

الى السعادة

لا حياة للزهرة بغير ماء . . . فنه تشفى ، وعلى روائه تموت وتردمر . . . واذا اقطع
ميتة عنها ذبلت ثم ماتت . . .

والصحة للسعادة ، كاللآلة للزهرة . . . فلا وجود للسعادة بغير الصحة . . . وكلاهما ثمرتان
لا يفترقان . . .

وأنت تجد الانسان القوي المداين . . . يشع للناس من حوله بهجة في نور السعادة الكامنة
في نفسه . . . وعاملته في ذلك إلا كمثل الشمس تشرق على الدنيا بظهورها بالعباءة . . .

ومن التندر أن تصدم الاحزان الرجل المثلى ، صحة . . . كما أنه من السير أن تصدم
الانزاح الشخص الطيب الذي يبدئ آلام الاسقام . . . وليس هذا على كسب يقرب فان
العامل الاساسي الاول للسعادة هو الصحة . . .

فيا أيها المرض العليلون . ! آشدوا بالصحة أولاً . . . وبسعادتها تأيكم السعادة طالعة
تجرروا أذيالها . . .

والصحة ليست بيعة عنك . لانها ثروة منك . . . وهي جوهرة على راحتك . . . إن
لم تعنها خطفها المرض منك . . .

وصيانة الصحة أسهل ، لا يتطلب منك أكثر من أن تلم بعض الثقافة الصحية . . .
وان تنفذ ما تعرف وتطهه في حياتك اليومية ، فيكون لديك من ذلك مجموعة عادات صحية
تصبح جزءاً متشأ طبيتك لا تفنى لك عنه . . .

ومن العادات الصحية الهامة . . . أن تفصل أسنانك عند ما تستيقظ في الصباح . . . وتغترب
قدحاً من الماء على الريق . . . وإن لا تقل كمية الماء الذي تشربه يومياً عن اثني عشر كوباً
وتأخذ حمام الشمس كل يوم . . . وتتبع في تفديتك ، الاسرار الصحية بأن تتكلم من أكل
المحضر والتفكير واستخرجت الالبيان وتقل من الحيز والقحم . ولا تغترف في السير . . .
ولا تدخن . . . ولا تشرب القهوة ولا الشاي واسترض عينه بالكافور أو الالانسون . . . وكن
مسروراً دائماً بشت ما بليت متابعك . . . وتراكت ما تراكت عليك المهموم . . .

واحرص على أن تفعل كل هذا . ثم باشر نوعاً من الرياضة البدنية كل يوم . . . تجد أن
الصحة قد ذوت لك في كتابهم وحين السعادة . . .

فهمي عفا الله