

## تمتع بالطاقة والحيوية طوال النهار



من منا لا تغص مفكرته اليومية بالمواعيد والواجبات؟ ومن منا لا يحتسي فنجاناً تلو الآخر من القهوة بحثاً عن دفعات إضافية من النشاط لإنجاز تلك السلسلة الطويلة من الأعمال اليومية؟ هل يمكن أن نتمتع بالطاقة من دون إثقال أجسامنا بالكافيين؟ نمط الحياة الذي تعيشه الأغلبية العظمى منا، يتميز بالسرعة وكثرة الضغوط، إن في مكان العمل أو في المنزل. فالواجبات الملقاة على عواتقنا لا تسمح لنا بالتقاط أنفسنا وأخذ قسط من الراحة خلال النهار. وغالباً ما نحتاج إلى البقاء مستيقظين لساعات طويلة ليلاً كي ننجز ما تبقى من مهماتنا اليومية. وتزداد هذه الضغوط لدى الأمهات العاملات، فلا يحل موعد النوم، حتى يكن قد شارفن على الانهيار. وتعلق الطبيبة النفسية الأميركية البروفيسورة ميشيل سيجار، فتقول إنّ الكثيرات من مريضاتها يحسبن أنفسهنّ آلات يمكن أن تدور من دون توقف، ويعشن باستمرار في حالة من الإرهاق العميق. وتؤكد أن هؤلاء النساء وغيرهنّ يحتجن إلى التزود المنتظم بالطاقة، تماماً مثلما تحتاج النباتات إلى الري المستمر كي تنمو. ونستعرض في ما يلي عدداً من الاستراتيجيات التي تساعدنا على التمتع بالنشاط والحيوية طوال اليوم:

- 1- الحفاظ على النشاط الصباحي: يقول المتخصص الأميركي في طب الغدد، الدكتور جريجوري دوديل، إنّنا نستيقظ صباحاً في حاجة ماسة إلى التزود بالوقود، وذلك بعد فترة طويلة من الجوع طوال ساعات الليل. وفي الوقت نفسه تكون مستويات هرمونات الكورتيزول والتستوستيرون لدينا مرتفعة. وهذا الهرمونان مهمان للطاقة، ويساعداننا على الانطلاق

والتحرك، لذلك من المهم هنا التزود بالطاقة والاستفادة القصوى من ارتفاع مستويات الهرمونات المذكورين، لذلك علينا: - عدم المماثلة في بدء نشاطنا النهاري: قد يكون مغرباً للكثيرين منا إسكات رنين الساعة المنبهة والعودة إلى النوم، لكن - المشكلة - كما يقول دوديل - تكمن في أن عودتنا إلى النوم يمكن أن تقطع اطراد دورة الهرمونات، لذلك يستحسن أن نربط المنبه مسبقاً كي يوقظنا بعد 15 دقيقة من الموعد الأصلي، وأن نضع الساعة بعيداً عن السرير بحيث نضطر إلى النهوض لإسكاتها، الاستعانة بالضوء: يقول البروفيسور مايكل تيرمان، مدير مركز العلاج بالضوء والإيقاعات البيولوجية في مستشفى كولومبيا الأميركي، إنّ الضوء الطبيعي أو الاصطناعي، يساعد على تعزيز عمليات استيقاظ الجسم وتيقظه، لذلك علينا المبادرة إلى رفع الستائر عن النوافذ لإدخال ضوء النهار إلى الغرفة، أو إشعال الأضواء الكهربائية، وهو ينصح باستخدام اللمبات الفلورية التي يحاكي ضوءها ضوء النهار، أو الضوء الأبيض البارد ذاته، فهي ليست أفضل للبيئة فحسب، بل إنّ اللون الأبيض الذي تطلقه أقرب إلى الضوء الطبيعي من الضوء المائل إلى الأصفر الذي ينبعث من اللمبات الأخرى. - الانطلاق بلطف: تنصح المتخصصة الأميركية جولي مورجينستين بتفادي النهوض بسرعة من السرير والدخول في سباق تجهيز النفس والاهتمام بالآخرين، لأن ذلك سيجعلنا نشعر بالإرهاق حتى قبل أن نخرج من باب المنزل، ويستحسن للأهل الاستيقاظ قبل ربع ساعة من موعد الأولاد كي يتسنى لهم الاستحمام وتحضير أنفسهم قبل استيقاظ بقية أفراد العائلة، كذلك يجب تفادي قراءة البريد الإلكتروني قبل مغادرة المنزل لأن مواجهة فيض من الواجبات يمكن أن تستنزف طاقاتنا إذا لم نكن قد صفينا أذهاننا مسبقاً. - التحرك: الأشخاص، الذين لا يحبون ممارسة الرياضة في الصباح، يمكنهم الاكتفاء بنزهة قصيرة على القدمين، فقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة جورجيا، أنّ الأشخاص الذين يقومون بأنشطة أيروبيكس خفيفة، مثل المشي العادي، 3 مرات في الأسبوع، ينجحون في التخفيف من مستويات التعب لديهم أكثر من الآخرين الذين يقومون بتمارين قوية مثل الهولة، لفترة متساوية من الوقت، وإذا كنا نميل إلى جرجرة أنفسنا صباحاً أو إذا كنا نشعر بالإرهاق، فإنّ التمارين الرياضية القوية ستعمل على استنزافنا عوضاً عن تنشيطنا. ويقول المتخصص الأميركي في اللياقة البدنية مايكل براكو إنّنا إذا لم نكن نتمتع بدرجة عالية من اللياقة، فإن مثل هذه التمارين القوية ستجبرنا على حرق كمية كبيرة من الطاقة، ما يترك أجسامنا متعبة. وأفادت الدراسة المذكورة أنّ ممارسة التمارين الرياضية العادية ترفع مستويات الطاقة بنحو 20%. - تناول وجبة الإفطار: تقول المتخصصة الأميركية في التغذية أشلي كوف إنّنا إذا اكتفينا بتناول خبز البيغل مثلاً مع القهوة، فإنّ الكافيين في هذه الأخيرة سيمدنا بالنشاط، والكربوهيدرات في الخبز ستمدنا بالطاقة، لكننا سرعان ما سنعاني هبوطاً حاداً في النشاط، لذلك وعوضاً عن

هذه الوجبة علينا أن نأكل مزيجاً من الكربوهيدرات غير المصنعة (أي تلك التي تعتبر مصدراً للطاقة السريعة) إضافة إلى البروتينات خفيفة الدسم والدهون الصحية (التي يستغرق هضمها وقتاً أطول، ما يمنحنا طاقة طويلة الأمد). يمكننا مثلاً أن نأكل بيضة مخفوقة مع شريحة من خبز الحبوب الكاملة، أو الشوفان بالحليب مع بعض المكسرات النيئة. - تقسيم العمل إلى شرائح: يجب ألا نمضي ساعات طويلة مسمرين أمام شاشة الكمبيوتر، فالجسم يحتاج إلى الحركة من وقت إلى آخر لتعزيز انسياب الأكسجين، وتعزيز الطاقة. ويقول المتخصص الأميركي طوني شوارتز إن معظم الناس لا يمكنهم على أي حال المحافظة على تركيزهم على العمل نفسه أكثر من 90 دقيقة. لذلك علينا أن نتوقف عن العمل ونتكلم مع زملائنا عوضاً عن إرسال الرسائل الإلكترونية لهم، أو على الأقل علينا أن نقف أثناء إجراء المكالمات الهاتفية. 2- الحفاظ على النشاط في فترة بعد الظهر: ليس غريباً أن تهبط مستويات الطاقة لدينا بين الساعتين 3 و4 بعد الظهر، فهذا أمر يحدث لكل الناس. ويقول دوديل إن مستويات الهرمونات التي تكون مرتفعة صباحاً وتساعدنا على الحركة، تنخفض في فترة بعد الظهر. ويخطئ الكثير من الناس عندما يتناولون وجبة غداء كبيرة، ثم يجلسون من جديد وراء مكاتبهم طوال فترة بعد الظهر، فذلك يمكن أن يؤدي إلى إحساسهم بالخمول وبهبوط في الطاقة. وهنا يمكن لنوعية وجبة الغداء وممارسة بعض الحركة أن تكونا مفيدتين. - تناول قرص الفيتامينات المكمل مع وجبة الغداء: يجب الحرص على أن يحتوي قرص الفيتامينات المكمل على ما يكفي من مجموعة فيتامينات B التي تمدنا بالطاقة. وتقول كوف إننا نحصل على دفعة من الطاقة من قرص الفيتامينات، لكننا لا نلاحظ ذلك عادة لأن معظمنا يتناوله مع القهوة أو الشاي. وتناول هذا القرص المكمل لا يعني أبداً تفويت وجبة الغداء والاعتماد عليه، بل يجب أن نتناول وجبة متوازنة ظهراً للحصول على كل الطاقة التي نحتاج إليها بعد الظهر. - إدخال الكربوهيدرات إلى وجبة الغداء: يمكننا أن نتناول ظهراً سلطة الخضار مع الدجاج، لكن عدم تناول الكربوهيدرات يعني عدم الحصول على دفعة سريعة من الطاقة. لذلك يستحسن أن نأكل حصة من الفواكه، أو نضيف بعض الفاصولياء السوداء إلى السلطة، فهي مصدر للكربوهيدرات والبروتينات الإضافية. - تفادي الأطعمة الدسمة: يقول المتخصص الأميركي في الطب الوقائي والتغذية الدكتور دونالد هينسروود إنّه علينا تفادي وجبة الغداء الدهنية - مثل الهمبرغر - كي لا نقع ضحية الحالة الضبابية التي تلف أذهاننا بعد غداء دسم. ويضيف أنّّه عندما تم تحليل نماذج من دماء الناس بعد تناولهم وجبات ثقيلة، كانت دماؤهم تبدو لزجة بفعل الدهون التي يمكن أن تنحي الأكسجين وتحل محله. - الخروج إلى الهواء الطلق: ينصح الخبراء كل من يتناول وجبة الغداء في مكتبه بأن يتوقف عن ذلك ويخرج في فرصة الغداء إلى الهواء الطلق. فأشعة الشمس تساعد على رفع مستويات فيتامين D. وكانت الأبحاث

قد أظهرت أنّ الكمية الكافية من هذا الفيتامين يمكن أن تلعب دوراً في الحفاظ على ارتفاع مستويات الطاقة. ويعتقد الخبراء أن فيتامين D يساعد على تنظيم الأيض وإنتاج الأنسولين، وكلاهما يؤثران في مستويات الطاقة لدينا. - تمديد العضلات: يقول براكو إنّ من المفيد جدّاً أن نقف خلال فترة بعد الظهر، ونقوم ببعض تمارين تحريك الذراعين بشكل دائري. وإذا تعذر ذلك، يمكننا حتى القيام بتمارين تحريك الكاحلين بشكل دائري أثناء الجلوس، فهذا سيساعد قليلاً على تنشيط الدورة الدموية. - تناول وجبة خفيفة: يمكن لتناول وجبة خفيفة تحتوي على البروتين والألياف الغذائية أن يساعد على استقرار مستويات سكر الدم لفترة أطول. وتنصح كوف بتناول خليط يحتوي على المكسرات، رقائق الحبوب الغنية بالألياف، بذور، جوز الهند، وقطع صغيرة من الشوكولاتة السوداء. 3- الاسترخاء التدريجي مساءً: مع بلوغ المساء تكون مستويات الهرمونات المزودة بالطاقة قد انحدرت إلى أدنى مستوياتها. وتبدأ في المقابل مستويات هرمون الميلاتونين التي ينظم النوم، في الارتفاع. ونحتاج في هذه الفترة إلى الحفاظ على تيقظنا، من دون أن ننشط بشكل زائد. ولتحقيق ذلك يمكننا أن نتبنى عادات جيّدة مساءً، مثل: - اعتماد طقوس انتقالية بين العمل والمنزل: تقول مورغينستيرن إن من شأن مثل هذه الطقوس أن تساعدنا على التركيز على أمسيتنا والاستمتاع بها. يمكن مثلاً أن نغادر العمل مبكراً مرة في الأسبوع لممارسة الركض أو المشاركة في صف من التمارين الرياضية. ويقول براكو إن ذلك ينشط الأيض لمدة تتراوح بين 60 و90 دقيقة بعد ذلك. وفي الأيام الأخرى يمكن الاستماع للموسيقى في طريق العودة إلى المنزل. - تفادي تقليد قنوات التلفزيون من دون هدف محدد: تنصح سيجار بالاسترخاء مساءً والاكتفاء بمشاهدة برنامج مفضل أو بنامجين فقط، وتجنب الجلوس على الأريكة وتقليد القنوات، لأن ذلك يفاقم الإحساس بالكسل. - فهم حالات التوق إلى الطعام المتأخرة: الإحساس بالرغبة في تناول الطعام ليلاً يعني عادة أننا نشعر بالنعاس، وليس بالجوع، على حد قول كوف. فنحن أجبرنا أدمغتنا على البقاء متيقظة لمدة طويلة جدّاً، ما خلق لديها حاجة إلى دفعة إضافية من الغلوكوز. لذلك يمكننا أن نأكل شيئاً خفيفاً وسهل الهضم، مثل علبة من اللبن مع حفنة من ثمار العليق، أو كوب من حليب اللوز مع الكاكاو قبل ساعة على الأقل من موعد النوم. ويجمع الخبراء على القول إنّ النوم لمدة كافية ليلاً هو أفضل طريقة لضمان مستويات عالية من الطاقة في اليوم التالي.