

## المقدمة

إن الهدف من هذا الكتاب وغيرها من الكتب التي تهتم بالصحة هو توضيح المعلومات والمفاهيم، التي تساعد على اكتساب المعلومات الصحية لتغيير الاتجاهات وتعديل السلوك الصحي، فكل إنسان يتمتع بمقدرة خاصة في كيفية تغير أفكاره واتجاهه وسلوكه، ولكن الأفراد لا يتعلمون من خلال نشر المعلومات الصحية فقط، بل يجب أن يكون الفرد المتعلم إيجابياً مع هذه المعلومات فيبحث عنها وتتحوّل هذه المعلومات إلى ممارسة حقيقة؛ فمثلاً ممارسة الرياضة لا يمكن أن تتم من خلال السمع أو البصر فقط، بل يجب الممارسة بصورة فعلية حقيقية، وهذا ما يؤكد المثل الذي يقول: إذا سمعت نسيت، وإذا رأيت تذكرت، وإذا مارست تعلمت "

فمن خلال هذا الكتاب نوضح أسلوب الحياة التي يجب أن يحياها الفرد ليحقق خط الصحة الذي يسير عليه؛ حتى يتمتع بحياة سعيدة وممتعة خالية من الأمراض والتوترات، ولذا نحاول أن نضع دليل عنوانه طريق الصحة، نستطيع أن نقدمه لكل من يسعى إلى تحقيق الحياة الصحية (كما ينبغي أن تكون).

ففي هذا العصر، أصبح أبناء الجيل الجديد موجهين نحو تيار الحياة التكنولوجية، وأصبح العمر يعود بنا للوراء وتراجع عليه بناء الأجهزة الحيوية للجسم، ولا يمكن إعاقة هذا الأسلوب الطبيعي، ولكن يمكن توجيهه أو تأخير الوصول إليه من خلال ممارسة النشاط الرياضي المعتدل لتحقيق اللياقة البدنية وتحسين الصحة والمحافظة عليها.

وأريد أن أوضح أن دورنا في هذا الكتاب هو محاولة علمية لنقل وتبسيط المعلومات والمفاهيم والآراء المختلفة، فيما يتعلق بصحتنا بهدف تغير سلوكياتنا الصحية إلى الأفضل وتوجيه حياتنا التي نعيشها في ظل المتغيرات المختلفة التي حولنا إلى حياة صحية.

وفي النهاية أشكر كل كاتب معلومة أو رأى استعنا به في هذا الكتاب، سواء من مواقع شبكة المعلومات العالمية أو المراجع العربية والأجنبية، فهم أصحاب فضل للمعلومات المختلفة، التي استفدت منها والتي أتمنى أن يستفاد منها الكثير من القراء

د/ مدحت قاسم