

المقطف

الجزء السادس من السنة العاشرة

آذار (مارس) ١٨٨٦ = الموافق ٢٥ جمادى الأولى ١٣٠٣

عماد الصحة وعنوان العفاف

لا نجد الانسان لذة من الحياة ما لم يكن صحيح الجسم جيد البنية . وهذه حقيقة لم تخف على الافنديين بل كانت مرعبة عند المصريين والاشوريين والبابليين واليونانيين والرومانيين كما تشهد بكتاباتهم وآثارهم الى ان قام برونه الهندي منذ نحو خمسة وعشرين قرناً وعلم الناس ان الراحة والسعادة لا تتالان في هذه الدنيا الا باضعاف الجسد وامانة فذاعت تعاليمه حتى بلغت اقاصي اوربا فاضنعت خلفاء هرقل واكنس وغيرها من ابطال البرمان والرومان حتى لم يبق الا لوف منهم على الثبات ساعة في وجه شرذمة من عرب البادية

والمحمول العقلي ليس شيئاً بالنسبة الى المحمول الجسدي فان الاول كالنوم الذي يهب منه النائم حالاً يهبه منه واما الثاني فكالموت الذي لا يبعث منه . وكمن رجل اتى ربي في البراري والفتار تم نهدت له سبل التهذيب والتعليم فاطمخ وفاق الاقران ولما ظهر منه ذلك

اننا الزناسة مفادة اليه تجرر اذبالها

فلم تك تصلح الا له ولم يك يصلح الا لها

فصار من زعماء البشر وايتهم . ولكن لم يرو ولم يسمع عن انسان منم الجسم ضعيف النوى فاتر الهمة ساد قومه بغير الارث اورقي متصباً رقيقاً بالاستخفاف

وقد اذرانا الاخبار من التبان الذين تركوا الناس والحراث وانظروا في سلك طلبة العلوم ثم لم يفض عليهم الا زمن يسير حتى صار يشار اليهم بالبنان وتعند عليهم الخناصر . وقلنا يتفق

أن يرى الذي في مهـم الدلال والتنعـم ويفوق إياه ولو اتنى أبوه بهرتو وتعليبو اعتناءه عظيماً . وما يقال في الأفراد يقال في القبائل والشعوب . انظر الى العرب المشهورين بالناس والإقدام ومغالبة مصاعب الطبيعة تراثه حالما اتصل بهم العلم واجتمعت لهم الكلفة نزع منهم العنافة والحكمة وانتشر لياؤهم على أكثر المعمورة . ولم يدب الفساد في ما لكمم إلا بعد أن اذلت الصعاب وذاقوا رفاهة العيش وعدلوا عن مناصب المشاق الى التعم بالملاذ

والراحة والترف داء عضال في تمدن هذا العصر ونراه يزداد تمكناً بازدياد الاكتشافات والاختراعات التي تقلل انعاب الناس وتسهل طرق العيش . ولكن لكل داء دواء يستطب به وهذا الداء لا يمكن نزعها بالعود الى البداوة وأطراح سنكرات هذا الزمان من الآلات والادوات ولا يجعل تركه لبضعف الانسان ويند العمران بل يجب مداراته بالتخي في احسن . ودواءه الرياضة المحمديـة التي في عماد الصحة وعنوان العنافة ناهيا هي التي تنوي الانسان على تحمل المشاق ومغالبة الاهواء وهي التي تنوي الدورة الدموية فتدفع فضول البدن وتجاوز صدأ الدماغ . هذا وقد رأينا ان تصف الآن بعض طرق الرياضة التي ظهرت فائدتها بالاخبار عدا ما ان نزيد بعض الذين اهلوا ترويض ابدانهم وابدان اولادهم غير مكترئين لما ينولد عن هذا الاهمال من الاضرار الادوية والمادية فتقول

تندبى الرياضة في المهـم وتندرج الى المدارس والمرايح ويمارسها الانسان مائياً وراكباً وساجحاً ولاعباً ومصارعاً ومخاضراً ومشارلاً ومرابياً . فيجب ان يكون في كل بيت وفي كل مدرسة مكانان للعب الاولاد وترويض ابدانهم مكان مستوف لا يام البرد والمطر ومكان مكشوف لا يام الاعتدال والصحو وان يكون في كل مدينة للاعب عمومية ولجنة ترانب اللاعبين ونجازي النائمين كما كان يفعل اليونان قبل ان افل نجم سعدم . والاولاد . بالولون طبعاً الى الرياضة فانا لم يعقم عنها عائق مارسوها كلما حانت لهم فرصة . فاذا افردت لهم غرفة او ساحة في البيت وجب ان تفرش بشيء وثير يخفف الم المستوط كالسبط التديمة والرمل والشارة وان ينصب فيها سلم ثابت وحبل متين وعوارض افقية لترينهم على التعاقب والتعشش واللوثوب ونحو ذلك من ضروب الرياضة التي تنوي الساتين والساعدين والبطن والصدر وكل اعضاء الجسد . وهذا الفرقة او الساحة الترم لراحة العائلة ومستقبل الاولاد من قاعة الاستقبال وما فيها من الكرسي والموائد والتناديل

ولكن الرياضة في العراء ارفع من الرياضة في البيت لانها تجمع بين حركة الاعضاء وتنفس العراء التي وتسريح النظر في مناظر الطبيعة ومحاسنها البدبية . وانواع الرياضة التي

يمكن مزاولتها فيو كبيرة

منها الركض بمعنى العدو والاحضار لا بمعنى الحرب وهو من اتفق طرق الرياضة وكان اليونانيون يعتبرونه أكثر من الصراع والدفاع ونبت الالعاب الاولية اثنتي عشرة دائرة عليه وهو لا يتنضي آلات ولا ادوات لان بساط الارض واسع في كل مكان. والركض السريع ولو مسافة قصيرة اتفق من المشي البطيء ولو مسافة طويلة. والمشي البطيء قليل النفع جداً واقل منه نفعاً ركوب المركبات. فكانت المركبات لم تصنع الا لترويض قوائم النرس وساعدي السائق وضرر الراكب والمشي ومنع الصفار والضعاف عن عبور الشوارع والاقضي عليهم بالموت دوساً با رجل الخيل وعجل المركبات

ومنها التصعيد في الجبال والآكام ولا سيما مع تدماء تفريك لثة حديثهم عن المدام وفي ذلك يقول بعضهم

سقياً لما من جبال طفتها محرماً مع الاحبة تصويماً وتصعيداً

بروي عن نابوليون الثالث انه حاول ارتقاء اكمة من فجز عن اللوغ الى قبتها فحاول ذلك في اليوم التالي فبلغها ثم جعل يرتقيها حاملاً حجراً ويدل الحجر كل يوم باكثر منه حتى صار يرتقيها بسهولة ومرحلاً حلاً تبيلاً

واذا كان الانسان في سهل لا جبل فيو ولا اكمة فليمرن جسده على الاسلوب الآتي وهو ان يجني ساقه اليسرى على زاوية قائمة ويمد ساقه اليمنى اقبياً ويخفض نفسه كمن يريد الجلوس حتى يكاد يمس الارض ثم ينفض على رجلاه اليسرى تاركاً اليمنى ممدودة بدون ان يضع يده او كعبه اليمنى على الارض. ثم يجني اليمنى ويمد اليسرى ويكرر ذلك عشرين او ثلاثين مرة فاذا صار يفعل ذلك عشرين مرة متوالية بلا تعب استطاع ان يصعد ساعة في اعلى الجبال بسهولة

ومنها الوثب (النز) وهو يحرك اعضاء الجسم والمجموع العصبي ويثوبها. وعند الافرنج عارضة بتصويبها اقبياً ويرفعونها ويخضونها كما يريدون وينارون في الوثب من فوقها كما يتبارى شباننا في بلاد الشام في لعبة مشهورة مثل هن عندم فتتمرن عضلاتهم ويرقي في تنوسهم حسب الاقدام والغار. والانسان قادر ان يساق الظبي في الوثب انما تمرن نفسه. يجي عن بعضهم انه وثب من فوق سعة افراس ورجل راكب على النرس الاوسط ووثب ايضاً من فوق جبل ارتقاه عن الارض خمسة اشرار. ويقال ان واحداً من قدماء اليونان وثب وثبة اقبية طولها سعة عشر متراً ومنها الرمي بالنصب والمرارين والكرات ونحوها مما يرمى به الهدف فانه يتقوى الذراع والصدر والعين ويعين على تقدير الابعاد. ويجب ان يكون الغرض شيئاً حتى لا تؤثر فيه

الربة إلا إذا كانت قوّة . والذين لم يعادوا الرمي يتألمون كثيراً بعد ان يمارسوا ساعة من الزمان . ولكن العضلات التي تألم في الضعيفة التي يجب توتيتها بتكرار الرمي ومنها نطق الأنهار والجبال فانه يروض كل عضلات الجسد تقريباً وهو لا يخطر من الخطر القليل ولكن ارتفاع الاخطار باقحام الاخطار . والمخاطر القليلة التي يقفها الانسان صغيراً ويتغلب عليها تنجيه كثيراً من مخاطراتها منها . وكم من مرة يقع الانسان في ورطة لا ينجيه منها إلا قوة ساعديه او خفة ساقيه

ومنها شيل الاثقال وهو شائع عند سكان القرى والجبال يشارون فيه ويتنافسون . ولا بأس بولائه بنوي العظام والفتار ولكن لا بد فيه من التأني وشد الوسط بمنطقة خرقاً ما يسمى 'برقة' لا خرقاً من الفتق الذي يزعم البعض انه يحدث من رفع الاثقال . والانسان قادر ان يرفع اصعاف اضعاف ثقلها اذا مرّ نفضة فقد قيل ان الدكتور ونسب الاميركي حمل مرة الهين ونسب ثقله ليرة (رطلاً) اي اكثر من الفافة . وجاء في اخبار اليونان ان واحداً منهم كان يحمل ثوراً كبيراً ويمد ويوفي الميدان

ومنها ركوب الخيل وهو اشنع ولولم يكن فيه إلا ما يجده الراكب في نفسه من العزة والسودد عند ما يتطوى صهوة جواده لكنني يتفرأ وفائدة . قال ابو تمام في هذا المعنى

وادم كالليل اليهم مطهره

فقد عز من يعلو بساحة عرفه

وقال الصفي الخلي في اليد النيب مجد الدين

فانك من قوم بهم بخر الجود

الى ان تاروى عنه السرح والمهد

اذا افتقر الانوام يوماً مجددم

تعود ممن الصافات صغبرهم

ولم يزل العرب الى يومنا هذا يرفعون مقام الخيل ويتنافسون بركوبها

فكانها تجبت قياماً عنهم

ان الكرام بلا كرام منهم

وكأنهم ولدوا على صهوانها

مثل القلوب بلا سؤبدها

ولكن ادخل الانرغ يسا ركوب المركبات فانقبنا منهم اقلها ترويضاً للبدن واقواها دليلاً على الكسل وترك زمام الامور للغير . وكيف يرتضي الانسان ان يتلجم زمام جواده من يدو ويسله الى عبده ويسخ له ان يجري وكيف شاء كأنه بعض المجاد . وابن ركب المركبات من الذين قال فيهم ابو العلاء المعري

كاه اذا الاعراف كانت اعنة

فغنيهم احسن الثبات عن الخزم

توهن غضباً غير روق ولا أجم

يطلبون ارواق الجباد وطالما

ومنها السباحة. ويجب ان يستطيعها كل انسان وان لم يستطعها فهو ضيف اليدين والرجلين. ويقال ان البرابرة الاشداء العضل يستطيعون السباحة اول ما يدخلون الماء ويمسكون ان الانسان لا يفرق. قيل ان رجلاً انكليزياً وقع في الماء امام جزيرة مركيزا من جزائر الاوقيانوس وفيما هو يفرق نظر اليه اهلها البرابرة متعجبين من امره ولم يسرع احد منهم الي اغاثته لانه لم يحظر بهالم انه يمكن للانسان ان يفرق. وكان الرومانيون يفتخرون باسم السباحة اشد الاهتمام وينشئون مفسلاً او أكثر في كل مدينة ويبيعون السباحة فيها للجميع. والذين اعتادوا السباحة في الانهار والبحار لا يفضلون عليها لذة من الملاذ

ومنها التجديف وهو من انواع طرق الرياضة. قال بعضهم لو خيبت بين انواع الرياضة كلها لاخترت العدر والتجديف فان الاول ينوي الساتين والبطن والثاني الذراعين والصدر. وقيل ان مدينة فيسبا فيها من معدات مرض الدل أكثر مما في غيرها من المدن لكثرة مستغنائها ولثة رطوبة يوتها وظلام اسواقها ولكن السل نادريين الطبقة الدنيا من اهلها وما ذاك الا لكثرة ترويض صدورهم بالتجديف

وخبر انواع الرياضة ما يجمع بين اللذة العقلية والنفع المادي كرفع الجثائن وما يدخل تحته من حرث الارض وزرعها وقصب الاشجار وعزقها واستئصال الحشائش وتعبير الجدران وحفر الخنادق وكالتجارة بكل فروعها. ويزعم البعض ان الاعمال الشاقة تحثن البدن واذا خشن البدن خشن الطبع ايضاً وهذا رم فاسد لان اشد الناس بطشاً واتوام قلباً هم في الغالب اليهم عريكة واحلام عشرة وارقم طبعاً. ألا ترى ان ليس بين اشرار العرب ما هو ارق غزلاً من شعر عنترة العسبي ودواشد رجالهم بطشاً. والثورة تورث الشجاعة والشجاعة راس التضائل وعندها قال ابو العلاء

وكل شجاعة في المرء نفسي وما مثل الشجاعة في الحكيم

وقال احد رؤساء البحر الافرنسي ان الاولاد الذين علمهم ارتقاء الصواري ونصب الاحبال واقتمام ما فيها من الاموال يتبع منهم الرجال العظام الذين يتولون امانة البحر بخلاف الاولاد الذين يمدون في غرف المراكب ولا يتعرضون للاخطار فانهم يفتنون خذلاً ما حتى المات

اني رأيتُ وفي الأيامِ تجرِبَةٌ للصدرِ عاقبةٌ محمودةٌ الأثرِ
لا تشجرنَّ ولا يدخلك معجزةٌ فالنخِ يهلك بين العجزِ والنصيرِ