٢

بیر، فەرمانڕەوای بوونە

" لە بوونی ئێمەدا عەقڵ هێزێکی بێ ئەندازە کاریگەرە، کەوابوو چما هەمیشە بیر نەکەینە رێوان و فەرمانڕەوای بوونی خۆمان."

گۆتە

و. رێباز مستەفا

بەرلەوەی شێوازی بیرکردنەوەت بخەیتە ژێر فەرمانی ئیرادەی خۆتەوە، وا باشترە سەرەتا پەی بە توانای ماددی وگرنگیی بیر ببەیت. هەرگیز رازی مەبە کوێرکوێرانە مل کەچ کەیت، بەڵکو باشتر وایە بزانی و دڵنیابی کە چۆن بیری باش ئەنجامی باش و بیری خراپیش ئەنجامی خراپت دەداتە دەست. ئەو کەسەی یاری لەگەڵ ئاگردا دەکات دەبێ هەردەم هۆشیار و بێدار بێ. دەبێ بەتەواوی هەستونەستی خۆتەوە دڵنیابی کە بیر بەشێوەیەکی رەها بەسەر ژیان و چارەنووستدا بالادەستە و هەر بیرێك لە ئەفراندنی چارەنووسی ئێوەدا پشکی خۆی هەیە. دەبێ لەو باوەڕەدابی، کە ئەگەر بیر و هزرت بە ئاراستەیەکی باش و شیاودا رێنوێنیکرد، ئەوا بەشێوەیەکی ئاسان و ئاسایی چارەنووسێکی باشت دەبێ و بەپێچەوانەش ئەگەر بەخراپی بەکارت هێنا هەمیشە خراپە و دزێویت پێ دەبڕێ. ئەم راستیانە بەبەڵگەی لەنکۆڵی نەهاتوو سەلمێنراون.

ئەو کاریگەریەی کە بیر لە رەوتی ماددی و مۆراڵی جیهاندا هەیەتی وردە وردە ئاشکرا دەبێ و دەردەکەوێ. ئەو کەسانەی کە لەسەر زۆر پرسی جیاجیادا بۆچوونی پێچەوانەی یەکتریان هەیە، لەوبارەیەوە هاوڕان. ئەو دەرئەنجامەی کە لە ئەزموونە زانستیەکانەوە وەدەست هاتوون، بەدبینترین کەسیشیان والێکردووە باوەڕ بەو راستیە بکا و تاقیکردنەوە تەکنەلۆژیەکان و تێڕوانینی بیرمەندانی لەو رووەوە پشتڕاست و بەهێز کردۆتەوە.

پرۆفیسۆر (ئاندرسۆن) وانەبێژی زانکۆی "بال" توانیی بیر یا باشترە بڵێین کاریگەریی بیر بخاتە تای تەرازوو و قورساییەکەی بکێشێ. تاقیکردنەوەکە بەمشێوەیە ئەنجامدرا: خوێندکارێکیان خستە سەر تەرازوویەکی تایبەت، چەقی قورسایی جەستەی ئەو خوێندکارەیان تەواو لە ناوەڕاستی تەرازووەکە جێگیر کرد و داوایان لێکرد هەندێ هاوکێشەی بیرکاری لەنێو مێشکی خۆیدا شی بکاتەوە. بەهۆی گوشار خستنە سەر مێشك، خوێن بەرەو مێشك هەڵکشا و میلی تەرازووەکەش بەرەو ژوور هەڵکشا. رادەی هەڵکشانی میلی تەرازووەکە لەکاتی شیتەڵکردنی هاوکێشەیەکی نۆ ژمارەیی بەشێوەیەکی هەستیار زیاتر بوو لەو کاتەی کە هاوکێشەکە پێنج ژمارەیی بووایە. واتە بەشێوەیەکی گشتی تا چالاکی بیرکردنەوە زیاتر دەبوو، میلی تەرازووەکەش بەهەمان رێژە زیاتر هەڵدەکشا.

پرۆفیسۆری ناوبراو درێژەی بەتاقیکردنەوەی خۆیدا و داوای لە خوێندکارەکە کرد لە مێشکی خۆیدا وا وێنا بکات کە بە قاچەکانی خەریکە کردارێکی وەرزشی ئەنجام دەدا. کاتێ کە خوێندکارەکە ئەوەی لەمێشکی خۆیدا وێنا کرد، خوێن رووی کردە لای قاچەکانی و میلی تەرازووەکە قورسایی لای قاچەکانی نیشان دا. ئەو تاقیکردنەوانە لەسەر چەند خوێندکارێکی تریش ئەنجام دران و ئەنجامی هەموویان وەکو یەك دەرچوو.

بۆ سەلماندنی کاریگەریی بیر لە ماسولکەکاندا، هێزی بازووی پانزە لاویان ئەندازەگرت. هێزی بازووی راست بەشێوەیەکی مامناوەندی (١١١) و بازووی چەپیش بەشێوەیەکی مامناوەندی (٩٨) پۆوەند بوو. بۆ ماوەی هەفتەیەك چەند راهێنانێکی ژیمناستیکیان تەنها بە بازووی راست ئەنجامدان. دوای هەفتەیەك دووبارە هێزی هەردوو بازووەکانیان ئەندازە گرتنەوە و بینیان بازووی راست (٦) پۆوەند و بازووی چەپیش (٧) پۆوەند زیادی کردووە، ئەمە لەکاتێکدا کە بازووی چەپ بەهیچ شێوەیەك هیچ راهێنان و وەرزشێکی نەکردبوو. لێرەدا دەرکەوت کە ماسولکە وەرزش پێنەکراوەکەش لەژێر کاریگەریی مێشکدا توانیویانە بەهێز بن.

خوێن و هێزی دەمارەکان تەنها بەجوولەیەك کە لە مێشکەوە سەرچاوە دەگرن رووەدەکەنە بەشە جیاجیاکانی بەدەن. لەبەرئەوەیە کە پرۆفیسۆر ئاندرسۆن دەڵێ: "بەهۆی کلاوەی ئەژنۆمەوە دەتوانم ئەوە بسەلمێنم کە بیر بەسەر هەموو بزاوت و جوولەی بەدەندا بالادەستە: هەموان دەزانن کە سەمایەك بەناوی (ژیك) هەیە بە جوولەی سەر کلاوەی ئەژنۆوە ئەنجام دەدرێ. کاتێك لەنێو جێدا

بەخەیاڵ ئەو سەمایە ئەنجام دەدەم، لەگەڵ ئەوەشدا کە پێیەکانم بەهیچ شێوەیەك ناجووڵێنم و هیچ جووڵەیەك لە ماسولکەکانمدا بەدی ناکرێ، ماسولکەی کلاوی ئەژنۆم دەکشێن. بەمجەشنە ساغ دەبێتەوە کە بەهۆی هێزی بیرەوە، خوێن رووی کردۆتە کلاوەی ئەژنۆمەوە. ئەو تاقیکردنەوەیە دەیسەلمێنێ کە لە کاتی سەمای راستەقینەشدا ماسولکەکانم هێز و توانای خۆیان لە مێشکەوە وەردەگرن".

(ساندۆ – Eugene sandow– ۱۸٦۷-۱۹۲۵) کە داهێنەری ئامرازەکانی راهێنانی ژیمناستیکیە بە خوێندکارەکانی خۆی دەگوت: ئەگەر جەستەیەك لەژێر کاریگەریی بیردانەبێت سوودێکی ئەوتۆ لە مەشق و راهێنانەکان نابینێ، بەڵام بچوکترین مەشقکردنێك کە لەگەڵ بیرێکی دروستدا ئەنجام بدرێ هێز و گورێك بەجەستەی کەسەکە دەبەخشێ. ئێستا زۆربەی راهێنەرانی ژیمناستیکی هەمان ئەم میتۆدە بەشێوازی دیکەو بەنرخێکی زۆر گران بەخوێندکارەکانی خۆیان دەفرۆشنەوە.

پرۆفیسۆر ئاندرسۆن سەلماندوویە بەرهەمی ئەو یاریە وەرزشیانەی کە بە یارمەتیی بیرو هۆشەوە ئەنجام دەدرێن، لە جووڵەی نەستیی ژیمناستیکی زۆر زیاترن.

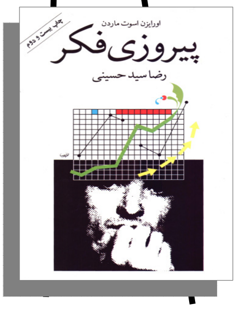
ئەو کەسانەی کە لە کاتی رۆیشتنی ئاساییدا سەرقاڵی بیرکردنەوەن، رۆیشتنیان کە بەشێوەیەکی نەستی ئەنجام دەدرێ، ناتوانێ ئەو خوێنەی لەمێشکدا کۆبۆتەوە بەرەو لای قاچەکان رابکێشێ، بۆیە ئەو بەرێدا رۆیشتنەیان سوودێکی کەمیان پێدەگەیەنێ، لەکاتێکدا بەرێدا رۆیشتنی خێرا، کە بەمەبەستێکی دیاریکراوەوە ئەنجام دەدرێ خوێن بەرەو لای قاچەکان دەبا و هێز و برست بە ماسولکەکان دەبەخشێ.

لە واشنتۆن پرۆفیسۆر (گیتس) ئەم تاقیکردنەوەیەی خوارەوەی ئەنجام دا:

دەستی خۆی خستە نێو جامێکی پڕ لە ئاو، ئینجا بە هەموو هێزی بیرکردنەوەی خۆیەوە ویستی ئاراستەی خوێن بۆ لای دەستەکانی ببات، یەکسەر ئاوی نێو جامەکە هەڵکشا و بەسەر قاپەکەدا رژا. رێژەی ئەو ئاوەی کە لە جامەکەوە رژایە سەر زەوی بەئەندازەی ئەو خوێنە بوو کە لە هزری خۆیدا ئاراستەی دەستی خۆی کردبوو، بەڵام زۆربەی خەڵك نەك لە یەکەم تاقیکردنەوەدا، بەڵکو رەنگە لە سەدەمین تاقیکردنەوەشدا نەگەنە ئەو ئەنجامە، چونکە ئەو پرسە پەیوەستە بەوەی کە بیر تا چ رادەیەك زاڵ و باڵادەستە بەسەر بوونی کەسەکەدا.

چەند ساڵێك لەمەوبەر کەسێك بەناوی (برمونت) کە تووشی زامی گەدە ببوو، لەگەڵ ئەوەشدا کە چاك ببووەوە، بەڵام هێشتا سەری برینەکەی هەروا بە کراوەیی مابوەوە و سارێژ نەببوو. دکتۆرەکان دوای پشکنینی ئەو برینە ناسارێژە گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە هەڵچوون و وروژاندنی توند کاریگەریان لەسەر کۆئەندامی هەرس و ئەندامەکانی دیکەی جەستەدا هەیە. هەواڵی ناخۆش خانەی دەردانی رژێنەکانی گەدەیان لاواز کردبوو و ببووە مایەی ئەوەی کە خواردنە هەرسبووەکان لەناو گەدەدا بمێننەوە.

پرۆفیسۆر (ئیڤان پاڤلۆف Ivan Pavlov – ۱۸٤۹-۱۹۳٦) زانای گەورەی روسی بەهۆی ئەو تاقیکردنەوانەی کە لەسەر سەگەکانی ئەنجام داون، گەیشتۆتە ئەو دەرئەنجامەی کە بە پێچەوانەی تێروانینی جاران دەردانی رژێنی گەدە پەیوەست



نیە بە چوونی خواردن بۆنێو گەدە. سەگ ئەو دەمەی چاوەڕێی گەیشتنی ئەو خواردنەیە کە زۆر حەزی لێدەکا، بۆ نموونە چاوەڕێی گۆشتی خاوە، بەر لەوەی خواردنەکەی بدرێتێ، رژێنی تازەی لەنێو گەدەدا دروستدەبن. بەمپێیە دەبینین ئەو چێژە راستەقینەیەی کە لەو خواردنە باشە بە سەگەکە گەیشتووە، نەبۆتە هۆی دەردانی رژێنەکە، بەڵکو چاوەڕوانیی ئەو چێژە رژێنەکەی دەرداوە، بەمشێوەیە ئەوە ساغ دەبێتەوە کە ئەندامە گرنگ و هەستیارەکان هەر تەنها بەشێوەیەکی ماددی و ئۆتۆماتیکی کار ناکەن، بەڵکو بیریش لە ئەکتیڤکردن و وەگەڕخستنیاندا دەستی هەیە، سەبارەت بە هەرسکردنی خواردن جگە لە فاکتەرە جەستەییەکان، لایەنە دەروونیەکانیش زۆر بایەخدار و گرنگن.

تاقیکردنەوەکانی پرۆفیسۆر گیتس ئەوەیان سەلماندووە کە هەڵچوونەکان ماددەیەکی کیمیایی لە نێو جەستەدا دروستدەکەن. ناوبراو وەها دەنووسێ:

"ساڵی ۱۸۷۹ هەناسەی نەخۆشێکم لەناو لوولەیەکی سەهۆڵگرتوودا خستە ژێر پشکنین و شیکردنەوە. لەگەڵ ئەوەشدا هەناسە چڕ و کەڵەکە بووەوەکەم تێکەڵ بە (یودور-دوردوپسین) کرد، ئەو تێکەڵەیە هیچ خڵتێکی لەخۆ بەجێنەهێشت کە بەچاو ببینرێ، بەڵام دوای ئەوەی کە نەخۆشەکە تووڕە بوو، لە بنی لوولەکەدا خڵتێکی رەنگ بۆر بەدی کرا." بەمشێوەیە سەلماندی کە تووڕەبوون لەبەدەندا ماددەیەکی کیمیایی دێنێتە بەرهەم. ئەو خڵتەیان هەڵگرت و بە دەرزی گواستیانەوە بۆ مرۆڤ و هەروەها بۆ ئاژەڵیش، لەوانیشدا تووڕەیی و هەڵچوون دەرکەوت. لەئەنجامی تاقیکردنەوەی جۆراوجۆردا دەرکەوتووە کە ئازارێکی زۆری وەکو بیستنی هەواڵی مردنی منداڵ، خڵتێکی رەنگ خۆڵەمێشی و هەڵچوونێکی سووکتری وەك پەشیمانی خڵتێکی کاڵتر لەو رەنگە دروست دەکات.

تاقیکردنەوەکەی من ئەوە نیشان دەدا کە هەڵچوونی توند و ئازاربەخش کۆمەڵێك ماددەی کیمیایی دروستدەکەن کە بۆ ئەندامە گرنگ و ژیانبەخشەکان زیانبەخش و هەندێ جار مەترسیدارن و ئەو ماددانە لە هەموو جێیەکی بەدەندا بلاودەبنەوە. هەروەها ئەو هەڵچوونانەی لەئەنجامی چێژ و خۆشحاڵیەوە دروستدەبن، ماددەیەك دروستدەکەن و لەنێو بەدەندا بلاوی دەکەنەوە کە دەبێتە مایەی وروژاندنی خانەکانی هێز و توانا. هەرچەندە رەنگی ئەو خڵتانە بەپێی ئەو ماددەیەی کە بۆ پێکهێنانیان بەکاردەبرێ لەیەکتر جیاوازن، بەڵام ئەو خڵتەیەی کە لە تێکەڵە ماددەیەکی دیاریکراو پێکهاتبێ بەگوێرەی جۆری هەڵچوونەکە، بەرەنگی جیاجیا دەردەکەوێ.

پرۆفیسۆر (جاك لویب) وانەبێژی هەردوو زانکۆی شیکاگۆ و ستراتفۆرد سەلماندوویە کە بیر، تەزوویێکی وەك تەزووی کارەبایی هەیە و لەژێر کاریگەریی ئەو تەزووەدا ماددەیەکی زیندوو لەئەندامەکانی جەستەدا لە (+)ەوە بۆ (-) و لە (-)ەوە بۆ (+) دەگوازرێتەوە.

لەسەر هەمان ئەو بنەمایەشە کە بیر بەو بروسکە هەواڵە دەشوبهێنرێ کە لە رۆحەوە دێ.