

### تربية البدن

لا يستغرب قراء كتاب العلم والتربية عنوان هذا الفصل، فإننا قد آلينا علي أنفسنا أن نُضمن هذا الكتاب كل ما نجد فيه فائدة، ونري فيه منفعة لأبناء البلاد الشرقية، ونحسبه وسيلة لإتمام فعل التربية العظيم في الأصقاع العربية. فلذلك رأينا أن تودع هذه الفصول أبحاثاً مستفيضة، وإن لم تكن كاملة مستوفاة من كل وجوهها في كل ما يتعلق بتربية الذهن والبدن، وبالتالي في كل ما من شأنه أن يعد سبيل الرجولية الحقيقية لأولادنا.

ومن معدات هذا السبيل ومهدات تلك الطريق التربية الصحية التي تقدم لنا كلام إجمالى بشأنها في الفصل السابق، ونحن الآن موفون هذا الموضوع بعض حقه من التفصيل والبيان.

وأول ما نبدأ به الكلام في هذا الصدد قولنا أن ثمة أربعة أمور يجب أن تصرف العناية إليها في تربية البدن: وهي الغذاء، واللباس، والسكن، والرياضة الجسدية.

### الغذاء

الغذاء في عرف الجميع أهم تلك الأشياء؛ فلذلك ينبغي أن يعتني به اعتناء خاصاً من حيث نوعه، وكميته، وكيفيته. ولا بد في مثل هذه الحال من رعاية القوانين الصحية.

وقد ذكر الذين تقدمونا في التأليف والبحث في مسائل التربية العامة: أن أمر تغذية الأطفال كان في كل زمان ومكان موضع أوهام ومزاعم جمّة، وأخصها منع الأولاد عن الأكل، وكفهم عن الطعام كلما بدا لنا أن نكفهم عنه، توهماً منا أنهم نالوا حاجتهم، وإن كانوا هم يطلبون المزيد.

والغريب أننا نرى الولد يأكل بشهية، فنقول أنه نهم شره، ونقضي بكفه عن الطعام غير ناظرين بته إلى قوله أنه لا يزال جائعاً، بل نقضي تحكماً أنه نال حاجته وزيادة عليها، في حين أن الشهية دليل الجوع.

ويجب علي الذين يتحكمون في القضاء بكف الأولاد عن الأكل أن يفرقوا بين الجوع والشره، وأن لا يحكموا لمجرد ما يتخلون به. فإن الغذاء أهم ما يحتاج إليه الصغار لسببين: أولهما إتمام أجسامهم وتقوية أبدانهم، والثاني تعويض ما يفقدونه في كل يوم، بل في كل ساعة من القوى الجسدية كما هو مقتضى قاموس الطبيعة.

والأولاد كما لا يخفي أحوج من الكبار إلى القوت لصغر أجسامهم وضعفهم، بحيث لا يجب أن يمنعوا ما ينميها ويقويها إلا إذا ثبت ثبوتاً تاماً لا أثر معه للرب أنهم يأكلون عن شره لا عن جوع. وغني عن البيان أن الأمراض والعلل التي يورثها الجوع، ويسببها عدم الكفاية من الغذاء أعظم تأثيراً علي الجسم، وأعسر شفاء من الأمراض التي يسببها الشره والإكثار من الطعام. فمن الواجب إذاً أن يكون غذاء الأولاد تاماً من كل وجوهه، وأن لا ينقصهم منه شيء.

وقد رأينا أولاداً تعودوا علي الشره والنهم لمغلاة والديهم ومربيهم في كفهم عن الأكل، ومنعهم الطعام إلا بالقانون؛ لأنه لا يخفي أن كل ممنوع محبوب، والولد الذي تشدد كثيراً في منعه من الطعام يغتتم كل فرصة سنحت،

فيأكل في غيابك عن جوع، أو عن غير جوع، ويدخل طعامًا علي طعام، فتكون قد أضرت به كمن حيث أردت له النفع.

ونحن لا نريد بهذا القول أن ننكر ضرر الإكثار من الطعام، فإن ذلك حقيقة لا مرأ فيها، وقد شهدنا عللا عسر شفاؤها - بل استحال الخلاص منها- وكان سببها التهافت علي الأكل بكثرة وفي آن وزمان. ولكن ما نريد أن نقره في الأذهان أن تغذية الصغار تغذية لا نقص فيها أمر واجب لا مندوحة عنه، ولا مفر منه، وإلا فإن الصغار يكبرون علي إهزال، وفقر دم، وضعف في الأعصاب، وهو ما يشاهد عند كثيرين ممن لا يعتنى بأمر غذائهم وهم في سن الصغر.

ومما يجب التنبيه إليه في هذا المقام وجوب اختيار المغذيات من المأكّل، بحيث لا يطعم الولد ما يعسر هضمه ويثقل علي معدته دون أن يكون فيه ما يزيد في قوته، ويعود بالنفع علي بدنه. واخص ما يوصي به من الأكل اللحم، والبيض، واللبن، وبعض البقول، وأكثر الفواكه والأطعمة الحلوة التي هي أفضل الأشياء بعد اللحم وسواه من المأكّل الدسمة توليد للحرارة الغريزية في الأبدان.

وينبغي أيضًا أن يعني الوالدون والمربون بتعيين أوقات الطعام.

علي أن القول بتعيين أوقات الأكل لا يقضي بمنع الأولاد من تناول أي مأكول كان بين فترات تلك الأوقات إذا أحسوا بالجوع، ولا بإجبار الأولاد علي الأكل في تلك الساعات المعينة، وإن لم يكونوا جوعًا. فليتدبر الوالدون والمربون هذه المسائل بما عندهم من الحكمة والتمييز.

بقي من أمر الغذاء الأشربة، وقد رأينا بعضهم - وكثيرا ما هم - يعوّدون أولادهم منذ الصغر علي شرب الماء ممزوجا بالخمر، في حين أن خير الأشربة

وأسوغها للأولاد وأشدّها نفعاً لهم الماء القراح يتناولونه عند عطشهم.

وغير خافٍ أن بلادنا الشرقية من أعدل البلدان هواءً، والطفها جواً، وأعدبها ماءً، فليست بنا حاجة إلى ما يحتاج إليه أهل البلاد الغربية من أخذ بعض الاشربة، أو مزج الماء بالخمّر، علي رغم أن ذلك يهيج الشهية، ويزيد في القوى البدنية. فلذلك خير ما تفعله العائلة أن تمنع بنيتها الأشربة الروحية، وتسقيهم الماء قراحاً نقياً، فإنه أنفع لهم، وأعود علي صحتهم.

### اللباس

نظرنا في أمر التربية العامة في بلادنا الشرقية، فوجدنا الخطأ فاشياً في كل فروعها ووجوهها، حتى أنه اتصل بعد الغذاء بالكسوة التي يجب أن تتخذ لوقاية أبدانهم من تأثير الحر والبرد معاً. فإنه كما أن للغذاء شروطاً تجب رعايتها ويضر الخروج عنها، كذلك للكسوة شروط مقررّة لا بد من الجري عليها والعمل بها.

وأمّ شروط الملابس أن تكون الثياب من الصوف القاتم اللون؛ لأنه احفظ من كل نسيج سواه لحرارة البدن الغريزية التي يجب أن تبقى في درجة طبيعة الاعتدال.

وينبغي أن لا تكون ثياب الأولاد ضيقة بحيث تعوقهم عن الحركة، وتمنعهم عن اللعب، وهما من أهم الأمور للأولاد؛ لأن الحركة واللعب يساعدان البدن علي النمو، ويقويان الأعصاب، ويزيدان الحركة الدموية، ويشغلان الفكر عن كل أمر ذي أهمية وتأثير. وأن لا تكون واسعة جدا بحيث يتعثر الأولاد بأذيالها، ويرتّبكون بأطرافها.

بل ينبغي أن تكون ثياب الأولاد لا واسعة ولا ضيقة، وأن لا يُعودوا وهم صغار علي اتباع الأزياء، والتأنق في ملابسهم، فإن البساطة في الملابس أجمل ما

تقع عليه العين.

وقد شهدنا أمهات كثيرات يلبسن أولادهن الثياب التي لا يستطيعون معها أن يأتوا بحركة، ولا يجسرون علي الجري واللعب؛ لأنها آخر زى دارج تلبسه الأم لابنها ليروق النظر وإن كان مضرًا بصحته.

وعلي هذا النحو ترى الأولاد في أكثر الأحيان يمنعون -من أجل ثوبهم- من رياضة ضرورية لنمو أجسادهم، وقوة أبدانهم، وذلك من الغرابة بمكان، بل هو من الحرق في الرأي، والتماس وجوه الضرر للجهل بالقوانين الصحية العامة.

ومما يجب التنبيه إليه في هذا الباب أمر الأحذية التي تعد في الغالب غير ذات أهمية، في حين أنها ذات خطورة عظيمة. فإنك قل ما تري فتى أو فتاة لا يشكوان من حالة أرجلهما، وسبب هذه الشكوى الحذاء الذي احتذياه في صغرهما.

وذلك أن الوالدين في هذه الأيام يحبون أن يدرجوا علي طرق التمدن في كل شيء حتى في أحذية أولادهم، فيضعون أرجلهم في أحذية هي لضيقها أشبه بقوالب الحديد التي يجبس الصينيون فيها أرجلهم، فيحتبس الدم في الأرجل الصغيرة، وتمتنع دورته، ولا مرأء في أن ذلك يسبب آفات عديدة، وكأنهم يريدون أن يخففوا وطأة هذا الضيق فيعمدون إلى اتخاذ الأحذية من جلود رقيقة لا تمنع الرطوبة عن أن تنفذ إلى أرجل أولادهم، فيزيدون الطين بلة، ويضاعفون الضرر من حيث لا يعلمون.

ومن الأمور الضارة التي ينبغي اجتنابها: أن يبقى الأولاد محتدين الحذاء في أرجلهم من ساعة يفيقون إلى ساعة ينامون، أو أن يطلقوا للمشي حفاة علي البلاط أو التراب، فإن الأمر الأول يمنع مسام أرجلهم من التنفس، والثاني

يعرض أقدامهم للرطوبة، وفي كلا الأمرين أذي وضرر.

## السكنى

إذا جاء أحد الغربيين الذين يعرفون قيمة التربة الصحية ومقدار تأثيرها علي حاضر الأمم ومستقبلها إلى بلادنا، وساح فيها لأعلي قصد ترويح النفس، بل علي نية درس أحوالنا، واستطلاع كيفية معيشتنا، ثم طاف في الأحياء التي تقطنها العامة، وتفقد منازلهم، وأهم النظر خاصة في البيوت التي يسكنها الفلاحون، والزراع، والفقراء منا، فلا شك عندنا في أنه يحكم لأول وهلة - وحكمه في الحقيقة عادل- أننا نحن الشرقيين لا نعرف كيف يجب أن يعيش الإنسان ويتمتع بهذه الحياة؟.

وذلك أننا نمنع أنفسنا استنشاق الهواء النقي الذي لا بد منه لكل حي، فبني مساكننا وأكواخنا علي طريقة لا تنفذ معها أشعة الشمس إلينا، ولا يتجدد الهواء في مخادعنا.

وغني عن الإيضاح أن رأس شروط الصحة والعافية الهواء النقي، حتى أن أحد مشاهير الأطباء كان يصف لمرضاه الامتناع عن تناول الأدوية ويأمرهم باستنشاق الهواء الطلق الجيد.

ولقد زرت بلادا مختلفة، ونزلت في مدن كثيرة فلم أجد مثل بلاد الشرق بلادًا جهل أهلها مثلنا حقيقة هذا الأمر، وإذا تأملت جيدًا وجدت مصر قد فاقت كل بلاد سواها من هذا القبيل، ولاسيما في بلاد الريف، بل في ما حول الإسكندرية والقاهرة نفسها. فإنك تجد المسكن الذي يسمونه "عشه" لا يليق أن يكون مربوطًا لبهيم من البهائم، فإنه عدا عن بنائه بالطين والتراب وشيء آخر أقدر منهما، بحيث تري الرطوبة تسري منها الهواء، ولا كوة تنفذ منها

حرارة الشمس إلى داخله.

وفوق ذلك كله فهو أضيّق من فتر، ولكنك إذا طرقتَه في المساء وجدت فيه الأب، والأم، والأولاد، وحمّار الرجل، وبقرة المرأة، والدجاج، ولو ملكوا جملاً لأدخلوه أيضاً إليه لينام معهم في هذا "المسكن الرحيب".

فكيف بعد ذلك يرجى أن تنمو أبدان أولئك المساكين الذين يتنفسون مثل ذلك الهواء، بل كيف لا تكبر كلما كبروا أمراضهم، وتكثر كلما كثروا عللهم؟.

وإذا حولنا النظر عن مثل هذه المشاهد ودخلنا مدن الشرق الكبيرة لم نجد هناك أيضاً ما يسر من حيث السكنى ومقتضياتها. فإنك كثيراً ما ترى منازل الأوساط بعضها فوق بعض، مبنية كلها بنوع يصعب أن تنفذها مجاري الهواء، وأشعة الشمس. ولذلك ترى الرطوبة تسري في جدرانها، وترى الأولاد الذين يعيشون فيها ناحلي الأبدان، صفر الألوان، ومما لأمرء فيه أن الهواء الجيد النقي أعظم معين علي نمو الأبدان وتجدد القوي الجسدية؛ لأنه يولد في الأجسام دمًا جيّدًا نقيًا يسهل الهضم، ويقوي الأعضاء. ولذلك ترى الفلاحين والزراع الذين يعيشون في الخلاء أقوىاء الأبدان، جيدي الصحة بالرغم من متاعبهم، وشظف عيشهم، وحرمانهم علي الغالب من المأكل المغذي، فطعامهم علي الأكثر خبز الذرة والشعير، وشرابهم الماء من منبعه، أو من مجري سيله ونحوه.

وربما ظن بعضهم أننا نقول ما نقوله من قبيل الإطراء والمغالاة، وهو ظن في غير محله؛ لأن نقاوة الهواء من شروط الصحة الرئيسية التي لا بد من رعايتها.

نعم أننا لا نزعم أن بالهواء وحده يعيش الإنسان وتقوي الأبدان، لكننا نقول ونكرر القول أن أمر تجديد هواء المساكن واستنشاق الهواء النقي مسألة حيوية ينبغي أن لا يهملها الوالدون وإلا كانوا هم الجانين علي أنفسهم.

ولذلك ينبغي أن يحرص الوالدون، والمربون -ولاسيما الأمهات- علي تعهد الحُجر والغرف التي ينام فيها الأولاد، أو يقيمون فيها في النهار، وأن يفتحوا نوافذها وكواها ولو مرة واحدة في كل يوم علي الأقل لتدخلها حرارة الشمس، ويتجدد هواؤها فتعتدل فيها درجة الحرارة. وينبغي لهم أيضاً أن يعنوا بتنظيفها، وأن يجهدوا ما استطاعوا في تقليل عدد الذين ينامون في غرفة واحدة، وإلا فمن الواجب أن يكون اتساع الحجرة علي نسبة عدد الأولاد.

## الرياضة

من أشد الأمور ضرورة لنمو الأبدان -ولاسيما عند الأولاد- الرياضة البدنية، ومع ذلك فإننا نحن الشرقيين من أعظم أهل الأرض إهمالاً لها وابتعاداً عنها، حتى أنها لا ذكر لها عندنا.

وكثيراً ما رأينا رأي العين وسمعنا بآذاننا آباء وأمهات ينجرون أولادهم كلما أتوا بحركة، ويمنعونهم عن اللعب، والجري، ويضطرونهم إلى التزام السكون التام، وهم إنما يأمرؤهم بما يعود بالضرر والأذى عليهم، ويوقف سير النمو الطبيعي أو يعوقه.

ومعلوم أن الحركة، واللعب، والجري، والقفز حتى التمرغ في التراب -كل ذلك- من قبيل الرياضة الطبيعية البدنية التي لا بد منها للأولاد؛ لتمون أبدانهم، وتصلب أعضائهم، ويشتد عضلهم. وكثيراً ما رأينا أولاداً يصابون بأود في أجسامهم، ويكون ذلك من عدم ترويض أبدانهم وهي صغيرة لبنة،

فيضطربهم الأطباء إلى اتخاذ الرياضة دواءً ووسيلة لتقويم ذلك الأود.

وانظر إلى الولد في الأشهر الأولى من حياته، كيف يقفز في حضن مرضعته؟، ثم انظر إليه بعد ذلك كيف يمرح دابًا علي يديه ورجليه في البيت، وتأمله متى أصبح قادرًا علي الوقوف، تراه يسير متعكزا من كرسي إلى كرسي مستندًا من جدار إلى جدار إلى أن تشتد ساقاه، وتقوى رجلاه علي حمله، فلا تبقى له مقدرة علي السكون، فيتضح لك أن الحركة من هبات الطبيعة الممنوحة للأولاد لنمو أبدانهم، فمن الخرق في الرأي وسوء التدبير إذاً أن نجبرهم علي مخالفة هذه السنة الطبيعية التي في مخالفتها أعظم ضررًا، وأكبر أذى.

وقد اتفق الباحثون في تربية الأولاد علي أمر لم نراهم أجمعوا في أمر آخر مثل إجماعهم في الاتفاق عليه: وهو أن أشد احتياج الولد إلى الرياضة البدنية متى كبر قليلاً وصار يقضي ساعات من نهاره مكبًا علي الدرس.

لأنه في هذه الحالة يضطر لأن يلزم مكانه، فلا يتأتى له أن يبرحه متى أراد. فلذلك وجب أن يعنى الوالدون والمربون والمعلمون بأن يجعلوا بين أوقات الدرس فترات تتخللها وأن يحملوا الأولاد علي اللعب في ما يجونه من الألعاب ويرغبون من طبعهم فيه لا فيما يقترح عليهم دون أن يميلوا إليه.

واختيار الألعاب التي يرغب الأولاد فيها من الشروط التي لا يجب إغفالها في ما يتعلق بالرياضة؛ لأن إكراههم علي لعب لا يجونها من شأنه أن يفسد عمل الرياضة، وقد يأتي بعكس ما ينتظر منها. وذلك بديهي؛ إذ أن الفائدة والنفع لا يأتيان عن عمل لا يرتاح القلب إليه، ولا ترغب النفوس فيه.

وعندنا أن مثل هذا المبدأ ليس مما يحتاج إلى قول يشرحه، وبرهان يعززه، ومع ذلك فلا بأس من الإلماح هنا إلى أن إكراه الولد علي صنف من اللعب لا

يجبه، ولا يميل إليه، أو صده عن صنف يغبط به، ويرغب فيه أو يخرعه، هو لنفسه ليس إلا من قبيل مداومة الدرس الذي يقصد بإخراجه منه إلى اللعب إراحة ذهنه، وترويح صدره، وإعفاؤه ساعة من عناء الدرس؛ ليجد لذة وهوًا يعوضان عليه ما فقدته في ممارسة الدرس من قواه المادية، والعقلية، فنفتوت بذلك الغاية المقصودة، ويرجع الولد إلى الدرس عن غير قابلية ولا ميل، ودون أن يجدد شيئًا من قواه.

ولما كان الشرق يقيس الآن كل أعماله علي الضرب، ويعمل علي تقليده واقتفاء أثره، رأينا أن نضرب لأبناء البلاد مثلا ما نراه عند الأوروبيين عامة من التهافت علي الأعمال الرياضية: سواء باللعب، أو ركوب الخيل، أو التمشي في الخلاء، أو استعمال الدراجة (البيسيكلت)، أو التعود علي الألعاب البهلوانية (الجمناستيك).

ولدينا في هذا القطر في كل يوم مشهد من ألعاب الإنجليز المختلفة؛ إذ تراهم رجالاً، ونساءً كباراً وصغاراً يقفزون، ويجرون في أماكن معدة للعب: مثل جريهم وراء كرة علي ظهر جواد. وهم يتفننون في الألعاب، ويجعلون للفائز فيها الجوائز، كل ذلك تحريضاً علي الرياضة، وإثماًصاً لهمة المتواني، حتى أنهم جعلوا الألعاب الرياضية من الفروض المدرسية، والسابق فيها ينال الجائزة، ويثنى عليه، ويقدم علي غفرانه.

وإذا رأيتهم خارجين من ألعابهم، والصحة تقطر من وجوههم، والعافية تتلأأ في جباههم، علمت أيها الشرقي أنك جنيت علي نفسك جنابة عظيمة بإهمالك فن الرياضة التي أقل منافعتها أهما تقوي البدن، وتشفي من داء الكسل، وتعلم المغالبة التي لا بد منها في هذه الدنيا.

## إجمال الكلام

إجمال الكلام في هذا: أن التربية البدنية الصحية قائمة بإجادة الأمور الأربعة التي أشرنا إليها: وهي الغذاء، والكسوة، والسكنى، والرياضة. فمن الواجب إذًا أن تبذل العناية في حسن تغذية الأولاد لتنمو أبدانهم، وتقوي أجسامهم، فيخلصوا من الموت صغارًا، ويتقوا العلل والأمراض كبارًا.

وإجادة الغذاء قائمة في أن يكون كافيًا وجيدًا، فهي ذات علاقة بكميته ونوعه. أما من حيث كميته فينبغي أن يكون بحيث لا ينقص عن حاجة الولد فتضعف بنيته، ولا يزيد عن حاجته فيصاب بالثم والمعدة كما لا يخفي بيت الداء. وأما من حيث نوعه: فينبغي أن لا يقات الأولاد إلا بما يسهل هضمه، ويكون فيه من المواد المغذية ما يزيد في قوة أبدانهم، ويعوضهم ما يفقدونه من القوي.

أما الكسوة: فينبغي أن تراعى فيها مسألة هي عقدة المسائل في هذا الموضوع، ونريد بما أن يكسى الأولاد بما لا يعوق نمو أبدانهم، ولا يؤثر علي اعتدال حرارة أجسامهم، وبما يمنع الرطوبة من أن تنفذ إليهم.

وقد رأينا كثيرين من الوالدين يلبسون أولادهم في أيام الشتاء الثوب فوق الثوب، والكساء فوق الكساء، حتى ترى الولد كأنه يحمل من ملابسه حملا، كل ذلك بدعوى وقايته من البرد. ثم تراهم إذا جاء الصيف أخرجوه عاريا علي وجه التقريب، وفي كلا الأمرين ضرر فليتدبر الوالدون.

بقيت من مسائل التربية البدنية الجوهرية مسألتا السكنى، والرياضة، وأهم ما يجمل في شأنها الكلام: أن الهواء النقي، وحرارة الشمس، وحركة الأجسام تعوز كل إنسان، بحيث لا تجد علي وجه الأرض من يكون في غني عنها. وكما

أن الحيوان من أيه طبقة كان، في حاجة إلى استنشاق الهواء، والتعرض لحرارة الشمس، والتعاقب علي الحركة، وإلا فلا مطمع له في البقاء، هكذا الإنسان لا يشتد له ساعد، ولا يقوى له عضل إلا إذا استوفي هذه الشروط.

بل انظر إلى النبات نفسه تر أنه لا ينمو ويزهر إلا إذا كان في هواء نقي، وحرارة كافية من الشمس، وكانت يد البستاني تتناوبه بحرث الأرض، وتقليبها من حوله، مما يعتبر الرياضة للإنسان وفي هذا القدر كفاية لقوم يعقلون.