

المقطف

الجزء السادس من السنة العاشرة

آذار (مارس) ١٨٨٦ = الموافق ٢٥ جمادى الأولى ١٣٠٣

عماد الصحة وعنوان العفاف

لا نجد الانسان لغة من الحياة مالم يكن صحيح الجسم جيد البنية . وهذه حقيقة لم تخف على الافدين بل كانت مرجحة عند المصريين والاشوريين والبابليين واليونانيين والرومانيين كما تشهد بكتاباتهم وآثارهم الى ان قام يوزة الهدي منذ نحو خمسة وعشرين قرناً وعلم الناس ان الراحة والسعادة لا تنالان في هذه الدنيا الا باضعاف الجسد وامانة فداغت تعاليمه حتى بلغت اقاصي اوربا فاضعت خلفاء هرنزل واكنس وغيرها من اباطال البرمان والرومان حتى لم يبق الا لوف منهم على الثبات ساعة في وجه شرمة من عرب البادية

والخمول العقلي ليس شيئاً بالنسبة الى الخمول الجسدي فان الاول كالزوم الذي يهبط منه النائم حالماً بينه منة واما الثاني فكالموت الذي لا يبعث منه . وكم من رجل اتى وبي في البراري والفتار ثم نهدت له سبل التهذيب والتعليم فافلح وفاق الاقران ولما ظهر منه ذلك

اننا الزناسة متفاداة اليه تجرر اذبالها

فلم تك تصلح الا له ولم يك يصلح الا لها

فصار من زعماء البشر وانهم . ولكن لم يرو ولم يسمع عن انسان منهم الجسم ضعيف النوى فاتر الهمة ساذجاً تروم بغير الارث اورفي متجافاً رقيقاً بالاصحفاق

وقد ارانا الاخبار مشات من النيران الذين تركوا الناس والحراث وانطلقوا في سلك طلبة العلوم ثم لم يفيض عليهم الا زمن يسير حتى صار يشار اليهم بالنان وتعند عليهم الخناصر . وقلنا يتفق

ان يرى الذي في ممد الدلال والتعمق وينفق اياه ولو اتنى ابيه بنيتو وتعليق اعناء عظميا .
وما يقال في الافراد يقال في القبائل والشعوب . انظر الى العرب المشهورين بالباس
والإقدام ومغالية مصاعب الطبيعة ترائه حالما انصل بهم العلم واجتمعت لهم الكلفة نفع منهم العلماء
والحكام وانتشر ليازم على أكثر المأمورة . ولم يدب التصادم في مما لهم الا بعد ان اذلوا الصعاب
وزادوا رفاة العيش وعدلوا عن مناصب المشاق الى التعمق بالملاذ

والراحة والترف داء عضال في تمدن هذا العصر ونراه يزداد تمكنا بازدياد الاكتشافات
والاختراعات التي تقلل انعاب الناس وتسهل طرق العيش . ولكن لكل داء دواء يستطاع به
وهذا الداء لا يمكن نزع بالعود الى البداوة وأطراح سنكرات هذا الزمان من الآلات والادوات
ولا يجمل تركه لبضع الانسان ويند العرمان بل يجب مداراة بالتي في احسن . ودواء
الرياضة الجسدية التي في عماد الصحة وعنوان العفاف نافع في التي تنوي الانسان على تحمل المشاق
ومغالية 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 ان تنيد
بعض الذين اهلوا ترويض ابدانهم وابدان اولادهم غير بكثيرين لما ينولد عن هذا الاهمال من
الاضرار الادوية والمادية فتقول

تندى الرياضة في المهد وتندرج الى المدارس والمرايح ويمارسها الانسان مائيا وراكبا
وساجيا ولاعبا ومصارعا ومضارعا ومشارلا ومرابيا . فيجب ان يكون في كل بيت وفي كل مدرسة
مكانان للعب الاولاد وترويض ابدانهم مكان مستوف لا يام البرد والمطر ومكان مكتوف
لا يام الاعتدال والصحو وان يكون في كل مدينة ملاعب عمومية ولجنة ترافق اللاعبين ونجاري
الناشرين كما كان يفعل اليونان قبل ان اقل نجم سعدم . الاولاد يالون طبعاً الى الرياضة فانا
لم يعقم عنها عائق مارسوها كلما حانت لهم فرصة . فاذا أفردت لهم غرفة او ساحة في البيت
وجب ان تفرش بشيء وثير يخفف الم السقوط كالسبط التدبئة والرمل والشارة وان ينصب فيها
سلم ثابت وحبل متين وعوارض افقية لترينهم على التعلق والتعريض واللوثوب ونحو ذلك من
ضروب الرياضة التي تنوي الساقين والساعدين والبطن والصدر وكل اعضاء الجسد . وهذه
الفرقة او الساحة الترم لراحة العائلة ومستقبل الاولاد من قاعة الاستقبال وما فيها من الكرسي
والموائد والتناوب

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

يمكن مزاولةها فيو كبرى

منها الركض بمعنى العدو والاحضار لا بمعنى الحرب وهو من اتنع طرق الرياضة وكان اليونانيون يعتبرونه أكثر من الصراع والدفاع وينت الألعاب الاولمبية اثني ستة دائمة عليه وهو لا ينقض آلات ولا أدوات لان بساط الأرض واسع في كل مكان. والركض السريع ولو مسافة قصيرة اتنع من المشي البطيء ولو مسافة طويلة. والمشي البطيء قليل النفع جداً وأقل منه نفعاً ركوب المركبات. فكانت المركبات لم تصنع إلا لترويض النورس وساعدي السائق وضرب الراكب والمشي ومع الصفار والضعاف عن عبور الشوارع والأقضي عليهم بالموت دوساً بالرجل المحبل وعجل المركبات

ومنها التصعد في الجبال والآكام ولا سيما مع تدماء نفسك لذة حديثهم عن المدام وفي ذلك يقول بعضهم

سقى لما من جبال طفتها حمراً مع الاحبة تصويبا وتصعبا

بروي عن نابوليون الثالث انه حاول ارتقاء قمة من قمم عن اللوغ الى قمتها فحاول ذلك في اليوم التالي فبلغها ثم جعل يرتقيها حاملاً حجراً ويدل الحجر كل يوم بأكبر منه حتى صار يرتقيها بسهولة وهو حامل حجلاً ثبلأ

واذا كان الانسان في سهل لا جبل فيو ولا اكمة فليمرن جسده على الاسلوب الآتي وهو ان يجني ساقه اليسرى على زاوية قائمة وبعد ساقه اليمنى أفقياً ويخفض نفسه كن يريد الجلوس حتى يكاد يمس الأرض ثم ينفض على رجلاه اليسرى تاركاً اليمنى مدودة بدون ان يضع يده او كعبه اليمنى على الأرض. ثم يجني اليمنى ويعد اليسرى ويكرر ذلك عشرين او ثلاثين مرة فإذا 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 ويؤهبها. وعند الافرنج عارضة يصيبنها أفقياً ويرفعونها ويخضونها كما يريدون وينبشرون في الوثب من فوقها كما يجاري شباننا في بلاد الشام في لعبة شهيرة مثل هذه عند فتنهم عضلاتهم ويرقي في تنويعهم حب الاقدام والفرار. والانسان قادر ان يسبق الظي في الوثب انما مرّن نفسه. يحكي عن بعضهم انه وثب من فوق سعة افراس ورجل راكب على النرس الاوسط ووثب ايضاً من فوق جبل ارتقاه عن الأرض خمسة اشرار. ويقال ان واحداً من تدماء اليونان وثب رتبة اثنية طولها سعة عشر متراً ومنها الرمي بالنصب والمرارين والكرات وغوها مما يرمى بالهدف فانه يقوي الذراع والصدر والعين ويعين على تقدير الابعاد. ويجب ان يكون الغرض شيئاً حتى لا تؤثر فيه

الربة إلا اذا كانت قوية . والذين لم يعتادوا الرمي يتألمون كثيراً بعد ان يمارسوا ساعة من الزمان . ولكن العضلات التي تألم في الضعيفة التي يجب تنويعها بتكرار الرمي ومنها نطق الانحجار والحبال فانه يروض كل عضلات الجسد تقريباً وهو لا يخلو من الخطر القليل ولكن ارتفاع الاخطار باقحام الاخطار . والخطار القليلة التي يقعها الانسان صغيراً وبغلب عليها تنجيه كثيراً من مخاطراتها منها . ولم من مرة يقع الانسان في ورطة لا ينجو منها الا بقوة ساعديه او خفة ساقيه

ومنها شيل الاثقال وهو شائع عند سكان القرى والحبال يشارون فيه ويتنافسون . ولا بأس به لانه ينوي العظام والفتار ولكن لا بد فيه من الثاني وشد الوسط بمنطقة خرقاً مما يسمى بـ 'برقة' لا خرقاً من الفتق الذي يزعم البعض انه يحدث من رفع الاثقال . والانسان قادر ان يرفع اصعاف اصعاف ثقلها اذا مرّ من نفسه فقد قيل ان الدكتور ونسب الاميركي حل مرة الدين ونسب من ليرة (رطلاً) اي اكثر من الفاقة . وجاء في اخبار اليونان ان واحداً منهم كان يحمل ثوراً كبيراً ويمد يديه في الميدان

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

وادم كالليل البهيم مطهره فقد عزّ من يعلو بماحة عرفه

وقال الصفي الخلي في اليد النعب مجد الدين

اذا افتقر الانوام يوماً بمجدم فانك من قوم بهم بغير الجد

نعوذ ممن الصافات صغبرهم الى ان تبارى عنه السرج والمبد

ولم يزل العرب الى يومنا هذا يرفعون مقام الخيل ويتنافسون بركوبها

فكانها تجبت قياماً نعمهم وكأنهم ولدوا على صهوةها

ان الكرام بلا كرام منهم مثل القلوب بلا سويدها

ولكن ادخل الانرغ يشاركوا المركبات فاقبنا منهم اقلها ترويضاً للبدن وافوا ما دليلاً على الكل وترك زمام الامور للغير . وكيف يرتضي الانسان ان يتجملع زمام جواده من يدو ويسلمه الى عبده ويسمح له ان يجري وكيف شاء كانه بعض المجاد . وابن ركب المركبات من الذين قال فيهم ابو العلاء المعري

كاه اذا الاعراف كانت اعنة فغنيهم احسن الثبات عن الخزم

يطلبون ارواق المجاد وظالما نوهن غضباً غير روق ولا أجهر

ومنها السباحة. ويجب ان يستطيعها كل انسان وان لم يستطعها فهو ضعيف البدن والرجلين. ويقال ان البرابرة الاشداء الغفل يستطيعون السباحة اول ما يدخلون الماء ويمسكون ان الانسان لا يفرق. قيل ان رجلاً انكب كثيراً وقع في الماء امام جزيرة مركبها من جزائر الاوقيانوس وفيما هو يفرق نظر اليه اهلها البرابرة متعجبين من امره ولم يسرع احد منهم الى اغاثته لانه لم يحظر بياهم انه يمكن للانسان ان يفرق. وكان الرومانيون يفتخرون باسم السباحة اشد الاهتمام وبشئون مفضلاً او أكثر في كل مدينة ويبعثون السباحة فيها للجمع. والذين اعتادوا السباحة في الانهار والبحار لا يفضلون عليها لذّة من الملاذ

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

وخبر انواع الرياضة ما يجمع بين اللذة العقلية والنفع المادي كرفع الجثائن وما يدخل تحته من حرق الارض وزرعها وقصب الاشجار وعزقها واستئصال الحشائش وتعبير الجدران وحفر الخنادق وكالتجارة بكل فروعها. ويزعم البعض ان الاعمال الشاقة تحث البدن وذاخن البدن خشن الطبع ايضاً وهذا هو 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 رأس الفضائل 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 الحبال واقتحام ما فيها من الاموال ينفع منهم الرجال العظام الذين يتولون امانة البحر بخلاف الاولاد الذين يخدمون في غرف المراكب ولا يتعرضون للاخطار قائمهم يفتنون خداماً حتى المات

اني رأيت وفي الأيام تجربة للصبر عافية محمودّة الأثر
لا تشجر ولا يدخلك معجزة فالشح يهلك بين العجز والضعف