

كيف تصير قويا

٢

لا مشاحة في ان افضل ما يحرزه المرء في معترك الحياة عضلات قوية تؤهله للقيام
بالمال و قضاء مهامه . ولقد نرى قوم ان الرياضة البدنية لا تزيد لها الا انها تبي العضلات
تنتاسك وتثوي وفاتيمم انها تصنع مزايب في المرء لم يكن يحلم ان طيبا يستطيع اصلاحها .
فالذين يجمعون في مشيهم ويتمادون بسارا ويمينا لا يكون ذلك ناشئا عن علة متصلة في
اجسامهم او نقص في اعضائهم وانما هو من في عضلاتهم لعدم تمرينها فتعجز عن القيام
برضايتها وتقدم الرشاوة والخفة والروني في مشيهم ووقوفهم وقصودهم اذ الرياضة القانونية
تصلح الاكتاف فتتبع هبوطها واستدارتها وتوسع الصدر فتبرزه وتقرم الظهر فتتمتد القائمة .
ثم ان العيوب التي مر ذكرها قد تكون ناشئة عن ان الاعضاء الداخلية مقصرة في اداء
وظائفها مخلة في نظامها ولا سيما الرئتين فانهما لا تعالجان الا بالرياضة التي قويتا رغد العيش
وظالت الحياة

ويخطئ من يتوهم ان الرياضة القانونية لا تنفع الا الاحداث فقد ظهر بالتجارب انها
لا تنفع الاحداث فقط بل تنفع الذين تجاوزوا منتصف العمر حتى الشيخ والسبب في ذلك
انها تجعل عضلات الجسم قادرة على حفظ النظام في مراكزها فاذا ضمت ارتخت ارتخت
معها عدة اعضاء . يعتبر ذلك بهبوط الاكتاف وانحنائها الى الامام مع ان وظيفة العضلات ان
تحتفظها في مراكزها راجمة الى الوراء واذا كانت اضلاع الصدر مرتخية ضغطت على الرئتين
فضاق الصدر وسحب التنفس

على ان كل ما قلناه عن منافع الرياضة لا يمد شيئا مذكورا في جانب ما تحدثه في
الاعضاء الداخلية فلها تزيد القلب والرئتين حركة وعملا فاندو والتحميد في الجبال
مثلا يضاعفان ضربان القلب ويسرعان التنفس اضعاقا ويدخلان الى الرئتين مقدارا كبيرا
من الهواء فيسري الى شعب دقيقة فيربما لا يبلغها بالتنفس العادي . فهذا السبب من
الرياضة يوسع الشعب فتتوى الرئتان والقلب معا . ومن التواعد المعروفة طيبا انه كلما زاد
ضربان القلب زاد مقدار الدم الذي يوزع في الجسم فيتم بذلك النمو والتجدد الخيري ويسهل
افراز الفضلات ويزيد ايضا مقدار الاكسجين او المنصر الذي يتي الدم ويطهر خلايا

الجسم لتجدد قوى السماع لانه ينقى من الفضلات والنفائيات بما يسري اليه من الدم النقي وكذلك الكبد فانها تزيد في الافراز من الصفراء اللازمة للهضم وتفرز المعدة ايضا عصاراتها فتزيد الشهية الى الطعام ويتناولها الاكل مرتباً
 فينضج مما تقدم ان كل جزء في الجسم تكسب الرياضة قوة ونشاطاً فيتوم بالوظيفة التي خص بها ولذلك اجمع الخبيريون على ان من يعود الرياضة ويشعر بتأثيرها يتهدر عليه تركها والمواد الى ما كان عليه من الخمول والكل



يتجمل لنا الآن امر خليق بالاعتبار نظراً الى العصر الذي نحن فيه عصر التباري والتنازع فان ضياع بضع ثوان او دقائق يضيع المستقبل او يفقد الحياة اذا لم يكن الجسم قوياً خفيفاً. هنا رجل مشرف على الفرق وهناك قطار تريد اللحاق به وهناك رجل احدق به الخطر من نار تكاد تحده عقبها اليه فاذا كنت تعوداً الرياضة الثانوية استطعت تخليص الفريق وادراك القطار ونجية الثالث من خطر النار

ولرب معترض يقول ان من الناس من يقع بيثاً اذا اجهد نفسه بالجري فتكون الرياضة آفة على مستعملها والجواب ان موت هذا الرجل لم يكن الا لضعف في قلبه وسبب الضعف انه لم يمتد الرياضة فوهن قلبه ولم يعد يستطيع القيام بعمل شاق كالجري وكان الواجب ان يترجم قلبه بعمله كائر اعضاء الجسم سواء كان الجسم هادئاً او في اشد حركة فاذا رمت ان تعرف قوة قلب رجل لم يمتد الرياضة او ضعفه جساً نبضه وهو ما كمن مشربح ودعه يصد سماً وينزل عليها مسرعاً مرة او مرتين وعداً بعد ذلك ضربات نبضه فيجد انها زادت عن المعتاد من الثلاثين الى خمسين ضربة في الدقيقة ولكن الذي اعتاد الرياضة لا تزيد ضربات نبضه اكثر من عشر او خمس عشرة ضربة في الدقيقة. فعود السلم والتزول عليها طريق يسنى بها لكل واحد ان يعتبر قوة قلبه وان يرى الفرق العظيم في اثناء ترويض جسمه بتقص ضربات نبضه

ومن اشد ما احسب به رجال عصرنا عصر التعم والتفرق ان الواحد منهم لا يبلغ منتصف عموره حتى تراه غير قادر ان يمدو قيد ميل واحد بخير ان يقع في خطر او يشعر بتعب شديد في رجليه وضيق في صدره يومه ان الموت ادنى اليه من الحياة. مع ان الواجب عليه ان يمدو ميلين او ثلاثة اميال على معدل ثمانية اميال في الساعة ولا يشعر بتعب او اقل ازعاج

ومن العادات الشبهة استعمار اليد اليمنى دون اليسرى فتقرى تلك وتضمف هذه وكثيراً ما تكون الرجل اليمنى أكبر قليلاً من الرجل اليسرى لأنها أكثر استعمالاً نبتاً عن ذلك أن الجانب الايمن يعير أقوى واشد احتمالاً من الجانب الايسر فتتقوس سلسلة الظهر الى جهة اليسار وتجهط الكتف اليمنى . في كل اربعة اشخاص لا يوجد الا واحد سميماً من هذا العيب وتكن الرياضة القانونية تصليحاً وتجعل اليدين مناسبتين انتوة في العمل فاذا فقد معتاد الرياضة يئناه لم يتصمر عليه العمل يسراه واذا اصابت يئناه آفة ارتعبت من العمل اراحها واستعمل يسراه بدلاً منها



كل عضو يتحرك في الجسم انما يتحرك متقاداً للفاعل في الدماغ يصل اليه بشعبة من الاعصاب فترويض العضلات ترويض للاعصاب والدماغ وبعبارة اخرى ان الاعصاب تشد وتقرى والدماغ يتجدد قواه وينمو ويؤيد اقتداراً على العمل وهذا هو السبب في كون الرياضة تجعل المرء ثابت الجأش ذا ارادة وتوازن عقلي وخاطر سريع مثاباً مستعداً لان يذل الصعاب وتتقاد اليد صاغرة . فهي ولا خلاف في الاستدلال خير علاج لذري الاشغال العقلية وسائر الذين تستدي اعمالهم توارد الدم الى ادمغتهم فاستعمالها امر واجب وسرية لازب لطيلة العلم والمهندسين والكتاب . وما يحجز الطلبة عن اتمام دروسهم او اصابتهم الامراض بئداعتها الا لكونهم في الغالب قد اهملوا الرياضة البدنية . ومثل هذا يقال عن الذين يصابون بحجزجأشي من ذوي الاشغال العقلية كالشعرين والاساتذة فقد كان في استطاعتهم ذرية الفواحي لو راضوا ابدانهم

ولا ينبغي ان الدماغ يتجهج اذا توارد الدم اليه عند الافراط بالاشغال العقلية فيصير صاحبة نبالاً الى اعطاء النفس هواها ولكن هناك امر واجب ان لا ننساه وهو ان الرياضة تجعل المرء ينام مستريحاً ساكن البال هادئاً نراحتة هذه ترد اليه قوته العقلية وتسلطه على ارادته . اعبر ذلك في القبائل المصح الذين يعيشون على الصيد والقتص واكل الحشائش القليلة الغذاء فان اتباعهم لا هوائهم اقل كثيراً من الذين يعيشون مترفين متعمين فهذا يهدر بالوالدين والعلمين ان يعرفوا الصغار الرياضة البدنية ولا سيما في هذا العصر الذي زاد فيه الميل الى اتباع الامراء وكان اتباعها والانصياع لها تقطة سوداء في صحيفة القرن العشرين الذي بلغ العلم فيه قمة مجده وأوج رفعة . ويقول ربائر السن انه اذا قل العمل على الجأوة مالوا الى التمرؤ فلذلك لا يتحركهم بلا عمل ولو جعلوا الادوات الحديدية

توانين الرياضة

(١) الرياضة القانونية ذات المنفعة الحقيقية هي التي تحرك بها كل عضلات الجسم حركات طبيعية معتدلة منتظمة

(٢) يشترط في الرياضة ان تكون مطردة ولعني بذلك مخالفة ما يتبعه اصحاب الاعمال فانهم يقضون اسبوعاً او اسبوعين في الصيد مرة في العام او يشون مسافة طويلة مرة في الشهر وما شاكل ذلك مما يؤلم العضلات او يفسد بدناً من ان يقومها فيقل الميل الى الرياضة فالواجب استعمالها كل يوم لان العضلات تقتدر اليها انتقار الجسم الى التغذية . ومن يحاول ترويض جسمه في يوم عطلة ما يفتيد عن ترويض شهرًا مثلاً مثل من يحاول اكل غذاء شهر في يوم واحد فلذلك يجب الترويض كل يوم والاحسن ان يكون في ساعة معينة

(٣) ان اتفق الاوقات للرياضة الساعة العاشرة صباحاً والذين تمنعهم اشغالهم عن ذلك فلينظروا ساعة معينة من نهارهم فينالوا الفائدة المرومة . ولكن يشترط على ضعاف البنية ان لا يروضوا اجسامهم مدة طويلة قبل طعام الصباح . لان المصابين ببرد الهضم اذا بشوا مسافات شاسعة فييل طعام الصباح قد يثمي عليهم او يشعرون بقله الفألية للاكل وضمف في الهضم فيجب والحالة هذه قسمة وقت الرياضة يجعله نصف ساعة قبل التطور ونصف ساعة قبل النوم

(٤) من الحكمة والصواب في احياد الرياضة ان لا تكون عنيفة متعبة في بادىء الامر ولا سيما اذا مارسها ذوو العضلات الضعيفة فان كثيراً من الناس يبدؤون الرياضة بنصف فتضعف عزيمتهم ونشاطهم لما يصابون به من الألم والتعب في عضلاتهم فيتركونها وشأنها فالواجب اذا استعمال الرياضة استعمالاً قانونياً وبنى بذلك ان يتدرج به تدرجاً كمن يعتمد سلكاً فيجد الصعب في نهاية الامر سهلاً وسبب ذلك ان العضلات تحتاج الى زمن كافٍ لاغانها وتقويتها

حكى ان احد الرومانيين القدماء بدأ يحمل عجلاً على اكتافه ويطرف به حول مرجح الالغاب وظل يحمله كل يوم وكان كلما كبر العجل وزاد وزنه قربت عضلات حامله حتى امت على الرجل ايام كان الناس ينظرون اليه متعجبين بقوته لانهم يرونه حاملاً ثوراً شخصاً بطوف يو كأنه يحمل عجلاً صغيراً

رحمه صروف

سأفي البنية