

قراءة في كتاب حتى النخاع...!

فوائد التغذية غير واضحة كغيرها من عناصر المحافظة على الصحة:

ما هي أهم عناصر المحافظة على الصحة؟

النوم الكافي.

• إدارة الضغوط النفسية.

• الرياضة التي تجمع بين اللياقة والقوة.

• العلاقات الاجتماعية الجيدة.

• التغذية.

لو نظرنا إلى كل عنصر من هذه العناصر على حدة لاختبار فاعليتها على الجسم، فإننا سنكتشف تأثيرها على الصحة، وهذا يتسنى لكل أحد، فإنه من السهولة بمكان لكل شخص مهما كان مستواه التخصصي والعلمي الإحساس بفاعلية هذه العناصر وتأثيرها على الصحة فيما عدا العنصر الأخير وهو التغذية.

لننظر في كل عنصر بشكل منفرد ونرى إمكانية دراسة فاعليته بالمنطق الشخصي وبعيداً عن المنطق العلمي لتوضيح ما أرمي له في هذه النقطة.

النوم الكافي:

عندما لا تتمكن من النوم بشكل كافٍ ليوم أو أكثر، فما الذي يحصل لك؟ على أقل تقدير ستشعر بكمول شديد وضعف في القدرة على إنجاز مهامك بالشكل المطلوب، ومزاجك السيء سيصاحبك طوال تلك المدة. وطالما نومك غير منتظم ستشعر بمثل هذه الحالة غير المريحة، وستتمنى أقرب فرصة كي تغفو وتُعوّض ما

فاتك من الأيام لتسترجع طاقتك. وحالما يبدأ جسمك في الحصول على النوم الكافي ستبدأ بالشعور براحة نفسية وهدوء بال.

إدارة الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية خصوصًا ما يواجهه الإنسان أثناء مزاولته لعمله هي من أكبر المشاكل التي تواجه جميع المجتمعات، وخساراتها كبيرة لأن إصابة شخص بها لا يعني توقف آثارها عليه بل تمتد إلى عموم المجتمع، وقد يصل تأثيرها إلى إحداث مشاكل كبيرة قد تؤثر على عجلة الاقتصاد الوطني.

فالشخص الذي لا يستطيع إدارة ضغوطه النفسية تتأثر جميع جوانب حياته، فلا يستطيع النوم بشكل كافٍ، ولا ممارسة الرياضة بشكل منتظم، ولا الاستمتاع بعلاقاته الاجتماعية في أوقات فراغه، ولا الاهتمام بنظامه الغذائي. كما أن لهذه الضغوط تأثيرات أخرى أكثر سلبية إذ قد تؤثر على صحة الجسم، وقد يمتد تأثيرها السلبي إلى جهاز المناعة. ولو تعلمنا كيفية إدارة الضغوط النفسية وكيفية التحكم فيها فإن التأثير الإيجابي لذلك سيكون جليًا على الصحة والسعادة.

الرياضة التي تجمع بين اللياقة والقوة:

إن أي شخص يمكن أن يشهد تأثير الرياضة بمجرد البدء فيها. فمثلا لو بدأت بممارسة رياضة القوى، ستري بعد فترة قصيرة كيف أصبح جسمك قويًا، وأصبحت قادرًا على تأدية الوظائف التي تتطلب قوة بشكل أسهل ولمدة أطول. أما لو قمت بأداء رياضة اللياقة بشكل دوري فستلحظ الفاعلية بشكل سريع أيضًا وسيطور أداؤك بشكل ملحوظ.

العلاقات الاجتماعية الجيدة:

يمكن الإحساس بشكل مباشر بالسعادة والاطمئنان والراحة النفسية الكبيرة عند قضاء الأوقات الجميلة مع من تحب، وقد وَجَدَتُ دراسة بأن ذلك ليس فقط مهما للراحة النفسية والسعادة وإنما هو مهم جدا للمحافظة على صحة الجسم والدماغ، كما أن هناك أيضًا أدلة تؤيد أن العلاقات الاجتماعية لها ارتباط بالصحة الجسدية.

عندما ننظر لهذا العامل سنجد من الصعب ملاحظة تأثير الأكل السيئ على الصحة ، وكذلك العكس. وقد يكون الحال أسوأ من ذلك إذ إن تناول الأكل السيئ يعطي شعوراً أفضل، وهذا ما قد يؤدي إلى الاكثار من الأكل السيئ وعدم القدرة على التحكم في كمية ونوعية الأكل. إن تأثير التغذية على الجسم عبارة عن عملية بطيئة جداً ، بل إن ملاحظة التأثير قد تتطلب بضع سنوات أو أكثر، مع أنه قد لا يرى بشكل واضح. لذلك فإن الاعتماد على المنطق والتفكير الشخصي ليس هو الاختيار الصحيح، وإنما يجب اتباع منهج علمي واضح ومتمين يحصل النتائج نفسها حتى لو تكررت التجارب، وهو المنهج الذي نتبناه هنا.