

الرياضة للرجال والنساء

وهي خطبة عطيها حضرة الفاضلة الدكتور ائمة صبيحة في النادي الشرقي في ٨ مارس

سيداتي الفاضلات وسادتي الكرام

لا شك ان الخطابة والكلام ارتجالاً من المواهب الخصوصية التي تحلى بها البعض فقط وساعدتهم الاحوال على اظهارها في الجمعيات العلمية والمنتديات الادبية والمخاض السياسية . ولذلك لا ينتظر من كل من رقي منبراً ان يأتي بآيات ينثا ولا ان يصفق له السامعون استحياساً . ومعرفتي هذه هي التي جعلتني في احتفال سابق لهذا النادي ان لا اجيب طلب سعادة رئيسه وبعض اعضائه الكرام حين طلبوا مني الكلام في هذا الموقف الخطير . على ان اللسان لا يد وان ينشط من عقاله عند ذكر الامور التي تستحق المدح والثناء الجميل . فالارض التي وهبها سعادة سكاكيني باشا لتعد الالعب الرياضية وحاجتنا الكبرى الى ترويض اجسامنا جعلتني انسى اهمالي للعتي العربية مدة سنوات متوالية في البلاد الاوربية وان اقدم على الشرف بالثول امامكم الان معتقدة على كرم اخلاقكم فاقول

ان الرياضة الجسدية المعتدلة هي التي تحسن الدورة الدموية المتوقف عليها غذاء النسيجة الجسم الانساني والمرء مدفوع بحكم الطبيعة اليها لانه مأمور بالسعي وراء الكسب والارتزاق كما هو مشاهد في اهل البداوة الذين يطوون النجاد والرهاد وراء مواشيهم ولكن لما امندت الحضارة ايسر بعض الناس وتسهلت لهم وسائل الترف والرفاهية فقللوا من الرياضة بالانتقال من مكان الى مكان واستبدلوها مع الزمن بالعاب شتى كما يشهد تاريخ اليونان والرومان وغيرهم من الامم المتقدمة وجعلوا للذي يمتاز عن غيره جوائز ثمينه واكاليل ظفر يكللون بها هامة المنتصر

ولست بمطيلة الشرح في هذا الموضوع اذ هو تفصيل حاصل فلنأت الى حالتنا الحاضرة وفيها ما يفيتنا الان عن الالتفات الى الماضي والشوق الى معرفة المستقبل فالرياضة يجب ان تكون في المحلات الفسيحة الارحاء الواسعة المجال حيث الهواء نقي جاف ليحصل المرء على الفائدة المطلوبة اذ اول تأثير للرياضة تحريك الدم في الخلايا فيجعل ما يجد فيها من الفضلات الى الجانب الايمن من القلب حيث توصله الشرايين الرئوية الى الرئتين فيظهر بفعل الاكسيجين الذي نستشقّه مع الهواء ويرجع الى الجانب الايسر من القلب تقياً

خالياً من الشوائب صالحاً لان تحتله الشرايين الى سائر اعضاء الجسم وانجنيو ليقوم بغذائها وقلة الحركة تأتي بضد ما ذكر اذ يبقى الدم الفاسد في حمله فتتذى الانسجة من هذا الغذاء غير الملائم وتضعف من يوم الى آخر ويصح ان يقال في الدم ما قيل في الماء "وبمكث الماء يبقى آسناً". وهذا هو السبب في ما نشاهده من الفرق العظيم بين سكان الجبال والبراري واهل المدن اجيالاً . فالاولون تبدو على محياهم دلائل الصحة والعافية وكل حركة ياتونها يرى من خلالها القوة والنشاط بيد ان الآخرين تقدم اشغالهم التجارية او الكتائية او غيرها عن الحركة وتبدو عليهم علامات الكبر قبل اولئك . ولقد ادرك اهل الحضارة هذا الامر فصاروا يسابقون الى الالعب الرياضية وبياهون بها حتى الاغنياء . ومن درس عيشة الانكليز وعوائدهم عرف ان مرّة تقدمهم ومقدرتهم على القيام باعظم الاعمال اساساً ما يشبون عليه من العيشة الخشنة فلا تكاد تشرق شمس في بلادهم حتى تروهم يصعدون الجبال ويهبطون الى الالودية ويزحفون على الثلج ويكثرون من الرياضة حتى التي تلتقي حياتهم في الخطر احياناً . وهذه التربية هي التي تدفع البعض من اغنيائهم حين يملكون قياد انفسهم ان يهجرؤوا الال و الاوطان ويقصدوا اواسط افريقية او الهند لصيد الوحوش الضارية كالاسد والضبع والذيل وما شاكل ذلك

مهلاً سيداتي وسادتي لا تقولوا انني نظرت بذكر انواع الرياضة فما ذكرته عن الانكليز ضروري لكل فرد منهم لحفظ كيانهم كأمة عظيمة اما نحن فلا حاجة بنا كافرؤاد الان الآ الى الرياضة المعتدلة اللازمة لحفظ قوانا وتجديدها وتحسين صحتنا وهي موضوع الكلام

وهذه الرياضة يجب ان يتدى الطفل بها وهو رضيع وذلك ان تلاحظ والدته سهولة حركاته وتعرضه للشمس والهواء وتغيير هواء الغرفة التي ينام فيها كلما اقتضت الحاجة وان لا يضغط عتص من اعضاءه مطلقاً بل يترك ينمو نموه الطبيعي وحتى بلغ سن الصبا وأرسل الى المدارس يجب على معلمه ان يجبووا اليه الرياضة ويجبروه عليها باحسن الوسائط ويطرحوا عنهم الهم القديم بالافتخار بالاولاد الذين لا يهتمون الا بكتبتهم وواجباتهم المدرسية لان هذه الامور لا تثمر في الولد حين يشب الا الشمول ومعها يكون عقل المرء معدوداً مهما كان مجتهداً وجسمه نحيلاً مهما كانت بيئته الاصلية قوية . ولا اظن اني اخطي اذا قلت ان الحركة في الولد دليل على قوى حيوية زائدة يصرنها في الالعب الرياضية فتعينه على تجديد قواه العقلية . وبالطبع ان من شب على خلق شاب عليه فحين يخرج التلامذة من مدارسهم ويذهب كل في جوة لعمل الاعمال المختلفة فالذين اعتادوا منهم الرياضة يحافظون عليها

والشغل من حيث هو رياضة. فالنجار والحديد مثلاً تظهر نتيجة صنعتهما على ايديهما القوية الكبيرة والفلاح الذي يضرب بالناس تظهر النتيجة عليه بغلظ عضلات ساعديه والعسكري الذي يعتاد الوقوف مستقيماً بانساع صدره واما الكاتب فاذا اقتصر على صناعته مستخدماً كان او تاجراً او سياسياً او عالماً فقد كتبت علامات الضعف على وجهه وعضلاته اجمالاً . ولذلك كان من الواجب ان لا يكتفي احد بنوع واحد من الرياضة التي تعود بالنفع على عضو خاص من اعضاء الجسم بل ان يستعمل انواعها المختلفة ليشارك بنفسها الصدر واليدين والرجلين وبقيّة الاعضاء . ولقد احسنت اغلب المدارس فعلاً وخصوصاً في اوربا باختيارها الطرق المؤدية الى هذه الغاية . ولواردت تعداد الالعاب المختلفة المصطلح عليها لضاق بي المقام ولذلك ارجع الى الارض التي وهبها سعادة الرئيس فهل يسهل ايجاد وسائل عديدة تقوم بالغاية المقصودة فيمكن ان يعد بها محل للعب " اللون تنس " وآخر " للكروكاه " وآخر للاختاب المتوازية المتقوية للسواعد والموسعة للصدر وغير ذلك من الالعاب التي يصادق عليها حضرات الاعضاء الكرام والتي اجمع الناس على حسن نتائجها الصحية

وهنا اقول انه لا يبرح من الذهن ان حاجة الاجسام الى الرياضة تختلف درجتها باختلاف قوة اصحابها فالشاب القوي البنية مثلاً لا يقدر ان يجاربه الضعيف ولا الفتاة التي ربيت على الرفاهة وقلة الحركة . على انني استدرك فاقول ان الاجتماع في محل عمومي لهذه الغاية اذا كان مقروناً بالارادة والعزم على العمل فلا بد وان يدعو الجميع من نساء ورجال واولاد الى الاشتراك بهذه الالعاب والانتفاع منها جسدياً عدواً عن كون الاجتماع نفسه يشج فوائد اديّة كثيرة اکتني بالتليح اليها

قلت ما قلت واخشى ان تظنوا اني مرجحة الكلام الى السادة فقط دون السيدات مع اني اعتقد ان الرياضة ألزم مبدئياً لهن مما هي للرجال . فرغماً عن زمن مضى وكان بعضهن يعتقد فيهن انهن ارفع من ان يأتين بحركة او عمل ما ترى كثيرات قد تركن هذه الاوهام وقمن بجارين الرجال في ميدان الاعمال ويمان ما في وسمن لتقوية اجسامهن مدركات ان عليهن تتوقف سعادة الاطفال في الحياة من حيث الصحة وعالمات " ان العقل السليم في الجسم السليم " فلم يعدن يكتفين بملازمة البيوت وركوب العربات والاقبال من الحركة بل شاركن الرجال في اكثر انواع الرياضة ونعم ما فعلن

وعلى ذكر الرياضة اذكر ان الثياب اللازمة لها يجب ان تكون واسعة لتسهل معها الحركة وبالتالي التنفس الذي عليه يتوقف الانتفاع من الرياضة وليدور الدم الدورة الطبيعية من غير ان

يلقي ضاغطاً او عثرة في سبيله . ومن زار مرض باريس في السنة الفائتة . او احد المتاحف الشهيرة وعابن التماثيل القديمة كتمثال الزهرة الهة الجمال او ديانا الهة الصيد او غيرها ورأى تناسب اعضائها علم بداهة ان ذلك لا يتأتى الا عن اعتياد المعيشة القانونية الصحية واعطاء الجسم الحربة الرياضية الكافية

وقبل الختام أتمس عذراً من حضرات السادة الافاضل واطلب منهم ان يعبروني اذنا صاغية فيذكروا وهم يهتمون باصلاح هذه الارض واعدادها ان فريقاً كبيراً يسمونه هم الجنس اللطيف في حاجة الى هذه الارض مثلهم فلا يدعهم نشاطهم يتصرفون في هذه المسألة بما هو مشهور عن الجنس النشط من حب الأثرة والاستقلال وان لم يوشقوني بالسنة حداد قلت ما اشتهر عنهم من حب الذات !! حبذا لو سبقت وقلت هذه الكلمة بغير هذه اللفظة لاني كثيراً ما رأيت لفظة egotism ; egoism ترد عند الافرنج مرادفة للجنس النشط او تابعة له او متبوعة به !! والامل ان لا يحولوا نشاطهم الى لومي وتعيني على ذلك فاني لست الا بتناقله لما اشاهده واسمعه وناقله الكفر ليس بكافر !!

وقبل الختام ايضاً اطلب من حضرات السيدات ان يوجهن انظارهن معي الى هذا الامر الجلل فمخن ولا شك متفقون على ان نساء غيرنا من الامم المتقدمة قد سبقتنا بمراحل في امر الاهتمام بالرياضة الجسدية والاعتناء بالصحة فكن اهلاً للقيام باعمال هذه الحياة ومشاقها وترحم اولادهم عليهم لما اورثتهم من الصحة والقوة اذ الصحة اعظم ثروة للرجل واعظم جمال للمرأة كما تبين لمن يتأمل في الامر قليلاً . ولا بد لمن يقدم من بلاد اعتادت نساؤها الحركة والعمل ان يحجب من عيشتنا الخاملة وتأثيرها في الصحة والهيمه اجمالاً ولا اظنكم تحسبونني ابالغ اذا قلت ان المرأة الغربية تناهز الحسين من عمرها ولوانح الصبا بادية عليها وهي تعد نفسها قادرة على القيام باي عمل اعتادت عمله في العشرين من عمرها . فابن حالها من حال التي لا تدرك الثلاثين منا حتى تبدأ تذكر الضعف والعجز وعدم المقدرة على المشي ونحو ذلك . هذا اذا كانت قد سلمت من بعض الامراض العصبية حقيقة كانت او وهمية

اذا ذكرت لِحضراتكم ما شاهدته من عيشة المرأة الانكليزية فربما ظننتم اني ابسط لكم عيشة النساء الطبييات فتقولون ان كل امرأة لم توجد لتكون طيبة حتى تعيش هذه العيشة . اقول دعونا من الطبييات فلنتركن وشأنهن . ولننظر الى حالة امرأة من الطبقة الوسطى التي هي قوام الامة الانكليزية . فهذه المرأة تركب الخيل والدراجات والقطارات والقرامواي وتمشي على قدميها في يوم واحد وهي مع ذلك تهتم بامر بيتها وتلاحظ تربيته في الامور الكلية والجزئية

فلا تقوتها ملاحظة زوجها واولادها وخدمها ثم انها تكون عضواً في كثير من الجمعيات العلمية والادبية والخيرية وتضطر ان تخصص جانباً معها من وقتها وقوتها بتلك الجمعيات وتجدد مع ذلك كله قوة البنية طلبة الحياة سعيدة في حياتها ومركزاً تبعث منه السعادة الى الذين حولها . وارى الأولي بي ان اصور لحضراتكم المرأة الانكليزية بقصة تخطر على بالي الآن وبها اختتم الكلام

دعني احدي السيدات لاقضي عندها اسبوعاً من الزمن في قرية تعد من اجمل القرى في اسكتلندا وذلك بعد ان اجتزت امتحاني الطبي الثاني وهو يعد من أصعب الامتحانات حتى جرت العادة ان اهالي التلامذة والتليذات الذين يقدمون عليه واصدقائهم يثذكرونهم خصوصاً حينئذ ويهيئون الوسائل لبسطهم وانذراهم بعد اجتيازهم ذلك الامتحان . وكانت هذه السيدة قد تعرفت ببعض اعضاء عائلتنا في الاسكندرية فاجبت ان يهتم بأمري حتى لا اشعر بالوحدة ووحشة القرية في تلك الفرصة . فابيت دعوتها مسرورة وكنت لم اشاهدها قبل ذلك فصرت اتصورها والقطار سائري وافكر في امرها وفي ما عسى ان تكون عليه فلما وصلت الى بيتها رأيت حديقة غناء حاوية الازهار على انواعها ولما اجلت نظري فيها عجبت من ترتيبها وتسيقها ودهشت من لطافة الذوق في ترتيب الوان الازهار فيها وقلت هذا فعل سيدة في مقتبل العمر اذ لا بد لها من ملاحظة هذه الجنية ولو سلمتها الى عدة من الجنائنية ولكن خاب ظني واضمحلت تصوراتي لما رأيت صاحبة البيت آتية لاستقبالي وهي لابسة البذلة التي تلبسها مدة العمل في الجنية وهي لم تكلفها غير جنيه واحد على ما اخبرتني بعدئذ وعلى رأسها قبعة من الجوخ كالتي يلبسها الاولاد وبيدها مقص لو كان بيدي الآن لعافت السيدات منظره ككبره وغلاظه

هذه السيدة تتجاوز الخمس والستين من العمر وهي تعمل في جنيبتها نحو ثلاث ساعات او اربع يوماً وليس عندها من يعتني بجنيبتها غيرها مع انها من ذوي الوجة والثرة . وهي عائشة وحدها لان اشغال اولادها ووظائفهم قضت عليهم يسكن مصر والمهند

وقد ادعشني ما جمعه هذه السيدة في بيتها من نفائس المصنوعات الشرقية من بسط وسجادات وطاقس وطريرز قديم وحديث مما يتعذر وتوقع النظر على مثله في احدى المدن الشرقية ولو قضيت الأشهر في التنيش عنه . ولكل قطعة منها تاريخ عندها وقد اصلحتها ورفأتها ورفعتها فحفظت بذلك رونقها وجمالها

فهذه قصتي وهذه افكاري ابتها لحضراتكم موجزة قدر الامكان فان لم يكن كلامي قد اورثكم الملل فحسبي ذلك منة وكفى