



المناطق الخضراء تحسن المزاج وتعزز التنفس

## المشي في الغابة يساعد على الاسترخاء أكثر من التأمل واليوغا المزج بين الحركة والتمتع بالطبيعة يقلل الشد العضلي والتوتر

من التوتر. توفر هذه الأصوات طريقة للتواصل مع الطبيعة بغض النظر عن مكان وجودك.

وقال باتريك بيغ، مدير الموارد الطبيعية في الصندوق الائتماني الوطني "في بعض الأحيان، يمكن أن يوفر المشي وسط الغابات، حيث تحيط بك أصوات الطيور وصوت سحق أوراق الشجر تحت قدميك، حلاً مثاليًا للحد من التوتر".

### الركض في محيط طبيعي، سواء كان متنزهًا، غابة، أو شاطئًا يساعد بنسبة 50 بالمئة على تعزيز الفوائد الصحية العقلية

ووفقا لدراسة أجريت مؤخرا في جامعة غلاسكو البريطانية، تبين أن الركض أيضا في محيط طبيعي، سواء كان متنزهًا، غابة، أو شاطئًا يساعد بنسبة 50 بالمئة في تعزيز الفوائد الصحية العقلية مقارنة مع الركض على جهاز ثابت.

وراقب الباحثون من جامعة غلاسكو عينة من الأشخاص النشيطين جسديًا، الذين مارسوا الرياضة في الهواء الطلق أو في الصالات الرياضية، وترأس الأستاذ ريتشارد ميتشيل الدراسة التي شملت 2000 شخص نشيط تقريبا عام 2008 ضمن مسح صحة استكتلندي وقد كانت النتائج مفاجئة بالتأكيد.

باي شيء كان له تأثير أكبر. وقد هبط معدل الأشخاص الذين شعروا بالإجهاد 24 بالمئة في المجموعة التي استمعت إلى أصوات الغابة، ولكن بنسبة 39 بالمئة في المجموعة التي استمعت إلى تطبيق التامل.

وتقول مؤسسة "وودلاند ترست" الخيرية بالملكة المتحدة، إن المشي في الغابة قد يكون جزءًا من الحل الذي يواجهه شخص من بين كل أربعة أشخاص معرضين لخطر مشكلات الصحة العقلية. وهناك أيضا دعوات لتبني التوصية بالمشي في الغابة في هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

وتوصلت دراسة استقصائية متابعة شملت 2000 شخص نيابة عن "ناشيونال ترست" إلى أن أصوات الغابات المفضلة تشمل المشي في الطين، وصغير الرياح بين الأشجار، وهبوب الطبيعة، بعيدا عن ضوضاء المدن العمرانية.

وكانت أصوات العصفافير هي المفضلة، لكن ما يقرب من واحد من كل خمسة أشخاص قالوا إنهم لم يزوروا الغابات مطلقًا، على الرغم من وجود أكثر من ثلاثة ملايين هكتار منها في جميع أنحاء المملكة المتحدة.

وقالت الدكتورة راتكليف "هناك مجموعة كبيرة من الأدلة العلمية التي تثبت أن تجربة الطبيعة يمكن أن تفيد الصحة، بما في ذلك الشفاء من الضغوط النفسية اليومية. لقد ركز جزء كبير من هذا البحث على التجارب المرئية، ولكن أظهرت الأبحاث الحديثة أن أصوات الطبيعة، مثل الطيور والرياح والمياه، يمكن أن تحسن الحالة المزاجية وتقلل

في جامعة سري البريطانية، "الاستماع إلى أصوات الطبيعة يوفر فرصة للشعور بالراحة بعيدًا عن الضغوط والحياة اليومية. هذه الأصوات أيضا مثيرة للاهتمام وتحفز تركيز العقل دون الحاجة إلى تنشيط هذا الشعور بشكل مفرط".

وقام الباحثون بتقسيم 600 شخص إلى ثلاث مجموعات متساوية وقاموا بتنشيط أصوات العصفافير لـ 200 شخص منهم، وقاموا بتنشيط تطبيق التامل لـ 200 آخرين، بينما تركوا أفراد المجموعة الثالثة يجلسون وحدهم في صمت مطبق.

سُئل أفراد كل مجموعة قبل خضوعهم للدراسة بدقة واحدة عما إذا كانوا يشعرون بالراحة أو التوتر أو القلق، ثم طرح عليهم نفس السؤال مرة أخرى بعد خضوعهم للدراسة. لم يتغير معدل الاسترخاء عند الأشخاص الذين قاموا بتنشيط تطبيق التامل أو هؤلاء الذين لم يفعلوا شيئًا.

لكن نسبة الأشخاص الذين شعروا بالراحة بعد سماع صوت العصفافير ارتفعت بنسبة 30 بالمئة. ووجدت الدراسة أن 39 بالمئة قالوا إنهم شعروا بالارتياح وأجابوا بسرعة مقارنة بسرعة إجاباتهم في أسئلة الاستطلاع السابقة. يشير هذا إلى أنهم قاموا بالفعل

بربط صوت الطبيعة بالاسترخاء، بحيث ساعد عقولهم على الاستجابة بسرعة. ومع ذلك، وعلى الرغم من أن نسبة الأشخاص القلقين قد انخفضت بنسبة 19 بالمئة لدى أولئك الذين استمعوا لأصوات العصفافير، إلا أن التامل أو عدم القيام

تخلفها هرمونات التوتر. وفي تقرير نشرته صحيفة دايلي ميل البريطانية، سأل باحثون حوالي 600 شخص عما إذا كانوا يشعرون بالراحة أم لا عندما يمشون في الغابة. ويعتقد الخبراء أن الشعور بالاندماج في الطبيعة يساعد على الشعور بالهدوء.

وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين استمعوا لأصوات العصفافير في الغابات من المرجح أن يصبحوا أكثر استرخاء من أولئك الذين شغلوا تطبيقًا للتامل. يُعتقد أن الشعور بالاندماج في الطبيعة يساعد على التهدئة، كما أنه يقلل أيضًا من معدلات التوتر والقلق.

وقد سأل الباحثون الناس عما إذا كانوا يشعرون بالراحة أم لا، ثم قاموا بتنشيط أغنية بصوت الطيور لمدة 60 ثانية. وقبل ذلك، قال 30 بالمئة إنهم شعروا بالارتياح وأجابوا بسرعة كافية لإظهار أنهم مقتنعون بشدة بهذا الشعور. لكن النسبة زادت إلى 39 بالمئة بعد أن استمعوا لأصوات العصفافير.

وقد بدأ أن أغنية أصوات العصفافير تعمل بشكل أفضل بكثير من تطبيق التامل، الذي لم يؤدي إلى زيادة نسبة الأشخاص الذين شعروا بالراحة، عندما تم تشغيله مع مجموعة مختلفة.

كما كشفت الدراسة التي أجرتها شركة أبحاث السوق "وولنتا التليميتيد" بالتعاون مع "ناشيونال ترست"، عن انخفاض معدلات التوتر والقلق لدى الأشخاص الذين استمعوا إلى أصوات الغابات. وقالت الدكتورة، إليانور راتكليف، وهي محاضرة في علم النفس البيئي

يعلم الكثيرون أن التنزه في الطبيعة وبين الأشجار يبعث على الشعور بالارتياح ويخفف من شدة الضغط الناتج عن صخب الحياة اليومية. لكن دراسة جديدة ذهبت إلى أكثر من ذلك وبينت أن المشي في الغابة يمكن أن يساعد الجسم على الاسترخاء أكثر من عملية التأمل.

لندن - لا تقتصر عملية التأمل على تركيز التفكير في شيء ما، بعيدا عن كل الأفكار التي قد تسبب الضيق أو الانزعاج، بل هي عملية متكاملة تجمع بين تمطط بعض العضلات، التي غالبا ما تكون الزراعين أو القدمين، وبين التحكم في التنفس. إن إدخال أكبر قدر

ممكن من الأكسجين إلى الدماغ يسمح له بالعمل بشكل أفضل ويساعد العضلات على الحركة والنشاط بكفاءة أكبر. فما هو العامل الذي رجح كفة المشي في الغابة على التأمل؟ وماذا لو تمت ممارسة عملية التأمل في الغابة، هل تظل في المرتبة الثانية أو تتساوى فوائدها مع المشي في الغابة؟

يقضي التامل أو اليوغا القيقوع في مكان واحد والقيام بحركات معينة تتلخص معظمها في تمارين الإطالة والتمدد. يعمل المدرب طوال أداء هذه التمرينات على تكييف عملية التنفس مع الجهد. في حال كان ذلك في الغابة أو في مناطق خضراء وطبيعية، يمكن للشخص الاستمتاع بالهواء النقي ولون

الأشجار وصوت المياه أو الأنهار، كل تلك العوامل تصنف ضمن خاتمة المهدئات الطبيعية والتي يستبدلها أحيانا بعض ممن يمارسون التامل بصوت الموسيقى الهادئة. وفي الوقت الذي يقبع فيه المتأمل في مكان واحد، يستطيع من

يتمتع بالهدوء. وخلافا لليوغا، كنوع من أنواع التأمل، يتطلب المشي جهدا كبيرا وقدرة أكبر على التنفس وعلى التحكم في الطاقة، خاصة عند قطع مسافات طويلة.

ولكنما كان الجهد كبيرا زادت الحاجة إلى الأكسجين. وكان فريق من الباحثين بمعهد "كارولينسكا" السويدي قد توصل إلى أن إنزيم "اف.اي.ايتش" يعمل على تحديد كيفية استهلاك

عضلات الجسم للأكسجين وأنه من دون هذا الإنزيم تزداد الحاجة إلى الأكسجين أثناء التمرينات الرياضية، ما يمثل أهمية قصوى لكبار الرياضيين، الذين تبين ارتفاع نسبة وجود الإنزيم لديهم مقارنة بغيرهم.

وتشير الدراسة التي نقلها موقع "ساينتيفيك أميركان" عن دورية "سيل ميتابوليزم" إلى أن العضلات تستهلك الأكسجين لتوليد طاقة عندما تمارس نشاطا رياضيا، وذلك حتى تنخفض معدلات الأكسجين لاندني درجاتها، ثم تتولد الطاقة من خلال التمثيل الغذائي اللاهوائي الذي لا يحتاج إلى أكسجين. كل ذلك يعني أن المشي أكثر قدرة على تنشيط العضلات وتعزيز عملية التنفس وهو ما يؤدي في النهاية إلى تخليص الجسم من السموم التي

## سمات الشخصية تؤثر على نوعية التمارين المفضلة

جديدة في كل مرة. إذا وجد المرء نفسه في حاجة إلى قليل من التحديات، فيمكنه الاكتفاء بالعمل على رفع الأثقال. وفي كلتا الحالتين، سيفوز!

ووجد البحث رغبة أكبر لدى الأشخاص، الذين يريدون القضاء على التوتر والشعور بمتعة التحدي، في ممارسة النشاط مقارنة بأولئك الذين يحتاجون إلى دافع خارجي للتحرك.

وأشار التقرير إلى أنه، جسديا، لن يخسر المدرب فوائد أي تمرين يختاره، حيث كانت شخصيته، حيث لن يهجم إن كان انطوائيا أو اجتماعيا أو عصبيا أو هادئا. فعلى الرغم من تأكيد الباحثين في هذه الدراسة على تأثيرات الشخصية على الأنشطة التي يختارها الأشخاص، لم تقلص فوائد التمارين من فرد إلى آخر. ويمكن العثور على جميع أنواع الشخصيات في جميع أنواع الأنشطة.

لكن الدراسة تبرز نقطة مهمة يجب تذكرها وهي أن اختيار التمارين، حسب ما يعيل إليه المدرب في حياته اليومية يساعده على تحقيق الأهداف من الرياضة والاستمرار فيها.

تحمسا لمواجهة التحديات واختبار قدرتهم على التحمل وتنشيط أجسامهم أكثر من أي شخص آخر.

وأوضحت الدراسة رغبة الأشخاص الذين اختاروا تلك الأنشطة في إنشاء علاقات اجتماعية جديدة. ولم يكونوا مهتمين بنوعية التمرين مثل غيرهم الذين عبروا عن رغبتهم في التركيز على تمارين تفيد عضوا معينا مثل القلب أو اتباع تمارين دون غيرها مثل ركوب الدراجات والركض أو تمارين القوة.

وإذا كان الفرد يركز على ركوب الدراجة لكنه يعاني بما يعرف بالفومو وهو القلق من أن يفوته شيء ما، فعليه التفكير في خيار الانضمام إلى قاعة تدريب أو تشكيل فريقه الخاص حتى يتمكن من الشعور بالانتماء.

يحمل جميع ممارسي الرياضة دوافع تتعلق بصحتهم إلى حد ما. لكن، يرغب البعض في مواجهة التحديات وعادة ما لا يكون الوزن أو الوقاية من الأمراض أولويتهم. ويحبذ هؤلاء ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية، أين يسهل عليهم العثور على تحديات

حسن اختيارك للأنشطة التي تتبناها اليوم.

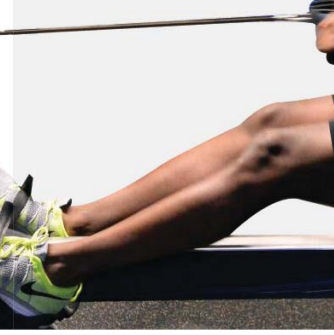
فيذا كان المدرب اجتماعيا فهو سيرغب في الانضمام إلى مجموعة للتدريب معها، وسيستمتع بالرياضة التنافسية مثل رياضة الكروس فيت، حيث وجدت الدراسة تحمس أولئك الذين اختاروا هذه الرياضة كششاطهم

المفضل لمواصلة التمرين نتيجة لرغبتهم في الحفاظ على مظهرهم الجيد. كما كانوا أكثر



إلى وضع برامج تمرين فردية تناسب جسد ونفسية كل شخص، حيث تؤثر هذه العوامل على مقدار النشاط البدني الذي يلتزم به الأفراد.

هل تريد أن تحول تمارينك الرياضية إلى فترة ممتعة لن ترغب في الاستغناء عنها؟ حاول أن تحدد ما يميز شخصيتك لترى مدى



كاليفورنيا - يرى مدربي اللياقة أن سمات الشخصية يمكن أن تؤثر على التمارين التي يفضل الفرد ممارستها ومدى

احتمال تمسكه بروتينها. خلال دراسة نشرت مجلة (بايسكلينغ) الأمريكية المتخصصة في اللياقة البدنية، حلل الباحثون بيانات تشمل نوع النشاط وعدد المرات التي تكرر فيها، وذلك حسب مميزات شخصيات أكثر من 400 مشارك.

ووجد الباحثون أن بعض الخصائص تؤثر في مجموعة من العوامل بما في ذلك أنواع التمارين التي يفضلها البعض.

أبرزت البسون بوكس، طالبة في جامعة ولاية كينيساو في جورجيا، أن مطابقة التدريبات مع الشخصية تزيد من الاستمتاع بها ومن المواظبة عليها. وقالت بوكس "يختار العديد من الأفراد الذين يدخلون عالم التمارين الرياضية الأنشطة التي تتعارض مع اهتماماتهم وأنماط حياتهم وشخصياتهم. تبرز نتائجنا الحاجة