

# المقطف

## الجزء السادس من السنة الرابعة

### نوم العافية

مهما اختلف الناس في اسباب النوم وتفصيل منافعه فكلهم مجمعون على انه كالطعام ركن من اركان الحياة التي لا يقوم الجسد الا عليها. ولذلك ترى الانسان يقضي ثلث عمره ويطلبه من تلقاء طبيعه كما يطلب الطعام بدون ان يدعو اليه داع اجنبي عنه واذا طال انقطاعه عنه اعياء وسقم ولم يتمالك الانقطاع عنه ولو للفناء في حياض الموت واظفار المنية. ولما كان هذا شأن الناس في النوم لم يكن سبيل للكتابة الى المحض عليه كما لا سبيل لم للخص على الطعام. على انه لما كان الانسان قلما يثبت على منافع الاشياء بل يتعداها او يقتصر عنها الى مضارها كان محتاجا احتياجا دائما الى التحذير والتنبيه في جميع الامور. ألا ترى ان الطعام حال كونه اعظم ركن من اركان الحياة قد صار من سوء استعمال الناس له آفة تنتل الوقت في السنة وتسمى آلف الالوف وتفتح للكتابة اوسع سبيل الى الحث والتحذير. وهكذا الحال في النوم فلو اعلم المتأمل فكرته في سوريه مثلا لحكم ولم يخشى ان ابتداءها قد تركوا منافعه وتكلموا بمضارها سواء كان من جهة المأوى او العشاء او زمان النوم وما اشبهه كما سيظهر. ولولا جودة هوائها لالتفت اهلها قد اهلوا السقام وتوارثوا العلال اباعن جدي لاهاهم اكثر اسباب الراحة والعافية

انا قصرنا الكلام في هذه الذبذة على الوسائط الواجبة مراعاتها في النوم ليستفيد الجسد العافية المقصودة منه. وليس في ما تذكره شي جديد ولكنه مع علم الناس به مخالف لما هم جاريون عليه في اصطلاحهم حتى بعد الكلام في هذا القديم المعلوم اهم للجهد من المجدد المجهول محل النوم \* المقصود من النوم تجديد القوى التي يبذلها الانسان في اليقظة وبعبارة اخرى تحصيل العافية. والعافية لا تحصل الا من حيث قد اتت اسباب السقام. فكيف يحصل الانسان العافية اذا نام في محل ضيق وطب قدر هو اقوى محصورا واهله كذارون ونحن جميعا نعلم ان هذه الامور تفتت نوم الامراض من زاوية الى زاوية في المحل الذي تكون فيه. فيلزم ان يكون محل

النوم واسعاً عالي الجدران كثير النوافذ تجدد فيه الهواء على الدوام مرتعاً عن التربة ما أمكن حتى لا تلغته الرطوبة

**الفراش** \* يريد بالفراش الفراش والحاف والخدعة وما يلبسها والمقصود منه وقاية النائم من اضرار البرد وإراحة اعضائه في الاضطجاع ولذلك يشارك الفراش الحبل في بعض شروطه كوجوب ابتعاده عن الأماكن الرطبة وكونه جافاً على الدوام وتجدد الهواء فيه بقدر الامكان . فاذا كان للفراش كاية (ناموسية) نُفرك مفتوحة قليلاً ما اشتد البرد حتى يدور الهواء فيها بلا عائق وإذا لم يكن لها حاجة خاصة تنزع كلياً . ولكن الفراش قليلاً فالفراش الناعم الحشو صوفياً او شعراً او قشاً خيراً من الرخف الحشو ريشاً لان الفراش الرخف اللين يخث النائم ويأين اعضاءه حتى ينائم من كل فراش غيره وفضلاً عن ذلك يهبط الجهد فيه فيصعب عليه التحرك والتنفس وتخصر حرارته فترتفع فوق المعتاد فيزيد افرار العرق حتى يعي الجهد فينهض النائم تعباً وربما حرم جانباً كبيراً من لذة النوم . وكما قيل في الفراش اللين يقال في فرش الهواء لانها تعني حالاً فخرم الانسان لذة الرقاد وكذلك في الخدعة . واما الحاف فليس فيه ما يقال اذا كان مبطناً بلغفة نظيفة وكان خفيفاً في الصيف ثيبلاً قليلاً في الشتاء . واما اذا كان الغطاء حراماً فالنظافة والعافية تنتضيان ان ينام الانسان بين شرطين واحد بين الفراش وبينه وآخر بينه وبين الحرام

**الراحة في النوم** \* الطبيعة تشهد ان الجسد لا يستوفي راحته في النوم ما لم يتخلص من كل ما يستعبده في اليقظة كالتياب او غمورها فلذلك لا يصح ان تنام مثقلين بالتياب لئلا ترتفع الحرارة فيجري العرق غزيراً وينعب النائم ويحرم لذة الرقاد . بل لتكون التياب قليلة واسعة خفيفة كافية لابقاء حرارة الجسد على درجة الاعتدال ولينك منها كل شددود كالطوق والازرار ولا يبقى على الراس الاغطاء خفيف اذا لم يمكن تجریده تماماً عن الاغطية . ولتكن الرجلان عريانيين فان الذين ينامون باجرتهم يحرمون عيونهم لذة النوم وارجلهم لذة الراحة ولا يستفيدون شيئاً فضلاً عن تعديهم شروط النظافة . ولا تؤخذ في محل النوم نازة على الاطلاق الا اذا اشتد البرد فوق ما يطاق او كان النائم نحيف البنية واذا أوقد في محل النوم فلا يسبب الدخان حتى يعقد فوق راس النائم فانه مضر مطلق . ولا يحرص في محل النوم ما يتصاعد عن نار القم فانه سم قاتل . ولا يحتم الفراش بغير حرارة الجسد الا للحفاف او عندما لا يطاق البرد لشدةه . واما الاصحاء فالانصب لهم ان يدقوا فرشهم بانفسهم لانه اذا حبت فرشهم فوق حرارة اجسادهم نضرم كما نضرم انا بنيت باردة . ولا تغلق منافذ محل النوم كلها مهما اشتد البرد بل ليقب بعضها مفتوحاً ولو قليلاً من الاعلى بحيث يدخل الهواء النقي ويطرد الناسد بدون ان يجري على النائم . ولينقل عدد

النائم في غرفة واحدة حتى لا ينام إلا شخص واحد في كل غرفة اذا امكن . فان العادة الجارية في أكثر نواحي هذه البلاد من نوم عدد غفير في غرفة واحدة عادة مضرة جداً يشهد بفسادها وجه كل نحيف وسوء حال كل ضعيف ولاسيما اذ تغلق الابواب ويهد كل منفذ حتى يكاد النائم يخنق بسم النفس وفساد الهواء

الزجاج والمصاريع لا بد منها في طائفات محلات النوم لتنام الراحة اما الزجاج فلتصرف في ادخال الهواء الى الخلل واما المصاريع فلتصرف في ادخال الضوء اليه . فوجود الزجاج في النائم نعمة من مجاري الهواء التي تغرس في جسده جرائم امراض ممتدة كالزكام والربو متمم وانواع الالتهاب . ويخلص من اسنشق سم نفسه وانسداد دمه وتعطل دوائه وصحة بادخال الهواء الجديد الى محل النوم . وبوجود المصاريع يحفظ عينيه من الاذى ويحجز لنفسه اثني ساعات وقته لانه اذا فتحت المصاريع فتحت نائماً يدخل ضوء شديد الى محل النوم فينبه الانسان ايكراً مما ينبغي ويحرم لذة النوم مدةً . واذا أغلقت يطول الظلام على النائم فيستغرق في رقاده ولا يتنفس حتى تعلق الشمس في السماء فينصر ساعات الصباح ويدهر بهود في جسمه وقيل في دماغه . وفي كلا الحالين نتأذى العينان لانه اذا اصاب الضوء الشديد العينين والانسان نائم يؤلمها وانما خرج الانسان من الظلام الى الضوء الشديد او طال زمان اقامته في الظلام تنالم عيناه وتضعفان . ولذلك يجب ان تفتح المصاريع بعض الفتح حتى يبقى النائم شر ذبك المحذوران

وابكن الرأس عند الرقود مرتفعاً قليلاً والجسم ممدوداً على احد الجانبين فان هذه الضجة أكثر الضجعات راحة . واما اذا ارتفع الرأس كثيراً بحيث ترتفع الكتفان ايضاً ويقعد الجسم نصف قعدة فينصب الجسم وتتعوق الدورة الدموية والتنفس والهضم . والنوم على الظهر ينعيب يؤثر في التنفس تأثيراً رديئاً يحدث عنه الكابوس غالباً . ويبقى الوجه مكشوقاً على الدوام فالذين يغطون وجوههم كما يغطون ابدانهم معرضون للضرر . واجعل جسديك قبل الرقاد على حاله المعتادة فاذا كنت تشعر بالحر او بالبرد فاجتهد حتى ترد جسديك الى حاله قبلها تمام لان الحر والبرد يطردان الهاس فتتلب على فراشك نعباً تطلب النوم وهو يفر منك . ولا تنم والمعدة ممتلئة بل ليكن نومك بعد الطامام بساعتين او ثلاث . والنوم خالاً بعد الطعام لا يفيد الا الشيوخ والمصابين ببعض الامراض واما الاصحاء فلا يفيدهم الا ما وافق الترتيب الطبيعي

مدة النوم \* اختلف الكتبة في مدة النوم فمنهم من قال يكفي الانسان ثلاث ساعات ومنهم من قال اربع وست وسبع وثمان . والانسب ان تكون المدة ثاني ساعات فيقضي الانسان تلك عمره في النوم وثلاثة في التعب وثلاثة في قضاء حاجات الطبيعة كماولة الطعام والتزهر وما اشبه .

وهذه المدة تعين على وجه التعديل لا الأطراد فالنافة من مرض يحتاج الى مدة اطول منها جداً  
 لبرد النوم ما فقد من عافيتي بالمرض ولذلك مها نام النافة لا بعد نومه كسلاً. ومثله الشيوخ  
 والاطفال فالطفل يقضي بداءة عمره في النوم وذلك لا بأس منه لانه كلة عافية فيزداد عافية  
 ونوماً بقدر ما ينام ومتى صار عمره ثلاثة اشهر او اربعة يرتب نومه حتى يقع اكثره ليلاً فانه اذا  
 تعود بنام في اي ساعة ارادت انه ان نومه فيها ومتى صار عمره ثلث سنوات يقل نومه ساعة كل  
 ستة حتى متى صار ابن سبع سنوات تكون ساعات نومه تسعاً. ولا يتبه الولد فجأة من نومه لئلا  
 يجهل او يرتعب ولا يخرج به الى الضوء الباهر حال نهوضه من النوم لئلا تضعف عيناه  
 واما الاصحاء الذين لم يزالوا في زهوة العمر فاذا قللوا النوم عن ثمان ساعات قليلاً فلا  
 بأس واما اذا قللوا كثيراً فيضربون كما اذا زاده كثيراً لان النوم القليل يضي الجسد ويضعف  
 المضم والنوم الكثير يرخي الجسد ويزيد منه ويجرد ذكاء القوى العنفاية ويذهب بالنشاط ويجلب  
 الكسل. والسمان معرضون النوم الطويل اكثر من غيرهم ولذلك يجب ان يناموا قليلاً وبرؤضوا  
 ابدانهم كثيراً ويصوموا طويلاً حتى تدق اجسادهم. واعلم ان الليل مخلوق للنوم والنهار للمقظة  
 فكل منهما انسب للعافية التي هو لها ولذلك يجب ان يستحار السفر نهاراً ولو في ايام الحر على  
 السفر ليلاً لانه اسلم عافية كما يعرف بالاخبار وكما نقرر بالتجربة. فقد ذكر ان قائدين من  
 قواد الجنود اختلفا في تفضيل السفر نهاراً وليلاً فقال الواحد ان السفر نهاراً اقل خطراً منه  
 ليلاً ولو في الشمس المحرقة وقال الآخر عكسه. فاستاذنا من النائد الاكبر وساراً بجودها الواحد  
 نهاراً والآخر ليلاً مسافة ست مئة ميل فأت أكثر خيل الذي سار ليلاً وجماعة من جنوده ولم  
 يمض احد مع الذي سار نهاراً وذلك في اواسط الصيف. والنوم في المراء مضر على كل وجه  
 ليلاً كان ام نهاراً لانه يسبب امراضاً عديدة في كلا الوقتين

**ساعة الرقاد \*** قلنا ان الليل مخلوق للنوم ولكن ليس كلة بل ثمان ساعات  
 منه. ففي علينا ان نعرف اي ساعة نرقد واي ساعة نهض. فجواب المسئلة الاولى يتوقف على مهنة  
 الانسان وعمله فالتلعة الذين يتعاطون الاعمال الشاقة وينهضون باكراً يناسبهم الرقاد بعد  
 الغروب بساعتين او ثلاث حتى اذا نهضوا مع الشروق صبيهاً وقبلة بساعتين شتاء يكونون  
 قد ناموا ثمان ساعات وارتاحوا راحة كافية. والذين لا يبيكرون في النهوض بل يتأخرون ساعة او  
 ساعتين عما ذكر فلا بأس اذا سهروا الى الساعة العاشرة او الحادية عشرة (حساباً افرنجياً) واما  
 الذين يطيلون السهر اكثر من ذلك فيعرضون اجسادهم للضعفات والامراض سواء سهروا  
 على الدرس واعمال الفكر او على اللذة والبطار. اما اولئك فيستعوضون عما يتقدمونه علماً ونفعاً واما

حولاه فغيا واسفاً. وليس اجهل من يخسر عافيته ابرج الحسام الدائمة من اجل اللذة القصيرة الزائلة  
 ساعة النهوض \* لامرأة ان النهوض باكراً عبارة عن جنى فوائد النهار مع فوائد الليل  
 فاكثر الذين اشتهروا في العالم بما حصلوا من فوائد العقل والعلم والاختراع والصناعة كانوا  
 يتهضون باكراً. يحكى ان مشاهير الشعراء المتقدمين كانوا يبتكرون في القيام كهوميروس اليوناني  
 وفرجيل وهوراس الرومانيين ويحكى ان بينون الشهير في علم الحيوان كان يوصي خادمه ان  
 يوقظه الساعة السادسة (حسباً افرنجياً) كل صباح وان يلزمه بالنهوض من فراشه جبراً اذا لم  
 يتهض حالاً. وكان يطويه نحو ثلاثين غرناً على ذلك كل يوم واما اذا لم يجبره على النهوض  
 فلا يطويه شيئاً. ومن بعد بين هولاء المقام نابوليون بوناپرت وفرديريك الكبير وشارل الثاني  
 عشر والدوق ولنتن قاهر بوناپرت

هذا ولست اريد بالنهوض الباكر ان يترك النائم لذة النوم ويتهض اذ يقع الظلام مسدول  
 على وجه السماء ويوقد سراجاً ويحرق الى ضوء السراج او يخرج يتشقى في مجاري الرياح  
 ويتعرض لرطوبة الهواء فان ذلك يضرك كطويل السهر بل اكثر. وانما تريد ان يتهض الانسان  
 عند اقسام تغير الصباح واحرار اعلاو وارتفاعها فوق الافق وانتظام لآلئ الندى في اجساد  
 الازهار فخذ بطيب استنشاق ارواح الطبيعة ونمل الفكرة ونجود الرميحة. اما الذين يتهضون  
 اوقاتهم جائلين من زقاق الى اخر منه تحت ستر الظلام معرضين اجسادهم لآفات الرطوبة  
 ووبلات الاستقام ثم يأتون الى فراشهم وقد اعيت اجسادهم وتحدت ادهمتهم من طول السهر  
 فيفقدون لذة النهوض الباكر ويحرمون حتى منافع الليل والنهار ويستغرتون في الرقاد وبالعفون  
 في الكسل حتى يسوا جلاً ثيبلاً على عاتق الهيئة الاجتماعية كالفرادة يمضون من دمها ولا يجدونها  
 نتماً

الحقيقة \* والمخالصة ان المنصود من النوم تجديد القوى التي تبدل في اليقظة فيجب للحصول  
 على المنصود منه ان يعتنى بالمخالات والفرش وحالة الجسد اعتناء تاماً. وان لا يتصر كثيراً  
 ولا يطال كثيراً فكلا الطرفين مضر. وما يبين ضرر قصر النوم ولا يلبق تركه الحساب  
 الآتي وان كان غير مطرد وهو ان طول العمر يقاس بدقات النبض فاذا حسبنا معدل العمر ٧٠  
 سنة ودقات النبض ٦٠ في الدقيقة فعدد الدقات في السبعين سنة نحو ٢٢٠٠٧٥٢٠٠٠٠  
 دقة. واما اذا جاوز الانسان حد الاعتدال في المعيشة فبلغت دقات نبضه ٧٥ دقة في الدقيقة  
 فالدقات المذكورة آنفاً ثم في ٥٦ فينضي العمر في ٥٦ سنة وينتص ١٤ سنة عما كان لو بقي  
 الانسان محافظاً على الاعتدال في معيشته. ومن المقرر ان دقات النبض تنزل في النوم فيطول

العراذ ذاك . وهذا الحكم صادق ولكن ليس مطرداً لوجود عوارض اخرى كثيرة تعرض على الانسان فتتصر عرّة . والماعقل من تمك بالوسط ويكر في نوم ونبه وضو وراعى قوانين النظافة في كل اعماله فبقي نفسه من شر الامراض وضر الاستقام

### الحيات في الهند

بلاد الهند مشهورة بوفرة حياتها وكثرة ما تبته من الناس في ولاية من بنغال لا يزيد سكانها عن ستة ملايين يموت نحو الف نفس كل سنة من لسع الحيات ويموت من لسعها في بلاد الهند كلها اكثر من عشرين الف نفس كل سنة . فاضطرت الدولة الانكليزية بالسلطة على المندان تقيم اناساً يمشون عن نوع الحيات السامة لكي تشهروا صافها فيقتي الناس شرها وعينت جزاء لكل من ياتيها بحية مقنونة . فتنقل بعض الدوقة الرقاً كثيرة منها طمعا بالمال الا ان جمهور الاهالي يحملون الحيات السامة عملاً دينياً ولا سيما الصل ويأمنون من قتلها بل يجرمون . واذا اتخذ حجرة في بيوتهم كما يحدث كثيراً هشاها واطعمها وذبحا عنها كما يذبحون عن عرضهم . وعندما ان اذينة تجلب البلاد على البيت الذي هو فيه . واذا لدغ احداً منهم عرضاً مسكوباً بالاحتراس والملاطفة وذهبوا به الى البرية واطلقوا سبيله

والظاهر ان اكرامهم الحية تتح اصلاً من ابقاء شرها لا من ارضاء نفعها لانهم بصورون احد آلههم المسمى كرشنا دانسا راس صل كاتري وجه ٧ في الصور التي في آخر الكتاب

والصل كثير في الهند من سيلان الى اجادير شمالا حيث العلو ٨٠٠٠ قدم فوق سطح البحر وهو يبلغ ستة اقدام طولاً وعند ما يتهباً للونب على فريسة يقف ثلث جسمه وتتفخ عنقه وتبرز ناباه وينفض لسانه وتلألاً عيناة . وهو وان كانت هيئته مرعبة يخاف من الانسان كما يخاف الانسان منه فلا يبادئه بمكره واما اذا لمسه الانسان او داسه لسعة لسعة لا شفاء منها وجراب السم الذي في فم يبلغ اللوزة حجماً وناباه طويلتان فتغوران في لحم المسوع وتتفان السم فيسري فيه حالاً ويبدية الموت الاود . وحرارة الهند يسكون الصل ويتعيشون بتلعيه وهم يزعمون زوراً وبهتاناً انهم برقونة بعهرهم حتى لا يلسعهم ولكن قد فحصت اصلاص مراراً كثيرة فوجدت انيابها مزوعة مع اجرية سها وبالم تزغ انيابها يدارونه مداراة كلية حتى لا يلسعهم . وفي الهند نوع آخر من الحيات السامة يسمى حمد رباد وهو شر من الصل ولكنه غير كثير مثله . قال الدكتور فايبر الكاتب الشهير في حيات الهند اخبرني احد الثقات ان واحداً من اصدقائي