

## مَدِينَةُ دَارُ الدُّعْوَى وَالْإِسْتِشَادِ

دروس سنن الكائنات

محاضرات علمية طبية إسلامية للدكتور محمد توفيق صدقي

٩

### الراحة والتعب

النوم والرياضة الجماعية

النوم - جميع أعضاء الجسم تحتاج للراحة بعد العمل ، ذلك بأن المواد الضرورية لحياتها تقل شيئاً فشيئاً بسبب العمل ، وكذلك تتراكم فيها فضلات الاحتراق ، فبالراحة تجمع من الدم مواد أخرى صالحة لتغذيتها وتخرج إليه تلك الفضلات المؤذية . وأعظم أنواع الراحة وأشدّها نفعا للجسم النوم ، ففيه يبطل عمل المخ الأفيما ندر ( كالأحلام ) ويقل ورود الدم إليه وتقل مرات التنفس والنبض فتستريح الرئتان والقلب ، وكذلك يقل إفراز جميع الأعضاء الأخرى كالبول مثلاً وترتخي جميع العضلات ، وبذلك تحصل الراحة لها ولجميع الأعصاب والأعضاء فتجدد قوى الجسم وينتعش بسببه

قال بعض العلماء أن المخ في أثناء النوم يكون محتقنا بالدم ، ولكن هذا غير صحيح فإن الدم إنما يكثر وروده إلى الأعضاء وقت العمل ، وأما في زمن النوم فيقل الدم من المخ وغيره ويهرب السائل الذي تحت العنكبوتية إلى القناة الفقرية وإذا أريد جلب النوم لشخص مصاب بالارق فأحسن طريقة له أن يجتهد الإنسان في تحويل الدم عن المخ بأن يترك الشخص التفكير ويصب الماء البارد على دماغه ويفسل جسمه بالماء الساخن أو يضع قدميه فيه أو يتعب نفسه بمثل

المشي وغيره فان ذلك يجذب الدم الى العضلات والاطراف، ولمثل هذا السبب يميل الشخص الى النوم عادة بعد الاكل بسبب ذهاب الدم الى المعدة ومدة النوم تختلف بحسب السن ففي الاطفال المولودين حديثا تستغرق اليوم كله تقريبا ٩ وفي الغلمان قد تمتد الى ١٢ ساعة، وفي الفتيان تكون نحو ٩ ساعات، وفي الشبان من ٧ الى ٨ ساعات، وفي الشيوخ تكون من ٥ الى ٦ ساعات. وأحسن وقت للنوم هو الليل بين ذهاب الشفق وطلوع الفجر أي بعد صلاة العشاء وقبل صلاة الفجر، فان هذا الوقت تكون الظلمة فيه أشد والسكون شاملا للبلاد فلا ينبه المخ بمنبه يقلق راحته. ولا يحتاج الانسان للنوم في النهار الا في زمن الصيف وذلك لقصر الليل وطول النهار واشتداد الحر فيه فيتوارد بسبب ذلك الدم الى الجلد، ولذلك يميل الانسان الى النعاس في الحر. ويستحسن أيضا أن يكون هذا النوم بعد الظهر في مكان بعيد عن الضوضاء وأن يوجد الانسان فيه ظلمة بقدر الامكان بارخاء ستائره مثلا. وهذا النوم هو ما يسمى بالقبولة

وفي التبكير في القيام فوائده عظيمة منها فوائد اقتصادية كزراعة الاعمال المختلفة قبل قوت الوقت بسبب قصر النهار في الشتاء أو قوته بسبب اشتداد الحر في الصيف وعدم تمكن الانسان من العمل، ومنها فوائد صحية أهمها الخروج من المكان الذي بات فيه الانسان الى هواء أصح فينتعش جسمه بشم نسيم السحر. ومن ذلك تجدون أن فرائض الشريعة الاسلامية في الصلاة موافقة لمصالح الناس الاقتصادية والصحية، على فوائدها الروحية التهذيبية ويجب أن تكون غرفة النوم خالية من الاثاث بقدر الامكان، وأن تكون أرضها خشبية وطلاؤها بالجير فقط، وتكون بعيدة عن الروائح الكريهة وتحتها الشمس بالنهار وكذلك الهواء ليلا ونهارا. ولا يصح طلاؤها بغير الجير أو نحوه فان المواد الاخرى البيضاء أو ذوات الالوان تشتمل عادة على الرصاص أو الزرنيخ والنحاس، وهذه المواد تنتشر في هواء الغرفة فتسم جسم الانسان وباستمرار استنشاقها تحدث له أعراض قد تكون خطيرة. ويجب أيضا أن تكون الغرفة جافة فان استنشاق هواء الغرف الرطبة يؤدي الى اعتلال الصحة حتى قد تصاب الاطفال

بالدقيقريا اذا سكنت في بيوت حديثة البناء حديثة الطلاء . فيجب اتقاء السكى في هذه المنازل الا بعد تمام جفافها

هذا ولا يخفى أن الهواء الذي يستعمل في التنفس أو في الاحتراق هو أخف لسخوته من الهواء الذي لم يستعمل فلذا يصعد الى أعلى الحجرات . ولذلك كان من الواجب أن تفتح بعض النوافذ بقرب السقف . والنجربة المشهورة المثبتة لصحة هذه النظرية أن يأتي الانسان بشمعة مشتعلة ويمسكها بيده ويقف على باب الغرفة المسكونة ويضعها عند الباب بقرب الارض فيجد أن الشمعة تندفع الى داخل الغرفة بسبب دخول الهواء من هذا المكان ، فاذا أمسك الشمعة في أعلى الباب وجد أن الشمعة تندفع الى الخارج بسبب خروج الهواء من الغرفة ، واذا أمسك بها في منتصف الباب وجد أن الشمعة تثبت في مكانها

ومن ذلك يعلم أن الهواء يدور في الغرف ويخرج من أعلاها — كما قلنا — وينبغي أن لا ينسام الانسان في تيار الهواء امام النافذة التي يدخل منها فان ذلك يحدث برودة عظيمة في الجسم تؤدي الى بعض الامراض . ويستحسن أن تكون النوافذ التي يدخل منها الهواء أعلى من رأس الانسان أي على علو نحو تسع أقدام ، وأن تكون نوافذ التصريف ملاصقة للسقف

وينبغي أن لا يبقى أحد في غرفة النوم نهرا لئلا يفسد هواؤها وأن تترك نوافذها مفتحة ليدخل منها الهواء والشمس ، ولا يجوز أن يوضع فيها ليلا أزهار ولا أشجار ، وكذلك لا يجوز أن تكون محاطة بمحاذيق غناء ، فان النبات من نجم وشجر — وان كان ينقي الهواء في النهار — يتنفس في الليل تنفس الحيوان فيمتص أكسجين الهواء ويفرز ثاني أكسيد الفحم وبذلك يفسد الهواء . ويجب عدم وضع حيوانات في غرفة النوم فانها أيضا تفسد الهواء بتنفسها وقد تنقل الى الانسان بعض الامراض كالقرع والارضة الجلدية فانهما يصيدان القلط والكلاب ، والدقيقريا تصيب القلط كثيرا ، وفي بعض الكلاب ديدان تخرج بيضا اذا وصل شيء منها الى بطن الانسان أحدث عنده أكياسا عظيمة في السكب أو غيره ومن أوجب الواجبات أن بطقاً السراج وقت النوم كما وصى بذلك رسول

الله (ص) فإن النار من أشد ما يفسد الهواء بل قد تقتل الشخص بالاختناق ،  
على أنها قد تحدث الحريق ، وفي إيقادها اسراف وضرر فإن مجرد وجود النور في  
الغرفة مما يقلق راحة المخ

أما النور الكهر بائي الصادر من بعض المصابيح — وهي المغلقة اغلاقا تاما —  
فانه لا يحدث أي إفساد للهواء وهو أيضا أهدأ عن إحداث الحريق من سائر أنواع  
النور الا أن في الاستضاءة به اسرافا كبيرا وهو يقلق راحة النائم أيضا  
ومن القواعد الصحية أن لا ينام الانسان الا على الاسرة، وحكمة ذلك أن  
يكون أهدأ عن الرطوبة والاقذار وعن الدواب المؤذية كالعقارب وكذا عن استنشاق  
الهواء الفاسد ، فإن غاز ثاني أكسيد الفحم الذي يتولد من الاحتراق والتنفس  
هو أثقل من الهواء ولذلك يكثر بقرب الأرض . وينبغي أن يحيط بالاسرة  
ما يسمى عندنا بالناموسية (الكأة) وذلك لمنع البعوض فانه يذهب النوم عن الانسان  
وقد ينقل اليه الملاريا — كما سبق — ولا بد أن يكون الفراش نظيفا جدا خاليا من  
جميع الحشرات لما سبق بيانه في باب النظافة

وللانسان أن ينام على أي جنب شاء بحسب راحته، ولكن التزام جانب  
واحد قد يؤدي الى ضرر، فاذا التزم الانسان الجانب الايمن مثلا حصل احتقان  
في أجزاء الجسم اليمنى فتختل الموازنة التي بين جهتيه وتتعب الرئة اليسرى وتكون  
الجهة اليمنى من الدماغ عرضة للاحتقان وربما أدى ذلك الى الفالج اذا كان الشخص  
مستعدا له كأن كان كبيرا وشرايينه متصلبة ؛ وكذلك الحال اذا التزم النوم على  
الجهة اليسرى. فالاحسن ان يتقلب الانسان في الفراش، ولكن يفضل الاكثر  
من النوم على الجهة اليمنى خصوصا اذا كان في المعدة طعام فان ضغط الكبدة والمعدة  
على الحجاب الحاجز وعلى القلب يعوق حركة التنفس ويضايق الانسان ، ويعسر  
أيضا خروج الطعام من المعدة لان البواب في جهتها اليمنى . والنوم على الظهر  
يسبب الشخير والاحتلام فالأولى تركه الا قليلا، ولا يجوز النوم على الوجه فإن  
ذلك بسبب ضغطا على الاحشاء يضر الانسان ويضايقه. ولا بد من وضع الرأس  
على شيء عال كاللحمة بحيث تكون في محاذاة الجسم لمنع احتقان الدماغ

وكذلك ينبغي للانسان أن لا ينام على طعام كثير فان النوم يعوق حركة الهضم وإفراز العصير المعدني ويتعب المعدة في وقت يجب أن تستريح فيه جميع الاعضاء، هذا فضلا عن كون ضغط المعدة وهي ممتلئة بالطعام على الحجاب الحاجز يحدث ضيقا يتسبب عنه الكابوس والاحلام المزعجة أو الاستيقاظ فجأة كأن الانسان يخاف من الموت العاجل ولا سيما اذا كان مصابا بالربو (ضيق النفس) أو بمرض في القلب أو الرئتين، والأحسن أن يكون النوم بمد تمام الهضم في المعدة أي بعد نحو أربع ساعات

وينبغي أن يكون الرأس مغطى بغطاء خفيف لمنع توارد الدم بكثرة الى المخ، ويرى بعض الناس ان الاحسن كشفه، ولا يجوز بحال من الاحوال ان يغطى الوجه، أما الجسم والاقدام فيجب ان تدفأ جيدا فان ذلك يمنع تأثير البرد الضار ويجلب النوم أيضا

وإذا عرق النائم وجب عليه تغيير ملابسه بغيرها عقب الاستيقاظ مباشرة ولا بأس من وضع إناء في حجرة النوم للتبول فيه (مبتولة) كما كان يفعل ذلك رسول الله (ص) فان القيام الى مكان بعيد لاجل البول قد يحدث أرقا ويعرض الانسان لضرر البرد وغيره، وذلك الضرر - لاشك - أعظم من استنشاق بعض تلك الرائحة التي تنبعث من البول

ومن المستحسن أن يبني الانسان في فراش وحده لما تقدم بيانه، وأيضا فإن المبيت مع الزوجة في فراش واحد يحرك الشهوة فيضطر الانسان الى الاسراف في الجماع وفي ذلك ضرر عظيم

هذا ومن الناس من يقوم ويمشي في أثناء نومه ويأتي بأعمال عديدة لا يقدر أن يأتيها في اليقظة كالمشي على حائط مرتفع، وهذه الحالة قلما تحدث الا للمصابين ببعض الامراض العصبية كالمريض المسمى بالهستيريا<sup>(١)</sup> ويسمى هذا النوع من النوم (بالجولان النومي) (Somnambulism)

(١) مرض يصيب النساء كثيرا وكان القدماء يظنون أنه من آثار أمراض جهازهن التناسلي فلذلك سموه بهذا الاسم المشتق من اسم الرحم باليونانية

### الاحلام وعلم الغيب

الاحلام معروفة والظاهر من الكتب المقدسة خصوصا القرآن أن ما يراه الانسان في النوم قد يكون مطابقا للواقع أو لما سبق كما يستفاد من سورة يوسف مثلا، وورد في حديث أن الاحلام ثلاثة (١) هو اجس النفس و (٢) وسوسة الشيطان و (٣) الرؤيا الحق، وقال صلى الله عليه وسلم « رؤيا الرجل الصالح جزء من ست وأربعين جزءا من النبوة » أي فهي تشبه أن تكون جزءا من الوحي وسبب الاحلام الفسيولوجي هو بقاء بعض خلايا المخ يقظة في أثناء النوم هذا واعلم أن الغيب حقيقي واطافي - فالحقيقي هو ما ليس له وجود في السكون مطلقا ولا يمكن الاستدلال عليه بشيء موجود. وهذا الغيب الحقيقي هو الذي استأثر به الله تعالى فلا يعلمه أحد الا باعلام من الله. وليس كل ما غاب عنك وهو موجود يعتبر غيبا حقيقيا فإن الانسان خصوصا في العصر الاخيرة أمكنه العلم بأشياء غير واقعة تحت حواسه، ومن أمثلة ذلك تلغراف ماركوني<sup>(٤)</sup> (Marconi) أو التلغراف اللاسلكي، وهو مبني على نظرية شهيرة في العلم الطبيعي وهي أن هذا العالم مملوء بالاثير، ولولا وجود هذا الاثير ما أمكن الجسم أن يؤثر في جسم آخر بعيد عنه، ففي هذا الاثير تحصل موجات عديدة ينشأ منها النور والكهرباء والجذب وغير ذلك. فلماذا التلغراف آلتان آلة تحدث التموج الكهربي والاخرى تتأثر به منها بعدت عنها. فان هذا التأثير الكهربي يسري في الاثير

وكذلك عرفت الآن أشياء تخترق حجب المادة الكثيفة وتصل الى باطنها بواسطة الاثير أيضا مثال ذلك أشعة الراديوم وأشعة رونتجن Röntgen وهو عالم ألماني من مدينة ورزبرج Würzburg اكتشفها في سنة ١٨٩٥ م وهي عبارة عن أشعة لم يعرف كتبها تنبعث من القطب السالب اذا مرت الكهرباء في أنبوبة مفرغة وهي لا تضيء فلا ترى ولكنها تخترق كثيرا من الاجسام فترسم صورها على حائل يوضع خلفها، وهذا الحائل مصنوع من لوح زجاجي مغطى بمادة كيمياوية هي پلاتينو - سينور - الباريوم Platino-cyanide of Barium أو البوتاسيوم

بدل الباريوم أو غيره، وفوقها غطاء من الورق يوضع عليه الجسم المراد رؤيته. ومن خواص هذه المادة أنها تضيء إذا مرت فيها تلك الأشعة المظلمة، فإذا وضعت اليد مثلاً امام هذه الأنبوبة المفرغة خرجت الأشعة منها واخترقت اللحم والشحم وغيره فيرتسم ظل العظم على الوجه الزجاجي للحائل لان العظم يقاوم مرور الأشعة فيه أكثر من غيره من الانسجة الرخوة فيظهر مظلماً. ويمكن طبع الظل وحفظه بطريقة التصوير الفوتوغرافي حتى بدون واسطة الحائل المذكور. ومثل هذه الأشعة في تأثيرها أشعة الراديوم وهو عنصر اكتشف حديثاً تنبعث منه أشعة متنوعة كالسكراب والحرارة والنور وأشعة تحترق الحجب كاختراق أشعة رونتجن. ولجليل مكتشف هذه الأشعة الأخيرة بحقيقتها سماها أشعة X أو الأشعة المجهولة كما تقول في اللغة العربية لكمة الحساب المجهولة في بعض المسائل الرياضية الكمية (س)

إذا علم ذلك أمكننا الآن أن نشبه مخ الانسان بألة كهر بائية تنبعث منها في أثناء العمل موجات مخصوصة كتموجات تلغراف ماركوني وهذه التموجات قد تتلقاها مخاخ بعض الناس بعد ان تنفذ الى باطن جماجمهم، ومن المعلوم في علم الفسيولوجيا أن جميع أعمال الجسم الكبيرة والصغيرة ليست الا حركات متنوعة في ذراته وفي جواهره الفردة. ففي أثناء النوم اذا انقطع عن الانسان ما يشغله مما يوجد في هذا العالم واستراح مخه كان حينئذ صالحاً لتلقي بعض تموجات أثرية مما ينشأ من حوادث هذا العالم، ف رؤية شخص لشخص يمشي في مكان خطر أو يسقط في البحر مثلاً قد تكون مطابقة للواقع ونفس الامر، هذا في الاشياء الحاصلة في العالم، وقد يستدل من بعضها المخ على البعض الآخر الذي لم يوجد فيخبل له أنه واقع بالفعل فبراه، ولكن كل ذلك لا يدل على انه علم الغيب بمقتضى التعريف السابق

أما حوادث العلم في المنام بالغيب الحقيقي فلا يمكن تعليلها بهذا التعليل السابق وإنما هي من إلهام الله لبعض النفوس الصافية فان الغيب الحقيقي لا يعلمه الا الله كما نص على ذلك القرآن وهو الذي يطالع من يشاء من عباده على ما يشاء فلا يعلمه أحد من ذاته بل باعلام الله، ومثل ذلك الوحي والنبوة (اقرأ آخر سورة الجن)

والاحلام منها ما يحدث بسبب وداعية ومنها ما يحدث بفيز سبب معروف .  
والسبب اما أن يكون كثرة اشتغال العقل بشيء في اليقظة واما أن يكون شيئاً طرأ  
على الانسان في نومه، كأن توضع شمعة مشتعلة أمام عين النائم فانه ربما يحلم بحريق  
أورعد أو برق أو نحو ذلك

ويؤيد ما قلناه في الاحلام وما تنبى به من الغيب مسألة التنويم المغنطيسي  
التنويم المغنطيسي

يحدث هذا التنويم لانواع الحيوانات المختلفة اذا انحصر فكرها في شيء واحد  
مخصوص وأطاعت النفس شعورها بالميل لهذا النوع من النوم، فاذا حصر الانسان  
أوغيره فكره في جسم مضيء مثلاً حصل له هذا النوم ، وكذلك يمكن تنويم  
مثل الديكة والخيل وغيرها ، وينوم الديك برسم خط طويل امام عينيه ويوضع  
مناقره عليه ويمسك برأسه في هذا الوضع مدة فانه ينام نوماً مغنطيسياً . ويمكن  
أحياناً تنويم الاطفال الرضع بإلقاءهم على ظهورهم  
والنائم هذا النوم يمكن إيدأؤه بأشياء كثيرة وهو لا يشعر بها حتى قد تعمل له  
بعض العمليات الجراحية وهو لا يدري

وهذا النوم له درجات ست (وقسمها بعضهم الى ثلاث فقط ) وآخرها من أغرب  
ما يكون ، فان النائم يرى فيها البعيد كما يرى القريب ويسمي الاقربج تلك الحالة  
[ Clairvoyance ] ومعناها الحرفي « الرؤيا الواضحة » وفيها يشعر الانسان أيضا  
بالاشياء وإن كانت عيناه مغمضتين بل يمكنه القراءة بأي جزء من جسمه فقد حدث  
في محام مصر بتاريخ ٣ ديسمبر سنة ١٩١٣ أن نومت فتاة قبطية نوماً مغنطيسياً  
فكانت تقرأ الساعة بمعدتها أمام القضاة وكانت ترى من خلفها ورأت ما بيد أحد  
المحامين وأعينها معصوبة ويد المحامي مقبوضة

ومن فوائد هذا التنويم أنه قد يستعمل لشفاء بعض الامراض، فمثلاً اذا أصيب  
الانسان بمرض جلد عميرة ( الاستمناء باليد ) حتى إنه لم يقدر على كبح جماح نفسه  
ونوم وأمر أن لا يأتيه فانه يشفى من ذلك شفاء تاماً، وكذلك من تعود التدخين أو  
تعاطي الافيون مثلاً

وفي التنويم المغناطيسي يمكن للإنسان أن يخاطب غيره إذا كان نائماً مثله على بعد شاسع ويسمى ذلك بالتلفراف الانساني أو انتقال الافكار، وتسميه الافرنج [ Telepathy ] ومعناه الحرفي « الشعور على بعد » وهذا التأثير على البعد قد يحصل حتى للإيقاظ، فإذا اتفق شخصان على التخاطب على بعد في وقت ومكان معينين أمكن ذلك بالمزاولة والرياضة الطويلة . وقد يؤثر الشخص في شخص آخر بعيد عنه بدون اتفاق بينهما أيضا ولكن ذلك نادر جدا

وهذه المسألة تفهمنا تأثير العين <sup>(١)</sup> الذي ورد فيه بعض الاحاديث النبوية وتواترت روايات أم العالمين على حصوله وان أنكره بعض المتأخرين. على ان إنكار تأثير العين مطلقا مكابرة، فمن ذا الذي ينكر تأثير نظرة الرضا والحقد أو المحبة والبغض في النفوس وتأثير النظر الى الجميل والقيبح أو الفرح أو الحزين والى النشيط والسكسلان المثائب الى غير ذلك مما هو معروف . ولذلك قال (ص) « العين حق » وأما ما زاد عن ذلك القدر من الحديث فإما أنه لم يثبت عنه عليه السلام أو أنه يراد به تأكيد ما للمعين من التأثير في النفس أو المبالغة فيه

ومثل التأثير على البعد أيضا بعض أنواع السحر كالتنوع المسمى بمصر ( بالشبشة )

ومن النوادر التاريخية التي لا تبعد صحتها ما روي أن عمر رضي الله عنه كان يخطف بالمدينة فصاح في أثناء خطبته ( ياسارية ، الجبل ، ياسارية الجبل ، من استرعى الذئب الغنم فقد ظلم ) ثم عاد الى الخطبة حتى قال فيه بعض الصحابة إنه جن ، ولما سئل رضي الله عنه عن ذلك أجاب بأنه رأى جيوش المسلمين تكاد تفتك بها الاعاجم على أبواب ( نهاوند ) فصاح بقائدهم — ولم يتمالك نفسه — ليتحصن بالجبل . وبعد ذلك جاءت الاخبار بأن المسلمين كادوا يهزمون، لولا أن سارية القائد سمع مع بعضهم هاتف يرشدهم الى الجبل ، فدهش الناس لذلك وعلموا

( ١ ) هذا التأثير قاصر على التأثير النفساني أو العصبي فقط، والذي نعتقده أنه لا يحدث مباشرة مرضا جوهريا عضويا فهو كتأثير وسوسة الشياطين .

منه مقدار نفس عمر وكبر روحه . وهذه من أعظم مناقبه (رض) .  
واعلم ان جميع هذه التأثيرات تصل بين النفوس بعضها ببعض بواسطة  
الآثير - كما سبق - والظاهر أن جميع المخلوقات ليس فيها شيء آخر سوى المادة  
الكثيفة أو اللطيفة ، وهي التي تأتي بكل ما في هذا العالم من المشاهد العجيبة  
أما اعتقاد عامتنا وبعض خاصة الملايين بأن في الانسان أو في هذا العالم شيئاً  
آخر مخلوقاً يغير مادة الكون فأرى أنه بعيد عن الصواب بعيد عن القرآن ،  
فان هذا الكتاب الشريف لم يثبت وجود شيء ما يغير مادة الكون سوى الله  
( ٢ : ١١٤ ) حتى أنه نص على أن بعض ما يسمونه بالارواح كالجن مخلوق من  
مارج النار، وهو من مادة هذا الكون (١)

( ١ ) المنار : مادة الكون مؤلفة من عناصر كثيرة ما أحاط البشر بها علماً ،  
ولما اكتشفوا من سنين قليلة الراديوم بدا لهم من العلم الجديد بها ما لم يكونوا يتصورون  
ولا يصدقون ، فرجعوا به عن كثير مما كانوا يظنون . ولا يعد أن يكون في غير  
هذه الارض من عوالم الكون ما ليس فيها . ولم أرفائدة لحرص الكاتب على  
اثبات ان أرواح البشر والملائكة والجن من مادة الكون التي يعد منها الآثير  
الذي عرف بالعقل لا بالحس . ولم يقل أحد من علمائنا ان هذه الأشياء ليست  
من مادة الكون ، وكيف يقولون ذلك وهم مجمعون على أن الوجود قسمان : واجب  
أزلي وهو خالق الكون ، ويمكن مخلوق وهو الكون . وأكثرهم يعرف الملائكة  
بانهم أجسام نورانية . فاذا كانوا يعبرون عنهم بالأجسام فهل يمكن ان يقولوا انهم  
ليسوا من الكون ؟ أما النسبة بين الملائكة والجن فهي العموم والخصوص  
المطلق ، فكل الملائكة من الجن وليس كل الجن من الملائكة . وليس المراد  
بكونهم من الجن ان كل ما يسمى جناً مخلوق من مادة واحدة ، بل معناه ان كل  
ذلك من العوالم الخفية المجتنة . واما القرآن فانه يثبت ان العالم قسمان : عالم الغيب  
وعالم الشهادة ، والملائكة والجنة والجهنم من عالم الغيب الذي لا نعلم من أمره  
الا ما عرفنا الوحي ، وانما نعرف بكسبتنا شيئاً قليلاً من أحوال عالم الشهادة ،  
فعلينا ان نجهد لزداد علماً فيما ينفعنا منه ، ونكتفي من أمر عالم الغيب بما صح  
خير الوحي به ، ولا تقيس ما تجهل كنهه ، على ما لا نعلم الا بعض الشيء عنه

وإذا لاحظنا أنه نص على أن الله أمر الملائكة بالسجود لآدم ثم استثنى الشيطان أمكننا الاستدلال بذلك على أن الشيطان كان أحد الملائكة، وقد نص في آية أخرى (٥٠: ١٨) على أنه كان من الجن؛ فيستنتج من ذلك أن لفظ الجن يطلق على جميع ما استمر من هذه العوالم، فإن مادته تطلق على كل ماخفي كالجنين مثلا. وما يؤيد كون الملائكة من الجن قوله تعالى (وجعلوا بينه وبين الجنة نسبا) وقوله تعالى (وجعلوا لله شركاء الجن) مع أن العرب أشركت بالله الملائكة، فلولا أن لفظ الجن يطلق عليهم أيضا لما صح هذا التعبير في الآيتين السابقتين

ولا ينافي ذلك نسبة الذرية للشيطان مع العلم بأن الملائكة لا توصف بالذكورة ولا بالانوثة (قر ٤٣: ١٩) فإن الذرية قد تكون بغير اجتماع الذكر بالأنثى — كما سيأتي بيانه في علم الميكروبات —

نعم إن لفظ الجن إذا أطلق انصرف غالبا إلى عالم مخصوص معروف في الذهن غير الملائكة كما في قوله تعالى عن لسان الملائكة (بل كانوا يعبدون الجن) الآية

أما مسألة استحضار الارواح فكثير من العلماء إلى الآن يشكون فيها، وهي إذا صحت لاتفاني مذهبنا إليه، فإن هذه الارواح التي تستحضر لم تخرج عن كونها من عالم الاثير باعتراف مستحضرها أنفسهم، حتى زعم بعضهم امكان تصويرها بالآلة الفوتوغرافية، بل حاولوا ذلك فعلا، وقد رأيت بنفسي هذه الصورة في بعض المجالات العلمية

والارواح التي تستحضر منها ماهو للبشر ومنها ماهو من العوالم الاخرى كالشياطين

ومسألة استحضار الارواح — إذا صحت أيضا — كانت دليلا بينا على صحة ما ورد في القرآن الشريف وصحة الاخبار والآثار عن الكهانة، فإن الكاهن العربي أو غيره كان يسعى في إحداث علاقة بينه وبين الشياطين فيخبرونه عن بعض أشياء غيبية أو يعملون له بعض الأعاجيب كأن يحضر واله شيئا بعيدا عنه ويؤيد ذلك أيضا ماورد في أسفار موسى (ص) كما في سفر التثنية ١٨: ١١

وكذلك القصة الواردة في سفر صموئيل الاول ٢٨: ١١ و ١٢ فكل هذه الاشياء تضافرت على القول بإمكان الاتصال بذاك العالم الاثيري وليس ثم مانع في العلم الحقيقي منه

واعلم ان الاثير هو مادة العالم الاصلية التي خلقت منها العناصر والا كون وهي لاشك حادثة كما سيأتي اثباته ان شاء الله تعالى في الجزء الثالث

### الرياضة البدنية

من قوانين الكون أن العضو المستعمل ينمو ويحسن حاله ، والعضو الذي يهمل يضمر شيئا فشيئا حتى قد يزول من النسل بعد حين من الدهر ، لذلك كانت الرياضة البدنية من أوجب الواجبات لبقاء الجسم في الصحة والعافية ، حتى ان الاطفال يجدون أنفسهم مدفوعين بالهام إلهي الى كثرة اللعب ، لما في ذلك من الرياضة لابدانهم

وتأثير الرياضة أنها تسرع في دورة الدم فيقوى القلب والعروق، وتكثر تغذية جميع الاعضاء ويتم الاحتراق بها وتذهب عنها الفضلات الضارة التي يكثر إفرازها في البول والعرق وفي الهواء الخارج من الرئتين، ولذلك يحتاج الانسان الى الاكثار من الطعام والشراب واستنشاق أكسجين الهواء ، وتقوى جميع عضلات الجسم وتسمن ويزول التشحم الذي قد يتراكم على القلب حتى يضعفه بل قد يكون سببا في الموت الفجائي بالسكتة القلبية

وتعام الاحتراق الذي يحصل بالرياضة يمنع تراكم حامض البوليك في الدم ، وهذا الحامض هو الذي يسبب أعراض المرض المسمى بالذقرس وقد يرسب في بعض الاعضاء كالسكليتين فيتكون فيهما حصيات ضارة جدا وكثيرا ما تؤدي الى الهلاك. وبالجملة فان الرياضة تقوي جميع أعضاء الجسم وتذهب عنها المواد الضارة فتصح ويجب أن تكون الرياضة في الهواء النقي والا لاستنشاق الانسان ما يضره من العفونات

ولا يصح أن تعمل في وقت الحر الشديد ، فان الحر كثيرا ما يقتل الانسان . ولا يجوز أن يتعرض الانسان بعد الرياضة وكثرة العرق للهواء فان ذلك من

أعظم الاسباب لآحداث التهاب الاعضاء والنزلات المتنوعة، كذلك لا يجوز شرب الماء البارد عقبها ، فان من الناس من مات بسبب ذلك لحصول سكتة فلية له .  
 واذا أحس الانسان بتعب منها فالواجب أن لا يأكل الا بعد الراحة فان المعدة تشترك مع الجسم في التعب ، فاذا وضع فيها الطعام حينئذ فانها لا تقدر على الهضم ، وكثيرا ما يحصل القيء بسبب ذلك ، وان لم يتقايأ الشخص نزل الطعام الفاسد الى الامعاء فأحدث فيها تهيجا من آثاره المنص والاسهال .  
 ومن الخطأ الكبير الجماع أيضا عقب الرياضة مباشرة فان ذلك يزيد في إتهاك قوى الجسم ، فالواجب أن يتبع الرياضة الراحة أو النوم فان ذلك نافع جدا .  
 ولا يجوز عمل الرياضة الشاقة عقب الاكل مباشرة كما سبق بيانه .  
 والاعتدال في الرياضة ضروري جدا — كما في سائر الاشياء — ومدتها للشبان الاصحاء نحو من ساعة في اليوم نصف في أوائل النهار ونصف في آخره ، هذا اذا كانت بالمشي السريع ، أما اذا كان المشي معتدلا فتكون ساعتين . ومن الامراض الا تواقه الرياضة كأمراض صمامات القلب وأنواع الرياضة عديدة منها المشي ومنها العدو ومنها السباحة وركوب الخيل وغير ذلك ، ولا يتوهم أحد أن المشي لا يكفي ، وكيف لا يكفي وبه تتحرك جميع العضلات تقريبا ويسرع القلب والتنفس

## النبذة الرابعة

في علم الانسجة أو التشریح الدقيق

Histology المهمستولوجيا

المهمستولوجيا كلمة يونانية ومعناها [ علم الانسجة ] وبمباراة أخرى علم التشریح الدقيق للجسم ، وقد سبق ذكر أشياء كثيرة منه في النبذة الثالثة .  
 وهذا العلم لا يمكن دراسته الا بالمجهر المسمى بالميكروسكوب أي المنظار الدقيق