

كفيلة بسلب صحتك...!! أنور بن أحمد البدي



جرعة كبيرة من الامتناع، النكد، وخيبة الأمل كافية لأن تسلبك صحتك تدريجيًا وبصمت.

مشاركك ليست مجرد حالة عابرة، بل لها تأثير حقيقي على جسديك. الهزال، الألم، والأمراض الصامتة كثيرًا ما تكون نتيجة تراكمات نفسية لم تُعالج في وقتها.

أنت جزء من الحل.

ابدأ بإيجاد التوازن بين ما تستطيع التحكم به، وما لا تستطيع.

تعلم متى تقف، ومتى تنسحب من نزاع قد يستنزف طاقتك ويقودك للهلاك.

أن تعيش بوعي يعني أن تفهم المشكلة، وتفهم نفسك، وتختار رد الفعل المناسب وليس الانفعال التلقائي.

نخلق كثيرًا من مشاكلنا بالعناد، وسوء الظن، والتمسك بالموقف حتى لو لم يكن يستحق.

جرب أن تنظر إلى الأمور من زاوية مختلفة؛ سلامك الداخلي قد يكون على الطرف الآخر من وجهة النظر.

الصحة ليست فقط جسدًا سليمًا، بل عقلًا متزنًا.

أنماط التفكير والسلوك إما أن تكون طريقك إلى المرض أو وسيلتك للتحكم فيه.

هناك رابط قوي بين العقل والجسد، ولا سيما في الأمراض المزمنة والخطيرة.

في دراسة بارزة حول مرض التصلب المتعدد أجرتها الباحثة "إيفلين ماكدونالد"، وُجد أن المرضى الذين يمتلكون هدفًا قويًا في الحياة، ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، ويؤمنون بقدرتهم على تغيير واقعهم، عاشوا بمتوسط 4 سنوات أكثر من غيرهم.

أما الذين استسلموا للحزن والتشاؤم، عاشوا سنة واحدة فقط في المتوسط بعد التشخيص.

القلق، الاكتئاب، الصدمة، والغضب ليست مجرد مشاعر مزعجة، بل طرق سريعة نحو المرض.

غيّر طريقة تفكيرك، تغيّر حياتك.

وتذكّر قول الدكتور فيل:

"إن لم تكن قادرًا على تسمية مرضك، فلن تكون قادرًا على الشفاء منه."