

يُعود (mens sana in corpore sano) هي عبارة لاتينية الأصل، (A Sound Mind in A healthy Body): السليم (بالإنجليزية أصلها للشاعر اللاتيني جوفينال، كما يُنسب هذا القول إلى الفيلسوف اليوناني طاليس، ١] وقد لا يُدرك الكثير من الناس معنى هذه العبارة في الحياة؛ إذ يُعدّ العقل هو المسؤول عن العمليّات العقلية من تعلّم وتذكّر وفهم وإدراك، وتُعدّ أهميته بالنسبة للجسد كبيرة علاقة العقل بالجسد تُعدّ العلاقة بين الجسد والعقل علاقةً تكامليةً تفاعليةً؛ فالجسد يتأثر بما يقع على العقل من PUBLICITÉ. جداً مؤثرات خارجية أكثر مما يتأثر العقل بما يقع على الجسد بكثير، والدليل على ذلك وجود أناسٍ كثيرين على الرغم مما تقع على أجسادهم من عاهات وإعاقات وغير ذلك، إلا أنّ عقولهم تبقى حيّةً تُفكّر وتُدرك وتتعلم، بينما أناس آخرون فقدوا عقولهم فلم ينتفعوا بأجسادهم وإن كانت صحيحةً قويّة، وقد وجدت الدراسات أنّ الأشخاص الذين يُعانون من أمراضٍ جسدية تزيد احتمالية إصابتهم بأمراضٍ عقلية ثلاث إلى أربع مرات، كما وُجد أنّ 28% من الأشخاص الذين يُعانون من أمراض حادة تطوّرت لديهم أعراض كيفية الحفاظ على سلامة العقل PUBLICITÉ [الاضطرابات النفسية، بالإضافة إلى أنّ 41% منهم يُعانون من القلق والاكتئاب. ٢] مما لا شكّ فيه أنّ سلامة الجسد تؤثر في سلامة العقل، وبالتالي على الإنسان أن يحرص على أن يُبقي جسده سليماً معافاً حرصه على بقاء عقله سليماً معافاً كذلك، ويكون ذلك بعدة أمور منها: التّغذية السليمة؛ إنّ التّغذية السليمة تساعد على إبقاء الجسم في وضعٍ صحيٍّ سليم، وهذا بالضرورة يتبعه التفكير السليم والإدراك العقلي المتين؛ فالتّغذية السليمة توفر للجسم ما يحتاجه من الفيتامينات الضرورية بشكلٍ عادل ومتوازن؛ فالجسم يحتاج مثلاً إلى فيتامين د، فهذه الفيتامينات والمعادن تسهم في زيادة تركيز الإنسان ونشاطه الذهني، كما يُنصح بتناول الأطعمة الغنيّة بالمواد المضادة للأكسدة والمفيدة للعقل مثل: الفراولة، ٣] اتباع نظامٍ غذائيٍّ متوازن دون إفراط أو تفريط: بمعنى أن يحرص الإنسان على تناول كمياتٍ مُعيّنة من الطّعام دون زيادة حتّى لا يتسبّب له الطّعام بالمشاكل الصحيّة من سُمنة أو انسداد للشرايين وغير ذلك من الأمراض، كما أنّ تناول كمياتٍ زائدة من الطّعام يُسبّب الرّغبة في النّوم والكسل، بالإضافة إلى انخفاض النّشاط الذهني والبدني، كما يجب الابتعاد عن الدهون المُضرة، من خلال التقليل من الزيوت المُشبعة، واللحوم الحمراء واستبدالها باللحوم البيضاء، وذلك لأنّ الإكثار منها يؤدي إلى تراكمها في الجسم على شكلٍ شحوم، كما يجب التقليل من تناول الأملاح؛ لأنّ الاستهلاك الزائد منها يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الشرياني. ٣] شرب الماء والسوائل: يُشكّل الماء حوالي 75% من جسم الإنسان، إذ تحتاجُ كلّ خليةٍ في جسم الإنسان إلى الماء لتعمل بشكلٍ صحيح، فالماء يساعد على التخفيف من التعب، وعلاج الصداع وداء الشقيقة، بالإضافة إلى أنّه يساهم في خسارة الوزن، والمحافظة على توازن درجة حرارة الجسم. ٤] ممارسة الرياضة: إنّ ممارسة الرياضة يوميّاً تزيد من سعادة الإنسان، وتقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب، حيثُ تساهم ممارسة الرياضة بشكلٍ يومي في إيصال الأكسجين إلى الخلايا بشكلٍ أسرع وأكثر فعالية، وتُساعد على ضبط السكر في الدم، بالإضافة إلى أنّها تساهم في تقوية الذاكرة، وزيادة الثقة بالنفس، ٥] كما تشير الدراسات إلى أنّ ممارسة رياضة الركض بشكلٍ دائم تُحفّز المنطقة الموجودة في الدماغ والتي تتحكّم في ذاكرة الإنسان وقدرته على التعلّم. ٦] الحفاظ على نشاط العقل: وجد العلماء أنّ ممارسة الألعاب العقلية التي تساعد على تدريب الدماغ كحل الألغاز، وغيرها تساعد على إبقاء العقل نشيطاً، وتُجنّب تعرّض الدماغ للخرف، كما أنّ الحرص على التعلّم والقراءة يُسهم بشكلٍ كبير في تفعيل مهارات التفكير للإنسان؛ إذ يتشكّل العقل من جميع الخبرات والآراء والأفكار التي يتعرّض لها إلى حدٍّ ما، وكذلك إنّ زيادة الفضول الفكري يُساعد على بقاء العقل أكثر صحّةً من حيث التفكير بتركيز أكثر، واكتشاف أفكار جديدة كل يوم، وربط أفكار غير مُترابطة مع أخرى جديدة بطريقةٍ مُفيدة وإبداعية. ٧] بناء علاقات اجتماعية جديدة: وجدت الدراسات أنّ بناء علاقات اجتماعية قويّة يرتبط مع انخفاض ضغط الدم، ٨] أسلوب الحياة الحديث والصحة إنّ أسلوب الحياة السريع الذي يُمارسه الأشخاص في العصر الحالي، ووجود العديد من المهمّات اللازم إنجازها خلال اليوم لا تترك الخيارات الكثيرة للإنسان؛ فكثيرون هم لا يتبعون نظاماً صحياً جيّداً، ونتيجةً لذلك تتأثر الصحة الجسدية والعقلية مع هذا النظام، فإذا كان الإنسان لا يُحافظ على صحته الجسدية فصحتّه العقلية سوف تتأثر تلقائياً؛ لذلك يجب تناول الطّعام في الوقت المُحدّد، وأخذ استراحاتٍ قصيرةٍ خلال اليوم، وكذلك ممارسة الهوايات المُفضّلة يوميّاً لتحقيق التوازن بين الجسم والعقل