

وجوب تغيير نمط الحياة

في ايام العطل

من الامور المحزنة ان نجد بيننا أناساً - وهم كثيرون جداً - لا يعرفون شيئاً عن تركيب ابدانهم والالة العجيبة التي تتوقف عليها حياتهم. فهم اقل ما يكونون عناية بامر صحتهم التي هي - ولا شك - في مقدمة عوامل السعادة والنجاح في هذه الدنيا. والاغرب من هذا هو ان هذه الفئة المهمة لاتحاول مطلقاً ان تفهم شيئاً عن تلك الماكينة الحيوية الادمية لانها تزعم ذلك من اختصاص الاطباء الذين لهم وحدهم ان يلجوا بامرارها. ومن أجل ذلك لاتعرف لهذا الفريق منهجاً يعملون على طرقة لراحة ابدانهم واعادة قواها المنهكة في العمل ولاقاعدة للاستفادة مما قد يتاح لهم من الفرص والعطل وغيرها.

بيد انه قد اجمعت الاراء على ان الذين يتمتعون بعطلة يستريحون فيها من عناء الاعمال كل عام يعمرّون اكثر من الذين يواصلون الشغل بلا انقطاع. فالعطلة او الاجازة التي نأخذها لترويح النفس من العناء يجب ان تقضى بصورة تجعل صاحبها ينسى عمله المعتاد وعاداته اليومية. وليس كالذي نراه يشغل جسمه ودماغه شغلاً متواصلًا يوماً فيوماً واذا منح اجازة يوم او اكثر من يوم للعطلة والراحة تراه يجري من مكان الى مكان سعيًا وراء المسرات وللاذ والسلوى ويرجع الى عمله اشدّ تعباً مما كان عليه قبل الاجازة. واحيراً متى وصلت حالة الجسم الى حد لا يحتمل من الانهك والكلل تحرك الطبيعة يدها وتبعث بانذارها بالعياء والمرض فيستدعي الطبيب وبعدها يفحصه يشير عليه بوجوب الانقطاع عن العمل والتزام الراحة التامة. فعندئذ يبدأ

صاحبنا يهتم بصحته ويعنى بها عناية معقولة. ولكن لماذا ننظر حتى تنذرنا الطبيعة بالخطر؟؟؟ وكثيراً ما يأتي انذارها متأخراً بعد خراب البصرة وتلف الصحة. فيجب على الكاتب - مثلاً - الذي يقضي ايامه جالساً في مكتبه بين الاوراق والدفاتر ان يقضي ايام العطلة بضروب من الرياضة البدنية كالصيد وغيره من الالعب مما تحول افكاره عن نمط اعماله العادي والعامل الذي يشغل اشغالا يدوية عليه ان ينصرف الى الراحة والجلوس في الحقول والرياض ومطالعة الكتب والمجلات.

اما العامل المجتهد الذي يقوم باشغال شاقة فاذا قضى اسبوعي العطلة التي تمنح له في قاعات الفنادق والمحل العمومية يلعب الورق وغيره من الالعب التي تحتاج الى اعمال الفكر او في دور التمثيل والملاهي المزدهجة بالناس فهو يغير افكاره من شيء الى شيء بغير ان يفيد جسمه فائدة تذكر. وكذلك رب البيت يجدر به ان يقضي اسبوعين في العام بعيداً عن همومه المنزلية. والسماح الذي يقضي ايام عطلته في فندق المدينة ويظل قريباً من زبائنه يعود الى مكتبه وهو اشدّ تعباً وعناء مما كان في ايام عمله.

فيتبين من هذا ان مسألة قضاء العطلة يتوقف على تغيير نمط الحياة تغييراً كلياً. ولكن لابد في هذه الحال من اعمال الروية والتعقل في كيفية قضاء العطلة فلا يجب التغيير فجأة فالكاتب الذي يقضي عشرة اشهر وراء مكتبه لا يصح ان يشرع حالاً في تسلق الجبال العالية - مثلاً - او في الالعاب رياضية منهكة للقوى فانه بذلك يحمل جسمه المعتاد الراحة اكثر من طاقته وتكون العاقبة وخيمة بل يجب عليه اذا اراد ذلك ان يقوم به تدريجاً حتى يعتاده وتترن عليه عضلاته. والافضل في هذه ان يستشير المرء طبيباً بارعاً ويدعه يفحص قوة ضغط الدم في جسمه ومرونة الشرايين قبلما يشرع في عمل رياضي يقتضي انهك الجسم.