



الجمعة 25 شعبان 1447 هـ - 13 فبراير 2026

أخبار النافذة

[في استراتيجية الأمن القومي الأمريكي الدولار عملة سامة والنظام المالي العالمي يتفكك الحرب على غزة مصير أبوي النبي بين البحث العلمي وأدب التناول لتفادي الأضرار.. 5 خطوات بسيطة للتنفس بشكل صحيح بعد وفاة 3 أشقاء بامباة.. ما الذي يتسبب في انفجار شواحن الهواتف وكيفية تجنبها؟](#) | [ميدل إيست مونيتور](#) | [إنذار الخرطوم: كيف يمكن للرياض أن تُسهم في استقرار السودان؟](#) | [الحارديان](#) | [الأمم المتحدة: إحباط خمس محاولات لاعتقال الرئيس السوري أو وزراء بارزين خلال العام الماضي](#)

□

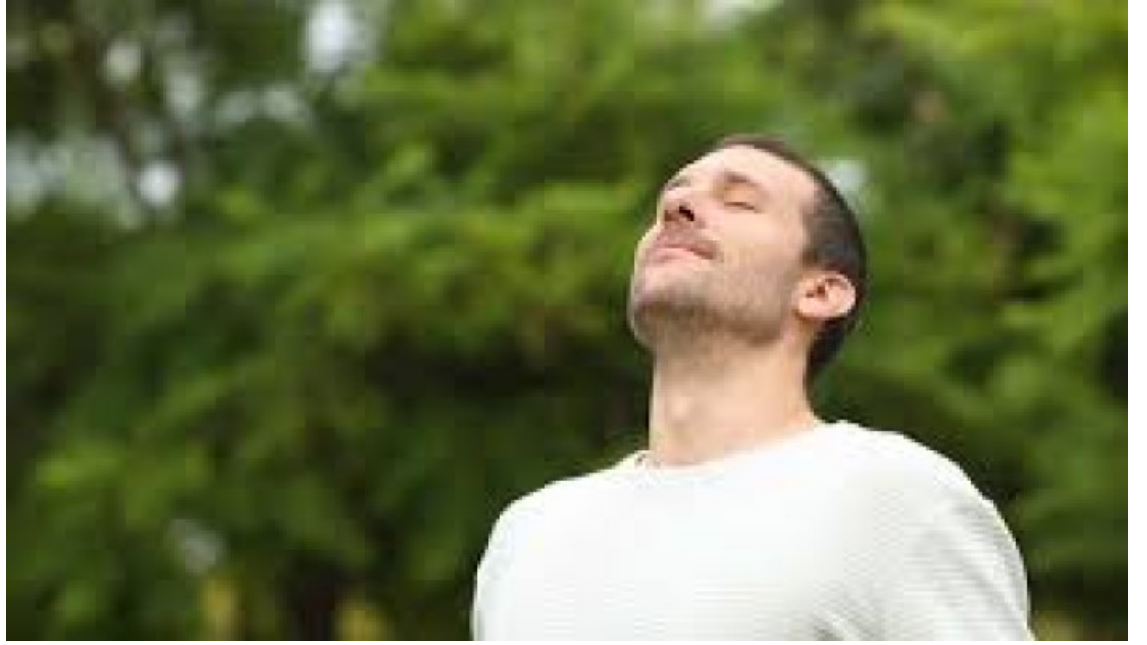
 Submit Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

لتفادي الأضرار.. 5 خطوات بسيطة للتنفس بشكل صحيح





الجمعة 13 فبراير 2026 06:00 م

يتنفس كثير من الناس بطريقة خاطئة عن طريق الفم، لكن التنفس العميق عبر الحجاب الحاجز من خلال الأنف هو الأفضل، كما تنصح أن دارا شاه، أخصائية العلاج الطبيعي المعتمدة، والمتحدثة باسم الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي.

وأضافت لصحيفة "نيويورك بوست" أن "هذه الأساليب" تسمح للأنف بتصفية الهواء وتدفئته وترطبيه، وهي فوائد لا تتحقق عند التنفس من الفم". كما أنها تساعد في تنظيم جهازك العصبي، مما يسمح لك بالبقاء هادئًا وتقليل الضغط على أعضائك الداخلية.

التنفس السريع

في المقابل، يحاكي التنفس السريع والسطحي "استجابة الجسم الطبيعية للذعر، مما يخلق ضغطًا غير ضروري"، كما قالت شاه.

وأضافت أن الشعور بضيق التنفس أثناء الراحة قد يكون علامة على أنك تتنفس في الغالب من الصدر وليس من الحجاب الحاجز.

ويمكنك أيضًا تقييم جودة تنفسك بالاستلقاء على الأرض مع وضع إحدى يديك على بطنك والأخرى على صدرك. قالت شاه: "لاحظ أيهما يرتفع أولاً. إذا وجدت أن صدرك يتحرك أكثر من معدتك، فهذا مؤشر على أنك لا تستخدم الحجاب الحاجز".

وأوضحت أن عادات التنفس السيئة غالبًا ما تتطور نتيجة عوامل أخرى، مثل الأمراض الكامنة، واحتقان الأنف المزمن، والقلق، وبعض خيارات نمط الحياة. وقد يكون الأشخاص الذين يقضون معظم وقتهم جالسين أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في التنفس.

وأشارت شاه إلى "أن نمط الحياة الخامل قد يؤدي إلى إضعاف العضلات المستخدمة لدعم التنفس السليم، خاصة عندما يقترن بوضعية سيئة. إن الحفاظ على وضعية مستقيمة ومريحة هو أسهل طريقة لتفعيل الحجاب الحاجز".

لكن تغيير عاداتك في التنفس، ليس بالأمر الهين. وقد أوصت شاه بالخطوات الخمس التالية لمحاولة التدريب على الطريقة الصحيحة للتنفس.

5 خطوات لتحسين التنفس

ابحث عن وضعية مريحة: "ابدأ بالاستلقاء على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع وسادة تحت رأسك".

أرخ جسمك: "قبل أن تبدأ، خذ لحظة لإرخاء عضلات كتفك ورقبتك وصدرك. الهدف هو ترك الحجاب الحاجز يقوم بمعظم العمل".

استنشق ببطء من أنفك: "خذ نفسًا عميقًا وبطيئًا من أنفك. أثناء الشهيق، ركز على توسيع بطنك. يجب أن تشعر بارتفاع يدك الموضوعة على بطنك، بينما تبقى يدك الموضوعة على صدرك ثابتة نسيئًا. هذا يدل على أن الحجاب الحاجز يعمل".

أخرج الزفير ببطء من خلال شفتين مضمومتين: "ضم شفتيك برفق كما لو كنت على وشك التصفير. أخرج الزفير ببطء، ودع بطنك تهبط إلى الداخل. يجب أن تشعر بيدك على بطنك تتحرك إلى أسفل. حاول أن تجعل زفيرك أطول من شهيقك، ربما بالعد إلى اثنين أثناء الشهيق وأربعة أثناء الزفير".

كرر وركز: "استمر في هذه الطريقة، مع الحرص على التنفس بسلاسة وانتظام. المهم هو إبقاء صدرك وكتفك مسترخيين، والسماح لبطنك بالارتفاع والانخفاض مع كل نفس".

مع الممارسة والتكرار، يمكن أن يصبح التنفس عن طريق الحجاب الحاجز عادة تلقائية، ولكنه قد يتطلب بعض الالتزام. أوصت شاه بتخصيص بضع دقائق كل يوم للتدرب على التنفس، ويفضل أن يكون ذلك مرتين أو ثلاث مرات يوميًا لمدة خمس دقائق لكل جلسة.

وفي النهاية، سيصبح النفس العميق أكثر طبيعية- ويمكنك أن تتنفس بسهولة وأنت تعلم أنك تقدم خدمة جيدة لجهازك العصبي.

تقارير



[شاهد | هروب جماعي من مركز علاج إدمان بالهرم يفصح إمبراطورية المصحات غير المرخصة](#)

الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

تقارير



[تشريد جماعي وتهديدات أمنية.. تسريح عشرات العمال من شركة «زد غير البحار» بمصر الجديدة](#)

الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

مقالات متعلقة

كناجذ ناقتنا في فدعاسته قوههقلا فلهزم دئلو ف 7

7 فوائد مذهلة للقهوة تساعد في إنقاذ حياتك

ضارباً لأن مة صايرلاوة كرحلا ففخة فيك: نلقلاو بائذكلا | كينيلك ويا

مايو كلبنيك | الاكتئاب والقلق: كيف تخفف الحركة والرياضة من الأعراض

رسلاى لاء فرعة؟ ديرلاي فرذكا كانباع مة انا

لماذا تدمع عيناك أكثر في البرد؟ تعرف على السر

رطخلا لكبلاق صرعة يموه تاداء 5

5 عادات يومية تعرّض قلبك للخطر

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026