

חמישה עמודי בריאות

מספרים על כדורסלן עבר ב-NBA, הליגה הטובה בעולם, שזכה באליפויות רבות וכמובן לתהילת עולם, אך יחסיו עם אשתו ומשפחתו היו מעורערים (בלשון המעטה) עד שנדרדר וחיינו בתחתית. ועוד מספרים על כדורסלן אחר מאותה הליגה שמספר שנים לאחר פרישתו, פוטר מעבודתו בשטיפת מכוניות משום שלא הסכים להוריד את טבעת אליפות ה-NBA מאצבעו בעת ניקיון המכוניות. בעת שהיו ספורטאים לא חסר להם כסף ומדהימה היא נפילתם של אותם מיליונרים ללא שמץ של חולי, רק משום שלא השכילו לאזן את בריאותם ובריאות, כך מסתבר, איננה רק בריאות גופנית.

אי שם בשנות השבעים, נתעוררו בארה"ב לעובדה שלמרות שמדובר באומה המוציאה את הסכומים הגבוהים ביותר בעולם על רפואת אזרחיה, בריאותם אפילו לא מדורגת בעשירייה השנייה בעולם. והייתה זו דווקא מערכת החינוך האמריקאית שהביאה לעולם את המונח WELLNESS. שלומות, עם שורוק ב-ו' השני (מצחיקים, במזרח יודעים זאת כבר דורות על דורות).

Well-being, זה אומר שלפני שהמשבר הבריאותי פוקד אותי, אני "מוליך" את עצמי יותר ויותר לעבר הבריאות המוחלטת, כאשר זו נשענת על חמישה עמודי בריאות – **גופנית, תודעתית, משפחתית, חברתית וכלכלית**. לומר את האמת, למרות שהרעיון נכון, הדוד סם לא ממש הצליח בכך. הבריאות האמריקאית לא כל כך עולה בדירוג העולמי (מה אתם צוחקים, אנחנו לא יותר מתקדמים). כנראה שהסיבה לכך היא הלובי האימתני של תעשיית התרופות בשני בתי הקונגרס, שהאינטרס שלה לא עולה בקנה אחד עם מגמת ה-WELLNESS החינוכית.

הרעיון הוא להשקיע יום ביום בכל אחד מחמשת העמודים. מצב המנוגד לערך הידוע "חיים רק פעם אחת - יאללה בואי ניקח הלוואה, נקנה מרצדס חדשה ונחיה כמו קינגים".

בריאות גופנית – לפנות זמן כמעט בכל יום לסוג כלשהו של פעילות גופנית, גם אנרגטית, גם מרגיעה ואפשר גם יחד. תזונה נאותה, שינה מספקת ואיכותית וסביבה אקולוגית ראויה (העתקתי זאת כמעט מילה במילה מהמלצה שנכתבה לאחרונה על אריזתם של דגני בוקר שבריאותם "איננה מוטלת בספק")

בריאות תודעתית – בדיוק כמו שהפעילות הגופנית שומרת מפני ניוון, כך תרגול יומיומי של אתגרי חשיבה ישמור על חיוניותה של מערכת העצבים המרכזית – המוח. יש הקושרים בריאות זו לבריאות נפשית ומן הסתם, יש להקדיש זמן גם לזו וגם לזו.

בריאות משפחתית – אם השלומות (WELLNESS) אינה שורה על כל בני ביתכם, איך זה משפיע עליכם? האם בכלל אני יכול להרשות לעצמי זמן עם משפחתי? זמן לזוגיות?

בריאות חברתית – "מה עשיתם בשביל מדינה" אמר פלטו שרון וצדק, ובכן... במידה מסוימת. איזה ערך מוסף אני יכול לתת, על מנת לתרום לאיכותה של הסביבה/חברה בה אני חי? האם יש לי זמן לכך? כסף?

בריאות כלכלית – מהו חשבון ההכנסות מול ההוצאות הכלכליות שלי? האם אני רוצה רק לחיות עם הראש מעל למים? או שמא אני רוצה יותר על מנת שאטפח את שאר עמודי הבריאות? כן, בריאות עולה כסף. האם אני חושב שמגיע לי יותר? האם אני עושה משהו על מנת להגדיל את מקורות ההכנסה שלי? (לא את מקורות העבודה שלא משאירים לי זמן לנשום ובטח שלא למשפחה ולשאר עמודי הבריאות). האם העיסוק/עבודה בהם אני מצוי מספקים אותי? האם אני בכלל אוהב את מה שאני עושה? איפה אהיה בעוד חמש שנים מהיום?

זמן חברים, זמן. זהו המשאב הכי יקר שיש לנו. כסף הולך וכסף בא, אבל זמן? כמה הוא חיוני לבריאותנו על חמשת עמודיה? וכמה בזול אנחנו מוכרים אותו? **שעות במשרד, בעבודה, שעות על הכבישים, ואחרי כל זה עוד מתחננים לעוד שעת עבודה כדי להרוויח עוד.**

ואין לנו זמן לנשום ולמשפחה ולעצמנו והשאלה הבריאותית הענקית, שהתשובה לה כל כך חשובה **מה אני בכלל רוצה מחיי? איך אני רוצה שיראו?** הולכת ומתגמדת עד שנכנסת לארון עם הבגדים הישנים שכבר לא עולים עלינו ונאכלת לה לאט לאט על ידי הזמן החולף בקצב מטורף.

נכתב בסופו של יום עבודה שוחק, עמוס בסימני שאלה.

?

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם, אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי), בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל. אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע. milomn@gmail.com ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.