

الرياضة



1- الرِيَاضَةُ تَكُونُ عَلَى وُجُوهِ مُخْتَلَفٍ، وَ أَحْوَالٍ مُتَنَوِّعَةٍ، وَ أَفْضَلُهَا مَا كَانَتْ مُبَاشِرَتُهُ فِي الْهَوَاءِ الطَّلَقِ، فَيَتَنَبَّهُ حِينَئِذٍ الْقَلْبُ (2)، وَ يَزْدَادُ تَوَارِدُ الدَّمِ إِلَى الرَّتَّتَيْنِ، فَيَزْدَادُ عَمَلُهُمَا.... وَ هِيَ تَفِيدُ النَّاقِهِينَ مِنَ الْعِلَلِ (3) عَلَى وَجْهِ خَاصٍ فَتُعِينُ عَلَى سُرْعَةِ الْبَرِّ، بَلْ كَثِيرًا مَا تَكُونُ الرِيَاضَةُ

هِيَ الْعِلَاجُ الْوَحِيدُ فِي بَعْضِ الْعِلَلِ، وَ خَاصُوصًا مَا كَانَ مِنْهَا نَاشِئًا عَنِ التَّوَانِي وَ الْقُعُودِ (4)، وَ غَالِبًا مَا يَكُونُ ذَلِكَ فِي الْمُتَرْفِينَ (5) مِمَّنْ أَلْفُوا الرَّاحَةَ وَ اسْتَرْسَلُوا إِلَى الْكَسَلِ، فَتَرَاهُمْ شَاحِبِي الْوَجْهِ ، مُمْتَقِي الْأَلْوَانِ، ضِعَافَ الْأَعْضَاءِ، مَهْزُولِي الْأَبْدَانِ (6).

2- وَ لَمَّا كَانَتْ الرِّيَاضَةُ كَذَلِكَ جَعَلَهَا الْكَثِيرُونَ مِنَ الْأَقْوَامِ الْمَتَمَدِّينِ (7) فَنَّا مُسْتَقْلًا (8)، وَ عَمَّمُوا هَذَا الْفَنَّ فِي الْمَدَارِسِ، تَرْوِيضًا لِلْأَعْضَاءِ وَ تَنْبِيْهَا لَوْضَائِفِهَا (9). فَالرِّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ مِنْ أَلْزَمِ الْأُمُورِ لِلْمَشْتَغَلِينَ بِالْعُلُومِ وَ الْمَسَائِلِ الْعَقْلِيَّةِ (10) لِأَنَّ الدَّرْسَ الْمُسْتَطِيلَ وَ الْإِفْرَاطَ فِي إِعْمَالِ الْفِكْرِ، كَثِيرًا مَا يُفْضِيَانِ إِلَى كِلَالِ الدَّهْنِ ، وَ رَبَّمَا أَحْدَثَا صَدَاعًا وَ آلَامًا عَصَبِيَّةً فِي الرَّأْسِ ، فَلَا يُتَلَافَى ذَلِكَ كُلَّهُ إِلَّا بِالرِّيَاضَةِ ، وَ الْخُرُوجِ إِلَى الْأَمَاكِنِ التَّزِيهَةِ ، تَرْوِيحًا لِلْفِكْرِ مِنْ مَشَاقِّ الْأَعْمَالِ (11).

3- وَ الرِّيَاضَةُ أَلْزَمٌ لِلْأَحْدَاثِ مِنْهَا لِغَيْرِهَا ، لِأَنَّ هَذَا الطَّوْرَ مِنَ الْعَمْرِ هُوَ طَوْرُ التَّمَاءِ ، وَ الْأَعْضَاءُ تَكُونُ حِينَئِذٍ آخِذَةً فِي النُّشُوءِ وَ الْعَمَلِ (12) ، فَإِذَا لَمْ تَتَوَقَّرْ لَهُمُ الرِّيَاضَةُ اللَّازِمَةُ بَطْؤَ نَمَائِهِمْ ، وَ اعْتَلَّتْ أَبْدَانُهُمْ وَ مِمَّا يَجِبُ الْحَذْرُ مِنْهُ الرِّيَاضَةُ الْعَنِيفَةُ قَبْلَ تَنَاوُلِ الْعَدَاءِ أَوْ عَلَى أَثَرِهِ.

إبراهيم اليازجي

الشرح:

- 1/ الرياضة البدنية: جميع الحركات التي تقوّي جسم الإنسان و أعضائه و تجعله صحيحا سليما.
- 2/ يتنبه القلب : تزداد حركاته استرسالا و قوّة.
- 3/ تفيد الناقهين من العلل: النّاقه من المرض هو الذي شُفي منه و لمّا يسترجع كامل قوته. و الحركات الرياضية في الهواء الطّلق يستفيد منها النّاقه إذ يسترجع بها قوّته و صحّته.
- 4/ التواني و القعود: الكسل ، و الفتور: و الإدبار عن الحركة و المشي الذين يحفظان للجسم سلامته.
- 5/ المترف: هو الغيّي الذي يتنعم برغد العيش.
- 6/ شاحب الوجه، ممتقع اللون، ضعيف الأعضاء، مهزول البدن : أوصاف ينعت بها من لا يتعاطي الرياضة البدنية من الموسرين : وجه شاحب و ممتقع اللون أي متغيّر و فاقد لنضارته بسبب المرض و الهُزال ، و ، أعضاء ضعيفة كسولة نحيلة لا تقدر على الحركة القويّة و لا تستطيع تحمّل المجهود . فإذا أراد صاحبها أن يبذل مجهودا وجد نفسه فاطر القوى و تعب و لهث.
- 7/ الأقسام المتمدّنون : الناس المتقدّمون في الحضارة و العلم .
- 8/ جعلوا الرياضة فنّا مستقلاّ : جعلوها تُدرس لذاتها و صاروا يتعلّمون مادّتها كما يتعلّمون اللّغة و الحساب و سائر العلوم .
- 9/ ترويضاً للأعضاء و تنبيها لوظائفها: تنمية للأعضاء و تقوية لأعمالها: مثلا الرّئتان وظيفتهما التّنفس. فباستعمال حركات رياضيّة مختلفة. نقوّي فيهما هذه الطبيعة.
- 10/ المشتغلون بالعلوم و المسائل العقليّة : المنكبّون على الدراسة و الذين يجهدون أفكارهم فيها. فالذي يحرث الأرض يقوم بعمل جسّمي ، فالتعب ينال جسّمه.
- و الذي يتعلّم الحساب و يدرس اللغات الأجنبيّة مثلا يشتغل بعمل فكري، فالتعب ينال فكره و عقله.
- 11/ ترويحاً للفكر من مشاق الأعمال : إن الّذي أتعب فكره في الدراسة ، حين يتوقّف عن العمل الفكري و يذهب إلى أماكن النّزهة، يجد راحة فيها فيسترجع نشاطه و قوّته و يستطيع أن يعود إلى عمله الفكري بقوّة جديدة .
- 12/ الأعضاء آخذة في النشو و العمل : جسم الإنسان ينمو و يكبر كما تنمو النبتة و تكبر. و مما يعين على نموّ جسم الإنسان و تكامل أعضائه الرياضة البدنيّة