



الإنسان لا يعيش بعقله فقط.

فالجسد أيضًا يحمل استجابات، إشارات، وأنماطًا قد تعكس ما يمر به الإنسان نفسيًا وعاطفيًا وجسديًا.

في الحياة الحديثة السريعة، أصبح كثير من الناس منفصلين عن أجسادهم بصورة غير واعية.

نوم غير متوازن، تحفيز مستمر، ضغط نفسي، إرهاق ذهني، وسرعة دائمة جعلت الإنسان يعتاد تجاهل الإشارات التي يرسلها له جسده يوميًا. لكن الجسد لا يعمل ضد الإنسان كما يعتقد البعض. بل يحاول باستمرار التواصل معه.

أحياناً قد يظهر التوتر بصورة:

- أرق
- شد عضلي
- إرهاق
- خفقان
- توتر مستمر
- اضطرابات هضمية
- أو شعور داخلي بعدم الراحة

وفي كثير من الأحيان، ينشغل الإنسان بمحاولة إسكات الأعراض دون التوقف لفهم:
"ما الذي يحاول الجسد قوله؟"

يناقش هذا المفهوم العلاقة بين:

- الجهاز العصبي
- المشاعر
- نمط الحياة
- البيئة المحيطة
- والإيقاع اليومي للإنسان



كما يستعرض كيف أن التوتر المزمن والتحفيز المستمر قد يدفعان الجسد للدخول في حالة "نجاة" أو "بقاء" لفترات طويلة، حتى دون وجود خطر حقيقي.

هذه الحالة قد تنعكس على:

- الطاقة
- النوم
- المزاج
- التركيز
- جودة الحياة
- والعلاقة مع الطعام والجسد

يدعو هذا المنظور إلى أن المشاعر لا تؤثر فقط على النفسية، بل قد تنعكس أيضًا على الجسد والجهاز العصبي بصورة بيولوجية معقدة. فالإنسان كائن تتداخل فيه:

- البيولوجيا
- النفسية
- البيئة
- العلاقات
- ونمط الحياة

ولهذا، فإن فهم السياق الكامل لحياة الإنسان قد يكون جزءًا مهمًا من فهم حالته الجسدية والعاطفية.



كما يناقش الملف جانبًا مهمًا من ثقافة العافية الحديثة، حيث أصبح كثير من الناس يتنقلون بين الترنادات الصحية، الحميات، الروتينات، والممارسات المختلفة وهم يتساءلون باستمرار:

“هل هذا يناسبني؟”

وفي أحيان كثيرة، قد يحاول الإنسان إجبار نفسه على اتباع أنماط لا تشبه احتياجاته الحقيقية فقط لأنه يرى الآخرين يستفيدون منها.

لكن ما يمنح شخصًا شعورًا بالطاقة، قد يرهق شخصًا آخر. وما يناسب جهازًا عصبيًا معينًا، قد لا يناسب غيره.

ولهذا، يطرح الملف فكرة أن العافية لا تبدأ من تقليد الجميع، بل من فهم الإنسان لنفسه بصورة أعمق.

أحد المحاور الأساسية في هذا المفهوم هو:

“الوعي الجسدي”

أي القدرة على ملاحظة إشارات الجسد دون خوف أو انفصال. مثل:

- كيف يتفاعل الجسد مع التوتر؟
- ما الذي يمنح الإنسان شعورًا بالخفة أو الراحة؟
- ما الأنماط التي تستنزف الطاقة؟
- ومتى يشعر الجسد بالأمان؟

هذا الوعي لا يهدف إلى الهوس الصحي، بل إلى بناء علاقة أكثر احترامًا واتصالًا بالجسد.

كما يناقش الملف فكرة أن العافية ليست قالبًا موحدًا يناسب الجميع. فما يناسب شخصًا قد لا يناسب آخر، لأن كل إنسان يختلف في:

- جهازه العصبي
- نمط حياته
- بيئته
- تاريخه الصحي
- وإيقاعه الداخلي

ولهذا، فإن العافية الحقيقية قد تبدأ أحيانًا من الإصغاء... لا من المقاومة المستمرة.

أحيانًا، ما يحتاجه الإنسان ليس المزيد من الضغط على نفسه، بل المزيد من الفهم، التوازن، والعودة إلى إشارات الجسد الطبيعية.

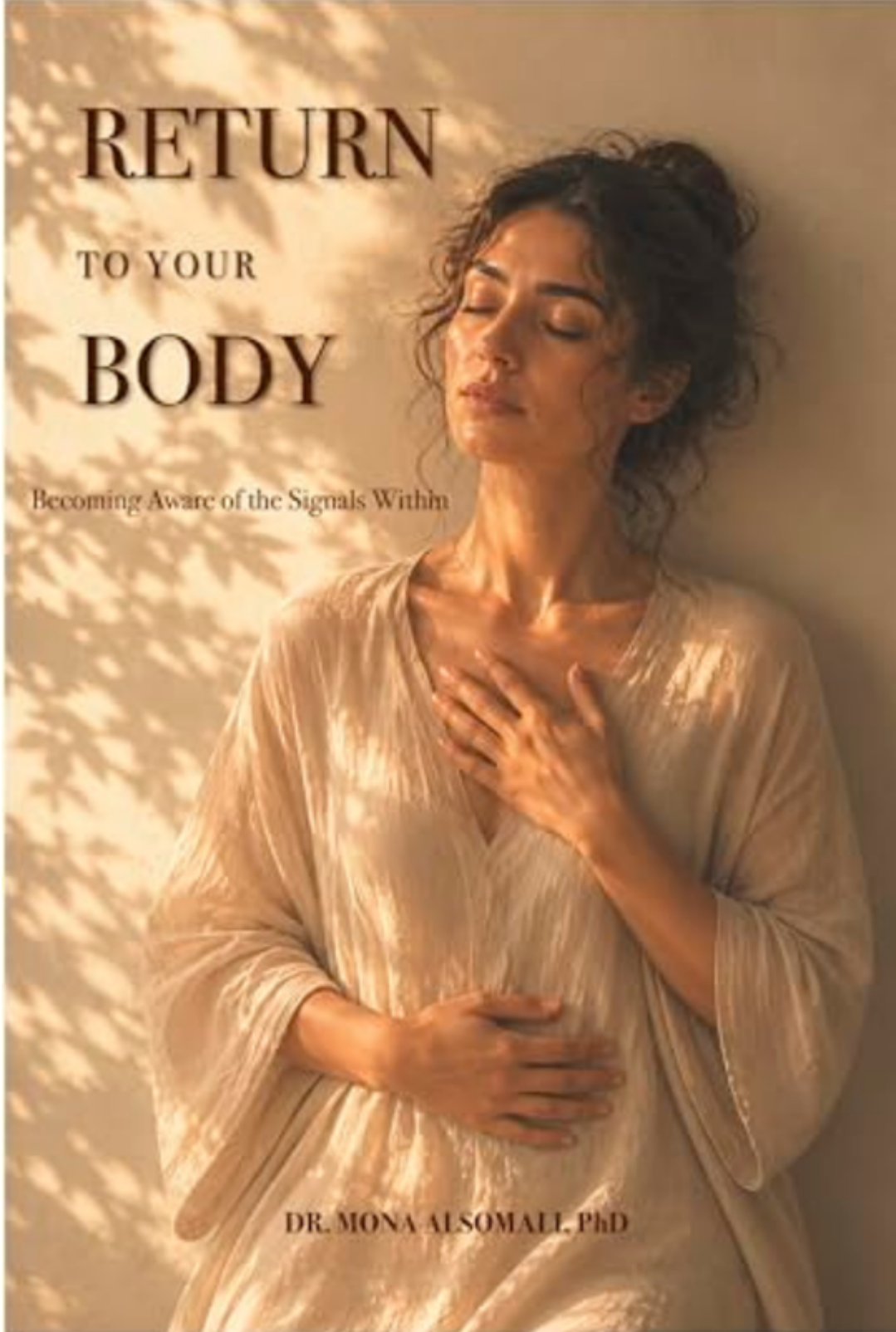


للمهتمين بالاطلاع بصورة أعمق، يتوفر كتاب:

"Return to Your Body"

باللغة الإنجليزية عبر Amazon.

النسخة العربية قريبًا.



Get book 

Read sample

