

## الفصل الرابع

● نصائح للسعادة والاستمتاع بالحياة

○ صحتك بعد الأربعين

○ فن الاسترخاء يصنع المعجزات

○ فن التدليك للسعادة ومقاومة الإرهاق

## صحتك.. بعد الأربعين !

سن

الأربعين ! ! شبح مرعب يفزع الرجال والنساء معا ! يراه المتشائمون بداية للعد التنازلي للتمتع بصحة جيدة، ويصابون باكتئاب شديد ! والمتفائلون يرونه سن النضج والمسئولية، والنصف الهادئ من العمر للاستمتاع بالحياة ! ! ولكن الذى لا شك فيه أن الإنسان بعد الأربعين يحتاج إلى وقفة لمراجعة نفسه وأنماط سلوكه وحياته ككل.. والسؤال الآن: ما هى التغييرات التى تحدث لجسم الإنسان بعد هذه السن؟ وهل يمكن أن نظل «شبابا» حتى بعد الأربعين؟! يصاب بعض الناس باكتئاب شديد إذا بلغوا الأربعين ! ! ويستقبلونه بعبارات كلها يأس. والواقع غير ذلك فسن الأربعين هى سن النضج والوصول إلى الأهداف وتحقيق الآمال، وهى سن الإحساس بالمسئولية وانقدرة على مقابلة الصعاب والتغلب عليها.. إن الأنبياء لم يحملوا الرسائل إلا بعد الأربعين، والزعماء لم يقودوا أممهم إلى الرخاء والرفاهية إلا بعد الأربعين.

وتحكى ممثلة السينما العالمية «صوفيا لورين» وتقول «عندما كنت فى سن الأربعين سألتنى أحد الصحفيين عن شعورى وقد بلغت هذه السن.. وكانت إجابتى أنه لا بد أن هناك خطأ ما، فسن الأربعين هذه يصل إليها الآخرون، ولكنى لا أشعر مطلقا أنني سوف أصل إليها ! !

والآن لقد تجاوزت الستين، وأعترف أن نفس الشعور قد انتابني عندما بلغت الخمسين ثم الستين من عمري، إلا إنني لست نفس السيدة التي قالت هذا الكلام منذ عشرين عاما، فأنا فخورة بكل عام مضى من عمري وهو ثمين جدا بالنسبة لى ولا يمكن أن أمحوه من حياتى بكل ما فيه من تجارب وآلام ونجاح وفشل.. فلم أعد أخشى من تقدم قطار العمر بى».

وإذا كنا جميعا نؤمن بالمثل الهام «الوقاية خير من العلاج» فإن هذا المثل قد لا يصدق فى أى سن قدر صدقه بعد سن الأربعين.. فقبل هذه السن قد يتحمل الجسم كثيرا من التجاوزات التى يقوم بها الإنسان كالإفراط فى الطعام والعمل والإجهاد والسهر والتدخين، ولكن الحيوية والشباب يساعده على تحمل هذه الأعباء، أما بعد سن الأربعين فإن الجسم يبدأ فى المعاناة من تأثير السلوك غير الصحى للإنسان.

### البداية.. نظارة للقراءة !!

تبتسم د. إيناس شلتوت أستاذ الأمراض الباطنة بطب قصر العينى.. وتقول: إنها «نظارة القراءة» عندئذ يتأكد الإنسان أنه بلغ الأربعين!! ويلاحظ أنه لا يستطيع القراءة إلا إذا أبعاد الكتاب أو الصحيفة لمسافة بعيدة وغير مريحة للقراءة، وتجد ربة البيت صعوبة فى إدخال الخيط فى فتحة الإبرة أثناء الخياطة، وفى نفس الوقت تزداد القدرة على الرؤية

البعيدة مثل أرقام الاتوبيسات والسيارات وغير ذلك.. ولهذا يستلزم الأمر استعمال نظارة خاصة للقراءة على بعد مناسب.

وليس النظر فقط هو الذى يتأثر وإنما «الأذن» أيضا حيث تقل حدة السمع بعد سن الأربعين بصورة طفيفة خصوصا للأصوات ذات النبرة العالية، وإن كانت هذه الحالة تحدث الآن لسكان المدن فى سن مبكرة قبل الأربعين بسبب الضوضاء الشديدة وآلات التنبيه والأصوات المزعجة.

كما تحدث تغيرات فى الدم والدورة الدموية حيث ينقص حجم الدم مع تقدم العمر، كما تنخفض عدد ضربات القلب فى الدقيقة أثناء الراحة، ولا تزيد هذه الضربات بنسبة كبيرة بعد المجهود، كما تنخفض أيضا كمية الدم التى يدفعها القلب فى الدورة الدموية فى الدقيقة الواحدة.. ولذلك فإنه ينصح بعدم القيام بمجهود كبير مفاجئ، أو ممارسة الرياضة العنيفة بعد الأربعين، أما «ضغط الدم» فإن معدله يرتفع قليلا مع تقدم السن عند بعض الناس وليس عند جميع الناس، ولا يمكن اعتبار هذا الارتفاع نتيجة متلازمة مع تقدم العمر، ولكنه يمثل حساسية زائدة عند بعض الناس للإكثار من الملح فى الطعام.

### العضمة كبرت !!

كما تقل نسبة الترشيح فى الكلى بمقدار ١٪ كل سنة بعد سن الأربعين، وكذلك تضعف قدرتها على الامتصاص وعلى التخلص بسهولة

من النفايات، وهذا يحتاج إلى تركيز من الطبيب عند وصف العقاقير والأدوية التي يتخلص الجسم من نفاياتها عن طريق الكلى.

وعند الرجال تبدأ «غدة البروستاتا» فى التضخم قليلا بنسبة لا تتسبب فى أية أضرار أو متاعب سوى الشعور للحاجة للتبول بصفة متكررة أكثر من المعتاد وخصوصا أثناء الليل، وينصح بضرورة عدم حجز البول والامتناع عن الشراب والطعام بالنشطة، وتقليل شرب السوائل فى المساء بقدر الإمكان لتقليل تلك الأعراض، كما لا يتأثر حجم أو خلايا الكبد بتقدم السن.

ومن أهم التغيرات التى تصاحب التقدم فى العمر وخصوصا بعد سن الخمسين ما يحدث فى «الهيكل العظمى» من زيادة ترقق العظام، أو ما يعرف «بهشاشة العظام» حيث يتم فقد المادة العظمية بسرعة أكثر مما يحدث طبيعيا فى الآخرين، وأخطر مضاعفات هذه الحالة هى «الكسور» حيث يصاب بها الأشخاص ذوو البنية الضعيفة. وعند بعض السيدات فى سن اليأس، أو قد تحدث أثناء الحمل نتيجة نقص الكالسيوم وفيتامين (د)، أو نتيجة الرقاد الطويل فى الأمراض المزمنة، أو الإصابة بالروماتيزم، كما تحدث بعض التغيرات فى الجهاز الحركى والمفاصل.

## الحيوية الزوجية

تضيف د. إيناس شلتوت أن سن الأربعين لدى السيدات بالذات لها أهمية كبرى.. فالمبيضان يأخذان فى الضمور بإطراد مع زيادة العمر،

وينقطع الطمث، وتبدأ أعراض سن اليأس وعلاماته في الظهور، أما في «الرجال» فلا تتأثر الوظائف الجنسية الحيوية إلا بقدر ضئيل، ويعتمد التغيير أساسا على عدم وجود أمراض عضوية مصاحبة، كما يحدث انخفاض ضئيل في مستوى وإفراز هرمون الغدة الدرقية، كما يحدث ضعف وبطء في إفراز هرمون «الأنسولين» استجابة لارتفاع مستوى السكر في الدم كما أن نشاط الأنسولين يقل عن المعتاد في تأثيره على تمثيل السكر.

ولعل أهم التغييرات التي تحدث بعد الأربعين هي إصابة «الجهاز العصبي اللاإرادي» فتقل ضربات القلب، ويتأثر مركز تنظيم الحرارة في المخ تأثرا مهما يزداد تدريجيا مع تقدم السن، وفي كبار السن قد يؤدي ضعف كفاءة مركز تنظيم الحرارة داخل المخ إلى سهولة الإصابة بضربة الحرارة أو ضربة الشمس.. ومعروف أنه مع تقدم العمر يزداد وصف العقاقير والأدوية للمريض، وقد يكون ذلك راجعا لإصابة المريض بأكثر من مرض، فقد يكون مصابا بالتهاب أو قرحة في المعدة علاوة على ارتفاع في ضغط الدم وتصلب الشرايين، أو قد يكون مصابا بالسكر من ذبحة صدرية، ولذلك فإن وصف وتناول العقاقير المختلفة، بعد سن الأربعين يحتاج إلى مهارة خاصة ودراية تامة بطبيعة الأدوية وتأثيراتها الجانبية، وكذلك إمكانية تفاعل أحد الأدوية مع دواء آخر موصوف لنفس الشخص.

## لا تأكل.. وأنت متوتر

تؤكد د. إيناس شلتوت أنه إذا كان لا مفر من التغيرات التي تحدث في جسم الإنسان بعد الأربعين، فهناك أيضا ضرورات مهمة للتمتع بصحة جيدة في هذه المرحلة من العمر.. أهمها الغذاء المتوازن فمن المؤكد أن غذاء الشخص العادي بعد سن الأربعين لا يختلف اختلافا كبيرا عن غذائه قبل هذه السن، ولكن قد يزيد الاهتمام ببعض العناصر الغذائية عن الأخرى، وتأتي أهمية العناية بالغذاء في هذه الفترة من العمر لسببين رئيسيين: الأول هو قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية ومزاولة المشى، مما يؤدي إلى زيادة مطردة في الوزن والإصابة بالسمنة، وقد تصاحبها مضاعفات مرضية جسمانية ونفسية.. والسبب الثانى يرجع إلى بداية ظهور بعض التغيرات والأعراض المؤدية إلى حدوث الشيخوخة في الجسم.

والبدانة.. هى العدو اللدود للصحة بعد الأربعين حيث تلعب دورا مهما في الإصابة ببعض الأمراض مثل مرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة مستويات الدهون والكوليسترول فى الدم، ومن مخاطرها أيضا الاضطرابات النفسية، النهجان، التهابات المفاصل، أمراض وحصى المرارة، اضطرابات الحيض عند النساء، زيادة احتمالات الإصابة بالأمراض الخبيثة فى الثدي والرحم، وزيادة أمراض شرايين القلب

والمخ.. لذلك فلا بد من النظام الغذائي والمتوازن الذى يعتمد على جميع العناصر الغذائية من بروتينات وفيتامينات ومعادن وأملاح، مع الإكثار من الخضراوات الطازجة والفواكه.

ليس هذا فقط بل إن الإنسان بعد الأربعين يحتاج إلى بعض الإرشادات أثناء تناول طعامه، فلا يجب أن يأكل وهو متعب أو فى حالة إعياء، بل الأفضل هو تناول الطعام والجسم مستريح، ولا يأكل وهو عصبى المزاج أو متوتر.. بل وهو هادئ تماما، وبدون استعجال مع مضغ الطعام جيدا، ولا يأكل لدرجة الشبع أبدا حتى لا يصاب بالتخمة أو اضطراب الهضم، مع عدم الإفراط فى شرب الماء حتى لا يتكون «الكرش»، مع تجنب الإسراف فى تناول الشاي والقهوة يوميا، ويفضل الامتناع تماما عن التدخين، وتجنب الإفراط فى تناول المواد الحريفة والتوابل، ومعروف أن الطعام الطازج خير من الأطعمة المحفوظة لاحتوائها على المواد الحافظة، كما أن مكسبات اللون والطعم والرائحة لها بعض التأثيرات الضارة على الجسم، مع مداومة متابعة الوزن شهريا للمحافظة عليه.

### الرياضة.. تجعلك شابا فى الأربعين

قبل أن أختتم حديثى مع د. إيناس شلتوت أستاذ أمراض الباطنة بطب قصر العينى.. سألتها عن أهمية الرياضة بعد الأربعين؟ قالت:

تعتبر الرياضة المنتظمة عنصرا مهما من عناصر الصحة الجيدة، لأن إهمال الرياضة والمشى فى هذه المرحلة من العمر هو «الخطر الأول» بعد أن توفرت وسائل الرفاهية العصرية من السيارة والتليفزيون والكاسيت والتليفون والجرس الكهربائى، والمكنسة الكهربائية، والغسالة، والثلاجة، إلى آخر هذه القائمة، والمشكلة أنه بعد الأربعين ومع ظروف الحياة العصرية من تقدم تكنولوجيا واستخدام المصاعد الكهربائية وغيرها، مما ساعد على تقليل الحركة عند الإنسان، وساهم فى ضعف العضلات، وبصفة خاصة عضلات الظهر والمنطقة القطنية.

فإن العمود الفقرى يكون هو الضحية الكبرى لذلك تكثر عمليات «الانزلاق الغضروفى» بعد الأربعين، ولكن ممارسة الرياضة تقوى عضلات الظهر وتجنب إصابات العمود الفقرى، وخاصة أنه المحور الرئيسى فى جميع حركات الإنسان اليومية، بالإضافة إلى تقليل الآلام فى هذه المنطقة الحيوية من الجسم، وبالتالي التقليل من انتشار وباء «الدسك» بين من قفزوا فوق الأربعين.

كما أن الرياضة المنتظمة تزيد من كمية الدم التى يضخها القلب فى الدقيقة، وتساعد على مرونة الشرايين، وتنشيط الدورة الدموية، وتقوية الجهاز الحركى مع عدم ترهل عضلات البطن، والتخلص من الوزن الزائد، والرياضة أيضا تزيل التعب المزمن والآلام العضلية

البسيطة، وتحافظ على النشاط والحيوية وتعمل على تجدد النشاط العقلي خصوصا في كبار السن.

إذا كنت قد بلغت سن الأربعين أو جاوزتها وتشعر بتمام الصحة فتلك نعمة من الله يجب أن تحافظ عليها.. والمطلوب منك أن تقف مع نفسك تراجع فيها حالتك الصحية، وتتعرف إلى وظائف جسمك الحيوية.

## فن الاسترخاء.. يصنع المعجزات!

إذا اشتكيت من الشعور بالإعياء الدائم، والجسم المنهك، والأرق، وسرعة الغضب، والصداع، والآلام الغامضة غير المحددة، وضعف التركيز، وعدم الرغبة في العمل.

إذا لاحظت على نفسك هذه الأعراض فهذا إنذار بأنك تقترب من «الانهيار العصبي»، وعندئذ لابد من «الاسترخاء» وفي أسرع وقت ممكن.

ليس من الحكمة أن نطلب من الأشخاص الذين يعانون من ضغوط نفسية وإجهادات عصبية أن يهدأوا ويسترخوا، لأن هؤلاء الأشخاص يعانون من هذه الانفعالات، لأنهم لا يعرفون كيف يهدأون أو يسترخون، إنهم في حاجة إلى مساعدة للوصول إلى ذلك، ويجب أن يدرك هؤلاء الأشخاص أن الجنوح نحو الهدوء والاسترخاء لا يعنى الهروب من الواقع ومشاكله ومواجهة الحياة ومكافحة متطلباتها، ولكنه يمد الإنسان بمزيد من القوة والصحة لمجابهة حياة نشيطة.

فالعصبيون من الناس في هذه الدنيا تهزمهم جميع المؤثرات هذا عنيفا، فهم مندفعون في أفراحهم وغضبهم، يحسون ويتألمون أكثر من

الآخرين مئات المرات، ولهذا فليس غريباً أن «التعب العصبى» الآن أوسع انتشاراً من نزلات البرد!! وهو رد فعل عقلى وبدنى فى آن واحد معاً، فنظم المعيشة والحياة العصرية اللاهثة المتوترة، والظروف المضطربة السائدة فى أنحاء العالم كلها أسباب تدفع التعب العصبى للظهور إلى حيز الوجود، والتوتر العصبى لا يقتصر على الصحة البدنية، بل يتجاوزها إلى الاطمئنان النفسى، فالتعب شكل من أشكال «التسمم الكيمايى»، ويؤثر فى الجهاز العصبى كله، وبالتالي يغير السلوك العقلى للإنسان، فإذا نال ما يكفى من الراحة فإن سموم التعب تقل وتتضاءل ويعود نشيطاً مرة أخرى.

### فن الاسترخاء

لكى ينجح الاسترخاء لابد من توفر عناصر كثيرة منها أولاً: الاقتناع الكامل بأن أحسن الفيتامينات أو الأملاح المعدنية لن تضمن حياة صحية سعيدة طويلة، وأن يعرف الإنسان تمام المعرفة «فن الاسترخاء»، هو ألا يبدد الإنسان مجهوداته العصبية والجسمية عبثاً، وأن يترك لأجهزته وأعصابه وعقله فرصة العمل بهدوء وأناة فلا يجرفها تيار السرعة واللهفة، وثانياً: اختيار «المكان» المناسب فلا يكون وسط ضوضاء، والتليفزيون مفتوح، والكاسيت صوته عال، والتليفون لا ينقطع رنينه، والكمبيوتر شغال، والأطفال يجرون ويلعبون ويصرخون، وثالثاً:

ليس بالضرورة إظلام المكان، أو إضاءة أنوار مبهرة، وإنما الاعتدال والوسط والإضاءة الخافتة التي تبعث على الهدوء «ليلا»، أما «نهارا» فيجب أن تكون النوافذ «مفتوحة قليلا»، ورابعا: بالنسبة للملابس يجب أن تكون مريحة فضفاضة سهلة بسيطة ولا داعى للكرافتة أو الحزام أو ارتداء بنطلون ضيق. وخامسا: بالنسبة لوقت الاسترخاء، فليس له وقت محدد، فأى وقت يحتاج فيه الإنسان إلى الاسترخاء سواء كان صباحا أم ظهرا أم عصرا أم مساء فليترك لنفسه العنان وليسترح. إن الاسترخاء ما هو فى الواقع إلا تدريبات للجسم والعقل يستطيعان من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتى للجسم، وهذه التدريبات الاسترخائية تكون فى مرحلة الوعى، وتستهدف صحة العقل والجسم معا، وكثير من الناس القلقين المتوترين استخدموا هذه الطريقة ووصلوا بها إلى حد المعجزات، إن جسم الإنسان يحتوى على أجهزة حيوية وكيميائية منظمة تستطيع أن تتفاعل مع بعضها، ومع الجو الخارجى المحيط بها، إن هناك اتصالا وحركة دائمين بين الأجسام الحية والجو الخارجى المحيط بها، وهذا هو أحد أسرار الحياة، لأن ذلك الاتصال لا يحدث مع الأموات، فالخوف والقلق يعملان على منع انسياب الإشارات العصبية التى تنقل خلال جميع أجزاء الجسم، مما يسبب خلا فى التفاعلات الكيميائية بالجسم وما يتبعه من خلل فى الصحة.

## الاسترخاء ليس نوعا من التنويم

فى حديثى مع د. محمد كمال عبد العزيز الأستاذ بطب الأزهر.. يؤكد أنه لى يستعد الشخص للاسترخاء عليه بالاستلقاء على ظهره فى مكان مريح، ويرى رأسه على وسادة منخفضة، والعينان مغلقتان، ثم يترك لإحساساته الانطلاق، إن الاسترخاء يبدأ من القدم وينتهى إلى نقطة بين الحاجبين، حيث تبدأ الإحساسات والانتباهات تدخل وتتركز فى الرأس، ومعروف أن انخ نفسه لا يشعر أو يحس حتى بنفسه، ولكن العقل هو الذى يقوم بالشعور بهذه الإحساسات وهو الذى يترجمها إلى الشعور بالهدوء والسكينة.

ومن أفضل تمرينات الاسترخاء أن تغلق عينيك وفكر فقط فى أصابع قدميك، عليك أن تشعر بأنهما دافئتان وغير متماسكتين، واجعل القدم مرتخية وفى وضع مريح جدا، بحيث تناسب كل الآلام فى قدمك تدريجيا، ثم اجعل نفس الشعور يصعد إلى عضلات الساق، وابدأ بالشعور بالارتياح، ثم أطلق العنان لجميع العضلات والمفاصل فى الجسم كله لترتخي وتصبح فى وضع مريح، وكذلك مفاصل الظهر وعضلاته حتى تأخذ وضعاً مرتخياً ومريحاً، ثم ابدأ فى التنفس ببطء وسهولة وبطريقة منتظمة، واشعر بأن الضلع ترتخي من حول الجسم فى يسر وراحة وسهولة، أرخ عضلات الكتفين والأذرع والأيدى

والأصابع ، وكذلك عضلات الوجه والشفقتين ، واجعل الفكين متباعدين حتى لا تتلاصق الأسنان.

اجعل هذا الشعور بالراحة يدخل داخل الجمجمة إلى المخ ، حيث الإحساس بالهدوء والراحة والاستسلام ، وانغمس فى هذا الشعور بعمق وسكينة لا قلق ، لا إجهاد ، لا انفعال . فقط الراحة والهدوء الجميل ، وفى هذا الهدوء والسكون التام والإحساس الداخلى ستجد السكينة والقوة أيضا ، وعليك أن تنصت لهذا السكون وتشعر بحلاوة تواتره اللطيف ، وسوف تستمتع بنبض الحياة فى داخلك إنها نبضات الحياة الجديدة ، إنها تعطى جسمك وعقلك القدرة على الشفاء . وعندما تكون على أهبة الاستعداد للنوم تحرك على أحد جانبيك ، ثم استغرق فى النوم جاعلا آخر همساتك الدعاء لله ، وابدأ صباحك بابتسامة مشرقة ، وبأشرف أعمالك اليومية متذكرا لحظات الهدوء والسكينة والاطمئنان بالأمس القريب .. كرر تمرين الاسترخاء هذا يوميا لمدة أسبوعين ، ثم مرة واحدة كل أسبوع ، وستكون النتائج بإذن الله مبهرة ورائعة .

مع ملاحظة أنه يجب ألا تؤخذ هذه التدريبات والإحساسات الاسترخائية على عجلة ، إن الاتجاهات التى تأخذها أطراف الجسم وأعضاؤه يجب أن تتكرر عدة مرات حتى تصل إلى الوضع الذى تكون فيه جميع أعضاء الجسم فى راحة واسترخاء ، ويتم طبع هذه الصورة فى المخ حتى تظهر بعد ذلك فى الحياة اليومية ، وقد تكون هذه التدريبات

الاسترخائية صعبة في البداية، وهذا الاسترخاء ليس دواءً أو نوعاً من «التنويم»، ولن يعطى نتائج بدون مجهود، بل يتطلب أن يكون الذهن حاضراً لكي يحس ويتفاعل ويغوص في أعماق السكينة التي تحيط بالشخص وتغلف نفسه، لأنه بعد فترة من التدريب اليومي، فإن الشخص يستطيع أن يحصل على الاسترخاء الذهني والبدني خلال نفس واحد، ويستطيع خلالها أن يشعر بالهدوء، وحينئذ يصبح الإجهاد والاضطراب النفسي شيئاً من ذكريات الماضي.

### حياة مطمئنة.. وعلاج للقولون العصبي

يتساءل العالم النفسي الشهير «د. فرانك كابريو»: لماذا لا تتعلم أن تسترخي وأنت تعمل؟! تذكر دائماً أن في العجلة الندامة، فتناول الأمور بحالة طبيعية، ونل بعض الراحة بينها كلما أمكن، فبذلك تسمح لعقلك بفرصة التنفس، وفي أثناء تناول فطورك لا تتحدث، عما تنوى شراءه بعد الظهر، وإذا عدت إلى المنزل فانس ما حدث في المكتب، تعلم أن تضع متاعب العمل في درج المكتب مع الأعمال التي لم تتمها بعد، وغذ عقلك دائماً بالخواطر السارة، واتخذ لنفسك هواية تخلد إليها بين الحين والآخر لتهدئ أعصابك المشدودة، والملل من العمل سبب آخر من أسباب الإعياء، فقيامك بعمل لا تحبه، أو أنت غير صالح له، يبعث على الركود الذهني، والتبليد العقلي، فإذا كنت

مرغما على الاستمرار فى هذا العمل من أجل كسب قوتك، أو لأنك لا تجد عملا غيره، فعليك ان تعتنى بأمر نزهاتك وهواياتك لتداوى نفسك من الملل، وإذا كان عملك يتطلب الجلوس إلى مكتب، فاتخذ رياضة تتطلب الحركة كالتنس، الجولف، الألعاب السويدية، السباحة، النزهات الخلوية، أما إذا كان عملك يستدعى استخدام ذراعيك فابحث عن «الاسترخاء» فى الذهاب إلى السينما أو المسرح أو القراءة، فالمرء يحتاج إلى أن ينام ٨ ساعات فقط، ويغير جو الملل، فهذا هو ما يحتاجه ليحيا حياة آمنة، مطمئنة، إن «الترفيه دواء نفسى».. وليس معنى ذلك أن يتريض الإنسان كل يوم، بل يكفى بعض التغيير ولو مرة كل أسبوع، وغالبا ما يكون مجرد الإعداد لرحلة أو حفلة باعثة للسرور والاسترخاء كحدوثها تماما، إن الخروج عن الدائرة المعروفة، وتدريب العضلات الساكنة، وإنعاش الخواطر هى التى تجلب الراحة والاطمئنان.

وعلى الإنسان أن يعود نفسه على الاسترخاء، لأن التوترات التى تتراكم طوال اليوم كفيلة بأن تؤثر فى حالة الهضم، وعليه أيضا أن يكف عن الإثارة الشديدة، وأن يبسط قليلا فى حياته، لأن العمل والاسترواح والترفيه يجب أن يتناوب تناوبا سليما، فالتذمر والسخط والاستياء تجعل الطعام أقل إثارة للشهية، وبالتالي أقل قابلية للهضم، وهذا ما يفسر انتشار أمراض القولون العصبى، ولذلك فالمهم جدا هو البحث عن السعادة على الرغم من العقبات والأزمات التى قد يمر بها

الإنسان، هناك أناس كثيرون تمتلئ صيدلياتهم بالأدوية، ويقضون كل أوقاتهم في العمل، ولا يفرغون حتى لملاعبة وملاطفة أطفالهم، إنهم لم يتعلموا كيف يستمتعون بما لديهم، فهم دائما مشغولو الذهن بالخطط والمشروعات التي ترمى إلى تحقيق أهداف بعيدة، فلا عجب إذا شعروا بالشقاء والتعاسة أغلب أوقاتهم، ويشكون من معدتهم، إن المعدة المهتاجة هي غالبا نتيجة لعقل قلق، ويعانون مر المعاناة من «القولون العصبي» والذي أصبح فعلا مرض العصر.. والسؤال المهم هو: لماذا لا يعقد هؤلاء الناس، ونحن معهم، عقدا جديدا مع الحياة، فنبتعد عن عقولنا القلق والتعاسة والاضطراب؟ ولسوف نشفى عندئذ من أهم وأخطر أسباب القولون العصبي وسوء الهضم العصبي.

### الاسترخاء يخفض ضغط الدم.. ويحافظ على الجمال

سألت د. محمد كمال عبد العزيز الاستاذ بطب الأزهر: هل صحيح أن الاسترخاء يخفض ضغط الدم المرتفع؟ قال: نعم هذا صحيح، فالاسترخاء والراحة والحرص على النوم ساعات كافية هو أفضل نصيحة يمكن أن يعمل بها من يشكو ارتفاع في ضغط الدم، لأنه يكون عادة عند حده الأدنى أثناء النوم، والبقاء في الفراش ١٠ ساعات ليلا ليس كثيرا حتى وإن لم تكن جميعا في النوم، ولكنها ضرورية جدا لمريض الضغط المرتفع، لأنها تحقق له الاسترخاء والراحة والابتعاد عن

القلق والتوتر والعصبية التي من شأنها أن تساعد على ارتفاع ضغط الدم، لدرجة أن بعض الأطباء ينصحون مريض الضغط المرتفع بأن يحاول أن ينام أو يسترخى نصف ساعة كل ٥ ساعات لأن ذلك من شأنه وقف الارتفاع المستمر في ضغط الدم، ويتحقق الاسترخاء بوسائل كثيرة منها قراءة كتاب طريف ومسل ولا يثير الأعصاب، أو إرخاء عضلات الوجه والجسم والأطراف وذلك بممارسة رياضة «التأمل»، والبعض يتحقق لهم الاسترخاء بأخذ حمام دافئ.. المهم هو أن يتحقق الاسترخاء والراحة بعيدا عن التوتر والإثارة النفسية والعصبية.

ليس هذا فقط. بل إنك إذا أردت الاحتفاظ «بجمالك» احرص على تجنب التوتر والغضب الذي يحفر على الوجه الأخاديد والتجعدات، إن الابتسامة والبشر والفرح وإشراق الوجه يجعله شابا جذاب الطلعة، ويفضل الابتعاد عن الشخصيات القلقة متوترة الأعصاب، المشدودة دائما، فهم يبدوون وكأنهم «مراهقون» لم يبلغوا سن النضج والحكمة والاتزان، سن الراحة والهدوء والطمأنينة. ويؤكد د. «الميرجرين» أن كثيرا من الناس استخدموا العلاج بالاسترخاء في حالات الصداع النصفي، والصرع، وكانت النتائج مرضية جدا، لقد أصبح هؤلاء الناس لا يخافون من بوادر المرض، وبهدوئهم أصبحوا أكثر قدرة على التحكم في نوبات المرض حين حدوثه، إن ممارسة العلاج عن طريق الاسترخاء تجعل الإنسان يستطيع أن يتحكم في مخه، وكذلك

جهازه العصبى، ويزداد ذلك التحكم، كلما زاد التمرين على ممارسة الاسترخاء، إن ممارسة الاسترخاء تهيىء جوا ممتعا للمخ وتحثه على إفراز مادة «الأندروفين»، وهى مادة مهدئة تقضى على الألم، وكذلك مادة «السيرتونين» التى تساعد على الراحة والهدوء وشفاء الذهن والابتعاد عن الأفكار المتشائمة والحزينة التى تبعث على الغزع والتوتر والعصبية.. فالمللوب هو الاسترخاء.. والاسترخاء فقط!!

لا تظن أنك تستطيع الحصول على الاسترخاء بمجرد قراءة هذه السطور.. بل لابد من تدريب نفسك عليه بالحزم والعزيمة الصادقة، وبالإحساء الذاتى المستمر حتى تقطيع على ذلك.. فالاسترخاء يزيل الأرق، والإجهاد النفسى والبدنى ويستعيد صحة العقل والجسم.

## فن التدليك للسعادة ومقاومة الإرهاق

وصف «هوميروس» أحد فلاسفة اليونان في الأوديسة «التدليك» قديماً بقوله: «كانت السيدات الجميلات يدلكن أجسام المحاربين والأبطال المتعبة من الحرب، وذلك لإراحتهم وتجديد نشاطهم وحيويتهم».

وحديثاً نصح الأطباء المطربة العالمية مادونا أن تخضع لجلسات تدليك لإيجاد تناغم بين أعضاء الجسم من أجل زيادة نسبة الخصوبة لديها أملاً في إنجاب طفل ثالث.

والآن تجتاح العالم ثورة في الطب البديل تطالب بعودة «التدليك الطبي» كأفضل أنواع العلاج الطبيعي من أجل صحة الإنسان.

يحكى التاريخ أن نشأة التدليك ترجع إلى عصور ما قبل التاريخ وهناك ما يدل على أن الصينيين استخدموا التدليك كعلاج منذ ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، ومثلهم الهندوس كما يدل تاريخ المصريين القدماء على أنهم استخدموا التدليك كوسيلة للاسترخاء والراحة بعد الحمامات، كما تشير النقوش على معابد مصر القديمة بالأقصر، وقد عرف التدليك أيضاً في تاريخ اليابان وإيران وتركيا.

وكانت اليونان أسبق الدول في العالم إلى استعمال التدليك وذلك منذ ألف عام قبل الميلاد كوسيلة للتخلص من الإرهاق والتعب وتحقيق

ارتخاء العضلات عند الأصحاء والمرضى، ومن خلال اليونانيين انتقل التدليك إلى روما، وقد ذكر يוניوس قيصر قبل الميلاد بمائة عام أن التدليك لا شك مفيد للغاية، وبناء عليه قام أكبر طبيب روماني يدعى «جالين» بتبني نظرية التدليك الطبي على أسس علمية، وانتشر التدليك بفضل وبفضل المدرسة التي كونها حتى العصور الوسطى.

وفي القرن السادس عشر بدأ علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء في الازدهار وبدأ الأطباء في دراسة فوائد التدليك الطبي على الجسم، وفي عام ١٦٢٨ ظهر أول بحث علمي عن التدليك وفوائده على الدورة الدموية، وهكذا تطورت دراسة التدليك وتقدمت في كثير من بلاد العالم مثل ألمانيا والسويد وأمريكا، وأصبح التدليك الآن أحد طرق العلاج الطبيعي ويعتبر أبسط وأحسن هذه الطرق.

## السعادة والاسترخاء

في دراسة طبية شيقة وبالغة الأهمية لواحد من كبار أطباء مصر المتميزين وهو الدكتور أحمد خالد أستاذ الروماتيزم والتأهيل بطب القاهرة ورئيس الجمعية المصرية لأمراض المفاصل والروماتيزم، يقول: إن التدليك هو أقدم أنواع العلاج الطبيعي جميعا، وكلمة العلاج الطبيعي مقرونة دائما في أذهاننا بالتدليك والتمرينات العلاجية، وقد أصبح التدليك الآن فنا وعلمًا وخبرة، وكلمة التدليك هي مصطلح علمي

متخصص يطلق على مجموعة من الحركات الاحتكاكية العلمية المنظمة لأنسجة الجسم، ويستحسن أن تجرى يدويا حتى نجنى منها التأثير الأكبر فى الجهاز العصبى والجهاز العضلى والدورة الدموية. وللتدليك آثار إيجابية ومفيدة على الجسم وخاصة الجهاز العصبى، حيث يعمل التدليك على تنبيه خلايا الاستقبال العصبية الموجودة بالجسم، وتنتقل هذه الإشارات العصبية إلى المخ وينتج عن ذلك شعور بالسعادة والغبطة والاسترخاء، ويعتبر النعاس أو الاسترخاء من أهم الآثار الطبية للتدليك، ويحدث هذا فقط عندما يتم التدليك بمهارة فى حركات متعاقبة وعلى وتيرة واحدة، وبدون أية تغييرات حادة فى الضغط باليد أو فى طريقة إجراء التدليك، لأنه بهذه الطريقة يؤدى إلى ارتخاء العضلات كما يؤدى إلى تقليل الضغط العصبى. وفى جميع الحالات يجب استشارة الطبيب قبل التدليك.

وقبل إجراء التدليك لابد أن يكون الإنسان وعضلاته على قدر المستطاع فى حالة ارتخاء تام، لكن الوصول للارتخاء التام أمر صعب للغاية، إذ إنه يتطلب تركيزا وتمريضا من الإنسان وخاصة المريض عصبيا أو نفسيا، أو بعض المرضى الذين لا ينامون كثيرا، أو ضعاف الأعصاب أو هؤلاء الذين يحملون هموما ومشاكل كثيرة، وكذلك من يعانون من حالات القلق والتعب الدائم التى هى سمة الحياة العصرية.. كما أن التدليك مفيد للغاية فى أغلب أمراض العضلات والروماتيزم العضلى وأمراض

الأعصاب وأنواع الشلل المختلفة كما يستخدم فى علاج آلام الرقبة وآلام أسفل الظهر، حيث إنه نتيجة للألم يحدث تقلص بالعضلات ويستمر المريض دائراً فى هذه الحلقة المفرغة، إذ كلما زاد الألم زاد التقلص العضلى وكلما زاد التقلص زاد الألم، وعلى الطبيب أن يقضى على الألم بالأدوية، وأن يقضى على التقلص بالتدليك الطبى حتى يستطيع أن يخلص المريض من آلامه فى أسرع وقت ممكن، لذلك لابد من وضع برنامج خاص للتدليك وفق حالة كل مريض، وكل تشخيص بحيث تتلاءم الأنواع المستخدمة من التدليك مع احتياجات المريض، ويجب ألا ننسى أن التدليك الجيد يؤدي إلى أقصى درجات الراحة والهدوء والسعادة النفسية.

### التمتع بالحيوية والطاقة

يضيف د. أحمد خالد أستاذ الروماتيزم والتأهيل بطب قصر العيني: أن التدليك يحسن من الدورة الدموية والتمثيل الغذائى بالجلد والخلايا والعضلات ويزيد من المرونة العضلية بدرجة ملحوظة، وهناك تأثير فسيولوجى إيجابى فى النغمة العضلية من جراء أداء التدليك المنتظم، كما يؤثر التدليك ليس فقط فى الجلد والعضلات بل أيضا فى الدهون والأنسجة الضامة تحت الجلد لإزالة بقايا التمثيل الغذائى، واستعادة حيوية الجسم بسرعة كبيرة وبالتالي إزالة الإجهاد والإرهاق العضلى

للإنسان، وإزالة التوتر العضلي والتقلصات العضلية المختلفة، مما يؤكد أن التدليك يفيد في تحسين الدورة الدموية وانطلاق الطاقة الحيوية من الخلايا، كما يؤثر التدليك في الجهاز الدورى والعضلى والعصبى بالجسم، ويعد الجسم للمجهود المستقبلى فى كفاءة عالية بإزالة آثار ومخلفات التمثيل الغذائى والتى تحد من الأداء البدنى بدرجة كبيرة، ويؤثر التدليك إيجابيا فى لياقة الفرد البدنية ويساعد على الاسترخاء والهدوء العصبى وزيادة الإحساس بالكفاءة العالية لدى الإنسان.

ليس هذا فقط بل إن هناك أيضا آثارا مفيدة أخرى للتدليك منها المساعدة على سرعة عودة الدم والسائل الليمفاوى باتجاه القلب واتجاه الغدد الليمفاوية، كما يعمل التدليك على تحريك ما بداخل العضلات من ألياف فيمنع تكون الالتصاقات ويعمل على فك الالتصاقات التى قد توجد بين الألياف العضلية، ويقوم التدليك بتصريف أية سوائل متجمدة فى العضلة، مع العلم بأن التدليك لا يؤدي إلى زيادة قوة العضلة ولا ينبغي اعتباره بديلا عن التمرينات الرياضية لتقوية العضلات، كما يلعب التدليك دورا كبيرا فى علاج الإصابات الرياضية وإعادتها إلى حالتها الطبيعية للقيام بوظيفتها كاملة، حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية فى الجلد والأنسجة العضلية مما يساعد على تنشيط الألياف العضلية وحيويتها، كما يساعد التدليك على تصريف الارتشاحات الناتجة عن الإصابات كما يعمل على امتصاص النزيف،

وهو يساعد على الارتخاء ويهدئ ويخفف الألم، وينبه العضلات وأعصاب الحس الموجودة فى الجلد والأعصاب الطرفية، ويخفف من التقلص العضلى ويساعد على مرونة العضلات والمفاصل.

## التدليك.. أحسن دواء

التدليك هو أقدم أنواع العلاج الطبيعى، وهو علاج الملوك والحكماء والمفكرين والمحاربين والرياضيين والأبطال، لذلك عند إجراء التدليك لا بد أن يكون الإنسان فى وضع مريح للغاية، وخاصة الجزء المراد تدليكه والذي يجب أن يكون مسنودا حتى يشعر الفرد بالراحة والثقة ويرخى عضلاته، ولا بد من إبقاء الشخص دافئا طوال فترة إجراء التدليك، ويمكن استعمال قربة ماء ساخنة فى الشتاء إذا لزم الأمر، كما يجب ألا يتعرض الإنسان لأى تيار هواء خلال فترة التدليك، ويفضل أن يكون التدليك فى مكان هادئ بعيدا عن الضوضاء، وأن يكون فى حجرة حوائطها من اللون الهادئ لأنه يساعد على تهدئة الأعصاب، وأن تكون الإضاءة جيدة، وأن يكون المكان باعثا على الانشراح والراحة النفسية، وتكون درجة الحرارة مناسبة ويفضل استخدام الموسيقى الهادئة إن أمكن.

وينبغى مراعاة نظافة الجلد قبل التدليك، وعدم وجود خشونة أو حرارة أو تغيير فى لون الجلد أو تشققه أو وجود بثور «حبوب» به،

وعدم وجود أى تورم أو حدوث أى تورم أو الإحساس بالصلابة أو بأية رعشة أو الإحساس بالألم عند المشى ، وعدم وجود طرقة فى المفاصل أو أى تغيير بها ، أو صعوبة بالتنفس أو الإحساس بالتعب أو أى تغيير فى لون الإنسان ، وهناك أيضا أسباب يمنع فيها التدليك مثل جلطات الأوعية الدموية ، والأمراض العصبية التى يصاحبها تدهور عصبى ، والالتهابات والجروح بأنواعها ، الأورام والأمراض الجلدية المختلفة وعمليات الانزلاق الغضروفى واستخدام المسامير والألواح المعدنية فى جراحات العظام وأمراض الجهاز العصبى.. ولذلك- وهذا مهم جدا قبل إجراء التدليك- يفضل عمل فحص طبى شامل لتفادى تدليك أماكن مصابة أو بها أمراض ، وفى جميع الحالات يجب استشارة الطبيب قبل التدليك.

## عبد الفتاح عنانى

- نائب رئيس تحرير مجلة صباح الخير.
- رئيس القسم العلمى وحماية البيئة.
- رئيس تحرير مجلة الناس والطب لمدة ٣ سنوات.
- رئيس تحرير مجلة الناس والبيئة لمدة ٣ سنوات.
- عضو لجنة تبسيط العلوم والثقافة العلمية بأكاديمية البحث العلمى.
- عضو لجنة الإعلام بالمركز القومى للبحوث.
- استمر ٥ سنوات عضوا بلجنة البيئة بكلية الطب جامعة عين شمس.
- عضو فى أكثر من ٢٥ جمعية طبية تهتم بصحة الإنسان وبقضايا البيئة.
- المحرر العلمى لعدد من المجلات العربية.
- استمر ٦ سنوات يكتب بابا أسبوعيا بعنوان «صحة» فى مجلة اليقظة الكويتية.
- يلقى محاضرات عن صحة الإنسان وحماية البيئة والصحافة العلمية لطلبة المدارس والجامعات.
- محاضر فى معظم مؤتمرات البيئة داخل مصر وخارجها.
- حصل على جائزة «درع» المركز القومى للبحوث للصحافة العلمية.

- حصل على جائزة «درع» الصحافة العلمية وحماية الإنسان. والبيئة من جمعية المحافظة على جمال الطبيعة بمناسبة اليوبيل الفضى لها.
- عضو الرابطة العربية للإعلاميين العلميين.
- صدر له كتاب «الطعام.. الداء والدواء» الناشر (كتاب اليوم- السلسلة الطبية) من دار أخبار اليوم.
- صدر له كتاب «حرب الإنفلونزا» الناشر (كتاب اليوم- السلسلة الطبية) من دار أخبار اليوم.