأمراض العضوية: الأمراض المتعلقة بالحلق مثل تضخم الغدة الدرقية، التهاب الحلق ، الربو.

الأمراض النفسية: القلق الشديد، وعدم التركيز، كثرة الوسواس، وهجوم الأفكار السلبية.

طرق العلاج :

تمرين١:

- خالف أصابعك داخل يديك.
- اجعل إصبع الإبهام في كلا اليدان يلتقيان و ارفعهما لأعلى .
- ركز على شاكرا الحنجرة المتواجدة في قاعدتها وأنشد كلمة HAM (هاااامممم) ، مع تخيل طاقة نورانية زرقاء بلون السماء تتدفق لشاكرا الحنجرة لموازنتها. و(الهاامم) هي تدريبات الفوكاليز و الصولفيج في علم المقامات الصوتية فيستطيع المتدرب قول هذه التمارين (تمارين الهامييننج) على شكل ال٨ طبقات للسلم الموسيقي
- عندما تشعر بالاكتفاء توقف و افتح عينيك.

التأمل:-

أي نوع من أنواع اليوجا أو التأمل مثلًا:- أغمض عينيك وتخيل نور أبيض في المكان أو إغلاق العين ومراقبة النفس لمدة ١٥ دقيقة يوميًا، بتركيز عالمركز بنية الشفاء والله الشافي .

العلاج باللمس-:

وضع اليد على المركز و قم بتنفسات ثلاثية إلي سداسية إلى ماشاء الله .

الأحجار الكريمة:-

الحجر الكريم الخاص بهذه الشاكرة الزبرجد ،واللازورد و حجر الفيروز .

العلاج بالتدليك:-

تدليك المركز ١٥ دقيقة (للمتخصصين تطبيق ريفلكسولوجي أو شياتسو)

العناصر الخمسة:- العنصر الهواء.

التنفس الطاقي:-

غلق فتحة الأنف اليمنى و التنفس من اليسري لمده ثلاث دقائق؛ أو التنفس البطني العام العادي ٧ مرات بالتحديد ٧-١-٧-٢ او ٦-٣-٦-٣

الحجامة والإبر الصينية:-

التخبيط باليد أو الوخز أو الأحتجام

tapping ,cupping ,acupuncture

الأعشاب:- ومن الأعشاب والنباتات المحفزة لها نذكر الينسون، الشيح الأزرق، الشاي، السرو، خشب الصندل، نبات اللافندر، زهر النارنج.

الألوان العلاجية:- لون السماء والبحر.

الروائح العلاجية (اروما علاجية):- الزيوت العطرية المستخلصة من شجرة الشاي الأخضر والزعتر هي المحفزة لشاكرا الحلق.

الأصوات العلاجية(المانترا):-

HAM هاام هو الصوت الترددي الخاص بتحفيز الشاكرا. والموسيقى المحفزة لها هي موسيقى الناي و آلات النفخ الخشبية. أنشد (هاااممم) وأنت تركز على شاكرا الحلق .HAM

الأصوات المحفزة لها هي: صوت الامواج والحيوانات؛ فكما يحلو لك كامل الحرية حسب طبيعة شخصيتك وراحتك النفسية. وأنا أفضل بالتجربة الشخصية أصوات القرآن العلاجية:

بصوت المشايخ الخمسة التي حفظ لنا الله بها القرآن :

الشيخ/ عبد الباسط عبد الصمد .

الشيخ / محمود خليل الحصري. الشيخ / محمد صديق المنشاوى

الشيخ / محمد رفعت. الشيخ / مصطفى اسماعيل

اسباب ضعف المركز:

- عدم تنظيم النوم والوقت بالأحري.
- المشروبات الكحولية والتدخين وادمان العقاقير المهدئة ولحم الخنزير.
- الارتدادات الكارمية السيئة.
- عدم المسامحة والغل.
- البخل والسرقة والكذب والكسل والخيانة.
- فتح الشاكرا وتنظيفها وشحنها وتقويتها.

صلاة الضحي في وقتها مرتبطة بمركز الحلق، و استقطاب اللون الكوني الفيروزي الخاص بالشاكرا، التسبيح والذكر و اسماء الله الحسني بالتحديد اسم (القوي والبديع) مع وضع اليد على مكان المركز أو الألم إلى ما شاء الله.

اداء التمارين الرياضية بشكل عام أو أساليب تناغمية مثل:- التاي شي، والشي كونج وبالتحديد تمارين اليوجا هاثا .

هذه الإيماءة تدعي مودرا بالهندية تفتح شاكرا الحلق مع التنفس العميق الهادئ بأي عدد.

السمات الصحية والنفسية:

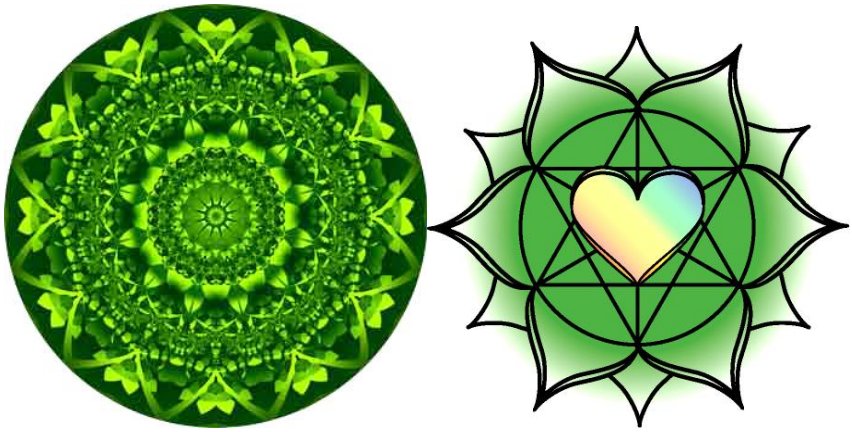
حالة الإتزان في الطاقة: القناعة، الوسطية، التحدث بلباقة، الإلهام الفني، القدرة على الإسترخاء، القدرة على التعايش في اللحظة الحاضرة، الإخلاص، الثقة، الإستقلال، سهولة إدراك مغزى التعاليم الدينية.

حالة حدوث خلل في الطاقة العجرفة، كثرة الكلام، التعصب، الغيبة والنميمة، الميل للتحكم في الأخرين، التملك، التعصب، المبالغة في ردود الفعل، التحدث مع الأخرين بخشونة، الإفراط في التعلق بالتقاليد، النشاط الزائد، سهولة التسليم بأراء الأخرين، الثرثرة، الاستسلام للآخرين، مقاومة التغيير، الكآبة، التصرف كمتهم، العناد، الهدوء المفرط، الضعف، عدم الأهلية لتحمل المسؤولية، الإحساس بالضياع، عدم القدرة على التعبير على الأفكار، الافتقار للقدرات الخلاقة، تقلب المزاج، الاتكال على الآخرين، الميل لكبت المشاعر.

الخجل والرهبة، تقلب المزاج، عدم القدرة على التعبير عن النفس.

Heart Chakra– شاكرا القلب

الصورة واللون: كما موضح بالصورة اللون الأخضر



المكان:– تتمركز هذه الشاكرة – منتصف الصدر تجاه القلب قليلا وهي لها شكرا خلفية تسمي القلب الخلفية ولها نفس الوظائف التي تقوم بها الامامية.

وهي واحدة من الأربع الرئيسية التي لها شكرا خلفية فقط فجسم الإنسان مثلها مثل: (الطحال–الضفيرة–القلب–السرة)

وهذه الشكرا مركز العواطف الراقية مثل السلام ،الصفاء ، الفرح ، الشفقة، اللطف،القسوة ، الرقة ، العناية ، مراعاة الأخرين ، الصبر ، الاحساس المرهف – الرغبات الباطنية، الأحلام، رؤية الجمال في العالم،

الإحساس بالسلام الداخلي وانشراح الصدر كلما كانت مشحونة بقدر عالي من الطاقة

فهي أهم شاكرة على الإطلاق لأنها تحتوى على بذور المقدرة على الشعور بالله والحب الصادق لكل الناس ولكل شيء

إن هذه الشاكرة أيضاً تربط الجسم والروح والعقل مع بعضهما البعض. ففي هذه الأيام لا يوجد قلب خالي من الآلام ومشاكل عاطفية أخرى حيث تعتبر

أمراض القلب من الأمراض القاتلة رقم ١ في أمريكا . إن الآلام القلبية العميقة يمكن أن ينتج عنها انسداد الأورا

الأعضاء المرتبطة بها : القلب،الجهاز الدوراني

الغدة المرتبطة بها: الغدة التيموسية او الزعترية او التوتية هي الغدة المرتبطة بهذا المركز واللون المحفز لهذه الشاكرا هي الأخضر .

وتهيمن على حاسة اللمس.

الأمراض عضوية:

- أمراض القلب والدوران والدورة الدموية.
- قصور الشاكرا الخلفية يؤدي إلى مشاكل الرئة والربو والسل.

الأمراض النفسية:

- الميل الاحتيال والابتزاز العاطفي.
- القسوة والغلظة وعدم مراعاة مشاعر الأخرين .

طرق العلاج :

تمرين١

- ضع يدك اليسرى على ركبتك اليسرى ويدك اليمنى أمام الصدر فوق الضفيرة الشمسية بقليل.

- ركز على شاكرا القلب الموجودة في العمود الفقري على مستوى القلب.
- تخيل طاقة نورانية شفافة خضراء نقية من الطبيعة تدخل للقلب مع كل شهيق.

تدريبات رائعة رائع عملية لدعم شاكرا القلب٢.

تمرين ٣

التأمل:-

أي نوع من انواع اليوجا او التأمل مثلا اغمض عينيك وتخيل نور ابيض فالمكان أو غمض العين ومراقبة النفس لمدة ١٥ دقيقة يوميا بتركيز عالمركز بنية الشفاء والله الشافي .

العلاج باللمس:-

وضع اليد على المركز وقم بتنفسات ثلاثية .

الأحجار الكريمة:-

الحجر الكريم الخاص بهذه الشاكرة الكوارتز الوردي و كونزيت (لونه وردي).

العلاج بالتدليك:-

تدليك المركز ١٥ دقيقة (للمتخصصين تطبيق ريفلكسولوجي او شياتسو)

العناصر الخمسة:-

العنصر المرتبط هو عنصر النار لان عضو الأمعاء الدقيقة مرتبط وبعض المدارس الأخرى قالوا التراب لان عضو المعدة مرتبط ايضا وانا بالتجربة بقول كل الفات صح النار لان كمان لي علاقة ببعض امراض القلب وعشان الشمس مصدر طاقة والتراب اصل تكوين الانسان وفي بعض الاعضاء مرتبطة بعنصر التراب زي المعدة مش بس كده وعندك عنصر

المعدن مرتبط بعضو الامعاء الغليظة وعنصر الخشب كمان مرتبط بعضو المرارة والكبد الخاص بمركز الضفيرة، فانا هبسطها لكيفية الاستفادة القصوي بكل بساطة كيفية العلاج –بالتعرض للشمس بالأستدبار او وضع اي مادة ترابية دافئة علي المعدة من الخلف(الضفيرة الخلفية)فوضع النوم عالبطن او الاسترخاء علي طبن دافء او حضن شجرة او الاسترخاء في جنينة عالظهر اشمل واشمل لان الارض بداخلها معادن فهستفاد اكتر مع تأمل شكل النار او تسليط اشعاع الشمس فالمركز لنقل طاقتها للمكان المصاب بنية الأخذ بأسباب الشفاء والله الشافي

التنفس الطاقي:–

غلق فتحة الانف اليمني والتنفس من اليسري لمده ثلاث دقائق او التنفس البطني العام العادي ٧ مرات بالتحديد ٧–١–٧–٢ او ٦–٣–٦–٣

الحجامة والابر الصينية:–

التخبيط باليد او الوخز او الأحتجام

tapping ,cupping ,acupuncture

انشد YAM (ياااامممم) وأنت تركز على الشاكرا.

الأعشاب:– ومن الأعشاب والنباتات المحفزة لها نذكر العنب، خشب الزان، الخلجان، الشيكوريا.

الالوان العلاجية:– الاخضر الحدائق والخضره

الروائح العلاجية:– الروائح العطرية المحفزة لها هي الورد البري، الكستناء الأبيض، براعم الكستناء، المستردة..

الأصوات العلاجية(المانترا):–

- الموسيقى المحفزة لها هي الأنغام الهادئة والحالمة الغير كئيبة.
- انشد (ياااامممم) وانت تركز على شاكرا القلب .YAM

- الموسيقى المحفزة لها هو حركة الأمطار والأنهار والبحار والشلالات وحفيف الأشجار وزقزقة العصافير .

وانا افضل بالتجربة الشخصية أصوات القرآن العلاجية بصوت المشايخ الخمسة التي حفظ لنا الله بها القرآن:

الشيخ / عبد الباسط عبد الصمد .

الشيخ / محمود خليل الحصري . الشيخ / محمد صديق المنشاوى.

الشيخ / محمد رفعت. الشيخ / مصطفى اسماعيل .

اسباب ضعف المركز:

- عدم تنظيم النوم والوقت بالأحري.
- المشروبات الكحولية والتدخين وادمان العقاقير المهدئة ولحم الخنزير.
- الارتدادات الكارمية السيئة.
- عدم المسامحة والغل.
- البخل والسرقة والكذب والكسل والخيانة.

فتح الشاكرا وتنظيفها وشحنها وتقويتها:

صلاة الظهر في وقتها مرتبطة بمركز القلب واستقطاب اللون الكوني الأخضر الخاص بالشاكرا ،التسبيح والذكر واسماء الله الحسني بالتحديد اسم (النور والخالق) مع وضع اليد على مكان المركز أو الألم إلى ما شاء الله.

اداء التمارين الرياضية بشكل عام أو أساليب تناغمية مثل التاي شي والشي كونج وبالتحديد تمارين اليوجا.

هذه الإيماءة تدعي مودرا بالهندية تفتح شاكرا القلب مع التنفس العميق الهاديء.

قم بتوزيع توازنك وتقلك بحيث يكون موزع على كامل باطن قدميك أنزل ثقلك نحو الأسفل إبقى على هذه الوضعية لعدة دقائق.

(ملحوظة)

السمات الصحية والنفسية

حالة إتزان الطاقة: الرحمة بالناس والشفقة على الضعيف، النزعة الإنسانية، الإتزان، القدرة على رؤية مواطن الخير في الأخرين، الرغبة بمساعدة الأخرين، الإحساس بمشاعر الأخرين، التعاطف، النقاء، التهذيب والبراءة.

حالة عدم إتزان الطاقة: الميل للبرود والجمود، تجنب الرحمة والأخلاقيات، الخواء العاطفي والإجتماعي، الغيرة وحب التملك، ضعف الثقة بالحياة، الشك بقدرات النفس، إلقاء اللوم على الأخرين.

حالة الإفراط بالتشبع بالطاقة: شدة إنتقاد الأخرين، رغبات وطلبات لا تنتهي، الرغبة في التملك، هوس الغضب الناشئ عن الإحباط، الغيرة، البخل والشح، الإفراط بالثقة بالنفس، السماح للنفس بإنتهاز الفرص.

الإفراط في نفاد الطاقة: التحسر على الذات، الخوف من الخسارة وترقب السوء، مشاعر الإضطهاد، التردد في إتخاد القرارات، الحاجة للشعور بالأمان، إهتزاز اليقين، الشك في النفس، الحاجة لتأكيد الأخرين أنك ذو قيمة، هوس التملك، العجز عن حسم الإرادة، الإحساس بأنك غير محبوب.

شاكرا مركز الضفيرة الشمسية(solar plexus)

تعد هذه الشكارا من اهم الشاكارت وتسمي ايضا في بعض المدارس شاكرا النفسية وبعض المدارس الطاقية القتالية تسمي هذا المركز بالقوة.

الشكل واللون : اللون الأصفر والشكل كما موضح بالصورة

المكان: في منطقة الفجوة ما بين الضلعين تحت عظم القص الحاجب الحاجز فم المعدة وقد قال النبي ه :-(المعدة بيت الداء) وهي لها شكرا خلفية تسمى الضفيرة الخلفية ولها نفس الوظائف التي تقوم بها الامامية وهي واحدة من أربع التي لها شكرا خلفية فقط في جسم الإنسان (الطحال-الضفيرة-القلب-السرة)

الأعضاء المرتبطة بها : الحجاب الحاجز،المرارة،الكبد،المعدة،الأمعاء الدقيقة والغليظة،الزائدة الدودية،الأحشاء الداخلية الأخرى،

الغدة المرتبطة بها : غدة البنكرياس هي الغدة المرتبطة بهذا المركز

الوظائف النفسية : مركز الأنا والعواطف الدنيا مثل: السلبية:-(الغضب، السخط، الكره، الاستياء، القلق، الضغط النفسي، الاحباط، الشدة، الخوف ،الكبر، الانانية، العدوانية، الفظاظة، الادمان.)

الايجابية:-(مركز الشجاعة والجرأة والمثابرة والرغبة في الانتصار والاستمرار والعزيمة للوصول وتحقيق الهدف).

الأمراض العضوية:-

صعوبات التنفس، مرض العصر (السكري) ، القرحة والتهاب الكبد، لها علاقة أحيانا بأمراض القلب، ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم ، القرحة الهضمية، انتانات الكبد ، التهاب المفاصل الرثواني ، امراض اخرى تابعة لهذه الأعضاء للمتخصصين:(لاتشحن للحوامل نهائيا)

نفسية:-

عدم توازن هذه الشاكرا الأمامية والخلفية يؤدي إلى المبالغة في الحالة الانفعالية السلبية وكل المشاعر السلبية التي تنتاب البشر -ويؤدي إلى الشعور المبالغ فيه بالكبر والتعالي على الناس وظهور أعراض الشخصية النرجسية.

طرق العلاج:

التأمل:-

اي نوع من انواع اليوجا او التأمل مثلا اغمض عينيك وتخيل نور ابيض فالمكان او غمض العين ومراقبة النفس لمدة ١٥ دقيقة يوميا بتركيز عالمركز بنية الشفاء والله الشافي

الاحجار الكريمة:-

الحجر الكريم الخاص بهذه الشاكرة هو توباز والعقيق الأصفر وسترين والكالسيت الأصفر.

العلاج بالتدليك:-

تدليك المركز ١٥ دقيقة (للمتخصصين تطبيق ريفلكسولوجي او شياتسو).

العناصر الخمسة:-

العنصر المرتبط هو عنصر النار لان عضو الامعاء الدقيقة مرتبط وبعض المدارس الأخري قالوا التراب لان عضو المعدة مرتبط ايضا وانا بالتجربة بقول كل الفات صح النار لان كمان لي علاقة ببعض امراض القلب وعشان الشمس مصدر طاقة والتراب اصل تكوين الانسان وفي بعض الاعضاء مرتبطة بعنصر التراب زي المعدة مش بس كده وعندك عنصر المعدن مرتبط بعضو الامعاء الغليظة وعنصر الخشب كمان مرتبط بعضو

المرارة والكبد الخاص بمركز الضفيرة، فانا هبسطها لكيفية الاستفادة القصوي بكل بساطة كيفية العلاج –بالتعرض للشمس بالأستدبار او وضع اي مادة ترابية دافئة علي المعدة من الخلف(الضفيرة الخلفية)فوضع النوم عالبطن او الاسترخاء علي طبن دافـء او حضن شجرة او الاسترخاء في جنينة عالظهر اشمل واشمل لان الارض بداخلها معادن فهستفاد اكتر مع تأمل شكل النار او تسليط اشعاع الشمس فالمركز لنقل طاقتها للمكان المصاب بنية الأخذ بأسباب الشفاء والله الشافي

التنفس الطاقي:–

غلق فتحة الانف اليمني والتنفس من اليسري لمده ثلاث دقائق اوالتنفس البطني العام العادي ٧ مرات بالتحديد ٧–١–٧–٢ او ٦–٣–٦–٣

الحجامة والابر الصينية:–

التخبيط باليد او الوخز او الأحتجام

tapping ,cupping ,acupuncture

الأعشاب:–

و من الأعشاب والنباتات المحفزة لها نذكر :الخيار الشنبر، النعناع، ورق الليمون، دهن الليمون، العنبر، البابونج، الليمون، السرو، الزعتر.

الالوان العلاجية:– الورود والزهور الصفراء

الروائح العلاجية:–

الروائح العطرية المحفزة لها هي الورد البري، الكستناء الأبيض، براعم الكستناء، المستردة..

الاصوات العلاجية:–

الموسيقي المحفزة لها هو صوت الامواج والشلالات والامطار وحفيف الأشجار وزقزقة العصافير

وانا افضل بالتجربة الشخصية اصوات القرأن العلاجية
بصوت المشايخ الخمسة التي حفظ لنا الله بها القرأن
الشيخ عبد الباسط عبد الصمد

الشيخ / محمود خليل الحصرى

الشيخ / محمد صديق المنشاوى

الشيخ / محمد رفعت

الشيخ / مصطفى اسماعيل

اسباب ضعف المركز

- عدم تنظيم النوم والوقت بالأحري
- المشروبات الكحولية والتدخين وادمان العقاقير المهدئة ولحم الخنزير
- الارتدادات الكارمية السيئة
- عدم المسامحة والغل
- البخل والسرقة والكذب والكسل والخيانة
- فتح الشاكرا وتنظيفها وشحنها وتقويتها
- هذه الإيماءة تدعي مودرا بالهندية تفتح شاكرا الجنس مع التنفس العميق الهادىء

صلاة العصر في وقتها مرتبطة بمركز الضفيرة واستقطاب اللون الكوني الأصفر الخاص بالشاكرا ،التسبيح والذكر واسماء الله الحسني بالتحديد اسم (البارىء)وهذه احصائيات بناء علي اجهزة قياس الخبير العالم الدكتور المؤسس ابراهيم كريم لا تنسي الاسم اسم "البارىء وله نتيجة ايجابية فمرض السكر بموضع اليد عالبنكرياس وترديد الاسم"

اداء التمارين الرياضية بشكل عام او اساليب تناغمية مثل التاي شي وبالتحديد تمارين اليوجا.

(ملحوظة):

عندما تكون هذه الشاكرة نظيفة سيصبح تفكير الشخص إيجابي ولن يخترق تفكيره أية مشاعر سلبية او امراض عضوية لان كل الامراض العضوية المكتسبة سببها نفسية الا الشواذ طبعا زي ميكروبات فالهواء او امراض وراثية).

شاكرا مركز العجز (التناسلية)

و تسمى أيضا في بعض المدارس (الشاكرا المقدسة (sacral–sex)
وتسمى أيضا الشاكرا الاجتماعية في مدارس اخري
وفي بعض المدارس يطلقوا عليها الدانتيان ولكن الدانتيان مركز آخر بين مركز السرة والجنس .

الصورة واللون : كما موضح بالصورة لون الشاكرا البرتقالي.

المكان: في منطقة العانة تحت الحزام مباشرة

الأعضاء المرتبطة بها: الاعضاء التناسلية، المثانة والساقين، والخمس فقرات العجزية الملتحمة.

الغدة المرتبطة بها: للذكر غدة الحويصلة المنوية وغدة البروستاتا وغدة كوبر القضيب ، وللأنثي غدة البروستاتا وغدة بارثولين وغدد عرقية ودهنية صغيرة .

الوظائف النفسية : تتحكم في رفع الدوافع الجنسية لدي الأنسان.

- نمو القدرات العقلية بصورة طبيعية
- احترام الذات,الصحة البدنية

الأمراض عضوية:-

- ضعف الجسد بشكل عام بطء في شفاء الجروح والكسور.
- ميلان فالعمود الفقري الي الانحناء.
- ضعف بالكلي وتصلف أسفل الظهر وإمساك وتقلص المفاصل والأمراض المتعلقة بالجنس والمثانة بشكل عام.

نفسية:-

- عدم القدرة علي السيطرة علي الغريزة الجنسية
- مهمة جدا في حالات التخلف العقلي, وكل المتخلفين عقليا اعزكم الله لديهم مراكز للجنس نازفة ومليئة بطاقة سلبية علي نحو خطير
- وده هيترتب عليه مشاكل فالمدركات الحسية كالغضب، الخوف والمزاج السوداوي
- عشان بس محدش يقول انت ليه ماقولتش المشاعر المرتبطة بالشاكرا

طرق العلاج:

التأمل:-

اي نوع من أنواع التأمل واليوجا بتركيز عالمركز .

الأحجار الكريمة:-

الحجر الكريم الخاص بهذه الشاكرة هو حجر الدم، الياقوت، عيون النمر اللؤلؤ والعنبر وحجر القمر والعتيق والعقيق الأحمر والمرجان.

العلاج بالتدليك:-

تدليك المركز ١٥ دقيقة (للمتخصصين تطبيق ريفلكسولوجي او شياتسو).

العناصر الخمسة:-

العنصر المرتبط هو عنصر الماء بالشرب والتدليك بفوطة مبللة دافئة علي المركز.

التنفس الطاقي:-

التنفس البطني العادي ٧ مرات بالتحديد ٧-١-٧-٢ او ٦-٣-٦-٣

الحجامة والابر الصينية:-

التخبيط باليد او الوخز او الأحتجام

tapping ,cupping ,acupuncture

الأعشاب:-

ومن الأعشاب والنباتات المحفزة لها نذكر حشيشة القنطاريون، الجوز، خشب الصنوبر، خشب الدردار، أبو فروة، الصفصاف، القرو.

الالوان العلاجية:- البرتقالي .

الروائح العلاجية:- الروائح العطرية المحفزة لها هي الورد، الياسمين، الحبهان، زهر البرتقال، خشب الصندل.

الاصوات العلاجية:-

الموسيقي المحفزة لها هي موسيقى أمريكا اللاتينية وانا افضل بالتجربة الشخصية اصوات القرأن العلاجية بصوت المشايخ الخمسة التي حفظ لنا الله بها القرأن:

الشيخ عبد الباسط عبد الصمد . الشيخ / محمود خليل الحصرى

الشيخ / محمد صديق المنشاوى الشيخ / محمد رفعت

الشيخ / مصطفى اسماعيل

اسباب ضعف المركز

- عدم تنظيم النوم والوقت بالأحري.
- المشروبات الكحولية والتدخين وادمان العقاقير المهدئة ولحم الخنزير.
- الارتدادات الكارمية السيئة.
- عدم المسامحة والغل.
- البخل والسرقة والكذب والكسل والخيانة.

فتح الشاكرا وتنظيفها وشحنها وتقويتها:

صلاة المغرب في وقتها مرتبطة بمركز الجنس واستقطاب اللون الكوني البرتقالي الخاص بالشاكرا ،التسبيح والذكر واسماء الله الحسني بالتحديد اسم

(الحي) وهذه احصائيات بناء علي اجهزة قياس تأيبؤ التردد الموجي للدكتور المؤسس ابراهيم كريم لا تنسي الاسم اسم "الحي".

اداء التمارين الرياضية بشكل عام سواء قتالية او اساليب تناغمية مثل التاي شي وبالتحديد تمارين كيجل واطالات الحوض.

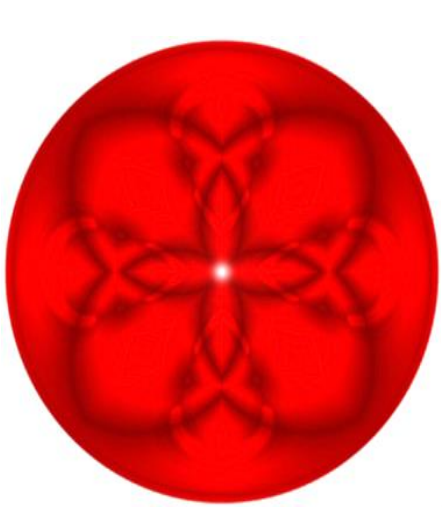
هذه الإيماءة تدعي مودرا بالهندية تفتح شاكرا الجنس مع التنفس العميق الهاديء.

(ملحوظة):(عندما تكون هذه الشاكرة نظيفة سيصبح تفكير الشخص إيجابي ولن يخترق تفكيره أية أفكار مشوشة).

شاكره القاعدة الجذرية – وتسمى أيضا " الكونداليني " وتسمي مالادهارا في اللغة السنسكريتية. تتمركز هذه الشاكرة – أسفل العمود الفقري وعظمة العانة من الأمام الاعضاء المرتبطة بها غدتا الكظر والأعضاء التناسلية وهي عظمة العصعص مباشرة وهو مركز البقاء الذاتي الذي سوف نبعث منه وهى المسئولة عن الاحتياجات الرئيسية للحياة والأمن والأمان هذه الشاكرة تتصل بالأرض وتمدنا بمقدرة الاتصال بالأرض عندما نحاول القيام بأي عمل ما في الحياة المادية أو للحصول على احتياجات مادية وهي تتحكم في مقدار قوة الشخص وعافيته شدته البدنية، وتهيمن على الصفات الوراثية التي تنتقل من جيل إلى جيل. كما أنها مركز مشاعر الأمان والعواطف الحسية، وهي المسؤولة عن إحساسك بالأمان ووقوفك على أرض صلبة، وتحدد كفاءة علاقاتك في تكون أسرة والعمل وكسب المال فإن طاقة النجاح ستأتي من هذه الشاكرة ؛ مكانها بين الأعضاء التناسلية ، مسؤولة عن حب الرغبات الأرضية

كحب المال والطعام والتعصب مرتبط بالرحم عند المرأة والبروستاتا عند الرجل.

والألوان المستخدمة لهذه الشاكرة هي الأحمر :



الأمراض عضوية :

الأورام الخبيثة ، اورام الدم الخبيثة ، الابيضاضية ، انخفاض الحيوية، التحسس ، الربو القصبي ، العجز الجنسي ، التهاب المفاصل ، مشاكل العمود الفقري ، الأمراض الدموية ، مشاكل النمو ، السرطان ، الجروح ، بطء التحام العظام المكسورة.

نفسية:

- الميول الانتحارية ورفض الواقع والحياة .
- فقد الاتصال بالواقع المادي
- والملل والكسل والخمول

طرق العلاج :

الأعشاب:

ومن الأعشاب المحفزة لها نذكر خشب شجر الأرز، الروزماري، القرنفل، لبان الذكر، خشب الورد، خشب شجر السرو، المر، البردقوش، الفلفل الأسود، والزنجبيل.

الروائح:

- الروائح العطرية المحفزة لها هي زيت شجر الرتم.
- التخبيط باليد او النقر او الأحتجام tapping ,cupping
- الموسيقى والأصوات العلاجية.
- الموسيقى المحفزة لها هي الموسيقى للإفريقية والكوبية والتي لها نفس الإيقاع.وانا افضل بالتجربة الشخصية اصوات القرأن العلاجية بصوت المشايخ الخمسة التي حفظ لنا الله بها القرآن:

الشيخ / عبد الباسط عبد الصمد

الشيخ / محمود خليل الحصرى الشيخ / محمد صديق المنشاوى

الشيخ / محمد رفعت الشيخ / مصطفى اسماعيل

السمات (العلامات) الصحية:

إذا كانت مثالية ومستقرة ومشبعة بالطاقة فستتمتع بالصفات التالية :

الرسوخ، الشعور بأنك شخصية محورية، الفخر بالذات، الشعور بالحيوية، الإخلاص لصفاتك الحقيقية، الثقة بالنفس، الأمان، الصبر، المثابرة، التصميم، الرغبة بالتمتع بالحياة، تحمل المسؤولية.

أما في حالة الخلل والتي تكون إما بالنقص الطاقة الشديد أو التشبع بها لدرجة الإفراط

في حالة التشبع:

ستشعر بالجشع، الشراهة، الأنانية، الإفراط في الإعجاب بالذات وكثرت الحديث عن النفس، الغطرسة، الجري وراء جمع المال، العنف، الغدر، المكر، النشاط الزائد عن الحد، الإفراط في القلق.

و في حالة النقص الشديد:

ستشعر الإخفاق في تحقيق الأهداف، إفتقاد الثقة بالنفس، إفتقاد الإتزان، الشعور بأنك عير محبوب من طرف الآخرين.

أما أعراض عدم كفاية الطاقة أي نزول الطاقة بشكل طفيف فهي:

الميول الإنتحار، ضعف الإرادة، الإخفاق في تحقيق الأهداف، الهلع، الإحباط، الميل للعزلة، الشعور بالوحدة والغربة، وعدم الكفاءة الجنسية.

طريقة تنشيطها :

- إحدى الطرق لتنشيطها المشي حافياً على التراب
- تقنيات مساعدة على فتح شاكرا الجذر
- إستخدام الجسم والإحساس به
- شاكرا الجذر تعتبر أول شاكرا والأكثر مادية. مما يعني أن أي نشاط يجعلك تدرك جسمك سيعزز هذه الشاكرا.

و هذا ينطبق بالخصوص على الأنشطة البدنية. يمكننا القيام بالتمارين الرياضية: كالفنون القتالية، المشي،اليوغا،التاي شي، كل شيئ جيد. وأيضا الأعمال المنزلية كترتيب البيت وغسل الأواني والسيارة. فمن المهم عدم القيام بالتدريبات التي تأدي للألم وعدم المبالغة فيها. فالإرهاق بكل بساطة مؤدي.

تأمل زين يبدو أنه بعيد كل البعد على التدريب البدني لكن العكس هو الصحيح. فلديه القدرة على تقوية الإدراك بالنفس.

هذه الإيماءة تدعي مودرا بالهندية تفتح شاكرا الجذر مع التنفس العميق الهاديء

تقوية الجذر:

تعتبر شاكرا الجذر هي قناة الوصل بين الشخص والأرض. تعبيرات ك "التواجد في أرض أمنة" أو "أقف على أرض صلبة" تعبر عن إتصال جيد وشاكرا جذر مفتوحة. " أحس أن الأرضية التي أقف عليها هشة" تعني شاكرا جذر مغلقة أو شبه مغلقة. وعندما تكون شاكرا الجذر لذيك مغلقة بشدة، قد تحس بأن أقدامك لا تلامس الأرض.

- هذا تمرين لتقوية تواصلك مع الأرض.
- قف وظهرك مستقيم.
- باعد بين رجليك بمستوى عرض كتفيك.
- إثني قليلا ركبتيك.
- إدفع الحوض قليلا للأمام.
- قم بتوزيع توازنك وثقلك بحيث يكون موزع على كامل باطن قدميك.
- أنزل ثقلك نحو الأسفل.
- إبقى على هذه الوضعية لعدة دقائق.

شد العضلات الداخلية:

بشد العضلات الداخلية الموجودة بين الشرج والأعضاء التناسلية، نقوم بتحفيز شاكرا الجذر. قم بشد هذه العضلات مع كل شهيق وإتركها مع كل زفير. قم بهذا لعدة دقائق.

يمكن تطبيق هذا التمرين إما مشيا أو جلوسا أو وقوفا. حسب رغبتك.

((شاكرا الجذر/ القاعدة))

تتوضع هذه الشاكرا عند أسفل العمود الفقري. وهي تتحكم وتشحن وتقوي كامل الجسم المادي وتتحكم بالجهازين العضلي والهيكلي والعمود الفقري, لذا فهي مسؤله عن انتاج الدم ونوعية الدم المنتج. تتحكم أيضا شاكرا الجذر بالغدتين الكظريتين وبأنسجة الجسم وأنسجة الأعضاء الداخلية وتشحنها بالإضافة الى تأثيرها على الأعضاء الجنسية وحرارة الجسم وحيويته بصفة عامة. كما تؤثر على نمو الرضع والأطفال.

عند حدوث خلل بشاكرا الجذر تتجلى في بعض الأمراض العضوية مثل التهاب المفاصل, أمراض العمود الفقري, أمراض الدم, مشكلة النمو, الحيوية المنخفضة وبطء شفاء الجروح بالإضافة الى مرض السرطان. ولأنها مرتبطة بالحيوية والنشاط فنجد المسنين والذين عادة ما تكون لديهم شاكرا جذر نازفة أجسادهم ضعيفة ويميل عمودهم الفقري الى التقوس ولديهم آلآم بالمفاصل

أما عن الوظائف النفسية لشاكرا الجذر:-

فهي مركز حفظ الذات وغريزة حفظ البقاء كما أنها شاكرا الفعل. فعند حدوث نزف او تدني نشاط بشاكرا الجذر نجد هؤلاء الأشخاص يعانون من اكتئاب أو لديهم ميول انتحاريه او يجدون صعوبه في الحصول على عمل رغم كفاءتهم . بل والأشخاص الذين يميلون لوضع الخطط ولا يقوون على تنفيذها ولديهم ميل للمماطلة والتسويف يحتاجون لتنشيط شاكرا الجذر لانها تكون نازفة وصغيرة.

أما في حالة من يصابون بالأرق والأطفال مفرطي النشاط والمدراء النشيطين والناجحين فتكون شاكرا الجذر لديهم منشطة وكبيرة وأحيانا مفرطة النشاط.

و سبحان الله فلا عجب أن كل ما ذكرناه عن ان شاكرا الجذر انها شاكرا البقاء وهي العصعص التي حدثنا ارف الخلق محمد ص " عجب الذنب" والذي ورد في الحديث الشريف:عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ه قَالَ "كُلُّ ابْنِ آدَمَ يَأْكُلُهُ التُّرَابُ إِلَّاعَجْبَ الذَّنَبِ مِنْهُ خُلِقَ وَفِيهِ يُرَكَّبُ"

حيث أن عجب الذنب هو الشريط الأولي الذي يتكون إثر ظهوره الجنين.

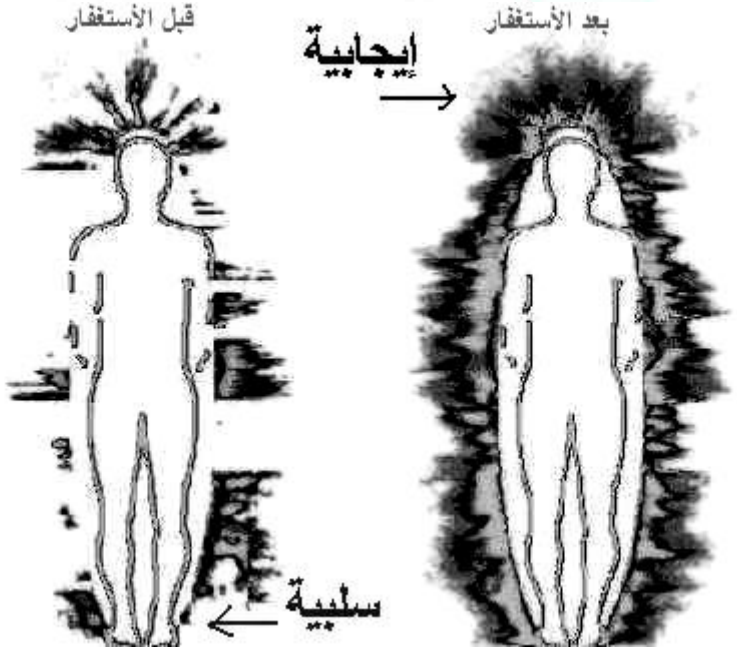
يظهر الشريط الأولي لأول مرة في اليوم الخامس عشر منذ بدء التلقيح. ويظهر انقسام سريع ونمو متكاثر في الشريط الأولى ويبدأ تكون الجهاز العصبي وبداية تكوين الأعضاء التي تستمر من بداية الأسبوع الرابع إلى نـهاية الأسبوع الثامن ، بحيث يكون الجنين في نـهاية هذه الفترة قد استكمل وجود جميع الأجهزة الأساسية فيه، وتكونت أعضاؤه ولم يبق إلا التفصيلات الدقيقة والنمو. وعندما ينتهي الشريط الأولى من مهمته في الأسبوع الرابع يبدأ في الاندثار ولا يبقي سوى عجب الذنب(العصعص).

البقايا الصغيرة للشريط الأولى تبقى للأبد, وهي التي نبعث منها مرة اخري يوم القيامة.

الشاكرات وأوقات الصلاة

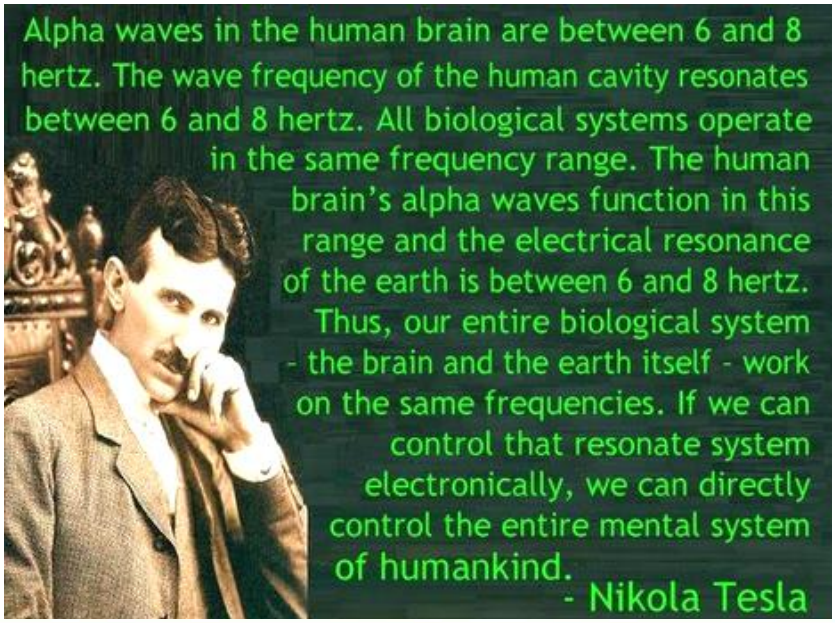
/ZBAROVIA

الشاكرا	اللون الممتص	الغدة	وقت الصلاة	الجهاز المسئول عنها
الجذر	أحمر	فوق كلوية	العشاء	العمود الفقري والكلى
الجنس	برتقالي	التناسلية	المغرب	الجهاز التناسلي
الضفيرة الشمسية	أصفر	البنكرياس	العصر	المعدة والكبد والمرارة
القلبية	أخضر	الزعترية	الظهر	القلب ، الدم ، الجهاز الدوري
الحلق	أزرق	الدرقية	الضحى	الجهاز التنفسي والقناة الهضمية
الجبهة	نيلي	النخامية	الصبح	الدماغ والعين اليسرى والأذن والأنف والجهاز العصبي
التاج	بنفسجي	الصنوبرية	قيام الليل	قشرة الدماغ والعين اليمنى



الغدد الصماء وهرموناتها

الغدة	الشاكرا المسئولة	الهرمون المفرز	الوظيفة الرئيسية للهرمون
النخامية الخلفية	آجنا	هرمون مضاد التبول (الفازوبريسين)	يحفز إعادة امتصاص الماء بواسطة الكلى
		الأوكسيتوسين	يحفز تقلص عضلة الرحم ، وتحرير الحليب من غدد الثدي
		هرمون النمو (السوماتوتروبين)	يحفز انقسام الخلية وتخليق البروتين ونمو العظم
		البرولاكتين	يحفز نمو الثديين وتكوين الحليب وإفرازه
		الهرمون المحفز للخلية الميلانية	تنظيم لون الجلد في الفقريات الدنيا ، وظيفته غير معروفة في الإنسان
		الهرمون المحفز للدرقية	يحفز الغدة الدرقية
		الهرمون المحرض لقشرة الكظرية	يحفز قشرة الكظرية لإفراز هرموناتها
		هرمونات الكونادوتروبينات	تنظيم تكوين الامشاج والهرمونات الجنسية
الدرقية	الحلق	الثايروكسين	يزيد معدل الأيض ويساعد في تنظيم النمو والتطور
		الكالسيتونين	يقلل الكالسيوم في الدم
جارة الدرقية	الحلق	هرمون جارة الدرقية	يقلل الكالسيوم في الدم
لب الكظرية	الجذر	النور إبينفرين	يحفز استجابات الكر أو الفر ، ويزيد جلوكوز الدم
البنكرياس	الضفيرة الشمسية	الأنسولين	يقلل جلوكوز الدم ويحفز تكوين الكلايكوجين والبروتين والشحوم
		الكلوكاكون	يزيد جلوكوز الدم ويحفز تجزئة الكلايكوجين والبروتين والشحوم
الخصي	الجنس	الأندروجينات - التستوستيرون	تحفز تكوين النطف والصفات الجنسية الثانوية وتحافظ عليها
المبايض	الجنس	الأستروجين - والبروجستيرون	تحفز بطانة الرحم ، تحفز الصفات الجنسية الثانوية والأنثوية وتحافظ عليها
الصعترية	القلب	الثايموسينات	تحفز نضج الخلايا الليمفاوية
الصنوبرية	التاج	الميلاتونين	يسهم في تنظيم عملية اليقظة والنوم وتقوية الإحساس بالصحة وتقوية جهاز المناعة



اسم الله	اسم المرض	اسم الله	اسم المرض
النافع	العظام	السميع	الأذن
الرؤوف	الركبة	الجبار	العمود الفقري
جل جلاله	قشر الشعر	البديع	الشعر
النور	القلب	القوي	العضلات
الوهاب	اوردة القلب	الرازق	عضلة القلب
المغني	الأعصاب	الجبار	الشريان
الغني	الصداع النصفي	جل جلاله	السرطان
الجبار	الغدة الدرقية	اللطيف الغني الرحيم	الجيوب الأنفية
النور البصير الوهاب	العين	الرافع	الفخذ
الرازق	المعدة	المتعال	الشرايين بالأعين
الحي	الكلى	الرؤوف	القولون
الصبور	الامعاء	النافع	الكبد
البارئ	البنكرياس	الرشيد	البروستاته
الخالق	الرحم	النافع	اكياس دهنية
المهيمن	الروماتيزم	الهادي	المثانة
القوي	الغدة التيموسية	الهادي	الغدة الصنوبرية
الظاهر	عصب العين	البارئ	الغدة فوق الكلوية
الخافض	ضغط الدم	الرازق	الرئة

الأمراض وأسبابها النفسية :

اكتشفت العالمة (لويز هاي) بعد عقد آلاف الأبحاث حول الأمراض وعلاقاتها بالحالة النفسية للإنسان أن هناك علاقة مباشرة بين ما يعاني منه الإنسان جسديا وبين الصراعات النفسية الداخلية ، ولهذا قامت بتحديد العديد من الأمراض العضوية ومعرفة الأسباب النفسية التي أدت إليها كما يوضح الجدول التالي :

رقم	المرض العضوي	السبب النفسي
1	احتقان لمفاوي	معاناة من تغيير الطاقة وعدم مرونة الجسد
2	إدمان	رفض الذات – خوف – فقدان الحب
3	إدمان الكحول	الشعور بالعبث – ضياع الرسالة في الحياة – الشعور بعدم الملاءمة أو الكفاية – خجل شديد – رفض الذات
4	أذن (ألم)	غضب – عدم الرغبة في الاستماع – خلافات الوالدين
5	أرق	توتر – تأنيب – عدم الثقة بمجريات الحياة
6	إسهال	التخلص من الأفكار بسرعة شديدة – خوف – رفض الماضي
7	أصابع	تمثل تفاصيل الحياة
8	أصابع (الإبهام)	يمثل الفكر والقلق
9	أصابع (السبابة)	يمثل الأنا والخوف
10	أصابع (الوسطى)	يمثل الغضب والجنس
11	أصابع (الخنصر)	يمثل الإقدام والحزم
12	أصابع (البنصر)	يمثل العائلة والتمثيل
13	أظافر (مشاكل)	التذمر بخصوص تفاصيل الحياة – الأمان
14	أعصاب (مشاكل)	مشاكل في الاتصال – المعاناة – العجلة
15	اكتئاب	غضب تشعر بأنه ليس لك الحق فيه – اليأس
16	أكزيما	حساسية زائدة – ألم الذات أو الشخصية – معاداة مبالغ فيها – ثورة ذهنية
17	أكياس	نمو خاطئ – صدمات العظام – آلام
18	الالتهاب الشعبي	بيئة عائلية ملتهبة – جدل وصراخ مستمر – بعض الأحيان صمت طويل
19	التصلب المتعدد	صعوبة الذهن – قسوة القلب – إرادة حديدية – تشدد
20	التهاب المفاصل	قسوة – استياء – نقد – عدم الشعوب بالحب
21	الزهايمر	رفض التعامل مع العالم كما هو – فقدان الأمل – غضب
22	ألم	احتقان – انسداد – دور الضحية (الاسترقاق)
23	أمراض مزمنة	رفض التغيير – خوف من المستقبل – عدم الشعور بالأمان

24	إمساك	التمسك بأفكار سلبية قديمة – الانحصار بالماضي
25	أمعاء (التهاب)	عائلة مبالغة في المطالب – اضطهاد – خسارة – الحاجة العاطفية
26	أمعاء (مشاكل)	الخوف من التسليم للقديم ولا حاجة له الآن
27	انتفاخ الجسم بالسوائل	عدم التسليم – التعلق بشيء أو شخص
28	انزلاق غضروفي	عدم اتخاذ القرار – عدم الشعور بالعون من قبل الآخرين
29	أنف (الزائدة)	احتكاكات عائلية – جدال – طفل يشعر بعدم الترحيب
30	أنف (سيلان)	طلب المساعدة – بكاء داخلي
31	أنف (محشو)	عدم إدراك القيمة الذاتية
32	أنف (نزيف)	الحاجة للاعتراف – الشعور بعدم الملاحظة – الحاجة للحب
33	انفلونزا	ردة فعل تجاه سلب مكثف وقناعات – الخوف – القناعة بالإحصاءات
34	انقطاع الدورة (مشاكل)	الخوف من فقدان رغبة الآخرين – رفض الذات – الخوف من الشيخوخة
35	أنوركسيا (مرض فقدان الشهية)	رفض الحياة للذات – خوف متطرف – كراهية – رفض للذات
36	أورام	نمو خاطئ – صدمات وجروح مستترة
37	إيدز (مرض فقدان المناعة)	الشعور بفقدان الدفاع والشعور بفقدان الأمل – لا أحد يهتم – إيمان قوي بعدم الكفاية – رفض الذات – تأنيب جنسي
38	بثور	مقاومة – فقدان الحماية العاطفية
39	برد	التشويش – فقدان النظام – الآلام البسيطة
40	بروستاتا	الاستسلام – الخسارة – التأنيب – ضغوط جنسية – الاعتقاد بالشيخوخة
41	بواسير	أعباء – ضغوط – توتر – خوف – الخوف من التسليم
42	تأتأة	عدم الأمان – فقدان القدرة على التعبير
43	تبول لا إرادي (السرير)	الخوف من الوالدين (غالبا الأب) – الخوف من العقاب
44	تعب	مقاومة – ملل – فقدان الحب في العمل
45	تقرح	أمور تؤرق الشخص – القلق – الخوف – الضغوط – الاعتقاد بوجود ضغط
46	تناسلية	تأنيب جنسي – الشعور بأن الأعضاء التناسلية قذرة أو معصية – الحاجة للعقاب أو التعبير عنها
47	تناسلية (هيربس)	اعتقاد مكثف بالتأنيب الجنسي والحاجة للعقاب – عار اجتماعي – الاعتقاد برب معاقب شديد – رفض الأعضاء التناسلية
48	تنفس (مشاكل)	الخوف أو رفض أخذ الحياة بالكامل – عدم الشعور بالحق في أخذ مكان أو حتى التواجد فيه
49	توازن (فقدان)	أفكار مشتتة – عدم التركيز
50	ثآليل	الاعتقاد بالقبح – التأنيب وكراهية الذات

51	الثدي (مشاكل)	رفض الاهتمام بالنفس – تقديم الآخرين على الذات – أمومة زائدة مع ألم – حماية زائدة
52	جدري الماء	حرمان عصبي مزمن
53	جروح	عقاب لعدم اتباع قوانينك الشخصية
54	جلد (التهابات)	غضب مكبوت وعقاب الذات
55	جلد (طفح جلدي)	مخاوف صغيرة مخبأة
56	جلد (مشاكل)	تهديد للذات – فقدان الأمل – عدم الصبر – الطفح الجلدي – بحث عن الاهتمام بالطريقة الطفولية
57	جلطة دماغية	رفض الحياة – عنف تجاه النفس – مقاومة متطرفة
58	جنس (ضعف)	ضغط جنسي – توتر – تأنيب – اعتقادات اجتماعية – حقد تجاه شريك سابق – الخوف من الألم
59	جنون	الهروب – الانسحاب – انعزال عنيف من الحياة – الهروب من العائلة – رفض الواقع بشدة
60	جيوب (مشاكل)	حساسية تجاه أحد قريب
61	حب الشباب	عدم قبول الذات – كراهية الذات
62	حبس السوائل	الإمساك بالأفكار – المشاعر والخوف من خسارة شيء بشدة
63	حدبة	غضب من الماضي – استياء متزايد
64	حرارة	غضب
65	حرقة	خوف – خوف – خوف – التعلق بالخوف
66	حروق	غضب – غليان داخلي – تحرش أو اعتداء طفولي
67	حساسيات	حساسية تجاه الآخرين أو أشخاص معينين – رغبات خاطئة – تجاهل القوة الذاتية
68	حكة	رغبات غير معينة – ندم – عقوبة للتأنيب
69	حمى	غضب شديد
70	حمى الهشيم	مشاعر محتقنة – معتقدات وخوف من الالتزامات
71	حنجرة (التهاب)	الخوف من التعبير بالصوت – استياء من السلطة – غضب
72	حنجرة (مشاكل)	هي سبيل للتعبير عن غضب مكبوت أو جرح عاطفي مبلوع
73	حوادث	الثورة ضد السلطة – الإيمان بالعنف – عدم القدرة على التحدث أو الدفاع عن النفس
74	خدور	إمساك مشاعر الحب أو التراجع
75	خراج	ألم – إهمال – إنتقام
76	خصر (مشاكل)	خوف من التقدم بقرارات رئيسية – لا شيء للتحرك من أجله للأمام
77	درن	أنانية – تملك – قسوة – مرض مخسر
78	دم (اللوكيميا)	قتل الإلهام بقسوة (ما الفائدة؟؟؟؟)
79	دم (مشاكل)	فقدان البهجة – فقدان دورة الأفكار والإبداع – التفكير المتحجر

80	دم (نزيف)	انقضاء المتعة – غضب
81	دوار البحر	الخوف – الخوف من الموت
82	دوالي الساقين	سلبية – مقاومة – مبالغة في العمل – الاستمرار على عمل مكروه – دوران أفكار مغلق – تثبيط
83	دوخة	أفكار مشتتة ومتطايرة – رفض النظر
84	دوخة السيارة	خوف – الشعور بالعبودية أو الوقوع بالفخ
85	دورة (مشاكل)	رفض الأنوثة – تأنيب – الخوف – القناعة بأن الأعضاء الخاصة قذرة أو معصية
86	رائحة من الجسد	خوف – كراهية الذات – خوف من الآخرين
87	رئة (التهاب)	يأس – تعب من الحياة – جرح عاطفي – اضطراب داخلي
88	رئة (مشاكل)	الخوف من أخذ أو عطاء الحياة – اكتئاب – حزن شديد
89	رئة (نمونيا)	اليأس – تعب من الحياة – جروح عاطفية لم يسمح لها بالتشافي
90	ربو	حساسية زائدة – حب مكبوت – كتمان البكاء – الشعور بالاختناق
91	رضوض	التأثر بضربات الحياة الصغيرة
92	رقبة (مشاكل)	عدم الليونة – رفض رؤية جوانب المشكلة – السؤال العنيد – تصلب الرأي
93	ركبة (مشاكل)	تشدد وتأنيب – خوف – غرور – كبرياء – كرامة – عدم القدرة على الإنحناء والليونة
94	روماتيزم	فقدان الحب – الاستياء – الشعور بالمرارة المزمنة – الانتقام
95	زائدة دودية	خوف – الخوف من الحياة – توقيف استمرارية الطاقة
96	زيادة الوزن	عدم الشعور بالأمان – رفض الذات – البحث عن حب – حماية الجسد – محاولة إشباع الذات – الخوف من الخسارة
97	ساق (مشاكل)	خوف من المستقبل – خوف من التقدم
98	سرطان	حزن عميق مخفي يأكل في الداخل – غل وعدم مسامحة – استياء مزمن
99	سكر	شعور عميق بالأسى – فقدان السعادة في الحياة
100	سمنة	حساسية زائدة – تمثل في الغالب خوف وتظهر الحاجة للحماية – الخوف قد يكون غطاء لغضب مكبوت ومقاومة للغفران
101	سوء امتصاص الغذاء	عدم القدرة على بلع بعض الأشياء في الحياة أو المعاناة المستمرة
102	شرايين (مشاكل)	مقاومة – شد – عقل غير منفتح (منغلق)
103	شقيقة (صداع نصفي)	مقاومة سريان الحياة – إسراف في المشاعر – خوف جنسي
104	شهية (شراهة)	خوف – الحاجة للحماية – الحكم على المشاعر
105	شهية (فقدان)	انظر (أنركسيا)

106	شلل	الخوف – الهروب – المقاومة – الصدمة
107	شيب	قلق – اعتقاد بالضغط والانحصار
108	شيخوخة	قناعات اجتماعية : تفكير قديم غير متجدد ، رفض للآن
109	صداع	توتر – انزعاج عاطفي – مشاعر مؤلمة – تشكك – خوف
110	صداع	مخالفة الذات – النقد الذاتي – خوف
111	صداع (نصفي)	مقاومة جريان الحياة – مخاوف جنسية
112	صدر (أكياس تقرحات)	أمومة زائدة – حماية زايدة – سلوكيات متغطرسة
113	صدفية	عدم الأمان العاطفي – اعتقاد بأن شخصا يجبرني على السير في الطريق الخاطئ
114	صرع	رفض الحياة – عنف تجاه النفس – شعور بالاضطهاد أو المعاقبة
115	صلع	خوف – توتر – محاولة التحكم في كل شيء – عدم الثقة بعملية الحياة
116	صمم	عدم الرغبة بالسماع – رفض – عناد – عزلة
117	ضغط الدم	العالي : مشاكل عاطفية غير محسومة منذ زمن المنخفض : الهزيمة – الاكتئاب والأسى
118	ظهر (مشاكل)	العلوي : فقدان الدعم المعنوي – كبت المحبة – الشعور بعدم المحبة الوسط : تأنيب – التوسط في مشكلة أو مسألة السفلي : فقدان الدعم المادي – الخوف من الأموال
119	عجز جنسي	ضغط جنسي – توتر – تأنيب – قناعات اجتماعية تقليدية – استياء تجاه أفعال وعلاقات سابقة
120	عرق النسا	الخوف من المال – والخوف من المستقبل
121	عسر الهضم	الخوف – الرهبة – القلق
122	عصبية	خوف – قلق – تفكير مضطرب
123	عظام (كسور)	صدام ضد السلطة
124	عظام (مشاكل)	الثورة ضد أفراد في السلطة – فقدان الدعم
125	عظام (تشوه)	ضغوط ذهنية وشد – فقدان السلاسة الذهنية
126	عظام (هشاشة)	الشعور بعدم تبقي أي دعم في الحياة
127	عين (إعتام العين)	الشعور بمستقبل مظلم – عدم القدرة على رؤية المستقبل
128	عين (التهاب الجفن)	غضب وإحباط تجاه ما تنظر إليه في الحياة
129	عين (الماء الأزرق)	ضغوط عاطفية مزمنة
130	عين (بعد النظر)	خوف من الحاضر
131	عين (جفاف)	رفض النظر بحب – تفضيل الموت على الغفران – حقد وغل
132	عين (حول)	عدم الرغبة في الموجود – مقاصد متضاربة وعدم تحديد الأهداف بدقة
133	عين (قصر النظر)	الخوف من المستقبل

134	عين (مشاكل)	عدم محبة ما يشاهد – خوف من المستقبل – عدم رؤية الحقيقة ببصيرة
135	عين (نشاط زائد)	خوف – الشعور بالضغط
136	غازات (آلام)	التمسك بأفكار غير مهضومة
137	غثيان	خوف – عدم القدرة على التحمل
138	غدد (مشاكل)	عدم التوازن – فقدان النظام – تزيع وتنسيق ضعيف
139	غيبوبة	خوف – الهروب من شيء أو شخص
140	فتاق	إجهاد – ضغوط ذهنية – جلد الذات – غضب – تعبير إبداعي سلبي
141	فقر دم	فقدان البهجة – فقدان الاهتمام بالحياة – الخوف من الحياة
142	فقدان الذاكرة	حذف – الهروب من الواقع والحياة – عدم القدرة على الوقوف للنفس
143	فك (مشاكل)	غضب – استياء – رغبة في الانتقام
144	فم (رائحة كريهة)	سلوكيات فاسدة – رداءة في الحديث – غيبة الآخرين – تفكير خاطئ أو عنيف
145	فم (مشاكل)	عدم القدرة على تقبل الأفكار – آراء محصورة – عقول مغلقة
146	قدم (مشاكل)	خوف من المستقبل ومن التقدم للأمام الأصابع : التخوف من تفاصيل دقيقة في الحياة
147	قرص (حيوان)	غضب منعكس على الداخل – الحاجة للعقاب
148	قرص (حشرة)	تأنيب تجاه أمور صغيرة
149	قضم الأظافر	الحقد على الوالدين أو أحدهما – تآكل النفس
150	قلب (صدمة)	منع التمتع وعصره عن طريق إخراجه من القلب من أجل مال أو منصب أو جاه
151	قلب (مشاكل)	مشاكل عاطفية حادة منذ زمن طويل – فقدان البهجة والسعادة – رفض الحياة – الاعتقاد بالضغط الشديد والتوتر
152	قلق	عدم الثقة بمجريات عملية الحياة – فقدان الإيمان بالله
153	قولون	التمسك بالماضي – الخوف من التسليم
154	كبد (التهاب)	خوف – غضب – كراهية – مقعد الغضب والمشاعر البدائية
155	كبد (مشاكل)	اكتئاب – كبت – شكاوى مزمنة – الكبد مستقر الغضب
156	كبد (فايرس سي)	مقاومة التغيير – خوف – غضب – كراهية
157	كتف (مشاكل)	الحمل الثقيل أو المرهق – الكثير من الافتراضات السلبية الثقيلة
158	كحة	توتر – انزعاج – نقد مستمر – التعثر في التقدم في الحياة
159	كساح	فقدان المشاعر العاطفية – فقدان الحب والأمان
160	كلية (حصوة)	بقايا غضب غير محلل أو لم يسامح
161	كلية (مشاكل)	نقد – حساسية – خيبة أمل – إحباط – خوف

162	كوليسترول	إعاقة قنوات البهجة – الخوف من قبول البهجة
163	لامبالاة	مقاومة المشاعر – خوف – عزل الذات
164	لثة (مشاكل)	عدم القدرة على دعم القرارات متى ما اتخذت
165	لثة (نزيف)	فقدان البهجة في القرارات المتخذة في الحياة
166	لحميات (الجيوب الأنفية)	خلافات واحتكاكات عائلية – طفل لا يشعر بأنه محبوب (يعاقب بشدة مثلا)
167	لوز (التهاب)	عواطف ومخاوف مكبوتة – غضب مسيطر
168	مثانة (مشاكل)	قلق الاحتفاظ بأفكار قديمة – التذمر – الخوف من التسليم
169	مخ (ورم)	معتقدات خاطئة مبرمجة – عناد – رفض للواقع – ورفض تغيير أنماط قديمة (تصارع الواقع)
170	معدة	عدم القدرة على امتصاص الأفكار – الخوف من الأفكار الجديدة
171	مغص	شدة في التمسك – التمسك بالعادات القديمة – التمسد بشدة بما تربى عليه أو بما يقتنع به ومقاومة التغيير
172	مفاصل (جيوب)	غضب مكبوت – رغبة في ضرب أحد
173	ملاريا	اضطراب التوازن مع الطبيعة ومع الحياة
174	مهبل (التهاب)	تأنيب جنسي – الشعور بفقدان أحد أو أحد محبب
175	موت	يعبر عن ترك ظلم الحياة
176	نقرس (داء المفاصل)	عدم الصبر – غضب – هيمنة
177	نقص السكر	عدم توازن في النظام – فقدان البهجة
178	ورك (مشاكل)	الخوف من التقدم في قرارات مصيرية
179	يد (مشاكل)	عدم القدرة على القبض وإطلاق الأفكار – الخوف من الأفكار الجديدة
180	يرقان	العنصرية – قناعات غير ملونة أو ضد الألوان

فضلا انتبه :

علاج المصدر والتعامل معه هو فقط العلاج الحقيقي للمرض ، غير ذلك يعتبر مسكن أو مكبت يؤدي لظهور مرض آخر مما يسبب استمرار المعاناة

الأمراض وأسبابها النفسية :

اكتشفت العالمة (لويز هاي) بعد عقد آلاف الأبحاث حول الأمراض وعلاقاتها بالحالة النفسية للإنسان أن هناك علاقة مباشرة بين ما يعاني منه الإنسان جسديا وبين الصراعات النفسية الداخلية ، ولهذا قامت بتحديد العديد من الأمراض العضوية ومعرفة الأسباب النفسية التي أدت إليها كما يوضح الجدول التالي :

رقم	المرض العضوي	السبب النفسي
1	احتقان لمفاوي	معاناة من تغيير الطاقة وعدم مرونة الجسد
2	إدمان	رفض الذات – خوف – فقدان الحب
3	إدمان الكحول	الشعور بالعبث – ضياع الرسالة في الحياة – الشعور بعدم الملاءمة أو الكفاية – خجل شديد – رفض الذات
4	أذن (ألم)	غضب – عدم الرغبة في الاستماع – خلافات الوالدين
5	أرق	توتر – تأنيب – عدم الثقة بمجريات الحياة
6	إسهال	التخلص من الأفكار بسرعة شديدة – خوف – رفض الماضي
7	أصابع	تمثل تفاصيل الحياة
8	أصابع (الإبهام)	يمثل الفكر والقلق
9	أصابع (السبابة)	يمثل الأنا والخوف
10	أصابع (الوسطى)	يمثل الغضب والجنس
11	أصابع (الخنصر)	يمثل الإقدام والحزم
12	أصابع (البنصر)	يمثل العائلة والتمثيل
13	أظافر (مشاكل)	التذمر بخصوص تفاصيل الحياة – الأمان
14	أعصاب (مشاكل)	مشاكل في الاتصال – المعاناة – العجلة
15	اكتئاب	غضب تشعر بأنه ليس لك الحق فيه – اليأس
16	أكزيما	حساسية زائدة – ألم الذات أو الشخصية – معاداة مبالغ فيها – ثورة ذهنية
17	أكياس	نمو خاطئ – صدمات العظام – آلام
18	الالتهاب الشعبي	بيئة عائلية ملتهبة – جدل وصراخ مستمر – بعض الأحيان صمت طويل
19	التصلب المتعدد	صعوبة الذهن – قسوة القلب – إرادة حديدية – تشدد
20	التهاب المفاصل	قسوة – استياء – نقد – عدم الشعوب بالحب
21	الزهايمر	رفض التعامل مع العالم كما هو – فقدان الأمل – غضب
22	ألم	احتقان – انسداد – دور الضحية (الاسترقاق)
23	أمراض مزمنة	رفض التغيير – خوف من المستقبل – عدم الشعور بالأمان

العلاج بالطاقة الحيوية

تقنية العلاج الرفلكسولوجي والسوجوك

(علم الانعكاسات)

ماهو الرفلكسولوجي هو علم يهتم بدراسة وممارسة الضغط – بطريقة علمية – على نقاط معينة في الكفين والقدمين خاصا القدمين وانما السوجوك خاص بالكفين، وهذه النقاط تسمى بمناطق ردات الفعل. ويُصنف هذا العلم من الطب المكمل للطب الكلاسيكي الذي نتداوى به.

يهدف علم الانعكاس إلى مساعدة الجسم على استعادة توازنه الطبيعي. وينشأ ظروف ايجابية تساعده على معالجة نفسه بنفسه، لانعكاس الحالة الصحية على القدمين، وبسبب الاتصال الوثيق بين مختلف الأعضاء، والأعصاب، والغدد في الجسم، وبين مناطق ردات الفعل المعينة في باطن القدم والأصابع وأطرافها وجوانب القدمين وذلك بواسطة الشبكة العصبية. حيث يوجد بالقدمين ٧٢٠٠ نهاية عصبية، تتصل بباقي أجزاء الجسم. من خلال الحبل الشوكي والدماغ.

تاريخ علم الإنعكاس: يمتد جذور علم الانعكاس التاريخية إلى ماقبل ٥٠٠٠ سنة في الصين. كما أنه وجدت لوحة فرعونية في صقارا، يعود تاريخها إلى ٢٣٣٠ قبل الميلاد. ونُشرت أول دراسة في هذا العلم عام

١٥٨٢ م بواسطة الدكتور "ادموس" والدكتور "اتاتيس". وتبعها الدكتور "بل لايبنيغ" بنشر دراسة أخرى. وقد أنجز الدكتور الأمريكي "ويليام فيتزجرلد" أكبر وأهم دراسات عن هذا العلم في بداية القرن العشرين. وتتابعت الدراسات حتى وصل العلم إلى "أونيس أنغام "، والتي تعد من أوائل من وضعوا أساس نظري لهذا العلم، وذلك في عام ١٩٠٠م. ثم أدخلت الممرضة " دورين بايلي" –المجازة لهذا العلم– لأوروبا، بعد دراستها مع "أونيس انغهام" في أميركا، وذلك قبل عودتها لوطنها –بريطانيا – عام ١٩٦٠م.

عمل علم الانعكاس: يقوم عمل هذا العلم على تنشيط النقاط الخاصة برد الفعل المنعكس الموجودة بالقدمين أو اليدين، وذلك بالضغط بالأصابع أو أداة خشبية، ويؤثر هذا الضغط مباشرة على الغدد، والأعصاب، وبقية أعضاء الجسم. والتي بدورها تسهل جريان الدورة الدموية، والطاقة الحيوية بشكل أفضل.

ومن هذه التأثيرات: التخلص من التوترات العضلية، والنفسية، والعقلية، التي تؤثرا سلبا على الصحة العامة.

فرضيات وقواعد :إذا استبدلنا أدوات العلاج بعلم الانعكاس – إبهام المعالج أو القطعة الخشبية – بضغط الجسم على الحصى والحجارة. وبفرض صحة المكان (يقصد به خلو المكان من الملوثات والتي قد تسبب الضرر كالزجاج المكسر مثلا) مقابل نظافة أدوات العلاج بالانعكاس.

وبالمقارنة مع أهم قواعد علم الانعكاس وهي: أن يتم تنشيط النقطة المتصلبة أو المؤلمة في القدم – بالضغط عليها – بشرط أن لا تتجاوز الضغطة على النصف دقيقة، وأن يتم علاج أي نقطة متصلبة أو مؤلمة حتى وأن لم يعرف المعالج أو المريض إلى أي عضو تتبع، لأنه لو لم يكن هناك

مشكلة في العضو التابع لهذه النقطة في القدم، لما كان هناك نقطة متصـــلبة أو ألم. وأن لا نعالج النقطة الواحدة أكثر من مرتين يوميا. هذه القواعد يمكن توفرها في المشي حافيا أيضا عن طريق علاج النقط المتصـــلبة وغيرهـــا، إلا إنه تتم معالجة المناطق عشوائيا، ولن يكون مدة الضغط لأكثر من نصف دقيقة إلا إذا تعمد عدم المشي .إلا أنه في المشي حافيا لن يكون هناك علاج للنقاط التي في ظهر وبجانب القدمين. ومع ذلك فإنه من الممكن أن نســتنتج بعض الفوائد لهذا النوع من المشي بالمقارنة مع علم الانعكـــاس وبصـــورة عامة ومختصرة كما يلي:

المشي حافيا وأثره على الجســـم :الضغط على مناطق رد الفعل فـــي القدم لبعض الوقت أثناء المشي حافيا، يحـــث الكبـــد، والقولـــون، والجلـــد، والرئتين، على القيام بوظائفهم الحيوية، ويستخرج السموم الموجـــودة فيهـــا بعيدا عن الجسم. كما أنه يمكننا – كما يناظره فـــي علـــم الانعكـــاس – أن تتعرف على وجود الخلل في أي عضو في الجسم، حتى وإن لم يتم الكشف عن وجود علة بذلك العضو، وذلك بشدة الألم الحاصلة عند نقطة رد الفعـــل دون غيرها في القدم .

إن عملية ضغط الجسم على نقطة الانعكاس، تقوم بارسال موجة مـــن النشاط – أكسجين وغذاء...– والتي تحفز الجهاز الـــدوري، والأعصـــاب؛ لمساعدة العضو المصاب، والقضاء على التجلطات، والاحتقانات التي توجد فيه. كما نعلم بالدورة الدموية الجيدة هي أساس الحيـــاة المليئـــة بالصـــحة، والركود لها يؤدي إلى الوفاة المبكرة لكثير من الخلايا، كالبركة التي تصبح مليئة بالطحالب وفي نهايتها تتحول إلى قشرة صلبة. ذلك ما سيحدث تمامـــا إذا حرمت الخلايا في كل أجزاء الجسم، من دورة دموية سخية بالأكســـجين والطاقة، الموجودة – مثلا – في الطعام الصحي، وفي الهواء النقي الملـــيء

بالأكسجين، والطاقة المنبعثة من حولنا، وبإثارة نقاط الإنعكاس بالضغط عليها نتيجة المشي حافيا لبعض الوقت...

المشي حافيا وأثره على النفس والعقل: هذا النوع من المشي يمد الجسم بالحيوية والطاقة اللازمة. فمثلا: تدفق الدم لخلايا الجسم المحمل بالأكسجين، والطاقة، يحارب كافة حالات التعب المزمن والكسل. ويعمل أيضا على إزالة الأحاسيس السلبية. ويعيد التوازن العضوي والفكري. وهذا بدوره يساعد على تجلي الأفكار، وزيادة القدرة على التركيز والانتباه، ويساعد على إزالة الضغط النفسي الذي يدمر مناعة الجسم، ويجعله عرضة للإصابة بالأمراض العضوية.

المشي حافيا والطاقة :غالبا ما تكون النقاط في القدمين مؤلمة أكثر مما هي في اليدين وبقية أعضاء الجسم، لأنه بحسب قانون الجاذبية، ووقوفنا الكثير على قدمينا، تترسب مواد معينة تسبب إغلاق لمسارات أو تيارات الطاقة الكهرومغناطيسية. وبالضغط على هذه النقاط المتصلبة، يساعد على فتح القنوات لهذه الطاقة. ويتسنى – بالاتصال المباشر – لذبذبات الطاقات المنبعثة من المعادن والألوان الموجودة في الحصى والحجارة... أن تسير هذه الطاقات في مداراتها بحركة طبيعية، فتعود بذلك الحيوية إلى جميع الأعضاء التابعة لهذه المسارات

المشي حافيا وأثره على الروح: الجانب الروحي يسموا بالطاعات. والمشي حافيا هو طاعة لأمر رسلونا ومعلمنا (ﷺ). وإن عملية تذكر الأجر – الذي أعده الله لمن أطاع أمره ابتغاء وجهه الله الكريم – في الدنيا والآخرة أيضا يزيد من قوة الإيمان وإطمئنان القلب.

وكما أن علم الانعكاس محدود الإمكانيات – إذ لا يستطيع بواسطته إيقاف أي علاج بالأدوية أو الامتناع عن إجراء أي عملية جراحية – فإنه

يمكننا القول عن إمكانية محدودية المشي حافيا أيضا. ويمكن اعتبار المشي حافيا لبعض الوقت علاج مكمل، ووقائي، كما هو الحال في علم الانعكاس. وهذا واضح في نصائح بعض أطباء الطب الحديث لبعض الحالات الطبية: كالفطريات في الأقدام، أو ما يسمى بمرض قدم الرياضيين، أو دوالي الساقين أو القدم المفلطحة المؤلمة.

أما السؤال كم من الوقت نحتاج أن نمشي؟ وكم عدد المرات التي نمشيها في الأسبوع؟ فالإجابة عليها تعتمد على: طبيعة الأرض ومقايس الحصى الذي سوف نسير عليها، وعلى سمك جلد القدم، والوزن، والعمر، ومقدار الضغط على القدم، وكيفية توزيع هذا الضغط.... مثل هذه الأسئلة هي موضوع الخلاف الجوهري بين المنادين بأهمية المشي حافيا، وبين المعارضين من الباحثين في الطب الحديث، أنظر مثلا. إذا أنتظرنا إلى أن تكتمل الأجوبة على كل التساؤلات بالبحث العلمي، وحتى يصلحوا الفريقين، فإنني أتوقع بأنه سوف يفوتنا الكثير من حِكم هذه السنة وهذا الأمر. وإيجابة على هذه التساؤلات تكمن – من وجهة نظري –في كلمة من أوتى جوامع الكلم (ﷺ) " أحيانا" فهي تفي بالغرض كما يفهمها المطبق لهذه السنة. ومن أفضل المعايير الدينية والعقلية: كل إنسان على نفسه بصيرة، ولا ضرر ولا ضرار .

وعلم السوجوك هو طب كورى وهو من اسرع الطرق العلاجية الحديثة:-

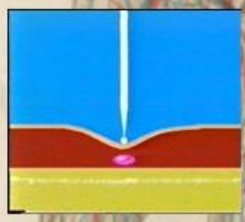
اسسه العالم الدكتور بارك جيوو وفلسفة هذا العلم اقرب ما يشباه الأبر الصينية ولكن هذه التقنية العلاجية تمارس بالضغط علي النقاط الطاقية أو بلغة الطب البشري الاطراف العصبية المرتبطة بالعضو وهنا استخدم

المؤسس العلاج بذور طبيعية وليس بوخز الابر مما ساعد علي قبول هــذا العلم في أنحاء العالم.

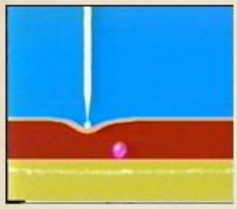
كيف يتخلص الجسم من الآلام والمرض بسرعة؟
وكيف يتم ذلك عبر الجسم علميا ؟

إن الوجع يولد موجات كهرومغناطيسية تسير في الجسم وتتمركز في نقاط معينة, ومعظم هذه النقاط تتجمع في الأعضاء الأكثر تشابها بالجسم - اليد والقدم.
وبالضغط على النقاط المتواجدة في كف اليد باستعمال آلة ذات رأس صغير مثل القلم, سوف نشعر بألم شديد, ولكنه سوف يزول في بضع ثواني أو دقائق, وهذا الضغط هو عبارة عن تفتيت لهذه الموجات الكهرومغناطيسية وإعادتها إلى مكانها الأصلي للتخدير و إزالة الألم.

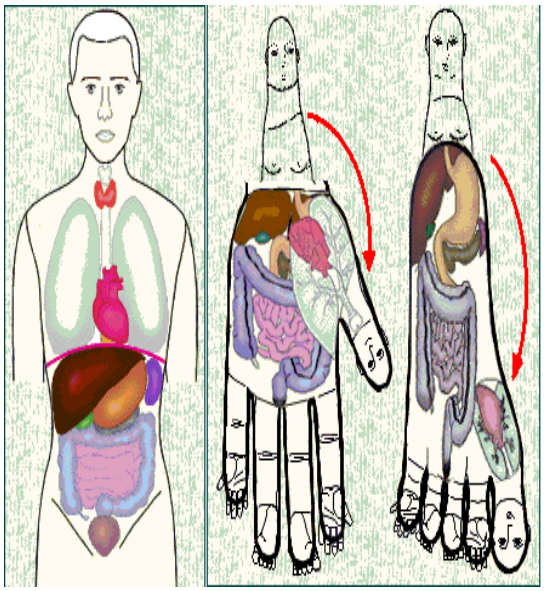
عند الألم تولد موجات كهرومغناطيسية تتمركز تحت الجلد, في اليدين والقدمين.



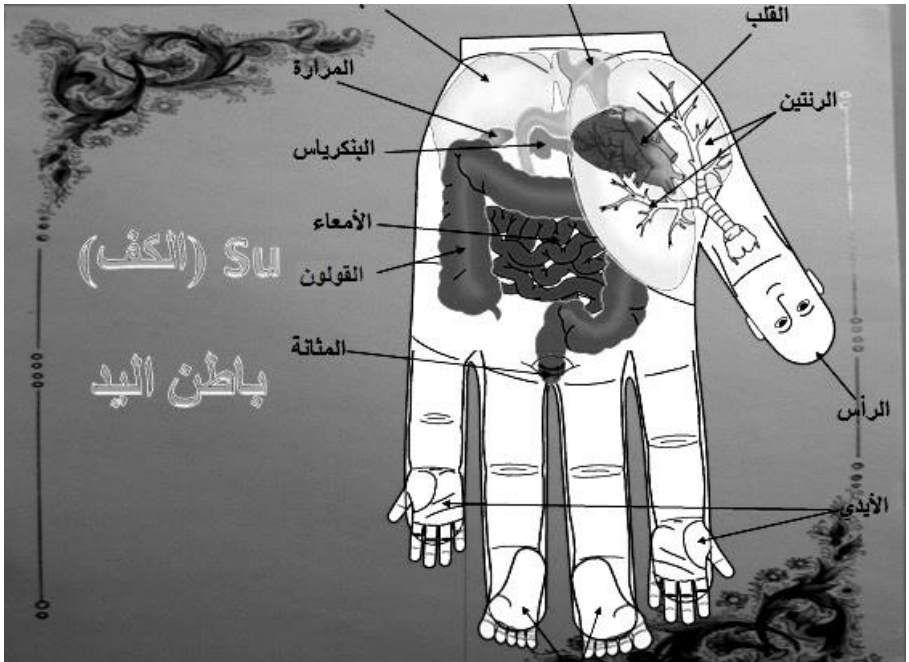
وبضغط على هذه الموجات هو بمثابة تفتيت لها وإعادتها إلى مكانها الأصلي للتخدير وإزالة الألم.

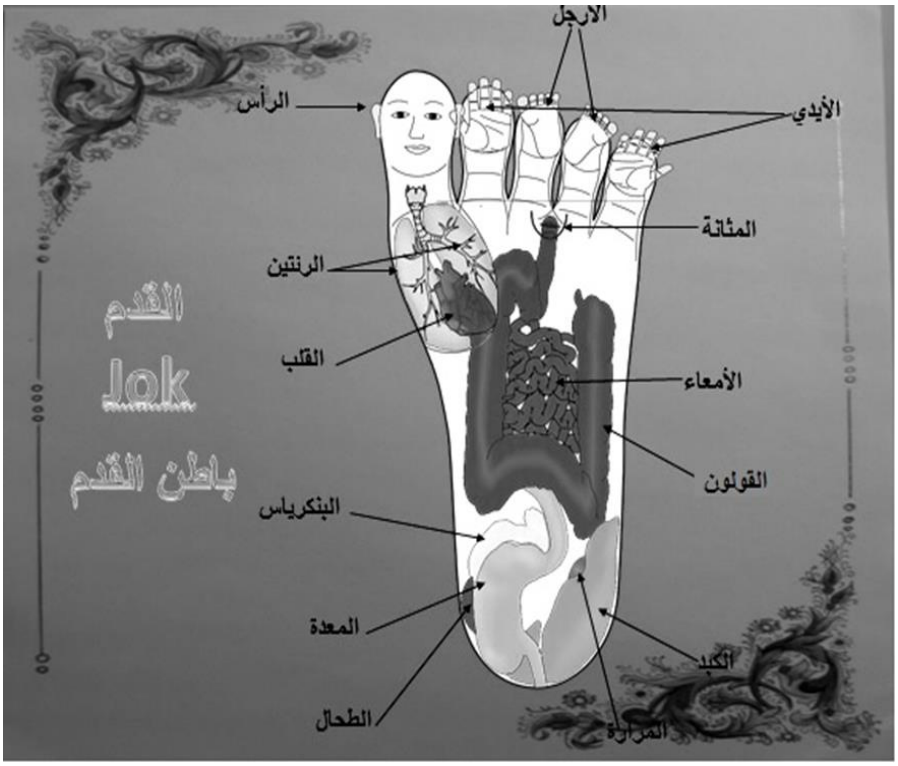


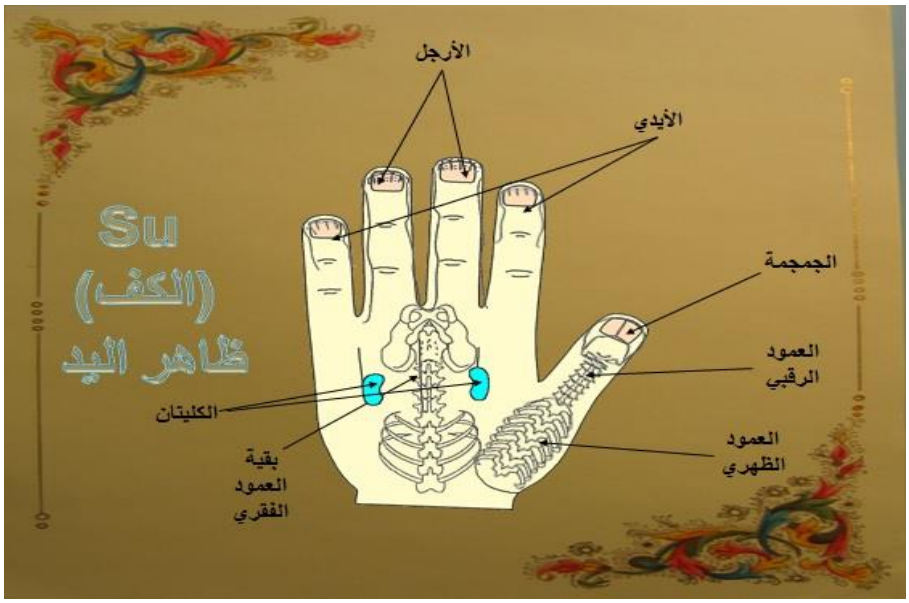
إن الضغط على الموجات الكهرومغناطيسية يؤدي إلي الشفاء. أما الاستخدام الخاطئ فلا ينتج عنه ضرر للإنسان إنه ببساطة غير فعال.



اذا لاحظت اخي الطالب
ستري وجه تشابه الجسم
بالكف والقدم كل ماعليك
فعله هو معرفة اي مكان
تود علاجه فالجسد ثم
تتعرف علي النقطة المماثلة
له سواء كان العلاج عبر
الكف او عبر القدم سيان

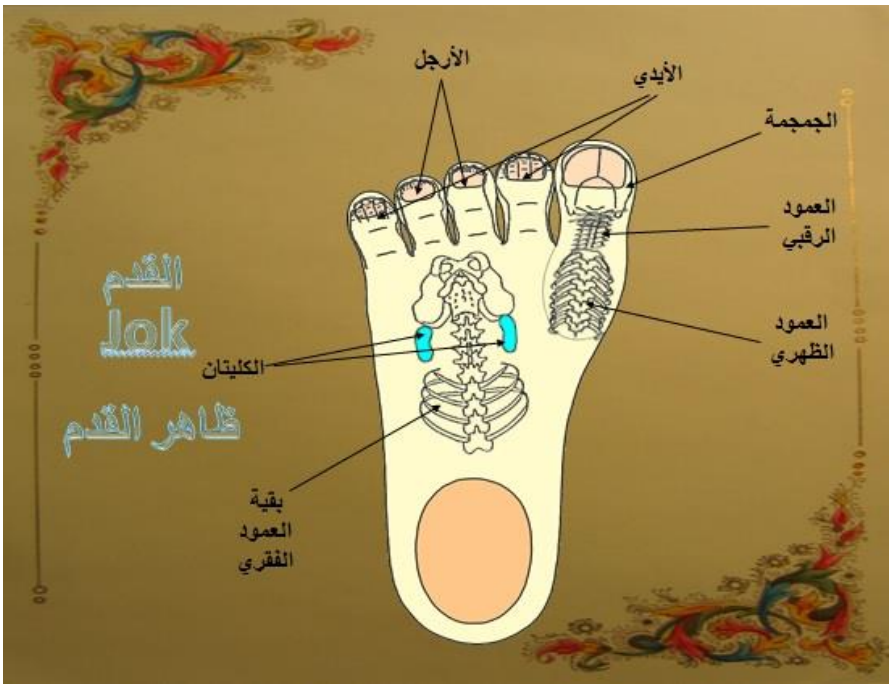



الأرجل
الرأس
الأيدي
المثانة
الرئتين
القدم
Jok
باطن القدم
القلب
الأمعاء
القولون
البنكرياس
المعدة
الكبد
الطحال
المرارة


الأرجل
الأيدي
Su
(الكف)
ظاهر اليد
الجمجمة
العمود
الرقبي
الكليتان
العمود
الظهري
بقية
العمود
الفقري

كيفية التطبيق (العلاج)

ستجد نقطة مؤلمة في الكف او القدم المرتبطة بالعضو المراد علاجة



الخطوات:ـ

اولا:- اضغط علي النقطة بعود كبريت او سن الخروب او اي شـــيء مدبب كما موضح بالصور .

لمدة ١٠ ثواني لتحفيز النقطة ثم اضغط عليها بأتجاه عكـــس عقـــارب الساعة ١٠ ثواني.

ثم اضغط مرة اخري ١٠ ثواني مع عقارب الساعة وكن مقياس لنفسك لأن ربما تحتاج مدة اطول ربما تشع بالألم فالعضو او الكف لا تقلق عليـــك بالتحلي بالصبر لكي تشعر بالتحسن وكذلك تعلمنا ان البناء اصعب من الهدم والقاعدة انها دائما تؤلم قبل ان تشفي وتتمتع بالصحة والعافية بأذن الله .

ثانيا:- دلك المكان بخشبة او سواك ناشف كما موضح بالصورة لتنشيط الدورة الدموية فالمنطقة.

ثالثا:- يمكنك ايضا عمل تنشيط عن طريق وضع كوب مائي دافيء او مشروبك المفضل علي المكان كما موضح بالصورة.

رابعا:- او مقاربة عود بخور من المكان عوضا عن الموكسا الكورية كما موضح بالصورة.

ومن ثم اعادة الخطوات الي أن شاء الله حتي يختفي الألم بأذن الله .

خامسا:- واخيرا تشتري لصقة من الصيدلية ثم تضع علي الصقة فلفل اسود او بذور الذرة والصقها علي المكان قبل النوم او في الصباح كما يحلو لك حتي تشعر بالنتيجة المرجوه بالتكرار يوميا مع تغيير الحبوب والصقة كل مرور ٧-١٢ساعة واحترس ان تتخلص من الاصقة القديمة في سلة المهملات لما تحمله من بكتريا وطاقة مرضية .((شفاكم الله وعفاكم))

الأدوات موضحة بالصور اسفل :-

اولا :- الضغط بعود الكبريت العلاجي او سن الخروب او اي اله مدببه (انظر للشرح اعلي في كيفية التطبيق).

ثانيا:- التدليك للتحفيز بخشبة او سواك(انظر اعلي لكيفية التطبيق).

ثالثا:- تنشيط عن طريق وضع كوب مائي دافيء (انظر اعلي لكيفية التطبيق).

رابعا :- للتسخين عود البخور عوضا عن الموكسا والابر (انظر اعلي لكيفية التطبيق)

خامسا :- البذور العلاجية (تضع اي بذور طبيعية ناشفة مثل بذور الـــذرة أو الفلفل الأسود او التفاح او كما موضـــح بالصـــورة ويفضـــل ان تستعمل البذرة التي تشبه العضو لان لكل عضو بالجسد مثيله فالبذور الطبيعية) (انظر اعلي لكيفية التطبيق).

أمثلة علي بعض الأمراض الشائعة في عالمنا العربي لكي تبدأ بعلاج نفسك وأهلك وأقاربك واصحابك دون اللجوء الي طبيب.

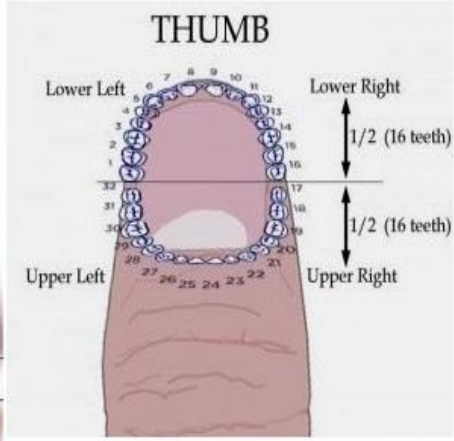
مشاكل النسائية وأوجاع العادة الشهرية
إذا كنت تشعري بوجع قبل العادة الشهرية, أو انك تعاني من كيلس على المبيض أو التهاب المثانة أو فطريات نسائية أو غير ذلك, فبإمكانك التخلص من هذه الأوجاع بسهولة, فما عليك إلا إن تمسدي هذه النقاط التي في الصورة.
استعملي قدم واحدة على ما بين الإصبع الثالث والرابع " القدمين " ومن المستحسن استعمال طابة المساج أو نواة فاكهة كبيرة, ثم ضعي بذور القمح أو الفلفل الأسود فوق النقاط باستعمال لصقة محكمة.
ثم تدليكهم بين الحين والآخر
سوف تشعري بالفرق السريع بعد هذه التعليمات

الأسنان ونظام السوجوك

هذه منظومة تشابهية مختلفة عن باقي المنظومات التشابهية الأخرى, وتسمى بالمنظومة الحيوانية **Animal system** هذه الطريقة هي الأسرع والأوفر لتخفيف أوجاع الأسنان والفم واللثه والتقرحات الخ.

المنظومة الحيوانية
Animal system

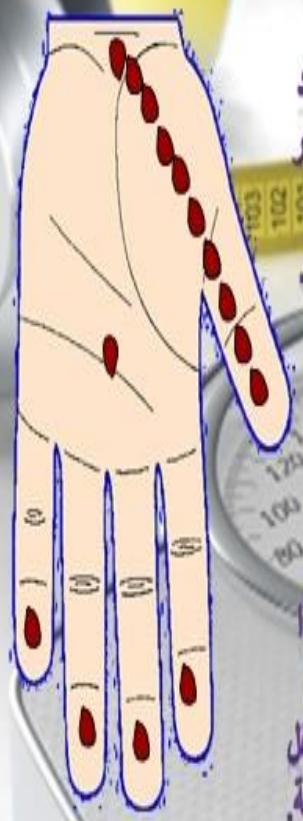
أنظر إلى الظفر وكأنه فم مفتوح. أعلى الظفر هو الفك العلوي وما يحتويه من أسنان, واسفل الظفر هو الفك السفلي وما يحتوية من الأسنان.



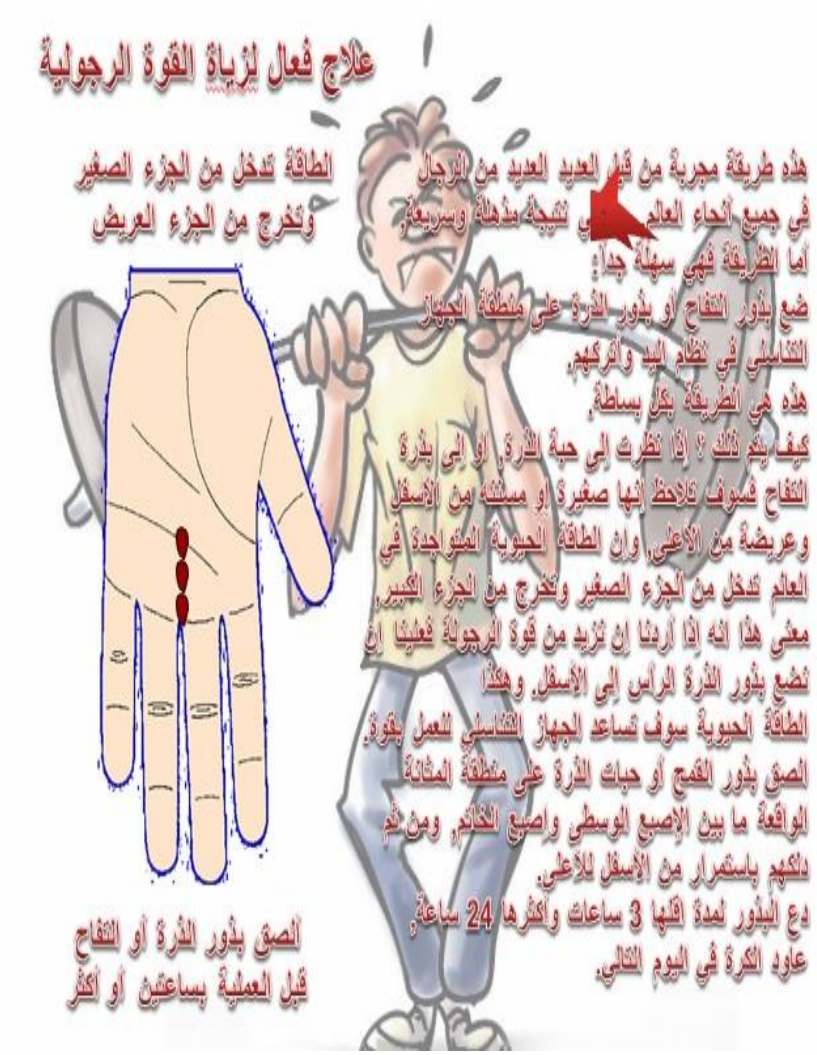
خاص للذين يردوا تخفيف الوزن

أعزائي الكرام.

هل تحبوا بأن تخسروا ما بين 400 و 800 غرام في اليوم الواحد ؟ حسناً, هذه طريقة سحرية عجيبة لتخفيف الوزن الزائد من دون استعمال أي دواء, وهذه الطريقة بعيدة جداً عن أي آثار جانبي ضار. كما ذكرنا آنفاً عن بذور التفاح و الذرة, وكيفية دخول الطاقة, فهذه الطريقة تعتمد على دخول الطاقة في الجسم. تدخل الطاقة من الجسم الصغير وتخرج من الجسم الكبير. أبدء بوضع البذور الرأس المسنن الى أسفل على الفم نزولاً إلى المعدة, أي وكأنك تمشي بعكس السير. ثم حبة واحدة من الذرة على المعدة, وكأنك تسد باب المعدة, ثم حبة أخرى على منطقة الصرة, وهكذا يبدأ الجسم بأكل ما يحتويه من مخزون. ثم ضع حبة واحدة من الذرة على الفم لكل الأصابع بنظام الجنين, وهكذا تضمن بأن شهية الطعام سوف تخف والنشاط سوف يزيد. ضع هذه البذور من الصباح لغاية المساء. كل يوم, ومسدهم من أسفل إلى أعلى, أي من المعدة إلى الفم قبل وجبة الطعام بنصف ساعة. إن أحببت بأن تخسر 10 كيلو فعليكم أتباع هذه الطريقة لمدة 15 يوم.



الطعام يدخل من الفم نزولا إلى المعدة, لذلك نضع بذور الطاقة بالأسلوب المعاكس لدخول الطعام.


علاج فعال لزيادة القوة الرجولية
الطاقة تدخل من الجزء الصغير
وتخرج من الجزء العريض
هذه طريقة مجربة من قبل العديد العديد من الرجال
في جميع أنحاء العالم
نتيجة مذهلة وسريعة.
أما الطريقة فهي سهلة جداً:
ضع بذور التفاح أو بذور الذرة على منطقة الجهاز
التناسلي في نظام اليد واتركهم.
هذه هي الطريقة بكل بساطة.
كيف يتم ذلك ؟ إذا نظرت إلى حبة الذرة, أو إلى بذرة
التفاح فسوف تلاحظ إنها صغيرة أو مستنه من الأسفل
وعريضة من الأعلى, وإن الطاقة الحيوية المتواجدة في
العالم تدخل من الجزء الصغير وتخرج من الجزء الكبير.
معنى هذا انه إذا أردنا إن نزيد من قوة الرجولة فعلينا إن
نضع بذور الذرة الرأس إلى الأسفل. وهكذا
الطاقة الحيوية سوف تساعد الجهاز التناسلي للعمل بقوة.
الصق بذور القمح أو حبات الذرة على منطقة المثانة
الواقعة ما بين الإصبع الوسطى وإصبع الخاتم, ومن ثم
دلكهم باستمرار من الأسفل للأعلى.
دع البذور لمدة اقلها 3 ساعات وأكثرها 24 ساعة.
عاود الكرة في اليوم التالي.
الصق بذور الذرة أو التفاح
قبل العملية بساعتين أو أكثر

(ملحوظة هامة) :

العلاج بالطاقة لا يتعارض مع العلاج بالطب وانما هو مكمل ولـــيس بديل وانا لست مع من ينكر علي الطب ، الأثنان ليس بينهما تضارب فعندما يقع الأنسان فالمرض يأخذ بجميع الأسباب لكي يتعافي بأذن الله وان لم يكن فالصبر عالمرض والابتلاء فيه رفع للدرجات ومغفرة للذنوب بأذن الله .

للدرجات وكما قال رسول الله ص : تداووا عباد الله ، فإن الله تعـــالى لم ينزل داء إلا وقد أنزل له دواء علمه من علمه وجهله من جهله وصل الله علي سيدنا محمد وعلي اله وصحبه وسلم.

تقنية العلاج بالفانجشوي طاقة المكان

(الفونج شوي):

علم الطاقة الحيوية للمنزل والمكان فن الفونج شوي تم تطـــويره منـــذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين، حيث اعتقد الصينيون القدماء بأنّ طاقة الحياة الغير مرئية (المسماة تشي chi) تتدفّق خلال كلّ شيء فـــي الحيـــاة، وهي نفس الفلسفة المتبعة في الوخز بالإبر أو العلاج بالإبر الصينية وذلـــك بمعنى أنه إذا كانت الطاقة تتدفّق بحرية وبسهولة حول وداخل جسمك، فانك سوف تظل سليما ومعافً وصحيحا، أما إذا أصبحت الطاقـــة أو مســـارات الطاقة في الجسم راكدة أو مسدودة، أو كنت عصبيا وغير منضبط (بســـبب مثلا: الحِمية أو أسلوب الحياة أو ضعف في عضو من أعضاء الجسم) فانك غالبا ما ستقع فريسة للأمراض.

تعمل الإبر الصينية ببساطة بإزالة العوائق والسدد من مسارات الطاقة الموجودة في الجسم أو تُهدّئ تدفق الطاقة، أي تعمل على تنظيم الطاقة.

وإنّ نفس المبدأ تماما هو الذي يطبق عن طريق الفـــونج شـــوي فـــي المنازل.

فقد اعتقد الصينيون بأنّ المباني التي نسكنها تتطلّب تماما نفـــس قـــدر الانتباه الذي نعطيه لأجسامنا، وطوّروا هذا العلم المعقّد جدا المسمى (شفاء البيئة أو المسكن).وقد أظهرت الملاحظات المستمرة والتي دامـــت قرونـــا طويلة بأنَّ المناطق المختلفة من البيت والأجزاء المختلفة لكلّ غرفة تجـــذب طاقات معيّنة، علاوة على ذلك اكتشفوا بأنّ بعض الترتيب (تخطيط الغرف أو حتى موقع الأثاث أو المعالم) أمّا تساعد وتنشط أو تعيق وتمنع التـــدفّق الهادئ والمتوازن للطاقة.

فإذا تم منع أو السماح للطاقة كي تتدفّق بسرعة شديدة فإنهـــا بالتـــالي سوف تسبّب عوائق ومشاكل في الحياة بصفة عامة.

وأيضا وجود الفوضى في المكان يمكن أن "تُعطل" ســـريان الطاقـــة، وتُوقف توزيعها المتناسق وتحولها إلى طاقة مملّة وراكدة.

ولحسن الحظ أدرك خبراء الفونج شوي أنه بالقيام ببعض التغييـــرات البسيطة المدروسة والتي تعرف بالحلول أو العلاجات، مثل تعليـــق بعـــض الكريستالات، أو أجراس الريح، أو استعمال بعض الألوان، وغيرهـــا مـــن الأساليب المختلفة والمتنوعة، سوف تعمل علـــى تصـــحيح هـــذا التعطيـــل أو الركود في الطاقة والعمل على إعادة حياتنا إلى وضعها السليم والطبيعي مرة أخرى.

إن رفع وتنشيط طاقة المناطق المعيّنة من المنزل بالألوان والوســـائل الأخرى السليمة يمكن أن تخلق وتُوجِد طاقة أفضل وأصح وتحسّن الأوضاع والفرص المختلفة في الحياة.والهدف الرئيسي للفونج شـــوي، هـــو تعليمنـــا وتعريفنا بأنه عن طريق عمل بعض التغييرات الصغيرة في بيوتنا، يمكننـــا أن نؤثّر على كلّ شيء في حياتنا، من أمورنا المالية إلـــى الصـــحة، ومـــن علاقاتنا الاجتماعية إلى حياتنا الروحية.

وبالرغم من أن فن الفونج شوي يبدو فناً روحانياً إلى حد كبير جـــدا، لكنه مأخوذ بجديّة كبيرة، ليس فقط في موطنه الصين،ولكن في جميع أنحاء العالم. وستجد معظم الفنانين الغربيين والشخصيات السياسية ورجال الأعمال في الغرب من أشد أنصار الفونج شوي.

ما هو الفونج شوى؟ الفونج شوي هو فن إضفاء التوازن والتناغم على العناصر المختلفة الموجودة في سكننا الشخصي أو البيئة المحيطة بنا وذلـــك عن طريق إعادة ترتيب المنزل واستخدام الوســـائل والمحســـنات المختلفـــة

ومعرفة الأماكن الصحيحة لكل شيء والترتيب الأمثل للأثاث في كل غرفة إلى جانب أمور أخرى كثيرة والتي سوف نتحدث عنها بالتفصيل في ما بعد. وكمثال: فإن خبراء الفونج شوي ينظرون إلى الطاقة الحيوية وتحركها حول منزلك معتمدين على عدة أمور أساسية: موقع بيتك، بيئتك المحيطة، شكل الأرض من حولك وشكل بيتك، وأيضا تحديد الاتجاهات عن طريق البوصلة لكل غرفة في منزلك، المدخل الرئيسي لكل غرفة والأثاث الموجود في كل غرفة أيضا، ومزيد من الأمور الأخرى الكثيرة التي عن طريقها يتم تشخيص الفونج شوي للمنزل

بالإضافة إلى تصميم قطعة الأرض أيضا من البداية وقبل تأسيس البيت الذي ستسكن فيه.

وينظر خبراء الفونج شوي إلى كل ما مضى من خلال مبدأ ومفهوم الين واليانج أو الذكر والأنثى بالإضافة أيضا إلى الارتباط بالعناصر الخمسة الموجودة في الطبيعة أو ما يسمى بمبدأ العناصر الخمسة (أرض، نار، معدن، ماء، خشب).

كل شخص منا قادر على تعلم كيفية الارتباط والاتصال بالبيئة المحيطة (مبنى، منزل، مكتب) بطرق عدة وقد حان الوقت لنا لكي نبدأ في تطبيق تلك المبادئ لتغيير حياتنا إلى حياة مليئة بالصحة والأمان والراحة النفسية، ولا بد لنا من الكف عن المواصلة في انتهاك البيئة المحيطة والأماكن التي نتواجد بها باستمرار، حيث أن علم وفن الفونج شوي أصبح شائعا وواضحا ولم يعد بدعة أو شيء وهمي غير قابل للتحقيق ولكن آن الأوان لنا أن نبدأ في تعلمه وفهمه.

الفونج شوي يعلمنا كيف نخلق ونوجد ونحقق الانسجام والتوازن من حولنا وكما يمكن القول أنه(كما يكون المكان الذي نسكن فيه، نكون نحن،

والعكس بالعكس). وهذا يعني أننا إذا انتبهنا إلى بيئتنا المحيطة والمكان الذي نسكن فيه سوف نجد طرق فعالة لخلق حقائق وتغييرات مختلفة في حياتنا والذي أطلق عليه

الصينيون (فونج شوي). ومعنى فونج شوي في اللغة الصينية، فونج تعني الريح وشوي تعني الماء، وهذه طبعا ترجمة ضعيفة ناقصة لا تحمل حقيقة المعنى وذلك لضعف الترجمة من اللغة الصينية إلى الإنجليزية ومن ثم للعربية فإننا سوف نجد أن بضع رموز في اللغة الصينية قد تحمل قصة كاملة المعنى.

وذلك المعنى هو مفتاح للمفهوم الرئيسي في فهم أن جوهرنا يتعلق إلى درجة كبيرة بكل شيء آخر من حولنا بما فيه بيئتنا المحيطة والسكن الخاص بنا. وعن طريق فهم هذا المعنى للفونج شوي نستطيع إعادة تنظيم أنفسنا من الداخل وذلك بمجرد النظر بموضوعية وفهم أكبر إلى البيئة التي نسكن فيها. فعندما ندخل مكان ما (مسكن) فإن الكمبيوتر الداخلي الخاص بنا أو بمعنى آخر .

إحساسنا الداخلي أو عقلنا الباطن يجمع معلومات كاملة عن هذه البيئة أو المكان والمحيط الذي من حولنا، فإنه قد يخبرك بأن المدخل الأمامي للمنزل ضيق أو مظلم وغير متوازن وأن الألوان داخل المنزل غير متجانسة ومظلمة وأن الحوائط الداخلية غير منتظمة مما يؤثر على مجالك الطاقي أو حقل الطاقة الخاص بك الهالة.

وقد تلاحظ أن الطاقات المنبعثة داخل المكان من الأرض أو الحائط غير متوازنة وتستنفذ الطاقة الحيوية الخاصة بك وقد تجد أن ناحية أخرى من الغرفة يصدر عنها طاقة أكثر راحة أو اتزان. وإذا ظللت في استكشاف هذا المكان فإنك قد تدخل إلى التلوث الإلكتروني الصادر من المجال

الكهربي في المنزل فتشعر به على شكل انزعاج أو عدم ارتياح وذلك لأن المجال الكهربي الناتج من مرور التيار الكهربي في الأسلاك داخل الحوائط يصدر تلوث كهربي كبير. ومن الممكن أيضا أن تشعر بأن نوعية الهواء غير جيدة في الغرفة والذي قد يصيبك بعدم الراحة أيضا.

وأيضا يمكنك أن تشعر بعدم ارتياح بسبب وجود طاقات سلبية كثيرة من الممكن أن تكون صادرة عن وجود مشادة كلامية أو شجار في هذا المكان قبل فترة والذي قد يظل تأثيره السلبي على شكل طاقة سلبية غير مريحة. كل هذه الأحاسيس تحدث وتشعر بها من داخل أعماقك عن طريق عقلك الباطن. ولذلك فإننا نجد أن الهدف الرئيسي من علم الفونج شوي هو أن نستخدم هذه المعلومات لإعادة ترتيب حياتنا وحقيقتنا بشكل وبطرق أكثر تناسقا واتزانا. وإننا لنجد العديد من القصص الواقعية والتجارب الإيجابية والتي قد وصل أصحاب هذه القصص باستخدام أساليب الفونج شوي واستخدام التعليمات والأساليب السليمة لإعادة تنظيم منازلهم بما يجلب لهم الصحة والازدهار والحظ السعيد وأصبحت حياتهم أكثر اتزانا وتناسقا.

والآن إذا أردنا أن نتبع أسلوب الفونج شوي فهناك بعض الأشياء يلزم تغييرها لكي نحقق التوازن في حياتنا وهذه الأشياء سوف نشير إليها الآن وسوف نتكلم عنها باستفاضة فيما بعد ولذلك **فإننا يمكننا البدء بما يلي:-**

الفوضى والحطام (الكراكيب):

تخلص فورا من الأشياء القديمة والتالفة وأعط فرصة للأشياء الجديدة فإن البساطة تعتبر أفضل من التكديس.

الإصلاح والتجديد:-

النوافذ تعتبر هي عيون الطاقة (الطاقة الحيوية) وتؤثر على رؤية الشخص للأمور المحيطة به، لذلك قم بتنظيف النوافذ وأبدل الزجاج

المكسور بآخر سليم. أيضا السباكة تعبر عن نظامنا الهضمي لذلك قم بإصلاح الصنابير وقم بتسليك البالوعات دائما.

الكهرباء تعبر عن جهازنا العصبي لذلك اهتم بإصلاح مصادر الكهرباء والأجهزة المعطلة.

أجهزة التدفئة والتهوية والتبريد تعبر عن جهازنا التنفسي والرئة لذلك تأكد دائما من نظافة المدفأة وخلوها من الأوساخ وتأكد دائما من نظافة الفلاتر الهوائية.

وإن وجود باب غير سليم صعب الفتح والغلق في المنزل يمكن أن يؤثر على العلاقة بين الشريكين في المنزل ويمكن أن يؤدي إلى وجود توتر في العلاقة بينهم لذلك تأكد دائما من صيانة الأبواب وسهولة انزلاقها.

الموقد (البوتاجاز):

إذا كان ظهرك لباب المطبخ وأنت تقف أمام البوتاجاز فيجب عليك أن تضع مرآة خلف البوتاجاز فإن ذلك يساعد على خلق جو أكثر اتزانا في المطبخ وللقائم بالطبخ لأن طاقة الطباخ تؤثر بشكل قوي على الطعام الذي يقوم بصنعه لذلك فإننا نولي اهتمام للبوتاجاز لما له من تأثير على الطباخ وأيضا يجب التأكد من ضبط جميع الشعلات في الموقد لما له من تأثير على الازدهار بصفة عامة.

السرير الرئيسي:-

يجب وضع السرير الرئيسي في غرفة النوم في وضع أكثر إشراقاً أي يرى الباب، وحيث أننا نقضي تقريبا ثلث حياتنا في غرفة النوم وعلى السرير، فيجب الاهتمام بوضع السرير وتنظيم غرفة النوم لما له من تأثير كبير على حياتنا وصحتنا، ورؤيتنا إلى باب غرفة النوم ضروري لأن الباب يعتبر الفم الذي تدخل منه الطاقة (الطاقة الحيوية).

المدخل الأمامي:ـ

يعد المدخل الرئيسي إلى البيت أو البناية (الباب) هو بمثابة الفم للطاقة حيث تدخل كل الطاقة (الطاقة الحيوية) إلى المنزل، فمن الضروري أن يكون الباب أو المدخل الرئيسي واضح المعالم ومفتوح ومعروف، ويجب التأكد من وجود طريق مستوى وممهد.

والمدخل الرئيسي أو الباب الرئيسي للمنزل يساعد في الوضع الصحيح لمربع الباكوا الذي يعد أداة قوية تستعمل لتصحيح إخلال التوازن الموجود في المكان ويعطينا تصور واضح ومعلومات مفيدة عن البيئة وحياة الساكنين في المبنى وسوف يتم التحدث عنه بالتفصيل فيما بعد.

الإضاءة:ـ

يجب التأكد بأن هناك إضاءة طبيعية كافية بالإضافة إلى الإضاءة الاصطناعية في كافة أنحاء البناية أو المنزل.

تقبل منزلك أو عانقه من داخلك:

تقبل وأحب منزلك كما لو كان جزء منك فهو بالفعل كذلك. وابدأ بالتخلص من كل الطاقات الملوثة السلبية القديمة الموجودة بالمنزل عن طريق البخور، استخدام أعشاب مثل المرمية، إضاءة الشموع، استخدام الموسيقى، الأجراس، أو عن طريق الغناء أو طبعا استخدام قراءة القرآن أو الترانيم الدينية.

نصائح للأسرة والمنزل :

نصائح لطاقة الأسرة والمنزل ... بسم الله احرص على فتح شبابيك المنزل صباحا يعني امتي يعني ساعة الفجر لدخول الطاقة الشفائية الى بيتك ولا تنسى اغلاقها عند غروب الشمس للاحتفاظ بالطاقه داخل المنزل ،

الاشخاص التى تفتح الشبابيك طوال الليل فهى تعمل على تسريب الطاقه من بيتها ، والاشخاص التى لا تفتح شبابيك المنزل صباحا لا تدخل الطاقه الى المنزل وتمنع تجديد الطاقه فى بيتها وكل يوم خارجين داخلين البيت اكيد معاك طاقة سلبية من الجو او اي شخص ويجب نظافه الشبابيك باستمرار وتأكد من سلامتها لان حفظنا الله واياكم في بعض الحاقدين بيرموا اعمال علي جيرانهم عن طريق المنافذ ولو شكتي فأي مكان هاتي ماء وملح واقرأي عليه الكرسي ورشي ، احرصى على تهويه المنزل وتجديد طاقته يوميا وفتح النافذه يقلل الضغط والتعصب ويهدء النفس ولا تنسي ما لايدرك كله لا يترك كله ولو عملت كل النصائح الاتيه قل وداعا لكل الأمراض ومن هنا يصبح بيتك جنة (بيت جاذب وليس بيت طارد) ....

- وضع ملح في اركان البيت او ماء وملح او وضع الاحجار الكريمة مثل الروز كوارتز وجمعهم كل اسبوع وغسلهم بالماء والملح ثم شحنهم بضوء الشمس او تدفن تحت تربة عميقة ان امكن وبفضل من متخصص احجار.
- وضع نباتات ان امكن في ارجاء البيت نباتات ظلية مع رجاء وضع الأحذية بالبلكونة او امام المنزل ويفضل اقوي نباتات بتطلع اوكسجين المشاتل عارفين كويس ومحاولة التقرب للارض قدر المستطاع عبر وضع الفخار ايضا
- تكنيس وتنظيف البيت كل يوم من الغبار وتنظيف الاركان كلها اذا امكن
- الصلاة كل يوم في مكان مختلف في البيت لنوزع طاقت الصلاة في البيت كله.
- للحمايه قم بكتابة اسم الله في كل جدار باصبعك كل يوم.

- اجعل غرفه خاصه للضيوف وضع مرءاة امام منزلك لتعكس نوايا الناس الشريرة والطاقات السلبيه ان وجدت وتذكر دائما مش كل الناس تتمنالك الخير.
- ضع بعض من الماء والملح امام باب بيتك او بجانبه.
- اجعل ارضيت بيتك مفرغه للطاقات السلبيه مثل الباركيه وبلاش السيراميك لانه قاتل وحابس للطاقة ويسبب السرطان
- اغلق كل منافذ الكهرباء ان امكن وضع عليها لصق بلاستيكي لتمنع تدفق الكهرباء.
- اعقد كل اسلاكك لكي تمنع الطاقات السالبة من القدوم اليك.
- اغلق البلكونة والشبابيك بعد المغرب وغطوا اي حاجة اكل أو شرب مكشوف للحماية من شرور الأنس والجان لقول النبي ﷺ : – (غَطُّوا الإِنَاءَ ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ ، وَأَطْفِئُوا السِّرَاجَ ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لا يَحُلُّ سِقَاءً ، وَلا يَفْتَحُ بَابًا ، وَلا يَكْشِفُ إِنَاءً).
- لا تطفأ اذاعة القرأن الكريم من البيت ابدا ووطي الصوت ساعة النوم والمذاكرة بس لا تطفأ ان شاء الله يبقي علي اخر درجة
- استحم بالماء والملح يوم الجمعة او ضع قدميك في الماء والملح والقهوة او اجعل صحنا به ماء وقهوة او ملح واغسل وجهك ويديك فيه بعد العوده من الخارج.

١. الابتعاد عن الأماكن التى تسبب لك الضيق لأنها تشحنك بطاقات سلبية عليك أن تهرب منها على الفور .
٢. السير على التراب بقدم حافية يعمل على سحب الطاقات السلبية من الجسم كذلك .

٣. اللعب مع الأطفال واحتضانهم لأنهم يبعثون شحنات إيجابية بشكل مستمر وينشرون الفرحة والحب .
٤. السجود على الأرض كذلك يسحب الطاقة السلبية فى جسدك، لذلك متى شعرت بالضيق يمكنك أن تسجد على الأرض مباشرة لتتخلص من هذه الطاقات السلبية .
٥. تخيل أن هناك ضوءا أبيض يدخل إلى جسدك وينتشر فى جميع أرجائه ويشكل هالة حولك تحميك من أى شعور بالضيق أو الخطر وستشعر بطاقة إيجابية تغمرك يمكنك ان تردد الله نور السموات والأرض .
٦. اذهب إلى الشاطئ أو إلى مكان فى حضن الطبيعة وسط الأشجار أو الجبال وسيفيدك ذلك فى تصفية ذهنك من الأفكار السلبية والاستمتاع بما حولك .
٧. افرك جميع أجزاء جسدك بالملح البحرى للتخلص من الطاقة السلبية العالقة به .
٨. دوام على الابتسامة والتفاؤل والابتعاد عن الإحباط المستمر لأن ذلك يمدك بطاقة سلبية.
٩. الصيام والتأمل والصلاه وتمارين اليوجا والرياضه والرقص والزومبا يخلصك من كل الطاقات السلبيه وتجعلك ممر للطاقه الأيجابيه بسهوله
١٠. الأبتعاد عن الأشخاص كثيرى الشكوى والمنتقدين والمتشائمين .
١١. الأبتعاد عن الغيبه والنميمه والكذب والأفتراء على الأخرين وسؤ الظن .
١٢. التخلص من الأتربة .. وخاصة الأتربة الغير مرئية تولد طاقة سلبية عنيفة في البيت!

١٣. التخلص من الورود المجففة .. ويقول العلماء بأنها تحمل طاقات سلبيه شديده.
١٤. التخلص من العنكبوت او بيت العنكبوت!!
١٥. تنظيف الجدران المتسخة لأنها تولد طاقة سلبية!
١٦. التخلص من الحاجيات والأشياء والكراكيب التي لا نستخدمها لمدة طويلة ! لان طاقتها راكده وتنتج شحنات سالبه.
١٧. التخلص من نبات الصبار .. تخلصي منة داخل البيت وخارجة فان له قوة عظيمة في توليد طاقة سلبية في المكان.
١٨. اصلاح الأشياء المكسورة كـ الكراسي والأسرة او التخلص منها لانها تصدر ذبذبات سلبيه طالما هى مكسوره
١٩. الصور المعلقة .. تولد طاقة سلبية وأقصد بها صور ذوات الأرواح او المتوفين ويفضل الاحتفاظ بصور المتوفين بصندوق وتعليق صور لمناظر طبيعيه
٢٠. تجنب الأشعة الكهرمغناطيسية والهواتف النقالة وخاصة في غرفة النوم... احذرو أن تكون قريبة منك عند النوم.
٢١. الأستماع الى القرأن وخاصه سوره " الفاتحة والبقرة" و أصوات العصافير تولد طاقة هائلة في البيت!
٢٢. اقتناء الكرستالات .. تولد طاقه إيجابية واهم شيء تكون دائريه حيث ان لها شكل هندسي ذو خصائص مولده للطاقه الأيجابيه وخصوصا وهى نظيفه.
٢٣. تعطير المكان .. فالروائح العطرية تجعلك تشعر بالإنتعاش والراحة لأنها تولد طاقة تلقائية إيجابية.

٢٤. الطفل الصغير .. لا تقيد طفلك ودعه يمرح في كل مكان فانه مع حركته يولد طاقة إيجابية عجيبة.
٢٥. المكان البارد يولد طاقة إيجابية ..حاولو دائما الجلوس في مكان بارد
٢٦. الألوان الفاتحه والمبهجه تولد طاقة إيجابية
٢٧. الخضرة والأشجار الطبيعية تولد طاقة إيجابية هائلة مع الحرص على عدم إقتناء شجرة الصبار.
٢٨. الورد الطبيعي وخصوصا الفل عندما ترين نفسية أسرتك متوترة انثري بعض من شتلات الفل في أركان المنزل وانظري كيف ستتغير نفسيات أفراد الأسرة!
٢٩. أختار اصدقائك بدقة متناهية بشرط أن تكون التفائل والطموح والايجابية من أهم السمات البارزة في شخصياتهم وتذكر هذه العبارة باستمرار(أن تبقى بدون اصدقاء أفضل لك من ان تملك اصدقاء سلبيين يدمرونك تدريجيا.) ...
٣٠. عدم الاستماع الى نشرات الاخبار السلبية التي تبث على القنوات الفضائية نهائيا ولا برامج المقالب المثيره للأنزعاج وعدم مشاهدة مشاهد العنف والاقتتال لانها تبرمج حياتنا على السلبية المطلقة والتشائم المستمر وجذب كل ماهو سلبي.
٣١. الذهاب الى الحدائق والمساحات الخضراء باستمرار والافضل زراعة الورود في البيت ووضع الورود في مكان العمل والاكثار من لبس الملابس الخضراء والقيام بصبغ البيت أو محل العمل باللون الاخضر لان هذا اللون من أكثر الالوان التي تمنح الانسان الراحة والطمأنينه وتروض الذات وتقوم بالتهدئة المستمرة.

٣٢. القيام بالاعمال الايجابية مثل مساعدة الايتـــام والفقـــراء والمحتـــاجين باستمرار دون أن تخبر أحدا بأنك قمت بهذه الأمور لكي تحافظ علـــى صفاء ذاتك.

٣٣. الابتعاد كل الابتعاد عن الاشخاص السلبيين الذين يتشـــائمون كثيـــرا ويتذمرون من الحياة كأنهم يلعنون الدهر بتصرفاتهم الغيـــر مســـؤولة والغير ناضجة التي تسبب الاحراج في كثير من المواقف والذين لهـــم تأثير سيء على طموحك حيث يقومون بتثبـــيط عزيمتـــك بأســـتمرار والايحاء لك بأنك ستفشل اذ ما قمت بعمل مهم في حياتك والواقع يثبت خلاف ذلك...

٣٤. أحرص على التحدث مع الشخص الذى تشعر أنه قريب منكِ كصديق او حبيب على سبيل المثال فإن سماع صوت شـــخص عـــن طريـــق الهاتف او وجها لوجه يجعل نسبة التوتر تقل كما إنه ســـجعل الجســـم يقوم بإفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يساهم في تهدئة الأعصـــاب وبث الطاقه الأيجابيه

٣٥. إحرص على تناول الفواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفي والليمون الهندي لأنها تقوم بتحسين الحالة المزاجية كما ينصـــح بـــأن تضـــيف بضعة قطرات من عصير الليمون على الشاي.

٣٦. إحرص على أن تبتسم كلما سنحت لكِ الفرصة لأن الإبتســـام يجعـــل الغده الزعتريه تعمل بكفائه وهى المسؤله عن افراز ما يسمى بهرمون السعاده المسبب للطاقه الإيجابيه

٣٧. إحرص على القيام بأي نشاط تحبه لأن هذا سيساهم في جعلـــكِ أكثـــر سعادة مثل الرياضة والمشي على البحر ومشـــاهدة غـــرب الشـــمس

والقراءة أو اكل وجبتك المفضله او سماع اغنيه معينه هذا يجذب اليك الطاقه الإيجابيه

٣٨. إحرص على أن تبتعد عن الاحاديث السلبية لأن السلبية تنتقل بين الشخص والآخر بسهولة أكثر من الإيجابية لذلكِ بدلاً من أن تخبري شخص بما يضايقكِ جربي كتابة مذكرة أو خواطر بذلكِ لأن بمجرد انك تحكى مشكلتك لغيرك تزيد وتتضخم الافضل ان تكتبها وتمزقها.

٣٩. إحرص على تناول القهوة مع المقربين إليكِ لأن هذا يجعل نسبة التوتر أقل أما تناولها بمفردكِ سيجعلكِ متوترة بشكل أكبر.

٤٠. إحرص على ممارسة التمرينات الرياضية العنيفة لأن الرياضة بشكل عام تساهم في تقليل نسبة التوتر وطرد الطاقه السلبيه بسرعه والرياضة العنيفة تقوم بذلك أفضل من الرياضة الهادئة.

٤١. إحرص على تسجيل اللحظات الجميلة التي تأتي في حياتكِ عن طريق توثيقها مرئياً أو صوتياً أو كتابياً وهذا سيجعل نسبة التوتر لديكِ تقل كما إنه سيساهم في تعليمكِ كيف تجد الجمال في حياتكِ بشكل أفضل وتسترجعه مرة اخرى في حالات إصابتكِ بالحزن وبالتوتر.

٤٢. إحرص على أن تقترب من الطبيعة كلما إستطعت لأن الطبيعة تفيد جسمكِ وعقلك فعلى سبيل المثال الذهاب إلى الحدائق يجعلكِ تستنشق الهواء النقي وتري مناظر الزهور والنباتات بدلاً من رؤية المدينة المزدحمة وإستنشاق الملوثات مثل عوادم السيارات وأدخنة المصانع وأفضل مكونات الطبيعة التي يجب أن تقترب منها الماء مثل الذهاب إلى نهر أو بحر وهذا سيجعلكِ تحصل على عدة عناطر طبيعية متمثلة في الماء والهواء والأرض النقية.

٤٣. إحرص على أن تكتب كل ما تشعر به وإجعل لنفسكِ مذكرات دائمة أو خواطر أو أية أفكار تأتي في رأسك سجلها كتابة حتى لو لم تكون تمتلك أسلوباً قوياً في الكتابة فهذا لا يهم فتدوين كل ما يأتي في رأسكِ يساهم في تخفيف العبء عن عقلكِ وتقليل التوتر والإضطراب والقضاء على الطاقه السلبيه

٤٤. ممارسه التنفس التفريغى بأن يقوم الإنسان بأخذ زفير طويل وحبس نَفَسه ، والعد حتّى العشرة ، ثمّ اخراجه ببطءشديد ، هذا التمرين يشعر صاحبه ، أنهُ يقوم باخراج الشحنات والطاقة السلبية مع كل نفس ، ويخف الثقل ، والضغط ، ويساعد على تجاوز حالات الغضب والاختناق

٤٥. الابداع والابتكار / تنشأ الطاقة السلبية احيانا كثيرة بسبب الفشل المتواصل في أمر ما ، أو بسبب الشعور بالعجز والضعف ، وفي هذهِ الحالة علينا التخلص من مسبباتها ، وذلك من خلال التفكير الايجابي ، وايجاد مجال للابداع وخلق الأفكار الجديدة ، فلو أنّك لا تستطيع القيام ببعض الأعمال ، اتركها في هذا الوقت ، وقم بعمل شيء جديد ، كصناعة كيكة ، أو عمل فني انتَ بارع به ، او الغناء بصوت عالى او الصراخ بصوت عالى وستشعر بطاقة ايجابية عاليه

٤٦. القرب من الله سبحانه وتعالى بالصلاة وإطالة السجود، والدعاء، وقراءة القرآن، لما تبعثهُ من راحةٍ نفسيةٍ وطمأنينة في نفس المؤمن، وتُغني عن كل شيء فالله سبحانه وتعالى رحيماً وحليماً بعبادهِ، فالقرب من الله يُبدل الطاقة السلبية إلى طاقه إيجابيه.

٤٧. الإيمان بالنفس والثقة بقدرتها على النجاح وإثبات الذات وتحقيق الأهداف. التخطيط للمستقبل ووضع بعض الاهداف القابله للتنفيذ يبعث على النفس الطاقه الأيجابيه
٤٨. شرب المياه بكميات كبيره يوميا فالماء يقوم بغسل الجسم من كل السلبيات واكل التمر يوميا في الصباح يقوى من طاقتك الايجابيه.
٤٩. لا تعلق صوره لمتوفي فالمنزل.
٥٠. لو مش عارف تذاكر غير الاتجاه غير مكتبك او انظر الي اللون البرتقالي او هات نباتات برتقالية علي مكتب عملك.
٥١. صلي في اماكن مختلفة فالمنزل لان الصلاه تنظم لك مسارات الطاقة الايجابية والروحانية فالمكان كما تنظم الطالقة الكهرومغناطيسية في جميع الشاكرات ومراكز الطاقة داخل الانسان واحنا ماشاء الله شعب متدين بالفطرة والوراثة مش شعب لاديني.
٥٢. اللون الاصفر يساعد علي الحوار والنقاش المرن وفي اسيا والدول والواعية دائما تشتري السكرتيرة للمدير ورد اصفر.
٥٣. النباتات تسحب السموم والنظر الي الخضره مش شرط ناكلها ممكن نشمها ننظر اليها فتأملها بوعي ينزل الضغط العالي لمرضي الضغط العالي
٥٤. تمرين الامتنان لجميع النعم الذاتية الداخلية تحضر ورقة وقلم وتكتب كل النعم الذاتية مثل نعمة العين والعقل الخ..
٥٥. لازم احرك ايدي فوق السرير الهنام عليه ثلاث مرات عشان احرك اي مجالات ترددات سلبية لانه بيأثر علي الجسم الاثيري ويفضل اذكار النوم المأثورة.
٥٦. لا تشرب او تأكل من شيء مشروخ او مكسور فذلك يؤثر في الهالة فيضعفها فيجلب الأمراض.

٥٧. لا يكون الحمام ابدا في الاتجاه المبارك جنوب شرق (القبلة) ووجد ان هذا الاتجاه يؤثر تأثير بليغ علي الدخل والانفاق سلبيا وحافظ علي اغلاق الحمام دوما حتي لا تختلط الطاقات السلبية مع الايجابية داخل المنزل.
٥٨. اذا كنت متزوج حط فكورنر الاوضه صورة الزفاف مع ورد وردي اي منزل يوجد به هدر الماء سباكة بايظة حتي لو شركة فيعرف علطول ان في عندهم شيكات مرتجعة او مصاريف زيادة، نسبة الصرف اكتر من الدخل .
٥٩. خفف جدا من الايضئات الصناعية بالذات العلوية الفوق المخ.
٦٠. الشمعة ليها طاقة جميلة حافظ علي انارة الشموع في منزلك.
٦١. نظف البوتجاز وافتح اي انسداد في الشعلات لان البوتجاز يرمز الي الازدهار والنشاط.
٦٢. مش تسد مجال الطاقة فالبيت بالكراكيب في اي مكان خاصا تحت السرير.
٦٣. اتبرع بأي حاجة مس بتستعملها يا ترميها لانها بتخزن السموم.
٦٤. جيب كل حاجة في الأساس ملهاش زوايا حادة هاتها حواف مستديرة عشان دوامات الطاقة تسير بلطف.
٦٥. المرايا بتعكس الطاقة وبتضخمها اوعي تبص وانت زعلان او قافش والبعض يقول غطوها ولكن هي الضرورة تقدر بقدرها لاشك ان النظر لقدر الحاجة مسموح لكن مدة طويلة كارثة خاصا في اضطراب المزاج عدم الرضا.
٦٦. ابتسم للجميع مع كلمة طيبة ازيكوا الغير مسببة تنشر البهجة لان الطاقة الايجابية شفاء من جيع الأمراض.

٦٧. لو هتبني البيت من جديد ياريت تختار سليم من الأول يبقـــي البيـــت بجنينة جميلة.
٦٨. البيوت الامام الشارع بيبقي معظم اصحابها عندهم عصـــبية وفـــوران وضغط دم عالي.
٦٩. اوعي تسيب اي حاجة ميته فالبيت حتي الزرع.
٧٠. مش تحط اساس فممرات المنزل البيت زي الجسم الممـــرات دي زي الشرايين والاورده فالجسم لا تسدها فتقف الحياة.
٧١. مش تفتح ذكريات سيئة وتعد تسرح فيها وتتأملها.
٧٢. صوف او قطن او كتان طبيعي تغطـــي بيهـــا الاجهـــزة الاكترونيـــة والكهربائية حتي لا تتأثر بالشحنات السالبة.
٧٣. اي روائح ذكية من الطبيعة تدعم الطاقات الايجابية.
٧٤. حتي الأشجار اما بتكسر ويتعمل بيها اساس للمنزل بيفضل النبات حي يبعث الطاقات الايجابية مالم يدهن.
٧٥. رتب دولابك يترتب مخك لان عدم الترتيب فالدولاب يعكس لخبطـــة فالأفكار وشعور بالارهاق ونوم متواصل.
٧٦. النوم اتجاه الشرق المغناطيسي او اتجاه القبلة (فـــي مصـــر جنـــوب شرق) لتوافق الحقل المغناطيسي مع الحقل الكوني.
٧٧. كل اما يكون الأماكن مفتوحة فوق الدماغ يساعد علي الثراء الابداعي والانشراح الصدري وسعه الافق.
٧٨. نام في ظلام دامس لأسباب كتير جدا ممكن تبحث عنها منعا للأسهاب والاطناب.
٧٩. لو ابنك او انت نفسك بتتطفش من البيت يبقي انت معنـــدكش ارتبـــاط بطاقة المكان يبقي راجع كل النصائح دي فبيتك.

٨٠. كل شيء لا يعمل يكسر طاقة الحياة الايجابية.
٨١. ترددات الماية المهدرة سواء بأسراف الماء او(حنفية بتنقط او مسورة) تنشأ طاقة سلبية وتخلي النعمة تزول وهروب من الوفرة والخير
٨٢. كل اما كانت ممرات المنزل فاضية نظيفة كل اما كان شرايين القلب صحية ومؤكسجة.
٨٣. عالج جميع شقوق الحيطة وغير الالوان وخليها قريبة من الوان الطبيعة الطيف السبعة احذر الغوامق خصوصا لو البيت متباع وناس كانت ساكنة في هتلاقي كل النزاعات والماضي المؤلم بتاعهم اتحوش فالحيطان.
٨٤. النظافة اهم من الشكل الجمالي فسريان الطاقة الأيجابية.

واخيرًا:-

بخور صندل يوم الجمعة وسورة الكهف او خلطة البخور السايب المتداولة عند العطار مرة فالأسبوع مع سورة البقرة وكثرة الصلاة علي النبي حفظنا الله واياكم من شرور الأنس والجن وصل الله علي سيدنا محمد وعلي اله وصحبه وسلم.

اجريت بعض الاختبارات علي المرضي وتاثيرها علي الشفاء وعلاج بعض الامراض وذلك بجعل المريض يرتدى ثوباً من لون معين أو يجلس فى غرفة حوائطها وفرشها من نفس هذا اللون ويقوم بتركيز نظره لفترة محددة عليه فى الوقت الذى يحصر فيه ذهنه ويتأمل مكان الالم الذى يعانيه فكان مما اكتشفوه ان اللون الاخضر بالذات يقتل الجراثيم والبكتريا ويسكن الالام ويقاوم الانهاك والشعور بالتعب فيشعر صاحبه بأريحية وسعادة ويشفى من الامراض الميكروبية وبذلك عرفوا السر فى استخدام الفراعنة للون الاخضر فى مقابرهم لحفظ المومياوات من التحلل البكتيرى وصدق الله

العظيم فى قرآنه الكريم عندما جعل اللون الاخضر لون لباس اهــل الجنــة ولون فرشهم ليلفتنا اليه والى اهميه التشبه بهم فى ملابسنا وفرشنا فى الدنيا لعلنا نذوق جزءاً من سعادتهم وننعم ببعض سلامتهم مــن الامــراض فــى الآخرة.

قال تعالى: ﴿ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمۡ جَنَّٰتُ عَدۡنٖ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهِمُ ٱلۡأَنۡهَٰرُ يُحَلَّوۡنَ فِيهَا مِنۡ أَسَاوِرَ مِن ذَهَبٖ وَيَلۡبَسُونَ ثِيَابًا خُضۡرٗا مِّن سُندُسٖ وَإِسۡتَبۡرَقٖ مُّتَّكِـِٔينَ فِيهَا عَلَى ٱلۡأَرَآئِكِۚ نِعۡمَ ٱلثَّوَابُ وَحَسُنَتۡ مُرۡتَفَقٗا ٣١ ﴾ [سورة الكهف:٣١].

وقال جل وعلا: ﴿ مُتَّكِـِٔينَ عَلَىٰ رَفۡرَفٍ خُضۡرٖ وَعَبۡقَرِيٍّ حِسَانٖ ﴾ [سورة الرحمن:٧٦]

وقال: ﴿ عَٰلِيَهُمۡ ثِيَابُ سُندُسٍ خُضۡرٞ وَإِسۡتَبۡرَقٞۖ وَحُلُّوٓاْ أَسَاوِرَ مِن فِضَّةٖ وَسَقَىٰهُمۡ رَبُّهُمۡ شَرَابٗا طَهُورًا ٢١ ﴾ [سورة الإنسان:٢١] .

أنه لون السلام والهدوء والاستقرار وكذلك الخير الوفير.

فلا عجب من اختيار لون الدولار الاعظم في العالم والتي تقاس عليها معظم العملات.؟

ولا اتعجب من لون ملابس الجراحين اثناء العمليات الجراحيه فهــي تشعر المريض بالهدوء والامان الازم في تلك الاثناء العصيبه ؟

ولا اتخيل الارض بدون زرع اخضر وشجر ونبات ؟

تقنية العلاج بالحقل الفكري TFT
و الحرية النفسية EFT

تقنية الحرية النفسية:

(بالإنجليزية: Emotional Freedom Technique) واختصارها (EFT) هي تقنية ذو تطبيقات واسعة تعتمد على مسارات الطاقة وتربط العقل مع الجسم والمشاعر من خلال نظام الطاقة في الجسم. وكانت بداية هذا العلم في عام 1993على يد العالم جيري كريغ.

(بالإنجليزية: Gary Craig).

لمحة عامة:

هي مدرسة علاجية حديثة أثبتت فاعليتها في إزالة جميع أنواع القلق والمخاوف. وتحرير جميع المواقف السلبية من الماضي بكل سهولة ويسر. والتحرر من الإدمان والعادات السلبية والرغبات المضرة والقناعات المقيدة. وقد ساهم في انتشارها في العالم العربي الدكتور حمود العبري والملقب برائد الحرية النفسية في العالم العربي وقد ترجم مذكرة مؤسس التقنية وألف كتاب مع الدكتور تام إدوردز (بريطاني الجنسية) وله عدد من المواقع أشهرها موقع الحرية النفسية www.eftinfo.com عملت هذا التقنية على علاج كثير من حالات الفوبيا،الاكتئاب،الرهاب الاجتماعي،التبول الليلي عند الأطفال، كذلك تعمل على تحسين مرض السكري، وتحسين الحلة المزاجية للشخص.

وهذه اللحظة تاريخية لممارسي تقنية الحرية النفسية EFT

تم اعتماد التقنية العلاجية كعلاج نفسي مبني على البراهين
"evidence-based"

وذلك من قبل الجمعية الأمريكية لعلم النفس
American Psychological Association

شعبة ١٢ : جمعية علم النفس الإكلينيكي
Division 12: Society of Clinical Psychology

فمن يوم الجمعة ١١ مايو ٢٠١٢ أصبحت تقنية الحرية النفسية علاج نفسي معتمد بناء على ٥٠ تقرير بحثي أثبتت النتائج الإيجابية من عملية الربت لتخلص من المشاعر السلبية.

النظرية:

تستهدف هذه المدرسة إزالة الخلل في مسارات الطاقة في الجسم والتي يعود أساسها إلي الطب الصيني القديم مثل الإبر الصينية أو العلاج بالضغط وتقنية الحرية النفسية استفادت من المفاهيم القديمة وحورتها إلى تقنية حديثة سهلة التطبيق وسريعة التأثير مع نتائج دائمة ومستمرة.

وهي من أنجح العلاجات الطبيعية حيث لايوجد بها أي جانب كيميائي وتعتمد في أغلبها علي التفكير وبعض الحركات.

إن تقنية الحرية النفسية جعلت العلاجات الصينية المعقدة سهلة التعلم والتطبيق ويمكن لأي شخص الاستفادة منها خلال دقائق ومن غير أن يراجع مختص أو أن يخسر مبالغ باهظة في الجلسات العلاجية. إن العلاج بالحرية النفسية ما هو إلا خطوات بسيطة ومن خلال استخدام أطراف أصبعك تحصل على نتائج مذهلة وسريعة وتتخلص بإذن الله من معاناتك الطويلة مع المشاعر السلبية.

المشاعر السلبية تحدث تشويش في نظـــام كهربـــة(طاقـــة) الجســـم مما يسبب نتيجة بدنية أو مشاعرية نتيجة أفكار سلبية.

عندما تظهر فكرة مزعجة في الذهن فإن ذلك يحدث اضطرابًا وخلـــلاً في مسارات طاقة الجسم وسوف ينتج عن ذلك المشاعر السلبية.

ولهذا السبب ذكرنا : إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم فإذا قمنا بإزالة الخلل في الطاقة فسوف تزول معهـــا المشـــاعر السلبية.

ومثال على ذلك عندما تقوم بالتركيز على موقف سلبي من الماضـــي تشعرك تفاصيله بالكدر والضيقة.

فعملية تذكّر الموقف تخرج الصورة الذهنية للموقف من العقل الباطن إلى العقل الواعي ، وهذه العملية ينتج عنها خلل في مسارات الطاقة وهـــذا الخلل يسبب المشاعر السلبية والتي تظهر على السطح لنعالج هذا الموقـــف ونتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بهذه التجربة المزعجة سوف نطلب منك أن تركز على الصورة الذهنية للحدث وأثناء ذلك نقوم بالرَّبـــت علـــى النقاط المحددة في التقنية وبعد الانتهاء من التقنية سوف تلاحظ أنك عنـــدما تركز على الموقف من جديد لن تشعر بمشاعر الضيقة أو أي مشاعر أخرى مزعجة بسبب أن الخلل في مسارات الطاقة قد اختفى وبقيت الصورة الذهنية بلا أثر سلبي عليك.

فنحن نتعامل هنا مع بُعدٍ جديد هو (البُعد الطاقي) والذي لم تتطرق له أي مدرسة علاجية غربية كما أن مناهجنا الحالية في الجامعات تفتقر لهـــذه المعلومة المهمة والتي لها الأثر الواضح على الإنسان بلا شك.

فالطب الصيني يركزعلى البُعد الطاقي منذ ثلاثة آلاف سنة ويتنـــاول علاجاته وتطبيقاته في هذاالمجال، وبسبب حرصهم على دراســـة مســـارات

الطاقة وعلاجاته ظهرت نتائج أذهلت العلماء الغربيين لعدم خبرتهم السابقة بالبُعد الطاقي.

الفاعلية:

و لهذه التقنية قبول كبير في أنحاء العالم حتى أصبحت من أسرع التقنيات انتشاراً في العالم مقارنتاً بعمرها القصير، وقد نجحت في علاج كثير من الأمراض والإصابات وحالات الخوف وفوبيا.

تحديد المشكلة وتقييم مستوى الانزعاج :

قبل المباشرة في تطبيق التقنية يجب علينا تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم نقيم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة. وهذه العملية تسمى تقدير مستوى المشاعر السلبية Subjective Unit of Distress. SUDS وهذه العملية مهمة جدًا للقيام بتقييم المشكلة قبل التطبيق ولملاحظة النتائج بعد تطبيق التقنية.

ونقصد بالانزعاج: المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة كالخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب وغيرها من المشاعر المزعجة والتي تظهر على السطح كلما تذكرنا هذه المشكلة أو ذلك الموقف.

وهذا المقياس يتكون من ١٠ نقاط تبدأ من صفر ٠ إلى عشرة ١٠، حيث النقطة الصفرية تعني أنه لا يوجد انزعاج والمشكلة تم حلها بالكامل أما ١٠ فتعني قمة الانزعاج اتجاه المشكلةوهذا المقياس تقريبي يساعد الشخص على تقييم مشاعره العاطفية اتجاه المشكلة قبل تطبيق التقنية حتى يلاحظ التغيرات والنتائج بعد تطبيق التقنية.

فعندما تقوم بتحديد مستوى الانزعاج ضع تقييمً تقريبيًا توضح به قوة مشاعرك السلبية.

كيفية ممارسة هذه التقنية

تعتمد هذه التقنية على إزالة الطاقة السلبية(الزائدة) من مسارات الطاقة الرئيسية في جسم الإنسان عبر الربت على هذه المناطق بأطراف الأصابع عدة مرات. صورة توضيحية لنقاط الربت في الطريقة المختصرة والمبسطة للحرية النفسية .

قم بالتربيت بأطراف أصابعك فالمناطق الموضحة من 5-10 عدات وكلما شعرت بالضغط فالمكان اضغط حتي تشعر بالراحة والأتزان

المناطق

أعلي الرأس
.بداية الحاجب
.جانب العين
.تحت العين
.تحت الأنف
.تحت الشفتين
.تحت عظمة الترقوة
.تحت الذراع
.البنصر.الوسطي.السبابة.الابهام
.الجامون
.الكارتية
.ساعد اليد من الخارج
.ساعد اليد من الداخل

يمكن لهذه التقنية أن تكرر كما تحب الي ما شاء الله، كما يمكن استخدامها بأي وقت ومكان، إذ أنه ليس لها أي أضرار جانبية، وأنطلق في حياتك بدون قيود.

ملحوظة

في هذا الفيديو توجد آراء بعض الأطباء والمرضى في هذه التقنية دمتم بصحة وفيديو تعليمي اخر بالمشاهدة لتوضيح كيفية الربت والنقاط.

https://www.youtube.com/watch?v=FqnNTbct6Ko&feature=youtu.be

https://www.youtube.com/watch?v=eJxAWp3qDpE

الوصول إلى السَّلام الداخلي :

نقصد بالسلام الداخلي حالة نفسية مستقرة ناتجة عن التحرر من الأثر السلبي للماضي والتخلص من قلق المستقبل ليتم العيش في الحاضر بطمأنينة وسلام.

ولكن السؤال هو: كيف أصل إلى هذه الحالة الرائعة من خلال تقنية الحرية النفسية وكم يستغرق الوقت حتى أتمكن من الوصول لها؟

تعرف على المواقف السلبية التي تؤثر عليك، فمن خلال التعريف نجد أن:

الخطوة الأولى: هي التحرر من الأثر السلبي للماضي، ونقصد بذلك عملية رصد جميع المواقف السلبية التي تشعر أنها أثرت عليك بشكلٍ سلبي أو لازالت مؤثرة ويتم تطبيق التقنية عليها.

وفي هذه الخطوة قد يجد البعض صعوبة لأن لديهم مواقف مؤلمة كثيرة ومشاعر سلبية متنوعة، فيتساءلون من أين يبدأ بالتطبيق؟. هؤلاء ينظرون إلى حياتهم على أنها مليئة بالمآسي والصدمات النفسية والتي تشعرهم أنهم تائهين في غابة كثيفة لا يجدون لها مخرج. يمكن أن نطلق

عليها «غابة المشاعر السلبية » والتي تحتوي على أنواع كثيرة من الأشجار بمختلف الأحجام والطول، فالأشجار العملاقة هي التي تمثل المواقف الأكثر حدة وتأثيرًا عليك أما الأشجار الصغيرة فهي مواقف سلبية بسيطة.

أما ارتفاعات الأشجار فتتراوح حسب قوتها وتأثيرها السلبي على حياتك وكثافة الأشجار توضح كثرة المواقف مع مرور الزمن، فمن لديه تجارب سلبية كثيرة من المحتمل أن تتكون لديه غابة كثيفة تحجب عنه رؤية الأفق وتشعره بمشاعر الضياع وفقدان الأمل. لذلك يجب اقتلاع هذه الأشجار عبر تطبيق تقنية الحرية النفسية عليها، أنصحك أن تبدأ بتحديد الأشجار العملاقة وتقوم بتطبيق تقنية الحرية النفسية عليها وبعد اقتلاعها سوف تشعر بأنك بدأت تشاهد الأفق من جديد وأصبح لديك بصيص أمل، تابع التطبيق بشكلٍ يومي وسوف تلاحظ بأن الغابة تتلاشى وتختفي وتصبح حقلاً مسطحًا تستطيع عبره رؤية الأفق وجميع الاتجاهات بكل وضوح. فلو افترضنا أنك قمت بعمل ثلاث جلسات يوميا كل جلسة مدتها تقريبا عشر دقائق وهي المدة الكافية لاقتلاع شجرة سلبية، فلك أن تتصور ماهو مجموع الأشجار التي سوف تتمكن من اقتلاعها بعد أسبوع؟ وبعد شهر؟.

أعتقد أن من يملك غابة كثيفة من المشاعر السلبية تحتوى على مائة موقفٍ مزعجٍ فسوف يستغرق تقريبًا شهرًا واحدًا فقط ليتحرر من الماضي كليًا.

إن عملية اقتلاع الأشجار الكبيرة تزيل معها ما حولها من الأشجار الصغيرة وهذا يسمى «التعميم الإيجابي » سوف تجد أن بعض المواقف السلبية تزول دون تطبيق التقنية عليها بشكل مباشر. ويمكن أيضًا أن تشاهد أثر التعميم الإيجابي يصل إلى تحسن بعض أعضاء الجسد والتي ضعفت بسبب ضغوط الحياة، هناك دراسة تم تطبيقها على مجموعة مختارة ممن

يعانون من ضعف النظر وتشير الدراسة أن ما يقارب ٧٠ % من المشتركين تحسن لديهم النظر بعد تطبيقهم لتقنية الحرية النفسية لعدة أسابيع على ضغوط الحياة الحالية والتحرر من أثر مواقف الماضي عليهم. وبعض المشتركين استطاعوا الاستغناء عن لبس النظارة بعد الانتهاء من هذه الدراسة.

بعد التحرر من أثر الماضي السلبي وإزالة غابة المشاعر السلبية ننتقل إلى الخطوة الثانية: وفيها نتعامل مع أي مشاعر قلق مستقبلية فالشخص القلق لا يستمتع بالحاضر بسبب أن ذهنه قلق حيال الأمور المستقبلية وفي الغالب نجده يتوقع الأسوأ. فالخطوة الثانية هي أن نتحرر من القلق من المستقبل عبر رصد جميع الأمور التي تشعرك بقلق حيالها وتقييم مستوى القلق من صفر إلى عشرة وبعدها نطبق تقنية الحرية النفسية حتى نتخلص من مشاعر القلق نهائياً.

بعد إتمام الخطوتين الأولى والثانية سوف نصل – بإذن الله تعالى – إلى السلام الداخلي والعيش في اللحظة بكل ما تحتويه من تجارب فريدة وخبرات جديدة وإذا واجهت موقفًا سلبيًا في أي وقت فما عليك إلا تطبيق تقنية الحرية النفسية مباشرةً حتى تتحرر منها ومن أثرها عليك.

التعامل من المشكلات المركبة يمكن لتقنية الحرية النفسية أن تخلصك من أي مشكلة واضحة خلال دقائق معدودة، فمثلا المواقف المزعجة أو الفوبيا المحددة أو الألام الجسدية مثل الصداع، جميعها مواضيع واضحة ومشاكل تركيبتها بسيطة فلا توجد أي مواضيع متعلقة بها أو تركيبة عميقة تخص هذه المشاكل.

لذا يمكننا تطبيق تقنية الحرية النفسية عليها مباشرة وسوف تزول نهائيا. ولكن يوجد نوع آخر من المشاكل، وهي المشكلات المركبة والتي

تتكون من أجزاء كثيرة وعميقة وتحتاج إلى التعامل معها بشكل أشمل حتى عالجها من الجذور وتعتبر فهم المشكلة وتركيبتها سر الحل. وسوف أقدم هنا بعض الأساليب التشخيصية لفهم المشكلة.

أولا: أسلوب الطاولة:

من أبسط الطرق لفهم المشكلات المركبة هي طريقة الطاولة، وكما يعرف الجميع أن الطاولة تتكون من مسطح وقوائم، فسطح الطاولة يمثل المشكلة الظاهرة لنا حاليا من أعراض جسدية ونفسية وسلوكية كالاكتئاب مثلا، وعندما نقوم بمراجعة المختصين فنحن نذكر لهم فقط السطح وننتظر منهم الحل بينما نهمل قوائم الطاولة فلا نذكر شيئًا عنها، متناسين أنّ الطاولة لا تقف دون قوائم هي بمثابة المواقف والأحداث التي تسببت بوجود لمشكلة، فلا توجد مشكلة تظهر على السطح فجأة دون أي أسباب أو أحداث سبقتها وكانت لها دور في ظهورها لكي نعالج سطح الطاولة بشكلٍ نهائي لابد من التعامل مع القوائم وإزالتها حتى لا تظهر المشكلة من جديد.

فالبعض يطبق تقنية الحرية النفسية مباشرة على سطح الطاولة ولا يتعامل أبداً مع القوائم التي ترفعها ويستغرب من عودة الأعراض مرة أخرى بعد فترة من المعالجة. لذا يجب رصد جميع المواقف التي لها علاقة بالمشكلة وتقييم مشاعر الانزعاج وتطبيق التقنية لتحرير ذاتك من أثرها السلبي.

ثانيًا: أسلوب مخطط العلاقات:

يعتبر رسم مخطط العلاقات أسلوب تشخيصي لربط جميع الأفكار السلبية ببعضها البعض ولفهم الصورة بشكل أشمل، فعندما تعاني من أفكار سلبية متداخلة ومتسلسلة يصعب عليك فهمها ومعرفة كيف تنتقل من فكرة سلبية إلى أخرى ولذلك ننصح برسم مخطط العلاقات لربط هذا النمط من

التفكير المشوش ثم بعد الربط يتم التعامل معها من خـــلال تقنيـــة الحريـــة النفسية.

مثال تطبيقي لمخطط العلاقات:

لو رصدنا تسلسل أفكار شخص يعاني من فوبيا السفر فســوف نجــد أكثر من فكرة سلبية تظهر ويتبعها أفكار أخرى أكثر درامية فيمكن أن تبــدأ فكرة أولى بأنه وحيد وهذا يعني أنه إذا عانى من مشكلةٍ لن يكون معه أحــد يقوم بإسعافه مما يؤدي إلى وفاته. وفكرة سلبية أخرى قد تبدأ بأنه في مدينة أو منطقة لا يعرف طرقها بشكل جيد ولا يعلم مواقــع المستشــفيات ممــا يوصله إلى فكرة أخرى وهي أنه لو أصيب بمكروه قد لا يصله الإسعاف في الوقت المناسب وهكذا .

ثالثا: أسلوب المظلة الشمسية:

الأسلوب الثالث المستخدم في التشخيص هي المظلة الشمســية والتــي تهدف إلى فهم الأفكار السلبية العميقة والوصــول إلــى أعمــاق المشــكلة والتعامل مع جذورها. فقماش المظلة يمثل المشكلة المراد حلها وأما العصــا الذي يربط القماش بمقبض اليد فيتكون من سلسلة من المخاوف الدفينة فــي العمق.

ويمكن أن نصل إلى هذه المخاوف الدفينة من خلال طـــرح الســـؤال: وماذا يعني لك ذلك؟ أو سؤال: ذلك يؤدي إلى ماذا؟.

نورد هنا مثالا لتوضيح الفكـرة:

شخص يعاني من فوبيا ركوب المصاعد. فعندما نطرح عليه السؤال:

- ماذا يعني لك وجودك داخل مصعد كهربائي؟تعني أنني في مكان مغلق.
- وماذا يعني لك ذلك؟ يعني أنني محبوس.
- وماذا يعني لك ذلك؟ أنني لا أستطيع الهرب.
- وماذا يعني لك ذلك؟ ساختنق وينتهي الأكسجين.
- وذلك يؤدي إلى ماذا؟ الموت من الاختناق.

نلاحظ أن الخوف من الموت بسبب الاختناق هو المخـــاوف العميقـــة التي يجب علاجها وتحرير المستفيد منها والتي تمثل قبضـــة اليـــد للمظلـــة الشمسية.

فنحن هنا نقبض على لب المشكلة حين نكتشفها التحـــرر مـــن الألـــم الجسديغالبية الآلام الجسدية أساسها نفسي وهي نتيجـــة لضـــغوط الحيـــاة، فالجسدلديه قابلية لتحمل الضغوط النفسية ولكن عندما تستمر الضغوط لمـــدة طويل ةيحدث ما يسمى بالاحتراق النفسي فينهك الجسد ويؤثر عليه بشـــكل سلبي.

وتظهر هذه الآلام في الأنسجة الضعيفة من الجسد مثل الأمعاء فتتكون اضطرابات القولون أو قد تتركز في العضلات والمفاصل، وخاصـــة لمـــن يعانون من الشد الدائم وآخرون قد يصابون بالشقيقة نتيجة أنهاك الذهن.

وتؤكد المؤلفةSusanne Billander في كتابهـــاMeta-medicine أن ٩٠٪ من الأمراض سببها نفسي حسب الدراسات، ففي حالة الاحتـــراق

النفسي تضعف المناعة الجسدية ويكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.

تقنية الحرية النفسية ليس هدفها علاج الأمراض بشكل مباشر ولكن علاج السبب الأساسي لقطاع كبير منها، فعندما تكون الحالة النفسية والجسدية في وضع إيجابي فسوف تساهم بشكل كبير لعلاج أي خلل عضوي وتسرع الشفاء – بإذن الله تعالى–. فكما ذكرت في بداية الكتاب أن الطب الصيني مبني على أن أساس الصحة النفسية والجسدية هي مسارات الطاقة.

عندما نتعامل مع الألم الجسدي فيمكن أن نطبق التقنية على الأعراض الجسدية مثل ألم الشقيقة وسوف تزول بعد التطبيق ولكن يفضل أن نتعامل مع أساس المشكلة وهي الأسباب التي أدت إلى ظهور هذه الآلام على السطح.

من خلال متابعة تاريخ الحالة ومتى ظهرت المشكلة يمكن أن نعرف الفترة التي سبقتها ونسأل ماذا حدث في ذلك الوقت من ضغوط نفسية وأحداث مؤثرة؟

ونطبق التقنية عليها حتى نتخلص من المصدر فلا تعود من جديد.

وأنصح برسم خط زمن للحالة منذ ظهورها ومتابعة التغيرات التي حدثت على الحالة خلال الزمن للتطبيق على الآلام الجسدية إما أن نركز على الأعراض لتخفيف معاناتنا منها أو تركز على الأسباب والتي هي سبب ظهور الأعراض.

- **أمثلة على الأعراض:** الصداع، القولون العصبي، ألم العضلات والمفاصل.

- **عبارة الإثبات:** على الرغم من أنني أعاني من الصداع المزعج، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.
- **العبارة التذكيرية:** هذا الصداع المزعج.
- **أمثلة على الأسباب:** مشكلة أسرية، ضغوط العمل، صدمة نفسية، ضغوط مادية.
- **عبارة الإثبات:** على الرغم من أنني أعاني من مشكلة مع زوجي، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.
- **العبارة التذكيرية:** هذه المشكلة مع زوجي.

ملاحظة:

لا أدعوك هنا أن تتخلى عن استشارة الطبيب أو أن تتوقف عن تناول الدواء ولكن أنصحك بأن تأخذ بجميع الأسباب المباحة لعلاج المشكلة.

تقنية الحرية النفسية يمكن أن تندرج تحت الطب التكميلي فتساهم في تسريع عملية الشفاء من الأمراض بإذن الله وتدعم العلاج الطبي والدواء.

التحرر مع القناعات السلبية عزيزي القارىء:

(أنت(نتائج) قناعاتك)، لأن سلوكك يحركه قناعاتك الذاتية عن نفسك أو عن الحياة، فكيف تتكون هذه القناعات لدينا؟. يتم اكتساب القناعات من خلال برمجتها في اللاوعي من قبل أشخاص أو من قبل مواقف مؤثرة فتحدث انطباع عميق في اللاوعي من غير أن نشعر. وعلينا رصد هذه القناعات لمعرفة أي منها قناعات سلبية تؤثر على حياتنا وتعيقنا عن النجاح. فإذا كنت تعتقد أنك «لست جديرا بالنجاح » فهذه قناعة مقيدة ولن تحقق أهدافك وأنت تحمل بداخلك هذه القناعة السلبية عن نفسك.

ويمكن أن تنشأ قناعة سلبية بسبب عدد من المواقف المؤثرة أو نتيجة لموقف صدمك صدمة قوية.

يمكنك باستخدام تقنية الحرية النفسية التحرر من هذه القناعات السلبية وذلك من خلال التطبيق عليها مباشرة، ولكن قبل التطبيق عليها نقوم برصد قوة هذه القناعة من خلال مقياس حقيقة الإدراك Validity of Cognition VOC وهذا المقياس مشابهة لقياس مستوى الانزعاج SUDSولكن بدلا من رصد المشاعر السلبية نقوم هنا برصد قوة الفكرة ذهنيا وهي تستخدم هنا في التعامل مع الاعتقادات السلبية. فالرقم (١٠) عشرة يعني اعتقادك أن هذه القناعة صحيحة و(٠)صفر يدل على اعتقادك أنها ليست صحيحة.

التطبيق على قناعة أنني «لست جديرا بالنجاح : عبارة الإثبات: على الرغم من أنني أعتقد بأنني لست جديرا بالنجاح، إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

العبارة التذكيرية: لست جديرًا بالنجاح.

ويمكن أيضا تطبيق التقنية على المواقف التي تشعر أن لها علاقة في تكوين هذه القناعة السلبية لديك. ارصد جميع المواقف التي لها صلة بشكل قريب أو بعيد بهذه القناعة. وقيم مستوى الانزعاج باستخدام مقياس مستوى الانزعاج SUDS وتحرر منها حتى تتحرر من الأسباب التي كونت القناعة السلبية عن نفسك أو عن الحياة.

مثال التطبيق على مواقف تسببت في وجود القناعة « لست جديرا بالنجاح«.

عبارة الإثبات: على الرغم من أنني رسبت في اختبار اللغة الإنجليزية TOEFL، إلا أنني أقبل نفسي تماما وبعمق.

العبارة التذكيرية: رسبت في اختبار اللغة الإنجليزيةTOEFL.

تقنية الحقل الفكري TFT:

تقنية الحقل الفكـــري) بالإنجليزيـــة (Thought Field Therapy : واختصارها (TFT) هي تقنية ذو تطبيقات واسعة تعتمـــد علـــى مســـارات الطاقة وتربط العقل مع الجسم والمشاعر من خلال نظام سر الحياة وسريان الطاقة في الجسم. وكانت بداية هذا العلم في عام ١٩٩٠ علـــي يـــد العـــالم المؤسس روجر كالاهان الطبيب النفسي

.clinical psychologist, Dr. Roger Callahan

ولعلك يختر في ذهنك :

ماهو الفرق بين تقنية العلاج الحرية النفسية EFT وتقنيـــة العـــلاج بالحقل الفكري TFTأول ما ظهر تقنية العلاج بحقول التفكيرTFT في عـــام ١٩٩١وضعها الاستاذ الدكتور المؤسس روجر كالاهان كانت معقدة بعـــض الشئ لانه وضع لكل مشكلة بروتيكول خاص يطلق عليها " اللغرثمـــات" أي سلسلة من التطبيقات المحددة لكل مشكلة فلو كان شخص يعاني مـــن فوبيـــا الطيران فيوجد اللغرثم خاص بهذه المشكلة لعلاجها مثلا الربت على نقطـــه الترقوة ٥٠ مره وبعدها تحت الذراع ٢٠ مره وننتهي بالربت علـــى نقطـــة الجاموت ٤٠ مره (هذا كمثال فقط)

و لكن لم يوضح الـــدكتور روجـــر كلاهـــان كيـــف توصـــل لهـــذه الخوارزمياتalgorithms وانما ذكر من خلال الخبرة والممارسة وانها هي الطريقة الوحيدة لعلاج المشكلة من خلال اتباع هذه الخطوات بدون تحريف او تبديل.

وتم مناقشة الدكتور كلاهان من قبل بعـــض تلاميـــذه الممارســـين ان النتائج الايجابية نحصل عليها من خلال التربيت على المسارات بشكل عام ولا يجب علينا اتباع اللغرثيم الخاص لكل مشكلة.

واخيرا قدتم تجديد هذه التقنية المعقدةمن قبل الدكتور جاريكريغ في منتصف التسعينيات ووضع تقنية الحرية النفسية او العاطفية

الشهيرة EFT واصبح الجميع يربت على جميع النقاط بشكل طبيعي ويحصل على نتائج ايجابية ايضا وأصبحت لها شعبية كبيرة لانها سهله وبسيطه وغير معقده وايضا لا تستند الى اللغرثمات غير مثبته فاعليتها أو اهميتها وفي الحقيقة تقنية الحرية النفسيةEFTاثبتت بنتائجها ان العلاج بحقول التفكيرTFT تعقد السهل وتحد من انتشار التقنية.

ولو تابعنا الوضع الحالي لوجنا ان عدد التابعين لمدرسة الحرية النفسية اكبر بكثير من العلاج بحقول التفكير من خلال عدد المؤتمرات السنوية والاجتماعات من خلال المختصين ونلاحظ انTFT قل اتباعها خلال السنوات الماضية او تحولوا الي ممارسة الحرية النفسية كتطوير لمهاراتهم في الممارسة ويبقي الفضل للمؤسس دكتور روجر كالاهانفي تطوير اليات العلاج.

تحديد المشكلة وتقييم مستوى الانزعاج قبل المباشرة في تطبيق التقنية يجب علينا تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم نقيم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة. وهذه العملية كما اوضحنا من قبل تسمى تقدير مستوى المشاعر السلبية.

.SUDS Subjective Unit of Distress

وهذه العملية مهمة جدًا للقيام بتقييم المشكلة قبل التطبيق ولملاحظة النتائج بعد تطبيق التقنية.

ونقصد بالانزعاج: المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة كالخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب وغيرها من المشاعر المزعجة والتي تظهر على السطح كلما تذكرنا هذه المشكلة أو ذلك الموقف.

وهذا المقياس يتكون من ١٠ نقاط تبدأ من صفر ٠ إلى عشـــرة ١٠، حيث النقطة الصفرية تعني أنه لا يوجد انزعاج والمشكلة تم حلها بالكامـــل أما ١٠ فتعني قمة الانزعاج اتجاه المشكلة وهذا المقياس تقريبـــي يســـاعد الشخص على تقييم مشاعره العاطفية اتجاه المشكلة قبل تطبيق التقنية حتـــى يلاحظ التغيرات والنتائج بعد تطبيق التقنية.

فعندما تقوم بتحديد مستوى الانزعاج ضع تقييمً تقريبيًا توضح به قـــوة مشاعرك السلبية.

وضع الإعداد The Set Up :

من أجل تطبيق وضع الإعداد يتعين على المستفيد والممارس أن يوافقا على عبارة تسمى ("عبـــارة الإثبـــات" أو "العبـــارة الافتتاحيـــة") Set Up Statement وهذه العبارة سوف تمثل المشكلة والتي هي قيد الدراسة. يجب أن تُصاغ هذه العبارة بكلمات المستفيد ذاته وأن يعيها هو شخصياً.

ولا تعتبر موافقة الممارس أو فهمه للعبارة مسألة مهمة جداً للعمليـــة، ولكن من المهم أن يفهم المستفيد تلك العبارة على النحو الذي قد يطبق تلـــك العبارة به. وبالرغم من أننا ركزنا على أهمية أن يفهم المستفيد العبارة التي سيضعها، فليس من الضروري أن يؤمن بها.

في الغالب تكون عبارات الإثبات متشـــابهة وتبـــدأ : "بـــالرغم مـــن أنني..... فأنا أقبل نفسي تماماً وبعمق ". ويُسمي المســـتفيد فـــي مكـــان الفراغ المشكلة التي يواجهها على أن تكون بكلماته هو. فمثلاً تكون عبـــارة الإثبات لشخص يعاني من الشقيقة: " بالرغم من أنني أعاني من هذا الصداع القاتل، فأنا أقبل نفسي تماماً وبعمق".

إن قام المستفيد بوصف الصداع على أنـــه "الشـــقيقة" أو "دوار فـــي الرأس"، هكذا يجب أن يكون وصف الصداع في عبارة الإثبات إذن.

ويُشار إلى هذه العبارة كما رأينا باسم عبارة "الإثبات" Affirmation، فالجزء الثاني المكون للعبارة إثبات إيجابي ولا شك، فيما أن الجـزء الأول من العبارة لا يشكل إثباتاً إيجابياً كونه بلغـة سـلبية. وغالبـاً مـا يعتبـر الممارسون المتدربون في تقنيات أخرى هذه العبارة – أي عبارة الإثبـات– غريبة بعض الشيء؛ ومع هذا فقد صممت بهذه الطريقة لتسـترعي انتبـاه المستفيد إلى المشكلة التي يعاني منها.

عند التعامل مع المشكلات البسيطة مثل صداع الرأس مثلاً، لا يكـون من الصعب أن تسترعي انتباه المستفيد إلى المشكلة؛ لأنها واضحة وضـوح الشمس؛ إلا أن التحدي يكمن عند التعامل مع المشكلات العاطفية المتجذرة، والتي يصعب على الممارس أن يعرف السبب الجذري لها. وهذا من الأمور التي سوف نناقشها بتوسع أكثر في الفصل الخامس.

يجب أن يتم ترديد عبارة الإثبات بصوت مرتفع وبشكل مقنع (وإن لم يؤمن المستفيد بها). ويمكن للمستفيد – في الأوساط الاجتماعيـة أو عنـدما لا يريد المستفيد أن يصرح بعبارة الإثبات– أن يتمتم بالعبارة أو أن يقولهـا في سره. تمتمة العبارة أو ترديدها في السر فعال تماماً كالتصريح بالعبـارة بصوت عالٍ إلا أن احتمالية أن يتشتت تركيز العقل عن المشكلة أكبر فـي الحالة الأولى؛ لذلك ينصح بترديد عبارة الإثبـات بصـوت مرتفـع لأنهـا الطريقة الأضمن.

ويقوم العميل خلال ترديد عبارة الإثبات بتدليك "نقاط الألم". وتوجـد هذه النقطة في أعلى منطقة الصدر، ويمكن إيجادها بوضع إصبع على قاعدة المريء والبحث عن التجويف الذي على شكل حرف **U** في أعلـى القـص (عظم الصدر). ومن ثم تحرك قرابة ١٠سم إلى الأسفل نحو الوسط و١٠سم

عبر الصدر (نحو اليمين أو اليسار)، عندها ستكون الأصابع قريبة من منطقة "نقطة الألم".

ويوجد طريقة أخرى لإيجاد هذه النقطة وهي بوضع إصبع السبابة في التجويف الواقع فوق عظم القفص الصدري، ومن ثم مد إصبع الوسطى والإبهام بانفراج كبير قدر الإمكان، عندها ستكون نقطة الألم قريبة من مكان وجود الإصبعين (انظر الشكل أدناه).

ولتحديد مكان نقطة الألم على وجه الدقة يتم الضغط بالأصابع على الصدر في المنطقة المحيطة لمكان الأصابع حتى يتحسس العميل مكان النقطة اللينة والمؤلمة عند الضغط عليها. وسيكون من الأسهل للمستفيد إن هو وجد النقطة بذاته. وينصح المستفيد عند البدء بتطبيق تقنية TFT بأن يجد وأن يستخدم نقطة الألم بنفسه حتى يتعلم بنفسه طريقة تحديها وتدليكها؛ لكن في بعض الأحيان يقوم الممارس بتحديد وتدليك نقطة الألم نيابة عن المستفيد.

يفشل المستفيد في بعض الأحيان بتحديد مكان نقطة الألم. هذه ليست مشكلة بتاتاً، وليست بالأمر المستبعد الحصول. إن حصل وفشل المستفيد في تحديد نقطة الألم، يطلب منه أن يضع يده على صدره في المكان التقريبي لنقطة الألم ويبقيها هناك حتى يشعر بالحرارة على يده تنبعث من تحت ملابسه. ومن ثم يقوم بتدليك المنطقة بأكملها وترديد عبارة الإثبات. ومن الخيارات الأخرى هي أن يقوم المستفيد بالربت على "نقطة ضربة الكاراتيه"

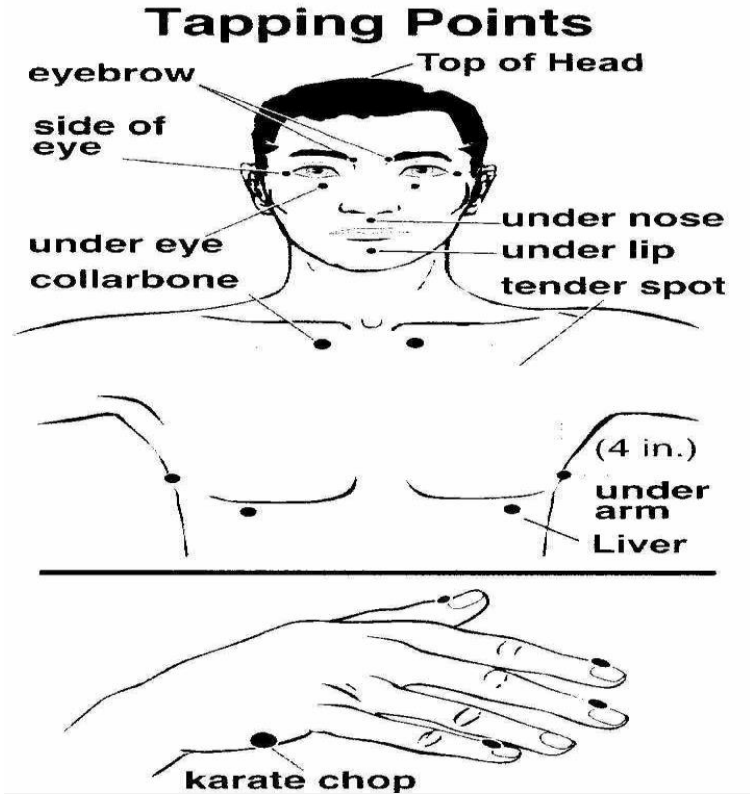
نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence

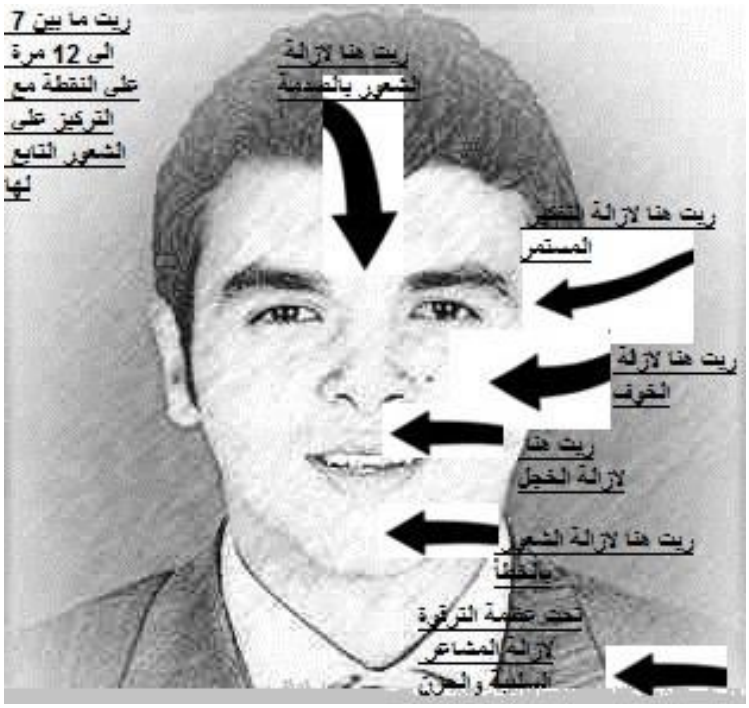
يقوم الممارس خلال مرحلة نقاط التسلسل الرئيسية بتعليم المستفيد كيفية الربت على عدد من نقاط الربت بترتيب معين. ومرة أخرى نقول أنه من المستحب أن يشجع الممارس المستفيد أن يقوم بالربت على نفسه، لكن

إن لم يكن المستفيد قادراً على فعل هذا (أو ربما لا يرغب) فربت الممارس على المستفيد يعطي النتيجة المرجوة نفسها ولا بأس. حتى عندما يقوم المستفيد بالربت على نفسه، يستحب للممارس أن يقوم بالربت على نفسه مع المستفيد لكن بنية الربت على المستفيد.

كيفية ممارسة هذه التقنية:

تعتمد هذه التقنية على إزالة الطاقة السلبية(الزائدة) من مسارات الطاقة الرئيسية في جسم الإنسان عبر الربت على هذه المناطق بأطراف الأصابع عدة مرات. صورة توضيحية لنقاط الربت في الطريقة المختصرة والمبسطة للحرية النفسية .

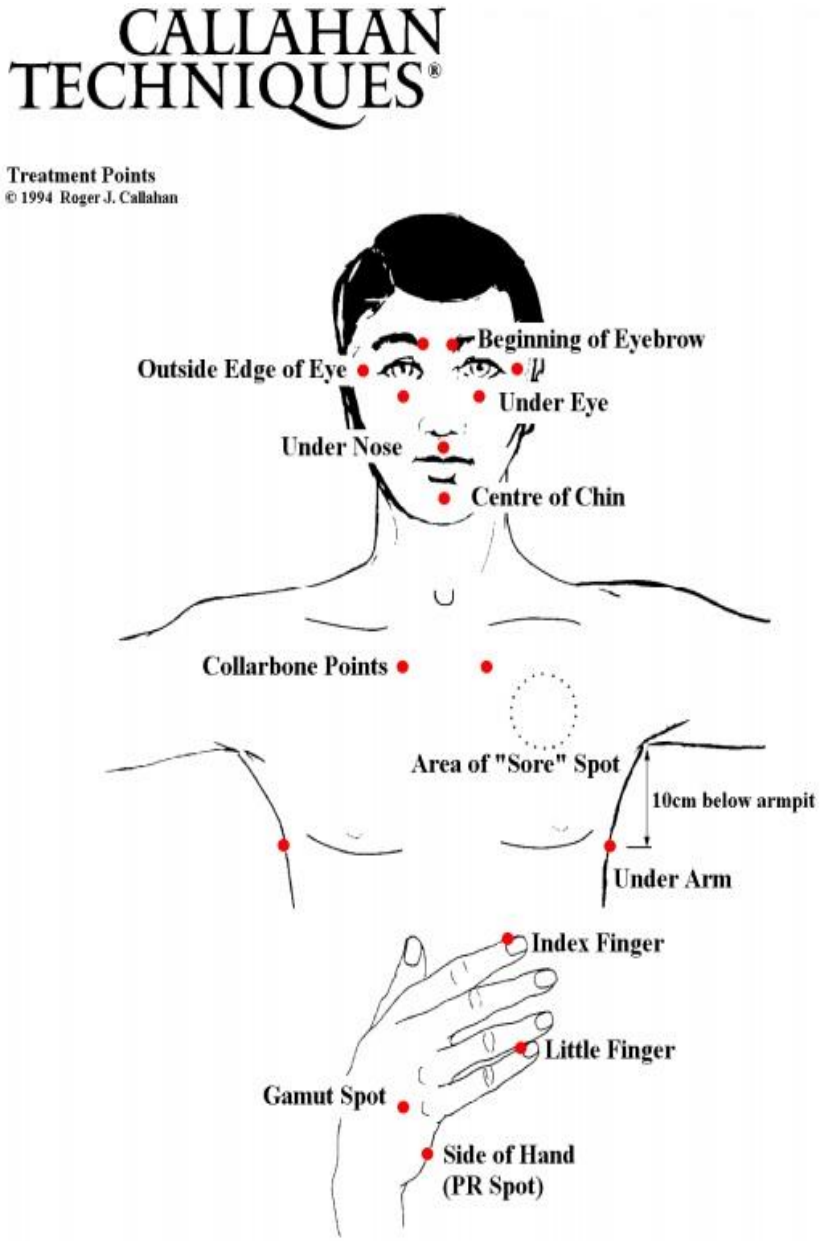




الطريقة :- ريت علي المكان الخاص بالشعور حتي تشعر بالراحة

لازالة الشعور بالحزن والاسي وضيق الصدر

التطبيقات المحددة للأمراض (الخوارزميات algorithms)



ويتم الربت بشكل لطيف وخفيف بأي من اليدين وباستخدام إصبعي السبابة والوسطى معاً. ويتم الربت على كل نقطة سبع مرات، ويقوم المستفيد بتكرار عبارة التذكير reminder phrase خلال عملية الربت وبصوت عالٍ. وتشتق عبارة التذكير هذه من الجزء الأوسط من عبارة الإثبات، ويجب أن تكون معبرة وقصيرة. ولو أخذنا المثال الذي ذكرناه آنفاً

عن صداع الشقيقة، فستكون العبارة التذكيرية "صداع قاتل". ويكمن الهدف من استخدام عبارة التذكير هذه خلال جولة الربت هو إبقاء المشكلة التي هي قيد التطبيق حاضرة في الذهن خلال فترة العلاج. ولهذا السبب، يفضل أن يتم قراءة العبارة التذكيرية بصوت عالٍ، ونلفت الانتباه هنا إلى أنه يمكن تطبيق الأساليب اللفظية الأخرى التي ذكرناها سابقاً في حال لم يرد المستفيد التلفظ بالكلمات بصوت عالٍ. وكما سبق وقلنا عن عبارة الإثبات أنها سلبية، كذلك تكون العبارة التذكيرية سلبية أيضاً، حيث إن الهدف منها هو التركيز على المشكلة الحاضرة، ويجب ألا تؤخذ العبارة على أساس أنها "ستزيد في غرس المشكلة"، فالمشكلة موجودة أصلاً. قد تكون مثل هذه العبارة مسألة غير مقبولة في العلاجات الأخرى، لكنها في سياق تقنية TFT فهي مسألة مفيدة وتركز على المشكلة في أثناء جولة الربت.

ويجدر الذكر هنا أن نقطة إصبع البنصر(إصبع الخاتم) لا تستخدم عادةً لأن موقعها الأصلي في الطرف المقابل من الإصبع مما يجعل الوصول إلى تلك النقطة أمراً صعباً من دون الإخلال بتوازن عملية الربت. ولكن لا يوجد أي ضرر من استخدام هذه النقطة ومعظم الممارسين يستخدمونها للسهولة. ويتم الربت على هذا المسار (مسار الطاقة الثلاثي) في المرحلة التالية عندما يتم التعامل مع نقطة الجاموت.

وتتوافق نقاط الربت هذه مع المسارات المختلفة في الجسم، وللقارئ العارف بمواقع نقاط الوخز بالإبر (ومن أجل تعريف النقاط بشكل محدد) فإن هذا الجدول هذا يعطي نقاط تقنية الحرية النفسية وما يعادلها في العلاج بالوخز بالإبر. ويجدر بالذكر هنا أن النقاط الثلاثة الأخيرة ليست مستخدمة في الجولة الأساسية للربت في تقنية الحرية النفسية، وسوف يتم مناقشتها لاحقاً؛ وأضيفت إلى هنا لإكمال البيانات فحسب. ونلاحظ من البيانات المتوفرة لنا حتى الآن أن تقنية الحرية النفسية تتضمن الربت على جميع المسارات، ما عدا مسار الكبد، فقد تم حذف هذا المسار من الجولة الأساسية لتقنية الحرية النفسية، إلا أن بعض الممارسين يطبقونه .

عن طريق الربت على مسار الكبد (١٤) والواقع تحت الصدر، وسوف يناقش هذا الأمر بشكل موسع في الفصل الخامس.

إن الهدف من وراء استخدام إصبعين في عملية الربت يعني أنه ليس من الضروري معرفة مكان النقطة بالتحديد إذ إن المساحة التي يغطيها الربت بإصبعين تضمن أنك قمت بإصابة الهدف والتأثير في النقطة.

و لاحظ أن عملية الربت تحرك الأصابع على شكل علامة الاستفهام "؟" على الوجه، ثم نكمل إلى باقي الجسم. ويطلق على نقطة الترقوة المستخدمة في الربت "نقطة طرزان"، ونقطة تحت الذراع تسمى "القرد"، ولقد تم وضع هذه التسميات لتسهيل حفظ أماكن النقاط. وكما ذكرنا سابقاً، يمكن الربت باستخدام أي من اليدين وعلى أي جهة من الجسم، وفي حالة الربت المزدوج، لا يوجد ما يمنع الشخص من تبديل اليد أو الجهة.

وترديد عبارة الإثبات. تعتبر نقطة ضربة الكاراتيه من نقاط الوخز بالإبر "الأمعاء الدقيقة ٣" ويمكن إيجاد وصف مكان هذه النقطة في جدول وصف نقاط الربت (كما تستخدم في جولة الربت).

تمرين نقطة الجاموت ٩:

إن الهدف من تمرين نقطة الجاموت (٩) هو تحسين توازن الـــدماغ، ويتم هذا عن طريق إغلاق العيون، والدندنة والعد. هذه الأمور تحفز الدماغ وتتضمن نشاطات لكلا فصي الدماغ الأيمن والأيسر، ويتم عمل هذه الأمور خلال عملية الربت على نقطة الجاموت. وتوجد هذه النقطة على ظهر اليد (كلتا اليدين)، ولإيجاد هذه النقطة، ضع أحد أصابعك بين مفاصل إصـــبعي الخنصر والبنصر واضغط هناك ثم حركهما تجاه الرسغ، بعد نحو (١) ســـم من نقطة البداية ستشعر بفراغ قد يعلق إصبعك به. هذه هي نقطة الجاموت.

ولتطبيق تمرين نقطة الجاموت ٩ يطلـــب مـــن المســـتفيد أن يربـــت **باستمرار على نقطة الجاموت ومن ثم تطبيق نقاط التمرين التسعة، وهي:**

- أغلق العينين
- افتح العينين
- العين للأسفل بشدة لليمين
- العينين للأسفل لليسار
- قم بتحريك العينين بدائرة باتجاه عقارب الساعة
- قم بتحريك العينين بدائرة بعكس اتجاه عقارب الساعة
- دندن لثانيتين أي لحن
- عد بسرعة إلى الخمسة
- دندن لثانيتين مرة أخرى

الخطوات :

- قيم المشكلة على مقياس من ١-١٠
- دلك نقطة الألم على الصدر أو ربت على نقطة ضربة الكاراتيه وكرر ٣ مرات .
- " بالرغم من أنني....(سمي المشكلة).....،فأنا أقبل نفسي تماماً وبعمق
- ربت على كل نقطة ٧ مرات فيما تذكر العبارة التذكيرية

- حاجب العين، جانب العين، تحت العين، تحت الأنف، الذقن، الترقــوة، تحت الذراع، الإبهام، السبابة، الوسطى، البنصر، ضربة الكاراتيه
- خلال الربت على نقطة الجاموت:
- العينان مغلقتان، العينان مفتوحتان، تثبيت العينين للأسفل جهة اليمين، تثبيت العينين للأسفل جهة اليسار
- تحريك العينين حركة دائرية بإتجاه واحد، تحريك العين حركة دائريــة بالاتجاه الآخر، دندن بلحن ثم عد للخمسة، دندن بلحن.

كرر الخطوات في البند ٣

قيم المشكلة على مقياس من ١-١٠

الطريقة المختصرة:

في البداية أتصل بالموضوع :حدد موقف معين مزعج وتــذكر هــذا الموقف وقيم مستوى انزعاجك من ٠ إلى ١٠ (عشرة قمة الانزعــاج أمــا صفر فتعني تحرر كامل من المشاعر السلبية).

١) وضع الإعداد: الربت على منطقة الكاراتيه أو تدليك نقطة الألم أثنــاء ترديد عبارة الإثبات ٣ مرات.

بالرغم من أنني أعاني من ..... إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

٢) نقاط التسلسل الرئيسية (المختصرة)الربت باســتمرار علــى النقــاط لمحددة أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريباً من ٥ – ١٠ ثــواني عند كل نقطة.

وترديد العبارة التذكرية عن كل نقطة : هذا ..... (الموضوع المحدد)

1)الحاجب	٢) جانب العين	٣) تحت العين
٤) تحت الأنف	٥) تحت الشفتين	6) تحت عظمة الترقوة
٧) تحت الذراعين		٨) ساعد اليد من الداخل

٩) ساعد اليد من الخارج "الجهة المقابلة" ١٠) أعلى الرأس.

تقيم الموضوع :قم بتقييم النتائج وحدد مستوى الانزعاج من ٠ إلى ١٠. إذا لم يصل الانزعاج إلى صفر قم بعمل جولات تكميلية أخرى على نفس الموضوع وعش حياة خالية من المشاعر السلبية وأنطلق في حياتك بدون قيود .

e – a – c – 9g – sq تحت العين _ تحت الإبط_ الترقـــوة_ حركات العينين التسع مع الهمهمة والعد العكسي _ إعادة التسلسل	1	Simple Phobias / Fear الخوف العادي
a – e – c – 9g – sq تحت الإبط_تحت العـــين_ الترقـــوة_ حركات العينين التسع مع الهمهمة والعد العكسي _ إعادة التسلسل	2	Spiders / Claustrophobia / Turbulence الخـــوف مـــن الامـــاكن المقفلـــة او الخوف من العناكب
9g – sq e – c – a – c – e – تحـــت العين_الترقوة_تحـــت الإبـــط_ الترقوة_ تحت العين_حركات العينـــين التسع مع الهمهمة والعـــد العكســـي _ إعادة التسلسل	3	تسلسل ثانوي يستعمل في حال لم ينجح التسلسل الاول
e – a – c – 9g – sq تحـــت العين_تحـــت الإبط_الترقـــوة_ حركات التسع_إعادة التسلسل	4	General Anxiety / Stress القلق والضغوط اليومية
c – e – c – 9g – sq الترقوة_تحت العين_الترقوة_الحركات التسع_إعادة التسلسل	5	Addictive Urge الإدمان بانواعه
e – a – c – 9g – sq تحت العين_ تحت الإبـــط_ الترقـــوة_ الحركات التسع_ إعادة التسلسل	6	تسلسل آخر بحالـــة لـــم يســـتجب التسلسل الاول
a – e – c – 9g – sq	7	تسلسل آخر بحالـــة لـــم يســـتجب

تحـــت الإبط_تحـــت العين_الترقـــوة_ الحركات التسع_ إعادة التسلسل		التسلسل الاول
e – c – a – c – 9g – sq تحـــت العين_الترقوة_تحـــت الإبـــط_ الترقوة_حركات التسع_إعادة التسلسل	8	تسلسل آخر بحالـــة لـــم يســـتجب التسلسل الاول
eb – c – 9g – sq بـــــين الحاجبين_الترقوة_حركـــــات التسع_إعادة التسلسل	9	Simple Trauma / Rejection / Love Pain / Grief الصـــــدمات البســـــيطة مثـــــل: الرفض_كسر القلب_الأسى والزعل
eb – e – a – c – 9g – sq بـــين الحاجبين_تحـــت العين_تحـــت الإبط_الترقوة_حركـــات التســـع_إعادة التسلسل	10	Complex Trauma / Rejection / Love Pain / Grief الصدمات المعقدة مثل: الرفض من الاهـــل او الحبيب_كســـر القلـــب او الطلاق_الاسى من اعز الناس
eb – e – a – c – if – c – 9g – sq بـــــين الحاجبين_تحـــــت العـــــين_ الترقوة_إصبع السبابة_الترقوة_حركات التسع_إعادة التسلسل	11	Complex Trauma with Guilt الصدمات المعقدة مـــع الشـــعور بالذنب او الندم
eb – e – a – c – If – c – 9g – sq بين الحاجبين_تحت العين_تحت الإبط_ الترقوة_الإصبع الصـــغير_ الترقـــوة_ حركات التسع_إعادة التسلسل	12	Complex Trauma with Anger الصدمات المعقدة المترابطة مـــع الغضب
eb – e – un – c – If – 9g – sq	13	Intimidation

بـــين الحاجبين_تحـــت العين_تحـــت الإنف_الترقوة_الإصـــــــــــــبع الصغير_حركات التسع_إعادة التسلسل		صدمات التهديد والتخويف
mf – a – c – 9g – sq إصبع الوسطى_تحت الإبط_الترقـــوة_ حركات التسع_ إعادة التسلسل	14	Jealousy مشاعر الغيرة عموماً
if – c – 9g – sq إصـــــبع الســـــبابة_الترقوة_حركات التسع_إعادة التسلسل	15	Guilt الشعور بالندم او الذنب او معاتبة الذات
lf – c – 9g – sq إصبع الصغير_الترقوة_حركات التسع_ إعادة التسلسل	16	Anger مشاعر الغضب
eb – e – a – c – lf – c – 9g – sq بين الحاجبين_تحت العين_تحت الإبط_ الترقوة_ إصبع الصـــغير_ الترقـــوة_ حركات التسع_إعادة التسلسل	17	Frustration / Impatience مشاعر الإحباط ونفاذ الصبر
oe – c – 9g – sq بـــــين الحاجبين_الترقوة_الحركـــــات التسع_إعادة التسلسل	18	Rage مشاعر الغيظ والحقد
c – e – c – 9g – sq الترقوة_تحت العين_الترقوة_حركـــات التسع_إعادة التسلسل	19	Obsession الهواجس والوسواس بانواعه
e – a – c – 9g – sq تحـــت العين_تحـــت الإبط_الترقـــوة_ حركات التسع_إعادة التسلسل	20	تسلسل آخر بحالـــة لـــم يســـتجب التسلسل الاول

a – e – c – 9g – sq تحت الإبط_تحت العين_ الترقوة_ حركات التسع_إعادة التسلسل	21	تسلسل آخر بحالة لم يستجب التسلسل الاول
e – c – a – c – 9g – sq تحت العين_الترقوة_تحت الإبط_الترقوة_حركات التسع_إعادة التسلسل	22	تسلسل آخر بحالة لم يستجب التسلسل الاول
g30 – c – 9g – sq نقطة الكامت على سطح اليد ٣٠ نقرة_ تحت الإبط_حركات التسع_إعادة التسلسل	23	Depression الإكتآب
eb – oe – e – un – ch – a – c – lf – if – 9g – sq بين الحاجبين_جنب العين_تحت العين_تحت الانف_تحت الذقن_تحت الإبط_الترقوة_الإصبع الصغير_إصبع السبابة_حركات التسع_إعادة التسلسل	24	Complex Depression الإكتئآب المعقد والمترابط بالعديد من المشاعر السلبية الاخرى
g50 – c – 9g – sqنقطة الكامت على سطح اليد ٥٠ نقرة_الترقوة_ حركات التسع_إعادة التسلسل	25	Physical Pain الاوجاع الجسدية البسيطة مثل وجع الرأس وغيره
eb – e – g50 – 9g – sq بين الحاجبين_تحت العين_نقطة الكامت على سطح اليد ٥٠ مرة_إعادة التسلسل	26	تسلسل آخر بحالة لم يستجب التسلسل الاول
un – 9g – sq تحت الانف_الحركات التسع_إعادة التسلسل	27	Embarrassment الإرتباك الناتج عن الخجل

ch – 9g – sq تحت الذقن_الحركات التسع_ إعادة التسلسل	28	Shame الشعور بالعيب او الشعور بإرتكاب الخطأ
eb – e – a – c – 9g – sq بين الحاجبين_تحت العين_تحت الإبط_ الترقوة_حركات التسع_ إعادة التسلسل	29	Panic / Anxiety Disorder مشاعر الذعر والخوف_ وإضطرابات القلق
e – a – eb – c – lf – 9g – sq تحت العين_تحت الإبط_بين الحاجبين_ الترقوة_الإصبع الصغير_الحركات التسع_ إعادة التسلسل	30	تسلسل آخر بحالة لم يستجب التسلسل الاول
a – e – eb – c – lf – 9g – sq تحت الإبط_تحت العين_بين الحاجبين_ الترقوة_إصبع الصغير_الحركات التسع_ إعادة التسلسل	31	تسلسل آخر بحالة لم يستجب التسلسل الاول
eb – a – e – 9g – sq بين الحاجبين_تحت الإبط_تحت العين_حركات التسع_ إعادة التسلسل	32	تسلسل آخر بحالة لم يستجب التسلسل الاول
e – eb – a – lf – 9g – sq تحت العين_بين الحاجبين_تحت الإبط_ إصبع الصغير_حركات التسع_ إعادة التسلسل	33	تسلسل آخر بحالة لم يستجب التسلسل الاول
c – e – a – 9g – sq الترقوة_تحت العين_تحت الإبط_ حركات التسع_ إعادة التسلسل	34	تسلسل آخر بحالة لم يستجب التسلسل الاول
a – c – 9g – sq	35	Jet Lag (East – West)

تحت الإبط_الترقوة_حركات التسع_ إعادة التسلسل		إضرابات السفر مثل عدم النوم والقلق وعدم الإرتياح وخاصة عند السفر من الشرق إلى الغرب
e – c – 9g – sq تحت العين_الترقوة_حركات التسع_ إعادة التسلسل	36	(West – East) إضرابات السفر مثل عدم النوم والقلق وعدم الإرتياح وخاصة عند السفر من الغرب إلى الشرق
a – c – 9g – sq تحت الإبط_ الترقوة_ مع التركيز على صورة النقيض_ حركات التسع_ إعادة التسلسل	37	Visualization support for inability to visualise, overcome addictions or achieve peak performance زيادة التخايل او التصور والدعم لعدم القدرة على التخايل، والتغلب على الإدمان أو تحقيق أعلى مستويات الأداء تستعمل هذه التقنية كالإيحاء الذاتي لنرى انفسنا في اعلى مستوايات الإداء مثل إلقاء الخطب على المسرح او امام حشد كبير وتستعملها الفتيات اللواتي يخافون من حفل الزفاف مع تخايل النقيض.
e – c – e – 9g – sq تحت العين_الترقوة_تحت العين_ حركات التسع_ إعادة التسلسل	38	Enhancement of Motivation تعزيز الحافز ولدعم الثقة بالنفس
Correct for PR at CB^2) تنظيف سموم الجسم عبرعكس او	39	Self sabotage / Negativity behaviour

هزيمة المشاعر السلبية_ النقـــر علـــى نقطة الكارتية عدة مرات من دون عدد مع التنفس العميق		التخريب الذاتي / سلبية السلوك مثل: تحقير الـــذات او التصـــرف اللاوعي عند الزعل والغضب الخ
Correct for PR at CB^2) تنظيف ســـموم الجســـم عبـــرعكس او هزيمة المشاعر السلبية_ النقـــر علـــى نقطة الكارتية عدة مرات من دون عدد مع التنفس العميق	40	Reversal of concepts, words or behaviour عكس الكلمات والمفاهيم والسلوك مثل:عندما نقول ملح ونقصد سكر او نقـــول يمـــين ونقصـــد يســـار او التصرف بحركات الجسد الغير المقصودة
CB^2 التنفس العميق	41	Abnormal clumsiness or awkwardness التصـــرف الشـــاذ والحماقـــات أو الاحراج في بعض المواقف
Pr تنظيف ســـموم الجســـم عبـــرعكس او هزيمة المشاعر السلبية_ النقـــر علـــى نقطة الكارتية عدة مرات من دون عدد	42	When reported SUD is 2 or less لكل الحالات المذكورة انفاً وعندما لا نحصل على تقيم ذاتي منخفض او اقل من عددين

تقنية العلاج بالاحجار الكريمه
وأسرار عالم الْجَوَارِ الْكُنَّسِ

الأحجار الكريمة دون افراط او تفريط بأذن الله فلكل حجر خواص طبيعية وما بعد الطبيعية تستخدم فى علاج الأمراض وتوليد الاتزان والتوافق ، ولكل حجر ثمنه.

ـنظريات تفسير تأثير الأحجار الكريمة:ـ

أولا: نظرية القوى الاشعاعية في لحظة الميلاد :ـ

القاعدة الذهبية لتفسير تأثير الأحجار الكريمة تقول إنه فى كل لحظة تنهمر من السماء على الأرض طاقة كونية ناتجة عن حركة الكواكب المحيطة بالأرض والزوايا بينها ، كذلك حركة الأرض بالنسبة للشمس والنجوم ، وهذه الحركات تنتج طاقات ، ومحصلة هذه الطاقات قد تكون سلبية أو إيجابية ، وقد تكون زائدة أو ناقصة فإذا ولد مولود فى لحظة ما

ووصلت إليه هذه الطاقة الكونية كاملة كان هذا المولود بأذن الله فى غاية الصحة والسعادة ، ولكن إذا أتت إليه ناقصة من إحدى الأوجه وجب على هذا المولود تعويض هذا النقص الحادث فى طاقته بإحدى الأحجار الكريمة المناسبة أى أن الحجر الكريم يعمل كمولد للطاقة القوى الاشعاعية للمولود في لحظة ولادته يجب أن تصل إليه كامله في لحظة انفصاله عن مجال أمه, فإذا افترضنا أن القوى الاشعاعية هذه الكانت كاملة وسليمة وبقيمتها المعروفة المحددة فإن المولود يكتسبها ويتحصن بها ويكون في غاية السعادة والصحة في حياته، أما إذا وصلته القوى الاشعاعية والطاقات ناقصة, هنا يجب على هذا الشخص تعويض تلك القوى بالأحجار الكريمة التى تقوم بدورها بتوليد الطاقة لتعويض النقص الحادث. على هذا يستطيع الإنسان أن يركز القوى الاشعاعية المناسبة له ويجعلها إلى جانبه فعلى الإنسان أن يركز في مجال جسمه (سواء خاتم في الإصبع أو حلق في الأذن أو دبوس ربطة عنق) حجراً كريماً يتفق وما يريد كما هو مذكور في خواص الاحجار التالية.

ثانيا: نظرية التأثير اللونى :

الإشعاعات اللونية من أهم الإشعاعات المنظمة للطاقة وبالتالى المسببة للصحة والمرض والمسيطرة على النواحى النفسية والعصبية لكل أنواع الكائنات الحية على سطح الأرض..... وتم البرهنة بالكثير من الأبحاث العلمية على أن الموجات والترددات المنبعثة من أجسام الكائنات الحية هى عبارة عن توافقيات لونية تدل على حالة الجسم المرسلة منه, حيث يعبر كل لون عن اهتزاز وتردد معين . لهذا أخضع العلماء تأثير الحجر الكريم للونه وقوة إشعاعه وحرارته ، وتبعاً لهذه المتغيرات يكون تأثير الحجر ، كلّ حجر وبلّورة ومعدن فى الأرض له ترددات وإهتزازات تختلف عن أي

شيء آخر في الكون ، انها إهتزازات متناغمة (راجع العلاج بالألوان) بالسماوات والأرض نتيجة امتصاصها للطاقة الكونية وتخزينها .

ثالثا نظرية التأثير عن بعد Action at distance

تقول نظرية التأثير عن بعد أن الأشياء ذات النوع الواحد ينشط بعضها بعضا ، فكل الأشياء ترفض ما هو مغاير لذاتها وتتبع ما هو مماثل لجنسها، وذلك لعمل تراكم نوعى، فإذا صب ماء على أرض مستوية فإن الماء يتحرك نحو البقع المبتلة ويتفادى البقع الجافة ، كذلك فى الشوارع نجد أكوام من الزبالة التى تتلاقى وتتجمع فى مكان واحد ، وإذا توافقت نغمتان موسيقيتان فإنهما تتجاوبان بالرنين resonate فأنت حين تضرب نوتة موسيقية ما فلتكن نغمة (فا) فسوف تتجاوب معها نفس نغمة (فا) فى أى آلة وترية أخرى وتصدر من تلقاء نفسها نفس النغمة، معنى هذا أن الأشياء **الموجودة فى الكون والمنتمية لنفس الطائفة :**

١. تستدعى بعضها .
٢. تتجاوب بالرنين.
٣. ينشط بعضها بعضا.

بهذا نجد إنه حتى الأصول التى يستمد منها البشر طاقاتهم أو صحتهم أو حتى حظوظهم تسلك نفس الطريق فليس هناك حدث لا يعتمد فى بدايته على شئ ما أسبق منه يجذبه إليه.أى أن كل شئ يهيئ شئ آخر لأداء دوره تماماً مثل ما يتم على المسرح حيث أن الجملة التى يلقيها ممثل تنبه ممثل آخر لإلقاء جملة أخرى، فالبناء العضوى للكون يجعل كل شئ يؤثر ويتأثر – يأخذ ويعطى – وفق دورة سرمدية eternal cycle محكمة لا تعرف العشوائية. كل دورة من الدورات السرمدية للكون تحكمها إرادتان منسجمتان، إرادة موجبة (للخير) وارادة سالبة (للشر)، وتتحرك الإرادتان وهما فى انسجام تام فى مسارين متوازيين ، ويؤدى كل منهما دوره فى

التحكم والسيطرة بالتناوب وفى زمن محـــدد معلـــوم دون صـــدام. أى أن الأحجار الكريمة – بكل ما يكتنفها من غموض – تقوم بعمل التنـــاغم بـــين الأرادات المنسجمة أى أن كل حجر كريم يهيئ أشياء أخـــرى حولنـــا لأداء دورها الذى يتطلبه الأنسان فهى تهيئ لنا ما يساعدنا على التأمـــل والشـــفاء والهدوء وقوّة الذاكرة والأحلام والنجاح.

رابعا: نظرية العودة الي الطبيعة :ـ

تشير ان الكون كله مبني علي الذرة الأنسان مكون من حجر كريم في العملية الأولية بعد الأنفجار العظيم فالأحجار جزء من الطبيعة .

لاحجار جزء من الطبيعة ومكونة من معادن كما ان جســـم الأنســـان مكون من معادن العظام من السليكون .

والكالسيوم من المعادن والدم يحتوي علي معادن ونقص الحديد يسبب فقر الدم الانيميا.

خامسا: التأثير الروحانى:ـ

لم يكتف فلاسفة الروحانيات بهذا التفسير العلمي ذلك لأنهـــم أضـــافوا خواص روحانية لكل حجر وذلك بربطه باسم من الأسماء الحسنى يتجـــاوب اهتزاز الحجر مع حروفه وعدده ، فتضاف طاقة الأسماء إلى طاقة الحجر ، وهو ما يعبرون عنة بأن خدام الأسماء الحسنى تصبح خدام للحجر الكـــريم وحراس لمن امتلكه. – وقالوا أن لكل حجر طلسم خاص به يعبر عن أمنية معينة، ونقش الطلسم يحول هذه الأمنية الى هدف مجسم منقوش أمام العـــين فوق الحجر الكريم الذي يصبح كجهاز تسجيل يردد الأمنية ويغذى بها العقل الباطن دون انقطاع حتى تتحقق . – وقالوا أن لكل مرض يصيب الإنســـان حجر كريم يحاربه ، ويعيد الاتزان للعضو المريض ويقويه ، بل وحـــددوا خواص نفسية وميتافيزيقية لكل حجر وهذا في اعتقادهم وليس مـــن اعتقـــاد

الكاتب وللأمانة العلمية لم يثبت دليل من الكتاب والسنه في هــذا التفســير ولكن اعرض جميع الأفكار عالساحة بشمولية حتي تكون علي علــم بكــل المدارس

هناك عدّة أشكال لاستعمال الأحجار والبلّورات.

لازم الحجر يتفرغ كل فترة من الطاقات السلبية مثل الوضوء .

ممكن يبقي حجر كتير حلو وغالي بس مش في طاقة وليســت جميــع الأحجار تشحن بالشمس كما يظن غير المتخصصون.

فيوجد احجار بتتحط بالتراب وفي الشمس وفي القمر وتوجد احجــار لا تحتاج لتنضيف حيث لا يتعلق بها اي شوائب مثل حجر السترين .

في احجار ترتبط بالأرض مثل العقيق واحجار ترتبط بالســماء مثــل الماكدوفايت هذا من النيزاك(االشهاب الساقط) الحجر النيزيكــي مــش مــن الارض وبيعمل تطور روحاني اذن هناك طاقة من الســماء وطاقــة مــن الارض وكله من عند الله.

وكما ان يوجد احجار كريمة يوجد ايضا احجار غير كريمة لذا انصح الفتايات بالأخص بعد ارتداء اكسسوارات بها احجار كريمة دون ان اتعرف علي خواصها بما يتناسب مع حالتي لأن من الممكن ان تصاب بمرض ولا يعرف الطبيب ما السبب ويكتشف المتخصص انه مرض ناتج عن ارتــداء هذا الحجر كذلك ممكن يبقي الحجر يفيد غيري ويؤذيني فمش شرط الينفعني ينفع غيري.

فلابد من فحص مراكز الطاقة والهالة والاعضاء القويــة والاعضــاء الضعيفة لأختيار الحجر المتكامل مع وضعك العضوي والنفسي والروحي.

اهم حاجة قلوبنا تكون ناصعة افضل جوهرة.

الشحن بالطاقة والأسرار العلاجية للأحجار الكريمة :-

يمكن الإمساك بالأحجار الكريمة بغاية العلاج أو التزين بها في الهند مثلا يعمل علماء الفلك على اكتشاف أي الأحجار التي تساعد الإنسان وتمده بالطاقة. تستخدم الأحجار الكريمة لمعالجة الأمراض الجسدية والإضطرابات النفسية والعاطفية على السواء فهي ذات تأثير محفز للنزعة الإيجابية في حياة الإنسان. ولكن عند استعمال الأحجار الكريمة يجب توخي الحذر لأن بعضها يحتوي على طاقة قوية جدا. وإذا لم يكن المريض مهيئا لتلقي هذا الكم من الطاقة فقد تسبب له هذا الأحجار تأثيرات ودور فعل سلبية. فبعض الذين أساءوا استعمالها أصيبوا بنوبات عصبيه. تشفي الأحجار الكريمة معظم الأمراض إلا في الحالات المتأخرة من المرض وقد بلغ المرض الدرجة السابعة من المرض مثل السرطان حيث تتضاءل حظوظه في الشفاء. لذا من الصعب معالجة مريض السرطان بالأحجار الكريمة فقط. أما العلاج الأمثل فهو الذي تتكامل فيه مختلف العلاجات الطبيعية, وهي مقاربة تشبه الغذاء والهواء والتمارين الرياضية والتفكير الإيجابي. لا يمكن للحجر الكريم أن يسبب الضرر للمريض إذا لم يمسك به لمدة طويلة أي أكثر من عشرة دقائق. أما إذا استعمل هذا الحجر للزينة فشعور حامله بالراحة او الإزعاج يتوقف على استعداده الشخصي أو تقبله للطاقة الموجودة فيه . أما الذين يتزينون بالماس فلا خوف عليهم لأن قطع الماس لا يكون لها تأثير إذا كانت صغيره الحجم كما يستعمل في مجوهرات الزينة, ولكي يكون الحجر فعالاً ينبغي أن يكون كبيراً. من الأفضل إذا استعمال أي حجر كريم كما هو متوافر في الطبيعة من دون كسره او صقله او ثقبه لان الذبذبات تكمن من داخله. أما شكل الحجر فيرتبط بكيميائه ولا تأثير لذلك على حامله, وللأحجار الكريمة ارتباط مباشر بالأبراج الفلكية وبتاريخ الولادة, واسم والديه... لان هذه المعلومات الشخصية تناسب أي الأحجار تناسبه. يرغب

بعض العارفين بقيمة ومنافع الأحجار الكريمة بوضعها في أرجـــاء المنـــزل لكن عليهم قبل ذالك أن يتأكدوا من أنها لا تؤثر سلبا علـــى أفـــراد العائلـــة الآخرين. والأفضل إيجاد حجر يناسب الجميع . ومن الضـــروري تنظيـــف الأحجار من حين إلى آخر بالمياه المالحة ووضعها خارجاً عنـــدما يكـــون القمر بدراً لتشحن نفسها من طاقة البدر. لمحة تاريخيـــة قصـــة الأحجـــار الكريمة بدأت مع الإنسان منذ آلاف السنين واستخرج المصريون القدماء منذ أكثر من ٤٠٠٠ سنة الفيروز واللازورد والزمـــرد والزبرجـــد والعقيـــق.. واستعملوها في الحلي والمجوهرات وتزين معابـــدهم وتوابيـــت ملـــوكهم . وأهمها كنز توت عنج آمون المرصع بأبهى الأحجار الكريمة. وقـــد كانـــت للأحجار قيمه ماديه من ناحية, وقيمه طبية ونفسيه مـــن ناحيـــة أخـــرى , خصوصا لدى العرب القدماء, فهم من اعتبر المداواة بالأحجـــار الكريمـــة علما, فاستعملوا اللؤلؤ لتقوية أعصاب العين وضـــربات القلـــب, واليـــاقوت لوقف النزف وتهدئة الروع والخوف وكسب الحظ والعز بين الناس.

كما استعملوا الزمرد لاتقاء الصرع وإبعاد جميع الحشـــرات الســـامة, والفيروز لاتقاء العين الحاسدة والشريرة, والعقيق لوقف نزف الدم مـــن أي مكان في الجسم.

انواع الأحجار:-

١- الأحجار العضوية:

هي الأحجار التي أنتجتها الكائنات الحية مثل النباتات والحيوانات,**مثل:**

١- الصدف ينتج اللؤلؤ.

٢- هيكل الحيوانات المائية الدقيقة تنتج المرجان.

٣- الإفرازات المتحجرة الأشجار تنتج الكهرمان.

٤- الأشجار المتحجرة تنتج الجت.

٥- أسنان وأنياب بعض الثدييات تشكل العاج.

٢- الأحجار الصناعية:

مصطلح الأحجار الصناعية تم استخدامه لأول مرة بواسطة (وكالت التجارة الفدرالية الأمريكية) لتعريف الأحجار الكريمة التي تحاكي الأحجار الطبيعية من حيث الصفات الكيميائية والفيزيائية والبصرية.

و يمكن تمييز الأحجار الصناعية من خلال فحصها بالمجهر , حيث تتميز بأنها كاملة , لا تحتوي على أية شوائب أو خدوش كالتي تحتوي عليها الأحجار الطبيعية.

٣- الصخور الصهارية والأديمية:

بعض الصخور تتبلور في الصهارة أو في فقاعات الغاز داخل البراكين,مثل الزركون والتوباز والياقوت الأحمر .

٤- الأحجار المعدنية:

تمتاز الأحجار المعدنية بمكوناتها,مثلا:

١- الكوارتز يحتوي على السيلكون.

٢- الياقوت والزمرد يحتويان على الأكسيد والكر وندوم.

٣- اللؤلؤ يحتوي على كربونات الكالسيوم.

٥- الصخور النارية:

هي عبارة عن صخور ملتهبة بركانية, عندما تبرد يتفاعل الماء مع محتوياتها فتتشكل بلورات مثل حجر البيريل.

٦- الصخور المتحولة:

هي صخور أصلها بركاني أو رسوبي تتحول بالضغط والحرارة والتفاعل لتنتج الجاديت, والمرمر, والياقوت الأحمر.

٧- **الصخور الرسوبية :**

تشكلت الصخور الرسوبية بفعل انـدماج وتصـلد بعـض رواسـب الصخور وبقايا المواد العضوية ومواد أخرى .مثلا: الحجر الرملي والمعادن الغنية بالسيليكات يشكلان الأميثيست(الكوارتز) والعقيق.

٨- **الصخور البركانية:**

تكونت الصخور البركانية من الصهارة البركانية المنقذفة من البراكين أو الصخور المنصهرة المتصلدة.

غالباً ما تحتوي على شكل متعدد للبلورات.

::-التركيب البلوري-::

١ـ ما هي البلورة:

البلورة عبارة عن مادة صلبة, تحتوي علـى نسـق ترتيـب داخلـي للذرات, وهذا النسق يعطي البلورة شكل وصفها.

2ـ أشكال البلورات:

للبلورات أشكال متعددة, مثلاً:

١- أحادي الميل مثل الجبس

٢- ثلاثي الميل مثل الياقوت

٣- رباعي الزوايا أو الأضلاع مثل الفيزوفونتايت.

٤- سداسي مثل الأكوَمارين.

٥- مكعب مثل الألماس والفضة.

٦- معيني مستقيم مثل اللؤلؤ.

٧- متساوي القياس مثل الغارنت.

٨- لا شكلي مثل العاج والكهرمان.

::- تقطيع الأحجار الكريمة-::

١ـ تعريف تقطيع الأحجار الكريمة :

هي عملية تشكيل وصقل الأحجار الكريمة لتعزيز جمالها ولإزالة الشوائب في بعض الحالات.

٢ـ عملية تقطيع الأحجار:

يتم تشكيل الأحجار الكريمة عن طريق شحذها بواسطة عجلة تجليخ أو دولاب جلخ (جلخ :تسنين أو تلميع).

بالنسبة للأحجار الملساء يتم استعمال دواليب من الحجارة الرملية لحكها وتشكيلها. أما الأحجار الأقسى فيتم استعمال دواليب شحذ اصطناعية مصنعة من مادة الكربونديوم المكربن (كربون السيليكون).

٣ـ أشكال تقطيع الأحجار الكريمة:

١- التقطيع بشكل الزر (الكابشون).
٢- التقطيع الألماس.
٣- التقطيع الزمردي.
٤- القطع المستقيم.
٥- القطع المستوي.
٦- القطع المزخرف
٧- القطع المختلط أو المشكل.

::-أشكال الأحجار الكريمة-::

١- أهمية الأشكال:

لكل حجر بنية مختلفة, لذلك يجب أن يقطع بشكل يبرز جماله ولونه ولمعانه.

٢- أهم أشكال الأحجار:

١- الدائري.

٢- البيضاوي.

٣- المستوي

٤- المربع.

٥- المثمن.

٦- المستطيل

٧- الوسادة.

٨- المختلط

٩- المتدلي.

١٠- الزورقي.

١١- المقص.

::-لمعة الأحجار الكريمة-::

١- ما هي اللمعة ؟

هي المظهر الكلي للحجر كما يُرى نتيجة الضوء المنعكس, والمرتبط بدرجة صقل سطح الحجر.

٢- الخصائص البصرية:

درجة انكسار الضوء وشدة لون احجر وتأثيرهما في درجة اللون الموشوري الظاهر للحجر, بالإضافة إلى شفافية بعض الأحجار وقدرتها على إظهار لونين مختلفين عندما تتم رؤيتها من اتجاهات مختلفة.

٣- ما هي الزاوية الحرجة ؟

هي الزاوية التي يحصل عندها الانعكاس الداخلي الكلي للحجر .

يمر الضوء عبر الحجر , فإذا مر الضوء عبر الحجر , فـإذا مـر داخل الزاوية الحرجة (والتي تقاس بالنسبة للزاوية القائمة المتقاطعـة مـع السطح) فإنه سينفذ عبر الحجر . أما إذا مر خارج الزاوية الحرجـة فإنـه سينعكس داخلياً.

٤- أدوات قياس الأحجار:

١- مقياس الانكسار:

يقوم بقياس الخصائص المميزة للحجر أو قدرته النسـبية علـى كسـر الضوء.

٢- مكشاف الاستقطاب:

يقوم بتحدي إذا كان الحجر ازدواجي الانكسار أو أحادي الانكسار.

مثلاً:: تمتاز الأحجار الاصطناعية بأنها ازدواجية الانعكاس , بينما يمتاز الألماس الطبيعي بأنه أحادي الانكسار.

٣- لمجهر ثنائي العينية:

يستعمل مع مصباح خاص ذي مجال مظلم ليحدد ما إذا كان الحجر اصطناعي أو طبيعي.

٤- أدوات ووسائل متعددة لقياس الوزن:

تقوم بقياس مقدار جذب الحجر عن طريق الوزن.

مثل :: عندما يطفو الحجر في سائل, ويكـون ثقلـه النـوعي ٤ , ويغرق في سائل, ويكون ثقله النوعي ٣, فإن الثقل النوعي للحجر يجب أن يتراوح بين هذين الحدين أي ٥ و٣ تقريباً

٥- منظار الطيف:

يقيس التلو نية الثنائية ليحدد خصائص الطيف الامتصاصي.

٦- أنواع اللمعان:

- اللامع مثل المرايا.
- الأرض أو الباهت مثل المرشوم (سيليكات المغنيسيوم المميأة).
- البريق الألماسي مثل الألماس.
- الزجاجي مثل الياقوت الأحمر.
- المعدني مثل الفضة.
- الحريري مثل الجبس.
- الشمعي مثل الفيروز.
- الدهني مثل الجاديت.
- الراتينجي مثل الكهرمان.

::-قياس صلابة الأحجار الكريمة-::

١- تعريف الصلابة:

من المهم قياس صلابة الحجر الكريم والتأكد من مقاومته لخدش قبل شرائه.

تصنف الأحجار تبعاً لصلابتها وقوة تركيبها أثناء القطع والاستعمال.

٢- تعريف مقياس موز:

هو مقياس سمي نسبة إلى مخترعه الخبير بعلم المعادن الألماني "فريدريك موز " , حيث يصنف المعادن حسب صلابتها وقوتها من ١ إلى ١٠ ومبدؤه أن كل حجر على المقياس يخدش الحجر الذي قبله, ولكنه لا يخدش الذي بعده, وهكذا.

٣- مقياس موز:

١- التالك.

٢- الجبس.

٣- الكالسايت.
٤- الفلورايت.
٥- الأباتيت
٦- الأورثوكلاز
٧- الكوارتز
٨- التوباز
٩- الكورندوم.
١٠- الألماس.

::-الأحجار الفلكية-::

١. حسب الشهر:

١- كانون الثاني : الغارنت.
٢- شباط: الأميثيست.
٣- آذار: الأكومارين.
٤- نيسان: الألماس
٥- أيار: الزمرد.
٦- حزيران: اللؤلؤ.
٧- تموز: الياقوت الأحمر
٨- آب: الياقوت الأزرق.
٩- أيلول : حجر القمر
١٠- تشرين الأول: الأوبال
١١- تشرين الثاني : التوباز
١٢- كانون الأول : الفيروز

٢. حسب الطالع الفلكي:

- برج الحمل : (٣/٢٢-٤/١٩) الحجر : الزركون
- برج الثور : (٤/٢٠-٥/٢٠) الحجر :الزمرد
- برج الجوزاء : (٥/٢١-٦/٢١) الحجر : التورمالين.
- برج السرطان : (٦/٢٢-٧/٢٢) الحجر : حجر القمر.
- برج الأسد: (٧/٢٣-٨/٢٢) الحجر : الياقوت الأحمر.
- برج العذراء: (٨/٢٣-٩/٢٢) الحجر : السترين.
- برج الميزان : (٩/٢٣-١٠/٢٣) الحجر : الأوبال
- برج العقرب : (١٠/٢٤-١١/٢١) الحجر : البيريل الأحمر
- برج القوس: (١١/٢٢-١٢/٢١) الحجر: الفيروز.
- برج الجدي : (١٢/٢٢-١/١٩) الحجر : الياقوت الأزرق.
- برج الدلو : (١/٢٠-٢/١٨) الحجر: الازورد.
- برج الحوت : (٢/١٩-٣/٢١) الحجر : الأسميثيست

٣. حسب الكوكب الفلكي:

- الشمس :: حجر الياقوت الأحمر
- القمر :: حجر اللؤلؤ
- المريخ = (ليونه) :: حجر المرجان الأحمر
- عطارد :: حجر الزمرد الأخضر
- المشتري:: حجر الياقوت الأصفر أو التوباز
- الزهرة:: حجر الألماس
- زحل:: حجر الياقوت الأزرق
- نبتون:: حجر الازورد
- بلوتو:: حجر عين النمر

وظائف الأحجار المختلفة وعلاقتها بشاكرات جسم الأنسان:-

الشاكرا الأوله القاعدة الجذرية:

شاكره القاعدة الجذرية وتسمي مالادهارا في اللغة السنسكريتية. تتمركز هذه الشاكرة أسفل العمود الفقري وعظمة العانة من الأمام. وهي المسئولة عن الاحتياجات الرئيسية للحياة والأمن والأمان. إن هذه الشاكرة متصلة بقوة من الأرض وتمدنا بالمقدرة على الاتصال بالأرض، فعندما نحاول أن نقوم بعمل ما في الحياة المادية أو للحصول على احتياجات مادية فإن طاقة النجاح ستأتي من هذه الشاكرة. فإذا كانت هذه الشاكرة مغلقة فقد يشعر الشخص بأنه خائف، وقلق وعديم الثقة ومحبط.

إن شاكرة القاعدة الجذرية هي مركز الإشعاع الأبيض وضوء سماوي عندما نراه على المستوى الروحي العالي. هذا المركز هو مركز الحياة المادية وهو مركز الوعي السماوي الدينى الرقيق في داخل الحياة المادية. وتبعاً لذلك فهو أساس للوجود الإنساني في العالم الفيزيائي (الطبيعي) وإذا كانت هذه الشاكرة مغلقة فسوف يشعر الإنسان بأنه بلا جذور من الناحية الفيزيائية الروحية.

إن تطور الكارما تسبب تذبذب ما بين الأبعاد الروحية الفيزيائية وإذا سارت هذه العملية بإيجابية فعندها ستشعر بالتساوي بكل شيء وستشعر بأنك قادر على عمل ما تريد القيام به فيزيائيا وروحياً. إن الشاكرة الجذرية ستشعرك بوجودك حينما تكون وينبعث منها اهتزازات ضوء أبيض ناعم ويكون له صلة وثيقة بحب الأم.

ممكن حدوث مشاكل السمنة وفقدان الشهية وآلام الركبة. إن أعضاء الجسم المتصلة بهذه الشاكرة هي الإدراك والأرجل والأعضاء الجنسية وأسفل الظهر ولون الشاكرا هو الأحمر.

أما الحجر الكريم المتعلق بهذه الشاكرة فهو عتيق أحمر والكوارتز المدخن وترمالين وحجر الدم والحجر الصيني والياقوت والخشب والكفة الثلجية والسبج الأسود (زجاج بركاني أسود).

الشاكرا الثانية التناسلية:

وموقعها ٢ إنش أسفل السرة وجذورها في العمود الفقري. هذا المركز مسئول عن الاحتياجات الأساسية للجنس والخلق والتعلم وتقييم الإنسان لنفسه والصداقة والعاطفة ومقدرتها للربط بالآخرين بطريقة ودية. فهي تتأثر بكيفية التعبير عن العواطف من خلال مرحلة الطفولة.

أن التوازن الملائم في هذه الشاكرة يعنى القدرة على التعبير عن العواطف بحرية والشعور والوصول إلى الآخرين جنسياً. وإذا كانت هذه الشاكرة مغلقة فقد يشعر الشخص أنه منفجر عاطفياً ومتلاعب به ومهووس بالأفكار الجنسية أو الشعور بنقص الطاقة. وقد يشمل أيضاً مشاكل جسمية (فيزيائية) وضعف بالكلي وتصلف أسفل الظهر وإمساك وتقلص المفاصل. اللون الأساسي لهذه الشاكرة هو البرتقالي عندما تكون هذه الشاكرة نظيفة سيصبح تفكير الشخص إيجابي ولن يخترق تفكيره أية أفكار مشوشة (الأفكار المشوشة تعنى بها الأنانية والحقد). لأن الشاكرة الجنسية هي المسئولة عن النقاء والطهارة والضوء الوردي النقي.

عندما تكون الشاكرة الجنسية نظيفة عند الشخص تنعكس الطهارة في اللاوعي وتكون حياته إيجابية بدون أية شكاوى، ومقترب من الآخرين حيث يعيش الإنسان بتناغم مع حقيقة الحياة فبذلك يقوم الإنسان بنفسه على خلق منطقة اللاوعي لديه سواء كانت إيجابية أو سلبية.

الحجر الكريم الخاص بهذه الشاكرة هو حجر الدم، الياقوت، عيون النمر اللؤلؤ والعنبر وحجر القمر والعتيق والعقيق الأحمر والمرجان.

الشاكرة الثالثة (الضفيرة الشمسية):

وتسمي الظفيرة الشمسية وهى متركزة ٢ إنش أقل من القفص الصدري في الوسط خلف المعدة. إن هذه الشاكرة هي مركز القوة الشخصية، ومكان الأنا (الذات) والعاطفة والغضب والقوة والاندفاع وهى مركز التأثيرات واستقبال الإرشاد الروحي والتطور النفسي. فعندما تكون هذه الشاكرة غير متوازنة يشعر الإنسان بنقص الثقة وأن أفكاره مشوشة ونفسه قلقة من أفكار الآخرين، ويشعر بأن الآخرين يتحكمون بحياته وقد يصاب بالإحباط. ولكن عندما تكون الضفيرة الشمسية نقية ومتوازنة فسوف يشعر الإنسان بأنه متصالح مع الآخرين ويعيش حياة خالية من النزاعات حيث تكون العلاقات إيجابية وتتحول الصراعات والنزاعات إلى مواجهات مثيرة وتعلم بدلاً من العراك. أما المشاكل الأخرى التي قد تنشأ من عدم توازن هذه الشاكرة فهي فيزيائية (جسدية) مثل صعوبات في الجهاز الهضمي والكبد السكري، الإرهاق العصبي والحساسية من الطعام، أما عندما تكون متوازنة فتشعر بالسعادة، واحترام الذات وإحساس قوة بقوى الشخصية. أن أعضاء الجسم التي تنتمي إلى هذه الشاكرة هي المعدة والكبد المرارة البنكرياس لون هذه الشاكرة هو الأصفر.

الحجر الكريم: توباز والعقيق الأحمر وسترين والكالسيت الأصفر.

الشاكرة الرابعة (القلب):

وهي شاكرة القلب وموقعها خلف القفص الصدري من الأمام والخلف على العمود الفقري ما بين العظم الكتفي. هذا هو مركز الحب والروحانيات والعواطف، فهي أهم شاكرة على الإطلاق لأنها تحتوى على بذور المقدرة على الشعور بالله والحب الصادق لكل الناس ولكل شيء.

الحب الحقيقي الطاهر هو الذي يخلو من الأنانية والحسابات أو من أي مطالب، وهو أهم شيء في حياة الإنسان وأي شيء آخر ثانوي. أي معلومات عقلية بهذا الخصوص تكون ثانوية بالنسبة للشعور بالحب. إن هذه الشاكرة أيضاً تربط الجسم والروح والعقل مع بعضهما البعض. ففي هذه الأيام لا يوجد قلب خالي من الآلام ومشاكل عاطفية أخرى حيث تعتبر أمراض القلب من الأمراض القاتلة رقم ١ في أمريكا . إن الآلام القلبية العميقة يمكن أن ينتج عنها انسداد الأورا (الكارما) وتسمي ندبه في القلب. وعندما تطلق سراح هذه الندوب أو الجروح فينشأ عنها آلام قديمة ولكنها تطلق حرية القلب للشفاء والنمو من جديد.

عندما تكون هذه الشاكرة مغلقة أو غير متوازنة فقد تشعر بالشفقة على نفسك وبالارتياب والخوف من التعبير عما في داخلك، والخوف من الإصابة بالآلام أو الشعور بعدم جدوى الحب. وقد تشمل أمراض جسدية مثل الأزمات القلبية، ضغط الدم العالي، الأرق وصعوبات في التنفس. بينما عندما تكون هذه الشاكرة متوازنة فتكون رحيماً وودود وترغب في الخير لكل الناس.

الأعضاء المتصلة بهذه الشاكرة هي القلب الرئة ونظام الدورة الدموية، الأكتاف والجزء العلوي من الظهر.

لون الشاكرة هو الأخضر .

الحجر الكريم: الكوارتز الوردي وترسالين الأحمر وكونزيت (لونه وردي).

الشاكرة الخامسة (الحلق):

وهي مركزها الحنجرة ومركز أسفل الرقبة وهي مركز الاتصال والصوت والتعبير والخلق من خلال الأفكار والكلام والكتابة. إن الحنجرة

هي مخزن الغضب ومنها يطلق للعنان. عندما تكون هـذه الشـاكرة غيـر متوازنة فتشعر بأنك محدود وهادئ وتشعر بالضعف بحيث لا يمكنك التعبير عن أفكارك.. متوعك صحياً ومشاكل جلدية، التهاب الأذن وحنجـرة جافـة وملتهبة وآلام في الظهر. بينما عندما تكون هذه الشاكرة متوازنة فقد تكـون محدثاً جيداً ومتمركز وملهم وعندما تشعر بسلام داخلي لا تهز أبداً أو بالقوة بغض النظر عن الظروف المحيطة بك فالشعور بالقوة ليس مجرد قوة عادية بل مستقاة من القوة الإلهية. أجزاء الجسم التي تتضمن هذه الشـاكرة هـي الحنجرة والعنق والأسنان والإذن. اللون الأساسي هو الأزرق الفاتح.

الحجر الكريم هو الزبرجد واللازورد (أزرق اللون).

الشاكرة السادسة الأجنا (العين الثالثة):

وتسمى بالعين الثالثة وموقعها ما بين العيون أعلى الأنف في منتصف الجبهة. وهي مركز المقدرة النفسية والتعليم العالي وقوة الطاقـة الروحيـة والإشعاع. أنها مركز الرؤية والاستبصار (رؤية ما وراء نطـاق البصـر) والسمو في التفكير الزماني والمكاني. إنها تشع ضوء اخضر صافي والناس الذين ينمون هذه الشاكرة لديهم إمكانية رؤية ما لا يراه الآخرين ويمكن تلقي الإرشاد وتصل إلى أعلى المراتب النفسية فعندما تكون هذه الشـاكرة غيـر متوازنة فقد تشعر بالخوف من النجاح وغير واثق من نفسك وتصبح الأنـا مرتفعة. وقد تظهر أعراض جسدية مثل الصداع الرؤيا مشوشـة والعمـى ومشاكل العين ولكن عندما تكون هذه الشاكرة متوازنة ومفتوحة فتشعر بأنك سيد نفسك ولا تخاف من الموت ولا تتأثر بالأشياء المادية. وتشمل الأعضاء التي تدخل تحت هذه الشاكرة العين الوجه المخ اللون الأساسي هو الأزرق الغامق.

الحجر الكريم هو الجمشـت (ارجـواني / بنفسـجي) والـلازوردي (سماوي).

الشاكرة السابعة التاج (أعلي الرأس) :

هي الشاكرة القابلة لاختراق الضوء ولونها هو البنفسجي الكهربائي وهى تمثل الحكمة عندما تكون هذه الشاكرة نظيفة ومفتوحة سيعلم الإنسان كل شيء ويفهم كل شيء غامض في الحياة. وموقعها أعلى الجمجمة فهي مركز الروحانية والتنوير والطاقة والأفكار العملية. فهي تسمح بانسياب الحكمة وتأتي باللاوعي الكوني. وهي مركز الاتصال مع الله والحبل الفضي الذي يربط الآورا بالشاكرة التاجية. تأتي الروح إلى الجسم من خلال الشاكرة التاجية عند الولادة وتغادر من خلالها أيضاً عند الممات عندما تكونه هذه الشاكرة غير متوازنة سوف يشعر الإنسان بالإحباط، وعدم المتعة وخليط من المشاعر المحطمة. وقد تسبب بعض الأمراض مثل الشقيقة، والصداع والإحباط النفسي.

وعندما تكون هذه الشاكرة متوازنة يصبح الشخص قادر على الاتصال بالله والدخول إلى منطقة اللاوعى وما دون الوعي

الحجر الكريم هو كريستال كوارتز صافي.. أوبال.. والجمشت.

كيفية استخدام الكريستال والأحجار الكريمة للعلاج

إن استخدام الأحجار الكريمة على جسم الإنسان للعلاج طريقة فعالة وقوية لتنظيف الطاقة السلبية وإعادة توازن الشاكرات وللتأثير العاطفي وجلب النور وعلاج الآورا(الهالة)(المجال الكهرومغناطيسي حول جسم الانسان) بكاملها.

إن برمجة الأحجار الكريمة بعناية تحرك اهتزازات الإنسان لهذه الأحجار إلى خط مستقيم، وتكون النتيجة حرية قوة طاقة الحياة في الشاكرات والاورا، وتعالج الجسم بطاقة من نور وتحويل أية أمراض أو سلبيات إلى صحة وعافية. إن هذه العملية تصلح لتطبيقها على حجر

الكريستال الكوارتز والأحجار الكريمة الأخرى أو خليط من الاثنين معاً. فقد تشتخدم الكريستال بمفرده وذلك بوضعها باليد للمعالجة، وقد توضع الأحجار على جسم المتلقي (المريض) من رجله إلى رأسه. ويستخدم المعالج الأحجار الكريمة بالألوان التي تلائم ألوان الشاكرات). وقد يكـــون الحجـــر بأشـــكال متعددة.

إن الطاقة في مثل هذا النوع من العلاج يحتاج أن يتحرك باتجاه واحد على طول الجسم إما من الأسفل إلى أعلى أو من أعلى إلى أسفل فإذا كـــان اتجاه الطاقة من الأرضي إلى السماء (أسفل إلى أعلـــى) يجـــب أن تكـــون وضعية الحجارة باتجاه رأس المتلقي.

إن تأثير هذا الاتجاه هو لتحريك طاقـــة المتلقـــي (المـــريض) إلـــى مستويات أعلى من الاهتزازات والروحانية. إذا كان الاتجاه عكس ذلك يجب أن يكون اتجاه الحجر ناحية الأرجل. هذا الاتجاه يحرك قوة طاقة الحياة من الرأس إلى القدم لتثبيت على اتصال الإنسان بالأرضي.

للبدء في ذلك يتمدد المتلقي (المريض) على ظهره على سطح طاولـــة المساج مع مخدة تحت رأسه ورقبته لمزيد من الراحة، ويجـــب أن يكـــون المكان هادئ ومريح ودافئ، كما ينبغي استخدام الحجارة الخاصة بالمعالجة حيث تكون مبرمجة لهذا العمل.

أبدأ بوضع حجر كريستال كوارتز صافي فوق الرأس وتحت القـــدم. وفي اليد اليمني نضع كريستال آخر وفي اليد اليسرى نضع حجر الكـــوارتز الوردي. ومن ثم ننتقل من شاكرة إلى أخرى نتحرك من القدم إلـــى أعلـــى الرأس ونضع الحجر المناسب لكل شاكرة (تأكد من وجود الأحجار علـــى مقربة منك بحيث تصل إليهم بسهولة).

فقد توجد بعض الأحجار المخصص لأغراض معينة. دع نفسك تقودك فلا توجد قواعد معينة لإتباعها فكل ما تفعله صحيح لا يوجد شيء خطأ إذا استشعر المتلقي بأنه غير مرتاح من الحجر فيجب إزالة الحجر فوراً فالطاقة الموجودة فيه لا يحتاج إليه المريض. عندما نضع جميع الأحجار على المكان المناسب فيمكنك البدء باستخدام اليد للعلاج.. تأكد من تغطية الحجر بيدك بعناية حتى لا تتبعثر طاقة الحجر.

بينما تكون اليد على الحجر، والحجر يكون في موضع الشاكرة، فإن الشاكرة سوف تستمد إشعاعات طاقية من الحجر، فتشعر المريض بحالة من الوازن والصحة. استمر على هذه الحالة إلى أن تشعر بأن هذه الشاكرة أخذت كفايتها، وبذلك ننتقل إلى الشاكرة الأخرى.. قم بنفض اليدين للتخلص من أية عوالق سلبية قبل الانتقال إلى الشاكرة الأخرى.

توجد طريقة أخرى للمعالج وهى أنه بمجرد ما يتم وضع الأحجار الكريمة على الشاكرات يجلس المعالج بجانب المريض وينتظر إلى أن تقوم الأحجار بالعلاج بمفردها. حيث تقوم الشاكرات بامتصاص الطاقة الموجودة في الحجر ومن ثم يعيد توازنها. وعندما يشعر المريض بأنه أخذ كفايته من الأحجار تنتهي عملية المعالجة. ومن ثم يتمدد المريض بدون الأحجار بهدوء ومن ثم نأخذ الأحجار وننظفها قبل وضعها في أماكنها.

بعد هذه العملية توجد أيضاً مراحل إخراج السموم الجسدية من المريض قد تستمر لمدة أسبوع وذلك عن طريق تصحيح نظام التغذية.

جدول الشاكرات والأحجار الكريمة:

الجذرية (الأحمر): الأحجار الكريمة الخاصة هــو العقيــق اليمــاني الأحمر رقم واحد ، الكوارتز المدخن رقم ٢، تورمالين رقم ٣، حجر الــدم أو الياقوت الاحمر رقم ٤.

الحجر رقم ١ العقيق الأحمر اليماني في صور مختلفة وورد فالحديث (تَخَتَّمُوا بِالْعَقِيقِ فَإِنَّهُ مُبَارَكٌ).

الحجر رقم ٢ الكوارتز المدخن.

الحجر رقم ٣ التورمالين.

الحجر رقم ٤ حجر الدم او الياقوت الاحمر.

الشاكرة الثانية التناسلية (برتقالية):

الحجر الخاص هو عيون النمر كما موضح بالصورة

الثالثة الضفيرة الشمسية (أصفر):

الأحجار الكريمة الخاصة التوباز رقم ١ ، سترين رقم ٢ والكالسيت الأصفر رقم ٣.

الحجر رقم ١ التوباز

الحجر رقم ٢ سترين

الحجر رقم ٣ كالسيت.

الرابعة القلب أخضر:

الكالسيدوني الأخضر رقم ١ ، الزمرد الاخضر رقم ٢، يشب رقم ٣، حجر الأمازونيت (العقيق الأخضر) رقم ٤، الروز كوارتز رقم ٥، كونزيت وردي رقم ٦.

الحجر رقم ١ الكالسيدوني الأخضر.....

الحجر رقم ٢ الزمرد الأخضر.

الحجر رقم ٣ يشب.

الحجر رقم ٤ حجر الأمازونيت (العقيق الأخضر).

الحجر رقم ٥ الروزكوارتز.

الحجر رقم ٦ كونزيت وردي.

الخامسة الأزرق الفاتح (الحنجرة)

الأحجار الكريمة الخاصة زبرجد رقم ١ (ازرق مائل الي الأخضرار)(ازرق مخضر)

zabrjad aquamarine (light bluish-green color)=

اللازورد رقم ٢ lazord

الفيروز turquoise (light greenish-blue color) (اخضر مائل الي الزرقة) (اخضر مزرق).

الحجر رقم ١ زيرجد ، aquamarine

الحجر رقم ٢ اللازورد.

الحجر رقم ٣ الفيروز Turquoise

الأجنا الأزرق الغامق (العين الثالثة)

الجمشت الصوداليي واللازوردي الكوارتز الصافي والأزرق، عيـــون الصقر. التاجية بنفسجي (قمة الرأس) الاحجار الكريمة الخاصة بها أوبـــال رقم ١ ، والجمشت رقم ٢.

الحجر رقم ١ اوبال opal

الحجر رقم ٢ جمشت.

العلاج بالأحجار الكريمة :-

تاريخ العلاج بالكريستال له تاريخ قديم بعود إلى العهد الأطلنطي، فقد حوت مدن تلك الحضارة على معابد عديدة وكبيرة مصنوعة من الكريستال يتم استخدامها سبب لتحقيق الشفاء من الأمراض الجسدية

كما استخدم قدماء المصريين أنواع معينة من الحجارة المشعة مثل اليورانيوم والتيتانيوم لحماية مقابر الموتى وممتلكاتهم. واستخدمت الحضارة الهندية والصينية هذه الأحجار من أجل زيادة الطاقة الروحية في الأماكن المقدسة.

أما حضارة المايا فقد اختصت في بناء المنازل ونحت التماثيل من الكريستال والأحجار الكريمة إيمانا منهم بالقوة الخارقة والغامضة لتلك المواد ولأهمية الكريستال في العلاج الجسدي والنفسي والروحي فقد اعتد

ضمن المعالجات الطبية البديلة المعترف لها عالمياً والمشهود لهـا بالقـدرة على تحقيق الشفاء.

ولذلك فسوف نتناول هذا الموضوع بالدراسة والتحليل وتسليك الضوء على طريقة عمل الكريستال، وكيف يؤثر على جسـم الإنسـان، والفوائـد العملية لكل نوع من أنواع الكريستال.

آلية عمل الكريستال:

لعل السؤال الذي يتبادر عادة في هذا الموضوع هـو كيـف يعمـل الكريستال أو الحجر ويؤدي دوره في جسم الإنسان؟

يؤدي الكريستال دوره من خلال أساسين هما حقل الطاقـة المحـيط بجسم الإنسان، ومراكز الطاقة السبعة الموجود في داخل الإنسان.

فحقل الطاقة يحيط بالإنسان وبكل كائن حي، ومن خـلال الكريسـتال الذي يمتلك وعي ترددي وذبذبات مختلفة بحيث تؤثر في ذبـذبات الكـائن الحي سلباً أو إيجاباً أما مراكز الطاقة والتي يعبر عنها بعقد الطاقـة فلكـل مركز سرعة وذبذبة خاصة به ويختص بذبذبات معينة ومميزة اعتماداً على درجة تركيزنا وإدراكنا ووعينا بحيث يحاول السيطرة عليها جميعاً.

ولأهمية الحديث عن الشاكرات في العلاج بالكريستال فإنه من المفيـد أن نذكر نبذة مختصرة عن هذه المراكز من حيث تعريفها وتحديد أماكنهـا في الجسم.

أهمية دراسة الشاكرات :ـ

بعيداً عن الجسم الفيزيائي المادي للإنسان، يوجد هنـاك جسـم آخـر للإنسان وهو الجسم الروحي، وهذا الجسم يشكل اهتـزازات مـن الصـور ويتشكل بطريقة بحيث تخلق مراكز طاقة متعددة، وكلمة شاكرة هي كلمـة سنسكريتيه تعنى عجلة (دائرة). إذا تمكنا من رؤية الشـاكرة (كثيـر مـن

المتخصصين يرون الشاكرة) سنلاحظ عجلة (دوائـــر) مـــن طاقـــة تـــدور باستمرار.

ويرى كليرفويانتز بأن الشاكرة عبارة عن عجلة ودوائر ملونـــة مـــن الزهور بمحور من الوسط . تبدأ الشاكرات من القاعدة الجذريـــة وتنتهـــي بأعلى الرأس.

وكل شاكره تهتز وتدور بسرعة مختلفة. فالشاكرة الأولي تدور بأدنى سرعة بينما الشاكرة السابعة تدور بأعلى سرعة.

ولكل شاكره لون وحجر كريم خاص بها للاستعمال. ولون الشاكرات من ألوان قوس قزح (الأحمر والبرتقـــالي والأصـــفر والأخضـــر والنيلـــي والأزرق والبنفسجي) ويختلف حجم الدوائر أو العجلة وقوتها علـــى حســـب تطور الفرد والحالة الجسمية ومستوى الطاقة والإمراض والضغوطات التي يواجهها.

وإذا أصيبت الشاكرة بحالة من عدم التوازن أو أنها تعطلت فإن هذا قد يؤدي إلى تباطئ طاقة الحياة الضرورية فمن أعراض نقص الطاقة شعور الفرد بأنه متعب وكسول ومحبط وسوف تتأثر الوظائف الفيزيائيـــة للجســـم وسيتعرض للمرض وعملية التفكير والمخ أيضاً تتأثر. كما قد ينتاب الفـــرد تصرفات سلبية من خوف وشك وما أشبه. والعكس صـــحيح فـــإن تـــوازن الشاكرات يؤدى إلى صحة البدن والأحاسيس.

إذا تم فتح الشاكرات كثيرا فسوف يتلقى طاقة الكون في جسمه. أما إذا تم إغلاقها فلن يسمح لدخول الطاقة بشكل سليم إلى الجسم والـــذي بالتـــالي يؤدي إلى حدوث الأمراض

إن أغلب الناس تكون ردود أفعالهم تجاه الأحداث والتجـــارب غيـــر السعيدة أو السارة هو إغلاق مشاعرنا وبهذا تتوقف الطاقة الطبيعيـــة مـــن

التدفق. وهذا يؤثر على تطور ونمو هذه الشاكرات. فعندما يقوم الشخص بالتوقف عن أي تجربة أو اختبار في حياته فهو بذلك يقوم بغلق هذه الشاكرات. ويصبح بذلك مشوه. بينما عندما تعمل الشاكرات طبيعياً تكون مفتوحة وتدور مع عقارب الساعة لتؤيض (التغيرات الكيميائية المتصلة ببناء البروتوبلازما التي تؤمن بها الطاقة الضرورية للنشاطات الحيوية) الطاقات المعينة (المطلوبة من حقل الطاقة الكوني).

كما ذكرنا سابقاً أن أي خلل أو عدم توازن في أي من الشاكرات ستؤثر على الجسم الفيزيائي والعاطفي. وبذلك يمكننا أن نستخدم أحجار الكريستال والأحجار الكريمة الأخرى لإعادة توازن جميع مراكز الشاكرات وبمجرد أن تتوازن الشاكرة بالتدريج يعود الجسم إلى وضعه الطبيعي.

فالخاصية الموجودة في الكريستال والأحجار الكريمة الأخرى والتي تجعلها أداة رائعة وذو مقدرة على العلاج هي لوجود تأثير الكهروبيضغطي على حد قول العلماء (الكهربائية والضغطية). وممكن أن تلاحظ هذا التأثير في ساعات الكوارتز الحديثة.

فالكريستال والأحجار الكريمة تتأثر للكهرباء الموجودة في أجسادنا، وإذا انخفضت الطاقة فسرعان ما تعمل اهتزازات الأحجار لإعادة التناغم والتوازن في الجسم

طرق العلاج

البندول الكريستالي

بعض المعالجين يستخدموه للتشخيص وبعضهم يستخدمه للعلاج والأكثريه يستخدموه للأثنين التشخيص والعلاج فهو موفر للمجهود والوقت فأن كان يوجد طاقة ملوثة في الشاكرا

المقاسة فأن البندول سيتحرك عكس اتجاه عقارب الساعة وان تحـــرك مـــع اتجاه عقارب الساعة فمن المفترض ان يكون أداء الشاكرا جيدا ان الشخص الذي لديه المعرفة بالعلاج الطاقي سيدرك بأنه عندما يدور البندول بعكـــس اتجاه عقارب الساعة فيعني بأنه ينظف ويقتلع الطاقة المريضة من الشـــاكرا المصابة وعندما يراها الخبراء المتنورين الأستبصارين يري طرد الطاقـــة الملوثة من الشاكرا الي البندول الكريستالي بأتجاه عكس عقـــارب الســـاعة وجاذبا للطاقة الأيجابية بأتجاه عقارب الساعة لكن لماذا يســـتخدم البنـــدول الكريستالي للتشخيص والعلاج عندما يكون من الأسهل استخدام كريســـتالة ليزرية كما سأوضح فالطريقة الثانية للعلاج لكن يمكنك بلا شـــك معالجـــة المرضي بالبندول الكريستالي وليس النحاسي لأن النحاسي يشخص فقط ولا يعالج اطلب من المريض الأستلقاء وافحص الشكارات المريضة ثم بـــرمج البندول الكريستالي بالأمر مع النية ان الشافي هو الله ١٠٠% لان اذا جـــاء في قلبك ان الحجر ينفع ١% من دون الله لن يعالج لانـــه مخلـــوق ايضـــا لا ينفع ولا يضر ولكن يحتاج الي الله لكي يعالج ثم أدر البندول الكريستالي عكس اتجاه عقارب لساعة وامره ان يمتص ويقتلع ويحل ويطـــرد الطاقـــة الملوثة وان احتاجت الشاكرا الي شحن فعليك ان تستخدم بندول كريســـتالي اخر نظيف مشحون او كريستالة ليزرية مشحونة.

كيف تشحن الكريستال:-

احدي اسهل الطرق للشحن هو عبر التنفس الطـــاقي هـــذه الطريقـــة تناسب المسلمين اكثر من باقي الطرق التي تؤمن بوجـــود ملائكـــة الشـــفاء والكائنات العلوية النورية الشفائية وسأسرد ايضا الطريقة مـــن بـــاب العلـــم بالشيء.

وجه يدك الي الكريستال المراد تنظيفة قم بعمل خمس دورات تنفســـية طاقية (باطنية) تنفسات عميقة حتي عشرين دورة تنفســـية بنيـــة الشـــحن والأحتفاظ بالطاقة المسلطة.

كما يمكنك ايضا رفع قوة الكريستالة المشحونة عن طريـــق توجيهـــا لأمتصاص الطاقة من الشمس والهواء والأرض وهي المصـــادر الأساســـية للطاقة الحيوية ومن المفضل عدم وجود اناس بجانب الكريستالة لأنها تلتقط الطاقة المحيطة فقط نريد امتصاص طاقة الطبيعة ومن الأفضل ان تلامـــس التراب او العشب.

طرق التنظيف والشحن ببعض الطقوس الغير اسلامية كما انـــه مـــن المعروف ان المخطوطات القديمة كانت تستخدم السحر فمثل هذه الأمور وتم استحدثها بطرق اخري تواكب التكنولوجيا فبساطة هم يؤمنـــوا ان الطاقـــة

المرضية هي كينونات شريرة ويتم شحن الكريستالة عن طريق وضع الكريستالة علي الأرض وتوجيه ترنيمة لفظية مع توجيه البد الي الكريستاله والتلفظ بصوت عالي < الي الكائن الأعظم والكائنات العلوية ووسطاء الشفاء والكائنات المقدسة الأخري والملائكة المقدسة وكائنات النور وأرواح الطبيعة وملائكة الشمس والهواء والأرض اشكرك علي شحن الكريستالات بالبركات والرحمة والشفاء مع الشكر بأيمان وصدق وتوجيه امر للكريستالة امتصي وخزني الطاقة البرانية > ثم انتظر لدقائق حتي تشحن.

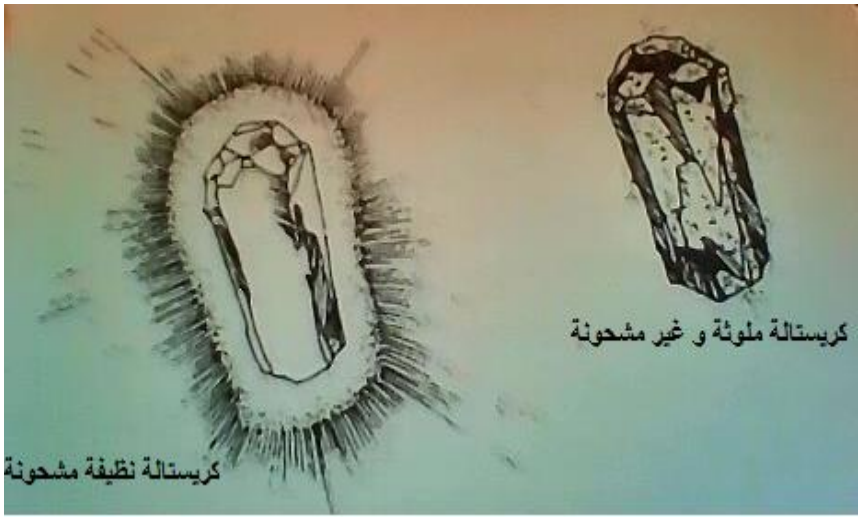
فكما تري عزيزي القاريء ان العلم محايد وجرد من اي افكار فكل يتعلم العلم بدون فكر احببت ان اعرض لك كيفية تسيس العلم لدين او فكر معين فكل فرد يؤخذ العلم من منطلق عقيدته الدينية وكيف يؤمن فالمسلمين يؤمنوا ان الشفاء من الله ولا يوجد وسيط بينهم وبين الله في الشفاء لقوله تعالي واذا مرضت فهو يشفين وايضا النية بالعقد بدون استخدام اوامر وكلمات بصوت عالي فقط عملا لحديث النبي ﷺ .

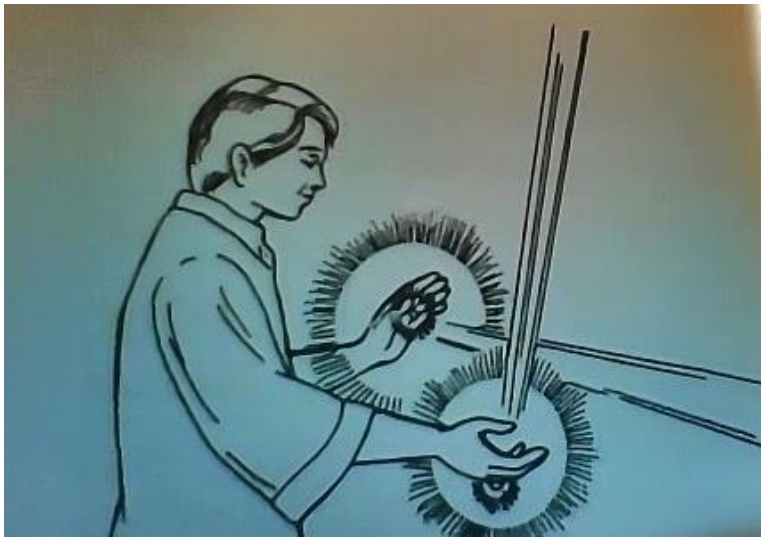
الخواتم والداليات الكريستالية

لرفع قوة الفرد العلاجية في الحال

المجوهرات :

من الشائع في العديد من البلاد لـــدي الابـــاء او الأجـــداد ان يعـــدوا المجوهرات او الكرستلات او الأحجار لأولادهم بعد الوفاة هذا جيد ولكـــن عليك ان تعلم ان مثل هذه الأشياء لديها وعي وتكون مشبعة بصفات المتوفي وربما تكون غير صحية فيوجد حالات عديدة احتار بها الأطباء وحينما تأتي للمتخصصين بمجال علوم الطاقة الحيوية يكتشف ان الســـبب ربمـــا يكـــون ارتداء خاتم اعتطه امها لها وكان لدي الأم اعتلال جسدي او نفســـي او قـــد كانت الأم او الأب يرتديه عندما كان يعاني من السرطان ومات فيه فبالطبع كان الخاتم مشبعا بألم كثير وبانزعاج نفسي وبكأبـــة وتشـــاؤم وبالمحصـــلة اصبحت الإبنة مختلة في توازنها النفسي ومريضة جسديا وعندما اكتشـــف المعالج الطاقي وتم خلع الخاتم من إصبعها شعرت علي الفور براحة فعليك عزيزي القاريء عندما تشتري مجوهرات او كريستلات او احجار ان تنتبه الي انها قد استعملت من قبل أناس عديدين ومع الزمن قد أشـــبعت بالطاقـــة السلبية لذلك يجد أن تنظف بالكحول او الماء والملـــح او الـــدفن فـــالتراب او بخور الصندل او بالنور البنفسجي لدقائق معدودة حتـــي تتحســـس انهـــا انظف واكثر اشراقا كذلك قبل وبعد كل جلسة يجب التنظيف


كريستالة ملوثة و غير مشحونة
كريستالة نظيفة مشحونة



طرق العلاج بالكريستلات والأحجار الكريمة

بدل ان يقوم المعالج بالكثير من الجهد بالبندول الكرسيتالي او القلم الليزري يمكنك ببساطة ان تطلب من المريض الاستلقاء ثم امسك الكريستالات واعقد النية بأمر الهي ان تنظف وتشحن المكان المرجو بطاقة الشفاء الالهي (اللهم رب الناس أذهب البأس أشفي انت الشافي لا شفاء إلا شفائك شفاء لا يغادر سقما) ضع عدة كريستالات الأمتيست او الكريستال الجمشت حسب الوان الشاكرات او الكوارتز البلوري او كوارتز نقي بطول الجسم علي الشاكرات ان توفر او كريستال وردي (الروزكوارتز الشهير) والكريستال الأخضر أسلم وأسهل للأستخدام لجميع الحالات والأشخاص وان لم يكن فيه النفع لن يؤذي الشخص ضع الكريستالات علي الأجزاء او الشاكرات المصابة او علي كامل الجسد يمكنك ان تضع الكريستالات فجميع الأماكن من الجهة الأمامية للجسد الا القلب لانها قد

تؤدي الي الخفقان السريع او الألم في الصدر فعليك ان تضعها علي القلب من جهة الظهر (شاكرا القلب الخلفية) ولا علي البطن الحامل.

ومن الأفضل ان اردت استخدام كريستالات ذات الوان ونوع مختلف وجب عليك استشارة اهل التخصص ولا تنسي ان تأخذ التغذية الراجعة بأنتظام فاسأله عن مشاعره او مشاعرها وكذلك اي احساس غير مألوف او تجربة غير اعتايدية سواء بالسلب كان او بالأيجاب فحالة السلب تقف علي الفور وتراجع الخبراء.

الخطوات:

١- اجعل المريض يستلقي واطلب منه\منها الاسترخاء

٢- اطلب منه لصق لسانة الي سقف الحلق الطري في الداخل ان امكن

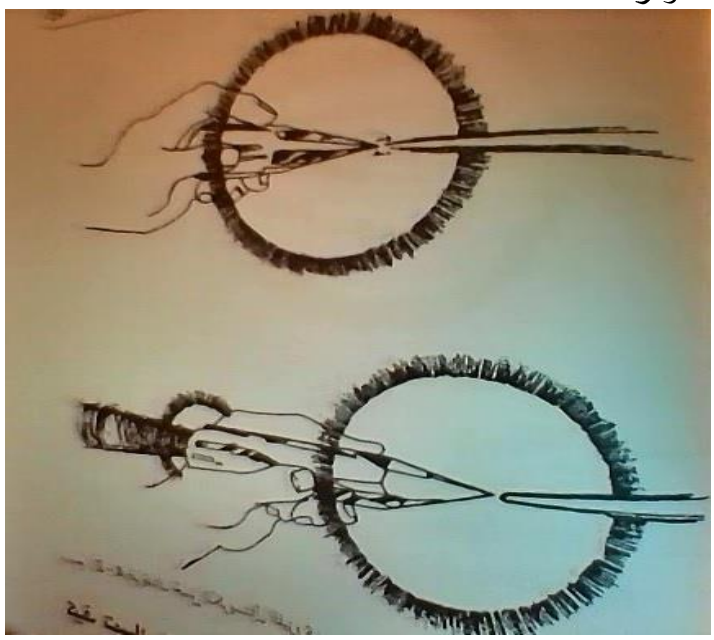
٣- اشعل بخور خشب الصندل ان امكن لتنظيف طاقة المكان المحيط لضمان سهولة العملية العلاجية بنجاح.

٤- اسأل الله الشفاء بالأدعية الواردة او بأي دعاء مما فتح الله عليك (ربنا الله الذي في السماء تقدس اسمك، أمرك في السماء والأرض كما رحمتك في السماء، اجعل رحمتك في الأرض، اغفر لنا حوبنا وخطايانا أنت رب الطيبين أنزل رحمة من رحمتك وشفاء من شفائك على المرض فيبرأ بأذن الله. او كما جاء عن النبي ﷺ.

٥- ضع الأحجارعلي جسمه لمدة ١٠ دقائق الي ٣٠ دقيقة في نهاية الإجراء أزح كل الكريستالات ومرها بالنية بأن تتوقف عن التنظيف والشحن بأذن الله ثم ضعها في محلول الماء بالملح مرها بالنية بأن تطرد كل الطاقة الملوثة والمريضة التي امتصاتها من الجسم الي محلول الملح واتركها يوم حتي تصبح جاهزة للأستخدام مرة أخري.

القلم الليزري laser pen

ليس كريستال الكوراتز الليزري هو ليزر بالفعل فهــذا مجــرد لقــب يعطي لكريستال الكوارتز الرفيع الطويل مع رأس مدبب لأن الطاقة تخــرج من الرأس المدبب تكون مركزة او متجمعة يمكن استخدام قلــم الكريســتال للتنظيف والشحن ايضا مثل البنــدول الكريســتالي فعنــدما يســتخدم رأس الكريستال الليزري للتنظيف فإنه يشبه استخدام ماء عالي الضغط لتنظيــف أرض البيت والطاقة المركزة للكريستال الليزري تجعل التنظيف اكثر فعالية ومن المفضل ان يكون بطول ٥ انشات ونصف لسعولة الأمساك وللتقليل من التلوث عند المعالج كيف تمسك القلم امسكه بين الابهام والسبابة والوسطي مع وضع نهايته المستقبلة داخل راحة اليد كما موضــح بالصــورة فعنــدما تمسك علي هذا النحو فإن الكريستالة توجه الطاقة من شاكرا اليد وشاكرات الأصابع يمكنك ان تحمل كرة كريستال كوارتز علي اليد الأخــري لتعزيــز الطاقة اذا توفر



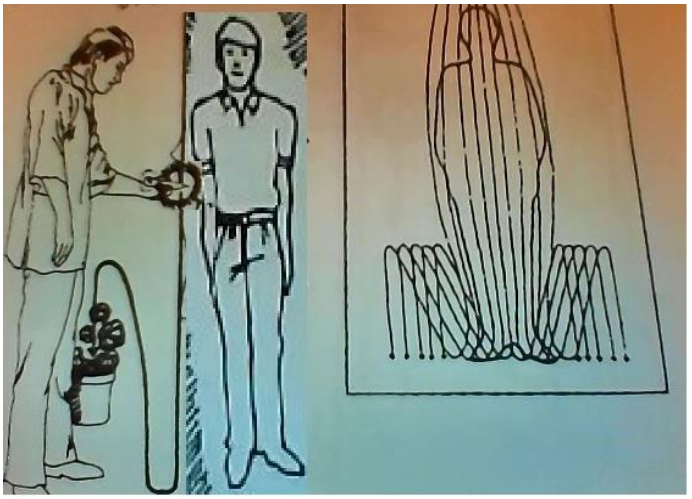
كيف تقوم بتنظيف طاقة المريض بالقليم الليزري (كنس عام general sweeping):احضر القلم الليزري النظيف المشحون واحضر وحدة نفايات بجانبك وهي عبارة عن كوب ماء بملح لكي تلقي بالخيال الطاقة الملوثة فيه حتي لا تنتشر فالمكان .

اعقد النية علي ازاحة الطاقة المريضة من المـــريض تخيـــل خمـــس خطوط امام جسم المريض من الأعلي للأسفل حرك القلم بأستقامة او بشكل متعرج علي الخط الأول من جهة اليمين نحو الأسفل ببطء وايضا علي الخط الأول من الجهة اليسري ثم انفض طاقة المريض الي وحدة النفايات التـــي بجانبك حوض او كوب ممتليء بالماء والملح.

ثم كرر الكنس علي الخط الثاني من الجانب الأيمن وعلي الخط الثاني من الجانب الأيسر.

استمر علي ها النحو مع الخط الثالث والرابـــع والخـــامس ســـتلاحظ تحسن ف حالة المريض وتغير طفيف في لون وجه.

استمر وقم بالكنس من الخلف ليكون التنظيف كليا قم بالكنس العام من مرتين الي ثلاث وهذه الطريقة مفيدة جدا لأزاله امراض ربمـــا لـــم تصـــل للجسم المادي وايضا تزيل جميع الطاقات الملوثة من الناحية النفسية والعقلية والجسدية والروحية هذه الطريقة تنقذ بها حياة الكثير.

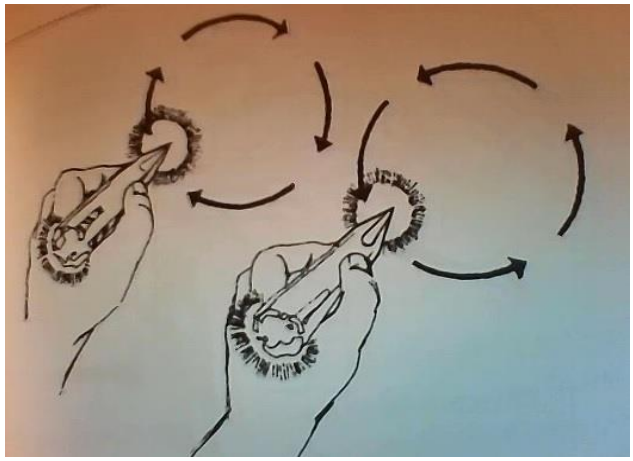


كيف تقوم بتنظيف موضعي للجزء المصاب او الشاكرا المصابة:

يمكنك استخدام احدي الطرق الخمس التالية كما يحلو لك اعقد النية علي ازاحة طاقة المريض قم بالكنس بالقلم الليزري بحركة مستقيمة نحو الأسفل علي الجزء المصاب او الشاكرا كرر ذلك خمس مرات ثم اقذف الطاقة المريضة الي وحدة النفايات كرر العملية لسبع مرات او اكثر الي ما شاء الله.

اعقد النية علي ازاحة طاقة المريض قم بالكنس بالقلم الليزري بحركة متعرجة قليلاه zigzag نحو الأسفل علي الجزء المصاب او الشاكرا المصابة قم بذلك لخمس مرات ثم اقذف بالطاقة المريضة الي وحدة النفايات كرر العملية لسبع مرات أو اكثر الي ما شاء الله.

قم بحركة باتجاه عقارب الساعة بكريستالتك الليزرية لتسليط الطاقة علي الجزء المصاب او الشاكرا المصابة ثم حركها عكس اتجاه عقارب الساعة لتنظيف الجزء المصاب او الشاكرا المصابة لبضع ثواني اقذف الطاقة المريضة الي وحدة النفايات اذا كانت الشاكرا المصابة متضخمة يجب المزيد من الحركة عكس اتجاه عقارب الساعة اكثر من حركة اتجاه عقارب الساعة يكون الوجه التقريبي بزيادة مرتين لحركة عكس عقارب الساعة مع حركة اتجاه عقارب الساعة وان كانت الشاكرا نازفة فإن الحركة بأتجاه عقارب الساعة يجب ان تكون بزيادة مرتين عن الحركة بعكس اتجاه عقارب الساعة.



العلاج بالكريستال عن بعد:-

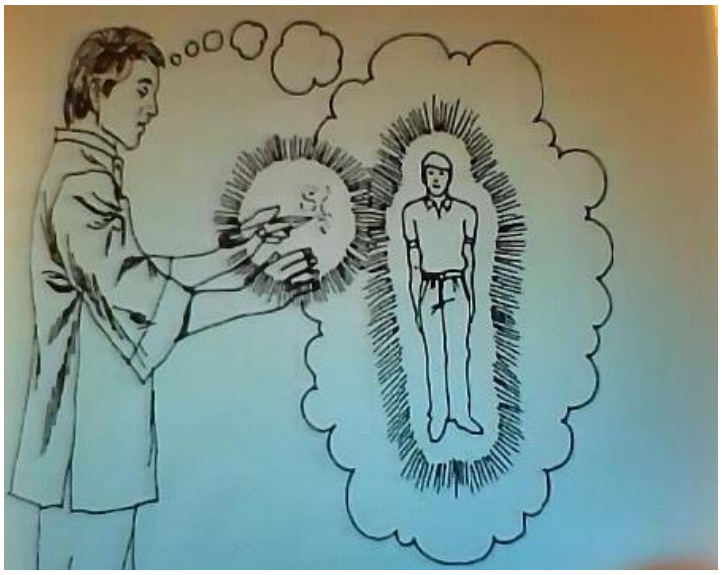
هل يمكنك استخدام الكريستال من اجل العلاج عن بعد ؟ نعم .

امسك الفلم الليزري ف اليد اليمني وكرة الكريستال الكوارتز علي اليد اليسري.

احضر صورة للمريض او تخيل المريض امامك بطول ١٢ انش ليس من الواجب ان يكون التخيل واضحا المهم هو النية لإرسال طاقة الشفاء الي هذا المريض بعينه لان الطاقة تسري مسري النية.

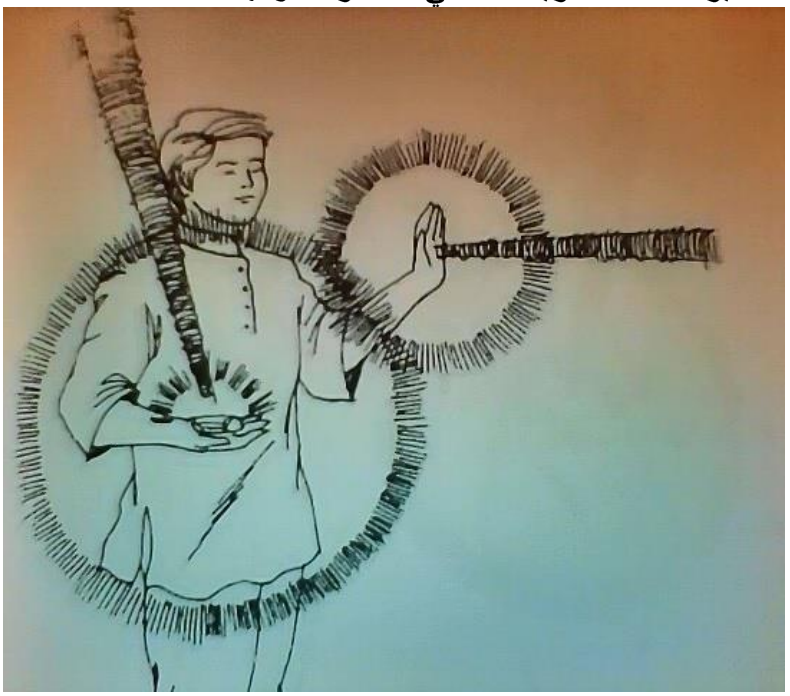
طبق الكنس العام والكنس الموضوعي علي حسب الحالة وكرر اسم المريض المريض لجعل عملية الشفاء اكثر فعالية بذهاب الطاقة كلها الي المريض. كرر المعالجة مرات عدة اسبوعيا طالما كان ضروريا.

ابتسم واشكر الله وقل احبك ربي.



الحجم الطبيعي للشاكرات والهالة

التأثير المنشط للكريستال علي الشاكرات والهالة



متي يجب عدم ارتداء الكريستال والبعد عن الجلوس بجانبه :-

مريض ضغط الدم المرتفع لأن الكريستال يزيد من قوة الأنبعاث الطاقي مما يؤدي الي زيادة النشاط في الشاكرات سيصبح المرض أسوأ او سيصعب السيطرة عليه

مريض القلب ايضا يزيد من سوء الحالة.

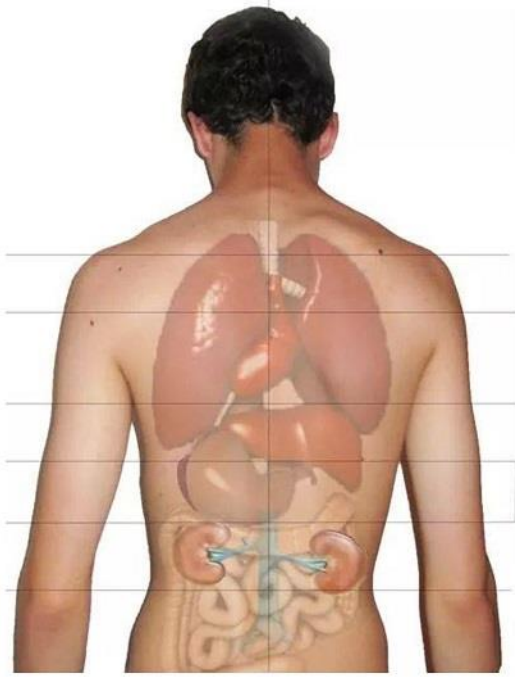
مريض ابيضاض الدم لأن ذلك يزيد ايضا من سوء الحالة.

المرأة الحامل تكون مفرطة النشاط وقد تؤدي الي ارتفاع ضغد الدم ومن ثم الأجهاض.

مريض السرطان يحذر الأقتراب من مريض السرطان او من لديه ورم ففي هذه الحالة تكون شاكرا الأجنا والمينغ من والضفيرة الشمسية مفرطة النشاط وبالتالي سيسبب الأنتشار السريع جدا للخلايا المسرطنة.

تقنية العلاج بالحجامة

(cupping therapy)



ردود فعل الجلد بعد الحجامة

Skin Reaction after Cupping

Healthy Blood Circulation
الدورة الدموية الصحية

Moderate Stagnation
الركود المعتدل

Severe Stagnation
ركود حاد

Congestion and Toxins
احتقان وسموم

Purpura
طفح جلدي

Blisters
بثور

Black Patches
بقع سوداء

Blood and Qi Deficiency
نقص الدم

الحجامة :

فكلنا نعلم أنها سنه عن نبينا محمد ﷺ .

قال رسول الله ﷺ(نعم الدواء الحجامة، تذهب الدم ، وتجلو البصر ، وتجف الصلب).

قال رسول الله ﷺ (ما مررت بملأ من الملائكة ليلة الأسراء، إلا قالوا عليك بالحجامة وأمر أمتك بالحجامة)

روى البخاري في صحيحه: عن سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : (الشِّفَاءُ فِي ثَلاثَةٍ شَرْبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ وَكَيَّةِ نَارٍ وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ) .

- الحجامه فهى إن شاء الله خير دواء عن تجربة .
- ماهى الحجامة وتاريخها وأدواتها وانواعها وفوائدها وكيفية عملها.
- للتعليم بالمشاهدة .

ttps://www.youtube.com/watch?v=RRqArVkgtlg

أنواع الحجامة:-

رطبة (تشريطية) ، جافة ، منزلقة(التدليكية)

أولا : الحجامة الجافة

وهي عملية تكوين احتفان دموي في الموضع المطلوب بواسطة كأس الهواء بدون تشريط وتكون عادة لبعض امراض النساء وللاطفال وكبارالسن

الحجامة الجافة:

أ – يتم وضع الكأس على المكان المحدد (طبقًا لنوع المرض أو العرض.

ب – يتم شفط الهواء من خلال الخرطوم حتى يتم تفريغ الهواء، (ويتم الشفط إما عن طريق الفم أو باستخدام شفاط أو سرنجة.

ج – يتم شفط قطعة من سطح الجلد داخل الكأس.

د – يُحبس الهواء عن طريق غلق المحبس.

ه – يُترك الكأس هكذا لمدة تتراوح من ٣ – ٥ دقائق.

و – ثم ينزع الكأس فنجد دائرة حمراء على سطح الجلد مكان فوهة الكأس.

وتسمى هذه الطريقة بكأس الهواء .

ثانيا: الحجامة التدليكية أو المتزحلقة

وهي عبارة عن دهن الموضع بزيت الزيتون او زيت النعناع ثم الشفط البسيط وتحريك الكأس على وحول المكان المطلوب لجذب الدم وتجميعه في طبقة الجلد وهي تسبق في الكثير من الحالات الحجامة الرطبة وخصوصا الامراض المستعصية مثل الشلل والصرع وغيرهوهي تشبه الحجامة الجافة ولكنها متحركة

ثالثا: الحجامة الرطبة

وهي بعد تكوين احتفان دموي نقوم بعملية التشريط البسيط للسماح للدم بالجروج ثم نضع الكأس لسحب الدم

ويتم تحديد نوع الحجامة حسب المرض وحالة المريض وسنه يحدد طريقة التعامل معه فمريض السكر والضغط المرتفع والطفل وكبير السن كل له معاملة خاصة

الحجامة الرطبة:

يضاف إلى ما سبق:

أ – تشريط الطبقة الخارجية من الجلد بعمق قليل جدًّا حوالي ٠.١ مم يشبه الخدش وبطول حوالي ٤ مم وبعدد ١ شرطة أو أكثر أو أقل موزعة على ٣ صفوف، يتم وضع الكأس ثانية فوق الدائرة الحمراء، وتتم عملية الشفط وحبس الهواء ثانية، مما يؤدي لخروج كمية من الدم تختلف بحسب المرض، ثم تُنزع الكأس بحرص شديد مع وضع منديل أسفل الكأس ويفرغ الهواء تدريجيًّا من خلال المحبس، ويتم وضع منديل آخر داخل الكأس

لامتصاص الدم، ثم يتم مسح الدم بالمنديل الموضوع أسفل الكأس في اتجاه من أسفل إلى أعلى، وإذا لاحظنا خروج الدم ثانية من الشرط يتم تكرار العملية.

ونستطيع التكرار خمس مرات حتى نلاحظ عدم خروج الدم. وبعد آخر مرة يجب تطهير مكان التشريط مباشرة بعسل النحل أو حبة البركة أو بأي مطهر عادي.

ويمكن تغطية المكان بـ"بلاستر" وبالنسبة لمرضى السكر والسيولة في الدم يستخدم الوخز بالإبر الطبية المعقمة بدلاً من التشريط، ويحذر على الحامل بعض الأماكن حسب شهر الحمل.

ماهى الحجامة :-

الحجامة هي سحب الشوارد الحره freeradicals من الدم من الجسم التي سببت مرض معين او قد يسبب مرض في المستقبل بسبب تراكمة وامتلائه بالاخلاط الضارة والحجم في اللغة يعني التقليل اي التحجيم اي التقليل من الشيئ.

والحجامة تنقي الدم من الاخلاط الضارة التي تلوث الجسم والدم ٤ انواع كرات دم حمراء وبيضاء وبلازما وصفائح دموية الشوارد الحره او الاخلاط هي عبارة عن كرات الدم الحمراء الهرمة التي تهرم بعد كل دورة ١٢٠ يوم فبالحجامة تسحب هذه الاخلاط الضارة من كرات الدم الحمراء ليتشافي الأنسان او كما قال النبي ص: خير ماتداويتم به الحجامة.

الحجامة ممارسة طبية قديمة، عرفها العديد من المجتمعات البشرية، من مصر القديمة غربًا التي عرفتها منذ عام ٢٢٠٠ ق.م مرورًا بالآشوريين عام ٣٣٠٠ ق.م، إلى الصين شرقًا، فالحجامة مع الإبر الصينية أهم ركائز الطب الصيني التقليدي حتى الآن، وقد عرف العرب القدماء الحجامة –

ربما تأثرًا بالمجتمعات المحيطة – وجاء الإسلام فأقر الممارسة؛ فقد مارسها رسول الله (ﷺ)، ففي الصحيحين أن النبي (ﷺ) احتجم وأعطى الحجَّام أجره، كما أثنى الرسول (ﷺ) على تلك الممارسة، فقال كما جاء عن النبي ص : خير ماتداويتم به الحجامة.

ومن ثَم فقد مثَّلت الحجامة جزءاً أساسيًّا من الممارسات الطبية التقليدية للعديد من المجتمعات العالمية، إلا أنه بعد أن استشرى الطب الغربي "الاستعماري" في بلاد العالم أجمع، وصار هو "الطب" وما عداه خرافة ودجل، وبعد أن انتشرت شركات الأدوية وتغوّلت، تراجعت تلك النظم والممارسات الطبية التقليدية إلى الظل، فظلت بقايا هنا وهناك في بعض بلدان الخليج العربي – كممارسة تقليدية غير رسمية – وفي الصين ومجتمعات شرق آسيا –كجزء من المحافظة على التراث الطبي التقليدي –، وظل الأمر كذلك حتى بدأ الناس في الغرب يكفرون شيئًا ما بالطب الغربي، ويتراجعون عن تقديسه، ويرون أنه يمكن أن تتواجد نظم أخرى من الطب بديلة أو مكملة؛ ومن ثم بدأت تنتشر العديد من الممارسات التقليدية مرة أخرى في دول الغرب والشرق هنا وهناك.

وأخيرًا بدأت الحجامة تدخل على استحياء ووجل إلى بعض مجتمعاتنا، ففي مصر مثلاً وفي أحد أحياء شرق القاهرة، يوجد الآن مركز يقوم بتعليم الحجامة وممارستها مجانًا كنوع من إحياء السنة، وإلى هذا المركز بدأ بعض الأطباء يحيلون بعض مرضاهم لعلاجهم من بعض الأعراض، أما في الغرب والشرق فتُمارس الحجامة ويتم تعليمها وتصدر عنها الكتب وينشر عنها على صفحات الإنترنت كجزء من حركة الطب البديل، فهل يمكن أن تشهد بلادنا عودًا حميدًا للحجامة؛ لتُمارس في النور كجزء نعتزُّ به من الممارسة الطبية التي تحتاج لإعادة اكتشافها واختبارها بأساليب البحث

والتجريب الحديثة؛ حتى نفهم أسرارها وطريقة عملها حتى لا تظل أسيرة التفسيرات القديمة أو الوافدة؟ سؤال كبير ستجيب عنه الأيام القادمة.

وفي السطور التالية نتعرف على تلك الممارسة عن قرب كأس (أو برطمان صغير) بفوّهة قطرها ٥ سم به ثقب من جانبه، موصول به خرطوم، والخرطوم له محبس.

ويُغطَّى فوهة الكأس ببالون مطاط، ويستعمل الحجّام قفاز طبي ومشرط معقّم.

الحجامه منحه ربانية وسيلة بسيطة تحتاج الى علم وتعلم وذالك على قواعد علمية وطبية.

فوائد الحجامة:-

١- تسليك العقد الليمفاوية للمناعة .

٢- تسليك مسارات الطاقة.

تنشيط واثارة اماكن ردود الفعل الانعكاسية بالجسم للاجهزة الداخلية للجسم فيزيد انتباة المخ للعضو المصاب.

ويعطى اوامرة المناسبة لاجهزة الجسم الداخليه باتخاذ اللازم.

امتصاص الاخلاط والسموم واثار الادويه من الجسم والتى تتواجد فى تجمعات دمويه بين الجلد والعضلات.

وأماكن اخرى بالجسم واخراجها عن طريق الخربشة الخفيفة على الجلد بدون علمات ولا نزيف ومن فعل ذلك فهو ليس بممارس حجامة لكي تعتمد فالحجامة لابد ان لا يشعر المريض بأي الالام كذلك لا تري دماء نهائيا بعد الخربشة حتي يضع الكاس ويبدأ بالسحب فأذا كان لديك اخلاط وسموم فالجسم سوف تخرج فالكاس بشكل اسود مثل شكل الدماء الفاسدة للميتة ولو لم يكن فأنت معافي فتحمد الله.

- تقويه المناعه العامه فى الجسم.
- تنظيم الهرمونات وخاصة فى الفقرة السابعه من الفقرات العنقية.
- العمل على موائمة الناحية النفسيه عن طريق الاحتجام في أماكن الجهاز السمبساوي والباراسمبساوي.
- تنشيط اجهزة المخ والحركة والكلام والسمع والادراك والذاكرة.
- تنشيط الغدد وخاصة الغدد النخاميه.
- رفع الضغط عن الاعصاب.
- ازالة بعض التجمعات والاخلاط واسباب الالم.
- تمتص الاحماض الزائدة فى الجسم.
- تزيد نسبة الكورتيزون الطبيعى فى الدم فيختفى الالم.
- تحفز المواد المضادة للاكسدة.
- تقلل نسبة البولينا فى الدم.
- تقلل من الكوليسترول الضار فى الدم وترفع نسبة الكوليسترول النافع.
- ترفع نسبة المورفين الطبيعى فى الجسم.
- والكثير والكثير من الفوائد التى لا نستطيع حصرها حتي الان فكل لحظة تكتشف العلماء الجديد والجديد.

تستخدم الحجامه بأذن الله فى علاج جميع الامراض منها:

١-امراض المخ والاعصاب

٢-امراض العظام

٣-امراض المسالك البولية

٤-الامراض الجلدية

٥-الامراض الصدرية

٦-امراض النساء

٧-الامراض الباطنية

٨-القلب والاوعية الدموية امراض الكبد

٩-انف واذن وحنجرة

١٠-امراض الكبد

١١-امراض العيون

الامراض النفسية :الاكتئاب والحالات النفسية

الامراض الروحانية : حسد -عين - سحر (مرشوش- مأكول- مشرووب-مدفون-معلق ...)

نعرض بعضها بالتفصيل: (الروماتيزم - خشونة الركبه - املاح القدم - عرق النسا - الام الظهر - الام الرقبه والاكتاف - النقرس - الروماتيد - الشلل النصفى - الشلل الكلى - ضعف المناعه - الشد العضلى - تنشيط الدورة الدموية - تنميل الاذرع - تنميل الارجل - الام البطن)

كما تستخدم (البواسير - الناسور - البروستات والضعف الجنسى - الكحة المزمنة وامراض الئه - ارتفاع ضغط الدم - المعدة والقرحة - امراض الكلى - الامساك المزمن - الاسهال - التبول اللاارادى - الاكتئاب والانطواءوالارق - ضيق الاوعية الدمويه وتصلب الشرايين - التهاب فم المعدة - كثرة النوم - حساسية الطعام - الامراض الجلدية- حصوات الكلي -التبول اللاارادي -الاقلاع عن التدخين-حكة الجلد-الاكزيماوالتهاب الجلد- الصدفية-صلع ثعلبي-التهاب البنكرياس.....) وكذلك فى علاج (امراض القلب - السكر - الكبد والمرارة - دوالى الساقين - دوالى الخصية - داء الفيل - السمنة - النحافة - العقم - الغدة الدرقيه)

وكذلك فى علاج جميع امراض النساء (نزيف الرحم - انقطاع الدورة - الافرازات بانواعها - مشاكل الحيض - تنشيط المبيض - وجود

لبن بالثدى بدون حمل – الام ما بعد عملية الرحم – مغص الدورة – سن الياس – التهاب الرحم –تكيسات المبايض انسداد قناة فلوب – البطانة المهاجرة التوتر العصبى – الحالات النفسية) افادنا الله بها وجعلها سبب فى الشفاء

ملاحظات ومحظورات:

وللحجامة شروط فلا نستطيع أن نقوم بها في أي وقت ولأي شخص:

ورد في كتب الطب القديمة، والسنة أن وقتها هو السابع عشر والتاسع عشر والحادي والعشرون أو في الربع الثالث من كل شهر عربي يقول ابن القيم في زاد المعاد: لأن الدم في أول الشهر لم يكن بعد قد هاج ... وفي آخره يكون قد سكن، وأما في وسطه وبعيده فيكون في نهاية التزيد، وينقل عن كتاب القانون لابن سينا قوله: "ويؤمر باستعمال الحجامة لا في أول الشهر؛ لأن الأخلاط لا تكون قد تحركت وهاجت، ولا في آخره؛ لأنها تكون قد نقصت وقلّت، والأخلاط في وسط الشهر تكون هائجة بالغة في تزايدها لتزيد النور في جرم القمر، وبين جهات مكافحة الأجرام ان الجرائم تزيد في هذه الثلاث ليالي القمرية ١٣ ١٤ ١٥لأن اثناء اكتمال القمر بحدث المد والجذر فجميع الكائنات الحية حيث ان الانسان يشبه الأرض في التكوين المائي فثلثي الارض ماء وكذلك جسم الأنسان لذلك امرنا رسول الله بالصيام في هذه الأيام حفاظا علي الأنسانية.

العلم الحديث يؤكد عظمة القرآن والسنة :

هناك علاقة وثيقة تناسبية بين الأرض وجسم الإنسان من حيث التوزيع: ــ

فسطح الأرض يتكون من حوالي ٨٠% سوائل أي بحار ومحيطات وأنهار، وحوالي ٢٠% مواد صلبة أي يابسة.

ــ كذلك جسم الإنسان يتكون من حوالي ٨٠% سوائل، وحوالي ٢٠% مواد صلبة، (وهذا ما أثبته العلم).وهناك أيضاً علاقة وثيقة تناسبية، بين الأرض وجسم الإنسان من حيث التكوين:

فالأرض تتكون من عناصر مختلفة من: كالسيوم، مغنيسيوم، صوديوم، بوتاسيوم، كبريتات، كلورايد، سلفات، حديد، نترات، بيكروبونات، أملاح... الخ.

كذلك جسم الإنسان يتكون من العناصر نفسها.

ــ فلو أخذنا زجاجة مياه صحية وقمنا بتحليلها كيميائياً أو قرأنا محتوياتها لوجدنا أنها تتكون من العناصر نفسها.وبما أن هذا الماء نابع من الأرض سواء عن طريق الآبار أو الأنهار أو عن طريق تكريره من البحار والمحيطات، وبما أننا نشرب هذا الماء، فإن أجسامنا تتكون من هذه العناصر نفسها الموجودة فيه.

– كذلك لو أخذنا مجموعة من الفاكهة والخضروات والأطعمة المختلفة وقمنا بتحليلها، لوجدنا أنها تتكون من العناصر ذاتها لأنها ناتجة من الأرض، وبما أننا نتناولها فإن أجسامنا تتكون من عناصر الأرض ذاتها سواء كانت سائلة أو صلبة. أي أن هناك (علاقة ثنائية وثيقة ومحكمة بين الأرض وجسم الإنسان).(وهذا ما أثبته العلم أيضاً). كما أثبت القرآن الكريم هذه العلاقة الثنائية والمحكمة بين الأرض وجسم الإنسان، فالإنسان خُلق من طين، قال تعالى: ﴿...وَبَدَأَ خَلْقَ ٱلْإِنسَٰنِ مِن طِينٍ﴾ [سورة السجدة:٧] ، والطين من الأرض، وبالتالي فالإنسان يتكون من عناصر الأرض ذاتها، قال تعالى: ﴿۞ مِنْهَا خَلَقْنَٰكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَىٰ﴾ [سورة طه:٥٥].وهناك علاقة وثيقة ومحكمة أيضاً بين: (القمر والأرض من ناحية) و(القمر وجسم

الإنسان من ناحية أخرى):ــ فالقمر كما أن له قوة جاذبيــة علــى الأرض تسبب لها المد والجزر (كما هو معروف أيضاً) ع (لأن جسم الإنسان كمــا ذكرنا سابقا له عناصر الأرض ذاتها).وهذا المد والجزر يصل أقصاه علــى الأرض وجسم الإنسان في الأيام البيض، وهي: الثالث عشر والرابع عشــر والخامس عشر من كل شهر قمري، وسميت الأيام البيض لأن القمر يكــون فيها بدراً، أي مكتملاً، فيكون الضوء شديداً، وبالتالي تكــون هــذه الليــالي بيضاء ومنيرة من شدة نور القمر.

وهذا ما يلاحظ في هذه الليالي ــ ولا سيما ــ في الصحراء وانسحب الاسم إلى اليوم لأن اليوم يشمل بياض النهار وسواد الليل فســميت الأيــام البيض، فيزداد المد والجزر على الأرض وعلى الإنســان، فيظهــر علــى الأرض في صورة وصول المد والجزر أقصاه فــي البحــار،ويظهر علــى الإنسان عن طريق ازدياد الانفعال والتهيج: عصبية، وتوتر، اضــطراب، قلق... الخ مما يؤدي إلى: (ازدياد نسبة الجرائم).

وأكبر دليل على ذلك:

ــ **بالنسبة للأرض:** لو أننا ذهبنا إلى شاطئ البحر، لرأينا المد والجزر يصل أقصاه في هذه الأيام. (أيام البيض).

ــ **بالنسبة للإنسان:** لو أننا ذهبنا إلى المغافر أو المحاكم أو قرأنا في الصحف لوجدنا أن أكبر نسبة جرائم وانتحار وســرقات وحــوادث ســير وطلاق تحدث في هذه الأيام (أيضاً).

وجاء العلم الحديث ليكشف السر :

ونقل الدكتور محمد علي البار عن الدكتور «ليبر» المتخصص بعلــم النفس من مدينة ميامي في الولايات المتحدة: «أن هناك ارتباطاً قويــاً بــين اكتمال دورة القمر وأعمال العنف لدى البشر، وخاصة بينه وبــين مــدمني

الكحـــول، والميـــالين إلـــى العنـــف، وذوي النزعـــات الإجراميـــة، وأولئك الذين يعانون من عدم الاستقرار العقلي والعاطفي.واتضح لـــه مـــن التحليلات والإحصائيات البيانية التي قام بجمعها، والتي حصل عليهـــا مـــن سجلات الحوادث في المستشفيات، ومراكز الشرطة، وبعد ربط تواريخهـــا بالأيام القمرية أن معدلات الجرائم وحوادث السير المهلكة مرتبطة باكتمـــال دورة القمر، كما أن الأفراد الذين يعـــانون مـــن الاضـــطرابات النفســـية، ومرضى ازدواج الشخصية، والمسنين أكثر عرضة للتأثر بدورة القمر.كمـــا أشارت الدراسات التي حصل عليها إلى أن أكبر نسبة للطلاق والمخاصمات العنيفة تكون في منتصف الشهر عند اكتمال القمر. ويشرح «ليبر» نظريتـــه قائلاً: «إن جسم الإنسان مثل سطح الأرض يتكون مـــن ٨٠% مـــن المـــاء والباقي مواد صلبة»،ومن ثم فهو يعتقد بأن قوة جاذبية القمر التي تسبب المد والجزر في البحار والمحيطات، تسبب أيضاً هذا المد والجزر في أجســـامنا عندما يبلغ القمر: أوج اكتماله في الأيام البيض».

ويقول الدكتور ليبر في كتابه «التأثير القمري» إنه نبه شرطة ميامي، كما طلب وضع اختصاصي التحليل النفسي في مستشفى جاكسون التذكاري في حالة طوارئ تحسباً للأحداث التي ستقع نتيجة الاضطرابات في السلوك الإنساني، والمتأثرة بزيادة جاذبية القمر..

ويقول الدكتور ليبر:«إن ما حدث كان جحيما انفتح، فقـــد تضـــاعفت الجريمة في الأسابيع الثلاثة الأولى من يناير ١٩٧٣، كما وردت أنباء عـــن جرائم أخرى غريبة وجرائم ليس لها أي دافع» .. وأصبح من المعروف أن للقمر في دورته تأثيراً على السلوك الإنساني وعلى الحالة المزاجيـــة،وهناك حالات تسمى (الجنون القمري) حيث يبلغ الاضطراب في السلوك الإنســـاني أقصى مداه فى الأيام التي يكون القمر فيها بدرا (في الأيام البـــيض). فمـــا

أصدق رسول الله(ﷺ) وأحكمه وأعلمه بأسرار النفس وأسرار تكوينها وأخلاطها وهرموناتها، ﷺ أفضل وأكمل ما صلى على أحد من العالمين ومن هنا نلتمس (العلاج النبوي) لحل مثل هذه الظاهرة المتمثل في صيام الأيام البيض. فالصيام بما فيه من امتناع عن تناول السوائل، يعمل على خفض نسبة الماء في الجسم خلال هذه الفترة التي يبلغ تأثير القمر فيها على الإنسان أقصاه، فيسيطر على قوى جسده ونزعاته، فيكتسب من وراء ذلك: الصفاء النفسي، والاستقرار، ويتفادى تأثير الجاذبية، ويحصل على الراحة والصحة والطمأنينة يا سبحان الله!.

* ومن هنا كان (الإعجاز النبوي) بالوصية، وأوصانا بصيام الأيام البيض، وذلك لتفادي تلك الحالات المرضية الخطيرة، **والجرائم المريعة، والحوادث الفظيعة. فالصيام بالإضافة إلى أنه:** عبادة وأجر وطاعة وثواب عظيم للمسلم، فإنه أيضاً وقاية وسعادة وصحة ورحمة بالإنسان.

الله أكبر!! حقاً إنه: ﷺ الرحمة المهداة من رب العزة الذي قال فيه:

﴿وَمَآ أَرۡسَلۡنَٰكَ إِلَّا رَحۡمَةٗ لِّلۡعَٰلَمِينَ﴾ [سورة الأنبياء:١٠٧].

* ولعل هذه الحقيقة العلمية تكشف عن: معجزة باهرة من معجزات النبي(الأمي) صلى الله عليه وآله وسلم، الدالة على نبوته عليه الصلاة والسلام، والتي تؤكد أن الإسلام هو: الدين الحق المنزل من عند خالق السماوات والأرض الذي وضع القوانين العلمية في الطبيعة ..

فمن كان يعلم هذه الحقيقة العلمية قبل قرابة أربعة عشر قرناً أو يزيد؟! حقاً إنه كما قال الله تعالى فيه﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ ٱلۡهَوَىٰٓ ۝٣ إِنۡ هُوَ إِلَّا وَحۡيٞ يُوحَىٰ ۝٤ ﴾ [سورة النجم٣ :٤] .

* ولعل الهدف من هذا (الإعجاز النبوي): تنبيه الإنسان للعودة إلى ربه سبحانه وتعالى مهما أخذه غرور العلم، وعنجهية التقدم.

قال تعالى: ﴿سَيَذَّكَّرُ مَن يَخْشَىٰ ۝١٠ وَيَتَجَنَّبُهَا ٱلْأَشْقَى﴾ [سورة الأعلى١٠ :١١].

فإنه بالإضافة إلى ذلك يدعو إلى جميع أنواع العلوم والآداب من :كيمياء وفيزياء وفلك وطبيعة وجغرافيا واقتصاد وسياسة ونحو وبلاغة . الخ.

أورد ابن القيم قولاً أن الحجامة على بطن فارغة أفضل من بطن ممتلئة فهي على الريق دواء، وعلى الشبع داء.

وتكون الحجامة في الصباح والظهر أفضل من الليل وهي مستحبة في أيام الإثنين والثلاثاء والخميس، ومنهيّ عن أيام السبت والأربعاء، ومكروهة في الجمعة كما ينقل ابن القيم في زاد المعاد عن ابن سينا قوله: أوقاتها في النهار الساعة الثانية أو الثالثة ويجب توقيها بعد الحمام إلا فيمن دمه غليظ، فيجب أن يستحم ثم يستجم ساعة ثم يحتجم.

يقول ابن القيم: واختيار هذه الأوقات للحجامة فيما إذا كانت على سبيل الاحتياط والتحرز من الأذى وحفظًا للصحة، وأما مداواة الأمراض فحيثما وجد الاحتياج إليها وجب استعمالها والله أعلم.

وفي فصل الصيف الحجامة أفضل من فصل الشتاء (يمكن تدفئة الغرفة). وفي البلاد الحارة أفضل من البلاد الباردة، يقول ابن القيم في زاد المعاد: والتحقيق في أمرها (أي الحجامة) وأمر الفصد أنهما يختلفان باختلاف الزمن والسكان والأسنان والأمزجة، فالبلاد الحارة والأزمنة الحارة والأمزجة الحارة التي دم أصحابها في غاية النضج الحجامة فيها أنفع من الفصد بكثير، فإن الدم ينضج ويرق ويخرج إلى سطح الجسد الداخل فتخرجه الحجامة.

ولا يمكن عمل الحجامة لشخص خائف؛ فلا بد من أن يطمئن أولاً. ولا يمكن أيضًا احتجام شخص يشعر بالبرد الشديد؛ ففي هاتين الحالتين يكون الدم هاربًا.

يحذر الحجامون المحدثون من عمل الحجامة لمن بدأ في الغسيل الكلوي، ولمن تبرع بالدم إلا بعد ثلاثة أيام، ولمن يتعاطى منبهات حتى يتركها، ولمن قام بتركيب جهاز منظم لضربات القلب لا تعمل له حجامة على القلب.

يضيف الحجامون في الغرب منع تناول الكحول لمدة ٢٤ ساعة أو تدخين الماريجوانا لمدة ٤٨ ساعة، وتناول المشروبات الباردة أو المثلجة لمدة ٢٤ ساعة وممارسة الجنس لمدة ٢٤ ساعة وينصحون بالحفاظ على مكان الحجامة مغطى ودافئًا لمدة ٢٤ ساعة أيضًا.

للحجامة ثمانية وتسعون موضعًا، خمسة وخمسون منها على الظهر وثلاثة وأربعون منها على الوجه والبطن، ولكل مرض مواضع معينة للحجامة (موضع أو أكثر لكل منها) من جسم الإنسان. وأهم هذه المواضع – وهو أيضًا المشترك في كل الأمراض، وهو الذي نبدأ به دائمًا – "الكاهل" (الفقرة السابعة وتسمي c7 فمدارس الحجامة من الفقرات العنقية أي في مستوى الكتف وأسفل الرقبة وهي السنه ايضا وهذا المكان يعالج ٧١ مرض).

وترجع كثرة المواضع التي تُعمل عليها الحجامة؛ لكثرة عملها وتأثيراتها في الجسد.

فهي تعمل على خطوط الطاقة، وهي التي تستخدمها الإبر الصينية، وقد وجد أن الحجامة تأتي بنتائج أفضل عشرة أضعاف من الإبر الصينية، وربما يرجع ذلك؛ لأن الإبرة تعمل على نقطة صغيرة، أما الحجامة فتعمل على دائرة قطرها ٥ سم تقريبًا.

وتعمل الحجامة أيضًا على مواضع الأعصاب الخاصة بردود الأفعال، فكل عضو في الجسم له أعصاب تغذِّيه وأخرى لردود الأفعال، ومن ثَم يظهر لكل مرض (أي فعل) رد فعل يختلف مكانه بحسب منتهى العصب الخاص بردود الأفعال فيه، ويسمّي هذا "رفلكس" Reflex، فمثلاً المعدة لها مكانان في الظهر، وعندما تمرض المعدة نقوم بالحجامة على هذين المكانين، وكذلك البنكرياس له مكانان، والقولون له ٦ أماكن... وهكذا.

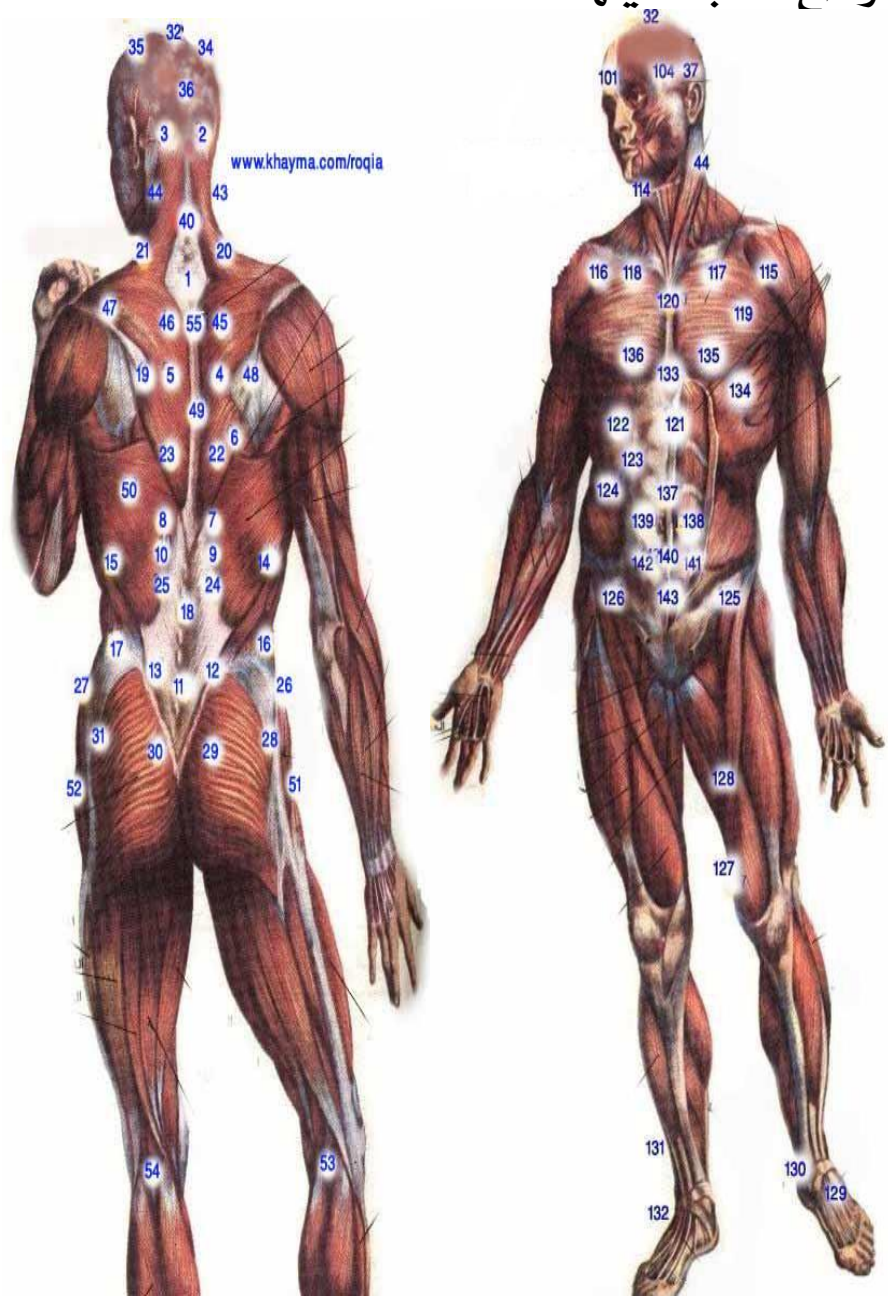
وتعمل الحجامة أيضًا على الغدد الليمفاوية، وتقوم بتنشيطها فهذا يقوِّي المناعة ويجعلها تقاوم الأمراض والفيروسات مثل فيروس "C".

وتعمل أيضًا على الأوعية الدموية وعلى الأعصاب، وعلى تنشيط جميع الغدد وتقوية المناعة، وعلى تنشيط مراكز المخ وغيرها.

الحالات التي تفيد فيها الحجامة:

تفيد الحجامة فيما يقرب من ثمانين حالة ما بين مرض وعرض، وذلك طبقًا لنتائج الخبرة العملية التي سجلها الممارسون هنا وهناك، ومن تلك الحالات على سبيل المثال: الروماتيزم، والروماتويد، والنقرس، والشلل النصفي، والكلى، وضعف المناعة، والبواسير وتضخم البروستاتا، والغدة الدرقية، والضعف الجنسي، وارتفاع ضغط الدم، وقرحة المعدة، والقولون العصبي، والتبول اللاإرادي في الأطفال فوق خمس سنوات، وضيق الأوعية الدموية، وتصلب الشرايين، والسكر، ودوالي الساقين والخصية، والسمنة، والنحافة، والعقم، والصداع الكلي والنصفي، وأمراض العين، والكبد، والكلى، وضعف السمع، والتشنجات، وضمور خلايا المخ، ونزيف الرحم، وانقطاع الطمث، وغير ذلك كثير.

المواضع حسب أهميتها:



المرض ١/٥٥/١٠١/٣٦/٣٢/٣٤/٣٥/١١، ثم حجامة على المفاصل والعضلات والرقبة ٤٤/٤٣ من الأمام والخلف مع العسل وغذاء ملكات النحل ومساج يومي.

١ - ضمور خلايا المخ ١/٥٥/١٠١/٣٦/٣٢/ (١٠٧ على الجهتين) /١١٤/١١ ١٢/١٣.

٢- كهرباء زائدة بالمخ (التشنجات) ١/٥٥/٢/٣/٣٢

٣ - تنشيط مركز التركيز ٣٩/ (بلا داعٍ ضارة بالذاكرة وتكرارها يورث النسيان)

٤ - مركز الذاكرة ١/٥٥/٢/٣ ويمكن استبدال ٤٤/٤٣ بدل ٣/٢. ويضاف ما يلي إذا كان السبب:

٥ - الصداع ١٠٤/١٠٥/٣٦

(١) إجهاد العين ١٠٢/١٠٣/١١٤

(٢) الجيوب الأنفية ١١/١٠١/٣٢

(٣) الضغط العالي ٢٨/٢٩/٣٠/٣١

(٤) الإمساك ١٢٠/٤/٥

(٥) نزلات البرد ٧/٨

(٦) المعدة ٩/١٠

(٧) الكُلَى ١١/١٢/١٣

(٨) الدورة الشهرية للنساء ٦/٤٨

(٩) المرارة والكبد وحجامات على العمود الفقري

(١٠) العمود الفقري ٦/١١/٣٢.

(١١) التوتر ١٢٠/ ٤٩ وخلطة من كيلو عسل أسمر و١/٤ كيلو حلبة مطحونة و١/٤ كيلو حبة البركة مطحونة يخلط ويؤخذ كل يوم ملعقة.

(١٢) الأنيميا حجامات على الرأس على أماكن الألم.

(١٣) أورام المخ ١/٥٥/ ٢/٣/١٠٦ + أماكن الألم.

٦ – الصداع النصفي ٣٦/٥٥/١ مع الخل المخفف وقليل من السكر.
٧ – كثرة النوم ٥٥/١/ ٣٢/١١/٦، تحت الركبتين.
٨ – الاكتئاب والانطواء والأرق والتوتر العصبي ١٤/٨/٧/٤٨/٦/٥٥/١/ ٤٦/٤٥/١٨/١٧/١٦/١٥ وجافة ١٣٧
٩– القولون العصبي بعد أعمار خمس سنوات حجامات جافة ١٣٨/١٣٧/ ١٣٩/ ١٤٠/ ١٢٦/١٢٥/١٤٣/١٤٢
١٠ – التبول اللاإرادي ١١٣/١١٢/١١١/١١٠/٥٥/١ على الجهة المصابة وموضع ١١٤.
١١ – التهاب العصب الخامس والسابع يمين: ٥١/٢٦/١٢/١١/٥٥/١ ومواضع الألم بالساق وخاصة بداية ونهاية العضلة. الرجل اليسرى: ٥٢/٢٧/١٣/١١/٥٥/١ ومواضع الألم بالساق.
١٢– عرق النسا ٣٤/١٣/١٢/١١/٥٥/١ أو ٣٥ وجميع مفاصل الجانب المصاب ومساج يومي.
١٣ – الشلل النصفي ٣٦/٣٥/٣٤/١٣/١٢/١١/٥٥/١ وجميع مفاصل الجسم ومساج يومي
١٤ – الشلل الكلي ٢١/٢٠/٤٠/٥٥/١ ومفاصل وعضلات الذراع المصابة.
١٥ – تنميل الأذرع ٢٧/٢٦/١٣/١٢/١١/٥٥/١ ومفاصل وعضلات الرجل المصابة.
١٦ – تنميل الأرجل ٣٥/٣٤/١٠/٩/١٠٥/١٠٤/١٠١/٣٦/٥٥/١ وفوق الحاجبين وعلى دائرة الشعر.
١٧ – جميع أمراض العين ٤٤/٤٣/١١٤/٤٩/١٢٠/٤٢/٤١/٢١/٢٠/٥٥/١
١٨ – اللوزتان والحنجرة واللثة والأسنان والأذن الوسطى ١٤/٣٦/١٠٩/١٠٨/١٠٣/١٠٢/٥٥/١ ودائرة الشعر.

١٩ – الجيوب الأنفية ١/٥٥/٢٠/٢١/٣٧/٣٨ وخلف الأذن.

٢٠ – ضعف السمع والتهاب أعصاب السمع ووش الأذن ١/٥٥/٣٦/٣٣/ ١٠٧/١١٤

٢١ – عدم النطق ١/٥٥/٤/٥/١٢٠/٤٩/١١٥/ ١١٦/٩/١٠/١١٧/ ١١٨/ ١٣٥/١٣٦ وحجامتان أسفل الركبتين.

٢٢ – السعال المزمن وأمراض الرئة ١/٥٥/١٠٦/١١/٣٢

٢٣ – المساعدة على الإقلاع عن التدخين ١/٥٥/١٩/١١٩/٧/٨/ ٤٦/٤٧/١٣٣/١٣٤

٢٤ – أمراض القلب ١/٥٥/١١ وحجامات على مواضع الألم ولملعقة خل مخفف وقليل من السكر يوم بعد يوم وخاصة خل التفاح.

٢٥ – ضيق الأوعية وتصلب الشرايين ١/٥٥/٢/٣/١١/١٢/١٣/١٠١/ ٣٢/٦/٤٨/٩/١٠/٧/٨ ويمكن استبدال ٤٣ و٤٤ بدلاً من ٢ و٣

٢٦ – ارتفاع ضغط الدم ملاحظة: يتم الراحة قبلها يومين ورفع القدم المصابة لأعلى، ثم وضعها في ماء دافئ لمدة ساعتين قبل الحجامة. ١/٥٥/١١/١٢/١٣/١٢٠/٤٩/١٢١ وحول الرجل المصابة من أعلى لأسفل بالإضافة إلى ١٢٥/١٢٦/٥٣/٥٤

٢٧ – داء الفيل ١/٥٥/٢٨/٢٩/٣٠/٣١/١٣٢ ومواضع الإصابة بعيداً عن الأماكن البارزة.

٢٨ – دوالي الساقين ١/٥٥/١١ وعشر حجامات على جانبي العمود الفقري من أعلى إلى أسفل بالإضافة إلى ملعقة خل وقليل من السكر يوم بعد يوم.

٢٩– تنشيط الدورة الدموية ١/٥٥/٩/١٠/٤١/٤٢/ وجافة ١٣٧/١٤٠

٣٠– أمراض الكلى ١/٥٥/٤٨/٤١/٤٢/٤٦/٥١/١٢٢/١٢٣/١٢٤ و٥ حجامات على الساق اليمنى من الخارج.

٣١ – الكبد والمرارة ١/٥٥/١٢١

٣٢ – التهاب فم المعدة ١/٥٥/٧/٨/٥٠/٤١/٤٢/جافة ١٣٧/١٣٨/١٣٩/١٤

٣٣ – المعدة والقرحة حجامات جافة ١٣٧/١٣٨/١٣٩/١٤٠

٣٤ – الإسهال ١/٥٥/١١/١٢/١٣/٢٨/٢٩/٣٠/٣١

٣٥ – الإمساك المزمن١/٥٥/١٢١/١١/٦ وحجامات جافة ١٣٧/١٣٨/١٢٩

٣٦ – البواسير ١/٥٥/٦/١١/١٢/١٣ وحول فتحة الشرج وفوق فتحة الناسور.

٣٧ – الناسور حجامة واحدة جافة على السرة مباشرة.

٣٨ – حساسية الطعام ١/٥٥/٩/١٠/١٢٠/٤٩ والمواضع المترهلة.

٣٩ – السمنة ١/٥٥/١٢١

٤٠ – النحافة ١/٥٥ وجميع مواضع الألم.

٤١ – الروماتيزم١/٥٥/١٢٠/٤٩/٣٦وجميع مفاصل الجسم الكبيرة والصغيرة.

٤٢ – الروماتويد ١/٥٥/١١/١٢/١٣ وحول الركبة ويمكن إضافة ٥٣/.٥٤

٤٣ – خشونة الركبة ١/٥٥/١٣ ويمين ويسار الكعب ويمكن إضافة ٩/١٠

٤٤ – أملاح القدم ١/٥٥/٢٨/٢٩/٣٠/٣١/١٢١ ومواضع الألم

٤٥ – النقرس عدة حجامات جافة حول العضلة المصابة

٤٦ – الشد العضلي ١/٥٥/٤٠/٢٠/٢١ ومواضع الألم

٤٧ – آلام الرقبة والأكتاف ١/٥٥ وعلى جانبي العمود الفقري ومواضع الألم

٤٨ – آلام الظهر ١/٥٥/٧/٨ وجافة على ١٣٧/١٣٨/١٣٩/١٤٠ وعلى الظهر مقابل مكان الألم.

٤٩ – آلام البطن ١/٥٥/١٢٠/٤٩/١٢٩/١٣١/٧/٨/٢١ وعلى أماكن الإصابة

٥٠ – الأمراض الجلدية ١/٥٥/١٢٩/١٢٠

٥١ – قرح ودمامل الساقين والفخذين وحكة بالإلية ١/٥٥/٤١/٤٢

٥٢ – الغدة الدرقية ١/٥٥/٦/٧/٨/٢٢/٢٣/٢٤/٢٥/١٢٠/٤٩ ويدهن مكان الحجامة بكريم فيوسيدين لمدة ثلاثة أيام.

٥٣ – السكر ١/٥٥/١٢٠/٤٩

٥٤ – ضعف المناعة ١/٥٥/٦/١١/١٢/١٣/١٢٠/٤٩/١٢٥/١٢٦/ ١٤٣/٤١/٤٢

٥٥ – العقم ١/٥٥/٦/١١/١٢/١٣ ويضاف للضعف الجنسي: ١٢٥/١٢٦ / ١٣١ على الرجلين وجافة ١٤٠/١٤٣

٥٦ – البروستاتا والضعف الجنسي ١/٥٥/٦/١١/١٢/١٣/٢٨/٢٩/٣٠/٣١ /١٢٥/١٢٦

٥٧ – دوالي الخصية ١/٥٥ وثلاث حجامات جافة تحت كل ثدي كل يوم حتى يرتفع الدم. أمراض النساء:

٥٨ – نزيف الرحم ١/٥٥/١٢٩ و١٣١ من الخارج /١٣٥/١٣٦

٥٩ – انقطاع الدورة الشهرية ثلاث حجامات جافة تحت كل ثدي كل يوم حتى ترتفع الإفرازات و١/٥٥/١٢٠/٤٩/١١/١٢/١٣/١٤٣ وإذا كانت بدون رائحة ولا لون ولا هرش: ١/٥٥/٩/١٠/٤١/٤٢/١١ /١٢/١٣/١٤٣

٦٠ – إفرازات مهبلية بنية اللون ١/٥٥ وجافة ١٢٥/١٢٦/١٣٧/١٣٨/١٣٩ / ١٤٠/١٤١/١٤٢/١٤٣

٦١ – مشاكل الحيض للفتيات ١/٥٥/١١ وجافة ١٢٥/١٢٦

٦٢ – لتنشيط المبيض ١/٥٥/٦/٤٨/١١/١٢/١٣/١٢٠/٤٩ وجافة ١٢٥/ ١٢٦ ولتنظيم مواعيد الدورة يفضل ثاني يوم الدورة.

٦٣ – الآم ما بعد عملية الرحم ومغص الدورة ومشاكل بعد عملية الربط للمبايض ووجود لبن في الثدي بدون حمل وأمراض سن اليأس (الاكتئاب – التوتر العصبي– التهابات الرحم – الحالات النفسية. المرض.

المواضع حسب أهميتها:

١ – ضمور خلايا المخ

١/٥٥/١٠١/٣٦/٣٢/٣٤/٣٥/١١، ثم حجامة على المفاصل والعضلات والرقبة ٤٤/٤٣ من الأمام والخلف مع العسل وغذاء ملكات النحل ومساج يومي.

٢ – كهرباء زائدة بالمخ (التشنجات)

١/٥٥/١٠١/٣٦/٣٢/ (١٠٧ على الجهتين) /١١٤/١١ ١٢/١٣

٣ – تنشيط مركز التركيز

١/٥٥/٢/٣/٣٢

٤ – مركز الذاكرة

٣٩/ (بلا داعٍ ضارة بالذاكرة وتكرارها يورث النسيان)

٥ – الصداع

١/٥٥/٢/٣ ويمكن استبدال ٤٤/٤٣ بدل ٣/٢. ويضاف ما يلي إذا كان السبب:

- إجهاد العين ١٠٤/١٠٥/٣٦
- الجيوب الأنفية ١٠٢/١٠٣/١١٤
- الضغط العالي ١١/١٠١/٣٢
- الإمساك ٢٨/٢٩/٣٠/٣١
- نزلات البرد ١٢٠/٤/٥

- المعدة ٨/٧
- الكُلَى ١٠/٩
- الدورة الشهرية للنساء ١٣/١٢/١١
- المرارة والكبد ٤٨/٦

٦ - **العمود الفقري**

وحجامات على العمود الفقري

- التوتر ٣٢/١١/٦
- الأنيميا ١٢٠/ ٤٩ وخلطة من كيلو عسل أسمر و١/٤ كيلو حلبة مطحونة و١/٤ كيلو حبة البركة مطحونة يخلط ويؤخذ كل يوم ملعقة.

٧- **أورام المخ** حجامات على الرأس على أماكن الألم

٨ - **الصداع النصفي** ٥٥/١/ ١٠٦/٣/٢ + أماكن الألم.

٩- **كثرة النوم** ٣٦/٥٥/١ مع الخل المخفف وقليل من السكر.

١٠ - **الاكتئاب والانطواء والأرق والتوتر العصبي**

٥٥/١/ ٣٢/١١/٦، تحت الركبتين.

١١ - **القولون العصبي**

٥٥/١/٦/٤٨/٧/٨/١٤/١٥/١٦/١٧/١٨/٤٥/٤٦ وجافة ١٣٧

١٢ - **التبول اللاإرادي**/ بعد أعمار خمس سنوات حجامات جافة

١٣٧/١٣٨/١٣٩/١٤٠/١٤٢/١٤٣/١٢٥/١٢٦

١١ - **التهاب العصب الخامس والسابع**

٥٥/١/١١٠/١١١/١١٢/١١٣ على الجهة المصابة وموضع ١١٤.

١٢ - **عرق النسا** يمين: ٥٥/١/١١/١٢/٢٦/٥١ ومواضع الألم بالساق وخاصة بداية ونهاية العضلة.

الرجل اليسرى: ١/٥٥/١١/١٣/٢٧/٥٢ ومواضع الألم بالساق.

١٣ - الشلل النصفي

١/٥٥/١١/١٢/١٣/٣٤ أو ٣٥ وجميع مفاصل الجانب المصاب ومساج يومي.

١٤ - الشلل الكلي

١/٥٥/١١/١٢/١٣/٣٤/٣٥/٣٦ وجميع مفاصل الجسم ومساج يومي

١٥ - تنميل الأذرع

١/٥٥/٤٠/٢٠/٢١ ومفاصل وعضلات الذراع المصابة.

١٦ - تنميل الأرجل

١/٥٥/١١/١٢/١٣/٢٦/٢٧ ومفاصل وعضلات الرجل المصابة.

١٧ - جميع أمراض العين

١/٥٥/٣٦/١٠١/١٠٤/١٠٥/٩/١٠/٣٤/٣٥ وفوق الحاجبين وعلى دائرة الشعر.

١٨ - اللوزتان والحنجرة واللثة والأسنان والأذن الوسطى

١/٥٥/٢٠/٢١/٤١/٤٢/١٢٠/٤٩/١١٤/٤٣/٤٤

١٩ - الجيوب الأنفية

١/٥٥/١٠٢/١٠٣/١٠٨/١٠٩/٣٦/١٤ ودائرة الشعر

٢٠ - ضعف السمع والتهاب أعصاب السمع ووش الأذن

١/٥٥/٢٠/٢١/٣٧/٣٨ وخلف الأذن

٢١ - عدم النطق ١/٥٥/٣٦/٣٣/١٠٧/١١٤

٢٢ - السعال المزمن وأمراض الرئة

١/٥٥/٤/٥/١٢٠/٤٩/١١٥/١١٦/٩/١٠/١١٧/١١٨/١٣٥/١٣٦

وحجامتان أسفل الركبتين.

٢٣ – المساعدة على الإقلاع عن التدخين ١/٥٥/١٠٦/١١/٣٢

٢٤ – أمراض القلب ١/٥٥/١٩/١١٩/٧/٨/٤٦/٤٧/١٣٣/١٣٤

٢٥ – ضيق الأوعية وتصلب الشرايين

١/٥٥/١١ وحجامات على مواضع الألم ولملعقة خل مخفف وقليل من السكر يوم بعد يوم وخاصة خل التفاح.

٢٦ – ارتفاع ضغط الدم

١/٥٥/٢/٣/١١/١٢/١٣/١٠١/٣٢/٦/٤٨/٩/١٠/٧/٨ ويمكن استبدال ٤٣ و٤٤ بدلاً من ٢ و٣

٢٧ – داء الفيل

ملاحظة: يتم الراحة قبلها يومين ورفع القدم المصابة لأعلى، ثم وضعها في ماء دافئ لمدة ساعتين قبل الحجامة.

١/٥٥/١١/١٢/١٣/١٢٠/٤٩/١٢١ وحول الرجل المصابة من أعلى لأسفل بالإضافة إلى ١٢٥/١٢٦/٥٣/٥٤.

٢٨ – دوالي الساقين

١/٥٥/٢٨/٢٩/٣٠/٣١/١٣٢ ومواضع الإصابة بعيداً عن الأماكن البارزة.

٢٩ – تنشيط الدورة الدموية

١/٥٥/١١ وعشر حجامات على جانبي العمود الفقري من أعلى إلى أسفل بالإضافة إلى ملعقة خل وقليل من السكر يوم بعد يوم.

٣٠ – أمراض الكلى ١/٥٥/٩/١٠/٤١/٤٢/ وجافة ١٣٧/١٤٠

٣١ – الكبد والمرارة

١/٥٥/٤٨/٤١/٤٢/٤٦/٥١/١٢٢/١٢٣/١٢٤ و٥ حجامات على الساق اليمنى من الخارج.

٣٢ – **التهاب فم المعدة** ١٢١/٥٥/١

٣٣ – **المعدة والقرحة** ١/٥٥/٧/٨/٥٠/٤١/٤٢/جافة ١٣٧/١٣٨/١٣٩/١٤

٣٤ – **الإسهال** حجامات جافة ١٣٧/١٣٨/١٣٩/١٤٠

٣٥ – **الإمساك المزمن** ١/٥٥/١١/١٢/١٣/٢٨/٢٩/٣٠/٣١

٣٦ – **البواسير** ١/٥٥/١٢١/١١/٦ وحجامات جافة ١٣٧/١٣٨/١٢٩

٣٧ – **الناسور**

١/٥٥/٦/١١/١٢/١٣ وحول فتحة الشرج وفوق فتحة الناسور.

٣٨ – **حساسية الطعام** حجامة واحدة جافة على السرة مباشرة.

٣٩ – **السمنة** ١/٥٥/٩/١٠/١٢٠/٤٩ والمواضع المترهلة.

٤٠ – **النحافة** ١٢١/٥٥/١

٤١ – **الروماتيزم** ٥٥/١ وجميع مواضع الألم.

٤٢ – **الروماتويد**

١/٥٥/١٢٠/٤٩/٣٦ وجميع مفاصل الجسم الكبيرة والصغيرة.

٤٣ – **خشونة الركبة**

١/٥٥/١١/١٢/١٣ وحول الركبة ويمكن إضافة ٥٣/.٥٤

٤٤ – **أملاح القدم** ١/٥٥/١٣ ويمين ويسار الكعب ويمكن إضافة ٩/١٠

٤٥ – **النقرس** ١/٥٥/٢٨/٢٩/٣٠/٣١/١٢١ ومواضع الألم

٤٦ – **الشد العضلي** عدة حجامات جافة حول العضلة المصابة

٤٧ – **آلام الرقبة والأكتاف** ١/٥٥/٤٠/٢٠/٢١ ومواضع الألم

٤٨ – **آلام الظهر** ٥٥/١ وعلى جانبي العمود الفقري ومواضع الألم

٤٩ – **آلام البطن**

١/٥٥/٧/٨ وجافة على ١٣٧/١٣٨/١٣٩/١٤٠ وعلى الظهر مقابل مكان الألم.

٥٠ – الأمراض الجلدية

١/٥٥/١٢٠/٤٩/١٢٩/١٣١/٧/٨/٢١ وعلى أماكن الإصابة

٥١ – قرح ودمامل الساقين والفخذين وحكة بالإلية ١/٥٥/١٢٩/١٢٠

٥٢ – الغدة الدرقية ١/٥٥/٤١/٤٢

٥٣ – السكر ١/٥٥/٦/٧/٨/٢٢/٢٣/٢٤/٢٥/١٢٠/٤٩ ويدهن مكان الحجامة بكريم فيوسيدين لمدة ثلاثة أيام.

٥٤ – ضعف المناعة ١/٥٥/١٢٠/٤٩

٥٥ – العقم ١/٥٥/٦/١١/١٢/١٣/١٢٠/٤٩/١٢٥/١٢٦/ ١٤٣/٤١/٤٢

٥٦ – البروستاتا والضعف الجنسي

١/٥٥/٦/١١/١٢/١٣ ويضاف للضعف الجنسي: ١٢٥/١٢٦/١٣١ على الرجلين وجافة ١٤٠/١٤٣

٥٧ – دوالي الخصية

١/٥٥/٦/١١/١٢/١٣/٢٨/٢٩/٣٠/٣١/١٢٥/١٢٦

أمراض النساء:

٥٨ – نزيف الرحم

١/٥٥ وثلاث حجامات جافة تحت كل ثدي كل يوم حتى يرتفع الدم.

٥٩ – انقطاع الدورة الشهرية

١/٥٥/١٢٩ و١٣١ من الخارج /١٣٥/١٣٦

٦٠ – إفرازات مهبلية بنية اللون

ثلاث حجامات جافة تحت كل ثدي كل يوم حتى ترتفع الإفرازات و١/٥٥/١٢٠/٤٩/١١/١٢/١٣/١٤٣

وإذا كانت بدون رائحة ولا لون ولا هرش:

١/٥٥/٩/١٠/٤١/٤٢/١١/١٢/١٣/١٤٣

٦١ – مشاكل الحيض للفتيات

١/٥٥ وجافة١٢٥/١٢٦/١٣٧/ ١٣٨/ ١٣٩/١٤٠/ ١٤١/١٤٢/١٤٣

٦٢ – لتنشيط المبيض

١/٥٥/١١ وجافة ١٢٥/١٢٦

٦٣ – الأم ما بعد عملية الرحم ومغص الدورة ومشاكل بعد عملية الربط للمبايض ووجود لبن في الثدي بدون حمل وأمراض سن اليأس (الاكتئاب – التوتر العصبي– التهابات الرحم – الحالات النفسية)

١/٥٥/٦/٤٨/١١/١٢/١٣/١٢٠/٤٩ وجافة ١٢٥/ ١٢٦ ولتنظيم مواعيد الدورة يفضل ثاني يوم الدورة.

ـ الكاهل عند الفقرة السابعة من الفقرات العنقية التي تسمي عالميا في لغة المتخصصين c7 ، عند العظمة البارزة أسفل القفا.

فوائدها :هذا الموضع من أهم مواضع الحجامة في جسم الإنسان وهي نافعه لمعظم الأمراض .

(٢، ٣)– جانبي نقرة القفا أسفل الجمجمة من الخلف.

فوائدها : نافعة للصداع وضغط الدم والنسيان وبعض مشاكل النظر، ومعظم أعراض الرأس .

ويمكن الاستعاضة عن هذين الموضعين بحجامة الأخدعين جانبي الرقبة (٤٣، ٤٤) .

(٤ ، ٥) باب الهواء بين اللوحين الى أعلى عند تفريع القصبة الهوائية وبداية الرئتين .

(٧، ٨) ـ مقابل المعدة وسط الظهر على جانبي العمود الفقري . نافعة لأمراض المعدة .

(٩ ، ١٠)– تحت(٧ ، ٨) نافعة لأمراض الكلى .

(١١) – بداية الفقرات القطنية عند العظمة البـــارزة فـــي اســـفل الظهـــر وحجامتها نافعة لمعظم أمراض النصف السفلي للجسم .

(١٢ ، ١٣)– حوالي خمسة سنتيمتر على جانبي الموضـــع ١١ للأعلـــى ، نافعة للبروستات ومشاكل البول .

(١٧، ١٦،١٥،١٤) على زوايا القولون من الخلف .

(١٩)– مقابل القلب من الخلف وهي نافعة لأمراض القلب .

(٢٠ ، ٢١) ــ على الكتف جانبي الرقية : تفيد فـــي آلام الرقبـــة والكتـــف وتنميل الذراعين .

(٢٤ ، ٢٥) – في بداية أسفل الظهر ، نافعة لمرض السكري .

(٣٢) – في موضع الهامة ، تنفع لعلاج الكهرباء الزائدة (التشنجات) فـــي المخ ، وضمور الخلايا ، ولعلاج التخلف العقلي .

(٣٦) عند العظمة البارزة في مؤخرة الرأس .

(٣٧ ، ٣٨) فوق الأذنين بحوالي ٣ سم .

(٤٠) وسط الرقبة على القفا .

(٤١ ، ٤٢) على القفا يمين ويسار .

(٤٣ ، ٤٤) – على جانبي الرقبة " الأخدعان " نفس فوائد (٢، ٣) ولذلك هي من المواضع الجيدة لحجامة النساء بدل حلـــق الشـــعر فـــي موضع (٢ ، ٣).

(٥٥) أسفل من الكاهل بحوالي ٣ سم : تحجم مع الكاهل في معظم الحالات وبالأخص للخفقان .

(١٠٤ ، ١٠٥) – على جانب الحاجبين " الصدغين " .

(١١٥ ، ١١٦) – تحت طرفي عظمتي الترقوة ، تنفع للكحـــة وأمـــراض الرئتين .

(١١٧ ، ١١٨) – تحت وسط عظم الترقوة بعرض أربع أصابع المــريض نفسه . تنفع من أمراض القلب .

(١٢٠) – عند عظمة القص ، تنفع لأمراض الصدر وتقوية المناعة .

(١٢١) فم المعدة وهي أسفل عظمة الصدر مباشرة على التجويف .

(١٢٢ ، ١٢٣ ، ١٢٤) فوق الكبد جهة اليمين من البطن .

(١٢٥ ، ١٢٦) بين البطن والفخذ بجوار العانة .

(١٢٧ ، ١٢٨) على باطن الفخذين من الداخل .

(١٢٩) على ظهر القدم .

(١٣٠) على الكعب من الداخل والخارج " لأملاح القدم ".

(١٣١) فوق عظمة الكعب من الخارج بحوالي ٥ سم .

(١٣٥ ، ١٣٦) على بعد ٥ سم من حلمة الثدي من الداخل " للرئتين " .

فوائد الحجامة العامة

- تنظيم عمل الجهاز العصبي اللاإرادي
- تنظيم افرازالغدد الصماء التوازن الهرمون
- تهدئة الاعصاب
- تنشيط الدورة الدموية
- تنشيط مراكز الحركة في الجسم
- تنشيط الموصلات العصبية

انواعها:

الحجامة نوعان كما تقدم في أول الرسالة،وهما:

النوع الأول : الحجامة الجافة ، أو الحجامة بلا شرط .

والنوع الثاني: الحجامة بالشرط ، أو الرطبة ، أو الدامية.

فالحجامة الجافة عند فعلها يُتَّـبَعُ ما يأتي ذِكْرُه : تعقـيم الموضـع المراد حجامته بالمطهرات الطبية .

وضع قليلٍ من زيت الزيتون على حافة الكأس الذي يُحْجَمُ بـه،لغرض التأكد من عدم تسرب الهواء من الكـأس إلـى الخـارج أثنـاء التصـاقه بالجلد؛وذلك لأن تسرب الهواء يمنع إحكامَ التصاق الكأس بالجلد .

تفريغ كأس المحجمة من الهواء بواسطة جهاز السحب .

يترك الكأس مدة خمس دقائق إلى عشر دقائق ولا يُزاد على ذلـك،ثم ينـزع الكأس برفق،وذلك بالضغط على الجلد عند حافَّةِ الكأس .

وفي حالة إذا كان موضع الحجامة هو الوجه،لا تزيد مدة بقاء الكـأس على الموضع مدة نصف دقيقة .

وأمَّا الحجامة الرطبة،فَيُـتَّبَع الآتي ذِكْرُه:

أ–من المهمات والنصيحة لكلِّ حَجَّـام ومحتجم:التأكـد مـن نظافـة آلات الحجامة،واستخدام المشارط الجديدة المعقمة، والكـؤوس الجديـدة، وذلك لمنع تَعْدِيَةِ الأمراض السارية إلى الناس، ومنهـا: فيروسـات الكبد، وغيرها .

وقول القائل:–إنَّ آلات الحجامـة لا تنقـل العـدوى إلـى داخـل الجسد،بحجة:أن العبرةَ بما دخل من الدم،لا بما خرج ؟!–قولٌ مجانب للصواب،يردُّه صريح العقل؟!والواقع الطبي

عند الاحتجام:أن يكون لكلِّ إنسان كؤوس خاصـة بـه تجنبـاً لأيِّ مرضٍ سارٍ ...

ب – تعقيم الموضع المراد حجامته بالمطهرات الطبية .

ج – وضع كأس المحجمة على الموضع المراد .

د – بعد ذلك يتم تفريغ كأس المحجمة من الهواء بواسطة جهاز السحب، وعند ذلك سوف ينسحب الجلد إلى داخل الكأس .

هـ– يُترك الكأس مدة خمس دقائق ،ثم يُنزع برفق من على الجلد، وذلك بالضغط عند حافة الكأس .

ز – يتم تشريط الموضع بالمشرط تشريطاً خفيفاً سطحياً، وهذا التشريط بالمشرط:يُستعمل في غير مرضى السكر،وأصاحب السيولة في الدم، فهؤلاء يكون التشريط بواسطة إبرة فحص الدم .

ح – يجب أن يكون التشريط على امتداد العروق–أي بالطول–لا بالعرض، مع الابتعاد عند التشريط عن الأوردة،والشرايين الظاهرة،ويكون التشريط بعيداً عن بعضه، بمقدار(٣مم) .

ط – يوضع بعد ذلك الكأس على الموضع مرَّةً أخرى .

ي – يتم تفريغ الكأس من الهواء . ومن أجل تخفيف الألم : يُفعل الشفطُ تدرُّجاً؛ فالأولى تكون أخفَّ من الثانية، والثانية تكون أخف من الثالثة ...

ك – ترك الكأس مدة دقيقتين إلى خمس دقائق،حتى يخرج الدم من خلال التشققات التي أحدثها المشرط .

ل – يُفرغ الكأس بعد ذلك من الدم، ويكرر وضعه مرة أخرى على الموضع، وهكذا حتى يخرج الدم صافياً رقيقاً،أو ينقطع خروج الدم .

م – يجب تطهيرُ مواضع الاحتجام بعد الانتهاء منها، ويكون ذلك بالمطهرات الطبية، مع وضع لاصق طبي(بلاستر) على المواضع، خاصةً لمرضى السكر، وكذلك عندما لا يقف الدم عن الخروج .

ن– تُمسح جوانب مواضع الحجامة بقطن طبيٍّ مبلَّلٍ بماء دافئ،وبذلك يكون قد تم الانتهاء من عملية الحجامة .

تنـبيـهات :

هذا التنبيهات المذكورة ينبغي لكلِّ حجَّام،ومُحْتَجِمٍ مراعاتها عند عمـل الحجامة، **وهي :**

١- ينبغي للمحتجم أثناء الحجامة:أن يكون جالساً على كرسي له جـوانب، وذلك من أجل أن البعض قد يصيبه إغماء عند الحجامة .

٢- المريض بضغط الدم المنخفض:يجب أن يُتعامل معه بحـذر، والمـراد بالحذر: (تقليل عدد الحجامة)مع مراقبة درجة وعيه،حتى لا يحدث لـه إغماء من كثرة الشفط،وكذلك:يُجتنب عمل الحجامة له علـى الفقـرات القطنية لأنها تسبب انخفاض في ضغط الدم،ومن الخاص به:أن يشـرب قبل الحجامة شيئاً من العسل،أو السكر،أو الطعام لكي تزداد عنده نسـبة السعرات الحرارية .

٣- في حالة الإغماء: يُنـزع الكأس، ويوضع المريض على الأرض مـع رفع قدميه، ويُعطى شيئاً سكرياً يشربه.ويُفضل أن تَـتِم الحجامـة لـه وهو مضطجع وعلى جنبه، ويـدخل فـي هـذه الاحتياطـات:المريض بالأنيميا .

٤- تُجتنب الحجامة للإنسان المصاب بالرشح،أو البرد مع ارتفـاع درجـة حرارته.

٥- يجب ألاّ يُوضع كأس الحجامة على أربطة المفاصل الممزقة .

٦- لا يوضع الكأس على الركبة المصابة بالماء،وكـذلك الـدوالي، وإنمـا يوضع بجوارها .

٧- ينبغي تجنب الحجامة على الجلد الذي يحتوي على دمامل،أ وأمـراض جلدية معدية، أو التهابات جلدية شديدة .

٨- الابتعاد عند الحجامة عن المواضع التي تكثر فيها الشـــرايين البـــارزة خاصةً لضعيفي البنية .

٩- لا تُفعل الحجامة في الأيام الشديدة البرد .

١٠-لا تُحجم المرأة الحامل في أسفل الـــبطن، ولا علـــى الثديين،ومنطقـــة الصدر،خصوصاً:في الأشهر الثالثة الأولى .

١١-مرضى الأنيميا:تُجرى لهم حجامة واحدة، ثم تتلوها واحدة أخرى حسب استعداد أجسامهم ، وإذا حدث إغماء، يتم نزع الكأس، ويُعطون شراباً سكرياً .

١٢-ينبغي أن تكون الحجامة دائماً مزدوجة،والمعنى المراد:أن تُحجم كـــلا اليدين، وكلا القدمين، وعلى جانبي العمود الفقري، ومن الأمام والخلف في بعض الحالات .

١٣-الحذر من فعل الحجامة على الجوع الشديد،أو الشبع الشديد .

١٤-تُجتنب الحجامة بعد الطعام،فإنْ اُضْطُرَ إليها:تُفعل بعـــدَ ســـاعتين مـــن تناول الطعام .

١٥-تُجتنب الحجامة لمن بدأ في الغسيل الكلوي .

١٦-تُؤخَّر الحجامة لمن تبرع بالدم،إلاّ بعد أســـبوع مـــن الأيام،وذلـــك لأن الجسم لا يمكنه تعويض الدم المفقود إلاّ بعد مرور أسبوع من إخـــراج الدم .

١٧-تُترك الحجامة لمن بلغ الستين من العمر،وكـــذلك الأطفـــال دون ســـن البلوغ،فإن احتاجوا للحجامة:فليكن الشفط قليلاً .

١٨-مرضى سيولة الدم،والسكر لا يتم لهم التشريط،بل الوخز بإبرة فحـــص الدم.

١٩-إذا كان الإنسان مصاباً بمسٍّ من الجن،أو سحر:ينبغي له أن يحتجم عند من له دارية بأحوال الجن،وكيفية التعامل معهم عند وجود أيِّ تَصرُّفٍ طارئ .

١٩-تُمنع الحجامة على القلب لكلِّ من ركب جهازاً لتنظيم ضربات القلب .

لـون الـدم:

أهل العلم بصناعة الطب قديماً يرون:أنَّ خـــروج الدم بصفات معيَّنـــة يدلُّ على نتائج عندهم، فيقولون:

أ - خروج الدم أحمرَ سائلَ:يدلُّ على سلامة العضو من العللِ .

ب- خروج الدم أسودَ سائلَ:يدلُّ على وجود أخلاطٍ ضارَّةٍ في ذلك العضو

ج- خروج الدم أسودَ متخثراً:يدلُّ على وجود أخلاطٍ كثيرةٍ ضارَّةٍ في ذلك العضو.

أمَّا عندَ عَدَمِ خروج الدم، فيرون: أنَّ ذلك يدلُّ على سلامة العضو من العلل .

ملحوظة: توقف خروج الدم،أو خروج (البلازما)المادة الصفراء يُستفاد منه: أن الحجامة للموضع،أو المواضع قد انتهت .

فإن تواصل خروج الدم بسبب عمـــق التشـــريط:يجب التوقـــف بعـــد استفراغ كمية الدم المناسبة من ذلك العضو، وهي في الغالب تكون أقلَّ مـــن (٢٠٠مل) وحسب موضع الحجامة!! .

ما يُفـعل بعد الحجـامة :

يُنصح المحتجم بعد انتهائه من الحجامة بما يأتي ذكره :

١-يجب على المحتجم:أن يخلد للراحة بعد الحجامة،ولا يجهـــد نفســـه مـــدة يومين،أو ثلاثة،وذلك أنَّ عدم الالتزام بالراحة قد يتسبب في عودة الألم مرةً ثانية .

٢- يمتنع المحتجم عن الجماع مدة ٢٤ساعة،و١٢ ساعة قبل الحجامة .

قال الإمام علي الرضا-رحمه الله-: (...ويجب في كلِّ ما ذكرناه من اخرج الدم:اجتناب النساء قبل ذلك باثنتي عشرة ساعة ..) .

٣- يجب على المحتجم ترك الطعام وخاصة:الموالح والحوامض ،مدَّة ساعتين،أو ثلاثة بعد الحجامة .

٤- يمتنع المحتجم عن شرب أيِّ سوائل شديدة البرودة مدة ٢٤ساعة .

٥- إذا أراد المحتجم الاغتسالَ:فليكن ذلك بعد ساعة من الاحتجام بماء دافئ، ولا يغتسل في الحمامات البخارية .

٦- يُنصح المحتجم:بأن يُغطي مكان الحجامة،ولا يعرضه للهواء البارد مدة ٢٤ساعة .

٧- قد يشعر البعض من الناس بعد الحجامة بارتفاع درجة الحرارة في الجسم،وهذا الارتفاع قد يكون في نفس يوم الحجامة،أو بعده.وهو أمرٌ طبيعي وقتيٌّ لا يُخف منه،لأنه يزول بعدَ وجوده .

قال أبو بكرٍ الرازي في(الحاوي في الطب): (والحمى التي تأخذ بعقب الفصد والإسهال لا تخف منها،فإنها يومية ..)

٨- بعض الناس قد يشعر بغثيان،أو إسهال عندما يحتجم في ظهره،وهذا أيضاً أمرٌ طبيعي لا خوف منه .

ما هو من باب ما يَحْسُن معرفته للحجام والمحتجم،وغيرهما.ومنها:ما هو من باب الأدب والمُلَحِ والنوادر المتعلقة بالحجامة والحجامين.

ثم يكون خَتْمُ الرسالة بذكر:فضل المرض،واحتساب الأجر من الله سبحانه وتعالى عند وجود الأمراض والعلل .. إلى آخر ما سيأتي ذكره- بمشيئة الله- .

١-كان عبد الله بن عباس-رضي الله عنه-إذا فرغ من درس التفسير والحديث يقول لتلامذته: (أحمضوا) ويأمرهم بالأخذ في مُلَحِ الكلام خوفاً عليهم من السآمة والـمَلال. والإحماض:أصله من الحَمْض،وهو ما مَلُحَ من النبات،ومقابله الخلَّة، وهو ما كان حلواً،تقول العرب:الخلة خبز الإبل،والحمض فاكهتها،لأنها إذا ملَّت من الخلة مالت إلى الحمض .

وفي سير أعلام النبلاء (٣٤١/٥) عن الإمام الزهري-رحمه الله-: (كان يحدث، ثم يقول:هاتوا من أشعاركم وأحاديثكم، فإنَّ الأذن مجاجة، وإن للنفس حَمْضة) .

الحجامة والأبحاث الطبية:

لقد أثبت العلم الحديث أن الحجامة قد تكون شفاء لبعض أمراض القلب وبعض امراض الدم وبعض أمراض الكبد .. ففي حالة شدة احتقان الرئتين نتيجة هبوط القلب وعندما تفشل جميع الوسائل العلاجية من مدرات البول وربط الأيدي والقدمين لتقليل اندفاع الدم إلى القلب فقد يكون إخراج الدم بفصده عاملا جوهريا هاما لسرعة شفاء هبوط القلب كما أن الارتفاع المفاجئ لضغط الدم المصحوب بشبه الغيبوبة وفقد التمييز للزمان والمكان أو المصاحب للغيبوبة نتيجة تأثير هذا الارتفاع الشديد المفاجئ لضغط الدم – قد يكون إخراج الدم بفصده علاجا لمثل هذه الحالة كما أن بعض أمراض الكبد مثل التليف الكبدي لا يوجد علاج ناجح لها سوى إخراج الدم بفصده فضلا عن بعض أمراض الدم التي تتميز بكثرة كرات الدم الحمراء وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم تلك التي تتطلب إخراج الدم بفصده حيث يكون هو العلاج الناجح لمثل هذه الحالات منعا لحدوث مضاعفات جديدة ومما هو جدير بالذكر أن زيادة كرات الدم الحمراء قد تكون نتيجة الحياة في الجبال المرتفعة ونقص نسبة الأوكسجين في الجو وقد تكون نتيجة الحرارة الشديدة

بما لها من تأثير واضح في زيادة إفرازات الغدد العرقية مما ينتج عنها زيادة عدد كرات الدم الحمراء ..

مواضع الحجامة:

للحجامة ثمانية وتسعون موضعًا، خمسة وخمسون منها على الظهر وثلاثة وأربعون منها على الوجه والبطن، ولكل مرض مواضع معينة للحجامة (موضع أو أكثر لكل منها) من جسم الإنسان. وأهم هذه المواضع – وهو أيضًا المشترك في كل الأمراض، وهو الذي نبدأ به دائمًا – "الكاهل" (الفقرة السابعة من الفقرات العنقية أي في مستوى الكتف وأسفل الرقبة).

وترجع كثرة المواضع التي تُعمل عليها الحجامة؛ لكثرة عملها وتأثيرا بها في الجسد.

فهي تعمل على خطوط الطاقة، وهي التي تستخدمها الإبر الصينية، وقد وجد أن الحجامة تأتي بنتائج أفضل عشرة أضعاف من الإبرالصينية، وربما يرجع ذلك؛ لأن الإبرة تعمل على نقطة صغيرة، أما الحجامة فتعمل على دائرة قطرها ٥ سم تقريبًا.

وتعمل الحجامة أيضًا على مواضع الأعصاب الخاصة بردود الأفعال، فكل عضو في الجسم له أعصاب تغذِّيه وأخرى لردود الأفعال، ومن ثم يظهر لكل مرض (أي فعل) رد فعل يختلف مكانه بحسب منتهى العصب الخاص بردود الأفعال فيه، ويسمّي هذا "رفلكس"

فمثلاً لا المعدة لها مكانان في الظهر، وعندما تمرض المعدة نقوم بالحجامة على هذين المكانين، وكذلك البنكرياس له مكانان، Reflex، والقولون له ٦ أماكن... وهكذا.

وتعمل الحجامة أيضًا على الغدد الليمفاوية، وتقوم بتنشيطها فهذا يقوِّي المناعة ويجعلها تقاوم الأمراض والفيروسات مثل فيروس " C".

هل الحجامة من مفطرات الصوم؟

والحجامة مختلف فيها بين أهل العلم هل تعتبر من المفطرات ام لا؟

والمختار في هذه المسألة ما ذهب إليه بعض المحققين كالشوكاني رحمه الله تعالى من أن الحجامة تكره من في حق من يضعف بها وتزداد كرهًا إذا كان الضعف يبلغ إلى حدٍ يكون سببًا للافطار ولا تكره في حق من كان لا يضعف بها وقد ورد ما يشهد لذلك عن عبد الرحمن بن أبي ليلى عن أصحاب محمد ﷺ قالوا إنما نهى النبي ﷺ عن الحجامة للصائم وكرهها للضعيف أي لئلا يضعف وفي هذا القول جمع بين الأحاديث والآثار وإعمال لها وإعمال الكلام أولى من إهماله ولأ حوط تجنب الحجامة أثناء الصوم والله أعلم .

الحجامة وتأثيرها على العين والسحر والجن فوائد الحجامة:

يقول الدكتور علي رمضان في مقال له في مجلة صحتك العدد الحادي والعشرون ، **أن الحجامة تنفع كثيرا بإذن الله تعالى في الحالات الآتية :**

- حالات الصداع المزمن الذي فشلت معه الوسائل الأخرى .
- حالات آلام الروماتيزمية المختلفة خاصة آلام الرقبة والظهر والساقين.
- بعض حالات تيبس أو تورم المفاصل المختلفة .
- الآلام والحرقان الموجود في الأطراف خاصة مرضى السكر .
- الضغط المرتفع .
- بعض الحالات النفسية وحالات الشلل .
- وقد وجد بعض المعالجين بالقرآن الكريم أن قراءة القرآن أثناء الحجامة تساعد الكثير من المرضى .
- آلام الظهر والمفاصل والنقرس وأمراض البطن " إمساك ، عسر هضم، عدم شهية ".
- الأرق ومشاكل الحيض ... الخ . أ.هـ.

تأثير الحجامة على الجن:

الجن يتلبس الإنسان لأسباب عدة منها العين والسحر والعشق والأذى ... الخ ، ويتأثر الجان عندما تستفرغ مادة السحر والعين بالحجامة فتجد المريض في حالة اضطراب وارتعاش بل وإغماء أو حضور كامل أو جزئي قبيل وقت الحجامة

وبعض الجن يكون مقيداً في أماكن محددة في الجسد ، وربما تكون هذه الأماكن هي مواضع الحجامة ، فأما أنه يهرب قبل الحجامة أو ينفر المريض منها ، وقد مرت علي حالات يحضر الجان حضوراً كاملاً فلا يشعر المريض بالألم حتى أنتهي منه ، وحالات يطلب خادم السحر حجامة المسحور في موضع معين من الجسم لتخفيف كمية السحر الذي يؤثر على المريض، وهذه الأمور غيبية لا نعلم سببها ، فبعض الجن يتأذون من الحجامة وآخرون يطلبون الحجامة والنتيجة واحدة هي منفعة المريض بإذن الله تعالي .

ومن المعلوم أن الجان يجري من ابن آدم مجرى الدم كما ورد في الحديث ، ولعله يتسبب في ترك بعض الأخلاط الضارة في عصب وعضل وعروق الإنسان ، والحجامة تستفرغ هذه الأخلاط إذا ما وقعت عليها .

الحجامة وتأثيرها على العين:

إن العين إذا أصابت الإنسان يكون لها حيزاً وجرماً داخل جسم الإنسان ، إما على شكل بخار أو سائل أو زلال ، ومع الرقية تخرج على شكل رشح " عرق" أو على شكل بخار مع التثاءب أو على شكل زلال مع البلغم والإسهالات ، ويستفاد من الحجامة بأنها تمتص العين أو بعضها من الأماكن القريبة من سطح الجلد إذا ما وقعت عليها .

الحجامة وتأثيرها على السحر:

الحجامة تنفع في استفراغ السحر المأكول والمشروب والمشموم والمرشوش على الجسم " الداخلي عموما ".

فالسحر بعد أن يؤكل أو يشرب يستقر في البطن وينتشر مع الدم إلى معظم أعضاء الجسد ، ويكون في مواضع أكثر من غيرها على حسب أوامر السحر ، والحجامة تنفع كثيراً في استفراغ مادة السحر القريبة من سطح الجلد ، ولكنها لا تصل إلى السحر في أعماق البدن كالذي في أعماق البطن والصدر على الرغم أنه يأذن الله تعالى بأن يستفرغ المسحور أوي يحصل له إسهالا على إثر الحجامة ، وعموما هي نافعة جداً بإذن الله تعالى في استفراغ مادة السحر إذا ما تابع المسحور الحجامة على مواضع العقد والألم ومجامع السحر .

شواهد: ذكر لي أحد المرضى وكان مسحوراً يقول: كنت أعاني من ألم شديد في أسفل الظهر وكنت لا أستطيع الجلوس إلا متكئا على وسادة أو غيرها ، ذهبت إلى الحجام وطلبت منه أن يضع المحجمة على موضع الألم، وبعد الحجامة وجدت خفة وراحة وشفيت من ذلك الألم ولله الحمد .

آخر يقول كنت أعاني من صداع شديد لم تفلح معه الأدوية والمسكنات وكان بسبب السحر، نصحني أحد الاخوة بالحجامة ، ذهبت للحجام وذكرت له ما أعانيه من شدة الصداع فوضع المحجمة على هامتي ، وبدأ في مص المحجمة ، وبعدما أزال المحجمة عجب الحجام من لون الدم فقد كان لونه للقطران هو أقرب منه للدم ، وبعدها خف الصداع كثيراً ولله الحمد .

شاب أعرفه كان مسحورا بسحر الجنون وعانى من هذا السحر الشيء الكثير حتى دله الله سبحانه وتعالى على طريق الرقية الشرعية ومنها إلى الحجامة ، فكان يتعاهد نفسه بحجامة رأسه وجانبي رقبته حتى عادت له صحته وعقله وفقه الله إلى ما يحب ويرضى.

وآخر كان لا يستطيع أن يركع الركوع الصحيح في الصلاة بسبب سحر في ظهره ، وبعد الحجامة ذهب عنه ما يجد من الألم وأصبح يركع الركوع الصحيح ولا يشعر بشيء ولله الحمد والمنة.

إخواني .. وأخواتي ما سأقوله لكم .. هام فأرجوا أن تركزوا معي جيدا ... مازلت أكرر وأنبه على دور الحجامة الفعال في العلاج للأمراض العضوية والروحية .. والأدلة الشرعية مما جاء في السنة .. دليل قاطع على فائدة الحجامة وانها من أسباب الشفاء التي يسرها الله سبحانه وتعالى للناس جميعا ..

والتجربة العملية .. جعلت هذا الامر يقين وبرهان .. ولله الحمد وافضل . لذلك .. ننصح دائما بالحجامة ولنا مواضيع تبين ذلك وتبسطه للجميع حتى يكونوا على بصيرة من أمرهم وكما قلنا سابقا ووضحنا دور الحجامة الهام في العلاج لحالات المس والسحر .. وإخراج السحر من الجسد وفك العقد .. وإضعاف الخدام وهلاكهم .. بل وقتلهم وإجبارهم على الخروجفي بعض الحالات .. والفضل والتوفيق من الله .

نعم إخوتي في الله من أسباب إكتشاف مكان السحر هي الحجامة والرقية الشرعية .

قال الشيخ الروحاني الرباني منتصر عظومة خبير الطب النبوي والمعالج بالحجامة الاسلامية إذا أردنا أن نتحدث عن أحد أهم العناصر في الحجامة الإسلامية وهي دم المحتجم الذي يتم إخراجه بالحجامة الرطبة من خلال ما ورد في القرآن والسنة فعلينا أن نتذكر ماهو الدم بإيجاز.

فالدم هو عبارة عن سائل لزج أحمر اللون يجري في الأوعية الدموية ويحمل الغذاء والأوكسجين وعناصر مقاومة الأمراض إلى جميع أجزاء

الجسم كما ينقل الدم ينقل ثاني أكسيد الكربون من جميع أجزاء الجسم إلى الرئتين للتخلص منه بعملية الزفير.

وأشار الشيخ الروحاني الرباني منتصر عظومة في بحث له بعنوان "الحجامة والدم في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة في جسم الإنسان البالغ ما يعادل خمسة ليترات من الدم.

فالدم يتكون من البلازما والخلايا الدموية، والبلازما هي سائل أصفر اللون يتكون من الماء بصفة أساسية . وهي تشكل أكثر من نصف حجم الدم وتقوم بنقل الغذاء المهضوم إلى جميع أجزاء الجسم، كما تحمل فضلات التمثيل الغذائي إلى الكليتين والرئتين من أجل إخراجها خارج الجسم.

كما تسبح في البلازما الخلايا الدموية، الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية، فكريات الدم الحمراء هي أكثر الخلايا الدموية عدداً حيث تشكل ما بين ٤٠ إلى ٥٠% من حجم الدم ويوجد منها ٥ ملايين كرية في المليمتر المكعب من الدم، وتحتوي على مادة الهيموجلوبين التي تعطى الدم لونه الأحمر . . وتعيش كل منها مدة ١٢٠ يوماً وبعدها تتكسر ليقوم النخاع العظمي بإنتاج كريات أخرى من جديد.

أما كريات الدم البيضاء فهي تقوم بالدور الرئيسي في مقاومة الميكروبات التي تدخل إلى الجسم مثل البكتيريا والفيروسات وغيرها . ويتراوح عدد كريات الدم البيضاء بين أربعة إلى عشرة آلاف كرية في المليمتر المكعب الواحد من الدم .

أما الصفائح الدموية فهي إحدى الخلايا المكونة للدم، ومن أهم وظائفها منع نزف الدم حيث تتجمع الصفائح الدموية في مكان حدوث النزيف وتقوم بتنشيط بروتينات التجلط الموجوده ببلازما الدم لإيقاف النزيف وبروتينات أخرى مختلفة مثل الألبيومين والأميونوجلوبيولين (الأجسام المضادة) .

ويترواح عدد الصفائح الدموية ما بين ١٥٠.٠٠٠ إلـــى ٤٥٠.٠٠٠ صفيحة في المليمتر المكعب الواحد.

وأخيراً فإن كل هذا يدور من خلال الدورة الدموية التي تستغرق مـــن ٢٠ إلى ٣٠ ثانية لتدور دورتها داخل الجسم أي ما يعادل دورتين في كـــل دقيقة.

فالدم هو عنصر الحياة بالنسبة للإنسان وهو كـــذلك بالنســـبة لمعظـــم الحيوانات الحية.

والدم أيضاً يدخل من ضمن المحرمات التي حرمت علـــى المســـلمين سواء من حيث الطعام أو من حيث سفكه ظلماً وعدواناً بغير وجه حق سواء كان إنساناً أو حيواناً .

كما يدخل الدم في المحرمات من الحيوانات والطيور الممنوع أكلها إذا أخذت طابعاً يجعلها محرمة مثل المنخنقة والموقوذة والنطيحة وغيرها.

يقول الله تعالى في كتابه الكريم:

﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ ٱلْمَيْتَةُ وَٱلدَّمُ وَلَحْمُ ٱلْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦ وَٱلْمُنْخَنِقَةُ وَٱلْمَوْقُوذَةُ وَٱلْمُتَرَدِّيَةُ وَٱلنَّطِيحَةُ وَمَآ أَكَلَ ٱلسَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى ٱلنُّصُبِ وَأَن تَسْتَقْسِمُوا۟ بِٱلْأَزْلَٰمِ ۚ ذَٰلِكُمْ فِسْقٌ ۗ ٱلْيَوْمَ يَئِسَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ مِن دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَٱخْشَوْنِ ۚ ٱلْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِى وَرَضِيتُ لَكُمُ ٱلْإِسْلَٰمَ دِينًا ۚ فَمَنِ ٱضْطُرَّ فِى مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِّإِثْمٍ ۙ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [سورة المائدة:٣]

وانظر ماذا يقول فضيلة الشيخ محمد متولي الشـــعراوي رحمـــه الله تعالى عن هذه الآيات: (الدم هو السائل الذي يجري في الأوردة والشـــرايين ويعطي الجسم الدفء والحرارة وينقل الغذاء، وللدم مجالان في الجريان، دم يحمل الفضلات إلى الكلى والرئة، وهناك دم نقي يحمل الغـــذاء، والأوعيـــة الدموية بها لونان من الدم: دم فاسد ودم صالح . وعندما نأخذ هذا الدم قـــد

يكون فيه النوع الصالح ويكون فيه أيضاً النوع الذي لم تخرج منه الشوائب التي في الكلى والرئة، ولذلك يسمونه الدم المسفوح، أي الجاري، وكانوا يأخذونه قديماً ويملؤون به أمعاء الذبائح ويقومون بشيه ويأكلونه . وهناك دم غير فاسد، مثال ذلك الكبد، فهو قطعة متوحدة، وكذلك الطحال، والنبي ﷺ قال: "أحلت لكم ميتتان ودمان، فأما الميتتان: فالسمك والجراد، وأما الدمان: فالكبد والطحال" . إذن فالكبد والطحال مستثنيان من الميتة والدم، لكن إذا جئنا للدم المسفوح فهو حرام . والحكمة في تحليل السمك والجراد هي عدم وجود نفس السائل بهما، فليس في لحمها دم سائل، وعندما نقطع سمكة كبيرة لا ينزل منها دم . بل يوجد فقط عند الأغشية التي في الرأس ولا يوجد في شعيراته . وعندما يموت السمك ويؤكل فلا خطر منه، وكذلك الجراد).

إذن فإن الأساس الذي بنيت عليه تحريم تلك الحيوانات أو الطيور هو الدم وعدم التذكية، والتذكية هي سفك دم الحيوانات والتسمية عليه بنية الأكل . فلو نظرنا إلى المنخنقة والموقوذة والميتة لوجدنا أن انحباس الدم فيها أفسدها حقيقة فأصبحت غير صالحة للأكل صحياً، وإن أكلها بحالتها تلك قد يؤدي إلى أمراض جسدية لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى . وعليه فإن انحباس الدم في انسجة وخلايا تلك الحيوانات والطيور وعدم إخراجه بطرق الذبح المشروع والصحيح فإنه سيتلفها، ولذلك فإن انحباس الدم فيها جعلها غير صالحة لتوضع على مائدة الطعام للمسلم ولغيره.

فهل هذا الوصف السالف الذكر من حيث الدم ينطبق على الإنسان ولو بشكل مختلف؟

ماذا يحدث عند الإنسان إذا تبيغ به الدم كما قال سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم؟ فإنه يقتله لا محالة وإلا فإن عليه إخراجه والتخلص منه بالحجامة.

وقد فسر علماء اللغة (تبيغ به الدم) أي هاج به وتبيغ به الـــدم غلبـــه: أصله من البغي وقال بعض العرب: تبيَّغ به الدم أَي تَرَدَّدَ فيه الدم وقيل تبيغَ الماءُ إذا تَرَدَّدَ فتَحَيَّرَ في مَجْراه مرّة كذا ومرّة كذا.

وعن أنس بن مالك رضي الله عنهما أن رسول الله صـــلى الله عليـــه وآله وسلم قال: من أراد الحجامة فليتحر سبعة عشر أو تسعة عشر أو إحدى وعشرين، ولا يتبيغ بأحدكم الدم فيقتله . . سنن ابن ماجه.

والحجامة التي نقصدها هنا هي الحجامة الرطبة أو الدموية التي تعتمد على إخراج الدم بالمشرط وليس غير ذلك كما قال صلى الله عليه وآله وسلم في الحديث الذي رواه جابر (إن كان في أدويتكم شفاء ففي شرطة محجـــم) رواه البخاري.

فإخراج هذا الدم المتبيغ من الجسم يقلل تعرضه للأمـــراض ويقـــوي المناعة ويمثل تدخلاً إسعافياً يقي من الأضرار التي يحدثها هيجان الدم كمـــا في حالات ارتفاع ضغط الدم المفاجئ والغضب وارتفاع سكر الدم وارتفـــاع نسبة البولينا، وهذا ما أثبتته التحاليل المخبرية لعينات من دم الحجامة منهـــا ما قمت به أنا بنفسي في مختبر بلسم في مدينة غزة عن نســـبة الهيبـــارين والكورتيزون من الدم الوريدي قبل الحجامـــة، وفـــي دم الحجامـــة والـــدم الوريدي بعد الحجامة مباشرة وبعد يوم كامل بعد الحجامة، فكانـــت مفاجـــأة كبيرة لنا جميعا، فعلى سبيل المثال كانت نسبة الهيبـــارين قبـــل الحجامـــة ١٢ .٠ وفي دم الحجامة كانت ٠٢ .٠ أما بعد الحجامة فكانت ١٩٥ .٠ هذا وإن كانت هذه العينة لا يؤخذ بتعميمها حتى يتم إجراؤها على اكبر عدد من الناس بميزانية لا أستطيع أنا أن أتحملها لتعميم ما قمنا بـــه ونشـــره علـــى مستوى العالم . هذا عدا التحليل الذي قمنا به في جامعة الشارقة وفي مختبر

دبي الحديث وما قام به غيرنا في جامعة دمشق وغيرها، فإن النتائج التي تم التوصل إليها لفوائد الحجامة لا تحصى.

انظر ماذا يقول سيد البشر سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم عن أنس قال: قال رسول الله ﷺ: "نعم الدواء الحجامة تذهب الدم وتجلو البصر، وتجف الصلب" وعن أنس قال: قال رسول الله ﷺ: "نعم العبد الحجام، يذهب الدم ويخفف الصلب، ويجلو البصر" (البخاري ومسلم).

والصلب عند العرب هو أسفل الظهر وهي عظمة مثلثة تصل شقي عظمة الحوض بالفقرات القطنية ويكون أسفل منها عجب الذنب، وهي عظمة هامة جداً . . فإنه إن طال بالإنسان الرقاد لأي مرض يتجمع فوقها الماء ويتورم الجلد فتجفه الحجامة كأحسن ما يكون، وقد تتعرض لارتطام متكرر من كثرة الركوب وينتج من ذلك ألم مزمن مع تفاقمات يتم علاجها بالحجامة.

والصلب من المواضع المهمة جداً في الطب الصيني والألماني تعالج الأمراض التالية: ارتفاع ضغط الدم (نقطة رئيسية)، وأمراض البروستاتا، ومشكلات حول الشرج: كالبواسير والشرخ الشرجي، والتهاب المثانة الحادة والمزمنة وشكاوى النسيج الضام للحوض عند السيدات، والعقم عند الرجال، وغيرها من الأمراض لخصها رسولنا الكريم في قوله صلى الله عليه وآله وسلم: "وتخفف/ تجف الصلب".

أما قوله ﷺ: "وتجلو البصر" فإننا نجد ذلك في مواضع خلف الرأس وفي اليافوخ والهامة وفي الأخدعين، وهما عرقان خفيان على جانبي الرقبة، وهي من المواضع التي احتجم فيها رسولنا الكريم صلى الله عليه وآله وسلم فهي تنشط الدورة الدموية للرأس فوق القشرة المخية للإبصار في الخلايا الأم التي تسيطر على حاسة الإبصار.

عن أنس وابن مسعود – رضي الله عنهما – قالا: قال رسول الله ﷺ (ما مررت ليلة أسري بي بملأ، من الملائكة إلا قالوا: يا محمد مر أمتك بالحجامة) (صحيح الجامع).

فإن انحباس هذا الدم في جسم الإنسان يؤدي به إلى العديد من الأمراض وإخراجه يكشف هذه الأمراض ويشفى أمراض باطنة مزمنة.

تأمل معي ماذا يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وآله وسلم "ألا وان في الجسد مضغة لو صلحت لصلح الجسد كله ولو فسدت لفسد الجسد كله ألا وهي القلب".

والقلب هو مضخة الدم الرئيسية الذي يضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم وكل أعضائه من خلال الدورة الدموية التي ذكرنا أنها تدور في كل دقيقة مرتين.

ولذلك فإن سلامة القلب وسلامة الدم وسلامة الدوران تعني سلامة الجسم كله وتهيج الدم سوف يضر بالقلب وبالدوران، وحتى لا يتهيج الدم اي لا يتبيغ فإن من الوسائل الوقائية لعدم تهيجه والعلاجية في إخراج المتبيغ منه هي الحجامة الإسلامية التي تعتمد على إخراج الدم.

وهنا لي أن أشير إلى موضوع ذي علاقة تحدثت عنه في بحوث سابقة في مجلة "الصحة والطب" وهو الفرق بين الدم المتسخرج من الحجامة والدم المستخرج للتبرع، فدم الحجامة مملوء بالأخلاط والترسبات الضارة التي لم نجد لها مثيلا عند قيامنا بتحليل الدم، أما عند التبرع فإن المتبرع يخرج أفضل دم من جسمه بكامل خصائصه وعليه فإن المتبرع مهما أخرج من دمه فإن ذلك لا يخرج من دم الحجامة، شئ ولذلك فإن المحتجم عندما يقوم بعملية الحجامة فهو يقوم بذلك وكأنه تبرع بالدم لنفسه، ولكن كيف يتم ذلك؟

نقول في عملية التبرع يتم إخراج الدم بأشكاله وجميع خصائصه الصالح والطالح، ولكنه إذا احتجم، فإنه يخرج الدم ذو الأخلاط والترسبات الضارة، فتتم بعد ذلك عملية الاستبدال والتعويض مباشرة من الأوردة إلى مواضع الحجامة عن طريق الشرايين والشعيرات الدموية، فبذلك يكون وكأنه قد تبرع الشخص لنفسه، ويكون هذا الدم مستعداً لاستقبال أخلاط جديدة كانت موجودة في الدم الرئيسي لم تجد لها مخرجاً، وما هي إلا أيام قليلة فيقوى الجهاز المناعي، وتقوى الدورة الدموية، ويرتفع الهيموغلوبين، وترتفع نسبة الحديد، وتتنشط الغدداللمفاوية.

وليس ذلك فقط، ولكن من الممكن أن يتم إخراج الخراج من الجسم إيضا، فعن عاصم بن عمر بن قتاده رحمه الله قال:

جاءنا جابر بن عبدالله في أهلنا، ورجل يشتكي خراجاً به أو جراحاً فقال ما تشتكي؟ قال: خراج بي شق علي، قال: يا غلام، ائتني بحجام، فقال له: ما تصنع بالحجام يا أبا عبدالله؟ قال أريد أن أعلق فيه محجماً، فقال: والله إن الذباب ليصيبني أو يصيبني الثوب فيؤذيني ويشق علي، فلما رأى تبرمه من ذلك قال: إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يقول: "إن كان في شيء من أدويتكم خير، ففي شرطة محجم، قال فجاء بحجام فشرطه فذهب عنه ما يجد" . (متفق عليه).

فوائد الحجامة : تأثيرها على الجلد :

تعمل الحجامة على تنشيط بصيلات الشعر بزيادة الدورة الدموية إلى الجلد مما يوفر الغذاء الجيد للشعر وجذوره .

(بتجربة واحدة تم إجراؤها على رجل يبلغ من العمر ٣٥ عاما لوحظ نمو شعر خفيف يشبه الزغب فى ظهره وهذا الشعر بدأ يزداد سمكا وطولاً حتى وصل إلى ١ – ١.٥ سم بعد حوالى ١٤٠ جلسة حجامة جافة)

ترتفع درجة حرارة الجلد وتتكون منطقة حمراء اللون مما يدل على زيادة التمثيل الغذائى بالجلد واستفادة الخلايا من الدم الواصل إليها .

يزيد نشاط الغدد العرقية والدهنية وتتفتح مسام الجلد بعد عمل الحجامة

لا يقتصر دور الحجامة على إزالة الدم الراكد (Stagnant blood) من الجلد ولكن أيضا إزالة المواد الضارة والمترسبة تحت سطح الجلد .

يعتبر الجلد هو العضو الأول في جهاز المناعة وتنشيط الدورة الدموية به يزيد من مقاومته للميكروبات التي تهاجم الجسم عن طريق الجلد .

تأثير الحجامة على العضلات

تعمل الحجامة على تنشيط الدورة الدموية في العضلات فتفك التقلصات العضلية .

يعمل شفط الحجامة على إخراج التجمعات الدموية الموجودة داخل العضلات نتيجة الكدمات ناحية الجلد .

تعمل الحجامة على توصيل الأكسجين اللازم للألياف العضلية والتي يزيد استهلاك الخلايا له بعد عمل الحجامة فتعمل على تقوية العضلات وتحسين أدائها .

تعمل الحجامة على إخراج حمض اللاكتيك (LACTIC ACID) من العضلات فيزول الإجهاد والشد العضلي.

تأثيرها على العظام والمفاصل

تعمل الحجامة على تنشيط الدورة الدموية داخل المفصل فتقلل الألم الناتج عن الأمراض الروماتيزمية وغيرها .

تعمل مادة نيتريك اكسيد (No) على تقليل الورم والتجمع المائى الموجود فى المفصل نتيجة الإلتهاب .

تعمل الحجامة على تنشيط الغشاء السينوفى (Synovial membrane) لإفراز المادة الزيتية أوالسائل السينوفى (Synovial fluid) الذى يعمل على تقليل الاحتكاك في المفصل وتسهيل الحركة ومن ثم إبطاء حدوث الخشونة .

تعمل الحجامة بشفطها الذى قد يصل إلى ١٠سم داخل الجسم على تنشيط واستثارة الغشاء المحيط بالعظام (periostium) لبناء العظام وزيادة نسبة الكالسيوم فيها .

تعمل الحجامة على إخراج المواد الضارة المترسبة فى المفاصل مثل بلورات حمض البوليك (uric acid) التي تسبب مرض النقرس وقد تسبب خشونة المفاصل .

تأثيرها على الجهاز الهضمي

تعمل قوة شفط الحجامة على تنظيم إفراز أحماض المعدة وإنزيمات الأمعاء الهاضمة مما يزيد من كفاءة الهضم وامتصاص الطعام .

تعمل الحجامة على تنظيم حركة الأمعاء (intestinal motility) عن طريق قوة الشفط المباشرة أو عن طريق استثارة الأعصاب (العصب الحائر) التي تغذى الأمعاء من أماكن بالظهر .

كما تعمل الحجامة علي تنشيط خلايا الكبد وخلايا البنكرياس وتحسين وظائفها .

تأثيرها على الدم

تعمل الحجامة على تنشيط الدورة في الجسم عامة عن طريق مادة نيتريك أكسيد (No) التي تعمل على توسعة الأوعية الدموية، كما أكد البروفيسير كنتارو تاكاجى الأستاذ بجامعة ناجويا أن العلاجات المثيرة والمهيجة للدورة الدموية في الجلد تتميز بأنها تنشط ردود فعل الجهاز

الدوري والأوعية الدموية في الجسم عامة وأيضاً يحدث نفس التأثير نتيجة قوة الشفط التي تؤثر بها الحجامة على المكان المعالج .

تعمل الحجامة على تقليل الدم والسوائل التى تصاحب عملية الالتهاب بإخراج هذه السوائل من المسافات البينية بين الخلايا ومعها المواد المنشطة للإلتهاب مثل مادة الهيستامين .

تعمل الحجامة على :-

أ- زيادة عدد كرات الدم الحمراء.

ب- زيادة عدد كرات الدم البيضاء .

ت- تحويل الدم الزائد الحمضية إلى دم متعادل.

فتعمل على تنقية الدم وهذا الذي أكده الدكتور كاتاسى الأستاذ بجامعة أوساكا

تأثيرها على الجهاز العصبي :

تعمل الحجامة على استثارة نهايات الأعصاب الحسية في الجلد مما يؤدى إلى تقليل الإحساس بالألم عن طريق نظرية البوابة وهى عبارة عن شغل مسارات الأعصاب الناقلة لألم المرض بمثير أقل ألماً (الحجامة) فلا يصل الألم الأساسي إلى المخ ولا تعالج الحجامة فقط المكان المصاب ولكن يصل تأثيرها إلى المناطق التي تغذيها هذه الأعصاب .

تعمل الحجامة على تنظيم الإشارات وزيادة سرعة التوصيل للأعصاب الخارجة من الحبل الشوكى والتي تغذى جميع أعضاء الجسم فتنظم عمل هذه الأعضاء .

تعمل الحجامة على علاج كل مشاكل الجهاز السمبثاوى والناتجة عن القلق والخوف والعصبية ، وهذه المشاكل مثل الصداع المزمن والإجهاد والضغط المرتفع وذلك عن طريق تنظيم الإشارات العصبية فى الجهاز السمبثاوى .

رغم الألم البسيط الذي يحس به المريض أثناء عمل الحجامة إلا أن بعض المرضى والأطفال ينامون أثناء عمل الجلسة وهذا يعتبر من تأثير الحجامة على الجهاز العصبي ولكن لم يعرف كيفية حدوث هذا التأثير حتى الآن .

طبيعة الألم (Physiology of pain)

إذا تحدثنا عن الألم فإننا نقول أن الألم نعمة عظيمة من الله عز وجل إذ يبين لنا أن ثمة شيء خطأ قد حدث بداخلنا ولو لم يحدث هذا الألم لما استطعنا أن ننتبه إلى أي مشكلة تحدث داخل جسمنا ويكفى لإثبات هذا أن أخطر الأمراض المعروفة وهو السرطان يكون ساكناً ولا يسبب أي ألم إلا بعد أن يستفحل ثم يسبب آلاماً مبرحة بعد ذلك .

- **أنواع الألم : هناك ثلاثة أنواع من الألم وهى :**
- الألم الحاد (acute pain) : وهو أسرع أنواع الألم وصولاً إلى المخ ويتميز بأنه يمكن تحديد مكانه .
- الألم تحت الحاد(subacute pain) : وهو أقل سرعة من الألم الحاد
- الألم المزمن (chronic pain):وهو عبارة عن نقح في أحد الأعضاء أو مغص ينجم من استثارة الأمعاء والأعضاء الداخلية ولا يمكن تحديد مكانه وهو أبطأ أنواع الألم وصولاً إلى المخ .

مستقبلات الألم هي نهايات الأعصاب الحسية في الجلد (Nerve endings) وهى المسئولة عن نقل جميع المؤثرات الخارجية إلى المخ وبدون هذه النهايات الحسية لن نحس بأي مؤثر خارجي وفى هذا وضح القرآن الكريم كيفية عذاب أصحاب النار في الآية الكريمة ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ بِـَٔايَٰتِنَا سَوۡفَ نُصۡلِيهِمۡ نَارٗا كُلَّمَا نَضِجَتۡ جُلُودُهُم بَدَّلۡنَٰهُمۡ جُلُودًا غَيۡرَهَا لِيَذُوقُواْ ٱلۡعَذَابَۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمٗا ﴾ [سورة النساء:٥٦] أي كلما تآكلت جلودهم وأصبحت

نهايات الأعصاب الحسية في الجلد غير صالحة لنقل الإحساس بالنار بـــدلهم الله جلودا غيرها حتى يعود إليهم الإحساس مرة أخرى وهـــذا يـــدل علـــى إعجاز القرآن الكريم في هذه الآية .

وأنواع هذه المستقبلات ثلاثة وهى :

- مستقبلات ميكانيكية (Mechano sensitive pain receptors) : وهى تستقبل المؤثرات الميكانيكية المسببة للألم مثل الاصطدام بشيء ما .
- مستقبلات حرارية (Thermo sensitive pain receptors): وهى تستقبل المؤثرات الحرارية المسببة للألـــم مثـــل البـــرودة الشـــديدة أو الحرارة الشديدة.
- مستقبلات كيميائية (chemo sensitive pain receptors): وهي تستقبل المؤثرات الكيميائية المسببة للألم مثـــل مـــادة البـــراديكينين (Bradykinin) ومادة الهيستامين (Histamine) وعنصر البوتاسيوم (Potassium ions) والبروستاجلاندين (Prostaglandin) ومـــادة الأسيتيل كولين (Acetyle choline) .

- **الألم ونقص الدورة الدموية** : نقص الدورة الدمويـــة للمكـــان يســـبب إحساساً بالألم ويكون بسبب ترسب حمـــض اللاكتيـــك (Lactic acid) نتيجة إجهاد العضلة أو نتيجة تكوين بعض المواد الكيميائية الناتجة عن موت بعض الأنسجة .
- **الألم وتقلص العضلات** : يسبب تقلص العضلات الألم عن طريق :
  - استثارة مستقبلات الألم الميكانيكية .
  - نقص الدم الوارد إلى العضلة (Ischemia)

- **أسباب ألم الأحشاء (visceral pain) :**
  - نقص الدم الوارد إلى الأحشاء .
  - الإستثارة الكيميائية لسطح الأحشاء .
  - تقلص عضلات الأمعاء (Smooth muscles) .
  - إنتفاخ الأمعاء
  - إستطالة الأربطة داخل البطن .
- **النظرية الكيميائية لعملية الألم :**

يظن أن عملية الألم أياً كان سببها سواء حرارة زائدة أو إصابة حركية او إصابة للأوعية الدموية تكون نتيجة إفراز بعض الإنزيمات التى تعمل على إفراز بعض المواد المسببة للألم مثل مادتي البراديكينين (Bradykinin) والهيستامين (Histamine) .

نظريات علاج الآلام بالحجامة:

نظرية البروستاجلاندين (Prostaglandin): حيث تقوم الحجامة بإخراج مادة البروستاجلاندين والناتجة عن التهابات الخلايا وهذه المادة وظيفتها نقل إشارات الألم إلى المخ، ففي الحجامة يتم إخراج هذه المادة مع الدم الذى يتم إخراجه فيقل إحساس المريض بالألم وتعمل معظم المسكنات الكيميائية (NSAID) على منع تكوين هذه المادة حتى لا تنقل إشارات الألم إلى المخ . مع ملاحظةأن الحجامة ليس لها أضرار على الإطلاق بينما المسكنات غير الستيرودية مثل (البروفين والبيروكسيكام والديكلوفيناك وغيرها) أو الستيرودية مثل (الكورتيزون ومشتقاته) لها أضرار على المعدة إذ قد تسبب إلتهابات أو قرح بالمعدة ولها تأثير أيضاً على الكلى فقد تؤدى إلى فشل كلوي ونقص ترشيح الكلى للفضلات في الدم أو التهابات بالكلى

وقد تسبب نقص نشاط نخاع العظام في تصنيع كرات الدم الحمراء أو تسبب فقدان للشهية وغثيان .

نظرية البوابة (Gate theory) : وتفسر هذه النظرية عمل الحجامة فى تخفيف الآلام بأن الألم الذى تسببه قوة شفط الحجامة يعمل على شغل المسار العصبى الذى يعمل على توصيل الإحساس بالألم إلى المخ ، وعندما يصل إلى المخ مثير أو إحساس آخر غير إحساس الألم يمنع الألم أن يصل الي المخ وبالتالى لا يحس المريض به، وهذا نفس عمل لصقة الظهر المخففة للآلام، وأيضاً بعض المراهم التى تعالج الأمراض الروماتيزمية والتى تسبب إحساس بإرتفاع درجة حرارة المكان ، وفى الرسم توضيح لهذه النظرية .

تنشيط إفراز الإندورفين والإنكفالين : تعمل الحجامة على تنشيط إفراز مادتى الإندورفين (Endorphines) والإنكفالين (enkephalines) اللتان تعملان على تقليل الإحساس بالآلام وهاتان المادتان تفرزان نتيجة الألم البسيط الذى يسببه الشفط والتشريط فى عملية الحجامة ،كما تعمل مادة النيتريك أكسيد (No) على زيادة إفراز هاتين المادتين من منطقة معينة فى المخ نتيجة تأثير العوامل الخارجية كالإصابات أو الجروح ويدل على ذلك أن الشخص حينما يكون منهمكاً فى العمل قد لا يحس بالجروح البسيطة التى قد يتألم منها أثناء فراغه ثم بعد ذلك يكتشف أنه قد جرح بعد أن يهدأ جسمه، ويساعد على إفراز هذه المواد كلها الحالة النفسية الجيدة إذ تسمى هذه المواد مواد الفرح الداخلية (endogenous pleasure substances) ويقل إفرازها كلما ساءت الحالة النفسية .

تنشيط الدورة الدموية يقلل الألم : لفهم هذه الطريقة لتخفيف الألم لابد من شرح عملية ارتباط الألم بنقص الدورة الدموية في المكان وهى كالتالي : يسبب الألم حدوث تقلص عضلي في العضلات المحيطة بمكان الألم ويسبب هذا التقلص حدوث نقص في حركة المفصل المصاب وحركة المريض عامة ويسبب عن هذا النقص في الحركة نقص في الدورة الدموية وركود للدم في المكان المصاب ونقص الدورة الدموية يسبب حدوث الألم مرة أخرى لـذلك فإن الحجامة تعمل على فتح هذه الدائرة عند منطقة الألم وعند منطقة نقص الدورة الدموية فهي تعمل على تقليل الألم بطرق مختلفة وتعمل أيضاً علـى تنشيط الدورة الدموية لذلك فإنها تفيد كثيراً في جميع الآلام التي تصـاحبها تقلصات عضلية حيث تعمل على تقليل التقلص العضلي .

نظرية إخراج المواد المسببة للألم : تعمل الحجامة على إخراج المواد المسببة للآلام والتي وضحتها النظرية الكيميائية لحدوث الآلام وهى المـواد الناتجة عن موت الأنسجة أو التهابها مثل مادة البراديكينين (Bradykinin) ومادة الهيستامين (Histamine) وإخراج هذه المواد لا يعمل فقط على تقليل الآلام ولكن على تقليل الالتهاب الحادث في المكان المصاب أيضا.

ومادة الهيستامين هي من ضمن نواقـل الالتهـاب (Inflammatory mediator) التي تعمل على حدوث اتساع في الأوعية الدمويـة وانقبـاض للعضلات اللاإرادية الناعمة (Smooth muscles) الموجودة في الشـعب الهوائية مسببة ضيق التنفس الذي يحدث في حالات الأزمة الربوية والعديـد من الأمراض الرئوية .

وحين يتم إخراج هذه المادة عن طريق الحجامة تتسع الشعب الهوائية فى الرئتين ويستطيع المريض أن يتنفس بحرية وتعمل مادة الهيستامين أيضاً على ظهور بعض أنواع الحساسية والإلتهابات مثل البقع الحمراء في الجلـد

(Flushing) والحساسية لبعض أنواع الطعام (Urticaria) وحدوث تورم (Angioedema) والتهاب العين (Conjunctivitis) وحساسية الأنف (Rhinitis) وهبوط ضغط الدم (Hypotension) .

كما تعمل الحجامة على إخراج حامض اللاكتيك الذي يسبب تراكمه في العضلات حدوث الآلام والإجهاد العضلي.

مادة نيتريك أكسيد (No)

تتكون مادة نيتريك أكسيد (No) نتيجة أي إصابة أو التهاب يحدث في الجسم فتنتج كذلك مع تشريط الحجامة وهذه المادة هي المسئولة عن معظم التحسن الذي يحدث مع الحجامة إذ أن لها عدة وظائف مثل :

- توسعة الأوعية الدموية (Vasodilatation) .
- ناقل للمواد المسكنة الطبيعية كالإندورفين والإنكفالين .
- ناقل لعوامل النمو وانقسام الخلايا (Proliferation) .
- تصنيع أوعية دموية جديدة (Angiogenesis) .
- تقليل الورم المصاحب للإصابات (Edema) .

زيادة الغذاء الواصل عن طريق الشعيرات الدموية والشرايين إلي أنسجة الجسم المختلفة .

زيادة تأثير المضادات الحيوية على الأنسجة .

نظرية خطوط الطاقة (Electro magnetic theory)

وتعتمد هذه النظرية على نفس أساس عمل الإبر الصينية حيث تعد خطوط ومسارات الإبر الصينية مسارات وهمية داخل الجسم لسريان الطاقة المغناطيسية والطاقة الحرارية في الجسم وعدد هذه المسارات ١٤ مساراً يختص كل مسار منهم بعضو أو أكثر داخل الجسم وتحتوى هذه المسارات على بعض النقاط التي يتم من خلالها التحكم في مستوى الطاقة في المسار

وفى الجسم عامة ويمكن استثارة هذه النقاط بعدة أساليب مثل الضغط بالأصابع أو بالإبر الصينية أو بالحرارة أو بأجهزة التنبيه الكهربي أو بتركيب كأس حجامة فوق نقطة الإبر الصينية مع تشريطها أو بدون تشريط وقد أثبت العالم الألماني يوهان أبيلي أن استثارة نقاط الإبر الصينية بالحجامة يفوق عمل الإبر الصينية عدة مرات .

وقد ترتبط أمراض الجسم بزيادة في مستوى الطاقة في مسارات معينة وتحتاج هذه المسارات إلى عمل حجامة دموية لتقليل هذه الطاقة وقد ترتبط أيضاً بنقص مستوى الطاقة وتحتاج هذه الأمراض إلى عمل حجامة جافة أو مساج بالحجامة لزيادة الطاقة داخل هذه المسارات

دم الحجامة :هو الدم الراكد تحت الجلد ولا يتحرك مع الدورة الدموية، وهو بمثابة الفلتر للدم ، علما بأن الكبد والطحال يقومان على تجديد الدم ، ولكن لكثرة الأخلاط الدخيلة في عصر التكنولوجيا فإنها تتراكم تحت الجلد في دم الحجامة ، فما على صاحبه إلا أن يقوم بإخراجه كل عدة أشهر، قبل أن يمتلأ فتبقى الأخلاط الضارة في الدم الرئيسي الذي يعتمد عليه الجسم، فينتج عن ذلك ضعف الجهاز المناعي الذي يجعل صاحبه معرض للأمراض.

- درجة حرارة الكبد ٤٠ والجسم ٣٧ والعين ٩.
- الفرق بين الحجامة والتبرع بالدم.

دم التبرع :هو الدم الموجود في الأوردة والشرايين ، وهو الذي يمر في الدماغ والقلب وفي جميع الأعضاء ، وهو أساس الجهاز المناعي والدورة الدموية.

دم الحجامة :هو الدم الراكد تحت الجلد ولا يتحرك مع الدورة الدموية، وهو بمثابة الفلتر للدم ، علما بأن الكبد والطحال يقومان على تجديد

الدم ، ولكن لكثرة الأخلاط الدخيلة فإنها تتراكم تحت الجلد في دم الحجامة ، فما على صاحبه إلا أن يقوم بإخراجه كل عدة أشهر ، قبل أن يمتلأ فتبقى الأخلاط الضارة في الدم الرئيسي الذي يعتمد عليه الجسم ، فينتج عن ذلك ضعف الجهاز المناعي الذي يجعل صاحبه معرض للأمراض .

- **دم التبرع** : تخرج كرات الدم الحمراء السليمة .
- **دم الحجامة** : تخرج كرات الدم الحمراء الهرمة .
- **التبرع بالدم** : تخرج كرات الدم البيضاء ١٠٠ % مع دم التبرع .
- **عمل الحجامة** : تخرج فقط ١٥ % أو أقل من ذلك ، لأن تركيزها في الدم الرئيسي ، وبذلك يقوى الجهاز المناعي .
- **التبرع بالدم** : يخرج الحديد مع التبرع ١٠٠ % .
- **عمل الحجامة** : لا يخرج وبذلك يرتفع الحديد والهيموغلوبين .
- **التبرع بالدم** : لا تظهر لان لأن التحاليل عند الأطباء تتم عن طريق الأوردة من الدم الرئيسي .
- **عمل الحجامة** : دم الحجامة مملوء بالأخلاط والترسبات الضارة التي لم يجد لها الأطباء مثيلا عند التحاليل على الدم .
- **التبرع بالدم** : عند التبرع يخرج الشخص أفضل دم من جسمه ، بكامل خصائصه .
- **عمل الحجامة:** يخرج أسوأ دم ، ويعوضه بعد فترة قصيرة بأفضل دم.

مهما أخرج الشخص من جسمه دم التبرع، فإن ذلك لايحرك من دم الحجامة شيء.

بالحجامة يتبرع الشخص لنفسه ، كيف ذلك إذا كان في جسم كل إنسان دم سليم نافع ، ودم سيء ضار ، فلماذا يخرج من جسمه الدم النافع ، ويترك الضار ، ولكنه إذا احتجم ، فأخرج الدم ذو الأخلاط والترسبات الضارة ،

فتتم بعد ذلك عملية الاستبدال مباشرة من الأوردة إلى مواضع الحجامة عن طريق الشرايين والشعيرات الدموية ، فبذلك يكون قد تبرع الشخص لنفسه ، ويكون هذا الدم مستعدا لاستقبال أخلاط جديدة كانت موجودة في الدم الرئيسي لم تجد لها مخرجا ، وما هي إلا أيام قليلة فيقوى الجهاز المناعي ، وتقوى الدورة الدموية ، ويرتفع الهيموغلوبين ، وترتفع نسبة الحديد ، وتنشط الغدد اللمفاوية ، ولا بأس أن أتبرع لإنقاذ مسلم ، أما أن يكون التبرع بحجة صحتي فلا ، فإن في الحجامة ما يغنيني عن التبرع .

قال الله تعالي:- ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [سورة النحل:٦٩]

وقول رسول الله ﷺ كما ورد عن ابن عباس رضي الله عنهما : " الشفاء في ثلاثة : شرطة محجم أو شربة عسل أو كية نار وأنهى أمتي عن الكي " رواه البخاري .

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : " عليكم بالشفائين العسل والقرآن " رواه ابن ماجه في سننه وابن مردويه والحاكم وصححه والبيهقي في شعب الايمان .

قد يعرف الكثير منا فوائد العسل ولكن ماهي أنواع العسل وفوائد كل نوع وماهي مشتقات العسل وماهي فوائدة.

فوائد عسل النحل :

١. تعويض السكريات المستهلكة بالجسم بسبب المجهود الجسماني أو الذهني .
٢. مادة علاجية ووقائية وغذائية عالية القيمة فهى مفيدة للأطفال والكبار على السواء .
٣. علاج اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال المعدي السام ويمنع الإصابة بقرحة المعدة والأنثى عشر .
٤. علاج التهاب الكبد المزمن والتهاب الحويصلة المرارية والمساعدة في تفتيت حصواتها .
٥. علاج أمراض القلب وتقوي عضلة القلب .
٦. علاج ضعف البنية وفقر الدم ورفع نسبة الهيموجلوبين بالدم .
٧. يخفف من حدة الأرق ويساعد على النوم السريع الهادئ .
٨. علاج الصداع العصبي والالتهاب العصبي .
٩. علاج الروماتيزم والتهاب المفاصل .
١٠. مقاومة الضعف الجنسي والعقم .
١١. يعمل على تحسين نمو العظام والأسنان والوقاية من خطر الكساح للأطفال ومفيد للأطفال عند التسنين .
١٢. مزيل جيد للكحة وذو تأثير ملطف لالتهاب اللوزتين والحلق .
١٣. علاج تسمم الحمل وآلام الطمث ويفيد الحوامل أثناء الحمل والولادة وتقوية انقباض الرحم أثناء الولادة ويزيد إدرار اللبن
١٤. يمنع الإصابة بالسرطان ويستخدم في علاج سرطان الثدي .
١٥. يساعد على تحسين القدرة على الأبصار والوقاية من العشي الليلي والتهابات القرنية والملتحمة وحافة الجفن .

١٦. علاج الالتهابات والأمراض الجلدية ويمنع حدوثها ومنهـا الاكزميـا والقوباء والصدفية والدمامل ويستخدم كعلاج ناجح جدا للحروق .
١٧. مفيد جدا للالتهابات الرئوية وأمراض الجهاز التنفسي ونزلات البـرد والسل الرئوي .
١٨. مفيد جدا لبشرة النساء حيث يعمل على تنعيمها وتقليل التجاعيد بها .
١٩. علاج التهابات الغدد العرقية والتهاب غدة الثدي .
٢٠. علاج البلغم ومنع تكونه في الرئتين خاصة عند المدخنين .
٢١. علاج التهابات الكلى والحالب والمثانة وحصوات الكلى .
٢٢. علاج التهابات اللثة واللسان وتسوس الأسنان وتشقق الشفاه .
٢٣. علاج مرض السكري .
٢٤. علاج إنتفاخات البطن وكثرة الغازات والإمساك والبواسير .
٢٥. علاج التبول ألللإرادي عند الأطفال .
٢٦. يستخدم في إنقاص الوزن .

أنواع عسل النحل :

- **العسل الجبلي :** استخدامه في أمراض الكبد والجهاز الهضمي وفقر الدم والضعف العام والبول السكري والجراحة والحروق ومضاد للفيروسات الكبدية وسرطان الكبد ومفيد في علاج الإدمان ويفيد الحوامل والرضع .
- **عسل جبلي حنون مر:** يستخدم لعلاج مرضى السكر وأمـراض الكبـد والمرارة .
- **عسل الزيتون :** يمنع الإصابة بمرض السرطان ومفيد لعلاج مرضـى الإيدز وأمراض القلب والتهاب الكبد والحويصلة المرارية

- **عسل زهور برية :** يستخدم في إنقاص الوزن وعلاج جفاف الحلق والكحة وتحسين القدرة على الإبصار وعلاج الصداع العصبي ويمنع الإصابة بالأكزيما والقوباء والصدفية والدمامل
- **عسل الحلفابر :** يستخدم لعلاج أمراض الكلى والمثانة والتهاب الحالب كما انه يساعد على تفتيت حصوات الكلى والمثانة
- **عسل حبة البركة :** يستخدم لعلاج الكحة والإصابات الرئوية وتقوية جهاز المناعة وتقوية عضلة القلب وحفظ نسبة السكر بالدم وتنشيط الدورة الدموية
- **عسل الزعتر :** مفيد لإنتفاخات البطن وكثرة الغازات والتهابات المسالك البولية والتناسلية وللضعف العام والصداع والسعال ولعلاج فقر الدم والتهابات البلعوم
- **عسل السدر :** مفيد في أمراض الكبد والجهاز الهضمي وفقر الدم والضعف العام والبول السكري ومفيد للجروح فهو مطهر للجروح ويساعد على سرعة إلتآمها .
- **عسل القرنفل :** يستخدم لعلاج تقرحات الفم وآلام اللثة والأسنان ومنع تسوس الأسنان وعسر الهضم
- **عسل نوارة البرسيم :** يحفظ نسبة السكر بالدم لذلك هو مفيد للكبار والأطفال ومدر للبول ويعالج الإسهال
- **عسل الأعشاب الطبية :** (الكسبرة والنعناع والبابونج والينسون والكمون والكراوية) مفيد لتقلصات المعدة والأمعاء والانتفاخ ويساعد في الهضم والالتهابات المعوية والجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك وتسمم الحمل وطارد للغازات وطارد للبلغم

- **عسل الفراولة :** مقوى ومنشط للمناعة ومفيد لعلاج فقر الدم كما انه مضاد للإرهاق الجسماني والذهني وسهل الامتصاص لذلك يسمى عسل الرياضيين
- **عسل السمسم :** مفيد في حالات التهابات الحنجرة والقصبة الهوائية والإمساك ويمنع تصلب الشرايين
- **عسل الكركديه :** مفيد في توسيع الشرايين وضبط ضغط الدم وعلاج حالات الزهايمر ومقوى عام
- **عسل الليمون :** مفيد لعلاج الأعصاب والأرق والتهاب الشعب الهوائية وعلاج المغص وتقلص العضلات والسعال
- **عسل الريحان:** مفيد في تهدئة الأعصاب والتوتر والاكتئاب وعلاج الصداع النصفي وآلام المفاصل وتقلصات العضلات
- **عسل البطيخ :** يعمل على حفظ توازن التبادل الغذائي بالجسم ومفيد في حالات السعال والأرق وخفقان القلب ومهدئ للجهاز العصبي
- **عسل البرتقال :**مقاوم لحالات الأنفلونزا والبرد والجهاز العصبي وضغط الدم
- **عسل التفاح :**مقوى عام غنى بالحديد فهو مهم للأطفال خاصة أثناء فترة النمو
- **عسل المانجو :** يساعد على تحسين عمل الجهاز العصبي وتقوية الأبصار .
- **عسل البردقوش :** مفيد لحالات الربو وحساسية الصدر وعسر الطمث عند النساء وتخفيف آلام الكبد ومهدئ للأعصاب وعلاج قرحة الجهاز الهضمي ويزيل آلامها وينظم إفراز العصارة والحموضة بالمعدة
- **عسل الخوخ :** يساعد على البناء السليم للخلايا

- **عسل الموز** :مفيد في حالات الأنيميا والإسهال المزمن وتغذية الأطفال وحالات الحمل ويعمل على زيادة الوزن وحالات الكبد والحوصلة المرارية فاتح للشهية
- **عسل الكافور** : مفيد لعلاج أمراض الصدر والأمراض الروماتزمية ويقلل من نسبة الكولسترول في الدم ويعمل على تقوية عضلة القلب
- **عسل الورد البلدي** : مخفف لألام المفاصل والروماتزم ومفيد لعلاج الجروح والحروق ويستخدم كقناع لتجديد خلايا البشرة

مشتقات عسل النحل وفوائدة :

- **غذاء الملكات** : هو سائل هلامي ابيض تفرزه شغالات النحل الحديثة العمر من غدد في مقدمة رأسها وهو الغذاء الرئيسي لملكة النحل

فوائدة

١. يعمل على زيادة النشاط الجسماني والذهني والعصبي .
٢. مفيد جدا في لحالات الضعف الجنسي لدى الرجال حيث يعمل على تنشيط الغدد التناسلية .
٣. منع تجاعيد الجلد وتأخير الشيخوخة وجيد لأمراض الشيخوخة والانهيار النفسي للمسنين والتهاب البروستاتا .
٤. علاج أمراض الكبد .
٥. فاتح للشهية للكبار والصغار ويعمل على زيادة الخصوبة .
٦. علاج اضطرابات الأعصاب وفقدان الشهية ومانع للإصابة بمرض السكر .
٧. علاج جيد لضعف النمو وجفاف الفم والشفتين .
٨. علاج الأنيميا والألم العصبي .

٩. يمنع الإصابة بالتهاب تجويف الفم والإصابة بالدوسنتاريا وكثير من الأمراض الجلدية والصداع النصفي وسقوط الشعر والأمراض المعوية وتصلب الشرايين وتراكم الكولسترول .
١٠. علاج بعض الأمراض الجلدية ومفيد في التئام الجروح ويجعل البشرة أكثر نعومة ومرونة وشفافية .
١١. علاج حالات قرحة لأثنى عشر .
١٢. يقوي جهاز المناعة .
١٣. مقاومة الشعور بالإرهاق وخاصة الإرهاق الناتج عن الأرق .
١٤. رفع الكفاءة الذهنية وقوة الذاكرة .

- **حبوب اللقاح:** تعتبر حبوب اللقاح (غبار الطلع) هي أهم مادة ينتجها النحل حيث يجمعها النحل من الزهور خلال تجواله بينها لجمع الرحيق منها ثم يخلطها بالرحيق

فوائدة:-

١. تحسين القدرة على الإنجاب ومفيد جدا لحالات العقم عند النساء والقضاء على الإجهاد وإزالة جميع الأعراض إثناء فترة الدورة الشهرية .
٢. تقوية الكبد وحجز السميات ومنع ترسب الدهون بالكبد وحماية الكبد من التليف .
٣. منع التوتر العصبي وأمراض البروستاتا .
٤. يقوى أجسام الأطفال والشباب والكبار ويمدهم بالفيتامينات والإنزيمات والعناصر المعدنية الهامة .
٥. علاج البواسير وضعف الأوردة والشعيرات الدموية .
٦. إعادة بناء وتقوية جهاز المناعة .

٧.يساعد في شد جلد الجسم وتنعيمه .
٨.علاج عسر الهضم والهزال والنحافة ويساعد على فتح الشهية وتنظيم عملية التحويل الغذائي بالجسم .
٩.علاج أمراض الشيخوخة .
١٠.زيادة مقاومة الجسم للنزلات الشعبية والأنفلونزا .
١١.زيادة كرات الدم الحمراء ورفع نسبة الهيموجلوبين .
١٢.مفيد لصحة النساء الحوامل والأجنة .
١٣.مفيد للمرضى الذين يعالجون بالأدوية المشعة وللمرضى المعرضين للكشف الدوري بالأشعة .
١٤.علاج الجروح وتجديد الجلد المحترق .
١٥.علاج التهاب الأمعاء دقيقة .
١٦.علاج نزيف ملتحمة العين .
١٧. منع النزف الداخلي الذي يصيب المصابون بارتفاع الضغط والسكر .

صمغ النحل:

هو مادة ينتجها النحل عن طريق تجميع مواده راتنجية صمغية من قلف الأشجار وبراعمها ومعالجتها بطرق خاصة وإضافة بعض المواد لها مثل حبوب اللقاح وبعض إفرازات يخرجها النحل من بطونه وله عدة أسماء أخرى مثل البروبوليس والعكبر وغراء النحل

فوائدة:

١. مضاد حيوي طبيعي ذو قدرة فائقة لقتل كثير من أنواع الفطريات والبكتريا .
٢.مضاد للأمراض الفطرية والفيروسية .
٣.يدخل في تركيب المطهرات بالعمليات الجراحية .

٤.علاج الجروح والقطوع والتسلخات والحروق ويساعد على تكوين الأنسجة وسرعة التئام الجروح .
٥.مفيد لالتهابات المفاصل والحمى الروماتيزمية وعلاج التهابات الجهاز العضلي المفصلي .
٦.مقاومة بعض الأمراض الجلدية ويمنع تكون سرطان الجلد .
٧.علاج أمراض الفم والأذن والحنجرة والأنفلونزا .
٨.علاج بعض أمراض المعدة وقرحة المعدة ولأثنى عشر والقولون ومقاوم لسرطان القولون .
٩.علاج ناجح لأمراض الغدة الدرقية .
١٠.علاج الاكزيما المزمنة .
١١.قتل الخلايا السرطانية ووقف نشاطها .

شمع النحل

هو إفراز غدي لشغالات نحل العسل من غدة (الاسترنات) التي تقع على السطح السفلى لحلقات بطن الشغالة

فوائدة:-

١.علاج انسداد الأنف والزكام ولالتهابات الجيوب الأنفية وتورم أنسجة الأنف .
٢.علاج حمى الدريس الشديدة ووقف أعراضها مثل وقف تدميع العين وفتح الأنف المزكوم ووقف رشح الأنف ووقف شرقة الحلق .
٣.التخفيف من الحساسية تدريجيا .
٤.مفيد في علاج الأمراض الجلدية مثل علاج القروح وخاصة الملوثة منها .
٥.يعتبر مادة ملينة وملطفة ومهدئة ومضادة للالتهابات ومانعة لنمو البكتريا.

٦.مفيد لالتهابات اللثة وتسوس الأسنان وينظف الأسنان من الرواسب ويقوى اللثة .

سم النحل:

هو سائل ابيض شفاف يدفع به النحل إلى داخل جسم العدو عن طريق آلة اللسع وهو ذو رائحة نفاذة وطعم لازع مر .

فوائدة:

١. علاج الحمى الروماتيزمية وآلام المفاصل والعضلات الروماتيزمية وروماتيزم العضلات والقلب .
٢. علاج بعض الالتهابات مثل التهابات الأعصاب والتهابات العصب الوركي والفخذي .
٣. علاج عرق النسا والآلام الناتجة عن رفع الأحمال الثقيلة والنقرس .
٤. علاج الأمراض الجلدية مثل الطفح الدملي ومرض الذئبة وعلاج الصدفية .
٥. تقليل انتشار الأمراض السرطانية الخاصة بالجهاز الهضمي .
٦. علاج بعض أمراض العيون مثل التهاب القزحية والتهاب الجسم الهدبي وتقليل ضغط قاع العين .
٧. علاج تضخم الغدة الدرقية المصحوب بجحوظ العينين .
٨. علاج من يعانون من سيولة الدم .
٩. علاج مرض الإيدز وعلاج الملاريا .
١٠. علاج تسمم الحمل والإجهاض المتكرر .

العسل مادة عطرية سميكة القوام حلوة المذاق تنتج من جمع النحل لرحيق الأزهار وتحويله لسائل سميك القوام ولكى تجمع النحلة كيلو جرام واحد من العسل فإنها تنتقل بين الزهور مسافة تعادل ١١ مرة قدر محيط

الأرض حول خط الأستواء وتختلف أنواع العسل باختلاف مصدر الرحيق من حيث (اللون والمذاق والرائحة والقابلية للتبلورو الكثافة والقلوية) وهناك عوامل اخرى ايضا تؤثر على صفات العسل مثل نوع التربة والعوامل الجوية وغيرها لذلك من النادر تشابه عينتين من العسل تماما ولو كان المصدر الرحيقى واحد وينتج اللون الأساسى للعسل من مكونات ذائبة فى العسل من أصل نباتى مصدره الرحيق كما يتأثر لون العسل ايضا بدرجة الحرارة حيث يميل لون العسل للون الداكن اذا أشتدت درجة الحرارة فى موسم الرحيق كما فى العسل الجبلى وعسل السدر وحبة البركة والجبلى المر (حنون) وقد ثبت أن العسل يحتوى على كمية كبيرة ومتنوعة من الفيتامينات كما يتميز أنه يستطيع حفظ مكوناته الفيتامينية أكثر من الفاكهة أو الخضروات .

يحتوى العسل على المواد التالية:

مجموعة سكريات مثل:

(الجلوكوز- الفركتوز- دكستراترايوز- رافنيوز- ميليزيتوز- كستوز- ارلوز ايزوملتوز- ملتولوز- تورانوز- نيجروز- مالتولوز- كوجبيوز- نيوتوبالوز- جونتبيوز- لاميناريبوز- ميليزيتوز)

مجموعة فيتامينات:(ثيامين ب١- ريبوفلافين ب٢- بانتوثينيك ب٣- نيكوتيك ب٤- نياسين ب٥ - ب٦ - ب٨ - ب٩- فيتامين ك- الاسكوربيك ج- الكاروتين الذى يتحول فى الكبد إلى فيتامين أ – البيوتين هـ)

مجموعة أنزيمات: (الانفرتيز- الاميليز- الكاتاليز-الفوسفاتيز- أ جلوكوسيديز- جلوكوز أو كسيديز- ب اميليز)

مجموعة أملاح معدنية :(الحديد- النحاس- الفوسفور- ماغنسيوم- صوديوم- كالسيوم- كبريت- يود- منجنيز- بوتاسيوم- سيلكا- كلور- سيلنيوم)

مجموعة أحماض: (الستريك- اللكتيك- الخليك - الفورميك- البيوتريك- التانيك- الاكساليك)

مجموعة بروتينات:(بيبتون- البيمين- غلوبيلين- نيكيلوبروتين)

عسل النحل الطبيعى يميل للتبلور عند انخفاض درجة الحرارة عن الحد الأدنى لدرجة الحرارة خلية النحل وهى ٢٠ درجة مئوية وتختلف سرعة ودرجة حرارة تبلور كل نوع من العسل عن النوع الآخر بإختلاف المصدر الرحيقى.

فوائد عسل النحل:

- ثبت أن كيلو واحد من العسل يفيد الجسم بمقام ٣.٥ ك لحم أو ١٢ ك خضار أو ٥ ك حليب.
- تعويض السكريات المستهلكة بالجسم بسبب المجهود الجسمانى أو الذهنى وذلك لاحتوائه على الجلوكوز السهل الأمتصاص والتمثيل بالجسم والفركتوز البطئ الأمتصاص والذى يحفظ سكر الدم.
- مادة علاجية ووقائية وغذائية عالية القيمة فهى مفيدة للأطفال والكبار على السواء فهو لا يمكث فى المعدة طويلا إذ أنه سريع الهضم كما يمتص بسرعة داخل الجهاز الليمفاوى ليصل إلى الدم.
- علاج أضطرابات الجهاز الهضمى فهو يزيد من نشاط الامعاء ولا يسبب تخمر لمرضى الجهاز الهضمى ولا يسبب تهيج لجدران القنوات الهضمية ويعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائى بالأنسجة ويجعل عملية الإخراج سهلة.

- يلغى تأثير الحموضة الزائد فى المعدة فيمنع الأصـــابة بقرحـــة المعـــدة والأثنى عشر
- و يكون العسل مخلوطا بحبوب. اللقاح وغذاء الملكـــات دهـــان نـــافع (لتسكين الآلام – الاسراع فى التئام الأنسجة فى جميع أنواع الجروح – مضاد للبكتريا والجراثيم والفطريات) لإحتوائه على (الإنهبين ــ حمض الفورميك).
- علاج إلتهاب الكبد المزمن وإلتهاب الحويصلة المرارية والمساعدة فـــى تفتيت حصواتها عن طريق تناول يوميا (عسل – حبوب اللقاح).
- يعمل العسل على علاج أمراض القلب وتقوية عضلة القلب لوجود سكر الجلوكوز بالعسل والذى يغذى عضلة القلب – المـــؤتمرالطبى العـــالمى لفسيولوجيا الاعضاء١٩٠١ ـــــ كل يوم (١٠٠ – ١٥٠ جم).
- علاج ضعف البنية وفقر الدم ورفع نسبة الهيموجلوبين بالـــدم وزيـــادة وزن الأطفال الضعاف لإحتوائه على (فيتامين ب ١٢ وفيتامين ج).
- يخفف من حدة الأرق ويساعد على النوم السريع الهادئ.
- يستخدم فى علاج الصداع العصبى والالتهاب العصبى لإحتوائـــه علـــى (فيتامين ب١).
- علاج الروماتيزم والتهاب المفاصل (بالعسل وحبوب اللقـــاح وغـــذاء الملكات).
- مقاومة الضعف الجنسى والعقم.
- يعمل على تحسين نمو العظام والأسنان والوقاية مـــن خطـــر الكســـاح للأطفال لإحتوائه على (الكالسيوم والفوسفور).
- مزيل جيد للكحة وذو تأثير ملطف لإلتهاب اللوزتين والحلق.
- يفيد فى حالات صعوبة الأبتلاع وجفاف الحلق والسعال الجاف.

- يفيد فى تغذية المرضى فى دور النقاهة ومقاومة الشيخوخة وفى حالة الغيبوبة.
- يفيد الحوامل أثناء الحمل والولادة ويعمل علىعلاج القيئ وتقوية إنقباض الرحم أثناء الولادة ومفيد للاطفال عند التسنين.
- يمنع الأصابة بالسرطان حيث وجدأن العمليات الجراحية لا تستطيع علاج السرطان المتشعب بالمخ إلا بعد وقف تشعبه ثم تجمعيه فى منطقة واحدة حتى يمكن إستأصاله وقد نجح فى ذلك (العسل وحبة البركة)
- يعتبر العسل مانع للنزيف الدموى ويحفظ قلوية الدم مما يساعد فى التغلب على الأجهاد لإحتوائه على (فيتامين K).
- يساعد على تحسين القدرة على الأبصار لإحتوائه على (فيتامين ب ٢)
- يعالج الألتهبات والأمراض الجلدية ويمنع حدوثها لإحتوائه على (فيتامين ب٣)
- يعمل على مقاومة الميكروبات العنقودية والسبحية ويعالج قرحة (الفراش–السرطانية–الاستوائية)
- يمنع الأصابة بالاكزميا والقوباء والصدفية والدمامل لإحتوائه على (فيتامين هـ)
- مفيد جدا للألتهبات الرئوية وأمراض الجهاز التنفسى ونزلات البرد والسل الرئوى مع اللبن
- يعتبر العسل علاج ناجح للأمراض العصبية ويعتبر العسل كذلك علاج ناجح جدا للأدمان
- مفيد جدا لبشرة النساء حيث يعمل على تنعيمها وتقليل التجاعيد بها
- علاج حمى الوادى المتصدع (بعسل حبة البركة)

- العسل علاج ناجح جدا للحروق والتهبات الغدد العرقية والجمرة الحميدة والتهاب غدة الثدى
- علاج أمراض الصدر مثل الربو المزمن والزكام وغيره لاحتوائه على (الماغنسيوم ــ مواد موسعة للشعب)
- علاج البلغم ومنع تكونه فى الرئتين خاصة عند المدخنين
- علاج التهابات الكلى والحالب والمثانة وحصوات الكلى (بالعسل – حبوب اللقاح – صمغ النحل)
- علاج آلام الطمث وانقباض الرحم وتسمم الحمل ويستخدم فى علاج سرطان الثدى
- علاج التهابات اللثة واللسان وتسوس الأسنان وتشقق الشفاة لإحتوائه على (الفلور)
- يخفض نسبة السكر بدم مرضى السكر (لوجود سكر الفواكه به والذىلايحتاج للأنسولين لاحتراقه ــ يحتوى على مواد تشبه الأنسوليين تعمل على ضبط نسبة السكر بالدم)
- الوقاية من العشى الليلى والتهابات القرنية والملتحمة وحافة الجفن وإلتهاب القرنية المزمن لإحتوائه على (فيتامين أ)
- يساعد فى عملية تمثيل البروتين والمحافظة على توازن التبادل الغذائى داخل الأنسجة لإحتوائه على (فيتامين ب٦)
- الوقاية من مرض الاسقربوط وتلف العضلات وخاصة بالقلب لإحتوائه على (فيتامين ج)
- يعالج العسل مخلوطا بحبوب اللقاح سيولة الدم ويساعد على تجلطه لإحتوائه على (فيتامين ك)

- الوقاية الأنميا الخبيثة وأمراض الكبد والبنكرياس لإحتوائه على (حمض الفوليك)
- الوقاية من تساقط الشعر وبياضه وتقرحات القنوات الهضمية لإحتوائه على (فيتامين ب٣)
- الوقاية من شلل الأطفال وضعف الذاكرة ومرض البلاجرا لإحتوائه على (فيتامين ب٥)
- تنظيم عملية التمثيل الغذائى والوقاية من نقص الهيموجلوبين لإحتوائه على (فيتامين هـ)
- يعالج العسل مع حبوب اللقاح أمراض الحساسية والحساسية المصاحبة للربو بنجاح شديد
- علاج الإسهال المعدى السام لدى الأطفال وزيادة عدد كرات الدم الحمراء والبيضاء
- علاج أمراض الكبد وتقويته ومنع ترسب الدهون فيه وتحسين وظائفه ومنع تكون الحصى بالحويصلات المرارية
- علاج التسمم والتسمم الكحولى وتسمم الحمل لأنه (يحتوى على فوسفوليبيدات ــ تأثيره مهدئ ــ مدر للبول)
- علاج ضربة الشمس بوضع العسل على الشعر ويستخدم فى علاج تهيج وتبقع الجلد بدهان الجلد بالعسل وحبوب اللقاح
- مضاد للميكروبات شديدة المقاومة مثل (سلمونيلا – ستافيلوكوكس – ميكروكوكس باسيليس)
- الوقاية من عديد من الأمراض لوجود مادة (البروستاجلاندين) به والتى يؤدى نقصها بالجسم لتعرضه كثير من الأمراض

- يستخدم فى علاج السرطان حيث يحتوى العسل على حامضى (الاسيناميك والكافيك) حيث يؤثران على الحامض النووى للخلايا السرطانية فقط عكس الكيماويات التى تؤثر على الخلايا السرطانية والسليمة فى آن واحد
- علاج الإمساك والبواسير بالدهان الموضعى بالعسل وحبوب اللقاح وتناولهم.
- **بالنسبة للرياضين :**(مصدر جيد وسهل للطاقة والفيتامينات – ذو مذاق مميز ومحبوب – يحافظ على الوزن)
- **بالنسبة للأطفال:**(زيادة وزنهم – وقايتهم من كثير من الأمراض – علاج أمراض الأطفال كالدوسنتاريا والإسهال المعدى – علاج التبول اللا إرادى – زيادة نسبة الهيموجلوبين بالدم – رفع كفائة جهاز المناعة ــ مطهر للأمعاء ــ ملين لطيف) ومفيد للأطفال الرضع حيث يقوى مناعتهم ويقلل امن إصابتهم بالمغص المعوى
- مفيد للام المرضع حيث يعوضها ما تفقده من فيتامينات وأملاح معدنية وسكريات كما أنه يفيد الطفل حيث (يزيد من إدرار اللبن ــ يزيد من المحتوى الغذائى والأجسام المضادة بلبن الثدى ــ دعم مقاومة الطفل للأمراض)
- يستخدم فى إنقاص الوزن حيث ثبت علميا انه ينشط هرمون مضاد للسمنة بالجسم يعمل على تحريك الدهون بالجسم
- تقوية جهاز المناعة بالجسم لإحتوائه على (الكاروتين ــ الكلوروفيل ومشتقاته ــ الزانثوفيلات ــ التانينات) كما تعمل المواد السابقة كمواد مضادة للأكسدة ومضادة للسموم والأورام ومانعة للأورام .

عرف الانسان العسل منذ القديم ، واستعمله للغذاء والعلاج ، فمثلاً تدل بعض الوثائق القديمة على إستعمال الاشوريين للعسل في العلاج ، كما إستعمله الفراعنة لنفس الغرض قبل أكثر من ٣٠٠٠ سنة ، وورد في أحد كتبهم وصف كامل عن الخواص العلاجية للعسل جاء فيه : "إن العسل يساعد على شفاء الجروح وفي معالجة امراض المعدة والامعاء والكلية ، كما يستعمل في علاج أمراض العين حيث يمكن تطبيقه على شكل مرهم أو كمادات أو غسولات وداخلاً عن طريق الفم " .

وفي الصين كان الأطباء يعالجون المرضى المصابين بالجدري بدهن جلودهم بالعسل لما رأوه من إسراعه لعملية الشفاء من البثور الجلدية الناتجة عن الإصابة بالجدري .

أما الهنود القدماء فإستعملوا العسل لعلاج بعض امراض العيون كالساد

وكان ابو قراط ابو الطب يطلي بالعسل الجروح ويعالج به الإلتهابات البلعومية والحنجرية وغيرها ، ويصفه كمهديء للسعال وماص لرطوبة المصدر .

وجاء المسلمون بعد ذلك وإتسع نطاق إستعمالهم للعسل ، تصديقاً لقول الله عز وجل وفي وصف العسل ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾ [سورة النحل:٦٩]

وقول رسول الله ﷺ كما ورد عن ابن عباس رضي الله عنهما : "الشفاء في ثلاثة : شرطة محجم أو شربة عسل أو كية نار وأنهى أمتي عن الكي " رواه البخاري .

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ : " عليكم بالشفائين العسل والقرآن " رواه ابن ماجه في سننه وابن مردويه والحاكم وصححه والبيهقي في شعب الايمان.

وجاء العلم الحديث مصدقآ لفائدة النحل الطبية ، فبيّنت الأبحاث دور العسل في علاج الحروق والجروح والتقرحات الجلدية وشفاءها دون ترك آثار وذلك لقدرة العسل على قتل الجراثيم والبكتريا وقدرته على إنتاج مادة الكولاجين التي تساعد على الالتئام دون تشوه أو اثار .

كما بينت الدراسات أهمية العسل في علاج مشكلات الفم والاسنان ورائحة الفم الكريهة الناتجة عنها .

وبيّنت دراسات أخرى دور العسل في علاج امراض القرنية ، وبيّنت كذلك دوره في علاج القرح الهضمية والاسهال ، ولا تزال الابحاث مستمرة للكشف عن هذا المنجم الطبي المليء بالمعجزات الشفائية .

طريقة تناول العسل للأغراض العلاجية:

- يفضل تناول العسل كمحلول في الماء ليسهل إمتصاص مكوناته.
- أفضل جرعة يومية للشخص البالغ هي ١٠٠جرام يومياً وتؤخذ قبل الأكل بساعة ونصف أو ساعتين، أو بعد الأكل بثلاث ساعات .
- افضل جرعة يومية للطفل هي ٣٠ جرام.
- من الضروري أن يستمر برنامج العلاج لمدة لا تقل عن ٦٠ يوماً.
- واليوم يكشف العلم الحديث معجزة جديدة وطريقة جديدة لإستخدامات عسل النحل التي تساهم في علاج الكثير من الامراض وتلك طريقة ثبتت تجربتها عن طريق الكثير من الناس . الدكتور " ماهر صيدم " المتخصص في العلاج بالإبر الصينية وغيره من المتخصصين يقولون أن " وضع قطرة من عسل النحل على سر البطن قبل النوم بحيث

يحتوي العسل فتحة السره يساعد بشكل فعّال في علاج أكثـــر مـــن ٣٠ مرض بحيث تكون فترة المداومة على هذه الطريقة لا تقل عن شهرين" ومن أشهر الأمراض التي تعالجها تلك الطريقة " وضع نقطة عسل على سرة البطن قبل النوم أتركككم مع التفاصيل:

- علاج القولون العصبي .
- علاج الإمساك المزمن .
- علاج مشكلة إرتفاع وانخفاض ضغط الدم .
- علاج آلآم ومشاكل الركب والظهر والرقبة.
- ضبط أداء الجهاز الهضمي بصورة واضحة .
- علاج الصداع المزمن ووجع العينين .

وغيرها الكثير من الأمراض التي ذكرها صاحب الدراسة تزيد عـــن ٣٠ مرضا !! هذه طريقة ووصفة ليست من تأليف أحد ولكنها حقيقة ثابتـــة بالتجارب الكثيرة ولك أن تجربها بنفسك لمدة شهرين

حقيقة ثابتة بالتجارب الكثيرة ولك أن تجربها بنفسك لمدة " شهرين.

الغش في العسل:

يم الغش في العسل بعدة طرق كإضـــافة محلـــول ســـكر الســـكروز أو محلول سكر الجلوكوز التجاري أو محلول الســـكر المحـــول أو العســـل الأسود

والطريقة الأكيدة لكشف مكونات العسل ومعرفة اما إذا كان مغشوشآ وهي بتحليل عينة منه في المختبر وافضل منتجات تباع في وزارة الزراعة او امتنان

العلاج بالإبر الصينية

منذ سبعة آلاف عام نشأ طب الوخز بالإبر في الصين وعلى مـــدى هذه الآلاف السبعة نما هذا العلم وتطور وأثبت نجاحً في عـــلاج أمـــراض عجز الطب الحديث بكل تقدمه وأجهزته المعقدة في علاجها ..

دخل هذا الطب الجديد في أوربا في القرنين السابع عشـــر والثـــامن عشر، ورغم كفاءته في علاج عدد كبير من الأمراض إلا أن نموه وتطوره سارا بخطوات بطيئة لقلة عدد الأطباء الباحثين فيـــه والممارســـين لـــه .. وعندما أصدر العالم الفرنسي مورانت في الأربعينات من هذا القرن كتابـــه عن الإبر الصينية عثر أطباء الغرب على القواعد الصحيحة لدراسة وتطبيق علم العلاج بالوخز بالإبر .. ثم تطور ونتشر بخطوات سريعه فـــي أوربـــا وشتى أنحاء العالم .. وتكونت هيئات لدراسة العلاج بالإبر الصـــينية فـــي فرنسا وألمانيا وإيطاليا وبريطانيا والأرجنتين .. ويوجد في نهايـــة البحـــث قائمة برؤوساء هيئات العلاج بالإبر الصينية في عددد من الدول صدرت في ١٩٧١ . والتي تدل على مدى انتشار هذا العلاج في ذلك الوقت ... ومـــاذا يكون انتشاره الأن بعد واحد وعشرون عامًا من هذه القائمة ؟ .

وفي السبعينات من هذا القرن دخل هـــذا العـــلاج بـــالإبر الصـــينية أمريكا، ولذلك قصة .. يحكى أنه في خلال زيارة الرئيس نيكسون لصـــين أصيب أحد الصحفيين المرافقين لـــه بالزائـــدة الدوديـــة وأجريـــت عمليـــة للأستئصالها .. وبعد العملية غرس له الصنيون بعد الأبر في جسده فلم يشر بأي ألم على الإطلاق .. وأصيب هذا الصحفي المشهور بدهشه بالغة .. أبر تشفي من الآلام لقاد [illegible] اعتبره اكتشافاً

علميًا ... جديدًا نقله إلى الرئيس الذي دعى علماء بلاده إلى نقل هذا العلم الجديد إلى بلادهم ودم أهمال فن من فنون الطب عمره أكثر من سبعة الآف عام ..

وبرغم من حظى به هذا العلم من تقدم وتطور في الأعوام القليلة الأخيرة .. إلا أن كثيرًا من الحقائق ما ذال مجهولاً لقلة عدد الأطباء الباحثين فيه والممارسين له .. والحيرة الشديدة التي تجتاح عددًا كبيرًا من أطباء من هذا الطب الجديد ونظرياته الجديدة التي تحتاج إلى دراسة وبحث وتطبيق .. وهل يتسع عمرهم وعملهم وطبهم الذي يمارسونهم ، ليعطي الفرصة لهذا القادم الجديد ؟ ..

في سنة ١٩٨٠ قال هوكسلي : أن تتحسن وظائف طب الأنسان بمجرد أن تخترق أبرة قدمه غير معقول ، وضدد النظريات الفسيولوجيه الحديثة .. ولا يوجد سبب واحد يفسر ذلك .. لذلك علينا أن نختار بين نغمض أعيننا عن هذه المعلومات الغريبة أملين أن ترحل عنا إذا أهملناها ونعيش في سلام ، أو أن نقبلها كغرائب غير مفهومه علناً نعدل النظريات الحديثة كي تستوعب كل هذه الوجوديات البعيدة عن التصور والعقل .

ورغم موجات المد والجزم الهائلة التي تجتاح العالم منذ أعوام بين قبول هذا العلم أو رفضه ، إلا أنه فرض نفسه وبدأ يستعمل كوسيله من وسائل علاج بعض أمراض الطب الحديث كما تؤكد الدراسات الطبيه .. أجل بدأ يفرض نفسه في أوربا وأمريكا إلى الحد أن أحد العلماء يتنبأ في أحد كتبه بقرب حدوث تغيير في بعض نظريات الطب الحديث طبقًا للنتائج الباهرة في علاج بعض الأمراض بالوخز بالإبر والتي لا تتفق مع هذه النظريات ..

وتعالوا نعيش معًا حكاية فيلكس مان في كتابه " الإبر الصينية تشفى أمراض عديدة " في سنة ١٩٨٠ قال فيلكس مان بعد أن أصبح طبيبًا في جامعة كمبريدج قرر السفر للخارج حصلت علي بعض المعرفة عن الطب الغربي ، وأريد أن أعرف أكثر وأن أرى كيف يمكن من خلال ممارسة الطب في البلدان الأخرى أن أضيف جديداً إلي معرفتي .. وكانت استراسبورج من المدن التي زرتها ..وهناك شاهدت طريقة للعلاج لم أسمع عنها من قبل ولم تكن معروفة حينئذ في انجلترا ..فقد شكت صديقة لي من استراسبورج من التهاب الزائدة الحادة .. وقرر لها الأطباء إجراء عملية عاجلة لإستئصالها .. ولدهشتي وجدتها ترفض إجراء العملية ، وأكثر من ذلك طلبت منهم أن يدعوا لها طبيبها الخاص .. ولدهشتي الأكثر وجدت هذا الطبيب يشفيها بطريقة بسيطة وغريبة وذلك بغرس إبره في جلدها أسفل الركبة ..وفي خلال خمس عشرة دقيقة اختفاء الميل للقئ والألم وتصلب عضلات البطن تماماً ولم تعد إليها هذه الأعراض مره أخري. واحتفظت هذه الصديقة بزائدتها حتي هذا اليوم بعد عشر سنوات ..ومنذ ذلك اليوم كانت بدايتي مع الإبر الصينية ..هذا الطب الصيني القديم.

عزيزي القارئ..

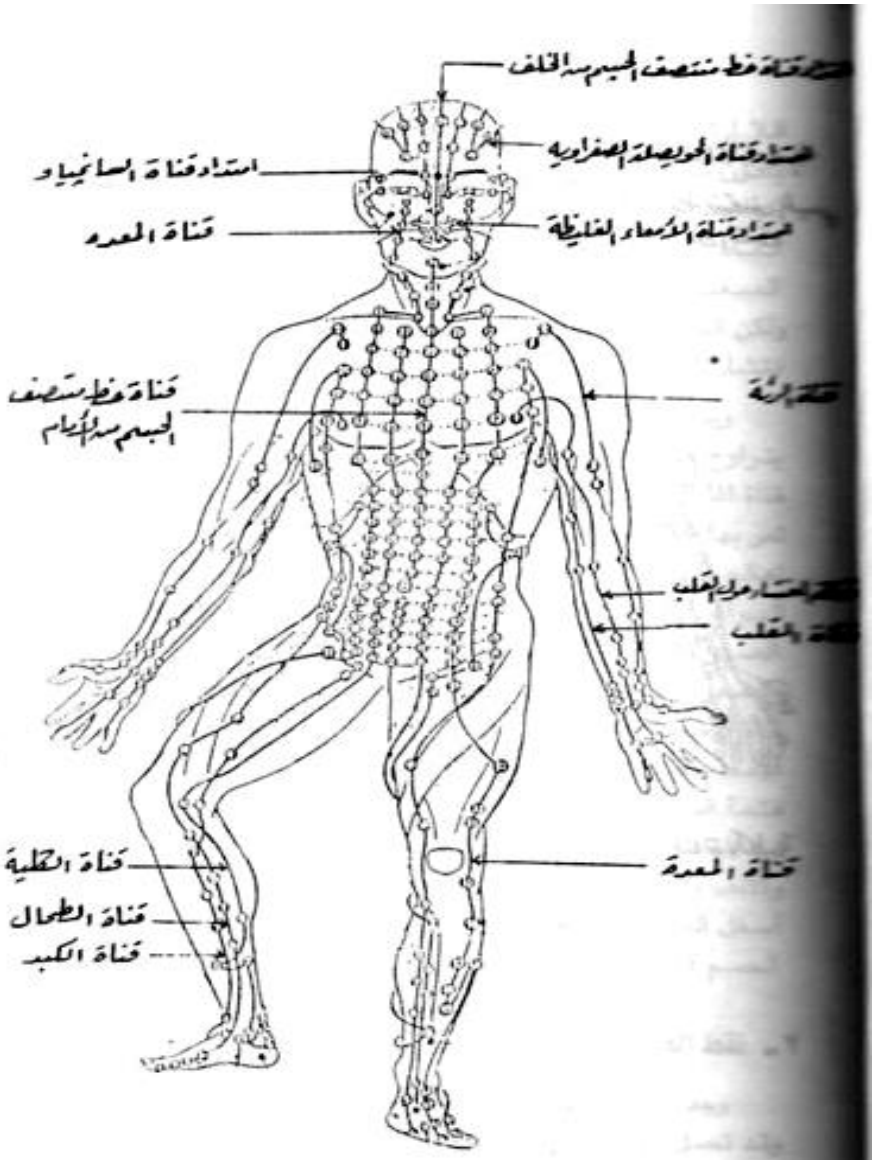
يتكون جسم الإنسان من مجموعة من الأجهزة مثل الجهاز الهضمي والتنفسي والعصبي شكل رقم (١) والبولي وغيرها ..وكلها أجهزة معروفة حسيا وتشريحيا ..ولكن جهاز العلاج بالوخز بالإبر جهاز جديد غير محسوس أو معروف من الناحية التشريحية المادية ولكنه معروف علمياً من الناحية الوظيفية ونتائجه العلاجية ..**يتكون جهاز العلاج بالوخز بالإبر من :-**

١. قنوات أو مسارات .شكل (٢)،(٣)
٢. نقط أو مراكز تنتشر علي هذه القنوات شكل (٤)،(٥)

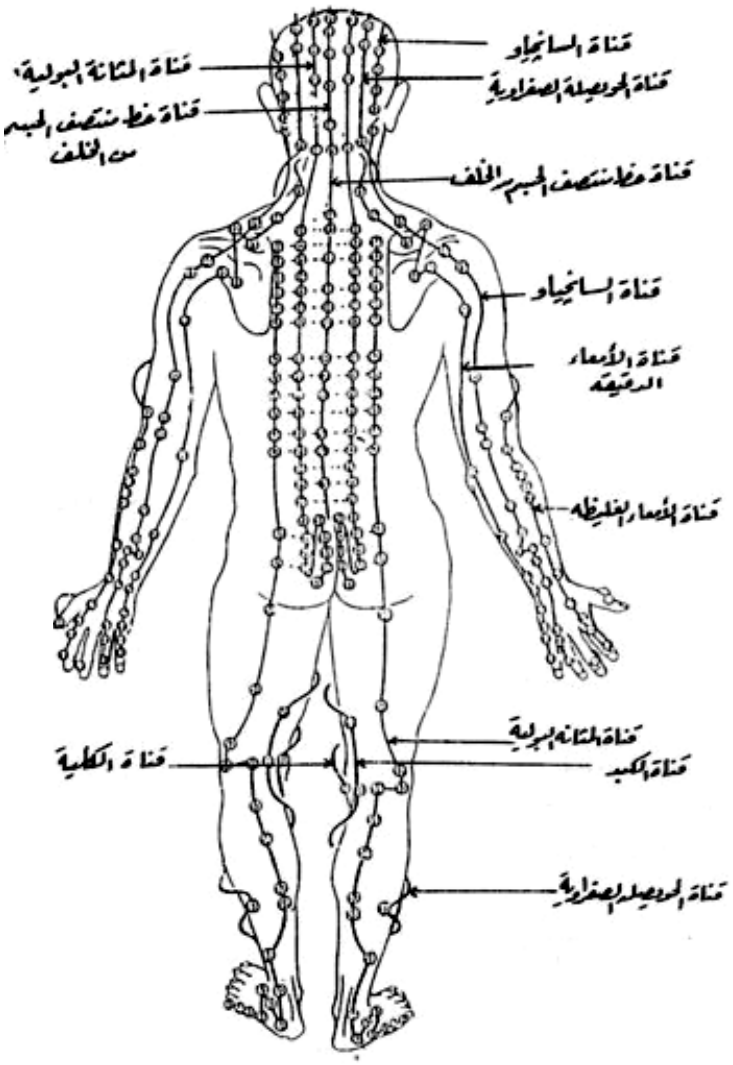
٣. طاقة حيوية تسري في هذه القنوات.

١ـ القنوات أو المسارات :

يتكون هذا الجهاز من أربع عشرة قناة .. قناة في منتصف الجسم من الأمام ، وقناة في منتصف الجسم من الخلف، واثنتي عشرة قناة علي كلا الجانبين .. هذه القنوات تتصل ببعضها الأخر عن طريق قنوات فرعية .. وهي تسري علي الجسم طوليا من الأمام والخلف .. وعرضياً وعمودياً علي الجسم من الأمام إلي الخلف ..أي أن هذه المسارات تكون شبكة من الخطوط الطولية والعرضية والرأسية .. هذه الشبكة تكون دائرة كهربية تتصل بكل أعضاء الجسم وتنساب داخلها طاقة تتكون من موجات كهرومغناطيسية .. ومرض أي عضو يعني تلكؤ انسياب الموجات إليه أو زيادتها أو نقصها عن الحد الطبيعي .. وتحمل هذه المسارات اسم العضو التي تتصل به داخل الجسم .. فهناك مسار المعدة والرئة والقلب والكلية وغيرهم .. وكل من هذه المسارات محدد مكانه بدقة علي جسم الإنسان: فمنها ثلاث أزواج علي كل من الذراعين، وثلاث أزواج علي كل من الرجلين، وهي تبدأ أو تنتهي علي الرأس عابرة في طريقها الصدر والظهر والبطن ..ولكن لم يثبت وجود هذه القنوات حتي الآن تشريحها أو هستولوجيا حتي بالميكروسكوب الالكتروني ولكن أحد العلماء الأمريكان قال:لماذا ننكر وجود مثل هذه القنوات..لماذا لا نعترف بعجز الأجهزة الحديثة عن إثبات ذلك؟ وربما نتمكن في المستقبل من اختراع أجهزة تساعدنا علي فهم طبيعة هذه المسارات وماهيتها التشريحية والهستولوجية.



شكل (٢) قنوات ونقط الوخز بالإبر من الأمام



شكل (٣) قنوات ونقط الوخز بالإبر من الخلف

وفي مجلة الطب البريطانية عدد فبراير سنة ١٩٧٣كتب توماس لـــويس في بحثة "الجهاز العصبي الغير معروف"هناك جهاز عصبي في الجلد لا يشك في وجودة الآن ولا ينتمي إلي مسارات الأعصاب الحسية ولا يتصل بالجهـــاز العصبي اللاإرادي، هذا الجهاز لا يتكون من شبكة من الأعصاب ولكنه يتكون من خطوط .. والطب الغربي يعرف بعض هذه القنوات رغم أنها غير معروفه كقنوات .. فمثلاً في الذبحة الصدريه:فإن ألمها الحاد المعروف يســري علـــي الذراع من الداخل وحتي الإصبع الصغير وهو تماما يمثل مجري قناة القلب في الإبر الصينية..ولكن الطب الحديث لا يستطيع بدقه تفســير مســارات الألـــم ولا كيفية انتشاره بهذه الكيفية..

ويوجد علي كل قناة من الإثنتي عشر ..عدد ثابت من النقط يتراوح من تسع نقط علي قناة القلب إلي سبع وستين نقطه علي قنـــاة المثانـــة البوليـــة .. وتستخدم القناة في علاج أماكن الجسم التي تمر بها القناة بالإضافة إلي العضو التي تنتمي إليه..فقناه الرئة تعالج الجهاز التنفسي بأكمله من فتحة الأنف حتـــي الحويصلات الهوائية .. ولأنها توجد علي الصدر والذراع فهـــي تعـــالج ألام الصدر والذراع وأمراضهما..وكما أنها تتحكم في وظيفة الجلد والشعر ، فإنهـــا تستخدم في علاج أمراضهما ..ولأنها تكون مع قناة الأمعـــاء الغليظـــة..وقناة المعدة تشمل الجهاز الهضمي بأكمله من فتحة الفم إلي فتحة الشرج ..بالإضافة إلي أنها تعالج الأمراض في المناطق التي تمر بها فمثلاً نقـــط المعـــدة تعـــالج أمراض العين والأنف والوجه والرقبة والصدر والبطن والرجلين تبعا لمسارها من أسف العين إلي الطرف الخارجي للإصبع الثاني للقدم من أعلـــي الجســـم لأسفله..

٢ـ نقط العلاج بالإبر الصينية:

وجد أن عدد النقط الرئيسية المختلفة علي القنوات ٣٦٥ نقطة، وقد تصل إلي ألف أو أكثر.. ولكل نقطة وصف ومكان تشريحي دقيق علي سطح الجسم.. ويختلف عدد النقط بإختلاف المعاهد التي تمارس العلاج بالوخز بالإبر..وقد حاول بعض الباحثين تخفيضها إلي ٤٠ نقطة فقط علي جسم الإنسان تستخدم في علاج الأمراض المختلفة ويختلف عدد النقط علي كل قناة،فهناك إحدي عشرة نقطة علي قناة الرئة ، وخمس وأربعون نقطة علي قناة المعدة ..وتنبية هذه النقط يساعد علي تسليك المسارات المسدودة فتسري الطاقة فيها بيسر وسهولة .. ويتحقق التوازن الحيوي داخل الجسم ويتخلص من أمراضه ..وهناك بعض النقط التي تعالج أي خلل فسيولوجي في الجسم فمنها ما يستخدم لخفض درجة الحرارة ،أو لعلاج الالتهابات الروماتزمية ..أو مضادة للتقلصات .. أو مدرة للبول أو لها تأثير هرموني أو مانع للقيء أو ضد الحساسية أو ضد أزمة الربو الشعبي أو لها تأثير مهديء أو مسكن أو معالج للكحة ،أو منشط لانقباضات الرحم إثناء الولادة ،أو لعلاج الإسهال والإمساك .. أو لتخفيف الأم القلب أو تقلص عضلة سمانة الرجل ..وهناك بعض النقط أيضا تستخدم في علاج عضو معين من الجسم مثل العين والأنف والمعدة والكلية وهناك النقط التي تستخدم في الحلات الحادة والنقط التي تستخدم في علاج الأمراض المزمنة.

ومن الناحية الفسيولوجية فإن كل نقط الإبر الصينية لها وظائفها الفسيولوجية التي تنظم عمل خلايا الجسم كلة ،وسهولة وصول الطاقة الحيوية إليها ..إصلاح أي خلل بها ،كما تنظم عمل الأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة

كوحدة متكاملة ..وفي نفس الوقت تنسق عمل الخلايا والأعضاء وأجهزة الجسم جميعها في تواز تام وكامل..إنها تنظم عملية تكوين خلايا الدم ،وحركة الدم داخل الأوعية ،وقوة القلب الدافعة له ،وتمنع تجلطه ،أو حدوث النزيف.

وكما تستخدم هذه النقط في العلاج فإنها تساعد علي التشخيص .. فشعور المريض بالألم عند الضغط علي نقطة معينة ..تدل علي وجود المرض في العضو الذي يتصل بهذه النقطة .. ومثال علي ذلك نقطة ماكبرني المشهورة في الطب الغربي وهي نقطة توجد أسفل البطن علي اليمين ..وتستخدم في تشخيص التهاب الزائدة الدودية ..هي ببساطة أحدي نقط الإبر الصينية الموجودة علي البطن والتي تستخدم في تشخيص أمراض العضو التي تتصل به .

٣- الطاقة الحيوية التي تسري في شبكة القنوات

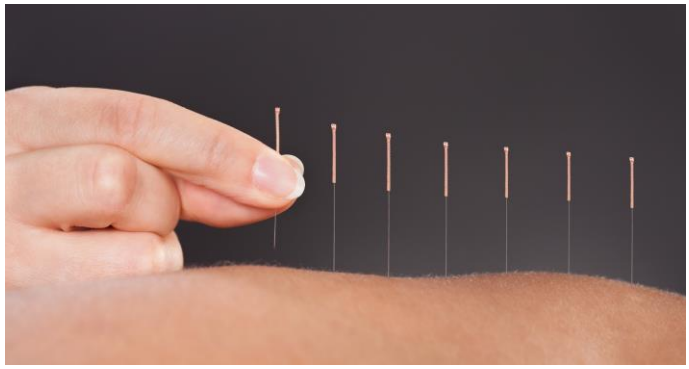
يولد الإنسان ومعه الطاقة الموروثة من الأم والتي تستهلك عبر رحلة حياته..ولكنها تتجدد باستمرار من الطاقة التي يكتسبها من الهواء والطعام .ومن هنا يعتبر الطعام مصدراً لتجديد طاقة الجسم المستهلكة وليس فقط وقوداً لعملية التمثيل الغذائي ..وخلل الطاقة بالزيادة والنقصان هو سبب الأمراض ..وتسري الطاقة خلال قنوات الجسم في دائرة مقفلة معروفة بترتيب محدد من قناة إلي قناة ومن عضو إلي عضو وتسري في حركة دائمة دون توقف وتوقفها يعني خلل في مكان التوقف أو خللاً في العضو المتصلة به القناة ،والعلاج في هذه الحالة لإعادة سريان الطاقة من جديد سواء بالوخز بالإبر ،أو التدليك سواء بالشياتسو وهو العلاج بالضغط بالأصابع أو الريفلكسولجي وهو تدليك مناطق الجسم الممثلة علي الكفين وباطن القدمين أو بأجهزة مخصصة لتسليك القنوات أو بتدليك المنطقة طولياً بكاسات الهواء .

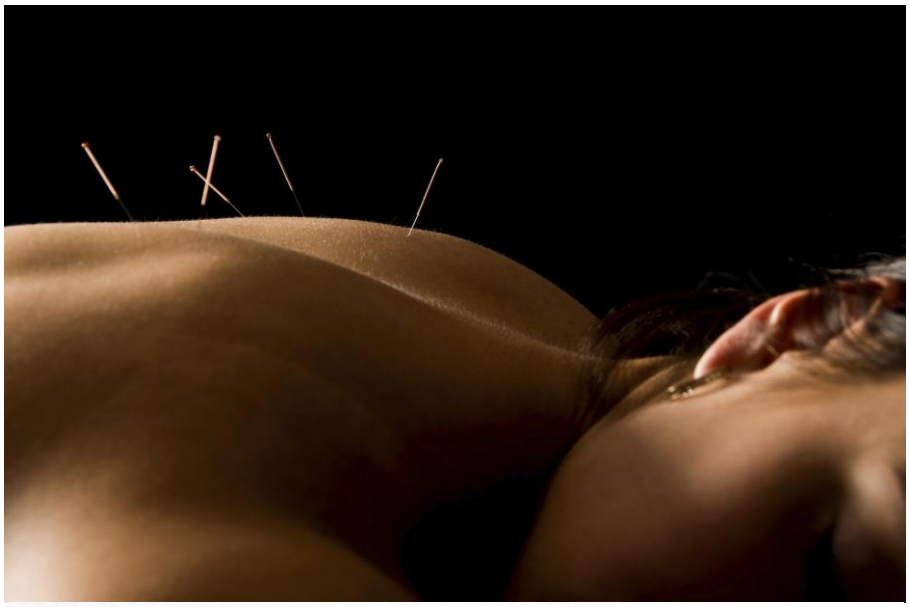
ويعرف الصينيون الصحة الجيدة ..بأنها حالة من توازن الطاقة داخل الجسم ولتأكيد وجود الطاقة في الجسم وإثبات ماهيتها تجري الأبحاث والتجارب في مختلف دول العالم وعلي الأخص في الاتحاد السوفيتي والصين وأوربا وأمريكا ..والأجهزة والأبحاث الجديدة تؤكد هذه الحقيقة ..إن الطاقة تعطي الحياة للجسم وتنشط الأعضاء وهي المسئولة عن الصحة والمرض في جسم الإنسان.

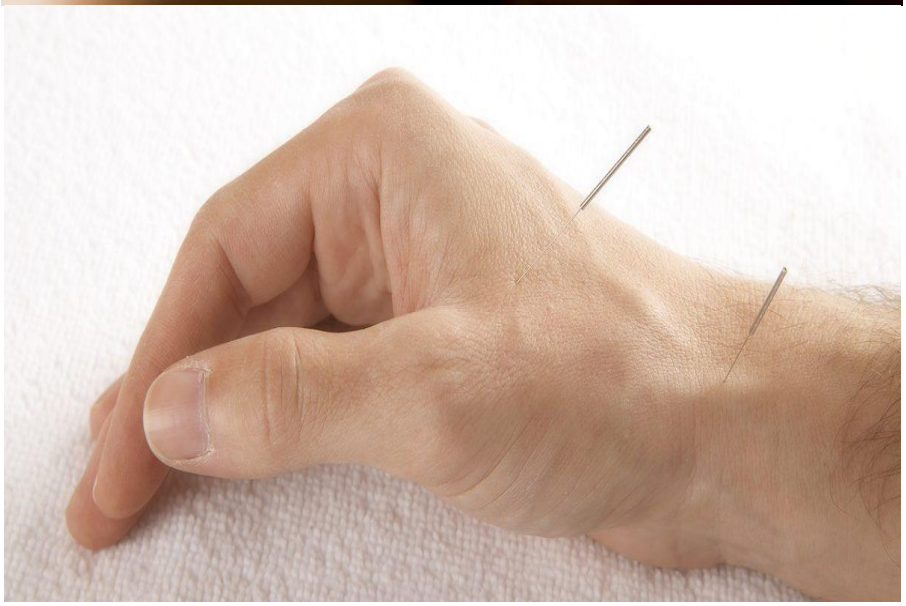
والوظيفة الأساسية للإبر أنها تؤثر مباشرة علي مستوي الطاقة وبالتالي علي وظيفة الأعضاء الداخلية بالزيادة أو النقصان وفي حالات كثيرة ينشط الكبد إذا كان خاملاً أو ينبط إذا كان مثاراً أو محتقناً وبذالك يشفي أمراضه.

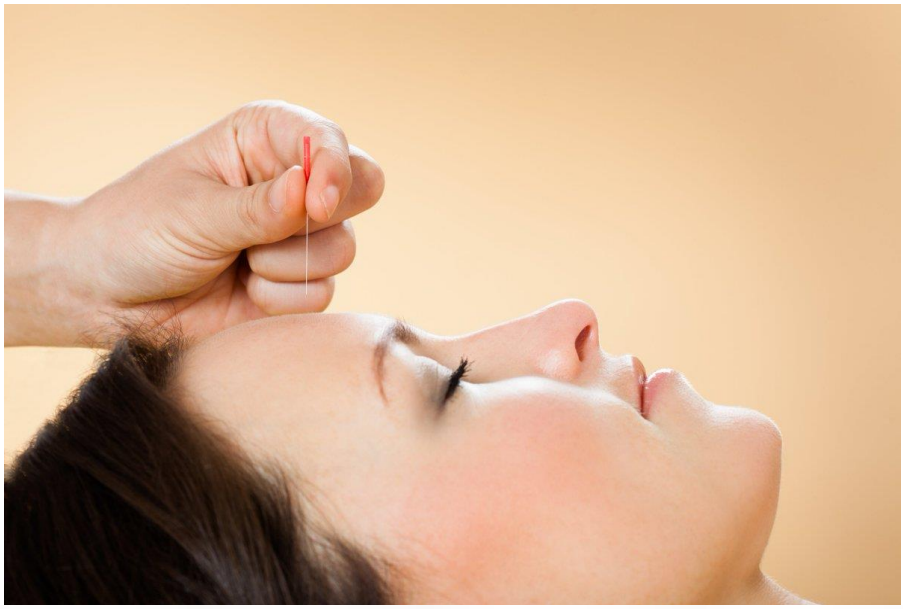
والعلاج بالطاقة علم متكامل يعرف بالشيكونج ويعتمد علي بناء الطاقة وتخزينها داخل الجسم في مركز لها حول السرة ..بوأسطة تدريبات خاصة وتمارين معينة لفترة قد تمتد لسنوات ويستطيع المعالج بعدها أن يوجه هذه الطاقة المخزنة داخلة تجاه العضو المريض ..ويعيد توازن الطاقة داخل جسم المريض مما يحقق له الشفاء ..وهذا الفن من الطب واسع الانتشار الآن وله معاهده وكتبه والمعالجون به في شتي أنحاء العالم .

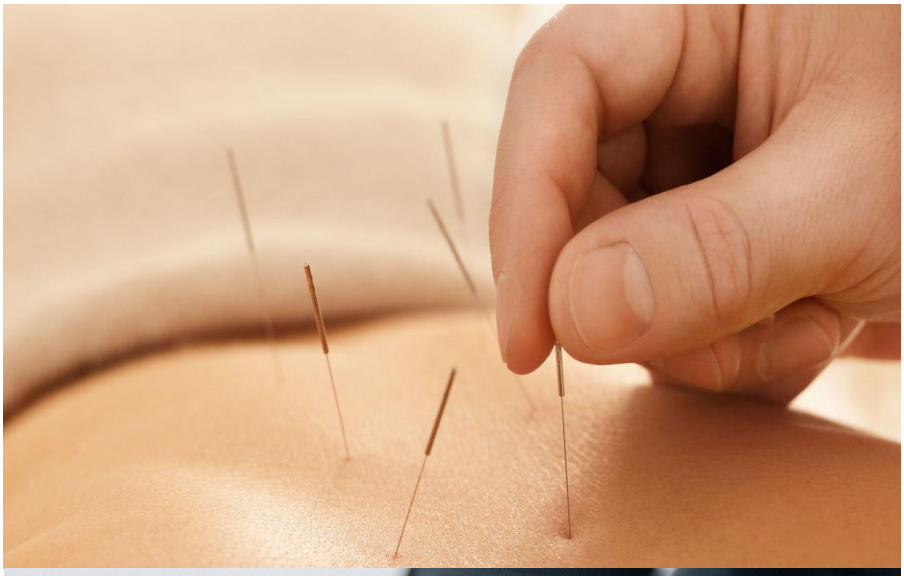
.

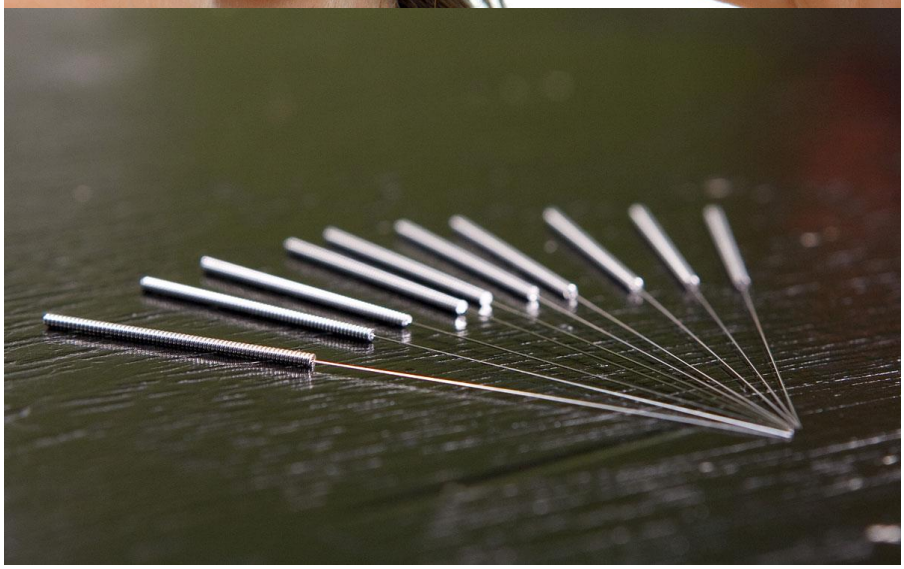












تقنية العلاج بالتنفس

قال تعالي: (والصبح اذا تنفس) احيانا يمرض الأنسان بسبب فله تنفسه او تنفسه الخاطيء شتان بين التنفس الصدري الخطأ الشائع وبين التنفس الباطني العلاجي.

فهنا سوف نتعلم كيف تحول دورة التنفس من الصدر الي البطن سوف تأخذ وقت ولكن مع الوقت سوف تنعم بصحة علي المستوي العقلي والجسدي والروحي في غاية الروعة والأندهاش.

تمرين ١:

شحن فالصباح بعد فتح العينين وانت عالسرير التنفس البطني العام العادي ٧ مرات بالتحديد ٧-١-٧-٢ او ٦-٣-٦-٣ او ٤-٢-٨ او خمس دقائق تنفس باطني للمبتدأين مع غلق العين كما موضح بالصورة.

تمرين التنفس الأسترخائي٢:

غلق فتحة الانف اليمني والتنفس من اليسري لمده ثلاث دقائق.

تمرين ٣:

- تنفس سميث للشحن الطاقي(مستلقي عالأرض كما موضح بالصورة)
- الخطوات
- شهيق سريع زفير بطيء ١٠ مرات
- شهيق بطيء زفير سريع ١٠ مرات
- شهيق مقطع النفس زفير مقطع النفس ١٠ مرات
- شهيق مع حبس النفس ونفخ الفم وزفير بطيء ١٠ مرات
- شهيق مع حيس النفس ونفخ الفم ٥ ثواني وزفير سريع ١٠ مرات

فوائد هذه التمارين :

على الجهاز العصبي :

تهدئة العقل وإزالة التوتر من الدماغ وتقوية قدرته على الاتزان وتحسين وظائف أعضاء الجسم كله ، وكلما زاد التنفس عمقا ، ازدادت عملية ارتفاع شدة الجهد ، وهذا يعني أن التمرين سوف يبعث نشاط التيار العصبي في الخلايا إلى أقصى .درجة على وتيرة طيبة تؤدي لرفع فعالية الدماغ بقليل من الجهد

تأثير التنفس على جهاز الدوران

للأوعية الدموية للقلب: التنفس السليم يقوي الدورة الدموية عن طريق توسيع الشعيرات الدموية وتقوية النبض.

تأثيره على الجهاز الهضمي

أثناء التنفس من البطن مع حجز الشهيق والزفير في العضلات المقبوضة للداخل ، يحدث بين البسط والقبض المستمرين مساج لأعضاء التجويف البطني ، ويتحرك الحجاب الحاجز للأسفل ثم للأعلى بمعدل ثلاث

إلى أربع أضعاف ما يتحركه في حالة التنفس العادي ، كما يتمتع المتمـــرن بشهية طيبة وامتصاص تام للمواد الغذائية وزيادة في الوزن.

التأثير على الجهاز التنفسي :

و ذلك يتم من خلال ازدياد سعة الحجاب الحـــاجز لـــثلاث أو أربعـــة أضعاف ما يستوعبه في التنفس العادي.

تساعد في الوقاية من التهاب الجهاز التنفسي، الـــذي يُســـبب مشـــاكل صحيةٍ مثل الربو، وإلتهاب الأنف، وإنسداد الشُعب الهوائية المزمن.

التأثير على الغدد الصماء :

حيث كونها مرتبطة ببعضها ووقوعها تحت سيطرة الجهاز العصـــبي فإن نشاطها الوظيفي الزائد ينجم عن المزيد من الإفـــرازات الهارمونيـــة ، وكمية الأوكسجين المستهلكة من قبل المتمرن هي أقل من الشخص العادي، وكذلك المتمرن يستمتع بالراحة والاسترخاء

باختصار فإن تمرينات التنفس ذات قدرة على إعادة الاعتبار الصحي بدفع الأمراض والوقاية منها مما يعمل على إطالة العمر بالصحة والعافيـــةو تشديد قوة ومناعة الجسم بإذن الله عز وجل

الآن القراء الكرام نرجو عمل تجربة التنفس البطني لمدة خمس دقائق وسوف تشعر بدوران خفيف نظرا لانك سوف تدخل كمية كبيرة من الطاقة إلى الجسم غير معتاد عليها .

ملحوظة

يمكنك عمل هذه التمارين فأي مكان وزمان جميع التنفسات باطنية اذا اتقنت هذه التمارين وانت نائم فعليك ان تصعد للمرحلة المتقدمة وانت جالس ثم اذا اتقنتها فعليك بالوقوف ثم اذا اتقنتها فعليك بالجري مع اداء التمرين

- هل تتمنى أن تكون من أصحاب الأنفاس الطويلة ؟

- هل تود أن تقرأ القرآن بالوقوف على الأوقاف الصحيحة دون أن يخونك نفسك ؟

بإذن الله ستتمكن من ذلك إذا طبقت هذين التمرينين يوميًا .

أنواع التنفس :

النوع الأول : التنفس التفريغي :

هذه الطريقة تنقي الدم من أية شوائب من الممكن أن تسبب انسدادها ، كما أنها تفتح مسارات الهواء في الرئة لتتمكن الرئة من حفظ أكبر قدر من الهواء ، **ويمكنك القيام بهذه الطريقة التالية:**

- استنشق من الأنف حتى العد إلى ٤ واملأ الرئتين بالهواء .
- احتفظ بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى ١٠ .
- فرغ الهواء ببطء من الفم حتى العد إلى ٥

كرر التمرين بحيث تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم تدريجيًا وتقوم بتفريغه دائمًا في نصف المدة ، فمثلاً : لو احتفظت بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى ١٢ فعليك القيام بتفريغ الهواء حتى العد إلى ٦ ، ولو وصلت مدة الاحتفاظ إلى ١٦ فيجب أن يكون التفريغ حتى العد إلى ٨ ، وباستمرار يجب عليك زيادة الوقت بالتدريج وببطء ، وتذكر دائمًا أنه لا يوجد حدود بخلاف تلك التي تفرضها أنت على نفسك .

النوع الثاني التنفس لتوليد الطاقة

- استنشق من الأنف حتى العد إلى ٤ .
- فرغ الهواء من الفم حتى العد إلى ٤ وكأنك تقوم بإطفاء شمعة .
- قم بهذا التمرين ١٠ مرات .

يجب عليك ممارسة التمرينات الخاصة بالتنفس التفريغي والتنفس لتوليد الطاقة ثلاث مرات يوميًا (في الصباح ، والعصر ، والمساء) إلى أن

يصبح جزءًا من روتين حياتك اليومية ، ولاحظ ارتفاع درجة الطاقة لديك ، وبما أنك تقوم بالتنفس على أي الأحوال فقم بهذه العملية بطريقة سليمة وتمتع بكمية هائلة من الطاقة .

التخسيس بالتنفس تمارين التنفس لإنقاص الوزن :

هل سمعت عن تمارين التنفس لإنقاص الوزن وإليك تقنية التخسيس بالتنفسفعندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن وتحسين عملية التمثيل الغذائي، غالباً ما نركز علي تخفيف كميات الغذاء والمكملات الغذائية ونتجاهل طريقة مميزة وفعالة في إنقاص الوزن وهي تمارين التنفس لإنقاص الوزن وذلك لأن التنفس يلعب دور رئيسي في فقدان الوزن وعملية التمثيل الغذائي .

و يذكر الأخصائين بأن عند تحديد ١٥ دقيقة يومياً في التنفس يساعد في حرق دهون الجسم ويساعد في فقدان الوزن الزائد وذلك لأن الأوكسجين عندما يصل إلي الدهون يقسمها إلي ثاني أكسيد الكربون ويعمل الدم علي نقل ثاني أكسيد الكربون إلي الرئتين وبذلك يتم التخلص منها والتأثير علي تقليل ضغط الدم وزيادة معدل حرق دهون الجسم وبذلك تعمل علي إنقاص الوزن . قومي بإضافة أي من تمارين التنفس التالية في روتينك اليومي.

- التنفس العميق مع الإسترخاء
- زفر كل الهواء من رئتيك
- إستنشاق الهواء ببطئ لمدة ٦ ثواني
- عمل زفير للهواء لمدة ٥ ثواني
- إذا كنت لا تشعر بالإسترخاء يمكنك تعديل وضعية جلوسك
- يمكنك تكرار هذه الخطوات لمدة ٥ مرات
- عند الشعور بالتوتر والقلق يمكنك ممارسة هذه الخطوات للشعور بتحسن .

التنفس العميق للطاقة :

- قوم بعمل زفير للتخلص من كل الهواء الموجودة في رئتيك
- إستنشاق الهواء ببطئ لمدة ٦ ثواني
- قم بحبس انفاسك لمدة ٨ ثواني
- تكرار هذه الخطوات ١٠ مرات في الصباح أو أي وقت تفضله طوال اليوم للإستفاده منها لزيادة الطاقة ، ويمكنك ممارسة هذا التمرين سواء كنت جالس أم واقف .
- التنفس بالانف .
- البدء بالجلوس في وضع مستقيم ومفرود .
- زفر كل الهواء من رئتيك.
- قم بوضع إصبعك علي إحدي فتحات الأنف والتنفس وإستنشاق الهواء لمدة ٦ ثواني .
- إخراج الهواء لمدة ٥ ثواني .
- تبديل فتحه الأنف .
- تكرار هذه العملية ١٠ مرات .
- بعدها الإسترخاء والتنفس بشكل عادي .

التنفس لتحسين عملية الأيض.

- الجلوس بوضع مستقيم والقبص علي يديك جيداً .
- زفر كل الهواء الموجود من رئتيك .
- إستنشاق الهواء ببطئ عن طريق الأنف لمدة ٦ ثواني .
- عمل زفير الهواء مرة أخري ولمدة ٥٠ زفير
- الإسترخاء والتنفس بشكل طبيعي .

- يمكنك القيام بذلك عند الجلوس علي ركبتيك أو الجلوس في الوضع المريح لك .
- التنفس بطريقة اخري الجلوس ووضع ركبتيك بجانب بعضهم وضمهم بين يديك .
- زفر كل الهواء من رئتيك والعمل علي رفع البطن جيداً مع الزفير
- الإستمرارعلي هذا الوضع لمدة ١٠ ثواني .
- بعدها التنفس ببطء وتكرار ذلك .
- يمكنك القيام بذلك لمدة ٥ دقائق كل يوم .

يمكنك تجربة تمارين التنفس بسهولة كأحد الطرق السهلة لإنقاص الوزن ، حيث أنها يمكن أن تحدث تأثير عظيم علي صحتك وتزيد من الطاقة فهو من الطرق التي لا تتطلب منك أي مجهود ووقت علاوة علي ذلك فهي تزيد من الشعور بالإسترخاء والتخلص من القلق.

طب الروائح aromatherapy

يعتبر علاج الأروماثيرابي من أهم أنواع التدليك التابعة للطب البديل والذي يعالج الجسم من الرأس حتى أخمص القدمين ويزيل الأوجاع التي تعاني منها مهما كان نوعها.

يسلط "الدكتور عمرو علي" الضوء على مساج الـ Aromatherapy الذي يعتبر من تطبيقات الطب البديل القديم وهو أشبه بالطب الصيني المعتمد على التدليك بالزيوت التي تتناسب مع حالة كل منتسب أو مريض، وقد استعملت كثيراً من الشعوب القديمة الزيوت كالهنود واليونانيين، وحتى كليوباترا كانت تضع أنواعاً عديدة من الزيوت على جسمها، وتكاثرت اليوم الدراسات عليه ليتطوّر أكثر ويصبح ذا فعّالية أقوى.

زيوت الأروماثيرابي الطبيعية

والزيوت المعتمدة في الـ Aromatherapy مستخرجة من النباتات والفاكهة والزهور وغيرها، وهي تساعد بعد تدليكها على الجسم من التخلّص من الأوجاع وتحسين الدورة الدموية. من هنا ضرورة معرفة كل ما يتعلق بصحة المريض أي ما يتناوله من أدوية وما يعانيه من أمراض وما هي أنواع العمليات الجراحيّة التي خضع لها قبل البدء بمعالجته مساجياً.

التدليك خطوة... بخطوة

١- البداية بمساج الظهر، أكبر مساحة في الجسم، حيث يتم العمل على الغدد الليمفاوية لتصريف الأوجاع في الجسم.. الحركة تكون دائماً بشكل تصاعدي أي من أسفل الظهر الى أعلاه وهذا هام جداً للذين يعملون بصورة مستمرة أو يقودون سياراتهم أو يتسمّرون أمام شاشات التلفزة.

تبدأ الجلسة بتدليك محيط سلسلة الظهر ثم صعوداً نحو رفشي الكتفين لإزالة التعصيب، وصولاً الى أعلى الكتفين اللذين يتسببان بالوتاب والتكلّس. وأشارت ربيز الى أن استعمالها للزيوت هو حسب كل حالة، مع التشديد على عدم الكبس كثيراً على الكليتين أثناء عملية التدليك، وتستغرق عملية التدليك للظهر نحو ٢٠ دقيقة.

٢- المرحلة الثانية تكون بتدليك القدمين بمزيج من زيوت القصعين والخزامى والكينا والصنوبر بحيث تدلّك القدم ثم الأصابع بحركة دائريّة لإزالة التشنّجات. وتستغرق كل قدم بين ٥ و٧ دقائق. وتؤكد ربيز أن تدليك القدمين يساعد كافة أعضاء الجسم على التحسّن والعمل بشكل منتظم، فبمجرد الكبس على مناطق معينة أو على هذا الأصبع أو ذاك، يمكننا أن نعرف إذا كان الجسم يعاني من أوجاع في

الرأس أو الكتفين أو من وتاب أو اقتراب موعد العادة الشهرية عند السيدات ومشاكل المعدة، فإن كل نقطة في القدم مرتبطة بأحد أعضاء الجسم.

٣- بعد الانتهاء من تدليك القدمين، يتم التدليك باتجاه "صابونة" القدم.. إنه مساج يفيد الرياضيين بشكل خاص لأنه يدخل بشرايين العضلات.

٤- الخطوة التالية تكون بتدليك اليدين بالزيت بدءاً من الأصابع، فتدليك الابهام والسبّابة يريحنا من الوتاب. أما شبك أصابع المدلّكة بأصابع المريض، فيريحه كثيراً ويفك الكثير من الأوجاع، ثم تدليك كامل اليد بشكل تصاعدي من الأسفل الى الأعلى (يستغرق بين ٣ و٤ دقائق لليد الواحدة).

٥- الخطوة الأخيرة تكون بتدليك الرأس بدءاً من الرقبة بشكل دائري إلى الوراء باتجاه الكتف، حيث "تسحب" الرقبة إلى الأعلى من الجانبين ثم يُبرم الرأس من جنب الى آخر. بعدها يُدلّك الوجه بين الحاجبين ثم الجبين ثم أطراف الرأس بحركة دائرة ثم الحفرة بين الحاجب والعين لإراحة الرأس بمساج خفيف، بعدها المنطقة التي تحيط بالأنف لتدليك الجيوب الأنفية ثم الحنك (لنريح من يعاني من الضغوط على أسنانه في الليل) ومن الأنف صعوداً باتجاه الرأس وصولاً الى آخر الجمجمة.

نهاية الجلسة تكون بتدليك الأكتاف والطلب من المُدلّك الارتياح بضع دقائق قبل النهوض من سرير المساج كي لا تصيبه دوخة أو غثيان.

الزيوت العطرية تعتبر كنز حقيقي وطبيعي فنجدمن بينهاماهوعلاج لعيوب البشرة وأخرى علاجات نفسية وجسمية, وهي ليست للإسترخاء فقط فمنها ما يساعد على تخفيف الآلآم ومنها ما يساعدعلى الحيوية والنشاط

وغيرهامن الفوائد,وينصح ان تتجنبهاالحامل..وكذلك الزّيوت النّباتيّة يجب أن تُسْتَخْدَم بالحذر ودائمًا تُخَفَّف بالماء ..

١. زيت الريحان "Basil"

عند الشعور بالإرهاق او القلق او عندالشعور بالتعب بعد القيام بجهد في العمل فإن زيت الريحان

يمكن ان يوفر لك الشعوربالراحه والإنتعاش فهو يساعد على الإسترخاء وتوازن الجسم,ويمكنك استعماله لتدليك الجسم اواضافه نقاط منه الى ماء الحمام ويمكن ايضا وضع نقاط منه في موقد زيتي لتعطيرالجو وهذا يساعد على الإنتعاش السريع .

وزيت الريحان يساعد ايضا على علاج عسر الهضم او انتفاخ البطن خاصه اذا كان نتيجه القلق في هذه الحاله يمكن مزجه مع احد زيوت الاساسية وقومي بتدليك منطقةالألم تدليكاخفيفا ..

فائدته الجمالية :

يمكنك تدليك كل الأماكن المعرضة لتقلبات الجومن بشرتك بخليط يحتوي على زيت الريحان فهو يساعد على التخلص من البكتيريا,كما يمكنك استعماله خالصا لمعالجة لسعات النحل اوالحشرات الصغيرةفهويساعد على ازاله احتقان الأنف في حالة الإصابه بنزلات البرد اذااستعمل في حمام بخار. كما يجب عدم المبالغة في استعماله لفترات طويلة ..

٢. زيت خشب الارز" cedarwood"

يشبه رفيقيه السابقين في انه يعطي شعورا بالهدوء والإنتعاش ولذلك يمكن استعماله عند الشعور بالتوتر والاحباط بالتدليك او اضافته الى ماء الحمام او بخور الغرفه, ولإن زيت خشب الارز مطهر يمكن مزجه مع زيت الصندل ويستعمل مع ماءالحمام لمعالجة التهاب المثانه .

فائدته الجمالية :

زيت خشب الارز من المواد القابضه لانسجه الجسم لذلك يمكن استعماله لمعالجه حب الشباب وكذلك يمكن استعماله لعلاج الشعر الدهني وتهيج البشره وقشره الراس فقط اضيفيه الى كريم لتدليك جلد الرأس وبعد وضعه اتركيه لمده "٤٠" دقيقه ثم قومي بغسل شعرك كالمعتاد

اغمري قطع صغيرةمن خشب الزان في زيت خشب الارزثم ضعيهاقرب اماكن التدفئةمن المنزل فهي تنشررائحة جميلة في انحاءالمنزل

٣. زيت زهرةالبابونج "chamomile"

له فاعليةخفيفة في التنويم فهو يعمل على معالجةالجهازالعصبي من القلق والأرق ومن ناحيةاخرى يمكن ان يعالج الآم عسرالهضم والإسهال,استعمليه في التدليك اومع ماءالحمام

فائدته الجمالية :

زيت زهرة البابونج يعمل ضدالإلتهابات لذلك يمكن استعماله لمعالجة مشاكل الجلد الناتجة عن الإجهاد مثل الجفاف والإكزيما وذلك بإضافته الى ماء الحمام فهو ملطف ولذلك ينصح بإستعماله للأطفال وكبارالسن ..

٤. زيت البرجموت " Bergamot"

زيت البرجموت يصنع من قشرة ثمرةالبرجموت وهو يعطي شعورا بالهدوء والإنتعاش ويساعدعلى التخلص من التوترويمكنك استعماله للتدليك اواضافته الى ماءالحمام. زيت البرجموت ايضا مطهر ويمكن استعماله لإزالة احتقان الحلق , قرحةالفم , ومعالجة رائحة الفم الكريهة اذا اضيف الى ماء الغرغرة .

فائدته الجمالية :

يمكن ان بساعد على معالجة حب الشباب فهو مناسب للبشرة الدهنية, والصداف الجلدي , وتقرح الشفاةاذااضيف الى كريم تدليك ويوضع فوق المكان المرادعلاجه يمكن إضافه نقاط منه الى بخاخ الماء ورشه لتعطير كل غرف المنزل ..

تنبيه :

يجب عدم استعماله قبل التعرض لأشعة الشمس ..

٥. زيت المريمية "القصعين " clary sage"

يعمل على رفع الروح المعنوية في حالةالحزن والإكتئاب ويمكن ان يفيد في حالة الآم العضلات الناتجةعن الرياضةاذااستعمل للتدليك او مع ماء الحمام , وينصح استعماله كعطر للاتي يعانون من مشاكل سن اليأس وينصح بعدم استعماله للحوامل ..

٦. زيت الاوكالبتوس" Eucalyptus"

هو معروف بفاعليته في انعاش الجهازالعصبي لإنه لاذع وقوي المفعول لذلك يمكن استعماله في حالة الإعياء او الصداع بإضافته الى ماء الحمام او كبخور بإضافة نقاط منه الى المبخر الزيتي او استنشاقه في حمام بخار وهو يساعد ايضا على ازالة احتقان الأنف لذلك فهو علاجه مثالى في حالة نزلات البرد والإنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفيه او الالتهاب الشعبي ويمكن وضعه فوق الجروح الخفيفةاوتشققات مافوق الشفاه الناتجه عن تغيرات الجو,امااذا كان الجو بارد مما يهيج عليك الآم الروماتيزم فيمكن معالجة مكان الألم بوضع كمادات دافئة من زيت الاوكالبتوس, ويجب عدم استخدامه لصغارالسن ..

٧. زيت الجرانيوم "Geranium "

هو شهير بأنه زيت التوازن فهويقوم بتهدئةالأعصاب ورفع الروح المعنوية كما يوفرالنشاط والقوه وهوواحد من اهم الزيوت لمعالجة مشاكل سن الياس , ويساعدالذين يعانون من سرعة خفقان القلب والإضطراب النفسي خاصة اثناءالليل خذي حماماقبل النوم واضيفي الغرنوقي اليه ..

فائدته الجمالية: لإنه زيت التوازن فيمكن استعماله للبشرة الجافة او الدهنية لإنه يعمل على توازن افرازات الغدد الدهنية وهو يعمل ايضا ضد الإلتهابات لمن يعانين من مشاكل حب الشباب المستعصية سواء في منطقة الوجه او الصدراوالظهر, ويمكن استخدامه في حمام البخاراوفي كمادات دافئة : ..اذا كنت ممن يحب رائحة الزهور فيمكنك استعماله كعطرعادي ..

٨. زيت الياسمين :

هو اكثر الزيوت فاعلية والضرورية في توفيرالإنتعاش ورفع الروح المعنوية رائحته الوردية الجميلة لها تاثير كبيرعلى احاسيس الإنسان وتعطيك احساسا بالمرح والثقة بالنفس اذا استعملتيه خالصا كعطر .

فائدته الجمالية :

زيت الياسمين يساعد على تهدئة البشرة الملتهبة خاصة اذا كان الإلتهاب نتيجة القلق اوالإحباط استعمليه مخففا لمسح البشرة ..

وزيت الياسمين يعتبر من اغلى الزيوت العطرية ثمنا فيجب ان ناخذ في الإعتبارعند شرائه ان سعره ربما يساوي ثلاث اضعاف سعر بعض الزيوت الأخرى .

٩. زيت اللافندر " Lavender"

زيت اللافندر من اكثر الزيوت العطريه بالنسبه لتعـــدد الاســـتعمالات وهو احد الزيوت القليله التي يمكن استعمالها خالصه علـــى البشـــره وهـــو يساعد على الاسترخاء وتهدئه النفس من الاحبـــاط والقلـــق ويزيـــل الارق وكذلك له فاعليه في معالجه العلل البسيطه التي تصيب مجرى البول اضيفي بضع نقاط الى ماء الحمام .

فائدته الجمالية :

اللافندر يستعمل للإسعافات الاولية ويوضـــع خالصـــاعلى الجـــروح الصغيرة والخدوش والحروق البسيطة واماكن لسع الحشرات فيجعلها تلتـــئم باسرع ما يمكن ..

١٠. الليمون Lemon

زيت الليمون من الزيوت المتعددة الإستعمالات فهو منعش ومنظـــف يمكن استعماله للتدليك او في ماء الحمام اوكمادات دافئة اواستنشـــاقه فـــي بخاراوكبخور للمنزل ,ايضايمنع حدوث الإلتهابات ويمكـــن ان تـــدلك بـــه منطقةالصدراويضاف للماء الساخن لإستنشاق بخاره فـــي حالـــة الإصـــابه بالسعال اونزلات البرد. . فائدته الجمالية :

زيت الليمون يعتبر مادة قابضة للأنسجة لذلك فهو يساعدعلى تـــوازن البشرة الدهنية كما يساعد على التخلص من النتؤات الصغيرة التـــي تنشـــأ بالبشرة ..

الليمون يقضي على النمل والبراغيث والحشرات الصغيره بالمنزل لو اظيف الى بعض الماء واستعمل في رش ارجاء المنزل.. تنبيه : يجب عدم استعماله عند التعرض لأشعة الشمس ..

١١. زيت الترنجان " Lemongrass"

زيت الترنجان منعش ومنبه ويساعدعلى تنشيط الجهاز الهضـــمي اذا استعمل مع كريم لتدليك منطقه البطن وهو يعمل ايضا على ارخاء العضلات في حال انقباضها اذا استعمل لتدليك بعد مزجه مع البان وزيت نرجيل الهند.

فائدته الجمالية :

هو من المواد القابضة فهو يساعد على قبض مسام البشرة, ولنظافـــة البشرة بعمق اضيفيه الى حمام بخار الوجه .. اذا كنت تعانين مـــن ظهـــور الفطريات بالبشرة احيانا استعملى زيت الترنجان مخلوط مع احـــد الزيـــوت الأساسيه فسيقضي عليها ..

تنبيه :

يجب عدم استعماله للبشرة الحساسة ..

١٢. زيت الصندل "Sandalwood "

مشهور بفاعليته في النشاط والحيوية

فائدته الجمالية :

زيت الصندل استعمل على مر القرون للبشرة والتجميل وهـــو مـــادة قابضة, وخفيف لذلك يمكن استعماله للبشرة الدهنية وفـــي كمـــادات دافئـــة امزجي بضع نقاط من زيت الصندل والورد والياسمين وستحصـــلين علـــى واحد من اجمل العطور رائحة ويعتبر عطرا تقليديا ليساعد على رفع الروح المعنوية .

١٣. زيت شجرة الشاي "Tea Tree"

زيت شجرة الشاي له فاعلية عاليـــة فـــي مقاومـــة البكتيريـــاوالفطر والفيروسات لذلك يمكن استعماله في الإسعافات الأوليه كمايمكن استعماله في

حمام بخار لمعالجة نزلات البردو الإنفلونزا والسعال, فعال ايضا في التهاب المثانة اذا اضيف خالصاالى ماء الحمام .

فائدته الجمالية :

امزجي نقاط من زيت شجرة الشاي مع كوب ماء واستعمليه لغسل فمك لتفادي رائحة الفم الكريهه كما يمكن استعماله خالصا لمعالجة الحبوب والخشونة التي تظهر ببشرة الوجه : زيت شجرة الشاي يستعمل خالصا لتطهير الجروح البسيطة ولسعات الحشرات ..

١٤. زيت الزعتر "Thyme "

زيت الزعتر معروف بانه لاذع ومنبه وهو كذلك مطهر ومفيد لعلاج ازمات البرد اذا اضيف الى حمام بخاراو استعمل كبخور ..

فائدته الجمالية :

امزجيه مع زيت اللوز واستعمليه لمعالجةحب الشباب تنبيه: زيت الزعتر يمكن ان يسبب حكه لذلك يجب عدم المبالغه في استعماله ومزجه جيداوتجنب استعماله في فترة الحمل ..

١٥. زيت المندرين "اليوسفي " "Mandarin

زيت المندرين مهدئ ومسكن ويستعمل بالإضافه الى بعض الزيوت العطرية الأخرى في ماءالحمام اوالتدليك ويساعد في حالات عسر الهضم او الإمساك بتدليك منطقة البطن ..

فائدته الجمالية :

زيت المندرين يساعد على تخليص الخلايا من السموم اذا استعمل في تدليك المكان المرغوب زيت المندرين يساعد على منع ظهور علامات شد الجلد في حاله الحمل اذا استعمل للتدليك الخفيف فوق منطقه البطن ..

١٦. زيت البرتقال "Orange"

له رائحه منعشة وهو متعدد الإستعمالات يساعد على تنشيط الجهاز الهضمي وهو مفيد للكبد ويساعد على تخليص الجسم من السموم استعمليه مع زيوت اخرى واستعمليها لتدليك منطقه البطن ..

فائدته الجمالية :

يساعد على انعاش البشرة المرهقة,وهو مفيد عند اضافته لخليط لمعالجة السيلولايت اضيفيه الى زيوت التدليك وامسحيه فوق البشرة ..

١٧. زيت الورد :

مفيد للبشرة الجافة او الملتهبة اذااضيف الى كريم لتدليك الوجه ..

١٨. زيت البان " Rosemary "

يجعلك تشعرين بالدفء وينشط الدورة الدموية ويمكن استعماله لتدفئه اطراف اليدين والقدمين وهو مفيد ايضا في حالةالتواء المفاصل اذا دلكت مكان الألم به .

فائدته الجمالية :

ينشط الدورة الدموية في جلدة الراس ويساعد على التخلص من القشره فقط قومي بتخفيفه ثم دلكي فروةراسك لفترة مناسبة .. يساعد على قوة التركيز استعمليه كبخور في موعد زيتي ايام الإمتحانات..

العلاج بالزهور وعلاقته بالعقل:

- إذا كان الليل والنهار يستحقون استقبالهم وتحيتهم بالفرح والحياة والحيوية لذلك يجب إخراج الشذى كالورود والأعشاب الجميلة فبذلك يكون النجاح.

- جسم الإنسان قادر على اختبار وممارسة الفرح في شذى الورود والأعشاب .
- تنفس البخار الخارج من الزيوت الهامة الصافية النقية وسوف تشعر أن احزانك قد ذهبت.
- أن الهدوء داخل طبيعية الإنسان والجسم يؤدي إلى تركيز العقل بسهولة وذلك هو "الآروماثيرابي ".

الكثير يتكلمون عن الأروماثيرابي – استخدام الزيوت الأساسية من أجل الشفاء. إن جوهر الحياة الذي يستخرج من الورود والشجر والأعشاب يسمى الزيت الأساسي.

وهذا الجوهر المستخرج هو حقيقية موجودة نستطيع الشعور بتأثير العلاج عن طريق تنفس البخار العطري الناتج من الزيوت الجوهرية، عندما نتنفس في الهواء فإن الجزيئات العطرية تتحول وتنتقل إلى اشارات عن طريق الخلايا الاستقبالية في الأنف وهذه الإشارات تذهب إلى أماكن حاسة الشم ثم إلى الأوصال وفوق المهاد في المخ. وبما أنها لم تثبت علمياً لكن المصدق به أن الزيت الأساسي ينشط الصيدلية الموجودة داخل المخ العصب الكيميائي. فالكيمياء العصبية مثل السيروتنين والإندورفين هي الكلمات التي يستخدمها عقلنا للإتصال بالعصب وبقية أنظمة الجسم ، فمثلا: إن الزيت الهادئ يؤدي إلى اخراج السيروتين واليوفريك العطر يخرج الأندورفين والزيت المثير يخرج نورأدرينيلين ، ظهور الآلام والتأثيرات الجسدية الأخرى أيضا تظهر عندما تخرج الكيمياء العصبية، فقد اجريت التجارب على تأثير الزيت الأساسي على موجات المخ، الإيقاع الهادئ ينتج عندما نستنشق زيت السيراتيف العطر المثار تحدث انذار بالإستجابة، لذلك نرى أن

عقولنا تلعب دوراً هاماً في سلامة وجودنا. وأحياناً تلعب دور تمزيقي وخطير.

فنحن نعيش في وقت يوجد به كثير من الضغوط العقلية والعاطفية وهذه الضغوط تنتج من ضغوط العمل واضطراب الإقتصاد والأحزان ومشاكل العلاقات ، والدراسات العلمية أثبتت أن الضغوط الزائدة تؤدي إلى قلة وظائف نظام المناعة ، وكذلك صحتنا العقلية أيضاً تتأثر بذلك ، وأن وظائف الجسم والعقل معاً فالضغوط تؤدي إلى الأعراض الجسدية والعاطفية، فممكن ان يشعر الشخص بقلة الحيلة والإحباط وأحياناً نتعرض لأعراض الصداع وعصر الهضم واصابات عديدة ، أرق في النوم لذلك يجب اعادة المخ والجسم معاً لتأدية وظائفهم، يوجد هناك طرق لأداء ذلك وإحدى هذه الطرق هو العطر والفواحات والشموع العطرية فلهم دور هام ومساعد في المخ، والعقل ، والمشاعر. فنستطيع أن نعرف من خلال العقل كيف نستفيد من العطر .

إن الورد الأصفر من شجرة اليلانج في غاية الجمال فالزهرة هي تعبير عن الحب فتوجد في فراش الزفاف في أندونيسيا ، فتخيل استنشاق شذي العطر وتشعر بالفرحة في الجسم نتيجة لرائحته الطبيعية. فعندما نستنشق شذى رائحة الغابات وأشجار السراد والورود الصفراء حتى نشعر بالهدوء خاصة في العقل ونستطيع التركيز، فهذه هي متعة الحياة التي تخرج شذى الورود والأعشاب.

يتبع.....

ما اجمل انا نستمتع بالراحة النفسية ومعالجة بعض الحالات المريضة بطريقة سهل عن طريق الزيوت العطرية .

ومن اهم واشهر الزيوت هي:

- **زيت زهرة اللافندر**

هذا الزيت معروف بقدرته على أحداث الاسترخاء ، وقد نصح الباحثون في المستشفي بركشي الملكي في المدينة ريدنج بإنجلترا ، باستخدامه في وحدات العناية المركزة لمساعدة المرضى على التخلص من القلق والتوتر، كما تستخدم في مداواة بعض الجروح بوضعه عليها مباشرة. هذا بالإضافة آلي استخدامه في علاج حب الشباب والصدفية ولفحات الشمس الحارقة والحروق الناتجة عن المياه الساخنة . ولتحقيق ذلك يمكن إضافة زيت اللافندر آلي أي كريم آو جيل آو مادة ذات قاعدة حلبية ثم يوضع على البشرة بعد ذلك.

- **زيت حصى ألبان** :

منذ آلاف السنين والإغريق والمصريون القدماء يعرفون آن هذا الزيت المستخرج من نبات حصى ألبان آو إكليل الجبل يفيد في مقاومة ضعف الذاكرة . وقد أطلق عليه الإغريق ((عشب التذكر)) .

ولكن ما هي المواد التي يحتويها والتي جعلته يملك هذه الخاصية المهمة ؟

اكتشف العلماء أخيرا آن المرضى بفقدان الذاكرة المعروف باسم ((الزهايمر)) يعانون من نقص في مادة تعرف باسم ((آسيتايل كولين)) وهذه المادة تلعب دورا رئيسيا في عملية التذكر والتعرف آلي الأشياء .ثم اكتشفوا آن زيت حصى ألبان آو إكليل الجبل يحتوي على حوالي ستة مركبات تساعد كلها في المحافظة على مادة ((الاسيتايل كولين)) وبذلك تمنع الإصابة بمرض فقدان الذاكرة.

كما تبين آن العلماء والباحثين الذين كانوا يستنشقونه لثنـــاء الأبحـــاث كانوا يشعرون بزيادة تركيزهم الذهني وقدرتهم على استيعاب المعلومات.

- **زيت المر**

هذا الزيت معروف في بلادنا منذ آلاف السنين بفوائده الطبية . وقـــد تأكدت الآن هذه الفوائد بالإضافة آلي اكتشاف فوائد اخرى له . فهو يملـــك خاصية تطهيرية ضد الميكروبات.

وهناك ألان في الأسواق عدد من المستحضرات التي تحتـــوي عليـــه وتستخدم في علاج حب الشباب والاكزيما والكدمات والتهاب القدم الرياضية والجروح المستعصية.

وقد ثبت ايضا انه يملك خاصية مقاومـــة التورمـــات الناتجـــة عـــن الالتهابات لذلك يستخدمها المعالجون الطبيعيون في معالجة مرض الـــدوالي والتشققات التي تصيب البشرة عند المسنين آلي جانب الالتهابـــات الحلقيـــة الناتجة عن البكتريا الكانديدا ودمامل القوباء.

كما يستخدم حاليا أيضا في سوائل الغرغـــرة وأنـــواع غســـول الفـــم ومعاجين الأسنان ، ويعتقد المعالجون بالأعشاب العطرية آن هـــذا الزيـــت ينشط جهاز المناعة لذلك فان حبوب السعال ((Loz – enges)) آو أنواع الشراب التي تحتوي عليه ، ومفيدة في علاج البرد والزكام.

- **زيت البخور** :

زيت البخور اللبان هذا من أغلى الزيوت الأساسية في العـــالم وذلـــك لفائدته المؤكدة منذ آلاف السنين في معالجة أنسجة الجسم كالبشرة حيث انه ينشطها ويجددها ، وهو يستخدم بشكل واسع فـــي مستحضـــرات التجميـــل الغالية.

ومن فوائدة الطيبة الأخرى انه يسهم في تخفيف ندوب الجروح القديمة وتخفيف الالتهابات الجلدية عند استخدامه مباشرة على الجلد بعد تخفيفه بإضافته آلي زيوت أخرى ، كما آن خواصه التطهيرية تمكنه من مقاومة البكتريا والفطريات التي تصيب الجلد بالالتهابات.

وبعض جراحي التجميل يستخدمون كريمات تحتوي عليه لمداواة مرضاهم بعد إجراء العمليات لهم.

- **زيت الشاي**

زيت شجرة الشاي يعتبر واحدا من أهم المطهرات الموجودة في الطبيعة وله القدرة على القضاء على تخطر بكتيريا عرفها الإنسان وهي بكتيريا((Mrsa))التي تشكل مصدرا كبيرا للالتهابات في المستشفيات البريطانية وقد ثبت آن استخدامه يحمي الراقدين في المستشفي من العدوى البكتيريا

- **زيت الكالبتوس**

منذ مدة طويلة والأطباء في أستراليا يعرفون آن استنشاق هذا الزيت يفيد في علاج السعال والبرد والإفرازات المخاطية . ولكن العلماء في جامعة سيدني اثبتوا أخيرا انه قادر أيضا على القضاء على ميكروب السل المعروف بقدرته الكبيرة على العدوى ، كما انهم يتوقعون آن يكون هذا الزيت على رأس قائمة المواد الطبية التي ستستخدم مستقبلا في الوقاية من هذا المرض.

- **أقحوان**
- **زهرة الغريب ـ أراولة**

نبات من فصيلة المركبات، وهي عشبة يبلغ ارتفاعها(٥٠- ١٢٠ سم) لها ساق مضلعة عارية وقليلة الفروع، والأوراق مجنحة ومسننة وتفوح منها

رائحة تشبه رائحة الكافور عند هرسها، وأما الأزهار فمستديرة في وسـطها رأس نصف كروي أصفر اللون.

يتكون من زيت طيار، مواد مرة

الأجزاء المستعملة الأجزاء المزهرة .

يستعمل مستحلب الأزهار داخليا لعلاج النزلات المعوية الخفيفة وطرد الديدان المعوية وتقوية الدم (زيادة الهيموجلوبين).

ويستعمل خارجيا لعلاج الروماتيزم والنقرس .

- **البنفسـج**
- **بنفسج عطر ـ بنفسج مثلث الألوان** Viola Spp

نبات معمر من فصيلة البنفسجيات، ينمو بريا بين السياج والأعشـاب في الأماكن الظليلة الرطبة كلسية التربة، ويزرع بالحدائق كنبات من نباتات الزينـة، وتعتبر الجذور الجزء الطبي الفعال في النبات، حيث تجمع وتغسل وتجفف في الظل بمكان جيد التهوية أو تجفف اصطناعيا في حرارة لا تزيد عن ٤٥° ، كما تستعمل أيضـا الأجزاء الهوائية من ساق وأوراق وأزهـار طبيا ، غضة أو مجففة. وتوجد أنواع كثيرة من البنفسج ولكن أهمها نوعان يستهلكان طبيا وهما: بنفسج عطر، وبنفسج مثلث الألوان .

يتكون من صابونيات، زيت طيار، فلافونيات ، ساليسلانات، قلوانيات.

يستخدم المحلول أو المغلي في علاج السعال وخاصة للأطفال .

البنفسج مثلث الألوان طارد للبلغم ومدر للبول ومنشط عام، وعصيره مفيد لعلاج التهاب المثانة والبروسـتاتا، ومفيـد للأمـراض الروماتيزميـة والنقرس الأجزاء الهوائية للبنفسج تفيد في عـلاج الأمـراض السـرطانية وخاصة سرطان الثـدى والرئة .

يوصي بعدم تناول جرعات كبيرة من النبات لأنه يمكن أن يسبب الغثيان نظرا لاحتوائه على الصابونين .

- **الريحان**
- **حبق-السليمانى-ريحان سليمان**

Ocimum Basilicum

نبات حولي من الفصيلة الشفوية، له رائحة عطرية ومذاق حريف ، ومن أنواعه .المزروعة الحبق الصغير والمعروف ب"الخَسّيِّ الأوراق " أي عريض الورق

ذكر الريحان في القرآن الكريم مرتين، مرة في سورة الرحمن الآية (١٢) حيث قال تعالى: [والحب ذو العصف والريحان، فبأي آلاء ربكما تكذبان] ومرة في سورة الواقعة في الآية (٨٩) حيث قال جل وعلا: [فأما إن كان من المقربين، فروح وريحان وجنة نعيم] ، وجاء في صحيح مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم: "من عرض عليه ريحان فلا يرده، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة ."

زيت طيار بنسبة ١/١٠٠٠ ويستخرج بتقطير الأغصان الغضة، ويحتوى الريحان على حمض التنِّيك وكافور الحبق

موطنه الأصلي الهند والشرق الأوسط، وقد عُرفت زراعته فى المناطق الحارة بأفريقيا وآسيا منذ قرون كثيرة .

الأجزاء المستعملة الأغصان المزهرة تقطع وتجفف فى الظل مضاد للتشنج، ويستخدم المستحلب فى اضطرابات الهضم، كما أنه فاتح للشهية ومنشط لإفراز المعدة والريحان ذو رائحة عطرية تستخدم فى تطييب أرجاء المنزل وتطييب رائحة الفم عندما تلاك أوراقه، واستخدامه الأساسي فى صناعة العطور المغلي مفيد في علاج آلام الحيض، ويشرب بعد الولادة

مباشرة للحيلولة دون احتجاز المشيمة في الـرحم يسـتعمل مـن الخـارج بإضافته إلى ماء الحمام، ويصنع منه كمادات للمساعدة على التئام الجروح .

يمزج عصير الريحان مع العسل ويستعمل لحالات السعال .

يمزج زيت الريحان من (٥ – ١٠ نقاط) مع ١٠ مـل زيـت لـوز أو زيت عباد الشمس ويفرك بها الصدر في حالات الربو والتهاب القصـبة الهوائية .

- **العطر البلـدي**

العطرشان ــ العطر الليموني ــ العطر الكافوري ــ العطر السذبي

نبات عشبي معمر من الفصيلة الجيرانية، أوراقه بسـيطة مفصصـة زغبية معنقة وعطرية الرائحة، وهناك أنواع أخرى مـن العطـر تختلـف أوراقها في الشكل والتفصيص والملمس والرائحة، ومـن بينهـا: العطـر الليموني، والعطر الكافوري، والعطر السذبي .

زيوت عطرية طيارة، مركبات كحولية عديدة منها جيرانيول ولينالول

يزرع بمساحات واسعة في محافظة البحيرة في مصر ومنطقة الكـاب بجنوب أفريقيا .

الأجزاء المستخدمة العشب الطازج بعد إزالة السيقان .

يستخدم زيت العطر في صناعة العطـور والـروائح ومستحضـرات التجميل .

القرنفل نبات معروف من الفصيلة القرنفلية، وهو شجر صغير الحجم دائم الخضرة، يعطي مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون

- **البراعـم الزهريـة**

يستخدم في طب الأسنان لتخفيف الآلام

ويستعمل كمسكن عام ومنشط ومطهر وضد التخمر

- **اللافنـــدر**
- **اللاونـدة**

نبات شجيري معمر يتبع الفصيلة الشفوية، أوراقه قليلة بيضية مقلوبة أو رمحية متقابلة أو شريطية رمادية، لها رائحة عطريـــة، الأزهـــار فـــي مجموعات نورية سنبلية طرفية زرقاء باهتة .

يتركب من زيت طيار يحتوي على العديد من الأســـترات، تانينـــات، راتنجات .

الموطن الأصلي جنوب أوروبا ويزرع في مصر

الأجزاء المستعملة الأوراق والأزهار

يستخدم زيت اللافندر طبيا كطارد للأرياح المعدية

والاستعمال الرئيسي له في صناعة العطور ومستحضـــرات التجميـــل كالمساحيق والكريمات والصابون وغيرها ..

- **اللوتـس**
- **عشب غنم ـ سالى**

نبات عشبي معمر من الفصيلة الفراشية، وهو من نباتات الزينة التـــى توجد بريا في البوادي وأطراف المراعى والحقول الزراعية

يتركب من فلافونيات ، مـــواد عفصـــية ، مـــواد ملونـــة ،مركـــب سيانهيدرات.

يتواجد في آسيا ، دول الخليج ، الجزيرة العربية الأزهـــار الأجـــزاء المستعملة .

يستعمل خارجيا ككمادات لحالات الحروق الجلدية .

ويستعمل داخليا كمضاد للتشنج ومسكن ومقو ، ولأمراض القلب .

- **النرجـــس**
- **نرجس جبلي**

نبات عشبي معمر من الفصيلة النرجسية، ســـاقه متحـــورة للتخـــزين وتعرف بالأبصال، وهى صلبة بيضاوية الشكل مغطاة بـــأوراق حرشـــفية، والأوراق خوصية شريطية الشكل وأزهاره صـــفراء باهتـــة، أمـــا الثمـــار فصغيرة بيضاوية كبسولية بداخلها العديد من البـــذور الصـــغيرة الســـوداء، وتوجد من النرجس أنواع كثيرة

يتركب من زيت دهني ،مواد شمعية ،زيت شحمي ، قلويدات

الأجزاء المستعملة الأزهار

مقو للأعصاب، ومضاد للتشنج ، وخافض للحرارة – ويستخرج منـــه زيت عطري يستخدم فى صناعة العطور

يمنع أكل البصلة أو لمسها باليد العارية

زيت النبتة هو الذي يعطيها شذاها والذي عرف عبر العصور بتأثيره العلاجي على الحالة النفسية والجسدية.

و استفاد المصريون القدماء من بعض النباتات وزيوتها في التجميـــل والعلاج كما استخدموها لتنقية الجو وكمادة حافظة لحفـــظ الجثـــث _ فـــي التحنيظ.

كما استخدمت أيضا في الصين والهند وروما وحتى في أوربا إلى أن استبدل معظمها بالأدوية في نهاية القرن التاسع عشر.و هذه الزيوت معقـــدة كيمائياً إذ يحتوي معظمها مابين ٥٠ إلى ٥٠٠ مركب كيميائي.

تعمل الزيوت العطرية على محاربة البكتيريـــا والفيروســـات وعلـــى توسيع أو تضيق الأوعية الدموية وتنشط المبيض والغدة الدرقيـــة وتســـهل الهضم وكمسكن .

و تعالج الحالات الجلدية بما فيها الحروق والجروح والمشاكل التنفسية مثل الزكام والسعال والربو والتهابات الجيوب الأنفية،أيضا الالآم العضلات والتهاب المفاصل والالآم الرأس والشقيقة والمشاكل المرتبطة بالضغوط النفسية مثل الأرق والإكتئاب.

و توضع الزيوت العطرية فوق الجروح لمعالجة الالتهابات.

و قد تم اعتماد العلاج بالزيوت العطرية كنوع من أنواع العلاج في عدد من المستشفيات الأوربية لتخفيف الالآم الجسدية والضغوط النفسية .

و يمكن تبخيرها وتعطير الجو بها منعاً لانتقال العدوى ولتطهير الجو.

مثلا يستخدم زيت الخزامى لعلاج وجع الرأس والضغوط النفسية والأرق وللمساعدة في الإسعافات الأولية للجروح والحروق ولسعات الحشرات، ويستخدم زيت الأوكالبتوس لمعالجة الرشح والسعال.

وهنالك عدة طرق لاستخدامها، ممكن أن تستنشقها حيث تحفز جزيئاتها خلايا في الدماغ لتأثر بشكل جيد على نبضات القلب والتنفس والذاكرة والحالة النفسية، أو ندلك بها جسدنا لتصل عن طريق الجلد إلى الدم، أو لعمل المغاطس، وهي مركزة بشكل كبير إذ يلزمنا ٩٠٠ كيلوغرام من النبتة لإنتاج ١ كيلو من الزيت العطري.

وتستخدم بشكل مركب مع بعضها ويجب أن تخفف قبل استخدامها على الجسم يمكنك الشراء وعمل جلسات بالتواصل مع دكتور عمرو علي .

الترددات العلاجية

بسم الله سبحان الله خالق السموات والأرض ربي ورب كل شيء رب الكون وخالق الانسان وصاحب النعم الحمد لله علي نعمة التشريف بالدعوة اليه قَآلَ تَعَآلَىَ : وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ .. فقد اكتشف العلماء أن المخ يتكون من خلايا صغيرة تسمى الواحدة منها نيورون وفي مخ الانسان يوجد ١٠- ١٥ مليار نيورون ...ولكل نيورون عدد منتظم كبير جدا من الفروع والمجسات .. وكل فرع منها له آلاف النتوءات....اما عدد الخلايا العصبية فى الدماغ فتبلغ حوالي ١٣ مليار خلية تقريبا...

والحقيقة ان دماغ الإنسان يصدر ترددات كهرومغناطيسية باستمرار، ولكن قيمة الترددات تتغير حسب نشاط الإنسان وحالته النفسية... ففي حالة التنبه والنشاط والعمل والتركيز يطلق موجات اسمها "بيتا" ..وفي حالة الاسترخاء والتأمل العادي يطلق الدماغ موجات "ألفا" ..، أما في حالة النوم والأحلام والتأمل العميق فيعمل الدماغ على موجات "ثيتا" ..وأخيراً وفي حالات النوم العميق بلا أحلام يطلق الدماغ موجات "دلتا" وسنتناولها بالتفصيل..

ذبذبات الدماغ:

أن فهم ذبذبات الدماغ ومستوياتها, والحالة التي يكون فيها العقل , وطبيعة التفكير والمشاعرالتي تكتنفنا طبقا لكل حالة من هذه الحالات .. او طبقا لكل مستوى من هذه المستويات.. يعطينا فرصة اكبر في فهم ذاتنا اكثر فاكثر ..يعطينا فرصة اكبر في فهم ضرورة التفكر والعبادة والتأمل .. ما التامل ..وما الذي يحصل أثناء التأمل ..وماسر هذه القوة الخارقة للطبيعة التي نسعى للوصل إليها؟؟؟؟

دماغ الانسان هو عبارة عن عضو كهر وكيميائي , فمثل ما يوجد كم كبير من الإنزيمات المعروفة التي يقترن افرازها مع طبيعة عمل الدماغ وما يطرأ عليه من مشاعر وانفعالات اذكر من هذه الانزيمات على سبيل المثال انزيم الادريالين.

كذلك فأن اجهزة تخطيط الدماغ الحديثة اظهرت بشكل واضح وجود مجال كهربائي يقترن مع نشاط الدماغ...بل يطلق اشعة تحت حمراء لها البصمة الذاتية للشخص...

هذا المجال الكهربائي , يرتفع وينخفض طبقا لطبيعة عمل الدماغ ونشاطه المتواصل ..هذا الارتفاع والانخفاض في المجال الكهربائي قسم الى اربع مراحل أو مستويات.

اطلق عليها ذبذبات الدماغ او التردد الموجي للدماغ(Brain waves) هذه المستويات تتارجح مابين سعة المدى وانخفاض التردد ويطلق عليها ذبذبات دلتا(Delta) ويصل الدماغ الى هذا المستوى في حالات النوم العميق.

الى انخفاض المدى وزيادة في التردد ويطلق عليها بذبذبات بيتا.(Beta) ويصل الدماغ الى هذا المستوى في حالات اليقظة الشديدة وهي كالآتي...

١- ذبذبات جاما (Gama) وهي اعلى مستوى من التردد يصل اليه الدماغ . حيث يتراوح المجال الكهربائي الى ٤٠ هرتز (دورة في الثانية) ويصل الدماغ الى هذه المستويات في حالات النشاط العقلي الشديد كالغضب.

٢- ذبذبات بيتا (Beta) هذا المستوى يقترن مع نشاط الدماغ في حالات التركيز , والتحليل , وأيجاد الحلول ,وتتراوح مابين (١٣- ٣٠) هرتز.

٣- ذبذبات الفا(Alfa) وهي الذبذبات التي ينحصر ويتركز نشاطها في المنطقة الجدارية , أو القذالية للدماغ , ويتراوح ترددها مابين (٨-١٢) هرتز ويصل الدماغ الى هذه المستويات في حالة احلام اليقظة , والصمت , والسكون , والاسترخاء.

٤- ذبذبات ثيتا (Theta) يصل الدماغ الى هذا المستوى , في حالات النعاس , والانتقال من حالة اليقظة الى النوم ,أو بالعكس اي في حالة النوم ومابعد الاستيقاظ , وفي بعض حالات الهدوء والسكون التام , وتتراوح مابين (٤-٧) هرتز.

٥- ذبذبات دلتا (Delta) يصل الدماغ الى هذا المستوى في حالات النوم العميق , وبعض الحالات الخاصة , كالإغماء , وتتراوح مابين (٠,٥-٣) هرتز

تأثير القرآن على ذبذبات الدماغ:

في عام ١٨٣٩ اكتشف العالم "هنريك ويليام دوف" أن الدماغ يتأثر إيجابياً أو سلبياً لدى تعريضه لترددات صوتية محددة. فعندما قام بتعريض الأذن إلى ترددات صوتية متنوعة وجد أن خلايا الدماغ تتجاوب مع هذه الترددات... ثم تبين للعلماء أن خلايا الدماغ في حالة اهتزاز دائم طيلة فترة حياتها، لأن آلية عمل الخلايا في معالجة المعلومات هو الاهتزاز وإصدار حقول الكهربائية، والتي من خلالها نستطيع التحدث والحركة والقيادة والتفاعل مع الآخرين. فتهتز كل خلية بنظام محدد وتتأثر بالخلايا من حولها بتنسيق مذهل يشهد على عظمة الخالق تبارك وتعالى.

إلا أن الأحداث السلبية التي يمر بها الإنسان كالصـــدمات والمواقـــف الحرجة والمشاكل النفسية تترك أثرها على خلايا الدماغ وبالتالي تؤدي إلى حدوث خلل في النظام الاهتزازي للخلايا مما ينقص مناعة الخلايا وســـهولة هجوم المرض عليها. لذا لابد من تصحيح هذا الخلل بأي طريقة ممكنة.

كماإكتشف العلماء أن شريط DNA داخل كل خلية يهتز بطريقة محددة أيضاً، وأن هذا الشريط المحمل بالمعلومات الضـــرورية للحيـــاة عرضـــة للتغيرات لدى أي حدث أو مشكلة أو فيروس أو مرض يهاجم الجسم وهـــذا الشريط داخل الخلايا يصبح أقل اهتزازاً لدى تعرضه للهجـــوم مـــن قبـــل الفيروسات! والطريقة المثلى لجعل هذا الشريط يقوم بأداء عمله هي إعـــادة برمجة هذا الشريط من خلال التأثير عليه بأمواج صوتية محـــددة، ويؤكـــد العلماء أنه سيتفاعل مع هذه الأمواج ويبدأ بالتنشط والاهتزاز،ولكن هنالـــك أمواج قد تسبب الأذى لهذا الشريط الوراثي.

ويؤكدون على أن كل نوع من أنواع السلوك ينتج عن ذبذبـــة معينـــة للخلايا،و أن تعريض الإنسان إلى ذبذبات صوتية بشكل متكرر يؤدي إلـــى إحداث تغيير في الطريقة التي تهتز بها الخلايـــا، أي إحـــداث تغييـــر فـــي ترددات الذبذبات الخلوية.

فهنالك ترددات تجعل خلايا الدماغ تهتز بشكل حيوي ونشيط وإيجابي، وتزيد من الطاقة الإيجابية للخلايا، وهنالك ترددات أخرى تجعـــل الخلايـــا تتأذى وقد تسبب لها الموت!!!!

لذلك فإن الترددات الصحيحة هي التي تشغل بالهم اليوم، كيف يمكنهم معرفة ما يناسب الدماغ من ترددات صوتية ...

العلاج:

إن أفضل علاج لجميع الأمراض هو القرآن...أقول وبثقة تامة وعن تجربة،يمكنك بتغيير بسيط في حياتك أن تحصل على نتائج كبيرة جداً وغير متوقعة وقد تغير حياتك بالكامل .. الإجراء المطلوب هو أن تستمع للقرآن قدر المستطاع صباحاً وظهراً ومساءً وأنت نائم، وحين تستيقظ وقبل النوم، وفي كل أوقاتك.

إن صوت القرآن هو عبارة عن أمواج صوتية لها تردد محدد، وطول موجة محدد، وهذه الأمواج تنشر حقولاً اهتزازية تؤثر على خلايا الدماغ وتحقق إعادة التوازن لها، مما يمنحها مناعة كبيرة في مقاومة الأمراض بما فيها السرطان...إذ أن السرطان ما هو إلا خلل في عمل الخلايا، والتأثير بسماع القرآن على هذه الخلايا يعيد برمجتها من جديد، وكأننا أمام كمبيوتر مليء بالفيروسات ثم قمنا بعملية "فرمتة" وإدخال برامج جديدة فيصبح أداؤه عاليا، هذا يتعلق ببرامجنا بنا نحن البشر فكيف بالبرامج التي يحملها كلام خالق البشر سبحانه وتعالى؟

التأثير المذهل لسماع القرآن:

إن السماع المتكرر للآيات يعطي الفوائد التالية والمؤكدة:

- زيادة في مناعة الجسم .
- زيادة في القدرة على الإبداع.
- زيادة القدرة على التركيز .
- علاج أمراض مزمنة ومستعصية.
- تغيير ملموس في السلوك والقدرة على التعامل مع الآخرين وكسب ثقتهم.
- الهدوء النفسي وعلاج التوتر العصبي .

- علاج الانفعالات والغضب وسرعة التهور.
- القدرة على اتخاذ القرارات السليمة .
- نسيان أي شيء له علاقة بالخوف أو التردد أو القلق.
- تطوير الشخصية والحصول على شخصية أقوى.
- علاج لكثير من الأمراض العادية مثل التحسس والرشح والزكام والصداع.
- تحسن القدرة على النطق وسرعة الكلام.
- وقاية من أمراض خبيثة كالسرطان وغيره.
- تغير في العادات السيئة مثل الإفراط في الطعام وترك الدخان.

نسأل الله تعالى أن يجعل القرآن شفاء لما في صدورنا ونوراً لنا في الدنيا والآخرة ولنفرح برحمة الله وفضله أن منّ علينا بكتاب كله شفاء ورحمة وخاطبنا فقال: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ٥٧ قُلۡ بِفَضۡلِ ٱللَّهِ وَبِرَحۡمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلۡيَفۡرَحُواْ هُوَ خَيۡرٞ مِّمَّا يَجۡمَعُونَ ٥٨﴾ [سورة يونس٥٧ :٥٨].

وفي بحث علمي آخر...

يقول العلماء النفس مركب من ثلاث عناصر وهي (الجسم – النفس – الروح) والعامل المحرك لهذه العناصر الثلاث هو العقل وجزء من المعني بالعقل المادي هو الدماغ.. وهو عبارة عن أنسجة وخلايا ملتصقة ببعضها البعض وهي مقسمة إلى مجموعة كبيرة من الوظائف تهتز سواءً سلباً أو إيجابياً.

وقد ثبت علمياً أن كل خلية من خلايا دماغ الإنسان تهتز بعدد محدد من الذبذبات في الثانية, ويقول العلماء إن الجنين عندما يبدأ دماغه بالتخلق

تبدأ خلايا دماغه بالاهتزازوبعد أن يصبح طفلاً تتأثر هذه الخلايا بالأحـــداث التي تمر على هذا الطفل سلباً وإيجاباً فالأحداث المفرحـــة والســـارة تعـــدل ذبذبات الخلايا نحو الأفضل . أما الأحداث المؤلمـــة والصـــدمات النفســـية فتجعل الخلايا تهتز بصورة عشوائية ويحدث خلل في ذبذبات الخلية.

والسؤال ما هو العلاج ؟

يحاول العلماء اليوم اكتشاف الخلل في هذه الخلايا,إذ أن في الخلايـــا كما يؤكد جميع العلماء برنامجاً أشبه ببرنامج الكمبيوترهم يقولون إن الطبيعة هي التي زودت دماغنا بهذا البرنامج المعقد ونحن نقول صُنْعَ اللّهِ الّذِي أَتْقَنَ كُلّ شَيْءٍ (ويحاولون كذلك أن يجدوا الأسلوب المناسب للعلاج ويؤكدون أن العلاج يجب أن يكون بالذبذبات المناسبة والتي تستطيع تعديل وإعادة تنظيم برمجة الخلايا التي حدث فيها خلل نتيجة الصدمات وتراكم الأحداث التي مر بها الإنسان منذ طفولته وحتى اللحظة الحالية...ولذلك يبحثون عن الترددات المناسبة (التردد هو عدد الذبذبات في الثانية), والتي يمكن مـــن خلالهـــا السيطرة والتحكم بالخلايا المختلة وإعادة التوازن لها.ومن أحـــدث الوســـائل التي يحاول العلماء اليوم استخدامها ما يسمونه(إعادة برمجة خلايا الدماغ)

الأساس العلمي للعلاج بالذبذبات وإعادة برمجة الخلايا:

معظم الأطباء اليوم متفقون على أن أبسط وأفضل علاج هـــو إعـــادة التوازن للخلايا المعطوبة أو(المتوترة) أي التي اختل ترددها,فالخلية مـــثلاً يجب أن تهتز مئة هزه في الثانية نجدها بعد مشكلة معينة أو حـــدث جلـــل أو صدمة نفسية كبيرة لم يعد لديها القدرة على الاهتـــزاز فتشـــرف علـــى الموت, أو تجدها تهتز بسرعة كبيرة تبلغ مئات الهزات في الثانية مما يرهق الدماغ ويشعر الإنسان بالتعب وانحطاط في الجسم وبالنتيجة تنهـــار جميـــع قواه.

إن البرنامج الذي أودعه الله عز وجل في خلايا الدماغ شديد التعقيد وحساس جداً وهو مسؤول عن كل ما يتعلق بتصرفات الإنسان ووعيه وسلوكه وشخصيته وحياته وأمراضه ونموه وصحته وعلاقاته العاطفية وقدرته الخفية . ولذلك كلما كان هذا البرنامج جيداً وفعالاً كان الإنسان في صحة أفضل وعندما يصيب هذا البرنامج عطل أو خلل لابد من إصلاحه وإلا ستتسارع عملية انهيار أنظمة العمل في الخلايا ويصبح الإنسان ضعيفاً في جسده وشخصيته وعلاقاته.

الطريقة العلاجية الجديدة :

قال ابن القيم : فالقرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية وأدواء الدنيا والآخرة,وكيف تقاوم الأدواء كلام رب الأرض والسماء الذي نُزل على الجبال فصُدعت أو على الأرض لقُطعت.

إذن هذا لمن كان له سمعٌ يسمع به أو لسان ينطق به ولم يكن أبكم وأصم.

فما هي الوسيلة لذلك ؟

نقول إن الصوت ينتقل من خلال الهواء عندما تتحرك الحبال الصوتية فتهتز وتنقل الاهتزاز إلى الهواء فيُنقل الصوت على شكل ذبذبات حتى تصل لأذن المستمع حيث يؤثر على طبلة الأذن فيهزها وينتقل هذا الاهتزاز عبر العصب السمعي إلى الدماغ ليحلل هذه الذبذبات ويفهمها من خلال اهتزاز خلايا الدماغ وتفاعلها مع ذبذبات الصوت..

ما هي الذبذبات المناسبة للعلاج ؟

يحتار علماء الشرق والغرب اليوم في سر وهو عدد الذبذبات المناسبة لعلاج الخلايا المعطلة , ويقومون بالتجارب ودائماً يقترحون ذبذبات محددة بتردد ثابت أو متغير ولكن العلاج الجديد يعتمد على التأثير على خلايا

الدماغ بذبذبات كهرومغناطيسية مستمدة من آيات من القرآن الكريم فكل حرف من حروف القرآن الكريم له ذبذبة محددة فمثلاً حرف الهاء له ذبذبة منخفضة جداً , بينما حرف السين له ذبذبة عالية جداً,لأن حرف الهاء يخرج من أعمق نقطة في أسفل اللسان أما السين فيخرج من أعلى نقطة من طرف اللسان.

من لطائف القرآن الكريم وفاتحة الكتاب:

إن حرف الهاء الذي يمثل الذبذبات المنخفضة ذكر في الفاتحة التي تعد مفتاح العلاج بالذبذبات ذكر (٥) مرات أما حرف السين (الذبذبات العالية) فقد ذكر (٣)مرات وبالتالي فإن العدد الناتج من هذين الرقمين (هـ = ٥ , س= ٣) هو ٣٥ وهو يساوي ٧*٥ (٧= عدد آيات الفاتحة , ٥= عدد الصلوات الخمس . والآية الوحيدة التي تحدثت في القرآن عن الفاتحة هي ﴿ وَلَقَدْ ءَاتَيْنَٰكَ سَبْعًا ...﴾ [سورة الحِجر:٨٧] , عدد حروف هذه الآية (٣٥) حرفاً كما رسمت في القرآن.

العلاقة بين ذبذبات الحروف وتكرار هذه الحروف في القرآن:

سورة الفاتحة تبدأ بحرف وتنتهي بحرف ,تبدأ بالباء وتنتهي بالنون ولكل حرف من هذين الحرفين تردد محدد ولكل منها تكرارا محدداً في الفاتحة : تكرار حرف الباء في الفاتحة (٤) مرات , وتكرار حرف النون في الفاتحة (١١) مرة والعدد الناتج من هذين العددين ٤ – ١١ هو (١١٤) وهو عدد سور القرآن وكأن القرآن كله موجود في الفاتحة من أول حرف إلى آخر حرف , ولذلك قال سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم عن الفاتحة (هي السبع المثاني والقرآن العظيم) , أي أن الفاتحة هي القرآن , وهذا ما نراه من خلال تكرار الحروف.

الله : الاسم الأكثر تكراراً في القرآن ولذلك هو الاسم الأكثر تأثيراً في الشفاء هناك علاقة بين تردد أسماء الله الحسنى في القرآن وبين التردد الذي تؤثر به هذه الأسماء فعندما تلفظ كلمة (الله) تعطي مجموعة من الذبذبات الصوتية المسموعة, وعند تحويل هذه الذبذبات الصوتية من الشكل الميكانيكي إلى الشكل الكهرومغناطيسي فإنها تأخذ شكلاً محدداً,أي تولد موجة معينة, هذه الموجة هي ما يؤثر بخلايا الدماغ ويعالج ما تعطل منها بسبب خلل ما في عملها.

مثال لعلاج الكثير من الأمراض:

إن اسم (الله) يتكرر في القرآن ٢٦٩٩ مرة وهذا العدد له حكمة عظيمة وإلا لم يكن الله تعالى ليختار هذا العدد بالتحديد ولذلك عندما نكررهذا الاسم بعدد مرات تكراره في القرآن أي ٢٦٩٩ مرة ونحول الذبذبات الصوتية إلى ذبذبات كهربائية فإننا بذلك نقوم بتوليد ٢٦٩٩ موجة كل موجة لها شكل خاص , وإن تكرار هذه الموجة إذا ما تعرضت له منطقة الناصية في الدماغ وهي مقدمة الدماغ سوف تتجاوب مع هذه الموجات وتنقل هذا التأثير لبقية أجزاء الدماغ لتعالج ما تعطل منه.

ما هي الناصية وما هو عملها:

الناصية هي منطقة أعلى ومقدمة الدماغ وهي ما يسميه العلماء بالفص الجبهي أو (FRONTAL LOOP) وقد وجد الأطباء أن العمليات العليا للإنسان تتركز في هذه المنطقة .

القيادة : لاحظ العلماء أن أي خلل في منطقة القشرة الدماغية الأمامية وهي تماماً ما سمّاه القرآن (ناصية) هذا الخلل يجعل الإنسان لا يسيطر على أي شيء يفقد توازنه ولا يستطيع قيادة نفسه.ولذلك فإن التأثيرعلى هذه المنطقة بالذبذبات الكهربائية والمغناطيسية المناسبة سيعالج بإذن الله كل

الأمراض التي أفقدت الإنسان توازنه ولم يعد يسيطر على نفسه.وهذه الأمراض معظمها ناتج عن حالات نفسية أو مشاكل اجتماعية معينة أو بعض أمراض انفصام الشخصية حيث يحس المريض أنه منقاد للآخرين دائماً وأنه لا يستطيع قيادة نفسه.

ويشعر كثير من المرضى أنه عاجز عن اتخاذ أي قرار صحيح,بسبب تشويش ما أحدثه الشيطان وأعوانه فالشيطان موجود حولنا ولا يمكن إنكاره وهو يعمل ويؤثر وقد يكون عمله بواسطة الذبذبات والكن من نوع مجهول , والدليل على ذلك.

قول الله تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّآ أَرْسَلْنَا ٱلشَّيَٰطِينَ عَلَى ٱلْكَٰفِرِينَ تَؤُزُّهُمْ أَزًّا ﴿٨٣﴾﴾ [سورة مريم:٨٣] .

والأزيز لا يخفي على أجد أنه جاء من أزيز النحل عندما تحرك النحلة جناحيها بسرعة (٤٠٠) ذبذبة في الثانية فتحدث هذا الأزيز الذي نسمه الشياطين .كذلك تؤثر على دماغنا بواسطة لأزيز أي الذبذبات الدليل الثاني

قول الله تعالى : ﴿...فَلَمَّا رَءَاهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَآنٌّ ...﴾ [سورة القصص:٣١] .

فقد حدد لنا الله فال من خلال كلمة (تهتز)أن الجان تقوم باهتزازات معينة أثناء عملها أي تولد ذبذبات . إذا أن الاهتزاز هو ذبذبة بتردد معين ... ولذلك فإنه التأثير على هذه المنطقة بالذبذبات الصحيحة تسبب إعادة توازنها وتحدث تأثيرات كبيرة تعالج الخلايا المتضررة ... بسبب الذبذبات السلبية التي يولدها الشيطان.

أذن نحن أمام نوعين من الذبذبات:

-1ذبذبات سلبية ناتجة عن عمل الشياطين والجان وهذه تسبب تشويش في عمل الخلايا هذه الخلايا الحساسة جدا تجاه أي ذبذبة تتعرض لها قوله تعالى:

﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّآ أَرْسَلْنَا ٱلشَّيَٰطِينَ عَلَى ٱلْكَٰفِرِينَ تَؤُزُّهُمْ أَزًّا ﴿٨٣﴾ ﴾ [سورة مريم:٨٣] .

ذبذبات إيجابية ناتجة عن قراءة القرآن الذي جعله الله شفاء للمؤمنين ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ... ﴾ [سورة الإسراء:٨٢] .

الكذب والخطأ : اكتشف الأطباء أن منطقة الناصية هي المسئولة عن الكذب عند الإنسان حيث أظهرت نتائج المسح بالرنين المغناطيسي (FMIR) إن هذه المنطقة تنشط عن الكذب , ولذلك هي المسئولة عن الخطأ حيث تنشط عند الكذب , وكذلك هي المسئولة عن الخطأ حيث تنشط أثناء الخطأ. ولذلك قال تعالى –نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ –ولذلك إذا علمنا أن الشيطان يسيطر ويؤثر على كل كاذب خاطئ , أي أن الشيطان يتحكم بسهولة بالناصية الكاذبة الخاطئة فيؤثر فيها بذبذباته السلبية ويحدث التأثيرات التي يريدها , فتجد الإنسان الذي أصابه مس من الشيطان قد يسيطر على ناصيته ومن خلالها يتحكم بجميع تصرفاته فيصبح هذا الإنسان كالمشلول العاجز عن فعل أي شيء.

لذلك فإن العلاج بالذبذبات القرآنية له تأثير قوي على الفوضى الحاصلة في خلايا الدماغ فعندما تتلى آيات القرآن الكريم فإنها تتميز بقدرتها على علاج الخلل لقوله عز وجل–﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ... ﴾ [سورة الإسراء:٨٢] .

الأساس العلمي للعلاج بالذبذبات القرآنية:

لقد تبين للعلماء أن أي ذبذبة يستقبلها الإنسان تحدث تأثيراً ما في دماغه, وفي عصرنا هذا نجد أبحاثاً كثيرة تؤكد أن الذبذبات التي يولدها الجهاز الهاتف المحمول والكمبيوتر وما سواه تؤثر بشكل سلبي على القلب والدماغ والسبب في ذلك أن اهتزازات الذبذبات الخلوية هي من النوع

الضار بالخلايا وقد جعل الله لكل خلية نظاماً لا تخرج عنه قال تعالى: ﴿...فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِي فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا ...﴾ [سورة الروم:٣٠] والاهتزازات هي من صنع الإنسان سوف تؤدي إلى تشويه تلك الخلية والعلاج بكلام الله خالق الخلية هو أعلم بنا يصلحها....: ﴿ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلْقُرْءَانَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِندِ غَيْرِ ٱللَّهِ لَوَجَدُوا۟ فِيهِ ٱخْتِلَٰفًا كَثِيرًا ﴿٨٢﴾ ﴾ [سورة النساء:٨٢] .

مبدأ العلاج بالرنين الحيوي :

يعتمد مبدأ الرنين الحيوي على تقوية التردد السليم للخلايا وإنهاء أو إضعاف التردد المرضي بإعطاء تردد معاكس للتردد المرضي (وبالتالي رجوع التردد الطبيعي للخلايا) وبالتالي رفع مستوى الطاقة السليم والشفاء الذاتي للجسم.

– وإن جميع الجراثيم أو الفيروسات أو الفطور أو السموم لها تردد معين، وإذا قمنا بإدخال تردد معاكس لترددداتها فنستطيع بذلك القضاء عليها. .DeVita-AP

جميع الكائنات الحية لديها وتيرتها الرنين الخاص بها *التردد.* أي أن جميع الجراثيم أو الفيروسات أو الفطريات او الميكروبات اوالبكتيريا أو الطفيليات او السموم لها تردد معين، وإذا قمنا بإدخال تردد معاكس لترددداتها فنستطيع بذلك القضاء عليها يولد الجهاز الترددات التي تقضي علي هذه الكائنات الحية الدقيقه فتنفجروتموت ويمكنكم مشاهده هذا الذي يحدث في الفيديو.

https://www.youtube.com/watch?v=jSYcN5A1qJE

هذه هي أحدث التقنيات، في الطب في القرن ال٢١ هذا الجهاز لكل أفراد العائلة يطهر بشكل فعال الجسم ، مما يساعد ليس فقط التخلص من

الفطريات والفيروسات والطفيليات والبكتيريا ، ولكن أيضـــا للحفـــاظ علـــى الشباب وتحسين قوتك يحافظ علي طبيعة وظيفة الأجهزة والأنظمة الداخليـــة بشكل عام يحسن صحة العين ويخفف من الصداع وأنواعه •كما أنه يساعد علي تقويـــة جهـــاز المناعـــة, ويحمـــي مـــن نـــزلات البـــرد الموســـمية ومن الحساسية آمن للأطفال أداة ممتازة للوقايـــة مـــن الديـــدان الطفيليـــة، يدعم العضلات وأيضا يعطي نضارة وطاقة ، كذلك يساعد الجسم أيضا علي التخلص من السموم يحتوي علي العديد من الترددات للقضاء عـــل جميـــع أنواع الكائنات الحية الدقيقة من الفيروسات، البكتيريا ،الفطريات،البروتوزوا ،الطفيليات وقد أظهرت العديد من الدراسات أن العديد من هـــذه الكائنـــات الدقيقة تسبب السرطان يجب أن يكون الجهاز علـــى مقربـــة مـــن الجســـم والشاشة متجهة للخارج يحتويDeVita-AP علي٣٠ برنامج مع تـــرددات معينة لقتل البكتيريا والفيروسات والفطريات ويمكن تغيير البرامج العلاجيـــة حسب الحاله الصحية بإضافة التردد اللازم للقضاء علي الكائن الحي الدقيق مصدر المرض فهناك أكثر من ٣٥٠٠ تردد علي USB منفصل حيث يمكن إضافتها عند الحاجه ويمكن شـــراؤها مـــع الجهـــاز وبنـــاءعلي التـــاريخ والتقاريرالطبية للفرد أو التشخيص الدقيق باستخدام الأجهـــزه التشخيصـــية الدقيقه للشركة كجهازي فارما وبروفيشنال لدي الطبيب تحدد المشكله ويضع التردد المناسب تشغيل الجهاز هو في الواقع بسيط جدا، مـــع التبـــديل مـــع الأسهم صعودا وهبوطا للتمرير من خلال البرامج التي تظهر على الشاشـــة الصغيرة.واختيار البرنامج انها مثل تشغيل الهاتف المحمول الخـــاص بـــك، ولكن تخيل إذا كان الهاتف المحمول يمكن عـــلاج الكثيـــر مـــن مســـببات الأمراض المختلفة، وبين يديك للحصول علي برامج جهـــاز DeVita-AP يمنكم التواصل معنا علي أرقامنا ولمشاهده الحالات والدراسات الســـريريه يمكنكم زياره موقعنا.

http://deholding.gr/#home
http://www.deta-elis-uk.com/clinical-studies/
Rania Ramadan
INDEPEDENT PARTNERS DETA ELIS EGYPT
Health-Wellness-Beauty devices
+201023633302&+ 201026897626
Website: http://deholding.gr/#home
Email: detaeg@gmail.com

معلومات صادمة عن قوة الصوت وسر الذبذبات

١//استخدام ذبذبات الصوت لتعديل الDNA..

عام ٢٠١١ اجرى الفيزيائي الروسي Pjotr Garjajiv تجربة تعديل DNA باستخدام ذبذبات الصوت والضوء لتحويل جنين ضفدع الى سلمندر بواسطة بث ذبذبات معلومات DNA الخاصة بالسلمندر.

(وقد وردت كثيراً في ابحاث وتجارب رويال رايف وغيره للعلاج بالرنين المتذبذب)

٢//ذبذبات الصوت ترفع الاشياء.

استطاع فريق اسباني بريطاني عام ٢٠١٥ رفع كره صغيره في الهواء والتلاعب بها عن طريق تضخيم ذبذبات الصوت ونظرياً لو كان الصوت مضخم كفاية لجعلوا اشياء اكبر تحلق في الهواء.

٣// ذبذبات الصوت لغلي الماء.

بيتر دافي Peter Davey مخترع وعازف ساكسيفون صنع جهاز لغلي الماء في ثواني باستخدام موجات الصوت فقط واسماه the sonic boiler طريقة عمل الجهاز اذهلت الخبراء.

٤// الصوت يصنع الضوء.

Sonoluminescence هو انبعاث شرارات زخـــات قصـــيرة مـــن الضوء من انفجار فقاعات في الســـائل عنـــدما يـــتم تحفيزهـــا بالصـــوت وتتولدمعها كمية مركزه من الطاقة ايضاً.

٥// الصوت اسرع من الضوء.

عام ٢٠٠٧ استنتج علماء ان نبضات الصوت تستطيع الانتقال اســـرع من سرعة الضوء ووضحوا ايضا ان سرعة موجات الصوت قد تصبح ابدية لانهائية.

٦// الصوت يستطيع قتل الفيروسات.

ابحاث من عام ٢٠٠٨ حددت حسابياً الذبذبات التي تســـتطيع تثبـــيط الفيروسات البسيطة وهذا يتصاعد من صفات كامنة فطرية في كل الاشـــياء التي تسمى.. الذبذبات المتناغمة .. وهي درجة ذبذبات الاشياء الطبيعية.

الصوت وذبذباته وتردداته تحمل كل هذه الاسرار وهي معلومة قديمة قدم معرفتنا بالتاريخ البشري فمبدأ الذبذبات احد قوانين هرمس الحكيم كمـــا قال الهرمزيون القدامى ((ان كل من يفهم مبدأ الذبذبة.. يكون قـــد امســـك بصولجان القوة)) و((من اجل تغيير حالتك العقلية .. قم بتغيير ذبـــذباتك)) وكما قال تيسلا .. ((اذا اردت ان تفهم الكون بشكل صحيح عليك ان تنظـــر اليه من خلال الذبذبات والترددات)) وهذا واضح وجلي لدينا فذبذبات قراءة القرآن تغير ذبذبات الجسد وتعمل على التشافي والارتقاء اذا كانت بـــوعي وخشوع وانصات .. وكذلك جميع النصوص المقدسة فـــي جميـــع الاديـــان والمانترات .. وترداد الاسماء المقدسة لله .. وحتـــى الحـــروف المقطعـــة او الحروف الابجدية بمفردها ايضا تحمل تـــرددات ذبذبيـــة تتوافـــق مـــع مالانعلمه من اسرار الكون والتشافي الذاتي .. فالجسد يعتبر معجزة إلهيـــة

مازلنا نقف مكتشفين مبتدئين مذهولين على بوابات اســراره واعاجيبــه .. والافضل ان تستخدمي صوتك للقراءة او الذكر او المــانترات لأن صــوتك يحمل شفرتك الوراثية وكل شخص يحمل بصمة مختلفة عــن الآخــرين .. تعاملي مع حنجرتك ككنز من كنوز النعيم وهبها الله لك فكوني حامدة شاكرة ممتنة وكوني ايضاً واعية بماتنطقين وماتكتبين فكل كلمة تؤثر في كيميائيــة جسدك واجساد الآخرين وكيميائية الارض ايضــا ومجالهــا المغناطيســي ووعينا الجمعي وتذكري ان المرء بأصغريه قلبه ولسانه .

في السنوات الأخيرة، وقد تم إعادة عرض اقوى اداه للشفاء وابســطها المسماه ترددات المعجزات السولفيجيو وموجات رايف.

يعود اكتشافها من جديد بفضل الدكتور ليونارد هورويتز، والــدكتور جوزيف بيليو، فكل خلية حية في الجسم، وكل عضو، وكل الأنسجة، وكــل فكر، وكل حاله نفسية، هي فى تناغم مع تردد ذبذبي معين خاص بشــاكرا معينه حينما يكون التردد الذبذبي مضبوط يحدث تــوازن لطاقــه الشــاكرا المختصه بأكثر من جهاز فى جسم الانسان فتكون طاقتنا الداخليه فــى دوام **القوه ونكون فى تمام الصحه وهذه الترددات كالتالى:**

١. – ١٧٤ هرتز – تردد تخفيف الألم والشعوة بالأمان (مخدر طبيعي)
٢. – ٢٨٥ هرتز – تردد الفورما الأصــلية والطاقــة والتجديــد (تنشــيط مسارات الطاقة وهيكلية الأعضاء)
٣. – ٣٩٦ هرتز – تحرير الشعور بالذنب والخوف (شاكرا الجذر)
٤. – ٤١٧ هرتز – تفكيك واحداث تغيرات في مؤسستك او منزلك (شاكرا العجز)
٥. – ٥٢٨ هرتز – التحويل والمعجزات واصلاح الحمض النووي (شاكرا الضفيره الشمسيه)

٦. – ٦٣٩ هرتز – اعاده التوصيل / علاقات مع الاخرين (شاكرا القلب)
٧. – ٧٤١ هرتز – الصحوة الحدس والكاريزما الشخصيه (شاكرا الحلق)
٨. – ٨٥٢ هرتز – احياء القدرات الروحيه وازاله الوهم وتحفيز الالهام وكشف اجندات الاخرين (شاكرا العين الثالثه)
٩. – ٩٦٣ هرتز – اعلي تردد للضوء الابيض الانسجام والكمال والمثالية واحياء الميت والعودة للفطرة علي الثلاثية روح عقل جسد اعادة تواصل الروح مع خالقها واصل الطبيعة (شاكرا التاج)

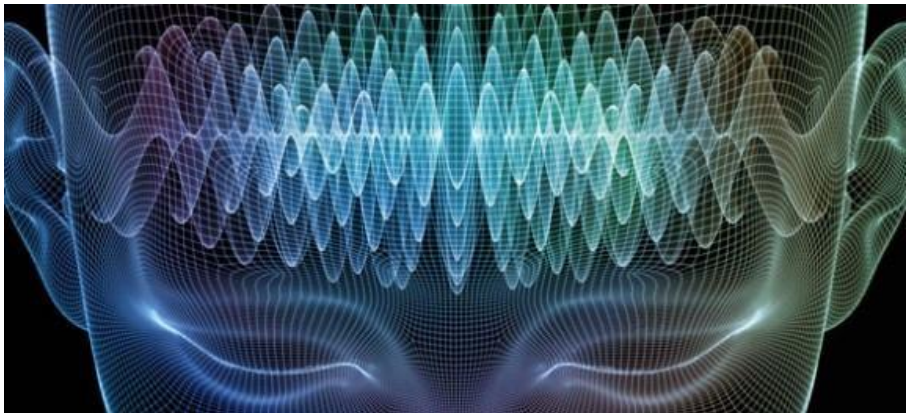
هذه الترددات بدايا من الي ٩٦٣ ٣٩٦تتوافق مباشرة مع الشاكرات السبعه الرئيسية.

وتعزز التوازن المطلوب من قبل كل شاكرا لضبط طاقتها الحيويه للحفاظ على التوازن المثالي: من اسرار الترددات وتأثيرتها علينا لأول مره من اسرار برمجيات الدماغ بلا كتمان تشابك تردد مع تردد بشكل صحيح وماينتج عنه.

للأنجاز / والتأثير علي الكارمة	٢٨٥ هرتز	١١١ هرتز
للتذكر	٣٩٦ هرتز	١١١ هرتز
للحرية	٤١٧ هرتز	١١١ هرتز
للتغيير	٥٢٨ هرتز	١١١ هرتز
إصلاح الحمض النووي	٦٣٩ هرتز	١١١ هرتز
صلة والعلاقات	٧٤١ هرتز	١١١ هرتز
النهضة	٨٥٢ هرتز	١١١ هرتز
ارتفاع الروحية	٩٦٣ هرتز	١١١ هرتز
الغرض /تطهير كارما الروح	٢٩٧ هرتز	١١١ هرتز
التذكر والاتقان	٣١٨ هرتز	١١١ هرتز

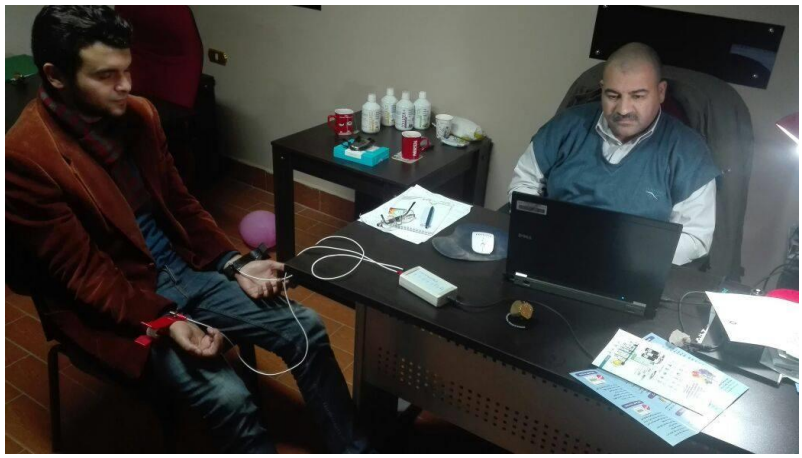
الإفراج عن النظم العقائدية	٤٢٩ هرتز	١١١ هرتز
التغيير في الوعي	٥٣١ هرتز	١١١ هرتز
شفاء الحمض النووي	٦٤٢ هرتز	١١١ هرتز
الاتصال الداخلى	٧٥٣ هرتز	١١١ هرتز
الطاقه الكونية	٨٦٤ هرتز	١١١ هرتز
التقبل الداخلى	٩٧٥ هرتز	١١١ هرتز
التواصل مع نسيج الكون	٢٦١ هرتز	١١١ هرتز
تذكر أسرار الحياة	٣٧٢ هرتز	١١١ هرتز
انفتاح الأبعاد	٤٨٣ هرتز	١١١ هرتز
التغيير في الوعي	٥٩٤ هرتز	١١١ هرتز
الحمض النووي الكوني	٦١٥ هرتز	١١١ هرتز
التواصل مع الاخرين فى وحده كونية	٧٢٦ هرتز	١١١ هرتز
التوصل مع العقل الكوني	٨٣٧ هرتز	١١١ هرتز
التنوير الروحي	٩٤٨ هرتز	١١١ هرتز

CHAKRA	COLOR	MUSICAL NOTE	SOLFEGGIO
ROOT	RED	C	396 Hz
SACRAL	ORANGE	D	417 Hz
SOLAR PLEXUS	YELLOW	E	528 Hz
HEART	GREEN	F	639 Hz
THROAT	BLUE	G	741 Hz
3RD EYE	INDIGO	A	852 Hz
CROWN	VIOLET	B	963 Hz



ΟΙ ΤΕΤΡΑΓΩΝΙΚΕΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ DEVITA AP

DETAMELIS



جـدول ارشــادي

التحديات تتلخص في :

- ✓ معلومات مغلوطة عن طبيعة وقوانين الحياة.
- ✓ عدم تقبل مشكلة ما ..
- ✓ عدم القدرة علي ايجاد حلول.
- ✓ ابواب مغلقة لابد من فتحها لتجديد الحيـــاة والتنفـــيس عـــن الـــذات الانسانية.
- ✓ الجهل ونقص المعلومات الصحيحة سبب الكوارث والأمراض.

خطوات العلاج:

(ارشاد نفسي) :-

اليقين وتقوية النفس والتفائل وحسن الظن وتكوين علاقة مع الله قوية وكأن ربنا يبين عيوب البشر الحوالينا حتي نوحد الله ونتعلق به فقط لا ملجأ ولامنجا منك الا اليك وعدم الاستناد والاعتمـــاد علـــي البشـــر لان البشـــر لا يعتمد عليهم لانهم عرضه للزوال والنهاية .

(برامج وتقنيات):-

- ✓ الابتعاد عن الألكترونيات والكهرباء والأكل الغير صحي والجو الغير صحي .
- ✓ التواجد علي قدر الاستطاعة مع الطبيعة الشمس والبحر والجناين.
- ✓ الابتعاد عن الاتصال بالأصدقاء لنستطيع الخلوة مع الذات لأكتشافها فعندما استطيع التواصل الجيد مع الـــذات اســـتطيع التواصـــل مـــع الاخرين .
- ✓ ماء زمزم شفاء من كل داء.
- ✓ اشغال الوقت الدراسة بالعمل لازاله الصدمة واعادة تفريغ الطاقة.

- ✓ ماء فخار.
- ✓ مساج علاجي.
- ✓ الحجامة.
- ✓ سم نحل.
- ✓ رفلكسولجي.
- ✓ سوجوك.
- ✓ تقنية الحرية النفسية.
- ✓ تقنية تحرير الحقل الفكري السلبي واعادة برمجة المعرفة والسلوك.
- ✓ شراب العسل ٣ مرات فاليوم معلقة عسل علي كوب ماء دافيء.
- ✓ تأملات وتنفسات.
- ✓ عدم السهر والنوم بعد العشاء حتي تستطيع تستيقظ قبل الفجر لصلاة قيام الليل وقيام الليل شفاء من كل داء ومن ثم الجلوس في الاذكار الصباحية ثم اداء صلاة الضحي في الشروق.
- ✓ صيام الاثنين والخميس والثلاث ايام البيض القمرية تعدل صيام الدهر كله * من كل شهر عربي ١٣ ١٤ ١٥.
- ✓ مقطع موسيقي بتردد ذبذي بحرفيه معينه لعلاج التحديات.
- ✓ سلسلة احجار كريمة لتحفيز الطاقة والوقاية من الأمراض.
- ✓ كتابي كتاب ٧ تقنيات للعلاج بالطاقة الحيوية.

<u>قيم النجاح والفلاح والسعادة فالدنيا والاخره :-</u>

- ✓ كن جميلا تري الوجود جميلا.
- ✓ كبرها هتكبر صغرها هتصغر هونها تهون كما تراها ستكون بناءا علي طلبي حياتي سببي انت السبب قرر
- ✓ من كان في نعمة ولم يشكر خرج منها ولم يشعر

- ✓ من راقب الناس مات هما
- ✓ نام كويس جدا لان راحة الجسم من الحقوق قال رسـول الله ص :- ان لجسدك عليك حقا ولربك عليك حقا ولنفسك عليك حقـا ولأهلـك عليك حقا فأعطي كل ذي حق حقه.
- ✓ جميع الامراض لها رسالة محدده وسبب معين لكي تصحح المسـار وترتقي.
- ✓ ربنا مش بيجيب حاجة وحشة ابدا (وعسي ان تكرهوا شـيء وهـو خيرا لكم) كلها اختبارات للتعلق بالله ولمغفرة الذنوب ورفع الدرجات وتصحيح المسارات الغير صحيحة.
- ✓ لا تلوم علي الأخرين ولا تعاتب احد ولا تنظر شيء من احد.
- ✓ كوباية قهوة مع شوكلاتة حلوة بتحبها.
- ✓ الحياة دائرتين دائرة تهلك صحتك لكي تجمع المال ثم تهلـك المـال لكي تعود صحتك ولن تعود.
- ✓ عجبا لابن ادم الناس بتفشخ نفسها فالشغل عشان الفلوس وبعد كـده تصرف الفلوس للترويح عن نفسها , حافظ علي صحتك لانها تـاج راسك ولن تستطيع فعل اي شيء دونها واعمل ماتحب وروح عـن نفسك دائما ولا تجعل المال يستعبدك لانه سيضيع علي صحتك مره اخري ولن تعود.
- ✓ اتفرج علي صورك وانت صغير واشرب الحاجات الكنت بتشـربها زمان وانت صغير هتجيلك طاقة السعادة بتاعة زمان.
- ✓ امسك ورقة وقلم وارسم اي حاجة حتي لو شخبطة خرج احساسك.
- ✓ داووا مرضكم بالصدقة.
- ✓ متفكرش ف اي حاجة تزعلك.

- ✓ اشتري كتاب لو مابتحبش القرأه واقرأ في ولو صفحة.
- ✓ لو حد مزعلك سامحه من قلبك هتريح وتستريح.
- ✓ متنساش تتوصي قبل ماتنام وتقول اذكار النوم.
- ✓ لو حد زعلان منك او مقصر فحقه لازم تسترضي لان حقوق العباد لا تغفر الا بالمسامحة والصفح الجميل
- ✓ خليك هادي ومرن وحافظ علي سلامك الداخلي ستنعم بالجنة فالـــدنيا والاخرة
- ✓ اتصل بحد ماكلمتوش زمان وقوله وحشتني
- ✓ اوعي تنام وانت زعلان او غضبان او قلقان فرفش نفسك واتوضـــا وكل فاكهة وزبادي ونام.
- ✓ تعلم العلم واحرص تحوز فخار النبوة فالله قال ليحي خذ الكتاب بقوة
- ✓ لا تكن من من يلعن الشيطان جهرا ويطيعه سرا
- ✓ دع الخلق للخالق وانشغل بنفسك
- ✓ اذا اردت ان تغير ما بك من كروب فغير ما انت فيه من الذنوب
- ✓ العلم ما عمل وليس ما حفظ
- ✓ تعلم العلم لأجل العمل وليس لنصره الذات والكبرياء
- ✓ من لا يعرف ثواب الاعمال ثقلت عليه جميع الاعمال
- ✓ الايمان يصنع العجائب
- ✓ اختلاطك بالناس يعالج مشاكلك
- ✓ المدح يفجر الطاقات الكامنة
- ✓ لا اعلم نصف العلم
- ✓ انما يحكم علي المرء بغالب امره فلاترفض احدا بالكليه الا اذا علي شره عن خيره بخمسون فالمئة

- ✓ نفسك مش هتطوعاك لو حرمتها ومنعتها مرة واحدة التربيـــة تعنـــي الوصول للكمال بالتدرج
- ✓ لا تكن ممن دخلت الدنيا قلوبهم فلاهم يتمتعون ولا هم يحسنون صنع الاخره
- ✓ لاتنظر من يقول ولكن انظر ما يقول
- ✓ الرجال يعرفون بالحق ولا يعرف الحق بالرجال
- ✓ العلم بدلائله لا بقائليه
- ✓ الضرر يزال
- ✓ العادة محكمة
- ✓ لاتبني حاجز بينك وبين الخير
- ✓ ليس من السواء النفسي التحويش
- ✓ الانحدار اسهل من الرقي والحرام سهل وبسهوة
- ✓ من يعلم فضل العمل يرغب فيه
- ✓ والانسان هو المخلوق الوحيد الذي لديه القدره علـــي فســـاد البيئـــة الصالحة واصلاح البيئة الفاسدة
- ✓ واذا عتب علي السفيه ولمته في مثل ما تأتي فأنت ظلوم لا تنه عـــن خلق وتأتي مثله عار عليك اذا فعلت عظيم ابدأ بنفسك وانها عن غيها فاذا انتهي فأنت حكيم.
- ✓ لو اي حد محتاج منك مساعده ساعده حتي لـــو مـــاتعرفوش لانهـــا هتعود عليك
- ✓ اياك والتشاؤم فانه مدمر كل شيء وتفائل بالخير دائما تحصل عليه
- ✓ الضرورة تقدر بقدرها

- ✓ اطعام الطعام لان افضل صدقة اطعام الطعام وهي البتحل المشـــاكل كلها الملهاش حل وبترجع عليك طاقة سعادة فورية
- ✓ راقب افكارك ستصبح مشاعرك مشاعرك ستصبح افعالــك افعالــك ستصبح عاداتك عاداتك –ستصبح تحديد مصيرك لابد من فهم فقــه الاولويات الاولي الاهم فالمهم اشغال وقتي بكل ماهو مفيد سيمنع كل المشاكل
- ✓ الكبت يولد الانفجار
- ✓ الشفاء يأتي باصلاح العلاقة مع الله فعندما يدخل نور الأيمان فالقلب نري حقيقة الأشياء

كيف يأتي الأيمان فالقلب لكي نتذوق السعادة:

١- المحافظة علي تدبر القرأن يوميا ولو صفحة.

٢- اذكار الصباح والمساء للتحصين بعد العصر وبعد الفجر واذكـــار مطلقة ٣٠٠ ١٠٠ استغفار و١٠٠ صلاة على النبي و١٠٠ لا اله الا الله.

٣- خمس صلوات علي وقتها.

٤- الوضوء الجيد مع تدليك الكفين والقدمين تحت الماء بعناية.

٥- السماع عن الله والدعوه اليه.

جميع الأمراض سببها نمط الحياة الخاطيء ((خدها قاعدة)) .

النظام يساوي صحة والعشوائية تساوي مرض .

اسـبـاب الامـــراض:-

- ✓ المرض خلل في الطاقة الكهرومغناطيسية في نواة الخلية مما يتسبب في خلل وظيفي مما يتسبب في مرض او عرض مادي او معنـــوي عضوي او نفسي .

- ✓ اكل صحي + شراب صحي + تنفس صحي = حياة صحية خالية من الأمراض .
- ✓ اكل غير صحي + شراب غير صحي + تنفس غير صحي = حياة غير صحية مليئة بالأمراض قال تعالي :-

(***كلوا*** من ***طيبات ما رزقناكم ولا تطغوا*** فيه فيحل عليكم غضبي).

- ✓ معظم الأمراض العضوية سببها صدمة نفسية .
- ✓ معظم الأمراض سببها عدم النظافة .
- ✓ معظم الأمراض سببها نقص في الماء فالجسم لأن الدم يتكون من ٩٠% ماء.
- ✓ معظم الأمراض سببها الدورة الدموية بسبب عدم الحركة والنشاط .
- ✓ الذنوب سبب رئيسي في المرض .
- ✓ الأصراف في كل شيء هو الذي يسبب الأمراض والكوارث وقد حذرنا الله من ذلك في سورة الأعراف قال تعالى ﴿...وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ﴾ [سورة الأعراف:٣١] .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:- ***((أرأيتم لو أن نهرًا بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات، هل يبقى من درانه شيء؟ قالوا: لا يبقى من درانه شيء، قال : فذلك مثل الصلوات الخمس، يمحو الله بهن الخطايا)) .***

- ✓ وحينما مرض سيدنا أيوب قال تعالي : ﴿ وَٱذۡكُرۡ عَبۡدَنَآ أَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلشَّيۡطَٰنُ بِنُصۡبٖ وَعَذَابٍ ﴿٤١﴾ ٱرۡكُضۡ بِرِجۡلِكَۖ هَٰذَا مُغۡتَسَلُۢ بَارِدٞ وَشَرَابٞ ﴿٤٢﴾ ﴾ [سورة ص٤١ :٤٢]
- ✓ معنى (ٱرۡكُضۡ بِرِجۡلِكَ) أي اضرب الأرض برجلك، فلما ضربها نبع ماء اغتسل منه فشُفى كل شيء وشرب منه، أي جعل الله الشفاء في هذا الماء.

- ✓ وحينما ابيضت عين سيدنا يعقوب من الحزن " سبب نفسي" قال تعالي في سورة يوسف:- ﴿ وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَٰٓأَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَٱبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ ٱلْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴾ [سورة يوسف:٨٤] فالحزن وعدم التنفيس بالبكاء فمرض.

وقال الأمام علي رحمه الله (**دواؤك فيك وما تشعر *وداؤك* منك وما تبصر أتحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر)**

وقال اي نوانس :- وداويني بالتي كانت هي الداء.

- ✓ لا تعش في الماضي الأليم ولا تنشغل كثيرا بالمستقبل وعيش فاللحظة ولاتحزن علي مافاتك.

قال تعالي :- ﴿ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ ﴾ [سورة الحديد:٢٣]

- السموم نوعين معنوية ومادية :

- ✓ المعنوية : ذنوب ومشاعر وافكار .
- ✓ المادية : غذائية ومخدرات .

(للتحصين من السحر والحسد والمس الشيطانى تقرأ هذه الاذكار بعد صلاة الصبح !)

اعوذ بالله من الشيطان الرجيم، بسم الله الرحمن الرحيم ، الحمد لله رب العالمين ، الرحمن الرحيم ، مالك يوم الدين ، إياك نعبد وإياك نستعين ، اهدنا الصراط المستقيم ، صراط الذين أنعمت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين ----. آلم ، ذلك الكتاب لاريب فيه هدى للمتقين ، الذين يؤمنون بالغيب ويقيمون الصلاة ومما رزقناهم ينفقون ، والذين يؤمنون بما أنزل اليك وما أنزل من قبلك وبالاخرة هم يوقنون ، أولئك على هدى من ربهم وأولئك هم المفلحون ---- ، والهكم اله واحد لا اله الا هو الرحمن

الرحيم ، إن فى خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار والفلك التى تجري فى البحر بما ينفع الناس وما أنزل الله من السماء من ماء فأحيا بـــه الأرض بعد موتها وبث فيها من كل دابـــة وتصـــريف الريـــاح والســـحاب المسخر بين السماء والارض لآيات لقوم يعقلون ----، الله لا اله الا هـــو الحي القيوم لاتأخذه سنة ولانوم له مافى السموات ومافى الارض منذا الذي يشفع عنده الا بإذنه يعلم مابين أيديهم وماخلفهم ولايحيطون بشيء من علمه الا بما شاء وسع كرسيه السموات والأرض ولايؤوده حفظهما وهو العلـــى العظيم ، لا إكراه فى الدين قد تبين الرشد من الغى فمن يكفـــر بالطـــاغوت ويؤمن بالله فقد استمسك بالعروة الوثقى لاانفصام لها والله سميع علـــيم ، الله ولى الذين آمنوا يخرجهم من الظلمات الى النور والذين كفـــروا أوليـــاؤهم الطاغوت يخرجونهم مـــن النور الى الظلمات أولئك اصحاب النـــار هـــم فيها خالـــدون . آمن الرسول بما أنزل اليه من ربه والمؤمنون كل آمن بالله وملائكته وكتبه ورسله لانفرق بين أحد من رسله وقـــالوا ســـمعنا وأطعنـــا غفرانك ربنا واليك المصير ، لايكلف الله نفساً إلا وســـعها لهـــا ماكســـبت وعليها مااكتسبت ، ربنا لاتؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا ربنا ولاتحمل علينـــا إصراً كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولاتحملنا مالا طاقة لنا به واعف عنا واغفر لنا وارحمنا أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين . شـــهد الله أنه لا اله الاهو والملائكة وأولوا العلم قائماً بالقسط لا اله الا هـــو العزيـــز الحكيم ، إن الدين عند الله الاسلام وما اختلف الذين أوتوا العلم إلا من بعـــد ماجاءهم العلم بغيا بينهم ومن يكفر بآيات الله فإن الله سريع الحساب ، فـــإن حاجوك فقل أسلمت وجهى لله ومن اتبعن وقل للذين أوتوا الكتاب والأميـــين أأسلمتم ، فإن أسلموا فقد اهتدوا وإن تولوا فإنما عليك الـــبلاغ والله بصـــير بالعباد . إن ربكم الله الذي خلق السموات والارض فى ستة أيام ثم اســـتوى

على العرش يغشي الليل النهار يطلبه حثيثا والشمس والقمر والنجوم مسخرات بأمره ألا له الخلق والأمر تبارك الله رب العالمين ، ادعوا ربكم تضرعاً وخفية إنه لايحب المعتدين ، ولاتفسدوا فى الأرض بعد اصلاحها وادعوه خوفاً وطمعا إن رحمة الله قريب من المحسنين . حسبي الله لا اله الا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم (سبعاً) ، أفحسبتم أنما خلقناكم عبثاً وأنكم إلينا لاترجعون ، فتعالى الله الملك الحق لا اله إلا هو رب العرش الكريم ، وقل رب اغفر وارحم وأنت خير الراحمين ، ومن يدع مع الله اله آخر لا برهان له به فإنما حسابه عند ربه إنه لايفلح الكافرون ، يامعشر الجن والانس إن استطعتم أن تنفذوا من أقطار السموات والأرض فانفذوا لاتنفذون إلا بسلطان ، فبأى ألاء ربكما تكذبان ، يرسل عليكما شواظ من نار ونحاس فلا تنتصران ، فبأى ألاء ربكما تكذبان . لو أنزلنا هذا القرآن على جبل لرأيته خاشعاً متصدعاً من خشية الله وتلك الأمثال نضربها للناس لعلهم يتذكرون ، هو الله الذي لا اله الا هو عالم الغيب والشهادة هو الرحمن الرحيم ، هو الله الذي لا اله الا هو الملك القدوس السلام المؤمن المهيمن العزيز الجبار المتكبر سبحان الله عما يشركون ، هو الله الخالق الباريء المصور له الأسماء الحسنى يسبح له مافى السموات والأرض وهو العزيز الحكيم . قل هو الله أحد ، الله الصمد ، لم يلد ولم يولد ، ولم يكن له كفواً أحد (ثلاثا) . قل أعوذ برب الفلق ، من شر ماخلق ، ومن شر غاسق اذا وقب ، ومن شر النفاثات فى العقد ، ومن شر حاسد اذا حسد (ثلاثا) . قل أعوذ برب الناس ، ملك الناس ، اله الناس ، من شر الوسواس الخناس الذي يوسوس فى صدور الناس ، من الجنة والناس (ثلاثا) .

أعوذ بكلمات الله التامات من شر ماخلق (ثلاثا) .

أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة (ثلاثا) .

آمنت بالله العظيم وحده وكفرت بالجبت والطاغوت واستمسكت بالعروة الوثقي لاانفصام لها والله سميع عليم ، سمع الله لمن دعا ، ليس وراء الله مرمى (ثلاثا) .

اللهم أنت ربي لا اله إلا انت عليك توكلت وأنت رب العرش العظيم، ماشاء الله كان ومالم يشأ لم يكن، ولاحول ولاقوة إلا بالله العلى العظيم ، أعلم أن الله على كل شيء قدير ، وأن الله قد أحاط بكل شيء علما ، اللهم إنى أعوذ بك من شر نفسي ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها ، إن ربي على صراط مستقيم (ثلاثا) .

بسم الله ، أمسينا بالله الذي ليس منه شيء ممتنع ، وبعزة الله التى لاترام ولا تضام ، وبسلطان الله المنيع نحتجب ، وبأسمائه الحسنى كلها عائذاً من الأبالسة ، ومن شر شياطين الأنس والجن ، ومن شر كل معلن أو مسر ، ومن شر مايكمن بالليل ويخرج بالنهار ، ويخرج بالنهار ويكمن بالليل ، ومن شر ماخلق ماذرأ وبرأ ، ومن شر إبليس وجنوده ، ومن شر مايبغى ، أعوذ بالله بما استعاذ به موسي وعيسي وابراهيم الذي وفى ، من شر ماخلق وذرأ وبرأ ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها ، إن ربي على صراط مستقيم ، أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم ، بسم الله الرحمن الرحيم ، والصافات صفا ، فالزاجرات زجرا ، فالتاليات ذكرا ، إن الهكم لواحد ، رب السموات والأرض ومابينهما ورب المشارق ، إنا زينا السماء الدنيا بزينة الكواكب ، وحفظاً من كل شيطان مارد ، لايسمعون الى الملأ الأعلى ويقذفون من كل جانب ، دحوراً ولهم عذاب واصب ، إلا من خطف الخطفة فأتبعة شهاب ثاقب . (ثلاثاً) .

لا اله الا الله وحده لاشريك لـــه، لـــه الملك ولـــه الحمد يحي ويميت، وهو على كل شيء قدير (مائة مرة) .

اللهم صلي على محمد وعلى ال محمد كما صليت على ابراهيم وعلى آل ابراهيم ، وبارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت علـــى ابـــراهيم وعلى آل ابراهيم فى العالمين إنك حميد مجيد .

علاج الخوف عند الاطفال

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله رب العالمين، الرحمن الرحيم ، مالك يوم الدين ، إياك نعبد وإياك نستعين ، اهدنا الصراط المستقيم ، صراط الذين أنعمت عليهم غير المغضوب علـــيهم ولا الضالين (سبعا) .

الله لا اله الا هو الحي القيوم لاتأخذه سنة ولانوم له مـــافى الســـموات ومافى الارض منذا الذي يشفع عنده إلا بإذنه يعلم مابين أيـــديهم ومـــاخلفهم ولايحيطون بشيء من علمه الا بما شاء وسع كرســـيه الســـموات والأرض ولايؤوده حفظهما وهو العلى العظيم (سبعا).

- ✓ أقبل ولاتخف إنك من الآمنين (سبعا).
- ✓ لاتخف نجوت من القوم الظالمين (سبعا).
- ✓ لاتخف إنى لايخاف لدى المرسلون (سبعا) .
- ✓ لاتخف إنك أنت الأعلى (سبعا) .
- ✓ لاتخافا إننى معكما أسمع وأرى (سبعا) .
- ✓ إن الذين قالوا ربنا الله ثـــم اســـتقاموا فـــلا خـــوف علـــيهم ولاهـــم يحزنون(سبعا) .
- ✓ وهم من فزع يومئذ آمنون (سبعا) .
- ✓ أولئك لهم الأمن وهم مهتدون (سبعا) .

- ✓ لايلاف قريش ، إيلافهم رحلة الشتاء والصيف ، فليعبدوا رب هـــذا البيت ، الـــذي أطعمهم مـــن جوع وآمنهم من خوف . (سبعا) .
- ✓ اللهم صلي على سيدنا محمد طب القلوب ودواءها ، وعافيـــة الابـــدان وشفاءها ونور الابصار وضياءها ، وبهجة النفوس وصفاءها ، وعلى آله وصحبة وسلم . (ثلاثا) .

آيات الشفاء:

- ✓ وننزل من القرآن ماهو شفاء ورحمة للمؤمنين
- ✓ قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء
- ✓ وشفاء لما فى الصدور
- ✓ ويشف صدور قوم مؤمنين
- ✓ واذا مرضت فهو يشفين
- ✓ فيه شفاء للناس
- ✓ ألم تر إلى ربك كيف مد الظل ولو شاء لجعله ساكنا
- ✓ وله ماسكن فى الليل والنهار
- ✓ وهو الذي جعل الليل ليسكنوا فيه
- ✓ وجعلنا الليل لباسا

اذكار لعلاج العين والحسد:

أعـــوذ بالله مـــن الشيطان الرجيم ، بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله رب العالمين، الرحمن الرحيم ، مالك يوم الدين، اياك نعبد واياك نســـتعين ، اهدنا الصراط المستقيم صراط الذين أنعمت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين (سبعاً).

الله لا اله الا هو الحي القيوم لاتأخذه سنة ولانوم له مـــافى الســـموات ومافى الارض منذا الذي يشفع عنده الا بإذنه يعلم مابين أيـــديهم ومـــاخلفهم

ولايحيطون بشيء مـــن علمه الا بما شاء وسع كرسيه الســموات والأرض ولايـــؤوده حفظهما وهـــو العلى العظيم (ثلاثا) .

رب لا تذرنى فرداً وأنت خير الوارثين (ثلاثا)

حبس حابس ، وحجر يابس ، وشهاب قابس ، رددت عين العائن عليه ، وعلى أعز الناس عليه (فارجع البصر هل تري من فطــور ثــم ارجــع البصر كرتين ينقلب إليك البصر خاسئاً وهو حسير) (ثلاثا)

ن والقلم ومايسطرون ، ما أنت بنعمة ربك بمجنون ، وإن لك لأجــرا غير ممنون ، وإنك لعلى خلق عظيم (ثلاثا)

قل هو الله أحد ، الله الصمد ، لم يلد ولم يولد ، ولم يكن له كفواً أحد (ثلاثا) .

قل أعوذ برب الفلق ، من شر ماخلق ، ومن شر غاســق اذا وقــب ، ومن شر النفاثات فى العقد ، ومن شر حاسد اذا حسد (ثلاثا) .

قـــل أعوذ برب الناس ، ملك الناس ، الــه النــاس ، مـــن شــر الوسواس الخناس الذي يوسوس فى صدور الناس ، من الجنة والناس (ثلاثا) .

بسم الله أرقيك ، من كل شيء يؤذيك ، ومن شر كل نفسٍ وعين حاسد والله يشفيك (ثلاثا)

أعيذك بكلمات الله التامة ، من كل شيطان وهامه ، ومن كل عين لامة (ثلاثا)

أعيذك بالواحد من شر كل حاسد (ثلاثاً) .

اللهم صلي على سيدنا محمد طب القلوب ودواءها ، وعافيــة الابــدان وشفاءها ونور الابصار وضياءها ، وبهجة النفوس وصفاءها ، وعلى آلــه وصحبة وسلم . (ثلاثا) .

- **نصائح لتنعم بحياة صحية مبهجة:-**

- كل هذه النصائح ان تستطيع ان تفعلها فأفعلها كلها وستبرأ وتشفي بأذن الله وان لم تستطع فما لا يدرك كله لا يترك كله.
- اولا (النية) لابد ان يكون لك ارادة للشفاء لان كونك تريد ان تشفي فذلك الشعور يرفع مقاومة الجسم لأقصي درجة.
- نضف اكــلك من فضلك كل اكل صحي ، ازرع وكل وعيش في جنتك كل اورجانك طبيعي .
- ابتعد عن الأكل الصناعي للأبد وان لم تستطع فلحتي فترة العلاج .
- **قال تعالى في سورة البقرة :-**﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقۡنَٰكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمۡ إِيَّاهُ تَعۡبُدُونَ ١٧٢ ﴾ [سورة البقرة:١٧٢]
- اقضي اوقــات في الهواء الطلق والمناطق الخضراء الطبيعية.
- ابتعــد علي قــدر المستطاع عن الاجهزة الكهربائية والالكترونيــة وان لم تستطع اغلق كل منافذ الكهرباء ان امكن وضع عليها لصق بلاستيكي لتمنع تدفــق الكهرباء واعقد كل اسلاكك بعــقده لكي تمنــع الطاقــات السالبة من القدوم اليك.
- او وضع صوف او قطن او كتان طبيعي تغطي بها الاجهزة الاكترونية والكهربائية حي لا تتأثر بالشحنات السالبة.
- التعرض للشمس مهم جدا بقدر ماتحتاج.
- احتجم ففي الحجامة شفاء كما قال النبي صلى الله عليه وسلم :- شــرب العسل شفــاء من كل داء.
- لا بد ان تعلم ان لا يوجد انسان يشفي انسان ولكن الشفــاء من الله **لقوله تعالي:-** ﴿ وَإِذَا مَرِضۡتُ فَهُوَ يَشۡفِينِ ﴾ [سورة الشعراء:٨٠]

- مارس اي نوع من انواع التأمل او اليوجا او التنفسات العميقة نصف ساعة فاليوم .
- غض البصر وقيام الليل وجلسة الشروق وصلاة الضحي شفاء من كل داء.
- النظافة الشخصية والاستحمام من اهم سبل الوقاية والعلاج.
- نظم غذائك وتنفسك كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: **((ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة : فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه وثلث لنفسه))** .
- ابتعد عن الأشخاص والبيئات السلبية.
- يقول سيدنا على بن أبي طالب كرم الله وجهه **(من أكل واحد وعشرين زبيبة حمراء لم ير في جسده شيئا يكرهه)** .
- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :- **(من تصبح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سُمّ ولا سِحر)** .

اي اكل وشراب ذكر بالأسم فالقرأن والسنه الصحيحة شفاء.

- وزع وجباتك علي مواقيت الصلاة ففي الغرب وبلاد الغير مسلمين الان يعطون المرضي ٥ وجبات فمواعيد الصلاة لأن الأجهزة تعمل بكفائة في هذا التوقيت بعد الصلاة.
- **لقوله تعالى:** ﴿۞ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ ٣١﴾ [سورة الأعراف:٣١]
- الخيال يصبح حقيقة ان داومت على التفكير به
- وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا.
- وفي الحديث القدسي **(انا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء ان ظن خير فهو خير وان ظن شرا فهو ذلك)** .
- ضع ملح في اركان البيت او ماء وملح وبجانب عتبة البيت ان امكن .

- اشعال لبان دكر علي فحم للبيت لتطهير المكان والانفس من الفيروسات وشرور الانس والجان.
- وضع نباتات ان امكن في ارجاء البيت ومحاولة التقرب للارض قدر المستطاع عبر وضع الفخار ايضا.
- نظافة البيت وتهويته قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :- (**غَطُّوا الْإِنَاءَ ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ ، وَأَطْفِئُوا السِّرَاجَ ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً ، وَلَا يَفْتَحُ بَابًا ، وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً**) .
- الصلاة كل يوم في مكان مختلف في البيت لتوزيع طاقة الصلاة في ارجاء البيت .
- لحمايه قم بكتابة اسم الله علي كل جدار وركن بأصبع السبابة بالأشارة فقط .
- سماع القرأن فالبيت عالدوام يحفظك ويحفظ البيت من شرور الانس والجان .

واخيرا:

قال تعالى في سورة النجم : ﴿...وَلَقَدْ جَآءَهُم مِّن رَّبِّهِمُ ٱلْهُدَىٰٓ ﴿٢٣﴾ أَمْ لِلْإِنسَٰنِ مَا تَمَنَّىٰ ﴿٢٤﴾ فَلِلَّهِ ٱلْءَاخِرَةُ وَٱلْأُولَىٰ ﴿٢٥﴾﴾ [سورة النجم٢٣ :٢٥].

ولا تنسي استعمال:-

(بخور صندل او لبان دكر يوم الجمعة او مرة فالأسبوع مع سورة الكهف وكثرة الصلاة علي النبي حفظنا الله واياكم من شرور الأنس والجن وصل الله علي سيدنا محمد وعلي اله وصحبه وسلم).

كيف تمسح ذنوبك في كل وقت لتعش وتنتعش بحياة طيبة:-

- امسح ذنوبك بهذا الحديث

من احاويث الرسول (صلى الله عليه وسلم) **(ما على الارض احدا يقول لا اله الا الله والله اكبر لا حول ولا قوة الا بالله الا كفرت عنه خطاياه ولو كانت مثل زبد البحر)**

- امسح ذنوبك بعد اي مجلس.

قال رسول الله(صلى الله عليه وسلم) من قال **(سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك، غفر له ماتقدم من ذنبة) .**

- امسح ذنوبك قبل لبس ثوبك

(من لبس ثوبه فقال الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير حول ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه)

- امسح ذنوبك بعد اكلك

(من اكل الطعام ثم قال الحمد لله الذي اطعمني هذا الطعام ورزقنيه من غير حول ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه) .

قال النبي - صلى الله عليه وسلم -: **(الصلوات الخمس, والجمعة إلى الجمعة, ورمضان إلى رمضان كفارات لما بنينهما إذا اجتنبت الكبائر)**

- امسح ذنوبك في سبحان الله

(من قال سبحان الله وبحمده (١٠٠ مرة) غفرت له ذنوبه وان كانت مثل زبد البحر)

- امسح ذنوبك بعد كل صلاه

(من قال بعد كل صلاه سبحان الله (٣٣) والحمد لله (٣٣) والله اكبر (٣٣) ثم قال بعدها : لا اله الا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير غفرت له خطاياه ولو كانت مثل زبد البحر)

- امسح ذنوبك قبل نومك

ورد هو حديث صحيح عن رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(صاحب اليمين أمير على صاحب الشمال، فإذا عمل العبد حسنة كتبها بعشر أمثالها، وإذا عمل سيئة فأراد صاحب الشمال أن يكتبها قال صاحب اليمين : أمسك فيمسك ست ساعات، فإن استغفر الله منها لم يكتب عليه شيئا، وإن لم يستغفر كتب عليه سيئة واحدة)

(من قال حين يأوي الى فراشه لا اله الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير لا حول ولا قوة الا بالله العلى العظيم سبحان الله وبحمده والحمد لله ولا اله الا الله والله اكبر غفرت ذنوبه ولو كانت مثل زبد البحر) .

- امسح ذنوبك في الاذان

(من ردد الأذان ثم قال وانا اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له واشهد ان محمد عبده ورسوله رضيت بالله ربا وبالإسلام دينا وبمحمد نبيا غفر له ذنبه)

- امسح ذنوبك في استغفر الله

(من قال استغفر الله الذي لا اله الا هو الحي القيوم واتوب اليه (٣ مرات)غفر له ذنوبه وان كان فارا من الزحف)

فاحرص على ان تمسح ذنوبك في كل وقت لتعش الجنة وتتعش ودمتم تحياتي دكتور عمرو علي.

ولا تنسي ان هناك سبعة أركان أساسية للحياة المتزنة

١. الركن الروحاني.
٢. الركن الصحي.
٣. الركن الشخصي.
٤. الركن العائلي.
٥. الركن الاجتماعي.
٦. الركن المهني.
٧. الركن المادي.

اذا اختل أحدها اختلت حياتك ..فلنعد النظر

الأركان السبعة للحياة المتزنة:

١. الركن الروحاني وهذا هو الركن الأول والأهم من أركان الحياة المتزنة

علاقتى بالله وايمانى ومعتقداتى وقيمى ومبادئى فى الحياة أي:

- حب الله تعالى والحب لله وفي الله..
- التسامح المتكامل: إفصل بين الشخص وسلوكه..ليس لأنك تكره سلوكا له فأنت تكرهه!..
- العطاء غير المشروط.. <أي تصنع حياة
- التفاؤل تام

ونجاحك فى علاقتك مع الله يعطيك طمأنينة جميلة ويعطيك القدرة على السير فى الحياة واثق الخطو ومؤمناً بحقوقك وقيمك وواجباتك.

٢. الركن الصحي:

- اهتم بصحتك
- فكر بإيجابية
- يجب أن يكون لك أسلوب تغذية صحي
- أن تتحرك كثيراً ولا تركن الى الراحه

٣. الركن الشخصي :- اخرج عن روتين العمل..وتذكر أن الراحة إنجاز تستمتع فيه بباقي إنجازاتك..

- قم بتنمية مهاراتك ومواردك البشرية..
- التنمية الشخصية وهي أن تقرأ وتستمع ... وأن تضحك ... نعم تضحك ..فالضحك يساعدك على تحريك ١٤ عضلة وبالتالي < إفراز هرمونات < تزيد مناعتك < تزود صحتك
- علاقتك بزملائك وعلاقتك بالناس كافة

٤. الركن العائلي: حسن العلاقات الأسرية..العلاقات الأسرية الناجحة أيضا إنجاز .

٥. الركن المهني:

الانجاز المهني ضروري للحياة المتزنة ودائماً انظر الى مستقبلك المهني من أجل أن تحقق أفضل مستوى ... فهذا أيضا جزء من منظومة النجاح ... واسأل نفسك دوما هل من الممكن أن تحصل على دورات من اجل أن تزيد من مستقبلك التوظيفي و، و، الخ..

٦. الركن الاجتماعي: حسن الروابط والعلاقات الاجتماعية..

٧. الركن المادي: الاستقرار المادي مهم.

لكن تذكر: المال طاقة أرضية إن ركزت عليها جذبتك لأســفل..(يجب أن يكون المال في يدك لا في قلبك)

تحذير :

كل منا ينظر إلى حاله ..وكل منا أعلم بحاله فلينظر كل منا الى نفسه وليري ان كانت كل هذه الاركان متجمعة فيه ام لا؟؟

ولو أن هناك أي نقص لديك في هذه الأركان ستقابل ب> خروج عــن الاتزان > توتر > لخبطة > إحباط.

ويجب أن يكون لك معنى في كل ما تفعله ... لأنــه (لــولا وجــود المعنى لضاعت الأحلام ، ولولا وجود الأحلام لضاع الانسان) عــش كــل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ,عش بالإيمان , عش بالأمل ،عش بالحب, عش بالكفاح , وقدر قيمة الحياة'

الخاتمة

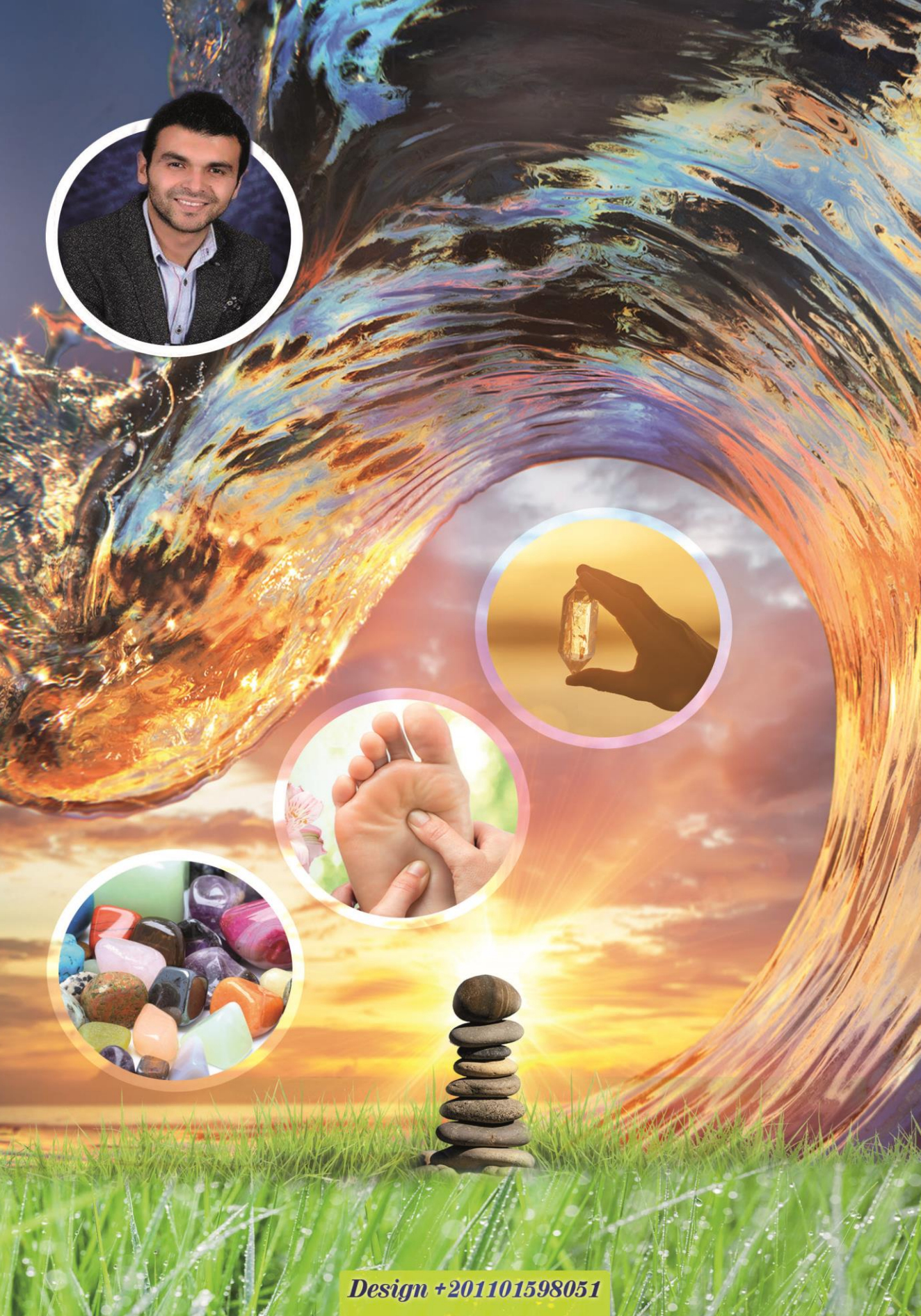
والله أسأل أن ينفعنا بهذا الكتاب الجليل بمقدار الجهد الذي بذل فيه، وان يكون خالصا لوجهه الكريم، وأن يجعله في ميزان حسناتي ووالداي وأخي وأهلي وأحبابي ومن أخلص وساهم في نجاح هذا الكتاب وسائر المسلمين، وأن يبارك في هذا العمل وأن ينفع الناس به وان يوفق القاريء للخير لكل الخير وأن ييسر لي وله صالح الأعمال، اللهم انفعني بما علمتني وعلمني ما ينفعني وزدني يا رب علما وعملا يا كريم، والحمد لله رب العالمين.

للأستشارات او الجلسات اوالكورسات او شراء كتابي كتـــاب العـــلاج بالطاقة الحيوية ومزيد من المعلومات رجاء الأتصـــال بالهـــاتف الشخصـــي أو التواصل من خلال الواتس اب ٠١٠١٩٦٣٣٤٤٥ – ٠٠٢

- يمكنكم متابعة كل ما هو جديد علي مواقع دكتور عمرو علي عبر الانترنت.
- صفحة اعجاب الفيس بووك www.facebook.com/zbarovia
- حفلة توقيع كتابي كتاب العلاج بالطاقة الحيوية الطبعة الاولي https://bit.ly/2CnwMra
- مقر مؤسستي مؤسسة يتفكرون: للأبحاث والأستشارات والتدريب www.facebook.com/Yatafakron
- كورسات وجلسات وحلقات عمرو علي http://docdro.id/xLN9emH
- تويتر https://twitter.com/yatafakron
- لينكد اين https://www.linkedin.com/in/drmoury
- سناب شاتhttps://www.snapchat.com/add/zbarovia
- جروب شبهات حول الطاقة /www.facebook.com/groups/Suspicionsenergy
- قناة اليوتيوبhttps://www.youtube.com/AmrAli
- الانستاجرامhttps://www.instagram.com/drmoury/
- وللأنضمام الي جروب بيت الشفاء العائلي ٧١٢٤ – Familyhealing lounge /www.facebook.com/groups/1503411573292453
- جروب مؤسسة يتفكرون : للأبحاث والأستشارات والتدريب /www.facebook.com/groups/657504001052812

Tel&whatsapp: 002 01019633445 Dr Amr Ali
amroalimohamedsaed@gmail.com

تحياتى وفقكم الله لكل خير


Design +201101598051