

تمتع بصحة جيدة وانعم بحياة هانئة
طوال العمر

مصرياته

صحة جيدة

www.ibtesama.com

وبدنياك

كيف تزيد طاقة جسمك
وتحافظ على صحة بدنك؟

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

هذا الكتاب دليلك إلى:

- مقاومة الشعور بالتعب والإرهاق
- تنظيم عادات نومك وحمايتك من الشعور بالأرق
- الإحساس بالراحة وزيادة القدرة على التركيز
- التمتع بصحة جيدة بدنياً وذهنياً

تأليف

د/ سكوت دونكين
د/ جيرارد ماير

الناشر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م.)

العنوان: ١٢ ش النقي - الجيزة - مصر
تليفون: ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ - ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ - ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢
فاكس: ٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤ - ٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨

فهرسة أثناء النشر / إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشؤون الفنية.

دونكين، سكوت.

صحة عقلك وبدنك/ تأليف د/سكوت دونكين، د/جيرارد ماير؛ ترجمة قسم الترجمة
دار الفاروق - ط ٠١ - القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م.)، ٢٥٢ ص؛
٢٢ سم/١٨

تدمك: 978-977-455-348-2

رقم الإيداع: ٢٠٠٩/٩١٢١

١- الصحة العامة

أ- العنوان

ديوي: ٦١٤

الطبعة العربية الأولى: ٢٠٠٩

الطبعة الأجنبية: ٢٠٠٢

www.daralfarouk.com.eg

www.darelfarouk.com.eg

حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م.) الوكيل الوحيد لشركة/ بيزيك هيلث بليكاشنز على مستوى الشرق الأوسط ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بليسة طريقة سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم بخلاف ذلك. ومن يخالف ذلك، يعرض نفسه للمساءلة القانونية مع حفظ حقوقنا المدنية والجنائية كافة.

صحة عقلك وبدنك

فارس مومني 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

تمهيد

المقدمة

الجزء الأول: أساسيات تحقيق اللياقة البدنية المثلى

الفصل الأول: التقدم في العمر

الفصل الثاني: التوازن

الفصل الثالث: شكل الجسم وبنيته

الفصل الرابع: أهمية التدفق في جسم الإنسان

الفصل الخامس: العلاقة بين الوقت وجسم الإنسان

الفصل السادس: التكرار والقوة والمرونة

الفصل السابع: تركيب الجسم عند التقدم في العمر

الجزء الثاني: تطبيق أساسيات اللياقة البدنية المثلى في حياتك

الفصل الثامن: السعي إلى الشفاء التام من الإصابات

الفصل التاسع: الإجهاد صفة من صفات الحياة اليومية

الفصل العاشر: فن الجلوس

الفصل الحادي عشر: فن الوقوف

الفصل الثاني عشر: فن القيادة

الفصل الثالث عشر: ممارسة الأنشطة

الفصل الرابع عشر: الحصول على الراحة

الفصل الخامس عشر: ممارسة رياضة السير

الفصل السادس عشر: نصائح للمسافرين بالطائرة

الفصل السابع عشر: علاج الإصابات والشفاء منها

الفصل الثامن عشر: تأثير الملابس على شكل الجسم

الجزء الثالث: الوقاية

الفصل التاسع عشر: كيف تغير مسار حياتك؟

الفصل العشرون: إدارة الجسم

الخاتمة

الملحق

تمهيد

مهما كان الجيل الذي تنتمي إليه، فمن المؤكد أن والديك كانا يطلبان منك الجلوس بشكل مستقيم. ومن المؤكد أيضاً أنه كان يصعبُ عليك الجلوس بتلك الطريقة لأكثر من خمس ثوانٍ؛ ومن ثمَّ فإنك كنت تتجاهل هذه النصيحة تماماً. ولكن من الجدير بالذكر أن هذه النصيحة تحمل الكثير من الحكمة على الرغم من عدم تفسير أبحاثنا لها أو عدم توافر المعلومات لديهم للقيام بذلك؛ فالجلوس بشكل مستقيم يُعد أمراً ضرورياً لكي يستمر الجسم في العمل بكفاءة.

إن كل جزء في الجسم متصل ببعضه، وأية مشكلة في عضو من أعضاء الجسم تؤثر على سائر الأعضاء. وتوضح هذه القاعدة بشكل خاص في الأمراض الناتجة عن ضعف الهيكل العظمي؛ فإذا لم نستخدم أجسامنا بالطريقة الصحيحة ولم نستثمر قوة الهيكل العظمي، فإن ذلك يؤدي إلى إجهاد العضلات والمفاصل والأوتار والأعصاب بشكل خاص. ويؤدي ذلك بدوره إلى حدوث خلل في نقل الإشارات العصبية والشعور بالألم وعدم القدرة على الحركة وإعاقة تدفق الدم؛ مما ينتج عنه صعوبة في التنفس وعدم وصول كمية كافية من الأكسجين إلى المخ والشعور بالاكنتاب. ومن الجدير بالذكر أن إعاقة تدفق الدم والأكسجين والنبضات العصبية يستهلك الطاقة الأساسية من الجسم بأكمله؛ مما يؤدي إلى زيادة الإجهاد؛ وبالتالي إصابة الأعضاء الأخرى. ومن الممكن أن يتسبب ذلك في الإصابة بمرض القلب أو السرطان أو أية أمراض مزمنة أخرى.

والوسيلة الوحيدة لتجنب حدوث كل ذلك تتمثل في الجلوس بشكل مستقيم. ولا يتعلق الأمر بتأثير ذلك على شكل الجسم، ولكنه يتعلق بفائدته على الصحة.

وفي هذا الكتاب يوضح لنا المؤلفان معنى الجلوس بشكل مستقيم، وما يحدث إذا لم يتم القيام بذلك، وكيفية حل مشكلات تكيف أجسامنا مع البيئة بدلاً من محاولة تعديل البيئة لكي تتناسب مع أجسامنا.

إذا كان لديك صديق يعاني من مشكلة معينة، فمن السهل أن تنظر إلى هذه المشكلة من الخارج وتعتقد أنه يمكنه حلها بسهولة عن طريق تغيير طريقة تعامله مع الموقف. ولكن صديقك لا ينظر إلى الأمر بهذه الطريقة، ولا يرى أن الموقف قد ازداد سوءاً، أو أن الوسائل التي يحاول بها التكيف مع الموقف أو التغلب عليه لا تجدي نفعاً. فالشخص الذي يكون داخل المشكلة يرى نفسه ضحية، على الرغم من أنه يستطيع التغلب على هذه المشكلة بكل سهولة.

يوضح لنا المؤلفان كيف ننظر إلى المشكلات التي نتعرض لها بسبب استخدامنا الخاطئ لأجسامنا. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالألم الشديد، فإنهما يساعدانك على البحث عن أسباب هذا الشعور. كما يوضحان الأوضاع الجسمانية الخاطئة التي نتخذها أثناء النوم والعمل وممارسة التمارين الرياضية واللعب والعطس، وكيفية إيجاد وسيلة أفضل للقيام بهذه الأنشطة دون شعور بالألم.

والأكثر أهمية من ذلك أنه عند قراءتك لهذا الكتاب سوف ترى بوضوح أنه بإمكانك التحكم في صحتك، ولن يتحمل أحد غيرك تلك المسؤولية. وجدير بالذكر أن معظم الحالات المرضية تكون نتيجة العادات السيئة التي نقوم بممارستها؛ أي الأفعال التي أصبحت متأصلة في أجسامنا بمرور الوقت وبالتكرار. ويُعد التدخين من هذه العادات السيئة التي تنتج عنها الكثير من المخاطر، وكذلك الوقوف أو الجلوس بانحناء، ومد الجسم بشكل مبالغ فيه للوصول إلى أشياء توجد على ارتفاعات عالية، ورفع الأشياء الثقيلة بطريقة غير سليمة، واتخاذ أوضاع جسمانية سيئة أثناء النوم. ويُعد تغيير الوسادة أسهل بكثير من الإقلاع عن التدخين، وكذلك إعادة ترتيب وضع الأشياء الموجودة في بيئة العمل الخاصة بك لتساعدك في اتخاذ وضع جسماني جيد. والوسيلة الوحيدة لتصحيح العادات السيئة تتمثل في استبدال عادات جيدة بها؛ فالأمر منوط بك.

إذا استخدمت جسمك بطريقة صحيحة، فيمكنك الاستمتاع بحياة سعيدة وطويلة. أما إذا اتخذت أوضاعاً جسمانية سيئة تسبب لك الشعور بالألم والإصابة بالأمراض، فإنك لن تستمتع بحياتك مهما طالت مدتها. خلاصة القول، يجب أن تغير عاداتك لكي تغير مصيرك.

كلمة المؤلف "جيرارد ماير"

يذكر "جيرارد ماير" أنه قد تعرض لحادثة خطيرة اصطدمت فيها سيارته بشاحنة ضخمة؛ مما أدى إلى إصابته بكسور في الأسنان وعظام الوجه والفك وثلاثة ضلوع والركبة والعمود الفقري.

يقول "ماير" إن هذه الحادثة قد غيرت حياته تماماً. فبادئ ذي بدء، كانت هناك سلسلة من الأحداث التي أدت إلى وقوع تلك الحادثة. فقبل وقوعها كان يعمل تحت ضغط شديد لتنفيذ أحد المشروعات المهمة، وكانت الاستعدادات الخاصة بالاجتماع التالي مرهقة جداً. ومن ثم، فقد تجاهل إطارات العجلات التالفة في سيارته، وقرر أنه سيغيرها في وقت لاحق لشدة انشغاله وكذلك لتوفير بعض الأموال. وبالإضافة إلى ذلك، فقد تأخر على الاجتماع؛ مما جعله في عجلة من أمره. كما كانت هناك العديد من الأمور التي أزعجته في المنزل؛ مما جعله شديد العصبية. وأثناء القيادة، كانت هناك سيارة تسير ببطء شديد أمام سيارته؛ لذا قرر أن يمر بجانبها بسرعة كبيرة. وفي هذه اللحظة ظهرت أمامه شاحنة سريعة بشكل مفاجئ؛ مما أدى إلى وقوع الحادثة. ولقد تغيرت حياته تماماً منذ هذه اللحظة؛ فقد قرر أن يضع نظاماً للحفاظ على سلامة الإنسان أثناء القيادة، عن طريق تدريب السائقين على رفع نسبة يقظتهم في المواقف الخطرة وزيادة مهارات القيادة لديهم؛ لتجنب الحوادث.

وبالمثل؛ فإن سلسلة الأحداث التي تؤدي إلى وقوع الحوادث تشبه العادات التي تؤدي إلى انهيار صحة أجسامنا في وقت مبكر؛ فهناك سلسلة من العادات اليومية التي نمارسها والتي تحدد ما إذا كنا سنستمتع بحياتنا وصحتنا أم

سنتعرض لتدهور في الصحة بالتدريج. ومن الجدير بالذكر أنك تتخذ الاف القرارات المعتادة التي تشكل مصيرك دون وعي؛ ومن ثمَّ تشعر أنك لا تستطيع التحكم في حياتك. ولكن في الواقع يمكنك أن تدرك هذه الأفعال والعادات وأن تقوم بتحسينها بانتظام؛ لكي تتناسب مع احتياجاتك وأهدافك على المدى الطويل؛ وبالتالي سوف تصبح أكثر تحكماً في أفعالك. وعندما تنتهي من قراءة هذا الكتاب، سيكون بإمكانك اختيار الطريقة التي تعيش بها حياتك.

كلمة المؤلف "سكوت دونكين"

يقول "سكوت دونكين" إن هذا الكتاب يُعد دليلاً عملياً شاملاً لتحسين صحة عقلك وبدنك. فمثلاً، تعمل الشاحنة بكفاءة إذا كانت جميع أجهزتها ومكوناتها تعمل بأفضل مستوى وبشكل متوافق مع بعضها البعض؛ مما يساعدها على الاستمرار في العمل لمدة طويلة.

أما بالنسبة لجسم الإنسان، فإنه يعمل بكفاءة عندما تعمل أجهزته بانسجام مع بعضها البعض، وعندما تمكّنه الأشياء المحيطة به من مضاعفة تركيزه وقدرته على التوقع وإصدار رد الفعل المناسب. ولا يتم الحصول على أفضل أداء للجسم عن طريق بذل أقصى مجهود ممكن؛ فعلى الرغم من أن بذل أقصى مجهود يحسّن من حالة الجسم بحيث يمكن الحصول على أداء أكثر فاعلية، فلا يمكن الاستمرار في ذلك لمدة طويلة، حيث إنه من الممكن أن يؤدي إلى تدهور الحالة الصحية للجسم والعقل.

إن الحصول على أفضل أداء للجسم يجعلك تشعر بحالة رائعة من النشاط لها العديد من الفوائد على المدى البعيد - كما سنذكر في هذا الكتاب. وقد تم تأليف هذا الكتاب لتوضيح الوسيلة التي تساعدك على الشعور بمزيد من الراحة والرضا والسعادة في الحياة. وسوف نعرف أسباب التعرض للإصابات التدريجية ومدى اختلافها عن أسباب التعرض لإصابات مفاجئة، والأساليب

الخاصة التي يمكن استخدامها لتجنب هذه الإصابات. وجدير بالذكر أن المفاهيم المستخدمة لتوضيح كيفية تجنب الإنسان للإصابات هي نفسها المستخدمة لتوضيح كيفية تجنب تعرض الشاحنات للحوادث.

إن استخدام الجسم بشكل مناسب وتحسين حالته يزيد من مقاومته للإصابات والإرهاق، ويقلل من التأثير السلبي المتراكم للإجهاد، ويحسن عادات النوم؛ وبالتالي يحد من الأرق. وينتج عن تعديل أوضاع الجسم لتحقيق أفضل أداء الإحساس باليقظة، وتحسين الصحة الجسدية والعقلية، وعدم التعرض للإصابات.

يشبه "سكوت دونكين" صحة الجسم وسلامته ووقايته بسلامة الشاحنة ووقايتها؛ حيث يذكر إنه مثلما يقوم "ماير" بتدريب السائقين على القيادة في المواقف الخطيرة لكي يكون لديهم رد فعل سليم وتلقائي في حالة تعرضهم للخطر، يجب أن يتدرب الإنسان على استخدام جسمه بشكل مناسب وصحيح حتى يمكنه تجنب التأثيرات السلبية للمواقف الخطيرة. فصحة الجسم وسلامة العقل متصلتان ببعضهما بشكل مباشر، وأول خطوة في طريق السلامة تتمثل في معرفة العلاقة بينهما.

إن الهدف من ذلك هو وضع نظام يمنع حوادث الطرق والإصابات الجسدية، ومن ثم، تُعد نظرية الهندسة البشرية الحيوية المعنية بسلامة الإنسان (Bio Ergonomic Safety Theory - B.E.S.T) التي قام "ماير" بوضعها وسيلة شاملة لتحقيق ذلك. (على الرغم من عدم شرح هذه النظرية بالتفصيل في هذا الكتاب، فقد تم توضيح العديد من المفاهيم الأساسية المتعلقة بها.)

يتحدث الجزء الأول من هذا الكتاب عن الأساسيات التي تساعد في تحقيق اللياقة البدنية المثلى وأفضل أداء لأجسامنا، مع التركيز على المبادئ السبعة الأساسية - وهي: التوازن والشكل والتدفق والوقت والتكرار والقوة

والمرونة - وتركيب الجسم عند التقدم في العمر. بينما يوضح الجزء الثاني كيفية تطبيق هذه الأساسيات على حياتنا. وفي الجزء الثالث سوف نتحدث عن الوقاية، وإدارة الجسم بأكمله. وعلى مدار الكتاب سوف نستخدم التفاعل بين الإنسان والشاحنات لتوضيح أوجه التشابه والاختلاف بينهما، وكذلك لكي نوضح كيف يمكنك أن تطور نفسك بطرق سهلة جداً ربما كنت تعتقد أنها غير ممكنة.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المقدمة

في البداية، تخيل أنك تنظر إلى السيارات المزدحمة في الطرق السريعة من أعلى، ثم تخيل صورة تزامم مئات الأشخاص في مطار أو محطة قطار مزدحمة. تضم الطرق المزدحمة سيارات متجهة إلى أماكن مختلفة، ولها نظم تحكّم مختلفة. وبالمثل؛ فإن المحطات المزدحمة تضم أشخاصاً مختلفين يتجهون إلى اتجاهات مختلفة أيضاً.

بعد ذلك تخيل صورة أمامية لعدة سيارات تمر في العديد من الممرات، صعوداً وهبوطاً من أحد التلال، ثم تخيل صورة العديد من الأشخاص يصعدون ويهبطون على السلم الكهربائي (كما هو الحال في المطارات أو في محطات المترو). في المثال الأول، يتحكم السائقون في اتجاه سياراتهم وسرعتها وأدائها، بالإضافة إلى العناية بها وصيانتها. وبالمثل؛ فإن الأفراد يقودون أجسامهم، ويتحكمون في اتجاهها وسرعتها وأدائها، بالإضافة إلى العناية بها.

بعد ذلك، تخيل أن هناك ثلاث سيارات متجاورة؛ وإحدى هذه السيارات ذات شكل رائع، بينما الثانية بالية ومكسورة، أما الأخيرة فتعرضت لحادث أدى إلى تدميرها تماماً. على الجانب الآخر، تخيل أن هناك ثلاثة أفراد؛ أحدهم بصحة جيدة، والثاني متعب ومرهق ويسير منحنيّاً للأمام، والآخر يسير باستخدام عكازين والجبس في يديه ورجليه ويرتدي حاملاً للرقبة.

بالنسبة للسيارة الأولى، فقد تمت صيانتها بشكل جيد فظلت في حالة جيدة. وبالنسبة للسيارة الثانية، فقد تمت صيانتها بشكل غير مناسب وبالتالي

تعطلت بالتدريج وأصبح من الصعب استخدامها. أما بالنسبة للسيارة الثالثة، فقد تحطمت على الفور في حادثة مفاجئة.

وبالمثل؛ فإن أجسامنا معرضة لأحد المصائر التالية: فإما أن يتم الاعتناء بها جيداً عن طريق ممارسة العادات المناسبة والحصول على التغذية السليمة وقدر كافٍ من الراحة وممارسة التمارين الرياضية وما إلى ذلك، أو تتدهور صحة الجسم بالتدريج بسبب ممارسة العادات غير السليمة وعدم الاعتناء بالجسم، أو تتعرض فجأة للإصابة بأحد الأمراض أو في إحدى الحوادث.

ومن الجدير بالذكر أنه يمكن إصلاح الشاحنات وجميع أنواع السيارات الأخرى، وبالمثل؛ فإن الجسم يمكن أن يتعافى، ولكن في الحالتين يكون الاختيار في يد المتحكم في أي منهما.

المقارنة بين الشاحنة وجسم الإنسان

اخترع الإنسان الروافع والعجلات والأوتاد والآلات؛ حتى يحسّن قدراته وأدائه. فقد استخدم الإنسان مواهبه في الابتكار لاختراع العديد من الأشياء، بدءاً بالأحذية وحتى الشاحنات ووصولاً إلى سفن الفضاء؛ وذلك حتى يرتقي بنفسه وبالمجتمع، ولكي يكتسب المزيد من الخبرات عما حوله.

ومن الجدير بالذكر أن معظم الأشياء التي اخترعها الإنسان تُشبه أعضاء الجسم؛ فعلى سبيل المثال، إن أعمدة الارتكاز والمفصلات والروافع والبكرات تشبه - بشكل أو بآخر - ذراع الإنسان ومرفقه وكتفيه وأوتاره. وفي بعض الأحيان يتم تجميع هذه الأجهزة لتكوين أجهزة أكثر تعقيداً، مثل أجهزة الكمبيوتر والمواتير والتوربينات، والغرض منها جميعاً هو تسهيل حياة الإنسان.

فمثلاً، تساعدنا الشاحنات في السفر إلى مسافات بعيدة بسرعة، كما تحمل الكثير من الأشياء التي لا يمكننا حملها بأنفسنا. وتمثل الشاحنة مجموعة من الأجهزة التي تشبه جسم الإنسان في العديد من الأمور. ومن المثير للدهشة أن رغبتنا في اللحاق بالعالم المتطور الذي نعيش فيه أدت إلى توقفنا عن الاعتناء بأجسامنا (التي تُعتبر أكثر أهمية من الشاحنات). ونتيجة لذلك؛ فإننا غالباً ما نهمل أجسامنا بينما نهتم بصيانة السيارات بشكل جيد.

حان الوقت الآن لكي نتعلم من أحد اختراعاتنا، وهي الشاحنة التي تمكّنا من الانتقال بشكل أفضل وأسرع؛ فإننا نحتاج إلى تطبيق التقنيات البسيطة الخاصة بصيانة السيارات على أجسامنا التي تنقلنا طوال حياتنا. ويُعد هذا هو صلب الموضوع الذي يتحدث عنه الكتاب، والذي يعتمد على نظرية الهندسة البشرية الحيوية.

هدف نظرية الهندسة البشرية الحيوية

تم تطوير نظرية البشرية الإنسانية الحيوية المعنية بسلامة الإنسان بمرور الوقت، وتم تطبيقها في أحد المعاهد المعنية بسلامة وتدريب السائقين، التي تتمثل مهمتها في بحث وتطوير أساليب عملية واقتصادية لحماية وسائل النقل عن طريق تجنب الحوادث ومنعها، ويتضمن ذلك منع الحوادث التي تتعرض لها السيارات وتلك التي يتعرض لها جسم الإنسان. وتعتبر الحوادث سلسلة من الأحداث التي تؤدي إلى إصابة الجسم أو تدميره. وهناك بعض الحوادث التي يمكن أن تحدث بشكل مفاجئ، مثل: السقوط أو التزلق أو حدوث شد بسبب رفع شيء ثقيل بطريقة خاطئة. ولكن من الممكن أن يحدث للجسم تدهور أيضاً بالتدريج بسبب تكرار العادات والأوضاع الجسمانية وحركات الجسم السيئة.

تهدف نظرية الهندسة البشرية الحيوية المعنية بسلامة الإنسان إلى مساعدتك في تحقيق صحة جيدة وراحة جسدية عن طريق تحسين فهمك لحركات جسمك والمهارات المتعلقة بها؛ وذلك لتحقيق التوازن الجسدي، وتحسين جودة حياتك. ولكي تحقق أقصى استفادة من هذه النظرية؛ يجب عليك أن تدرك جيداً مدى فهمك الحالي لطبيعة جسمك، وكيفية استخدامك له، وكيفية تفاعله مع البيئة المحيطة. وفي هذه الحالة فقط سوف يمكنك الاستفادة من هذا الكتاب، وتعلم كيفية تطوير معرفتك وعاداتك وصحتك، وذلك من خلال التقنيات والمفاهيم المذكورة فيه.

مفهوم الهندسة البشرية

لكي نتعرف على نظرية الهندسة البشرية الحيوية المعنية بسلامة الإنسان؛ يجب أن نبدأ بتعريف الهندسة البشرية. إن الهندسة البشرية هي العلم التطبيقي للكيفية التي تتوافق بها البيئة مع جسم الإنسان بشكل مناسب.

يُدور مصطلح "الهندسة البشرية" - لدى معظم الأشخاص - حول محيط المقعد المصمم بشكل خاص لكي يتلاءم مع الجسم. ولكن في الواقع لا يُعد المقعد هو أهم الأشياء التي تشملها عملية تصنيع المعدات لتقليل الضغط على جسم الإنسان أثناء قيامه بالأنشطة المتعددة، سواء أكانت هذه الأنشطة متعلقة بالعمل أو الراحة أو النوم.

إن أي نشاط يقوم به الإنسان - بما في ذلك التفكير أو تناول الطعام أو الحركة أو حتى الراحة - يستهلك طاقة. على سبيل المثال، إننا على مدار حياتنا كلها نستنشق الأكسجين ونطلق الزفير لكي نستمر في الحياة، وهذه العملية تستهلك طاقة. كما يستهلك القلب الطاقة لضخ الدم المحمل بالأكسجين إلى جميع الأعضاء الحيوية الأخرى التي بدورها تستهلك الطاقة لكي تعمل بكفاءة.

ومن الجدير بالذكر أن وحدة قياس الجهد الذي يبذله الجسم هي الإرج (erg)؛ حيث تمثل وحدة واحدة من كمية الطاقة المطلوبة لرفع جرام واحد من الماء بسعر حراري واحد. والشخص المتخصص في الهندسة البشرية هو الذي يراقب ويقيس جميع مكونات الأفعال المتزامنة للجسم البشري وردود أفعاله - مثل: التنفس والتفكير والجري - في الوقت نفسه.

إن علم الهندسة البشرية هو علم دراسة أنشطة الإنسان أثناء العمل، وهو علم تطبيقي يعتمد في الحصول على المعلومات على كل شيء في الحياة، كما أنه يصبح فناً عندما يقوم بتطبيق هذه المعلومات لابتكار أفكار مستقبلية نافعة، وخاصةً في مجال حماية صحة العامل في مكان العمل وضمان أمانه. ويجب وضع صحة العامل الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية في الاعتبار؛ لمساعدة كل شخص على تطوير قدراته في حياته العملية والإنتاجية.

تم استخدام مصطلح "الهندسة البشرية" لأول مرة عام ١٨٥٧، والذي استخدمه هو "دبليو جاسترزيبوسكي" الذي يحمل الجنسية البولندية، وقد نشر هذا المصطلح كنوع من أنواع العلوم المرتبطة بظروف العمل. ويرى "جاسترزيبوسكي" أن الهندسة البشرية هي علم استخدام قوة الإنسان وقدرته. وبعد مرور مائة عام، قام مهندس إنجليزي يدعى "كيه إف إتش موريل" بتعريف هذا العلم بشكل أكثر دقة، بعد أن تعمق في دراسته آنذاك وبعد إنشاء جمعية أبحاث الهندسة البشرية، التي كانت تضم علماء الفيزياء والعلماء النفسيين والمهندسين (أما الآن، فإن الهندسة البشرية تضم جميع الفروع العلمية المختلفة بالإضافة إلى التكنولوجيا الحيوية وعلم الاجتماع الاقتصادي).

وعلى الرغم من أن علم الهندسة البشرية قد انتشر بشكل كبير في العديد من المدن الصناعية منذ ذلك الوقت، فإنه لا يوجد تعريف واضح لأهم عوامل الحماية خلال ممارسة أنشطة العمل.

نظرية الهندسة البشرية الحيوية

تجمع نظرية الهندسة البشرية الحيوية بين العناصر البيولوجية والنفسية الخاصة بعلم الهندسة البشرية. بينما يتعامل علم الأحياء مع النباتات والحيوانات وأسلوب حياتها ونموها.

لكل شخص منا أسلوب خاص في التعامل مع ضغوط العمل واحتياجاته الجسمانية والنفسية. ومن الجدير بالذكر أن الاحتياجات البيولوجية لكل شخص تكون ثابتة ولا يمكن تغييرها دون التعرض لمخاطر. ولكي يعمل العقل والجسم بأفضل طريقة في الظروف المثلى، يجب أن تكون قدرات الإنسان العقلية والجسمانية مستقرة. والشئ نفسه بالنسبة للسيارات؛ فإذا تمت المبالغة في إدارة الموتور بدرجة عالية جداً أو منخفضة جداً، فسوف ينتج عن ذلك نتائج سيئة في وقت مبكر، مع احتمال تعطل موتور السيارة. ويُعد الشعور بالاستقرار والاتزان النفسي والبدني هو أكثر ظروف العمل فاعلية بالنسبة للإنسان، كما أنه يتطلب بذل أقل جهد ممكن للعمل بشكل أفضل، ويمتد ذلك على المدى الطويل.

تجمع نظرية الهندسة البشرية الحيوية بين مكونات الهندسة البشرية والمكونات البيولوجية للإنسان (أي المكونات الجسمانية والنفسية والاجتماعية) لتطوير نموذج أكثر توفيراً للطاقة؛ للاستفادة من الموارد الإنسانية، والوصول إلى أفضل أداء في العمل مع بذل أقل مجهود ممكن. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هذه النظرية تُعتبر أكثر النظم فاعلية وتوفيراً للطاقة، كما أنها تساعد الإنسان

في أداء مهامه بالمستوى الأمثل. فعلى سبيل المثال، تُعد دورات تعليم القيادة بشكل اقتصادي (أي التي يتم الاهتمام فيها بتوفير الوقود) من أشهر دورات التدريب على القيادة. وبالمثل؛ فإن أحد أهداف الكتاب الذي بين يديك هو محاولة القيام بالأمر نفسه مع الإنسان. إننا نريد أن نساعدك في استخدام جسمك بشكل فعال حتى يمكنك توفير طاقتك؛ وبالتالي يمكنك القيام بمهام أخرى، مع تقليل فرص تعرض جسمك للإصابات أو الإجهاد، ووجود طاقة كافية للاستجابة لأي حدث غير متوقع يتطلب المزيد من الطاقة.

ومن الجدير بالذكر أن نظرية الهندسة البشرية الحيوية تهتم باحتياجات العمل وقدرات الإنسان في ظروف الحياة قبل العمل وبعده، حيث إن القدرة على الراحة والاسترخاء وتجديد الحيوية والنشاط بعد العمل تُعد من أهم العناصر التي لا يمكن تغييرها دون التعرض لمخاطر. وقد قامت نظرية الهندسة البشرية الحيوية بتطوير أساليب لتقييم كل شخص وتدريبه على تحسين مستوى الراحة التي يحصل عليها، ومعرفة المخاطر التي قد يتعرض لها إذا لم تتوافر الظروف المناسبة لعمل الجسم. كذلك، تركز نظرية الهندسة البشرية الحيوية على أداء جسم الإنسان، والحدود المفروضة عليه في المواقف والأنشطة اليومية. ومثلما تتغير البيئة، فإن قدرة الإنسان على العمل والإنتاج تتغير أيضاً.

وبفضل التقدم التكنولوجي الذي يتميز به عالمنا الحديث، يمكننا الآن قياس العديد من الأمور في وقت واحد بعدد لانهائي من التفاصيل الدقيقة. كما يمكننا الآن - أكثر من ذي قبل - تحديد العلاقة بين العقل والجسم. فعلى سبيل المثال، يمكننا قياس مدى الإجهاد والإرهاق واليقظة. كما يمكن تسجيل مستوى الضوضاء والاهتزازات والحرارة والمهام النظرية المعقدة، وربطها على الفور بالبيانات الأخرى التي يتم الحصول عليها - مثل: دقات القلب وضغط الدم والتنفس والعرق وتغير درجة الحرارة داخل الجسم - لتقييم الجهود المبذولة في العمل، مع مراعاة سلامة الإنسان.

الانتقال من مكان لآخر

لا يعتمد الإنسان على وسائل المواصلات فقط لكي ينتقل من مكان إلى آخر، ولكنه يعتمد أيضاً على جسمه ومدى كفاءته. وعلى الرغم من أن جسم الإنسان أكثر تعقيداً من الشاحنة، فإنه يمكننا استخدام هذا التشابه الوظيفي بين الشاحنة وجسم الإنسان: لأن طريقة استخدامنا واهتمامنا بكل منهما هي التي تحدد مدى جودتهما واستمراريتهما.

إن ما يساعد على استخدام الشاحنة لفترات طويلة هو نفسه ما يساعد جسمك على الاستمرار في التحرك والنمو. وكالشاحنة، فإن كيفية إدارتك لجسمك واعتنائك به ومدى معرفتك به تحدد جودة صحته، ومدة استمراره في الحياة.

كيفية الحفاظ على سلامة الجسم

لا يُعد مرور الزمن هو العامل الوحيد الذي يؤدي إلى تقدم السن؛ فكما تتعطل الشاحنة إذا أهملت وأسيء استخدامها، فإن جسم الإنسان يتقدم في العمر بشكل أسرع إذا لم يُستخدم بأفضل طريقة ممكنة ولم يحصل على التغذية السليمة، وكذلك إذا تم تجاهل أعراض المرض.

إذا أسأت استخدام الشاحنة، فإنها ستصدأ وتتعطل في وقت مبكر وتتحول إلى قطعة خردة. وبالمثل: إذا أسأت استخدام جسمك، فسوف يُصاب بالتجاعيد وتيبس المفاصل، كما أنه سيتقدم في العمر بسرعة كبيرة. على الجانب الآخر، إذا قمت بصيانة الشاحنة بشكل منتظم وحافظت على نظافتها وملئها بالوقود، فمن الممكن أن تستمر في العمل لعشرات السنين، حتى تصبح تحفة أثرية. وينطبق الأمر نفسه على جسمك؛ فإذا اعتنيت به جيداً

وقمت بفحصه بشكل دائم وحافظت على نظافته وإمداده بالطاقة، فإنه قد يستمر في الاستمتاع بصحة جيدة طوال العمر. فوفقاً لأكاديمية العلوم الأمريكية، فإن أجسامنا يمكن أن تستمر في الحياة لمدة ١٢٥ عاماً على الأقل مع تمتعها بوافر الصحة، ولكن ذلك يتطلب بذل القليل من الجهد. وتجدر الإشارة هنا إلى أن هناك ٧٠.٠٠٠ شخص مُعمرٌ (أي يزيد عمره عن ١٠٠ عام) في الولايات المتحدة الأمريكية، كما تشير آخر الأبحاث التي أُجريت على الإحصائيات السكانية إلى أن الأشخاص المعمرين هم أسرع المجموعات نمواً وتزايداً.

استعادة الصحة

يعتقد بعض الأشخاص أن الأوان قد فات لاستعادة الصحة لمجرد إصابة أجسامهم بالضرر. ولكن على العكس من ذلك؛ فإذا اتخذت موقفاً سليماً وبذلت مجهوداً كافياً، فسوف تكون لديك الفرصة لتغيير طريقة استخدامك لجسمك، كما ستكون لديك الفرصة لتصحيح الأوضاع الجسمانية والنظام الغذائي والعادات السيئة الأخرى التي تقضي على حياتك. فكما يمكن إصلاح الشاحنة القديمة وإعادةها كما لو كانت حديثة، يمكنك استعادة صحة جسمك وكفاحته.

وبينما نوضح كيفية الحفاظ على صحة الجسم، سوف نلقي الضوء على التوازن والشكل والتدفق والوقت والتكرار والقوة والمرونة. وتعد هذه الموضوعات السبعة مهمة جداً لمعرفة كيفية الحفاظ على صحة الجسم، وصيانة الشاحنة بشكل جيد.

الفرق بين الإنسان والشاحنات

لا شك أن السائق هو بمثابة العقل المتحكم في توجيه الشاحنة. وعلى الرغم من أن الشاحنة تكون مبرمجة على القيام بالعديد من الأعمال بشكل أوتوماتيكي، فإنها لا يمكنها توجيه نفسها بنفسها، ولكن بمساعدة أنظمة المراقبة الآلية يمكن للسائق التفاعل معها وتوجيهها من خلال مجموعة من المقاييس وإشارات التحذير. ولا يمكن لأي شخص غير السائق والميكانيكي اتخاذ قرارات التشغيل والصيانة الخاصة بالشاحنة.

وعن كيفية التعامل مع الشاحنة، فإن السائق - بصفته العقل المتحكم في توجيه الشاحنة - يستجيب للطرق وإشارات المرور والظروف الجوية، ويقرر القيادة ليلاً أو نهاراً، ويحدد حجم الحمولة. فإذا ارتفعت درجة حرارة الشاحنة بدرجة كبيرة، فإن السائق يوقفها عن العمل لبعض الوقت، وقد يقوم بصيانتها. أما إذا كانت الشاحنة تحتاج إلى الوقود أو الزيت، فإن السائق يقوم بملئها. وكذا إذا ظهرت علامات على وجود مشكلة بالموتور، فإن السائق يقوم بالخطوات اللازمة لعلاج هذه المشكلة. وجدير بالذكر أن مدى معرفة السائق بالسيارة والأجهزة الموجودة بها ومدى جودة تعامله معها يحددان بشكل كبير مدى سلامة السيارة وكفاءتها.

وبالمثل؛ فإن عقلك يقود جسمك. وعلى الرغم من عدم وجود مقاييس أو إشارات تحذيرية في جسمك، فإنك تستطيع إدراك ما يحتاجه جسمك، كما أنه يتفاعل معك بشكل تلقائي. فعلى سبيل المثال، عندما تكون متعباً، يجب أن تحصل على قسط من الراحة. أما إذا كنت جائعاً، فيجب أن تتناول الطعام. وعندما تكون حزيناً أو متألماً أو لا تستطيع التحرك أو لديك أية أعراض أخرى، فيجب أن تستجيب لاحتياجاتك.

في المرة القادمة التي تقوم فيها بقيادة شاحنة أو أية سيارة، انظر لمدة دقيقة إلى هذه الآلة المعقدة؛ إنها عبارة عن مجموعة من الأجهزة الإلكترونية والميكانيكية. فكّر في الفرق بينها وبين جسمك، الذي يُعد أيضاً مجموعة معقدة من الأجهزة العصبية والحيوية، والتي يجب أن تعمل بشكل متناسق؛ لكي تتمتع بحياة أفضل وعمر أطول.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الجزء الأول

أساسيات تحقيق اللياقة

البدنية المثلى

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الأول

التقدم في العمر

من بين جميع المشكلات الصحية التي تواجه المجتمع الآن، يُعد التقدم في العمر - وخاصةً تقدم الجسم في العمر قبل الأوان والمشكلات العديدة المتعلقة به - هو المشكلة الأساسية التي سيواجهها جميع الأفراد عاجلاً أم آجلاً.

وجدير بالذكر أن الإحصائيات الشهيرة التي تشير إلى أن ٨٠٪ من المواطنين الأمريكيين سوف يعانون من آلام مبرحة في الظهر في مرحلة معينة من حياتهم، لا تشير إلى وجود عيب في شكل الجسم أو تركيبه، ولكنها تدل على وجود عيب في فهمنا واستخدامنا لأجسامنا. وهذا يعني أنه يمكننا تجنب تقدم الجسم في العمر قبل الأوان، كما يمكننا تجنب الإصابة بالآلام الظهر المتكررة.

في عام ١٩٨٢ أشارت أكاديمية العلوم الأمريكية إلى أن الجسم البشري يجب أن يكون قادراً على الاستمرار في الحياة بصحة جيدة لمدة ١٢٥ عاماً على الأقل. فإذا لم نتخلص من الأسباب التي تقلل من هذه القدرة وتتسبب في حدوث الألم وزيادة سرعة التقدم في العمر، فلن نتمتع بالراحة والصحة في حياتنا.

إنني أعمل في مجال الرعاية الصحية منذ أكثر من ١٧ عاماً، وخلال هذه الفترة رأيت العديد من الأشخاص الذين تتدهور أجسامهم في مراحل مختلفة من الحياة، ولكني رأيت أيضاً الكثير من الأشخاص الذين استطاعوا التغلب على التقدم في العمر بشكل واضح.

فعلى سبيل المثال، من المعروف كيف يضغطُ مقوّم الأسنان المعوجة عليها بحيث تنمو بشكل سليم، وكذلك لتحسين وظيفتها وشكلها. وعلى العكس؛ إذا تم وضع المقوم على أسنان سليمة وتعمل بكفاءة، فمن الممكن أن تنمو هذه الأسنان بشكل مائل بمرور الوقت.

ومن ناحية أخرى، من المعروف أن الحذاء الرياضي يجب أن يكون ملائماً لحجم القدم ومقاسها، وكذلك لنوع النشاط الذي يُستخدم فيه الحذاء. فإذا تم استخدام حذاء غير مناسب - من حيث الحجم أو النوع - فسوف يؤدي ذلك بلا شك إلى ضعف الأداء الرياضي وتدهور صحة القدم.

فلماذا إذن نستطيع فهم وتطبيق هذه المفاهيم البسيطة المتعلقة بالقدم والأسنان بسهولة، ولكننا لا نستطيع تطبيقها على بقية الجسم؟

ارتداء الحذاء بشكل معكوس

في إحدى الرحلات التي قمت بها لحضور أحد المؤتمرات المنعقدة مع كبار رجال الأعمال، أردت أن أوضح كيفية تكيف أجسامنا مع الأشياء الموجودة في البيئة والتي تكون مصممة بشكل سيئ في عديد من الأحيان.

وبالنظر إلى الأشخاص الموجودين بالطائرة بمختلف أحجامهم وأشكالهم، وجدت أنهم جميعاً يجلسون على مقاعد متماثلة في الحجم. وفي المؤتمر طلبت من المشاركين خلع أحذيتهم. وبعد أن قمنا جميعاً بخلع أحذيتنا، أصابتهم الحيرة وكانوا يتساءلون عن الخطوة التالية. بعد ذلك، طلبت من الجميع ارتداء الحذاء الأيمن في القدم اليسرى وارتداء الحذاء الأيسر في القدم اليمنى ثم الوقوف على أقدامهم. وبعد أن وقفنا بهذه الحالة، كان معظم الأشخاص يميلون إلى الأمام على أقدامهم ويتذمرون من الشعور الغريب الذي يشعرون به.

وبعد ذلك، طرحت عليهم السؤال التالي: ماذا لو كنا نرتدي الأحذية بهذه الطريقة منذ الصغر؟ (انظر الشكل ١-١). وإذا كنت تعتقد أن هذه هي الطريقة الطبيعية لارتداء الأحذية؛ نظراً لقيام الجميع بارتدائها بهذه الطريقة في الصغر، ألم تكن قدمك ستتمو بهذا الشكل غير الطبيعي؟ ألم تكن ستعاني من العديد من المشكلات، مثل التهاب المفاصل؟ ألم تكن ستشعر بإعاقة أثناء السير أو الجري؟ ألم يكن الألم سيمنعك من الشعور بالراحة أو الاسترخاء؟



الشكل (١-١): ماذا كان سيبدو شكل قدمك إذا كنت ترتدي الحذاء بشكل معكوس دائماً؟

إن هذا هو ما يحدث لجسم الإنسان - وخاصةً الظهر - على مدار الحياة. إننا نستخدم أجسامنا بطريقة خاطئة، عن طريق:

- ◀ الجلوس على مكاتب غير ملائمة
- ◀ الجلوس على مقاعد ذات أحجام غير مناسبة
- ◀ الجلوس على مقاعد سيارات صغيرة جداً أو كبيرة جداً
- ◀ الجلوس على مقاعد غير مريحة وأثاث غير ملائم في المطاعم
- ◀ الجلوس أمام شاشات الكمبيوتر - وخاصةً الكمبيوتر المحمول - الموضوع على مستوى غير مناسب من الرؤية
- ◀ النوم على أسرة الفنادق التي تكون طرية جداً أو صلبة جداً
- ◀ الجلوس على مقاعد الطائرات التي تكون ذات حجم واحد لا يلائم سوى القليل من الأشخاص
- ◀ الوقوف في طوابير لساعات طويلة والانحناء عند دفع عربة التسوق في السوبرماركت
- ◀ مد الجسم للوصول إلى الأشياء الموجودة على ارتفاعات عالية جداً
- ◀ تنسيق الحدايق والكنس وغسيل السيارة واستخدام المكينة الكهربائية بطريقة خاطئة

◀ القراءة على السرير ومشاهدة التلفزيون الموضوع في مكان غير ملائم للرؤية

◀ رفع الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة؛ مما يؤدي إلى المعاناة من آلام الظهر لاحقاً

◀ حمل الأشياء بطريقة غير صحيحة، مثل: حقائب السفر وحقائب الظهر وحقائب اليد

◀ ارتداء ملابس غير ملائمة لأجسامنا

لقد أوضحت وجهة نظري لكبار رجال الأعمال في هذا المؤتمر، وأتمنى أن أوضحها في هذا الكتاب أيضاً. ومن الجيد أنه على الرغم من شيوع تلك الحالة من التدهور لدى أجسام معظم الأفراد، فإنه ليس من الضروري أن تحدث تلك الحالة لجميع الأفراد. فأنا أعتقد أن الجسم البشري من الطبيعي أن ينمو بطريقة صحية لائقة، وليس ضرورياً أن يصاحب التقدم في السن الإصابة بالآلام والندم على مرور العمر. ولقد بدأنا في إعادة تصميم أماكن العمل، فدعنا نعيد تصميم البيئة التي نعيش بها بطريقة تفاعلنا معها؛ حتى نحسن من تأثيرها على صحتنا في المستقبل.

الحفاظ على صحتنا مع التقدم في العمر

ما المدة التي تريد أن تعيشها؟ من الشائع أن تكون الإجابة "أطول مدة طالما كان لدي عقل حاد وجسم سليم". إذا كنا محظوظين، فإننا نرى أجدادنا وأبائنا يتقدمون في العمر بصحة جيدة. ولكن في بعض الأحيان لا تكون صحتهم جيدة تماماً، وفي أحيان أخرى يعانون من الأمراض المزمنة التي تعوق قدرتهم على السير أو التحرك داخل المنزل أو ارتداء ملابسهم بأنفسهم. بل ونجد أن الأنشطة اليومية تصبح أكثر صعوبة - إن لم تكن مستحيلة - بالنسبة للعديد من كبار السن.

وفي هذه الحالة قد تقول لأبنائك: "لا أريد أن أصل إلى هذه المرحلة". لذا، يجب أن تتحمل مسؤولية الحفاظ على جسمك في أفضل شكل ممكن؛ حتى يمكنك التحكم في كيفية تقدمك في العمر بصحة جيدة.

كيفية الحفاظ على صحتنا مع التقدم في العمر

إذا كنا نريد أن نعيش المدة الزمنية المقدرة لنا بصحة جيدة قدر الإمكان، فإننا نحتاج إلى تعديل الكثير من الأفعال والعادات التي نمارسها الآن. تذكر أنه لم يفت الأوان، مهما كان عمرك.

يميل الجسم بشكل طبيعي إلى الصحة وطول العمر؛ وبالتالي فإنه سيبحث تلقائياً - عن أفضل الظروف الممكنة التي تساعد على التمتع بالصحة وطول العمر، وذلك عندما تكون لديه الفرصة المناسبة للقيام بذلك. ويجب أن تكون لديك حالة عقلية جيدة حتى تتحسن صحتك، ثم يجب أن تتأكد من استنشاقك كمية كافية من الأكسجين؛ لضمان استمرار تجديد جميع أنسجة الجسم. وبعد ذلك، يجب أن تحصل على كميات ملائمة وأنواع مختلفة من الغذاء؛ بحيث تكون بنية سليمة للجسم. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تتأكد من هضم الغذاء جيداً وبشكل مناسب؛ حتى يمكنه الوصول إلى المناطق التي تحتاج إليه.

تكيف الجسم بشكل غير ملائم مع الأوضاع الخاطئة

إن أمكن، اخلع فرديتي حذاءك وبدلهما؛ أي ارتدِ الحذاء الأيمن في قدمك اليسرى والعكس. فإذا كان الحذاء برباط، فأعد ربطه مرة أخرى. ولكن لا تستخدم حذاءً ذا كعب عالٍ في هذا التمرين.

والآن، قف على قدميك، واضغط برفق على قدمك اليسرى أولاً ثم على قدمك اليمنى. حاول أن تركز بشكل كامل على ما تشعر به قدمك داخل الحذاء الذي ترتديه بشكل معكوس. وبعد ذلك، قم بالاستدارة على أصابع قدمك وعلى كعبك، وأمسك بأي شيء للحفاظ على توازنك - إذا كان ذلك ضرورياً. ثم

اجلس مرة أخرى وركّز بشكل كامل على قدمك وعلى كيفية احتكاك الحذاء بالإصبع الكبير والجزء الأمامي من قوس باطن قدمك. ولاحظ أيضاً كيفية دوران كعبك للداخل، وكيفية انجذاب قدمك للداخل بدعم من قوس باطن القدم، وكيفية ميل أصابع قدمك للخارج. قم بتدوير كاحل القدم للداخل، ولاحظ كيف يصبح شكل قوس باطن قدمك إذا بقي داخل الحذاء الذي تم ارتداؤه بشكل معكوس.

إذا تركت قدمك في هذا الحذاء المعكوس لفترة طويلة، فسوف تلاحظ انحراف قدمك بشكل بسيط؛ مما يتسبب في دوران ركبتك للداخل. فإذا سرت لمدة معينة مرتدياً الحذاء بطريقة معكوسة، فسوف تلاحظ وجود شد عضلي في الجزء السفلي من قوس باطن القدم، ومن المحتمل أن يحدث شد عضلي في بطن الساق، كما ستشعر بشد في كاحل القدم.

لنفترض أنك ترتدي الحذاء بهذه الطريقة منذ الصغر، فمن المؤكد أن قدمك كانت ستتكيف مع شكل الحذاء الذي ترتديه. تخيل أنك تحاول الجري واللعب على الأرض والقفز لأعلى ولأسفل وممارسة التمارين الرياضية وأنت ترتدي حذاءك بهذه الطريقة المعكوسة.

تغيير شكل القدم عند ارتداء الحذاء بشكل معكوس

مع ارتداء الأحذية بهذه الطريقة الخاطئة، من المؤكد أن شكل قدمك سيتغير بحيث يتلاءم مع كيفية استخدامه. بل ومن المؤكد أيضاً أنه سوف يتغير مسار الدورة الدموية في قدمك، كما ستتأثر قدرتك على ممارسة التمارين الرياضية أو السير أو الوقوف أو القيام بأي نشاط آخر بشكل سلبي. وفي النهاية، إذا استمرت في الحياة لفترة طويلة مع مواصلة ارتداء الحذاء بهذه الطريقة الخاطئة، فستفقد قدرتك على السير.

فإذا ارتدى جميع الأشخاص أحذيتهم بشكل معكوس، فسيكون هناك تغييرٌ في شكل القدم والساق، كما سيكون هناك ضعف في الأداء، بالإضافة إلى تعرض القدم للعديد من المشكلات الأخرى. ومن الجدير بالذكر أن معظم الأشخاص الذين يتعرضون لهذه المشكلات منذ الصغر يشعرون بالألم وضعف الصحة بشكل عام، ومن المثير للدهشة أنهم قد يتقبلون الألم دون محاولة معرفة سببه للتوقف عن الأفعال التي تؤدي إليه، وتجنب حدوث المزيد من الأضرار.

وفي هذه الحالة، سوف تتعجب من ذلك وتقول إنه كان ينبغي ألا تترك الأمر يصل إلى هذه الحالة، وإنه كان من الضروري أن تكون أكثر إدراكاً ووعياً. ولكن من المثير للدهشة أن هذه الظاهرة قد حدثت بالفعل، ليس لأقدامنا ولكن لأجزاء أكبر من أجسامنا.

التكنولوجيا وجسم الإنسان

لقد اتضح لي التأثير المروع لسوء استخدامنا لأجسامنا في أماكن العمل في عام ١٩٨٢؛ فقد كنت أعالج بعض المرضى الذين لديهم صعوبة في الشفاء تماماً من آلام الظهر والرقبة، وبدأت في معرفة الأوضاع الجسمانية والعادات التي يقومون بممارستها أثناء العمل.

وبعد مشاهدة العديد من الأشخاص في أماكن عملهم، لاحظت أنهم يتخذون أوضاعاً جسمانية تؤدي إلى تفاقم حالاتهم بشكل مباشر. ومن ثم، اتضح لي أن هؤلاء الأشخاص لا يفهمون طبيعة أجسامهم، ولا يستخدمونها بالطريقة الصحيحة. وفي الواقع، بمجرد معرفتك الطريقة الصحيحة التي يجب أن تتبعها مع جسمك حتى يستطيع الحفاظ على توازنه والتحرك والعمل والاسترخاء، فسوف تكتشف أن العادات التي تمارسها الآن لها التأثير نفسه الناتج عن ارتداء الحذاء بطريقة معكوسة، وسوف تسأل نفسك عن كيفية ممارستك هذه العادات في المقام الأول.

لقد بدأ الأمر بملاحظات في أماكن العمل، ولكن بمرور الوقت أدركت أيضاً تأثير العادات الجسمانية السيئة وعدم الاهتمام بأوضاع الجسم أثناء القيادة والنوم وأوقات الفراغ، وأثناء ممارسة الأعمال المنزلية. ويعود سبب سوء استخدامنا لأجسامنا إلى الثورة الصناعية؛ حيث ركزت على الآلات لتقليل التكاليف وعناصر الإنتاج. ومن ثمّ، لم يعد هناك فهم أو احترام لجسم الإنسان، وأساسيات لتحقيق اللياقة البدنية المثلى.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: "ما هو أساس الأوضاع الجسمانية السيئة في علم الإنسان؟ وهل كانت هناك مجتمعات ناجحة تستخدم هذه الأوضاع الجسمانية؟" قبل الثورة الصناعية، في العصور البدائية التي كانت تعتمد على الصيد والزراعة أو في عصر الثورة الزراعية، كان متوسط العمر المتوقع لأجدادنا أقصر بكثير من الآن؛ لذا فإن النتائج السيئة المترتبة على العادات الجسمانية المضرة وعلاج الجروح بطريقة غير ملائمة لم تشغل بالهم كثيراً؛ لأنه لم يكن هناك الكثير من الأفراد الذين يعيشون لمدة طويلة على أية حال. أما الآن، فإننا نصل إلى العمر الذي نتعرض فيه لهذه المشكلات ثم نحاول أن نعالجها.

كما هو الحال بالنسبة لبصمات الأصابع؛ لا يوجد جسمان متشابهان تماماً في الطول أو الارتفاع أو الشكل أو المحيط. وحتى الأجسام المتشابهة لا تكون في حالة جسدية متماثلة، ولا تكون لديها تواريخ مرضية متماثلة تشتمل على عادات غير مناسبة أو أمراض وراثية أو أية إصابات.

في أثناء انشغالنا الكامل بالثورة الصناعية، تراكمت لدينا - بالتدريج - المشكلات الناتجة عن اتخاذ أوضاع جسمانية سيئة والقيام بحركات غير صحيحة في أماكن العمل. وبما أنه كان هناك قصور في استيعاب كيفية الحصول على الراحة بشكل ملائم أو جوانب الرعاية الصحية السليمة وقيمة هذه الأمور، فإننا لم نستطع معرفة تأثير ذلك على أجسامنا وحياتنا في المستقبل. وبالإضافة إلى ما سبق، فإن هذه المشكلات كانت تتطور بالتدريج؛ ومن ثمّ فقد تمّ تقبلها بشكل طبيعي.

لقد استغرق الأمر العديد من الأجيال لمعرفة تأثير نقص الرعاية الملائمة لأجسامنا وطريقة تفاعلنا مع البيئة، كأفراد وكمجتمع. ولقد تأصلت فينا هذه العادات الجسمانية غير الملائمة بالوقت وبتكرار السلوكيات والأفعال التي تعلمناها من الآخرين خلال سنوات التكوين الأولى.

تساهم هذه العادات في تقدم الجسم في العمر قبل الأوان، كما تزيد من الإجهاد والإرهاق، وتقلل جودة الحياة. أضف إلى ذلك حقيقة أن معظم أفراد مجتمعاتنا يعيشون لفترات أطول الآن، ويرون بشكل سريع مدى تأثير ذلك العمر الطويل على أجسادهم - والذي لا يكون جيداً في أغلب الأحوال.

احتياجات أجسامنا

نظراً لاستغراقنا في الحياة اليومية؛ فإننا توقفنا بمرور الوقت عن الاهتمام باحتياجات أجسامنا. ويبدو أننا الآن ندفع ثمن ذلك الجهل غير المقصود بشعورنا بالألم والإصابات الجسدية المتكررة والإجهاد والإرهاق، وربما أيضاً التغيرات الجسدية التي كان من الممكن تجنبها. ومع ذلك، فإن هناك طريقة لتغيير الأمور إلى الأفضل.

تتضح دورة حياة الفرد - منذ سنواته الأولى إلى متوسط العمر المتوقع له - في كيفية تقدم جسمه في العمر (انظر الشكل ١-٢). ومن الجدير بالذكر أن العادات الجسمانية التي نكتسبها ونستمر في القيام بها بل ونورثها للأجيال القادمة، لها تأثير مباشر على كيفية نضج أجسامنا وكيفية انحدارها حتى تصل إلى نهاية حياتها. إن جسمك قادر على البقاء لمدة طويلة، ويمكنك الآن الاستعداد للوصول إلى متوسط العمر الذي يتوقعه البعض، وهو ١٢٠ عاماً أو أكثر.

ولكن، ما هي العادات والمتطلبات الجسمانية التي ستمكّننا من عيش حياة طويلة بصحة جيدة؟ حاول أن تفكر في الأهداف التالية، وسوف تكون في طريقك لمساعدة نفسك.

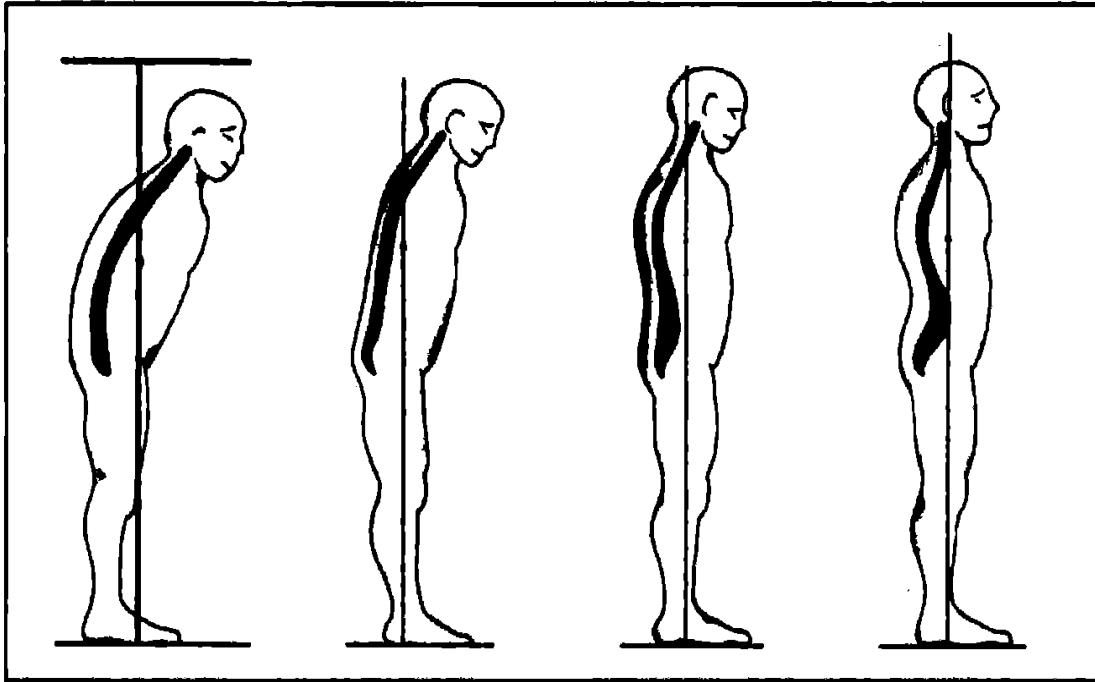
◀ اقرأ هذا الكتاب؛ حتى تتعلم كيفية التخلص من الضغوط غير الضرورية على جسمك، وكيفية الاستمتاع بفوائد القيام بمثل هذه الأمور.

◀ كن مدركاً لكيفية تفاعلك مع البيئة في الوقت الحالي.

◀ ارجع إلى الأشكال الواردة في هذا الكتاب؛ لمعرفة مدى ملائمة أو عدم ملائمة الأوضاع الجسمانية التي يمارسها الآخرون للبيئة المحيطة بهم في العمل وفي المنزل وفي أوقات الفراغ، وسبب ذلك.

أساسيات الحصول على اللياقة البدنية المثلى

على الرغم من أن مفهوم اللياقة البدنية المثلى قد يبدو غير عملي ويصعب الوصول إليه، فإنه يمكنك الوصول إلى اللياقة البدنية المثلى بشكل عملي عن طريق تحديد كيفية توافق جسمك واحتياجاته مع البيئة المحيطة به بشكل يحسن من صحته.



الشكل (٢-١)

- من الجانب، يجب أن تكون منحنيات العمود الفقري انسيابية وملساء وعلى شكل حرف S.
- عندما تتحرك الرأس إلى الأمام بمحاذاة خط الجاذبية، يصبح منحنى الرقبة مستوياً، وكذلك المنحنى الموجود أسفل الظهر.
- بعد أن تتحرك الرأس إلى الأمام بالجاذبية، سوف تعمل الجاذبية على سحب الرأس للأمام بشكل أكبر بالتدرج؛ مما يؤدي إلى تغير شكل الجزء العلوي والسفلي من العمود الفقري.
- غالباً ما ينتج عن استخدام العادات الجسمانية السيئة لمدة طويلة انحناء العمود الفقري والجسم بشكل زائد.

للقيام بذلك، يجب أن تطبق أساسيات اللياقة البدنية على معظم جوانب الحياة اليومية. وتتمثل هذه الأساسيات فيما يلي:

◀ التوازن

◀ الشكل

◀ التدفق

◀ الوقت

◀ التكرار

◀ القوة

◀ المرونة

عندما تفهم تأثير هذه الأساسيات على جسمك وحياتك، سوف تكون في الوضع المثالي الذي يسمح لك بإجراء التغييرات المطلوبة لتعزيز كيانك وصحتك الجسدية؛ فهذه الأساسيات غاية في الأهمية على الرغم من بساطتها.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثاني

التوازن

إن التوازن عبارة عن حالة يتم فيها تساوي جميع القوى المتضاربة والمعاكسة.

مفهوم التوازن

كيف تعرف ما إذا كانت شاحنتك في حالة من التوازن أم لا؟ وكيف تعرف ما إذا كانت إطارات العجلات متزنة أم لا؟ في البداية، قد تلاحظ أن زوايا عجلة القيادة تحتاج إلى ضبط واتزان، وبعد ذلك ستلاحظ أن إطارات العجلات تتعرض للتلف، وتزداد هذه المشكلات البسيطة تعقيداً بمرور الوقت؛ مما يزيد من مخاطر التعرض للحوادث إذا قابلت طريقاً معاكساً أو ظروفًا جوية سيئة. فإذا بليت الإطارات، فسوف يكون لذلك تأثير عكسي على محاور العجلات وإطار الشاحنة بمرور الوقت؛ مما يؤدي إلى حدوث أضرار كبيرة ومكلفة. وعلى الجانب الآخر، إذا كانت الشاحنة متزنة ومضبوطة، فإنها ستعمل بصورة أكثر كفاءة، ويمكنك الوصول إلى أقصى تحكّم بها في الطرق المعاكسة والظروف الجوية السيئة.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن عدم التوازن يؤثر أيضاً على الشاحنة بأكملها ويؤدي إلى تعطلها. فإذا كانت الشاحنة تميل إلى أحد الجوانب، فإن هذا يزيد من الضغط غير الضروري على محور العجلات وإطار الشاحنة. وكلما طالت مدة هذه المشكلة، زاد تأثيرها السلبي على أداء الشاحنة.

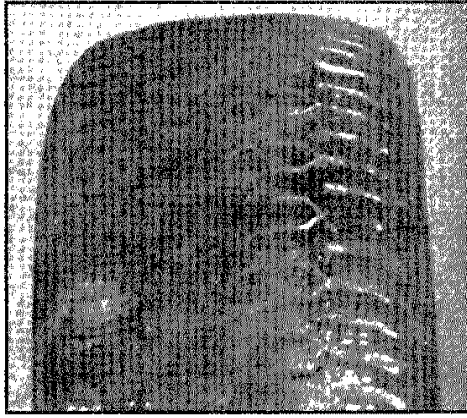
وبالمثل؛ يُعد توازن جسمك في مثل هذه الأهمية، وأفضل طريقة للحفاظ على هذا التوازن اتخاذ أوضاع جسمانية سليمة. فإذا كنت معتاداً على الاتكاء على مسند ذراعين منخفض جداً أو مرتفع جداً أو بعيد جداً عن جسمك،

ولم تقم بمعادلة هذا الوضع الجسماني غير المتزن عن طريق ممارسة تمارين الإطالة أو حركات معاكسة، فإن جسمك في النهاية سوف يتكيف مع هذا الوضع المائل. وبالإضافة إلى ذلك، سوف تتكيف عضلاتك مع هذا الشكل غير السوي؛ ومن ثمَّ سوف يتوقف جسمك عن العمل بكفاءة. وإن لم يتم الاهتمام به، فسوف تصاب بالآلام شديدة.

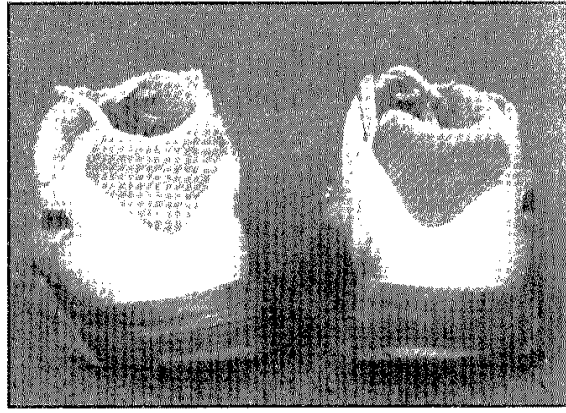
وإذا لم يكن جسمك متزنًا، فسوف يتعرض للكثير من الأضرار؛ لأنه سيحاول التكيف مع الحركات الخاطئة التي تقوم بها؛ وبالتالي سيكون معرضاً لضعف الأداء وعدم القدرة على الحركة والمزيد من الأضرار.

دعنا الآن نقارن بين الأحذية البالية وإطارات العجلات البالية (انظر الشكلين ٢-١ و ٢-٢). ألق نظرة على حذائك القديم الذي تفضل ارتدائه كثيراً؛ فإذا كان هذا الحذاء بالياً وممزقاً من الخارج أو من الداخل، فإنه سوف يؤثر على شكل قدمك. وبالتالي، يكون على كاحلي قدمك وركبتيك ووركك وعمودك الفقري معادلة الحذاء غير المستوي الذي ترتديه عن طريق اتخاذ شكل غير سليم؛ للحفاظ على توازن جسمك. وبمرور الوقت، سوف يكثر اتخاذ الهيكل العظمي والعضلات لهذه الأوضاع غير السليمة؛ ومن ثمَّ فإن هذه الأوضاع سوف تصبح من العادات التي تمارسها بانتظام. وحتى إذا ارتديت بعد ذلك حذاءً سليماً تماماً، فسوف يكون الأوان قد فات، وسوف ينتج عن ذلك ضعف أداء الأنسجة الضامة والأعضاء الداخلية والعضلات والجسم كله.

ومما لا شك فيه أن الجسم غير المتوازن يكون أكثر عرضة للإصابات خلال ممارسة الأنشطة الجسدية أو القيام بحركات تتضمن اتخاذ ردود أفعال لا إرادية سريعة، مثل محاولة الحفاظ على التوازن عند التعثر. وكلما طالت مدة بقاء جسدك في وضع غير متزن، تعرضت صحتك للخطر. ويمكنك أن تتعلم كيفية التغلب على الآثار السيئة لعدم توازن الجسم عن طريق اتخاذ أوضاع جسمانية جيدة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والقيام بتمارين الإطالة.



الشكل (٢-٢): تدل إطارات العجلات البالية على عدم توازن الشاحنة.



الشكل (١-٢): يدل الحذاء البالي على عدم توازن الجسم.

التوازن وامتصاص الصدمات

يتم تصميم الشاحنات بحيث تحتوي على ثلاثة عناصر لامتصاص الصدمات، وهي: المقاعد والفرامل وإطارات العجلات. والغرض من المقاعد هو حصول السائق على الراحة ومساعدته على اتخاذ أوضاع ملائمة. أما الفرامل وإطارات العجلات، فإنها تعمل على حماية الشاحنة وكل ما تحمله.

إذا لم تعمل الفرامل بشكل جيد وكانت إطارات العجلات فارغة، فإن السيارة سوف تنحرف عن مسارها في الطريق؛ مما يزيد من صعوبة التحكم بها، وخاصةً إذا كان هناك مطب غير متوقع في الطريق. وبمرور الوقت، من الممكن أن تتسبب الفرامل غير السليمة في تلف الشاحنة وأي شيء داخلها. وكذلك من الممكن أن يصدر عن الموتور والإطار صوتاً عالياً، ويمكن أن يتعطل جهاز المراقبة الآلي؛ مما يؤدي إلى إزعاج السائق والركاب.

وبعد مرور فترة طويلة، يكون لهذه الاهتزازات الأثر السلبي نفسه على الإنسان. فقبل اختراع الفرامل الهوائية، كان العديد من السائقين الذين يقودون السيارات لمسافات بعيدة يتعرضون لإصابات خطيرة في الظهر والرقبة والكلى. ولكن منذ اختراعها، قلّت هذه الإصابات بشكل كبير.

كذلك يحتوي جسم الإنسان على عدة أجزاء لامتناس الصدمات؛ فمن الممكن أن تعمل العضلات والأوتار والأربطة والأقراص الموجودة في العمود الفقري والمنحنى الذي على شكل حرف S والغضاريف الموجودة في الركبة كفرامل هوائية لجسم الإنسان. وكما هو الحال بالنسبة للشاحنات؛ فإن هذه الأعضاء التي تقوم بامتصاص الصدمات تعتمد على توازن الجسم بشكل مناسب لكي تعمل بكفاءة. ومن ثمَّ فإن الانحناء على أحد الجانبين أو إلى الأمام لا يسمح للأقراص الموجودة في العمود الفقري بامتصاص تأثير السير أو الجري أو القفز.

إذا لم تكن الأعضاء التي تمتص الصدمات تعمل بكفاءة، فمن الممكن أن يؤثر ذلك على كل من الهيكل العظمي والأعضاء الداخلية، مثل: المثانة، أو الكلى أو الجهاز العصبي أو غدة البروستاتا أو الرحم. ومثل الشاحنة فإن إطار جسمك مصمم للحفاظ على أنظمة التشغيل أو الأعضاء في وضعها المثالي لكي تعمل بأقصى كفاءة ممكنة، ويسمح توازن الجسم بشكل سليم بامتصاص الصدمات بكفاءة وفعالية. ومع ذلك، إذا أُصيب إطار جسمك بشكل متكرر، فمن الممكن أن تتعطل أجهزة جسمك. ولكن عندما تعمل هذه الأجهزة بكفاءة، فسوف تكون أكثر يقظةً وقدرةً على التركيز في عملك أو أية مهمة أخرى عليك أدائها.

الحفاظ على التوازن في الأرجوحة

هل تذكر مرحلة الطفولة عندما كنت تجلس على أحد طرفي أرجوحة الميزان ويجلس أحد أصدقائك على الطرف الآخر منها؟ لقد كانت وسيلة رائعة للحفاظ على التوازن، والذي إذا تحقق يجعلكما معلقين في الهواء. وإذا لم يحدث شيء لتغيير هذا التوازن، فكان من الممكن أن تظلا في الهواء لمدة طويلة. ولكن إذا انحنى أحدكما إلى الأمام أو إلى الخلف فسيتغير هذا التوازن وتميل الأرجوحة. ولتحقيق التوازن مرة أخرى، فمن الضروري البدء من جديد.

يُعد التوازن في الطبيعة بشكل نسبي أمراً فطرياً. وذلك عندما تتساوى جميع القوى مع بعضها البعض، وبالتالي تبطل كل قوة تأثير الأخرى. وفي حالة عدم التوازن تكون هناك حاجة إلى بذل طاقة إما لتحقيق التوازن مرة أخرى أو للحفاظ على حالة عدم التوازن. وتُعد ظاهرة التوازن الجسدي مشابهة لأرجوحة الميزان في العديد من النواحي؛ فالقوى تعادل بعضها لتحقيق التوازن؛ ومن ثمَّ يتم توفير الطاقة. وبالتالي فإن وجود الجسم في حالة توازن من الممكن أن يصبح إلى حدٍ ما أمراً فطرياً لا يحتاج إلى بذل طاقة.

يجب أن تدرك أن أكثر الأوضاع الجسمانية محافظةً على التوازن يجب أن يتوافق مع تصميم جسم الإنسان. فعلى سبيل المثال، إن العمود الفقري مصمم بحيث يكون قادراً على اتخاذ وضع عمودي متزن، والحفاظ عليه بشكل تلقائي إلى حدٍ ما عندما يكون سليماً.

يتكون العمود الفقري من ٢٤ فقرة، لكل منها توازن واستقامة تركيبية خاصة بها. وفي الظروف الطبيعية، تنحني الفقرات السبع الموجودة في الرقبة (الفقرات العنقية) للأمام، وكذلك الفقرات الخمس الموجودة أسفل الظهر (الفقرات القطنية). ومن الجدير بالذكر أن هذه الفقرات الاثني عشر توازن الفقرات الاثنا عشر الموجودة في منتصف الظهر (الفقرات الصدرية) والتي تتحرك للخلف. ويشبه ذلك الدعامات التي يتم وضعها على جانبي الأرجوحة، وعددها ١٢ أيضاً.

عندما يكون العمود الفقري متناسقاً بصورة طبيعية، يمكن رؤية التوازن من خلال وضع الجسم الكلي. فعند رؤية العمود الفقري من أحد الجانبين، يتضح هذا التوازن الطبيعي حيث يتبع مركز الوركين خطاً مستقيماً حتى الجزء الأمامي من الكاحل. وتتحرك الأكتاف فوق الوركين، وتوجد الرأس، أو مركز الأذن، فوق الأكتاف. ويمكنك فحص مدى توازن عمودك الفقري باستخدام مرآة كبيرة.

أهمية احتفاظ الجسم بوضع متوازن

تُعد القدم هي الأساس الذي يرتكز عليه الجسم والذي يتصل من خلاله بالأرض لكي يتخذ وضعاً عمودياً. ومن ثمَّ فإنَّ عدم توازن القدم - نظراً لالتفافها للخارج أو للداخل أو وجودها في وضع غير ملائم لا يدعم قوس باطن القدم - يؤثر على توازن الجسم. والأمر نفسه ينطبق على الأوضاع التي يتخذها الوركان والركبتان والساق، بالإضافة إلى حركات الذراع واليد والأكتاف.

ومن الضروري معرفة شكل الجسم المتوازن، وكذلك محاولة الوصول إلى هذا التوازن. وربما لا يكون هذا الأمر سهلاً كما يبدو؛ لأنَّ معظمنا اعتاد على اتخاذ أوضاع غير متوازنة حتى وصلنا إلى هذه المرحلة. وعلى مدار حياتك، فإنَّ العادات التي تمارسها وغيرها من المؤثرات الأخرى قد تضر بالتوازن أو وضع الجسم، وتؤدي إلى تكيُّف جسمك مع الأوضاع غير المتوازنة.

ومن أهم الأمور التي يجب الانتباه إليها أن الإنحناء الأمامي الموجود أسفل الظهر ينتج عن انحناء الفقرات العُصْصِيَّة. تخيل أن الفقرات العُصْصِيَّة المنحنية بشكل مناسب تشبه منصة لإطلاق الصواريخ مصممة بشكل مائل للأمام حتى يتم إطلاق الصاروخ بصورة صحيحة. فإذا لم تكن الفقرات العُصْصِيَّة مائلة للأمام، فسوف يستقيم المنحنى الذي على شكل حرف S الموجود في ظهرك عندما يحاول جسمك التكيف مع هذا الوضع لتحقيق التوازن. وفي هذه الحالة، ستصاب بالصداع وآلام الظهر. ولذلك، يجب أن تحافظ على انثناء الفقرات العُصْصِيَّة دائماً إلى الأمام.

القفص الصدري

يكمن سر اتخاذ أوضاع جسمانية جيدة في الحركة الخلفية والأمامية للقفص الصدري؛ فإذا تحرك الجزء السفلي من القفص الصدري إلى الأمام وانحنت الفقرات العُصْصِيَّة بشكل مناسب، فسوف يتحرك الجزء العلوي من القفص الصدري إلى الخلف؛ وبالتالي يتخذ الجسم وضعاً أفضل. وسوف

يساعد ذلك على انحناء أسفل الظهر بشكل مناسب؛ ومن ثمَّ سوف يهبط كتفك بشكل طبيعي في موضعهما - دون أن يتم الضغط عليهما.

ماذا ستفعل إذا طلب منك الوقوف بشكل مستقيم؟ في الغالب، يقوم الأشخاص بشد عظام الكتف معاً إلى الخلف لتحقيق ما يعتقدون أنه أفضل وضع ممكن للجسم. ولكن إذا جربت القيام بذلك، فسوف تجد أن هذا الوضع غير طبيعي، ويمنحك شعوراً بالشد والضغط. ومن المؤكد أنك لن تنجح في تحقيق وضع جيد للجسم باستخدام هذا الأسلوب؛ لأنه لن يمكنك الحفاظ على هذا الوضع لمدة طويلة. أما إذا كان القفص الصدري مسطحاً أو في وضع يتحرك فيه الجزء العلوي إلى الأمام (بحيث يكون منحنيًا)، فإن الأكتاف لن تستطيع العودة إلى وضعها المتوازن بشكل طبيعي.

قف ثم ضع إصبعي الإبهام خلف ظهرك حتى تستطيع لمس الضلوع السفلية (انظر الشكل ٢-٣). بعد ذلك، اضغط بإبهاميك برفق على هذه الضلوع السفلية، بحيث تشعر بحركة الجزء السفلي من القفص الصدري للأمام وحركة الجزء العلوي للخلف. سوف تلاحظ أن كتفيك يتحركان للخلف بشكل تلقائي بمحاذاة الأرداف؛ لأن كتفيك يتبعان حركة القفص الصدري.

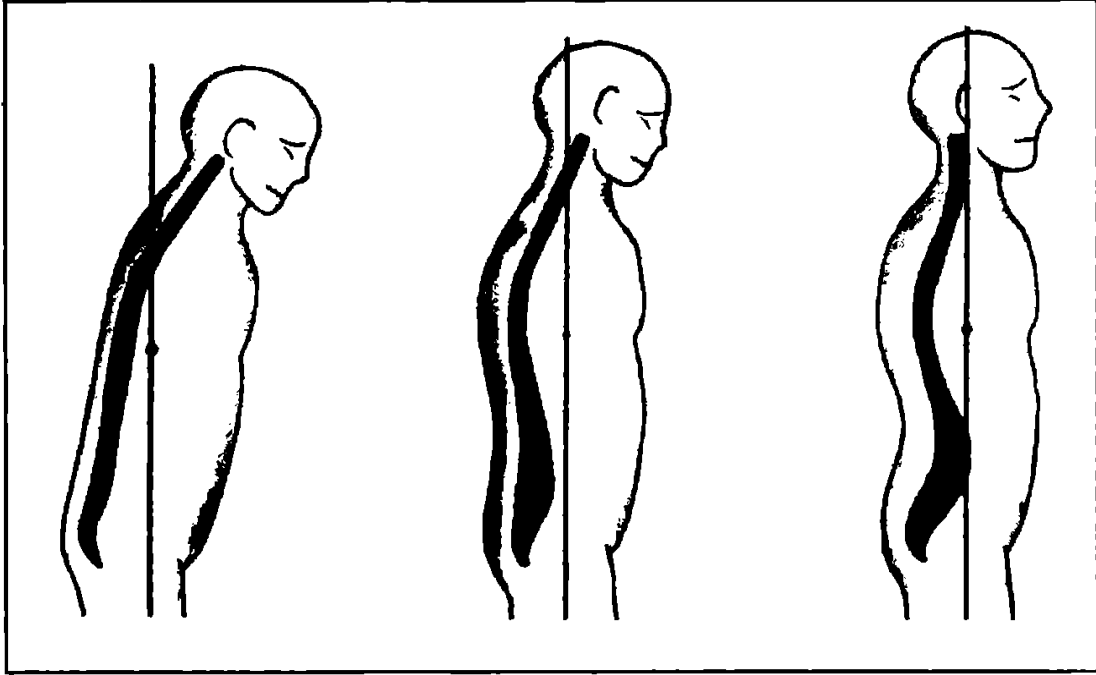


الشكل (٢-٣): ضع إصبعي الإبهام على مستوى الجزء السفلي من القفص الصدري بحيث تشير أصابعك إلى الأمام بشكل مستقيم.

لقد قمت الآن بتحريك القفص الصدري بشكل ملائم. سوف تلاحظ أنك قد قمت برفع ذقنك عندما حركت كتفيك بصورة تلقائية وأصبحت موازيين للأرداف، وهذا هو أفضل وضع للجسم.

ومن الجدير بالذكر أن وضع القفص الصدري الجيد يزيد من سعة الرئتين، كما يسمح باستنشاق المزيد من الهواء بشكل أعمق وبسهولة أكبر. ويساعد ذلك على القيام بعملية الأكسجة (الإمداد بالأكسجين) التي تحسّن من وصول الدورة الدموية إلى بقية الجسم. وكذا فإن الوضع الجيد للقفص الصدري والأكتاف يساعد العمود الفقري على اتخاذ المنحنى الطبيعي الذي على شكل حرف S. وفي هذا الوضع تسهل الحركة، وكذلك يسهل تحقيق التوازن.

يمكن الوصول إلى أفضل وضع للرأس أو الرقبة (والناشئ عن الانحناء الأمامي للفقرات العنقية) عن طريق جعل الرأس في وضع مستقيم. وعندما تتخذ هذا الوضع، لاحظ وضع كل من الذقن والأذن وعلاقتهما بالكتفين (انظر الشكل ٢-٤). فيجب أن يكون الذقن في موازاة الأرض، مع عدم مد الرأس بحيث تكون قناة الأذن في مستوى الكتفين. ويسمح هذا الوضع المستقيم للرأس بالانحناء للأمام بشكل جيد، كما يُعد نتيجة طبيعية لوجود الجزأين السفلي والأوسط من الظهر في وضع جيد. ولكننا غالباً ما نحني رؤوسنا للأمام بدلاً من اتخاذ هذا الوضع بسبب الأنشطة التي نمارسها والأوضاع الجسمانية التي نتخذها، وكذلك بسبب مجال الرؤية (انظر الشكل ٢-٥). ويؤدي هذا الوضع الخاطئ إلى شد الفقرات العنقية، أو انعكاس منحنى العمود الفقري (انظر الشكل ٢-٦).



الشكل (٢-٦): يؤدي انحناء الرأس للأمام إلى شد الفقرات العنقية، أو انعكاس المنحنى الخاص بها.

الشكل (٢-٥): لاحظ انحناء الرأس للأمام نتيجة الأنشطة التي نمارسها والأوضاع الجسمانية التي نتخذها، وكذلك بسبب مجال الرؤية.

الشكل (٢-٤): لاحظ أوضاع الذقن والأذن وعلاقتها بالكتفين.

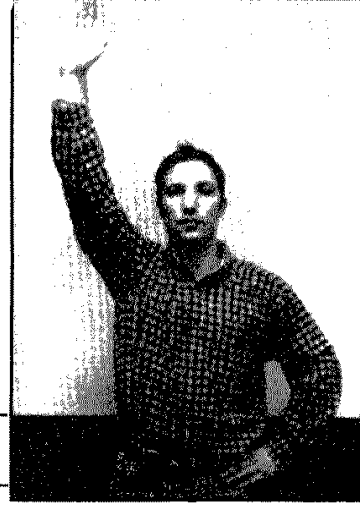
الاستفادة من تمارين إطالة القفص الصدري والأجزاء الرئيسية في الجسم

فيما يلي وسيلة ممتازة لتحسين فاعلية تمارين إطالة الأجزاء الرئيسية بالجسم والموجودة حول الجزء السفلي من القفص الصدري؛ وذلك لتحسين وضع الجسم وآلياته، وكذلك لتحسين وضع أسفل الظهر. اتبع الخطوات الموضحة فيما يلي بدقة، ويمكنك استشارة الطبيب إذا كانت لديك أية أسئلة قبل البدء في ممارسة هذه التمارين.

تمرين إطالة جانبي الجسم

١- ضع يدك اليسرى على مستوى خصرك مع توجيه كفك لأسفل (انظر

الشكل ٢-٧).



الشكل (٧-٢)

٢- ادفع وركك ناحية اليمين باستخـ دام يدك اليسرى حتى تشعر بشد في جانبك الأيمن، ثم توقف. وبعد ذلك، ارفع ذراعك اليمنى إلى أعلى فوق رأسك مع مدها حتى تشعر بشد في الجانب الأيمن كله (انظر الشكل ٨-٢).



الشكل (٨-٢)

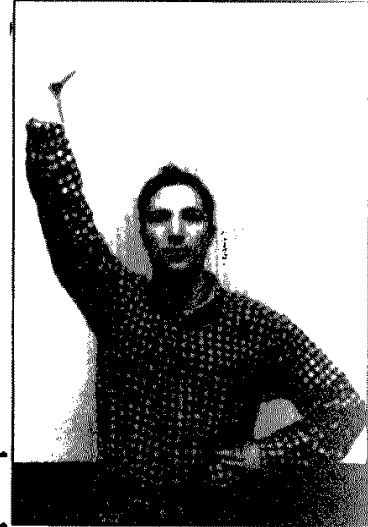
٣- خذ نفساً عميقاً، ثم أطلقه ببطء لشد الجانب الأيمن من الجسم بشكل أكبر، وتأكد من انحناء رأسك إلى الجانب الأيسر مع الجزء العلوي من جسمك كله. بعد ذلك، اعتدل مرة أخرى وكرّر هذا التمرين خمس مرات. تأكد من الاحتفاظ بوضعك في كل جزء من التمرين لمدة قصيرة قبل الانتقال إلى الخطوة التالية، وكذلك تأكد من استمرار الشعور

بالشد على طول وركب وجانب جسمك في كل مرة تقوم فيها بهذا التمرين.

٤ - ضع يدك اليمنى على وركب الأيمن، وخُذ نفساً عميقاً في كل مرة تشعر فيها بالحاجة إلى شد جانب جسمك بدرجة أكبر. وكرّر هذا التمرين ببطء خمس مرات أخرى على الجانب الأيسر.

تمرين إطالة جانب القفص الصدري

١- ضع يدك اليسرى على مستوى الجزء السفلي من القفص الصدري، فوق المكان الذي كنت تضع فيه يدك على وركب في التمرين السابق بست بوصات تقريباً، مع توجيه كفك لأسفل (انظر الشكل ٢-٩).



الشكل (٢-٩)

٢- ادفع القفص الصدري في اتجاه ناحية اليمين باستخدام يدك اليسرى حتى تشعر بشد في الجانب الأيمن من القفص الصدري وجانب جسمك. ومع الاستمرار في دفع القفص الصدري بيدك اليسرى، ضع ذراعك اليمنى فوق رأسك ومدّها ناحية اليسار، مع الانحناء بالرأس ناحية اليسار في الوقت نفسه (انظر الشكل ٢-١٠). احتفظ بهذا الوضع حتى تشعر بانتقال الشد إلى أعلى القفص الصدري وجانب جسمك.



الشكل (٢-١٠)

٣- خذ نفساً عميقاً واحتفظ به لثوانٍ قليلة، ثم أطلقه. كرر هذا التمرين خمس مرات.

٤- ضع يدك اليمنى على الجانب الأيمن من أسفل القفص الصدري، فوق المكان الذي كنت تضع فيه يدك على ورك الأيمن في التمرين السابق بست بوصات تقريباً، وكرر هذا التمرين خمس مرات على الجانب الآخر من جسمك.

تمرين إطالة الظهر

يساعد أداء تمريني إطالة القفص الصدري وجانبي الجسم مع تمريني إطالة القفص الصدري والظهر على تحسين وضع الجسم.

١- ضع كفيك في مستوى خصرك بحيث تلمس أسفل ظهرك (انظر الشكل ٢-١١)، وادفع وركيك بحرص للأمام حتى تشعر بشد خفيف في أسفل ظهرك.



الشكل (١١-٢)

٢- حرّك الجزء العلوي من ظهرك إلى الخلف حتى تشعر بشد أكبر في أسفل ظهرك، ولا تقم بثني ركبتيك (انظر الشكل ١٢-٢). لا تمد ظهرك أكثر إذا شعرت بأي ألم؛ حيث يجب أن يتوقف الأمر عند الشعور بالشد فقط.



الشكل (١٢-٢)

٣- خذ نفساً عميقاً ببطء واحتفظ به لثوانٍ قليلة، ثم أطلقه. وبعد ذلك، قف بشكل مستقيم.

٤- كرّر هذا التمرين خمس مرات، مع التنفس ببطء وعمق في كل مرة تمارس فيها هذا التمرين.

تمرين إطالة الجزء السفلي من القفص الصدري

١- ضع يدك فوق المكان الذي كنت تضعها فيه في تمرين أسفل الظهر بنحو ٦ بوصات، وثبت إبهاميك حول الجزء السفلي من القفص الصدري (انظر الشكل ١٣-٢).



الشكل (١٣-٢)

- ٢- حرّك القفص الصدري إلى الأمام عن طريق دفعه من الخلف بإصبعي الإبهام حتى تشعر بشد في الجزء السفلي من القفص الصدري.
- ٣- ادفع رأسك وكتفك إلى الخلف بعض الشيء؛ لزيادة الشد في الجزء السفلي من القفص الصدري (انظر الشكل ١٤-٢).



الشكل (١٤-٢)

- ٤- عندما تشعر بالشد لدرجة جيدة، احتفظ بهذا الوضع، ثم خذ نفساً عميقاً وأطلقه ببطء وعد إلى الوضع المستقيم. كرر هذا التمرين خمس مرات.

تعد تمارين إطالة الظهر والقفص الصدري وجانبي الجسم من أكثر التمارين التي يتم إهمالها من بين الأنشطة اليومية التي نمارسها. ومن الجدير بالذكر أن أداء هذه التمارين يستغرق وقتاً قصيراً جداً، ويجب أن تتم ممارستها من مرتين إلى أربع مرات يومياً. وكما هو الحال بالنسبة لأي نظام آخر لممارسة التمارين الرياضية؛ إذا شعرت بالألم أو الدوار أو الإرهاق أو التعب، يجب أن تتوقف عن أداء التمرين على الفور. ومن ناحية أخرى، إذا كانت لديك مشكلات صحية أو أية أسئلة متعلقة بهذه التمارين، يمكنك استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة التمارين.

الحفاظ على التوازن

السؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: ما الذي يعوقك عن الحفاظ على أفضل وضع جسماني؟ فيما يلي بعض الأسباب الممكنة:

١- **عدم ملاءمة مجال الرؤية:** إذا لم تكن شاشة الكمبيوتر موضوعة أمامك مباشرةً وفي مستوى مناسب للرؤية أو كنت تشاهد جهاز التلفزيون بحيث يكون وضع الرأس مائلاً لليمين أو لليسار، فإن رقبتك سوف تتكيف مع هذا الوضع حتى تستطيع المشاهدة من الجنب - وربما تعاني في بعض الأحيان من الشعور بالألم.

٢- **ضعف الإبصار:** من المدهش ما يمكن أن يتضح عند فحص العين بشكل مناسب عند الطبيب؛ فقد لا تكون مدركاً لمدى صعوبة رؤيتك للأشياء البعيدة أو القريبة حتى تقوم بتصحيح نظرك باستخدام النظارة أو العدسات اللاصقة. فمن الممكن أن يتأثر وضعك الجسماني بشكل كبير بسبب قيامك بالانحناء إلى الأمام أو إلى الخلف لرؤية شيء ما - مثل شاشة الكمبيوتر - بشكل أوضح. ويُعد ذلك من المشكلات المحتملة التي لا يمكن تجنبها.

٣- **الاضطرار إلى مد الذراعين والساقين عند القيادة:** على سبيل المثال، إذا اشترت سيارة جديدة وكانت مساندها غير مريحة وغير ملائمة

لجسمك، فإنك ستكون مجبراً على الانحناء أثناء القيادة للوصول إلى عجلة القيادة. ولكن يمكنك القيام ببعض التعديلات البسيطة على المقعد (مثل استخدام وسادة أو منشفة ملفوفة) لتحسين وضعك الجسماني أثناء القيادة، وتسهيل وصول قدمك إلى الدواسات. (لمزيد من التفاصيل حول الأوضاع الصحيحة للجسم أثناء القيادة، انظر الفصل الثاني عشر).

٤- **عدم استقامة الساقين أو وجود عيوب بهما:** قد تكون هناك أسباب وراثية أدت إلى أن تكون لديك ساق أقصر من الأخرى، أو ربما تكون قد تعرضت لكسر في ساقك في الصغر؛ مما أدى إلى توقف نمو العظم، وشعورك بعدم الراحة وعدم التوازن.

٥- **عدم تناسق حركات الجسم:** تساعد ممارسة لعبة الجولف على تجديد طاقة الجسم ومساعدته على الاسترخاء، ولكنها تركز الحركات على أحد جانبي الجسم بشكل أكبر من الآخر. وكذلك فإن مد جسمك للوصول إلى الهاتف الموجود على أحد جانبي المكتب بشكل متكرر قد يؤدي إلى عدم وجود توازن أيضاً.

٦- **تغير شكل الجسم وفقاً لطبيعة العمل واستخدام الأشياء في البيئة المحيطة:** إن محاولة تكييف جسمك مع كراسي المكاتب الحديثة أو الأحذية الحديثة يؤدي إلى شعورك بالألم. وينطبق الأمر نفسه على الحركات المتكررة، مثل: حمل طفل على وركك أو كتفك أو حمل حقائب اليد أو حقائب الكتب أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة كل يوم.

٧- **العادات التي تتم ممارستها بانتظام:** على سبيل المثال، قد تجلس مثل الكثيرين متكوراً (بتقريب الذراعين والساقين من الجسم) على الأريكة أو على الكرسي المفضل لك أو على الأرض. ومن الممكن أن يؤدي هذا الوضع غير المناسب الذي تعودت على اتخاذه إلى عدم توازن جسمك، وإذا مارست هذه العادات كثيراً، فإنها قد تؤثر عليك بشكل كبير، وتسبب لك مشكلات صحية وجسدية مزمنة.

غالباً ما أناقش الأوضاع الجسمانية السليمة في المحاضرات التي ألقياها على المتخصصين. وذات مرة طرح عليّ أحد الزملاء هذا السؤال الذي يستدعي التفكير: "إذا قضيت نصف الوقت منحنياً للأمام والنصف الآخر منحنياً للخلف، فهل يعمل هذان الفعلان على إلغاء بعضهما بحيث أستطيع تحقيق التوازن الجسدي؟". فأجبت قائلاً: "ليس الأمر كذلك؛ فإذا نظرت إلى الفقرات القطنية خلال انحنائك للأمام وللخلف، فسوف تلاحظ أنه لم يحدث تغيير للجزء السفلي من ظهرك؛ حيث إنه يكون مسطحاً بالطريقة نفسها في الوضعين؛ لذا فإن هذين الفعلين سوف يزيدان من تعقيد الأمر وليس إلغاءه".

تأثير الحياة اليومية

حاول أثناء جلوسك على الكرسي أن تقوم بإمالة الفقرات العنقوية إلى الأمام حتى ينحني الجزء السفلي من ظهرك إلى الأمام. بعد ذلك، ضع ظهر يدك اليسرى في التجويف الموجود أسفل ظهرك، ثم قم بإمالة رأسك إلى الأمام. إذا ركزت على المكان الذي يلمس فيه ظهر يدك عضلات ظهرك وقمت بإمالة رأسك إلى الأمام، فسوف تلاحظ وجود نشاط في عضلات ظهرك.

تُعتبر الأذرع والسيقان بمثابة روافع قوية وفعّالة. وقد يتغير وضع الأذرع والسيقان وفقاً لوضعك في الجلوس أو الوقوف أو السير، وكذلك وفقاً للأنشطة التي تقوم بها في المنزل وفي وقت الفراغ وخلال العمل وفي وسائل المواصلات. ويجب أن يكون مركز الجسم، بدءاً من الوركين وحتى الرأس، قادراً على الاحتفاظ بوضعه المتوازن خلال ممارسة أنشطة الحياة اليومية، ولكنه غالباً لا يستطيع القيام بذلك.

إذا راقبت ما يحدث لجسمك على مدار اليوم، فسوف تتكون لديك فكرة أفضل عن تأثير الزمن على صحتك الجسدية.

توافق وضع الجسم مع طبيعة تكوينه

من الجوانب الأخرى المتعلقة بتوازن الجسم أن الأوضاع الجسمانية يجب أن تكون مناسبة لتكوين الجسم. فعلى سبيل المثال، قد تعتقد أنه يمكنك تحقيق وضع متوازن عن طريق الانحناء قليلاً إلى الأمام نظراً لأن حركة الجزء السفلي من الظهر والجزء السفلي من القفص الصدري إلى الخلف تعادل حركة الجزء العلوي من القفص الصدري والرأس إلى الأمام. ومع ذلك، فإن هذا الوضع قد لا يكون مناسباً لتكوين الجسم (انظر الشكل ٢-١٥).



الشكل (٢-١٥): إن محاولة الوصول إلى وضع متوازن عن طريق الانحناء إلى الأمام لا تتوافق مع تكوين الجسم.

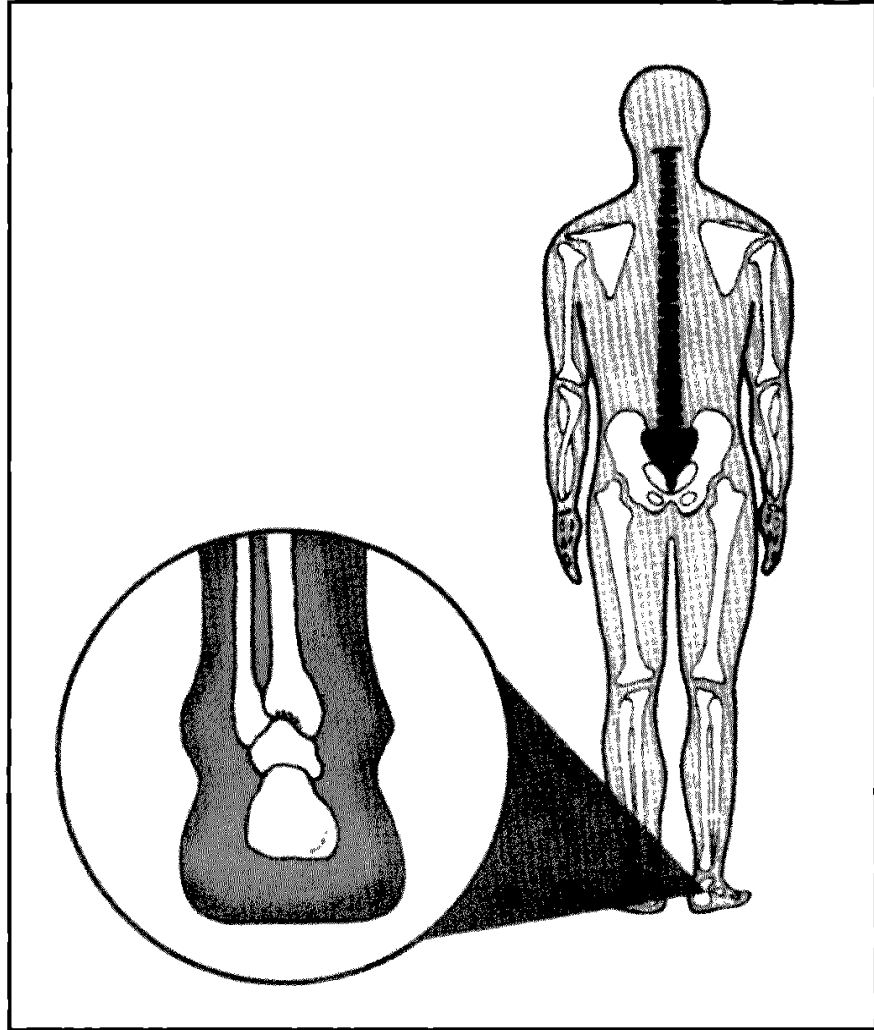
يضم مفهوم التوازن أيضاً تحقيق أفضل درجة تلامس لعظام الجسم عند اتخاذ وضع معين أو القيام بحركة معينة. فعندما تكون عظام العمود الفقري متوازنة بشكل صحيح، يدل ذلك على وجود أفضل درجة تلامس سطحي بين العظام؛ مما يزيد من قدرتها على القيام بأي نشاط، مثل: الرفع أو الجلوس أو النوم، بالشكل الأمثل من حيث القوة والسلطة. وبالمثل؛ إذا كانت عظام الرسغ متوازنة بشكل صحيح، فإن ذلك يدل على أنها تحقق أفضل

وضع تلامس مع بعضها البعض؛ والذي ينتج عنه تحقيق أفضل حركة ممكنة وأكبر فاعلية، مع أقل قدر من الاحتكاك. وكل نشاط، بدءاً من الكتابة والصيد والجلوس في السيارة أو الملعب إلى جز الأعشاب أو استخدام ماوس الكمبيوتر أو حمل الأطفال تكون له درجة مثلى معينة تجعلك تقوم به بطريقة آمنة وعملية.

والآن، لنعد إلى تشبيه جسم الإنسان بأرجوحة الميزان. تعمل الأرجوحة بأفضل شكل ممكن عندما يكون اللوح المتأرجح الخاص بها عمودياً على نقطة الارتكاز الموجودة تحته أي يقسم طرفي الأرجوحة إلى نصفين متساويين. أما إذا لم يكن توازن اللوح المتأرجح مناسباً للطريقة التي تم تصميمه لكي يعمل بها، فإنه لن يكون قادراً على التحرك والعمل بكفاءة.

أما إذا كنت تجلس على أرجوحة لم يراعى فيها هذا التعامد الذي يجعلها تنقسم إلى طرفين متساويين، فلن تستطيع الصعود والهبوط بطريقة صحيحة. وبالإضافة إلى ذلك، من المحتمل أن تنكسر الأرجوحة بعد فترة قصيرة؛ لأن الضغط قد يتسبب في كسر اللوح بمرور الوقت.

وفيما يتعلق بالتوازن، فإن الذراعين والساقين لهما فائدة أخرى غير عملية الرفع (انظر الشكل ٢-١٦)؛ حيث إنهما يحتويان على نقاط توازن في معدلات الحركة الخاصة بهما. فمعدل حركة الكتف - على سبيل المثال - له نقطة توازن يعمل عندها بأفضل صورة ممكنة، وفقاً للمهمة التي يؤديها. وينطبق الأمر نفسه على الساعدين والرسفين والركبتين والوركين والقدمين.



الشكل (٢-١٦): يوجد توازن طبيعي بين الجانبين الأيمن والأيسر من الجسم؛ لذا فإن الأثقال والضغط من الممكن أن يتم توزيعها بشكل متساوٍ على طول الوركين والساقين والقدمين.

الفصل الثالث

شكل الجسم وبنيته

إن الشكل هو تركيب الشيء الذي يميزه عن المادة التي يتكون منها في صورتها الخام؛ أي جوهر الشيء الذي يميزه عن المادة.

الشكل والوظيفة

من المعروف أن هناك تنوعاً كبيراً في أحجام الشاحنات وأشكالها، وكلُّ منها مصمم لغرض معين، أو لنقل أنواع مختلفة من الحمولات. فهناك شاحنات صغيرة مصممة لنقل الحمولات لمسافات قصيرة. وكذلك توجد شاحنات ذات أحجام متوسطة، مثل: الشاحنات المقفلة الخاصة بنقل السلع والشاحنات التي تحتوي على صندوق للتبريد أو للتجفيف. وبالإضافة إلى ذلك، هناك مقطورات ضخمة جداً، تكون مصممة بشكل عام لأداء مهام معينة، ولاستخدامها في المروف ومواقع مختلفة. وهناك شاحنات مصممة بشكل معين لمقاومة الرياح، بينما توجد شاحنات أخرى مصممة للسير على الأراضي المسطحة، وأخرى مصممة للسير في المناطق الجبلية. وكذلك هناك شاحنات لنقل الحمولات الخفيفة أو المواد الخطيرة، بينما تُستخدم بعض الشاحنات الضخمة في نقل الأجهزة الثقيلة ومواد البناء.

عند اختيار نوع الشاحنة التي تريد استخدامها لنقل حمولة معينة، فإن أول ما يجب الانتباه إليه هو وزن هذه الحمولة وحجمها. بمعنى آخر، ما نوع المهمة التي سيتم استخدام الشاحنة للقيام بها؟ بعد ذلك، يجب أن تضع في اعتبارك المسافة والمنطقة التي سيتم النقل إليها. فعلى سبيل المثال، لا يمكنك استخدام مقطورة ضخمة لنقل ٢٠ طناً من الألواح الخشبية من مدينة ديترويت، مروراً ببعض السهول والسلاسل الجبلية، إلى مدينة لوس أنجلوس. وحتى إذا حاولت القيام بذلك، فسوف ينتهي الأمر بتمزق إطارات

العجلات وتعطل الموتور ودفع غرامات كبيرة، بل ومن الممكن أن يتسبب ذلك أيضاً في وقوع حوادث خطيرة. لذلك، يُعد اختيار الشاحنة المناسبة من الأمور الضرورية لتجنب الحوادث وأداء المهمة بنجاح.

إذا نظرت حولك، فسوف تجد أن هناك تنوعاً كبيراً في أشكال البشر وأحجامهم. ويجب أن نضع في اعتبارنا أنواع المهام المناسبة لنا، ومدى قدرتنا على القيام بها في الظروف المختلفة. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تكون القدرة على الاستيقاظ والانتباه أثناء القيادة لمسافات طويلة بالنسبة للعديد من الأشخاص أمراً صعباً؛ لذا فإن هؤلاء الأشخاص لا يقومون بقيادة الشاحنات التي تنقل الحمولات لمسافات طويلة.

وعندما يتعلق الأمر بمهمة محددة، يجب أن نضع في الاعتبار الشكل والحالة التي عليها أجسامنا، بالإضافة إلى قدراتنا العقلية. وعلى الرغم من أننا نرث معظم صفاتنا الجسدية من آبائنا، فإن تطور شكل الجسم على مدار الحياة له علاقة كبيرة بالعادات التي نمارسها وأسلوب حياتنا. وعلى عكس الشاحنات التي تُصمم لغرض معين؛ فإنه يمكننا تغيير الحالة التي عليها أجسامنا لإعدادها لأداء العديد من المهام المختلفة. فيمكننا - على سبيل المثال - زيادة قدرتنا على التحمل والحفاظ على استقامة أجسامنا، كما يمكننا أن نعوّد عضلاتنا على حمل الأشياء أو على الجلوس بشكل مستقيم.

يُعد ضبط أوضاع الجسم بشكل مناسب أمراً ضرورياً؛ لتجنب التعرض للإصابات والأمراض المزمنة. ومن الجدير بالذكر أن كل من استخدام أساليب سليمة لحمل الأشياء المختلفة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والالتزام بنظام غذائي مناسب وأخذ قسط من الراحة والاسترخاء يسمح لنا بالحصول على شكل مناسب لأجسامنا.

شكل جسمك

لكل شخص شكل أو هيئة جسدية معينة يتميز بها على مدار حياته، ويتأثر هذا الشكل بعدد من الأمور الأساسية. ومن ثم، إذا كنت تعرف كيفية الاستفادة من الأمور الأساسية التي تؤثر على شكل جسمك، فسوف يمكنك تغييره بسهولة.

لمزيد من التوضيح؛ لكل شخص جسم مختلف في الحجم والهيئة والمحيط. كما يعبر مصطلح "الشكل" أيضاً عن شكل جسمك وحالته التي تُعتبر مزيجاً من الصفات الموروثة من الآباء والعادات التي تمارسها.

قف للحظات أمام مرآة كبيرة تستطيع من خلالها رؤية جسمك بالكامل، ولكن قم بذلك وأنت ترتدي ملابس تسمح لك برؤية جسمك الحقيقي، وليس ما تريد رؤيته أو ما تعتقد أنه حقيقي. حاول أن تنظر إلى شكل جسمك كما هو، ولكن لا تنتقده؛ فهذا هو الشكل الذي يجب أن تتكيف به مع البيئة المحيطة بك. وكلما تعرفت على شكل جسمك بصورة أكبر، زادت قدرتك على مساعدته على التكيف مع الحياة التي تعيشها والبيئة المحيطة بك.

◀ انظر إلى الأمام مباشرةً في المرآة، ولاحظ وضع رأسك. هل هي مائلة إلى أحد الجانبين أم مضبوطة؟

◀ انظر إلى رقبتك وكتفيك. هل لكتفيك الارتفاع نفسه، أم يوجد كتف أكثر ارتفاعاً أو أكثر ضالّة من الآخر؟

◀ قم بإرخاء ذراعيك على جانبيك، وانظر إذا ما كانت هناك زيادة في المسافة الموجودة بين الجزء الداخلي من ذراعيك وجانبي جسمك. هل هناك فرق في المسافة الموجودة في الجانبين؟ هل يوجد فرق بين طول ذراعيك؟

◀ انظر إلى شكل صدرك وجانبيك وقفصك الصدري وبطنك، ولاحظ تغيير شكل جسمك عند الأرداف والجزء العلوي من فخذيك.

◀ لاحظ محيط فخذيك وركبتيك. ولاحظ أيضاً ما إذا كانا متماثلين في الحجم أو في الموضع نفسه على كل جانب.

◀ انظر إلى محيط وشكل ركبتك وفخذيك وقدميك. ما هو شكل قدميك ومحيطهما؟ وهل هما متماثلتان؟ هل كاحلاك متجهان نحو الداخل أثناء الوقوف؟ وهل تتجه قدماك إلى الخارج؟ وهل ركبتك مقوستان للداخل؟ ألقِ نظرة فاحصة على شكل جسمك، وحاول أن تفهمه جيداً. بعد ذلك، استدر إلى الجانبين وانظر إلى شكل مقدمة جسمك قدر استطاعتك، من رأسك وحتى ساقيك وقدميك. والآن، انظر إلى الجزء الخلفي من رقبتك وكتفك ومنتصف ظهرك، ثم انتقل بعينيك إلى الجزء السفلي من ظهرك ووركك وساقيك.

يتأثر شكل جسمك بالإيجاب أو السلب بمرور الزمن وبكثرة ممارسة العادات السليمة أو الخاطئة، وكذلك بسبب تكرار الأنشطة وأساليب الراحة والتعرض للإصابات والحركات والأوضاع الجسمانية والضغط والإجهاد الذي يتراكم على مدار الحياة. وقد لا يدل سوء شكل جسمك على أن حياتك مهددة بالخطر، ولكن من المؤكد أنه يهدد أسلوب حياتك.

إن العادات لها تدخلٌ كبير في تشكيل أجسامنا. ولكن يمكنك تغيير شكل جسمك عن طريق بذل الجهود اللازمة وفهم كيفية تكيف شكل جسمك مع البيئة المحيطة بك وكيفية تعديل هذه البيئة لكي تتناسب مع شكل جسمك بشكل أكبر.

سوف تتم مناقشة كيفية الاستفادة من قوة الزمن والتكرار في صالحك. أما الآن، فيجب عليك أن تعرف طبيعة شكل جسمك، وأن تقارن بين ما تعلمته وبين الانهيار الجسماني الذي يحدث مع تقدم السن (انظر الشكل ١-٢ في الفصل الأول). وعندما تقوم بذلك، سوف تكون لديك فكرة عن الاتجاه الذي ستسير فيه.

تغيير الأفكار أولاً

سبق وأشرنا إلى أن هيئة جسمك تتشكل وفقاً لما تمارسه من عادات على مدار حياتك. ولكن من المثير للدهشة أنه يمكنك تغيير شكل جسمك ومصيره عن طريق إدراك أفعالك أولاً ثم تغييرها، والقيام بمختلف أنواع الأنشطة والحركات والأوضاع الجسمانية السليمة.

وبمجرد إدراكك لمدى أهمية إجراء التغييرات اللازمة، يمكنك البدء في إجراء هذه التغييرات في حياتك اليومية وفي البيئة التي تعيش بها. ومن خلال كتابك لهذا الكتاب، سوف تبدأ في القيام بما يطلق عليه بعض الباحثين مرحلة "الاعتزام". فسوف تساعدك المعلومات الموضحة في هذا الكتاب على الانتقال من مرحلة الاعتزام إلى الاستعداد، ومنها إلى مرحلة التنفيذ والقيام بالفعل اللازم. وتعد هذه هي المراحل الطبيعية والمنطقية للتغيير، كما أنها تصبح هي منتهى السهولة بمجرد البدء فيها. وفي الواقع، بمجرد التفكير في ذلك، فإنك تعد نفسك بالفعل للتغيير.

في العديد من الحالات، يتطلب الأمر أن تغير أفكارك لتغير عاداتك وأفعالك (الأسلوب الإدراكي). ومع ذلك، فإنه بالنسبة لبعض الأشخاص يكون من الصعب جداً عليهم تغيير أفكارهم أو عاداتهم. وفي هذه الحالة، من الممكن أن يؤدي تغيير الأفعال أولاً (باستخدام الأسلوب السلوكي) ثم إدراك كيفية تأثير هذه التغييرات على شكل الجسم وراحته إلى تحقيق نتيجة جيدة؛ لأن النتائج توضح فائدة هذه الأفعال على المدى القصير وكذلك على المدى الطويل. ومن ثمّ سوف يساعدك ذلك على تغيير أفكارك.

سواء أكنت ستقوم بتغيير أفكارك أو أفعالك أولاً - وفقاً لما هو أسهل بالنسبة لك - فسوف يؤدي كلٌّ من الأسلوبين إلى النتيجة نفسها. ولكن تذكر أنه في أثناء قيامك بالتغييرات في المنزل وفي العمل وفي وسائل المواصلات، يجب أن تضع في اعتبارك تغيير كل ما هو ضروري لتحسين حالة جسمك والوصول بها إلى وضع أفضل، وليس فقط تغيير ما هو ضروري للحفاظ على وضعك الحالي.

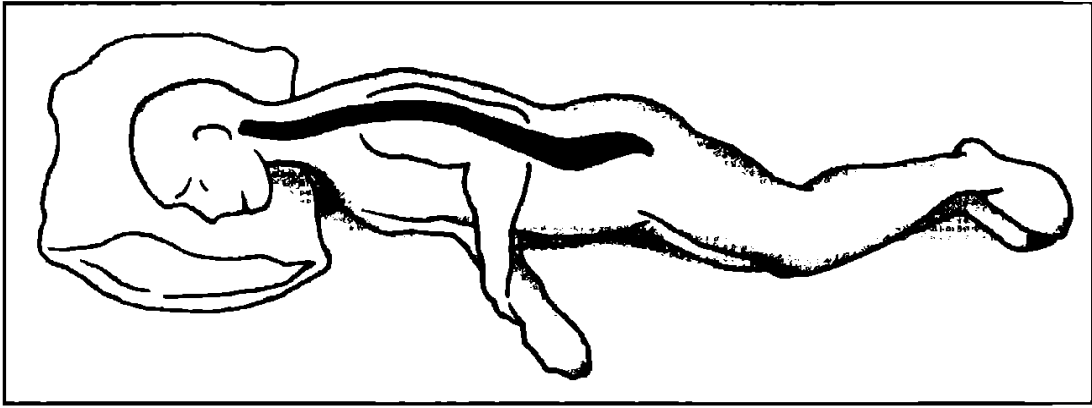
اللياقة

يُستخدم مصطلح "اللياقة" في التعبير عن الحالة الجسدية والعقلية والمعنوية، التي تكون قادراً فيها على التعبير عن نفسك وقدراتك ومواهبك الفريدة؛ لتحقيق أهدافك الشخصية.

ومن الجدير بالذكر أن تقدم عمر الجسم قبل الأوان يقلل من جودة الحياة وينهي حياة الفرد سريعاً، كما أنه يصرف انتباهك عن تحقيق أهدافك ويستهلك الكثير من وقتك وجهدك. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يفقد القدرة على الاستمتاع بالحياة، بل إنه يجعلها حياة بلا معنى.

إذا أصبحت بعض أجزاء جسمك مشدودة بسبب العادات والحركات والأوضاع الجسمانية غير السليمة التي تتخذها، فمن الضروري أن تُجري بعض التغييرات، ليس فقط في البيئة المحيطة بك، ولكن أيضاً في نظام التمارين الرياضية وتمارين الإطالة والاسترخاء. فمعظمنا يمارس العادات أو الأفعال التي تتطلب انحناء أجسامنا إلى الأمام بشكل متكرر أكثر من انحنائها إلى الخلف. فعلى سبيل المثال، من العادات التي تتطلب الانحناء للأمام: الانحناء للحديث واللعب مع الأطفال أو لربط الأحذية أو لقيادة السيارة أو لقراءة كتاب موضوع على حِجرك أو على أحد المكاتب.

ومن أهم التغييرات المطلوبة لكي تعيد التوازن إلى شكل جسمك القيام بالأوضاع الجسمانية التي تساعدك في الحفاظ على شكل المنحنى الداخلي للجزء السفلي من ظهرك، وكذلك وضع القفص الصدري والرأس والرقبة. ولأن معظم الأشياء التي نقوم بها تتطلب الانحناء إلى الأمام؛ فيجب ممارسة تمارين إطالة تعويضية يومياً. ومن الممكن أن يتضمن ذلك اتخاذ أوضاع جسمانية غير مثنية في أثناء النوم (انظر الشكل ٣-١) مع ممارسة تمارين الإطالة قبل النوم، الرجوع بالظهر إلى الخلف بشكل متأرجح أو الوقوف في مدخل أحد الأبواب مع مد ذراعيك في موازاة الأرض والضغط بهما على إطار الباب.



الشكل (١-٣): عند اتخاذ وضع جسدي غير مثني في أثناء النوم، فإن منحنيات العمود الفقري الموجودة فيه بشكل طبيعي تظل سليمة أثناء النوم.

على الرغم من أن لكل قاعدة شواذ، فإن الحركات والأوضاع الجسمانية والعادات الرئيسية التي نمارسها بشكل عام متشابهة بالنسبة لمعظم الأشخاص. وسوف تتم مناقشة ذلك بالتفصيل على مدار هذا الكتاب. وقد تتطلب حالتك اللجوء إلى طبيب متخصص لمساعدتك في تحقيق أهدافك.

إذا أدت قلة الحركة والإجهاد والاستمرار في الانحناء للأمام إلى حدوث تيبس في العمود الفقري، فسوف يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لإعادة جسمك إلى وضعه الطبيعي والسليم. وبشكل أساسي، لن تصل أبداً إلى حد التوقف عن ممارسة الأنشطة الخاصة بك؛ لأن أفعالك وحركاتك وعاداتك إما أن تقودك إلى ضعف الصحة وانهيارها أو إلى تحسين الصحة واللياقة. إن لديك فرصة الآن للنظر إلى ما كان يحدث لك دون وعي أو تفكير، وإجراء التغييرات المطلوبة لتوجيه صحتك الجسدية إلى الاتجاه الذي تريده.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الرابع

أهمية التدفق في جسم الإنسان

إن التعريف العملي للتدفق هو التحرك مع وجود تغيرٍ مستمر في المكونات. ولكن المعنى الأكثر شمولاً له هو الحياة؛ فإذا كان هناك ما يعوق التدفق، فسوف تتوقف الحياة.

تدفق الهواء

يُعد الضغط وتدفق الهواء من الأمور الأساسية لكي يعمل موتور الشاحنة بشكل جيد؛ وبالتالي فإن نقص تدفق الهواء يؤثر بالسلب على استهلاك الوقود وعملية الاحتراق. والأهم من ذلك أن عدم الإمداد بالهواء الكافي يؤدي إلى تزايد مستويات ثاني أكسيد الكربون وأول أكسيد الكربون بشكل خطير في نظام العادم، ومن الممكن أن تصل هذه الأبخرة الخطيرة إلى سائق الشاحنة. ولتجنب أية مشكلات لها علاقة بالإمداد بالهواء؛ فمن الضروري أن تكون هناك فلاتر هواء نظيفة وأجهزة لشطف الهواء.

بالإضافة إلى ذلك، تعتمد مكونات الشاحنة الأخرى - مثل الفرامل الهوائية والسايرينة ومكيف الهواء - على الهواء، ويساعد كلٌ منها في حصول السائق على الراحة، وحماية الشاحنة والحمولة الموجودة بها.

أما بالنسبة للإنسان، فإن الهواء هو أهم شيء يحتاجه للاستمرار في الحياة. فمن الممكن أن تعيش دون طعام لمدة أسبوع ودون شراب لمدة أيام، ولكن إذا امتنعت عن التنفس لدقائق قليلة فسوف تموت. فالرئة تشبه فلتر الهواء؛ حيث إنها تخلص الجسم من الجسيمات الضارة مع كل نفس تقوم بإخراجه. ويتحرك الهواء من الرئتين إلى القلب ثم إلى باقي الجسم، ثم يعود مرة أخرى إلى القلب ثم إلى الرئتين ثم إلى الخارج.

إننا نحتاج إلى كميات كبيرة من الهواء لحمل الأكسجين والمواد الغذائية إلى جميع الخلايا والأعضاء والأنسجة والعضلات الموجودة في أجسامنا. وفي رحلة العودة، يُحمل ثاني أكسيد الكربون (وهو من الفضلات الموجودة في أجسامنا) إلى الرئتين؛ حيث تخرجانه عند إطلاق الزفير. ومن هنا يتضح أن عملية التنفس تساعد في تنظيم ضربات القلب، والاستمرار في إمداد أعضائنا بالوقود بشكل دائم.

يؤدي نقص الأكسجين بشكل كبير إلى الإصابة بالنعاس والتعب وآلام العضلات والتعب. فإذا جلست لفترة طويلة دون أن تتنفس بعمق من وقت إلى آخر، فسوف تضعف الدورة الدموية؛ مما يؤدي إلى ضعف الأداء وقلة الانتباه - وكل هذا بسبب عدم الحصول على القدر الكافي والمناسب من الهواء.

وجدير بالذكر أن اتخاذ أوضاع جسمانية سيئة أثناء الجلوس أو النوم يعوق القدرة على التنفس بشكل جيد. وبالتالي، لكي تضمن إمداد جسمك بالهواء الكافي يجب أن تتخذ أوضاعاً جسمانية صحيحة (أي الوصول إلى التوازن الجيد) وتمارس تمارين التنفس بعمق وتمارس التمارين الرياضية بانتظام. وعندما نجعل هذه الأنشطة جزءاً من حياتنا اليومية، فإننا نسمح للرئتين بالتمدد بشكل كامل والانكماش مع كل نفس؛ مما يزيد من سلامة الجهاز التنفسي والجهاز الدوري.

تدفق السوائل

تحتاج الشاحنة إلى العديد من السوائل لكي تعمل بكفاءة، مثل السائل المقاوم للتجمد وزيت الفرامل والوقود والشحم والزيت والسائل الخاص بعجلة القيادة وأداة تبديل السرعات والسائل الخاص بتنظيف الزجاج الأمامي في السيارة بالإضافة إلى الماء. وإذا نفذ أيٌّ من هذه السوائل، فإن السيارة تتعطل. فبدون الماء، قد يسخن الموتور بشدة سريعاً ويتعطل. وبدون زيت الفرامل، فإنك

نخاطر بحدوث كارثة. وبدون الزيت، قد يتعطل الموتور ويتوقف عن العمل. ومن ثمّ، يجب أن تكون السيارة مملوءة دائماً بالسوائل اللازمة والتنظيف لكي تعمل بكفاءة.

ومن بين جميع السوائل الموجودة في العالم، يُعد الماء أهمها بالنسبة للإنسان. وللماء فوائد أكبر من التخلص من الانتفاخ الذي تشعر به بعد تناول وجبة دسمة ليلاً؛ حيث إن معظم جسم الإنسان يتكون من الماء؛ فالماء يكون ٩٠٪ من دم الإنسان و٧٥٪ من عضلاته و٦٠٪ من الجسم ككل.

يفرز جسم الإنسان العرق بسبب الأنشطة المعتادة التي يقوم بها في الحياة اليومية، حتى إذا لم يحمى بمجهود كبير. بمعنى آخر، إن الجسم يفرز العرق حتى وإن لم تر هذا العرق؛ لأن الهواء المحيط بنا يسحب الماء من أكبر أعضاء الجسم، وهي البشرة، وتعمل الثياب على امتصاص الماء من جسمك. وبالتالي طالما تتنفس، فإن جسمك يفرز العرق.

من الضروري أن تشرب حتى قبل أن تشعر بالعطش؛ لأنك عندما تشعر بالعطش يكون جسمك قد فقد الماء وتعرض للجفاف بالفعل. وعلى عكس الشاحنة؛ فإنه يمكنك الاستمرار في التحرك عندما تتعرض للجفاف. ولكن جسمك يجب أن يعوض الماء الذي فقده بأية طريقة؛ لذا فإن الجسم يمتص الماء من الدم والعضلات والأنسجة. وعندما يحدث ذلك، يعمل القلب بشكل أكبر؛ لصعوبة ضخ الدم الثقيل. ويؤدي الجفاف الناتج عن عدم شرب الماء بالقدر الكافي - مثله في ذلك مثل العادات السيئة الأخرى - إلى الإصابة بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم.

وبالإضافة إلى أن الماء يكون معظم جسمك، فإن له العديد من الوظائف المهمة الأخرى؛ فهو المكوّن الأساسي الذي يساعد السوائل الأخرى الموجودة في جسمك - مثل السائل الزلالي والسائل الليمفاوي - على العمل بكفاءة. والسائل الزلالي هو السائل الذي يوجد حول معظم المفاصل الموجودة في جسمك؛ مما يسمح لها بحرية الحركة. والجهاز الليمفاوي يحمي الجسم من

البكتيريا والفيروسات، ويوجد السائل الليمفاوي الخاص بهذا الجهاز بين الأنسجة وخلايا الدم الحمراء، ويساعد في تخليص الجسم من السموم. وعندما يتعرض جسمك للجفاف، لا تعمل هذه الأجهزة بكفاءة؛ ومن ثمّ يمكن أن تتعرض للإصابة بالانتفاخ أو التيبس أو القروح.

وبالإضافة إلى ذلك، يُعد الماء ضرورياً للتخلص من الفضلات حيث يساعد في عمل القولون والكلى والكبد والمعدة وأجهزة الجسم الأخرى بكفاءة، كما أنه يحمل فضلات الجسم إلى مكان الإخراج. وبدون الماء، تكون عملية الإخراج أكثر صعوبة. وفي الواقع، يؤدي نقص الماء إلى تراكم السموم والفضلات الأخرى في الجسم؛ مما يؤدي إلى تدهور الصحة بشكل كبير بمرور الوقت.

ومن الأمور الضرورية التي يجب الانتباه إليها، أنه يجب تناول كمية كبيرة من الماء. فعلى سبيل المثال، إذا كان وزنك ٩٠ كيلو جراماً، فيجب أن تشرب نحو لترين ونصف من الماء كل يوم، وخاصةً إذا كنت تبذل مجهوداً بدنياً كبيراً. قد يبدو تناول هذا القدر الكبير من الماء (١١ كوباً، أو أقل إذا كان وزنك أقل من ٩٠ كيلو جراماً) أمراً مستحيلاً، ولكن إذا تعودت عليه ستجد أنه أمر طبيعي جداً. والآن، إذا كانت لديك أي استفسارات حول كمية الماء التي يجب أن تتناولها، فيجب الرجوع إلى طبيب مختص.

لنفترض أنك تتناول في اليوم العادي كوبين من القهوة وزجاجة مياه غازية وزجاجة مياه وكوبين من الشاي المثلج بالإضافة إلى كوبين من عصير الفواكه، فمجموع ذلك يصل تقريباً إلى لترين وربع، إذن بإمكانك تناول هذه الكمية من السوائل دون مشكلة. ومع ذلك، من بين هذه المشروبات جميعها يُعد الماء هو المشروب الوحيد الضروري للحفاظ على لياقة الإنسان وصحته. ومن ناحية أخرى، فإن الكحوليات والكافيين لهما تأثير معاكس لتأثير الماء؛ حيث إنهما يزيلان الماء من الجسم. وبالإضافة إلى ذلك، فإن المشروبات الغازية يتم إعدادها

الفصل الرابع، أهمية التدفق في جسم الإنسان ٧١

من طريق وضع ثاني أكسيد الكربون في الشراب، وهو من الفضلات الناتجة من عملية التنفس يتخلص منه الجسم عن طريق طرده من الرئتين عند إطلاق الرفير. حاول أن تتذكر ذلك في المرة التالية التي توشك فيها على تناول زجاجة من المياه الغازية.

التدفق والإخراج

يعمل الموتور على حرق الوقود، ويعمل نظام العادم السليم على إخراج الفضلات من ماسورة السحب أو من الماسورة الرأسية. وتتكون الفضلات التي تخرج من الشاحنة من مواد صلبة وسائلة وغازية؛ والمواد الغازية عبارة عن ثاني أكسيد الكربون وأول أكسيد الكربون، وهي من الغازات السامة للإنسان. لذلك عادةً ما يكون هناك بخار ماء، والذي يجب إخرجه من حجرة الاحتراق، بالإضافة إلى الرماد والسُّخام والكبريت.

ومن الممكن أن يؤدي انسداد نظام العادم إلى تراكم الفضلات في الموتور؛ مما يؤدي إلى صعوبة دوران الموتور وضياع الوقود في هذه العملية. ومن المثير بالذكر أن الموتور الذي يدور بصعوبة يُستهلك بشكل أسرع؛ أي ينتج عن ذلك ضياع الوقود ونقص عمر الشاحنة. وعلى العكس من ذلك؛ فإن نظام العادم السليم والنظيف يساعد في الحد من التكاليف وإطالة عمر الشاحنة.

ومتلماً تحتاج الشاحنة إلى التخلص من الفضلات الصلبة والسائلة والغازية، يُعد التخلص من الفضلات أمراً ضرورياً لصحته ولكي يعمل بكفاءة. ولقد تمت مناقشة وظيفة الرئتين التي تتمثل في تخلص الجسم من ثاني أكسيد الكربون، ويُعد ما تقوم به الرئتان جانباً واحداً من عملية الأيض التي تتم داخل جسم الإنسان. أما الجانب الآخر، فيقوم به الجهاز الهضمي الذي يحمل المواد الغذائية إلى أجزاء الجسم المختلفة بواسطة الاستصاص، كما يشتمل على جهاز الإخراج الرئيسي الذي يتخلص من السوائل والمواد الصلبة.

وكما هو الحال بالنسبة للشاحنة؛ إذا تعرض جهاز الإخراج في جسم الإنسان إلى الانسداد كلياً أو جزئياً، فإن الفضلات سوف تتراكم ولن تخرج من الجسم. وفي هذه الحالة، يكون على الجسم امتصاص الفضلات وتخزينها في الأنسجة والأعضاء والعضلات. ونتيجةً لذلك؛ تتراكم السموم في الجسم؛ مما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض والإرهاق والإجهاد والضعف والتقدم في العمر قبل الأوان. وبالإضافة إلى ذلك، فإنك تكون بحاجة إلى بذل المزيد من الطاقة للقيام بالمهام المختلفة. وتختلف آراء الخبراء بخصوص عدد مرات القيام بعملية إخراج البراز بشكل كامل، ولكنها في المتوسط تتراوح بين مرة و٣ مرات في اليوم.

والجهاز الهضمي السليم يعمل على امتصاص المواد الغذائية اللازمة لبناء جهاز مناعة قوي، ويوفر حياة مليئة بالطاقة والحيوية. ويساعد تناول الطعام الصحي وكميات كافية من الماء النقي وتطبيق الأساليب الفعالة للتخلص من الإجهاد وممارسة التمارين الرياضية بانتظام في الحفاظ على سلامة الجهاز الهضمي.

الليونة وتدفق الزيوت

تتكون الشاحنة من أجزاء كثيرة، مثل: محاور العجلات وعمود الإدارة والتروس والمكابس والعجلات وغيرها. وعندما يدور الموتور وتتحرك الشاحنة، تتحرك هذه الأجزاء وتدور مرة تلو الأخرى. ويتم توزيع الزيت وسوائل التزييت الأخرى في جهاز التزييت لمنع هذه الأجزاء من الاحتكاك ببعضها بشكل مباشر؛ مما يسمح لها بالدوران أو الانزلاق على طبقة رقيقة من الزيت، الأمر الذي يقلل من الاحتكاك بين أجزاء الشاحنة أثناء دورانها. ومن الجدير بالذكر أن قلة الاحتكاك تطيل عمر أجزاء الشاحنة، وتزيد من كفاءتها. فإذا نفذت الزيوت من الشاحنة، فسوف يزداد التآكل والاحتكاك والسخونة. وفي هذه الحالة، يصعب تحرك أجزاء الموتور، وتحتاج الشاحنة إلى بذل المزيد من الطاقة (أي الوقود) لكي تتحرك. وفي النهاية، يؤدي ذلك إلى تعطل الشاحنة وتوقفها عن العمل بشكل أسرع.

الفصل الرابع، أهمية التدفق في جسم الإنسان ٧٣

وبالإضافة إلى ما سبق، فإن الزيت يعمل أيضاً على تنظيف الموتور؛ حيث
١٠٠. تدفق في الموتور أثناء دورانه ويلتقط الفضلات، مثل: الغبار والقاذورات
والكربون وشظايا المعادن التالفة. ويتم التقاط أصغر الجسيمات في فلتر الزيت،
١٠٠.١. تستقر الفضلات كبيرة الحجم أسفل وعاء الزيت. ومن الضروري أن يتم
١٠٠.٢. الزيت واستبدال الفلتر باستمرار لصيانة الموتور بشكل جيد؛ لأنه بمجرد
١٠٠.٣. الزيت فإنه لن يستطيع تنظيف الموتور، ولكنه بدلاً من ذلك سيترك المزيد
١٠٠.٤. الفضلات في الموتور مع كل مرة يدور فيها خلاله؛ مما يؤدي في النهاية إلى
١٠٠.٥. أجزاء الموتور المتحركة.

عندما يدور الموتور، تعمل طبقة الزيت الرقيقة الموجودة بين المكابس
١٠٠.١. دوران السلندر على منع فقدان الضغط، وتعمل قوة الاحتراق على دفع المكبس
١٠٠.٢. مما يؤدي إلى وصول أقصى طاقة إلى عمود الإدارة والعجلات. فإذا لم
١٠٠.٣. هناك طبقة من الزيت، يتم فقدان معظم هذه الطاقة، ويعمل الموتور بصعوبة
١٠٠.٤. لكي تتحرك الشاحنة؛ مما يتسبب في إنقاص عمر الموتور وأجزاء الشاحنة
الأخرى.

ومن الوظائف المهمة الأخرى التي يقوم بها الزيت حماية الموتير من التآكل
والصدأ، كما أنه يعمل كحماص للصدمات بين أجزاء الشاحنة عندما تقوم بنقل
١٠٠.١. الموتور. وكما ذكرنا؛ فإنه من الضروري أن يتم تغيير الزيت بشكل منتظم
لإزالة عمر الشاحنة وزيادة قوتها وكفاءتها.

وبالمثل؛ فإن أجزاء الهيكل العظمي - مثل العظام والديسكات (أقراص
١٠٠.١. جودة بين فقرات العمود الفقري) والمفاصل - تشبه الأجزاء المعدنية
الجودة في الشاحنة؛ حيث إنها تحتاج أيضاً إلى التزييت أو إلى التليين لكي
١٠٠.٢. مل بكفاءة ولكي يشعر الإنسان بالراحة، كما هو الحال بالنسبة للعينين
والأربطة.

يؤدي احتكاك العظام ببعضها إلى زيادة التآكل والاحتكاك والسخونة؛ مما يؤدي إلى إصابة الجسم بالتيبس والتورم والآلام الشديدة في المفاصل. ولكن بعكس الشاحنات: فإننا لا نستطيع الذهاب إلى محطات الوقود لتزويد أجسامنا بالسائل الزلالي (الذي تفرزه أغشية المفاصل)، بل يجب أن نحافظ عليه داخل أجسامنا. ويؤدي كل من قلة الحركة ونقص الماء في الجسم إلى نقص كمية السائل الزلالي في أجسامنا، كما يقلل من لزوجته أو كثافته. وفيما يلي حل بسيط لهذه المشكلة: حرك المفاصل باستمرار بشكل كامل وتناول طعاماً صحياً وكثيراً من الماء. فمن الجدير بالذكر أن الحركة وممارسة تمارين الإطالة تجعل الأربطة والعضلات والأوتار أكثر مرونة، وتساعد المفاصل المرنة في تسهيل عملية التنفس بشكل مناسب واتخاذ أوضاع جسمانية مناسبة وتسهيل الحركة وتقليل فرص التعرض للإصابات.

التدفق ولياقة الإنسان

يتحرك كل من الهواء والسوائل دائماً داخل جسم الإنسان وحوله، حتى عندما يكون ساكناً. ويُعد تدفق الهواء والسوائل أمراً غاية في الأهمية؛ لسلامة الجسم وزيادة عمره. وتؤثر جميع حركات الجسم وأوضاعه وأنشطته أو نقص حركته بشكل مباشر على التدفق؛ وبالتالي تؤثر على الكثير من جوانب الصحة واللياقة الجسدية على المدى القصير والمدى الطويل، بما فيها التقدم في العمر.

التنفس

يتم أولاً استنشاق الهواء من خلال فتحتي الأنف والفم، ثم ينتقل إلى داخل الرئتين وخارجهما. وتوجد الرئتان في القفص الصدري، كما أن موضعهما بالنسبة لبقية الجسم يؤثر بشكل كبير على معدل تدفق الهواء وسهولته.

انحن للأمام وأنت جالس على كرسي، مع جعل رأسك في وضع منخفض. بعد ذلك، خذ نفساً ثم أطلق الزفير. ثم اتخذ وضع الجلوس

الصحيح، بحيث يكون منحني الجزء السفلي من ظهرك متجهاً للأمام، وبحيث يكون كتفك فوق وركيك ورأسك في وضع جيد. خذ نفساً مرة أخرى، ثم أطلق الزفير. في هذا الوضع السليم، سوف تلاحظ أن عملية التنفس أصبحت أكثر سهولة، وأنت أصبحت قادراً على استنشاق كمية أكبر من الهواء وإطلاقها.

إن تكوين جسم الإنسان يتطلب الحصول على أكبر قدر من الأكسجين: بحيث يكفي للقيام بالمهام المطلوبة منه. وتتمثل مهمتك - بصفتك صاحب هذا الجسم - في الحفاظ عليه في وضع يسمح بتدفق الهواء بشكل جيد. فعندما ينحني الجزء العلوي من القفص الصدري إلى الأمام، تتغير طريقة استنشاق الهواء، وتقل كمية الأكسجين التي يتم استنشاقها. ومن الجدير بالذكر أن عملية التنفس تؤثر أيضاً على معدل ضربات القلب ومستوى الدورة الدموية في الجسم.

تؤثر الأوضاع الجسمانية على تدفق الهواء أثناء قيام الإنسان بأي نشاط، مثل الجلوس والوقوف والنوم. فإذا كنت تنام متكوراً مثلاً، ولن تستطيع التنفس بسهولة. وبالتالي، يجب أن تتخذ وضعاً جيداً أثناء النوم يساعدك على استنشاق الأكسجين وإطلاق الزفير الذي يحتوي على ثاني أكسيد الكربون والفضلات الأخرى التي تنتج عن عملية الأيض التي يقوم بها الجسم.

انواع السوائل الموجودة بالجسم وأهميتها

تتدفق السوائل خلال جسمك وتعمل على توصيل المواد الغذائية إلى جميع الخلايا الموجودة به بالإضافة إلى تنظيفها، وفي الوقت نفسه تعمل على إزالة الفضلات من الجسم. وبالتالي فإن أي خلل في تدفق أي سائل - مثل الدم - يؤدي إلى توقف عملية الإمداد بالمواد الغذائية، وكذلك تتوقف عملية تخليص الخلايا من الفضلات، مثل بقايا حمض اللاكتيك والبروتين.

يحتوي جسم الإنسان على جهاز ليمفاوي، بالإضافة إلى الجهاز الدوري. ويوجد السائل الليمفاوي بين خلايا الجسم وأنسجته، ويساعد في تصريف أية فضلات موجودة في الخلايا. ويعمل الجهاز الليمفاوي مع الجهاز الدوري على مساعدة خلايا الدم البيضاء وخلايا جهاز المناعة الأخرى في حماية الجسم من البكتيريا والفيروسات. وعندما يكون جسمك نشيطاً، فإنه يحفز تدفق السائل الليمفاوي.

وكذلك يتدفق السائل الزلالي حول معظم مفاصل الجسم، ويعمل كسائل للتليين لتحسين حركة العظام وتقليل الاحتكاك. ولكي يتوافر هذا السائل بانتظام داخل جسمك، فإنه يعتمد على حركة العظمتين المكوّنتين للمفصل. فإذا قلّت الحركة بين هذه العظام، فمن الممكن أن تتغير صفات هذا السائل ويصبح أقل لزوجة؛ مما يزيد من الاحتكاك بين العظام. وفي هذه الحالة، سوف يصبح المفصل أكثر صلابة وتيبساً وتضعضع حركته. وكما تساعد طرفة العين في الحفاظ على رطوبة مقلة العين، فإن حركة الجسم هي التي تساعد في تزييت المفاصل. وتساعد التمارين الرياضية وحركة الجسم كله في مساعدة المفاصل على التحرك بكفاءة، كما تجعل العضلات والأربطة أكثر مرونة.

ومن الممكن أن يحدث تيبس المفاصل بالتدريج، كما أنه من الممكن أن يسهم في صعوبة الحركة والتصاق العظام ببعضها بدرجات متفاوتة. فإذا ربطت كتفك بحيث يظل ثابتاً لمدة ٢٤ ساعة، فإنه سيكون متيبساً، وستتعرض لألم شديد عندما تبدأ في تحريكه مرة أخرى. ويحدث هذا التيبس - جزئياً - بسبب نقص تدفق كل من الدم والسائل الزلالي في مفصل الكتف وأربطته وعضلاته.

ومن ناحية أخرى، إذا أدى نقص أو تغيير صفات السائل الموجود بين العظام إلى إعاقة حركتها، فسوف تعمل العضلات بصعوبة أكبر للتحرك؛ وبالتالي تستهلك مزيداً من الطاقة. وأفضل طريقة لتحسين تدفق السائل حول المفاصل هي ممارسة التمارين الرياضية وتمارين الإطالة بشكل منتظم؛ حيث إنها تساعد في الحفاظ على المفاصل في وضع جيد وتسمح لها بسهولة الحركة.

العمود الفقري والديسكات

تتكون الديسكات الموجودة بين فقرات العمود الفقري من ٨٠٪ من الماء، الأمر الذي يُعد من أسباب امتصاصها للصدمات بشكل جيد. فإذا كان منحنى العمود الفقري في أفضل وضع له؛ أي على شكل حرف S، فإن الضغط على الديسكات سوف يكون في المستوى الطبيعي. أما إذا لم يتخذ الجزء السفلي من ظهرك شكل المنحنى الطبيعي وأصبح مستقيماً، فإن الضغط على الديسكات سوف يزداد بصورة تلقائية بنسبة ٨٠٪ تقريباً.

وكما هو الحال بالنسبة للمفاصل الأخرى؛ فإن الديسكات لكي تظل سليمة وتحصل على التغذية المناسبة وتعمل بفاعلية، يجب أن تتدفق السوائل إلى داخل كل ديسك وخارجه بشكل منتظم. ويعتمد كل ديسك على الحركة لدفع هذه السوائل إلى الخارج وسحبها إلى الداخل مرة أخرى.

ومع ذلك، إذا اتخذت أوضاعاً جسمانية خاطئة ومارست أنشطة تجعل منحنى ظهرك في وضع مستقيم وليس على شكل حرف S، فسوف يزيد الضغط على الديسكات لنقل السائل إلى الخارج. ومن الأمثلة الشائعة على ذلك، الجلوس على كرسي غير ملائم بشكل متكرر كل يوم. فإذا تحركت الفقرات بشكل غير مناسب ولم يسمح وضع الجسم بتحريك الكمية نفسها من السوائل إلى الداخل مرة أخرى، فسوف تنتقل السوائل بالتدريج إلى خارج الديسك؛ مما يؤدي إلى نقص سمك الديسك واستهلاكه بشكل زائد قبل الأوان.

وتُعد وظيفة الديسكات، الموجودة بين الفقرات، المتمثلة في امتصاص الصدمات وتحمل الثقل جزءاً من التكوين الأساسي للجسم، ويمكنها أن تتحمل هدراً كبيراً من الضغط. ولكن عندما تكون الديسكات مضغوطة بسبب اتخاذ أوضاع غير صحيحة لمدة طويلة والقيام بحركات خاطئة بشكل متكرر، فسوف يزيد احتمال تعرضها للإصابات، ويتقدم العمر قبل الأوان. فعلى سبيل المثال، إن ظهر سائق الشاحنة التي تنقل الحمولات لمسافات طويلة يصبح بمثابة ماص

للصدمة تماماً مثل الجهاز الموجود بالشاحنة، بسبب اهتزاز جسمه بشكل متكرر داخل الشاحنة. لكن إذا اتخذ هذا السائق وضعا ملائماً أثناء جلوسه في الشاحنة، يمكنه تجنب قدرًا كبيراً من التأثير الناتج عن امتصاص الصدمات التي يحدثها الموتور والطريق وإنهاء الرحلة بشكل مريح دون حدوث إصابات كثيرة للديسكات الموجودة في عموده الفقري.

التدفق وحركة الجسم

تساعد الحركات والأوضاع الجيدة التي يتخذها الجسم على التدفق. فعلى سبيل المثال، تعمل تمارين إطالة العضلات وإرخائها على تدفق الدم خلالها، كما تساعد في عمل الدورة الدموية بالشكل المعتاد وتحفز تدفق السائل الليمفاوي.

وبالإضافة إلى تدفق الهواء والسوائل، من الممكن أن يكون هناك تدفق في حركة الجسم أيضاً. فعلى سبيل المثال، هل رأيت شخصاً متميزاً في أحد الألعاب الرياضية أو في أحد المهارات يستخدم تدفق الحركة للقيام بهذه الأنشطة، مثل الرقص أو ممارسة لعبة الجولف بمهارة ودقة أو قيادة سيارة سباق بشكل بارع ومتميز عن الآخرين؟ يبدو أن الأشخاص المحترفين في القيام بهذه الأنشطة يفعلون ذلك دون تفكير ودون بذل الكثير من الجهد، بينما يقوم المبتدئون بأداء حركات صعبة وغريبة، ويتخذون أوضاعاً سيئة غالباً. وبالإضافة إلى ذلك، فإن المحترفين في أحد الأعمال يكون لديهم تدفق طبيعي في حركة الجسم، ويكون هذا التدفق أكثر فاعلية في استهلاك الطاقة وأقل إيذاءً للجسم. وبالمثل؛ يمكنك أن تتعلم اتخاذ أوضاع جسمانية جيدة وتحسين تدفق حركة جسمك؛ فكل ما يتطلبه الأمر هو التدريب على ذلك.

إن الحركات السليمة من الممكن أن تحفز تدفق الهواء والسوائل في الجسم. وبالإضافة إلى ذلك، فعن طريق تحفيز تدفق الهواء من خلال التنفس بعمق، وخاصةً أثناء اتخاذ أوضاع جسمانية جيدة، فإنك تحفز تدفق السوائل وحركة القفص الصدري والجزء العلوي من الجسم بشكل سليم.

تعمل الزوايا المغلقة أو الضيقة في الجسم والمفاصل على تقليل التدفق. فعلى سبيل المثال، إذا قمت بضم ركبتيك إلى أعلى ناحية صدرك، فإنك تقلل التدفق خلال الركبتين والوركين، وتجبر المنحنى الموجود أسفل ظهرك على الارتداد للخلف. وعلى الرغم من أن هذا الوضع يساعد على إطالة الجسم، فإنه إذا تم القيام به بشكل مفرط ومتكرر، فسوف يعوق التدفق. وينطبق الأمر نفسه على الأوضاع التي يتم فيها ضغط قبضة اليد أو المعصم أو المرفق أو الكتف، مثل النوم بشكل خاطئ في وضع متكور، أو الكتابة على لوحة المفاتيح مع إمالة المعصمين ناحية الإصبع الصغير، أو الكتابة أثناء الجلوس في وضع مرتفع جداً.

إن تدفق السوائل، بما فيها الدم والسوائل الزلالية والسوائل الموجودة داخل الديسكات وخارجها، يساعد في عملية الإمداد بالمواد الغذائية ويزيد من قدرة الجسم على التحرك بشكل سليم. وتساعد الأربطة والأوتار - التي تعتمد على العضلات في عملها - في تدعيم الحركة بشكل آمن، ولكن لكي تقوم بمهمتها بشكل جيد؛ فإنها تتطلب تدفق السوائل وحركة الجسم بشكل جيد لكي تظل قوية ومرنة وسليمة.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الخامس

العلاقة بين الوقت وجسم الإنسان

إن الوقت عبارة عن سلسلة متصلة غير مكانية من الأحداث التي تتم بشكل متلاحق ومحدد لا يمكن عكسه، وترتيبه كالتالي: الماضي، ثم الحاضر، ثم المستقبل. وعلى الرغم من أن الوقت يُعد من أكثر الظواهر المثيرة للجدل، وأننا نلقي اللوم عليه بسبب الضغط الشديد الموجود في حياتنا، فإنه يُعد عنصراً محايداً؛ فهو ليس بصديق أو عدو. ولكن ما نقوم به أو لا نقوم به في هذا الوقت هو الذي يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أجسامنا.

إن الوقت في حد ذاته لا يمكنه الحكم على الأشياء، ولكن يمكننا استخدامه في تقييم وضعنا الحالي ومعرفة كيفية وصولنا إلى هذا الوضع. والوقت يشبه المرسى؛ حيث إنه يقوم بإرساء الأوضاع والحركات والأنشطة والعادات السائدة لديك في موضعها - وهو في هذه الحالة بنية جسمك التي تعكس كل ما تمارسه. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الوقت يشبه العدسة المكبرة التي توضح العادات السيئة وكذلك الأفعال والعادات الإيجابية بشكل أكبر.

ويمكن أن تستفيد من الوقت في تحسين عاداتك الجسمانية، وتحسين حالة التوازن والشكل والتدفق الحالي لديك بشكل أكبر. إنك تربط اليوم الحالي باليوم التالي له وهكذا على مدار حياتك، وعادةً ما تكون عاداتك هي العامل الرئيسي الذي يحدد ما إذا كانت صحتك جيدة أو غير جيدة.

يمكنك أن تخرج نفسك من وضعك السيئ في أي وقت، وذلك بفحص عاداتك والبيئة المحيطة بك ومدى تفاعلك مع هذه البيئة؛ لكي تتعرف على الطريق الذي تتجه إليه صحتك والمصير النهائي المحتمل لها. فعلى مدار حياتك، يجب أن تنتبه إلى العادات التي تمارسها؛ حيث إن ذلك يوفر لك فرصة مناسبة القيام بإجراء أية تغييرات ضرورية لكي يكون جسمك بصحة أفضل.

الخطوة الأولى

إن العادات التي تمارسها بمرور الوقت تؤدي إلى الوصول إلى نتيجة متوقعة نسبياً.

ولكي تبدأ في التحكم في الوقت، يجب أولاً أن تحدد الطريق الذي تسلكه الآن، وأن تتعرف على حالتك الصحية في الوقت الحالي. ففكر في سبب قيامك بالأمور التي تقوم بها. ففي أسلوب التعليم الإدراكي تبدأ بالتعرف على المعلومات ودراستها عن طريق تطبيقها على نفسك؛ ومن ثمَّ يسهل إجراء تغييرات حقيقية ثابتة في حياتك. فمثلاً، عادةً ما تنشأ العادات التي نمارسها عن السلوكيات المكتسبة والضغط الاجتماعي ووسائل الإعلام والخوف من التغيير، وكذلك بسبب عدم وجود الرغبة أو القدرة على التغيير. ولكن يمكنك تغيير هذه العادات عن طريق تحديد المسير الذي تريده أولاً، ثم تحديد التغييرات التي يجب أن تقوم بها. وفي الواقع، إنك لن تحتاج إلى اتخاذ أوضاع جسمانية مثالية طوال الوقت. ولكن يجب أن تتعرف على الأوضاع الجسمانية غير المتوازنة كالتي تقوم فيها بالانحناء، وكذلك الأوضاع الجسمانية الجيدة. خذ الوقت الكافي لمواجهة التأثيرات السلبية، عن طريق ممارسة تمارين الإطالة والتنفس بعمق.

الشباب الدائم

يصعب الحديث عن الوقت دون ذكر العمر؛ حيث إن العمر يمثل الوقت الذي قضيناه في حياتنا. وهناك جانبان متعلقان بالعمر؛ وبالطبع يتمثل الجانب الأول في العمر الزمني - وهو عدد سنوات عمرك. أما الجانب الثاني، فيتمثل في العمر الفسيولوجي - وهو عمر جسمك في الطب الأحيائي. ولا يشترط أن يكون الجانبان متماثلين؛ فمن الممكن أن يكون عمر أحد الأشخاص الزمني هو ٥٦ عاماً، بينما يكون عمر جسمه الفسيولوجي ٤٥ عاماً. وعلى الجانب الآخر،

الفصل الخامس: العلاقة بين الوقت وجسم الإنسان ٨٣

قد يكون عمر أحد الأشخاص الزمني ٢٨ عاماً، بينما يكون عمر جسمه الفسيولوجي ٥٠ عاماً بسبب ظروف حياته الصعبة. ومن الممكن أن تلاحظ هذه الظاهرة في الحفلات التي تقيمها بعض المدارس الثانوية وتجمع فيها الطلاب المتميزين الذين تخرجوا منها على مدار سنوات طويلة.

في حياتي العملية، عادةً ما أرى أشخاصاً أعمارهم الزمنية أقل من أعمارهم الفسيولوجية، ولكن هناك أيضاً العديد من المرات التي رأيت فيها أشخاصاً أعمارهم الفسيولوجية أصغر من أعمارهم الزمنية. وفيما يلي بعض الصفات التي تدل على صغر العمر الفسيولوجي:

◀ قوة العضلات

◀ الحرص على اتخاذ أوضاع جسمانية ملائمة، والحفاظ عليها بشكل مريح وأقل صعوبة

◀ مرونة حركة مفاصل الجسم للأمام وللخلف وللجانبيين وبشكل دائري

◀ قدرة الجسم على التكيف والاحتمال بدرجة كافية للقيام بالأنشطة اليومية

◀ النظرة التفاؤلية والإيجابية للحياة

◀ ممارسة عادات تحسّن من التوازن والشكل والتدفق فيما يتعلق بالجسم

من ناحية أخرى، فإن الصفات التي تدل على كبر العمر الفسيولوجي عن العمر الزمني تتمثل فيما يلي:

◀ تكرر الشعور بشد في العضلات وعدم توازنها

◀ عدم القدرة على اتخاذ أوضاع جسمانية ملائمة أو الاحتفاظ بها

◀ عدم القدرة على التنفس بعمق

◀ تكرار قيام الجسم بحركات محدودة، مثل: أوضاع الانحناء الناتجة عن عدم تقدير الذات أو الحزن أو الاضطرار إلى الجلوس على كرسي غير ملائم للجسم

◀ النظرة التشاؤمية للحياة

◀ عدم وجود دعم عائلي أو اجتماعي، وعدم القدرة على ممارسة العادات الإيجابية أو اكتسابها

الفصل السادس

التكرار والقوة والمرونة

يشير مصطلح التكرار إلى العملية التي يتم فيها القيام بالشيء أو تجربته أكثر من مرة.

يُعد التكرار أمراً غاية في الأهمية إذا أردت أن تحسّن أداءك لأي نشاط، مثل التزلج على الجليد أو النحت. فالتكرار هو ما يسمح للشاكوش بدق المسمار الكبير في الخشب، كما يسمح للفأس الصغير بقطع شجرة كبيرة. ومن الجدير بالذكر أن التكرار يقوي العادات - جسدياً ومن خلال المخ والجهاز العصبي - التي توجه حركاتك، سواء أكنت مدركاً لذلك أم لا؛ فالتكرار هو ما يجعل العادات تتغير أو تستمر بشكل دائم.

وبالإضافة إلى ما سبق، فإن التكرار يجعل العادات والحركات أمراً طبيعياً بالنسبة للإنسان؛ حيث إنه يبرمجها داخل المخ والجهاز العصبي. ويستمر تكرار العادات بعد ذلك دون وعي؛ بحيث تستطيع التركيز على أشياء أخرى. والتكرار يشبه العزف على البيانو؛ فكلما تدربت على العزف على البيانو بشكل أكبر، تحسنت قدرتك على ممارسته. وبالمثل؛ كلما جلست منحنيّاً على المكتب، سوف تستمر في القيام بذلك دائماً. فكلما قمت بتكرار أحد الأنشطة، زاد تعمق هذه الأنشطة داخل الممرات العصبية التي تتحكم في الأفعال التي تصدر عن المخ وخلال الجهاز العصبي، وهذه الممرات العصبية هي التي تخبر العضلات المختلفة والأجزاء الأخرى الموجودة في الجسم عما يجب القيام به. وبمرور الوقت، يزيد التكرار من تأثير العادات التي تمارسها على جسمك.

إن تكرار الأنشطة (مثل ممارسة الجولف أو الباليه) يبرمج الجهاز العصبي على الاستجابة بأقل إدراك ممكن. والطريقة المثلى للتخلص من العادات القديمة السيئة وممارسة عادات أفضل تتمثل أولاً في معرفة هذه العادات. فيجب عليك أن تحدد ما يجب أن تقوم بتغييره وسبب ذلك، ثم يمكنك الاستفادة من عنصر الوقت والتكرار في اكتساب عادات جديدة.

التكرار سلاح ذو حدين

إن التكرار أيضاً هو ما يسمح للماء بتفتيت الصخور. ويمكنك استخدام هذه الظاهرة القوية لصالحك، ولكن من الممكن أن تكون ضدك أيضاً. فبما أن تكرار الأنشطة يجعلك تعتاد عليها بسرعة كبيرة، فلن تستطيع تغييرها، سوف يكون من الضروري أن تتعرف على الفعل المضر الذي يقوم به جسمك بشكل متكرر.

من الممكن أن يؤدي التكرار مع الوقت إلى بناء صحة جيدة أو العكس. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تأثير التكرار يعتمد على ما إذا كان هذا التكرار يتم بسهولة أم بصعوبة. فعلى سبيل المثال، يكون تأثير تكرار العادة السيئة بصعوبة سلبياً على الجسم بشكل أكبر من التأثير السلبي الناتج عن تكرار العادة السيئة نفسها بسهولة. ومن الممكن أن يضم التكرار الحركات الكبيرة، مثل الدخول والخروج من السيارة أو الحركات الصغيرة، مثل الكتابة على لوحة مفاتيح جهاز الكمبيوتر. كما يمكن أن يضم أنشطة قوية، مثل رفع الأشياء الثقيلة أو أنشطة بسيطة، مثل إمالة الرأس للأمام لقراءة كتاب.

ومع مرور الوقت، يمكنك استخدام التكرار لصالحك؛ وذلك بمجرد أن تتعرف على تأثير تكرار العادات السيئة على جسمك وصحتك. وبالتعرف على هذه العادات المضرة وعدد مرات تكرارها، سوف تقوم بتعديلها بشكل يتناسب مع بنية جسمك.

القوة

إن القوة هي القدرة على القيام بشيء ما أو إحداث تغيير ملموس. تُستخدم القوة بطرق مختلفة، ومن الممكن أن تكون في صالحك أو ضدك، حسب طريقة استخدامك لها. فعلى سبيل المثال، من الممكن الاستفادة من القوة في زيادة القدرة على المقاومة حتى يمكنك تحسين حالتك الجسدية وقدرتك على الاحتمال؛ كما هو الحال بالنسبة لتمرينات رفع الأثقال المناسبة التي تزيد من قوتك، أو الجري على جهاز المشي الكهربائي لتحسين حالة القلب والأوعية الدموية، أو القيام بأعمال يديوية مناسبة لتحسين قدرتك على العمل. وبالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام القوة بشكل مناسب أثناء ممارسة التمارين الرياضية يساعد على تحسين حالة العظام والعضلات. وبالعكس؛ إذا لم تستخدم القوة بشكل مناسب في الأنشطة اليومية التي تمارسها، بما فيها التمارين الرياضية، فإن ذلك قد يؤدي إلى إصابة عظامك وعضلاتك بالضمور. وفي هذه الحالات، يُعد استخدام القوة بشكل مناسب أمراً مفيداً للجسم.

ومن ناحية أخرى، من الممكن أن تؤدي إساءة استخدام القوة إلى حدوث إصابات خطيرة، مثل ما يحدث عند رفع صندوق ثقيل بشكل خاطئ، أو جرف الثلج بطريقة سيئة، أو الانحناء عند قراءة الجرائد لمدة ساعة على منضدة. وفي هذه الأمثلة، تؤدي القوة إلى قيام جسمك بالمقاومة بطريقة لها نتائج مضرّة. ومن الجدير بالذكر أن القوة نفسها لا تُعد إيجابية أو سلبية، ولكن طريقة استخدامها هي التي تحدد تأثيرها عليك. والاختيار عائد إليك؛ فمثلاً، إذا كان الشخص يركب السيارة الذي يتعرض لتكرار قوة الاهتزاز. فإذا كان الشخص يركب في أفضل وضع متوازن، مع وجود منحنيات العمود الفقري في الوضع الصحيح والطبيعي، فإن العمود الفقري سوف يعمل كما هو عليه. ولن يكون هناك ضغط زائد على جسمه. وعلى العكس؛ إذا جلست

منحنياً أثناء قيادة السيارة أو ركوبها، فسوف يزداد الضغط على ظهرك بشكل سريع؛ لأنك تقلل من قدرة جسمك على امتصاص الصدمات. وإذا قابلت القوة بمقاومة كبيرة واهتمام شديد، فسوف تُصاب بالإجهاد؛ مما يكون له تأثير سلبي متراكم مع مرور الوقت. ومن ثمَّ، يجب أن تدرك أن القوة عبارة عن ظاهرة يجب تقديرها، كما يجب أن تتعلم تطبيقها واستخدامها لصالحك.

المرونة

إن المرونة هي القدرة على التكيف والاستجابة للتغيرات.

تُعد المرونة من الأمور الأساسية الأخرى التي تُعتبر سلاحاً ذا حدين. فالأشخاص الذين يتمتعون بالصحة والسعادة في حياتهم - مهما كانت أعمارهم - تكون لديهم مرونة في حركة أجسامهم، وكلما تقدمنا في العمر أصبح امتلاكنا للمرونة أكثر أهمية. ويقول ممارسو تمارين اليوجا إن ما يحدد عمرك هو مرونة عمودك الفقري.

قام الطبيب الأسترالي "جرانت دونوفان" بإجراء دراسة على أشخاص تتراوح أعمارهم بين ٨٠ و ٩٠ عاماً ولم يتعرضوا لأيّة أمراض مزمنة على مدار حياتهم، وقام بتسجيل العديد من الملاحظات المثيرة للاهتمام. فقد أشار في البداية إلى أنه على الرغم من أن هؤلاء الأشخاص لم يكونوا على قدر عالٍ من التعليم، فقد كانت لديهم رغبة كبيرة في التعلم. وبالإضافة إلى ذلك، فقد كانوا عندما يستيقظون صباحاً يتطلعون إلى ما سيقومون به كل يوم، وعادةً ما تكون لديهم نظرة إيجابية ويشعرون بالتفاؤل. وقد ذكر أيضاً أن لديهم مرونة كبيرة في المفاصل. ولكن أيُّ من هذه الصفات يأتي أولاً؟ هل تسببت مرونة المفاصل في تحسين صحتهم وإطالة أعمارهم ونظرتهم الإيجابية للحياة أم العكس؟ إنني أعتقد أن هؤلاء الأشخاص عملوا على تزويد أجسامهم وعقولهم بالمرونة بفضل

العادات التي كانوا يتبعونها. فكثيراً ما نجد أشخاصاً يعانون من إصابات خطيرة في الظهر: وبالتالي لا تكون لديهم مرونة، ويشعرون بالألم، ولا يستطيعون القيام بالأعمال التي يشعرون أنهم مجبرون على أدائها أو حتى التي يريدون أدائها. ومن ثمّ، فإنهم يصابون بالإجهاد والقلق والإحباط. لذلك يُعد الاهتمام بمرونة الجسم والعقل أمراً ضرورياً خلال فترات الإجهاد والشفاء من الإصابات وعلى مدار الحياة اليومية.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل السابع

تركيب الجسم عند التقدم في العمر

إذا أدى عدم توازن جسمك إلى إعاقة تدفق الهواء والسوائل بداخله بمرور الوقت وبتكرار العادات، فسوف يؤثر ذلك بالسلب على شكل جسمك وبنيته. لكن عند ضبط توازن الجسم وعودة التدفق داخله بشكل طبيعي، فإن الوقت والتكرار سوف يكون لهما تأثير إيجابي على شكل جسمك. ويجب عليك أن تذكر ذلك جيداً؛ حتى لا تتعرض للندم والإحباط.

ويمكنك تطبيق أساسيات تحقيق اللياقة البدنية المثلى – والتي تتمثل في الحفاظ على التوازن والشكل والتدفق والاستفادة من الوقت والتكرار – على كل نشاط تمارسه في حياتك. كما يمكنك استخدام هذه الأساسيات لمعرفة أفضل طريقة للقيام بالأنشطة، مما يساعد في تحسين صحتك ولياقة جسمك على المدى الطويل والقصير. وبالنسبة للتوازن، فيجب عليك أن تفحص كل جزء في جسمك؛ حتى يمكنك اختيار الأوضاع والحركات المتوازنة المريحة بالنسبة لك المناسبة للأنشطة التي تقوم بها.

تذكر دائماً أن التوازن وتعادل القوى إذا تحققا في أي نشاط تقوم به، فإنهما يساعدانك في ممارسته بمجهود أقل وبالطريقة الأكثر ملاءمة لهذا النشاط. فكّر في الأفعال وردود الأفعال – مثل الشد والجذب، والرفع والانحناء – التي تسمح للعديد من الأشياء الموجودة في البيئة بالعمل لصالحك؛ للوصول إلى أفعال وردود أفعال تحسّن من أدائك.

يفضل الرجوع إلى الأمثلة المذكورة في هذا الكتاب أكثر من مرة؛ حتى تحسّن من قدرتك على فهم الأساليب الحديثة للقيام بالأنشطة اليومية. ومن الممكن أن تساعدك عملية اكتشاف الذات هذه في الحصول على المعلومات، وبعث روح البهجة والسعادة داخلك. وبمجرد البدء في القيام بالتغييرات اللازمة، سوف تزداد قوتك؛ مما يدفعك إلى الاستمرار في القيام بالمزيد من التحسينات.

أما بالنسبة لتركيبة بنية الجسم، فيجب أن تضع شكل ومحيط جسمك في اعتبارك دائماً. ولكن لا يعني ذلك أن تنظر إلى شكل جسمك الحالي بعين الناقد، حتى إذا كنت تتمنى أن يكون أحد أجزاء جسمك أقل حجماً أو أكثر طولاً. ولكن المقصود من ذلك هو أن تضع شكل جسمك الحالي في اعتبارك في أثناء قيامك بالخطوات اللازمة لجعل البيئة المحيطة بك - مثل منزلك ومكان عملك وسيارتك - أكثر ملاءمةً لك حتى تعينك على الاستمتاع ببنية جسم سليمة.

وبالإضافة إلى شكل وحجم ومحيط جسمك، يجب أيضاً أن تنتبه إلى حالتك الصحية في الوقت الحالي. فمثلاً، يجب أن تحدد ما إذا كنت تتماثل للشفاء من أحد الإصابات أم تتلقى العلاج لأحد الأمراض؛ فيجب أن تتذكر ذلك دائماً أثناء قيامك بإجراء التغييرات. أما إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص التغييرات التي يمكنك القيام بها لتتماشى مع الظروف الصحية لديك، فيجب الرجوع إلى طبيب متخصص لمساعدتك.

على سبيل المثال، من الممكن أن تكون مصاباً بالجنف (ميلان جانبي في العمود الفقري). وفي هذه الحالة، يجب أن يتكيف جسمك مع البيئة بطريقة مختلفة عن طريقة تكيف الشخص الذي لا يعاني من الجنف. ومع ذلك، يمكنك أن تجعل الأشياء أكثر ملاءمةً لك.

إذا فكرت في أفضل وسيلة لتكيف جسمك مع البيئة، فسوف تتمثل مهمتك في أمرين: التكيف مع شكل جسمك الحالي، وتغييره إلى الأفضل بمرور الوقت والتكرار - إن لزم الأمر. ومهما كان ما كنت تقوم به حتى الآن، فإنه قد ساهم في تشكيل حالتك الصحية التي توجد عليها. قم بتقييم حالتك بشكل دقيق، مع استخدام الأمثلة المذكورة في هذا الكتاب؛ لكي تقلل من تأثير عوامل تقدم عمر الجسم التي بدأت تظهر عليك.

حدد السبب الذي يجعل أحد جانبي جسمك يتكيف مع البيئة بشكل مختلف عن الآخر؛ فمن المؤكد أن شيئاً ما في حياتك غير متوازن. فمثلاً، قد ينتج ذلك عن القيام بأحد الأنشطة الجسدية التي تعتمد على جانب واحد من

الجسم، مثل لعبة التنس أو الجولف، أو قد ينتج عن حمل حقائب المدرسة على كتف واحد في الصغر. ومن الممكن أيضاً أن ينتج ذلك عن العادات والأنشطة الخاطئة التي تمارسها في العمل أو في المنزل أو في أوقات الفراغ. ويمكنك تعديل طريقة القيام بهذه الأنشطة بحيث تصبح أكثر توازناً عن طريق ممارسة تمارين الإطالة التعويضية؛ لكي تبطل الحركات غير المتوازنة التي تقوم بها.

لقد عودنا أجسامنا على الأوضاع غير المتوازنة دون وعي منا بذلك. ويمكنك أن تتجنب التأثير المهلك لهذه الأفعال، وذلك بتحمل المسؤولية وإجراء التغييرات المفيدة. فيمكنك إما أن تغير طريقة تفكيرك لتغير أفعالك وحركاتك وعاداتك، أو تغير بعض العادات لترى ما إذا كان الأمر يستحق أن تغير طريقة تفكيرك وتقوم بالمزيد من التغييرات أم لا.

يشير علم الطبيعة إلى أن التوازن هو الحالة المطلوبة لزيادة العمر. فكلما استطعت تحقيق التوازن في مناطق معينة من جسمك وفي حركاتك وعاداتك، فسوف تستطيع توفير الطاقة وتقليل الجهد؛ وبالتالي سوف يطول عمرك.

بعد أن تفحص الأنشطة التي تقوم بها وفقاً لتوازن جسمك وشكله، انظر إلى أشكال التدفق المختلفة التي تمت مناقشتها حتى الآن:

◀ **تدفق الأكسجين:** أي دخول الأكسجين إلى الجسم وخروج ثاني أكسيد الكربون مع الفضلات الأخرى.

◀ **تدفق الدم:** ويتكون الدم من خلايا الدم الحمراء - التي تحمل العناصر الغذائية والمواد التي تعمل على تطهير الدم من الأجسام الضارة - وخلايا الدم البيضاء - وهي وسائل الدفاع الخاصة بجهاز المناعة.

◀ **الهرمونات:** وهي التي تنظم أجهزة الجسم.

◀ **السوائل الليمفاوية:** وهي وسائل نقل بين الدم والأنسجة.

◀ **الحركة:** أي تدفق الأنشطة الجسدية.

◀ **الديسكات الموجودة في العمود الفقري:** وهي ضرورية للتدفق والشكل وامتصاص الصدمات.

◀ **السوائل الزلالية:** وهي سوائل مسؤولة عن تليين المفاصل وضمان سهولة حركتها.

يؤثر الوقت والتكرار على التدفق والتوازن والشكل المرتبطين بالجسم. فلتغيير الشكل والتوازن والأوضاع الجسمانية والأنشطة التي تقوم بها وتحفيز التدفق، استخدم الوقت والتكرار لتنفيذ هذه التغييرات على أرض الواقع. وفي أثناء عملية التغيير، يكون الوقت هو المرتكز الذي تستند عليه. فالوقت هو ما يوجه التوازن والشكل والتدفق؛ إما في طريق تدهور الصحة، أو في طريق تحسينها على المدى الطويل.

وكما ذكرنا؛ إن التكرار يؤثر على التوازن والشكل والتدفق. فإذا قمت بتكرار الأنشطة المفيدة لجسمك، فسوف يكون ذلك في صالحك. وعلى العكس؛ تكرار الأنشطة التي تضر بالشكل والتدفق والتوازن في جسمك من الممكن أن يؤدي إلى انحرافك عن الحالة الجسدية المثالية التي كان من الممكن أن تصل إليها.

الأسباب المؤدية للانحناء

ينحني الإنسان لعدة أسباب؛ نفسية وجسدية. وتعد معرفة سبب الانحناء هي أول خطوة لتغيير الوضع الجسماني الذي نتخذه. وفيما يلي بعض الأسباب المحتملة:

◀ **عدم تقدير الذات:** إذا لم تشعر بقيمة نفسك، فإنك لن تسير بفخر واعتدال.

◀ **الإحباط أو القلق:** يصاحب هذه الحالات النفسية العديد من الأعراض الخارجية، ويُعد الانحناء أحدها.

◀ محاولة إخفاء التطورات الجسدية (وخاصةً في مرحلتي المراهقة والبلوغ): على سبيل المثال، قد يشعر المراهقون الذين يحدث لهم نمو سريع في أجسامهم بالخجل من زيادة طولهم بشكل كبير، وقد يقلق البالغون من ترهل البطن.

◀ استعراض الجسم: على الجانب الآخر، يميل الأشخاص ذوو الأجسام الرياضية القوية إلى استعراض عضلات بطونهم. ومن ثمَّ فإنهم ينحنون للأمام بشكل طفيف عند ثني عضلات بطونهم، ويؤدي هذا الانحناء إلى عدم توازن أجسامهم. ويمكنك أن تجد أمثلة على ذلك على صفحات المجالات الطبية.

◀ عدم اتخاذ وضع سليم أثناء الوقوف: قد تضطر أحياناً إلى الاتكاء على أحد المكاتب أو الاستناد إلى أحد الجدران أثناء الوقوف مع زملاء العمل لمناقشة أمر مهم، ولكن يجب ألا يتحول ذلك إلى عادة تقوم بها باستمرار.

◀ الإرهاق: قد يؤدي الشعور بالإرهاق بعد القيام بأحد الأنشطة الجسدية الشاقة، أو قلة النوم، أو أية حالة أخرى متعلقة بعملية الأيض التي تتم داخل جسمك إلى قيامك بالانحناء.

◀ ارتداء أحذية غير ملائمة: من المستحيل أن تتخذ وضعاً جسمانياً جيداً وأنت ترتدي حذاءً غير ملائم. وكذلك الحال عند السير بهذا الحذاء غير الملائم أثناء حمل حقيبة النقود على كتف وجهاز الكمبيوتر المحمول في إحدى يديك وحقيبة السفر في اليد الأخرى، أو عند السير وأنت تمسك بطفل صغير؛ فلن تستطيع الإمساك بيد الطفل والوقوف بشكل مستقيم في الوقت نفسه.

◀ التوتر والشعور بالضغط: وهذا أمر واضح تماماً ولا يحتاج إلى تفسير.

◀ **التعرض للإصابات:** قد تغير هذه الإصابات من قدرتك على الحركة بعدة طرق. فعلى سبيل المثال، بعد إجراء عملية جراحية، يمتنع العديد من الأشخاص المصابين بأمراض القلب عن الوقوف بشكل مستقيم؛ لأنهم يخافون من الشعور بالألم في القلب.

◀ **أساليب اتخاذ الأوضاع الجسمانية الملائمة:** لم تتم مناقشتها بعد.

◀ **تقليد الآباء:** إننا عادةً ما نقلد الأوضاع الجسمانية التي يتخذها آباؤنا؛ ومن ثمَّ من الممكن أن نتعود على الانحناء بسبب التقليد. وإذا كان الأمر هكذا، فيجب أن تغير هذا الوضع بمجرد إدراك ذلك.

◀ **الاعتقادات الشخصية:** من الممكن أن تكون مدركًا لقيامك بالانحناء، ولكنك تشعر بعدم قدرتك على تغيير هذا الأمر.

خلاصة القول، من الواضح أنه بإمكانك أن تتغير، ولكن الأوضاع الجسمانية التي تتخذها لن تتغير من تلقاء نفسها إلا إذا أدركت العوامل الأساسية لإجراء التغيير، وقمت بتنفيذها.

الجزء الثاني

**تطبيق أساسيات اللياقة
البدنية المثلى في حياتك**

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثامن

السعي إلى الشفاء التام من الإصابات

عندما تتعرض للإجهاد أو لإصابات تؤدي إلى انهيار الأنسجة أو الخلايا، يجب أن يكون مستوى الدورة الدموية مناسباً وأن يتدفق الهواء في الجسم بشكل منتظم. كما يجب أن يكون هناك قدر مناسب من الحركة والمرونة لمساعدتك على الشفاء. فإذا كان هناك أحد الأنشطة الجسدية يتسبب في حدوث الشد وانهيار الأنسجة، فيجب أن تعطي جسمك قسطاً من الراحة؛ حتى يكون لديه الوقت الكافي للتماثل للشفاء وإعادة الجزء المصاب إلى حالته الصحية القوية والمرنة مرة أخرى.

تُعد الحركة من العناصر الأساسية التي تطيل العمر؛ لأن الجسم يجب أن يكون قادراً على الحركة في المعدل المناسب له بانتظام للحفاظ على المرونة. ومن ثم، إذا لم يتحرك الجسم وفقاً لمعدل الحركة المناسب له، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة الاحتكاك بين المفاصل. مما يؤدي - بمرور الوقت - إلى إعاقة حركتك بشكل أكبر.

تميل الأنسجة التدعيمية - مثل الأربطة والأوتار - إلى التكيف مع الطريقة التي يُستخدم بها الجسم، مهما كانت. فإذا لم تتم ممارسة تمارين الإطالة الخاصة بالأربطة والأوتار الموجودة حول المفاصل بانتظام ولم يتم تحريكها بالمعدل الطبيعي، فسوف يقل معدل الحركة الكلي لها.

هذا ولا يدل زوال الألم على تماثلك للشفاء؛ لأن الألم غالباً ما يكون أول ما يتم التخلص منه بعد الإصابة. وكما ذكرنا في الجزء الخاص بالتوازن؛ يجب أن يكون هدفك الرئيسي هو الحركة والقوة والراحة.

اكتشاف مدى القدرة على الحركة

حاول أن تتعرف على مدى الحركة في الأجزاء المختلفة من جسمك. قف أمام مرآة كبيرة تُظهر جسمك بالكامل، واكتشف مدى قدرتك على التحرك بشكل مريح من خلال معدل الحركة المناسب لكل جزء من جسمك، دون أن تدفع جسمك بشدة. وليكن هدفك هو معرفة ما إذا كانت حركة جانبي جسمك متماثلة أم لا.

انظر الأمثلة المذكورة في هذا الفصل لمعرفة ما إذا كانت الحركات التي تقوم بها في المعدل الطبيعي أم لا. فإذا كانت إحدى الحركات مشدودة بشكل أكبر من الأخرى، أعد النظر في العادات التي تمارسها في المنزل وفي العمل؛ لتحديد ما إذا كانت هذه المشكلة ناتجة عن ممارسة أحد الأنشطة التي تركز فيها على جانب واحد من الجسم أم لا. وإذا شعرت بالألم أثناء القيام بحركة من الحركات التالية في رقبته أو ظهره أو كتفيه أو ذراعيه أو قدميه أو ساقيه، فيجب أن تعرض نفسك على طبيب متخصص قبل ممارسة أي برنامج رياضي.

دراسة حالة

في يوم من الأيام، ركبت "ليليان" قارباً بموتور. وفجأة؛ انحرف القارب بواسطة الأمواج؛ فاصطدمت بشدة وأصيبت في ظهرها؛ مما أتى بها إلى مكثبي.

كانت "ليليان" تبلغ من العمر ٨٦ عاماً، ولكن من المدهش أنها كانت تتمتع بصحة جيدة، الأمر الذي جعلها تعيش حياة مستقلة بشكل ملحوظ. أما بالنسبة للتوازن والشكل والتدفق في جسمها، فقد كان ظهرها سليماً تماماً؛ لذا فقد تعافت بسرعة كبيرة. فسألته عن سبب سلامة ظهرها وصحته، فأخبرتني أنها منذ ٤٥ عاماً، بعد ولادة ابنتها، كانت تعاني من بعض المشكلات في الظهر، فبدأت في القيام ببعض تمارين الإطالة البسيطة والفعالة في الوقت نفسه في منطقة أسفل الظهر والوركين. كما ذكرت أن هذه التمارين تستغرق من ٣ إلى ٥ دقائق، وتقوم بها مرتين في اليوم منذ ذلك الوقت. وقد كان شفاؤها السريع من الإصابة التي تعرضت لها أثناء ركوب القارب خير دليل على فاعلية هذه التمارين، كما وضح مدى استفادة "ليليان" من قوة الزمن والتكرار. وبالإضافة إلى ذلك، أخبرتني "ليليان" أنها تعتقد أن عمر الشخص يتحدد وفقاً لما يقوم به في حياته.

الفصل الثامن: السعي إلى الشفاء التام من الإصابات ١٠١

تدوير الرأس: قم بتدوير رأسك ببطء إلى اليمين، ولاحظ الجزء الذي ستتوقف عنده رأسك. وبعد ذلك، قم بتدوير رأسك إلى اليسار، مع ملاحظة الجزء الذي ستتوقف عنده (انظر الشكل ٨-١). وبدءاً بالمكان الذي تشير فيه أنفك إلى الأمام، عادةً ما يمكن تدوير الرأس ٨٠ درجة إلى اليسار وإلى اليمين.

إمالة الرأس: قم بإمالة رأسك إلى اليمين، مع التأكد من الحفاظ على أنفك متجهة إلى الأمام، ثم قم بإمالة رأسك إلى اليسار (انظر الشكل ٨-٢). وعادةً ما يمكن إمالة الرأس ٤٥ درجة إلى اليسار وإلى اليمين.

ثني الرقبة/الرأس: قم بثني رأسك للأمام ناحية صدرك (انظر الشكل ٨-٣). وبعد ذلك، قم بإمالة رأسك للخلف ببطء (انظر الشكل ٨-٤). وفي العادة، يمكن للشخص إمالة رأسه للأمام حتى يستطيع الذقن لمس الصدر، والخلف حتى يستطيع رؤية السقف الموجود فوقه. فإذا أدى قيامك بهذه الحركات إلى إصابتك بالدوار، فيجب أن تلجأ إلى المساعدة الطبية.



الشكل (٨-٤): الوضع الطبيعي لإطالة الرقبة	الشكل (٨-٣): الوضع المحايد للرقبة والرأس، الوضع الطبيعي لثني الرقبة	الشكل (٨-٢): الوضع الطبيعي لإمالة الرأس والرقبة إلى الجانبين	الشكل (٨-١): الوضع الطبيعي لتدوير الرأس
--	---	---	---

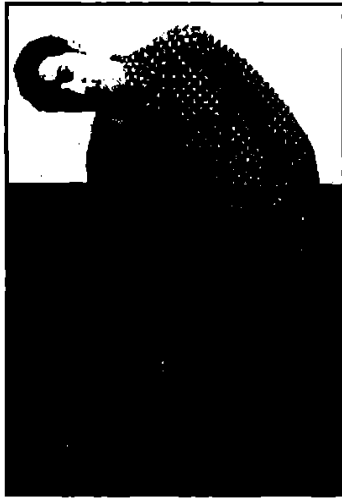
ثني الظهر: قم بثني ظهرك إلى الأمام من عند الخصر. وليس من الضروري أن تلمس أصابع قدمك، ولكن قم بالانحناء بالقدر الذي تشعر معه بالراحة (انظر الشكل ٨-٥). ثم قم بالانحناء للخلف عن طريق إمالة رأسك

١٠٢ الجزء الثاني: تطبيق أساسيات اللياقة البدنية المثلى في حياتك

أثناء ثني ظهرك بعض الشيء، مع توخي الحذر؛ حتى لا تسقط (انظر الشكل ٦-٨). ومن الطبيعي أن تقوم بالانحناء للأمام ٩٠ درجة تقريباً، وللخلف ٣٠ درجة تقريباً.

الانحناء على أحد الجانبين: قم بالانحناء من عند الخصر، مع جعل كتفيك ووركك متجهين للأمام. قم بالانحناء إلى اليمين، ثم إلى اليسار (انظر الشكل ٧-٨). ومن الطبيعي أن تقوم بالانحناء ٣٠ درجة على الجانبين.

ثني الجذع: اجعل وركك متجهين للأمام، وقم بثني جذعك (الجسم باستثناء الرأس والذراعين والرجلين) إلى اليمين ثم إلى اليسار. ومن الطبيعي أن يتم تدوير الجذع ٣٠ درجة أو أكثر في كل اتجاه.



الشكل (٥-٨): الوضع الطبيعي لثني الظهر
الشكل (٦-٨): الوضع الطبيعي لإطالة الظهر
الشكل (٧-٨): الوضع الطبيعي لإمالة أسفل الظهر ووسطه إلى الجانبين

أجزاء الجسم الأخرى: يجب عليك تدوير كتفيك وذراعيك ومعصميك وأصابعك وساقيك وركبتيك وكاحليك وقدميك. ومن الجدير بالذكر أنه لم يتم توضيح الإرشادات الخاصة بهذه الحركات في الكتاب، ولكن يجب أن تقوم بهذه الحركات بشكل منتظم دون أن تشعر بالألم أو شد.

دراسة حالة

في أحد أيام الإجازة الأسبوعية، أخذتُ ابني إلى أحد المخيمات. وفي أثناء قيام الأطفال بإجراء الأنشطة الخاصة بالمخيم، وجد الآباء تلاً رملياً كبيراً على جانب البحيرة. وحاول كل منا القيام بقفزات واسعة من فوق التل، مع مد أجسامنا مثل اللاعبين المحترفين، والهبوط على الرمال في منافسة ساخرة. ولكن لسوء الحظ، كانت هناك أمطار غزيرة في الأيام السابقة أدت إلى تجمد الرمال؛ لذا بمجرد سقوط أول القافزين على الرمال الجافة، تناثرت هذه الرمال وبقيت فقط طبقة الرمال المتجمدة. وعندما حان دوري، سقطت بشدة دون أن أدرك الخطر المحدق بي، وشعرت كما لو أن شخصاً ما ضربني بمضرب بيسبول على ظهري. وفي هذه اللحظة، فقدت الإحساس من منتصف ظهري وحتى الأسفل، ولم أستطع التحرك لعدة دقائق. كنت أعلم أنني قد تعرضت لمشكلة، ولكنني نهضت ببطء وبحذر وأنهيت الأنشطة الخاصة بفترة ما بعد الظهر.

في اليوم التالي، قمت بإجراء أشعة إكس والتي وضحت أن لديّ كسراً في إحدى العظام الموجودة في الجزء العلوي من الظهر، وكنت أعلم أنني سأدخل في عملية علاجية سوف تُشكّل مستقبل ظهري لبقية حياتي. كنت حينها في الثالثة والأربعين من عمري، وأردت أن أتمائل للشفاء تماماً؛ حتى تنتهي هذه الإصابة وأعيش لمدة ٦٠ عاماً أخرى بصحة وعافية، وهذا هو ما أدى إلى تماثلي للشفاء.

لقد أصبح الألم هو مُعلمي ومدربي؛ فقد استمعت إلى جسدي. وعندما كنت أشعر بالألم أو عدم الراحة، كان من الممكن أن أتناول العديد من الأدوية لأتخلص من هذا الشعور، ولكنني أردت أن يعود هذا الجزء إلى القيام بوظيفته الطبيعية. لقد كان من السهل أن أستسلم للألم الناتج عن هذا الكسر وأن أستمر في الحياة بهذا الشكل، ولكنني كنت قلقاً من تأثير ذلك على المدى الطويل.

في جميع التمارين والأنشطة والوسائل العلاجية، كنت أضع في اعتباري التوازن والشكل والتدفق. وساعدني العلاج بواسطة التدليك على تخفيف ألم الظهر، كما ساعدني العلاج بالموجات فوق الصوتية، وتابعت التحرك بأمان في جميع الأنشطة اليومية التي أقوم بها. وكان الطبيب يتابع حالتي باستمرار، وأكد لي أنني لا أعاني من إصابة بالأعصاب. وقد اخترت خطة علاجية آمنة إلا أنها كانت صعبة جداً، ولكنني استطعت أن أتمائل للشفاء بشكل تام دون أن يكون هناك انهيار في الصحة أو تأثير على شكل جسمي على المدى الطويل.

إذا حدث شد في أي جزء من أجزاء جسمك، فإن هذا قد يعني أنك لم تقم بأية تمارين رياضية في المفاصل لفترة طويلة. أو قد يعود ذلك إلى ممارستك عادات خاطئة في العمل أو في المنزل، أو إلى وجود إصابة سابقة أو إجراء عملية جراحية في هذا الجزء من الجسم.

إن الحركة تساعد على التدفق، ومن الجدير بالذكر أن كل خلية في جسمك تعتمد على التغذية السليمة والتنفس بعمق لكي تتمتع بالصحة والحيوية لفترات طويلة. ولقد قام أحد العلماء الفرنسيين بإجراء تجربة قام فيها بأخذ نسيج القلب من جنين دجاجة وغمسه في سائل يشبه الدم الطبيعي الذي يوجد به هذا النسيج، وتركه فيه لمدة ٢٨ سنة، مع تغيير السائل بانتظام، واستمر النسيج في الحياة والعمل بكفاءة طوال هذه المدة. ولكن عندما توقف العالم عن تغيير السائل يومياً، ماتت خلايا النسيج. وبالتالي فقد استنتج أن تجمع الفضلات وتراكمها داخل الخلايا ساهم في تقدم العمر وانهايار النسيج في هذه التجربة. ويمكننا أن نتعلم جميعاً من هذه التجربة العملية. ففي أفضل الظروف، من المحتمل أن تعيش أجسامنا بصحة جيدة لمدة طويلة. ولكن كل ما علينا فعله هو توفير هذه الظروف.

يقل تدفق السائل الزلالي حول مفاصل الجسم وخلالها في فترات الحركة الطويلة والمحدودة والمتكررة. وعندما تقل لزوجة السائل الزلالي، يؤثر الشد الناتج على تركيب الأربطة والعضلات والأوتار المتصلة بالعظام الموجودة حول المفاصل ووظيفتها. وعلى الجانب الآخر، يساعد تحريك المفاصل بانتظام في المعدل الطبيعي لها في الحفاظ على مرونتها.

عندما يتخذ العمود الفقري وضعاً مختلفاً عن طبيعة تكوينه، يزداد الضغط داخل الديسكات الموجودة به؛ مما يؤدي إلى تدفق السائل الموجود في الديسك إلى الخارج. وينتج عن ذلك نقص حركة الفقرات ونقص تدفق السائل إلى داخل الديسك. وبعد ذلك، يميل الديسك إلى فقد السائل الموجود به ويقل سمكه، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة سرعة التغيرات في شكل العمود الفقري، والتي قد تحدث في مرحلة متأخرة من العمر. ويضاف إلى ذلك أية إصابات سابقة في

الديسكات والمفاصل. ولهذا السبب، تكون أجسام العديد من كبار السن منحنية فقد أدى مرور الزمن إلى تشويه أجسامهم، على الرغم من أن ذلك لا يُعد أمراً حتمياً، ولكن أدى الوقت والتكرار إلى عدم توازن أجسامهم.

التأثير طويل المدى

يحاول الجسم أن يعالج نفسه أو يحمي نفسه من أضرار الاحتكاكات والالتهابات. وفي أثناء القيام بذلك وقبل حدوث الشفاء التام، يحدث الالتصاق بين الأنسجة وتظهر الندوب ويزداد سمك الأنسجة؛ مما يؤدي إلى عدم القدرة على الحركة أو القيام بالوظيفة المعتادة. وفي واقع الأمر؛ قد نمارس عادات جسمانية تعوق هذه العملية الطبيعية التي يقوم بها الجسم.

دراسة حالة

إذا كنت تعتقد أنك تستطيع الاستغناء عن القيام ببعض الحركات، فإنك تضر نفسك، ولن تدرك ذلك إلا بعد فوات الأوان. بمعنى آخر، يتوقف أغلبية الأشخاص عن الحصول على العلاج، وخاصةً المصابين في حوادث الطرق وحوادث العمل، ولا يتمثلون للشفاء بشكل تام. ويرجع ذلك إلى إما شعورهم بالملل أو اليأس من قدرتهم على مواصلة مشوار العلاج. على الرغم من أنه في خلال عملية التماثل للشفاء، من الضروري لك أن تعرف حد الشفاء الذي يمكنك الوصول إليه، وأن تضعه نصب عينيك وتسعى دون كلل للوصول إليه؛ حتى تتماثل للشفاء بشكل فعال.

يعمل "ديفيد" في مجال إصلاح عربات القطارات. وفي أحد الأيام، في أثناء قيامه بإصلاح إحدى العربات، انكسر اللوح المستخدم في تثبيت العربة وسقط على رأسه؛ مما أدى إلى كسر العديد من عظام وجهه وفكه وتعرضه لإصابة خطيرة في الرقبة.

كان على الأطباء إعادة تركيب عظام وجهه، وشُفيت الإصابات الموجودة في رقبته وظهره ببطء شديد، كما أنه استغرق عاماً كاملاً لكي يتكيف مع التغيرات المناخية

التي كانت تؤثر عليه. فقد كانت البرودة تصيبه بالألم، ولكن حتى مع شعوره بالألم كان يستمر في القيام بالأنشطة العلاجية المناسبة له؛ حيث كان هدفه يتمثل في العودة إلى ممارسة هوايته المفضلة، وهي سباق السيارات. وبعد مرور ثلاث سنوات، تماثل "ديفيد" للشفاء، وأصبح يتمتع بحياته وبممارسة هوايته. فقد كانت الفترة العلاجية التي امتدت إلى ثلاث سنوات مجرد بداية في طريق الصحة واللياقة البدنية والعمر الطويل بالنسبة له.

إذا افترضنا حدوث إصابة أدت إلى تمزق الأربطة وإجهاد العضلات، أو حتى العظام. ففي هذه الحالة، سوف يقوم الجسم برد فعل سريع ويبدأ في عملية المعالجة بعد الإصابة مباشرةً. ومن ثم، سوف يحدث التورم، حيث تبدأ الصفائح الدموية وخلايا الدم البيضاء والعناصر الأخرى في عملية المعالجة عن طريق التكوّن حول الجزء المصاب. ويجب أن تُشفى الأنسجة المصابة بأمان وبسرعة كبيرة حتى تصل إلى حالة مشابهة للحالة السابقة، ولا تظهر ندوب في الأنسجة. ولهذا السبب يبدأ الأطباء الذين يعالجون إصابات الركب في العلاج بعد حدوث الإصابة على الفور، وبشكل مكثف.

عند معالجة إحدى الإصابات، يجب عليك أن تضع التوازن والشكل والتدفق في اعتبارك دائماً. وسوف يساعد الوقت وتكرار العلاج والتمارين في تحديد الطريقة التي سوف يتماثل بها جسدك للشفاء من الإصابة.

ولكن هل يؤدي عدم التماثل للشفاء بشكل كامل إلى تقدم العمر الفسيولوجي للجسم؟ ليس من الضروري أن يحدث ذلك. ولكن من الضروري أن تتعرف على الأنشطة المتوازنة التي يقوم بها جسمك يومياً.

◀ هل تجلس طوال اليوم؟

◀ ما هو قدر التمارين الرياضية التي تقوم بها؟

◀ بمّ تشعر في نهاية اليوم؟

الفصل الثامن: السعي إلى الشفاء التام من الإصابات ١٠٧

انظر إلى الأنشطة التالية من ناحية التوازن؛ لفهم ما يجب تغييره أولاً:

◀ هل تقوم باستخدام يدك اليمنى أو اليسرى طوال اليوم في عملك؟

◀ هل تحمل طفلك على الذراع نفسها كل مرة؟

◀ هل تمارس إحدى الألعاب الرياضية التي تركز على جانب واحد من الجسم، مثل لعبة التنس؟

قم بتحليل التدفق في كلٍّ من الأنشطة التالية:

◀ هل تعوق أيُّ من الأنشطة اليومية التي تقوم بها عملية التنفس؟

◀ هل يمكنك التحرك بحرية خلال اليوم، أم يُطلب منك الجلوس في مكان واحد؟

يجب أن تحترم شكل جسمك الحالي، وأن تحدد كيفية التكيف مع البيئة المحيطة بك؛ حتى يمكنك تحقيق التوازن الأمثل. تذكر أنه يمكنك أيضاً تحسين شكل جسمك عن طريق زيادة نطاق قدراتك الحالية؛ لتحقيق توازن أفضل أجسمك.

◀ ما الذي يمكنك تعديله في المنزل أو في العمل لتحقيق التوازن؟

◀ ما الأنشطة اليومية الأخرى التي تعوقك؟ وما الذي يمكنك فعله بشأنها؟

فكر للحظة فيما فعله الوقت والتكرار في الأنشطة والعادات التي تمارسها باستمرار. هل أثرت الأنشطة التي تقوم بها على بقية جسمك؟ هل ستكون قادراً على استخدام الوقت والتكرار لتغيير التوازن والشكل والحركة في جسمك بالشكل الذي يجعل الأنشطة التي تقوم بها مفيدة لك، بدلاً من أن تساهم أو تزيد من حدوث المشكلات في الحاضر أو في المستقبل؟

١٠٨ الجزء الثاني، تطبيق أساسيات اللياقة البدنية المثلى في حياتك

◀ هل تعاني من آلام أو صداع مزمن؟

◀ هل تشعر بالتعب في نهاية اليوم؟

◀ ما هي الأنشطة التي يمكنك إضافتها إلى الأنشطة اليومية التي تقوم بها لكي تحقق التوازن لجسمك وحياتك؟

الفصل التاسع

الإجهاد صفة من صفات الحياة اليومية

علامات الإجهاد

من الممكن أن يظهر الإجهاد على الشاحنة في صورة تمزق إطارات العجلات أو انكسار المسامير الموجودة بها أو إصابة جسم الشاحنة أو إطارها أو الموتور أو الفتيس بالضرر. وقد ينتج ذلك أيضاً عن عدم صيانة الشاحنة بالشكل المناسب أو حدوث اصطدام.

وقد يؤدي إجهاد الموتور بسبب فلتر الهواء أو الزيت أو انسداد أنابيب الوقود أو نقص مستويات السوائل، إلى تعطل الشاحنة. وربما يحدث الإجهاد بسبب وضع حمولات غير مناسبة على الشاحنة، أو استخدامها في القيام بمهام مختلفة عن المهام المخصصة لها. ومما لا شك فيه أن تجاهل هذا الأمر وعدم معالجته يؤدي في النهاية إلى توقف الشاحنة عن العمل. ولزيادة عمرها، من الضروري أن تتم صيانتها باستمرار، وأن تُستخدم بالشكل المناسب.

أما بالنسبة للإنسان، فيُعد التعرف على العلامات التي تدل على الإجهاد أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة الجسم ولياقتة. ويظهر الإجهاد على الإنسان في كثير من الأعراض، مثل: الغضب والقلق والإصابة بمشكلات في الهضم والإرهاق والصداع وارتفاع ضغط الدم والشد العضلي والشعور بالألم والتوتر. ومن الممكن أن يؤدي تجاهل إصابة الجسم والعقل بالإجهاد وعدم معالجتهما إلى انهيار جسمك، ولكن الرعاية المنتظمة والسليمة والوقائية للجسم سوف تطيل من عمره، مثله في ذلك مثل الشاحنات.

تعريف الإجهاد

يشير مصطلح "الإجهاد" إلى الشد أو الضغط. وبشكل عام، كان هذا المصطلح يُستخدم مع الأجهزة الكبيرة، وكان يوصف بأنه عبارة عن ضغط يمكن أن تتحمله الأجهزة الميكانيكية، مثل الكابلات. أما الآن، فعلى الرغم من الاستمرار في استخدام هذا التعريف الهندسي للإجهاد، فإنه يُستخدم بشكل أكبر لوصف أسلوب الحياة المعاصر. وفيما يلي سببان لحدوث الإجهاد:

١- صعوبات الحياة: يُعد أسلوب حياتنا الآن أكثر تعقيداً من أسلوب

الحياة في الماضي؛ حيث إننا الآن نتعامل مع الكثير من المعلومات (مثل: الأكواد البنكية وكلمات السر الأخرى وأرقام التأمين الاجتماعي وأرقام الهواتف والفاكسات بالإضافة إلى أرقام عناوين البريد الإلكتروني) كما أن البيئة نفسها أصبحت أكثر تعقيداً. فعلى سبيل المثال، من الصعب أن تسير في مدينة كبيرة من مدن العواصم خلال ساعات الذروة، مع وجود الكثير من ملتقيات الطرق والطرق المنحدرة واللوحات الإعلانية الموجودة في السيارة نفسها، هذا بالإضافة إلى ازدحام السيارات بشكل مكثف. ولقد اتضح أنه كلما قلَّ تحكُّمك في البيئة، زاد شعورك بالقلق والإجهاد؛ لذا لا بد أن تدرك أنه يجب عليك أن تتكيف مع البيئة بدلاً من التحكم بها.

٢- التغيرات السريعة والمتكررة: تتميز حياتنا بالعديد من التغيرات التي

تحدث بشكل أسرع من ذي قبل - مثل: تغيير العمل ووسائل التكنولوجيا ومحل الإقامة والشخصية نفسها والأصدقاء والعائلة. ولقد أثبتت الدراسات أن معدلات الإجهاد لها علاقة مباشرة بقدر هذه التغيرات، ومدى سرعة تأثيرها علينا.

نتيجة لذلك، فقد أصبح الإجهاد والتكيف مع البيئة أمرين متصلين في حياتنا الآن، كما أصبح التكيف مع التغيرات جزءاً لا يتجزأ من تعريف الإجهاد.

الإجهاد في حياتنا اليومية

إن الإجهاد يغزو كل شيء في حياتنا؛ فلا يوجد شخص لا يصاب بالإجهاد. وفي الواقع، لم يكن أجدادنا ساكنو الكهوف ليستطيعوا الاستمرار في الحياة دون هذا الشعور بالإجهاد. ولكن من الضروري في عالمنا الحديث - الذي يعتمد على التكنولوجيا - إيجاد وسيلة للتحكم في الإجهاد الذي نتعرض له يومياً، ومحاولة الاستفادة منه، وتجنب أضراره.

وسنعرض لك الآن كيفية استجابة جسمك للضغوط التي يتعرض لها. على سبيل المثال، إذا توقفت في الطريق بسبب زحام المرور في اليوم الذي طلب فيه رنيسك أن تكتب تقريراً عن العمل، وكذلك حصلت ابنتك في اليوم نفسه على رخصة القيادة؛ فسوف يستجيب جسمك لهذه الضغوط بالشكل التالي: سوف يزداد معدل ضربات قلبك، ويتدفق الدم بعيداً عن الجهاز الهضمي متجهاً إلى الذراعين والقدمين والمخ، وسوف تبدأ في إفراز العرق بغزارة والتنفس بشكل أسرع. وبالإضافة إلى ذلك، سوف يتحضر جسمك - بشكل طبيعي - لإصدار ردود أفعال لمقاومة هذه الضغوط، أي أنك ستكون مستعداً للقيام بأي نشاط جسماني.

ولكنك الآن عالق بسبب حركة المرور المزدحمة، وجالس في السيارة غير قادر على الوصول إلى المكتب لاستكمال التقرير المطلوب منك، ولا تعرف ما حدث لابنتك التي بدأت حديثاً في القيادة. فإذا لم يتم التنفيس عن ذلك في شكل ردود أفعال يصددها جسمك، فسوف تزداد عملية الأيض في العضلات؛ للتنفيس عن ردود الأفعال الجسمانية هذه. فإذا لم تستطع عضلاتك التحرك بشكل فعال، فإنها سوف تتوقف في هذا الوضع المشدود. بمعنى آخر، فإنك سوف تشعر بالشد والإجهاد، ولن تستطيع أن تتحرك.

طبيعة الإجهاد

عند الشعور بالإجهاد، تنقبض العضلات المشدودة أو يزداد الضغط عليها؛ وبالتالي فإنها تقوم بالضغط على العظام المتصلة بها؛ مما يؤدي إلى حدوث إجهاد لهما معاً. ويحدث هذا الأمر نفسه عند اتخاذ أوضاع غير متوازنة لفترات طويلة.

جرب القيام بما يلي الآن: امسك هذا الكتاب لفترة من الوقت وأنت تفرد ذراعك. كم ستستغرق حتى تشعر بعدم الراحة والشد؟ بعد ذلك، تخيل أي وضع جسماني سيئ آخر - مثل السير منحنيًا - وفكر فيما يمكن أن يفعله ذلك لعضلات ظهرك، وكذلك فكر فيما يمكن أن تفعله الأوضاع الجسمانية السيئة الأخرى.

بمرور الوقت، من الممكن أن يؤدي هذا الشد إلى تثبيت جسمك في هذا الوضع غير المتوازن بشكل دائم. وهذه هي الطريقة التي يتم بها التعود على اتخاذ الأوضاع الجسمانية السيئة. وبالطبع يكون هناك نقص مماثل في قدرة جسمك على التحرك بحرية، وفي اتخاذ أوضاع متوازنة بشكل أفضل.

يؤدي الإجهاد إلى استهلاك الكثير من الطاقة؛ فخلال الشعور بالإجهاد يستهلك الجسم الكثير من الطاقة دون فائدة، بل والأسوأ من ذلك أن هذا الأمر يصيبه بالضرر. فعندما يستهلك جسمك الطاقة بسبب الشد الناتج عن عدم الحركة، فإن زيادة التنفس قد لا تكون كافية لتلبية متطلبات عملية الأيض؛ وبالتالي تشعر بالإرهاق. فعلى سبيل المثال، عندما تقضي يوماً طويلاً في العمل دون القيام بأي مجهود وعلى الرغم من ذلك تشعر بالشد طوال اليوم؛ فإن هذا الشد يؤدي إلى إصابتك بالإجهاد. ومن الأمثلة الأخرى على ذلك، قيادة سيارة لفترة طويلة. فإذا قمت بذلك، فسوف تشعر بالشد والإرهاق؛ لأنك لم تقم بتفريغ الطاقة.

وبالإضافة إلى ما سبق، يحدث المزيد من الأضرار بسبب التوتر العقلي وعدم القدرة على التخلص منه؛ حيث تصاب عضلاتك بالشد بسبب الإجهاد ويقل معدل تدفق الدم وتزداد عملية أيض العضلات وتحتاج عضلاتك للمزيد من الأكسجين والغذاء. ونتيجة تدفق الدم والسوائل الليمفاوية في هذا الجزء بصورة قليلة؛ تتراكم الفضلات التي تعمل كمثير للعضلات، وتحد من قدرتها على العمل بكفاءة في أفضل الحالات الصحية. فإذا حدث شد في عضلات الظهر العلوية والوسطى، وكذلك في العضلات الموجودة بين الضلوع، فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى وجود صعوبة في التنفس وتقليل القدرة على استنشاق الأكسجين.

الفصل التاسع: الإجهاد صفة من صفات الحياة اليومية ١١٣

حتى إذا كنت تنعم بالراحة في حياتك، فمن الممكن أن تعاني من الإجهاد. فمن الممكن أن تؤدي أوضاع الجلوس الخاطئة بالإضافة إلى عدم تحريك العضلات إلى ضعف الدورة الدموية وتقليل تبادل الأكسجين والمواد الغذائية في هذه العضلات؛ مما يؤدي إلى حدوث أضرار جسيمة لا يمكن إصلاحها. ولكن يمكنك أن تتجنب حدوث هذه الأضرار؛ فكما ذكرنا إن الوسيلة الوحيدة للحد من حدوث هذا النوع من الإجهاد تتمثل في الحركة والتنفس؛ أو بمعنى آخر في التدفق.

عندما يشعر الأشخاص بالإجهاد، فإنهم غالباً لا يتنفسون بعمق. ولكن من الجدير بالذكر أن ممارسة أساليب التنفس العميق بشكل جيد تزيد من كمية الأكسجين التي يتم استنشاقها في جسمك، كما تساعد في التخلص من المزيد من ثاني أكسيد الكربون خلال عملية إطلاق الزفير. مما يساعد في تقليل الآثار السلبية للإجهاد.

تراكم الشعور بالإجهاد

إذا نظرنا إلى كيفية قيامنا بادخار الأموال، سنجد أننا نقوم بذلك عن طريق الاستثمار في حسابات البنوك ذات الفوائد. وبفضل الفائدة المركبة، تزداد قيمة أموالك بمرور الوقت، ومن الممكن أن توفر أساساً ثابتاً لك ولعائلتك. وكما هو الحال بالنسبة للأموال التي يتم وضعها في البنك، من الممكن أن تساعد العادات الصحية السليمة في بناء أساس ثابت ودائم لجسمك.

على الجانب الآخر، إذا لم تقم بادخار الأموال، فقد يحدث لك انهيار مادي. ونتيجةً لذلك؛ قد تتراكم الديون عليك، وتجد نفسك محاصراً وغير قادر على إنقاذ نفسك. وبالمثل؛ من الممكن أن تتراكم الأمراض في جسمك إذا مارست العادات السيئة التي تساهم في انهيار جسمك.

يتعرض الجميع لفترات من الإجهاد، ولكن إذا لم نحصل على الوقت الكافي لمقاومة أعراض الإجهاد، فسوف يتراكم الشد؛ مما يؤدي إلى تغيير

شكل جسمك والأوضاع الجسمانية التي تتخذها. وينتج عن ذلك نقص التدفق، وقد يصبح ذلك صفة متأصلة في أجهزة جسمك؛ مما يؤثر بشكل سلبي على صحة الجسم ولياقته.

العلاقة بين الإجهاد والنجاح في الأداء

في عام ١٩٠٦، أشار الباحثان الأمريكيان "يركس" و"دونسون" إلى ما يُعرف الآن بالعلاقة بين درجة النشاط والنجاح في أداء المهام (في هذه الأثناء لم يكن مصطلح "الإجهاد" معروفاً). وقاما برسم منحني مزدوج ومعكوس للإجهاد في مقابل الأداء.

كما هو الحال بالنسبة للسيارات التي ينبغي أن تتجنب زيادة تشغيل الموتور أو نقصه؛ فإن أفضل أداء للإنسان يعتمد على المعدل المتوسط للتحفيز. فبالنسبة للسيارات، يكون هناك حد أقصى لأفضل أداء يمكن أن تصل إليه السيارة وفقاً لتصميمها. ولكن الجسم البشري لديه المزيد من الخيارات؛ حيث إن لديه القدرة على زيادة أفضل نقطة أداء وصل إليها أو تقليلها، عن طريق زيادة القدرات الجسمانية والعقلية، أو تقليلها بعدم القيام بأي فعل. ويُعد هذا المفهوم غاية في الأهمية عند تحديد كيفية تشكيل مصائرنا بأنفسنا.

الإجهاد والقلق والاكتئاب

بشكل عام، يصاب الناس بالحييرة عندما يتعلق الأمر بالإجهاد والقلق والاكتئاب. وجزير بالذكر أن الإجهاد لا يُعد مرضاً، إنما يمكن أن يُصنّف كلٌّ من القلق والاكتئاب في فئة الأمراض. وفيما يلي طريقة سهلة لمعرفة الفرق بين هذه المصطلحات:

يحدث الإجهاد عندما تظهر العلامات التي يشكو منها الشخص فقط في وجود أمور مسببة للإجهاد. فإذا كان العمل مسبباً للإجهاد، فسوف يشعر الشخص بالراحة خلال فترات الإجازات الأسبوعية والعطلات؛ أي عندما يكون بعيداً عن سبب الإجهاد.

على الجانب الآخر، يحدث القلق عندما تستمر الأعراض حتى إذا كان الشخص بعيداً عن مسببات القلق. فإذا كان العمل مسبباً للإجهاد، واستمر... معور الشخص بالإجهاد خلال فترات الإجازات أو العطلات، فإن هذا الشخص... مصاب بالقلق حيث أصبح الإجهاد صفة شخصية له، ومن الممكن أن يصاب به... تى في حالة عدم وجود ما يسبب الإجهاد.

ومن ناحية أخرى، في بعض الأحيان يظن الشخص أنه مصاب بالإجهاد، «لكنه في واقع الأمر يكون مصاباً بالاكتئاب. وفي هذه الحالة، يكون الشخص غير قادر على القيام بأي فعل، كما يبدو كل شيء صعباً ولا يمكن القيام به. وكذلك يشعر بالتوتر الشديد أو الإحباط أو الحزن أو وهن العزيمة. وعلى العكس، يستطيع الأشخاص المصابون بالإجهاد أو القلق الاستمرار في القيام بالأفعال، والقدرة على بذل الجهود للتكيف مع ما حولهم. بينما لا يستطيع الشخص المصاب بالاكتئاب بذل أي مجهود للمقاومة، كما أنه يعتقد أن أية محاولة للتحكم فيما حوله غير مجدية أو لا يمكن تحقيقها.

وفي بعض الحالات النادرة، من الممكن أن يصاب الشخص بالإجهاد والقلق والاكتئاب في الوقت نفسه؛ حيث يتصاعد الأمر من الإجهاد إلى الشعور بالقلق حتى يصل إلى حالة من الاكتئاب. وذلك إذا تعرض للعديد من مسببات الإجهاد الخطيرة بشكل متكرر.

متلازمة سيلاي لأعراض التكيف العام

تتمثل هذه القاعدة الخاصة بهذه المتلازمة فيما يلي: بعد التعرض لأحد مسببات الإجهاد الحادة، يتلقى الإنسان الصدمة أولاً، ثم يبدأ جسمه في حشد الموارد (مرحلة الإنذار)، ثم يدخل في مرحلة المقاومة التي تتصدى فيها جميع ردود الأفعال الجسمانية، أو الموارد التي تم حشدها، لهذا الإجهاد. وبعد ذلك، يتم تفريغ الطاقة المخزنة في الجسم. وفي النهاية، تتم عملية الشفاء.

الخسائر الاقتصادية الناتجة عن الإجهاد

أثبتت إحدى الدراسات التي أُجريت عام ١٩٩٣ تحت إشراف مكتب الأعمال الدولية في مدينة جينيف في سويسرا، أن الإجهاد يُعد من أهم المشكلات التي تواجه المجتمع الآن. كما وضَّح التقرير أن الإجهاد يمكن أن يهدد صحة الجسم والعقل، كما يمكن أن يكلف الشركات والاقتصاد القومي الكثير من الوقت والمال.

ففي الولايات المتحدة الأمريكية فقط، تُقدر التكاليف التي يتم تكبُّدها في مجال الصناعة بسبب الإجهاد بأكثر من ٢٠٠ مليار دولار في العام؛ بسبب التغيب عن العمل وقلة الإنتاج، وكذلك تكاليف التأمين الصحي والتكاليف الصحية الكلية. أما في بريطانيا العظمى، فإن التكاليف الناتجة عن الإجهاد تصل إلى ١٠٪ من الناتج القومي الإجمالي.

التكيف مع الإجهاد

مقاومة الإجهاد في الجسم

لقد ذكرنا هذا الأمر من قبل، ولكن يتوجب علينا تكراره؛ حيث إنه يُعد غاية في الأهمية. إن أفضل طريقة لمقاومة إجهاد عضلاتنا هي ممارسة تمارين الإطالة والتنفس العميق والاسترخاء وحركة الجسم السليمة واتخاذ أوضاع متوازنة. ومن الجدير بالذكر أن العمل على الاستفادة من الوقت والتكرار في مقاومة الآثار السلبية للإجهاد، تكون له نتائج مفيدة على المدى الطويل. فمن الممكن أن يساعد التكرار في تقوية الجسم لمواجهة ردود الأفعال الناتجة عن الإجهاد، كما أن تكرار الأنشطة المقاومة من الممكن أن يُغيّر من مسار صحتك ولياقتك إلى الأفضل.

إن الأمر في يدك؛ فمن الممكن أن تسمح للإجهاد بأن يزيد من الأوضاع الجسمانية السيئة ويقلل من الأوضاع الجيدة ويزيد من الآثار السلبية للزمن. أو

يمكنك أن تزيد من آثار تدفق الهواء والسوائل، وأن تحسّن شكل جسمك باستخدام وسائل المقاومة المناسبة.

لا تقلل من قيمة الابتسام في المواقف المسببة للإجهاد. فمن الناحية الجسمانية، تساعد الابتسام في تجنبك القيام ببعض المظاهر السلبية للإجهاد وتعطيك الفرصة للنظر إلى الأمور بشكل إيجابي.

الاستعداد للتكيف مع الإجهاد

إننا نقوم بالعديد من الأشياء للتكيف مع الإجهاد دون حتى أن ندرك ذلك. فعلى سبيل المثال، إن السير لعدة دقائق للاسترخاء بعد يوم عمل طويل أو التحدث إلى الأصدقاء من الأساليب المستخدمة للتكيف مع الإجهاد. ولكننا نحتاج إلى القيام بأكثر من ذلك بوعي لمساعدة أنفسنا ومساعدة الآخرين.

عن طريق الاستعداد بشكل أفضل للتعامل مع الإجهاد حتى قبل الإصابة به، من الممكن أن نتعلم كيفية تحسين طريقنا في التكيف مع الإجهاد عند الإصابة به. وقد قام بعض المتخصصين بتطوير العديد من البرامج المفيدة في التكيف مع الإجهاد، وسوف نوضح أحد أهم هذه البرامج بالتفصيل فيما يلي.

تعد الاستجابة للإجهاد أمراً ضرورياً للاستمرار في الحياة، مثلها في ذلك مثل التنفس وتناول الغذاء. ولكن الإفراط في رد الفعل تجاه الإجهاد أو التعرض للإجهاد الحاد قد يؤدي إلى حدوث نتائج سلبية؛ لذا فإنه من الضروري التكيف مع الإجهاد بشكل فعّال.

التركيز على الصحة

للتكيف مع الإجهاد؛ يجب التركيز على الصحة، وتعد التغذية السليمة أمراً ضرورياً للحفاظ على الصحة السليمة؛ حيث إن تناول الطعام بكثرة والعادات السيئة الأخرى المتعلقة بتناول الطعام من الممكن أن تؤدي إلى قصر عمر الإنسان وحدث مشكلات صحية. لذلك، فمن الأفضل أن تظل ردود أفعالنا

تجاه الإجهاد بالإضافة إلى أساليب تناولنا الطعام في نطاق الحدود الصحية بالنسبة لأجسامنا.

التركيز على كفاءة الأداء

هناك حد أقصى يستطيع الشخص من خلاله أن يظل قادراً على الحفاظ على الصحة السليمة والأداء الأمثل. وتوجد الكثير من البرامج المختلفة الخاصة بالتكيف مع الإجهاد، والتي تركز على التمارين الرياضية أو على أنشطة معينة. وفيما يلي وسيلتان للتكيف مع الإجهاد:

١- التركيز على مسببات الإجهاد: حاول أن تبحث عن وسيلة لتجنب التعرض لمسببات الإجهاد، أو على الأقل لتقليل مرات تعرضك لها إذا لم تكن قادراً على التخلص منها تماماً.

٢- التركيز على ردود الأفعال تجاه الإجهاد: بواسطة هذه الاستراتيجية، يمكنك التكيف مع الإجهاد عن طريق مقاومة رد فعلك تجاه مسببات الإجهاد أو معادلتها.

ربما تعلم أن مسببات الإجهاد تكون في بعض الأحيان مجرد إضافة للإجهاد الذي تعاني منه بالفعل بسبب زيادة الضغط في العمل أو القلق من بعض الأمور العائلية أو الشخصية. فإذا كانت هذه الأمور تضايقك، فمن الممكن تحسينها عن طريق تنظيم أفعالك وممارسة رياضة معينة أو السير أو تحسين مظهرك، ولكن تذكر دائماً أنه يجب أن تخصص وقتاً لعائلتك وأصدقائك.

الأساليب المختلفة للتكيف مع الإجهاد

لتطبيق هذه الاستراتيجيات المختلفة للتكيف مع الإجهاد، يمكنك استخدام واحدة أو أكثر من هذه الطرق، سواء معاً أو بشكل منفرد. وبشكل خاص، يمكنك تجربة أساليب الاسترخاء المختلفة، مثل: الأسلوب السلوكي (الذي يؤدي فيه بعض الأنشطة وتخرج منها بنتائج معينة) أو الأسلوب الإدراكي

(وهو عكس الأسلوب السلوكي؛ حيث تعرف بعض المعلومات أولاً ثم تقوم بتطبيق ما تعلمته على أفعالك)، أو يمكنك استخدام أساليب تقليل الإجهاد.

ومن الممكن أن يتكون البرنامج الخاص بالتكيف مع الإجهاد من عدة مكونات. ومن الجدير بالذكر أنه لا يوجد برنامج مثالي واحد للتكيف مع الإجهاد؛ فهناك العديد من البرامج التي تختلف وفقاً للشخص والأعراض المصاحبة للإجهاد، كما هو الحال بالنسبة للنظام الغذائي الذي يُحدّد وفقاً للشخص الذي سيتبعه. ومهما كان الأسلوب الذي تختاره، يجب أن يكون مناسباً لك وأن يكون مصدقاً عليه.

الاسترخاء والإجهاد

إن رد الفعل تجاه الاسترخاء معاكس لرد الفعل تجاه الإجهاد. فقد تم فحص الأشخاص الذين يستخدمون برنامجاً للاسترخاء، ووجد أن ردود أفعالهم كانت معاكسة تماماً لردود الأفعال التي تحدث بصورة طبيعية خلال فترات الشعور بالإجهاد. ومن ردود الأفعال هذه:

- ◀ استجابة القلب والجهاز التنفسي بدرجة أقل من تلك التي تنتج عن الشعور بالإجهاد
- ◀ التعرض لشد عضلي أخف من ذلك الناتج عن الإجهاد
- ◀ ارتفاع درجة حرارة الأطراف
- ◀ انخفاض ضغط الدم
- ◀ نقص مستويات الأدرينالين
- ◀ نقص نشاط الجهاز الحوفي (جزء في المخ له علاقة بالانفعالات ويساعد في وقاية الجسم).

ويمكن ملاحظة جميع الظواهر السابقة أيضاً أثناء النوم، ولكن أثناء الاسترخاء يظل الشخص مستيقظاً ويمكنه قطع هذه العملية بإرادته في أي وقت.

يختلف رد الفعل تجاه الاسترخاء عن رد الفعل تجاه الإجهاد في أمرين رئيسيين: أولاً، يُعتبر الاسترخاء أمراً اختيارياً ويجب أن يقرر الشخص القيام به، بينما يُعد رد الفعل تجاه الإجهاد أمراً تلقائياً وغير اختياري. ثانياً، يجب أن يتم تعلّم كيفية الاسترخاء للتخلص من ردود الأفعال تجاه الإجهاد المتأصلة داخلنا دون أن نتعلمها. هذا، ويُعد الاسترخاء أفضل الطرق للتحكم في ردود الأفعال تجاه الإجهاد؛ لأنه يساعد على مقاومة أي رد فعل جسماني غير ملائم تجاه الإجهاد الزائد.

أسلوب الاسترخاء التدريجي

يُعد أسلوب الاسترخاء التدريجي من الأساليب الفعالة جداً لمقاومة الإجهاد. وفي هذا الأسلوب، يتم شد مجموعات مختلفة من العضلات وإرخائها بالتبادل؛ وبالتالي يتم إجبارك على التركيز على ما تشعر به عند الاسترخاء. وفيما يلي الخطوات البسيطة لهذا الأسلوب:

١- اجلس على كرسي مريح أو ارقد على الأرض، مع وضع قدميك على الحائط وإغلاق عينيك.

٢- قم بعمل قبضة محكمة بيدك، واحتفظ بهذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ حتى تشعر بالشد.

٣- قم بإرخاء يديك للتخلص من الشد، ولاحظ الشعور المختلف الذي ستشعر به عند الاسترخاء.

٤- كرر ذلك الأمر مع اليد اليسرى وعضلات ذراعيك وكتفيك.

٥- قم بشد رقبتك واحتفظ بهذا الوضع ثم قم بإرخائها، مع ملاحظة ما تشعر به عند الاسترخاء.

٦- قم بالعبوس لشد عضلات وجهك قدر الإمكان، ثم قم بإرخائها.

الفصل التاسع: الإجهاد صفة من صفات الحياة اليومية ١٢١

- ٧- ابتمس قدر استطاعتك لشد عضلات وجهك، ثم ارخها (تذكر ما تشعر به عند الاسترخاء، وتأكد من استخدام هذه العضلات بشكل أكبر من العضلات التي تستخدمها عند العبوس).
- ٨- ارفع أصابع قدمك (أو اضغط بمشط قدمك فقط على الحائط)، مع ملاحظة ما تشعر به عند شد قدمك، ثم قم بإرخائها. ومرة أخرى لاحظ ما تشعر به عند التخلص من الشد.
- ٩- خذ نفساً عميقاً، مع ملاحظة ما تشعر به من شد في صدرك. وبعد ذلك، أطلق الزفير واسترخ. ثم خذ نفساً آخر واحتفظ به، ثم أطلق الزفير وركّز على مدى الهدوء الذي تشعر به.
- ١٠- تخيل أنك في مكان رائع وهادئ، واستمتع بهذا التخيل للحظات.
- ١١- والآن قم بالعد ببطء حتى ٤ وافتح عينيك. سوف تكون متيقظاً ومسترخياً تماماً.
- ربما يستغرق أسلوب الاسترخاء هذا ٢٠ دقيقة يومياً في البداية، ولكن سيقل الوقت المستغرق حين تعتاد عليه. وإذا مارست هذا التمرين يومياً، فسوف تستفيد منه كثيراً، ليس فقط في عملك، ولكن أيضاً في الحفاظ على صحتك العامة ولياقتك.

تأثير العادات اليومية على ظهر الإنسان

إذا نظرت إلى العادات التي تمارسها يومياً في العمل وفي أوقات الفراغ، ستلاحظ أن معظم الأشياء المحيطة بنا لا تساعد على تدعيم محيط القدمين والوركين والظهر والكتفين والذراعين والرقبة.

● في البداية، تستيقظ من النوم صباحاً على الرغم من عدم حصولك على نوم مريح ليلاً بسبب النوم على فراش إسفنجي ووسادة لينة تؤدي إلى التواء الرقبة.

● تتناول بعدها الفطور بسرعة وعلى عجل.

- وعند قيادة السيارة، فإنك قد تقحم نفسك بصعوبة للجلوس في مقعد السائق، وتضطر للانحناء إلى الأمام للاقتراب من عجلة القيادة، وتكون ركبتيك مستقيمتين ومتيبستين.
- وفي العمل، تكون شاشة الكمبيوتر على يسار المكتب الذي تجلس عليه. وتضطر إلى مد يدك لتصل إلى الهاتف الموجود على الجانب الأيمن، وتضع أذنك اليسرى على كتفك الأيسر حتى تمسك بسماعة الهاتف وتدوّن الملاحظات في الوقت نفسه. وبعد ذلك تتساعل عن سبب شعورك بألم في الرقبة في نهاية اليوم.
- بعد ذلك، تتناول الغداء في المطعم وتجلس في مقعد غير مريح. وكل دقيقة أو اثنتين تقوم بتغيير وضع ساقيك في محاولة منك لإيجاد وضع مريح، ولكنك لا تنجح أبداً.
- ثم تعود إلى العمل، وتعود إلى مد يدك إلى الجانب الأيمن للوصول إلى الهاتف، والنظر إلى الجانب الأيسر الذي توجد به شاشة الكمبيوتر.
- بعد الانتهاء من العمل، تحمل حقيبة ثقيلة من المكتب حتى تصل إلى المكان الذي ركنت فيه السيارة، وتقوم بإلقائها في حقيبة السيارة.
- في طريقك للعودة إلى المنزل، تتوقف أمام متجر البقالة، وتدفع عربة ثقيلة أثناء تجولك بالمتجر، وتقف في صف لدفع الحساب. ثم تقوم بحمل الأكياس الثقيلة صاعداً السلالم، وتمد يدك لأعلى ولأسفل لتفريغ محتويات الأكياس.
- ثم تقوم بإعداد الطعام على منضدة منخفضة جداً. ثم تتناول الطعام وأنت جالس على أحد الكراسي المرتفعة وتكون قدمك متدليتين وظهرك منحنيًا للأمام.
- بعد تناول العشاء، تلقي بنفسك على الأريكة وتنام على الوسائد اللينة.
- بعد النوم لعدة ساعات بهذا الوضع غير السليم على الأريكة؛ حيث تكون رقبتك مائلة للخلف وفمك مفتوحاً، تذهب إلى سريرك غير المريح وتنام بشكل غير مريح مرة أخرى.

تم تخصيص الجزء المتبقي من هذا الكتاب لتوضيح كيفية اتخاذ أوضاع جسمانية مناسبة على مدار اليوم، وكيفية تعديل الأشياء المحيطة بك في البيئة لتناسب جسمك وليس العكس. هذا، بالإضافة إلى توضيح كيفية الاحتفاظ بمنحنى العمود الفقري الذي على شكل حرف S، والحفاظ على التوازن والشكل والتدفق في جسمك بالاستفادة من الوقت والتكرار أثناء القيام بالأنشطة اليومية؛ حتى لا يتحول شكل منحنى العمود الفقري إلى حرف C: مما يؤدي إلى شعورك بالألم.

إجهاد العقل والجسم

يصعبُ تعريف العلاقة بين الجسم والعقل، وكذلك يصعبُ اكتشاف سبب حدوث الإجهاد في المقام الأول. ولكن يمكنك - على الأقل - البدء بالمكان الذي يظهر فيه الإجهاد أولاً، سواء في العقل أو في الجسم، ثم المتابعة بعد ذلك. مع معرفة أن الإجهاد العقلي من الممكن أن يقلل من أداء الجسم، كما يمكن أن يقلل الإجهاد الجسماني من القوة العقلية.

إذا أدركنا حقيقة أنه يجب على أصحاب العمل مساعدتنا في الاستعداد ليوم عمل جيد، فإنه يجب علينا أن ننظر إلى مدى تأثير كل ما نقوم به في أوقات الفراغ، بما في ذلك تناول الطعام والشراب والنوم، على أدائنا في العمل. وعلى العكس؛ تؤثر جودة يوم العمل على قدرتنا على الاستمتاع والاسترخاء وتجديد النشاط قبل العودة إلى العمل في اليوم التالي والذي بعده، وما إلى ذلك.

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على المخ: مثل الكحوليات والمخدرات والجوع وقلة النوم وتناول الأدوية والتغذية غير السليمة والعطش. وكل هذه العوامل لها علاقة بمدى كفاءة جسمك، كما هو الحال بالنسبة للإجهاد والإرهاق واتخاذ أوضاع جسمانية غير سليمة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك إشارات وأعراض يجب أن تدركها حتى تساعد عقلك وجسمك على العمل بكفاءة.

١٢٤ الجزء الثاني: تطبيق أساسيات اللياقة البدنية المثلى في حياتك

عندما يكون عقلك وجسمك بصحة جيدة ويحصلان على التغذية السليمة، يمكنك الانتهاء من أي عمل بشكل أسهل وبنجاح. ولكن كيف يمكنك الحفاظ على صحة جسمك وعقلك؟ تتمثل الإجابة في تناول الطعام بشكل سليم والحصول على قدر كافٍ من النوم وممارسة التمارين الرياضية بانتظام ومحاولة تجنبُّ المواقف المسببة للإجهاد، أو على الأقل تقليلها باستخدام أي أسلوب من الأساليب التي تمت مناقشتها في هذا الفصل.

عندما يتعلم عقلك كيفية إدراك لغة الجسم ويميل إلى تلبية احتياجاته، سوف تجد أن مسار حياتك وصحتك يتحسن بشكل كبير. ضع في اعتبارك أنه لا يمكنك تجنب الإجهاد بشكل تام. لذا، فإنه من الضروري إيجاد وسيلة مناسبة للتخفيف منه.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

الفصل العاشر

فن الجلوس

كيفية الجلوس بشكل سليم

لا يقتصر الجلوس على مجرد التقاء جسمك بالمقعد، ولكنه يضم أيضاً وضع الجسم بأكمله من الرأس وحتى أصابع القدمين. وهذا الأمر يشبه ضرورة ارتداء حذاء متوافق تماماً مع محيط قدمك وشكلها وقوس باطن القدم حتى يمدك بالتوازن والدعم أثناء القيام بأية مهمة دون الإضرار بالقدم.

انظر إلى الطريقة التي تجلس بها؛ فمن الممكن أن تكون قد اكتسبت عادات خاطئة بالتدريج، بل وربما يكون الوضع الذي تشعر أنه مريح الآن غير سليم بالنسبة للجسم. وقد يكون من الصعب أن ترى شكل جسمك، ولكن يمكنك معرفة ذلك عن طريق النظر في المرآة أو مشاهدة الصور أو عن طريق سؤال الآخرين. اطلب من أحد أفراد عائلتك أو زملائك النظر إلى الصور الموجودة في هذا الكتاب، ثم ملاحظة الأوضاع التي تتخذها أثناء الجلوس. ويمكن أن تقوموا بذلك بالتبادل؛ لكي يساعد كل منكما الآخر في إجراء التغييرات المفيدة بالنسبة له.

لا شك أنه من الصعب إيجاد شخص يتخذ أوضاعاً جيدة أثناء الجلوس؛ لأن معظمنا قد اكتسب العادات الخاطئة نفسها. وبما أن الغالبية العظمى من الناس يجلسون بطريقة خاطئة، فإن هذه الطريقة أصبحت هي الطريقة المعتادة بالنسبة لهم. وجدير بالذكر أنه من المحتمل أن يتعرض معظم الأشخاص (نحو ٨٠٪) لمشكلات بالظهر، هذا إذا لم يكونوا قد تعرضوا لها بالفعل، وهذا بسبب العادات السيئة التي يمارسونها. وقد يبدو تغيير هذه العادات السيئة واستبدالها بعادات جيدة أمراً صعباً في بادئ الأمر، ولكن هذا هو حال التغيير دائماً. ويمكنك الرجوع إلى الأمثلة المذكورة في هذا الكتاب، كما يمكنك أن تطلب المساعدة إن لزم الأمر.

يجب عليك اللجوء دائماً إلى أحد مراكز الرعاية الصحية المتخصصة إذا كانت لديك أية أسئلة بخصوص فن الجلوس، أو إذا كنت تعاني من أية مشكلة بالعظام أو المفاصل أو العضلات أو الأعصاب. راجع الرسوم التوضيحية الموجودة في هذا الكتاب، والتي توضح الأوضاع السليمة. ولكن تذكر أنه كلما كانت المدة التي مارست فيها العادات السيئة طويلة، زادت المدة التي يستغرقها القيام بهذه التغييرات.

ومن الضروري أن تتعرف على أساليب التدفق داخل الجسم في وضع الجلوس. وفي العادة يتم إغفال أساليب تدفق الهواء، وخاصةً إذا كان الشخص منشغلاً بمهمة أخرى؛ حيث يميل القفص الصدري إلى الأمام وتكون الأقدام ثابتة. كما يغفل الجميع أهمية التنفس بعمق عند الجلوس لفترة طويلة. ولا يُعد عدم التنفس بهذه الصورة نشاطاً إيجابياً؛ لأنه يقلل من كمية الأكسجين التي يتم استنشاقها، كما يقلل من كمية ثاني أكسيد الكربون، والفضلات الأخرى الناتجة عن عملية الأيض، التي يتم إطلاقها مع الزفير. ويزيد ذلك بدوره من شعورك بالإرهاق، ويقلل من قدرتك على التركيز والاستمتاع بالمهام التي تقوم بها.

ومن الجدير بالذكر أن اتخاذ أوضاع سيئة أو قلة حركة الجسم كله تعوق تدفق الدم إلى القدمين والذراعين، وخاصةً إذا كنت تميل إلى كثرة الجلوس وعدم التنفس بعمق. ومن ثمَّ يجب أن تطرح على نفسك السؤال التالي: هل أجلس لفترات طويلة؟ فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى إبطاء معدل ضربات القلب وتقليل كمية الدم التي يتم ضخها إلى القلب؛ مما ينتج عنه عدم تغذية جميع أجزاء الجسم بشكل ملائم. لاحظ مدى سرعة تورم قدميك وضيق الأحذية التي ترتديها بعد الجلوس لفترة طويلة.

تساعد حركة قدميك وذراعيك وبقية جسمك - عن طريق شد العضلات وإرخائها بالتناوب - على انتقال الدم إلى القلب وتحفيز الدورة الدموية. وتعد الحركة غاية في الأهمية بالنسبة لتدفق الدم، كما يساعد

تحريك الكاحلين والركبتين والوركين والمرفقين بزوايا مفتوحة على تحسين التدفق. بمعنى آخر، يمكنك أن تزيد من التدفق في قدميك إذا لم تقم بثني ركبتك.

بمرور الوقت، يكون لكثرة الجلوس تأثير مضر على تدفق السوائل حول مفاصل الجسم، ويؤدي ذلك إلى كثرة الاحتكاك؛ مما يقلل من قدرتك على الحركة بشكل كامل. ومن الممكن أيضاً أن يؤدي هذا الاحتكاك المتزايد بالإضافة إلى انحناء الجسم إلى الأمام بشكل متكرر إلى حدوث التهابات وشد متكرر؛ مما ينتج عنه تراكم الإصابات، مثل: متلازمة النفق الرسغي والتهاب الكيس الزلالي والتهاب الأوتار.

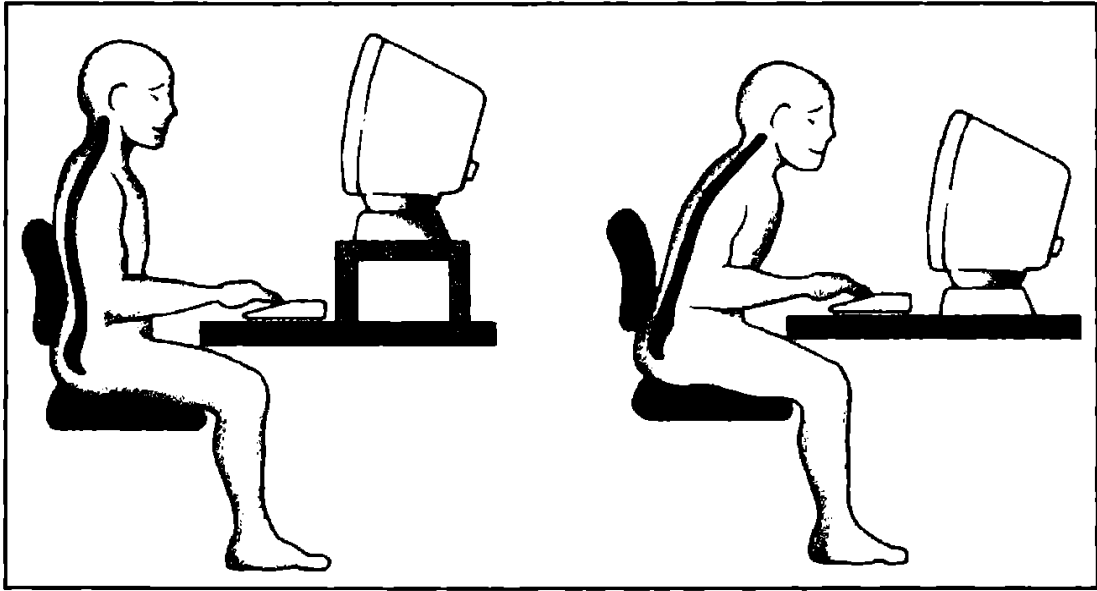
من الممكن أن تؤدي زيادة الضغط على الديسكات الموجودة بين الفقرات - الناتجة عن انحناء الجسم للأمام أثناء الجلوس - إلى حدوث الكثير من التغيرات في الجسم قبل الأوان، وخاصةً في العمود الفقري الذي تعتمد عليه في تدعيمك. وقد يحدث انحراف في التوازن والشكل والتدفق بالتدريج؛ مما يحدد - بشكل كبير - مصير صحتك ولياقتك. وعلى العكس؛ من الممكن أن يؤدي شعورك بهذا الضغط إلى تحفيزك على إجراء بعض التغيرات الضرورية لصحة الجسم.

أوضاع الجلوس في العمل

ليس فقط الأشخاص الذين يمارسون الأعمال الشاقة هم الذين يعانون من الآلام والإجهاد؛ فهناك الملايين من الأشخاص الذين يعملون في المكاتب والسائقين المحترفين الذين يصابون بالآلام مبرحة بسبب الجلوس لفترات طويلة بشكل غير سليم. وسوف تتم مناقشة كيفية جلوس السائقين والركاب بشكل خاص في الفصل الثاني عشر. أما الآن، فسوف نركز على الجلوس بشكل عام، من الممكن أن يستفيد السائقون من هذه المعلومات أيضاً.

يتعرض ملايين الأشخاص الذين تقتضي أعمالهم الجلوس لفترات طويلة للآلام المبرحة والشد والإجهاد عند القيام بعملهم اليومي (انظر الشكل ١٠-١). وعلى الرغم من شيوع هذه الشكاوى، فإنها لا تُعد أمراً طبيعياً أو شراً لا بد منه في عالم التكنولوجيا الحديثة الذي نعيش فيه الآن.

لكن الخبر السار أنك لن تضطر إلى المعاناة أثناء الجلوس (انظر الشكل ١٠-٢)؛ فيمكنك تخفيف الكثير من الآلام المصاحبة للجلوس أثناء العمل عن طريق تعديل وضع الجلوس والحصول على فترات راحة لممارسة التمارين الرياضية التي تقلل من الضغط أثناء العمل. وسوف يشعرك تغيير وضع الجسم واستخدام مقعد مناسب بفرق جوهري، كما سيسمح لك بالتركيز بشكل أكبر في العمل.



الشكل (١٠-٢): يشجع كل من الجلوس ووضع أدوات المكتب بشكل سليم على اتخاذ أفضل وضع جسماني أثناء الجلوس.

الشكل (١٠-١): يؤدي عدم الجلوس وعدم وضع أدوات المكتب بشكل سليم إلى اتخاذ وضع جسماني خاطئ؛ كما يؤدي إلى الإصابة بالألم والتعب وضعف الأداء في العمل.

المشكلات الشائعة والحل المثالي لها

ألم المعصم

المشكلة الشائعة: ألم بالمعصم أو ألم باليد والأصابع أو التتميل أو الشعور بالوخز، من الممكن أن ينتج ذلك عن وجود لوحة المفاتيح في وضع غير سليم.

الحل المثالي: إذا كنت تستخدم لوحة المفاتيح بشكل متكرر، فمن الأفضل أن يكون وضع مرفقك قريباً من جسمك وأن يكون معصمك في موازاة لوحة المفاتيح. وعن طريق عدم الانحناء إلى الأمام أو الخلف أو للداخل أو الخارج، سوف تقلل من الشد في عضلات معصميك وساعديك، وتضمن اتخاذ الجزء العلوي من ذراعيك وكتفيك ورقبتك وضعاً أفضل. ويمكنك تقليل الشد على المعصم عن طريق تجنب مد معصميك، وعدم توجيههما إلى الخارج أثناء الكتابة على لوحة المفاتيح.

يجب أن يتم وضع لوحة المفاتيح والماوس بحيث لا ترفع أو تنثني ذراعيك بشكل مبالغ فيه. وجدير بالذكر أن وضع لوحة المفاتيح في مكان مرتفع جداً أو بعيد عنك بدرجة كبيرة يؤثر على التوازن؛ فإذا كان من السهل تقريبها منك، فيمكن أن يكون ذراعاك في وضع متوازن. أما إذا كان من الضروري أن تمتد ذراعيك بشكل كبير بعيداً عن جسمك للوصول إلى لوحة المفاتيح، فسوف يؤثر ذلك على وضع جسمك.

إجهاد العين

المشكلة الشائعة: يحدث إجهاد العين بسبب الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر لساعات طويلة، أو بسبب القيام بأعمال تستدعي تدقيق النظر لفترات طويلة وبشكل مكثف.

الحل المثالي: يمكنك الحد من إجهاد العين عن طريق نقل تركيزك إلى شيء بعيد عنك من وقت إلى آخر، أو إغلاق عينيك. فالعين تحتاج إلى الحصول على راحة بشكل متكرر لتقليل الإجهاد.

الصداع

المشكلة الشائعة: في العادة ينشأ الصداع عن الضغط وإجهاد العين واتخاذ أوضاع جسمانية سيئة.

الحل المثالي: يمكنك الحد من فرص الإصابة بالصداع عن طريق اتخاذ أوضاع جسمانية جيدة والحرص على وجود إضاءة كافية. كما يمكنك الحد من الإشعاعات التي تنبعث من شاشة الكمبيوتر عن طريق ضبط وضع المكتب والأدوات الموجودة عليه بشكل ملائم. أما بالنسبة للإضاءة، فيمكنك إغلاق الستائر أو ضبط الإضاءة كما تريد.

آلام الرقبة

المشكلة الشائعة: من الممكن أن يصاب الإنسان بالآلام الرقبة إذا قام بتكرار بعض الحركات أو أمال رأسه إلى الأمام لفترة طويلة أو إذا لفَّ رأسه ورقبته في اتجاه واحد (على سبيل المثال، في اتجاه شاشة الكمبيوتر أو أحد الزملاء). ويزيد ذلك من الضغط الواقع على الديسكات الموجودة بين الفقرات، والتي تمتص الصدمات وتحمي الأعصاب. ويؤثر هذا الضغط الزائد أيضاً على المفاصل الموجودة بين العظام، كما يؤدي إلى شد الأربطة والعضلات والأعصاب. وبمرور الوقت، إذا تم إغفال الأمور المسببة لآلام الرقبة، فمن الممكن أن تؤدي إلى تآكل عظام الرقبة بالتدريج.

الحل المثالي: يمكنك تقليل فرص الإصابة بالآلام الرقبة عن طريق ضبط وضع أدوات المكتب؛ بحيث تلائم جسمك ولا تضطر إلى إمالة رأسك أو لفها بشكل كبير دون داعٍ. وبالإضافة إلى ذلك، يُفضّل أن تحصل على فترات راحة من وقت لآخر لممارسة تمارين الرقبة والأكتاف والذراعين والجزء العلوي من الظهر؛ لمقاومة آثار إمالة الرأس. أما إذا كنت تستخدم الهاتف كثيراً، فيجب أن تستخدم سماعتك أذن؛ حتى لا تضطر إلى إمالة رأسك أثناء استخدام الهاتف، وخاصةً إذا كنت تحتاج إلى استخدام يديك في الكتابة أو استخدام لوحة المفاتيح في الوقت نفسه الذي تستخدم فيه الهاتف.

آلام الكتفين والذراعين

المشكلة الشائعة: من الممكن أن تحدث آلام الكتفين والذراعين بسبب اتخاذ أوضاع جسمانية خاطئة وغير مناسبة؛ فربما تكون الملفات بعيدة عنك وتضطر إلى بذل مجهود لإحضارها. وكذلك قد يكون الماوس في وضع أعلى من لوحة المفاتيح، فتحتاج إلى مد ذراعك عند استخدامه؛ مما يؤدي إلى حدوث العديد من المشكلات.

الحل المثالي: اجلس بحيث يكون ظهرك في وضع مستقيم؛ لتقليل الانحناء والشد في ظهرك ورقبتك وكتفك. وكذلك اضبط وضع الأدوات الموجودة على مكتبك بحيث تناسبك، بدلاً من أن تحاول التكيف مع وضع المكتب.

إذا لم تجد مقعداً تنطبق عليه المعايير التي تساعدك في الجلوس بشكل سليم، يمكنك استخدام وسائد لكي تجعل المقعد ملائماً لجسمك. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تكون مساند الذراعين مرتفعة بشكل كافٍ لكي تريح ذراعك عليها دون أن تؤثر على توازن جسمك. فإذا كانت مساند الذراعين منخفضة جداً أو بعيدة عنك بشكل كبير، سيكون عليك تغيير توازن جسمك للوصول إليها، وهو ما يؤثر عليك بالسلب. ضع في اعتبارك أن مساند الذراعين يجب ألا تعوق حركتك في استخدام المكتب أو لوحة المفاتيح إذا كنت تستخدم جهاز كمبيوتر.

آلام الظهر

المشكلة الشائعة: تؤدي آلام الظهر الناتجة عن الجلوس بشكل خاطئ إلى زيادة الشد والإرهاق.

الحل المثالي: يمكنك الحد من آلام الظهر أثناء الجلوس على المقعد عن طريق وضع ردفك في موضع قريب قدر الإمكان من مكان التقاء المقعدة بالسنادة الخلفية. اضبط موضع السنادة الخلفية وارتفاع المقعد حتى يكونا متلائمين مع محيط ظهرك ووركك؛ مما يسمح لك بالجلوس بشكل مستقيم ومريح. واحرص على استخدام السنادة الخلفية أثناء العمل.

للحصول على أقصى استفادة من السنادة الخلفية للمقعد؛ يجب أن تضع وركيك بحيث يمكن لكتفيك التحرك فوقهما. اجعل الجزء السفلي من ظهرك ينحني للأمام. ولكنك قد تكون مضطراً إلى تحريك الفقرات العُصْصُية إلى جانب المقعد عند موضع التقاء المقعدة بالسنادة الخلفية.

ويجب أن تتلاءم السنادة الخلفية للمقعد مع شكل وركيك ومحيطهما وكذلك جانبيك وقفصك الصدري وظهرك. ولكن على العكس من ذلك؛ نجد أن السنادة الخلفية لا تتلاءم مع شكل الشخص، ولا يتم جعلها منحنية للأمام عند الجزء السفلي من الظهر. كما أن البطانة المدعمة الموجودة بالسنادة تكون ملائمة لعمق منحنى الجزء السفلي من الظهر.

لذلك، يجب أن يتم وضع هذه البطانة المدعمة على ارتفاع أكبر من الارتفاع الذي توضع به في أماكن العمل. وللتعرف على المنحنى الطبيعي للظهر؛ ضع الجزء الخلفي من يدك وساعدك على الجزء السفلي من ظهرك، ثم حرّك القفص الصدري بحيث يتخذ وضعاً جيداً. إذا استطعت القيام بذلك وأنت جالس على المقعد الموجود في منزلك، فيمكنك القيام بالأمر نفسه في مكان العمل.

الإرهاق

المشكلة الشائعة: من الصعب تعريف الإرهاق بشكل محدد، ولكن غالباً ما يتم وصفه كشعور بالإجهاد والتعب أو نقص الحماس أو فقدان الطاقة.

الحل المثالي: تُعد ممارسة التمارين الرياضية من الحلول المفيدة للتخلص من الإرهاق؛ لذا مارس تمارين الإطالة والتحرك خلال فترات الراحة. وخُذ عدة فترات قصيرة للراحة على مدار اليوم.

آلام السيقان والأقدام

المشكلة الشائعة: غالباً ما تنتج آلام السيقان والأقدام عن ضعف تدفق الدم خلال السيقان بسبب نقص الحركة. وإذا كان المقعد مرتفعاً بدرجة كبيرة، فإن الضغط الناتج الذي يقع على الجزء الخلفي من الفخذين وعظام الحوض من الممكن أن يعوق تدفق الدم.

الحل المثالي: يجب أن يسمح لك ارتفاع المقعد الذي تجلس عليه بتثبيت قدميك على الأرض أو على مسند القدمين (أو حتى على دليل هاتف ضخم). ومن الضروري أن تقوم دائماً بثني قدميك وساقيك وإطالتهما وتحريكهما؛ لكي يستمر الدم في التدفق.

يجب أن يحدد شكل ساقيك - من القدمين وحتى الركبتين - ارتفاع المقعدة، كما يجب أن يحدد شكل فخذيك وطولهما - من الركبتين وحتى الوركين - طول المقعدة. فإذا كانت المقعدة طويلة جداً، فلن تكون قادراً على الوصول إلى الجزء الخلفي من المقعد. أما إذا كانت قصيرة جداً، فلن تشعر بالراحة أثناء جلوسك على المقعد، كما أنك لن تحصل على الدعم المناسب.

الطريقة الصحيحة للجلوس

عند الجلوس على المكتب لممارسة العمل، سواء على جهاز الكمبيوتر أو أي جهاز آخر، ضع في اعتبارك أن مجال رؤيتك يجب أن يدعم الوضع الجسماني الجيد الذي تتخذه. ويتم تحديد المسافة بين شاشة الكمبيوتر أو أي جهاز مرئي آخر وبين جسمك بشكل جزئي وفقاً لحدة بصرك، ومن الممكن أن يكون لذلك تأثير كبير على الوضع الجسماني الذي تتخذه أثناء الجلوس. فهناك بعض الأشخاص يُفضلون وضع الشاشة بعيداً عن أجسامهم، بينما يُفضل البعض الآخر وضعها بالقرب منهم. ولن يستطيع أحد سواك تحديد ما إذا كنت تشعر بالتوازن أثناء الجلوس في مكان عملك أم لا.

في أثناء الجلوس، يعمل ذراعاك وساقاك ومجال الرؤية على تحقيق وضع متوازن لجسمك أو غير متوازن. ويمكنك أن تبذل جهداً لاتخاذ وضع متوازن أثناء القيام بالأمور التالية:

١- استخدام لوحة المفاتيح والماوس

٢- الكتابة على لوحة المفاتيح

٣- الكتابة على الورق

٤- السير وإجراء اللقاءات

٥- القيادة

ومع ذلك، يجب أن نتذكر أن الدعم الذي تحصل عليه من البيئة الخارجية ليس الأمر الوحيد الذي تحتاجه، حيث إن الطريقة التي يتكيف بها جسمك مع البيئة تُعد أيضاً غاية في الأهمية.

ويمكنك ترتيب الأشياء الموجودة على مكتبك بحيث تتوافق بشكل أفضل مع الوضع الجسماني الذي تتخذه أثناء الجلوس. فإذا كان عملك يتطلب إجراء الكثير من المحادثات، سواء من خلال الهاتف أو في الاجتماعات، فيمكنك الاتكاء إلى الخلف في المقعد بحيث تتلاءم السنادة الخلفية مع جسمك بشكل أكبر. وأهم شيء بالنسبة للسنادة الخلفية في أي مقعد أن تكون مناسبة لمحيط المنحنى الموجود في الجزء السفلي من ظهرك وعمقه. لذا فإن تحريك السنادة الخلفية بشكل أفقي لتدعيم الوضع العمودي المستقيم الذي تتخذه، يتطلب أن تكون هذه الحركة ملائمة تماماً لشكل ظهرك وكذلك لمحيط السنادة الخلفية.

قم بترتيب مكان العمل وفقاً للأوضاع الجسمانية التي تتخذها بشكل عملي، ثم ابدأ في العمل. فإذا وجدت أنك تنجذب إلى الأمام دائماً أو تتخذ وضعاً غير متوازن، فانظر إلى الطريقة التي تم بها ترتيب المكان، وحدد ما إذا كان بإمكانك إجراء أية تعديلات عليه. فربما تم تمد زراعك لاستخدام الماوس الموضوع على ارتفاع كبير جداً، وقد تنظر إلى بعض المستندات الموجودة في موضع منخفض جداً على مكتبك، أو قد تحاول أن تُغيّر طريقتك في الجلوس بسبب الإشعاعات المنبعثة من شاشة الكمبيوتر.

بعد ذلك، انظر إلى شكل جسمك؛ فقد تكون قد تأقلمت بالفعل مع العادات والأوضاع الجسمانية القديمة التي مارستها على مدار السنين. وربما يكون قد حان الوقت الآن لكي تساعد نفسك على تغيير شكل جسمك، واتخاذ وضع أكثر

نوازنًا. وفي هذه الحالة، من الضروري أن تعرف أجزاء جسمك التي تتخذ أوضاعًا غير متوازنة، ثم تفحص مدى مرونتها وتلاحظ كيفية مد جسمك وتحركه في معدلات الحركة الطبيعية.

الحصول على فترة راحة لمدة دقيقة

إن القيام بمهمة جسدية وعقلية يتطلب الحصول على فترات راحة متقطعة؛ لحماية الجسم من تراكم الشد والالتهابات. لذا يجب أن تحصل على فترات راحة لممارسة تمارين الإطالة؛ للتخلص من آثار الشد. فإذا كان هناك شيء في مكان العمل لا يساعدك على اتخاذ أفضل وضع جسماني (مثل المكتب)، فيجب عليك أن تقوم بالاسترخاء أو تمارس تمارين الإطالة التعويضية. وكذلك إذا كان العمل يتطلب منك لف رأسك ناحية اليمين بشكل أكبر أو انحناء جسمك ناحية اليمين طوال اليوم، فيجب عليك ممارسة تمارين الإطالة ناحية اليسار لتعويض هذه الحركة.

أفضل ما يمكنك القيام به في فترة الراحة

- ١- قف.
- ٢- قم بالاستعداد بخلع حذائك أولاً.
- ٣- قف على كعبيك، ثم قف على مشط قدميك وحاول أن تلف حول نفسك.
- ٤- قف بشكل مستقيم.
- ٥- أغلق عينيك، وحرك يديك وأصابعك.
- ٦- حرك صدرك للخارج ولأعلى مثل الجندي.
- ٧- خذ نفساً عميقاً ببطء ثم أطلقه، وكرّر ذلك مرة أخرى.
- ٨- ابتسم.
- ٩- ارفع كتفك ناحية أذنك ثم ادفعهما للخلف، وجرب ذلك مرة أخرى.

- ١٠- بعد ذلك، أرخ كتفيك وذراعيك.
- ١١- انظر ناحية الأرض، ثم ناحية السقف.
- ١٢- انظر إلى الأمام مباشرةً، ثم لف رأسك ببطء ناحية اليمين ثم إلى اليسار، واستمر في الابتسام.
- ١٣- خذ نفساً عميقاً، ثم أطلقه ببطء.
- ١٤- عند الجلوس، وجه الفقرات العنقوية ناحية موضع التقاء المقعدة بالسنادة الخلفية.

وفيما يلي النتائج التي سوف تحققها (في دقيقة واحدة فقط):

- ◀ التخلص من الشد الناتج عن الأعمال التي تقوم بها
- ◀ إعطاء الردفين والحوض والجزء السفلي من العمود الفقري بعض الراحة؛ للتخلص من عبء حمل الجزء العلوي من جسمك بأكمله، والسماح للعمود الفقري باتخاذ الوضع الطبيعي له
- ◀ تنشيط عضلات الجزء السفلي من ساقيك، والتي تحت الدم على التدفق خلال الساقين ثم إلى القلب مرة أخرى
- ◀ إعطاء عينيك بعض الراحة اللازمة، والسماح لهما بتغيير الأشياء التي تركزان عليها
- ◀ يساعد التنفس بعمق على إطالة عضلات الصدر، وتوسيع القفص الصدري الذي يصبح مضغوطاً بسبب الانحناء أثناء الجلوس على المقعد. وفي الوقت نفسه، يتم إنعاش جسمك بمزيد من الأكسجين
- ◀ تحسين الوضع الجسماني الذي تتخذه عن طريق دفع صدرك لأعلى وللخارج
- ◀ يساعد الابتسام على الحد من التوتر والإجهاد؛ مما يسمح لك بالتركيز على الأعمال التي تقوم بها

◀ تساعد حركة رقبتك وكتفك على تخفيف الشد العضلي وشد العمود الفقري، الذي يحدث عند القيام بالأعمال التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة.

◀ يساعد الجلوس بشكل مناسب على السماح للجسم باتخاذ وضع سليم وطبيعي بشكل أكبر.

الجلوس في أوقات الراحة

إن آخر ما نفكر فيه عند إيجاد مكان للاسترخاء هو اتخاذ وضع سليم لأجسامنا. فالاسترخاء في نهاية الأمر عبارة عن وقت يتم تخصيصه لعدم القيام بأي شيء. لكن يجب أن يكون الهدف من الاسترخاء هو إعطاء الجسم فرصة لتجديد النشاط؛ لذا يجب أن تتوخى الحذر حتى لا يتحول المنحنى الذي على شكل حرف S في العمود الفقري إلى شكل حرف C الذي يسبب لك الألم.

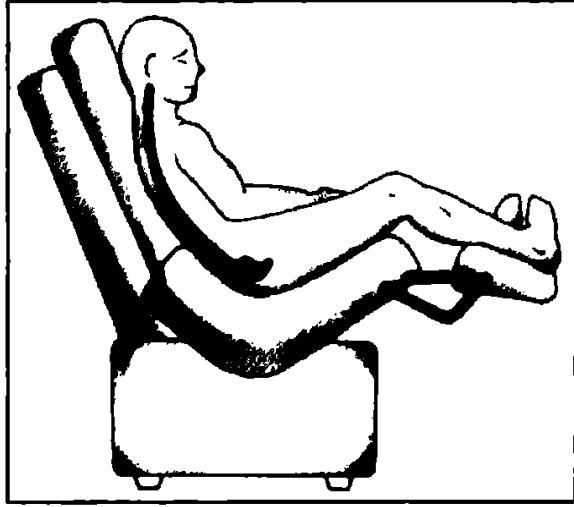
خذُ بضع دقائق لترتيب المكان الذي ستجلس فيه في وقت فراغك؛ حتى تشعر بالراحة أثناء الجلوس، وحتى يتم دعم شكل جسمك بالصورة الملائمة. ابدأ بالنظر إلى العادات التي تمارسها حالياً؛ حتى يمكنك الاستفادة من وقت الفراغ بدلاً من أن يؤثر عليك بالسلب.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: أين ستقوم بالاسترخاء؟

محبو الاستلقاء

إذا كان لديك مقعد متحرك الظهر تحب الاستلقاء عليه، فلا تتوقف عن الاستلقاء عليه. فالاستلقاء وسيلة جيدة تخلص جسمك من الضغوط وتسمح له بالاسترخاء وتجدد النشاط. ولكن وضع جسمك أثناء الجلوس في هذا الوضع المريح يُعد غاية في الأهمية.

فإذا لم يكن الوضع الجسماني الذي تتخذه أثناء الجلوس على المقعد متحرك الظهر متوازناً، ولكنك تميل إلى الأمام بدلاً من ذلك، فإن جسمك سوف يتكيف مع هذا الوضع السيئ (انظر الشكل ١٠-٣). وكما هو الحال بالنسبة لارتداء الحذاء الأيمن في القدم اليسرى؛ فإن هذا الوضع - الذي يُفترض أن يكون مريحاً - يؤثر على توازن جسمك وشكله للأسباب التالية:



الشكل (١٠-٣): إذا لم يتم الحصول على الدعم المناسب أثناء الجلوس خلال فترات الراحة، فمن الممكن أن يزيد ذلك من الآثار السلبية للأوضاع الجسمانية الخاطئة التي تتخذها في الأوقات الأخرى.

◀ تتسبب الفقرات القطنية عند اتخاذك هذا الوضع الخاطئ في استقامة الجزء السفلي من الظهر بدلاً من انحنائه للأمام.

◀ يتحرك القفص الصدري إلى الأمام.

◀ تميل رأسك أيضاً إلى الأمام.

إن الاستلقاء على الظهر يزيل عن كاهل عمودك الفقري ضغط الجاذبية الأرضية، ولكن إذا اضطررت إلى إمالة رأسك لمشاهدة التلفزيون أو للتحدث مع شخص ما، فسوف يكون الوضع الجسماني الذي تتخذه شديد الضرر لأنك في هذه الحالة تكون في وضع مقاوم للجاذبية.

كيفية اختيار مقعد الاستلقاء

إن الاستلقاء على الأريكة أو المقعد متحرك الظهر، سواء أكان ذلك طوال الوقت أو لبعض الوقت، لا يكون مريحاً دائماً بل إنه من الممكن أن يكون غير مريح بالمرّة بالنسبة للجزء السفلي من ظهرك ورقبتك. فمن الممكن أن يؤدي الاستلقاء بطريقة غير مناسبة إلى حدوث الكثير من المشكلات على المدى الطويل، لذا يجب عليك ضبط وضع الأريكة أو المقعد متحرك الظهر الخاص بك للاستفادة منهما.

﴿ اختر مقعد الاستلقاء بحرص شديد. فيجب أن يكون فرش أو كسوة المقعد مريحة ومبطنة بالفوم أو بأية حشوة لينة. كما يجب أن يسمح بالاسترخاء، وفي الوقت نفسه يدعم جسمك ليساعدك على الاحتفاظ بوضع جسماني جيد.

﴿ يجب أن تكون المساند مرتفعة بدرجة كافية بالنسبة لك لإرخاء مرفقيك وساعديك دون الحاجة إلى إمالة جسمك من جانب إلى آخر للوصول إليها.

﴿ يجب أن تسمح قائمة المقعد ومساند القدمين بانحناء ركبتيك بشكل بسيط؛ للسماح بتدفق الدورة الدموية بشكل أفضل في ساقيك.

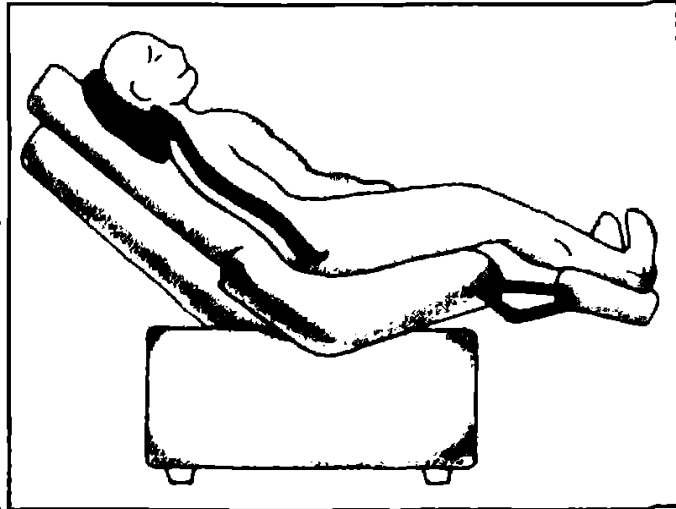
﴿ قد تبدو بعض مساند الرأس الطرية التي تشبه وسائد مريحة جداً، ولكنها ربما تكون سميكة جداً وفي هذه الحالة لن تسمح لرأسك بالانحناء للخلف بشكل مريح. فإذا اخترت مقعداً يحتوي على واحدة من هذه المساند، فسوف يزداد الشد والضغط على منتصف ظهرك ورقبتك عند مشاهدة التلفزيون، على سبيل المثال. ويمكنك إصلاح مقعد الاستلقاء غير المناسب، وذلك عن طريق إزالة بعض الإسفنج المحشو به مسند الرأس.

تحدث بعض الألام الشديدة في الرقبة نتيجة الانحناء للخلف على مسند رأس محشو بالكثير من الإسفنج، والذي يؤدي إلى انحناء ظهرك للخلف وانحناء رأسك للأمام. وبما أنك تجلس وقتاً طويلاً على المقعد متحرك الظهر مما يجعل جسمك يتكيف مع شكل المقعد، فإنك عندما تنهض (بصعوبة) من هذا الوضع غير الملائم، قد تشعر بالألم. لذا فإنه من الضروري إيجاد الوضع الذي يناسب محيط ظهرك، والذي يُعد مريحاً في الوقت نفسه.

في أثناء قيامك بالاستلقاء، افتح فمك؛ فمن الضروري أن تتنفس بعمق أثناء الاسترخاء. ويساعد فتح الفم والتنفس بعمق على تدفق الدورة الدموية واستنشاق المزيد من الأكسجين. فإذا كان جسمك في وضع مناسب، فلن تصاب بالشد العضلي.

حاول ضبط المقعد متحرك الظهر بحيث يكون ملائماً لجسمك، عن طريق فكه وإمالته للخلف باستخدام دعامة (انظر الشكل ١٠-٤). هل استلقيت ذات مرة على مقعد غير مريح ثم قررت أنك لن تقوم بذلك مرة أخرى؟ من المؤكد أنك لم تشعر بالراحة، بل وربما تكون قد تعرضت لآلام شديدة بالظهر. حتى إذا كنت تجلس باسترخاء على الأريكة، فيجب أن تقوم بثني قدميك وإطالتهما وإطباق قبضتك أو إرخاء يديك لعدة لحظات من وقت إلى آخر. فعندما تنشط عضلات ساقيك وذراعيك، فسوف تحسّن من تدفق الدورة الدموية.

إذا كنت تقضي جزءاً من وقت فراغك في الاسترخاء، فيجب أن تتأكد من أنك ترتدي ملابس لا تعوق التدفق أو تُغيّر من شكل جسمك. وكذلك أرخ الحزام الذي ترتديه واخلع حذاءك، واحرص على إطالة قدميك وإرخائهما.



الشكل (١٠-٤): يجب أن يساعد الاستلقاء في وقت الفراغ على تدعيم محيط العمود الفقري والمنحنيات الموجودة به، والحفاظ عليها في أفضل وضع.

معلومة تاريخية

اخترع "إدوين شوميكر" المقعد الهزاز المبطن متحرك الظهر والمكسو بالقطيفة، والذي أصبح يُعرف باسم "La-Z-Boy". واستطاع هذا المقعد الشهير التغلب على مقاعد المنافسين، مثل: "Sit-N-Snooze" و"the Slack-Back" و"the Comfort Carrier". ولقد تمت صناعة أول مقعد من مقاعد "La-Z-Boy" في عام ١٩٢٨، ولكن لم ينتشر استخدامه إلا في عام ١٩٦١، عندما أصبح التلفزيون من أساسيات كل منزل في أمريكا.

المشكلة التي تواجه محبي الاستلقاء

من الشائع أن تكون معظم الأرائك والمقاعد المحشوة بالكثير من الإسفنج طويلة جداً؛ ومن ثمَّ فإن المسافة بين ركبتيك ووركك لا تسمح باستقرار ظهرك على السنادة الخلفية بشكل جيد. وعندما تقوم بالاستلقاء على مثل هذه المقاعد، سوف تميل إلى حل هذه المشكلة عن طريق رفع ساق إلى أعلى ووضعها على الساق الأخرى بشكل معاكس؛ لكي تكون هناك مسافة بين إحدى الركبتين وحافة المقعد للتمكن من الجلوس للخلف بشكل أفضل. ومن الجدير بالذكر أن هناك بعض الأشخاص يجلسون دائماً بهذا الوضع على المقاعد.

قد تكون أفضل وسيلة للتكيف مع الأريكة أو المقعد الطويل أن تضيف وسادة خلف ظهرك لتقليل المسافة بين السنادة الخلفية والحافة الأمامية للمقعد أو الأريكة. ومع ذلك، من الممكن ألا تشعر بالراحة؛ لأن هذا النوع من المقاعد لا يكون مصمماً لتوفير التوازن أو للتلاؤم مع شكل الجسم بطريقة مناسبة.

إذا كنت تحب الاستلقاء على المقعد مع إسناد رأسك لمشاهدة التلفزيون، أو إذا كنت تحب الاستلقاء على السرير مع إسناد رأسك بحيث تكون مرتفعة لأعلى، فيجب أن تتوخى الحذر؛ لأن هذا قد يؤدي إلى شعورك بالألم أو أسوأ من ذلك؛ مما يؤثر على جوانب أخرى من حياتك اليومية.

لن يمكن الجلوس بشكل متوازن ومريح على الأثاث المحشو بالكثير من الإسفنج، إلى أن يعرف صانعو الأثاث كيفية صناعة أثاث مناسب لشكل الجسم والتوازن الجيد. وقد يبدو شكل الأريكة المؤلفة من أكثر من مقعدين متماثلين أو المقعد المزدوج رائعاً في الغرفة، ولكنها مضرّة جداً لظهرك. ولقد قطعنا شوطاً كبيراً في مجال صناعة الأثاث المكتبي، أما فيما يخص الأثاث المنزلي، فإنني أنصحك بتعديل الأثاث الذي تملكه. فمثلاً، استخدم الوسائد والسنادات لجعل الأثاث مناسباً لك، كما يجب أن تتسم بالحذر الشديد عند شراء الأثاث.

أفضل استخدام للمقعد ذي الذراعين

يجب أن تضع في اعتبارك وضع مساند الذراعين وشكلها في الأرائك والمقاعد. فإذا حاولت مد جسمك أو عمل أي شيء آخر من أجل الوصول إلى مساند الذراعين، فسوف ينتهي بك الأمر إلى شد جسمك إلى الأمام أو إلى أسفل؛ مما يؤثر على التوازن. ومن الجدير بالذكر أن تحقيق التوازن الجيد للجسم لا يُعد أمراً صعباً أو متعباً أو غير مريح.

إذا لم يكن المقعد الذي تجلس عليه ملائماً، فيمكنك اختيار مقعد أفضل للجلوس أو الاستلقاء عليه. أما إذا لم تكن في منزلك، فربما لا يكون لديك الكثير من الخيارات الأخرى، وأفضل نصيحة في هذه الحالة هي ألا تجلس على المقعد لمدة طويلة.

دراسة حالة

المشكلات التي واجهت "دونكين" في التسوق

يتم تحديد عمق المقعد ومثانة الفوم الموجود به وفقاً لحجمك ووزنك وحجم فخذيك وطول الجزء السفلي من ساقيك، وكذلك وفقاً للأساليب التي تفضلها في الجلوس. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن يتم تحديد كثافة السنادة الخلفية ومحيطها وفقاً لطريقة جلوسك (سواء أكنتم تفضل الجلوس أم الاستلقاء). وكذا يجب أن تحدد المدة الزمنية التي تقضيها أنت وبقية أفراد أسرتك في الجلوس على المقعد؛ حيث يجب على الشخص الذي يقضي فترة طويلة في الجلوس على المقعد اختيار المقعد المناسب له.

ذهبت أنا وزوجتي مؤخراً لشراء مقعد لوضعه في الغرفة الموجودة في الطابق السفلي والتي يوجد بها التليفزيون، ولكنني تعرضت لمشكلة كبيرة. ذلك، حيث يبلغ طولي ٥ أقدام و١٠ بوصات، بينما يبلغ طول زوجتي ٥ أقدام و٨ بوصات. كما أن ساقها وفخذيها طويلان، بينما جذعي طويل. وبالإضافة إلى ذلك، كانت زوجتي تفضل

الجلوس بشكل مستقيم، بينما كنت أحب الاستلقاء. فكيف يمكننا شراء مقعد مناسب لكل منا؟ كانت أمامنا الخيارات التالية:

١- يمكنني وضع وسادة خلف ظهري أو خلف السنادة الخلفية؛ حيث أحتاج إلى مقعد أقل عرضاً؛ لأن فخذي أقصر من فخذي زوجتي.

٢- يمكننا ضبط وضع السنادة الخلفية للاستلقاء بشكل بسيط كما أحب، أو للجلوس بشكل مستقيم كما تفضل زوجتي.

٣- يمكننا شراء مقعدين منفصلين (بحيث يستخدم أحدهما - أو كلانا - الأريكة للاستلقاء، بينما يستخدم الآخر المقعد).

وفي النهاية، كان اختيارنا أن نشترى الأريكة التي تناسب سيقان زوجتي الطويلة بالإضافة إلى بعض الوسائد الأنيقة التي تساعدني في أن أجلس أنا وأطفالي وضيوفي ذوو السيقان القصيرة على الأريكة بشكل مريح.

مقعد مائدة الطعام

غالباً ما يجتمع الأشخاص حول مائدة الطعام أو منضدة المطبخ، ولكن قد يكون من الصعب الجلوس على مقعد المائدة لمدة طويلة. فإذا لم تستطع الجلوس على المقعد بحيث تدعم ظهرك بشكل مناسب على السنادة الخلفية، فيمكنك وضع وسادة صغيرة على المقعدة للسماح لوركك وفخذك بالارتفاع لأعلى قليلاً وحتى يتناسب عرض المقعد مع طول فخذك. ويمكنك أيضاً استخدام كمية صغيرة من القماش لعمل وسادة صغيرة تناسب ظهرك. أما إذا كانت المقعدة تحتوي على وسادة بالفعل، فيمكنك ثنيها إلى الأمام.

تذكر أن أفراد العائلة الواحدة تكون لهم احتياجات مختلفة فيما يتعلق بارتفاع الوسائد أو السنادات وعمقها، والمكان الذي توضع به. ومن الضروري أن يتم ضبط السنادة الخاصة بالفقرات القطنية (أي الجزء السفلي من الظهر) بحيث تكون في وضع رأسي. فإذا لم تستطع جعل المقعد مناسباً لك (مثل مقعد

١٤٤ الجزء الثاني: تطبيق أساسيات اللياقة البدنية المثلى في حياتك

المائدة)، فيمكنك تحقيق الدعم الداخلي عن طريق الجلوس بشكل مناسب. قم بإمالة وركيك للأمام؛ حتى تعمل الفقرة العُصْصية على توجيه الجزء السفلي من ظهرك إلى المنحنى الأمامي، مع دفع القفص الصدري إلى الخلف وجعل الرأس في وضع مستوي.

تذكر أن الأطفال يكتسبون العادات المتعلقة بالأوضاع الجسمانية في هذه المرحلة. ومن ثم، يجب أن تساعد في تحديد الخيارات الجيدة التي تصبح فطرية بداخلهم مع مرور الوقت والتقدم في العمر.

قد لا تحتاج إلى بذل الجهد أو الوقت أو المال لضبط وضع مقعد المائدة، وذلك إذا كنت تستخدمه مرة أو مرتين فقط في اليوم لمدة لا تتعدى نصف ساعة؛ فلا يُعد وضع المقعد مهماً عند الجلوس لفترة قصيرة. فالأكثر أهمية أن تقوم بتغييرات على مقاعد السيارات أو المقاعد متحركة الظهر أو المقاعد الموجودة في مكان العمل؛ لأنك تجلس عليها لفترات طويلة.

إذا كنت تجلس مع أفراد عائلتك حول منضدة المطبخ للتحدث أو لتناول الوجبات الخفيفة، فيمكنك أيضاً الاستلقاء على المقعد وتثبيت القفص الصدري بعض الشيء، وفي الوقت نفسه تتخذ وضعاً جسمانياً مريحاً بشكل أكبر من الجلوس بالشكل المنحني المعتاد عليه. ويمكنك تغيير ارتفاع منضدة المطبخ لتشجع نفسك على الجلوس بشكل مستقيم ومتوازن. (يمكنك أن تقصّر سيقان المنضدة عن طريق نشرها، ولكنك من ناحية أخرى قد تحتاج إلى رفعها عن طريق وضع قوالب خشبية تحتها.)

إن المقاعد التي لا تحتوي على ظهر أو ذراعين عادةً ما تكون أطول من معظم المقاعد الأخرى، وفي أثناء الجلوس عليها، تتدلى القدمان إلى أسفل، وفي بعض الأحيان يكون من الصعب الحفاظ على التوازن أثناء الجلوس. ومن ثم، يجب أن تجلس على حافة المقعد وتسمح لركبتيك بالانخفاض حتى تصل قدمك

إلى دعامة المقعد. والأفضل من ذلك أن تجلس على أحد جانبي رديك، وتضع القدم الأخرى على الأرض. ومن الجدير بالذكر أنه لا يجب وضع المرفقين على المنضدة، ولكن إذا اضطررت إلى القيام بذلك، فأرخ ساعديك على المنضدة: لتحقيق التوازن.

كيفية اختيار الأثاث المناسب

من الممكن أن تجد قطعة من الأثاث تبدو رائعة وملائمة للسجاد وسعرها مذهل، ولكن يجب أن تسأل نفسك: هل هي مريحة أم لا؟ ففي بعض الأحيان يكون هذا هو آخر ما يفكر فيه البعض عند شراء الأثاث. ولكن على العكس: يجب أن يكون ذلك على رأس أولوياتك، حيث إنك سوف تقضي فترة طويلة من وقتك على هذه القطعة من الأثاث، سواء أكانت عبارة عن مقعد أم أريكة أم سرير. لذا، يجب أن تحاول القيام بالآتي أثناء شراء الأثاث:

١- أغلق عينيك بعد الجلوس على المقعد أو الأريكة، وفكر فيما تشعر به في ساقيك وظهرك وصدرك ثم رأسك ورقبتك وذراعيك، بالترتيب. وبعد ذلك، اسأل نفسك ما إذا كنت تستطيع الإبقاء على جسمك في شكل جيد ومتوازن وأنت تجلس على هذا المقعد أم لا.

٢- قم بالجلوس والنهوض من على المقعد عدة مرات، هل يسهل القيام بذلك؟

٣- جرب القيام بأمور مشابهة لما ستقوم به باستخدام هذا المقعد.

٤- اسأل أحد الأشخاص (ومن الأفضل أن يكون هذا الشخص قد قرأ هذا الكتاب من قبل) عما إذا كنت تبدو في وضع مريح، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فاطلب منه إبداء أي اقتراحات بخصوص هذا الأمر.

٥- إذا كانت بطانة السنادة الخلفية طرية جداً أو سميكة جداً، فسوف تكون مجبراً على جعل كتفك في وضع الانحناء. ومن الجدير بالذكر أن الجلوس على المقاعد الطرية قد يجعلك تغوص فيها. ومن ثم، يجب عليك اختيار نوع آخر من المقاعد.

كيفية الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر

إذا كنت تقضي وقتاً طويلاً أمام شاشة الكمبيوتر الموجود في المنزل أو في المكتب، للعمل أو للتسلية، فيجب أن تضبط وضع جهاز الكمبيوتر بحيث يتوافق مع الإرشادات الخاصة بالتوازن والشكل والتدفق، التي تمت مناقشتها على مدار هذا الكتاب. وتُعد أجهزة الكمبيوتر المحمولة من الأجهزة التي يصعب اتخاذ أوضاع جيدة أثناء استخدامها؛ لأن شاشاتها تكون منخفضة جداً، ومن المعتاد أن يقوم المستخدم بالانحناء للنظر إليها.

كيفية الجلوس خارج المنزل

◀ **المطاعم:** يمكنك اختيار الجلوس إما على منضدة عادية أو على مائدة بين مقعدين طويلين، ولا تخجل من تغيير المنضدة إذا لم تشعر بالراحة أثناء الجلوس على المنضدة التي اخترتها في البداية. وإذا كان المقعد بحاجة إلى ضبط، فلف المعطف أو السترة الخاصة بك وضعها خلفك.

◀ **مقاعد الاستاد:** لا يوجد شيء متعب أكثر منها؛ ومن ثم، يمكنك استخدام المعاطف والوسائد لإراحة ردفك. وقم بثني ركبتك إلى أعلى، وحاول أن تنهض في وقت الاستراحة للسير.

◀ **المسرح:** إذا كان بإمكانك اختيار المقعد الذي ستجلس عليه، فاختر المقعد الموجود على المسافة التي تناسب نظرك. فيفضل بعض الأشخاص الجلوس في الخلف، بينما يفضل البعض الجلوس في

المنتصف، وهناك من يُفضل الجلوس في الصفوف الأمامية. وبدلاً من أن تمد رقبتك إلى الأمام حتى تستطيع الرؤية إذا كان هناك شخص طويل يجلس أمامك، يمكنك لف المعطف والجلوس عليه؛ لكي ترفع نفسك قليلاً. فإذا كنت تتوقع التعرض لمثل هذه المشكلة قبل الذهاب إلى المسرح، فخذُ وسادة للجلوس عليها، أو لوضعها خلفك لتدعيم الجزء السفلي من ظهرك. وبالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن تلف حقيبتك حول جسمك لملء المساحة الموجودة خلف ظهرك.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الحادي عشر

فن الوقوف

قد يبدو الوقوف أسهل الأوضاع الطبيعية التي يقوم بها الإنسان؛ فمن الطبيعي أن نتعلم الوقوف قبل أن نستطيع السير. وأي شخص يقتضي عمله الوقوف لمدة طويلة يعلم أن الوقوف من الممكن أن يصبح أمراً مرهقاً للغاية؛ فإذا وقفت لمدة طويلة، فسوف تجد نفسك تبحث عن أقرب جدار أو عمود لكي تتكى عليه.

وعند الوقوف يتخذ الجسم وضعاً عمودياً مستقيماً تماماً، وتنطبق مفاهيم التوازن نفسها الخاصة بالجلوس في وضع مستقيم على الوقوف. انظر إلى وضع جسمك وشكله في المرأة، وقارن بينه وبين وضع الوقوف السليم.

صعوبة تدفق الدم إلى أعلى

إن ما يحدث بشكل متكرر عند الوقوف، وخاصةً عند الوقوف في سكون، أن الدم يتدفق من القدم إلى القلب؛ أي إلى أعلى. حاول أن تتخيل تدفق الماء بشكل طبيعي إلى أعلى شلالات نياجرا؛ فمن الممكن أن يتم ذلك فقط إذا تمت مقاومة قوانين الجاذبية باستخدام مضخة. وبالمثل؛ عند الوقوف بشكل عمودي، تكون هناك مضخة تتمثل في عضلات السيقان. ويعتمد الجسم على حركة هذه العضلات لمساعدته في دفع الدم إلى أعلى؛ من السيقان إلى القلب. وبما أن الدم لا يتحرك بكفاءة عالية عند مقاومة قوانين الجاذبية، فإن الدورة الدموية تتأثر عندما لا يكون الشكل متوازناً؛ لذا يجب أولاً أن تقوم بإجراء تغييرات فيما يخص التوازن عند الوقوف.

ومن ناحية أخرى، فإن ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي يزيد من صعوبة مهمة الضخ؛ لأن عضلات بطن الساق (ربلة الساق) تكون أكثر ضيقاً عند

ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي منها عند ارتداء الأحذية المستوية. وبالإضافة إلى ذلك، فعند ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي تقوم عضلات الفخذ بتعويض عدم التوازن، عن طريق محاولة الحفاظ على الجسم في وضع عمودي. ولكن الدم لا يتدفق بحرية في هذا الوضع؛ ومن هنا يشعر الشخص بالإرهاق بسرعة.

إذا كنت مضطراً إلى الوقوف، سواء للعمل أو لأي سبب آخر، فهناك بعض الأمور التي يجب عليك القيام بها للوقوف بشكل مريح دون شعور بالتعب، وهي:

◀ عليك أن تتنفس بعمق لحث الدورة الدموية على التدفق في وضع الوقوف.

◀ قم بثني وركيك والفقرة العُصْصُية بحيث يتحرك الجزء الخلفي من القفص الصدري؛ فهذا سوف يساعدك على الوقوف لمدة أطول.

◀ قم بشد عضلات الساقين وإرخائها بالتبادل.

◀ لا تقف في مكان واحد لفترات طويلة، حيث يصعب ذلك عليك؛ لأن جسمك سوف يحتاج إلى التحرك لتنشيط عضلات الذراعين والساقين وحث الدورة الدموية على التدفق.

◀ إذا اضطررت إلى الوقوف في مكان واحد ولم تستطع تبديل ساقيك (كما هو الحال عند الوقوف في مترو الأنفاق أو أتوبيس مزدحم)، فيمكنك تحريك جسمك من جانب إلى آخر أو إلى الأمام والخلف؛ للحصول على بعض الحركة. ولا يُعد ذلك في مثل فاعلية تحريك الساقين والذراعين، ولكنه أفضل من الوقوف دون حركة على الإطلاق.

◀ يُنصح بارتداء ملابس لا تعوق التدفق، وخاصةً عند الوقوف لفترات طويلة؛ حتى لا تضر بشكل جسمك.

خطورة الوقوف لمدة طويلة

إذا كان عملك يقتضي الوقوف لمدة طويلة، فمن الضروري أن تتخذ أوضاعاً مختلفة على مدار اليوم. وفي العادة تتطلب هذه الأعمال مد الجسم، أو الوقوف في مكان واحد معظم اليوم، أو الاتكاء على طاولة أو منضدة. وعلى الرغم من أن الوقوف يبدو أسهل جزء في هذا العمل، فإنه من الممكن أن يضر صحتك.

دراسة حالة

يميل ابن "روكسانا" المراهق إلى ممارسة لعبة الجولف: ومن ثم فإن "روكسانا" تشاهد جميع المباريات التي تقام في المدرسة. وهذا يتطلب منها السير لمدة طويلة أو الوقوف كجزء من المهام التي يجب عليها القيام بها كأمام لمشاهدة أحداث المباراة.

أدت كثرة الوقوف إلى إصابة الجزء السفلي من ظهر "روكسانا". وبعد أن أخبرتها ببعض المعلومات عن الفقرة العُصْصِيَّة والقفص الصدري ومستوى الرأس وتمارين الإطالة وحث التدفق، أصبحت "روكسانا" قادرة على مشاهدة خمس مباريات في ستة أيام في أربع مدن مختلفة بنشاط ودون الشعور بالآلام في الظهر. كما أخبرتني أنها للمرة الأولى لم تكن من المشاهدين الذين يعانون من آلام الظهر.

قم بارتداء أحذية مريحة ذات كعب مستوٍ وسطح غير منزلق. ويقوم العديد من أصحاب العمل بتحديد نوع الأحذية التي يجب ارتداؤها أثناء العمل – وحتى لونها، ولكن يجب أن تتأكد من أن هذا النوع من الأحذية يناسبك. وإن أمكن، اطلب وضع مادة مطاطية في الحذاء لحمايتك من الانزلاق أو السقوط، خاصةً إذا كانت الأرضية مبللة أو زلقة. وتأكد من أن الحذاء الذي ترتديه يدعم قوس باطن القدم، وأنه يحتوي على بطانة لامتناس الضغط الواقع على الجزء العلوي من الجسم نتيجة الوقوف على سطح الأرض الصلب. وبالإضافة إلى

ذلك، يجب أن تضع إحدى قدميك على صندوق صغير أو درجة سلم من وقت لآخر؛ فسوف يقلل ذلك من الضغط الواقع على وركيك والجزء السفلي من الظهر، كما هو الحال عند تبديل القدم التي يتم وضعها على الصندوق من وقت لآخر.

قم بثني إحدى ركبتيك أو كليهما بعض الشيء، حيث إن تدفق الدم إلى أعلى السيقان يعتمد على حركة السيقان، والتي تدفع الدم إلى أعلى (عكس الجاذبية) ناحية القلب. وقم بثني أصابع قدمك تحت القدم ثم مدها لتحسين تدفق الدورة الدموية والحد من الإجهاد والشد في الجزء السفلي من السيقان. كما يساعد شد عضلات بطن الساق وإرخاؤها أيضاً في الحد من الإجهاد.

حافظ على جسمك في وضع طبيعي قدر الإمكان. ومن الجدير بالذكر أن العمود الفقري يتكون من منحنى طبيعي عند الجزء السفلي من الظهر، ولكن عند الوقوف انتباه (وهو من الأساليب التي يتم اتباعها في الشرطة العسكرية)، يقل الانحناء الموجود في العمود الفقري. وعندما تنحني للأمام، يصبح العمود الفقري مستقيماً. لذا، حاول أن يظل ظهرك في وضع يحافظ على هذا المنحنى الطبيعي. وبالإضافة إلى ذلك، حاول أن تقلل من الانحناء قدر الإمكان. كما يمكن أن يتغير وضع المنحنى الموجود في العمود الفقري بناءً على أوضاع قدمك عند الوقوف. فعلى سبيل المثال، إذا كانت أصابع القدم متجهة للداخل، فإن ذلك يؤدي إلى استقامة المنحنى الموجود في الجزء السفلي من الظهر، أما عند الوقوف مع توجيه أصابع القدم إلى الخارج، فإن ذلك يزيد من انحنائه.

إذا اضطررت إلى مد الجسم إلى أعلى بشكل متكرر - لإزالة شيء أو لوضع شيء على أحد الرفوف مثلاً (فقف دون أن تضم رجلك أي باعد بينهما واضبط وضعك بحيث لا تضطر إلى لف جسمك أو الانحناء). فعلى سبيل المثال، قم باستخدام كرسي القدمين - المصمم للوقوف عليه. أما إذا وقفت على شيء غير مناسب - كصندوق مثلاً - فإن ذلك يزيد من فرص تعرضك للحوادث. ولكن يمكنك استخدام الصندوق للوصول إلى الرفوف الأقل ارتفاعاً؛ فمثلاً، يمكنك الجلوس عليه عند القيام بترتيب الرفوف.

ارتكز على ركبتيك بدلاً من ظهرك عند الانحناء. وكذا تجنب الانحناء لفترات طويلة أو بشكل متكرر. وقم بإطالة ذراعيك وظهرك وساقيك ورقبتك قبل البدء في الانحناء.

لا يقتصر الوقوف السليم على العمل فقط؛ فسوف يصبح ظهرك أكثر قوة وصحة إذا اتخذت الأوضاع الجسمانية السليمة في المنزل وفي أي مكان آخر. فمن الممكن أن تتسبب الأعمال التي تتطلب الوقوف في وضع منحني للأمام غالباً - مثل غسيل الأسنان والطهي والكي والكنس والتنظيف بالمكنسة الكهربائية وما إلى ذلك - في حدوث مشكلات إذا كنت تعاني بالفعل من آلام بالظهر، أو إذا كنت متعباً من العمل.

الطريقة السليمة للوقوف

- ١- قم بارتداء حذاء مريح غير عالي الكعب وغير قابل للانزلاق.
- ٢- استخدم صندوقاً لتسند إحدى قدميك عليه بالتبادل عند الوقوف لأوقات طويلة.
- ٣- لا تقف في وضع ثابت لمدة طويلة حتى لا تتيبس عظامك.
- ٤- حاول أن يكون كل شيء في متناول يديك، مثل الهاتف والسجلات وجهاز الكمبيوتر.
- ٥- قم بوضع أدوات العمل بما يتناسب مع طولك حتى لا تنحني إلى الأمام.
- ٦- حاول أن تغير الأوضاع الجسمانية التي تتخذها أثناء الوقوف، وخذ فترات راحة لممارسة تمارين الإطالة من وقت إلى آخر.

أثناء الوقوف للقيام بالأعمال المختلفة، ضع في اعتبارك أن مد الجسم من الممكن أن يؤثر على عملية التوازن. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تقف أمام طاولة المطبخ المنخفضة بعض الشيء بالنسبة لطولك، فسوف تكون مجبراً على الانحناء للأمام. وبمرور الوقت يؤثر تكرار ذلك على شكل جسمك، وفي هذه الحالة يمكنك ثني ركبتيك قليلاً وإبعاد قدميك عن بعضهما البعض. وبغض النظر عن ذلك، يجب أن تمارس تمارين الإطالة التعويضية المعاكسة لهذه الأوضاع، مع مد ظهرك للخلف للحد من هذه التأثيرات غير المرغوب فيها.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثاني عشر

فن القيادة

لا شك أن تجنب الحوادث يُعد أمراً ضرورياً. لذا، يجب أن تكون لدى السائق قدرة كبيرة على ذلك، وجدير بالذكر أن هناك العديد من العوامل التي تساعد على تجنب الحوادث، ومنها الحفاظ على الصحة السليمة. فتجنب الحوادث يبدأ بالجسم والعقل السليم، وكذلك بتجنب المواقف الخطيرة، مثل القيادة تحت تأثير الكحوليات أو المخدرات. وتُعد ممارسة التمارين الرياضية والحصول على التغذية السليمة والتنفس بشكل مناسب، من أساسيات الحفاظ على اليقظة والانتباه والتحكم أثناء القيادة.

أسباب وقوع حوادث المرور

أشارت الأبحاث التي أجرتها المنظمة القومية لتنظيم حركة المرور على الطريق السريع (NHTSA) إلى أن الغالبية العظمى من حوادث المرور في الولايات المتحدة الأمريكية تقع نتيجة أخطاء بشرية، وأن أهم ثلاثة عوامل لها تتمثل في: السرعة الجنونية والقيادة غير الملتزمة وعدم الانتباه. ومن العوامل الأخرى التي تؤدي إلى وقوع الحوادث: تعطل الفرامل والسير على الطرق المنزقة والمشكلات المتعلقة بالعجلات.

إن السرعة الجنونية لا تحتاج إلى تفسير. أما بالنسبة للقيادة غير الملتزمة، فإنها تتضمن القيادة المتهورة والقيادة تحت تأثير الكحول أو المخدرات وملاحقة السيارات الأخرى والاقتراب منها بشكل كبير والانحراف عن الممرات وكسر إشارات المرور. أما فيما يتعلق بعدم الانتباه، فإنه يضم القيام بأمور أخرى أثناء القيادة، مثل: تغيير محطات الراديو أو تناول الطعام أو إشعال السجائر، أو محاولة الوصول إلى الأشياء الموجودة بالسيارة أو الحديث في الهاتف المحمول أو مراقبة السائرين أو أي عوامل إلهاء أخرى موجودة على

جانب الطريق. وبالإضافة إلى ذلك، يتضمن عدم الانتباه الأعراض المصاحبة للإرهاق والنوم أثناء القيادة.

وفقاً للدراسات الحديثة التي تم إجراؤها، فإن ٣٦٪ من الحوادث الخطيرة كانت ناتجة عن القيادة تحت تأثير الكحوليات (٢، ١٨٪)، أو السرعة الزائدة (٧، ١٨٪). كما أنه من كل ثمانية حوادث تنتج عنها خسائر في الأرواح، تكون هناك حادثة بسبب شاحنة كبيرة (يصل وزنها إلى أكثر من ١٠,٠٠٠ باوند)، وأن ١٪ فقط من سائقي الشاحنات المتسببين في ارتكاب الحوادث يقودون تحت تأثير الكحوليات. وعلى الرغم من أن هناك أكثر من ٧ ملايين شاحنة كبيرة مرخصة في الولايات المتحدة الأمريكية، فقد قلَّ معدل الحوادث الناتجة عن هذه الشاحنات بشكل كبير على مدار العقد الماضي. ومع ذلك، فإنه عندما تقع حادثة بسبب إحدى هذه الشاحنات، فإنها غالباً ما تكون خطيرة جداً، كما أنها تؤدي بحياة الكثيرين.

سواءً أكنت تقود شاحنة كبيرة أم تسير بسيارتك بجانبها، فإنه يجب عليك أن تتبع السلوكيات الآمنة في القيادة وأن تنتبه للطريق. وسوف نوضح لك في الجزء التالي بعض الإرشادات عن كيفية التغلب على الإرهاق أثناء القيادة. فإذا كانت صحتك سليمة وحصل جسمك على الراحة اللازمة، فسوف تقود بأمان أكبر.

الإرهاق

يُعد الإرهاق من المشكلات الشائعة أثناء القيادة. ويصعب - غالباً - تعريف الإرهاق، ولكنه بشكل عام عبارة عن شعور بالتعب أو فقدان الطاقة والحماس أو الضعف. ومن الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الشعور بالإرهاق: اتخاذ أوضاع جسمانية سيئة والجلوس على مقاعد غير ملائمة وعدم الحصول على التغذية السليمة وعدم ممارسة التمارين الرياضية. ويمكن التخفيف من آثار الشعور بالإرهاق عن طريق الحصول على فترات راحة أو أخذ سنة من النوم من وقت إلى آخر.

مقعد السائق

على الرغم من اهتمامنا الشديد بالحديث عن المقاعد الموجودة في مكاتب العمل، فإنه لم يتم التعرض لمقاعد السائقين والركاب بشكل كبير. فمهما كان المكان الذي تجلس به، يحتاج جسمك إلى الدعم المناسب، وهو ما يصعب الحصول عليه عند الجلوس على مقاعد السيارات للأسباب الآتية:

أولاً: يكون مقعد السائق مقيداً من جميع الجوانب. ثانياً: يجب أن تتحكم ساقك وقدمك في الدواسات التي لا تستطيع رؤيتها. ثالثاً: يجب أن تمتد ذراعك إلى الأمام للإمساك بعجلة القيادة ومفاتيح التحكم؛ وبالتالي يكون ظهرك مجبراً على اتخاذ المنحنى الذي على شكل حرف C، والذي يتسبب في إصابته بالآلام.

لا تحدث جميع الإصابات الناتجة عن قيادة السيارات بسبب وقوع الحوادث؛ فمن الممكن أن تؤثر كثرة اهتزاز السيارة أثناء القيادة على جسمك بشكل كبير. ولكن لحسن الحظ توجد عدة طرق لتقليل الضغط على الجسم؛ مما يؤدي إلى الاستمتاع بشكل أكبر أثناء القيادة، والشعور بمزيد من الاسترخاء عند الوصول إلى المكان الذي تريده.

إذا كانت مقاعد سيارتك تدعم الوضع الذي تتخذه بشكل مناسب، فسوف تشعر بمزيد من الراحة. ومن ثم، يجب عليك اتباع الإرشادات التالية أثناء القيادة لكي تشعر بالراحة واليقظة.

الأساسيات

- ◀ إرخاء الساقين وعدم مدهما للأمام
- ◀ وضع القدمين بشكل مستوٍ على الأرض أو على الدواسات
- ◀ إمالة الوركين إلى الأمام
- ◀ يجب أن يكون الجذع والظهر متعامدين وفي وضع متوازن

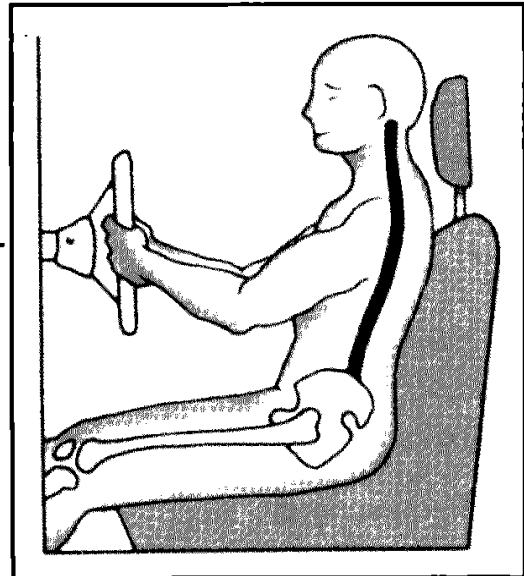
- ◀ إرخاء الذراعين وعدم مدهما للأمام
- ◀ يجب أن يكون الكتفان متعامدين فوق الوركين
- ◀ يجب أن تكون الرأس في وضع مستقيم و متجهة للأمام

المكونات الداخلية للسيارة

المقاعد

يجب أولاً أن يضبط كلُّ من السائق والركاب وضع أجسامهم على المقعدة والسنادة الخلفية، ويجب أن يؤدي وضع الوركين بالنسبة للسنادة الخلفية والمقعدة إلى ميل الوركين والفقرات العُصْصِيَّة إلى الأمام (انظر الشكل ١٢-١). وبعد ذلك، ينحني الجزء السفلي من الظهر إلى الأمام فوق السنادة الخلفية، بحيث يتحرك الجزء العلوي من القفص الصدري إلى الخلف فوق الوركين مباشرةً أو خلفهما.

سوف تجبرك المقعدة الطويلة بالنسبة لفخذيك على مد ساقيك للوصول إلى الدواسات أو الجلوس في وضع غير سليم؛ أي إمالة الوركين إلى الخلف واستدارة الظهر. فإذا كان ذلك يمثل مشكلة بالنسبة لك، فضع وسادة على السنادة الخلفية.



الشكل (١٢-١): يجب أن يساعدك كل من المقعد والسنادة الخلفية والمسافة التي تفصلك عن عجلة القيادة ومكان وضع المرايا، في اتخاذ أفضل الأوضاع الجسمانية أثناء القيادة.

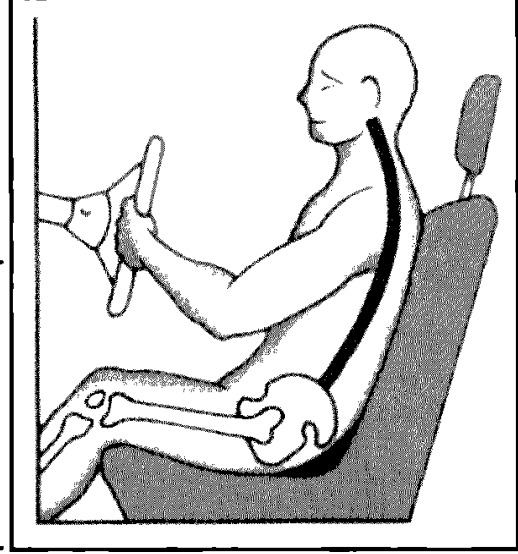
وبالإضافة إلى ما سبق، فإن مد ساقيك للوصول إلى الدواسات (دواسة البنزين والفرامل والدبرياج) يحدد وضع وركيك والجزء السفلي من ظهرك بالنسبة للمقعد. ضع قدميك بشكل مستوي على الأرض أو على الدواسة، ولكن عليك ترك مساحة للتحرك بحرية.

السنادة الخلفية

في العادة، تكون السنادة الخلفية للسيارة مائلة قليلاً؛ بسبب صغر المساحة الموجودة بين أرضية السيارة وسقفها. ويُعد ذلك مفيداً؛ لأن ثقل الجزء العلوي من الجسم يكون مرتكزاً على السنادة الخلفية؛ وبالتالي لا يتحمل الجزء السفلي من الظهر كل هذا الثقل. ولكن غالباً ما يؤدي هذا الوضع المائل إلى إجبار وركيك على التحرك في اتجاه عكسي واستقامة العمود الفقري.

يجب أن يكون وركاك منثنين أسفل السنادة الخلفية للمقعد، كما يجب أن يكون الجزء السفلي من العمود الفقري في وضع منحني للأمام. ومن الضروري التكيف مع هذا الوضع الجسماني الذي تتخذه؛ حتى تستطيع مقاومة ومعادلة تأثير الاهتزاز الناتج عن الموتور أو الناتج عن السير على الطرق غير المستوية أو الحفر أو المنحدرات الموجودة في الطريق. ويُعد الاهتزاز الناتج عن الموتور والسير على الطرق غير المستوية أو الوعرة سبباً في إصابة جسمك بالإرهاق والإجهاد.

إذا لم تكن السنادة الخلفية مناسبة لجسمك؛ أي تسمح لك بإمالة وركيك للأمام، فضع وسائد على المقعد لكي يتلاءم مع شكل جسمك (انظر الشكل (١٢-٢)). واستخدم الوسائد والحشوات والبطانات (أو حتى المناشف الملفوفة) لدعم الوضع المتوازن الذي تتخذه.



الشكل (١٢-٢): يؤدي عدم وجود توافق بين المقعد والسنادة الخلفية والجسم، وكذلك وضع عجلة القيادة الخاطئ ووضع اليدين، إلى تشوه منحنيات العمود الفقري.

المواد التي تصنع منها مقاعد السيارات

عادةً ما يتم صنع مقاعد السيارات من مواد تعطيك الشعور بالراحة عند الجلوس عليها، ولكنها لا تساعدك على اتخاذ أوضاع جسمانية جيدة. وعلى الرغم من أنك تتخدع في البداية عند شراء هذه المقاعد لأنها تبدو مريحة جداً، فإنك سوف تندم بعد ذلك لشرائها لأنها لا تدعم ظهرك؛ مما يؤدي إلى قيامك بالانحناء واتخاذ أوضاع جسمانية غير مريحة. ضع في اعتبارك أن مقعد السيارة الجيد يجب أن يحافظ على شكل جسمك وتوازنه، ولكن لا يجب أن يكون صلباً جداً. أما إذا كان المقعد طرياً جداً، فمن الممكن وضع سنادة للفقرات القطنية. ويمكنك شراء هذه السنادة، أو صنعها عن طريق وضع منشفة ملفوفة فوق الردفين بين الجزء السفلي من الظهر وبين المقعد.

عجلة القيادة

من الممكن أن تؤدي طريقة الإمساك بعجلة القيادة إلى تغيير وضع الجزء العلوي من جسمك ورأسك. كما أن المسافة بين الجسم وعجلة القيادة تحدد بعض جوانب الوضع الكلي الذي يتخذه الجسم. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون وضع الرقبة والكتفين جيداً، ولكنه غالباً ما يكون مائلاً إلى الأمام بشكل كبير أثناء القيادة.

الفصل الثاني عشر: فن القيادة ١٦١

ويجب أن يكون ذراعاك قادرتين على الوصول إلى عجلة القيادة بشكل مريح؛ فكلما قمت بمد جسمك للوصول إلى عجلة القيادة، زادت استدارة كتفيك؛ مما يؤدي إلى إصابتهما وإصابة عضلات الرقبة بالشد. وفي النهاية، يؤدي هذا الوضع المشدود إلى الشعور بالألم في الكتفين والرقبة والظهر؛ مما ينتج عنه الإصابة بالصداع. ولهذا، فغالباً ما ننصح بالدخول في المقعد بشكل أكبر، أو بوضع المقعد بالقرب من عجلة القيادة، مع التأكد من ترك مساحة كافية للسماح بانتفاخ الكيس الهوائي في حالة حدوث اصطدام.

مسند الرأس

اجعل مسند الرأس الموجود بسيارتك مرتفعاً بدرجة كافية؛ حتى لا تصطدم رأسك به إذا تعرضت لحادثة. ومن ثم، يجب أن تضبط مسند الرأس بحيث يلمس مركزه الجزء الخلفي من رأسك عند ارتفاع أذنيك تقريباً. وفي العادة، عندما يبدأ الشخص في اتخاذ أوضاع أكثر توازناً عند قيادة السيارة، فإنه يجلس بشكل مرتفع على المقعد. لذا حرّك مسند الرأس إلى أعلى (إذا كان قابلاً للضبط)؛ لكي يتناسب مع الوضع الجديد.

مساند الذراعين

لا يسهل تغيير مساند الذراعين في السيارة. فإذا كانت مساند الذراعين تجعلك في وضع غير متوازن، فلا تستخدمها. فمن الضروري أن تمنحك هذه المساند الشعور بالراحة، وفي الوقت نفسه يجب أن تعمل على تدعيم الجسم؛ لكي يتوازن شكله.

المرآة الخلفية للسيارة

اضبط المرآة الخلفية للسيارة؛ حتى تستطيع اتخاذ وضع جسماني متوازن عند النظر فيها أثناء القيادة. ويجب أن تلاحظ ما إذا كنت تحتاج

إلى ضبط المرآة الخلفية أثناء القيادة أم لا. فإذا وجدت أنك تحتاج إلى ضبطها إلى الأسفل بعد القيادة لفترة، فإن هذا يعني أنك تهبط في المقعد؛ أي إن وضع جسمك يتغير بشكل معاكس. وفي هذه الحالة، يجب عليك تغيير وضعك أو الخروج من السيارة للحصول على قسط من الراحة وممارسة تمارين الإطالة.

سقف السيارة

إذا جلست بشكل مستقيم في السيارة واصطدمت رأسك بالسقف، فإنك سوف تهبط إلى أسفل، فضع ذلك في اعتبارك عند شراء السيارة. ومثلما تُعد وسائل الحماية الداخلية - مثل الكيس الهوائي والفرامل - أمراً مهماً، فإن وسائل الدعم الداخلية تُعد أيضاً غاية في الأهمية بالنسبة لجسمك. فكما يتضح لنا من دراسة الحالة التالية؛ من الممكن أن تعمل السيارة على التأثير عليك بشكل سلبي تماماً.

دراسة حالة

تبادلت "ليزا" سيارتها مع أخيها الذي كان يمتلك سيارة أحدث من سيارتها وأكثر تحملاً لرحلات العمل الطويلة التي تقوم بها، كما أنها تحتوي على عدّاد أميال يحدد المسافة التي تقطعها السيارة باستخدام كمية معينة من البنزين بشكل أكثر دقة. ولكن لم يتوقع أحد التأثير السلبي الذي ستحدثه السيارة الجديدة على "ليزا". فقد كانت عجلة القيادة الموجودة بهذه السيارة أصعب في التدوير من عجلة القيادة الموجودة في سيارتها السابقة؛ لذا فإنها اعتادت على تدويرها باستخدام يدها اليمنى فقط؛ وبالتالي فإنها كانت تُكثر من استخدام هذه اليد. ونظراً لأنها كانت تجلس بشكل منخفض وبعيداً عن عجلة القيادة؛ فإن مشكلتها أصبحت أكثر تعقيداً، حيث إنها كانت تقوم بشد ساعدها وكتفها الأيمن في كل مرة تقوم فيها بتدوير عجلة القيادة.

وبمرور الوقت، بدأ هذا الشد الزائد في الظهر كآلم في كتفها وذراعها اليمنى. ومن ثمَّ، فقد نصحتها بضبط المقعد ووضع الوسائد تحته لرفعها وجعلها أكثر اقتراباً من عجلة القيادة. وأخذت "ليزا" بنصيحتي، وأصبحت تشعر بالراحة الآن أثناء القيادة ولم تعد تصاب بالشد.

قد يجذبك شكل السيارات الجديدة، ولكن إذا لم تستطع تعديلها بحيث تتناسب مع شكل جسمك (ولو حتى على المدى القصير، إذا كنت تستخدم سيارة مؤجرة أو مقترضة)، فإنه لا يجب ركوبها على الإطلاق.

الدخول والخروج من السيارة

كم مرة في الأسبوع تدخل وتخرج من السيارة؟ سوف تلاحظ أنه كلما دخلت السيارة وخرجت منها للذهاب إلى مكان العمل ثم لبعض المحلات لشراء ما تحتاجه ثم العودة إلى المنزل، فإنك تشعر بالتعب الشديد. ولكن إذا ضبطت مقعد السيارة بشكل مناسب وتعلمت جميع التفاصيل المتعلقة بالدخول والخروج من السيارة، فسوف يؤدي تكرار هذا الفعل إلى تحسين توازن جسمك وشكله أثناء القيام به يومياً.

الدخول إلى السيارة: في أثناء استعدادك للجلوس داخل السيارة وجّه الفقرات العُصْصُية إلى الجزء الذي يلتقي فيه الجزء الخلفي من المقعدة بالسنادة الخلفية. وبعد ذلك، لف كتفيك ووركك في الوقت نفسه عن طريق الإمساك بعجلة القيادة لضبط وضعك.

الخروج من السيارة: لف وركك وكتفيك معاً. وبعد ذلك، أخرج قدمك من السيارة وأمسك إطار الباب أو عجلة القيادة أو مقعد السيارة؛ لمساعدتك على دفع جسمك إلى الخارج. وبعد الخروج من السيارة، قم بعمل بعض تمارين المرونة الخاصة بالظهر لتحسين التدفق في جسمك.

الدخول إلى السيارات المرتفعة (مثل الشاحنات أو بعض السيارات الرياضية): أدخل قدمك اليمنى إلى السيارة (إذا كنت ستقوم بالقيادة)، ثم أدخل قدمك وساقك اليسرى تحت عجلة القيادة. وبعد ذلك، اتبع الخطوات نفسها الخاصة

بالدخول إلى السيارة العادية؛ لف كتفيك ووركك في الوقت نفسه، وتأكد من استقرار الفقرات العُصْصُية والوركين داخل المقعد والسنادة الخلفية.

الخروج من السيارات المرتفعة: لف وركك وكتفيك معاً. وبعد ذلك، أخرج قدمك اليسرى من السيارة، ثم انزلق إلى الخارج مع استخدام إطار الباب أو عجلة القيادة للحفاظ على توازنك. تذكر أنه يجب عدم القفز أثناء الخروج من السيارة مهما كانت الظروف.

مساعدة الأطفال الصغار على الدخول والخروج من السيارة

إن رفع الأطفال لإدخالهم وإخراجهم من مقاعد السيارة يُشبهه ممارسة تمارين الأيروبيكس، ويقوم الآباء والأجداد وكل من يقومون برعاية الصغار بهذه المهمة كجزء طبيعي من القيادة، ومع ذلك فإنه لا يتم الاهتمام بأساليب القيام بذلك. في البداية، يجب أن تحدد عدد المرات التي تقوم فيها برفع طفل لوضعه في مقعد السيارة أو لإخراجه منها؛ فهل تقوم بذلك كل يوم أم كل أسبوع أم كل شهر؟ ثم يجب أن تفحص سيارتك قبل وجود الأطفال بها.

قم أولاً بتثبيت مقعد الأمان وفقاً لإرشادات الشركة المصنّعة؛ فلقد وُجد مؤخراً في لجان المرور أن هناك العديد من الأشخاص الذين لا يقومون بتثبيت مقاعد الأمان بإحكام داخل سياراتهم. فإذا كانت لديك أية أسئلة بخصوص هذا الأمر، فارجع إلى الشركة المصنّعة لمعرفة كيفية تثبيت مقعد الأمان. ومن الممكن أيضاً أن تزودك الهيئات المحلية المعنية بتأمين سلامة سائقي السيارات ببعض المعلومات المتعلقة بهذا الأمر.

وبمجرد تثبيت المقعد بإحكام في السنادة الخلفية، قم بإجراء الخطوات التالية: لكي تحدد مسبقاً أفضل وسيلة لوضع الطفل في مقعد السيارة أو لإخراجه منها.

◀ ضع ركبتيك على مقعد السيارة لكي تكون أكثر اقتراباً من مقعد الطفل، ولكن حافظ على توازن جسمك ولا تقم بشده بشكل زائد.

◀ حاول أن تجعل الطفل يساعدك (إذا كانت سنه تسمح له برفع ذراعيه والزحف إلى داخل المقعد).

◀ غالباً ما يجعلك صراخ الطفل تجلس في أوضاع غير مناسبة. وفي هذه الحالة، توقف وابدأ من جديد، وافعل كل ما تستطيع القيام به لتهديئة الطفل.

◀ مارس بعض تمارين الإطالة والتنفس قبل الدخول إلى السيارة أو بعدها (وقد يكون ذلك أكثر سهولة بعد الدخول إلى السيارة حتى يكون الطفل قد تم تثبيته بإحكام).

◀ جرب مقعد الأمان الخاص بجلوس الأطفال داخل السيارة قبل شرائه وانتبه لمدى سهولة إدخال الطفل إلى المقعد وإخراجه منه أو صعوبة ذلك. وربما يكون ذلك هو العامل الذي يحدد ما إذا كنت ستقوم بالشراء أم لا.

بعض النصائح المتعلقة بالسفر

أخرج المحفظة وأي شيء كبير الحجم من جيوبك قبل الدخول إلى السيارة، وخاصةً عند القيام برحلات طويلة. فهذه الأشياء قد تضغط على وركك وفخذك. ومن الممكن أن تتسبب في الشعور بالألم في الأعصاب، وعدم وصول الدورة الدموية إلى السيقان؛ مما يؤدي إلى الشعور بالألم والتنميل والضعف العام.

خذ فترة راحة لمدة خمس دقائق لكل ساعة تقوم فيها بالقيادة. وخلال هذه الفترة، اخرج من السيارة ومارس تمارين الإطالة وأغلق عينيك واسمح لهما بالاسترخاء وركّز في شيء آخر غير الطريق. وبالإضافة إلى ذلك، مارس الخطوات التي يتم القيام بها في فترة الراحة (انظر الفصل العاشر).

لا شك أن مرور الوقت له تأثير كبير، سواءً أكنت تقوم برحلات قصيرة متكررة حول المدينة أم تقوم برحلات يومية من العمل وإليه أم تقوم بنقل الأطفال جيئةً وذهاباً أم تقوم برحلات أطول في أيام الإجازات. ومن ثمّ، يجب

١٦٦ الجزء الثاني: تطبيق أساسيات اللياقة البدنية المثلى في حياتك

أن تستفيد من التكرار لتحسين توازن جسمك وشكله. واحرص على التحرك وممارسة تمارين الإطالة؛ للحفاظ على التدفق. وكذلك ابتسم، حيث إن الابتسام سوف يفيد جسمك لمدة طويلة.

إخراج الأشياء من صندوق السيارة

في بعض الأحيان، نحتاج إلى رفع شيء ما لإخراجه من صندوق السيارة، مثل: أكياس البقالة أو بعض الأخشاب أو أي شيء آخر. وفي هذه الحالة، يجب أن تقوم بما يلي:

- ١- ضع قدمك على المصدر أو في صندوق السيارة.
- ٢- حافظ على منحنيات العمود الفقري بشكلها الطبيعي.
- ٣- ضع يدك أو مرفقك على السيارة لكي تحافظ على توازنك.
- ٤- قم بشد الشيء الذي تريد إخراجه من السيارة بالقرب منك قدر الإمكان.
- ٥- ضع هذا الشيء على حافة الصندوق لرفعه.
- ٦- اقترب من هذا الشيء قدر الإمكان.
- ٧- اضغط بقدمك على السيارة.
- ٨- قم بالانحناء من وركيك مع ثني ظهرك بعض الشيء.
- ٩- اسحب الشيء الذي تريد إخراجه من السيارة مع اختبار وزنه.
- ١٠- تأكد من شدةه بالقرب منك قدر الإمكان.
- ١١- ارفع رأسك، ثم ارفع هذا الشيء بهدوء مع تثبيته.
- ١٢- قربّه من جسمك لكي تحمله بطريقة طبيعية.
- ١٣- احمل هذا الشيء لتوصله بأمان إلى المكان المطلوب.

الفصل الثالث عشر

ممارسة الأنشطة

الأعمال المنزلية

تقع معظم الحوادث المنزلية - بشكل أساسي - بسبب كثرة القيام بالأعمال المنزلية اليومية التي تشتمل على إطالة الجسم وشده والانحناء والركوع. وجزير بالذكر أن الأعمال التي تستبعد أنها ستسبب لك الألم هي التي تسبب لك الشعور بالألم في اليوم التالي (إن لم يحدث ذلك على الفور). استرجع المعلومات التي تعلمتها عن تناسق الجسم والتوازن والتدفق والشكل، ولتكن هذه المفاهيم هي الوسيلة الإرشادية التي تساعدك في ممارسة الأعمال اليومية.

لنتحدث عن الأعمال المنزلية على سبيل المثال؛ هل يمكنك أن تذكر كم مرة تقوم فيها بشد جسمك للوصول إلى الجزء العلوي من دولا ب الملابس لجلب البطانية؟ هل تقوم بذلك مرة أم مرتين في العام؟ هل تتسلق السلم وتشد جسمك لتثبيت مسمار في أحد الألواح الخشبية الموجودة في منزلك؟ لا شك أنك نادراً ما تقوم بذلك. وبالتالي إذا لم تمارس هذه الأعمال غير المعتادة بالشكل السليم (أي بالوقوف على مقاعد ذات درجات عالية، مع توخي الحذر)، فإنها من الممكن أن تسبب الإصابة بالشد والالام.

والأكثر أهمية من ذلك أن تستفيد من مفاهيم التوازن والشكل عند القيام بالأعمال اليومية، مثل: تنظيف الأرضية والكنس والتنظيف باستخدام المكنسة الكهربائية. ويجب أن تتوخى الحذر عند الانحناء، واستخدام الأمثلة المذكورة في هذا الكتاب لإيجاد وسيلة أفضل للقيام بالأعمال اليومية. وقد تجد أنه من الأفضل لك أن تكلف ابنك الصغير بالقيام بهذه الأعمال (إن أمكن)، ولكن في الواقع تُعد ممارسة الأعمال المنزلية اليومية من أفضل الوسائل المساعدة على التحرك على مدار اليوم. كما أن فائدتها مماثلة لفائدة السير حول المبنى أو

ركوب الدراجة. ويشير المعلم الروحاني الياباني "ميتشو كوتشي" إلى أن الأعمال المنزلية تُعد وسيلة جيدة لممارسة التمارين الرياضية الفعالة يومياً.

تهيئة الجسم لممارسة الأعمال المنزلية

من الضروري قبل أن تبدأ في القيام بالأعمال غير المعتادة أن تُعد جسمك لها، وذلك عن طريق تحديد الأجزاء التي سوف تستخدمها وممارسة تمارين الإطالة لمدتها. وتُعد ممارسة تمارين الإطالة أيضاً خلال القيام بهذه الأعمال وبعدها وسيلة جيدة لضمان حدوث التدفق بشكل مناسب. بعد ذلك، قس مدى التقدم الذي أحرزته. وبالإضافة إلى ذلك، فإنك سوف تقلل من خطورة التعرض للإصابة بالشد إذا مارست هذه الأعمال غير المعتادة دون توتر - مهما كان مدى استعجالك، كما أنه يجب عدم الضغط على عضلات الجسم. أما إذا لم تقم بذلك، فإن هذه العضلات سوف تصاب بالشد فيما بعد.

دراسة حالة

هرعت "جودي" إلى مكتبي، وانفجرت في البكاء بعد دخولها غرفة العلاج. فقبل مجيئها بأسبوع كانت بصحة جيدة، وساعدها برنامج التمارين الرياضية الجديد الذي وصفته لها على النوم، كما ساعدها على تحمل أيام العمل الشاقة. ومع ذلك، فقد كان هذا اليوم مختلفاً: فبدلاً من الاستيقاظ على جرس المنبه، استيقظت "جودي" على ألم حاد ممتد من جانب رقبته الأيمن إلى كتفها الأيمن. وأشار هذا الألم والشد المصاحب في العضلات إلى حدوث شيء ما، ولكنها لم تستطع تذكر أي شيء فعلته يكون قد أدى إلى إصابتها بهذا الألم. وعندما بدأنا في استرجاع الأعمال التي قامت بها في الأسبوع الماضي، تذكرت أنها كانت تقلم بعض الشجيرات في اليوم السابق. ووضّحت كيفية استخدامها لمقص التشذيب ذي اليد الطويلة؛ فقد ثبتت ذراعها على الجانبين في موازاة الأرض؛ لكي ترتفع قدر الإمكان لقطع الفروع السميكة. ولكي تستطيع أن ترى هذه الفروع؛ أجبرت رأسها على الانحناء. وعلى الرغم من أن "جودي" قامت بتقليم الأشجار لمدة لا تزيد عن ساعة، فإنها اعترفت أنها كانت تعمل بسرعة شديدة للانتهاء من هذا العمل؛ حتى تستعد للخروج في هذه الليلة.

ومن هنا وضحتُ لها أن إبقاء ذراعها مشدودة لمدة طويلة ومرفقها على مسافة من جسمها، مع إجبار رأسها على الانحناء، أدى إلى تركيز الشد على المنطقة التي تشعر فيها بالألم. أضافت "جودي" أنها كانت توجه رأسها إلى الجانب الأيمن معظم الوقت؛ مما يفسر شعورها بالألم أكبر في هذا الجانب. وبعد أن وضحت لها أسباب هذه المشكلة، شرحت لها بعض الأوضاع الجسمانية الملائمة التي يجب أن تتخذها عند تقليم الأشجار أو القيام بأية مهمة مماثلة. وبعد أن شُفيتُ من الألم، اتبعت نصائحي. وتقوم "جودي" الآن بتقليم الأشجار بأمان، ودون أن يعود إليها الألم الشديد الذي كانت تشعر به من قبل.

يُعد التنظيف بالمكنسة الكهربائية من أصعب الأعمال المنزلية التي يتم القيام بها، ومن الممكن أن يصبح أكثر صعوبة إذا تسبب في حدوث شد في العضلات والتهابات في كل مرة تقوم فيها بالتنظيف. ومع ذلك، قبل أن تفكر في التخلص من السجاجيد والاكْتفاء بالبلاط، يجب أن تعرف الطريقة الصحيحة للتنظيف بالمكنسة الكهربائية. بادئ ذي بدء، يجب عليك الاستعداد عن طريق ممارسة تمارين الإطالة؛ لتحسين التدفق. وبالإضافة إلى ذلك، يجب القيام ببعض حركات إطالة الظهر والكتفين والرقبة. وفي أثناء قيامك بالتنظيف باستخدام المكنسة الكهربائية، توقف من وقت لآخر للتنفس بعمق.

إن أفضل طريقة لمعرفة تأثير التنظيف بالمكنسة الكهربائية والأعمال المنزلية الأخرى على جسمك هي أن تنظر إلى شخص آخر يقوم بهذه الأعمال، أو تنظر إلى نفسك في المرآة أثناء قيامك بها. لاحظ ما إذا كنت تنحني للأمام بحيث يكون وضعك غير متوازن، وكذلك ما إذا كنت تقوم بثني الجزء العلوي من جسمك وكتفك، بحيث يتم تركيز الشد على كتفك أثناء سحب شيء ما ودفعه.

بمجرد أن تشاهد نفسك أو أي شخص آخر أثناء التنظيف بالمكنسة الكهربائية بطريقة غير صحيحة، فحاول أن تجرب القيام بذلك مرة أخرى، ولكن في هذه المرة وزّع القوى الناتجة عن السحب والدفع، عن طريق الخطو للأمام والخلف بقدميك. لا تمد ذراعيك وكتفك بشكل مبالغ فيه، وسوف تجد أن هذا

الأسلوب أسهل كثيراً. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تقوم بثني ركبتك بعض الشيء، وتحافظ على جسمك في وضع عمودي متوازن. وكذلك اضغط على فخذيك من وقت إلى آخر باستخدام يديك التي لا تمسك بالمكنسة لزيادة قوة الدفع.

سواءً أكنت تستخدم مكنسة من النوع القائم أم من النوع ذي العلبة الصغيرة والخرطوم، فمن الضروري وضع يد المكنسة في أفضل وضع يتلاءم مع طولك. أما إذا كنت أقصر من يد المكنسة، فيمكنك أن تزيد من قوة الدفع عن طريق الإمساك بيد المكنسة من أسفل.

دراسة حالة

عندما سار "دوج" أمامي من غرفة الاختبار إلى غرفة الأشعة، وجدت أن طوله قد قلَّ من ٦ أقدام إلى ٥ أقدام و٧ بوصات؛ نظراً لإصابته بالألم حاد في ظهره وشد في العضلات؛ ومن ثمَّ فإنه كان يسير بانحراف ومنحنياً للأمام.

علم "دوج" أن لديه إصابة حادة في ظهره عندما شعر بهذا الألم، وبعد أن تعثر وسقط بشكل مفاجئ في صباح هذا اليوم وضع مكعبات من الثلج على ظهره، ثم حدثني على الهاتف. ومن الجدير بالذكر أن إصابته كانت بالغة بالفعل، كما أن إحباطه زاد منها؛ لأنه كان يخطط للاشتراك في سباق للدراجات بعد سبعة أسابيع.

بعد ذلك، تحسنت حالته كثيراً. ولكنه للأسف قام بركوب الدراجة بعد أقل من أسبوع من الإصابة، مخالفاً بذلك جميع نصائحي. قال "دوج" إنه قام بإطالة ظهره وساقه قبل ركوب الدراجة، وعندما بدأ يشعر بالألم في ظهره بعد عدة دقائق من قيادة الدراجة، توقف وقام بخفض المقعد. وأدى ذلك إلى تقوُّس ظهره للداخل وبقاء رأسه في وضع مرتفع؛ مما جعله يشعر بتحسن كبير - كما فعلتُ تمارين الإطالة التي مارسها مسبقاً؛ مما ساعده على الاستمرار في قيادة الدراجة. وقد ساعدته التمارين التي يقوم بها، بالإضافة إلى اهتمامه باتخاذ أوضاع جسمانية جيدة عند قيادة الدراجة، في تمكُّنه من المشاركة في السباق وإنهائه دون أن تتفاقم الإصابة لديه.

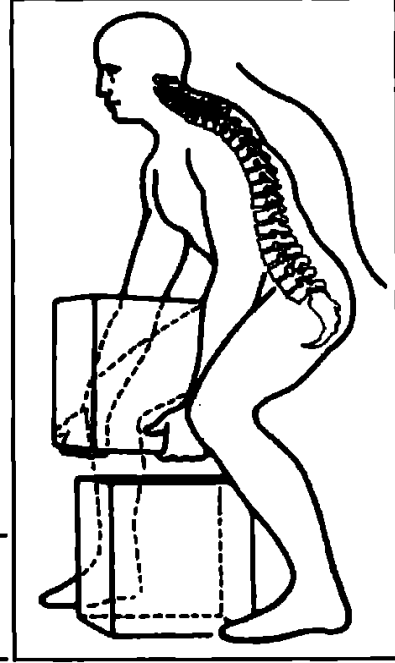
من الممكن أن يؤدي ركوب الدراجة إلى إصابة ذراعيك وكتفك ورقبتك بالألم، وكذلك بعض تمارين الإطالة الخاصة بالاستعداد. ولذا عندما تقوم بقيادة الدراجة، وزّع ثقل ذراعيك ويديك ومعصميك بشكل متبادل على مقود الدراجة ومقابضها، وقم بخفض المقعد. فبهذه الطريقة سوف يكون الوضع مريحاً اظهرك بشكل أكبر.

الرفع

سواءً أكنت ترفع أكياس البقالة أم بعض الملفات أم قطع غيار السيارة أم ورق الكرتون أم الأوعية أم حقائب السفر أم أي شيء آخر من الأشياء التي تقوم برفعها على مدار اليوم في المنزل أو في العمل، فمن الضروري أن تعرف كيفية الرفع بطريقة صحيحة.

كيفية الرفع بطريقة صحيحة

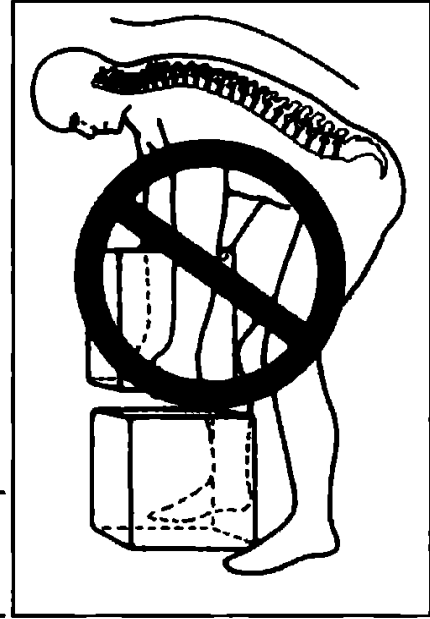
- ١- اتخذ وضعاً مائلاً.
- ٢- حافظ على الشكل الطبيعي لمنحنيات العمود الفقري.
- ٣- قم بتقريب الشيء الذي ستحمله.
- ٤- استخدم ساقيك.
- ٥- اجلس في وضع القرفصاء بحيث تكون منخفضاً بشكل أكبر عندما ترغب في رفع أحمال ثقيلة.
- ٦- اجعل رأسك مرتفعة دائماً.
- ٧- والآن قم بالرفع.



الشكل (١٣-١): مثال على كيفية
الرفع بطريقة صحيحة

الرفع بطريقة غير صحيحة

- ١- عدم الحفاظ على منحنيات العمود الفقري في شكلها الطبيعي
- ٢- يؤدي الوضع الناتج إلى إجبار الجسم على استخدام أربطة العمود الفقري.
- ٣- يكون الشيء المراد حمله بعيداً جداً عن الجسم.
- ٤- يعرضك هذا الوضع إلى الإصابة.
- ٥- يؤدي رفع أحمال ثقيلة بهذا الوضع إلى زيادة احتمالية الإصابة (ارجع إلى الطبيب المختص لمساعدتك).



الشكل (١٣-٢): مثال على الرفع بطريقة غير صحيحة

يجب عدم استخدام الأحزمة المدعمة كبديل لأسلوب الرفع الصحيح، على الرغم من أنه يُعتقد أن هذه الأحزمة تُمكنك من رفع أشياء أثقل وزناً (بنسبة ٢٥٪) مما تستطيع رفعه. ولكن في الواقع إن استخدام هذه الأحزمة بشكل متكرر في الرفع يُضعف عضلات البطن والجزء السفلي من الظهر، ويجعلك أكثر قابلية للإصابة. ومن الجدير بالذكر أنه يمكن الاستفادة من هذه الأحزمة عند الشعور بإجهاد كبير، أو عند القيام بمهام غير معتادة (مثل تحريك البيانو)، ولكن لا يجب التماسي في استخدامها.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الرابع عشر

الحصول على الراحة

الإرهاق والراحة

من الممكن أن تُعتبر الحركة الدائمة ظاهرة في الفيزياء والعلوم الأخرى التي تبحث في الظواهر الفردية في الكون. ومع ذلك، فإن الحركة الدائمة في الشاحنات من الممكن أن تؤدي إلى نتائج خطيرة، حيث إن الشاحنات تحتاج إلى الراحة، مثلها في ذلك مثل الإنسان. فإذا لم تحصل الشاحنة على فترات للتسخين أو للتبريد، فمن الممكن أن تقل كفاءتها الميكانيكية؛ مما يؤدي إلى تعطل الشاحنة أو وقوع حوادث خطيرة.

تساعد فترات الراحة التي يتم إعطاؤها للشاحنات على تبريد الأجزاء الموجودة داخلها، كما تمنحنا الوقت الكافي لفحصها وإصلاحها. فإذا كانت هناك مشكلات بسيطة في الشاحنة ومع ذلك تم تدويرها دون توقُّف لمدة طويلة، فإن هذه المشكلات البسيطة سوف تصبح أكثر خطورة. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تتحول بعض المشكلات البسيطة - مثل تسرب الزيت أو تمزُّق السير أو تعطلُّ الفرامل - إلى مشكلات خطيرة تهدد حياة الإنسان.

ويُعد التسخين في غاية الأهمية أيضاً لتدوير الشاحنة بشكل مناسب. فعلى سبيل المثال، في الأيام شديدة البرودة التي تصل درجة البرودة بها إلى ٣٠ درجة فهرنهايت تحت الصفر، من الممكن أن يزداد سُمك السوائل الموجودة في الشاحنة بشكل كبير؛ مما يؤدي إلى صعوبة قيامها بعملها بالشكل المناسب؛ ومن ثمَّ تتعطل أنظمة الفرامل والوقود والتزييت. ومهما كانت درجة الحرارة، فمن الضروري أن تكون هناك فترة للتسخين قبل القيام بالرحلة. ويساعد تسخين الشاحنة وتبريدها على زيادة عمرها والحد من مخاطر الحوادث والإصابات.

وكما هو الحال بالنسبة للشاحنات، يحتاج جسمك إلى الحصول على فترات ملائمة للراحة والنوم والتخلص من الضغوط، حيث إنه يستخدم هذه الفترات لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها على مدار اليوم. وبالتالي، فإن اضطرابات النوم وعدم الحصول على الراحة أو النوم بشكل متقطع أو اتخاذ أوضاع جسمانية سيئة أثناء النوم من الممكن أن يؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض أو يزيد من خطورتها، مثل: التهاب المفاصل أو الالتهاب الليفي أو الشد العضلي وشد الأربطة أو عدم استقامة العمود الفقري (انظر الشكل ١٤-١). وبما أن جميع هذه العوامل قد تسهم - بشكل مباشر أو غير مباشر - في إصابتك بالصداع أو آلام الظهر أو الرقبة أو أي ألم آخر على مدار اليوم، فمن الضروري أن تحصل على الراحة وأن تنام بشكل جيد.



الشكل (١٤-١): يؤدي النوم في هذا الوضع المنحني إلى وجود العمود الفقري في وضع سيئ.

بالإضافة إلى ما سبق، يُعد اتخاذ أوضاع جسمانية جيدة أثناء النوم أمراً غاية في الأهمية؛ حتى تحصل على الراحة التي تحتاجها. فعندما تجلس بشكل مستقيم، تضغط قوى الجاذبية على العظام والديسكات الموجودة في العمود الفقري. كما تكون العضلات والأربطة في وضع غير مرتخٍ وبهذا تعمل على تدعيم جسمك الذي يتخذ وضعاً رأسياً أثناء الجلوس. أما في أثناء النوم، فإنك تكون في وضع أفقي؛ وبالتالي لا تضغط قوى الجاذبية على جسمك ومن الممكن أن تسترخي العضلات والأربطة. ومع ذلك، يجب عليك أن تتخذ وضعاً جسمانياً جيداً أثناء النوم لاستخلاص جميع فوائد النوم بشكل جيد ليلاً.

الفصل الرابع عشر: الحصول على الراحة ١٧٧

وكما سنوضح بالتفصيل لاحقاً في هذا الفصل، فإن أفضل وضعين للنوم وأكثرها فائدة هما: النوم على الظهر أو على الجانب. أما بالنسبة للنوم على البطن، فإنه يجبر العمود الفقري والرقبة على الانحناء؛ مما يؤدي إلى صعوبة استرخاء العضلات والأربطة الموجودة في هذه الأجزاء وعدم حصولها على الراحة المطلوبة من النوم. وبالإضافة إلى ذلك، يزيد هذا الانحناء غير الطبيعي من شد العضلات والأربطة وعدم استقامة العمود الفقري. ويمكنك الحد من تأثير القوة السلبية للجاذبية على العمود الفقري والعضلات والأربطة، وذلك عن طريق اتخاذ أوضاع مفيدة لجسمك أثناء النوم. وكذا من الضروري استخدام الفراش الملائم - كما سنوضح لاحقاً.

تُعد دورة النوم من الأمور التي يجب أن تضعها في اعتبارك إذا كنت ترغب في النوم جيداً ليلاً. فقبل النوم، تكون هناك فترة من النعاس تحدث بسبب انخفاض درجة حرارة الجسم، وبعد ذلك ينام الشخص. وفي العادة، تستغرق دورة النوم الطبيعية نحو ٩٠ دقيقة، وتضم عدة فترات من النوم الخفيف الذي يقود بالتدريج إلى النوم العميق، ثم العودة إلى النوم الخفيف قبل أن تبدأ الدورة مرة أخرى.

عن طريق الاستيقاظ كل صباح في الموعد نفسه، حتى في أيام الإجازات والعطلات، فإنك تضبط ساعتك البيولوجية وتعيد ضبط جميع دورات النوم والاستيقاظ للحصول على أقصى استفادة. ومن ثم، إذا استيقظت في أحد الأيام متأخراً عن ميعادك، فمن الممكن أن يؤثر ذلك على دورات النوم والاستيقاظ في اليوم التالي.

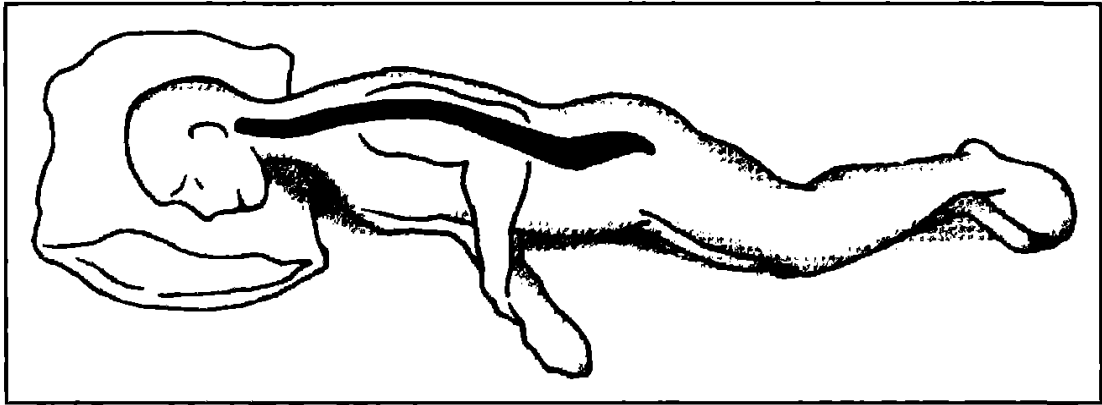
تجنب تناول الحبوب المنومة لمساعدتك على النوم؛ فلا يجب تناول هذه الحبوب إلا تحت إشراف الطبيب وفي حالات خاصة جداً. أما إذا تناولتها دون إشراف الطبيب لمدة طويلة، فإن ذلك قد يؤدي إلى امتداد تأثيرها عليك أثناء النهار؛ مما يؤدي إلى بطء التفكير وبطء رد الفعل. وعلى الجانب الآخر، يُعد النوم تحت تأثير الكحوليات من الأمور المضرة حيث إنه يقلل النشاط؛ مما يمنع

النوم بعمق ويسبب الإصابة بالأرق بشكل متكرر. وكذلك تؤثر مادة النيكوتين الموجودة في التبغ على قدرتك على النوم؛ حيث إنها من المنبهات الأساسية للجهاز العصبي. وبالمثل؛ فإن مادة الكافيين الموجودة في المياه الغازية والشيكولاتة والعديد من مسكنات الألم من الممكن أن يكون لها تأثير منبه لمدة ٦ ساعات على الأقل.

الاستفادة من النوم

اضبط مواعيد نومك؛ حتى تستفيد منه بدلاً من أن يؤثر عليك بالسلب (انظر الشكل ١٤-٢). ومن الجدير بالذكر أن مدى جودة النوم تؤثر بشكل رئيسي على جودة حياتك. فالنوم لا يساعد فقط على مواجهة الضغوط العقلية والجسدية التي تتعرض لها كل يوم، ولكنه يساعد أيضاً على تجديد نشاطك حتى يمكنك القيام بالأعمال اليومية بحماس وتفانٍ. لمزيد من التوضيح؛ إذا استيقظت وأنت تشعر بالراحة والنشاط، فسوف يكون من السهل أن تبدأ يومك بتفانٍ.

في الظروف العادية، ينام الإنسان مدة مساوية للمدة التي يقضيها في العمل، لذا فمن الضروري أن تستفيد من ساعات النوم هذه قدر الإمكان. ولكي تحقق أقصى استفادة من ساعات النوم وتشعر بالنشاط والحيوية في اليوم التالي؛ قد تحتاج إلى تغيير بعض العادات التي تمارسها أثناء النوم.



الشكل (١٤-٢): يجب أن تتدفق منحنيات العمود الفقري بشكل طبيعي خلال النوم.

الفراش

يجب أن يكون الفراش الخاص بكل من المرتبة والوسائد مناسباً لشكل جسمك؛ حتى يحافظ على توازنه في وضع الاستلقاء. وعلى الرغم من أن الجاذبية لا تؤثر على وضعك أثناء النوم مثلما تؤثر على وضع الجلوس والوقوف بشكل مستقيم، فإن لها تأثيراً على كيفية ملائمة الفراش لجسمك. فالجاذبية تعمل على سحب جسمك للأسفل؛ لذا يجب أن يكون الدعم الذي يوفره لك الفراش متوافقاً مع هذا السحب، وأن يكون ملائماً لشكل جسمك والهدف من ذلك أن تجعل مركز جسمك - من الرقبة وحتى الوركين - في موازاة الأرض.

عند شراء الفراش، يجب أن تتأكد من أنه كبير وثابت بدرجة كافية؛ حتى تشعر بالراحة. فمثلاً، قم بتجربة المرتبة عن طريق التمدد عليها لمدة خمس دقائق كاملة، ولا تخل من القيام بذلك أمام الأشخاص الموجودين؛ فراحتك هي أهم شيء.

عندما تقوم بالاستلقاء للنوم ليلاً، فإنك تقلل من قوى الجاذبية التي كانت تضغط على جسمك طوال اليوم. ومن ثم، يجب أن يكون الفراش الذي تختاره قادراً على دعم ثقل جسمك دون أن يسقط. وفي الوقت نفسه يجب أن يكون مرناً بدرجة كافية لكي يتكيف مع محيط العمود الفقري والوركين والكتفين والرقبة والرأس.

ومن الجدير بالذكر أن سقوط الفراش أثناء النوم يزيد من إجهاد جسمك، بينما يفترض أن تشعر بالراحة والدعم، وقد ينتهي بك الأمر إلى الشعور بهذا الإجهاد عند القيام بالأعمال اليومية في اليوم التالي. لذا غير الفراش غير المناسب، أو أصلحه عند الضرورة. وينصح الأطباء بتغيير المرتبة كل ثمانية أو عشرة أعوام. أما إذا لم تكن متأكدًا من نوع الفراش الذي يجب أن تنام عليه، فيمكنك الرجوع إلى إخصائي العلاج الطبيعي الذي لديه معرفة كاملة بآليات الجسم.

إذا كنت مصاباً باضطراب في المعدة أو الأمعاء أو في الجهاز التنفسي أو في الجيوب الأنفية وتحتاج إلى النوم على سنادات بدلاً من النوم بشكل أفقي تماماً، فيجب في تلك الحالة أيضاً أن تكون المرتبة والوسائد ملائمة لشكل جسمك.

كيفية اختيار مرتبة جيدة

يُعد اختيار الفراش المناسب أمراً شخصياً؛ فهناك بعض الأشخاص يفضلون النوم على فراش صلب، بينما يفضل الآخرون النوم على وسائد ومرتبة طرية. ومع ذلك، فإن هناك بعض الإرشادات الأساسية التي تضمن لك النوم بشكل جيد ليلاً. وبالطبع، وكما هو الحال بالنسبة لجميع جوانب البيئة الأخرى، يجب أن يعمل السرير على تدعيم شكل جسمك وتحفيز التدفق داخله.

إذا استيقظت أثناء الليل أو في الصباح وشعرت بالألم في الظهر أو الوركين أو الرقبة أو الكتفين، فإن هذا يدل على أن المرتبة غير ملائمة لك أو أنك تنام بطريقة خاطئة.

عادةً يميل معظم الأشخاص إلى النوم على المرتبة العادية ذات السوست. وكما هو الحال بالنسبة للبشر، وتختلف أشكال المراتب وتتنوع أحجامها. فإذا كانت مرتبتك صلبة جداً (هناك العديد من الأنواع الصلبة)، فإنك تخاطر بإصابة المناطق التي يتم الضغط عليها. مما قد يؤدي - بمرور الوقت - إلى الإصابة بالالتهابات أو أي مرض آخر مسبب للألم. وفي هذه الحالة، يمكنك وضع حشوات من الفيبير أو الفوم فوق المرتبة؛ لتحصل على بعض الراحة، وفي الوقت نفسه تستفيد من الدعم الذي توفره هذه الحشوات.

أما إذا كانت المرتبة طرية جداً، فسوف ينحني جسمك ويتشوه شكله. ومن الممكن ألا يسبب ذلك مشكلة إذا كان لفترة قصيرة (أي في حالة النوم عند أحد أقاربك في عطلة الأسبوع مثلاً)، ولكنه سوف يتحول إلى مأساة كبيرة إذا ظللت تنام بهذا الشكل طوال عمرك.

زاد انتشار السرير الهوائي في هذه الأيام؛ فبالإضافة إلى سهولة استخدامه، فإن له فوائد أخرى حيث يمكنك ضبطه بحيث يكون ملائماً لجسمك عن طريق ضبط متانته وأدوات الضبط الموجودة عند الساق والوركين والجزء العلوي من الظهر. أما بالنسبة للأسرة الهوائية الأكبر حجماً، فإنها تحتوي على أدوات ضبط مزدوجة؛ حتى يمكن لكل شخص ضبط الجانب الذي ينام عليه.

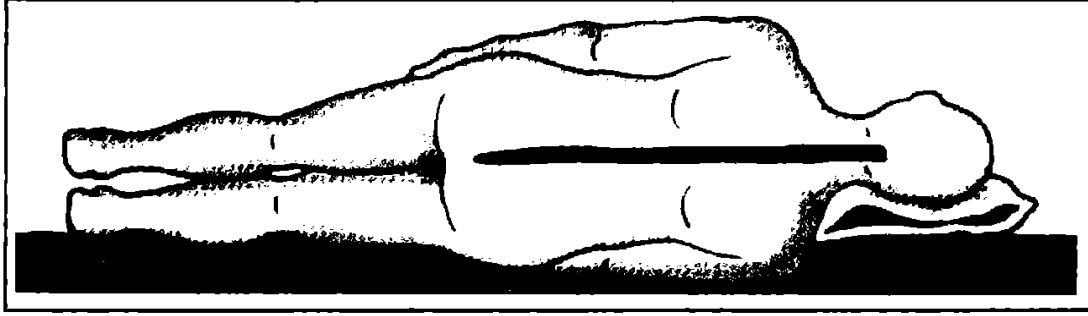
وعلى الجانب الآخر، هناك تنوع كبير في شكل الأسرة المائية وكثافتها. فإذا كنت تجد صعوبة في الدخول والخروج من السرير المائي، فلا تُعد هذه علامة جيدة. ومن الممكن أن يعمل السرير الذي يحتوي على الماء الساخن على التخفيف من الشد العضلي والقُرح. أما إذا كنت تعاني من أية مشكلة بالمفاصل مثل التهاب المفاصل - فإن الشعور بالطفو فوق سطح الماء من الممكن أن يكون مريحاً جداً بالنسبة لك. وكذلك من الممكن أن تساعد الحركة البسيطة الناتجة عن التنفس في تحفيز التدفق بشكل كبير.

من الممكن أن تكون أسرة الفنادق مضرّة لظهرك ورقبتك؛ لأن معظم المراتب والوسائد تكون طرية جداً. ويعتقد الناس أن الراحة مرتبطة بالنعومة، ولكن ذلك ليس صحيحاً فالمهم أن توفر الأسرة دعماً جيداً للجسم؛ لأن الدعم الجيد يساعد على الشعور بالراحة بمرور الوقت، كما أنه يحافظ على صحة الإنسان. ولذلك نجد أنواعاً من الأسرة صلبة، ولكنها صحية. حاول أن تنام بشكل مائل على السرير؛ حتى تتجنب - إلى حدٍّ ما - الغوص في المرتبة. خلاصة القول، يجب أن تفحص السرير جيداً قبل أن تنام عليه.

اختيار الوسائد

يجب أن يكون محيط الوسادة مصمماً لملء المسافة الموجودة بين رقبتك ورأسك في السرير؛ حتى تسند رأسك بشكل مريح وفي وضع جيد (انظر الشكل ١٤-٣).

ولكن ما نوع الوسائد التي يجب استخدامها؟ الإجابة هي: أي وسادة تسمح لك بالاستمرار في النوم. وفيما يلي بعض الخيارات:



الشكل (١٤-٣): يجب أن تسمح كل من المرتبة والوسادة بتدعيم جسمك حتى يكون العمود الفقري في موازاة الأرض، ويكون وركاك وكتفك عموديين على الأرض.

◀ يمكن أن تكون الوسائد المحشوة بقشور الحنطة السوداء مناسبة، ولكنها عادةً ما تكون مزعجة، ومن الممكن أن يشعر العديد من الأشخاص أنها صلبة جداً.

◀ تكون الوسائد المحشوة بالريش طرية جداً في اللمس، ولكنها عادةً ما تنضغط بسهولة ولا تدعم شكل الجسم.

◀ تختلف الوسائد العادية المحشوة بالفير في درجة انضغاطها، ولكن من الممكن أن يتم ضمها عند النوم على الجانب وفردها عند النوم على الظهر.

◀ من الممكن أن تكون الوسائد المصنوعة من الفوم مناسبة جداً عند النوم على الظهر، ولكنها قد تنضغط بشدة عند النوم على الجانب، وخاصةً إذا كانت مستعملة لفترة طويلة (تنضغط الوسائد المصنوعة من الفوم عند الضغط عليها، ولكنها تعود إلى شكلها الطبيعي عند إزالة هذا الضغط).

◀ توفر الوسائد المملوءة بالسوائل وضعاً جيداً للرأس والرقبة والكتفين، ولكنها أثقل وزناً، ومن الممكن أن يتسرب منها السائل.

◀ حدد الخيارات المتاحة أمامك قبل الشراء - إن أمكن.

اتخاذ أوضاع جسمانية ملائمة أثناء النوم

كما ذكرنا من قبل، إن أفضل وضعين يمكن اتخاذهما أثناء النوم هما: الاستلقاء على الظهر أو على جانب الجسم. وبمجرد قيامك بالاستلقاء على السرير، استعد للنوم عن طريق مد جسمك بالطول ومد ذراعيك فوق رأسك وتوجيه أصابع قدمك ناحية قدم السرير. فهذا الوضع يساعدك على الاسترخاء، ويُعدُّ لاتخاذ وضع سليم ومريح ومتوازن أثناء النوم (أي في وضع مفتوح وليس منحني)، ويعمل أيضاً على تحفيز التدفق في جسمك. ومن ثمَّ، عندما تشعر بالرغبة في النوم حاول أن تتنفس بعمق أكبر وبشكل منظم. من الطبيعي أن تتقلب في الفراش أثناء النوم، ولكن بمساعدة المرتبة الجيدة والوسادة المناسبة بالإضافة إلى اتخاذ وضع جسماني جيد أثناء النوم، فمن المؤكد أنك سوف تنام بشكل مريح.

وفي أثناء النوم لا تكون مدركاً -- بالطبع -- للوضع الجسماني الذي تتخذه أو لشكل جسمك، ولكن يكون لديك تحكُّم إرادي في وضع جسمك عندما تبدأ في النوم، ومن الممكن أن يساعد ذلك -- بمرور الوقت -- في تحسين وضعك طوال المدة التي تنامها. فإذا كان الوضع الجسماني الذي تتخذه أثناء النوم سيئاً، فمن الممكن أن يكون ذلك بسبب محاولة جسمك تعويض العادات التي اكتسبتها على مدار اليوم. وربما يساعد ذلك في فحص العادات الأخرى التي تمارسها طوال فترة استيقاظك؛ للقيام بأية تغييرات أو تحسينات.

النوم على الظهر

يجب أن يستخدم الأشخاص الذين يُفضلون النوم على ظهورهم الوسائد لتعزيز وضع المنحنى الأمامي للرقبة (انظر الشكل ١٤-٤). ويُفضَّل - عادةً - استخدام وسادة رقيقة؛ لأنه يمكن تشكيلها وثنيتها ووضعها تحت الرقبة لتدعيم وضع الانحناء الطبيعي لها. ومن الجدير بالذكر أن هناك وسائد مصممة بشكل خاص لمحيط الرقبة، ولكنها قد تكلفك المزيد من الأموال، ولكن إذا وجدت وسادة تناسب جسمك وأسلوب نومك؛ فإنها تستحق أي ثمن تدفعه فيها.



الشكل (١٤-٤): يجب أن تسمح كل من المرتبة والوسادة بتدعيم جسمك حتى تكون منحنيات العمود الفقري في وضع سليم.

ومن الأمور الأخرى المتعلقة بالأشخاص الذين يفضلون النوم على ظهورهم، أنه يجب تجنب وضع الذراعين فوق الرأس أثناء النوم، حيث إن ذلك يضغط على الكتفين والجزء العلوي من الذراعين ومن الممكن أن يؤدي إلى التصاق فقرات الرقبة ببعضها. ومن الأعراض الشائعة التي تنتج عن هذا الوضع، الشعور بالتنميل في الذراعين واليدين. ويقول البعض إنه لا يجب وضع الذراعين إلا على جانبي الجسم أثناء النوم.

وإذا كنت تجد نفسك لا تستطيع النوم إلا على وسادتين أو ثلاث وسائد عند الاستلقاء على ظهرك، فمن المؤكد أن شكل جسمك قد تغير كثيراً أي أن منتصف ظهرك يصبح منحنيًا للأمام بشكل واضح. وفي أثناء إجرائك تغييرات في الشكل والتوازن والتدفق في جسمك، يجب أن تجري تغييرات رئيسية في مرونته بحرص وبالتدرج، عن طريق ممارسة تمارين الإطالة ومحاولة التكيف مع المكان الذي تنام فيه بشكل أكبر. وهذا يعني النوم في وضع مفتوح على جانبك مع ثني ركبتيك. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تستخدم وسادة تسند رقبتك ورأسك ومرتبة تدعم منحنيات جسمك. ويمكنك البدء بالنوم على وسادة رقيقة، ولكن في معظم الحالات لا تقم بذلك دون الرجوع إلى الطبيب المختص.

النوم على جانبي الجسم

هناك أيضاً بعض الإرشادات التي يجب أن يلتزم بها الأشخاص الذين يفضلون النوم على جانبي الجسم. فمثلاً، يجب أن تعمل الوسادة على ملء المسافة الموجودة بين الرقبة وبين السرير حتى تكون الرقبة مستوية على السرير.

وإذا وضعت في اعتبارك أن العمود الفقري يجب أن يكون موازياً للأرض، فسوف تتمكن من مراقبة الوضع الجسماني الذي تتخذه أثناء النوم. وجدير بالذكر أن هذا الوضع يمنع الرقبة والرأس والكتفين من الضغط على الفقرات الموجودة على جانب الرقبة القريب من السرير، كما أنه يحمي الجانب الآخر من الرقبة من الشد. وكما ذكرنا؛ فمن الممكن استخدام وسادة مصممة بشكل خاص للحفاظ على الرقبة في موازاة سطح السرير.

ومن الأمور المهمة التي يجب التأكيد عليها، أنه يجب أن تتجنب وضع ذراعيك تحت رقبتك ورأسك أثناء النوم، حيث إن ذلك من الممكن أن يؤدي إلى إصابة ذراعيك ويديك بالتميل. حاول أن تقوم بإمالة الكتف القريب من السرير إلى الأمام قليلاً، مع وضع ساعدك تحت معدتك أو فرده على السرير، وتذكر عدم إمالة ذقنك (انظر الشكل ١٤-٥). أبقِ رأسك مرفوعة لأعلى، مع جعل وجهك في موازاة السرير.



الشكل (١٤-٥): إن اتخاذ وضع منحني أثناء النوم على جانب الجسم يجعل جسمك في وضع غير متوازن.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب على الشخص الذي يُفضل النوم على جانبي الجسم وضع ساقيه فوق بعضهما مع ثني الركبتين. لكن إذا جعلت ساقك العليا تستند على السرير، بدلاً من وضعها فوق الساق الأخرى، فإن ذلك سوف يؤدي إلى التواء وركيك والتفاف الحوض والجزء السفلي من العمود الفقري. يجب أن تضع ركبتك معاً، أو تضع الركبة العلوية خلف السفلية بعض الشيء. ويمكن وضع وسادة رقيقة بين الركبتين للحفاظ على هذا الوضع.

ومن الشائع جداً الميل إلى اتخاذ وضع متكور أثناء النوم. ولا يوجد ضرر من النوم بهذا الوضع من وقت إلى آخر، ولكن لا يُفضل أن يكون هذا هو الوضع الأساسي الذي تتخذه أثناء النوم؛ لأنه يجعل جسمك في وضع غير متوازن ويزيد شكله سوءاً.

لا أنصح عادةً بالنوم على البطن؛ فهذا الوضع يؤدي إلى التواء الجزء السفلي من الظهر والرقبة والرأس في أوضاع سيئة. وعلى الرغم من ذلك، فإن العديد من الأشخاص ينامون بهذا الشكل. ولكن إذا كان من الضروري أن تنام بهذا الوضع، فيمكنك النوم بزاوية بسيطة مائلة للأمام من الجانب، ولكن يجب أن تضع في اعتبارك أن شكل جسمك يجب أن يكون في وضع متوازن.

اضبط درجة حرارة الغرفة لتحفيز التدفق، عن طريق جعل جسمك دافئاً بالقدر الذي ترغبه. وبالإضافة إلى ذلك، لا ترتدِ ملابس تعوق تدفق الدم في جسمك، أو تعوق قدرة جسمك على التنفس بعمق وبشكل منتظم. وإذا جلست مستنداً على السرير للقراءة، فيجب أن تتأكد من أن الوسائد تجعل جسمك في وضع متوازن.

كيفية النهوض من السرير

تُعد كيفية النهوض من السرير أمراً غاية في الأهمية أيضاً.

١- استلقِ على جانبك في الاتجاه الذي تنوي النهوض منه.

٢- ضع قدميك بالقرب من الحافة ولكن دون إنزالهما.

٣- استخدم ذراعك العلوية في دفع نفسك لأعلى حتى تتخذ وضع الجلوس.

٤- عندما تبدأ في اتخاذ وضع الجلوس، استخدم ذراعك السفلية؛ أي القريبة من سطح السرير، لسند جسمك بشكل أكبر عند النهوض.

٥- وفي الوقت نفسه، أخرج ساقيك من السرير، وضع قدميك على الأرض عندما تجلس.

٦- بعد النهوض، مارس بعض تمارين الإطالة والمرونة الخاصة بالظهر والجانبين والذراعين والساقين والكتفين.

سجّل العادات التي تمارسها عند النوم لمدة ٢١ يوماً ولاحظ مدى تأثيرها عليك، وحاول اكتساب عادات جديدة صحية. ولا يجب أن يصيبك اليأس إذا استغرق هذا الأمر وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً، حيث إن النتيجة - التي تتمثل في استيقاظك كل يوم وأنت تشعر بالنشاط والحيوية - تستحق هذا الوقت والجهد. إذا كنت تتخذ أوضاعاً جسمانية جيدة أثناء النوم، وتلتزم بأساليب خاصة في النوم ولا تتناول الكحوليات والكافيين والمخدرات والنيكوتين، فإن ذلك سوف يجدد نشاطك ويسمح لك ببدء كل يوم بنشاط وحيوية. خلاصة القول، إن النوم جيداً خلال الليل يزيد من يقظتك ويقلل من مخاطر تعرُّضك للإصابات الناتجة عن الشعور بالإرهاق وعدم التركيز.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الخامس عشر

ممارسة رياضة السير

يسير معظم الناس كل يوم، سواءً للوصول إلى المنزل أو إلى السيارة أو إلى المكتب. ولكن السؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: هل نسير بطريقة صحيحة؟ وهل نحقق أقصى استفادة من السير؟

فوائد السير

- ◀ يعد السير وسيلة رائعة لممارسة التمارين الرياضية.
- ◀ يعد السير غاية في السهولة، كما أنك تعرف كيفية القيام به بالفعل.
- ◀ يعتبر السير نشاطاً آمناً، وخاصةً إذا قمت بالتسخين قبله. وكذلك إذا كنت تعلم متى تتوقف، وإذا سرت في طريق آمن.
- ◀ يعتبر السير نشاطاً غير مكلف، حيث إنه لا يحتاج إلا إلى حذاء مناسب.
- ◀ يمكن السير في أي مكان وأي وقت ومهما كان حال الطقس، مع الالتزام بقليل من الإجراءات الوقائية. ومن ثم، فإن السير لمدة ٣٠ دقيقة – فقط – يومياً أمر مفيد لصحتك إلى أبعد الحدود.

السير بأسلوب مميز

عندما تبدأ في ممارسة رياضة السير كوسيلة لتحسين صحتك، تذكر أن اتخاذ وضع سليم أثناء السير يقلل من فرص التعرض للإصابات. ابدأ بالسير ببطء لمدة خمس دقائق لتعد عضلاتك، ثم حاول أن تزيد من سرعتك بالتدريج. وفي أثناء السير، ارفع رأسك واذقنك لأعلى مع إمالة كتفيك للخلف. وحاول أن تشد عضلات معدتك وأن يظل ظهرك في وضع عمودي، ولكن ليس بشدة. وكذا حافظ على منحنيات العمود الفقري في وضعها الطبيعي قدر الإمكان، ولا تقم بالانحناء إلى الأمام.

واحرص أثناء السير على رفع قدمك لأعلى حتى تبتعد عن الأرض تماماً. وعندما تهبط قدمك مرة أخرى على الأرض يجب أن تستقر بجسمك على كعب قدمك أولاً، ثم تجعل قدمك تميل للأمام حتى تلمس أصابع قدمك الأرض وتبدأ العملية نفسها من جديد. واجعل أصابع قدمك في وضع مستقيم دائماً، ودع ذراعيك تتدليان بصورة طبيعية، وتنفس بعمق.

سرّ بالسرعة المريحة بالنسبة لك، وسوف تتغير سرعتك عندما تعتاد على السير. ولكن حاول أن تضبط سرعتك بحيث تستطيع أن تتحدث مع الآخرين دون أن تلهث للحصول على الهواء.

الأدوات المستخدمة في السير

الأحذية

هناك أنواع متعددة من الأحذية المستخدمة في السير، ويحدد النوع الذي تحتاجه وفقاً للمدة التي تستغرقها في السير ونوع الأرض التي تسير عليها. ويجب أن يكون الحذاء مريحاً، كما يجب أن يدعم قدمك بأكملها. ويمكنك الذهاب إلى محال الأحذية الرياضية الشهيرة لمعرفة نوع الحذاء الذي يناسبك، ويجب أن تكون في وضع الوقوف إذا أردت أخذ قياس قدمك لتفصيل الحذاء المناسب لها.

الملابس

يجب ألا تكون الملابس ضيقة حتى لا تعوق حركة الجسم. وفي أيام الصيف شديدة الحرارة، يمكنك ارتداء الملابس المصنوعة من القطن؛ حتى تساعد في تخفيف حدة درجة الحرارة. أما في الطقس البارد، فيمكنك ارتداء الكثير من الملابس التي يمكنك خلعها بسهولة عندما تشعر بالدفء. أما في الطقس المتجمد أو شديد البرودة، فقم بالسير داخل المنزل؛ حتى لا تتعرض للإصابات عندما تبرد عضلاتك أو يتساقط الثلج.

الأمّعة

احمل أشياء خفيفة قدر الإمكان. وإذا كان من الضروري أن تحمل المفاتيح أو الأموال أو أية أشياء صغيرة أخرى، فضعها في جيوبك أو في حقيبة الظهر. ومن الجدير بالذكر أن حمل الحقائق على الكتف من الممكن أن يجعل جسمك في وضع غير متوازن.

أربطة المعصم والكاحل الرياضية

على الرغم من أن بعض الدراسات أثبتت أن ارتداء أربطة المعصم من الممكن أن تحرق السعرات الحرارية بشكل أسرع، فإنها - بشكل عام - لا تُعد مفيدة بالنسبة للمبتدئين. وجدير بالذكر أن أربطة الكاحل تزيد الضغط كثيراً على الركبتين وعلى الظهر.

طريقة السير

يجب أن تشعر بالراحة أثناء السير، مع وضع حالتك الجسدية في الاعتبار. وبالإضافة إلى ذلك، تأكّد من رضائك عن الطريقة التي تسير بها، مع مراعاة ما يلي:

﴿ يجب أن تكون خطوات قدميك متساوية، ويجب أن تكون خطوات المبتدئين قصيرة؛ بحيث يتم التركيز على الوضع الجسماني بشكل أكبر. أما الأشخاص المعتادون على السير، فتكون خطواتهم متوسطة. وتوفر الخطوة الواسعة أكبر إطالة للجسم، وعادةً ما يستخدمها الأشخاص المحترفون في السير، والذين يشتركون في المسابقات الرياضية.

﴿ غير أسلوب السير الذي تستخدمه من وقت إلى آخر. ويمكنك الاستماع إلى الموسيقى في الطرق التي لا يوجد بها سيارات، مع عدم رفع الصوت بحيث تستطيع أن تسمع الأصوات التي تتردد خلفك. ويجب

أن تكون مدرِّكاً دائماً لما يحدث حولك، مع الاهتمام بتأمين نفسك في المقام الأول.

دَعْ يديك تتدليان بشكل طبيعي. وقد يرغب الأشخاص الذين يسيرون بسرعة كبيرة في ثني أذرعهم بزاوية ٩٠ درجة مع تحريكها باستمرار؛ لزيادة قوتهم أثناء السير.

تَحَقَّق دائماً من الوضع الذي تتخذه أثناء السير، ويتأثر هذا الوضع بوضع العمود الفقري والرأس والعينين؛ ومن ثَمَّ، يجب أن تحافظ على منحنيات العمود الفقري في وضعها الطبيعي دون أن تكون مشدودة. وارفع رأسك لأعلى وانظر إلى الأمام، ولكن يجب أن تتأكد من رؤيتك للأرض؛ حتى لا تتعثر قدماك أو تدوس على حفرة أو على أحد الحواجز.

بعد ذلك، توقف للحصول على بعض الراحة. وبعد الانتهاء من السير، مارس تمارين الإطالة وحرك عضلاتك لمدة خمس دقائق.

إذا تعرضت للألم أثناء السير، فتوقف على الفور واستشر الطبيب وصِف له الأعراض التي تشعر بها وما الذي كنت تفعله عندما شعرت بهذا الألم. فقد يكون الطبيب قادراً على تخصيص برنامج سير خاص بك لكي تتخلص من هذا الشعور.

اكتساب عادات جديدة

إن العادات عبارة عن استجابات للأفعال تُكتسب بمرور الوقت؛ ومن ثَمَّ من الممكن أن تستغرق عدة أسابيع لكي يصبح السير عادة إيجابية جديدة لديك. وقد تحتاج إلى تغيير عاداتك القديمة؛ ولذا لاحظ ما تقوم به ومدى نجاحك أو فشلك فيه. وبالإضافة إلى ذلك، أعط نفسك الفرصة لتصحيح ما أخطأت فيه دون أن تقسو على نفسك، وكافئ نفسك إذا حققت نجاحاً أو تحسناً ملحوظاً. وكذا حاول ألا يملك اليأس إذا استغرق الأمر بعض الوقت والجهد؛ حيث إن الفوائد العائدة من السير بشكل منتظم تستحق ذلك.

الفصل السادس عشر

نصائح للمسافرين بالطائرة

بما أن مقاعد الطائرة ذات حجم واحد، فإنها لا تناسب أي شخص على الإطلاق. وقد تكون مقاعد الدرجة الأولى مريحة إلى حدٍّ ما؛ لأنه يمكن إمالتها إلى الوراء، كما يمكن رفع مساند القدمين بشكل أكبر من المقاعد الأخرى. ولكن معظم الأشخاص يسافرون في الدرجة الثانية أو الثالثة، والتي قد تسبب مقاعدها إصابة الظهر بالآلام شديدة.

وإذا جلست لمدة ساعة واحدة في وضع سيئ، فمن الممكن أن يُعرضك ذلك لخطر الإصابة بالآلم. ولا شك أنك لا ترغب في الشعور بالآلم أثناء رحلات العمل أو التسلية؛ لذا يجب عليك محاولة القيام بما يلي عند ركوب الطائرة، إلى أن تنتبه شركات الطيران لهذه المشكلة وتقوم بإصلاحها:

◀ استخدم وسائد وبطاطين لكي تسند رقبتك وظهرك.

◀ إذا كان مسند الرأس قابلاً للضبط، فاضبطه بحيث يناسب رأسك. فعلى سبيل المثال، إذا كنت طويلاً حرِّكه لأعلى.

◀ استخدم مساند القدمين والساقين - إن وجدت - لتغيير وضعك بشكل متكرر. وتسمح لك المقاعد الكبيرة الموجودة في الدرجة الثانية باستخدام البطاطين والوسائد (التي يمكن أن تجدها في الصناديق العلوية) التي يمكنك استخدامها في ضبط وضعك. ويمكنك استخدام البطاطين والوسائد في الدرجة الثالثة أيضاً، ولكن المقاعد تكون أصغر حجماً بعض الشيء.

◀ في العادة، لا تكون مقاعد الدرجة الثالثة مناسبة للمحيط الطبيعي لأي جسم. وعلى الرغم من أن جوانبها العريضة تدعم جانبي الجسم، فإنها لا تفيد الأشخاص الذين لا تتناسب أحجامهم مع المقاعد.

- ◀ احجز مقعداً بجانب المشى؛ حتى يمكنك إخراج قدميك ناحية المشى في الوقت الذي لا يمر فيه الأشخاص أو عربات الطعام.
- ◀ ارتدِ ملابس مريحة وفضفاضة.
- ◀ لا تخلع حذاءك أبداً (ارتدِ حذاءً مريحاً، مثل الأحذية الرياضية)، حيث إن الضغط الواقع عليك من جراء وجودك داخل الطائرة قد يؤدي إلى تورم قدميك.
- ◀ أخرج محفظتك وأي شيء كبير الحجم من جيب البنطلون.
- ◀ ضع كتبك أو الكمبيوتر المحمول الخاص بك على عربة الطعام أو على حِجرك فوق الوسائد. ولكن انتبه؛ لأن أي شيء موجود على حِجرك يجعل رقبتك تنحني للأمام بشكل سيئ. وقم بثني مرفقيك بزاوية ٩٠ درجة.
- ◀ مارس التمارين الرياضية (انظر الأمثلة البسيطة المذكورة في هذا الفصل).

كيفية حمل الأشياء

من المؤكد أنك لن تأخذ جميع ممتلكاتك إلى المطار، ومن المؤكد أيضاً أنك ستصاب بالآلام الظهر إذا حاولت اللحاق بالطائرة وأنت تحمل الحقائب ومحفظة النقود والمعطف والمجلة وكوباً من القهوة. ومن ثمَّ، يجب أن تحمل أشياء خفيفة عند السفر. كما يجب أن توازن بين ما تحمله؛ حتى يظل العمود الفقري في وضع مستقيم.

إننا نحمل أشياء متنوعة، مثل: حقائب الكتب والحقائب الجلدية والهواتف الخلوية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة ومحافظ النقود التي يجب أن نحملها معنا في كل مكان. (وتوجد الآن قوانين في الولايات المتحدة الأمريكية تمنع حمل أكثر من حقيبتين في المطار، وهو أمر مفيد للظهر.) وعند حمل الحقائب بطريقة غير سليمة، فإنها قد تغير من توازن جسمك. فعلى سبيل المثال، إذا حملت

الحقيبة على أحد جانبي جسمك معظم الوقت، فسوف يتغير توازن جسمك بأية طريقة ليتكيف مع الحمل الزائد على هذا الجانب. فإذا قمت - بالإضافة إلى ذلك - بارتداء حذاء غير ملائم لقدمك أو غير سليم أو ذي كعب عالٍ، فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى إصابة جسمك بأضرار خطيرة.

إذا كنت تحمل حقيبة على كتفك، فلاحظ المسافة الموجودة بين جسمك وذراعك؛ حتى تعرف كيف يجب تعليق الحقيبة بحيث تتناسب مع شكل جسمك. فإذا كانت الحقيبة - أو أي شيء آخر - متدلية من على كتفك بشكل كبير، فمن الممكن أن تؤدي إلى تركيز جسمك على جانب واحد أو تتسبب في انخفاض كتفك أو ارتفاعه. ويمكنك محاولة تحريك ذراعك إلى الخارج نحو ١٠ درجات من جانب جسمك؛ لتوفير مساحة أكبر يمكنك حمل الحقائب عليها. أما إذا حركت ذراعك إلى الخارج أكثر من ١٠ درجات، فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة نشاط العضلات وحدوث شد عضلي في الكتفين والرقبة.

ويجب أن تكون حمالات الحقيبة - أو أي شيء آخر يتم حمله على الكتف - عريضة، ومن الضروري أن تكون بها بطانة لتوزيع الثقل، وينبغي أن تتناسب مع المساحة الموجودة بين رقبتك وكتفك. ويفضل أن تُوضَع بزواوية؛ حتى لا تضغط على عضلة الكتف نفسها. فمن الممكن أن يؤدي ضيق حمالات الحقيبة إلى الحد من التدفق في العضلات، كما يمكن أن يؤدي إلى تغير وظيفة بعض عضلات الرقبة والكتفين وحركتها.

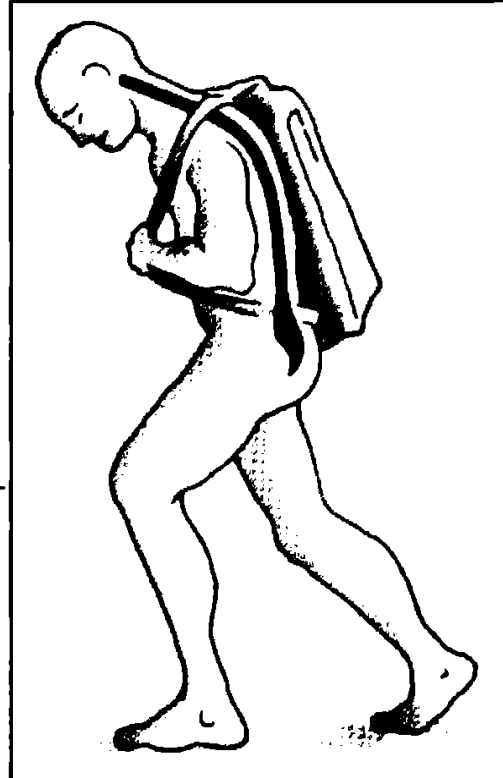
ولحمل حقيبة ذات حمالات طويلة بشكل مريح، ضع الحمالة من خلال رأسك على كتفك الأيمن أو الأيسر وعبر جسمك بشكل قطري حتى تكون الحقيبة تحت ذراعك اليمنى أو اليسرى. ويُعد ذلك حلاً بسيطاً وأمناً عند التنقل في الأماكن التي تكثر بها حوادث السرقة أو عند السفر؛ لأن الحقيبة لن تنزلق من على كتفك، وكذلك لا يمكن أن يسرقها أحد منك بسهولة.

وقد تميل إلى الانحناء إلى الأمام أو إلى الخلف، وفقاً للطريقة التي تسير بها أثناء حمل شيء على أحد جانبي جسمك، مثل: الحقائب أو الكمبيوتر

المحمول. وبالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن تؤدي عربات نقل حقائب السفر والحقائب ذات العجلات إلى جذبك إلى جانب واحد فقط.

كيفية حمل حقائب الظهر وحقائب الكتب بشكل يحافظ على توازن الجسم

عادةً، يحمل معظم الأشخاص حقائب الظهر وحقائب الكتب على أحد الكتفين (انظر الشكل ١٦-١)، ويؤدي ذلك إلى وجود الجسم في وضع غير متوازن. وفي الغالب، تكون محتويات الحقيبة ثقيلة جداً. لذا، من الأفضل ارتداء الحقيبة على الكتفين - كما هي مصممة، على الرغم من أنه قد يكون من الصعب ارتداؤها وخلعها بهذه الطريقة. وبالإضافة إلى ذلك، إذا حملت حقيبة الكتب على أعلى الظهر أو أسفل الظهر، فقد يتسبب ذلك في انحنائك للأمام بشكل كبير للحفاظ على توازنك في وضع مستقيم. ويمكنك حل هذه المشكلات بضبط وضع حمالات الحقيبة بحيث تستقر في التجويف الموجود في ظهرك، وبمرور الوقت ومع التكرار، سوف يكون لذلك تأثير تراكمي مفيد جداً.



الشكل (١٦-١): من الممكن أن يؤدي عدم توزيع الكتب والأدوات الموجودة في الحقيبة بشكل مناسب، بالإضافة إلى حملها بطريقة خاطئة، إلى الاستمرار في اتخاذ أوضاع جسمانية غير ملائمة والإصابة بالآلام في الظهر وبشد عضلي.

في العديد من الأحيان، تكون مضطراً إلى الانحناء بجسمك للخروج من مقعد السيارة وأنت ترتدي حقيبة. ويُعد هذا الوضع المنحني غاية في الخطورة على الظهر والرقبة والكتفين والساقيين. ولكن يمكنك بدلاً من ذلك، وضع الحقيبة في السيارة قبل دخولها، وكذلك الخروج من السيارة ثم سحب الحقيبة. (استخدم أساليب الرفع الصحيحة المذكورة سابقاً في هذا الكتاب.)

قف أمام مرآة دون حمل أيٍّ من الأشياء التي اعتدت على حملها، وانظر إلى وضع جسمك من الأمام ومن الجانب واستخدم المرآة للنظر من خلال كتفك إلى توازن جسمك من الخلف. والآن، احمل الحقيبة التي تحملها دائماً، ولاحظ مدى تغير توازن جسمك. ومن المؤكد أنك بمجرد أن ترى ذلك، فسوف تُغير طول حمالات الحقيبة أو طريقة حملك للأشياء حتى يمكنك إعادة التوازن مرة أخرى إلى جسمك. وعلى الرغم من أن تغيير هذه العادات قد يستغرق بعض الوقت، فإنه يستحق ذلك! حيث إنك، ستشعر بنتائجها على المدى الطويل.

دراسة حالة

كانت "تريسي" تعاني من عدم القدرة على الإمساك بأي شيء في يدها اليمنى؛ فقد بدأ الأمر بالألم في ساعدها وكتفها، ثم ازداد هذا الألم حتى أصبحت تشعر بتتميل ووخز وضعف في معصمها ويدها اليمنى. وبشكل عام، كانت تشعر بالألم في ذراعها اليمنى بأكملها.

وصف الأطباء العديد من الأدوية لحالة "تريسي"، ولكنها لم تشعر بأي تحسُّن بعد تناول هذه الأدوية. وعندما زارتني تريسي، لاحظت أنها تعاني من أعراض إصابة النفق الرسغي، ولكن عندما علمت أسلوب حياتها اليومي، أدركت أن الأمر أكثر خطورة من ذلك.

لقد ازدادت حالتها سوءاً بشكل تراكمي؛ فقد كانت تعاني من الأرق بسبب النوم على أحد جانبيها على وسادة غير سميكة بدرجة كافية لسند رقبتها. لذا فقد التوت رقبتها إلى اليمين، كما كانت تثبت كتفها الأيمن إلى أعلى ناحية أذنها. وبالإضافة إلى ذلك، فقد كانت تقوم بثني ذراعيها تحت رأسها وثني معصمها للداخل وتطبق على يديها معاً.

وعندما كانت تنهض بصعوبة من على السرير، فإنها كانت تمارس التمارين الرياضية على الدراجة لمدة ١٥ دقيقة؛ للتغلب على ذلك. وعندما وضحت لي كيفية جلوسها على الدراجة، لاحظت أن معصمها يلتويان على الجانبين على مقابض الدراجة: مما زاد من الشد على معصمها وساعديها. وبالإضافة إلى ذلك، فقد كان رأسها منخفضاً للأسفل، وكانت تغلق عينيها من وقت لآخر وتخفض ظهرها: مما يضعها في وضع غير متوازن على الإطلاق عند قيادة الدراجة.

كما وضحت لي كيفية قيامها بحمل حقيبتها بصفة يومية؛ فعلى الرغم من أن حجم الحقيبة لم يكن كبيراً جداً، فقد كانت "تريسي" تبدو كما لو كانت تحمل طناً من الطوب داخلها، وبالطبع كانت تحملها على كتفها الأيمن المصاب. ومما زاد الأمر سوءاً أنها كانت تريح ساعدها ويديها على الحقيبة عند السير؛ مما أدى إلى ضغط حمالة الحقيبة على العضلة الموجودة بين رقبته وكتفها.

وبالإضافة إلى ذلك، في أثناء عملها كوكيل سفريات، كانت "تريسي" ترتدي سماعتها أذن؛ لأنها كانت تتحدث في الهاتف باستمرار. وللأسف كانت تجلس على حافة المقعد في وضع مائل للأمام لكي ترى شاشة الكمبيوتر التي كانت في وضع منخفض جداً. كما كانت لوحة المفاتيح في وضع مرتفع جداً، وكان الماوس موضوعاً على مسافة كبيرة منها.

فلا عجب من أن "تريسي" كانت تشعر بالألم. ولكن دعنا الآن نكتشف حالة "تريسي" والأمور التي ساعدتها على التحكم فيما حولها، وإجراء تغييرات لمساعدة جسمها على تحقيق التوازن والشكل الملائم والتدفق السليم.

● صارت "تريسي" تضع وسادة ملائمة ومريحة عند النوم؛ وبالتالي فقد قلَّ الشد على رقبته، وأصبحت قادرة على النوم في وضع مفتوح، وتعلمت كيفية إرخاء ذراعيها ويديها عند البدء في النوم. وبالإضافة إلى ذلك، فقد أخذت بنصيحتي وحاولت التنفس بعمق وممارسة تمارين الإطالة ببطء قبل الذهاب للنوم.

● أما بالنسبة لدراجة التمارين الرياضية، فقد قامت بتعديل مقابضها لإضافة بطانة: حتى تصبح مريحة بشكل أكبر، كما غيرت وضع يديها ومعصمها عليها. وكذا فقد ساعدتها على اكتشاف وضع أكثر توازناً لجسمها بأكمله وهي جالسة على الدراجة، ونصحتها بتعديل مقعدها بحيث يتلاءم مع هذا

الوضع. وبالإضافة إلى ذلك، فقد كانت تمارس تمارين الإطالة لذراعيها وكتفيها في الصباح الباكر، والتي كانت تستغرق دقيقة واحدة، ولكنها كانت غاية في الأهمية في بداية اليوم.

● قللت "تريسي" من المحتويات التي تحملها داخل حقيبتها، ولم تضع فيها الأشياء الأخرى غير الضرورية التي كانت تضيف ثقلاً بلا فائدة. وعندما كانت على استعداد لشراء حقيبة أخرى، بحثت عن نوع يحتوي على حمالات عريضة وبطانة. وكذلك فقد تعلمت نقل الحقيبة من جانب إلى آخر، بل وارتدائها - في بعض الأحيان - بشكل قُطري عبر جسمها وعدم الإمساك بها أثناء السير.

● أما في العمل، فقد قامت بتعديل مقعدها لكي يتلاءم مع جسمها أو حتى تستطيع الجلوس مع سند ظهرها على المقعد. كما رفعت شاشة الكمبيوتر (عن طريق وضعها على دليل الهاتف) وخفضت لوحة المفاتيح، وأصبحت قادرة على وضع الماوس في مستوى لوحة المفاتيح وقريباً منها بشكل كبير. وخلال العمل، صارت تعرف المفاهيم الأساسية للتوازن والشكل وتدفق السوائل بشكل مستمر.

كان من الممكن أن تؤدي جميع الأمور الخاطئة التي كانت تقوم بها "تريسي" إلى تغيير شكل جسمها بشكل أسرع بمرور الوقت، ولكن بعد إجراء بعض التعديلات البسيطة، أصبحت قادرة على التخلص من الألم. وفي النهاية، تخلصت "تريسي" من الألم تماماً وأصبحت سعيدة بذلك.

الأشياء التي يتم حملها في الجيوب

تمثل الأشياء الكبيرة التي توضع في الجيوب الخلفية مصدر إزعاج للأشخاص الذين يكثرون من قيادة السيارات أو الجلوس في العمل، وخاصة الرجال. فمن الممكن أن تؤثر محافظ الجيب والإيصالات التي تضعها في الجيب الخلفي على توازن وركبك والجزء السفلي من العمود الفقري والجزء العلوي من الجسم. فهذه الأشياء تنحشر تحت أحد الوركين وترفعه على الجانب؛ مما يؤدي إلى عدم تساوي ارتفاع وركبك بالنسبة للطريقة التي تجلس بها.

وبدلاً من إبعاد المحفظة، لماذا لا تنقلها من الجيب الخلفي إلى الجيب الأمامي أو إلى جيب القميص؟ وحاول أن تحمل الإيصالات أو الكتب في حقيبة جلدية صغيرة (أو وضعها في السيارة). ولكن عندما تُغيّر عادة اعتدت على

٢٠٠ الجزء الثاني: تطبيق أساسيات اللياقة البدنية المثلى في حياتك

ممارستها منذ الصغر (مثل نقل المحفظة إلى جيب القميص)، يجب أن تتوخى الحذر؛ حتى لا تفقدها أو تضعها في مكان خاطئ.

السعال والعطس

من الممكن أن يؤدي السعال أو العطس إلى إصابتك بالآلام الظهر؛ فمن المعروف أن إخراج الهواء بالطريقة المعتادة عن طريق السعال أو العطس يؤدي إلى الإصابة بالآلم حاد في الظهر. ولكن يوجد أسلوب بسيط للحد من حدوث ذلك.

عندما تسعل أو تعطس، فإن جسمك يضغط على الحجاب الحاجز بسرعة كبيرة؛ مما يؤدي إلى انكماش عضلات البطن. وينتج عن ذلك ضغط هائل لإخراج المواد الغريبة أو الفضلات من رئتيك. ومثلما ينفجر إطار العجلة القديمة من أضعف نقطة به؛ فإن السعال أو العطس يضغط على المكان الذي توجد به أقل مقاومة، وفي بعض الأحيان يكون هذا المكان هو الظهر.

إذا كنت قد خضعت مؤخراً لجراحة في البطن، أو كان لديك ضعف في الجزء السفلي من ظهرك بسبب إجراء عملية جراحية سابقاً أو بسبب الشد والإجهاد، فإن هذا الضغط الإضافي يزيد من اتساع الأنسجة الضعيفة وشدها؛ مما يؤدي إلى الإصابة بالآلام.

وفيما يلي الحل الذي يمكنك اتباعه عندما تشعر بالرغبة في العطس أو السعال (إذا افترضنا أنه لم يحدث بشكل مفاجئ):

- قف في وضع مستقيم.
 - اثن ركبتيك بعمق مع الحفاظ على جسمك في وضع مستقيم.
 - انحنِ إلى الأمام قليلاً مع وضع يدك على منتصف فخذك للحفاظ على التوازن.
 - أرخ عضلات بطنك وظهرك.
 - غطِّ فمك بيدك التي لا تستخدمها، ثم أخرج السعال أو العطس دون ثني رأسك بقوة.
 - في النهاية، يمكنك العودة إلى الوضع المستقيم مرة أخرى بحرص.
- استخدم هذا الأسلوب للتخلص من الطاقة الناتجة عن السعال أو العطس، ومن الجدير بالذكر أن تنفيذه لا يستغرق وقتاً طويلاً كما قد يبدو عند قراءة خطواته.

كيفية الإمساك بالأشياء بإحكام

هناك طريقتان للإمساك بالأشياء التي تحملها، إحداهما صحيحة والأخرى خاطئة. فإذا أمسكتها بقوة شديدة، فسوف يؤدي ذلك إلى شد كبير دون داعٍ. أما إذا أمسكتها بارتخاء شديد، فإنك تخاطر بإمكانية وقوعها من بين يديك. لذا أمسك الأشياء بإحكام قدر الإمكان، بحيث لا تقع من يدك وفي الوقت نفسه لا تشعر بالشد. وراقب يديك وأصابعك أثناء إغلاق قبضة يديك.

فعندما تمسك الحقائب، فإنك تستخدم عضلات يديك وساعدك المنحني بعض الشيء لإغلاق قبضتك بإحكام على مقبض الحقيبة. ويمكنك الإمساك بالأشياء بشكل أكثر إحكاماً عن طريق لف شريط أو شاش أو فوم حول المقبض؛ فهذا يساعدك كثيراً خاصة إذا كنت تحمل حقيبة معينة بشكل متكرر.

وبمجرد أن تمسك شيئاً ما بإحكام، انظر إلى ما يفعله بقية جسمك لتحريك هذا الشيء. اقترب من الحقيبة ثم اثن ركبتيك للحفاظ على التوازن، ثم أمسك بها - واستخدم ساقيك وليس ظهرك في أثناء رفع الحقيبة، ثم قف في وضع مستقيم. أما إذا كنت تحمل حقيبة ثقيلة لمسافة طويلة، فيمكنك استخدام حقيبتين صغيرتين بدلاً منها لتحقيق التوازن.

إذا كنت لا تفضل حمل الحقائب الثقيلة، فيمكنك اختيار حقيبة ذات عجلات. وفي أثناء دفعها، لاحظ وضع جسمك لتحديد ما إذا كنت تحتاج إلى تعديله أو تحتاج إلى التوقف للحصول على بعض الراحة. وقد يبدو دفع عربة الحقائب من الأمام أمراً سهلاً بالنسبة لبعض الناس، ولكن استخدام الحقائب ذات العجلات التي يتم سحبها من الخلف يعد أيضاً أمراً غاية في السهولة. وذلك طالما أنك تحافظ على جسمك في وضع أمامي ولا تميل وتمد جسمك إلى الخلف. وكما هو الحال بالنسبة للرفع استخدم ساقيك وليس ظهرك، ولا تلقِ الحقيبة على ظهرك بتهور (يمكنك تأجير عربة بعجلات من أماكن حمل الأمتعة في المطارات أو يمكنك الاستعانة بأحد العاملين).

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل السابع عشر

علاج الإصابات والشفاء منها

الإصلاح والعلاج

على عكس جسم الإنسان فإن الشاحنة لا تستطيع إصلاح نفسها وأفضل ما يمكن فعله بالنسبة لها هو أن يتم إصلاحها بمجرد ظهور المشكلة. وكما أسرع في اكتشاف المشكلة الموجودة في موتور الشاحنة أو إطارها أو الأجهزة الإلكترونية الموجودة بها، سهل إصلاحها بأقل تكلفة وقلت احتمالية تزايد المشكلة وتأثيرها على أجزاء أخرى من الشاحنة.

إذا كان هناك بعض الصدأ في الشاحنة، فإنه قد يتزايد ويؤدي إلى تاكل جزء من جسمها. لذا، يجب التخلص من هذا الصدأ بمجرد اكتشافه. وذلك عن طريقة إزالته على الفور ثم إعادة طلاء الجزء الذي كان به الصدأ باستخدام طلاء سيارات ذي جودة عالية.

علاوةً على ذلك، يدل انبعاث دخان أسود إلى وجود مشكلة في نظام الوقود أما إذا كان هناك دخان أزرق أو رمادي اللون، فإنه يشير إلى وجود مشكلة في نظام التزييت. فإذا وجدت أية مشكلة في الشاحنة، يُنصح دائماً بإصلاحها على الفور باستخدام معدات جيدة. وسوف يساعد ذلك - على المدى الطويل - في توفير الأموال وإطالة عمر الشاحنة.

أما عن جسم الإنسان، فإنه مثير للدهشة لأنه - بعكس الشاحنات - يمكن أن يعالج نفسه؛ فمن الممكن أن يتم شفاء الجروح والعظام المكسورة والكاحل الملتهب. ولكن المشكلة الوحيدة تتمثل في أن هذه الإصابات لا تعود دائماً إلى حالتها الطبيعية؛ فمن الممكن أن تترك ندوباً أو ترهلات أو تسبب ضعفاً لكاحل القدم، ولكن إذا تم علاجها بشكل ملائم وسريع، فسوف تقل فرصة حدوث هذه الندوب والترهلات. وكما هو الحال بالنسبة للشاحنات فكما أسرع في علاج الإصابة، تكون النتيجة أفضل وكذلك يقل كل من الألم وتكلفة العلاج. ولكن عليك

أن تنتبه إلى ضرورة استكمال العلاج حتى تُشفى تماماً وتعود إلى حالتك الطبيعية، وليس فقط لحين انتهاء الشعور بالألم. وبالإضافة إلى ذلك، لا يجب أن تستسلم للندم على ما فاتك من سنوات لم تكن تهتم فيها بصحتك كما يفعل الكثير من الأشخاص، مثل عازف موسيقى الجاز الشهير "إيوبي بلاك" الذي قال بنبرة يملؤها الحزن: "لو كنت أعلم أنني سأعيش كل هذه المدة الطويلة، لاهتممت بصحتي بشكل أكبر".

دراسة حالة

كان "مارك" يقود طائرة عندما علق في عاصفة ثلجية وتحطمت الطائرة؛ مما أدى إلى إصابته بالكثير من الإصابات الخطيرة. فقد أدت قوة سقوط الطائرة إلى انكسار كلتا ساقيه من عند الركبتين، كما كانت لديه إصابات داخلية، مثل: انكسار الفك وعظام الترقوة وحدث ارتجاج في المخ. ولكن رغم كل ذلك، كانت لدى "مارك" إرادة قوية ورغبة في النجاة.

عالج فريق الطوارئ الإصابات الخطيرة أولاً، وبعد ذلك قام بتجبير عظام الترقوة. ولكن بعد عدة أيام، لاحظ طبيب التجبير أن عظام الترقوة قد تغير مكانها، حيث تداخلت العظام المكسورة مع بعضها بمسافة بوصتين وشُفيت على هذا الوضع. فكّر الأطباء في إعادة كسر العظام لضبط وضعها حتى تُشفى في الوضع الصحيح، ولكنهم لم يقوموا بذلك. بل قاموا بتخيير "مارك" بين تقبل الحياة مع ضعف وظائف الكتفين أو القيام بالأنشطة التي تعيد كتفيه مرة أخرى إلى وضعهما الطبيعي، وفضل "مارك" الخيار الثاني. وبالإضافة إلى ذلك، فقد علم أن إصابة عظام الترقوة كانت أمراً بسيطاً مقارنةً بالإصابات الأخرى وبمشوار العلاج الطويل الذي يحتاجه لشفاء الأربطة والركبتين.

خلال فترة العلاج المكثفة التي وصلت إلى عامين، كان من الممكن أن يختار "مارك" أن يعود إلى حياته قبل أن يُشفى تماماً. ولكنه بدلاً من ذلك اختار الطريق الطويل الصعب حتى يُشفى تماماً من الإصابات التي تعرض لها. اختار "مارك" أن يحمي نفسه، وقام بما يجب عليه فعله على الرغم من شعوره بالألم. والآن، يلعب "مارك" الكرة الطائرة ويركب الدراجات ويلعب التنس، مع الالتزام ببعض التعليمات؛ حيث إنه يعلم حالته جيداً وما عليه القيام به كل يوم للحد من تأثير هذه الإصابات.

الفصل السابع عشر، علاج الإصابات والشفاء منها ٢٠٥

لا تتعامل مع الألم على أنه شيء بسيط أو مصدر إزعاج فقط؛ فالألم هو الدليل على وجود مشكلة في جسمك. وإذا أهملت الشعور بالألم، فمن الممكن أن تتفاقم المشكلات البسيطة بسرعة وتتحول إلى إصابات خطيرة ومزمنة. لاحظ الإنذارات التي يصدرها جسمك واستجب لها بسرعة، مثل: التشنج، أو الألم أو الأرق أو التيبس أو التورم أو الشعور بالوخز أو الإرهاق غير الطبيعي، ويمكنك استشارة الطبيب بخصوص الإصابات البسيطة أو الآلام التي تشعر بها.

يساعد علاج المشكلات البسيطة على الفور في زيادة فرصة الشفاء بشكل كامل وسريع. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الحفاظ على الصحة الجيدة يساعد على زيادة متوسط عمر الإنسان، كما هو الحال بالنسبة للشاحنات.

الشفاء من الإصابات

عند علاج أحد الإصابات، يجب أن يكون هدفك الأساسي هو علاج الجزء المصاب باستخدام التوازن والشكل والتدفق الأمثل في جسمك. وبالإضافة إلى ما سبق، يُعد الوقت عاملاً مهماً في الشفاء التام لذا يجب أن تضعه في اعتبارك أثناء محاولة استرداد صحتك. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تستغرق من ٦ إلى ١٢ أسبوعاً للشفاء تماماً من حادث سيارة. وفي فترة العلاج المطلوبة للشفاء من هذه الإصابة - أو من أي نوع آخر من الإصابات - تعد الاستفادة من عنصر التكرار أي تكرار العلاج وممارسة التمارين الرياضية يوماً أمراً غاية في الأهمية.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثامن عشر

تأثير الملابس على شكل الجسم

الملابس المفيدة للجسم

بعد أن تغيرت فكرتك عن كيفية تقييم طبيعة جسمك وفهمها، دعنا نتحدث عن الملابس وتأثيرها على شكل الجسم. ودائماً ما يختلف الأطباء مع أفكار مصممي الأزياء التي يتعارض بعضها مع صحة الإنسان. لكنني أعتقد أن مخترعي الأزياء الحديثة (أي الأشخاص الذين اخترعوا الأحذية ذات الكعب العالي، والبنطلونات الجينز الضيقة وحتى تسريحات الشعر المائلة) لديهم القدرة على اختراع أزياء رائعة وفي الوقت نفسه مفيدة للجسم، وكل ما علينا فعله هو إدخالهم إلى عالم صحة الإنسان.

إن الملابس التي لا تتناسب مع شكل جسمك من الممكن أن تغير من التوازن والتدفق في الجسم. بادئ ذي بدء، قد يبدو أن ارتداء الملابس غير الملائمة أمر غير ذي أهمية، وقد يكون الأمر كذلك إذا تم ارتداؤها لمدة بسيطة، ولكن ارتداؤها بكثرة يؤدي إلى زيادة الالتهابات والجروح التي كانت بسيطة بالفعل. أما من ناحية الحفاظ على التوازن والشكل والتدفق، فإن ارتداء ملابس غير ملائمة للجسم يؤثر على هذا الأمر بالسلب. كما أنه يغير من تركيب أعضاء الجسم ووظيفتها ببطء.

وارتداء الملابس غير الملائمة خطير جداً بالنسبة للأطفال حيث يمكن أن تتسبب في تغيير شكل أجسامهم في مرحلة التكوين. وجدير بالذكر أن التكرار يزيد من مسببات الألم عند الأطفال والكبار؛ لأنه إذا كانت المادة المصنوعة منها الملابس التي ترتديها تعوقك بشكل يجعلك تغير مسار حركتك عند السير والوقوف والجلوس، فإن تكرار هذه الحركات المتغيرة سوف يضيف المزيد من مسببات الألم إلى حياتك.

عيوب الملابس المصنوعة من الجينز

عادةً ما أرى العديد من الأشخاص يتخذون أوضاعاً جسمانية خاطئة بسبب ارتداء البنطلونات الجينز الضيقة جداً بالنسبة لأجسامهم. فمن الممكن أن تؤدي هذه الملابس إلى سحب الجزء السفلي من الظهر والوركين في اتجاه معاكس عند الجلوس؛ مما يجبرك على الانحناء. كما أنه من الصعب الجلوس بشكل ملائم وأنت ترتدي هذا النوع من الملابس، حتى إذا كنت جالساً في مقعد سيارة أو في كرسي ملائم جداً لجسمك.

وتؤثر طريقة تصميم الفساتين والبدل والبنطلونات والمعاطف وطريقة ارتدائها على كيفية تأثير شكل جسمك على التوازن والحركة بشكل مباشر. فإذا كان تصميم كتف معطف البدلة لا يتلاءم مع الجزء العلوي من الجسم والكتفين بشكل مناسب؛ أي إذا كان واسعاً جداً على سبيل المثال، فقد ينتهي بك الأمر إلى دفع كتفيك إلى الأمام أو شدهما إلى الخلف أو رفع أحد الكتفين في وضع غير متوازن حتى لا يسقط المعطف.

تغيير طبيعة وشكل الملابس

من الممكن أن يتغير شكل البلوزات والفساتين والبنطلونات الجينز والبنطلونات الواسعة بمرور الوقت مما يعمل على تغيير مدى ملاءمتها لشكل جسمك. فإذا انكششت ملابس شخص ما أو أصبح نسيجها واسعاً وغير محكم فمن الشائع أن تجده يحاول تغيير الأوضاع الجسمانية التي يتخذها قدر الإمكان حتى لا يظهر بشكل غير ملائم.

إن الملابس الضيقة - مثل القمصان أو رباطات العنق أو السترات أو حاملات الصدر - من الممكن أن تعوق حركة القفص الصدري؛ مما يزيد من صعوبة الحفاظ على التوازن ويعوق الحصول على كمية كافية من الأكسجين. ومن الممكن أن تؤثر الأحزمة والبنطلونات والجوارب على وظيفة عضلات البطن والظهر، بل ومن الممكن أن تؤثر على وظيفة السوائل وحركتها في الساقين في بعض الأحيان.

وبالإضافة إلى ما سبق، فإن ساعات اليد والأساور والخواتم تؤثر على التدفق في الساعدين والمعصمين، وكذلك من الممكن أن تكون من العوامل المساعدة في حدوث شد أو التهاب في هذه الأماكن. فعلى سبيل المثال، إذا ارتديت ساعة يد ضيقة جداً أو سواراً كبير الحجم، فإن ذلك قد يؤدي إلى إضعاف معصمك عند الكتابة على لوحة المفاتيح أو عند استخدام الآلة الحاسبة. وكما يتضح، فإن الحل الوحيد هو التخلص من هذه الأشياء، ولكن للقيام بذلك عليك أولاً أن تدرك تأثيرها السلبي على معصميك.

الأحذية المناسبة

إن أقدامنا هي الوسيلة الأساسية التي نتصل بواسطتها بالأرض؛ فهي أساس العديد من الأوضاع الجسمانية التي نتخذها والحركات التي نقوم بها. فإذا لم نرتد الأحذية المناسبة، فسوف تكون نقاط التوازن في أقدامنا مركزة على الكعب وفي المنطقة الموجودة تحت مفصل الإصبع الكبير وعبر قوس باطن القدم إلى جانب الإصبع الصغير.

وبدعم من قوس باطن القدم، توفر نقاط التوازن الموجودة بالقدم دعماً رئيسياً للكاحل، والذي بدوره يمهد الطريق للوضع الذي تتخذه الركبتان ثم الجزء العلوي من الساق والوركين والجزء العلوي من الظهر. ومن الممكن أن يكون تأثير نقاط التوازن هذه ثابتاً ومدعماً أو يكون مجهداً ويحدث تأثيراً عكسياً. ومن الجدير بالذكر أن عدم التوازن في أحد الأوضاع السابقة يؤدي إلى عدم توازن الأوضاع الأخرى، ويبدأ التشوه من القدم وينتقل إلى أعلى خلال الجسم كله.

لحفاظ على وضع القدمين واستقامة قوسي باطن القدم؛ من الضروري ارتداء حذاء يحافظ على تناسقهما، والحذاء يكون ملائماً للقدمين إذا كان الجزء المدعم لقوس باطن القدم ملائماً لارتفاع القوس وعرضه ويحافظ على القدم في وضع ملائم بالنسبة للكاحل. أما بالنسبة للأحذية الضيقة جداً من الجزء الأمامي، فمن الممكن أن تُغير من توازن الجسم واستقراره أثناء السير أو الجري أو الوقوف.

ومن الممكن أن يختلف نوع الحذاء وفقاً للمهمة التي ستقوم بها، سواءً أكنت تشارك في نشاط رياضي، مثل الجري أو القفز أو السير، أم كنت تحضر اجتماعاً خاصاً بالعمل أو مناسبة اجتماعية، وهو الأمر الذي لا يتطلب بذل مجهود بدني. ولكن على الرغم من ذلك، فإن الموضة ونوع المناسبة التي تحضرها من الأمور الضرورية أيضاً.

ومن الممكن أن يتم حبس السوائل في ساقيك، وخاصةً خلال الفترات التي تتوقف فيها عن الحركة، كما يحدث عندما تجلس في مكان واحد أو أثناء القيادة أو عند الوقوف دون حركة. فإذا كنت ترتدي حذاءً ضيقاً، فيمكن أن يحدث احتقان للدم والسوائل الليمفاوية في أصابع قدمك أو قوس باطن القدم أو في الأطراف العلوية للقدم. وقد تصاب أيضاً بتورم في قدميك والجزء السفلي من ساقيك، مع زيادة الشد في بطن الساق وعضلات الساق الأخرى. وتدل جميع هذه الإشارات على أن الحذاء الذي ترتديه ضيق جداً.

أنواع الأحذية

الأحذية الرياضية

يجب أن يتم ربط شريط الحذاء الرياضي بحيث يتلاءم مع قدميك (أي مع شكل جسمك وتوازنه) وكذلك مع الحدث الرياضي. وتختلف هذه الأحذية وطريقة ربطها وفقاً لنوع الحدث الرياضي سواءً أكان يعتمد على الوقوف أو السير أو العدو أو الركض السريع أو القفز أو التحرك إلى الأمام أو من جانب إلى آخر (كما هو الحال في رياضة التنس، أو عند ممارسة تمارين الأيروبيكس)، أو القيام بحركات دائرية (كما هو الحال في كرة السلة) أو حركات بطيئة أو سريعة أو مزيج من كل ذلك.

الأحذية العادية

يجب أن تكون الأحذية العادية ملائمة لشكل جسمك وتوازنه، وكذلك يجب أن تناسب المدة التي سوف ترتديها خلالها. وكلما طالت المدة التي تقضيها وأنت ترتدي الحذاء، زادت أهمية نوع بطانة الحذاء ومقدار ميل النعل. وتساعد

البطانة السليمة على امتصاص الصدمات الناتجة عن الوقوف على الأسطح الصلبة. فإذا كنت تنوي إنفاق الكثير من الأموال على الأحذية، فمن الأفضل أن تنفقها على الحذاء الذي ترتديه كثيراً.

الأحذية الرسمية

يجب أن تكون هذه الأحذية مريحة وعملية، كما يجب أن تواكب صيحات الموضة.

كيفية اختيار الأحذية

انظر إلى الحذاء الذي ترتديه معظم الوقت ولاحظ مدى تمزُّقه، وسوف يساعدك ذلك على معرفة ما يجب عليك مراعاته عند شراء الأحذية. اسأل نفسك الأسئلة التالية: ما الجزء الذي تمزق في الحذاء؟ هل تمزق من عند الأصابع أم الكعبين؟ في كلتا الحالتين، سوف تحتاج إلى مزيد من وسائل الدعم في الحذاء. وبالإضافة إلى ما سبق، انظر إلى حالة قدميك؛ لتكتشف مدى تأثير الحذاء عليهما بمرور الوقت.

ومن الضروري أن يكون الحذاء ملائماً تماماً لقدميك. ومن ثمَّ، يجب عليك اتباع الإرشادات التالية للوصول إلى هذه النتيجة:

◀ عند شراء أحد الأحذية، حدد ما إذا كان مصمماً لارتدائه على المدى الطويل (أي حذاء للمشي)، أم على المدى القصير (مثل الحذاء ذي الكعب المزيّن الذي يتم ارتداؤه في الحفلات).

◀ افحص دائماً الجزء السفلي من الحذاء والأقواس الداخلية حتى تعرف متى ستحتاج إلى إصلاحها أو استبدالها.

◀ عند شراء حذاء جديد، أجرِ اختبار الثبات عليه عن طريق وضعه على سطح مستوٍ ورؤية ما إذا كان ثابتاً أم أنه يتأرجح على هذا السطح. لا تنسَ أنك سترتدي هذا الحذاء؛ وبالتالي يجب أن تتأكد من مدى انحناء النعل. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تبحث عن الأحذية ذات الجودة العالية.

◀ حدد أنواع الحركات التي تقوم بها بشكل متكرر أثناء ارتدائك حذاءً معيناً. فإذا كان الحذاء لا يدعم قدميك أثناء القيام بهذه الحركات، فمن الممكن أن يؤدي إلى إصابة قدميك بالشد أو الالتهابات دون داعٍ. وقد يكون ذلك بسبب الفتحات الموجودة به أو بسبب انبعاج بطانته أو ارتفاع الجزء المدعم للقوس والنعل. ومن الممكن أن يحدث هذا النوع من التغييرات بالتدريج، بل ومن الممكن أن يزداد الالتهاب الناتج عنه ببطء. ومن الجدير بالذكر أن العديد من المشكلات المتعلقة بالقدم والكاحل ترجع إلى هذه التغييرات التي تحدث داخل الحذاء.

دراسة حالة

كانت "مارثا" على وشك التقاعد من عملها كسكرتيرة في إحدى شركات التصنيع الكبرى. وقد كانت تعتقد أن الآلام التي تشعر بها ترجع إلى كبرها في السن، حيث إنها تبلغ من العمر ٦١ عاماً، ولكنني اكتشفت أنها تعاني من هذه الآلام منذ فترة طويلة، بسبب الملابس التي ترتديها والحذاء الذي يناسب هذه الملابس.

كان الزي الرسمي الخاص بالمكان الذي تعمل به "مارثا" عبارة عن حذاء ذي كعب عالٍ وجيب ضيقة تعوق الحركة، وخاصةً أثناء الجلوس. ومن هنا اتضح أنه كان لهذه الملابس تأثير تراكمي على "مارثا". فالأحذية ذات الكعب العالي التي كانت ترتديها كل يوم في العمل أدت إلى إصابة الكاحل والجزء السفلي من القدم؛ مما جعلها تقوم بثني قدميها، وأدى ذلك إلى تغيير شكل القدم مما أدى بدوره إلى حدوث شد انتقل إلى ساقها ثم إلى ركبتها (التي حاولت أن تعوض هذا الشد)، وفي النهاية انتقل هذا الشد إلى ظهرها. وبالإضافة إلى ذلك، فقد كانت "مارثا" تتخذ وضعاً معيناً ليتوازن جسمها، ولكنه لم يكن مناسباً على الإطلاق.

وبمرور السنين، أدى ارتداء الحذاء ذي الكعب العالي، بالإضافة إلى الملابس الضيقة، إلى إعاقة التدفق في قدمي "مارثا"؛ مما أدى إلى تغيير شكل قدميها. ولو كانت "مارثا" تدرك هذا الأمر، لاستطاعت أن تمنع هذا التأثير التراكمي عن طريق ممارسة تمارين الإطالة والقيام بالحركات اللازمة للحصول على نتائج إيجابية.

ومع ذلك، فإننا استطعنا معاً تغيير الأمور للأفضل بالتدرّج عن طريق إطالة عضلات بطن الساق والأوتار والقدمين بشكل كافٍ لكي تشعر بالراحة أثناء ارتداء الأحذية المستوية كما نصحنها بالسير حافية القدمين في المنزل لفترات طويلة. وبفضل مواظبتها على القيام بذلك، استطاعت "مارثا" أن تُغير من تأثير الأضرار التي أصابتها على المدى الطويل وأن تعيد لجسمها الحيوية والنشاط.

تأثير ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي

لا شك أنه كلما ازداد ارتفاع كعب الحذاء، قلّ توازنك أثناء ارتدائه، ليس توازن قدميك وكاحليك فقط، ولكن توازن الجسم كله. فالأحذية ذات الكعب العالي تجعل آلية التوازن الموجودة في جسمك تعمل كما لو كنت تسير إلى أسفل أو على منحدر لأن الكاحل يكون مائلاً فتتحرك قدميك للأسفل. وبالإضافة إلى ذلك، إن ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي يعمل على تقصير طول الكاحل. كما يُقبض عضلات بطن الساق والفخذين؛ مما يعوق تدفُّق السوائل، وفي الوقت نفسه يجبر جسمك كله على الانجذاب إلى الخلف قليلاً لكي يظل مستقيماً أو عمودياً على الأرض.

يقل توازن الإنسان عندما يصعد السلم أو يهبط منه أو يسير على أرض غير مستوية أو يقف. وكلما غيرت النشاط الذي تقوم به، يمر جسمك بدورة التوازن كلها مرة أخرى. ولا يقتصر تأثير ذلك على العضلات الموجودة في الساقين فقط، ولكن أيضاً يتغير اتجاه الوركين والظهر والكتفين إلى حدٍّ ما بالنسبة للقدمين. ومن الجدير بالذكر أن هذه العوامل تزداد مع الوقت والتكرار.

إذا لم يكن هناك مفر من ارتداء أحذية ذات كعب عالٍ، فيجب أن تتأكد من أن الحذاء به تدعيم جيد لقوس باطن القدم وأنه ليس ضيقاً على قدمك. أعطِ قدميك فترة للراحة، وقم بإطالة عضلات بطن الساق والكاحلين وقوسي باطن القدم بانتظام؛ لمواجهة تراكم التأثيرات الناتجة عن ارتداء هذا النوع من الأحذية.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الجزء الثالث
الوقاية

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل التاسع عشر

كيف تغير مسار حياتك؟

الإجراءات الوقائية التي يجب اتخاذها

تحتاج جميع أجزاء الشاحنة إلى الصيانة المستمرة، مثل: الفرامل والأجهزة الكهربائية وأجهزة الوقود والزيت وما إلى ذلك. فإذا فشلت في صيانة الشاحنة بشكل مناسب، أو إذا تم استخدامها بشكل مكثف، فمن الممكن أن تتعرض أنت والشاحنة للحوادث في أي وقت وتحت أي ظروف. وعلى الجانب الآخر، إذا تأكدت من صيانة الشاحنة بشكل جيد، فسوف تكون الشاحنة أكثر كفاءة وأماناً لك ولجميع السيارات الأخرى التي تسير بجانبها.

أما بالنسبة لجسم الإنسان، فتعتمد الوقاية من الأمراض والحوادث على ما يمكن أن نسميه بالصيانة أيضاً. وذلك، لأن المحافظة على اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام واتباع العادات المناسبة أثناء النوم بشكل منتظم تحسّن من أسلوب حياتك وتحميك من الحوادث وتقلل من تعرضك للأمراض المزمنة.

وبالإضافة إلى ما سبق، فمن الضروري تجنب العوامل الخطيرة، مثل تناول الكحوليات والمخدرات؛ حيث إنها من العوامل الرئيسية لوقوع حوادث الطرق، كما أنها مضرّة للصحة العامة. ومن ثمّ، يجب أن تحافظ صحتك ويقظتك وقدرتك على التحكم لكي تحمي جسمك وتزيد عمره وتقلل فرص التعرّض للحوادث والإصابة بالأمراض.

كيف تغير مسار حياتك؟

كيف تستطيع التأكد من قيمة ما تفعله دون أن ترى نتائجها؟ على سبيل المثال، إذا كنت تغسل أسنانك يومياً بطريقة سليمة وتحرص على استخدام معجون أسنان جيد مكافح للتسوس وتقوم بفحصها عند طبيب الأسنان

باستمرار وتتبع نصائحه ولا تعاني من التسوس أو أمراض اللثة، فمن الممكن أن تعزو صحة أسنانك للنظام الذي تتبعه. ولكن هل يمكنك التأكد من أن برنامج التمارين الرياضية الذي تتبعه بانتظام قد حماك بالفعل من الإصابة بأزمة قلبية، أو على الأقل تسبب في تأجيل الإصابة بها إلى فترة متأخرة من حياتك، أو أدى إلى تخفيف الإصابة مقارنةً بما كان من الممكن أن تتعرض له إذا لم تكن تمارس هذا البرنامج؟ من الواضح أنه لا يسهل القيام بذلك.

فمن الصعب تحديد فوائد الإجراءات الوقائية، ولهذا يندُر اتباعها. بل وقد تتساءل عن فائدة ممارسة الأنشطة الوقائية يومياً، مثل: غسيل الأسنان وارتداء حزام الأمان وعدم التدخين واختيار الوجبات التي تحتوي على القليل من الدهون والسير وضبط الوضع الجسماني الذي تتخذه وما إلى ذلك. ونظراً لأنه قد يصعبُ عليك رؤية نتائج الجهود التي تقوم بها؛ فمن الأكثر أهمية أن تفهم سبب قيامك بهذه الأمور.

أما بالنسبة للحفاظ على توازن وشكل الجسم وعلى وضع جسماني مناسب أثناء القيام بالأعمال اليومية، فإن النتائج تكون واضحة، ولكن يصعبُ تحديدها بدقة في الوقت الحالي. فقد يؤدي قيامك بهذا الأمر إلى تجنب الإصابة بالألم وعوامل تقدمُ السن الأخرى فيما بعد، مثل انحناء الجسم وإصابته بالضمور. وربما يقلل من الشد أثناء الحركة ويجعلك تمتلك قدرات جسدية كبيرة، بل ومن الممكن أن يزيد قدرتك على الاحتمال. ولكن قد تظهر هذه النتائج عند التقدم في السن، هل تريد التأكد من ذلك؟ تشير الأبحاث العلمية إلى أنه إذا لم تهتم بشكل جسمك وتوازنه، فإنهما سوف يؤثران عليك في المستقبل وسوف تتعرض لأعراض التقدم في السن.

يحدث التقدم في العمر بالتدريج وببطء وبمرور الوقت، ويساعد ذلك على إعطائك الفرصة لتغيير الأمور إلى صالحك. قد لا تكون لديك فكرة عن كيفية تأثير هذه الإجراءات الوقائية على جسمك، على الرغم من أنه - في بعض الأحيان - يمكنك رؤية بعض التغيرات التي تحدثها، ولكنها تصبح أكثر وضوحاً عندما تُراجع تصرفاتك وعاداتك وسلوكياتك.

تراكم الإجهاد في الجسم

تخيل أنك أمسكت حفنة من الرمال ثم تركتها تنساب من بين أصابعك على الأرض. بالطبع ستري الرمال على الأرض، وسوف يكون من السهل إزالتها وتنظيف الأرض مرة أخرى. فإذا أزلت نصف كمية الرمال، فسوف تبدو الأرض أكثر نظافة، ولكن ستظل هناك بعض الرمال عليها. فإذا افترضنا أنك في اليوم التالي أخذت حفنة أخرى من الرمال وتركتها تسقط على الأرض وأزلت جزءاً منها أيضاً واستمر الأمر بهذه الطريقة، فسوف تتراكم الرمال على الأرض يوماً بعد يوم لمدة طويلة، وبمرور الوقت سوف تكون لديك كومة ملحوظة من الرمال. والآن، تخيل أن هذه الرمال هي الإجهاد والشدة الذي تتعرض له طوال اليوم، وكيف يمكن أن يتراكم إذا لم تتخلص منه.

وتساعدك الإجراءات الوقائية على التخلص من الإجهاد والشدة المتراكم، والذي يزيد من سرعة عملية التقدم في السن. وتتمثل هذه الإجراءات في العناية بجسمك كل يوم من خلال إدارة الجسم بذكاء والحصول على فترات راحة واسترخاء وتحسين التوازن والشكل والتدفق في جسمك. وسوف تكون نتيجة الإجراءات الوقائية التي تتبعها هي تحسُّن حالتك الصحية ولياقتك بشكل عام.

دراسة حالة

لقد تعلمت كثيراً عن الإجراءات الوقائية عندما أردت تقليل النباتات المعتشرة التي نمت حتى وصلت إلى المدخنة. فقد كنت أخشى القيام بهذه المهمة حيث كنت أفكر في خطر التشبث بالسلم. وفي الواقع، لقد تجنبت القيام بها لعدة أسابيع. وعندما انتهيت منها، نظرت إلى المدخنة التي كانت تسدها النباتات وأكياس القمامة الممتلئة بأجزاء النباتات التي كانت تشوه منظر المدخنة، وقلت لنفسني: إذا لم أنتظر هذه المدة الطويلة لقص النباتات، كانت مهمتي ستصبح أكثر سهولة. وإذا كنت قد قمت بها في موسم الربيع الذي تنمو فيه هذه النباتات، كان من

الممكن أن أغير اتجاهها لتنمو بشكل أكثر غزارة بالقرب من جذورها، بل وكان من الممكن أن تعيش لفترة أطول الآن إذا اعتنيتُ بها مبكراً. إن هذه القصة لا تتعلق فقط بالنباتات التي تنمو في منزلي، ولكنه مجرد تشبيه. إن الأمر متروك لك لتختار النظام الذي تحتاجه للتخلص من الإجهاد حتى تنمو بصحة جيدة، وتعيش لمدة أطول. ابدأ بزرع البذور الآن. "د. سكوت دونكين"

عوامل زيادة سرعة التغيير

هناك العديد من العوامل التي تزيد من سرعة التغيير سواءً أكان هذا التغيير سلبياً أم إيجابياً، مثل: الوقت والتكرار والكثير من العوامل الأخرى. وفيما يلي بعض العوامل الرئيسية التي يجب أن تضعها في اعتبارك عندما تحدد ما إذا كنت تريد أن تزيد من سرعة التغيير للأفضل أم لا:

◀ في البداية، يجب أن تعلم أن ثبات موقفك تجاه القيام بفعل أو عدم القيام به يُعد من العوامل الأساسية في اتخاذ هذا القرار.

◀ يجب أن تعيش في الحاضر، ولكن اعلم أن كل شيء تقوم به في الوقت الحاضر يؤثر على مستقبلك؛ لذا ضع أهدافك على المدى الطويل في اعتبارك عند القيام بأي فعل.

◀ قم بزيادة سرعة التغيير عن طريق معرفة الأعمال التي تقوم بها في معظم يومك وإجراء التغييرات وفقاً لذلك.

◀ قم بزيادة سرعة التغيير عن طريق تكرار الأفعال والعادات التي تمارسها.

◀ اعلم أن الاسترخاء وترك التغييرات الداخلية تحدث من الأمور الضرورية.

دراسة حالة

التغير الذاتي

عندما أتممت عامي الأربعين، كنت شديد الانشغال والاندفاع. وكنت أسيء لصحتي كثيراً بسبب انهماكي في العمل؛ مما أدى إلى الضغط عليّ كثيراً. وفي الغالب، كنت أشرب القهوة وأتناول الأطعمة غير الصحية وأدخن كثيراً ولا أقوم بشيء أكثر من الشكوى من الآلام التي أشعر بها.

وذات يوم، أدركت أن سلوكياتي هي التي تسبب هذا الشعور بالألم، كما أدركت أنه يمكنني تغيير ما أشعر به عن طريق تغيير العادات السيئة التي أمارسها. واليوم، أشعر بأني أكثر حيوية ونشاطاً، ولا أشعر بأية حاجة للتدخين أو شرب الكافيين. وبالإضافة إلى ذلك، فإنني أتناول الطعام الصحي وأستمتع بحياتي. ويمكنك أنت أيضاً القيام بذلك.

"جيرارد ماير"

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل العشرون

إدارة الجسم

التنظيف والعناية

تعرف شركات الشحن المتخصصة أهمية تنظيف الشاحنات باستمرار. وتدل نظافة الشاحنة على نجاح الشركة التابعة لها. كما أن ذلك يزيد من فاعليتها ويطيل عمرها.

ولا يقتصر تنظيف الشاحنات على غسل النوافذ والهيكل الخارجي والمرآيا وإزالة القاذورات التي تتراكم داخلها في الرحلات الطويلة، ولكنه يتضمن أيضاً غسل مبرد الموتور بانتظام وتغيير الزيت والفلتر وجميع السوائل والفلتر الأخرى؛ مما يعزز من أداء الشاحنة. وبالإضافة إلى ذلك، إذا تم تنظيفها قبل تشحيمها وإعادة وضع الزيت بها، فإنه تتم حمايتها بشكل أكبر وتدور بكفاءة. ومن الجدير بالذكر أن الشاحنة النظيفة من الداخل والخارج تدور بشكل أكثر فاعلية، وتبدو بمظهر أفضل لصاحبها وسائقها وللآخرين أيضاً.

وبالمثل؛ يرى العديد من الأشخاص أن نظافة الإنسان تُعد دليلاً على نجاحه وكفاءته. ولا يقتصر تنظيف جسم الإنسان على الاستحمام اليومي، حيث يُعد تنظيف الجسم من الداخل أكثر أهمية للحفاظ على الصحة والنشاط. ويتضمن ذلك التخلص من الفضلات بشكل ملائم لكي يتخلص الجسم من السموم التي عادةً ما تتراكم داخله.

ويُعد تناول الماء بكثرة وممارسة التمارين الرياضية وتمارين الإطالة بانتظام، من الوسائل الأساسية التي تساعد جسمك في الحفاظ على نظافته الداخلية. وكما ذكرنا من قبل؛ يُعد الماء هو السائل الأساسي في معظم أجهزة الجسم، بما في ذلك الجهاز الهضمي وجهاز الإخراج، حتى العضلات يتكون معظمها من الماء (75٪). ومن الجدير بالذكر أن ممارسة التمارين الرياضية

وإطالة العضلات بانتظام، يزيد من تدفق الدم والسوائل الليمفاوية والهواء إلى الرئتين. ويُعد كل ذلك غاية في الأهمية للحفاظ على التدفق الملائم، بالإضافة إلى تنظيف الجسم.

عندما يكون جسمك نظيفاً من الداخل، سوف تعمل جميع أجهزة الجسم بشكل أكثر كفاءة، بما في ذلك الجهاز العصبي المركزي والجهاز الهضمي والجهاز الليمفاوي بالإضافة إلى الدورة الدموية. وعندما تعمل جميع هذه الأجهزة بكفاءة، سوف تكون أقل عرضة للإصابات والأمراض.

الوقود والتغذية

من أهم الأمور التي تُقلق أصحاب الشاحنات بخصوص الوقود، توفير الوقود وتأثيره على طول عمر الموتور. فإذا تم وضع بنزين غير مُعالج بالرصاص في موتور الديزل، فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى تعطل الموتور على الفور. ولكن ماذا سيحدث إذا قمت بصب السكر أو الدقيق في تانك البنزين بالشاحنة؟ سوف يتعطل الموتور أيضاً. ومن ثمَّ يُعد استخدام الوقود المناسب غاية في الأهمية لكي يعمل الموتور بأفضل شكل ممكن. هذا، ويمكن الحد من استهلاك الوقود بنسبة ٢٠٪ أو أكثر إذا استخدم السائق أسلوباً مناسباً في القيادة وقام بصيانة الشاحنة بانتظام وبشكل كامل ووضع نوع مناسب من الوقود.

إن الطعام بالنسبة للإنسان يُشبه الوقود بالنسبة للشاحنات. كما أن نوع الطعام الذي تتناوله له تأثير كبير على شكل جسمك وأدائه. فإذا تناولت طعاماً صحياً، فسوف يساعد ذلك في إطالة متوسط عمرك وتحسين لياقتك، كما سيساعد في زيادة يقظتك وقدرتك على الاحتمال.

في الواقع، تُعد التغذية من الأمور الأساسية التي تساعد في تحسين الصحة العامة وإطالة عمر الإنسان. وتُعتبر التغذية السليمة (بالإضافة إلى

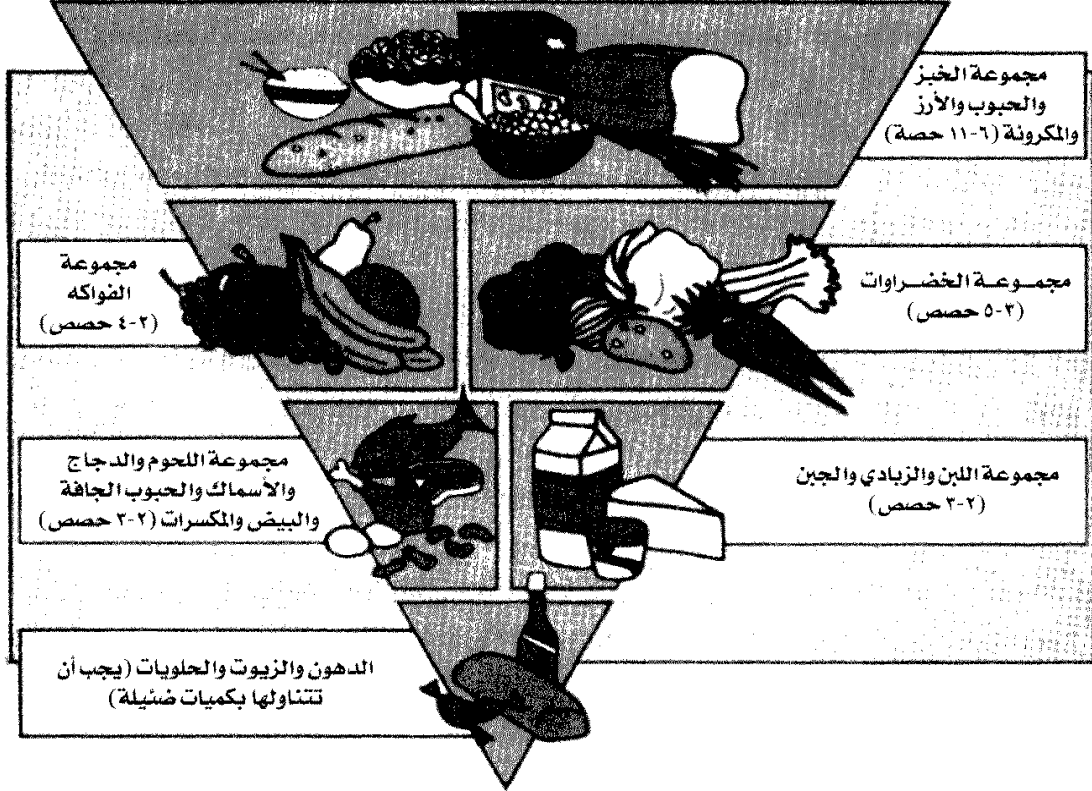
عناصر الحياة الأساسية الأخرى التي تتدفق خلال جسمك) غاية في الأهمية لصحتك الجسدية وطول عمرك، وخاصة إذا كنت لا ترغب في التعرض للأمراض المزمنة التي تصيب العديد من كبار السن. ولكن يجدر القول إن أنواع التغذية المناسبة وكميتها تُعد أمراً مثيراً للجدل. فقد تمت كتابة العديد من المجلات حول التغذية، كما أن البحث المستمر يزيد من معلوماتنا بخصوص هذا الأمر.

ومن الضروري أيضاً أن تتناول كميات كافية من الماء النقي، على الأقل ثمانية أكواب في اليوم، بجانب الحصول على التغذية السليمة. فتناول كميات كافية من الماء أمر ضروري لتدفق السوائل في جسمك للتخلص من الفضلات وتنظيف الأنسجة ونقل المواد الغذائية إلى سائر أعضاء الجسم. فإذا كان هناك ما يعوق تدفق السوائل، حتى مع تناول المواد الغذائية المناسبة، فلن تستطيع الأنسجة الحصول على ما تحتاجه. ولقد رأيت الكثير من الأشخاص يعانون من شد بالظهر أو في عضلات الساق، نتيجة عدم شفائهم من الإصابات التي تعرضوا لها بشكل تام. وقد يكون سبب عدم شفائهم تماماً هو إعاقة التدفق بسبب نقص الماء؛ وبالتالي فهذه الأنسجة لا تحصل على المواد الغذائية التي تحتاجها لكي تُشفى تماماً. وفي جميع الحالات التي عالجتها، يختفي الشد المزمن بعد اتباع المريض نصيحتي بتناول كميات كبيرة من المياه النقية.

الهرم الغذائي

أعدت وزارة الصحة في الولايات المتحدة الأمريكية هرمًا غذائيًا مفيداً. وإذا اتبعت الإرشادات المذكورة في هذا الهرم الغذائي عند تناول طعامك، فسوف تتحسن صحتك وتحافظ على شكل جسمك الملائم.

الهرم الغذائي (مقلوب)



سوف تلاحظ أن حصة الطعام تقل كلما هبطنا في القائمة. ولهذا يُعرف بالهرم المقلوب. ويجب عليك أن تقلل من تناول الأطعمة المذكورة في الأسفل وتركّز على المجموعات الموجودة في الأعلى، مع اختيار الأطعمة الخالية من الدهون قدر الإمكان.

العناية بالعينين ووضوح الرؤية

من الخطير أن تقود شاحنة وأنت لا تستطيع رؤية ما يوجد خارج النوافذ؛ فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى تعرّضك أنت وجميع المحيطين بك إلى خطر كبير. ومن ثمّ، فإنه من الضروري ألا يكون هناك ما يعوق مجال الرؤية للتحكم في الشاحنة ومنع وقوع الحوادث. وبالتالي، يجب تنظيف النوافذ من الداخل ومن الخارج بانتظام كما يجب أن تكون خالية من التشققات والشظايا. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تتيح لك المرايا الرؤية بوضوح. وينبغي أن تكون المصابيح الأمامية خالية من القاذورات لكي تنير لك بشكل مناسب أثناء القيادة ليلاً.

وبالإضافة إلى ما سبق، يجب أن تكون هناك إضاءة جيدة داخل الشاحنة: حتى تستطيع قراءة الخرائط الدالة على الطريق ولكي تتمكن من رؤية أدوات القيادة بوضوح في جميع الأوقات، ويجب أن تكون مساحات الزجاج الأمامي مرنة وتعمل بكفاءة خاصة في فصل الشتاء.

ومن الضروري أيضاً أن يعمل الضوء الخلفي وعاكس الضوء وجميع أدوات الإضاءة في السيارة بشكل مناسب حتى يستطيع السائقون الآخرون رؤيتك بوضوح. وكما ذكرنا؛ إن صيانة أدوات الإضاءة في الشاحنة وإصلاحها باستمرار تمكّنك من رؤية الأجهزة داخل الشاحنة في الطريق بوضوح، وتساعدك على تجنب وقوع الحوادث (يقع نحو ٢٥٪ من حوادث الشاحنات نتيجة عدم وضوح الرؤية، على الأقل بشكل جزئي).

إذا أردت أن تحافظ على نظرك حتى تستطيع الرؤية بوضوح، فيجب العناية بالعينين وفحصهما باستمرار. فهناك العديد من العوامل التي تؤثر على العينين، مثل: الوراثة والتقدم في العمر وإجهاد العين والتغذية، ولكن يمكنك الحفاظ على نظرك عن طريق فحص العينين بانتظام وإعطائهما قسطاً من الراحة بالتبادل والقيام بتمارين العين.

ويجب أن يفحص إخصائي عينيك ويتأكد من عدم وجود أية مشكلة بهما. ومن الجدير بالذكر أن بعض المشكلات الخاصة بالرؤية تكون من أعراض مرض السكر أو ارتفاع ضغط الدم أو أي من الأمراض الخطيرة الأخرى. ومن ناحية أخرى، من الممكن أن تنتج بعض أمراض العين عن الحساسية أو تناول جرعات زائدة من المخدرات أو الأدوية. ولهذا، يجب عليك أن تفحص عينيك لاكتشاف سبب المشكلة مبكراً حتى تكون هناك فرصة أفضل للنجاح في علاجها.

إن النظر إلى مسافة ثابتة لفترة طويلة - مثل النظر إلى شاشة الكمبيوتر أو إلى أسفل أحد الطرق - من الممكن أن يتسبب في إجهاد العين. فإذا حدث إجهاد لعضلات العين، فسوف تفقد تركيزك؛ مما يؤثر بدوره على أدائك في العمل.

وللحد من هذا الإجهاد، يجب أن تعطي عينيك فترات راحة من وقت إلى آخر. وهذا يعني أن تُغيّر المكان الذي تنظر إليه؛ أي تنظر إلى مكان قريب ثم إلى مكان بعيد والعكس. ويساعد ذلك في الحفاظ على مرونة العدسات والعين نفسها.

من تمارين العين الأخرى التي يمكن القيام بها:

- ١- قم بتدوير عينيك، في اتجاه عقارب الساعة وعكسها.
- ٢- حرّك عينيك لأقصى اليمين ثم لأقصى اليسار قدر الإمكان.
- ٣- بعد ذلك، انظر إلى أعلى قدر الإمكان ثم إلى أسفل قدر الإمكان.
- ٤- في النهاية، حرّك عينيك إلى أعلى وإلى أسفل بشكل قطري، من أعلى اليسار إلى أسفل اليمين والعكس.

تساعد هذه التمارين على تدريب العضلات التي تُحرّك العينين، ويجب عليك أن تحاول القيام بها بشكل متكرر قدر استطاعتك. وأنصحك بتكرار كل تمرين ١٠٠ مرة على الأقل، وقد يبدو ذلك كثيراً، ولكن يمكنك القيام بذلك في أي مكان؛ أثناء السير أو الجلوس أو الوقوف في المصعد أو أثناء الانتظار في إشارة مرور، أو انتظار أحد الأشخاص، وما إلى ذلك؛ فهذه التمارين مفيدة جداً. وتساعد الحركة على تحرك السوائل في العين وتخفف الشد في عضلاتها، وتعطي الجلد الموجود حولها تميّناً جيداً.

ممارسة التمارين الرياضية

مما لا شك فيه أن ممارسة التمارين الرياضية تُعد من العناصر الأساسية لزيادة العمر وصحة الجسم. وتعمل تمارين الأيروبيكس والمرونة على تقليل حدة تآكل العظام وتبطل الآثار السلبية للإجهاد وتبث الشعور بالراحة والسعادة. وعند اتباع أي برنامج لممارسة التمارين الرياضية، يمكنك تقييم مدى أهميته وفاعليته عن طريق مراعاة النقاط التالية:

التوازن

هل يساعدك هذا البرنامج على القيام بالحركات المطلوبة التي لا تقوم بها خلال الليل أو النهار؟ وبشكل خاص، هل يساعدك على إطالة ظهرك والجزء العلوي من جسمك لمعادلة الحركات والأوضاع الجسمانية المائلة للأمام التي تتخذها طوال اليوم؟

الشكل

هل يعمل هذا البرنامج على تحسين حالتك الجسمانية وقدرتك على التحمل ويساعد على توازن العضلات والأربطة؟ هل يتوافق مع تكوينك الجسدي؟ هل يشجع على ممارسة تمارين الإطالة والتنفس العميق والاسترخاء العقلي وتصفية الذهن؟

التدفق

هل يحفز البرنامج الذي تتبعه تدفق الهواء والسوائل لجميع أجزاء الجسم، وخاصةً للأجزاء التي يصل إليها أقل تدفق خلال الليل أو النهار نتيجة للعادات الخاطئة التي تمارسها؟

الوقت

هل تمارس التمارين الرياضية لفترة كافية وبشكل متكرر؛ مما يسمح لك بإجراء التغييرات التي تريدها في التوازن والشكل والتدفق أو يمكنك من زيادة سرعة هذه التغييرات؟

التكرار

هل تقوم بتكرار الحركات المفيدة التي تساعدك على اكتساب عادات إيجابية لجسمك بشكل كافٍ؟

ما يجب القيام به الآن

لقد طورنا مجتمعنا إلى الأفضل كثيراً، ولكننا لم نستطع الاستفادة من هذا التطور. ولقد دفعنا ثمن ذلك من احتياجاتنا الحقيقية البسيطة على مدار الأجيال الأخيرة (وربما لمدة أطول من ذلك).

وكما هو الحال دائماً، فإنه بإمكاننا إجراء تغييرات حقيقية إذا أدركنا أهمية قيامنا بذلك. ومن الممكن أن تحدث هذه التغييرات في العديد من النواحي بالسرعة نفسها التي نغير فيها أراءنا. ومن هنا يتضح أنه لتحقيق أقصى استفادة ممكنة، من الضروري أن تدرس حالتك من خلال ما يلي:

◀ راجع الأمثلة والنقاط الأساسية التي تبدو ذات قيمة بالنسبة لك في هذا الكتاب.

◀ انظر إلى توازن جسمك دون أن تنتقده. ولاحظ العادات التي تقوم بها على مدار يومك وحياتك ومدى تراكمها وتزايدها حتى هذه اللحظة.

◀ انظر إلى هيئة جسمك، واسأل الآخرين عن رأيهم فيها.

◀ انظر مرة أخرى إلى أفعالك وعاداتك وحدد الطريق الذي تسير فيه الآن، وإذا قررت أن تستمر في القيام بالأشياء التي تقوم بها الآن، فكيف سينتهي بك الحال؟

◀ ما هي حالتك الآن؟ وكيف تريدها أن تكون في المستقبل؟

بعد تحديد هذه الأمور، يمكنك تجنب العادات اليومية الخاطئة والنظر إليها بشكل موضوعي. غير الأشياء التي تستطيع تغييرها. وضع في اعتبارك أنه ليس من الضروري أن تغير جميع عاداتك في وقت واحد، حيث إن التغييرات البسيطة تُنشئ قوة دافعة تساعدك على القيام بالتغييرات الكبيرة. وتذكر أن الوقت والتكرار يمكن أن يؤثرًا على التوازن والشكل والتدفق في الجسم. بعبارة أخرى، يمكنك تغيير مصيرك بيدك.

عند هذه المرحلة، يُفضل الرجوع إلى اختبار التقييم الذاتي المذكور في الملحق (أ). فإذا حصلت على درجة منخفضة في أي من الخطوات الثماني المذكورة، يجب أن تُكرِّس وقتاً أطول لقراءة الأجزاء التي تناقش الحلول المحتملة لحالتك في هذا الكتاب. وإذا كان من الصعب عليك إجراء تغييرات في منطقة محددة من جسمك، فلا تتوقف ولا تستسلم. حاول إجراء التغييرات على منطقة أخرى، فلن يتغير شيء إلا إذا قمت بالخطوة الأولى والتالية... وهكذا.

ولاحظ أن الضغط من الممكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية. لذا، يجب ألا تكون شديد القلق وألا تقسو على نفسك؛ فلا تسمح للضغط بأن يعمل ضدك. لا يمكنك إجراء أية تغييرات إلا إذا أدركت حقيقة أنك تحتاج إلى إجراء هذه التغييرات وأنت سوف تستفيد منها. وبالمثل؛ بمجرد إدراكك لضرورة إجراء التغييرات، يمكنك تحديد كيفية الاستفادة منها.

وإذا كان من الصعب عليك التوصل إلى قرار حاسم بشأن إجراء تغييرات كبرى الآن، فحاول أن تقوم بإجراء بعض التغييرات الأساسية البسيطة لترى ما إذا كان بإمكانك تغيير أشياء أخرى أم لا. وضع في اعتبارك أنك تستطيع تغيير مصيرك، وأنت سوف تستفيد من هذه التغييرات. وفي أثناء قيامك بهذه العملية، لا شك أنك ستحقق نجاحاً كبيراً وسوف تجد العديد من الأساليب لحل المشكلات التي تضايقت دائماً.

ماذا إذا كان عمرك أطول مما تتوقع؟ إذا أُجريت تغييرات كبيرة عن طريق السماح للوقت والتكرار للعمل في صالحك، فسوف تُحدث تغييراً إيجابياً كبيراً في مصيرك. ولا تندم على ما فاتك، فبإمكانك إجراء التغييرات الآن.

إذا كنت لا تعلم ما يجب عليك القيام به بشأن حالتك الخاصة، فاطلب المساعدة من المتخصصين؛ حتى لا تفعل شيئاً خاطئاً يؤثر عليك بشكل سلبي.

فارس مصري 28
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الخاتمة

ممارسة العادات المناسبة للجسم

ليس من الضروري أن تكون صحتك سليمة حتى تصل إلى سن ١٠٥ أعوام، ولكنك تحتاج إلى جسم سليم حتى يستطيع تدعيمك عندما تصل إلى هذه السن. ومع ذلك، فإن المواطنين الأمريكيين يعانون من انهيار في البنية التحتية، ليس في الكباري والطرق السريعة، ولكن في العظام والعضلات والظهر والمفاصل.

وكما هو الحال بالنسبة لارتداء الحذاء الأيسر في القدم اليمنى أو العكس، فإننا دائماً نحاول إقحام أجسامنا في أوضاع خاطئة لا تناسبها؛ مما يؤدي إلى تعرضها للعديد من الإصابات المؤلمة. فعلى سبيل المثال، نحن نقوم بالأمر التالي:

- ◀ الجلوس على مقاعد ذات حجم غير مناسب في العمل وفي المنزل
- ◀ الجلوس على مكاتب غير مناسبة
- ◀ الركوب في سيارات صغيرة جداً أو كبيرة جداً
- ◀ الانحناء أثناء الجلوس على المقاعد السيئة وغير المريحة الموجودة في المطاعم
- ◀ الجلوس بشكل منحني أمام شاشات الكمبيوتر، وخاصةً الكمبيوتر المحمول، التي تكون موضوعة في وضع غير مستوي
- ◀ محاولة الوصول إلى الهواتف البعيدة
- ◀ الوقوف في الطوابير، والانحناء على عربات البقالة
- ◀ النوم على أسرة الفنادق، والتي تكون إما طرية جداً أو صلبة جداً، أو النوم على أسرة المنازل ذات المراتب غير المريحة

- ◀ الجلوس في وضع منحني على مقاعد الطائرات؛ حيث تكون ذات حجم واحد غير مناسب لأي شخص
 - ◀ اتخاذ أوضاع جسمانية سيئة عند القيام بأعمال الحديقة والكنس والتنظيف بالمكنسة الكهربائية وغسيل السيارة
 - ◀ القراءة أثناء الاستلقاء على السرير، ومشاهدة التلفزيون الموجود في وضع غير مناسب
 - ◀ رفع الأشياء بطريقة خاطئة؛ مما يؤدي إلى الإصابة بالآلام الظهر فيما بعد.
 - ◀ حمل جميع الأشياء بصورة خاطئة، مثل: الحقائب الجلدية وحقائب السفر وحقائب الظهر
 - ◀ ارتداء ملابس غير ملائمة للجسم
- ومن ثمَّ، يجب علينا أن نمارس العادات المناسبة لأجسامنا مثلما نرتدي الأحذية المناسبة لأقدامنا. ومن الجدير بالذكر أنه يمكنك الآن تحسين حياتك الصحية وتجنُّب المشكلات التي قد يتعرض لها جسمك في المستقبل.

الملحق

اختبار التقييم الذاتي للأداء الأمثل

ثمانى خطوات لصحة عقلك وبدنك

لإجراء هذا الاختبار القصير، اقرأ كل جملة وحدد الإجابة الأولى التي ترد إلى ذهنك عن طريق تحديد أحد الاختصارات الموجودة فيما يلي. ومن الأفضل أن تُكرّر إجراء هذا الاختبار على فترات تمتد من شهر إلى ستة أشهر وأن تستخدم ورقة منفصلة لتسجيل الإجابات حتى يمكنك رؤية تأثير التغييرات التي تقوم بها في حياتك. تأكد من كتابة التاريخ على ورقة الإجابات واحتفظ بها للرجوع إليها في المستقبل.

إذا كنت توافق بشدة، اكتب رقم (٥)

إذا كنت توافق، اكتب رقم (٤)

إذا كنت متردداً، اكتب رقم (٣)

إذا كنت ترفض، اكتب رقم (٢)

إذا كنت ترفض بشدة، اكتب رقم (١)

الخطوة الأولى

(أ) مفهوم السن

عادةً ما أشعر أنني أصغر من سني بكثير.

(ب) التأثير في المستقبل

إن العادات التي أمارسها والأفعال التي أقوم بها تحدد مدى جودة

صحتي ولياقتي في المستقبل.

الخطوة الثانية

(ج) مرونة الجزء العلوي من الجسم

أستطيع النظر إلى كتفي الأيمن والأيسر دون ثني جسمي؛ والرؤية بوضوح دون التأثير على وضعي أثناء الجلوس في السيارة.

(د) مرونة الجزء السفلي من الجسم

يمكنني الانحناء حتى ألمس أصابع قدمي دون أن أشعر بالألم أو تيبُّس، كما يمكنني الانحناء للخلف دون الشعور بالألم أو تيبُّس.

(هـ) المرونة والأنشطة اليومية

يمكنني ارتداء ملابسني والجورب وربط حذائي دون أن أشعر بالألم أو تيبُّس.

(و) التنفس

عادةً ما أكرّس بعض الوقت خلال النهار للجلوس أو الوقوف بشكل مستقيم وأخذ نفس عميق وإطلاقه ببطء وبشكل كامل.

الخطوة الثالثة

(ز) الوقت

عادةً ما يكون لديّ وقت كافٍ للقيام بما أريد القيام به.

(ح) النظرة المستقبلية للحياة

سوف أقوم بأشياء أعتقد أنها سوف تساعدني في الحفاظ على صحتي قدر الإمكان؛ لأن صحتي سوف تكون أفضل بمرور الأيام، كما أتوقع أن أعيش لمدة طويلة.

(ط) التقييم الذاتي للحياة

أعتقد أنني حققت الكثير في حياتي حتى الآن، وأنا مقتنع بما وصلت إليه حتى هذه المرحلة.

(ى) الوقت وتقدم العمر

ليس للوقت تأثير كبير على عملية تقدمي في العمر.

الخطوة الرابعة

(ك) الطاقة

لدي الكثير من الطاقة التي تمكنني من القيام بجميع أنشطتي اليومية.

(ل) المرونة والقوة والقدرة على الاحتمال

لدي مرونة وقوة وقدرة على الاحتمال أكبر مما كان لدي منذ ثلاثة أشهر.

(م) كيفية النظر للمواقف المختلفة

دائماً ما أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور.

الخطوة الخامسة

(ن) رد الفعل تجاه الأمور المسيبة للضغط والإجهاد

عندما تواجهني مواقف صعبة، عادةً ما أتعامل معها بأقصى ما أستطيع وأحاول حلها في عقلي.

(س) إدارة الضغط والإجهاد

عادةً ما أحل المشكلات الصعبة وأهتم بنفسني حتى لا تتسبب هذه المشكلات في التأثير عليّ جسدياً أو عقلياً.

(ع) القلق

في الغالب، لا أترك القلق يؤثر عليّ جسدياً أو عقلياً.

الخطوة السادسة

(ف) الجلوس

يمكنني الجلوس على المقعد أو في السيارة بشكل مريح طوال المدة التي أريدها؛ لأنني أعرف كيفية الجلوس وكيفية تجنب تراكم الضغط أو الشد في جسمي.

(ص) الوقوف

يمكنني الوقوف بشكل مريح طوال المدة التي أريدها؛ لأنني أعرف كيفية تجنب تراكم الضغط أو الشد في جسمي.

(ق) الأنشطة

أقضي ٢٠ دقيقة - على الأقل - يومياً في القيام بالأنشطة التي تُحسن من صحتي، مثل: ممارسة التمارين الرياضية وتمارين الإطالة وقراءة الكتب المفيدة والاستماع إلى الموسيقى الهادئة، وما إلى ذلك.

(ر) الإرهاق

يمكنني القيادة أو العمل أو القراءة بشكل مريح طوال المدة التي أريدها دون أن أشعر بالتعب أو الإرهاق.

الخطوة السابعة

(ش) الراحة واليقظة

لا أتناول الأدوية أبداً، مثل: حبوب الصداع أو الأدوية التي تساعد على استرخاء العضلات أو الحبوب المنومة أو المنبهة.

(ت) الاستيقاظ

عادةً ما أستيقظ من النوم وأنا أشعر بالنشاط، وأتطلع إلى اليوم المقبل.

(ث) الراحة في النوم

يمكنني النوم بشكل مريح أثناء الليل دون أن أشعر بالمل أو تيبس.

الخطوة الثامنة

(خ) تناول المياه

أتناول على الأقل ٨ أكواب من المياه يومياً.

(ذ) الطعام

أعرف أنواع الطعام التي يجب أن أتناولها ودائماً ما أتناولها.

(ض) التدخين وتناول الكافيين

أتناول الكافيين والمنبهات بشكل معتدل، ولا أدخن أبداً.

النتائج

احسب نتائج الاختبار الذي أجرитеه عن طريق إعطاء نفسك الدرجات التالية لكل إجابة:

إذا كنت توافق بشدة، فأعط نفسك ٥ درجات.

إذا كنت توافق، فأعط نفسك ٤ درجات.

إذا كنت متردداً، فأعط نفسك ٣ درجات.

إذا كنت ترفض، فأعط نفسك درجتين.

إذا كنت ترفض بشدة، فأعط نفسك درجة واحدة.

وكما زادت درجاتك كان ذلك أفضل. وتعد الإجابات التي تحدد فيها الخيار "أوافق بشدة" أو "أوافق" جيدة، بينما تدل الإجابات التي تحدد فيها الخيار "أرفض" أو "أرفض بشدة" على أنه يجب عليك الرجوع إلى الجزء المتعلق بهذا الموضوع في الكتاب لمساعدتك في تحسين نتيجتك، والأهم من ذلك مساعدتك في تحسين جودة حياتك خطوة بخطوة. وسوف يتم شرح الخطوات الثماني السابقة فيما يلي.

أكبر نتيجة: ١٣٠ درجة

من ١١٠ إلى ١٣٠: رائع؛ من الواضح أنك تمارس العديد من العادات الجيدة التي ستفيدك الآن وفي المستقبل. اقرأ هذا الكتاب للاستمرار في هذا الطريق.

من ٩٠ إلى ١١٠: جيد؛ إنك تمارس بعض العادات الجيدة، وسوف تستفيد من تعلم الأنشطة المفيدة واكتشاف تلك التي يمكن أن تحسّن حياتك.

من ٦٠ إلى ٩٠: مقبول؛ لكن ربما يجب عليك التركيز على العديد من أجزاء هذا الكتاب لتحسين صحتك ولياقتك.

من ٢٠ إلى ٦٠: حان وقت التغيير. من الجيد أنك قررت أن تقرأ هذا الكتاب. تعرّف على العادات السيئة التي تمارسها لتدرك ما يجب أن تقوم به لتحسين حياتك؛ لأنه من المؤكد أنك لا ترغب في معرفة النتائج المستقبلية للعادات التي تمارسها على جسمك وعقلك.

الخطوة الأولى: الألم وتقبل فكرة التقدم في العمر

لتحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب، يجب أن تدرك أنه يمكنك التأثير على صحتك ولياقتك من خلال العادات التي تمارسها. ركّز على المقدمة والفصول الثلاثة الأولى من الكتاب لمساعدتك في هذا الشأن.

الخطوة الثانية: الحركة والمرونة

إن التغييرات البسيطة في مرونة جسمك تحدد طريقك، إما نحو الصحة المثلى أو الانهيار التدريجي؛ لذا من الضروري أن تعرف العادات والحركات المناسبة لجسمك. ومن ثمّ، تُعدّ الفصول ٢ و ٤ و ٦ غاية في الأهمية ويجب عليك استيعابها جيداً.

الخطوة الثالثة: إدارة الوقت

من الجدير بالذكر أن زيادة استيعابك لمفهوم الوقت، بالإضافة إلى تعلّم كيفية الاستفادة منه، عادةً ما تحدد مستوى النجاح في تحقيق أفضل أداء. ركّز على الفصلين الخامس والثامن لمساعدتك في ذلك.

الخطوة الرابعة: مستوى الطاقة والقدرة على الاحتمال

لممارسة العادات السليمة بانتظام، لا بد أن يكون مستوى طاقتك مناسباً وأن تحصل على فترات راحة. ركّز على الفصلين السابع والرابع عشر لمعرفة المزيد من التفاصيل بخصوص هذا الأمر.

الخطوة الخامسة: التعرف على مصادر الإجهاد والضغط

تأتي مصادر الإجهاد والضغط من عدة اتجاهات، بعضها معروف لنا ولكن معظمها غير معروف. كرّس المزيد من الوقت لقراءة الفصل التاسع بامعان شديد حتى تعرف كيفية تأثير الإجهاد عليك؛ وبالتالي يمكنك أن تتحكم فيه بشكل أفضل.

الخطوة السادسة: العادات السيئة والشعور بالإرهاق

إن هذه العادات تؤثر على صحتك ولياقتك بمرور الوقت. وللتحكم في هذه العادات بشكل أكبر، انظر الفصول العاشر والحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر والخامس عشر والسادس عشر والثامن عشر.

الخطوة السابعة: فترتا الراحة واليقظة ومدى فاعليتهما

من الجدير بالذكر أن كيفية الحصول على الراحة والنوم بالإضافة إلى كيفية الحفاظ على يقظتك لها تأثير كبير، إما على حثك على العمل بشكل منتظم لتطوير نفسك والبيئة المحيطة بك أو لتدمير حياتك ولياقتك. وسوف تساعدك المعلومات والنصائح الموجودة في الفصل الرابع عشر في هذا الشأن.

الخطوة الثامنة: تأثير المواد التي يتم تناولها على الجسم

إن مقدار الأشياء التي تتناولها، وخاصةً التي تتناولها بشكل منتظم، يؤثر بشكل مباشر على صحة عقلك وبدنك. ومن هنا فمن الضروري أن تدرك تأثير هذه المواد عليك حتى تحافظ على توازن جسمك ولا تنقاد فقط وراء العادات السيئة في تناول هذه الأشياء. اقرأ الفصل العشرين للحصول على المزيد من المعلومات القيمة.

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٧	تمهيد
١٣	المقدمة
٢٥	الجزء الأول: أساسيات تحقيق اللياقة البدنية المثلى
٢٧	الفصل الأول: التقدم في العمر
٢٨	ارتداء الحذاء بشكل معكوس
٣٠	الحفاظ على صحتنا مع التقدم في العمر
٣١	كيفية الحفاظ على صحتنا مع التقدم في العمر
٣١	تكيف الجسم بشكل ملائم مع الأوضاع الخاطئة
٣٢	تغير شكل الجسم عند ارتداء الحذاء بشكل معكوس
٣٣	التكنولوجيا وجسم الإنسان
٣٥	احتياجات أجسامنا
٣٦	أساسيات الحصول على اللياقة البدنية المثلى
٣٩	الفصل الثاني: التوازن
٣٩	مفهوم التوازن
٤١	التوازن وامتصاص الصدمات

٤٢ الحفاظ على التوازن في الأرجوحة
٤٤ أهمية احتفاظ الجسم بوضع متوازن
٤٤ القفص الصدري
	الاستفادة من تمارين إطالة القفص الصدري والأجزاء الرئيسية
٤٧ في الجسم
٥٣ الحفاظ على التوازن
٥٥ تأثير الحياة اليومية
٥٦ توافق وضع الجسم مع طبيعة تكوينه
٥٩ الفصل الثالث: شكل الجسم وبنيته
٥٩ الشكل والوظيفة
٦١ شكل جسمك
٦٣ تغيير الأفكار أولاً
٦٤ اللياقة
٦٧ الفصل الرابع: أهمية التدفق في جسم الإنسان
٦٧ تدفق الهواء
٦٨ تدفق السوائل
٧١ التدفق والإخراج
٧٢ الليونة وتدفق الزيوت

٧٤	التدفق ولياقة الإنسان
٧٤	التنفس
٧٥	أنواع السوائل الموجودة بالجسم وأهميتها
٧٧	العمود الفقري والديسكات
٧٨	التدفق وحركة الجسم
٨١	الفصل الخامس: العلاقة بين الوقت وجسم الإنسان
٨٢	الخطوة الأولى
٨٢	الشباب الدائم
٨٥	الفصل السادس: التكرار والقوة والمرونة
٨٦	التكرار سلاح ذو حدين
٨٧	القوة
٨٨	المرونة
٩١	الفصل السابع: تركيب الجسم عند التقدم في العمر
٩٤	الأسباب المؤدية للانحناء
	الجزء الثاني: تطبيق أساسيات اللياقة البدنية المثلى
٩٧	في حياتك
٩٩	الفصل الثامن: السعي إلى الشفاء التام من الإصابات
١٠٠	اكتشاف مدى القدرة على الحركة
١٠٥	التأثير طويل المدى

١٠٩	الفصل التاسع: الإجهاد صفة من صفات الحياة اليومية ...
١٠٩ علامات الإجهاد
١١٠ تعريف الإجهاد
١١١ الإجهاد في حياتنا اليومية
١١١ طبيعة الإجهاد
١١٣ تراكم الشعور بالإجهاد
١١٤ العلاقة بين الإجهاد والنجاح في الأداء
١١٤ الإجهاد والقلق والاكتئاب
١١٥ متلازمة سيلاي لأعراض التكيف العام
١١٦ الخسائر الاقتصادية الناتجة عن الإجهاد
١١٦ التكيف مع الإجهاد
١١٦ مقاومة الإجهاد في الجسم
١١٧ الاستعداد للتكيف مع الإجهاد
١١٧ التركيز على الصحة
١١٨ التركيز على كفاءة الأداء
١١٨ الأساليب المختلفة للتكيف مع الإجهاد
١١٩ الاسترخاء والإجهاد
١٢٠ أسلوب الاسترخاء التدريجي
١٢٣ إجهاد العقل والجسم

١٢٥	الفصل العاشر: فن الجلوس
١٢٥	كيفية الجلوس بشكل سليم
١٢٧	أوضاع الجلوس في العمل
١٢٩	المشكلات الشائعة والحل المثالي لها
١٣٢	الطريقة الصحيحة للجلوس
١٣٥	الحصول على فترة راحة لمدة دقيقة
١٣٥	أفضل ما يمكنك القيام به في فترة الراحة
١٣٧	الجلوس في أوقات الراحة
١٣٧	محبو الاستلقاء
١٣٨	كيفية اختيار مقعد الاستلقاء
١٤١	المشكلة التي تواجه محبي الاستلقاء
١٤٢	أفضل استخدام للمقعد ذي الذراعين
١٤٣	مقعد مائدة الطعام
١٤٥	كيفية اختيار الأثاث المناسب
١٤٦	كيفية الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر
١٤٦	كيفية الجلوس خارج المنزل
١٤٩	الفصل الحادي عشر: فن الوقوف
١٤٩	صعوبة تدفق الدم إلى أعلى
١٥١	خطورة الوقوف لمدة طويلة

١٥٥	الفصل الثاني عشر: فن القيادة
١٥٥	أسباب وقوع حوادث المرور
١٥٦	الإرهاق
١٥٧	مقعد السائق
١٥٧	الأساسيات
١٥٨	المكونات الداخلية للسيارة
١٦٢	الدخول والخروج من السيارة
١٦٤	مساعدة الأطفال الصغار على الدخول والخروج من السيارة
١٦٥	بعض النصائح المتعلقة بالسفر
١٦٦	إخراج الأشياء من صندوق السيارة
١٦٧	الفصل الثالث عشر: ممارسة الأنشطة
١٦٧	الأعمال المنزلية
١٦٨	تهيئة الجسم لممارسة الأعمال المنزلية
١٧١	الرفع
١٧١	كيفية الرفع بطريقة صحيحة
١٧٢	الرفع بطريقة غير صحيحة
١٧٥	الفصل الرابع عشر: الحصول على الراحة
١٧٥	الإرهاق والراحة
١٧٨	الاستفادة من النوم

١٧٩ الفراش
١٨٠ كيفية اختيار مرتبة جيدة
١٨١ اختيار الوسائد
١٨٣ اتخاذ أوضاع جسمانية ملائمة أثناء النوم
١٨٣ النوم على الظهر
١٨٤ النوم على جانبي الجسم
١٨٦ كيفية النهوض من السرير
١٨٩ الفصل الخامس عشر: ممارسة رياضة السير
١٨٩ فوائد السير
١٨٩ السير بأسلوب مميز
١٩٠ الأدوات المستخدمة في السير
١٩١ طريقة السير
١٩٢ اكتساب عادات جديدة
١٩٣ الفصل السادس عشر: نصائح للمسافرين بالطائرة
١٩٤ كيفية حمل الأشياء
 كيفية حمل حقائب الظهر وحقائب الكتب بشكل يحافظ على
١٩٦ توازن الجسم
١٩٩ الأشياء التي يتم حملها في الجيوب
٢٠١ كيفية الإمساك بالأشياء بإحكام

٢٠٢	الفصل السابع عشر: علاج الإصابات والشفاء منها
٢٠٢	الإصلاح والعلاج
٢٠٥	الشفاء من الإصابات
٢٠٧	الفصل الثامن عشر: تأثير الملابس على شكل الجسم
٢٠٧	الملابس المفيدة للجسم
٢٠٨	عيوب الملابس المصنوعة من الجينز
٢٠٨	تغيير طبيعة وشكل الملابس
٢٠٩	الأحذية المناسبة
٢١٠	أنواع الأحذية
٢١٠	كيفية اختيار الأحذية
٢١٢	تأثير ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي
٢١٦	الجزء الثالث: الوقاية
٢١٧	الفصل التاسع عشر: كيف تغير مسار حياتك؟
٢١٧	الإجراءات الوقائية التي يجب اتخاذها
٢١٧	كيف تغير مسار حياتك؟
٢١٩	تراكم الإجهاد في الجسم
٢٢٠	عوامل زيادة سرعة التغيير
٢٢٣	الفصل العشرون: إدارة الجسم
٢٢٣	التنظيف والعناية
٢٢٤	الوقود والتغذية

٢٢٥ الهرم الغذائى
٢٢٦ العناية بالعينين ووضوح الرؤية
٢٢٨ ممارسة التمارين الرياضية
٢٣٠ ما يجب القيام به الآن
٢٣٣ الخاتمة
٢٣٥ الملحق

هذا الكتاب خير معين لكل من يرغب في التعامل مع بدنه بشكل صحي: فهو يعرفك بالأوضاع البدنية الخاطئة والنظم الغذائية الضارة. والعادات السيئة التي تحرمك التمتع بصحة جيدة.

كما أنه يساعدك على تقليل المجهود الذي تقوم به والاستمتاع بحياة صحية ومريحة في الوقت نفسه؛ حقاً إنه دليلك الأمثل إلى تحسين أدائك ذهنياً وبدنياً.

إن جسم الإنسان عبارة عن نظام شديد التعقيد ينبغي تنظيمه والاستفادة منه. وهنا يأتي دور هذا الكتاب ليمدك بالخطوات العملية التي تساعدك في التعامل مع بدنك بشكل سليم. والأسلوب الذي يُقدّمه المؤلفان، "جيرارد ماير" و"سكوت دونكين"، سيجعلك تشعر بقدر هائل من الاسترخاء والراحة والرضا عن النفس. كما أن الالتزام بالأوضاع السليمة التي يعرضها الكتاب عند الجلوس والمشي والتنفس وحتى القيادة سيجعلك تشعر بسعادة لا مثيل لها. وما أن تنتظم أوضاعك الجسمانية، إلا وستلمس معها زيادة في قدرتك على التركيز والاسترخاء. ويمكنك إجراء اختبار التقييم الذاتي المذكور بالملحق لتحقيق الاستفادة المثلى من هذا الكتاب.

ابدأ الآن واستمتع بحياة أكثر صحةً وسلامة من خلال تحقيق توازن جيد بين بدنك وعقلك.

فارس مصري 28

نبذة عن المؤلف:

يعمل "د/سكوت دونكين" معالجاً لأمراض العمود الفقري ومحاضراً ومستشاراً في عدد من الجامعات لما يقرب من ٢٠ عاماً. وقد قام بتأليف العديد من الكتب التي تمت طباعتها على مستوى العالم إلى جانب خبرته الكبيرة في الاستفادة من البيئة المحيطة لرفع مستوى أداء الجسم والتمتع بصحة جيدة طوال العمر. كما أن له إسهامات كبيرة في تقييم الأجهزة المستخدمة في ممارسة التمرينات الرياضية.

يعمل "د/ جيرارد ماير" مستشاراً دولياً متخصصاً في وضع معايير الصحة والأمان وقد أنشأ جمعية للتدريب المهني في أمريكا وعدد من الدول الأوروبية بهدف تبادل المعلومات والأبحاث والتقنيات لتوفير مستويات أعلى من الصحة والأمان لسائقي السيارات في أوروبا وأمريكا.

GREAT IS OUR GOD

حصريات مجلة الابتسامه

WWW.IBTESAMA.COM

