

العوامل المعززة للصحة

«للإبحار السبيل إلى الصحة الأفضل على المرزدر من اللادونة والأطباء
والمستفياح- الو سبله الفاعله للحصول على الصحة السليمه نقوم على التغزنة
المناسبه والتغير في نمط الحياة».

الطبيب م. ويليام كروك

إضافة إلى الخطوات الأربع التي تطرقت إليها الفصول السابقة (تطهير الجسم، تغذيته، ترطيبه والمحافظة على سلامته)، هناك ثلاثة أساليب صحيّة إضافية يضمن تطبيقها الصحة والجمال والحيوية وتخفيف الوزن. هذه العوامل المعزّزة للصحة هي:

- 1 - فليكن النوم من الأولويات الحياتية. يجب النوم حوالي سبع ساعات يومياً.
- 2 - ممارسة الرياضة خمسة أيام في الأسبوع.
- 3 - الشعور بالسعادة.

أولاً: فليكن النوم من الأولويات الحياتية. يجب النوم حوالي سبع ساعات يومياً
النوم هو أكثر الوسائل فعاليةً في تعزيز وظائف التعافي والتجديد. إنّ النوم العميق أثناء الليل يبقي جهاز المناعة قوياً وقادراً على مقاومة البكتيريا والفيروسات.

إضافةً إلى ذلك، يسمح النوم للجسم بالتخلص من تأثيرات التوتر اليومي ويقلص من إمكانية الإصابة بالسكري وأمراض القلب، وقد يساعد أيضاً على تخفيف الوزن. في بعض الأحيان. ينحرم الجسم من النوم بسبب عوامل الضغط اليومية أو المرض أو الحزن. عندها، نشعر بالتوتر والقلق والامتعاض وقد تتناوبنا رغبات ملحّة في تناول الحلويات. ينام المرء بشكل متقطع بسبب العوامل الخارجية كالضوء والضجة والخيارات الغذائية الخاطئة والتدخين. حتى إن تمكنتم من النوم أثناء الليل فستكتشفون أنّ النوم ليس مجرد الاستلقاء في الفراش لست إلى تسع ساعات. نوعية النوم الليلي وكميته تأثير كبير على وظائف المرء وصحته وتفاعله مع الآخرين أثناء النهار. ما هي إشارات النوم غير الكافي؟ اطرحوا على أنفسكم الأسئلة التالية:

- 1 - هل تستيقظون مرتاحين؟
- 2 - هل تواجهون صعوبة في النوم (لأكثر من 20 دقيقة)؟
- 3 - هل تنامون سرعان ما تخلدون إلى الفراش (أقل من خمس دقائق)؟
- 4 - هل تستيقظون بشكل متكرّر أثناء الليل (أكثر من مرة)؟
- 5 - هل تشعرون بالتعب والاكتئاب والإرهاق أثناء النهار؟
- 6 - هل تعانيون من صعوبة في تخفيف الوزن؟
- 7 - هل تخالجمكم رغبة ملحّة في تناول الحلويات أ/و النشويات؟

إن كنتم تحتاجون إلى أقل من خمس دقائق لتناموا، فذلك يدلّ إلى حرمان في النوم. الوقت المثالي للاستغراق في النوم هو بين 10 و15 دقيقة، وهي مدة تشير إلى أنّكم متعبون بما فيه الكفاية للاستغراق في النوم، لا مرهقين إلى حد يجعلكم تشعرون بالنعاس طوال الوقت.

من المهم تذكر أنّ حالة الحرمان من النوم وإن كانت ضئيلة هي مرتبطة عادة بوظيفة متطلّبة وحياة سريعة الوتيرة ونظام غذائي سيئ وافتقار إلى المعادن والفيتامينات. يجب على المرء الالتفات إلى نوعية نومه وإلى جعل هذه المسألة من



أولويات الحياة. القيام بذلك هو من أهم الخطوات المؤدية إلى سلامة الصحة وإشراق المظهر الخارجي.

ما الذي يجعل من النوم ذا نوعية جيدة وكيف يتم التوصل إلى هذه النوعية؟ إنه النوم غير المتقطع الذي يسمح للجسم باختبار المراحل الخمس للنوم. المراحل الأربع الأولى من النوم هي التي لا تشهد حركةً سريعةً للعينين وتشمل ثلاث مراحل من النوم الخفيف ومرحلة رابعة من النوم العميق. أمّا المرحلة الخامسة فتسمى بمرحلة الحركة السريعة للعينين (REM) حيث إنّ الدماغ يكون ناشطاً والأحلام طاغيةً. إنّ عدم النوم بشكل كافٍ في هذه المرحلة يؤدي إلى اضطرابات في المزاج واكتئاب وقلق وتوتر وسهولة في الغضب. تستغرق هذه المراحل حوالي 90 إلى 100 دقيقة ويمر النائم فيها حوالي 5 إلى 6 مرات كل ليلة. هناك عوامل كثيرة تؤدي إلى تقطع هذه المراحل من النوم ومنها: العمر وكمية الكافيين المستهلكة والنظام الغذائي الخاطئ وانقطاع الطمث والأدوية المنومة والتوتر والأضواء القوية الصادرة عن المنبه أو التلفاز أو النافذة. إنّ الاستمرار في عدم النوم بشكل جيد وعميق يؤدي إلى الفشل في محاولة التوصل إلى الصحة السليمة والأهداف الجمالية.

يتسبب الإجهاد بحادث سير واحد من أصل ستة حوادث.

النوم وتخفيف الوزن

تظهر الأبحاث أنّ النوم لوقت أطول وبشكل أفضل يؤدي إلى وزنٍ أقل. قام بعض العلماء في شيكاغو مؤخراً بدراسة أظهرت أنّ هناك هرمونين يؤثران على الشهية وتخزين الدهون والرغبات الملحة وهما الليبتين والغريلين. يتم إفراز الغريلين في الجهاز الهضمي، وهو هرمون يؤثر على الشهية. أمّا الليبتين، فإنّ إفرازه يتم في خلايا الدهون ويعمل على إرسال إشارة إلى الدماغ عند الشعور بالشبع. عندما لا ينام المرء جيداً تنخفض نسبة الليبتين ممّا يعني عدم الشعور بالشبع بعد تناول الطعام. النقص في النوم يؤدي أيضاً إلى ارتفاع نسبة الغريلين ممّا يعني تأثيراً أكبر على الشهية ورغبة في تناول الطعام. يؤدي هذان العاملان إلى احتمال الإفراط في

الأكل والرغبة الملحة في تناول الطعام. في الواقع، أظهرت الدراسة أن انخفاض الليبتين نتيجةً للنقص في النوم يؤدي إلى ارتفاع رغبة المرء بتناول النشويات والأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية بنسبة 45 في المئة. إنني لا أقترح بذلك الامتناع عن ممارسة الرياضة وعن الغذاء السليم واستبدال ذلك بالنوم العميق من أجل تخفيف الوزن. إلا أنني أنصح بجعل النوم من أولويات الحياة حيث إنه يعزز عمل جهاز المناعة ويؤمن استقرار الافرازات الهرمونية ويساعد على تخفيف الوزن أو الحفاظ عليه.

تقترح بعض الدراسات أن النساء يحتجن إلى ساعة إضافية من النوم كل ليلة مقارنةً بالرجال. إنَّ عدم النوم بشكل عميق وجيد هو أحد الأسباب التي تجعل النساء أكثر عرضةً للاكتئاب.

التوصل إلى نوعية عالية من النوم

للنوم بشكل أفضل، من المهم اتباع بعض الخطوات الخاصة بفترة ما قبل الخلود إلى الفراش. تتجاوب أجهزة الجسم المختلفة وتحسن وظائفها عندما يكون هناك روتين ما. من الطبيعي المرور بأوقات توتر وتشنُّج تعيق النوم بارتياح وعمق. إلا أنه من المهم محاولة تطبيق عادات النوم التالية من أجل التوصل إلى روتين نوم مريح ومفيد للجسم:

- 1 - امتنعوا عن احتساء أي مشروب يحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية والشاي الأخضر قبل الخلود إلى النوم بحوالي خمس ساعات أو أقل.
- 2 - لا تتناولوا الأطعمة ذات المؤشر Glycemic Index المرتفع قبل الخلود إلى النوم. تشمل هذه الأطعمة الخبز الأبيض والمعكرونة والسكر الأبيض والحلوى والشوكولا والمشروبات الغازية والقهوة والبسكويت المملح والكعك.
- 3 - إن كنتم مضطرين إلى تناول الطعام مساءً، حاولوا اختيار مصدر بروتيني أو طعام منخفض مؤشر الـ Glycemic Index أي منخفض النشويات كالكرفص أو الخيار.



- 4 - ابقوا الغرفة مظلمة قدر الإمكان. إنَّ أيَّ ضوء في الغرفة يؤثر على إفراز الميلاتونين بشكل سلبي. الميلاتونين هرمون قوي مضاد للسرطان يتم إفرازه من قبل الغدَّة الصنوبرية بين الساعة الثانية والرابعة صباحاً. إن كان هناك ضوء في الغرفة (من الحمام أو أضواء الشارع أو المنبه)، فإنَّ ذلك قد يؤثر على إفراز الميلاتونين. إن كنتم مضطرين إلى استخدام منبه رقمي، فعليكم بإبعاده عن السرير. كما عليكم اللجوء إلى الستائر التي تعمل على إضافة الظلام إلى الغرفة. بوسعكم أيضاً استعمال الأتعة التي تغطي العيون وتساعدكم على النوم في ظلام كامل.
- 5 - حاولوا تجنب العمل ليلاً. من المهم إفراز الكمية المناسبة من الميلاتونين أثناء عملكم الليلي.
- 6 - إن كنتم تعانون من الأرق، حاولوا وضع الخزامى على الوسادة أو الشراشف. إنَّ رائحة الخزامى مريحة للغاية وتساعدكم على النوم بارتياح.
- 7 - امتنعوا عن التدخين. التدخين من العوامل المعززة لظهور علامات الهرم على البشرة. إضافةً إلى ذلك فإن التدخين يسهم في تعرض الخلايا للضرر ويعيق النوم بارتياح وعمق.
- 8 - لا تشاهدوا نشرة الأخبار أو تقرؤوا الصحف قبل الخلود إلى الفراش. قد تؤثر الصور والمشاهد على الدماغ. على مستوى اللاوعي ممَّا يؤدي إلى النوم المتقطع.
- 9 - عند الخلود إلى الفراش دوّنوا أفكاركم وأحاسيسكم الخاصة بأحداث اليوم إضافةً إلى ما يشعركم بالامتنان. ليس التفكير بالمسائل الجديرة بالامتنان أمراً كافياً بل عليكم كتابة ذلك. من الغريب تأثير تدوين الأفكار والأهداف والأحلام الشخصية على العقل من حيث تهدئته.
- 10 - تجنبوا الأدوية المنومة وإن كان الأطباء ينصحون بها بعض الأحيان. أظهرت الأبحاث أنَّ هذه الأدوية تؤثر على مرحلة النوم ذات حركة العينين السريعة (REM) إنَّ النقص في هذه المرحلة من النوم يؤدي إلى عديد من الاضطرابات

كالاكتئاب والقلق المزمن. إن لم تنجح الوسائل الأخرى، فعليكم محاولة اللجوء إلى المواد الطبيعية المساعدة على النوم كشاي الميلاتونين أو البابونج أو عقار الناردين (وهو متوفر في متاجر الأطعمة الصحية).

11 - تناولوا الأطعمة الغنية بالتريبتوفان والكالسيوم لمساعدتكم على النوم. التريبتوفان مادة يشكل منها السيتراتونين الذي يعمل على إفراز الكمية المناسبة من الميلاتونين يُعتبر الميلاتونين الأداة الجسدية التي يستخدمها الجسم للنوم بشكل جيد. إن انخفاض نسبة الميلاتونين يؤدي إلى الأرق واضطرابات النوم الأخرى. للكالسيوم تأثير مهدئ يساعد على النوم بعمق. من الأطعمة التي تحتوي على التريبتوفان والكالسيوم: الحبوب الكاملة والحبش ومشتقات الحليب.

12 - حاولوا الخلود إلى الفراش والنهوض منه في الوقت نفسه كل يوم. لا تطيلوا النوم في نهاية الأسبوع فذلك يغيّر النمط الذي تحاولون إيجاده في حياتكم. من المفضلّ عدم الخلود إلى النوم بعد الساعة العاشرة مساءً.

ثانياً: ممارسة الرياضة خمسة أيام في الأسبوع

ممارسة الرياضة عنصر مهم للتوصل إلى نمط حياة صحي. إضافةً إلى النظام الغذائي الصحي. الرياضة عنصر رئيس آخر باستطاعته التجنّب والتخلّص من العديد من الأمراض كأمراض القلب والبدانة والاكتئاب والسكتات الدماغية والأرق وترقق العظام والإجهاد.

للاستفادة من الرياضة بأفضل شكل ممكن، من المهم أن يشمل البرنامج ممارسة التمارين خمسة أيام في الأسبوع. لا تخافوا. لا يعني ذلك أنكم مضطرين إلى زيارة النادي الرياضي لمدة ساعة ونصف كل يوم، خصوصاً أنكم تواجهون صعوبة في القيام بجميع أعمالكم أثناء النهار. في الواقع، بوسعكم ممارسة الرياضة براحة تامة في منزلكم لمدة نصف ساعة يومياً، خمس مرات في الأسبوع. من المهم أن يشمل البرنامج الرياضي تمارين قوية لكامل الجسم، منها الهادفة إلى تقوية العضلات ومنها المؤدية إلى التمدد والاسترخاء.



التمارين المقوية للعضلات

تقوم هذه التمارين بالضغط على العمود الفقري والعظام وتشمل كذلك عنصر حرق الدهون وتعزيز الدورة الدموية. بوسعكم التفكير بهذه التمارين كنوع من الضغط الذي يقوي العظام ويزيد منها ويرفع كمية السعرات الحرارية التي يتم حرقها إضافةً إلى تقوية القلب والرتتين. بعض هذه التمارين رفع الأثقال والمشي السريع والقفز والرياضة التي تعتمد على المضرب، إضافةً إلى الركض والرياضة الهوائية القوية.

للحصول على أفضل مستوى من النتائج، عليكم رفع الأثقال على الأقل مرتين أو ثلاث كل أسبوع. من غير الضروري أن يستغرق ذلك أكثر من 10 إلى 15 دقيقة لجزئين من الجسم (الذراعان والظهر مثلاً). بالنسبة إلى التمارين، من الممكن تقسيم الجسم إلى قسمين: العلوي والسفلي. الأجزاء التابعة إلى القسم العلوي هي:

الصدر: أحد التمارين التي تقوي عضلات الصدر يعتمد على الانبطاح على الأرض ومحاولة الارتفاع عنها مرة بعد مرة بالاستناد إلى اليدين وأصابع القدمين (Push-up). عليكم وضع اليدين على الأرض على مسافة أعرض من الكتفين بقليل. بوسعكم الاستلقاء على الركبتين أو أصابع الرجلين. قوموا بثني الذراعين والجسم السفلي إلى أن يشكّل الكوعان 90 درجة. ثمّ مدّوا الذراعين وارفعوا الجسم عن الأرض دون تغيير مركز الكوعين. ابقوا عضلات المعدة مشدودة أثناء هذه الحركة وتجنبوا ارتخاء القسم الوسطي من الجسم.

الظهر: أحد التمارين التي تقوي عضلات الظهر يعتمد على الاستلقاء على المعدة. ضعوا اليدين خلف الرأس أو اشبكوهما خلف الظهر وارفعوا الصدر عن الأرض ببطء. ابقوا فوق الأرض بعدة إنشآت لحوالي 10-15 ثانية ومن ثمّ عودوا إلى الاستلقاء على الأرض. يسمّى هذا التمرين بـ (Back extension).

الكتفان: أحد التمارين التي تقوي عضلات الكتفين يسمّى بـ (overhead press) أي رفع الأثقال فوق الرأس. احملوا الدّمبل واجلسوا أو قفوا والمسافة التي تفصل

الرجلين تساوي عرض الكتفين. فلتكن. فلتكن الأوزان على مستور العينين أولاً والمسافة بين اليدين أكبر من عرض الكتفين والذراعين يشكّان 90 درجة. ارفعوا الأوزان فوق الرأس (ابقوا الأوزان أمام الرأس بقليل بشكل يمكنكم من رؤيتها من زاوية العينين) وانزلوها خلف الرأس إلى أن يشكل الكوعان 90 درجة. إن كنتم تعانون من مشكلات في الرقبة أو أسفل الظهر، فعليكم الاعتماد على التمرين اللاحق الخاص بالكتفين.

العضلة ذات الرأسين (Bicep): أحد التمارين التي تقوّي العضلة ذات الرأسين تعتمد على الركوع على الأرض أو الجلوس على مقعد وحمل الدمبل. ضعوا الجزء الخلفي في أعلى الذراع على القسم الداخلي من الفخذ. اتكّأوا على الساق لرفع الكوع بعض الشيء. ارفعوا الدمبل أمام الكتفين ومن ثمّ انزلوه إلى أن تصبح الذراع ممدودة بشكل شبه كامل. يسمّى هذا التمرين بـ (concentration).

ثلاثية الرؤوس (Triceps): أحد التمارين التي تقوّي ثلاثية الرؤوس تعتمد على التالي: احمّلوا الأثقال في كل يدٍ واتّوهما إلى أن يصبح الجذع موازياً للأرض. تأكّدوا من شدّ عضلات المعدة ومن ثني الرجلين للتخفيف من الضغط على أسفل الظهر. اثنوا الكوعين وابقوهما على مستوى الظهر. قوموا الذراعين خلفكم مع شدّ ثلاثية الرؤوس وخفض الظهر ببطء. يسمّى هذا التمرين بـ (Kickback).

أجزاء الجسم السفلي هي:

الساقان: أحد التمارين التي تقوّي عضلات الساق هو الاندفاع إلى الأمام مع الأوزان. لتكن المسافة بين الرجلين تساوي عرض الكتفين، ولتكن الرجلين نحو الأمام. احمّلوا الأوزان (ننصح للمبتدئين بعدم الأوزان في بادئ الأمر) واثنوا الركبتين بعض الشيء للتخفيف من الضغط على الظهر. أولاً، حركوا الرجل اليمنى خطوةً إلى الأمام مع إبقاء الساق الأمامية فوق الكاحل. تأكّدوا من عدم تخطي الركبة لأصابع القدم. عند العودة إلى نقطة البداية (الوقوف مع ثني الركبتين بعض



الشيء) ركّزوا على استواء الركبة والورك. الساق الخلفية تساعدكم على التوازن والأمامية على التحرك. طبقوا ذلك على الساق اليسرى.

المنطقة الإليية (المؤخرة): أحد التمارين التي تقوي عضلات المؤخرة هو شدّها.

استلقوا على الأرض وضعوا الرجلين على أعلى كرسي مع وضع وسادة تحت العنق لتجنب التمدد المفرط. ضعوا الراحتين على الأرض بجانب الجسم. قوموا بالزفير وشدّ أسفل الظهر والمؤخرة بينما ترفعون المؤخرة إلى الأعلى. ابقوها في مكانها لحوالي 3-5 ثوانٍ ومن ثم اذفروا وارتاحوا.

عضلات المعدة: أحد التمارين التي تقوي عضلات المعدة هو ما يسمى

بـ (reverse curl). يعمل هذا التمرين على تقوية النسيج العضلي السفلي الخاص بالمعدة. استلقوا على ظهركم واثوا الركبتين على الأرض. شدّوا عضلات المعدة وأنتم ترفعون الركبتين وتقربونهما من صدر. اذفروا وأعيدوا الرجلين إلى الأرض.

إن لم تكونوا أعضاء في نادٍ رياضي فبوسعكم شراء الدمبل أو الأوزان

لاستخدامها في المنزل، وهي متوفرة في الأسواق بثلاثة أنواع (خفيف، متوسط وثقيل). اختاروا الوزن المناسب الذي يشكّل تحدياً غير مستحيل. المهم اختيار وزنٍ ثقيل بعض الشيء ولا يمكن حمله المتكرّر بسهولة. على كل مجموعة من التمارين أن تتألف من 8 إلى 12 حركة مكرّرة، ويجب تكرار هذه المجموعة حوالي مرتين أو ثلاث.

عندما يصبح تكرار الحركة 12 مرة أمراً سهلاً، عليكم زيادة الوزن بحوالي 10 في المئة. هناك العديد من أنواع التمارين التي تساعدكم على تقوية وشدّ العضلات. في

الجدول 1،7 برنامج تمرين يمتد على خمسة أيام ويقوي الذراعين والساقين والكتفين والصدر والظهر. عندما تصبحون ضليعين في هذه التمارين عليكم زيادة

الوزن أو تغيير التمارين للتأكد من استمرار الضغط على العضلات. عند حمل الأثقال، عليكم الوقوف بشكل سليم وفصل العضلة التي تعملون على تقويتها. ركزوا

على هذه العضلة وتأكدوا من أنّ العضلات المحيطة بها لا تتأثر بالتمرين. إنني أشجعكم على تعلّم العديد من التمارين وزيارة خبير رياضي لتعلّمها. أنصح بتوظيف



مدرّب خاص من وقت إلى آخر للتأكد من أن التمارين التي تقومون بها صحيحة ومناسبة.

في فترات الراحة يصل عدد نبضات القلب إلى 60-100 نبضة في الدقيقة الواحدة.

هناك تمارين تحرق الدهون وتعزّز الجهاز القلبي كالمشي السريع والهرولة وركوب الدراجة الهوائية والركض أو استخدام آلة المشي. من المهم القيام بهذه التمارين ثلاث مرة في الأسبوع لحوالي 20 دقيقة. المسألة الرئيسية هي نوعية التمرين والمجهود الذي يبذله المرء لا الوقت المستثمر في ذلك. على المرء الشعور بالتعب وهو يقوم بالتمرين ولكن من المهم أن يبقى قادراً على التحدث إلى الآخرين أثناء ذلك. إن لم يعرق أو إن لم يرتفع عدد نبضات قلبه إلى 20-25 نبضة في العشر ثوانٍ فإنني أنصح بتمرين أقوى وأسرع. بوسعكم أيضاً القيام بهذه التمارين لوقت قصير مع بذل كثير من الجهد. يؤدي ذلك إلى تقوية القلب وحرق السعرات الحرارية، ومن الممكن التوصل إلى ذلك عبر تسلّق السلالم في المكتب أو ركن السيارة في مكان بعيد والمشي إلى المتجر. إن كنتم تملكون ما يكفي من المال، فبوسعكم شراء دراجة غير متحركة أو آلة مشي للاستخدام في المنزل عندما يحول الطقس السيئ دون النشاط الخارجي. من المفضل القيام بهذه التمارين في الصباح لتعزيز عملية الأيض. إن لم يكن لديكم الوقت الكافي لممارسة الرياضة، فبوسعكم الاستيقاظ قبل الموعد المحدد بنصف ساعة للقيام بالتمرين (المشي أو الركض أو الهرولة) في الصباح الباكر.

أنصح بالقيام بالتمارين المقويّة للعضلات وتلك المعزّزة لحرق الدهون في اليوم نفسه. في الجدول 1،7 برنامج رياضي يمتد على فترة خمسة أيام.

إنّ حركة الأيض العضلية أسرع من تلك الخاصة بالدهون لذلك، فلدى الأشخاص الذين يتمتعون بحجم أكبر للعضلات عملية أبيض أسرع. كما أنّهم يكونون عادةً أفراداً أكثر نحافة.



التمارين الممددة

تضغط التمارين المقوية للعضلات على العظام والمفاصل والرباط والأوتار في الجسم. أما التمارين الممددة، فإنها تضغط على العمود الفقري والجهاز العضلي وتؤدي إلى توسعها. تحسّن هذه التمارين الوقفة والمرونة والتنفس ونوعية النوم والتوازن. إضافة إلى ذلك، تقلص هذه التمارين التوتر وضغط الدم وتقوي الضلالت الداخلية للمعدة. للتمارين المقوية للعضلات وتلك الممددة الأهمية ذاتها ويكمل النوعان من التمارين بعضهما البعض. إليكم بعض الأمثلة عن التمارين الممددة:

⊗ **اليوغا:** هناك أنواع عديدة من اليوغا، وبوسعكم اختيار النوع الذي يناسب شخصياتكم: يوغا هاثا (يوغا خفيفة) ويوغا آشتانغا (يوغا سريعة وقوية) ويوغا كونداليني (تركز على التنفس) ويوغا بيكرام أي اليوغا التي تتم في غرفة حارة، درجة الحرارة فيها حوالي 95 إلى 100 درجة فهرنهايتية. تشمل اليوغا بأنواعها الحركات نفسها مع التركيز المختلف في كل منها على الحدة والتنفس والسرعة.

⊗ **البيلاتيس (Pilates):** تم ابتكار هذه التمارين الرياضية من قبل جوزيف هـ. بيلاتيس منذ حوالي 70 سنة. تعتمد هذه التمارين على حركات مضبوطة وعلى التمدد والتنفس بشكل يقوي الجسم دون تضخيم العضلات. تزيد هذه التمارين من المرونة والقدرة على التوازن، وتعتمد الحركات التي تقوم عليها على تشغيل العقل والجسم في الوقت نفسه.

⊗ **الفنون القتالية (Tai chi):** يعمل هذا النوع من الفنون القتالية على تعزيز تدفق الطاقة في الجسم. يعتمد فن الـ Tai chi على سلسلة من الحركات البطيئة والهادئة. يقوم بهذه الحركات شخص أو شخصان بشكل بطيء يعتمد على ثني العضلات والتركيز الفكري.

⊗ **تمارين التمدد الصباحية:** بعد النوم وعدم التحرك أثناء الليل، من المهم أن يمدد المرء عضلات الرقبة والظهر والساقين والذراعين والكتفين. يؤدي ذلك إلى زيادة تدفق الدم إلى هذه الأجزاء من الجسم ويساعد على استرخاء الضلالت. من



الممكن القيام بهذه التمارين أثناء الاستحمام على سبيل المثال، فذلك يعزّز تدفق الدم ويحسن الهضم ويزيد النشاط.

إن كان المرء مبتدئاً في ممارسته للتمارين الممدّدة، فمن المهم أن يلتفت إلى أنّ تعلّمها يستغرق وقتاً طويلاً. تعتمد هذه التمارين على التركيز الجسدي والفكري إضافةً إلى التأمل والصبر والتمرين. قد يستغرق تمرّس هذه الرياضة (اليوغا أو البيلاتيس أو الفنون القتالية). عدة سنوات. بعد ممارسة هذه التمارين ستلاحظون تحسناً على مستوى النشاط والتنفس والوقفة، ومن غير الممكن التوصل إلى هذه النتائج عند ممارسة أية رياضة أخرى.

إن كنتم تملكون ما يكفي من المال والوقت فبوسعكم أخذ دروس خاصة بهذه التمارين الممدّدة. إن لم يكن ذلك ممكناً، فهناك العديد من الأفلام التي تستطيعون اللجوء إليها للتمرّن على هذه التمارين بشكل سريع وسهل وفعال.

الجدول 7،1: برنامج رياضي لخمسة أيام:

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين
تمارين ممدّدة	استراحة	تمارين لتقوية عضلات الذراعين والصدر	استراحة	تمارين لتقوية عضلات الكتفين والساقين	تمارين ممدّدة	تمارين لتقوية عضلات الذراعين والظهر
30 دقيقة من يوغا الهاتثا (فيلم فيديو)		الذراعان: ثلاثية الرؤوس (حمل الدمبل) الصدر: Push up أو حمل		الساقان: قرفصاء مع الأوزان وقرفصاء مع الاتكاء على الحائط الكتفان: رفع الأثقال	30 دقيقة من البيلاتيس (فيلم فيديو)	الذراعان: العضلة ذات الرأسين (Bicep curl) الظهر: Front Seated Row

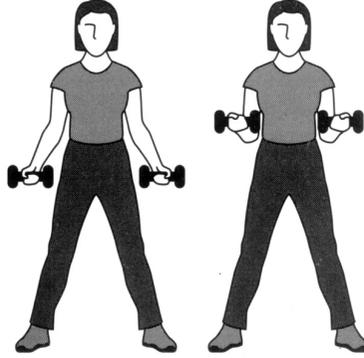


		الأوزان إلى الأعلى مع الاستلقاء على المقعد (Chest) (press)	مع تحريك الذراعين نحو الجانب والأمام		التجذيف على المقعد
		20 دقيقة من ركوب الدراجة الهوائية	25 دقيقة من المشي السريع في الخارج		20 دقيقة على آلة المشي مع انحنائها
		تمارين المعدة (نحو الجانبين والأمام لشد جميع العضلات)			

تمارين سهلة لتقوية العضلات

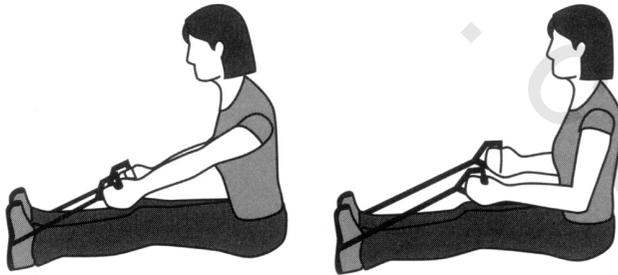
تمرين العضلة ذات الرأسين (Bicep Curl): احملوا الأوزان أو أيّ غرض ثقيل واليد تحت مستوى الكف. قفوا والمسافة بين الرجلين تساوي عرض الكتفين. ابقوا الكوعين قريبين من الجسم طوال الوقت. لا تحركوا سوى الساعد، واستخدموا العضلة ذات الرأسين لرفع الأوزان نحو مستوى الكتفين. ابقوا الأوزان هناك لثانية واحدة لشدّ هذه العضلة. انزلوا الأوزان ببطء نحو نقطة البداية. كرروا الحركة 10 إلى 15 مرة في ثلاث مجموعات.

الرسم 7،1: تمرين العضلة ذات الرأسين (Bicep Curl)



التجديف على المقعد (Font Seated Row): يشغل هذا التمرين عضلات القسم العلوي من الظهر إضافةً إلى الكتفين. اجلسوا مع مدّ الساقين وثني الركبتين بعض الشيء. ضعوا المطاط حول قوس القدمين وامسكوه بواسطة اليدين. اجلسوا بشكل مستقيم والراحتين إلى الأسفل والذراع ممدودة على مستوى منخفض من الكتفين. اثنوا الكوعين واسحبوا المطاط نحوكم مع الضغط على عضلات الكتفين. عليكم الجلوس بشكل مستقيم طوال الوقت وشدّ عضلات المعدة.

الرسم 7،2: التجديف على المقعد (Front Seated Row)



القرفصاء مع المطاط: يقوي هذا التمرين عضلات المؤخرة. امسكوا مقبضي المطاط في كل يد ودوسوا على المطاط. يجب أن تكون المسافة بين الرجلين مساوية لعرض الوركين. انكثوا على العقبين (كعب القدمين) واثنوا الركبتين وتحركوا وكأنكم



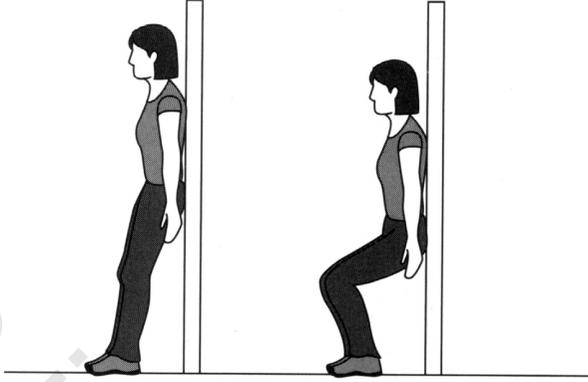
تريدون الجلوس. أثناء القرفصاء، اسحبوا المطاط من خلال لفه على كل يد. عودوا بعد ذلك إلى نقطة البداية مع الضغط من العقبين. كرروا الحركة 15 مرة في ثلاث مجموعات.

الرسم 7.3: القرفصاء مع المطاط



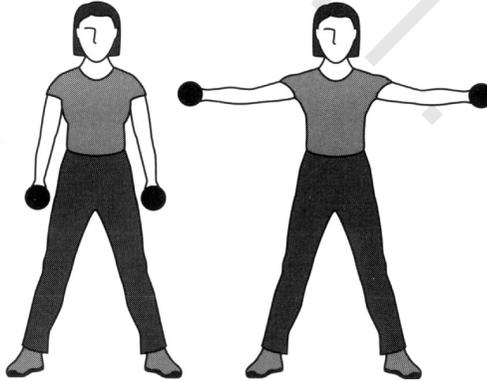
القرفصاء مع الاتكاء على الحائط: اتكئوا على الحائط والمسافة بين الرجلين تساوي عرض الكتفين. أنزلوا الجسم إلى أن يصبح الفخذان موازيين للأرض أو إلى أن تشكّل الركبتان زاوية 90 درجة. ابقوا بهذه الوضعية لمدة من الوقت (30 ثانية إلى دقيقتين). ضعوا القدمين في مسافة تحول دون كون الركبتين أبعد من أصابع القدمين عندما تنزلون الجسم. إن التمدد بشكل مفرط قد يؤدي إلى آلام أو إصابات في الركبتين. ابقوا الظهر والكتفين متكئين على الحائط وصالبوا الذراعين أمام الصدر. تكمن صعوبة هذا التمرين في أسفل الحركة أي عندما تشكّل الركبتان زاوية 90 درجة. إن كان التمرين صعباً فبوسعكم أن تنزلوا الجسم إلى نصف المسافة إلى أن تصبحوا قادرين وبشكل تدريجي على النزول إلى الأسفل.

الرسم 7،4: الضرفصاء مع الاتكاء على الحائط



تمرين الكتفين: قفوا والمسافة بين القدمين تساوي عرض الكتفين. فليكن الذراعان على جانبي الجسم. احملاوا الدمبل في كل يد وارفعوا الذراعين من الجنب والراحتين نحو الأعلى، إلى أن يصبح الذراعان على مستوى الكتفين. عندها، أديروا الراحتين نحو الأسفل وانزلوا الدمبل. بوسعكم القيام بالتمرين نفسه من خلال رفع الأوزان أمام الجسم. كرروا الحركة 10 إلى 15 مرة في ثلاث مجموعات.

الرسم 7،5: تمرين الكتفين

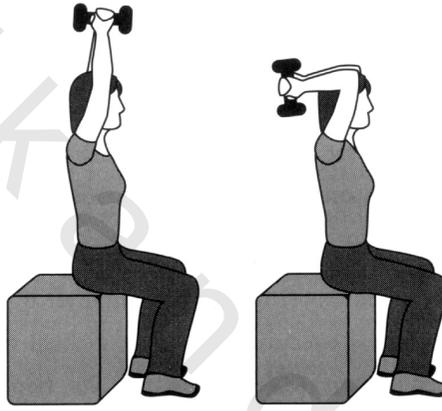


تمرين ثلاثية الرؤوس مع الأوزان: اجلسوا على مقعد مسطح أو على السرير والقدمين منبسطين على الأرض. احملاوا الدمبل في إحدى اليدين والذراعين فوق الكتفين (الراحتان نحو الأسفل). مدّوا الذراعين إلى الأعلى وأمسكوا الدمبل فوق



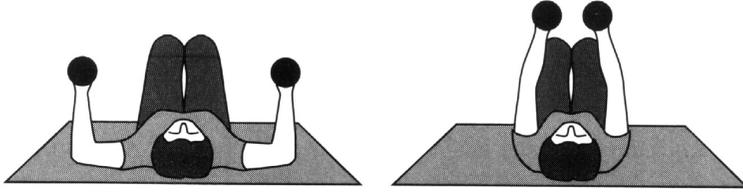
الرأس. حاولوا أن تبقوا الكوعين قريبين من الجسم. عند مدّ الكوعين، شدّوا العضلة ثلاثية الرؤوس وابقوا الذراعين ممدودتين لبعض الوقت. إن شعرتُم بأنّ عضلة الظهر السفلي أصبحت ممدودة بشكل مفرط فإنّ ذلك إشارة إلى أنّ الوزن ثقيل. ابدؤوا التمرين بدمبل وزنه حوالي 2 كيلو غرام وقوموا بزيادته تدريجياً. كرروا الحركة 10 إلى 15 مرة في ثلاث مجموعات.

الرسم 6،7: تمرين ثلاثية الرؤوس مع الأوزان



تمرين الصدر (chest press): استلقوا على الظهر مع ثني الركبتين والقدمين منبسطين على الأرض. احمّلوا الأوزان في كل يد (2 أو 3 أو 4 كيلو غرامات أو أكثر) ومدّوا الذراعين بعيداً عن الجسم. اثنوا الذراعين وارفعوهما نحو السقف. قوموا بالزفير وأنتم تضغطون نحو الأعلى. ابقوا الذراعين في تلك الوضعية لمدة ثلاث ثوانٍ ومن ثم قوموا بالشهيق وأنتم تعيدونهما إلى الوضعية الأولى. كرروا الحركة 10 إلى 15 مرة في ثلاث مجموعات.

الرسم 7،7: تمرين الصدر (chest Press)



ثالثاً: الشعور بالسعادة

«معظم الناس سعداء بقدر تصميهم على السعادة»

ابراهيم لينكون (1809-1865)

السعادة شعور شخصي. ما يسعد شخصاً ما قد لا يشعر الفرد الآخر بالفبطة. على سبيل المثال، قد تسعدون بالبقاء في المنزل وتمضية الوقت مع العائلة كل ليلة. إلا أن الآخرين قد يستمتعون بشكل أكبر بالخروج والاختلاط مع الناس. من غير الضروري أن تكون الأم التي تمضي كل وقتها مع أطفالها أكثر سعادةً من تلك التي تعمل وتقوم بمشاريع معينة. لا يمكن للمرء الحكم على سعادة الآخرين، فمفهوم السعادة يختلف بين فرد وآخر. الأمر الأساسي هو التركيز على السعادة الشخصية وتحديد ما يشعركم بها كالرسم أو الطبخ أو التمتع بالوقت الشاغر أو أعمال البستنة. العامل الثالث المؤثر على السلامة والصحة هو السعادة الشخصية أو الافتقار إليها. أهمية السعادة والالتفات إلى الحاجات العاطفية والنفسية تساوي أهمية النظام الغذائي السليم.

العقل والجسم

شهدت العقود الماضية تركيزاً أكبر وأبحاثاً أكثر دقة حيال الصلة القوية والأكيدة بين العقل والجسم. في الواقع، بات هناك حقل من الطب يتمحور حول هذه الصلة ويبحث في تأثير النفسية (الأفكار) والجهاز العصبي والدماغ على جهاز



المناعة. تمّ العديد من الدراسات حول هذا الموضوع وأظهرت الأبحاث أنّ التوتر يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة وإلى سرعة إصابة الأشخاص ببعض الأمراض. كما تبين أنّ الحالة النفسية الجيدة تساعد على تقوية جهاز المناعة. هذا ما يجعل التعرض إلى الوبكات أمراً محتملاً بعد مأساة شخصية أو فترة امتحانات أو صدمة عائلية كالطلاق مثلاً. لهذا، فإنّ الحالة النفسية هي من أهم العوامل المؤثرة إلى الصحة الجسدية والجمال الخارجي. لسوء الحظ، إنّ معظم الناس يعيشون في أجواء من التوتر في أيامنا هذه. لعل ذلك يعود إلى ازدياد المتطلبات الحياتية والسرعة في نمط الحياة والتكاليف العالية والافتقار إلى المعادن والفيتامينات والدهون الضرورية. مهما كانت الأسباب فإنّ الاضطرابات الاكتئابية قد ازدادت وبنات حوالي 10 إلى 20 في المئة من الأميركيين مصابين بالاكتئاب الخفيف أو المعتدل. الاكتئاب هو السبب الثاني للعجز في أميركا الشمالية ونسبة النساء المصابة به هي ضعف نسبة الرجال.

إن إمكانية الإصابة بنوبة قلبية تزداد ثلاث مرات في أثناء قيادة السيارة في زحمة السير لمدة ساعة واحدة.

إنّ الوصول إلى مصدر السعادة يعتمد على ما يركّز عليه شيكسبير وهو الصدق مع النفس. من المستحيل إزالة التوتر من الحياة بشكل كليّ. لطالما هناك عوامل حياتية تضغط على الإنسان. منها العوامل البسيطة كفقدان المحفظة ومنها المؤثرة على المرء بشكل كبير كوفاة شخص قريب. ليس الهدف هو التخلص من التحديات الحياتية المستمر بل هو الاستمتاع بالحياة وتحسين الوضع النفسي ليصبح الإنسان قادراً على تحمّل العقبات.

يخسر أرباب الأعمال الأميركيين 44 مليار دولار سنوياً بسبب سوء الإنتاج الذي يتسبب به الاكتئاب.



لتحديد كيفية الصدق مع النفس، عليكم الجلوس في غرفة هادئة والإجابة عن الأسئلة التالية:

1 - إن ربحت اليانصيب، فسأقوم بالتالي:

2 - إن ربحت اليانصيب، فسأتوقف عن قيامي بالتالي:

3 - أشعر بأعلى درجات السعادة والهدوء عندما:

4 - أشعر بأعلى درجات التوتر عندما:

5 - أكثر ما أودّ تغييره في نفسي هو:



إن الإجابة عن هذه الأسئلة مفيدة للغاية. يتأثر كل فرد منا بمسألة حياتية ما تؤدي إلى أعلى درجات التوتر والضغط النفسي. قد تكون متعلقة بالوضع المادي أو العلاقات أو العائلة أو العمل. حاولوا الالتفات إلى المسألة التي تشعركم بأعلى درجات التوتر والتي تحول دون النوم. إن ربحتم اليانصيب، فقد تنشئون شركة تصميم داخلي أو تؤلفون كتب الأطفال أو تمضون مزيداً من الوقت في المنزل. عليكم أيضاً الالتفات إلى الأماكن والأوقات التي تجعلكم تشعرين بأعلى مستويات التوتر. هل يتم ذلك في المكتب أم المنزل أو السيارة؟ عند تحديد مصادر التوتر، يكون عليكم اتخاذ بعض الخطوات للتعزيز من السعادة والتقليل من التوتر والقلق. ما هي هذه الخطوات المعينة؟ إنها خطوات خاصة بكل فرد ومن الممكن تحقيقها في وقت معقول. على سبيل المثال، إن كان العامل الذي يتسبب بالتوتر هو عدم امتلاك ما يكفي من المال، فستكون الخطوات هي التالية:

1 - سأتوقف عن شراء القهوة من المقاهي كل صباح وأبدأ بإعدادها في المنزل. سأوفر من خلال ذلك 4 دولار يومياً أو 28 دولاراً أسبوعياً أو 112 دولاراً شهرياً أو 5828 دولاراً سنوياً. بوسعي عندها استخدام هذه الأموال في الأوقات الحرجة.

2 - سأفكر مراراً ويومياً بالوفرة. سأقول لنفسي عند الاستيقاظ والخلود إلى النوم إنني أجذب وفرة المال إلى حياتي. تذكروا أن أفكاركم ستصبح واقعكم.

3 - سأدوّن المبلغ الذي أود أن أكسبه كل سنة وأفكر بخطة عمل في الأسبوعين القادمين لأحدد كيفية استخدام المال أو ادخاره كتغيير الوظيفة أو الحصول على وظيفة ثانية أو التقلص من تكاليف الترف كتناول العشاء في المطاعم أو عدم شراء الملابس الجديدة أو بيع الأغراض غير الضرورية.

قد تشعرين أن هذه الخطوات غير مهمة أو غير قادرة على تغيير الحياة إلى وضع أفضل، ولكن ذلك غير صحيح. عندما تبدأون باتخاذ خطوات معينة نحو السعادة فإن تأثير ذلك سيكون تدريجياً وإن بطيئاً نحو تحقيق رغباتكم الشخصية.



اعزموا على اتخاذ هذه الخطوات وستلاحظون كيف أنّ ذلك سيحثكم على محاولة الوصول إلى أهدافكم. إضافةً إلى هذه الخطوات، عليكم تحديد عوامل السعادة الخاصة بكم. دلووا أنفسكم مرة في اليوم أو الأسبوع بمسألة تريحكم بعض الشيء. من غير الضروري أن يكون إيجاد عوامل السعادة أمراً مكلفاً. قد يكون مجرد تأمل أو نزهة أو زرع بعض الأزهار. أكملوا العبارات التالية لتحديدوا عوامل السعادة الخاصة بكم:

1 - لأشعر برضىً نفسي أكبر سأقوم بالتالي: _____

ابتداءً من (دوّنوا تاريخاً ما) _____

(مهما كان ما يسعدكم فعليكم القيام به. قد يكون ذلك خسارة 10 كيلو غرامات أو شراء الثياب الجديدة أو الأزهار أو زيارة مركز تقليم الأظافر أو التدليك. قوموا بأي شيء تشعرون بأنكم تستحقونه!)

2 - أحد السبل للتقليص من التوتر في حياتي: _____

(على سبيل المثال: شراء شريط فيديو خاص باليوغا أو الاستمتاع بالسكون لمدة نصف ساعة كل يوم أو التمدد أو الاستماع إلى الموسيقى).

3 - سأبدأ بالقيام بالتالي: _____

لأصل إلى أعلى درجات السعادة.



الصيغة الضرورية للوصول إلى السعادة

تعريف السعادة أمر يختلف بين فرد وآخر. بالرغم من ذلك الاختلاف، إلا أنّ الوصول إلى السعادة يعتمد على الصيغة نفسها التي تتكلّل بالنجاح إن تم اتباعها. حيثيات هذه الصيغة هي:

تدوين اليوميات: احتفظوا بدفتر يوميات قرب السرير لتدوين أفكاركم كل ليلة. هناك نوعان من الأفكار التي يجدر بكم كتابتها:

(1) الأمور التي أنا شاكر لوجودها في حياتي.

(2) الأهداف. تدوين خمسة أمور تشكرون الله عليها سيبقيكم إيجابيين. عند تدوين الأهداف، قوموا بتقسيمها إلى أهداف يومية وأسبوعية وشهرية وسنوية. حددوا موعداً محدداً لتحقيق الأهداف لتستطيعوا تقييم أنفسكم بين الحين والآخر. عند تحديد الأهداف، قسموها وفقاً لنوعها الحياتي: شخصية أو مهنية أو مادية أو نفسية. لا يكفي التفكير بالأهداف بل عليكم تدوينها والالتزام بها.

اتخاذ خطوات فعّالة: عند تحديد الأهداف وتدوينها تكونون قد بدأت التخطيط لتحقيقها. بالرغم من أن تحديد الأهداف يشكل الخطوة الأهم، إلا أنّكم بحاجة إلى خطة عمل تؤدي إلى تحقيقها. على سبيل المثال، إن كان الهدف هو تحسين البشرة، فعليكم اتخاذ خطوات معينة لتحقيق ذلك كتناول جرعات مكملات من زيت السمك أو تطهير الجسم عبر نظام مدته خمسة أيام (الفصل الثالث) أو تناول الفواكه والخضار النيئة. إنّ التوصل إلى تحقيق الأهداف ليس أمراً سهلاً. عليكم تدوين الخطة والقيام بمختلف خطوات لتحقيق أهدافكم. إن عدم اتخاذ الخطوات اللازمة مماثل لتعبئة السيارة بالبنزين وعدم استخدامها. إنّ هذه الصيغة مناسبة للجميع وتضمن تحقيق الرغبات عبر خطة عمل وخطوات فعّالة.

طالعوا الأعمال الأدبية الملهمة: من المهم التعلّم من أدباء الماضي والحاضر. إنّهم من حددوا أهدافهم وقاموا بخطوات معينة لتحقيق أحلامهم. لحسن الحظ، كل

ما عليكم القيام به للتعلم من هؤلاء الأدباء هو زيارة المكتبات. العقل (الباطني وغير الباطني) مماثل للأسفنجة التي تمتصّ مختلف المعلومات التي توفرونها لها وإن كانت معلومات جيدة أو سيئة. لهذا، من المهم أن تحددوا وبشكل حذر المواد التي تسمحون للعقل بالاطلاع عليها. إن مشاهدة برامج الواقع السخيفة طوال الليل لن تقربكم من تحقيق أهدافكم وأحلامكم. يقوم معظمنا بمشاهدة الأفلام والبرامج التلفزيونية، وهذا واقع لا يسعنا نكرانه. إلا أنني أنصح بتخصيص بعض الوقت لمطالعة الكتب المهمة التي تزيد المرء عزماً وتصميماً. قد يتم ذلك لربع ساعة يومياً، إلا أن هذه المدة كافية لحث النفس على تحقيق الأهداف والعمل من أجل ذلك.

مارسوا التأمل: عندما يفكر معظم الناس بالتأمل أول ما يراود أذهانهم هو رجل يجلس وهو يرتدي رداءً أبيض والشمع بجانبه. ليست هذه فكرة التأمل التي أتحدث عنها. التأمل كالسعادة، فهو مسألة شخصية تختلف بين الفرد والآخر. إن مهمة التأمل هي تصفية الذهن من الأفكار المتراكمة والاستمتاع بالهدوء والسكون لوقت قليل كل يوم. إن القيام بذلك يجعلكم أكثر قدرة على عدم التأثر بعوامل التوتر، ويمكنكم من إدراك الفرص التي تظهر في حياتكم. إضافةً إلى ذلك، يساعد التأمل على معرفة النفس بشكل أكبر. إن حياتنا باتت سريعة وغدا الناس غير قادرين على تخصيص الوقت وإن كان قليلاً للاستراحة الذهنية. تذكروا أن الجسم والعقل بحاجة ملحة إلى التأمل كل يوم من أجل أفضل نوعية من الوظائف الجسدية والذهنية والنفسية. إن ذلك مماثل للتمارين الخاصة بتقوية العضلات، فالتأمل يزداد نوعيةً بشكل تدريجي. تكمن البداية بربع ساعة من الهدوء وكثيراً ما يتم ذلك في الصباح. اجلسوا على وسادة على الأرض أو على كرسي واستمتعوا بوجودكم بمفردكم وقوموا بالتركيز على التنفس. ركزوا على الشهيق لفترة طويلة من الأنف وعلى الزفير لفترة طويلة من الأنف أيضاً. ركزوا على البطن وارتفاعها وانخفاضها. يتنفس معظمنا من الصدر لا من البطن في أوقات التوتر. لذلك، تأكدوا من التنفس من تلك المنطقة لا غيرها. عندما تبدأون بالتأمل، ستفكرون بأمور غير مهمة كما



حضرتمونه للغداء أو ما عليكم تنفيذه في المكتب. لا توقفوا الجلسة. حاولوا التركيز على التنفس. إن لم تتمكنوا من عدم التفكير بالمسائل الحياتية، فابدأوا بالتركيز على كلمة واحدة مع الشهيق (ككلمة سلام) وكلمة أخرى مع الزفير (ككلمة توتر). بوسعكم أيضاً أن تركزوا على صورة معينة كشمعة مضاءة مثلاً.

تناولوا الأطعمة المغذية ومارسوا الرياضة: كتبت المؤلفة أديل دايفيس إن الحياة أكثر تعقيداً من الطعام ولكن الطعام قادر على مساعدتنا على رفع مستوى حياتنا. غاية هذا الكتاب هي التوصل إلى صحة جسدية من خلال الأطعمة المغذية والمكملات الضرورية، حيث إن ذلك يؤدي إلى درجة عالية من الجمال والاشراق. لا بد وأنكم لاحظتم عبر قراءة الفصول الماضية أن تغيير النظام الغذائي والأطعمة يؤثر على الجسم والمزاج والوزن والمظهر. إن الأطعمة التي تختارونها لا تؤثر على جميع حيثيات السعادة ولكن لها التأثير الأقوى على العقل ووظائفه الكيميائية. بالإضافة إلى النظام الغذائي، تساعد الرياضة على إفراز المواد الكيميائية المفيدة والمعززة للسعادة أي الإندورفين. هذه المواد تحسّن المزاج وتضمن السلامة النفسية.

لقد انتهيتم للتو من قراءة مختلف المعلومات التي تحتاجون إليها للتوصل إلى صحة سليمة وجمال خارجي باهر. يجيب الفصل الثامن على الأسئلة الإضافية التي قد تراود أذهانكم حيال الصحة والجمال. بعد هذا الفصل قسمٌ خاص بالوصفات السهلة واللذيذة. أتمنى أن تستمتعوا بذلك!

