

الإنسان الكامل

أبحاث في الصحة والقوة والكمال الجسماني والعقلي

محمد قانق الجوهري

عقيدتى

اجعلها عقيدتى

انى أعتقد أن الجسم البشرى مقدس وأن العناية به هي أهم مسؤولية ماقامة على طاعتنا لأن الجسم أول مانأخذ، وأعز ماملك وأخر مانسلم فى هذا الوجود .

انى أعتقد أن الضعف جريمة وأن المرض ثمرة الجهل والاهمال والكسل ، وأن أجل الاسانذة شأننا هو ذلك الذى ينير السبيل إلى الحياة الحققة لأولئك الذين لا يزالون يعيشون فى الظلام .

انى أعتقد أن الطبيعة هي أعظم طبيب وأنه لايشفى المريض من ينقل إليه قواعد الحقيقة الحقيقية فى صراحة وإخلاص .

انى أعتقد أن الجسم والنفس صنوان . وان العقل السليم لايمكن ان يتوفر الا فى الجسم السليم . كما أن الجسم السليم لايمكن ان يتوفر الا مع العقل السليم الخالى من شوائب الوهم والخوف والاضطرابات النفسية .

انى أعتقد أن لكل انسان حقاً طبيعياً فى أن يكون له جسم قوى جميل وعقل مفعم بالنشاط ، وشخصية قوية أيضاً ، وان فى مقدور كل امرأة وكل رجل ان يحصل على بغيته من الصحة والقوة والكمال الجسمى والنفسى والعقلى بمراعاة القواعد الطبيعية التى يخضع لها الجسم والروح البشرىين .

سمرتانه الجوى



عبد فائق الجوهري

يقدم هذا الكتاب مشفوعاً بتحيةة اخلاص ورجاء حار في أن

يجد فيه قارئه سبيل الصحة والقوة والسعادة

فائق الجوهري وما يعمله

سوف أحاول على هذه الصفحة أن أقدم صديقي الاستاذ فائق الجوهري للقارئ والقارئات والقراء . ذن طول اتصالنا من عهد الدراسة يجعلني أعرف به من غيرى وأقدر على الكلام عن العمل العظيم الذى يقوم به ، والذى هو بغير نزاع واحد من أجل المشروعات الكبيرة التى عرفتها مصر فى نهضتها الحديثة .

عرفت فائق الجوهري طالبا ممتازا فى المدرسة الثانوية فقد كان أول الناجحين فى امتحان الكفاءة فى عموم القطر فى سنة ١٩٢١ كما كان السابع فى البكالوريا فى عموم القطر أيضا فى سنة ١٩٢٣ ثم دخلنا الحقوق معا على غير رغبة منه فى درس الحقوق . ومع ذلك فقد كان سادسنا فى الليسانس سنة ١٩٢٧ وقد عمل بالمحاماة حينما قصيرا . ثم طاب للتمرين على أعمال النيابة وقضى فيها وقتا ما . ثم جرفته هوايته فترك كل ذلك وانقطع لعمله العظيم فى التربية البدنية .

والتربية البدنية التى يعمل فيها فائق الجوهري هى شىء آخر غير ما يمكن أن يفهمه الرجل العادى من هذه الكلمة . فهى ليست الألعاب الرياضية . ولا التربية البدنية المعروفة فى المدارس . بل هى - كما يوضحها لنا برنارد مكفادن أبو التربية البدنية فى العالم - العمل على تحسين الصحة وتقوية الاجسام وعلاج الامراض والعيوب الجسدية والنفسية بالتمارين البدنية والروحية والتدليك والتحليل النفسى والغذاء والماء والايحاء وغير ذلك من الطرق الطبيعية الملائمة لكل حال على حدة دون الادوية والعقاقير .

ولقد كان ذلك شيئا جديدا على مصر فى سنة ١٩٢٧ بسبب الاعتقاد الاعمى العام فى العقاقير . وجهل كثير من الناس حقيقة وظائف الجسم البشرى وتأثير التربية البدنية بالمعنى الذى قدمناه على هذه الوظائف . ولكن المجهود الكبير الذى بذله فائق الجوهري وتلك العقيدة الراسخة والايمان الثابت والعمل الذى لا يكل ولا يعمل - كل ذلك قد مهد له سبيل النجاح . فاصبح العلاج الطبيعى فى مصر الآن شيئا مألوفا بعد أن كان من المستغربات . فلى فائق الجوهري الفضل فى تمهيد السبيل أمام كثير من دور العلاج الطبيعى فى مصر على اختلاف أنواعها . وهو يعد بحق زعيم هذه الحركة الجديدة النافعة .

على أن هذا النجاح قد جلب اليه كثيرا من الاعداء ، وأولهم باعة الادوية والعقاقير . فان التنافى بين الاعتماد فى تحسين الصحة وتقوية الجسم على التربية البدنية وبين استعمال العقاقير ودوام الحض على تركها يثير خصومة هؤلاء الناس لما يرونه من خطر هذه الدعوة على تصريف بضائعهم . خصوصا وقد بدأ كثير من الناس فى مصر والشرق العربى كله يفقدون ثقتهم فى الادوية ، بل فى كل من يدعوهم داعى المنافسة الى أن يطعنوا فى فائق الجوهري لا لشيء الا لأنه يعلم الناس كيف يستغنون عما يصفون . ولقد كانت ولا تزال المنافسة فى سبيل الرزق من أسباب الغل فى بعض النفوس .

ولكن الباحث المجرى الهوى لا يسهه إلا أن يقدر هذا الفضل لفائق الجوهري فى ادخال هذا العلاج الجديد الى مصر . وقد اعترفت له بذلك الصحافة التزيهة فيما كتبت عنه ولا غرو فقد بقيت مصر محرومة من مثل هذه المنشآت الجليلة حتى قام « فائق الجوهري » فأسس أول وأعظم معهد للتربية البدنية والعقلية فى مصر والشرق كله . ولم يكن أكثر الناس يوجهون إلى أجسامهم أو عقولهم شيئا من العناية . فكانوا فى حاجة إلى من يبشر بينهم بتعاليم التربية البدنية والعقلية الصحيحة ، وقد كان لفكرة العمل فى جانب كبير منه بالمراسلة أثرا جليلا . فبدلا من أن يكون المعهد قاصرا على القاهرة ، امتد أثره إلى جميع البلاد والاقطار التى تصل اليها جرائد مصر . ويوجد فيها من يتكلمون باللغة العربية .

ولا شك أنه اذا حق للغرب أن يفخر بأولئك الأساتذة العظام : مكفادن ، ومولر ، وديبونييه ، ومكسينك ، ولندلير ، وفرويدويونج وادلر وغيرهم من أقطاب الطب الرياضى والطبيعى والنفسانى فى العالم فان مصر والشرق أحق بأن يفخر بفائق الجوهري — أول مصرى قام يضم جهوده إلى جهود هؤلاء الرجال ذوى الشهرة العالمية ويكسر حياته لخدمة الأجسام والعقول بما عرف عنه من اجتهاد واخلاص لعمله . والواقع أنه هنا أيضا ، ووراءه هذه السنوات الطويلة فى التجربة — كما كان فى حياته الدراسية — فى مقدمة — أن لم يكن أول — العاملين وأنجحهم وأحقهم بالثقة والاعتماد .

فرج البحر اوى
المحامى بقلم قضايا بنك مصر

بعض أقوال الصحف والمجلات

في فائق الجوهري وفي معهد التربية البدنية والعقلية

الأهرام — محررها الرياض — ١٦ أغسطس سنة ١٩٢٩

الاستاذ الجوهري رجل من المحافظين حقا على الطريقة الامريكىة في الجدم والمثابرة وسعة الصدر . وهو تلميذ مكفادن المشرع الرياضى الأمريكى ويعطى مراسليه روحا أصلية من تعاليمه — دروسا عملية تنتقل بالمشارك رويدا رويدا من حال الى حال . وادارة المعهد من ورائه تمده بالسؤال عن حر كاته وسكناته الى أن يقر لها بشهادة الفائدة . والمعهد سائر في طريق النجاح من حسن الى أحسن . وقد تدرج بمشركيه من الأحاد والعشرات الى المئات والألوف .

مجلة الجديد — للأستاذ المرصنى — ٢ نوفمبر سنة ١٩٣٠

في أمريكا أكثر من معهد للتربية البدنية لا يتلقى فيها التلامذة العلوم والآداب وإنما يتعلمون كيف ينفوزون بتلك الاجسام الجميلة وكيف يعيشون أصحاء . وما الصحة الا اكتساب وتحصيل . وهى تتحقق بممارسة الوسائل المؤدية اليها . فاذا كنت ضعيف البنية فلا تلومن الطبيعة التى خلقتك هكذا . فان فى وسعك أن تكون شيئا آخر غير (هكذا) فأنت وحدك المسئول عن هذا الضعف ولو شئت لاستحال ضعفك قوة .

وقد أنشأ الأستاذ فائق الجوهري فى مصر معهدا للتربية البدنية للقيام بالدعاية الصحية على مثال هذه المعاهد . وشعار هذا المعهد ترك الأدوية التى يعلن عنها لتقوية الجسم والاستعاضة عنها بالرياضة وهو مبدأ متفق عليه الآن ولا يلقي معارضة ولا انكارا . والخدمة التى يؤديها هذا المعهد هى خدمة نبيلة يمكن اعتبارها جزءا من الدعاية الاستقلالية . فان الرجل الضعيف لافائدة فيه بخلاف الرجل القوى الذى هو فى الواقع أحد جنود الاستقلال . فمعهد التربية البدنية يعتبر من المجاهدين فى سبيل الاستقلال لانه ينشئ لنا شبانا أقوياء صالحين . وفائق الجوهري يعد مجاهدا فى سبيل تحرير البلاد لانه مثال صالح للجسم الرياضى يجب أن يحتذيه الشبان .

من مقال لمكاتب المقطم - محرره الرياضى - ١٧ ديسمبر ١٩٣٠

ان الزائر لمعهد التربية البدنية يلتقى نفسه فى ادارة منتظمة يسير العمل فيها بأتم انتظام . ففى بهو الدار جماعة من الكتبة يزاولون الأعمال الكتابية وهناك مكتب للسيدات وهناك أيضا مطبعة كما أن هناك صالة للتمرين على أحدث الطرق وقسم للأرشيف منظم تنظيما دقيقا فلا تستغرق من الوقت أكثر من دقيقة لأخراج ما فى أى واحد من آلاف الأشخاص الذين يرسلون هذا المعهد .
والأستاذ الجوهري شاب فى مقتبل العمر كان أول امره ضعيفا هزيلا . وكان فريسة للأمراض من صغره . وأنهاك التحصيل جسمه حتى أصبح لا فائدة ترجى منه لأنه كان لا يتوانى عن المذاكرة حتى يكون فى أوائل الناجحين . وقد ضحى فى سبيل ذلك صحته ولم يشغفه من ضعفه شئ غير الرياضة . وقد أسس معاهده بعد الدرس العميق والتحصيل المجد وهو الآن عمدة يؤخذ برأيه فى كل ما يتعلق بالصحة والتربية البدنية .

المجلة الجديدة - للأستاذ سلامه موسى - ٢٠ يونية سنة ١٩٣٤

يقوم الأستاذ فائق الجوهري بدعاية تستحق الالتفات فانه من تلاميذ مكفادن زعيم الثقافة البدنية فى الولايات المتحدة وانتأى بأن المعالجة بالعقاقير مضرة وأن الطريق السوى للعلاج هو الاعتماد على الوسائل الطبيعية فقط . ومكفادن الآن فى العقد الثامن من عمره وهو مع ذلك يتمتع بنشاط الشباب ذهنا وجسما وقد كان فى شبابه ضعيفا نحى لا يخشى عايشه من الموت الباكر . وشرع يجرب فى نفسه العقاقير المختلفة ولكنه لم يشف . فعهد الى الطرق الطبيعية والتمارين الرياضية .
ويتوم الأستاذ فائق الجوهري فى مصر بمهمة مكفادن فى الولايات المتحدة فانه يدعو الى المعالجة الطبيعية واحياء الجسم باتباع الوسائل الصحية وذلك بواسطة معاهده ومجلته الرياضية . ونحن ممن يؤيدون هذه الدعوة الى المعالجة الطبيعية فانها كانت فى أوربا وأمريكا وسيلة الى الاستنارة الصحية بين الجماهير فأفاضت بينهم ثقافة جديدة جعلتهم يعنون بالأطعمة ويقللون من الوجبات ويخففون من الملابس ويتوقون الامساك الذى يعد بحق مرض الحضارة الراهنة .

الإنسان الكامل

أبحاث في الصحة والقوة والكمال الجسماني والعقلي

معنى الصحة

تقوم الصحة على سلامة جميع أجهزة الجسم . بحيث يقوم كل جهاز من هذه الأجهزة على حدة بوظيفته خير قيام .

ولما كان مجموع هذه الأجهزة هو الجسد والنفس والعقل فإن الصحة تنصف بسلامة الجسد والنفس والعقل ، وبعبارة أخرى ، تنصف بالجسد القوي القادر على العمل وتحمل المشاق بغير شعور بالتعب ، والعقل العامل المفكر ، والنفس السعيدة القوية الجذابة . أي أن الرجل الصحيح هو الرجل الذي يحيا حياة كاملة من كل الوجوه ويحصل من حياته على كل ما يمكن لبشر أن يحصل عليه .

نصف الحياة نصف الموت

فاذا اختل أي جهاز من الأجهزة التي يتكون منها الجسم انتقلنا من حالة الصحة إلى الحالة التي تقابلها وهي المرض . ولاعبرة في ذلك بنوع الجهاز المختل فإن الجسم كالسلسلة تقدر قوتها بقوة أضعف حلقاتها . فالرجل الذي يكون قلبه أو رئتاه أو معدته أو تفكيره معتلا لا يمكن أن يعد صحيحا بل هو معرض للهلاك في كل وقت . ولاعبرة كذلك بمقدار الاختلال الحاصل . فكل خروج عن حد الصحة مرض . فالرجل الذي يشعر بالحمول أو قلة القابلية للعمل أو الخوف أو يستعين على هضم الطعام بالدواء . أو يستعصى عليه التبرز في الميعاد ولو بين كل حين وحين — مريض . إذا لم يكن ملازما للفراش ، فهو في طريقه إلى ملازمته . أي أنه نصف مريض ونصف المريض لا يزيد على أنه حي نصف حياة أو ميت نصف موت .

هل أنت صحيح

إذا فهمت الصحة بهذا المعنى الذي يجب أن تفهمها به فلا شك أنك تسلم معنا

بأن الحالة الصحية العامة تدعو الى الاسى .

تأمل في الرجل العادى الذى هو زوج ورب عائلة أو يمكن أن يكون زوجا ورب عائلة في يوم من الايام تجده في الاغلب الاعم مخلوقا ضعيفا محدودب الظهر ناقص النمو بوجه شاحب وجلد مصاب وعينين ذابلتين ونفس جبانة وهيئة ذليلة لا يمكن أن تجد معها طموحا الى العلا ولا قدرة على تحقيق المطامع . بل الجبن ، والحجل والتردد ووهن العزيمة والوقوف لدى أقل عقبة في الطريق .

ولا تقل مسئولية المرأة في شىء من ذلك عن الرجل . وقد كتبت مرة السيدة (هيلنا جانت) في شكوى صانعي التماثيل من ندرة المرأة التى تمثل الجاذبية الجنسية والكمال الجسمانى بأتم ما يقتضيه من التناسب بين الاعضاء مما لا يتوفر الا بتوفر الصحة التامة ، فقالت : ان الواقع هو أن ثمانين في المائة من النساء أقل من المتوسط وانه يندر بين العشرين الباقيات من يمكن أن تعد امرأة كاملة الجسم بالمعنى الصحيح .

ماذا تخسر بضعفك

ان الفرق بين تمام الصحة وبين مجرد الوجود على قيد الحياة شأن أغلب الناس هو الفرق بين أن تكون شيئا مذكورا أو تكون لاشىء — بين أن تكون مخلوقا ذا عزيمة وحماس متقد ، أو مخلوقا فاقدا لكل عزيمة وحماس — بين أن تطمح الى العلا وتقدر على تحقيق كل ما تطمح اليه نفسك أو تقنع بالمسغبة وبالجمود حيث أنت — بين أن تكون قادرا على أن تقابل كل ظرف مهما يكن أو تخور قواك لدى أصغر الملمات — بين أن تكون رجلا يسود كل موقف وتأمّر فسطاع أو مخلوقا يتحكم فيك كل موقف وتنتظر لتتلقى الامر من الآخرين — بين أن تجاهد في سبيل الحياة مقيدا بمشاعر الضعف والنقص أو تجاهد بملء الثقة والعزيمة في طلب النجاح . وبالاختصار أن الفرق بين الصحة وعدم الصحة هو الفرق بين الفوز وبين السقوط في معترك الحياة .

واجبك نحو نفسك

ان العمل في سبيل الكمال الجسمانى والعقلى هو أول واجباتك نحو نفسك فان الرجل الصحيح والمرأة الصحيحة أقرب الى القبول لدى أصحاب الاعمال ، ليس فقط في مصالح الحكومة حيث يقف ضعف القلب أو الصدر أو الحجل مثلاعقة

في سبيل الوظيفة : بل في جميع الاعمال الأخرى . فان المخلوق الضعيف الضعيف ،
الناقص الجسم الضعيف الشخصية لا يمكن أن يحدث لدى أصحاب العمل أى تأثير
محسن . وان أحدا لا يستطيع أن يولى ثقته لرجل تدل مظاهره على أنه قد أهمل
نفسه . لأن من يهمل جسده وهو أعز ما يملك في هذا الوجود — فهو حري بأن
يهمل كل شيء .

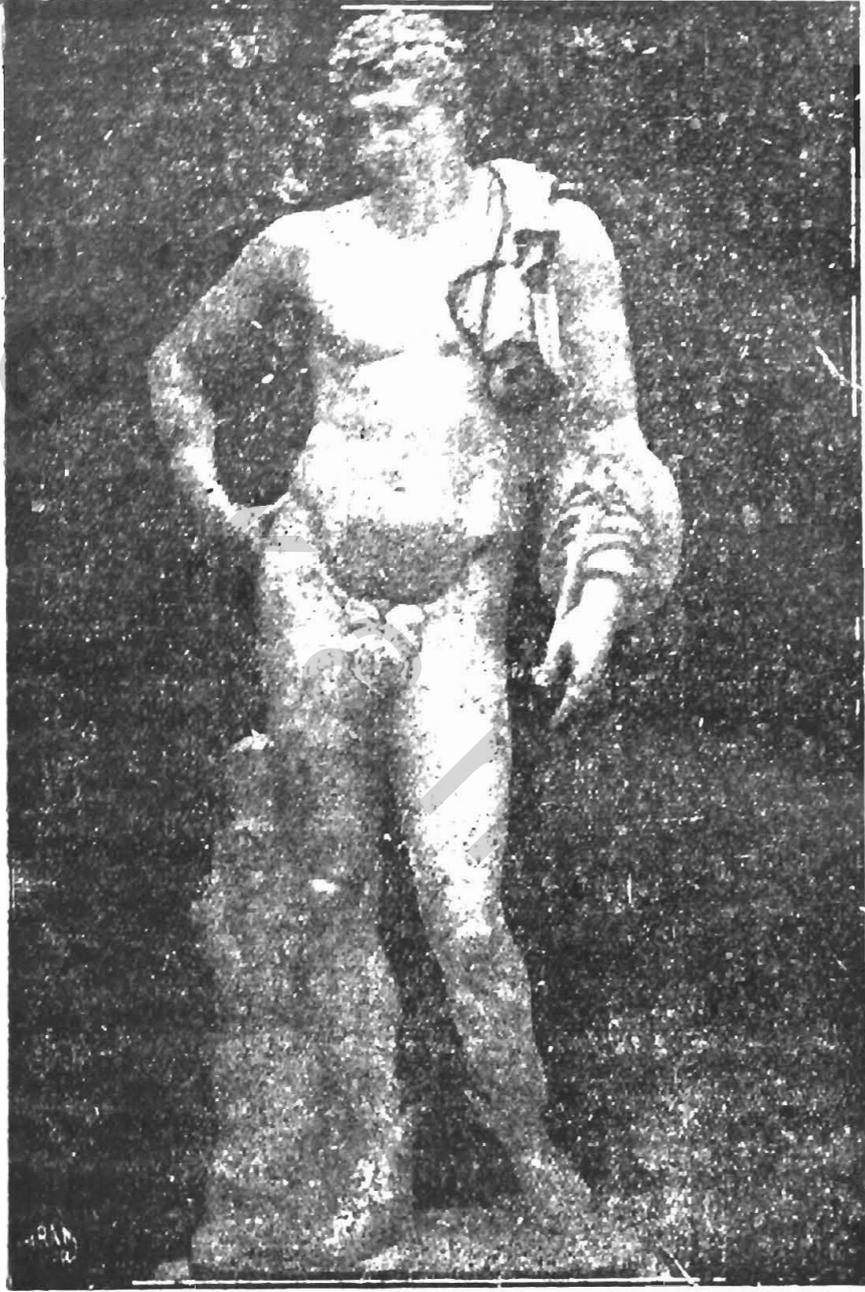
الحياة الاجتماعية

وليس نجاح الاصحاء قاصرا على الحياة العملية . بل هو أبين أثرا في الحياة
الاجتماعية . فالرجل الضعيف الناقص الجسم والشخصية يرى ذاته دون أخوانه من
الرجال الاقوياء الكاملين مما يولد في نفسه شعورا عميقا بالهم والاكنتاب والحسد
والغيرة وحدة الخلق ينفر منه الخلان والاصدقاء . وهو اذا استدر شفقة الجنس
الآخر وعطفه فلا يمكن أن يحصل على أعجابه أو حبه أبدا . على عكس الرجل
القوى القادر فانه أقرب دوما إلى قلوب الفتيات ، كما أن الفتاة الصحيحة الكاملة
الجسم أكثر طلابا وأروج في سوق الزواج .

واجبك نحو الآخرين

انك عدة أمك وأبيك عندما يجذبهما العمر . فكيف تستطيع أن تقوم
بواجبك نحوها إذا جاء وقت الحاجة اليك فاذا بك من ضعفك ومرضك وعجزك
أحوج منهما إلى العطف والعناية !
وإذا لم تكن زوجا الآن فلا شك أنك ستزوج يوما ما . ولكن كيف تجرأ
على أن تتقدم إلى فتاة تطلب يدها للزواج دون أن تكون أهلا لهذا الزواج ؟
وإلا فماذا تقول لتلك الزوجة المنكودة عندما تكشف فجأة أن الأطفال التي
أنسلتها أيها انما هي مخلوقات محطمة ولدت لتموت أو لتكون عالة عليها وعلى
الآخرين . وكيف تتلقى نظرات أطفالك عندما يشبون وتنقشع عن أعينهم غشاوة
الجهل ويفهمون جنائتك عليهم وسر النقص الذي ورثوه .

وأخيرا هل يرضيك أن تضع أنت بذرة الابناء الضعاف الناقصين الذين إذا لم
يولدوا أمواتا أو يموتوا في الصغر أو يقضوا حياتهم في مستشفيات الأمراض
الجسمية والعقلية التي تستنزف الأموال الطائلة من عرق الفلاح المسكين ، وتركوا
ليتزوجوا ، لم يأتوا إلا بأضعف وأنقص منهم على مر الايام مما يسير بالامة جيلا
بعد جيل في سبيل الخراب والدمار .



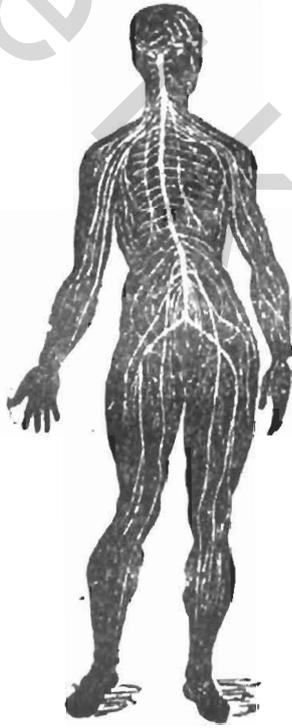
الصورة التي اتخذناها شعاراً لنا
هيرمس رب الرياضة البدنية عند القدماء

الالة البشرية

وما يجب أن تعرفه عنها

يتكون الجسم بصفة عامة من ثلاثة أقسام رئيسية : الأطراف والجذع والرأس . وسوف نتكلم في هذا الباب في ايجاز كلى على هذه الأقسام الثلاثة بترتيبها المذكور مع بحث الاعضاء والوظائف التي تتصل بكل منها .

الأطراف



الأطراف هي الأذرع والأرجل . ولا يخفى مالها من أهمية في الحياة العملية والاجتماعية . فعلى قوة الأذرع والأرجل وشكلها يتوقف جانب كبير من قوة الرجل وجمال المرأة . أما الأذرع الضعيفة النحيقة وكذلك الأذرع الثقيلة المشحمة فهي وجه كبير من وجود النقص ولا سيما في لباس السهرة للسيدات والقمصان الرياضية للرجال . ولا تقل أهمية الأرجل في ذلك عن أهمية الأذرع . فهي يعيها ضعف النمو أو الشحم إلى حد كبير ولا سيما في لباس البحر . وحتى في البنطلون أو البيجامة .

ويتصل بالأرجل والأذرع الحرقفتان والارداق والأقدام والأيدى . والحرقفتان يجب أن تكونا على

(الجهاز العصبي)

جانب كبير من القوة لأنهما تكونان جدارا الحوض وتصلان بين السلسلة الفقرية والأرجل . وضعفهما يسبب آلاما عضلية وعصبية كثيرة بينها المرض المعروف بعرق النسا . ولتقوية الحوض ونموه عند السيدات أهمية كبيرة . لأن ضعفه هو السبب الأول في متاعب وآلام الولادة .

وللارداق أهمية خاصة عند السيدات . فقد انقضى الآن الزمن الذي كان يعد الردف الثقيل فيه من علامات الجمال . ففتاة هذا العصر تريد أن يكون لها ردفان

مناسبان — لا بالصغيران ولا بالكبيران . ويرجع ثقل الأرداف إلى الحياة الجلوسية التي تحياها المرأة وقلة الرياضة .

وللايدي والاقدام أهميتها هي الأخرى . فإنه لا يمكن أن يصل الرجل أو المرأة إلى تمام القوة والجمال بغير أيد وأقدام صحيحة عادية . وآلام الأقدام ككل الآلام الأخرى تضعف الصحة لما تسببه من اهاجة الأعصاب وتضييع جانب كبير من النشاط العصبي . ولا يمكن لك أن تكون رشيقا سعيدا وقدماءك تؤمالك .

الجذع

يشمل الجذع الصدر والبطن والظهر ولا يخفى ما للصدر من أهمية . فإنه يشتمل على الرئتين والقلب . والصدر القوي النامي معناه قلب ورنات قوية نامية أيضا . وقوة الصدر وعرضه من علامات الرجولة الحقة في الرجل . ولقوة الصدر أهمية خاصة عند المرأة لضعفها الموروث على مر الأجيال ، ولعلاقته الوثيقة بالنهود . فإن على تقويته وحسن تربيته يتوقف ثبات وجمال هذه الأعضاء التي هي أهم علامة من علامات الجمال في المرأة . وتتصل بالصدر الرقبة أيضا . ويتوقف على قوتها وحسن شكلها كذلك جانب كبير من القوة والجمال .

ولا يقل البطن أهمية عن الصدر فهو يشمل الأعضاء الداخلية وهي الامعاء والكبد والكلي والطحال والبنكرياس والكليتين والحالبين والمثانة وفي النساء الرحم والمبيضين . وهذه الأعضاء جميعها يحميها الجدار البطني . فيجب أن يكون هذا الجدار قويا حتى يقوم بهذه الحماية كما يجب . وهذا الجدار هو نسيج عضلي ولكن أعمال الحياة العادية لا تقويه على حين أن الأذرع قد يقويها أي عمل يدوي والأرجل قد يقويها المشي والجري . وحتى الجمالون (العتالون) على ما يبدو من قوة أجسادهم تكون بطونهم ضعيفة ، فهم يتعرضون للفتق مثل سائر الذين لا يعنون بتقوية بطونهم بالتمارين الخاصة بذلك . ولا تخفى أهمية تقوية البطن بالنسبة للسيدات . فإن ضعفها هو سبب ذلك التمدد البشع الذي تشكوه أغلبهن عقب الولادة .

ويعتبر الظهر أيضا من أهم أجزاء الجسم . لأنه يشمل السلسلة الفقرية التي تشمل بدورها النخاع الشوكي الذي تتفرع منه الأعصاب إلى جميع أنحاء الجسد . وهي تتكون من اقراص من العظام بينها أقراص أخرى من الغضروف اللين لمنع الاحتكاك بين الفقرات . وهذه الفقرات مثقوبة من الوسط . حيث يمر النخاع

الشوكى . وهو شعبة من المخ . وتوجد فيه مراكز أعصاب الحس والحركة التى تتصل بكافة أنحاء الجسم . وضعف الظهر فى أى موضع منه يؤدى إلى ضعف أى مركز من هذه المراكز . وضعف الأعصاب المتفرعة منه يضعف حس وحركة ذلك الجزء من الجسم أو الأجزاء التى توصل إليها هذه الأعصاب . ثم أن ضعف الظهر هو السبب الأسمى فى اعوجاج السلسلة الفقرية واحدياب الظهر وسائر التشوهات التى تلحقه .

وقوة الظهر ضرورية أيضا لأنه يشترك فى حماية الأعضاء الداخلية . ولا يخفى أهمية الظهر للمرأة فى شهور الحمل حتى يقاوم سقوط البطن والرحم بسبب العبء الطارىء . وفى أعمالها المنزلية بما تتضمنه من حنى وثنى فى كل الجهات . فضلا عن أثره فى جمال القد واعتدال القوام .

الدم والدورة الدموية

الدم هو العامل الرئيسى من عوامل الحياة فى الجسم وتوجد ذائبة فيه مواد دهنيه وسكر وزلال وأملاح يمتصها من الغذاء وينقلها إلى جميع أجزاء الجسم لتغذيتها . ويعوم فى الدم أيضا عدد كبير من خلايا صغيرة تعرف بالكريات الدموية وهى نوعان بيضاء وحمراء . والبيضاء ينحصر عملها فى حماية الجسم من الجراثيم التى تدخله بأن تهاجم تلك الجراثيم حيثما وجدت وتعمل على اتلافها . أما الحمراء فهى التى تكسب الدم ذلك اللون الأحمر ، ووظيفتها حمل الأكسجين من هواء التنفس إلى أنسجة الجسم .

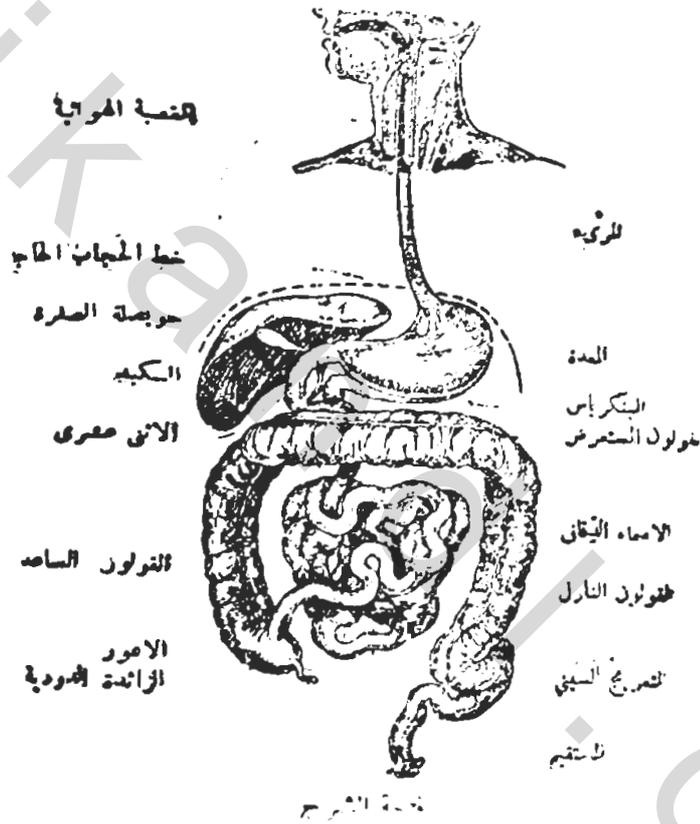
ويمكن تشبيه الجسم البشرى بالآلة البخارية . فكما أن هذه الآلة تحرق عند كل حركة فخما ، كذلك يحرق كل عضو من أعضاء الجسم فى كل مجهود أو كسجينا . وكما يتخلف فى الآلة بعد احتراق الفحم « رجوع » لافائدة فيه فكذلك يتخلف فى الدم بعد احتراق الأكسجين فى العضلات متخلفات من غازات سامة أشدها فتكا ثانى أو أكسيد الكربون الذى إذا حجز فى الدم كما فى حالة الفرق أو الاختناق تحدث الوفاة فى الحال .

ويتدفق الدم من القلب إلى جميع أجزاء الجسم نقياسا بما حاملا معه الأوكسجين اللازم لحياة الأنسجة ونموها وتقويتها ، ثم يعود إليه فى الدورة الدموية أزرق داكنا متشعبا بثانى أو أكسيد الكربون وبقية المواد السامة التى تتخلف عن هذه التغذية . ويدفع الدم القلب بحالته هذه إلى الرئتين لتنقيته . وهناك ينفرد

في الأوعية الرئوية الدقيقة . وبالشهيق يدخل هواء التنفس فيعطي للدم ما فيه من الأكسجين ويأخذ عوضا عنه الغازات والمواد السامة الموجودة به ويخرجها بالزفير . ويعود الدم الى القلب سليما نقيا من جديد فيدفعه الى أجزاء الجسم لتغذيتها بالأكسجين ثم إعادة الفضلات من جديد . وهكذا . وأى ضعف أو خلل في تأدية هذه الوظيفة يعرض الجسم للضعف والهلاك .

الهضم والامتصاص

يدخل الطعام في الفم حيث يمضغ ثم ينزل الى المعدة حيث يبقى المدة اللازمة لهضمه بشكل عجيب حتى نصف سائل . ثم يذهب إلى الامعاء الدقيقة حيث يتم هضمه



الجهاز الهضمي

ويصير سائلا تماما فيمر منها الى الاعور وبقى الامعاء الغليظة . وفي جدر الامعاء عدد كبير من الاوعية الدموية وظيفتها امتصاص المواد المغذية السائلة من كتلة الغذاء فيصير الباقي يابسا تدريجيا كلما صر إلى أسفل ، الى

أن يهل الى المستقيم فيخرج من فتحة الشرج بالتبرز .

والهضم يحصل بواسطة عصارات مختلفة تفرزها غدد خاصة . فيفرز من الفم اللعاب ، وفي المعدة « اليبسين » وفي الامعاء الدقيقة عدة عصارات تفرز هي بعضها والبعض الآخر يأتي اليها من الكبد والبنكرياس . وبتأثير هذه العصارات يتم تنعيم الطعام وهضمه بحيث تستطيع الاوعية الدموية امتصاصه فتحمسه الى الكبد حيث تؤثر عليه تأثيرا خاصا ثم يوزع على عموم الجسم مع الدم في الدورة الدموية لتغذية الاعضاء . فاذا لم يقم الجهاز الهضمي بعمله على الوجه الاكمل تعرض كل عضو وكل نسيج في الجسم للضعف بسبب نقص المادة المغذية التي تصل اليه .

الأجهزة المفرزة

بالجسم مجموعة من الاعضاء تسمى الأجهزة المفرزة وظيفتها اخراج المواد التي لا فائدة في بقائها أو يضر بتأؤها بالجسم ، والمركبات السامة الآتية الى الجسم من الخارج والمتولدة فيه . وهذه الاعضاء هي الامعاء الغليظة والرئتان والجلد والكليتان .

ووظيفة الامعاء الغليظة هنا جمع المواد البرازية ودفنها الى خارج الجسم . وتشتمل هذه المواد على الأغذية التي لم تستطع العصارات الهضمية هضمها ، ومواد كريمة الرائحة ، وكميات كبيرة من المكروبات يقدر عددها بمئتي مليون في الجرام الواحد ، وغير ذلك من المواد التي اذا تراكت في الامعاء سمت الدم وسببت الحالات المرضية الكثيرة التي تحدث من الامساك ومضاعفاته . أما الرئتان فتفرزان ثاني أكسيد الكربون في عملها في تنقية الدم وقد تقدم الكلام على ذلك وذكرنا أن حجز هذا الغاز في الدم يحدث الوفاة في بضعة دقائق كما في حالة الاختناق والغرق .

أما الجلد فيفرز العرق وهو مادة سامة كذلك ، وتعطيل افرازه كاف لاحداث الوفاة . وقد حدث عندما صعد الباباليو العاشر عرش البابوية أن طوق المحتفلون به طفلا صغيرا بالذهب لتمثيل العصر الذهبي فمات في بضعة ساعات بسبب تعطيل الجلد عن الافراز .

واما الكليتان فتفرزان البول وهو مادة سامة أيضا . وعدم قيام الكليتين بهذه الوظيفة يكفي لاحداث الوفاة فجأة بما يسمى في الاصطلاح الطبي بالمكثة البولية .

ومن هنا يتبين أهمية قيام هذه الاجهزة بوظائفها على أكمل الوجوه . والواقع

أن معظم الأمراض ترجع¹ الى ضعف هذه الأجهزة أو خلل في قيامها بوظائفها.
الرأس والقوى العصبية والعقلية

الرأس شبه علبة من العظم على ظاهرها أعضاء الحواس وفي داخلها المخ الذي يتصل بالجذع بواسطة السلسلة الفقرية . وقد تقدم الكلام عن الاتصال الوثيق بين المخ وبين جميع أجزاء الجسد بواسطة النخاع الشوكي وما يتفرع منه من أعصاب الحس والحركة .

والمخ بما يتبعه من النخاع الشوكي والأعصاب هو مبعث القوى العقلية والعصبية في الانسان . فهي تسلم بسلامته وتنعدم بأعدامه وتختل باختلاله . كما في الشلل الكلي والجزئي . وهو يتأثر بالحالة الصحية للجسم تأثراً كبيراً . فقوة الجسم تستتبع نشاط القوى العاقلة كما يستتبع ضعفه ضعفها .

وذلك طبيعي فإن المخ لم يخرج عن أنه عضو من أعضاء الجسم يعوض مجهوده وينمو ويتقوى بما يصل اليه من الغذاء في الدم . فاذا ضعف مقدار الغذاء الواصل نتيجة لضعف أى عضو من الاعضاء التي تقوم بتكوين الدم ، وامداده بالمواد المغذية والاكسجين ، وتنقيته من السموم ، وتوزيعه على أنسجة الجسم ، ضعفت هذه الانسجة بما في ذلك المخ فلا يستطيع أن يقوم بوظائفه من الشعور والتفكير والتذكر والأرادة وغير ذلك على الوجه الصحيح .

ولذلك كانت تقوية الصحة العامة بتنظيم عمل الاعضاء الرئيسية في الجسم من أهم العوامل لتقوية المخ وتنشيطه مما يساعده على القيام بوظائفه خير قيام . فتقوى الذاكرة والأرادة والشعور والتفكير والثقة في النفس مما يهيء للطالب أكبر الفرص للنجاح في الحياة .

الغدد الصماء

من الاكتشافات العلمية الحديثة الان ان اختلاف الناس في صفاتهم الجسدية والعقلية يرجع إلى فعل أجسام خاصة تعرف بالغدد تفرز عصارة تصبها في الدورة الدموية .

ومن هذه الغدد الغدة الدرقية وتوجد في مقدم العنق وضعفها يؤدي إلى نقص النمو الجسدى والعقلى فى الصغار ، فهى الاصل فى وجود الاقزام والبلهاء ، وهى تؤدى فى الكبار إلى البدانة وضعف قوة المقاومة .

والغدد فوق الكلى وموضعها ظاهر من اسمها وضعفها فى الصغار يؤخر

البلوغ وإسرع التعب في الكبار. على حين أن زيادة نشاطها يؤدي إلى الهياج الجنسي ويجعل الإنسان أكثر تعرضاً للدفتريا والانفلونزا والسيل . كما أن اضطرابها يعطي للذكر صفات الانثى وللأنثى صفات الذكر .

والغدة النخية وتوجد تحت قاعدة المخ وهي تحكم نمو الجهاز العظمي والأنسجة .

والغدة التيموسية وهي توجد في داخل القفص الصدري وينقضى عملها في سن البلوغ فإذا ظلت تعمل بعد ذلك تؤدي إلى سرعة الهياج والتأثر وعدم تمام نمو الجهاز التناسلي في الرجال والنهود والحوض في النساء وتنسب إلى بقاء هذه الغدة جرائم معظم المجرمين .

وقد وصل العلم إلى حقائق على جانب كبير من الأهمية حول هذه الغدة . وذلك أنها تتعاون بعضها مع بعض تعاوناً وثيقاً . فإذا اختلت واحدة منها فإن الآثار الضارة التي تترتب على هذا الاخلال لا تقع إلا إذا كانت سائر الغدد ضعيفة بحيث لا يستطيع تعويض نتائج هذا الاخلال .

وقد ثبت كذلك أن هذه الغدة تتأثر بالحالة الصحية العامة للجسد . فكما حسنت الصحة وقوى الجسد كلما انتظم عمل هذه الغدة . وهي تتأثر أيضاً بالحالة العقلية . فالغضب مثلاً يزيد من إفراز الغدة فوق السكلى . وجريان هذا الإفراز في الدورة الدموية هو الذي يسبب الأعراض الجسدية التي تصحب الغضب والخوف من تقلص العضلات وازدياد انتباه حاستي السمع والنظر . وكلما كثر بالمرء الهياج والغضب كلما كان ذلك أدعى إلى تعب هذه الغدة وتأثر الصحة تبعاً لذلك .

وقد ثبت كذلك أن الغذاء الذي يحتوي على المقدار الكافي من الأيودين يساعد على تنشيط الغدة الدرقية وبالتالي على الحصول على الجاذبية الشخصية والنشاط العقلي والشعر الكث والعيون اللامعة وغير ذلك من الصفات التي ترجع إلى تأثير هذه الغدة .

ومن هذه المعلومات نستطيع أن نتبين أهمية العمل على تقوية الصحة وتنظيم الغذاء وضبط النفس وسائر وسائل الصحة الجسدية والعقلية على هذه الغدة وبالتالي في النمو الجسدي والعقلي في الإنسان .

العقل أو النفس أو الروح

وما يجب أن نعرفه عنها

ذكرنا في الفصل السابق أن مبعث القوى العقلية هو المخ وتكلمنا على تأثير الصحة الجسدية في الصحة العقلية . ولسنا في حاجة إلى أن تؤكد هذه النقطة . فإن من الثابت طبياً أن أخذ الذاكرة في الضعف علامة أكيدة على أن الصحة العامة آخذة في الضعف، وإن من أعراض الضعف العام وسوء الهضم والامساك وضعف الاعصاب عبوسة الوجه والهم وسوء التفاهم وسرعة الغضب وانحطاط القوى العقلية والتعب من الاعمال . على حين تعطى الصحة القوية للعينين ذلك اللامعان الذي يدل على الذكاء ووضوح في التفكير وقوة في العاطفة تفعم الانسان شعوراً بالمسرة وحباً في الحياة ونشاطاً عقلياً يميل إلى أن يصرفه فيما يعود عليه وعلى المجتمع بالخير . على أن هناك اناساً على جانب من الصحة ومع ذلك فانهم يشكون ضعف القوى العقلية لديهم . فهم ضعاف الذاكرة والارادة مترددون خجولون ولا ثقة لهم في أنفسهم ويشكون الوسواس والخوف رغم ما يبدو عليهم من مظاهر الصحة والنشاط . وهؤلاء لا ترجع هذه الصفات فيهم إلى ضعف الصحة بل إلى عوامل أخرى من الوراثة واطفاء التربية التي تلقوها في المنزل والمدرسة والظروف التي جابهتهم في الحياة . ومثل هؤلاء يحتاجون بالأكثر إلى علاج عقلي أو نفسي . وهذا هو الذي نريد أن نبحثه في هذا الفصل .

العقل الباطن

يكاد يكون المجمع عليه بين علماء النفس أن العقل والروح والنفس بمعنى واحد ولا تختلف إلا في المرتبة . فالعقل أقلها مرتبة لأنه مشترك بين الانسان والحيوان أما النفس والروح فهما خاصان بالانسان . ولكن الروح أعلى مرتبة من النفس . فالنفس تطلق على الأعمال العقلية العادية التي يشترك فيها جميع الناس على حين تطلق الروح على الادراكات الالهية والأعمال العقلية التي تصدر عن ذوى العقليات الكبار الفلاسفة والاولياء والانبياء .

وفي جميع الحالات فإن للحياة العقلية ناحيتان . ناحية ظاهرة تسمى العقل اليقظ واخرى خفية تسمى العقل الباطل . فالعقل اليقظ هو الذي يعمل في حالة

الوعي واليقظة . إما العقل الباطن فهو الذي تكمن فيه رغباتنا المستترة ويعمل ويؤثر في العقل الظاهر على غير وعي منا . وهو الذي يعمل في اثناء اشتغال العقل الظاهر بشيء آخر اوسكونه كأن تكون تتناقش مع شخص في موضوع وتلبس ملابسك في الوقت نفسه . فانك تتناقش بعقلك الظاهر . أما لبس الملابس فيتم بواسطة العقل الباطن . وهذا العقل الباطن هو مبعث الاحلام في النوم والهذيان في الحمى وأحاديث وأفعال الواقعين تحت سيطرة التنويم المغناطيسي والمصابين بمرض الاستيقاظ في اثناء النوم .

عوامل الوراثة والتربية

لا مجال للشك في أن الصفات النفسية تورث كما تورث الصفات الجسدية من الأب والأم ومن آباء وأمهات هؤلاء . ثم ان الجنين يتأثر بغير نزاع بحالة الأم في مدة الحمل . فالطفل لذي تحرم أمه من الجماع في اثناء الحمل على رغبة غير طادية منها فيه ، يشب قلتما هاجح الأعصاب . والطفل الذي يأتي على غير رغبة الى منزل مرتبك يسوده جو الشقاء يشب مريض العاطفة . على خلاف الطفل الذي يأتي الى الحياة على انتظار وشوق من أبويه وتكون أمه على حال من السعادة في حياتها الزوجية والمنزلية . ثم ان لطريقة التربية في السنوات الأولى من عمر الطفل أهم الآثار في حياته النفسية . وعلماء النفس متفقون على أن الطفل الذي يبدأ حياته بميرات سليم ويحيا في سنواته الأولى حياة عاطفية صحيحة لا يصيبه أي نوع من الضعف العصبي أو الأدبي في مستقبل حياته . وان نصف الجرثم التي ترتكب على الأقل ترجع الى تأثير التربية الأولى .

أول الخوف

وقد ذكر لدكتور وأنسون أن الطفل لا يولد إلا بنوعين اثنين من الخوف، خوف الجلبة وخوف السقوط ، وعلى هذين الخوفين تبني سائر الخوف التي تنتاب الانسان . وما أسرع ما تبني بدافع الجهل . فان أحداً قل أن يدرك ان الطفل مخلوق حساس فوق ما يتصور العقل . فنحن لا نتورع عن أن نصرخ بجانبه وعند ما نحمله لا نلتفت الى هذا الخوف لديه . بل ان كثيراً من الآباء لا يتورعون عن (تنطيط) أطاهم على مافي ذلك من ضرر كبير بجهازهم العصبي . أضف الى ذلك عوامل التخويف والارهاب التي نأخذ بها أطفالنا (بمثل العقريت والبعبع والرجل أبو رجل مسلوخة والقطة أم جزمة) وغير ذلك .

التربية البدنية الخاطئة

والتربية العقلية تشمل شطرين : الاول منها امتداد الذهن بالمعلومات التي تلزمه للنجاح في عمل أو وظيفة يكسب المرء منها عيشه . والثاني تدريب وظائف العقل حتى يستطيع أن يدرك حقائق حياة ادراكا صحيحا يستفيد منه ومن كل ما يعرض له من المشاكل والامور في حياته . وهذا الشطر الثاني هو الالهم في التربية العقلية ولكنه للأسف معدوم في كثير من بيوتنا ولا يكاد يلقي في المدرسة اهتماما يذكر . ان الطفل يبدأ الملاحظة في سن مبكرة ويأخذ في القاء الاسئلة . وتلك هي الطريقة الطبيعية في التعليم . فهو يلاحظ ويسأل ومن جوابك يعرف الحقائق التي يحتاجها ذهنه . ولا شك أنك تلاحظ كثرة الاسئلة التي يلقها الاطفال . وتلاحظ أيضا الضيق الذي يجابه به هذه الاسئلة معظم الآباء والاهات حتى انهم قد ينهرون الطفل ويطلبون اليه السكوت . وبذلك يخدمون فيه غريزة الملاحظة — وهي أول وظائف العقل — وعليها يتوقف التفكير .

الايحاء

والطفل يتأثر الى جانب ذلك بالايحاء الذي يتلقاه تحت تأثير الظروف والبيئة التي ينشأ فيها . فلو أنه امكن لنا أن نصل الى طريقة لتحليل عقول الاطفال لما وجدنا الخلاف بينها كبيرا لدى الميلاد . ولكن الطفل حتى في مبدأ حياته مخلوق حساس وقابل للتأثر بما يحيط به فهو يستجيب للايحاء الى حد كبير . وما يعرفه الى حد كبير أيضا يأتيه من الخارج وليس منه هو ذاته . والواقع أن العادات التي يشب عليها انما يأخذها بطريق التقايد للآخرين .

وأول ما يؤثر في نفس الطفل أمه فهي التي تطعمه وهي لذلك ولوجود العطف الاخرى العديدة موضع حبه الاول . وهو يعرف بعد ذلك آباءه . ويحس أن هذا الاب مخلوق قوى . وهو يعتمد على الاثنين في حياته وتوفير وسائل الراحة له . ومنها يتعلم كل الاشياء التي يتعلمها . فلا يلبث حتى يؤهلها ويجمعها مثله الاعلى وينتفع بهذا التأثر بهما في ذهنه ويلزمه متقدما به العمر . فهو لا يعمل شيئا لا يعتقد انها أو أحدهما — امه على الاخص — لاتقره . وهو في الحقيقة يتصرف فيما يعرض له من المشاكل — بدون أن يشعر — حسبما تمليه عليه هذه الفكرة الراسخة في أعماق نفسه أو في عقله الباطن كما يعرف في الاصطلاح العلمي . وقد يعتمد هذا التأثر بالوالدين أو احدهما أو الذي قام على تربية الطفل الى رئيس العمل أو المدرس أو الطبيب المعالج .

أضعاف الشخصية

وتبدأ شخصية الطفل تتكون في العادة من سن سنتين أو ثلاث . ويبدأ الطفل يحس أن له كيانه مستقلاً ويبدأ يسمي نفسه أنا . وهو يطلب بطبيعة الحال أن يكون قويا وعظيما ورفيقا وصادقا كما يتصور أبويه . وهذا دور خطير في حياة الطفل . فإذا عرف أبواه كيف يساعده على تكون شخصيته شب رجلا ناجحا . وإذا كبت فيه هذه الرغبة وهزأ به وأفهمه أنه لا شيء تكونت في قرارة نفسه أو في عقله الباطن أيضا فكرة الخيبة وشب مخلوقا خائبا .

المسألة التناسلية

ويأتي بعد ذلك الوقت الذي ينتبه فيه الطفل إلى حقيقة الاعضاء التناسلية عندما يلاحظ أنها تخالف فيه أعضاء الجنس الآخر . وهو يكتشف ذلك مبكرا جداً ربما في السنة الخامسة أو السابعة من عمره . فيبدأ يظهر الاهتمام بهذه الاعضاء . وهو حري بأن يسأل أبويه في ذلك كما يسألها في كل شيء . وما أشنع الغلظة التي يرتكبها الآبوان عندما يطلبان إليه أن يتجنب البحث في الموضوع أو يموهان عليه . هنا يبدأ يعرف الخجل ويعلم أن التناسل مسألة معيبة ولكنه لا يستطيع في الوقت ذاته أن يحول دون استمرار التفكير فيها من أعماق نفسه أو من عقله الباطن ويسوقه الفضول إلى أن يعرف من غير أبويه أضر المعلومات حول هذا الموضوع . وهكذا يتعلم الخديعة والنفاق والرياء . وينشأ إلى جانب ذلك نوع من الغرور أو المهانة — على حسب التأثير الذي يتكون في نفسية الطفل — فالطفل الذي يميزه أبواه على أخته يحس الغرور والذي تفضل أخته عليه ينشأ ذليلاً مهاناً معتقداً أن سبب التفضيل هو حالتها الجنسية التي تخالف حالته .

الظروف وحوادث الحياة

وإلى جانب هذه العوامل فإن حياة الإنسان تمر بمختلف الظروف والحوادث وكل حادثة تترك في العقل الباطن أثرا قد لا ينتبه إليه الإنسان ولكنه يكون مبعثا لكثير من الاضطرابات النفسية . كموت عزيز أو صدمة عصبية أو السقوط في امتحان أو اهانة أمام جمع حاشد أو ملاحظات صديق أو تقرير طبيب أن صحته أو عضواً فيه لا يعمل كما ينبغي ، أو سماع قصة جنون قريب في العائلة أو بعيد عنها ، أو فشل في منصب أو عمل أو حب ، أو العفة المتناهية بدون ما يعوضها ، أو العادة السرية مع ما يعقبها من شعور من التبكيت . وحدث الحيض على غير علم أو معرفة من الفتاة ، والتسوة في فض غشاء البكارة بالنسبة للفتيات ، أو الانزال في الخارج بدون ارواء تحرز من الحمل وما يتبعه من تعب عصبي لدى الرجل والمرأة على السواء .

العقل والجسد

كل هذه المشاعر والرغبات التي يكتبها الانسان في عقله الباطن تخرجها لها في أعراض نفسية وجسدية كثيرة . مثل الانقباض والخوف والارتجاج والتردد والشك والوسواس وتبكيك الضمير وسرعة التهيج وتوقع حدوث مصيبة لأقل اشتباه وأعراض مرضية كثيرة بدون سبب عضوي يدعو اليها كخفقان القلب وضيق التنفس والعرق والرعدة والاسهال الفجائي أو الامساك أو الشعور بالآلام تنتقل في الجسد . ولا غرابة في ذلك فإن في تفرع الاعصاب في جميع أجزاء الجسم دليلا على العلاقة الوثيقة بين الحالة النفسية والجسدية . والجسم شبكة من الاعصاب وأنت لا تستطيع أن تشك نفسك بطرف دبور في أى موضع من جسدك دون أن تحمل الأعصاب إشارة الألم إلى المخ . وكما تتأثر الاعصاب بمثل هذا السبب المادى تتأثر بسبب التفكير أيضا . فكل فكرة تمر بيا لك لا بد أن تحدث في أعصابك أثرا . تصور أن صديقا لك توفى أبوه وكان عليك أنت أن تنقل اليه هذا الخبر . فانه قد يقابلك قبل أن تخبره ضاحكا مستبشرا ويشد على يديك في حرارة وفي شيء من الطرب . فما تكاد تلتقي اليه الخبر الذى لديك حتى تحديق عيناه ويصفر خداه وشفاهه ثم تأخذه رجفة ولا يملك الا الجلوس وقد يعنى عليه . وهذا التأثير الجسماني انما يعرفه نتيجة لفكرة موت أليه فهذه الفكرة هي التي أثرت على أعصابه . وأثرت أعصابه بالتالى على الدورة الدموية وأحدثت هذا الانقلاب العام في جميع أنحاء الجسد . ويحدث شيء من ذلك للانسان عندما تتولاه أفكار تغضبه . ومن الناس من تأخذه نوبة من انقيء لمجرد الافتكار بشيء قذر . وقد روى الدكتور ليفت في كتابه الابتدائي في علم النفس حادث امرأة توفيت تحت تأثير الاعتقاد بأنها قد اخذت جرعة سامة . ثم أبان التحقيق ان هذه الجرعة التي زعمت انها سامة لم تكن إلا نوعا من العطر لا ضرر فيه على الاطلاق . ومع ذلك فان الصدمة التي أحدثتها فكرة تجرع مادة سامة كانت كافية لأن تشل حركة القلب وتحدث الوفاة . هذه الامثلة ترى بجلاء كيف ان أفكار الانسان تؤثر تأثيرا عظيما على اعصابه فاذا طال هذا التفكير أدى إلى تلف الاعصاب . ولواقع ان الهم المستمر يكتفى لأن يحطم في أمد قصير أعصاب أقوى الرجال أعصابا . وما ينطبق على الهم فهو ينطبق أيضا على كل أنواع الشعور الأخرى التي هي فرع منه كالبعث والغيرة والضيق وسرعة اليأس والحيرة وغيرها من الأمراض النفسية .

العلاجات الخاطئة والناقصة

قرر أبقراط أبو الطب أن المرض ماهو إلا نتيجة خطأ يقع فيه الفرد مرة بعد مرة حتى يتراكم فيظهر دفعة واحدة . والواقع أن الضعف والنقص يرجعان إلى خطأ مقصود أو غير مقصود سواء في ذلك خطأ الشخص أو خطأ القائمين بأمره بالتفريط في أمرهم تفريظا ينتقل أثره إليه بلوراثته . أو بالتفريط في أمره هو نفسه في تلك الأدوار من حياته التي يكون أحوج فيها من اى وقت آخر الى العناية التامة والارشاد الصحيح . وهي ادوار الطفولة والمراهقة .

والمراد بالخطأ هو عدم مراعاة القواعد الطبيعية جهلا بهذه القواعد او اهمالا لها، من ذلك السير على نظام فاسد في المعيشة ، واهمال الرياضة او اتباع نظام غير موافق منها، والاجهاد الجسماني والعقلي ، والعادة السرية والشدة في التربية او اللين الزائد عن الحد، والافراط في الجوع ولاسيما في دور الحداثة الذي كان يجب ان تنصرف فيه القوى الى بناء الجسم لا الى الاجهاد في سبيل تعويض ما يفقده بسبب الجوع المبكر والاستمناء .

وان من اكبر الخطيئات في نظر الطبيعة الاهمال في العناية بالجسم والعقل البشري وهي لاتنسى قط ان توقع عقابها . فلا يغرنك منظر الذين لايعتنون الآن بأنفسهم . فان الدائرة سوف تدور عليهم عاجلا او آجلا . وهم ان لم يقضوا في عنفوان الشباب او يهرموا قبل الاوان فسوف يقضون بقية العمر كالضعاف العجزة الذين ذهبت مزاياهم الجسمانية وقواهم العقلية .

لاداعي لليأس

اذا لم تكن قد ولدت وعشت الى الآن صحيحاً قوى الجسم خالياً من العيوب والأمراض فلا معنى لأن تكثفي بأن تنذب حظك وتضرب كفاً على كف وتتحسر لدى رؤية الرجال القادرين ، دون أن تبذل أى مجهود في سبيل الصحة والقوة والتخلص مما بك من علة أو عيب . فان كل شيء يتوقف على صفة الدم الذي يجري في عروقك ، وهذه الصفة تحددها الأعضاء التي تغذيه والتي تنقيه . هذه الأعضاء



برنارد مكفادن — أبو التربية البدنية في العالم ، وصاحب دائرة المعارف
التربية البدنية والعقلية ، ومؤسس معهد التغذية ، ومجلات وكتب رياضية عديدة
انه يدربك بطريقة غير مباشرة إذا اشتركت لدينا

هي الأساس فابدأ بتغذيتها وتربيتها التربية الصحيحة واعمل على تكميل نفسك الى أقصى ما تستطيع تكميلها اليه . فان الحياة انما هي نزال في سبيل الكمال وإلا فأى فرق بقى بين الانسان والحيوان ؟

الخطأ الشائع

ولكن من الخطأ أن تحسب أن حالتك يمكن أن تتحسن على العقاقير . فان الابحاث الحديثة تدل على أن في تجرع العقاقير مهما يصغر وتدارها اضعافا للجسم وأتلافا للصحة . وان الطبيب المخلص ليقول لك صراحة أن الدواء لا يعطى أكثر من التنبيه الوقتي . ولا يعالج غير الأعراض . ولا يمكن أن يوصل الى نتيجة دائمة أبدا . وان الاعتقاد عليه يسير بالمريض الى الوراثة .

وقد كتبت مجلة الصحة والقوة الانجليزية في بحث طريف حول هذا الموضوع : « لقد بدأ الرأي العام يبدد شيئا فشيئا عادة استعمال العقاقير . ولو أن بعض الناس لا يزالون يلجأون أول ما يمرضون الى زجاجة الدواء في رجاء غامض بأن فيها قوة شافية سحرية . بل ان البعض يأخذون ماتبتى في زجاجة الدواء التي خصصت لعلاج روماتزم الأب — على سبيل الاقتصاد — ربما لعلاج عين الابنة أيضا . مع اننا اذا ألقينا في البحر بكل العقاقير الموجودة في العالم لأصبحنا أكثر صحة وقوة مما نحن عليه الآن . ولو أن ذلك سوف يؤذى الأسماك المساكين !

لماذا نتناول الدواء

ويرجع السبب في تعاطي العقاقير الى عدة أسباب . أولها العادة . وبدافع هذه العادة يتوقع الكثيرون من الطبيب أن يعطيهم رويشة بدواء ما . فاذا اكتفى بأن ينصحهم نصيحة ملائمة لحالة مرضهم دون أن يصف لهم دواء يتجرعونونه ذهبوا معتقدين أنه لم يعن بهم العناية اللازمة .

ومن الأسباب التي تساعد على انتشار عادة تعاطي العقاقير تلك الاعلانات المشوبة بالنفاق والتمويه التي تديعها شركات الأدوية الجاهزة . ولو أن الصحف على رغم ما تكسبه من الاعلان لهذه الشركات لاتعدم نزاهة تهيب بها الى مصارحة الجمهور بالحقيقة . من ذلك ما كتبتة جريدة البلاغ في ٢٥ يونيه سنة ١٩٣١ حيث ذكرت ان ما يكتب على هذه الأدوية هو كلام فارغ ولكنه يخدع الجمهور الساذج لجاهل ، والذي يشتريها مطمئنا الى ما كتب عنها من مزايا الاطمئنان فلا تعود عليه لا بالضرر بينما يعود الربح بالملايين على الشركات التي تتجر فيها .

الدواء لا يعالج السبب

ولا يفيد الدواء إلا في إزالة أعراض المرض . ففي حالة الصداع الذى هو طريقة طبيعية يدل بها الجسم صاحبه على أن به خللا يبادر المصاب الى أخذ قرص يخدر به الألم فلا يحس به ولا يكون ذلك علاجاً لأن الأسباب التى دنت الى وجود الصداع تظل موجودة تعمل على الاضرار بالجسم دون أن يدري صاحبه . وفي الامساك يأخذ المريض مليناً يزيل الفضلات المتجمعة فى الأمعاء . ولكن الأسباب التى أدت الى تجمع هذه الفضلات ، تبتى . وهى فى العادة أخطاء الغذاء وضعف عضلات الأمعاء .

ومن هنا شبه بعضهم الدواء بازاء المريض — بالسوط للاجهار الذى انكسرت رجله فوقع عاجزاً عن السير فانك ان تلبه بالسوط قد يقوم ويجاهد فى السير . ولكنه لا يابث حتى يقع على الارض وقعة أخطر من الاولى . فاذا اردت أن يقوم فى المرة الثانية وجب عليك أن تلبه إلهاباً أنكى واشد ايضاً . وهكذا حتى لا يعود ينفع السوط أو يهلك الحمار .

الادوية سموم

والادوية هى مواد سامة لا اكثر ولا اقل . بدليل كلمة (سموم) التى تجدها مكتوبة بخط واضح فى كل الصيدليات . وبدليل انها لاتعطى الا بمقادير يسيرة لو تجاوز مقدارها أدت الى اضرار عاجلة وقد تحدث الوفاة ، وبدليل انها لاتباع الا بتريخيص وبعد دراسة طويلة خاصة .

وقد كتب مكفادن فى ذلك فقال ان الاصل فى العلاج بالعقاقير فى اول منشئه يرجع الى الفكرة التى كانت موجودة عند الانسان الازل من ان المرض يرجع الى وجود روح شريرة فى الجسم . فكانوا يصفون للمريض اى شىء سام مر المذاق كرية الطعم والرائحة بفكرة انه يرغم الروح الشريرة على ان تترك الجسد الذى حلت فيه .

ولا يزال عامل السم هو الاصل فى العلاج بها حتى الآن . فلادوية المسهلة لاتحدث اللين الذى تحدثه الا لأن الجسم يتبين فيها هذه الحقيقة فيطردها بطبيعته وفي هذا الطرد تنطرد أيضاً الفضلات المتجمعة فى الامعاء ولكن هذا الجهد للطرد هو مجهود متعب مضعف للجسم . ومن هنا نجد أن الدواء لا يعجز

عن علاج المرض فحسب بل هو يضاف الجسم أيضا . وفى كثير من الأحيان تترام الأدوية فى الانسجة تراكما يزال يزيد حتى يؤذى الجسم او يقضى عليه . وقد كتب كثير من مشاهير الاطباء فى العالم يؤكدون هذه الحقائق فقال الدكتور جرانستين أن الدواء اذا تغلب على المرض الاصلى فانه يترك فى الجسم بقايا تظهر عاجلا أو آجلا وتكون غير قابلة للشفاء . وقال الدكتور كيسر أن من الراض المزمنة التى يعالجها الاطباء عددا كبيرا ولده الاطباء بأنفسهم بالعقاقير . وقال الدكتور سميت أن من العقاقير ما قتل ألوفاً من الناس . وقال الدكتور ستيفنسون أنه كلما تقدمت التجربة بالطبيب قل اعتقاده فى تأثير الدواء .

العلاج الطبيعى

والواقع كما يقول برنار مكفادن هو أن الذى يشفى المريض ليس الطبيب ولا دوائه بل القوة الموجودة فى الجسم الذى يعالج نفسه بنفسه اذا قدمت له التسهيلات اللازمة . فبند ساعة الميلاد الى ساعة الوفاة نجد أن الجسم بشروط خاصة يصلح من نفسه بنفسه معتمدا على القوة العجيبة التى أودعها فيه الخالق والتى هى أصل كل حياة وكل قوة . فالجسم المريض هو جسم خارج على القواعد الطبيعية ؛ فاذا أردنا له الشفاء فانه يجب أن نوفر له هذه القواعد . وقد أيد هذا الدكتور ميلر فقال : ان الطبيعة هى أمهر طبيب وفى امكانها أن تبرىء كل علة . وهى لا تطلب من الانسان من أجل ذلك الا أن يسير حسبما تقضى به قواعدها .

الى هذه الحقائق يرجع نشوء ما يعرف فى العهد الحديث بالطب الطبيعى أو العلاج بدون دواء وتوجد فيه الآن مدارس أو نظريات مختلفة . فالبعض يقصره على الرياضة البدنية ؛ وهناك أيضا العلاج بالغذاء والعلاج بالماء (الهيدروترابى) والتدليك ؛ ثم طرق الكيوروبراكتك والاستيوبانى والنسبرابانى ؛ وهذه الثلاثة الاخيرة تقوم بصفة عامة على أن السلسلة الفكرية هى أهم أجزاء الجسم البشرى ، باعتبار أن فيها مراكز أعصاب الحس والحركة ، وأن أى خلل يلحق أية فقرة منها يؤدى الى تعطيل التيار العصبى وبالتالي ضعف العضو الذى يوصل الى هذه الاعصاب . فهى ترمى الى اعادة الفقرة الى موضعها حتى تنتظم أعصاب الحس والحركة من جديد .

ويجىء بعد ذلك فى ترتيب العلاجات الطبيعية العلاج بالتحليل النفسى . وهو ذلك العلاج الذى ابتدعه لنا الدكتور سيجموند فرويد الطبيب النمساوى .

المتخصص في علاج الأمراض العصبية . فقد تبين له ان كثيرا من هذه الأمراض يرجع إلى تذكارات أو أفكار تتصل بالحياة الجنسية لدى المرضى دون أن ينتبه اليها . فابتدع مجموعة من الأسئلة تحمل الطالب على تذكر هذه الأشياء المنسية ظاهريا . على اعتبار ان معرفة حقيقة الأسباب التي أدت إلى متاعبه يساعد على علاج حالته .

الرياضة البدنية

تعتبر الرياضة سواء كانت جسدية أو عقلية من أهم العلاجات الطبيعية . وقد كتب في ذلك كثير من الأطباء مصريين وأجانب . فقال الدكتور منسيل أن التمرين يقوى الهضم والامتصاص والقلب ويوسع الرئتين ويساعد حركة الافراز . وقال البروفسور انترمان أن للرياضة البدنية نتائج حسنة جداً في أمراض القناة الهضمية والضعف التناسلي وقال الدكتور فورنييه أن للرياضة أهمية كبرى في علاج العادة السرية . وكتب الدكتور فؤاد معاذ أن الرياضة تنشط الدورة الدموية وتزيد الدم النقي وتفتح الشهية وتقوى الهضم . وكتب الدكتور محمد عبد الحميد بك فنصح بالرياضة في النقرس والسمنة وسوء الهضم والامساك والنيورالجيا والهستيريا . ونصح بها الدكتور حسين الهراوي في علاج البول السكري لما لها من تأثير في حرق النشويات . وكتب الدكتور محمد بشير فقال انها تضاعف القوى الكامنة التي تدفع العدوى وتمنع الأمراض وأن اهلها يؤدي إلى كثير من الأمراض . وانها تساعد على علاج عدد كبير منها وتبعد اليأس والوسواس . وقد عزا اليها نشاط الأمريكيين ونجاح الإنجليز في السياسة وسيطرتهم العالمية .

وبديهي أن هؤلاء الاطباء عندما تكلموا ففهم لم يقصدوا الرياضة كيفها اتفق بل الرياضة المبنية على المبادئ العلمية الصحيحة . والتي تراعى فيها احتياجاتك أنت دون سواك . فان الطالب الذي يعمل بغير إرشاد رجل خبير يؤدي نفسه من حيث يحسب أنه يستفيد . وذلك لجهله أصلح التمرينات ومدة وكيفية التمرين بالنسبة له . فانه توجد تمرينات معينة تزيد بروز الواح الكتفين واحديداب الظهر مثلا سوءا على سوء . كما أن هناك تمرينات محظورة على الطالب الذي يشكو ضعفا بقلبه أو فتقا أو نحو ذلك . ثم ان التمرين لفترة أكثر أو بشكل أقوى مما يناسب حالة الطالب يؤدي إلى تضخم القلب وضعفه وهو العضو الذي تقوم عليه الحياة .

والرياضة في ذلك كاللباس لا يمكن أن يلبس لكل الناس . وكما تختلف قامات الناس وتتفاوت أجزامهم ويحتاجون لذلك إلى قياس مختلف . كذلك يختلف تمرينهم باختلاف أعمارهم ودرجة الصحة والمرض التي هم فيها . ومن هنا فانه يجب

أن تعطي هذه الرياضة بمعرفة رجل خبير على قياس العمر والمرض والحالة الجسدية
والأضرار التي تلحق بالرياضة بدلا من أن تفيد .

الرياضة الضارة والناقصة

ومن هنا كان ضرر كتب الرياضة المطبوعة والتمرينات والمناهج العامة فإن
الناس يختلفون في استعدادهم وما قد يفيد فردا معيننا كثيرا ما يسبب الضرر للآخر .
وما يقال عن التمرينات العامة يقال عن الألعاب الرياضية فهي تؤذي الطالب
في أحوال معينة . من ذلك أن كرة القدم تزيد تقوس الأرجل . ويفعل مثل ذلك
ركوب الخيل ، فضلا عن أن رياضة الركوب تفيد الجواد أكثر مما تفيد راكبه . ثم
أن مثل هذه الألعاب تستلزم تحريك أجزاء معينة في الجسم ، فالدراجة مثلا
لا تقوى إلا بعض عضلات الأرجل . ولذلك فإن الألعاب الرياضية تقصدون تنمية
وتقوية كل عضلة وكل عضو . ولا سيما الأعضاء الداخلية مع أنها أهم وأولى بالعناية
حيث تقوم عليها نقاوة الدم وغزارة مادته وبالتالي تمام الصحة والقوة والكمال
الجسماني والعقلي .

وينصح بعض الأطباء بالمشي كرياضة بدنية مفيدة في حالات سوء الهضم والامساك
والبدانة . ونحن مع أقرارنا بفضل المشي ولا سيما في تقوية الأرجل لا يسعنا إلا
أن نقرر أن علاج هذه الأمراض لا يكون بتقوية الأرجل وإنما بتقوية البطن
والجذع بالتمرينات البطنية وتمرينات الجذع التي تستطيع أن تؤثر على الأعضاء
التي يشتمل عليها التجويف البطني . والواقع أن الطبيب إذا عرف فضل الرياضة البدنية
في العلاج من الوجهة النظرية فإن التطبيق العملي يستعصى عليه ولا يستطيع أن
يصف التدريب الصحيح وإنما يكون ذلك من اختصاص أستاذ التربية البدنية وحده .
ومن الخطأ أن يبدأ المتمرن تمرينه بالآلات المستعملة في التدريب كسلك التمرين
والحديد ، فإن ضررها على المبتدئ أكثر من فائدتها ، ولا جدوى فيها كعلاج
لأنها تعمل على تقوية الأذرع قبل كل شيء فتهمل بذلك الأعضاء الداخلية فلا
تلقى حقا من القوة والنمو . ولذلك فإنا نجد أن كثيرا ممن يجازفون بالتمرين
عليها بغير تمهيد سابق يكونون ضعاف عضلات البطن ويتعرضون بذلك للأمراض
التي تنجم عن ضعف العضلات والأعضاء التي يشتمل عليها تجويفها كالفتق والامساك .
ثم أن غاظ الأذرع الزائد عن الحد يشوه الشكل لأن الجمال إنما يقوم على التناسب
بين الأعضاء .

كل علاج وحده ناقص

لكل من العلاجات الطبيعية المتقدمة دعاة يفضلونه على غيره من العلاجات
ولكن كل واحد من هؤلاء بمفرده هو علاج ناقص . فنظرية تدليك الفقرات
مثلا تقوم على أن السلسلة الفقرية هي أهم أجزاء الجسم البشري باعتبار أن فيها
مراكز أعصاب الحس والحركة . ولكن للأمراض أسبابا أخرى غير هذا الخلل
العصبي كأخطاء الغذاء مثلا . ثم أن إعادة الفقرة إلى موضعها الطبيعي لا يمكن أن
يؤدي إلى فائدة دائمة ما لم يعن المعالج بتقوية العضلات المجاورة للعمود الفقري
والتي يتوقف عليها بقاء كل فقرة من فقراته في هذا الموضع وإلا انزلت مرة
أخرى انزلاقا يستلزم تكرار العملية بين كل حين وآخر . فمثل هذه الطرق تحتاج
إلى أن تكمل بالغذاء وبالتمرين الملائم وغيرها .

وما يقال عن الكيوروبراكتك يقال عن الطرق الأخرى . فالتدليك ليس علاجا
رئيسيا بل هو مجرد علاج تبعية . فهو يؤثر على الجلد والجهاز العضلي ولكنه
لا يؤثر تأثير التمرين على الأنسجة الداخلية . وفي الوقت نفسه فإن الرياضة في ذاتها -
كذلك على أهميتها العظيمة في هذا الباب - ليست وحدها علاجا كافيا .

كذلك التحليل النفسى والتنويم ونحوها من العلاجات النفسية هي علاجات
قاصرة . فإن للأمراض أسبابا كثيرة تحتاج إلى أن تعالج إذا أردنا أن نصل إلى
علاج صحيح . ثم انه ليس يكفي أن يعرف المرء سبب مرضه فيشفي . بل أن
معرفة طريقة العلاج ذاتها لا تكفى . فانك ان تعرف كيف تعمل الشئ ليس
معناه أنك تستطيع عمله . والا كنت مثل الذى يقرأ كتابا في السباحة فيذهب
ليلقى بنفسه في لجة الماء على اعتبار أنه ساجح خبير .

ثم أن وجود المرض في نفس المريض وشعوره بالضعف دليل واضح على وجود
نقص ما في قواه التي لا بد منها لامكان هذا العلاج . فهو في حاجة إلى تأثير نفس
قوية ودافع لنفسه الخاملة حتى تشتد وتقوى وتسير في الاتجاه الصحيح نحو
الصحة والسعادة والنجاح . فانت تحتاج إلى رجل يكشف مواضع الضعف في نفسك
ثم يعطيك الارشاد العملى ويقود خطاك خطوة خطوة إلى سواء السبيل . والواقع
أن المريض بنفسه يحتاج إلى ارشاد عملى أو إلى رياضة نفسية مثلما يحتاج المريض
بيدنه إلى رياضة بدنية .

طريقة الجوهرى للعلاج الصحيح الكامل

يتكون العلاج الذى نعطيه فى هذا المعهد من العناصر الآتية :

١ - التمرينات الرياضية فى كل حالة يلاحظ فيها أن المريض ضعيف الجسم عامة أو فى أى عضو من أعضائه أو وظيفة من وظائفه الحيوية أو به أى عيب من العيوب الجسدية .

٢ - التمرينات النفسية فى كل حالة يشكو الطالب فيها من ضعف وظائفه العقلية أو من وجود أى مرض نفسانى لديه .

٣ - النظام الصحيح فى المعيشة من حيث الطعام والشراب والعلاقات التناسلية والحمامات العمومية والموضعية. والتدابير المناسبة للحالات النفسية المختلفة وسوف نذكر فيما يلى كلمة موجزة عن كل من هذه العناصر الثلاث :

١ - التمرينات الرياضية

ان التمرينات التى نعطيها موضوعة بعناية تامة على أحدث الطرق الفيزيكا لتوبائية التى ابتدعها مكفادن عميد التربية البدنية العظيم فى أمريكا . وهى معدة بحيث توفر العوامل الآتية الى أقصى حد ممكن .

١ - من حيث الافراز - تزيد الافراز فتساعد الجسم بذلك على التخلص من المواد السامة التى هى أول أسباب الضعف والمرض .

٢ - من حيث الجهاز الهضمي - تفتح الشهية للطعام وتقوى أعضاء الهضم والامتصاص مما يؤدي الى زيادة مقدار المادة المغذية التى تذهب مع الدم لبناء الأجزاء الضعيفة أو التالفة من الجسم .

٣ - من حيث الجهاز التنفسي - تقوى الرئتين فتغدوان أكفاً فى تنقية الدم مما يزيد من قدرته على حفظ الأنسجة وتغذيتها .

٤ - من حيث الدورة الدموية - تقوى القلب والدورة الدموية فتكون اقدر على توصيل الغذاء الذى تحمله الى كل عضلة وكل عضو فى الجسد بما فى ذلك المخ ومراكز الأعصاب .

وبتنظيم وظائف الجسم على هذا النحو تعمل هذه التمرينات على تحسين الصحة وتقوية الجسم وتخليصه من جميع ما به من عال ظاهرة أو مستترة ووقايته مما يمكن



الليثنت ج . ب . مولر
القائد الاول للتربية البدنية في أوروبا و مؤلف عدة مراجع رياضية هامة .
والتعاليمه مـكان غير صغير في دروس معهدنا

أن يصيبه في الحال أو الاستقبال . والواسطة في ذلك طبيعية وتؤدي الى نتيجة دائمة لأنها منصبة على أصل أسباب الضعف والمرض وليس على مجرد الاعراض كما هو شأن العقاقير .

وتمريناتنا ملحوظ فيها جميعاً أن تكون سارة بهجة بحيث لا يشعر الطالب بأقل ملل أو عناء في مباشرتها . وهي تختلف قوة وضعفا باختلاف حالة الطالب . وتدرج في القوة تبعاً لتقدمه على مر التدريب ويراعى في وضعها جميع العلل والعيوب التي يشكوها . والتمرينات التي تعطي لا حاجة معها إلى آلة ما ولكنها معدة بحيث تغني عن الآلات . فضلاً عن تأثيرها على الاعضاء الداخلية . وهي لا تستغرق أكثر من بضع دقائق في اليوم مدة متوسطها ٣ شهور .

٢ - الرياضة النفسية

وفي علاجنا العقلي فان التحليل بملأ البيانات المذكورة في طلب الالتحاق ليس إلا جزءاً مبدئياً بسيطاً من العلاج . أما الجزء الأكبر والمهم فهو يتكون من التربية النفسية للطالب بتمرينات عقلية وروحية عملية تتدرج به شيئاً فشيئاً من حالة الضعف العقلي والنفسى الذي يشكوه الى تمام الصحة النفسية والنشاط العقلي وقوة الشخصية مما لا يمكن وجوده إلا بالثقة الحقيقية في النفس ونزع الخوف في كل مظهر من مظاهره عنها . ولا شك أن القارىء قد سمع عن التأمم والتعاويد والأولياء والمدافن المقدسة وتأثيرها العجيب في شفاء كثير من الأمراض شفاء قد لا يقبله العقل ولا يصدق . ولكن هذا الشفاء لا مجال للريب فيه ، وتعليله بسيط وظاهر . وهو الثقة أو اليقين في قدرة هذه التأمم وهوؤلاء الاولياء على الشفاء بدليل أن كثيراً من الذين يذهبون للاستشفاء بهم لا يشفون - لانهم فاقدون لهذا اليقين .

وهذه الثقة يمكن تربيتها - ليس بالاستغفال - كما في حالة التأمم استغفالاً لا يلبث حتى تتضح حقيقته فيذهب أثره - بل بطريقة أجدى على المريض من كل هذا وهي تدريب العقل للحصول على هذه الثقة . فان كل قوة يمكن زيادتها بالتمرين . فانت اذ تريد أن يقوى ذراعك تمرنه أى تستعمله فيقوى، وما ينطبق على القوى الجسمية فهو ينطبق أيضاً على القوى العقلية ،

تأمل البنائين وهم يسرون على (السقالات) الضيقة على ارتفاع كبير. قد يبدو لك أنك لا تستطيع أن تحذو حذوهم . وأنت لست تستطيع أن تحذو حذوهم في التو والساعة فعلاً . ولكن لو أعطيت لك فرصة لأن تتعلم مثلما تعلموا كيف تتغلب

على هذا الخوف لاستطعت أن تفعل مثل ما يفعلون . فالمسألة مسألة تعليم وتمارين .
والواقع أنك تستطيع جيداً أن تسير على ألواح (السقالات) لو أنها كانت
موضوعة على الأرض . كذلك إذا رفعت عنها مقدار قدم . فاذا رفعت مائة قدم
فلا تستطيع . لا لسبب إلا (الخوف) من السقوط . ولكن إذا تدرجنا بها قدما
بعد قدم على مر الأيام فإنه سوف يأتي يوم تستطيع أن تسير عليها فيه على ارتفاع
مئات الأقدام في غير ماخوف ولا وجل . وعلى هذا النحو - بطريقة أخرى طبعاً -
نحسب ندرب القوى العقلية للحصول على الثقة وتقوية الإرادة والذاكرة وسائر
الوظائف العقلية .

النظام الصحيح في المعيشة

أن المدرب الذي يهمل بيان النظام الصحيح في المعيشة من حيث الطعام والحالة
النفسية والعلاقات التناسلية والحمامات والتدليك وغير ذلك يكون مسئولاً عن خيبة
طالبه ، لأن هذا النظام ضروري للحصول على الصحة والقوة وعلاج أية حالة مرضية
ولا جدوى في العلاج بدونه . والمشاهد أن النظام المذكور لا يمكن استيعاب تفاصيله
في زيارة لا تطول أكثر من بضع دقائق والناس لا يفهمونه على حقيقته ، أو
لا يستمرون على استذكاره طويلاً . أما نحن فنعطيه مكتوباً بكل دقائقه كاملاً غير
منقوص بحيث يمكن الرجوع إليه في كل حين . ونحن نراعى في ذلك حالة
الطالب الخاصة ومختلف الأمراض والعيوب التي يشكوها . بخلاف الحال في الكتب
والمناهج العامة حيث يترك الطالب لنفسه يستنتج ما يلائمه وما لا يلائمه فيكون
عرضة لأن يضل سواء السبيل . هذا إذا اتسع المنهج العام لأن يشمل كل شيء ، وهو
مألاً تقدر عليه الا دائرة معارف للتربية البدنية في آلاف الصفحات . ونحن نراعى
أن تكون تعليماتنا على الدوام سهلة التطبيق عملية بدون أدنى مشقة أو تغيير في
حالة الطالب العادية .

ومن هذه الوجهة تعد طريقة الجوهري سيدة طرق العلاج الطبيعي - الرياضة
والتدليك والكثير وبراكتك وأخوتها والشمس والحمية الغذائية والعلاج بالماء
والتحليل النفسي وغير ذلك لأنها تجمع إلى الرياضة الطرق الأخرى جميعاً آخذة
من كل منها أحسن ما فيها . فنحن لانقتصر في تدريباتنا على التمرينات الرياضية
بل أننا نستعين أيضاً بالغذاء والماء وغيرها بطريقة معقولة سهلة التطبيق عملياً بدون
أدنى مشقة . وهذا هو السر في أننا أسرع في الوصول إلى النتيجة وأنها تنجح في
كثير من الأحوال التي يخيب فيها الآخرون .

السلسلة الفقرية

أن السلسلة الفقرية من أهم أجزاء الجسم البشري . وقد سبق أن ذكرنا أن فيها
مراكز أعصاب الحس والحركة ، وأن أى خلل يلاحق أى فقرة منها يترتب عليه تعطيل
التيار العصبي . وبالتالي ضعف العضو الذى توصل اليه الأعصاب المتفرعة من هذه الفقرة .
ولذلك فاننا نراعى فى كل منهج نعطيه وضع التمرينات اللازمة لاصلاح أى خلل
فى فقرات العمود الفقرى بحيث تلزم كل منها مكانها الطبيعى . وبالنظر لتأثير
التمرينات فى تقوية العضلات المتصلة بالعمود الفقرى فان كل فقرة من الفقرات
تبقى فى موضعها الطبيعى على الدوام .

الجسم العضلى الجليل

ان الصحة والقوة متلازمان فلا يمكن أن يكون الانسان فى تمام صحته الا
إذا كان فى تمام قوته . والقوة انما تقوم على نمو العضلات . وهذه العضلات تستنفذ
معظم الطعام الذى نتناوله وتعطينا ثلثى الحرارة التى نشعر بها وتتوقف على نشاطها
قوة الدورة الدموية فوق انها هى التى تعطى الجسم تلك الاستدارة الجميلة المحبوبة
فى جميع أجزائه . لذلك نجد أن الصحة لا يمكن أن توجد حيث لا توجد هذه
العضلات التى يجب أن تصل إلى ما يقرب من نصف مجموع الجسم كله .

وهنا وجه الخطأ فى قول بعضهم انهم يريدون الصحة فقط وليست تلك
العضلات الضخمة القبيحة . وان كنا لانملك إلا أن نعذر أمثال هؤلاء ولا سيما
إذا كن من السيدات عندما نتأمل بعض غواة الرياضة الذين يبذلون همهم فى تقوية
عضلات أذرعهم وإذا وقفوا أمام المصورة نفخوا أنفسهم وضغطوا على هذه
العضلات وملوا إلى الأمام بهيئة كئيبة أميل إلى الوحشية مما يبعث التقزز فى النفوس .
على انه يجب أن يعرف أن ما نعمل نحن للوصول اليه يختلف عن ذلك كل
الاختلاف . فما نحن من أنصار الأذرع الضخمة والاكتاف البشعة والرقاب التى
كرواب الثيران مما يربى على حساب بقية أجزاء الجسم بما فى ذلك الأعضاء الحيوية
ذاتها ويهكون تناسب بينها وبين هذه الاجزاء معدوما . انما توجه ههنا إلى
تربية العضلات تربية عادلة فى مجموع الجسم بحيث يتم للطالب (أو الطالبة) ذلك
التناسب بين الأعضاء الذى يقوم عليه الجمال . ونحن نعطي كل التمرينات الموضعية
اللازمة للوصول إلى هذا الجمال مع استعدادنا لأن نقوى للطالب أى عضو أو أعضاء
يهدد تقويتها وتنميتها بصفة خاصة .

واشجبتون رياضيا كبيرا وقد قفز مرة ٢٢ قدما وهي قفزة لا يستطيعها أكثر من واحد في كل ألفين . وكان نابليون رجلا صغير الجرم وقد قصرت بدائته من حياته ولكنه كان على درجة كبيرة من النشاط الجسدي حتى أنه كان يستطيع أن يعمل ثمانية عشرة ساعة متوالية في اليوم . وكان جوده نموذجا من القوة والأجل كذلك كان تينسون من أجمل الفتيان جسدا والسير والترسكوت كانت له هيئة وقوة هرقل . وكان لبيتوفن كتفان عريضان وبنية قوية . وكارليل على ما يقال من ضعفه ظل يمشي خمسة أميال كل يوم حتى مات . وكان تولستوى سباحا ماهرا وقد تعلم ركوب الدراجة في سن السادسة والسنتين . وقد مشى في الثامنة والخمسين من عمره مئة وثلاثين ميلا في ثلاثة أيام ، وبدأ الرحلة معه ثلاثة من الشبان لم يذهبوا معها الا واحد .

فنحن يجب إذا أردنا لأنفسنا ولا أولادنا نجاحا أن نأخذ بأساليب الحياة الصحية وبالرياضة الصحيحة التي توجد نشاطاً يحتاج إلى أن ينفق في تحقيق كل نافع يراد تحقيقه . صحيح أنه لا حاجة لأن تكون للإنسان عضلات ضخمة . ولكن هناك حداً يجب أن لا يهبط دونه الجهاز العضلي دون أن تتأثر الصحة ويتأثر العقل ذاته . ومن الضروري أن يحفظ للجسد نشاطه ومرونته . فالرجل العجوز الذي يستطيع أن يحنى ظهره يمينا ويساراً وإلى الأمام وإلى الخلف في نشاط وفي غير عناء هو رجل حافظ لشبابه الجسدي والعقلي ، بينما الشاب الذي لا يستطيع أن يفعل ذلك إنما هو رجل قد هرم قبل الأوان ، قد لا يكون في جسده فحسب بل في نفسيته وتفكيره أيضا .

تمريناتنا العقلية

والترية العقلية على النحو الذي نعطيه تقوى وتنمي وتنشط تلك القوى التي تظل خامدة ونصف نائمة في كثير من الرجال والنساء ، وهي تزيد كل ميل إلى الكسل والضعف مما يتعرض له كل انسان تحت تأثير ظروف خاصة ، بحيث تعيد العقل إلى أرفع درجات الصحة والقوة والنشاط .

ومن وجوه الضعف التي تعالجها التربية العقلية علاجا مؤكداً ودائماً . ضعف الذاكرة ، الهمة ، ضعف الإرادة ، ضعف الهمة ، قصور الأفكار ، ضعف التذكير ، ضعف قوة الحكم ، شرود الذهن ، الخجل ، ضعف الثقة في النفس ، ركود الذهن . عدم النظام ، الغيرة ، البغض . الخوف من الجنون ومن المرض والموت . الخ .

وإلى جانب هذه العيوب تربي وتتقوى التربية العقلية ، التركيز ، الملاحظة ، الإدراك ، الحكم ، الخيال ، الأمل ، قوة الإرادة ، سرعة البت في الأمور ، الابتكار ، النشاط العقلي ، الترتيب ، الاعتماد على النفس والثقة فيها ، قوة الاقتناع ، السيطرة على الآخرين ، الشجاعة الأدبية ، الطموح إلى المعالي ، قوة ضبط النفس ، الجاذبية ، الشخصية الاجتماعية ، الطلاقة في الحديث ، دقة المناقشة ، قوة الخطابة والوعظ ، مما يساعد الإنسان على أن تكون حياته أكمل وأتم وأوفى وأسهل وأسعد .

شخصية العلاج

ان المشتركين يختلفون اختلافاً كلياً في حالاتهم الجسمية والنفسية وفي أنواع العلاجات التي يحتاجون إليها . فهناك الطالب الضعيف الصحة ولكنه لا يشكو تعباً عقلياً أو نفسياً خاصاً . وهناك الطالب القوي الصحة ولكنه يشكو الخوف في أي مظهر من مظاهره مثل الجبن والخجل أو عدم الثقة في النفس كما أن هناك الطالب الذي لا يشكو مرضاً معيناً في جسده أو في نفسه ولكنه ضعيف الذاكرة واثق لا يتقوى على حصر فكره في دروسه ويجد عناء في المذاكرة . وهناك من يجمع بين واحد أو أكثر من هذه الحالات .

وفي الحالات الجسدية فقط فان هناك أيضاً الطالب الذي يشكو الامساك وفتقاً أو السمعة مع ضعف القلب . ففي الحالة الأولى نجد أنه يلزم لحالة الامساك تقوية الوسط والبطن ولكن مع العناية التامة حتى لا يتعارض الجهود مع حالة الضعف في عضلات البطن التي يحجم عنها الفتق . وفي الحالة الثانية نجد أن التمرينات يجب أن تعدل بحيث تؤثر التأثير المطلوب في اذابة الشحم بدون أن تجهد القلب .

وفي الحالات النفسية قد يشكو الطالب أمراضاً متعارضة أيضاً . فهناك الطالب المحب لنفسه الذي يصدر في كل ما يفعله عن الهوى فيخطيء الحكم في الأمور ويصاب بمتاعب كثيرة من جراء ذلك . ولكنه يكون في الوقت نفسه من المصابين بالشعور بالضعف فهو يحتاج إلى أن تقوى فيه الروح الأثرى نسبة إلى الأثر أو حب النفس في ناحية خاصة منه . وهكذا .

ثم أن أنظمة الأغذية تختلف باختلاف كل حالة على حدة . كذلك سائر أنظمة المعيشة من حيث التدليك والحمامات وأنواعها وغير ذلك . وهذا هو الذي نراعيه في علاجنا . فنحن نراعي كل الحالات الجسدية والنفسية للطالب ، وما تعارض منها وما توافق ، ونقدم العلاج المناسب لكل المناسبة لكل فرد على حدة .

الامراض والعيوب الشائعة

أسبابها وأعراضها ومعلومات مبدئية عن علاجها بالطرق الطبيعية

ضعف المعدة

يطلق هذا التعبير على طائفة من الامراض التي تصيب المعدة . ومن الاعراض الطعم الكريه في الفم وخاصة في الصباح والشعور بالثقل والضييق بعد الاكل والتجشؤ والحموضة والصداع وكدورة الوجه والطفح الجلدي والخفقان . والغالب أن يكون المصاب بمعدته هزيل الجسم عبوس الوجه تتخلل نومه الاحلام المزعجة . واذا نهض صباحا نهض متعبا خائر القوى وقد تختل لديه وظيفة الامعاء فيصاب بالامساك تارة وبالاسهال تارة أخرى .

والمعدة من أهم الاعضاء الرئيسية في الجسم ويجب العمل على اصلاحها في الحال حيث يتوقف عليها هضم الطعام وتحليله الى العناصر المغذية اللازمة لتعويض الجهود الذي تبذله سائر الاعضاء ولتقوية هذه الاعضاء ونموها . ولا يفيد في ذلك بصفة دائمة كتدبير الغذاء والتمارين الرياضية المناسبة لحالة الشخص والتي تعد بحيث تؤثر على مشتملات الجهاز الهضمي فتقويها وتزيد افرازات العصارات الهاضمة .

الامساك

الامساك مرض شائع يعده كثير من الناس مرضا عاديا مع أنه يؤدي الى عدد من الامراض أقل ما فيها خبث رائحة الفم ووجع الرأس وفقد الشهية للطعام وشحوب اللون والطفح الجلدي وثقل الجسم وقرب الغضب وعدم الميل الى العمل ، وهو اذا أهمل يؤدي الى ما هو أخطر من ذلك ، الأرق المستعصي والهياج العصبي والاحتلام والضعف التناسلي والبواسير والقروح المعوية والتهاب الامعاء والزائدة الدودية فضلا عن تسمم الدم ببقاء مواد البراز بمشتملاتها العفنة السامة في الامعاء فتتصها الدورة الدموية فيما تمتصه من كتلة الغذاء وتحملها الى جميع أنسجة الجسم تسممها رويدا رويدا .

والامساك مثل من أظهر الأمثلة التي تضرب للدلالة على ضرر الاعتياد على العقاقير وعجزها عن الوصول الى نتيجة دائمة . وقد سبق الكلام على ذلك في موضع آخر وذكرنا كيف أن الملين لا يؤدي الى أكثر من ازاحة الفضلات

مؤقتا. أما علاجنا نحن فيقوم على تقوية الامعاء ذاتها بتنشيط حركاتها الانقباضية بالتمرينات المعدة لذلك خصيصا . وأنه لكفيل باقتلاع المرض من أساسه ولا عبرة في ذلك طال العهد أم قصر ، ولا عبرة كذلك أن تكون قد جربت جميع المليينات بغير أى فائدة دأمة .

الكبد والاعضاء الداخلية

الكبد هو أكبر عضو في الجسم وتترتب على احتقانه أو كسبه عدة أمراض مختلفة. ومن الاعراض الصفرة والصداع والدوخة . وللمتمرينات التي نعطيها للاعضاء الداخلية تأثير مباشر على الكبد حيث أن الصفط والتدليك الداخلي الذي تحدثه هذه التمرينات يفيد الكبد ويساعد على تخليصه من الامراض المتجمدة فيه وأن عمل تمريناتنا بضعة أيام لكفيل باظهار الفائدة العظيمة التي تنتج من العلاج الطبيعي على هذا النحو . سواء في الكبد أو غيره من الاعضاء الداخلية

الارق

النوم من ضروريات الحياة فلا يستطيع الانسان أن يعيش بدونه طويلا والاقلال منه يسبب الضعف والانحلال فان راحة الاعضاء وتجديد قواها انما يتم في أثناء النوم حيث تسكن الاعضاء فينصرف الدم إلى التعويض والبناء فاذا لم يكن نوم فلا بناء ولا تعويض للقوى والمجهود الجسماني والعقلي وهذا هو السبب فيما يعترى المصاب بالارق من الضعف والاضمحلال في قواه العقلية والجسمانية وفي كل جزء من أجزاء جسمه . وليس في المقدر مهما أوتينا من قوة البيان أن نصفه ما يقاسيه المصاب بالارق من صنوف الاسقام والاوراج حتى لقد إصطلحو اعلی أن يسموا الأرق (باب الجنون) .

على أن الأرق في الغالب ليس مرضا قائما بذاته وانما هو عرض لعدة أمراض مختلفة وهو ما نوجه اليه النظر في علاجنا عملا على القضاء على السبب من أساسه . وأن تدريبنا هو أحسن ما يمكن أن يتبع في هذه الأحوال ، وأنه لكفيل أن يعيد المريض الى مستوى الصحة التامة بحيث يستطيع أن يتمتع بالنوم اللذيذ الهنيء مهما بدا له ان حالته مستعصية وان كان قد اضطر الى المجازفة بحياته باللجوء الى المخدر في سبيل النوم .

الاضطرابات العصبية

يحدث ضعف الأعصاب أو الحالة العصبية أو النيور استينيا من الإفراط في الأشغال العقلية أو الجسمانية أو العادة السرية أو الشهوات أو الهموم أو غير ذلك

مما يؤول إلى انكسار القوى العصبية . ومن الأعراض انحطاط القوى العقلية والتعب من الأعمال والكسل وكثرة التثاؤب وضعف البصر وسرعة الغضب وفقد الشهية للطعام وعسر الهضم وخفقان القلب والامساك والأرق وسوء التفاهم لأقل شيء واعتقاد المريض أن الناس لاتعبأ به ولا يعرضه ويستتبع ضعف الأعصاب عموما ضعف الجهاز التناسلي . وفي كثير من الأحيان يؤدي بأس المريض من الحياة إلى الانتحار .

ولما كان المرض راجعا إلى فقد تلك الذخيرة من القوى العصبية التي تعتبر الصحة بدونها في حكم العدم فإن علاجه الصحيح إنما يكون بالعمل على زيادة الدخل على الخرج حتى يتوفر في الدم الغذاء الكافي لبناء الأعصاب وذلك بفتح الشهية وتقوية كل عضو في الجسم لاسيما الأعضاء الداخلية .

والطبيب الخاص ينصح بالرياضة في هذه الأحوال والواقع أن التربية البدنية هي أحسن ما يمكن أن يتبع الاصلاح الأجهزة الرئيسية في الجسم وتقوية مراكز الأعصاب وإعادة القوة الجسمانية والعقلية والعصبية إلى المستوى الطبيعي . والتمارين التي نعطيها لذلك بسيطة وموضوعة بعناية تامة بحيث توصل إلى الغرض المطلوب دون أن تسبب للانسان أى اجهاد . فإن الحالة العصبية من الأمراض التي تحتاج إلى العناية التامة في التدريب . والتمارين التي يباشرها المريض بأعضابه كيفما أتفق أو يعطيها له رجل غير خبير كثيرا ما تؤذيهِ وتفقده البقية الباقية لديه من قوة الأعصاب فلا يكون نصيبه الا التمحطم .

العادة السرية

تطلق كلمة « العادة السرية » على كل عمل يحصل للانسان بواسطته على اللذة الشهوانية بغير الجماع الطبيعي . وأول آثار العادة السرية ضعف الجهاز التناسلي والجهاز العصبي وهي تضعف جميع أجهزة الجسم من طريق غير مباشر . فان توالى تدفق المنى يلزم الجهاز الهضمي بتوجيه جهوده إلى تعويض هذه الخسارة فتعمل بذلك بقية الأعضاء . ومهما أفرط المستمني في الأكل فإن الجهاز الهضمي لا يستطيع تعويض الخسارة الحاصلة لعظمها فلاتكون النتيجة الا أضعاف الجهاز الهضمي ذاته . ولما كان هو المكاف بتقديم الغذاء اللازم لسائر أعضاء الجسم فان ضعفه يستتبع حتما زيادة ضعف هذه الأعضاء جميعا وتنحط الحالة الجسدية والعقلية

شيئا فشيئا . فضلا عن ضعف الاعصاب العمومي والضعف التناسلي وضعف المعدة .
وتضعف الرئتان والقلب وأعضاء الحواس ولا سيما النظر والذاكرة والارادة
ويسود على المستمنى الخجل والجنون والسويداء . ولو استمرت الحلة تحدث الوفاة
او الشلل او الجنون وكثيرا ما ينتحر المستمنى اذا سئم أن يحيا في الشباب حياة
الشيوخ العاجزين .

لكل ذلك يجب الامتناع عن العادة السرية في الحال . ولكن الامتناع مطلب
عزيز على المستمنى لضعف ارادته ثم أن الامتناع لا يكفي فانه اذا وقف دون تقاوم
الضرر لا يصلح الحالة المحطمة التي يكون عليها المستمنى . والعلاج الوحيد الذي
يشير به الاطباء الدين بحثوا في الموضوع هو الرياضة البدنية . حيث انها تهديء
الجهاز العصبي فتتمنع الميل الى الاستمناء كلية في غير ضرر وتصلح وظائف الجسم
وتعيد بناء العضلات التي تلفت بسبب هذا العمل الشنيع .

الضعف التناسلي

لن نجد بين الأمراض مرضا هو آلم لنفس الرجل من الضعف التناسلي . فانه
يشقيه ويشتى زوجته بحرمانها من اللذة التناسلية ومن الحصول على النسل الذي
كانت تستطيع الحصول عليه لو لم يكن زوجها مصابا في أول مميزات رجولته .
ويرجع الضعف التناسلي إلى أسباب عدة أهمها انحطاط الصحة العامة والانهاك
الجسماني والعقلي ومخالفة القواعد الصحية ولا سيما من حيث استفراغ المنى بالعادة
السرية والافراط في العلاقات التناسلية .

وليس الشيوخ فقط هم الذين يصابون بهذا المرض فان ضحاياه من الشبان
أكثر عدداً . وقل أن يلتفت المريض الى مقدماته من بطء الانتصاب وضعفه
وسيلان المنى على غير ارادته وخاصة بالاحتلام غير العادي أثناء النوم فيهدل العلاج
الى أن يصاب بالارتخاء التام .

والضعف التناسلي مثل آخر من أظهر الامثلة التي تضرب للدلالة على ضرر
الاعتیاد على تعاطي العقاقير وعجزها عن الوصول الى نتيجة دائمة . فان التحسن
الذي ينجم عنها انما هو تحسن وقتي لا يدوم فوق أنها تعود العضو على الحصول .
فلا يعود يعدل الا بمنبه يجب أن تزداد كميته في كل مرة حتى يأتي الوقت الذي تعجز
فيه المنبهات عن احداث أى تأثير . أما الكهرباء فللمشاهد انها لاتصل قط الى
مكان الداء . وما يقال عن العقاقير يقال عن كل طريقة صناعية شاذة عن الطبيعة .

أما التربية البدنية العلاجية على النحو الذي نعطيه فهي الطريقة الوحيدة التي تستطيع أن تنجح حيث تعجز كل الوسائل الأخرى وذلك باعتدال أيار الأطباء .

السيلان المنوى

يراد بالسيلان المنوى نزول المنى بغير جماع إما عقب حلم جنسي أثناء النوم وهو ما يعبر عنه بالاحتلام . وأما في غير أوقات النوم لدى حصوله أى احتكاك أو شهوانى أو أثناء التبول أو التغوط أو غير ذلك .

والسيلان المنوى غير طبيعي وإنما هو مرض وخاصة بالنسبة للجن المتزوج أو الذى يجامع . ولو بين كل حين وآخر . وإذا كان أحد من الناس يرى أن يقول المريض بأن الاحتلام من الضروريات للجسم وأنه دليل الصحة والحيوية فلا غرض من ذلك إلا أن يخفف بعض آلامه . على أن هذا القول كثير ما يلقى بعكس المقصود منه ، حيث يفتح أمام المريض باب التهاون فى أمر نفسه مما يعنى بالكف عن الأسباب التى أدت الى السيلان المنوى ولا بعلاجه فى أول مبدئه . فلا تلبث أن تتفاقم الحالة ويضعف المجموع العصبي عموماً لكثرة استنزاف تلك المادة التى أسماها الشاعر العربى بحق « ماء الحياة » . والواقع أن ضرر السيلان المنوى لا يقل عن ضرر العادة السرية مطلقاً .

ويرجع السيلان المنوى الى ضعف موروث أو مكتسب . ومن أهم أسبابه أيضاً الإفراط فى العادة السرية أو الشهوات البهيمية . والسيلان المنوى من مقدمات الارتخاء ويصاحبه فى كثير من الأحوال . ومن الخطأ التهاون فى علاجه حتى يستفحل الأمر ويتسع الخرق على الراقع . ولا يفيد فى علاج هذه الحالة المحرقة غير اتباع التدابير الصحية المناسبة لايقاف التدفق . واستعمال الرياضات التى يهدىء الجهاز العصبي ويقوى الجسم ضد الضعف الذى أدى الى السيلان المنوى والذى ينجم عنه .

ضمور الجهاز التناسلى

لا يكاد الصبي يبلغ مرحلة معينة من عمره حتى يصل إلى ما يسمى بالبلوغ حيث تحدث فى بدنه تطورات وميول خاصة . فيخشن صوته ويصل عضوه التناسلى إلى تمام النمو والاكتمال على حين تبدأ غده الداخلية فى افراز المادة المنوية . ولدى بعض الغلمان لا تظهر هذه الاعراض ، أو تظهر فى حالة ناقصة دون المستوى العادى للرجولة . وقد يكون هذا النقص مستقلاً دون ما اتصال بالحالة الجسمية

عموما . وفي أحيان أخرى يكون متصلا بكل الأجهزة الجسمية فيكون النقص في النمو شاملا .

وقد يرجع هذا النقص إلى الوراثة . كما أنه قد يرجع إلى مؤثرات طرأت قبل الولادة . أو أمراض شديدة أنتابت الجسم إبان الطفولة كالتهاب الغدد الكفية أو الحصى الترمزية أو الحصبة . أو إلى مرض موضعي أو افراط جنسى . ومن النظريات التي ثبتت علميا وأصبح موثوقا بها أنه قبل وقت البلوغ تبدأ بعض الغدد التي تفرز الهرمونات الخفية في الجسم في النشاط والاتصال . وأن هذا الهرمونات التي تفرزها لها أثر عجيب في النمو الجسماني عموما والنمو التناسلي الذي يستتبعه خاصة . فعدم حدوث نمو كامل في الاعضاء التناسلية بعد البلوغ يدل بجلاء على أن هذه الغدد قد أخفقت في عملها . وبمعنى آخر نقول أنه من الثابت أن قصور النمو التناسلي يرجع إلى قصور بعض الافرازات التي تسمى الهرمونات .

وفي علاج هذا القصور في النمو التناسلي تختلف الطرق تبعا لاختلاف الحالة فيما لو كانت حالة خمود عام في الاعضاء التناسلية أو أنها مرض محلي من أمراض الجهاز كما أنه يلزم العمل على ازالة السبب الذي أدى إلى هذه الحالة . وقد سبق الكلام على الغدد وكيف تتأثر بالصحة العامة والغذاء . ولا محل للريب في أن التمرين بما يحدثه من نمو عمومي وموضعي هو أهم علاج في هذه الحالات .

الأمراض السرية

أن علماء التربية البدنية لم يدعوا علة لم يضعوا لها علاجا . ففي مصحات التربية البدنية علاجات خاصة للزهرى في دوره الأول وللسيلان في أحواله الحادة . ولما كنا نقتصر هنا على الأدوار المزمنة للمرض . ولا محل للريب في أن العمل على تقوية الصحة العامة ضروري في علاج الزهرى والسيلان المزمن . وجميع الأطباء متفقون على أن الزهرى يفتك بالمرضى الضعاف دون الاقوياء . وأن تقوية الصحة هي أهم عامل في العلاج في مثل هذه الأمراض الخبيثة . والقاعدة أن تمنع الحركة في السيلان في دوره الحاد . ولكن طالما تخف الأعراض الحادة ، كذلك إذا تقدم المرض فاصبح مزمنًا، فإنه لا يوجد لأمل غير التقوية العامة لمساعدة الجسم على مقاومة المرض . فطريقتنا في التمرين والنظام الصحيح في المعيشة هي أحسن علاج للتغلب على آثار الأمراض السرية وأضرارها بحياة الانسان ونسله .

الأمراض الخاصة بالسيدات

أن الفرق بين الرجل والمرأة من الوجهة الجسمانية ليس كبيرا الى الحد الذي قد يتبادر الى ذهن البعض على أن المرأة المتمدينة أضعف من الرجل بغير نزاع ولا يرجع ذلك الى خطأ في تركيب جسمها وانما الى ظلم المدنية. وأول عوامل هذا الظلم « الكورسيه » فإن كل من كان على بعض الامام بعلم التشريح يستطيع أن يعرف مضار المشد على الجسم البشرى حيث يحصر الأعضاء الداخلية فيمنعها من أداء وظائفها على ما يجب . فضلا عن أضعاف عضلات الظهر والبطن والحوض مما يعرض التي تلبسه للاحتقان المحلى وضعف الرئتين والزحم والمبيضين وبقية الاعضاء الداخلية . وللفتق واعوجاج السلسلة الفقرية .

ومن أهم عوامل ظلم المدنية للمرأة كذلك منعها من الرياضة . فإن ذلك من أكبر أسباب اضطرابات الحيض وعسر الولادة وغير ذلك مما تشكوه أغلب نساء الطبقة الراقية والمتوسطة ولا تشكوه المرأة من الطبقة الفقيرة لأن ظروف حياتها بما تتطلبه من العمل فيها نوع من الرياضة يمكن أن يؤمنها ضد هذه الأمراض .

ان التمرينات التي نعطيها للسيدات قد وضعت بعناية تامة وهي كفيلا بازالة كل ما تتعرض له المرأة من هذه الامراض فضلا عن تأثيرها في تجميل الجسم بتوفير النسبة بين الاعضاء ، وان نظرة واحدة في حياة ممثلات السينما في الغرب لكافية في الدلالة على أن لاشيء كالتربية البدنية يمكن أن يوصل الى الجسم الصحيح الجميل الذي تشتهيبه كل امرأة ويعجب به كل رجل في الوجود .

ضعف القلب

ان القلب هو أهم عضلة في الجسم رغم صغر حجمه فإنه هو المسؤول عن توزيع الدم في كافة أنحاء الجسم فاذا اعتراه ما يمنعه من القيام بوظيفته على اكمل وجه ضعف الجسم في كل جزء من أجزائه .

والقلب عضلة غير ارادية فليس للشخص سلطان على حر كته بخلاف اليد والرأس مثلا ولكنه يتأثر بحالة الجسم العامة فهو يتحسن بتحسنها ويسوء بسوءها ومن الاقوال المأثورة « أصلح جسمك يصلح القلب من نفسه »

وأمرض القلب على اختلاف أنواعها من الاضطرابات الناجمة عن الاضطرابات العصبية العامة ، والتضخم الناجم من الاجهاد الجسماني أو الرياضة البدنية الشاقة ، والتشحم الذي يصحب البدانة والتمدد والخفقان وغير ذلك يمكن علاجها بتمرينات

التنفس النظامى التى توضع وترتب بشكل علمى يناسب حالة المريض الخاصة. وفى الحالات الخطيرة قد لا يكون هناك علاج غير الراحة. وفى مثل هذه الحالات يكون اتباع النظام الصحيح فى المعيشة من الزم اللزوميات اذا أراد المريض بنفثه ان يقضى حياته كرجل سليم. ونحب هنا ان نأخذ تقريراً من الطبيب « طيب الطالب أو طيبنا الخاص » عن حالة القلب ودرجة تحمله على وجه الدقة. ومن الضرورى الفات نظر الطبيب الى اننا لانعطي تمارينات مجهدة فى هذه الأحوال. واننا نطالب من الطالب الوقوف عند أقل شعور بالتعب.

ومما يجدر بالذكر هنا أن كثيراً من الأطباء فى أمريكا ممن درسوا التربية البدنية يعالجون العلل القلبية المزمنة بالرياضة والتدليك والنظام الصحيح فى المعيشة على النحو الذى نعطيه. وللدكتور يوج الامريكى مقال ممتع فى هذا الصدد فى مجلة مكفادن للتربية البدنية عددى مايو وأغسطس سنة ١٩٢٨ وقد نشرنا ملخص هذا المقال فى مجلة المعهد للرياضة البدنية عدد مايو سنة ١٩٣١ ومن المأثور عن مكفادن أبى التربية البدنية فى العالم أن ضعف القلوب أكثر ما يموتون ليس من الرياضة بل من منعمهم من كل رياضة.

ضعف الصدر والرئتين والنهود

يعتبر التنفس أهم وظائف الجسم فيه تبدأ الحياة وبه تنتهى. ووقوفه خمس دقائق كاف لأحداث الوفاة. فأى خلل يالحق الأعضاء الخاصة به أو يمنع أياً منها من القيام بوظيفته فى عملية تنقية الدم من اوكسيد الكربون يؤدى الى بقاء هذه المادة السامة فى الدم تلحق الضرر بالجسم فى كل جزء من أجزائه.

ولا مجال للريب فى أن التربية البدنية هى أحسن مقو للجهاز التنفسى بجميع مشتعلاته. فكل الذين يشكون من ضعف الصدر أو الرئتين أو ضيق التنفس أو لزكام يستفيدون فائدة كبيرة من تماريناتنا الخاصة لذلك. وأن التمرين أسبوعاً واحداً لكاف لظهار التحسن بازدياد التنفس وعمقه واتساع الصدر مما يدل على القوة والنمو. وهو يعين على اصلاح كل علة مزمنة مما يالحق جهاز التنفس من زكام أو سعال أو نزلة شعبية فى الصدر أو الرئتين، حتى السل فى أول مبدئه.

. ونلفت نظر السيدات الى أن تماريناتنا للصدر لها تأثير بالغ فى تحسين النهود ونموها وازالة ما يمكن أن يكون بها من ارتخاء بحيث يتم للمرأة ذلك الصدر الكامل الذى هو أهم علامة من علامات الجمال الانثوى المحبوب.

فقر الدم

فقر الدم « الانيميا » حالة مرضية مؤداها قلة السكرات الدموية الحمراء التي تتحد مع الاكسيجين الموجود في هواء التنفس وتنقله إلى جميع أنسجة الجسم . ولهذا السكرات الحمراء أهمية عظيمة لان كل خلية من أنسجة الجسم يلزمها واردمستديم من الاكسيجين حتى تستطيع البقاء حية وهي تموت بانقطاع هذا الوارد فتضعفها قاته بطبيعة الحال . وعلامات الانيميا لا تخفى على أحد وأهمها النحوب والاصفرار . وبين الاعراض خفقان القلب وعسر التنفس والهستيريا والخمول وضعف القوى . وفي علاجنا للانيميا نحن نوجه عنايتنا الى القضاء على السبب رأسا بالعمل على تنشيط الدورة الدموية وزيادة كمية الاوكسيجين في الدم وتحسين الهضم والامتصاص وتقوية كل عضلة وكل عضو في الجسم مما يؤدي الى زيادة سريعة في السكرات الدموية الحمراء .

الآلام الروماتزمية

أن السبب الرئيسي في الروماتزم ووجع المفاصل والنقرس وأوجاع الظهر وللتهابجو والنيورالجيا وعرق النساء ، هو تراكم الفضلات في الدم . وترجع هذه الزيادة الى عدم قيام الاجهزة المفترزة بواجبها على الوجه الصحيح مضافا الى ذلك ضعف الدورة الدموية مما يثقل الدم بالافرازات السامة ويحمسه على ايداع بلورتها المؤلمة في أنسجة العضلات والمفاصل والاعصاب .

والعلاج ظاهر في غير حاجة الى بيان - العمل على تنشيط الدورة الدموية بحيث تقوى على ازالة واخراج الفضلات المتجمعة في الاجزاء المريضة وتقوية الاجهزة المفترزة بحيث تقوم بواجبها على الوجه الصحيح . وكل ذلك تقوم به التربية البدنية أ كمل قيام .

النحافة

قد لا يجد النحيف مرضا يشكو منه ولكنه يكفيه مرضا أنه فاقد لتلك الذخيرة من القوى العصبية والعضلية التي تعد الصحة والجمال الجسماني بدونها في حكم العدم . فضلا عن أن النحافة تدل دلالة أكيدة على ضعف الهضم والامتصاص وهذا هو السر في أن أكثر النحفاء قدياً كلون كثيرا ومع ذلك لا يبين عليهم المآثر يا كلون . بل أن منظرهم ليذ كرك بالجوع كلما وقعت عليهم عينك فان العبرة ليست بكمية الطعام بل بمقدار الفائدة المستقاة منه ، ومقدار الفائدة يتوقف على

جودة الهضم والامتصاص والواقع أن الإفراط لا يفيد النحيف بل يزيد الطين بلة بحيث يجهد الجهاز الهضمي أكثر مما هو مجهد .

أن بلية النحيف هو أن جهازه الهضمي أضعف من أن يحلل طعامه على النحو الصحيح ولا يمتص كل ما فيه من المواد المغذية . فالعلاج الحقيقي للنحافة إنما يكون بتحسين الهضم والامتصاص وذلك بتقوية الغدد التي تفرز العصارات الهاضمة . مع تنشيط الدورة الدموية والأجهزة المفرزة . وهذا مانعني به في التمرينات التي نعطيها في هذه الحالة وإنها لكفيلة بأن توصل الطالب إلى الجسم العضلي الجميل الذي يحق له أن يفخر به ويبال أعجاب الرجل والمرأة على السواء .

البدانة

البدانة عيب لا يعرف مضايقاته إلا من جرب ما يترتب عليها مع بطء الحركة وقلة النشاط . فضلا عن خفقان القلب وقصر التنفس والتعب لأقل مجهود وضعف القوة الاحتياطية مما يسهل الإصابة بالأمراض الحادة . وهي من أهم أسباب الضعف التناسلي في رجال وتعطيل الحمل والولادة عند السيدات . وهي تضعف القلب حيث يغطيه الدهن كما يغطي بقية الأعضاء فيعوقه عن الحركة . وفي كثير من الأحوال تتفاقم الحالة إلى حد أن القلب قد يقف فجأة عند عمل مجهود فجائي أو حصول انفعال نفسي .

لذلك كانت البدانة مرضا خطرا يجب العمل على تلافيه قبل أن يستفحل الأمر . على أن من الخطأ اللجوء إلى العقاقير التي يعلن عنها لتخفيف السمنة فإن عمل هذه العقاقير ، ينحصر في تعطيل الجهاز الهضمي مما يتلفه على مر الأيام . فاللجوء إليها لا يزيد على أنه استجارة من الرمضاء بالنار .

أن البدانة ترجع إما إلى اختلال في عمليات الهضم والامتصاص والإفراز أو إلى احتقان محلي . والحالة الأخيرة أكثر ما تصيب السيدات بسبب لبس المشدات لأن المشد يعوق دورة الدم فيسهل تراكم المادة الشحمية ، ونحن نراعى في تدريبنا العمل على الموازنة بين عمليات الهضم والامتصاص والإفراز وإزالة المادة الشحمية في مجموع الجسم كله أو في الجزء الذي تدعو الحاجة إلى إزالته منه . مع العناية بالقضاء على الأسباب التي أدت إلى تجمع المادة الدهنية حتى لا تعود فتتجمع من جديد والتمرينات التي نعطيها لذلك خالية من كل إرهاق . وإذا دعت الحالة لاتباع نظام غذائي خاص فإن النظام الذي نعطي به بسيط ولا مضايقة فيه فوق . أنه مؤقت بمدة محدودة . أما النتيجة فسوف ترضى الطالب تمام الرضاء .

قصر القامة

القامة الطويلة المعتدلة شرط أساسي من شروط الأجمال وهي من مميزات النجاح في الحياة. فإن الطويل يلقي احتراما لا يلقاه القصير. ولا يقبل التصارك كما هو معلوم في مدارس الجندية والبوليس

وإسباب القصر الوراثية. على أن من أسبابها كذلك سوء التغذية وضعف الصحة والرياضة الخاطئة في دورا النمو

ومن المتفق عليه انه لا يوجد أمم قصير القامة أمل في اطال قامته غير الرياضة البدنية. فقد لوحظ أن المتمرنين يزيد طولهم زيادة محسوسة بسبب التمرين ولقد كان هذا سببا في قيام كثير من المعاهد الرياضية الاجنبية التي تدعى التخصص في اطالة القامة الى خمس او ست بوصات لكل طالب وفي كل سن. على أننا لانحب أن نلجأ الى مثل هذا التفرير، ولو في سبيل الدعاية للتربية البدنية. وقد اشترينا جميع المناهج التي تعطى هذه المعاهد وجرناها في مئات الحالات. فوصلنا أخيرا الى مثل النتائج التي حصل عليها اللفتننت مولر (ويعتبر القائد الأول لتعاليم التربية البدنية في إنجلترا) بمثل هذه التجارب. ويمكن أن نلخص هذه النتائج فيما يلي :

أولا — الطلبة الذين عدوا سن الأربعين لا يمكن اضافة أى طول الى قاماتهم.

ثانيا — الطلبة الذين وصلوا الى سن تمام النمو (الخامسة والعشرين) ومعظم هؤلاء يمكن لهم الحصول على طول حوالى بوصة واحدة أى سنتيمترين ونصف. وهذا الطول لا يكون طولا حتميقيا أى زيادة واقعية في العظام أو في العظام بل مجرد (فرد) في الجسم. وبديهي أن التمرينات الرياضية تفرد الجسم.

ثالثا — الطلبة الذين هم تحت الخامسة والعشرين. وهؤلاء يمكن أن يزيد طولهم الى ثلاث بوصات (حوالى سبعة سنتيمترات ونصف) وربما الى أكثر من ذلك حسب سنهم واستعدادهم الطبيعي بالشروط الآتية.

أولا — يجب أن لا يكونوا قد وصلوا بعد الى طول اخوتهم واخواتهم وآبائهم وأمهاتهم وأجدادهم وجداتهم. ومحصل ذلك أن يكون في أصول العائلة أفراد طوال. وكلما زاد عدد هؤلاء الافراد كلما قوى الأمل في زيادة الطول.

ثانيا — يجب أن لا يكون قد سبق لهم قبل ذلك عمل تمرينات من أجل زيادة الطول وازداد طولهم فعلا الى أقصى ما يمكن الحصول عليه بسبب هذه التمرينات.

ثالثاً - إذا أعطوا التمرينات الصحيحة الملائمة لحالتهم والتي تستطيع فعلاً أن تحقق أغراضهم وعادوا إلى جانب ذلك عيشة صحية طول مدة التمرين. وأمّا ما يجب مراعاته الغذاء الكافي مع جودة الهضم والامتصاص والنوم مدة كافية. ويدهى أن مهمتنا تنحصر مع طالب الطول في تحقيق الشرط الأخير. والنظام الذي نعطيه في ذلك هو أحسن ما يمكن أن يعطى. كما أننا نعطي من التمرينات أحسن ما دلّتنا التجربة الطويلة في مئات الحالات على أنه أجدي من غيره في المساعدة على النمو وإطالة الأقرص الغضروفية في السلسلة الفقرية والجسم كله. كما أننا نلاحظ العمل على إصلاح أى اعوجاج في السلسلة الفقرية أو بالأرجل أو أى تحدّار بالأكتاف وبذلك يتم للجسم كل ما يمكن الحصول عليه من طول.

الفتق

يشتمل التجويف البطني على أهم الأعضاء الرئيسية فهو أهم تجويف في الجسم كله. ومع ذلك فإن الطبيعة لم تحمه بمجدار من عظام بل اختارت له جداراً من العضلات جعلت فيه فتحات طبيعية لتمر منها الأوعية الدموية وغيرها. وركبت العضلات حول هذه الفتحات حتى لا تنفذ منها مشتملات التجويف البطني. فإذا ضعفت هذه العضلات لم تحتمل ضغط الأمعاء حتى أنه عند رفع أى شيء ثقيل أو جذبه أو عمل مجهود جسماني كبير تتمدد العضلات وتدفعها الأمعاء إلى خارج الفتحة وتنفذ معها. وهذا هو الفتق.

فإذا أهمل المريض العلاج في الوقت المناسب تتفاقم الحالة شيئاً فشيئاً إلى حد قد تلزم فيه العملية الجراحية. والعملية فوق خطرهما حيث قد تؤدي في بعض الأحوال إلى الوفاة لا تزيل سبب الفتق بل تزيد. ويمكن التمثيل لذلك بالشوب الممزق. فأنك إن تضم مرزقه وتخيظه لا تقويه الخياطة بل تزيد استعداده للتمزق. أما الخزام فهو احتياط مؤقت قد يمنع من تفاقم الحالة ولكنه فضلاً عن مضايقته لا يمكن أن يقوى العضلات الضعيفة.

ولما كان الفتق لا يقتصر حدوثه على مكان واحد فإن من الواجب العمل على تقوية عضلات البطن بالتمرينات المعدة لذلك قبل أن يتعدد الفتق الحاصل إلى حد يتعذر معه الإصلاح. خصوصاً وأن الفتق يعوق حركة الأمعاء ويؤدي بذلك إلى أمراض عدة كالأمساك وسوء الهضم وغير ذلك مما لا يمكن علاجه إذا كان الفتق سببه إلا بالعمل على إزالة الفتق والأسباب التي أدت إليه.

ونلفت النظر إلى أننا نشترط لأمكان علاج الفتق بالتربية البدنية أن يكون

بحيث يمكن اعادة الامعاء الى موضعها . والتمارين التي نعطيها للبطن في هذه الحالة خفيفة جدا وتدرج في القوة شيئا فشيئا فلا خوف منها . وليس المصاب بالفتق هو وحده الذي يجب عليه أن يأخذ تماريننا المخصوصة لتقوية البطن وعضلاتها ، بل كل انسان ، لان كل انسان معرض لان يصاب بالفتق مالم تتقو عضلات بطنه التقوية الواجبة .

اعوجاج السلسلة الفقرية

ان الطيب بل كل انسان يفهم قيمة التمارينات في هذه الحالة فانها هي الامل الوحيد لعلاج هذا التشويه ويجب اللجوء اليها بأسرع ما يمكن . حيث أن الاعوجاج لا يمكن أن يتحسن من تلقاء ذاته . بل هو يزداد سوءا اذا ترك بدون علاج . ولا علاج الا بالتمارين الرياضية الصحية التي تعد بحيث توافق الحالة الخاصة التي يشكوها المريض ، وبحيث توصل إلى أقصى ما يمكن الوصول اليه من التحسن .

تقوس الارجل

أن تقوس الارجل الى الخارج أو الى الداخل عيب يسبب لصاحبه كثيرا من الهم لاسيما اذا كان من الرجال ومن اعتادوا لبس الملابس الافرنجية أو مايمثلها . فان العيب في هذه الحالة يكون أكثر ظهورا على حين ان ملابس السيدات أو الملابس الواسعة قد تخفيه عن الانظار في الحالة العادية . وفي حالات أخرى يبدو العيب على أتمه ويكون ادعى إلى الخجل والألم .

ومن أسبابه مرض الكساح في الطفولة وينجم عن عدم اتباع الشروط الصحية ولذلك كان أكثر شيوعا في أولاد الفقراء . وللكساح أعراضها الظاهرة ولكنها أكثر ما تصيب الطفل في وقت بروز الاسنان فيتوهم الآباء ان أعراضها ناجمة عن التسنين فيهملون العلاج في الوقت المناسب . ومن الأسباب فيما عدا ذلك الأغلاط المتعددة من حيث المشى والوقوف والنوم في الفراش ولاسيما في الصفر حيث تكون العظام أميل الى اللين والتأثر بهذه الأغلاط .

ومهما يكن سبب هذا العيب فان اتقائه وعلاجه في حيز الأمكان وذلك بتمارين رياضية من نوع مخصوص تؤدي الى استقامة الأرجل الى أقصى حد ممكن وتعمل على تربية عضلاتها بحيث يخفى ما يمكن ان يبقى بعد ذلك من عيب . ولكن يجب العمل على الإصلاح في أول فرصة . وكلما كان الطالب صغيرا في السن كلما كان العلاج أضمن وأتم .

الأمراض الجلدية

يعتبر الجلد مرآة الأعضاء الداخلية فالمصاب بكبده يكون جلده داكنا عليه سيما الكسل والتبسلد ، والمصاب بضعف المعدة أو الامساك تعلق جلده البشور والحبوب وخاصة في الوجه ، كذلك صريع العادة السرية . ومن أسباب الأمراض الجلدية عدا ذلك اهمال الجسم وعدم الرياضة البدنية واغلاظ الغذاء . لذلك تجدد أن لافائدة دائمة ترجى من المراهم المختلفة التي يعلن عنها لتحسين البشرة وعلاج ما بها فانها إذا عالجت البشور الموجودة لاتمنع من تولد غيرها مادامت أسباب المرض لاتزال موجودة . أما العلاج الصحيح فيكون بازالة السبب الداخلى بتقوية الأعضاء الداخلية التي تؤثر ضعفها في الجلد والنظام الغذائى المناسب وهذا هو مانعطيه في المناهج التي نعددها في هذه الحالة .

أمراض الشعر

من الحقائق الثابتة التي لا مجال للريب فيها أن حالة الشعر تتوقف على حالة الدم الذى يغذيه . فكما أن أى عضو فى الجسد لا يمكن أن يكون قويا صحيحا إلا بسلامة الدم الذى يصل اليه . فان الشعر كذلك لا يمكن أن يكون غزيرا صحيحا خاليا من الآفات والأمراض إلا اذا كان الدم الذى يصل الى بصيلاته ومنايته غزيرا نقيا حافلا بالغذاء . وحالة الدم تتوقف بطبيعة الحال على حالة الاعضاء التى تنقيه من السموم وتمده بالمادة المغذية . وفى علاجنا لأمراض الشعر نحن نبدأ من الأساس بتقوية الصحة العامة والأعضاء الرئيسية فى الجسم إلى جانب إعطاء التعليمات الموضعية اللازمة . وان قليلا من التسائل لكاف لان يريك أن الأدوية والدهانات المختلفة لا يمكن مطلقا أن تصلح الحالة .

أما طريقتنا فهى كفيئة بازالة آفات الشعر من سقوط أو تقصف أو ذبول اللون أو ضعف فى النماء أو شيب سابق للأوان أو صلح أو تقشر فى فروة الرأس بعد أن تكون قد عجزت عن اصلاح ذلك جميع الادوية التى فى الصيدليات .

ضعف النظر

العين هى أيضا عضو فى الجسم تتأثر بكل ما يؤثر فيه . فضعف الصحة العامة يترتب عليه حتما ضعف البصر . ومن هنا يتضح أهمية العمل على تحسين الصحة العامة وهذا هو أول مانوجه اليه النظر فى دروسنا . أما علاجنا المحلى فمأخوذ من أحدث المعاهد التى تخصصت فى هذا الموضوع . ويتكون من :

- ١ - تمرينات خاصة للأعين تتويها كما تقوى الذراع التمرينات الخاصة به .
- ٢ - تدليك الاعين بطريقة علمية خالية من الضرر . وللتدليك على العين نفس التأثير الذى له فى أى عضو آخر على الجسد .
- ٣ - تدليك الرأس والرقبة والوجه بطريقة كفيلة بتغذية الأعصاب التى تهتما فى علاجنا وإزالة الصداع والآلام التى تصحب أمراض الاعين .
- ٤ - حمامات ضخمة للاعين .

ان النظارات تقوم مقام المتكامل للنقص الحاصل فى العين ولكنها لا تزيل النقص ذاته . وما دامت العوامل التى أدت الى هذا النقص موجودة فان حالة العين تزداد سوءا فيضطر لابس النظارة الى الاستغاضة عنها بأقوى منها بعد فترة من الزمن أما التمرينات التى تعطى لتربية النظر فأن الفكرة فيها هى العمل على ازالة النقص ذاته بتقوية لاعين ذاتها . وقد حاز المنهج الذى نعطيه رضاء كثير من طلبتنا . ولاشك أن تجربته لا يصح أن تستكثر فى سبيل العلاج الحقيقى .
النائم لعضو البصر الذى هو أعز وأجمل عضو على الاطلاق .

المخدرات

ان التربية البدنية هى أحسن ما يمكن أن يتبع للتغلب على الخمر والتبغ أو تعاطي المخدرات فان ضعف الجسم وانحطاطه هما وحدهما العاملان الوحيدان اللذان يورغان اللسان على اللجوء الى المقويات أو المسكنات . أما اذا كان الرجل قوى الجسم فى صحة جيدة وفى الحالة الطبيعية فى كل جزء من أجزائه فانه لا يمكن أن تقوم به عند ذلك رغبة فى التبغ أو الوسكى والكنياك أو المخدرات القتالة من خشيش وأفيون وكوكايين ومورفين وغير ذلك . فاذا كنت عن متعاطي المخدرات أو من مدمنى الخمر أو ضحية لأى عادة من العادات الممقوتة فأن منهجنا سوف يقويك ويعيدك الى حالة الصحة التامة ويربى فيك قوة الارادة والشجاعة الأدبية فلا تعود تحتاج قط الى هذه الاشياء المخالفة للطبيعة .

والواقع انه لو وجه كل انسان الى نفسه قسطا من عنايته واعتنى بتربية نفسه لما قامت أمام الحكومات أى حاجة إلى سن القوانين لتحريم الخمر والمخدرات .

الامراض والعيوب الأخرى

ان جميع الأمراض والعيوب الجسمية تستفيد من التربية البدنية العلاجية على النحو الذى نعطيه ونحن نرسل للطلاب جميع التعليمات والتمرينات اللازمة لعلاج أية حالة مرضية غير ماتقدم .



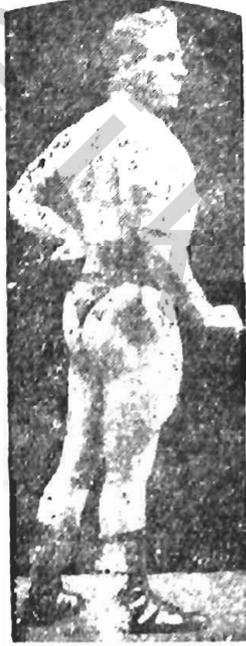
ايرل ليدرمان



شارلس تلس



ماكسين الألماني



جورج جويت



فرانز اتش



ليونيل استرنجفورت

أبطال التدريب الجسماني والنفسي في العالم
هؤلاء كلهم وغيرهم ممن لا يتسع المقام ليراد صورهم وأسمائهم
يشتركون في تدريبك بطريق غير مباشرة عندما تأخذ مناهجنا
لأن كل دروسهم ومؤلفاتهم قد جربت ودرست بأنهم ما يمكن من العناية
في سبيل مصاحبتك الجسدية والنفسية

الأمراض النفسية

الخوف والوهم والشعور بالضعف

الخوف

أن أعظم عدو للإنسانية هو الخوف. ولو أننا قضينا عليه وأزلناه من هذا العالم لكان ذلك أجدي علينا من أى خطوة أخرى من خطوات التطور الاجتماعي . والخوف كلمة عامة تنطوي تحتها عدة مشاعر متباينة كلها ضار ومخرب . منها الهم ، والبغض ، والغيرة ، واليأس ، والغضب ، والسويداء ، وسرعة اليأس ، والاضطراب ، والشعور بالضعف . وعدم الثقة في النفس ، والحيرة والتردد والمرض العام المتفشي في أبناء هذا العصر — وهو ضعف الأعصاب « النيوراستنيا » فأننا نجد الأساس الحقيقي لهذا المرض في « الخوف » وكما من الناس يتجرعون العقاقير ويتمرنون ويتدلكون ويذهبون الى المصحات والمستشفيات لعلاج ما بهم ولكن هذا « الخوف » الذي هو في تسعة وتسعين في المائة من الحالات السبب الأصلي للمرض — أو لمضاعفته — يفسد عليهم كل علاج .

وقد كتب السير وليام جيمس الباحث المعروف في علم النفس عن تأثير الخوف على حالة الجسد فقال « ان كل حالات الشعور تؤثر على حالة الجسد تأثيرا من نوع ملائم لهذه الحالات . فهي تؤثر إلى حد كبير على التنفس وعلى الدورة الدموية وقوة العضلات الإرادية على السواء ، بل على الغدد والأجهزة المنفردة ذاتها » .

وقرر الدكتور هارفي ويلى مفتش الصحة الامريكى أن الخوف يحول عصائر خاصة في الجسم الى سموم تؤثر على الأعضاء أسوأ تأثيرا وكثيرا ما يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة . ولعلك تجد مثلا على تأثير الشعور على الجسم فيما ذكره الدكتور محمد عبد الحميد بك مدير مستشفى الملك عن تأثير الاضطراب العصبي كالذى يعترى الإنسان عند دخول الامتحان أو القاء خطبة أو سماع خير محزن تأثيرا عظيما في احداث الاسهال . ربما كان أسرع من المسهل تأثيرا . وقد أورد في كتابه مثلا على ذلك أنه كان جالسا مع أحد الاعيان المرشحين لعضوية مجلس المديرية في يوم

الانتخاب فدخل عليهما رجل كان هذا العين قد أرسلت لسماع النتيجة فأخبره أنه لم ينل أغلبية الأصوات وأن (مزامحه) هو الذي نالها فلم يكده العين يسمع هذا الخبر حتى قام مضطرباً إلى بيت الخلاء .

على هذا النحو يؤثر الخوف في الهضم والامتصاص والعضلات والجلد وشهية الطعام والدورة الدموية والقلب والعقل أيضاً — تبعاً لمقدار الخوف ومدة بقائه — وهو يؤثر أيضاً على النظر والشم والسمع واللمس وغير ذلك من الحواس فتتلبد أو تزيد حساسيتها أكثر من المعتاد . والواقع أن الإنسان عندما يعروه الشعور بالشقاء — والشعور بالشقاء هو نوع من الخوف — فإن كل الأطعمة تغدو ولا طعم لها في فمه . وقد تحس في الفم طعاماً بغير سبب ظاهر . بل لقد ترى وتسمع الأشياء تخيلاً ولا شيء يرى أو يسمع ، بل تحس بمشاعر خاصة في الجلد لأحقيقة لها من برودة أو سخونة أو حكة أو تنميل أو نحو ذلك .

وكما يؤثر الخوف على الجسم فإنه يؤثر على العقل أيضاً فيتعبه ويكده ويغطيه بسحابة من الخمول . وعند ذلك يتعذر التفكير الصحيح ويأخذ الإنسان شيء كثير من الشك والتردد وتضعف الذاكرة والارادة وقوة الحكم على الأمور . كما أن الخوف يؤثر تأثيراً سيئاً على المراكز العصبية . ويؤكد الثقات أن آلافاً من الناس ماتوا من الطاعون عندما اجتاح هذا المرض روسيا اجتياحه المعروف دون أن يكشف التشريح عن وجود أي عرض من أعراض هذا المرض في أجسادهم . وثم حالات معروفة ثابتة يبيض الشعر فيها ما بين عشية وضحاها من تأثير الخوف . بل إن الشلل كثيراً ما ينجم بسبب الخوف وحده . وعندما يتفشى مرض وبائي كما تفشت الحمى النخية الشوكية في شتاء إحدى السنوات في مصر فإن كثرة ما نشر حول هذا المرض من الأنباء قد سبب الشقاء بل المرض لكثيرين .

وتم أمثلة لأحد لها من هذا الخوف الذي يسود حياة كثير من الناس فيشقيهم وينكد ليس فقط عيشتهم بل عيش الذين يحوطون بهم أيضاً . ومن ذلك خوف الفقر وهذا يرجع عادة إلى ضعف الثقة في النفس . وهذا الضعف في الثقة قد يرجع إلى تخوف طبيعي متأصل في النفس من كل شيء . والطريق يبدو مثل هذا الخائف معقداً مخفوقاً بالمصاعب والاختار وهو ليس كذلك أبداً فإن هناك دائماً سبيلاً للخلاص لكل رجل يثق في نفسه وتكون لديه الجرأة لأن يسير إلى الامام .

وهذه الجراحة يمكن أن تكتسب بالتربية العقلية ان تكن البيئة وظروف الحياة قد
هزمتك منها حتى الان .

ومن أمثلة الخوف أيضا الخوف من المرض — من البرد أو الاصابة بوباء من
الإوبئة في عهد انتشاره أو من السرطان أو من السل أو مرض الكلى . وهذا النوع
من الخوف قد لا يكون له قط أى أساس . ومع ذلك فانه يؤثر تأثيرا شديدا
في حياة بعض الأفراد . كذلك الخوف من تقدم العمر له تأثير مخرب على عقول
كثير من الناس ولا سيما السيدات . ومثل هذا الخوف يؤدي بالمرء أن تكون
عليه كل مظاهر تقدم العمر ولو لم يجد به العمر فعلا . وقد دلت التجربة والبحث
على أن الموت قبل الأوان يرجع إلى اهمال الشخص وكسله أكثر مما يرجع إلى أى
سامل آخر فنحن نستطيع أن نعيش عمرا أطول أو على الأقل نستمتع بأعمارنا
المكتوبة على وجه أكمل بقليل من المجهود والتفكير الصحيح والتعلم كيف لانخشى
الموت وبدل من أن تفكر فيه نتفكر في الحياة .

ومن أمثلة الخوف كذلك الخوف من عدم الظهور بالمظهر اللائق الذى يمكن
أن يملأ عيون الناس ، وهذا الخوف يرجع إلى غريزة الأثره وحب النفس ولكن
علاجه ليس بالأمر العسير . بل سهل ميسور . ومن العجيب أن هذا العلاج أنما
يكون ليس بإزالة السبب بل بتقويته — أى تقوية الاعتقاد الأثرى — نسبة إلى الأثره
أى حب النفس ذاتها — أى فى تفوق النفس الحقيقية للإنسان بالتربية العقلية .
وهذا الشعور بالخوف على اختلاف مظاهره قد يعرف حتى أقوى الناس أجساما
لأن الأساس فيه ليس مقدار القوة الجسدية فى ذاتها بل عدم الشعور بهذه القوة
وأوضح مثل ذلك المجنون . ولا شك أنك قد سمعت ما يقال من أن المجنون لديه من
القوة ضعف أو ثلاثة أضعاف ملدى الرجل العادى . وهذا صحيح .

ورأى الدكتور فرانكلين ليفت علم النفس الأمريكى المعروف نبأ رجل
مجنون هاجمه فى مكتبه يوما . كان وزن المجنون لا يزيد عن خمسين كيلو جراما ومع
ذلك فقد استطاع أن يتغلب على الدكتور ليفت الذى يزن ٨٠ كيلو جراما كاملة .
حتى أن الطبيب قد طلب المساعدة من تابعه . وهو يقول أنه يعرف هذا الرجل
عندما كان طفلا وكان جباناً عند ذلك حتى انه كان يستطيع أن يتغلب عليه بأحدى
يديه . فمن أين أتت هذه القوة الإضافية للمجنون وجسده مازال باقيا على حاله ؟ .
لاشك أنها ترجع إلى أن المجنون قد أطلق فكره من عقاله فما عاد يذكر نفسه أو

يعتقد — خطأ كما كان يعتقد معظم العقلاء — أن لقواهم حدودا . فهذا المجنون لم تزد قواه عندما جن عما عندما كان عاقلا . وكل من في الأمر انه كان أضعف عندما كان عاقلا لانه لم يكن يدري عند ذلك قوته . أو كان يحدد هذه القوة تحديد خطأ باعتقاد الضعف في نفسه وهو ليس بذى ضعف .

ويمكن التمثيل لذلك بحالة الحصان أو الحيوان المتوحش كالأسد والفيل الذي يروضه الانسان فن الحصان أو الاسد أو الفيل لديه من القوة ما يكفي له أن يسحق الانسان سحقا . ولكن مروضه يتغاب عليه بإدخال الخوف إلى فؤاده ويجعله يعتقد أنه أضعف منه ، ولو أن حيوانا مروضا من هذه عرف حقيقة قوته لما استطاع الانسان قط أن يغلبه .

هذه الامثلة التي تتضح بجلاء في حياة الجنائين وفي حياة الحيوان المتوحش تتضح بجلاء أيضا في حياة الانسان العاقل . ولا شك أن كل واحد منا يلاحظ كيف أن الاطباء يعالجون المرضى في أوقات الوباء دون أن يصابوا هم أنفسهم كما يخشى كل رجل آخر أن يصاب . والسبب لا يرجع إلى الاحتياطات الصحية وحدها فاننا كلنا نحتمط مثل هذا الاحتياط وقد نصاب مع ذلك ، بل هو يرجع إلى عدم المبالاة من جانب الأطباء أى عدم الخوف من الإصابة وهم قل أن يصابوا إلا أن يضعفوا من جراء الاجهاد في العمل أو نحو ذلك اجهدا يضعف لديهم قوة المقاومة . وقد عرفت الأمم الحاربة في الحرب العظمى تأثير هذا الخوف — أو ما أسميته في هذا الصدد القوة المعنوية — على فشل أو فوز الجنود في ميدان القتال . فكانوا لا يفتأون يبذلون النفس والنفيس في تقوية هذه الروح المعنوية في نفوس جنودهم بالنشرات الطافحة بأخبار الفوز والانتصار ان صدقا وان كذبا على حين كانت الطيارات تلقى الصحف الطافحة بأخبار الانكسار والانهزام على جنود الفريق المضاد . والواقع أن الحرب العالمية لم تكن حرب القوى الجسدية وحدها بل كانت حرب القوى المعنوية أو النفسية أيضا . وكانت القوة التي تستخدم في هذه الحرب هي الخوف .

الوهم

ان آلافا من الناس في هذا العالم يشكون ضعف الأعصاب بغير موجب . مع أن في امكانهم لو وجدوا من يهدئهم الى سواء السبيل أن يحكموا أعصابهم بأنفسهم بدلا من أن تحكمهم وتسلط عليهم هذه الأعصاب .

ان معظم الذين يشكون من الاعصاب هم في الغالب أناس حساسون وذووا
حاطفة بطبيعتهم وقد ورثوا من أسلافهم قابلية للضعف العصبي الى حد ما.. ولكن
ذلك ليس معناه انهم لابد لهم أن يعانون ضعف الاعصاب في ذلك المظهر الشنيع
الذي يعانیه الكثيرون وينغص عليهم عيشهم وعيش الذين يحوطن بهم ويؤدي
بهم الى السقوط والحراب أو الى الانتحار.

ولعل أشد ما في ضعف الأعصاب هو الجودأ أو الضعف الذي يصحبه في كثير
من الأعضاء الحيوية. فضعف الأعصاب تكون الدورة الدموية لديه ضعيفة عادة .
وذلك يؤدي الى أن لا تحصل الأعضاء على كفايتها من الغذاء وهذا هو السر
فيما يصاب به المريض بهذا الضعف من برودة الأطراف ، والامساك ، وتعطيل عمل
الغدد ، والضعف التناسلي ، وغير ذلك من أنواع النقص والضعف في سائر
أجزاء الجسد .

والغالب أن الرجل العصبي يكون نحيفا نتيجة لضعف أعصاب الهضم والامتصاص
مما يمنعه أن يستفيد من الغذاء الذي يتناوله على الوجه المطلوب .

ويؤدي ضعف الأعصاب في كثير من الحالات الى نوع من الهستريا . وعند
ذلك فقد تحدث أعراض غريبة تدعو الى الدهشة والعجب . وقد أورد الدكتور
ليفنت في كتابه السالف الذكر مثل رجل كانت حرارته ٣٩ دون أن يكون هناك
ما يدعو الى أي ارتفاع في درجة الحرارة . كما أن ضعف الأعصاب قد يؤثر على ضغط
الدم فيزيد أو ينقص منه بغير أن يوجد أي داع لذلك .

وقد يحس المصاب بالضعف العصبي مشاعر غريبة نتيجة لزيادة حساسيته أكثر
من المعتاد . وكثيرا ما تملأ هذه المشاعر فؤاده رعبا . بل لقد تدفعه الى البقاء
في منزله حبيسا لا يبتغي منه خروجا ويعروه الشعور بالضعف وخوار القوى والقلق
والشك في كل شيء . وقد تأخذه الدوخة والخوف من الاغماء وتزداد هذه الحالة
مع بعض المرضى خطورة فتسبب لهم ازعاجا شديدا حتى لقد يبكون لآلهم ويقولون
أنهم يوشكون أن يموتوا ، وفي بعض الحالات يأخذ المريض الخوف من الإصابة
بالحنون . ومثل هذه التخوفات تبدو للمصاب حقيقية حتى أنه ليستحيل عليه أن
يستعيد الهدوء وسكينة النفس بعد هذا الاضطراب .

إذا كنت مريضا بأعصابك وقد خاب الطبيب في أثر الطبيب في علاج حالتك
فإن ذلك ليس معناه ان علاج هذه الحالة في حكم المستحيل ، بل ان معناه هو أن

الطبيب العادى لا يعرف كيف يعالج ضعف الأعصاب الوهمى . ذلك لان مثل هذا الطبيب ينسى او يتناسى تأثير العقل على الجسد . لا لسبب الا ان التعليم فى كليات الطب بنظامه الحالى ناقص ويحتاج الى كثير من الإصلاح .

صحيح أن طبيبك قد يذكر لك أن ضعف أعصابك هو فى « عقلك » قبل أن يكون فى جسدك . ولكنه لم يدرس قدرا كافيا من علم النفس ولا يعرف طريقة عملية يستطيع بها أن ينزع من عقلك تلك الفكرة التى تسيطر عليه . فهو يكتفى بأن ينصح لك بأن تحاول النسيان أو أن تذهب فتستريح ويكتفى بالعلاج من الوجهة الجسدية . مع أن الوجهة العقلية أهم بل هى أساس العلاج وبدونها لا يمكن أن يتم العلاج . والنصح بمحاولة النسيان بغير طريقة عملية لتحقيق هذا النسيان لا جدوى فيه . أما الراحة فهى تزيد الطين بلة وتصرف العقل أكثر الى التفكير فيما يراد منعه من التفكير فيه .

وان ضعف الاعصاب يرجع فى معظم الحالات الى شعور بالخوف قد أثير فى نفس المريض لسبب ما كالمتعاب المالية مثلا ، أو كأن يقول له طبيبه شيئا يثير خوفه مثل وجود ضغط بالقلب أو أنه تلزم عملية جراحية لعلاج حالة معينة . وقد عرفت شابا تحطمت أعصابه تحت تأثير الاعتقاد بأنه أصيب بزهرى لمجرد أن طبيبه قد أخطأ فى تشخيص مرضه فأخبره أنه زهرى وما كان الذى به الا مرضا جلديا بسيطا ليس غير . وكان يمكن أن يعالج فى أمد قصير . وقد أهمل هذا التعس كل شىء وقضى مدة طويلة فى حياة لا تطاق الى أن كشف له الحقيقة طبيب آخر وتأكد هو ذاته بتحليل الدم مرة فى أثر مرة على مر الشهور أن لازهري لديه . كما أنى عرفت محامبا شابا توفى قريب له على أثر عملية لالتهاب البروتستاتة فذهب يزعم أنه هو نفسه مريض بهذا الالتهاب وقد قضى عدة سنين فى حالة جسدية محطمة ولم تتحسن صحته الا عندما وجد أخيرا من يعلمه أنه لا يوجد لديه ولا يمكن أن يكون لديه هذا الالتهاب .

ولكن كل هذه الاضطرابات العصبية الغريبة يمكن علاجها لو أن المريض عنى باتباع الطريق الصحيح . وذلك بالتربية العقلية التى تكفل اقتلاع الخوف الذى هو السبب الأساسى فيها . وبديهي أن المريض يجب أن يبادر إلى العلاج لأن هذه الحالة ان تستمر بما فيها من هياج وصدمة للأعصاب بين كل حين وآخر كفيلا بأن تحطم هذه الأعصاب فى النهاية تحطيا لا يرجي معه اصلاح .

الشعور بالضعف

ان الشعور بالضعف هو نوع من المرض العقلي . ويرجع اليه ما يقاسيه كثير من الناس من الخجل والتعيب والجن وسرعة الانفعال . وهذا المرض لا يورث قدر ما يكتسب اكتسابا من ظروف التربية والتعليم والبيئة التي نشأ فيها الانسان . ويرجع الشعور بالضعف إلى دقة الحساسية أكثر مما هو طبيعي . والمشاهد أن الطفل الحساس يتجنب الاختلاط برفاقه وإذا اختلط بهم فإنه يكون محط السخرية بينهم لسرعة ارتباكهم . ولا يتكرر ذلك مرة أو اثنتين حتى يأخذ شعور الخوف من ضعف نفسه . وقد يبقى الانسان بمنجاة من كل ذلك إلى أن يشب ثم يصاب بحادث ما يجعله يوجه اهتمامه إلى نفسه كالحبسة في مسألة ما ، أو مرض شديد أو منافسة قوية في العمل أو صدمة عقلية ، فإن الإيمان ذلك يدفع الانسان إلى التفكير في ضعف نفسه وإلى الخوف من هذا الضعف ثم إلى ما يستتبع ذلك من الحياء والخجل والجن والتردد والقلق والشك في كل شيء .

وهو إذا اختلط بالناس فهو يحازل أن يرضيهم إلى أقصى ما يستطيع . فهو يعمل أشياء عديدة ليس بدافع التفكير السليم بل فقط حبا في الارضاء ويحس كأنه تابع للشخص الآخر وعليه أن يعمل على مسرته وراحته فإذا توقف الحديث بينهما في جلسة ما ، أحس كثيرا من الضيق . وهو في محاوراته يعمل لأرضاء الآخرين . وكثيرا ما يأتي بأشياء سمجة تسبب له أشد الألم . ولقد قام هذا الشعور بالضعف عقبة كأداء في سبيل زواج الكثيرين . وإذا حدث الزواج فإنه يؤدي إلى الشقاء . والمصاب بهذا الشعور ان يكن فيه عيب ما — مهما يكن هذا العيب صغيرا — فهو يذهب يزعم أنه عيب كبير وأن الناس كلهم يأخذونه عليه ويحتقرونه من أجله . وكثيرا ما يحدوه ذلك إلى الابتعاد عن الناس ويوجد في نفسه ألما لاحدله . وقد روى الدكتور ليفت في هذا الصدد حادث شاب كان يعتقد أن عجزه أكبر مما هو في الرجل العادي فكان ذلك يحمله على البقاء في منزله لا يزور ولا يزار . وإذا خرج فقد كان يندى معظفا اخفاء لهذا العيب الظاهر فيه . وما كان فيه من عيب فإن عجزه في الواقع هو عجز متوسط بين أعجاز الرجال . ومع ذلك فقد ظل هذا الشاب ممتنعا عن الزواج إلى أن وجد من علمه انه لا عيب فيه .

والمصاب بالشعور بالنفس يجد ضيقا لاحد له في الاختلاط بالناس فهو يحب العزلة والانفراد . وقد يبلغ الحال بالبعض إلى حد أن يحشى ركوب الترام أو يذهب إلى ملهى ويواجه نظرات من يحدق فيه أو ينجيل اليه أن الناس يرون فيه رأيا لا يسره

وينسب له ذلك شيئاً كثيراً من الألم . وقد يؤثر البقاء في المنزل على أن يواجه البحث عن عمل أو عن أن يعمل مع أحد من الناس .

والمصاب بالشعور بالضعف يخشى النقد إلى حشد أنه يتجنب الأدلاء برأى ويفر من المسؤولية . ومن هنا فهو بطيء التقدم دائماً لأنه تعوزه الجرأة التي تدفعه إلى أن يعبر عن رأيه بصراحة ويظهر بالمظهر الذي هو أهل له . مع أن المصاب بالشعور بالضعف تكون لديه في الغالب كل المؤهلات اللازمة لأن ينجح في عمله وبين أقرانه فيه . ولكن خوفه يقيدته . على حين أن رجلاً آخر قد يكون أقل مؤهلات منه ولكن تكون لديه الجرأة على الظهور فيفوز عليه .

ومن الأمثلة الواضحة على تأثير الشعور بالضعف — التلعثم — فإن المصاب بالتلعثم أكثر ما يرجع هذا الداء فيه إلى الشعور بالضعف شعوراً يحمله على الخوف من أن لا يجيد الحديث . وفيما عدا الحالات القليلة التي يرجع فيها هذا المرض إلى أسباب عضوية فإن الذي يتلعثم عندما يتكلم مع الناس لا يتلعثم مطلقاً إذا خلا إلى نفسه وقرأ بصوت عال . وقليل من التفكير يدلنا بجلاء على أن تلعثمه عندما يتكلم أمام الناس إنما يرجع إلى حالة لا تتوفر لديه عندما يتكلم أمام نفسه . ذلك أنه أمام الناس يشعر بالخوف من نفسه فيتلعثم على حين أنه عندما يخلو إلى نفسه فلا يوجد هناك ما يمكن أن يخشى منه — لا يتلعثم ، فكل ما هو في حاجة إليه هو أن يتعلم كيف ينسى ضعفه أمام الناس ويوجد لديه حالة من الاستقرار .

وما ينطبق على التلعثم من هذه الوجهة فهو ينطبق أيضاً على حالات عديدة من الضعف التناسلي فإن المصاب بهذا الضعف قد ينتصب أتم الانتصاب إذا خلا إلى نفسه ، على حين أنه إذا وجد مع فتاة معينة أو مع أي فتاة غيرها كانت فإنه يخونه هذا الانتصاب .

إن الرجل الشاعر بضعفه هو في الواقع رجل حاد الذهن . ولكن حدة ذهنه بدلاً من أن تتجه إلى الخارج أي إلى الناس فهي متجهة إلى الداخل أي إليه هو نفسه . ومعظم الرجال الذين حفظ لنا التاريخ أسماءهم كانوا في أيام خمولهم مصابين بهذا النوع من الشعور بالنفس حتى إذا ما عرفوا كيف يتغلبون عليه في النهاية ويوجهون ملكاتهم العقلية التوجيه الصحيح استطاعوا أن يحققوا تلك الأعمال التي كفلت لهم تخليد أسماءهم على صفحات التاريخ . وانت تستطيع أن تتغلب على هذا الشعور إذا تعلمت كيف تسود نفسك بدلاً من أن تتحكم هذه النفس فيك .

إن كل ذلك هين ميسور . ففي مقدورك لو أوتيت رغبة كافية في الخلاص مما

أنت فيه أن تتخلص من هذه الحياة المحدودة المقيدة في العقل وفي الجسم وفي البيت وخارج البيت — تلك الحياة التي أشقتك وملأت فؤادك هما وأسى ودفعت وتدفع كثيرا من الناس مثلك إلى الانتحار .

ان كل ماأنت في حاجة اليه هو أن تكون لديك الرغبة في الخلاص حقا وأن تخطو الخطوة الجديدة في سبيل هذا الخلاص فأنت تستطيع أن تستعيد ثقة النفس وتسمى رباطة الجأش فيك وقوة التركيز في الذهن . وتغير نظرتك إلى الحياة — وتقضي على هذا الخوف الذي لأساس له . وذلك بتربية قواك العقلية تربية تكفل لك السلام والاتزان . والشخصية والحرية التي طالما تقت إليها .

قوة التفكير

ان التفكير هو قوة كسائر القوى الطبيعية التي في هذا الوجود . ولكن هذه القوة قد ظلت خافية عهدا طويلا . ولم تكتشف الا عند ماتقدم علم النفس في العهد الاخير . وقد حدث مثل ذلك بالنسبة لقوة انحدر الماء في الشلالات ، فان الناس قد ظلوا آلاف السنين يرون الماء ينحدر عن الشلال دون أن يفكروا في استخدامه . كذلك البخار قد ظل آلاف السنين يرفع غطاء الغلاية أمام عين الخلق منذ عرفوا كيف يغلون الماء على النار دون ان يخطر لاحد منهم على بال ان هذه القوة يمكن استخدامها فيما يفيد . حتى جاء « وات » فكانت هذه القاطرات وتلك السفن التي تجوب البر والبحر وسائر الآلات التي عملت وتعمل لخير وثرورة وراحة الانسان . وبمثل هذه الطريقة استخدم الانسان قوة الكهرباء . ثم قوة البنزين . ثم قوة الهواء . والان فان انتباه الانسان قد اتجه إلى قوة أخرى لعلها أعظم ما عرف من القوى حتى الان . وتلك هي قوة الفكر .

ان الحياة حركة لاوقوف فيها . والفكر جزء من الحياة فهو الآخر في حركة لا تنقطع . فنحن يجب أن نفكر والافكار تأتي وتذهب سراعا . ولكن تفكيرنا ينصرف في الاغلب الاعم الى أشياء لا فائدة فيها وليس لها من نتيجة عملية أبدا . على أن تمريناتنا العقلية تعلمك كيف تسود أفكارك وتجعلها تقودك إلى الصحة والسعادة والنجاح .

طريقة الاشتراك

طلب الالتحاق كافي

لاداعي مطلقا لان يتكاف الطالب عناء ومصاريف الانتقال بينا لعرض حالته الخاصة . وكل ما نطلبه هو ان يملأ طلب الالتحاق بعناية وصراحة تامة . فان ذلك كاف كل الكفاية لمعرفة احتياجاته واعداد المباحث والتمرينات الجسدية او العقلية التي تناسبه ، واذا كنت قد تلقيت فحما طبيا فانه يهمننا ان تذكر نتائج هذا الفحص . وفي الحالات التي نرى لزوم البحث فيها فاننا نعرض الطالب على طبيبنا الخاص اذا كان بالقاهرة او نحيله الى اقرب طبيب اليه حيث يكون .

شخصية التدريب

والتدريب الذي نعطيه هو شخصي محض تراعى فيه احتياجاتك الخاصة — عمرك وطولك ووزنك وحالة الاعصاب والقلب والدورة الدموية والمعدة وبقية الأعضاء الرئيسية مع الالتفات بصفة خاصة الى مواطن الضعف فيك والامراض والعيوب الجسدية او النفسية التي تشككوها وهو يوضع ويرتب طبقا لظروف الطالب والاعتبارات الخاصة به على اختلاف أنواعها . وبذلك يضمن الطالب عدم حصول اى ضرر بخلاف الحال في التمرينات العامة التي قد تؤدي أو لا تؤدي الى نتيجة لاختلاف الناس في حاجاتهم .

التدريب منزلي

والتدريب منزلي ومعد بحيث يمكن للطالب ان يباشره في غرفة نومه بغير حاجة الى اى اشراف من أحد . وفي ذلك اختصار للوقت والنفقة . ومساواة بين الطالب البعيد والقريب فاذا كنت في حيفا أو الخرطوم أو في ريوديجانيرو فان طالب القاهرة لا يمتاز عنك بشيء .

وباب الاستشارات « صحية ورياضية وطبيعية ونفسية وطبية » مفتوح لكل طالب على مصراعيه فلا مجال للخطأ على الاطلاق ، وجميع المباحث والدروس ترسل مكتوبة على الالة الكاتبة ومشروحة شرحا وافيا ومرفقة برسوم عديدة . ونحن لانستعمل في كتابتنا ألفاظا علمية — ويكفيها في الطالب ان يكون قادرا على قراءة وفهم أحدث أساليب التعبير .

مدة التمرين

ولا تزيد مدة التدريب اليومية عن ربع ساعة. ويستغرق التدريب بالنسبة للطالب المتوسط وفي الأحوال العادية ثلاثة شهور. ويقسم التدريب الى دروس يتبع كل منها الآخر في مواعيد معينة. ويضاف اليها جميع التمرينات التكميلية التي يمكن أن تدعو اليها الحاجة.

سرية المراسلات

المراسلات سرية وجميع المعلومات التي يدلي بها الطالب او الطالبة تحفظ في طي الكتمان. والمباحث والردود ترسل مغلقة ونحن لا نحاول الاستفادة من أى شهادة يرفض صاحبها نشرها. ونلفت نظر الآباء ومن يقومون على الانتيان أو الفتيات الى وجوب ترك الحرية التامة لابنائهم وبناتهم في ملائمة طلب الالتحاق وذكر معلوماتهم وأن تكون الرسائل بيننا وبينهم خاصة حتى لا ينجلوا عن الادلاء بما قد ينجلون من اظهاره أمام أولياء أمورهم فيحرمون من التصالح والتعليمات التي كان جهلها دواما أول أسباب الشقاء في حياة الكثيرين.

الاستشارات

للطالب أن يذكر في طلب الالتحاق أو في رسالة أخرى منفصلة كل ما يحتاج النصيحة بشأنه في أى أمر من أمور حياته مما له علاقة بعملنا، والاشتراك يعطى للطالب الحق في الاجابة على أية استشارة من هذا القبيل طوال مدة التدريب. ومدير المعهد ينظر بنفسه في كل حالة ولا يعتمد على مساعديه في شئ من ذلك. أما عن الطالب الغير مشترك فقد راعينا أن نذكر على هذه الصفحات جميع المعلومات التي تهتم معرفتها والمعهد يرحب بكل استفهام يمكن أن يكون له لزوم.

قيمة الاشتراك مناسبة

ان منهجنا ليس كتابا عموميا يضعه مدرب غير مؤهل دون مراعاة لاي احتياجات ويبيعه للناس مقابل بضعة قروش. بل ان علاجنا هو أحسن علاج يمكن أن تأخذه في مصر والبلاد الشرقية كلها. وهو يضارع أكبر ما يمكن أن تحصل عليه من الخارج.

والاشتراك الذي تدفعه ليس مبلغا يتجدد كل شهر أو كل عام. كلا بل ان المبلغ الذي تدفعه لا تدفعه الا مرة واحدة أو على أقساط لمدة ٣ شهور، وينتهي الاشتراك. ولو ان العلاج نفسه لا ينتهي الا بالشفاء

والاجر الذي نتقاضاه هو أقل مما يمكن طلبه في مثل هذه الأحوال ولا شك
أن الصحة والقوة والنمو الجسدى والعقلى هي أعز ما يمكن للانسان أن يفكر في
الحصول عليه ويجب أن تقدم على غيرها لان كل ما عداها لا يعد بالقياس اليها شيئاً
مذكوراً .

لا توجد مصاريف أخرى

ان قيمة الاشتراك هي كل ما يدفعه الطالب في نظير فحص حالته وأعداد
التدريب ولا يطلب منه أن يشتري شيئاً ما . ولا حاجة مع التمرينات إلى أية آلة
أو أداة للرياضة أو لباس مخصوص . وحتى في الحالات النادرة التي تدعو الحاجة
فيها إلى اتباع نظام خاص في الغذاء أو المعيشة فنحن نراعي أن يكون هذا النظام
سهلاً ميسوراً بحيث لا يجد الطالب أى عناء أو مضايقة في اتباعه . والاشتراك هو
عن جميع الأغراض التي تنشدها من العلاج .

شرط التجربة

لا نقبل أن نرسل التدريب أو جزءاً منه لتجربته قبل دفع الثمن . لأنه يجب
للنجاح في أى أمر من الأمور أن يقدم عليه الطالب فى حماس و يقين ورغبة فى
النجاح . و شرط التجربة ينافى ذلك كل المناقاة . ثم أن الطالب الذى يأخذ الشئ
بغير مقابل أو بمقابل ضئيل لا يمكن أن يبذل من جانبه الاهتمام الكافى . ولا نظن
أن أحداً عندما ذهب إلى المدرسة تركوه يتفرج على التعليم ، برهة من الزمن ،
ثم يخرج إذا لم يعجبه الحال . فاذا كان ذلك فى مدرسة تنمى المدارك فهو أولى فى
مدرسة تضع أساس القوى الجسمانية والعقلية جميعاً وتعلمك كيف تحيا الحياة
الصحية السعيدة الكاملة من كل الوجوه . ان تعا لينا قد اجتازت دور التجربة
من زمن بعيد والنتيجة مضمونة مادام الطالب يتبع تعا لينا البسيطة ويباشر التعليمات
إلى نهايتها بالدقة والأمانة الواجبتين .

كلمات ختامية

لا يمكن أن تكون عجوزا

يظن البعض أنه لا يحق لهم التمرين اذا كانوا قد جاوزوا الثلاثين وهي غلطة يؤسف لها فان التمرين ممكن ولا تنعدم الحركة ويستحيل التمرين إلا بالموت . ومن الخطأ الاعتقاد بأن الضعف وتصلب العضلات ينجمان عن تقدم السن فقط . فالأقرب إلى الحقيقة أنهما ينجمان عن عدم التمرين . والواقع ان الشباب هو سن الحركة والنشاط ولا مجال لاسترجاعه إلا بالحركة والنشاط . والرياضة الزم للرجل الذي جاوز الأربعين أو الخمسين منها لأبنائه وبناته . وانه ليستطيع بعناية المدرب أن يحصل على نتائج لا تقل كثيرا عما يحصل عليه ابن العشرين .

كلمة إلى السيدات

تطلب المرأة المساواة مع الرجل في الحقوق السياسية وغيرها . ولسنا نذهب إلى حد انكار عدالة هذا المطالب . فأن كثيرا من المسائل تتطلب الاستئناس برأى المرأة ولا سيما ما يتعلق بالاسرة ، ولكننا نرى أن المرأة التي يحق لها هذا الطلب ويمكن أن تنجح في تحقيقه ليست تلك الأنثى الضعيفة الهستيرية التي يكره الرجل مشاركتها حتى في البيت . وانما هي المرأة الصحيحة التي تستطيع أن تأتي بذرية قوية تكفل لها الاحترام وتكون سندها في طلب المساواة .

كل السيدات يملن إلى الجمال ولكن أكثرهن يحسبنه قائما على الاصباغ والاذهان المهلكة للجلد والشعر ، والتي لا يمكن أن تأتي بأكثر من زخرف ظاهري لا يغير رجلا في رأسه ذرة من العتل . ان الجمال الحقيقي انما يقوم على الصحة والتناسب بين الأعضاء . والطريقة الوحيدة للحصول على ذلك هي اترية البدنية العلاجية الصحيحة على النحو الذي نعطيه .

ولا تقتصر فائدة دروسنا العقلية أيضا على الرجال وحدهم بل ان المرأة تستفيد منها أيضا أكبر فائدة خصوصا في العصر الذي بدأت النساء فيه يزاحمن الرجال في الاعمال . فهن في حاجة مثل الرجال الى أن تتوفر لديهن كل عوامل النجاح . وعلى رأس هذه العتل المدرب ، بل هن أحوج الى هذا العقل من الرجل لان المرأة يعوزها بطبيعة تربيتها كثير من الخبرة وتجارب الحياة .

ولا يفهم مما تقدم أن تأثير اترية العقلية ينصرف الى حياة العمل وحدها ، كلا

فان للتربية العقلية في الحياة الاجتماعية أثرا لا يقل عن أثرها في حياة العمل ، فهي تربي الذوق وحب الجمال والحزم وطلاقة الحديث والجاذبية الشخصية للرجال والنساء على السواء ، وتزيل الجبن والحياء والخجل والتردد والتلعثم والجود وغير ذلك من الصفات التي نكرها في الناس ويكرهاها الناس فينا .

تحذير للآباء والأمهات

تعتبر العادة السرية أخطر رذيلة تقود إلى الانحطاط الجسماني والعقلي والأدبي والثابت انه ينذر أن يسلم منها أحد . وما الأب الذي يتوهم أن ابنه ظاهر لا يعبت بأعضائه التناسلية الا رجل أعمى البصيرة قليل التجربة . وما يقال عن الفتیان يقال عن الفتيات فان هذه الرذيلة المهلكة منتشرة بينهن أيضا ولما كان العلاج الصحيح لهذه الحالة يقوم على الرياضة البدنية والنفسية بشكل يلهم الطالب عن تلك الرذيلة الممتوتة ويعوض ما يكون قد حدث بسببها من الخسارة للقوى الجسمانية والعقلية والأدبية ، فاننا نحث كل أب وكل أم ممن يهتمهم طهارة أبنائهم وبناتهم على أن يشتركوا لهم لدينا - في الحال - لأن التأخير يؤدي الى أسوأ العواقب . ونحن كفيلون بأن يقاوموا تحت ارشادنا كل عوامل السوء والفساد ، ويعودوا الى أعلا درجات الصحة والقوة .

رجال الفنون والعلوم والاعمال

مما يدعو الى الاسى أن كثيرا من رجال الأدب والعلم والفنون الجميلة يهملون العناية بأجسامهم ناسين انه اذا كانت عقولهم أرقى من عقول الناس جميعا فان أجسامهم تخضع للقواعد التي تخضع لها أجسام بقية البشر ، وان الجسم الذي يهمل يضعف ويضعف بضعفه العتل ذاته . وينسب إلى هذا الاهمال موت كثير من الأدباء والشعراء في الثلاثين من أعمارهم . ولاشك أنها خسارة كبيرة ان يفقد العالم ما كان يمكن أن يجنيه من ثمار تلك القرائح لو أن أصحابها عنوا بأجسامهم حق العناية . ويؤثر البعض أن يعمل جهده للحصول على ثروة ولو أدى به ذلك إلى اهمال صحته وعدم العناية بتربية بدنه . حتى اذا ما أتى الوقت الذي يجب أن يستمتع فيه بشمرة جهاده ، لم يجد أمامه - اذا لم يكن قد قضى في أثناءه - هذا الجهاد - الا ان يقضى بقية عمره في هم وكدر عندما يرى أن جسده المضنى لا يساعده على الحياة على النحو الذي يشتهي ، وان الأموال التي تعب في جمعها التعب كله ، انما جمعت لتنفق في عيادات الاطباء ومخازن الادوية ، مع أن قليلا من العناية بجسده كان أجدى عليه في جهاده واستمتاعه على السواء .

الزراع والصناع

يتوهم بعض سكان الأرياف أنهم في غنى عن الرياضة لما حبتهم به الطبيعة من هواء نقي وشمس صافية . على أن الشمس والهواء ليسا غير عاملين اثنين من عوامل الطبيعة ، والواقع أن سكان الأرياف لا يقلون عن سكان المدن تعرضا للضعف والنقص فإهم بأقل منهم حاجة الى التدريب الصحيح .

ويظن بعض الصناع انه اذا كان أصحاب الاعمال الكتابية في حاجة ماسة الى الرياضة فان ما تستلزمه الصناعة من حركة جسدية شاقة يغني عن الرياضة . وهي غلطة كبيرة فان صناعة الحدادة مثلا اذا قوت فانما تقوى الأذرع وحدها وعلى حساب بقية الأعضاء بما في ذلك الأعضاء الحيوية ذاتها .

الرجال الرحل والرياضيون

كذلك لا غنى عن الرياضة لأولئك الذين تقضى عليهم أعمالهم بدوام السفر والتنقل فان المسألة ليست مسألة مجهود جسماني كيفما اتفق ولا محل للاعتراض بأن ظروف عملهم لا تسمح لهم بالتدريب - مادام هذا التدريب حرا - فلا حاجة معه الى أية آلة أو أداة ، ويمكن مباشرته في أي وقت وفي أي مكان .

والترقية البدنية الصحيحة التي تعنى بتنمية وتقوية كل عضو في الجسد ولا سيما الأعضاء الداخلية هي من أزم اللوازم للمشتغلين بالألعاب الرياضية ، فان كثيرا من الرياضيين يشكون من عسر الهضم . وقد ظهر أن معظم المتسابقين في الألعاب الأولمبية مصابون بتمدد أو عطل أخرى في قلوبهم . وأن الرياضي الخبير ليؤكد لك أهمية تقوية عضلات الوسط بالنسبة للمشتغل بالعدو والوثب . وان التجديف والسباحة أو القذف أكثر ما يكون الاعتماد فيها على عضلات الأرجل والجذع . وان من المضر للجوء إلى حمل الأثقال دون تقوية سابقة للجسم كله بحيث يستطيع ان يتحمل العبء الطارئ ، فالتدريب الذي نعطيه لا غنى عنه مطلقا لاي شخص يريد أن يتخصص في أي لعبة من الألعاب الرياضية .

الوقاية خير من العلاج

اذا فرضنا أنك رجل صحيح الجسم كامل من كل الوجوه فهل تكون في غنى عن الترقية البدنية في هذه الحالة ، الجواب بكل تأكيد - لا . ان لم يكن لما تضعفه في صحتك وقواك وبالتالي في نجاحك . فلأنها تساعدك على الاحتفاظ بالكثرة الذي

حبيت به ، بحيث تستطيع أن تسير آمنة من عوادي الأمراض طول الحياة . وليس من الحكمة في شيء أن تنتظر حتى تمرض فان درهما من الوقاية خير من قنطار من العلاج . وعلى كل انسان أن ينظر في وقاية نفسه بنفسه مادامنا لانعمل كما يعملون في الصين ، حيث يعطون للطبيب أجره ماداموا اصحاء فأذا مرضوا امتنعوا عن الدفع حتى يتم الشفاء .

والى ذلك فان نجاح الطبيب أو المحامي أو المهندس أو الصحافي أو الكاتب وسائر رجال المهن يتوقف أول ما يتوقف ليس على رأس المال بل بالأكثر على المؤهلات الشخصية ومن هنا كانت تربية العقل بعد الجسم هي أهم ما يجب أن يضعوه نصب أعينهم . على أن ذلك لا يصح أن ينفي قط أن رجال الأعمال يستفيدون هم الآخرون فائدة لاحد لها من التدريب العقلي ، فان أعمالهم لا تقوم على المال وحده بل على العقل أيضا ، والمال بغير عقل حكيم يديره يذهب سريعا أدراج الرياح ، على حين أن العقل المثقف المربي يستطيع أن يضاعفه في امد قصير .

ولا تفيد التربية اعتاية الرجال الذين يشتغلون مستقلين بأعمالهم بحسب ، بل تفيد أيضا من يعملون تحت أمرة الآخرين . خذ الكاتب في دار للتجارة مثلا فانه يستطيع أن يرقى الى منصب كبير الكتاب أو الرئيس في أحد الأقسام أو الوكيل بل ربما المدير . ولكن متى ؟ . اذا كان ذا عقل مدرب تدريبا كفيما بحيث يظهر الحدق المطلوب وينتهاز الفرص ، ولكن أغلب الكتاب ليسوا كذلك . فهم يقنعون بأن يبقوا حيث هم - يشتغلون حتى يتصيب اعرق من جباههم ليجعلوا غيرهم سعداء أغنياء و يبقون هم طول الحياة أذلاء فقراء .

وشأن الكاتب في ذلك شأن الموظف الحكومي ايضا بل أن شأنه هو ايضا شأن العامل والصانع ، كذلك البائع فانه يستفيد من هذا التدريب فوائده لاحد لها ، فان البيع عمل يقوم النجاح فيه على قوة الاقناع وعلى الخبرة بطبائع الناس ، كذلك رجال الدين والوعاظ والخطاب وكل من يحتاجون من أجل النجاح الى اتقان صناعة الكلام وقوة الشخصية والاقناع .

أمل جديد لكل رجل وامرأة

كل انسان في الحياة يحتاج الى دروسنا . قد يكون الرجل يشتغل بيديه ولكن حتى هنا أيضا فان العقل هو الذي يقود اليدين . بل أن كل رجل وكل امرأة من الزارع أو العامل البسيط الى رجل السياسة أو الاجتماع يعتمد على عقله في حياته وكمال العقل هو الاساس في كل كمال كيفما كان .

والان فهل أنت قائم بحالتك الراهنة حاصل على ماتشتيه من النجاح والسعادة؟
أليس هناك أى أمل لم تحققه ؟ أما تجرد في نفسك وجهام من وجوه الضعف ، سل
نفسك هذه الاسئلة صراحة ثم فكر قليلا قبل أن تجيب ، فانه يتوقف على الجواب
أن ترسل في طلب دروسنا اليوم أولا ترسل . وهو قرار خطير سوف يكون
له أثر عظيم في حياتك ، أن تتقدم أو تظل تتابع تلك الحياة البليدة التي تحياها في غير
أمل صحيح في التقدم الى الامام .

ان الفرصة تأتي لكل انسان وتأتى اليه مرارا . أما القول بأن الفرصة تطرق
باب المرء مرة واحدة ثم تذهب الى غير رجعة فهو قول غي ولا صحة فيه . وتصديق
مثل هذا القول يقعد الانسان عن العمل ويحمله على أن يقضى حياته في تفكير في
حسرة وألم ، كيف أنه أضاع الفرصة التي لن تعود .

ان ماضى قد مضى فلا تفكر فيه . وانس الفرص التي قد خسرتها . أو اذا
ذكرتها فليكن ذلك على اعتبار أن لا تعود فترتكب الأغلط التي أدت بك الى
الخسارة فيها . وانظر فقط في الحاضر الذي انت فيه . وفي مستقبلك ولا تنظر فيها
فقط بل حاول أن تستفيد منهما وأن توجههما الى صالحك .

والآن فان أمامك أعظم فرصة يمكن أن تسنح لك في الحياة — وبأنحس
نحن ، فرصة لأن تحصل على التعليم الذي فاتك حتى الان . فانهم يعامونك في
المدارس الجغرافيا والرياضيات واللغات وما الى ذلك ولكنهم لا يعامونك قط كيف
تسير في هذه الحياة . وهذا هو الذي أعلمك أنا اياه . فأسد النقص الذي لا يزال في
تعليمك . وهذا هو الذي يجب أن تسعى إلى سده بملأ طلب الالتحاق وارساله الى
اليوم الآن مع المبلغ التافه الذي أطلبه — وأنت لاتستطيع أن تقول الا أنه تافه
وجد ضئيل .

كلمة أخيرة

هيا وابدأ من اليوم حياة جديدة ومستقبلا وضاء اميرا . تذكر اننى سوف
أربي عقلك كما ربيت وأربي أجساد الناس ، وأظهر تلك القوى الكامنة فيك والتي
لم تبد لك يوما ما — وأعلمك كيف تذكر كل كلمة وكل موعد وكل مسألة تكون
قد نسيتها ، وكيف تعبر عن نفسك أدق تعبير سواء بالكتابة أو بالكلام . وأقوى
فيك قوة التركيز والارادة والثقة في النفس والاضطلاع بالمسؤولية والحكمة والحزم
والنشاط العقلى . وأزيل عوامل الضعف والنقص التي تحول بينك وبين الوصول الى
المركز الذي تؤهلك له مواهبك الطبيعية ، وأوجد لك غرضا صحيحا في الحياة

عطريقا منظما مرتبا يوصلك الى النجاح الذى تشتبهه — كل ذلك بأحدث الطرق
التي وجدت لتربية الجسم والعقل حتى الآن ، وتستطيع أن تبدأها فى الحال لتتأكد
بنفسك — بأجر لايساوى جزءا من ألف من الصحة والسعادة والنجاح الذى
سوف تحصل عليه.

وحق ا اذا كنت تجد أن قواك العقلية قد بلغت الذروة فاننا ننصح لك بطلب
دروس الشهر الاول فان الموضوعات التى تبحث فيها هذه الدروس من ألد الدراسات
التي وجدت حتى الآن . ولدينا فى الواقع مشتركون كثيرون يطلبون هذه
الدروس لمجرد اللذة التى يجودونها فيها . وهم يقولون فيها أنها دراسة ساحرة وجذابة
و ذات قيمة أدبية عالية .

التأجيل غلطة

أنا لانألوأ جهدا فى سبيل انارة الطريق لأولئك الذين لا يزالون يعيشون فى
الظلام حتى يتنبهوا للعمل على اصلاح ما بهم من وجوه الضعف والنقص . على أننا
اذا وجدنا بعض العذر لأولئك الذين يجهلون فأى عذر يمكن أن نجده للذين
يعرفون ما هم فيه من النقص الجسمانى وعقلى ثم يقعدون دون أن يفكروا فى
العمل على اصلاح هذا الضعف والنقص ، أو يفكرون ولكنهم يعدون أنفسهم
أنهم سوف يعملون للاصلاح غدا ، ناسين أن كل غد يجر الى غد آخر . وان الزمن
يتابع سيره لايلوى على شىء ، حتى يأتى اليوم الذى يتسع فيه الخرق على الراقع
ولا ينفع الاصلاح . ويكون ضحية التأجيل قد وصل الى أحط درجات الضعف
والنقص وبات ينخر فى عظامه مايراد من أنه دون الناس جميعا ، وتعذبه ذكرى
الوعود العديدة التى قطعها على نفسه دون أن يبذل فى سبيل الوفاء بأى منها ذلك
المجهود الضئيل الذى كان ممكنا فيما مضى ولا يمكن أن يأتى بالغرض الذى يصبح
بعد فوات الأوان من رابع المستحيلات .

كلام لا تنتظر حتى يأتى ذلك اليوم . بل بادر من الآن واطرق السبيل الحقيقى
الى القوة والكمال الجسمانى والعقلى حتى تستطيع أن تعرف حقا معنى الحياة .
وثق أنك سوف تبارك دواما تلك اللحظة التى أرسلت فيها طلب الالتحاق .
تذكر أن فائق الجوهري هو اول من أنشأ الطب الرياضى فى مصر وأن الطب الطبيعى
والنفسانى ليسا الا فروعاً من هذا الطب الذى أوجده لنا مكفادن العظيم . ونذكر ان
وراء فائق الجوهري تجربة عشر سنوات . فاجلس واملا طلب الالتحاق وارسله
مع قيمة الاشتراك لليوم بعنوانه — ١٠ شارع قنطرة غمرة مصر

أدوات التجميل

أنشأنا هذا الفرع بناء على الطلبات المتكررة من مشتركى المعهد ومشاركاته لبيع الأدوات التى تتعلق بالتجميل . والأجهزة والمستحضرات التى نقدمها هنا تعد كأحسن المنتجات الخارجية ونحن نقدمها بأقل سعر يمكن أن يتفق مع مميزات هذه المنتجات .

وأهم هذه الأجهزة هو الجهاز الأنفى . والواقع أنه كما ان الوجه هو عنوان الجسم لأنه أول ما يخطر للأنسان ان ينظر اليه . فان الأنف هو الآخر عنوان الوجه لأنه فى مقدمته وأظهر عضو فيه . فحيث وجد أنف جميل فالوجه جميل ، على حين أنه لا يمكن أن يقال عن شخص أنه جميل اذا كان أنفه قبيحا . والجهاز الأنفى الذى نعطيه معد بحيث يوصل الى اعطاء اللحم والغضاريف الأنفية ذلك الشكل المناسب الملائم لحالة الوجه . وذلك بالضغط بألواح ومسامير خاصة بشكل يؤدي الى الغرض المطلوب .

والجهاز الأنفى الذى يعد لمثل هذه الحالة يراعى فى أعداده أن يصغر حجمه الأنف — حيث يمكن ذلك — الى أقصى مدى الاستطاعة ، مع تحديد أجزائه محديدا متناسبا وإيقاف كل ميل فيه الى التضخم أكثر مما تضخم حتى الآن . وكل قوة الجهاز الأنفى تنحصر فى الضغط الخفيف بكل كاف لرفع أو خفض أو توزيع الغضاريف الأنفية بالنسبة الواجبة . وهو يتركب من ألواح معدنية رقيقة مشكاة بشكل الأنف المطلوب اصلاحه ومعد لان يلبس بدون أن يعوق مجرى التنفس .

وهو خفيف الحمل بحيث لا يكاد يحس الطالب بوجوده ويمكن لبسه وخلعه بالسهولة التى تلبس وتخلع بها النظارات العادية . والضغط الذى يحدثه خفيف يمكن زيادته أو الاقلال منه حسب طاقة الطالب ورغبته . وهو مبطن فى



(الجهاز يلبس بكل سهولة وراحة) كل مكان يمس الجلد فيه ببطانة من الحرير

والشاموا فلا يمس المعدن الجلد مضطحا ولا يؤذيه .

ويمكن لبسه في خلال العمل أو في خلال النوم بدون أى مضايقة ودون أن يلحظ أحد شيئا على الاطلاق . والتحسين الذى يحدث في الأذن يحدث تدريجيا ويستغرق مدة بين شهر واحد وثلاثة شهور . وقد يحتاج الأمر الى مدة أطول في بعض الحالات . ولمساعدة الجهاز في عمله على تحسين الأذن يعطى دهان مخصوص لآلانة الغضاريف وتقويتها مع منع الشعور بأى ألم .

أما من الجهاز الأنفى فهو ٧٥ قرشا قبل البلوغ و ١٠٠ قرشا بعده ويعطى مع كل جهاز زجاجة من الدهان المساعد بدون مقابل . ومن الضرورى للحصول على جهاز ملائم للحالة تمام الملائمة أن ترسل لنا صورتك الفوتوغرافية .

الاذان الواقفة



تعالج بجهاز خاص يتركب من قالبين على هيئة الأذن يلبسان فيهما ويكاملان بالأربطة اللازمة لعلاج الأذن الواقفة واعادتهما في المكان الطبيعى في محاذاة الرأس . ويمكن لبسه في أثناء النوم وهو معد بحيث لا يعوق السمع أثناء استعماله وقد نجح هذا الجهاز في عدد كبير من الحالات .

الثمن ٤٠ قرشا للبالغين (فوق ١٥) و ٢٥ للأصغر من ذلك (ويضاف الى الثمن ٥ قروش فى الخارج)

الشفاه القبيحة



هذا الجهاز هو أيضا خطوة متقدمة في نظرية استعمال الضغط في اصلاح عيوب الوجه . يمكن لبسه بسهولة وبغير أى مضايقة وهو معد لأصلاح تضخم الشفتين وعيوبهما واعادتهما الى الحالة الطبيعية الى آخر حد مستطاع . الثمن ٤٠ قرشا خالص أجره البريد . وفى الخارج ٤٥ قرشا (٩ شلنات) .

ويوجد عندنا كذلك المستحضرات الآتية

دهان لتبييض وتنظيف الأسنان	١٥	قرشا
دهان لازالة الشعر للسيدات	١٥	»
دهان لتثبيت الشعر المشوش	١٥	»
جهاز لمنع الحمل للسيدات	٣٠	»

عيادة الجوهري

للطب الرياضى والطبيعى والنفسانى

ان عملنا هو فى أساسه بالمراسلة ويفضل مشتركونا أن يأخذوا دروسهم وعلاجهم وهم فى منازلهم لما يجدونه فى ذلك من أختصار فى الوقت والنفقة . ولكننا على استعداد فى كل وقت لاعطاء الدروس أو العلاجات حضوريا لمن يشاء . والاستشارة فى الحقيقة مجانا . ولكن بالنظر لضيق وقتنا وقضاء على الطلبات غير الجدية فقد اتزمنا طلب جنيه مصرى عن كل زائر . ولكننا لانتقاضى هذا الجنيه مقابل الاستشارة فقط . بل يقضى به الطالب أيضا علاجا حضوريا لمدة أسبوع كامل أو يخصم من قيمة الاشتراك بالمراسلة وهذا هو معنى أن الاستشارة فى حقيقتها مجانا .

ويشتمل العلاج التمرين بحضور مدرب خاص والتدليك والحمام بجميع أنواعه وبالعيادة جميع الاجهزة الحديثة للمعاونة على الانتهاء من الزيارة فى مدة قصيرة ولاأخذ أكبر عدد ممكن من الزائرين بدون تعطيل . وتوجد سيدات للسيدات . ومواعيد الزيارة من ١٠ - ١٢ صباحا ومن ٤ - ٦ مساء ويمكن تحديد أى موعد آخر بالتليفون .

الإدارة ١٠ شارع قنطرة غمره ويمكن الى الوصول اليها بواسطة ترام رقم ٣ و٣٣ الى ميدان الأمير فاروق ثم شارع سعيد . أو ترام رقم ٣ أو ٢٢ الى ميدان الظاهر ثم شارع قنطرة غمره . أو ترام ٥ و٧ و١٠ الى تقاطع خط غمره بخط السكاكيني ثم شارع قنطرة غمره . أو الاتوبيس رقم ١٠ و ١٤ الى آخر خط غمره ثم قنطرة غمره

ولكل مشترك بالمراسلة لدينا زيارة علاجية واحدة مجانا عند حضوره الى القاهرة .

شهادات ووصور ناطقة

حضرة الفاضل المحترم الاستاذ فائق الجوهري .

تحية واحتراما وبعد فانه في ١٠ مايو سنة ١٩٢٨ اشركت في أول معهد أسستموه للرياضة البدنية تحت نمرة ٣١٣٦ وحصلت بواسطة تمريناتكم على ما كنت أرجوه منها فقد زالت عنى آلام الظهر التي كانت تلازمني وذهب عنى الكسل الذي كنت أجده عند القيام من النوم . وشفيت من الزكام الذي كان ينغص عيشتي وراحتي وزال عنى الامسآك الذي كنت اضطر معه لاستعمال علاجات ملينه على الدوام . وقد داومت على ملازمتها فلم اعد اشكو بعد ذلك من شيء وصحتى على غاية مايرام .

ثم انى كنت اشركت فى (دروسكم الحديثة للتربية العقلية) ولم اكن اشعر بحاجة اليه وانما مجرد الاستطلاع دفعنى إلى ذلك فثا أن قرأت شرحكم عنها حتى وجدت نفسى فى أشد الحاجة الى تلقى هذه الدروس . وهانذا وصلت الى الدرس الثانى عشر منها فاذا وجدت .

وجدت أن نظرتى الى الحياة قد تطورت تطورا غريبا واصبحت أشعر فى نفسى بتمام السعادة وتذوقت لذة الحياة وتمركزت فى نفسى ثقة عظيمة أصبحت أعرف معها معنى الايمان وقوة الثقة فى النفس . حتى لقد أصبحت أجدلذة فى أداء واجباتى وبدأت أدرك طرفا من سر القدرة الالهية فى تصرفات البشر . الأمر الذى يدعونى الى أن أعنى لىكل أخوانى أن يصلوا الى ماوصلت اليه .

انك ياأستاذ بتعاليمك السلسة المعقولة التى تلقناها لنا وان كنت لاتتحيز الى دين من الاديان بل تؤكد أنك لاتتبع الا العقل ولا تؤيد الا العلم ولا تنصر الا الحق . فالواقع أن هذه التعاليم تنطبق تماما على الدين الصحيح الذى يتمشى دواما مع الحق والمنطق والعقل السليم ويصلح لىكل زمن ومكان .

لهذا فانى أرى من الواجب على كل رجل يحب نفسه ويريد لها السعادة فى

الدارين (الدنيا والآخرة) ان يبادر بالالتحاق بمعهدك والاستفادة بمعلوماتك
وأترك لك الحرية في نشر خطابي هذا اذا شئت ولو أني لم أكتبه لاشكرك
وأمتدحك ولأدعو الناس الى تشجيعك وتعظيمك بل لأقرر حقيقة وأؤدي
شهادة في عنقك ان ارضاء نبي وأخصيري لعل فيها ذكرى للذاكرين وهداية
للمهتدين .

وتفضل بقبول وائق احترامي

عبد الحميد الحبيب
رئيس جمعية الشبان الحجازيين بالقاهرة

١٩ - ١٠ - ١٩٣٣

استاذي .

تحية رقيقة قلبية . . . وبعد -
فأشعر بأنني عظيم الشرف في
كوني حزت تقديركم وفي مسجى
الجائزة الاولى في مسابقة جمال
الأجسام لعام ١٩٣٣ .

اريد ان اشكركم واعترف بأنه
ان كان في جسمي شيء من الجمال
فهو من صنعكم ولكني اخاف ان
يقول بعض الناس ان كلامي هذا
مصطنع . ولكني كرياضي والرياضي
اهم ميزة له الصدق . وانا لم امارس
تمريناتكم الرياضية فقط ولكني
عملت بكل مبادئكم من وجهات
الرياضة والتناسل والغذاء
وغيرها . وقد كنت قبل ذلك
محدود ب الظهر (بقتب) قصير العنق
بارز البطن ضعيفا . . .



مراد خير الدين - الفائز الاول
في مسابقة المعهد لسنة ١٩٣٣

فإنكم منى بأستاذى كل الشكر . أبقا كما لله ذحرا لخدمة البلاد ..
وتقبلوا فائق شكرى ..

مراد خير الدين بطنا

سبدي الأستاذ

تحية واحتراما — وبعد فإن هذا الوضع المائل لك منك يسبدي هو من
صنعك فما أحرى بك . وقد صقلته . وهذبته . وركبته . أن تخرج عن الستار
وتقدمه لقراءتك في مسابقة عام
١٩٣٤ على أنه رمز نهضة الرياضة
الشرقية الحديثة المدنية لمعهد التربية
البدنية بما حصلت عليه من قوة
وحياة . حتى يكون دليلا على
أعمالك العظيمة ونبراسا ساطعا
لهذه المناشئة الغضة . التي يعوزها
الايقان حتى تسير في خطى ثابتة
نحو النور والحياة .



ولا يسعني ياسبدي الأستاذ
الآن أشكركم من صميم قلبي على
هذا الشرف العظيم الذي أولتموني به
بانتخابكم يدي الفائز الرابع في
مسابقة عام ١٩٣٣ .

الخلص

محمود حسن السيد

محمود حسن السيد محل حسن أفندي السيد
رئيس قلم النظام بتدبيرية الغربية بطنا الفائز
الرابع في مسابقة المعهد لسنة ١٩٣٣

مقتطفات صغيرة من آلاف الرسائل

محمد صالح ٥٠ شارع شبرا القاهرة — يسرني أن أخبركم أن حالتى العصبية قد تقدمت تقدما محسوسا بفضل ارشاداتكم . ومن الوجهة الجسمية فقد تقدمت للكشف الطبى فأخبرنى الطبيب أن التنفس هادىء الآن وأن القلب يدق بانتظام وهذه شهادة قيمة تدل على ما أحدثته تمريناتكم فى تحسين حالتى .

محمود نغرى بالفنون الجميلة العليا بالقاهرة — لقد أخذت دروس التربية البدنية ثم دروس التربية العقلية ولست أملك الا أن أقول أنى أحبك كثيرا وأثق فىك تماما . ولقد كان لدروسك الروحية بصفة خاصة أثر كبير فى حياتى .

سليم الحداد . مصبح زهر الباشق برمانا . لبنان — أحب أن أصرح لك ياسيدى أنك سبب سعادتى ونجاحى سواء من الوجهة الجسدية او من الوجهة النفسية . فان الفضل يرجع اليك فى الكشف عن تلك القوة الغامضة التى كنت أجهلها كل الجهل .

حننا شاكر موظف بالمعهد الالماني السويسرى للشرقيين ٢٩ شارع البستان مصر — أنى أشكرك ياسيدى . أشكرك كثيرا — ليس فقط على حسن معاملتك وعنايتك الشديدة بطلاب معهدك . بل أشكرك كثيرا على دروسك ذاتها وما حصلت عليه منها من وطيد الايمان والصحة والسعادة والنجاح . والواقع أنى اذا كنت قد عوفيت فى بدنى او سعدت فى حياتى أو نجحت فيما أقوم به من أعمال أو حصلت على شىء — وأنا حاصل الآن على كل ما أحتاج اليه — فانى مدين اليك بهذا الايمان والصحة والسعادة والنجاح .

عبد الله رجب — منجبه سودان — أن أقل ما أخبركم به اننى استطعت ان أبرز مشروعاتى الى عالم الوجود فأنا الآن صاحب متجر ومكتبة محترمة وأعمالى فى نمو وازدهار . وسوف أخبركم بما أحصل عليه فى المستقبل لانى سوف أحصل على اشياء كثيرة بفضل دروسكم الروحية .

محمد وجدى مهبجران . بصره . عراق — انى لم اعد الآن الشخص الذى طالما كان يشكو من الملاريا والضعف الجسمى . بل انى مخلوق آخر بفضل الله على إذ هدانى الى دروسكم البدنية والروحية .

مجلة الرياضة البدنية

ان الدروس التي نعطيها في معهد التربية البدنية والعقلية خاصة بالطالب المشترك فيها وتعطى طبقا لحالته الخاصة . ولما كانت الحاجة ماسة الى صحيفة تبحث في المسائل العامة التي تهتم المشتركين جميعا وتهم معهم زوجاتهم واولادهم في حياتهم الصحية والعائلية قبل الزواج وبعده ، فقد أنشأنا مجلة (الرياضة البدنية) لتسد هذا النقص .

هذه المجلة تصدر في ١٢٠ صفحة كبيرة تشتمل على أبحاث طلية حول الصحة والتربية البدنية والتناسلية والغذاء والطبخ ومشاكل الحياة الزوجية والاجتماعية والقصص الواقعية . ولما كان المشترك في المعهد ينتهي اشتراكه بانتهاء مدة الاشتراك وهي ثلاثة شهور في المتوسط فانا جعلنا هذه المجلة كصلة بيننا وبين المشترك بعد انتهاء اشتراكه لدينا . ولذلك جعلنا للمشارك فيها حق الاستشارة في المسائل الصحية والاجتماعية طول العام في رسائل خاصة بدون مقابل . فضلا عن أنه يهدى لكل مشترك في هذه المجلة كتابان قيما سنويا مع أن أعداد المجلة تظل تصدر بانتظام طول العام دون أن تنقطع في أى شهر من الشهور كما تفعل بعض المجلات الأخرى . وقد ذكرنا بعد بعض الكتب التي أهديت منذ انشاء هذه المجلة والأسعار التي تباع بها الان .

وقيمة الاشتراك ٣٠ قرشا فقط في مصر والسودان و ٥٠ قرشا أو نصف جنيه انجليزى في سوريا وفلسطين وشرق الأردن والعراق بالبريد العادى و ٧٥ قرشا أو ١٥ شلنا انجائيزيا في سائر أنحاء العالم وأيضا للعراق بالسيارة . ويخصم للمشارك عن سنتين ١٠ في المائة مع حفظ حقه في هدايا السنتين . ويعطى اشتراك مجانا لكل من يدفع اشتراك دروس المعهد فورا جملة واحدة .

والسنة تبدأ في أول يناير وتقبل الاشتراكات في أى شهر . والمجلة الان في سنتها الثامنة . وأى سنة من السنوات السابقة تعطى بمثل قيمة الاشتراك وفوقها الهدايا مجانا ويضاف للتجليد ٢٠ قرشا لأنها تجلد في مجلدين . وترسل قيمة الاشتراك بعنواننا ١٠ شارع قنطرة غمرة مصر .

٤٠ قرش	أما كتب الهدايا التي وزعناها حتى الآن فهي .
١٠ قروش	المسألة الجنسية عن الدكتور أوجست فوريل جزءان
» ٨	العلاقات الزوجية من وجهة نظر المرأة
» ١٠	تحديد النسل ومنع الحمل للدكتورة ماري ستوبس
» ١٠	الصحة والقوة والعلاج الطبيعي . تمرينات بالصور
» ١٠	دروس مكسيك الرياضية بواسطة شد وارتقاء العضلات
» ١٠	البخور المحترق — مجموعة قصص مصرية
» ٥	فن التنفس — مترجم عن اللفتنت مولر
» ٥	حيل رياضية وتمارين للتسدية والتقوية وألعاب بهلوانات
» ٥	تأليف الروايات — مع ارشادات لكبار الروائيين
» ٥	الحب والزواج — ارشادات عملية للفتيان والفتيات
» ٥	رسائل الحب وكيف تكتب
» ٦	فن الزواج — كيف تتزوجين ولو كنت أرملة
» ٥	لماذا تفضل الفتيات
» ٥	نوادي العراقة في أوروبا وأمريكا
» ٥	التربية الجنسية للاستاذ مختار الجوهري
» ١٠	حياة مكفادن أبو التربية البدنية في العالم
	تضاف للخارج ٥ قروش عن كل ما قيمته ٢٠ قرشا .

مكتب الخدمة العامة

للأستعلامات ولقضاء بعض الحاجات والمشتريات (التي لا تدخل في نطاق أعمالنا الاخرى) وهو مجهز بأحدث الطرق والمعدات المتبعة في أرقى المكاتب الأوروبية من حيث المراجع والمعدات الفنية الحديثة .

ويتناول هذا المكتب الأعمال الآتية . الاستعلامات عن الكتب والمجلات والطبع والأعلانات والمهاجرة وعناوين التجار والفابريقات والشركات الخ . . . الأستشارات والفتاوى على اختلاف أنواعها . الخدمات المختلفة كعرفة ماتم في شكوى أو ترجمة مستندات أو مشتري أشياء أو تصريف منتجات الخ . .

يرسل الطلب والأيضاحات مع مبلغ ١٠ قروش (٤ شلنات في الخارج) لمصاريف الفحص الأولى والبريد وترسل المراسلات بعنوان مضكت الخدمة العامة ١٠ شارع قنطرة غمرة مصر .