لا تدع قيظ الصيف يسلبك الحيوية والنشاط



الصيف، فصل السفر، الحركة والنزهات في الهواء الطلق. لكن حر الصيف غالباً ما يصيبنا بالإرهاق وبالخمول. كيف نستعيد نشاطنا، وننطلق للاستمتاع بهذا الفصل الجميل؟ مقاومة الإرهاق، ومكافحة ذلك الهبوط في المعنويات وفي الطاقة، الذي ينتابنا مع اشتداد حر الصيف، لا يتطلبان أيّة عقاقير، لأن في جعبة المتخصصين في العلاجات الطبيعية العديد من النصائح البسيطة، التي لا تحتاج إلى أيّة وصفة طبية. وفي ما يلي أهمها: 1- اخرج مع السعداء: مجرد الوجود مع شخص إيجابي كافٍ ليجعلك تبتسم. فقد تبين في دراسة لافتة أجريت في جامعة كاليفورنيا، أن وجود صديق ذي شخصية مرحة يعيش على مقربة من منزلك، يزيد من إمكانية تمتعك بالسعادة بنسبة 25%. ويعتقد البحاثة أنّ السعادة مُعدية، فالأشخاص الذين يرون النصف الممتلىء من الكوب، يكونون عادة أكثر لطفاً مع كل من حولهم، ما يجعل هؤلاء لطفاء بدورهم. ويمكننا اللحاق بقطار السعادة بالحرص على الوجود بصحبة أكثر أصدقائنا مرحاً. 2- لا تكثر من الجلوس: لا تجلس أو تقف مكتوف اليدين وأنت تنتظر انتهاء المايكروويف من تسخين طبقك، ولا تجلس وأنت تستمع إلى الموسيقى في انتظار تحويل مكالمتك الهاتفية إلى الشخص المطلوب، بل قم بحركات سريعة منشطة. يمكنك مثلاً أن تقفز في مكانك، أو تقوم بتمارين الإقعاء، أو حتى أن تركض في مكانك. وتؤكد المتخصصة الأميركية في اللياقة البدنية جيرالين كوبرسميث، أنّ هذه الدفعات الصغيرة من التمارين تنشط الدورة الدموية في أنحاء الجسم والدماغ كافة. وتكرار ممارستها أثناء النهار يمنحنا قدراً كبيراً من

النشاط. 3- كافح التوتر: قشّر برتقالة، واستمتع بتناولها على مهل، وسرعان ما ستنعم بالاسترخاء وبالراحة. فقد تبين في دراسة يابانية أن رائحة مادة اللينالول، الموجودة في ثمار الحمضيات، تتمتع بقدرة على خفض مستويات التوتر، وتخفف من تأثير الضغوط النفسية. 4- احتس مشروباً بارداً: حضر مشروباً طبيعياً منشطاً عن طريق خلط القليل من العنب مع عصير الرمان والثلج في الخلاط الكهربائي واشربه بارداً، فالجسم كما يقول المتخصص الأميركي الدكتور ستيفن برات، يمتص العناصر المغذية الموجودة في العصير البارد بسرعة أكبر مما يفعل لو كانت حرارة العصير معتدلة. 5- اضحك: تؤكد الدراسات أنّ الضحك يساعد على التخفيف من ارتفاع ضغط الدم، وخفض مستويات هورمونات التوتر، ورفع نسبة الأندورفينات (الناقلات العصبية التي تجعلنا نشعر بالارتياح وبالسعادة). فضلاً عن ذلك، يبدو أنّه لا يوجد فرق بين الضحك الطبيعي والضحك المفتعل، من حيث النتائج الصحية. ويقول المتخصص الأميركي في العلاجات الطبيعية رونيل كوربين الذي يدير برنامجاً للعلاج بالضحك في مكسكو، إنّه يطلب من مرتادي عيادته أن يضحكوا، ويقهقهوا عندما يتعرضون لمواقف مثيرة للتوتر، مثلما يحدث في حالات أزمات السير الخانقة. ويؤكد أنّ الضحك، خاصة بصوت عال، يساعد على الإحساس بالارتياح. 6- قدم لنفسك باقة من الأزهار: لا تنتظر أن يقدم لك الآخرون باقة من الأزهار، بل قم بتقديم واحدة لنفسك. فهذه الباقة يمكنها، كما تؤكد أستاذة علم النفس الأميركية في جامعة هارفرد، البروفيسورة نانسي إيتكوف، أن ترفع معنوياتك وتحسن مزاجك، مهما يكن مصدرها. كذلك فإنها تسهم في منحك دفعة من الطاقة طوال النهار. وتضيف أننا عندما نشاهد الأزهار، فإن أدمغتنا تقوم مباشرة باستحضار ذكريات جميلة مفرحة. ورؤية باقة من الأزهار الصفراء مثلاً على طاولة المطبخ صباحاً، هي أفضل ما يساعدنا على بدء نهارنا بسعادة ونشاط. 7- اقضم حفنة من المكسرات: اللوز، الفستق الحلبي والجوز، جميعها تمنحنا الطاقة، خاصة بعد ممارسة الرياضة. ويقول مدير مركز التغذية البشرية في لوس أنجلوس الدكتور دافيد هيبر، إنّ هذه المكسرات تحتوي على الأرجينين الذي يعزز نشاط الدورة الدموية، ما يسمح للعناصر المغذية بالتحرك وبلوغ العضلات بسرعة أكبر. إضافة إلى ذلك فإن عملية القضم والمضغ المتكررة التي نقوم بها أثناء تناول المكسرات، تعزز من إفراز السيروتونين، هو الناقل العصبي الذي يحسن المزاج ويقوي إحساسنا بالارتياح. 8- أغلق جهاز التلفزيون: إذا كنت تتابع لساعات حلقات متتالية من برنامجك المفضل، عليك التوقف عن ذلك. فبعد تحليل معطيات ومعلومات طوال 34 سنة، تبين للبحاثة في جامعة ماريلاند الأميركية أنّ الأشخاص الذين يصفون أنفسهم بأنهم "شبه سعداء" يشاهدون البرامج التلفزيونية أكثر مما يفعل الأشخاص الذين يصفون أنفسهم بـ"السعداء جداً"، وذلك بنسبة 10%. ويفسر البحاثة ذلك قائلين إنّ التسمر أمام شاشة التلفزيون يمكن أن يمتعنا بشكل مؤقت، لكنه لا يشكل

مصدر رضا وارتياح على المدى البعيد. والأسوأ من ذلك، هو أنّ الوقت الطويل المكرس لمشاهدة البرامج التلفزيونية يبعدنا عن الأنشطة الأخرى الأكثر إشباعاً، مثل ممارسة اليوغا والخروج في نزهات في الطبيعة مع الأصدقاء وأفراد العائلة. 9- دلك أذنيك: للحصول على دفعة فورية من الطاقة والنشاط، ليس هناك أفضل من تدليك شحمتي الأذنين بقوة، بدءاً من الأسفل صعوداً إلى أطراف الأذنين العليا، وذلك باستخدام الإبهامين والسبابتين لمدة نصف دقيقة. ويعلق المتخصص الأميركي الدكتور ستيفن برووير، مدير منتجع كانيون رانش الصحي في توسكان وخبير في العلاج بالوخز بالإبر، فيقول إنّ الطب الشرقي يعتبر الأذن مثالاً مصغراً لأجهزة الجسم جميعها. وتدليك بعض الأجزاء من الأذن يؤثر إيجاباً في مختلف مناطق الجسم، ويمكن أن يرفع من مستويات الطاقة والنشاط لدينا. 10- املأ فنجانك بالشراب المناسب: عوضاً عن احتساء العبوة تلو الأخرى من المشروبات الغازية المضرة بالصحة، بدد الخمول الذي قد يصيبك في فترة بعد الظهر، بتناول فنجان من الشاي الأخضر أو الأسود. فحسب نتائج الدراسة التي نشرتها مجلة "التغذية" الأميركية، يساعد الكافيين الموجود في الشاي على منحنا دفعة من الطاقة، كما يعمل الحمض الأميني، الثيانين، على تعزيز قدرتنا على التركيز. وينصح المتخصص الأميركي مارك أوكرا باستخدام أوراق الشاي الكاملة، عوضاً عن الأكياس الشائعة، وتركها منقوعة لمدة دقيقتين على الأقل، للحصول على أكبر قدر من فوائد الشاي الصحية. 11- تخلص من وزنك الزائد: أفادت دراسة حديثة نشرتها مجلة "البدانة" الأميركية، أنّ المرضى المصابين بالاكتئاب الذين يخضعون لبرنامج لتخفيف الوزن، والذين يتخلصون من نحو 8% من وزنهم، يحققون نجاحاً كبيراً على مستوى حالتهم النفسية. إذ أكد هؤلاء أنهم لمسوا تحسناً ملحوظاً في مزاجهم ومعنوياتهم. ويعتقد البحاثة أن هذا التحسن النفسي قد يعود في جزء منه إلى ازدياد ثقة المشاركين بأنفسهم وزيادة تقديرهم ذواتهم. 12- تنفس: "التنفس الناري" هو الاسم الذي يطلق على إحدى تقنيات التنفس التي يعتمدها ممارسو اليوغا منذ آلاف السنين. ويؤكد هؤلاء أن طريقة التنفس هذه تعزز وظيفة الغدة النخامية، التي تغذي الدم. وهي في الواقع بسيطة جدّاً إذ يكفي أن نتنفس بسرعة، عن طريق الأنف، بحيث تكون عمليات الشهيق والزفير المتتالية كافة متساوية، من حيث المدة مع سابقتها. وبعد دقيقتين أو ثلاث دقائق من التنفس بهذا الشكل، سنشعر بالانتعاش، وبالنشاط، وسنتمتع بدفعة كبيرة من الطاقة تخولنا الانطلاق للعمل من جديد. 13- تناول طعاماً يمدك بالطاقة: أفضل ما يمكن أن يمنحنا النشاط اللازم، خاصة قبل ممارسة الرياضة، هو وجبة خفيفة مؤلفة من البروتين والكربوهيدرات. وتنصح المتخصصة الأميركية في التغذية جنيفر إيزرلوه والدكتور برات بتناول إحدى الوجبات الخفيفة التالية: كوب من مزيج الموز والشوكولاتة الذي يتم تحضيره عن طريق مزج موزة متوسطة الحجم مع ملعقتي طعام من مسحوق

الكاكاو غير المحلى، كوب من اللبن منزوع الدسم، كوب ونصف من الحليب منزوع الدسم، مع ملعقتي طعام من العسل، وكوبين من مكعبات الثلج ورشة من مسحوق القرفة. أما الوجبة الثانية فهي عبارة عن حفنة من التوت الأزرق المجفف مع اللوز والزبيب ومربعين من الشوكولاتة السوداء. وتتألف الوجبة الثالثة من 200 ملل من حليب الصويا الساخن، المضاف إليه 4 ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو والقليل من العسل الأسود. 14- استعن بالألوان وبالصور: من المعروف أنّ الألوان تؤثر في حالتنا النفسية وفي مزاجنا، لدرجة أنّ الكثير من المتخصصين في العلاجات الطبيعية يلجأون إليها، خاصة لدى المرضى المصابين بالاكتئاب. يمكننا إذن الاستفادة من خصائص اللون الأصفر الذي يسمى لون التفاؤل والفرح، ونطلي أحد جدران غرفة الجلوس به. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فيكفي توزيع بعض الوسائد الصفراء على الأريكة، أو وضع سجادة صفراء على الأرض. أما الصور، فعلينا اختيار تلك التي نبدو فيها مسرورين، ضاحكين، أو نقوم بنشاط ممتع مثل التجديف في بحيرة، أو تسلق هضبة خضراء، ونضعها في مكان نراها فيه كثيراً. يمكن مثلاً أن نضعها على المكتب وأن نعلقها على الثلاجة. فقد تبين في الدراسات أن رؤية مثل هذه الصور ترفع معنوياتنا وتعزز لدينا التفكير الإيجابي الهادف. 15- أضف البهارات إلى أطباقك: إضافة البهارات إلى الأطباق تمنحنا دفعة من النشاط تدوم طويلاً. ولكل نوع من البهارات فوائد عديدة، فالقرفة مثلاً تساعد على استقرار مستويات سكر الدم، ما يؤدي إلى التمتع بدفعات ثابتة من الطاقة. أمّا الكمون فهو يرفع من مستويات الحديد الضروري لمكافحة التعب والإرهاق. وتسهم الكزبرة في تهدئة الأعصاب، وتساعد على الاسترخاء، وذلك لأنّها ترفع مستويات المغنيزيوم الذي يخضع للاستنزاف مع الوقت بفعل الإجهاد النفسي والتوتر. 16- قلد حركة القطة: عند التعرض للكثير من ضغوط العمل، تنصح المتخصصة الأميركية في اللياقة البدنية نيكي أندرسون، بالتخفيف من التشنجات والتوترات في العمود الفقري والرقبة، عن طريق القيام بتمرين التمدد التالي الذي يشبه حركة القطة. اركع على ركبتيك وضع يديك أمامك على الأرض، أي في وضع قطة واقفة. ازفر ثم اشهق ببطء وأنت تعد من 1 إلى 6، ومع حركات التنفس البطيء اعمل على إدارة عمودك الفقري نحو الأعلى. أبقه في وضعيته هذه لمدة كافية للتنفس 6 مرات أيضاً. ازفر ببطء ثمّ أعد عمودك الفقري إلى وضعيته المستقيمة الأولى.