

# التغذية بأكثر من معنى

لقد بلغ علم التغذية مرحلة متطورة، إذ تمكن الأخصائيون من تحديد الأغذية الصحيحة الملائمة ليس للصحة بوجه عام وحسب، بل أيضاً لتخفيف أو زيادة الوزن ولعلاج الأمراض المستعصية، واكتساب الرشاقة واللياقة البدنية، وتسهيل وتعزيز عمليتي الهضم والأيض، واستخلاص أكبر قدر ممكن من الطاقة من الأطعمة المستهلكة. التغذية الصحيحة ضرورية لامتلاك الصحة الجيدة والبنية السليمة. ولا يسعنا إلا أن نبدي إعجابنا بجهود العلماء والأخصائيين في هذا المجال وتقديرنا العميق لهم. الحكمة العريقة تؤكد أن العقل السليم في الجسم السليم. هذا دليل على الارتباط العضوي الوثيق ما بين الجسم والعقل إذ يؤثر أحدهما بالآخر ما لم يكن العقل أقوى من المؤثرات والإعتبارات المادية.

فأبو العلاء المعري الذي اقتصر غذاؤه على العدس والتين كان عقله دائم التوهج والعطاء حتى آخر أيام حياته.

والمهاتما غاندي الذي أمضى جزءاً كبيراً من حياته في الصوم ظل مع ذلك يتمتع بعقل جبار لم تقوَ أعتى قوى الدنيا في عصره على قهره أو النيل منه .

والقديس افرنسيس الأسيزي أبدى ترفعاً تاماً عن الجسد ومتطلباته وكان عقله قوة عظمت غيرت الكثير من المفاهيم الكنسية الآسنة وأعدت رسم الخريطة الروحية في أوروبا. إن كانت التغذية الرديئة تؤثر سلباً على نمو الإنسان العقلي أو النفساني – وهذا أثبتته التجارب العلمية – فلا بد أيضاً أن العقل بدوره يؤثر تأثيراً مباشراً على صحة الإنسان سلباً أو إيجاباً.

الغذاء المادي يعرفه الناس جيداً ويركزون عليه تركيزاً دقيقاً نظراً لأهميته الحيوية والمباشرة لأجسامهم. أما الغذاء العقلي فلا يحظى بالضرورة بذلك الإهتمام ولذلك تبقى الاستفادة منه مقتصرة على جهود فردية بالرغم من تأكيد البعض على أن العقل فوق المادة. إن وضعنا الجسم والعقل في كفتي ميزان وحاولنا تحديد المغذيات الأساسية لكل منهما فمن المرجح أن قائمة مغذيات الجسم ستنال الحظ الأوفر وتكون بالتالي الكفة الراجحة. وإن تحدينا أنفسنا وحاولنا استحداث قائمة بالمغذيات العقلية لا تقل عن نظيرتها الجسدية فماذا عسانا أن ندون في تلك القائمة؟

وإن قيل لنا أن كل خاصية من الخصائص العقلية المغذية لا تقل شأناً عن عناصر التغذية الجسدية وطُلب منا الإتيان بكل ما نعتقد أنه مغذٍ عقلياً فماذا سندون في تلك القائمة؟ سأضع الإيمان في رأس القائمة وأتبعه بـ:

التفكير الإيجابي الخلاق..

تحديد الأهداف والعزم على بلوغها..

النظرة غير المتحيزة..

الإنتفاح الوجداني على الآخر وعدم تسفيهه رأيه..

الأمانى الطيبة والنوايا السليمة..

الإحساس بالجمال..

استقلال الرأي..

طول البال..

التسامح..

التفاؤل والتطلع إلى الأحسن..

الثقة بالنفس ..

الصمود للتحديات...

والقائمة قد تطول..

والسلام عليكم

محمود مسعود