

## أهمية الثقافة الصحية



من أساسيات النجاح هو أن يتمتع الإنسان بصحة جيدة، تؤهله للقيام بمتطلبات النجاح، فالنجاح لا يتحقق إلا بالعمل، والنشاط، وبذل الجهد، والتفكير المنهجي، ولن تستطيع أن تفعل هذا إلا عندما تتمتع بصحة ممتازة.

وأهمية الصحة للإنسان يمكن تلخيصها في التالي:

- 1- الشعور بالراحة والاطمئنان النفسي، ف(الصحة تاج على رؤوس الأصحاء، لا يراه إلا المرضى) كما تقول الحكمة الشهيرة.
- 2- تمتع الإنسان بالعقل السليم، ف(العقل السليم في الجسم السليم).
- 3- القدرة على مواجهة الصعاب، فالإنسان السليم من الأمراض قادر على تحدي صعاب الحياة ومشاكلها، وكما قال حكيم، (إن كان شيء فوق الحياة، فالصح، وإن كان شيء مثل الحياة، فالغنى، وإن كان شيء فوق الموت، فالمرض، وإن كان شيء مثل الموت فالفقر).
- 4- الإحساس بالثقة والكفاءة، فالإنسان القوي البنية، المعافى من كل الأمراض، يشعر بالثقة بنفسه، وبكفاءته للحياة، وقد ورد عن الرسول محمد (ص) قوله: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ".

كيف تحافظ على صحتك؟

ينبغي للإنسان أن يحافظ على صحته، وذلك لأهمية الصحة للإنسان، وليس له أن يفرط في صحته، فعن

أسامة بن شريك قال: شهدت الأعراب يسألون النبي (ص) فقالوا: يا رسول الله، هل علينا جناح أن لا نتداوى؟ قال: "تداووا، عباد الله! فإن الله سبحانه لم يضع داءً إلا وضع معه شفاءً إلا الهرم" وقال في قوله تعالى: (ثُمَّ لَتَسْأَلَنَّ لَنْ يَوْمَ مَأْذٍ عَنِ النَّعِيمِ) (التكاثر/ 8)، هو الأمن والصحة والعافية فلا يصح للإنسان أن يفرط في صحته لأن ذلك غير مقبول، لا ديناً، ولا عقلاً، ولا منطقاً، لأن من يفرط في صحته يفرط في حياته كلها، فالصحة هي أثمن ما يملكه الإنسان في حياته.

ولكي تستطيع أن تعيش حياتك بحيوية ونشاط دائمين، وأن تمد مرحلة الشباب لسنوات طويلة، متمتعاً بجسم سليم، وعقل راجح.. عليك اتباع هذه الإرشادات التي يقدمها لك الدكتور "محمد عزت" أستاذ التحاليل الطبية بجامعة الأزهر:

- 1- اجعل رأسك امتداداً لعمودك الفقري.
- 2- ادفع صدرك إلى الأمام، ولا تدفع بطنك، جاهد نفسك على ذلك حتى تتعود.
- 3- حافظ على مرونة ركبتيك.. وليكن ذلك بأدائك للصلاة فالركوع والسجود والقيام، ما هو إلا رياضة يومية تحميك من تصلب المفاصل.
- 4- تدرّب على استرخاء عضلاتك.. فالاسترخاء هو الشباب، والتوتر هو الشيخوخة.
- 5- تعلم كيف تتنفس.. إذ ينبغي أن تتدرّب على التنفس المنتظم الهادئ العميق.. فتمارين التنفس تجعلك في قمة النشاط، لأن الأوكسجين هو الذي يجدد حياة جميع الخلايا في جسدك ويمنح الحيوية لدماغك.
- 6- مارس الرياضة.. ويجب أن تبدأ من الآن، مهما كان سنك، وبالتدرج، فأنت أحوج إليها كلما تقدمت بك السن، فالعضلات لا تضمر بفعل السنين إلا إذا أهملتها.
- كذلك يتأثر القلب والأوعية الدموية نتيجة الحياة العصرية التي تشجع على الكسل وقلة الحركة.
- 7- لا تجهد نفسك.. فالإسراف في التعب سواء في العمل، أو حتى في الرياضة قد يصيب الجسم بالإرهاق.. والعمل البدني أيضاً إذا تجاوز حداً معيناً يصبح تبيداً للقوة.. إذن الإسراف يعجل أعراض الشيخوخة.
- 8- نظّم طعامك.. ما بين البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية، مع تجنب الدهون والسكريات.. فهذا أكبر ضمان للاحتفاظ بالحيوية والشباب.
- 9- الامتناع عن التدخين.. فإذا كنت مدخناً، فإنك تفامر، ليس فقط بصحتك وشبابك، ولكن بحياتك أيضاً، لما في ذلك من إجهاد للجهاز التنفسي، وتعطيل لوظيفه الهيموجلوبين كحامل للأوكسجين، مما يعود بأضرار جسيمة على الخلايا.
- 10- تجنب السمنة.. كي تقي نفسك من أمراض القلب - الأوعية الدموية - السكر- التهاب المفاصل.. والشيخوخة..

وقد لخص القرآن الكريم الطب بقوله تعالى: (وَكَأَلُوا وَآشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأعراف/ 31)، فأمر الله سبحانه وتعالى الإنسان بأن يأكل ويشرب بقدر حاجته، ولا يسرف فيهما، وذلك لما يسببه من أمراض شتى للإنسان، فالنقص والزيادة - في الأكل والشرب - كلاهما مضرّ للإنسان، والاعتدال هو طريق الصحة.

الثقافة الصحية:

لكي يحافظ الإنسان على صحته، من الضروري، أن يمتلك ثقافة صحية تمكنه من تكوين خلفية جيدة في المجال الصحي، بحيث يكون طبيب نفسه.

أما كيف تحصل على الثقافة الصحية؟ فعبر ما يلي:

- 1- قراءة الكتب الطبية المبسطة والتي تتنازل الأغذية، والأدوية، والأمراض المختلفة، وطرق الوقاية منها، ومعرفة أعراضها ومسبباتها... إلخ.
- 2- الاستفادة من خبرات الأطباء ومعارفهم.
- 3- الاطلاع على البرامج الصحية التي تبث من خلال المذياع والتلفاز (الراديو والتلفزيون).
- 4- متابعة المستجدات الطبية، وذلك من خلال اقتناء المجلات المتخصصة في المجال الطبي.
- 5- تدوين الملاحظات الطبية عن نفسك، ومحاولة الاطلاع الواسع على أمراضك - إن وجدت - لأن ذلك يساعدك على التعامل الأفضل مع ما لديك من أمراض.

الملف الطبي:

الملف الطبي باختصار هو تجميع لبعض المعلومات عن صحتك، والنسخ الطبية، والفحوصات - وخاصة تلك التي تشعر بأهميتها - في ملف، والاحتفاظ به.

وللملف الطبي مجموعة مزايا منها:

- 1- الاحتفاظ بالأوراق الطبية الهامة، لمراجعتها وقت الحاجة.
- 2- تكوين فكرة ومعرفة بالمسيرة الصحية للجسم والنفس.
- 3- التعرف على الحالة المرضية على أنها متكررة، أو جديدة.
- 4- معرفة العلاج في حال كون الحالة متكررة.
- 5- معرفة التسلسل الزمني للزيارات الطبية، والرجوع إلى أي منها وقت الحاجة.
- 6- التعرف على الأدوية (يمكن الاحتفاظ بنسخ الأدوية في الملف).
- 7- الاحتفاظ بعناوين الأطباء، والمستشفيات، وإفادة الآخرين بها.

ويمكن دمج الملاحظات الطبية الصحية بهذا الملف، وذلك إما بتخصيص مجموعة أوراق لها فيه، أو بتدوينها حسب ما يناسبها فيه، ويمكن عمل ملف واحد لكل أفراد العائلة، أو تخصيص ملف لكل فرد من أفرادها.

وأخيراً.. عليك أن تدرك هذه الحقيقة:

(نجاحك مرهون بصحتك).

المصدر: كتاب الشخصية الناجحة للكاتب عبد الله أحمد اليوسف