

نیر و مندی

۳ - تنفس

دنباله شماره قبل

جزئیات عمل

نظر با اهمیت موضوع اکنون بشرح جزئیات عمل میپردازیم.

در زمان اول باید کاملاً راست و بحال خبردار ایستاد و در میان دو چشم عکس خود نگاه کرد و فکر را در اطراف تساط یافتن بر نفس متمرکز ساخت و هوارا بمالیمت و بتدریج استنشاق نمود و با همین آهنگ دستهارا بجلو و بیالابرد عمل دستها نیز مانند عمل ریه باید پیوسته و ملایم و بدون شدت انجام یابد ضمن تنفس دهان باید همیشه بسته باشد و از راه بینی تنفس کرد زیرا موهای مجرای بینی برای کشفات معلق در هوا عمل صافی را انجام میدهد. چون دهان مانند سوراخهای بینی دارای وسائل دفاعی نیست از اینجهت هرگز نباید از راه دهان نفس کشید و اینموضوع خصوصاً در شهرها که هوای آن بمراتب کثیف تر از هوای

ده ها میباشد حائز اهمیت است. *مطالعات فرنگی*
عمل دم فرو بردن باید با ملایمت و بتدریج انجام یابد و ضمن آن سینه بدون

شدت بحد اعلاى خود متسع گردد. *مطالعات فرنگی*
عمل دم فرو بردن نیز بهتر است در دو مرحله اجرا گردد بدین ترتیب که ابتدا باید قسمت پائین ریهها را از هوا پر کرد در اینوقت قفسه سینه از هم باز میشود و حجاب حاجز پائین میآید و در نتیجه شکم بجلو متوجه میگردد پس از این مرحله دوم آغاز میگردد یعنی اتساع قسمت بالای ریهها.

برای تسهیل عمل مرحله دوم باید سینه را بجلو داد و سعی کرد که بالای ریهها که همیشه از پائین آن ظریف تر است از هوا پر گردد در این مرحله هر قدر که سینه باز شود بهمان نسبت شکم فرو میزود این موضوع باید مورد توجه خاص قرار گیرد زیرا بکمک آن میتوان صحت عمل را بازرسی کرد در حقیقت

موقعی که شکم بجلو میرود قسمت پائین ریه‌ها کار میکند و موقعی که شکم فرو میرود قسمت بالای آنها عمل میکند بدین ترتیب تمام حجم ریه‌ها از پائین به بالا کار میکند و ضمن عمل منظم آنها یکنوع احساس نیرو و سلامت و آرامشی بشخص دست میدهد.

اکنون ببینیم که در زمان دوم عمل تنفس چه اتفاقاتی رخ میدهد؟ همینکه ریه‌ها بعد از اعلائی خود اتساع یافت دیگر نباید منتظر شد بلکه باید عضلات تنفسی را آزاد گذارد در این وقت سینه بخودی خود (بر اثر وزن آن) پائین می‌آید در همین موقع باید دستها را بدون تلاش زیاد بیائین آورد ضمناً باید دقت کرد که دستها همیشه بحال کشیده باقی باشد بدین ترتیب هوای ملایم از سوراخهای بینی خارج میگردد در این موقع نیز دهان باید بسته باشد استثناء ممکن است هوارا از راه دهان نیمه باز بیرون داد لیکن بهتر است هوارا از راه بینی خارج ساخت زیرا بدین ترتیب عمل تنفس ملایم تر و منظم تر انجام می‌یابد.

همینکه زمان دوم عمل تنفس پایان یافت باید بدون وقفه زمان دیگر را شروع کرد این آهنگ دوزمانی را باید مراعات کرد و آنرا هر چه بیشتر ادامه داد تا اعضاء مختلف بدن از نتایج نیک آن بهره‌مند گردد.

تمرینهای تنفسی بهتر است در مقابل پنجره باز انجام یابد اشخاص ضعیف‌البنیه باید تدریجاً خود را باین عمل عادت دهند چنانچه تمرینها از تابستان شروع گردد دیگر هوای بد زمستان چندان اثری نخواهد داشت در حقیقت زکام و سینه درد در بدن محکم و ورزیده کاری نخواهد کرد.

هرگز نباید فراموش کرد که تمرین بدنی بهتر است توأم با تلاش فکری انجام یابد تمرین تنفسی چنانچه به تنهایی اجرا گردد مفید است و اگر این عمل با حرکات دست توأم شود هم عمل ریه‌ها منظم تر خواهد شد و هم فوائد بیشتری عاید بدن خواهد گشت لیکن لازم است که فکر نیز قدرت مقاومت بیشتری حاصل نماید باید از راه انضباط فکری سعی کرد که صفات نیکی کسب نمود و خود را تکمیل کرد و روز بروز بر نفس خویشتن بیشتر تسلط یافت و از تأثیر پذیری خود کاست و کمتر در معرض خشم و غضب و ترس بیجا قرار گرفت نباید تصور کرد که برای رسیدن بمقاصد مزبور فرصت از دست رفته و دیر شده است زیرا با آنکه تغییر دادن جسم در موقعی که شخص بر اثر مرور زمان تنبل میشود کار مشکلی است برای روح چنین نیست زیرا روان آدمی بر اثر مرور زمان

هجر بتر و پخته‌تر میشود پس باید در راه رسیدن بمقصود مبارزه کرد و روح سستی و خموشی را که بیشتر در اعماق وجود، ریشه دوانده بکنار گذارد و بویژه باید مراقبت کرد که این عمل تلقین بنفس یک سلسله حرف نباشد کلمات تنها موقعی ارزش دارند که فکر و خصوصاً احساسات تکیه گاه آنها باشد برای اینکه عمل تلقین بنفس (بقسمیکه در بالا ذکر شد) مثرثمر باشد لازم است که در ما احساسات نیک و قوی تولید کند همچنین باید ما حس کنیم که تلاشهای ما بیهوده تلف نمیشود و هر روز نسبت بروز قبل پیشرفتی حاصل میکنیم

موقع تمرین

تمرینهای تنفسی را در چه مواقعی باید انجام داد؟

تمرینهای مزبور باید لاقلاً دو مرتبه در روز بهنگام صبح و شب و هر مرتبه لاقلاً ده دقیقه اجرا گردد.

صبح هوا پاک تر است و هنوز کارهای روزانه آنرا آلوده نساخته و در نتیجه بیشتر قابل استفاده میباشد از طرف دیگر وضع و حالت شخص نیز هنگام صبح بهتر و فکر او راحت تر است بعلاوه خواب شبانه که مؤثرترین داروی دردهای آدمی است افکار و اعضاء بدن ما را آرامی بخشیده است پس هنگام صبح انسان میتواند از تمرین خود حداکثر استفاده را ببرد.

شب هنگام خواب نیز هوا مجدداً سکوت خود را بدست می آورد در این موقع شخص بر اثر کارهای روزانه خسته شده و با اشتیاق تمام منتظر آنستکه استراحت کند این وضع برای اینکه شخص خود را قطعاً انضباط خاصی قرار دهد بسیار مناسب است بعلاوه هر قدر حس کنیم که تمرین مزبور خستگی ما را مرتفع و افکار ما را روشن و هر نوع تحریک عصبی ما را زائل میسازد بهمان نسبت آنرا با رغبت بیشتری انجام خواهیم داد.

این نوع تمرین تنفسی خیلی ساده است لیکن نباید فراموش کرد که هر روش خوبی متوجه سادگی است و آنچه پیچیده و مفصل است عموماً فایده چندانی ندارد.

عمل تنفس بنوعیکه در بالا ذکر شد یعنی آرام، ملایم و با آهنگ در کلیه موارد ضعف عمومی و حساسیت دستگاه تنفسی مفید است همچنین کودکان لاغر و کم خون چنانچه بطریق بالا تمرین کنند فوائد زیادی بدست خواهند آورد

تنها در صورت ابتلاء بسل باید احتیاط را از دست نداد زیرا در اینموقع نباید کاری کرد که ریزش خون از سینه زیادتیر شود پس در صورت بیماری ریوی باید طبق نظر پزشک عمل نمود.

در هر صورت بمحض اینکه جراحات ریوی التیام یابد بهتر است که تمرین های تنفسی را تجدید کرد زیرا همینکه زخمها معالجه شود نسوج محکمتر و دستگاه تنفس قویتر خواهد شد لیکن اینگونه اشخاص باید وضع هوای اطاق را در نظر گیرند هوای مزبور باید سرد و مرطوب نباشد همچنین باید از سرما خوردن و تلاشهای زیاد که ممکن است جراحات های جدیدی ایجاد کند اجتناب نمایند

تمرین تنفسی برای همه مفید است

تمرین تنفسی بقراریکه در بالا تشریح شد (عمیق، ملایم، با آهنگ) برای هر کس اعم از خرد و بزرگ، بیمار و سالم نافع است بعلاوه تمرین مزبور ساده است و هیچگونه اشکالی ندارد مالین تمرین را بویژه بکسانی توصیه میکنیم که از حیث تنفس در زحمت هستند، بر اثر کمترین تلاش ناراحت میشوند، در مقابل تغییرات جوی حساس میباشند، بسهولت زکام میشوند یا گرفتار اختلالات هاضمه، سردرد و بیماریهای عصبی میباشند.

اما شما که منظورتان بدست آوردن تعادل بیشتر است بهتر است این تمرین را منظمأ اجرا نمائید زیرا بر اثر آن سینه شما بزرگتر و باز خواهد شد و پس از هر تمرین شما از احساس راحت و قدرت بدنی، فسکری و اخلاقی خود خشنود خواهید شد همچنین جریان خون شما منظم تر و بهتر خواهد گشت و چنین حس خواهید کرد که همه روزه از هوای مجاور نیروی بیشتری جذب میکنید.

وقفه بین دوزمان

قبلا دیدیم که عمل تنفس شامل دوزمان است: دم فرو بردن - دم برون دادن در زمان اول هوا وارد ریهها میشود و در زمان دوم هوای کثیف از ریهها خارج میگردد معمولا این دوزمان بدون وقفه زیاد دنبال هم بعمل می آید لیکن بعضی از علمای روحی معتقدند که بین زمانها بهتر است وقفه ای در حد و چند ثانیه بعمل آید.

مثلاً (هکتنوردورویل) در کتاب مقناطیس شخصی خود چنین مینویسد :
 « دم فرو بردن باید باتانی تمام صورت گیرد موقعیکه دیگر نتوان هوارا
 فرو برد باید هر چه بیشتر نفس را نگاهداشت و بعد آنرا بیرون داد .

« همینکه آهنگ منظم و ثابتی بدست آمد باید سعی کرد که بر مدت زمان
 هاو وقفه ها افزوده شود بدین ترتیب هر نفسی بچهار مرحله تقسیم میگردد :
 دم فرو بردن ، وقفه ، دم برون دادن ، وقفه ضمناً باید در افزودن مدت هر مرحله
 زیاده روی نکرد مثلاً در ابتدا بهتر است ۱۲ ثانیه برای دم فرو بردن ، ۱۲ ثانیه
 برای وقفه اول ۱۲ ثانیه برای دم برون دادن و ۱۲ ثانیه برای وقفه دوم یعنی
 رویهمرفته ۴۸ ثانیه در نظر گرفت و این عمل را ده مرتبه پشت سر هم تکرار
 کرد پس از ده روز تمرین ممکن است تمرین تنفسی را تا ۱۲ یا ۱۵ مرتبه
 دامه داده ،

بنظر ما زمان وقفه بشرطیکه از ۱۲ ثانیه تجاوز نکنند ضروری ندارد بعلاوه
 این طرز تسلط یافتن بر تنفس برای پرورش دقت و اراده بهترین وسیله است
 لیکن مابکلیه کسانیکه مبتلا به تپش قلب میباشند توصیه میکنیم که بهمان طریق
 اول که خیلی ساده تر است عمل نمایند .

چنانکه قبلاً گفته شد طریقه اول تنها دارای دوزمان است : یک زمان
 عامل یعنی دم فرو بردن و یک زمان غیر عامل یعنی دم برون دادن فعالیت ریوی
 نیز طبعاً دارای دوزمان است و بعینده ما چنانچه آهنگ دیگری برای آن قائل
 کردیم چندان مفید نیست در حقیقت بهتر است در تمام کارها از طبیعت پیروی
 کنیم زیرا طبیعت همیشه بهترین راهنمای ما است .

کلیه اشخاص سالم بهتر است عمل تنفسی را با ورزشهای بدنی ساده توأم سازند
 ضمناً توصیه میشود که راجع بتمرینهای تنفسی حدا کثر دقت بعمل آید و دانستن
 اینموضوع نیز مهم است که تمرین هر گز نباید تا حد خستگی ادامه یابد همچنین
 نباید فراموش کرد که عمل تنفس باید نه تنها عمیق بلکه در عین حال منظم باشد
 عمل تنفس باید عمیق باشد تا در نتیجه ریه ها بحد اعلی توسعه یابند و آسید کربنیک
 خون کاملاً با اکسیژن هوا تعویض شود و بدین ترتیب شخص نیروی حیاتی
 بیشتر و خون قرمز و شفافی بدست آورد عمل تنفس باید منظم باشد تا این نظم
 و ترتیب در تبدلات تنفسی نیز برقرار شود و در نتیجه بر اثر یک اتفاق غیر مترقب

شخص دچار اضطراب و نفس زدن (چنانکه در موارد ترس و ضعف اعصاب دست میدهد) نگردد.

نباید تنها صبح و عصر باینگونه تمرینهای تنفسی عمیق و منظم اکتفا کرد بلکه بهتر است از همین امروز خود را عادت دهیم که دائماً بطور عمیق و منظم نفس کشیم ضمن کار (خصوصاً کارهای دفتری) این طرز تنفس فوق العاده لازم است و بر اثر آن جریان خون منظم تر میشود و دیگر در سینه هیچنوع نا راحتی و در سر هیچگونه سنگینی احساس نمیکردد در نتیجه افکار ما روشن تر و واضح تر میشود هنگام خروج از دفتر یا از کارگاه بهتر است مدتی قدم زد (بدون عجله زیاد) و نفس عمیق کشید باید برای تنفس اهمیتی را که از لحاظ عمل کلی کارخانه بدن داراست قائل شد شب بلافاصله بعد از تمرینهای تنفسی عمیق و منظم باید در رخت خواب رفت و بدون تلاش زیاد باملایمت و عمیقانه نفس کشید این تنفس راحت جسمانی و آرامش افکار را که مقدمه خواب آرام، عمیق و مرمت کننده است بوجود می آورد.

کیفیت هوا

اگر نفس کشیدن عمیق و منظم لازم است این موضوع نیز مهم است که در ریه های خود هوای هر چه خالصتری وارد سازیم.

برای این منظور زندگی در بیابان و در هوای آزاد کمال مطلوب میباشد لیکن فعالیت اجتماعی ما را مجبور می سازد که دور هم جمع شویم و مراکز صنعتی و شهرهای بزرگ تشکیل دهیم و رفته رفته شهرها پر جمعیت تر میشود و در نتیجه بشر اجباراً باید نزدیک کارخانهها و در هوای ناسالم زندگی کند نتیجه این طرز زندگی غیر صحیح آنستکه بدن ما بتدریج مسموم میگردد و قدرت مقاومت آن کم میشود در حقیقت بر اثر زندگی در چنین محیطی از قدرت حیاتی ما کاسته میشود بدن ما کار خود را انجام نمیدهد و اراده ما سست میشود و اغلب در سن جوانی زندگی را بدرود میگوئیم.

وظیفه ما آنستکه هر کدام در محیط خود علیه این طرز نقض قوانین طبیعت قیام کنیم باید هر طور شده شرائط زندگی را طبیعی تر ساخت باید حتی الامکان در رفع این خطر که نژاد ما را تهدید میکند اقدام نمود.

بدو آ باید سعی کرد که دور از کارخانها و مراکز پرجمعیت و در محله های مرتفع و خوب تهویه شده سکنی گزید همچنین نباید از منزل کردن در طبقات فوقانی عمارات که هوا خالص تر و آزادتر است ابا نمود . بعد از کار بهتر است شهر را رها کرد و خارج از شهر مدتی قدم زد زیرا در این قسمت اکسیژن هوا بیشتر و خالصتر است .

هرگز نباید بوسیله دهان نفس کشید هوا باید از راه منخرین داخل ریه گردد زیرا منخرین برای گرم کردن و تصفیه نمودن هوا مجهز میباشد بعضی اشخاص در منخرین خود احساس ناراحتی میکنند و در نتیجه از راه دهان نفس میکشند چنانچه ما بنفس عمیق کشیدن عادت کنیم اغلب این ناراحتی از بین میرود در صورتیکه ناراحتی مزبور مرتفع نگردد دلیل بر آنستکه در منخرین مانعی موجود است (بیلیب ، انحراف مجرای بینی) که باید به پزشک متخصص مراجعه شود .

هرگز نباید سینه و شکم را تحت فشار قرار داد لباس باید باندازه کافی گشاد باشد و با پارچه نخی تهیه شود باید آزادی حرکات تنفسی حفظ گردد خانها نباید کمرستی استعمال کنند که دند ها را بفشرد ، سینه را تغییر شکل دهد و در نتیجه آهنگ کار ریه ها را مختل سازد .

شرط بهداشت است که هر قوع کاری در اطاقهای وسیع ، رو با آفتاب و کاملاً تهویه شده انجام یابد بدیختانه همیشه چنین نیست بویژه در شهرهای بزرگ کرایه زیاد اشخاص را مجبور میسازد بمحوطه های کوچک اکتفا کنند در اینگونه شهر ها اشخاص بالای سرهم کاری کنند و در اطاقهای خیلی کوچک بسر می برند .

زان زاک روسو چنین گفته است که نفس انسان برای هم نوع خود بکنوع سمی است چنانکه در بالا گفته شد هوایی که از ریه ما خارج میشود شامل گاز سمی آسید کربنیک است اگر ما مدت چند ساعت در اطاق کوچک با پنجره های بسته باقی بمانیم رفته رفته آسید کربنیک هوا بیشتر میشود و ضمن استنشاق این هوای ناسالم بدون اطلاع خود مسموم میگردد حال اگر مدت چند ساعت در چنین محلی کار کنیم احساس ناراحتی و سردرد مینمائیم . موضوع ناسالمی

هوای اطاق کوچکی که در آن چند نفر باینچره های بسته کار کنند موقعی بهتر احساس میشود که از خارج وارد اطاق گردیم در اینوقت بمحض اولین نفس احساس نازاحتی و خنثان میکنیم و هوا بنظر ما غیر قابل تنفس می آید و غریزه فطری ما را از وجود خطر آگاه میسازد لیکن آیا ما همیشه از این آگاهی سلامت خیز استفاده می کنیم ؟

پس بهتر است که حتی الامکان در اطاقهای وسیع ، آفتاب رو و کاملاً تهویه شده کار کنیم .

در هر صورت شما باید همیشه سعی کنید سینه خود را کاملاً توسعه دهید اگر نشسته کار میکنید روی کار خم نشوید بلکه بالاتنه خود را راست نگاهدارید هنگامیکه از دفتر یا کارگاه خود خارج میشوید پنجره های آنرا باز کنید و موقعیکه برای غذا خوردن از اطاق کار خود خارج میشوید و همچنین در تمام مدت شب پنجره های آنرا باز بگذارید تا هوای خالص جانشین هوای فاسد آن گردد .

همینکه کار شما تمام شد در هوای آزاد ولو برای چند دقیقه قدم بزنید در همین وقت چند نفس عمیق بکشید تا سر و سینه شما راحت و خستگی شما زایل گردد بدین ترتیب با بدن سبک تر و خیال راحت تر برای غذا خوردن حاضر خواهید بود و همین چند دقیقه قدم زدن مختصر آشتهای شما را بیشتر خواهد کرد .

برای قدم زدن باید خیابانهای وسیع و میدانهای آفتاب رو را انتخاب کرد زیرا در اینگونه محلها هوا خالص تر و مقوی تر است .

بعد از غذا چنانکه قبلاً گفته شد یکربع ساعت قدم زدن عمل هضم را تحریک می کند قدم زدن بعد از ناهار شخص را برای کار بعد از ظهر و بعد از شام برای خواب راحت آماده میسازد .

همینکه وارد رختخواب شدید تنفس عمیق ، بخصوص ملایم و منظم بزودی آرایش مطبوعی برای شما ایجاد میکند که بمنزله پیش آهنگ خواب سنگین و سلامت خیز است .



اعلیحضرت همایون شاهنشاه هنگام اعطاء جوایز ورزشکاران

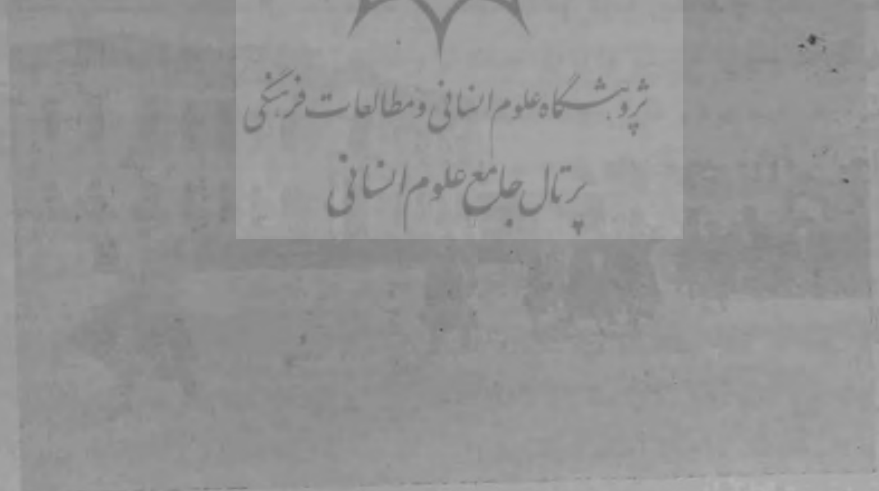


رژه واحد های دانشکده افسری در پیشگاه شاهانه

کتابخانه عمومی دانشگاه تهران



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



کتابخانه عمومی دانشگاه تهران

وضع پنجره‌های اطاق بهنگام خواب

اکنون مسئله جدیدی را طرح میکنیم: آیا باید هنگام خوابیدن پنجره‌ها را باز گذاشت؟

این مسئله مدت مدیدیست که مورد بحث علما قرار گرفته مزیت این طریقه آنستکه عمل کامل تنفس را هنگام شب میسر میسازد و تنها ایرادیکه بر آن وارد مییابد آنستکه ریه‌های ظریف ممکن است در معرض سرما و بویژه سرمای مرطوب (عامل برنشیت: رماتیسم و حتی زکام‌های ساده و پرزحمت) قرار گیرند باوجود این اکثر پزشکان و علمای بهداشت توصیه میکنند که بهتر است پنجره‌ها باز باشد و حتی باشخص ظریف‌البنیه توصیه مینمایند که شبها بدون ترس در هوای آزاد بخوابند.

مثلا (دکتر دلپیر) عقیده مند است که این تنها وسیله استفاده نمودن از هوای سالم و خالص است زیرا هوای شهرها هنگام روز بر اثر دود کارخانها و ازدحام اهالی فاسد میشود دکتر (دلپیر) دستور هائی میدهد که با رعایت آنها میتوان از مضار باز گذاردن پنجره جلوگیری نمود:

• بهتر است که اطاقهای خواب حتی الامکان بطرف جنوب باشد.

• بهتر است بچه‌ها را از کودکی عادت داد که با پنجره باز بخوابند. بچه

بعلمت رشد زیاد اعضاء خود به هوای خالص زیادی احتیاج دارد با وجود این بچه‌ها عموماً از سایرین محرومتر میباشند زیرا والدین از ترس سرما خوردگی آنها را در اطاق بسته‌ای محبوس میسازند حساسیت بچه در مقابل سرما طبعاً خیلی کم است.

• این موضوع با مشاهده بچه‌هاییکه در دهات زندگی میکنند ثابت میشود

زیرا بچه‌های مزبور سالمتر و قویتر از سایر بچه‌ها میباشند بچه‌ها را باید بتدریج به هوای آزاد عادت داد مثلاً پنجره را ابتدا کمی باز کرد و بعد بتدریج آنرا بازتر نمود ضمناً برای جلوگیری از هر نوع اتفاقی بهتر است این عمل را از فصل گرم سال شروع کرد بالاخره برای دفاع در مقابل تغییرات ناگهانی هوا بهتر است همیشه یک روپوش اضافی در دسترس داشت که در

موقع لزوم مورد استفاده قرار گیرد همچنین باید در نظر داشت که شخص مستقیماً در معرض هوای خارج واقع نشود یعنی بویژه در زمستان رختخواب نباید خیلی نزدیک به پنجره باشد همچنین بهتر است بین رختخواب و پنجره حائلی قرار داد هر قدر هوا سرد باشد بهمان نسبت باید خود را پوشانید باید از قراردادن رختخواب در جریان هوا خودداری کرد خواه این جریان بین پنجره و یک در تشکیل شود یا بین پنجره و دودکش بخاری که درست بسته نشده باشد در تابستان برای جلوگیری از پشه و مگس بهتر است پشه بند استعمال کرد یا در جلو پنجره یارچه توری یا تور فلزی آویخت.

با پیروی نمودن از دستورهای بالا عادت باز گذاردن پنجره نه تنها باعث اختلالات ریوی نخواهد شد بلکه بر اثر عادت نمودن ریه ها به هوای آزاد بر مقاومت آنها افزوده میشود حتی بدین طریق ممکن است ریه های نسبتاً معوف را مرمت کرد لیکن در این قبیل موارد حتماً باید با نظم و ترتیب عمل نمود.

دکتر (میشو) که همین مسئله را مورد بررسی قرار داده چنین میگوید:

• برای شخص سالم بدون شك بهتر است پنجره اطاق را باز گذاشت یک مرد ۷۰ کیلوئی در ساعت تقریباً ۷۰۰ لیتر هوا استنشاق میکند و ۲۵ لیتر آسید کربنیک بیرون میدهد در نتیجه آسید کربنیک هوا در یک اطاق ۱۰ متر مکعبی پس از ده ساعت بمقدار ۱۵ درصد بالغ میگردد یعنی چهار مرتبه بیشتر از مقدار یکبار برای فاسد کردن هوا پیش بینی شده است. امید داریم که نفس اشخاص برای یکدیگر مضرت است (برون سکار) و (دار سنوالر) مدلل ساخته اند که نفس انسان دارای سم خاصی است حتی در صورتیکه عقیده مخالف (داستر) و (لو) را در خصوص بی آزار بودن نفس انسان قبول کنیم باز این موضوع بجای خود صحیح است که بوی خاص هوای اطاقیکه در تمام مدت شب پنجره های آن بسته باشد برای شخص تازه وارد بی ضرر نیست پس بهتر است با پنجره های باز خوابید ضمناً باید از جریان هوا اجتناب کرد و خود را باندازه کافی پوشانید.

• برای اشخاص پیر بدون شك باز گذاشتن پنجره ها بویژه در زمستان کار آسانی نیست در حقیقت باید بینی، عادت و حرارت هوا را در نظر گرفت در این گونه موارد بهتر است بعوض پنجره در اطاق را که بداخل عمارت مربوط است باز گذارد تا از تماس مستقیم با هوای بیرون در امان بود و از فاسد شدن هوا نیز جلوگیری نمود.

گل و گیاه و حیوان را باید از اطاق خواب دور ساخت

در اطاق خواب نباید گل، گیاه و حیوان (مثلاً سگ و گربه) باشد. زیرا بدین ترتیب هوای اطاق زودتر فاسد خواهد شد موجودات مزبور مانند انسان اکسیژن هوا را میگیرند و بعوض آسید کربنیک پس میدهند و در نتیجه هوای اطاق را فاسد میسازند و از قدرت حیاتی آن میکاهند.

بعضی گلها بر اثر عطر شدید خود فوق العاده خطرناک میباشند و حتی مواردی مشاهده شده است که اشخاص بر اثر عطر گل اطاق خواب خود فوت نموده اند اکنون در باره مسئله ای که اغلب فراموش میگردد مختصری سخن میگوئیم و آن عبارت از تنفس جلدیست.

میدانیم که خلل و فرج پوست بدن تنها برای عرق کردن نیست بلکه تنفس جلدی از این راه بعمل می آید و این موضوع باندازه ای مهم است که کمتر (آرنولفی) نتیجه آزمایش های متعدد خود در این خصوص چنین بیان میکند: «چنانچه پوست بدن حیوانی را باورنی غیر قابل نفوذ بپوشانیم حیوان مزبور با وجود آزاد بودن دماغ و دهان پس از ۲ ساعت فوت خواهد کرد.»

برای تأمین تنفس جلدی باید خلل و فرج پوست بدن همیشه آزاد باشد و برای اینکار بهتر است که اغلب بدن را شستشو داد پس از شستشو نیز چنانچه هوا مساعد باشد بهتر است اندکی ورزش کرد و نفس عمیق کشید (بدون لباس) نتایج عمل ساده مزبور بزودی باعث تعجب اشخاص خواهد شد.

اکنون بخوبی مشاهده میشود که تنفس یکی از اعمال اساسی بدن است بر اثر تنفس شخص دائماً از هوا نیروهای تازه ای می گیرد که سلامت او را حفظ و سعادت و نیرومندی او را تأمین میکند.

نتیجه

تنفس خون بدن را از آسید کربنیک (نتیجه سوختن داخلی بدن) آزاد میسازد و بعوض اکسیژن (عنصر حیات بخش و سلامت خیز) مورد احتیاج آنرا تأمین میکند. هر قدر عمل تنفس عمیق تر باشد بهمان نسبت تبادل گازها بهتر بعمل می آید.

هر قدر عمل تنفس منظم تر باشد بهمان نسبت تسلط یافتن بر اضطرارهای درونی آسان تر میگردد پس باید بتنفس عمیق و منظم عادت کرد .
عمل تنفس شامل دو زمان است : زمان اول که ضمن آن سینه متسع میگردد (حجاب حاجزیائین میروند و دندها از هم باز میشوند) و به دم فرو بردن موسوم است زمان دوم که ضمن آن عضلات سینه بر اثر آزاد شدن بحال اولی بر میگردد و دم برون دادن نامیده میشود .

بهبتر است بر اثر تنفس عمیق بر حجم سینه افزود با وجود این باید از فشار آوردن بر سینه خود داری کرد در هر کار باید اندازه صحیح آنرا حفظ کرد طریقه ریاضت کشان که اعمال تنفسی خارق العاده را توصیه میکنند طریقه خطرناکیست .

نباید ب فکر تمرینهای مشکل و پیچیده بود ساده ترین تمرینها چنانچه درست اجرا گردد همیشه موثر تر خواهد بود و هرگز ضرری نخواهد داشت .

پس صبح و عصر در مقابل آئینه بحال خیردار بایستید (بالاتنه لخت) و سعی کنید که در قیافه شما آثار آرامش، آزاده قوی و تسلط بر نفس که مورد آرزوی شماست ظاهر گردد بدن خود را راست و سر را بلند نگاهدارید بویژه سعی کنید که لرزش باطنی تمام وجود شما را فرا گیرد زیرا تلقین بنفس تنها موقعی مفید است که افکار ما را با احساسات مبدل سازد .

در این وقت سینه خود را از هوا پر کنید و این عمل را به ملایمت و بدون تلاش تا حد اعلای گنجایش سینه ادامه دهید و بدون وقفه عضلات خود را آزاد سازید در این موقع شکم شما فرو خواهد رفت و سینه بحال عادی بر خواهد گشت مدت دم فرو بردن و دم برون دادن تقریباً باید مساوی هم باشد .

این تمرین ساده چنانچه مدت ده دقیقه منظمأ اجرا گردد (صبحها پس از بیدار شدن و شبها قبل از خوابیدن) سلامت کامل بدن شما را تأمین خواهد نمود و در نتیجه شما هر روز نیروی درونی خود را بیشتر حس خواهید کرد بغير از تمرینهای جزو بر سعی کنید که تنفس شما بانظم و عمیق باشد .

هوای خالص را استنشاق کنید و همیشه با دماغ نفس بکشید .

با پوشیدن لباس مناسب آزادی عمل عضلات خود را تأمین کنید .



منظره‌ای از مسابقه دو صحرا نوردی دانشکده افسری



يك منظره از مسابقه دو صحرا نوردی دانشکده افسری



ژوہرشکاه علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی

در اطاقهای کاملا تهویه شده کار کنید و خود را به پیاده روی عادت دهید زیرا حرکت نسبته کنند در خیابانها و میدانهای وسیع و بیشه‌ها بسیار مفید است .
 خود را بتدریج عادت دهید که هنگام خواب پنجره های اطاق شما باز باشد .
 گل و گیاه و حیوانات را از اطاق خواب خود دور سازید زیرا این موجودات شما را از مقدار زیادی اکسیژن محروم و هوای مجاور را مسموم میسازند .
 پوست بدن شما باید کاملا نظیف باشد تا بتواند عمل تنفسی خود را بسهولت انجام دهد .

پس از مدت مختصری که باین دستور های ساده عمل کنید آرامش و نشاط خاصی بشما دست خواهد داد .

