

المشي، نشاط لمدى الحياة

يمشي الناس ويتنزهون لأسباب كثيرة. فهو يمثل نشاط استجمام صحي للقلب وقليل التكلفة بالنسبة إلى البعض. وهو مناسبة اجتماعية بالنسبة للآخرين وفرصة للالتقاء بالناس أصحاب الاهتمامات المشابهة.

لكن كل المشين والمتنزهين منجذبون إلى التنوع اللانهاهي والجمال في الأرض وإلى ذلك التخفيف من التوتر الموجود في مثل هذا العمل. يمكن أن تكون التمشية والتنزه ترفيقاً للكثير مما نعاني منه في أسلوب حياتنا المدني الحديث.

ذكر جون موير ذلك بالشكل الأفضل، وهو مؤسس نادي سييرا [Sierra Club]، وهو فعلياً أبو الحدائق في أمريكا الشمالية:

"تمنح التمشية قريباً أكبر من الأرض واستقلالاً. تعني الضربات القوية للأحذية ذات الرقبة على الطريق حرية التوقف والإعجاب بزهرة والتحرك حسب سرعة المرء والابتهاج بعبور مجرى مائي فوق صخور خطيرة واستكشاف الطريق والاقتراب من الندى الذي يرصع العشب."

يوجد في المشي والتنزه ما هو أكثر من مجرد التدريب أو التطلع إلى منظر. إننا نكتسب التقدير لقيم الطبيعة: البساطة والسكون والعزلة، ونتعلم أننا يجب أن نعتمد على أنفسنا أكثر من المساعدات الخارجية. نتعلم أنه عن طريق العيش "ببساطة" نستطيع الشعور بقيمة ما لدينا بشكل أفضل. وفي النهاية، نتعلم المزيد عن أنفسنا.

فوائد المشي

إن أي مراقب للطيور أو فلكي أو متحمس للأحذية الثلجية يعلم المتعة المتأصلة في المشي. لكن المشي يُعتبر أكثر من أسلوب ممتع للانتقال. إنه يستطيع أيضاً أن يحسن لياقتك وصحتك وجودتك الذهنية.

يقوم المشي بإعادة تنشيط العقل وتقليل الإرهاق وزيادة الطاقة. تم تصميم أكثر من نصف عضلات الجسم من أجل المشي، وهو حركة طبيعية تكون فعلياً خالية من الضرر. يوفر المشي وقتاً ممتعاً للمشاركة والاجتماع مع الأصدقاء أو الأسرة، ويمكن أن يقلل المشي السريع المنتظم من الدهون الزائدة في الدم أو ضغط الدم وتحسين الهضم والتعافي.

المشي يخفف من الضغط والتوتر

يزيد المشي المنتظم من عدد السرعات الحرارية التي تستهلكها ويساعدك على الشعور بالراحة حيال جسديك. عند الجمع بين المشي والطعام الصحي، فإنه سيساعدك على الحفاظ على وزن صحي وصورة جسد إيجابية. يمثل المشي السريع نشاطاً هوائياً. إنه يزيد من طلب الجسم للأوكسجين ويدرب قلبك ورتناك وعضلاتك على العمل بكفاءة أكبر.

أين يكون المشي

ابداً بالقرب من المنزل. تقوم مراكز حضرية كثيرة بتطوير ممرات مشاة تربط بين الحدائق والجيوب الخضراء الأخرى. ثم ابحث بعد ذلك عن المناطق المحمية أو الحدائق المحلية الأبعد قليلاً عن مكانك. سيسير معظم الناس على سلسلة من الطرق التي تم ترتيبها في حلقات بحيث تقود مرة أخرى إلى السيارة من دون الاضطرار إلى السير في نفس الطريق مرة أخرى.

عندما تصبح مهتماً بالسير لمسافة أبعد، اكتشف نوادي الطريق في المنطقة المحيطة بك. إنها مجموعات متطوعة تبني طرق التنزه وتديرها. ويقدم كل منها سلسلة من التمشيات والنزهات المنظمة إلى جانب نشرات إخبارية ونشاطات اجتماعية. (تحدث عادة عن "التمشيات" التي تدوم لمدة تصل إلى ساعات قليلة، وتكون "النزهات" أطول وتصل إلى يوم كامل، ويكون "التنزه بحقيبة الظهر" عبارة عن نزهة أثناء حمل معدات إقامة المخيم الخاصة بك. لكن أي تعريف يكون مناسباً.)

تستطيع في النهاية الاتجاه إلى أكثر الجوانب بعداً في الأرض التي أقامت فيها "حدائق كندا" [Parks Canada] حدائق وطنية من أجل الحفاظ على مناطقنا الأكثر لفتاً للنظر من حيث الجمال الطبيعي. هناك في حديقة بانف الوطنية [Banff National Park] مثلاً ممرات مشاة تكفي لاستغراق حياة المرء بالكامل!

المعدات

تعتبر أحد متع التمشية أو التنزه أن هذه النشاطات لا تتطلب الكثير من المال، وإذا كنت لا تزال في البداية فلا تنفق أموالك التي كسبتها بمسقة قبل أن تقرر أنك تود الاستمرار، لكنك إذا قررت شراء عدة تنزه، فتذكر أن المواد المكلفة يمكن أن تمثل استثماراً جيداً. ستعمل العدة الجيدة بشكل جيد وستثبت أنها معمرة وأنها يمكن أن تكون ممتعة في الاستخدام. ستفشل المادة الأرخص في مواجهة الضغط.

الأساس دائماً هو الانتباه لأقدامك. بالنسبة إلى الطرق السهلة ستكون أحذية السير كافية، أما في المناطق الأكثر نأياً وعلى الطرق الصعبة، فسيكون زوج من أحذية التنزه ذات الرقبة مطلوباً، ويستطيع متجر المعدات الخلوية الجيد أن يعرض عليك نطاقاً واسعاً من الطرز (والأسعار). ابحث عن موظف مبيعات على معرفة جيدة لاكتشاف ما يناسب خطتك ومحفظتك بالشكل الأفضل.

ستحتاج إلى حقيبة يوم كامل خفيفة الوزن ذات أشرطة مبطنه من أجل نزهة ليوم كامل. ويمكن أن تكون الحقيبة ذات الحزام أو الحقيبة حول الوسط أكثر راحة في الجو الحار لأنها تسمح لظهرك بالتنفس وتتجنب أيضاً مشكلة تصلب الرقبة وتفرح الأكتاف. يمكن أن يضع زوج من الأشخاص كل عتتهما الضرورية في حقيبة يوم كامل واحدة وحقيبة واحدة حول الوسط.

ينبغي أن يكون كل عنصر تحمله في حقيبتك خفيف الوزن وصغيراً قدر الإمكان. يتناسب التنزه أو التنزه بحقيبة الظهر "في متعته عكسياً مع الوزن المحمول". وبمعنى آخر سيعني الوزن الأقل المزيد من المتعة. حمل مجموعة إسعافات طبية صغيرة في حقيبة بلاستيكية، وتتمثل الأساسيات في فرو حيوان الخلد أو رغوته من أجل تبطين الفروح بمجرد أن تشعر ببقعة ساخنة في قدمك ومقص صغير وضمادة مرنة من أجل التواءات أو تقرحات المفاصل. استخدم طارد حشرات بين شهري مايو وأغسطس – وربما يكون طارد الحشرات الأكثر اعتمادية هو الذي يحتوي على تركيز عالٍ من مادة الديثيل ميتا تولومايد. ضع كشافاً ضوئياً صغيراً ببطاريات طويلة العمر في حقيبتك: إنه خفيف لدرجة أنك ستنتسى أنه موجود إلى أن تحتاجه. تُعتبر سكينه الجيش السويسري (Swiss Army) الأداة الأكثر تعدداً في الاستعمالات التي تستطيع حملها. وتوجد استعمالات كثيرة لأربطة الأحذية الزائدة، بما في ذلك إصلاح حقيبة مقطوعة. وستساعدك الصفارة الجيدة على جذب الانتباه في حالة الطوارئ.

ستحتاج إلى الكثير من الماء في الطقس الحار. تُعتبر القوارير البلاستيكية بحجم لتر ذات القمة اللولبية والفوهة الواسعة مثالية: إذا قمت بتجميدهم في الليلة السابقة للنزهة (مع ترك مساحة عند القمة للتمدد) وحملهم ملفوفين في فوطة أو جورب (من أجل امتصاص التكاثف) سيكون بإمكانك أن تحصل على مياه باردة في أكثر الأيام حرارة.

ويجب دائماً حمل عدة المطر، بغض النظر عن التنبؤات الجوية. فالمطر يحدث فقط عندما تنسى بذلة المطر الخاصة بك! تحت الشمس القوية، تكون القبعة ذات الحواف العريضة أفضل من القلنسوة لأنها تحمي رقبتك وأذنيك، ويكون كريم الحماية من الشمس مفيداً بشكل خاص للمساعدة في تجنب الحروق الشمسية أو ضربات الشمس المحتملة. تكون القبعة والقفازات أشياء أساسية في الطقس البارد.

قم بتخزين عدة التنزه في حقيبتك – وبهذه الطريقة لن تنساها عند الذهاب إلى التنزه. واستخدم براعتك – قم بالتكيف مع العناصر اليومية للتنزه وزيادة متعتك على الطريق.

ما ستضعه في حقيبتك ليوم كامل: بذلة مطر أو حاجباً للماء والرياح وسترة (في حالة الهبوط في درجة الحرارة) وبديلاً للجوارب (اعتن بأقدامك دائماً) وبقعة (للحماية من الشمس أو التدفئة) وقفازات وقارورة مياه (من لتر إلى لتران للشخص الواحد) ووجبة الغداء وبعض الوجبات الخفيفة ذات الطاقة العالية وبوصلة وشفرة وطارداً للحشرات وكريم حماية من الشمس ومجموعة إسعافات طبية مع فرو الخلد ومقص صغير وخريطة وكتيب إرشادات وكشاف ضوئي صغير وسكينه الجيش السويسري وأربطة أحذية إضافية ونظارة شمس.

كيف تتبع طريقاً

في معظم الحدائق المحلية ومناطق المحميات، تكون الخرائط متاحة أو منشورة عند بداية الطريق. وستكون هناك علامة عند كل تقاطع. وتتعلق المسألة ببساطة بمعرفة اسم الطريق ووجهتك.

تكون طريق التنزه التي تديرها نوادي الطرق "مضاءة" في العادة. وعلى الرغم من أنه توجد فعلاً اختلافات فردية، يكون الرمز المعتاد هو المستطيل الأبيض بارتفاع 15 سم وعرض 5 سم، ويكون مرسوماً على الأشجار أو لوحات الإعلانات على جانب الطريق. أثناء تنزهك على الطريق في العادة، تواجهك نقاط الإضاءة، وإذا كان الطريق أمامك غير واضح تكون هناك علامة أخرى مرئية من مكان العلامة الأولى.

وتشير العلامة المزدوجة (واحدة فوق الأخرى) إلى منعطف. وتكون العلامة العليا ملتوية في الاتجاه الجديد للتحرك، ثم ابحث عن العلامة المنفردة التالية إلى اليسار أو اليمين.

إذا حدث وخرجت عن المسار فعد ببساطة من الطريق الذي أتيت منه لتجد الضوء أو العلامة السابقة. ومن هنا ينبغي أن تكون قادراً على إعادة تحديد الطريق ومشارك.