

# فوائد الرياضة

## البدنية في الصحة

لللكوند شوكت موفق الشطي

تكوّن العضلات نصف الجسم تقريباً فإذا لم تحرك تحركاً كافياً يضطرب غذاؤها وتكثر الاقراض السمية فيها فتؤذيها وتؤذي الجسم معها. تحرك الرياضة قسماً كبيراً من عضلات الجسم فتقبضها وتبسطها فتسرّع جريان الدم واللغوا وتيسر حرق الفضلات المتراكمة في البدن وتسهل تسيير الموصول الباقية فيه وتساعد على إفراغها لذلك تعد الرياضة البدنية متى كانت رشيدة وتابعة للقواعد الصحية عاملاً من أقوى العوامل فعلاً في تنشيط الجسم وتحسين غذائه وتنسيق مجال امضائه إذ انها العلاج الناجع للهزل والتعب والدواء الثاني للفضاح السمين والوسية المسخة للخلاص من كثير من ضروب التشنج وانواع الاوضاع المعيبة

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

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

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

من الرياضة يناسب منه ويلتزم طبيعه تقتضيه حياته وينفطحة فوره وترعرعه . وكذلك الحيوان فان لعب كباره وصغاره رياضة لازمة لها وماعلى الانسان وهو الحيوان اثنان الا ان ينمي هذه الفريزة ويضع لها قواعد وأنظمة فلا يُفترط ولا يفترط فيها ولذلك عظم شأنها وظهرت لها مكانة في جميع النصوص

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

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

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

\*\*\*

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

## كلز ناربحب

عن الرياضة عند العرب بعد الاسلام

أشار القرآن الكريم الى الرياضة في سورة يوسف بقوله «أرسله معنا عدداً برع ولعب وإناله طافظون» وقوله «انا ذهبنا لتبقي وركنا يوسف عند متاعنا» وفي هذين القولين ذكر للعب والترع وهو التمتع باللعب والرياضة والسابقة عدواً أو بالرمي وكلها من وسائل الترفيه البدنية. وقد عرف أيضاً علماء العرب وفلاسفتهم وحكماؤهم وأطباؤهم أثر الرياضة في الجسم والنفس والعقل فتدنونوا ذلك في أقوالهم وكثيراً ما حث النبي صلى الله عليه وسلم على تعاطي الرياضة وأسباب الفروسية فسابق راجلاً وراكباً ورمى وصارع وأجاز المرامنة في بعض الرياضيات ترغيباً فيها وتنشيطاً للقائمين بها كاتين ذلك الأحاديث الثمينة الكثيرة الواردة في هذا السدد. ويروي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أقوال تعد من أحسن الوصايا في الرياضة وأروعها معنى وأكثرها بلاغة منها قوله: اثبروا وارعدوا واتعلموا واحفظوا وإياكم والتنعيم وعليكم بالشمس فإنها حمام العرب وعليكم بالمعدية أو قال تعددوا<sup>(١)</sup> واخشوشنوا<sup>(٢)</sup> واخولقوا<sup>(٣)</sup> واتعلموا الركب<sup>(٤)</sup> وارتموا<sup>(٥)</sup> الأفراس. وقال ابن تيموز قواكم ما زوتتم<sup>(٦)</sup> وزعتم<sup>(٧)</sup> وهكذا ظهر بين العرب رجال أقوياء استطاعوا أن يباهروا الأمم بقوتهم كما يتضح من القصة التالية:

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

- (١) تعددوا أي الزموا المدينة وهي حادة معد بن عدنان في أخلاقه وزيه وفروسيته.
- (٢) اخشوشنوا أي تباطوا ما يوجب الخشونة ويصلب الجسم ويصبره على الحر والبرد والنتب والمضايق فإن الرجل قد يحتاج الى نفسه فيجد عنده خشونة وشدة وقوة وصبراً ما لا يجدها صاحب التمتع والترف بل يكون العطب اليه أسرع.
- (٣) اخولقوا أي تهاوا كما يراد منكم وكونوا مختلفاً جديدين بطله لآكن صبح أركان وأسباب فروسيته وقوته فلم يجدها عند الحاجة.
- (٤) الركب: جمع ركاب فأسرهم بذلك لتلا يتادوا الركب دائماً بالركاب.
- (٥) ارتموا الأفراس: أسرهم أن يكون قسدم في الرمي الاسابة لا اليد.
- (٦) الترم هو التفرغ على ظهور الخيل دون الاستانة بالركاب.
- (٧) الترع هو الرمي بالقوس.

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

\*\*\*

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

ويحت عني بن العباس الجعفي عن الرياضة بحثاً مطرلاً قسمها فيو ال فاعلة ومنفعة كما هي معروفة اليوم وذكر تأثير كل نوع منها

وقال رئيس أخصاء مرتان نور الدين الشهيد ما تنقله بصرف : بقاء البدن بدون غذاء محال ، ولاغذاء يصير بحملته جزء عضو . بل لا بد ان يبقى عند كل عضم أثر ولطفة اذا تركت وكثرت على طول الزمن اجتمع شيء له قدر يضر كيميته وبكيتة والرياضة تمنع تولدها لذلك فان لرياضة حظاً عظيماً في حفظ الصحة وهي تعود البدن خفة ولشاطاً وتجملة قابلاً للغذاء وتصلب المفاصل والأوتار والرباطات فتقوى على الأعمال وتؤمن من الاشغال وتؤمن من جميع الأمراض العادية

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

والرياضة تبعت النفس على مجابة الذعة والسكران ، وتصونها عن مغاية الخائيم في الركون الى الوكون ، وتحضها على أخذ حظها من كل فن حسن ، وتمنحها على إضافة الأدوات الكاملة الى فصاحة السن ، وتأخذ بها طوراً في الجدة وطوراً في اللعب وتصرفها في ملاذ السمو في الشان التي يتروح اليها النعب فتارة تحمل الأكارب والعظاء في طلب الصيد على مواصلة السرى ، ومقاومة الكرى ، ومهاجرة الأوطار ، ومهاجمة الأخطار ، ومكابدة الهواجر ، ومبادرة الأوابد التي لا تدرك حتى تبلغ القلوب الخناجر . وذلك من محاسن أوصافهم التي يذم المرض عنها ، واذا كان النقصود من مثلهم جد الحرب فهذه صورة لمب مخرج اليها منها . وتارة تدعوم الى البروز الى نلق ، فيمتسقون اليها الذئجي اذا مسجى ، ويقشحمون في بلوغها حمرق النهار ، اذا انهار ، ويتشعرون برعناء السفر في بلوغ الظفر ، ولشعزرون ركوب الخطر في إدراك الوطر ، ويؤثرون السهر على النوم ، واللبية على اليوم ، والسندق على السهام والوحدة على الالتام

\*\*\*

يلاحظ القارئ مما مر ان أقوال المتقدمين في صدد الرياضة تنفق وأقوال التأخرين وان آراء علماء العرب وأدباؤهم في فوائد الرياضة وطرق تأثيرها تماكي آراء حكماء العرب وعلمائهم فال دؤلاء يرجع شرف البحث والتحقيق والتعميم والتدقيق . وقد فقدنا بذكر قطر من بحر ونحضر من فيض هما قولوه وبينوه استثناء رد البعض الى ذويه والسلام