أضرار الثرثرة عند المشي

أظهرت دراسة علمية أن المشي يكون محفوفا بالمخاطر إذا جرت خلاله الثرثرة وتبادل أطراف الحديث والقضية لا تتعلق بأن الإنسان الذي يغرق في الحديث قد يهوي في حفرة أو يصطدم بعمود.

وعلى الرغم من أن فرصة اصطدام الثرثار بعمود أكبر من اصطدام الصامت والشخص الذي يتحلى بالانتباه والتركيز.

فالمسألة ـ كما أشارت الدراسة ـ أكثر تعقيداً وجدية من ذلك، حيث ظهر أن تغيرات تطرأ على ألية التنفس عند المشي، مما يفضي إلى حدوث توتر في عضلات البطن والظهر، مما يفضي بالتدرج إلى اختلال قيافة وهيئة الإنسان

وتؤكد الدراسة التي أعدها أحد المعاهد المختصة بدراسة التغيرات التي تطرأ على هيئة الإنسان وأسبابها، على أن تنفس الإنسان في الحالات العادية يكون وفق آلية أن خطوة تكون للشهيق وأخرى للزفير أو أن العمليتين تتم في خطوة واحدة إذا كان الإنسان يمشي بسرعة.

أما الحديث مع المشي فإنه يرغم الإنسان على التنفس دون انتظام وبصورة غير عميقة.

والظهر في هذه الحالة معرض أكثر للتعب وإذا كان الماشي يتحدث ليس مع شخص يسير إلى جانبه وإنما بالموبايل-ففي هذه الحالة يميل أكثر إلى الأمام. ويقترح العلماء في حالة الموبايل التوقف عند

الحديث.

ففي حالة يمكن استيعاب المعلومات بشكل أفضل ويبقى الإنسان على ظهره سالما.