اللياقة النفسية.. تحقق لك التوازن في حياتك

اللياقة النفسية هي مستوى من مستويات الصحة النفسية يتحقق فيه قدر معقول من التنافس بين الجوانب المختلفة الشخصية ويؤدي بصاحبه إلى نوع معين من التفاعل مع نفسه ومع البيئة الاجتماعية، هذا النوع يتميز بقدر ملحوظ من الاستقرار مع تحقيق الحد الأمثل من الرضا أو التصالح مع النفس وكذلك مع المجتمع.

ويمكن تقريب المعنى إلى النظر في أوجه الشبه بين اللياقة النفسية واللياقة البدنية، فكلاهما يشير إلى توافر درجة مقبولة من الصحة وكلاهما يعني أن هذه الدرجة تزيد قليلاً على جدوى انعدام المرض.

ويعرف بعض المتخصصين اللياقة النفسية بأنها تعني أن يحصل الفرد على صفات وفضائل معينة تعينه على مواجهة الحياة وخوض غمارها بنجاح أكبر ممن لم يحصل عليها. كما يرى البعض اللياقة النفسية أنها حين يلجأ الإنسان إلى أشياء ملتوية أو سلوك عكسي أو ضد القوانين والنظام المعمول به تجنباً للإحراج أو المحاسبة – إن وجدت – مع إيجاد التبريرات سواء كانت مقبولة أو غير ذلك أو الاعتداء على الحقوق العامة أو حقوق الجماعة وما في حكمها.

ويحتاج الإنسان منّا إلى اللياقة النفسية خاصة في عصر اليوم الذي تكثر فيه المشاكل والخلافات والخصام والبعد عن الآخر، والالتفات إلى المصالح الشخصية وغيرها.

وتتطلب اللياقة النفسية من الفرد التمتّع بقدرات وطاقات وموارد ذاتية متنوعة تساعده على مواجهة التحديات وعلى الإنتاج والنجاح في عصر الجودة، وتنمية موارده وطاقاته التي تشكل حماية وحصانة له في مواجهة ضغوط الحياة المتزايدة، وتحتم على علم النفس وموضوع الصحة النفسية الخروج من حدود العيادة والمشفى ومن بين أيدي الاختصاصيين ليصل إلى كافة مرافق المجتمع، وليساهم في خدمة قضايا التنمية الإنسانية والاجتماعية.

وللوصول إلى اللياقة النفسية، ينصح الأطباء ببذل مجهود فكري عميق، وكذلك في كثير من الأحيان ببذل مجهود بدني منتظم، والذي يؤدي إلى آثار إيجابية ومفيدة على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون الاكتئاب، وهذه النتائج تبعث للتفاؤل، وتؤكد أن للتربية البدنية والرياضة آثارا إيجابية مهمة ليس على اللياقة البدنية، فحسب بل أيضاً على اللياقة النفسية.

وبما أن القلق هو العدو الأول للاستقرار النفسي والذهني فلابد من تجنبه قبل وقوعه ومعرفة كيفية التخلص منه إذا حدث.

ويهدف تعلّم اللياقة النفسية إلى أن يستنير الإنسان في حياته نحو الأفضل، فالذي لا يعرف أهدافه في الحياة، يكون كمركبة لا يعرف قائدها إلى أين يسير، لذلك لابدّ من معرفة كيفية تحديد الأهداف ورسم الخطط التي تؤدي إلى تحقيقها، وهو ما تساعده فيها اللياقة النفسية.

نصائح تجنبك التسمم الغذائي في الصيف الحار

يحتاج الغذاء في الصيف إلى تخزين وعناية حتى لا يفسد بفعل نشاط الميكروبات التي تسبب الكثير من الأمراض والعدوى، وسلامة الغذاء هي العامل الأساسي في عملية الطهي، لذلك فالغذاء لا يمكن الحكم عليه من شكله الجميل أو حتى من طعمه بل من خلال الجودة.

وينصحك الخبراء بالتعامل بطريقة خاصة مع الأكل اثناء عملية الطهي لذلك يجب مراعاة العوامل الآتية لضمان سلامة الغذاء:

غسل اليدين قبل التعامل مع الأكل وبعده.

غسل اليدين بعد لمس اللحوم أو الفراخ النيئة أو البيض وقبل لمس أي طعام أو سطح آخر.

غسل الأسطح والأدوات باستمرار بالماء الساخن والصابون.

منع دخول الحيوانات الأليفة إلى المطبخ.

إذا انقطع التيار لأكثر من 4 ساعات، اخرجي اللبن ومنتجاته واللحوم وضعيها في صندوق تبريد مع كثير من الثلج.

في حالة انقطاع التيار الكهربائي، احرصي على عدم فتح باب الثلاجة أو الفريزر إلا في اضيق الحدود وبالتالي قد تحفظ الثلاجة الأكل لنحو أربع ساعات، أما الفريزر - إذا كان مملوءا بالكامل فيحفظ الأكل مجمدا حتى 48 ساعة وإذا كان نصفه فقط مملوءا فيحفظه حتى 24 ساعة.

عودي اطفالك منذ الصغر على غسل أيديهم بعد اللعب مع الحيوانات، أو لمس النقود أو صندوق القمامة، وبعد استخدام الحمام.

يفضل استخدام ورق المطبخ في تجفيف اليدين والاسطح حيث انه لا ينقل الميكروبات إلى الاسطح الأخرى.

تأكدي من غسل كل أنواع الطعام قبل استخدامها.

احرصي على شراء الأطعمة المجمد من السوبر ماركت قبل الدفع مباشرة، وضعيها في كيس واحد وتأكدي من وضعها سريعا في الفريزر قبل ذوبانها فور وصولك المنزل.

لا تستخدمي نفس أدوات الطهي للأكل المطهي والنيئ، ونفس الشيء بالنسبة للوحة التقطيع.

قدمي الطعام دائما على اطباق نظيفة، وقد تبدو هذه المعلومة بديهية، ولكننا مثلا قد نضع أحيانا اللحم النيئ الجاهز للشيء في الطبق ثم نضعه بعد الشيء في نفس الطبق، فاللحم النيئ به بكتيريا قد تنتقل إلى اللحم المشوي.

لا تتركي الأكل خارج الثلاجة، في حرارة الغرفة - لأكثر من ساعة في الصيف.

ضعي اللحوم والفراخ والأسماك النيئة دائما في الرف السفلي داخل الثلاجة حتى لا تتساقط أي سوائل منها على باقي الأطعمة.

لتجنب تسمم الغذاء، تأكدي من التخلص من أي طعام تغير لونه أو رائحته، أو في حالة تركه خارج الثلاجة لمدة غير معلومة، ولا داعي للتجربة، إذا تشككتي فتخلصي منه على الفور.

تأكدي من طهي الطعام لمدة كافية للتخلص من كل البكتيريا الضارة، فمثلا بالنسبة للحم المفروم، نجده مليئا بالبكتيريا الضارة وثبت انه لابد من طهيه في درجة حرارة لا تقل على 160 درجة للتخلص منها، اما بالنسبة لقطع اللحم مثل الستيك أو كباب الحلة فانها لا تحتوي على هذه البكتيريا وبالتالي يمكن طهيها بطريقة متوسطة، اما الدجاج فيجب طهيه تمام الطهي دائما.

المناعة في خطر

المعارك التي يتصدى لها الجهاز المناعي وجيوشه داخل الجسم – التي لا يراها أحد – لا تعد ولا تحصى، فحولنا من جيوش الأعداء غير المرئية ملايين الملايين من الكائنات الغريبة، التي تتربص بكل موضع من مواضع الجسم البشري كي تنقض عليه وتقهره.

وكل هذه الكائنات سواء كانت بكتيريا أو فطريات أو طفيليات أو فيروسات إنما هي في الحقيقة كائنات غير مرئية تنتقل عدواها للإنسان من خلال وسائل متعددة وأساليب كثيرة، بعضها بصورة مباشرة والأخرى بصورة غير مباشرة، وربما يعيش بعضها في الهواء الذي نتنفسه أو الماء والطعام الذي نشربه ونأكله أو حتى في التراب الذي نمشي عليه وأحيانا نستنشقه، لذا كان لابد لنا من جيش دفاع حصين له عدة خطوط للدفاع عن الجسم ضد تلك الجيوش المحيطة به من الميكروبات الخطيرة والقاتلة.

وفي غضون فترة قصيرة نسبياً من الزمن حدث تغير هائل في طعامنا وهوائنا ومائنا وحركتنا، بل في أسلوب حياتنا ككل، ومن المفروض أن تتأقلم أجسادنا سريعاً مع هذا التغير، لكي تجد وسائل جديدة للتخلص منه أو تخزين كل الـ7000 مادة كيميائية الجديدة التي تتعرض لها من مبيدات وإضافات غذائية وعقاقير ومنظفات صناعية منزلية وغير ذلك من الكيميائيات التي يجب أن تزال سميتها في أجسادنا إذا أردنا ألا تضرنا. هذا، ولم تعد المواد أو العناصر الغذائية التي توجد بصورة طبيعية في طعامنا كافية لكي تتيح لأجهزتنا المناعية أن تواجه الضغوط والأضرار المتزايدة بشكل فعّال، وفي الوقت نفسه فإننا نحتاج إلى المزيد من العناصر الغذائية لتساعدنا على مواجهة زيادة التلوث والتوتر، في الوقت الذي تقضي فيه عمليات تصنيع وإعداد الأطعمة السريعة، التي نأكلها، على كثير من العناصر الغذائية التي بها، فلا يبقى سوى منتجات صناعية فقيرة من العناصر الغذائية محملة بسعرات حرارية عالية لا فائدة منها، بل تصبح عبئاً على أجهزة الجسم.

وأفضل ما يمكنك أن تفعله هو أن تحاول التقليل من أولئك الأعداء، وتقوية جهازك المناعي ليواجه ما تبقى منهم، وأهم هؤلاء الأعداء:

الدخان (التبغ وغيره، مثل المداخن والقمائن ودخان الحرائق والسحابة السوداء إلخ) المخدرات والمنشطات، التوتر والانفعالات السلبية، التلوث، المبيدات، الإشعاع والموجات الكهرومغناطيسية (المحمول، البلاي ستيشن، الميكروويف..) – الكيماويات المسرطنة (الصناعية أو المنزلية) – الأدوية والعقاقير (المشروعة، غير المشروعة، الطبية) – إضافات الأطعمة (خاصة الألوان والنكهات)، اختلال التوازن في الطعام (على سبيل المثال: الإكثار من الملح أو السكر أو الدهون)، السمنة أو الحرمان من الطعام، نقص التوازن في المعادن والفيتامينات، عدم ممارسة الرياضة بصورة سليمة، العيوب الوراثية، حالات العدوى المختلفة، التعامل مع الحياة بصورة سلبية – التوتر والحزن والتعاسة.

لا تنسي العناية بقدميك في هذه الأيام

للأسف معظم السيدات لا تهتم بتجميل الأقدام والعناية بهما خاصة في فصل الصيف، ولهذا تكونان دائماً عرضة لمشكلات عديدة كالجفاف والخشونة.

القدمان جزء هام من جمالك وهما بحاجة دائما للمتابعة والمحافظة عليهما بشكل خاص، فهما أكثر جزء من الجسم يقوم بتحمل الضغط والتعب، لذلك لابد من الاعتناء الدائم بهما، والمحافظة عليهما بشكل يحفظهما في كامل الأناقة والجاذبية.

نصائح للحفاظ على قدميك:

ضعي قدميك في وعاء يحتوي على ماء دافئ مذاب فيه كمية من الملح، لمدة نصف ساعة أو حسب الوقت الذي ترغبين به.

تصبح قدماك جاهزتين بعد وضعهما في الماء الدافئ، فقومي بفركهما جيداً بالحجر أو بليفة خشنة للتخلص من الجلد الميت، والشوائب العالقة، وللتخلص من خشونة الجلد.

امزجي بكميات متناسقة القليل من السكر والملح وبضع قطرات من الليمون، فالليمون يعطي بياضاً ونضارة للقدمين ويساعد في توحيد لونهما، واستخدمي هذا المزيج كمقشر ولا تنسي الكعبين لأنهما أكثر عرضة للجفاف، واعملي على فرك قدميك بمزيج التقشير وهما مبللتان.

بعد الانتهاء من مزيج التقشير ضعي عليهما زيت الزيتون، ثم اغسليهما جيداً بالماء البارد ونشفيهما بالمنشفة.

ضعي الفازلين لحماية قدميك وترطيبهما فهو مرطب فعال، وضعيه على قدميك مع التدليك المستمر بحركة دائرية.

ضعي قدميك بأكياس من النايلون ثم البسي الجوارب عليهما واتركيهما حوالي 3 ساعات، فستتفاعل القدمان مع الفازلين وتحصلين على الترطيب المناسب، لأن الأكياس تمنع الهواء من التسرب إليهما.

والخطوة الأخيرة هي غسيل القدمين باستخدام الشامبو وليس الصابون، فالصابون يسبب جفافاً في البشرة.

بالعيون اللامعة والقوام المتماسك تعرفي على السمك الطازج

تعتبر الأسماك سريعة التلف حيث تبدأ مراحلة التلف فور موت السمكة وإخراجها من الماء وتلعب البكتيريا دوراً أساسياً في ذلك لسرعة تكاثرها التي يمكن أن تحدث من أقل احتمالات التلوث وكذلك ارتفاع درجة الحرارة وتحلل البروتين الموجود بعضلات الأسماك مصاحباً بتزنخ في الدهون.

ولتلافي تعرض الأسماك للتلف يجب حفظها في درجات حرارة منخفضة نظراً لأن ذلك يوقف أو يحدّ من النشاط البكتيري ويكون ذلك بإحدى طريقتين إما التبريد أو التجميد.

للأسماك الطازجة صفات معينة بتوافرها تعتبر حديثة الاصطياد وجديدة وبفقدانها تعتبر فاسدة وغير صالحة للاستهلاك الآدمي، وهذه الصفات تتمثل في:

أن يكون جسم السمكة سليماً وخالياً من أي خدوش أو تغير في اللون.

أن تكون السمكة وقشورها لامعة وبراقة ويصعب نزعها من الجسم.

أن تكون العينان لامعتين.

أن يكون قوام السمكة متماسكاً عند وضعها على راحة اليد ولا يميل ذيلها للأسفل وعند الضغط على جسم السمكة لا تترك أثرا لمكان الضغط.

أن تكون الرائحة المنبعثة من السمكة رائحة البحر. وتكون الخياشيم أثناء فتحها ذات لون أحمر وردي وخالية من المخاط.. وعند قطع السمكة يجب ألا يكون لحمها المجاور للعظم أحمر اللون.

وتستطيع كل سيدة منزل التعرف على الأسماك الطازجة بتجربة بسيطة جدا وهي وضع السمكة في إناء مملوء بالماء فإذا غطست تعتبر طازجة وإذا طفت تعتبر فاسدة مع مراعاة أنه لا يمكن معرفة الأسماك الفاسدة لو كانت مثلجة أو موضوعة بالثلج، حيث ان الثلج يخفي بعض معالم الفساد مثل الرائحة الكريهة للسمك التالف.