

# كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

كل هنيئاً

وتحرك كثيراً ونم عميقاً

خيارات صغيرة تصنع فروقاً كبيرة

تأليف:

توم راث



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





## الأكل الصحي



## النشاط الدائم



## النوم الأفضل

## الأكل الصحي، والنشاط الدائم، والنوم الأفضل



عندما تواظب على تناول الأطعمة الصحية، وتتحرك بنشاط دائم، وتعم بنوم هانئ؛ فإن الفوائد الكلية التي ستجنيها تفوق بكثير إجمالي نتائج كل من هذه العادات والممارسات على حدة. فلا يكفي الطعام الصحي وحده، أو ممارسة الرياضة بانتظام، أو النوم الهانئ والعميق فقط، للمحافظة على الصحة العامة، وتنشيط الذهن، وإطالة العمر. فمن الأخطاء السلوكية الشائعة في كل المجتمعات وبين معظم الأفراد؛ التركيز على واحدة أو اثنتين فقط من هذه العادات الصحية الصحيحة دون الثالثة، أو إعطاء الأولوية لإحداها دون الأخرتين؛ مما يعني أن ممارسة هذه العادات في إطار منظومة متكاملة ومتوازنة هو ما يحقق النتائج الإيجابية التي يحلم بها كل إنسان.

إن المعرفة لا حدود لها لدى الساعين والطامحين لامتلاكها. وإننا نؤمن بأن الإنسان وحده القادر أن يضع حداً لأفقه المعرفي. ولكن وقبل الإبحار في محيطات الآداب والعلوم، نسأل دائماً سؤالاً يتبادر لأذهان الباحثين عن حدود الكمال البشري. هل نعرف عن أنفسنا ما يكفي؟ لقد سبرنا أغوار المعارف هنا وهناك، ولكن هل تعمقنا في أنفسنا أولاً؟ وتالياً هل تمكنا من معارفنا لنستطيع نقلها إلى الآخرين؟ وأخيراً هل تأثرت حياتنا بشكل إيجابي وفقاً لتلك المعارف، وهل نحيا بأسلوب حياة إيجابي؟

أسئلة كثيرة تتبادر إلى الأذهان في كل ساعة ومع كل موقف، وجميعها بشكل أو بآخر يؤثر ويتأثر بالطاقة الإيجابية الكامنة في كل إنسان، والتي تحتاج في بعض الأحيان إلى ظروف معينة أو أشخاص مقربين وقادرين على استخراجها من الناس مما سيسهم في نشر السعادة في الأرجاء المحيطة.

من هنا فإن مبادرة كتاب في دقائق ومن خلال الدفعة الرابعة من الكتب العالمية التي اخترناها لكم ستساعدكم على اكتشاف ذاتكم وتعريفكم بمدى أهمية التدريب لتمكنوا في المستقبل بدوركم من مساعدة الآخرين. وأخيراً سترشدكم إلى أسلوب ونمط الحياة الصحي والسليم، لتكون أجسادكم داعماً لكم في رحلة التقدم حتى لا تكون من العقبات في درب النجاح.

وتالياً ستجدون في دفعتنا الرابعة الكتاب الأول ويحمل اسم: أنت فرد وحدك، خارطة طريق لتحقيق ذاتك بأقصى طاقاتك، من تأليف: روبرت ستيفن كابلان، ويتحدث عن مدى تقرد كل شخص منا بما يملكه من إمكانيات ومواهب تختلف عن أي شخص آخر، وعن طرق تحفيز الذات وتقدير مواطن القوة ومواطن الضعف في كل منا. والكتاب الثاني ويحمل اسم: التدريب الموجّه، إيقاد شعلة التميز لتمكين الآخرين. من تأليف: جيمس فلاهيرتي، ويتحدث عن أهمية التدريب وبناء العلاقات التكاملية والتبادلية بين المدرب والمتدرب. في حين أن الكتاب الأخير لهذا الشهر هو: كل هنيئاً وتحركاً كثيراً ونم عميقاً، خيارات صغيرة تصنع فروقاً كبيرة. من تأليف: توم راث ويتحدث عن الأكل الصحي، والنشاط الدائم، والنوم الأفضل كعناصر أساسية في نمط الحياة الصحي.

إننا نؤكد دائماً وأبداً على ضرورة التفاؤل بالخير كمحفز وباعث لكافة الطاقات الإيجابية لدينا. فالسعادة ليست أكثر من حالة نفسية نستطيع خلقها كل يوم إن أحببنا، لنبني قلاعاً من المودة والألفة ونستطيع على الطرف الآخر أن نبتعد عنها لندفع كل من حولنا للابتعاد عنا. وأخيراً أترككم الآن مع تمنياتي القلبية لكم بدوام السعادة.

## جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم





## الطعام والحركة والنوم: معادلة متكاملة



حين تستهل يومك بتناول إفطار صحي، فإنك ستمتع بالنشاط والطاقة والحيوية على مدار اليوم، فضلاً عن استعداد جهازك الهضمي للأكل بصورة أفضل واستهلاك كميات مناسبة من الطعام، تمهيداً للتمتع بنوم هانئ في نهاية يوم عمل شاق وطويل؛ وبالمقابل، سيعينك النوم العميق على تحقيق التوازن في تناول الطعام وتنشيط الحركة في اليوم التالي ... وهكذا. والعكس صحيح: فإن أقتض الأرق مضجعك، فسوف تصحو عصبياً المزاج، وتبدأ يومك متكاسلاً، وستقبل على المنبهات والمنشطات والطعام غير الصحي. وهكذا يتضح أن اختلال أحد أطراف المعادلة يؤدي بالضرورة إلى اختلال الطرفين الآخرين، فتعيش - من ثم - في حالة من الوهن والكسل وتذبذب الطاقة وضعف الأمل.

## وداعاً للوصفات الغذائية غير الصحية



لا تأبه كثيراً بتعدد النظم والحلول الغذائية المنتشرة هذه الأيام: فأنت لست وحدك من يحار في الاختيار. فقد أفادت استطلاعات الرأي التي أجريتها أن ثلاثة أشخاص من بين كل أربعة يجدون النظم والنصائح الغذائية العصرية صعبة وأحياناً مستحيلة التطبيق. فقد تبين أن تغيير عاداتنا الغذائية أصعب من تغيير عاداتنا المالية والاستهلاكية ومن إدارة شؤوننا المالية بأنفسنا. مما يعني أن معظم الناس يعجزون عن اتباع العادات الغذائية الصحية بدون توجيه ومتابعة وتشجيعه.

إذا كان هدفك هو خسارة بضع كيلوجرامات من وزنك، فستجد الكثير من تقاليع فقدان الوزن والتي تساعد على تحقيق ذلك بشكل مؤقت؛ بيد أنها ليست حلاً طويلاً للأمد: إذ ينصحك البعض بتناول الكعك أو مخفوقات الحليب لبضعة أيام، أو الاكتفاء بالخضار والفواكه لبضعة أسابيع. قد يساعد هذا على فقدان سريع للوزن، لكنه يضر بصحتك العامة فيما بعد. كما لا يكفي تناول وجبات ذات سعرات حرارية أقل. فقد اكتشف خبراء التغذية أنه على العكس من الاعتقاد السائد عن التغذية، فإن السعرات الحرارية ليست متساوية القيمة، ولذا فمن الخطأ أن نعتقد أن الاعتدال في تناول أي نوع من أنواع الطعام هو سلوك مثالي ومحمود. كما أثبتت دراسة أجراها إخصائيو التغذية في جامعة "هارفارد" على مدى عقدين وشملت حوالي مائة ألف شخص أن نوع الطعام، لا كمّيته هو ما يصنع الفرق في الوزن والصحة، حيث اكتشف الباحثون

أنّ نوع الأطعمة التي نتناولها تؤثر علينا وعلى أكثر من إجمالي السرعات الحرارية، وبعبارة أدقّ: نوع الطعام أهم من الطاقة المكتسبة منه. يقول أحد باحثي "هارفارد": "الاعتدال في تناول كافة أنواع الأطعمة عذر غير مقبول ولا يسوغ لنا أن نأكل كل ما نريد". من المؤكد أن بعض النظم الغذائية تحتوي على عناصر جيدة، شريطة أن تكون جزءاً من منظومة غذائية متكاملة. حاول أن تتذكّر جميع الوصفات الغذائية التي جرّبتها وأن تستقي منها أفضل مكوناتها. وفي معادلة بسيطة، ينصح الإخصائيون بعد نتائج أبحاث "هارفارد"، بتناول الأطعمة التي تحتوي على نسب قليلة من الدهون، ونسب متوسطة من النشويات، وأقل نسبة ممكنة من السكر.

## القيمة الغذائية لا تقاس بعدد السرعات الحرارية



بدلاً من التركيز على عدد السرعات الحرارية، هناك خيار أسهل: وهو قياس نسبة النشويات إلى البروتينات. الوضع المثالي هو أن يحتوي طعامك على وحدة واحدة من البروتينات مقابل كل خمس وحدات من النشويات. فعلى سبيل المثال: تحتوي رقائق البطاطس والحبوب على نسبة 10:1 من النشويات إلى البروتينات. إذ يعتبر تناول كميات متوازنة من النشويات والبروتينات مصدراً جيداً للطاقة ولتحسين الصحة العامة على المدى البعيد. ولأن توازن نسبة البروتينات والنشويات أمر مثالي في قياس القيمة الغذائية للطعام، فإن هذا التعادل أو التوازن يبقى هو الضمان الأفضل لعدم الإفراط في تناول النشويات.



## المعدة الخاوية طريق إلى الهاوية



كلما ازداد شعورك بالجوع، كلما أقبلت على الأطعمة غير الصحية. فحين تكون المعدة خاوية، تقل نسبة "الأنسولين" في الدم، مما يزيد من رغبتك في تناول "الهامبورجر" و"البيتزا" و"الآيس كريم" والحلويات والنشويات. فحين استخدم الباحثون الرنين المغناطيسي على المخ للكشف عن السبب وراء هذه الظاهرة، وجدوا أن الجسم البشري يتوجّه نحو تغذية نفسه بالأطعمة ذات السرعات الحرارية المرتفعة لتعويض نسبة السكر التي قلت في الدم، أو الوصول بنسبة السكر إلى معدلاتها الطبيعية. كما أن الشعور بالجوع يدفعك نحو تناول الأطعمة غير المفيدة حتّى وإن وجدت بدائل أفضل. أثبتت إحدى التجارب التي أجريت على طلاب حرموا من الطعام من ظهيرة يوم حتّى عشية اليوم التالي أن إقبالهم على تناول البطاطس المقلية بلغ ضعف الذين كانوا يتناولون وجباتهم بشكل طبيعي. الملاحظة الأهم هي أن نسبة أكبر من الطلاب غير الجائعين بدأوا وجباتهم بتناول الخضراوات.



## تجنّب الكسل

التخلّص من الكسل المزمن أفضل من قضاء فترات قصيرة في ممارسة الرياضة العنيفة. فحين أجرى باحثو المعهد القومي للصحة اختباراتهم على نحو 240 ألف من البالغين على مدى عشر سنوات، اكتشفوا أن التريّض وحده لا يكفي؛ لدرجة أن قضاء سبع ساعات يومياً في ممارسة الرياضة المعتدلة أو العنيفة لم تكن كافية لتجديد النشاط وبت الطاقة والحيوية. كما تبين أن أكثر المجموعات نشاطاً، والتي كانت تمارس الرياضة لمدة جاوزت سبع ساعات أسبوعياً كانت تقضي جل وقتها جالسة، وهو أمر من شأنه رفع معدّلات الوفاة لأسباب متعددة، حيث وصلت نسبة الوفيات بين من يتريضون ثم يتكاسلون إلى الضعف. رغم أهمية الرياضة، إلا أنها لا تقلل من مخاطر الجلوس لساعات طويلة؛ فأنت تجلس لتناول إفطارك في الصباح بينما تشاهد نشرة الأخبار، ثم تقضي من 30 إلى 60 دقيقة جالساً في السيارة أو القطار، في طريقك إلى العمل. وفي المكتب تجلس وتعمل من 8 إلى 10 ساعات. وفي نهاية اليوم لديك رحلة جلوس أخرى إلى منزلك، تليها جلسة تتناول فيها العشاء





مع أسرتك، وربما تقضي بعدها ساعة أو اثنتين تشاهد التلفزيون قبل أن تخلد إلى النوم. قد تتخلل تلك الساعات الطويلة من الجلوس سويعات من النشاط، ولكن يتشكل يومنا العادي في الغالب من فترات جلوس تفوق فترات النشاط والحركة؛ وكلما زادت الفجوة بينهما، كلما زادت المخاطر الصحية.

## تحرك قليلاً تحرق كثيراً

يزيد الجلوس من ترهل جسم الإنسان. أظهرت أشعة الرنين المغناطيسي التي أجراها الباحثون على أنسجة العضلات أن الجلوس لفترات طويلة يضغط على تلك الأنسجة ويدفع الجسم إلى إنتاج دهون تزيد بنسبة 50٪ عن الكميات التي ينتجها عادةً. نستنتج من هذا أن الضغط على إحدى مناطق الجسم يؤدي إلى زيادة رقعة أنسجتها بمرور الوقت. ولهذا، فإن الترييض وحده لا يمنع تجمع الدهون في أجسام من يظلون جالسين بلا حراك لفترات طويلة.

فما هو الحل؟ إن كان من عاداتك الجلوس بلا حراك لساعات طوال، يمكنك أن تضبط منبهك ليذكرك كل ساعة بأن تنهض من مكانك لتؤدي مهمة ما، مهما كانت بسيطة وسريعة. ويمكنك أيضاً شرب كميات كبيرة من الماء أو الشاي الأخضر غير المحلى، أو القهوة الخفيفة؛ مما يحفزك على القيام من مكانك والتحرك في أرجاء البيت أو المكتب.



## الساعة بسنة

يؤكد البروفيسور "أندرز إريكسون" أستاذ علم النفس في جامعة "فلوريدا" أن الفنانين، أو الرياضيين أو غيرهم من المتميزين في أي مجال يحتاجون نحو 10 آلاف ساعة من الممارسة المنتظمة للوصول إلى مرتبة التائق والتفوق؛ وقد أثارت هذه النظرية كثيراً من الجدل حول دور الموهبة في تحقيق التميز؛ فهل الموهبة المطعمة بالتدريب هي مفتاح التميز، أم أن هناك حلقة لم تزل مفقودة في هذه السباق؟ يعود بنا هذا التساؤل إلى عام 1993 حينما أجرى "إريكسون" دراسته الفارقة، والتي أثبتت وجود عامل ثالث مؤثر ومحض على تحقيق التميز؛ إنه النوم. لقد اتضح أن المتميزين ينامون أكثر من غيرهم، وأن متوسط ساعات نوم النجوم يصل إلى ثماني ساعات و36 دقيقة، بينما يحصل الشخص العادي على قسط من النوم يتراوح بين ست وسبع ساعات.

لقد بينت دراساتها ومسوحاتها الإحصائية أن أفضل الطيارين، وأمهر الجراحين، وأنجح المعلمين، وأعظم القادة، ينامون - في الغالب - لفترات أطول وبعمق. ومع ذلك، نجد من يحتلون هذه المراكز الحساسة يشعرون بأن اليقظة هي مفتاح النجاح؛ وهو اعتقاد غير صحيح علمياً. يُضاف إلى ما سبق أن أكثر من 30٪ من العاملين لا ينامون سوى ست ساعات كل ليلة. يشير هذا إلى أن ضعف الإنتاجية يمكن أن يعزى إلى قلة النوم. فقد أثبتت الدراسة المتفحص أن المؤسسات تفقد نحو ألفي دولار في العام لكل شخص ينام أقل من المتوسط فتتخفف بالتالي إنتاجيته. إذ يؤدي انخفاض عدد ساعات النوم إلى أقل من ست ساعات إلى الإحساس بالإعياء. فإن كنت تروم النجاح، فيجب أن تتأكد أن ساعات عملك لا تتعارض مع ساعات نومك، ولا تسمح للأولى بأن تطغى على الثانية.



لقد أثبت البروفسور "إريكسون" أن الموسيقيين المتميزين، والرياضيين المتألقين، والممثلين البارعين، ولاعبى الشطرنج النابغين يحصلون أيضاً على قسط وافر من النوم، وأن جلسات التدريب المركزة التي يتلقونها عادة ليست هي السر، فهم يتدربون أقل وينامون أكثر. يضاف إلى ما سبق أنهم يحصلون على فترات راحة لتجنب الإجهاد والتأكد من التعافى الكلي، مما يمكنهم من مواصلة النشاط والأداء بقوة في اليوم التالي.

لا تدع النوم يجافيك ويتركك فريسةً للتعب والعزوف عن العمل. كما أن الانكباب على مهمةٍ بعينها لوقت طويل يقلل من جودة ومستوى الأداء. ولكي تتجنب هذا، قسم مهماتك إلى سلاسل متقطعة، واحصل على فترات راحة، وخذ قسطاً معقولاً من النوم حتى لا تتخفف إنتاجيتك، لأن حاجتك إلى ساعة من الطاقة الإيجابية تساوي حصولك على ساعة من النوم الهادئ.



## النوم يقي من أمراض البرد



كثيرون لا يدركون هذا، لكن ليلة واحدة من النوم العميق تغير كيمياء الجسم. الحرمان من النوم يرفع ضغط الدم، ويزيد من حدة الالتهابات، ويرفع معدلات الإصابة بأمراض القلب والجلطات. كل هذه المعطيات تقودنا إلى اعتبار النوم بمثابة لقاح أو مصل يقينا من مختلف الأمراض. في موسم انتشار أدوار البرد، يكون جهاز المناعة في أمس الحاجة إلى النوم لدرء أية عدوى منتشرة في الأجواء. فحين يضطرب نومك بسبب السفر مثلاً، فمن المهم أن تخطط لتحصل على قسط وافر من النوم قبل وبعد السفر لتزيد مناعتك الطبيعية ضد مخاطر الإصابة بالمرض.



## إنهض من مقعدك وتحرك



الجلوس من أخطر أمراض العصر الحديث؛ فهو وباء يدمر الصحة أكثر من التدخين، لقد ثبت أن الجلوس لأكثر من ست ساعات يومياً يعجل بالوفاة. فمهما مارست الرياضة، أو تناولت طعاماً صحياً، أو تجنبت التدخين، أو التزمت بالعادات الصحية الحميدة، فلن يحميك هذا من مخاطر الجلوس لفترات طويلة. فكل ساعة تقضيها جالساً في سيارة، أو أمام التلفاز أو الكمبيوتر أو على المكتب، تستنزف طاقتك وتضر بصحتك.

الجلوس الطويل يجعلك بديناً: فقد أثبتت الأبحاث أن الاحتفاظ بمعدلات حمية ثابتة، مع زيادة ساعات الجلوس تضاعف معدلات السمنة. وفي هذا يقول أحد الباحثين في مجال مرض "السكري": "ساعات الجلوس الطويلة تسبب مخاطر صحية مؤكدة مثل التدخين والتعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة". ويرى أطباء كثيرون أن الجلوس لفترات طويلة يساوي في خطورته سرطان الجلد.

لقد ارتفع عدد ضحايا "مرض الجلوس" كثيراً مع زيادة اعتماد الإنسان على الآلة؛ ففي اللحظة التي تجلس فيها، تخدم الطاقة الكهربائية السارية في عضلات ساقيك، ويقل عدد السرعات الحرارية التي تحرقها إلى سعر حراري واحد في الدقيقة، فضلاً عن هبوط إنتاج "الإنزيم" المفتت للدهون بمعدل 90%. فبعد ساعتين من الجلوس، تقل نسبة الدهون الصديقة (الكوليسترول غير الضار) بمعدل 20%، مما يفسر تضاعف نسبة إصابة الموظفين الإداريين بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويؤكد باحث في أمراض "السكري" أن ساعتين من ممارسة الرياضة لا تزال الآثار السلبية للجلوس لمدة اثنتين وعشرين ساعة.



## البعيد عن العين .. بعيد عن الضم



يؤكد خبراء التسويق أن احتمال شرائك للسلع الموضوعة في مستوى نظرك في محلات البقالة و”السوبرماركت” أكبر من احتمال شراء السلع المخفية في الرفوف السفلى. فمكان وجود السلعة يؤثر في سلوك المستهلك بشكل كبير. فكيف تستفيد من هذه الحقائق في منزلك؟ ضع الأطعمة الصحية من خضروات وفواكه في مكان على مستوى النظر. بيد أن 85% منا لا يأكلون الأطعمة المفيدة، لأنهم يخفونها في أماكن بعيدة عن أنظارهم، ومن ثم عن أذهانهم؛ والبعيد عن العين بعيد عن الضم. من عادات التخزين المعروفة أن نخفي الثمار الطازجة من خضر وفاكهة في الدرج السفلي للثلاجة. ينطبق هذا أيضا على أماكن تخزين الأطعمة حيث تقع أعيننا دائما على ”الشيبس” والحلويات والنشويات، فنبتقيها على الدوام خيارنا الأول. كما تمثل الأطعمة التي تفتقر إلى المادب خطراً أكبر: فكلما نظرنا إليها، كلما ازدادنا نهما لها. ولذا ينصح خبراء التغذية الأذكياء بوضع الأطعمة الصحية كالتفاح والفسق في مقدمة المائدة.



## سجائر السكر



السكر مادة غذائية سامة؛ فهو يرفع معدلات الإصابة بالسكري والسمنة، ويزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. يبلغ معدل استهلاك الفرد أكثر من 70 كيلوغراماً من السكر كل عام. وهناك من يقارن مخاطر السكر بالكوكايين والهيروين وغيرهما من المخدرات. يصف أحد التقارير الطبية السكر بأنه ”حلو يقودك إلى المر”، لأنه محفز لخلايا السرطان: حيث يؤدي تناول السكريات إلى سرعة إصابة الخلايا بالشيخوخة ويحفز نمو الأورام. ومع تقدم الأبحاث الطبية وجد العلماء أنه حتى نسبة السكر الطبيعية (من 82 إلى 110 مللجرامات/ لتر دم) تأثير سلبي على الصحة العامة بمرور الوقت، إذ ترتبط النسبة الطبيعية العليا للسكر بالضمور في خلايا المخ؛ فكلما تناولت السكريات، كلما زادت احتمالات إصابتك بالالتهابات، مما يعجل بشيخوخة الخلايا. لذا لا ينصح بتناول السكر بمعدل يزيد عما نستهلكه في الخضر والفاكهة.

في الماضي كنا نظن أن التدخين يخفف من حدة التوتر، ويشبع رغبة دفينية في أعماقتنا، ويحسن مزاجنا. ثم اكتشفنا أن التدخين يتسبب في تدمير تراكمي في خلايا الجسم، ويسبب السرطان، ويجعلنا تبدو أكبر سناً، ويهدر طاقاتنا.

ولا فرق كبير بين السكاكر والسجائر: فكلاهما يقود إلى الإدمان. في كل مرة نتناول الحلوى تنفجر في المخ طلاقات ”الدوبامين” وتحفزنا على تناول المزيد من الحلوى. يقول باحث في المخ والأعصاب: ”الحلوى تشغل مراكز السعادة في المخ مثل سائر الأدوية. وكما هو الحال مع الأدوية، والكحوليات، والتبغ، يتولد في المخ تسامح كيميائي مع السكر بمرور الوقت، فنعتاد تناوله، ثم نزيد في جرعته، كي نشعر بالراحة أو السعادة.”





## فوائد الفواكه في ألوانها



لسنا بحاجة لتعديد ونذكر بفوائد الخضار والفواكه: الغذاء الصحي يدحر الأمراض، ويبطئ العمر، ويجعلنا نبدو أكثر شباباً وحيوية. بيد أن الكثيرين يحجمون عن تناول الخضار والفواكه، ويقبلون على تناول الأطعمة غير المفيدة. يؤثر هذا السلوك في الصحة البدنية، وفي الصحة النفسية أيضاً. فقد أثبتت دراسة أجريت على نحو 80 ألف شخص أن الكمية الكلية للخضار والفواكه التي يتناولها الشخص تحدد مدى سعادته، وأن تناول سبع وجبات من الخضار والفاكهة يساهم في تحسين المزاج العام للإنسان.

ومع ذلك، ما زلنا نتلقى نصائح متباينة من مصادر مختلفة، كما تُحيرنا الخيارات المتعددة في مجال البقالة وقوائم المطاعم. ولذا، علينا اختصار الطريق بتناول ما يقع بين أيدينا من ثمار داكنة وطازجة: فالخضروات تشبه إشارة المرور الخضراء التي تسمح لك بالتحرك بأمان واطمئنان: مثل ”البروكولي“ و”السبانخ“ و”الكرنب“ و”الكرفس“ و”الخيار“ و”الفلفل“ و”القرع“ وغيرها من الخضار المورقة التي تقيد صحتك. أمّا من الفواكه، فتناول كل ما هو أزرق أو أحمر مثل التفاح، والتوت، والطماطم؛ فكلها غنية بالعناصر الغذائية الهامة مثل الفيتامينات ومضادات الأكسدة.



## كل ببطء



لا يؤدي تناول الطعام بسرعة إلى الإفراط في استهلاكه فحسب، بل يرفع نسب الإصابة بالسمنة والسكري بمعدل مرتين ونصف. والعكس صحيح: حين تتناول وجبتك ببطء، فإنك تستمتع بمذاق الطعام وتتناول كمية أقل، فتتجنب مشكلة الإفراط في الأكل.

يتسبب تناول الطعام بسرعة في الشعور بعدم الراحة بعد الأكل: فحين تأكل بسرعة، تدخل قدراً كبيراً من الهواء إلى قناتك الهضمية، فتتعب معدتك وتفرز المزيد من الحامض، فتشعر بالآلام القولون، أو ما يعرف طبياً بارتجاع المريء. فقد أثبتت إحدى الدراسات أن الارتجاع يزيد كلما أسرعت في تناول الطعام.



## الجينات بريئة من الاتهامات

وجود جينات خبيثة في سلالتك ليس عذراً لأن تعيش حياة غير صحية. بل إن العكس هو الصحيح، وذلك بعد أن اكتشف العلماء أن نمط حياة الإنسان وأسلوبه في اختيار الطعام، والشراب هو ما يحدث التغييرات الجينية في جسمه. فإن كانت السمنة أو أمراض القلب من الأمراض الوراثية في عائلتك، فأنت ستستفيد حتماً من اتباع العادات الغذائية السليمة، والالتزام بالرياضة، والتمتع بقسط وافر من النوم. ربما تؤثر عاداتك واختياراتك في خلفيتك الجينية. فالنشاط وحده مسؤول عن خفض قابليتك للسمنة بمعدل 40% طبقاً لما أثبتته دراسة أجريت على 20 ألف إنسان. فبينما تسهم الجينات في جعلك بديناً، فهي لا تحول دون أن تكون سليماً.

كما أثبتت تجربة أخرى أن الذين قضاوا ثلاثة أشهر في تصحيح جوانب مهمة من نمط حياتهم سواء في النظام الغذائي أو التمارين الرياضية؛ أحدثوا تغييراً في 500 من جيناتهم: إذ زاد نشاط الجينات المقاومة للأمراض وقل نشاط الجينات المسببة لها، وتم تعديل التحور الجيني المسؤول عن الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد عزى العلماء هذا التحور إلى تناول الخضار والفاكهة بكثرة. ففي حين لا يستطيع الإنسان تغيير تركيبته الجينية الكلية، يمكنه تصحيح مسارها وتأثيرها على صحته بمرور الوقت. فإن كنت لا تستطيع تغيير تاريخ عائلتك، فإنه يمكنك على الأقل تصحيح مستقبلها من خلال اختياراتك الحالية.



## حافظ على عمودك الفقري

ينصح جراحو العظام بتوخي الحذر عند الانحناء، أو حمل الأشياء، أو لفّ الجسم. إذ تُعرض تلك الحركات عمودك الفقري للخطر وتصيبك بالضرر. فحين تُضطر إلى الانحناء للالتقاط شيء أو للعلس مثلاً، انحنِ على ركبتيك بدلاً من ثني ظهرك الذي يجب أن تحتفظ به مستقيماً دائماً. ومن المهم ألا تشد أوتار ظهرك حين تشرع في البحث عن شيء.

## تجنّب الأضواء قبل النوم

تجنّب التعرّض للأضواء الساطعة قبل أن تخلد إلى النوم، فمن شأن ذلك أن يقلّل نسبة ”الميلاتونين“ في دمك، ويجعلك عاجزاً عن الاستغراق في النوم، كما يقلّل من هدوء نومك، ومن الممكن أن يزيد من احتمال إصابتك بأمراض القلب أو السكري. يلعب ”الميلاتونين“ دوراً مهماً في تنظيم دورة النوم والاستيقاظ لدى الإنسان. ولدراسة تقلبات نسب ”الميلاتونين“، قام فريق من الباحثين بإجراء دراسة على 116 متطوعاً لمدة خمسة أيام متتالية بوضع قسطرة في الأوردة الذراعية لهؤلاء، مما مكّنهم من قياس نسب الميلاتونين بانتظام. وقد اكتشفوا أن التعرّض للأضواء المبهرة قبل النوم يقلّص من الأثر الإيجابي للميلاتونين ويقلل 90 دقيقة من النوم الهادئ مقارنة بمن يتعرّضون للضوء الخافت.



## موظفون مجتهدون لا مجهدون



في عام 1951، وبعد دراسة استغرقت 18 عاماً، توصل فريق من الباحثين الذين أجروا تجارب على مسجونين بالأشغال الشاقة في ”سان فرانسيسكو“ إلى العوامل التي جعلت هؤلاء الرجال معرضين لأمراض الشريان التاجي. وحين نشروا اكتشافهم، تبين أن ارتفاع ضغط الدم، والتدخين، والسمنة هي الأسباب المباشرة لأمراض القلب. وكان أكثر الاكتشافات إثارة هو أنّ الرجال الذين كانوا يقسمون عملهم إلى نوبات (أي لا يعملون باستمرار) كانوا أقلّ تعرضاً للموت بأمراض الشرايين التاجية. كان هؤلاء هم عمال الموانئ المكلفين بتحميل السفن بالبضائع، وهو أسلوب عمل لم تعرفه صناعة النقل قبل خمسين عاماً. وكشفت الأبحاث الحديثة عن أن المؤسسات التي تمنح موظفيها وقتاً للترفيه خلال ساعات العمل تكسب أكثر مما تخسر، فهي تكسب عاملين مجتهدين ومشروعات ناجحة. وحتى لو عملت ساعات أقل في الأسبوع، فإن النتائج تكون إيجابية بالنسبة للعامل وصاحب العمل. وبيّنت دراسات أخرى أن الترفيه يزيد دخل الموظف لأنه يزيد نشاطه ويحسن صحته.

## كل ولا تأكل



لا ينفكّ الزملاء والأقرباء والأصدقاء يكرّرون عبارة: ”كلّ هذه القطعة الصغيرة؛ فهي وحدها لن تضرك على أية حال.“ هم يفعلون هذا بحسن نية ودون التفكير بالنتائج السلبية للأكل تحت الضغط. فالأمر ليس سهلاً بالنسبة لكل من يحاولون اتباع نظام غذائي سليم، وتجنّب السكريات: إذ إن هذه العبارة ”المعسولة“ تجعلهم يعجزون عن مقاومة الإغراء فمن السهل علينا أن نضغط على أحدهم ليأخذ قطعة من الكعك، لكن يتعذّر علينا أن نقنعه بأن يكتفي بقطعة واحدة. لعلاج المدمنين يتم إبعادهم عن أي بيئة فيها إغراء أو أصدقاء سوء، ولكن من المستحيل إبعاد مرضى السكري والسمنة عن أماكن وأوقات توفر الطعام. فمن يضعفون أمام إغراءات الطعام يجدون اتخاذ القرارات الخاصة بتناول الأطعمة المناسبة لحالتهم الصحية أكثر تعقيداً؛ إذ تحتاج مثل هذه القرارات إلى خوض صراع نفسي مريع. هذا، ويجعل العيش في مجتمعات وفرق وأسر كبيرة تلك الأمور أكثر تعقيداً. فقد أثبتت إحدى التجارب أن نصف المتطوعين الذين خضعوا لضغط أقرانهم وتناولوا ما قدموه لهم من أطعمة لم يكونوا يتبعون نظاماً غذائياً، وأن 35٪ منهم كانوا يسخرون من نظامهم الغذائي. إذ أفاد ثلث المتطوعين بأن أقرانهم طلبوا لهم وجبات في المطاعم لم يكن محموداً اختيارها بسبب نظامهم الغذائي.



## الأطباق الصغيرة تعالج المشكلات الكبيرة



بيّنت التجارب أنّ الدافع الداخلي (الجوع) أقل قوة وتأثيراً من الإغراء الخارجي المتمثل في الأطعمة مختلفة الأنواع والكميات: فحين يعطيك أحدهم كيس "بطاطس" من الحجم العائلي، ستأكل 45% منه. كما ستحتسي سوائل تزيد بنسبة 37% إن توفّرت لك أكواب قصيرة وواسعة، مقارنة بالأكواب الطويلة والرفيعة. وتشكل حجوم أوعية الطعام والشراب خطراً أكبر على الأطفال الذين يتناولون كميات أكثر عندما يحصلون على عبوات أكبر. كما يؤثر لون الأطباق على ما نتناوله. إذ بيّنت دراسة منشورة في مجلة "أبحاث المستهلكين" أن تأثير لون الطبق كبير جداً. فالتباين بين لون الطبق والطعام يجعل الناس يجمعون عن الإفراط في تناول الطعام. أثبتت إحدى التجارب أن تقديم "المعرونة" بالصوص الأبيض في طبق أبيض اللون يجعل الناس يتناولون كمياً أكبر بنسبة 30% من الذين تقدم لهم نفس الوجبة في طبق أحمر اللون.

## الحركة دائماً بركة

تزداد كفاءة مخك بعد ممارسة الرياضة. فقطع مسافة ميل أسبوعياً يقي المخ من خطر الضمور. فقد أثبتت دراسة بدأت منذ عشرين عاماً وجود علاقة بين معدلات النشاط وحجم المخ في أكثر من 400 شخص. فقد راقب العلماء ممارسي رياضة المشي وأجروا عليهم رنيناً مغناطيسياً ثلاثي الأبعاد لتحديد التغيرات التي تطرأ على حجم مخهم. الجدير بالذكر أنّ تقلص حجم المخ مؤشّر على موت خلاياه.



## أطعمة سيئة السمعة



يحسن تغيير نظرتك إلى الأطعمة غير المفيدة وإلى اختياراتك لوجباتك. تسهم معرفتك لمعلومات أكثر عن محتويات طعامك (بغض النظر عن علامتها التجارية) في تصحيح عاداتك الغذائية. يمكنك مثلاً الاستعاضة عن التسالي المعلبة والمعالجة بمواد حافظة، بالجزر؛ واستبدال رقائق البطاطس المقلية "الشيبيس" باللوز والفتق والكاجو والبندق. عندما تشتري الطعام الصحي بدلاً من الضار، ستضطر - دائماً وكلما شعرت بالجوع - للبحث عن المفيد بدلاً من التناول الحتمي للأطعمة الضارة. فمن المؤكد أن ضبط عاداتك يحسن اختياراتك.



## الإفطار أهم من العشاء

لتكن وجبة الإفطار أهم وجبات يومك. حين تتجاهل وجبة الإفطار ستضطر إلى تناول الطعام بشراهة طيلة اليوم. كما أن إهمال وجبة الإفطار بشكل منتظم يعرضك لتخزين دهون أكثر في منطقة الخصر، مقارنة بمن يتناولون إفطاراً صحياً بصفة يومية. وقد أكدت دراسة طريفة نشرتها مجلة الصحة العامة أن الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام يكونون أكثر ذكاً ورشاقة.



## أطعمة واقية من السرطان

يعد الاحتفاظ بجسم نحيل ذكاً صحياً لمقاومة مختلف أنواع السرطان. فقد تبين للأطباء أنّ السمنة من الأسباب المحفزة لمرض السرطان لأنها تخلق حالة التهاب مزمنة تسهل نمو وانتشار الخلايا السرطانية في جسم الإنسان. ومما أكدته الأبحاث والإحصائيات أنّ مرضى السمنة معرضون للإصابة بالسرطان بنسبة تصل إلى نحو 50%. وفي حالات مثل سرطان الكبد، ترتفع هذه النسبة إلى 450%. وهذا يعني أنّ الاحتفاظ بوزن مثالي قد يكون أفضل الطرق لتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان على المدى الطويل.



من أفضل طرق تزويد الجسم بكميات مناسبة ومتواصلة من السوائل احتساء كميات كبيرة من المشروبات الطبيعية مثل الماء والقهوة والشاي. ورغم تضارب الآراء حول القهوة على مر السنين، نجد الأبحاث الحديثة تؤيد شربها بكميات كبيرة لأنها تحتوي على نسب عالية من مضادات الأكسدة المقاومة للسرطان. كما برهنت أبحاث متتالية على أن القهوة تطيل العمر، وتقاوم حالات ببطء الإدراك المصاحب لتقدم السن، وتحفز النشاط وتحسن الحالة المزاجية.



فإن لم تكن من هواة القهوة فعليك بتناول الشاي: فهو يحتوي على ربع كمية الكافيين الموجودة في القهوة، فضلاً عن كونه خفيفاً على المعدة. هذا، ويوفر الشاي الأخضر عدّة فوائد للصحة العامة: بدءاً من مقاومة الالتهابات، ووصولاً إلى حماية الجلد. يضاف إلى ما سبق أن للشاي الأخضر تأثيراً إيجابياً على المخ، والاستيعاب، والذاكرة. وأخيراً، لا تنسَ احتساء الماء بكثرة: فهو يربط الجسم، ويترد السموم، ويحمل المواد الغذائية لخلاياه، كما يربط الأذنين، والأنف، والحلق، ويقلل الآثار المصاحبة للحساسية.

حين تبدأ في تصحيح عاداتك اليومية وتتطلع إلى حياة سعيدة وتفكر في كل الفرص والاحتمالات المتاحة لزيادة فعاليتك وإنتاجيتك، خذ خطوة إضافية وإيجابية إلى الأمام: هيئ ثقافة التمتع بالصحة والرشاقة والحيوية لكل من حولك، وكن مثلاً يحتذى في اتباع العادات الصحية السليمة وتطبيق السلوكيات الإيجابية. ساعد نفسك وذويك وزملاءك وأفراد مجتمعك على العيش بسعادة، لأن الحياة التي تتطلب المبادرة، تستحق أيضاً خوض المزيد من التجارب والتحديات المفعمة بالمغامرة.

### المؤلف:



**توم راث:** عمل "توم راث" لسنوات في مؤسسة "جالوب" العالمية المتخصصة في الأبحاث الاجتماعية والسلوكية والمشهورة باستقصاءاتها وتحليلاتها الإحصائية. وهو يتخصص في دراسة تأثير سلوك الإنسان على صحته وعمله وأدائه بشكل عام. وقد اشتهر بعد نشر كتابه المعروف: "هل دلوك ممتلئ؟"

### كتب مشابهة:



#### 1. Wellbeing

The Five Essential Elements,  
By Tom Rath 2010

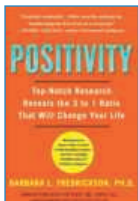
العيش الرغيد: الرضاء وعناصره الخمسة. تأليف: توم راث. 2010



#### 2. The Blue Zones

9 Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest  
By Dan Buettner, 2012

المناطق الزرقاء: 9 دروس لتعمّر أطول وتعيش أفضل. تأليف: دان بيوتنر. 2012



#### 3. Positivity

Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life.  
By Barbara Fredrickson. 2009

الحياة الإيجابية: معادلة 3 إلى 1 التي ستغير حياتك إلى الأفضل. تأليف: باربرا فريديريكسون. 2009

”ضبط عاداتك يحسن اختياراتك؛  
فحين تبدأ في تصحيح عاداتك  
اليومية وتتطلع إلى حياة سعيدة،  
خذ خطوة إضافية: هبى، ثقافة  
التمتع بالصحة والحيوية لمن حولك“

توهم راث




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

يَعْتَمِدُ نَجَاحُ مِنتَقِنَا عَلَى بِنَاءِ بَيْتِ مَعْرِفَتِنَا،

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

ص.ب: 214444  
دبي، الإمارات العربية المتحدة  
هاتف 044233444  
نستقبل آرائكم على pr@mbrf.ae  
www.mbrf.ae

للتواصل الاجتماعي وفق التالي:

 mbrf\_news

 mbrf\_news

 mbrf.ae

© جميع الحقوق محفوظة