

2016

كتاب في دقائق

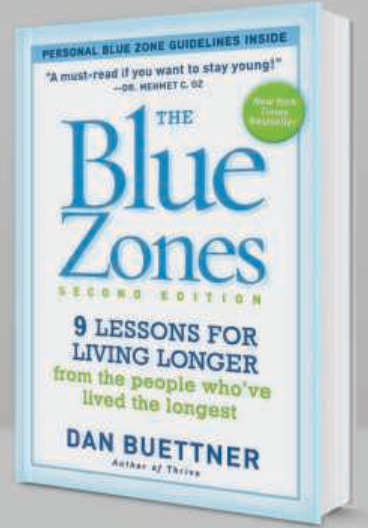
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

المناطق الزرقاء

دروس من المعمّرين الذين عاشوا حياة أطول وأفضل



تأليف

دان بوتنر

العمر الطويل بين الحقيقة والخيال

عندما وصل «جوان بونس دي ليون» إلى الساحل الشرقي لولاية فلوريدا في عام 1513، كان يحلم بالعثور على «ينبوع الشباب» الذي طالما تناولته الأساطير. وبعد مرور خمسة قرون، ما زال البحث عن منابع الخلود يستحوذ على عقول المتخصصين والناس العاديين. إلا معظم الحلول المطروحة لإطالة عمر الإنسان ما زالت تركز على الوصفات الغذائية والدوائية، والنصائح العقيمة التي تتلاعب بالعقول ولا تؤثر في الأجساد.

لم يدرك الباحثون عن سر الخلود أنه لا يكمن في الكم بل في النوع؛ فما جدوى العمر المديد إن افتقر الإنسان إلى الصحة التي تؤهله للتمتع بمباهج الحياة؟ ولذا علينا أن نبحث أولاً عن حياة أفضل وأطول. ومن هذه الرؤية انبثقت الدعوة إلى فحص ودراسة ما يُعرف بـ «المناطق الزرقاء»، وهو مصطلح يُطلق على المناطق التي ترتفع فيها نسب من تتراوح أعمارهم بين التسعين والمائة - وما فوق - بشكل ملحوظ، فهؤلاء المعمرين يعرفون أسرار الحياة الطبيعية المفعمة بالصحة والنشاط. وحرصاً منا على استخلاص الدروس من مصادرها، انطلق فريق من خبراء السُّكَّان والصحة والإعلام إلى نطاقات الحزام الأزرق الشهيرة حول العالم، والتي ضرب سكانها رقماً قياسياً في تفادي أمراض العصر القاتلة. أجرينا في هذه النطاقات دراسات استقصائية لاستنباط الأنماط الحياتية - كالمأكل، والمشرب، والأنشطة اليومية، والعلاقات الاجتماعية، وأعشاب الطبِّ البديل التي أكسبتهم مناعة ضدَّ الأمراض، ومنحتهم العمر المديد، والحيوية التي يفتقر إليها الشباب. ثمَّ استخلصنا أوجه العناصر المشتركة بين هذه الأنماط لتشكُّل مرجعاً شاملاً لأفضل الممارسات الصحية وتبرز أوجه التشابه من النطاقات الخمسة.



في ثوانٍ..



استلهاماً من مقولة سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، وهو يزور معرض الفن العالمي «آرت دبي» حيث قال: «إعادة إعمار المنطقة فكرياً تبدأ من القراءة، ومن أجيال تحبُّ العلم ولديها شغف الاستكشاف» يسرنا في مبادرة «كتاب في دقائق» أن نقدم لقرائنا ملخصات ثلاثية كتب متميزة.

الكتاب الأول بعنوان «شغف القيادة»، وهو من تأليف وزير الدفاع الأمريكي الثاني والعشرين «روبرت جيتس»، الذي تولَّى قيادة وزارة الدفاع الأمريكية عام 2006، وكلفه «باراك أوباما» بمواصلة قيادته لشؤون دفاع أقوى دولة في العالم عام «2008»، واستمر في منصبه حتى عام 2011.

وتميزت تجربة «جيتس» القيادية في انتقاله من رئاسة جامعة أمريكية، إلى أكبر مؤسسة عسكرية في العالم. ومن ثم فإن الكتاب الذي يعكس تجربة 50 عاماً في الخدمة العامة يتوجه إلى محاربة البيروقراطية في معاقها، وتطبيق أهم مبادئ «القيادة الموقفية» التي تعني تغيير القائد لشمطه القيادي عندما يتحول من القيادة في بيئة مدنية مثل الجامعة، إلى بيئة عسكرية مثل «وزارة الدفاع». يرى «جيتس» أن البيروقراطية تعني «حكم المكتب»؛ أي تحكُّم الجماد في الإنسان، والثابت في المتغير»، ويؤكد على أن هذا يجب أن يتغير في عصر الإدارة الإلكترونية والمنافسية الأهمية.

أما الكتاب الثاني فإنه يغير الكثير من قواعد علم التفكير والإبداع، وهو بعنوان «المبدعون .. هكذا يحرك المجددون العالم» ويتناول الكيفية التي يحرك فيها المجددون العالم. يقول المؤلف «جرانت»: «هناك طريقان للإنجاز: التقليد والتجديد؛ التقليد أو «الامتثال» يعني اتباع الطرق التقليدية وعدم التغيير، أما التجديد وعدم الانصياع فيتحقق عندما تُطرق طرقاً غير مطروقة في رحلة الحياة، ففسير عكس التيار في رحلة الابتكار. فالمبدعون يسلكون سبلاً غير مَسْلُوكَة».

أما الكتاب الثالث فلا يخلو من الطرافة والإضافة؛ إنه كتاب «المناطق الزرقاء: دروس نتعلمها من المعمرين الذين عاشوا حياة أطول وأفضل» تأليف «دان بوتتر» المستكشف ورائد مشروع «النطاقات الزرقاء» الموجَّه لتوعية الناس بأنماط الحياة الصحية والطبيعية. وهو يحلل الأسباب غير المعروفة التي جعلت سكان خمس مناطق في العالم يعمرُّون طويلاً، ويعيشون حياة مديدة وسعيدة، رغم اختلاف بيئاتهم من اليابان شرقاً، إلى كوستاريكا غرباً. ويرى المؤلف أن سرَّ الصحة لا يكمن في الكم بل في الكيف؛ فما جدوى العمر المديد إن افتقر الإنسان إلى الصحة التي تؤهله للتمتع بمباهج الحياة!

وفي الختام أتمنى أن تال موضوعات المجموعة الجديدة من «كتاب في دقائق» استحسنكم، وأن ترفد مخيلاكم بالمزيد من الإبداع في جوانب حياتكم كافة.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

النطاق الأزرق الأول: سردينيا

يعتمد السردينيون على نظام غذائي بسيط يشمل النباتات مع التركيز على الفول، والدقيق الأسمر، والخضروات، ويشكل حليب الماعز والزيت جزءاً أصيلاً من هذا النظام، إذ يحتوي كوب واحد من حليب الماعز على 13% من الكالسيوم، و25% من فيتامين ب، و47% من فيتامين أ، كذلك يتناول السكان جبنة بيكورينو المصنعة من لبن الخراف التي تتغذى على النباتات، والفني بأحماض أوميغا 3 الدهنية، أمّا اللحوم فتقدم في المناسبات والاحتفالات الخاصة فقط.

للجزيرة في حلّ جزء كبير من اللغز، إذ ساهمت الطبيعة الصخرية، والشمس الحارقة في فشل الزراعة، وشكلت بالمقابل بيئة نموذجية لرعاية الماشية. هذه المهنة ليست مرهقة ذهنياً، ولكنها تتطلب جهداً بدنياً وأمياً من المشي اليومي، فصار الرعي تمريناً يومياً يؤمن للرعاة كثيراً من الفوائد للقلب والأوعية الدموية، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي على عضلات وعظام الجسم، وبالفعل تمتّع أغلب الشعب السرديني - لا سيّما الذكور - بعظام وأجسام قوية.

سردينيا ثاني أكبر جزيرة في البحر الأبيض المتوسط، وهي جزيرة إيطالية يصل تعداد سكانها إلى 1,6 مليون نسمة. عثرنا في إحدى قرى هذه الجزيرة التي يسكنها 2500 شخص على سبعة معمرين - وهو رقم مذهل مقارنة بالنسبة السائدة في أمريكا، والتي لا تتجاوز معمرًا واحداً لكل خمسة آلاف، وحرصاً منا على اكتشاف أنماط الحياة لأهل سردينيا، تواصلنا مع المعمرين بالجزيرة وتعمقنا في أدق تفاصيل حياتهم وأهم عاداتهم. يسهم الموقع الفريد والخصائص الجغرافية

تشكل التوجهات الفكرية لسكان سردينيا العنصر الأهم والأقوى للعمر الطويل، إذ تُسهم حفة الظل في النظرة التفاؤلية للمستقبل وفضّ النزاعات، وغياب التوتر، إذ يتجمّع أهالي الجزيرة في الطرقات ظهيرة كل يوم ليتسامروا ويتبادلوا أطراف الحديث. ويعتبر التكافل والتلاحم وقت الأزمات من أهم مميّزاتهم. ويتبنّى الشعب السرديني توجّهاً إيجابياً قائماً على الاحترام والتبجيل للجميع، لا سيما كبار السن، فليست هناك دور لرعاية المسنين على الجزيرة، إذ يتكفل أبناؤهم وأحفادهم برعايتهم، الأمر الذي ينعكس على حالة الكبار الجسدية والنفسية ويجعلهم يتشبّهون بالحياة أكثر، لوجود من يبادلهم الحب ويوليهم الاهتمام.

اصنع حزامك الأزرق

استنبطنا دروس الحياة الأطول من حياة المعمرين، ثم تناولناها بالتعديل والتطوير كي تلائم الحياة الحديثة بكل أنماطها. طبّق الدروس الثلاثة الأكثر واقعية وفقاً لظروفك الخاصة، ثم ابدأ بإضافة المزيد من الدروس تدريجياً إلى أن تحقّق النجاح المنشود. ولا تنس أن التغييرات الصغيرة تصنع فرقاً كبيراً. استوعب المبادئ التي تقوم عليها الدروس وانطلق في رحلة حياتك لتصنع حزامك الخاص.

الدرس الأول: تحرك بعفوية

لا يتردد المعمرين على النوادي الرياضية أو يشتركون في سباقات الماراثون التي تتطلب جهداً بدنياً شاقاً، بل ينخرطون في الأنشطة البسيطة بسبب روتين العمل اليومي، فذكور الشعب السرديني يرعون الأغنام بينما ينهك سكان أوكيناوا في حرث الأرض وزراعة النباتات لساعات طويلة كل يوم، في حين يجعل سكان لوما ليندا من التنزه بين الغابات جزءاً أصيلاً من روتينهم اليومي. هذه هي الأنشطة التي تجمع بين المعمرين من مختلف الثقافات وتجعلهم أكثر مرونة وشباباً وحيوية من غيرهم

أفكار للتطبيق:

1. بعض التصرفات البسيطة مثل صعود السلم بدلاً من المصعد الكهربائي - تضي على حياتك حيوية وإثارة أكثر ممّا تظن. تخلّص

من أدوات الرفاهية المبالغ فيها كأجهزة التحكم عن بعد، وأجهزة فتح المرآب والمعلبات الإلكترونية، وعصارة الفواكه الكهربائية وغيرها من مسببات التقاعس والخمول.

2. رسّخ العادات التي تجعل نمطك المعيشي ينبض بالحيوية والعفوية كالسير إلى المتجر بدلاً من ركوب السيارة، واستغلال راحة العمل في التنزه بدلاً من تناول القهوة، وركوب الدراجات في الرحلات القصيرة. استمتع بما تفعل ولا تمارس عادة لا تحبها أبداً.

3. اعتبر التنزه رياضة سريعة ومجانية لأنها متاحة طوال الوقت. التنزه بعد يوم شاقّ يخلّصك من التوتر ويساعدك على الهضم بعد تناول وجبة دسمة.



الدرس الثاني: هارا هاتشي بو

يردد شعب أوкинаوا عبارة «هارا هاتشي بو» قبل تناول الطعام، وهي طريقة تذكير ومنبّه يحثهم على التوقّف عن تناول الطعام عندما تمتلئ بطونهم بنسبة 80%. لقد أثبت العلماء أنّ هذه الممارسة تعادل في قيمتها أفضل الأساليب والبرامج الغذائية المتّبعة للحدّ من السعرات الحراريّة، كما أنّها قد أثبتت فاعليتها في التجارب المعملية. وفي الوقت الذي يعمد فيه الكثيرون إلى تناول الطعام حتّى تمتلئ بطونهم، يتوقّف شعب أوкинаوا فور تلاشي الشعور؛ فشتان بين من يقول: «لقد امتلأت»، ومن يقول: «لم أعد أشعر بالجوع».



أفكار للتطبيق

1. اتّبِع الحيل التي تجعل طعامك يبدو أكبر حجماً ممّا هو عليه، فالذين يتناولون قطعة كاملة من الهامبرجر يشعرون بنفس القدر من الشبع حين يتناولون نصف قطعة فقط، مع المزيد من الخضار والخس والبصل لزيادة الحجم؛ ففي إحدى التجارب أعرب المشاركون فيها عن شعورهم بالشبع لدى تناولهم لمشروب تمّ خفقه بجهاز كهربائي ليتضاعف حجمه في الكأس - من دون زيادة في الكميّة والسعرات الحراريّة.
2. تعتمد معدّلات الطعام الذي نتناوله على الظروف المحيطة، وليس على الجوع والشبع

3. تناول طعامك ببطء وتركيز. إذ يضاعف التائي من قدرتك على الشعور والاستجابة لرسائل المخ التي تخبرك بأنك لم تعد تشعر بالجوع. وتجنّب تناول الوجبات أمام التلفاز أو وأنت مشغول على الكمبيوتر أو الهاتف؛ ففي مثل هذه المواقف لا نتحكّم في حجم الطعام الذي نتناوله. من المفيد أيضاً أن تتناول الطعام وأنت جالس لتستمتع بالتذوّق وتستهلك وقتاً أطول وكماً أقل. وتناول وجبة الإفطار في وقت مبكّر؛ فهي الوقود الذي يشحن قواك ويعزّز قدرتك على مواجهة مغريات الوجبات التي تتعرّض لها طوال اليوم.

كما نظن، إذ يزداد كمّ الطعام الذي نتناوله برفقة الأهل والأصدقاء عمّا نتناوله بمفردنا، كذلك تلعب أحجام العبوات والأطباق وعدد الأصناف دوراً بارزاً في تحديد الكم. في إحدى التجارب، استهلك المشاركون الذين حصلوا على عبوات كبيرة الحجم من المعكرونة واللحم 23% أكثر ممن استخدموا عبوات صغيرة ومتوسّطة. فنحن نستطيع أن نغيّر عاداتنا الغذائية بتقليل الأحجام المستخدمة. استخدم أطباقاً صغيرة وكؤوساً ضيّقة، وابتعد عن الحلوى وغيرها من المغريات عن مرمى بصرك، وستخفض معدّلات طعامك بشكل ملحوظ.

النطاق الأزرق الثاني: أوкинаوا

أوкинаوا جزر يابانية تشبه جزر هاواي. تمتاز أوкинаوا بمناخها الدافئ، وأشجار النخيل، وشواطئها ذات الرمال الذهبية. ويتمتع شعبها بمتوسّط عمر يكاد يكون الأكبر على الإطلاق (78 عاماً للذكور و86 عاماً للإناث)، وأكبر عدد من السنوات الخالية من الأمراض (إذ تصل نسبة السنوات الخالية من العجز والإعاقة بكلّ صورهما إلى 3, 72% للذكور و77% للإناث)، وفيها تعيش أعلى نسبة من الأفراد الذين تتجاوز أعمارهم المائة (بمعدل 5 أشخاص لكلّ 10,000 شخص). يتعرّض شعب أوкинаوا للكثير من أمراض العصر، ولكن بنسب أقلّ تصل إلى الخمس في أمراض القلب والأوعية الدموية، والثُلث في الخرف والشيخوخة، ومن ثمّ تقدّم أوкинаوا نموذجاً حياً لأفضل الممارسات الصحيّة التي تؤدّي إلى حياة أطول وأفضل.

يعتمد شعب أوкинаوا على نظام غذائي نباتي طيلة حياتهم، وتمتاز وجباتهم القائمة بشكل أساسي على الخضروات المقلية (بطريقة سريعة في زيت ساخن)، والبطاطا الحلوة، والتوفو (طعام ياباني مُصنّع من فول الصويا) بوفرة العناصر الغذائية المفيدة وقلّة السعرات الحراريّة. ويتناولون ما يعادل 3 أونصات من الصويا يومياً، ويلعب التوفو - وهو مصدر الصويا - دوراً بارزاً في تقليص احتمالات التعرّض لأمراض القلب.

أما نباتات الشويلاء، والزنجيل، والكركم فهي من أهم محاصيلهم الزراعيّة، وتمتاز

بخصائص علاجية فعالة في مقاومة العديد من الأمراض. ويمتاز هذا الشعب

بهذه الآليّة التي تقوم على التقليل المتعمّد لمقدار السعرات الحراريّة

المستهلكة من دون غيره من الشعوب. وتعتمد هذه الآليّة على

الحقيقة العلميّة القائلة إنّ المعدة تستغرق 20 دقيقة لتخبر المخ

بامتلائها، كما أنّ تقليل حجم الطعام يحدّ من سرعة التمثيل

الغذائي فيتمخّض عن مؤكسدات ضارّة أقل.



يمتهن الشعب الأوكيناوي الزراعة التي تعتبر مصدر النشاط اليومي والحركة، ومصدراً لإنتاج الخضروات الطازجة، كما تعتبر الزراعة من الحرف التي تقلل التوتر والأرق لما تنطوي عليه من حياة طبيعية وتعرض لأشعة الشمس الغنيّة بفيتامين «د»، والتي تسهم في بناء أجساد وعظام أقوى، وبالتالي فإنّ تعرّضهم لها بشكل يومي يمدّهم بمعدّلات مثاليّة من فيتامين «د» على

مدى العام، كما يمارس كبار السنّ منهم رياضة المشي بشكل دائم، وتمتاز منازل شعب أوكيناوا بندرة الأثاث؛ حيث يفترشون الأرض ويجلسون على الحصائر للاسترخاء وتناول الطعام، ومن ثمّ فإنّ تكرار الجلوس والقيام عشرات المرّات يومياً يكسبهم المرونة والالتزان ويحميهم من السقوط المفاجئ. يتمتّع شعب أوكيناوا بنظرة تفاؤليّة الأمر الذي ساعدهم على نسيان الحروب المدمرة

في الماضي، والاستمتاع بملذّات الحياة اليومية. ويتشبّه الأوكيناويون بـ «المواي»، وهي عادة قديمة تقوم على تجمّع الأصدقاء بشكل يومي في موعد ثابت من أجل هدف سام وغاية نبيلة، وتعتبر هذه اللقاءات من أبرز صور التكافل الاجتماعي التي تقدّم الدعم العاطفي والمالي إذا دعت الحاجة، وتعزّز النظرة التفاؤليّة والتشبّه بالحياة لوجود من يكثرث لأمرهم.

«تلعب الجينات الوراثية دوراً محدوداً في تحديد أعمارنا بنسبة لا تتجاوز 25%، أما النسبة الباقية فتحدّد وفقاً للخيارات اليومية والأنماط المعيشية التي نخترها لأنفسنا».

الدرس الثالث: العودة إلى الطبيعة

يتجنّب المعمرّون تناول الأطعمة المعالّجة، والوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، والوجبات المملّحة، ولا يتناولون اللحوم إلا في المناسبات، ويأكلون الفاصوليا، والحبوب (كالكمح، والذرة، والشعير، والأرز)، والخضروات الطازجة التي تشكّل معظم غذائهم اليومي. قد يظنّ الناس أنّ الوجبات النباتية لا توفرّ البروتين والحديد اللازمين لبناء الجسم، غير أنّ العلماء أثبتوا أنّ الذين تتجاوز أعمارهم التاسعة عشرة يحتاجون إلى 50-80 غراماً فقط من البروتين يومياً، وفي حال زيادته عن هذا الحدّ يتحوّل إلى سعرات حراريّة، ثمّ إلى دهون إذا لم يحرقها الجسم بممارسة الرياضة.



أفكار للتطبيق:

1. تناول ما يتراوح بين 4 و6 ثمرات يوميّة من الخضروات، إذ تعتمد العادات الغذائيّة للمعمرّين على صنفين - على الأقلّ - من الخضروات في كلّ وجبة.
2. قلّل من تناول اللحوم قدر الإمكان؛ والمطلوب هو أن تقتصد فيها لا أن تمتنع عنها تماماً. مثلاً يتناول سكان سردينيا وأوكيناوا اللحوم بكثرة في الأعياد السنويّة وبداية العام الجديد فقط، ويتناولونها مرتين أو ثلاث مرات شهرياً.
3. اجعل الفاصوليا أو التوفو طبقاً رئيساً على طاولة طعامك، إذ يحتلّ التوفو لدى المعمرّين أهميّة لا تقلّ عن الخبز في فرنسا والبطاطا في أوروبا، وفي الوقت الذي يعجز فيه الإنسان عن العيش على الخبز أو البطاطا فحسب، يشكّل التوفو وجبة غذائيّة مكتملة الأركان؛ فهو معزّز بالبروتينات، ومنخفض السعرات، وغني بالأحماض الأمينيّة اللازمة لقيام الجسم بكامل وظائفه.
4. تناول المكسّرات يومياً؛ إذ أثبتت دراسة حديثة أنّ من يتناولونها خمس مرات أسبوعياً، بمقدار 48 غراماً للمرّة الواحدة، تنخفض احتمالات إصابتهم بأمراض القلب إلى النصف؛ مقارنة بمنّ يندر تناولهم لها. وتحتوي المكسّرات على نسب عالية من الدهون الأحاديّة غير المشبعة والألياف القابلة للدوبان، وكلاهما فعّال في خفض الكوليسترول. وتمتاز المكسّرات بوفرة فيتامين إي، وتشمل: الجوز، واللوز، والفول السوداني، والبنّيق والصنوبر.





الدرس الرابع: الأحمر أفضل

يرتبط اللون الأحمر دائماً بالصحة والرشاقة والعمر الطويل. لا عجب إذاً أن يُفضّل المعمّرون التفاح الأحمر على الأخضر والأصفر، وكذلك بالنسبة إلى العنب، والفراولة، والرمان، والخوخ، وكل ما هو أحمر. ويعتبر العنب الأحمر على وجه الخصوص من أكثر الفواكه تشبُعاً بمادة «الريسفيراترول» المسؤولة عن منع الخلايا من تخزين الدهون بنسبة 130%، وتفتيت الخلايا الدهنية بمعدل 246% أكثر من المتوسط الطبيعي. أضف إلى ذلك فعالية العنب في تمديد وتوسيع الأوعية الدموية؛ الأمر الذي يساعد على تدفق الدم بسهولة.



النطاق الأزرق الثالث: لوما ليندا

على الرغم من موقعها في ولاية كاليفورنيا، فإن مدينة لوما ليندا أثبتت نفسها كأحد نطاقات الحزام الأزرق النادرة. وقد استغرب الباحثون حقيقة وجود نطاق أزرق في أكبر الولايات الأمريكية المشحونة بالضغط والتلوث ومظاهر الحياة الحديثة. يمتاز سكان هذه المدينة بنبذهم التدخين، وعدم تناول اللحوم والخمور، والمشروبات المحتوية على كافيين، بل إن بعضهم يأنف الذهاب إلى دور السينما والمسرح والأماكن المزدهمة، ويبدو أن كل هذه المعتقدات والمحظورات قد لعبت دوراً في جعل هذه المدينة نموذجاً يُحتذى لمن ينشدون حياة أطول وصحة أفضل.

يحدّرنا خبراء التغذية عادةً من تناول الأطعمة المشبعة بالدهون بما في ذلك المكسّرات بأنواعها، إلا أن الاختبارات السريرية والخبرات العملية أثبتت أن دهون المكسّرات غير مشبعة، وأن من يتناولونها بانتظام يعيشون أكثر ممّن يُحرمون منها بعامين، وتخفض احتمالات إصابتهم بأمراض القلب إلى النصف. ويستهلك سكان لوما ليندا المكسّرات بشكل مبالغ فيه يصل إلى خمس مرات أسبوعياً ويعتبرونها وجبات خفيفة. كما يتبع معمرّو لوما ليندا نظاماً غذائياً نباتياً يقوم على الفواكه والخضروات التي تُكسبهم مناعة ضد السرطان، فوفقاً للعديد من الأبحاث، تقلّ احتمالات إصابات المعمرين الذين يتناولون ثمّرتين من الفاكهة أو الخضروات يومياً بسرطان الرئة بنسبة 70% مقارنةً بمن يكتفون بمرّة أو اثنتين أسبوعياً. كما تقلّ نسبة إصابة المعمرين الذين يتناولون البقوليات - كالبازلاء والفاصوليا - ثلاث مرات أسبوعياً بسرطان القولون بنسبة 40-30%. أمّا اللحوم فإنها تُقدّم كطبق جانبي من حين إلى آخر، وعلى فترات متباعدة.

وينزع معمرّو لوما ليندا إلى قضاء الكثير من الوقت برفقة الأصدقاء، فهم يتحدثون عن القيم المشتركة، والدعم المتبادل، ومساعدة الآخرين، والتطوُّع في الأنشطة المجتمعية. ولهذا يبقون في نشاط دائم وحيوية اجتماعية، ويشعرون بالسعادة؛ لأنّ التطلُّع إلى غايات سامية وأهداف نبيلة يجعلهم مقبلين على الحياة بشكل إيجابي وصحي ومثمر.

مثالي ينخفض لديهم ضغط الدم، والكوليسترول، ونسب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل أكبر من الذين يعانون من مؤشّر غير متناسق، ويشتهر سكان لوما ليندا بكثرة شربهم للماء، إذ تشير الأبحاث إلى أنّ تناول 5-6 أكواب من الماء يومياً يقلّل من احتمالات التعرُّض للأزمات القلبية الحادة بنسبة 60-70%.

يحبّذ سكان لوما ليندا تناول الطعام في وقت مبكر من اليوم، وهم يطبقون الحكمة القائلة: «تناول فطورك كملك، وغداك كأجير، وعشاءك كفقير» فالعشاء الخفيف والمبكر يحميك من تراكم السرعات الحرارية أثناء النوم. كما تؤدي هذه العادات إلى تحسين مؤشّر كتلة الجسم (وهي النسبة بين الطول والوزن)، فالذين يتمتّعون بمؤشّر

الدرس الخامس: الأهداف النبيلة

حين يتبنّى الإنسان قضية نبيلة وينشد هدفاً سامياً فإنه يجد ما يستحقُّ أن يعيش من أجله. فالهدف - الذي يسمّيه سكان كوستاريكا «خطّة الحياة» - يحمي الإنسان من الإحباط والاكتئاب، ومن بعض الأمراض كالزهايمر، والتهاب المفاصل، والسكتة الدماغية. أجرى الدكتور «روبرت بتلر» دراسة استمرت 11 عاماً للكشف عن العلاقة بين وجود الهدف وطول العمر. استهدفت الدراسة ذوي الأداء العالي والإنجازات الملموسة ممّن تتراوح أعمارهم بين 65 و92 عاماً لتثبت أن الذين يتوجّسون حياتهم بهدف نبيل وغاية سامية ويأملون في ترك بصمة إيجابية، ينعمون بحياة أطول وأعمق تأثيراً من غيرهم.

أفكار للتطبيق:

1. يتدرّج الهدف من البساطة إلى التعقيد ليشمل التطلُّعات بدايةً من: الأمل في رؤية الأبناء في أفضل حال، ووصولاً إلى إنشاء شركة ناجحة. وقد يكمن هدفك في وظيفة أو هواية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاندماج والانسجام الذي يولّد إحساساً بالمشاعر الإيجابية التي تشمل: الحرية، والمتعة، والانطلاق، والإنجاز، والإتقان. فإذا وجدت النشاط أو المهارة أو العادة الجديرة بتوليد هذه المشاعر وجعلتها مركزاً تتمحور حوله مساعدك، فمن الممكن أن تحقق هدفك السامي رغم كل التحديات.

2. ابحث عن شخص تثق به وشاركه هدفك واطلب مساعدته على وضع خطة واقعية لتنفيذها.
3. من شأن الإقبال على ممارسة الأنشطة الجديدة أن يؤطر هدفك ويستثمر إمكاناتك الدفينة، فمثلاً تعلم لغة أو آلة موسيقية جديدة يجعلك أكثر مرونة ويُبقي عقلك متيقظاً. ابحث عن مواطن قوتك وشغفك واستثمرها في تحقيق هدفك.

الدرس السادس: كافئ نفسك بالراحة والاستجمام

رغم ازدحام حياتهم بالأنشطة والممارسات والحركة والهوايات، فإن المعمرين يستقطن بعض الوقت للترويح عن أنفسهم وإعادة شحن طاقاتهم، فمثلاً يخرج أبناء سردينيا إلى الطرقات في الخامسة مساءً للتسامر، في حين يجتمع سكان كوستاريكا كل يوم لتوطيد العلاقات الاجتماعية. أمّا سكان لوما ليندا فيكرسون معظم وقتهم لتمتين العلاقات الأسرية وتأمل الطبيعة. وتُسبغ هذه العادات شعوراً أصيلاً بأهمية الذات والإنجاز، وتدفعنا لحب الذات والآخر وأيضاً حب الحياة.



أفكار للتطبيق:

1. قلّص عدد الساعات التي تقضيها في مشاهدة التلفاز، والاستماع إلى الراديو، أو تصفح الإنترنت؛ فهي تزيد الضغوط وتضيع الوقت. كما أن التعامل مع وسائل الترفيه الإلكترونية يشثت العقل ويربكه

بمدخلات يعجز عن مواكبتها.

2. لا تهمل الجانب الروحي الذي يحميك من الأرق ويمنحك متفناً يُبَدِّد مخاوفك ومصادر توترك، فالصلاة والدعاء والتأمل وممارسة اليوغا من حين إلى آخر يكثف انتباهك، ويزيد تركيزك، ويجعلك

تري العالم من منظور صحي ومريح.

3. احضر إلى الاجتماعات واللقاءات المهمة قبل الموعد بخمس عشرة دقيقة؛ فمن شأن هذا أن يخلّصك من التوتر ويمنحك شعوراً بالسيطرة على حياتك، ويمكنك من تحقيق أهدافك.

النطاق الأزرق الرابع: كوستاريكا

تقع كوستاريكا في أمريكا الوسطى ويتمتع سكانها بمتوسط أعمار يفوق نظراءهم في أكثر الدول تقدماً؛ فمثلاً تزيد فيها فرص الرجال في الوصول إلى عمر التسعين بمقدار الضعف، مقارنةً بنظراءهم في أمريكا وفرنسا واليابان. هذا على الرغم من أن كوستاريكا تتفق 15% فقط ممّا تنفقه الولايات المتحدة على الرعاية الصحية، ورغم ذلك يتمتع سكانها بصحة أفضل وحياة أطول.

وبإمعان النظر إلى الأنماط الحياتية لسكان كوستاريكا، وجد أن أهم ما يميزهم هو احترامهم لوقت النوم وإيمانهم بأهميته لإعادة شحن طاقة الجسم. فهم ينامون لسبع أو تسع ساعات متواصلة، الأمر الذي ينعكس على تصفية الذهن، وتعزيز المناعة، وتقليل مخاطر الأزمات القلبية. كما يحترم هذا الشعب ما تنتجه الطبيعة من خيارات فيبتعد الكوستاريكي عن الأطعمة والمشروبات المعالجة. يعيش أبناء كوستاريكا في أكواخ من القش تطوّقها الحداثة



تداول البرتقال الغني بالعناصر الغذائية مثل: فيتامين سي والبوتاسيوم والألياف، وحمض الفوليك؛ وبالتالي فإنه يسهم في تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، والسرطان، وتمتاز المياه التي يتناولها سكان كوستاريكا بوفرة الكالسيوم مقارنة بالبلاد المجاورة؛ الأمر الذي يفسّر ندرة تعرّضهم لأمراض القلب، فضلاً عن صلابة عظامهم وقوتهم البدنية.

وأشجار الفاكهة، وحقول الذرة والفاصوليا. أمّا الذرة فيتمّ طحنها ليُصنع منها عجينة وخبز التورتيللا وتقدّم مع أطباق الفاصوليا والقرع. هذه الوجبة المتكاملة هي النظام الغذائي الأمثل للباحثين عن الصحة والعمر الطويل؛ فقد أثبتت دراسة لجامعة كورنيل أن الذرة المطهّوة تحتوي على مضادات للأكسدة أكثر من الذرة غير المطبوخة. كما يشتهر سكان هذه المنطقة بكثرة

يمتحن سكان كوستاريكا الزراعة حرفة رئيسية والصيد حرفة ثانوية، وقد صنعت منهم الظروف المعيشية الصعبة رجالاً أقوياء يُقدِّسون العمل الشاق. ويعتبر التفاني في سبيل إسعاد الأسرة والحرص على المشاركة في الخدمات الاجتماعية والتطوعية من أهم عادات سكان هذه المنطقة. ولهذا فهم يطلقون على غايتهم السامية أو هدفهم

الذي يعيشون من أجله اسم: «خطّة الحياة»، تلك الغاية هي التي تدفع برجل تسعيني إلى النهوض مبكراً ليعمل ويكدّ ويجني قوت يومه. أي إنّ وجود الهدف يُكسبهم القدرة على البقاء والمثابرة. ويتميز معمر كوستاريكا بشفافيتهم الروحية وحياتهم البعيدة عن التوتر والأرق. ولهذا تجدهم يواجهون الأزمات الاقتصادية

والنفسية بهدوء وطمأنينة. وبالفعل أثبتت إحدى الدراسات أنّ الأشخاص الذين يواظبون على الصلاة ويشاركون في الخدمات التطوعية، تقلُّ احتمالات تعرّضهم للوفاة المفاجئة. فالقدرة على الاستماع للآخر والعلاقات الاجتماعية وخفّة الظل وتقدير النعم هي أبرز أسباب ارتفاع عدد المعمرين في كوستاريكا.

الدرس السابع: الانتماء

من أهمّ السمات التي تجمع بين المعمرين في مختلف أنحاء العالم إيمانهم وحسن نواياهم وتلاحمهم الوطني وتفاعلهم الاجتماعي. وقد كشفت الدراسات العلمية العلاقة الوطيدة بين الإيمان من ناحية وبين العمر الطويل من ناحية أخرى؛ إذ أثبتت أنّ من يشاركون في الشعائر الدينية والخدمات التطوعية، ولو لمرة واحدة أسبوعياً، يبقون أكثر حيوية ونشاطاً على الصعيد الجسماني وأقلّ إقبالاً على التدخين، وتعاطي المنبهات، أو قيادة السيارات تحت تأثير المخدرات وغيرها من المحظورات. كما أنّ تماثل القيم الأخلاقية والانتماء إلى المجتمعات الثقافية والأندية الرياضية يعزّز العلاقات الاجتماعية والإنسانية، ومن ثمّ يزداد اعتداد المنتمين إليها بأنفسهم، وترتقي توقعاتهم الإيجابية وينبذون الأفكار والسلوكيات السلبية، الأمر الذي ينعكس على حالتهم المزاجية والصحية.



الدرس الثامن: العائلة أولاً

يضع المعمرّون الذين التقيناهم في نطاقات الحزام الأزرق عائلاتهم على قمة أولوياتهم، فهم يقدّسون الحياة الزوجية ويتطلّعون إلى تربية أبناء صالحين وإيجابيين. ويحرصون على ترسيخ مفاهيم الواجب الأسري والوطني، والعمل الجماعي، وغيرها من

القيم البناءة في نفوس الأجيال الصاعدة. وهكذا، عندما يكبر أحدهم في السن، فإنه يحصد ما زرعه من قيم وأخلاقيات طيبة حياته؛ فتجد أفراد أسرته يتفانون لردّ الجميل وتقدير واجب الحبّ والرعاية والامتنان، فليست هناك دور لرعاية

المسنّين في معظم النطاقات الزرقاء، بل يستضيف الأبناء ذويهم بحب وحنو. وتؤكد الأبحاث والمشاهدات أنّ كبار السنّ الذين يُشاركون أبناءهم السكن والمأكّل والمشرب يكونون أقلّ عرضة للاكتئاب وغيره من أمراض الشيخوخة.

أفكار للتطبيق:

1. اقض الكثير من الوقت مع أسرتك ورسّخ عادات التلاحم الأسري في أذهانهم، واجعل وجبة الغداء طقساً مقدّساً ينبغي على الجميع تليته والجلوس إلى طاولة واحدة مهما زادت المشاغل، وحدّد مناسبة أو وقتاً للسفر معاً كلّ عام، وثبّت موعداً أسبوعياً لزيارة الأجداد والأقارب، واحتفل بالمناسبات التي تخصّ أسرتك مهما كانت بسيطة.
2. استثمر وقتك وجهدك في إسعاد زوجتك وأبنائك وآباءك. عزّز علاقتك مع الجميع والعب مع أبنائك، وارع آباءك وأجدادك.

النطاق الأزرق الخامس: آيكاريا

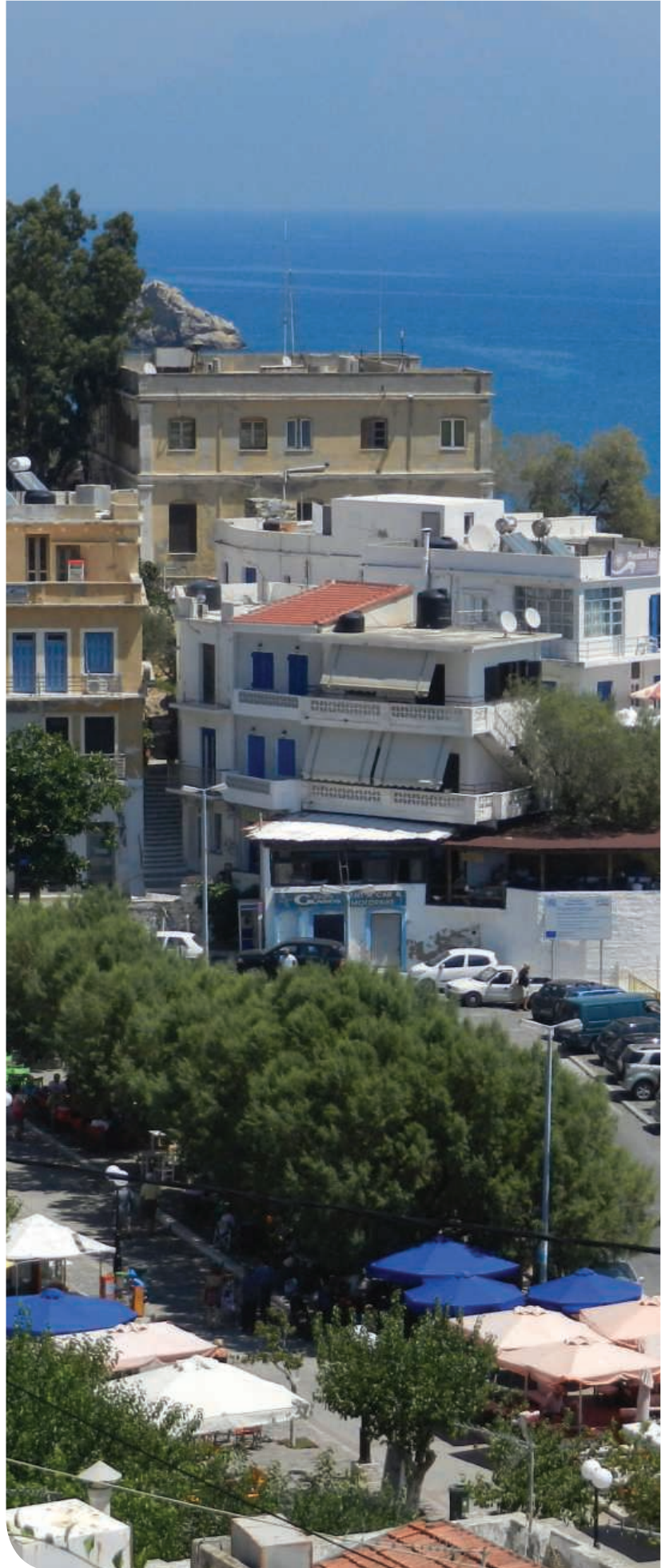
في خضم بحثنا عن أكبر عدد من النطاقات الزرقاء، صادفنا واحداً من أهمّ مواطن المعمرين بالجزر اليونانية، وهي آيكاريا - الجزيرة التي ترتفع بها أعداد من يتجاوزون الخامسة والثمانين بشكل ملحوظ.

من النظرة الأولى تستطيع أن تستنبط كثيراً من سمات هذا الشعب، فهم يعتدّون بأنفسهم، ويسيروا حفاة الأقدام، ويصنعون ملابسهم من جلود الماعز، ويفترشون الأرض عند النوم. تتشكل هذه الجزيرة من الجبال والصخور ويندر وجود الوديان، كما تمتاز بنقاء الهواء وعذوبة الماء، الأمر

الذي ينعكس على حالتهم الصحيّة والعمرية، ومن أهمّ ما يميّز هذا الشعب تجاهلهم للوقت، فلا يوجد بينهم من يحمل ساعة يد، وإن وُجدت فلا أحد يلتفت إليها. ولكنهم لا ينامون إلا الهزيع الأخير من الليل وحتى ما قبل الظهر، فضلاً عن وقت القيلولة المقدّس لديهم. ووفقاً لدراسة أجرتها كليّة هارفارد للصحة العامّة فإنّ الأشخاص الذين ينعمون كل يوم بالقيلولة وبمعدّل نصف ساعة ثلاث مرّات أسبوعياً - يكونون أقلّ عرضة للوفاة الناتجة عن تصلّب الشريان التاجي.

أمّا نظامهم الغذائي فيعتمد على زيت الزيتون والخضروات، وتدر فيه اللحوم ومنتجات الألبان، ويضم البطاطا، وحليب الماعز، والفاصوليا، والفاكهة، فضلاً عن الخضروات الغنيّة بمضادات الأكسدة حيث يستخدمونها في إعداد السلطة وصنع الفطائر. ويمتاز شعب آيكاريا بشرب «الشاي الجبلي» المصنّع من التوابل البرية والمريمية، وهي عناصر تسهم في خفض ضغط الدم. وهناك نوع آخر من الشاي يتمّ تحضيره من أوراق الهندباء المغليّة. أمّا الماء فيضيفون إليه القليل من الليمون، وفي حين يندر استهلاكهم للحوم بحيث لا تتجاوز أربع مرّات شهرياً، يبقى السمك أساس وجباتهم الرئيسة بمعدل مرّتين أو ثلاثاً أسبوعياً. وكغيرهم من المعمّرين، يتجنّب شعب آيكاريا تناول المشروبات الغازية، ولكنهم يستهلكون العسل بكثرة، ويعتبرونه الدواء الذي يُستخدم في علاج غالبية الأمراض - كالجروح والضعف البدني - وتتعدّد أنواعه على هذه الجزيرة بشكل قلّم تجده في أيّ مكان آخر. فكل صباح يستقبل كبار السنّ يومهم بملعقة كبيرة من العسل الغامق الذي يؤخّر تأكسد السعرات الحراريّة الضارّة بالدم، فهو يحتوي على مضادات أكسدة أكثر وماء أقلّ من العسل فاتح اللون.

وأيضاً تستحوذ العلاقات الأسريّة واللقاءات الاجتماعيّة على جزء كبير من حياة شعب آيكاريا، وقد عمد بعض الباحثين إلى تحليل ما يزيد على 148 دراسة مختلفة ليكتشفوا أنّ الأشخاص الذين يعيشون في عزلة عن المجتمع تتضاعف احتمالات تعرّضهم للوفاة في سنّ مبكّرة بنسبة 50%، أكثر ممّن يتمتّعون بروابط اجتماعيّة قويّة، وعلى عكس الكثير من الناس، ينبذ شعب آيكاريا الخصوصية ويتعاملون بصدق وشفافية لتصبح حياة كل منهم كتاباً مفتوحاً. وتنبع هذه النزعة من إيمانهم بقيمة التواصل والتآزر وتضافر الجهود ليصبح أبناء الجزيرة أسرة واحدة



كتب مشابهة:



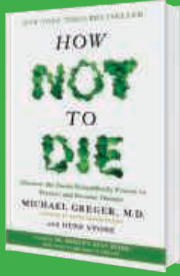
Ikaria
Lessons on Food, Life, and Longevity.

By Diane Kochilas
and Vassillis Stenos. 2014

Whole

Rethinking the Science of Nutrition.

By T. Colin Campbell
and Howard Jacobson. 2014



How Not to Die
Discover the Foods Scientifically
Proven to Prevent.. Disease.

By Michael Greger
and Gene Stone. 2015

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

MBRF_News

MBRF_News

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

www.mbrf.ae

qindeel_uae

qindeel_uae

qindeel.uae

qindeel.ae



يُعاقَب فيها المُخطئ، ويحاسبُ الكبيرُ الصغيرَ، ويحترم الصغيرُ الكبيرَ. ولهذا تنخفض معدلات الجرائم في الجزيرة، ليس بفضل نظام العقوبات والجهود الأمنية، وإنما احتراماً للتقاليد والأعراف الاجتماعية.

الدرس التاسع: الصحبة الطيبة

تشكّل الروابط الاجتماعية والعلاقات الأسريّة الوطيدة مصدر الدعم وسرّ البقاء والاستمرار للمعمّرين في النطاقات الزرقاء. وقد عمدت إحدى دراسات جامعة هارفارد إلى فحص الروابط الإنسانية وتأثيرها على عمر الإنسان لتكتشف أنّ الأشخاص الذين تربطهم علاقات صحيّة وبناءة مع من حولهم، ينعمون بحياة أفضل وعمر أطول - والعكس صحيح. ولم تخصّ الدراسة بعض العلاقات دون سواها - كالأقارب والأصدقاء والزملاء والأزواج - وإنما شملت العلاقات بكل أشكالها. تلك العلاقات إذا ما تمّ توظيفها بالشكل الصحيح تشكّل دائرة دعم تساند من في داخلها، بل وتعوّض وتخفّف الألم الناتج عن فقدان شخص عزيز مثلاً.

أفكار للتطبيق:

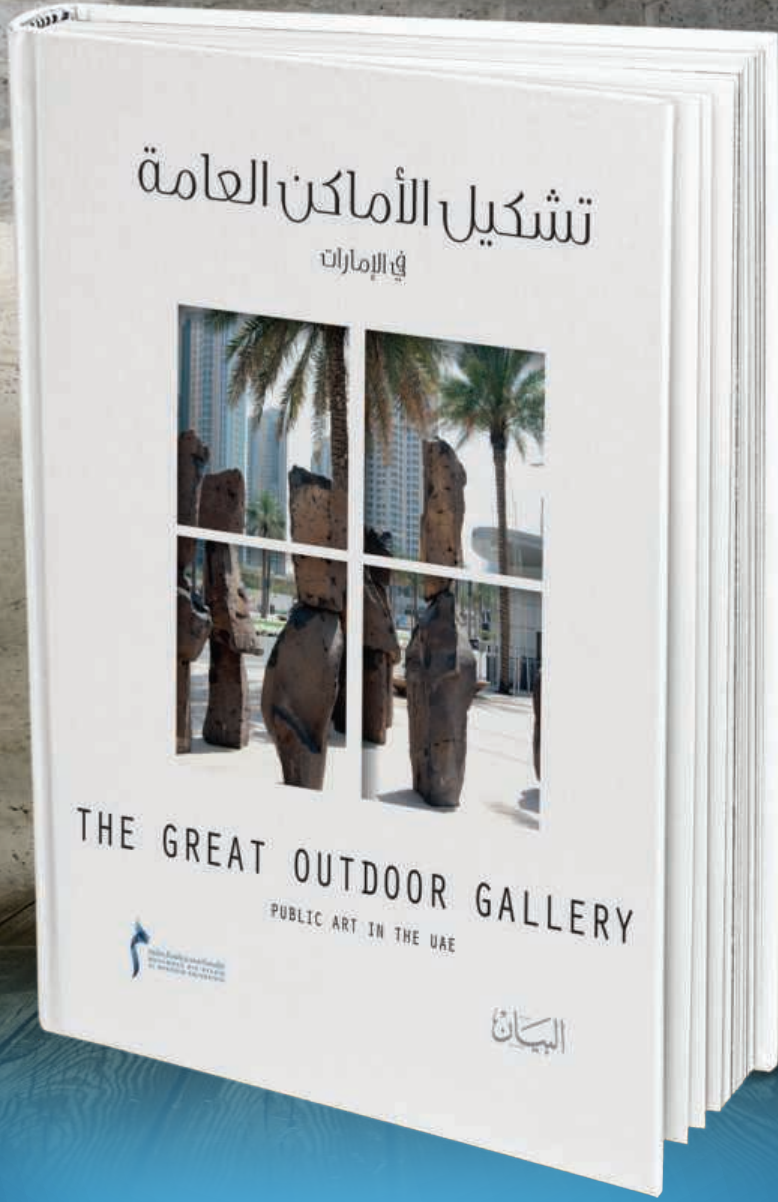
1. كوّن دائرة الدعم الخاصّة بك معتمداً على قيمك التي تتوافق مع أخلاقك، وتدعم وجودك وتعزّز ثقافتك، وعاداتك الإيجابية. راجع قائمة أصدقائك - سواء على هاتفك الجوّال أو في حسابات التواصل الاجتماعي - وانتق من يمكنك الاعتماد عليهم وقت الحاجة، ومن يتحدّك ذهنياً ومهنياً حتّى تتفوّق على نفسك.
2. اقض ما لا يقلّ عن نصف ساعة يومياً مع أصدقاء دائرة الدعم الخاصّة بك، وحدّد معهم موعداً ثابتاً للتجمّع وتناول الغداء أو احتساء القهوة بشكل منتظم. سيتطلّب تشكيل وتمتين هذه الدائرة وقتاً وجهداً من جانبك، إلا أنّه استثمار ستدرك قيمته وأنت تجني ثماره.

الخيار لك

الأعمار بيد الله، فالإنسان لا يستطيع أن يختار متى وأين يولد، ومتى وأين يموت. إلا أننا نستطيع جميعاً، وبإرادتنا الحرة، وبوعينا الشخصي والجمعي، أن نختار أين وكيف نعيش؛ وأن ندرك أن حفاظنا على صحتنا وصحة ذوينا وأهلينا هي خيارات شخصية واجتماعية ووطنية وإنسانية، وهي أيضاً قرارات يمكننا اتخاذها. وطبقاً لنظريات واكتشافات علم الشيخوخة وأبحاث إطالة العمر، ليس أمامنا سوى خيارين: إمّا أن نعيش حياة ضعيفة وعاجزة وشقيّة، وإما أن نعيش حياة سعيدة وصحيّة وإيجابية. وكل هذا يتوقف على قيمنا وعاداتنا الاجتماعية وأخلاقنا الفردية، وأنماطنا المعيشيّة والغذائيّة التي نختارها لأنفسنا، بأنفسنا. فالخيارات دائماً متاحة لك، ولي، ولنا جميعاً.



قنديل | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing and Distribution



الآن متوافر في مكتبة قنديل في بيت الشعر
قرية الشندغة التاريخية - بجانب بيت الشيخ سعيد

بادر إلى طلب نسختك عن طريق البريد الإلكتروني: Publications@qindeel.ae
أو عن طريق الاتصال بالهاتف المباشر: 044233467