

راحة النفس وهناؤها

عما لاشك فيه أن بين الجسم والروح ارتباط متين ، فهما متلازمان ومتعاونان على حفظ صحة الإنسان ، وإن الروح إذا أصيبت بهم أو فاجعة ، تأثر الجسم تبعاً لذلك واختل نظامه وساءت صحته ، ولذا كان من الواجب على الشخص ليحفظ صحته أن يبذل كل ما يستطيع لتجنب إرهاق النفس وبليلة الفكر ، ليحصل على راحة النفس التي ينبني عليها حفظ صحته .

ولراحة النفس وهنائها أركان ثلاثة .

الركن الأول : بين العبد وربّه .

، الثاني : ، ، ونفسه

، الثالث : ، ، وعباد الله .

أما الأول فهو الإيمان بالله وأنبيائه ورسله وكتبه المنزلة عليهم ، والعمل بما فيها من الأوامر والنواهي ، وفي هذا اطمئنان الإنسان بتأدية واجبه نحو خالقه .

وأما الثاني فهو حرض النفس على شكر الخالق . على نعمه الجزيلة ، والرضا بما قدر له من الحظ في الحياة ، فترتاح نفسه ويعيش قريح العين .

وأما الثالث فهو إنصاف الناس من نفسه بالمحافظة على معاملتهم بالحسنى وتجنب الاضرار بهم ، وبذل كل خير يستطيعه لهم ، فيحوز رضاهم ويتجنب أذاهم .

وبهذا كله تترتاح النفس وتطمئن ، وتقوى أعصاب الجسم المسيطرة عاياه حركة وإحساساً ، وتنظم جميع أجهزة الجسم الأخرى ، فيقوى الجسم ويكتسب مناعة تحميه من الأمراض غالباً ..

وهذه هي السعادة في الدنيا ، والوسيلة لحسنى العاقبة ..

الركنور عثمانه لبيب عبده
طبيب بيت الكويت

قال رجل في مجلس الأحنف بن قيس : ما أبالي
هجيت أم مدحت ، فقال له الأحنف : استرحت
من حيث تعب الكرام ..

ما سمعت وما قرأت . . .

سمعت محاضرة عن الحياة في أمريكا ، وكان مما قاله المحاضر — وهو سوري الأصل قضى ٢٠ سنة في جامعات أمريكا — إن الأمريكي يقضى حياته في عمل مستمر حتى يموت ، فقال أحد السامعين : إن الأمريكيين ماديون ، فرد المحاضر : إن الأمريكي يقضى عمره في عمل متواصل كما قلت ولكن ما يكسبه في أسبوع ينفقه في أسبوع وما يكسبه في شهر ينفقه في شهر ، وهكذا يتفق كل دخله ليرفه عن نفسه وينعم بالحياة ، ولما نقلت ما سمعت لأحد الزملاء بالبعثة . علق على ذلك قائلاً : أحمده الله أننا وأمريكا في صف واحد ، أليس البحارة عندنا ينفقون جميع ما يكسبون ! فما كان مني إلا أن أمنت على كلامه بعد أن لفت نظره إلى الفارق البسيط في مقدار ما يصرف وفي وجه الصرف ، ثم الفارق الأبسط وهو أن البحار يقضى عمره حتى يموت وهو مدين .

قرأت ما كتبه أحد الصحفيين الانجليز بعد زيارته للكويت في العام الماضي ، وقد أثنى على الكويت والكويتيين ، وعندما تحدث عن أنهار الذهب الأسود التي تجري تحت أرض الكويت قال : ومع أن شركة الزيت مازالت في أول أطوارها إلا أنها فتحت أبوابها فعلاً لمئات من العمال الكويتيين بأجور حسنة ، وتقوم بتدريب العرب على مختلف الأعمال الميكانيكية لتجعل منهم صناعاً مهرة مدربين على أعمال اللحام والميكانيكا ، وقد نسي الكاتب أن يذكر كذلك أنها فتحت أبوابها للوظفين الأجانب ، وإذا كان يستكثر على الشركة أن تعلم بعض العمال اللحام والميكانيكا فانه نسي أن شركة الحبشة للزيت ترسل الاحباش في بعثات للخارج لدراسة كل ما يمت لاستنباط البنزول بصله ، وذلك على نفقاتها الخاصة ، لكي يحتل الوطنيون يوماً ما جميع الوظائف المهمة في الشركة

المبعوث الثاني