

La santé de la réussite

Il y a quelques années, un promoteur tenta d'effectuer un certain profit sur le coût d'un immeuble, en le construisant sur une ancienne fondation. Alors que les nouveaux occupants emménageaient dans la nouvelle structure, cette dernière s'effondra. L'ancienne fondation, ne résistant pas, s'était disloquée. Combien de milliers de gens ont-ils éprouvé de dépit parce qu'ils avaient bâti leur vie sur la base d'une santé fragile. Plus vous êtes ambitieux, et plus vous avez de talents, plus votre santé doit être forte et solide. Le sort de notre existence doit reposer sur une base de vie saine, qui, dans la plupart des cas, laisse entrevoir, hélas, des signes évidents de faiblesse. La plupart des gens ont tendance à penser que la santé est quelque chose de déterminée par ce que l'on pourrait appeler le destin ou la fatalité, que c'est très largement une question d'hérédité et de constitution qui ne peut pas être matériellement modifiée. Si cela était réellement le cas, pourquoi n'aurions nous pas la même opinion au sujet de notre bonheur ou de notre profession. Nous éprouvons de grands tourments et consacrons de nombreuses années à la préparation de ce qui sera notre future profession. Nous savons qu'une carrière brillante doit reposer sur des principes scientifiques d'éducation, d'ordre et de système : que chaque échelon successif d'une réussite professionnelle doit se négocier après maintes délibérations et considérations. Nous savons également qu'il est demandé des années d'efforts intensifs pour s'établir dans la vie au sein d'une profession ou d'une affaire ; mais notre santé, sur laquelle absolument tout repose et dépend, ne semble pas nous inquiéter. Nous devrions établir une base solide pour notre santé, comme nous le ferions pour tout ce que nous considérons de sérieux, en étudiant et en adoptant la plus saine et la plus scientifique des méthodes. Très peu de jeunes hommes et de jeunes femmes réalisent le terrible handicap que représente une santé critique, une vitalité faible ou inexistante. Les jeunes gens, en particulier, ne semblent pas comprendre à quel point l'avenir dépend de leur santé. Ils semblent être inconscients du fait qu'il est indispensable d'être indulgent envers soi-même, tout en étant absolument déterminé à produire certains efforts, pour maintenir cette santé au premier plan. Assurément, il n'y a rien de tel, exception faite d'un bon moral, qui soit d'une telle valeur pour l'avenir de l'adolescent, et qui affecte positivement sa destinée, qu'une santé solide. Cela la préservera de milliers d'ennemis moraux et physiques, qui s'introduisent dans "la citadelle" du physiquement faible, à la vitalité déclinante, ou même absente. Santé signifie confiance, certitude ; elle signifie espoir ; courage ; elle signifie foi en soi et foi en l'autre. Santé veut dire encore virilité, vigueur, maîtrise ou encore de plus grandes opportunités, de plus grandes possibilités. Santé signifie initiative, efficacité, réussite, bonheur. En bref, tout ce à quoi nous consacrons notre existence dépend tellement d'une santé satisfaisante, qu'il devient capital de se maintenir en excellente condition physique. Se maintenir en bonne condition physique, pour accomplir les plus grands faits, dont nous puissions rêver, est le premier commandement à suivre quand on veut réussir. Il y a un âge où être en bonne condition physique présente un avantage certain. Moyennant une bonne santé et un bon caractère, il semble qu'il n'y ait pratiquement pas de limites aux possibilités de l'adolescent ambitieux sur le terrain des opportunités. Tout contexte propre à un corps de métier est pour lui source d'inspirations et d'idées nouvelles, et les ressources illimitées d'un pays, avec ce climat dynamique, cette intensité, émanant d'une génération adolescente pétillante de vie, a sur lui l'effet d'un véritable catalyseur. La grande part de l'insatisfaction, et la plupart des échecs et des tragédies de la vie sont causés par le fait de négliger sa santé. La majorité des gens s'engage dans leur carrière active, sans aucune formation préalable concernant les lois de l'hygiène. Pas seulement cela, mais dans bien des cas, les habitudes formées initialement ont eu tendance, avec le temps, à miner leur santé. La conséquence de tout cela est qu'une grande proportion d'hommes et de femmes traverse le cours de l'existence, victimes d'ennuis de santé ou d'anomalies physiques, qui auraient pu être traités facilement, mais qui, du fait d'une certaine négligence, limitent aujourd'hui leurs capacités ou dilapident insidieusement leur capital santé. Il est étonnant de voir à quel point des gens prétendus intelligents s'avèrent très démunis lorsqu'on aborde la question concernant l'élaboration du corps et de la santé. Si vous voulez réussir, (et qui ne le veut pas ?) vous devez marcher sur le ring, sur l'arène de la vie, avec toute l'énergie que vous pouvez accumuler, en superbe condition, au sommet de votre forme, capable d'entreprendre votre plus grand défi. Vous pouvez accomplir tout cela, et tirer le numéro gagnant, si vous êtes indulgent envers vous-même, si vous gardez la forme. Mais si vous vous permettez toutes sortes d'abus qui épuisent votre énergie, votre potentiel cérébral, votre bonne volonté, vous n'aurez alors plus aucune ressource pour assumer l'enjeu de votre vie. Il est navrant de constater, comme nous le faisons constamment, que tant de gens se démènent sans succès, face "au raz-de-marée de la compétition" actuelle, simplement parce qu'ils ne sont pas physiquement préparés pour le défi. La meilleure volonté du monde ne saurait en aucun cas les rendre maître de la situation, et ils se retrouvent malheureusement très souvent en congé maladie. Une masse innombrable de ces "déficients" se retrouvent "au pied du mur" chaque année, bien qu'étant intellectuellement performants et professionnellement compétents. Plusieurs autres milliers, travaillent pour la moitié du salaire qu'ils auraient normalement gagné, s'ils s'étaient préoccupés plus tôt de leur santé. Mais handicapés comme ils le sont, contre toute apparence ils ne peuvent tenir le coup très longtemps, et le résultat c'est qu'ils sont facilement victimes d'une compétition acharnée, facilement victimes de la tension quotidienne afférente à une profession, facilement victimes d'une maladie. Très souvent, ces gens se plaindront de leur sort, déclareront que la destinée leur est contraire, alors qu'en réalité, cela provient d'eux-mêmes ! Ils ne se sont pas préoccupés de prendre soin d'eux-mêmes. Leur condition physique est dès lors affectée. La santé est le prix d'excellence de l'existence, cependant combien d'entre nous sont indifférents, inconscients, voire négligents en ce qui la concerne. Comme nous y portons très peu d'attention ; comme nous consacrons si peu de temps à nous mettre en condition physique,

afin d'obtenir cette forme qui nous permette de réaliser ce qu'on pourrait considérer comme de véritables exploits ! Si au moins il pouvait être démontré aux jeunes gens l'importance considérable que joue un physique vigoureux et une robustesse virile à décrocher réussite et bonheur ; s'ils pouvaient être impressionnés par l'urgence d'établir et de préserver leur santé, ils ne prodigueraient pas, comme beaucoup le font, leur bien le plus précieux, par pure inconscience et complète indifférence, en un mode de vie négligent et non scientifique. Ils ne saperaient pas le fondement physique de leur état général, et ne dissiperaient pas leur énergie en ne faisant pas simplement des choses qui n'en valent pas la peine mais aussi en se prêtant à certaines dissipations qui dévitalisent l'esprit, démoralisent et détériorent leur caractère.

La surabondance de vie, vous en aurez besoin plus que vous ne pouvez l'imaginer, c'est une réserve qui doit durer 80 ou 100 ans, et lorsque vous avez 50 ou 60 ans, et que la vie atteint son plus grand intérêt, sa plus grande portée, son paroxysme, sa plus grande activité, alors vous n'admettez pas, aussi tempéré et discipliné que vous ayez été, d'avoir une once de vitalité corporelle ou cérébrale manquante, face à ce qui vous attend et pour lequel votre âme languit.

Au sujet de l'auteur

Si vous faites parti de ces personnes qui s'intéressent à leur santé tant physique que morale, contactez-moi à jybouch@netaxis.ca

Amicalement Jean-Yves Bouchard

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>