



الفصل الرابع: الصحة  
الجسدية لتحقيق الأداء  
الأمثل



## الفصل الرابع: الصحة الجسدية لتحقيق الأداء الأمثل

جسمك هو الوسيلة التي ستقودك خلال سنوات دراستك للعلوم الطبية وفي مسيرتك المهنية بأكملها. الاستثمار في صحتك الجسدية ليس ترفاً، بل هو تحضير مهني أساسي.

### فهم العلاقة بين العقل والجسم في التعليم الطبي

كثيراً ما يهمل طلاب الطب صحتهم البدنية على الرغم من إدراكهم لأهميتها أكثر من غيرهم. وهذا يحدث فجوة خطيرة بين المعرفة والممارسة. تُظهر الأبحاث أن الطلاب الذين يحافظون على الصحة البدنية يحققون:

- أداء أكاديمي أفضل بنسبة ٢٥٪ خلال فترات التوتر الشديد
- انخفاض مستويات هرمونات التوتر (الكورتيزول والأدرينالين) بنسبة ٥٠٪
- تحسن جودة النوم بنسبة ٣٥٪ وبداية نوم أسرع
- تعزيز الذاكرة وحفظ المعلومات
- تقوية وظائف المناعة وتقليل حالات الغياب بسبب المرض

### علم الصحة البدنية وتأثيرها على الأداء الإدراكي

#### التمارين القلبية الوعائية ووظائف الدماغ

تشير الدراسات إلى أن ممارسة التمارين القلبية المنتظمة تزيد من عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ (BDNF) (Brain-Derived Neurotrophic Factor)، والذي يعزز تكوين روابط عصبية جديدة ويحسن تكوين الذاكرة.



### وصفة التمرين لطلبة العلوم الطبية:

- التكرار: ٣-٤ مرات في الأسبوع على الأقل
- المدة: ٢٥-٣٥ دقيقة لكل جلسة
- الشدة: معتدلة (يمكن إجراء محادثة أثناء التمرين مع شعور خفيف بضيق التنفس)
- الأنواع: الجري، ركوب الدراجات، السباحة، المشي السريع، الرياضات الجماعية

### الفوائد الفورية:

- تحسين تدفق الدم الدماغي أثناء التمرين وبعده
- تعزيز التركيز والانتباه لمدة ٢-٤ ساعات بعد التمرين
- تقليل أعراض القلق والاكتئاب
- زيادة تحمل التوتر وتنظيم العواطف



## التمارين القلبية الوعائية لتعزيز وظائف الدماغ (BDNF)

### الفوائد الفورية

- تحسين تدفق الدم الدماغى أثناء وبعد التمرين
- تعزيز التركيز والانتباه لمدة ٢-٤ ساعات
- تقليل أعراض القلق والاكتئاب
- زيادة تحمل التوتر وتنظيم العواطف



### وصفة التمرين

- التكرار: ٣-٤ مرات أسبوعيا
- المدة: ٢٥-٣٥ د لكل جلسة
- الشدة: معتدلة
- الأنواع: جري / ركوب دراجات / سباحة / مشي سريع / رياضات جماعية



## النوم: المعزز الأمثل للأداء

تشير الدراسات إلى أن طلبة العلوم الطبية الذين يحصلون بانتظام على ٧ إلى ٩ ساعات نوم يحققون:

- أداء أفضل بنسبة ٤٠٪ في مهام حل المشكلات المعقدة
- تحسين التنظيم العاطفي وتحمل التوتر
- تعزيز وظائف المناعة والتعافي البدني
- تقوية الذاكرة طويلة المدى

## بروتوكول عادات النوم الصحية:

روتين ما قبل النوم (ساعة واحدة قبل النوم):

- الحد من استخدام الأجهزة الرقمية: تجنّب الشاشات وأشعة الضوء الأزرق
- درجة حرارة الغرفة: ١٨-٢٢ درجة مئوية
- خفف الإضاءة واحرص على بيئة هادئة
- أنشطة استرخاء: قراءة، تمارين تمدد خفيف، تأمل أو مناجاة

## أثناء النوم:

- التزم بمواعيد نوم واستيقاظ ثابتة حتى في عطلة نهاية الأسبوع
- بيئة مظلمة وهادئة مع أقل قدر من الإزعاج
- استخدام مراتب ووسائد مريحة
- تجنب الكافيين لمدة ٦ ساعات أو أكثر قبل النوم





## التغذية لتحسين القدرات الإدراكية والأداء المعرفي نظام حمية البحر الأبيض المتوسط :(The Mediterranean Diet Patten)

تشير الأبحاث إلى أن النظام حمية البحر المتوسط الغذائي يُظهر ارتباطاً بتحسين الأداء المعرفي، والتركيز، والطاقة المستدامة أثناء فترات الدراسة والامتحانات.

### العناصر الأساسية اليومية:

- الأطعمة الغنية بالأوميغا-3: تناول الأسماك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، والجوز، وبذور الكتان، وبذور الشيا
- الفواكه والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة: من ٥ إلى ٧ حصص يومياً من الأنواع الملونة والمتنوعة
- الحبوب الكاملة: مثل الأرز البني، والكينوا، والشوفان كمصادر رئيسية للكربوهيدرات
- الدهون الصحية: زيت الزيتون، والأفوكادو، والمكسرات، والبذور
- البروتينات الخفيفة: الأسماك، والدجاج، والبقوليات، والبيض
- الترطيب: شرب ٢-٣ لترات من الماء يومياً (وزيادتها في فترات الامتحانات)



## الأطعمة التي يجب التقليل منها خلال فترة الامتحانات:

- الأطعمة المصنعة الغنية بالسكر والدهون غير الصحية
- الكافيين الزائد (أكثر من كوبين من القهوة أو الشاي يومياً)
- الوجبات الكبيرة والثقيلة التي تسبب انخفاضاً في الطاقة بعد تناولها





## التمرين ٤.١: روتين الحركة المكتبية

تُعدّ فترات الجلوس الطويلة من أكثر مسببات التوتر الجسدي وقلّة التركيز لدى طلبة العلوم الطبية. يمكن الحدّ من آثارها السلبية من خلال أداء التمارين القصيرة كل ساعة تقريباً.

### إرخاء الرقبة والكتف (دقيقتان):

- ١- دوران الرقبة: خمس دوائر ببطء في كل اتجاه
- ٢- رفع الكتفين: ارفع كتفيك نحو الأذنين، واثبت لمدة ٥ ثوانٍ، ثم استرخ
- ٣- ضغط لوح الكتف: اجمع لوح الكتفين معاً، واثبت لمدة ٥ ثوانٍ
- ٤- تمدد الجزء العلوي من الجسم: أمل رأسك إلى أحد الجانبين، واثبت لمدة ١٥ ثانية، ثم بدل الاتجاه

### مرونة العمود الفقري (دقيقتان):

- ١- الالتفاف أثناء الجلوس: أدر جذعك إلى اليمين واليسار، واثبت لمدة ١٠ ثوانٍ في كل اتجاه
- ٢- وضعية (Cat-Cow Pose): أثناء الجلوس، قوس ظهرك للأمام ثم للخلف ببطء
- ٣- الانحناءات الجانبية: انحن إلى أحد الجانبين، مع رفع الذراع المقابل فوق الرأس

### تنشيط الجزء السفلي من الجسم (دقيقة واحدة):

- ١- دوران الكاحل: ١٠ دوائر في كل اتجاه لكلا القدمين
- ٢- رفع الساقين على رؤوس الأصابع: انهض على أطراف أصابع قدميك، اثبت لمدة ثانيتين، ثم أنزل
- ٣- المشي في وضعية الجلوس: ارفع الركبتين بالتناوب كما لو كنت تمشي



في مكانك

## التمرين ٤.٢: فترات النشاط القصيرة أثناء الدراسة

استخدم هذه الاستراحات الحركية القصيرة لمدة ٥-١٠ دقائق لتعزيز الطاقة والتركيز خلال فترات الدراسة الطويلة.

**تسلسل التنشيط (لزيادة الطاقة والتركيز):**

١- القفز (Jumping Jacks): ٣٠ ثانية

٢- القرفصاء بوزن الجسم: ١٥ تكراراً

٣- تمارين الضغط (على الحائط أو الأرض): ١٠-١٥ تكراراً

٤- تسلق الجبال (Mountain Climbers): ٣٠ ثانية

٥- التنفس العميق: دقيقة واحدة من التنفس البطيء والمنتظم

**تسلسل التهدئة (في حالات فرط التحفيز أو التوتر):**

١- تدفق يوغا لطيف: ٣ دقائق من الحركات البطيئة والمريحة

٢- استرخاء عضلي تدريجي: شدّ العضلات الكبرى في الجسم ثم إرخاؤها بالتتابع

٣- تأمل المشي: ٥ دقائق من المشي الواعي مع التركيز على الإحساس بكل خطوة

٤- تمارين التمدد: ركّز على مناطق التوتر (الرقبة، الكتفين، الظهر)

## التمرين ٤.٣: بروتوكول تحسين النوم

روتين ما قبل النوم (يبدأ قبل ساعة من وقت النوم المطلوب):

١- الغروب الرقمي:

- أطفئ جميع الشاشات والأجهزة الإلكترونية



## ٢- تهيئة البيئة:

- خفّف الإضاءة في المكان
- اضبط درجة حرارة الغرفة بين ١٨ – ٢٢°م
- تأكّد من أن غرفة النوم نظيفة ومنظّمة

## ٣- نشاط استرخائي (اختر واحداً):

- قراءة خفيفة (كتاب ورقي وليس إلكترونياً)
- تمارين تمدّد أو يوغا لطيفة
- تأمّل أو صلاة و مناجاة
- كتابة يوميات أو ممارسة الامتنان

## ٤- التهيئة الجسدية:

- استخدم دورة المياه
- اشرب قليلاً من الماء إن شعرت بالعطش
- ارتدِ ملابس نوم مريحة

## ٥- الاسترخاء الذهني:

- استعرض ثلاث جوانب إيجابية من يومك
- حدد نيتك لنوم مريح وعميق
- طبق استرخاء العضلات التدريجي عند الحاجة

## روتين تنشيط الصباح:

- ١- وقت استيقاظ ثابت: نفس الوقت يومياً، حتى في عطلات نهاية



## الأسبوع

٢- التعرّض الفوري للضوء: افتح الستائر أو اخرج خلال ١٠ دقائق

٣- حركة لطيفة: تمدد خفيف أو مشي قصير

٤- ترطيب الجسم: اشرب كوب كبير من الماء عند الاستيقاظ

٥- فطور مغذٍ: تناول وجبة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات المعقّدة خلال ساعة واحدة

## استراتيجيات الصحة الجسدية خلال فترة الامتحانات

### الحفاظ على العافية في أوقات الضغط العالي

#### أولاً: تعديل روتين التمارين الرياضية:

- اكنف بالحدّ الأدنى الفعّال: ١٥-٢٠ دقيقة يومياً بدلاً من الجلسات الطويلة
- اختر الأنشطة منخفضة التأثير: المشي، اليوغا الخفيفة، أو تمارين التمدّد
- استخدم إستراتيجية الدمج: الدراسة أثناء المشي (باستخدام بطاقات أو محاضرات صوتية)
- ركّز على أنشطة تقلّل من مستوى هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر)

#### ثانياً: التغذية أثناء فترة الامتحانات

- ١- تحضير مسبق: أعدّ وجبات صحية وخفيفة مسبقاً لتجنّب الخيارات غير الصحية
- ٢- أطعمة محفّزة للدماغ: احرص على تناول الأطعمة الغنية بـ



الأوميغا-3، مضادات الأكسدة، والكربوهيدرات المعقدة

٣- توازن السكر في الدم: تناول وجبات منتظمة للحفاظ على الطاقة والتركيز

٤- الترطيب: احتفظ بزجاجة ماء في مكان الدراسة واشرب بانتظام

٥- تجنب الأكل العاطفي: لا تستخدم الطعام كوسيلة أساسية لتخفيف التوتر

### ثالثًا: استراتيجيات حماية النوم

١- وقت نوم غير قابل للتفاوض: حافظ على ٦-٧ ساعات من النوم على

الأقل حتى خلال فترات الانشغال القصوى

٢- قيلولات قصيرة: خذ قيلولة لمدة ٢٠ دقيقة في حال نقص النوم الليلي

٣- عادات النوم الصحية: حافظ في روتين النوم الليلي حتى أثناء الضغط

الدراسي

٤- نوم التعافي: خطط لنوم تعويضي بعد فترات الامتحانات لاستعادة

التوازن الجسدي والذهني

### الاعتبارات الثقافية للعافية الجسدية

أولاً: المناهج الإسلامية للصحة الجسدية

مبادئ الطب النبوي:

- الاعتدال في الأكل: "ثلث طعام، وثلث ماء، وثلث هواء"
- النشاط البدني المنتظم: المشي والسباحة وغيرها من الحركات المفيدة
- النظافة والطهارة: الوضوء المنتظم والاستحمام بانتظام (الاعتسال)



- العلاجات الطبيعية: العسل، والحبة السوداء، والتمر، وغيرها من الأطعمة التقليدية

### الصيام والصحة البدنية:

- شهر رمضان المبارك: تعديل توقيت وشدة التمارين بما يتناسب مع فترات الصيام
- فوائد الصيام المتقطع: يُسهم في تحسين الوظائف الإدراكية والصحة الأيضية
- الإفطار الواعي: اختيار أطعمة مغذية تضمن طاقة مستدامة للجسم بعد الصيام

### الأنشطة البدنية المجتمعية:

- المشاركة في الرياضات الجماعية بما يتوافق مع القيم الثقافية والدينية
- المشي الجماعي مع الأصدقاء أو أفراد العائلة
- المساهمة في الحدائق المجتمعية أو الأنشطة الخارجية
- ممارسة الحركات التقليدية أو الثقافية التي تعزز النشاط البدني

### ثانيًا: اعتبارات خاصة بالجنسين

#### الطالبات:

- توفير مرافق مخصصة للنساء أو أوقات محددة لممارسة التمارين
- اختيار ملابس رياضية محتشمة ومريحة



- مراعاة تأثير الدورة الشهرية على مستوى الطاقة والأداء البدني
- تهيئة أماكن آمنة للأنشطة الخارجية والمشى

### الطلاب:

- المشاركة في الرياضات الجماعية والأنشطة التنافسية
- الاهتمام بتمارين القوة وبناء العضلات
- اغتنام فرص القيادة والمبادرات الطلابية في تعزيز العافية البدنية

### بناء عادات صحية بدنية مستدامة

#### أولاً: مبدأ التحسن بنسبة ١٪

بدلاً من إجراء تغييرات جذرية، ركز على تحسينات صغيرة ومتواصلة تؤدي إلى نتائج كبيرة بمرور الوقت:

١. الأسبوع الأول: أضف ١٠ دقائق من المشي يومياً
٢. الأسبوع الثاني: أدرج حصة من الخضروات في كل وجبة
٣. الأسبوع الثالث: اخذ إلى النوم قبل المعتاد بـ ١٥ دقيقة
٤. الأسبوع الرابع: أضف ٥ دقائق من تمارين الإطالة إلى روتينك الصباحي





## ثانياً: ربط العادات الصحية بالأنشطة اليومية

استخدم أسلوب تراكم العادات لتسهيل دمج الممارسات الصحية في يومك الدراسي:

- بعد أن أجلس للدراسة → سأقوم بدقيقتين من تمارين شد الرقبة
- بعد أن أنهى جلسة دراسية → سأمشي لمدة ٥ دقائق
- بعد أن أتناول الغذاء → سأقوم بعشر تمارين قرفصاء (Squats) بوزن الجسم

• بعد أن أفرش أسناني ليلاً → سأقوم بدقيقة واحدة من التنفس العميق

## ثالثاً: إنشاء أنظمة للمساعدة والتحفيز

للمحافظة على الاستمرارية في ممارسات العافية الجسدية:

١. الزميل الرياضي: اختر صديقاً من زملاء الدراسة لممارسة النشاط البدني المنتظم سوياً
٢. مشاركة العائلة: أشرك أفراد أسرتك في أنشطتك الصحية
٣. تتبّع التقدّم: استخدم مقاييس بسيطة مثل عدد الخطوات، دقائق التمرين، أو ساعات النوم
٤. نظام المكافآت: احتفل بالاستمرارية عبر مكافآت غير غذائية (استراحة، نشاط ترفيهي، أو شراء كتاب جديد)

تذكر: العافية الجسدية لا تتعلّق بالكمال البدني، بل بالمحافظة على الأساس الذي يدعم نجاحك الأكاديمي ومهارتك المهنية المستقبلية كطبيب.