

كيف تصبر قوياً

عُثِرَ على سلسلة مقالات ضافية باثقة الانكليزية تحت هذا العنوان فأحببت نقلها الى القراء الكرام لما فيها من الفائدة

(١) ملاك القوة

كان لقوة البدن وتناسب الاعضاء المقام الاول والمحل الارفع عند قدماء اليونان والرومان وكثيراً ما تقلد اقويائهم المناسِبَ ولبنوا المراتب . فقد رُوِيَ ان ملكاً رومانياً رجع من غزواته مستحباً رجلاً ضليلاً ابداً فصيحاً وزيراً في مكتبته ناظرًا في ذلك الى شدة عضله وما لبث هذا الوزير حتى توسد عرش الملك ، ولا غرابة في تقوُّق الاقوياء في تلك الاعصار لان انتصار الجيوش واتسارها كان موقوفاً على بسالتها وقوة ابدانها . ولكن اختراع المدافع وسائر الاسلحة النارية غير حال الحروب تغييراً كبيراً فنصار التور والصحرا حليف المهارة في استعمالها وحسن القيادة ولم تعد قوة الابدان تعني شيئاً

ومن الاسباب التي آتت ال ضعف البنية الآن عما كانت عليه في تلك الصور استعمال الآلات في الزراعة وسائر الحرف فان استعمالها قلل من الحاجة الى ترويض الاجسام وبانت القوة البدنية قليلة الاهمية ففقدت الاجسام بنشاط الرياضة البدنية كثيراً من قوتها وتناسب اعضائها . وابن اجسام الناس اليوم من اجسام قدماء اليونان التي لا تزال آثارها ظاهرة من تماثيلهم . اعتبر ذلك في مثالي ابرو والزهرة المعروفة بزهرة ميلر

فاذا رغب نقاش من نقاشي هذه الايام ان يبحث مثلاً مشابهاً لتماثيل القديمة في تناسب اعضائها وما يستدل منه على قوة ابدان القدماء عجز وقصر . لانه لا يجد بين الاحياء سيمى هذه الايام من يتخذهُ النموذجاً يتقلده بل يضطر ان يجعل قناله مركباً اي انه ينقل رسم الدراعين عن واحد والندق عن آخر والساقين عن غيرها وهكذا فكان عدم العناية بالرياضة البدنية جعل الاجسام اليوم ذميمة ممسوخة . فالاختلاف بين الفريقين اذا تدبرناه يتقابلة اجسامنا باجسام اناس كانوا منذ التي سنة او ثلاثة آلاف سنة عظيم جداً يكاد يجعلنا من غير ملينتهم . فاهل كل جيل يولدون اضعف اجساماً من الجيل السابق لم وابتداء هذه الايام تبي وجوههم الصفراء وابدانهم الخجلة واعصابهم السريعة التبيج بان التربية الآتية تكون اضعف من ذريتهم . اعتبر الجهاد في الحياة في ذوي البنية الصحيحة والعضلات القوية

يقطع النظر عن الترق الجوهري العظيم بين معاشنا ومعاش قدماء الرومان واليونان منذ التي
سنة تجد ان الرجال الاشداء الابدان لا يزالون يجرزون نصب السبق في مضمار الحياة
يؤيد ذلك ان عدداً من مشاهير الرجال كغلاستون وثيرس وفكتور هيجر وكثيرين
غيرهم كانوا من القوياء الابدان

فالرياضة البدنية والحالة هذه خير ذريعة لانماء الاجسام وتقويتها . ولا يقرب عن
الظن ان في الطبيعة قاعدة اتفق علماء الطبيعة عليها وهي ان العضو الذي لا يستعمل او
لا يجرى يضعف رويداً رويداً حتى يصير عاجزاً عديم النفع والمكس بالمكس . اعتبر ذلك في
الشجرة الصغيرة فانها تزداد قوة ورسوخاً كلما هزتها الرياح وامالت الرياح اغصانها . لانه كلما مال
جذعها واهتز زادت جذورها تمسكاً في الارض فتربح وتصب غذاء اكثر تنمى جذيراتها المنسجة

(٢) تأثير الرياضة وعدم الحركة

انظر الى الحداد وقد قبض يديه على مطرقة ثقيلة ويسراه على ملقطة يملك به الحديدية
الحماة على السندان وجعل يضرب بمطرقة ضربات متوالية كيف تنوي يمينه وتنتل
عضلاتها وتنضج نصير اقوى من شماله . وانظر الى الزاهد الهندي وقد مد يديه وابقامها
اعواماً بلا حركة نذراً ليعود وكيف يقفان تدريجاً حتى تصيرا عظماً يابساً يكسوه جلد خفيف
وبسيرة اخرى انهما نصيران جلدًا على عظم . وسبب ذلك ان عدم الحركة اضعف عضلاتها
ولاشاعا . وكذلك اذا دعت الحال احداً لان يرتبط ذراعه ويتركها بلا حركة ولو اسرعها
واحداً شعر بان مرفقها وعضلاتها صارت يابسة متجمدة فاذا حرك ذراعه قليلاً تألم ألماً
شديداً . وعضلات الجسم كعضلات الذراع فقد يفتق ان الواحد يترك جسمه حركة متخالفة
لمادته مثل الاعتناء الى الامام والوراء فيجد ان العضلات التي قامت بهذا الاعتناء الجديد
ضعفة جداً واذا كرر الاعتناء مدة يسيرة اصابه ألم في تلك الاصاب في الايام التالية .
ويظهر من هذا ان ترك الرياضة واستعمالها بتغير قوتها يجعل الجسم هزلاً واحناً واذا اضطر
احد ان يلزم فراشه بضمة ايام فلا يكاد يقف على قدميه او يروض بدنه حسب عادته حتى
يشعر بارتعاد وضعف في ساقه ودوران في رأسه . وسبب ذلك صريان الدم الى اسفل جسمه
فلا يعل منه في دماغه مقدار كاف فيصاب رأسه بالدوران وربما أصيبت رجلاه بارتعاد
لوفرة الدم الذي يسري اليها وقد يفتق قلبه فيرجس خوقاً ظاناً ان في قلبه داء فاذا جاد الى
فراشه فانه كما هو الواقع او الغالب مؤملاً استرجاع قوته زاد حين ضغطه بله لان بدنه يزداد

ارتخاء وعضلاته وحداً وضعفاً تأخذ قوته بالانحطاط إلى أن يصير مقعداً عاجزاً وكثيراً ما جاؤوا إلى الأطباء بسقاء اعلاء وقد قضى بعضهم ثمانية أعوام أو عشرة وهم متعذرون في أسرهم ثم بسروا خطوة واحدة على أقدامهم فالضح من أينما أن العلة الكبرى في طول مدة مرضهم هي وهن عضلاتهم وبخطاها من عدم الاستعمال فكان الأطباء يعالجونهم بالرياضة القانونية. ونفي بالقانونية هنا رياضة يحيى الكلام عليها في غير هذه المقالة فثبت القوة في عضلاتهم متزايدة حتى شقوا ثغماً ونشطوا إلى أعمالهم. هذا والتدين بطيبوت بالشمس المنطيسي أو بغيره من الوسائط الرومية يصلون بمثل هذه الأحوال إلى نتائج باهرة. فإن المداري متى أدرك أن علة العليل هي من النوع المشار إليه آنفاً تظاهر امامة باستصاء الدم واخذ يقدح زناد فكهرو ويفرغ غاية جهده ثم يدعي أنه قادر على شفاؤه بغير دواء فيؤثر تدجيله في الليل ويمكن بذلك من إيقافه على رجليه المرة بعد المرة فتدب القوة في العضلات متكاثرة حتى يتال الشفاء

(٣) منافع الرياضة

بين لنا في بدء هذه المقالة أن الرياضة تهي العضلات وتقويها والعضلات مؤلفة من الياف دقيقة ولكل منها قوة التقلص والتمدد فإني لا أستعمل منها تديق اليافها وتصغر وتتقد كثيراً من قوة انكماشها وأما العضلات القوية النامية فاليافها تكون سميكة حمراء وخاصة التمدد والتقلص فيها قوية جداً فإذا روتت العضلات بعد الانقطاع عن الحركة احرمت اليافها واتسعت أصغرها لما يمر في خلاياها من الدم في أثناء الحركة وهذا الدم المتجدد يندي الالياف حتى إذا كثرت الرياضة المتصلة غذت العضلات الغذاء الكافي فازدادت عمراً وقوة ونشاطاً ولا تزال كذلك حتى تبلغ درجة غير عادية. ومن الحقائق التي شوهت مؤيدة لما ذكرناه أن بعضهم استطاع بترويضه بدنه أن يرفع عن الأرض يديه ويسير يعلق بكعبيه ثقلاً زنته ثلاثة آلاف رطل وهو ثقل تزوج ثغمة أكبر عربات النقل. ويعبر القراء استغرب من هذا أن الرجل المشار إليه كان في صغره ضعيف البنية وأهم القوة وطالما تحمّل هذه أحواله الثلاثة يؤيد بانصير الجميل لأنه لم يكن يستطيع المداخلة عن نفسه بل كان دائماً مغلوباً على أمره ونكته بعد ما استعمل الرياضة البدنية القانونية احوز

قوة نادرة المثال

سأقي البقية

رحمة سرور