

(1)

## اتبع البرنامج الشامل، لا الطريقة التدريجية

عندما نبني منزلاً، علينا التفكير ملياً بكل خطوات العمل اللازمة قبل بدء عملية البناء. وإلا، فإنك قد تنتهي من تركيب الأبواب فتجد أن الثلاجة لا يمكن إدخالها من خلالها. وعلى نحو مماثل، عليك التفكير ببرامج صحتك ككل بدلاً من تجزئته في كل مرة. إن فرصك بالالتزام ببرنامج صحي مطور – الأكل السليم، الرياضة بانتظام، الإقلاع عن التدخين – عندما تركز على صحتك الكلية بدلاً من التركيز على الحالة الموجودة. بمعنى آخر، فكر بالأمر التي يمكنك القيام بها لتحسين حالتك الصحية وكيف تتوافق مع بعضها، وسيدعم كل عمل كل شيء آخر تحاول القيام به.



قبل ست سنوات، كان لي يعرج متكئاً على عصاه. والآن هذا الرجل من شيكاغو والبالغ من العمر اثنان وسبعون سنة يرفع الأثقال مدة ساعتين عدة مرات في الأسبوع. ويقول: "أطلق على هذا تغيير في نمط الحياة".

قال لي: "كان هناك وقت لم أكن فيه لائق المنظر. كنت أزن حوالي خمسين باوند، وكانت ركبتاي متورمتين، وأعاني من

التهاب المفاصل، ولكنه تعب من العيش على نحو ما أطلق عليه:  
الرجل الكبير في السن".

"قمت بعمل بحث عن التغذية، وقرأت دراسات وكتباً عن  
تجنب الشيخوخة" يقول ليبي. بدأ بتغيير نظامه الغذائي وبالتمارين  
الرياضية". لقد رأيت تطورات كثيرة. صرت أنام بشكل أفضل،  
وأشعر بحيوية أكثر، ولم أعد أعاني من مشكلات في المعدة،  
وتخلصت من آلامي وأوجاعي".

أضاف ليبي: "شعرت كأنني في الأربعين من العمر".

والآن بدأ ليبي ينقل حماسه للعيش بطريقة صحية للآخرين. بدأ  
يتحدث عن التغذية والتمارين الرياضية لعدة مجموعات مشتركة  
ويضع ملاحظاته الصحية في موقع على الإنترنت.

كانت كريستينا من أشد معجبيه، تصغره بأربعين سنة.  
قالت كريستينا: "سمعتة وهو يقدم موضوعاً وتأثرت جداً به.  
سألني إذا كنت مستعدة لتغيير أسلوب حياتي؟ وقلت له بأني  
مستعدة"، لقد غيرت منذ ذلك الحين عاداتها وشعرت بأنها بأفضل  
حال. "إذا أخبرني أحدهم بأن متقاعداً في الثانية والسبعين من عمره  
سيغير حياتي، لم أكن لأصدق ذلك"، قالت كريستينا: "ولكنني  
الآن أدرك ما حصل".



أجرى مركز دانا فاربر للأبحاث الاجتماعية دراسات على أماكن عمل تؤمن للعاملين فيها برامج للرعاية الصحية، والسلامة، والإقلاع عن التدخين كأحد الخدمات الشاملة، وأماكن عمل أخرى تقدم هذه البرامج على نحو منفصل. بعد مرور سنتين، وجد الباحثون أن أضعاف عدد العاملين أقلعوا عن التدخين واتبعوا نظاماً غذائياً سليماً في برامج الخدمات الشاملة عنه في البرامج المنفصلة.

