

## تربیت بدنی

### ورزش

#### ۱ -

اسان از روزی که قدم به دنیا می گذارد ، محتاج تربیت است ، و با خوب و بد بودن همین تربیت است که انسان برای نوع خود ، شخص مضر و یا مفیدی می گردد . فیثاغورث حکیم یونانی گوید : « اشخاص شریر و خبیث محصول سوء تربیت اند » . افلاطون معتقد این بود که انسان بواسطه تربیت اشرف مخلوقات می شود . — همین افکار را در قرون وسطی و جدیده نیز باقسام مختلفه بیان و تأیید نموده اند چنانچه کانت (Kant) می گفت : « شخص تنها بواسطه تربیت می تواند انسان ، یعنی یک مخلوق عالی ، نجیب و خوب و با عقل و ادراک شود » .

تربیت بر دو نوع است :

۱ — تربیت طبیعی و یا بدنی ، مطالعات فکری یا روحانی .

تربیت فکری یا روحانی ، با کسب علوم و فنون و پی بردن به رموز و حقایق آن حاصل می شود ؛ — ولی تربیت جسمانی عبارت از آن است که اسان راه و وسيله یابندیشد که کایه اعضایش فرداً فرد وظایف خود را بطور مرتب و منظم و بدون عیب و نقص مجری دارند ؛ مثلاً جهاز هاضمه ، عذارا خوب هضم بدهد آلات تنفسیه سالم و عمل احتراق در بدن بخوبی مجری شود ؛ خون در قلب و سایر آلات دوران دم بطور مرتب جریان نماید ؛ مغز خوب کار کند ؛ دستها

و پاها قوی و نیرومند و مستعد کار شوند . . . الخ

حال باید دانست ، وسیله‌ای که اعضاء و جهازات فوق الذکر را بکار و عمل وا میدارد ، و بدن را حاضر اوامر و مطیع انسان می نماید چیست ؟ — اشخص ساده لوح همین که در وجود خویش اندکی احساس سستی و ضعف نمودند ، خود را مساول و یا مدقوق بنداشته ، و برای معالجه پیش عطاران شهر و یا یدطاران دایب نما می دوند و آن اشخاص بی انصاف و دور از هر گونه مسؤلیت نیز بواسطه شهرت فاسزوار خود ، از نادانی و ساده لوحی عوام استفاده کرده وبدون تشخیص مرض و فهم علت ضعف ، نسخه مفصلی نوشته وایشان را حقیقتاً دچار مرض مینمایند . این مردم بیچاره باید بدانند که انسان هر قدر در صرف دوا اصراف بکند ، بهمان اندازه از سلامت بدن دور می افتد . بسیاری از اطباء بزرگ عالم نیز دارای این عقیده می باشند چنانچه تسلسی (Tselsi) می گوید : « بهترین دواها ترك تمام آن هاست » . — همین که در وجود خود ، قدری سستی احساس نمودیم نباید فوری پیش طبیب بدویم و باید از خود سوال نمائیم که « چرا من این قدر سست و کسالم ؟ » — و عاقلانه جواب بدهیم ؛ « یقیناً در مواظت بدن خود اهمالی و لایقیدی به خرج داده‌ام ؛ و از همان ساعت باید شروع به مواظت نمائیم . سحر ، جادو ، المسم ، دعا ، اکسیر و صدها امثال اینها که بعقیده بعضی ها می توانند در سلامت انسان مورد خدمتی بشوند ، هرگز دارای فایده‌ای نیستند ؛ همه این ها را داراران و شیدان ، برای فریب دادن عوام بیچاره و خالی کردن جیب آن ها به وجود آورده . و در اذهان ساده جاگیر نموده اند با اتیان تمام می گوئیم که مرکز حکمت در این نقطه ها نبوده ، و فقط در تخلیم امور مربوط بزندانگالی است ؛ یعنی اولاً — باید در صرف اغذیه و اشربه ، افراط

و تقریب را کنار گذاشته و همیشه حد اعتدال را نگاه داریم : سعدی شاعر مقتدر شیراز و مصنف «کاستان» گوید :

نه چندان بخور کز دهانت برآید ، نه چندان که از ضعف جانت برآید ،  
 بعلاوه باید برای صرف غذا ، اوقات معینی قرار داده ، و آنرا بخوبی در دهان  
 مضغ نموده ، و حتی الامکان از اغذیه ثقیل و صعب الهضم اجتناب کرد ؛ ثانیاً — لازم  
 است از استعمال آکل و ترپاک و بلکه دخانیات ، خود داری و امساک نمود . آکل  
 یقیناً یک دروغگو و فریبنده و متقلب است و ادعا مینماید که شخص علیل را صحیح  
 المزاج خواهم کرد برعکس قوی را ضعیف می نماید ؛ — ادعا میکند که گرم میکنم  
 در حالی که سرد می نماید ؛ — مدعی است که مشغوف می کنم ولی محزون  
 می گرداند ؛ آکل یک دزد بدنام و راهزن معروفی است که جیب های انسان را  
 خالی می نماید (۱)

ثالثاً — برای سالم نگهداشتن مزاج استحمام بدن و زیست کردن در هوای صاف و زیر اشعه  
 فیاض و روح بخش آفتاب و یک شویاب ۷ یا ۸ ساعتی از فرقیض است . بدیهی است شرایطیکه  
 شمردیم برای تربیت جسمانی و با عبارت دیگر سلامت مزاج و صحت بدن خیلی مهم و مفیدند  
 ولی تنها بواسطه این ها انسان نمی تواند دارای بدن سالم باشد ، بلکه یک شرط  
 مهم دیگری هم هست که عبارت از ورزش و حرکات مختلفه بدن است . هرگاه  
 انسان بخواهد دارای بدن صحیح و عقل سالم باشد ، باید هر روز بمقدار کم یا  
 زیادی حرکت کند زیرا «حرکت عین زندگانی است» (۲) و تا عمر طبیعی به آخر

(۱) راجع بمضرات آکل و مشروبات الکلی کنفرانسهای بسیار داده و کتابها ساخته و  
 پرداخته اند ولی ما بدرج چند جمله که یکی از دوستان عزیز از زبان فرالسه ترجمه  
 و بیادکار داد ، بود اکتفا نمودیم .

نرسیده ، قوای حیاتی را نکاه داری می کند و پرورش می دهد ؛ برعکس نوقت در يك جا و سکونت اعضا ، بر ضد طبیعت بوده و انسان را بسوی افسردگی و پریشانی و يك مرك ناگهانی و پیش از وقت سوق می کند .

اقوام و ملل متمدنه قدیمه ، بقوه حیات بخش کار و گردش و حرکت و ورزش ملتفت شده ، و انواع بازیها و ورزش ها از قبیل چوکان بازی ، و اسب دوایی و کشتی گیری معمول داشته بودند . مردمان دنیای قدیم ، از اشخاص ضعیف البدنیه ، نفرت و کراهت داشتند ؛ زیرا بقول طبیب مشهور یونان هیپوکرات (Hippocrate) «مرض چیزی نیست که از آسمان به سر انسان ریخته شود ، بلکه مجموعه گناهان کوچک بومیه است که دقیقاً به سر انسان میریزد .» — قدما اعتقاد و یقین کامل داشتند که اگر انسان منظمأ زندگانی کرده ، و بر ضد امراض بجنگد ، هرگز مریض نخواهد شد .

یونانیها ، مآخذ سایر علوم ، در این رشته هم از سایرین جلوتر بودند ؛ چنانکه غیر از حرکات و ورزش های بدن کوریک و ورزشهای بدنی دیگری داشتند که برهنه اجرا می کردند ؛ و آن ورزشها را ژیمناستیک می نامیدند . یونانیها از نتیجه همین ژیمناستیک ها و حرکات فوق الذکر ، دارای بدن قوی و عقل سلیم و قلب محکم بودند ، و معنی حب وطن و نوع پرستی را بخوبی درك کرده ، و فریب رشوت و مواعبد دروغ یگانه را نمی خوردند ، و در جنگ ها مانند شیر زبان ، به دشمن حمله می کردند . — یونانیها می دانستند که اگر بیکانه به وطن ایشان مسلط شود ، مثل آن است که خانه شخصی آن ها را غصب و یا غارت کرده و

یا اگر يك نفر از هموطنانش را بکشند ، مانند این است که دست و یا عضو دیگر خود ایشان را قطع نموده است ؛ این سجایای بزرگ یونانی ها را تاریخ برای ما ثابت می نماید.

از موضوع بر دور نشده ، و مطالب خود را تمقیب نمائیم . بعد رفته رفته این قسم زمیناستیک مکتروک ، و در قرون وسطی تربیت صحیح و کامل و مبسوط ( یعنی تربیت جسمانی و روحانی معاً ) فراموش شده ، و تبدیل به يك تربیت اخلاقی ناقص گردید که عبارت بود از اطاعت کردن به پادشاهان و ابوبین و روحانیان و در این قرن به تربیت طبیعی بدن ، بیچشم حقارت نگریسته می شد ، زیرا مردمان این عصر بر این بودند که « بدن اقامت گاه گناهان است و هرچه زود تر باید در محو و نابود ساختن آن کوشید » تا بالاخره از قرن هفدهم به این طرف تا بغات (۳) و منفکرین (۴) مشهور مانند « آموس کامنسکی ( Amos - Kaménski ) » و فیلسوف « جون بوک ( Djon-bouk ) » و « ژان ژاک روسو ( J. J. - Rousseau ) » قدم به عرصه وجود گذاشته ، و بمردم فهمانیدند که یک عقل سالم فقط در يك وجود سالم ، <sup>که می تواند محلی داشته باشد</sup> بدن بمنزله خانه روح است و چنانچه نور و روشنائی يك شمع بسته به قدر و قابلیت مواد محترقه اش می باشد ، تطامرات روحانی و فکری هم به نسبت فعالیت اعضای طبیعی خواهد بود ؛ و یا مانند يك شرفی که در کوزه ریخته باشند ، طعم همان کوزه را می گیرد ، روح هم از همان بدنی که در آن کار می کنند ، همان انعکاسات

(۳) ژنی (Génie)

(۴) ایده آلیست (Idéaliste)

اخلاقی را دارا خواهد بود؛ یعنی اگر بدن ضعیف و مریض است انسان بی فکر و هوش و ضعیف و بد اخلاق، می شود و برعکس اگر بدنش سالم باشد دارای عقل سلیم و فکر مستقیم و اخلاق نیک می شود. مختصر آن که تربیت جسمانی و لازم و ملزوم یکدیگرند، و یکی بدون دیگری فروغی ندارد. بالاخره از قرن هجدهم به این طرف، بواسطه تبلیغات استادان معظم و فیلسوفان مکرم، اروپائیان قیمت این فن شریف یعنی ورزش های بدنی را فهمیده، و اثرات و فواید آن را نسبت به بدن درک نمودند؛ و مانند سایر علوم جزو پروگرام رسمی مدارس ساختند؛ و در تعدیق نامه ها برای آن مانند سایر علوم ستون نمره باز کرده، حتی برای اشخاص بزرگ و مسن نیز، اسپورتهای و ورزشخانه ها درست نمودند. چون کلمه «اسپورت» به میان آمد، خالی از فایده نیست که فرق میان اسپورت و ژیمناستیک را بیان نمائیم.

### ژیمناستیک و اسپورت

ورزش کایهٔ بدو قسمت مهم و متمم صلی می شود یکی اسپورت و دیگری ژیمناستیک. اسپورت عبارت از ورزش هایی است که انسان برای سر بلندی و ربودن گوی سبقت از همکنان در مسابقه ها و اخذ جایزه اجرا می نماید ولی ژیمناستیک یک رشته ورزش هائی است که شخص برای اینکه چابک، جسور، زیرک، قوی القلب، مستقیم الرأی، صحیح الفکر، راستگو، یک بهلو و بعبارة آخری انسان بشود اجری میکند هرگاه در ژیمناستیک عضو های ضعیف که از همه زیاد تر محتاج به ورزش و تربیت می باشند در نظر گرفته شود ژیمناستیک صحیح و تام نامیده می شود و تنها بواسطه

این قبیل ورزش و ژیمناستیک میتوان تمامی خواص فوق الذکر را دارا بود.

چنانکه گفتیم از قرن هجدهم به این طرف در مغرب زمین اهمیت فن شریف ورزش بدنی و علاقه فوق العاده آن را با ترقی فکری فهمیده و تمامی بزرگان و مشاهیر رجال غرب ورزش را جزو دستور زندگانی یومیه خود نموده اند. چنانکه صدر اعظم معروف انگلیس مسبو کلاستون بسن هشتاد سالگی پس از انجام امور دولتی مشغول به بریدن درختان خشک باغ خود می شد و این ورزش بزرگی برای او بوده لرد پالمستون بواسطه ورزش بدنی چنان تومند شده بود که در تمامی مسابقه ها پیش قدم بوده و بواسطه فعالیت خستگی نا پذیر خود بعدها در پارلمان انگلستان مقام اول را احراز نمود. - قیصر و پهلیم آبی امپراطور مشهور و مظلوم آلمان ساعت مخصوصی برای ورزش بدنی داشته و حالیه هم دو ساعت تمام از وقت خود را صرف ورزش می کند. انگلستان در اروپا بسیاری از امراض را بواسطه ورزش و بدون دوا معالجه می نمایند و اطبای بزرگ بر ضد معالجه با دوا می باشند چنانکه پروفیسور هوفمان (Hufment) می گوید: «مرضی نیست که حرکت (یعنی ژیمناستیک و مشق مالی طبی) در آن اثر و فایده خود را نبخشد» نیز می گوید: «حرکت بهترین دواها برای بدن است». در اروپا ورزش برای افراد نظامی اجباری است و اهمیت فوق العاده آن چندی قبل در جنگ روس و ژاپون معلوم گردید چنانکه خود روس ها اقرار می نمایند که سبب و عامل عمده مغلوبیت ما در همین جنگ عدم استعداد سربازان ما در حرکت و عدم تحمل و خود داری با کرسنکی و نبودن اغذیه بوده در صورتیکه ژاپونی ها مانند دیگر حمله نموده و در عقب نشینی هم جان خود را با کمال چابکی از عرصه هلاکت بدر

می بردند . این چابکی و قدرت ایمان از اثر ژیمناستیک معروف ایشان جیو جیتسو (Djiou-djithsou) بود که هر سرباز ژاپونی مجبور است بداند و اجرا نماید .

اروپائیان پس از آنکه اهمیت فوق العاده ورزش بدنی را درک نمودند با کمال جدیت شروع به تکمیل نواقص آن کرده و رساله های مختلفه در ژیمناستیک تدوین و منتشر نموده و هر یک اصول خود را بیان کردند از آن جمله است : رساله های اصول ساندوو (Sandovv) و آتلا (Attilas) و برنار ما کفادن (Ber-nard-macfaden) و (Ling) و غیره و اطیبای بزرگ معاصر اثرات هر یک از این اصول را نسبت به بدن تحت مطالعه و دقت درآورده و در صورتیکه صحیح و به بدن انسان نافع باشد اجازه استعمال آن را میدهند .

محمد ولی مبین

