

الفصل السادس

خلق حياة متوازنة :

Creating A Palanced Life :

إدارة نظام الغذاء ، التمارين الرياضية ، والضغط

اعتباراً من الآن ، يحتمل أنك قد تسلمت بالفعل تشخيص ADD ، وأنتك بدأت الرحلة خلال عملية تدبير الأمر بنجاح وأنتك اتخذت بعض القرارات حول العلاج بالعقاقير الطبية والعلاج النفسي . عند هذه النقطة ، قد يكون مفيداً لك أيضاً أن تفحص بعض عاداتك اليومية ، وكيف تؤثر سلباً أو إيجاباً على صحتك وإحساسك بالرفاهية .

غالباً ، في الكتب مثل هذا الكتاب ، سوف تقرأ عن نظام غذائي محدد ، أو خطة تمارين رياضية مصممة لتجعلك أكثر صحة وقوة عن ذي قبل . هنا لا نتخذ مثل هذا المنهج . على الجانب الآخر ، ليس هناك شك ، بأن الخضوع لنظام غذائي متوازن ، ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام وتخفيض الضغط يرتقى بالصحة العامة . وأنه مع أو بدون ADD ، كلنا نحتاج إلى تزويد أجسامنا بالمواد الخام لكي تؤدي وظائفها على وجه

صحيح . تتمثل هذه المواد الخام في الطعام الذي نستهلكه ، الأوكسجين الذي ننتفسه ، والعمل من خلال التمرينات الرياضية لتزويد عضلاتنا وباقي أجسامنا وأذهاننا .

عناصر أسلوب الحياة الصحي

لأن معلومات جديدة تنبثق كل يوم والتي تغير قواعد الأمس ، فإنه يمكن القول باطمئنان أنه لا أحد يعرف حقيقة بالضبط ، ماذا يأخذ ليبقى صحيحاً ولانقاً . ومع ذلك ، توجد بعض الصفات العامة التي يمكن إتباعها ، والتي سوف تحافظ على بقائنا جميعاً على السمر الصحيح . بعض تلك الصفات نقدمها فيما بعد في هذا الفصل .

في نفس الوقت ، من المهم التأكيد على أن الغرض من تغيير عاداتك اليومية ليس لإضافة المزيد من الإحباط والقلق إلى حياتك . إنك كشخص بالغ مع ADD ، من المحتمل أنك عانيت بما فيه الكفاية من تلك الانفعالات السلبية على مدي حياتك . بدلاً من ذلك ، يجب أن يكون هدفك إضافة هذه العناصر الثلاثة إلى نمط حياتك :

1- التوازن : يمكن " تعريف التوازن بأنه " حالة الاستقرار سواء في الجسم أو الانفعالات " بمحاولة التخلص من أعراض ADD وأثاره الجانبية - بالعقاقير الطبية أو من خلال الأساليب السلوكية بمفردها - فإنك جوهرياً تحاول بناء التوازن الذي قد فقد . بدون هذا التوازن يكون من السهل أن تتعرض إلى الشرود الذهني ، الإسراف في الاندفاع ، والإفراط في النشاط . في نفس الوقت ، يحتمل أن أوجه أخرى في حياتك تكون خارجة عن التوازن أيضاً . ربما إنك تعمل بصورة متواصلة ، وتشعر بأنه ليس لديك

الوقت لممارسة الرياضة أو الاسترخاء . ربما عاداتك الغذائية غير خاضعة لأية ترتيبات : تنسى أن تتناول غداءك لأنك تحاول الالتزام بتلبية موعد نهائي في العمل ، أو أنك تسرف في الأكل في محاولة للتخفيف من قلقك أو تمللك قد تجد أن الربط بين الجسم المتوازن الصحيح ، والذهن الصحيح ترابط أوثق مما تعتقد .

2- البناء الهيكلي : ربما الوجه الذي يحظى باهتمام أكثر من أي وجه آخر بمفرده ، إنه البناء الهيكلي الذي قد تم تجاهله في حياة الكبار مع ADD . انطلاقاً من شرودك الذهني وانغماسك المفرط ، فإنك تكون غير قادر على وضع جدول زمني للأحداث ، الانتهاء من المشروعات في مواعيدها المحددة، أو حتى تقدير كم سوف تستغرق أية مهمة ، أو كم حجم الجهود التي سوف تكون مطلوبة من جانبك . العمل الروتيني الذي يتطلب ثلاثين دقيقة يأخذ يوماً كاملاً ، التقرير المستحق يوم الاثنين لم يستكمل حتى يوم الأربعاء ، على الرغم من العمل 14 ساعة يومياً . ومهما كانت محاولتك جادة وباجتهاد شديد ، فإنك تبدو دائماً متأخراً عن المواعيد المخططة .

لا يمكن التقليل من شأن مزايا إضافية البناء الهيكلي إلى حياتك عندما تتعلم الترتيب والتدبير الناجح مع ADD . ليس فقط ، سوف تكون قادراً على إدارة الأوجه العملية من حياتك ، فإنك سوف تتعلم أيضاً التمتع بإحساس أكبر بالسلام والهدوء النفسي عندما تصبح أيامك أكثر تنظيماً هيكلياً وتماسكاً .

3- الرضا : تحقيق إحساس بالتوازن وإضافة البناء الهيكلي إلى أيامك تعتبر أهدافاً تدعو للإعجاب لأي احد من البالغين يحاول تدبر الأمر بنجاح مع ADD . من المحتمل أنك أمضيت الكثير من حياتك شاعراً بخيبة الأمل ، على الأقل بعض أوجه حياتك . ومع ذلك ، تستطيع أن تبدأ اليوم بداية

جيدة . إنك تعرف أحسن من ذي قبل التحديات التي تواجهها ، وكيف تتعامل معها بفرص نجاح أكبر . تستطيع اليوم أن تعيد تقييم ما تريده من حياتك " حقيقة " . عندما تفعل ذلك ، ضع في ذهنك أن إقامة نمط حياة صحية ، لا ينبغي أبداً أن يكون عملاً روتينياً تخشاه أو تخفيه . بدلاً من ذلك ، فكر فيه ، باعتباره فرصة لتزويد جسمك وزوحك بالمواد الخام اللازمة للازدهار والارتقاء . إذا كنت تتطلع إلى أن تبدأ ممارسة برنامج تدريب رياضي ، اختر الأنشطة المادية ، التي توفر لك البهجة ، وأيضاً تحرق الدهون الزائدة وتبني العضلات . وإذا كان الضغط والقلق يرافقانك باستمرار ، اكتشف أماكن للاسترخاء التي تؤكد إحساسك بالوعي بالذات والتوازن الداخلي . في القسم التالي نقدم بعض النصائح حول الغذاء ، الرياضة ، والاسترخاء ، التي قد تجدها مفيدة ، ولكن لا يمكن أن يمنع هذا من مناقشة مثل هذه الأمور مع طبيبك الخاص .

الارتباط بالأغذية

الغذاء يعني ضربات قلبك ، مولد فكرة جديدة ، تقييم التذوق والشم ، الذي يحدث داخل المعمل الكيميائي ، الذي هو جسمك . الغذاء أيضاً مصدر للبهجة والسرور . إننا لا نأكل لمجرد أن نهضم الفيتامينات والحديد ، والموارد الأخرى التي نحتاج إليها لنحيا . بدلاً من ذلك ، التغذية نشاط إحساسي إلى حد كبير : إننا نشتم نكهة الطعام ، نتذوق طعمه ، ونعجب بألوانه ، ومكوناته ، ونشعر بتناغمه داخل أفواهنا . حتى السمع يمكن أن يلعب دوراً عن طريق محادثات زملاء المائدة ، أو سماع الموسيقى التي تجعل جو الأكل مهنئاً .

بينما تأخذ في اعتبارك عاداتك الغذائية ، أطرح على نفسك هذه الأسئلة :

- هل تأخذ الوقت الكافي للتمتع بالأوجه الحسية للأكل أو هل تفكر فقط في الطعام باعتباره وقود الجسم ؟
 - هل تأكل فقط تلك الأشياء ذات المذاق الجيد دون اعتبار لقيمتها الغذائية ؟
 - هل توجد أغذية التي تتمتع بأكلها ، والتي تبدو أنها تضاعف من أعراض ADD أو تقلب نظامك العلاجي رأساً على عقب ؟
- إذا استطعت أن تجيب على أي من هذه الأسئلة بنعم ، فإنه من المحتمل أن نظام غذائك اليوم قد يحتاج إلى القليل من بعض التعديلات .

موضوع الكافيين المنبه (القهوة والشاي)

لأنه من المحتمل أن ADD يشتمل على عدم توازن في كيميائيات المخ ، فإنه من الممكن أن - بالنسبة لبعض الناس - بعض الأطعمة أو المشروبات قد تفاقم من الأعراض ، بينما البعض الآخر يساعد على تخفيفها .

على سبيل المثال ، يرتبط الكافيين بصفة عامة مع ADD ارتباطاً سلبياً أو إيجابياً يذكر Ken ، " كما قلت من قبل ، الكافيين دائماً يجعلني أكثر تركيزاً . لم أكن أعرف حقيقة ما كان يفعله الكافيين في ذلك الوقت ، إنه فقط جعلني أشعر أنني أفضل . " نستطيع هنا أن نقول أن نصيحة الطبيب لمريضته Marion هي الأفضل التي يمكن أن نقدمها لك أيضاً : تناول الطعام الذي يساهم في صحتك العامة والإحساس بالسعادة ، وتقادي تلك التي تبدو أنها تفاقم من أعراضك ، أو بطريقة أخرى تفسد عليك نظامك .

قواعد للأكل يجب إتباعها

عندما تضع خطة لبناء نظام للأكل يتلاءم معك تماماً ، ضع في ذهنك هذه الأهداف العامة :

اجعل برنامج غذائك متوازناً

تحقيق برنامج غذائي متوازن يعني أكثر من مجرد إعطاء جسمك فقط نصيبه من المواد الغذائية المطلوبة . إنه يعني أيضاً علاقة متوازنة صحية للطعام . فيما يلي بعض النصائح لتطوير برنامج غذائي متوازن :

- اتبع الخطة الهرمية . وضعت هذه الخطة جمعية البرامج الغذائية في الولايات المتحدة الأمريكية . طبقاً لهذه الحطة ، يجب أن نأكل الآتي كل يوم :
- 11-6 حصة من الكربوهيدرات المعقد (خبز ، أرز ، مكرونة)
- 4-2 حصة من الفاكهة
- 5-3 حصة من الخضروات
- 3-2 حصة من البروتينات (لحم ، سمك ، بيض ، بقوليات)
- 3-2 حصة من منتجات الألبان غير الدسمة (لبن ، زبادي ، جبن)
- احتفظ بوزن صحي لأن الكثير من البالغين مع ADD يميلون إلى الاندفاع حول كل شيء - بما في ذلك عاداتهم في الأكل - يصبح التحكم في الوزن نوعاً من التحدي . إذا كانت لديك صعوبات تتعلق بالوزن الصحي إلجأ إلى اختصاصي علاجك الطبي أو النفسي .
- استهلك كل الأشياء الجيدة باعتدال . إذا لم تكن تعاني من نفور أو حساسية معينة من بعض الأطعمة ، فكل المواد الغذائية لا قيود عليها في ضوء تدبير الأمر بنجاح مع ADD . ومع ذلك ، إذا أردت أن

تحتفظ بالجسم والذهن صحياً ، قلل استهلاكك من المواد الدهنية ، السكر ، والكافيين التي تستهلكها على أساس منتظم .

ضع بناءً هيكلياً لمواعيد وجباتك :

الأكل مع الجري ، حذف أو نسيان تناول الوجبات ، والأكل الاندفاعي تمثل مشكلات خاصة بالنسبة للبالغين مع ADD . وضع بناءً هيكلياً لحياتك اليومية ، سوف يساعد على تحسين عادات الأكل أيضاً ، مع الأخذ في الاعتبار النقاط التالية :

- ضع أوقاتاً منتظمة لتناول وجباتك . ضع جداول زمنية لها باعتبارها مواعيد أعمال لا يمكن مخالفتها . أعط نفسك وقتاً كافياً لكي تجلس مستقراً وتستمتع بوجباتك ، بدلاً من مجرد خطف أي شيء .
- خطط وجهز وجباتك مسبقاً : إذا بذلت المجهود اللازم للتخطيط المسبق لقائمة طعامك ، تسوّق مكوناتها وحتى طهيها مسبقاً ، سوف تكون قادراً على مقاومة خطف أي شيء جاهز ، بصرف النظر عن قيمته الغذائية أو تفضيله لتذوقك .
- خطط الوجبات والمعالجات الخاصة : استناداً إلى وزنك ، صحتك ، وتذوقاتك الشخصية ، ضع خطة لتناول ، على سبيل المثال ، أنواع معينة من الحلوى مرة كل أسبوع ، من السندوتشات بكل محتوياتها مرة كل شهر .

إرضاء شهيتك :

لكي تجعل من وجباتك متعة :

- أضف التنوع إلى نظامك الغذائي : عندما تتناول الكثير من أنواع الأطعمة المختلفة أثناء اليوم ، فإنك لا تزود فقط جسمك بكل ما يحتاجه ، ولكن أيضاً تجعل نظامك الغذائي أكثر متعة عن ذي قبل .
- وفر الوقت اللازم للاستمتاع بالأوجه الحسية للأكل . إجعل من الوجبات فرصة ليس فقط لإشباع معدتك ، ولكن لإشباع حواسك أولاً : شم الأطعمة ، لمسها ، تذوقها ، رؤيتها ، بل والاستماع إليها .
- تناول الأطعمة التي تترك في حالة صحية وسعيدة : إن الأطعمة المغذية للمعدة جيداً ، والتي تؤكل في مناخ استرخاء ، يجب أن تنعش جسدك وروحك .

الآن بعد أن قيمت عاداتك الغذائية ، جاء الوقت للتحرك إلى موضوع ذي اهتمام لكل فرد يتطلع إلى نمط حياة صحي ونابض بالحياة : التمرينات الرياضية .

التدريبات الرياضية من أجل الجسم والذهن

فوائد النشاط البدني تقريباً أكثر من أن تحصى . بالإضافة إلى أنها تقلل من احتمالات التعرض إلى خطر أمراض القلب ، السكتة الدماغية ، ارتفاع ضغط الدم ، بعض أنواع أمراض السرطان ، وعشرات الأمراض الأخرى ، فإن التمرينات الرياضية يمكن أن تحسن جذرياً جودة الحياة التي تحياها اليوم . في نفس الوقت سوف تكتشف جيداً أن ذهنك يأخذ استراحة من سباق الأفكار التي تمر عبر قنواته ، ولو محدودة ، حيث يؤدي الجسم معظم

العمل . في الواقع ، الكثير من البالغين مع ADD الذين يمارسون التدريبات الرياضية يدعون أن ذلك هو الوقت الوحيد في يومهم الذي يشعرون أنهم متحررون بصدق من الاضطراب المرضي .

في هذا الوقت ، لم تجري أية بحوث لتوضح بالضبط ، كيف ولماذا يمكن أن تساعد التمرينات الرياضية الأفراد مع ADD على التدبر الناجح مع ADD بصورة أفضل . ومع ذلك ، يوجد الكثير من وقائع الإثبات التي تربط بوضوح بين الأنشطة الرياضية المنتظمة والتخلص من أعراض ADD . يدعي البالغون مع ADD ، بأنهم ليسوا فقط يشعرون بأنهم أفضل بدنياً ، ولكنهم أيضاً قد حددوا صحة أحاسيسهم الانفعالي ، سواء أثناء أو فيما بين جلسات التدريب . أيضاً المدخنون الذين يمارسون التدريبات الرياضية ، يجدون أنه من السهل عليهم أن يقلعوا عن هذه العادة . غالباً ، يصف الاختصاصيون النفسيون التمارين لمرضاهم المكتئبين ، والبالغون مع ADD يشعرون أنهم أكثر قدرة على التركيز .

قواعد للتمرينات الرياضية يجب اتباعها

من المهم أن تلاحظ أن التدريب المعتدل - يحدد بثلاثين دقيقة - يومياً من النشاط الخفيف مثل المشي ، والأعمال المنزلية أو البستنة (في الحقائق العامة أو الخاصة) ، تكون تقريباً على نفس الفائدة لصحة المرء كما هو الحال مع رياضة التأثير الأعلى من الركض أو القفز . عندما تصمم برنامجاً تدريبياً لنفسك ، ضع في ذهنك أن الأفراد الذين يجعلون من التدريبات الرياضية عادة في حياتهم ، عادة يزدون أيضاً من تقديرهم لذواتهم بوضع وتحقيق أهداف جديدة .

اجعل برنامج تمارينك الرياضية متوازناً

تجب أن تتفق التمرينات الرياضية مع حياتنا بصورة طبيعية متوازنة طبقاً لما تشير إليه النصائح التالية :

- التمرينات الرياضية ليست كل شيء أو لا شيء . إذا كنت مثل الكثير من زملائك مع ADD قد تكون لديك ميول أن تكون مثالياً في تفكيرك وسلوكك . إذا لم تحقق هذه المطالب ، ليذهب التفكير ومعه المحاولات . ولكن هذه المواقف في التفكير والسلوك قد تقادمت . يمكن أن تتكون التدريبات الرياضية من مجرد مشوار إلى السوق ، أو أي نشاط يتطلب تحريك جسمك وينقل ذهنك إلى الجلوس على المقاعد الخلفية أثناء أداء المهمة التي بين يديك .
- ضع أهدافاً واقعية . من المهم أن تضع أهدافاً أنت تعرف أنك تستطيع تلبيتها ، أو ربما أهدافاً بعيدة عن التحقيق قليلاً . سوف يعطيك تحقيقها إحساساً بالفخر ، والثقة بالنفس لتبقى بالتأكيد محفزاً .
- لا ألم ، لا مكسب ، هذه خرافة . الألم نظام إنذار ، رسالة من الجسم بأن هناك شيئاً ما خطأ ، ويحتاج إلى اهتمام . يجب أن تشعر بالتحدي بعد المجهود الذي تبذله أثناء التمرينات ، ولكن لا ينبغي أبداً أن تشعر بالألم . قبل أن تبدأ أو إذا شعر بالألم أطلب النصيحة من الجهات المعنية .

ضع بناءً هيكلياً لأنشطتك الرياضية

في النهاية ، يجب أن تسعى إلى أن تكون التمرينات الرياضية هدفاً في حياتك ، وليست مهمة عرضية ، ومخيفة . سوف تساعد النصائح التالية ، على تحقيق ذلك :

- **ضع جدولاً زمنياً للتمرينات الرياضية . بالنسبة لكثير من الناس ، تأتي التمرينات الرياضية غالباً بالبند الأخير في قائمة " أشياء مطلوب القيام بها " . بالنسبة للبالغين مع ADD يمكن أن يعبر هذا عن كارثة لأي برنامج تمرينات رياضية . فكر في جلسة التمرينات الرياضية باعتبارها مهمة عمل التزمت بها أمام نفسك ، وتستطيع أن تخالفها تحت ظروف خاصة جداً . ضع جدولاً زمنياً منتظماً للتمرينات الرياضية باعتبارها إحدى أولوياتك .**
- **التحق بناد رياضي . إذا كنت قادراً على تكاليف الالتحاق بمثل هذه الأندية ، فإن الكثيرين يجدونها المكان الأسهل والأنسب لبداية ممارسة التمرينات الرياضية ، حيث المحاضرات والنصائح التقنية .**
- **إسعى إلى الملاءمة والتنوع . حتى لا تتسم البرامج بالملل والرتابة ، عليك أن تخصص إحدى الجلسات لألعاب القوى ، جلسة أخرى لركوب الدراجة بالخارج لمدة 45 دقيقة ، وثالثة لأوضاع اليوجا مرتين صباحاً كل أسبوع . يساعدك هذا التنوع على الأداء المنتظم للتمارين .**

إرضاء جسمك وذهنك

- لا شيء سوف يخرب أي برنامج تمرينات رياضية أسرع من الملل و / أو الإحباط . لكي تعظم احتمالات نجاحك ، اتبع النصائح التالية :
- **اختر الأنشطة التي تتمتع بها . يشعر الكثير من الأفراد مع ADD بالمتعة عند ممارستهم الرياضيات عالية الكثافة مثل التنس الفردي أو كرة المضرب لأنها تحرك فيهم الإثارة والتنافس . يفضل آخرون**

كثافة الهدوء مثل أوضاع اليوجا . جرب مع أنواع مختلفة من التمرينات لترى أيها يوفر لك أكبر متعة ممكنة .

- ركز على الطريقة التي تشعر بها أثناء وبعد التمرينات . في الواقع يجب أن تقربك التمرينات أكثر من الفهم الحقيقي للبناء الهيكلي المتفرد لجسمك من خلال التنفس بعمق ، تشغيل عضلاتك ، والتركيز لتلبية الاحتياجات الجديدة .
- ابن تقدير الذات جنباً إلى جنب مع بناء العضلات . مع كل وقت تقضيه مع درس ألعاب القوى ، كل ميل تجربة ، وكل بوصة تفقدها من شحمك (أو تكسبها في عضلاتك) ، وسوف تضيف إلى إحساسك بالإنجاز ، وتدعم أهليتك . لتشعر بالفخر الذي يأتي مع كل هدف تحققه .

تعلم الاسترخاء

على الرغم من أن الكثير من الأفراد مع ADD يدَّعون بأن أداءهم يكون أفضل تحت مستوى معين من الضغوط ، فإن الضغط المتواصل قد يسبب في النهاية ضرراً غير قابل للإصلاح . ضغط الدم المرتفع المزمن ، أمراض القلب ، ومشكلات صحية خطيرة أخرى متنوعة ، كلها ذات علاقة بالضغط التي لم يتم التنفيس عنها .

حينئذ ، يكون من المفيد أن تعرف بالضبط كيف تحدد الضغوط ، ومن ثم ، تتعلم كيف تتفادها . تتمثل صعوبة تحديد الضغوط في ثلاثة أبعاد . أولاً ، فيما عدا الحالات الصارخة مثل موت أحد الأحباء المقربين جداً إليك ، أو التهديد بأذى مادي وشيك الحدوث ، فإن التحديد الواضح للضغط غير متاح . بصفة عامة ، كل شيء يحدث في حياتك أو يوجد في

المناخ الذي تعيش فيه يمثل تقنياً عامل إثارة للضغط ، حتى إذا كان حدثاً يتمثل في الزواج أو الحصول على وظيفة جديدة .

ثانياً ، لا يستجيب كل فرد إلى الضغوط بنفس الطريقة . بعض الأفراد يصبحون مزعجين بشدة ظاهرياً أمام حوادث مؤسفة بسيطة جداً ، بينما آخرون لا تختلج لهم عين حتى عند وقوع كارثة . ومع ذلك ، يجب أن يلاحظ أنه داخلياً قد يكون الوضع مختلفاً بين الفئة الأولى والثانية . ثالثاً ، وحتى أكثر دلالة ، تختلف عوامل الشد أو الإجهاد من شخص إلى آخر . بالنسبة لبعض الناس فإن قضاء يوم مستلقياً على رمال الشاطئ تمثل تماماً الاسترخاء ، بينما بالنسبة للآخرين (وخاصة بالنسبة للباحثين ذوي الطاقة المرتفعة ، مثل هذا الفراغ الإجباري يمثل تعذيباً محضاً . " إنهم يبحثون عن إثارة مستمرة ، بدلاً من مشاهدة السينما أو قراءة كتاب .

تطوير استجابة الاسترخاء

لحسن الحظ توجد طرق لتحسين الطريقة التي تدبر بها أمرك بنجاح مع عوامل الشدة أو الإجهاد في حياتك ، بصرف النظر عن طبيعتها . يستطيع جسمك أن يتعلم ما يطلق عليه " استجابة الاسترخاء " لكي يعود الجسم عن طريق استجابة الكر والفر إلى توازنه سريعاً وبكفاءة . ومع ذلك قد اخترنا لك نوعين من تمارين الاسترخاء ، ولكن يوجد العديد من طرق الاسترخاء الأخرى متاحة .

التنفس العميق : هل لاحظت أنك عندما تكون تحت الشدة أو الإجهاد ، يصبح تنفسك أكثر سرعة وضحالة ، وعندما تكون أكثر استرخاء تنفس أكثر بطناً وأكثر انتظاماً ؟ عندما تكون متعباً ، هل لاحظت ، أن أخذ نفساً عميقاً يجعلك أكثر يقظة ؟ أو عند محاولة التركيز ، الشهيق يساعد على تحسين أدائنا ؟

عن طريق تعلم التنفس بعمق وانتظام ، تستطيع أن تعيد التوازن إلى جسمك وذهنك ، في أي وقت نحتاج إلى التركيز أو الاسترخاء .

يتمثل هدف التمرين التالي في أن تملأ بالكامل رئتيك الفارغتين .

الإيقاع المنتظم لجودة التنفس بمضى الوقت ، يحقق لك حالة من الاسترخاء ، تركيز أكثر عمقاً ، وزيادة في الطاقة .

التمرين الأول

- 1- اجلس على الأرض ، واضعاً رجلاً فوق الأخرى في وضع مريح .
تأكد من أن ظهرك مستقيم ، وناظراً إلى الأمام ، ذراعيك في حالة استرخاء ، ويديك مستقرتين على فخرك أو على الأرض .
- 2- إغمض عينيك ، وركز فقط على التنفس ، إنسى كل شيء مفرحاً أو مقلقاً ، فكر فقط في هذه اللحظة من الوقت ، عندما تكون شاعراً بطاقة وقوة تنفسك .
- 3- تخيل رئتيك مكونة من ثلاثة أجزاء ، الجزء الأسفل يقع في معدتك ، الأوسط بالقرب من الحجاب الحاجز ، والأعلى في فراغ صدرك .
- 4- عندما تأخذ شهيقاً ، تخيل أن الجزء الأسفل يمتلئ أولاً . اسمح لمعدتك بالتمدد عندما يدخل الهواء الفراغ . ثم تخيل فراغ الأوسط يمتلئ بالطاقة ، الضوء ، والهواء ، أشعر بأن خصرك يتمدد . أخيراً أشعر بأن صدرك ، والجزء الأعلى من ظهرك يتفتح عندما يدخل الهواء المنطقة . يجب أن يأخذ الشهيق خمس ثوان .
- 5- عندما تشعر بأن رئتيك ممتلئتان بارتياح ، توقف عن الحركة وأخذ الهواء .

6- باشر الزفير في حركة مستمرة ، سلسلة ، وتحت السيطرة ، يتدفق الهواء إلى الخارج من فتحتي الأنف بانتظام . أشعر بأن صدرك ، وسطك ، ومعدتك تتقلص برفق .

7- باشر الشهيق والزفير أربع مرات كاملة في دقيقة ، مستريحاً ما بين 2-3 ثانية بين كل شهيق وزفير . استرح لمدة 20 ثانية ، ثم كرر العملية إلى أن تشعر بأنك في حالة استرخاء .

الاسترخاء المتدرج . إذا اخترت الاسترخاء المتدرج ، من المفيد أن تتعلم كيف تدرك عندما تصبح أكثر توتراً ، وأين يتركز التوتر في جسمك . عندما تزداد خبرتك بالاسترخاء المتدرج ، سوف تكون قادراً على استرخاء مجموعة عضلة فردية من الوضع واقفاً أو جالساً . في البداية ، يفضل أن تعمل من خلال كل جسمك من الرأس إلى القدم .

التمرين الثاني

1- استلق على الأرض ، مع ثني ركبتيك ، وقدمك منبسطة على الأرض ، وتأكد من أن كل أجزاء ظهرك الصغيرة على الأرض ، حتى لا تخاطر بإجهاد تلك العضلات . إذا أردت يمكن أن تضع مسنداً تحت رأسك .

2- خذ نفساً عميقاً ، واشدد على عضلات قدمك عن طريق ثني أصابع قدمك بقوة .

3- عندما تخرج الزفير أرخي قدميك . لاحظ الفرق الذي تشعر به القدمان .

- 4- خذ شهيق مرة أخرى ، وأحكم الشد على عضلات سمانة الساقين .
أمسك الحركة لمدة ثوان قليلة .
- 5- عندما تمارس الزفير ، وتحرر عضلات سمانة الساقين ، قل لنفسك " أشعر بالاسترخاء " .
- 6- استمر في العملية ، مع عضلات ركبتيك ، أردافك ، معدتك ، صدرك ، أزرعك ، أكتافك ، رقبتك ، ووجهك . في كل مرة تحكم شد العضلات وتحررها ، أشعر نفسك بأنك تغوص في بئر عميق ، عميق من حالة الاسترخاء .
- 7- عندما تنتهي من العملية ، تنفس بصورة مضطربة وعميقة لمدة خمس دقائق ، مع التمتع بإحساس الاسترخاء .
- 8- كرر التمرين يومياً .

عندما نتعلم أكثر عن جسمك ، وطريقة ردود أفعاله إلى الشدة أو الإجهاد ، قد تكون قادراً على تحقيق حالة الاسترخاء بصورة أكثر سرعة ومباشرة . على سبيل المثال ، أثناء عملك في مكتبك قد تلاحظ أن عضلات كتفك متوترة . لكي تحدث لها استرخاء ، تستطيع أن توترها أكثر ثم تدعها تسترخي . عندما تركز على إحساس الاسترخاء الدافئ لعضلات كتفك ، قد تشعر بحالة استرخاء عامة في جسمك وروحك أيضاً .

قواعد للاسترخاء يجب إتباعها

كما ذكر ، قد يبدو غريباً بالنسبة لك أن يكون عليك أن تتعلم الاسترخاء أو أن تمارس أساليب الاسترخاء . ولكن تبقى الحقيقة بأنه في عالم اليوم سريع الإيقاع ، يعتبر الاسترخاء رفاهية ، وليس مطلباً للصحة الذهنية والبدنية كما هي حقيقته .

حقق التوازن لروحك :

اعتماداً على نمط حياتك الخاص ، فإن أنشطة وقت الفراغ التي تقودك إلى حالة حقيقية أكثر هدوءاً لذهنك قد تكون قليلة ومتباعدة . قد تساعدك النصائح والإرشادات التالية على أن تبدأ :

- اختر الأنشطة التي تثير ، وفي نفس الوقت تعمل على الاسترخاء . يوجد باستمرار خط دقيق جداً بين الاسترخاء والكسل ، وخاصة عندما يتعلق الأمر بتسليية كل الأمريكيان أمام شاشة التلفزيون . على الرغم من أن مشاهدة القليل من عروض التلفزيون قد تبعد ذهنك عن ضغوط الحياة اليومية ، فقد أوضحت الدراسات ، أنه مع طول فترة هذا النشاط السلبي ، يقل شعورك بالاسترخاء الذي تنشده . بدلاً من الهدوء والسكنية ، فإنك تصبح أكثر تهيجاً ، إحساساً بالذنب ، ومحبطاً ، مع زيادة جلوسك أمام التلفزيون . القراءة ، تعلم هواية جديدة ، أو حتى المشي تعتبر اختيارات أفضل كثيراً .
- احترس من السلوكيات عالية المخاطرة . يحاول الكثيرون منا التخفيف من الإجهاد والضغط عن طريق الاندماج في عادات إلى حد ما غير صحية ، مثل التدخين ، اللجوء إلى الكحوليات أو المخدرات ، أو الإسراف في الأكل . على الرغم من أنك قد تشعر أن هذه الأنشطة قد تساعدك على الاسترخاء ، فإنها في الحقيقة تزيد الإجهاد على جسمك بإجباره على تدبر الأمر مع الآثار المريضة لهذه المواد والسلوكيات .

إنشيء بناءً هيكلياً لأوقات الطمأنينة مع النفس

توفير الوقت والطاقة اللازمين لمواصلة ما يجب عمله ، من الأعمال الروتينية اليومية من البداية إلى النهاية التي تمثل تحدياً كافياً لمعظم الناس . إذا احتجت إلى مساعدة لإضافة الاسترخاء إلى روتينك اليومي ، اتبع هذه الإرشادات .

- **خطط للاسترخاء .** عندما نعرف بأن موعداً نهائياً قادم ، أو أن الأسبوع التالي سوف يكون بصفة خاصة مزدحماً بالأعمال ومجهداً ، حاول توفير بعض الوقت - مجرد دقائق معدودة - كل يوم لأداء إحدى طرق الاسترخاء التي ذكرت سابقاً ، أو ببساطة تمشي للتنفيس عن الضغوط . يحتمل أنك سوف تعود إلى المهمة التي في بدك ، وقد تجددت حيويته ، وأصبحت أكثر قدرة على تركيز انتباهك .

حقق الاسترخاء إرضاءً لروحك

لا ينبغي أن يكون الاسترخاء أبداً واجباً روتينياً ، ولكن ، بدلاً من ذلك تنفيساً وفرحاً . سوف تساعد الإرشادات التالية على أن تجد الطمأنينة وتتفادي الإحباط :

- **إنشيء مساحة فضاء :** اختر حجرة في منزلك لتكون مساحتك الخاصة بحيث لا تكون معرضاً للإزعاج . استخدمها كحرم تلجأ إليه بعيداً عن الارتباك والتشوش الذي يميل إلى القفز والنط حول كل ما يحيط بك .
- **إعمل على زيادة تقديرك لذاتك والرقابة الذاتية .** عندما تتعمل أنك تمتلك القوة والسيطرة على بيئتك الداخلية ، وأن تتحقق بأنك تستطيع أن تحدث تغييراً ناجحاً وإيجابياً في صحتك المادية والذهنية ، فإنك

سوف ترفع آلياً تقديرك لذاتك ، ويعطيك هذا إحساساً جديداً بالثقة في النفس .

- تذكر أن تضحك . أصبح على كل لسان القول بأن الضحك أفضل الأدوية التي عرفها الإنسان . يوفر المرح توازناً صحياً لكل العداوة، القلق ، والتوتر الذي نشعر به كل يوم . إذا استطعت أن تنظر إلى نفسك وإلى العالم من حولك بقليل من الفكاهة والمرح ، وبلمسة من الغرابة ، سوف تجد أن ذهنك لم يعد في حالة ارتباك ، وإجهادك لم يعد كبيراً .

الأكل الجيد ، ممارسة الرياضة بانتظام ، وأخذ الوقت الكافي للاسترخاء سوف يساعدك على الشعور بأنك أكثر صحة وأكثر رضاً بصفة عامة . في القسم التالي من الكتاب ، سوف نركز على الاستراتيجيات لمساعدتك على تدبر الأمر بنجاح مع بعض الأعراض والتأثيرات الجانبية المحددة لمرض ADD . سوف نقدم لك الأدوات اللازمة لمساعدتك على تنظيم وقتك بصورة أكثر فاعلية ، على أن تنتمي إلى الأفراد الذين في حياتك بأمانة وحميمية أكبر ، وأن تخطط من أجل مستقبل حافل وأكثر إنتاجية .