

الجزء الأول

تعديلات نمط الحياة
التي تشفي معدتك

obbeikandi.com

الفصل الأول

تنظيم عاداتك في

تناول الطعام

إذا كنت تعاني من أي نوع من مشكلات المعدة المزمنة يتحتم عليك أن تستشير طبيباً. قد يشير وجود الألم في القسم العلوي من البطن، أو حرقة المعدة، إلى وجود مرض خطير مثل القرحة أو القلس المعدي المريئي، ويسلزم كل من هذين المرضين العناية الطبية.

عندما أقول: مشكلات «مزمنة» فإنني أعني المشكلات المعديّة التي تستمر مدة ساعة، مرتين في الأسبوع أو أكثر. كذلك عندما تعاني من عسر الهضم أو «الانزعاج المعدي» وأنت تتناول الأدوية المضادة لالتهاب المفاصل، فقد تكون تعاني من مشكلات تحتاج إلى العناية الطبية.

كما أنه يجب عليك أن تستشير طبيباً إذا كنت تعاني من أعراض، مثل نقص الوزن أو تعاني من مشكلات في البلع أو من فقر الدم. كذلك فإنه يتحتم على المرضى الذين يزيدون في العمر على 45 عاماً والذين يعانون من عسر الهضم أن يتلقوا عناية طبية.

إن السبب الذي يدعوك لزيارة الطبيب هو أن تلك الأمراض قد تؤدي إلى النزيف أو انتقاب المعدة أو السرطان. يجب اكتشاف الاختلالات الخطيرة، مثل سرطانات المعدة والمريء بأسرع ما يمكن. بالطبع ليس هناك من يحب سماع مثل هذه المشكلات، لكن من الأفضل اكتشافها باكراً، بدلاً من اكتشافها في وقت متأخر.

يشير عادة الألم الذي يعاني منه المريض عند تناول الطعام إلى وجود داء القرحة الهضمية. يمكن للطبيب أن يقدم العلاج في هذه الحالة أيضاً، إذ تقيد المضادات الحيوية أفضل من أي شيء آخر في شفاء القرحة الهضمية، لكن شفاء القرحة قد يتطلب استخدام أكثر من معالجة دوائية واحدة، وقد تقيد معالجة الأزمة النفسية أيضاً في الشفاء على الأمد البعيد.

لكن ألم المعدة لا ينتج فقط عن القرحة الهضمية، فقد تكون تعاني من أعراض تنهي نفسها بنفسها، أي لا يوجد هناك أي مرض على الإطلاق. إذا كنت تدخن فقد تكون السجائر هي السبب. ويمكن أيضاً لمسكنات الألم أن تسبب اضطرابات معدية، وكذلك العادات السيئة في نمط الحياة.

لا يؤدي عسر الهضم والألم المرافق له بالضرورة إلى التهاب المعدة. وقد تكون الحرقة المعدية مجرد حرقة معدية، طالما أنها لا تتكرر تكراراً كثيراً. تسمى هذه الحالة بعسر الهضم الوظيفي مما يعني أنه لا توجد آفة مسببة يمكن إظهارها.

من يحتاج فعلاً إلى زيارة الطبيب

إذا كنت تعاني من أي نوع من مشكلات المعدة المزمنة (عسر الهضم) يتحتم عليك أن تستشير طبيباً. قد يشير وجود الحرقة المعدية أو الألم في القسم العلوي من البطن إلى وجود مرض خطير مثل القرحة أو القلس المعدي المريئي، ويستلزم كل من هذين المرضين عناية طبية.

عندما أقول: مشكلات «مزمّنة» فإنني أعني المشكلات المعدية التي تستمر مدة ساعة، مرتين في الأسبوع أو أكثر. كذلك عندما تعاني من عسر الهضم أو «الانزعاج المعدي» وأنت تتناول الأدوية المضادة لالتهاب المفاصل، فقد تكون تعاني من مشكلات تحتاج إلى العناية الطبية.

إذا كنت تتساءل ما إذا كان يجب عليك أن تراجع الطبيب، فإن الجواب هو: «نعم حتماً» إذا كنت تعاني من مشكلات معدية متوسطة أو شديدة. تتضمن هذه المشكلات الأمور الآتية:

- تكرر المشكلة: أي أنها تستمر أكثر من ساعة مرتين في الأسبوع.
- حصول المشكلة عندما تتناول الأدوية المضادة لالتهاب المفاصل (أي مسكن للألم عدا الباراسيتامول).
- عندما يريحك تناول الطعام من الأعراض.

- عندما تترافق المشكلة مع أعراض منذرة، مثل:
 - الألم على أشده بعد الطعام.
 - نقص الوزن.
 - وجود مضمض عند جس البطن.
 - وجود مشكلة في البلع.
 - وجود نزف.
 - وجود فقر دم.
 - عندما يحصل ألم جديد، أو عندما يسوء الألم الأصلي وعمرك أكبر من 45 سنة.
 - عندما يترافق الألم بالإقياء.
 - عندما تصاب بنقص في الشهية.
- لمراجعة كاملة للمعالجات التي يقدمها الطبيب لأنواع شتى من المشكلات المعدية المعوية راجع الجزء 4 «المزيد عن الأدوية» الذي يبدأ في صفحة 345.



التقلصات غير المنتظمة

هناك مجموعة أخرى من الأعراض الوظيفية (التي لا يوجد وراءها مرض مسبب) تنتج عن التقلصات غير المنتظمة للمعدة. تتضمن هذه الأعراض الإقياء والغثيان والتطبل وفقدان الشهية والشبع الباكر - الإحساس بالامتلاء بعد وجبة صغيرة صغراً غير طبيعي - فقد يدل الانتفاخ، أي الشعور غير المريح بالامتلاء، أيضاً على وجود عسر هضم لا يتسبب عن وجود مرض معين.

من ناحية أخرى، لا يمكنك دائماً أن تفترض أن زيادة شدة أي نوع من أنواع الانزعاج أو زيادة تكراره ينتجان عن المشكلة المعديّة البسيطة القديمة نفسها التي تعاني منها منذ أمد طويل. يمكن لبعض القرحات أن تكون خبيثة وليست سليمة. كذلك يمكن لبعض أنواع صعوبة البلع أن يكون خبيثاً. وهناك آلام كثيرة في البطن، تنتج عن أعضاء أخرى غير المعدة؛ لذلك يجب أولاً الوصول إلى تشخيص دقيق، عندها يمكنك أن تبدأ وسائل مساعدة النفس التي ستفيدك بدلاً من أن تضرك. وسوف تعرف منذ البداية ما إذا كنت قد تحتاج إلى عملية جراحية أو إلى معالجة دوائية سواء قبل أو بعد أن تعدّل نمط حياتك وتطبّق التغيير المساعد للذات الذي أنصحك به في مخططي.

تنظيم نمط الحياة

عندما يقوم الأمريكيون بالعلاج - الذاتي فإن مداخلتهم المعتادة هي الاستفسار عن الحبوب الدوائية أو الإضافات التي يمكن لهم أن يتناولوها - دون تعديل ما يقومون به، فقد شجع المجتمع على هذه العقلية منذ فجر عهد «الأدوية السحرية» عندما ظهر الكورتيزون والمضادات الحيوية في الأربعينيات من القرن الماضي.

لا تقدم هذه العقلية سوى فوائد محدودة، عندما يتعلق الأمر بعسر الهضم من الأشكال كافة. حتى الأطباء الذين كانوا سابقاً في مقدمة الملتمزمين التزاماً صارماً

باستعمال الدواء والعمليات الجراحية علاجاً وحيداً للأمراض التي يمكن تشخيصها، أصبحوا يصفون في هذه الأيام طيفاً واسعاً من التعديلات في طريقة تناول الطعام أو الشراب أو ممارسة الرياضة أو التعديلات في السلوك مما لا يخرج في الواقع عن مفهوم تنظيم نمط الحياة. أما من يمارس المعالجة المتكاملة فإنه ينظر بالطبع إلى مثل هذه الموضوعات السلوكية على أنها أساس معالجة عسر الهضم.

يشتمل جزء من تنظيم نمط الحياة على التعامل مع ملذاتنا الخاصة مثل التدخين وتناول المشروبات الإيثيلية وفرط الاستثارة والحب المفرط للعمل والأمسيات وأيام العطل التي يكثر فيها الاسترخاء وأوقات التسلية.

من الضروري تجنب النيكوتين والكحول؛ لأنه من المؤكد جداً أنهما يسببان أنواعاً عديدة من أنواع عسر الهضم. تفيد ممارسة تديير الشدة النفسية في جميع أنواع عسر الهضم بسبب العلاقة الوطيدة بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز الهضمي. يوجد في جهاز الهضم البشري أكثر من مئة مليون خلية عصبية، وتشكل هذه الخلايا نظاماً مرتباً ترتيباً شديداً، حتى إن هذا النظام الخلوي قد سمي «بالدماغ الثاني».

تفيد ممارسة التمارين الرياضية، مهما كان سبب عسر الهضم للمساعدة في تديير الشدة النفسية ولتحسين حركة الجهاز الهضمي وللوصول إلى وزن الجسم المثالي.

يرتبط تناول الطعام والشراب، من بين جميع عوامل نمط الحياة الأخرى، أوضح ارتباط بصحة الجهاز الهضمي. كما أن تناول الطعام والشراب عامل حازم في تحديد ما إذا كان عسر الهضم سيشفى أو يستمر.

هاكم بعض التوجيهات الأساسية لمساعدتكم في تديير عوامل نمط الحياة التي يمكن أن تؤثر فعلاً في صحة جهاز الهضم.

حدد المواد المزعجة في حميتك وتجنبها. يبقى المبدأ نفسه سواء كانت مشكلتك بسيطة كحرقة معدية خفيفة أو كبيرة كقرحة هضمية. من الضروري تحديد الأطعمة التي تحدث الأعراض وتجنب تلك الأطعمة، سواء كان عسر الهضم مرتبطاً بزيادة الحموضة أم لا.

انظر في القائمة الموجودة على الصفحة 60 للتعرف على بعض المؤذيات الأساسية. لكن تذكر أن هذه القوائم تقترح بعضاً فقط من المؤذيات التي يمكن أن تكون سبباً للمشكلات. تعامل مع نفسك كشخص مستقل. تناول أطعمة بسيطة في البداية إلى أن تحدد المواد الأساسية المؤذية. مع أن بعض الأطعمة قد تناسب أشخاصاً آخرين، فإن هذا لا يعني بالضرورة أنها تناسبك. لا تغني مراجعة قوائم الطعام المؤذي عن حكمك الشخصي بطريق التجربة والإصابة والخطأ والتقدير الشخصي.

لمعرفة ما يؤدي معدتك خاصة ابدأ بعنصرين أو ثلاثة في كل وجبة. ثم أضف بالتدرج أنواعاً أخرى من الطعام في الوجبات اللاحقة إلى أن تعرف ما هي المواد المؤذية لك أنت.

ربما تعرف في غضون ساعة أو ساعتين ما يسبب لك الإزعاج. كن صبوراً مع معدتك.

تناول وجبات أصغر. كلما نقص حجم الوجبة نقصت كمية الحمض الذي تفرز على إفرازه وكان هضم الوجبة أسهل. يستحق شفاء معدتك الاهتمام بالنفس والانضباط الذاتي اللازمين لتناول الطعام بشكل خفيف، خاصة في المطاعم.

عندما تتناول وجبة أصغر تتمكن معدتك من طحن الوجبة إلى عجينة دقيقة وتتمكن الأمعاء الدقيقة من هضمها بالكامل. إذا كانت معدتك تعاني من مشكلة حركية - أي إن الطعام يتحرك ببطء زائد وهو يعبر المعدة - فإن تناول الوجبات الصغيرة سوف يساعد المعدة في عملها. وحيث يصبح العمل الميكانيكي اللازم أقل، فإن المعدة والأمعاء الدقيقة يستطيعان تدمير الطعام بشكل أفضل.

تعرض الوجبات الصغيرة على إفراز كميات أقل من الحمض. (الحمض هو عادة المشكلة الأساسية في فرط الحموضة). كذلك كلما كان تحريض الوجبة على إفراز الحمض أقل قلت كمية الحمض التي ستفرز، بعد أن يكون الطعام قد مر من المعدة ودخل إلى الأمعاء الدقيقة.

يسمى هذا التدفق الحامض المتأخر بفرط الحموضة الارتدادي، وهو يسبب عادة فرط الحموضة بعد تناول الوجبة بنحو ساعة.

عندما تتناول وجبات صغيرة، فإنك تساعد أيضاً في تجنب القلس، وهو ما يحصل عندما «تتجشأ» الطعام وحموضة المعدة إلى المريء. إن القلس إلى المريء أمر سيئ؛ لأنه يمكن أن يسبب حرقة معدية والتهاباً، وحتى تبدأ وتضيقاً. لا ينتج هذا التدفق للأعلى، أو القلس، أبداً عن تقلصات معدية فاعلة (عكس ما هي الحال في الإقياء مثلاً)، بل إن القلس انسكاب راجع تماماً مثلما ينسكب الماء على حافة السطل عندما تحمله، وهو ممتلئ إلى حافته. كلما قل الماء في السطل كان الانسكاب أقل. كذلك فإن الكمية الأقل في المعدة تعني كمية أقل من القلس.

توجد فوائد أخرى أيضاً لتناول وجبات صغيرة. عندما تتناول وجبة صغيرة - أي وجبة لا تحمل أكثر من 250 حريرة - فإنك تقلل من إفراز الإنسولين. إن الإنسولين هو المادة الكيميائية التي يستعملها الجسم لتنظيم طريقة استخدام الخلايا لسكر الدم من أجل توليد الطاقة. عندما توجد كمية أكبر من الإنسولين في جسمك فإن احتمال تعرضك للجوع الارتدادي أكثر مما يسبب زيادة في الوزن.

تؤدي الوجبات الكبيرة إلى زيادة إفراز الإنسولين مما يؤدي إلى زيادة في الشهية. وجد العلماء في تجاربهم على الحيوانات أن الحيوانات التي ترعى طوال الوقت - أي تأكل «وجبات صغيرة» - تميل لأن تكون أقل وزناً، ولأن تعيش مدة أطول من الحيوانات التي يقتصر طعامها على ثلاث وجبات يومياً.

اشرب كمية أقل. إذا تمعنا في فكرة الانسكاب ندرك أنه مهما قلصنا كمية الطعام فإن ذلك لن يفيد إذا سكبنا السوائل في معدتنا في أثناء تناول الطعام. لا ينسكب الماء عن السطل الممتلئ إلى نصفه بالحجارة، لكنه ينسكب فوراً عندما يملأ إلى حافته بالماء.

الأكثر من ذلك هو أنه كلما زادت كمية السوائل قل تركيز أنزيمات الهضم فيها. يسبب ذلك تباطؤ الهضم ويحدد من قدرته. الأنزيمات مواد تحطم الطعام وتعمل كطاحونة مجهرية تلاحق مكونات معينة في الطعام وتطحنها إلى جزيئات أصغر يمكن

للأمعاء الدقيقة أن تمتصها. إذا كان هناك كمية كبيرة من السوائل في الخليط فإن تركيز الأنزيمات سوف يقل. وكلما قلّ تركيز الأنزيمات نقص عدد جزئيات الطعام التي ستمسك بها وتطحنها.

إذا حدّدت من كمية السوائل التي تشربها في أثناء الوجبات فإنك ستمضغ طعامك أكثر، وستتناول الطعام بشكل أبطأ؛ لأن غدّدك اللعابية تحتاج إلى بعض الوقت؛ لكي ترطب طعامك. لذلك فإن هذه الطريقة في تناول الطعام تفيد معدتك فائدة مباشرة. أنا أنصح الناس عادة أن يتجنبوا شرب السوائل في أوقات الوجبات. لا تشرب في نصف الساعة السابقة للوجبات أكثر من كأس من السوائل؛ واشرب أقل كمية ممكنة من السوائل مدة ساعة أو ساعتين بعد الوجبة. تتطلب معدتك الوقت لامتناس، حتى الماء العادي.

عدّل وجباتك. هاك بعض التوجيهات العامة التي سوف تساعدك في البدء بتقليص وجباتك.

لوجبة الفطور، تناول حصصاً ضئيلة تتكون من طعام غني بالبروتين وقطعة فاكهة وطبقاً جانبياً من رقائق الحبوب. إذا كنت معتاداً على تناول بيضتين أو ثلاث بيضات اكتفِ بواحدة أو تناول نصف فتجان من جبنة فول الصويا (التوفو¹) المخفوقة. أو بدلاً من تناول أي بيض على الإطلاق، تناول قطعة من اللحم قليل الدسم أو السمك مع شريحة من الخبز أو نصف قطعة من المعجنات الحلقية (الباغيل²). ثم أضف قطعة من الفواكه وزبدية صغيرة من أي نوع من أنواع التوت، أو كأساً من عصير الفواكه غير الحامضة وستكون قد حصلت على وجبة متوازنة، وهي مع ذلك صغيرة الحجم.

1- جبنة فول الصويا (التوفو): طعام غني بالبروتين مختر من خلاصة فول الصويا ويستعمل في السلطة وأنواع الطعام المختلفة الأخرى. توفو: من اللغة الصينية: الفول المختمر. للاستعمال العامي يمكن القول: جبنة الصويا (المعرب).

2- المعجنات الحلقية (الباغيل): لفاقة معجنات مصقولة حلقية الشكل لها قوام مضغي متين، تصنع من عجينة الخميرة العادية، حيث تلقى مدة قصيرة في الماء القريب من الغليان ثم تخبز. من الألمانية: الحلقة أو الخاتم. للاستعمال العامي يمكن القول: خاتم أو خواتم (المعرب).

ولوجبة الغداء، تناول زبدية من الحساء وهذه لن تحمل على الغالب أكثر من 250 حريرة طالما أنها حساء غير قشدي. أو تناول نصف شطيرة لحم غير دسم أو نصف شطيرة جبن قليل الدسم أو نصف شطيرة خضراوات. طالما أنك لا تضع المايونيز أو الزبدة أو الزبدة الصناعية (المارجرين¹) فإن نصف الشطيرة لن يزيد في الغالب على 250 حريرة.

تسهل السيطرة على حجم وجبة العشاء في المنزل. اطبخ ما تشتهي، لكن قلل من كمية كل شيء تضعه في طبقك. أبقِ الجزء عالي البروتين من الطبق في حدود 3 أونسات (85 غراماً)، أي تقريباً بحجم ورق اللعب، سواء كان ذلك لحماً أو سمكاً أو أحد أطباق البقول. حدّد كمية النشاء بأونستين (56,7 غراماً) من الوزن الجاف - أي ما يعادل قطعة بطاطا متوسطة الحجم أو فنجاناً من المعجنات المطبوخة أو الأرز المطبوخ. حدّد كمية الخضراوات التي تتناولها بطبقين صغيرين، كل منهما بحجم نصف فنجان. صحيح أن الخضراوات لا تحتوي على كميات كبيرة من الحريرات، لكن الحجم مهم هنا. إذا تناولت الكثير منها فقد تملأ معدتك كثيراً.

مهما كانت وجبة العشاء لا تتناول الحلويات قبل مرور ساعة على انتهاء الوجبة.

راقب زمن جلوسك إلى مائدة الطعام. يمكن أن يكون لكيفية تناولك للطعام نفس أهمية ما الذي تتناوله تقريباً. امضغ الطعام جيداً؛ حتى لا تضطر لشرب السوائل لتمريره. دع وجبتك تستغرق من 15 إلى 30 دقيقة. اهتم بطعامك واستمتع به.

إن القيام بعمل ثانٍ أو ثالث في أثناء تناول الطعام يعني وجود بعض الشدة. إذا كنت تنظر إلى التلفاز أو تقرأ أو حتى لو كنت في غمار مناقشة حامية بينما تتناول طعامك فإنك على الغالب لن تعير الكثير من الاهتمام لشعورك وأنت تتذوقه. عندما يكون هناك العديد من الفعاليات التي تجري في الوقت نفسه فإن المريء والمعدة

1- الزبدة الصناعية (المارجرين): زبدة دسمة صلبة تتألف من مزيج من الزيوت النباتية المهدرجة مخلوطة مع مواد مستحلبة وفيتامينات ومواد ملونة ومقومات أخرى. مارجرين: من اللغة الفرنسية: اللؤلؤ. للاستعمال العامي يمكن القول: زبدة الزيوت (المعرب).

سيكونان في وضع شدة مسبقة قبل وصول الطعام والحمض إلى جهاز الهضم.

إن العديد من المصابين بداء القلس المعدي المريئي ببساطة لا يمضغون الطعام جيداً. عندما يحصل ذلك تذهب قطع أكبر من الطعام إلى المعدة مما يطيل في الزمن اللازم للمعدة لإنجاز مهمتها في طحن الطعام وتحويله إلى سائل. يصبح إفراغ المعدة بطيئاً فتمتلئ بالمزيد من الغازات وتنتفخ.

لكنّ هناك أمر آخر يحصل مع المضغ السريع. يختلط مقدار أقل من اللعاب بالطعام. لذلك تبدأ سوائل المعدة بالعمل على بلّ الطعام. يؤدي هذا العمل الباكر إلى إضعاف الهضم.

بالإضافة إلى ذلك، عندما تمضغ مضغاً قليلاً تزداد بالطبع سرعتك في تناول الطعام. هذا أيضاً أمر سيئ بالنسبة لداء القلس المعدي المريئي. تجعلنا السرعة نتناول الكثير من الطعام ويتبع ذلك إحساس بأننا أفرطنا في الشبع. هناك زيادة في ضغط المعدة وزيادة في القلس، وأخيراً عندما تصبح محتويات المعدة حمضية، تبدأ حرقة المعدة.

عندما تتمهل وتتناول الطعام ببطء فإنك تحصل عادة على شعور لطيف بالشبع بعد الوجبة. أما عندما لا تعطي الطعام الوقت الكافي فإنك تدفع بسرعة المزيد من الطعام، بينما الإشارة التي تقول: «كفى، لقد امتلأت» لا تزال تشق طريقها إلى دماغك ببطء. لذلك إذا كنت ممن يتناولون الطعام بسرعة، فلا بد أنك تتجاوز الكميات التي تحددها لنفسك. ينتهي بك المطاف إلى تناول أكثر مما تحتاج إليه فعلاً؛ لكي تشبع.

لذلك أعطِ طعامك المزيد من الاهتمام واستمتع به. ضع الشوكة جانباً بعد بضع لقمات. خذ كأسك وارتشف بعضاً من الماء. إن هذا يجعل اللقمة اللاحقة أطيب مذاقاً.

يمكن لتناول الطعام أن يكون تأملاً هادئاً لطيفاً حقيقياً. أعطِ الطعام وقتاً، لكي يجعلك تشعر بأنك قد شبعت عندما تكون فعلاً قد شبعت.

أوقف انتشار الشحوم

يُضعِف البطن السمين عمل المعدة. إن الطريقة الوحيدة لمعكسة ذلك هي إنقاص الوزن. يتطلب ذلك اتباع عادات جديدة في تناول الطعام، وليس حمية قاسية.

تشكل زيادة الوزن تحدياً للدسّام بين المعدة والمريء (المعصرة المريئية السفلية) بطرق عديدة. يزيد وجود طبقة سميكة من الشحم حول القسم الخارجي من البطن الضغط في المعدة بالشد على الجلد وتقليص الحجم المتوافر للمعدة وبزيادة الوزن عليها عندما تستلقي على ظهرك.

لكن الشحم لا يتراكم فقط على القسم الخارجي من البطن. بل إنه يخزن أيضاً بكميات كبيرة مماثلة داخل جوف البطن على امتداد الأمعاء. يخطئ بعض الرجال الظن بأنهم يمكن أن يبقوا زائدي الوزن طالما أنهم يقومون بتمرين عضلات بطونهم بما يكفي لجعلها قوية وقاسية. المشكلة هي أن السطح الخارجي القاسي للبطن ليس الجزء المهم الوحيد. يمكن للشحم الداخلي أن يسهم أيضاً في حصول داء القلس المعدي المريئي. بالطبع لا حاجة لأن أذكر أحداً بأن فقدان الوزن تحدٍ صعب في المجتمع الذي نعيش فيه.

انتبه عندما تتناول العشاء خارج المنزل. من الأصعب عادة بكثير أن تقيّد حجم وجبتك عندما تخرج لتناول الطعام. الهاجس الأول لأصحاب المطاعم هو أن تخرج من عندهم وأنت تشعر بالغبن - ليس بسبب السعر، بل لأنك لم تتناول كمية كافية من الطعام.

هناك طريقتان للتعامل مع هذه الحالة:

(1) طريقة التقسيم والطرح، و(2) طريقة الطلب من مواضع غريبة على قائمة الطعام.

لتطبيق طريقة التقسيم والطرح، اطلب وجبة كاملة كبيرة. وعندما يأتون بالوجبة إلى طاولتك لا تهجم على الطعام هجوماً. قم أولاً بتقدير حجم الحصص التي يتضمنها الطعام. هل هذه هي الحصص التي كنت ستتناولها لو كنت تأكل في المنزل؟
 باستعمال وجباتك المنزلية كدليل عام، قم بتقسيم كامل وجبتك إلى حصص معقولة. خذ بالضبط ما تريده من كل طبق، ثم اطرح كل ما يتبقى جانباً في الطرف البعيد من الطبق أو الزبدية.

تم تلخيص أحد أهم أسرار فقدان الوزن في العبارة البسيطة: (التي تصادف أيضاً أنها عنوان كتاب ذائع الصيت) العادات - وليس الحمية!
 إن عاداتك في تناول الطعام هي التي ستحدد في النهاية وزنك على الأمد البعيد. لا يمكن أن تحصل على النتائج المرغوبة من أي من الحميات القاسية أو أنظمة الحمية أو خطط الحمية. تفشل جميع خطط الحميات في غضون 6 إلى 12 شهراً؛ لأن الذي يتبع نظام الحمية يعود إلى عاداته السابقة في تناول الطعام.

إن التفكير في عادات تناول الطعام بدلاً من التفكير في الحمية هو ما يبدأ بك في الاتجاه الصحيح. الخطوة الأساسية الأولى هي أن تسجل في مفكرة كل ما تأكله أو تشربه على مدى أسبوع. يمكنك عندها ومعك هذه المفكرة أن ترى اختصاصي تغذية يعطيك نصيحة شخصية. لهذه الخطوة أهمية خاصة إذا كنت تعاني من أي من عوامل الخطورة القلبية. يجب أن تراجع طبيبك قبل أن تتورط في أي نظام لتخفيف الوزن.

عوامل الخطورة القلبية هي:

- وجود قصة مرضية لمشكلات قلبية.
- أنت ذكر وعمرك فوق الأربعين سنة، أو أنت أنثى وقد جاوزت سن الإياس.

- لديك ارتفاع في الضغط الدموي الشرياني أو داء السكري، أو ارتفاع في الكوليسترول.
- عانى أشخاص آخرون في عائلتك من مشكلات قلبية قبل أن يبلغوا الستين من العمر.
- إذا كنت تدخن.

هل سيحرجك ذلك؟ لن تبدو غريباً جداً إذا كنت ببساطة لا تريد ما تبقى من الوجبة. إنك شخص مهتم بصحته ومسيطر على حياتك الخاصة.

الطريقة الثانية للتعامل مع أصحاب المطاعم الذين يحاولون حشوك بالحريرات هي تجنب قسم الوجبات الرئيسية من قائمة الطعام بالكامل. اطلب بدلاً من ذلك من قسم المقبلات والسلطة والحساء والأطباق الجانبية. اسأل ما إذا كانوا يقدمون نصف حصة أو انظر في إمكانية طلب حجم الحصص المخصص للأطفال. لا تقلق، لقد اعتادت جميع المطاعم في أيامنا هذه على رواد العشاء الذين يقومون بهذا.

للحصول على عدد كبير من الوجبات يجب أن تحضر طعامك معك. من لديه متسع من الوقت لتحضير خمس أو ست وجبات في اليوم؟ بدعي أن هذا يعني صرف الكثير من الوقت في المطبخ. لا يستطيع كثير منا أن يخرج من عمله اليومي أو من وراء مكتبه؛ ليتناول وجبة خفيفة في منتصف النهار أو يأخذ قسطاً من الراحة في منتصف العصر.

لكن هناك طرقاً تجعل وجباتك البينية أكثر سهولة. حيث إنك قد تركت نصفاً من قطعة المعجنات الحلقية (الباغيل) في وجبة الفطور، فإنك تملك مقومات وجبة خفيفة مثالية لمنتصف النهار. املاها بمربي الفواكه أو أي مادة عالية البروتين (يمكنك أن تجد وصفة على الصفحة 167)، وغلفها وخذها معك إلى العمل. ستكون هذه وجبتك الصغيرة الثانية في اليوم. بدلاً من ذلك، كن محارباً للشدة النفسية التي تجمع بين تدبير الوقت والاستراحات: اذهب إلى المطبخ أو الكافيتريا وتناول وجبة مماثلة في منتصف الصباح.

تناول في منتصف العصر قطعة من الفواكه مع نصف الشطيرة الذي احتفظت به من طعام الغداء. خذ بعض الوقت بين المكالمات الهاتفية أو الأعمال التي تقوم بها، أو عندما يتحدث شخص آخر في الاجتماع؛ لكي تنعش نفسك بتلك الوجبة الخفيفة.

في المساء، تناول عشاءك الصغير باكراً أي قبل موعد نومك بأربع ساعات على الأقل. بعد ساعتين ستكون شهيتك مفتوحة لوجبة خفيفة، ولا يزال هناك ساعتان من الوقت قبل موعد النوم.

استمتع بالوجبات قليلة الدسم، إضافة إلى الأطعمة الأخرى. سوف تجد في الجزء الثاني: تطبيق مبادئ التغذية، الكثير من المعلومات حول الفوائد العديدة لتناول الأطعمة قليلة الدسم. لكن يجب أن تعلم أنني لن أشجع على وسائل مروعة لا تسمح بأكثر من 10 في المئة من الدسم في حميتك. توجد مثل هذه الحميات التي تمنع تناول جميع أنواع اللحوم والجبنة والبيض والزيت والبنديق تقريباً. لكن هذه المستويات الصارمة من التقييد ليس ضرورية، كما أنها ليست مثالية لصحة المعدة. يمكن لهذه الحميات أن تتسبب في مشكلات صحية جديدة.

بدلاً من ذلك، فإن هدف هذا البرنامج هو تحديد مقدار الدسم في حميتك بعشرين في المئة من حريارتك اليومية وهذا تقييد معتدل. إن هذا أقل بكثير من نسبة ثلاثين إلى أربعين في المئة من الدسم في الحمية التي يتناولها معظم الأمريكيين، لكن هذا التقييد ليس شديداً، بحيث يحرم جسمك من الدسم الذي يحتاج إليه.

يمكن لنظامك الهرموني أن يستمر في العمل بشكل طبيعي في هذا المستوى من تقييد الدسم، وهذا أمر ضروري جداً، حيث إن نظامك الهرموني مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالهضم. عندما تتبع التوجيهات المتعلقة بالدسم المذكورة هنا فإنك ستتناول حمية ذات فوائد كبيرة جداً. ستساعد هذه الحمية في إبطاء تفرغ المعدة وتخفيف التهاب المريء الناتج عن القلس ومنع حصول الحرقعة المعدية.

اختر الوجبات قليلة الحموضة. إذا كنت تتناول الكثير من الأطعمة الحامضة أو تشرب الكثير من القهوة، فإنك تزيد في الحموضة الكلية لجسمك. يزيد ذلك في عسر الهضم. لذلك إذا كنت تشكو من حموضة في المعدة يجب عليك تجنب الأطعمة الحامضة وشرب القهوة.

ما هي الحمية قليلة الحمض؟ ربما يجب علينا أن نبدأ ببعض التعاريف. يقيس علماء الكيمياء الحموضة بمقدار شوارد الحمض في الماء. يسمى هذا القياس بمعيار الحموضة (pH). وهو بالإنكليزية مصطلح كيميائي وليس حروف اختصار لكلمتين.

إذا كان معيار حموضة مادة ما يساوي الصفر فإن هذه المادة أشد المواد حموضة. (يمكن فنياً الوصول إلى ناقص واحد، لكن ذلك الحمض يكون مركّزاً لدرجة أنه يحرق الجلد في ثوانٍ). مع ارتفاع رقم معيار الحموضة، يقترب التوازن بين الحمض ونظيره، القلوية، إلى درجة التعادل. وعندما يصبح معيار الحموضة يساوي 7 فإن المادة تكون معتدلة تماماً، لا هي حامض ولا هي قلوي. هذا يعني أن الحموضة والقلوية قد عادلتا بعضهما.

إذا نزلنا من معيار حموضة الاعتدال الذي يبلغ 7، فإن النزول بمقدار 1 يعني زيادة الحمض الحر عشر مرات في كل وحدة من وحدات الحجم. يبلغ معيار حموضة الخل العادي (حمض الخل الذي هو حمض ضعيف، بـ 5%) نحو 4، لذلك فهو أكثر حموضة بألف مرة من الماء النقي الطبيعي. ينتج طعم الخل الحامض في الواقع عن طعم الحمض، لكن الحموضة ليست بالشدة التي تؤذي اللسان.

تنتج المعدة كمية كبيرة من الحمض، بحيث إنها تبقي معيار الحموضة نحو 2 عندما تكون فارغة. هذا يعني أن حموضتها أكبر من حموضة الخل بمئة مرة! المعدة أكثر أمكنة الجسم حموضة، وهي حموضة مخرشة جداً.

تتلاءم المعدة مع هذه الدرجة من الحموضة بطريقتين: الأولى هي إفراز طبقة سميكة لاصقة من المخاط الذي يحميها. الطريقة الثانية الألف هي أن تصبح أكثر قلوية بينما تتناول وجبات صغيرة متكررة في أثناء اليوم. حالما تنزل وجبة من الطعام المعتدل إلى معدتك يرتفع معيار الحموضة إلى نحو 4.

كلما زادت كمية الحمض التي تنزل مع الطعام انخفض رقم معيار الحموضة وزادت درجة الحموضة. بالطبع فإن القليل من الحموضة لا يسبب فارقاً كبيراً. إذا

عصرت قليلاً من الليمون على السمك الذي تتناوله فإن تلك الكمية القليلة لا تؤثر. لكن إذا تناولت قطعة من الطماطم أو البرتقال أو ليمون الجنة (كريب فروت) - وهي جميعاً أطعمة حامضة جداً - فإنك تحمّل معدتك الكثير من العبء، حيث سيكون الفارق بالنسبة لها مهماً.

يكون الأثر أسوأ حتى عندما تشرب حجماً كبيراً من شراب حامض، كما يحصل عندما تشرب كوباً كبيراً من القهوة (سواء كانت عادية أم منزوعة الكافئين). أسوأ شيء هو تناول كمية كبيرة من الحمض المركز كما هي الحال في صلصة الطماطم. سوف أعطيكم فيما بعد بعض التوجيهات المحددة حول تناول حمية قليلة الحمض، وبعض النصائح أيضاً المتعلقة بالمشروبات قليلة الحمض.

بعض التعليقات الحامضة

لا بد أن أي عالم كيمياء قد قرأ ما كتبتة حتى الآن سيتذمر مستاءً. لقد خلطت بين الحموضة الفاعلة والحموضة الكلية. لا بد أن أتوقف عن التحفظ في التعبير؛ لأن هذا موضوع مهم بالنسبة لمن يعاني من عسر الهضم، وليس فقط بالنسبة لعلماء الكيمياء.

إن حمض المعدة المسمى بـحمض كلور الماء حمض قوي. إن كامل شوارد الحمض فيه تقريباً حرة. هذا جيد من حيث إن حمض كلور الماء يجب أن يكون جاهزاً للقضاء على أي جرثومة تصل إلى معدتك.

لا يعيق عمل حمض كلور الماء أي شيء في تركيبه. أي لا يوجد في تركيبه جزيئه ما يمنعه من العمل بكامل قوته في تحطيم الجراثيم. إن حموضته الفاعلة مساوية لحموضته الكلية.

أما الخل وجميع الحموض التي توجد في الأطعمة، فإنها لا تعمل كما يعمل حمض كلور الماء. تعرف هذه الحموض بالحموض الضعيفة. يتحرر جزء بسيط فقط من كامل حموضة الحمض الضعيف إذا وضع في محلول معيار الحموضة فيه بين الصفر و4.

بما أن حموضتها الكلية أكثر بكثير من حموضتها الفاعلة فإن مذاقها ليس حامضاً حموضة لاذعة، حتى عندما تكون مركزة. يمكنك في الواقع أن تضع بلورة نقيه من حمض الليمون أو الطرطار أو الأسكوربيك مباشرة على لسانك دون أن تصاب بأذى. مع أن هذه مواد حامضة جداً، لكنها حموض ضعيفة لا تحرر مباشرة كامل الحمض الذي تحتويه. تماماً مثل صلصة الطماطم فإن حموض الأطعمة هذه يمكن أن تحرر كمية كبيرة من الحمض في جسمك، حتى ولو لم تتذوق الحمض مباشرة على لسانك. إن حمض الخل هو أقوى الحموض التي نأكلها أو نشربها. بينما حمض الليمون وحمض الطرطار والحموض الأخرى أضعف بكثير. لذلك عندما نستمتع بتناول قطعة من ليمون الجنة الحامضة (معيار الحموضة يساوي 5) أو أي من الأطعمة الحامضة الأخرى، فإننا نتناول كمية ضخمة من الحمض. إن الأمعاء مستعدة لتعديل الحمض الذي تفرزه المعدة؛ لكن الحمض الذي يأتي من ليمون الجنة أو الأطعمة الحامضة الأخرى أكثر حموضة مما تتوقعه الأمعاء.

عدم تناول الوجبات قبل النوم. عندما تتناول وجبة خفيفة قبل الاستلقاء، فإنك تجلب على نفسك القلس. إذا كنت جائعاً جداً بحيث لا تستطيع النوم تناول وجبة صغيرة فقط وغطها بمضاد حموضة.

إن تناول الطعام قبل النوم سيئ للمعدة والمريء بطريقتين مؤذيتين. أولاً، عند الاستلقاء تجلب على نفسك القلس. يمكن أن تفشل المعصرة المعدية المريئية - ذلك الدسام في أسفل المريء الذي يمنع الطعام من العودة من المعدة للأعلى - بسهولة وهذا ما يحصل عندما تشعر بحرقة في المعدة أو عندما تصاب بداء القلس المعدي المريئي.

إذا كانت معدتك فارغة فإن درجة معيار الحموضة يتناقص رويداً إلى أن يصل إلى 2 حتى في الليل. لا بأس بذلك إذا كانت معدتك خاوية تقريباً. إذا كان في معدتك مقدار ضئيل من الطعام، أي نحو عدة ملاعق طعام فقط، فإن المحتويات تضع في المعدة الكبيرة (التي لا تتقلص بالمناسبة). لكن عندما يكون هناك عبء وجبة كاملة من المحتويات في المعدة فإن القلس سيحصل على الغالب.

صحيح أن معيار الحموضة في المعدة سيزداد مع الوجبة، لكن ذلك لن يفيدك في الواقع. إن محتويات المعدة مخرشة عندما تخرج منها، وهذا تماماً ما يحصل عندما تصعد تلك المحتويات متجاوزة المعصرة المعدية المريئية السفلية في قمة معدتك وتدخل إلى المريء. يحصل تخريش مباشر بسبب محتويات المعدة الحامضة عندما تلامس النسج الأخرى. لذلك لا تخذع نفسك بأن تظن أن الوجبة قبل النوم (أو غزو الثلاثة في منتصف الليل) سوف تساعدك في تعديل حموضة المعدة.

افترض أن الوقت قد قارب على منتصف الليل وأنت جائع جداً، بحيث إنك لا تستطيع النوم. ماذا ستفعل عندئذ؟

الطريقة التي يمكنك بها أن تعتني بمعدتك ومريئك وفي الوقت نفسه تريد أن ترتاح من تقلصات المعدة المزعجة (آلام الجوع) هي تناول وجبة خفيفة. لكنني أنصحك بأن تجعلها صغيرة وبأن تغطيها.

يجب عليك أولاً أن تقلل كمية الطعام إلى أقصى حد ممكن، وأن تقلل كمية ما تشربه إلى أقل حد ممكن أيضاً. في الواقع، إذا كان لا بد أن تشرب شيئاً فحاول الاكتفاء بوضع رشقات من السوائل.

ما أعنيه بالتغطية هو تعديل تلك الكمية القليلة من الطعام بالشيء الوحيد الذي يرفع مباشرة معدل الحموضة فوق حد التخريش - أي مضادات الحموضة. قد يتطلب الأمر الكثير من مضادات الحموضة. قد تحتاج في الواقع إلى أربع إلى ست حبات من الحبوب التي تباع دون وصفة طبية أو أونساً كاملاً (28.35 غراماً) من الشراب المضاد للحموضة لتغطية الوجبة ساعتين فقط.

إذا كان لا بد من الأظعمة المؤذية فقلل تعرضك لها لأدنى حد ممكن. ماذا لو كنت تعاني من سوء الهضم، ولم يكن أمامك خيار سوى المضي جائعاً ساعات طويلة مزعجة أو تناول شيء سوف يسبب لك الألم على الأغلب؟

من الأفضل لك أن تتصرف بحذر؛ حتى لا تعاني فيما بعد. ابدأ أنت بالهجوم. خذ جرعة من مضادات الحموضة وإذا لم تكن تتناول بالأساس أدوية وصفها لك الطبيب فخذ دواءً حاصراً للحمض، ثم خفف بعد ذلك من تعرضك للمادة المؤذية.

نحن لا نتحدث في علم الصواريخ المعقد إنما نتحدث في بعض الأفكار التي يمكن أن تساعدك في تجنب التوابل المسببة للحموضة:

- اكشط ما يمكنك كشطه من صلصة الشواء عن قطع الدجاج.
- اكشط التوابل بنفس الطريقة عن قطع البرغر.
- لا تغمس الروبيان في الصلصة الخاصة به واستبدله بلحسة من عصير الليمون.
- مدد البقر المبهر أو أي طبق مبهر آخر في معدتك بالببطاطا أو الأرز أو أي من النشويات الأخرى.

كما أنني أنصحك بأن تجرب؛ لكي تجد ما هي الإضافات ومحضرات الأعشاب التي يمكن أن تساعدك في هذه الحالة. سوف أدلكم لاحقاً في هذا الكتاب على بعض الأعشاب المعينة السليمة بالنسبة للجسم التي تتصف بالمذاق الجيد.

ابحث عن الأطعمة التي سوف تساعد معدتك. هناك أطعمة حيادية فيما يتعلق بعلاج عسر الهضم. تشكل هذه الأطعمة أساس ما أنصح به في قسم الوصفات في الجزء الثالث: تناول الطعام المناسب للحصول على معدة سليمة. يقدم الأرز مثلاً جيداً على هذه الأطعمة. من السهل جداً هضم الأرز؛ لذلك فإنه لا يؤدي إلى حصول الغازات والتشنجات المعديّة ويقلل من الانزعاج المعدي.

المثال الآخر الأكثر تعقيداً هو الحليب غير الدسم. يعدل الحليب غير الدسم من حموضة المعدة ويعطي راحة مباشرة. ولكن على الرغم من أنه يساعد الكثير من الناس فقد لا يكون مناسباً لك أنت. تستجيب المعدة عند بعض الناس لوجود الحليب (حتى الحليب قليل الدسم) بإنتاج كمية من الحمض أكبر من المعتاد. لذلك فقد يكون من الخطأ شرب الحليب دون استعمال مادة معدّلة أو مضاد حموضة في غضون ساعة من شربه.

حل حزامك

يمكن لأي وسيلة تخفف من ضغط الثياب على المعدة أن تساعد في شفاء داء القلس المعدي المريئي. توقف عن محاولة الانحشار في (البناطيل) الضيقة. وسع خصرها أو البس (بناطيل) أخرى واسعة عند الحاجة.

إذا كان حزامك مشدوداً كثيراً فاشترِ حزاماً أعرض واستعمله على أوسع فتحاته. الأفضل هو أن تستعمل علاقات البناتيل بدل الحزام.

لا تعصر نفسك

يسبب كل من الانحناء للأمام والعصر القلس، لذلك انتبه لطريقة ممارستك للتمارين. إذا كنت تقوم بتمارين رياضية للبطن فمن المعتاد أن تستلقي وتقوم برفع رأسك وكتفك للأمام نحو ركبتيك. تعصر هذه التمارين المعدة وتتغلب على المعصرة المريئية السفلية. إذا كنت تقوم بتمارين رياضية للبطن فانتظر ثلاث ساعات بعد الوجبة على الأقل قبل أن تقوم بتمارين المعدة. حتى لو شربت فقط بعض الماء يجب عليك الانتظار ساعتين قبل أن تقوم بأي تمرين بطن.

إذا كنت تحتاج لأن تنحني للأمام وتعصر؛ لأنك مصاب بالإمساك فاتخذ بعض الوسائل التي تريح من الإمساك. ابدأ بالمشي نصف ساعة في اليوم وزد الألياف في طعامك واشرب لترين من الماء على الأقل في اليوم. هذه هي أفضل طرق روتينية لتنظيم التغوط والحصول على براز طري نسبياً.

إذا لم يكن ذلك كافياً فخذ دواء مليناً. جرب أخذ الميتاموسيل® أو أي مصدر آخر للألياف كل يوم. إن المليينات التي تتكون بكاملها من الألياف تطري البراز دون إحداث تقلصات في الأمعاء.

الخطوة القادمة هي الاستعمال المنتظم لملين دوائي مطرّ مثل الكولاس® أو الديالوز®. أو يمكنك حسب الحاجة أن تأخذ دواء مليناً مثل حليب المغنيزيا. لكن تجنب المليينات التي تسبب التشنجات والمليينات التي تحتوي على السينا أو الكاسكارا أو الفينول فتاليئين؛ لأنها تسبب الاعتياد. لذلك يجب أن تكون الحل الأخير ويجب أن تستعمل أحياناً فقط.



تعلم كيف تتجشأ

قد يستفيد الأشخاص الذين يعانون من شعور الانتفاخ بالغازات، وليس لديهم خيار آخر لتحرير معدتهم، وليس لديهم حرقة معدة أو داء قلس معدي مريئي، قد يستفيدون من تعلم كيفية التجشؤ. هذا خطير بالنسبة لمن يعاني من حرقة المعدة؛ لأن التجشؤ يفتح المعصرة المريئية السفلية مما يسبب القلس. لذلك لا يفيد التجشؤ الجميع. لكن إذا كان هناك مجرد انتفاخ فقط تريد أن تتخلص منه فإن التجشؤ قد يكون مفيداً.

قد تقول النساء: «نعم. يسهل عليك قول ذلك؛ لأنك رجل! ويسمح لك اجتماعياً بأن تزج الآخرين».

دفاعاً عن تشجيعي للتجشؤ أقول: إنني لا أدعو أحداً لأن يتجشأ بصوت عالٍ أمام الناس. كل ما أقوله هو: إنك إذا استطعت أن تخلص نفسك من الغازات دون الأدوية أو الأعشاب الطبية فإنك تزود نفسك بوسيلة إضافية - مجانية ومتوافرة على الدوام - للتعامل مع اضطراب معدتك.

لكي تتعلم التجشؤ كل ما عليك فعله هو تعلم كيفية بلع كمية قليلة من الهواء. يسبب ذلك فتح لسان المزمار والمعصرة المريئية السفلية، فيسهل مرور الغاز من المعدة إلى الفم. توقف عن التنفس نحو ثانيتين، ثم افتح فمك بعد أن تقوم بنصف بلع. يجعل هذا الهواء يندفع إلى الخارج.

لا يتطلب الأمر منك أن تكون ماهراً جداً وأن تقوم بتجشؤ واحد ضخّم لكي تريح معدتك. قد يتطلب الأمر عشرين تجشؤاً صغيراً. قد تحتاج إلى دعم جهودك بالمشي أو القفز بلطف أو الضغط بشكل متناوب على معدتك بعد أن تفتح فمك. يمكن لأي حركة سليمة تطبق ضغطاً بسيطاً على معدتك أن تساعدك في إخراج الغاز. ذلك هو كل ما تحتاج القيام به. لكن قم بهذه الحركات وأنت واقف وليس وأنت جالس أو مضطجع؛ حتى لا تدفع محتويات المعدة السائلة إلى المريء.

امش؛ لكي تريح معدتك. تساعد التمارين المعتدلة خاصة المشي في حركة المعدة والأمعاء. لكن ذلك مجرد جزء من الفائدة التي يقدمها المشي. يحسّن المشي أيضاً في المزاج ويخفف من الشدة النفسية.

ينصح الأطباء النفسيون المرضى المصابين بالقلق والاكتئاب بالمشي. قدّر أحد الأطباء النفسيين الذي درس آثار مضادات الاكتئاب أن التمرين وحده يعطي نحو 25 في المئة من الراحة اللازمة للمساعدة على عودة المكتئب للإحساس بشعور طبيعي.

يؤثر أي نوع من أنواع الحركات المنتظمة، حتى مضغ العلكة، على طريقة عمل السيروتونين ضمن الدماغ. تسهم مستويات السيروتونين العالية في الإحساس بالرضى والارتخاء.

تؤثر تمارين الرقص الرياضي الموسيقي (الإيروبيك) على هرمون الأدرينالين أيضاً. يزيد التمرين بالتدرج، مع مرور الوقت، مستويات الأدرينالين ويحسن ذلك أيضاً المزاج.

لكنني مع ذلك لا أحب الجري. يمكن للجري أن يسبب حرقة معدية، حتى عند مرضى داء القلس المعدي المريئي الذين لم يتناولوا الطعام منذ مدة من الزمن. أثبتت الأبحاث الحديثة تلك العلاقة. كان من بين الرياضيين الذين أجري عليهم الاختبار عدّاؤون ورافعو أثقال وراكبو دراجات. انتظر كل منهم ساعة بعد تناول وجبة صغيرة ثم مارس رياضته مدة ساعة. أظهرت الدراسات أن الجري قد سبّب أكبر نسبة من القلس الحامضي؛ في حين سبّب رفع الأثقال قلساً أقل؛ وسبّب ركوب الدراجات أقل نسبة من القلس. يبدو أن الحركة التصادمية هي التي تسبّب القلس.

هناك بالطبع سبب آخر لعدم الجري (في نظري على الأقل) وهو نسبة الأذى الذي يحصل عند العدائين. يمكن للجري أن يرهق الكعبين والكاحلين ومفصلي الركبة والوركين. يحصل الاحتكاك في هذه المفاصل في أثناء الجري وتهترئ بسبب مئات الأربطال من الضغط الزائد في كل مرة تحط فيها قدم العداء على الأرض.

ابق منتصباً بعد تناول الطعام. تقول جميع إرشادات تخفيف عسر الهضم وداء القلس المعدي المريئي بالبقاء منتصباً مدة ساعتين على الأقل بعد تناول الطعام. المشكلة هي أن تناول الطعام يمكن أن يصيب الناس بالنعاس. لذلك تزداد أهمية عدم تناول وجبات كبيرة: مساعدة المعدة المتعبة على التعامل مع عبء الوجبة، والمساعدة في البقاء صحيحاً إلى أن تمر محتويات المعدة إلى الأمعاء. يستلزم ذلك ساعة أو أقل بعد وجبة خفيفة ونحو ساعتين بعد الوجبة ذات الحجم العادي، لكنه يستلزم حتى خمس ساعات بعد وليمة كبيرة.

إمالة السرير

يمكنك برفع رأس سريرك بضعة إنشات (كل إنش يساوي 2,5 سم) أن تساعد في تخفيف القلس.

حتى لو انتظرت ساعتين بعد تناول الطعام قبل أن تخذل للنوم، فإنه لا يزال من الممكن أن تسرب المعصرة المريئية السفلية الضعيفة محتويات المعدة الحامضة إلى المريء إذا استلقيت على فراش مستو. يمكن أن يساعد رفع رأس السرير إلى الأعلى في منع ذلك. هناك عدة طرق للقيام بهذا.

إحدى الطرق هي أخذ قطعتين متساويتين في الطول من أنبوب معدني. ضع القطعتين تحت أرجل رأس السرير. إذا كان للسرير قوائم معدنية فإن القوائم يمكن أن تدخل بسهولة داخل قطعتي الأنبوب، وبذلك لن يتأرجح السرير.

شاور طبيبك؛ لكي تعرف كم يجب عليك أن ترفع السرير. يجب أن يكون مقدار الرفع أقل ما يلزم؛ لأنه كلما زدت في رفع السرير انزلت أكثر باتجاه قدم السرير وحشرت أصابع قدميك وأنت نائم. قد ينصح طبيبك برفع السرير 4 أو 6 أو حتى 8 إنشات (10 أو 15 أو حتى 20 سم).

هناك طريقة أخرى لرفع رأس السرير. اشتر من مستودعات الأجهزة الطبية إسفيناً طويلاً متدرج التناقص من البلاستيك الإسفنجي وضعه تحت غطاء الفرشة. يجب أن يكون سمك الإسفين من 4 إلى 8 إنشات (10 إلى 20 سم) عند رأس السرير،

وأن يتناقص في سمكه إلى الصفر عند ذروته. ضع الإسفين، بحيث تكون ذروته على مستوى وركيك أو أبعد. لا يلزم أن يكون الإسفين أعرض من المكان الذي تنام فيه؛ لذلك يمكن أن تضعه تحت القسم الذي تنام فيه أنت من السرير دون أن تزج زوجتك النائمة على الطرف الآخر. (هذه هي ميزة الإسفين: إذا كانت زوجتك تريد سريراً مستويًا وكنت تريد رفعه، فإن طريقة الإسفين يمكن أن تلائم كلا منكما).

ينصح بعض الناس بوضع قطع كبيرة من الخشب تحت قوائم رأس السرير. المشكلة في هذه الطريقة هي أنك إذا كنت تتقلب كثيراً في السرير، فإن السرير يمكن أن يقع عن قطع الخشب مما يسبب لك هزة كبيرة. لن تحصل هذه المشكلة إذا كانت القطع كبيرة بما يكفي، لكن استعمال قطع الأنابيب المعدنية أو استخدام إسفين البلاستيك الإسفنجي أفضل بكثير حسب رأيي.

أما ما يجب عليك ألا تفعله فهو رفع رأسك فقط أو رأسك وصدرك بالوسائد؛ لأن ذلك يسبب عصر المعدة، مما يزيد في المشكلة بدلاً من أن يحسنها.



أفضل الأطعمة التي تساعد في منع عسر الهضم

تتميز بعض الأطعمة بخواص تجعلها مفيدة، خاصة عند من يعاني من عسر الهضم. كن حذراً في البداية عندما تتذوق هذه الأطعمة. يجب استعمال بعضها استعمالاً حذراً وإلا فإنها قد تزيد في الأعراض. إذا حصل لديك عرض جانبي فخفض الكمية التي تتناولها.

معلومات عن الكمية	الخاصة التي تشفي أو تحمي	الطعام أو الشراب
فنجان	تساعد الجراثيم المفيدة حيويًا في:	اللبن الرائب
تعديل الكمية حسب الشخص؛ يمكن للكمية الزائدة أن تسبب الغازات بدلاً من التخلص منها.	<ul style="list-style-type: none"> • هضم سكر الحليب «اللاكتوز» (في جميع مشتقات الحليب) ومن ثم إنقاص الغازات والانتفاخ. • هضم البروتين والدهن. • تسريع انتقال الطعام. • إنقاص كمية الغازات المنتجة في الأمعاء. 	
فنجان	يعدل حموضة المعدة؛ هضمه بطيء لذلك فإن حمايته تستمر مدة طويلة	حليب الصويا قليل الدسم
قطعة واحدة	يحوي من بين الأطعمة التي لا تضر المعدة أكبر كمية من سكاكر الفركتوز الأحادية؛ يشجع نمو الجراثيم المفيدة	الأرضي شوكي
نصف فنجان أو أقل	يشجع على الشفاء بشكل مباشر	العصارات الخضراء: الشعير، الفصة، القمح
ربع إلى نصف فنجان	تحتوي على أنزيمات هاضمة	بابايا (البطيخ الهندي البرتقالي) الأناناس

تعديل الكمية حسب الشخص؛ زيادة الكمية تجعل الأعراض أسوأ	يوقف التشنجات والمغص	الجنجر
	يريح من الآلام ويطرد الغازات ويريح من فرط الحموضة	الشمر
<p>تشتمل الأطعمة الأخرى التي تستحق التجربة للراحة من الاضطراب المعدي البامية والقرع. البامية طعام ملطّف يخفف من آلام القرحة والتهاب المعدة، بسبب الكمية الوفيرة من المادة المخاطية الموجودة في غطائها الأخضر. ويذكر أنها جيدة للعديد من مشكلات الأمعاء أيضاً.</p> <p>يمكن للقرع أن يفيد في راحة المعدة. قد تساعد الحمية الغنية بالقرع أيضاً في تخفيف خطر الإصابة بالسرطان. إن بعض أنواع القرع الشتوي البرتقالي الغامق مليئة بالكاروتينات المقاومة للسرطان مثل البيتا كاروتين.</p>		



الفصل الثاني

استعمال الإضافات والأعشاب

لمساعدة الهضم

بينما لا توجد حبوب سحرية يمكنها أن تشفي معدتك أو تمنع عسر الهضم على الفور، فإن هنالك عدداً من الإضافات والأعشاب التي يمكن أن تكون مفيدة. لكن يجب عليك أن تتأكد عندما تأخذ هذه الإضافات والأعشاب أن تستمر في وسائل تعديل نمط الحياة الأخرى.

إن ل - غلوتامين هو من بين الإضافات الغذائية التي يمكن أن تكون مفيدة جداً. إنه المركب المفيد في عصير الملفوف، لكنه يحضّر بشكل إضافات. إذا كنت ستأخذ الإضافة الصرفة فخذ 500 ميلي غرام من ل - غلوتامين يومياً، إما قبل الوجبات أو بعد تناول الطعام بعدة ساعات.

ذكرت إحدى الدراسات المضبوطة أن البكتين يمكن أن يكون إضافة فاعلة عند المرضى المصابين بقرحة عجزية. يوجد البكتين في التفاح، خاصة في قشرته، وهو مادة ملطفة مما يعني أنها تخفف التخريش.

كما أنني أنصح بتناول الفيتامين (ي). إذا أخذت 400 إلى 800 وحدة دولية يومياً، فإنك ستتنقص حموضة المعدة وتخفف بعض الآلام التي تسببها الحموضة. تدل العديد من الدراسات على أن للفيتامين (ي) تأثيراً حامياً يساعد في منع تشكل القرحة عند البشر والحيوانات. إن جرعة 400 إلى 800 وحدة دولية من الفيتامين (ي) في اليوم ليس جرعة سامة ويمكنك الاستمرار في أخذها سنوات عديدة.

ظهر في دراستين محكمتين أن الفيتامين (أ) بجرعة 500.000 وحدة دولية ثلاث مرات في اليوم مدة أربعة أسابيع يساعد في شفاء قرحة المعدة. أجريت إحدى الدراسات على قرحة المعدة المتسببة عن الشدة النفسية، بينما أجريت الأخرى

في قرحات المعدة المزمنة. لم تظهر أي أعراض جانبية أو سمية في مرضى هاتين الدراستين. لكن تناول كمية كبيرة من الفيتامين (أ) يسبب تلوناً في الجلد ومشكلات سمية كبيرة أخرى؛ لذلك يجب ألا تطول مدة استعمال هذه الأدوية أو أن تؤخذ دون استشارة طبية.

عرف منذ زمن بعيد أن عوز الفيتامين (سي) يسبب داء البثع (الأسقربوط) الذي يتصف بقرحات لا تشفى في الأغشية المخاطية. ظهر في إحدى الدراسات الفرنسية أن حقن إضافات الفيتامين (سي) وريدياً شجع شفاء قرحات المعدة والعفج سرعة الشفاء نفسها التي تحصل عند استخدام الأدوية الروتينية.

قد يبدو استعمال إضافات الفيتامين (سي) في حالة الشك في وجود قرحة هضمية أو وجود قرحة فعلاً حقيقياً. لكن الفيتامين (سي) البسيط غير المعدل هو حمض الأسكوربيك وهو حمض قوي نسبياً. يمكن أن يزيد في تخريش المعدة عندما يؤخذ بمقادير أكبر من 250 ميليغرام يومياً. لذلك من أجل السلامة خذ شكلاً معدلاً أو شكل إيستري من الفيتامين (سي).

يسرّع الزنك بجرعة 50 إلى 80 ميليغرام الشفاء عامة. لا يمكن أخذ هذه الجرعة مدة أشهر بسبب احتمال السمية، لكن من الآمن أخذها مدة أسبوعين. لكن إذا استخدمت إضافة الزنك فتأكد من أخذها مع الطعام، لأن الزنك يمكن أن يسبب الغثيان إذا أخذته على معدة خاوية.

قد يحصل الانتفاخ أحياناً بسبب استبدال الجراثيم المساعدة على الهضم في الجهاز الهضمي بالجراثيم المؤذية أو حتى السامة. يدعى ذلك بالخلل الحيوي. يمكنك أن تساعد في منع حصول هذا الخلل بأخذ إضافات تسمى خلائط الجراثيم المفيدة حيوياً.

تساعد الخلائط المفيدة حيوياً في إعادة توطين الأمعاء بالمبائنات والحمضات وجراثيم المشقوقات المشقوقة، وجراثيم المشقوقات الطويلة (قد تُذكر هذه الأسماء على لصاقة التعريف بمجرد: «أنواع المبائنات والمشقوقات»). تنشط الجراثيم المفيدة الجراثيم المسببة للمرض وتقدم عدة فوائد أخرى: تشجع إنتاج الأنزيمات التي

تساعد في هضم البروتين والدهن. كما أنها تسرع عبور الطعام عبر الأمعاء مخففة من الإمساك. وتتنص إنتاج الغازات وتساعد على هضم سكر الحليب (اللاكتوز) وتصنع الفيتامين (ب) وتثبط نمو الخمائر (المبيضة البيضاء).

الجرعة المعتادة هي محفظة أو محفظتان يومياً. ليس للجراثيم المفيدة حيواً أي أعراض جانبية تقريباً. لكن يجب أن تحفظ في البراد أو الثلاجة؛ لكي تكون فاعلة، حيث إن الجراثيم الجيدة هشة.

سكاكر الفركتوز الأحادية سكاكر طبيعية تعبر المعدة دون أن يطرأ عليها أي تغيير. إن هذه المحلّيات التجارية مفيدة لك، حيث إنها تغذي الجراثيم المفيدة للأمعاء، وبذلك تشجع نموها كما أنها تؤازر الملبّبات وأنواع المشقوقات. كذلك، فإنها ترطب محتويات المعدة؛ لأنها شرهة جداً للماء.

كثيراً ما تخلط السكاكر الفركتوزية الأحادية في محافظها بالملبّبات وأنواع المشقوقات. خذ محفظة أو محفظتين في اليوم.

قد تثبط قراءة المحتويات الجرثومية على لصاقة التعريف عزيمة الشاري. لا يمكن لأحد أن يجزم ما هو النوع الجرثومي الأكثر فائدة، وكم تحتاج فعلاً من الثلاثة بلايين جرثومة الموجودة في كل محفظة. لا يمكنك في الواقع أن تعرف كم من هذه الجراثيم يبقى حياً مدة كافية في المحفظة إلى أن يصل إلى معدتك. لذلك فإن تجربتك الشخصية هي الاختبار الحقيقي.

جرب محفظة أو محفظتين مع طعام الفطور كل يوم مدة أسبوع أو أسبوعين وانظر كيف تشعر. يجب أن تتناقص كمية الغازات أو أن تختفي الغازات بالكلية ويجب أن يصبح مرور البراز ورائحته أكثر لطفاً. إذا لم يحصل ذلك، فجرب أخذ محفظة أو محفظتين مع طعام العشاء أيضاً.

شافيات المعدة العشبية

أقدم النصائح الآتية عن الأعشاب بالاشتراك مع باري شير اختصاصي التغذية والمعالجة السريرية بالأعشاب، وهو عالم أعشاب مرموق يملك شركة أطعمة كاموميل الطبيعية في دانبري في ولاية كنتيكت.

تسمى الأعشاب التي تشفي الجروح والقروح (والتي تحمي ضد الإنتان الجرثومي) بالأعشاب اللائمة ولقد استعمل العديد منها لمئات - أو حتى آلاف - من السنين لذلك الغرض.

يتصدر صبر فيرا ونبات السوس منزوع الغليكيريثينيك قائمة الأعشاب التي يمكن أن تساعد المعدة. كما أن البابونج والزنجيل والنعناع البري ملطفات جيدة أخرى لآلام المعدة.

يوجد الصبر القابل للشرب على شكل عصير أو هلام. يضاف الطحلب الإيرلندي ليسمك الهلام. يجعل الهلام الطبقة المغطية للأغشية المخاطية أسمك، كما يجعلها تستمر مدة أطول. يمكن استخدام الصبر حاملاً لجميع الأعشاب المذكورة في هذا الفصل. تسبب زيادة الصبر في تليين البراز، وله تأثير مسهل (وهذا أثر مستحب عند معظم الأمريكيين). وحيث إن الصبر يعمل أيضاً محرضاً لتقلص الرحم؛ لذلك يجب عدم استخدامه في أثناء الحمل.

ربما كان السوس أقوى الأعشاب التي ينصح بها علماء الأعشاب لمعالجة الاضطراب المعدي أو حتى القرحة الهضمية. حتى إن جذور السوس الطبيعية غير المعالجة قد تكون قوية جداً. إذا أخذت السوس النقي بكميات كبيرة فإن له تأثيراً هرمونياً. يمكن أن يؤثر في الكلية فتحبس الملح والماء وتطرح البوتاسيوم من الجسم. يضعف ذلك جميع العضلات بما فيها عضلة القلب مما يسبب ارتفاعاً في الضغط الدموي وقصوراً احتقانياً في القلب وحتى توقف القلب.

إن المادة المؤذية الأساسية في السوس هي حمض الغليكيريثينيك. يسمى نزع هذه المادة بنزع الغليكيريثينيك.

يمكن أن يوجد السوس منزوع الغليكيريثينيك في العديد من متاجر الطعام الصحي (أحد أسمائه التجارية كافيد - س). ظهر في الدراسات المحكمة أن له تأثيراً يعادل تأثير حاصرات مستقبلات الهيدروجين 2 في شفاء القرحات المعدية والعضجية. كما أنه قد يحمي من السحجات المعدية التي يسببها الإسبرين.

يعمل السوس منزوع الغليكيريوتينيك في المعدة على ترميم الخلايا المفترزة للمخاط التي تشكل غدداً مفترزة على طول بطانة المعدة. يزداد إنتاج المعدة من المخاطين مما يوفر الحماية ضد الحمض. يعطي أخذ محفظة أو محفظتين ثلاث مرات في اليوم شيئاً من الراحة عادة.

ملاحظة: حيث إن للسوس تأثيراً هرمونياً؛ لذلك يجب ألا يؤخذ أثناء الحمل.

السمفوطن (السمفوتوم أوفيسينيل) شافٍ رائع لمخاطية المعدة. لكن من الضروري استعمال الصبغات التي تحمل لصاقة «خالٍ من قلوبات البيرازالين» ذلك أن قلوبات البيرازالين تخرش الكبد. إن الشاي والمحفوظات التي تحتوي على السمفوطن ليست خالية عادة من قلوبات البيرازالين؛ لذلك يجب ألا تستعمل. تشجع أصبغة السمفوطن الخالي من قلوبات البيرازالين على تشكل النسيج الحبيبي، أي إغلاق الجرح بزيادة نمو الأنسجة المحيطة به.

استعمل الطعامان الآخران، الملفوف والثوم للمساعدة على شفاء القرحة. اكتشف غارنيت تشيني من كلية طب جامعة ستانفورد أن عصير الملفوف يمكن أن يساعد في شفاء القرحة. ولقد عزل من العصير مادة أطلق عليها الفيتامين (يو)، التي تباع اليوم تحت الأسماء التجارية: كوبوجين - يو، إييادين - يو، فيتاز-يو، أرديسيل.

لكن حموضة عصير الملفوف قد تكون عائقاً في الكمية التي يمكنك أن تتحملها. إذا كنت تريد تجربته فابدأ بكمية قليلة نحو أونصة (28.35 غ) ثم زد الكمية ببطء إلى أن تصل إلى جرعة اللتر الكامل في اليوم الذي يعني أكثر بقليل من أربع كؤوس. بالطبع، إذا ازداد الألم بدلاً من أن ينقص فاترك شرب هذا العصير.

ينصح الدكتور ميرفين بأخذ الثوم مطهراً معويماً قد يساعد أيضاً في التخلص من الجراثيم البوابية المسببة للقرحة المعدية. ربما كان الثوم يعمل من خلال مركب فيه هو الأليسين وهو مركب مطهر. بسبب خواصه المميزة المخرشة للمعدة فإنه يجب

تجريب الثوم في البداية بأطف أشكاله (المحمّص) وبكميات قليلة. بعد أن تكتشف مدى تحملك للثوم يمكنك أن تجرب فصاً من الثوم أو حبوب خلاصة الثوم الفنية بالأليسين أو الجرعة الدوائية الكاملة من الفصوص أو الحبوب. يمكن تعديل الأثر المخرش للثوم بهلام الصبر كما ذكرنا سابقاً.

يحتوي العديد من الأعشاب على مواد مخاطية، بل حتى على الصمغ المسمى ميوسيلاج الذي يلطف المكان الذي يطبق عليه. تسمى مثل هذه الأعشاب عندما تستعمل عن طريق الفم بالملطفات. يجب أن تؤخذ جميع الملطفات مع كأس كامل من الماء؛ حتى يبطل الميوسيلاج والمركبات الأخرى جيداً، وتستطيع أن تشكل هلاماً ملطفاً طبيعياً في المعدة.

أحد هذه الملطفات هو جذور الخطمي (ألتيا). يمكنك أن تأخذ 2 إلى 5 غرامات من جذور الخطمي المجففة ثلاث مرات في اليوم، أو ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور محلول في كأس من الماء الساخن.

هناك ملطف آخر ينصح باستعماله هو لحاء الدرداء الزلق (ألومس). ضع ملعقة صغيرة أو ملعقتين من العشب المجففة في كأس من الماء، ثم سخن الماء؛ حتى تتحل العشب ثم اشرب الكأس ببطء.

هناك أيضاً العديد من الأعشاب النضرة التي ينصح باستعمالها في مشكلات المعدة. قد يمنح الريحان قرحات المعدة. الجرعة التي ينصح باستعمالها هي ملعقة صغيرة من الألياف المهروسة تتقع في الماء المغلي مدة عشر دقائق. إذا كان الطعم الحلو يزعجك فأضف قليلاً من عصير الليمون.

قد يخفف إكليل الجبل أيضاً من اضطرابات المعدة. يجب أن تتقع ملعقة صغيرة على الأقل من الإبر الثخينة القصيرة مدة 51 دقيقة؛ لاستخلاص المادة الفاعلة الأساسية. (ينصح أحد الاختصاصيين باستعمال ملعقتين). تصنع شركة أليفا أكياس شاي من هذه العشب. إذا لم تستغ المذاق، يمكنك أن تصنع خليطاً، بإضافة أعشاب أخرى مثل البابونج أو النعناع لتعديل الطعم الحلو أو الهندباء البرية المحمصة لتعديل الطعم المر.

تفيد الهندباء البرية وحدها أيضاً. تحتوي الجذور والألياف على مواد مرة الطعم تحرض الشهية، وتساعد في التخلص من الاضطراب المعدي. الجرعة التي ينصح بها هي

ملعقة صغيرة تتقع في كأس من الماء الساخن مدة خمس دقائق. استعمل الهندباء الطازجة أو المجففة لكن ليس المحمصة. (تتحطم المكونات الفاعلة في أثناء عملية التحميص).

لقد كان الأرنب بيتر* محظوظاً. ربما كان هو أول شخصية في أدب الأطفال تركض وتأكل في الوقت نفسه، وقد عانى من الاضطراب المعدي نتيجة ذلك. لقد أحسنت والدة هذا البطل المشاكس عندما أعطت أرنبها الصغير كأساً من شاي البابونج بعد يومه المليء بالمشكلات في حديقة السيد ماغريفر. يلطف البابونج المعدة ويوقف تقلصات المؤلة.

الجرعة المعتادة (للشعر وليس للأرنب) هي ما يعادل كيساً أو كيسين من الشاي منقوعين مدة 5 دقائق على الأقل في 6 إلى 8 أونسات (125 إلى 180 مل) من الماء الساخن المسكوب مباشرة من وعاء مغلي. يتوافر البابونج أيضاً في شكل كبسولات تحتوي على الأزهار المجففة. خذ كبسولة أو كبسولتين مع كأس من الماء.

(أفضل شخصياً شاي البابونج على الأزهار المجففة. عندما تفتح كبسولة الأزهار المجففة في المعدة فقد تزيد في الغثيان الذي تعاني منه مدة قصيرة من الزمن، ويبدأ ذلك بعد بلع الكبسولة بدقيقتين).

قد تجعلك الكمية اللازمة من البابونج لتلطيف المعدة تشعر بالنعاس. بالطبع لا بأس في ذلك إذا كنت في المنزل وكنت على وشك الذهاب إلى النوم على أي حال، لكن ذلك يشكل مشكلة إذا كنت ستركب في السيارة وتقودها إلى مكان ما. في هذه الحالة يمكنك أن تجرب كبسولة واحدة من البابونج وكبسولة من النعناع البري. يمكن للنعناع البري أن يلطف المعدة وحده، ويبدو أن التركيبة المكونة من كل من النعناع البري والبابونج تعمل أفضل من عمل كل منهما عندما يعمل وحده.

تملك الشمعية وجذور الختم الذهبي والمر والبقدونس والقصعين كلها بعض الخواص كمقويات للأغشية المخاطية وملطفات للمعدة. يحتوي كل من الشمعية

* الأرنب بيتر شخصية في قصص الأطفال يدخل إلى حديقة السيد ماغريفر ويعيث فيها فساداً وهو يلبس قميصاً أزرق. يعلق بالسياج ويأتي السيد ماغريفر للإمساك به فيهرب وقد ترك ثيابه. يصل إلى منزله منهكاً. تستغرب والدته أين يضيع ثيابه وتسقيه؛ لأنه منهك من شراب البابونج، في حين يحظى إخوته بأكل الحليب والزبدة والتوت البري الأسود (المعرب).

والختم الذهبي على البربرين وهو مضاد حيوي حقيقي. إذا أخذت 25 إلى 50 ميلليغرام من البربرين ثلاث مرات في اليوم مدة أسبوعين فإنه يثبط أو حتى يقضي على المبيضات والجراثيم البوابية، وحتى الطفيليات الأشد خبثاً كالجيارديا. لكن إذا كنت تحاول الحصول على كمية كافية من البربرين عن طريق تناول الختم الذهبي أو الشمعية يجب عليك أن تتأكد من محتوى العشبة التي تأخذها من البربرين حيث إن ذلك المحتوى يمكن أن يتفاوت تفاوتاً شديداً.

بذور اليانسون يمكن أن تحرض الهضم وتريح الغثيان وانتفاخ البطن. الجرعة التي ينصح بها هو ملعقة شاي من البذور المسحوقة التي تحضّر بشكل شاي في كأس من الماء الحار. يتمتع الزيت الطيار برائحة ومذاق رائين وهذا الزيت هو في الواقع المادة الفاعلة. صنعت الماركة أنيسيت والمحضرات الإيثيلية المحتوية على النعناع في الأساس للمساعدة على الهضم، لكن لا يوجد ما يدعو إلى تفضيل هذه المحضرات؛ لأنه لا يوجد للكحول الموجود فيها أي فائدة على الإطلاق.

الحذر مع الأعشاب الطبية

تحذير: إذا كنت تتناول أيّاً من الأدوية يجب عليك استشارة طبيبك قبل تجربة أي من الأعشاب الطبية. يمكن للبكتين أن يتدخل في عمل المضادات الحيوية من زمرة التتراسكلين (الأكروميسين والسوميسين) وفي عمل اللوفاستين (الميفاكور). يمكن أن يتدخل الزنجبيل والفيتامين (ي) والثوم في عمل مضادات التخثر (مميعات الدم). كما يمكن أن يتدخل الزنجبيل والسوس في عمل أدوية ارتفاع الضغط الدموي. يمكن للصبر والزنجبيل أن يتدخلا في عمل المدرات أيضاً. ويمكن للسوس أن يتدخل في عمل الإسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيروئيدية والستيروئيدات القشرية والمعالجات الهرمونية الأخرى غير الستيروئيدات. أخيراً، فإن الثوم والزنجبيل والسوس والبابونج يمكن أن تتدخل في عمل المضادات الحيوية.

الفصل الثالث

تجنب مزيجات المعدة

كما أكدت في الفصل الأول أنه من المهم معرفة الأطعمة التي تسبب لك أكثر المشكلات. بالطبع فإن الناس يرتكسون ارتكاسات شخصية مختلفة للأطعمة المختلفة. إن الأطعمة الواردة في هذا الفصل هي الأطعمة التي يبدو أنها أكثر المؤذيات شيوعاً عند الأشخاص الذين يعانون من مشكلات معوية ومعدية. من بين أسوأ الأطعمة المؤذية الأطعمة التي يغلب أن تتناولها عندما تتوقف لتناول الأطعمة السريعة، أو عندما تتناول العشاء في مطاعم غير مألوفة.

الشوكولا والدسم مادتان شائعتان مؤذيتان للمعدة، لكن هناك مواد كثيرة أخرى.

البصل حامض جداً وينتج كمية أكبر من الحمض عندما يتعرض للماء. تتبوأ شطائر اللحم (الهامبرغر) مرتبة متقدمة على قائمة المؤذيات بسبب محتوى الدسم العالي فيها؛ ذلك لأن دسم البقر (الودك) مشبع جداً إلى درجة أنه يصعب هضمه؛ ولأن شطائر اللحم (الهامبرغر) تؤكل عادة مع مؤذيات أخرى مثل المايونيز والمخل والبصل وصلصة الطماطم والخردل.

توجد الزبدة والزبدة الصناعية (المارجرين) والمثلجات القشدية (الآيس كريم) وأنواع البندق على القائمة؛ بسبب محتواها العالي من الدسم الذي يضعف المعصرة المريئية السفلية. تتضافر الفليفلة الحارة مع الدسم العالي في تعزيز الأذى في وجبة «أجنحة بافالو».

توجد منتجات الطماطم المركزة على القائمة أيضاً؛ بسبب محتواها العالي من الحمض. كذلك فإن جميع أنواع الفليفلة الحارة - السوداء والحمراء (اللفل)

الحريف) وصلصة الفلفل والفليفلة المكسيكية (الجالابينو¹) وجميع ما يصنع منها - مؤذية ومخرشة للمريء والمعدة.

مشروبات يجب تجنبها	أطعمة يجب تجنبها
ما هي المشروبات الأكثر احتمالاً لأن تسبب لك عسر الهضم؟ هاك قائمة بالمشروبات العشر الأولى.	هل تريد قائمة سريعة للأطعمة التي يجب أن تحذفها من حميتك؟ هاك قائمة بالأطعمة العشرة الأولى.
1. شراب العنب المخمر	1. النعناع
2. شراب الشوفان المخمر	2. الشوكولا
3. القهوة	3. البصل
4. الشوكولا	4. شطائر اللحم (الهمبرغر)
5. الكولا	5. الزبدة والزبدة الصناعية - المارجرين
6. عصير ليمون الجنة	6. عصير البندورة وصلصتها
7. عصير البرتقال	7. الفليفلة الحارة
8. عصير البندورة	8. المتلجات القشدية
9. الشاي	9. أنواع البندق
10. الكوكو	10. أجنحة بافالو

ملاحظة: لا يمكن لوم الكافئين وحده في القهوة والشاي كمحرض لحصول داء القلس المعدي المريئي أو القرحة. يضعف الكافئين المعصرة المريئية السفلية، لكن بقية المواد الموجودة فيهما تقوم بضرر أكبر.

على الرغم من أنني أنصح الناس بتجنب شرب كل من القهوة والشاي، فقد يسرُّكم معرفة أن الشاي يؤثر سلباً في عدد أقل من الناس بالمقارنة مع القهوة. لكن يتساءل كثير من الناس ما إذا كان من الحكمة تعديل آثار القهوة أو الشاي بإضافة

1- الفليفلة المكسيكية (الجالابينو): نسبة إلى اسم قرية شرق المكسيك (المعرب).

الحليب كامل الدسم أو منزوع الدسم؟ يسبب الحليب كامل الدسم نسبة أكبر بكثير من حرقة المعدة بالمقارنة مع الحليب منزوع الدسم؛ لذلك لا أنصح باستعماله. يكون التخريش أقل إذا أضيف القليل من الحليب منزوع الدسم إلى الشاي (أو القهوة).

الاضطراب المعدي المتوقع

عدا عن المشروبات التي تسبب على الأغلب عسر في الهضم، فهناك عدد من المشروبات تسبب القلس مباشرة (مما يسبب حرقة معدية). تتضمن هذه المشروبات المشروبات المشبعة بثاني أكسيد الكربون وعصير الحمضيات وبعض الأنواع الأخرى من العصير. تظهر القائمة الآتية المشروبات التي يمكن لها أن تسبب لك حرقة في المعدة.

النسبة المئوية لعدد من شربها وذكر وجود حرقة معدية	المشروب
20	الماء
68-73	الحمضيات
70	البندورة
62	الأناناس
39-46	التفاح، التوت البري، العنب
55-57	الكولا العادية
49-51	كولا دون سكر
35-38	جعة الجذور، شراب الليمون والليمون الأخضر الغازي
60-67	الجعة، عصير العنب المخمر الأبيض والأحمر
79	القهوة
57	الشاي

38	الحليب كامل الدسم
28	الحليب ناقص الدسم
22	الحليب منزوع الدسم

بالمناسبة، فإن الرقم المذكور بالنسبة للماء ليس تأثيراً غفلاً فقط. تسبب جميع المشروبات ارتكاساً معدياً بإفراز كمية معينة من الحمض؛ لذلك يمكن حتى للماء أن يسبب حرقة معدية حقيقية.

كلمة واحدة عن شرب المشروبات الإيثيلية عندما تكون مصاباً بداء القلس المعدي المريئي: لا تشربها. أظن أن كل من يعاني من قلس معدي مريئي يجب أن يتجنب نهائياً شرب أي شراب إيثيلي. يسبب عصير العنب والشوفان المخمرين مشكلات خاصة بهما، لكن إضافة إلى عواقب شرب الإيثيل، فإن هذه المشروبات تستهلك عادة مع وجبة ثقيلة في المساء مما يزيد من احتمال حصول القلس.

لا تغرنك الوجبات الخارجية

عندما تكون مشغولاً ولا بديل لك عن الوجبات الخارجية، لا يزال بإمكانك الحفاظ على معدتك بالقيام باختيارات ذكية للأطعمة التي تتناولها.

وجدت إحدى الإحصائيات الحديثة أن معظمنا يشتري وجبة خارجية مرة على الأقل كل أسبوع، ويتناول ثلثنا وجبة الفطور في السيارة كل يوم تقريباً. وحيث إن الطعام السريع غني جداً بالدسم، فإن هذه الإحصائية تمثل ناقوس خطر بالنسبة لداء القلس المعدي المريئي والقرحات.

هل من الممكن تناول طعام جيد وأنت على الطريق؟ ربما. حاول اتباع هذه النصائح؛ لتحصل على وجبات لذيذة تريح معدتك، بدلاً من أن تؤذيها.

تناول وجبة الإفطار بحذر

تجنب أمكنة تقديم الطعام السريع التي لا تقدم سوى أطباق فطور عالية الدسم مثل الكعك الحلقي المحلى (دونات¹) والشطائر الدسمة والبطاطا المفرومة البنية.

1 — الكعك الحلقي المحلى (دونات): كعك صغير حلقي الشكل يصنع من عجينة خفيفة تقلى في الدسم وتحشى وتكسى عادة بمواد سكرية متنوعة (المعرب).

يفضل أن تقصد مكان بيع المعجنات الحلقية (الباغيل¹) أو محلات ديلي أو مقصف قهوة. تقدم محلات دنكن للكعك المحلى معجنات حلقية (باغيل) جيدة. إن مقاصف الطعام الصحي ومقاصف طعام الذواقة أفضل. اطلب تشكيلة من الطعام والشراب تعطيك البروتين لتعديل معدتك وتغذية دماغك وتعطيك سكريات مركبة؛ لتعطيك الطاقة دون التسبب في الجوع الارتدادى وتعطيك الفيتامينات والمعادن. هاكم بعض المواد الأساسية والإضافات والعصير الذي أنصح به:

العصير	التغطية	المادة الأساسية
عنب	جبين قشدي عديم الدسم أو ناقص الدسم	المعجنات الحلقية (الباغيل) من القمح أو الجاودار
إجاص	رشة من زيت الزيتون مع موزاريلاً قليلة الدسم وجبن الشيدر أو الجبن السويسري	الكعك الفنجانى الإنكليزى الصغير (الموفينية ² الإنكليزية) مع القمح والزبيب
دراق	زبدة الفستق	الخبز المرقد اليونانى (بيتا ³) من القمح الكامل
تفاح - آخر خيار؛ لأنه بكامله تقريباً ماء سكري طبيعى	مربى فواكه مشكلة للتحلية	خبز محمص - قمح أو جاودار أو دقيق الشوفان

للشراب الحار لا تطلب قهوة أو قهوة منزوعة الكافئين. خمر شاي الأعشاب:
أحضر معك أكياس الشاي واطلب ماء حاراً. لا تضيف القشدة أو مبيضات القهوة.
(المبيض هو ثاني أكسيد التيتانيوم).

- 1 — المعجنات الحلقية (الباغيل): لفاقة معجنات مصقولة حلقية الشكل لها قوام مضغى متين، تصنع من عجينة الخميرة العادية، حيث تلقى مدة قصيرة في الماء القريب من الغليان ثم تخبز. من الألمانية: الحلقة أو الخاتم. للاستعمال العامي يمكن القول: خاتم أو خواتم (المعرب).
- 2 — الكعك الفنجانى الصغير (الموفينية): كعك صغير بشكل الفنجان سريع التحضير، كثيراً ما يكون محلى. موفين: من اللغة الألمانية: كعكة صغيرة (المعرب).
- 3 — الخبز المرقد اليونانى (بيتا): يشبه الخبز المرقد العربى، لكنه أصغر حجماً. بيتا من اللغة اليونانية: الخبز (المعرب).

إذا كنت جديداً على شاي الأعشاب، فهناك بعض النماذج التي ربما تريد تجربتها:

مر	حلو	حامض
شاي «الأرض الجيدة» الأخضر دون كافئين	شاي «ستاش» من أعشاب نبات السوس	شاي «التوابل الصينية» بنكهة الدراق، «زينغر الأحمر»، «زينغر» الليمون
الشاي منزوع الكافئين، شاي «التوابل الجيدة» من الأعشاب العطرية	«التوابل الصينية» خيار «الإمبراطور»	
شاي «قصعين الصحراء» «لجمهورية الشاي» أو شاي «الاستعلام»	النعناع المغربي «لجمهورية الشاي»	شاي إكليل الجبل العشبي أو شاي ورد أليفينا
	شاي «التوابل الصينية وقت النوم» (ربما ليلاً فقط، حيث إنه يجعلك تشعر فعلاً بالنعاس)	شاي «ليبتون البرتقالي اللطيف» أو «الزنجبيلي»

ماذا لو نسيت إحضار كيس الشاي معك، ولم يكن لدى المطعم شاي جيد للمعدة؟
ما الذي تستطيع فعله حينئذ؟

يمكنك طلب الشاي العادي. لكن اغمس كيس الشاي في الماء الساخن نحو
نصف دقيقة فقط. إذا قمت بذلك بدلاً من تركه يختمر فإنك ستحصل على
نصف كمية الكافئين. كذلك فإن طريقة الغمس السريع هذه تقلل كمية التانينات،
ومع ذلك فإنك ستحصل على الطعم نفسه. ثم إذا أردت أن تحلي الشاي قليلاً
فبإمكانك إضافة بعض الحليب خالي الدسم أو مغلفاً واحداً (ملعقة صغيرة) من
سكر الطاولة.

أسس الأكل في محلات مك دونالد

هناك طرق للأكل في محلات مك دونالد دون أن تصاب باضطرابات معدية. أنصحك بثلاثة أمور:

- أ. اطلب كعك نخالة الشوفان الفنجاني الصغير (موفينية نخالة الشوفان) وكأس حليب منزوع أو ناقص الدسم.
- ب. إذا لم تطلب ذلك وكنت تشعر بأنه لا بد لك من تناول شطيرة، فاطلب كعك ماك الفنجاني الصغير بالبيض دون جبن أو ارم نصف الكعكة الذي يحتوي على الجبن.
- ج. لا تطلب البطاطا المفرومة البنية ولا القهوة.

الوجبات الخفيفة على عجل

إن تناول الوجبات الخفيفة بسيط نسبياً. هاكم بعض الأطعمة التي يجب أن تبقى قريبة منكم:

- البسكويت العقدي (بريتزل¹) المصنوع من القمح الكامل مع الخردل.
- اللبن العادي مع نصف أونصة (نحو 15 غراماً) من المربي (توت الأرض أو الفريز أو البرتقال).
- لبن مع الفواكه بأقل ما تجده يحتوي على السكر.
- المسبحة (حمص مع طحينة) مع الخبز المرقد اليوناني (بيتا).
- سلطة الدجاج المشوي من دون أو مع رشّة من الزيت والخل.
- رقائق الذرة المحمصة مع صلصة من الفاصولياء من دون بهارات.
- البطاطا المشوية مع القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)، لكن من دون جبن.

1- البسكويت العقدي (بريتزل): بسكويت على شكل عقد. بريتلز: من اللغة الألمانية: ذراع معقودة على الصدر للصلاة (المعرب).

تناول العشاء أو الغداء خارج المنزل

الأطباق التي ينصح بها:

- الدجاج أو حساء الدجاج مع الأرز مع بسكويت المحار أو البسكويت المالح.
- حساء الخضراوات: الفاصولياء، العدس، أو الحمص (ليس البندورة).
- شطيرة من صدر الديك الرومي المدخن أو المشوي (تستطيع أن تضيف قليلاً من جبن الموزاريلا أو الجبن السويسري قليل الدسم. استخدم خبز القمح الكامل أو الشوفان المزين بالخس مع رشّة من زيت الزيتون.
- شطائر البيرغر النباتية مع الخبز الكامل والخس.
- سلطة خضراء مع رشّة من زيت الزيتون والخل.
- سلطة الدجاج المشوي.
- سلطة المعجنات مع رشّة من الزيت والخل.
- سمك مغلي.
- قطع سمك التونة (المعلبة في الماء) مع سلطة خضراء.
- صدر دجاج مشوي.

هل تريد بعض النصائح حول الأشياء التي يجب عليك تجنبها؟ تجنب الخبز المكسيكي (خبز الذرة المكسيكي، التاكوس¹ وخبز القمح المكسيكي، البريتوس² المكسيكية) بسبب محتواها من الدسم والبهارات الموجودة فيها. تجنب أيضاً الطعام الصيني المقلي المعد للوجبات الخارجية لأنها غنية جداً بالدسم. ولا تجرب الفطيرة الإيطالية (البيتزا) المفعمة بصلصة الطماطم؛ ذلك أن كل تلك الكمية من صلصة الطماطم الحامضة أكثر مما تستطيع معدتك تحمله.

1 - خبز الذرة المكسيكي (التاكوس): خبز مكسيكي مصنوع من الذرة وممتلي حول حشوة مثل اللحم المفروم أو الجبن. تاكو: من اللغة الإسبانية الأمريكية: قرص مضغوط. للاستعمال العامي يمكن القول: خبز ذرة مكسيكي (المعرب).

2 - خبز القمح المكسيكي (البوريتوس): خبز مكسيكي مصنوع من الطحين ملفوف حول حشوة مثل لحم البقر أو البقول أو الجبن. بوريتو: من اللغة الإسبانية الأمريكية: حمار الحمل. للاستعمال العامي يمكن القول: خبز القمح المكسيكي (المعرب).

هل لا بد من أن تتناول شطائر اللحم (البرغر)؟ اطلب شطيرة لحم (بيرغر) صغيرة دون جبن أو بصل أو طماطم أو صلصة الطماطم. إذا كنت ستطلب مخفوق الحليب فاطلب مخفوقاً قليل الدسم. أما أصابع البطاطا المقلية فلا تطلبها أبداً. هذه ليست وجبة قليلة الدسم، لكنها وجبة معتدلة الدسم قليلة الحمض، وهي أقل احتمالاً؛ لأنها تسبب لك زيادة الحموضة الارتدادية وحرقة المعدة والقلس المريئي.

هل تتوق لوجبة صينية؟ اطلب «متعة بوذا» - وهي خضراوات مقلية بالتحريك عادة دون ثوم مع شرائح من جذور الزنجبيل. اطلب الفستق لتزيين الطبق لكي تأخذ المزيد من البروتين. اطلب الأرز البني بدلاً من الأرز الأبيض إذا توافر لديهم حيث إنه يمتص امتصاصاً أبطأ ويوجد فيه كمية أكبر من البروتين والفيتامين والمعادن.

الأفضل لك تناول الوجبات المحضّرة على البخار لكن إذا لم تتوافر لديهم اطلب طبق دجاج أو لحوم أخرى أو بقر أو روبيان. ثم اطلب الخضراوات المطهوه بالبخار بدلاً من القلي بالتحريك.

لا تستطيع التخلي عن الفطائر الإيطالية (البيتزا)؟ اطلب فطيرة إيطالية (بيتزا) صغيرة مزينة بقطع اللحم والأناناس أو القرنييط الأخضر الداكن والفطر، لكن دون صلصة طماطم. (اقترح لحمًا قليل الدسم دون بهارات وعدم طلب النقانق خاصة النوع المبهر ببروني).

تقدم سلسلة محلات «سب واي» شطائر قليلة الدسم. عندما تطلب الزيت يقدمون زيت الزيتون بكميات قليلة.

يوجد لدى محلات «ويندي» حانة سلطة ويمكنهم تقديم أطباق بطاطا قليلة الدسم عالية البروتين عند الطلب. يمكن أيضاً الحصول على شطيرة خضراوات في محلات «حسب طريقتك» - جميع أنواع الخضراوات التي تريدها مع قطعة من المعجنات.

إن عناصر قائمة المشروبات في جميع هذه المحلات مضرّة لمن يعاني من عسر الهضم. لكن يمكنك دائماً الحصول على الماء الذي ربما كان العنصر الوحيد غير المضر على القوائم.

إن شطائر «ديلي» جيدة إذا اخترت لحمًا غير دسم، ولم تختَر من الجبن سوى جبن الموزاريلا أو الجبن السويسري (نحو 20% دسم) وخضراوات طازجة. نحّ المايونيز والخردل والبصل والمخلل.

هل هناك مطعم في الجوار يطبخ كل شيء من الصفر؟ هذه أفضل طريقة للتحكم فيما يوضع في طبقك. جرب المطاعم الهندية أو التايلاندية أو المطاعم الآسيوية الأخرى. إذا لبوا جميع طلباتك ففكر في أن تصبح زبوناً منتظماً لديهم. إن تناول الطعام الجيد التحضير في مطعم يعرف ما تفضله هو أفضل طريقة على الإطلاق لمساعدة معدتك، عدا بالطبع أن تطبخ بنفسك في المنزل.



الفصل الرابع

تدبير الشدة النفسية

هل أنت بحاجة إليها؟

وجد الباحثون في التجارب المحكمة أن العديد من الأشخاص الذين لديهم عسر هضم وظيفي (دون قرحة) مزمن يمكن أن يتحسنوا بالعلاج النفسي. حصل ذلك حتى عند الأشخاص الذين كانوا أصلاً يتناولون علاجاً دوائياً. كان جميع المرضى في إحدى الدراسات في الواقع يأخذون علاجاً أو علاجين دوائيين خلال مدة الستة أشهر السابقة، لكن هذه العلاجات وحدها لم تشفِ مشكلاتهم.

إن ما تخبرنا به هذه الدراسات هو أن الشدة التي يعانيها كل من المعدة والمريء ليست فقط في المريء والمعدة. إن جزءاً منها على الأقل مشكلة في الذهن. لذلك فإن تدبير الشدة النفسية مهم للحصول على راحة دائمة.

إن معظم الأشخاص الذين يعانون من عسر هضم غير قرحي يعانون على الأغلب من شيء آخر - مثل القلق أو الاكتئاب أو العدوانية أو التوتر أو قصة اضطهاد في طفولتهم أو حتى القلق العادي المتعلق بحوادث الحياة اليومية. حتى مرضى القرحة معرضون لهجمات ازدياد في مرضهم عندما يتعرضون للشدة النفسية. لذلك فمن الضروري إيجاد طرق لتدبير الشدة النفسية والمشكلات النفسية التي تنتج عنها.

مجموعة نصائح حول تدبير الشدة النفسية

إذا كنت تعاني من مشكلات معدية فربما كان لديك شدة نفسية تحتاج إلى تعلم كيفية تدبيرها. السؤال المهم هو إذاً: مع الخيارات العديدة لتدبير الشدة ما هي أكثر الطرق فائدة بالنسبة لك أنت للتعامل مع الشدة؟

السؤال الأفضل بالنسبة لمعظمنا هو ما هي طرق تدبير الشدة التي ستكون ناجحة بما يكفي، وسهلة بما يكفي، بحيث نستطيع أن نستمر في تطبيقها؟

لا تستطيع معرفة الطريقة التي ستفعلك ما لم تجرب الخيارات. يجب أن تبحث وتجد شيئاً يناسبك أنت.

لكن ما هي الأشياء التي ستجربها أولاً؟

أوسع مداخلة، ومن ثم المداخلة التي ستنجح على الأغلب هي التسجيل في دورة لتدبير الشدة النفسية. تتضمن هذه الدورات عادة حضور ساعات قليلة من الدروس مع بعض التمارين البسيطة التي تقوم بها وحدك خارج الدروس.

المداخلة المباشرة بالدرجة الثانية هي الاستشارة النفسية. إذا ركزت الاستشارة النفسية على تحديد الشدات التي تتعرض لها وإيجاد طرق التعامل معها يمكنك عندها الحصول على فوائد مستديمة بعد عدة جلسات فقط. لكن لا تتسرع بشكل أعمى في دخول هذه الجلسات. هناك مداخلات عديدة، وبعض هذه المداخلات أنجح في رأيي من الأخرى.

المعالجة الحركية بين الأشخاص. مداخلة مركزة ثبت مؤخراً أنها من أنجح المعالجات الداعمة، حتى في حالات عسر الهضم الوظيفي في أصعب صورها.

مجموعات الدعم عنصر مساند أو عنصر يساعد في الحفاظ على الفوائد، يستحق الاهتمام عندما تفيد الاستشارات النفسية. لكن لا يمكن أن يكون بديلاً عن الاستشارات إذا كان يجب عليك أصلاً أن تتعلم كيف تتعامل مع الشدة النفسية.

تمارين الارتخاء والتأمل والصلاة كلها بدائل تستحق الاهتمام فعلاً. لكن إذا كانت مشكلات معدتك ترتبط مباشرة بالشدة، فإنك ستحصل بهذه البدائل على فوائد غير مباشرة فقط.

التمارين الرياضية تريح من الشدة النفسية

مهما كانت الطريقة التي تتعامل فيها مع النواحي العقلية والعاطفية والروحية لتخفيف الشدة النفسية فإنه يجب عليك - إضافة إلى ذلك - أن تتبنى وسائل بدنية أيضاً لتخفيفها. إن التمارين الرياضية ضرورية جداً من الضروري أن تجد شكلاً

من أشكال التمارين لا يجعلك أكثر توتراً أو إرهاقاً قبل أن تبدأ بالتمارين. هل تشعر بالابتهاج والاسترخاء عندما تنتهي من التمارين؟ إذا لم تكن تشعر بذلك فإني أنصحك بأن تجد شكلاً آخر من الحركات.

مهما كانت التمارين التي تقوم بها لتقوية جسمك، فإن هذه التمارين يجب أن تساعدك في الاسترخاء بعد ذلك. إذا كان المشي مملاً جداً بالنسبة لك أو لم تكن حارثك مناسبة لذلك فجرب الرقص. لا يتطلب الرقص مساحة كبيرة ولا يتطلب وجود شريك، حيث إنه لا يتطلب سوى بعض الموسيقى ورجلين قادرتين على الحركة وقلب قادر على تحمل التمارين الأقسى من مجرد المشي. لا تقم بحركات عنيفة بسرعة، بل تمهل وتقدم رويداً.

إذا كنت تحتاج إلى ارتخاء بدني أعمق مما تشعر به بعد التمارين أنصحك بتجربة اليوغا أولاً. (اقرأ المزيد عن هذا الموضوع في الفصل 6). تعطي اليوغا فائدة مباشرة جداً، بحيث إنها تستحق أن تصدر قائمة تمارين الاسترخاء.

إذا كان بدني يتوق إلى أكثر من ذلك فجرب الرقص الموسيقي (الإيروبيك) أو ملاكمة الركل أو أيًا من برامج التدريب الرياضي الأخرى - مع مراقبة مدرب خبير - والتزم بها مدة أسبوعين على الأقل.

إذا اخترت برنامج تدريب موجه فابدأ به بالتدريج. ابق في آخر الصف ولا تحاول مجاراة أفراد الصف الأكثر خبرة في الأسبوع الأول. احرص أيضاً على أخذ إجازة يوم بين الدروس والآن شعرت بالأم في جسدك، وقد لا تستمر في التمارين مدة كافية لأن تبدأ بالشعور أنك قد حصلت على بعض الفوائد.

إذا فشلت جميع هذه الطرق، أو إذا كنت متأكداً من أنك تحتاج إلى خبرة محترف للحصول على الفائدة التي تبغيها فجرب المعالجة البدنية. قد يكون ذلك التدليك أو التقويم اليدوي أو أي شيء يلائمك. لكن تأكد أن من يقوم بهذه التمارين فني مؤهل.

المعالجة البدنية

أظهرت الأبحاث أن المعالجة بالتدليك يمكن أن تخفف الشدة النفسية مثلما تفعل التمارين. يستعمل الأطباء في العلاج التجبيري على سبيل المثال كلاً من الأدوية العادية والمعالجة البدنية. التقويم البدني نمط آخر من المعالجة البدنية. يضع المعالج المقومّ البدن في الوضع المثالي لتدفق القوى الحيوية عبر الجهاز العصبي والأعصاب المحيطية. أو يمكنك ببساطة أن تقوم بتدليك. هناك طريقة سهلة لمن يستحي ويريد أن يجري تدليكاً، وهي تجريب كرسي التدليك؛ لا يتطلب ذلك منك أن تتعري بأي شكل من الأشكال وهو في الوقت نفسه ملطف ومريح.

من البدهي القول: إنه يجب ألا تطبق ضغطاً على بطنك من خلال التمارين القاسية إذا كنت قد تناولت الطعام منذ مدة وجيزة (في الساعتين الأخيرتين مثلاً). عدا عن هذا التحذير فإن هذه الأنظمة يمكن أن تكون مفيدة.

تحديد عوامل الشدة النفسية

ما مدى إصابتك بالشدة النفسية؟ قد لا يكون هناك داعٍ، حتى لطرح هذا السؤال، حيث إن العديد من الأشخاص يعيشون في شدة نفسية. كيف تقارن شدتك النفسية مع الآخرين؟ لمعرفة الجواب أخضع نفسك للاختبارات الثلاث الآتية.

اختبار تدبير الشدة رقم واحد

كيف تقارن نفسك بالآخرين؟

هاك اختبارات قياسية مختصرة تستعمل من قبل العديد من الباحثين للمساعدة في تقييم درجة الشدة النفسية.

عندما تقرأ الأسئلة الآتية فكر في آخر شهر مضى. اقرأ الدليل الرقمي بعد كل سؤال، ثم اكتب رقماً واحداً في المسافة بين القوسين حسب انطباعك الأولي عند قراءة السؤال. (سوف تجمع الأرقام بعد الانتهاء من الأسئلة).

ملاحظة: تعبر الأرقام أدناه عن الآتي:

لا = 0 ربما = 1 2 = أحياناً

3 = كثيراً 4 = كثيراً جداً

2. كم مرة شعرت فيها بأنك غير قادر على التحكم في الأشياء المهمة في حياتك؟

0. 1. 2. 3. 4. [.....]

3. كم مرة شعرت بأنك عصبي و«تحت شدة نفسية»؟

0. 1. 2. 3. 4. [.....]

4. كم مرة شعرت بأنك واثق في قدرتك على التعامل مع المشكلات الشخصية؟

0. 1. 2. 3. 4. [.....]

5. كم مرة شعرت بأن الأمور تسير كما ترضى؟

0. 1. 2. 3. 4. [.....]

6. كم مرة تمكنت من السيطرة على الأمور المزعجة في حياتك؟

0. 1. 2. 3. 4. [.....]

7. كم مرة وجدت أنك لا تستطيع أن تتدبر جميع الأشياء التي يجب عليك القيام بها؟

0. 1. 2. 3. 4. [.....]

8. كم مرة شعرت بأنك مسيطر على جميع الأمور؟

0. 1. 2. 3. 4. [.....]

9. كم مرة غضبت بسبب الأمور الخارجة عن سيطرتك؟

0. 1. 2. 3. 4. [.....]

10. كم مرة شعرت بأن الصعوبات تتراكم، بحيث إنك لم تعد قادراً على تخطيها؟

0. 1. 2. 3. 4. [.....]

تستطيع الآن أن تقارن مجموع علاماتك مع العلامات الوسطية التي سجلتها مجموعات متنوعة معينة.

وسطي العلامات حسب الجنس

الرجال	12.1
النساء	13.7

وسطي العلامات حسب العمر

18-29	14.2
30-44	13.0
45-54	12.6
55-64	11.9
65 وأكبر	12.0

وسطي العلامات حسب الحالة الزوجية

الأرامل	12.6
المتزوجون	12.4
العازبون	14.1
المطلقون	14.7
المنفصلون	16.6

هل مجموع علاماتك أقل من وسطي المجموعة التي تنتمي إليها؟ إذا كان الأمر كذلك فربما كان يجب عليك أن تعدّ الشدة النفسية ليست مشكلة كبيرة بالنسبة لك. قد تؤدي عوامل أخرى دوراً أكبر بكثير في أسباب مشكلاتك المعدية المعوية أو مفاقمتها. إذا كنت أقل من المعدل في المجموعات الفرعية الثلاثة فإنه يبدو أنه لا يوجد ما تخشى منه.

من ناحية أخرى، إذا كانت علاماتك أعلى بكثير من الوسطي، فقد يترتب عليك الاهتمام بالأمر للتعويض باستخدام سياسات معينة مصممة؛ لكي تريحك. إن للشدة النفسية القوية عواقب طويلة الأمد. ربما كان عليك أن تركز على عوامل الشدة المزمنة هذه إذا كنت تريد أن تنجح في التعامل مع مرض معدتك.

اختبار تدبير الشدة رقم اثنين

أسباب الشدة النفسية طويلة الأمد

يشكل هذا المسح نظرة شاملة للعديد من الأسباب المحتملة للشدة النفسية طويلة الأمد. يسمى المسح مقياس التجارب الراهنة، وقد وضعه الدكتور توماس هـ. هولمز من قسم الطب النفسي وعلوم السلوك في كلية الطب في جامعة واشنطن. عندما تكتب أجوبة الجزء الأول من هذا المسح ففكر في الأشياء التي حصلت معك خلال العام الماضي. أما بالنسبة للجزء الثاني، ففكر في الأشياء التي حصلت معك خلال السنتين الماضيتين.

مقياس التجارب الراهنة

الجزء الأول. فكر في كل حوادث الحياة الممكنة المذكورة في القائمة. قرر إذا ما كانت قد حصلت معك في العام الماضي. إذا كانت الحادثة قد حصلت معك استخدم العلامة المرفقة بالسؤال. إذا لم تحصل معك الحادثة فاترك الخط فارغاً بعد الرقم المكتوب.

العلامة

التجارب الراهنة (في السنة الماضية)

1. مشكلات أكبر بكثير أو أقل بكثير مع رب عملك _____ 23
2. تغير كبير في عادات النوم (النوم مدة أطول بكثير أو أقل بكثير _____ 16 أو تبدل الوقت من اليوم الذي تنام فيه)
3. تغير كبير في عادات تناول الطعام (تناول الطعام بكمية أكبر _____ 15 بكثير أو أقل بكثير، اختلاف ساعات تناول الطعام أو الوسط الذي تتناول فيه الطعام)
4. تغيير العادات الشخصية (اللباس، السلوك، الأصدقاء ... إلخ) _____ 24
5. تغير كبير في نوع أو مدى الاستجمام _____ 19

6. تغير كبير في الأنشطة الاجتماعية (أكثر بكثير أو أقل بكثير من _____ 18 المعتاد)
7. تغير كبير في نشاط المجموعة الدينية (أكثر بكثير أو أقل بكثير _____ 19 من المعتاد)
8. تغير كبير في عدد الاجتماعات العائلية (أكثر بكثير أو أقل بكثير _____ 15 من المعتاد)
9. تغير كبير في الحالة المالية (أسوأ بكثير أو أفضل بكثير من السابق) _____ 38
10. مشكلات مع عائلة الزوجة _____ 29
11. تغير كبير في عدد مرات الجدل مع الزوج فيما يتعلق بتربية الأطفال والعادات الشخصية والموضوعات الأخرى (أكثر بكثير أو أقل بكثير من المعتاد) _____ 35
12. مشكلات جنسية _____ 39

الجزء الثاني. في المكان المخصص اكتب عدد المرات التي حصلت الحادثة فيها معك في السنتين الماضيتين، ثم اضرب ذلك العدد في العلامة المكتوبة للحصول على مجموع علامات لكل نوع من التجارب المذكورة.

العدد الوسطي

العلامة	القيمة	عدد المرات	التجربة
_____	53	_____	13. أذية أو مرض شخصي خطير
_____	100	_____	14. موت الزوج أو الزوجة
_____	63	_____	15. موت شخص قريب في العائلة (عدا الزوج)
_____	37	_____	16. موت صديق عزيز
_____	39	_____	17. دخول فرد جديد إلى العائلة (ولادة، انتقال فرد مسن للسكن معك، تبني ... إلخ)
_____	44	_____	18. تغيير كبير في صحة أو سلوك فرد في العائلة
_____	20	_____	19. تغيير المسكن
_____	63	_____	20. السجن في السجن أو في مؤسسة أخرى
_____	39	_____	21. تعديل أساسي في العمل (اندماج، إعادة تنظيم، إفلاس ... إلخ)
_____	11	_____	22. مخالفة بسيطة للقانون
_____	50	_____	23. زواج
_____	73	_____	24. طلاق
_____	65	_____	25. افتراق الزوجين
_____	28	_____	26. تحقيق إنجاز شخصي مهم
_____	29	_____	27. ترك الابن أو الابنة للمنزل
_____	20	_____	28. تغيير كبير في ساعات أو ظروف العمل
_____	29	_____	29. تغيير كبير في مسؤوليات العمل (ترقية، تخفيض رتبة، نقل)
_____	45	_____	30. تقاعد عن العمل
_____	47	_____	31. طرد أو طرح من العمل
_____	25	_____	32. تغيير كبير في ظروف المعيشة (منزل جديد، إعادة ديكور، تدهور ... إلخ)

_____	25	_____	33. بدء الزوجة أو الزوج أو تركه/ تركها العمل خارج المنزل
_____	31	_____	34. أخذ قرض على المنزل أكبر من 100.000 دولار
_____	17	_____	35. أخذ قرض على المنزل أقل من 100.000 دولار
_____	30	_____	36. حبس الرهن على قرض المنزل أو دين آخر
_____	13	_____	37. رحلة سياحية
_____	20	_____	38. التبديل إلى مدرسة جديدة
_____	36	_____	39. التبديل إلى خط آخر من العمل
_____	26	_____	40. بدء أو نهاية التعليم النظامي
_____	45	_____	41. إصلاح نزاع عائلي
_____	40	_____	42. حمل
_____	12	_____	43. يوم الميلاد
		_____	المجموع

تفسير علاماتك

يعطي مجموع 300 أو أكثر احتمال 80% لحصول مرض خطير في المستقبل. نرجو ألا تكون علامتك كذلك. إذا كانت كذلك فهناك عدة أشياء تستطيع فعلها لتخفيف الشدة.

اختبار تدبير الشدة رقم ثلاثة

ما هي استجابتك للشدة؟

فيما عدا التجارب الخاصة التي قد تسبب شدة نفسية، فإن معظمنا يستجيب عفوياً للشدة بطرق محددة. أي إن لبعض الناس شخصيات قابلة للتأثر بالشدة النفسية، وبعض الناس يتأقلمون معها. هاكم مسحاً مختصراً لمساعدتكم في تحديد ما إذا كنتم تملكون شخصيات سهلة التأثر بالشدة النفسية.

الشخصية سهلة التعرض للشدة النفسية

تقريباً أبداً (5)	نادراً (4)	بعض الأحيان (3)	كثيراً (2)	دائماً تقريباً (1)	
					1. التحدث بصوت عالٍ بسرعة
					2. تذكر الحقائق والأشكال
					3. الانزعاج عندما يجب الانتظار
					4. أخذ على عاتقك أكثر مما تستطيع
					5. العمل الشاق؛ الانطلاق «بالسرعة القصوى»
					6. الشعور بالاستياء من الأمور
					7. الغضب إلى درجة الضرب أو رمي الأشياء
					8. الانزعاج من عدم الكفاءة
					9. الاستجابة للمشكلات باليسر
					10. الاستماع بشكل جيد؛ عدم مقاطعة الآخرين
					11. لديك أو توجد الوقت للارتخاء
					12. العمل بروية ونظام منظم
					13. إمضاء أوقات الفراغ؛ المشي، القراءة ... إلخ
					14. اتخاذ القرارات بروية وتمهل
					15. تجنب أن تكون من يدير الأمور
					16. الرضى بالمنصب والوضع الحاليين
					مجموع كل عمود

مجموع العلامات

تفسير العلامات لمعرفة مدى تأثر الأثار الجانبية للشدة النفسية:

16- 33 النمط أ: سهل التأثر جداً بالآثار الجانبية للشدة النفسية.

45- 59 النمط ب: قد تتأثر بالآثار الجانبية للشدة النفسية في بعض المواقف.

60- 80 النمط ب: لست سهل التأثر بالآثار الجانبية للشدة النفسية في الوقت الراهن.

obbeikandi.com

الفصل الخامس

تقنيات تدبير

الشدة النفسية

من أفضل طرق تعلم تقنيات تدبير الشدة النفسية دخول دورة مخصصة للمساعدة في التعامل مع المواقف المسببة للشدة النفسية. تقيد الدورة الطلاب عادة في تقديم عدة مجالات محتملة للمساعدة. يمكن أن تجعلك الدورة تبدأ بالتفكير في كيفية تدبير نفسك في العديد من المواقف المختلفة. على سبيل المثال:

- تجنب المشاحنات. اصرف بعض الوقت في تطوير تقنيات هذا التجنب. إذا كان ازدحام ساعات الضغط المروري يزعجك فحاول تنظيم برنامج زمني تقود فيه سيارتك إلى العمل أبكر من ساعات الضغط المروري أو متأخراً عنها. أو جرب مشاركة الزملاء في السيارات أو استخدام وسائل النقل العامة.
- إذا كنت نزقاً مع زوجتك حين تكون جائعاً فابدأ بحشو جيبك أو الثلاجة بوجبات خفيفة صحية وانسحب إلى المطبخ؛ لتناولها عندما تحتاج إلى ذلك. إذا كان شجاركما يبدأ عادة في الليل فاذهب إلى النوم باكراً. إن راحة بالك أعلى من ساعة إضافية تمضيها إلى جانب التلفاز آخر الليل، أليس كذلك؟
- تحكم في عدد التغييرات التي تواجهك في آن واحد. عندما يحصل أي تغيير، سواء كان جيداً أو سيئاً، تابع عن قصد الأنشطة الأخرى التي تستمتع بها.
- خذ قسطاً من الراحة. عندما تشعر بأنك لم تعد قادراً على مجاراة الأحداث اذهب إلى صنوبر الماء البارد أو غرف المراحيض دقيقة من الزمن. حرك رجليك. إذا لم تكن تستطيع الخروج من الوضع بالكامل فعلى الأقل تمطط وخذ نفساً عميقاً. خذ ثواني قليلة لإعادة ترتيب أولوياتك للساعة القادمة أو لزمناً أطول.

- ابحث عن مساعدة عندما يستمر الشعور بعدم القدرة على السيطرة أو المجازاة. قد يكون لدى مستخدميك «خطة مساعدة الموظفين» حيث يتوافر استشاريون يلبون الطلب في مدة وجيزة جداً. جرب المساعدة - تذكر أنك قد لا تحس بأي فارق على الإطلاق من الجلسات الأولى.

الاستشارات النفسية

ربما تكون قد زرت طبيباً بعد طبيب، واتبعت إرشاداتهم بعناية فائقة، ومع ذلك لا تزال تعاني من مشكلة معدية.

ماذا لو ذهبت إلى الطبيب وأنت تظن أنك تعاني من مشكلة طبية حقيقية في معدتك ونصحك الطبيب بأن تذهب إلى برنامج استشاري نفسي؟ تمهل قبل أن ترد غاضباً بأن المشكلة ليست في خيالك.

إن طلب الاستشارة لا يعني وجود ضعف نفسي أو جنون. وهي ليست ترخيصاً للآخرين بأن يلعبوا بدماغك، بل هي علاج علمي متين أثبت فائدة في علاج المشكلات الحقيقية. إن الاستشارات النفسية في أيامنا هذه برامج مركزة تتألف من نحو 12 جلسة (ولا يدفع العديد من برامج التأمين الصحي لأكثر من ذلك العدد).

هناك عدة أنواع من المعالجين والمستشارين. يقول بعضهم: إنه لا يوجد من يعاني من مشكلات عقلية وإن كل شخص فريد بنفسه ولديه تركيبته الخاصة من المشكلات والحقائق الشخصية. قد يكون ذلك الكلام محترماً أو حتى شاعرياً، لكنه لن يعطيك أي فائدة مباشرة بالنسبة لمعدتك.

إذا ذهبت فعلاً لطلب استشارة فمن غير المحتمل أبداً أن يجعلك المعالج تستلقي على أريكة وتسترسل في تدفق غير موجه أبداً من الروابط والذكريات. هناك قسم صغير من المعالجين النفسيين لا يزال يمارس تلك الطريقة الفرويدية من المعالجة، لكن تلك طريقة تستغرق سنوات طويلة ولا تلائم حاجتك من الراحة الفورية لمعدتك.

يسألك معظم المعالجين أسئلة موجهة يحصلون منها على فكرة جيدة نسبياً عما يرضيك في غضون ساعة أو ساعتين فقط. هذا لا يعني أن المعالج النفسي يمكنه

أن يقرر فوراً ما هي مشكلة معدتك؛ لكنه يستطيع أن يساعدك في تحديد «مناطق الزيج» - أي كيف تسيء معاملة نفسك وكيف تتعامل مع الآخرين وكيف تستجيب لمعاملتهم معك.

لكن توجيه المعالجين لأسئلة موجهة لا يعني بالضرورة أنهم يتخذون قرارات عاجلة. كما أنه لا يعني أنهم متنبئون ذوو معرفة غير محدودة يستطيعون قراءة كتابك. لا يستطيع أحد معرفة كل ما يتعلق بك في غضون ساعة. لكن يجب ألا يتطلب الأمر أكثر من جلسة أو جلستين قبل تقرير خطة المعالجة وأهدافها معك.

أثبتت عدة أنظمة علاجية اليوم دليلاً مقنعاً على الفائدة الطبية في حالات معينة مثل الاكتئاب، وهو مرض شائع له أعراض جسدية كثيرة، خاصة في الجهاز الهضمي.

حسب المعالج الذي تستشير، فقد يركّز على كيفية التواصل بشكل واقعي ومنتج مع الأشخاص الآخرين المهمين بالنسبة لك. يعرف ذلك بالمعالجة بين الأشخاص. بينما قد يدربك معالجون آخرون على التغلب على السلوك الهازم للذات وتعلم السلوك الناجح المقوي للذات؛ وذلك ما يسمى بالمعالجة السلوكية أو التعديل السلوكي. هناك آخرون يساعدونك في تغيير الكيفية التي تنظر فيها إلى نفسك وإلى العالم، ويساعدونك على الازدهار من منظور داخلي أصح، وهذا ما يسمى بالمعالجة الفكرية.

لا يستطيع كل من هذه المداخلات وحده أن يحقق أكثر من تلميع وجه من أوجه الدماغ ككل، لكن كل منها يسمح بدخول بعض الضوء إلى بصيرتك. يسمى بعض المعالجين أنفسهم «بالاصطفائيين» لأنهم قادرون على العمل في أكثر من نظام، من ثم يعالجون أكثر من وجه واحد من أوجه الدماغ.

ما هو أفضل طرق العلاج؟ حسب رأيي، فإن أفضل معالج هو الذي يساعدك أكبر مساعدة. وكما أنه قد لا يناسب طبيب معين جميع المرضى بسبب طريقتة الخاصة به، كذلك ليس كل مستشار أو معالج نفسي مناسباً لكل زبون. لذلك قبل أن تدخل في خضم الاستشارات قابل معالجاً أو اثنين بضع دقائق قبل أن تقرر.

قبل أن تبدأ العمل مع المعالج النفسي

يعطيك المعالج الجيد معلومات صريحة عن نفسه، ويسره أن يجيب عن الأسئلة التي تطرحها. اسأل عن تمرينه وشهادته. واسأله عن نوع العلاج الذي يؤمن به ويمارسه. اسأل عن عدد المرضى الذين استشاروه، وهم يعانون من حالة مثل حالتك. تذكر أنك أنت الذي تقيمهم لا العكس.

تساعد عملية مقابلة المعالج في كسر الجليد وخلق علاقة مهنية. تجعلك تبدأ المقابلة على أساس مشاركة. لا أنت بمغلوب ولا اعتمادي. تبدأ المشاركة بالمقابلة.

بعد أن تبدأ مع المعالج لا تخش أن تطلب مراجعة العلاقة بينكما بانتظام. «ما الذي تعتقد أنه مشكلتي الأساسية مما قلته لك؟ إلى أين نتجه الآن؟ ما هي الأهداف التي وضعتها لي؟ هل تغيرت هذه الأهداف مؤخراً؟».

كذلك يجب أن تراجع نفسك من أن إلى آخر:

- هل أعجبنى هذا المعالج، وهل أحترمه؟ يجب أن يكون أحد الأجوبة على الأقل «نعم».
- هل يتحداني المعالج أم يشجعني فقط؟ يجب ألا تسمعه يقول: «سوف يكون كل شيء على ما يرام» وكأنه أسطوانة مكسورة تكرر نفس الجملة، وإلا فلماذا ذهبت إلى المعالج أصلاً.
- إذا كان يثيرني أو يزعجني فهل سأرى في النهاية نتيجة تستحق هذه المعاناة؟ ليس الغضب من المعالج أمراً سيئاً بالضرورة. ربما كنت تحتاج إلى من تصب جام غضبك عليه والمعالجون أشخاص أقوياء. إنهم يعلمون أن الهدف الحقيقي لغضبك هو في العادة شخص آخر، وأنت لا تريد أن تواجه ذلك أو أن تظهره. هذا - جزئياً - أحد أسباب اضطراب معدتك.
- هل أشعر بأننا نتقدم نحو الأمام؟ ستشعر على الأغلب لعدة أسابيع أنك عالق في مكانك. لكن إذا لم يحصل أبداً أي شعور بتطور الأمور فلا تلم

نفسك ولا المعالج وفي الوقت نفسه لا تستمر في رمي نقودك وهدر وقتك. ابحث عن معالج أكثر قدرة.

- هل يتحكم المعالج في؟ يسبب ذلك انجرافاً إلى مشكلات عقلية أشد ما لم تكن أنت - في الأساس - خارج السيطرة بالكامل.
- هل يساعدني في إيجاد خيارات لنفسي؟ هذا ممتاز إذا كان الزبون يريد أن يتصرف برشد.

الأبحاث الداعمة

لقد ثبت أن بعض أشكال العلاج النفسي فاعلة في علاج عسر الهضم. أكدت دراسة أجريت عام 1994 أن المعالجة الفكرية، وهي شكل قصير الأمد من العلاج النفسي أثبت فائدته في علاج الاكتئاب والقلق (تسمى هذه المعالجة أيضاً المعالجة السلوكية الفكرية) وهو أقدر على تخفيف عسر الهضم الوظيفي من المعالجة الروتينية التي يقدمها طبيب الأمراض الهضمية. لكي تحصل على طريقة المعالجة التي أثبتت جدارتها أكثر من أي طريقة أخرى أسأل عن المعالجة الحركية الشخصية الداخلية التي نشأت في بريطانيا.

كانت نتائج المعالجة الحركية الشخصية الداخلية أفضل من نتائج المعالجة الداعمة في الأبحاث التي أجريت. على الرغم من أن هذه المعالجة لا تتوافر بشكل واسع بعد في الولايات المتحدة الأمريكية، فإنها تشبه إلى حد بعيد المعالجة بين الأشخاص المتوافرة بكثرة في الولايات المتحدة الأمريكية.

تؤكد المعالجة الحركية الشخصية الداخلية على تشكيل روابط قوية، أي تحالف عملي بين المعالج والمريض لتقصي وكشف وتعديل مشكلات الشخص الداخلية. أحسن ما في الأمر أنها تظهر نتائج جيدة بعد سبع جلسات فقط. وحيث إن المعالجة بين الأشخاص مشابهة لها، فقد تحصل على نتائج جيدة مماثلة باتباع هذه المعالجة.

مجموعات الدعم

لم تحظَ أمراض الجهاز الهضمي بمن يشجع استعمال مجموعات الدعم أو الطب البدني - العقلي العام في علاجها. في حين أن الدكتور دين أورنيش يقوم بالدعاية لهذه المعالجات بالنسبة لأمراض القلب ويقوم كاييت زين بالدعاية لها في علاج الآلام المزمنة. ساعد هذان الشخصان المعالجان للعقل والجسد حشداً من المرضى في التغلب على أمراضهم وآلامهم. ينصح كلاهما بالتمارين والارتخاء واليوغا والتأمل. لكن كل منهما يقول: إن هذه الطرق لا تكفي وحدها. لقد وجدنا أن مجموعات الدعم والتشارك تقدم نوعاً جديداً من الشفاء وحافزاً دائماً لنجاح برنامج العلاج.

يستخدم الدكتور أورنيش عمداً تعبير «افتح قلبك» ليشجع برنامجه. حيث إنه يجمع مجموعات صغيرة من مرضاه ويشجعهم بقوة على إخبار بعضهم بعضاً عما يشعرون به وما الذي حدا بهم إلى اتباع البرنامج. سرعان ما يكتشفون أنه مهما اشتد اختلاف خلفياتهم وتعليمهم فإنه يوجد شيء مشترك ما بينهم. ليس فقط أمراض القلب التي يعانون منها، بل إنسانياتهم ذاتها. والعجيب أنهم حيث يفتحون قلوبهم لبعضهم فإنهم يتشجعون على الاستمرار في برنامج العلاج.

يَعلم كاييت زين مرضاه الذين يعانون من آلام مزمنة الشيء نفسه. مهما كانت شدة الألم فإنه يخف، ولو قليلاً عندما يشارك المريض الآخرين فيه. إن السد الذي يحبس المشاعر في النفس يحبس الألم أيضاً.

قد لا تحتاج أن تبحث بعيداً لكي تجد مجموعة دعم. سوف تجد إعلانات في متاجر الطعام الصحي أو تستطيع أن تسأل طبيبك أو تسأل في المستشفى المحلي في بلدتك أو تتصل بوكالات الصحة العقلية. إن معظم المستشارين المحترفين يوجهون (وليس «يديرون») مجموعات الدعم مقابل أجر بسيط. كما أن الأرقام الهاتفية التي تقدم الشركات فيها المعلومات عن نفسها أو خطوط المعلومات السريعة (خطوط الـ 12 مرحلة السريعة) في منطقتك يمكن أن تشير إلى مثل هذه المجموعات.

إذا احترت في اختيار مجموعة الدعم التي ستجربها لتدبير الشدة النفسية التي تعاني منها؛ لأنك لم تحتج إليها في السابق لكونك لم تدمن على أي مادة مدمنة،

فربما كان أفضل الخيارات هو أن تبدأ بمجموعات الاعتماد المتبادل دون معرفة هوية الأشخاص. يبدو أن معظمنا يعاني من هذه الحيرة - 98 في المئة حسب بييري وجين واينهولد في كتابهما المدرسي عن هذا الموضوع.

تحذيرات حول مجموعات الدعم:

- ليست هذه المجموعات بديلاً عن الاستشارة الطبية الاختصاصية. إذا لم تستند ولو جزئياً على الأقل بعد جلستين أو ثلاث مع المجموعة فاطلب مساعدة اختصاصية شخصية.
- قد تشعر بأنك غريب أول مرة تحضر فيها جلسات المجموعة. وقد تشعر بأنك تريد أن تهرب قبل انتهاء الساعة المخصصة. لا يشكل ذلك نذيراً سيئاً؛ بل إنه يعني عادة أن الجلسة تضرب على الوتر الحساس. استمسك في مكانك واجر مع التيار. استمع باحترام بدلاً من إطلاق الأحكام على الأشخاص، وهم يتحدثون عن محنتهم التي يعانون منها. إن مجرد حضورهم وحديثهم عن مشكلاتهم على الملأ يدل على رغبتهم بتحسين أوضاعهم. أخبر، ولو شخصاً واحداً على الأقل بالقليل عن نفسك.
- إذا كان هناك موجّه لاحظ مدى انفتاحه للروابط الطبيعية التي تنشأ عن المشكلات والاهتمامات المشتركة فاحترس من الموجّه الذي يحظر على المجموعات الصغيرة أو على كل اثنين تناول الغداء أو القيام بأنشطة مشتركة معاً. قد يكون هذا الحظر مهماً في مجموعات العلاج (وليس مجموعات الدعم) حيث يجب أن يعرف كل شخص عن مشكلات الجميع، وحيث يكون العمل الجماعي عنصراً أساسياً في العلاج. لكن هذا ليس ضرورياً في مجموعات الدعم.
- احترس من الموجّه الذي يتخذ موقفاً تحكيمياً ولا يظهر إنسانيته. أنت تحاول أن تتعلم كيفية تدبير حياتك الخاصة، ولن ينفعك على المدى الطويل أن يتخذ المتحكم عنك القرارات الحيوية ويخبرك بما يجب أن تقوم به. إن أكثر هؤلاء الأشخاص تكبراً هم الذين لا يقرون بأنهم هم أنفسهم يعانون من حالات فشل أو ضعف أو شدة نفسية أو مشكلات غير محلولة.

- حدد مدى ارتياحك بقوانين المكان. تحظر بعض المجموعات التحدث عن الآخرين خاصة الموجودين منهم. هذا جيد من ناحية للحفاظ على حدود معينة ضمن المجموعة (ناهيك عن تجنب الشجار)، لكن ذلك قد يبدو صارماً بالنسبة لك. تحظر معظم المجموعات مقاطعة الآخرين في أثناء حديثهم إلى أن يقولوا: إنهم قد انتهوا من الكلام. قد تغتاض من ذلك، وأنت تريد أن «تقدم النصيحة»، لكن قد يكون تعلم ترك الناس يسيرون على هواهم درساً مهماً بالنسبة لك. يمكنك أن تنتظر حتى نهاية الاجتماع، ومن ثم أن تخاطب الشخص الذي أثارت تعليقاته اهتمامك.



الفصل السادس

التخلص من الشدة النفسية

بالاسترخاء واليوغا

والتأمل والصلاة

يتعلم الأشخاص في العديد من المجموعات تقنيات يمكنهم أن يستعملوها بأنفسهم. تتضمن هذه التقنيات الاسترخاء واليوغا والتأمل والصلاة.

بحث الدكتور هربرت بنسون من جامعة هارفارد التبدلات الفيزيولوجية التي تعقب نمطاً بسيطاً من الاسترخاء مدة عشر دقائق أو عشرين دقيقة، مع التركيز على كلمة إيجابية أو عبارة إيجابية. يشمل الارتكاس الذي يحصل انخفاضاً في معدل النبض والضغط الدموي وتباطؤاً في التنفس وتغيراً في شكل الموجة الدماغية إلى أمواج دورية تسمى أمواج ألفا.

يمكن أن تكون الكلمة أو العبارة من أقصر المفاهيم الإيجابية مثل «السلام» أو «الحب للجميع». يحصل الارتكاس خلال دقائق ويستمر مدة ساعات. ينصح بممارسة هذه التقنية مرتين في اليوم للحصول على التأثير الكامل.

استطاع الطبيبان كاييت زين وساكي سانتوريلى من مركز استخدام الوعي في الطب والرعاية الصحية والمجتمع في جامعة ماساتشوستس في مدينة ورشستر أن يريحا العديد من الذين يعانون من آلام معدة من أكثر من 90 في المئة من أعراضهم. درب الطبيبان المرضى على تقنيات تشبه الارتكاس الارتخائي الذي يسمى التأمل الواعي.

جرب كاييت زين وسانتوريلى طريقتين ثابيتين أيضاً. طلبا من المرضى مشاركة موضوعاتهم الخاصة مع مجموعة الدعم، كما جعلوا المرضى يمارسون تمارين التمطط - ما يشبه يوغا هاتا.

دَوْنُ الْأَشْيَاءِ

وجد باحثون آخرون في دراسة محكمة أن الناس الذين يكتبون مشكلاتهم ومعاناتهم عدة دقائق في اليوم يستطيعون زيادة قدرتهم المناعية زيادة واضحة. وحيث إن ضعف الوظيفة المناعية هو نتيجة مباشرة للشدة النفسية، فإن زيادة القدرة المناعية يمكن أن يكون مؤشراً على نقص الشدة النفسية. كان المؤشر الأساس للنجاح في تلك الدراسة هو الابتعاد في الكتابة عن السرد غير العاطفي للحوادث اليومية والتنفيس بدلاً من ذلك عن النفس بالحديث عن المشكلات. يبدو أن هذه «المعالجة النفسية الوثيقة» تؤدي إلى حل المشكلات، على الأقل كما ظهر بين المتطوعين. ولا يستغرق الأمر أكثر من ثلاثة أيام!

كثيراً ما يشتمل تدبير الشدة النفسية على التمرين على الاسترخاء. يطلق على إحدى الطرق الشائعة اسم الاسترخاء العضلي العميق أو الاسترخاء التصاعدي. يتعلم الأشخاص باستعمال هذه التقنية الاسترخاء بالتمرن على نقيضه، أي التوتر.

الاسترخاء التصاعدي

لبدء الاسترخاء التصاعدي استلقِ أولاً مرتاحاً على ظهرك. خذ نفساً عميقاً ببطء، وبينما تقوم بذلك قلص جميع العضلات في رجل واحدة، شاداً بعضها على بعض. قلص العضلات أكثر فأكثر مدة ثانيتين، بينما ترفع رجلك عن الأرض مقدار إنش (2,5 سم).

- مع تنهد عميق اترك الرجل تسقط. حركها من طرف إلى آخر مرتين ثم ارحها.
- قم بالشيء نفسه بالرجل الأخرى.
- ثم بتمارين الشد والاسترخاء بإليتيك.
- اعمل على البطن وانفخه للخارج وأنت تأخذ نفساً عميقاً في الوقت نفسه.
- ثم حرك الصدر: خذ نفساً عميقاً، ثم أطلقه.

- شد ذراعاً واحدة، ثم شد الأخرى.
- قلص العضلات حول رأسك ورقبتك. أغلق عينيك وفمك بشدة. ارفع رأسك نحو إتش قبل أن ترخيهِ وأنت تتنهد.
- افتح عينيك وفمك أوسع ما يمكنك، وأخرج لسانك للخارج، ثم اتركه يرتخي وأنت تتنهد.
- أخيراً، استلق واستمتع بالشعور بالارتخاء الكامل. إذا بقي أي توتر فأعد السلسلة من جديد.

مداخلات الاسترخاء الأخرى

لا بد أن هناك ملايين من الطرق لتركيز العقل؛ حتى يدخل حالة الاسترخاء. الترف في السونا أو حمام ساخن. استخدام الأصوات: عزف الموسيقى أو الغناء أو ترتيل الأناشيد أو قرع الطبول أو تعلم كيفية استخدام أدوات العزف التيبية. أليس من العجيب أن الموسيقيين المخضرمين كثيراً ما يعيشون حياة طويلة سعيدة؟ هناك في حياتهم درس كامن في علاج الشدة النفسية.

دروس اليوغا

هناك أنواع عديدة من اليوغا بعضها ملفز وديني. لكن هناك نوعاً منها هو يوغا هاثا ينصح به باستمرار؛ لأنه يعطي الفوائد الصحية دون أن تكون مجبراً على اتباع أي فلسفة معينة أو الانتماء لعقيدة خاصة. كما أنك لا تحتاج إلى لياقة بدنية خاصة؛ لكي تستطيع البدء بيوغا هاثا. ولا حاجة بك لأن تطوي نفسك طي البسكويت العقدي¹ لتأخذ الشكل المعهود في اليوغا الذي ينفر العديد من الناس.

إن يوغا هاثا في معظمها مجرد تمطيط. لكن ذلك التمطيط يجري بأوضاع أثبتت فائدتها عبر الزمن وبنماذج مفيدة للجسم. إن التمارين التنفسية جزء أساسي من هذه الممارسات، وكذلك تمارين الاسترخاء والتأمل في نهاية كل جلسة.

1- البسكويت العقدي (بريتزل): بسكويت على شكل عقد. بريتزل: من اللغة الألمانية: ذراع معقودة على الصدر للصلاة (المعرب).

أغرب شيء قد تضطر للقيام به هو أن تنشُد بعض العبارات التي تضبط الإيقاع (فعالاً) للصف، لكن لم أجد ذلك يمارس إلا في قلة من دروس اليوغا التي حضرتها بنفسِي.

أفضل طريقة لتعلم يوغا الهانثا هي عن طريق مدرب. تلك هي الطريقة الأمثل لتجنب العادات السيئة التي تسبب الألم أو الوثي أو أشياء أسوأ. إذا لم تكن تعرف أين تبدأ أو من تسأل فجرب جمعية شباب النصارى. نعم، إن يوغا الهانثا منتشرة إلى درجة أنك تجدها حتى عند أمثال هذه الجمعيات.

هل المدرب خبير بما يكفي لتحقيق حاجاتك؟ هناك طريقة واحدة فقط لتكتشف ذلك: جربه. إذا بدأ المدرب بالموسيقى فإنك تحت رحمة أيدٍ خاطئة. أما إذا كانت الغرفة هادئة وكان المدرب يجعلك تشعر بالارتياح، فقد بدأت بداية طيبة.

إذا كان المدرب يتخذ أمامكم كل وضعية من الوضعيات ويراقبكم ويساعدكم في اتخاذها ويدعم كل فرد من الأفراد بطريقة سلسلة ويعطي كلاً منكم فرصة للانتقاط أنفاسه قبل الوضعية الآتية فإنكم تسلكون الطريق السليم. إذا شعرت بعد الدرس الأول أنك مرتخٍ ومنتعشٍ أو حتى بمزاج عالٍ فإنك حتماً في المكان المناسب.

إذا لم يتحقق ذلك - إذا شعرت بالتعب أو بالشدّة أو بقصورك عن متابعة بقية أفراد الصف - فابحث عن مدرب آخر.

شرائط اليوغا المصورة

هل تستحي من الانضمام لمجموعة؟ تتوافر هناك شرائط تسجيل مصورة ممتازة لليوغا. لكن لا تدع العروض التي تظهر في بداية الشريط تثبط همتك. تظهر هذه العروض على الدوام أشخاصاً يتمتعون بقوام ورشاقة خياليين.

لا يهم القوام الرشيق في اليوغا! كل ما يهم هو اتباع التعليمات إلى درجة الإحساس بتمطيط جيد دون الإعياء المؤلم. أنصحكم - بخاصة - أن تشاهدوا سلسلة شرائط التسجيل المصورة التي تنشرها مجلة اليوغا، خاصة شرائط «اليوغا من أجل المرونة».

قراءة الكتب

هل أنت من النوع الذي يفضل أن يهضم المعلومات الجديدة ببطء؟ هل تريد أن تقلب بعض الصفحات في كتاب عن اليوغا قبل أن تفكر في أن تقلب نفسك على الأرض؟ اقرأ الفصل المكتوب عن اليوغا في كتاب برنامج الدكتور دين أورنيش لعكس مسار أمراض القلب. إن التعليمات المقدمة في يوغا الهاننا ممتازة، ومن السهل جداً عادة فهم تسلسل الصور المعروضة.

إذا كنت تريد كتاباً أكثر طموحاً، لكنه مع ذلك سهل الفهم جداً فعليك بكتاب سليفيا وميرا وشيام مهتا «ممارسة اليوغا حسب طريقة أينغر». قدم للكتاب ب. ك. س. أينغر والطرق المتبعة فيه هي الطرق التي وضعها أينغر. وأينغر هذا هو أستاذ اليوغا الحديثة الذي يعود الفضل إليه في نشر اليوغا في الغرب. حقق أينغر ذلك جزئياً باستخدام الوسائل المريحة كالمساند والوسائد في تمارين اليوغا.

إن كتاب ممارسة اليوغا حسب طريقة أينغر مليء بالصور الملونة لممارسي اليوغا، وهم يمارسون الأوضاع المعروفة باسم الأسانات. ومما يريح القارئ كثيراً أن نحو نصف العارضات في الصور ممثلات البدن ولسن ممشوقات القوام ولا نحيلات.

جرب اليوغا!

هاكم إحدى الأسانات النموذجية التي يمكن أن تستخدم في آخر أي عمل، سواء كنت تقوم باليوغا أو تمارس أي تمرين رياضي آخر. استلق على ظهرك على سطح متين لكن ليس قاسياً - على سجادة مثلاً أو على وسادة موضوعة على الأرض. إذا أحسست بالانزعاج في أسفل ظهرك أو في رقبتك فضع منشفة مطوية في الفراغ تحت ظهرك أو رقبتك. غط نفسك بتياب أو أغطية كافية؛ حتى لا تبرد وأنت مستلق على الأرض.

كن مرتاحاً. افرد رجلتك، بحيث تكون المسافة بين قدميك نحو القدم (30 سم) ودع أصابع القدم تتباعد باسترخاء. أبعد ذراعيك بضعة إنشات (2,5 سم) عن جسدك واترك راحتي يديك ترتخيان.

تنفس عبر أنفك. انتبه وأنت تتنفس. لاحظ كيف يبرد منخارك عند دخول كل نفس. لاحظ الدفء وأنت تطرح كل نفس. انتبه لصدرك وكيف يرتفع وينخفض مع كل نفس. انتبه لكامل جسدك، وهو يستلقي مسترخياً. دع جسدك يغوص أو يطوف كيف شاء مع المزيد من الاسترخاء في كل نفس.

لا تفكر ولا تعد أنفاسك ولا تقم بأي شيء سوى التنفس والاسترخاء والتركيز على التنفس.

تسمى هذه الوضعية وضعية الموت أو وضعية الجثة، وهي باللغة السنسكريتية السافاسانا. إن إطلاق هذا الاسم هو محاولة قاتلة لجعل الطلاب يقلدون الشكل الأقصى من الاسترخاء الكامل وليس لإلقاء الذعر بينهم. إن اتخاذ وضعية السافاسانا عدة دقائق منعش جداً. وإذا كنت متعباً جداً فقد تغط في النوم.

عندما تحس بأنك جاهز للاستمرار في نشاطك خذ عدة أنفاس عميقة وحرك أصابع يديك وقدميك وافتح عينيك ببطء. قم ببطء ورويدة بالانقلاب على طرفك الأيمن ومن ثم الدفع بكلتي يديك.

الانضباط والحرية

تتدرج اليوغا من استهلاك أقل قدر من الأكسجين كما هي الحال في وضعية الموت السافاسانا إلى بذل أقصى الجهود فيما يسمى بيوغا الأشتانغا. تستطيع التدرج إلى الحد الذي يعجبك.

قد يكون إمضاء عشر دقائق في أوضاع موجهة توجيهاً جيداً هو كل ما تحتاج إليه لتهدئة معدتك وبقية جسدك. وعلى الأغلب فإن إمضاء نصف ساعة في بداية اليوم سوف يجعلك تسترخي طيلة مدة العمل الصباحي.

بالمقابل، فإن إمضاء عشر دقائق إلى ثلاثين دقيقة من أسانات اليوغا يمكن أن يكون طريقة منعشة لبدء الأمسيات، حيث تعطيك العزم لممارسة الأنشطة المختلفة أو صحبة الشريك.

تساعدك ممارسة اليوغا على تحقيق الانضباط والحرية. لا أعني الانضباط كما هي الحال عند تنفيذ العقوبات. بل الانضباط بمعنى جعل جسدك وروحك منضبطين لك.

كيف يمكن لليوغا أن تساعدك في تحقيق الحرية إذا كانت تؤدي بك إلى ضبط نفسك؟ بتعليمك قوة الإرادة وإعطائك الثقة بأنك تستطيع تحمل الانزعاج وتستطيع قطع المسافة اللازمة للوصول إلى أهدافك. تلك هي المتطلبات الحقيقية للحياة الحرة.

مع ذلك ليست جميع هذه الفوائد الهدف النهائي لليوغا. إن هدف اليوغا النهائي هو أن تتحد مع أعماق ذاتك عبر الخدمات والإيثار عادة.

قوة التأمل

إن التأمل بسيط جداً، وهو مع ذلك عميق جداً. كما أنه في متناول المبتدئين إلى درجة أنه يُعدُّ من بليغ المديح أن يوصف الممارسون المتمرسون بأنهم قد دخلوا من جديد مرحلة «دماغ المبتدئين». تلك هي لذة تذوق ما هو جديد في التأمل، لكن لا توجد حدود «للأماكن» الغنية التي يمكن أن يؤدي إليها التأمل داخل النفس.

إن الصفاء والانتعاش والارتخاء أشياء تحرزها في بداية التأمل. وسرعان ما تتبعها معرفة أوسع للحياة وروحانية داخلية. لقد وصف التأمل بأنه رحلة غير متناهية إلى العالم الداخلي وبأنه باب للحصول على توجيه أعظم أستاذ.

لا يتطلب الأمر أكثر من دقيقة لتجربة التأمل. أتذكر خيبة الأمل التي أحسست بها فور اكتشاف أن التأمل لا يتطلب شيئاً، حين بدأت قراءة كتاب «كن هنا الآن» لرام داس الذي يُعدُّ مرجعاً في موضوع التأمل في الولايات المتحدة الأمريكية. كان ارتكاسي الأول هو: هل هذا كل ما في الأمر؟ لست أشعر بأي شيء».

إن رام داس باحث في علم الأحياء في جامعة هارفارد (كان اسمه الأصلي ريتشارد ألبرت) عمل مع تيموثي ليري في التجارب الباكرة لدواء ال.ل.س.د على البشر. لم

يطرب للحدود التي يمكن ضمنها الوصول إلى الاتصال الروحي باستخدام المواد الكيميائية فقط؛ لذلك ذهب إلى الهند ليجد مرشداً روحياً. وبناء على تعليمات مرشده بدل ريتشارد ألبرت اسمه إلى رام داس وطرح تشككه العلمي. عمل المتمهن على نشر القوة التي يبشر بها أستاذه - التأمل - في طول العالم الغربي وعرضه.

أسس التأمل

كل ما يتطلبه التأمل هو السكون (جلوساً أو وقوفاً أو اضطجاعاً) بوضع مريح في مكان هادئ والتركيز على شيء بسيط جداً إلى درجة أنه لا يمكن حينئذ وصف الدماغ بأنه «يفكر».

تتنوع طرق القيام بذلك من مجرد ترديد كلمة: «سلام» مرة بعد مرة، إلى التركيز على التنفس يدخل ويخرج من الأنف إلى الرئتين جيئةً وذهاباً. أو يمكنك التركيز على إشارات الجسد الأخرى، حتى المزعج منها.

فقط عندما تجرب ذلك تكتشف مدى اللغو الموجود في الدماغ. في غضون ثوانٍ من بدء التأمل (ما لم تغط في النوم) سوف تبدأ تتذكر الأعمال الروتينية التي نسيت القيام بها أو الرسائل الهاتفية التي يجب أن ترد عليها أو ربما أغاني موسيقية تعزف في رأسك دونما نهاية.

سوف تخطر لك أفكار نيرة تشعر بأن عليك كتابتها على الفور قبل أن تتساها إلى الأبد. أو ستفكر في إستراتيجية جديدة للتعامل مع شخص يزعجك منذ الأزل. هذا رائع - لكنه ليس بالتأمل.

يتطلب التأمل إعادة الدماغ بلطف ويسر إلى ما نويت التأمل فيه - النفس أو الكلمة أو العبارة أو الانتباه الواعي إلى الجسد أو أي شيء آخر جعلته طريقك في التأمل.

التعامل مع الانتهاء

ينصح وين دبير مؤلف كتابي مناطقك الخاطئة واستعمال التأمل في الإظهار بالتأمل المتجاوز. وهذا النوع من التأمل شائع جداً، بحيث إنك ربما قد تجد مدرباً محلياً في دليل الصفحات الصفراء.

يصف دبير في أحد تسجيلاته الصوتية كيف استيقظ فجراً لكي يمارس التأمل في مصيف جميل في هاواي. تعرض رجل الصفاء والسلام الخبير جداً في التأمل إلى مثل هذا الالتهاة إلى درجة أنه غضب غضباً شديداً كاد يقوده إلى القيام بأعمال عنف. كان مصدر الالتهاة خارجياً، إذ كان منسق الحدائق يعمل بألة حز الأطراف التي تعمل بالغاز، ليس الآلة الصغيرة التي تعمل بالخيط بل النوع القوي الذي يهرس العشب وينزعه عن طرف الرصيف. آلة تصدر صوتاً كهدير محرك طائرة معطل أو صوت آلة موسيقية مجنونة. أبقى الدكتور دبير عينيه مغلقتين، لكن الأريز بقي قريباً جداً يحيط به من أربعة جوانب حتى خيل إليه أن منسق الحدائق يقص السجادة نفسها التي يتأمل فوقها.

ربما أنقذ الدكتور دبير نفسه من الأذى (وبالتأكيد من أي اتهام بالاعتداء) حين تذكر إحدى القواعد التي يقوم بتدريسها. قال الدكتور: إنه أدرك أنه مهما جرى فإنه يملك دائماً خيار تقرير كيف يتصرف. سرعان ما عفا عن الالتهاة وقصد نحو مستوى من التأمل أعمق من المعتاد.

ذلك هو ما يلزم للتعامل مع الالتهاة: أن تغفر لنفسك كونك قد التهيت وتغفر لسبب الالتهاة. اشكر دماغك؛ لأنه نبهك للصوت المزعج، فهو يحاول فقط أن يساعدك. واشكر دماغك؛ لأنه وجد طريقة للتعامل مع الشخص الذي يزعجك. لقد قام هذا الدماغ الذي يشبه حبة الفاصولياء بجميع مخططاتك سنوات طويلة، لذلك فإنك لن تطرحه جانباً أو تطرده. كل ما تريده هو أن تمنحه بعض الراحة بضع دقائق.

مع ذلك، فقد لا تستطيع أن تمنحه الراحة أكثر من خمس ثوانٍ كل مرة. أتذكر أنني حضرت مرة درساً على مستوى المحترفين في التأمل. بعد انتهاء الحصة اعترفت للفردين الآخرين في الصف أنني لم أستطع في الحقيقة أن أتأمل أكثر من نحو خمس ثوانٍ. وحيث أنني توقعت منهما أن يسخراني، فقد كان دعمهما المتحمس مفاجأة كبيرة لي. صاحوا معاً: «هذا جيد! خمس ثوانٍ بداية جيدة!».

لا تقلق، فإن الوقت الذي تمضيه في حالة التأمل مفيد مهما كانت مدة الالتهاة.

التأمل الواعي

اشتهر جاك كورنفيلد وجون كبيت زين بتدريس التأمل الواعي. تجند في هذا النوع من الممارسة بعضاً من ملهياتك الجسدية، بحيث يصبح جزءاً من جوهر التأمل.

لا يشتمل التأمل الواعي على مجرد التركيز على النفس، بل يشتمل أيضاً التركيز على الجسم بطرق مختلفة. تقوم على سبيل المثال «بمسح للجسد» حيث تشعر ذهنياً بما يشعر به كل جزء من جسدك، منطقة صغيرة في كل مرة، صاعداً من أصابع قدميك نحو الأعلى. قبل أن تنتقل إلى أخمص قدميك مثلاً، تأخذ نفساً عميقاً وتنخيل النفس وهو يرسل أشياء جيدة على طول الطريق إلى الأصابع. ثم تخرج النفس وتنخيل أن ذلك الجزء من جسدك قد أصبح نقياً.

لا يتحتم عليك أن تبقى ساكناً لكي تقوم بذلك. يمكن أن تكون على جهاز الجري أو جهاز التزلج أو تقوم بأي شيء متكرر. لقد تعجبت لمدى السرعة والسهولة اللتين حققتهما في الرقص الرياضي (الإيروبيك) عندما استخدمت طريقة التأمل الماسح للجسد حالما كنت أبدأ مرحلة التسخين من كل تلك الخطوات.

يقوم المتصوفة بالتأمل في رقصهم اللتوائي. ويتأمل قارعو الطبول بتكرار الضرب، حيث يقرعون إيقاعاتهم في استمرارية ساحرة للأصوات. حتى تناول الطعام أو مضغ اللبان يمكن أن يكون شكلاً من أشكال التأمل.

يحب كبيت زين أن يعرف التأمل الواعي يجعل طلاب الصف الجديد يحملون زبيبة واحدة مدة من الزمن ثم يشمونها ثم يضعونها على أسننتهم، ومن ثم يمضغونها ببطء. اللقمة الأولى من التأمل الواعي.

قراءات تبدأ بها

يمكنك أن تبدأ في عالم التأمل أيضاً دون أن تحاول صرف الذهن بعدم التفكير أو أن تحاول التركيز تركيزاً صرفاً على أنشطة بسيطة. هناك بعض الكتب الصغيرة الرائعة التي تأخذ القارئ بطريقة فنية في رحلة تأمل فكري قصيرة.

تعتمد سلسلة هازلدن التأملية على اثنتي عشرة مرحلة، غير أنها لا تعتمد طريقة الوعظ. تتضمن السلسلة كتاب ابتداء صغير للرجال، لمس الحجارة، وآخر للنساء، كل يوم بداية جديدة. يحتوي كل من الكتابين على مادة لكل يوم من أيام السنة. يمكن قراءة الصفحة الصغيرة (يبلغ حجم كل من الكتابين حجم راحة اليد) في دقيقة أو دقيقتين، حتى لو كنت تقرأ ببطء لتذوق الأفكار.

يمكن بالطبع قراءة أي من هذه الكتب مرة أخرى إذا كنت تريد أن تدخل إلى أعماق أعمق. أو يمكنك أن تضع الكتاب جانباً وتفكر ببساطة في قراءة اليوم بضع دقائق. أو ربما كنت تفضل أن تستجيب لأفكار اليوم بالكتابة في مفكرتك اليومية.

الصلاة أيضاً

وهناك أيضاً الصلاة. يعتمد الدكتور بنسون من جامعة هارفارد الذي يدعو إلى مبدأ الارتكاس الارتخائي على الصلاة لفوائدها الآنية ومكافآتها اللاحقة. أظهرت الدراسات العلمية أن الإيمان بالله يمكن أن ينقص بشدة من خطر العديد من الأمراض. قد تبدو الأدعية الحرة أكثر علمية بالنسبة لك، لكن الأدعية المستظهرة ممتازة أيضاً للوصول إلى حالة الاسترخاء.

قم برحلة في عقلك

إن إحدى طرق التأمل دون أن تطفئ عقلك بالكامل هي ما أسميه رحلات التأمل اسكن في وضع مريح. أغلق عينيك. «قم» (تخيل) بطقس من الطقوس الطليعية. على سبيل المثال، قد تتخيل أنك ترتقي الدرج إلى غرفة خاصة. أو قد تعد في عدد قليل من الأنفاس العميقة، ربما عشرة منها.

ثم تخيل مكاناً مفضلاً من الأمكنة التي زرتها. أنت هناك مرة أخرى وحدك وأنت رائق لكونك وحيداً. تخيل ما تراه وأنت تتجول، ببطء. تخيل الأصوات وربما الطيور أو الحشرات أو الأمواج. تحسس الريح. تخيل عبق المكان. لكن لا تسمي الأشياء ولا تحدّث نفسك عنها. فقط اشعر بالأحاسيس المتخيلة.

لدي رحلة تأمل أحبها. تبدأ بإحساسي بالرمل الرطب البارد على قدمي العاريتين وأنا أمشي على طول قسم مهجور من شاطئ بحيرة ميشيفان - الحافة الطويلة الزرقاء للصيف (حسب العبارة اللبقة لأحد الكتاب الرحّل). يزعم النورس وينقض في الهواء يلتقط طعامه ويجول الشاطئ. أترك الأمواج المتلاطمة وأصعد ببطء على كثيب صغير.

عند الحافة المدورة للكثيب أنظر عبر وادٍ تعصفه الرياح القادمة من البحيرة الكبرى. أتمهل وأنا أنزل المنحدر وتجلس نفسي الخيالية تحت شجرة صنوبر صغيرة. أتنهد متنفساً. أحلق في بحيرة ماء المطر الزرقاء في الحافة البعيدة للوادي. يتلألأ سطحها في شمس منتصف النهار. أشعر بدفء الشمس على جلدي. أما الأفق - سلسلة من الكثبان المنخفضة المرصعة بأشجار الصنوبر والخور التي تنتشر بينها الأعشاب الطويلة - فقريب قريباً يريح العين.

جوقة النورس تتشد من بعيد؛ لتضفي خلفية موسيقية عذبة. يغمرني الوادي الصغير بالسلام.

*

ماذا لو كنت تشعر بأنك لا تملك خيالاً كافياً، لكنك تريد أن ترى شيئاً تركز عليه؟ افتح مجلة رحلات سياحية وحدق في مشهد جميل. ثم أغلق عينيك ولو لثوانٍ قليلة وتخيل شيئاً عن ذلك المشهد. لا بأس بأن تنظر نظرة أخرى خاطفة إذا دعت الحاجة. سوف تقوي الممارسة من قدرتك على التخيل.

أو أغلق عينيك فقط، وانظر في الأشكال التي ترسمها عينك أو يرسمها دماغك. تكون هذه الأشكال أحياناً جميلة وملونة. وهي تتلاشى وتعيد تشكيلها أو تتغير من ثانية إلى أخرى مجددة نفسها على الدوام. كأن هذه الأشكال حافظة الشاشة التي تظهر على شاشة الحاسوب عندما يترك مدة معينة دون العمل عليه.

بعد أن تتم تأملك للمدة التي تنويها خذ نفساً عميقاً وحرك أصابع يديك وقدميك وتمطط قليلاً وافتح عينيك ببطء.

قد تشعر عندما تنهض بأنك تسبح فوق غمامة مدة من الوقت، وأنت ممتلئٌ بالسرور من الناس، وأنت غير مكترث بالشدة التي تفرضها الحياة. قد لا يستمر هذا الشعور طويلاً، لكنك إن قمت بمثل هذه الأشياء مدة عشر أو خمس عشرة دقيقة مرتين في اليوم، فإنك ستفيد جسدك وروحك فائدة جمة.

خصص مقداراً معيناً من الوقت لممارسة التأمل كل يوم أو على الأقل في معظم أيام الأسبوع. أعرف أن ذلك قد لا يبدو سهلاً، حيث إن الوقت مادة ثمينة ووقت الفراغ نادر بالنسبة لمعظمتنا. لكن فكر في حاجاتك، وفي تعطشك للإحساس بشعور أفضل، وبمعرفة المزيد عن الحياة. ألا يحثك ذلك على المحاولة وتكرار المحاولة مرة بعد مرة؟

