



الفصل العاشر

ترميم الجسم بالهوايات الجسدية



واحدة من الطرق الرئيسة التي تؤدي بها الإباحية ليس فقط مستخدميه، ولكن بشكل غير مباشر تؤدي من حولهم، أنها تقلل من قيمة جسم الإنسان فتختزله إلى مجموعة من الأعضاء التناسلية، ننظر حولنا في الآخرين ونقيمهم، ولكن ليس على أساس الهوية الذاتية أو الشخصية أو الذكاء، ولكن على أساس «السخونة» للأسف (ناهيك عن أن الجاذبية مؤقتة على أية حال)، ويمكننا حتى تصنيف أي شخص آخر، لا سيما أولئك الذين يزعموننا، من خلال المصطلحات التشريحية مما يقلل من قيمة الإنسان إلى أقل من رتبة البشر، ولكن الجسم أعظم من ذلك بكثير! حتى لو تجاهلت العقل والروح فإن جسم الإنسان، آلة رائعة، فهناك ٢٠٦ عظمة في جسم الإنسان، وأكثر من ٦٠٠ عضلة، وهناك هكذا العديد من الأعصاب في الجسم التي لا يمكن حتى عدّها.

جامعة تينيسي قدرت أن هناك ما يقرب من ١٠٠ مليار من الأعصاب في جسم الإنسان، بينما مجموع سكان العالم هو مجرد ٦,٧ مليار، وفي حالة الذروة، يمكن للجسم تحقيق المفاخر الخارقة، فالرقم القياسي العالمي لسباق



الماراثون هو ٢٠:٥٧ - أو ١٣ ميلاً (٢١ كم) في الساعة، أفضل لاعبي الدوري الأمريكي للمحترفين لكرة السلة يمكنه القفز إلى ما يقرب من ٤ أقدام (١٢٢ سم) عمودياً، ويمكن لأقوى رجل رفع أكثر من ١٠,٠٠٠ رطل (٤٥٤ كجم) في الرفع

المميتة وهو تمرين من تمارين رفع الأثقال الأساسية، يتم فيه رفع الحديد عن الأرض إلى الوركين، ثم إعادتها إلى الأرض مرة أخرى في (٣) خطوات..

أو فكر في كم أن الحمل مدهش، فالإباحية تدفعنا فقط للانتباه إلى علامات التمدد في الجلد الناتجة عن الحمل، ولكن المرأة قادرة بما منحها الله من قدرة على زراعة حياة بشرية كاملة منفصلة داخل أجسامهن لمدة تسعة أشهر.

إذن علينا أن نبدأ في معرفة أن جسم الإنسان ليس كائنًا جنسيًا، لكنه وعاء مدهش للنفس البشرية!، لاعب كمال الأجسام «جارييد زيميرير» يلمح إلى أن: «كمال الأجسام يخبر الشخص عن الجمال والجماليات من خلال العمل الجاد، فجسم الإنسان - تحفة الله في خلقه، القصد الأصلي من كمال الأجسام هو محاولة لرؤية شكل الجسم في حالته المثالية لكي نقدر قدرتنا على بناء أنفسنا، ليس فقط بل إنها أيضًا تقودنا إلى أن نقدر الله الخالق الحقيقي لذلك



الجسد، فعند ما يرى الشخص غروب الشمس الجميل أو الوادي فيكون في رهبة كاملة من خالق ذلك الكون البديع، وأعتقد أيضًا أن كمال الأجسام أو اللياقة البدنية تعتبر أفضل ممثل لها، إنه الجسم البشري خلق الله الجميل».

الابتداء مع الهوايات البدنية:

ليس كل شخص رياضياً بالطبيعة، ففي الواقع، البعض منا يتجنب النشاط، بدأ الآخرون بالركض قبل أن نمشي، ولم يتوقفوا عن الركض منذ ذلك الحين، بغض النظر عن المكان الذي تتواجد فيه، فنحن الوحيدون القادرون على ذلك

نحن القادرون على رعاية أجسادنا وصحتنا البدنية، وهذا يتضمن الحفاظ على مستوى معين من اللياقة البدنية، وكما تهتم بليقاتك الخاصة، يجب عليك أيضًا تطوير إعجاب عميق باللياقة البدنية للرجال والنساء الذين يتواجدون من حولك، وتعزيز فكرة أنها تجعلنا أقوى ونحقق من خلالها مفاخر مذهلة.

بالطبع، هناك فائدة إضافية للتمارين الرياضية: فعندما تشط فجسمك يطلق الإندوروفين، فإذا كنت غاضباً أو متوتراً انتقل إلى صالة الألعاب الرياضية وارف بعض الأوزان لفترة من الوقت؛ وسوف تشعر بتحسن بشكل طبيعي.

تجدر الإشارة إلى شيء واحد، وهو أنه على الرغم من أن الأنشطة البدنية مفيدة إلا أن الصالات الرياضية المختلطة قد تؤدي إلى الإغراء فعيناك قد تلقي نظرات طويلة على المرأة التي تجري على السير بجوارك. فإذا لم تجد صالة غير مختلطة فيجب عليك ربما أن تجرب نشاطاً مختلفاً.

الجري؛

الجري ربما هو أسهل طريقة لبدء عادة التمارين الرياضية، بالإضافة إلى أنها تتمتع بالمرونة؛ نعم من الجيد العمل على روتين محدد، ولكن يمكنك في كثير من الأحيان الاستعانة به كرد على التوتر، فإذا كنت تميل إلى مشاهدة الإباحية بعد يوم سيء في العمل، فعلى سبيل المثال، يمكنك بسهولة أن تخرج فوراً للجري بدلاً من ذلك، إذا كان الطقس سيئاً أو في وقت متأخر من الليل، غالباً ما توجد صالات رياضية تعمل على مدار ٢٤ ساعة.

إن زوجاً مناسباً من الأحذية وشارعاً هادئاً هو كل ما تحتاجه للجري، وإذا قررت البدء في الجري، فتأكد من وجود طريقة لإلهاء نفسك أثناء الجري مثل استخدام سماعات الأذن وأنت تجري؛ حتى تتمكن من تفجير أي أفكار، فتسمع كتاب مسموع، أو مر على شريك التعافي للجري معك، والاشتراك في السباقات معاً.





كروس فيت:



كروس فيت (Crossfit) هو نوع من أنواع التدريب من أجل اكتساب اللياقة البدنية، تأسست الشركة من قبل غريغ غلاسمان لورين في عام ٢٠٠٠، روجت لنفسها كرياضة تنافسية لاكتساب اللياقة البدنية، والتدريبات

تتضمن عناصر منها: رفع أثقال، وبوليميترك، والجمباز، وتمارين رياضية متنوعة أخرى، يمارسونها في صالات رياضية خاصة.

في الواقع، هو مجتمع أفضل ما فيه أنه ليس كما في صالة رياضية عادية، إنها فئة تبدأ بتطوير الصداقات على أساس الأهداف المشتركة. نعم هي أفضل الصالات الرياضية التي تساعدك على زيادة مستوى لياقتك، ولكن أيضًا تدفعك لرفع قليل من الأثقال أو الجري ولو قليل. التدريبات غالبًا ما تكون شديدة جدًا لكن ليس لديك وقت أو طاقة للتحديق في الآخرين، فالجميع يهمل من ربة منزل عمرها ٥٣ عامًا والتي لم يسبق لها رفع الأوزان من قبل إلى لاعب كرة قدم سابق في الكلية، وسوف يهملون لك كذلك.



رياضات جماعية:

إذا كنت رياضياً أكثر تقدماً ولديك وقت للالتزام بالألعاب، تقدم العديد من المجتمعات روابط رياضية، إن الرياضة تسمح لك بتقوية جسمك، مع فائدة إضافية من العمل نحو الهدف المشترك للفوز، إذا كنت أحد الوالدين، فكر في التطوع كمدرّب لابنك أو لابتك، ستشجع طفلك على رفع اللياقة البدنية، ومشاهدة أجسادهم معجزة تنمو حرفياً وتتغير أمام عينيك، إذا كنت تشارك في الرياضات الجماعية سواء كنت لاعباً أو مدرباً احرص على عدم وضع قيمة كبيرة جداً للفوز. نعم، إنه الهدف، ويجب أن تعمل بجهد للفوز، لكنك لا تريد تحويل ذلك إلى كأس الدوري... أو تحويله إلى مصدر جديد من العار إذا خسرت.

الأنشطة البدنية الأخرى:

ابحث في مجتمعك لمعرفة أي نوع من الأنشطة البدنية الأخرى المتاحة في بلدكم مثل التزلج على الجليد إذا كنت في منطقة جليدية، وإذا كنت تعيش في المنطقة المعتدلة مع الكثير من الأنهار، قد يكون هناك أماكن استئجار قوارب الكاياك القريبة لمساعدتك في تدريب وتقوية ذراعيك، وقضاء بعض الوقت أيضاً حيث الاستمتاع بالطبيعة، إذا كنت مهتماً بالصخور





وتسلق الجبال، بعض الصالات توفر الجدران الصخرية للتسلق، وقد تكون رحلة يوم واحد مع البعض للمشبي في الهواء الطلق. حاول، وابحث عن تعزيز المزاج الطبيعي بالأندورفين... وسوف تستمتع بما يمكن أن يكون عليه جسم الإنسان.

