

الايقاع الحيوى

ان حدوث الليل والنهار وحركات الشمس والقمر والاجرام السماوية والفصول الاربعة... الخ تلك الظواهر الطبيعية لم تكن عشوائية بل ان لكل ظاهرة شكلاً منتظماً ومتقدماً ظاهرة الليل والنهار وتعاقبها وكل منها وزنها فاللليل للراحة والنهار للسعي والعمل، وكذلك دوران الارض والشمس وتلك الظواهر تحدث بایقاعات متننة وموزونة ولها اهدافها و مجالات الايقاع كثيرة ومتعددة فالطبيعة لها ايقاعاتها والحياة لها ايقاعاتها والحركة لها ايقاعاتها فالايقاع يلازم الانسان والحيوان في حياتهما اليومية كالانتقال من حالة النوم الى اليقظة وبالعكس وبصورة موزونة ومستمرة فالايقاع اخذ ابعاداً جديدة عندما ارتبط بحركات الانسان سواء حركات طبيعية يومية او مهارات رياضية ولم يقتصر الايقاع على الشكل الخارجي بل تعددى ذلك الى عمل الاجهزه الوظيفية في الجسم والذي يظهر على شكل ايقاعات بایولوجية مستمرة ما بين الارتفاع والانخفاض ليس على مدار اليوم فقط بل هنالك ايقاعات اسبوعية وشهرية وسنوية ومتعددة السنوات.

معنى الايقاع الحيوى Biorhythm

الايقاع الحيوى لفظ مركب من كلمتين اغريقيتين Bio و معناها الحياة و Rhythm و معناها التكرار الدوري والايقاع الحيوى : هو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية.

ويعرف ايضا بأنه رد الفعل الحيوى المتكرر الذي يظهر لدى الكائن الحي نتيجة للمؤثرات البيئية المحيطة به ويأخذ الشكل التموي الدوري المتصل.

وبمعنى اخر له بأنه التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها او يقل النشاط البدني والعقلي والانفعالي عند الانسان، وهذه التغيرات مرتبطة بلا شك بكل من البيئة الداخلية [الوراثية] والخارجية المحيطة به.

ومن خلال هذه التعريفات يمكن ان نتوصل الى ان النشاط الحيوى لجسم الانسان لا يمكن ان يستمر على وثيرة واحدة إذ حيث تغير حالته ما بين الارتفاع والانخفاض من خلال دوراته الاربع البدنية والانفعالية والذهنية والحسية.

ويرجع تاريخ ونشأة الايقاع الحيوى الى الحضارات المصرية القديمة، وعن طريقها انتقلت الى الحضارة اليونانية، حيث اكدهت بعض الوثائق والصور الفرعونية في حضارة وادي النيل القديمة على شواهد تؤكد اكتشافهم لنظرية الايقاع الحيوى . فمنذ ٣٠٠٠ سنة سجل علماء اليونان القدماء الايقاع المنتظم للوظائف الاساسية في الجسم مثل التنفس، عمل الكلية، ضربات القلب، وكذلك الدورة الشهرية للمرأة كما لاحظ [ابو فرات] الطبيب اليوناني الشهير ان الايام الجيدة والسيئة تتكرر في حدوثها عند كل الناس الاصحاء منهم والمرضى .

لقد اخذ الاهتمام بالايقاع الحيوى يتزايد خلال النصف الثاني من هذا القرن وخرج من الميدان الطبي ودخل ميدان التطبيق في مجالات كثيرة منها المجال الرياضي كأحد المتغيرات التي يجب ان تؤخذ في الحسابات عند تخطيط التدريب وفتراته وتوزيعات الشدة والحمل كذلك التخطيط ليوم السباقات وهل هي ملائمة للرياضي ام لا.

دورات الايقاع الحيوى Biorhythm cycles

هناك العديد من الدورات البايولوجية في الكائنات الحية بعضها بسيط جداً حتى انه يمكن من السهل ادراكه، وبعضها معقد جداً كثير التفاصيل وهذا قد دعا العلماء والباحثين الى رسم طبيعة الدورات الكبيرة للانسان وهي التي يطلق عليها الايقاعات الحيوية. الذي جعل من الصعوبة فهم الايقاع البايولوجي للانسان هو طبيعة تكوينه المعقد، فالبكتيريا تتكون من خلية واحدة تؤدي كل الدور البايولوجي، ولكن الانسان يتكون من عدد كثير جداً من الخلايا المختلفة، كل مجموعة منها يجمعها تركيب مختلف من الانسجة مثل الاعصاب والعضلات والدهون والجلد والعظم ...،

وهي التي تكون الكائن الحي. وكل خلية لها عدد من الاريقات الحيوية، وسلوك الخلية يؤثر بأيقاع الخلايا الاخرى، وفي النهاية تساهم ملابين من هذه الاريقات في تشكيل الاريقاع الحيوي للفرد.

ان رواد الاريقاع الحيوي الذين بدأوا بترسيخ هذه النظرية ووضع اساسيات لها والتوصل الى المعرفة والوقوف على النتائج التي طبقوها على دراساتهم كانوا دائماً يميلون الى النتائج نفسها ومن هنا نشأت نظرية الاريقاع الحيوي والتي ينص مضمونها ان الانسان يخضع في نشاطه البدني والانفعالي والعقلي لدورات ثلاثة ترددتها ٢٣، ٢٨، ٣٣ يوماً على التوالي وهنالك دورة رابعة اضيفت للدورات الثلاث اكتشفت مؤخراً وهي الدورة الحدسية او البديهية وطولها ٣٨ يوما.

١. الدورة البدنية Physical cycle

تعني الدورة البدنية هي كل ظاهرة لها علاقة بالحالة البدنية للفرد من طاقة ومهارات حركية مختلفة، هذا بالإضافة الى العناصر البدنية، وهي ايضاً اقصى طاقة يمكن ان يبذلها الفرد.

ومن مميزات هذه الدورة ايضاً زيادة ملحوظة في صفة التحمل، القوة، المناعة ضد الامراض، وتحمل الالم ومقاومته، جهد موجه، والقدرة والشجاعة وفي الطور الايجابي لهذه الدورة اي عندما يكون الفرد في حالة بدنية جيدة فهذا يعتبر وقتاً مناسباً للقيام بالاعمال النشطة، السفر، الرياضة، التنافس، كما يمكن اجراء العمليات الجراحية خلال هذا الطور.

اما خلال الايام الحرجة لهذه الدورة والتي تتميز بعدم الثبات البدني وترفع باعتدال الجسد والكسل البدني، حتى عند قيادة السيارة يجب ان يقود بحذر شديد.

وفي الطور السلبي الواطئ الذي يتميز بالخمول البدني ومستوى الطاقة منخفض، يتعب بسرعة لذا ينصح بالابتعاد عن العمل والأكل الزائد، وتقليل شدة التدريب.

لذا يعد الایقاع البدنى في غاية الاهمية في المجال الرياضي والذى يعمل على تنظيم حالة اجهزة الجسم الحيوية والعضوية وخاصة عند ممارسة الانشطة المختلفة.

٢. الدورة الانفعالية The Emotional cycle

ومدتها ٢٨ يوماً وتحتسب بالحالة النفسية والعاطفية للفرد وتأثر كذلك في الصحة العقلية كالنزع، الاحساس، الشعور، العاطفة، والابداع في الفترة السلبية والتي تعنى نشاطاً زائداً في المجالات والقدرات السابقة كما يمكن اعتبارها فترة ايجابية مترافقه يتميز الانسان فيها بحسن المزاج وخلاف ذلك يمثل النصف الثاني من الدورة الفترة السلبية المتباينة والمميزة بسرعة العصبية حيث يحتاج الجسم فيها الى الراحة النفسية والاستجمام حتى لا يصاب بالاحباط و�بوط المستوى "ويقع اليوم الحرج من هذه الدورة في اليوم الرابع عشر ويؤدي الى حدوث خلل في الموازنة وخطأ في تقدير الامور الذي يؤدي الى الشروق والسرحان ومن ثم الى وقوع الحوادث.

٣. الدورة الذهنية او العقلية Intellectual cycle

ومدتها ٣٣ يوماً وتقسم على مراحلتين كل منها ١٦ يوماً ويفصل المراحلتين يوم او يومان حرجان، تؤثر هذه الدورة في الذاكرة، اليقظة، القدرة على التعلم، سلامة العمليات العقلية العليا، تمكن هذه الدورة الانسان خلال الفترة الايجابية منها بالاستفادة من ذكائه وامكانياته الذهنية، في حين يحدث هبوط في استيعاب الانسان وذكائه في الفترة السلبية ومن المهم الملاحظة الى ان اليوم الحرج لهذه الدورة يؤثر في قابلية اتخاذ القرار للانسان.

٤. الدورة الحدسية او البديهية [البصيرة] Intuition cycle

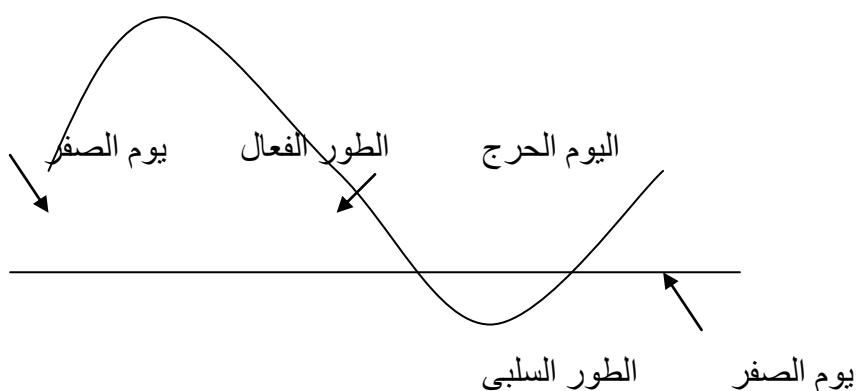
فضلاً عن الدورات السابقة فقد اضيفت دورة الحدس للدورات الثلاث مدتها ٣٨ يوماً تؤثر في الدوافع، الغرائز، والادراك واللاشعور او اللاوعي ان هذه الدورة تسيطر على ما يدرك وراء

الوعي الحس الباطني الموهبة والحس السادسة، اذا كنت مهتماً في موضوع ما فإن ذلك يعتمد على قدراتك في ما وراء الوعي، وهؤلاء العرافين، الشافين الذين لهم مقدرة التخاطر والقدرات النفسية والسيطرة العقلية ولقد وصف [كارل جانك Carl Jungs] والذي يعد من افضل السايكولوجيين والمدرسین الوظائف الاربعة على انها الاحساس، التفكير، الشعور، والحس وهذه الوظائف الاربع لها علاقة بالدورات الایقاعية الحياتية الاربع وهي البدنية، العاطفية، العقلية، والحسية، وتعمل جميعها سوية لتنظيم القابلية البدنية والعاطفية والذهنية للعيش بسعادة.

٥. اليوم الحرج Critical day و يوم الصفر Zero day

اليوم الحرج: هو الفترة التي يتحول فيها المسار من المرحلة الایجابية الى المرحلة السلبية أي بعد ١١,٥ يوم للدورة البدنية او هو منطقة تقاطع الدورات مع الخط المستقيم الافقى او هي الايام التي تتقاطع فيها المنحنيات الثلاث خط الصفر أي الانتقال من الطور العالى الى الطور الواطئ او بالعكس.

اما اليوم الصفرى فهو كل دورة تقطع الخط الافقى [مستوى الصفر] من الطور الایجابي تسمى حالة الصفر او [يوم الصفر] وكما موضح في الشكل (٣)



- في الايام الحرجة للدورة البدنية تكون اكثر عرضة للحوادث ونزلات البرد وكذلك الاضرار والامراض التي يمكن ان تصيب اجسامنا بما فيها الوفاة.

- اما الايام الحرجة الخاصة بالدورة الانفعالية فإننا نكون اثر عرضة للمشاجرات والمشاحنات والشعور بالحزن واليأس والكبت وعدم الاحساس بالرغبة في تحقيق اي شيء.

- وفي الايام الحرجة للدورة العقلية تكون اكثر عرضة للحكم والتصرف الخاطئ وصعوبة في التعبير عن الاشياء بوضوح وعدم الاقبال على تعلم اي شيء جديد او حتى تذكر ما تم تعلمه.

ان الرياضيين يمكن نصيحتهم بأخذ الحذر او الامتناع كلياً عن اداء المباريات عندما يكون الایقاع البدني لهم في اليوم الحرج لأنهم في هذه الايام اكثر عرضة للاصابة وانخفاض المستوى فيها عن غيرها، ونحن جميعاً يمكن ان نتجنب الاثاره والاطمار مع قليل من ضبط النفس في اليوم الحرج للایقاع الانفعالي، وعامة في الايام الحرجة من منحي الایقاعات الثلاث - البدنية والعقلية والانفعالية - يفضل الراحة ويمكن قضاوها في السرير بدون مجهد بدني او انفعالي او عقلي على الاطلاق.

العوامل المحددة للایقاع الحيوي

يتاثر الایقاع الحيوي للكائن الحي بعدد من العوامل في الوسط الخارجي وينعكس اثرها على اعما الاجهزه الحيوية للفرد ، وهذه العوامل تتمثل في:

١. الاضاءة : حيث ان كل ما يرتبط بالعمل اليومي في الضوء او الظلام يؤثر في الایقاع الحيوي بارتباط الضوء بالعمل والظلام بالراحة مع تاثير بعض العادات للفرد كالسهر على الایقاع الحيوي.

٢. الخصائص الجغرافية : كالضغط الجوي ودرجات الحرارة والرطوبة والارتفاع فوق مستوى سطح البحر.

٣. العوامل الاجتماعية : كاوقات النوم ومتطلبات النشاط الرياضي والغذاء كالصوم.

المبادئ الاساسية لتنظيم الايقاع الحيوى

١. اتباع نظام ثابت لتوقيتات انشطة اليوم الواحد كالنوم والغذاء والتدريب في توقيت معين.
٢. عدم تغيير نظام العمل والراحة واليقظة حيث يؤدي ذلك الى خلل الايقاع الحيوى.
٣. عدم تغيير السلوك المعتاد قبل النوم والاحتفاظ بنفس العادات مثل تناول وجبة العشاء مبكراً والمشي قليلاً.

خصائص الايقاع الحيوى

- تختلف مستويات الايقاع الحيوى واجسام الكائنات الحية ذات الخلايا المتعددة.
- يمكن تغيير فترات الايقاع الحيوى في حالة تغير العوامل الخارجية.
- ترتبط خلايا واعضاء الجسم بايقاع مراكزها العصبية.
- يعد ايقاع النوم واليقظة هو الايقاع الرئيس الذي يعد مفتاح جميع ايقاعات اجهزة الجسم المختلفة.