الصحة النفسية في الصحف والمجلات

ما هو عدد الخطوات التي يجب أن تمشيها يوميا من أجل صحة أفضل؟

يُحصي الكثيرون منّا خطواتهم باستخدام الساعات الذكية أو التطبيقات الموجودة على الهواتف المحمولة أو بجهاز «عداد الخطى». وبطبيعة الحال، نشعر بالسعادة عندما نصل إلى ذلك الهدف اليومي ذي الأهمية القصوى، المتمثل في المشي ١٠ آلاف خطوة.

كلوديا هاموند
بي بي سي

بالنسبة لي مثلا، يُطلق التطبيق الذي أستعمله لهذا الغرض صورا لقصاصات ورقية خضراء اللون تتناثر هنا وهناك بشكل مبهج على شاشة هاتفي، لتهنئتي بتحقيقي هذا الهدف. كما يُخزّن التطبيق المرات التي أتجاوز فيها هذا المعدل، فيما يبدو تحديا لي ربما، لكي أعلم عدد المرات التي أتمكن فيها أسبوعيا من تجاوز معدل الـ ١٠ آلاف خطوة يوميا، وهو الأمر الذي لا يتكرر إلا نادرا!

لا يمنع ذلك من أن هناك نقاشات تدور حول مدى دقة الأجهزة التي تتولى عد الخطوات، فمن الواضح أنها مجرد أدوات لا تتسم بالذكاء على الإطلاق، فيما يتعلق بقياسها لما يبذله المرء من جهد بدني في هذا الصدد. فهي لا تُميّز بين ما إذا كان مستخدمها يعدو أو يمشي متلكئا، بالرغم من أن ثمة فارقا فعليا بين الاثنين على صعيد النتائج التي سيُخلّفها كل منهما على لياقة المرء. لكن برغم أوجه القصور هذه، فتلك الأجهزة توفر لك مؤشرات تقريبية عن مدى ما تتسم به من نشاط.

ولذا فإذا كنت بصدد إحصاء خطواتك خلال المشي، فمن المهم أن تحدد عدد الخطوات التي تطمح في قطعها. في الوقت الراهن، يتمثل الهدف الافتراضي المحدد في غالبية الأدوات المستخدمة لهذا الغرض، في ١٠ آلاف خطوة، وهو ذاك الرقم الشهير الذي نعلم جميعا أنه يتعين علينا الوصول إليه. وبينما قد تفترض أنه تم الوصول إلى ذلك الرقم بعد سنوات من البحث والدراسة لتحديد عدد الخطوات الأمثل الذي يفيد صحتك على المدى البعيد، فإن الأمر في الواقع يختلف عن ذلك تماما.

فذلك «الرقم السحري» يرتبط بحملة تسويقية أُجريت قبل وقت قصير من إقامة دورة الألعاب الأوليمبية الصيفية في طوكيو عام ١٩٦٤. ففي ذلك الوقت، بدأت إحدى الشركات في بيع جهاز لعد الخطى، يحمل اسم «مان بو-كي» (التي تعني ١٠ آلاف متر من الخطوات). وقد كانت هذه الحملة ناجحة للغاية، ومن ثم التصق ذلك الرقم بالأذهان.

لا عجب في أن الدراسات التي تقارن بين المشي خمسة آلاف خطوة في اليوم والمشي لـ ١٠ آلاف خطوة تشير إلى أفضلية الخيار الثاني من حيث فوائده الصحية.

ومنذ ذلك الحين، أُجريت دراسات قارنت بين فوائد المشي خمسة آلاف خطوة والمشي لعشرة آلاف، ولم يكن مفاجئا بطبيعة الحال، أن تفضي هذه الدراسات إلى أفضلية الخيار الثاني، فيما يتعلق بمنافعه الصحية. لكن حتى وقت قريب، لم تُجر دراسات للتعرف على الفوارق التي يُحدثها السير لأعداد مختلفة من الخطوات تقع بين مستويي خمسة آلاف وعشرة آلاف خطوة. بل إن مثل هذه الدراسات لم تُجر حتى الآن بشكل شامل على البالغين بشكل عام في المجتمع.

وفي الآونة الأخيرة، أجرت آي-مين لي، أستاذة في كلية طب هارفارد، دراسة ركزت فيها مع فريقها على مجموعة تضم أكثر من ١٦ ألف امرأة في السبعينيات من أعمارهن. وقارنت الدراسة بين عدد الخطوات التي تسيرها كُل منهن يوميا مع فرص وفاتها جراء الإصابة بأي عارض صحي. وفي إطار الدراسة، قضت كُل من هؤلاء النسوة أسبوعا وهي ترتدي جهازا لإحصاء عدد خطواتها خلال ساعات اليقظة.

وبعد نحو أربع سنوات وثلاثة أشهر، عاد الباحثون لاستقصاء أحوال عينة البحث، ليجدوا أن ٥٠٤ من بين السيدات المشمولات فيه قد فارقن الحياة. فكم عدد الخطوات التي تعتقد أن الباقيات على قيد الحياة كن يمشينها خلال فترة الدراسة؟ هل كانت تتمثل في الرقم السحري: ١٠ آلاف خطوة يوميا؟

في الواقع كان العدد المتوسط لخطوات هؤلاء يبلغ ٥٥٠٠ لا أكثر. وكانت الفوارق الناجمة عن الاختلاف في عدد الخطوات بين أفراد عينة البحث، مؤثرة في فرص بقائهن على قيد الحياة، عند مستوى معين. فقد زادت هذه الفرص بشكل كبير وملموس بين النسوة اللواتي كن يسرن أكثر من أربعة آلاف خطوة، مقارنة بأولئك اللواتي كن يمشين ٢٧٠٠ خطوة فحسب. وكان من المفاجئ أن يكون لهذا الفارق البسيط في عدد الخطوات بين هاتين الفئتين، تَبِعات على أمر حيوي بالنسبة للبشر، مثل الطول المتوقع للعمر.

وقد يحسب المرء بداهة أن الدراسة كشفت عن أنه كلما سارت النسوة أكثر تحسنت فرص بقائهن على قيد الحياة. لكن الحقيقة أن هذا الافتراض يصح حتى مستوى معين من عدد الخطوات، تحديدا حتى الوصول إلى عتبة الـ ٧٥٠٠ خطوة يوميا. فبعد ذلك لم تزد الفوائد بشكل مؤثر مهما زاد عدد الخطوات. كما أن أي زيادة عن هذا المعدل، لم تؤثر على طول العمر.

بطبيعة الحال، من بين عيوب هذه الدراسة، أنه لم يكن بوسعنا التأكد من أن المشي كان له تأثير إيجابي عليهن، بشكل يكفي لتعويض ما تلحقه بهن الأمراض التي أودت بحياتهن. فلم يضم الباحثون إلى أفراد العينة سوى

النسوة القادرات على السير خارج المنزل، وطلبوا منهن أن يُقيِّمن حالتهن الصحية. لكن ربما كان من بينهن من هن قادرات على السير وعاجزات في الوقت نفسه - من الناحية الصحية - عن المشي لمسافات طويلة. بعبارة أخرى، من الممكن أن هؤلاء النسوة قد سرن خطوات أقل لأنهن كن من الأصل لا يتمتعن بصحة جيدة، ولذلك لم يُحدِث المشي لهن أي تأثير.

● على أي حال، أشارت الدراسة إلى أن السير ٧٥٠٠ خطوة يوميا، يمكن أن يكون كافيا لهذه الشريحة العمرية تحديدا، بالرغم من أن المشي لمزيد من الخطوات قد يوفر حماية إضافية ضد الإصابة بأمراض بعينها. بجانب ذلك، ربما يشكل السير لخطوات أكثر مؤشرا يوضح أياً من هؤلاء النسوة كانت أكثر نشاطا بوجه عام خلال مراحل حياتها المختلفة، وأن ذلك هو ما ساعدها على أن تبقى على قيد الحياة لفترة أطول. لهذا السبب، من الصعب تحديد الفوائد الصحية التي تعود على المرء جراء سيره لمثل هذه الخطوات الإضافية وحدها.

● من جهة أخرى، هناك مسألة ترتبط بتحديد عدد الخطوات الأمثل، من الوجهة النفسية للمرء. فقد يبدو المشي ١٠ آلاف خطوة يوميا هدفا عسير التحقيق، ما قد يغري المرء بألا يزعج نفسه بمحاولة السير من الأصل على الإطلاق. فالفشل أو العجز عن تحقيق مثل هذا الهدف يوميا، أمر مثبّط للهمة.

ويبدو ذلك جليا من خلال دراسة أُجريت على مراهقين بريطانيين، كشفت عن أن من كانوا يبلغون من العمر ١٣ أو ١٤ عاما منهم، شعروا في البداية بالإثارة والحماسة والمتعة لتحديد هدف مثل هذا لهم لتحقيقه، لكنهم سرعان ما أدركوا مدى صعوبة إنجاز ذلك بشكل مستمر وثابت، وجأروا بالشكوى مُعتبرين أن ما يُطلب منهم ينطوي على إجحاف.

وقد حرصتُ على أن أجري هذه التجربة النفسية عليّ، عبر تغيير الهدف الافتراضي المثبت على التطبيق الموجود على هاتفي، إلى ٩٠٠٠ خطوة بدلا من ١٠ آلاف، وأوهمت نفسي بأنني أسير الألف خطوة الباقية في مختلف أنحاء منزلي، عندما لا يكون هاتفي المحمول بحوزتي.

لكنني في الحقيقة كنت أحاول تشجيع نفسي، عبر زيادة عدد المرات التي أنجح فيها في الوصول إلى الهدف اليومي المحدد لي في المشي. وهكذا فمن أجل زيادة عدد الخطوات التي يمشيها من هم كثيرو الجلوس، قد يكون من الأفضل من الناحية النفسية تحديد عدد أقل منها لمشيها.

لكن حتى مع ذلك، يمكن القول إن إحصاء عدد الخطوات التي يمشيها المرء، تسلبه السعادة الحقيقية التي تنتابه بفضل المشي في حد ذاته. وقد وجد جوردان إتكين، عالم نفس في إحدى الجامعات الأمريكية، أنه بالرغم من أن من يحصون عدد خطواتهم يسيرون لمسافات أطول، فإنهم يستمتعون بذلك بقدر أقل، قائلين إنهم يشعرون أن المشي في هذه الحالة أشبه بعمل مفروض عليهم.

وعندما تم تقييم حالة هؤلاء في نهاية اليوم، تبين أن مستويات السعادة التي يشعرون بها أقل من أولئك الذين انخرطوا في المشي دون عد للخطوات.

ويمكن أن تعود مسألة العد بآثار عكسية على من هم يتمتعون باللياقة البدنية من الأصل. فوضع هدف افتراضي في هذا الشأن، يوحي لهؤلاء الأشخاص بأنه يتعين عليهم التوقف بمجرد الوصول إلى هدف الـ ١٠ آلاف خطوة، بدلا من اكتساب لياقة أكبر بمواصلة السير لمسافات أطول مثلا.

● الخلاصة أنه يمكن لك أن تحصي خطواتك إذا وجدت أن ذلك يحفزك على السير، لكن عليك أن تتذكر أنه لا قيمة خاصة أو أهمية متفرّدة للمشي ١٠ آلاف خطوة كما يُقال. إذن فلتحدد الهدف الملائم بالنسبة لك على صعيد المشي. فربما يكون أكثر من ١٠ آلاف خطوة أو أقل، بل إنه قد يصبح من الأفضل أن تتخلى عن جهازك لعد الخطوات بشكل كامل وإلى الأبد.

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World lslamic Associa For Mental Health

الاشتراك فى المجلة

إلى السيد/أ.د رئيس مجلس إدارة
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

أرجو قبول اشتراكى فى مجلة النفس المطمئنة وبياناتى كالتالى

الاسم: .....

الجنسية:.....

العنوان بالتفصيل.....

.....

تليفون السكن:.....

تليفون العمل:.....

فاكس:.....

تحريراً فى / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/.....

التوقيع/.....

- قيمة الاشتراك السنوى داخل مصر ٨٠ جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد
تصدر المجلة ٦ أعداد سنوياً
يناير - مارس - مايو - يوليو - سبتمبر - نوفمبر
من كل عام
- يسدد الاشتراك إما نقدا بمقر الجمعية أو داخل مظروف موصى عليه أو بشيك باسم الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.