

كيف يمكن للركض طوال عمرك أن يغيّر حياتك؟



ترجمة وتحرير نون بوست

بدأت بالركض بعد أسابيع قليلة فقط من حلول عيد ميلادي الـ12، حيث قررت وأفضل صديق لي بأن ننضم لفريق المدرسة المتوسطة للجري عبر البلاد تهرّبًا من حصص الصالة الرياضية.

في ذلك الوقت، لم أكن أعرف ما هي مسابقة الجري عبر البلاد؛ فقبل يومي الأول ضمنها كنت أظنها تنطوي على شكل ما من أشكال التزلج، وباعتباري، أنا وصديقي، كنا من أصغر وأبطأ المتسابقين في الفريق، بدأنا بالتدرب بعد المدرسة من خلال الركض ونحن نضع حجارة في حقائب ظهرنا، وبقدر ما أتذكر، استطعنا بالكاد التحمل حتى إعلان انتهاء جولة الركض.

لا أعلم حقًا كيف أصبحت هذه التدريبات المؤلمة للظهر، بطريقة أو بأخرى، بداية لعلاقة طويلة ومستمرة بيني وبين النشاط الجسدي، ولكن بعد مرور 14 عامًا، لا زالت أمارس رياضة الجري بشكل يومي، وأحيانًا مع زملائي السابقين في تدريبات الركض.

أول سؤال يتبادر إلى أذهان الأشخاص عندما يعلمون أنني أمارس الركض يوميًا هو: هل تقوم بذلك تحضيرًا لسباق الماراثون؟ في الحقيقة لا أركض للمشاركة في الماراثون، رغم أنني وأصدقاؤني قطع في بعض الأحيان مسافة 13 ميلًا في تمارين الركض، كما أنني لا أقوم بذلك للمحافظة على قوامي، رغم أنني دائمًا ما أتساءل ما الذي قد يصبح عليه شكلي إذا قررت التوقف عن الركض.

بالنسبة للكثيرين، فعل الجري هو وسيلة للمحافظة على شكل الجسم، لمحاربة أمراض القلب، لموازنة الحياة بعد الانفصال العاطفي، أو حتى للحاق بقطار توشك أن تغلق أبوابه، ولكنني لا أستعمل الركض كوسيلة للهروب، أو لأعتكف لوحدتي وأتأمل في مشاكلتي؛ فأنا لست شخصًا منطويًا يستخدم الركض للانفصال عن الاتصال البشري.

بالنسبة لي، الركض هو هدف بحد ذاته، حيث أضحي هذا النشاط طريقي الخاصة لتحقيق التوازن بين المقاييس، وفي نقطة معينة منذ عام 2002 بدأت أتألف بشكل أكبر مع إرهاق جسدي، وباشرت أحسب

حياتي بعدد الأميال.

إنني أركض لأنني، وبعد كل تلك السنوات، تعلمت كيف أجد قدرًا من الصفاء في فعل الركض، وفي نقطة ما خلال العقد الماضي بدأت أجد متعة في هذا النشاط المتفرد والمؤلم.

خلال السنوات القليلة الماضية، تحوّل فعل الركض لمسافات طويلة من كونه علامة يتميز بها المارزيون وأخصائيو الحميات الغذائية القهرية إلى هواية وطنية يمارسها الشعب في العشرينيات والثلاثينيات من حياته، حيث تقدر مؤسسة رانرز ورلد (World s'Runner) بأن عدد الأشخاص الذين يقطعون سباقات نصف الماراثون زاد بمقدار عشرة أضعاف تقريبًا، أي من 300,000 إلى أكثر من 2 مليون، منذ عام 1990، ووفقًا لمؤسسة رانينغ يو إس إيه (USA Running)، شهد عدد الأشخاص الذين ينهون سباقات الماراثون نموًا بلغ حوالي الـ 50% خلال السنوات الـ 10 الماضية، ومن هذا المنطلق، أصبحت رياضة ركض المسافات الطويلة نوعًا من الهوايات المعتادة، خاصة مع ازدياد عدد التطبيقات والموارد المخصصة على الإنترنت والتي تهدف لخدمة الأشخاص في غايات التحفيز للماراثون خلال بضعة أشهر فقط.

على الرغم من شعور السعادة الذي قد يغمر العدائين الجدد بمجرد مغادرتهم لمنازلهم في اليوم الأول من فصل الربيع بدون أن يصطحبوا معهم أي شيء سوى أحذيتهم وألبستهم الرياضية، إلا أن الطريقة التي يغيّر فيها الركض من الحياة قد تكون غائبة عن أذهانهم؛ فمن خلال ممارستي الركض على مدى فترات طويلة من الزمن، وليس فقط على مدى عدة أميال، وجدت بأن شيئًا ما يتغير داخلك جزّاء ممارستك هذه الرياضة، ربما بذات الطريقة التي توسّع فيها ثنائية اللغة من طرق عمل الدماغ، ووفقًا لما يقوله العلماء.

الآن فقط بدأت أستوعب الآثار طويلة الأمد التي يعكسها الركض على حياتي؛ فالركض لمسافات طويلة يعني بأن بعض أربطة الجسم أو عضلاته ستعاني دائمًا من الألم، حتى عندما لا نمارس فعل الركض، وتبعًا لذلك، يتعلم العدائون بأن يصنفوا جميع أنواع الألم التي يعانون منها تحت بندين فقط: مزمن أو عابر، وبناء عليه، أي نوع من الألم لا يندرج تحت مسمى الألم المزمن، يمكن تجاوزه، محاربتته، تدليكه، أو تجاهله ببساطة؛ فلتصبح عداءً أفضل، لا بد من أن تدفع نفسك مرارًا لتتجاوز عتبات ألمك، ومن هذا المنطلق، هل يمكننا أن ننكر بأن هذه الغريزة التي ينميها العدائون تؤثر على زوايا أخرى من الحياة؟

في الخريف الماضي انتظرت لمدة ثلاثة أيام بعد أن تعرضت لحادث سقوط جزّاء انهيار صخرة تحت أقدامي قبل الذهاب لرؤية الطبيب، لأتفاجأ بأنني كسرت ضلعين جزّاء هذه السقطة، وفي العام الماضي تحملت إحدى صديقاتي، وهي عدائة منذ فترة طويلة، ألم أسنانها لفترة كانت كافية لموت عصب سنّها قبل الذهاب لرؤية طبيب الأسنان.

وفي ذات السياق، يذكر الدكتور جوردان ميتزل، أخصائي الطب الرياضي، بأن العدائين يكتفون أنفسهم لتجاهل الألم، "هناك بعض الأمور حول الركض تغيّر من وظائف الأعضاء ونفسية العدائين" يقول ميتزل، ويتابع: "العدائون قادرون على التحمل، حيث أن استجابتهم للألام تتبدل مع مرور الزمن، فيمكنكم حينها قمع الألم، ودفع أنفسهم للركض لفترة أطول، لأنهم معتادون على ذلك".

لسنوات طويلة، كنت أفترض أن بعض ممارساتي الغريبة كانت تمثل خصوصيات شخصية للغاية، كمغادرتي للمنزل دون معطف في درجات الحرارة المنخفضة للغاية، عدم استخدام قفازات الفرن ما لم يكن الطبق ساخناً بما يكفي لحرق الجلد، وخروجي من المنزل دون أن أعلم بأنني أعاني من نوبة حمى أو التهاب في الشعب الهوائية، إلا أنني أدركت بأن هذه السلوكيات يتشاطرها العديد من عدائي المسافات الطويلة، وهذا لا يعني بأننا لا يمكننا أن نشعر بالألم، ولكننا نختار ببساطة أن نتجاهله.

ولكن في الوقت عينه، الإصابة بشد شديد في أوتار الركبة يغيّر كامل هذه المعادلة تقريبًا؛ فالعدائون يعاملون هذا النوع من الإصابات المعرّقة للتمارين وكأنها مرض خطير للغاية يستوجب التصدي له على الفور، بمعنى آخر، العدائون يتجاهلون جميع أنواع الآلام، إلا تلك التي تنذر بكسر أو بتمزق، مهما كان ألمها ضئيلاً أو غير واضح.

على صعيد آخر، يبدو من المقنع أيضاً أن نربط ما بين التحمل المكتسب لرفع عتبة الألم وارتفاع القدرة على التحمل النفسي؛ فرياضة الجري غالبًا ما تتضمن قيام العدائين بقطع كل ميل بوتيرة أسرع من الميل الذي سبقه، وهذا النوع من العدوان المتكرر على الحدود البدنية لا يمكن أن يحدث إلا في حالة تطوير قدرة نفسية على التحمل، وهذا يعني بأن العدائين المعتادين على الحفاظ على نشاطهم على مدى 9 أميال، يمكن أن يجدوا أنفسهم متكيّفين للغاية للعمل بشكل مكثف لفترات طويلة من الزمن.

”من الناحية النفسية، يعد الجري من إحدى الأمور التي تغيّر استجابة الألم“، يقول الدكتور ميتزل، ويضيف: ”هذه التدريبات تخلق نوعًا من التنشئة الاجتماعية، حيث يمكنك أن تدرّب نفسك على تطوير هذا النوع من التركيز اللازم لقطع المسافات الطويلة“.

وكمثال على ما تقدم، تجنبت لسنوات تعلم قيادة السيارة، ولكن بعد أن حصلت أخيرًا على رخصة القيادة، فوجئت بأنني مرتاح تمامًا لقضاء وقت طويل للغاية وراء عجلة القيادة، حيث كنت قادرًا على قيادة السيارة لساعات طويلة قبل أن أشعر بالتعب.

ولكن هذه التنشئة الاجتماعية، كما يسميها ميتزل، قد تسفر أيضًا عن عيوب واضحة؛ فالمهام القصيرة تضحى مملة وغير مريحة، ذلك أن عداء المسافات الطويلة يشعر في كثير من الأحيان بأن الميل الأول قاسٍ للغاية، ليشعر فجأة في نقطة ما في منتصف الميل الثاني بأن خطواته أصبحت أكثر انفتاحًا ومرونة.

من هذا المنطلق، يعلمنا الركض أن ننتظر أداثنا في الميل الثاني، فهذا هو المكان الذي يجب أن نقيّم أنفسنا بناء عليه، وأي شيء قبل تلك اللحظة ليس مهمًا، لذا فإن تمارين ركض الميل الواحد تشعرني بالإحباط، لأن ذهني يتجه دائمًا لقياس أدائي على المدى الطويل، وبناء عليه، ينبغي على المنخرطين الجدد في مجال الركض، والذين يبذلون بشكل حسن في تمارين الفترة القصيرة، أن يتحولوا إلى تمارين التحمل الطويل قبل أن تصبح التغييرات التي يكتسبونها لا رجعة فيها.

على صعيد الأمراض، أخبرني الطبيب مؤخرًا بأنه لم يعد من الممكن أن نعرف فيما إذا كنت أحمل استعدادًا جينيًا لارتفاع الكوليسترول لأنني أمارس الجري لفترة طويلة، كما يعتقد الأطباء منذ فترة طويلة بأنني أعاني طبيعيًا من حالة نقص السكر بالدم، ولكن طبيبي الجديد أخبرني بأنني أمارس الجري بشكل كبير لدرجة أن السكر في جسدي يبقى منخفضًا بشكل مصطنع، لا بل قال لي مبالغًا بأنني قد أعاني من بؤادر مرض السكري، ولكننا لن نعرف حقيقة الأمر أبدًا، لأن جسدي جائع للسكريات بشكل دائم.

يبدو بأن الأشخاص الذين اعتادوا ممارسة الجري منذ ما قبل سن البلوغ بعيدون بشكل واضح عن الخطوط الأساسية التي تحدد الحالة الصحية للصحة للجسم البشري، وذلك بكل ما للكلمة من معنى؛ فالعداء لا يعرف ما هو الوضع الطبيعي للجسم، الأمر أشبه بتعرّض نظام توازن الجسم للهجوم الدائم، وفي الحقيقة، تبدو فكرة أن العداء بعيد عن الحالة الطبيعية، عن حالة الاسترخاء، وعن الحالة التي يجب أن يكون عليها الجسم، غريبة نوعًا ما، فجسم العداء مختلف تمامًا، وجسدي اليوم أضعف للغاية مما يجب أن يكون عليه جسد شخص في الـ 25 من عمره، وتعتليه آثار ما كان لها أن تظهر لولا هوسي برياضة الجري.

ومن هذا المنطلق، يصرّ أحد أطباء العظمية على أن الركض مضرّ للغاية بالجسم؛ فجسدي على سبيل

المثال ضعيف للغاية تجاه الإصابات، حيث عانيت من تمزق في وتر العرقوب في عام 2014، كسور في الضلوع في خريف هذا العام، مشاكل مزمنة في الرباط الحرقفي، ضعف بالعضلات الرباعية، آلام في الركبة، وتشنّج بالرقبة.

يتعلم العداؤون، دون وعي، أن يقللوا من شدة الأعراض التي يعانون منها على أمل أن يسمح لهم تهاونهم في الإبلاغ عن ألمهم بالحصول على الضوء الأخضر من الطبيب للعودة بأسرع وقت للتدريب، ولكن هذا الأمر غالبًا لا يحدث، ومع ذلك، يخرجون لممارسة الركض رغماً عن كل شيء، لدرجة أنهم قد يؤذون أنفسهم، وحتى الطبيب ميتزل، الذي تشير أبحاثه إلى أن العدائين يتمتعون بمعدلات أقل من الاكتئاب وتنفّض لديهم نسبة خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان، يتفهم المخاطر المرتبطة بالركض، لذلك ينصح دائماً بأن تترافق تمارين الركض مع تدريبات القوة لمساعدة الجسم على الوقاية من الإصابات.

إذا كنت عدائًا متمرسًا، فإن صوت صرير ركبتك اليسرى سيصبح صديقًا قديمًا ملازمًا لك طوال حياتك، كما لا يمكنك أن تتجاهل شبح التهاب الورك الذي يقبع بهدوء ليهددك في كل لحظة، والذي تحاول تهدئته من خلال التمدد وتطبيق الجليد فوق موضع الألم، ناهيك عن أئينك الصامت قبل أي رحلة طويلة من صعود الدرج.

ولكن تلك المعاناة تنتج لديك براعة متزايدة في فهم آليات جسمك الأخرى، فالعداؤون المتمرسون لا يحتاجون لجهاز تحديد المواقع لمعرفة سرعتهم أو مقدار المسافة التي قطعوها، كما أنهم لا يحتاجون لأجهزة قياس معدل ضربات القلب، لأن حساب هذه المقاييس بدون استخدام التكنولوجيا تضحى غريزة مكتسبة بالنسبة لهم.

بعد كل هذه السنوات، لا أعرف حقًا إن كان جسدي قد أصبح رقاقة إلكترونية تعمل بدقة أم مجرد حلقة فارغة جُرّدت من عتبات ألمها جزّاء سنوات من سوء الاستعمال، ولكن على كل حال، جسدي تواق دائمًا لتلك اللحظات التي أشعر فيها بالإرهاق بعد يوم ركض طويل، لأن فكري عن الألم قد تغيّرت مع مرور الوقت، وكذلك تغيّر مفهومي حول اللذة أيضًا؛ فمصدر الألم ذاك أضحى يغمر جسدي بالمتعة المطلقة.

مع مرور الوقت ستبدأ بالاستمتاع باللحظات التي ستشعر فيها بأن كل حركة من أي مفصل في جسدي ستؤلم كما لو أن المفصل محقون بحبات الرمل الرطبة أو بفتات المعادن، وستستمتع أيضًا بإحساس الدم الحار وهو يسري داخل كافة عروق وجهك وكأنه قناع يغلفه، سيعبق الهواء بعنف في فتحات أنفك، حاملاً معه بخار الرطوبة الضار والمالح المتبخر من جلدك، مختلطًا مع التراب المتطاير من وقع خطاك على الأرض.

خلال الساعة التي تعقب انتهائك من التمرين، بالكاد ستكون قادرًا على التنقل من إحدى زاويا شقتك إلى أخرى، فستشعر أن جسدي مطحون لحبات صغيرة، ومنتثر وكأنه عنصر كيميائي جُرّدت من إلكترونات التكافؤ.

هذا الإحساس بالذات هو الذي كان يستجلب مشاعر الرهبة في نفسي خلال السنوات الأولى من ممارستي للجري، ولعل هذا الخوف ذاته هو الذي يجعل الكثير من الأشخاص يحجمون عن ممارسة الجري، ولكن مع مرور الوقت، شعرت بكينوني ضمن هذا الشعور؛ فإدراكك للعالم، والعالم ذاته، سيتغير تمامًا عندما تكون مرهقًا للغاية بعد جولة طويلة من الركض، ستشعر حينها وكأنك شخص جديد مرة أخرى، أو كأنك، وفي خضم زيادتك ل سرعتك مئلا بعد آخر، لا تخسر ثوانٍ من مسيرتك فقط، بل تخسر أجزاءً من نفسك كذلك، تلك الأجزاء التي ستفقدتها للأبد خلال عدوك.

خلال تلك اللحظات التي تستجمع فيها شتات نفسك من موقف الانحناء، وتحارب فيها رغبتك القاتلة

في التقيؤ والتقاط أنفاسك لهنيهات أخرى، تعيش في عالم خفيف، غير مثقل بأي شيء، وانبهار ما بعد الجري، الذي يعد أكثر اللحظات مشقة بالنسبة للعدائين الجدد، هو أقرب لحظة إلى الصفاء بالنسبة للعدائين القدامى، الذين يطارون ذاك الشعور، حرفيًا، لمسافة أميال.

الوقت يعلمنا بأن نعثر على ضالتنا في هذه اللحظة، الشعور بالانتماء، أو حتى الشعور بالنظام الطبيعي، كما لو أنه وفي تلك اللحظة بالذات ينقشع الضباب عن المشهد أمامك بشكل حقيقي.

إن كنت غريبًا عن هذا الشعور، فدعني أقول لك بأنك وضمن لحظة الصفاء تلك ستجد التغييرات في نفسك، فحينها لا تشعر بالحاجة لنفض طبقة التراب الرقيقة التي تغطي راحتيك؛ ففي الشتاء ستشعر بالدفء، والانتعاش سيغمرك في قيظ الصيف، سيتلاشى العطش الذي سيطاردك في الميل الثالث، وستتحب الألام التي ستشعر بها في ميلك الرابع؛ ستشعر بالثمالة فقط، وكأن الوجود يقتصر على جسمك فحسب، وستنغمس في شعور غفرانك لذاتك جزاء اعتدائك العنيف على جسدك خلال سنواتك الأولى كعداء. وهنا سيتبادر السؤال إلى ذهنك: هل يمكن في أي وقت من الأوقات أن يفسح لك أي نشاط آخر في العالم الانفتاح على مثل هذا الشعور؟

المصدر: فوكس