

شِفَاءُ السَّمَاءِ



هل تعلم أن احتمال موتك بمرض قلبي قد يبلغ ٥٠٪؟
وأن احتمال موتك بالسرطان قد يبلغ ٣٠٪؟
هذه المقالة ستمكّنك من دحض هذه الإحصائيات .

في هذه المقالة سنتعلم عن الآتي :

- كيف تحصل على الشفاء؟
- كيف تكتسب ثمانية أدوية طبيعية مجانية ضرورية للحصول على شفاء السماء.
- كيف تتعلّم ثماني خطوات ذهنية نحو الصحة الكاملة .
- كيف تتغيّر؟

كيف تحصل على الشفاء؟

العلاقة الحقيقية بين الجراثيم والمرض في وقت متأخر من حياته، فقال: «الجرثومة لا شيء، إنما التربة [حالة الجسم] هي كل شيء»، مما يعني أن الجرثومة لا يمكنها أن تزدهر إلا في بيئة مناسبة.

إنّ شريعة الله مكتوبة بإصبعه على كلّ عصب، وكلّ عضلة، وكلّ إمكانية ائتمن الإنسان عليها. أسّس الله - في حكمته - قوانين طبيعية للسيطرة الصحيحة على الملابس والنزعات الغريزية والشهوات، وهو يطالبنا بالطاعة في كلّ بند من هذه البنود؛ ذلك أنّ حالتنا الصحية رهن بهذه الطاعة. إن استمتعنا أو معاناتنا يمكن ردهما إما إلى الطاعة أو إلى تجاوز القانون الطبيعي.

الله يحبّ مخلوقاته محبة رقيقة وقوية في آن واحد. فأسّس قوانين الطبيعة، لكن قوانينه ليست فروعاً تعسفية. وكلّ نهي من نواهيه، سواء في القانون الطبيعي أو الأخلاقي، إنّما يحتوي أو يدلّ على وعد. فإن أطعناه، رافقت البركات كلّ خطواتنا، وإن عصيناه، كانت النتيجة خطراً وشقاءً.

تخبرنا بها أجسامنا بأنّ هناك خطأ ما. وما الوجود إلا عملية تجديدية، ولا يجب إخماده. إنّ كلّ مرض حادّ هو مجهود تبذله الطبيعة من أجل التنقية والشفاء. وعندما نقوم بإخماده، يزداد حدّة، ثمّ لا يلبث أن يصبح مُزْمِنًا ويصيب أعضاء الجسم بالتلف.

كيف يكون المرض نتيجة لمخالفة قوانين الله الطبيعية؟

يقترح الطبّ أنّنا ضحايا المرض، أنّ كائننا عضويًا يهاجمنا، أن أحد أعضائنا قد تلف، أنّنا ابتلينا بجينات رديئة... إلخ. في الواقع، المرض - في أغلب الأحيان - هو نتيجة اختياراتنا الخاصة ولا يعتمد على عوامل خارجة عن سيطرتنا. الكائنات الحية المسببة للمرض هي حيوانات تقتات على القمامة؛ أي لا تستطيع أن تعيش في جسم صحيّ يتمتّع بنظام مناعة قوي. فليست البكتريا ولا الفيروس ولا العدوى الطفيلية هي السبب الأساسي للمرض، لكن بالأحرى نتيجته. بل إنّ لويس باستير، واضع نظرية الجراثيم، بدأ يفهم

لاستيعاب مفاهيم الشفاء، نحتاج أولاً إلى معرفة:

١ لماذا نمرض؟

المرض هو مجهود تبذله الطبيعة لتحرير الجسم من الحالات الناتجة عن مخالفة قوانين الصحة.

٢ ماذا يعني ذلك؟

١- أنّ أعراض المرض (مثلاً: الألم، الحمّى، والالتهاب) هي محاولات تبذلها الطبيعة للتحسّن.
٢- أنّ المرض يجيء لأننا نخالف نواويس الله الطبيعية.

٣ كيف تكون أعراض المرض محاولات تبذلها أجسامنا للتماثل للشفاء؟

ليس المرض حالة سلبية يجب مقاومتها وإخمادها (أي «معالجتها»)، وإنّما هو مجهود دفاعي يقوم به الجسم لوقاية نفسه واسترداد صحته. الألم هو الطريقة التي

ثمة طرق عديدة لممارسة فنّ الشفاء، لكن توجد طريقة وحيدة توافق عليها السماء. فأدوية الله هي أبسط الوسائل الطبيعية التي لا تُرهق الأجهزة ولا تضعفها بما لها من خواصّ قويّة. الهواء النقي والماء الصافي، النظافة، النظام الغذائي السليم، طهارة الحياة، والاتكال الراسخ على الله، هي كلها أدوية يموت الآلاف لافتقارهم إليها. لكنّ الناس انصرفوا عن هذه الأدوية لأن استعملها الماهر يتطلب مجهودًا، وهو ما لا يهواه الناس. إنّ الهواء النقي، الرياضة، الماء الصافي، والمرافق النظيفة الحلوة هي في متناول الجميع، دون تكلفة تذكر، لكن العقاقير غالية الثمن، سواء كان ذلك فيما نفقسه من مواردنا أو التأثير الناتج على جسمنا البشري.

والإنسان يُبين الله إهانةً كبيرة بالطريقة التي يعامل بها جسمه، وهو لن يُجري معجزة لصدّ انتهاك منحرف لقوانين الحياة والصحة. قد جعل الربّ من خطته أن يحصد الإنسان بحسب ما زرع.

لكننا نكون في جانب الصواب إذا اقترحنا أنّ الشخص، بعدما يعمل كل ما بمقدوره للتفتيش على سبب المرض والتخلص منه، فتبيّن أنّ السبب فائق لقدرة الإنسان على استبعاده، حينئذٍ، وإذا كان الهدف الوحيد من الشفاء هو مجد الله وحفظ صياها، فيجوز له - بثقة كاملة ويقين تام - أن يطلب من الربّ شفاءه.

مهما يكن من أمر، حينما نعرض طلباتنا بجدية، يجب أن نقول: « **وَلَكِنْ لَيْتُكُمْ لَا إِرَادَتِي بَلْ إِرَادَتُكُمْ** » (لوقا ٢٢: ٤٢). وما أدرانا إن كانت البركة التي نرغبها هي أفضل شيء لنا أو لا! لذلك يجب أن تتضمن صلواتنا هذا الخاطر: «يا ربّ، إذا كان استرداد عافيتي لمجدك، فأنا أطلب ذلك في اسم يسوع. وإلا فلتعطني نعمتك لتعزّيني وحضورك ليعضدني.»



١- أوّلاً نكتشف ما يسبّب المرض؛ لأنّ المرض لا يجيء أبدًا بدون سبب. تَنَاقَشْ مع نفسك: «ما الذي عملته لأصاب بالمرض؟» قد يكون من الصعب في البداية تتبّع السبب وربطه بالنتيجة، لكن بالممارسة والدراية الواعية يزداد الأمر سهولة. وحينئذٍ ستقول مع داود: « **أَكْثَرَ مِنَ الشُّبُوحِ فَطِنْتُ، لِأَنِّي حَفِظْتُ وَصَايَاكَ** » (مزور ١١٩: ١٠٠).

٢- تُبعد المسبّب؛ أي تتوقّف عن عمل الأشياء التي أمرضتنا.

٣- نساعد جهود الجسم في طرد الشوائب باستعمال العلاجات الطبيعية والاتكال على الله.

٤- وأخيرًا، لا نسعى إلى معالجة الصعوبات بإضافة عبء الأدوية السامة.

٦ كيف أحصل على شفاء السماء؟

يتوق المسيح أن يتعاون العنصر البشري مع الألهي. فما تقدر القوّة الإنسانيّة على عمله، لا تُستدعى القوّة الإلهية إلى عمله. الله لا يستغني عن تعاون الإنسان، وإنّا يقوّه ويُؤازره في استخدامه القدرات والملكات الموهوبة له.

إنّ تعدّي القانون الطبيعي هو تعدّي شريعة الله. ولما كانت الخطيّة تعدّي الناموس الأخلاقي، فالمرض هو تعدّي الناموس الطبيعي.

قالت فلورنس نايتنجال ذات مرّة: «ليس هناك أمراض معيّنة، بل حالات مرضية فقط.» المرض هو مجرد الانحراف عن الصحة العادية. أمّا المراعاه الحذرة للقوانين التي غرسها الله في كياننا فتضمن الصحة وتمنع تدهورها. وقد تعهّد الله بالمحافظة على عمل هذه الماكينة في حالة صحيحة طالما أطاع الوكيل الإنساني قوانينه وتعاون معه. « **إِنْ كُنْتَ تَسْمَعُ لَصَوْتِ الرَّبِّ إِلَيْهِكَ، وَتَصْنَعُ الْحَقَّ فِي عَيْنَيْهِ، وَتَصْغِي إِلَى وَصَايَاهُ وَتَحْفَظُ جَمِيعَ فَرَائِضِهِ، فَمَرَضًا مَا... لَا أَضْعُ عَلَيْكَ. فَإِنِّي أَنَا الرَّبُّ شَافِيكَ** » (خروج ٢٦: ١٥).

عندما ندرك أنّ المرض نتيجة تجاوز نواميس الله الطبيعية، نجد أنّ العلاج يكمن في تحديد المسبب. وإن أبعدا المسبب حصلنا على العلاج.

٥ فماذا أعمل عندما أمرض؟

إنّ السبب الأعظم لمعاناة الإنسان هو جهل الإنسان كيفية التعامل مع جسمه. ففي حالة المرض، يجب التحقق من العلة، ثمّ تغيير الحالات غير الصحيّة، وتصحيح العادات الخاطئة. بعدها، يجب إعانة الطبيعة في مجهودها لطرد الشوائب وتجديد الحالات الصحيحة في جسم الإنسان.

برجاء التوضيح

عندما يبلغ سوء استخدام الصحة حدًا يترتّب عليه المرض، يمكن أن نعمل لأنفسنا ما لا يعمل أحد معنا:

البشرة، يبدأ المصنع بالعمل. ذلك أن هناك غُدًّا زيتية صغيرة جدًا تحت الجلد تُدعى ستيرولات، عندما تصدمها أشعة الشمس تُشع من داخلها مواد اسمها إرجوستيروولات، ولا تلبث أن تتحوّل هذه إلى فيتامين «د». ثمّ تقوم كرات الدم الحمراء، التي تتدفق بشكل ثابت في الأوعية الدموية الصغيرة جدًا في كافة أنحاء بشرتنا التي تبلغ مساحتها ٣,٠٠٠ بوصة مربعة، بنقل هذا الفيتامين إلى كافة أنحاء الجسم.

ويتفرّد فيتامين «د» بأنّه الفيتامين الوحيد الذي يُنتجه البشر ذاتيًا بعد التعرّض للأشعة فوق البنفسجية «ب» الصادرة من الشمس. يختلف فيتامين (د) المتولّد من تعرض الجلد لضوء الشمس عن الفيتامينات الأخرى في أنّه يؤثر على كامل الجسم. أمّا المستقبلات التي تستجيب لهذا الفيتامين فتوجد في كلّ نوع من خلايا الإنسان تقريبًا، من المخّ إلى العظام.

ولا يُعرّف إلى الآن كلّ تأثيرات فيتامين «د» الناتج عن ضوء الشمس على الصحة؛ إنّما الواضح أنّ للفيتامين قدرة غذائية عظيمة على عمل أشياء كثيرة، منها التالي:

فيتامين «د»

- يقوّي نظام المناعة. يزيد التعرّض لضوء الشمس عدد خلايا الدم البيضاء الخاصّة بنظام المناعة في الجسم. فضلًا عن ذلك، يزيد ضوء الشمس عدد الخلايا الليمفاوية، الأشدّ فتكًا بالجراثيم بين خلايا الدم البيضاء.
- يخفّف الألم.
- يرفع الروح المعنوية.
- يحسّن الأداء الذهني. كشفت إحدى الدراسات أنّه بعد تعريض المشاركين إلى ٢٠ دقيقة من الضوء الأبيض الناصع في الصباح، ازدادوا يقظةً. وبيّنت صور

القوانين الطبيعية. ولذلك تفلح نفس الحطة مع كل شخص.

فما هي هذه الأدوية الثمانية التي يريد يسوع إطلاعنا عليها؟

٩

اسمحوا لي بتقديم هذه الأدوية كلّ على حدة:

١- مخزوننا المجاني من الفيتامينات



«النورُ حُلُوٌّ، وَخَيْرٌ لِلْمَيْمَنِ أَنْ تَنْظُرَا الشَّمْسَ» (الجامعة ١١ : ٧). هل سبق وتوقفت لتفكر إنه بدون ضوء الشمس سوف تتعدم الحياة على الأرض؟ - فما كانت ورقة أو ثمرة لتنمو، وما كانت زهرة لتتفتح. فإنّ حياة كلّ مخلوق تزداد كما لا كلّها تمتع المخلوق بتأثير الضوء. فإذا حرمت نباتًا أو حيوانًا من الضوء، مهما حصل على غذاء ورعاية وحرث، فسيفقد لونه أولًا، ثمّ نضارته، وأخيرًا تحلّل تمامًا. خلق الله الإنسان ليعيش في العراء بصورة عامة، حيث يمكن للجسم الحصول على إشعاع الشمس بوفرة. والحقيقة أنّ الإنسان خلِقَ ووُضِعَ في الجنة لكي تشرق الشمس على كامل جسمه.

يوجد مصنع للمعجزات تحت جلدنا؛ فعندما تمسّ أشعة الشمس فوق البنفسجية

ثمانية عادات تضمن الصحة الكاملة

فما هي، إذن، الطريقة الوحيدة للحصول على الشفاء الذي توافق عليه السماء؟

٧

هَبْ أَنْ طييبك أوصاك بتناول ثمانية حَبَات مختلفة كل يوم لتحسّن صحتك، وأعطاهَا لك مجانًا، فهل تجرّبها؟ أغلب الظنّ أنك ستفعل ذلك. أمّا اليوم فأعظم طيب في الكون يعرض علينا ثمانية أدوية يمكننا تناولها كل يوم لتحسّن وتدوم صحتنا. علاوة على ذلك، هي بسيطة للغاية. فهل نقبل عرضه؟

يستعمل الله أسهل الوسائل غالبًا لتحقيق أعظم النتائج. فجلبات العملاق قتلته حصاة صغيرة. لم تأت القوة من الحصاة، بل من إيمان داود وطاعته لله. ونعمان الأبرص شفيّ بالاعتسال في نهر الأردنّ، لأنه بطاعته عبّر عن الثقة والطاعة لله. أمّا اليوم فـ «يسوع المسيح (الذي) هو هو أمسا واليوم وإلى الأبد» (عبرانيين ١٣ : ٨)، الطبيب الحقيقي الوحيد، يودّ أن يُطالعك على ثمانية أدوية تمنع المرض وتُكسبك شفاءه الإلهي.

هذه الأدوية أفضل من الأدوية التقليدية التي يقدمها العالم لأنها: أولاً مجانية، وثانيًا تصلح للجميع، وأخيرًا ليس لها آثار جانبية سيئة (إنّما آثارها حميدة فقط، مثل: المزيد من الطاقة، المزيد من القدرة على الاحتفال، ذاكرة حادة، بشرة أنضر وأكثر شبابًا، فقدان الوزن الزائد... إلخ).

كيف يمكن أن تصلح هذه الأدوية الثمانية للجميع؟

٨

رغم اختلافنا بعضنا عن البعض من حيث المظهر، يحكم أجسامنا من الداخل نفس

البارد. أضفها دائماً إلى الطعام قبل تقديمه مباشرة .. لا تطبخ الطعام بالزيوت. وفي حالة عدم توفر ما سبق، كل الزيت كما يوجد في الطعام على طبيعته، مثلاً المكسرات النيئة، والبذور (كأنواع اللب المختلفة)، والأفوكادو، والزيتون، والذرة، إلخ.

٢. مُزيل المرض الخفي



هل تذكر أول شيء عملته حين وُلدت؟ تنفّست الهواء. قد يعيش الإنسان من ٥-٦ أسابيع بدون طعام، وبضعة أيام بدون ماء، لكنّه لا يعيش بدون الهواء سوى بضع دقائق فقط. إن احتياج جسمنا الغذائي الأهم ليس إلى البروتين، ولا الدهون، ولا النشويات، بل الأوكسجين! كما لا يمكن الإبقاء على النار مشتعلة في الفرن بدون كمية هواء كافية، هكذا نيران الحياة في الجسم لا يمكن إبقاؤها بدون وفرة من الأوكسجين في الجسم. كذلك يمكن أن تؤثر طريقة تنفّسنا تأثيراً جوهرياً على مظهرنا، ومشاعرنا، ومقاومتنا للمرض، بل وعلى فترة حياتنا.

للحصول على دم جيد، يجب أن نتنفس جيداً. يملأ الشهيق العميق من الهواء الصافي الرئتين بالأوكسجين؛ فينقي الدم، ويرسله - وهو تيار الحياة - إلى كلّ جزء في الجسم. التنفس الجيد يهدئ الأعصاب، وينشط الشهية، ويساعد على

- أي يثبت سكر الدم. ويساعد ضوء الشمس في الوقت نفسه على رفع سكر الدم المنخفض (في المصابين بنقص السكر)، وخفض سكر الدم المرتفع (في مرضى السكر).

- يمنع الصنف رقم ١ من مرض السكر، وتصلّب الأنسجة المتعدّد، والفصام.
- يحسّن وظائف الكبد - إذ يساعد الجسم على إزالة المواد الكيميائية السامة والملوثات البيئية.
- يوازن الهرمونات. يصل ضوء الشمس إلى الغدة الصنوبرية من خلال العينين ويؤثر على الغدة النخامية، التي تسيطر على إنتاج الغدد الصماء الأخرى للهرمونات على نحو مفيد.

كيف أتمتع بمنافع ضوء الشمس بدون خطر سرطان الجلد أو الشيخوخة قبل الأوان؟

ابدأ بتعريض وجهك وذراعيك ورجليك ١٠-١٥ دقائق يوميًا، أو المنطقة المريضة من الجسم. ثمّ زدها إلى ٢٠-٣٠ دقيقة يوميًا. فالجسم يحتزن فيتامين د بسهولة لأكثر من أسبوع. لكن اجتنب ضربة الشمس، ولا تستعمل كريمات الوقاية من الشمس أو مستحضرات التجميل.

لتفادي خطر سرطان الجلد، قلّل الدهون الحرة مثل الزيوت، وأزل الدهون الرديئة (ومن ضمنها كلّ الدهون الحيوانية والسمن والدهون المهدرجة والأطعمة المقلية). وكذلك تجنّب الأطعمة المقلية بالزبد قليًا سريعًا (سوتيه)، والزيوت النباتية التي يُستعمل التسخين في تحضيرها (يتضمّن هذا كلّ الزيوت النباتية المكررة تقريبًا). أمّا الزيوت المناسبة للاستعمال فهي زيت جوز الهند البكر المعصور على البارد، وزيت الزيتون البكر المعصور على

المخّ أنّ مناطق المخ المرتبطة باليقظة وبعض العمليات الإدراكية أصبحت أكثر نشاطًا.

- يزيد متانة العضلات، مما يترتب عليه إحراق سعرات حرارية أكثر.
- يساعد على إنقاص الوزن. يزيد ضوء الشمس ميتابوليزم الجسم (أي التغيير الكيميائي في الخلايا الحية) بتحفيز وظيفة الغدة الدرقية. من ثمّ يرتفع معدّل الميتابوليزم الأدنى ويزداد احتراق السعرات الحرارية.
- يُخفّض الكوليسترول. بسبب كثرة الكوليسترول تحت الجلد، متى تغيّر بفعل ضوء الشمس إلى فيتامين د، يتم إرسال الكوليسترول من الدم لاستبداله. فبعد ساعتين من الحمام الشمسي، ينخفض الكوليسترول في دم الإنسان بمعدل ١٣٪.

• يساعد على الاستفادة من الكالسيوم ويقوّي العظام والأسنان. لاحظ أطباء الأسنان أنّ من يعيشون في مناطق مُلبدة بالغيوم، محرومة من الشمس، يصابون بتسوّس الأسنان أكثر من أولئك الذين يعيشون في المناطق المدارية، حيث تسطع عليهم الشمس طيلة النهار.

• يزيد حجم الأوكسجين في الدم. يزيد ضوء الشمس قدرة الدم على حمل مزيد من الأوكسجين ونقله إلى أنسجة الجسم. فمجرد التعرّض للضوء فوق البنفسجي في الشمس مرّة واحدة يزيد محتوى الأوكسجين في الدم زيادة كبيرة. حتّى أنّ المصابين بالربو الشعبي، الذين يكادون يعجزون عن التنفس عادةً، يمكنهم الاستنشاق بحرية بعد حمام شمسيّ.

- يُبْطئ نمو السرطان.
- له تأثير يشبه تأثير الأنسولين على الجسم

الكيميائية، ومواد التنظيف، والمذيبات، ومذيبات الطلاء، والمبيدات الحشرية، ومزيلات رائحة العرق. يوجد أفضل هواء عند شواطئ البحار والمحيطات والشلالات والعواصف الرعدية والغابات، وعند شروق الشمس؛ فكل هذه البيئات الطبيعية تشحن جزيئات الأوكسجين كهربائياً إلى أيونات سلبية تبعث على الصحة. إلا أن الهواء المنبعث من مكيفات الهواء ليس الأفضل؛ ذلك بأنه إيجابي التآين.

١٣ ماذا أفعل إذا كان الهواء بارداً جداً؟

عندما تشعر بالبرد، لا تكثر من الملابس. إذا أضفت الملابس، فقلل، وعليك بالتمرينات، إذا أمكنك ذلك، لاستعادة الحرارة المطلوبة. إذا لم يمكنك فعلاً القيام بتمرينات رياضية نشطة، دَفِّئ نفسك بالمدفأة؛ لكن حالما تدفأ، اخلع عنك ملابسك الإضافية وابتعد عن النار. إذا استطاع أولئك القيام بعمل نشيط لصرف تفكيرهم عن أنفسهم، فسينسوا عمومًا أنهم أَحْسَبُوا بالبرد، ولن يمسهم أذى. يجب أن تُخَفِّض درجة حرارة الغرفة حالما تستعيد دِفْءك الطبيعي. أمَّا أصحاب الرئتين الضعيفتين، فليس هناك شيء أسوأ من جوٍّ زائد التدفئة. ذلك أن الجوّ المدفأ إلى درجة مرهقة، يجرم الإنسان من الحيوية ويخدر المخ الحساس، ويسبب انكماش الرئتين وخمول الكبد.

١٤ ماذا يحدث إذا لم أتَنَفَّس تنفّساً صحيحاً؟

إذا لم يحصل الجسم على نسبة كافية من الأوكسجين خلال التنفّس الضحل، يتحرّك الدم ببلادة. والفضلات، أي المواد السامة، التي يجب التخلص منها عن طريق الزفير من الرئتين، يُحْتَفَظُ بها ويتلوّث الدم.

التنفّس العميق يومياً يُفَضَّلُ ثلاث مرات يومياً). احرص على عمل ذلك في الصباح قبل الفطور. خذ نَفَساً عميقاً بقدر ما تسع رثناك، واكتمه، ثم أطلق الزفير ببطء حتّى النهاية، واكتم نفسك مرّة ثانية. كرّر هذا حوالي ٢٠ مرّة. فإن ذلك يساعد دورة الهواء ويخلص أجهزة الجسم من التّكسينات (السموم المسببة للأمراض).

من أفضل الطرق لتعلّم التنفّس العميق (التنفّس الطبيعي) هي أن تستلقي على ظهرك وتضع يدك على بطنك. حين تشهق بعمق يجب أن ترتفع يدك. يجب ممارسة هذا التمرين حتى ترتفع عضلات البطن تلقائياً كل مرّة تنفّس فيها. يشير هذا إلى أنّ الرئة تتمدّد بالكامل، مع التأكيد على الجزء الأدنى من الرئة والمنطقة البطنية.

اقض أطول وقت ممكن في العراء، ومارس الرياضة دائماً في الهواء الطلق. أمّا في البيت فمن المهم ضمان تهوية تامة والكثير من ضوء الشمس. اهتمّ بالتهوية الصحيحة متى كنت في البيت، أو العمل، أو المدرسة، إلخ. ويجب حماية دورة الهواء من السموم باستمرار.

تنفّس الهواء النقي وأنت نائم؛ وذلك بفتح النوافذ. حتى في ليالي الشتاء الباردة، ضاعف عدد البطانيات لكن أبقِ النوافذ دائماً مفتوحة. هوّ غرف النوم يومياً بفتح النوافذ. فعندما ننام في غرفة سيئة التهوية، نصحو شاعرين بالسخونة والإرهاق. يرجع هذا إلى منع الهواء الحيوي، مما يأتي بالمعانة على نظامنا كلّ.

لا تدخّن التبغ، وتجنب التدخين السلبي أيضاً. إن بشرتنا تنفّس، فحاول أن تلبس أقمشة طبيعية فقط (١٠٠٪ قطن، أو كتان، أو حرير، أو صوف) على كلّ شيء يمسّ البدن لكي يمكن أن يتنفّس بدون معوقات. اجتنب الدخان وكلّ المواد

تحسين الهضم، ويبعث على النوم العميق والمنعش.

الهواء النقي أفيد للمرضى من الدواء، وهو ألزم لهم من غذائهم. إنهم يتحسنون ويستعيدون عافيتهم سريعاً عندما يُجرمون من الطعام، ولكن تتدهور صحتهم بشكل واضح عندما يُجرمون من الهواء النقي. فالحياة في الهواء الطلق وسط البيئة الطبيعية المحيطة تصنع العجائب للعاجزين واليائسين من الشفاء. ويمكن شفاء بعض الأمراض عن طريق الهواء السليم. فأنجح علاج للدن الرؤي يتطلّب كمية كبيرة جداً من الهواء النقي للمريض نهاراً وليلاً. يجب توفير شرفات للنوم ولا يجب السماح لمثل هؤلاء المرضى بالدخول إلا في وقت وجبات الطعام والحوائج الأخرى. قد مات آلاف بسبب الافتقار إلى الماء والهواء النقي، ولولا ذلك لعاشوا.

١١ هل تؤثر وقتي أو جلستي على تنفسي؟

يمكن أن تتمدّد الرئتان بشكل صحيح فقط عندما يجلس الشخص ويقف معتدلاً؛ وإلا انضغطت حويصلات الرئتين التي تستوعب الهواء. وما لم تنل الرئتان كفايتها من الهواء، لا يحصل الدم على كفايته من الأوكسجين؛ وبناءً عليه لا يقوم بعمله بالكفاءة الواجبة. فلتمارس كيف تجلس وتقف معتدلاً - رافع الرأس، مستقيم الظهر.

١٢ كيف أتأكد من حصولي على الهواء الكافي؟

يظهر طبيعياً أنك عندما تستنشق، يدخل الهواء ثم يرتد إلى الخارج فوراً. في الحقيقية، حوالي واحد على سبعة فقط من الهواء في الخلايا الهوائية للرئتين هو الذي يُستبدل في كلّ نفّس. فمن المهم ممارسة تمرينات

وعضلاتنا ونمنا وأعصابنا الآن إلى الصراع للقيام بمهامها بالرغم من النقص المزمّن في هذا العنصر الغذائي الأكثر أهمية. والتأثير واضح: تدهور جسماني وذهني، وتزايد الأمراض المسببة لتلف الأعضاء واشتدادها - وهذا كله نتيجة لأسلوب الحياة الآلية الجديدة، علاوة على التلوث. على حدّ قول الدكتور وليامز إيفانس، من مركز بحوث التغذية الإنسانية على الشيخوخة: «العديد مما ندعوه مؤشرات بيولوجية دالة على الشيخوخة قد تكون في الحقيقة مؤشرات بيولوجية دالة على الخمول.»

فالصحة المثالية تتطلب دورة دموية مثالية. وكلما مارسنا الرياضة، تحسنت دورتنا الدموية. فضلاً عن ذلك، تُنتج التمرينات هرمونات دماغية (تُدعى إندورفينات) تُشعرنا بالارتياح مثلها مثل الأدوية. فيجوز أن ندخل كلّ التغذية اللازمة إلى دمنا، لكن إذا لم نجعل الدم المغذّي يصل إلى حيث يلزم أن يذهب، وذلك عن طريق التمرين، فلن نستفيد شيئاً.

ما مقدار الرياضة التي يجب علي ممارستها؟

١٥

مارس الرياضة على الأقل ٣٠ دقيقة يوميًا. المشي السريع جيد. في اليوم الأول ابدأ برنامجًا للمشي بالقدر الذي يريحك، ثمّ درّب نفسك على المشي أطول من ذلك تدريجيًا. إنّ العمل في الهواء الطلق، في أيّ نشاط مفيد، هو مصدر ممتاز للتمرين.

في الصحة، سيساعد التمرين الجسم بشكل أفضل على تحمّل المخالفات الغذائية والعوامل المنهكة الأخرى الناجمة عن أسلوب حياة سيء. ولكنّ كلّها ساء النظام الغذائي، ازدادت أهمية التمرينات، مع العلم بأنّ الإنسان لا يحقّق حينئذٍ إلاّ حماية جزئية.

- يشبّع دمك وكلّ خلايا جسمك بالأوكسجين المنعش والعناصر الغذائية، فيمنع الشيخوخة.
 - يساعد جسمك على الشفاء، وكذلك العمليات التي تردّ الصحة.
 - يعجّل ميتابوليزم الجسم (أى التغيير الكيميائي في الخلايا الحية) والهضم، فتستطيع تناول نفس كمية الغذاء، ومع ذلك يقلّ وزنك، أو تأكل أكثر وتتمتّع بهضم جيد.
 - يحفّز قدراتك العقلية بزيادة تركيزك وتحسين ذاكرتك.
 - يساعد أعضاءك المسؤولة عن الطرد في عملية إزالة السموم من خلال الرئتين والجلد والأمعاء.
 - يحفّز غدّدك لإفراز مزيد من الهرمونات.
 - فضلاً عن ذلك، يرفع معنوياتك ويجعلك تشعر بالسعادة.
- اعتاد الإنسان أن يعمل في زراعة المحاصيل وحصادها للحصول على الغذاء وتغذية ماشيته. أما الحياة الحديثة فأزالت ٩٠٪ من الحركة والتدريب الذي تحتاج إليه أجسامنا لتأدية وظائفها على الوجه الأمثل. ولم نعد محتاجين إلى العمل اليدوي للحصول على الغذاء؛ إنّنا نذهب ببساطة إلى السوق. غير أنّ مستوى امتصاص الأوكسجين يتحدّد بمستوى العمل البدني.



قد أدى أسلوب حياتنا المستقرّ إلى جوع مزمّن للأوكسجين. مما يضطر أعضاءنا

ولا تتأثر الرئتان فقط، بل الكبد والمخ والمعدة أيضًا. كذلك يصفرّ الجلد ويتأخّر الهضم. معروف أنّ نقص الأوكسجين في الخلايا يسبّب السرطان. وأثبتت التجارب أنّ الخلايا السرطانية لا تستطيع العيش في الدم المؤكسج أكسجة جيدة.

لا يجب اعتبار الهواء عدوًا، بل بركة ثمينة. يشقى عدد كبير تحت وطأة الفكرة الخاطئة أنهم عندما يصابون بالبرد يجب أن يستبعدوا الهواء الخارجي بعناية، ويرفعوا درجة حرارة غرفتهم حتّى الإفراط. إنّ ذلك يشوّش نظام الجسم ويجعل المسام تنسدّ بالنفائفة. فعناني الأعضاء الداخلية من الالتهاب، كلٌّ على حسب تأثره، لأنّ الدم تجمع فيها، بدلاً من توزيعه بالتساوي في الجسم. في هذا الوقت بالذات، لا يجب حرمان الرئتين من الهواء النقي المنعش. إذا كان الهواء النقي ضروريًا، فهو أكثر ضرورة عندما يتعرّض أيّ جزء من الجسم، كالرئتين أو المعدة، للمرض.

يعاني عدد كبير من الأسر من التهاب الحلق، واضطرابات الرئة ومشاكل الكبد، التي جلبها عليهم سوء عملهم. فهم يتنفّسون نفس الهواء مرارًا وتكرارًا، حتّى يتشبع بالشوائب السامة. من ينهك صحته بهذه الطريقة، فلا بد أن يعاني من المرض.

٣. أفضل شيء تفعله للحفاظ على الشباب الدائم

هل مرّت بك أيام شعرت فيها بأنّك لا تملك الطاقة لعمل ما تحتاج إلى عمله؟ فتنظر إلى أطفالك، وترى مدى نشاطهم، فتتمنّى لو كان لك نصف طاقتهم. ألا تفضّل أن يصف طبيبك شيئاً رخيصاً وبسيطاً له الآثار الجانبية التالية:

- يمنحك كلّ الطاقة التي تحتاج إليها في كلّ يوم.

ما مقدار الماء الذي يجب شربه وكيف أعرف أنني شربت كفايتي من الماء؟

١٦



على نقيض الاعتقاد الشائع، ليس العطش مؤشراً جيداً. فحين تشعر بالعطش، يكون جسمك قد فقد أكثر من ٣٪ من مائه. وإذا كان بولك أصفر فاقع الصفار، فأنت تشرب كمية من الماء أقل مما تحتاجه. إذ يجب أن يكون لون بولك باهتاً قدر المستطاع، أو عديم اللون تقريباً. إن المداومة على شرب الماء على مدار اليوم مهم لأنه عند تناول كمية ضخمة من الماء، تقوم الكليتان بطرده في الساعات القليلة التالية. لهذا فإن شرب الكثير من الماء في وقت واحد ليس الحل الأمثل للحصول على حصتك اليومية من الماء. اشرب كوباً أو كوبين من الماء كل ساعة أثناء الاستيقاظ على مدار اليوم.

واشرب أكثر إذا عرقت كثيراً أو كان الطقس حاراً. وسيساعدك هذا على التحمل. احمل معك مخزوناً من الماء. ولدى الاستيقاظ، اشرب كوبين في درجة حرارة الغرفة مضافاً إليها ليمونة معصورة.

ماذا عن «الحمّام» اليومي؟

١٧

الضحية المحترق الذي دُمر ما يربو على ٥٠٪ من وظيفة جلده، تقل فرصة بقاءه على قيد الحياة، وتنوء كليته بعبء ضخم

المفاصل في الأصابع والركب والفقرات. والآلام المزمنة هي - في أغلب الأحيان - مؤشرات على الجفاف المزمن. عندما يبدأ أي مفصل من مفاصلك يرسل إشارة آلام موجعة متقطعة، يجب أن يخطر على بالك قبل أي شيء آخر: «جسمي بحاجة شديدة إلى الماء». ولكن عندما لا يتم تمييز إشارات نقص الماء في غضاريف المفاصل وتفسيرها على الوجه السليم، يصف الأطباء مُسكّنات للآلام تؤدي كثيراً إلى الاعتماد على العقاقير الطبية، فتسبب الإدمان وغيره من النتائج الدائمة الضارة التي تسبب انفصال الغضاريف في عظام المفاصل.



طبّقاً للدكتور فيريدون باتمنجلدج، فإن الجفاف يمكن أن يسبب المرض: «ليس جفاف الفم الإشارة الوحيدة على الجفاف، والانتظار حتى تعطش خطأ. الألم في الجسم إنّه هو نداء يرسله الجسم عند تعرّضه لأزمة الماء. يجب منع العطش. عندما لا يتلقّى الجسم كفايته من الماء ويعاودك الألم، فهذا دليل على الجفاف.»

كذلك أوضح الدكتور باتمنجلدج أنّ: «الألم المزمن في الجسم الذي لا يمكن تفسيره بسهولة على أنّه إصابة أو عدوى، يجب تشخيصه - أولاً وقبل كل شيء - بأنه يشير إلى نقص المياه المزمن في المنطقة التي يُسجّل فيها الألم. يجب الاهتمام أولاً بإشارات الألم هذه و

أعتبرها كمؤشرات أساسية على جفاف الجسم قبل إخضاع المريض لأيّ إجراءات معقّدة أخرى.»

التمرينات مهمة جداً حتّى لو كنت مريضاً. في هذا الوقت يكون للراحة أهمية خاصّة، لكن احرص على المشي، ومارس تمارين التنفّس كلّ يوم. ويجوز أن ينفع التدليك لأنّه تمرين سلمي.

٤ - حمّامنا المهمل

«نقّ أولاً الداخِل ... لكّي يكوّن الخارج ... أيضاً نقياً» (مت ٢٣: ٢٦). تتزايد النفاية السامة في الجسم حين لا نشرب كفايتنا من الماء.



يحتوي جسم الرضيع حديث الولادة على أكثر من ٨٠٪ ماء. لكن كمية الماء في الأنسجة تقلّ بتقدّم العمر. علماً بأنّ جسم الإنسان يتكوّن من الماء بنسبة تزيد على ٦٠٪.

عاش البشر ٨١ يوماً بدون طعام، لكنهم يموتون في ٥ أيام بدون ماء. إذا فقد شخص ٥٪ فقط من مائه الكلي، بدأ يهذي وفقد الاتّجاه وانتفضت عضلاته. وإذا فقد ١٥٪ من مائه الكلي، تعرّضت حياته للخطر. أمّا إذا فقد أكثر من ١٥٪ من سوائل الجسم، فقد يؤدّي ذلك إلى الموت. مع ذلك، لا يملك الجسم نظام تخزين للماء للاعتماد عليه في أوقات الحاجة.

إلا أنّ أجزاء الجسم التي تعاني أكثر من غيرها من الجفاف هي تلك التي بدون دورة أو عية دموية مباشرة، مثل غضاريف

٥ - أهم سرّين يريد أن يعمر حتى المئة

بعد إجراء دراسة على ٢٠٠٠ من المعمّرين حتى سنّ المئة لم يوجد بينهم شيء مشترك سوى الاعتدال في كمية الغذاء. وقد بيّنت الملاحظات على الألفي معمر أنّ كمية الغذاء أهمّ من نوع الغذاء المستهلك للتمتّع بعمر أطول.



يتكلّم الكتاب المقدّس عن الاعتدال الحقيقي في كلّ ما يتعلّق بالحياة، ليس فقط بالغذاء. يعلّمنا الاعتدال الكتابي الاستغناء كلياً عن كلّ ما هو ضارّ، واستعمال كلّ ما هو صحّي بتعقّل. يعني ذلك أنّنا يجب أن نتفادى كلّ ما لا يدعم الصحة، ونتمتّع بما يدعمها باعتدال. ولا يقتصر الاعتدال الحقيقي على الأكل والشرب فحسب، بل يتضمّن كلّ ما في الحياة: الاعتدال في النوم، والعمل، واللعب، وأيضا تجنّب التوتر، والأفكار الرديئة، والغضب،... إلخ. أطل حياتك بمراقبة نفسك بحذر.

عندما يتعلق الأمر بالنظام الغذائي، لا يجب إدخال شيء إلى جسم الإنسان من شأنه ترك تأثير مؤدّ خلفه. يتضمّن الاعتدال الحقيقي في الغذاء الامتناع عن كلّ المشطّات، مثل: المخدّرات؛ التبغ؛ الكحول؛ مشروبات الكافيين-أي: الكولا والمشروبات الغازية؛ الشاي والقهوة؛ والشوكولاته، والكاكاو. تجنّب أكل جميع

لكلّ منها. وهو يدعم الهضم، وبدلاً من إصابة النظام بالوهن، يزداد قوّة.

بدلاً من زيادة احتمال الإصابة بالبرد، يحصّن الاستحمام السليم ضدّ البرد، لأن الدورة الدموية تتحصّن، وتستريح الأعضاء البولية، التي تكاد تكون محتقنة، حيث يُصعد الدم إلى السطح، ويتدفق الدم بأكثر سهولة وانتظام خلال كلّ الأوعية الدموية. تذكر أنّ تُنهي حمامك أو «دُشك» دائماً بالماء البارد، لأنّ هذا يقوّي الجسم، بينما يُضعف الجسم الانتهاؤ بالماء الدافئ أو الحار.

١٨ هل يجب أن أستعمل العلاج بالماء حين أمرض؟ وما مدى فعاليتها؟

عناصر الطبيعة بركات من الله، وفرّها لنا لتهدب الصحة للجسم والذهن والنفس. وهي تُعطى للأصحاء لإبقائهم أصحاء، وللمرضى لجعلهم أصحاء. العلاجات الطبيعية مثل الاستشفاء بالماء أكثر فعالية في ردّ الصحة من كلّ أدوية وعقاقير العالم.

خذ حماماً حارّاً واحداً في اليوم، ثمّ امكث في الحمام ٢٠ دقيقة. ويجب أن تكون درجة حرارة الماء ٤٣ درجة مئوية، وأتبعه بدُشّ بارد لمدة ١-٣ دقائق. قبل كلّ دش أو حمام، مشط الجلد وهو جاف بفرشاة صلبة حتى يتورّد الجلد ويدفأ. وليكن تمسيدك بالفرشاة في اتجاه منطقة القلب.

امتلاك حمام بخار في البيت أمر ممتاز. استمتع بحمام بخار مرّة في اليوم في المرض، أو مرّتين حتى تتعافى. اجلس على كرسي صغير، وتغطّ ببطانية، من الرقبة حتى القدمين. ثمّ ضع طسّاً (طشّاً) من الماء المغلي بين قدميك، واستبدل الماء كلّما برد بماء أسخن. وابق على هذا الوضع عشرين دقيقة، ثمّ أنهي جلستك بدشّ بارد لمدة دقيقة إلى دقيقتين.

بسبب فقد العوامل المساعدة على الطرد بالجلد. نعم، فالجلد بمثابة كُلية ثالثة. إذ أنّ الشخص العادي يتخلّص من حوالي ١ كيلوغرام من الفضلات يومياً من خلال مسامّ الجلد! والأشخاص الذين يقومون بنشاط جسماني قاس، يطرّدون كمية أكبر من هذه. من المهم، إذا، إبقاء المسام مفتوحة وتنظيفها بالاستحمام اليومي.

لا يجب أن يتجاهل الأصحاء الاستحمام اليومي - مهما كان السبب. فما بال الذين صحتهم متعثّرة، ممّن يعانون من شوائب في الدم؟! فعندما تسدّ المسام العديدة، التي يتنفّس منها الجسم، وتمتلئ بالنفائية، لا يكون الجلد في حالة صحّية. من ثمّ يلزم تنظيف الجلد بعناية ودقّة، حتى تقوم المسام بعملها في تحرير الجسم من الشوائب. لا بُدّ أنّ الضعفاء من المرضى يحتاجون إلى فوائد الاستحمام اليومي وبركاته.



سواء كان الشخص مريضاً أو معافى، يتحرّر التنفس ويسهل إذا واطب على الاستحمام. فبواسطته تلين العضلات، وتدبّ الطاقة في العقل والجسم على حدّ سواء، ويتقدّ الفكر، وتنشط كلّ ملكة. زد على ذلك أنّ الحمام مهدئ للأعصاب. وكذلك يدعم العرق عموماً، ويعجّل الدورة الدموية، ويتغلّب على الحواجز في النظام، وله تأثير حميد على الكلى والجهاز البولي. يساعد الاستحمام الأمعاء والمعدة والكبد، إذ يمنح الطاقة والحياة الجديدة

ينبغي الاستعانة بالجراحة أو العقاقير أو المضادات الحيوية كحلٍّ أخير، أو في حالة عدم وجود أي بديلٍ آخر. تبدأ كل عمليات المرض في الأصل قبل الاحتياج إلى العقاقير والجراحة بفترة طويلة. فنحن ندفع الجسم بشكل مستمر نحو الكارثة بإهمالنا أو بكتب المرض الحادّ بدايةً من الطفولة المبكرة. ولكن إن أنصتنا إلى لغة المرض وعالجناه بشكل صحيح في بدايته، لما احتجنا إلى العقاقير أو الجراحة في أغلب الأحوال.

السبب الرئيسي للإعياء هو النظام الغذائي الخاطئ، والوجبات المتفاوتة، وقلة التمرين البدني. زيادةً على ذلك، يستنزف عدم انتظام الأكل والنوم قدرات المخ. لا تمتلك صحة جيدة وللنجاح في بلوغ مستوى عالٍ من التقوى، عليك بالاعتدال في كل شيء.

وهناك أناس قد يستفيدون من الامتناع عن الطعام لمدة يوم أو يومين كل أسبوع أكثر من أي كمية علاج أو استشارة طبية. فالصوم يوم واحد في الأسبوع سيعود عليهم بمنفعة وفيرة.

«وَكُلِّ مَنْ يُجَاهِدُ يَضْبُطُ نَفْسَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ. أَمَّا أَوْلِيكَ فَلِكَيْ يَأْخُذُوا إِكْلِيلًا يَفْنَى، وَأَمَّا نَحْنُ فَاِكْلِيلًا لَا يَفْنَى. إِذَا، أَنَا أَرْكُضُ هَكَذَا كَأَنَّهُ لَيْسَ عَنِّي غَيْرٌ يَقِينٌ. هَكَذَا أَضَارِبُ كَأَنِّي لَا أَضْرِبُ الْهَوَاءَ. بَلْ أَقْمَعُ جَسَدِي وَأَسْتَعْبِدُهُ، حَتَّى بَعْدَ مَا كَرَّرْتُ لِلْآخِرِينَ لَا أَصْبِرُ أَنَا نَفْسِي مَرْفُوضًا» (١ كورنثوس ٩: ٢٥-٢٧).

يطالبنا الله بالاعتدال في كل شيء. ما لم نزاوِل الاعتدال الحقيقي، فلن نخضع، بل ولن نستطيع أن نخضع، لتأثير الحق المقدس. تؤدي عادات الأكل والشرب الخاطئة إلى التفكير والتصرف الخاطئين. ما لم نتحرر من عبودية كل عادة، فلن

كُن معتدلاً حتّى في الأشياء الجيدة. لا تفرط في أكل الأطعمة الصحيّة. أيّ طعام يؤخذ بإفراط يتحوّل إلى سمّ. عدم الاعتدال في كمية الغذاء الذي يؤكل خطيّة، حتى إذا كانت النوعية لا بأس بها. الإفراط في الأكل هو خطيّة هذا العصر. لا ينجز عدد كبير من أصحاب القدرات الطبيعيّة الممتازة نصف ما يقدرّون عليه لو كانوا معتدلين في كل شيء.

تتضمّن العقاقير استعمال الأدوية التي يصفها الطبيب والأدوية التي نشترها بدون وصف الطبيب. العقاقير مكلفة، سواء من حيث المال الذي ننفقه أو التأثير الناتج على الجسم. العقاقير لا تعالج أبداً، إنّما تغرس في الجسم بذوراً سوف تأتي بحصاد شديد المرارة. أولئك المعتادون على تعاطي العقاقير يحطّون في حقّ ذكائهم ويعرّضون حياتهم الابدية بكاملها للخطر. قد أساء الطبّ إلى عالمنا أكثر مما نفع، فقتل عدداً أكبر من ساعدهم أو عالجهم.

يمكن منع العلاج بالعقاقير. على سبيل المثال، يمكن علاج عدد ضخم من مرضى ارتفاع ضغط الدم بدون عقاقير. ولكنّ بعضهم قد يعتمدون في حياتهم اعتماداً كلياً على هذه العقاقير. أكرر: سبب هذه الاعتمادية إما إهمال الإشارات الأولى لضغط الدم أو علاجها بشكل غير صحيح، وعدم الرغبة في تغيير طريقة غذائنا وأسلوب الحياة اللذين يسببان ارتفاع ضغط الدم.

قد ينتشر المرض في أي مكان في الجسم بحيث يتعيّن استعمال المضادات الحيوية. لكنّ هذا لا يحدث عادةً إلّا إذا تجاهل الفرد أول إشارات المرض، أو أجهدت طاقة الفرد الحيوية ومناعته الصحيّة جدّاً بسبب التغذية السيئة أو غيرها من العوامل الأخرى بحيث لا يعود الجسم قادراً على علاج نفسه بسرعة تكفي.

اللحوم الحيوانية (البقر، الخنزير، الطيور، الأسماك،...)، إن كان أكل اللحوم مأموناً من قبل، فهو بالتأكيد غير مأمون الآن. ذلك أنّ احتمال التعرّض للمرض يزداد عشرة أضعاف بأكل اللحم. السرطانات والأورام وجميع الأمراض الالتهابية سببها الرئيسي أكل اللحوم. يتضمّن ذلك أيضاً تفادي المكونات غير الصحيّة التالية:

- لا يجب إدخال الجبن بجميع أنواعه إلى المدة لأنه لا يصلح كغذاء.
- السكر: الأبيض والبنّي ووسائل التحليّة الصناعيّة أو المنتجات التي تشتمل عليها، استبدالها بكميات معتدلة من عسل النحل أو العسل الأسود أو التمر. الإكثار من استعمال السكر بأي شكل يميل إلى عرقلة الجسم البشري، وكثيراً ما سبب المرض.
- كربونات الصودا أو البيكنج باودر (حتّى إذا نُزِع منه الألمنيوم) والمنتجات التي تحتويها. لا تصلح مثل هذه المركبات لدخول المعدة. إنّما تناول الخبز المصنوع بالخميرة أو الخبز الخالي من الخميرة (الفطير). علماً بأنّ الخبز المختمر بالخميرة أفضل للصحة من الخبز الطازج إذا ترك يومين أو ثلاثة أيام. أمّا الخبز المجفّف أو المحمّص في الفرن فهو أحد أفضل الأطعمة المفيدة في غذائنا.
- الخلّ والمنتجات التي تحتوي على الخلّ (المخلل، الكاتشب، المايونيز، عجينة الخردل (المسطردة)، .. إلخ).
- التوابل والأطعمة المهيجة (أمّا الأعشاب فلا بأس بها)؛ أنواع الفلفل الحارة (صلصة الفلفل، الفلفل الحار) الاخضر (والاحمر منه)، والفلفل الأسود). يمكن استعمال الشطة طبيّاً.
- اللبن، ومنتجات الألبان، والبيض.

متوسط عمره قبل الطوفان ٩١٢ سنة، أما بعده فصار ٣٥٠ سنة فقط. ثم تدهور حال الاجيال المتعاقبة بعد الطوفان بسرعة أكثر. علاوةً على ذلك، أعطى الله أوامر مشددة بتناول أيّ لحم بدون الدهن وبدون الدم (لاويين ٣: ١٧) وهو اللدّ جزء في اللحم!



عندما أخرج الله شعب إسرائيل من مصر بعد ٤٠٠ سنة من العبودية، أعطاهم نظاماً غذائياً نباتياً: «وَأَكَلُ بَنُو إِسْرَائِيلَ الْمَنَّ أَرْبَعِينَ سَنَةً حَتَّى جَاءُوا إِلَى أَرْضِ عَامِرَةَ. أَكَلُوا الْمَنَّ حَتَّى جَاءُوا إِلَى طَرْفِ أَرْضِ كَنْعَانَ» (خروج ١٦: ٣٥). هل توقفت قط لتفكر كيف كان يمكن لله أن يوفّر لهم اللحم بنفس السهولة التي وفّر بها المن، ولكنه ربط هذا بتقييد خيرهم؟ وكان غرضه تجهيزهم بطعام يتناسب مع حاجتهم أفضل مما تعودوا عليه في مصر. وكان يجب تعويد الشهية المنحرفة على حالة أكثر صحّية، لكي يتمتعوا بالغذاء المُجهز أصلاً للإنسان: أي ثمار الأرض. ولهذا السبب حُرّم بنو إسرائيل، إلى حدّ بعيد، من الطعام الحيواني.

كُل الكثير من الخضراوات (خاصة الاوراق، الخضراء الداكنة اللون)، والفواكه، والحبوب الكاملة، والمكسرات والبذور، والبقول، والفاصوليا بأنواعها والبقول، والبالزلاء وهي طازجة بقدر الإمكان. ويُجَبَدُ الفواكه والخضراوات الطازجة.

- تجنب أكل الأطعمة التي لها نكهات وألوان صناعية ومواد حافظة.
- تجنب كَلِّ الأطعمة التي تحتوي على السكر المُكرَّر (السكر الابيض أو البني).

من جميع أمراض السرطان عند النساء، و٤٠٪ عند الرجال، سببها عوامل غذائية وأخرى متعلّقة بالنظام الغذائي.

أعطى الله أبونا الأوّلين الغذاء الذي صمّمه لإطعام الجنس البشري. وكان أخذ حياة أيّ مخلوق يتناقض مع خطته. وكان المقصود ألا يوجد موت في عدن. فكانت فاكهة الأشجار في الجنة هي ما يحتاج إليه الإنسان في غذائه. أعطاهما الخالق الكريم أدلة على جوده وحبه في تزويدهم بالفاكهة والخضراوات والحبوب وأنواع المكسرات، وفي جعل الأرض تنتج كل أنواع الأشجار لمنفعتهم وإبهاجهم. ولم تبدأ الحيوانات تأكل الحيوانات إلا بعد الخطيئة، والإنسان يأكل الحيوانات، ضدّ إرادة الله.

لم يرتخص الله للإنسان أكل الطعام الحيواني

يمكننا أن نكون خداماً حقيقيين، مطيعين للمسيح.

٦. الغذاء المثالي

يزداد الوعي، ونحن محاطون بسميات متزايدة في غذائنا وبيئتنا، بأن تناول وجبة نقيه وصحية أهمّ من أي وقت مضى.

ولنتعرف على أفضل الأطعمة، يجب أن ندرس خطة الله الأصلية لنظام البشر الغذائي. من خلق الإنسان ويفهم حاجاته، عين لآدم غذاءه: إذ تشكّل الخضراوات، والفاكهة، والحبوب، والمكسرات الوجبة التي اختارها لنا خالقنا. «إِنِّي قَدْ أَعْطَيْتُكُمْ كُلَّ بَقْلِ يُبْزَرُ بَزْرًا عَلَى وَجْهِ كُلِّ الْأَرْضِ، وَكُلَّ شَجَرٍ فِيهِ ثَمَرٌ شَجَرٍ يُبْزَرُ بَزْرًا لَكُمْ يَكُونُ طَعَامًا» (تكويين ١: ٢٩).



إلا بعد الطوفان. فكلّ ما كان يقتات عليه الإنسان قد تحطّم. لذلك سمح الربّ لنوح بالأكل من الحيوانات الطاهرة التي أخذها معه إلى الفلك. لكن الطعام الحيواني ما كان قط أصحّ الأطعمة. من الجدير بالملاحظة، أنّه بدخول اللحوم ضمن الوجبة الغذائية، قصر عمر الإنسان بشدّة بعد الطوفان. كان

«يمكن ربط القتلّة الثلاثة الرئيسيين في المجتمع الحديث - أي مرض الشريان التاجي، والسرطان، والسكتة - بما يأكله الناس ويشربونه» (الدكتور. هنتزل، رئيس قسم ومؤسسة التغذية الإنسانية، وأستاذ الطب الاجتماعي والوقائي بجامعة موناخ). طبقاً للأكاديمية الوطنية للعلوم، فإنّ ٦٠٪

يجب أن تقنعنا الأبحاث الحديثة، التي تؤكد منافع الكربوهيدرات المعقدة، بأن الفطور التقليدي الذي أساسه الحبوب (حبوب كاملة مطبوخة) لا يزال مثاليًا: مثل الشوفان المطبوخ، الأرز البني، طحين الذرة، الحنطة السوداء، الدخن، البزور غير المقشورة، وخبز الحبوب غير المقشورة... إلخ.



عندما يُرهق
الدهن بشكل
ثابت، ويقبل
التدريب
البدني، يجب

الاقتصاد حتى في تناول الأطعمة البسيطة. وكثيرًا ما أراحت وجبة الفاكهة لمدة بضعة أيام أولئك العاملين بأذهانهم.

وإذا لم تنزل وجبة العشاء مرغوبة، فيجب أن تكون أخفّ وجبة طعام في اليوم ويمكن أن تشمل على عصير فاكهة طبيعية أو بعض الفاكهة مع خبز مُحصّص من حبوب غير مقشورة.

١٩ كيف أُغَيِّرَ عادات أكلِي؟

قد يشمئز بعض الناس من فكرة تقييد الغذاء إلى هذا الحد. ولكن الشخص الذي عانى من المرض المزمن وجرب الكثير من الأدوية بدون فائدة دائمة، وقاسى الألم والمرض، لن يتورّع عن الخضوع لأي درجة من الانضباط الذوقي إذا تأكد من أن التضحية ستضمن النتيجة المنشودة.

أما الأشخاص الذين أشبعوا شهيتهم في أكل اللحوم والأطعمة المهيجة والحلويات، فلا يستطيعون الاستمتاع فورًا بغذاء بسيط وصحي ومغذي. فقد فسد مذاقهم جدًا بحيث لم يعودوا يستمتعون بوجبة من الأطعمة النباتية الصرفة. فإذا لم يستطيعوا الاستمتاع بالطعام البسيط في بادئ الأمر،



جهّز سلطتك آخر الكل لكن قدمها أول الكل، وأعد كمية كبيرة منها. (يمكن أن تتكوّن السلطة من أوراق الكرنب والخس والكرفس المقطّعة، والجزر والخيار والفجل المبشور، والفلفل الأخضر والطماطم، و/أو البصل). يمكن أن تكون تحيقة السلطة عبارة عن عصير ليمون مع ثوم، زبدة المكسرات أو إحدى البذور أو الطحينة، زيت الزيتون و/أو أي أعشاب تفضّلها. الخضّر الملوّنة أفضل؛ ذلك أنّ اللون يأتي من مواد كيميائية تدعى مانعات التأكسد، وهي تتغذى على الشوارد الحرة بشدة. كل ما يسهل هضمه أولاً (مثلاً: الشورية والسلطات)، وانه بالأطعمة الثقيلة، لأن أول شيء يؤكل هو أول شيء يهضم. يمكن أن تتناول انواع مختلفة من البقول (كالعدس، الحمص، الفاصوليا البيضاء، الفول، اللوبيا).



يمكن أن تتضمّن وجبة طعام الفاكهة: نوعًا أو نوعين من الفاكهة مع أحد الحبوب الكاملة

المطبوخة (كالخبز الاسمر أو عيش السن، البلبيلة، الأرز البني، الشعير، الدخن، طحين الذرة، إلخ) مع نوع من التسالي أو المكسرات النية (كبذور السمسم، اللب الأبيض، اللب السوبر، لب عباد الشمس، اللوز، البندق، الجوز، الفستق، الكاجو، الفول السوداني، وبذر الكتان، إلخ)

• تجنّب الحبوب المبيّضة: أي كلّ المنتجات التي تحتوي على دقيق أبيض، وأرز أبيض، ومكرونة.

• تجنّب كلّ الأطعمة المصنّعة والأطعمة المعلّبة. اقرأ المكونات على العلبة وأنت تشتريها، واختر الأطعمة التي تقلّ معالجتها بإضافات صناعية. ويجب دائماً أن تكون قائمة المكونات قصيرة.

• قلل من تناول الأطعمة أو المشروبات المجمّدة.

• اطبخ في طناجر حديدية مقاومة للصدأ (ستانلس ستيل) أو من الزجاج. لا تستعمل أواني الطهي الألمنيوم. اطبخ على البوتاجاز أو في الفرن. تجنّب استعمال المايكروويف.

• أزل الزبد النباتي وكلّ الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الزيت المهدرج. خفّض استهلاكك من الزيت أو الدهن، وتجنّب الطبخ بالزيت لأنّ هذا يولد شوارد حرّة مُدمّرة تُلحق الخراب بالجسم. لا تُقلّ الطعام أبداً. وتجنّب استعمال الزيت في الطبخ. أفضل الزيوت هي الزيوت البكر، المعصورة على البارد: مثل زيت الزيتون. وإن لم تكن متوفرة، فالأفضل أن تأكل الدهون في الغذاء على حالتها الطبيعية: كالمكسرات النية، التسالي (اللب)، طحينة السمسم، الزيتون، والذرة.

اقتراحات وجبة الطعام

وجبة الطعام التي أساسها الخضّر يمكن أن تتضمّن: نشا غذائي كامل (كالبطاطس، البطاطا، الأرز البني، الدخن، الفلقاس، الذرة، القرع، المكرونة المصنوعة من حبوب كاملة... إلخ). احرص على إعداد طبخة كبيرة من الخضّر الورقية الخضراء الغامقة، في موسمها، مع خضّر مطبوخة أخرى.

يحتوي على اللحوم والكافيين والسكر والتوابل والملح الزائد، يميل إلى تحفيز الجسم أكثر من الأطعمة الأعلى قيمة. وبالتالي، يُنتج سحب هذه الأطعمة المحفزة مرحلة ارتياح أبطأ للقلب تُسجّل في الدماغ على أنها نقص في الطاقة.

كل ما نحتاج إلى معرفته عن الأكل

الأكل ضرورة، لكن الأكل بذكاء فنّ. إن كيفية الأكل ومواعيد الأكل، إن لم تكن أكثر أهمية من الأكل نفسه، فهي مساوية له في الأهمية. فيما يلي المبادئ الأساسية لعادات الأكل المثلى:

أهمية المضغ



قيل إنه يجب مضغ شرابك وشرب طعامك! فلا تعتمد المنفعة المستمدة من الطعام كثيرًا

على الكمية المأكولة بل على هضمه التام؛ كما لا يعتمد إرضاء المذاق كثيرًا على كمية الطعام المبلوع بل على طول وقت بقائه في الفم. يبدأ الهضم في الفم، حيث يسمح المضغ التام للإنزيمات الهضمية في اللعاب بالاختلاط تمامًا بالطعام، وهي خطوة أولى ضرورية للهضم المثالي.

لضمان هضم الطعام هضمًا صحيًا يجب أكله ببطء. كل من تمنى تفادي عسر الهضم، وأدرك ضرورة الحفاظ على كل قدراته في حالة تمكنه من أداء أفضل خدمة لله، يصنع حسنًا إذا تذكّر هذا. إذا كان وقت تناولنا الطعام محدودًا، فلا يجب أن نبلع طعامنا، بل بالأحرى نأكل أقل، ونمضغ ببطء. أمّا أولئك المنفلون، أو القلقون، أو المستعجلون، فيصنعون حسنًا



الوجبات. وأكثرى من تناول أطعمتك المفضلة؛ فالعديد من الناس لا يضايقهم تناول أطباقهم المفضلة عدّة مرات في الأسبوع. وإذا كانت عائلتك غير نباتية، فلا تطبخي وجبتي طعام؛ بل ضعي اللحم ومنتجات الألبان جانبًا. فقدمي مثلاً الأرز الأسمر مع الخضّر، مضافًا إليهما اللحم. يجب أن تُعدّ الأطباق بحيث تفتح الشهية وتكون مبهجة للنظر.

استعيني بتعاون عائلتك. دعي أطفالك يشاركون في كل مراحل تحضير الطعام، من زرع الخضراوات أو شراء البقالة، إلى تقطيع الخضار أو خلط العجين. أثني عليهم وشجعيهم على تحضير الطعام. فعندما يساعدون في تحضير وجبة الطعام، يكونون أكثر ميلًا إلى الإعجاب بالطعام. كذلك داومي وأنت في المطبخ على تعليم الأطفال عن التغذية بصورة نشيطة، موضحة أسباب تغيير نظام العائلة الغذائي.

قبل النوم، اختاري ما ستأكلونه في اليوم التالي وأعدّي مقدّمًا ما تقدرين عليه. إذا فشلت في التخطيط، فقد خطّطي للفشل! خطّطي وجبات طعامك وقائمة مشترياتك قبل الموعد بثلاثة إلى أربعة أيام أو حتى أسبوع.

واطبخي لعدّة أيام. ضاعفي المقادير وجمّدي نصف الكمية (يجوز تجميد الفول، الحساء، القرص، وصلصات الطماطم). وفري الطعام دائمًا؛ واتركي فاكهة وخضارًا مقطّعًا وجاهزًا للأكل في الثلاجة. ولتوضع الفاكهة على السفرة بوفرة. ليكن مطبخك مزودًا بعديد من الاطعمة الصحية.

لا تنخدعوا في البداية إذا قلت طاقتكم. فالطعام والشراب الأقل قيمة والذي

يجب أن يصوموا حتى يمكنهم ذلك. وسيثبت لهم أن الصوم ذو منفعة أعظم من الدواء، لأنّ المعدة المرهقة ستجد الاستراحة التي طالما احتاجت إليها، وحينئذ يمكن إشباع الجوع إشباعًا حقيقيًا بحمية بسيطة. «النفس الشبعانة تدوس العسل، وللنفس الجائعة كلُّ مرٍّ حلو» (أمثال ٢٧: ٧).

سيستغرق الأمر وقتًا ليتعافى المذاق من الانتهاكات التي لحقت به ويعود فيكتسب نشاطه الطبيعي. لكن المثابرة في سبيل إنكار الذات والامتناع عن الأكل والشرب ستجعل الغذاء البسيط والمفيد سائغ المذاق، وسرعان ما سيُلتهم بسرعة أكثر مما يُلتمهم الذؤافة أطايبه الشهية. في كلّ الحالات، عود الضمير، واستعن بالإرادة، وتناول الطعام المفيد والجيد، فيحدث التغيير بسهولة، وسرعان ما تتوقّف المطالبة باللحم.

لا تعرّضي البيت للتجربة. أبقى كلّ المنتجات الحيوانية والأطعمة عديمة القيمة الغذائية خارج البيت. «لا تصنعوا تدبيرًا للجسد لأجل الشهوات» (رومية ١٣: ١٤). بشكل مؤقت على الأقل، وإن لم يكن على الدوام، قللي الاختلاط بالأصدقاء وأفراد العائلة الذين يشجعون على الأكل غير الصحي. «المسايير الحكماء يصير حكيما، ورقيق الجهال يضر» (أمثال ١٣: ٢٠). وإذا علمت أنك ستخرج مع بعض الأصدقاء الذين سيغرونك على التدخين، أو ستذهب إلى بيت عائلة معينة وسيغرونك على أكل اللحم، فلا تذهب. استعمل الفرامل (الكابح)، وسيطر على شهيتك بصرامة، ثمّ سلم أمرك إلى الله. ولا يجب إضعاف أو هدم جدران ضبط النفس والانضباط الذاتي بأية حالة.



يمكن تعديل العديد من الأطباق المفضلة لتصبح صحية. حافظي على بساطة

التحرّك ثانيةً لأداء نفس نوبة العمل خلال ساعات النوم. يتتاب نوم أولئك - في أغلب الأحيان - أحلامٌ مزعجة غير سارة، وفي الصباح ينهضون غير منتعشين.

يطلق الكثيرون العنان لعادة خبيثة: هي الأكل قبل الخلود إلى النوم مباشرةً. ربّما يكونون قد تناولوا وجباتهم المعتادة، ولكن لأنهم يشعرون بالوهن، يعتقدون أنه يجب عليهم تناول العشاء. إنّ إطلاق العنان لهذه الممارسة الخاطئة يحوّلها إلى عادة. وهم يشعرون كما لو أنهم لا يستطيعون النوم بدون طعام. يكون هذا الوهن في الكثير من الحالات نتيجة إرهاق الأعضاء الهضمية بشدّة خلال اليوم في التخلص من كميات الطعام الهائلة المفروضة عليها. فتحتاج هذه الأعضاء إلى فترة كاملة من الراحة، وذلك لاستعادة طاقاتها المستنزفة.

عندما يتحوّل تناول الطعام قبل النوم إلى عادة، تفقد الأعضاء الهضمية حيويتها الطبيعية ويجد الشخص نفسه مُتخَمًا بانثًا. ولا يؤثر تجاوز نوااميس الطبيعة سلبًا على المتجاوز وحده، بل يعاني الآخرون معه بطريقة أو بأخرى. فليتناول أي واحد وجبة تهبّجه بأية طريقة من الطرق، وسترون كيف يظهر عليه نفاذ الصبر بسرعة!

إذا شعرت بأنك يجب أن تأكل في الليل، فلتتناول شربة ماء بارد، وفي الصباح ستكون أفضل حالاً لعدم تناولك طعامًا.

كل في أوقات منتظمة

«لِكُلِّ شَيْءٍ زَمَانٌ، وَلِكُلِّ أَمْرٍ نَحْتُ السَّمَاوَاتِ وَقْتٌ» (الجامعة ٣: ١).

إنّ تناول وجبات طعامك في نفس الوقت من كل يوم ينظّم ويتحكّم في الإشارات الداخلية للشهية والجوع والشبع. إنك تضر صحتك كثيرًا بالإفراط في الأكل وبالأكل في أوقات غير صحيحة. هذا يقلّل

لكن قد يحتاج البعض في ظروف معينة إلى وجبة طعام ثالثة. إنّما يجب أن تكون هذه الوجبة خفيفة، وتتكوّن من طعام سهل الهضم. عصير الفواكه الطازجة أو خبز محمّص مع الفاكهة هو أفضل طعام مناسب لوجبة الطعام المسائية.

من خمس إلى ست ساعات بين وجبات الطعام



لا يجب تناول وجبة طعام ثانية حتّى يتسنى للمعدة استرداد عافيتها من هضم وجبة الطعام السابقة. يجب أن يتخلّل وجبات الطعام من خمس إلى ست ساعات على الأقل؛ وغالبية الأشخاص الذين يجربون هذا النظام سيجدون أنّ وجبتي طعام في اليوم أفضل من ثلاثة.

لا يجب تناول وجبة طعام ثانية حتّى يتسنى للمعدة استرداد عافيتها من هضم وجبة الطعام السابقة. يجب أن يتخلّل وجبات الطعام من خمس إلى ست ساعات على الأقل؛ وغالبية الأشخاص الذين يجربون هذا النظام سيجدون أنّ وجبتي طعام في اليوم أفضل من ثلاثة.

«ممنوع» الأكل قبل النوم!



نحن لسنا حيوانات ليلية؛ فعندما ننام يتباطأ ميتابوليزم الجسم (أي التغيير الكيميائي

في الخلايا الحية) بالكامل. يجعل وضع النوم وزن الأعضاء الداخلية يضغط على الضفائر العصبية الكبرى على جانبي العمود الفقري ويوقف الآلية التي تعمل على تنشيط المنطقة المعوية. وحتى بين الساعة ٢:٠٠ إلى ٣:٣٠ صباحًا تنخفض درجة حرارة جسمنا وتقل طاقتنا.

عندما نضطجع في الليل، يجب أن تكون المعدة قد أتمت عملها كلّها، كي تتمتع بالراحة مثلها مثل سائر أجزاء الجسم الأخرى. لكن إذا فرض عليها مزيد من الطعام، اضطرت الأعضاء الهضمية إلى

إذا امتنعوا عن الأكل حتّى يجدوا الراحة أو الترويح، لأن القدرات الحيوية المنهكة بشدّة لا تستطيع توفير السوائل الهضمية الضرورية.

والعلكة (اللّبّان) أيضًا من «الممنوعات» لأنها ترهق الغدّد اللعابية؛ ذلك أن الفم يواصل إنتاج اللعاب أثناء المضغ.



تناول فطورًا جيدًا

من عادات المجتمع وتقاليده تناول فطور خفيف، لكن هذا ليس أفضل طريقة للتعامل مع المعدة. ففي وقت الفطور، تكون المعدة في حالة أفضل للتعامل مع الطعام أكثر من وجبة الطعام الثانية أو الثالثة. من الخطأ الاعتياد على أكل فطور خفيف وعشاء كبير. اجعل فطورك أقوى وجبة مشبعة في اليوم.

وجبتين طعام أفضل من ثلاثة

«وَكَاذِبَاتِ الْغُرَبَانُ تَأْتِي إِلَيْهِ بِخُبْزٍ وَلَحْمٍ صَبَاخًا، وَبِخُبْزٍ وَلَحْمٍ مَسَاءً، وَكَانَ يَشْرَبُ مِنَ النَّهْرِ» (١ ملوك ١٧: ٦).

قد تبين أنّ المواظبة على أكل وجبتي طعام فقط في اليوم أفيد عمومًا للصحة. وأولئك الذين يغيرون نظامهم الغذائي من ثلاث وجبات إلى وجبتين في اليوم، سيصابون بالإعياء في بادئ الأمر، خصوصًا قرب وقت تناولهم وجبة طعامهم الثالثة المعتاد. لكن إذا ثابروا لفترة قصيرة، اختفى هذا الوهن.

ولكن بتأق يفتح الشهية. كلما كانت وجبتنا أبسط، زادت منفعتها لنا.

هناك أدلة كثيرة على أنه كلما كانت أكلتنا بسيطة وقلت الأطعمة التي نخلطها في نفس الوجبة، تحسّن هضمنا وأستفادتنا من الغذاء، وبالتالي قوّيت صحتنا. يتطلّب كلّ طعام مجموعة إنزيمات هضمية مختلفة، ولذلك يؤدي خلط الكثير من الأطعمة في نفس الوقت إلى قلة كفاءة الهضم.

يتمسك أكثر الناس بالوهم القائل بأنّ تنوع الأطعمة ضروري للصحة الجيدة. لكن عند وصف الصحة الممتازة والمظهر الفتي للهنود الحمر، كتب بنيامين راش سنة ١٧٧٦: "ربّما يتحقّق فيهم المثل القديم: الطبيعة ترضي بالقليل..." كلّ الأطعمة المختلطة والمعقّدة ضارة بصحة البشر. حتّى الحيوانات البكماء لا تأكل مثل هذا الخليط الذي يوضع في أغلب الأحيان في معدة الإنسان.

إنّ التنوع والخلط بين اللحوم والخضر والفاكهة والنبيد والشاي والقهوة والكعك والفتائر الدسمة هما اللذان يفسدان المعدة ويضعان البشر في وضع العاجزين مع كلّ التأثيرات الكريهة للمرض على المزاج. إنّ الحلويات والمهلبية والكعك والخضر، إذا قُدّمت كلها في وجبة واحدة، سبّبت اضطراباً في المعدة. كذلك يستهلك تقديم تشكيلة كبيرة من عدة أطعمة وقتاً ومالاً وعملاً كثيراً، بدون تحقيق أيّ منفعة. قد تكون وجبة الطعام المؤلّفة من نصف دسمة من الأطباق مطابقة لذوق العصر، لكنها عادة مدمرة للصحة. إنه ذوق ينبغي على

«التصبيرة» الأكل بين الوجبات



إنّ الملك الذي لا يستطيع التحكم في نظامه الغذائي لا يمكنه التحكم في مملكته بسلام وهدوء. «طوبى لك أيّها الأرض إذا كان ملكك ابن شرفاء، ورؤساؤك يأكلون في الوقت للقوة لا للسكّر!» (الجامعة ١٠: ١٧). عدم الانتظام في الأكل يفسد النشاط الصحيّ للأعضاء الهضمية، فيعود ذلك بالضرر على صحة الإنسان وإقباله على الحياة.

يجب أن يكون الحدّ الأعلى لما نتناوله في اليوم ثلاث وجبات. ولا شيء بينها - ولا حتّى تفاحة. أولئك الذين يتجاوزن ذلك الحدّ يتهلكون نواميس الطبيعة وسيعانون من العقوبة.

«مَنْ يَحْفَظُ فَمَهُ يَحْفَظُ نَفْسَهُ. مَنْ يَشْحَرُ (أَي يَفْغُر) شَفْتَيْهِ فَلَهُ هَلَاكٌ» (أمثال ١٣: ٣).

مزيداً من التنوع في الطعام لكن تنوعاً أقل في كل وجبة

لا يجب تناول العديد من أنواع الطعام في الوجبة الواحدة، كما لا يجب أن تتكوّن كلّ الوجبات من نفس نوع الطعام بدون اختلاف. بل يجب أن يهيأ الطعام ببساطة،

من وصول الدم إلى الدماغ، فيختلّ العقل وتفقد السيطرة الصحيحة على نفسك - «أطعمني خبزاً قريصتي، لتلاً أشبع وأكفر» (أمثال ٣٠: ٩، ٨).

في إحدى الدراسات مُنح المجريّ عليهم الاختبار وجبات طعام منتظمة لمدة أسبوعين، وبعد ذلك وجبات طعام غير منتظمة لمدة أسبوعين آخرين. فيما يلي بعض الفوائد التي خرجت بها الدراسة عندما أكل الناس وجبات طعام منتظمة في مقابل أوقات الأكل غير المنتظمة:



- قلة كمية الطاقة المستوعبة في اليوم.
- إحراق سعرات حرارية أكثر عقب وجبة طعامهم (التوليد الحراري).
- انخفاض مستويات الكولسترول العامة ومستويات البروتين الشحمي الحفيض الكثافة (الضار).
- انخفاض مستويات ذروة الأنسولين وانخفاض استجابة الأنسولين العامة.

يمكن أن تساعدنا كلّ هذه المنافع في الحفاظ على وزن صحيّ بسهولة، وتحسين مستويات الكولسترول، وتحسين مستويات الأنسولين، مما يترك أثراً إيجابياً على صحتنا.

فإذا واطبنا على عادات منتظمة ومرتبّة، تحسّنت صحتنا، وموقفنا الذهني، وذاكرتنا، ومزاجنا العامّ. من واجبنا مراعاة قواعد صارمة في كلّ العادات في الحياة. فهذا لمصلحتنا الخاصة جسدياً وأخلاقياً على السواء.



تحضيره وقت الأمّ كلّه. إن الطبخ الكثير ليس ضروريًا على الإطلاق. وكذلك لا يجب أن يفتقر طعامنا إلى النوعية أو الكمية. يجب أن يشمل ٧٥٪ من غذائنا على طعام قلوي في الوضع المثالي. أما إذا كنت معتادًا، فيجب أن تتكوّن وجبتك على الأقل من ٩٠٪ من الأطعمة القلوية. يعود أكل الكثير من الأطعمة المنتجة للحمض بالمرض، بينما تغلب الأطعمة القلوية على المرض وتساعد على منعه. أكثر الفاكهة والخضراوات قلوية. وأكثر الحبوب والبقوليات والمكسّرات والبذور حمضية جدًا. وكلّ البروتينات الحيوانية، ومنها المأكولات البحرية واللحوم ومنتجات الألبان، حمضية جدًا. لا يترعرع السرطان وعدة أمراض أخرى إلا في بيئة حمضية.

الشرب بين الوجبات



توقّف عن الشرب قبل وجبة الطعام بحوالي ثلاثين دقيقة وانتظر قرابة ساعة واحدة بعدها. لا يجب «تبليغ» الطعام بالماء. فكلما ازدادت السوائل الداخلة إلى المعدة مع الوجبات، ازدادت صعوبة هضم الطعام لأنّ السوائل يجب أن تُمتصّ أولاً. كلما أقللنا من الشرب أثناء الوجبات،



كان أفضل؛ ذلك أنّ جفاف طعامنا يوفر الحافز الضروري لإفراز اللعاب والعصارات المعوية والمعدية. أما زيادة

في المعدة. ويرتّب على ذلك تلوث الدم وعدم صفاء العقل لأنّ الهضم لم يكتمل. وإذا كان الهضم ضعيفًا، فيسبّب استعمال الصنفين معًا - في أغلب الأحيان - التوتر وعدم القدرة على بذل الجهد العقلي. يُجَبّد تناول الفاكهة في وجبة، والخضراوات في وجبة أخرى.

• لا تتناول الفاكهة بعد الوجبات



يُنصح بالفاكهة لا سيما لخواصها الباعثة على الصحة، لكن لا يجب أكلها بعد وجبة كاملة من الأطعمة الأخرى. فالفاكهة تُهضم بسرعة، وعند تناولها بعد وجبة كاملة تسبّب اختناقًا في المعدة.

• وازن بين الطعام النيّ والمطبوخ، وبين القلوي والحمضي

لأنّ العناصر الغذائية تتجاوب بشكل مختلف مع الطبخ، فإنّ الوجبة الغنية بأنواع شتّى من الغذاء المطبوخ وغير المطبوخ هي الأفضل.



للحفاظ على الصحة وزيادة القوّة، تجبّب الطبخ الزائد الذي ملأ العالم بالعاجزين. إنّ الطعام الذي أعطاه الله لأدم في حالة براءته هو الأفضل للإنسان وهو يسعى إلى استرداد تلك الحالة البريئة. يجب أن يكون الطعام بسيطًا جدًا بحيث لا يستغرق

الرجال والنساء العقلاء إدانته بالنصيحة والقدوة على حدّ سواء.

الكمية المفرطة من الطعام المأكول، أو الخلط غير الصحيح، يؤدي عملاً ضارًا. وعبئًا يقوم الجسم بإرسال تحذيرات مسبقة، فتكون المعاناة هي النتيجة. ثمّ يحلّ المرض محلّ الصحة.

يُياكم والإكثار من التوّع في وجبة الطعام: ثلاثة أو أربعة أطباق تكفي. وإذا كان عملك يتطلب الجلوس، فعليك بالتمرين كلّ يوم، وفي كلّ وجبة لا تأكل أكثر من نوعين أو ثلاثة أنواع من الطعام البسيط، ولا تتناول منه إلا ما يسدّ الجوع فحسب.

خُطّ الطعام خُطًا صحيحًا

من المفيد جدًا التسلّح بالمعرفة فيما يتعلق بخلط الطعام خلطًا صحيحًا، وينبغي قبولها كحكمة من الله. هنالك طريقة لخلط الطعام وإعداده بحيث يكون مفيدًا ومغذيًا على السواء. يجب أن يفهم أولئك الذين يطبخون كيفية عمل هذا. ويجب أن تُعالج المسألة من وجهة نظر الكتاب المقدّس. فهناك ما يطلق عليه حرمان الجسم من التغذية. يجب أن يصير تحضير الطعام بأفضل أسلوب ممكن علمًا. من المهم أن يُعدّ الطعام بعناية، بحيث تستمتع به الشهية، طالما أنها لم تفسد بعد. وليس لأنه من مبدأنا رفض استعمال كلّ المنتجات الحيوانية والأطعمة المصنّعة التي تفسد الصحة، أن يظنّ البعض أنّ ما نأكله لا يهم كثيرًا أو قليلًا.

• لا تخلط الفاكهة بالخضراوات.



ليس حسنًا أن تأكل الفاكهة والخضراوات في نفس الوجبة. فالفاكهة والخضراوات إذا امتزجا في وجبة واحدة أنتجا حموضة

إذا لم يكن مذاق الطعام جيداً، فلن تتدفق العصارات الهضمية بشكل صحيح، وسيهضم الطعام بشكل سيء. الطعام المعد والمقدم بمحبة مليء بالغذاء؛ لأن ما نأكله ليس هو المهم، بل ما نستفاد به. تتحسن استفادتنا بالغذاء إذا استمتعنا بوجبة الطعام. «أَكَلَةٌ مِنَ الْبُقُولِ حَيْثُ تَكُونُ الْمَحَبَّةُ، خَيْرٌ مِنْ نُورٍ مَعْلُوفٍ وَمَعَهُ بُعْضَةٌ» (أمثال ١٥: ١٧).

اطلب بركة الرب ثم كل بقلب شكور

عند تناول الطعام، يجب أن نطرح كل هم وقلق، وألاً نحسن بالعجلة، بل نأكل ببطء وابتهاج، وقلوبنا مملئة بالشكر لله على كل بركاته.



قد تتعفن في معدة المنزعجين عقلياً أشهى المأكولات في العالم. فالعلاقة بين العقل والجسم لا يمكن فصلها. تضرر هذه المشاعر المكبوتة بهم صحياً، ذلك أنها تتدخل في التغذية بتعطيل عملية الهضم. اكتشف اختصاصي الفيزيولوجيا العصبية أن الذين يأكلون بقلب شكور يجتربون



يوفر الجسم كمية كافية من الدفء للمعدة لتمكينها من مواصلة عملها ثانية. توهم الحرارة المعدة وتسبب الحموضة. فالمشروبات الساخنة غير مطلوبة، إلا على سبيل الدواء. كما أن المعدة تُضر كثيراً من كثرة الطعام الساخن والشراب الساخن. مما يُضعف الحلق والأعضاء الهضمية، ومن خلالها أعضاء الجسم الأخرى. الحرارة تُرخي وتشل. من ثم يُضعف الطعام والشراب الساخن عضلات القناة الهضمية. إن ممارسة أكل الطعام كإسفن ما يكون، وخصوصاً تناول المشروبات الساخنة مع الوجبات أو بعدها، هي مُسبب رئيسي للإمساك.

تمتع بغذائك

من الخطأ الأكل لمجرد إرضاء الشهية الفاسدة، ولكن لا يترتب على ذلك عدم المبالاة بما نتناوله من غذاء، لابل هي مسألة غاية في الأهمية. هناك فئة يبدو أنها تظن أن كل ما أكل قد فقد، وأن كل ما يلقي به في المعدة للمثها يتساوى مع الطعام المعد بمهارة وعناية. لكن من المهم استمتعنا بالطعام الذي نأكله. وإذا لم نستطع ذلك، وتعين علينا أكله أكلاً ميكانيكياً، نكون قد عجزنا عن الحصول على التغذية السليمة. لكي يهضم الطعام بشكل صحيح، يجب إفراز كل إنزيم وعصارة هضمية بكمية صحيحة وفي الوقت المناسب. أما إذا لم نكن جائعين، ولم تكن لنا شهية للأكل، أو



السوائل في القناة الهضمية فتتدخل في عمل الغدد المفرزة له، وذلك بتخفيف الإفرازات وإضعاف جودة الهضم. لتحسين الهضم بتكثيف بطانة المعدة، يُنصح بشرب ١-٢ كوب من الماء الفاتر قبل كل وجبة بنصف ساعة. • تجنب الأطعمة المالحه.



لا تُكثر من الأطعمة المالحه - تخل عن المخللات كثيرة التوابل، وأبعد الأطعمة المهيجة عن المعدة. تناول وجبات من الفاكهة فيهدأ التهيؤ الذي يدعو إلى الإكثار من الشرب.

إذا كنت تحتاج إلى شيء لتروي ظمأك، فالماء الصافي هو كل ما تحتاجه الطبيعة. إياك والكحوليات أو الشاي أو القهوة أو الكاكاو أو الصودا أو عصائر الفاكهة المُحللة بالسكر.

ليس ساخناً جداً؛ ولا بارداً جداً



لا يجب أن يُأكل الطعام ساخناً جداً أو بارداً جداً. إذا كان الطعام بارداً تُستدعى القوة الحيوية للمعدة لتدفئته قبل هضمه. فالبرودة تشل المعدة. من ثم يجب استدعاء الحيوية من الجسم لتدفئة الطعام حتى يصل إلى نفس درجة حرارة المعدة قبل مواصلة عملية الهضم. كلما زادت برودة الماء، زاد الضرر الذي يلحقه بالمعدة. أن تناول الماء المثلج أو شراب الليمون المُثلج مع الوجبات يوقف الهضم حتى

لمدة أربع ساعات فقط، انتاب المتطوعين الأصحاء حالة سابقة للإصابة بمرض السكر. كذلك يعطي النوم القلب فرصة للإبطاء، وأولئك الذين ينامون أقل من ست ساعات ليلاً يزيد احتمال إصابتهم بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٦٦٪.

يمكن أن تتغير حالة نومنا أتران الهرمونات في أجسامنا تغييراً خطيراً. مما قد يعرقل دورة النوم والاستيقاظ، التي يطلق عليها أيضاً الإيقاع اليومي. وإذا تعطل الإيقاع اليومي، أثر ذلك على تقدم السرطان من خلال تقلبات في هرمونات مثل المالتونين، الذي ينتجه الدماغ أثناء النوم.

٢١ ما مقدار النوم الذي يجب الحصول عليه؟

تم إجراء أكبر دراسة على مدة النوم ومعدل الوفاة على أكثر من مليون مشارك لمدة ست سنوات. وكانت نسبة البقاء على قيد الحياة لأولئك الذين ناموا حوالي سبع ساعات هي الأعلى، وأولئك الذين ناموا أقل من ٥, ٤ ساعة الأدنى. أما النوم تسع ساعات أو أكثر كل ليلة فيرتبط أيضاً بازدياد معدل الوفاة.

يبدو أن أخذ قسط كافٍ من النوم أثناء الليل عموماً مهم للصحة بنفس مقدار الاطعمة المغذية والتمارين المنتظم. يميل الخبراء إلى الاتفاق على أن أغلبية الناس يحتاجون إلى حوالي ثمان ساعات من النوم كل ليلة.

لكن إياك والتهاذي؛ فالإفراط في الأكل والشرب، وكذلك النوم، كله خطية. «**لَا تُحِبُّ النَّوْمَ لِنَلَّا تَفْتَقِرَ. افْتَحْ عَيْنَيْكَ تَسْبَعُ حُبْرًا**» (أمثال ٢٠: ١٣).

نظراً لحدوث عملية بناء الجسم أثناء ساعات الراحة، فمن الضروري، وخصوصاً عند الشباب، أن يكون النوم منتظماً ووفيراً. وبالنسبة إلى الطلبة، ينبغي

٧- أسرار الراحة



عندك موعد نهائي تنهى به يومك، فتقرّر حرمان نفسك من النوم وتسهو الليل كله. يتأخر بك الوقت، لكنك تشرب قدحاً من القهوة وتستمر. إلا أن جسمك -بالطبع- يجاربك في كل خطوة. وسواء أدركت أو لم تدرك، فقد بدأ ذهنك يوصد أبوابه بمناسبة الليل. وبعد حوالي ١٨ ساعة بدون نوم، يبدأ وقت ردّ فعلك يتباطأ من ١/٤ ثانية إلى ١/٢ ثانية، ثم أطول من ذلك.

عندما يرسل جسمنا في طلب السوائل، نشعر بالعطش، أي برغبة ملحّة في الشرب؛ ومتى جعنا انفتحت شهيتنا الطبيعية للأكل. لكن عندما نتعب، لا ندرك أن ذلك إشارة إلى ضرورة الراحة. إننا نواصل العمل ونتعدّى حدود أجسامنا إلى حدّ الإعياء. وهذا العامل هو أحد أكبر العوائق في طريق استعادة الصحة.

الراحة هي أحد عناصر العلاج الأساسية التي طالما عرفتها البشرية. في حالة مرضنا، ما الذي نريد عمله أكثر من أي شيء؟ أن نخلد إلى الراحة. فتعيد الطبيعة القوّة والنشاط أثناء ساعات النوم، ما دامت قوانينها لم تنتهك.

أصدر معهد الطب تقريراً يؤكد على وجود صلات مؤكدة بين الحرمان من النوم وازدياد احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومرض السكر والسمنة والاكنتاب والأزمة القلبية والدّبحه. وبيّنت دراسة رائدة عام ١٩٩٩ أنه بعد ستة أيام من النوم

هضماً أكفاً وأكمل من أولئك الذين تشبّ أفكارهم وهم يأكلون. الشعور بالشكر على الطعام يزيد من حركة الأمعاء والمعدة، وإنزيمات الهضم، وإنتاج الأحماض. إن الأكل بقلب شكور لا يستلزم طلب بركة الله على الطعام فقط قبل الأكل ثم التهامه وأنت تشاهد التلفزيون، أو تقرأ مجلة، أو الدخول مع صاحبك في نقاش حاد. إنها معناه الشعور بالشكر عند كل لقمة.

٢٠ فما هي، إذاً، خلاصة آداب المائدة المثالية؟

- الاهتمام بالمضغ.
- تناول فطور جيد.
- وجبتين طعام أفضل من ثلاثة.
- من خمس إلى ست ساعات راحة بدون أكل بين الوجبات.
- تجنّب الأكل قبل النوم.
- الأكل في أوقات منتظمة.
- عدم تناول طعام خفيف (تصبيره) بين الوجبات.
- التنوع في الاطعمة مع الإقلال من التنوع في الوجبة الواحدة.
- خلط الأطعمة الصحيحة.
- *عدم خلط الفاكهة مع الخضراوات.
- *عدم أكل فاكهة بعد وجبة الطعام.
- *الموازنة بين الطعام النيّ والطعام المطبوخ، وبين القلوي والحمضي.
- الشرب بين الوجبات.
- الطعام يجب ان يكون ليس بالساخن جداً؛ ولا بالبارد جداً.
- تمتّع بغذائك.
- اطلب بركة الربّ، ثم كل بقلب شكور.



أن يتذكروا أن المخ يواصل التعلم حتى وهو نائم. ولذا فإن عدم النوم معناه عدم التعلم. كذلك يستطيع النوم المريح ليلاً أن يحسن الذاكرة بنسبة ٣٠٪. أثناء النوم يجلل المخ الذاكرة ويصلها بأمور مترابطة بحيث يتم الأداء على نحو أسرع وأدق بعد الحصول على قسط كافٍ من النوم.

كيف أنام أفضل؟

٢٢

«نَوْمُ الْمُسْتَعْلِ حُلْوٌ، إِنْ أَكَلَ قَلِيلاً أَوْ كَثِيراً، وَوَفَّرَ الْعَنِيَّ لِأَبْرِيحُهُ حَتَّى يَنَامَ» (الجامعة ٥: ١٢). بدلاً من تعاطي قرص منوم ضار، احرص على القيام بعمل بدني شاق في الهواء الطلق كل يوم.

امتنع عن كل المتبهات (الكافيين، الكحول، التدخين، الأطعمة كثيرة التوابل).

الجلوس في بانيو ملآن بالماء الدافئ يساعدك على الاسترخاء بما فيه الكفاية بعد عناء يوم مرهق. ثم تناول فنجالاً أو اثنين من إحدى الأعشاب المهدئة التي تفضلها.

تجنّب الوجبات الخفيفة قبل النوم، لا سيما الحبوب والسكريات. يرفع هذا نسبة السكر في الدم ويمنع النوم. أما لاحقاً، عندما يهبط منسوب السكر في الدم جداً، فقد تستيقظ ولا تستطيع العودة إلى النوم.

الأوقات المنتظمة للنوم والاستيقاظ مفيدة جداً. اذهب إلى الفراش مبكراً بقدر المستطاع. أفضل وقت للنوم هو بين ٨,٠٠ مساءً و٩,٠٠ مساءً. وأعمق نوم يكون بين ٩,٠٠ مساءً إلى ١٢,٠٠ ليلاً. أنظمت أجسامنا، وخصوصاً الغدتان الكظرّيتان، تقومان بأغلبية عمل إعادة الشحن أو استعادة العافية بين الساعة ١١,٠٠ مساءً و١,٠٠ صباحاً.

نم في ظلام تام أو أقرب ما يكون إلى هذا.

إذا وصل إلى الغرفة أقل قدر من الضوء فيمكنه عرفله يقاعك اليومي وإنتاج الغدة الصنوبرية للميلاتونين والسيروتونين.

تتضمن الراحة أكثر من مجرد النوم المريح

من المهم قضاء بعض الوقت بعيداً عن العمل. **«تَعَالَوْا أَنْتُمْ مُنْفَرِدِينَ ... وَاسْتَرَبِحُوا قَلِيلاً»** (مرقس ٦: ٣١). لا تضيّع وقتك في التسلية، بل افضيه في الاستجمام. كل استجمام حقيقي يعشش البدن ويجدد طاقاته، لا بل ويقربنا إلى الله. الاستجمام ضروري لمن يعملون عملاً بدنياً وضروري أكثر لمن يعملون عملاً ذهنيًا. أنت تحتاج إلى أخذ فترات من الراحة، وفترات من الاستجمام، وفترات من التأمل. مبادئ الاعتدال لها مدى أوسع مما يظنه الكثيرون. قضاء الوقت في الهواء الطلق في الطبيعة مع أداء بعض التمارين البدنية هو أسلوب ممتاز للاستجمام، مثلاً: التنزه سيراً على الأقدام، تناول وجبة في الخلاء، السباحة، إلخ. الاستجمام المفيد لمن حولك مفيد جداً.

السبت

عين الله أيضاً يوماً لرتاح فيه ونكرسه له. بعد أن أحمل الله خلق الأرض في ستة أيام، ارتاح ليقدم لنا مثلاً: **«وَفَرَّغَ اللَّهُ فِي الْيَوْمِ السَّابِعِ مِنْ عَمَلِهِ الَّذِي عَمِلَ. فَاسْتَرَاخَ فِي الْيَوْمِ السَّابِعِ مِنْ جَمِيعِ عَمَلِهِ الَّذِي عَمِلَ. وَبَارَكَ اللَّهُ الْيَوْمَ السَّابِعَ وَقَدَّسَهُ، لِأَنَّهُ فِيهِ اسْتَرَاخَ مِنْ جَمِيعِ عَمَلِهِ الَّذِي عَمِلَ اللَّهُ خَالِقاً»** (تكوين ٢: ٢، ٣).

«سِتَّةَ أَيَّامٍ تَعْمَلُ وَتَصْنَعُ جَمِيعَ عَمَلِكَ، وَأَمَّا الْيَوْمُ السَّابِعُ فَفِيهِ سَبَتْ لِلرَّبِّ إِلَهِكَ. لَا تَصْنَعُ عَمَلاً مَا أَنْتَ وَابْنُكَ وَابْنَتُكَ وَعَبْدُكَ وَأَمَتُكَ وَبِهَيْمَتِكَ وَتَزِيلُكَ الَّذِي دَاخِلَ أَبْوَابِكَ» (خروج ٢٠: ٩، ١٠).

قال يسوع: **«لَا تَظُنُّوا أَنِّي جِئْتُ لِأَنْقُضَ النَّامُوسَ أَوْ الْأَنْبِيَاءَ. مَا جِئْتُ لِأَنْقُضَ بَلْ لِأُكَمِّلَ. فَإِنِّي الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: إِلَى أَنْ تَزُولَ السَّمَاءُ وَالْأَرْضُ لَا يَزُولُ حَرْفٌ وَاحِدٌ أَوْ نُقْطَةٌ وَاحِدَةً مِنَ النَّامُوسِ حَتَّى يَكُونَ الْكُلُّ»** (متى ٥: ١٧، ١٨).

«إِذَا بَقِيَتْ رَاحَةٌ لِشَعْبِ اللَّهِ! لِأَنَّ الَّذِي دَخَلَ رَاحَتَهُ اسْتَرَاخَ هُوَ أَيْضًا مِنْ أَعْمَالِهِ، كَمَا اللَّهُ مِنْ أَعْمَالِهِ» (عبرانيين ٤: ٩، ١٠).

تتبارك صحتنا متى استندنا إلى سبت الله: **«يَا ابْنِي، لَا تَنْسَ شَرِيعَتِي، بَلْ لِيَحْفَظْ قَلْبُكَ وَصَايَايَ. فَإِنَّهَا تَزِيدُكَ طَوْلَ أَيَّامٍ، وَسِنِي حَيَاةٍ وَسَلَامَةً»** (أمثال ٣: ١، ٢). مستحيل أن تنال صحة كاملة ما لم تحفظ سبت الرب.

٨- أهمّ عادة الثقة بالله



لم يُصمّم الجسم للتعامل مع المواد الكيميائية الداخلية التي يُطلقها التوتر أثناء حالات الطوارئ لأكثر من فترات قصيرة، مثل حالات «الاختيار بين القتال أو الفرار». أما الإطلاق المستمر للمواد الكيميائية الداخلية بسبب التوتر المزمن فيدتر نظام مناعتك. من هذه المواد الكيميائية الأدرينالين. كل نقطة من الأدرينالين تُضخّ دون حاجة إليها هي سم للجسم ويمكن أن تسبب التهاب المفاصل، أنواع الحساسية، أمراضاً جلدية، إلخ. الأدرينالين أسوأ من الكافيين. فالأدرينالين ينتج كورتيزوناً طبيعياً. من

فَمَرَضًا مَا ... لَا أَضَعُ عَلَيْكَ. فَإِنِّي أَنَا الرَّبُّ شَافِيكَ (خروج ١٥: ٢٦).

«وَمِنْ أَجْلِ أَنَّكُمْ تَسْمَعُونَ هَذِهِ الْأَحْكَامَ ... يَرُدُّ الرَّبُّ عَنْكَ كُلَّ مَرَضٍ» (تثنية ٧: ١٢، ١٥).

قال يسوع: **«إِنْ نَبُتُمْ فِيَّ وَتَبَّتْ كَلَامِي فِيكُمْ تَطْلُبُونَ مَا تُرِيدُونَ فَيَكُونُ لَكُمْ»** (يوحنا ١٥: ٧).

«وَمَهْمَا سَأَلْنَا نَنَالُ مِنْهُ، لِأَنَّنا نَحْفَظُ وَصَايَاهُ، وَنَعْمَلُ الْأَعْمَالَ الْمَرْضِيَّةَ أَمَامَهُ» (يوحنا ٣: ٢٢).

تسري قوة الله الشافية في الطبيعة كلها. فإن قُطعت شجرة، أو تآذى إنسان أو كسر له عظم، تبدأ الطبيعة حالاً في إصلاح التلف. إن وسائط الشفاء مستعدة حتى من قبل وجود الحاجة؛ وحالما يُجرَح جزء، تعمل كل الطاقة بهمة على التجديد. صميم عمل المسيح هو: **«لأَشْفِي الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبَ لِأَنَادِي لِلْمَأْسُورِينَ بِالْإِطْلَاقِ... وَأَرْسِلُ الْمُنْسَحِقِينَ فِي الْحُرِّيَّةِ»** (لوقا ٤: ١٨).

من خلال وسائط الطبيعة، يعمل الله، يوماً بعد يوم، وساعةً بعد أخرى، ولحظة بلحظة، ليحافظ على حياتنا وبيننا ويردنا. عندما يتعرض أي جزء من الجسم للضرر، تبدأ حالاً عملية الشفاء؛ إذ يتم توظيف وسائط الطبيعة لإعادة الصحة والسلامة.

لكن القوة التي تعمل خلال هذه الوسائط هي قوة الله. فكل قوة مُحْيية هي منه. عندما يتعافى إنسان من المرض، الله هو الذي يقيمه. والمرض والمعاناة والموت إن هي إلا أعمال قوة معادية. الشيطان هو المهلك، أما الله فهو المحيي.

وامرح صلواتك بالإيمان. قد لا تحس بالاستجابة الفورية في جميع الأوقات، لكن حينئذ يُمتحن إيمانك. وسبب امتحانك هو التأكد إذا كنت ستثق بالله، ومن امتلاكك إيمان حي وثابت. **«أَمِينٌ هُوَ الَّذِي يَدْعُوكُمْ الَّذِي سَيَفْعَلُ أَيْضًا»** (١ تسالونيكي ٥: ٢٤). سر على طريق الإيمان الضيق، واتكل على وعود الرب. اتكل على الله في الظلام، فذلك هو الوقت المناسب للإيمان. لكنك تدع العواطف تتحكم فيك في أغلب الأحيان. وتبحث عن القيمة في ذاتك حين لا تشعر بتعزية روح الله، فتأس لأنك لا تستطيع إيجادها. إنك لا تثق بما فيه الكفاية في يسوع - يسوع الغالي.

ولا ينبغي علينا الثقة في إيماننا، لكن في وعود الله. عندما نتوب عن تعديتنا الماضية على شريعته، ونصمم على تقديم الطاعة في المستقبل، يجب أن نؤمن أن الله يقبلنا ويغفر خطايانا لأجل خاطر المسيح.

«تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتَعَبِينَ وَالثَقِيلِي الْأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ. اِحْمِلُوا نِيرِي عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي، لِأَنِّي وَدِيعٌ وَمَتَوَاضِعٌ الْقَلْبِ، فَتَجِدُوا رَاحَةً لِنُفُوسِكُمْ. لِأَنَّ نِيرِي هَيِّنٌ وَجَمَلِي خَفِيفٌ» (متى ١١: ٢٨-٣٠).

«عِنْدَ النَّاسِ غَيْرِ مُسْتَطَاعٍ، وَلَكِنْ لَيْسَ عِنْدَ اللَّهِ، لِأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ مُسْتَطَاعٌ عِنْدَ اللَّهِ» (مرقس ١٠: ٢٧).

«هَآنَذَا الرَّبُّ إِلَهُ كُلِّ ذِي جَسَدٍ. هَلْ يَعْسُرُ عَلَيَّ أَمْرٌ مَا؟» (إرميا ٣٢: ٢٧).

«إِنْ كُنْتَ تَسْمَعُ لَصَوْتِ الرَّبِّ إِلَيْهِكَ... وَتَضَعِي إِلَيَّ وَصَايَاهُ وَتَحْفَظُ جَمِيعَ قَرَائِصِهِ،

ثُمَّ كَانَ نَصِيبَ التَوَتُّرِ فِي الْإِصَابَةِ بِالْمَرَضِ كَبِيرًا، لَكِنْ يَجِبُ أَنْ تَكُونَ هُنَاكَ الْعَوَامِلُ الْأُخْرَى أَوْلًا: أَي مَخَالَفَةُ النُّوَامِيسِ الطَّبِيعِيَّةِ لِلصَّحَّةِ الَّتِي تَسَبِّبُ التَوَتُّرَ، الَّذِي يُوَدِّي بِدَوْرِهِ إِلَى الْمَرَضِ.

يتم تصنيع هرمون الكورتيزول في الغدة الكظرية. متى تعرض شخص للتوتر، سواء كان بدنياً أو ذهنياً أو عاطفياً، حفز الجسم الوطائي الغدة النخامية لإصدار الهرمون ACTH (المُني لِقْشَرِ الْكُظْر). وعليه يدور الـ ACTH في الجسم حتى يصل إلى الغدتين الكظريتين ويجعلها تفرزان الكورتيزول. والكورتيزول هو المسؤول عن زيادة نسبة السكر في الدم على المدى القريب. أما على المدى البعيد، فهو يضعف العضلات ويرقق العظام ويعطل نظام المناعة.

التوتر سببه الخوف والقلق. هذا لأننا لا نثق بخالقنا. كل ما يطلبه الله هو الثقة البسيطة: أن نرتمي بين ذراعيه بكل ضعفنا وانكسارنا ونقصنا. إن يسوع يساعد العاجز، ويقوي ويبنّي الشاعرين بأنهم أضعف من الضعف. لا تصعد تنهيدة، ولا يُشعر بألم، ولا يُحترق حزنٌ نفساً، إلا ووصلت ذبذبتة إلى قلب الأب. ساعة احتياج الإنسان هي ساعة فرصة الله لتقديم العون.

يرغب الله أن تحسّ باعتيادك عليه واتكالك على تلك اليد التي يمكن أن تخلص إلى التمام، وذلك القلب الذي ينبض استجابةً لنداءات معاناة الإنسانية. لا يجب أن نثق بالإنسان أو نتكل على ذراع بشر، بل أن نضع ثقتنا في يد تنبض بالحياة وقلب يخفق بالحُب للعاجزين.

إن أردنا السير بلا خوف، فيجب أن نعلم أن يد يسوع المسيح مُطَبَّقة على يدنا بإحكام. ويمكن أن نتأكد من هذا بتفتيش كلمة الله الحي وطاعة كلمته. اقض وقتاً في الصلاة، وإذ تصلي آمن أن الله يسمعك.

الابتهاج والضمير النقي أفضل من العقاقير وهما واسطتان فعّلتان في ردّ صحتك لك.

عاشت أخت جدّتي لكي تأكل، وداومت على أكل الطعام الخاطيء وبكميات خاطئة. ناهيكم عن أنها كانت مريضة بالسكر وبدينة. ولم تمارس الرياضة في حياتها بل وتجنّبت كل ما يمتّ للصحة الجيدة تجنّب الطاعون. وكانت تهوى السفر دون أن تسنح لها فرصة للقيام بذلك. تزوّجت مرتين، وكان زوجها في الحالتين تغيّسًا. خالفت كلّ قوانين الصحة سوى واحد، وعاشت -رغم ذلك- حتّى الشيخوخة فبلغت السادسة والثمانين. ذلك بأنها كانت متفائلة عنيدة. سألتها ذات مرة كيف كان زوجها الثاني. فقالت وعلى وجهها تعبير ينمّ عن الذكريات الحلوة: «كان رائعًا؛ كان يأخذني دائمًا للأكل في المطاعم.»

٢ - القلب السعيد



هناك حقيقة فسيولوجية - وهي حقيقة يلزم أخذها بعين الاعتبار - في الكتاب المقدّس: «القلبُ الفرحانُ يُطَيّبُ الجِسْمَ» (أمثال ١٧: ٢٢).

أفكارك هي الطعام الذي يتغذّي عليه ذهنك. يمكنك أن تأكل أطعمة تسرق من جسمك مثل السكر؛ ويمكنك أن تفكر أفكارًا تسرق منك مثل الغضب. نحن نقدر أن نختار أفكارنا، وبذلك نختار بين الصحة والمرض.

كتب الدكتور ردفورد وليامز، مؤلف كتاب «الغضب يقتل»: «الغضب مثل أخذ جرعة صغيرة من سمّ بطيء كلّ يوم من أيام حياتك.» الحزن، القلق، عدم الرضا، الندم، الذنب، الارتياب - كلّ هذا يميل

تسعة أعشار الأمراض التي يعاني منها الناس أساسها العقل. وتسعون بالمائة من الأمراض سببها عقلي - أغلبها نتيجة للتوتر والشعور بالذنب.

ثمانى خطوات عقلية للصحة الكاملة

ما هو أفضل دواء للأجسام والعقول المريضة؟

٢٣

١ - الضمير النقي

ثمّة علاقة وثيقة بين الكيان الجسافي والنفس. عندما ينسجم الإنسان مع الله، يقلّ عدد المشاكل الجسافية غير القابلة للحلّ، مهما كانت الأعراض غريبة ومقلقة. بمعونته لا يوجد مستحيل.

توجد صحة في طاعة شريعة الله. وإدراك الإنسان بأنه يفعل الصواب هو أفضل دواء للأجسام والعقول المريضة. بركة الله الخاصّة التي تحلّ على المتلقي هي الصحة والقوّة. الشخص المطمئن والراضي ذهنه في الله هو في سبيله إلى الصحة.

«يَا ابْنِي، لَا تَنْسَ شَرِيْعَتِي، بَلْ لِيَحْفَظْ قَلْبُكَ وَصَبَابِي. فَإِنَّهَا تَزِيدُكَ طَوْلَ أَيَّامٍ، وَسِنِي حَيَاةٍ وَسَلَامَةً. فَيَكُونُ شِفَاءً لِكِسْرَتِكَ، وَسَقَاءً (أَي نَخَاعًا) لِعِظَامِكَ» (أمثال ٣: ١، ٢، ٨).

تشكّل خلايا نظام المناعة في نخاع العظم، مما يعني أنّ الضمير النقي يقوّي نظام المناعة مباشرةً.

تذكر أنّ الخطيّة هي المُسبّب الأول للمرض، ذلك أنه لو لم توجد الخطية مطلقًا لما وُجد أيّ مرض. وفقًا لذلك، ترتبط مغفرة الخطيّة في الكتاب المقدّس بشفاء المرض. لذا فإنّ علّة المرض هي الخطيّة. تفشل كلّ خطط أو وسائل التخلص من المرض في إصابة الهدف تمامًا، إذا لم تحسب حساب التخلص من الخطيّة باعتبارها السبب الرئيسي.

ثمانى عادات للصحة الكاملة:

- ١ - الثقة بالله
- ٢ - الاعتدال
- ٣ - الماء
- ٤ - ضوء الشمس
- ٥ - الهواء
- ٦ - الراحة
- ٧ - التمرين
- ٨ - التغذية

الواسطة الأكثر فعالية المهملة لمكافحة المرض

عند هذا المنعطف، يكون من غير المُجدي أن نتوقّف بدون توجيه الأنظار إلى قدرة العقل الذهنية على إعادة الصحة وصيانتها. إنّ قوّة ذهنك هي أشدّ واسطة لمكافحة المرض.

من الضروري السيطرة على الدهن؛ لأنّ له تأثيرًا بالغًا على الصحة. من ثمّ تعمل طاقة المخ الكهربائية، مدعومةً بالنشاط الذهني، على تنشيط جسم الإنسان بالكامل وهي لذلك مُعيّنًا ثمينًا في مقاومة المرض.

إنّ استجماع ذهن الإنسان ضدّ مرضه هو أسمى فنون الطب. ألهم الإنسان بالشجاعة والعزيمة، فتطرد قوّة الدهن المرض. قوة الإرادة هو اسم آخر لقوة الحياة. يقاوم أصحاب الإرادة القوية المرض ويكافحونه عندما يهاجمهم. الخيال يُضللّ في أغلب الأحيان، وعندما ننساق وراءه، يجلب أشكالًا حادّة من المرض على المصابين.

تسود الأمراض العقلية في كل مكان.

واحد فقط ليبحث عن يسوع ويمجده.
عسى ألا نكون مثل التسعة الغافلين،
الذين لم تتأثر قلوبهم برحمة الله.

٢٦ ماذا سيحدث إذا بدأت
أسبح الله؟

«تَلَذُّ بِالرَّبِّ فَيُعْطِيكَ سُؤْلَ قَلْبِكَ» (مزور
٣٧: ٤).

٤ - قوّة الصلاة والمطالبة بوعود الله

لا تُجهد نفسك؛ بدلاً من ذلك ارفع
مشاكلك إلى الله في الصلاة. ضع حاجاتك
وأفراحك وأتراحك وهمومك ومخاوفك
أمام الله. علماً بأنك لا تستطيع إجهاده،
ولا تستطيع إتعابه. ذاك الذي يعدّ شعرات
رأسك يهتم بحاجات أولاده. «الرَّبُّ كَثِيرٌ
الرَّحْمَةُ وَرَوْوْفٌ» (يعقوب ٥: ١١). إنَّ
قلبه المحبّ يتأثر بحزننا، لا بل وبتعبيراتنا
عن الحزن. اترك عنده كل ما يحير العقل.
فلا شيء يفوق قدرته على التحمّل، ذلك
لأنه يحمل العالمين، ويسود على كل شؤون
الكون. ولا شيء يتعلّق بسلامنا أصغر
من أن يلاحظه. وما من فصل في اختبار
حياتنا إلا وقرأه - مهما كان مظلمًا؛ وما من
حيرة يصعب عليه حلّ ألغازها. وما من
كارثة تقع لأصغر أولاده، وما من قلق
يضايق النفس، وما من هتاف أو بهجة
أو صلاة مُخلّصة تفارق الشفاه إلا وأبونا
الساوي عالم بها، ويهتم بها اهتمامًا فوريًا.
«يَسْفِي الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ ، وَيَجَسِّرُ
كَسْرَهُمْ» (مزور ١٤٧: ٣).

إنّ العلاقات بين الله وكلّ إنسان هي
علاقات متميّزة وكاملة كما لو أنه لا يوجد
غيره على الأرض ليشركه في عنايته به، كما
لو أنه لم يبذل ابنه الحبيب لأجل شخص
آخر.

التي تتمتع بها لأننا أبناء الله. ونكسب
السعادة من خلال متعة مباركة الآخرين.

٢٥ ما الأفكار التي ينبغي أن
أفكرها لتعزيز الصحة
البدنية والنفسية؟

«أَخِيرًا أَيُّهَا الإِخْوَةُ كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ
مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ
طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسَرٌّ، كُلُّ مَا صَبَّهَتْ حَسَنٌ،
إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةً وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ
أَفْتَكِرُوا» (فيلبي ٤: ٨).

٣ - الشكر والتسبيح

«لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ [أَي لا تقلقوا على
شيء]، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالدُّعَاءِ
مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طَلِبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ»
(فيلبي ٤: ٦).

تحيّك كل بركة من يد الله الكريمة ولا شيء
يميل إلى تعزيز صحة الجسم والنفس أكثر
من روح الشكر والتسبيح. ويجب مقاومة
الكآبة وأفكار ومشاعر عدم الرضا بقدر ما
يجب أن نصلي.

«اشْكُرُوا فِي كُلِّ شَيْءٍ، لِأَنَّ هَذِهِ هِيَ
مَشِيئَةُ اللَّهِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ مِنْ جِهَتِكُمْ»
(١ تسالونيكي ٥: ١٨). هذه الوصية
ضمان بأن الأشياء التي تبدو ضدنا ستعمل
لمصلحتنا. فالله لا يأمرنا بأن نشكر على أمر
يضرنا.

لكن الكثيرين لا يسلمون أمورهم لله،
فيشجعون الضعف والمرض بالقلق على
أنفسهم. أمّا إذا كف أولئك عن التشكي
وارتفعوا فوق الكآبة والغم، لضمنوا
الشفاء بكل تأكيد. يجب أن يتذكروا
- بالشكر - كم تمتعوا ببركة الصحة؛ وإذا
رُدّت لهم هذه الهدية الثمينة، يجب ألا ينسوا
أهمّ خاضعون للالتزامات مجدّدة نحو
خالقهم. عندما سُفِي العشرة البرص، عاد

إلى هدم قوى الحياة وفتح باب الانحطاط
والموت.

في كتابه «علم التشريح المرضي»، يصف
الدكتور نورمان كازنز شفاءه من تيبس
فقرات العنق الالتهابي، وهو مرض
«مجهول المصدر»، فرصة النجاة منه واحد
في الخمسمائة. في محاولة يائسة للبقاء حيًّا،
رفض كازنز العلاج بالعقاقير، واستأجر
آلة عرض وسلّى نفسه بمشاهدة أفلام
السينما الكوميديّة القديمة. وكان في ذلك
يتبع إحساسًا باطنيًا اكتسبه من قراءة كتاب
الدكتور سيلي بعنوان «توتّر الحياة»، فكان
من ذلك أن صار تغيير حالته الذهنية، مع
الضحك وتعديل نظامه الغذائي وإصراره،
نقطة التحوّل التي استعاد عندها صحته
كاملة في بضعة شهور.

لعلّ ضحكة من القلب في اليوم أبعدت
عنك الطبيب! الضحك له منافع أخرى
غير معدودة. فهو يزيد تدفق الدم بنسبة
تعاود ١٥ - ٣٠ دقيقة من التمرينات. وقد
أثبت أنه من العوامل القوية المضادة للتوتّر،
وأنه يُنقص أزمات الربو، ويرفع من اللياقة
البدنية، ويريح من آلام المفاصل، كما
يضمن نومًا جيدًا ويرفع الروح المعنوية.
ونظرًا لارتفاع مستويات السيروتونين بعد
الضحك، فهو دواء فعّال ضدّ الاكتئاب
أيضًا. حتّى الأطفال الرضّع المصابين
بالأكزيما خفّت أعراضهم عندما ضحكت
أمهاتهم قبل ساعات من إرضاعهم.

«كُلُّ أَيَّامِ الْحَزِينِ شَقِيَّةٌ، أَمَّا طَيِّبُ الْقَلْبِ
فَوَلِيمَةٌ دَائِمَةٌ» (أمثال ١٥: ١٥).

٢٤ أنا لا أشعر بالسعادة،
فكيف أحصل عليها؟

قلّم كل ورقة تالفة وكل فرع ذابل من
حياتك ولا تُظهر سوى النضارة والنشاط.
ينتج الابتهاج بالتأمل في البركات العظيمة

وعد يسوع: «وَكُلُّ مَا تَطْلُبُونَهُ فِي الصَّلَاةِ مُؤْمِنِينَ تَنَالُونَهُ» (متى ٢١: ٢٢).

وقال أيضاً: «إِنْ تَبْتُمْ فِيَّ وَتَبَّتْ كَلَامِي فِيكُمْ تَطْلُبُونَ مَا تُرِيدُونَ فَيَكُونُ لَكُمْ» (يوحنا ١٥: ٧).



«وَصَلَاةُ الْإِيمَانِ تَشْفِي الْمَرِيضَ، وَالرَّبُّ يَقِيمُهُ، وَإِنْ كَانَ قَدْ فَعَلَ خَطِيئَةً تُغْفَرُ لَهُ» (يعقوب ٥: ١٥).

قد جعلت المثابرة في الصلاة شرطاً لنيل المطلوب. والصلاة المتواصلة هي اتحاد متواصل للنفس مع الله، لكي تسري حياة الله في حياتنا؛ فتسري من حياتنا طهارة وقداسة إلى الله.

بدون الإيمان في قوة الصلاة، كيف أعلم أن الصلاة تنفع حقاً؟

٢٧

وصف الدكتور لاري دوسي في كتابه «الكلام الشافي» أفضل الأسرار المكتومة في مجال الطب: أي فوائد الصلاة. يعرف الدكتور دوسي الصلاة بأنها «شعور بالحب والعطف والتعاطف نحو الآخر»، ويوضح أن الصلاة «وسيلة شفاء قوية وشرعية (وإن كانت مهملة في أغلب الأحيان)». يستعين دوسي بسلسلة رائعة من الأدلة التي تبرهن على تأثير الصلاة الإيجابي على الصحة. من تلك الدراسة التي أجريت سنة ١٩٨٨ في سان فرانسيسكو لبحث تأثير الصلاة على صحة أوعية القلب لـ ٣٩٣ مريضاً يشتكون من ضيق الشريان التاجي. وبدون علم المرضى، كان هناك من يصلي من أجل إحدى مجموعات المرضى دون غيرها. ثم في نهاية الدراسة التي دامت عشرة شهور، كانت المجموعة التي صُلي من أجلها أقل احتياجاً للمضادات الحيوية بنسبة خمس مرات وأقل عرضة لامتلاء الرئتين بالسوائل بنسبة ثلاث

مرات. كذلك وجد بحث الدكتور دوسي أن الصلاة يمكن أن تمارس تأثيرات مفيدة على الخلايا والكائنات الحية المختلفة، مثل الفئران والبكتيريا والإنزيمات والكتاكيت والخميرة والفطر.

في عدد أكتوبر/ تشرين الأول لسنة ٢٠٠١ من مجلة الصحة التناسلية، أعلن الباحثون في جامعة كولومبيا - مندهشين من نتائج أبحاثهم الخاصة - أنه عندما صلي غرباء من أجل النساء المترددات على عيادة الخصوبة، زادت نسبة حملهن بنسبة الضعف على النساء التي لم يصلي لأجلهن.

٥ - الغفران

من المهم هنا إدراك أن الواحد لا يستطيع اختبار فرحة الله وسلامه بدون اختبار غفرانه أولاً. ذلك أن عبء الإحساس بالذنب هو أساس عدد كبير من الأمراض. وجد الفلوج في الكتاب المقدس شفاء المسيح للنفس والجسم معاً. فأعقب الشفاء الروحي استرداداً جسماني. لا يجب إغفال هذا الدرس. إذ يعاني اليوم آلاف من المرضى، وهم - مثل الفلوج - يشاقون إلى رسالة: «مَغْفُورَةٌ لَكَ خَطَايَاكَ». إن عبء الخطية، بما تجلبه من عدم الراحة والרגائب التي لم تشبع، هو علة أمراضهم. ولن يجدوا أي راحة حتى يجيئوا إلى شافي النفوس. السلام الذي لا يقدر أحد غيره على منحه يهب الطاقة للعقل والصحة للجسم.

أَنْ وَعَدَ اللَّهُ «إِنْ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ آمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَيَطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ» (١ يوحنا ١: ٩). إدراك أن الخطايا قد غُفرت يجلب سلاماً وبهجة وراحة يتعذر وصفها.

تذكر وعدها الله القائل: «إِزْجِعْ... إِلَى الرَّبِّ إِلَهِكَ، لِأَنَّكَ قَدْ تَعَثَّرْتَ بِإِثْمِكَ. خُذُوا

مَعَكُمْ كَلَامًا وَارْجِعُوا إِلَى الرَّبِّ. قُولُوا لَهُ: ازْفِعْ كُلَّ إِثْمٍ وَأَقْبَلْ حَسَنًا.» فيجيب الرب: «أَنَا أَشْفِي أَرْتَادَهُمْ. أَحِبُّهُمْ فَضْلاً، لِأَنَّ غَضَبِي قَدْ ارْتَدَّ عَنْهُ.» (هوشع ١٤: ٢، ٤) انفصل عن العدو واطلب حضور يسوع. وبدموع الاعتراف ارفع دعواك بحزن تائب مرة أخرى أمام عرش النعمة، فيجيب الرب ويسمع؛ ارجع قبل فوات الأوان.

عندما نجيء لطلب الرحمة والبركة من لدن الله يجب أن نتحلّى بروح الحب والمغفرة في قلوبنا؛ وإلا فكيف نصلي: «اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَغْفِرُ نَحْنُ أَيْضًا لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا». ومع ذلك نتحدى في روح عدم الغفران؟ (متى ٦: ١٢). إن أردنا أن يسمع الله صلواتنا، يلزمنا أن نغفر للآخرين بنفس الأسلوب. وإلى نفس المدى الذي تتمنى أن يغفر لنا بهما. ما الذي يجعل القلب فرحاً، وما الذي يبعث إشراق الشمس في النفس، أكثر من الإحساس بمغفرة خطايانا؟ إن سلام المسيح حياة وصحة. ونحن نحتاج إلى حب المسيح كي لا نُضْمِر روح عدم الغفران. إن القلب غير الغفور لا يمكن أن يُشفي.

محبة الله هي التي تُشَدُّنا إليه، وتلك المحبة لا تقدر على لمس قلوبنا بدون أن تخلق فينا محبة لإخوتنا.

٦ - محبة الآخرين

منح الحب من عوامل الشفاء القوية. يقول الدكتور بيرنيز زيجل في كتابه «الحب والطب والمعجزات»: «إن أوصيت مرضاي برفع مستويات خلايا المناعة في دمهم أو خلايا اللمفاويات التائية القاتلة للمرض، ما عرف أحدهم كيف يفعل ذلك. لكن إذا أوصيتهم بمحبة أنفسهم والآخرين بالكامل، لحدث نفس التغيير تلقائياً.»

في نظام مناعتهم، وتقلّ صحتهم عمومًا عن صحة الذين يتجاوبون بمودة مع الأصدقاء والعائلة.

أحضر باحثو مركز جامعة ولاية أوهايو الطبي ١٨٠ زوجًا وزوجة إلى المختبر وطلبوا منهم حلّ مسألة خلاف معينة. فكشفت مراقبة الدم المستمر لمدة ٢٤ ساعة أنّ الزوجين الذين كانت مستويات عداوتها عالية تعرّضًا إلى تدهورٍ خطيرٍ في ثمانية من قياسات نظام المناعة. كلما ازدادت عداً أثناء جدال زوجي، صعبت الأمر على نظام مناعتك.

وجد باحثون في جامعة كامبردج في إنجلترا أنّ الأزواج الذين تدور بينهم نزاعات مستديمة زاد احتمال إصابتهم بمرض خطير بنسبة ١٣ مرة عن الأزواج الذين نادراً ما يتشاجرون.

كذلك اكتشفت دراسة أجريت على الطلاب في جامعة Yale أنّ شركاء السكن الذين يكرهون بعضهم البعض انتابتهم نوبات البرد والإنفلونزا وتكررت زيارتهم للأطباء أكثر بكثير من شركاء السكن الذي يحبون بعضهم البعض؛ وكلما اشتدت الكراهية ارتفع عدد الأمراض.

«مِنْ تَمَرٍ فَمِ الْإِنْسَانِ يَشْبَعُ بَطْنُهُ، مِنْ غَلَّةٍ شَفَتِيهِ يَشْبَعُ. الْمَوْتُ وَالْحَيَاةُ فِي يَدِ اللِّسَانِ، وَأَجَاؤُهُ يَأْكُلُونُ ثَمَرَهُ» (أمثال ١٨: ٢٠، ٢١).

«الْكَلَامُ الْحَسَنُ شَهْدٌ عَسَلٌ، حُلُوٌّ لِلنَّفْسِ وَشِفَاءٌ لِلْعِظَامِ» (أمثال ١٦: ٢٤).

«لَأَنَّ الْأَذْنَ تَمْتَحِنُ الْأَقْوَالَ، كَمَا أَنَّ الْحَنَكَ يَدُوْقُ طَعَامًا» (أيوب ٣٤: ٣).

من الأفضل لكلّ نفس أن تتحرّى بدقة نوعية الطعام العقلي الذي تقدّمه لأنفسنا لنأكله. دعونا جميعًا نتكلّم كلامًا بناءً. ولا تسمحو بالكلام الرخيص الأحمق أو المبادئ الخاطئة أن تشكّل اختباركم المسيحي.

تركيز الاهتمام على الذات. إذ يشعر العديد من العاجزين بأنّ على الجميع أن يعطفوا عليهم ويساعدوهم، بينما كل ما يحتاجون إليه هو صرف انتباههم عن أنفسهم والتفكير في الآخرين والاهتمام بهم.

يمنح الله بركته لنا كي نمنحها للآخرين. وعندما نطلب منه خبزنا اليومي، ينظر إلى قلوبنا ليرى إذا كنا سنقتسم نفس البركة مع المحتاجين إليها أكثر منا. وعندما نُصَلِّي: «اللهم ارحمني أنا الخاطيء»، يراقبنا الله ليرى إن كنا سنرحم أولئك الذين نعاشرهم. فهذا دليل اتّصالنا بالله: أنّنا رحماء مثل أبنينا السماوي.

وأولى الناس بعطفنا وعنايتنا الأرامل واليتامى. فهم موضوع عناية الربّ الخاصّة. والله يُعيرهم لنا - نحن المؤمنون - لنعاهم نيابةً عنه. «الَّذِي تَأْتِيهِ الطَّاهِرَةُ النَّقِيَّةُ عِنْدَ اللَّهِ الْآبَ هِيَ هَذِهِ: افْتِقَادُ الْيَتَامَى وَالْأَرَامِلِ فِي ضَيْقَتِهِمْ، وَحِفْظُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ بِلَا دَسِّ مِنَ الْعَالَمِ» (يعقوب ١: ٢٧).

المحبة والعمل هما خلاصة الحياة، ولكن كم من الناس يعتقدون أنّهم يعيشون وهو لا يعملون ولا يحبّون!

٨ - الكلام الحلو وكلام الإيمان

٢٨ ما أهمية الكلام الحلو؟

أجرى جاري سمولي وركس راسل البحث التالي في كتابها «الغذاء والحب» فكشفا عما يلي:

كشفت دراسة البحث الطبي أن تأثير الشجار المتواصل على صحة الأفراد من الأزواج وشركاء السكن الذين يتخاصمون كثيرًا أنهم يميلون إلى الإصابة بأمراض أكثر ممن يتمتّعون بعلاقات وديّة. إنّ الأزواج وشركاء السكن الذين يتعاركون على الدوام يعانون من ضعف

عندما تحبّ، ينشط نظام مناعتك لمكافحة المرض. فالحبّ يغيّر الممرات الكيميائية للدخ، وهذا سيؤثر بدوره على مقاومة جسمك. أمّا محبّة الله فأقوى بكثير.

إنّ الحبّ الذي ينشره المسيح في الكيان كلّهُ هو قوّة منشّطة. والشفاء يمَسُّ كلّ عضو حيوي - مثل المخ والقلب والأعصاب. وبواسطته تُستدعى أعلى طاقات الكيان وتنشط. وهو يحرّر النفس من القلق والحزن والهم، الذي يسحق قوى الحياة. ومعه يجيء الصفاء والسكينة. إنه يغرس في النفس بهجة تهب الصحة، التي لا يقوى أي شيء أرضي على تدميرها.

٧ - مساعدة المحتاجين

فعل الخير علاج ممتاز للمرض. والسرور الناتج عن فعل الخير للآخرين يجعل المشاعر تتوهج فتنتقل بسرعة البرق خلال الأعصاب وتعجل دوران الدم وتفيض بالصحة الذهنية والبدنية.

«أَلَيْسَ هَذَا صَوْمًا أختَارُهُ: حَلَّ قُبُودِ الشَّرِّ. فَكَ عَقْدِ النَّبْرِ، وَإِطْلَاقِ الْمَسْحُوقِينَ أحرارًا، وَقَطْعِ كُلِّ نَبْرٍ. أَلَيْسَ أَنْ تَكْسِرَ لِلجَائِعِ خُبْزَكَ، وَأَنْ تَدْخُلَ الْمَسَاكِينَ التَّائِهِينَ إِلَيَّ بَيْتَكَ؟ إِذَا رَأَيْتَ عُرْيَانًا أَنْ تَكْسُوهُ، وَأَنْ لَا تَتَغَاضَى عَنْ لَحْمِكَ. حَبِيبِيذِ يَنْفَجِرْ مِثْلَ الصُّبْحِ نُورُكَ، وَتَنْبُتْ صِحَّتُكَ سَرِيعًا» (إشعياء ٥٨: ٦-٨).

إذا كان العقل حرًا وفرحًا، من إدراكه لفعل الخير وإحساسه بالرضا من جلب السعادة للغير، خلق ابتهاجًا يتفاعل مع النظام إجمالًا، فيسبب توزيعًا أكثر حرية للدم وتشديدًا لكامل الجسم. بركة الله هي قوّة شافية، وأصحاب الكرم الوفير في إفادة الآخرين سيدركون تلك البركة المدهشة في القلب والحياة معًا.

من العوائق الأكيدة أمام تحسّن حالة المرضى

٢٩ كيف أتغير؟

إن لم تخاطب صحتك،
خاطبتك هي!

حدث في بيكين سنة ٢٠٠٦ أن سلم رجل صيني، مطلوب في تهمة قتل، نفسه للشرطة بعد الاختباء في كهف حفره خلف بيته لمدة ثمان سنوات! وكان قد حفر الرجل - الذي يبلغ من العمر ٣٥ سنة - الكهف في التل الذي وراء غرفة نومه في بيته ووضع خزانة ملابس أمام المدخل للتمويه. ثم بعد ثمان سنوات، وبالرغم من إمكانية الحكم عليه بالإعدام، سلم الرجل نفسه أخيراً للشرطة بعد أن عجز عن تحمّل «الضغط النفسي».

حصاد عادات أسلوب حياتنا يؤثر حتماً في حالتنا الصحية. فإن اخترنا ألا نغيّر العادات السيئة، كنا مثل الرجل الذي اختبأ في المغارة متظاهراً بأنه حرّ، بينما هو في الحقيقة عبد للمحتوم.

التأجيل هو أسوأ عدو للإصلاح. افحص نفسك واعلم أين فشلت، ثم ابدأ في الإصلاح بشكل جديّ بدون تأخير. ويجب بذل الجهد بكل عناية للحفاظ على ما تبقى من قوة الحياة، وذلك بالإقلاع عن كل تجاوز لنواميس الله الطبيعية والأخلاقية. وكلما عجلت بإصلاحك كان هذا في مصلحة نجاحك؛ أمّا التأجيل والإهمال فعاقبتها الفشل.

أولئك الذين يسعون للحياة بشكل صحيّ يُكافأون على جهودهم بالتمتع بالسعادة والصحة الجيدة. تكمن الصعوبة الحقيقية الوحيدة في التغلب على العادات السيئة الموروثة والمكتسبة. غير أنه بعد تغيير الإنسان عاداته بالتعاون مع قوة الله، يكون جزاؤه عظيماً.

اطلب نعمة الله

إذا كنت مريضاً وتريد أن تتعافى، فيجب أن يكون التغيير كاملاً. اطلب بإيمان قوة الخلق اللازمة للقيام بالإصلاح، وسوف يمنحك الربّ إياها، فتتقوى إرادتك وتمارس ضبط النفس.

يعوزنا أن نتعلّم أن بركات الطاعة كاملةً يمكن أن تكون لنا، فقط إن قبلنا نعمة المسيح. نعمته هي التي تهينا قوة لطاعة قوانين الله. وهذا ما يمكننا من تحطيم عبودية العادات الشريرة. هذه هي القوة الوحيدة القادرة على تسييرنا في الطريق الصحيح والإبقاء علينا سائرين.

تذكر أن مبدأ «كل شيء أو لا شيء» هو أسلم طريق للهزيمة. إذا كنت غير قادر على عمل كل شيء دائماً، فلا تجزع. فليست قلة التمرينات أو قلة ضوء الشمس أو قصر الاستراحة بين الحين والحين، ولا كمية التمرينات أو كثرة السّلطة هي التي تُحدث الفرق. ليس بالمهم تواجد السلبيات سواء بكثرة أو بقلة في ممارساتنا الصحيحة والخاطئة بين الحين والآخر، إنّما الأهم هو ما نمارسه من عادات طيلة حياتنا، فهذا ما يحدّد حالتنا الصحية. كل خطوة تخطوها نحو الصحة تعود عليك بالفائدة. وإذا تعثرت، فلا تيأس.

الصحة الجيدة عادة،
لا حدثاً عارضاً

أحد الاختلافات بين الناس والحيوانات هو طريقة اكتسابهم أنماط السلوك.

فالحيوانات تتبع الغريزة. وهذه المعرفة والسلوك وراثية عند الحيوان. على النقيض من ذلك، للإنسان غرائز قليلة، بالرغم من أن الميول وراثية. وأغلب ما نعمله من أعمال سببه أننا تعلّمناه في مكان ما. نحن نكتسب العادات من خلال عمليات تعليمية مختلفة. والعادات سهلة، ذلك أننا حالما رسّخناها، انعدمت الحاجة إلى دراسة كل شيء نعمله. أمّا البشرى السارة فهي أنه بمجرد اتباعنا أسلوب حياة صحيّ لمدة طويلة بما فيه الكفاية، يصبح عادة، ثم يتحوّل إلى مسار ثابت وراسخ لا نعيد عنه بأقل مجهود وتخطيط من جانبنا.

٣٠ ما هي الخلاصة؟

ثمانية عادات للصحة الكاملة

- ١ - الثقة بالله
- ٢ - الاعتدال
- ٣ - الماء
- ٤ - ضوء الشمس
- ٥ - الهواء
- ٦ - الراحة
- ٧ - التمرين
- ٨ - التغذية

ثمانية خطوات ذهنية
للصحة الكاملة

- ١ - الضمير النقي
- ٢ - القلب السعيد والفرح
- ٣ - الشكر والتسبيح
- ٤ - قوة الصلاة والمطالبة بوعود الله
- ٥ - الغفران
- ٦ - محبة الآخرين
- ٧ - مساعدة المحتاجين
- ٨ - الكلام الحلو وكلام الإيمان

معظم مادة هذه المقالة مُجمَع من كتب السيدة إلن هويت. أمّا إذا أردت تحميل نسختك المجانية من كتاب «خدمة الشفاء» أو «المبادئ الأساسية للإصلاح الصحي» أو «كيف تفلح عن التدخين؟» فمرحباً بك في الجزء الصحي على موقعنا بالانترنت برجاء استخدام هذه الوصلة:
http://yoursalvation.net/your_salvation/pamphlets_main/health_books_main.htm
أما إذا أردت الحصول على الكتب مطبوعة أو إذا كان لديك أسئلة أو تعليقات فنرحب بك للاتصال بنا على: health@worldslastchance.com أو ص ب ٥٠ الهرم - جيزة - مصر