

دليل الصفاء الذهني في موقع العمل

إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة



نحو بيئة عمل صحية لموظفي حكومة الشارقة
Towards Healthy Working Environment For Sharjah Government Employees

دليل الصفاء الذهني في موقع العمل

الثقة
الصحي
Promotion

Health Promotion Dept - إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة
Supreme Council for Family Affairs - Sharjah

إعداد وإخراج : إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

Health Promotion Dept - إدارة التثقيف الصحي | @sharjah_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

بيئة عمل صحية وجاذبة



تحو بيئة عمل صحية لموظفي حكومة الشارقة
Towards Healthy Working Environment for Sharjah Government Employees

تعتبر العناصر البشرية من أهم مدخلات أي مؤسسة ويشكلون الأساس في تحقيق أهدافها وتطورها، لذلك فإن المؤسسات الناجحة هي المؤسسات التي تستثمر في رفاهية موظفيها في بيئة عملهم، فعند متابعة عدد الساعات اليومية، التي يقضيها الموظف في عمله، ندرك بأنه يمضي أكثر من ثلث يومه في العمل، لذلك يتوجب عليه أن يقضي هذه الساعات في بيئة صحية وجاذبة، يستطيع من خلالها مهما كانت وظيفته ومسؤولياته، أن يقدم أفضل ما بوسعه وما لديه من مهارات وخبرات.

ولقد دأبت إدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة من خلال برامجها ومبادراتها المتعددة التي أطلقتها بدعم ورعاية كريمة من قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة، على تعزيز جهود إمارة الشارقة الرامية لرفع مستوى الوعي الصحي وتشجيع موظفي المؤسسات الحكومية على اتباع عادات صحية تُحافظ على سلامتهم، بما يحقق تطلعات الإمارة في أن تكون المدينة الصحية الأولى بالمنطقة والعالم، ولعل من أهم هذه المبادرات برنامج "وازن" الذي يعد خطوة هامة نهدف من خلالها نحن وشركاؤنا إلى إيجاد بيئة عمل داعمة للموظفين ودفعهم لتبني نمط حياة صحي من خلال آليات وتقنيات علمية ومدروسة، وصولاً إلى بلوغ السعادة الوظيفية التي تحققها صحة الموظف ولياقته البدنية اللتان تعدان بمثابة العمود الفقري للأعمال الناجحة والتي يجب أن تكون جزءاً أساسياً في ثقافة أي مؤسسة، لأن تأثيراتها تصب لصالح الموظف والمؤسسة على حد سواء، من خلال خفض تكاليف الرعاية الصحية، فضلاً عن زيادة إنتاجية الموظف لتمتعه بالصحة التي تعزز من قدرته على الإنجاز وتحقيق الأهداف له ولمؤسسته.

الثقة
الصحية
Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - SHJ

وختاماً... تظل صحة الإنسان أولوية متقدمة في إمارتنا الباسمة ويبقى السعي الدائم هو توفير أرقى مستويات الرعاية الصحية لتحقيق راحة الناس وسعادتهم، تنفيذاً لرؤى وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة حفظه الله، بأن تكون إمارة الشارقة بيئة مثالية للقاطنين فيها.

إيمان راشد سيف
مدير إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

الفهرس

1

ماهو
الصفاء
الذهني؟

2

لماذا نحتاج
لممارسة
تقنيات
الصفاء
الذهني؟

3

فوائد
ممارسة
تمارين
وتقنيات
الصفاء
الذهني

5

آليات
ممارسة
الصفاء
الذهني

6

تمارين
الصفاء
الذهني

7

التمارين
المكتبية

16

التنفس
العميق

18

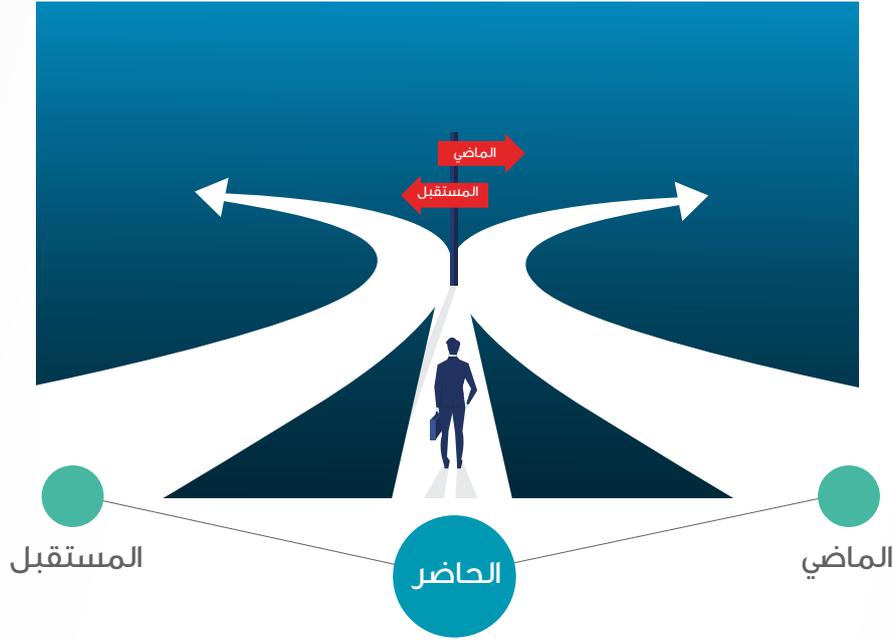
عاداتك
الغذائية

21

تجارب
وفوائد

ما هو الصفاء الذهني

إنّ الذهن والأفكار في حال تحرك دائم وغالباً ما يكون تركيزنا واهتمامنا بأشياء من الماضي أو من المستقبل، وعندما نفكر في الماضي أو المستقبل، نخسر التركيز والاستمتاع والإنجاز الذي يمكن أن يحصل في الوقت الحاضر.



عندما لا نكون في الوقت الحاضر، يمكن أن يمنعنا هذا عن الانتباه إلى المكان الذي نسير فيه أو ما ينبغي أن نركز عليه الآن، قد تعاني من الأرق وصعوبة في النوم أو الشرود الذهني خلال الاجتماعات أو كثرة النسيان وعدم القدرة على إنهاء العمل في الوقت المخصص.

الصفاء الذهني هو نتيجة الإدراك والوعي الآني الذي يسمح لنا بجلب انتباهنا مرة أخرى إلى هنا والآن والقيام بالتغييرات الإيجابية المستدامة، عندما نفعل ذلك، يمكننا أن نحقق توازن ذهني وجسدي ونبذل أكثر ونستمتع أكثر وننهي المهام التي يتعين علينا القيام بها بكفاءة وجودة.

إن التخطيط للمستقبل والتفكير لأخذ العبرة من الماضي شيء لا بد منه للتطور الذاتي ولتحقيق النجاح في الحياة، ولكن كأي مهمة أخرى يجب جدولة العمل على ذلك بحيث لا يستغرق الأمر أكثر من اللازم وألا يتعدى الساعات المحددة للعمل عليه، وبعدها يجب المضي قدماً.



لماذا نحتاج لممارسة تقنيات الصفاء الذهني؟

لقد أدت تسارع وتيرة الحياة وأنماط الحياة غير الصحية ومتطلبات الحياة الحديثة إلى الشروع الذهني والقلق والإرهاق والمشاكل الصحية المزمنة مما أثر سلباً على الصحة والإنتاجية والإنجاز في موقع العمل، حيث يشترك العديد من الموظفين من الإجهاد الناجم عن التوتر والضغوط النفسية والجسدية علاوة على تردي العلاقات الاجتماعية والعاطفية والحرفية بسبب الضغوط والعصبية والإجهاد مما يساهم في تدهور الصحة النفسية وتفشي الأمراض المزمنة.

إن كثرة الالتزامات وضيق الوقت قد يؤدي إلى إهمال النشاط البدني وعدم القدرة على الالتزام بالذهاب للأندية والصالات الرياضية، وبات ذلك من الأمور المسلم بها ، لذلك نقدم لك في هذا الدليل عدد من التمارين المكتبية التي ستساعدك في الحفاظ على مرونة وصحة المفاصل والعمود الفقري وجميعها تعتمد على التركيز والوعي في عملية التنفس.

فوائد ممارسة تمارين وتقنيات الصفاء الذهني

إن التدريب على تمارين الصفاء الذهني المكتبية لتعزيز الرفاه والوعي يأخذ في رحلة شخصية من الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي والتعاطف مع الذات.



4

تعزيز التماسك
المجتمعي
والتقليل من
التصرفات
السلبية
والعصبية علاوة
على تحسين
مستوى التركيز
والإنتاجية



3

تساعد تقنيات
التنفس على
تعزيز الصحة
الذهنية
والجسدية،
والهدوء النفسي
والحفاظ على
توازن إيجابي
ومكافحة الإجهاد
والتوتر والقلق



2

الوقاية من
تشنج العضلات
وآلام الظهر
والرقبة
والأكتاف



1

تساعد
التمارين في
الحفاظ على
مرونة وصحة
المفاصل
والعمود
الفقري

فوائد ممارسة تمارين وتقنيات الصفاء الذهني

تساعد على تحسين

الأداء الرياضي



التركيز



التفأؤل



الذاكرة



المهارات الاجتماعية



الأداء في العمل



المرونة
القدرة على التكيف



التنظيم العاطفي



احترام الذات



الصبر



الامتنان



الهدوء



التعاطف والرحمة



السعادة



اللفف والمودة



الإنشغال بالذات



القلق



الضغوط الذاتية



التوتر



الأرق



الغضب



السلبية



الكآبة



تساعد على الحد من

آليات ممارسة الصفاء الذهني



بما أن الصفاء الذهني هو نتيجة الإدراك والوعي الآني الذي يسمح لنا بجلب إنتباهنا للحاضر والتركيز والاستمتاع بكل لحظة، عندما نفعل ذلك، يمكننا أن ننجز أكثر ونستمتع في جميع الأوقات والأماكن.

لنكون في وضع الوعي والإدراك، كل ما علينا فعله هو أن نبدأ بالتنفس اليقظ وتركيز اهتمامنا على ما نقوم به الآن عن طريق استخدام جميع التقنيات التي سنتعلمها في هذا الكتاب لأوقات مختلفة وفي مواقف مختلفة، وجميعها تبدأ بالتركيز على التنفس.

يحتوي هذا الدليل على تقنيات الصفاء الذهني التي يمكنك ممارستها في مواقع العمل والتمارين المكتبية وتمارين التنفس والاسترخاء ونصائح لاتخاذ خيارات واعية واتباع نمط حياة صحي مستدام.

تمارين الصفاء الذهني

الفترة الزمنية: 60 ثانية (دقيقة من التركيز الذهني)

أين: أي مكان يناسبك

متى: أي وقت يناسبك خلال ساعات العمل



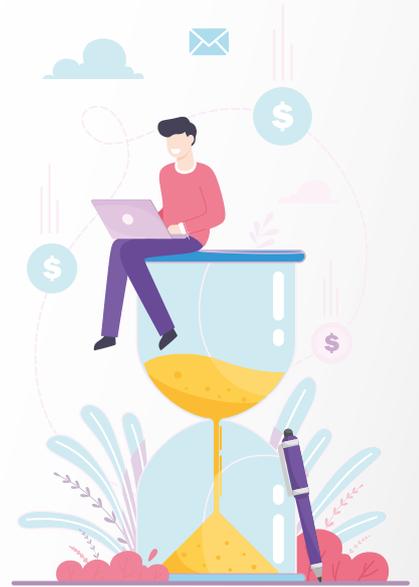
خطوات التمرين:

1. اجلس بشكل مريح، اغمض عينيك برفق
2. استمع للأصوات التي يمكنك سماعها من حولك حتى الأصوات البعيدة.
3. اشعر بملامسة جسدك للكرسي، ما هو شعورك.
4. اشعر بلمس ملابسك.
5. راقب عملية التنفس، الشهيق والزفير، تفاعل البشرة مع درجة حرارة الغرفة.
6. الآن افتح عينيك ببطء، لاحظ أول شيء يقع عليه بصرك من غير تحريك رأسك، انظر إلى الألوان والأشكال، الأثاث وجميع التفاصيل الدقيقة.

الصفاء الذهني هو أن تكون في الحاضر، بحيث ألا يكون تفكيرك في الماضي أو المستقبل، عندما تحرص على ذلك عن طريق مراقبة أفكارك ومشاعرك من غير انفعال أو إصدار أحكام، ستتمكن عن طريق هذه الممارسة من التقليل من الضغوط والإجهاد والقلق والتركيز والاستمتاع والإنتاج.

الفوائد

1. تقليل التوتر والاسترخاء
2. تحسين التركيز
3. تحسين الأداء والإنتاجية



التمارين المكتبية

أولاً: تمارين استرخاء الرقبة

الفترة الزمنية: دقيقتين - 10 دقائق

أين: المكتب أو أي مكان يناسبك

متى: كل ساعتين من العمل أو الجلوس المتواصل

نظراً للوقت الذي نقضيه في العمل على أجهزة الكمبيوتر والهواتف النقالة، وقيادة السيارة، فإن الكثير منا يعاني من تشنج الكتفين والرقبة.

ممارسة هذه الحركات البسيطة يمكن أن تمنع المضاعفات المتعلقة بوضعية الجلوس الخاطئة.

كرر كل تمرين بتنفس بطيء ومنسق بقدر ما يسمح لك وقتك بمعدل 4 إلى 8 جولات لكل تمرين بشكل مثالي.

التمرين الأول:



قم بالزفير أثناء
تحريك / تدوير
رأسك للأسفل
بطء



تنفس ببطء أثناء
تحريك / تدوير
رأسك للأعلى

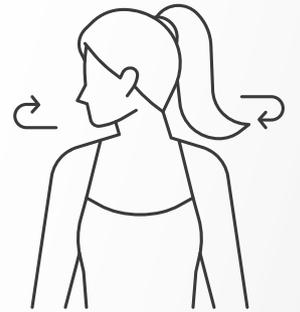


انظر للأمام
وتأكد من
استقامة
رقبتك

كرر التمرين 4 مرات.

التمرين الثاني:

1. انظر للأمام .
2. حرك رأسك ببطء يمينا مع الشهيق.
3. قم بالزفير أثناء العودة للوضعية الرئيسية بالنظر للأمام.
4. أعد الخطوات السابقة باتجاه اليسار مع مراعاة الشهيق أثناء التحريك والزفير عند العودة.



كرر التمرين 4 مرات.

التمرين الثالث:

1. ابدأ بالشهيق أثناء انحناء الرأس باتجاه الكتف الأيمن.
2. قم بالزفير عند العودة للمنتصف.



كرر الخطوات السابقة مع استمرار عملية التنفس ببطء باتجاه اليسار، كرر التمرين 4 مرات.

التمرين الرابع:

1. قم بتدوير الرأس ببطء باتجاه عقارب الساعة بزاوية 360 درجة مع التركيز على التنفس، بالشهيق أثناء تدوير الرأس للأعلى.
2. قم بالزفير أثناء تدوير الرأس إلى الأسفل.



كرر الخطوات السابقة مع استمرار عملية التنفس ببطء عكس اتجاه عقارب الساعة، كرر التمرين 4 مرات.

ثانياً: تمارين الأكتاف والذراعين

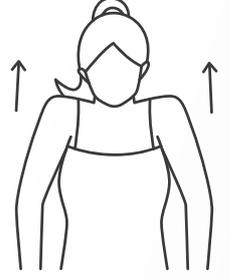
الفترة الزمنية: 60 ثانية

أين: أي مكان يناسبك

متى: كل ساعتين من العمل أو الجلوس المتواصل

التمرين الأول:

1. ارفع كتفيك ببطء أثناء الشهيق للأعلى كما في الصورة.
2. أثناء الزفير حرك كتفيك للأسفل ببطء.
3. كرر التمرين 3 مرات.
4. قم بتثبيت كتفيك للأعلى لمدة 4 ثوانٍ ثم حرك كتفيك للأسفل ببطء مع الزفير.



التمرين الثاني:

- قم بتدوير الكتفين إلى الأمام والخلف ببطء لمدة ثلاث جولات في كل اتجاه.



التمرين الثالث:

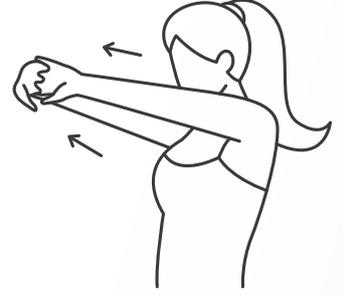
1. اشبك أصابع يديك وضمهم على صدرك مع إرخاء عضلات الكتفين والذراعين.
2. مع الشهيق ادفع الذراعين لأعلى الرأس .
3. قم بالزفير أثناء إنزال الذراعين على الصدر ببطء.



كرر التمرين 4 مرات.

التمرين الرابع:

1. اشبك أصابع يديك وضمهم على صدرك مع إرخاء عضلات الكتفين والذراعين.
 2. مع الشهيق ادفع الذراعين لمستوى الجبين .
 3. قم بالزفير أثناء عودة الذراعين على الصدر ببطء.
- كرر التمرين 4 مرات.**



التمرين الخامس:

1. اشبك أصابع يديك وضمهم على صدرك مع إرخاء عضلات الكتفين والذراعين.
 2. قم بالشهيق مع دفع الذراعين للأمام لمستوى الكتف.
 3. قم بالزفير عند عودة الذراعين على الصدر ببطء.
- كرر التمرين 4 مرات.**

التمرين السادس:

1. اشبك اصابعك وضعها خلف الرأس .
 2. مع الشهيق قم بإرجاع الرقبة للخلف مع محاولة دفع الرأس للأمام في الوقت نفسه بحيث تحصل مقاومة.
- كرر التمرين 4 مرات.**



ثالثاً: تمارين العمود الفقري

اجلس بشكل مستقيم، ثم قم بالشهيق أثناء تطبيق الوضعية ثم الثبات في الوضعية مع التركيز على التنفس العميق 4 جولات ثم الزفير أثناء العودة للوضعية الطبيعية. كرر التمارين يومياً.

التمرين الأول:

1. ضع يديك على ركبتيك.
2. أثناء الشهيق مدد ذراعك اليسرى للأعلى.
3. أثناء الزفير قم بإمالة الجزء العلوي من الجسم إلى اليمين .
4. افتح صدرك وانظر للأعلى و قم بالتنفس العميق لأربع جولات واشعر بالإمتداد اللطيف الذي يحدث في الجزء الأيسر من جسمك.



5. عد إلى الوسط أثناء الزفير، ضع يديك على الفخذين مع توجيه الكفين للأعلى والاسترخاء.
6. لاحظ الفرق بين الجانب الأيمن والجانب الأيسر من جسمك كرر على الجانب الآخر راقب التغييرات ، لاحظ كيف قمت بتمديد وتنشيط كلا الجانبين من جسمك.

التمرين الثاني:

1. اجلس بشكل مستقيم
2. شد الرجل اليسرى باتجاه اليمين كما في الصورة
3. قم بتحريك الجزء العلوي من الجسم باتجاه اليسار مع إدارة رأسك إلى الجانب الأيسر ومحاولة النظر إلى الخلف أثناء الشهيق.
4. قم بالزفير أثناء العودة لوضعية الاستقامة.



كرر الخطوات السابقة للجانب المعاكس مع استمرار التنفس ببطء, كرر التمرين 4 مرات.

التمرين الثالث:

1. ضع كفي يديك على الركبتين.
- قم بأخذ نفس عميق مع دفع الكتفين للخلف ورفع الرأس للأعلى وتقويس الظهر للداخل.



2. ثم قم بإرخاء الرأس للأسفل ببطء مع المحافظة على وضع الكفين على الركبة واستقامة الذراع. (صورة الي على اليمين)
3. قم بتقويس الظهر للخارج ودفع الكتفين للأمام مع إخراج الزفير.



كرر التمرين 4 مرات.

رابعاً: تمارين مفاصل اليدين والقدمين:

الفترة الزمنية: 60 ثانية

أين: أي مكان يناسبك

متى: كل ساعتين من العمل أو الجلوس المتواصل

لحفاظ على صحة المفاصل ومرونتها كرر التمارين من 4 الى 8 مرات مع التنفس يومياً في أي وقت.

أولاً: تمرين الأرجل

التمرين الأول:

1. ارفع الساق اليمنى قليلاً عن الأرض.
2. مدد قدميك وأصابع قدميك للأعلى مع الشهيق وللأسفل مع الزفير.
3. قم بتدوير قدميك في اتجاه عقارب الساعة وكرر التمرين في ثلاثة جولات.



4. أدر قدميك في عكس اتجاه عقارب الساعة وذلك في ثلاثة جولات.



كرر التمرين مع الساق اليسرى.

التمرين الثاني:



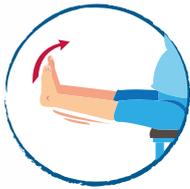
2. شد أصابع قدميك
للأسفل أثناء الزفير



1. مد أصابع القدمين
أثناء الشهيق للأعلى

التمرين الثالث:

يمكنك تطبيق التمارين الموضحة في الصورة مع تطبيق عملية الشهيق عند التحريك للأعلى والزفير عند التحريك للأسفل.



التمرين الرابع:

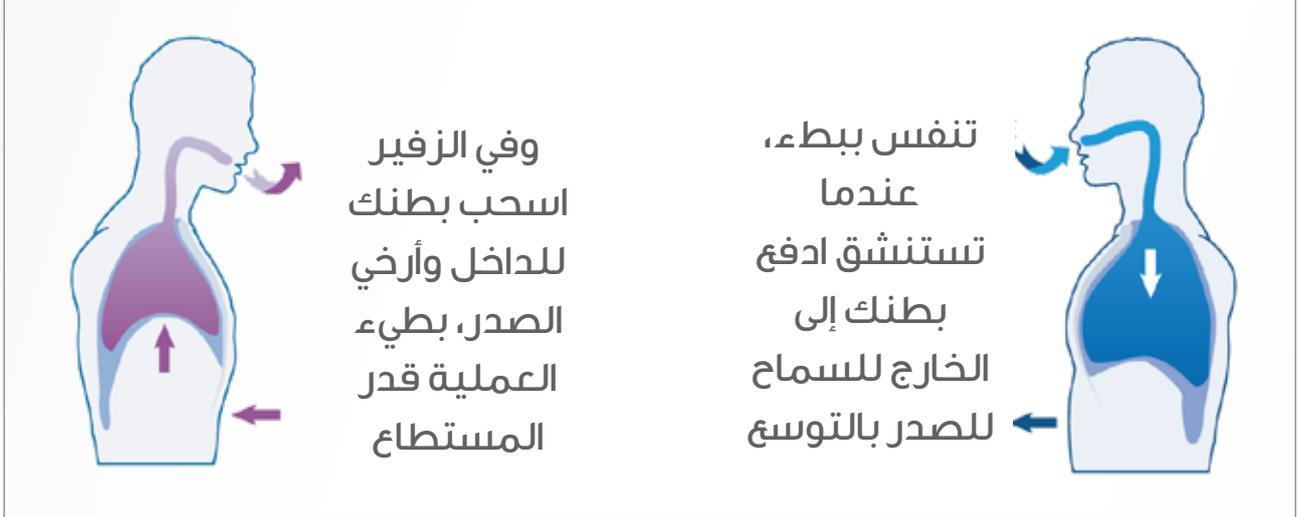
1. خذ نفساً عميقاً، وشد المرفق للأعلى.



2. أثناء الزفير ارجع المرفق للأسفل.



التنفس العميق



التنفس العميق يساعد على استرخاء الجسم، مما يساعد على النوم بشكل أفضل والتخلص من المشاعر السلبية كالتوتر والإكتئاب والتخلص من الآلام المزمنة الناجمة عن الشد والتشنجات التي تحدث أثناء التوتر، معظم الناس يكتمون النفس من غير شعور أو يستعجلون عملية التنفس، ما يجعل تنفسهم سطحياً لا يملأ سوى الجزء العلوي من الرئة. وهذا التنفس السطحي الصدري يزيد الضغط والإجهاد مما يجعل الشعور بالاسترخاء صعباً على الذين يتنفسون بهذه الطريقة.

علاوة على ذلك يؤدي التنفس السطحي السريع وغير المنتظم إلى الاضطرابات النفسية والقلق وتفاقم الحالات العاطفية والخوف والعصبية والغضب، عند مراقبة الأطفال حديثي الولادة ستلاحظ أن التنفس بالفطرة دائماً من الأنف (الشهيق والزفير). ولاحظ أيضاً كيف يتحرك بطن الطفل للخارج مع الشهيق. هكذا هو التنفس الصحيح ولكن مع صخب الحياة والنمط الحديث الذي يسير بخطى سريعة، يتعجل الإنسان في كل شيء بما فيه التنفس.

وفي الزفير اسحب
بطنك للداخل
وارخي الصدر، قم
بهذه العملية ببطء
قدر المستطاع.



تنفس ببطء.
عندما تستنشق
ادفع بطنك إلى
الخارج للسماح
للصدر بالتوسع،



ضع يدك على البطن، ستلاحظ حركة بسيطة لليد تهبط وتعلو مع التنفس. حاول موازنة الشهيق مع الزفير عن طريق العد ذهنياً، العملية تكمن في الوعي الدائم والانتباه لعملية التنفس الطبيعية وإبطائها قدر الإمكان وليس بالقيام بالشهيق والزفير بقوة، مع المحاولة والمثابرة ستجد نفسك منتبهاً لتنفسك وأنت تمشي وأنت تقرأ وأنت تشاهد التلفاز أو في السيارة أو حتى أثناء العمل، يجب أن يصبح الوعي بالتنفس ممارسة دائمة خلال يومك.

عاداتك الغذائية

لا يوجد غذاء سيء، كل أصناف الطعام تعد مغذية للجسم، ولكن قد يكون الطعام غير مناسباً لحالة الفرد أو وضعه الصحي الحالي، لذلك يقال أن الإنسان بإمكانه تناول أي شيء يريده بشرط الوعي بالكمية التي يتناولها.

التوازن أصبح متطلباً أساسياً لضمان اتباع نمط حياة صحي وسليم، فعلىنا عدم الإفراط في تناول أي نوع من أنواع الطعام، لأنه ذلك يمكن أن يسبب ضرراً يصل إلى الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، و في المقابل التقليل أو الحرمان لا يقل ضرراً منه. تذكر أن أفضل نظام غذائي للروح و الجسد هو الزهد .

ثلاث توصيات لجسد متوازن وسليم: أولاً: شرب كمية مناسبة من الماء.

قد تختلف حاجة الفرد من الماء بناء على الطول، الوزن، معدل الجهد البدني اليومي، الحالة الصحية، حالة الطقس ونسبة التعرق ولكن المعدل المتوسط يبلغ 2-3 لتر من الماء يوميا.

وسائل لترغيب النفس على شرب الماء:

1. إضافة قطرات من ماء الورد أو أي ماء عشبي من اختيارك إلى كوب الماء لإضافة نكهة محببة تشجعك على شرب المزيد.
2. إضافة قطع من الفواكه أو الخضار لكوب الماء.
3. جرب شرب ماء جوز الهند.



شارك زملائك تجربتك في شرب الماء بنكهات مختلفة، وشجعهم على شرب كميات أكبر من الماء.

ينصح بشرب الماء في الأوقات التالية:

- شرب ماء دافئ عند الإستيقاظ من النوم.
- قبل تناول الطعام بثلاث ساعة.
- بعد تناول الطعام بنصف ساعة على الأقل (يفضل أن يكون الماء ساخن).
- أثناء التمرين أو بعده.
- عند الشعور بالإجهاد.
- بعد الاستحمام.

ثانياً: السكريات واللحوم

راقب نظامك الغذائي واحرص على تقليل كميات السكر في طعامك و شربك، لما للسكر ارتباط في زيادة معدلات السكر في الدم، وكذلك التعرض للإصابة بمرض السكري والسمنة.

طرق ووسائل لتقليل كميات السكر:

1. استبدل الحلويات بقطع من الفواكه الطازجة.
2. الابتعاد عن مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة لمحتواها العالي جداً من السكريات واستبدالها بالماء أو العصائر الطازجة.



3. اقرأ البطاقة التغذوية للمنتجات الغذائية واختر تلك التي تحوي على سكريات أقل.
4. **انتبه!** تعتبر الصلصات الجاهزة للسلطات، والكاتشاب عالية في السكر، لا تفرط في تناولها.

اجمعت التوصيات الحديثة بضرورة التقليل من تناول اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة مثل السلامي، النقانق واللحوم المعلبة، لما وجدته من ارتباط بالإصابة ببعض أنواع السرطان، وأمراض القلب والشرايين وارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم.

ثالثاً: مضغ الطعام جيداً

يعد التآني في مضغ الطعام جيداً وهو ما يشابه مضغ العلكة، لأن عملية هضم الطعام تبدأ من الفم، هناك أجزاء هامة في الفم لها دور حيوي في الهضم فالأسنان مع المضغ الجيد تساعد في تقطيع وتفتيت الطعام بشكل يسهل عملية الهضم وكذلك يعتبر اللعاب الذي يفرز في الفم غني بأنزيمات هضم هامة مروراً بالطعام في البلعوم والمعدة وهو بالتالي يعمل على تحسين عمليات هضم الطعام وامتصاص المغذيات من الطعام إلى الجسم والاستفادة منه بشكل أفضل.

لذا ينصح بتقليل عادة شرب الماء أثناء الطعام وذلك للحفاظ على مستوى الأنزيمات في الفم والاستفادة منها وعدم تخفيفها بشرب الماء.



تجارب وفوائد

الإمساك

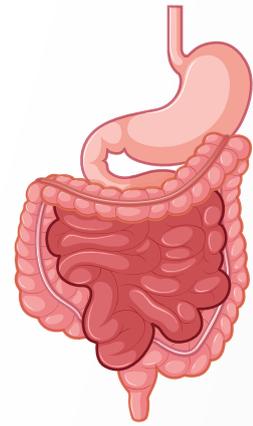
تنتشر مشكلة الإمساك بكثرة ويعتقد البعض أن عملية الإخراج تحصل بشكل طبيعي كل يومين أو ثلاث أيام والبعض يصل لمرحلة عدم القدرة على الإخراج لعدة أسابيع وهكذا كان وضع سيدة في الخمسينات صاحبة أعمال تشتكي من الإمساك المزمن، ولكنها استطاعت التخلص من المشكلة عن طريق شرب كمية كافية من الماء!



تقول: إنها تناولت جميع أنواع الأدوية والطعام الغني بالألياف ولكنها لم تكن تعي أن عدم شرب كمية كافية من الماء قد يكون هو السبب، استطاعت سيدة الأعمال التغلب على مشكلة الإمساك المزمن عن طريق الالتزام بشرب لترين من الماء يومياً، ولاحظت النتيجة خلال أسبوع.

القولون العصبي وضغوط العمل

موظف حكومي في منتصف العمر يعاني من القولون العصبي بسبب ضغوط العمل كما يصف حالته، يقول إنه يحب عمله جداً ولكن كثرة المهام التي تمتد أحياناً لتطال عطلة نهاية الأسبوع تجعله في توتر دائم رغم اندفاعه ورغبته في القيام بالمهام، لكن صحته الجسدية بدأت بالتراجع، حيث يضطر للجوء للطبيب كل أسبوع لأخذ إبرة لتهدئة القولون العصبي، واستطاع الشاب السيطرة على التوتر والقلق عن طريق تقنيات التنفس حيث لا يحتاج الآن لأخذ المسكنات بل يعتمد على التنفس العميق للتخفيف من التوتر والوقاية من الأمراض.



ويقول الشاب: إن علاقته مع أبنائه الصغار تحسنت حيث لم يعد يشعر بالعصبية وسط أصوات وفوضى الأطفال في المنزل بل يشعر بالفرح برؤيتهم وهو يستطيع أن يكون في عالم آخر مع التنفس العميق بالرغم من الأصوات والضوضاء.



نحو بيئة عمل صحية لموظفي حكومة الشارقة
Towards Healthy Working Environment For Sharjah Government Employees

دليل اصفاء الذهني في موقع العمل

الثقة
الصحي
Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



مجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

@sharjah_health

+971 / 50 899 1346

copyright © Health Promotion Department - SCFA

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 . البراق: 06 5065695 . البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695