

(25)

## العقل السليم في الجسم السليم

تتحقق المتعة الحقيقية في الحياة عندما تعتني وتغذي جسدك وذهنك معاً. نحن بحاجة لفهم أعراض الإحباط في الحياة من مفهوم الجسم ككل، لا من المنطقة المتأثرة فقط. حاول أن تفهم الصحة على أنها هدف واسع للجسد والعقل معاً.



تسمع في عالم الغولف بحالات التشنج. تتقبض عضلات المعصم والذراع تلقائياً، وتجعل الضربة الخفيفة تقريباً مستحيلة. وتصبح الضربة المفترض أن تكون سهلة ضربة الثلاثة الأقدام وكأنها ضربة خمسة عشر قدماً عندما يفقد لاعب الغولف السيطرة بسبب حالات التشنج. تضرر لاعب الغولف المعروف بين هونغن من حالات التشنج، وانتهى به الأمر إلى ترك مهنته في احتراف الغولف. يعتقد الخبراء أن هذه الحالة ممكن أن تضيف خمس ضربات لتحقيق إصابة الثمان عشرة حفرة للاعب الغولف المتأثر بها.

"كانت حالات التشنج تعد ولسنوات طويلة مشكلة نفسية، موجودة في عقل لاعب الغولف وتفكيره" يقول الدكتور أينسلي

سميث من المركز الرياضي في مايو كلينيك، "لقد اكتشفنا وجود عوامل ذهنية وجسدية عند معظم الأشخاص الذين يعانون من حالات التشنج.

"قمنا بدراسة حالات للاعبين الغولف الذين حققوا إنجازات ضخمة وعانوا من هذه المشكلة بعد سنوات عديدة من المنافسة الناجحة، ورأينا حالات مشابهة لآخرين يقومون بحركات دقيقة، أمثال الموسيقيين المحترفين، الذين فرضت عليهم وقفات غير طبيعية ولأوقات طويلة. ومن ناحية أخرى، اتضح أن القلق والتوتر، عند أشخاص آخرين، له دور في المشكلة الأساسية"، هكذا يقول الدكتور سميث.

نظم الباحثون في مايو كلينيك لأنفسهم مباراة لضربات الغولف الخفيفة مع الأشخاص الذين يعانون من حالات التشنج، ويشمل ذلك الأشخاص الذين تبدو أعراضهم جسدية في المقام الأول والأشخاص الذين تبدو أعراضهم ذهنية. وذلك بقياس بعض العوامل مثل: الثقة بالنفس، وسرعة القلب، وقوة القبض، وهرمونات الإحباط.



وبدراسة شريط الفيديو لكل ضربة، على أمل أن يفهموا المشكلة بشكل أفضل ويقدموا العلاج الجسدي والذهني المناسب

لتخفيف هذه الأعراض، وجد الأطباء في جامعة ديوك أن المعتلين جسدياً الذين تلقوا العلاج الجسدي والذهني معاً كانوا أقرب إلى تحقيق الشفاء الطويل الأجل بمعدل 2.5 مرة من المرضى الذين تلقوا العلاج وفقاً لحالتهم الجسدية فقط.

