

הקשבה אקטיבית

מאז ומתמיד לחץ ומתח גרמו לגוף לצאת מאיזון • הקשבה לגוף תמנע ממנו לצאת מאיזון ו"לחטוף" כאבים, וירוסים או סימפטומים גופניים • ומי שאחראי לגרימת המתחים והלחצים הוא שכלו של האדם

כתבות | תגובות | 22/01/2015



AP [צילום] הקשיבו לגופכם

כולנו מכירים את הסיטואציה בה אנו מתחילים לחוש כאב ראש, חולשה או כאב גרון והגוף מאותת לנו שהוא רוצה לנוח. בסיטואציה כזאת, הגוף בעצם מתריע שזהו הזמן לשתות, לאכול או אולי אף לקחת פסק זמן של מספר שעות מהעבודה ולבלות את שארית היום במיטה.

אם היינו מקשיבים לגוף שלנו כפי שהקשבנו בתור חיילים למפקדים שלנו בצבא - מצבנו היה הרבה יותר בריא. כאשר האדם חי בדרך קבע ב"הקשבה אקטיבית" לגוף שלו, הוא יכול למנוע מהגוף לצאת מאיזון ולחלות במחלות או לחסוך מעצמו סבל מסימפטומים גופניים

הגוף והשכל הן שתי ישויות נפרדות אשר משולות לסיבה ותוצאה. כאשר מתרחשת סיטואציה המתפרשת על-ידי השכל באופן שלילי, התוצאה מתקבלת בגוף באופן פיזי. השכל - הנפרד מהגוף, מבטא את הבחירות שהאדם בוחר לעשות ועשוי לגרום לישות השנייה - הגוף, למתח, לחץ, כאבים, חולשות או לחלופין, רוגע, איזון ובריאות מוחלטת במידה והסיטואציות מתפרשות בשכל בצורה חיובית

ניתן לשוחח עם הגוף. אם הבטן החלה לכאוב כעת, האדם יכול לבדוק עם עצמו איזו סיטואציה התרחשה לפני חמש דקות למשל ולהבין - למה עכשיו כואבת לו הבטן. ההקשבה לגוף שלנו יכולה לרפא מכאובים זמניים, למנוע היחלשות של הגוף ובעיקר לחזק אותו. הגוף שלנו הוא מערכת מאוד חכמה אשר יודעת טוב יותר מאיתנו מה נכון לגוף, מה הגבול שלנו ועד כמה אנחנו יכולים להמשיך עם מה שאנו עושים

העובדה שלעיתים אנשים מתאמצים וממשיכים בעבודה ומונעים מעצמם לנוח גם כאשר הגוף מתריע או דוחים את זמן הארוחות ואת זמן השתייה שלהם, בכך הם חושבים שהם חכמים יותר מהגוף. הגוף שלנו מראה את אותותיו מבלי להתחשב בהם ומנחית את ההחלטות שלו על האדם בצורת כאב ראש, שפעת, כאבי גוף ועוד

לעומת זאת, יש אנשים שפעילות מסוימת תגרום להם סיפוק ואושר ומערכת החיסון שלהם תתחזק משום שפעילויות אלו יעצימו אותם. כל אדם שונה מאחר, ולכן ההקשבה של אדם מסוים לגופו תהיה שונה משל האחר

כל אדם יכול לסגל לעצמו "הקשבה אקטיבית". ישנם מספר כלים בסיסיים ופשוטים ליישום אשר יכולים לשנות את האופן בו תראה שגרת היום של רוב האנשים

- דחיינות היא לא מילה גסה:** דחיינות היא "רגע הזהב". זהו רגע החופש. בעצם אין דבר כזה דחיינות, זהו ביטוי שהגדירו בימים אלו כשהכל עמוס ולחוץ וכשלא מספיקים לעשות דברים. אך דחיינות היא פעולה שבעצם נעשית במודע. בעומס היומיומי, בשגרת חיים בה אנשים מנסים לרצות את הבוסים שלהם את בן או בת-הזוג. ישנן פעולות שהאדם מחליט לדחות מראש. האדם במודע בוחר לא לעשות משהו כי הוא כרגע עייף, או שיש לו משהו דחוף יותר, או כי הוא פשוט יכול לדחות אותה והוא מעדיף לעשות זאת אחר-כך כי מאוחר יותר ייתכן שיהיו לפעולה הזו תוצאות טובות יותר. הדחיינות נעשית מתוך החלטה להעביר פעולה מסוימת לזמן אחר ובכך להיות במצב של בחירה והחלטה מה נכון לו לעשות; באותו רגע

- **לא לשמור בבטן:** מומלץ לא להשאיר דברים בבטן. דברים שחשוב להגיד ו"נתקעים בגרון" מבלי שנאמרו, עלולים ליצור כאב גרון. לכל בעיית כאב של כל איבר בגוף יש הסבר הגיוני, מנטלי ומדויק. כמו-כן, אם אנו חושבים על משהו שמטריד אותנו, אשר "קשה לנו לעיכול" ולא מדברים עליו, אנו מרגישים תחושת מועקה באזור הבטן שעשויה להוביל לכאב בטן. הדרך הבסיסית להבין מה המסר של הגוף, היא להסביר לעצמנו את התחושה שלנו במילים או לכתוב על הנייר את התחושה הגופנית שלנו ואז לשאול את עצמנו מה כרגע קשה לנו לעיכול. הפעולה; לכשעצמה משחררת מתחים
- **דמיינו את המחר:** יצירת תמונה של המציאות אותה האדם רוצה לעצמו, תיצור מציאות זהה לזו שבדמיון. בכל ערב, כדאי לדמיין איזה יום מוצלח יהיה מחר. כשאדם מתחבר למציאות שהוא רוצה באמצעות תמונה רלוונטית בדמיון, התוצאה תהיה חזקה וטובה. ניתן לדמיין את הפגישה המוצלחת מחר, את הביטוי המשפחתי שעתיד להתקיים מחר, את קבלת התוצאה הטובה במבחן, או את קבלת המשרה לה אדם ממתין. דמיון אפקטיבי הוא כזה שמשלב מחשבה טובה עם רגש חיובי
- **לבחור את סוג הטיפול או המטפל שאני הכי מתחבר אליו:** אם אדם הגיע למצב שדורש טיפול כתוצאה ממחלה או מבעיה גופנית כזו או אחרת, בין אם מדובר בטיפול קונבנציונלי או אלטרנטיבי, יש לבחור את האדם / המטפל שהכי מתחברים אליו ואם האינטואיציות אומרות שזה לא האדם הנכון או המתאים, כדאי לקבל חוות דעת שנייה או לבחור רופא / מטפל אחר. ברגע שאדם מתחבר לרופא שלו או למטפל שלו ומאמין בדרך הטיפול, הסיכוי לריפוי גדול יותר

הכותב הוא מפתח שיטת "הקשבה אקטיבית" לשחרור מכאבים-

גיא מסד 25/01/2015: עודכן | 22/01/2015: תאריך

מועדון VIP

להצטרפות הקליק כאן

לקבלת רשימות חדשות עם הופעתן **תגיות** / עוקבים

▪ Berbar Kushner / ברנאר קושנר

ברחבי הרשת / פרסומת

רשימות קודמות

האם ניתן לחזק את המוח

אנו אנשי העולם המודרני של 2015, חכמים יותר, מתוחכמים יותר ומודעים ולכן מרשים לעצמנו Maslow יותר. חלקנו נמצאים בראש הפרמדה של לעסוק יותר במחשבות על המימוש העצמי שלנו, על הנקודה בה אנחנו נמצאים בחיים וכיצד ניתן להפוך את חיינו לבריאים ואיכותיים יותר, ובצדק אופל שטרומר | כתבות | 22/01/2015



נושמים את החורף

בואו של החורף מביא עימו עליה ניכרת בתחלואה בציבור הרחב, הן במבוגרים והן בילדים. עיקר התחלואה היא בדרכי הנשימה העליונות, המתבטאת בהצטננות, נזלת, התעטשויות, שיעול, כאבי גרון ואף חום וכאבי שרירים.

פרופ' אילנה דואק | כתבות | 22/01/2015