

شفا المجلد الثامن

— الجزء التاسع والعاشر — السنة الثامنة —

{ الاسكندرية في ٣١ اكتوبر (ت ٢) سنة ١٩٠٥ }

{ الموافق ٣ رمضان سنة ١٣٢٣ }

— الصحة والاكل —

لقد افراط الناس في ذم الخمر وشربها وبيان اضرارها حتى ما تركوا قولاً لقائل وحتى بات ذكر اذاها من قبيل تحصيل الحاصل ولكنهم على شدة تنبهم الى الخمر وذمها وبالتالي على شدة تنبهم الى الشراب لم يتنبهوا شيئاً الى الطعام مع انه اكثر شيوعاً واشد وجوباً او هو الحياة بذاتها حتى لا تقوم لحي قائمة بدونه. وانه يشاهد كثيرون من الناس وهم على سقم دائم من معدم او من سائر اعضائهم في حين لا يذوقون خمراً ولا يدخنون ويشاهد كثيرون غيرهم على عافية كاملة وصحة تامة وهم يشربون الخمر كل يوم ويدخنون ليل نهار وليس ذلك الا لان الافراط في الاكل او تناول فوق الحاجة منه قد جاء الى الاكل باضرار ما جاءت الى الشارب مع ان الخمر سم كما يدعون وانما كان هذا لان الخمر على قلة كميتها بالقياس الى الطعام تقوم

مقام مقدار كبير منه بسبب كونها تحترق بدل انسجة الجسم وبكونها تمنع
القابلية وترد الشهية ولذلك يشاهد الشاربون الذين يخرجون عن الاعتدال
شيئاً وهم اوفر صحة واطول بقاء من الذين لا يشربون ولكنهم يخرجون
شيئاً عن حدود الاعتدال حين يأكلون

وانه ليس من ولايتنا في هذه المجلة ان نتعرض الى هذا الموضوع من
الناحية الطبية فنذكر تأثير الاكل الخارج عن الاعتدال ولو قليلا في وظائف
الهضم وما يتلقى بها وانما نذكره من الجهة العلمية العامة التي يقررها
الباحثون ويصدق لها الحس والمشاهدة والتجربة في الذات وفي السوى .
وانه لمن الاقوال الماثورة ان الانسان يأكل ليعيش لا يعيش ليأكل وان
الوجبة وهي الاكلة الواحدة في اليوم تعد افضل نجبة ولكن اكثر الناس
قد شذوا عن هذه القواعد الحكيمة القديمة حتى صاروا ولا هم لهم الا
الطعام وبذلك سقمت معدتهم واعتلت ابدانهم من حيث يشعرون ولا
يشعرون مع انهم لو شربوا الخمر باعتدال ودخنوا التبغ باعتدال فاكلوا
باعتدال لكانوا اجود صحة واطول بقاء ولو فروا جانباً من اموالهم يذهب
الى حيث يجلب الاذى

ولقد يرد على هذا القول بان الانسان يأكل حتى يكتفي فهو بذلك
يجاري ما خلق عليه وان السقم يجيئه من غير هذا الباب ولكن الحقيقة ان
لم تكن عكس ذلك تماماً فهي غير ذلك شيئاً لان هذا الاكتفاء الذي يدعيه
الآكل انما هو عادة منه وليس طبيعة فهو اذا عود نفسه بالتدريج ان يكتفي
باقل مما اكل لكان اكثر راحة واتم صحة ولكنه لا يفعل ذلك لما الله من
الناس وما جهله من عواقب ما يفعل

ثم انه لو كان الامر قاصراً على الاكتفاء حين تدعو الشهية والرغبة
 لكان الخطب اخف لان المعدة حين تشتهي تكون على قوة اشد وهضم
 اقوى واسرع ولكن الذين اعتادوا الاكتفاء قد افرطوا في توهمهم بفائدة
 الاكل حتى صاروا يعينون للطعام اوقاتا لا يرون من الصواب فواتها فتري
 الواحد منهم اذا جاء الظهر يظن انه قد دعا الداعي الطبيعي الى الاكل في
 حين لا تكون له من نفسه دعوة فياً كل حتى يشغل من اعضاء جسمه ما
 ليس بمتفرغ للشغل في ذاك الحين ثم يسقم فيستعين بالادوية وهي لا تزيد
 الاسقام دون ان يدري ان داءه قد جاء مما بين يديه وعلاجه بالكف عما
 بين يديه

ثم ان الامر لا يقصر على هذا ايضاً بل لقد اشتد افراط البعض في
 توهم الفائدة بالاكل حتى صاروا يعينون لانفسهم مقادير معلومة ويرون
 زيادتهم عليها من دواعي الصحة وقتلتها من دواعي السقم فاذا كان الواحد
 منهم قد اعتاد ان يأكل صحنين ورغيفين ثم اتفق ان شهيته خاة مرة حتى
 لا يستطيع اكلها كلها توهم ان ذلك يؤذيه فيأخذ في اجهاد نفسه حتى
 يستم الجميع معتبراً انه وفي صحته حقاً مع انه بهذا يمشي مسرعاً الى التبر
 ويشترى السقم بماله حتى يصدق فيه كل الصدق قول الصفي الحلي عن
 الشراب والطعام

ادرها بأمن واجعل الرفق مذهباً وحي به كأساً من الراح مذهباً
 ولا تطغ في حث الكؤوس فاننا شربنا لنجى ما حيننا لنشربا
 وان قليل الراح للروح راحة فان زاد مقداراً عن العدل اتعبا
 فلا تك من اعطى المدام قياده فاودت به واستوطأ الجهل مركبا

كظنهم في كثرة الاكل انها اذا افطت امسى بها الجسم مخصبها
اضلوا الوري في جهلهم وتزهوا عن الجهل حتى صار جهلا مركبا
ولقد اشرنا الى توفير المال آنفا وهو مما يعتد به حين النظر الى كل
الناس لاننا اذا فرضنا ان الاسكندريين مثلاً يأكلون كل يوم مليون اقة
من شتى الاطعمة وكانوا او كان اكثرهم ممن يطاوعون عادة الاكتفاء ثم
هجروا تلك العادة واكلوا مرة واحدة في اليوم او مرتين فانهم يستطيعون
الحياة مع الصحة باقل من مليون اقة وهو توفير ليس بالقليل لدى النظر الى
سائر الناس كما انه ينفعهم نفعاً مذكوراً اذ يخفف عنهم وطأة الفلاء حين
يكثرون عديدهم وتهم الدنيا ان تضيق بهم ان صح هذا التقدير مع وجود
الحروب وشتى الارباء والمصائب القدرية والانسانية

ولقد ذكرنا مرة ان لطف المرأة بالخصوص يبدو حين تكون قليلة
الطعام وهنا نذكر ان لطف الرجل يكون بهذا ايضاً لان الذي يخرج عن
الاعتدال في الاكل يكون اكثر من غيره نوما واقل عملاً وبذلك يخرج عن
حد اللطف كما يخرج عن حد النفع والانتفاع ولقد كان ابو الطيب المتنبي
ممتازاً عن سائر الشعراء بتعرضه الى هذه الحالة فقال يصف لطف المرأة وهو
مما نقلناه فيما مر

تشكو المطاعم طول هجرتها وصدودها من الذي تصل

ثم قال يصف عكس ذلك في الرجال

ارانب غير انهم ملوك مفتحة عيونهم نيام

باجسام يجر القتل فيها وما اقرانها الا الطعام

وقال يمدح قاضياً بعكس هذه الحال

شرابه النشع لا للري يطلبه وطعمه لقوام الجسم لا السمن
ولقد اراد البحري ان يهجو المستعين بالله مرة فما وجد من سيئاته
اقبح من سيئة النهم فقال فيه

بكي المنبر الشرقي اذ خار فوقه على الناس ثور قد تدلت غباغه
ثقيلا على جنب الثريد مراقب لشخص اخوان مبتدي فيوائبه
اذا ما احتشى من حاضر الزاد لم يبل اضاء شهاب الملك او كل ثاقبه
وهذا القول يعد من اصدق الهجو واليقه بالنوجيه الى الملوك الذين
يكونون على شاكلة المستعين

بل انهم افرطوا في ذلك فجعلوا فضل الخيل بقلة اكلها ونفوا عن
الكلب فضل الطاعة والامانة بكثرة اكله والى ذلك يشير الهمداني البديع
في احد فصوله بقوله

« كذلك الكلب يزمن حين يسمن ولا يتبع حين يشبع
ولكنه حين يجوع يهم بالرجوع »
وقال ابو تمام قبله

كل شيء له شيء يكون به فساد وفساد الكلب في السمن
بل اننا نشاهد المولعين بالحمام يضمنون عليها جذا بالطعام ويتفاخرون
بذلك فترى الواحد لا يطعم حمامته في الجزمة (المرة الواحدة من الاكل
في اليوم) اكثر من عشر فولات وهي مع ذلك تشتد حين تهزل وتكون
اسرع طيرا نا واطول مكثا في الجو

ولقد عود افاضل الناس ورجال الدين منهم بالخصوص انفسهم هذه
العادة المحمودة فهجروا اللحوم واكتفوا بالقول واقلوا منها فعاشوا سعداء

وكانوا اوفرذ كاء واطول بقاء فعسى كل قارىء لهذا الفصل ان يتبع خطواتهم
ويسير على مناهجهم فانه بذلك يصون جسمه عن السقم وكفه عن العدم

﴿ رأي غريب ﴾

لقد امكن الافرنج في تفننهم بالاستنتاج قصد الفكاهة حتى وصلوا الى
العلم واستخدموا جده وسيلة لذلك كما نقلنا عنهم مرة في ادعائهم ان بعض
مواليد الارض من المرنخ . ومما جاء يدعيه احدهم الان قوله ان الكتاب
الذي صنفه من خمس وعشرين سنة لا يصح ان ينسب اليه ذاته بعد مرور
كل هذه السنوات عليه وانما هو من تصنيف رجل على غير هويته وذاتيته
في الوقت الحاضر اي انه الان بعد مرور خمس وعشرين سنة عليه غير
شخصه الاول تماماً ودليله على ذلك ان الانسان يتغير بعد كل ثماني سنين
تغيراً تاماً حتى لا يبقى منه شيء بالاطلاق مما كان قبلاً وحتى ان الجواهر
الفردة تزول وتأتي مكانها غيرها وبهذا يكون من صنف ذاك الكتاب في
تلك المدة لا علاقة له معه بشيء على الاطلاق ويكون الثناء الذي يصيبه
على مصنفه في الوقت الحاضر ثناء كاذباً غير نازل في مكانه ولا واقع على
مستحقه وانما هو واقع على الشخص الذي كان منذ خمس وعشرين سنة
ثم انه اخذ يجول في هذا المضمار فقال انه اذا كان انسان بالغاً خمسين
سنة مثلاً وكان له عشرة اولاد فانهم لا يكونون كلهم اولاده حقيقة بسبب
الاعتبار السابق لانه بعد ان ولد بكره ومهرت عليه السنون التي ولد بها