

فوائد الرياضة

البدنية في الصحة

للكنود شوكت موفق الشطي

تكوّن العضلات نصف الجسم تقريباً فإذا لم تحرك تحركاً كافياً يضطرب غذاؤها وتكثر الاقراض السمية فيها فتؤذيها وتؤدي الجسم معها. تحرك الرياضة قسماً كبيراً من عضلات الجسم فتقبضها وتبسطها فتسرّع جريان الدم واللغا وتيسر حرق الفضلات المتراكمة في البدن وتسهل تسيير الموصول الباقية فيه وتساعد على إفراغها لذلك تعد الرياضة البدنية متى كانت رشيدة وتابعة للقواعد الصحية عاملاً من اقوى العوامل فعلاً في تنشيط الجسم وتحسين عاثة وتنسيق جمال امضائه اذ انها العلاج الناجع للهريل والتخيف والدواء الخافي للفضاح السمين والوسية الساخنة للخلاص من كثير من ضروب التثوب وانواع الاوضاع المعيبة

ينشط بالرياضة القلب فيزداد عدد دقاته ويكثر دفعه للدم الشرياني وينزد توارد الدم الوريدي اليه ويؤدي ذلك كله الى تنبه جميع الاجهزة وخصوصاً المفرغة منها وأخصها اعضاء الجهاز الهضمي إذ تتأثر عضلات الحجاب الحاجز والبطن وتنفيد الكبد فيسهل اخراج الصفراء منها ومن مرادتها ويقوى عمل المعدة والامعاء فينظم الهضم ويحول القبض ويعرق الجسم من جراء الرياضة ويكثر مقدار البون

هذا وما كانت الاعصاب مشرفة على حركات العضلات فانها تقوى بالرياضة ويقوى معها الدماغ والنخاع وبقي اقسام الجهاز العصبي وما يرتبط به من عدد واعضاء وتقوى أيضاً العظام والفاصل وينتج من ذلك كله تحسن اضطراب الضغط الدموي وطرد السموم المتراكمة وانقراغ النفاوات واصلاح الجسم اصلاحاً عاماً لذلك كانت الرياضة ضرورية للانسان في كل من ولا سيما لمن كانت مهنتهم عقلية لا تستدعي حركة زائدة

يختلف فعل الرياضة باختلاف السن والجنس وطور الحياة والارتكاسات الشخصية. تبدو الرياضة غريزة ملازمة للانسان منذ نعومة اظفاره فتجريك الطفل يديه ورجليه وهو مازال في الاقطة والنعائف وبذله جهد طاقته للإفلات منها ثم حبوه قلبه وركفه ووثقه ونوع

من الرياضة يناسب منه ويلتزم طبعه: تقتضيه حياته وينقله همزه وترعرعه . وكذلك الحيوان فإن لعب كباره وصغاره رياضة لازمة لها وماعى الانسان وهو الحيوان اثنان الا ان ينمي هذه الغريزة ويضع لها قواعد وأنظمة فلا يُفترط ولا يفترط فيها ولذلك عظم شأنها وظهرت لها مكانة في جميع النصوص

ان الرياضة ضرورية للانسان لازمة له في دور الرضاع وفي مراهقته وفي سبابه وكهولته وسيطرحته فلا ينمو الولد الا بزواجر ثلاثة عوامل له وهي غذاء صحيح كاف وهواء نقي يستنطقه وصينة هادئة تحفظها دراسة وألعاب رياضية مرافقة لسنه . ولا يمد الشبان الا بشعور داخلي يساورهم فيجعل الحياة لهم طيبة والعيش فيها لذيذاً . وأهم أو كان هذا الشعور الصحة والنشاط ولا يكتسبان الا بتحسين حالة الجسم والعقل بالاعتدال في الاغتذاء والرياضة فان في ذلك سر المعادة في الشباب . وكذلك الكهول فانهم اذا مارسوا الرياضة حفظوا قوة شبابهم وأضافوا اليها رجحان العقل وتخلصوا من امراض بطوء الاغتذاء المدينة المزعجة . واما الشيوخ فلا تتحسن حالتهم وتدفع عنهم ظواهر الشيخوخة المزعجة الا بالرياضة تناسب سنهم وغذاء صالح يحسنون هضمه وتمثيله

والرياضة ضرورية أيضاً للاحتفاظ بسلامة العقل فتأثيرها في تنمية الذكوات العقلية صريح وجلي . ولذلك قيل العقل السليم في الجسم السليم . ويناسب هذا القول العربي الذائع قول جان جاك روسو منمناه: أن التفكير الصحيح يتطلب رياضة الاطراف والحواس والاعضاء التي تمد بحق وسائل تنمية الذكاء والعقل وتدعم ايضاً دعوة هيربرت مبنفس القائمة بحفظ صحة الجسم بالرياضة تأمياً لحسن السير في نماء العقل ونشاطه

وتعلم الرياضة بالانسان اعتياد ظلف العيش والخشونة والقناعة والجرأة والشجاعة وتؤمن تماسق الاعضاء واستمرار القوة في كل شيء وتخلص من شر كثير من الامراض وتحفظ الجمال

يتضح مما سبق أن الرياضة تحسن حال الوظائف الغريزية وتنمي المواهب العقلية وتكسب الانسان صفات اديبة سامية وتحفظ جمال الجسم وتناسقه وتخلصه من التشوه باصلاحه وتقي الانسان الاصابة بكثير من العلل والآفات وتنحيه من شر كثير من الامراض والادواء . وقد ثبت طبيياً أن الرياضة بالحركة عامل في الشفاء أشد فعلاً في كثير من الاحيان من العلاج والدواء فلا تغرو والحالة منه أن تعد حاجة الانسان الى الرياضة كحاجته الى الغذاء وأن تحسب عملاً أساسياً من الأعمال الاسبوعية أن لم يكن من الاعمال اليومية

كلز ناربحه

عن الرياضة عند العرب بعد الاسلام

أشار القرآن الكريم الى الرياضة في سورة يوسف بقوله «أرسله معنا عداءً يرفع ويلعب وإناله لحافظون» وقوله «إنا ذهبنا لتبقي وركنا يوسف عند متاعنا» وفي هذين القولين ذكر للعب والترغ وهو التمتع باللعب والرياضة والسابقة عدواً أو بالرمي وكلها من وسائل الترفيه البدنية. وقد عرف أيضاً علماء العرب وفلاسفتهم وحكماؤهم وأطباؤهم أثر الرياضة في الجسم والنفس والعقل فدوتوا ذلك في أقوالهم وكثيرهم حث النبي صلى الله عليه وسلم على تعاطي الرياضة وأسباب القروسية فسابقوا رجلاً وراكباً ورمى وصارع وأجاز المراهنة في بعض الرياضيات ترغيباً فيها وتنشيطاً للقائمين بها كائين ذلك الأحاديث الثمينة الكثيرة الواردة في هذا السدد. ويروى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أقوال تعد من أحسن الوصايا في الرياضة وأروعها معنى وأكثرها بلاغة منها قوله: اثربروا وارتدوا واتعلموا واحفظوا وإياكم والتنعيم وعليكم بالشمس فإنها حمام العرب وعليكم بالمعدية أو قال تمعددوا^(١) واخشوشنوا^(٢) واخولقوا^(٣) واتعلموا الركب^(٤) وارتمروا^(٥) الأفراس. وقال ابن تيموز قواكم ما تزومتم^(٦) وتزغتم^(٧) وهكذا ظهر بين العرب رجال أقوياء استطاعوا أن يباهروا الأمم بقوتهم كما ينضح من القصة التالية:

أراد ملك الروم أن يباهي العرب والاسلام فبعث الى معاوية رجلين أحدهما طويل والثاني قصير شديد القوة فعدا للطويل بقيس بن سعد بن عبادة ففزع قيس سراويله ورمى

- (١) تمعددوا أي الزموا المعدية وهي حادة معد بن عدنان في أخلاقه وزيه وفروسيته
 (٢) اخشوشنوا أي تباطوا ما يوجب الخشونة ويصلب الجسم ويصبره على الحر والبرد والنسب والثاني كان الرجل قد يحتاج الى نفسه فيجد عنده خشونة وشدة وقوة وصبراً ما لا يجدها صاحب التمتع والترفه بل يكون العطب اليه أسرع
 (٣) اخولقوا أي تهاوا كما يراد منكم وكونوا خفياً جديريين فلهذا لاكن صبح أركان وأسباب فروسيته وقوته فلم يجدها عند الحاجة
 (٤) الركب: جمع ركاب فأسرهم بذلك لتلا يتادوا الركوب دائماً بالركاب
 (٥) ارتمروا الأفراس: أسرهم أن يكون قصصهم في الرمي الاسابة لا اليد
 (٦) الترم هو التفرغ على ظهور الخيل دون الاستانة بالركاب
 (٧) الفزع هو الرمي بالقوس

بها اليه فليسها الطويل فبئس تديده فلاموا قيساً على نزع السراويل فقال
أودت لكي ما يعلم الناس أنها سراويل قيس والوفود شهود
وكيلا يقولوا خان قيس وهذه سراويل خان أحرزها محمود
وإني من القوم الجيانيين وما الناس إلا سيد ومود
ثم دعا معاوية للرجل الشديد القوة محمد بن الحنفية فغيره بين أن يتعد فيقومه أو
يقوم فيقدمه فغله في الحائنين وانصرافه مغلوبين

وقد جاء عن رياضة الصبيان في كتاب احياء علوم الدين للعلامة الامام انزالي قوله :-
وينبغي ان يثربن الولد ان يلعب لعباً جميلاً يستريح اليه من تعب المكتب فان منع الصبي
وارهاقه الي التعلم دائماً يعب قلبه ويبطل ذكائه وينقص عليه العيش . ويقول العبدري الذي
عاش في القرن الثامن للمهجرة في كتابه مدخل الشرح الشريف ينبغي ان يلعب الاطفال بعد
انصرافهم من المكتب لعباً جميلاً حتى تذهب عنهم آثار التعب والملل وحتى يتقدم ادروسهم
بشوق واهتمام . ومما ذكره ابن سينا في هذا الصدد : الرياضة حركة ارادية تضطر الي التنفس النظيم المتواتر
والوقت لاستعمالها على جهة امتدائها في وقتها به غناء عن كل علاج تقتضيه الامراض المنادية
والامراض المزاجية التي تتبعها وتحدث عنها . وبيان ذلك هو اننا كما علمت منظرين الي الغذاء
وحفظ محتنا هو بالذات الملائم لنا المعتدل في كيته وكيفيته وليس شيء من الاغذية بالقوة
يستحيل بكليته الي الغذاء بالفعل . بل يفضل عنه في كل هضم فضل والطبيعة تجتهد في احتراقه
ولكن لا يكون استمراغ الطبيعة وحدها استمراغاً مستوفى بل يبقى لا محالة من فضلات كل
هضم لطخة وأثر فاذا تواتر ذلك وتكرر اجتمع منها شيء له قدر وحصل من اجتماعه مواد
فضلية ضارة بالبدن من وجوه احدها انها ان عنت أحدثت امراض النفوس ، وان اشتدت
كيفياتها أحدثت سوء المزاج ، وان كثرت كلياتها أوردت امراض الامتلاء ، وان انصبت الي
عضر أوردت الأورام ، وبخاراتها تسد مزاج جوهر الروح فيضطر لا محالة الي استفرافها ،
واستفرافها في أكثر الامراض انما يتم ويوجد اذا كان بأدوية سمية . ولا شك انها تنهك الفريضة
ولو لم تكن سمية أيضاً لا يخلو استعمالها من حمل على الطبيعة . ثم يقول ما خلاصته : والرياضة
أمنع سبب لمساخنة الامتلاء بالماش الحرارة الفريضة وتعملونها البدن الخمة وذلك لانها
تثير حرارة لطيفة تنحلل ما اجتمع من فضل كل يوم وتكون الحركة معينة في ازلاقها
وتوجيهها الي خارجها فلا يجتمع على مرور الأيام فضل يستد به

ويحدث عني بن العباس الجعفي عن الرياضة بحثاً مطولاً قسمها فيه إلى فاعلة ومنفعة كما هي معروفة اليوم وذكر تأثير كل نوع منها

وقال رئيس أخصائى مرستان نور الدين الشهيد ما تنقله بصرف : بقاء البدن بدون غذاء بحاله ، ولاغذاء يصير بحملته جزءه عضواً بل لا بد ان يبقى عند كل عضم أثر ولطفة اذا تركت وكثرت على طول الزمن اجتمع شيء له قدر يضر كيميسته وبكيميته والرياضة تمنع تولدها لذلك فان لرياضة حظاً عظيماً في حفظ الصحة وهي تعود البدن خفةً ولشاطاً وتجمله قابلاً للغذاء وتصلب المفاصل والأوتار والرباطات فتقوى على الأعمال وتؤمن من الأشغال وتؤمن من جميع الأمراض العادية

ولم يقصر أدباؤهم في الدطاوة إلى الرياضة بأسلوب رائع بديع وأدب رفيع ، ومن ألفت أقوال أدباؤهم في الرياضة عامة والترويض بالصيد خاصة كلمات المولى الفاضل شهاب الدين محمود ابن سليمان الحلبي الكاتب حيث يقول : -

والرياضة تبعد النفس على مجانبة الذمعة والسكران ، وتصونها عن معانبة الخنازير في الركون إلى الوكون ، وتحضها على أخذ حظها من كل فن حسن ، وتمنحها على إضافة الأدوات الكاملة إلى فصاحة السن ، وتأخذ بها طوراً في الجلد وطوراً في اللعب وتصرفها في ملاذ السمو في الشان التي يتروح إليها النعب فتارة تحمل الأكارب والعظاء في طلب الصيد على مواصلة السرى ، ومقاومة الكرى ، ومهاجرة الأوطار ، ومهاجمة الأخطار ، ومكابدة الهواجر ، ومبادرة الأوابد التي لا تدرك حتى تبلغ القلوب الخنازير . وذلك من محاسن أوصافهم التي يذم المرض عنها ، وإذا كان التصود من مثلهم جداً الحرب فهذه صورة لمب يخرج إليها منها وتارة تدعوم إلى البروز إلى نلق ، فيمتسقون إليها الذئجي إذا سحجى ، ويقشحمون في بلوغها حمرق النهار ، إذا انهار ، ويتشحمون برعناء السفر في بلوغ الظفر ، ولشعرون ركوب الخطر في إدراك الوطر ، ويؤثرون السهر على النوم ، واللبية على اليوم ، والسندق على السهام والوحدة على الالتام

يلاحظ القارئ مما مر أن أقوال المتقدمين في صدد الرياضة تنفق وأقوال التأخرين وان آراء علماء العرب وأدباؤهم في فوائد الرياضة وطرق تأثيرها تماكي آراء حكماء العرب وعلمائهم فال دؤلاء يرجع شرف البحث والتحقيق والتعميم والتدقيق . وقد فعدنا بذكر قطر من بحر ونخص من فيضهما قلوبه وبينوه استثناء رد البصل إلى ذوقه والسلام