

المقدمة

لقد استغرق إنجاز (القدرة الشافية للتمارين) ثمانية عشر عاماً. حيث بدأ في العام 1982 عندما كنا كطبيين حديثين وأستاذين مساعدين نحاول الإجابة عن السؤال: «هل تمنع التمارين المرض أم أنها ترهقك قبل الأوان؟».

وقد احتدم الجدل في ذلك الوقت حول تأثيرات التمارين، حيث كان البعض - من جانب أول - يعتقد أن النشاط الجسدي المنتظم يسرع الوفاة، وأن لقلوبنا عدداً محدداً من الضربات، فإذا ما استهلكت هذه الضربات بإجهاد قلبك بالتمارين، فإنك تعمل على تقصير مدة حياتك. أمّا النظرية المعارضة فتقول بأن الجري يمنع وفاتك بالأمراض الوعائية القلبية.

فمن من الفريقين على حق؟ لقد فقد أصحاب نظرية (عش لمدة أطول) مواقعهم عند وفاة بعض أنصار التمارين البارزين بشكل مفاجيء.

كان كلانا ميالاً إلى الشك. فقد تلقى كل منا العلوم الطبيّة في مدارس طبية ممتازة، وتمرنّا بعد التخرج كأخصائيين في الطب الداخلي. وكنا قد عزمنا على أن نلتقي في ولايتنا (أوريغون) عندما جرى تعييننا كأعضاء كلية من قبل (جامعة أوريغون لعلوم الصحّة).

وبغض النظر عن كل ما تلقيناه من تدريب، فإننا لم نتعلّم شيئاً

عن التمارين. لقد تعلّمنا أن الأدوية والجراحة هي التي تساعد الناس في معالجة أنواع العدوى، والسيطرة على مشاكل الإستقلاب والسرطانات ذات المنشأ الإنسمامي، واستئصال الأجزاء المصابة بالمرض واستبدال الشرايين المتضيّقة بشكل كبير. ومع ذلك فإن الكتب المدرسية لم تذكر شيئاً عن تأثيرات النشاط البدني، بل على العكس تماماً، فقد كانت التوصية هي الخلود إلى الراحة في معظم الأمراض.

كان عملنا كأعضاء في الهيئة التدريسية لمدرسة الطب يتضمّن العناية بالمرضى، وتدريب الطلاب والأطباء المقيمين والذين يدرسون الاختصاصات، بالإضافة إلى القيام بالبحوث الطبيّة؛ وكنا من المهتمين بإيجاد جواب لمسألة التمارين، لأننا كنا نمارس التمارين بأنفسنا. فهل كان كل ذلك في مخيلتنا، أم أن هناك علاقة بين التمارين وبين الصّحة؟ في ذلك الوقت لم يكن هناك سوى القليل من الباحثين المهتمين بالتأثيرات الطبيّة للنشاط البدني. وقد قام معظم علماء التمارين بدراسة على نخبة من الرياضيين، أو البالغين الشباب الأصحاء.

وخلال عملنا في مشاريع عدّة تبين لنا أن مستويات الكوليسترول وضغط الدم تنخفض عند ممارسة التمارين المنتظمة. وقد أدت البحوث إلى ظهور منشأتنا الخاصة بالتمارين، وهي (مخبر الأداء البشري) التي ساعدت بشكل إضافي في بحوثنا وفي ترجمة النتائج إلى ممارسة سريرية. وقد بدأ المرضى الذين يعانون من المشاكل الصحيّة المختلفة بما فيها داء السكري والبدانة وارتفاع ضغط الدم والمستويات غير الطبيعيّة من الكوليسترول بممارسة التمارين.

وقد تبين لنا أن الكثير منهم قد تمكّن من التخلّص من صفاته الطبيّة، بينما تمكّن البعض الآخر من تخفيض الأدوية التي كانوا يتعاطونها ما خلصهم من النفقات المالية ومن الآثار الجانبية غير المرغوب فيها.

وقد قادنا عملنا مع الأخصائيين الآخرين إلى ملاحظة فوائد أخرى يمكن أن تنطبق على المرضى. وهذه الدراسات ما زالت تطور باستمرار وقد شملت: التمارين وكلاً من مرض الكلية ومشاكل القلب والبدانة والإضطرابات العصبية والعصبية وأمراض المفاصل. ولقد دعمت دراسات عديدة أخرى قام بها علماء التمارين، النتائج التي توصلنا إليها. كما أصبح واضحاً في العقد الماضي أن التمارين لا تجعلك تشعر بأنك في حالة أفضل فحسب، بل أنها تعالج الأمراض وتمنعها. وعلى أي حال فإن معظم البالغين في الولايات المتحدة لا يمارسون التمارين بانتظام.

وخلال هذه السنوات، تابعنا عملنا بالعناية بالمرضى والإشادة بفوائد النشاطات البدنية المنتظمة. ونشرنا في العام 1994 الكتاب المدرسي الطبيّ بعنوان: (التمارين من أجل تجنب المرض ومعالجته)، وقد تم في فصول هذا الكتاب استعراض الأبحاث حول التمارين والكثير من الأمراض المختلفة. وقدّمنا معلومات عن الكيفية التي يمكن للأطباء والمشرفين الصحيين الآخرين استخدام التمارين من أجل تجنب المرض ومكافحته. والآن، ومع نشر (القدرة الشافية للتمارين) فإن هذه النصيحة قد أصبحت في متناولك.

لقد أعدنا هذا الكتاب بحيث يكون سهل القراءة، وسهل الاستخدام. وتركز بعض فصوله على المعلومات التي تنطبق على كافة الأفراد الذين يمارسون التمارين - النصائح العامة والحثّ على التقيد ببرامج تمارين صحي وأنواع النشاطات البدنية وفوائدها. كما تعالج الفصول الأخرى المشاكل الطبيّة بشكل مباشر.

ونعرض في هذه الفصول الدليل على أن التمارين تمنع حدوث المشاكل وتعالجها وتوجز نصيحة محدّدة فيما يتعلّق بالنشاطات التي تنطبق بشكل خاص على كل من الاضطرابات الطبيّة. كما أننا نستعرض خلال الكتاب قصصاً عن الأشخاص الذين استخدموا

التمارين في مكافحة مشاكلهم، وقد تم تغيير الأسماء من أجل حماية الأبرياء... والمذنبين. ونأمل أن تساعد تجاربهم في شرح المعلومات وفي حثك على ممارسة التمارين.

هناك ثروة من المعطيات العلمية في هذه الأيام تبين القدرة الوقائية والشفافية للنشاط البدني، إلا أن هذه النظرية ليست جديدة على أي حال. فقد تنبأ الأطباء والفلاسفة القدماء، الذين لم يكن بحوزتهم سوى مهاراتهم التي تكوّنت من خلال الملاحظة، بالفوائد الطبيّة للتمارين منذ مئات السنين.

وعلى سبيل المثال فإن رجل الدولة الروماني سيسرو 106 - 43 ق.م. كتب يقول «إن التمارين... يمكن أن تحافظ على شيء من قوتنا السابقة حتى في السن المتقدم» بينما يبدو أن الطبيب موزس ميمونيوس 1135 - 1204م. هو أول من وصف الفوائد العاطفية للتمارين عندما كتب يقول: «إن أكثر أنواع التمارين فائدة هي الرياضة البدنية لكي تصل الروح إلى القوة والبهجة».

لقد رأينا عبر السنين التقدم المذهل في المعالجة الدوائية للإضطرابات الطبيّة، ومع ذلك، فإننا ما زلنا على اعتقادنا بأنه لو كان من الممكن تعبئة التمارين في قوارير، لكانت أوسع الأدوية انتشاراً في العالم.

إننا نأمل بكل صدق أن تتعلّم من هذا الكتاب، وأن تستمتع به، وأن تشارك عائلتك وأصدقائك فيه.