

الصحة المناسبة

ليس صعباً أن ندرك كيف أخذت حياتنا اليومية تتغير وتتأثر سلباً على مستوى صحتنا ولياقتنا. وهناك الكثير من الأمثلة التي ساهمت في هذا التغيير - التأثير، فقد جعلت السيارة مشيناً أمراً نادراً، كما فرض التلفزيون نفسه سيداً على سهراتنا ومسامراتنا، ومع تسارع وتيرة الحياة حلت الأطعمة السريعة التحضير مكان الوجبات الأساسية.. كذلك أصبح الوقت منافساً دقيقاً لكل ما نعمل أو نقوم به: لماذا ننفق الوقت في إعداد وجبة غذائية كاملة إذا كان بالإمكان طلب بعض البطاطا المقلية والهامبرغر؟ ولماذا المشي إذا كانت «الرولر سكيت» تختصر وقت الذهاب والعودة؟ ولماذا نقصد الطبيعة للتأمل والاسترخاء إذا كان بالإمكان جلب عناصرها من طيور وأسماك وحيوانات ونباتات وتدفق مياه إلى داخل منزلنا؟

تبدو قصة التدمير الذاتي للجسم وحواسه لا تنتهي،

الشخص المناسب

وعندما بدأت تبعاته تظهر عندما أخذنا نبحث عن عادات سهلة تتيح لنا إعادة بنائه على ما نشتهي ونتمنى، فبتنا نسأل عن النظام الغذائي الصحي، والتمرين السليم الذي يحقق لنا اللياقة البدنية، ونخطط لقضاء إجازة بعيداً عن عالمنا، ونبحث ونطلب لما من شأنه أن يشعرنا بسعادة روحية ونفسية عامرة.. استجابة لهذا الطلب أقدم جملة مبادئ عن الصحة المناسبة في قوامها الأساسية: الغذاء، الرياضة، الترفيه، الاسترخاء، والتأمل.

الغذاء الصحي

هل أكلت أرزك جيداً؟ هذا من جملة ما يسأل عنه الصينيين حينما يتلاقوا، وذلك في إشارة منهم إلى أن من يأكل أرزه جيداً فيعني ذلك أن معدته سليمة. والمعدة السليمة تعني في نهاية المطاف «أنك في صحة جيدة»، بالطبع لا أدعوك هنا لأن تأكل أرزاً - على طريقة سكان الشرق الأدنى كي تغدو في عافية - إنما ما أقصده قولنا أن التغذية الصحية لا تركز في كثير من الأحوال على ماهية الطعام، وإنما تركز على طريقة أكله: فماذا تأكل إجمالاً؟ كيف تأكله؟ هل تتناول لحماً أو بيضاً أو سمكاً؟ من أبرز الأسئلة التي يقف عندها الطبيب إزاء أي شخص صحي، بعدما بات الناس اليوم يأكلون ويتناولون ما تنوع من أطعمة بعضها يفيد وبعضها الآخر يتعب المعدة ويهرقها، منها ما يضني ومنها ما يسهل هضمه والاستمتاع به، باتت حياتنا الغذائية مرهونة بالنسبة للبعض بنظام غذائي مضبوط خوفاً من جملة أمراض ولدتها الحياة العصرية كالبدانة، والسكري، وضغط الدم وزيادة الكوليسترول. وهكذا حرصاً على أن نكون في صحة أفضل رأينا من

الشخص المناسب

الأسلم أن نشير إلى طرفي المعادلة من النظام الغذائي وهو طبيعة ما نأكل وأهم من ذلك «كيف نأكل؟».

أولاً: ماذا نأكل؟

رغم أن البعض لا يتيسر له سوى أطعمة محددة نظراً لطبيعة المكان الذي يعيشون فيه (كما مع أبناء أمريكا الشمالية حيث يتركز طعامهم على اللحوم) ورغم أن بعض الناس تفضل الأطعمة النباتية دون غيرها من الأطعمة وهم النباتيون (VEGETARIAN) إلا أن خبراء التغذية ينصحون بنوع من التوازن فيما يأكلون. ولعل الهرم الغذائي الذي وضعه "ماسلو" هو الأكثر اعتماداً لما يتضمنه من تنوع لمواد غذائية تمد الجسم بحاجته المعقولة، وقد صنف هذه الأطعمة وفق «هرم»: يأتي:

✳ في قمته أصناف طعام ينبغي تناول القليل منها مثل: السكر، الزبدة، الزيت، السمنة.

✳ في وسطه هناك شيء من الأصناف الحيوانية والنباتية على حد سواء، إنما يجب تناولها باعتدال مثل الحليب ومشتقاته، البذور، البيض، الخضار المجففة.

✳ في قاعدته يرد ما هو أساسي لغذائنا اليومي وما يجب أن

الصحة المناسبة

نركز عليه أكثر من غيره مثل الخضار والفواكه والحبوب والخبز.

إنه محاولة صحية لتناول طعام متوازن يشتمل العناصر اللازمة لإمداد جسمنا بالطاقة المطلوبة، فلا نركز مثلاً على النشويات أو البروتينات أو الدهون فترة طويلة، وإنما يجب الحرص على أن تشتمل قائمة الطعام التنوع. وينصح خبراء التغذية في هذا المجال أن يشتمل طعام الإنسان اليومي نسباً مختلفة من:

✱ الخبز باعتباره المصدر الرئيسي للبروتين.

✱ الفاكهة والخضار باعتبارها مصدراً للفيتامينات والمعادن.

✱ اللحوم (وخاصة الدجاج والأسماك) لبناء بنية جسمية قوية.

✱ الأجبان والألبان والحليب كونها تمد الجسم بالكالسيوم (لتنمية عظام وأسنان قوية).

ويقترحون وجبة نموذجية في يوم واحد وفق التالي:
الفطور: (فول / أو أجبان وألبان / أو بيض مع خضار
وخبز / زبدة + مربى / شراب ساخن مع سكر) الغداء
(لحم / أرز بطاطا / سلطة) العشاء (شورية أو شطائر جبنة
أو ما شابه / صنفان من الفاكهة / شراب ساخن كالشاي أو

الشخص المناسب

النوعان (أو البابين)، على أن يمتنع المرء عن تناول أي شيء بين الوجبات الثلاث، أما إذا كان نهار عمله طويلاً يفضل تناول شيء بين وجبتي الغداء والعشاء وهي ما نسميها بالعصرونية التي تتكوّن إجمالاً من: حبة فاكهة / كوب ساخن / قطعة حلوى. وذلك وفق النموذج المثالي ليوم تغذية:

نموذج ليوم تغذية مثالي

6,30 - نهوض

7,00 - الفطور: بيضة مسلوقة أو ألبان/ كوب من الحليب، قطعة خبز/ زبدة ومرى/ قهوة أو شاي مع سكر.

11,00 - عصير ليمون

1,00 - الغداء: سمك أو لحم مشوية أو دجاج مع بعض الخضار أو الأرز/ فاكهة.

4,00 - العصرونية: حبة فاكهة/ شراب ساخن ككاكاو أو نسكافيه/ قطعة حلوى.

7,30 - عشاء خفيف: شوربة أو سندويش جبنة/ فاكهة (مع أهمية شرب الماء بكثرة خلال النهار وتحاشي كثرة السكريات ليلاً).

مع الحرص على أهمية طعام الفطور الذي يجب تناوله وعدم إهماله لقول خبير التغذية الأمريكي "توني أيروين":

«إن لعدم تناول الفطور تأثيراً ضاراً على انتباه الشخص وعلى قدرته في أداء أعماله بالطريقة المثلى، فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين يهملون وجبة الفطور يقعون في أخطاء كثيرة كما يقل جهدهم في ساعات الصباح المتأخرة، بينما الذين يتناولونها بانتظام يشعرون بشيء من الاتزان من الناحية الصحية وغالباً ما تكون صحتهم أفضل ويعيشون عمراً أطول...».

ومما ينصح به أخصائي التغذية الأمريكي "بريس آموس" أيضاً بعد عدة أبحاث حول أسلوب التغذية الصحي الانتباه إلى:

- 1 - عدم تناول اللحوم المجلدة منذ فترة طويلة خاصة الأسماك واللحوم المفرومة.
- 2 - تجنب تحميص الخبز لدرجة الحرق.
- 3 - عدم استخدام زيت القلي لفترة طويلة (عشر مرات على الأكثر).
- 4 - تناول الخضروات بصورة مستمرة فهي تمد الجسم بالطاقة والنشاط.
- 5 - الابتعاد عن طريقة وضع أنواع من الطعام المختلف في طبق واحد.

الشخص المناسب

ويشجع بعض الأخصائيين على الاهتمام بتناول السكر في الصباح لأنه أثناء الليل تنقص نسبة السكر في الدم لذا لا بد من إعادة التوازن، إذ تبين أن المواد التي تتدخل في السكريات (الأنسولين / الكورتيزول / الكاتاتيكول) تساهم في تحويل السكر إلى طاقة عندما يعمد الجسم إلى إفرازه بمجرد أن نتناول أطعمة حلوة، وبما أن هذه المواد تخف أثناء النوم ونستيقظ دونها جاءت النصيحة بتناول بعضاً منها أثناء طعام الفطور كي تساعدنا على البدء بنهار نشيط.

ثانياً، كيف نأكل؟

لو أن الحياة العصرية اكتفت بفرضها غمطاً خاصاً من دورة التحرك على الناس حيث باتوا على عجلة من أمرهم لتدبير شؤون حياتهم على حساب صحتهم وأوقاتهم واجتماعياتهم لهان الأمر، لكن غمط هذه الحياة السريعة وصل حتى إلى «طعامهم» وطريقة مآكلهم، عندما أخذوا يكتبون - وعلى عجل - بتناول شطائر وفطائر جاهزة (سندويشات)، يلتهمون لقيماتها بسرعة وفي أذهانهم ألف مشكلة، يأكلونها وعيونهم تتابع ما يقرأون أو يكتبون، دون

أن يشعروا بلذة ما يأكلون أو يفكرون على الأقل فيما يلتهمون، مع هذه الحال أفرغ الطعام من محتواه الغذائي وأصبح كأنه مجرد مواد يضعها الإنسان في جوفه لتمسك عليه جوعه.

ومع إدراكنا لظروف الناس وطبيعة الدور الذي يقومون به، إلا أننا ننصح بتجنب الانفعالات العصبية والنفسية حينما نتجه نحو الطعام لنستمتع به على أكمل وجه. وهذا يتطلب بعض الوقت، ومثلما أنت توزع وقتاً للعمل وآخر للأشطة، ضع في اعتبارك أن للطعام حقه أيضاً من الوقت. ينبغي أن نعوّد الجسم على الهضم الكامل عملاً بالحكمة القائلة: «الإنسان لا يعيش بما يأكل وإنما بما يهضم» فالهضم الجيد هو ما يحقق الغاية المنشودة من الأهمية الغذائية المناسبة، فلكي تضمن لنفمك مردوداً جيداً عند تناول الطعام راعِ الملاحظات التالية قدر الإمكان:

1 - نظم مواعيد طعامك وحينها أقبل عليه بشهية وامضغه جيداً.

2 - تجنب تناول الماء بكثرة أثناء الطعام، كما لا تكثر من ابتلاع الهواء كي لا يحدث انتفاخ للمعدة.

الشخص المناسب

3 - اعتنِ بتنوع طعامك ما أمكن بحيث يحتوي على

العناصر الأولية المساعدة على الهضم.

4 - لا تنهض عنه فوراً إلى عملك، خاصة إذا كان عملك

التالي يتطلب جهداً بدنياً، بل أخلد إلى الراحة لدقائق

(لا تقل عن 20 دقيقة) كي يعاود الجسم استعادة قواه .

5 - اعتدل فيما تتناول، أي عدم حشو المعدة من مختلف

الأشكال اللذيذة، فالطعام لا يقاس بكميته بل بمحتواه

الغذائي.

6 - خفف من تناول الأطعمة التي تدخلها المواد «الحريقة»

كالبهارات / الخل / الحامض، أو كثيرة الدسم وخاصة

المقلية منها.

7 - تجنب شرب المنبهات (الشاي / القهوة / الكحول)

بعد الطعام مباشرة، فقد ثبت أن تناول الشاي يمص

الحديد من الحبوب ويحول دون انتفاعنا بهذا العنصر

الغذائي.

إن تنظيم مواعيد الطعام، وتوفير الوقت الكافي لتناوله

ومضغه مضغاً جيداً، وتحقيق التوازن بين مواعيد

الوجبات مسائل هامة يجب أن تبقى في بالنا، ورغم أن

كثيرين لا يبالون بطريقة الطعام، إلا أن نخبة من أخصائيي

التغذية في فرنسا أصدرت مؤخراً كتاباً تحت عنوان «لتعلم كيف نأكل» فيه كثير من الإرشادات التي ينبغي أن نلم بها أثناء إعداد الطعام أو طبخه أو أكله، ويتوجه خاصة إلى ربة المنزل كونها المسؤولة عن صحة الأسرة وسلامتها لما تعده من طعام، وللغاية ينصحونها ببعض الخطوات التي تجنب الكثير من مشاكل التغذية وهي:

1 - اختيار قائمة الطعام، أي أن تشمل المائدة على العناصر الغذائية المطلوبة، ليس بالضرورة كل يوم وإنما بشكل متنوع خلال الأسبوع.

2 - الانتباه إلى طريقة الطهي، كغلي اللحوم على درجة عالية جداً (100) مما يكفل تخلصها من الميكروبات، والانتباه إلى استخدام البصل والثوم والبهارات كونها تزيد من صعوبة الهضم، التخفيف من استخدام المواد الدهنية تجنباً لحدوث تكدس لها في الأوعية الدموية (كوليسترول)، غسل الأواني جيداً وكذلك الخضار بالماء الساخن وعدم ترك الطعام مكثوفاً بعد الإعداد لكي لا يلتقط أية جراثيم.

3 - انتظام مواعيد الطعام (ويفضل ثلاث مرّات يومياً) أي أن تحدد الوجبات بمواعيد خاصة صباحاً (قراءة الثامنة)

الشخص المناسب

وظهراً (وأفضله بين الواحدة والثانية) ومساءً (بين السابعة والثامنة).

4 - ضرورة الالتزام بأداب المائدة لجهة ترتيبها، اجتماع جميع أفراد العائلة، وتجاذب الحديث المرح والابتعاد عن الأخبار المزعجة لأن من شأن ذلك أن يؤثر على شهية الطعام.

للتغذية في جميع المجتمعات علاقة بحاجة الحوية وعاداتنا الثقافية، إذ علينا أن نأكل لنعيش ولنعطي جسمنا الوقود اللازم لإنجاز نشاطاتنا، ولكن ما من شيء يتأثر بالبيئة الاجتماعية والدينية أكثر من طريقة تحضير الطعام ونوعية الأطباق المرغوبة وساعة تناولها، مما يصعب معها أن نميز بين ما تحتاجه أجسامنا وما تفرضه الحضارة، ذلك أن بعض الباحثين أمثال "بولين كليرمونت" و"فيرجيني نوفل" في كتابهما «عش حياة أفضل» اللتين تريان أن هناك نوعين من الغذاء ينبغي محاربتهم: «السندويشة» والوليمة، الغذاء الذي أساسه الشطائر لا يتضمن أصول الأكل الثلاث (الأكل ببطء / الشرب بكثرة / الخبز غير المخمر) أما مع الوليمة فإنها تتيح لك أكل شتى الأصناف الشهية

والدسمة وهذا ما يدفع جهازك الهضمي إلى تجنيد كل طاقته فتشعر بفترة خمول لعدة ساعات .

طعامكم دواؤكم ودواؤكم في طعامكم :

تشير صاحبة كتاب «أسلوب المعيشة» الكاتبة الأمريكية "جاكي سورينسن" أن أفضل وسيلة للمحافظة على وزن ثابت أو محاولة إنقاص الوزن هو اكتساب عادات غذائية سليمة والقيام بموازنة في ما تأكله سواء في عناصره الغذائية أو أوقاته . يعني ذلك أنك لست بحاجة إلى أنظمة غذائية تضعها المؤسسات المعنية أو يكتبها الأخصائيون كي تضبط وزنك، الأمر ببساطة يمكن أن تقوم به أنت عبر برنامج مبني على أقسام متساوية من التغذية الصحيحة والحس السليم والتمرين، وفق المعادلة التالية:

✳ يبدأ التحكم بالبدانة من المأكل والمشرب، وينتهي بهما، إذ عندما يزيد ما تأكله عما تحتاجه، يزيد وزنك وعندما يقل عما تحتاجه ينخفض تدريجياً. لهذا يقال: «قم عن الطعام ونفسك تشتهي».

✳ إذا أكلت ضمن احتياجاتك عندها يكون وزنك طبيعياً وتحافظ على استقرار وزنك، عملاً بالمبدأ الذي قدّمه

الشخص المناسب

أحد أطباء العرب القدامى: كل ثلث معدتك، واشرب ثلثها، ودع الثلث الباقي للهواء.

* إن زاد مستوى الغذاء الذي تأكله (ما يدخل) على ما تصرف من وحدات حرارية (ما يحرق) يزيد وزنك. وإن قلت كمية الغذاء الذي تأكله عن الطاقة التي تصرف ينقص وزنك.

إذا أردت التحكم بوزنك فما عليك إلا أن تتفهم العوامل التي تؤثر على كل من هذه المعادلات.. ويعتبر - نظرياً - الحفاظ على رصيد سالب من الطاقة (زيادة الخارج على الداخل من الطعام) مهمة بمصيبة نسبياً عندما نعرف ماذا نأكل، كيف نأكل، متى نأكل، وكيف نستهلك، أي إعادة النظر في عادات منها:

1 - عادة الأكل بسرعة، عندما تأكل بسرعة فإنك تأكل غالباً أكثر من المعتاد (تشبع بسرعة لأنك لم تهضم بتمهل).

2 - عادة الأكل أثناء الأنشطة وخاصة مشاهدة التلفزيون مما يصرف الانتباه عن التلذذ بالطعام ومقداره.

3 - عادة الأكل أثناء الزيارات، أي إذا كنت من

الأشخاص الذين يتناولون فنجاناً من القهوة وقطعة حلوى كلما قدم إليك زائر، تكون قد طورت لديك عادة سيئة فيما يتعلق بنظام أكلك.

4- عادة الأكل بين الوجبات الرئيسية، أي ما يقال لها في العامية اللبنانية «اللقمشة» إذ في كل مرة تأكل فيها تكون كمن يودع وديعة في بنك طاقة جسمه، فإن كثر الإيداع زاد الرصيد.. والوزن معاً. لهذا يقال: «ما دخل في الفم، استقر في الأرداف».

لهذا راقب عاداتك، رغباتك، شهيتك للطعام وإغراءات الأكل، كي لا تتطور لديك عادة النهم وتصبح شخصاً يعيش ليأكل لا يأكل ليعيش، لتكن لديك وجبة رئيسية خلال يومك واعتبرها وجبة الغذاء، حدد مقادير المرغوب أكله ولا تسكب حصة ثانية أبداً، كل جيداً في الصباح ولا تفوت أي وجبة طعام من وجباتك الثلاث، تعود على الاعتدال ولا تستخدم الطعام كمكافأة منك ولذاتك على جهد قمت به (تعبت كثيراً.. يحق لي أن أكل كثيراً).

كُل نصف ما اعتدت
أن تأكل ودم ضعف
ما اعتدت أن تنام
واشرب ثلاثة أضعاف
ما اعتدت أن تشرب
واصبرك أربعة أضعاف
ما اعتدت أن تضحك
فإن فعلت ذلك تمتعت
بأفضل عمر

مارثي كيلوج
(طبيب)

النشاط السليم

أجرت جمعية القلب الأمريكية دراسة واسعة النطاق للعاملين في مختلف أنواع المهن المعروفة، كان الهدف منها معرفة نسبة حدوث النوبات القلبية أين تكثر وما سببها؟ فوجدت أن الأشخاص ذوي المهن التي تتطلب حركة دائمة يصابون بأمراض قلبية أقل من أولئك الذين لا يتطلب عملهم تحركاً مجهوداً، كما ظهر أن من النوبات ما تأتي في كافة مراحل عمر الإنسان فهي لا تختار كهولاً دون شباب أو العكس، وإنما تحدث مع أولئك الذين يتسمون بقلة الحركة.

بما أننا لسنا مخيرين في اختيار مجال عملنا أحياناً، بحيث إن الكثير منا يضطر إلى الجلوس وراء المكتب ساعات طويلة خلال النهار، إلا أنه لدينا الخيار بأن نتحرك خارجه ولو لساعة عبر تمارين رياضية، وبالمثل أيضاً يمكن القول عن «تقدم العمر» بأنه صحيح أنه لا يمكننا إبقاء ذوي العمر المتقدم يافعين، إلا أننا مخيرين في أن نواصل نشاطنا بالحركة حتى تبقى لنا حيويتنا ونتجنب الأمراض المترتبة عن قلة الحركة.

وبالسياق ذاته، أثبتت بعض البحوث أنه في حالة
اللاحركة تتباطأ نبضات القلب من 12 إلى 20 دقة في
الدقيقة، كما ينخفض استيعاب الجسم للأوكسجين بنسبة
33٪، وتسوء عملية تهوية الرئتين، وتضعف دينامية
عمليات الهضم، فيزداد إخراج الكالسيوم مع البول،
ويتراكم الفوسفور في الجسم بحيث يساعد على ظهور
الحصى في الكلى وإلى نقص الدم المشارك في الدورة
الدموية، كما أنه مع حالة النقص الحركي تسوء الحالة
النفسية وتأخذ عوارض التوتر والاكتئاب بالظهور.

الحركة... بركة!

هل عرفت ماذا يعني أن لا تتحرك؟ هل دفعك ذلك لأن
تفكر في أسلوب حياتك الرياضي؟ في كتاب له بعنوان
«سبعة مبادئ من أجل الحفاظ على الصحة» يشير العالم
الألماني "مانفرد كنلخر"، إلى أن هناك سبع توصيات أساسية
للشخص الذي يرغب أن يتمتع دائماً بصحة جيدة وهي:

- 1- أن يتنفس جيداً.
- 2- أن يأكل بهدوء.
- 3- أن يشرب.

4 - أن يتحرك .

5 - أن يسترخي .

6 - أن يفكر .

7 - أن ينتبه بشكل صحيح .

الملاحظ من هذه النقاط السبع أهمية النظام الحركي للحفاظ على صحة جيدة، وليس معنى هذا أن ينخرط كل منا في تمارين رياضية مجهدة أو عنيفة كي نقي أنفسنا شر الأمراض، إنما تعني أن يمارس أحدنا رياضة سهلة كالمشي لفترة من الزمن خلال فترات حياتنا، ثم الانتقال إلى ممارسة تمارين رياضية تستلزم جهداً أكبر كالجري البطيء أو السريع بشكل تراعى فيه القواعد والقدرة البدنية المناسبة، خاصة لمن هم فوق الثلاثين من العمر. لهذا ارتأيت الحديث عن المشي كنشاط مناسب يستطيع أي منا أن يقوم به، ولما يمكن أن يتركه من نتائج صحية، وفق ما يؤكداه اثنان من أشهر الأطباء الأمريكيين هما: "كنيث كوبر" الذي يرى «أن الفائدة الأساسية للمشي تكمن في أن أي كان يمكن أن يمارسه في أي وقت وأي مكان وهو لا يبدو أصلاً كتمرين وإنما كنشاط يجد فيه أولئك الذين يخجلون من لفت الأنظار أمراً مميّزاً..»

وأخصائي القلب الدكتور "كولي وايت" الذي عدد مزايا المشي وفوائده باعتباره «أسهل التمارين لمعظم الأشخاص، يمكن أدائه دون أي تجهيزات - إلا حذاء جيداً - وفي أي أرض ومناخ وفي سن متقدمة...».

رياضة المشي:

- هل وزنك زائد عن الحد؟
- هل تشعر بتعب وإرهاق وميل للنوم بعد الظهر يومياً؟
- هل تشعر بالخمول والبلادة وليس لديك الهمة لأن تتحرك أو تفعل شيئاً؟
- هل تود أن تعتني بلياقة جسمك؟

إذا كان جوابك إيجابياً فأنت تحتاج إلى العزيمة لتقوم بنشاط رياضي، وثمة أنواع كثيرة من التمرينات ك: السير على الأقدام، الجري، ركوب دراجة، السباحة، نط الحبل، مشاركة الأولاد لعب الكرة وما إلى ذلك. المهم في الأمر أن تقرر ماهي الرياضة المناسبة لك، التي تشعر أنها تمتعك عند أدائها. واعلم أن مفتاح النجاح لأي نشاط رياضي هو الانتظام والمزاولة، فما تريد إنجازه افعله بانتظام، وحاول أن تنوع البرنامج الذي تقوم به بين الحين والآخر

الشخص المناسب

كاستخدام الدراجة، نط الحبل، المشي السريع، أو تسلق الجبال مع من لديهم نفس الاهتمام ولو مرة واحدة خلال الأسبوعين. وقد تبين أن كثيراً من الناس يمارسون أكثر من رياضة بحسب ما يسمح وقتهم ذلك، لأن الرياضي يتوسع في اهتماماته فنجد من يركض صباحاً ثم يمشي ثم يركب الدراجة مساءً ثم يشارك في المشي الطويل.

إن رياضة المشي - وإذا ما وضعناها ضمن برنامج متكامل من الالتزام والممارسة الدائمة - يمكن أن تصل بنا إلى درجة عالية من اللياقة وإلى تحسن واضح في الحالة الصحية للجسم والعقل والنفس، بناءً على ما يشير إليه المعنيون بالرياضة بقولهم: «بانتظامك في أداء التمارين الرياضية وتناول الغذاء المناسب تجد في نفسك مع مرور الوقت النتائج التالية: تبدأ عضلات بطنك وجسمك في التشكل اللائق، يتحسن مظهر قوامك بشكل عام، تزداد حيويته ونشاطك وميلك إلى العمل والتمتع بالحياة».

ومع أن المشي هو من الرياضة المهلة والممكنة، يستحسن القيام ببعض الترتيبات بهدف تحقيق الفائدة المرجوة وهي:

1. أن تقوم ببعض التدريبات البسيطة للإحماء قبل أن تبدأ.

2. احرص دائماً على أن تبدأ عدوك ببطء حتى يعتاد جسمك، وبعد مدة من التدريب يمكن زيادة سرعتك أو معدل الوقت الذي تقضيه أو المسافة التي تمشي (ابدأ بخمسة متر، ثم زد المسافة كل أسبوع . وقد يلزم أسابيع حتى تقطع أشواطاً طويلة: 10 / 15 / 20 كلم).
3. وأنت تعدو يفضل الهرولة (لا الجري البطيء ولا السريع الراكض لأنك تضغط حينها على عضلاتك فلا ترهقها خلال فترة قصيرة)، ثم إن العدو يتيح لك الاستمتاع بالمناظر لا سيما إذا كنت تمشي في الطبيعة.
4. احرص على اختيار الحذاء الرياضي المناسب (ذو بطانة متوسطة الطراوة وأن يكون مرناً قابلاً للانثناء) وكل ما عليك عند شراء حذاء رياضي للمشي أن تطلبه من البائع للغاية ذاتها ثم قم بشي حتى تتأكد من مرونته، ذلك لأن ثقل الجسم عند المشي أو الركض يكون على الرجلين والركبة والكاحل، وبالتالي كل الضغط يكون على الحذاء، لهذا إن لم تكن مرتدياً حذاءً مناسباً فإنه من المحتمل أن تعرض جسمك للتعب قبل الفترة الممكنة.
5. لا تمارس الرياضة وأنت ترتدي الأربطة الضاغطة

الشخص المناسب

(المطاطية) حول العضلات أو المفاصل، لأن هذه الأربطة تعوق المفاصل والعضلات عن القيام بعملها بالشكل المريح.

ورغم أن الناس يمشون لأسباب مختلفة: للمتعة والترويح، أو هرباً من وحدة وانعزال، أو للانتقال من مكان إلى آخر بدل الوسيلة، إلا أن منهم من يمشي بانتظام اعتقاداً منه بأنه تمرين جيد له فوائد جمّة: يساعد على مرونة الجسم، يهدئ الأعصاب، يعزز الثقة بالنفس، يخفف من البدانة، ويؤخر ظهور الشيخوخة ويساعد على تقوية الجهاز المناعي ويقلل من احتمال الإصابة بالكآبة، ويخفض احتمالات الوفاة بأمراض القلب.

لهذا يجب أن يعي كلُّ منا معنى النشاط والحركة في حياته اليومية، وأن يتحول هذا الفهم لقناعات بوجوب الممارسة الدائمة، إن اتجأك نحو نفسك بأن تراعي «النشاط الرياضي المناسب» مسألة في غاية الأهمية من الناحية الذهنية والروحية والاجتماعية، لذا يجب أن تكون صديق نفسك وتحثها على الحركة والنشاط بدل الخمول والبلادة، فكّر باللياقة البدنية والانشراح والنجاح والحيوية

التي يمكن أن يتأتى منها، لا تدع مشكلات الحياة أو ضغوطات العمل تقف حائلاً دون إقبالك على الرياضة، على الانتظام بالمشي، وعلى الحياة.

لا ترقد على مقعد وثير إذا كان بإمكانك أن تجلس معتدلاً
لا تجلس إذا كان بإمكانك أن تقف
لا تقف إذا كان في استطاعتك أن تتحرك
لا تركب إذا كان بإمكانك أن تمشي
لا تمش ببطء إذا كان بإمكانك أن تعدو

كيف يمكنك معرفة البرنامج الذي يناسبك؟

رغم أن الأخصائيون ينصحون بالمشي الرشيق، إلا أن هذه النصيحة قد تختلف من شخص لآخر ومكان وآخر، وما ينبغي الانتباه له عند أي نشاط رياضي تساؤلنا:
- كيف يمكن للنشاط المناسب أن يصبح جزءاً مكملًا لحياتي اليومية؟

- كيف يمكن أن يساعد على تحقيق غايات اللياقة؟

- كيف يمكن استخدام قواعده؟

حول ذلك يقول صاحب كتاب «قوة المشي» الرياضي البار «ستيفن ريفرز»: «لا يمكنني أن أزودك باختبار يساعدك في هذا المجال، فلكل فرد اهتمامات مغايرة

الشخص المناسب

وحاجات مختلفة، فبعض الناس (لا تستمتع بالمشي بل الركض) وبعضهم لا ينبغي أن يركضوا لأسباب طبية وهذا الأمر ينطبق على أي نشاط بدني آخر (رفع الأثقال / ركوب دراجة / كرة مضرب / سباحة...) لكن من المهم الأخذ بالقاعدة التالية: لتحسين جهاز من أجهزة الجسم عليك أن تزيد عليه الأعباء، فلا تحمئن بغير عبء... ولدى مزاوله أي نشاط رياضي ننصح بضرورة وجود ثلاثة معايير هي:

1. الفاعلية: أي على برنامج التمارين الذي تمارسه، أن يعطي أعلى النتائج في الوقت المخصص، ولأجل أن نكون في أحسن حال يلزم لذلك اختيار النشاط ذي الفاعلية الأعلى (مثال: إنقاص الوزن لا يتم عبر لعب الريشة كما هو الحال مع مشي القوة).

2. المردود: أي بلوغ النتيجة المرغوبة في أقصر مدة، ويتطلب ذلك فهم المبدأ الذي يقوم عليه التمرين، فطول التدريب لا يعني بالضرورة تحقيق نتائج أفضل، لذلك لا يجب موازنة مدة الوقت المعطى مع ضرورة حصول النتائج المأمولة. (20 دقيقة في تمرين قد يعادل أحياناً ساعة في تمرين آخر أقل جهداً...).

3. الأمان: أي يجب أن لا تؤدي نشاطاً رياضياً أو بدنياً

يزيد من خطر إصابتك فيه على المدى الآتي أو البعيد. فالإصابة تقلل من جهودك لبلوغ اللياقة البدنية وتكرهك النشاط، وتترك لديك السأم، لهذا ينبغي عند ممارسة أي تمرين أو نشاط وجوب أدائه بعناية، من هنا ينصح الرياضيون عند كل رياضة «بالتحمية» أي تهيئة الجسم بحركات خفيفة ومرونة: كالانحناء / الاستدارة / الالتفاف / الجذب / الضغط وغيرها التي يمكن أن تشاهدها في تمارين «الأيروبك».

جاء في مجلة أوروبية متخصصة أن الوقت المناسب لأي نشاط رياضي هو قبل أن تؤدي أفضل أعمالك، إذ أنك بعد التمارين تكون متنبهاً وأفضل قدرة على التركيز، كما ترتفع درجة حرارتك وتزيد من معدل نبضك، لهذا ينصح أكثر من باحث أن تؤدي التمارين في الفترة الصباحية بين الاستيقاظ والإفطار، كي تكون بمثابة مفتاح النشاط طوال اليوم. وفي هذا السياق ثمة توصيات رياضية يمكن أن نمارسها خلال دورة حياتنا اليومية في طريقنا إلى العمل أو الدراسة أو للتسوق منها مثلاً:

* أن تنزل وتصعد الدرج بدلاً من المصعد.

* أن تقصد مكان عملك / جامعتك / تسوقك مشياً إذا

كان قريباً، أو بالقرب منه إذا كان بعيداً.

* خلال ذهابك إلى مكان ما اقصد به خطوات سريعة بما يكفي لأن يجعل قلبك يخفق.

* اترك المكتب وامش حوالي 15 دقيقة يوماً بعد يوم في مكان ما قريب.

* لا تفوت أنشطة تدعى إليها في الطبيعة خلال إجازتك كرحلة صيد / قطف موسم / تسوية حديقة... وغيرها من الأنشطة التي تجد فيها الحيوية والنشاط المتحرك.

وكي تستفيد من نشاطك المناسب أو من أي نشاط رياضي آخر على أكمل وجه، ينصح بالإرشادات التالية:
- قم بالفحص الطبي من وقت لآخر فهو مهم قبل البدء بأي برنامج رياضي.

- تقدم ببطء: ابدأ بمستوى خفيف ثم زد الإجهاد تدريجياً.

- تشط بحدود مهارتك ولا تحمّل نفسك ما لا تطيق.
- تمرن بانتظام بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً.
- هدي جسمك بعد التمرين وانتظر بعض الوقت ثم استحم بماء فاتر.

يعتبر المشي من أبسط أنواع الرياضة وأكثرها فائدة بناءً

الصحة المناسبة

على معجمل الأبحاث التي أُجريت حوله وعن أهميته
للوفاية من الأمراض النفسية والجسمية على حد سواء،
لدرجة بات الأطباء اليوم يعطون مرضاهم وصفة دواء
خاصة فيها: «قم بأداء تمريناتك الرياضية بانتظام، واتبع
نظاماً غذائياً متوازناً وقم بعمل خيرٍ لإنسان».

الترفيه الممتع

- هل أنت مستمتع بحياتك؟
- هل تخصص وقتاً للرفاهية خلال لحظات أيامك؟
- أتفكر في الطريقة التي تحيا بها: هل أنا أرفه عن نفسي بين الحين والآخر؟
- هل عجلة الحياة والعمل والدراسة ودوامه مسؤوليات الأسرة تحول دون استمتاعك بالحياة؟
- إذا كان الوقت طاغية عليك يتحكم فيك بدلاً من كونه صديقاً لك لا تعرف كيف تتعامل معه، وإذا كان المرح دائماً شيئاً مؤجلاً وليس في جدول أعمالك، وإذا كنت تنظر إلى اللهو واللعب على أنها أمور غير لائقة بك أو تجاوزتها بالزمن، فأنت في حاجة إلى إعادة النظر في هذه المسألة.
- صحيح أن العمل والجدية ومستلزمات الحياة ومتطلباتها محور بقائنا ومعاشنا، ولكن ألا ترى أنه ينبغي أن نتوقف قليلاً لفترة من الراحة والترفيه حتى نبجدد الهممة ولنستمر في الحركة والعمل برغبة أشد! مهما كان العمل محبباً إلى قلبك ومهما كان العمر الذي أنت فيه، فلا بد للإنسان من أن يوجد - وسط دوامة الحياة - وقتاً للاستمتاع واقتناص

فرص الترويح وممارسة الهوايات المفضلة، وكل ذلك للقيام بقسط من الرفاهية المطلوبة.

لا يوجد - حقيقة - إنسان بطبيعته ممتنع بالحياة وآخر غير ممتنع، بل هو الذي يمتقطع وقتاً لينعم به، فالحياة مليئة بأشياء جميلة إن قررت الاستمتاع بها قد تجدها، كل ما هو مطلوب أن تعرف كيف ترتب أمورك في شأن الفرص، تقرر أين وكيف، وتأخذ المبادرة.

لماذا ننصحك بالترفيه؟

يختار معظم الناس في أيامنا الراهنة فصل الصيف للذهاب في إجازات بهدف الترفيه، وهناك عدة اعتبارات ترجح هذا الاختيار: الشمس، ترويح الأولاد في عطلتهم المدرسية، إقفال بعض المؤسسات في شهر آب، اغتنام صحو الطقس لتنظيم رحلات ومخيمات، حركة العروض المقدمة من شركات السياحة للسفر والاستجمام في الخارج، كل هذه الأسباب وغيرها تهيئ فرصاً للترفيه، ولكن لماذا لا بد للمرء من أن يمارس في كل الأعمار نشاطاً ترفيهياً (لامنهجياً) في حياته. هناك عدد من النظريات تحاول الإجابة على هذا السؤال منها:

الشخص المناسب

1. نظرية التنفيس: حيث ينظر إلى النشاط على أنه بمثابة تنفيس (تصريف) للطاقة الانفعالية والجمسية عند الفرد، وغالباً ما ينصحون التوجه نحو الأنشطة ذات الطابع الخشن مثل ألعاب الكاراتيه والجيدو وغيرها بالنسبة للأطفال.

2. نظرية التهذيب: يرى أصحاب هذه النظرية أن بعض الغرائز لا تتضح دفعة واحدة بل تتجلى في مراحل تطورية من عمرنا، ولا بد من إتاحة الفرصة في كل مرحلة من التعبير عنها بنشاط ما كي تهذب هذه الغرائز وتهيئ الحياة الاجتماعية فاعلة ومتوازنة (أطفال لا يلعبون = أطفالاً بليدين).

3. نظرية التنشيط: وتنظر إلى النشاط على أنه وسيلة لمُحذِ الهمة بعدما يجهد الإنسان في عمله أو دراسته (عملاً بالحديث الشريف: «رَوِّحُوا الْقُلُوبَ سَاعَةَ فَسَاعَةٍ فَإِنْ الْقُلُوبَ إِذَا كَلَّتْ عَمِيتَ...»).

4. نظرية لعب الأدوار: وهي طريقة أشار إليها الفيلسوف الإغريقي أرسطو عندما يَبِّنُ أهمية التراجيديا في التفرغ الانفعالي، ثم اعتمدها علماء النفس للمعالجة من بعض الأمراض "النفس - اجتماعية" عبر ما يعرف

بالميكودراما، وأهمية هذه التقنية أنها شكل من أشكال العلاج النفسي التي تستخدم لمعالجة بعض المرضى ومساعدتهم على حل مشاكلهم بمساعدة المدربين والمعالجين عبر الطريقة التمثيلية عن الحالات والعلاقات التي تزعجهم - وكم يكون مهماً أن يكون الأشخاص الفعليون والذين هم على علاقة بمشاكل المريض موجودين عند المعالجة - وفي حال تعذر وجودهم يلعب بدلاء الدور، من هنا نجد أهمية وجود جمهور ما أثناء القيام بأية تجربة تمثيل.

إذن نفترض مجمل النظريات المطروحة أساسية النشاط (اللامنهجي) في الكائن البشري نظراً لما يساهم به من دور في بلورة شخصيته لأطر اجتماعية متوازنة، فالرسم أو مهارة الحرف اليدوية مثلاً تكون الغاية منها تنمية الخيال والتفكير ودقة الملاحظة وحس الابتكار وتعويد المرء على تذوق الجمال. كذلك الحال بالنسبة للعب فهو سلوك له أهميته العلاجية وقيمه التربوية والحسية، حيث هناك من الألعاب ما تحمل على تنمية قدرة الحواس، قوة الانتباه والملاحظة، المنافسة والتحدي والمسؤولية والتركيز والمرونة.

لهذا من الضروري اعتماد النشاط الترفيهي دائماً كنمط

الشخص المناسب

«سوسيو تربوي» وباعتباره وسيلة تعلم فاعلة تعمل على تنمية المهارات الحسية والحركية والاجتماعية والانفعالية والإبداعية، فضلاً عن كونه «وسيلة علاج» لما يساهم به من تصريف لمكبوتات النفس على نحو ما أشرنا.

أعط نفسك بعض الوقت للراحة والتأمل والاسترخاء، حاول أن ترفه عن نفسك في أي شيء تحبه، لا تعتقد أنها مضيعة للوقت بل قد تكون نقطة انطلاق إلى تجارب ممتعة، نحو علاقات اجتماعية جديدة أو اكتشاف عوالم مختلفة، مع الشيء الجديد الذي تكتشفه تتطور وتنمو معارفك وتزهو بحياتك.

متى ينبغي أن أقوم بالترفيه؟

- اختر ذاتك أولاً بأن تحيب على الأسئلة التالية:
- هل ممارسة الهوايات والبحث عن أساليب المرح، أنشطة غريبة على معجم حياتك؟
 - هل كان شعورك عادياً عندما رأيت شيئاً لم تره من قبل؟
 - هل تشعر أن أيامك تسير في روتين ممل؟
 - هل تكبد وتجهد في العمل على حساب الإجازات السنوية المستحقة؟

– هل معاني الفرح والمغامرة والانطلاق لا تعني لك شيئاً؟
– هل بهجة التمتع بممارسة رياضة أو هواية مفضلة أو رحلة
مقررة أو رفقة صحبة أنيسة دائماً مؤجلة؟

إذا كان جوابك «نعم» فنصيحتنا لك هي «قف»، أنت
بحاجة لأن تعيد النظر فيما تقوم به، حيث يفترض تمتعك
بالحياة اقتطاعك بعض الوقت للراحة الاسترخاء أو التأمل
عند الحاجة، فالترفيه ضروري لتجديد النشاط الجسدي،
والاسترخاء لازم كي نتعافى من ذلك الشعور المتسم
بالإرهاق، والتأمل حاجة نلقي من خلالها نظرة عن بعد إلى
ما نحن عليه وما نصبو إليه. وما كانت هذه المسائل الثلاث
(الترفيه / الاسترخاء / التأمل) ملحة ومطلوبة إلا بعد أن
تركت لدينا الحياة العصرية «رتابة» وسأماً من جراء تكرار ما
نقوم به، فالمرء الذي يدمن العمل مثلاً يجد صعوبة بالغة
في الانفصال عنه، حتى في بعض المرات - وإرضاءً لعائلته
- يجد نفسه موافقاً على إجازة لكنه لا يُسرّ بها، أو أن
بعضهم يجد نفسه مكراً على القيام بزيارات اجتماعية
للأهل والأقارب من حين لآخر وغمضية العطل في زيارتهم
مما ينتج عنها مشاعر سلبية (مثل: التقصير بالواجب، أو
الانزعاج من أعباء مالية مترتبة، وغيرها من الرتابات

الشخص المناسب

الضاغطة على مسار حياتنا اليومية، إزاء هذه المواقف تجد نفسك أنه لا بد من تخطيط ما شأنه أن يزعجك، يضغطك، وذلك بحل الرتبة وفق الاعتبارات التالية:

- قل (لا) للأعمال المتكدسة: قاوم رغبتك الشديدة لها، وقدر حق عائلتك بقسط من وقتك، فلا تدخلهم عالم أعمالك، ولا تدخل شؤون عملك إلى حياتهم الحميمة، لذلك لا تصحب ملفاتك / (عدة الشغل) إلى حيث الإجازة.

- نظم واجباتك العائلية: اسأل الأهل عن المناسبة العائلية التي حدثت، وزر الأنساب من وقت لآخر، بأن تخصص لهم بعض العطل، وفي حال تعذر حضورك بادر إلى التفاتة مميزة تنوب عنك لتبين كم أنت مهتم، المهم أن لا تبقى أسير عقدة ذنب لأنك خرقت تقليداً عائلياً بالابتعاد عن «الواجب».

- اختر نشاطاً ترفيهياً يرضي الجميع، قد تحتاج إلى إجازة زاخرة بالحركة، وزوجتك تتطلع إلى الهدوء وأولادك يتطلعون حفزاً مستمراً، خذ في الاعتبار رغبات كل منهم بأن تشركهم في عملية التخطيط حتى تكون «الفرصة» متعة للجميع.

- Dance as if no one is watching.
- Love as if you've never been hurt before.
- Sing as if no one can hear you.
- Live as if heaven is on earth.

ضع في اعتبارك دائماً أنك تمتحق بعض الراحة بعد أسابيع طويلة من الكد والتضحية، ومضطر معها إلى مواجهة بعض الخيارات، وهذا يعني تقديم إرضاء الذات على المال والمركز الاجتماعي الذي تطمح أو تتبوأ، وتكريس بعض الوقت للعائلة، والاهتمام بنفسك وبأفراد أسرتك وأقاربك اهتماماً عاطفياً بغية إظهار أنك منتمٍ ومهتمٌ وليس مجرد صاحب دور عملي ناجح. وحين تضع حقيقة هذه الأمور نصب عينيك بجدية ستجد أن لديك وقتاً لخصية إجازة، واجعل متطلباتها ضمن إمكانياتك. لا تضع نفسك قيوداً دون السفر والترفيه وتفوت عليك متعة اللحظات السعيدة فيما تنوي فعله. ولكن أي ترفيه ينبغي أن أقوم به؟

وفي الترفيه.. صحة :

ثمة طرق عديدة يمكنك من خلالها أن تقوم بالترفيه المحبب حيث يضيق المجال لذكرها، لكن اختيار إحداها يتحدد بما تقدر عليه وفيما تتطلبه من إمكانيات. لأن هناك ألعاباً تفترض أوضاعاً ملائمة لها، فهناك نشاطات لا تتناسب مع عمر ما أو مع جنس معين أو مكان دون آخر. لهذا

نلاحظ في الغالب تنوع الأنشطة باختلاف مراحل العمر:
فالأطفال يستهويهم اللعب الحر ذو الطابع الحركي
المنطلق الذي قوامه: النطنطة / الاهتزاز / ركوب
الأراجيح / الدوران حول الجسم / الرقص / التمثيل /
... الصراخ. ثم في مراحل العمر التالية يستهوي الأولاد
نشاطاً منهجياً مقيداً إلى حد ما كونه يرتكز على الطابع
الذهني أحياناً (كالخزير / ألعاب المتهافتات / ألعاب
الكلبة...) وتلك التي تتسم بطابع ذهني وحركي معاً
كألعاب الكرة.

ثم في مراحل متوسطة من العمر يبرز الاهتمام بأنشطة
ذات طابع جدي رصين كممارسة هوايات الموسيقى،
الرسم، أشغال يدوية وغيرها مما يتطلب معها مقررّاً تدريبياً.
وإنني أنصح هنا بأهمية أن يتذوق أحدنا نشاطاً ما من هذه
الأنواع، وإن لم يكن موهوباً ثمة معاهد أو أساتذة
مختصين يمكن أن يبدأ معهم تمارينه ويتقن مبادئه، لأنها لا
تتطلب سوى التركيز، وما اليد والعينان إلا معدات طيبة
لنقل هذا التركيز على الورق.

أما مع المراحل المتقدمة يصبح الاتجاه نحو القيام
بأنشطة تتسم بالهدوء والتأمل واكتشاف عوالم جديدة،

أي تلك التي تتضمن المعرفة والاكتشاف معاً
كالرحلات / السفر / المشي في الطبيعة / ...

لا يعني ذلك بالضرورة أنه ينبغي لكل فئة أن تلتزم بما
يناسب عمرها من أنشطة، بل على العكس كثيراً ما كنت ألاحظ
أن هناك أناس يبحثون عن فرص الترفيه أنى وجدت (ويطلقون
عليهم: أصحاب كيف) وكذلك هناك ما يمكننا تسميته بالأنشطة
الشاملة التي تتضمن أكثر من نشاط مثال: المخيمات الصيفية في
الطبيعة حيث فوائدها عديدة بالنسبة لمختلف الأعمار رياضياً
 واجتماعياً وحسباً عبر مجالات تنشط متعددة منها:

✽ الألعاب (الكرة / القفز / تسلق الجبال / والألعاب
المسلية كالشطرنج والـ Puzzles).

✽ اكتشاف الطبيعة: السير في الأحراج / تسلق
الصخور / التعرف على المخلوقات الحيوانية.

✽ السهرات: وتتضمن الغناء والرقص والتمثيل
والجلسات الليلية حول النار.

ولعل أهمية الأنشطة الشاملة تكمن في أنها تهئ لأحدنا
«مناخاً اجتماعياً» قيماً، تعلمه روح المبادرة، الانطلاق،
التعاون، التنافس، المسؤولية، عدم الاتكالية، الانضباط،
وغيرها من القيم الاجتماعية التي تمدّها الجماعة.

الشخص المناسب

في بعض فقرات كتابه القيم: «طب الشعوب» يشير صاحبه الدكتور "جارفيز" إلى جملة نصائح صحية منها: «إذا كنت من سكان المدن فأنصحك أن تذهب إلى الريف، وأن تأخذ معك أطفالك وأن تترك هؤلاء الأطفال يلعبون في الحقل، وأن تشجعهم على ملاحقة الأبقار أو الحيوانات الأخرى، وإذا رأيت أحد الأطفال يمد يده إلى أوراق الشجر ثم يضعها في فمه، فتظاهر أنك لم تره، وإذا رأيته يتمرغ على العشب أو فوق التين فلا تحاول منعه بل شاركه في ذلك، لأن الطفل بالفطرة يطيع الطبيعة التي تحفظ الإنسان».

الاسترخاء المطلوب

عندما نطرح الاسترخاء كأحدى مقومات الصحة المطلوبة فذلك لأن الناس اليوم قد تخطوا «العتبة» وهو التعبير الطبي لما يسمونه بـ stress وتعني ذروة الإرهاق النفسي والعصبي.. يتطلب معها البحث عن «وسيلة شفاائية». والحقيقة العلمية أن الإرهاق النفسي يأتي في كثير من الأحيان عقب تبدل في حياة الإنسان - كالتحاقه بعمل جديد أو زواج أو عند ولادة طفل - فهذه التطورات تتطلب من الإنسان أن يملك سلوكاً خاصاً مختلفاً عن سلوكه المعتاد، والشعور بالإرهاق هو طريقة من الطرق التي يقع فيها الإنسان كمحاولة منه لإعادة تكييف نفسه حسب ظروف طارئة عليه، أما الطريقة الوحيدة للتغلب على هذا الشعور فهي مواجهة أسبابه بشجاعة.

عندما يشعر أحدنا:

- بالميلية تجاه نفسه لأنه ليس على ما يرام.

- لا يستطيع النوم لأن فكره مضطرب.

- يستسلم إلى عادة التدخين أو التلفاز أو الأدوية المنومة حين يستيقظ بين الفينة والفينة.

الشخص المناسب

- يلغي أيام العطل لأن مشاغله كثيرة.
- يضع الفرص أو يهدر الوقت ولا يستطيع أن يقرر بسبب أن فكره مشغول.
- ينزعج غالباً لأمر تافه.
- يسأله أصدقاؤه إذا كان هناك سوء تفاهم حتى جعله ينسحب من بينهم.

فمن المحتمل أنه في المعنى المحدد للضغط النفسي أي هو في: جهد، توتر، اضطراب، إرهاق، ولربما تكون أنت في واحدة منها، أو مررت ببعضها أثناء عملك أو في محيط آخر حتى ازداد معدل نبضك وتنفسك وأخذت تعاني - في حالات متدرجة - بحالة من الغثيان والهلح بسبب مهمات متعبة. إذا وجدت نفسك في مثل هذه المواقف: أنت تواجه إجهاداً متوتراً يتطلب معها التوقف قبل أن يستبد بك ويأخذك في مسالك مَرَضِيَّة غير محمودة، لقول الدكتور "ريشارد كارول": «إن الإرهاق يتحول شيئاً فشيئاً إلى حاجز يقف بوجه الصحة اليوم، فالأشخاص الذين يعملون بأرقام قياسية أو يقلقون بسبب أية مشكلة لا يستطيعون أن يرتاحوا أو يستمتعوا بحياتهم» ومعظم الباحثين اليوم مقتنعون بأن المتاعب الأساسية اليومية

تفرض ضريبة على صحة الإنسان العصري، فالدراسات تشير إلى أن الانزعاجات اليومية تسير بالإنسان نحو الإرهاق إن لم نقل نحو الهلاك، ومن هذه الانزعاجات:

- * المشاحنات الأسرية.

- * التطفل المتكرر من الجيران.

- * تحسبك لتقصير عند أداء واجب.

- * تبلغك من وقت لآخر بفواتير يجب أن تدفع / أو ديون يجب أن تسدد.

- * رنين الهاتف المتواصل في مكتبك أو ضغط المراجعين.

مثل هذه «الإثارات اليومية» وغيرها تحدث ضغوطاً نفسية وتسبب بدورها مشاكل جسدية حسبما يشير العالم النفسي "ريتشارد لازاروس" من جامعة كاليفورنيا في بركلي: الذي يرى أن التغييرات الجذرية التي تنجم عن أحداث مهمة في حياتنا اليومية تؤثر على صحتنا وسلامتنا العقلية والجسدية، فالطلاق مثلاً يعادل ألف مشجرة عادية. وبالسباق ذاته تبين من إحدى الأبحاث الميدانية التي قام بها العالم النفسي "أرثر ستون" من كلية الطب في جامعة نيويورك حول أثر الضغوط الثانوية اليومية أن الإزعاجات الخمس الأكثر انتشاراً هي: الخلافات مع الشريك، متاعب

الشخص المناسب

الأولاد، مشاكل الزملاء، ضغوط العمل، والمشاكل الشخصية الأخرى. فمثل هذه الإزعاجات هي واحدة من العوامل التي تدفع إلى الإجهاد والإرهاق، لهذا لا يمكن لأحدنا أن يكون بمنأى عن الإرهاق، لكن تأثيره علينا يتوقف على طبيعة تعاملنا معه، على آلية ردات فعلنا إزاءه، فالبعض يحمل مشاكله دون أن يقلق، والبعض الآخر يتأكله القلق والهم، أضف إلى ذلك أن الإرهاق، يظهر على من هم غير واثقين من أنفسهم ويشعرون بسرعة بالإحباط. ولكن كيف السبيل إلى مواجهة هذه الحالة؟ هناك أكثر من طريقة لتجنبه ومواجهته قبل أن يستفحل فينا، نلخصها في عدد من الإرشادات والتقنيات والنصائح نذكرها تباعاً في المعطيات التالية:

أولاً: الإرشادات:

يشير رئيس المؤسسة الأمريكية للإجهاد النفسي إلى أن ما يرهق البعض قد يبدو عائقاً بسيطاً للبعض الآخر، قد يغتاض أحدهم مثلاً إن فاتته القطار أو الطائرة أو الباص بينما يكت آخر بهدوء متعاملاً مع الموقف بروية، إذن المهم هو في طريقة تجاوب الأفراد للموقف المتعثر:

- 1 - عندما تواجه مشكلة حاول أن تفكر بها بهدوء وألا تعطيها أبعداً أشد خطورة مما هي في الواقع، ففي معظم الأحيان نقوم بتضخيم الأمور فنزيد من حالة الإحباط ونسهل الطريق نحو الإرهاق، واجه الموقف بصبر وشجاعة وإيمان وأعصاب باردة.
- 2 - عليك أن تدرك نوعية الأعمال التي تهدئ أعصابك وتسعدك، فالبعض يرتاح حين يركض مسافة طويلة والبعض الآخر يرتاح لحمام ساخن أو لقراءة قصة طريفة.
- 3 - إذا اكتشفت شيئاً تحبه ويسعدك أدأه فلا تنس أن تفعله من وقت لآخر، فمن شأن هذا الأمر أن يبدد بعض الإرهاق لديك.
- 4 - لا تضغط على نفسك كثيراً في العمل حتى لا تصبح عبداً له، اختر المهام التي تناسبك وتمتطيع أدائها دون أن تجهد نفسك أكثر مما تطيق.
- 5 - مارس التمارين الرياضية لأنها مفيدة ليس فقط من أجل صحة القلب (كما أشرنا في فصل سابق) أو للمحافظة على اللياقة البدنية، بل، لأنها تساعد على فرز المواد التي تقاوم الإحساس بالإحباط، وثمة تمارين

متنوعة - كالمشي وكرة المضرب ولعبة الكاراتيه - من شأنها أن تصرف الطاقة وتجدد النشاط وتبعدك عن السأم الذي يولده الإرهاق والإحباط.

ثانياً: التقنيات:

ولمواجهة الضغوط النفسية وحالات الإرهاق والإجهاد ابتكر الباحثون في علم النفس الاجتماعي أكثر من طريقة تساعد على ذلك، وعند مطالعتي لمجملها وجدت أن أفضل سبيل للتعامل مع «الانزعاجات» هو أن نتصدى لها في ذهننا بالاستبصار والتأمل أي عبر حركات هادئة لأعضاء جسمنا وهو ما يعرف بالاسترخاء.

1. الاستبصار: (visualization)

وهو ما يعرف بالتصور الموجه بأن تركز ذهنك على ما تريد، أي أن تستخدم خيالك لتحضر ما من شأنه أن يهدئك، ويمكن أن يتم ذلك من خلال وضعية خاصة وهي أن تستلقي في وضع مريح بعدما تخلع حذاءك وترخي ملابسك وتنفس بعمق بحيث يملأ صدرك الهواء ثم تردد مع نفسك كلمات محبة إليك أو عبارات تحفظها (البعض يردد ابتهالات دينية)، ثم ابدأ بإرخاء عضلاتك مبتدئاً من

الرأس تنازلاً، تصور لنفسك مكاناً تحبه وركز عليه وتصور نفسك أنك فيه (مارس هذه العملية لمدة عشرين دقيقة كل يوم).

وحول هذه التقنية أيضاً يبين "روبن سيجر" جملة خطوات ينبغي الانتباه إليها عند كل استبصار منها:
وأنت تفكر بهدوء - في المكان الهادئ وبعد الاسترخاء الهادئ - لا تنس أن تتخيل هدفاً تريد أن تحققه، مثلما تحلم أنه قد ينجز. تصور نفسك تؤدي ما تريده / جربه ذهنياً، قم به افتراضاً وليس أن تعينه فحسب. وأنت ترسم مشهد هدفك المستقبلي، يتطلب معه وجود النية في إنجازه، أدخل إلى أعماقك الرغبة الأكيدة بالإقدام والإصرار على تنفيذه.

في كل لحظة تصور / تأمل / استبصار / نمّ لديك الإيجابية، التفاؤل، اغرس في ذهنك «لغة الإمكانية» (يجب / عليّ أن / لأتحرك) فهي بمثابة محفزات دفع وتحرك، تشبه الإيقاعات الموسيقية الصاخبة التي تقرر لبث الحماسة عند الجنود كي يتحركوا بعنفوان.

وهكذا في كل مرة تتصور / تتخيل هدفك عبر عين العقل، حاول أن تستصره بوضوح حتى تتكامل تفاصيل

المشهد، ثم أرسل إلى لاوعيك إشارات حفز الهمة وأمنيات التحقيق والرغبة الأكيدة بضرورة إنجازه .

2. التأمل: (meditation)

وهو إجراء عفوي يقوم به أحدنا حينما يكون وحيداً، أو يتقصده بهدف الراحة النفسية والذهنية كما يفعل ممارسو اليوغا، ومن التعليمات التي تعطى لطالب التأمل: * تنفس ثلاث مرات ودع التنفس يرتفع من البطن إلى الصدر. * اطرء الزفير من الفم.

* تصور أن فوق رأسك شعاعاً أبيض.

* تصور أن هذا الشعاع ينصب تدريجياً فوق رأسك.

* دع هذه الشعاع ينزل رويداً رويداً من فوق رأسك إلى كتفيك ثم إلى ذراعيك.

* استمر على التنفس بعمق وببطء.

* اطرء - أثناء تخيل الشعاع - كل فكرة متوترة ترد على خاطرك.

عند التأمل لا تنظر إلى الوراء أبداً، عش في حاضرك وتطلع إلى مستقبلك، احتفظ وفكر باهتمامات جديدة دائماً، لا تتردد في القيام بمهمة ما بحجة أنها لا تناسب عمرك، فالحياة لا تقف إلا عندما تريد أنت أن توقفها.

3. الاسترخاء: (relaxation)

مع أن التدريب على الاسترخاء مشروع طويل الأمد قد يأخذ أشهراً حتى يتعود المرء على تقنياته أو يحقق له الأثر الكامل، وهذا ما يجعل البعض يستصعبه ويتردد في شأنه، إلا أن تعلمك كيف تسترخي يبدو سهلاً بدوره، لأنه من الممكن الإمام ببعض تعليماته حتى تجد نفسك متمتعاً بتجربة سارة، كل ما هو مطلوب استرخاء العضلات مرافقاً بتعليمات التأمل والاستبصار المذكورة آنفاً وفق الآلية التالية:

- تمدد بهدوء في وضع مريح على كرسي أو كنبه.
- أغمض عينيك.
- أرخ عضلاتك إلى أقصى حد تستطيعه.
- تنفس بشكل عميق من أنفك.
- استمر على ذلك لمدة عشر دقائق.
- لا تقلق ولا تتساءل عما كنت قد حققت استرخاء أم لا.
- تنزه عن كل ما يعكر مزاجك وفكر في تنفيسك / في تمددك / في وضعية جسمك عضواً عضواً.
- قدّر وثق بما تقوم به بأنه سيفضي بك إلى الراحة والهدوء.
- عاود العملية يومياً.
- قد يتطلب الاسترخاء في البداية بعض الوقت (من 3 -

5 دقائق يومياً) لكن الاستمرار والتمرن لفترة أطول حتى 30 دقيقة (على فترتين كل فترة 15 دقيقة) قد يساهم بشكل فعال بطرد الهموم وتخفيف الضغوط وتنشيط حياتك النفسية والروحية والبدنية.

ومما يذكره الباحث الأمريكي "روبن سيجر" في مؤلفه: «42 يوماً للثروة والصحة والسعادة»، عن هذه التقنيات أنه عندما تتأمل وتتبصر لتسترخي وتنفس بهدوء، ردد في أعماق ذاتك كل ما يشعرك بفرح وغبطة، كل ما تتمنى أن تستشعره، عزّز استرخاءك عبر التخلص مما يعكر صفو ذهنك، محدثاً ذاتك بأنها يجب أن ترتاح أكثر فأكثر، اعتمد طريقة العد التنازلي من واحد إلى عشرة كقولك:

10 - 9 ارتياحاً أكثر

8 - 7 أعمق وأعمق

6 - 5 أريد ارتياحاً أكثر فأكثر

4 - 3 لأنفس أعمق وأعمق

2 - 1 أبدو مرتاحاً الآن... ولأرتاح

من تأملك، استبصارك - فيما لو أجرته بالتعليمات المناسبة - قد تبين «هدفك» المرتجى بوضوح، ويتحضر

ذهنك للحل الذي تريده لمشكلة ما، وتردك أفكار عن العمل الذي تتمنى القيام به، لا تستغرب ذلك، ألا تسمع بعضهم يعزوا نجاحه المميز في مشروعه الكبير إلى فكرة وضیعة، أو مجرد حلم، أو لمعة خاطر في لحظة تأمل... لهذا فلا تفوت لحظة الاستبصار المناسب ربما تخبئ فرصة عظيمة.

ثالثاً: النصائح:

راقب عالماً نفس من جامعة شيكاغو في "إيلينوي الأمريكية" مئات من رجال الأعمال، ولاحظ ميزات مشتركة بين الذين يقاومون الكثير من الإجهاد اليومي دون الإصابة به، فهم يشرعون بالسيطرة على حياتهم ويتحدون الأحداث غير المتوقعة ويواجهون المشاكل بجرأة ويحاولون حلها. وبالمثل يمكنك أنت أيضاً مقاومة الانفعال والإجهاد عبر اتباعك الخطوات / النصائح التالية التي تساعد على مواجهة «منغصات» الحياة اليومية:

1. احتفظ بسجل يومي: عما تود أن تفعله (دون فيه ما يغيظك)، واسأل نفسك كيف لي أن أتعامل مع هذه المثبرات؟ ففي جامعة أمريكية قام طلاب إحدى الكليات

بتسجيل ما كان يضايقهم نفسياً تسجيلاً منتظماً لمدة عشرين دقيقة كل يوم على مدى أربعة أيام متتالية، يتكلمون خلالها عما يضايقهم ويتعرضون له من إحباطات، ليجدوا أنفسهم بعد فترة قد تخلصوا من أزماتهم النفسية وشعروا بوضع نفسي أفضل. ولكي تبدأ بذلك فما عليك إلا أن تتأمل أحداث أسبوعك أو وقائع يومك واختر أكثرها معنى في حياتك اليومية وحلل ما يدور حولها من أحداث واضبط الضغوط التي ترافق ذلك الموقف.

2. أصغ إلى ذاتك: فجأة يندفع نحوك أحدهم بفظاظة ما، أو يتجاوزك سائق ممرع فتصرخ: يا ابن الد...؟ رد فعلك هنا رفع من ضغط الدم، ولكن إن أردت أن لا يرتفع حاول أن تقول: «الحمد لله.. لم أصب بأذى!» كذلك عندما يواجهك عمل صعب لا تتأفف قائلاً: يبدو لي صعباً.. بل قل: أستطيع القيام به، فكلامك المهدئ لنفصك يغير أفكارك ويساعدك كي تسيطر على انفعالاتك.

3. تصرف بحكمة وروية: بمعنى أن تبادر إلى تبديد «المضايقات»، فإن جافاك أحد الأصدقاء فمن الأصح أن تسأل: هل من مشكلة؟ إنها مدخل لحل وضع غير مريح، أما إذا عمدت إلى التذمر والتأفف فإنه قد يبقى الضغوط

النفسية على حالها، لذا فالتصرف الحكيم من الوسائل الشائعة بين الأشخاص المعافين لمواجهة الضغط النفسي.

4. تفاءل بالخير: وكيف نفسك للأمور المرتقبة، فإذا كنت مثلاً تنتظر نتيجة امتحان / اختبار / خبر ما، حاول أن تلهي نفسك بأشياء سارة، ولا تأكل نفسك قلقاً!

5. تحلّ بروح المرح: خاصة إذا فاجأتك الظروف بنحس ما أو أتت النتائج خارج إطار توقعاتك، أمطرت فجأة وأنت خارج المنزل، غضب منك رئيسك، لم لا تبادر إلى روح النكتة في المواقف المثشجة؟

6. واجه المطالب بمواقف معقولة: إذا طلب منك أعباء أكثر مما تستطيع بيّن ذلك، واجعل الآخر يعرف مقدار استطاعتك. لا يمكن أن تتجنب الانزعاجات فمحاولة ذلك ترتد سلباً عليك. لذا حاول ابتكار أساليب تعامل مناسبة فتثبت أنك سليم العقل والصحة.

في مؤتمر دولي حول "السترس" عقد في مدينة "سترابورغ" نصّح المؤتمر باستخدام المعالجات الهادئة: كالاسترخاء والرياضة الوضعية والتأمل، أما أهم النصائح

الشخص المناسب

التي خرج بها أطباء هذا المؤتمر لمعالجة ظاهرة الإرهاق النفسي والجسدي فهي: .

* رفّه نفسك وفكّر في صحتك.

* احسب ما تعمل فتعمله بشكل أفضل.

* حل مشاكلك ولا تهرب منها ولا تؤجلها إلى الغد.

* لا تعيش في عالم غير عالمك.

* لا تحاول أن ترضي الجميع .

* أفصح عن كل ما تفكر به .

* مارس الرياضة بشكل أسبوعي.

* راحة الروح في
قلة الأثام
* راحة العقل في
قلة الأوهام
* راحة اللسان في
قلة الكلام
* راحة البدن في
قلة الطعام.

وعلى المرء -إزاء تحديات الضغوط - أن يتلجج بالإرادة والتفكير الهادئ، فيبتعد عن الانفعالات والإجهادات الفكرية ويحاول حل مشاكله بالعقل لا بالعاطفة، وخير ما يوصي به كل من يشعر بالإرهاق النفسي والوهن العصبي هو الابتعاد عن جو المدينة الصاخب التي تأزمه، نحو الطبيعة التي قد تمسح عنه العناء، إذ أن خير سلاح يملكه الإنسان للتغلب على شعوره بالتعب إلى جانب الاسترخاء هو المرح والتفاؤل، بل إن وجودهما قد يساهم في استرخائه، لقول أحد الأطباء: إذا لم يستطع

النوم أن يطرح متاعبك جانباً، فإن الضحك يكفل لك الخلاص منها.

وتشير إحدى الدراسات العلمية الصادرة عن مركز أبحاث بريطاني: أن الذين يتعرضون للإرهاق (وأخصهم المفكرون والأطباء والعلماء والمخترعون) والذين يعملون في مهن تسبب التوتر (مدير مؤسسة / مضارب في بورصة / عاطل عن العمل / قائد طائرة / فنان / مهندس / محام / صحفي / تاجر...) هم أحوج الناس إلى الجو الهادئ، الذي قد يزيد قدرتهم على العمل وجودة الإنتاج، والهدوء المطلوب يجب أن يكون لساعة أو ساعتين يومياً، لأن الدماغ بحاجة إلى الراحة كما الأبدان إلى الاسترخاء.