

وقال عبد الله بن عباس اطلب الغنى باصلاح ما في ايديكم فان الفقر يجمع العيوب .
وقال معاوية ان الشرف والسؤدد ينتقلان مع الغنى كما ينتقل الظل . وقالوا المال يجمع
الخير . ويستر الاحل ويزيد العقل . وقال بعضهم

المال فيه مجلّة ومهابة والفقر فيه مذلة وخضوع

وقال غيره وبالغ في المثال

المال احسن ما اذخرت فلان كن سخيا به وتأن في تبذله
ما صنف الناس العلوم بأسرها ألا ليجتالوا على تحصيله

وقد اطلالوا المثال في ذم الجبل والخلع وتخفيف الجهد والعناء اللذين يعانينهما الانسان
في كسب الغنى وذلك كله لا يخرج عن القول الذي تقدم وهو ان الغنى يغري صاحبه
بالعبد له فيتملكه المال الذي هو ماله فاذا حرّ نفسه منه واستخدمه في مصلحة ومصلحة
ذو يد وبني وطنه فهو الغنى المستفيد من الغنى

وفي الطبيعة ثروة طائلة وهي متاع بين جميع الناس . ومما اجتهد الاغنياء لا
يجدون ثروة توازيها فاغنى اغنياء مصر بل اغنى اغنياء المسكونة لا يمكن ان يحسن في
حديثه بحجة اجل من النيل ولا ان ينشئ بستانا اوسع من الحقول والرياض ولا ان
يقم آكاما ارفع من الجبال ولا ان ينشر قبة ارفع من السماء ولا ان يعلّق انوارا ابدع
من النجوم وهذه كلها متاع بين جميع الناس . فاذا تنعموا بها وطالعوا كتاب الطبيعة
ودأبوا على اعمالهم المختلفة عاشوا عيشة الاغنياء ولو لم يكونوا منهم

رياضة الكمّول

اذا كبرت المدن وكثرت مبانيها وازدهر سكانها فتدت عنصرين ضروريين من عناصر
الحياة وهما نور الشمس والهواء النقي لان مبانيها الشاهقة تظلل شوارعها ولو كانت فسحة
وتصد مجاري الرياح فلا تنهّب فيها الا قليلا ولا تنفي هوائها الذي به ينسّ أهليها .
فسوء صحة السكان وتكثر امراضهم وتزيد وفياتهم كما هو مشاهد في مدن المشرق الى
عصرنا هذا . ويتفام الضرر اذا كانت المدن في مبسط من الارض كمدن القطر المصري .
الا انه يمكن ملافاة بعض الضرر بانشاء الحدائق والبساتين والمباحات والرياض في

المدينة وحواليها فيخرج اليها السكان كلما سحت لم الفرص يتروضون في رياضها ويتروضون في حدائقها ويستشفون عليل السيم ويحلقون صدا الموم وهي لازمة للندن لزوم الرقة للانسان واعمال اهل المدن تدعوم الى الجلوس والسكنة كما لا يخفى والغالب انهم يفتنون الوقت فلا يذهب الرجل منهم من بيت الى مكتبة الا في مركبة مخافة ان يضع الوقت الثمين بالمشي او مخافة ان يصل اليه متعباً فلا يستطيع العمل الا بعد ان يستريح حصة من الزمان ولما كانت الحركة لازمة للانسان لزوم الطعام والشراب رأيت الامم التي احدثت الى ما يدفعها ان لا بد لها من اماكن ترويض ابدانها فيها تجري اليونان والرومان هذا المجري حينما كان السعد في خدمتهم واهلوه قبل ان اقل نجم مجدهم ولم يزل اتباعه دليلاً على ارتقاء الامة واهالة دليلاً على انحطاطها ومن كان في رب من ذلك فليطف ميدان الجزيرة في يوم جمعة فانه يرى الوطنيين في المركبات تسير بهم الهويناء كاتهم مرضى او شيخوخ ورجال الانكليز ونسائهم يلقنون الكرة بالصولجان وقد احمرت وجنتاهم وبدت عروقهم وكلهم عرق العافية ان يتروضون على ظهور الصافنات الجياد ويستلبون الصحة من نemat الرياح ومغاني الطراد وهم بين سياسي محك وقائد باسل وتاجر مترو عالم عامل وفنانة كاعب وامرأة قاضلة ثم ليقابل بين حال الامتين الاولى بقية شعين وصلا في غزواتها الى الهند شرقاً واسبانيا غرباً وبلاد الجراكسة شمالاً والاحباش جنوباً وفي الآن ساكنة في كهبا راضية من الغنمة بالاياب تودلوا طوط الممالك عنها كتحفاً. والثانية فرع شعب نما حتى ملاها جرو اميركا واستراليا وزيلندا ورأس الرجاء الصالح وماد على ثلثه مليون من البشر

وقد تقدمت لنا فصول طوال على الرياضة ولزومها وفوائدها ولا سيما للصغار ونحصر الكلام الآن على لزومها للكهول الذين بين السنة الخامسة والثلاثين والخمسين والطرق التي يمكنهم اتباعها فانهم لم يربوا على صحتهم ووقتهم لان اكثر فادة العنول وروؤساء الاعمال منهم

ان اعضاء الانسان وانحجته بدنية لا تبلغ اشدها في وقت واحد ولذلك بقل احتياج بعضها الى الرياضة ويبقى البعض الآخر محتاجاً اليها تمام الاحتياج فالعظام لا تنقد شيئاً من صلابتها وقوتها في السنة الخامسة والاربعين ولا سيما اذا لم يهمل الانسان ترويضها فتبقى قادرة على الرياضة وتحمل المشاق ولكن الانسان نفسه لا يبقى قادراً على كل انواع الرياضة كما كان وهو في الخامسة والعشرين لان اعضاء الدورة الدموية القلب والشرابين تضعف قوتها بتقدها جانباً من بنائها الصحي فانه لا يبلغ الانسان السنة الخامسة والثلاثين

من عمرو حتى يظهر شيء من التصلب في هذه الاوعية فتقل مرونتها بعض الشيء ويزيد ذلك رويداً رويداً مدى العمر ولقد جاء علماء الانفج بصداء الحياء والله در القائل والعمر مثل الكأس تر سب في اواخرها القذى

فانه اشبه بالقذى منه بالصداء لان الصدا يحدث في الآلات من قلة الاستعمال واما هذا التصلب فيحدث من كثرة الاستعمال ونجميع الفضول التي هي بمثابة القذى التحات من الاعضاء فاذا اريد رياضة الكهل وجب ان يمنع عن كل المحركات العنيفة لان اوعيته الدموية لا يكون فيها من المرونة ما يكفي لتحمل الصدمات القوية ولذلك ترى الكهل والشيوخ يتعبان حالاً من العسر الشديد والعمل الشاق ويضيق نفسها

ولا تتغير الشرايين تغيراً كبيراً يظهر ظهور الامراض ولكن تغير شرايين الكهل يكون كافياً ليجعلها عرضة للانفعال بالآفات المختلفة فيظهر انفعالها في القلب . فان القلب يشابه الطلباء الدافعة للماء وكل ضربة من ضرباته تدفع الدم في الاوعية الدموية الى كل اجزاء البدن ولكن هذه الاوعية ليست اناسيب صماء كاتاسيب الرصاص التي يجري فيها الماء بل هي مرنة اذا كانت في حال الصحة فتعمل بدفع الدم اليها فتنتشر وتقبض فتعيد الى الدم القوة الدافعة التي اخذتها منه لانه اذا كان الصادم والمصدوم مرين ارتد الصادم بالقوة التي صدم بها بخلاف ما اذا كان المصدوم غير مرين فان الصادم يخسر ما فيه من القوة . فكما قلت مرونة الشرايين اضطر القلب ان يزيد الجهد لدفع الدم الى كل اطراف البدن لان الدم يخسر حيث تدفقته من عدم مرونة الشرايين . فاما تام الانسان في حال الراحة فالتوة التي تبدل لدفع الدم ليست شديدة ولذلك لا يشعر بها ولكن اذا تعب فاسرع دمه لزم لدفع قوة شديدة وبما ان بعض انواع الرياضة لتضاعف بها ضربات القلب فالتوة اللازمة لذلك شديدة جداً

والقلب يتعب مثل بقية اعضاء البدن ويكل من التعب مثلها فيضعف فعله وكما زدته استحقاقاً زاد ضعفاً وعناء فلم تعد ضرباته كافية لاجراء الدم في كل الشرايين ولا سيما اذا ضاقت وكثر الدم فيها فيحدث الاحتقان الداخلي ولا سيما احتقان الرئتين . واحتقانها كبير المحدث في الكهل والشيوخ اذا اتعبوا ابدانهم او روضوها رياضة عنيفة ويظهر ذلك بضيق النفس . فاذا اتاب الانسان الذي اعتاد العمل العضلي والرياضة نوبات ضيق النفس كلما اجهد جسمه فذلك دليل على ضعف شرايينه وحيث تدفع يجب الاتباء الشديد الى نوع الرياضة والا فالعاقبة وخيمة

فعلى الكهل والشيوخ ان يقطعوا عن كل انواع الرياضة التي تستدعي سرعة او قوة عضلية عنبية كالعدو والتجديف. وشان الانسان في ذلك شأن الحيوان فان خيل السباق اذا تقدمت في السن لم تعد قادرة على مجاراة غيرها ولو كانت من اسبق الخيول وكذا الانسان لا يعود قادراً على الجري السريع بعد ان يناهز الثلاثين من العمر. ولا عجة بما يفعله بعض المحاضرين فانهم من النادر واكثرهم يموتون كهولاً بامراض قلبية. وحذا لى انتبه امراء مصر واغنياءها الى ذلك وعظوا الهجرين من الجري امام مركباتهم حينما يبلغون الثلاثين من العمر رفقاً بهم وضاً بحياتهم والافهم بقودتهم الى الموت الباكر

والخلل الذي قلنا انه يحدث في الشرايين قد يتبدى في السنة الثلاثين من العمر وقد يتأخر الى الخمسين والخمسة والتسعين ولكنه يستولي على جمهور الناس حوالي السنة الاربعين فيجب ان يقطعوا حينئذ عن الرياضة التي تقتضي سرعة في حركة القلب كالجري ولكنهم ينفون فادرين على الرياضة التي تقتضي قوة وعلى الاستمرار عليها زماناً طويلاً بشرط ان لا تكون القوة عنبية. فالكهل لا يستطيع ان يجاري الشاب في العدو ولكن الشاب لا يستطيع ان يجاري الكهل في طول المسافة اذا كان السير غير شديد السرعة. ويقال ان اكثر الادلة الذين يصعدون في جبال الالب من الكهول والشيوخ فيسيرون بالسياح سيراً بطيئاً ويموتون بهم اعلى الجبال الشاققة من غير ان يشكوا تعباً وهم لو اسرعوا العدو ما امكثهم ان يسروا بضع دقائق

لما انتهت الحرب بين فرنسا وبروسيا سنة ١٨٧٠ دعي كثيرون لحمل السلاح من الذين لم يمتروا على ذلك قبلاً فاجتمع منهم في الصف الواحد اناس مختلفو الاعمار واظهر الكهول مقدرة في اول الامر على الحركات العسكرية والسير الطويل اكثر من الشباب ولكن لما دعوا للحركة السريعة والجري انقطع نفس الكهول والشيوخ وكادوا ينفون تخيم وطاقاة الكهول والشيوخ محدودة ايضاً في كل الاعمال العنيفة لان كل عمل عنيف يقتضي بذل قوة من البدن وبذلها يقتضي سرعة في دوران الدم فاذا كانت الشرايين على ما قدما من التصلب وقلة المرونة عجزت عن دفع الدم فيضطرب القلب ان يزيد قوته لدفعه. والتصلب المذكور آنفاً قد يكون عرضاً من اعراض التقدم في السن وقد يكون مرضاً يصيب الشبان والكهول والشيوخ ويسرع فيهم فيعجزون عن العمل وسواء كان عرضاً او مرضاً فوجوده دليل على ضعف الشرايين ووجوب الابتعاد عن الرياضة العنيفة وما احسن ما قيل "ان الشيخ من شاخت شرايينه" فان مرونتها دليل على الشباب وصلابتها دليل الشيخوخة

ولكن الرياضة ضرورية للكهول والشيوخ ولو كانوا غير قادرين على بعض أنواعها . ودليل ذلك كثرة منهم التي الحس المنطوق وناء القوس والبول السكري فان لفنة الرياضة بذا قوية في هذه الادواء

ولا بد من الرياضة للكهول والشيوخ كما لا بد منها للاحداث والفتيان وقد تقدم ان رياضة الكهول والشيوخ قد تكون ضارة جداً فوجب ان نعرف طرق الرياضة التي تنفعهم ولا تضرهم . ويمكن حصرها كلها في هذه القاعدة وهي «ان تعيب الاعضاء ولا تنصر النفس» وبما ان السن الذي يندئ فيه تصلب الشرايين يختلف باختلاف الاشخاص فلا يمكن حصر انواع الرياضة اللازمة في كل سن فعلى الكهل ان يروض بدنه بكل رياضة لا تدعوه الى النفس السريع . وعليه ان يقتصر من الرياضة المعتدلة على ما يتعب بدنه ولا يجهد . والرياضة الخفيفة اذا طالت مدتها وقت بمنافع الرياضة العينة القصيرة المدة ولم تعرض البدن لهاطرها . مثال ذلك المشي فان الفعل الصحي من مشي ميل هو هو تقريباً سواء سار الانسان الميل في ربع ساعة او في خمس دقائق ولكن الشيخ قد يموت عياء اذا سار الميل في خمس دقائق ويتفك كثيراً اذا ساره في ربع ساعة او ثلث ساعة . والكهل يجد في العاب الكرة او الكرة والصلحان (لون تنس) والصيد والتجذيف اذا لم يقصد به السباق لذة وفكاهة فضلاً عن انه يروض بدنه في ساعة قدر ما يروضه لومشي اربع ساعات متوالية وبما انه لا وقت لرجال الاعمال لاضاعة اربع ساعات بالمشي كل يوم فهذه الاعمال تنفي عنه

وقد استنبط الاوربيون ولا سيما اهالي اسوج اساليب للرياضة لتحرك بها جميع اعضاء البدن حركات معتدلة لكي يتمتع رسوب النضول فيها . فان غاية الرياضة كما قال الدكتور لاكرانج تقوية الحرارة واهلاك النضول التي تبقى في البدن من التغذية . ومن الغريب ان الشيخ الرئيس ابن سينا علل فائدة الرياضة منذ الف سنة كما عللها هذا الطبيب الفرنسي الآن قال ما نصه «ليس شيء من الاغذية بالقوة يستحيل بكتلته الى الغذاء بالنمل بل يفضل عنه في كل هضم فضل والطبيعة تجتهد في استنراجه ولكن لا يكون استنراغ الطبيعة وحدها استنراغاً مسنوقاً بل قد يبقى لا محالة من فضلات كل هضم لطخة وائر فاذا تواتر ذلك وتكرر اجتمع منها شيء له قدر وحصل من اجتماع مواد فضلية ضارة بالبدن . . . ثم الرياضة امنع سبب لاجتماع مبادئ الامتلاء اذا اصبحت في سائر التدبير معها مع انعاشها الحرارة الغريزية . . . فلا يجتمع على مرور الايام فضل يعتد به وتعد الاعضاء لتبول الغذاء بما يتنص منها من النضل» انتهى

فلا يستغرب أحد رؤية كهول الانكليز يمرون ابدانهم كأنهم كانوا في ان التدبير الصبي واجب في كل حال ولم يقدم علم الابدان على علم الاديان الا ليتقرر في النفوس وجوب الاعتناء بصحتها

الاعتقاد بالمعاد

من مقال لستر غلادستون الشهير

[كتب الاستاذان العالم باللغة العبرانية والعقائد الدينية مقالة في المخلود في جريدة ديبية طبع بمدينة كلكتا قال فيها انه رأى في بعض المزامير ما يدل على المخلود وذهب الى ان هذه المزامير اُلفت في اواخر مدة تسلط الفرس على بلاد الشام وبالتالي ان الاعتقاد بالمعاد مقتبس منهم وانه من معتزلات البشر وما استدلى عليه استدلالاً بارتائهم . فرد عليه المستر غلادستون حاسباً ان الاعتقاد بالمعاد قديم جداً وان الله سبحانه اوحى به الى البشر منذ القدم ثم ضاع منهم على غادي الزمان وتقدم العمران وهالك خلاصة ادلتهم]
ان تقدم العمران لم يبق الاعتقاد بالعناية الالهية بل اضعفت على ما ارى . فخذ مثلاً لذلك هومبروس الشاعر وهيرودوتس المؤرخ فانهما كليهما رجالان فاضلان وبينهما عدة قرون ولكن الاعتقاد بالعناية الالهية اظهر في كتابات الاول منه في كتابات الثاني حتى اذا بلغنا ثيسديدس المؤرخ الذي نشأ بعد هيرودوتس بنصف قرن رأينا كتاباته خالية من كل اثر ديني بل خالية من الاعتقاد بقوى خالقة . ومعلوم ان بلاد اليونان تقدمت تقدماً عظيماً في العمران بين زمان هومبروس وثيسديدس ولكنها اضعفت الاعتقاد بالعناية الالهية حتى ان ارسطوطاليس ابعاداً له عن البشر بعد السماء عن الارض لما اعترى بصائر الناس من الهجر والنصور ولا بد من انها اضعفت الاعتقاد بالمعاد كما اضعفت الاعتقاد بالعناية

اما النتائج التي قادني اليها فهي

اولاً ان تصورات الانسان من قبيل المعاد لم تقدم بتقدم العمران بل تهافتت بتقدمه ثانياً ان في التوراة ادلة اخرى غير ما في المزامير على ان بني اسرائيل كانوا يعتقدون بالمعاد ولو لم تكن هذه الادلة كثيرة جلية ثالثاً ان الدين الموسوي لم يقصد به حفظ الاعتقاد بالمعاد بنوع خاص ومن العمل