

2015

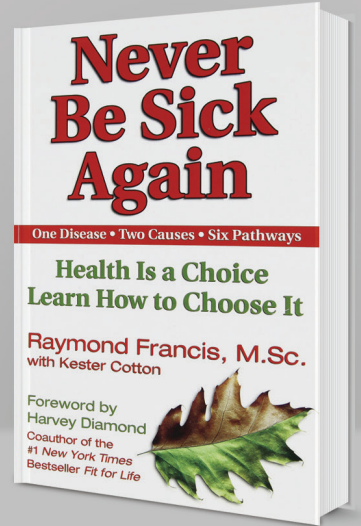
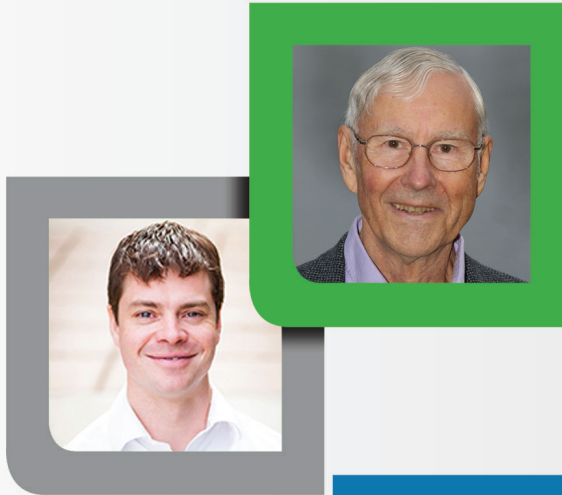
## كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTOUM FOUNDATION

# لا تمرض مرةً أخرى الصحة قرار.. يُمكنك اتخاذه



تأليف

ريموند فرانسيس

كيستر كوتن

## مرض واحد وسببان وستة خيارات

يُصاب البشر بمرضٍ واحدٍ فقط؛ فجميع الأمراض تُعتبر نتيجةً حتمية لخلل يصيب وظائف الخلايا، سواءً أكان المرض نزلة بردٍ عادية، أو مرضاً نفسياً مثل الاكتئاب أو سرطاناً يُهدد الحياة. تُبدد نظريةً اختلال وظائف الخلايا الغموض الذي يكتنف الصحة والمرض وتقدم فهماً موحداً لما يُمكن أن يجعل الأشخاص في صحّة جيدة أو ما يصيبهم بالمرض. أما السببان اللذان يؤديان إلى اختلال وظيفة الخلية وسببان المرض فهما:

◆ التَغذية المختلة

◆ السُّمية المفرطة

يتسلل هذان السببان إلى حياتنا اليومية من خلال ستّة أوجه؛ وهي المسارات الستة التي يسلكها كل منا باتجاه الصحّة أو المرض. إذا حققت متطلبات جسمك السليمة من خلال الخيارات الستة فستوفر لخلاياك احتياجاتها، وتتجنب أيضاً كل ما هو سام، ولن تمرض مرة أخرى.

## آلية عمل الجسم

تمتلك أجسامنا قدرةً مذهلةً على الشفاء ولكنّها تبقى أيضاً عُرضةً للهجوم وبشكلٍ متكررٍ. ومن المهم أن تعرف كيف تستغل هذه القدرة للشفاء من الأمراض وكيف تتجنب ضغوط البيئة الخارجية وأيضاً السموم داخل جسمك. فنحن لا نلاحظ المخاطر المحيطة بنا رغم ما تلحقه بنا من ضرر. ومن هذا المنطلق يمكن لنظرية «الصحة الدائمة» أن تضع بين يديك سلاحاً قوياً للدفاع عن صحتك في معاركه مع المرض وهذا السلاح هو الخلية.

يتكوّن جسمك من مليارات الخلايا ولهذه الخلايا احتياجات يجب تحقيقها حتّى تؤدي وظيفتها على أكمل وجه.



## في ثوانٍ...



الإيجابية هي كلمة السر القادرة على فتح أبواب النجاح والوصول إلى السعادة المشوذة. إن إيجابية المشاعر والقدرة على التواصل والتفكير الإيجابي من شأنه بناء بيئة محيطة

محفزة على الابتكار والإبداع وتساهم في تعزيز فرص النجاح في علاقاتنا العملية والعائلية. والجدير بالذكر أنّ إيجابية الفرد في عمله وعلاقاته الاجتماعية هي النواة لبناء مجتمع مثمر قادر على العطاء المضاعف مما يرفع مستويات الإنتاج الفكري والثقافي والاقتصادي ويؤسس لدولة قوامها المعرفة وعمادها الابتكار ورؤيتها ديمومة النماء. وفي هذا الإطار حرصت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، ومن خلال مبادراتها «كتاب في دقائق»، أن تقدم مجموعة جديدة من ملخصات أهم الكتب العالمية، التي تتناول موضوعات مهمة، تناقش مفهوم الإيجابية كسبيل نحو تحقيق السعادة وتجاوز التحديات التي يواجهها المدبرون الجدد، وكيف تكون الصحة قراراً نتخذه.

ملخص كتاب «كيف نجد السعادة» سيرسم لكم خارطة الطريق للوصول إلى السعادة، من خلال الفهم الصحيح لحالات ومشاعر الإنسان وتقلباتها، حيث يسلط الضوء على علم السعادة وأنواعها من السعادة العاطفية إلى السعادة الأخلاقية والسعادة التقديرية. وينوّه الكتاب إلى أهم العيوب التي تؤثر على سعادة الإنسان مثل التركيز على أمورٍ وإهمال أمورٍ أخرى وميل الخيال إلى التأثر بمشاعر اللحظة الحاضرة.

وفي ملخص كتاب «التحديات التي يواجهها المدبرون الجدد» سنتعرف على الحلول العملية لمعظم المشكلات الإدارية. وأهمية التواصل بين المدير والموظفين وخاصة عند احتدام الأزمات. فيما يُجمل الكاتب التحديات التي تواجه القائد أو المدير بتحديات مع الذات والتعامل مع الوقت، وصل المهارات التنظيمية ومهارات التواصل ومهارات حل المشكلات

وينقلنا الكتاب الثالث «لا تمرض مرةً أخرى» إلى مسألة مهمة تمس حياة الجميع وهي الصحة وأهم الأسباب لاعتلالها، والتي حددها الكتاب في سببين هما التغذية المختلة والسُّمية المفرطة، وكلاهما يتسللان إلى حياتنا اليومية من خلال ستة مسارات: طبية ووراثية وبيئية ونفسية ومواد سامة وتغذية. ويشير الكتاب إلى أكثر الأغذية التي تؤثر سلباً على صحتنا مثل السكر والدقيق الأبيض، كما يقدم للقراء السُّبُل ليتحوّل الإنسان إلى طبيبٍ لنفسه.

وختاماً، أتمنى أن تحوز الدفعة الجديدة للملخصات مبادرة «كتاب في دقائق» إعجابكم وأن تزودكم بمنفعة حقيقية في حياتكم وحياتِ أبنائكم اليومية في مختلف المجالات.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

للمرض، ولو مجرد الإصابة بالإنفلونزا. ورغم ذلك، يصاب الناس بالمرض أكثر مما ينبغي، ويموتون في أعمارٍ أقلّ ممّا تؤمنه لهم قدراتهم الوراثية. في حين أن الحياة الصحية لأكثر من 100 عام صارت في متناولنا جميعاً.

وجه، وتكفل لك حياةً صحيةً سليمةً بغضّ النظر عن عمرك أو الجينات التي ورثتها، أو «الجراثيم» التي تعرّضت لها. فالخلايا السليمة ترفض المرض ومن ثمّ لا يوجد لدى أيّ شخصٍ يتمتّع بخلايا سليمة سببٌ يُعرّضه

فإذا كانت خلاياك سليمة فلن تنال الأمراض منك. أما إذا لحق بها ضررٌ ما أو طالتها السموم فستتوقّف عن أداء وظائفها فيصيبك المرض. الخلايا التي تتلقّى ما تحتاجه ولا تتعرّض للأذى تؤدّي وظيفتها على أكمل



## الصحة = إجمالي الإيجابيات مطروحاً منها إجمالي السلبيات

تتحدّد صحتك بطرح السلبيات التي تضر جسمك من الإيجابيات التي تفعلها لفائدة جسمك. وهذه المعادلة ليست معقّدة أو جديدة. ولكن المشكلة تكمن في صعوبة الحصول على المعلومات الدقيقة حول العناصر التي تُشكّل هذه المعادلة. تدور هذه المعلومات حول ما يعدّ إيجابياً ويعمل لصالحك، وما يصعب الحصول عليه. كما تنتشر كثير من المعلومات المتضاربة والخرافات التي تبدو وكأنها حقائق. لاختيار نمط الحياة الصحيّ، يجب أن تُميّز بين الخيارات الجيدة والسيئة فيما

يتعلّق بالنظام الغذائي والتعرّض للموادّ السامّة والتمارين الرياضية والوصفات الطبية والإجهاد، وعوامل أخرى. ويُمكنك دائماً أن تتمتّع بصحة جيّدة أو أن تمرض خلال المسارات التالية:

مسار 3 - نفسي

مسار 6 - طبي

مسار 2 - المواد السامّة

مسار 5 - وراثي

مسار 1 - غذائي

مسار 4 - بدني

كل ما تحتاج إلى معرفته هو في أيّ اتجاه تسير في كلّ مسارٍ من هذه المسارات - نحو الصحة أم المرض - ثم تُصحّح مسارك. ولكن لا يُمكنك أن تحسن الاختيار في مسارٍ أو مسارين فقط من هذه المسارات ثمّ تتوقّع أن تتمتّع بتمام الصحة؛ فهذا المنهج يقيد الكثير من الخطط والأنظمة الصحية على الرغم من أنّها قد تكون مفيدة. وتسير العديد من المناهج في الطريق الصحيح لكنّها لا تنظر إلى الصورة من جميع جوانبها. في حين أنّ اتخاذ قرارات صحيّة مع أخذ جميع المسارات السّنة في الاعتبار هو ما يُمكن الجسم من تنظيم وإصلاح نفسه.



## التخلي عن نمط الحياة الذي يبدو جيداً

تغيّرت حياتنا مع تطوّر ما يُعرف بـ «الحضارة الحديثة»؛ فمع الثورة الصناعية حدثت تغيّرات في طرق الزراعة وأنواع الأطعمة التي نستهلكها، وما يدخل أجسامنا، وقد تأكدنا مؤخراً أنّ نمط الحياة هو السبب في الحياة المُعمّرة أو الوفاة المبكّرة. فنحن نخاطر بصحتنا عن طريق تناول الأغذية الفقيرة والمواد السامّة وعبّر أساليب الحياة الكسولة، والإجهاد المُزمن والعادات السيئة؛ كالتدخين وتعاطي المسكّنات والمنبّهات، والافتقار إلى المشاعر الإيجابية والعلاقات الهادفة، ناهيك عن النتائج المدمّرة لتعامل الطب الحديث مع أعراض الأمراض ومعالجتها.

### لم يفت الأوان بعد

على مدار القرن الماضي أوجدت التغييرات المتلاحقة في طرقنا الغذائية مجتمعات فقيرة غذائياً ومسمّمة كيميائياً. فتعدّ الأطعمة التي نشترها من الأسواق الحديثة أقل قيمةً غذائية من الأطعمة التي استخدمها أجدادنا؛ حيث إنّ صفاء الهواء والماء الذي تمتّع به أجدادنا لم يعد موجوداً، ولكننا لحسن الحظ لم نفقد كل شيء؛ فالمصادر الطبيعية للأغذية الفنية ما زالت متاحة ولكنها تحتاج إلى وعي وذكاء صحي. وما زال بإمكاننا أن نقلّل تعرّضنا للسموم بشرط أن نتعلّم أين نركّز وكيف نتحمّل المسؤولية.



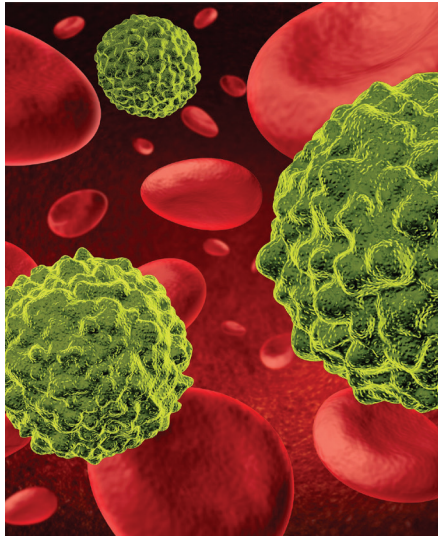
### الخلية

لننظر إلى الخلية التي تشكّل خطّ الدفاع الأول في معركتنا اليومية بين الصحة والمرض. فالخلايا هي الوحدات الأساسية لبناء جسمك، فهي تبني الأنسجة التي تُكوّن أجهزة الجسم. ولأنّ الخلايا المختلفة الوظيفة هي المرض الأول والأساسي، فإنّ الاعتناء بها يُعدّ أمراً أساسياً لحياة صحيّة. والصراع من أجل الحياة نفسها يحدث داخل كل خلية. كما أنّ حيويتنا تكون بنفس قوّة الخلايا التي

تتكوّن منها أجسامنا.

#### أساسيات الاعتناء بالخلايا هي:

- ◆ زوّد الخلايا بجميع المواد الخام التي تحتاجها.
- ◆ تجنّب التعرّض للتأثيرات المدمّرة للمواد الكيميائية السامّة.
- ◆ احتفظ بأغشية خلوية سليمة كخطّ دفاع أول للخلية ضدّ الأمراض.
- ◆ تعلّم كيف تمنع المرض بالتعرّف إلى طريقة عمل الخلايا.



### المسار الأول: التغذية

يُفضّل مصنّعو المواد الغذائية استخدام بعض الخصائص والصفات مثل مدة الصلاحية والمذاق والشكل الخارجي وخصائص تسويقية أخرى على حساب التغذية والصحة. وكثيراً ما يؤكد بعض الأطباء أنّ نظاماً غذائياً بعينه هو النظام المثالي الذي يمدّنا بجميع العناصر الغذائية التي نحتاجها. وبسبب هذا التأكيد نميلُ إلى اتخاذ قرارات ضارّة. علماً بأنّ النظام الغذائي الذي يركّز على أيّ شيء ما عدا تلبية الاحتياجات الغذائية للخلايا يؤدي إلى إصابتنا بالأمراض.





أسوأ الخيارات الأربعة - والتي تُضمُّ الأساليب الغذائية القديمة وتعد كارثية على صحتنا - هي:

- 1- السُّكَّر.
- 2- الدقيق الأبيض.
- 3- الزيوت المصنَّعة.
- 4- منتجات الألبان.

وفي الواقع استهلاك هذه الأطعمة ضمن نظامنا الغذائي ولوقت طويل يعني حتمية الإصابة بالأمراض. فهي توفر القليل من القيمة الغذائية ومعها المواد السامة. إذا توقَّف الناس عن تناول هذه «الأطعمة» فإنَّ احتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة يتراجع بشكل كبير. لكن المشكلة الفعلية هي أن الضرر الحقيقي الذي تُسبِّبه هذه الأطعمة ينبع من حقيقة أنَّنا نتناولها بشكل متكرَّر ويوماً بعد يوم ووجبةً تلو الأخرى.

## السُّكَّر يقتل

السُّكَّر ضار جداً ولو كان بكميات قليلة. فمجرَّد تناول ملعقتين صغيرتين من السُّكَّر - وهو ما يُعدُّ أقلَّ بكثير من الكمية الموجودة في المشروب الغازي العادي - له تأثير هرموني وغلظي كبير يمتدُّ لساعات، كما يُفقد جسمك توازنه ويتركه في حالة من الفوضى البيوكيميائية. إذا تناولت السُّكَّر يومياً يظلُّ جسمك في حالة فوضى طوال اليوم وفي ظلِّ حالة الفوضى هذه يحاول جسمك باستمرار أن يستعيد توازنه من دون أن ينجح بشكل كامل.

و80% من فيتامين ب1 وب2، و 75% من حمض الفوليك. كما تُفقد أيضاً الأحماض الدهنية والألياف الضرورية للجسم. الأسوأ من ذلك هو أنَّ هناك حاجةً إلى العديد من العناصر الغذائية لكي يقوم الجسم بعملية التمثيل الغذائي للطحين للحصول على الطاقة. ولأنَّ الطحين لا يحتوي على هذه العناصر الغذائية فإنَّ الجسم يُحرم منها وهذا يشبه ما يحدث عند تناول السُّكَّر.

الغذائية ويصبح ساماً وواحداً من الأغذية المضادة (مثل السُّكَّر). ومع ذلك يستهلك الشخص العادي أكثر من 200 رطل من الطحين الأبيض سنوياً.

في عملية تصنيع الطحين الأبيض تضيع تقريباً جميع العناصر الغذائية الموجودة في القمح؛ بما في ذلك 60% من الكالسيوم، و77% من الماغنسيوم، و78% من الزنك، و89% من الكوبالت، و98% من فيتامين هـ،

## الدقيق الأبيض؛ مفعول سريع ومدمر

يتم تصنيع جميع أنواع الخبز والمكرونه والسلع المخبوزة تقريباً من الدقيق الأبيض؛ فهو سهل الاستخدام والتخزين لأنه من المشتقات التي تتم معالجتها بدرجة عالية ومبالغ فيها من حبوب القمح التي كانت مفيدة. يُعدُّ القمح طعاماً مغذياً أصلاً، ولكن عندما يتمُّ طحنه وتحويله إلى دقيق فإنه يفقد معظم العناصر

## الدُّهون والزيوت

تحتوي جميع أنواع الزيوت المتوفرة في الأسواق ومتاجر الطعام والمطاعم على الدهون غير المشبعة والمواد السامة الأخرى بسبب طريقة التصنيع التي تتعرض لها. ومن المهم أن نضع في اعتبارنا العدد الكبير من المنتجات التي يتمُّ تصنيعها باستخدام الزيوت السامة مثل: صلصات السلطة وحبوب الإفطار ورقائق البسكويت الهشة والشوكولاتة والحلوى ورقائق البطاطس والأطعمة المقلية مثل شرائح البطاطس المقلية على الطريقة الفرنسية. أما الحلُّ فهو: تناول الدهون الأساسية الحميدة وتجنُّب الدهون المُهدرَّجة والدهون السيئة الأخرى.





## حقيقة الألبان

إذا استثنينا الأطفال والرضاعة الطبيعية فإن اللبن لا يستحق تلك السمعة التي يتمتع بها إذ يُعدُّ اللبنُ منتجاً ساماً بدرجة عالية، وهناك أدلة على أنه يسبب الحساسية من دون أن يعود بفائدة على الجسم. والأهم من ذلك أنه ينتزع الكالسيوم من العظام حيث يقوم البروتين الموجود في لبن الأبقار بالتمثيل الغذائي للأحماض القلوية الضارة حيث يستخدم الجسم الكالسيوم لمعادلة هذه الأحماض فيسرق الكالسيوم من العظام والأنسجة الأخرى في أثناء هذه العملية. ومن المعروف أن الولايات المتحدة - التي تضم 4% فقط من سكان العالم - تستهلك من منتجات الألبان أكثر مما يستهلك سكان العالم جميعاً. ولو كان اللبن مفيداً فعلاً لعظامنا فيجب أن تكون عظام الأمريكيين من أقوى العظام في العالم ولكن أمريكا من أعلى الدول إصابة بمرض هشاشة العظام. وهذا ينطبق على جميع الدول الأخرى التي تستهلك منتجات الألبان بكثرة فكلها تعاني من مستويات عالية من الإصابة بمرض هشاشة العظام.





## القهوة: نشاط له ثمن

بالإضافة إلى الخيارات الأربعة الأسوأ هناك عادة غذائية إضافية جديرة بالذكر هنا بسبب تأثيرها السلبي الكبير على الصحة ألا وهي شرب القهوة. تعتبر القهوة مشروباً شعبياً في معظم الدول لأننا نعاني بشكل مزمن من قلة النشاط والإجهاد. وتستخدم التأثيرات المنبهة للقهوة لمقاومة الشعور بالتعب طوال اليوم كما تُضيف شعوراً بالتواكل. ولا يعمل الكافيين على إنتاج الطاقة أو المحافظة عليها لفترات طويلة؛ هو فقط يُنشّطنا من خلال التنبيه المفرط للغدد الكظرية، والتي تجعلنا ندفع الثمن بسبب نشاطها غير الطبيعي على المدى الطويل. ويزيد الكافيين من كمية السكر في الدم مما يعطي دفعة من الطاقة ولكنه يجعل كيمياء الجسم في حالة من عدم الاتزان أيضاً.

والبكتيريا والمواد الفاسدة. وحتماً يجب تقشير الأطعمة المشتملة مثل: معظم أنواع الخيار والبادنجان واللّفّ والتفاح؛ لأنّ المادة الشمعية قد تخفي الفضلات السطحية المكوّنة من المبيدات الحشرية ومبيدات الفطريات التي تم إضافتها قبل إضافة المادة الشمعية. كما تثار أسئلة حول سلامة بعض أنواع هذه المواد الشمعية. أمّا الأطعمة التي لا يُمكن تقشيرها، فإنّ الصابون القشالي السائل؛ وهو صابون مخفّف مصنوع من زيت الزيتون وهيدروكسيد الصوديوم يُنظّف بشكل أفضل. كما أن غسل الأطعمة بمحلول الخل يُخفّف من تأثير البكتيريا.

الموجودة في البيئة المحيطة بنا يُمكن أن تفرض علينا ضغطاً خارجياً ضاراً حيث إنّ ضعف عملية هضم الطعام، وقلة ممارسة التمارين الرياضية، والأفكار والمشاعر السلبية تزيد من أعبائنا السامة داخلياً.

## طرق الطهي السامة

لا يكفي توفير الأطعمة ذات الجودة العالية، لأننا نبقى بحاجة إلى تحضيرها بالطرق المناسبة. الخطوة الأولى في تحضير الطعام غير السام هي غسل أو تقشير المكونات قبل طبخها، لإزالة المواد الكيميائية الزراعية

## المسار الثاني: المواد السامة

تتعارض المواد السامة مع الوظيفة الطبيعية للخلاية ممّا يتسبّب في حدوث خلل وظيفي. ويعلم معظم الناس أنّ المواد السامة خطيرة ولكن ما هي المواد السامة، وكيف تدمّر الخلايا؟

نحن نتعرّض للسّمية بطرق متعدّدة: في الهواء الذي نتنفسه، والماء الذي نشربه، والملابس التي نرتديها، والطعام الذي نتناوله. وفي يومنا هذا نتعرّض للمواد السامة البيئية طوال اليوم. المواد السامة

## الميكروويف: المسار السريع إلى المتاعب والآلام

طهي الطعام ليس دائماً فكرة جيّدة خاصّة في درجات الحرارة العالية، ولكنّ الطهي في أفران الميكروويف أسوأ من ذلك بكثير. وعلى الرغم من أنّها لا تقوم بتغيير لون الطعام مثل طرق الطهي التقليدية إلا أنّها تُحدّث تغييرات في كيمياء الطعام بشكل جذري كما تُقلّل من المحتوى الغذائي وتنتج موادّ سامةً وغريبة. ما يحدث داخل الميكروويف أكثر بكثير من مجرد تسخين الطعام. يُطلق الميكروويف شحنات كبيرة من الطاقة على الطعام - تكفي لتحطيم جزيئات الماء وتفكيكها، ممّا يجعلها تتفاعل مع الطعام بطرق اصطناعية تؤدي بدورها إلى تفاعل الجزيئات بطرق لا يقبلها جسم الإنسان فيكون بعضها ساماً والبعض الآخر مسرطناً.



أوعية زجاجية لتجنّب التعرّض للمواد السامة الموجودة في الأوعية البلاستيكية. اشتر من الشركات التي تحرص على تزويدك بتحليل كيميائي للمياه بشكل منتظم؛ أو اشرب من مياه الصنبور المُصفاة بفلتر تختاره بعناية فائقة. وتذكّر أن عصائر الفاكهة التجارية ومنتجات المشروبات الأخرى عادةً ما تكون مصنوعة من ماء الصنبور؛ بينما تحتاج أجسامنا للمياه النقية التي يفضل أن تكون خيارنا الدائم.

والكاديوم والنحاس والحرير الصخري والحديد والنيكل.

وعلى الرغم من وجود هذه المواد السامة بكميات صغيرة فإننا نشرب هذا الماء - أو المشروبات المصنعة منه - يومياً. ويؤدي هذا التعرّض للسّميات والمواد الملوثة إلى تراكم بيولوجي سام وخلل وظيفي خلوي ومن ثمّ الإصابة بالأمراض. قلّل من استخدام ماء الصنبور واشرب الماء المُقطّر والمُكرّر عالي الجودة أو ماء الينابيع؛ ويُفضّل أن تشرب في

## تحذير: المياه ملوثة

كل من حائفه الحظ وعاش بالقرب من مصدر مياه نقي وعالي الجودة سيصاب بخيبة أمل عندما يعلم أنّ بعض موارد المياه المحليّة تأخذ المياه الجيدة من مصادرها وتلوّثها بمواد سامة مثل: الكلور والفلوريد والزرنيخ والألومنيوم. ثم تتقل المياه عبر خطوط أنابيب محلية ومنزلية قد تُضيف ملوثات مثل الرصاص

## الأطعمة المعدلة وراثياً

الأخرى للحصول على بعض «الصفات المرغوب فيها»؛ مثل القدرة على تحمّل مبيدات الأعشاب أو الحشرات. وتعدُّ هذه الأطعمة جديدة وغير طبيعية بالكامل، وليس لدينا حتى الآن فكرة عن عواقبها المحتملة على الصحة في المستقبل.

هناك احتمالات بأن يتسمم كثير من سكان العالم بالأطعمة التي تخضع لعمليات الهندسة الوراثية التي تتلاعب بتوزيع المخططات الوراثية للكائنات الحية بإدخال معلومات وراثية من الكائنات الحية

## مسار المواد السامة

تمتلك أجسامنا القدرة على إزالة السُميَّة، ولكن ذلك يتطلب آليات الحصول على عناصر غذائية أساسية حتى تقوم بوظيفتها كما ينبغي. وتحرمننا التغذية الفقيرة من المواد الخام الضرورية لإزالة السُميَّة، ولذلك تقوم المستويات السامة ببناء الخلية والتأثير سلباً على صحتها. وفي مجتمعنا يؤثر التعرُّض المفرط للمواد السامة تأثيراً أكبر لأن أنظمتنا الغذائية الفقيرة لا تزودنا بالمواد الضرورية لتشغيل أجهزة الجسم والحفاظ على آليات إزالة السُميَّة في أجسامنا. واليوم لا يُعدُّ تعرُّضنا للمواد السامة الأعلى في التاريخ فحسب بل إن قدرتنا على معالجة وإزالة هذه المواد أصبحت أضعف.

## المسار الثالث: نفسي

تُطلق أفكارنا ومشاعرنا سلسلة من التفاعلات البيوكيميائية التي إما أن تُقوِّي الصحة أو تدمرها؛ فكيف تتفاعل مع الأحداث المتسارعة في حياتنا اليومية ونستجيب لأفكارنا ومشاعرنا. يمكن لهذه الخيارات تدمير صحة الخلايا أو تقويتها. فما نسمح بدخوله إلى عقولنا يومياً يُعدُّ أمراً حساساً، وما نفكر فيه أو نشعر به في حياتنا يلعب دوراً أساسياً في صحتنا أو إصابتنا بالأمراض. فأهمية وتأثير العوامل المرتبطة بهذا المسار أكثر أهمية من جميع العناصر الغذائية والمواد السامة التي ندخلها إلى أجسامنا؛ وقد تكون أكثر أهمية من كل المسارات الأخرى مُجمعةً. ولننظر

- ◆ يتحدث الدكتور «كارل سيمونتون» في كتاب أصدره عام 1978 بعنوان: «كيف تستعيد عافيتك» عن أنَّ وجود الصور العقلية والإيجابية له تأثيرٌ فعالٌ على المرضى في المراحل المتقدمة من مرض السرطان. وتوصل «سيمونتون» إلى أنَّ الذين يستخدمون عقولهم للشفاء يتمتعون بضعف معدلات الشفاء مقارنة بالذين لم يقوموا بذلك.
- ◆ استنتجت دراسة نشرتها مجلة «لانست» الطبية البريطانية عام 2000، أنَّ النساء اللاتي يتعرَّضن إلى ضغط نفسي شديد خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، تزيد احتمالات أن يُرزقن بطفل لديه عيوب خلقية بنسبة 80%.

- ◆ مثلاً كيف يُمكن للمواد الكيميائية التي يتم إطلاقها أثناء عملية التفكير أن تُحسِّن أو تدمر صحتنا:
- ◆ أظهرت دراسة أجريت عام 1991 ونُشرت في «مجلة نيوانجلاند الطبية» أنَّ ضغوط الحياة مثل: خسارة وظيفة أو فسخ خطبة أو الانفعال الزائد، تُضاعف خطر الإصابة بالإنفلونزا.
- ◆ أوضحت دراسة لجامعة «هارفارد» أجريت بين عامي (1946 - 1981) أنَّ الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة بنظرة تشاؤمية يعانون من كثير من الأمراض بعد بلوغهم سن الخامسة والأربعين، أكثر ممَّن ينظرون إلى الحياة من منظور إيجابي.

## المسار النفسي

يعرف الكثيرون أنَّ للعقل تأثيراً هائلاً على الجسم. ورغم ذلك فقد قامت هذه الفكرة على افتراض أنَّ العقل منفصل عن الجسم بشكل ما. وفي الحقيقة، يعتبر الجسم كله - بما فيه المخ - هو العقل. وعندما ندرك أنَّ العقل والجسم شيء واحد، يجب ألا نُفاجأ بالتقارير التي تتحدث عن تأثيرات الإيحاء وحالات الشفاء الإعجازية. فهذه في الواقع جزءٌ من الصحة النفسية التي نحتاجها في الحياة اليومية.

## الحب في المقدمة

تؤثر المشاعر الإيجابية كالحب والحنان والإيمان بقوة على الصحة، ولكن من الصعب تحديد أو وصف أو قياس مدى هذا التأثير لدى كافة الناس. ومع ذلك يظلُّ تأثير هذه المفاهيم والمشاعر المعقدة وغير الملموسة من أهمِّ الاعتبارات في حياتنا. ويُعدُّ إدراك قوة تأثير هذه الاعتبارات على الصحة والمرض أمراً ضرورياً في فهم العناية بالصحة وممارستها بشكل فعّال.





## المسار الرابع: بدني

لا يحصل معظمنا على التدريب أو النوم أو ضوء الشمس الكافي. يؤدي نمط الحياة الداخلي الكسول إلى ممارسة التمارين الرياضية بقدر ضئيل أو عدم ممارستها على الإطلاق، وأيضاً عدم التعرض لضوء الشمس. وفي نفس الوقت يتسارع نمط حياتنا العقلية بشكل كبير بالإضافة إلى الحرمان المتكرر من النوم مما يعني أننا - في الغالب - نكون دائماً مجاهدين بشكل مزمن وغير صحي. كما أننا نتعرض لتأثيرات بدنية خفية مثل الحقول الكهرومغناطيسية الناتجة عن الدوائر الكهربائية والمجالات المغناطيسية الموجودة في منازلنا، ومجففات الشعر وماكينات الحلاقة الكهربائية، والهواتف الخلوية، والأشعة السينية التي نتعرض لها أثناء الفحوصات الطبية وعلاج الأسنان. لأسباب مثل هذه تُعد ممارسة التمارين الرياضية ضرورية لأداء العقل لوظيفته،

- ◆ إبطاء ظهور أعراض الشيخوخة وإزالة المعادن من العظام بما في ذلك مرض هشاشة العظام.
- ◆ تقليل خطر تطوّر السكّري من النوع الثاني بنسبة تبلغ حوالي 25% وخفض مقاومة الأنسولين.
- ◆ المساعدة في خفض ضغط الدم لأن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تخفّض ضغط الدم بمقدار عشر درجات أو أكثر.
- ◆ منع مرض القلب الوعائي عن طريق إعاقة تراكم الترسّبات والكوليسترول في الشرايين.
- ◆ إذابة الجلطات الدموية وتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- ◆ تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان فممارسة التمارين الرياضية لأربع ساعات أسبوعياً تُخفّض خطر إصابة النساء بسرطان الثدي بنسبة 60% تقريباً.
- ◆ تناغم وتوافق الجسم بأكمله والمساعدة في منع الإصابة بالسمنة.

فهي تساعد على استخدام العقل وجعله صافياً. كما أن قلة ممارسة التمارين الرياضية تجعل الشخص عُرضة للإصابة بالأمراض العقلية. فالتمرين يُعدّ أسلوباً ممتازاً للتحكّم في الإجهاد كما أنّ كبار السن الذين يمارسون التمارين الرياضية أقلّ إصابةً بالزهايمر بمقدار 3.5 مرة من الذين يتبعون نمط الحياة الكسول. ولذا من المهم أن نمارس نوعاً من النشاط البدني يومياً حيث إنّ ترك الأيام والأسابيع تمر من دون ممارسة التمارين الرياضية يؤثّر سلباً على سلامة كل خلايا المخّ والجسم أيضاً. وتتضمن الفوائد المعروفة للتمارين الرياضية ما يلي:

- ◆ إطلاق المواد الكيميائية بالمخ التي تُخفّف الشعور بالقلق والاكتئاب والإجهاد الذهني.
- ◆ تقوية الجهاز المناعي وزيادة نشاط الخلايا الطبيعية وتحسين قدرة الجسم على مقاومة العدوى.

## تمرين عضلة العين يحافظ على النظر

لا يدرك معظم الناس حجم ومدى تأثير سلوكهم على نظرهم. حيث تعتمد سلامة النظر بشكل كبير على كيفية استخدام الشخص لعينيه وتمرينهما. وكما هو الحال مع جميع العضلات في الجسم، فإنّ العضلة التي تتحكّم في النظر يجب أن تتمرّن لكي تظلّ مرنة وقوية، وهو ما يُمكننا أن نُسمّيه: «حفظ النظر». إذ تتطلب الحياة الحديثة استخدام العينين بطرق مختلفة تماماً عمّا نشأنا عليه؛ مما يُحتمّ أن نتخذ قراراتنا بعناية فائقة لحماية نظرنا الطبيعي والحفاظ عليه.



نوجدها لخلايانا بناءً على ما نستهلكه من غذاء أو ماء أو هواء أو دواء وكيف نعيش حياتنا. فإن لم تتمكّن من التحكّم في التوريث يمكننا التحكّم في البيئة التي نحيط بها خلايانا. وبدلاً من التفكير في الجينات كمجموعة مطلقة وثابتة من التعليمات يمكننا أن نعتبرها مجموعة متنوعة من الاحتمالات أي مجموعة من تعليمات «ماذا لو». وفي ظل ظروف معينة تعمل جينات شخص ما بطريقة محدّدة وفي ظل ظروف أخرى فإن نفس هذه الجينات تعمل بطريقة مختلفة. ولهذا فإن الجينات بمفردها هي خيوط مترابطة وعديدة الفائدة من المواد الكيميائية، كما أنها لا تحدّد وحدها الصحّة من المرض.

سبيل المثال - ما إذا كانت عينك زرقاوين أو شعرك مجعداً. ويمكنك أن تتخيّل معظم الجينات الأخرى كمجموعة من التعليمات المشفرة - التي تُشبه تماماً برنامج الحاسب الآلي - حيث تظلّ ساكنةً ولا تؤدي أي غرض إلى أن تقوم أنت بتفعيلها. تتطلّب معظم الجينات نوعاً من الدفع (البيئي أو النفسي) لكي تُعبّر. فمجرد وجود صفة محدّدة - «جيدة» أو «سيئة» - موروثّة في العائلة لا يعني أنّ كلّ شخص في العائلة يمتلك هذه الصفة أو أنّها ستظهر عليه حتّى لو كان يمتلكها ويدرك وجودها. فنحن كثيراً ما نطلق أكثر ممّا يجب بشأن الوراثة الجينية. وأكثر ما يهّمنا هنا هو البيئة التي

## المسار الخامس: وراثي



الجينات هي مخططات أو «خراطة» الحياة فهي تعليمات تعلم أجسامنا كيف تنمو وتتطوّر من خلية إلى خلية، ومن مرحلة عمّرية إلى أخرى. ورغم ذلك فإن ربع جيناتنا فقط تُعبّر عن نفسها و«تعمل» تلقائياً ممّا يحدّد - على

## المسار السادس: طبي

لكي تدرك مدى الضرر الذي تسبب فيه بعض المؤسسات الطبية تأمل كيف يمكن إرسال المريض نحو المرض أو جذب المرض إلى المريض خلال المسارات الستة:

◆ يمكن أن تسبب العلاجات الطبية في نقص التغذية فالمضادات الحيوية ومضادات الالتهاب والعقاقير الستيرويدية تدمر الجهاز الهضمي بشكل خطير وهو ما يعوق القدرة على هضم الطعام وامتصاص العناصر الغذائية. وتسلب مدرّات البول الجسم بعض العناصر الغذائية مثل الماغنسيوم والكالسيوم والزنك واليود.

◆ تعمل بعض العقاقير الطبية بطريقة غير طبيعية فتسبب في السُميّة؛ حيث يتداخل عملها مع الوظيفة الطبيعية للخلية لإيقاف أعراض المرض. وتُحدث الوصفات العلاجية والعقاقير التي تُشتري من دون أمر الطبيب مجموعة متنوّعة من الأعراض المرصية التي

يُطلق عليها الأعراض الجانبية. ◆ وأحياناً يُلحق الأطباء ضرراً نفسياً بمرضاهم عندما يُقدّر الطبيب كم من وقت سيعيش المريض أو يتوقع أن المريض لن يسير أو يرى أو يسمع مجدداً أبداً. وفي الغالب لا يُنصت الأطباء لأفكار وآراء مرضاهم بل يقاطعون حديثهم بعد أقل من دقيقة من بدء المريض في وصف الأعراض. ومثل هذه الممارسات تحطم واحداً من الأهداف الأساسية للطبيب ألا وهي مساعدة المريض ودعمه طوال رحلة العلاج بأكملها.

◆ العديد من الإجراءات الطبية - بما فيها الجراحة والأشعة السينية - تدمر الجسم بديناً وتسبب في حدوث خلل وظيفي والإصابة بالأمراض في نهاية المطاف. هذا الضرر البدني يُمكن أن يحدث ضرراً جينياً أيضاً. ويُمكن أن تسبب الطفرات الجينية في الإصابة بمرض السرطان وأمراض أخرى وقد تنتقل إلى الأجيال المستقبلية.

## هل يجب أن تجري فحصاً طبياً؟

من بين العلاجات التي تسبب في إلحاق الضرر بالمرضى الفحوصات التشخيصية؛ بدايةً من الموجات الصوتية والأشعة السينية وفحوصات الدم. وتعتبر نسبة كبيرة من هذه الفحوصات غير دقيقة، وخطيرة أكثر من كونها مفيدة. وهناك دائماً بدائل أكثر أماناً وفاعلية. ويتم تبرير إجراء هذه الفحوصات فقط في حالة الحاجة إلى التحقّق من السلامة بشكل قاطع وواضح، وعندما تتطلب نتائج الفحوصات اتخاذ إجراءات من نوع ما. فتجنّب الخضوع لفحوصات توفر المعلومات فقط. فمن المهم والمعروف حتى لدى العامة ضرورة تجنّب المرأة الحامل التعرّض للموجات فوق الصوتية في أثناء فترة الحمل، لأنها لا تصيد بأكثر من إعلام الوالدين بتطوّر الجنين ونادراً ما تُظهر نشاطاً ذا معنى.

## هل يجب أن تتناول العقاقير؟

تُسبب جميع العقاقير «أعراضاً جانبية» بعضها مدمر وبعضها أقل ضرراً. ولأنّ الخلية مختلة الوظيفة هي السبب في الإصابة بالمرض، ولأنّ العقاقير تُحدث خللاً وظيفياً في الخلايا مباشرة، فإنها تسبب في الإصابة بالأمراض. وتعتبر العقاقير غريبة على الجسم؛ حيث إنّ آلية عمل العقاقير تُغيّر من الكيمياء الحيوية للجسم لكي تقضي على الأعراض. وفي الغالب تكون الأعراض الجانبية أسوأ من الأمراض التي تُستخدم هذه العقاقير في علاجها. وقد يتمّ تبرير هذه المخاطر وتسويغها في حال عالجت هذه العقاقير الأمراض ولكنها لا تعالجها فعلاً بل هي تتحكّم في الأعراض فقط؛ فتخفي العرض وتترك المرض. وكثيراً ما يتمّ القضاء على الأعراض ويبقى السبب الحقيقي فيزداد الأمر سوءاً بسبب تعرّض آليات المناعة والعلاج الطبيعية بالجسم للتدمير بسبب العقاقير. ومشكلات المضادات الحيوية معروفة للقاصي والداني.

## هل يجب أن تُجري جراحة؟

تعدّ الجراحة الحديثة إحدى الإنجازات العظيمة في الطب الحديث. وتعمل الجراحة بشكل جيّد جداً في إيجاد حلّ للمشكلات البدنية، كما في حالة الأشخاص الذين تضرّروا من الحوادث وإصابات الملاعب، وهي أيضاً تُعالج العيوب الخلقية. لكن الجراحة لا تُعالج المشكلات المرضية. وللأسف تُجرى معظم الجراحات لمواجهة المشكلات المرضية، ممّا يؤدي إلى ضياع الموارد وإلحاق ضرر بالمريض في نهاية الأمر. كل جزء في جسم الإنسان مهمّ في أداء وظيفة الجسم ككل، ولذلك فإنّ إزالة بعض أجزاء الجسم التي تعاني من خلل وظيفي لا يحلّ المشكلة الأساسية. ولذا يجب عدم إجراء الجراحة إلا إذا لم يكن هناك بديل على الإطلاق وكثيراً ما تكون البدائل الصحيّة متاحة.



## أنت طبيب نفسك

بغض النظر عن العلاجات الطبية التي تختارها تعرّف إلى كيفية عمل العلاجات في الواقع وكيف تؤثر على خلاياك. وبشكل عام تعتبر العلاجات المخصّصة لتحسين أو توازن وظيفة الخلايا أكثر أماناً وفعالية من العلاجات المخصّصة لإخفاء الأعراض. فلا تتناول العقاقير إلا عندما تكون في حاجة ماسة إليها. ثم توقّف عن تناولها واحذر من اعتبارها جزءاً من حياتك اليومية. وتذكّر أنّك يجب أن تكون دائماً مسؤولاً عن صحتك عن طريق دعم المناعات والقدرات الطبيعية لجسمك حتى يُنظّم نفسه.

## انتبه لإشارات التحذير

نحتاج جميعاً أن نتعلّم كيفية استيعاب إشارات الجسم حتّى نتمكن من التمييز بين الصّحة وبين بدايات تدهورها. إذ يُخبرنا جسمنا عندما يكون في مشكلة لكن المشكلة الحقيقية هي أنّنا لا نستمع إليه بل نتجاهل الإشارات الدقيقة أو غير الملحوظة حتّى تُصبح المشكلة خطيرة بما يكفي للفت الانتباه.

فهل أنت صحيح أم مُعتل؟ غالباً ما تكون إشارات التحذير جليّة وواضحة على مظهرك. وببساطة ودقة: «أنت لا تبدو ولا تشعر أنّك على ما يرام». فعندما تشعر بأي متغير في جسمك وأدائك، يجب أن تسأل نفسك ما

إذا كنت تعاني من:

- ◆ تعب أو إرهاق.
- ◆ أوجاع وآلام.
- ◆ مشكلات جلدية.
- ◆ حساسية.
- ◆ متاعب في الهضم.
- ◆ صعوبات في النوم.
- ◆ سهولة الإصابة بالعدوى.
- ◆ مشكلات في زيادة أو نقصان الوزن.
- ◆ تغيرات في الحالة المزاجية أو الأفكار أو السلوك.

## غير نظرتك إلى صحتك

عند تأمّلك لأسلوب حياتك وتحديده للجوانب التي يجب تغييرها، ألق نظرة عن كثب على مفهومك ورؤيتك الشاملة للصّحة والمرض. فكلنا وبلا استثناء نتمنى أن نتمتع بالصّحة الوافرة إلا أنّ الكثيرين ممّا لا يأخذون الصّحة على محمل الجدّ حتّى نصاب بأي مرض. فالأسلوب العملي الجديد في اختيار أسلوب الحياة الصحي يختلف عن الطرق النمطية والتقليدية. وتعدّ الطرق الجديدة في التعرّف إلى الصّحة والمرض بسيطة للغاية فهي تجعلك كلاً منا قادراً على تحمّل المسؤولية. ونحن من دون شك قادرون على أن نعي دورنا ونُمكن أنفسنا من تجنّب الأمراض المزمنة والوبائية، وتحسين صحتنا وصحة أسرتنا ومجتمعنا ككل.

## كتب مشابهة:

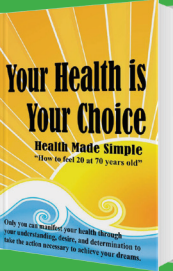
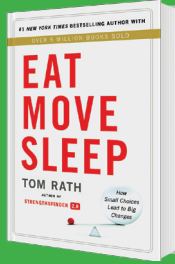


### Never Feel Old Again:

Aging Is a Mistake. Learn How to Avoid it.  
By Raymond Francis

### Eat Move Sleep

By: Tom Rath



### Your Health is Your Choice

By Dennis Richard.

## قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على [pr@mbrf.ae](mailto:pr@mbrf.ae)

تواصلوا معنا على

[MBRF\\_News](https://www.facebook.com/MBRF_News)

[MBRF\\_News](https://www.instagram.com/MBRF_News)

[mbrf.ae](https://www.facebook.com/mbrf.ae)

[www.mbrf.ae](http://www.mbrf.ae)



قنديل | Qindeel  
لخدمات الطباعة والنشر



# "إِنَّ الْقَلَمَ وَالْمَعْرِفَةَ أَقْوَى بِكَثِيرٍ مِنْ أَيِّ قُوَّةٍ أُخْرَى"

صاحب السُّمُوَّةِ الشَّيْخِ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ

بِهَذِهِ الْمَقُولَةِ يُرْسِي سُمُوهُ دَعَائِمَ التَّنْمِيَةِ الْمُسْتَدَامَةِ وَقَوَامُهَا الْعِلْمَ وَالْمَعْرِفَةَ، وَهُمَا رِكَائِزُ التَّنْطُورِ الَّذِي انْطَلَقَتْ مِنْ أَجْلِهِ مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ، وَالْهَادِفَةُ إِلَى نَشْرِ الْمَعْرِفَةِ وَتَعْزِيزِ ثِقَافَةِ الْإِبْتِدَاعِ وَالْإِنْتِقَارِ فِي نُفُوسِ السَّنَابِ بِغَرَضِ إِبْجَادِ مَجْتَمَعَاتٍ عَرَبِيَّةٍ زَكِيَّتْهَا الْمَعْرِفَةُ وَطَرِيقُهَا التَّنْمِيَةُ وَغَايَتُهَا الْإِزْدَهَارُ وَالرِّخَاءُ.

إِنَّ الْمُبَادِرَاتِ وَالْبِرَامِجَ الَّتِي أُطْلِقَتْهَا مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ تَهْدَفُ جَمِيعُهَا إِلَى بِنَاءِ مَجْتَمَعَاتٍ قَائِمَةٍ عَلَى اقْتِصَادِ الْمَعْرِفَةِ، سِوَاةً مِنْ خِلَالِ إِثْرَاءِ الْمَجْتَمَعَاتِ بِالْفِكْرِ وَالثَّقَافَةِ، أَوْ دَعْمِ وَتَمْكِينِ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ وَتَعْزِيزِ مَكَانَتِهَا لَدَى الْأَجْيَالِ الْقَادِمَةِ، وَكَذَلِكَ عِبْرَ عَرْضِ النَّتَاجِ الْفِكْرِيِّ لِلْحَضَارَاتِ وَالثَّقَافَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ، بِالْإِضَافَةِ إِلَى تَأْهِيلِ وَإِعْدَادِ جِيلٍ مِنَ الْمُبْدِعِينَ قَادِرٍ عَلَى دَفْعِ الْأُمَّةِ لِلصَّاقِ بِالتَّنْطُورِ الْعَالَمِيِّ.



مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTUUM FOUNDATION