

(61)

إن الإجهاد القصير الأجل نافع للصحة

خلقت أجسامنا لتتكيف مع الإجهاد القصير الأجل. عندما نتعرض لضغوط يتدفق الأدرينالين بداخلنا ويقوى جهاز المناعة في الجسم. إن الإجهاد القصير الأجل، مثل مهمة إلقاء الخطابات التي تكون نقطة نهايتها محددة، وفي نهايتها يتوقف تدفق الأدرينالين ويعود الجسم إلى طبيعته. أما الإجهاد الطويل الأجل - من ناحية أخرى - مثل الاستغراق في العسل، لا تكون نقطة نهايته محددة، بالإضافة إلى أن حالة الإنذار المستمرة والمفروضة على الجسم تضعف جهاز المناعة وتعرض أجهزة المقاومة للخطر.



يبلغ طول موسم لاعبي كرة القدم المحترفين عادة ست عشرة لعبة. في الوقت الذي تستغرق فيه كل لعبة ثلاث ساعات، يبلغ الوقت الفعلي الذي يصرف في الملعب مع الكرة ليس أكثر من ست دقائق في اللعبة الواحدة. هذا يعني أن نجاح موسم اللاعب النجم يبني على حوالي ساعة ونصف فقط من اللعب موزعة على أربعة أشهر. حتى اللعب مع مجموعة المشاهير قد يستغرق عشر ساعات فقط من اللعب الحقيقي.

بالطبع، تصرف ساعات لا حصر لها من التمرين والترويض قبل بدء المباريات، ولكن يقاس الرياضي بأدائه في هذه المباريات. كيف يتمكن هؤلاء الأبطال مع هذا الحمل الهائل أن يقدموا مثل هذا الأداء العظيم في مدة محدودة من الوقت؟

"هذا هو الجانب الإيجابي للإجهاد"، يقول عالم النفس غري فولي. "نحن جميعاً قادرين على فعل أكثر مما نتصور في دفعات قصيرة".

يضيف غاري قائلاً: "مفتاح ذلك، أنها دفعات قصيرة. إذا سألت لاعب كرة القدم الذي فاز في مباراة الأحد أن يعيد الكرة يوم الإثنين، ستري أنه يجد صعوبة في ظهوره في المباراة، كيف إذا لعب. وإذا طلبت منه أن يلعب سبعة أيام في الأسبوع، سينهار قبل نهاية الأسبوع".

يوضح غاري قائلاً: "تعد الدفعات القصيرة من الإجهاد عوامل صحية. لأنها تتضمن التركيز وتقديم أفضل ما لديك. فهي لا تحقق الإنتاج فقط؛ ولكنها بالوقت نفسه مفيدة للصحة. وتعمل على إظهار براعة الجسم وكفاءته. ومفيدة للدورة الدموية. وجيدة لجهاز المناعة. ولكنها جيدة لمدة قصيرة فقط من الوقت".



وجد الباحثون في جامعة ميتشيغان أن الدفعات القصيرة من الإجهاد تقوي قدرة الجسم على محاربة الأمراض، إلا أن الفترات الطويلة من الإجهاد تضعف جهاز المناعة بنسبة 60%.

