

تثبت الأبحاث العلمية وتؤكد يوماً بعد يوم التأثيرات الإيجابية لرياضة الجري على الصحة النفسية، فالجري يرتبط بدوام ثبات الصحة النفسية وتعزيز احترام النفس وتخفيف الضغوط، والكثير غير ذلك. لقد أبقتنا جائحة الكورونا داخل البيوت في معظم أوقاتنا منذ ما يقرب من العامين حتى الآن، ومنعتنا من التمرينات الهوائية اللازمة لتجديد حيوية الجسم، كما يجب، ومنعتنا حتى من الخروج العادي إلا لضرورة وخصوصاً كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة والحوامل.



تأثيرات إيجابية لرياضة الجري على الصحة النفسية

● الجري يحدث تأثيرات في المخ؛

يمكن أن يحدث الجري تغييرات مواتية في المخ، وتؤدي تلك التغييرات إلى فوائد مثل زيادة المرونة النفسية للإنسان على نحو ما سيأتي ذكره.

فالجري يمكن (حرفياً) أن يدرب المخ تماماً كما يفعل في تدريب الجسم. عندما تجري فإنك تطوّر قدراتك ومهاراتك المهمة مثل التصميم وقوة الإرادة والتركيز والمرونة والتكيف، كما أنك بالجري تعرف كيف تتحمل الألم وتتغلب على التعب.

ولقد توصل العلماء إلى بعض النتائج الهامة حول «الجري والعقل البشري». فمثلاً وجدت دراسة نشرت في «الحدود في علم الأعصاب البشرية» Frontiers in human neuroscience أن عداؤو المسافات الطويلة لديهم موصّلات أكثر في مناطق المخ المرتبطة بالذاكرة والتحكم في النفس.

بالنفس وتحسين المزاج وتقليل التقلبات المزاجية ومعالجة القلق وتخفيف الضغوط. كما أثبت العلم أيضاً فوائد التمرين المنتظم في تحسين جودة النوم، وزيادة تدفق الطاقة، وقوة التركيز. ناهيك عن تعزيز وتنمية الحالة العاطفية للعذاء وذلك بالوصول إلى حالة «قمة الرضا النفسي للعذاء» التي يشعر بها العدّائون عموماً (الهواة والمحترفين)، وهي الحالة التي يشعر فيها الشخص بمزيج من الهدوء والسلام والثقة والبهجة والهناء. ويصف البعض منهم هذه الأحاسيس بقولهم (تشعر كما لو كنت طائراً في الهواء أو عائماً على الماء .. أو كما لو كنت لا تزن شيئاً (لا وزن لك) - كما يشعر رواد الفضاء خارج الغلاف الجوي، وحيث يفقد الإنسان ويختفي إحساسه بالوقت، كما لو كان يمر بحالة «تدفق».

طه عبد الباقي الطوخي كاتب ومترجم من مصر

العلمية وجامعة تسوكوبا باليابان، من خلال دراسة وتحليلات واسعة النطاق أجريت مؤخراً، إلى دلائل علمية قوية على وجود علاقة بين التمرين الجسماني وتحسين القدرات المعرفية/ الإدراكية للإنسان. وتشير نتائج تلك الدراسة إلى أن الأشكال المختلفة من المجهود البدني، بما فيها الجري، يمكن أن تقيد وظيفة الإدراك ويعتمد ذلك على الكثافة والمدة الزمنية للنظام الرياضي الذي يتبعه الفرد.

● ما أهمية ذلك؟ في حين تقل معرفة الناس عموماً بالفوائد العقلية والنفسية للجري أكثر من معرفتهم فوائد الجري البدنية، يثبت العلم تماماً وجود مثل هذه الفوائد. فالجري يرتبط بتحسين احترام الذات والثقة

ولا شك أن هذه الحبسة قد تركت آثاراً سلبية حقيقية على صحتنا النفسية. وحيث بدأ رفع «خجول» للقيود المفروضة مع الحذر، يصبح الجري هو الطريقة المثلى للعودة للحياة الطبيعية والبدء في الشعور بالتحسن في كل المجالات.

وسواء كان الواحد منا معتاداً للجري كنوع من الرياضة أو أنه عداء محترف ينافس في البطولات، فالجري والضرب على الأسفلت بقدميك هو رياضة مناسبة جداً ليس فقط لتقوية رثتيك وقدميك، وتقوية الدورة الدموية، وتحسين هضم الطعام، إلخ. لكن الدراسات والبحوث العلمية تثبت أن الجري يمكن أن يكون له فوائد أكثر من ذلك بكثير في تقوية العقل ونفسية الإنسان أيضاً. فقد توصل الباحثون في كل من جامعة بازل بسويسرا وهي جامعة مخصصة للبحوث

لمسافة ٤٢,١٩٥ كيلومتر) .. ستجد نفسك وأنت تشطح وتكسر أرقامك وتحقق أهدافك باستمرار .. وكل ذلك يثلج صدرك ويساعدك على مزيد من الشعور بالرضا. ووجد الباحثون أيضاً أن التمرين المنتظم يؤدي إلى تفهم أفضل للياقتك البدنية وتحسين مظهر الجسم.

● الجري يساعدك في استقرار مزاجك:

إذا لاحظت في نفسك يوماً سرعة الانفعال أو الشعور بالتعاسة والحزن أو التعرض لتقلبات المزاج، فتأكد أن الجري يمكن أن يساعدك في تحكّم أفضل وثبات واستقرار أفضل لمزاجك. إن اندفاع الإندورفين الذي يحدث في أثناء وبعد الجري يمكن أن يرفع المزاج عموماً كما يؤكد الدكتور/ إيفانوف، ويمكن حتى أن يساعد في تثبيت المزاج على المدى الطويل.

وقد أظهرت مراجعات أبحاث (٢٠١٧) أن التمرين الشديد/ العنيف - أو تمرين النوبة الواحدة يستحث تغييرات مواتية في المخ مثل زيادة مستويات ما يسمى «إندوكانابينويدز endocannabinoids» وهي التي ترفع المزاج وتحسّنه. وهي عبارة عن جسيمات دقيقة جداً تعطي إشارات تساعد في تنظيم عمليات مختلفة مثل الألم والذاكرة والمناعة والضغط، وهي تتفاعل مع مستقبلات أخرى مثل السيروتونين.

وأيضاً، يساعد النشاط الجسماني على تحسين أعراض القلق واضطرابات المزاج الأخرى، وذلك حسبما أظهرته دراسة عام ٢٠١٥ نُشرت في «العلاج المعرفي السلوكي». ومع أنه لم يثبت أن التمرين أكثر فعالية من الأدوية/ مضادات الاكتئاب، إلا أنه بالتأكيد يساعد في حالة غياب العلاجات الأخرى.

● يمكن للجري أن يساعد في الحصول على نوم ليلي جيد:

العلاقة بين التمرين الرياضي وجودة النوم هي علاقة واضحة:

مجالاً للشك أن الجري يفرض الإندورفينات التي تجعلنا نشعر بالتحسن. ومن المعروف جيداً أن التمرين الرياضي يمكن أن يساعد في القضاء على القلق واضطرابات المزاج الأخرى. وتشير بعض الدراسات إلى أن الجري أو أي نوع من الرياضة الجسمانية يمكن أن يساعد في تنمية المرونة النفسية وتسهيل التخلص من المنغصات والضغوط اليومية.

● يمكن للجري أن يُعلي من احترام النفس ويزيد الثقة بالنفس:

وذلك بعدة طرق: فإذا وضعت لنفسك مثلاً خطة لتخفيض وزنك، فالجري يقربك من ذلك الهدف. وعندما تجري باستمرار وثبات، ستجد أنك تحقق تقدماً باستمرار، فيزيد احترامك لنفسك.

ويلاحظ بعض العدائين في أنفسهم تحسناً في احترام الذات عندما يحققون مرة بعد مرة أهدافهم اليومية أو الأسبوعية سواء كانت ثلاثة أو خمسة كيلومترات أو حتى عشرة أو محاولات النصف ماراثون أو الماراثون الكامل (الماراثون هو مسابقة في الجري الطويل

غير مملوءة، ووظيفتها معالجة المعلومات في المخ. والبنّي في المادة الرمادية هذه تعالج الإشارات المولدة في الأعضاء الحسية.

● الفوائد العقلية والنفسية للجري:

كل هذه التغيّرات في المخ هي بالفعل إضافات معتبرة. ويتراوح ذلك ما بين احترام النفس ومزيداً من تدفق الطاقة، وتحسّن المزاج العام، وأيضاً ما كانت الناحية النفسية التي تود أن تحسّنها فالفرصة جيدة جداً لبدء اعتياد الجري لكي تحقق أهدافك في هذه الناحية.

● يساعدك الجري على تخفيف الضغوط والتخلص من القلق:

«يمكن للجري أن يخفف الضغوط من خلال تأثيراته على هرمونات السعادة»، كما يوضح الدكتور إيفانوف، لأنه يزيد من انتقاء كيميائيات (الشعور الحسن) الدوبامين والسيروتونين والأوكسيتوسين. ويضيف: «الجري يمكن أيضاً أن يشكل متنفساً لمعظم الناس، مثله في ذلك مثل أي شكل من أشكال الرياضة البدنية.» هذا، وتثبت الأبحاث بما لا يدع

ويشير بحث آخر إلى أن الجري، والرياضة عموماً، يمكن أن تسبب تغييرات في المخ مرتبطة بالمرونة والقدرة على التعافي السريع من المواقف الصعبة في الحياة. لم تكن نتائج هذا البحث قاطعة في دلالاتها، لكنها على الأقل تشكل مفاهيم منطقية: فالعدّاءون يميلون في سلوكياتهم للمرونة، كما أنهم يسترجعون حالاتهم بسرعة من إجهاد التمرين مرة بعد مرة، كما سبق الحديث، علاوة على العزم والحزم وقوة الإرادة.

وكمثال حيّ على هذا التعافي السريع بعد المواقف الصعبة، لاعب الكرة المعروف ليونيل ميسي (الأرجنتيني)، فقد رأينا جميعاً على شاشات التلفزيون كيف كان متأثراً لمغادرته برشلونة الإسباني بعد أكثر من عقدين من الزمن حتى أنه كان يبكي على الهواء، ولم تمض أيام قليلة حتى رأيناه في حالة بالغة من البهجة والسعادة وسط جمهوره الجديد، جمهور باريس سان جيرمان الفرنسي.

وقد أثبتت الدراسات أيضاً والتجارب والبحوث التي أجريت على الحيوانات أنها أظهرت تسبّب الجري في خلق خلايا جديدة بالمخ. ومع الحاجة لمزيد من البحوث على الإنسان للتدليل على إمكان الجري تعزيز نمو خلايا جديدة في مخ الإنسان، فقد شجعت التجارب على الحيوانات هذا الاتجاه.

ويكرر الدكتور زلاتين إيفانوف، الطبيب النفسي في نيويورك سيتي أن هذه الظاهرة محتمل وجودها في البشر، قائلاً: «بالنسبة للجهاز العصبي، يحفّز الجري نمو المادة الرمادية بالمخ،» ويضيف: «يمكن لثلاثة أو أربعة أسابيع من الجري أن تعني آلافاً من خلايا المخ الجديدة، ويمكن للجري أن يساعدنا في تركيز أفضل وقدرة أعلى في التكيف مع المتغيرات.»

● ملاحظة: المادة الرمادية في المخ تتكون أساساً من أجسام خلايا عصبية ومحاور

التمارين الرياضية تساعد في القضاء على القلق واضطرابات المزاج الأخرى





الحفاظ على النشاط البدني هو أحد أفضل أهم الأعمال لكل الأعمار لتحسين الصحة

فالتمارين يمكن أن يعزز كلا من جودة النوم وطول مدته، وقد أثبتت ذلك دراسة أجريت في العام ٢٠١٨ عن العلاقة بين النوم والنشاط البدني. فزيادة النشاط البدني يمكن حتى أن تساعد مرضى الأرق في التغلب على ذلك الاضطراب. ومع الحاجة لمزيد من الأبحاث التي توضح كيف يحدث ذلك، فلا شك أن التأثير موجود وبقوة.

وقد أثبتت الدراسات المسحية أيضاً، من ناحية أخرى، أن كلا من كمية وجودة النوم تساعد الرياضيين على تحسين الأداء في مجالات كثيرة ترتبط بمتطلبات الرياضة. ودليل ذلك أن دراسة بجامعة ستانفورد الأمريكية أظهرت أن لاعبي كرة السلة الذين حصلوا على ١٠ ساعات من النوم كانت نتائجهم إيجابية، فهم كانوا أسرع في الجري سواء على طول مسافة الملعب كله أو نصفه.

● الجري يزيد طاقتك:

ربما يظن البعض أن إضافة بعض الأشياء إلى قائمة أعمالك اليومية - مثل ٣٠ دقيقة من الجري - قد تمتص الطاقة. وربما يبدو أن ذلك حقيقي بالنسبة للمبتدئين، إلا أنه مع مرور الوقت سيتحقق هؤلاء من أن الرياضة يمكن فعلاً أن تعزز الطاقة اليومية لديهم - لا أن تنقص منها.

وكما يقول الدكتور/ فيليمير بيتكوف، الطبيب المتخصص في العناية بالأقدام في كليفتون بنيجيرسي: «يمكن للجري أن يزيد من القدرة على التحمل»، ويضيف: «لذلك فإن الناس الأكثر لياقة يستطيعون التوجه لأعمالهم في وقت أقصر مما عداهم».

وإضافة إلى تلك الدلائل، وتحسين الجري لجودة النوم ومدته - فإن هذا في حد ذاته يمكن تلقائياً أن يسبب زيادة في الطاقة خلال اليوم. ربما يجد أحدهم نفسه أمام مفاجأة سارة بمعرفته لهذه الحقيقة: فطبقاً للمجلس الأمريكي للتمرين

الكبرى للجري. وتقرر مراجعة تمت في العام ٢٠١٨ لدراسات «الحدود في علم النفس» (Frontiers in Psychology) أن النشاط البدني له فوائد «هائلة» للمخ، من ناحية أدائه لوظيفة الإدراك. وقد أظهرت تلك المراجعة أن التمرين الرياضي يزيد المادة الرمادية بالمخ، ويحسن تدفق الدم في الدماغ، ويزيد مستويات البروتينات المهمة في المخ من بين التغيرات الأخرى التي يحدثها. وكل هذه التغيرات تساعد في الحفاظ على المخ بحالة صحية جيدة على مدى الأيام، وتمنع التدهور في الإدراك المصاحب للتقدم في العمر.

وتشير دراسة أخرى نُشرت عام ٢٠١٥ في: «التطورات في تعليم علم وظائف الأعضاء»، إلى أن النشاط البدني يجب أن يشكل جزءاً من المحاولات الشاملة لمنع تدهور الإدراك المصاحب للتقدم في العمر. والخلاصة؟ إن عادة الجري اليومي يمكن أن تساعدنا في الحفاظ على حدة الذهن مع التقدم في العمر.

● شيء أفضل من لا شيء:

حتى نستفيد من كل ما يقدمه

تقوي الموصّلات في المخ، تلك الموصّلات الهامة جداً للذاكرة وللتحكم في النفس. وتشير دراسات أخرى إلى أن الجري يمكن أيضاً أن يحسن ما يطلق عليه علماء النفس «المرونة المعرفية»، أو: كيف يستطيع الشخص التحول من أداء مهمة معينة إلى أخرى مع الحفاظ على قوة تركيزه. وفي دراسة قارنت بين العدائين وآخرين يمارسون أنشطة بدنية أخرى، أظهر العدّاءون تفوقاً ملحوظاً في «المرونة المعرفية».

ومن التأثيرات الإيجابية الأخرى التي يحدثها الجري المنتظم زيادة الإنتاجية، ويؤكد الدكتور/ بيتكوف: «بتحسينه وتعزيزه للإحساس بالنفس والثقة واحترام الذات، يؤثر الجري إيجابياً في إنتاجيتك»، ويضيف: «الناس الواثقون من أنفسهم هم عموماً أوفر طاقة وإنتاجية من أولئك الأقل ثقة في قدراتهم».

● الجري يُبطئ تراجع الإدراك المصاحب للتقدم في العمر:

وهنا يمكن القول بأن هذه هي إحدى فوائد الصحة النفسية

الرياضي، نقلاً عن دراسة أجريت في جامعة جورجيا، فالتمارين لمدة ٢٠ دقيقة فقط قد قلّل الشكوى من التعب المستمر عند الرجال والنساء الذين لم يعتادوا التمرين الرياضي سابقاً. وفوق ذلك، أظهرت مراجعة عام ٢٠١٢ لدراسات عن النشاط البدني والشعور بالتعب، وجود أدلة قوية وثابتة على أن التمرين يعمل كتريق مضاد للتعب والإعياء، مع أن الذين قاموا بهذه المراجعة لاحظوا عدم معرفة الآليات البيولوجية الفعلية القابعة وراء تأثير التمرين المضاد للتعب.

● يمكن للجري أن يحسن من إنتاجيتك

ويقوي ذاكرتك ويزيد تركيزك: قد يجد الإنسان نفسه أحياناً ينسى أشياء صغيرة، أين ترك مفاتيح السيارة أو يذكر نفسه مرة بعد مرة بالاتصال بوالدته للاطمئنان عليها.. ابداً عادة الجري اليومي فهي ستكون بالتأكيد الضامن لثلا تقع في هذه المنزلاقات، وتبدأ حياتك في الانتظام مرة أخرى.

وتُظهر الأبحاث أن أنشطة قوة التحمل مثل الجري، يمكن أن

أقوالها: «عندما تصعب عليك الأشياء ستري نفسك كما لو لم تتخيل أبداً.. لا تستسلم أبداً».

● وماذا عن كثرة الجري؟

الاعتدال واجب. وخير الأمور أوسطها. ينصح الدكتور/ إيفانوف بعدم زيادة الجري عن الحدود المعقولة حيث إن كثرة الجري يمكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية. وهو يقول: «من المؤشرات ممكنة الحدوث على الجري المفرط وتأثيراته السلبية على الصحة النفسية للمرء أن تستحوذ عليه الهواجس»، ويضيف قائلاً: «يمكن للواحد أن يتضايق أو يُحبَط عندما لا يحقق أهدافه، بما قد يؤدي إلى تعرضه لمقادير عالية من الحالات النفسية مثل الاكتئاب وفقدان الحافز».

ويمكن أيضاً أن يؤدي فرط الجري إلى عواقب جسدية مثل الوجع المستمر والتعب، التي قد تؤدي بدورها إلى الإحباط أحياناً و/ أو التهيج في أحيان أخرى، و/ أو تقلبات المزاج، و/ أو ضعف التركيز، إلخ من الأعراض العاطفية الأخرى. وأيضاً، يمكن للإفراط في الجري أن يسبب تعرض الشخص لـ«متلازمة فرط التدريب»، ومن أعراضها: التعب المزمن، وانخفاض الأداء الجسدي، وفقدان الشهية، ونقص المناعة، وافتقاد الحماسة للتمرين، والخوف من/ رهاب التمرينات الرياضية أو الجري.

ويقول الدكتور/ بيتكوف ما معناه: «الإفراط في الشيء الجيد يمكن أن يصبح شيئاً سيئاً». وهذا ما بدأت به هذه الفقرة، فخير الأمور أوسطها. وهو يضيف: «إذا وصلت إلى نقطة لا يزودك فيها الجري بأي طاقة لكنه بدلاً من ذلك يتعبك، فهذه علامة على أنك ربما تفرط في الجري، فعليك عندئذ أن تأخذ استراحة»، مثل أي شيء آخر، اجر باعتدال مع فترات للراحة، وخصوصاً إذا كنت مبتدئاً».

كانت سيفان حسن بعد سماع جرس الجولة الرابعة تستعد للاندفاع الأخيرة من خلف المجموعة للأربعمئة متر الأخيرة عندما تعثرت الكينية إديانه جيبيتوك التي كانت أمامها مباشرة فحاولت أن تتخطاها ولكنها لم تتمكن، فسقطت معها مما جعلها تتأخر للوراء بما يقدر بثلاثين متراً، فزاد عليها العبء كثيراً للحاق بالمقدمة التي كانت تنهياً لها. لم تتأسف سيفان حسن على نفسها، وبدلاً من ذلك نهضت ثانية بسرعة في رد فعل غير معقول ولا يصدق، ونفضت الغبار فوراً عن نفسها وبدأت في العودة المذهلة، وبغزيمة لا تلين شنت الهجوم الخاطف على الجميع بمن فيهم الأسترالية جيسكا هل Jessica Hull والأمريكية إل بورير سانت بيير لتتخطى خط النهاية في ٤:٠٥:١٧ دقيقة.

استمرت سيفان حسن لتفوز بالذهبية في سباق ٥٠٠٠ متر في نفس اليوم. وبذلك تمكنت سيفان حسن من الفوز التاريخي بثلاث ميداليات في دورة أوليمبية واحدة، اثنتان ذهبيتان (٥٠٠٠ متر) و(١٠,٠٠٠ متر)، وواحدة برونزية (١٥٠٠ متر). وكانت الثانية في التاريخ التي تحقق ذلك بعد الهولندية (أيضاً) فاني بلانكرز - كون (أوليمبياد لندن - ١٩٤٨). ومن

الكفاية حتى يصعب على الإنسان التنفس ويبدأ في التعرق، وفي الوقت نفسه لا تصل بخطواتك للسرعة التي لا تستطيع معها الكلام.

وإذا أردت أداء التمرين القوي بدلاً من ذلك، حاول الجري على فترات (المشي لدقيقة ثم الجري لدقيقة أخرى) أو (المشي كيلومتر ثم الجري بأقصى سرعة ممكنة كيلومتر آخر ثم الراحة لدقائق مساوية) ثم كرر كل شيء ثلاث مرات.

● الجري يلهمك ويزيد حماسك ويقوي عزيمةك وخصوصاً في مواجهة التحديات؛

بالإضافة إلى أن الجري يُعطي من احترام النفس ويزيد الثقة بالنفس فهو أيضاً يلهمك ويزيد حماسك ويقوي عزيمةك وخصوصاً في مواجهة التحديات.

وبعيداً عن الأبحاث والدراسات أسوق لك عزيزي القارئ من الواقع العملي ما حدث بالفعل في الأوليمبياد الأخيرة - طوكيو ٢٠٢٠، ففي مسابقة العدو لمسافة ١٥٠٠ متر الذي فازت بميداليته البرونزية عن جدارة واستحقاق العداء الهولندية سيفان حسن (٢٨ سنة) بالرغم من سقوطها على الأرض في بداية الجولة الرابعة من السباق قبل النهائي.

لنا الجري من مزايا نحن لا نحتاج أن نكون ضمن النخبة من رياضيين العالم. وينصحنا الدكتور/ إيفانوف بأن نجري ٣٠ دقيقة كل يوم في الوقت الذي يناسبنا، وهي ستكون كافية لجعل عقولنا وأجسامنا في حالة جيدة.

وتنص إرشادات النشاط البدني في الولايات المتحدة، طبعة ٢٠١٨، التي تصدرها وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية بهدف تحسين الصحة ونمط الحياة على أن «الحفاظ على النشاط البدني هو أحد أفضل أهم الأعمال في كل الأعمار التي يمكن القيام بها لتحسين الصحة». ودليل هذه الإرشادات واضح، فالنشاط البدني يعزز النمو الطبيعي ويمكن أن يجعل الناس سعداء، ويؤدون أعمالهم بكفاءة، ويحسن جودة النوم، ويقلل مخاطر عدد كبير من الأمراض المزمنة.

وتوصي تلك الإرشادات أيضاً جميع البالغين بالقيام بنشاط بدني معتدل لمدة ١٥٠ دقيقة كل أسبوع (أي ساعتين ونصف)، أو على الأقل ٧٥ دقيقة من التمرين الشديد أسبوعياً.

وبالنسبة للجري، يمكن للواحد منا أن يمارس التمرين المعتدل ١٥٠ دقيقة بالهولة لعشرين دقيقة في اليوم كل أسبوع. ويجب أن تكون الخطوة سريعة بما فيه

