



للرياضة البدنية أهمية كبرى في الحياة، وهي تشكل عاملاً مهماً من عوامل الارتقاء بجودة الحياة .. وسوف أقصر الكتابة في هذه المقالة على رياضة الجري وفوائدها العديدة وخصوصاً لصحة النفسية للإنسان. بعد الانتهاء من الكتابة ترددت في تغيير العنوان ليكون: «اعتمدوا الجري لتحسين صحتكم النفسية» لكنني راجعت نفسي وأبقيت على العنوان أعلاه لأنني وجدت أنه أكثر حيادية، لأترك للقارئ العزيز أن يكتشف بنفسه ما للجري من فوائد ثبت صحتها بالأدلة القاطعة ومجريات الأحداث الضمنية فضلاً عن الأبحاث العلمية، فللجري فوائد عديدة أكثر من مجرد تخفيف ضغوط الحياة، كما يتضح في الكلمات الآتية:

## رياضة الجري والصحة النفسية

التنظيم يمكن أن يؤدي إلى تقاوم إحساسنا بالضغوط، إذاً، يمكن لبرنامج ثابت ومناسب للجري أن يشكل إضافات إيجابية لحياتنا اليومية تقلل من شعورنا بالضغوط. ويقول عداء آخر: «يمثل الجري بالنسبة لي أعظم طريقة لأبدأ يومي، وأشحن طاقتي، وأنال بضع دقائق للتخطيط وترتيب أولوياتي».

فأنت عندما تتوجه خارجاً للجري، فقد حددت لنفسك هدفاً فورياً، يعطيك تحقيقه شعوراً قوياً بالإنجاز يعزز كثيراً من تفنك بنفسك. ويمكنك أيضاً أن تضع أهدافاً أسبوعية، مثل الجري ثلاثين دقيقة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، أو زيادة المسافة التي تقطعها أسبوعياً بمقدار كيلومتر واحد أو حتى نصف كيلومتر مثلاً. ويفيدنا كثيراً الاشتراك في سباقات خفيفة (5 كلم فقط) كهدف مرحلي ممتاز في البداية يمكن أن نعمل على تحقيقه، توطئة لاشتراكنا في السباقات الأطول مثل نصف الماراثون والماراثون. (ملاحظة: الماراثون سباق في الجري المتواصل لمسافة 42,192 كيلومتر، والرقم العالمي الحالي للرجال هو 2:07:20 ساعة سجله العداء الكيني دنييس كيميتو Dennis Kimetto في ماراثون برلين بتاريخ 28 سبتمبر 2014).

### الجري يقوي الثقة بالنفس

يمكن للجري أن يعطي دفعة هائلة للثقة، وخصوصاً في البداية، فإذا كنت عداءً مبتدئاً سوف تلاحظ تقدماً كبيراً بممارستك لعادتك الجديدة، حيث تبدأ في فقدان الوزن، وتقوية العضلات، وزيادة لياقتك البدنية وقدرتك على التحمل، وتحسين مظهر جسمك، فتتحسن بذلك كثيراً رؤيتك لذاتك الجديدة.

وكشخص رياضي، يتطلب الجري

بالتعب والإجهاد، كما قرروا أنهم شعروا بعد انتظامهم في برامج الجري أنهم أصبحوا أقل ارتباكاً في حياتهم وأكثر تنظيمياً. ويمكن للجري أيضاً أن يوفر لمرضى الاكتئاب شيئاً آخر يمكنهم التركيز عليه، بما يزودهم بنوع من الإلهاء، كما تقدم ذكره، عن أي أفكار سلبية اكتئابية تراودهم.

### الجري يخفف الشعور بالقلق

وجد العلماء أن الاشتراك المنتظم في التمارين الجهوائية aerobics مثل الجري قد أظهر تقاضاً في المستويات الكلية للتوتر، كما قلل من إفراز هرمونات الضغوط وأسهم في رفع وإحداث توازن واستقرار وثبات في المزاج. فمجرد خمس دقائق فقط من التمارين الجهوائية يمكن أن يكون لها تأثيرات مضادة للقلق. وقد أظهر الناس القلقون بعد فترات التمرين، أنهم أصبحوا أقل عرضة للفرجة والتوتر وفرط النشاط. كما أن الجري، مع كل ما يحدثه من تنشيط وتحفيز، يوفر أيضاً إلهاءً بجمال الطبيعة، فيعمل عمله كترقياق شافٍ مضاد لاضطرابات الحصر النفسي والقلق. يقول أحد العدائين: «لا يجعلنا الجري فقط نحفظ بشبابنا، ولكنه أيضاً يحفظ نظرنا للأهمية النسبية للأشياء. ويعتبر الجري نوعاً من اللعب، لأننا حتى إذا اجتهدنا في أدائه، يكون فيه الشفاء من عناء وقلق الحياة اليومية».

### الجري يساعد في تحديد الأهداف

وجدت الدراسات والبحوث أيضاً أن تحديد الهدف هو خطوة هامة جداً في طريق الشفاء من الأمراض النفسية. إن تحديد الأهداف يحسن أيضاً من الدافع لدى الناس ويساعد في تنمية عادة الجري المنتظم.

وحيث إن أي شعور قد يراود المرء بالارتباك أو عدم الاستعداد أو عدم

### طه عبد الباقي الطوخي

#### كاتب ومترجم من مصر

التعامل مع الضغوط، كما أنه أيضاً يشكل لنا طريقة إلهاء عن أي مشاكل قد تسبب لنا القلق أو التوتر. إنه حل طبيعي بامتياز لحالات مثل (واجه أو اهرب fight or flight) التي قد نتعرض لها في مواقف ضاغطة.

إن الطبيعة الإيقاعية المتكررة لضرب الأرض بأقدامنا، الواحدة تلو الأخرى، يمكن أيضاً أن تكون طريقة عظيمة الفائدة للاسترخاء وتلطيف وتسكين أجسامنا. يمكننا أثناء الجري أن نركز على تنفسنا وصوت ارتطام أقدامنا بالأرض، ثم نبدأ في تناسي أي مزعجات أو منغصات نقابلها. يسمح لنا الجري أيضاً بأن ننأى بأنفسنا خارج هذه المناطق، وأن نعيد لها التوازن بعد يوم عمل شاق.

### الجري يقلل أعراض الاكتئاب

أظهرت الدراسات والأبحاث العلمية أن تمارينات القلب المنتظمة مثل الجري يمكن أن تقلل أعراض الاكتئاب. ذلك أن بعض أشكال الاكتئاب ينتج عن نقص في الناقلات العصبية مثل السيروتونين والدوبامين، ويساعد الجري أجسامنا على إفراز هذه المواد الكيميائية التي تقيدنا كثيراً في تحسين مزاجنا ونظرتنا للمستقبل. وفضلاً عن ذلك، فالجري يحفز أجسامنا أيضاً على إفراز الإندورفينات وهي مضادات الاكتئاب الطبيعية التي يمكن أن تقودنا إلى الشعور بالنشاط والخفة، بل والنشوة أيضاً.

وفي أبحاث واستقصاءات عديدة، قرر مرضى الاكتئاب أن الجري قد أدى إلى تقليل الشد العصبي والتوتر الذي يتألبهم، كما خفض من شعورهم

لا يستطيع أحد أن يجادل في أن صحة الإنسان هي مزيج من صحة الجسد والنفس والعقل، وهي كلها عناصر متكاملة وتتفاعل مع بعضها البعض بالتأثير والتأثر كاجزاء في ماكينة واحدة. يقول المثل الإسباني: A man too busy to take care of his health is like a mechanic too busy to take care of his tools. بما معناه أن الرجل المشغول جداً لدرجة أنه لا يجد وقتاً للعناية بصحته مثل الميكانيكي المشغول جداً لدرجة أنه لا يجد وقتاً للعناية بأدواته.

عندما تداهمن الضغوط يتجه العداؤون لربط أحذية الجري، والانطلاق على الطريق، وسرعان ما يجدون أنفسهم وقد تحسن مزاجهم وارتفعت معنوياتهم وتخلصوا من بعض إيجابياتهم. لا تقتصر الفوائد النفسية للجري فقط على الوصول للبهجة في حياتنا التي يصفها العداؤون وكثيراً ما يتكلمون عنها، وقد قال قائل ذات يوم: «ابتهج، فالابتهاج هو أفضل دواء لكل داء». إن الجري، على قدر بساطته، هو علاج طبيعي جداً، وفعال جداً، وغير مكلف أبداً .. إنه أحد أفضل الطرق للتعامل الفعال مع كثير من مصاعب الحياة مثل الضغوط، والأرق، والقلق، والاكتئاب وحتى أنه أيضاً ثبتت فعاليته في علاج الإدمان. وفيما يلي تجد عزيزي القارئ بعضاً من الفوائد العديدة التي يمكن للجري أن يغني بها صحتنا النفسية:

### الجري يقلل الضغوط

إذا سبق لك أن جربت الجري بعد عناء يوم عمل شاق، فربما تكون قد لاحظت أن الانطلاق على الطريق أو الجري على جهاز «الجري/ المشي»، قد خفف كثيراً من حدة شعورك بالتوتر والإجهاد والضغط العصبي. فالجري يمكن أن يعزز قوة أجسامنا على

## الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World Islamic Associa For Mental Health

### الاشتراك في المجلة

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

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..  
أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس  
المطمئنة وبياناتي كالتالي

الاسم: .....

الجنسية:.....

العنوان بالتفصيل.....

تليفون السكن:.....

تليفون العمل:.....

فاكس:.....

تحريراً في / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/.....

التوقيع/.....

- قيمة الاشتراك السنوي 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 مظلوف موسى عليه أو بشيك باسم  
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

يمكن أن يوفر كل ذلك نُظم دعم ومساندة اجتماعية أكثر من ممتازة لمن يريد أن يتغلب على الاكتئاب أو القلق، فسيريحهم كثيراً معرفة أن آخرين أيضاً يعانون من نفس الضغوط في الحياة اليومية، وبذلك يوفر الجري فرصة جيدة للتفليس.

إن الإحساس (بالمجتمع) الذي يشعر به العداؤون عندما يتفاعلون مع بعضهم البعض، يمكن أيضاً أن يساعدهم في التعامل مع القلق الذي يعانون منه في أشكال أخرى من المواقف الاجتماعية. فهم سوف يكتسبون تعزيزاً أقوى لدوافعهم، حيث إن الفوائد الاجتماعية للجري كثيراً ما تكون من ضمن الأسباب التي من أجلها يتمسك الناس بالجري.

الجري يعزز الإبداع  
إذا كنت تعاني من مشكلة ما مسيطرة عليك، أو تحتاج للقيام بعملية عصف ذهني، حاول الذهاب للجري. وبعد قليل من الحركة المنتظمة ستشعر بأن تفكيرك أصبح أكثر صفاءً، وأن الأمور أصبحت أكثر وضوحاً في رأسك، وليس هذا فقط، فالجري أو التمارين الرياضية الأخرى ستعزز أيضاً من إبداعك واستمرار توارد الأفكار إليك لساعتين بعد التمرين. ويقول رابع: «تسألني عن الجري.. فأقول: إنه أفضل الحلول لجلب صفاء الذهن».

وإذا كنت تريد تحفيزاً إبداعياً كبيراً، فالأفضل لك أن تجري في الخلاء عن الجري فوق جهاز «الجري/المشي».

يمكن للجري أن يساعد في علاج

الإدمان

كثيراً ما يكون الجري والتمارين الرياضية الأخرى عنصراً رئيسياً في برامج علاج الإدمان. إن التقدير النفسي الأكبر والثقة الأقوى بالنفس التي يشعر بها العداؤون مفيدة للغاية في شفاء المدمنين على الكحول والمواد المخدرة الأخرى، ذلك أنهم يواجهون تحديات عديدة خلال رحلة شفائهم. فالجري يوفر لهم إلهاء قصير الأجل لرغباتهم وتوقهم الشديد لهذه المواد. ويمكن أن يجد المدمنون المُقلعون عن إدمانهم أن لديهم وقتاً حراً أطول، ويساعدهم الجري على الشعور بأنهم منتجون، ويعطي حياتهم اليومية بذلك معنى أكبر. وكون الواحد منهم جزءاً من مجتمع الجري يمكن أن يفيد المدمن أيضاً في بناء شبكة صلات اجتماعية جديدة ومفيدة. تقول إحدى العداوات: «أجري عندما أكون واقعة تحت ضغوط، وعندما أكون حزينة، وعندما أكون سعيدة، وعندما أحتاج للتفكير بالنسبة لي: أعتبر الجري أفضل علاج.....»

الجري يشجع على التفاعل الاجتماعي

يفيدنا الجري بطريقة أخرى، وهي أنه يساعدنا في التخفيف من حدة الضغوط والقلق والاكتئاب بما يوفر لنا من فرص عديدة للتفاعل مع العدائين الآخرين سواء كان ذلك أثناء السباقات المختلفة أو أثناء التمرين أو في صالة الألعاب (الجميم) أو من خلال التواجد في نوادي الجري بصفة عامة. إن الصداقات الجديدة أو تقوية الروابط مع الأصدقاء الحاليين أو العدائين من الأقارب وأفراد العائلة