

كيف تصير قوياً

٢

لا مشاحة في ان افضل ما يحرزه المرء في معترك الحياة عضلات قوية تؤهله للقيام باعماله وقضاء مهامه . ولقد نرى قوم ان الرياضة البدنية لا مزية لها الا انها تنمي العضلات فتتاسك وتثوي وفاتهم انها تصلح معائب في المرء لم يكن يحلم ان طبيباً يستطيع اصلاحها . فالذين يجمعون في مشيهم ويتمادون بساراً ويبتكروا لا يكون ذلك ناشئاً عن علة متصلة في اجسامهم او نقص في اعضائهم وانما هو من في عضلاتهم لعدم تربيتها فتعجز عن القيام بوظائفها وتتقدم الرشاقة والخفة والروني في مشيهم ووقوفهم وقصودهم اذ الرياضة القانونية تصلح الاكتاف فتتبع جيوطها واستدارتها وتوسع الصدر فتبرزه وتقدم الظهر فتتمدد القامة . ثم ان العيوب التي مر ذكرها قد تكون ناشئة عن ان الاعضاء الداخلية مقصرة في اداء وظائفها مختلفة في نظامها ولا سيما الرئتين فانهما لا تعالجان الا بالرياضة فتي قويتا رغد العيش وطالت 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 جيوط 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 يمدح شيئاً مذكوراً في جانب ما تحدثه في الاعضاء الداخلية فلها تزيد القلب والرئتين حركة وحملاً فانهما والتسميد في الجبال مثلاً يضاعتان ضربان القلب وبسرعات التنفس اضعاكاً ويدخلان الى الرئتين مقداراً كبيراً من الهواء فيسري الى شعب دقيقة فيريما لا يملأها بالتنفس العادي . فهذا النسب من الرياضة يوسع الشعب فتتوى الرئتان والقلب معاً . ومن التواعد المعروفة طياً انه كلما زاد ضربان القلب زاد مقدار الدم الذي يورج في الجسم فيتم بذلك النمو والتجدد الحيري ويحصل افراز الفضلات ويزيد ايضاً مقدار الاكسجين او المنصر الذي يقي الدم ويظهر خلايا

الجسم لتجدد قوى السمخ لانه ينقى من الفضلات والنفايات بما يسري اليه من الدم التي وكذلك الكبد فانها تزيد في الافراز من الصفراء اللازمة للهضم وتفرز المعدة ايضا عصاراتها فتزيد الشهية الى الطعام ويتناولها الاكل مريتا
فيوضح مما تقدم ان كل جزء في الجسم تكسبه الرياضة قوة ونشاطا فيقوم بالوظيفة التي خص بها ولذلك اجمع الخبيريون على ان من يعود الرياضة ويشعر بتأثيرها يتعذر عليه تركها والمود الى ما كان عليه من الخمول والكسل

•••

يتجلى لنا الآن امر خليق بالاعتبار نظرا الى العصر الذي نحن فيه عصر التباري والتنازع فان ضياع بضع ثوان او دقائق يضيع المستقبل او يفقد الحياة اذا لم يكن الجسم قويا خفيفا . هنارجل مشرف على الفرق وهناك قطار تريد اللحاق به وهناك رجل احدى يده الخطر من فارمكاد غد عنقها اليه فاذا كنت تعودا الرياضة القانونية استطعت تخليص الفوق وادراك القطار ونجبة الثالث من خطر النار

ولرب معترض يقول ان من الناس من يقع بينا 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 يقوم قلبه بعمله كاترافضاه الجسم سواء كان الجسم هادئا او في اشتد حركة فاذا رمت ان تعرف قوة قلب رجل لم يمتد الرياضة اوضعفه بفحس نبضة وهو ما كنى مستريح ودعه يصعد سلما وينزل عليها مسرعا مرة او مرتين وعد بعد ذلك ضربات نبضه فيجد انها زادت عن المعتاد من ثلاثين الى خمسين ضربة في الدقيقة ولكن الذي اعتاد الرياضة لا تزيد ضربات نبضه اكثر من عشر او خمس عشرة ضربة في الدقيقة . فعود السلم والازول عليها طريق يسنى بها لكل واحد ان يختبر قوة قلبه وان يرى الفرق العظيم في اثناء ترويض جسمه بنقص ضربات نبضه

ومن اشد ما احبب به رجال عصرنا التعم والتفرق ان الواحد منهم لا يبلغ منتصف عمره حتى يراه غير قادر ان يعدو قيد ميل واحد بخير ان يقع في خطر او يشعر بتعب شديد في رجله وضيق في صدره يومه ان الموت ادنى اليه من الحياة . مع ان الواجب عليه ان يعدو ميلين او ثلاثة اميال على معدل ثمانية اميال في الساعة ولا يشعر بتعب او اقل الزعاج

ومن العادات الشبعة استعمال اليد اليمنى دون اليسرى فتقوى تلك وتضعف هذه وكثيراً ما تكون الرجل اليمنى أكبر قوياً من الرجل اليسرى لأنها أكثر استعمالاً ينبثق عن ذلك أن الجانب الايمن يميز أقوى واشد احتمالاً من الجانب الايسر فتقوى سلسلة الظهر الى جهة اليسار وتجهط الكتف اليمنى . ففي كل اربعة اشخاص لا يوجد الا واحد سميماً من هذا العيب وتكن الرياضة القانونية تصحح وتجعل اليدين مناسبتين القوة في العمل فاذا فقد معتاد الرياضة يمتد لم يصغر عليه العمل يسراه واذا احسبت يمانية آفة ارتفعت من العمل اراحها واستعمل يسراه بدلاً منها



كل عضو يتحرك في الجسم أما يتحرك متقاداً للفاعل في الدماغ يصل اليه بشعبة من الاعصاب فترويض العضلات ترويض للاعصاب والدماغ وبعبارة اخرى ان الاعصاب تشد وتقوى والدماغ يتجدد قواه ويخوض ويثري اقتداراً على العمل وهذا هو السبب في كون الرياضة تجعل المرء ثابت الجأش ذا ارادة وتوازن عقلي وخاطر سريع متفاعلاً مستعداً لان يذل الصعاب وتتقاد اليد صاغرة . فهي ولا خلاف في الاستدلال خير علاج لذوي الاشغال العقلية وسائر الذين تستدعي اعمالهم توارد الدم الى ادمغتهم فاستعمالها امر واجب وضرورية لازمة لطلب العلم والمهندسين والكتاب . وما عجز الطلبة عن اتمام دروسهم او احاسيتهم الامراض يمتد اقاسها الا لكونهم في الغالب قد اهملوا الرياضة البدنية . وشئ هذا يقال عن الذين يصابون بعجز جنائي من ذوي الاشغال العقلية كاللشعرين والاساتذة فقد كان في استطاعتهم ذرة التواجيء لو راضوا ابدانهم

ولا ينبغي ان الدماغ يتبرج اذا توارد الدم اليه عند الافراط بالاشغال العقلية فيصير صاحبة نبالاً الى اعطاء النفس هواها ويكن هناك امراً يجب ان لا تنساه وهو ان الرياضة تجعل المرء بنام مستريحاً ساكن البال هادئاً فراحته هذه ترد اليه قوته العقلية وسلطه على ارادته . اعتبر ذلك في القبائل الخصب الذين يعيشون على الصيد والقتل واكمل الحشائش القليلة الغذاء فان اتباعهم لاهوائهم افتر كثيراً من الذين يعيشون مترفين متمعين فهذا يجدر بالوالدين والمعلمين ان يعرفوا الصغار الرياضة البدنية ولا سيما في هذا العصر الذي زاد فيه الميل الى اتباع الامراء وكان اتباعها والانصياع لها نقطة سوداء في صحيفة القرن العشرين الذي بلغ العلم فيه قمة مجده وواجب دفعه . ويقول ربائر السن انه اذا قل العمل على الجاهل مالوا الى التمرؤ فلذلك لا يتركهم 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) بشرط 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 يربسها بدلاً من ان يقوموا قبل الليل الى الرياضة فالواجب استعمالها كل يوم لان العضلات تقتدر اليها انتقار الجسم الى التغذية . ومن يحاول ترويض جسمه في يوم عطلة ما ينتهي عن ترويضه شهراً 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 فليختاروا ساعة معينة من نهارهم فينالوا الفائدة المرومة . ولكن يشترط على ضعاف البنية ان لا يروضوا اجسامهم مدة طويلة قبل طعام الصباح . لان المصابين بمرء الهضم اذا بشوا مسافات شاسعة قبل طعام الصباح قد يثمي عليهم او يشعرون بقلّة الفألية للاكل وضف 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 وتثبط همهم لما يصابون به من الألم والتعب في عضلاتهم فيتركونها وشأنها فالواجب اذا استعمال الرياضة استعمالاً قانونياً ونسي بذلك ان يتدرج به تدرجاً كمن يعتمد سلكاً فيجد الصعب في نهاية الامر سهلاً وسبب ذلك ان العضلات تحتاج الى زمن كافٍ لاغانتها وتقويتها

حكى ان احد الرومانيين القدماء بدأ يحمل عجلًا على اكتافيه ويطرف به حول مرجع الالغاب وظل يحمله كل يوم وكان كلما كبر العجل وزاد وزنه قربت عضلات حامله حتى امت على الرجل ابام كان الناس ينتظرون اليه متعجبين بقوته لانهم يرونه حاملاً ثوراً ضخماً بطوف به كأنه يحمل عجلًا صغيراً

رحمه صروف

سأفي البنية