

المجلد ٩ الاصدار ١٢

# المشوّقة

المجلة التي تحركك!

عش الحياة بطريقة صحيحة

١. طرق لبدء حياة  
ذات معنى ... اليوم!

الحب بطريقة صحيحة  
دع الحب يكون دليلك

الرياضة بطريقة صحيحة  
كيفية البدء بممارسة التمارين الرياضية



٣ أفهم ذلك... مررت بتلك التجربة

٤ عش الحياة بطريقة صحيحة  
١٠ طرق لبدء حياة ذات معنى... اليوم!

٦ الحب بطريقة صحيحة  
دع الحب يكون دليلك

٧ تناول الطعام بطريقة صحيحة  
النظام الغذائي الصحي ليس  
أمرًا معقدًا

٨ الرياضة بطريقة صحيحة  
كيفية البدء بممارسة التمارين  
الرياضية

٩ النوم بطريقة صحيحة  
٩ أسباب مفاجئة للحصول على  
المزيد من النوم

١٢ اقتباسات بارزة  
الحياة الصحية

المجلد ٩ الإصدار ١٢  
كريستينا لاين

العدد  
أسرة التحرير

التصميم: واثق زيدان

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٨  
جميع الحقوق محفوظة

قال أحدهم ذات مرة، أن طريقة الحفاظ على الصحة تكمن في العيش بطريقة صحيحة. الحب وتناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين الرياضية والنوم بشكلٍ صحيح أيضاً. أعتقد أننا جميعاً نتفق على ما سبق. ومع ذلك فإن القيام بذلك يمكن أن يكون تحدٍ كبير.

نريد جميعاً أن نتمتع بصحة جيدة، لكن تحقيق ذلك ليس بالأمر السهل. بالنسبة لي مثلاً، أخوض هذه المعركة باستمرار. بقدر ما أريد الحفاظ على الوزن المناسب لعمرى، تكون السيطرة على نفسي خلال المناسبات والعلطات العديدة المليئة بالحلويات والأطعمة الشهية أمراً صعباً جداً. وأحياناً لا أجد الوقت لممارسة التمارين الرياضية المنتظمة. الأربطال والكيلوغرامات تتراكم بسرعة، وهذا ما يجعلني أرغب في اتباع نظام غذائي صحي وممارسة تمارين رياضية إضافية لأصل إلى الوزن الذي يجب أن أكون عليه.

أعلم أنه من الجيد الحفاظ على نمط حياة صحي، لذلك قررت مؤخراً إجراء القليل من الأبحاث، لإيجاد القصص والمقالات التي تحتوي على نصائح حول كيفية تحسين الأداء في كل المجالات للوصول الى الحياة الصحية.

قمت بتجميع بعض ما وجدته في هذا العدد من المشوقة. واحدة من أفضل النصائح هي البدء بإجراء تغييرات صغيرة كل يوم لبناء عاداتٍ صحية جديدة. أنا أعمل على ذلك، وإذا كنتم بحاجةٍ إلى عمل تحسينات في بعض المجالات، فإنني أتمنى أن تفعلوا ذلك انتم أيضاً.

كريستينا لين  
عن المشوقة

# أفهم ذلك... مررت بتلك التجربة

بقلم شيري أوغسطين فليك، ل سي س دبليو، مقتطفات بتصريف

أنه لا يمكننا ببساطة العثور على الدافع أو الوقت أو القدرة على التحمل والاستمرار.

العبارات التي أسمعها طوال الوقت هي: "أريد أن أمارس التمارين الرياضية أكثر"، "أريد أن أتناول طعاماً صحياً"، "أريد أن أجرب اليوغا". القائمة لا تنتهي. البعض منا ليس لديه فكرة لماذا، ولكن لسبب ما، نحن نشعر بعدم الرضا. مما يجعل الأمور أكثر سوءاً، لأننا نفترض بأن إجراء التغيير في حياتنا سيكون صعباً ويسبب لنا الكثير من التوتر، لذا فإننا نتخلى عن فكرة التغيير بأكملها.

نعم، قد يكون التغيير مرهقاً، لكنه قد يكون رائعاً أيضاً. لقد تعلمت أن أحافظ على أهدافي في الحياة من خلال تبني عادات صحية.

يمكنكم العمل على تحقيق جميع أهدافكم، سواء كانت كبيرة أم صغيرة، بدون التضحية بصحتكم ورفاهيتكم. إنها مسألة تعلم عملية تنمية العادات الجيدة لرعاية انفسكم.

عندما تعملون على ما تريدون تحقيقه بالضبط، تكون الحياة أسهل بكثير وممتعة أكثر. ستظهر لديكم قوة مذهلة عندما تؤمنون أنكم تملكونها... ستكونون أصحاء ومنتجين وتجلبون الأحلام إلى الحياة. والأمر الأكثر "متعة" هو عندما تعملون وتلهون وتعيشون بدون أن يؤثر ذلك على حياتكم واجسامكم وعقولكم وأرواحكم.

الآن، دعونا نتبنى بعض العادات الجديدة. صدقوني، لقد حان الوقت. ■

لو كنتم تعرفونني قبل خمسة عشر عاماً... لما استطعتم التعرف عليّ - وبالتأكيد لن تصدقوا بأنني كنت معالجه نفسية في ذلك الوقت. فقد كنت أعاني من توترٍ شديد.

أنا ماهرة جداً في انجاز الأعمال وممارسة الهوايات والاهتمامات وقضاءها بأقصى سرعة، دون خطة للتنفيذ على الإطلاق. كنت في الحقيقة فوضوية، وأحاول العمل بدوام كامل ومواكبة مهامي اليومية. بالطبع، كنت مهتمة أيضاً بأن أكون بصحة جيدة وأن أحافظ على حياة اجتماعية صحية وقضاء بعض الوقت مع عائلتي. في مرحلة من المراحل أصبح كل شيء زائداً عن حده.

في الطب النفسي، مقارنةً بالتخصصات الطبية الأخرى، فإننا لا نعالج الأمراض، بل نعالج الأعراض. وكانت اعراضى خارجة عن السيطرة. طاقتي موجهة بشكل غير سليم وأفكاري مشتتة، مع الكثير من الأعمال غير المكتملة والقلق المستمر بشأن إنجاز الأمور. كنت مرهقة من الأرق المزمن والعصبية. كانت الأحلام والأهداف تجعلني أشعر بالضيق لأن لا مكان لها في حياتي.

أعتقد أن السبب وراء تغيير أفكارنا وتطلعاتنا، وشعورنا برغبة ملحة تجاه شيء جديد، ما هو الى نداء من داخل أنفسنا. ولقد كنت محظوظة بما يكفي لأتمكن من "سماع" نفسي وهي تشير الى بعض الأفكار التي توضح ما أحتاج أن أكونه. ولم استطع تجاهلها.

الكثير منا يعرف بالضبط ما يتعين علينا القيام به لجعل أنفسنا أكثر صحة أو سعادة. المشكلة هي

# عش الحياة بطريقة صحيحة ! ا طرق لبدء حياة ذات معنى ... اليوم!



من الإنترنت، بتصرف

محب؟ شخص مليء بالامتنان؟ الأمر المهم هو طرح هذين السؤالين: ما نوع الشخصية التي تمثلني؟ إذا كنت هذا الشخص، كيف أتصرف؟ ثم حاول على الفور البدء في التصرف بطريقة تتفق مع إجابتك. إن ما فعله هو ما يحدد شخصيتنا. لذلك، إذا بدأت بالتصرف بطريقة محددة واستمررت في التصرف على هذا النحو، فستصبح ذلك الشخص.

**٢. التزم بهذه اللحظة.** جد مكاناً هادئاً تجلس فيه. خذ نفساً عميقاً وأخرج من صدرك بضع مرات. كن حاضراً. ثم مع الاقتناع ابدأ حواراً مكثفاً مع نفسك. في هذا الحوار سوف تشرح لنفسك بأن ”هذه هي اللحظة المناسبة. هذه هي اللحظة التي عليّ أن ألتزم فيها بعيش حياة ذات معنى“. ثم اشرح سبب عزمك على عقد هذا الالتزام. يطلق ”توني روبنز“ على هذه الالتزامات ”التعويذات“. التعويذات ليست مجرد كلمات تقال فقط. إنها كلمات مدفوعة بالعواطف العميقة وبالشفغف. إنها التزام تجاه الشخص الأكثر أهمية في هذا العالم: انت نفسك.

أذهب إلى العمل. أعود إلى المنزل. أتناول العشاء. أذهب إلى النوم. أستيقظ. أغتسل. أعيد كل ذلك.. تكرار. هل تساءلت يوماً ”هل حياتي مهمة؟“ في أعماقك - أنت تعرف أنك مهم! أنت تعرف بأن حياتك لها معنى. أنت تعرف أنك هنا لهدف. ولكن إذا كانت حياتك مهمة ولها معنى، ولها هدف عندها إسأل نفسك: ”لماذا أعيش كل يوم عالقاً في هذا التكرار؟“ عليك أن تدرك نوع الحياة التي تريد أن تعيشها. من السهل جداً الوقوع في نمط ” التكرار وإعادة التدوير“. لذلك فإن الخطوة الأولى لكي تعيش حياة ذات مغزى هي اختيار أن تعيش حياة ذات معنى. بمجرد اتخاذ هذا الخيار، يجب عليك اتخاذ الإجراءات. فيما يلي ١٠ إجراءات محددة يمكنك القيام بها اليوم والتي ستبدأ في جلب معنى لحياتك. لا تحاول أن تفعلها جميعاً دفعة واحدة. اختر بنداً واحداً من القائمة، ثم أضف بنوداً أخرى ببطء مع مرور الوقت.

**١. إسعى لتكون شخصاً أفضل.** أي نوع من البشر تريد أن تكون؟ صديق جدير بالثقة؟ شريك

٣. **تبرع بوقتك.** إن إحدى أعظم الطرق لتحقيق معنى لحياتك هي مساعدة الآخرين. يمكنك التطوع في ملجأ للمشردين، أو مساعدة أحد الأصدقاء على الانتقال، أو قراءة الكتب للأطفال في المكتبة أو قضاء بعض الوقت مع شخص مسن، والقائمة تطول وتطول. عندما تمنح وقتك لجعل العالم مكاناً أفضل، فإن ذلك يجلب معنى هائل لحياتك. تخيل أن تكون جزءاً من تحسن العالم.

٤. **استمع عندما يتحدث الناس إليك.** قلة قليلة من الناس يستمعون بالفعل خلال المحادثة. نحن مخلوقات اجتماعية. نحن جميعاً نريد أن نسمعنا الآخرون. من خلال إظهار مقدار تقديرك للآخرين فإنك ستجلب معنى أكبر لحياتك.

٥. **اجعل اليوم "جديراً أن يكون جزءاً من كتاب".** هل قرأت كتاباً وفكرت "ياه، لقد كان ذلك رائعاً". ماذا لو استطعت أن تجعل أحداث يومك تستحق أن تكون فضلاً من كتاب. فكر في هذا السؤال: ما الذي سيجعل اليوم يستحق أن يكون فضلاً في "قصة حياتك"؟ أجب عن هذا السؤال واتخذ إجراءً يحقق ذلك.

٦. **افعل الأشياء البسيطة التي تجعلك تبتسم.** ما الذي يجعلك تضحك؟ ما الذي يجعلك تبتسم؟ ما الذي يملأ روحك بالفرح؟ ربما ترغب في قراءة كتاب جيد، أو الخروج مع بعض الأصدقاء، أو مشاهدة برنامج افتح يا سمسم، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو المشي في الطبيعة، أو مشاهدة المسلسلات التلفزيونية أو الأفلام. ليست نشاطات ذات أهمية، كل ما يهم هو أنها تجلب الفرح الى حياتك.

٧. **اكتب "قائمة الامتنان المستقبلية".** اجلس وبيدك قلم وورقة. ثم اكتب خمسة أشياء ستكون ممتناً لها وتريد أن تحدث اليوم. على سبيل المثال "تناول وجبة غداء رائعة مع صديق". ثم قم بطي

القائمة وضعها في جيبك. احملها معك طوال اليوم. ثم كن عازماً على تحقيق ما ورد فيها. انها وسيلة ممتعة للتخطيط ليومك.

٨. **اكتب "قائمة أحلام حياتك وقم بالخطوة الأولى.** اخرج قصاصة ورق وقلم وساعة توقيت. اضبط المؤقت لمدة ١٥ دقيقة. ثم ابدأ في كتابة كل ما تريد تحقيقه في حياتك. استمتع بذلك، ما من شيء صعب. ثم مع نهاية الـ ١٥ دقيقة انظر إلى القائمة واسأل هذا السؤال: ما هو الإنجاز (من القائمة) الذي سيكون له أكبر تأثير على حياتي الآن؟ ثم اتبع ذلك بهذا السؤال: ما هي الخطوة الأولى التي يمكنني اتخاذها اليوم للتحرك في هذا الاتجاه؟ ثم اتخذ على الفور الخطوة الأولى.

٩. **أخبر من تحبهم ... بأنك تحبهم.** يكمن الخطر في أنه من السهل الوقوع في فخ افتراض "أنهم يعرفون بالفعل أنني أحبهم". ولكن في الواقع، قد لا يعرفون. اكتب قائمة بالأشخاص الذين تحبهم حقاً. ثم حدد أي منهم لم تخبره مؤخراً أنك تحبه. ثم اذهب وقل له ذلك. قد يكون ذلك غريباً بعض الشيء في البداية، لكن سيكون له أثر كبير.

١٠. **خذ وقتاً للتفكير.** خذ بعض الوقت للتفكير في الاتجاه الذي تسلكه حياتك، وتأثيرك على الآخرين. هل هناك بعض المجالات التي يمكن أن تستخدم فيها بعض التحسينات؟ تأمل في كيفية إجراء التغييرات التي سوف تستفيد منها أنت وأولئك الذين من حولك على حد سواء.

يمكن لهذه القائمة أن تخلق الخطوة الأولى نحو حياة ذات معنى وهدف ... أو قد لا تفعل شيئاً. الأمر يعتمد عليك. اليوم يمكن أن تكون اللحظة التي تبدأ فيها في جلب معنى لحياتك. ■



# الحب بطريقة صحيحة

## دع الحب يكون دليلك

بقلم روبن ستراتون-بيركيسيل، مقتطفات بتصرف

بسبب كاحلها المكسور، والكثير من الأشياء الأخرى التي كنت أقولها لنفسي. بدأت أدرك أنني كنت أفكر في الخوف بدلاً من الحب. كنت أعرف أنني أريد أن أكون معها. كنت أعرف كم كان مهماً بالنسبة لها أن أكون موجودة هناك للإحتفال مع العائلة والأصدقاء. وعندما تحولت من الخوف إلى الحب، فتحت تلك الطاقة وحولاً جديدة كاملة أمامي. يمكنني الذهاب لمدة أسبوع واحد فقط وجعل عيد ميلادها هو الغرض الوحيد لزيارتي بدلاً من الذهاب في رحلة أطول. قررت ألا أخبرها بأنني قادمة.

عندما دخلت إلى مطبخها قبل يومين من عيد ميلادها ورأيت البهجة والسرور والسعادة في وجهها، غمرني الامتنان لأنني تخليت عن الخوف، وجعلت الحب دليلي.

لدينا القدرة على تشكيل عالمنا من خلال الحب. عندما نؤمن بالخير والمحبة فإننا نلاحظهما ونشعر بهما ونراهما ونستطيع تحقيقهما. لذلك نحن بحاجة إلى أن نسأل أنفسنا، بماذا نريد أن نؤمن أكثر؟ هناك طريقة أخرى لقول هذا، "حيث يذهب الاهتمام تتبعه الطاقة".

ما هو الخوف الذي قد تتركه لكي تجعل

الحب دليلك؟ ■

إن وقت التحدث عن الحب، والتفكير في الحب، وإظهار الحب، وإعطاء الحب، وتلقي الحب، والاعتراف بالحب وتقديره، هو أمر أساسي في عالمنا اليوم كما كان دائماً. الحب هو أعظم شيء في الكون.

كجنس بشري نحن بحاجة إلى الحب. عندما يكون الحب غير متاح أو ضائع أو مدمر، نشعر بالألم واليأس كأفراد وكجماعات. قد يتغير السياق بمرور الوقت، لكن الحاجة إلى انتصار الحب لا تتغير.

قصة شخصية لتوضيح:

كانت شقيقتي في أستراليا تستعد لتحفل بعيد ميلادها. وكنت قد خططت لقضاء إجازة لمدة ثلاثة أسابيع في ذلك الوقت بحيث أكون جزءاً من حفلة كبيرة كانت تريد إقامتها. إلا أن عملي وبعض الأمور الصحية الشخصية - كسرت كاحلها - حالت دون ذلك، وقررت تأجيل الرحلة. شعرنا بخيبة أمل وخاصة هي.

عندما فكرت جيداً، أدركت بأنه كان هناك خوف يعيقني. الخوف من الابتعاد عن العمل لفترة طويلة، والخوف من عدم الاستمتاع بمثل هذا الوقت الرائع

# تناول الطعام بطريقة صحيحة النظام الغذائي الصحي ليس أمرًا معقدًا



من الإنترنت، بتصرف

## ركز على النوعية

تناول اصناف متنوعة من الأطعمة للحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك. مثل الفواكه والخضروات طازجة أو مجمدة أو معلبة. تناول الكثير من الخضروات الخضراء الداكنة مثل الخضروات الورقية والبروكلي. والخضروات البرتقالية بما في ذلك الجزر والبطاطا الحلوة. نوع خياراتك البروتينية بتناول المزيد من الأسماك والفاصوليا والبالزاء. تناول على الأقل ثلاث أونصات من الحبوب الكاملة والخبز والبسكويت والأرز أو المعكرونة يومياً.

## اعرف دهنياتك

للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ابحث عن الأطعمة قليلة الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة. يجب أن تكون معظم الدهون التي تتناولها غير مشبعة مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند وزيت الأفوكادو. تحقق من الملصقات مكونات التغذية على أغلفة المواد الغذائية. ■

لا يجب أن يكون تناول الطعام بالشكل الصحيح أمراً معقدًا - فقط ابدأ في تناول الطعام والمشروبات الصحية. يمكن أن تساعدك التوصيات التالية في البدء بذلك .

- ركز على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم.
- اشمل اللحوم الخالية من الدهن والدواجن والأسماك والفاصوليا والبيض والمكسرات في وجباتك.
- قلل من الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة والملح (الصوديوم) والسكريات المضافة.
- راقب السعرات الحرارية وتجنب السعرات الحرارية الفارغة عن طريق الحد من الحلويات والكرتبهيدرات.
- فكر في الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية بدلاً من الأطعمة "الجيدة" أو "السيئة". يجب أن تكون أغلبية خياراتك الغذائية مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف والمواد المغذية الأخرى وقليلة السعرات الحرارية.

يمكن أن يساعدك اختيارك للطعام الذكي على الحفاظ على صحتك والتحكم في وزنك ويشجعك على البقاء أكثر نشاطاً من الناحية البدنية.



# الرياضة بطريقة صحيحة

## كيفية البدء بممارسة التمارين الرياضية

(إن لم تقم بأي نشاط منذ آخر عطلة)

بقلم ديانا كيلى

دون تقدير لحالة أجسامهم الآن. وبدلاً من بدء رحلة اللياقة البدنية، فإن الهوس بما يسمى "مناطق المشكلات" يبدأ بالظهور. من أجل تتبع تقدمك بدقة، حدد نقطة البداية الخاصة بك ثم حدد هدفك. يمكنك إجراء قياسات لجسمك وبعض الصور بحيث تتمكن من معرفة مدى تحسنتك. يمكنك القيام بذلك كل أسبوعين إلى أربعة أسابيع، بحيث يمكنك أن ترى أنك تخسر

المشوقة المجلد ٩ الإصدار ١٢

إذا كان النشاط الوحيد الذي مارسته خلال الأسابيع القليلة الماضية هو جلد نفسك لكونك كسولاً، فإليك طريقة البدء في ممارسة الرياضة ووضع روتين للياقة البدنية والذي سوف تلتزم به.

**١. ركز على ما تحبه.** غالباً ما يركز الناس على أهداف اللياقة البدنية الخاصة بهم أو حجم معين من الملابس أو أوزانهم أو إنجازاتهم الرياضية،



بعض البوصات، حتى في الأسابيع التي يبدو فيها بأن مؤشر الميزان لم يتزحزح.

**٢. إبدأ قليلاً قليلاً.** لم ترفع الأوزان منذ شهور، إذاً في الأسبوع الأول الذي تعود فيه إلى ممارسة الرياضة، إبدأ بروية. يجب أن تدرك أن أي حركة هي حركة جيدة. التزم بالقيام بممارسة التمارين الرياضية لمدة ١٠ دقائق بمعدل ثلاثة أيام أسبوعياً. هذا سيساعدك على إنشاء السلوكيات وترسيخ العادة التي تريدها. ثم انظر إلى جدولك الزمني واصنع تغييرات متواضعة على روتينك. الكلمات المكتوبة قوية. أكتب أهدافك باستمرار وابقها صغيرة وقابلة للتحقيق بحيث تكون انتصاراتك اليومية هي المحفز لك.

**٣. خطط لأوقاتك الصباحية.** ان البدء بممارسة التمارين الرياضية في الصباح يشبه تماماً إنشاء أي عادة جديدة؛ فهو يتطلب بعض العمل الجاد والتفاني . يمكن أن يؤدي الإعداد المسبق والتخطيط المسبق إلى اتخاذ قرارات بشأن تمارينك الرياضية أو ملابسك أو ما الذي ستأكله في ذلك اليوم - مما يتيح لك الوقت لممارسة التمارين الرياضية.

**٤. تغلب على الخوف من رؤية الناس لك.** قد تكون ممارسة التمارين الرياضية أمام الناس مخيفة بالنسبة للكثيرين منا. وإذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة، أو كنت عديم الخبرة فإنك تخشى أن يحدقوا بك أو يحكموا عليك. معظم الوقت، يقوم جميع من حولنا بالتركيز على أنفسهم، حتى أكثر الأشخاص أناقة جاذبية. عند ممارسة التمارين الرياضية في صالة الألعاب الرياضية، إبدأ بأجهزة تمارين القلب لزيادة مستوى لياقتك، أو استخدم بعض الأوزان الخفيفة.

**٥. توقع الفشل.** ستكون هناك أوقات تصبح فيها الحياة مجنونة، وتخرج عن مسارها مؤقتاً. الكل يفشل. إنه جزء من التجربة ويجب أن تتوقعه. الفرق بين الفشل والنجاح هو إما أن

تقف على قدميك بعد السقوط، أو أن تستخدم ذلك كذريعة للانسحاب.

**٦. كن مستعداً للأسبوع الثالث.** إن الوقت بين الأسبوع الثالث والأسبوع الرابع هو الوقت الكلاسيكي الذي يتخلى عنده الأشخاص عن قرارات ممارسة التمارين الرياضية. نفذ مجموعة جديدة من التمارين أو اشترى أحذية رياضية جديدة، أو ابدأ روتيناً جديداً للياقة البدنية، أو جرب فئة جديدة في صالة الألعاب الرياضية، أو قم بتنزيل بعض الأغاني الجديدة، أو كافئ نفسك بطريقة أخرى ذات معنى لك حتى تكون دافعاً للاستمرار.

**٧. انظر إلى ما وراء فقدان الوزن.** يجب أن تفصل بين مصطلحي "فقدان الوزن" و "ممارسة التمارين الرياضية". مارس التمارين الرياضية من أجل الفوائد الصحية التي لا تتعلق بفقدان الوزن، مثل الشعور بالنشاط والسعادة والهدوء والحصول على نوم أفضل.

**٨. اعثر على شيء يمكنك الالتزام به.** إن "أفضل تمارين رياضية تمارسها" هي التي تستمتع بها وتواصل القيام بها. اختر شيئاً تنتظر البدء به بفارغ الصبر. يمكن أن يكون التمرين الرياضي عبارة عن فصل للرقص أو اليوغا أو السباحة أو الركض في الحديقة أو المشي مع الأصدقاء. يجب أن تجعل هذه التجربة ممتعة قدر الإمكان.

**٩. ابدأ عادات جديدة.** إذا تمكنت من التغلب على بعض العادات - سواء كنت تجبر نفسك أن تستيقظ صباحاً بضع مرات في الأسبوع، أو تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية عندما لا ترغب بذلك - من المرجح أن تحقق النجاح. العادة هي ٧٥ في المئة من التحدي.

**١٠. افعل ذلك بنفسك.** تعامل مع الالتزامات المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية التي تتعهد بها لنفسك كما تفعل في علاقتك مع عائلتك واصدقائك. لن تقوم بخذلان الأشخاص مهمين في حياتك والذين يعتمدون عليك، فلماذا تفعل ذلك لنفسك؟ ■

# النوم بطريقة صحيحة ٩ أسباب مفاجئة للحصول على المزيد من النوم

بقلم ر. مورجان جريفين، بتصرف



١٠ من البالغين الأصحاء. بعد أربعة أيام فقط، كان لدى ثلاثة منهم مستويات جلوكوز في الدم تؤهلهم ليدخلوا في مرحلة ما قبل مرض السكري. **٢. حياة عاطفية أفضل.** وفقاً لاستطلاع أجرته مؤسسة النوم الوطنية في الولايات المتحدة، يقول ٢٦٪ من الأشخاص أن حياتهم العاطفية ليست ممتازة وذلك لأنهم يعانون من الإجهاد. وبالطبع، عدم كفاية النوم يؤثر على حياتك العاطفية بطرق أقل مباشرة أيضاً. إذا كنت تبلغ من العمر ٢٨ عاماً وكنت مرهقاً جداً، فأنت ستغفو خلال موعد لمشاهدة الأفلام، وهذا ليس جيد.

**٣. ألم أقل.** إذا كنت تعاني من ألم مزمن - أو ألم حاد بسبب إصابة حديثة - فإن حصولك على قسطٍ كافٍ من النوم يخفف الألم في الواقع. أظهرت العديد من الدراسات وجود صلة بين النوم والألم. لسوء الحظ، إن الشعور بالألم يمكن أن يجعل النوم صعباً. ووجد الباحثون أن الحصول على قسطٍ جيد من النوم يمكن أن يكون دواءً للألم.

ما الفرق الذي يمكن أن تحدثه ساعة إضافية من النوم في حياتك؟ الكثير، كما يقول الخبراء. تشير الدراسات إلى أن الفجوة بين الحصول على قسط كافٍ من النوم وقلة النوم قد تؤثر على صحتك ومزاجك ووزنك وحتى حياتك العاطفية.

إذا كنت تحصل على أقل من سبع أو ثماني ساعات من النوم ليلاً، إليك تسعة أسباب ستجعلك تقوم بإغلاق حاسوبك وإطفاء الأنوار، والذهاب إلى الفراش قبل ساعة من المعتاد هذه الليلة.

**١. صحة أفضل.** إن الحصول على ليلة نوم جيدة لن يمنحك حصانة كاملة من المرض، لكن وجدت الدراسات صلة بين عدم كفاية النوم وبعض المشاكل الصحية الخطيرة، من قبيل أمراض القلب والنوبات القلبية والسكري والسمنة. وفي معظم الحالات، لا تصبح المخاطر الصحية الناجمة عن فقدان النوم خطيرة إلا بعد سنوات. قد لا يكون هذا صحيحاً دائماً، ولكن، قامت إحدى الدراسات بمحاكاة تأثيرات أنماط النوم المضطربة للعاملين في نظام المناوبات على

**٤. انخفاض خطر الإصابة.** النوم الكافي قد يجعلك أكثر أماناً. لقد ارتبط الحرمان من النوم بالعديد من الكوارث السيئة، مثل تدمير مكوك الفضاء تشالنجر وسقوط إكسون فالديز. ويقدر معهد الطب أن حادثاً من أصل خمس حوادث سيارات في الولايات المتحدة ناتج عن القيادة الناشئة عن النعاس، أي حوالي مليون حادث سنوياً. وعندما تكون تعباً جداً، فمن الأرجح أن تتعثر أو تسقط عن سلم أو تجرح نفسك أثناء تقطيع الخضار. حوادث مثل هذه يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة.

**٥. مزاج أفضل.** إن الحصول على قسط كافٍ من النوم لا يضمن التصرف الصحيح، لكنك ربما لاحظت أنه عندما تكون مرهقاً، فمن المحتمل أن تكون غريب الأطوار. هذا ليس كل شيء. عندما تشعر بالإرهاق الشديد، فإنك تكون أكثر عرضة لمهاجمة رئيسك في العمل أو الانهيار في البكاء أو البدء في الضحك بلا وعي.

**٦. مراقبة أفضل للوزن.** قد يساعدك الحصول على قسط كافٍ من النوم في الحفاظ على وزنك - وعلى العكس من ذلك، يترافق فقدان النوم مع ازدياد خطر زيادة الوزن. لماذا؟ لأن جزءاً من المشكلة هو سلوكي. إذا كنت تعاني من الإجهاد الزائد، فقد تقل احتمالية امتلاكك الطاقة اللازمة لممارسة الركض أو طهي العشاء الصحي بعد العمل. الجزء الآخر فسيولوجي. يلعب هرمون اللبتين دوراً رئيسياً في جعلك تشعر بالشبع. عندما لا تحصل على ما يكفي من النوم، تنخفض مستويات اللبتين. النتيجة: الأشخاص الذين يشعرون بالتعب يشعرون بالجوع - ويبدو أنهم يتوقون إلى الأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية العالية على وجه التحديد.

**٧. تفكير أوضح.** هل استيقظت يوماً بعد نوم سيء وشعرت بالتعب والارتباك، كما لو أن عقلك لا يستطيع الخروج من قوقعته؟ يؤثر فقدان

النوم على طريقة تفكيرك. إنه يضعف إدراكك واهتمامك وقدرتك على صنع القرارات. وقد وجدت الدراسات أن الأشخاص المحرومين من النوم هم أسوأ بكثير في حل المشكلات المنطقية أو الرياضيات مقارنةً بالوقت الذي يكونون فيه في وضع جيد. ومن المحتمل أيضاً أن يرتكبوا أخطاء غريبة مثل ترك مفاتيحهم في الثلجة.

**٨. ذاكرة أفضل.** هل تنسى الكثير من الأمور؟ إن فقدان النوم يمكن أن يكون السبب. بينما ننام، تقوم أدمغتنا بمعالجة وترسيخ أحداث ذلك اليوم. فإذا لم تحصل على قسط كافٍ من النوم فلا يتم تخزين الذكريات بشكلٍ صحيح - بل ويمكن فقدانها. وما هو أكثر من ذلك، تشير بعض الأبحاث إلى أن النوم يقلل من فرص تطوير ذكريات خاطئة. ففي عديد من التجارب، طُلب من الناس إلقاء نظرة على سلسلة من الكلمات. وفي وقت لاحق تم اختبارهم حول ما تذكره. وتبين أن الأشخاص الذين لم يناموا لفترة معينة كانوا أكثر عرضة "لتذكر" كلمة لم يروها من قبل.

**٩. مناعة أقوى.** هل الحصول على قسط كافٍ من النوم يمنع نزلات البرد؟ وضعت دراسة الفكرة على المحك. قام الباحثون بتتبع أكثر من ١٥٠ شخصاً ومراقبة عادات نومهم لمدة أسبوعين. ثم عرضهم لفيروس البرد. كان الأشخاص الذين حصلوا على سبع ساعات من النوم في الليلة أو أقل عرضة للإصابة بالمرض بثلاث مرات تقريباً أكثر من الأشخاص الذين حصلوا على ثماني ساعات على الأقل من النوم في الليلة. هناك حاجة إلى المزيد من البحوث لإقامة صلة حقيقية؛ فقد كانت تلك دراسة صغيرة، ربما أثرت عوامل معينة على النتائج. ومع ذلك، لن تخطئ إن حصلت على ثماني ساعات من النوم كلما كان ذلك ممكناً. ■

استعراض معلم الويب الطبي لويس تشلنج، دكتوراه في الطب، في ٢٧ كانون الأول ٢٠١١.

# الحياة الصحية

اقتباسات  
بارزة



يحتاج الجسم إلى الراحة، والنوم مهم للغاية في أي نظام صحي. يجب أن يكون هناك ثلاثة أشياء رئيسية: الأكل والتمرين والنوم. التوازن الصحيح للثلاثة يصنع نمطاً صحياً حقيقياً. -  
**روهيت شي تي**

أن تستطيع التحكم في حياتك، ووضع توقعات واقعية بشأن التحديات اليومية هي إحدى مفاتيح إدارة الإجهاد، والتي ربما تكون أهم عنصر في عيش حياة سعيدة وصحية مجزية. -  
**ماريلو هينر**

من الرائع أن تكون متفائلاً. إنه يبقيك بصحة جيدة ويبقيك مرناً. -  
**دانيال كانيمان**

النهج الصحي معدي، لكن لا تنتظر الإصابة به من الآخرين. كن حاملاً له. -  
**توم ستوبارد**

أعتقد أن أعظم هدية يمكنك منحها لعائلتك والعالم هو أن تكون بصحة جيدة. -  
**جويس ماير**

اللياقة البدنية ليست فقط واحدة من أهم مفاتيح الجسم السليم، بل هي أساس النشاط الفكري الديناميكي والإبداعي. -  
**جون ف كندي**

النوم المبكر والاستيقاظ المبكر يجعلان الرجل يتمتع بصحة جيدة، وبالثراء والحكمة -  
**بنجامين فرانكلن**

واصل البحث، تعلم من الماضي، احلم بالمستقبل، وانظر للأعلى. لا يوجد شيء مثل غروب الشمس الجميل لإنهاء يوم صحي. -  
**راشيل بوسطن**

المظهر الجيد والشعور الطيب يسيران جنباً إلى جنب. إذا كان لديك نمط حياة صحي، نظامك الغذائي متوازن، وتقوم بممارسة التمارين الرياضية فسوف تشعر بأنك في حالة جيدة -  
**جايسون ستاثام**

اللياقة البدنية تبدأ في المنزل. ما تأكله هو ما يحدد مظهرك، تماماً مثل ما تزرعه هو ما تجنيه. تناول طعاماً جيداً: تناول الفواكه والخضروات والحبوب الصحية، ولا تتناول الحلويات -  
**راكول بریت سنغ**

