9 تغييرات صغيرة يمكنها أن تُحدث تغييرًا كبيرًا في صحتك

كتبه أليس باراكلوه | 11 يناير ,2018

ترجمة حفصة جودة

من غير المرجح بالتأكيد أن يكون 2018 العام الذي ستركض فيه 20 ميلاً في اليوم أو ستعمل على مضاعفة راتبك 3 مرات أو تسافر حول العالم، لكنك ستكون سعيدًا بمعرفة أن هناك تغييرات صغيرة يمكنها أن تحسن من صحتك ورفاهيتك، هذه التغييرات من السهل القيام بها ولا تحتاج لأموال كثيرة أو تغيير اجتماعي كبير في حياتك، لكنها تحقق نتائج إيجابية للغاية في صحتك وحياتك.

عدّل من وقت استيقاظك

واحد من بين كل 3 بريطانيين يعانون من قلة النوم نتيجة السهر لوقت متأخر، مما يؤثر بالطبع على صحتك وأدائك، ويقول خبير النوم نيل ستانلي: "كلما كنت نعسانًا أكثر، احتجت إلى تناول أطعمة سكرية ودهنية"، هذا الأمر بالطبع يؤثر على صحتك وعاداتك الغذائية.

النوم أساس الحصول على صحة نفسية وجسدية جيدة، فهو أساس كل ما نقوم به، لذا إذا كنت تبحث عن طريقة لتحسين صحتك؛ يجب أن يكون النوم أولويتك الأولى، فإذا كنت ترغب في تحقيق تغيير كبير يجب أن تغير مواعيد نومك واستيقاظك أولاً لتحصل على كفايتك من النوم وتبدأ

اذهب إلى العمل سيرًا على الأقدام

يعد المشيّ رياضة مجانية تخفف من التوتر ولا يحتاج الأمر سوى أحذية مريحة، إذا كان مكتبك بعيدًا يمكنك أن تمشي إلى السوق، فممارسة الرياضة لا يجب أن تكون أمرًا شاقًا ومؤلمًا، كل ما تحتاجه ألا تتوقف عن الحركة.

تقول تالي راي – مدربة شخصية -: "نصيحتي الأولى هي تحرك أكثر، والحركة لا تعني بالضرورة ممارسة الرياضة، الهدف أن تزداد خطواتك يوميًا خاصة إذا كان عملك مكتبيًا"، إذا تمكنت من الوصول إلى 10 آلاف خطوة يوميًا فهذا من شأنه أن يحسن صحتك بشكل كبير.

تناول الكثير من المياه

تقول راي: "تأكد من أن تحافظ على رطوبتك وأن تتناول كمية كافية من المياه كل يوم، أي نحو لترين يوميًا من المياه الطبيعية وليس مياهًا غازية"، كما أننا نتحدث كثيرًا عن ممارسة الرياضة لكننا نسى الحصول على فترة نقاهة، فمع بداية كل عام جديد يذهب الناس إلى صالة الألعاب الرياضية يوميًا لمدة 10 أيام ثم ينتهي الأمر بالتوقف التام"، تضيف راي: "لكن الحصول على فترة راحة ضروري تمامًا مثل ممارسة الرياضة، لذا يجب أن تحصل عى كفايتك من النوم وأن تتناول الكثير من المياه وأن تهتم بتنويع رياضاتك بدلاً من التركيز على الكمية".

حسّن من توازنك

كلما كان جسدك متوازنًا ازداد مستوى لياقتك، وكلما كانت عضلات قدميك وساقيك أكثر ثباتًا كان جسدك أكثر قوة، حاول أن تقف على قدم واحدة وتغلق عينيك لعدة ثوانٍ ربما في أثناء انتظار نضج الطعام أو بينما تغسل أسنانك، تقول بيتش – مدربة يوجا -: "هذا النشاط ضروري جدًا للقدمين فهو مفتاح الحصول على التوازن والثبات".

املأ حياتك باللون الأخضر

يقول الطبيب ستيوارت فاريموند: "إذا لم تتمكن من تناول الغداء في الخارج، ضع وعاء نباتات على مكتبك، فالمساحة الرمادية التي نعمل بها تؤثر على روحنا وجسدنا، فأمراض مثل الصداع والإنفلونزا والدوخة والسعال والحكة وصعوبة التركيز كلها بسبب الحياة في الأماكن المغلقة".

تقول الأبحاث إن تنفس الأبخرة المنبعثة من التربة يرفع مستويات هرمون السعادة "سيروتونين"؛ لذا كلما كان وعاء النباتات الخاص بك كبيرًا ومليئًا بالأوراق الخضراء كان أفضل لصحتك، حيث يحسن من نوعية الهواء الذي تستنشقه ويقلل من معدلات القلق ويحسن من مستويات التركيز.

تخلص من السموم في مطبخك

تخلص من جميع الوجبات السريعة في مطبخك، وتخلص أيضًا من الأطعمة المصنعة، اجعل الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضراوات في متناول يدك، فكلما تناولت أطعمة صحية قلت حاجتك لتناول الحلوى والوجبات الخفيفة، نظم أيضًا ثلاجتك بحيث تكون الفواكه والخضراوات في مستوى نظرك حتى يكون من السهل الوصول إليها وتناولها دون تفكير.

أضف المكسرات إلى نظامك الغذائي اليومي، فحفنة صغيرة من المكسرات كل يوم تقلل من خطر التعرض لأمراض القلب والسرطان والسكر والوفاة المبكرة، اهتم أيضًا بتنويع وجباتك الغذائية حتى تحافظ على التوازن الصحي لجسدك.

استرخ قبل النوم

من الضروري أن تحصل على ساعة من الاسترخاء قبل النوم، ومن الأفضل أن تكون غرفة نومك خالية من التكنولوجيا، وعندما تذهب إلى السرير فكّر في الأشياء الصغيرة التي تشعر بالامتنان تجاهها، لكن تجنب الأشياء العاطفية التي قد تعيق استرخائك، يمكنك مثلاً أن تشعر بالامتنان تجاه وسادتك أو غطائك الناعم الذي يمنحك الدفء، يمنحك الامتنان طاقة تحويلية تساعدك على النوم باسترخاء.

تعود على العطاء

من شأن التصرفات الصغيرة اللطيفة أن تمنحك حياة أطول وأكثر صحة، والعطاء لا يجب أن يكون مرتبطًا فقط بموسم الأعياد، كن كريمًا ومعطاءً معظم الوقت، فالأمر له فوائد صحية مثل: الحصول على نوم أفضل والحد من مستويات التوتر والقلق والاكتئاب، والتقليل من مخاطر الأزمة القلبية، كما أنه يساعدك في الحصول على علاقات أفضل وحياة أكثر سعادة، يساعد العطاء على إطلاق هرمون السعادة والدوبامين مما يجعل عقلك متوهجًا.

لا تكن صديقًا لوسائل التواصل الاجتماعي

نحن جميعًا مذنبون بقضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات لمشاهدة الصور على إنستغرام أو قضاء الساعات في الحديث مع الرفاق خلف الشاشات بدلاً من الالتقاء بهم شخصيًا، تقول الأبحاث العلمية إن الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي من أفضل القرارات التي يمكن أن تتخذها هذا العام، ورغم أن هذه الوسائل تعمل على تسهيل التواصل الاجتماعي فإنها لا تساعد في تحسين العلاقات.

يرتبط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بزيادة معدلات القلق والاكتئاب، حيث تساعد في الحصول على صورة سلبية عن أنفسنا (من خلال المقارن مع الآخرين)، ربما كان زوكربيرغ يعتقد أنه يساعد العالم، لكن الأدلة أظهرت أنه كلما قضيت ساعات أكثر على فيسبوك، كنت أقل سعادة.

المصدر: تلغراف