

## ممارسة العادات المناسبة للجسم



ليس من الضروري أن تكون صحتك سليمة حتى تصل إلى سن 105 أعوام؛ ولكنك تحتاج إلى جسم سليم حتى يستطيع تدعيمك عندما تصل إلى هذه السن. ومع ذلك، فإن الكثير من الناس 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، نقوم بالأشياء التالية:

- 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 السيّئة وغير المريحة الموجودة في المطاعم.
  - الجلوس بشكل منحنيّ أمام شاشات الكمبيوتر، وخاصةً الكمبيوتر المحمول، التي تكون موضوعة في وضع غير مستويّ.
  - محاولة الوصول إلى الهواتف البعيدة.
  - الوقوف في الطوابير، والانحناء على عربات البقالة.
  - النوم على أسرّة الفنادق، والتي تكون إمّا طريّة جداً أو صلبة جداً، أو النوم على أسرّة المنازل ذات المراتب غير المريحة.
  - الجلوس في وضع منحنيّ على مقاعد الطائرات، حيث تكون ذات حجم واحد غير مناسب لأي شخص.
  - اتّخاذ أوضاع جسمانية سيّئة 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، ممّا يؤديّ إلى الإصابة بآلام الظهر فيما بعد.
  - حمل جميع الأشياء بصورة خاطئة، مثل: الحقائب الجلدية وحقائب السفر وحقائب الظهر.
  - ارتداء ملابس غير ملائمة للجسم.
- ومن ثمّ، يجب علينا أن نمارس العادات المناسبة لأجسامنا مثلما نرتدي الأحذية المناسبة لأقدامنا. ومن الجدير بالذكر أنّّه يمكنك الآن تحسين حياتك الصحيّة وتجنّب المشكلات التي قد يتعرض لها جسمك في المستقبل.

الكاتب: د. سكوت دونكين - د. جيرارد ماير

المصدر: كتاب صحّة عقلك وبدنك