

بعض التمارين الرياضية المفيدة ... لشد البطن



«العربية نت» : من منا لا يحلم ببطن مسطح ومشدود، إلا إنه غالباً ما نقشل في الحصول عليه لاعتقدنا أن الأمر يتطلب الأمر مجهوداً جباراً. اليكم هنا 7 خطوات وتمرين بسيطة للحصول على بطن مشدود، بحسب العديد من المختصين والمواقع الطبية:

1 - وقفة مستقيمة: لا تنفخ أثناء الوقوف كي لا تترهل عضلات بطنك، قف مستقيماً مشدوداً! طريقة الحصول على وقفة مستقيمة هي وضع كل من الكتفين، الخذاذين والركبتين والكاحلين على استقامة واحدة. احتفظ بكتفيك مفرودين كأنهما قيمص معلق على علاقة، حافظ على توزيع وزنك على قدميك وكعبك.

2 - مرّن جسمك بالكامل: لا تنحصر تفكيرك بأكمله في عضلات البطن، العضلات التي يجب أن يشملها التمرين أيضاً هي عضلات المؤخرة والظهر. لذا مارس النوجا التي تساعدك كذلك على تمرين عضلات الزراعين والساقين.

3 - حاول الانحناف بجسمك: أثناء وقوفك مستقيماً، باعد بين قدميك واشبك أصابع يديك لتصنع قبضة قوية، خذ نفساً عميقاً وأخرجه. ثم التفت بجسمك مع إبقاء قبضتك متشابكة، در بذراعك وتكثفك إلى اليسار قليلاً مع رفع الركبة اليسرى في الوقت نفسه، بعدها خذ نفساً وعد إلى وضعك الأصلي، أخرج النفس وكرر الحركة باتجاه اليمين كمر العملية عشرين مرة.

4 - ركعة الطشة: قف وقدمك متراصقتان والزراعان مفرودتان كجناحي الطائرة. أخرج

الداخلي في الاتصال بالمنطقة ذات الصلة بمشاعر مكافأة الذات»، ربما يجعل من الصعب على النرجسيين التفكير بإيجابية في ذواتهم، وقد يفسر ذلك السبب الذي يدور بهم لأن يسعوا دوماً باستماتة لنيل الاهتمام، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

ولكن حقيقة كون النرجسيون يسمون بالهشاشة الداخلية لا تشكل السبب الوحيد الذي يجعلنا نشعر بالأسف لأجلهم. فغمة نتائج بحثية أخرى تشير إلى أن انتهاجهم للسلوكيات النرجسية التي اعتادوها يجعل حياتهم مفعمة بالتوتر.

وهنا يمكن الاستعانة بنتائج دراسة سويسرية قيّمت مئات الأشخاص عدة مرات على مدار فترات متعددة، بلغ طول كل منها ستة أشهر. وشمل التقييم مدى نرجسيتهم وخبراتهم مع المواقف التي تنطوي على توترات.

وقد أظهرت النتائج أن من ينجح في النرجسية، يميل إلى أن يخبر مواقف مفعمة بالتوتر بشكل أكبر خلال حياته، مثل الإصابة بالمرض، أو السقوط ضحية لحادث، أو انهيار علاقته العاطفية.

وبشكل هذا - على وجه الخصوص - نبأ سيئاً؛ بالنظر إلى أن هؤلاء الأشخاص يكونون أكثر حساسية ممن حولهم، حيال التأثيرات السلبية للضغوط والتوترات. فعلى سبيل المثال: طلب فريق من الباحثين في جامعة كولومبيا بقيادة الباحثة جوي تشينغ من 77 طالبة جامعية تدوين سجل يوثق المشاعر السلبية التي تتساورهن، وأخذ عينه من لعابهن، لتحديد ما إذا كانت هناك مؤشرات على حدوث أي رد فعل بيولوجي على الشعور بالضغط والتوتر (خاصة إفران هرمون الكورتيزول أو بروتين ألفا - أميلاز).

سموا بهذا الاسم نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية لشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيوس» كيف تتعامل مع .. النرجسيين؟



«إيلاف نت» : ربما يكون بوسعنا جميعاً التعرف على مَنْ من الأشخاص الذين يعيشون بيننا يسعى لنيل الاهتمام بشتى الطرق، وهي ظاهرة تبدو أكثر وضوحاً في عالمي السياسة والثقافة الشعبية.

فقدى أناس مثل هؤلاء إحساساً متضخماً للغاية باهميتهم وقدراتهم، ممزوجة باستخفاف نسبي بالآخرين من حولهم، ويُسمى علماء النفس أولئك الأشخاص «النرجسيين»، نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية، لشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيوس»، وُقع في حب نفسه عندما رأى انعكاس وجهه في مياه إحدى النجيرات.

وعندما يقابل المرء مناً شخصية على هذه الشكالة، يمكن أن يفنقه في البداية ما تتسم به من تباه مفعم بالصلف والادعاء، ولكن سرعان ما يتلاشى بريق ذلك تدريجياً، كلما اتضحت بشكل أكبر طبيعة سلوكهم المتفاخر، وازدراؤهم لمن حولهم.

ومن المحتمل أن تكون قد علمت أن الشخصيات التي تتصف بالنرجسية، والتي تراها في مكتبك أو بين أقربانك (أو حتى أمك على شاشة التلفزيون)، تتسم بالغرسة وتثير الإزعاج، وهو أمر مفهّم في حالة حدوثه.

لكن بعض نتائج الدراسات، التي أجريت حديثاً في هذا المضمار، تشير في واقع الأمر، إلى أن رد الفعل الأكثر ملائمة من جانبنا حيال النرجسيين هو الرثاء لهم على الأرجح، أو قد يكون إبداء العطف عليهم.

في البداية، لنضع في الحسبان هذه النتيجة المثبتة، التي تشير إلى أن الكثير من النرجسيين، يعاونون بحق من تدن من في مستوى احترامهم لأنفسهم وثقتهم فيها، وهو أمر يتوارى خلف غطرستهم ونرجسيتهم.

وقد تمت البرهنة على صحة ذلك عبر طرق عديدة ومختلفة؛ من بينها استخدام إحدى صيغ ما يعرف بـ«اختبار التدايعات الضمنية»، والذي يقيس في هذا السياق مدى السرعة التي يربط بها البشر ما بين المفردات التي تشير إلى أنفسهم وذواتهم، وبين الكلمات ذات الطابع السعيد أو الحزين.

وفي هذا الإطار، كشفت دراسة بدت نتائجها ذات دلالة أن الأشخاص شديدي النرجسية؛ ممن قالوا للقاتمين على الدراسة إن لديهم إحساساً عالياً باحترام الذات والثقة في النفس، ثبتت عبر الاختبارات العملية أنهم يسارعون للغاية في الربط بين مفردات تعبر عن ذواتهم مثل «أنا» و«خصني» و«نفسي»، وبين كلمات ذات سمت حزين مثل «الألم»، و«العذاب» و«الموت».

ومن بين الطرق المبتكرة الأخرى، التي كشفت عن مدى الهشاشة الداخلية للنرجسيين، وسيلة يُطلق عليها اسم «تقنية خط الأنايب الوممي»، وبموجب هذا الأسلوب، يتم توصيل مجموعة من المبحوثين بأجهزة لقياس المؤشرات الفسيولوجية، بعدما يُقال لهم إنها ستكشف عما إذا كانوا صادقين أم كاذبين.

بينما يُبلغ أفراد المجموعة الأخرى (الضابطة)، والذين يُوصلون بنفس الأجهزة، بأنها ليست قيد التشغيل من الأصل.

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة؛ أن النرجسيات من بين المبحوثات قلن إنهن يبدین تقدیراً أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن كاذبين

سقطض، وذلك مقارنة بالنرجسيات من أفراد المجموعة الضابطة. بل إن هؤلاء النسوة أبدین في واقع الأمر ثقة أقل في النفس، مقارنةً بمثيلاتهن من غير النرجسيات.

ولشوكس، من مدينة ملبورن الأسترالية، وقد نفذها كرد فعل على مشاحنة دارت عبر وسائل الإعلام بين المغنية وكاتبة الأغاني تابلور سويغت ونجمة تليفزيون الواقع كيم كارديشان

ويشكل مطرد، تعزز نتائج الدراسات التي تشمل إجراء أشعة على الدماغ، صورة النرجسية كشخص يسعى من خلال نرجسيته لتعويض نفسه عن إحساسه بعدم الثقة في ذاته.

فعلى سبيل المثال؛ شملت دراسة جرت بهذا الأسلوب مراهقين تم تصوير أدمغتهم بجهاز الأشعة، حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «الكرة الافتراضية».

ورغم أن المبحوثين النرجسيين أكثر من غيرهم لم يكونوا يشكون بشكل أكبر من سواهم من شعورهم بالضيق حينما يتجاهلهم رفاقهم في الفريق خلال اللعب، فإن المسح الدماغى الذي أجري لهم أظهر مستويات نشاط مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن رُبط بينها وبين الإحساس بالذني ذواق عاطفية أو اجتماعية.

وفي الأونة الأخيرة، استخدم علماء المسح والأعصاب بجامعة كنتاكي أسلوباً لمسح الدماغ بالأشعة، وذلك بهدف التعرف على مدى كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة مبحوثيهم.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيته؛ قلت الألياف العصبية الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق

مختلفة من أدمغة مبحوثيهم. وظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيته؛ قلت الألياف العصبية الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق

مختلفة من أدمغة مبحوثيهم. وظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيته؛ قلت الألياف العصبية الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق

مختلفة من أدمغة مبحوثيهم. وظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيته؛ قلت الألياف العصبية الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق

سقطض، وذلك مقارنة بالنرجسيات من أفراد المجموعة الضابطة. بل إن هؤلاء النسوة أبدین في واقع الأمر ثقة أقل في النفس، مقارنةً بمثيلاتهن من غير النرجسيات.

ولشوكس، من مدينة ملبورن الأسترالية، وقد نفذها كرد فعل على مشاحنة دارت عبر وسائل الإعلام بين المغنية وكاتبة الأغاني تابلور سويغت ونجمة تليفزيون الواقع كيم كارديشان

ويشكل مطرد، تعزز نتائج الدراسات التي تشمل إجراء أشعة على الدماغ، صورة النرجسية كشخص يسعى من خلال نرجسيته لتعويض نفسه عن إحساسه بعدم الثقة في ذاته.

فعلى سبيل المثال؛ شملت دراسة جرت بهذا الأسلوب مراهقين تم تصوير أدمغتهم بجهاز الأشعة، حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «الكرة الافتراضية».

ورغم أن المبحوثين النرجسيين أكثر من غيرهم لم يكونوا يشكون بشكل أكبر من سواهم من شعورهم بالضيق حينما يتجاهلهم رفاقهم في الفريق خلال اللعب، فإن المسح الدماغى الذي أجري لهم أظهر مستويات نشاط مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن رُبط بينها وبين الإحساس بالذني ذواق عاطفية أو اجتماعية.

وفي الأونة الأخيرة، استخدم علماء المسح والأعصاب بجامعة كنتاكي أسلوباً لمسح الدماغ بالأشعة، وذلك بهدف التعرف على مدى كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة مبحوثيهم.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيته؛ قلت الألياف العصبية الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق

مختلفة من أدمغة مبحوثيهم. وظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيته؛ قلت الألياف العصبية الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق

مختلفة من أدمغة مبحوثيهم. وظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيته؛ قلت الألياف العصبية الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق

مختلفة من أدمغة مبحوثيهم. وظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجل المبحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيته؛ قلت الألياف العصبية الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق

معالجة ارتفاع ضغط الدم بالموجات الصوتية



يقول نونوغاكي إن تسليط الموجات الصوتية على الأذنغ أدى إلى خفض ضغط الدم، وتقليل عدد نبضات القلب، بعد فترة وجيزة، لكنهم لا يعرفون كيف حصل ذلك، وسيدرسون في الدراسات اللاحقة آلية حصول ذلك. ولكن المعتقد حتى الآن هو أن الموجات الصوتية تؤدي إلى خفض نبض القلب، وبالتالي تنظيمه بشكل أفضل، وصولاً إلى انخفاض شبيه متساوية كانت النتائج شبه متساوية في المجموعتين الأولى والثانية على الرغم من الفرق بين تردد الموجات. وتعتبر النتائج أكيدة ومضمونة، لأن ضغط الدم في مجموعتي البلاسيبو اإنخفض بشكل غير مؤثر أو إن بقي مرتفعاً. كانت النتائج أفضل في مجموعة ال500 كيلوهيرتز، وسبب هذا مجهول أيضاً.

المهم أن الأطباء لم يلاحظوا أية أضرار أو أعراض جانبية على أعضاء المجموعتين الأولى والثانية، وقال المرضى أنفسهم إنهم لم يشعروا بأي شيء، وإنهم في أحسن حال. ولم تظهر أية أعراض جهازية بعد أيام من تسليط الموجات الصوتية على الأذرع.

في تفسيره لتأثير ضغط الدم بالموجات الصوتية على الأذراع، رجح نونوغاكي أن تكون الموجات الصوتية قد أثرت على الأعصاب السميتاوية (العاطفية)، وأن الأخيرة نقلت هذا الإيعاز إلى الدماغ، أو أن المستقبلات العصبية في الأذراع نقلت الموجات الصوتية إلى مستقبلات أخرى في عضلات القلب.

وقال الباحث الياباني إن

يعتبر ضغط الدم الناجم من داء السكري من أنواع ضغط الدم العصبية على العلاج، وهذا مصدر خطره على حياة المرضى، ويقول العلماء اليابانيون من مركز علاج السكري التابع لجامعة تكساس إن تسليط الموجات الصوتية على الساعدة لمدة 20 دقيقة يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ.

أجرى الباحث كاتسونوري نونوغاكي وفريق عمله تجاربهم على 212 مريضاً يعانون من ضغط دم سكري 2- من النوع الذي يقاوم العلاج، ويعاني هؤلاء المرضى كثيراً بسبب ضعف مفعول العقاقير وبمرجة الغذاء والعقاقير على مستوى الغلوكوز في دماهم.

قسم نونوغاكي وزملاؤه المرضى في أربع مجاميع، وهم يجرون تجربة تأثير الموجات الصوتية على ضغط الدم، تمت معالجة المجموعة الأولى بموجات صوتية ضعيفة من تردد 880 كيلوهيرتز لمدة 20 دقيقة على الساعدين، وتمت معالجة المجموعة الثانية بموجات أضعف من تردد 500 كيلوهيرتز بالطريقة نفسها.

احتفظ الباحثون بالمجموعتين الثالثة والرابعة كمجموعتي مقارنة، وتلقى المرضى فيها علاجاً كاذباً (بلاسيبو)، بمعنى توجيه جهاز كاذب بضغط نحو سواعدهم، ولكن من دون موجات صوتية. وكانت النتيجة أن الموجات الصوتية أدت إلى خفض ضغط الدم في المجموعتين الأولى بشكل ظاهر، وعبر المرضى عن ارتياحهم للنتيجة.