

القوة والجمال

والاحتفاظ بهما

ملخصة من مجلة العلم العام الاميركية

اذا استطاع الانسان ان يحفظ بما اودعته الطبيعة من الجمال^(۱) الى ما بعد الزمان الذي تزول نضارة الشباب فيه وياخذ ذلك الجمال في الاخلال فذلك مما لا يضيع فيه جهد الباحث ولا يذهب تعب سدى. ولا يؤخذ من هذا القول انه يمكن حفظ بضاعة الجلد ونوعته ولونه ولون الشعر الى ما بعد الكهولة اذ تلك المزايا من مزايا الشباب ولا بد ان تفارق الاجسام بفارقتي فكل ما يبذل من الجهد في هذا السبيل لا يأتي بظائل. نعم ان عناية الانسان بجسمه واقتصاده في تراه واعتداله قد تؤخر تفش جلدته ولكن لا بد ان يحول لونه متى حان الاوان. وليس ذلك بالامر المسترک المستهجن اذ هو من قبيل وضع الشيء في محله فان ما يليق بالشباب لا يليق بالكهول والحكمة تقضي على كل ان يجعل منظره ملائماً لسنه على انه يمكن تأخير الطوارئ والتغيرات التي تطرأ على شكل الجسم وموازنه وحركاته في المشي والجلوس والنهوض وتناسب اعضائه وغيرها مما ينشأ عن افعال التداير الملائمة. فان التاريخ ملآن بذكر اناس ادركوا الحقائق المتقدمة ففروا وهم متقدمون في السن باعتدال قاماتهم وخفة حركاتهم وانتظامها وتناسب اعضائهم. وما من احد الا ويعرف رجالاً وناثراً بلغوا من الكبر عتياً وصار لهم الاولاد والاحفاد ومع ذلك بقي لهم الشيء الكثير من محاسنهم الأولى كان معظم الناس الى عهد قريب اذا بلغ احد من سن الخامسة والثلاثين او الاربعين رغب عن الملابس الباهية الزاهية فخلعها وارتدى الملابس البسيطة القائمة بدلاً منها كأنه يجد على شبايه وذلك لانه اذا انحضرت واجبات الزوجين في دائرة منزلها واصبح معظمهم مهتماً بتربية اولادها قل تهكيريها في المحافظة على الامور التي تكفل اقامة الشباب ومحاسنهما. ولكن الحالة تغيرت الآن فصار الناس صنفين صنف الشباب وصنف الشيخوخة. اما الكهول فدرجوا فمن الصنف الاول حتى صاروا يمدون منه. وبناء على ذلك انصرفت العناية الى اقامة الشباب والمحافظة على محاسنهم ما استطاع الناس الى ذلك سبيلاً.

(۱) ان الجمال الذي يريد كاتب هذه المقالة مؤنس ماورد في تعريف بعضهم للجمال تمييزاً له عن الحسن حيث قال ان الحسن يلاحظ لون الوجه والجمال يلاحظ صورة اعضائه. بل ان هذا الكاتب يلعب الى ابعد من ذلك ويريد بالجمال جمال اعضاء الجسم ككولا الوجه وحده.

ولا ينكر على الزوج رغبته ان يرى زوجته ممتعة زماناً طويلاً بالصفات والمزايا التي شوقته الى اختيارها زوجة له . وحسن الوجه وجمال القدها الصنتان اللتان عليهما مدار الزواج ولكنهما مختلفتان باختلاف الاذواق . ومن الماشهد ان الزوج كثيراً ما ينتهي زوجته لاجل حسن حازته ولا لجمال القدرت يو بل لتنازع بين الروحين وتلاؤم بين الطبعين وتكون الملاحظة (١) هي المرجع الاخير في كل حال

والناس مختلفون في ماهية الملح والقيح باختلاف اقاليمهم وعاداتهم وازيائهم . ولكننا اذا صرفنا النظر عن الفرق الشديد بين اذواق المتوحشين كاهالي اواسط افريقية ووادي الامازون والمتدنين كاهالي نيروبرك وباريس رأينا انهم متفقون على قواعد معلومة يحرون عليها الا في احوال نادرة . ولوجئنا لبحث في الوجه وملامحه وتقاطيعه لنناق بنا الجمال ولكننا نخصر كلامنا في القده وشكله وحركته لان جمال القده هو الجمال الذي في طرنا المحافظة عليه اكثر من غيره فنقول ان اعتدال القامة وسهولة حركة الجسم هما اساس جماله ولا بد لذلك من ان يكون الظهر عمودياً والبطن غير بارز ولا مترهل كما في السمان او الذين عضلاتهم مرشحة والكفتان غير مرتفعين والاضلاع على زوايا قائمة مع العمود الفقري والرأس قائماً على عنق مستقيمة مستديرة منحنية الى الامام قليلاً واذا مد خط عمودي من مؤخر الرأس وقع وسط الكتفين . فاذا اجتمعت هذه الصفات في انسان أمكن تدقيق خصره من غير ان يلحق الجسم ضرر

واذا كان الخوض متويماً والفتحات التي في مستقيمة كان عمل الجدار البطني صحيحاً فدم الاعضاء المرشحة التي ضمنه وبقي الخصر دقيقاً . ولا يكون الخصر الدقيق جميلاً الا اذا كان بروز الوركين مما يليه قليلاً . ولكن اذا كان بروزهما كثيراً ظهر الخصر مثل خصر النحلة وارتفعت اسجة البطن والخاصرتين والظهر وضمت اعضاء المهضم والاعضاء الرئيسية الاخرى وفقد القده جماله باكراً . ويجب ان يكون الصدر عريضاً ممتلئاً والرقبتان غير ظاهرتين والا كان ظهورهما دليلاً على ارتخاء عضلات الصدر والكتفين والظهر وعلى ان قفي الرئتين لم تسما الاتساع الكافي . ويجب ان تمدى الذراعان بسهولة من الكتفين وتقع الكفتان امام الركبتين واقل عم في الذراعين او الكوعين يذهب برشاقة القدر . ويجب ان يكون الجذع عند المشي متويماً والصدر بارزاً قليلاً فتتحرك الركبتان بسهولة ويقل الضغط عن العقبين . واذا كان الماشي يضرب الارض بعقبه فقد الجسم رشاقته . ويجب ان يكون خطران الذراعين

عند المشي مائلاً الى الامام نحو خط عمودي يمر في وسط الجسم . وميلهما في خطرانهما الى وراء الظهر عيب قبيح يجب اجتنابه بارجاع الرأس الى الوراء بحيث يقع طرفا الاذنين فوق رأسي الكتفين

ومن اهم الامور للمحافظة على الجمال اعتياد الاقتصاد في جميع القوى الطبيعية واجتناب الاسراف فيها وقت الانهماك في مشاغل الحياة . وقد يعترض على ذلك بأنه يكاد يستحيل على المرء ان يترك اعماله واشغاله ويتفرغ للاهتمام بنفسه والمحافظة على قواه صوتاً لها من الاسراف . وجواباً عن هذا الاعتراض نقول ان الاقتصاد في قوى الجسم لا يستلزم ترك الاعمال والاشغال كما يتخيل للمعتاد . بل يتوصل الى الاقتصاد المذكور بان يوجه الملون والوالدون عنايتهم الى الاولاد الذين يوكل امر تربيتهم اليهم ويمرنهم على رباطة الجاش وسكون البال في مصائب الدهر وغير الزمان . والحق يقال ان السلامة من الاحزان والكوارث لا تتمم بالنفس الى المراتب العليا ولا ترقى العنق في الفضيلة بل تربي في المرء خلقاً تنقصه الاوصاف الجوهرية التي تدني النفس من الكمال وتكسب الوجه حسناً رائعاً . والصبر واللبات وغيرها من الصفات التي تكون الاخلاق كل هذه لا تنمو في المرء وهو ملازم المدد والسكينة في المعيشة . ثم ان الاشغال والاعمال ومصاعب الحياة لا تضر الجسم ولا النفس الا اذا اثرت فيهما تأثيراً يورثهما الضجر والقلق ويفضي بهما الى التكد او اليأس

واعظم عوامل الاقتصاد في القوى الحيوية المحافظة على القوة العصبية . وانفاق هذه القوة على نوعين اما مباشرة واما بواسطة . فالاول ابط واقل ضرراً وامثاله ان تجهد عضلات ذراعك عند رفع ثقل ما الى حد ان تنفق من القوة العصبية ضعف ما يقتضي رفع الثقل حقيقة . والثاني اعم من الاول وهو ان تجهد من عضلاتك أكثر مما يلزم لعمل عمل ما تنتفق القوة العصبية سدى . ولا بد ان يتخلل الاعمال المضنية فترات ترخي العضلات فيها بعد طول اتباضها فتسترد قوتها التي انتفقتها والآن كالت عن العمل . مثال ذلك اذا شرع رجلان في عمل يقتضي تعباً واحداً وجري احدهما على مبدأ الاقتصاد في القوى ولم يراعده الآخر فان الاول يتعب وهو لا يشعر بتعب والثاني يتم وهو متعب معي . والانسان يدرب جهازه العصبي من المهد الى اللحد تغيراً ان يكون عمله دقيقاً براعياً في جانب الاقتصاد من ان يفرط فيه . وشر من الافراط التفریط . وكلاهما يفضيان الى اطفاء سراج الحياة وتقويض اركان الجمال واول ما يجب الانتباه اليه لاطالة زمن الحسن والجمال المحافظة على مرونة النسجة الجسم . وعليه يمكن ان تجد الشيخوخة بانها طور تصلب الانسجة . ومنع ذلك او الشفا منه يقومان

باستعمال حركات الجسم الطبيعية استعمالاً قانونياً . فاذا كانت اعمال الانسان تجري على وتيرة واحدة بلا تغير او كانت محدودة او غير ملائمة في نوعها وصفتها تصلبت الانسجة قبل الاجل المعتاد . واذا كانت عضلات الجسم لم تتناسق ولم تتم النمو الكافي ظهرت تلك التغيرات باكراً وكانت اكثر وضوحاً

وكثيراً ما يعد الشيخ طور الشيخوخة شراً يخاف او آخرة تبيى وتدب ولكن الفسفة تناقض ذلك ثم اتنا نعرف اناساً كثيرين بلغوا طور الشيخوخة ولا تزال وجوههم تبيض بشراً وقلوبهم تطفح رضياً وسروراً . فان الشيخوخة في الانسان تاج اكرام واحترام وله ان يزين ذلك التاج او يشينه . اما المرأة التي تتقدم في السن فانها ان كانت من اللواتي ينظرن الى ظواهر الاشياء دون بواطنها عدت الشيخوخة مثل بشر ختم بابها ولم يعد يرى ما فيها فالت الى اعمال جسمها ولباسها . فلتقاوم هذا الميل لانه ذنب الى الله ومواهبه الحسان . فان كثرات من النساء اللواتي يلمن السنين والثمانين بقين ملكات في المحافل التي كن يترددن عليها

والحسان بين النساء قلال واقل منهن اللواتي يستطعن المحافظة على ما قسم لمن من الملاحظة الى ما بعد الزمان الذي تزدى فيه نفاستها عادة . ومن الحقائق الفسيولوجية المقررة ان الملاحظة يمكن ان تزداد لصاحبها ولكن لا بد من التذرع بالنظنة والحكمة ليلوخ ذلك . وقد يتفق ان الطبيعة تخص فرداً بكثير من مقومات الملاحظة ولكنه يسي التصرف فيها . ورب سائل يسأل هل تزداد الملاحظة بالوسائط الصناعية وهل تمكن المحافظة عليها الى ما بعد سن الكهولة . والجواب نعم ويمكن زيادتها كثيراً حتى في الذين لم يكن لهم حظ وانفسها ايام الصبا والمحافظة عليها حتى الموت . وذلك يتم بالمواظبة والصبر واحتمال بعض الاتعاب البدنية والالام بقوانين الصحة والطعام والراحة والنوم والاستحمام والاعتناء بالجلد والاسنان والشعر والظواهر الخارجية من ملابس وما اشبه . وقد يجيل لكل منا انه يعرف الشيء الكافي عن هذه الامور ولكنه اذا رام البحث فيها مفصلاً رأى انه يجيل كثيراً منها

واول ما اوجهه الخواطر اليه في هذا الشأن ان جمال القدر يتوقف على حسن اتصال العظام بعضها ببعض ومرونة الانسجة . ولا بد لحفظ موازنة الجسم من مرونة العضلات وسهولة حركة اربطتها وحركة الاوتار . وكلما تقدم الانسان في السن واخذت نتائج الامراض والملاذ تظهر عليه اشتد العناية على بعض الاعضاء الحيوية مثل الاوعية الدموية والاعصاب فاضطرب سير الدم ويجري الاعصاب في الجسم حتى اذا جاوز سن الكهولة كان بعض اعضائه الحيوية معطلاً وكثير من الشيخوخة فاقد ابضاضة وغضاضته . فلا تعود العين والاذن والدماغ مثلاً تتناول

ما يكفي من الغذاء فيكف البصراو يكمل وينمو السمع ويولد الدهن الا اذا بقيت النسبة المتبق كمن لينة غير متبسة

والرياضة البدنية خير الوسائل لانقاذ ذلك ولكن الناس مختلفون في نوع الرياضة التي يجربون اليها فما يصلح منها لزيد قد لا يصلح لغيره فانك اذا قلت لرجل طاعن في السن شوهت الايام والاسقام اعضاءه وحدبت ظهره ريبست مفاصله ان ينتصب امامك ويرجع كنفيد الى الوراء ويرفع رأسه فانك انما تنادي غير سامع وتأمر غير طائع ولا بد لك قبل ذلك ان تبين عيوب بنيانه اخصوصية وتصلح الانسجة الضعيفة او المنكشة . والانكسار بسلخ بالمطر والدلك التكررين . والمرونة لتأتي بتحرك اعضاء الجسم مثل الذراعين . ككتفين والنعق والرجلين والظهر والحقوين واعضاء البطن

وما يجب ذكره ان الرياضة لازمة غالباً لتطهير الدم وما يتبعه من تغيرات خلايا الجسم . اذ اثره سيرها الطبيعي ولنومه نوماً هينئاً . ومن الممكن ان تسير تربية السير سيراً جيداً في بعض الناس مدة طويلة وفي احوال معلومة وهم لا يروضون اجسامهم بالرياضة خطر عظيم . ومن الناس من يقول ان اجهاد القوى العقلية في الرياضة يضر الى اتمام وظائفها مثل الرياضة البدنية وهذا صحيح . فان بعضها يضر الى اتمام وظائفها والتفكك وسناع الآلات الموسيقية وعليه فان صحة هذا البعض تقوم بالاخص بالرياضة المعقبة دون البدنية ولكن على شرط ان تكون احوال المعيشة صحيحة مطردة . فان الجسم منتظمة فلا تحمل فوق طوقها ولا يطأ على الجسم خلل في تغذيته . يتطرق اليه اليد

ولكن الرياضة المنتظمة مفيدة في الصغار والكبار لحفظ عظامهم والجسد على اتقانها . وكثيراً ما يعترض في سبيل الجسم عوارض توقع الخلل والاضطراب في نظام حركاته وتحولها عن مجراها الطبيعي . واول تلك العوارض عيوب خلل في اجسامهم يكون بها بعض اعضاءه اقوى من البعض الآخر فيسبب القوي منها اندماجها . والثانية اللباس المتكامل اشد ضغط الملابس لعضو من اعضاء الجسم تغير تركيبه . وثالثه مؤثرات اخرى تؤثر في شكل الجسم وحركته مثل العادات والازدياد . والقوى او عدم اجهادها والصناعات والحرف . خذ مثلاً للحرف التعدين فان المعدن يذوب في النار لا استخراج المعادن من الارض (الارض) يضطر ان يضطجع على الارض او في الماء . لمام ساعات كثيرة وهو يعمل ويجهد قواه فيسوه ذلك شكل جسمه كثيراً . ركة المستقر يمنع الاعضاء ان تفقد مرونتها سريعاً كما في الحرف التي لا تدعو الى الحركة

اما الطعام فلما كان تأثيره في الصحة عظيماً فان تأثيره في الملاحظة اعظم . واول ما يجب الالتفات اليه في هذا الصدد الاسنان فان على العناية بتنظيفها مدار الامر كله غالباً . ومن الغريب ان امراض الاسنان بين المتمددين كثيرة مع شدة عنايتهم باسنانهم وحرصهم على نظافتها . وكثير من هذه الامراض وخصوصاً امراض اللثة سبب لسوء الصحة حتى بين الطبقة العالية من الناس

واهم شيء في المحافظة على صحة اعضاء الهضم كمية الطعام وكيفية تناوله لا نوعه وماهيته وخير قاعدة لاختيار الطعام ان يأكل الانسان مما يحضره منقاداً بالقابلية الطبيعية . ولا بد في اختيار نوع الطعام وكيفية من مراعاة حالات الجسم المختلفة من تعب وانفعال ورياضة وقعود وما اشبه . ولا يجوز ان يأكل الانسان لقمة واحدة تزيد عما تشبهه نفسه الا في احوال مرضية خصوصية بأمر الطبيب بها . وتجب ايضاً مراعاة السن فان قليلاً من الطعام يكفي الكهل والشج لان الطعام يؤكل في هذا السن لحفظ الحياة لا لبناء الجسم ما لم يطرأ على الجسم مرض طويل معي يتنفي اصلاح ما فسد وبيان ما تقوض . واول شرط في الطعام نظافته ثم بساطته . اما الثاني في علاجه واستكثار الاقوات واستجداء المطابخ فمن الامور المرضية الثانوية بل الرخيصة العاقبة لان الاكثار من البهارات والتوابل ومطيبات الطعام يعطل قوة الهضم وينسد حاسة الذوق

ولنا كلمة في المشد (الكورست) بعد ان بات في هذا الزمان من الضروريات للنساء حتى صار النهي عنه بلا طائل ولا جدوى . فان كان الفرض من لبسه اظهار كسم الملابس حول الخصر جرياً على قواعد الزي الحديث فلا بأس به ولكن ان كان الفرض منه دعم الانسجة البطنية فلا حاجة الا اذا كان هناك عيب في بنائها . وان كان الفرض منه تحسين القدر فالمرأة ذات البنية القوية والتركيب الحسن لا تحتاج الى وسائل صناعية لتحسين قدرها والشاهد على ذلك ان البنت الجميلة القوام لا تلبس المشد اذ ترى انها ليست في حاجة اليه . وعليه فان اللواقح يصرن على لبسه يعترفن ضمناً ان قدودهن مشوهة . وتشويه القدر اما طبيعي واما اكتسافي فان كان الاول فليلبس المشد اذا كان لا بد من من اتباع الازياء الحديثة وان كان الثاني فهو ناشئ عن عدم الاعتناء ببيئة الجسم في الجلوس والنهوض والانتقال او عن القعود او التهم او عن هذه الثلاثة معاً . وهذا مما يمكن الشفاء منه بالعزم والذبات كما يمكن الشفاء من الامراض العادية

ثم ان النساء صنفان صنف له ظهور قصيرة وصنف له ظهور طويلة فالمرأة ذات الظهر

الطويل واخصر الطويل او التي بين صدرها وجذعها فسجة واسعة لا يضر المشد بها مثلما يضر بالمرأة ذات الظهر القصير لان معظم ضرره ناتج عن ضغطه لاجزاء الرتين السفلى واعانتها عن عملها وذات الظهر الطويل لا يضغط المشد رتيها لارتفاعها عنه . والمرأة التي ظهرها قصير وخصرها طويل لا بأس اذا لبست مشداً واطناً ضيقاً اما التي ظهرها قصير وخصرها قصير ايضاً ولتين فان المشد يضر برتيها وكبدها وكليتيها ومعدتها بضغطه لها فتربط نحو البطن وينشأ عن ذلك اسقام وامراض كثيرة في هذه الاعضاء وفي اعضاء الولادة ايضاً

العمي يبصرون والصم يسمعون

لورا دوي بريد جن

من مقالة للسيدة جوليا ورد هو

ولدت لورا دوي بريد جن في هانوفر من البلاد الاميركية في الحادي والعشرين من كانون الاول (ديسمبر) سنة ١٨٢٩ وحين ولادتها لم يعرف لها تقص في مواهبها الجسدية الا انه في الثالثة من عمرها اصابها الحمى القرمزية الحادة فاقدتها نظرها وسمها وتسمياً كبيراً من ذوقها وشمها فاكتأبت ونسجتها المصوم . على ان توفد طبعها ربما حملها على الاعمال البتة في بعض الاحايين . ولما زار الدكتور هو والديها ورأها ضئيلة عاجزة عزم على القيام بما يمكنه من امر تعليمها . فاخذها الى دار العمي في بوسطن في الثامن عشر من كانون الاول سنة ١٨٣٧ واخذها امام عينيه امر البكا ومشكلاً مستجماً - تعليم انسان اسدل جسمه على عقده متاراً فلم يترك له كوة يشرف منها على الكون فيعرفه كما تعرفه نحن معاشر الاصمياء

ولم يتعرض التاريخ لسابقة مثلها يهتدي بها الدكتور هو الى ما يمكن ان يعمل في سبيل تنبيه لورا وايقاظها . لذلك كان يخيل لمن عرفها انه قضي عليها بالظلام المدلم والسكون الدائم وكان اول ممكن يعملها ان يعلمها وجوب الطاعة ومراعاة القواعد فكان يحدوها على الجلوس على كرسيها ساكنة في اوقات معينة وعلى الرياضة البدنية في لوقات اخرى لتقوى عضلاتها ويحسن استعمالها . ثم صار بعد حين يلقى اوسمة ذات كلمات نافرة ببعض الاثاث الذي تدل عليه كالمعلقة والكرسي مثلاً وكانت يحمل تليذته هذه على تسبع تلك الحروف باصبعها ويعلمها ان تقيس المرسومات لتعرف صورتها وحققتها فاصبحت بعد حين قادرة على التفريق بين الاوسمة في بعضها . ثم ارتقى بها الى ان صار يعطونها الاوسمة وحدها فتفهمها على