



الجمعة 25 شعبان 1447 هـ - 13 فبراير 2026

أخبار النافذة

في استراتيجية الأمن القومي الأميركي الدولار عملة سامة والنظام العالمي يتفكك الحرب على غزة مصير أنوبي النبي بين البحث العلمي وأدب التناول لتفادي الأضرار.. 5 خطوات بسيطة للتنفس بشكل صحيح بعد وفاة 3 أشقاء بإمكانيه.. ما الذي يتسبّب في انفجار شواحن الهواتف وكيفية تحنّها؟ مدلّ استمانتور || إنذار الخرطوم: كف يمكّن للرياض أن تُسْهم في استقرار السودان؟ الحارديان || الأمم المتحدة: إحباط خمس محاولات لاغتيال الرئيس السوري أو وزراء يارزين خلال العام الماضي



□



Submit



Submit

[الرئيسية](#)

[الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

[المقالات](#)

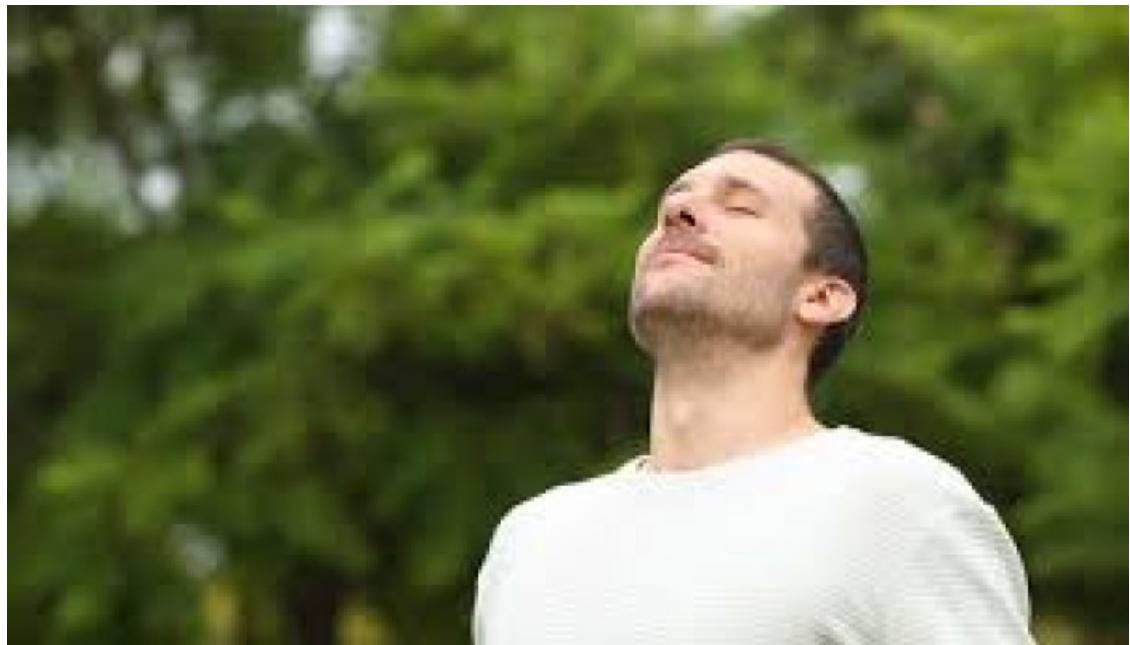
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعوه](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

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

لتفادي الأضرار.. 5 خطوات بسيطة للتنفس بشكل صحيح





الجمعة 13 فبراير 2026 م 06:00

يتنفس كثيرون 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، والمتقدمة باسم الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي.

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

التنفس السريع

في المقابل، يحاكي التنفس السريع والسطحى "استجابة الجسم الطبيعية للذعر، مما يخلق ضغطاً 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 أيضاً تقييم جودة تنفسك بالاستلقاء على الأرض مع وضع إحدى يديك على بطنه 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 غالباً 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، وخاصة عندما يقترن بوضعية سيئة. إن الحفاظ على وضعية مستقيمة ومرحة هو أسهل طريقة لتفعيل الحجاب الحاجز".

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

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

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

استنشق ببطء من أنفك: "خذ نفساً عميقاً وبطيئاً من أنفك. أنتاء الشهيق، ركز على توسيع بطنك. يجب أن تشعر بارتفاع يدك الموضوعة على بطنك، بينما تبقى يدك الموضوعة على صدرك ثابتة نسبياً. هذا يدل على أن الحجاب الحاجز يعمل".

أخرج الزفير ببطء من خلال شفتين مضمومتين: "ضم شفتيك برفق كما لو كنت على وشك التصفيير. 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 أنتاء الشهيق وأربعة أنتاء الزفير".

كرر ورکز: "استمر في هذه الطريقة، مع الحرص على التنفس بسلاسة وانتظام. المهم هو إبقاء صدرك وكتفيك 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 بعض دقائق كل يوم للتدريب على التنفس، ويفضل أن يكون ذلك مرتين أو ثلاث مرات يومياً 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 حماعي من مركز علاج إدمان بالهرم بفضح إمبراطورية المصحات غير المرخصة](#)
الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

[تقارير](#)



[تشريد حماعي وتهديدات أمنية.. تسرح عشرات العمال من شركة «زد عبر النار» بمصر الجديدة](#)
الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

[مقالات متعلقة](#)

7 فوائد مذهلة للقهوة تساعد في إنقاذ حياتك

ضرر علـاـنـمـةـصـاـيـرـلـاـوـةـكـرـحـلـاـفـفـخـتـفـيـكـبـقـلـقـلـاـوـبـائـتـكـلـاـ|ـكـيـنـيـكـوـيـامـ

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

رسـلـاـلـيـاءـفـبـرـعـزـ؟ـدـرـبـلـاـيـفـرـثـكـأـكـانـيـعـعـمـدـزـادـمـلـ

لماذا تدمـعـعـيـنـاكـأـكـثـرـفـيـالـبـرـدـ؟ـتـعـرـفـعـلـىـالـسـرـ

رـطـخـالـكـبـلـاـفـضـرـعـةـيـمـوـتـادـعـ5ـ

5 عادات يومية تعرّض قلبك للخطر

- [التكثيف](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق و حریات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

[اشترك](#)

[أدخل بريدك الإلكتروني](#)