

## النشاط البدني وعلاقة زوجية ناجحة Physical Activity & Successful Life

### مقدمة:



تنتشر باستمرار كل وصفة للعلاج عند أي طبيب على النصيحة الملحة للمراجع (المريض) بالحركة أو النبض، وفي الحقيقة يخرج المراجع من العيادة وهو عاقد العزم والنية على استثمار وقته بالحركة والنشاط ما أمكنه ذلك، لكن المحزن أن الحسرة والحزن على الفرص التي أضاعها فيما مضى من الوقت، قد تولدا لديه، فلماذا لم يمارس من قبل ولو اليسير من الحركة والنشاط...!! لكن ماذا تفعل الحسرة أو الحزن غير إضافة المزيد من العبء والتعب النفسي إلى ما يشكو منه من مرض؟

لعل من الحكمة أن يغتنم الفرد من صحته لمرضه ومن شبابه لهرمه، ولموضوع الذي نحن بصدده جد مهم ويتعلق بخلقه المولى الكريم الذي أحسن التكوين، وكان من فضله أن جعل من أنفسنا أزواجاً نسكن إليها وشمّلنا بالمودة والرحمة، ومن فضائل ديننا الحنيف عدم الحياء ما دمنا نناقش أمور حياتنا بجديّة، وكنا قد أصدرنا من قبل مطوية تحتوي على نفس الموضوع، وكان الإصدار فقيراً من حيث الإخراج والطباعة والكمية، فلم تصل إلى غالبية الأفراد، وتكرار تساؤل أبنائنا من المنتسبين بالقوات المسلحة إلى جانب أهمية الموضوع يجعلنا نعيد الإصدار من منظور جديد لاسيما مع التصميم والطباعة الجيدين لعلها تفيد بإذن الله.

## جاء في دراسة للباحث



(Thomas Fahey, PhD) وقام بترجمة فحواها د. عادل حلمي أنه عادةً ما ينظر الناس إلى المتقدمين في العمر أو كبار السن كأشخاص لديهم انخفاضاً في القدرة والدوافع الجنسي، وغالباً ما يكون ذلك بسبب مشاكل صحية تظهر أعراضها في عملية (الانتصاب).

لقد افترض الأطباء لحوالي مائة عام تقريباً أن تقهقر الوظائف التناسلية تعتبر طبيعية بسبب تقدم السن، الأمر الذي جعلها موضع سخرية من الآخرين، فبتناولها فتأتي الكوميديا بإلقاء النكات عبر برامجهم، لكن هذه البرامج والنكات تسبب الألم النفسي للملايين ممن يعانون من هذا العرض، الأمر الذي يسبب للكثيرين منهم الإصابة بالاكنتاب وفقد الرغبة في حب الحياة، وتعتبر من الأمور المساعدة على ذلك القصور في إفراز مادة الدوبامين<sup>(1)</sup> التي تفرز في المخ والمسببة للشعور بالراحة والالتزان النفسي.

اعتاد الكثيرين تناول العقاقير المنشطة للأزواج<sup>(2)</sup> بسبب تأثيرها على الدورة الدموية الذي يصنع المعجزات بزيادة تدفق الدم، ولكن يستمر العجز لدى بعض الرجال من المشاكل المتعلقة (بالانتصاب) لدى العديد من الرجال المنعزلين اجتماعياً والذين لا يناقشون عجزهم على الرغم من تناولهم لهذه العقاقير، لاكتشاف هذا الأمر بالبحر والسرية والكثير من الغموض، وإن كان هذا الأمر ما هو إلا عرضاً يمكن علاجه، كأى عرض لأي مرض، لكنه يعني بالمغالطة للمنطويين التشكيك في صميم رجولتهم.

<sup>1</sup> - الدوبامين Dopamine: هرمون يفرز بالمخ يسبب الشعور بالارتياح ونقصه يسبب مرض الشلل الرعاش (الباركنسونيزم)، هناك دوبامين مصنع يستخرج منه مادة METHYL DOPA وتستخدم طبياً كعلاج لضغط الدم المرتفع وتؤثر سلباً على النشاط الجنسي.  
<sup>2</sup> - هناك عقارات منشطة جنسياً كثيرة مثل (الفياجرا) عقار يستعمل لزيادة ضخ الدم لمرضى القلب ويوصف لتنشيط العلاقة الجنسية.

## قاعدة تغيير أسلوب الحياة

لماذا يلجأ الفرد مباشرة إلى تناول العقاقير كالحبوب والحقن أو الأعشاب في حين يمكنه الحصول على نفس التأثير بالقليل من التغييرات البسيطة في أسلوب حياته؟

### مجرد سؤال!!

قد تساعد هذه الأدوية في علاج الأعراض الخاصة بمشاكل الانتصاب للكثيرين إلا أن تغيير أسلوب الحياة بالترام النشاط والحركة، سوف ينهي المشكلة من مصدرها ويحسن الصحة حتى بالنسبة للسيدات، وبذلك يمكن التغلب على الكثير من المشكلات الصحية، لأن الأمر يرتبط بالدورة الدموية والنشاط الهرموني بالجسم، كما ستؤدي المداومة على التدريب إلى جانب التغذية المتوازنة مع عدم التدخين والسهر إلى الحماية من هذه المشكلات، وسيؤدي ذلك ولا شك إلى تحسين القوام ويجعل كلاً من الجنسين أكثر جاذبية وقدرة على ممارسة زوجية ناجحة تحيطها الحيوية والوثام.

### الدراسات والبحوث وجدت الحل

قد توصلت دراسات متفرقة في ألمانيا وجامعة هارفارد الأمريكية إلى أن التدريب البدني المنتظم هو المفتاح الأساسي لصحة جيدة في العلاقة الزوجية الحميمة، حيث يؤدي التدريب عادة إلى العناية بالزوجين وحمايتهم من مشاكل ممارسة ما أحله الله، دونما أدوية منشطة أو منبهات عشبية بالإضافة إلى الحصول على فوائد أخرى مثل تقليل ضغط الدم وخفض نسبة الأنسولين والكوليسترول وثلاثي الجلسرويد والتخلص من الدهون الزائدة حول البطن وجعل الأنسولين يعمل بشكل أفضل.

قدم بعض العلماء الألمان ورقة دراسية في الاجتماع لرابطة أمراض الجهاز التناسلي بأوروبا توصلوا فيها إلى أنه قد حدث تحسن في الممارسة الزوجية يعادل نفس تأثير الأدوية بعد أن أخضعوا الأزواج الذين يعانون لبرنامج تدريب بدني منتظم.

## كيف تنشأ المشكلة؟

غالباً ما تنشأ مشكلة عدم الانتصاب الجيد نتيجة لتلف بالخلايا المبطنة للأوعية الدموية، في حين تفرز الخلايا السليمة مادة كيميائية تسمى أكسيد النيتريك وهي مادة هامة جداً لتوصيل الدم إلى العضو الذكري، وهي مشكلة يشكو منها عدداً لا بأس به ممن يعانون من السمنة المفرطة جداً.



وجد علماء هارفارد بعد دراسة أخرى قد أجريت على أكثر من 34000 زوج أن التدريب المنتظم والترييض هو المفتاح الأساسي لتحسين الصحة الجنسية لدى الأزواج فوق سن الـ 50 سنة، وقد سجل الباحثين بجامعة هارفارد الأمريكية برئاسة دكتور Constance G. Bacon أن حوالي 30% من الرجال لعينة عشوائية في دراسة قد قاموا بها، يعانون من مشاكل من (متوسطة إلى خطيرة) في عملية الانتصاب وأن المشاكل تصبح أكثر سوءاً مع التقدم في السن خاصة لدى بعض الرجال الذين لا يقومون بأي نشاط بدني ويعانون من مشاكل في البروستاتة أو بعض المصابين بالسكري أو أمراض الجهاز الدوري.

إن عدم ممارسة النشاط البدني إلى حد كبير من أكثر العوامل خطورة، والتي يمكن أن تؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية عموماً ومشكلات الصحة الجنسية على وجه الخصوص.

إن التدريبات المستمرة (التي تشمل الركض والمشي لمدة ثلاث ساعات على الأقل أو لعب المسابقات الخفيفة لخمس ساعات أسبوعياً) تقلل من مخاطر الإصابة بالعجز في العلاقات الزوجية الحميمة بنسبة 30% بالنسبة للأشخاص غير الممارسين للرياضة.

لقد حذرت الدراسة أيضاً من خطورة والاستسلام للسمنة أو تمضية الوقت الطويل أمام التلفزيون لتجنب العديد من مشكلات الصحة الجنسية وهو ما يظهر جلياً مع ضغوط الحياة وتقدم السن.

يعتبر الرجال الذين يعانون من الأمراض المتعددة للقلب وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول أو ثلاثي الجسروريد والسمنة المفرطة أو بعض مرضى السكري أو المصابون بآفة التدخين هم الأكثر عرضة للأمراض الجنسية.

إن أدوية الاكتئاب وضغط الدم والذبحة الصدرية وبعض أمراض القلب لها تأثيرات جانبية على الناحية الجنسية لدى كثير من الأزواج.

بالإشارة إلى أكسيد النيتريك الذي يحسن من تدفق الدم إلى الجهاز التناسلي والأنسجة الأخرى بالجسم، فإن الخلايا المبطنة للأوعية الدموية يقل إنتاجها منه مع قلة التدريب أو السمنة المفرطة وارتفاع دهون الدم أو سوء التغذية وارتفاع ضغط الدم، وهكذا تقل السيطرة على الأوعية الدموية بالجهاز التناسلي مما يؤدي إلى حدوث مشاكل في عملية الانتصاب.

### وصفة سحرية لصحة جيدة مدى الحياة

- ممارسة ما أحله الله بشكل جيد أمر ممكن بتعديل أسلوب الحياة بممارسة النشاط البدني.
- الهدف سوف يكون مضاعفاً بزيادة التمثيل الغذائي من خلال الإبقاء على النشاط كل يوم ولزيادة مستويات التستسترون الذي له مردود على كفاءة القدرة الجنسية.
- قد يتناول كبار السن التستسترون كمنشط جنسي وهذا الموضوع ما زال مثير للجدل وربما يكون خطراً، والطريقة الأكثر أمناً هي زيادة مستوى التستسترون بصورة طبيعية.
- يساهم التدريب والعادات الغذائية الصحية في إفراز التستسترون مع تجنب التدريب الزائد، والتأكيد على فترات الراحة المناسبة.
- الإستراتيجية التالية يمكنها العمل على تعويض التستسترون وتحسين كفاءة الممارسة الزوجية وصحة الجهاز التناسلي.

## نصيحة الوقاية والعلاج

- التدريب من 30-90 دقيقة يومياً بما فيها التمرينات الهوائية وتمارين القوة والإطالة.
- تؤدي التدريبات ذات الشدة المرتفعة نسبياً إلى زيادة مستويات التستسترون بالدورة الدموية.
- تؤدي تدريبات الأثقال إلى زيادة مستقبلات الاندروجين النشطة (منشط للذكورة)، والتي تجعل الهرمونات تعمل بطريقة أفضل.
- يساعد التدريب في المحافظة على الكتلة العضلية وزيادتها مما يؤدي إلى زيادة عدد ونشاط مستقبلات التستسترون بالجسم، والتي تكون ضرورية للاستفادة بالمنتج منه.

## تناول قدر معقول من السعرات الحرارية

- يجب تناول قدر معقول من السعرات الحرارية بشرط التدريب بشدة وبدرجة مناسبة وبالتالي لا يكون هناك نسبة عالية من الدهون (السمنة).
- إن التدريبات المتوسطة الشدة وانخفاض نسبة الدهون بالجسم يؤديان إلى زيادة التستسترون، بينما تؤدي التغذية غير المتزنة إلى خفض مستويات التستسترون.
- الأشخاص الذين يتناولون أغذية منخفضة القيمة الغذائية غالباً ما يفقدون الكتلة العضلية.
- المحافظة على مستوى التستسترون خلال فقدان الوزن يكون بتناول من ألف ونصف إلى ألفين سعر حراري يومياً (ويعتمد المتوسط على حجم الجسم ومستوى النشاط).
- لمعظم الأشخاص يؤدي تناول مقدار قليل من السعرات الحرارية إلى نقص في وزن الجسم بدون التقليل من التستسترون.

## تناول قدر كافٍ من البروتين

- النباتيون من البشر تتخفص مستويات التستسترون لديهم، فاحتواء الوجبات على الكثير من الألياف وعدم تناول القدر المناسب من البروتين يساهم في خفض مستويات التستسترون.
- الأشخاص المهتمين بزيادة التستسترون يجب أن يتناولوا من 0.8 : 1.5 جم بروتين/كجم من وزن الجسم (يعتمد على مستوى النشاط).
- تؤدي الأحماض الأمينية الخاصة مثل الأرجينين إلى زيادة مستويات التستسترون.
- تناول القليل من الدهون مع اللحوم الحمراء ما يوصي به علماء التغذية، أما عدم تناول اللحوم الحمراء بالمرّة سوف يؤدي إلى انخفاض مستوى التستسترون، وبالتالي تدهور الصحة الجنسية.
- يجب تناول اللحوم وتجنب البروتينات المستخلصة من فول الصويا، لأنها تؤدي إلى انخفاض مستويات التستسترون.

## تناول الفيتامينات

- يؤدي تناول كل من فيتامين (هـ)، (ج)، (أ)، (د) إلى زيادة مستويات التستسترون وتحسين الصحة الجنسية.
- إن تناول قدر كافٍ من الفواكه والخضروات يساعد في الحصول على الفيتامينات التي يحتاجها الجسم.

## تخفيف الوزن في حالة السمنة

- السمنة المفرطة في منطقة البطن تؤدي إلى تقليل مستويات التستسترون وتزيد من مخاطر الإصابة بمشكلات الصحة الجنسية.
- إن التخلص من الدهون خلال برنامج تدريبي مقنن وتغذية مناسبة يقلل من دهون البطن ويزيد من مستويات التستسترون، تبعاً لذلك فإن مستويات التستسترون العالية تساعد في التحكم في دهون الجسم.

- تؤدي الزيادة في التستسترون إلى زيادة المستقبلات العصبية والإنزيمات التي تؤدي إلى الإسراع من تكسير الدهون، يشبه هذا كثيراً المثل القديم "الغني أصبح أغنى" التخلص من الدهون يزيد من التستسترون والذي يجعل من السهل التخلص من نسبة أكبر من الدهون وسوف يكون المظهر أحسن وتكون الكفاءة الجنسية أفضل.

### الحذر من الوصول لمرحلة التدريب الزائد

- إن التدريب بشدة مرتفعة حتى الوصول للحمل الزائد بغض النظر عن الرياضة أو نوع التمرينات يقلل من مستويات التستسترون الحر والكلية، ويحفز إنتاج الهرمونات الخاصة بعمليات الهدم (التي تسبب هدم الأنسجة).
- الأشخاص الممارسين للأنشطة الرياضية يمكنهم تجنب الانخفاض في التستسترون بواسطة التحكم المناسب في برامجهم التدريبية، وذلك يعني تنظيم حجم وشدة التمرينات مع عدم الوصول لمرحلة الحمل الزائد باستشارة المدرب.

### القدر الكاف من النوم والابتعاد عن الضغوط

- الأشخاص الذين يعانون من ضغوط كثيرة والذين لا يحصلون على قدر كاف من النوم يكون لديهم مستويات منخفضة من التستسترون ومستويات مرتفعة من الكورتيزول بالمقارنة مع الأشخاص الذين لديهم ضغوط أقل.
- ينصح بتجنب الضغوط كالقلق والإحباط قدر الاستطاعة، فإنها تسبب المرض وتسلب مخزون التستسترون بالجسم.

### رفع الروح المعنوية (تقمص الانتصار والفوز)

- الحالة الذهنية والنفسية لهما تأثير عميق على مستويات التستسترون، إذ ترتفع مستويات التستسترون بعد الفوز بالبطولات الرياضية وتتخفض بعد الهزيمة.
- السلوك الذي يتسم بالإصرار على النجاح يتبعه ارتفاع في المعنوية ويؤدي إلى زيادة مستويات التستسترون وبالمثل يؤدي الاكتئاب إلى خفض مستويات التستسترون.



- تتضمن أعراض الاكتئاب انخفاض الاحترام للنفس، انخفاض الحالة المزاجية، التعب، انخفاض الدافع الجنسي، الأرق، الإحساس بالذنب، العزوف عن ممارسة التدريب والأداء الرياضي، غياب الرغبة (المتعة).
- غالباً ما يستخدم مدربي كرة القدم الناجحين استراتيجيات جيدة حيث يقوموا بوضع بعض المباريات في الجدول الخاص بهم وهم على علم ويقين بقدرة فريقهم على الفوز.
- في الحياة يجب وضع أهداف قصيرة المدى لتحقيقها واحداً تلو الآخر.
- يجب على الفرد أن يعطي نفسه راحة ويصعد للنجاح ببطء وثبات ليحصل على مخزون كبير من التستسترون وصحة جنسية جيدة مدى الحياة.

### المحافظة على النشاط

إن المحافظة على النشاط باستمرار له إيجابياته، من تنشيط الرغبة في التقرب من الزوجات، وهذا في حد ذاته يعتبر منشط قوي لإنتاج التستسترون لدى الرجال الذين يمارسون ما أحله الله مع زوجاتهم أصح وأسعد بالمقارنة بالرجال المحرومين من هذه الممارسة.

### المحافظة على الكتلة العضلية

- العضلات اللاتئة التي يتم تغذيتها بطريقة جيدة تمتلك مستقبلات أكثر للاندروجين (منشط للذكورة).
- التدريب البدني للمحافظة على العضلات يساعد أيضاً في المحافظة على عملية الأيض الكلي للتستسترون، وبقاء العضلات لاتئة من حيث عمليات التمثيل الغذائي، وأيضاً يستفاد منه في كيفية تعامل الجسم مع الأنسولين والوقود في الراحة وخلال التدريب.



- يمكن الحفاظ على قدرة جنسية عالية طوال العمر بالمحافظة على اللياقة البدنية وضبط الغذاء مع التخلص من السممة الزائدة والامتناع عن التدخين.
- إن تناول الأدوية المنشطة للناحية الجنسية قد يحسن من القدرة الجنسية، ولكن لماذا لا يحاول الفرد تغيير أسلوب حياته أولاً بممارسة النشاط البدني الذي ثبت تأثيره على جميع العمليات الحيوية في الجسم ومنها الناحية الجنسية؟