

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 نفاذة الشباب فيه وياخذ ذلك الجمال في الاخلال فذلك مما لا يضع فيه جهد الباحث ولا يذهب تعب سدى. ولا يؤخذ من هذا القول انه يمكن حفظ بضاعة الجلد ونموته ولونه ولين الشعر الى ما بعد النكهة اذ تلك المزايا من مزايا الشباب ولا بد ان تفارق الاجسام بفارقت فكل ما يبذل من الجهد في هذا السبيل لا يأتي بظائل. نعم ان عناية الانسان بجسمه واتصاده في ترواه واعتداله قد تؤخر نفقش جلده ولكن لا بد ان يحول لونه متى حان الاوان. وليس ذلك بالامر المستنكر المستهجن اذ هو من قیل 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 بما ينشأ عن اهلالت التدابير 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 وناثلاً بلغوا من الكبر عتياً وصار لهم الاولاد والاحفاد ومع ذلك بقي لهم الشيء الكثير من محاسنهم الاولى كان معظم الناس الى عهد قريب اذا بلغ احدهم او احدى سن الخامسة والثلاثين او الاربعين رغب عن الملابس الباهية الزاهية ثقلها وارتدى الملابس البسيطة القائمة بدلاً منها كأنه يجد على شبايه وذلك لانه اذا انحصرت واجبات الزوجين في دائرة منزلها واصبح معظمهم مهتمين بتربية اولادهم قل تفكيرهما 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 ما ورد في تعريف بعضهم للجمال فبجزاً 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 متمتعة زماناً طويلاً بالصفات والمزايا التي شوقته الى اختيارها زوجة له . وحسن الزوج وجمال القدر هما الصنتان اللتان عليهما مدار الزواج ولكنهما يختلفان باختلاف الازواق . ومن المشاهد ان الزوج كثيراً ما ينتي زوجته لا لحسن حازته ولا لجمال انقردت بابل نتاج بين الروحين وتلاؤم بين الطبعين ولكن الملاحظة ^(١) هي المرجع الاخير في كل حال

والناس مختلفون في مابة الملمح والقيح باختلاف اقايلهم وعاداتهم وازياهم . ولكننا اذا صرفنا النظر عن الفرق الشديد بين اذواق المتوحشين كاهالي اواسط افريقية ووادي الامازون والمتدنين كاهالي فيريورك وباريس رأينا انهم متفقون على قواعد معلومة يحرون عليها الا في احوال نادرة . ولوجئنا نبحث في الوجه وملاحظه وتقاضيه لنناق بنا الجمال ولكننا نحصر كلامنا في القدر وشكله وحركاته لان جمال القدر هو الجمال الذي في طرنا المحافظة عليه أكثر 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 السنان او الذين عضلاتهم مرشحة والكفتان غير مرتفعين والاضلاع على زوايا قائمة مع العمود الفقري والرأس قائماً على عنق مستقيمة مستديرة منخية 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 مستوياً والفترات التي فيه مستقيمة كان عمل الجدار البطني صحيحاً قدم الاعضاء المرتجة التي ضمنه وبقي الخصر دقيقاً . ولا يكون الخصر الدقيق جيداً الا اذا كان بروز الوركين مما يليو قليلاً . ولكن اذا كان بروزهما كثيراً ظهر الخصر مثل خصر النحلة وارتفعت انسجة البطن والخاصرتين والظهر وضمت اعضاء الحضم والاعضاء الرئيسة الاخرى وفقد القدر جماله باكراً . ويجب ان يكون الصدر عريضاً متمكناً والرقبتان غير ظاهرتين والا كان ظهورهما دليلاً على ارتخاء عضلات الصدر والكتفين والظهر وعلى ان قني الرئتين لم تستع الا لتوسع الكافي . ويجب ان تئدلى الذراعان بسهولة من الكتفين وتقع الكفتان امام الركبتين واقل عزم في الذراعين او الكتفين او الكوعين يذهب برشاقة القدر . ويجب ان يكون الجذع عند المشي مستوياً والصدر بارزاً قليلاً فتتحرك الركبتان بسهولة ويقل الضغط عن العقبين . واذا كان الماشي يقرب الارض بعقبه فقد الجسم رشاقته . ويجب ان يكون خطران الذراعين

عند المشي مائلاً إلى الامام نحو خط عمودي يمر في وسط الجسم . وميلهما في خطرانهما إلى وراء الظهر عيب قبيح يجب اجتنابه بارجاع الرأس إلى 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 صوّناً لها من الاسراف . وجواباً عن هذا الاعتراض نقول ان الاقتصاد في قوى الجسم لا يستلزم ترك الاعمال والاشغال كما يتخيل للمتعرض . 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 العن في الفضيلة بل تربى في المرء خلقاً تنقصه الاوصاف الجوهرية التي تدني النفس من الكمال وتكسب الوجه حقاً رائعاً . والصبر واللبات وغيرها من الصفات التي تكون الاخلاق كل هذه لا تنمو في المرء وهو ملازم المدد والسكنة في المعيشة . ثم ان الاشغال والاعمال ومصاعب الحياة لا تضر الجسم ولا النفس الا اذا اثرت فيهما تأثيراً يورثهما الفخير والقلق ويقضي بهما الى التكد او اليأس

واعظم عوامل الاقتصاد في القوى الحيوية المحافظة على القوة العصبية . واتفق هذه القوة على نوعين اما مباشرة واما بواسطة . فالاول أبسط 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 تنفق القوة العصبية سدى . ولا بد ان يتقاعل الاعمال العظيمة قرات ترقي العضلات فيها بعد طول اتقاعها فتتد قوتها التي انتقصت والآن ككت عن العمل . مثال ذلك اذا شرع رجلان في عمل يقتضي تعباً واحداً وجري احدهما على مبدأ الاقتصاد في القوى ولم يراع الاخر فان الاول يتعب وهو لا يشعر بتعبه والثاني يتعب وهو متعب معي . والانسان يدرب جهازه العصبي من المهد الى الحد تغير ان يكون عمله دقيقاً يراعى فيه 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 النسيجة الجسم . وعليه يمكن ان تجد الشيفوخة بانها طور تصلب النسيجة . ومنع ذلك او الشفاه منه يقومان

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

وكثيراً ما يعدُّ الشيخ طور الشيخوخة شراً يخاف او آخرةً تبيك وتندب ولكن الفلسفة تناقض ذلك ثم اننا نعرف اناساً كثيرين بلغوا طور الشيخوخة ولا تزال وجوههم تنبض بشراً وقلوبهم تطفح رضىً 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 ينظرون الى ظواهر الاشياء دون بواطنها عدت الشيخوخة مثل بشر ختم بابها ولم يعد يرى ما فيها قالت الى اعمال جسمها ولياسها . فلتقاوم هذا الميل لانه ذنب الى الله ومواهبه الحسان . فان كثيرون من النساء اللواتي يملن السنين والثمانين يقين ملكات في المحافل التي كن يترددن عليها

والحسان بين النساء قلال واقل منهن اللواتي يستطعن المحافظة على ما قسم لهن من الملاحظة الى ما بعد الزمان الذي تدوى فيه نفاثتهن عادة . ومن الحقائق الفسيولوجية المقررة ان الملاحظة يمكن ان تزداد لصاحبها ولكن لا بد من التذرع بالقطنة والحكمة للبلوغ ذلك . وقد يتفق ان الطبيعة تخص فرداً بكثير من مقومات الملاحظة ولكنه يسيء 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 يجول كثيراً منها

واول ما اوجه الخواطر اليه في هذا الشأن ان جمال القدرة يتوقف على حسن اتصال العظام بعضها ببعض ومرونة الانسجة . ولا بد لحفظ موازنة الجسم من مرونة العضلات وسهولة حركة ارتباطها 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 النسيج نافداً بضاضته وغضاضته . فلا تعود العين والاذن والدماع مثلاً تتناول

ما يكفيه من الغذاء فيكف البصر او بكل وينبو السمع ويولد الدهن الا اذا بقيت النسبة
المنقى كذا لينة غير متبسة

والرياضة البدنية خير الوسائل لاثقاء ذلك ولكن الناس مختلفون في نوع الرياضة التي
يجدون اليها فما يصلح منها لزيد قد لا يصلح لغيره . فانك اذا قلت لرجل طاعن في السن
شئت الياام والاسقام اعضاءه وحديث ظهره ريبست مفاصله ان ينتصب امامك ويرجع
كففيه الى الوراء ويرفع رأسه فانك انما تنادي غير سامع وتأمر غير طائع . ولا بد لك قبل
ذلك ان تبين عيوب بنيانه الخاصة وتصلح الانسجة الضعيفة او المنكشة . والانكحاح بسلح
بالمطر والدلك التكررين . والمرونة لتأقى بتحريك اعضاء الجسم مثل الذراعين . ككتفين
والعنق والرجلين والظهر والحقوين واعضاء البطن

وما يجب ذكره ان الرياضة لازمة غالباً لتطهير الدم وما يتبعه من تغيرات خلايا
الجسم . اثره سيرها الطبيعي ولتومئ توماً هنئاً . ومن الممكن ان تسير تربية السير
في بعض الناس مدة طويلة وفي احوال معلومة وهم لا يروضون اجسامهم
الرياضة خطر عظيم . ومن الناس من يقول ان اجهاد القوى العقلية
الى اتمام وظائفها مثل الرياضة البدنية وهذا صحيح . فان بعضهم
والفهمك وسناع الآلات الموسيقية وعليه فان صحة هذا البعض تقوم بالا
دون البدنية ولكن على شرط ان تكون احوال المعيشة صحيحة مطردة . فان الجسم منتظمة
فلا تحمل فوق طوقها ولا يطرأ على الجسم خلل في تغذيته يطرأ

ولكن الرياضة المنتظمة مفيدة في الصغار والكبار لحفظ
وكثيراً ما يعترض في سبيل الجسم عوارض توقع الخلل و
عن مجراها الطبيعي . واول تلك العوارض عيوب خلقية
اعضائه اقوى من البعض الآخر فيجب القوى منها
تلكما اشتد ضغط الملابس لعضو من اعضاء الجسم تغير
تؤثر في شكل الجسم وحركته مثل العادات والازدياد
والحرف . خذ مثلاً للحرف التعدين فان المعدن
الارض) يضطر ان يضطجع على الارض او
قواه فيشوه ذلك شكل جسمه كثيراً .
سريعاً كما في الحرف التي لا تدعو الى

اما الطعام فلما كان تأثيره في الصحة عظيماً فان تأثيره في الملاحظة اعظم . واول ما يجب الالتفات اليه في هذا الصدد الانسان فان على العناية بتنظيفها مدار الامر كله غالباً . ومن الغريب ان امراض الانسان بين المتمددين كثيرة مع شدة عنايتهم باستنائهم وحرصهم على نظافتها . وكثير من هذه الامراض وخصوصاً امراض النثة 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 مراعاة حالات الجسم المختلفة من تعب وانفعال ورياضة وقعود وما اشبه . ولا يجوز ان يأكل الانسان لقمة واحدة تزيد عما تشبعه نفسه الا في احوال مرضية خصومية بأمر الطبيب بها . ويجب ايضاً مراعاة السن فان قليلاً من الطعام يكفي الكهل والشبح لان الطعام يؤثر في هذا السن لحفظ الحياة لا لبناء الجسم ما لم يطرأ على الجسم مرض طويل معي يقتضي اصلاح ما فسد وبيان ما تقوض . واول شرط في الطعام نظافته ثم بساطته . اما الثاني في علاجه واستكثار الاقوات واستجداء المطايع 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 اللواتي يصرن على لبسه يعترفن ضمناً ان قدودهن مشوهة . وتشويه القدر اما طبيعي واما اكتسائي 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 والتهات كما يمكن الشفاء من الامراض العادية

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

الطويل واخصر الطويل او التي بين صدرها وجذعها فسيحة واسعة لا يضر المشد بها مثلاً يضر المرأة ذات الظهر القصير لان معظم ضرره ناتج عن ضغطه لاجزاء الرتتين السفلى واعانتها عن عملها وذات الظهر الطويل لا يضغط المشد رتتيها لارتفاعها عنه . والمرأة التي ظهرها قصير وخصرها طويل لا بأس اذا لبست مشداً واطناً ضيقاً اما التي ظهرها قصير وخصرها قصير ايضاً ولين فان المشد يضر برتتيها وكبدتها وكتفتيها ومعدتها بضغطه لها فتتبط 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 السيدة جوليا ورد هو

ولدت لورا دوي بريد جن في هانوفر من البلاد الاميركية في الحادي والعشرين من كانون الاول (دسمبر) سنة ١٨٢٩ وحين ولادتها لم يعرف لها نقص في مواهبها الجسمانية الا انه في الثالثة من عمرها اصابها الحمى القرمزية الحادة فاقدتها نظرها وسمها وتسمياً كبيراً من ذوقها وشمها فاكتأبت ونشعبتها المسموم . على ان توفد طبعها ربما حملها على الاعمال البسيطة في بعض الاحايين . ولما زار الدكتور هو والدتها وراها فضيلة 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 امراً ابكاً ومشكلاً . — تعليم انسان اسدل جسمه على عقاب متاراً فلم يترك له كوة يشرف منها على النكون ليعرفه كما نعرفه نحن معاشر الاصحاء

ولم يتعرض التاريخ لسابقة مثلاً يهتدي بها الدكتور هو الى ما يمكن ان يعمل في سبيل تنبيه لورا وايقاظها . لذلك كان يخيل لمن عرفها انه قضى 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 ثنيب تلك الحروف باصبعها ويعلمها ان تقيس المرسومات لتعرف صورتها وحقيقتها فاصبحت بعد حين قادرة على التفريق بين الالوان في بعضها . ثم اربط بها الى ان صار يعطيها الالوان وحدها فتضعها على