

(100)

كمال الصحة أمر نادر

إن الاهتمام بالصحة أمر مفيد جداً. أما الهوس الصحي، أمر خطير. إن حاجتك لبعض الاهتمامات الصحية في أي لحظة أمر طبيعي. أفضل طريقة لتحقيق الصحة تكون بتقليل المشكلات الصحية، لا إلغائها.



يخبر كوربن لاسينا من فريق مينسوتا فايكينغس زملائه في الفريق أن يبتهجوا عند دخولهم الملعب في أول يوم من أيام التدريب في المخيم، وهي سلسلة من التمارين لمدة شهر تسبق الموسم المعتاد. "تذكر فقط ما تشعر به في الوقت الراهن؛ لأنه يمثل أفضل ما ستشعر به لمدة ستة أشهر".

يتفق اللاعبون على أن أصعب جزء في هذا المهمة هو اليوم الذي يتبع يوم المباراة. "قد يكون في بعض الأوقات غير محتمل ولا يطاق"، يقول أحد أعضاء الفريق بايرون تشامبرلين. "تستيقظ صباح الإثنين، وتكون الخطوة الأولى عند نزولك من السرير من أشد وأصعب الأمور في هذا العالم. مرت علي أوقات فكرت فيها بجدية، كيف أقوم بهذه الخطوة؟" قال بايرون. "وقد يكون،

فلنقل، الأسبوع الثالث أو الرابع، وأنت ما زلت تفكر، ما زال أمامي اثنتا عشرة مباراة لألعبها، كيف سأجتاز هذه المرحلة؟" حارس الفايكينغس كريس والش يقول: "يقولون أن المباراة تشبه تعرضك لعشرين أو ثلاثين حادث سيارة".

غالبية أعضاء فريق الفايكينغس لا يتعرضون لإصابات بالغة، ولا يتم تسجيل معظمهم في تقرير قائمة الإصابات الأسبوعية للفريق. ولكن هذا لا يعني بأنهم لا يتدربون ويلعبون بمشقة ملحوظة.

في فريق كرة القدم الوطني، لا يمكننا أن نتخيل مبدأ الشعور بالراحة التامة. يقول مدرب الفايكينغس مايك تاييس: "إذا كنت بصحة تامة فهذا يعني أنك لا تلعب، لقد أصبحت متحجر العواطف تجاه هذا الأمر. وعليك أن تدرك بأنها تلك هي الطريقة التي ستشعر بها كل الوقت خلال الموسم"، أضاف كوربن. ولكن هناك طريقة واحدة مؤكدة لتخفيف الألم عن الجميع. وهي الفوز. "بالطبع"، قال بايرون: "كل شيء يصبح أفضل عندما تفوز. وكل شيء يؤلم ويصبح أسوأ عندما تخسر".



وجد الباحثون في جامعة إيموري أن أقل من 19٪ من الأمريكيين يمكن تصنيفهم على أنهم بصحة تامة (على مستويات

مئة سربسيط من أسرار الأصحاء

عالية من الصحة الجسدية والعقلية ومستويات قليلة من الأمراض)
في أي لحظة معينة.

