

المجلد ٤ الاصدار ٣

المشوقة

المجلة التي تحركك!



الغذاء الصحي

الارهاق

تعزيز التمرين

أجسادنا هي آلات معقدة وفعّالة بشكل مثير للدهشة، ولكنها بحاجة إلى الرعاية المناسبة لتعمل بشكل جيد. إذا كنا نريد أن نكون خاليين من المرض والبقاء في صحة بدنية وعقلية مثلى علينا أن نقوم بدورنا وهذا يستغرق وقتاً وتفكير وجهد. علينا أن نتناول الطعام بشكل سليم وشرب الكثير من السوائل والحصول على ما يكفي من النوم والتمارين و الحد من التعرض إلى الأشياء التي يمكن أن تكون ضارة والحفاظ على المواقف الإيجابية وهلمّ جرا.

إذا بذلنا قصارى جهدنا لنعيش نمط حياة صحي ورعاية كل من صحتنا الجسدية والعقلية، يمكننا أن نجنب أنفسنا الكثير من المشاكل، والتمتع بجميع الأشياء الجيدة في الحياة.

هذا الإصدار من المشوقة مليء بالنصائح المفيدة حول كيفية البقاء سعيداً وبصحة جيدة – عاملين أساسيين لنوعية حياة أفضل. إن وضعها موضع التنفيذ قد يستغرق بعض الجهد، ولكنه بالتأكيد يستحق المحاولة.

بقلم : كرستينا لين
للمشوقة

اصابع قدم روز
المعقوفة

الارهاق

الغذاء الصحي

شم الزهور

الابوة والامومة من القلب
كيفية تربية طفل صحي
وسعيد

تعزيز التمرين

الجانب الاجتماعي

إقتباسات بارزة
صلة الصحة والسعادة

المجلد ٤ الإصدار ٣
كريستينا لين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٢
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٦

٧

٨

٩

١١

١٢

العدد
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

اصابع قدم روز المعقوصة

بقلم آبي أف. مي

كشفت الأشعة السينية، أنه على الرغم من السنوات العديدة التي كافحت فيها إلتهاب المفاصل، كان لديها الحد الأدنى من الضرر في مفاصلها، الذي فاجأ الأطباء. لا شك أن نمط حياتها النشط والإصرار على البقاء متحركة ونظرتها الإيجابية، أسهمت جميعها لتكون روز في حالة جيدة نسبياً.

بعد إصابة روز بعرج الولادة و ما رافقه من تهم و غضب، فكرت في هذا طويلاً. نحن لا يمكننا إختيار تركيبنا الجيني، وليس كل الصفات الجسدية التي تراثها إيجابية، ولكن نستطيع أن نختار ما نفعله مع ما يعطى لنا، قد يكون جسدي غير مثالي، مثل روز، لدي عيوب وراثتها وحالات أخرى إكتسبتها، ومع ذلك، لا شيء من ذلك يغير مسؤوليتي من العناية بنفسني من خلال المحافظة على عادات معيشية جيدة.

إستكفيت من الجلوس خلف لوحة المفاتيح هذه علي الخروج فأشعة الشمس توميء لي. ||

تمر صديقتي روز بوقت عصيب. ركبتها وأصابع قدميها منتفخة وملتهبة، و تعاني من آلام حادة في ساقها بقيها مستيقظة في الليل. لديها هذه المشاكل منذ كانت في سن المراهقة، وكشفت سلسلة من الإختبارات في عيادة أمراض الروماتيزم مؤخراً من أنها تعاني من إلتهاب المفاصل. روز إنسانة نشطة وتعيش حياة مليئة ومزدهمة، وبطبيعة الحال، تساءلت روز عن سبب إصابتها بهذا المرض العضال، لذلك قامت ببعض البحوث.

عندما إلتقينا لإحتساء فتجان من القهوة، دهشت مما قالته. "الأمر كله يعود الى أصابع قدمي المعقوصة"، وبعدئذ أخبرتني عما أثمر عنه بحثها. حالتها كانت وراثية في المقام الأول، مثل أصابع أقدام عائلتها المعقوصة الغير عادية، ورثت روز قابلية لهذا المرض، شيء بيئي - من المحتمل عدوى - قد أثار الحدث الأول لها.

"هل ذلك جعلك تشعرين بالإحباط ؟ سألت.

"سوف أعيش على رغم من ذلك" أجابت.

أصابع قدمي معقوصة لن تجعلني أعقص نفسي في زاوية. قد يكون عندي القابلية لهذا المرض، ولكن لن أدعه يدمر حياتي.

"كان الله رحيماً بي" !

الارهاق؟

سبع طرق لزيادة الطاقة

بقلم جيسي ريتشاردز

التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الجزر والبطيخ والبرتقال والفواكه كثيرة العصارة والخضراوات.

٣. المشي حول المبنى

عندما تشعر بالتعب، قد يبدو أن النشاط البدني يجعلك متعباً أكثر، ولكن العكس هو الصحيح. النشاط البدني المعتدل مثل المشي يزيد من الطاقة. في التجارب التي أجريت في جامعة ولاية كاليفورنيا، ليس فقط المشي لمدة عشر دقائق يزيد الطاقة، ولكن الآثار تستمر لمدة ساعتين. وعند الإستمرار بالمشي لمدة عشر دقائق يومياً لمدة ثلاثة أسابيع، يزيد مستوى الطاقة عموماً ويحسن المزاج لدى المشيين.

٤. تناول وجبة خفيفة ذات طاقة قوية

الطعام الذي يضم البروتين والقليل من الدهون وبعض الألياف – مثل زبدة الفول السوداني على بسكويتة من القمح، أو اللبن غير المحلى مع حفنة من المكسرات. الكربوهيدرات تقدم الدفع لنشاطك، البروتين يحافظ

١. تناول وجبة الإفطار

تظهر الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار يكونون في مزاج جيد ولديهم الكثير من الطاقة على مدار اليوم من أولئك الذين لا يفعلون ذلك. وجد الباحثون في جامعة كارديف أيضاً، أن تناول وعاء من حبوب الإفطار الغنية كل صباح يؤدي إلى إنخفاض مستويات هرمون الإجهاد الكورتيزون. كما هو الحال دائماً، تجنّب الأطعمة المعالجة بصورة مرتفعة، التي تتضمن العديد من الحبوب المعبلة.

٢. شرب الماء

الجفاف البسيط يشعرك أحياناً بالتعب والخمول. الدم وسوائل الجسم الأخرى هي في معظمها ماء، حتى الجفاف المعتدل يمكن أن يتخن الدم، ويجبر القلب على الضخ بصورة أصعب لنقل الدم الى الخلايا والأعضاء مما يؤدي الى التعب. الحل بسيط: كأس كبيرة من الماء. بالإضافة الى شرب الكثير من الماء، يجب تناول الأطعمة

على طاقتك، والدهون تجعل الطاقة تدوم. حاول تناول الطعام كل ثلاث الى أربع ساعات. تناول ثلاث وجبات صغيرة ووجبتين خفيفتين تحافظ على نسبة السكر في الدم ومستويات مستقرة من الطاقة طوال اليوم. الوجبات ذات الأحجام الكبيرة تتطلب المزيد من الطاقة لهضمها، وتجعلك تشعر بسبات عميق. والأطعمة الحلوة تتسبب في إرتفاع نسبة السكر في الدم، والتي تعطيك إنفجار أولي من الطاقة. ولكن هذا الإرتفاع يتبعه إنخفاض سريع في نسبة السكر في الدم، الألياف لها تأثير الإطلاق الزمني على الكربوهيدرات، وبالتالي فإن الجلوكوز الصادر عن الأطعمة الغنية بالألياف يدخل مجرى الدم بوتيرة بطيئة وثابتة - مما يعمل على بقاء الطاقة و القدرة. بعض إقتراحات خيارات الألياف المليئة هي وعاء من حبوب النخالة والفاصوليا السوداء والجبن المفوف في الترتيه متعددة الحبوب والبشار و التفاح.

٧. تنشيط روحك

فإنه سوف يخفف حدة التوتر، وهذا يساعد على زيادة الطاقة. خذ نفساً من البطن، عند الشهيق، ينبغي أن يكون بطنك مستديراً ومليء مثل البالون، وعند الزفير، ينبغي أن يفرغ بطنك. تذكر ممارسة التنفس العميق، ليس هو أول شيء في عقلك عندما تكون تحت تهديد البندقية. للتذكير، ألصق صورة هادئة مع كلمة التنفس بجانب جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو حيثما تميل للتوتر. التخلي عن الأحقاد. تعزيز الضغينة يحث العقل على التفاعل كما لو أنك تحت عامل التوتر، مما يؤدي إلى ضعف نظام المناعة والإرهاق مع مرور الوقت. من ناحية أخرى، ممارسة التعاطف والغفران يُبقي إستجابات توتر الجسم تحت المراقبة.

المواقف الصعبة عاطفياً لا مفر منها، ولكن إذا تفاعلت بحكمة وإيجابية سوف ينتعش عقلك وجسمك، جنباً الى جنب مع همته ونشاطك. رُش بعضاً من الماء على وجهك أو الإستحمام. أشارت الدراسات أن قليلاً من الأوكسجين المنعش يمكن أن يزيد من الطاقة ويزيل الإنفعال عند شعورك بالإرهاق. الإستماع الى الموسيقى هي إحدى الطرق الأكثر فعالية لمواجهة المزاج السيء، وتخفف حدة التوتر وتزيد الطاقة. وتشير البحوث إلى أن الموسيقى تصرف الإنتباه عن الشعور بالتعب. قم بتشغيل القرص المضغوط للإستماع الى الأغاني المفضلة لديك عند الحاجة للإسترخاء.

٥. القيام بعمل لاتييه

إذا كنت تشرب القهوة حاول المزاجيتها مع بعض البروتين. تأثير الكافيين يزداد مع الحفاظ على قوة البروتين فتحصل بذلك على لاتييه، كل ذلك الحليب يحول قهوتك الى مشروب بروتيني، الذي يعطيك طاقة إضافية. الكالسيوم الإضافي جيد لعظامك، شريطة أن لا تفسد تلك الفائدة بالكثير من السكر. الجمع بين ذلك مع القليل من اللون والدهن الصحي سوف يساعدك، في حين يجعلك تشعر وكأنك تدلل نفسك!

٦. الحد من الاجهاد

من أكبر صواعق الطاقة هو الإجهاد. الإجهاد، حتى عند مستويات منخفضة، سوف يؤدي الى تآكل مستوى الطاقة لديك. مع مرور الوقت سوف تجد نفسك تفعل أقل، والشعور به أكثر، و أياً كان الإسترخاء بالنسبة لك

وأخيراً، القيام بعمل جيد، حيث أظهرت دراسة نشرت في مجلة الصحة والسلوك الإجتماعي، أن الأعمال الإيثارية تعزز ستة مجالات تؤثر على مستويات الطاقة: الرضا عن الحياة، وإحترام الذات، والشعور بالتحكم بالحياة، والصحة البدنية، والمزاج، والسعادة عموماً. ||

الاكل الصحي

قوة اثنين

ساعدني

بقلم: ليلى سلفر

ونتيجة لذلك، كان مستوى طاقتي منخفضاً دائماً، وكنت أمرض بصورة متكررة وأمر بوقتٍ عصيب أثناء الشفاء. كنت أجد صعوبة لممارسة الرياضة، أو حتى النهوض في الصباح. كان عندي مشكلة وتزداد سوءاً.

كان الحل واضحاً- أنا بحاجة لتناول الطعام بشكل أفضل- ولكن كنت ملزماً بعادات سيئة. فكرت في هذا الوضع، و أدركت أنني بحاجة الى طلب المساعدة من صديق.

غضبت في البداية من المكالمات الهاتفية والرسائل النصية المتطفلة من الصديقة التي وثقت بها. كان علي أن أستمر بتذكير نفسي أنها تتصل غالباً بسبب قلقها علي، وأني بحاجة لها للإطمئنان علي. وبدأت تدريجياً استمع لها بصورة متكررة مستفسرة عن ما أكلته في ذلك اليوم.

سواء كان ذلك مسألة فقدان وزن أو زيادته ، ممارسة الرياضة أكثر أو لمجرد تناول الطعام بشكل أفضل، فإن الحصول على دعم من صديق أو أحد افراد الأسرة قد يكون مجرد ما تحتاجه لمساعدتك على القيام بكل ما عليك القيام به للعودة الى نمط حياة صحي. ||

إستيقظت منهكاً على الرغم من أنني نمت لأكثر من ساعة في منتصف النهار - شيءٌ أفعله نادراً.

ما هي مشكلتي؟ تساءلت. هل أنا مريض؟ فحصت درجة حرارتي. لم تكن السبب.

لدي عمل للقيام به ولكنني لا أستطع التركيز وبعدئذٍ خطر في ذهني، "تذكر الطعام الذي تناولته"

كان من السهل تذكر ما أكلته في ذلك اليوم- نصف قطعة من الخبز المحمص وكوب من الشاي في الصباح؟

نظرت على ساعتني، كانت الرابعة مساءً. قلت لنفسي لقد كنت مشغولاً. كيف لي أن أضع الأكل على رأس كل شيء علي أن أفعله.

أنا واحدٌ من هؤلاء الناس المحظوظين بأبيض سريع. لقد كان دائماً من الصعب بالنسبة لي زيادة الوزن بدلاً من فقدانه.

كنت بحاجة لتناول الطعام بشكل متكرر للحفاظ على طاقتي ووزني. ولكنني نادراً ما أكل كثيراً جداً في وقت واحد.

إذا كانت الوجبة لا تناسب ذوقي أو كنت أعاني من محنة عاطفية فإنني أنصرف عنها تماماً. إن وجباتي الصغيرة والخفيفة تتناقص تدريجياً حتى إنني لا أكل شيئاً تقريباً.

شم الزهرة

بقلم: كورتيس بيتر فان جوورد

الصعبة أولاً، وإفراغ حياتك من الفوضى، وتعلم أن تقول لا. هناك ما هو أكثر مما عليه. في بعض الأحيان إنها ليست مسألة ما نقوم به، ولكن ما أصبحنا عليه. وكما قال الحكيم الهندي رابدرانان طاغور، "المشغول جداً يعمل الخير لن يجد الوقت ليكون جيداً".

كيف يمكننا إبطاء الأمور قليلاً والإستمتاع بالحياة أكثر، في حين لا نزال نقوم بعمل كل شيء يحتاج أن ننجزه حقاً. في يوم آخر، كنت ذاهباً الى إجتماع عندما أمسكت حفيدتي بيدي، وسألت بحماس "هل يمكنني أن أعرض لك الخطوات التي تعلمتها في حصة الرقص؟"

قبل أن أتمكن من القول من غير تفكير "أسف، إنني مشغول جداً، تُريني إياها في وقت آخر" تقدم عقلي بسرعة خمس سنوات الى الأمام وسمعتها تقول آنذاك وهي مسرعة خارج الغرفة تقول، "عذراً جدي! إنني مشغولة جداً بقضاء وقتي كمرهقة".

"بالتأكيد"، قلت. "أرني حركاتك". خمس دقائق من الرقص والتصفيق المستمر، غادرت الى إجتماعي بشعور أفضل توتراً وأكثر تفاعلاً.

وجدت جوابي. إذا أخذنا الوقت للتوقف، شممننا الزهور، فإن رائحتها تبقى معنا طوال اليوم، تُذكرنا بأن هناك في الحياة أكثر من الإسراع الى الشيء التالي. ||

بما أنني ولدت قبل الإنترنت، فإنني أرى الناس يرسلون الرسائل النصية بشكل محموم، و أساءل أحياناً كيف كانوا سيقفون على قيد الحياة، وبالرجوع الى الوراء، حيث كانت الرسائل النصية تستلزم آلة كاتبة تزن ثلاثين رطلاً وطامس سائل وممحاة، ورحلة الى مكتب البريد والوقوف في الطابور لشراء الطابع والإنتظار لمدة أسبوع أو إثنين لوصول الرسالة الى وجهتها وانتظار الرد أسبوعاً آخر أو إثنين.

لماذا الجميع مشغولون للغاية؟ حتى سائق عربتي اليوم يقوم بعدد من المهام معاً، يتفاوض على صفقة تجارية على هاتفه المحمول أثناء استكشافه حركة المرور في المدينة. من المؤكد أنه كان يذكر كيف كان إجراء مكالمات هاتفية سابقاً، كان عليه البحث عن كشك للهاتف، و أن تكون لديه فكة من النقود يغذي بها الهاتف بالقطع المعدنية إذا إستمرت المكالمات أكثر من ثلاث دقائق.

ما أريد أن أعرفه هو أين يذهب الوقت الذي نوفره من عدم اتباع كل تلك الخطوات؟ اليس لدينا الكثير من وقت الفراغ؟ والشكر يعود لما لدينا من وقتٍ وفير للأعاجيب الحديثة.

هل هو مجرد مسألة سوء إدارة للوقت؟ نصيحة جيدة لتجنب ذلك: تحديد الأولويات والتفويض، والقيام بالمهام



كيف تربي طفلاً صحيحاً وسعيداً

§§§§§

إن تربيته طفل صحي وسعيد من الوظائف الأكثر تحدياً لدى الوالدين ولحسن الحظ أن عملية العناية بطفلك من أكثر المناطق بحثاً في مجال العلوم الإجتماعية. بغض النظر عن أسلوب العناية أو ماهية أسئلة العناية، كالخوف من أن يصبح أطفالنا جزءاً من مرض السمنة. وللتعامل مع المشكلات السلوكية، التي تواجه الآباء يمكن طلب مساعدة الخبراء. إن أحد التحديات التي تواجه معظم الآباء والأمهات من وقت إلى آخر هي معركة العشاء. وهنا بعض الأفكار من خبراء تغذية معروفين حول كيفية جعل الأطفال ينتقلون من أكله مشاكسين إلى أناس يتناولون وجبات غذائية صحية ومتنوعة.

• **تجنب صراع النفوذ وقت الطعام:** إن إحدى أضمن السبل لكسب المعركة في حين تخسر الحرب هو الإنخراط في صراع نفوذ مع طفلك على الطعام، هذا ما تقوله مؤلفة كتاب متجر الأدوات، جودي جونستون باول: بالصراع على النفوذ كأنك تقول لطفلك "قم بعمل ذلك لأنني والدك" وهذا هو الأساس المنطقي ولكنه لن يعمل لفترة طويلة، كما تقول. إذا كان طفلك يفهم ماذا وراء القواعد، فيمكن لهذه القيم إرساء الأساس لخيارات غذائية سليمة مدى الحياة.

• **دع الاطفال يشاركون.** أحضر كرسيّاً عالياً واطلب من أطفالك

تقديم يد المساعدة بتكليفهم بمهام سهلة في المطبخ، هذا ما يقوله الدكتور سال سيفير مؤلف كتاب "كيف تتصرف وبالتالي سوف يتصرف أطفالك أيضاً". يقول: "إذا شاركوا في المساعدة في عمل وجبة الطعام، فإنهم من المحتمل أن يرغبوا في تجربة ذلك مرة أخرى، إن الأطفال الأكبر سناً والمراهقين يبدأون في إعداد وجبات خاصة أو أطباق من تلقاء أنفسهم. دع المراهقين يبدأون إعداد الأطعمة الصحية قبل أن يحين الوقت للعيش بمفردهم.

• **لا تصنف:** إن الأطفال دون سن الخامسة نصفهم

بأنهم أكلة إنتقائيون. "أن تكون إنتقائياً هذا أمر طبيعي في الواقع"، كما تقول اليزابيث وارد. إنها تفضل مصطلح



"أكل محدود" فضلاً عن المصطلح الأكثر سلبية "نيق".

• **البناء على الايجابيات:** مثلما يمكن للأطفال الحصول على الراحة من قراءة نفس القصة مراراً وتكراراً، فإنهم يتمتعون بالحصول على مجموعة متوقعة من الأطعمة. "على الرغم من أنهم لا يحصلون على تشكيلة واسعة من الأطعمة، إلا أنهم في الواقع جيدون غذائياً"، كما تقول وارد. عندما يجتاز الطفل طفرة النمو ويكون لديهم شهية أكبر، إستخدم هذه الفرصة لتقديم ما توصي به من أطعمة جديدة.

• **العرض، العرض، العرض:** يحتاج الطفل أن يتعرض لنوع جديد من الطعام ١٠ الى ١٥ مرة قبل أن يقبل/تقبل ذلك. وقبل ذلك بوقت طويل يكف العديد من الآباء عن ذلك.

• **لا تستلم،** حتى إذا كان طفلك يلعب بالفراولة الموجودة في صحنه، قد يفاجئك يوماً ما بتناول لقمة! ولكن لا تسرف، كما يقول ستيفر. حدد العرض الى واحد أو اثنين من الأطعمة الجديدة في الأسبوع.

• **لا ترشو:** تجنب إستخدام الحلويات كرشوة لجعل الأطفال يأكلون شيئاً آخر، كما يقول باول. يمكن أن ترسل رسالة مفادها أن القيام بالشيء الصحيح ينبغي أن يتضمن مكافأة خارجية بالإضافة الى تعزيز النمط من أن تناول الأطعمة الغير صحية هو وسيلة جيدة لمكافأة نفسك. مكافأة التغذية السليمة الحقيقية هي جسم صحي وليس كعكة الشوكولاته.

• **كن حذرا من الافراط في تناول الوجبات الخفيفة** أحياناً المشكلة ليست أن الطفل لا يحب الأطعمة الجديدة. لأن الطفل يشعر بالشبع فلا يقبل عليها. كما تقول وارد.

"يمكن للأطفال أن يستهلكوا أكثر من السرعات الحرارية التي يحصلون عليها من الحليب والعصير. كما بالإمكان تشجيع الأطفال على شرب الماء بدلاً من

العصير عندما يكونون عطشى. والشيء نفسه ينطبق على الوجبات الخفيفة ذات سرعات حرارية أكثر، مثل الرقائق والحلويات والمشروبات الغازية. "إذا كنت عازم على تقديم الوجبات الخفيفة، تأكد من أنها مكملة لوجبات الطعام وليست مدمرة لها"، كما تقول وارد.

• **وضع حدود:** توفر مجموعة من الحدود الدنيا تساعد الوالدين على توفير بعض الإتساق، كما يقول باول. فعلى سبيل المثال، قد يطلب الوالدين أن يتناول أطفالهم الأطعمة المغذية قبل الطعام الخفيف. أو على الأقل يجب محاولة تناول نوع جديد من الطعام قبل رفضها. "التناسق يعمل فقط إذا كنت ما تقوم به معقول في المقام الأول"، كما تقول وارد. لذلك، تجنب قواعد الأكل المسيطرة بشكل مفرط أو المتساهلة أكثر من اللازم. إذا كانت الحدود الدنيا صحيحة وفعالة ومتوازنة فإنها سوف تؤتي ثمارها.

• **معاينة دورك:** تأكد من أنك لا تقول للأطفال "أفعلوا كما أقول وليس كما أفعل"، يقول باول. إذا كان نظامك الغذائي مبني على الدهون والسكر والملح بشكل أساسي. فيمكنك بالكاد أن تتوقع من طفلك أن يقبل سلطة العشاء بدلاً من البطاطس المقلية.

• **نزع فتيل اوقات الطعام:** لا تجعل مناقشة عادات أكل طفلك جزء من وقت الطعام، كما تقول وارد. فخلاف ذلك تصبغ كل وجبة حدثاً مجهداً، متركزاً على ما يأكله وما لا يأكله طفلك.

وتقترح وارد، أن على الآباء إدخار الحديث عن أهمية الأكل الجيد في وقت لاحق، ربما في وقت النوم، أو وقت قص القصة.

• **اعطي الوقت:** "إنني أجد أن الأطفال أكثر إنفتاحاً بكثير لمحاولة تناول الأطعمة الجديدة بعد سن الخامسة، كما تقول وارد "معظم الوقت، الأطفال سوف يكبرون ببساطة بعيداً عن الأكل المحدود".

الدافع للتمرين !!

من أهم جوانب الحفاظ على صحة جيدة هي ممارسة الرياضة، وهذا يتضمن الألعاب الرياضية، وتدريب المقاومة والمشي وتسلق السلالم وأي شيء يعمل على ضخ الدم من القلب والدورة الدموية وعمل العضلات وهنا بعض من فوائد نمط الحياة والنشاط:

- **زيادة الطاقة:** للتخلص من الشعور بالتعب بعد يوم من العمل الشاق، يكفي المشي السريع والهولة أو ركوب الدراجة الهوائية حول المبنى لتحصل على الأوكسجين وسيتدفق الدم الغني بالمغذيات الى جميع أجزاء جسمك وسوف تشعر بالإنعاش.
- **ادارة الوزن:** تمرين القلب والأوعية الدموية المنتظم هو المفتاح لفقدان وزن صحي، والتمرين مهم أيضاً لكسب وزن صحي. تمارين تدريب المقاومة، فرغ الأثقال مثلاً يمكن أن تساعد على زيادة كتلة الجسم النحيل.
- **صحة افضل:** التمرين يقوي جهاز المناعة، وخاصة التمرين في الهواء النقي وأشعة الشمس ويساعد الجسم على التخلص من السموم. كل هذه الفوائد يحسن الصحة عموماً.
- **خفض احتمالات الاصابة:** عندما يحصل الجسم على التمرين الذي يحتاج إليه، يكون أقل عرضة لأنواع الإصابات المرتبطة بالوظائف الجلوسية وأنماط الحياة الميالة إلى ذلك مثل مشاكل الظهر و الأم الرقبة والشد العضلي. ولتجنب هذه المشاكل يجب أن تحرص على عدم الإفراط في استخدام الأوزان الثقيلة.
- **الانضار:** التمرين المنتظم يمكن أن يساعد في الحماية من السرطان وهشاشة العظام ومرض السكري وغيرها من الحالات الطبية المزمنة، فتمرين المقاومة يجدد الأنسجة العضلية، بوصفها عنصراً لمكافحة الشيخوخة.
- **الحد من الاجهاد:** وذلك من خلال تحفيز إطلاق الإندورفين والمواد الكيماوية في الدماغ التي تثير الشعور بالرفاهة، فإن التمرين يخفف من التوتر والتعب الذهني والعاطفي الذي يأتي في نهاية يوم نقضيه جالسين.
- **قدرة دماغية اكبر:** إن التمرين يحفز تدفق الدم والأوكسجين الى كل جزء من الجسم، بما في ذلك الدماغ. الناس الذين يقومون بأعمال خلاقه غالباً ما يكونون أكثر إنتاجية بعد نشاط بدني قوي.
- **نوم افضل:** إن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعدك على النوم بشكل أسرع وعميق والذي بدوره سيؤدي الى تحسين تركيزك وإنتاجيتك ومزاجك، عليك فقط أن لا تمارس التمرين في وقت قريب من موعد النوم وإلا ستواجه صعوبة في النوم. ||

الجانب الاجتماعي

بقلم: ريلاج

تطوير جانبك الاجتماعي أمر بالغ الأهمية. تُظهر الدراسات أن الأشخاص الذين ينشطون اجتماعياً رحيمين و عاطفيين و لديهم مستويات أعلى من السعادة و احتمالية أكبر للعيش لفترة أطول من الأشخاص الذين يعيشون حياة أكثر انفرادية. و تبين البحوث أيضاً أن الأشخاص الذين لديهم مهارات التعامل مع الآخرين هم في أعلى مستويات السعادة، و أن أولئك المغرورين اجتماعياً لديهم مستويات متدنية جداً من الرفاهية.

العلاقات الحميمة والصداقة المنفتحة هي اللبنات الأساسية للحياة السعيدة. وليس فقط تلقي الدعم الذي يجعلنا سعداء، بل إنها القدرة على تقديم الدعم لآخرين كذلك.

زوجان مثاليان

يرى العديد أن الزواج هو أحد العلاقات الاجتماعية الجوهرية. ولكن الدراسات حول الزواج والسعادة متضاربة الى حد ما. في المتوسط، نجد أن المتزوجين لديهم مستويات السعادة أعلى من أولئك الغير متزوجين. ولكن الأشخاص الغير متزوجين ومرتبطين بعلاقات هم أكثر سعادة. ولكن لانعلم اذا كان سبب ذلك أن الناس الذين لديهم استعداداً ليكونوا سعداء هم أكثر احتمالاً لأن يتزوجوا، أو لأن الزواج في حد ذاته يجعل الناس أكثر سعادة.

نظرية العلاقة بين السعادة والزواج مقارنة مع المتزوجين توضح أن الغير المتزوجين هم في أدنى مستويات الإستحسان الاجتماعي بالإضافة الى قلة الفوائد الاجتماعية والمالية. هذه العوامل قد تلعب دوراً في المستويات المتدنية من الرفاهية الشخصية لدى الغير

متزوجين.

ما يمكنك القيام به.

عندما تنتهي العلاقات الشخصية المهمة، فإنه يكون لها أثر سلبي دائم على السعادة. ولذلك إستخدم طاقاتك لتعزيز العلاقات التي تمثل أهمية قصوى بالنسبة لك. إن الخروج من علاقة مدمرة يمكن أن يفعل الكثير لصحتك وسعادتك فضلاً عن البقاء فيها. ولكن إذا كان بوسعك أن تجعل العلاقة الجيدة تستمر، فلديك كل ما يدعو الى المحاولة.

إبقاء كل من علاقاتك الشخصية الأخرى، صحية وناضحة بالحياة وقوية من خلال قضاء وقت نوعي مع الأصدقاء والعائلة- سوف يعطيك ذلك شيئاً لتتطلع إليه ويساعد على تخفيف مستويات التوتر وأثناء تقديرك للناس الذين هم قريبين منك وعزيزين عليك، لا تنسَ أن ترحب بصداقات جديدة في حياتك. ||



اقتباسات
بارزة

صلة السعادة والصحة

التمتع الحقيقي يأتي من نشاط و تمارين الجسم
والإثنين متحدين- هبولت

الضحك هو المجهود الأكثر صحة - كريستوف فيلهلم
هيو فيلاندا

الصحة هي حالة الحكمة وعلامة البهجة والمزاج
المنفتح والنبيل - رالف والدووايمرسون

الروح الحزينة تقتلك أسرع من الجرثومة - جون
ستانبيك

إذا كان لديك الصحة، ربما تكون سعيداً. و إذا كان
لديك الصحة والسعادة، لديك كل الثروة التي
تحتاج إليها، حتى لو كان ليس كل ما تريد - البرت
هوبارد

من لديه الصحة لديه الأمل ومن لديه الأمل لديه
كل شيء- مثل عربي

الصحة هي الثروة الحقيقية وليس قطع الذهب
والفضة - غاندي

السعادة ليست أكثر من صحة جيدة وذاكرة سيئة -
البرت شفاينزر

من المدهش كم تصبح الخبرة العامة في الحياة هشّة
عندما يتم إعطاء جسمك فرصة لتطوير القليل من
القوة - فرانك داف

الضحكة الجيدة والنوم الطويل هي أفضل علاج في
كتاب الطبيب - مثل إيرلندي

الفرح والإعتدال والراحة يغلقوا باب الطبيب بقوة-
هنري وادسورث لونجفيلو

الطرب هو دواء الحياة، يشفي عللها ويهدىء
صراعها - غير معروف

