التوقي الطبيعي كي لا يزيد على ضرر السكر ضرراً بسبب ان الحوامض قد تهلك شيئاً من الكحول او تحوّله او تخفف ضرره. ثم انه مما يزيد في الدلالة على هذا الطبع الواقي انك لو سقيت كأس خمر لمن لم يذقها قط وعرضت عليه شتى المآكل فانه لا يتناول منها الا الحامض ولو كان محباً للحلوى

ثم انه مما شوهد ايضاً ان السكير يكون قليل الرياضة ضعيف الرغبة فيها فهو لا يمشي مشياً طويلاً الا عن اضطرار كما انه لا يتعلق بالالعاب الرياضية على اختلافها ولا يتصيد في البر والبحر ولا يمرّن عضلاته في منزل او حديقة ولذلك تعتبر الرياضة من جملة العلاج الذي يمنعه عن السكر فاذا اتفق ان امكن تعويده الرياضة وتحبيبها اليه فانه يصير كارهاً للخمر. الا ان كل هذا يحتاج الى ارادة قوية كارادة التطوع الديني فانها اشد ما يكون في الانسان كما هو مشاهد في كثيرين من المسلمين في رمضان فانهم يكونون من اشد الناس ولوعا بالسكر حتى لا انقطاع لهم عنه ليل نهار ولكنه حين ياتي رمضان تراهم هجروه هجراً وطلقوه بتاتاً وهم يعانون لذلك ضيقاً شديداً في بداءة الامر ولكن التطوع الديني يهون عليهم كل ضيق بحيث انه لو كانت مدة الصوم شهرين او ثلاثة لاقلع كثيرون من المسلمين عن الخمر واعتادوا هجرها ولكن الظاهر من صنيعهم بعد رمضان ان شهراً واحداً لا يكفي

اما سائر العلاجات التي تخرج عن المبدأ المتقدم فكلها لا تفيد شيئاً بالاطلاق لان داء السكر اذا صح عليه اطلاق هذا الوصف لا يعد داء جسم وانما هو داء شهية تضعف وتقوى بمؤثرات شهواته الاخرى

فائدة القذارة

يمر الانسان النظيف المسكن والملبس بكثيرين من الناس القذرين الذين يفترشون الارض ويلبسون الملابس القذره ويأكلون المآكل الفاسده فيعجب اذ يجدهم على صحة تامة ونشاط ظاهر بل يعجب لكونهم احياء مع هذه المتلفات لانه لو تصور نفسه اياهم بالقياس الى حالته لوجد ان موته محتم مع حالهم تلك ولكنهم مع هذا عاشوا على صحة وقوة لانهم الفوا القذارة وجراثيم الامراض فلم يعد يؤثر بهم ويؤذيهم الا تركها. ولولا ان يكون ذلك كذلك لانقرض معظم البشر لانهم من هذه الطبقات

ثم ان مناعة الانسان من الامراض لا تكون لائتلافه بجراثيمها واعتياده فتكها بالتدريج حتى لم يعد لها فتك بل هي تأتي من حرفته وعادته وما يتفق له من ملبس ومبيت ولكنه قلّ ان يدري ان ذلك كان السبب بل جل ما يدريه انه سليم معافى على حين جاره معتل بل كل بلدته ذات وباء جارف ساحق

ولقد كان في جملة ما حدثوه من ذلك ان الطاعون الذي يفتك الان بالهند ويقتل من اهلها كل يوم نحو ثلاثة آلاف نفس انما يصيب المتوقي والمهمل على السواء تقريباً ولكن لا ينجو منه الا باعة الزيت لان ميكروب الطاعون لا يعلق بهم والزيت على ابدانهم وثيابهم مع ان الجرذان المطعونة تكون مالئة حوانيتهم وهذا ليس بغريب بل الغريب عدم التنبه اليه قديماً اذ المشهور عن الزيت انه مطهر من الفساد وانه طارد لاكثر الهوام فهو كما انه يطرد

ما هو منظور من الاحياء كذلك يطرد ما يخفى من الجراثيم ومثله القطران فان الجراثيم تهرب منه كما تهرب الخنافس والبراغيث ونحوها ولذلك لا يصاب بالطاعون من كان مشتغلاً بالقطران ملتصقاً به كما شوهد عياناً على ما يقولون

ولقد كان في جملة ما حدثوا عنه في هذا السبيل ان الحمى الصفراء الشديدة الفتك حينما علقت في سنة ١٨٨٧ بمقاطعات لويزيانا وتكساس وفلوريدا من اميركا الشمالية تناولت فيها اكثر الناس على اختلاف حرفهم وحالاتهم ولكنها تخطت المشتغلين بحرفة الطباعة وقد كان مثلها الهواء الاصفر فانه حين انتشر في شيلي مرة وقتل من اهلها الوفاً لم يتناول واحداً قط من رجال الطباعة بشهادة جمعية الطباعة نفسها. ولعل هذا صحيح لانا لا نذكر ان احداً من المشتغلين بهذه الحرفة عندنا قدمات بالطاعون او الهواء الاصفر حين انتشارهما بيننا وقد يكون ذلك بسبب الذرّات المتطايرة من الرصاص او بسبب الحبر وما فيه من زيت وسخام

ولقد حدثوا عن تأثير طرق عديدة على نحو ما تقدم وكلها مما يقضي بالعجب ويدل على ان اقبح الحرف في الظاهر وادعاها الى السقم والموت قد تكون في بعض الحالات من اشد الموانع المرضية واكثرها حرصاً على سلامة متعاطيها

هذا ولا يبعد ان تكون الخمر والحشيش والافيون وامثالها من المنبهات المخدرات مانعة لكثير من الامراض المعديه لانه يوجد من متعاطيها الوف قد طالت اعمارهم وحسنت صحتهم وهم يتعاطون في الظاهر اشد دواعي السقم والموت

كتاب اولادي — (تابع ما قبله)

اما شرف النفس فانه شديد الارتباط والعلاقة بحرية الضمير والاخلاص اذ هو كتكميل لهما بما يزيده عليهما في علائق الرجلين بعضهما بعض من شعائر الطمأنينة والارتياح التي تمليها مبادئ الشرف وتوحي بها روح الاستقامة

وعلى الجملة فان من تبع جادة الاستقامة وسلك طريق الصلاح فقد حوى في شخصه جميع الكمالات التي تقدم لنا ذكرها وكان عادلاً حازماً نزيهاً وافر القسط من الهدى والرشاد بعيداً عن مظان الزيغ والضلال فما مثل الاستقامة فضيلة تتضمن افضل ما يجعل الانسان من اهل الصلاح والخير والشبان الذين احرزوا او اخذوا باحراز مجموع هذه المناقب والمحامد يكونون قد وفوا قسطاً كبيراً من تثقيفهم الادبي وعلقوا باهداب الكمال بحيث لا يكون باقياً لهم لبلوغ قمته الا اليسير من الشروط الثانوية التي هي قريبة المنال سهلة الادراك بدون كبير عناء. ولكن لا يجوز مع ذلك اغفالها نظراً لما لها من الاهمية في حد ذاتها واني اجتزئ عن التبسط في الكلام عنها بسردها سرداً بسيطاً وهي

الاعتدال في الاقوال والافعال الذي يؤخذ دليلاً على قوة الارادة وسلامة الفكر

الكتمان وحفظ اللسان وهما شرطان اذا لم يراعيا حق المراعاة اصبحت العلاقات بين الرجلين حتى الصديقين مفصومة العرى واهية الرباط

التواضع وهو الذي قال عنه لابرديير انه ضروري للفضل ضرورة الظلال للصور المرسومة فهي تزيدها ظهوراً وبهاء