

## فوائد المشي حافياً



للمشي آثار إيجابية على المستوى الجسدي، والنفسي، والعقلي، والروحي. وقد أمرنا رسولنا (ص) أن نفعل حيناً بعد حين، نوعاً خاصاً من المشي، وهو المشي حافياً. هذه المقالة تبين (بصورة مختصرة) بعض فوائد المشي حافياً لبعض الوقت، والمتمثلة في بعض التأثيرات الإيجابية على المستويات الأربع السابقة، مستدلاً بالحديث الصحيح وبالرفلكسولوجي (علم الإنعكاس)، وبعض ما جاء من الطب الحديث. - ما هو الرفلكسولوجي؟ تترجم بالعربية بعلم الإنعكاس، وفي بعض المراجع المترجمة أو المعربة يعرف بعلم الإرتك، وهو علم يهتم بدراسة وممارسة الضغط - بطريقة علمية - على نقاط معينة في اليدين والقدمين، تسمى بمناطق ردادات الفعل. ويُصنف هذا العلم من الطب المكمل للطب الكلاسيكي الذي نتداوى به. يهدف علم الإنعكاس إلى مساعدة الجسم على استعادة توازنه الطبيعي، وينشأ ظروف إيجابية تساعد على معالجة نفسه بنفسه، لإنعكاس الحالة الصحية على القدمين، وبسبب الإتصال الوثيق بين مختلف الأعضاء، والأعصاب، والغدد في الجسم، وبين مناطق ردادات الفعل المعينة في باطن القدم والأصابع وأطرافها، وجوانب القدمين، وذلك بواسطة الشبكة العصبية، حيث يوجد بالقدمين 7200 نهاية عصبية، تتصل بباقي أجزاء الجسم. من خلال الحبل الشوكي والدماغ. - تاريخ علم الإنعكاس: تمتد جذور علم الإنعكاس التاريخية إلى ما قبل 5000 سنة في الصين. كما أنّه وجدت لوحة فرعونية في صقارا يعود تاريخها إلى 2330 قبل الميلاد ونُشرت أول دراسة في هذا العلم عام 1582م بواسطة الدكتور (أدموس)، والدكتور (أتاتيس)، وتبعهما الدكتور (بل

لايبنيغ) بنشر دراسة أخرى. وقد أنجز الدكتور الأمريكي (ويليام فيتزجرلد) أكبر وأهم دراسات عن هذا العلم في بداية القرن العشرين، وتتابع الدراسات حتى وصل العلم إلى (أونيس أنغام)، والتي تُعد من أوائل من وضعوا أساس نظري لهذا العلم، وذلك في عام 1900م. ثم أُدخلت الممرضة (دورين بايلي) - المجازة لهذا العلم - لأوروبا، بعد دراستها مع (أونيس انغهام) في أمريكا، وذلك قبل عودتها لوطنها - بريطانيا - عام 1960م. عمل علم الإنعكاس: يقوم عمل هذا العلم على تنشيط النقاط الخاصة برد الفعل المنعكس الموجودة بالقدمين أو اليدين، وذلك بالضغط بالأصابع أو أداة خشبية، ويؤثر هذا الضغط مباشرة على الغدد، والأعصاب، وبقيّة أعضاء الجسم. والتي بدورها تسهل جريان الدورة الدموية، والطاقة الحيوية بشكل أفضل. ومن هذه التأثيرات: التخلص من التوترات العضلية، والنفسية والعقلية، التي تؤثر سلباً على الصحة العامة. - فرضيات وقواعد: إذا استبدلنا أدوات العلاج بعلم الإنعكاس - إبهام المعالج أو القطعة الخشبية - بضغط الجسم على الحصى والحجارة. وبفرض صحة المكان (يقصد به خلو المكان من الملوثات، والتي قد تسبب الضرر كالزجاج المكسر مثلاً) مقابل نظافة أدوات العلاج بالإنعكاس. وبالمقارنة مع أهم قواعد علم الإنعكاس وهي: أن يتم تنشيط النقطة المتصلة أو المؤلمة في القدم - بالضغط عليها - بشرط أن لا تتجاوز الضغط على النصف دقيقة، وأن يتم علاج أي نقطة متصلة أو ألم. وأن لا نعالج النقطة الواحدة أكثر من مرتين يومياً. هذه القواعد يمكن توفرها في المشي حافياً أيضاً عن طريق علاج النقط المتصلة وغيرها، إلا إنّه تتم معالجة المناطق عشوائياً، ولن يكون مدة الضغط لأكثر من نصف دقيقة إلا إذا تعمد عدم المشي. إلا أنّّه في المشي حافياً لن يكون هناك علاج للنقاط التي في ظهر وجانب القدمين، ومع ذلك فإنّه من الممكن أن نستنتج بعض الفوائد لهذا النوع من المشي بالمقارنة مع علم الإنعكاس وبصورة عامة ومختصرة كما يلي: - المشي حافياً وأثره على الجسم: الضغط على مناطق رد الفعل في القدم لبعض الوقت أثناء المشي حافياً، يحث الكبد، والقولون، والجلد، والرئتين، على القيام بوظائفهم الحيوية، ويستخرج السموم الموجودة فيها بعيداً عن الجسم. كما أنّّه يمكننا - كما يناظره في علم الإنعكاس - أن نتعرف على وجود الخلل في أي عضو في الجسم، حتى وإن لم يتم الكشف عن وجود علة بذلك العضو، وذلك بشدة الألم الحاصلة عند نقطة رد الفعل دون غيرها في القدم. إنّ عملية ضغط الجسم على نقطة الانعكاس، تقوم بإرسال موجة من النشاط - أكسجين وغذاء... - والتي تحفز الجهاز الدوري، والأعصاب؛ لمساعدة العضو المصاب، والقضاء على التجلطات، والإحتقانات التي توجد فيه. كما نعلم بالدورة الدموية الجيدة هي أساس الحياة المليئة بالصحة، والركود لها يؤدي إلى الوفاة المبكرة لكثير من الخلايا، كالبركة التي تصبح مليئة بالطحالب، وفي نهايتها تتحول إلى قشرة صلبة، ذلك ما سيحدث تماماً إذا حرمت الخلايا

في كل أجزاء الجسم، من دورة دموية سخية بالأكسجين والطاقة الموجودة - مثلا - في الطعام الصحي، وفي الهواء النقي المليء بالأكسجين، والطاقة المنبعثة من حولنا، وبإثارة نقاط الإنعكاس بالضغط عليها نتيجة المشي حافياً لبعض الوقت... - المشي حافياً وأثره على النفس والعقل: هذا النوع من المشي يمد الجسم بالحيوية والطاقة اللازمة. فمثلاً: تدفق الدم لخلايا الجسم المحمل بالأكسجين، والطاقة، يحارب كافة الآلات التعب المزمن والكسل. ويعمل أيضاً على إزالة الأحاسيس السلبية. وبعيد التوازن العضوي والفكري. وهذا بدوره يساعد على تجلي الأفكار، وزيادة القدرة على التركيز والانتباه، ويساعد على إزالة الضغط النفسي الذي يدمر مناعة الجسم، ويجعله عرضة للإصابة بالأمراض العضوية. - المشي حافياً والطاقة: غالباً ما تكون النقاط في القدمين مؤلمة أكثر مما هي في اليدين وبقية أعضاء الجسم، لأنّه بحسب قانون الجاذبية، ووقوفنا كثيراً على قدمينا، تترسب مواد معيَّنة تسبب إغلاق لمسارات أو تيارات الطاقة الكهرومغناطيسية، وبالضغط على هذه النقاط المتصلبة، يساعد على فتح القنوات لهذه الطاقة. ويتسنى - بالإتصال المباشر - لذبذبات الطاقات المنبعثة من المعادن والألوان الموجودة في الحصى والحجارة... أن تسير هذه الطاقات في مداراتها بحركة طبيعية، فتعود بذلك الحيوية إلى جميع الأعضاء التابعة لهذه المسارات. - المشي حافياً وأثره على الروح: الجانب الروحي يسموا بالطاعات والمشى حافياً هو طاعة لأمر رسولنا ومعلمنا (ص). وإن عملية تذكر الأجر - الذي أعده الله لمن أطاع أمره ابتغاء وجهه الكريم - في الدنيا والآخرة أيضاً يزيد من قوة الإيمان واطمئنان القلب. وكما أن علم الإنعكاس محدود الإمكانيات - إذا لا يستطيع بواسطته إيقاف أي علاج بالأدوية، أو الإمتناع عن إجراء أي عملية جراحية - فإنّه يمكننا القول عن إمكانية محدودية المشى حافياً أيضاً، ويمكن إعتبار المشى حافياً لبعض الوقت علاج مكمل، ووقائي كما هو الحال في علم الإنعكاس، وهذا واضح في نصائح بعض أطباء الطب الحديث لبعض الحالات الطبية: كالفطريات في الأقدام، أو ما يسمى بمرض قدم الرياضيين، أو دوالي الساقين أو القدم المفلحة المؤلمة. أمّا السؤال كم من الوقت نحتاج أن نمشي؟ وكم عدد المرات التي نمشيها في الأسبوع؟ فالإجابة عليها تعتمد على: طبيعة الأرض ومقاييس الحصى الذي سوف نسير عليها، وعلى سمك جلد القدم، والوزن، والعمر، ومقدار الضغط على القدم، وكيفية توزيع هذا الضغط... مثل هذه الأسئلة هي موضوع الخلاف الجوهرى بين المنادين بأهمية المشى حافياً، وبين المعارضين من الباحثين في الطب الحديث.