

وضع نموده این بود که هر طفلی که بمدرسه وارد میشود باید بقدر کفایت خدنك و زره و سایر لوازم تیر و کمان همراه خود داشته باشد و با اینکه تیر و کمان مدتها بود مبثذل و از درج کلام ساقط گردیده و در جنك ها دیگر مورد استعمال نداشت معذلک یکی از اسپورهای رسمی مدرسه مزبور محسوب میگردد و سالی يك مرتبه برای مشق تیر و کمان مسابقه مخصوص دایر می نمودند - عده تیر اندازانی که در این مسابقه شرکت می جستند ابتدا شش نفر ولی بمروور بدوازده نفر بالغ گردید . جائزه برنده مسابقه عبارت بود از يك خدنك نقره - حریفان مسابقه با شال و کلاه بشکل مضحك و خنده آوری لباسهای پولك دار ابریشمی یا اطلس در بر کرده با الوان سبز و سفید - یا سفید و قرمز در میدان مسابقه عرض اندام میکردند - برای هدف سه دائره در نقطه رسم می کردند و تیر هر کس بوسط هر سه دائره اصابت مینمود بوق و کرنا بافنجار ش بصدای در میامد و هر آنکه قبل از سایرین دوازده مرتبه نقطه مرکزی نشانه را میزد فاتح و منصور اعلام می شد - و در میان غریب و هاله و شادمانی و تحسین جماعت حضار خدنك ظفر نمون نقره را بخانه میبرد - ولی قرن هیجدهم نسبت بمراسم قدیم خونسردی و برودت عجیبی نشان داد و رفته رفته از ۱۷۷۱ میلادی به بعد دیگر از مسابقه های تیر اندازی مدرسه هارو ( Harrow ) نام و نشان باقی نماند .

#### ملکاستر ( Mulkaster )

در اینکه بعضی از مدارس قرن شانزدهم نسبت بتربیت بدنی علاقه تام داشتند محل شبهه و تردید نیست و بهترین مدرک برای ثبوت این

حقیقت تحریرات ریچارد مالکاستر اولین مدیر مدرسه ایست که در سال ۱۵۶۱ میلادی توسط کمپانی مرچانت تیلر (Merchant Taylor's Co.) تاسیس گردید. مشار الیه بالغ بر ربع يك قرن بسط مدیریت مدرسه مزبوره برقرار بود و بعد ها بریاست مدرسه مهمتری بنام مدرسه سنت پال (Saint Paul) منصوب گردید.

در سال ۱۸۵۱ مالکاستر کتابی موسوم بمقامات (Positions) تألیف و بملکه الیزابت Elizabeth اهداء نمود - این کتاب بطور تحقیق یکی از صحیح ترین رسائلی است که در باب تعلیم و تربیت برشته تحریر در آمده و چنانچه در دیباچه آن شرح داده شد مغز را بامعلومات ممتلی و بدن را باصحت منحللی می سازد - قریب يك ثلث این کتاب از تربیت بدنی بحث میکند - در وجوب تربیت جسمانی چنین مینویسد « همانقسمی که محصل را اگر بواسطه غفلت مالک بموقع درو و برداشت نکنند پوسیده و از بین میرود قوای دماغی را نیز اگر بکار نیاندازند رو بانحطاط و زوال میگذازد و این اصل در مورد بدن که ذاتاً متشکل از تراب و متمایل به تکاهل است بیشتر مصداق پیدا میکند - زیرا اگر به بهترین وجهی قوای بدن را بکار نیاندازیم طولی نمیکشد که سستی و رخوت سراپای وجود را فرا گرفته در حال چرت و اغماء بدیار عدم رهنمون میگردیم . ورزش برای مدافعه از امراض مهالك بهترین حربه است ، ورزش برای مواجهه با مخطرات گوناگون که هر دقیقه از هر سو بطرف انسان رو آور می شود بهترین اسلحه است . با ورزش می توان عمر را طولانی و عفریت مرك را به قهقرا منهزم نمود اما برای اینکه کاملاً بتوان از فوائد و محسنات ورزش متمتع و

برخور دار شد لازم است ورزش را به تناسب ساختمان بدن و به مقتضای حالات مزاجی هر فردی تغییر داد - اساساً ورزش سه نوع است : اولاً ورزش های تفریحی و تفریحی . دوم ورزشهای جنگی که برای انجام خدمت و ایفای وظیفه است . سوم ورزشهایی که برای صحت بنیه و تطویل عمر است - گر چه گاهی از هر يك از اقسام سه گانه هر سه منظور فوق الذکر حاصل میشود ولی بطور کلی همیشه اینطور نیست . از ورزشهایی که در محوطه منازل و نقاط محفوظ باید بعمل آید قسمت های ذیل را بر سایرین ترجیح میشود داد : بلند حرف زدن - آواز خواندن - قهقهه - گریه - نگاهداشتن و حبس نفس - بلند قرائت کردن - رقص - کشتی و شمشیر بازی . از ورزشهایی که در هر ای آزاد باید صورت داد و محققاً بر سایر ورزشها ارجح است پیاده روی - دو - جست و خیز - شنا - صیادی و تیر اندازی و توپ بازی است . »

فوت بال از بازیهای معروف آن عصر بود - ولی بقدری در این بازی بخشونت فائل بودند که ایلیموت ( Elyot ) در این باب می نویسد : « فوت بال جز يك حرکات سبعانه که باعث صدمه و آزار و ایجاد کینه و تقار است چیز دیگری نیست بنا بر این چنین بازی محکوم به زوال است . »

ملیکاستر بالعکس در این باب تقیده راسخ و عادلانه ای داشته و بهوض انحلال فوت بال معتقد باصلاح آن بوده است . ملیکاستر می گوید : « اگر فوت بال برای صحت مزاج و تقویت بنیه مفید نبود باین پایه از عظمت نمیرسید - و تا این درجه در سرتاسر اقطار ممالکت برامون

این کار نمی رفتند . ولی بدیهی است با این جنجال و درشتی و خشونت عاقبت خوش نخواهد داشت - شکستن دست و پا و قباهای استخوان باید خاتمه یابد - این طریقه پر مفسده شایسته اسم فوتسال نبوده و قابل ادامه نیست - «

برای اینکه به نحو اتم و اکمل از ورزش استفاده لازم بشود ملکاستر معتقد است که ورزش را حتی المقدور باید در هوای آزاد انجام داد . بهترین موقع صبحگاه و قبل از صرف لقمه الصباح است . در ورزش افراط و تفریط مجاز نیست ، اغلب ورزشکاران با اینکه پر به اعتدال و تأمل قائل هستند و یا اینکه زیاد روی و مبالغه می کنند . این ترتیب مضرات و مفاسد بیشماری در بردارد ولی چنانچه بمیزان کافی ورزش کنند فوائد بسیاری بر آن مترتب است . سن در مقدار و میزان ورزش مدخلیت تام دارد - ورزش زیاد اشخاص متوسط العمر را اذیت می رساند . ورزش های خیلی خفیف هم تأثیری در حالت مزاجی این قبیل اشخاص ندارد - در سن هفت تا بیست و یک سالگی ورزش زیاد خوب است . جوانها در این سن هر قدر بیشتر تقلا کنند عرق بریزند و خسته بشوند عیبی ندارد . ولی هر اندازه طفل کم سن تر باشد بیشتر باید مواظب و مراقب بود که از حد لزوم عدول نشود - برای حصول این مقصود ورزش و تربیت بدنی اطفال مدرسه باید در تحت سرپرستی مدیر مدرسه باشد نباید تربیت جسم را به يك نفر و تربیت روح را بدست دیگری سپرد - در این صورت بسا اتفاق می افتد تمام هم خود را صرف تربیت قوای دماغی می کنند و تربیت بدنی بکلی فراموش میشود . بصیرت و احاطه حقیقی معلمین و مربیان اطفال وقتی سنجیده میشود

که فضاوت خود را در انتخاب نوع ورزش برای افراد مختلف بکار میبرند -

تربیت بدنی در قرون هفدهم و هیجدهم :

۷ - در این عصر در کلیه ممالک اروپا امر ورزش بکلی فراموش شد مدارس هم دیگر توجهی نداشته یکی از نتایج و اثرات فوری انقلاب مذهبی و استقرار مسلك پرنستائیزم در قرن شانزدهم انحلال اغلب مدارس خاصه مؤسسه‌ای بود که با کلیسا ارتباط داشتند .  
انحطاط و تفهقر عمومی

بالتیجه تعلیم و تربیت از رسمیت و اهمیت خود ساقط شد -  
اطفال کوچکه گرد\* بار آمدند . کلیه مائثر مؤلفین آن زمان از وضعیت نا گوار آن عهد خاصه از سوء انتظام امر تربیت و بی اعتنائی بقواین و نظامات حکایت می کنند . ولی همینکه مدارس مجدداً مفتوح و دارالعلم های دیگری تأسیس شد ادبیات مقام شاخی را در پروگرام دروس حائز گردید - و بزرگترین آمال معلمین این بود که متعلمین زبان لائین را به نحو احسن حتی مطابق اسلوب سیسرو ( Cicero ) تحریر و تکلم نمایند گرچه لوتر ( Martin Luther ) مصاح بزرگ آلمانی که یکی از مؤسسن انقلاب مذهبی قرن شانزدهم بشمار می رود ورزش را وسیله برای احترام از شرب خمر و ارتکاب ملامهی و مناهای دیگر تشخیص داده بود ولی ستورم ( Sturm ) که از ۱۵۳۷ تا ۱۵۸۴ میلادی مدیریت مدرسه متوسطه استراز بورك را داشت مدعی بود که بدون تربیت بدن تربیت کامل حاصل نمینمود کلیه مدارس پروتستان اروپا از سبك و روبه او سر مشق می گرفتند . مربیان اروپای کاتولیک یا ژزویت ها بیشتر ورزش را وسیله نفریح دماغ می دانستند و معتقد بودند ورزش را باید فقط تا آنجائی که

قوای دماغی را بوجه اکمل روشن و تقویت مینماید تشویق و تحریض نمود -  
 بعلاوه زهد و ارتیاض رفته رفته سراسر اروپای پروتستان را فرا  
 گرفت و پروان کالوبن ( Calvin ) یکشنبه را هم که یکنه روزی  
 بود که برای ورزش و کارهای تفریحی باقی مانده بود اختصاص بحضور  
 در کلیسا و معابد قرار دادند ولی جیمز اول ( James I ) از این  
 نهضت جاو گیری نمود و فرمانی دایر بر فسخ ممنوعیت ورزش درروز  
 یکشنبه صادر و پس از ختم مواعظ و انجام وظائف و فرائض مذهبی  
 در کلیسا ها اشتغال به تفریحات بی ضرر و مشروع از قبیل تیر اندازی  
 و جست و خیز و رقص را مجاز ساخت . ولی کما فی السابق بازیهای  
 شوم و غیر قانونی دیگر ، مثل اینکه سگهارا بجان خرس و کار می انداختند  
 در ایام یکشنبه اکیداً قدغن نمود - اما بر اثر قیام جماعت پیوریتان  
 Puritans ( که منادی خرق اوهام و تشریفات مذهبی و در طهارت  
 نفس و اخلاق و دیانت جداً متعصب بودند ) فرمان مزبور مسترد گردید  
 ولی در سنه ۱۶۳۳ میلادی شارل مجدداً آنرا تنفیذ نمود . پس از  
 ده سال همینکه جماعت فوق الذکر ثانیاً مسئولی شدند فرمان مزبور را  
 علی رؤس الاشهاد امر بسوزاندن دادند و کسانی که در روز مخصوص  
 طاعت و عبادت در مجاس کشتی گیری و تیر اندازی و غیره حاضر می شدند  
 بمجازات های شدید محکوم میگرددند - سال بعد کلیه بازیها و تفریحات  
 حتی خرید و فروش و مجموع زحمات دنیوی در روز یکشنبه باسئتمنای  
 پختن گوشت در داخله خانها ممنوع گردید . در تحت رژیم جمهوریت  
 انگلستان ( که پس از اعدام شارل اول در سنه ۱۶۴۹ . مستقر گردید )  
 قواعد فوق به شدت هر چه تمامتر بموقع اجرا گذارده شد . و اولیاء

امور تفریح و بازی را حتی در سایر ایام هفته با تحقیر و تنفر تلقی مینمودند - اهالی اسکاتلند با عقاید و احساسات پیروان کالوین کاملاً همراه شدند و در متانت و وقار معروف و مشهور گردیدند - ولی پس از مراجعت شارل دوم در ۱۶۶۰ میلادی و سقوط حکومت کرامول (Cromwell) در انگلستان عکس العمل این معتقدات و افکار ظاهر گردید - قسمتی از بازبها به حالت اولیه اعاده یافت ولی متأسفانه تفریحات ناپسند از قبیل خروس جنگی و آزار دادن خرس و کار توسط سگ ها و هشت بازی برای ربودن جایزه پولی و افعال نکوهیده دیگری که بهیچوجه برای صحت مزاج و تشدید روح مردانگی نافع نبود طرفدار زیاد داشت ولی تضییقات راجع به ایام یکشنبه بقوت خود باقی ماند .

#### دارالعلم های دریاری

برای نبوت انفکاک و افتراقی که ما بین زندگانی خشک تلمذ و تحصیل و زندگانی حقیقی دنیوی ایجاد شده بود مدرکی قاطع تر و روشن تر از تأسیس دارالعلم های دریاری فرانسه در دست نیست . شوالری برحمت خدا پیوست ولی دارالعلم های مزبور باحشمت و جبروت شایانی قائم مقام دبستان شوالری گردید . بنیاد این مؤسسات ابتدا در اواخر قرن شانزدهم بدست اعظم و اعیان عالی مقام نهاده شد و اگر چه بنای این مدارس اساساً بر نظام و سپاهیگری بود معذک طریقی نکشید که دروس و تعالیم دیگری نیز در آنجا رخنه وسیعی باز کرد . کاردینال ریشلیو یکی دو از این قبیل مؤسسات عام المنفعه را که همه گونه فنون و فضائل علمی و عملی در آنجا تدریس می شد در ۱۶۴۰

میلادی تاسیس نمود. در آلمان هم نظیر آنها در اواسط قرن هفدهم الی اواسط قرن هیجدهم احداث گردید. ولی باوجود مجاهدات میلتون (Milton) در انگلستان بازار اکادمی رونقی نگرفت. در رساله ای که راجع به تعلیم و تربیت میلتون انشاء نمود از این مقوله بطور تفصیل بحث نموده منجمله یکی از معتقدات او این بود که کارهای روزانه را بسه قسمت باید منقسم کرد: يك قسمت برای تحصیل - قسمت دیگر برای ورزش و قسمت ثالث باید برای تغذیه تخصیص داده شود -

لاک (Locke)

با اینکه تنها در پرتو تأثیر همین اکادمی ها بود که مدارس متوسطه فرانسه و آلمان از عوالم خالصه آمیز تلمذ رهایی یافتند معذک انگلستان از این رهگذر متمتع و بهره ور نگردید. همینکه پس از اکمال و اتمام دوره تحصیلات جوانان طبقه ممتاز انگلستان ممالک عمده اروپای غربی را سیاحت مینموده دیگر کارشان از حیث تعلیم و تربیت تمام می شد. لاک در کتاب «مطالعات خود راجع به تعلیم و تربیت» که در سنه ۱۶۹۲ منتشر گردید با اینکه از ورزش کمتر سخن رانده بالمعکس در باب کسب صحت و عافیت بسط مقال نموده است. برای اطفال خرد سال فرفره بازی و نظایر آنرا مفید دانسته و شمشیر بازی و اسب تازی را از لوازم اولیه پرورش آنها تشخیص داده است. لاک شخصاً کشتی را بر شمشیر بازی ترجیح میداد لاک معتقد بود این عمل از نقطه نظر ورزش برای صحت و تقویت بدن بسیار نافع است ولی روی هم رفته متضمن خطرات جهانی است. در کلیه تحریرات لاک بالاخره



چنین مستفاد میشود که از یک اصل مسلم اساسی غفلت نموده و آن اصل لابتجری بودن تربیت بدنی از تعلیم و تربیت عمومی است. علی‌الاصول نگارندگان و مؤلفین اوایل قرن هیجدهم که درباب ورزشهای بدنی تحریراتی نموده اند تنها تأثیرات طبی ورزش را در رفع اختلالات مزاجی مطمح نظر قرار میداده اند -

### هلوسوس Helvetius

فیلسوف ارجمند فرانسوی هلوسوس در هفتادمین سال قرن مزبور چنین نگاشته است: «تقریباً کلیه ملل اروپا در امر تربیت بدن به غفلت و تسامح قائل شده اند. مسئولیت این سستی و سهل انگاری ورخوت را نمیتوان متوجه دول مربوطه نمود، زیرا متاسفانه ورزش با مراسم و عادت این عصر رفقی نداده طبعاً تشویق نمی شود. اگر فضای مخصوصی در مدارس برای دویدن - پرش - شنا - کشتی و بلند کردن اوزان سنگین و غیره بسازند قانونی که مانع این اقدام باشد موجود نیست و چنانچه جوایز و عطایائی برای بازیکنان فاتح و نیرومند مقرر نمایند شبهه ای نیست که نائره ذوق اشتیاق غریزی در کانون اطفال مشتعل شده روزی هفت الی هشت ساعت وقت خود را مصروف تحصیلات و چهار پنج ساعت را هم به ورزش اختصاص داده و بالتسبیح این عمل باعث میشود که در جسم و جان جامعه روح تازه ای حلول نماید

اسیور در مدارس انگلستان

نقشه و پروگرامی که در مدارس شبانه روزی انگلستان برای شاگردان کلاسهای عالی اتخاذ شده بود محصلین آن مملکت را نسبت به ورزش

بیش از محصلین سایر ممالک اروپا شائق و راغب مینمود. گرچه رؤساء مدرسه انگلستان در بازی های شاگردان شرکت نمی جستند ولی همینقدر که از تفریحات اطفال ممانعت بعمل میاوردند غنیمت بود و بهمین نهج تخم ورزشکاری در مدارس عمومی افشاندند.

اجاء تربیت بدنی - روسو Rousseau

۸ - ژان ژاک روسو در کتاب امیل Emile خود که در سال ۱۷۶۲ میلادی با فصاحت و بلاغت مخصوص منتشر گردید با هلوسیوس هم عقیده است که سبک زندگانی و طرز تربیت باید بسوی طبیعت برگشت نماید. گرچه مندرجات این کتاب در قسمت هائی که از منظور و مراد ارزش زندگانی بحث میکنند مقرون بحقیقت و صواب نیست ولی آنچه راجع به کیفیات تصنعی قرن هیجدهم نگاشته و قارئین خود را به پیروی زندگانی مردانه و پرورش ابناء جوانمرد برای وطن تشویق و تحریض نموده است قابل مدح و ستایش است - در هیچیک از تحریرات خود بصراحت و وضوح عبارات ذیل روسو لزوم تربیت بدنی را تشریح ننموده است :

« اگر می خواهید هوش و ذکاوت محصلین را پرورش بدهید باید مقدمه قوائی را که محکوم هوش و ذکاوت او می شوند پرورش بدهید طفل را وادار نمائید مستمراً ورزش کند او را قوی و سالم بار بیاورید تا عاقل و سلیم تربیت شود. طفل را بکارهای مختلف بگمارید - تشویق کنید بدود - فریاد بکشد و علی الدوام در حرکت باشد و ابراز حرارت نماید - اگر این دستور را انجام دادید طفل شما در مدرک و شعور هم قوی و با حرارت خواهد شد. »

## بیسدو Basedow

صیت شهرت کتاب امیل آنا همه جا را فرا گرفت و از يك قرن و نیم باین طرف این کتاب در تعلیم و ترتیب اثراتی عظیم باقی گذارد - طولی نکشید که حتی بزرگترین خانمهای فرانسه شخصاً به ترضیع اطفال خویش پرداختند . بیسدو آموزگار معروف آلمانی که در طرز تعلیم و تربیت اصلاحاتی بعمل آورده اولین شخصی است که تربیت بدنی را یکی از مواد قطعی الاجرای پروگرام مدارس آن عصر قرار داده است .

## گوت سموتز Gutsmuths

سالزمان یکی از معلمین مدرسه فیلاتر و پینوم . Philanthropinum درسال ۱۷۸۴ مؤسسه‌ای در اسکنپ فلتال Schnepfenthal بنا نهاد و در آنجا از لحاظ ورزشهای بدنی اصول تعلیمات بیسدو را که در مدرسه فوق الذکر واقع در دسو Desseau ترویج داده بود پیروی نمود - سال بعد قسمت ژیمناستیک مدرسه را بعهدہ جان گوت سموتز Johann Gutsmuths تفویض کرد - آموزگار مزبور در این زمینه مطالعات عمیقی بعمل آورده و بالنتیجه بنیاد اصول جدیدہ ژیمناستیک را در مدارس آلمان برروی اساس مطمئن و مستحکمی استوار ساخت فن رامر Von Raumer در تاریخیکه راجع به علم التدریس تألیف نموده است می نویسد :

« اطفالی که در تحت مدیریت و سرپرستی گوت سموتز بازی می کردند تنها برای دفع خستگی دعاغی نبود که بورزش اشتغال می‌جستند

بلکه ورزشهای بدنی از قسمتهای ضرور تربیت عقلانی شناخته شده -  
و علیهذا اجرای تکالیف ورزش از فرائض حتمی الرعايه مدرسه آنها  
بشمار می رفت - «

بعد از هشت سال تجربه گوت سموتر کتابی در موضوع « ژیمناستیک  
برای جوانان » تألیف نمود که توجه عام و خاص را بخود جلب و  
بالسنه انگلیسی و فرانسه و دانمارکی ترجمه و طبع گردید . دیباچه  
کتاب بدین طریق شروع میشود : « نسبت علم و معرفت به صحت  
مزاج و عافیت همان نسبت اجناس تجملی است به حوائج و ضروریات  
بعبارة اخری همانقسمی که اشیاء لوکس در مقابل لوازم اولیه زندگی  
در درجه دوم واقع است بهمان تناسب صحتمندی و تقویت بدن بر کسب  
علوم و دانشمندی اولی و اقدم است . بنا بر این اگر در تعلیم و تربیت  
پیرامون تجملات گشته و احتیاجات اهم و الزم خود را مورد اعتنا  
و محل توجه قرار ندهیم آیا این اسلوب اسلوب غلط و شرم آوری  
نخواهد بود که ما پیروی نمائیم ؟ پایه کتاب من روی این فکر قرار  
گرفته و امید است این اصول را با دل و جان بخاطر سپرده و عملاً  
بموقع اجرا گذارند . »

گوت سموتر مدعی نیست که مندرجات کتاب فوق الذکر متکی و  
مبثنی بر مطالعات عمیق حفظ الصحه ای است و در عین حال معتقد است  
که صحیح ترین اصول ژیمناستیک آن اصولی است که با قواعد  
حفظ الصحه تطبیق شده باشد و این مستلزم حذاقت تام و معلومات  
عمیقی است که رؤساء مدارس باید در قسمت حفظ الصحه و طب تحصیل  
نموده باشند و قطعاً در آزمون این شرایط در آنها جمع نبوده است -

کتاب گوت سمونز در پایان هشت سال تجربه و منحصرأ از روی امتحانات شخص او تنظیم و تدوین گردیده است. در اوایل این کتاب اوضاع ناگوار قرن هیجدهم را در روی يك پردهٔ تاریک و ظالمانی مجسم نموده است: « اربابان ثروت و غناء بطریقی تربیت می شدند که مدتها مبادی اخلاقی آنها سست و ضعیف می گردید بلکه مزاجاً نیز نژند و نحیف بار می آمدند - اولاً طفل را سراپا می پیچیدند - رختخواب و لحاف او از پر و غذایش هم از همان خوان رنگین و اطعمه گوناگون و سنگینی بود که برای بزرگتران و افراد بالغ خانواده تدارک می کردند - و حال آنکه بر خلاف این ترتیب با وجود آنهمه لطافت و نازکی اکثر اوقات روز را در هوای آزاد باید صرف نمود با باد و باران سرما و گرما در نبرد بود تا مزاج در مقابل تأثیرات هوا بتواند مصون و محفوظ بماند - با راه رفتن و تقلاى زیاده دو - پرش و نظایر این اعمال باید عضلات دست و پا را قوی ساخت و روح شهامت - پشت کار فعالیت و عشق مطالعه اوضاع طبیعت را باید بهر نحو هست در کانون طفل برانگیخت. کلیه هم مدارس مصروف تربیت قوای روحی و عقلانی طفل است. گمان کرده اند قوای دیگری در او موجود نیست، و این غفلت را حقیقهٔ میتوان ذنبی لایغفر دانست. راست است که اطفال اغنیاء از ورزش تنها رقص و شمشیر بازی را در این مدارس فرا می گیرند ولی آموختن رقص از لحاظ ورزش فن آبرومندی نیست که شایسته و زینبند مردان باشد..... کَر چه علت العلل ضعف و ناتوانی هر فردی عدم توجه و مراقبتی است که نسبت به ورزش نشان میدهد و

بالاخره با تصدیق این اصل که تهاون و سهل انگاری در این امر عواقبی وخیم در بردارد باید اذعان نمود که غذاهای رنگارنگ و میزهای نهار خوری باشکوه و جلال و همچین البسه فاخره ای که بچوانان می یوشانند محققاً مؤبد ضعف و انحطاط مزاجی آنها است . . . . . آموزگاران ظهور کردند و در اصلاحات پیشقدم گردیدند ولی این اصلاحات از حدود حرف خارج نشد و افکار مصلحانه ایشان در زوایای کتب و تألیفات آنها بحال وقفه و سکون باقی ماند - و با اینکه در بعضی خانواده ها تأثیرات مختصری بخشید رو بهم رفته در اصول تعلیم و تربیت تغییر محسوسی حاصل نکردید . البته طبیعت اطفال اقتضا میکند که در هوای آزاد بازی کنند ولی نباید بهمین میل طبیعی قناعت نمود - گرچه آزادی اطفال در خانواده های بی بضاعت از سایر اطفال بیشتر است و آزادانه تر میتوانند به بازی اشتغال جویند ولی در صغر سن نیازمندی و احتیاج آنها را به ادای تکالیف شاقه و انجام کارهای فوق الطاقه وادار مینماید . اما بالعکس در خانواده های طبقات حالیه از یکطرف آزادی طفل را محدود مینمایند و از طرف دیگر وظائفی که مستلزم عملیات بدنی باشد برعهده اطفال نیست بنا بر این وسائل اصلاح مزاج در خانواده های بزرگ مقفود است .

نتیجه طرز فعلی تعلیم و تربیت این است که اطفال نازک نارنجی بار میانند و حال آنکه اگر به ورزش پرداخته شود طفل صاحب روحی میگردد شجاع قوی و خستگی ناپذیر مخالفین ممکن است بگویند برای بازی و ورزش محل مخصوص نیست معلم پیدا نمیشود وقت نیست ، اسباب استهزا میشود . از همه بالاتر خطرناک است . نسبت به مشاغل پشت میزی و کارهای غیر متحرک حس تنفر تولید مینماید ایجاد خشونت و خود نمائی مینماید .

ابتدای کتاب گوت سموتز بخوبی پروگرام مدارس ژیمناستیک و آمال و مقاصدی را ~~که~~ باید تعقیب نمایند شرح مینماید. خاتمه کتاب بشرح ذیل خلاصه میشود: « کیفیات مختصه بدن و انعکاسات مقابله آن در روح از قراری است که ذیلا تطبیق میگردد:

سلامت مزاج	سلامت نفس
سترگی و سخت جانی	روح مردانگی
قوت و شهامت	حضور ذهن و غیرت
فعالیت بدن	فعالیت و زنده بودن روح
زیبائی اندام	طراوت فکر
حدت حواس	دراکه قوی

بعد از آنکه ارتباط مستقیم کیفیات روحی و بدن محرز و مسجل گردید آیا تصور نمی کنید که کسب مکارم و ملکات فوق حتی در حسن اداره موسسات سیاسی و برای مدنیت و اخلاق عمومی جامعه نافع و ضرور است؟ آیا شایسته نمی دانید که ملل راقیه و متمدنه دنیا در این راه از بذل مساعی فداکاری فروگذار نباشند؟

در قسمت ثانی کتاب خود گوت سموتز بطور تفصیل ورزشهای مناسب را شرح می دهد و در همه جا توصیه مخصوصی می کند که حتی المقدور ورزش را در هوای آزاد انجام دهند گوت سموت معتقد است که ورزش باید مفرح و لذت بخش باشد. ژیمناستیک را کار پیرزحمت ولی مفیدی میداند که در لباس بشاشت و نشاط جوانی مکتوم و مخفی است مدعی است که ژیمناستیک مانع شهوت رانی و موید مکارم اخلاق و مولد صحت و سلامت مزاج است. چون عمل پرهشتمنی است مستلزم

صبر و شکیبائی و پشت کار است از تنبلی و تن پروری که باعث ضعف و سستی است باید جداً اجتناب نمود. رنج و مشقت ورزش را باید بخود هموار ساخت تا بتوان با محن و مصائب روزگار مبارزه نمود. همواره خود را در معرض باد و باران و عناصر طبیعت قرار دهید تا مزاجتان از آسیب عوارض دهر مصون و محفوظ بماند.

ورزش های مختلف در قسمت های مختلف بدن تأثیرات و خواص مخصوص دارد. بعضی ورزشها برای پرورش قسمت علیا و برخی دیگر برای تقویت قسمت های سفلی مفید است. قسم نك آن است که در اعضاء و جوارح مخصوص تأثیر خاصی می بخشد. هرگز بعد از غذا و مادامیکه غذا هضم نشده است نباید به ژیمناستیک مبادرت نمود. در ورزش افراط جائز نیست. کسانی که متصدی و مربی ورزش می شوند باید ابتدا قوای شاگرد را سنجیده و میزان ورزش هر يك را به فراخور حال و به تناسب ضعف و توانائی او تعیین نمایند. باید دید کدام قسمت از دست و پا و بدن طفل ضعیف تر است در ورزش همان قسمت دقت مخصوص بعمل آورد.

### پستالوزی Pestalozzi

پستالوزی نیز یکی از پیشوایان ورزش و تربیت بدنی بوده است. منتهی معتقدات او راجع به طرز اعمال این قسم تربیت ناقص و نارسا است بعقیده او ژیمناستیک مقدماتی تنها یگرفته ورزشهایی است که برای تقویت مفاصل مفید واقع میشود رو بهم رفته افکار و عقاید مشارالیه در پیشرفت این منظور تأثیرات نیکوئی بخشید.

