

الفصل الثامن

من أجل حياة مريحة..
الوصايا الـ (٢٤)

من أجل حياة مريحة.. الوصايا الـ (٢٤)

هل يمكن أن يقضي الإنسان رحلة حياته بلا معاناة أو ألم؟ .. يبدو هذا مستحيلاً! ورحم الشاعر ابن الرومي (توفي ٢٨٤هـ):

لَمَّا تَوَدَّنَ الدُّنْيَا مِنْ صُرُوفِهَا يَكُونُ بَكَاءَ الطِّفْلِ سَاعَةً يُوَلَّدُ
وَإِلَّا، فَمَا يُنْكِيهِ مِنْهَا وَإِنِهَا لِأَفْسَحَ مِمَّا كَانَ فِيهِ وَأَرْغَدُ؟
إِذَا أَبْصَرَ الدُّنْيَا اسْتَهْلَ كَأَنَّهُ لَمَّا سَوَّفَ يَلْقَى مِنْ أَذَاهَا مُهْدَدُ!
ولكن...

يستطيع المرء - بما وهب من عقل وبصيرة وفطنة - أن يُحسن التقدير والتدبير، والتوافق، والتكيف مع الظروف، المواقف، واجتناب ما يضر ويُفسد، والتزام ما يحمي ويفيد.

وهذا كتاب طُرح في الأسواق، فسرعان ما نال إقبالاً واستحساناً، فظل على رأس قائمة أحسن المبيعات لفترة غير قصيرة. وفيه ينصح مؤلفه: دكتور «بيير باللازدي» بعدة وصايا تساعد من يحرص على الالتزام بها محافظةً بشكل عام - وبتأثير جيد - على صحته وعقله ومزاجه وطاقته، فيُقبل على الحياة براحة ومرح، ويستثمر نشاطه وقدرته برشاقة ورُشد، وهي حقاً جديرة بالتأمل والاتباع، كلها أو بعضها، من كل أفراد الأسرة. يقول:

إنه لأمر حيوي، وعلى جانب كبير من الأهمية، أن يعيش المرء حياته

سليماً قدر المستطاع، سواء طال به العُمر أم قُصر. ومن أجل ذلك سوف نكتشف معاً، ببساطة وبغير إجبار، نظاماً أو أسلوباً للحياة يزيح بعيداً قدراً كبيراً من مسببات الأمراض والمتاعب والآلام، أو لعلنا - معاً - نعيد اكتشافه.

والمسؤولية تقع عليك وحدك في صدق الممارسة والتنفيذ. لأن مهمتي قاصرة على إسداء نصائح سهلة التطبيق، تساعدك على المعيشة في أمن وسلام من الأوجاع، والاضطرابات، والانحرافات المؤدية إلى الشيخوخة المبكرة، وتلف أجهزة الجسم الثمينة، كما أنها تحافظ على الاتزان النفسي المطلوب على الدوام لمواجهة عالم قاس ضاغط. . لكنه جميل!

• تنفس جيداً واشرب كثيراً من الماء

إذا لم يكن عندي إلا نصيحة واحدة أسديها إليك، فإنني أقول لك: «تنفس - أو تنفسي». التنفس العميق في كل مرة بقدر المستطاع. استنشق الهواء ملء الرئتين، واحتفظ به لبعض ثوان ثم أخرجه بعمق. وانتهاز أي فرصة متاحة للترهة عند شاطئ البحر، أو في الريف، أو فوق جبل لاكتساب أكبر قدر متاح من الأوكسجين. وإذا كنت في المكتب، أو الورشة، أو في أي مكان للعمل، حاول أيضاً أن تؤدي بعض الحركات التي تساعد على التنفس بعمق. ويبدو أن هذا أيضاً يفيد كثيراً عند الجلوس إلى المائدة لتناول الطعام. ليس فقط من أجل تهيئة نوع من الاسترخاء المطلوب، وإنما أيضاً يساعد خلايا الجسم على التفتح وتحسين أداء مهمتها في التمثيل الغذائي (تحويل الغذاء إلى أنسجة حية) وطرده النفايات من داخل تلك الخلايا.

إن الخلية المؤكسجة جيداً لا يحدث بها مطلقاً تلبك أو تثاقُل بسبب السموم ورواسب النفايات. وبذلك تحتفظ بشبابها وحيويتها. وإن تزويد عضو الجسم بوفرة من الأوكسجين. مع التوازن في مواد التغذية، مع التمثيل الغذائي الجيد، هي معاً الضمان الأكيد والوحيد ضد الشيخوخة، وهي الوقاء الناجح بلا جدال. لذا، ألزم نفسك بالتنفس الهادئ العميق كلما تذكرت ذلك، وخاصة قبل كل وجبة.

وكما الأوكسجين مطلوب دائماً لتفتح الخلايا، فإن قدرأ مناسباً من التروية بالماء ضروري أيضاً لإطالة حياتها ونضارة شبابها. إن الخلايا تستمد قدرتها على التمثيل الغذائي السليم والمناسب من الماء والأوكسجين معاً. ومن أجل ذلك. يلزمك أن تشرب لترأ ونصف لتر من الماء على الأقل يومياً إضافة إلى ما يحصل عليه جسمك من الماء عن طريق المواد الغذائية والمشروبات. وأنا لست من مؤيدي منع شرب الماء على مائدة الطعام تلقائياً أو بصورة مطلقة، كما يفعل الذين يتبعون نظاماً للتخسيس أو المرضى باضطرابات في بعض وظائف أجهزة الجسم.

اشرب الماء كثيراً كل يوم. **ولا تشرب مطلقاً وأنت واقف ودائماً في جرعات صغيرة^(١)**. وإذا كنت تشرب مياهاً معدنية، غير من نوعيتها بين الحين والحين لتغيير نوعية الأملاح التي تحملها. وإياك إياك أن تشرب الماء المغلي لفترة طويلة.

• تخفف من الملابس الزائدة

أرى في عيادتي كل يوم أشخاصاً مضغوطين، محشورين، غاطسين في ثيابهم، جاءوا يسألون في لهفة وقلق عن سبب أمراضهم وأوجاعهم التي يظنون - وهماً - أنها انتقلت إليهم بالوراثة! ولقد عالجت الكثير من النساء اللاتي أصبن بالتهابات حادة في المثانة بسبب ارتدائهن لسراويل (بنطلونات) ضيقة جداً بشكل

(١) يجب أن نذكر هنا بالاعتزاز والتبجيل ما رواه الأئمة من أحاديث النبي محمد خاتم الأنبياء ﷺ تعليماً وتوجيهاً للأمة منذ أربعة عشر قرناً:

- روى مسلم عن أنس رضي الله عنه: نَهَى النبي ﷺ أن يشرب الرجل قائماً (أي واقفاً). فقالوا لأنس: فالأكل؟ قال: ذلك أشْر - أو أخْبث.

- روى مسلم عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «لا يَشْرَبُ أحد منكم قائماً».

- وروى الترمذي عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه ﷺ قال: «لا تشربوا واحداً (أي دفعة واحدة) كَشْرَبِ البعير. ولكن اشربوا مثنى وثلاث، وسُمُوا إذا شربتم، واحمَدُوا إذا رفعتهم». وفي باب المناهي، روى الإمام مسلم عن أنس: «نَهَى رسول الله ﷺ أن يشرب الرجل واقفاً».

مبالغ فيه . وسمعت شكاوى رجال يربطون حول وسطهم أحزمة ضاغطة بشدة وأربطة عنق (كرافاتات) خانقة ولا يُبدون اهتماماً بالرياضة اليومية .

كيف نطلب من العضلات التي تحتاج لاتساع ورحابة حولها أن تؤدي وظائفها الطبيعية من السحب، والشد، والحركة، والانبساط والانقباض، والنمو المتناغم بسلاسة مع بقية الجسم، وهي مضغوطة محشورة أثناء إدخالها أو إخراجها من الملابس أو تظل سطوحها الخارجية هكذا محشورة مضغوطة ساعات طويلة؟ إن ضغط الملابس (الداخلية والخارجية) الضيقة، والأحزمة، والأربطة، والأحذية، يعادل إرهاق العضلات والجسم كله بركوب الدراجة لمسافة مائة كيلومتراً في اليوم أو أداء ألف تمرين رياضي في أوضاع مختلفة، مع ضمور الحجاب الحاجز وتشنجه . أحب أيضاً أن ألفت النظر إلى اضطرابات قد تحدث بالجهاز التناسلي - خاصة عند الرجال - نتيجة لارتداء السراويل (البنطلونات) المفرطة في الضيق، وربما تسبب أيضاً العقم (وقد شاهدت بنفسي حالات من هذا النوع). تستطيع أن تتجنب الكثير من الآلام والأمراض مع ممارسة أفضل للوظيفة والعمل إذا كانت ملابسك واسعة ومريحة . ومن حيث مادتها، تخير دائماً أن تكون طبيعية المصدر: القطن، الكتان، الصوف، الحرير .

قاعدة أو نصيحة أخيرة بالنسبة للملابس: تخفف من الزائد غير الضروري منها قدر المستطاع، ومراعاة حاجة الجسم الطبيعية الحيوية إلى الحرية (المنضبطة) مثل حرية الفكر والعقيدة والنشاط والسعي . . فكر جيداً أنك طوال اليوم، والأسبوع، والشهر، والسنة، واقع تحت ضغط - أو قهر - «دروع» اجتماعية تضعها على جسمك . فتعود أن «تتحرر» من بعضها - من أكثرها - إذا رجعت إلى بيتك، واستحم، ثم ضع رداء واسعاً خفيفاً (يحسن أن يكون من نسيج اسفنجي). فإذا مشيت بعد ذلك حافي القدمين، تكون قد أدركت جيداً معنى «حرية» الجسم .

• تجنب الملابس الصناعية النسيج:

يجهل كثير من الناس مساوئ استخدام الملابس الداخلية الضيقة والملابس المصنوعة من مواد صناعية أو جدتها دوافع اقتصادية وزينت مضارها الإعلانات والدعاية المغرية غير الآمنة. إنني أصاب بالذعر عندما أرى بعض الرياضيين «المحترفين» يلبسون ملابس تدريبات ومباريات ومسابقات وسباحة (مايوهات) مصنوعة من النايلون، أو البوليستر أو ما شابه ذلك. وأنا أعلم أنهم غالباً ما يُستأجرون من قِبل الشركات والمؤسسات الصناعية المنتجة لهذه الملابس أو النسيج ترويجاً لها، كما أعلم أيضاً أنهم يعرضون للخطر - على المدى الطويل - صحتهم ومستقبلهم الفني أو الوظيفي بخضوعهم - مهما كان الثمن - لقانون سوق الدعاية والإعلان. لأنه في الواقع، لسنا نتنفس من الأنف والفم فقط، وإنما أيضاً - وبشكل خاص - من الجلد.

إذا كانت أجسامنا مغلقة بملابس أنسجتها، طبيعية، فإن تخلص الجسم من الغاز الكربوني الضار سوف يتم بطريقة جيدة، وعندئذ تستقبل بشرتنا بأسلوب طبيعي مناسب ما تحتاجه من الأوكسجين الذي لا غنى عنه لتجديد الخلايا. فإذا طمّرنا (أي دفنا) أجسامنا داخل ملابس صناعية النسيج، انقطعت هذه الدورة الحيوية المستمرة (طرد الكربون وأخذ الأوكسجين). فيعود الجلد في الحال ويمتص الكربون الضار الذي تخلص منه، ولهذا تأثيره السيء على دورة التنفس السطحية للجسم، وبالتالي على الدورة التنفسية (وتتبعها الدموية) الداخلية.

والنتيجة: أن كل أجهزة الجسم، والأحشاء، والعضلات، والغدد تتألم، تن، تصرخ من سوء إروائها بالدم المناسب السليم، وتبدأ في التيس أو التصلب. وبالنسبة للرياضيين. يتولد عن هذه الظاهرة: تشنجات أو تقلصت (cramps)، انتفاخات أو أورام، ارتخاءات وانقباضات، بل وأحياناً متاعب وآلام في القلب. ولقد جرّبت بنفسي وعانيتُ من النتائج المدمرة لارتداء ملابس رياضية صناعية النسيج: بعد يومين اثنين أحسست أن قدمي غير ثابتتين، وأني

أجد صعوبة في الترابط الحركي، وزالت كل متاعبي بمجرد أن رجعت إلى ارتداء زي الرياضة القطني.

سواء كنت رياضياً أو غير رياضي، تجنب الملابس ذات النسيج الصناعي، وإلا سوف تعرّض جلد جسمك لكل أنواع أمراض الحساسية: انتشار بثور، أكزيما، التهابات، آلام أكلان شديد... مع الضيق النفسي المستمر.

• اضحك من قلبك ليزول كَرْبُكَ

لا شيء يبدد طاقة الجسم ويعجل بالشيخوخة أكثر من الاستغراق في حياة قائمة ورتيبة. إذا كان كل شيء يبدو لأعيننا سيئاً، محزنأ، كئيبأ، مضجراً، ذابلاً، فاسداً، عابثأ، عاقراً، عابساً، عاثراً... فسرعان ما نصبح نحن كذلك! فتصاب نفوسنا بالتييس والجمود، وأجسامنا بالسمنة والترهل، وتفقد كل أجهزتها النشاط والعزم والهمة، والإقبال على مباحج الحياة. بالنسبة لي شخصياً، من أهم الوسائل لتجديد الشباب وأجداها: المشاركة في جمّع بمكان راق فسيح - وليكن قاعة سينما أو مسرح أو أوبرا - يهتز بانطلاق صيحات الضحك من القلب، يرددها جمهور سعيد مبتهج، وفي صحبة أهل وأصدقاء ظرفاء متفائلين، أو قضاء وقت ممتع في صحبة كتاب فكه حصيف طريف. إن كتاباً باسمأ مضحكأ من هذا النوع، وأقولها عن خبرة وبصراحة - أجدى وأنفع للجسم والذهن من مشاهدة مباراة كرة قدم أو ساعتين من مسابقة التنس^(١).

إن الكسالى والخاملين يواجهون دائماً - وهذا صحيح - باللوم والتجريح، لتراخيهم وعدم مبالاتهم، لكنني أغبطهم وألتمس لهم العذر إذا كانوا ظرفاء يحسنون الضحك من أعماق قلوبهم.

أي «كاتم»، وأي «كاظم»، أي «حابس»، وأي «حاجز» للشرور، والعدوان، والهجوم، والضغوط الخارجية، أفضل من الضحك بكل الصفاء

(١) في الحديث النبوي الشريف الذي رواه أبو داود عن أنس: «رَوَّحُوا الْقُلُوبَ سَاعَةً بَعْدَ سَاعَةٍ» - أي أريخوها بما هو طيب مباح.

والعدوية الداخلية؟ إنه يحوّل مسار القذائف والقنابل اليومية التي تتهددنا، ويسكّن آلام الجراح التي لا مَحِيصَ لنا عنها. وليس يكفي أن نضحك ساخرين من الأحداث، والمواقف، ومن أفعال وحماقات الناس، بل وأيضاً من تفاهة وشطط ما نفعله نحن أنفسنا.

وكلما ذكرتُ شيئاً عن «النقد الساخر الذاتي»، تذكرت على الفور صديقة مبجلة، تعتبر نموذجاً فذاً في هذا الفن العسير وهي تدعي أن هذا هو نوع الرياضة الوحيدة التي تمارسها!. كلما تراكم عليها الإرهاق والتعب، كلما داخلها الشك والوسواس الخناس، نظرتُ إلى نفسها في المرآة - وهي حقيقة على درجة كبيرة من الجمال والذكاء - وحدثتها في تهكم وسخرية. وقد شرحتُ لي أن هذا الأسلوب الذي تتبعه تغالب وتقاوم به المتاعب والمشكلات العارضة التي تواجهها حتى لا تنحدر إلى هاوية التشاؤم وتدمير الذات.

وفي الحق، إن الضحك والسخرية من النفس، يحصّن أحياناً من السقوط في شِراك القُنوط (أي اليأس الشديد) والضجر القاتم الدائم.

• ولا تنس نصيبك من الكسل!

خذ خطأً من الاسترخاء والكسل في أيام العطلة. وهذا لا يعني مطلقاً أن تجلس تائهاً شارداً مذعوراً مشدوداً أمام جهاز التلفزيون لمشاهدة مباراة كرة قدم. ولكن لإدخال السرور على جسمك (وأحياناً على نفسك أيضاً) يجب عليك أن تظل ممدداً قليلاً في السرير صباحاً مع كتاب جيد أو مع موسيقى ناعمة خفيفة. البعض يفضلونها دافئة دافئة بالمتعة - لساعة أو ساعتين يوم العطلة، تحت ظل شجرة مورقة ظليلة.

كلما نظرت حولي، تبينت أن الناس - غالباً - يزدادون إغراضاً يوماً بعد يوم عن الاستفادة المناسبة - والبسيطة - من أوقات التحرر. فلتعلم كيف تتلذذ بنشاط الراحة، وأن نستثمر جيداً ساعات الفراغ. وهذا أمر على جانب كبير من الأهمية بالنسبة لك ككائن حي ذي جسم ونفس، وأيضاً بالنسبة لسلامة إيقاع

منهاجك في السعي والعمل . وفي جميع الأحوال، تأكد أن صحة وسلامة هذا، مرتبطان بسلامة وصحة ذلك . إذا جلست في المساء متوتراً مجهداً تحتسى شراباً مسكراً أو تنفث دخاناً مسموماً، أو تتناول عشاءً ثقيلاً دسماً وأنت تشاهد ما يقذفك به التلفزيون (تعليق: هذا ما يذكره المؤلف عن تلفزيون فرنسا، فماذا يقول لو شاهد غيره؟!)، ثم ذهبت إلى النوم قبل أن تتخلص من سوء ما أجهدت به معدتك وسمعتك وبصرك، فإنه من المؤكد أنك في اليوم التالي ستقضي نهراً سيئاً في العمل، وستدخل تدريجياً في دوامة مرذولة من الوحْم والنعاس والفتور .

أثناء النهار، حاول إذن ألا تُجهد مطلقاً إيقاع نشاطك الطبيعي . لا تكن «مشدوداً من رقبتك» . لقد شاهدتُ في عيادتي عدداً كبيراً متنوعاً من المرضى وجوههم شاحبة، وعيونهم جاحظة، وعضلاتهم ضامرة، وملامحهم مرهقة، في أعقاب إنجاز عمل شاق، أو إنهاء تقرير عاجل، أو الفراغ من مناسبة اجتماعية، أو اجتياز امتحان دراسي، أو ببساطة شديدة: على أثر التنظيف الموسمي للمسكن وإعداده لفصل الربيع! . . لكي يؤدَّى ذلك بلا عواقب سيئة، لا بد من الاستراحة وقليل من الاسترخاء في فترات متقطعة أثناء الأداء . إن الصينيين يستردون نشاطهم وحيويتهم بعمل تمرينات للتنفس العميق مع بداية كل ساعة من ساعات العمل . والأنجليز يحرصون على حسن التركيز وتجديد النشاط باحترام «وقت الشاي» في العاشرة والنصف صباحاً وفي الخامسة مساءً .

إذا أنت بذلت جهداً ذهنياً أو جسدياً شديداً التركيز ولفترة طويلة، فإن جسمك بأجمعه سوف يختنق بالتدريج ويشحب لونه ولن تشعر فقط من جراء ذلك بالتعب الجسدي والنفسي، وإنما سيصاب تحملك - عند درجة معينة - بأعقاب تظهر آثارها في الشعور بالتشبع والضييق (أو القرف)، والاشمئزاز من مواصلة العمل أو الأداء، وبالنسبة للطلبة نسيان الكثير من المعلومات وربما جميعها!

للتخلص من تلك العواقب السيئة الوخيمة، احرص على أن تسترخي

وتستريح لبعض دقائق كل ساعتين . حاول في تلك الدقائق القليلة أن تتعش، أن تنهض وتمشي خطوات، أن تتنفس بعمق، أو أن.. تضحك! وبوجه خاص، اجعل وجباتك اليومية خمساً صغيرة بدلاً من ثلاث. ستشعر حينئذ أن مرونتك العضلية جيدة مثمرة، أثناء بذل الجهد الشاق، يحسُن الأكل قليلاً ولكن على فترات متقاربة. لن تشعر بثقل المعدة، وتستمر طاقاتك قوية بنفس المستوى.

• تنظيم التوقيت:

يزعجني كثيراً أن أسمع من بعض المرضى أنهم يُهملون أو يلغون وجبة الإفطار أو الغداء اعتقاداً منهم بأن ذلك يصلح من شأنهم ويساعدهم على التخفف للرشاقة وتقليل المتاعب في العمل. إنني أعتقد العكس: من الأساسيات الضرورية لتهيئة التمثيل الغذائي السليم في الجسم، تنظيم واحترام مواعيد وإيقاع الوجبات اليومية.

لماذا؟ لكي تحمي ببساطة جهازك الهضمي والتمثيل الغذائي والامتصاص والإفرازات للعصارات المناسبة وكلها تعودت على التنبيه للأداء والعمل في مواعيد تناول الوجبات المعتادة، تحميها من التحرك والقيام بوظائفها تلقائياً في تلك المواعيد ولكن من غير طعام، من غير مادة غذائية تشتغل بها. كما أن أجهزة جسمك، وغدده، وأحشاءه (كالمخ، والقلب، والرئتين، والكلى، والكبد..) تعمل مقلدة ما تؤديه عادة في مواقيت الوجبات، وتُفرز في كل الجسم المواد الكيميائية التي تتحول في هذه الحالة - حيث لا يوجد طعام - إلى سموم بكميات كبيرة، وشحوم، مع احتياز الماء... الخ.

• أعط وجبتك حقها من الوقت

من المؤكد أنك إذا تعودت على تناول وجبة واحدة فقط ظهر كل يوم، فإنك في المساء مثلاً لن تشعر برغبة في الطعام. لكن القليلين من الناس هم الذين عودوا أجهزة أجسامهم على هذا الأسلوب عملياً. والكثيرون في الواقع لا ينظمون بدقة مواعيد تناول وجباتهم ويلتزمون بها بسبب ضغوط نفسية، أو

عصبية، لمشاغل العمل، أو للإرهاق الشديد، أو الخوف من زيادة الوزن.. وهذا يؤدي بالضرورة إلى اضطراب في أداء أجهزة الجسم خاصة ما يتعلق منها بالتمثيل الغذائي، وزيادة خطر التعرض لمتاعب أو إصابات مثل الهزال، الانتفاخات، التهاب القولون، تصلب الشرايين، فقر الدم، آلام المفاصل، اضطرابات في القلب أو اضطرابات نفسية.

أحرص إذن - ودائماً - على مراعاة تناول وجبات منتظمة المواعيد لتيسير وإجادة الهضم في كل مرة، وكذلك التمثيل الغذائي، وحسن الاستفادة من التغذية.

يدهشني أن أرى في مطاعم الوجبات السريعة والخدمة الذاتية نساء ورجالاً يأتون ويأكلون ويخرجون خلال دقائق معدودة. كما أعلم أن بعض المصانع والمؤسسات (وهذا محزن) لا يتيح إلا فترة قصيرة لكي يتناول فيها العاملون بها طعامهم. إذا اضطرت إلى ذلك، فاقصر على صنف واحد وتناوله ببطء. وحذار أن تتبع وجبتك في الصباح أو المساء بفاكهة مسكرة، ببسكويت، بيقول، أو بيضة مسلوقة، أو قالب من الشوكولاته.

وهناك ما هو أخطر! أن يتجاهل التلاميذ والطلاب - وهم في مراحل النضج واكتمال التكوين - مبدأ المضغ الجيد والثأني في الأكل - لأنه باتباع هذا المبدأ، يتم امتصاص وتمثيل الغذاء على أحسن ما يكون.

(والتمثيل الغذائي: هو تحول الغذاء المهضوم إلى نسيج حي، وهذا ضروري لبناء الخلايا). لأنه أولاً، يتيح للجسم أن يستفيد إلى أقصى حد من عناصر ومكونات الطعام النافعة. والجسم هذه الأيام محتاج تماماً إلى هذه الاستفادة «إلى أقصى حد» نظراً لأن مواد الغذاء الحالية - للأسف الشديد - فقيرة بدرجة مروعة في الأملاح المعدنية والفيتامينات بسبب الأساليب الحديثة في الزراعة والحفظ...

وثانياً، إذا كنت مضطراً إلى تناول طعام «فقير» نسبياً في مواد تغذيته، فإنه من الأفضل في تحقيق الفائدة منه أن يؤكل على مهل وأن يمضغ جيداً.

• كل.. ولا تقاوم!

إذا تركز بصرك في قطعة من «الجاتوه» أو الحلوى أو الشوكولاته، وتعلق بها، فأقدم، هيا.. ولا تردد! ولكن ليس في أي وقت، ولا بأي شكل. أولاً: لا تلتهمها سريعاً في ثوان معدودات بدافع الإحساس بالذنب، أو الخجل، أو الشره. وإنما على العكس، تذوقها وتلذذ بها حتى تتغلب على شعور الحرمان أو الإحباط مستقبلاً.

وثانياً: وهو الأهم، تناولها دائماً خارج مواعيد تناول الوجبات العادية، أو قبل أداء جهد كبير جسمي أو ذهني. فإن جسمك لن يتأذى بها إذا فعلت ذلك، مثلما يُضار إذا أكلتها عقب الغداء أو العشاء. فالإفراط في السكريات الذي لا يُمتص في الجسم جيداً، يشير اضطرابات هضمية، وإبطاء في الدورة الدموية، وبالتالي يسبب تعباً وإرهاقاً عاماً، واتساح الشرايين، فيفتح باب - من العسير أن يُسد - لأمراض خطيرة، كالْحَسَاسِيَّة، وتصلب الشرايين، والسكر، واستدعاء سريع لمظاهر الشيخوخة. وفي هذه الحالة الثانية، أي تناولها في غير أوقات الوجبات، يحرق الجسم كمية أكبر من السكر الزائد في فترة بذل الطاقة وزيادة النشاط (في العمل أو الدراسة...).

وإذا كنت تنهياً لتناول طعامك، أو كنت تتناوله بالفعل وجاءك نبأ سيء مفاجيء، توقف قليلاً عن الطعام، واشرب على مهل كوباً أو اثنين من الماء، وهدىء نفسك قبل الإقبال على الطعام أو متابعتة. وذلك تجنباً لسوء الهضم والامتصاص، وزيادة التوتر العصبي.

يجب أن تكون كل وجبة «حفاً» للاستمتاع والاسترخاء اللذيذ. في الآثار القديمة. وفي تاريخ البشرية، كان شائعاً ومعتاداً اقتسام «نعمة» المشاركة الجماعية في تناول الطعام. واعتبار وقت الوجبة مناسبة اجتماعية جماعية لها بهجتها وقيمتها⁽¹⁾، تتوثق بها الروابط والعلاقات: بين المرء وأهله أو صحبه،

(1) في الحديث النبوي الشريف الذي رواه أبو داود وابن حبان: «اجتمعوا على طعامكم، واذكروا اسم الله تعالى يبارك لكم فيه». وفي رواية «كلوا جميعاً ولا تفرقوا فإن البركة مع الجماعة».

بين الإنسان والمخلوقات أو الطبيعة من حوله. هذا الانفتاح على العالم والكون والخلائق، يغمرك في كل وجبة بحوية زائدة، ويمدك بطاقة منشطة. إن ما يتيح ذلك من هدوء النفس والدعة يساعذك على الأكل بشهية وبلا شراهة، مع التعود على آداب الصحة والسلوك الاجتماعي المهدب.

• الجلوس جيداً عند الأكل:

ببساطة، وبلا إطالة، حاول ألا تجلس إلى المائدة مائلاً، أو منحياً أو مقوس الظهر في هيئة المكدود المهدود. إن الوضع العمودي المستقيم - بلا تشدد أو تشنج - يتيح للأقراص^(١) الظهرية أن تظل منبسطة فلا تتضاغط. وبذلك يمنع الضغط على الأعصاب الخارجية من النخاع الشوكي وهي التي تسيطر على أجهزة الجسم، والغدد، والأحشاء، والعضلات...، ونظم العمل بها. إن الوضع الصحيح للجلوس يمكنها من أداء وظائفها بنسبة ١٠٠٪، ومن هنا تأتي أهمية تلك النصيحة^(٢).

إن يوماً يبدأ بالإرهاق والألم، يظل حتى نهايته محفوظاً بالتعب والغضب والإثارة. وإذا تأخر النوم قليلاً عن مواعده الليلي المعتاد، كان الاستيقاظ غالباً مبكراً عن مواعده في الصباح التالي. وليس عسيراً أن يدرك المرء أن التوازن على امتداد اليوم كله يهيء الجسم لنوم هادئ مريح منسجم مع إيقاعات الجسم كله، وانسراح النفس، وتوهج النشاط.

• نم مبكراً واستيقظ مبكراً:

عندما تستيقظ مبكراً في الصباح، حاول أن تجمع في ذهنك أو في مفكرتك كل المطلوب منك طوال اليوم بالتحديد. هذه التهيئة المسبقة تسمح

(١) Disques: وهي طبقات اسطوانية رقيقة غضروفية ليفية بين كل فقرتين في العمود الشوكي.

(٢) روى أبو داود وابن ماجه عن ابن عمر: «أن الرسول الله ﷺ نهى عن الجلوس على مائدة يُشرب عليها الخمر، وأن يأكل الرجل وهو منبسط على بطنه».

لك بتقدير الفترات الزمنية المطلوبة وتنسيقها، فلا تضطر إلى التشتت والتسارع والارتباك.

إن التنظيم الجيد لبرنامج العمل اليومي يرتكز - أكثر مما تتصور - على صحتك الجيدة. فإذا جئبت نفسك الإثارة المحمومة، والقلق النفسي، والتوتر العصبي، فلن يتبدد هباء قدر كبير من طاقتك، وتبتعد عنك متاعب وآلام وأمراض (مثل: الإرهاق الشديد، الأرق، الهم والغم، التهاب القولون، تلف القلب... .). كما أن «برمجة» متطلبات وأعمال اليوم مبكراً، تجعلك قادراً على مواجهة الأعباء القادمة بهدوء وتوقعات مسبقة. وليس أسوأ على النفس وأضر بالجسم - في مجال السعي والعمل - من تداخل مشوُّش بين الأداء المقرر المنتظم، وبين أعباء أخرى طارئة يؤديها المرء وهو مسرع يلهث، من غير راحة أو اتزان.

• مع بداية يوم جديد

لا تغادر فراشك في الصباح بمجرد أن تفتح عينيك، وفي قفزة عنيفة، إياك أن تفعل! تمطى قليلاً أولاً مثلما يفعل القط، ونشط بالتدرج أعضاء جسمك ومفاصلك.

ثم انهض بعد ذلك برفق بالجلوس نحو ٢٠ أو ٣٠ ثانية قبل وقوفك ومغادرة الفراش. ثم قف مباشرة وبسرعة كما لو كنت تتفادى صدمة مفاجئة. وكن حذراً في تلك اللحظات إذا تجاوزت سن الخامسة والثلاثين أو الأربعين حتى تتحاشى متاعب في الظهر أو في القلب والجهاز الدموي.

اغسل يديك بقليل من الماء وتمضمض، ونظف أسنانك جيداً بالسواك أو الفرشاة. إذا كان في الفم أو اللثة جروح أو قروح، فإنها سوف «تستيقظ» وتنبه مراكز الأعصاب. ومن جانب آخر، لا تنسَ أبداً أن أي تسوس في الأسنان - مهما كان بسيطاً - أو أي عطب في اللثة يسبب اضطراباً شديداً في عملية التمثيل الغذائي ويساعد على إصابات مرضية وفيروسية (مثل روماتيزم المفاصل).

ثم اشرب - على جرعات صغيرة - كوباً كبيراً من الماء المضاف إليه عصارة الليمون للتغلب على احتقان القنوات الكبدية والمرارية، ثم خذ دُشاً سريعاً. ربما يفضل البعض الاغتسال السريع (الاستحمام) بعد تناول وجبة الإفطار، لا ضير، ففي كل خير. غير ما يناسب مزاجك وجسمك، ولا تُجبر نفسك على اتباع نمط مفروض لا محيد عنه. سيكون أنفع وأحفظ لجسمك أن تنتقل في الاستحمام السريع من الماء الدافئ إلى الماء البارد بعده مباشرة. ولكن إياك أن تفعل ذلك إذا كان جسمك لا يحتمل هذا الانتقال أو التغيير المفاجيء، أو إذا كنت تعاني من التهاب المفاصل، أو الروماتيزم، أو الحمى، أو إذا كنت تفتقر إلى الطاقة. وتجنب في الصباح الاستحمام الطويل (الذي يستغرق وقتاً طويلاً وباسترخاء) لأنه يُلِّين ويثبط بدلاً من أن يقوي وينشط فيستجلب النوم والأولى استدعاء التيقظ.

بعد تخفيف جسمك، دلِّكه قليلاً براحة يدك. ثم اتبع ذلك بأداء بعض الحركات البسيطة الخفيفة التي تساعد على التنفس العميق أمام النافذة. إن تمرينات التنفس العميق تعتبر دواءً طبيعياً عالمياً! فهي تنشِّط، وتنظم دورة الدم، والتمثيل الغذائي. إنها «تنفخك» بالمعنى الحرفي للكلمة. ولكي تحصل على أقصى استفادة: استنشق الهواء ببطء من أنفك، واحتفظ به من ثلاث إلى خمس دقائق في رئتيك وصدرك منبسط، ثم اطرده من أنفك أو فمك ببطء أيضاً. فلا تغفل عن لحظات التمرينات الرياضية الصباحية، فلا تمارس التمرينات الخشنة أو المجهددة، وإنما الأفضل أن تؤدي تلك التي تنشط العضلات مع المرونة وليس مع القوة والصلابة. وتجنب أداءها فوق أرضية خشبية أو مغطاة بالموكيت، لأن ذلك يؤدي العمود الفقاري وأربطته.

ها أنت الآن في أحسن حالاتك مستعداً تماماً لتناول وجبة الإفطار بشهية. إياك إياك أن تتنازل عنها بحجة أنك لا تشتهيها، أو أنك متعب أو متوعك أو منحرف المزاج! إن التفريط فيها سيؤثر عليك طوال النهار.

يفضل بل يجب أن تتكون من الفيتامينات (عصير الفاكهة أو خضروات

طازجة)، الكالسيوم (جبين أو لبن)، وبروتين مساعد (بيضة مسلوقة، أو لحم أحمر أي بدون دهن، سمك، لحم دجاج)، دهون (زبد طازج بلا إفراط)، وأخيراً كربوهيدرات (خبز أو حبوب، أو فواكه جافة، أو لوز، أو جوز، أو بندق)^(١)!

والآن، تستطيع أن تواجه أعباء يومك على أحسن وجه.

● عندما يأتي المساء!

إن جسمك مكيف ومهيأ للنوم ابتداء من بعد غروب الشمس. ولذا، عندما يأتي المساء، تجنب الإفراط في كل ما ينه الجسم أو العقل. تجنب أيضاً الإفراط في وجبة العشاء. إذا كانت تلك الوجبة دسمة، ثرية بالعناصر الغذائية الزائدة عن الحاجة، فإن الهضم بعدها سيكون سيئاً، والنوم ثقيلاً مُضجراً، وأيضاً لن يستطيع الجسم الذي يعمل ببطء أثناء الليل، أن يتخلص من السموم والنفايات الضارة التي يخلفها هذا العشاء المؤذي. يفقد جزءاً من نشاطه الذي سوف تحتاجه في اليوم التالي، فتصحو متعباً، قرفاناً، مشمئزاً، وربما شعرت بالغثيان والتوتر. . .

تجنب قبيل النوم أيضاً، أي جهد جسماني أو ذهني مركز تحاشياً للإرهاق، وحتى لا يسبب لك الضغط أو التوتر العصبي أرقاً أو نوماً متقطعاً. وإنما على العكس: حاول أن تحرر نفسك، وذهنك، ومشاعرك من الهموم والضغوط، والمشاكل، والقيود. . . وقد لا يكون هذا أمراً سهلاً. ولكن لا تنتهز فرصة أنك وحدك في غرفتك أو في فراشك، فُتسلم نفسك - في هدوء - إلى الأحزان والأشجان والشكوك و«السرحان»! خذ كتاباً خفيفاً مسلياً - مثلاً - ولا تفكر إلا فيما يحويه من حديث شيق. ولكن حذار: إذا كان الكتاب رواية أو

(١) من حكمة الخالق أن المواد أو العناصر الغذائية موزعة في بدائل كثيرة من المصادر بما يناسب كل المستويات المالية والاقتصادية والبيئية. الأمر المهم أن تكون الوجبة متكاملة العناصر الضرورية.

قصة، فلا يجرفنك الشوق إلى معرفة نهاية البطل أو البطلة، فتسهر حتى الثانية أو الثالثة صباحاً!

لا تغفل عن تهوية حجرتك جيداً قبل النوم بساعة على الأقل، وأن توقف عمل كل أجهزة التكييف. من الأفضل لك ولجسمك أن تنام تحت غطاء والنافذة مفتوحة قليلاً وبدون جهاز تكييف أو تدفئة - شتاء - إذا كان الهواء بالخارج نظيفاً، منعشاً، وليس مترباً ملوثاً. وتجنب المراتب الشديدة اللينة، والوسائد (المخدات) العالية، والأفضل أن تكون محشوة بالريش. وبالضرورة: لا قميص نوم، ولا جلباب أو بيجامة من نسيج صناعي.

من الأهمية الكبرى أن تنام مبكراً. فمع حلول الليل، أي في أوله، ينشط الجسم تلقائياً في إفراز هورمون النوم العميق ثم يضعف هذا الإفراز تدريجياً. فلا تحرم جسمك من الاستفادة بهذه المعجزة، هذه النعمة المجانية الليلية.

لا تنس أن تهديء أعصابك

من الأمور الأساسية التي يجب معرفتها، طبيعة ودور ذلك الجزء الموجود في قاع المخ والذي يسمى «ما تحت المهاد - hypothalamus» حتى لا تتبدد عبثاً طاقة الجسم الثمينة.

إنه غدة صماء^(١)، في شكل نسيج غدة عصبية، بمعنى أنه يتكون من مراكز عصبية (مركز الجوع، والعطش، والرغبة الجنسية..) وأكثر نواة غُدِّية، معاً. وهو محور الوصل الرئيسي الهام للربط أو الاتصال بين العالم الكبير (الكون وكل ما هو خارج عن الإنسان) وبين العالم الصغير (العالم الداخلي للإنسان). فكل ما نراه أو ندرکه خارجاً عن ذاتنا، كل ما يحيط بنا ويؤثر فينا نتصل به عن طريق هذا الجزء من المخ «ما تحت المهاد»، وهو بمثابة جهاز إرسال واستقبال في نفس الوقت. إنه أشبه بلوحة توجيه من القيادة - أية قيادة رفيعة القدر

(١) الغدة الصماء: هي التي لا قناة لها، تفرز الهرمونات مباشرة إلى الدورة الدموية. (مزيد من التفاصيل في الفصل الخاص بالهورمونات من هذا الكتاب).

والمستوى - شديدة، الدقة والتعقيد، لا تتوقف لحظة عن استقبال وإرسال المعلومات (والأوامر) الكمية والكيفية. وإليه تصل الإشارات التي يبثها أو يرسلها الجسم، من كل جزء من أجزائه، عبر الغدة النخامية والجهاز العصبي. فيسجلها، ثم يجتهد بدوره في تأمين صلاحية وضبط عمل وإيقاع كل الأجهزة و«الآلات» والموارد والأشغال الداخلية بالجسم، ومواجهة الطوارئ، والتكيف مع المواقف، وتلبية الاحتياجات العاجلة والآجلة، وإصلاح الأعطال والأعطاب كلما أمكن!

وإليه أيضاً تُسند مسؤولية حفظ وتخزين أصداء آلام الجراح والضغط والرضوض والمتاعب الواردة من مسببات بالخارج (خارج الجسم). فإذا كانت موجاتها الترددية قريبة قوية، فإن «ما تحت المهاد» يتشنج ولا يؤدي جيداً عمله في التنقيح والتصحيح، وقيادة العمليات، وضبط الأنظمة والمسارات. فيفقد المرء جزءاً كبيراً من قوته وطاقاته الحيوية، ويعوق انتظام محركه الرئيسي الداخلي. فإذا ما أصابه الارتباك، يصبح عاجزاً عن حُسن الاستقبال والإرسال، فيضعف تأثيره الحيوي والفعال على الجسم والنفس. وفي النهاية، يجلب هذا الارتباك والضعف على الجسم، اضطرابات وظيفية تتحول على المدى البعيد إلى أمراض وعلل وأعطاب عضوية، ومضايقات نفسية.

والنتيجة: إنه لأمر غاية في الأهمية أن نحفظ ونحافظ جيداً على «ما تحت المهاد» الذي لدينا من الصدمات المتكررة، من الإفراطات المتراكمة، من الضغوط التي «تغلّفه» وترهقه وتكاد تخنقه. ومن أجل ذلك، يجب علينا أن نضع «حزاماً واقياً»، حاجزاً آمناً واقياً من «الصدمات» اليومية، يحمي أنفسنا، ذواتنا، داخلنا من العدوان الخارجي. وليس هذا بالأمر الهين الميسور. في البداية على الأقل. ولكن بالوعي والإدراك السديد والإرادة والعزم، يستطيع المرء شيئاً فشيئاً أن يسيطر على نفسه و«يرشح» ما يستقبل، فيحتفظ بهدوئه واتزانه وهنائه الداخلي.

إن صفاء النفس، وبهجة الروح، وانتعاش الوجدان، تتيح لنا في واقع

الحياة أن «نباعد» - ولو قليلاً - بيننا وبين الأحداث، وأن نتكيف معها بحكمة وسلاسة بلا شطط أو عنف. إن هذه الثلاثة تمثل الطلاء الواقعي، والدرع الحصين، وأي خدش فيه أو شرخ تتسرب منه إلى داخلنا سموم وخطوب وكروب.

حاول دائماً أن تضع الأمور في موضعها الصحيح، وبحجمها الصحيح، وبقدرها الصحيح، ولا تَسْخَطْ أو تَضْخَبْ أو تغضب من أجل التافه والعاير والدنيء. لا تُشعل دنيك في داخلك أو العالم من حولك بسبب صغائر وخواطر يَجْمَل بك التغاضي عنها، ولا تلجأ إلى العَنَت والعنف عند قدرتك على التسامح والرفق.

إن التدبر والرشد يساعداك بإجادة وفاعلية، على مقاومة إتلاف واستنزاف طاقاتك - الثمينة - العسوية.

• التكيف مع الظروف البيئية ضرورة طبيعية

نسمع هذا كثيراً. وهو كلام صحيح صريح. وبناء عليه، فإن أمراضاً كثيرة تأتي مع الربيع والخريف، أي مع الفصلين الحاجزين بين الشتاء والصيف. خلال هذين الفصلين تحدث تغيرات في الحرارة والطقس والضغط الجوي قد لا يتطوع جسمك تحملها إلا إذا كانت أجهزته الداخلية متكيفة ومنجمة مع دورة الفصول السنوية. وبداية، هيء نفسك لهذا الأمر طوال العام.

من حيث التغذية، لا ضرر في أن تترك نفسك على سجيها فتأكل ما تشاء. وقت ما تشاء، بأي كمية تشاء، (وقد يكون هذا مفيداً من الناحية النفسية)، ولكن بشرط ألا يستمر ذلك لأكثر من يومين اثنين مع تغير الفصول حتى لا تؤذي نفسك وصحتك. واعلم أن الجسم - للأسف - سريع التعود على الإفراط الزائد - والضار - في تناول الأطعمة، وعلى كل أشكال السلوك والرغائب التي تؤدي إلى الارتباك وعدم الاتزان.

واذكر دائماً أن أمامك نموذجاً من النبات والحيوان. إننا نميل كثيراً إلى

نسيان أن البشر أيضاً يخضعون لدورة الحياة (الإلهية) الطبيعية، وإنهم يعتمدون بشدة على إشعاع طاقة الشمس. فأولى بنا وأجدى أن نتجيب إلى غريزتنا الفطرية التي ترشدنا وتدفعنا: في الشتاء أن نتكاسل قليلاً في الفراش، وفي الصيف أن نتبلل بالماء أو نغوص فيه ونغمر ملابسنا.

• المودعة^(١) مع الفصول الأربعة

للمؤلف الموسيقي الإيطالي الكبير الشهير «فيثالدي»^(٢) عمل شجي شهير بعنوان «الفصول الأربعة»، يعبر فيه بالألحان - خاصة بألة الكمان - عن تقلبات وتنوعات مشاعر الفنان مع تغاير الفصول. وانتقلت الفكرة إلى رسامين عالميين كبار، أبدعوا بالخطوط والألوان مشاهد في لوحات تحمل إحساساتهم وانطباعاتهم متقلبة بين الربيع والصيف، والخريف فالشتاء. وسبقهم في ذلك أدباء وشعراء.

ونحن نرى ونشعر، أنه مع إقبال الربيع، تنبثق نباتات كثيرة متنوعة من باطن الأرض، فتنمو وتزهر. ونحن أيضاً، ننجذب نحو الضوء.. النور.. وتتلذذ بالنسيم المنعش. إنه فصل اليقظة والبهجة، والانتعاش والصحة، بعد ثأوب وانكماش. فلنأخذ حظنا من التجوال والاستمتاع، والانفتاح على العالم. في الصيف، تبلغ طاقة الشمس القادمة إلينا ذروتها. فيكون الفصل من السنة الذي يتطلب أن نعيد «شحن بطارياتنا»، وأن نتزود بأكبر قدر من الأوكسجين، وأن نردّ إلى الشمس بعض ما قذفتنا به من طاقة. كيف؟

بكل بساطة: باستهلاك الخضروات والفاكهة التي نضجت وتهيأت غضة طازجة. وإذا كنت محظوظاً، سَحت لك فرصة الإقامة - ولو لفترة - قرب

(١) المودعة: التوافق والانسجام والمصالحة.

(٢) فيثالدي: (١٦٧٨ - ١٧٤١) برع في العزف على الكمان، وفي تأليف الموسيقى والألحان: الشجيرة الدينية، وكذلك السيمفونية، والصوناتات، والكونشيرتوات، وأيضاً الأوبرا، في أعمال كبرى. أعماله كثيرة، ثم عن طاقة إبداعية غزيرة (مثلاً: ٤٥٤ كونشرتو/ ٧٥ صوناتا/ ٢١ سيمفونية/ ٤٥ أوبرا/ ٤٠ مؤلف ديني) ومن هذا المناخ، استلهم الموسيقي الكبير باخ.

الحقول، أو قضاء أيام العطلات بها، ولا تنسينَّ أن خضروات وفاكهة الحقل، غنية جداً بالفيتامينات، وبالأملاح المعدنية (خاصة بالمغنيسيوم) ومكونات أخرى ضرورية ولا غنى للجسم عنها مطلقاً مثل: الحديد، والمنجنيز، . . .

فاجعل ذلك متجعّجاً، وترميماً، وشفاء. ومن المرجّح - إن لم يكن المؤكّد - أنك سوف تتغني في الشتاء عن الأعشاب والأدوية والمهدئات والمكّنات والمقويات والمنشطات التي تضعها بجوار سريرك! ولكن حذار! لا تدمر جوهر طاقة الصيف بالإفراط في سهر الليالي، والإفراط في إجهاد الجسم حتى ولو بالرياضة، والإفراط في تناول الطعام (كمية ودسما). فإن قلبك، ورتتيك، وكبدك، وبنكرياسك، . . . لن يستمر «شحنها» الجيد طويلاً، وسرعان ما يضعف أداؤها ويترنح، ما لم تحافظ عليها في هذا الفصل من السنة.

في نهاية شهر سبتمبر يبلغ شحن طاقتك أوجّه (ذروتة). ثم يكون الانتقال إلى فصل الخريف. تجنب في هذا الشهر أن تتخذ قرارات هامة أو مصيرية لنفسك وصحتك وعملك وأسرتك. انتظر حتى يحل شهر أكتوبر، الذي تتمتع فيه بالتركيز وبصلابة متفائلة واثقة. وعندئذ، سوف يمضي بك الخريف أقلّ عبوساً وقتامة، أقلّ ثقلاً ووخامة.

مع برد الشتاء - ابتداء من نوفمبر وديسمبر - يعاني بعض الناس نفسياً وجسمانياً من «الموت الصغير» الذي تبدو مظاهره في عناصر الطبيعة. وكم يكون نافعاً دافعاً لهم - إذا ما زحفت إليهم الشواغل والأحزان - لو أنهم نعموا بدفء الصحبة من الأهل والجار والأصدقاء، لكن هؤلاء اليوم - ويا أسفاه! - عملة نادرة، وسلعة دائرة (مهجورة). إن تعبير «دفء القلب» هو مفتاح السعادة الحقيقية في الخريف وفي الشتاء، فاعتنم لحظات هذا الدفء، واستمتع به بعمق، وبجمال الطبيعة الذي لا ينضب حتى في الخريف والشتاء. فهذا أقل ما يكلفك في الحصول عليه، ولو بالمشي في طريق فسيح، أو التجول في الضواحي الهادئة أو الريف. وابدأ في «فرملة» التسارع في الحركة برفق في أول الخريف، وأطلقها - أيضاً برفق - مع دخول الشتاء.

أثناء الصيف، تضاعف الطاقة الشمسية من قواك أضعافاً مضاعفة، ومن حاجتك إلى الحركة. تشعر في شهر سبتمبر أنك ما زالت في غمرة حيويتك. ولكن ابتداء من أكتوبر - نوفمبر هدىً قليلاً من إيقاع حركتك حتى تتحمل براحة وسهولة فصل الشتاء. ومن المفضل الاستفادة من المشي اليومي «بخطوات رياضية» لا تركز إلى العزلة والانزواء، وإلا فقدت بلا طائل ما اختزنت من طاقة أثناء الصيف، والتي تتجدد بقدر ضئيل جداً نسبياً في الشتاء، فتشقى وتلهث من بذل أدنى جهد، وتضيق وتعبس من مواجهة أقل تغيير. حاول أن تنام طويلاً قدر المتطاع. والأفضل أن تصحو متأخراً قليلاً في الصباح، وأن تبادر إلى النوم مبكراً قليلاً عن عادتك في المساء. وتخفف من الطعام الدسم الثقيل قبل النوم، مهما زينت لك أراجيف القوم، وإلا احتملت وحدك المتاعب واللوم!

● اتخذ للرياضة مرشداً ذا لباقة^(١)

اخذر المبادرات (الأفكار الجديدة) والتفسيرات والتبريرات الشخصية! افحصها جيداً. ومحصها محددأ. واعلم أن لكل مقام مقالاً، ولكل إنسان أحوالاً. وكم من مبادر حسن النية، اختلى بنفسه مع كتاب للتدريبات الرياضية، أو اقتبس نصحاً بلا تروية، فمارس ألعاباً وتمارين غير مناسبة له، أدت إلى إصابات بعموده الفقاري، أو بعضلات من جسمه، أو باضطرابات في أمعائه ومعدته.

لذا، يحسن استشارة معلم أو مدرس رياضي حصيف متخصص. لسوف يرشدك ويصحح أخطاءك، ويعرف كيف يختار ما يناسبك، بما يلائم أحوالك وقدراتك، طبقاً لما يتقنه من علم «المورفولوجيا» أي علم الشكل^(٢).

(١) اللبيق لغة أو اللبيق: الحاذق الرقيق بما يعمله.

(٢) يتناول (في الأحياء) دراسة النبات والحيوان والإنسان شكلاً وبنياً، ويشمل ذلك الأجهزة والأعضاء والأنسجة والخلايا - يختص علم الشكل بدراسة الهيئة، بينما يختص علم وظائف الأعضاء (الفيسيولوجي) بدراسة الوظيفة.

• حسن الاستعداد تهيئة للسداد.

فكر أولاً في راحتك. لا تلبس مطلقاً ملابس ضيقة ضاغطة تخير زيك الخارجي، رداء الشاطئ أو البحر، ودائماً من القطن أو الكتان. كن مستريحاً في حذائك. افحص حاشية الحذاء من الداخل وطبقة النعل الملامسة للقدم. إذا كانتا من البلاستيك فاجتنبه، لأنه ضار خائق لأجهزة الجسم وسرعان ما يجلب الإرهاق والوهن، وخاصة لجهاز القلب والدورة الدموية.

وأمر أساسي آخر: لا تندفع إلى لعب كرة القدم، أو السلة، أو التنس . بدون «تخين» مسبق. هيء عضلاتك ومفاصلك وأنفاسك لبذل ا . فابدأ بحركات للتنفس العميق، وليّن أطرافك برفق. وحاذر من التمرينات المكثفة عقب تخفيفك من الملابس.

إن إهمال الإعداد والتهيئة، يؤدي بقسوة إلى إصابات عضلية ومفصلية، وإلى التعب السريع وإرهاق أجهزة . واجتهد ألا تبذل جهداً كبيراً في التنفس العسر. احرص على أن يكون الشهيق والزفير هادئاً وعميقاً. فإذا شعرت أثناء التمرين أو اللعب أنك لا تستطيع ذلك، امنح نفسك فرصة للاستراحة قليلاً حتى تلتقط أنفاسك. إذا كنت تمارس المشي الطويل أو الجري لمسافة، نظم إيقاع تنفسك ولا تنفث بسرعة زائدة هواء الزفير فتؤدي رثيتك. من الأفضل لك أن تمشي رياضياً أو تجري نصف ساعة صحيحة مزوّداً بالأوكسجين، بدلاً من قطع كليومترات بأنفاس مقطوعة. إذا لم تتنفس جيداً، فإن كل تمرين رياضي يكون ضاراً مؤذياً مؤلماً.

• التدرج في العمل يحقق الأمل

كل أنواع الرياضات تتطلب فترات زمنية - تطول أو تقصر - لاستيعابها، والتعود عليها، والتفوق فيها. ليس معنى أنك إذا أصكت مضرب تنس أو قذفت بقدمك كرة قدم أنك أصبحت بطلاً مثل فلان أو فلانة من الأسماء المتألقة المشهورة، أنت لن تستطيع «مط» جهدك وقدرتك في زمن قصير، ولن تواجه

المصاعب فتغالبها وتتفوق عليها إلا بالتدرج ومتابعة الخطوات . فاجعل لنفسك مراحل واضحة المعالم تنتقل من إحداها إلى الأخرى . إذا كنت مثلاً تمارس المشي أو الجري لمسافات طويلة، فابدأ بخمس دقائق أو عشر، ثم عشرين، ثم زد . . ولا تنتقل من مرحلة إلى ما يليها إلا إذا شعرت أن إيقاع تنفسك منتظم ميسور .

إذا كانت البداية متدرجة مستريحة، فإنك لن تعاني من أية متاعب، ولن تذوق آلام الإرهاق الشديد .

● الرياضة في الصغر كالنقش على الحجر

من الأفضل أن تبدأ مزاوله الرياضة مبكراً في السن . فالنشاط الرياضي يساعد الطفل على حُسن التكوين واكتساب الثقة في نفسه وقوة إرادته وصلابته . وفيما بعد، سينعم بفرص متزايدة للحياة المتوافقة المتناغمة بين الصحة النفسية، والحيوية الجسمانية . ومع التقدم في السن، سيكون أكثر قدرة من أقرانه (الذين لم يفعلوا مبكراً مثله) على الاستمرار في ممارسة نشاطه الرياضي الحيوي الذي اختاره .

ولكن، إذا ابتدأ المرء في مزاوله الرياضة في سن متقدم (كبير) فعليه أن يكون حذراً . إذا بدأت مثلاً بعد سن الأربعين لعب التنس أو كرة القدم أو المشاركة في مباريات تنافسية، فلتضع في حسابك جيداً مدى تحمُّل جسمك ومقاومته . بعد هذه السن، كمتدَّىء، لا يجب أن تندفع . وتمهَّل في بذل طاقتك . فلن تكون محترفاً، ولا منافساً على بطولة، وإنما هاوياً متأنياً متبصراً، تُتيح لنفسك فحة من الوقت للتهيئة، واستراحة منتظمة أثناء التدريب، ووقتاً كافياً لاستعادة القوة والنشاط، وتأكد - وكن على ثقة - من أن بذل الجهد المكثف قد يعرضك للخطر الشديد إذا تغاضيتَ عن نصائح وتعليمات طبيبك المعالج الذي تبيّن بوادر تصلب شرايينك .

وهنا يضرب د . بيير باللازدي مثلاً بنفسه : فهو عندما بلغ سن التاسعة

والثلاثين، وكان يمارس رياضات كثيرة منذ صغره ويشترك في منافسات وبطولات ومنها ركوب الخيل، عندما بلغ هذه السن أخذ يتأني ويريح جسمه لفترات منتظمة طويلة نسبياً رغم أنه في كامل صحته ونشاطه، والسبب: «لأنني رفضت بحزم أن أعرض للخطر اتزانتي وسلامتي وأمن أسرتي من أجل خيلاء وزهو تافه أو غفلة مهلكة».

● ممارسة الجنس بلا نفاق أو لبس

يكثر الحديث ويطول ويتشعب ويختلط عن الاتزان في الممارسة الجنسية، ويصطدم بالواقعية، والمغالطة، والنفاق، والتدليس، والإثارة الكاذبة، والدعاية الخاطئة، وموروثات الثقافة، ومنشورات الخرافة، ومحظورات المجتمع، ومحاذير تُصطنع، وإفراطات واهمة، وتحررات زائفة، وقدرات جسمية، وأحوال نفسية... .

إن الاتزان في الممارسة الجنسية الطبيعية المنسقة السلسة الإيقاع، تتركز أولاً، وقبل أي شيء آخر على التهيئة العاطفية المؤثرة الفعالة، على التوافق والانسجام مع النفس (الذات)، على الصحة العامة السليمة، أكثر من الارتكاز على الموهبة الفطرية، أو على الأداء، والكفاءة، والأسلوب... هذا باختصار ما يستحق الاعتبار.

● الجوهر لا المظهر

وباختصار أيضاً: من الخطأ - بل من الخطر على العلاقات الزوجية وانعكاساتها على الروابط والعلاقات المتصلة بها - أن يُنظر إلى الممارسة الجنسية من رؤية ومشاعر وإشباع طرف واحد. من الطبيعي، ومن الواجب الضروري السليم أن يُنظر إليها نظرة متوازنة.

يجب أن يوضع في الحسبان دائماً أن المرأة والرجل كائنان من نوع خاص ممتاز ومتميز (ليس كباقي الثدييات). فلا تقتصر النشوة المطلوبة المرغوبة - كحاجة طبيعية - على عمل آلي وأجزاء معينة من الجسم مهياً لذلك، وإنما

هي تتحقق كاملة ناضجة نافعة حين تشمل الجسم كله، والرأس (أي الخيال) والقلب (أي العواطف والأحاسيس). ويؤثر على ذلك كل اضطراب في البيئة المحيطة بهما، وكل تغير يطرأ على أحوال النفس.

إن مطالب الجسم تقل وتضطرب إذا كان المرء مُجهداً، مكدوداً، مشدوداً، مشغولاً، ومن هنا تأتي أهمية أوقات الراحة وأيام العطلات، وقضائها في بهجة وطلاقة وانتعاش وترويح. والحياة الجنسية السليمة الناجحة تتضافر لتحقيقها عدة عوامل مجتمعة. في مقدمتها: أن يكون كل طرف متفقاً، منجماً، متصالحاً مع نفسه أولاً، ثم مع الطرف الآخر^(١). ومن العسير، بل من المتحيل، أن يوضع «نمط» محدد في هذا الشأن يصلح لكل الناس. فكل زوجين «نمط» فريد في ذاته (وكذلك كل أسرة) تبعاً للتكوين، والبيئة، والظروف، والثقافة، والعمل، والصحة، والمزاج... وعشرات المتغيرات الأخرى.

● من حَسَنِ الْمَخْنَةِ^(٢): معيشة المرء سنَّه

من الجائز أن يعيش المرء حياته من الطفولة والنمو، إلى الشباب والنضج، إلى الشيخوخة والهَرَم، كمراحل منفصلة متقطعة. ولتجنب ذلك، عليه أن يعرف كيف يعيش سنَّه. أن يقيم «سُلماً» يرتقي به مراحل العمر المتتابعة، متجنباً الصدمات المفاجئة الناتجة عن التراخي أو التوقف الطويل المدى، وأن يدرك كيف يكبح (يفرمل) تدريجياً وبرؤية رغباته المفرطة. ونزواته الجانحة.

من الممكن جداً أن يعيش المرء مرحلة السن المتقدم بإجادة ونشاط. كثير من الناس - وهذا شائع معروف - غاضبون ساخطون ساخرون من ظاهرة

(١) في الحديث النبوي الشريف الذي يرويه ابن ماجه عن ابن عباس، أنه ﷺ قال: «خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي». وفي حديث الترمذي عن عائشة: «أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً وألطفهم بأهله».

(٢) المظنة: (بفتح الميم وكسر الظاء) وضع الشيء في موضعه الصحيح الذي يألف الظن أن يكون فيه.

الشيخوخة والتقدم في السن، ويعتبرون أن شيخوخة أنسجة الجسم وأجهزته تستوجب الامتناع والقلق.

ولا لوم على من يعز عليه أن يشعر بقواه الجسمية والعقلية تضعف وتتناقص. لكن المرفوض المرذول، ليس مظاهر الشيخوخة وكبر السن، وإنما الوسواس والشكوك الرافضة أن يصبح المرء - أو أصبح بالفعل - مُسِنَّاً. متحيل أن ينعم إنسان بحياة صحيحة مريحة وهو يشعر في قرارة نفسه على الدوام أنه في سن الأربعين أو الخمسين أو الستين أو حتى الثمانين، أصبح طيفاً، مجرد خيال أو انعكاس لشباب ولّى ولن يعود، رجلاً كان أو امرأة. من حق نفسك عليك، ومن واجبك نحو نفسك: أن تحترم - أن تحترمي - وجودك في الحياة المكتملة في كل سن، وإلى نهاية العمر.

إذا كنت في كل مرحلة سنّية على وعي برعاية وصيانة أرضك.. مزرعتك: أي جسمك وعقلك ونفسك.. إذا كنت منذ البداية على حذر واحتراس وحَيَطة ومعالجة أدنى اضطراب أو خلل أو ضعف، فإن حالتك.. حياتك الصحية (وكذلك النفسية) ستبقى أبداً - أو لزمان طويل - سلاحك الأول الذاتي الفعال ضد مساوئ الشيخوخة، وإلا وقعت فريسة في قبضتها.

وكم من مرضى طاعنين في السن، حدث معهم ما يشبه المعجزات، حين عقدوا العزم - بشجاعة وإصرار - على المضي قدماً مع تيار الحياة، واستعادة التفاؤل والرغائب والبسّمات. وعادوا يأكلون بشهية، وجبات مناسبة صحية، ويمشون بنشاط على مَهَل، وبهجة تصد العجز والكسل. يستمتعون بتزايد في تمثيل الغذاء، وبوفرة من أوكسجين الهواء. ويا لها من متعة.. وما أعظمها نعمة!

قدّر لرجلك قبل الخطو موضعها

لا أكِلْ ولا أَمَلْ من تكرار النصيحة: راقب نفسك، راقبي نفسك بنفسك. قدّر جيداً وبدقة (وأنت وحدك الذي تستطيع أو تستطيعين) مدى قوتك وكفاءتك

واحتمالك . حدّد بنفسك مقدار التوازن بين ما تحب وما تكره، بين ما تريد وما ترفض . بين احتياجاتك والزائد عنها، بين نقاط قوتك ومواطن ضعفك . تلك أفضل وسيلة لإحداث التوازن وضبطه بالنسبة لأدائك في تميزك وتفردك الشخصي، ومفاتيحك الرئيسية في ذلك ثلاثة، التي تحقق «حياة هادئة هائلة مريحة على امتداد العمر»: معرفة الابتداء، معرفة الاستمرارية، معرفة التوقف .

ليس ممتنعاً ولا متحياً أن تكون كل مرحلة من مراحل العمر عامرة عامرة بالفتح، بـ «تفريخ» إرادة عازمة على المعيشة الأفضل . فإذا كنت من أولئك الذين يدركون ذلك، ويؤمنون حقاً بذلك، ويعملون بذكاء وحرص وفق ذلك، فلن يصيبك ملل أو ضجر أو عِلل، مهما بلغت من الكبر عتياً .

فلنحافظ إذن جيداً على تلك الصبغ والأساليب لحياة الجسم، والعقل، والعاطفة، محافظة بالتالي على ركائزنا وسماتنا الأصيلة الشخصية ومعالمها المميزة . إن الأكثر مدعاة للهم والحزن، للقلق والضجر، ليس الشيخوخة ذاتها أو طول سنوات العمر، وإنما الغفلة أو محاولة التغافل عنها، أو الاعتراف بها، أو إدراك فكرة غائمة غامضة عنها، فيغشى البصر، ويطيش الحذر .

واصل إذن حياتك بأناة وهناء وثقة . واضعاً في حسابك - مع تقدم السنين - أن «الأداء أو العمل على نحو ما كان في الماضي» معناه غالباً «الأداء أو العمل المضاعف الآن» . فقدر لقوتك قبل البذل مرجعها؛ مثلما تقدر لرجلك قبل الخطو موضعها . من الأهمية بمكان، أن تحافظ على ما تصنعه في دائرة رعايتك وحرصك، ولا تنفق منه بغير عائد أو حساب .

وفي الواقع، لا تعدو «معرفة الحياة في شيخوخة» أن تكون إلا الملاحظة الدقيقة لمراعاة القواعد الطبيعية العامة لصحة الحياة وسلامتها: فتجنّب الرياضة العنيفة، يعني الالتزام المطلق - وبلا استثناء - بعدم تجاوز القدرة المتاحة في أي موقف أو عمل أو أداء . كما يعني الإعراض عن الخمر، والمخدرات، والمثيرات، والمنبهات، والمهدئات، إنه يعني أيضاً الإقلال من السكريات والتوابل، وتطبيق القواعد الأساسية الكبرى للصحة الغذائية بلا إفراط أو تفريط .

ومعناه بالمثل: اتخاذ قرار حازم بعدم «الجري اللاهث» طوال النهار، وعدم إهمال فترات الراحة وساعات النوم الضرورية. ومعناه فوق كل ذلك: الخضوع الكامل لقواعد التوافق والانسجام مع فترات النشاط وبذل الجهد، ومع أوقات الاستراحة والاسترخاء.. ثم يختتم «د. بالاردي» وصاياه بقوله:

«من واقع خبرتي وممارساتي الشخصية، ومن خلال مناقشاتي العديدة مع إخواني زملاء الأطباء، خرجتُ بهذه النتيجة: من كل عشرة أشخاص جاءوا إلى عيادتي لاستشارتي، اثنان فقط مريضان حقاً. والثمانية الباقون؟.. إنهم في رأيي سيئو الرعاية لأجسامهم. باستطاعتهم، وبسهولة، اتباع قواعد الحياة الصحية المليمة للملائمة واستعادة حيويتهم وإقبالهم السعيد على الحياة. ثم هناك نصيحة أساسية واحدة اتفق مع زملائي في توجيهها إليهم جميعاً: ألا «يُأبَظوا» لمدة ساعة في مياه حمام شديدة المبخونة، ألا يتلعبوا أي شيء يُتاح في أي وقت عندهم مُباح، وألاً يناموا في غرفة زائدة الحرارة (عالية التكيف الساخن) أو فوق فراش شديد الليونة..»

إننا لا نرغب فقط في استغنائهم عنا واستراحتهم من التردد على عياداتنا، وإنما نودُّ أيضاً أن يكونوا من الآن فصاعداً نماذج طيبة، ثم بعد ذلك يشرحون وينصحون لأبنائهم، وأهلهم، وإخوانهم، ولكل المحيطين بهم.»