



د.حمو بوظريفه

أحذر من الكارسي

عبدالله



عبدالله



دار الأمة

جميع الحقوق محفوظة

شركة دار الأمة ©
للطباعة والترجمة والنشر والتوزيع

ص.ب. 109 برج الكيفان
16 120 الجزائر

الهاتف: 04 22 20 (02)

الفاكس: 04 24 20 (02)

الطبعة الأولى
يناير 1996

إيداع شرعي
1996 / 1

مقدمة

قد يتبادر الى الذهن لأول وهلة أن كلمة كرسي مفردة بسيطة ومعروفة. إلا أن التمعن فيها قد يكشف لنا بأنها قد لا تحدث بالضرورة نفس الاستجابة لدى شخصين. فالسياسي قد تعني كلمة كرسي بالنسبة له مركز سلطة وجاه يتبعه ضمناً منصباً رئاسياً أو حكومياً أو وزارياً... الخ. وقد تفهم لدى الإداري على أنها ترقية لمصنّب المدير أو أي منصب يطمح اليه. وهي لدى الأحزاب السياسية تدل على مقعد برلماني يأمل كل منهم الحصول على أكبر عدد منه للتفوق على غيره. وتفسر لدى الأستاذ الجامعي على أنها قمة التفوق العلمي. وهي لدى المسافر تدل على الظفر بمكان للسفر على متن وسيلة من وسائل النقل. ويدركها المعوق كالبديل الوحيد لرجليه. أما المريض فيرى فيها أداة نجدة يرتكز عليها جسمه ويحافظ بها على توازنه. في حين تدل لدى المحكوم عليه بالاعدام في الولايات المتحدة الأمريكية على الكرسي الكهربائي المستعمل لتنفيذ هذا الحكم. وهي لدى العامل بمثابة أداة لراحة رجله من الوقوف المطول. وهكذا دواليك. ويرجع هذا التباين في الإدراك الى أن استجابة الفرد لا ترتبط بالدخل الفيزيقي (physical input) فحسب، بل كذلك بخصائص الفرد وحالته النفسية. فالشخص الجالس على كرسي في انتظار عقوبة قد لا يحس به مهما كان مستوى تصميمه وارتياحه عالياً. وكذا الشخص الجالس في انتظار مكافأة أو جائزة تشجيعية قد لا يحس بالكرسي مهما كان تصميمه سيئاً.

إضافة الى ما سبق، فلقد ظل الكرسي منذ زمن قديم يرمز للمكانة الاجتماعية، بحكم كون الزعيم هو الوحيد الذي يحق له الجلوس على كرسي مرتفع. تبعا لهذا أصبح الكرسي رمزا للمكانة الاجتماعية للفرد حتى على مستوى المؤسسات والأفراد العاديين. ويمكن لمس هذا الواقع من خلال التجول في مختلف مكاتب مؤسسة ما، لملاحظة الفرق الواضح بين كرسي المدير وكرسي نائبه ورئيس المصلحة أو الاطار، أو الكاتبة. وحتى في قاعات الاجتماعات أو المؤتمرات يمكننا ملاحظة هذا النوع من التمييز المتقبل اجتماعيا. إذ يخصص كرسي بارز للرئيس أو الرؤساء والملوك، وكراسي يعتقد أنها أقل قيمة - إن صح التعبير - للوفد المرافق، ثم كراسي للحاضرين أو الصحفيين... الخ. وكأن للكرسي مدلولاً معنوياً أكثر منه مادياً. ولعل خير دليل على ذلك يكمن في الاستجابة التي تتكون لدى القارئ بمجرد رؤيته لهذا الكتاب تحت عنوان: (احذر من الكرسي).

زيادة على هذا، توجد فروق فردية بين الناس تجعلهم يفضلون بعض الكراسي عن غيرها تبعا لعاداتهم أو اتجاهاتهم ومواقفهم، وكذا الهدف من الجلوس وأنواع النشاطات التي ينوون القيام بها. فقد يشتري الناس أو يحبذون كرسيًا ما بناءً على لونه، حجمه، مظهره، وما يوفره من ارتياح، وخاصة سعره. ولعل هذا ما جعل أحد الباحثين يحكم بأن الكرسي تقريبا بدون استثناء مصممة للعين أكثر منها للظهر. وهكذا يبدو أن الكرسي الصحيح هو قضية حكم ذاتي (A matter of subjective Judgement).

يبقى الكرسي مبدئياً كوسيلة أو أداة في غاية الأهمية لراحة الإنسان والتخفيف من وزن جسمه الذي تتحمله القدمان. إذ يساعد ذلك على تقليص مستوى النشاط العضلي الستاتيكي المطلوب لغلق مفاصل القدمين، الركبتين، الحوض والعمود الفقري. بالإضافة الى بذل أقل جهد للدورة الدموية للرجلين والقدمين. وبالتالي تخفيض نفقاته باستهلاك أقل للطاقة. زيادة على أن الكرسي جد مناسب للأعمال التي تحتاج الى المهارة ودقة الحركة وتثبيت الرؤية، وتلك التي تستدعي استعمال كلا القدمين لتسيير بعض الأنواع من المتحكمات.

وبغض النظر عما تعنيه كلمة كرسي بالنسبة لمختلف الأفراد، فإن وضعية الجلوس أصبحت بمثابة السلوك النمطي الأكثر تكرارا في الحياة اليومية للانسان المعاصر. حيث ازدادت نسبة الوقت التي يقضيها الناس جالسين، فتقلص مشيهم ووقوفهم تدريجيا وزاد جلوسهم في السيارات أو غيرها من وسائل النقل وأماكن الجلوس. ولعل أصلح مثال على ذلك ما يحدث يوميا أمام التلفزة، لدرجة أن أحد الباحثين قد وصف وضعية الجلوس على أنها أصبحت الوضعية الطبيعية للانسان. وبالرغم من اتصاف وضعية الجلوس بمزايا كثيرة، خصوصا كونها أقل تعب كوضعية عمل بالمقارنة مع الوقوف، إلا أن لها آثارا سلبية يعد اللارتياح من أهم مظاهرها. كما أن الجلوس لمدة طويلة قد يؤدي الى ارتخاء العضلات البطنية، والى التوزيع السيء لوزن الجالس، والذي يمكنه أن يحد من سريان الدم في الردفين والفخذين نتيجة ضغط الثقل الممارس على انسجتها اللينة. وهو ما يمكن أن ينجم عنه اتساع الأوعية الدموية الحوضية، مما قد يؤدي الى ظهور داء البواسير. وهذا زيادة على تسطح أو احداثاب العمود الفقري وما ينجم عن ذلك من الآم في الظهر. الأمر الذي استقطب اهتمام الكثير من الباحثين للقيام بدراسة هذه الوضعية والآثار السيئة المترتبة عنها، وكيفية تحسينها بواسطة التصميم الجيد للكرسي بصفة خاصة ومراكز العمل في وضعية الجلوس بصنفة عامة.

وبعالم هذا الكتاب موضوع الكرسي في ضوء ما توصلت اليه مختلف العلوم في هذا المجال. حيث تم التعرض بأسهاب لمفهوم الوضعية الجسدية وأهميتها، بالاضافة الى مزايا وعيوب كل منها والتطورات التي مرت بها خصوصا في خضم التقدم التكنولوجي المتسارع وادخال المصممين لبعض المبادئ الارغونومية الحديثة. زيادة على التعرض بامعان لعلم قياس أبعاد الجسم وكيفية استعمال هذه الأخيرة كمرحلة أولى في تصميم الكراسي بصفة خاصة ومراكز العمل بصفة عامة. وليس هذا فحسب، بل يتطرق الكتاب بعمق لكل من تصميم الكرسي، وتصميم مراكز العمل في وضعية الجلوس. زيادة على تناول موضوع اللارتياح أثناء الجلوس ومناقشة مفهومه وعلاقته بالألم والتعب. هذا بالاضافة الى محاولة الوقوف على العوامل المتسببة فيه، واستعراض آخر ما توصل

إليه الباحثون كطرق لقياس اللارتياس أثناء الجلوس كموضوع حديث
جذب اهتمام الكثير من المهتمين به.
ولا يفوتني بالمناسبة أن أتقدم بالشكر الجزيل الى الزملاء الأساتذة
الذين قدموا لي يد المساعدة. وأخص بالذكر الأستاذ تعزيبت جمال،
الأستاذ أوزنجة العيد، الأستاذ بوحفص عبد الكريم، على
مساهمتهم في مراجعة هذا الكتاب، وما قدموه من ملاحظات
واقترحات بناءة. كما أشكر دار الأمة على ما وفرته لي من تسهيلات
لطبوع هذا الكتاب، وتحمسها لدعم اللغة العربية بهذه السلسلة
العلمية الحديثة تحت عنوان: (أعرف جسدك وافهم نفسك). وأخيرا
وليس آخرا، أشكر السيد بن صادق غلي على ما أبداه من صبر ومرونة
أثناء قيامه بعملية رقن هذا الكتاب.

والله ولي التوفيق

المؤلف:

الدكتور بوظريفة حمون

الجزائر في نوفمبر 1995