

فكرة التبسيط الخامسة عشرة:  
 حفز جسمك على إفراز المواد  
 الطبيعية  
 التي تجعلك سعيداً

فكرة التبسيط السادسة عشرة:  
 أجد في نفسك الحماس  
 للحياة

فكرة التبسيط السابعة عشرة:  
 انظر إلى موضوع الرشاقة  
 بعيداً عن التعقيد

فكرة التبسيط الثامنة عشرة:  
 خفف وزنك

فكرة التبسيط التاسعة عشرة:  
 اضمن لنفسك الراحة بالنوم  
 الصحيح

## الطابق الرابع من هرم حياتك

بسط موضوع صحتك



### حلمك على طريق التبسيط: الليلة الخامسة

بعد أن تخلصت من الكثير من أعبائك الكبيرة والصغيرة، أصبحت الآن قادراً على الارتقاء إلى الطابق الرابع من هرم حياتك بسهولة كبيرة وكأنك قد فقدت وزنك وتحررت من تأثير حقل الجاذبية على جسمك؛ إنك الآن تنظر من علٍ إلى الجدران الهشة المعلقة عليها نشاطاتك اليومية تطوف حولها صفحات أرقام الساعات دون انقطاع، لكن تلك الصفحات تبدو الآن بعيدة أكثر من ذي قبل؛ كما تشعر الآن بأنك تقترب من ذاتك أكثر فأكثر، فبينما كدت لا تعرف نفسك في طوابق الممتلكات والمال والأغراض أصبحت في طابق الزمن تعي تماماً أن تلك الجدران المتآكلة ببطء إنما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزمن حياتك الذي يقترب شيئاً فشيئاً من نهايته.

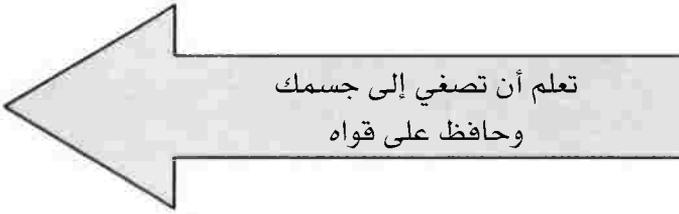
ينتابك في الطابق الرابع من هرم حياتك شعور خاص وحميم لم تعهده من قبل، إنك تشعر الآن بأنك في بيتك؛ ولبرهة تخال أن بناء هذا الطابق وجدرانه مصنوعة من المرايا، فأينما نظرت تجد صورتك، مرة كبيرة وقريبة وأخرى بعيدة وصغيرة؛ ترى في بعض الأحيان أجزاء من جسمك وتستطيع في أحيان أخرى أن تنظر عبر الجلد لترى أحشاءك، كما تشتم روائح مألوفة على أنفك؛ لكنك وأنت تتجول في هذا الطابق تتناوب عليك مشاعر الدفء ومشاعر البرد القارس، مشاعر الدغدغة الخفيفة المريحة ومشاعر الألم النافذ الذي يخترق الجسم إلى العظم، تارة تجد نفسك متعباً وشاحب الوجه وتارة أخرى تتضح بالقوة والنشاط والحيوية.

ترى في بعض الأماكن قضباناً وأنايب وتمديدات غريبة عجيبة من الواضح أنها تصل هذا الطابق بالطوابق الأخرى من الهرم؛ وتعني الآن أنك في الطابق الذي يتعلق بصحتك وبالطبع بأمراضك كلها أيضاً؛ ولا شك في أنك كنت تعرف أن هناك علاقة ما بين صحتك الجسدية وأوضاعك المالية والمعيشية الأخرى،

لكنك تفاجأ الآن بتلك العلاقة المعقدة والمتداخلة إلى أبعد الحدود وبالهزات التي يتعرض لها الطابق الرابع من هرم حياتك، فتجده يتمايل يمنة ويسرة، إلى فوق وإلى أسفل بتأثير تلك التداخلات المعقدة مع الطوابق الأخرى.

وبينما تنظر إلى ذلك كله تكتشف فجأة هشاشة وضعف تلك التداخلات، إذ إنك بمجرد أن تمعن النظر بإحداها لتتبعها وتعرف من أين تأتي وإلى أين تؤدي، تجدها تضعف وترق، ومنها ما يضمحل ويتلاشى تماماً؛ وبعد ذلك تشعر بجسمك يتهد منتعشاً قليلاً وبتيار من السعادة ينطلق في شرايينك. ومرة أخرى بوسعك أن تتخيل ما يجب عليك فعله في هذا الطابق من هرم حياتك.

### هدف طريق التبسيط في المرحلة الرابعة



يؤكد الكثيرون لدى مناقشة موضوع الصحة على المقولة الواسعة الانتشار: «الصحة فوق كل شيء»، وذلك تعبيراً عن وعيهم وإدراكهم لأهمية صحتهم الجسدية وأهمية حمايتها من المرض بأي ثمن؛ لكن الصحة في الواقع أكثر من مجرد غياب المرض؛ وبالمقابل فإن وجود المرض لا يغيّب الصحة في جميع الأحوال! فإن تكون صحيحاً يعني أكثر من ألا تكون مريضاً، بل إن الصحيح هو من يشعر بالارتياح في جسمه ومن يصنع من جهده الجسدي سعادة روحية، إنه من يتعامل مع قواه الجسدية بعناية ويحافظ عليها ويعززها.

لكن أن تكون صحيحاً يعني أيضاً أن يُسمح لك أن تمرض؛ فتعرضك للمرض جزء لا يتجزأ من تطورك النفسي وعملية تشكل شخصيتك ونضجها؛ فكما تساهم أمراض الأطفال في بناء مناعتهم وتطورهم وتكوين شخصيتهم هكذا

يعتبر فهم إشارات الجسم وتوظيفها لصالحه من أهم قدرات الشخص البالغ؛ ومن يسرع لدى ظهور أولى علامات المرض إلى كبتها والتخلص منها بالأدوية وغيرها يضيع على نفسه فرصة ثمينة لا تعوض كانت ستعزز نضج شخصيته وتقوي قدرته على الإحساس بالآخرين؛ وعلاوة على ذلك فإن الإسراع في تسكين عوارض المرض وعدم استخدامها في تشخيصه والوصول إلى أسبابه الحقيقية يعرض المريض للخطر لأن سبب المرض مازال قادراً على إلحاق الأذى بالمريض دون إنذار.

لعله من المهم في هذا الطابق من هرم حياتك أكثر من أي طابق آخر أن تتطلق انطلاقة إيجابية ناجحة؛ ولذلك نقدم لك في بادئ الأمر بعض نصائح طريق التبسيط التي ستساعدك على تحقيق تلك الانطلاقة والشعور بشيء من الرضا والسعادة من خلال تبسيط الأمور وتسهيلها.

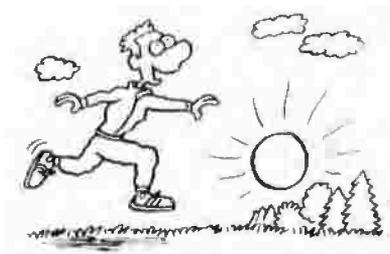
### فكرة التبسيط الخامسة عشرة

**حفّز جسمك على إفراز المواد الطبيعية التي تجعلك سعيداً**

#### حرّك جسمك

رتّب أمورك بما يضمن أن تقوم بنشاط حركي عادي لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً، وبالطبع من الأفضل أن تمارس نشاطك الحركي في الهواء الطلق؛ ومن النشاطات المناسبة ركوب الدراجة والمشي وأعمال العناية بالحديقة ورياضة الجري، وببساطة أي نوع من أنواع الرياضة التي تستمتع بممارستها.

تؤدي حركة الجسم إلى إفراز هرمونات (إندومورفينات بيتا) تتحكم بتبادل المعلومات بين الأعصاب وخلايا المخ وتعمل عملاً شبيهاً إلى حد ما بعمل مادة الأفيون المخدرة، إذ إنها تقضي على الشعور بالكآبة وتخفف من



الشعور بالألم؛ وبالمناسبة فإن النشاط الأمثل لتحسين المزاج وتهدئة الأعصاب هو الرقص على أنغام الموسيقى، إذ إنه يجمع بين النشاط الحركي المفيد والاستمتاع بأنغام الموسيقى والتواصل الاجتماعي في آن معاً.

قل في نفسك أينما رأيت مصعداً أو درجاً كهربائياً: "لا، لن أستخدمه!" وابحث عن الدرج العادي؛ فصعود الدرج وهبوطه هما أكثر التمارين الرياضية فائدة وأقلها كلفة؛ فبمجرد وصولك إلى نهاية الدرج ستشعر بنبضات قلبك يرافقها شعور مريح بشيء من السعادة.

### عزز صلتك بالسماء

فلتنظر إلى السماء عن قصد ووعي مرة على الأقل في اليوم وتشعر بمدى اتساعها ومدى ترامي أطراف العالم الخارجي من حولك، ولتتنفس الصعداء مدركاً بكل حواسك الهواء الذي يدخل إلى رئتيك ويهبك طعم الحرية، ولتلمس الكرة الأرضية تحت أقدامك؛ فمن شأن ذلك أن يحرك من أعبائك وهموم حياتك بكل ما في الكلمة من معنى؛ وبالمناسبة، عندما تقف ووجهك متجه إلى الشرق، فإنك تنظر باتجاه دوران الأرض التي تدور حول نفسها وأنت تدور معها بسرعة كبيرة جداً تفوق الألف كيلومتر في الساعة الواحدة!

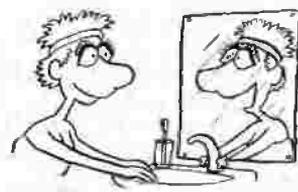


ينصح الخبراء في مجال تعلم أسلوب العيش بسعادة أن يستيقظ المرء باكراً مرة على الأقل في الشهر ويذهب إلى الحقول ويشهد بزوغ الفجر ويستمتع بأولى أشعة الشمس تحييه وتتمنى له يوماً سعيداً؛ ومن النشاطات الأخرى التي تحتل على إفراس الإندوفينات: المشي في الصباح على العشب الندي والقدمان حافيتان، السباحة في الهواء الطلق (في البحر أو البحيرات أو المسابح المكشوفة)، أو ببساطة الاستمتاع بهدوء الطبيعة وجمالها. وعندما يكون أمامك يوم عمل مجهد يُنصح بالاستيقاظ باكراً والمشي في الحقول لمدة نصف ساعة قبل ذهابك إلى العمل.

وتضغط عليك وتقضي على حفزك وحماسك، توقّف عن العمل وغيّر  
وضعية جسدك واخرج إلى الهواء الطلق أو اقترب من النافذة وانظر بعيداً  
بعيداً إلى السماء.

تذكّر وأنت تنظر إلى السماء آخر مرة وقفت فيها أمام مهمة مماثلة وتغلبت  
على صعوباتها؛ تذكّر كيف نجحت بإنجازها ومن ساعدك في ذلك؟ ركّز على  
دورك في إنجاح المهمة وعزز وعيك وإدراكك لذلك الدور ولا ترجع نجاحك في  
تلك المرة إلى مجرد الصدفة والحظ، إذ إن تذكّرك لدورك الإيجابي في حل  
المشكلات التي اعترضت طريق إنجاز مهمتك مهما كان متواضعاً من شأنه أن  
يحفزك للعمل والنشاط ويساعدك على الخروج من حالة تدني سوية الأداء التي  
تمر فيها.

### ابتسم تصحّ



ابدأ يومك بابتسامة أمام المرآة؛ قد يستهجن  
البعض هذه الفكرة ويجدونها سخيفة، لكنها حقيقة  
مجربة كما إن أثر الابتسامة الإيجابي على  
صاحبها مثبت أفضل إثبات؛ فابتسامة صادقة أمام

المرآة على مدى ثلاثين ثانية تكون فيها عضلات الوجه والعينين مشدودة تنبه المخ  
وتوحي له بأن هناك سبباً لتحسين المزاج، فيستجيب المخ ويؤمن شروط حالة  
المزاج الجيد والشعور بالسعادة؛ وتعتمد هذه التقنية في استحضار المزاج الجيد  
مبدأً مهماً ومعروفاً في مجال علم النفس وهو أن التظاهر بشعور ما قادر أن  
ينتج ذلك الشعور ليصبح حقيقة وواقعاً.

كما تفيد هذه التقنية في حالات الكآبة وعند حدوث الأمور المزعجة أو  
المحزنة؛ وعلاوة على ذلك فإن الابتسام سلاح جيد في النزاعات الشخصية، إذ  
إن من يبتسم هو الذي يربح فعلاً!

ولا تتسأ أن تبتسم قبل النوم وأنت مستلق على فراشك؛ ولا تخش "انفضاح" أمرك، ففي الظلام لا يراك أحد، لكنك ستشعر دون شك بالأثر الإيجابي الذي سيتركه الابتسام على نومك الهانئ والصحي.

### نم لتسعد

من ينم في الليل نوماً عميقاً ودون إزعاجات يزيد من قدرته على الشعور بالسعادة؛ ومما يساعد على النوم الجيد: الابتعاد عن المأكولات صعبة الهضم في وجبة طعام العشاء، والامتناع عن الأكل بعد الساعة الثامنة مساءً والاكتماء عند اللزوم بكوب من المشروبات الساخنة (خلاف الشاي الأسود أو القهوة) أو من الحليب الفاتر، والالتزام بطقوس النوم الخاصة والمعتادة، وضمان توفر الهواء النقي والغطاء الدافئ طوال الليل، وإبعاد الأدوات الكهربائية التي تعمل على التوتر 230 فولط عن الفراش (استخدم ساعة تعمل على البطارية عوضاً عن المنبه الكهربائي!). وعلى العموم ينصحك طريق التبسيط بالذهاب إلى الفراش مرة على الأقل في الأسبوع قبل الساعة العاشرة مساءً لكي تضمن لجسمك كفايته من الراحة.

وأما إذا كنت تعاني من مشاكل واضطرابات في النوم فعليك أن تجرب إحدى طرق الاسترخاء بالتأمل، ولقد اخترنا لك فيما يلي طريقتين متميزتين على سبيل المثال:

### طريقة العقاب

تصور نفسك على قمة جبل صخري مرتفع تستطيع أن تنظر منه إلى مساحات شاسعة من الأراضي الممتدة تحتك، كما ترى أمامك عقاباً ضخماً في برجه العالي يهيم بالطيران فيفتح جناحيه الكبيرين ببطء



ويضربهما بقوة حتى يرتفع في الهواء لينساب بعدئذ بهدوء باتجاه شمس المغيب، وتخيل أنك تستمر في مراقبة حركات ذلك العقاب بدقة وتركيز حتى يصبح نقطة صغيرة في الأفق.

### طريقة الحزام الناقل

تخيل نفسك واقفاً على حزام حديدي أو بلاستيكي ناقل كأحد تلك الأحزمة التي تنقل الركاب والأمتعة أفقياً في المطارات ومحطات القطار الضخمة، لكن الحزام الذي تقف عليه لا يعرف نهاية؛ تخيل أنه يخرج بك بهدوء وسرعة ثابتة من فوضى المطار إلى الهواء الطلق والحقول المحيطة به لتمتع ناظريك بالمنظر الخلابة وتمر بمحاذاة نهر واسع كبير ثم تتركه لتدخل في غابة أشجارها كثيفة وكبيرة فتجتازها وصولاً إلى شاطئ بحري جميل وواسع؛ يحملك الحزام بالهدوء نفسه والسرعة ذاتها على طول الشاطئ المعزول الرائع الجمال بينما تغطس الشمس الحمراء كشعلة من نار في عرض البحر بهدوء.

### كل لتفرح

بالرغم من جميع التحذيرات من كثرة الطعام يبقى الأكل أهم مؤثر في مزاجنا وفي حالتنا النفسية، وذلك منذ الطفولة الباكرة.



بيد أن المزاج الجيد لا يتأثر بكثرة الطعام بل بجودته، فلتكن إذاً انتقائياً في ما تدخله إلى جسمك؛ ولقد أضحى من المعروف والمثبت علمياً أن الأكل لا يشبع الجسد فحسب بل إنه يغذي الروح أيضاً. تجد في لائحة طريق التبسيط التالية ما للأطعمة المختلفة من آثار جانبية إيجابية على الإنسان.

### نصائح طريق التبسيط لغذاء الجسد والروح

لتحسين القدرة على التركيز: ثمرة الأفوكادو، والهليون، والجزر، والكريب فروت.

لتقوية العضلات والمخ: سمك الرنجة، والسمك الوردي.

لتقوية الذاكرة: الحليب، والمكسرات، والأرز.

لتحسين المزاج: عصير البرتقال، والفلفل الحلو، وفول الصويا، والموز.

لإراحة الأعصاب: جبن الكوخ، واللوز، وخميرة البيرة.

لتعزيز الشعور بالارتياح: الفاصوليا، والبازلاء، والتوفو (مادة مصنوعة من فول الصويا).

للمساعدة على النوم: الخبز، والمعجنات.

لتقوية الكفاءات الاجتماعية: سمك القريدس، وحبوب القمح النابتة.

لتقوية جهاز المناعة: الثوم.

لتقوية الرغبة الجنسية: المحار، والفطر، والبقول.

للمساعدة على النوم: الخبز، والمعجنات.



فكرة التبسيط السادسة عشرة

أجج في نفسك الحماس للحياة

لعل أهم اكتشاف قام به عالم النفس ميهاي تشيكسنتميهاي -Mihaly Csikszentmihalyi من الجنسية الهنغارية الأمريكية، والخبير السابق في مجال البحوث المتعلقة بالسعادة والإبداع، قوله إن سعادة شخص ما أو تعاسته لا تتعلقان بظروف حياته بقدر تعلقهما بالشخص ذاته.

لا يمكنك إنتاج السعادة، بيد أنها ليست قدرأً محتوماً يهبط عليك دون أن يكون لك عليه أي تأثير أو سلطان؛ ولعل الحقيقة تكمن في مكان متوسط بين هذين الاحتمالين الحديين، فالسعادة حالة يمكنك أن تستعد لاستقبالها، وبالرغم من أنك لا تستطيع أن تحدث تلك الحالة، لكن بمقدورك أن تمنع حدوثها. ويعبر

تشيكسنتميهاي عن هذه الحقيقة بالقول: «إن الأشخاص الذين يتعلمون كيف يتلقون الأحداث وكيف يسيطرون على ما تحدثها في داخلهم من مشاعر قادرين إلى حد بعيد على التحكم بمواصفات الحالة التي يعيشون فيها؛ ولعلمهم بذلك يقتربون جداً من جوهر السعادة».

لا يعيش الإنسان أسعد لحظات حياته مستقياً على شاطئ البحر؛ ولا تصل سعاداته إلى ذروتها في حالات الاسترخاء التام والسلبية المطلقة، بل في الحالات التي يكون فيها الجسد والروح في ذروة الإثارة والتناغم فيما بينهما؛ يعيش السعادة من يكتشف في داخله شعلة من الفضول فيغذيها ويبعث فيها القوة والحياة حتى تتطور إلى حريق ملتهب من الحماسة والمتعة. ولا يمكن أن تشكل السعادة وضاعاً دائماً ومستقراً، بل إنها تتكون من لحظات



ومواقف على الإنسان أن يحافظ على حالة جريانها لكي ينعم بالسعادة؛ يسمى تشيكسنتميهاي تلك الحالة «بحالة الانسياب flow» وهي الحالة التي يكون فيها المرء غارقاً ومشغولاً في نشاط ما لدرجة يبدو معها أن ليس لكل ما خلا ذلك النشاط في الكون كله أي تأثير عليه (كما الأولاد أثناء انغماسهم في اللعب)؛ في حالة الانسياب تسير كل الأمور من تلقاء نفسها، لا بل تنزلق انزلاقاً دونما احتكاك؛ إن لحالة الانسياب علاقة وثيقة مع البساطة الداخلية، لا بل إنها البساطة بذاتها؛ في حالة الانسياب تنتفي الفوضى ويسيطر الانتظام على وعي الإنسان وإدراكه.

لكل مرحلة من مراحل الحياة لحظات السعادة النمطية الخاصة بها والتي لا يمكن أن تتكرر أو تستنسخ في مراحل الحياة الأخرى، كالحظات الحب الأولى على سبيل المثال؛ فلا شك في أنه من غير المنطقي أن يتوقع المرء تكرار ذلك الشعور الجميل بالإثارة في لحظات اللقاء الأولى طوال الحياة الزوجية؛ فاحذر

إذا أولئك الأزواج اللذين يفاخرون بأنهم ما فتئوا يعيشون غرام اللحظات الأولى. ولا تتبع السعادة الحقيقية من الحنين إلى الماضي، بل من تطور الروح والرؤى؛ ولعلها شعور شخصي وخاص ناشئ عن ظروف خاصة أيضاً كإنجاب الأولاد أو تحقيق إنجازات قيّمة على المستوى الشخصي أو الاستمتاع بالحياة برغم وجود إعاقة جسدية على سبيل المثال.

ومن الجدير بالذكر أن السعادة ليست حكراً على ثقافة بعينها أو مستوى اجتماعي أو علمي بذاته أو مرحلة عمرية دون غيرها، بل لقد وجد تشيكسنتميهاي أن هناك أشخاصاً أكثر سعادة من غيرهم في جميع شرائح المجتمع من عمال المناجم إلى الفنانين إلى مدراء الشركات إلى الجراحين، ولقد كان القاسم المشترك بين جميع أولئك الأشخاص السعداء تقريباً أنهم مجتهدون ومجدون في عملهم وأنهم يتأملون في أمور حياتهم ويخططون لنجاحهم وسعادتهم.

### سبع خطوات على طريق التبسيط لاكتشاف السعادة

كما ذكرنا سابقاً لا يمكنك إنتاج السعادة، لكن بوسعك أن تهيب الأرض الخصبة لبذور السعادة لتنتش وتنمو وتكبر إذا ما سقطت في دارك؛ ولقد استوضح العلماء من خلال أبحاثهم ودراساتهم التي أجروها على الأشخاص السعداء سبعة متطلبات أساسية على الإنسان التزامها لتحقيق السعادة:

1- كرس نفسك كلياً لما تقوم به

إن الفصل التام بين ما يتعلق بالعمل وما هو شخصي يمنع «اكتشاف» السعادة؛ فذهنية الموظفين الذين «يتركون القلم حالما تدق ساعة انتهاء يوم العمل» أي الذين يضعون حداً فاصلاً بين حياتهم الوظيفية وحياتهم الخاصة تمرقل حالة الانسياب السابقة الذكر والتي هي أساس السعادة؛ وإن السعادة لبحاجة فعلاً إلى استعداد المرء لتكريس ذاته كلياً للنشاط الذي يقوم به؛

ولذلك نجد السعادة لدى أولئك الذين تتساقب أوقات عملهم لتدخل في أوقات حياتهم الشخصية انسياباً يسمح لهم بالاستمتاع بعملهم وعيش جميع لحظاته بحرية ودون قيود من الداخل.

## 2- ركز اهتمامك على اللحظة الآنية



إن المبالغة في التركيز أثناء العمل على تحقيق هدف بعيد (كسب الكثير من المال، أو الفوز بمنصب وظيفي رفيع) دون توجيه التفكير والوعي إلى الوقت الحاضر تعيق حالة الانسياب

وتبعد السعادة؛ بل إن من يحظى بتلك الحالة هو من يركز جل اهتمامه على الحاضر ويعيشه بكل جوارحه؛ وفي حالة الانسياب لا يعود للوقت الخارجي (زمن الآخرين) أي اعتبار، بل إن كل خطوة وكل حركة تأتيان في وقتها المناسب لزمن الذات، لا تسرع فيهما ولا اندفاع مبالغاً فيه، ولكن لا تباطؤ أيضاً. حينئذ أي عندما يتفق إيقاع عملك مع إيقاعك الذاتي اتفاقاً تاماً تبدو عقارب الساعة وكأنها قد تسمرت في مكانها وتبدو اللحظة الآنية أزلية لا منتهية. حاول إذاً أن تعيش الحاضر دون أن تقارن لحظاته بلحظات الماضي ودون أن تحلم بالمستقبل، لأنك حينئذ تمهد الطريق جيداً وتحقق الظروف المواتية للدخول بحالة الانسياب الحقيقية.

## 3- ركز اهتمامك على نشاط وحيد

إن الناس الذين يضطرون إلى تشتيت اهتمامهم وتركيزهم على عدة نشاطات في آن معاً يخفقون في الدخول في حالة الانسياب، ولن يستطيعوا اكتشاف لحظات السعادة ما لم ينشغلوا كلياً بنشاط وحيد يهبونه كل تركيزهم واهتمامهم.

## 4- تعلم أن تستمتع بعملك

إن من يعيش حالة الانسياب لا بد أن يكون قد حول القيود المفروضة عليه في عمله إلى إمكانيات وآفاق جديدة، مما يجعل نظرتة إلى عمله تتحدد بمقاييس

يضعها بنفسه تطفى في أهميتها على مقاييس الآخرين وعلى المردود المالي لعمله؛ ومما يثير الدهشة أن شخصاً بسيطاً (لا يملك مقومات السعادة في المقاييس الخارجية) كان من أوائل من حصلوا في دراسة قام بها تشيكسنتميهاي على أعلى معدلات السعادة بين جميع من خضعوا للدراسة، إنه عامل بسيط في معمل للفولاذ استطاع من خلال اجتهاده في عمله ومن خلال خبراته الفنية المتميزة واستعداده التام لمساعدة الآخرين أن يحجز لنفسه مكاناً متميزاً أمام ذاته في المقام الأول وفي عيون الآخرين أيضاً.

5- حاول الابتعاد عن العمل مع الزملاء غير الراضين عن أنفسهم

لا شك في أن للبيئة المحيطة بك في عملك أثراً كبيراً على فرصك في اكتشاف السعادة؛ فإذا كنت محاطاً بأناس يتذمرون باستمرار وينظرون إلى أوضاعهم بسلبية مطلقة، فإنك ستجد صعوبة أكبر في الانتقال إلى حالة الانسياب مما لو كنت تعمل في بيئة إيجابية متناغمة؛ فلتبادر إذاً إلى تحليل بيئة عملك وتحديد أولئك الزملاء الذين يعانون من حالة مزمنة من عدم الرضا، ولتبتعد عنهم حتى لا تصاب بعدوى تلك الحالة، أو فلتطلب نقلك إلى مكان عمل آخر.



6- اختر لنفسك عملاً تكون فيه ممسكاً بزمام الأمور

إن من يقوم بعمل يشعر فيه بأنه عبد مأمور لا يمكنه أن يسعد بعمله ولو كان ينجزه على أتم وجه؛ لذلك بدل في الحال مكان عملك الذي لا تشعر فيه بأنك سيد نفسك واختر لنفسك مكان عمل آخر تكون فيه ممسكاً بزمام الأمور ولو اضطررت إلى القبول بأجر أقل من ذي قبل أو بمكانة أخفض بين الزملاء.

ومن يعيش لحظات السعادة في عمله سينجزه بإتقان تام وكفاءة عالية، مما سيعود عليه عاجلاً أم آجلاً بالنفع المادي والمعنوي.

## 7- ضع مخططاً واضحاً لأوقات فراغك

من المثير للاستغراب أن نكون قادرين على الاستمتاع بأوقات العمل أكثر من أوقات الفراغ؛ ولعل السبب في ذلك يعود إلى أن عالم العمل فيه مخططات واضحة المعالم (أهداف وقواعد وتحديات)، بينما لا تكون أوقات الفراغ مخططة من تلقاء نفسها، بل لا بد للمرء من بذل جهد إضافي لتنظيم وقت فراغه وتحويله إلى أنشطة محددة



الأهداف والمواعيد حتى يشعر بسعادة النجاح عندما يحقق تلك الأهداف في المواعيد المحددة. فلتبادر إذاً إلى تنظيم وقت فراغك وتضمينه خططاً وأولويات وأهدافاً؛ فمن يستثمر وقت فراغه عن وعي ولا يهدره يفوز بشعور إيجابي في الحياة ويعيش حياة أطول ولا يصاب بالمرض إلا نادراً؛ هذا ما وجدته العالم تشيكسنتميهاي في أبحاثه؛ ولكن يجب على المرء ألا يبالغ في شيء، فلا يعني تنظيم وقت الفراغ أن يحصر المرء تفكيره بهذه المسألة ويهمل عمله ويصبح شغله الشاغل أن ينهي وقت عمله لكي يبدأ نشاطات وقت فراغه، فذلك يعرقل دون شك حالة الانسياب التي تتكل كما ذكرنا سابقاً على التكامل والتناغم بين نشاط العمل والنشاطات الخاصة. لقد أظهرت أبحاث العالم تشيكسنتميهاي أن 18% فقط ممن شاركوا فيها يعيشون حالة الانسياب في أوقات فراغهم لا في عملهم، وأن ذلك إنما يحدث في إطار ممارسة هواياتهم المفضلة ممارسة منهجية ومنظمة.

## فكرة التبسيط السابعة عشرة

### انظر إلى موضوع الرشاقة بعيداً عن التعقيد

يرهق 95% ممن يمارسون الرياضة أنفسهم دون أن يعوا ذلك؛ وهنا تجدر الإشارة إلى أن ممارسة الرياضة بحد ذاتها ليست نشاطاً صحياً في شكل تلقائي



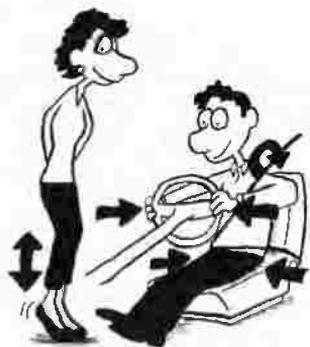
لا للجسد ولا للروح، إذ إن معظم النشاطات الرياضية تتدرج في مستوياتها من مستوى المبتدئين إلى مستوى المتقدمين وصولاً إلى مستوى المحترفين، ولعل هذا النظام التنافسي يحبط المبتدئ الذي لا يريد أن يكون الأسوأ في مجموعته، ولذلك نجده ينجر إلى التنافس مع زملائه ويجهد نفسه ويهرقها مع أنه ربما لجاناً في الأساس إلى ممارسة الرياضة للترويح عن نفسه وهرباً من إرهاق العمل!

إذاً ما العمل؟ هل علينا أن نتخلى عن ممارسة الرياضة؟ الكثيرون يلجؤون هنا إلى الاستشهاد بما قاله وينستون تشرشل Winston Churchill «الأمر الأهم هو الابتعاد عن ممارسة الرياضة!»، لكن من يستشهد بذلك القول عليه ألا ينسى أن ذلك الساخر (تشرشل) قد قضى آخر أربعة عشر عاماً من حياته في كرسي المقعدين.

إن الحل يكمن في الاستمتاع بممارسة الرياضة! فكما يقول اختصاصي الصحة البدنية والرياضي السابق جيرد فون كونهاردت Gerd von Kunhardt فإن من شروط ممارسة الرياضة الصحية أن تقدم المتعة الحقيقية لمن يمارسها، لا أن ترهقه وتجهده وتجعله يتصبب عرقاً؛ لذلك يفضل المختصون الحركات اللينة المطواعة على التمارين القاسية والمجهدة.

اعتمد طريقة التمارين الرياضية القصيرة التي لا تتخطى دقائق معدودة بوسعك تفادي أوجاع الظهر والتشنجات العضلية والميل للإصابة بأمراض الرشح والزكام وغيرها الكثير من خلال القيام ببعض التمارين الرياضية؛ فمعظم المواد الأساسية التي يحتاجها جسمك للحياة الصحية يستطيع إنتاجها بنفسه في مصنعه الخاص، نسيجه العضلي. إن تمارين القوى والتحمل ضرورية لصحة الإنسان وعافيته، لكن ما إن يقرر المرء أنه سيقوم بتلك التمارين حتى يبالغ في أغلب الأحيان؛ ولذلك فإن نصيحة طريق التبسيط تقضي بالتزام مبدأ الجرعات الصغيرة في ممارسة التمارين الرياضية.

ولعل أسرع طريقة لبناء العضلات الضامرة وحثها على النمو هي ممارسة تمارين انقباض العضلات دون تقلصها، وذلك من خلال الضغط على أجسام صلبة متينة لا تتحرك لمدة تتراوح بين خمس وعشر ثوان؛ ولتقوية العضلات الصغيرة ينصح بممارسة تمارين التوازن؛ وعلى العموم تنشيط تمارين الحركة الدورة الدموية. ولكي



تواظب على ممارسة هذه التمارين القصيرة يمكنك أن تدخلها في نظام يومك وتجعلها جزءاً لا يتجزأ من طقوسه؛ وهكذا ينصحك طريق التبسيط أن تربط نشاطات يومك المتكررة بتمارين رياضية معينة:

- قم أثناء تنظيف أسنانك بتمارين ثني الركب قليلاً والاهتزاز قياماً وقعوداً وكأنك تمارس رياضة التزلج على الثلج.
- جفّف جسمك بعد الاستحمام بحركات مبالغ فيها بعض الشيء، بحيث يتحول نشاط التجفيف هذا إلى تمارين رياضية تحرك أثناءها معظم عضلاتك بما يفوق الحاجة لتجفيف جسمك.
- قف على رجل واحدة في كل مرة تحلق فيها ذقنك.



- قف على رجل واحدة عندما تزرر قميصك وعندما تعقد ربطة عنقك وعندما تضع المجوهرات في عنقك أو حول معصميك وعندما تربط رباط حذائك.
- هرول مكانك عندما تضطر للانتظار في مكان ما.
- اضغط لعشر ثوان على مقود السيارة وقلص عضلات مؤخرتك ودور كتفيك ورأسك عندما تضطر للانتظار في سيارتك.

## مارس رياضة الجري بتعقل

ما فتئت رياضة الجري من أفضل أنواع الرياضة وأكثرها فائدة لصحة الجسم بكامله؛ ولكن لا تتمثل في ممارستك هذه الرياضة بعدائي الماراتون أو بطلاب المعهد الرياضي، بل مارسها بما يتفق مع إمكانياتك الجسدية متبعاً بذلك القواعد البسيطة التي وضعها فون كونهاردت:

1- قم بتمارين الإحماء قبل الجري على مدى دقيقتين (نحو تمارين الفتل والمط والشد والارتخاء).

2- أرخ في الثلاثين ثانية الأولى من الجري الكتفين والذراعين وتضاد التشنجات وحاول أن تجد الإيقاع الذي يريحك في الجري.

3- تباطأ في الدقيقة التالية من الجري عن قصد حتى يتولد لديك الشعور بأنك تجري في مكانك.

4- ركز اهتمامك في الدقائق التالية على الآليات الرائعة التي تحدث في جسمك واكتشف كيف يزداد عدد الكريات الحمر في دمك وكيف يرتفع ضغطك وكيف تتسع أوعيتك الدموية وكيف تحدث عملية انتظام الهرمونات في جسمك.



5- خفف من سرعتك؛ فلست تسابق أحداً ولن يحكم أحد على أدائك أثناء الجري، بل إن ما يهم هو شعورك الشخصي والخاص جداً بالعافية؛ فلا تتأثر بنظرات الآخرين الساخرة، وانس كل ما كنت تحلم به من مظهر الرياضي المحترف، واكتفِ بممارسة الجري الوثيد الصحي.

6- تنتهي بعد خمس دقائق مرحلة إيجاد إيقاع الجري المناسب لجسم الجاري، وبوسعك الآن أن تتابع جريك دون مشاكل؛ فلتستمتع بالبيئة المحيطة بك من سماء ونباتات وعبير وأصوات طبيعية.



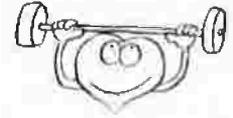
7- هناك قفزة نوعية في تركيب الجسم تحدث بعد عشر إلى عشرين دقيقة، حيث تتشكل أوعية شعرية جديدة، وتطرد مركبات الكولستيرول الضارة، كما تتغير تراكيز الهرمونات مما يخفض من التوتر ويعزز الشعور بالراحة والسعادة؛ إنك تشعر الآن وكأنك قادر على متابعة الجري إلى ما لا نهاية دون تعب؛ وأما إذا وصلت إلى حد لم تعد معه قادراً على متابعة الجري، فإنك تكون قد أخطأت في أمر ما.

وإذا كنت ممن يفضلون ركوب الدراجة على الجري، فطبق القواعد السابقة ذاتها على رياضة ركوب الدراجة؛ ويبقى التصميم القديم والتقليدي للدراجة هو التصميم الأفضل حفاظاً على سلامة الظهر والمفاصل، حيث الجزع يبقى مستقيماً وعمودياً قدر المستطاع.

### استثمر التنزه مشياً على الأقدام مصدراً للطاقة

لا يتطلب الحفاظ على الرشاقة أن تمارس رياضة

الجري بلباس الجري النظامي، بل يمكنك أن تستعويض عن الجري النظامي بالتنزه مشياً على الأقدام متى أردت أن



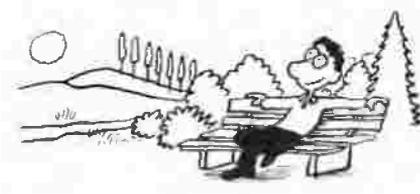
تروح عن نفسك وتريح أعصابك وفي الوقت ذاته أن تحرك عضلات جسمك الأساسية؛ فلقد أثبتت التجربة أن المشي العادي في الهواء الطلق ذو فعالية متميزة في تحسين رشاقة الجسم وخفض خطر الإصابة بنوبات القلب والسيطرة على وزن الجسم.

ولن تحصل على النتائج الإيجابية للمشي بين ليلة وضحاها، بل يفضل أن تجعل من نشاط المشي جزءاً أساسياً من نشاطاتك اليومية المعتادة (من هنا تعتبر تربية كلب في البيت حيث يضطر صاحبه إلى الخروج معه في نزهة يومية بغض النظر عن حالة الطقس أمراً مفيداً للصحة).

ابدأ نشاطك بنزهة يومية لمدة 30 دقيقة في نظام صارم لا يأخذ في الحسبان حالة الطقس؛ ولتعتبر بما يقوله البريطانيون: «ليس ثمة طقس سيئ، بل إن كل ما في الأمر أن الملابس قد تكون غير ملائمة!»؛ ولا تتمشّ ببطء شديد، بل امش نحو هدفك بسرعة معقولة ولكن دون تسرع؛ حيث من المطلوب أن يرتفع نبضك بعض الشيء، ولكن لا بد أن يبقى أدنى بوضوح مما هو عليه في حالة الجري.

ومما يساعد على المتابعة على تنفيذ قرار المشي اليومي أن يتخذ المرء له رفيقاً يمشي معه، شريك حياته أو أحد الأصدقاء أو أحد الأولاد أو حتى كلب البيت أو كلب الجيران.

عدّ خطواتك أثناء المشي وتحكم بتفسيك: امش ست خطوات وأنت تستشيق هواء الشهيق ومن ثم ست خطوات وأنت تحبس نفسك ومن بعدها ست خطوات



وأنت تطرد هواء الزفير وأخيراً ست خطوات وأنت تحبس نفسك لتعيد الكرة من جديد... وبوسعك بالطبع أن تعدل في عدد الخطوات فتجعل منها خمس أو

أربع خطوات في كل مرحلة من مراحل هذا التنفس الإرادي؛ فمن شأن تمارين التنفس هذه والتي انتقلت إلينا من الهند أن تضعك في حالة من الهدوء والاتزان وأن تصفي ذهنك وتجعله قادراً على الاستيعاب والإبداع.

واتخذ لنفسك هدفاً تمشي إليه في كل يوم، شجرة بعينها أم بحيرة أم نهراً أم أي مكان جميل المنظر، المهم أن يكون ذلك الهدف مكاناً تستمتع في الوصول إليه وربما الاستراحة فيه لبعض الوقت؛ تأمل الهدف يومياً وراقب كيف يتبدل منظره مع تبدل فصول السنة، فهذه الطريقة تحول نزهتك اليومية إلى رحلة إلى مزار مميز تهيك في كل يوم طاقة روحية إضافية. وينصحك طريق التبسيط بالتمثل بالكاتب المشهور يوهان فولفغانغ فون غوته Johan Wolfgang von Goethe.

فقد اعتاد أن يأخذ معه في نزهاته بزار البنفسج لينثرها على جانب كل طريق يمشي عليه فيفرح في العام القادم عندما يجد أزهار البنفسج تتفتح حيث كان يتنزه في مشاويره.

### نصائح لتحفيز الذات

- لتكن بدايتك سهلة وليكن هدفك الانتعاش لا إجهاد الذات؛ ولتقم في بداية الأمر بأقل مما أنت قادر عليه بوضوح.
- لا تبدأ ممارسة التمارين الرياضية إلا عن قناعة داخلية راسخة، لا إرضاءً لأحد.
- ضع خطة تدريب واضحة ومفصلة حدد فيها متى ستبدأ وكم مرة في الأسبوع وكم من الوقت في كل مرة وأين ستقوم بالتمارين.
- عليك أن تجد طريقة تراقب من خلالها تنفيذ خطة التدريب التي التزمتها؛ اتفق مع رفيق تتدرب معه (لكن احذر أن يجرك بإيقاعه السريع إلى الإجهاد والإرهاق)، ودوّن ما قمت به من تمارين في كتيب خاص بهذا الغرض.
- لا تقلل من أهمية ما تتجزه وتكن لديك القناعة الراسخة بأن أبسط التمارين وأقصرها هي بالتأكيد ربح لصحتك.
- اغتم جميع الفرص المتاحة لكي تحرك جسمك، فاصعد أو اهبط الدرج العادي الثابت بدل أن تركب المصعد أو الدرج الكهربائي على سبيل المثال.
- لا تقل: «فات الأوان»، فحتى بعمر السبعين من الممكن أن تنمو العضلات على نحو مدهش ومن الممكن أن يتحسن أداء القلب وأن تنشط الدورة الدموية.

### تعلم أن تمشي مبتهلاً

بوسعك أن تحول نزهة المشي إلى خبرة أو تجربة متكاملة للجسد والروح من خلال النظر إليها باعتبارها مناسبة للتأمل وللجمع بين ما هو جسدي وما هو

روحي ودمجهما في البيئة المحيطة في نشاط كلي متكامل؛ بل من الأفضل أن تجعل حركة المشي وإيقاعه مدخلاً للانسجام مع دعاء يختصر الخليقة والكون بأكمله؛ فما إن تطأ قدماك أرض الطبيعة في الهواء الطلق وتشعر بوسع العالم من حولك حتى تشعر بوسع ذاتك أيضاً ودون رادع؛ فتتخلص من كل ما يثقل كاهلك: الشعور بالذنب وتآنيب الضمير ومشاعر الغضب والخوف، وتهدئ كل ما يضح في داخلك ولكنك تحرك في الوقت ذاته ما هو مغال في سكونه. ولا تتنفس بصورة لا إرادية بل عن وعي وإرادة وتخيل أنك تدخل مع هواء الشهيق كل ما هو جيد وتُخرج مع هواء الزفير كل ما هو سيئ.

ولتتذوق طعم الوقت، ولتستمتع بأن هذه الدقائق التي تمشي وتتنفس فيها بحرية لن يستطيع أحد أن يحرمك منها بعد الآن، ولتتظر إلى كل خطوة تمشيها باعتبارها فعلاً طبيعياً يعبر عن شكرك وامتنانك للخالق على أنك موجود في هذه الحياة، ولتتعم بالراحة التي تهبها لك هذه النزهة.

ابدأ نزهتك بابتهاج قصير يرسخ طبيعتها التأملية ويضيف لوجهها الجسدي وجهاً روحياً تكاملياً؛ قف لبرهة وانظر إلى الأمام وانطق وأنت تتطلق بجملة قصيرة على غرار: «أسير على خطى السلام» (أو المحبة أو الاطمئنان). أو فلتلجأ إلى الموسيقى لتضفي على نزهتك مسحة روحية؛ فخذ معك لحناً موسيقياً جميلاً إما في ذاكرتك وإما في



جهاز محمول مع سماعات رأسية؛ ويفضل أن تصغي إلى نفس القطعة الموسيقية كلما بدأت نزهتك، وذلك لفترة طويلة نسبياً حتى يتعزز الارتباط بين الحركة والموسيقى ويتداخل إيقاعهما؛ وستجد بعد فترة من الوقت أن الأثر الشافي للموسيقى يدوم حتى دون أن تستمع فعلاً إليها، إذ إنك بمجرد أن تبدأ نزهتك فإنك تسمع القطعة الموسيقية بروحك دون أن تسمعها أذنك أي إنها تأتيك من الداخل ولا حاجة لدخولها من الخارج.



فلتنظر إلى نزهتك باعتبارها شكلاً من أشكال  
التأمل والتفكير في المستقبل؛ فكلما تنفست  
تدخل إلى رثتيك جزئيات جديدة من الهواء؛  
وأينما نظرت ترى مشهداً جديداً ولو كنت تمشي

على طريق نزهتك هذه للمرة المئة؛ وكل خطوة تخطوها هي خطوة نحو الأمام  
وباتجاه المستقبل حتى وأنت في طريق عودتك إلى البيت. من المفيد أن تتخذ أثناء  
نزهتك اليومية قراراً بتغيير إيجابي مهما كان طفيفاً، مما يجعل من نشاط المشي  
هذا فرصة يومية للتقدم نحو الأمام بكل ما في الكلمة من معنى وفي جميع  
مجالات حياتك؛ فلتلتزم إذاً هذا النوع من التنزه نشاطاً يومياً ولتحول كل نزهة  
تقوم بها مشياً على الأرجل إلى نشاط إضافي ومقصود من التنزه بابتهاال.

ويجد المرء في كافة الأديان أدعية وابتهالات تصلح لأن ينطق بها المرء في  
سره أو بصوت منخفض أثناء قيامه بنزهاته مما يعزز الأثر التأملي الروحي لها،  
ولعل لكل امرئ مناجاته الخاصة المحببة إلى قلبه والتي يجد فيها الراحة  
والسلام الروحي؛ وفيما يلي بعض من الأمثلة التي يمكن للمرء أن يطورها ويغير  
فيها بما يلائم شخصيته وخصوصيته:

- لا تخف من ظلام الليل.
- قُدي إلى الطريق.
- أضئ لي الدرب أيها النور اللطيف.
- أنا عاجز، لكنك قدير.

إن الهدف من تلك الابهتالات هو انصهار التفكير مع الفعل، وسترى بعد فترة  
من التمرن والاعتياد أن ما تقوله أو تفكر به لم يعد ينبع من رأسك بل من كل  
جسمك ويصبح نتاجاً كلياً يعزز تكامل الروح والجسد. سوف ترى أن هذا الشكل  
من أشكال النزهة مرشح ليصبح أهم منبع لطاقتك وحيويتك.

## فكرة التبسيط الثامنة عشرة

### خفف من وزنك

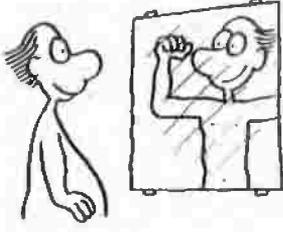
تخلص من وزنك الزائد، ولكن لا تلجأ إلى اتباع الحميات الغذائية السريعة أو إلى ما تحاول الإعلانات التجارية أن تقنعك به من طرق ووسائل مكلفة ولكنها عديمة الجدوى. ينصحك طريق التبسيط باتباع مبدأ الانتظام بدلاً من المبالغة في أي أمر كان، بالتغيير التدريجي بدلاً من اللجوء إلى قلب الأمور رأساً على عقب، بالخطوات الصغيرة بدلاً من الإجراءات الجذرية العنيفة؛ بوسعك بتسع خطوات بسيطة أن تغير نمط حياتك اليومية على الشكل الذي تستطيع فيه أن تصل بجسمك خلال عام أو عامين إلى الوزن الطبيعي دون عناء.

ولعلك ستكتشف إذا ما اتبعت الطريقة الصحيحة أن تخفيض الوزن يبقى أسهل من تحمل الوزن الزائد؛ فما من شيء من شأنه أن يبسط الحياة مثل الشعور بالارتياح والرضا وأن يكون المرء يشع رشاقة وخفة نحو الخارج والداخل على حد سواء.

### 1- بادر إلى رسم صورتك المثالية في مخيلتك

من النادر أن نجد إنساناً يجد مظهره مثالياً؛ فإما البطن أكبر مما يجب، وإما الأنف أطول مما يجب، وإما الأسنان مصفرة جداً، وإما الجبهة بارزة أكثر مما يجب، وإما الصدر أكبر أو أصغر مما يجب، وإما الجلد قد خسر صفاءه أو شابته التجاعيد... وفي أسوأ الأحوال تجد نفسك مشغولاً بالتفكير بعيوب جسدك ونواقصه إلى حد تفقد معه القدرة على الإتيان بأي فعل من شأنه أن يصحح ما هو قابل للتصحيح؛ إن تركيز كل تفكيرك على عيوبك قد يشله ويجعلك عاجزاً تماماً.

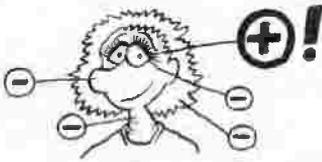
وكما في كثير من الأحيان فإن حل طريق التبسيط يبدأ بالنظر إلى الأمر من الوجهة المعاكسة؛ فف أمام المرأة وركز على الأمور التي تعجبك في جسمك وفي حركاتك والتي تشعر بأنك لا ترغب في تبديلها، فربما تُعجَب بعينيك أو بيديك



أو بابتسامتك أو بصوتك؛ وستعجب لما تحققه هذه الطريقة من تأثير إيجابي على نفسيّتك وشخصيتك سيدفعك إلى القيام بما هو مفيد لصحتك ورساقتك أكثر بكثير من طريقة انتقاد الذات والتركيز دائماً على النواقص والعيوب.

تخيل في الخطوة التالية وانطلاقاً من رؤيتك الإيجابية الأولى أنك تقف أمام المرأة وتُعجب كل الإعجاب بمظهرك الخارجي؛ ولتحاول أن توغل في التخيل إلى أبعد الحدود وإلى أدق التفاصيل. إن الفكرة الأساسية التي تعتمدها هذه الطريقة هي أننا نخزن تخيلاتنا والصور المثالية التي نصبو للتمثل بها في نصف المخ الأيمن المسؤول عن التفكير الكلي المتكامل وعن المشاعر والصور بوجه عام؛ ذلك النصف من المخ الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً ومركزاً بعقلنا الباطن؛ ومع مرور الوقت لا بد للصورة المثالية الإيجابية عن أنفسنا التي رسمناها في مخيلتنا أن تؤتي ثمارها وتجعلنا نتطور باتجاهها على أرض الواقع. وهذا ما يعيدنا مرة أخرى إلى المبدأ الأساسي في علم النفس الذي يقول إن الخيال يؤثر في الواقع.

عليك إذاً أن تبتعد عن الصور والمواقف السلبية على غرار «آه ما أضخم



جسمي!» أو «يا لمنظر جسمي البشع!» على سبيل المثال، لأنك بذلك ترسخ تلك المواقف والصور السلبية في عقلك الباطن وتتوجه نحو تجسيدها على أرض الواقع؛ صنع عوضاً عن ذلك مواقف

أكثر إيجابية على غرار «سأتخلص تدريجياً من الشحم الزائد على جسمي!» أو «إن منظر جسمي يكتسب كل يوم المزيد من معالم الجمال!» وما إلى ذلك.

وانظر إلى ما تقوم به من أجل رشاقة جسمك وجماله من منظار إيجابي ووصفه بعبارات إيجابية؛ وانطلق فيما تقوم به من حركات وتمارين وما تتبعه من قواعد وبرامج غذائية صحية من أنك تسدي إلى نفسك جميلاً لا من أنك تجبرها على ما تكره فعله، فتلك هي القاعدة الوحيدة لنجاح ما تقوم به من إجراءات مهما كانت صحيحة وضرورية.

## 2- دُون وزنك بانتظام

لا شك في أن الهدف من إجراءات الرشاقة التي ننصح بها لا يمكن أن يكون رقماً ما تقرأه على مؤشر الميزان، ولكنك وبالرغم من ذلك لن تنجح في مسعاك دون أن تراقب وزنك بانتظام. إنك بحاجة إلى مؤشر منتظم (وفي بداية الأمر يومي قدر الإمكان) يعلمك عن تطور وزنك؛ لكن حذار أن تتأثر بتغيرات وزنك اليومية صعوداً وهبوطاً فتجعلك تفقد اتزانك وتفرح يوماً وتحزن في اليوم التالي؛ المهم أن تتوفر بين يديك وسيلة دقيقة تحكم بمساعدتها على التطور العام لوزنك، أهو في ازدياد أم إلى نقصان؟ هناك طريقة بسيطة ولكن فعالة جداً لمراقبة وزنك ووزن شريك حياتك بصورة متبادلة: فليسجل كل منكما وزنه يومياً على لائحة واحدة م لصقة على الحائط بجانب الميزان، فإذا ما صعد منحنيًا ووزنيكما بعد وليمة احتفالية في البيت، فإنكما تعرفان عندئذ ما عليكما فعله مجتمعين؛ فلا شك في أن تطبيق الإجراءات الصحية بصورة جماعية يبقى أسهل من تطبيقها كل بمفرده.

## 3- بدل مكونات فطورك

لا يتطلب تخفيض وزنك أن تتناول أقل من المعتاد بكثير، بل لعل المهم أن تغير نوعية الطعام الذي تتناوله؛ وليس هنالك وصفة صحية للجميع، بل لكل طعامه الصحي المناسب لطبيعة جسمه ولطريقة عيشه وعمله. ولذلك عليك أن تصغي جيداً لما يبوح به جسمك، ولتتساءل باستمرار ولتجرب باهتمام لتتعرف على ما يفيد جسمك وتلتزمه؛ فربما يتوق جسمك إلى طعام إفطار غني بالألياف وفقير بالدهن مكون فقط من الفواكه، فيفضل حينئذ أن تختار مزيجاً لذيذاً منها؛ ولعل أكثر الأصناف ملاءمة لتحسين عملية الهضم هي فاكهة الأناناس (ولكن لا يجب أن يتكون طعام الإفطار من الأناناس فقط، إذ إنه يسبب فرط حموضة المعدة)؛ ولا تقلق من جهة الكمية التي يمكنك تناولها من الفواكه،



فكل منها حتى تشبع؛ ومن الفوائد الجانبية لفظور الفواكه أن من لا يأكل قبل الساعة الحادية عشرة سوى الفواكه ينظف أمعائه بطريقة طبيعية، وذلك بحد ذاته نبع لا ينضب للشباب والحيوية والصحة لجميع أجزاء الجسم؛ ولكن قد يطلب جسمك فطوراً خفيفاً على المعدة، فيفضل حينئذ أن تجرب الخبز المقمر أو الخبز الناشف. وفي جميع الأحوال يبدأ التغيير الشامل لنظامك الغذائي بتغيير مكونات فطورك؛ فما تقدمه لجسمك عند الصباح يؤثر تأثيراً كبيراً على ما يحدث فيما تبقى من النهار.

#### 4- ليكن طعامك أقرب ما يمكن إلى الطبيعة

ضع كل ما تأكله على المحك وتساءل عن مدى ابتعاده عن الطبيعة؛ فهل من الضروري أن يكون الأكل مبهراً ومتبلاً ومحضراً بطريقة معقدة حتى يكون مذاقه لذيذاً؟ فالفواكه والخضار والحبوب المحضرة بطريقة تحافظ على فائدها الغذائية ولحوم الحيوانات التي تربي في ظروف طبيعية، كلها تحتوي على الكنوز الحقيقية للطبيعة والمتمثلة بعناصر الأثر والفيتامينات؛ أما غالبية الدهون والسكر المكرر والمأكولات المحفوظة والمعلبة كالتشيبس واللحم المقدد والبطاطا المقلية والشوكولا والكثير من الأطعمة المصنعة فلا تحتوي على تلك الكنوز؛ لذلك عليك أن تبذل جهدك لكي يكون طعامك طبيعياً قدر المستطاع لأنه حينئذ يكون صحياً.

#### 5- كل ظهراً ما دمت تستلذ بالطعام

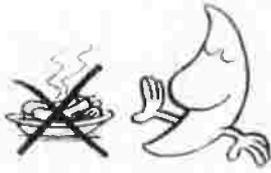
يمتلك الإنسان (مثله في ذلك مثل جميع الكائنات الغريزية الأخرى) مقياساً واضحاً لكمية الطعام التي يحتاجها؛ عليه أن يأكل حتى يشعر بالشبع أي حتى يفقد شهيته. وما زلنا نمتلك هذا الشعور الغريزي بالرغم من أننا نحاول دائماً أن نغيبه أو نتجاوزه بطرق التحضير والتقديم المعقدة أو بالضغوط الاجتماعية على نحو عزيمة الأصدقاء والأقرباء «تعال معنا لنأكل في المطعم!»، أو طلب الأهل من طفلهم «كل الطعام الذي في صحنك!».



فما عليك إلا أن تراقب نفسك وأنت تأكل حتى تكتشف اللحظة التي تشبع عندها حيث يجب عليك أن تتوقف عن الأكل وتنهض عن مائدة الطعام؛ اترك حينذاك ما بقي من الطعام في صحنك دونما خجل أو تردد واستمتع بحقيقة أنك شبعت ولم تعد بحاجة إلى الطعام؛ ومن المفيد أن تلتزم أوقات محددة في اليوم لتناول وجبات طعامك؛ فذلك يساعد جسمك على هضم الطعام بصورة أفضل ويضعف شعورك بالجوع بين الوجبات.

## 6- خفض وجبة العشاء

لعل وجبة العشاء أكثر الوجبات صعوبة للهضم وثقلاً على الجسم وتسبباً بتكدس الشحوم؛ ولعلها الوجبة التي يسهل التخلص منها أكثر من غيرها مع أنها تترك أثرها على وزن الجسم أكثر من سواها من الوجبات. ولا شك في أن وجبتين في اليوم (وجبة الفطور ووجبة الغداء) تكفيان الجسم تماماً للتزود بما يحتاجه من غذاء.



بيد أن وجبة العشاء هي مناسبة اجتماعية مهمة في كثير من الأسر للجلوس والتحدث معاً ومناقشة أمور الأسرة؛ فلا تحرم نفسك من هذه المناسبة ولتجلس إلى المائدة ولتشارك بالأحاديث والمناقشات ولتسمح لنفسك بطبق صغير من السلطة أو بقرص من البندورة أو بخيارة مخللة أو بقطعة من الخبز المقمر أو ما شابه ذلك من المأكولات الفقيرة جداً بالوحدات الحرارية؛ إنه حل وسط مناسب.

## 7- استمتع بوليمة من وقت لآخر

لست مضطراً للتخلي عن الولائم والاحتفالات؛ فبوسع جسمك أن يتحمل وجبة دسمة من وقت لآخر بعد أن تكون قد حولت نظام غذائك إلى نظام الأكل القليل، وسترى أن جسمك سيصوم تقريباً عن الطعام في اليوم التالي حتى يتخلص مما ابتلى به في وجبة الوليمة. ولا تقلق فذلك سيحدث بطريقة تلقائية عندما تصغي جيداً إلى جسمك وتترصد إشاراتِهِ.

## 8 - لا ترهق نفسك

لعل أغلب الحميات الغذائية تفشل لأن من يتبعها يركز جل اهتمامه على بطنه، فالحرمان الشديد لا يترك للمرء حرية التفكير، بل يجبره على التفكير فيما هو محروم منه؛ فكثيراً ما يعبر من يتبعون تلك الحميات القاسية والمبالغ فيها عن مشاعرهم بالقول: «لقد كنت طيلة الوقت أحلم بالخبز والزبدة!»؛ فإما أن يستعيد المرء ما خسره في فترة الحمية وإما أن يقطع حميته ليعود إلى عاداته السابقة السيئة في تناول الطعام.



ولا شك في أن الطريقة الأذكى هي التغيير البطيء خطوة فخطوة؛ ولتخطُ خطواتك ببطء كاف حتى يستطيع شريك حياتك وأفراد أسرته أن يشاركوك في مخططك، لأن المرء نادراً ما ينجح لوحده. وسترى كيف يتحسن شعورك بعد كل خطوة تخطوها بالاتجاه الصحيح، وستستمتع مباشرة بنتائج ما تفعله لأنك عندما تخطو خطواتك الصغيرة فإنك لا تثبت نظرك على الهدف البعيد بل تركز اهتمامك على الدرب إلى الهدف؛ وما دمت تسير بخطى ثابتة على الطريق السليم، فإنك ستصل إلى هدفك لا محالة.

## 9- اشرب الماء

لا تلجأ عندما تشعر بقليل من الجوع بين وجبات الطعام إلى اللبن أو الحلوى أو الشوكولا أو ما شابه ذلك، بل إلى الماء حصراً؛ ولتجرب أنواع مختلفة من الماء حتى تستقر على نوع تستسيغ طعمه؛ ولعل من المجدي جداً أن يشرب المرء قبل الوجبة مباشرة كوباً كبيراً من الماء، فحينئذ ستمتلئ معدته بكمية طعام أقل من المعتاد؛ ولا تتبع النصيحة بتناول عدد كبير من الوجبات الصغيرة، ففي المحصلة يأكل المرء في اليوم الواحد أكثر مما يأكله إن هو تناول ثلاث وجبات نظامية.



واستغن عن القهوة والشاي الأسود قدر الإمكان؛ لا شك في أنك ستشعر لبعض الوقت بالتعب، لكنك ستستعيد نشاطك بعد عدة أيام بعد أن يتخلص جسمك

من بقايا وتبعات تلك السموم، وستعجب لقلة ما يحتاج المرء إلى تلك المواد المنبهة التي تزيد من نشاطك لوقت محدود ليعود وينخفض إلى الحضيض بانتظار الجرعة التالية.

يلخص الطبيب الأمريكي فريدن باتمانغليديج Faridun Batmanghelidj نتائج بحث دام عدة سنين بالقول: «إن غالبية أمراض العالم المتحضر ليست نتيجة لخلل ما في جسم الإنسان أو في طريقة استفادته من المواد الغذائية، بل نتيجة خطأ في استجابة الإنسان لإحساسه بالعطش»؛ وهناك تناقض كبير قائم إذا ما نظرنا إلى الكمية الكبيرة من السوائل التي يشربها الإنسان المعاصر وإلى ما يعانيه برغم ذلك من جفاف في جسمه؛ والسبب في ذلك يعود إلى أن غالبية السوائل التي نشربها لها آثار جانبية مدمرة لصحة الجسم.

**لماذا لا يؤدي شرب المشروبات المحلاة بالبدايل الصناعية للسكر**

**إلى خفض الوزن؟**

لقد وجد باتمانغليديج من خلال مراقبة مرضاه أن وزن الأشخاص الذين يستعيضون عن السكر ببدايل تركيبية لا تحتوي على الوحدات الحرارية يزداد في الغالب بدل أن ينقص! ويعود السبب في ذلك إلى أن 80% من المشروبات التي تستهلك في أمريكا تحتوي على مادة الكافيين، وهي مادة تسبب الإدمان وتؤثر على المخ مباشرة، فضلاً عن كونها تحت الكليتين على العمل وطرح السوائل من الجسم؛ ولعل ذلك هو السبب وراء شرب تلك الكميات الهائلة من الكولا، فتلك الكميات لا تبقى طويلاً في الجسم، بل تطرح بسرعة كبيرة ليشعر الشارب من بعد ذلك بالعطش من جديد وبالحاجة الملحة للذهاب إلى الحمام بعد شرب

القهوة أو الكولا؛ ومما يجعل الأمر يتفاقم أكثر فأكثر أن من يشرب الكثير من الكولا ويشعر بعد ذلك بالعطش (لأن جسمه يطرح السوائل بسرعة) غالباً ما يفسر شعوره ذلك تفسيراً خاطئاً، إذ إنه يظن أنه قد شرب ما يكفي، فيصل إلى استنتاج أنه جائع، فيبادر إلى الأكل دون شعور حقيقي بالجوع؛ وفي المحصلة يأكل من يشرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين



أكثر من حاجته.

ولكن ما الفارق بين المشروبات المحلاة بالسكر وتلك المحلاة ببدائل السكر التركيبية؟ يكمن السر في مادة ثلاثي فوسفات الأدينوسين ATP، تلك المادة الموجودة في المخ والمسؤولة عن تحرير الطاقة المخترنة فيه، والتي يبدو أن مادة الكافيين تحثه على إنتاجها؛ فبشرب مادة الكافيين تتحرر الطاقة في خلايا المخ فيشعر المرء بالنشاط؛ فإذا كان المشروب يحتوي على السكر يعني ذلك أن المشروب يقدم جزءاً على الأقل مما يحتاجه المخ من طاقة ويعوض جزئياً ما تم استهلاكه من مخزونها، أما إذا كان المشروب محلاً بالبدائل التركيبية للسكر والفقيرة بالطاقة فإن المخ يستهلك من الطاقة المخترنة في خلاياه دون أن يجد ما يعيد تخزينه فيوعز إلى الجسم (من خلال الشعور بالجوع والعطش) أن عليه أن يأكل ويشرب حتى يعوض ما خسره من طاقة.

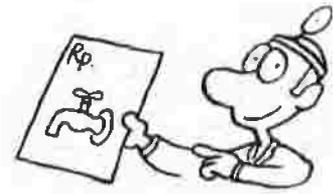
ومن جهة أخرى فقد اعتاد جسمنا من خلال خبرته السابقة على أنه عندما يحصل على غذاء حلو المذاق فإن ذلك الغذاء يكون غنياً بالطاقة، فيستعد الكبد لتحويل السكر المنتظر إلى طاقة ويوقف استهلاك الطاقة المخترنة

في الجسم على شكل بروتينات وشحوم؛ أما عندما لا تأتي جزيئات السكر فإن الكبد يخبر المخ أن على الجسم أن يأكل؛ وهذا ما يفعله المخ، فيشعر الجسم بالجوع. وقد أكدت الأبحاث أن الشعور بالجوع الذي يتولد بنتيجة تناول

المشروبات المحلاة ببدائل السكر قد يستمر لمدة 90 دقيقة ولو كان الجسم قد اكتفى فعلاً من الطعام. وهكذا فإن استبدال المشروبات السكرية بالمشروبات الخالية من السكر والمحلات ببدائل السكر يؤدي في المحصلة إلى تناول كميات من الطعام تفوق حاجة الجسم الفعلية.

### لماذا لا يجب عليك أن تستغني كلياً عن الملح في غذائك؟

ينجح الكثير من برامج الحمية في تخفيض الوزن بسرعة ولكن لفترة محدودة، وذلك من خلال وصف غذاء خال من الملح. لا شك في أنها نتيجة خادعة لأن جل ما تقوم به هذه الحمية هي تخفيض نسبة الماء في الجسم؛ لكن حرمان خلايا الجسم من الماء لفترة طويلة أمر خطير للغاية، إذ إنه يسبب ارتفاع نسبة حموضة الخلايا، ما قد يؤدي إلى تخريب الحمض النووي الريبوزي للخلايا ويزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.



وعلاوة على ذلك فإن نقص الملح هو من أهم أسباب مرض هشاشة العظام الواسع الانتشار.

يشكل الملح والماء أهم عاملين من عوامل معالجة مرض الربو والأمراض التحسسية

الأخرى، فكلاهما يحبط إنتاج مادة الهيستامين التي تعد مسؤولة عن جميع أنواع الاستجابات التحسسية. وعلى العموم ينظر المختصون في علوم التغذية الحديثة إلى مادة الملح نظرة سلبية، لكننا لا نستطيع تجاهلها كمادة غذائية طبيعية لها دور بالغ الأهمية في إحباط إنتاج الهيستامين والحفاظ على رطوبة طرق الهواء في الرئتين وحل البلغم المتشكل فيها.

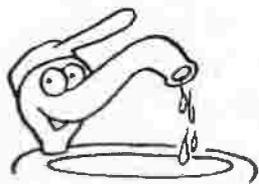
### طريقة الشرب الصحيحة

تقول القاعدة العامة: اشرب كوباً من الماء (ما يقارب الربع لتر) قبل تناول الوجبات الأساسية الثلاث (الطور والغداء والعشاء) بنصف ساعة وكوباً آخر

بعد الوجبات بساعتين ونصف الساعة؛ هذا هو الحد الأدنى؛ ولكن إذا أردت أن تزود جسمك بالكمية المثالية من الماء، فعليك علاوة على ما سبق أن تشرب كوبين من الماء مع أغنى وجبة أساسية في اليوم وكوباً قبل النوم.

اشرب الماء دون أية إضافة

أفضل أنواع الماء هو الماء من صنوبر الماء العذب؛ وإذا كان مضافاً إليه مادة الكلور للتعقيم فحينئذ يكفي أن يُصب في إبريق ويُترك في الهواء لفترة من الزمن حتى تتطاير جزيئات الكلور المحلولة فيه وتخرج على شكل غاز طيار تختفي معه الرائحة الواخزة. ولا يمكنك النظر إلى السوائل المنبهة أو المخدرة كالقهوة والشاي والمشروبات الأخرى التي تحتوي على مادة الكافيين باعتبارها ماءً، ذلك بسبب مفعولها المجفف للجسم.



وبوسعك حساب كمية الماء التي يحتاجها جسمك في اليوم الواحد بدقة وفقاً للقاعدة: 30 ميليلتراً من الماء لكل كيلوغرام واحد من وزنك، ما يعني أن من يزن 66 كيلوغراماً يحتاج إلى لترين اثنين من الماء العذب يومياً؛

وإذا ما ضمنت لجسمك هذه الجرعة من الماء العذب فإنك لن تشعر بالعطش أبداً، مما يخلصك أيضاً من عادة احتساء المشروبات «الضارة» عند المساء.

حفّز نفسك على الشرب

إن السبب في أن الكثيرين لا يشربون الكمية الكافية من الماء يعود إلى أنهم لا يهيئون لأنفسهم الفرص المناسبة للشرب؛ فلتضع إذاً على مكتبك أو في القرب من مكان جلوسك أو وقوفك في العمل كوباً جميلاً وكبيراً من الماء العذب، ولتكن سعته نصف لتر أو لترًا كاملاً؛ وسترى أنك بعد فترة وجيزة ستعتاد على رشف الماء من الكوب بانتظام ودون



إجبار، مما سيقضي على الشعور بالجوع بين الوجبات الأساسية الذي قد يتولد في غياب كأس الماء هذا والذي عادة ما يُسد بتناول الحلوى أو الموالح المسلية.

## اشرب في الشتاء الماء الساخن

استبدل كوب الماء الكبير في الشتاء بإبريق يحافظ على حرارة المشروبات ملئ بالماء الساخن؛ تلك هي واحدة من وصفات طريق التبسيط الأكثر إثارة للعجب وللهشة: فلن يحتاج الأمر سوى إلى أسبوع من الوقت حتى تلاحظ أن فتجاناً من الماء الساخن قادر على أن يجعلك يقظاً تماماً كفضل فنجان من القهوة أو الشاي في الماضي؛ كما يوصف الماء الساخن لمعالجة أمراض الرشح والزكام والتهاب الحنجرة، إنه وصفة موثوقة ومجربة من مدرسة طب الأيورفيدا - Ayur-veda الهندي.

## ملح الطعام

عليك بموازة زيادة شرب الماء أن تزيد أيضاً كمية الملح التي تضيفها إلى طعامك؛ فعندما تشرب لترين اثنين من الماء في اليوم الواحد عليك أن تضمن احتواء غذائك اليومي على حوالي ثلاث غرامات من الملح؛ وفي حال زاد استهلاكك للملح عن الحد المسموح به، يبدأ جسمك بالانتفاخ بسبب تخزين الماء في الخلايا؛ أما نقصان الملح فيتبدى عبر تشنجات عضلية (جزئياً في عضلات قليلة التمرين) والإحساس بالدوخة.

ونعود لنؤكد بلسان الطبيب باتمانغليدج أن الماء هو أرخص دواء لمعالجة جفاف الجسم، فتزويد الجسم بالماء باستمرار يمنع الإصابة بكثير من الأمراض التي يخشاها كل امرئ كمرض السكري، والنوبة القلبية، والقرحة المعدية أو المعوية، والتهاب السحايا المدمن، والكثير من الأمراض التي غالباً ما ترتبط بصعوبات عاطفية أو نفسية.

## النوم الصحي بوساطة الماء والملح

لقد أثبت الطبيب باتمانغليدج من خلال خبراته مع المرضى الذين يعانون من صعوبات في النوم أنه قد حقق أفضل النتائج بوصفة بسيطة ألا وهي شرب كوب

من الماء ومن ثم وضع القليل من الملح على اللسان قبل النوم؛ ويفضل أن تترك اللسان مسترخياً، لا أن ترفعه ليلمس سقف الحلق؛ من شأن هذه الوصفة أن تغير شدة التفريغ الكهربائي في المخ وتساعد على النوم بسرعة.

### المحاضر وكوب الماء

بوسعك أن تستخدم الحيلة البسيطة التالية من طريق التبسيط إذا كنت ممن يضطر لإلقاء المحاضرات من وقت لآخر: عندما تنقطع سلسلة أفكارك وأنت تحاضر في موضوع ما، حافظ على ثقتك بذاتك واصمت لبضع ثوان ثم اتجه نحو كوب الماء (الذي يجب ألا يغيب أبداً عن أية محاضرة تلقيها) وارشف جرعة منه. إن جرعة الماء تلك لا تتلف فقط حنجرتك، بل أفكارك أيضاً، مع أن



السبب في ذلك لا يزال غير معروف؛ فالمحاضر يسترجع بعد ارتشافه جرعة الماء في 90% من الحالات سلسلة أفكاره ويتابع دون أن يلحظ أحد أي شيء؛ وأما إذا لم تسعفك ذاكرتك في تذكر ما كنت تود أن تقوله، فبادر إلى سؤال المستمعين بصراحة: «عفواً، ماذا كنت أقول؟»،

ولتكن على ثقة تامة أن أحداً لن يلومك على ما فعلت، وستجد غالباً من يذكرّك بما كنت تقول. وهكذا فمن المهم قبل بدء كل محاضرة أن تسكب لنفسك كوباً من الماء، ولو لم تكن عطشاناً.

### فكرة التبسيط التاسعة عشرة

#### اضمن لنفسك الراحة بالنوم الصحيح

من أهم سمات الحياة المعاصرة المبالغة في السهر؛ فالبالغون ينامون في المتوسط أقل من أجدادهم بأكثر من سبعين دقيقة، أما أطفال هذا العصر فينامون أقل من الأطفال سنة 1910 بتسعين دقيقة؛ ولعل للكثير من اضطرابات جهاز مناعة الجسم والأمراض المعدية والأمراض العصبية والصداع وأمراض الحساسية وغيرها من أمراض العصر سبب بسيط هو عدم الاكتفاء من النوم!

وينطلق العلماء اليوم من أن النوم يشحن في المقام الأول بطارية المخ التي تم استهلاكها أثناء فترة اليقظة، كما يعبئ القدرات الفكرية ويحسن المزاج ويزيد من الأداء وسرعة الاستجابة.

وقد استطاع عالم النوم الأمريكي جون م. تاوب John M. Taub من جامعة فرجينيا أن يثبت ذلك في العام 1976 في دراسة مشهورة، حيث أظهر الأشخاص الذين امتحن تأثير النوم عليهم بعد كل غفوة تحسناً عقلياً وفتحاً في الذهن بنسبة %15، كما إنهم باتوا عرضة للخطأ بنسبة %30 أقل من قبل غفوتهم، كما أظهروا مزاجاً أحسن وخوفاً وضعفاً أقل، وعلاوة على ذلك فإن طاقتهم وحيويتهم ازدادت بشكل ملحوظ.



ومن الحقائق المثبتة طبيياً أن قلة النوم تضر بالصحة مثلها في ذلك مثل كثرة النوم، فمن ينام أقل من أربع ساعات أو أكثر من عشر ساعات في اليوم الواحد يعرض نفسه لخطر الموت أكثر بمرتين ممن ينام سبع ساعات في اليوم؛ هذا ما وجده باحث النوم كارل هشت Karl Hecht من مدينة برلين. وبالإضافة إلى ضمان كمية النوم الكافية، فإن على المرء أن يختار الأوقات المثالية التي تناسبه شخصياً لينام فيها بما يضمن له الراحة الفضلى. فلا بد إذاً - إن اقتضى الأمر - من أن تتخلص من عاداتك السيئة فيما يتعلق بموضوع النوم لكي تضمن لنفسك نوماً صحياً وكافياً.

### نصيحة طريق التبسيط بالنوم القصير

نورد فيما يلي أفضل نصائح طريق التبسيط للاسترخاء العميق أثناء النوم:

#### قاعدة نابليون للنوم الليلي

كان نابليون يعتقد أن ما يحتاجه الإنسان من النوم في اليوم الواحد هو - كما دأب على القول - أربع ساعات للرجال وخمس للنساء وست للبلهاء؛ وقد اعتاد



على الاكتفاء بالقليل القليل من النوم ليلاً، لكنه كان يعوض عما خسره في الليل بالعديد من الغفوات القصيرة موزعة بانتظام على ساعات اليوم؛ المهم في الأمر أن ما يكسب الجسم الراحة والاسترخاء هو عدد المرات التي يدخل فيها المرء في النوم العميق وليس طول فترة النوم؛ ويسود الاعتقاد عموماً بأن الجسم يفرز هرمونات النمو التي تريح الإنسان وتمنحه الاسترخاء العميق بمجرد دخوله مرحلة النوم العميق، وبأن ما يزيد على ذلك لا تأثير له في هذا الخصوص.

### صيغة دافيننتشي

يقال عن ليوناردو دافيننتشي Leonardo da Vinci المبدع الإيطالي المعروف إنه كان يستغني كلياً عن النوم ليلاً في فترات إبداعه وعمله الفعال مستعيضاً عن ذلك بغفوة لمدة خمسة عشر دقيقة كل أربع ساعات.

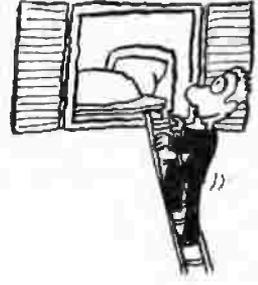


وقد وجد الباحث في أمور النوم كلاوديو ستامبي Claudio Stampi من جامعة هارفارد أن صيغة دافنتشي قد تصلح فعلاً لكي يبقى الإنسان على مدى فترة زمنية محددة قادراً على العمل والإنتاج دون تدن في مستوى أدائه. ويستفيد المشتركون بسباق الزوارق من هذه الحقيقة؛ حيث وجدوا أن النظام الأمثل الذي يحقق النتائج الأفضل هو ملء النهار بثلاث غفوات تتراوح مدة كل منها من 25 إلى 30 دقيقة والنوم ليلاً لمدة 90 دقيقة (لكي لا يفقد المرء توجهه الزمني ويبقى قادراً على التمييز بين الليل والنهار).

### ساعات منع النوم ونوافذ السماح به

هناك ساعتان في اليوم يصعب فيهما النوم، واحدة بين العاشرة والحادية عشرة صباحاً، والأخرى بين الساعة الثامنة والتاسعة مساءً؛ فيفضل إذاً الابتعاد عن النوم في هاتين الفترتين من النشاط في اليوم.

وبالمقابل يفتح المخ كل 90 دقيقة نافذة يسمح فيها بغضوة سريعة ومنعشة، وأما تحديد الوقت المناسب للدخول من تلك النافذة فهو ببساطة عندما تشعر بالتعب الشديد.



ومتى فتح مخك نافذة السماح بالنوم يستجيب جسمك بالتعب والتثاؤب والنعاس والشعور بالثقل في الرأس وبطء ردود الأفعال، مما يجعلك تفرك عينيك وتسد رأسك وتتكاسل فتدنى قدرتك على التركيز وتتشتت أفكارك؛ فإذا ما سمحت لنفسك بغضوة قصيرة، فإنك تعيش في تناغم مع جسمك وليس ضده، هذا ما سيجعل جسمك يكافئك بالنشاط والحيوية.

### امتحن حاجتك إلى النوم

أخضع نفسك لامتحان تحديد نقصان النوم، الذي سيكشف إن كنت تقدم لجسمك حاجته من النوم أم لا؛ وذلك في الحالات التالية:

- عندما تستلقي أثناء النهار وتستطيع أن تسترسل في النوم خلال مدة لا تتجاوز العشر دقائق (وأقل من ذلك لدى الشباب والناشئين)
- عندما يکبو رأسك وأنت جالس في الحافلة أو القطار داخل المدينة
- عندما تلاحظ فجأة وأنت تحضر محاضرة أو اجتماع أنك لم تسمع ما قاله المحاضر قبل برهة

إن علاج نقصان النوم يكون ببساطة بالالتزام النوم لسبع ساعات في الليلة الواحدة على الأقل و بانتظام علاوة على اغتنام الفرصة من وقت لآخر للاسترخاء والنوم لوقت قصير في ساعات ما بعد الظهر، وبوسعك علاوة على كل ذلك أن تستغل عطلة الأسبوع للتعويض عما فاتك ولتأخذ قسطك من النوم والراحة؛ ومع أن جسم الإنسان يستطيع أن يعوض عن نقصان النوم في فترة سابقة على نحو مقبول وذلك بالنوم ثمان ساعات يومياً لمدة يومين أو ثلاثة أيام،

فإنه غير قادر على أن يزيد ساعات نومه ليعاد لها بالسهر غداً، فمفعول النوم لا يُخزّن. ولا تحاول أن تعادل نقصاناً مبالغاً فيه في ساعات النوم بالكثير منه دفعة واحدة، لأن كثرة النوم قد تؤدي إلى الاكتئاب وفقدان الحافز للحياة والعمل.

## أفضل النصائح للغفوات القصيرة

### 1- النظرة الإيجابية

دافع عن حقك في غفوة بعد الظهر واستمتع بها دون تأنيب الضمير؛ وكلما كان موقفك منها إيجابياً كان تأثيرها على نشاطك أكبر وأقوى؛ وإذا كان رئيسك أو زملاؤك في العمل لا يتفهمون رغبتك في استراحة نوم قصيرة بعد الظهر فأخبرهم بأن من يداوم على النوم بعد الظهر يقلل عدد أيام مرضه، لأن استراحة النوم بعد الظهر توافق طبيعة جسم الإنسان وإيقاعه البيولوجي! هذا ما أثبتته دراسة طويلة الأمد قامت بها كلية الطب في أثينا حيث نتج عنها أن غفوة بعد الظهر مفيدة للصحة، فهي تخفض من احتمال الإصابة بنوبة القلب بنسبة 30%؛ كما عمدت بعض الشركات الرائدة (كشركتي ساب SAP وسيمنس Siemens) إلى تخصيص غرف خاصة لاستراحة العاملين مزودة بأسرة بسيطة وقد حصدت تحسناً ملحوظاً في سوية أداء عاملها.

### 2- الانتظام

حاول أن ترتب استراحتك للنوم بعد الظهر بحيث تأتي دائماً في نفس الوقت من اليوم وفي الظروف عينها قدر المستطاع؛ ويفضل أن يكون وقت الاستراحة بين الساعة الثانية والخامسة بعد الظهر وأن تدوم أربع دقائق بأقل تقدير؛ فمن ينجح في ترتيب ظروفه لكي يغفو في تلك الفترة من اليوم يحصل على نتيجة مضاعفة من الاستجمام والراحة بالمقارنة مع النوم في ساعات النهار الأخرى. وفي حال تعذر عليك النوم أثناء ساعات العمل، حاول أن تريح جسمك وتنام بعد إنهاء عملك مباشرة وقبل أن تبدأ نشاطات أوقات فراغك.

## 3- حافظ على طقس معين تلتزمه

احرص على عادات محددة وخطوات مرتبة تقوم بها في كل مرة تخلد إلى استراحة النوم بعد الظهر؛ فمن شأن ذلك أن يسرع دخولك مرحلة النوم العميق؛ استرخ على نفس الكرسي في كل مرة، وضع تحت رأسك وسادة صغيرة، وأقفل جهاز



الهاتف، وحل بعض أزرار قميصك، وقم ببعض التمارين التي تزيل تشنج العضلات، واقراً بعض السطور في نص تأملي يساعد على الاسترخاء والنوم. وعلى العموم لكل طريقتة الخاصة، فلتجد طقساً خاصاً بك ترتاح له ويساعدك على النوم بسلام وهدوء.

## 4- انتق مكاناً مريحاً

عندما تسنح الفرصة المناسبة للنوم، ابحث عن مكان تعرفه وتشعر فيه بالأمان والراحة؛ ويجب أن يكون هادئاً ومظلماً بعض الشيء وحرارته معتدلة (بين 16 و 18 درجة مئوية).

## 5- النوعية على حساب الكمية

لا تتحدد قيمة الغفوة وقدرتها على تأمين الاسترخاء والراحة بطولها بل بالاختيار الصحيح لزمناها والذي يجب أن يقع في إحدى نوافذ السماح بالنوم التي يفتحها المخ، فحينئذ تتفوق غفوة قصيرة في تأثيرها على قيلولة طويلة خارج أوقات السماح بالنوم؛ وأما مدة الغفوة فيجب أن تتراوح على العموم بين أربع دقائق وعشرين دقيقة.

## 6- بوسعك أن تنام في كل مكان

اجلس على الكرسي جلسة الحوذي: الفخذان متباعدان، الرأس والجزع إلى الأمام قليلاً واليدان على الركبتين والكوعان على الفخذين.

وأما إذا كنت جالساً في غرفة الانتظار أو في محطة القطار أو ما شابه ذلك، فاسند ظهرك المستقيم إلى الخلف وأمل رأسك إلى الأمام أو إلى الخلف؛ حافظ على رجلك على الأرض ولا تلف رجلاً على رجل، فذلك يعيق جريان الدم.

وأما إذا كنت جالساً في المكتب، فضع يديك وكوعيك على سطح المكتب ومن



ثم رأسك على يديك. وبوسعك أن تصنع مخدة من أحد ملفات الأوراق ومن فوقه كنزتك أو سترتك تحيطها بذراعيك وتضع رأسك عليها.

#### 7- انصت حتى تنعس

استمع إلى بعض الموسيقى التأملية أو إلى ضجيج المروحة أو المكيف؛ فكلما كان الضجيج متجانساً وثابت الشدة، سهل عليك أن تنام على إيقاعه؛ وبوسعك أن تتخيل نفسك مستلق في كوخ معزول في إحدى جزر الفيدشي ومطل مباشرة على المحيط الهادي تسمع الصوت الخفيف لتحطم أمواج المحيط على الشاطئ الرملي على خلفية سقسقة اشتعال الفحم لتحضير الشواء.

#### 8- الطعام يسبب النعاس

تساعد الوجبات التي تحتوي على النشويات على النوم بسرعة وتطيل مدته؛ فلتأكل إذاً قبل النوم ظهراً وجبة تحتوي على قطعة خبز أو حبة بطاطا أو قطعة حلوى أو كوباً من الحليب؛ ولتجنب شرب كميات كبيرة من السوائل قبل النوم.

#### 9- استيقظ كما يجب

لا تستيقظ فجأة، بل خلّ لمرحلة الاستيقاظ الفترة ذاتها التي احتجتها حتى تغط في النوم؛ وادعم عملية الاستيقاظ من خلال التنفس الإرادي وحركات المد والمط والتأؤب، كما إن



غسل الوجه بالماء البارد (وبخاصة بالنسبة لذوي الضغط المنخفض) وغسل الأسنان وشرب الماء البارد وأكل وجبة صغيرة تحتوي على البروتينات (كاللبن على سبيل المثال) كلها تساعد أيضاً على الاستيقاظ وتحث المخ على إفراز المواد المنشطة في الدم.

#### 10- هل أنت من المعارضين لأخذ قيلولة؟

قد يجرب البعض استراحة النوم القصيرة أو القيلولة ليوم أو يومين ويشعرون بالتعب الشديد بعدها فيتخلون عنها كلياً؛ إذا كنت من أولئك وأردت ألا تخسر منافع تلك الاستراحات، فلتجرب أن تستفيد منها برغم موقفك السلبي تجاهها؛ ولا يحتاج الأمر عادة لأكثر من أربعة إلى خمسة أيام حتى يتحول المرء من معارض إلى مؤيد لاستراحة النوم بعد الظهر؛ ولعل فائدة ذلك التحول تكون أكبر ما يمكن في المرحلة التي يلاحظ فيه المرء تقدمه في السن وانخفاض سوية أدائه؛ وقد يحتاج الأمر في أصعب الحالات إلى عشرين يوماً قبل نجاح ذلك التحول وقبل الاعتياد على هذا الوضع الجديد؛ ولكنك - وبعد تلك المرحلة الانتقالية - ستشعر أنت أيضاً بمزايا النوم بعد الظهر وستستيقظ نشيطاً تنعم بمزاج جيد، شريطة أن تدخل استراحة النوم في مخطط يومك على نحو مناسب وطبيعي.

#### تخلص من المزاج السيئ في الصباح

لقد أظهرت دراسة مشتركة طويلة الأمد قام بها عدد من الجامعات الأمريكية والإنكليزية أن 8% فقط من السكان هم بطبيعتهم أناس ليليون أي إن مزاجهم يتحسن في الليل ويسوء في النهار (ولذلك تجدهم لا يُطاقون في الصباح ينكدون الحياة على



أنفسهم وعلى الآخرين)، وأكدت الدراسة أن الغالبية العظمى من الشعب ينتمون إلى النوع المرن الذي يمكنه أن يتكيف مع الظروف. وبعبارة أخرى فإن غالبية من

يصنفون أنفسهم في خانة الأناس الليليين ليسوا في الواقع كذلك، بل إنهم ظلوا يقنعون أنفسهم أنهم ليليون حتى اقتنعوا بذلك فعلاً؛ والنتيجة إذاً هي أن كل إنسان تقريباً قادر على التغلب على فترة تعكر المزاج في الصباح إذا ما اتبع الإجراءات المناسبة الكفيلة بتحقيق ذلك.

### مشروب ساخن قبل مغادرة الفراش

لقد خسر جسمك أثناء الليل ما يتراوح بين لتر ولترين اثنين من الماء؛ والأفضل أن تعوضه ما خسره بالسرعة الممكنة؛ فلتشرب إذاً قبل تناول طعام الفطور كوبين اثنين من الماء؛ وأما إذا كنت ممن يرغب في شرب المشروبات الساخنة صباحاً، فعليك أن تحضّر في مساء اليوم السابق مشروبك المفضل وتضعه في إبريق حافظ للحرارة على منضدة سريرك لتشرب منه في الصباح ما شئت قبل مغادرة فراشك.

### حركات المد والشد والمط

تعلم من الكلاب والقطط؛ فبعد أن قضيت ثمان ساعات مسترخياً في الفراش ستجد عضلاتك وأوتادها وأربطتها قد قصرت بعض الشيء، وإذا ما قمت ببعض حركات المد والشد والمط (كما يحلو لك ودونما قاعدة) وأنت ما تزال في الفراش، فإنك ترسل إلى جسمك إشارة مفادها أن عليه أن يزيد من كمية الأوكسجين الداخلة إلى الدم، وأن يفرز الهرمونات التي تحسن المزاج وتشعر صاحبها بالسعادة، وأن يضع العضلات في حالة تأهب واستعداد للحركة. وإن تلك النشاطات والإجراءات لتستحق أن تترك لها خمس دقائق من الوقت.

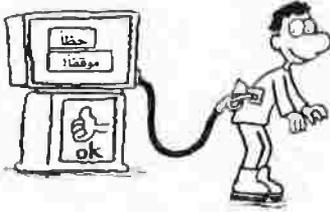


تنصح القابلات النساء الحوامل المتعبات أن يفتحن أذرعهن ويمددن أصابعهن ومن ثم يغلقن قبضاتهن بشدة ليفتحنها من جديد بقوة وعزم، وأن يكررن ذلك عشر مرات؛ فمن شأن تلك الحركات - التي تعمل كمضخات يدوية - أن تنشط الدورة الدموية كفعل عملية الإحماء في محركات الديزل التي تعمل على المازوت.

## توظيف العطور

ضع عطرك المفضل على منضدة السرير، ورش منه عندما يرن المنبه على ظهرَيّ يديك واستتشق عبير يومك الجديد إيداناً بيدته بنشاط وحيوية؛ ولا يقتصر نجاح هذه الطريقة على النساء، بل إنها تنجح لدى الرجال أيضاً. ويوسعك أن تجرب هذه الطريقة باستخدام مستخلصات الزيوت العطرية على غرار زيوت البابونج، والخزامى، والنعناع البستاني، وإكليل الجبل، والصنوبر، وزهر الليمون، ... إلخ.

## املاً مخزون طاقتك بالشكر



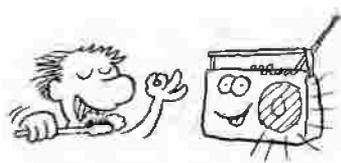
اعتاد الكاتب الأمريكي هنري دافيد ثورو Henry David Thoreau على أن يطرح على نفسه ثلاثة أسئلة بعد استيقاظه مباشرة: «ما هي الأمور الجيدة في حياتي؟» و«ما هي الأمور التي تبهجني في حياتي؟» و«علام يجب أن أكون شاكراً وممتناً؟»؛ فبإجابتك على هذه التساؤلات تضع نفسك في المزاج الإيجابي الصحيح لتبدأ يومك بسرور وتفاؤل ونشاط، وكأنك تملأ مخزون طاقة يومك بتلك الخواطر الإيجابية.

## مهد الدرب لاستقبال يومك

يشير الطبيب وعالم النفس الأمريكي ريد ويلسن Reid Wilson إلى ملاحظة مهمة؛ فقد يكون السبب في شعورك بالكآبة عند الصباح - بحسب رأيه - أنك تتخذ موقفاً سلبياً تجاه بعض تفاصيل صباحك الروتينية بالإضافة إلى موقفك المتشائم حيال ما قد يخبئه لك يومك القادم؛ فلتنظر إلى يومك بالنقد والتحليل الصارمين ودون رحمة ولتحدد ما يزعجك في الصباح، وفي المقام الأول من يزعجك، وما إن كنت بحاجة للمزيد من الهدوء والروية؛ ولتستيقظ إن اقتضى الأمر أبكر من المعتاد لتضمن لنفسك بعض الوقت تكون فيه مع ذاتك دون إزعاج من أحد وتمهد الدرب لاستقبال يومك بإيجابية وحيوية ونشاط.

لا شك في أن الوقت الكافي هو من أهم عوامل نجاح برنامجك الصباحي؛ فمن يضع نفسه منذ الصباح تحت رحمة عقارب الثواني يجهد جسمه ويضني روحه ويفسد يومه كله؛ فلتبدأ إذاً برنامجك الصباحي أبكر من المقرر بنصف ساعة؛ ولتترك لنفسك الوقت الكافي للاستمتاع بحمام منعش وفطور هادئ على الشرفة أو في الحديقة إذا سمح الطقس بذلك؛ وهكذا تحول صباحك إلى خزان تعبى منه الروية والسعادة والطاقة الإيجابية لتصرفها فيما تبقى من يومك.

### التحضير المسبق لاستقبال الصباح



هيئ الظروف المناسبة لانطلاقه يومك بنجاح: بادر في المساء إلى تجهيز ثياب عملك وأدواته التي تريد أن تأخذها معك في اليوم التالي وإلى تحضير مائدة الفطور، بحيث تقلص مهامك في الصباح إلى أبعد حد.

ولعل الحمام من أهم المحطات إلى انطلاقة ناجحة ليومك، فليكن نظيفاً ومرتباً ومزوداً بإضاءة مناسبة ومعطراً؛ ومن المهم أن يحتوي حمامك على غرض واحد على الأقل من الأغراض المحببة إلى قلبك: إما جهاز استقبال إذاعي لاستقبال محطتك المحببة وإما مزهرية جميلة فيها بعض من الأزهار التي تعجبك، وإما مناشف ناعمة الملمس ودافئة، ... إلخ.

### استحم في الماء البارد

لا ينفع الاستحمام في عملية الاستيقاظ ما لم يتبع الحمام الساخن حمام في الماء البارد (حوالي 15 درجة مئوية)؛ وتكون فائدة الاستحمام في الماء البارد أعظم ما يمكن عندما تتبع نصيحة رجل الدين سيباستيان كنايب Sebastian Kneipp الذي يترك الماء البارد يسرح من الصنبور ويقترب من شعاع الماء تدريجياً بحيث يبدأ برجله اليمنى فذراعه اليمنى فرجله اليسرى فذراعه الأيسر ثم الظهر فالصدر حيث القلب؛ ومما يخفف من صدمة البرد أن تملأ فمك بالماء البارد قبل أن تبدأ الاستحمام.

اجعل من مهمة جلب الصحيفة اليومية نزهة صباحية منشطة



لعلها من أكثر نصائح طريق التبسيط فائدة  
أن تحول مهمة جلب الصحيفة اليومية من  
صندوق بريدك إلى نزهة صباحية لمدة ثلاث  
دقائق بعد أن تلبس اللباس المناسب لذلك؛  
فتتفّس الهواء النقي المنعش قبل تناول طعام

الطور ينشط الدورة الدموية ويحضر الجسم أفضل تحضير لاستقبال الغذاء  
والاستفادة منه على أتم وجه.

حسن مزاجك بالشاي الأخضر

لقد أظهرت الاختبارات التي أجراها أطباء مختصون في حقل الرياضة في  
جامعة شيكاغو لتحديد أفضل أنواع المشروبات المناسبة لطعام الفطور أن الرابح  
الأول هو الشاي الأخضر؛ فكمية الماء التي يسحبها من الجسم أقل بكثير مما  
يفعله الشاي الأسود أو القهوة (التي تسبب علاوة على ذلك رفع درجة حموضة  
خلايا الجسم)، لكنه يرفع مثلهما تركيز هرمون السيروتونين في الدم، ذلك  
الهرمون المسؤول عن حالة الإنسان المزاجية.

ومرة أخرى تجد نفسك قد خطوت بضعة خطوات على طريق التبسيط، ومرة  
أخرى ينمو وعيك وإدراكك لحقيقة أن الطريق الطويل إلى الجوهر، إلى هدف  
الإنسان الداخلي، إنما يتكون من خطوات صغيرة وكثيرة من التحسين والتبسيط  
في ظروف حياته وطريقته في السلوك والتفكير؛ ولعلك الآن على أتم استعداد  
لإدخال بعد آخر من أبعاد حياتك في طريق التبسيط، ألا وهو بعد الناس  
الآخرين من حولك.