

الفصل الخامس

النجاح فى الحياة.... وتحقيق الحياة المتوازنة

المقدمة:

(١) ما معنى الحياة المتوازنة

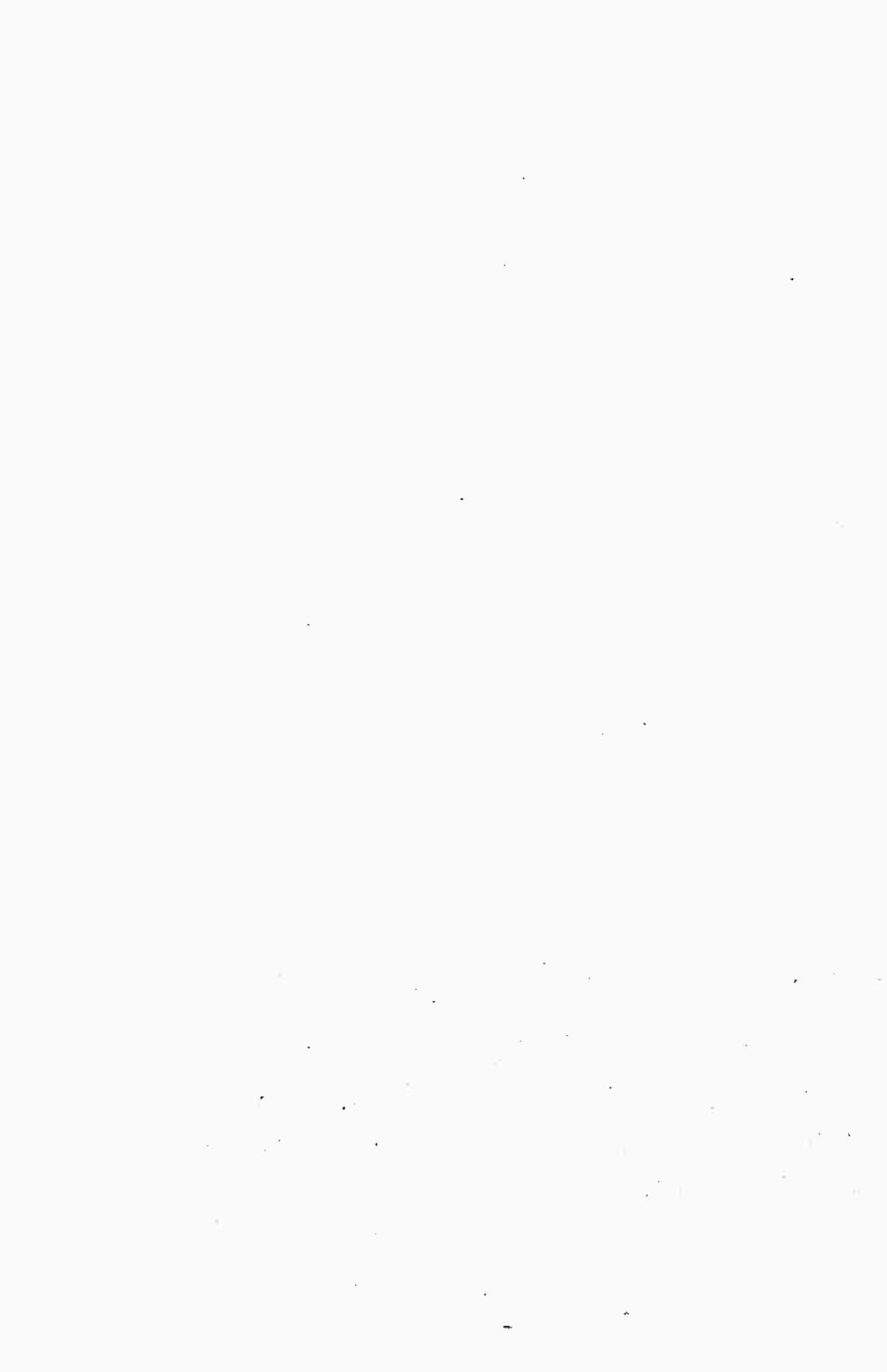
(٢) كيف يمكن تحقيق الحياة المتوازنة؟

أولاً: الجسم السليم:

- ١ - الطعام المناسب
- ٢ - الراحة والاسترخاء
- ٣ - الفحص الطبى المنتظم
- ٤ - تجنب التعب والإرهاق
- ٥ - فترات الإغفاء أفضل طريقة للتغلب على الإجهاد.

ثانياً: سلامة العقل والنفس والروح:

- ١ - تجنب المجهود الكبير
- ٢ - الاهتمام الحقيقى بالحياة.
- ٣ - بذل أقصى مجهود للحصول على أقصى نجاح.
- ٤ - حافظ على روح المرح عندك، وكون لنفسك اتجاهها فلسفياً موضوعياً.
- ٥ - تجنب التقاعد فى حجرة أو الانطواء.



الفصل الخامس

النجاح فى الحياة.... وتحقيق الحياة المتوازنة

المقدمة:

للمحافظة على أذهاننا وانفعالاتنا نشطة وأجسامنا سليمة وقوية، وأرواحنا شابة، ليس من المستطاع تحقيق أى من هذه الأمور بدون الوصول إلى حياة متوازنة، والحقيقة إن لم يصل المرء إلى الحياة المتوازنة فإن حظه فى تحقيق أى لون من السعادة الدائمة والنجاح فى الحياة سوف يكون ضئيلاً.

(١) ما معنى الحياة المتوازنة:

الإنسان مخلوق مكون من جسم وعقل وروح ونفس، وكما أن وصفه مركبة لدواء أو طعام مثلاً ينبغى أن يراعى فيها وزن عناصرها وخلطها بدقة وعناية - فكذا يجب أن تتوفر الوصفة البشرية المركبة جميع العناصر اللازمة، وتخلط بعضها ببعض برفق وانسجام لتحداث النتيجة المرجوة.

(٢) كيف يمكن تحقيق حياة متوازنة؟

إن ذلك ميسور بالمحافظة على الجسم والنفس والأرواح والعقل سليماً وقوياً وصحيحاً فلنبداً.

أولاً: الجسم السليم:

حيث إنه سوى وملموس فإنه يصبح مسورا وبصورة ما ما سهلا في تناوله، وعلاوة على ذلك فإن الكثيرون من الناس الذين يهتمون بأجهزتهم الجسمية لا يعرفون كيف يرعون حالة عقولهم وأرواحهم.

ينبغي أن يعامل الجهاز الآدمي باعتدال فكما أن سيارتك تحتاج إلى النوع الصحيح من الوقود، وكما يحتاج المحرك إلى فترات ليبرد ويستريح - فكذلك أيضا أنت تحتاج إلى النوع الصحيح من الطعام وإلى فترات من الراحة والاسترخاء.

١ - الطعام المناسب:

موضوع الطعام له أهمية كبيرة بطبيعة الحال.

والشئ المهم دائما هو أن يكون الطعام غنيا بالفيتامينات. والطعام المناسب أن يكون غنيا أيضا بالبروتينات وقليلًا في محتواه من النشويات والدهون. فاللحوم الحمراء والخضروات والبيض والفواكه والسّمك وأطعمة البحر يجب أن توضع في الأساس لهذا الطعام.

والخبز والفطائر والبطاطس والزبدة والنشويات الأخرى والدهون يجب الامتناع عنها أو تناولها بقلّة.

٢ - الراحة والاسترخاء:

هذا الموضوع في غاية الأهمية... ولا سيما في هذا العصر الذي ترتفع فيه ضغوط الحياة. فنحن دائما نسرع اندفاعا للعمل في الصباح ثم إلى الغداء ثم نرجع إلى العمل ثم إلى المنزل للعشاء... الخ ثم نسرع إلى النوم بل إن منا من يستحث نفسه على النوم أيضا.

التحدث عن الاسترخاء والراحة أسهل كثيرا من تنفيذ: فالحياة الحديثة صاحبة في المدن الكيبيرة المزدحمة، وقلقة، بحيث قلما تتاح للغالبية منا فرصة النوم في ساعات كل ليلة... وتبين كذلك من الإحصائيات الحديثة أن نسبة الوفيات بين الرجال والنساء وخاصة صغار السن من أمراض القلب في تزايد مستمر.

- أى أن أكثر من ٣/١ نساء مصر ورجالها من هم في أوج حياتهم يصابون بمرض في القلب.. وفي عدد كبير من الحالات وربما في الغالبية - يمكن القول بأن الإجهاد والتوتر الناتجين من ضغوط الحياة هي سبب المرض أو عامل هام في الإسراع في حدوثه أو في زيارة شدته.

بعض الإرشادات العملية لتوفير الاسترخاء والراحة:

(١) لتأخذ غذاءك معك من المنزل:

إذا كنت ملتحقا بعمل وتذهب يوميا إلى محل عملك - فلتأخذ غذاءك معك من المنزل. فلتأكل حيث أنت في العمل، وسيوفر ذلك:

- مشقة الإسراع إلى مطعم أو كافيتيريا، ثم زلط الطعام والإسراع ثانية إلى العمل.

- سيوفر لك ذلك المال أيضا.

- سيكون لك فائض وقت يصل إلى عشرين أو ٣٠ دقيقة، يمكنك الاستفادة منها في الاسترخاء والقراءة أو الاستلقاء في الشمس أو الاسترسال في غفوة نوم.

(٢) لتحافظ على عطلة نهاية الأسبوع:

إنها أئمن فترات الراحة لك . فهي أفضل الأوقات لشحن طاقتك الجسمية والانفعالية فيجب الاحتفاظ بها للاسترخاء الكامل .

١ - تأخر قليلا فى النوم .

٢ - قلل من الارتباط بالمواعيد حتى تتجنب التقيد بضرورة وجودك فى أى مكان فى وقت محدد والهرولة إليه لأنك تسرع كثيرا فى خلال الأسبوع .

٣ - إذا كان الجو معتدلا وعندك سيارة وشعرت برغبة فى تغيير المناظر، فلتوجه بها إلى حيث يدفعك مزاجك وروحك فى تلك اللحظة . وحتى لو لم تكن لديك سيارة ففى وسعك قضاء أجازتك الأسبوعية أو جانبا منها فى الهواء الطلق، إما فى الريف أو على شاطئ أو فى إحدى المنتزهات أو النوادى .

أما إذا كانت هذه الرحلات إلى الشاطئ أو الريف تقتضى سفرا طويلا وشاقا فالأفضل البقاء فى المنزل للراحة، فإنه لا داعى إطلاقا للذهاب إلى الشاطئ أو أى مكان آخر بقصد الراحة ثم العودة منها منهكا .

(٣) ترتيب العطلات السنوية:

تعد العطلات السنوية وسيلة هامة لإعطاء أجهزة الجسم الراحة . . . فإذا أمكنك ترتيبها وجب عليك البعد عن العمل تماما على الأقل شهرا . . أو أسبوعين فى الصيف وأسبوعين فى الشتاء . . فإن ذلك سيتيح عائدا كبيرا من حيث ارتفاع الكفاية، وزيادة الولاء، وسهولة العلاقات فى العمل .

وسواء كانت الأجازات طويلة أو قصيرة فهي تهدف إلى ثلاثة أمور
لنفسك وجسمك وذهنك: الراحة... والاسترخاء... والانتعاش

٢- الفحص الطبى المنتظم - للاكتشاف المبكر للمرض:

الفحص الطبى المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكرا، وإيقافه فى
بدايته وقبل وصوله إلى المرحلة التى يصعب عندها علاجه بنجاح كبير.
ومن المحقق أن السلامة البدنية للإنسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافى
لجسمه، فإن المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحالته الجسمية.
والمثل القديم يقول " يشعر الإنسان بالمرض ولا يشعر بالصحة إطلاقا"
وفى هذا يكمن خطر كبير إذ أن كثيرا من الناس ينتظرون حتى يصيبهم المرض
قبل أن يفكروا فى زيارة الطبيب.

٤- تجنب التعب والإرهاق:

أكبر مصدر للخطر هو الإجهاد... ومن ثم يجب مهما كلفك ذلك أن
تجنبه... ولا بد لنا جميعا أن نشعر بقدر معين منه فى عملنا البدنى وحياتنا
اليومية. ولكن يجب تجنب التعب والإجهاد الذى لا داعى له.

٥- فترات الإغفاءة أفضل طريقة للتغلب على الإجهاد:

ما زالت هذه الفترات لها أهميتها للتغلب على الإجهاد، ليس فقط فى
الساعات المنتظمة الليلية، ولكن الفترات القصيرة ذات عشر دقائق أو ١٥
دقيقة المتداخلة، إذ أن لهذه الفترات تأثيرا كبيرا فى الإنعاش، وهى كثيرا ما
تساعد على الاحتفاظ بالقوة والشباب.

ثانياً: سلامة العقل والنفس والروح:

تحتاج الحياة المتوازنة إلى أكثر من جسم سليم، إذا يجب على الفرد أن يكون ذا عقل سليم وروح سليمة ونفس سليمة.

أما كيف يحصل المرء على ذلك فربما يكون من الصعب وصفه، إذ أننا نتكلم عن أشياء غير مادية وغير ملموسة، بالإضافة إلى ذلك فإن العقل والنفس والروح يتداخلون في نواح كثيرة، وكثيراً من الأشياء الضرورية للجسم السليم ضرورية كذلك للعقل السليم والروح السليمة والنفس السليمة.

وفيما يلي سوف أوضح العوامل التي تعتمد على ذلك:

١- تجنب المجهود الكبير:

فإنه يمكن أن يحطم عقل الفرد وروحه أكثر مما يؤذى جسمه. وفي هذه الحالة يتعذر جداً إصلاح الأذى الذي وقع.

٢- الاهتمام الحقيقي بالحياة:

إن أكثر الصفات الفعالة للصحة النفسية السليمة تكمن في أن يكون لدى المرء اهتمام حقيقى بالحياة، وليس من الهم كثيراً ماهيته. فقد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو عمل الاجتماعى أو الأصدقاء أما الشئ المهم فهو أن يكون لك اهتمام معين تستغرقك ويجعل قدراتك العقلية نشطة وحية.

٣ - بذل أقصى مجهود للحصول على أقصى نجاح:

للحصول على أقصى النتائج من الاهتمام المذكور أعلاه ما يجب أن تبذل في سبيله أقصى ما عندك، ويجب أن تقدم عليه بكل قلبك، فإن أنصاف الحلول لا تجدى هنا، هذا إذ كنت ترغب في التخلص من التوتر النفسى الذى تتوصل له يوميا.

٤ - حافظ على روح المرح عندك، وكون لنفسك اتجاهها فلسفيا موضوعيا:

أى فلسفة خاصة فى الحياة، واعمل أقصى ما فى وسعك، وينبغى أن يكون شعارك: خذ عملك ونشاطك بجدية... ولكن لا تعامل نفسك كذلك، إعطِها كل ذرة من قوتك وطاقتك وفكرك، ولكن لا تسمح لذلك أن يصل فى النهاية إلى الاعتقاد بأن مصير العالم كله يتوقف على نجاحك ونشاطك.

حافظ على روح المرح عندك - لا تحاول حل جميع مشاكل العالم بنفسك. اترك القليل من هذه المشاكل لغيرك يصارعونها.

٥ - تجنب التقاعد فى حجرة أو الانطواء:

محاولة إخراج نفسك من هذه الحالة، سوف تؤدى إلى تنيبه ذهنك وإثارة لهما تأثيرها الشديد عليك... وهناك عدد من الأشياء البسيطة نسبيا يمكنك عملها لكى تدفع حركة الدم البطيئة فى شخصيتك.

فيما يلي بعض المقترحات:

١ - اقصد زيارة أمكنة جديدة لم تشهداها إطلاقا، ويمكنك الوصول إليها بنفقات قليلة مثل المتاحف، المعارض، الشواطئ، المتزهات،

النوادى ويمكنك التمتع بهذا العالم القريب منك إذا كانت نفسك مشتاقة للنظر إليها لا أكثر.

٢ - تقدم إلى الأمام وقابل أناسا جددًا، ومعارف وأصدقاء جديدين. وإذا لم تستطع ذلك فى المجالات التى تتحرك فيها حالياً، فحاول الدخول إلى مجالات جديدة.

وقد يحتاج ذلك إلى قليل من الجهد والوقت ولكنه أمر يستحق ذلك.

٣ - كون لنفسك اتجاهًا وهوايات جديدة، فإنها لن تصرفك عما قد يكون لك من اهتمامات أساسية فى الحياة، وعلى العكس فإنها بما تمنحك من تنبيه ذهن إضافي ستمكنك من الإقبال على عملك أو مهنتك أو وظيفتك بحماس وطاقة جديدين.

٤ - التحق بالنوادى، شارك فى الاجتماعات العامة والجمعيات الثقافية، وإذا شئت كرس نفسك للأعمال الخيرية أو الدينية أو السياسية. المهم أن تختار شيئًا يتيح لك أكبر فرصة لعمل اتصالات جديدة مع أفراد جدد، وأفكار جديدة.

٥ - تأكد قبل الارتباط بأى قضية أو الانضمام إلى عضوية أى ناد، التيقن من أن ذلك سيحقق لأفالك الذهنية والاجتماعية والثقافية فرصة للنمو، والاتساع والنشاط النفسى والذهنى والجسمى.
