



هوامش

لا تقتصر أعراض التوتر على الشعور بالقلق أو الخوف وحسب، إذ إن التوتر يأتي نتيجة هرمون يُدعى الكورتيزول. ارتفاع نسبة هذا الأخير، يؤدي إلى احتمال الإصابة بأمراض كثيرة



البقاء قرب الاصدقاء والمُحبيّين بحسب الحالة النفسية (Getty)

العقلية والجسدية يمكن له أن يصبح مراقباً موضوعياً لأفكاره المجهدة، بدلاً من أن يصبح ضحية لها. أظهرت العديد من الدراسات أن التنفس العميق يساعد على تحفيز الجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن الاسترخاء وانخفاض مستويات الكورتيزول. والتنفس العميق طريقة متبعة في الممارسات القائمة على اليقظة، مثل التأمل واليوغا والتاي تشي والتشيغونغ، حيث يوجد تركيز قوي على التنفس والتواصل بين العقل والجسم. يعزز الضحك إفراز هرمون السعادة (الإندورفين)، ويثبط هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، كما أنه يرتبط بمزاج أفضل ونظام مناعة أقوى. ومن المثير للاهتمام أن كلاً من الضحك الحقيقي والقسري يمكن أن يقلل من مستويات التوتر، وفقاً لدراسة نشرت في mind-body Advances in medicine. تبين أن يوغا الضحك، وهي شكل من أشكال اليوغا التي تعزز نوبات الضحك المتعمدة، تخفض مستويات الكورتيزول وتقلل من التوتر وتحسن الحالة المزاجية وتزيد من مستويات الطاقة. يمكن أن تؤدي ممارسة وتطوير الهوايات إلى تعزيز الشعور بالراحة وخفض مستويات الكورتيزول. وفقاً للدراسات، انخفضت مستويات الكورتيزول لدى الأشخاص الذين يمارسون الهوايات بانتظام مقارنة بالذين لا يمارسون أي هواية. وأظهرت دراسة نشرت في Alternative therapies in health and medicine، شملت 49 من المحاربين القدامى في منتصف العمر، أن ممارسة اليوغا أدت إلى انخفاض مستويات الكورتيزول أكثر من استخدام العلاج التقليدي.

الحفاظ على علاقات جيدة

تعتبر العلاقات المستقرة والمحبة مع الشركاء والأصدقاء والعائلة أمراً حيوياً وهاماً ويمكن أن تساعد الشخص على تقليل الكورتيزول وتجاوز التوتر. وتظهر الدراسات أن الأطفال الذين يتمتعون بحياة أسرية مستقرة ودايقة لديهم مستويات أقل من الكورتيزول مقارنة بمستويات عالية من الصراع والخلافات بين الأبوين. وقد بينت دراسة نشرت في Health communication، أن التفاعل العاطفي (لفظياً أو جسدياً)، مع شريك رومانسي أو صديق مقرب، أدى إلى انخفاض العلامات الناتجة عن الإجهاد، مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم. كشفت الدراسات أن كمية ونوعية النوم التي نحصل عليها يمكن أن تكون لها تأثيرات كبيرة على مستويات هرمونات الإجهاد في الجسم. وقد يؤدي النوم السيئ ليلاً أو الحرمان من النوم لفترات طويلة إلى زيادة مستويات الكورتيزول. لذلك ينصح بالحد من فرصة حدوث اضطرابات النوم، مثل النوم في وقت محدد وتجنب الكافيين والأطعمة غير الصحية قبل النوم، وتجنب التعرض للضوء وإسماك الهاتف الذكي.

باختصار

تشمل الأطعمة التي تساعد في إدارة الكورتيزول الشوكولاتة الداكنة والحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات والشاي الأخضر

تعتبر الممارسات القائمة على اليقظة، مثل التأمل، إحدى الاستراتيجيات المتبعة للحد من التوتر وخفض مستويات الكورتيزول

يمكن أن تساعد ممارسة النشاط الفيزيائي بانتظام في إدارة التوتر بشكل أفضل وتعزيز الصحة والحالة المزاجية

المبالغة في التمارين وممارسة تمارين منخفضة الشدة لمدة 150-200 دقيقة في كل أسبوع. قد يساعد الانتباه إلى مسببات التوتر ومحاوله التعامل معها بشكل استباقي على تقليل حالات القلق ومشاعر التوتر. فالأشخاص الذين يتعلمون كيفية التعامل مع الأفكار المسببة للتوتر، يستطيعون السيطرة على مستويات الكورتيزول لديهم بشكل أفضل. وتعتبر الممارسات القائمة على اليقظة، مثل التأمل، إحدى الاستراتيجيات المتبعة للحد من التوتر وخفض مستويات الكورتيزول، والتي تتضمن أن يصبح الشخص أكثر وعياً بالأفكار المسببة للتوتر وقبولها دون حكم أو مقاومة والسماح للتنفس بمعالجتها. فمن خلال تركيز المرء على إدراك حالته

المكررة والدهون المشبعة أدى إلى ارتفاع مستويات الكورتيزول بشكل ملحوظ مقارنة بالنظام الغذائي الغني بالحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات والدهون المتعددة غير المشبعة. وبحسب الدراسات، تشمل الأطعمة التي تساعد في إدارة الكورتيزول الشوكولاتة الداكنة والحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات والشاي الأخضر والأطعمة المخمرة والدهون الصحية. ويمكن أن تساعد ممارسة النشاط الفيزيائي بانتظام في إدارة التوتر بشكل أفضل وتعزيز الصحة والحالة المزاجية، ما قد يساهم في خفض مستويات الكورتيزول. ومع ذلك يمكن أن تؤدي التمارين المكثفة إلى زيادة مستويات الكورتيزول، لأن الجسم يتعامل معها كضغط إضافي عليه. لذلك ينصح بتجنب

بارا حسين

يساعد هرمون التوتر (الكورتيزول)، الجسم على التعامل مع المواقف العصبية، لكن المستويات المرتفعة من الكورتيزول لفترة طويلة قد تؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية، مثل زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم والسكري، وأمراض القلب والأرق، وعدم انتظام المزاج وانخفاض مستويات الطاقة. ما هي الطرق الطبيعية التي يمكن أن تساعد على تخفيض مستويات الكورتيزول. قد يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر المضاف بانتظام إلى ارتفاع مستويات الكورتيزول. وقد وجدت إحدى الدراسات التي نشرت في Nutrients، أن اتباع نظام غذائي غني بالسكر والكربوهيدرات

هرمون التوتر كيف نضبط نسبته في جسم الإنسان؟

وأخيراً

في تسعين عبد الواحد لؤلؤة

معن البياري

أستاذنا ومعلما وباحثا، وتطوَّف مديُّه في آداب ومعارف ومفاهيم وأفكار (ترجم من «موسوعة المصطلح النقدي» ما ترجم). وتجربة غنية في الحياة في غير بلد، واشتباكات في غير مسألة، وأنشطة بلا عدد، لكن صاحب «منازل القمر» لا يستطيع استرسالا منه في حديثٍ عن نفسه. ولما كتب عن محطات في سيرته في «حكايات الزمن الضائع» (المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 2020)، اختار في 140 صفحة أن يأتي على ماضٍ بعيد في مدينته الموصل، في أيام طفولته وشباب أول، وأن يسرد «سيرة عراقية لأحداث بلا أسماء»، ما يجيز لنا، نحن قراءه وتلاميذه ومحبيه، أن نطلب منه أن «يجود» علينا بكتاب في السيرة أعرض وأكثر انكشافا، فيه رؤى وخلاصات من التسعين ربيعا. وهنا أتذكر سؤالي، التقليدي طبعاً، من صاحبنا، في المقابلة المنشورة أن «يحدثنا» (يا لسوء ما كنت أكتب!) عن «حياته العلمية والأكاديمية والتدريسية»، فيجيبني بإيجاز واقتضاب، بعد أن يوضح أنه يحسب السؤال «مما يوجّه في العادة إلى نجوم السينما ومحترفي الظهور على شاشات التلفزيون» .. ثم في التسعين، ما زال عبد الواحد لؤلؤة يقيم على تواضعه الرفيع، وعلمه الكثير، ودفء حضوره وعطائه الغزير القيمة. كل عام وهو بالف خير.

يشدّد صاحب «مدائن الوهم» على هذا. وهو يطلب (أو يشترط؟) على المترجم أن لا يكتفي بإعادة اللغتين، بل أيضا بمعرفة تاريخهما، وإحاطة بلغات تجاورهما. وأيضا بأن يتصف المترجم بالتواضع، فيستشير غيره من العارفين إذا شك في شيء. ويأتي لؤلؤة على أمثلةٍ وفيرة من أخطاء مترجمين شهيرين، عربيا وأجانب، منها طريف ومنها يدل على جهل. ولا يطرح أستاذنا ترجماته خلوا من مقدماتٍ ودراسات وتحليلات وشروحات. وعندما يترجم لليون «الأرض اليباب» (وليس الخراب كما يعلمنا) يعرف مساوئ ترجمات سابقه وخطاياها وأخطاءها. ارتحالات في جامعات في الغرب والشرق،

كامبريدج، و«أبو بشار» ليس في وسعك إلا أن تحبّه، وأن تأنس إليه، وأن تفيد منه. يجمع حسّ عال من الظرافة الرائقة مع كثير من عميق العرفه والصواب والدقة. ولم يكن الشاعر سامي مهدي يتزّيد، لما كتب، مرّة، إن عبد الواحد لؤلؤة «... واضح الأفكار، نافذ الملاحظة، دقيق المصطلح». ولما قرأ مقالاته المنتظمة، في الإميلة «القدس العربي»، تغيب أستاذنا المجد على ما يحتشد فيها من أناقة وخفة روح ورهافة، وعلى علو الذائقة في تحسّس جمال النص الأدبي. وفاءً مدهش للعمل والإنتاج، وإخلاص رفيع ودؤوب للمعرفة. 66 كتابا (في عدّ متعجل)، منها نحو 40 ترجمة من الإنكليزية إلى العربية ومن العربية إلى الإنكليزية. بعضها في النقد، وفي البحث والدرس، وفي طرح أفكار وتصورات في أسئلة الكتابة والأدب والترجمة وأحوال الراهن العربي، ثقافيا واجتماعيا، وفي العلاقة مع المنتج الإبداعي الآخر، وفي شؤون التعليم والعلم. وفي رمي الاستسهال والتهاون في الترجمات المتسرّعة والناقصة الدقة. وفي الأثناء، لا يستحسن عبد الواحد لؤلؤة تسميته ناقدا كبيرا، كما فعل لما أوقف مدائح شاعر كان يحاوره في مقابلة، قال له إنه كبير في السن، وإنه ليس ثمة ناقد عربي منذ عبد القاهر الجرجاني (!). ويؤشّر إلى طه حسين إنه لم «يدع» إنه ناقد. وفي غير مناسبة،

أتذكرني، في التاسعة عشر عاما (إلا شهرين)، قبل نحو 37 عاما، أطرّق باب مكتب الدكتور عبد الواحد لؤلؤة، الأستاذ في دائرة اللغة الإنكليزية في جامعة اليرموك (كنت فيها طالبا في الصحافة والإعلام)، فيأذن لي بالدخول، ثم أعرفه عليّ، وأطلب منه موعدا لحاورته في مقابلة صحافية للنشر. كان قدومه للتو أستاذنا في الجامعة، وأسّمه معلومٌ جيدا لدي، مترجما وناقدا. ثم صارت المقابلة، ونشرت في الملحق الثقافي لصحيفة الرأي الأردنية. جاءت إليّ، أخيرا، تلك البهجة التي ما زالت فيّ، لما «ظفرت» بالجلوس إلى الأستاذ العراقي، مترجم بعض شكسبير وإليوت، وزميل السياب ونازك، والقادم من هارفارد وكامبريدج، لما صادفْتُ أخيرا أستاذنا ذيع، في تدوينه، إصداره كتابين مترجمين، ويكتب «ليكن ما أعمله مساهمة صغيرة في خدمة ثقافتنا العربية، على الرغم من بلوغي التسعين ربيعا». تعدّدت، تاليا، لقاءاتي مع «شيخ المترجمين العرب» في عمان ودبي والدوحة، غير أن لتذكر لقاء البفاعه ذاك، هذه المرّة، مذاقا خاصا، ربما لأن مسرّة موصولة بتلك البهجة البعيدة القاني فيها لعبور الدكتور لؤلؤة الربيع التسعين، وهو مشمول بأضمومات محبّة بلا عدد وصلت إليه في مقامه في