

info@darak-egy.com



02 24832669-010 27251915



51 ب شارع الزهمة – من امتداد رمسيس – القاهرة.



جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة للناشر.

كيف تعيش طويلا؟

اسم النص الأصلي: How To Live Long

اسم المؤلف: ويليام وبي هول

ترجمة: هند حسني

تصميم الغلاف: أسامة علام

رقم الإيداع: 2022 / 26209

التقييم الدولي: 3-92-977-978

الطبعة الأولى: 2023

ويليام ويتي هول

ترجمة

هند حسني



المقدمة

من أجل أن تعيش طويلاً، يجب أن تعيش بصحة جيدة. عليك أن تأكل وتشرب من جميع خيرات الأرض وهي طازجة، وفي موسمها. ليس فقط الفواكه والخضروات والحبوب فحسب، ولكن الطيور والأسماك والماشية أيضاً. كما عليك أن تحيط نفسك بجميع وسائل الراحة والرفاهية، وتذوق طعم الطبيعة حولنا، وتقدر المشاعر وتشجع على كل ما يبهج ويسر الإنسان.

يقدم لك هذا الكتاب كيفية القيام بهذه الأشياء بطريقة تحافظ بها على صحتك وبالتالي تضاعف قيمتها. الهدف هو إيصال الأفكار بصورة موجزة ومحددة، وفي أقل عدد ممكن من الكلمات. حتى تتمكن من قراءتها واستيعابها، سواء كانت بالحقائق أو الأمثلة أو الحكايات الطريفة. حتى تتذكرها طيلة سنوات عمرك.

كما أن هذا الكتاب أُعدَّ ليوصل لك بعض المبادئ المتفق عليها للحفاظ على الصحة، والشفاء من الأمراض دون الحاجة إلى أدوية، بعبارات قصيرة، وكلمات قليلة، وجمل منفصلة. حتى تُسهل عليك تدوينها وحفظها في أي وقت، كأوقات سفرك على متن باخرة أو قطار أو ترام، التي لا يستغلها معظم المسافرين في أشياء مفيدة. وبما أننا في عصر السرعة وضيق الوقت، تعتبر العناية بالصحة كالبحث عن الدين؛ من الأمور التي يمكن تأجيلها في المستقبل. أتمنى أن من لا يجدون

الوقت للاستماع إلى محاضرة أو قراءة كتاب، قد تغريهم قراءة فقرة بين الحين والآخر تشير إلى العناية بالصحة والجسد، والتي قد تؤثر على أسلوب حياتهم وتساهم في تطويل أعمارهم. لذلك قررت عزيزي القارئ تعليمك «كيف تعيش طويلاً».

واجب الحفاظ على الصحة

1. أكثر المهن سعادة واستقلالية، هي مهنة المزارع الذي يدفع ثمن أرضه وابتعد عن الديون.
2. الافتتان بوظيفة لها أجر كالافتتان بثعبان يخدعك ويدمرك.
3. كن سيد نفسك والمتحكم في قراراتك، وستصبح بعدها سيد الآخرين.
4. بجانب الدين، لا يوجد عامل أساسي للنجاح في الحياة مثل الصحة الجيدة.
5. العقل السليم في الجسم السليم، هو حجر الأساس لكل نجاحات وإنجازات البشرية.
6. أأمن وأفضل علاج في العالم هو الدفاء، والراحة، وعدم الانغماس في الملذات.
7. تعتمد الصحة الجسدية والعقلية والمعنوية على بعضها بعضاً، ومن ثم فإن ما يحسن ويشجع المرء، يحسّن ويشجع الآخرين.
8. يشعر الجميع بالرضا عن كل جرام زيادة في الوزن، كما لو أننا خنازير نُقاس بنسبة الدهون في أجسادنا.
9. أن تعيش بطريقة جيدة هي فخرٌ لك، أما أن تموت بصحة جيدة فهي نعمة.

10. العناية بصحتك في شبابك هي أفضل ضمان على طول عمرك، كاهتمامك المبكر بالالتزام بتعاليم دينك الذي هو أساس وجودك الأبدي.

11. مَنْ يعمل خيراً كثيراً، يعيش طويلاً.

12. من يهتم بسعادة الآخرين، يسعد كثيراً.

13. لا يجد المرء من عزاء في مرضه الأخير خيراً من تعاليم دينه السمحة.

14. أفضل التمرينات الرياضية هي التي تتضمن أنشطة مبهجة في الهواء الطلق.

15. يصبح الشاب رجلاً في اليوم الذي يبدأ يشعر فيه بعدم الارتياح لفكرة الاعتماد على شخص آخر.

16. هذا الكهل! كم خيبة أملٍ مرَّ بها في رحلته الطويلة؟ كم من آمال دمرت؟ كم من أحزانٍ شعر بها؟ كم معاناةٍ تحمَّلها؟ كم عدد أحبائه الذين وارا هم التراب؟ وتلك المرأة العجوز أيضاً! مات زوجها وأطفالها أو رحلوا عنها، تلاشت بهجة الحياة في عينيها، حتى أصدقاء شبابها رحلوا، وهي أيضاً تنتظر الرحيل. يجب علينا ألا نفوت أي فرصة تمكِّننا من الاعتناء بالمسنين، أو إظهار اللطف، أو وضع ابتسامة تضيء وجوههم بطريقة مهذبة وودودة.

17. من يتمتع بالنوم الهانئ، إما أن يكون صغيراً أو عاملاً باليومية.

18. السلوك المرح دليل على نقاء الروح.

19. الحالة النفسية لها تأثير كبير على الحالة الجسدية أكثر مما نتوقع.

20. لا توجد طريقة أفضل، ولا أكثر أماناً، ولا أسهل، ولا أكثر ضماناً

لإنقاذ الأطفال من تأثير الشارع، وأصدقاء السوء، واكتساب سلوكيات مؤذية، من أن تجعل المنزل جذابًا لهم.

21. حتى يتعلم الأطفال بشكل صحيح، يجب أن يبدأ ذلك من الجدة، حيث أن الأمر يحتاج إلى جيلين لإزالة الأفكار والعادات السيئة.

22. يعتبر البرد أكبر عدو لكبار السن.

23. يعتبر نظام التهوية داخل المنزل جيدًا، عندما يتساوى مدى نقاوته مع الهواء الخارجي. ويمكنك القيام بذلك من خلال وضع مدفأة مفتوحة في منزلك.

24. تتشابه طبيعة الإنسان إلى حد كبير مع الطفل الكسول، الذي كلما ساعدته، كلما اعتمد عليك أكثر. لذلك كلما زاد تناول المرء للأدوية، كلما اعتمد عليها جسمه أكثر، سواء كانت أقرصًا مسكّنة أو منشطة أو ما إلى ذلك.

25. ارتداؤك لأخف طبقة من قماش أو منديل حريري على وجهك أثناء السير في مواجهة الرياح الباردة، تعتبر بمثابة وقاية وحماية لك من الأمراض.

26. عندما قُدمت الكحول لأول مرة في العالم بشكلها المركز في حوالي عام 1000 ميلاديًا، كانت تُسمى بماء الحياة؛ الشافية لجميع الأمراض. لكنها سرعان ما تحولت إلى ماء الموت، وأصبحت مصدرًا لكوارث لا تحصى.

27. الرجل المؤمن ذو الصحة الجيدة، خير من المؤمن الأكثر علمًا ذو صحة ضعيفة.

28. من أجل الحصول على نوم هانئ، يجب على الرجل أن يعمل بجد.

29. إذا خارت قواك أثناء السباحة، استلقِ على ظهرك وأنفك فقط خارج المياه، ويداك مضمومتان. يجب التمرن على هذه الوضعية كوسيلة للراحة أثناء السباحة.
30. يخاف الرجل دائماً على نفسه وعلى عائلته من فكرة الموت في مصحة للأمراض العقلية. مع أن ذلك المصير يمكن تجنبه بالانتباه إلى قوانين الحياة الصحية، والحفاظ على حياة مليئة بالنشاط.
31. ممارسة الرياضة إلى حد الإرهاق المفرط، تؤذي الجسم أكثر مما تفيده.
32. لا تجلس ولا تقف في مواجهة الرياح، لأنها قد تصيبك بحمى تؤدي إلى نزلة برد قوية.
33. تناول وجبة دسمة وجسمك مرهق قد يدمر حياتك.
34. غالباً ما تتوافق الصحة مع السلوك الحسن.
35. جلوسك على مائدة الإفطار الدافئة، في صباح شتوي بارد، محاطاً بوجوه بشوشة مرحبة، هي علامة من علامات السعادة الزوجية.
36. يقاس عمر الإنسان بما يأكله ويشربه؛ فهما المكون الأساسي للأظافر وقشور الجلد، لأننا في الواقع كائنات قشرية مثل الأسماك مع الاختلاف أن قشورنا أصغر حجمًا وأكثر عددًا.
37. الماء هو المكون الرئيسي لأجسامنا، وهو المكون الأساسي في صناعة البلاستيك. ولكن كل شيء يفسد ويتحلل وتبقى الروح خالدة.
38. تساهم النظافة في جميع أرجاء بيت العائلة الكبير في كثير من الأشياء؛ ترفع مستوى الصحة والأخلاق، والراحة الشخصية، والأموال أيضاً.

39. توفر وسائل الراحة والرفاهية في حياة الفرد الكثير من المتاعب، وتوفر الوقت وتزيد من سعادتنا بشكل عام.
40. النظرات الحادة، الإيماءات المملولة، وتراشق الكلمات على مائدة الإفطار تصيبك بعسر الهضم، وتفسد عليك اليوم بأكمله.
41. برودة الجسد تثبط الروح، وتعكر المزاج، وتصيب الرجل بالاكئاب.
42. يبلغ وزن رماد جثة السيدة «دبلك» المحترقة ستة أرتال فقط؛ لذا فإن أجسادنا تتكون من بضعة أسطال من الماء وقليل من الغبار.
43. الحياة مليئة بالدفء، والتطور، والإصلاح، والقدرة على العمل. وحتى يتحقق كل ذلك، علينا أن نهتم بجودة طعامنا وشرابنا.
44. درجة الحرارة الطبيعية لجسم الإنسان هي 36.5 درجة مئوية في أي وقت من السنة، في أي مناخ، وفي أي بلد، سواء كنا من ساكني المناطق الاستوائية أو القطبين؛ لذا علينا أن نأكل في فصل الشتاء أطعمة تدفئنا مثل اللحوم، الدهون، السكريات، وجميع أنواع البقوليات والنشويات. أما في فصل الصيف علينا أن نأكل الفواكه والخضروات التي تهدئ من حرارة أجسادنا.
45. تتحلل المعادن بفعل الأمطار وتغذي النباتات، التي هي بدورها طعام للحيوانات، التي تصبح طعام للإنسان حتي يستطيع القيام بمهامه اليومية واستمرار دورة حياته.
46. من يتمتع بأخلاق رفيعة، لا يمكن أن يؤدي مشاعر غيره عن عمد.
47. لا يعلم الشباب مدى تقدير كبار السن لاهتمامهم بهم، الذي يحتاجون إليه كثيراً في أواخر أيام حياتهم. لا يكلفهم ذلك الاهتمام الكثير من الجهد، لكنه يُدخل السرور على قلوب المسنين.

48. الضحكة الصافية هي أقوى مضاد للاكتئاب.
49. سرعان ما يتحول الجدل أمام طرف ثالث إلى رغبة في الفوز دون حجج قوية ولا فائدة ترجى منه. كما هو الحال مع العتاب؛ يجب أن يكون بين الشخصين فقط، وإلا تحوّل إلى سخط ورغبة في الانتقام.
50. ليس جيدًا أن تُذكر أحدًا بمعروف فعلته له، فالحديث عنه يُعتبر إهانة للطرف الآخر.
51. من الكرم أن تتمنى الخير للآخرين، ولكن منتهى الأنانية أن تؤثر الخير لنفسك فقط.
52. الشهامة من أهم صفات الرجولة، كما أن الهدوء من أهم صفات المرأة.
53. أكثر منطقة تحتاج إلى حماية من البرد في جسم الإنسان، هي التي بين عظامتي الكتف، حيث أنها قريبة من الرئتين، ومن السهل أن تصاب بالبرد.
54. قضاء بعض الوقت في تدليك الجسم باليدين صباحًا ومساءً، يساعد في المحافظة على البشرة أكثر من أن تأخذ حمامًا باردًا يوميًا.
55. أكثر الرجال حكمة هم من يعيشون حياتهم بطريقة صحية، حتى تكون شيخوختهم دون أمراض أو أوجاع.
56. لا يوجد عقل واعٍ يستطيع أن ينكر حقيقة أن الوقاية خير من العلاج، يحدث ذلك عن طريق مراقبة العلامات التي تنذر بأمراض مثل سوء الهضم، الذي يؤثر عادة على عقل المرء وسعادته.
57. أسوأ أنواع البرد يمكن علاجه خلال ٢٤ ساعة من الإصابة إذا قام المريض بتدفئة نفسه وتناول القليل من الطعام خلال يوم أو يومين.

58. أكثر النزلاء في المصححات العقلية هم من عائلات المزارعين والتجار. المزارعون بسبب أن معظم الحرف التي يقومون بها تفتقر إلى المهارات العقلية، ومعرفتهم القليلة بالصحة البدنية. أما بالنسبة لعائلات التجار التي تعتبر من صفوة المجتمع، عندما يفلسون ويفقدون القدرة على البدء من جديد، لا يستطيعون مواكبة وتقبُّل واقعهم الجديد، فيصيبهم اليأس والإحباط، ويفقدون عقلهم.

59. تنظيف الجسم بالصابون والماء الدافئ مرة واحدة في الأسبوع هي كل ما يحتاجه جسم الإنسان للمحافظة على صحته في ظل الظروف العادية.

60. لا تجلس وظهرك ملتصق بنافذة أو باب حتى لو كان مغلقاً، لأن حتى الهواء المندفع من بين الشقوق قد يصيبك بنزلة برد قوية.

61. الاستيقاظ مبكراً ليس صحيحاً في أي مرحلة من مراحل الحياة، فمن الأفضل لكبار السن الاستلقاء على السرير في وقت متأخر من اليوم، والشباب يجب أن يحضوا بأطول ساعات نوم ممكنة. هواء الصباح في الطقس الدافئ، حتى وإن كان منعشاً، يكون محملاً بالميكروبات. وفي الشتاء، يكون الطقس بارداً في الصباح الباكر لدرجة تصيب الرجال والحيوانات بقشعريرة وبرد ينخر في العظام. لذا يستطيع المرء أن يمد فترة حياته ويتجنب الأمراض بالاستيقاظ متأخراً.

62. إذا تحتّم عليك الخروج في الطقس البارد، يفضل أن تغلق فمك وتسير مسرعاً لعدة دقائق حتى تتجنب التعرض للإصابة بالبرد.

63. من علامات التوافق بين الزوج والزوجة، هي إعطاء الطرف الآخر الحق في قول الكلمة الأخيرة رغم اختلاف الآراء.

64. معظم مشروبات الرم تحتوي على نسب عالية من الكحول.

يعتقد بعض الناس أنها بديل جيد للمشروبات الروحية. ولكن دراسة سابقة أثبتت أن بعض أنواعه تحتوي على نسب كحول أعلى من الخمر وبعض أنواع البيرة؛ لذلك تعتبر هذه المشروبات هي أول خطوة في طريق إدمان الخمر.

65. معظم النساء تستعيد عافيتها أسرع من الرجال في المصحات العقلية، لأنهن معتادات على الحياة بين أربعة جدران.

66. في غرف النوم المغلقة، يصبح الجو أكثر تلوثًا بمرور الوقت؛ لأن حمض غاز الكربونيك السام يتكون في الرئة ويخرج مع كل زفير، ومع امتزاجه برطوبة الغرفة يصبح أثقل من الهواء ويلتصق بأرضية الغرفة. لذا يفضل أن يكون سرير النوم هو آخر ما يباع من أثاث المنزل. ولكن في الواقع يعتقد بعض الجهلاء والفقراء أن سرير النوم هو أول ما يجب التخلص منه، وذلك يساعد على نشر الأمراض ويضيف المرض إلى فقرهم.

67. تسعون بالمائة من نزلاء المصحات العقلية يتعافون إذا تمت معالجتهم خلال أول عام من مرضهم.

68. الطلاق والامتناع عن الزواج والإنجاب تعتبر جرائم ضد المجتمع والإنسانية وضد تعاليم الخالق. ولتجنب تزايد هذه الممارسات غير المقبولة، يجب نشر تعاليم الدين بين الأطفال بطريقة مبسطة عن طريق تعليمهم القصص الدينية في دروس قصيرة، بهدف ترغيبهم في تعاليم دينهم، وتحقيق أوامر الخالق بتعمير الأرض، وألا يوجد سبب للطلاق إلا ممارسة العلاقات غير الشرعية، التي تدمر العقل والروح.

69. ممارستك الدائمة للرياضة في الهواء الطلق، هي أفضل مسكن لجسدك.

70. تختفي معظم أمراض العقل والجسد عند دخولك في مشروع مالي جديد، أو عند ترقيةك إلى منصب أعلى.

71. «إغناطيوس دي لويولا» الذي وصلت شهرته إلى جميع أنحاء العالم، كان يتمتع بنفوذ وقوة تضاهي أي أمير أو حاكم في عصره؛ أصراً على أن يكون جميع مستشاريه من الشباب، الذين يتمتعون بحضور جيد، وأخلاق رفيعة، وصحة جيدة؛ حيث تعتبر هذه الصفات ضرورية لتحقيق أعلى درجات النجاح.

72. يعيش النحفاء حياة أطول من البدناء.

73. أثناء إلقاءك لخطاب على الجماهير، من الخطأ أن تبدأ حديثك بنبرة صوت مرتفعة، لأنك لن تتمكن من المحافظة عليها طوال الوقت؛ فمن الممكن أن يصابك سعال حاد يمنعك عن استئناف حديثك. لكن إذا بدأت حديثك بنبرة منخفضة، وعلا صوتك تدريجياً سيصبح أكثر وضوحاً وقوة، وسيتضاءل تعبك إلى حد كبير.

74. لا يستطيع الإنسان الحياة مع الحشرات؛ همزج القليل من كربونات الأمونيوم ونبات الجوز، يستطيع الفرد أن يطرد الذباب والحشرات التي تعيش في شقوق الحوائط وتغزو حياتنا. ما ذكرته يوضح حقيقة سعي الإنسان الدائم لإيجاد وسائل راحة عن طريق ابتكار أدوات تساعد على تطوير صحته البدنية والذهنية. وبالتأكيد مازال هناك الكثير من العلاجات والأدوات التي لم تُكتشف بعد، والتي ستساعد في تحسين حياة البشر في المستقبل.

75. لا توجد حشرة أو حيوان أو دودة خلقت دون فائدة، وبالتالي لا ينبغي علينا تدمير أي كائن حي دون داعٍ. لكي تكون إنساناً بحق، عليك أن تحافظ على جميع مخلوقات الله.