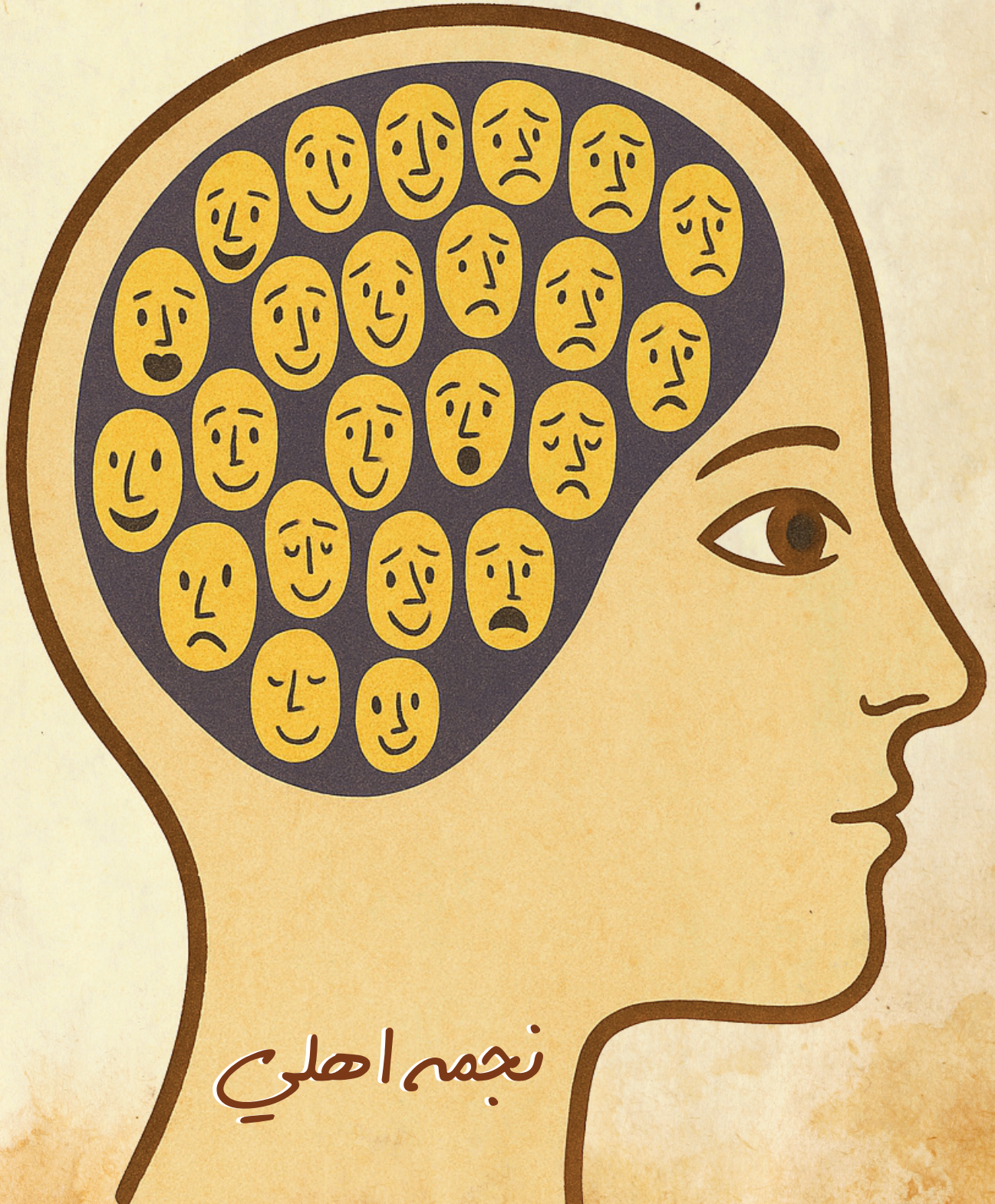


كتيب كلام الجسد

فهم الأمراض الجسدية وأسبابها الشحورية



نجمه اهلي

مقدمه

إن فهم العلاقة بين المشاعر والصحة الجسديه يمكن أن يساعد في تحسين جودة حياتك . لا يعتبر هذا الكتيب بديلاً عن الاستشاره الطبيه ولكنه يقدم منظوراً يساعدك على فهم الذات بشكل أعمق , والعمل على تحقيق التوازن النفسي والجسدي تذكر دائماً أن الاستماع الى جسدك هو أحد أهم الطرق للحفاظ على صحتك وسعادتك . فالجسد البشري ليس مجرد كيان مادي , بل هو إنعكاس لمشاعرنا العميقه , وتفاعلنا الأثيري مع العالم من حولنا . كل مرض جسدي هو رساله من العقل الباطن لك , تحتاج الى الفهم والتعامل معها بوعي ... الحل لا يكمن فقط في العلاج الطبي بل أيضاً في التوازن العاطفي والروحي , والتصالح مع الذات , والتدرب على مهارات تعينك على ذلك . وفقاً لمفاهيم الطب النفسي الجسدي والطاقة الحيويه, يمكن أن تكون الأمراض انعكاساً لمشاعر مكبوتة أو ضغوط نفسيه غير محلوله هذا الكتيب يستعرض بعض الأمراض الشائعه وأسبابها الشعوريه المحتمله , وبعض الحلول الذاتيه لعلاجها .

الصداع

السبب الشعوري: مقاومة التغيير , ضغط نفسي متراكم , كثرة التفكير السلبي , والخوف من اتخاذ القرار .

الحل: الانفتاح على التغيير , التعبير عن الأفكار بوضوح , إستخدام تقنيات الاسترخاء و التأمل للتخلص من التفكير الزائد .

آلام الرقبة

السبب الشعوري: العناد , مقاومة رؤية وجهات نظر الآخرين , أو رفض رؤية الحياة من زوايا أخرى , الشعور بالذنب .

الحل : تعلم المرونة الذهنية , تقبل الآخرين وتقبل آرائهم , تعلم التسامح مع النفس والآخرين , تعلم تبسيط الامور .

آلام الكتف

السبب الشعوري: حمل أعباء ثقيلة , الضغط الناتج عن المسؤوليات التي تفوق قدره , أو مشاعر مكبوتة .

الحل: التوكيل والتفويض , تعلم تقول (لا) عند الحاجة , مشاركة الهموم , وطلب المساعدة عند الحاجة .

آلام الظهر (الجزء العلوي)

السبب الشعوري: الشعور بعدم التقدير او الحرمان العاطفي .

الحل: بناء علاقات داعمة , والتعبير عن الاحتياجات العاطفيه بوضوح ,
و تعزيز حب الذات .

آلام الظهر (الجزء السفلي)

السبب الشعوري: المخاوف الماليه او القلق من المستقبل , أو الأمان
المالي .

الحل: تبني عقلية الوفرة , والثقة في تدفق الخير الالهي , تطوير الثقة
بالنفس في الجانب المادي , ووضع خطط مالية واضحة .

آلام المعدة والقرحة

السبب الشعوري: عدم قدره على هضم المشاعر , القلق المستمر من
المستقبل , عدم القدرة على تقبل الأحداث , أو الحياة كما هي .

الحل: تقبل المشاعر كما هي والرضا بما لديك , التحكم في التوتر
بممارسة تمارين التنفس العميق , التدرب على العيش في اللحظة .

القولون العصبي

السبب الشعوري: الخوف من المستقبل او من فقدان السيطرة على

الحياة , وعدم الشعور بالأمان او التمسك بالأمان الوهمي .

الحل: تعزيز الثقة بالنفس , وتعلم التعامل مع المخاوف بإيجابيه

وتفأؤل , التركيز على الامور التي يمكن التحكم فيها , وترك الباقي لله .

إرتفاع ضغط الدم

السبب الشعوري: الغضب المكبوت لفترة طويلة , والشعور بعدم

السيطره على الامور الحياتيه , والشعور بالإجهاد المستمر.

الحل: التحرر من الغضب من خلال الرياضة , ممارسة تقنيات الاسترخاء

مثل التأمل والتنفس العميق , التنفيس عن الغضب بطريقه هادئه

وإيجابيه إما بالكتابة او الحوار الهادئ .

السكري

السبب الشعوري : الحزن العميق , أو الشعور بعدم وجود فرح في

الحياة , أو الشعور بالخذلان العاطفي .

الحل : البحث عن مصادر السعادة في الأمور البسيطة , التركيز على

اللحظة الحاضرة , ممارسة الامتنان .

مشاكل القلب

السبب الشعوري: الشعور بالخذلان العاطفي او الوحدة , التعرض

للصدمات العاطفيه , أو نقص الحب في الحياة .

الحل: فتح القلب للعلاقات الصحيه , تعزيز العلاقات الاجتماعية

وتطويرها ,, ممارسة اللطف مع النفس والآخرين.

الحساسية

السبب الشعوري: مقاومه شديده , رفض موقف معين او حساسيه

إتجاه اشخاص , او شخص محدد في الحياة .

الحل : تقبل الحياة كما هي, قبول الآخرين , والعمل على التكيف مع

الظروف والتغيرات , التسامح مع الذات والآخرين .

مشاكل الجلد

السبب الشعوري: الشعور بعدم الأمان , الخوف من الرفض , أو الرغبة

في الاختباء من الآخرين , الاحساس بعدم الأمان .

الحل: تعزيز الثقة بالنفس , والتعبير عن المشاعر بدون خوف او قلق ,

وتقبل الذات كما هي .

مشاكل الغدة الدرقية

السبب الشعوري: الاحباط المستمر , كبت المشاعر ,أو عدم القدرة على التعبير بحريه عن الذات .

الحل: تطوير مهارات التواصل , إعطاء النفس المساحة للتعبير بحرية , التخلص من البرمجيات السابقه , الثقة بأن صوتي مسموع .

التهاب المفاصل

السبب الشعوري: النقد الذاتي القاسي , مقاومة التسامح مع الذات والآخرين , نقص الشعور بالحب .

الحل: تعلم اللطف مع الذات , وتبني عقلية التسامح , ممارسة حب الذات والتحرر من القسوه مع الذات .

زيادة الوزن (السمنة)

السبب الشعوري: الشعور بعدم الأمان العاطفي , الشعور بالحاجه للحمايه , باستخدام الطعام كوسيلة للهروب من المشاعر.

الحل: العمل على تقوية الثقة بالنفس , حل المشكلات العاطفيه من جذورها , البحث عن مصادر أمان داخلية , تبني نمط حياه صحيه .

الأرق ومشاكل النوم

السبب الشعوري: القلق والتفكير الزائد , وعدم القدرة على التخلي
عن الأفكار السلبية او عن الاحداث , عدم قدره على التخلي عن الماضي
الحل: ممارسة التأمل , وتقنيات الاسترخاء قبل النوم , تدريب العقل
على الهدوء , الكتابه لتصفية الذهن .

تذكر إنك تستحق الصحة والسعادة
والحب في كل لحظة من حياتك