

أفكار لحياة صحية أفضل بدنياً... نفسياً... اجتماعياً



نقدم إليك فيما يلي خمسة أفكار هامة بتوقيع خبراء الطب التكاملية (وهو ذلك الفرع من الطب الذي ينظر للشخص نظرة شمولية تكاملية أي من النواحي الجسدية والنفسية والتغذية والعاطفية)..

1 أعطي جسمك الاهتمام اللازم

لدينا جميعاً على الأرجح النوايا الحسنة فيما يتعلق بالاعتناء بجسامنا جيداً، ومنحها التغذية الصحية والتمارين، لكن العديد من بيننا يجدون صعوبة كبيرة بالاستمرار بما بدأوا به. يقول الخبراء في هذا المجال إننا غالباً ما نكون بحالة عدم تناغم مع ذاتنا وأجسامنا. إن أجسامنا تعطيلنا على الدوام رسائل صغيرة وقصيرة، لكن ليس لدينا المستوى الكافي من الوعي للاستماع إليها وتلقيها.

إن منظومتنا الوراثية (genetical code) بالكاد تغيرت في الأربعة عشر ألف سنة الماضية. وهذه المنظومة تملئ علينا بأن نعيش حياة بسيطة، فنمذ أجسامنا بالأطعمة المغذية، ونكون نشطين جسدياً وفاعلين في الجماعة التي نحيا في وسطها. مع العلم أن ذلك بعيد جداً عن الطريقة التي يعيش أغلبنا حياته من خلالها هذه الأيام. وينصح الخبراء بتبسيط الأمور، وباستيعاب أساسيات الصحة بشكل دقيق. وأساسيات الصحة الجيدة هي النوم المتوازن، والحصول على كمية كافية من الراحة، ونظام غذائي غني بالمواد المغذية، والنشاط الجسماني، وتمضية القليل من الوقت خارج المنزل كل يوم. ويضيف الخبراء أن أبرز تحديين يواجهان النساء من بين هذه التحديات، هما الحصول على كمية كافية من النوم والراحة.

لقد أصبحت الراحة مفهوماً غامضاً بالنسبة للكثيرين، في حين أنها وبكل بساطة، عدم القيام بأي شيء، أي حالة سلبية من الانفتاح على الأشياء في بيئة تحتوي على القليل من المؤثرات (stimulation) فقط، أو لا تحتوي على أية مؤثرات إطلاقاً، الأمر الذي يخلق حالة من الاسترخاء في الجسم.

إن العديد من النساء خبيرات في إنجاز الأمور وأداء المهام، لكنهن لا يتقن فن الحياة. وينصح أحد الخبراء في هذا



إن منظومتنا الوراثية (genetical code) بالكاد تغيرت في الأربعة عشر ألف سنة الماضية. وهذه المنظومة تملئ علينا بأن نعيش حياة بسيطة، فنمذ أجسامنا بالأطعمة المغذية، ونكون نشطين جسدياً وفاعلين في الجماعة التي نحيا في وسطها. مع العلم أن ذلك بعيد جداً عن الطريقة التي يعيش أغلبنا حياته من خلالها هذه الأيام. وينصح الخبراء بتبسيط الأمور، وباستيعاب أساسيات الصحة بشكل دقيق. وأساسيات الصحة الجيدة هي النوم المتوازن، والحصول على كمية كافية من الراحة، ونظام غذائي غني بالمواد المغذية، والنشاط الجسماني، وتمضية القليل من الوقت خارج المنزل كل يوم. ويضيف الخبراء أن أبرز تحديين يواجهان النساء من بين هذه التحديات، هما الحصول على كمية كافية من النوم والراحة.

لقد أصبحت الراحة مفهوماً غامضاً بالنسبة للكثيرين، في حين أنها وبكل بساطة، عدم القيام بأي شيء، أي حالة سلبية من الانفتاح على الأشياء في بيئة تحتوي على القليل من المؤثرات (stimulation) فقط، أو لا تحتوي على أية مؤثرات إطلاقاً، الأمر الذي يخلق حالة من الاسترخاء في الجسم.

إن العديد من النساء خبيرات في إنجاز الأمور وأداء المهام، لكنهن لا يتقن فن الحياة. وينصح أحد الخبراء في هذا

إن العديد من النساء خبيرات في إنجاز الأمور وأداء المهام، لكنهن لا يتقن فن الحياة. وينصح أحد الخبراء في هذا

2 تخلصي من الضغط النفسي واسترخي

الإطار بأن نعد لإعطاء أنفسنا 15 دقيقة من الراحة في اليوم، سواء أكان ذلك من خلال القيام بنزهة قصيرة سيراً على القدمين، أو التمتع بمشاهدة المناظر الطبيعية عبر النافذة. وسنجد أننا أصبحنا أكثر رغبة في أن نأكل جيداً، ونمارس التمارين، ونعنتي بانفسنا بطريقة أفضل.

إن أعراض تزايد الضغط النفسي أصبحت شائعة ومعروفة للكثيرين من بيننا وهي تتراوح ما بين أوجاع الرأس، والتعب، والامم الفكري، وصولاً لأوجاع الظهر.

ويضيف الخبراء أن الضغط النفسي هو السبب الكامن وراء الكثير من المشاكل المرضية

التي تدفع بالنساء لزيارة عيادات الأطباء - على الرغم من أن الكثيرات منهن لا يدركن هذا الأمر. لا شك أن مشاكل الحياة اليومية - والتي تتراوح ما بين التوتر في العلاقات العاطفية، واستنزاف طاقتنا من خلال السعي للجمع بين أعباء المنزل ومشاكل العمل - كافية لإحداث الضغط النفسي، يعتقد الخبراء أن السبب الرئيسي للضغط النفسي هو ذلك الضغط الذي نضعه نحن على أنفسنا. ويضيفون بأن العديد من النساء يضعن أنفسهن في أوقات صعبة. قد يكون لديهن

التي تدفع بالنساء لزيارة عيادات الأطباء - على الرغم من أن الكثيرات منهن لا يدركن هذا الأمر. لا شك أن مشاكل الحياة اليومية - والتي تتراوح ما بين التوتر في العلاقات العاطفية، واستنزاف طاقتنا من خلال السعي للجمع بين أعباء المنزل ومشاكل العمل - كافية لإحداث الضغط النفسي، يعتقد الخبراء أن السبب الرئيسي للضغط النفسي هو ذلك الضغط الذي نضعه نحن على أنفسنا. ويضيفون بأن العديد من النساء يضعن أنفسهن في أوقات صعبة. قد يكون لديهن

نزعة مفرطة للكمال، أو لارضاء الآخرين، أو يعتقدون بأن عليهم أن يكن رائعاً kind كل الوقت. لذلك فقد يبلغ الضغط النفسي مداه لديهن على الصعيد الجسماني - فيسبب في الامم وأوجاع في العضلات، ويضعف أجهزة المناعة ويقتل من قدرة الجسم على امتصاص المواد المغذية.

فما هي أفضل طريقة للتعامل معه؟ يقترح الخبراء وضع قائمة أو لائحة جرد inventory بالضغط النفسي. فهذا الأمر سيساعدك على معرفة الوقت الذي تعرضت فيه للضغط النفسي، وكيف يمكنك التحكم بنفسك من جديد؟ دوني في هذه اللائحة كل ما تعتقد أنه يسبب لك ضغطاً نفسياً، سواء أكان صغيراً أم كبيراً. وإلى جانب كل مسبب، دوني عملاً باستطاعتك القيام به لتغيير الوضع، أو سجلي أنك تقرين بأنك لا تستطيعين شيئاً حياله.

من خلال القيام بذلك، سوف يكون باستطاعتك فهم مسببات الضغط النفسي لديك. أما بالنسبة للضغط النفسي الذي يصيبك خارج المنزل، في المكتب مثلاً أو في أي مكان آخر، يقترح الخبراء أن تلجئي لممارسة إحدى تقنيات التنفس والتي يطلق عليها تسمية 7/4، فعندما تشعرين بالتوتر أو يضغط نفسي، خذي نفساً عميقاً (شهيق) وعذّي إلى الرقم 4، ثم أخرجي الهواء من فمك (زفير) وعذّي إلى الرقم 7. كرري القيام بذلك 5 مرات.

3 إمنحي مشاعرك الاهتمام اللازم

إن النقص بالعواطف الجسدية هو أحد أكثر العوامل التي قد تؤدي لصحة سيئة. على حد قول الخبراء، غالباً ما لا نعرف كيف نتعامل مع مشاعرنا فتمضي أوقاتنا في محاولة تفادي مواجهتها ونسعى لتسكين ألامنا النفسية، سواء أكان ذلك من خلال التدخين، أو الكحول، أو الكافيين.

من خلال سعيها لفهم مشاعرنا وتقبلها، بإمكاننا أن نقلل من احتمال حدوث الأمراض ذات الأسباب العاطفية، مثل الألام المزمنة أو متلازمة القولون المتعرج. ويقترح أحد الخبراء النظر إلى المشاعر على أنها معلومات، فعلياً أن نكون منفتحين لها، لا أن نحاول التحكم بها أو تسكين صوتها، وأن نتفادي تصنيفها بين جيدة وسيئة.

كي نكون على تناغم مع مشاعرنا وكيفية فهم كيف أن بإمكاننا أن نؤثر على صحتنا الجسدية، علينا أن نسال أنفسنا: ما هي الأمور التي تضعف ثقتنا وإيماننا بانفسنا؟ حاولي مثلاً أن تتقاسمي مشاعر مع صديق لك، فذلك سيساعدك على التعامل مع الشعور وهضمه ومنع تحوله إلى عائق أمام الصحة الجيدة.

4 إقبلي نفسك كما أنت

نحن نعيش في مجتمع منشغل بالمواضيع المتعلقة بتطوير الذات (self-improvement). إن الكثير من البرامج التلفزيونية

باتت تركز على تغيير المظهر الخارجي كالجراحات التجميلية أو خسارة الوزن مثلاً، وأغلبها موجه للنساء. ولذلك فإن العديد من النساء يتن يشعرن بأن المعايير المطلوبة من حيث الصحة والجمال لا تنطبق عليهن. إن أسرع طريقة للحصول على السلام الداخلي والاستفادة من كامل طاقتنا، هي أن نتعلم قبول أنفسنا على ما هي عليه. إن الأشخاص الذين لديهم مستوى مرتفع من قبول الذات يشعرون أنهم بصحة أفضل، وأنهم أكثر سعادة وأقل عرضة للإصابة بالاكئاب أو المشاكل الصحية العقلية. إن نقطة الانطلاق يجب أن تكون كيفية التعامل مع ذلك الصوت الداخلي المنتقد أو المحرض. ففي كل مرة تسمعين فيها ذلك الصوت، حاولي أن تحذري مصدره، ومن أين أتى. غالباً ما تشعرين به حول الحلق أو الصدر، أو في الرأس. بعد أن تقوم بتحديد مصدره، قلبي بهدوء لذلك الجزء من جسمك: «أنا أراك وأقبلك»، بينما تتنفسين بعمق. وعبر قيامك بذلك في كل مرة تسمعين فيها ذلك الصوت اللائم أو الموبخ، سوف تستطيعين مع الوقت عزله والتخفيف من قوته.

5 عمقي علاقاتك وطوريناها

إن نوعية علاقاتنا قد يكون لها تأثير عميق على صحتنا، على حد قول الخبراء. لا بل أنها قد تزيد من فرص إصابتنا بالأمراض المتنوعة. وقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يشعرون بالعزلة هم عرضة للإصابة بالأمراض من ثلاث إلى خمس مرات أكثر من هؤلاء الذين لا يشعرون بالعزلة، وهذا

العديد من النساء خبيرات في إنجاز الأمور وأداء المهام، لكنهن لا يتقن فن الحياة. وينصح أحد الخبراء في هذا

الامر ينطبق على النساء بوجه الخصوص. فشعورهن بقيمة الذات يرتبط على الأرجح بقوة، بدائرة علاقاتهن المصغرة. ويضيف الخبراء أننا كائنات اجتماعية ومبرمجون جينياً لنكون علاقات مع الآخرين. لدينا جميعاً الحاجة لتلقي الحب، والدعم، والتفهم، لذلك فإن خلق علاقات قد تحسن حياتنا وتنميتها أمر أساسي لصحتنا ولقدرة أجسامنا على الشفاء من الأمراض. والامر يتعلق بنوعية العلاقات وليس بكميتها. وهذا يعني أن نكون في حميمية الأصدقاء الداعمين هو أحد الانفتاح المتبادل والتخلي عن التحفظات غير المبررة تجاههم. وهذه العلاقات لا يجب أن تشمل فقط شريك حياتنا وأسرتنا. فإن يكون لنا شبكة قوية من الأصدقاء الداعمين هو أحد المكونات الأساسية للصحة العقلية السليمة.

إن الاهتمام والاعتناء بدائرة علاقاتنا المصغرة، وجعل الوقت الذي نخصصه للأشخاص الهامين في حياتنا أولوية بالنسبة لنا، قد يكون الطريق الأقرب لصحة أفضل