

د. حنان سليم: أربع خطوات لاستعادة الصحة والرشاقة



دبي: زكية كردي

الرحلة إلى استعادة الرشاقة والجمال والصحة ليست دوماً طريقاً واضح المعالم، فالوصفات التي تنجح مع البعض لا تنجح بالضرورة مع الجميع، خاصة إذا كانت هذه الرحلة محفوفة بالكثير من إشارات الخطر كما في تجربة د. حنان سليم، استشارية طرق اتصال العقل والجسم، التي قادتها تجربتها الصعبة وإصرارها على الوصول إلى ابتكار برنامج لتعافي الجسد والعقل والوصول إلى جوهر السعادة كما تخبرنا هنا..

لا تمر الصدمات والمواقف المحزنة دوماً مرور الكرام، فليس بالضرورة أن تختفي آثارها مع الزمن، وهذا ما فعله رحيل والدها الذي شكل فجوة كبرى في حياتها بسبب عدم إفراجها عن كم الحزن والغضب اللذين كانا يتغلغلان في أعماقها بينما تحاول التماسك لاحتواء عائلتها في هذه المحنة، بدأت الكآبة التي سيطرت على حياتها تتحول إلى أعراض مرضية بدت ظاهرة أولاً في زيادة مفرطة في الوزن تجاوزت الأربعين كيلوجراماً خلال ست سنوات لتصل إلى وزن 109، وانعكست بالطبع على الصحة عموماً فبدأت أعراض الكولسترول والضغط، والتهاب بطانة الرحم، والصداع النصفي، وأورام المبايض أيضاً

حاولت د. سليم الاستعانة بأدواتها الصيدلانية - كونها تحمل دكتوراه من جامعة سانت جون بنيويورك - وخبرتها التي

تجاوز 25 عاماً في مجال الصيدلة والطب، لكن للأسف لم تجد أي تحسن، مما اضطرها إلى اللجوء إلى علاجات الطب البديل،

وتقول: مع دراستي للطب البديل وتجربتي العلاج من خلاله بدأت أشعر بتحسن، لكن ليس على صعيد التحاليل والأرقام الخاصة بالسرطان، لذا فكرت أن أجمع خبراتي في كلا مجالي الطب، وقد يعتقد كثيرون أنهما لا يلتقيان مع بعضهما، لكنني استطعت أن أحقق هذه المعادلة وتخلصت من 30 كيلوجراماً خلال عشرة شهور فقط، واستمرت بعدها بالعمل على استعادة صحتي ولياقتي وحياتي إلى أن عدت إلى وزن 60 كيلو، واستعدت أيضاً نضارة بشرتي من خلال النظام الغذائي والعلاج النفسي الذاتي الذي اتبعته ودون اللجوء إلى أي عيادات تجميل أو استخدام أية مستحضرات تجميلية، وبالطبع بدأ من حولي يتساءلون عن التقنيات التي اتبعتها مع ملاحظتهم التقدم الكبير الذي أنجزته على صعيد الشكل والصحة، وقتها اقترحوا علي أن أشارك قصتي وأساعدهم على تخطي آلامهم، وبالفعل استجبت للفكرة ووضعت برنامجي العلاجي المكون من أربع خطوات خاصة بعد تأكدي بالبحث من وجود 4000 شخص حول العالم استطاعوا أن يحققوا النجاح بالتغلب على المرض باتباع طريقة مشابهة ليختفي السرطان كلياً من حياتهم كما توصلت من خلال البحث إلى علم مهم يقف خلف هذه الحالات يسمى «الجينات السعيدة» ويؤكد أن الجينات التي نحملها مسؤولة عملياً عن نسبة بسيطة جداً من الأمراض تتراوح ما بين 5-7% أما الـ 93% فتعود إلى عاداتنا الغذائية والصحية والفكرية ووجهات النظر للحياة، والتي نكتسب معظمها من الأهل، ويشترط هذا العالم أن نبدأ علاج الأمراض بالبحث عن السبب الرئيسي لها، وهنا كانت الحلقة التي كنت أبحث عنها، فرغم التزامي بكل خطوات العلاج بالسابق إلا أنني لم أحظ بأية نتائج وهذا لكوني لم أقف على السبب الرئيسي بعد، والذي اكتشفت أنه كان يتعلق بوفاة والدي التي بنت جداراً كبيراً بيني وبين الحياة.

في البداية يشترط البرنامج التواصل مع العقل الباطن من أجل اكتشاف الأحداث العالقة على مر السنين بدءاً من مرحلة الطفولة لعلاجها وتنظيف الأعماق منها حتى لا تستمر بالتأثير السلبي في حياتنا دون أن ندري، خاصة أن العقل الواعي لا يعلم شيئاً عنها، فهي تتحرك في اللاوعي وتبدأ بتحريك حياتنا وصحتنا وأفكارنا، لذا تذكر د. سليم أنها تبدأ رحلة العلاج بالعودة إلى الطفولة، لتكتشف العقبات الكبيرة داخل كل شخص، والتي تؤثر في باقي جوانب حياته، وتوضح أن العلاج يجب أن يبدأ بالتركيز على الجانب الأكثر أهمية وتضرراً والذي يؤثر في الجوانب الأخرى في الحياة، كالصحة في مثل حالتها، حيث بدأت بالتركيز على الشفاء لتعالج باقي جوانب حياتها المتضررة بتأثير تراجع صحتها، وتوضح بأنه من الصعب أن نفكر بإصلاح جميع جوانب الحياة سوية وذلك لعدم قدرة الدماغ على استيعاب كل هذا العمل في آن واحد، فهو يفضل الوضوح والتركيز، لهذا لكي تخرج بحياتها من حدود السور الكبير الذي وضعتة قررت أخيراً أن ترى الباب وتفتح الباب للحياة التي ترغب بها وكل التجارب التي كانت تتمنى أن تعيشها.

* التخلص من سموم الحياة: وتشمل سموم الطعام، والضغط اليومية، والسموم النفسية، ولتغيير عاداتنا علينا أن نصغي لأجسادنا ونبدأ بتغيير الأفكار والمشاعر والأحاسيس، وحتى الحالة الفيزيولوجية.

* تحديد الأهداف: يجب أن نكتب أهدافنا الواضحة ونحدها بتاريخ زمني، ثم نضع الخطط التي تساعدنا على الوصول إلى هذه الأهداف فهي سوف تساعدنا بتذكير العقل الباطن بأهدافنا بعد أن نضع قائمة بأكثر عشرة أشياء لا نرغب بها بحياتنا، وقائمة مقابلة بأكثر عشر أشياء نريدها، والتي تساعدنا للتواصل مع أهدافنا الحقيقية.

* الطاقة: قبل البدء بعملية التنحيف يجب إجراء التحاليل للتعرف إلى حاجات الجسم ووضع نظام غذائي يلي هذه الحاجات، فعلياً التعرف إلى أجسادنا لنقدر على مساعدتها وتعويض الفيتامينات التي تحتاجها من خلال الأكل لا الأدوية - لأن معظم الفيتامينات المتوفرة في الأسواق تحتوي على مواد غير طبيعية تمنع الجسم من التعرف إليها والاستفادة منها.

* الابتعاد عن الروتين: ويكون بتغيير أماكننا وطرقنا اليومية المعتادة التي تجعل عقلنا يكسر الروتين ويبدأ بالتفكير

والاستكشاف، وهذا ليس سهلاً لأن معظم الناس يعانون كسل تغيير العادات، لذا ينصح بتقديم المكافآت للعقل الباطن ليستجيب للخطأ، لأن معظم الناس تمت برمجتهم منذ الصغر على التحفيز من خلال المكافآت. الحياة ليست فرصة واحدة لا تتكرر، فدائماً هناك المزيد من الفرص التي يمكننا تحويلها إلى درس يفيد الآخرين، ويحكي تجربة ناجحة للعبور إلى الطرف الآخر حيث الأمنيات، وهكذا ولد كتاب «فرص أخرى» الذي تروي فيه د. سليم قصتها الملهمة بالانتقال من المرض والوزن الزائد والكآبة إلى النجاح والصحة والنجاح، ولأهمية مضمون الكتاب كان بمثابة انطلاقة حياة أكثر تألماً بعد أن اهتمت مؤسسة قنديل للطباعة والنشر التابعة لمؤسسة محمد بن راشد، بنشر الكتاب، لتنهال الطلبات عليه من أجل ترجمته إلى لغات عدة منها الهندية، والفرنسية، وغيرها. تقدم د. سليم حمية طبيعية لا تتطلب حساب السرعات الحرارية أو وزن الغذاء أو تحديد كميات الغذاء لكل وجبة ولا تتطلب التمارين فقد أثبت العلماء أن 95% من شكل الجسم يعتمد على ما تأكله وأن 5% يعود للتمارين، لذلك قررت العودة إلى النظام الغذائي الطبيعي للإنسان والذي يقوم على ثلاث مواسم حصاد، ففي كل موسم يتغير ميكروب البطن من أجل التحضير لطعام الحصاد الموسمي، وبالتالي يجب علينا دائماً أن نتناول الغذاء مع المواسم وتردب بأنها تساعد الأشخاص على إدراك نوع أجسامهم من خلال الانتماء العرقي ومن خلال نوع الهضم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024