

حروب العاطف



بقلم: د. إبراهيم الفقي

الصحة من أهم عناصر الحياة الممتزنة

على الأقل ست عشرة ساعة، ويدخن حوالي ستين سيجارة يوميا، ويشرب أكثر من خمسة عشر فنجان قهوة وظل يعمل لمدة ثلاث سنوات دون أن يأخذ إجازة أسبوعية أو سنوية، فمن ناحية المطعم كان رائعا وناجحا ومملوءا بالناس من جميع الجنسيات، ولكن من ناحية أخرى كان صديقي مهملًا لصحته والنتيجة أنه أصيب بجلطة في المخ أدت إلى شلل في الجزء الأيسر من جسمه، وعندما علمت بما حدث له ذهبت على الفور لزيارته فقابلني والدموع تسيل على وجهه وسألني: هل ترى ما حدث لي؟ فقلت: نعم ثم أضفت: من الممكن ألا يكون هذا المكان المناسب ولا الوقت المناسب ولكني أريد أن أسألك سؤالاً: ما الذي تعلمته مما حدث؟، سكت ونظر إلى سقف الحجرة ثم رد قائلًا: تعلمت أن الدنيا لا تسوى شيئًا، وأنه من الممكن فعلا كما تقول أنت دائما أن تكون هذه اللحظة آخر لحظة في حياتي، تعلمت أن العمل إنجاز ولكن أن لم أستطع التمتع بهذا الإنجاز فما هي فائدة الإنجاز؟ فبدون الصحة لا يستطيع الإنسان أن ينجز أي شيء في حياته، تعلمت أن الصحة من أهم أسباب النجاح، ثم سكت وتنفس بعمق وقال بصوت حزين: يبدو يادكتور إبراهيم أن الإنسان لا يصحو من الغفوة التي هو عليها إلا عندما يفقد شيئًا هامًا بالنسبة له، فسألته: وما الذي تنوي أن تفعله عندما تخرج من هنا إن شاء الله؟ فقال: سأكون مترنًا في حياتي، سأوزع وقتي على عملي وصحتي وبيتي وعائلتي وخصوصًا سأحسن علاقتي مع الله سبحانه وتعالى، فقلت له: يجب أن تعرف أن ما حدث لك ليس إلا هدية من الله عز وجل لكي يجعلك تدرك طريقك فتكون هذه الحادثة بمثابة

تحدثنا في المقالة السابقة عن الأسباب السبعة الأساسية التي تسبب عدم إتران حياة الإنسان، وأيضا تناولنا تفاصيل الاحتياجات العشرة الأساسية للإنسان والتي بدونها يخرج الإنسان عن حيز الراحة مما يسبب له تحديات نفسية وأمراضا عضوية، وقدمت لكم الأركان السبعة للحياة الممتزنة، وتناولنا منها الركن الأول وهو الركن الروحاني وقلنا إنه منقسم إلى أربعة أقسام أساسية هي: حب الله عز وجل، التسامح المتكامل، العطاء غير المشروط، التنازل، والآن دعنا نستكمل رحلتنا ونكتشف معا الركن الثاني من الأركان السبعة للحياة الممتزنة وهو:

الركن الصحي:

هو من أكثر الأركان إهمالا في حياة معظم الناس فمن الممكن أن يكون الشخص روحانيا ويهتم بحياته الشخصية والعائلية والاجتماعية وناجحا جدا مهنيا، وأيضا ماديا، ولكنه لا يفعل أي شيء لصحته فتجده لا يمارس أي رياضة بل يعتبرها تضييعا للوقت فيعمل لساعات طويلة وأسلوبه الغذائي غير سليم وتفكيره معظمه سلبي وتركيزه على العمل والربح، ومن الممكن أن يكون مدخنا ويشرب كميات كبيرة من القهوة والشاي، وكلها أشياء ضارة بصحته.

هل تعرف شخصا من هذا النوع؟ طبعًا الأمثلة كثيرة جدا والنتائج نراها في أسرة المستشفيات المملوءة بأشخاص ناجحين في أعمالهم وأموالهم ولكنهم فاشلون في الاهتمام بصحتهم، وهذا يذكرني بصديق لبي يعيش في مونتريال بكندا يعمل في مجال الفندقية وقرر أن يكون لديه عمله الخاص فاستطاع هو وشريك آخر أن يشتريا مطعمًا يخدم الأكلات البحرية، وكان المطعم ناجحًا جدا، وكان صديقي يعمل يوميا

أنه مجنون أليس كذلك؟ الآن دعني أسألك: لماذا نتناول طعام من سلة مهملات التغذية في أجسامنا؟ لماذا نتناول أكالات تسبب أمراضاً قلبية وسرطاناً وضغط الدم.. الخ لقد أثبتت الأبحاث أن أنواع الأكلات التي يأكلها الإنسان تؤثر على حالته النفسية والصحية! وهذه نصيحة لك: يجب أن تعرف أنه لا يوجد أسلوب تغذية واحد ينفع للجميع لذلك يجب عليك أن تتحدث مع أحد المختصين في التغذية لكي تحدد معه أسلوبك الشخصي الذي يتناسب مع جسمك وصحتك وأسلوب حياتك.

شرب المياه:

هل تعرف أن أكثر من 90% من الجسم سائل وأنه لا بد أن تشرب ما لا يقل عن سبعة أكواب من الماء يوميًا حتى لا يصيبك جفاف داخلي برغم أن هناك بعض العلوم الحديثة لا تدعم للإنسان شرب المياه، ومع احترامي لكل العلوم إلا أنه لو كان هناك أي شيء لا يعطينا ما وهبه الله سبحانه وتعالى فإنني أضعه موضع الشك. تأمل معي مدى أهمية سيولة الدم الذي يغذي أعضاء جسمك بما تحتاجه، ولذا فمن اليوم ضع أمامك كوبًا من الماء وأشرب منه كميات بسيطة، واستمر على ذلك حتى تكمله تمامًا وبذلك تستطيع أن تعود نفسك على شرب المياه.

التدريبات الرياضية:

هناك بعض الإعلانات التي نراها في الفضائيات تعلن عن أحزمة أو معدات تستعمل لإنقاص الوزن ودعني أقول لك إن الأسلوب الصحي الأمثل هو أن تحرك العضلات الكبيرة في جسمك وهي عضلات الفخذين، وذلك بأن تمشي أو تجري وتمارس الألعاب الرياضية بأنواعها، وليس في حزام. إن تحركات الجسم لها أهمية كبيرة مثل كل جزء من الأجزاء السابقة في الركن الصحي لأنه من الممكن أن تكون أفكارك رائعة وإيجابية وأسلوبك الغذائي صحيحًا وتشرب كميات وافرة من الماء ولكنك لا تحرك جسمك فلن تتمتع بصحة جيدة ومن الممكن أن تصاب بأمراض متنوعة.

لذلك لو كنت حقًا تحب أن تعيش حياة سعيدة خالية من الأمراض يجب أن تعطي الركن الصحي الاهتمام الذي يستحقه فابدأ من اليوم وقيم نفسك ثم أعرف ماذا تريد ثم قرر الأسلوب الذي تريده ثم قم بالفعل ولا تضيع دقيقة واحدة في الأعداء التي لن تفيدك في شيء فاجعل فعلك إيجابيًا وتوكل على الله سبحانه وتعالى هو ما سوف يفيدك ويجعل من حياتك تجربة من السعادة والنجاح.

وحتى ألقاك في المقالة القادمة وأقدم لك الركن الثالث من الأركان السبعة للحياة المتزنة وهو الركن الشخصي تذكر: عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك، عش بحبك لله سبحانه وتعالى،

عش بالتطوع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين، عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والالتزام، عش بالمرونة والصبر، عش بالحب، وقدر قيمة الحياة.

نقطة تحول في حياتك وتصبح متزنًا وسعيداً.

هذا مثل بسيط لما قد يحدث لبعض الناس الذين يعتقدون أن الصحة تحدث صدفة وأن الأزمات والأمراض تحدث في الأفلام أو للجيران ولكنها لا تحدث لهم، والآن دعني أسألك: هل الصحة هامة بالنسبة لك؟ طبعًا الإجابة ستكون نعم لأنني لم أجد أحداً في كامل قواه العقلية يرد على هذا السؤال بـ لا!! فلو كانت الصحة فعلاً هامة بالنسبة لك فما الذي تفعله لكي تحافظ عليها؟ هل لديك برنامج رياضي تتبعه على الأقل مرتين في الأسبوع؟ هل تحافظ على وزنك وأسلوب تغذيتك؟ وهل تفكيرك إيجابي؟ إجابتك على هذه الأسئلة ستحدد أسلوبك الصحي.

والآن دعني أعطيك فكرة محددة عن الركن الصحي ومكوناته الأساسية التي تشمل:

الجزء الأول: التفكير الصحي لأن التفكير هو سبب الفعل والنتائج.

الجزء الثاني: أسلوب التغذية الصحية.

الجزء الثالث: شرب المياه.

الجزء الرابع: التدريبات الرياضية.

التفكير الصحي:

هو الذي يحدد نتائجك وهو المسبب الأول لعاداتك فلو كنت من النوع الذي يفكر بطريقة سلبية سينعكس ذلك على أحاسيسك وعلى سلوكياتك وبالتالي على نتائجك، ولو كان تفكيرك إيجابياً ستصبح أحاسيسك إيجابية وسلوكياتك إيجابية، وأيضاً نتائجك إيجابية. والتفكير هو أساس تكوين العادات فأى شيء تفكر فيه يسجله العقل في ملف خاص يحمل اسم وعنوان ما تفكر فيه فمثلاً لو كانت الفكرة أن التدريبات الرياضية مضيعة للوقت، يقوم العقل بتسجيل المعلومات ويضعها في ملف عقلي ويسمها -التدريبات الرياضية مضيعة للوقت- وعندما تقوم بتكرار هذا الأسلوب من التفكير يقوم العقل البشري بتخزين المعلومات فبعد أن كانت مسجلة فقط أصبحت الآن مخزنة بعمق بما يجعلك تتصرف تلقائياً وتتفادى التدريبات الرياضية لأنها مضيعة للوقت، وهكذا تصبح عادة من عاداتك والشئ نفسه يحدث عندما يكون تفكيرك إيجابياً في التدريبات الرياضية وتقول في نفسك إنها هامة جداً وقيمة علياً لأنه بدون الصحة لن أستطيع إنجاز أي شيء، وسيقوم العقل بتسجيل هذه المعلومة ويعطيها عنوان -التدريبات الرياضية هامة- وبالتالي ستجد أن أحاسيسك إيجابية تجاه التدريبات الرياضية وسلوكك كذلك ومع تكرار هذه الفكرة تصبح مخزنة بعمق في عقلك اللاواعي وعادة تحدث تلقائياً بدون أن تفكر وتصبح التدريبات الرياضية قيمة هامة تفعلها تلقائياً في حياتك لذلك فالتفكير الصحي هو أساس الحياة الصحية.

أسلوب التغذية الصحي:

لو حدثت وعزمت صديقاً لك في بيتك فوجدته يأخذ سلة المهملات ويرميها في صالون بيتك ما الذي ستفعله؟ طبعاً ستعتقد