

كيف تصبر قوياً

عُثِرَتْ عَلَى سِدَّةِ مَقَالَاتٍ ضَالِيَةٍ بِأَنفَةِ الْإِنْكَبِزِيَّةِ تَحْتَ هَذَا الْعَنْوَانِ فَأَحْبَبْتُ تَقْلِمَهَا إِلَى الْفَرَادِ الْكِرَامِ لِمَا فِيهَا مِنَ الْفَائِدَةِ

(١) ملاك القوة

كان لقوة البدن وتناسب الأضواء المقام الأول والمحل الأرفع عند قدماء اليونان والرومان وكثيراً ما تقلد أقويائهم المناسب ويلبوا المراتب . فقد رُوِيَ أَنَّ مَلِكاً رُومَانِيًّا رَجَعَ مِنْ غَزْوَاتِهِ مُسْتَحْبِباً رَجُلًا ضَالِحًا أَبْدَأَ قِصَّةَ وَزِيرًا فِي مَمْلَكَتِهِ فَانظَرَ فِي ذَلِكَ إِلَى شِدَّةِ عَضَلِهِ وَمَا لَبِثَ هَذَا الْوَزِيرُ حَتَّى تَوَسَّدَ عَرْشَ الْمَلِكِ . وَلَا غُرَابَةَ فِي تَقْوُّقِ الْأَقْوِيَاءِ فِي تِلْكَ الْأَعْيَارِ لِأَنَّ انْتِصَارَ الْجَيْشِ وَانْتِصَارَهَا كَانَ مَوْقُوفًا عَلَى بَسَالَتِهَا وَقُوَّةِ أَبْدَانِهَا . وَلَكِنْ إِخْتِرَاعُ الْمُدَافِعِ وَسَائِرِ الْأَسْلِحَةِ النَّارِيَةِ هُمَّ حَالِ الْحُرُوبِ تَبْيِيرًا كَثِيرًا فَصَارَ التَّوَزُّعُ وَالنَّصْرُ حَافِيفَ الْمَهَارَةِ فِي اسْتِمَالِهَا وَحَسَنِ الْقِيَادَةِ وَلَمْ تُعَدِّ قُوَّةُ الْأَبْدَانِ نَعْمِي قِتِيلًا

وَمِنَ الْأَسْبَابِ الَّتِي آتَى أَلْ ضَعْفَ الْبِنْيَةِ الْآنَ عَمَّا كَانَتْ عَلَيْهِ فِي تِلْكَ الصُّورِ اسْتِمَالُ الْآلَاتِ فِي الزَّرَاعَةِ وَسَائِرِ الْحِرَفِ فَإِنَّ اسْتِمَالَهَا قَلَّلَ مِنَ الْحَاجَةِ إِلَى تَرْبِضِ الْأَجْسَامِ وَبَاتَتْ الْقُوَّةُ الْبَدْنِيَّةُ قَلِيلَةً الْأَهْمِيَّةُ فَفَقَدَتْ الْأَجْسَامُ بِإِخْتِطَاطِ الرِّيَاضَةِ الْبَدْنِيَّةِ كَثِيرًا مِنْ قُوَّتِهَا وَتَنَاسَبَ أَعْضَائُهَا . وَبَيْنَ أَجْسَامِ النَّاسِ الْيَوْمِ مِنْ أَجْسَامِ قَدَمَاءِ الْيُونَانِ الَّتِي لَا تَزَالُ آثَارُهَا ظَاهِرَةً مِنْ تَأْتِيلِهِمْ . اعْتَبِرْ ذَلِكَ فِي تَمَثُّلِي أَيْرُولُو وَالزُّهْرَةَ الْمَعْرُوفَةَ بِزُهْرَةِ مِيلِر

فَإِذَا رَغِبَ تَقَاشُ مِنْ تَقَاشِي هَذِهِ الْأَيَّامِ أَنْ يَخْتِ بِمِثَالًا مُشَابِهًا لِتَمَثُّلِ الْقَدِيمَةِ فِي تَنَاسَبِ أَعْضَائِهَا وَمَا يَسْتَلِدُّ مِنْهُ عَلَى قُوَّةِ أَبْدَانِ الْقَدَمَاءِ عَجِزٌ وَقَصْرٌ . لِأَنَّهُ لَا يَجِدُ بَيْنَ الْأَحْيَاءِ سِوَةَ هَذِهِ الْأَيَّامِ مِنْ يَخْتِدُّهُ الْفُؤُوجُ بِتَقَلُّدِهِ بَلْ يَضْطُرُّ أَنْ يَجْعَلَ قِتَالَهُ مُرَكَّبًا أَيَّ أَنَّهُ يَنْقَلُ رِسْمَ الدَّرَاعِينَ عَنْ وَاحِدٍ وَالنَّعْقِ عَنْ آخَرَ وَالسَّاقِينَ عَنْ غَيْرِهَا وَهَكَذَا فَكَأَنَّ عَدَمَ الْعُنَاةِ بِالرِّيَاضَةِ الْبَدْنِيَّةِ جَعَلَ الْأَجْسَامَ الْيَوْمِ ذَمِيمَةً مَمْسُوحَةً . فَالْإِخْتِلَافُ بَيْنَ التَّرْبِيقِينَ إِذَا تَدَبَّرْنَاهُ بِتَقَابُلَةِ أَجْسَامِنَا بِأَجْسَامِ أَنْاسِ كَانُوا مِنْذُ النَّاسِ أَوْ ثَلَاثَةِ آلَافِ سَنَةٍ عَظِيمٌ جَدًّا . يَكَادُ يَجْعَلُنَا مِنْ غَيْرِ مِثْلِهِمْ . فَاهْلُ كُلِّ جَيْلٍ يُولَدُونَ أَسْفَلَ أَجْسَامًا مِنَ الْجَيْلِ السَّابِقِ لَمْ وَابْنَاهُ هَذِهِ الْأَيَّامِ تَبِيٍّ وَجَرَمِهِمُ الصُّفْرَاءُ وَأَبْدَانِهِمُ الْخَيْلَةُ وَأَعْضَائِهِمُ السَّرِيعَةُ التَّبِيحُ بَانَ التَّرْبِيَةِ الْآيَتِيَّةُ تَكُونُ أَسْفَلَ مِنْ ذَرِيَّتِهِمْ . اعْتَبِرْ الْجِهَادَ فِي الْحَيَاةِ فِي ذَوِي الْبِنْيَةِ السَّحِيحَةِ وَالضَّلَاتِ الْقُوَّةِ

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

فالرياضة البدنية والحالة هذه خير ذريعة لانماء الاجسام وتقويتها . ولا يغرب عن
الفتن ان في الطبيعة قاعدة اتفق علماء الطبيعة عليها وهي ان العضو الذي لا يستعمل او
لا يبرن يضعف رويداً رويداً حتى يصير عاجزاً عديم النفع والمكس بالمكس . اعتبر ذلك في
الشجيرة الصغيرة فانها تزداد قوة ورسوخاً كلما هزتها الريح وانما الريح اغصانها . لانه كلما مال
جذعها واهتز زادت جذورها تعلقاً في الارض فترسخ وتصب غذاء اكثر تنمته جذيراتها المشعبة
(٢) تأثير الرياضة وعدم الحركة

انظر الى الحداد وقد قبض يمينه على مطرقة ثقيلة ويسراه على ملقطة يملك به الحديدية
المهامة على السندان وجعل يضرب بمطرقته ضربات متوالية كيف تنوي يمينه وتنتل
عضلاتها وتنضم تصير اقوى من شماله . وانظر الى الزاهد الهندي وقد مدي يديه وابقامها
اعواماً بلا حركة نذراً لسبوه وكيف تحقان تدريجاً حتى تصير عظماً يابساً يكسوه جلد خفيف
وبسيرة اخرى انهما تصيران جلدًا على عظم . وسبب ذلك ان عدم الحركة اضعف عضلاتها
ولاشاعاً . وكذلك اذا دعت الحال احداً لان يرتبط ذراعه ويتركها بلا حركة ولو اسرعاً
واحداً شعر بان مرفقها وعضلاتها صارت يابسة متجمدة فاذا حرك ذراعه قليلاً تألم التألم
شديداً . وعضلات الجسم كعضلات الذراع فقد يتفق ان الواحد يحرك جسمه حركة متخالفة
لمادته مثل الاعتناء الى الامام والوراء فيجد ان العضلات التي قامت بهذا الاعتناء الجديد
ضعيفة جداً واذا كرر الاعتناء مدة يسيرة اصابه ألم في تلك الاصاب في الايام التالية .
ويظهر من هذا ان ترك الرياضة واستعمالها بغير قوتها يجعل الجسم هزلاً واحناً واذا اضطر
احد ان يلزم فراشه بضعة ايام فلا يكاد يتف على قلبه او يروض بدنه حسب عادته حتى
يشعر بارتخاد وضعف في ساقيه ودوران في رأسه . وسبب ذلك صريان الدم الى اسفل جسمه
فلا يعل منه في دماغه مقدار كاف فيصاب رأسه بالدوران وربما أصيبت رجلاه بارتخاف
لوفرة الدم الذي يسري اليها وقد يتخفق قلبه فيوجس خوفاً ظاناً ان في قلبه داء فاذا حاد الى
فراشه فزينة كما هو الزانع او الغالب مؤملاً استرجاع قوته زاد حنينه وضيقه بله لان بدنه يزداد

ارتخاء وعضلاته وحده وضعفاً فتأخذ قوياً بالانحطاط إلى أن يصير مقعداً عاجزاً وكثيراً ما جاؤوا إلى الأطباء بسقاء اعلاء وقد قضى بعضهم ثمانية أعوام أو عشرة وهم متعذرون في أسرهم لم يسروا خطوة واحدة على أقدامهم فالضح من أين حيث أن العلة الكبرى في طول مدة مرضهم هي وهن عضلاتهم ونحطاطهم من عدم الاستعمال فكان الأطباء يعالجونهم بالرياضة القانونية. ونفي بالقانونية هنا رياضة يجرى الكلام عليها في غير هذه المقالة فثبت القوة في عضلاتهم متزايدة حتى شعوا ثامناً ونشطوا إلى أعمالهم. هذا والتدين يعطيت بالتدريج المنطيسي أو يغيرون من الوسائط الرومية يصلون بثقل هذه الأحوال إلى نتائج باهرة. فإن المداري متى أدرك أن علة العليل هي من النوع المشار إليه آنفاً فظاهر أمامه باستصاء الدم واخذ يتدح زناد فكري ويفرخ غاية جهده ثم يدعي أنه قادر على شفائه بنير دواء فيؤثر تدجيله في العليل ويمكن بذلك من إيقافه على رجليه المرة بعد المرة فتدب القوة في العضلات مشكورة حتى يزال الشفاء

(٣) منافع الرياضة

بين لنا في بدء هذه المقالة أن الرياضة تهي العضلات وتقويها والعضلات مؤلفة من الألياف دقيقة ولكل منها قوة التقلص والتمدد فالتى لا تستعمل منها تدق الألياف وتصلر وتتقد كثيراً من قوة انكماشها وأما العضلات القوية النامية فالألياف تكون سميكة حمراء وخاصة التمدد والتقلص فيها قوية جداً فإذا روتت العضلات بعد الانقطاع عن الحركة احترت الألياف وانتن أصفرها لما يمر في خلاياها من الدم في أثناء الحركة وهذا الدم المتجد يندي الألياف حتى إذا كررت الرياضة المعتدلة غذت العضلات الغذاء الكافي فازدادت عمراً وقوة ونشاطاً ولا تزال كذلك حتى تبلغ درجة غير عادية. ومن الحقائق التي شوهت مؤيدة لما ذكرناه أن بعضهم استطاع بترويضه بدنه أن يرفع عن الأرض يديه ويسير يعلق بكعشيه ثقلاً زنته ثلاثة آلاف رطل وهو مثل تزوج نخلة أكبر عربيات النقل. ويعبروا التراء استغراب حتى علموا أن الرجل المشار إليه كان في صغره ضعيف البنية وأهم القوة وطالما تحمل هذه أحواله الثلاثة يؤ بانصير الجليل لأنه لم يكن يستطيع المداخلة عن نفسه بل كان دائماً مغلوباً على أمره ونكته بعد ما استعمل الرياضة البدنية القانونية احوز قوة نادرة المثال

سأقي البقية

قوة نادرة المثال

رحمة سرور