

١٢ لا بد من قوة عامة (يريد بها الجند) لصيانة حقوق الناس وأبناء الوطن وهذه القوة معدة لحفظ منافع الأمة جمعاء لا لحفظ منافع الذين أنيطت بهم إدارة هذه القوة! .

١٣ لا غنى عن تكاليف عامة لإدارة تلك القوة وتدير شؤون الملك، ومن الواجب أن توزع هذه التكاليف على جميع أبناء الوطن كل بحسب قدرته واستطاعته.

١٤ يحق لأبناء الوطن البحث في لزوم هذه التكاليف وتحقيقها إما بالأصالة أو بالنيابة، ومن حقوقهم الإقرار عليها ومراقبة صرفها في وجوهها وتحديد مقاديرها ومدة دوامها وتعيين طرق جبايتها. .

١٥ من حقوق الهيئة الاجتماعية مراقبة العمال ومناقشتهم الحساب فيما يأتونه من جميع الأعمال.

١٦ أي هيئة اجتماعية لا تصان فيها حقوق الإنسان ولم توزع فيها القوى العامة التشريعية والعدلية والإجرائية فليس لها دستور.

١٧ الملك حق جليل لا يقبل الغصب لذلك لا يترع من أحد ماله بتاتاً، وإذا مست المصلحة العامة لاستملاك بعض الأملاك فمن الواجب أن تكون ضرورية ويعطى ثمنها لصاحبها.

عبد الوهاب

مصالح الأبدان والأنفس

تابع ما في الجزء الماضي

القول في الشراب

الطعام عامته جسم أرضي يحتاج إلى ما يرقق أجزاءه ويهيئه للقوة الهاضمة وحقيقة الشراب هو الشيء الذي إذا طبخ صار جميعه بخاراً بلا ثقل كالماء فأما ما يبقى له ثقل أو يعقد منه شيء إذا طبخ فهو بالطعام أشبه وأوفق الأشربة التي يكثر استعمالها

الكنجين العملي لأن فيه قوى العسل والخل، ولهما الجلاء والتحليل، وعلى هذين المعين مدار أفضل المعالجات فإن الأشياء التي تحفظ الأجسام وتنع من العفونة والفساد هي الخل والعسل والملح والصبر فقد اجتمع في الكنجين شيان من هذه الأربعة.

القول في المسمومات

كما أن الماء ليس يغذو بنفسه، وإنما هو مركب للغذاء كذلك الهواء لا يغذو إلا بما يتصلبه من الرائحة الطيبة وكذلك وقع المسموم في باب حفظ الصحة ويجب للحكيم أن لا يترك الانتفاع بالروائح الأربعة وأن يجعل استعمالها عباً لأن للمسمومات قوى مفرطة في الحرارة والبرودة فربما ضرت مداومتها فلأن حاسة الشم إذا انغمست في الروائح الطيبة كلت عنها وفترت لذقا منها كالعطارين والدباغين في القيدن ولا يذني المسمومات إلى أنفه إثناء كثيراً لغلبة الكيفيات بل يخسر له المجلس وثيابه ويجمع من المسمومات رطبةً كانت أو يابسةً طبائع مختلفة لتكون أقرب إلى الاعتدال وأعون على الاستكثار فإن التركيب ألد ما اسعمل في الأطعمة وأنفع ما اعتمل في الأدوية كالأبارجات ونحوها.

القول في النوم

من كان أرطب بدنًا كان النوم عليه أغلب والمشايخ أكثر نوماً إلا أن رطوبتهم ليست أصلية فضعف لذلك نومهم واضطرب وهو من الأقوات الطبيعية إلا أن الإكثار منه يرخي البدن ويهيج الوجه ويكل الحواس ويملاً الأعضاء فضولاً ويفتر الحركات وربما كان سبباً لعفونة الإخلاط وإضعاف الحفظ والفهم والذكاء، والحاجة إليه في الصيف أكثر لغلبة الحرارة واليس فيه ولطول نهاره وكثرة التعب بحركات اليقظة فيه وهو في الربيع مستلذ وفي الصيف علاج ويجب أن لا يلحق المرء نصف الليل إلا وهو نائم

فهو حقيقة الليل واستحكام الظلام وأن امتد به السهر فلينم في السحر وقبل طلوع الفجر فإن اتصال اليقظة ليلاً ونهاراً ليس بصالح والنوم في أول النهار خطأ لأنه وقت الانتشار وحركة الحيوان فالنوم فيه تنكيس للأمور الطبيعية عن جهاتها وكذلك آخر النهار، لأنه ينقص نوم الليل ويفسده والليل أفضل الأوقات للنوم ويحمد النوم عند الغم والخوف لأنه يقلل الحرارة التي يهيجانها، وتقدير زمان نوم الحكيم، الثلث من جميع ساعات الليل والنهار ولا يلزم شكلاً واحداً في النوم فربما اضطر إلى غيره ولا يوقظ الإنسان بإزعاج فإن نفسه تتموج وأعضائه تسترخي عند نومه، فكل شيء من الأفعال الطبيعية فيجب أن يكون الانتقال منه إلى ضده بتدرج ورتيب وليكن النوم بالليل على فراش وثير والجلوس بالنهار على مقعد وطيء.

فصل في الباه

ينبغي تجنبه في حالي الخواء والامتلاء وحال الامتلاء أسلم، وفي حال الغم والحزن وأن تكون التي تواقع محرمة النفس بنشاط أو غضب فإن ذلك يوجب ذكاء المولود وليجنب مجامعة العليلة والفاترة النفس والمسترخية البدن والمغلوبة بالنوم فإن ذلك يوجب بلادة المولود.

القول في الحمام

وهو من أشرف مرافق الأبدان ومعاون الصحة لأنه يجمع الماء الحار، والهواء الحار فيفتح المسام ويخرج الرطوبة الفجة المتولدة عن فضول الأغذية التي مقامها في البدن مؤدٍ إلى العلل والأسقام وهو يجمع إلى نقاء البدن من داخل نقاءه من خارج وتنظيفه من الأدران وفيه كذبة نفسانية لأن النفس مجرولة على حب الزينة والنظافة وكلما كانت أظف كان هذا الطبع عليها أغلب، ففيه لذتان للنفس والجسم، وأكثر نفعه لأصحاب الأبدان المتخلخلة، وربما ضر أصحاب الأبدان المتحصفة لأنه يثير الأبخرة

ثم يمنع الاستحمام من خروجها إلا بإطالة مكث في الحمام يحل القوة ويكرب ويضعف ويجب اجتنابه في الصيف أو تقليل اللبث فيه جداً وأصلح الأوقات له الغداة لأنه بعد ثقل النوم وبرده ورطوبته، وليجتنب على الامتلاء فإنه يثور ما في المعدة والجسم محتاج إلى التمكن في ذلك الوقت ليم هضمه وربما أحدث ضرراً عظيماً، ويهجر بعقب الجماع والعب والاستفراغ وهيجان الأعراض النفسانية ولا يعمل الغذاء بعد الخروج منه ولا الركوب والعب إلا بعد راحة أو نومة لأنه ينور الإحلاط، فتحريك البدن قبل أن تستقر طبيعته قرارها ضار مخوف العاقبة، ويجب استعماله غباً فإنه أدوم للذمة وأعدل لنفعه.

القول في الحركات الرياضية

الرياضة من أشرف العلاجات وقد نرى أصناف الحيوان تستعملها وتختلف في الطيران والمشي غير طالبة لشيء من مأكلاً أو مشرب غير الحركة فقط، وقد ترى الماء الجاري بعيداً من الفساد، والراكد كثير العفونة ولذلك صار المترفون يدفعون إلى أمراض مزمنة كالنقرس وغيره، والإنسان خلق خلقاً متحركاً مشاءً بالطبع فإذا عطل نفسه مما خلق له أداء ذلك إلى المرض ولا يسرف في الحركة فإن إفراطها أسرع في توليد الأمراض، والملوك أحوج إلى الرياضة من العوام لكثرة تودعهم ولاختلاف الأطعمة والأشربة عليهم، فأما العوام والسوقة فهم في رياضة دائمة، وأفضل الحركات حركة المشي وحركة الركوب دونها ويجب أن يحرك البدن على الدابة، ومن الحكمة أن يترع الإنسان في القوس الشديدة نزعات كل غدوة ونعم الرياضة لأهلها اللعب بالصوالة ويجب أن يبدأ الإنسان بالرياضة ثم الاستحمام ثم السكون ثم الأكل ثم النوم ثم الشرب، ومن لم يتهياً له المشي والركوب، فالكلام والحادثة فقد قيل أن الكلام الكثير يهزل الغذاء وفي وقت اشتداد الحر لأن غلبة الحر تحلل القوة الغريزية.

القول في الصمير

هذا أحد المعاون في حفظ الصحة ولا سيما بعد التعب والحركة والخروج من الحمام ومن الدليل على الانتفاع بالصمير وإخراجه الأبخرة وفتيحه المسام استدعاء الطبيعة الحل لإبراز البخار الذي يحتقن داخل المسام واسعمالها الصمير والتأثر بذلك ولا سيما عند حركة الحمى وامتلاء البدن من الفضول والتمرخ لمثل ذلك لا يكون الصمير بحرق بل برفق ولا في حال امتلاء.

القول في السماع

يجب أن يميل الملك من السماع إلى ما يوقر ويرزن دون ما يخفف لتلا تقع الأبصار منه على ما ينقص الهية وإن مالت نفسه إلى ذلك كان في حال خلوة.

القول في الأدوية

الأدوية كلها مضادة للطباع والقوة تجاهدها فلذلك يجد البدن بعد الاستفراغ ما يجده المستريح من التعب، وفعلها في الأبدان إذا كثرت كفعل الصابون ينقي ويخلق وهي إن وافقت فضلة أخرجتها والا أخرجت الرطوبة الغريزية فكان ضررها بذلك عظيماً والأبدان المتحصفة التي لا يسهل خروج الأبخرة منها أحوج الأبدان إلى المداواة. . .

فصل في الحرارة

لا تجوز المداواة في صميم الحر لأن الغريزية تضعف في عمق البدن وتبرز إلى ظاهره فلا يجوز أن يجمع عليه الضعف من هذا الوجه، والضعف بالإسهال والحرارة إذا ثبتت في ظاهر البدن جذبت الإخلاط إلى خارج، والدواء يجذبها إلى داخل فتجري بينهما ممانعة وتعيب الطبيعة ولا يؤمن معها مضرة شديدة ولا في صميم البرد لأن الإخلاط جامدة عسرة الحركة فربما كان في مجاذبة الأدوية لها سجع وأضرار بالآت الغذاء.

فصل في العلاج

يجب أن يكون العلاج بما يدخل في باب الغذاء أكثر منه بما يدخل في باب الدواء لأن الغذاء شكل، والدواء ضد، وأن يختار الأسلم منها وإن كان نفعه أقل، فتدارك التقصير أهمون من تدارك الإفراط وتدارك الحمية قبل الدواء بيومين أو ثلاثة ويحجب اللحم لأنه يملأ الأوعية وغيره مما يولد السدد والحامض لأنه يحشش، فربما أحدث الدواء بعده سحجاً بل تستعمل قبله الأغذية الخفيفة الدسمة الخفيفة لتجلو المجاري وتسلسلها ويشيع الدواء بحمية أيام لتوب إلى البدن قوته ويحجب بعده التخليط فإن الشيء الضار على النقاء. . . . النقاء أشد ضرراً.

فصل في إخراج الدم

بحسب الانتفاع بإخراج ما له كيفية رديئة من الدم يكون الاستضرار بإخراج النقي الجوهر منه وإذا نتج في جوف العروق لم يشف إلا إخراجها بالقصد وإذا كان في خارج العروق نفعت منه الحجامة والصبي والشيخ يضعفان عن القصد والأكل عام النفع لجميع البدن والقيفال لأعلاه والباسليق لأسفله ويجب إخراج الدم على ثلاثة وجوه إما غلبة الكمية بغير كيفية فاسدة وعلامته ثقل البدن وحكة ليس لها لذع شديد أو لفساد الكيفية بغير كمية فيكون مثل الماء الذي يغلي على النار، وعلامته حرقة الجسد ويثور لذاعه أو تغلب فيه الكيفية والكمية فتمكن منه العفونة والاستحالة وعلامته مجاوزة الأعراض التي ذكرناها إلى توليد الأمراض، والحمايات والأورام، والصف الثاني يخرج منه القليل وربما أغنى فيه التسكرين والأول أكثر والثالث يخرج منه كل ما تحله القوة ويقدم الفصد قبل الدواء لأن الإخلاط الآخر متشبثة بالدم فربما أغنى إخراجها عن السهل وليكن الإقدام عليه وقت استحكام قوة البدن ويمتنع بعد

الفصد من الأغذية التي تولد السدد والكيحوس الرديء كالبقول والفواكه ويحجب على حال خواء أو امتلاء أو همار أو جهام أو تحرك بعض الأعراض النفسانية.

القول في حفظ صحة الأنفس

ينبغي للعاقل أن يشعر نفسه أن الدنيا منية على الشوائب والتكدير فلا يطلب منها ما ليس في طبيعتها ويعمل التغافل وترك الاستقصاء ويروض نفسه على احتمال صغير ما بضجر فإنه تمرين على احتمال الكثير ومن التدبير البليغ أن يعرف الإنسان وزن نفسه ومبلغ استقلاله وقوة قلبه فيكون ما يخاطر في طلبه ويغرر له من مآربه بحسب احتمالته فإن راحة القلب وطمأنينة مع الإقلال خير من ضده مع ضده والإنسان يقبل من غيره أكثر مما يقبل من نفسه ولذلك يجب أن يكون مع الملك طيب لأخلاقه كطيب الجسم يذكره ويعظه في أوقات الخوف والغضب.

فصل آخر في الخوف

الخوف هو أبعد وأسهل والفرع لما هو أقرب أو أشد فلذلك كان الخوف مقدمة للفرع والجزع أشد الحزن فهو من الحزن كالفرع من الخوف.

فصل في الغضب

ينبغي للعاقل أن لا يفارقه من قد أطلق له وعظه وتذكيره في أول احتياج الغضب عليه وأن يصور أن الغضب كالنار أولها سريع الإطفاء وآخرها كثير الضرر فليقصد لقمع غضبه من أوله كما يكبح الفرس في أول جماعه ولتذكر فضيلة الحكم وشرف الكظم وما حازه الحكماء من حسن الذكر ويفكر في أن شدة الانتقام وسرعة المؤاخذة لنفر قلوب الخدم وتكسب الأحقاد والضغائن وتفسد طاعة المحبة وتنقلها إلى طاعة الرهبة والذين يطيعون الرئيس بالمحبة حراسه من حيث يعلم (ولا يعلم) والذي يطيعونه بالرهبة يحتاج إلى الاحتراس منهم وما أحسن قول بعض الملوك (ما غضبي على من

أملك ولا غضبي على من لا أملك) ويجب أن يفكر في أنه لا يكاد يعاقب إلا على ما فيه جنس منه ومن عاقب على ما يأتي مثله أو بعضه فليس بمنصف ويذكر نفسه حرماً المضروب عليه ووسائله أو ما يرجو من مستأنف خدمته وما يتخلصه الحلم من طاعته ومناصحته ويجب أن لا يقع بصره على من أغضبه إلى أن يسكن غضبه.

فصل في الخوف والفرع

ليس شيء يخاف من الإنسان كخوفه على نفسه من التلف والآم ومنه شيء يكون على البديهة لرفة الطبع وسرعة استحالة النفس وهذا لا حيلة في دوانه ويجب أن يفكر الخائف في قولهم أكثر الروع باطله فإن الحكماء شبهت الأمور المخوفة بالضباب الذي يتولد على وجه الأرض فيتخيل الإنسان من بعد أنه جسم كثيف ليس فيه متنفس ولا عمل للبصر فإذا أفضى إليه وجده شبيهاً للهواء الذي فارقه وشدة الخوف ربما أذهل عن الحيلة للخلاص مما يخاف فيكون الخوف داعية ما يخافه الإنسان والعامل لا يستجز مثل هذه الحال ويجب أن يفكر في أن الخوف والجزع من خور النفس وأنها خاصة للصبان والنساء فيغضب على نفسه من أن لا يكون فيها من الجلادة والصرامة ما ينفي هذا العار عنه فليس شيء أبلغ في التشجيع من قوة الأنفة، ويفكر في أن الخوف فعل الغر الذي لا يعرف حقائق الأشياء ولذلك خوف الصبي أكثر وخوف من لم يشاهد الحروب والقتلة أوفر ولو قد تحقق الصبي من حال الأشخاص التي يفرع بها ما تحققه البالغ العالم لما خافها وقل أكثراته لها وخوف الصبي والجاهل كخوف الطير من الشبح الذي ينصب لها على الزرع ولو تحققت كيفته لأقدمت عليه وكنفار الخيل من الأشخاص التي لم يألفها حتى تؤنس بما فالغ الأدوية في إزالة الخوف الاستكثار من العلم والمعرفة بحقائق الأشياء وتعميد حاسة السمع والبصر ملابسة ما يهول ويجب أن يخرج أولاد الملوك إلى معارك الحروب لتهون عليهم الأموال فإن الأطباء الذين

يباشرون الكيّ والبط والملاحين الذي قد ثمرنوا على الرياح العواصف والأمواج العظامم يقل ارتياحهم لما يشاهدون من ذلك ولذلك يرتاع الإنسان للمرض أول ما يناله ثم ينوبه دفعات فيألفه فيقل استيجاشه منه والجاهل تروجه الكسوفات والعالم العارف بأسبابها وحسابها قليل الارتياح منها وهذا مثل لغيره.

فصل في الحزن والجزع

الجزع أشد الحزن وهو كالنار الملتهية والحزن كالجمر الباقي بعد سكون اللهب وكان نفس الإنسان التي هي نور بدنه وضياء جسده في حال الغم والحزن، شمس كسفت وهو يفعل ضد المسرة فإن وجه الممرور مستبشر بهي مشرق والحزن لفوت محبوب كما أن الخوف توقع مكروهه والحزن أبداً لما مضى والخوف لما يستقبل والحزن أجهول السبب يرجع إلى الأعراض البدنية وتولده عن كدر الدم أو برده ومن أدويته النفسانية إحداث السرور بالمحادثة والمؤانسة وينبغي للمحزون أن يتذكر ما بقي له من قتيبة (؟) فإن ذلك يسليه عن المفقود ويصور كثرة الأسى له ففي ذلك سلوة ويتصور أن الحزن يلي كل يوم وينقص فإن الغمرك في ارتفاع المكروه ونقصانه يعقب سروراً عاجلاً.

القول في الوسواس

هذا منه جنس من قبل الطبع وما يقع في المولد وهو ألزم وأسلم من الغريب الطاري والوسواس على نوعين نوع فيما يرجى ونوع فيما يخشى فالذي يرجى كالتهتر بعشوقه فلا يعرف غير صياغة الأمانى فيه والاشغال عن أكثر أعماله به، والذي يكون فيما يخشى فإنه يوهم الإنسان الشيء يخافه وهو بعيد عنه مقام القريب منه، فلا يزال نصب وهمه فكأنه يلاحظه ومتى أراد الاشغال بغيره طفرت نفسه إليه، ومن شأن من هذه حاله أنه إذا عرض له أمر من الأمور يمكن أن يتصرف على وجهين لم يذهب

وهمه إلا إلى ما هو أصعب وأخوف دون ما هو أسهل وأرجى ومن الأعوان على إزالة
هذه الأفكار ترك الانفراد فإن الوحدة تيج الفكر لا سيما إذا كانت النفس ذكية
رقيقة الطبع، وإنما تحمد الوحدة الذي سلطان يخلو بالفكر في تدبيره أو لعالم يخلو
بامتباط حكمة أو لناسك ينفرد بمنجاة ربه وما خلا هذه الوجوه من أبواب التفرد
مذموم، وعلى أن الله عز وجل خلق الإنسان يحب الأُنس والاجتماع مع أهل جنسه
فليس يسد ذلك عن هذا الطبع إلا من عرض له نقص في طباع الإنسانية ومناسبة
السباع وهو خلق موجود في الحيوان الذي طبعه أفضل وأسكن كبهائم الأنعام والطيور
وضده موجود في السباع من الصنفين ولذلك قيل أن الواحد شيطان ويحجب الفراغ
كتجنه الوحدة ويصرف الفاضل من أوقات زمانه عن شغله إلى قضاء أوطاره من
اللذات والسماع المحرك لقوى النفس والنظر إلى الصور الجميلة والاستجداد منها
ليكون أشغل لقلبه وأغلب على فكره والآن من طباع صاحب هذا العرض أن يكون
ملزماً ومما يستعان به على صرف هذا الفكر الجليس الذي يتق به ليعرفه بطلان ما
يتخيل له من الفكر الرديئة وإذا علم من نفسه أن هذا خلق وقع له بالطبع الأقدم
والمزاج الأول كان أخف لغائلته وأقل الاشتغال سره به ومما يزيل كثيراً من الاستشعار
التعويل على صناعة النجوم وما تشهد به من السلامة فإنها صناعة شريفة قد اسعملتها
الأمم المتباعدة البلاد واتفقوا مع اختلاف ديارهم على صحة أصولها وتجربة فروعها
فلا يجوز أن يكون اتفاقهم عليها باطلاً بل عن وحي لا يكذب أو إلهام لا يبطل ويجب
أن يفكر في أن الله عز وجل لما أراد عمارة الدنيا جعل أسباب العطب ودواعي البقاء
والنجاة أقوى من دواعي الانحلال والبوار وهذا أمر موجود بالمشاهدة فإننا نرى ذوي
السلامة أكثر من ذوب العاهات والزمانة، فيكون هذا الفكر أميل به عن الخوف إلى

الرجاء وبالله التوفيق وحسبنا الله ونعم الوكيل وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم.

نكارتر

الماسة المفقودة

كان نكارتر البوليس السري المشهور عند وقوع هذه الحادثة في مدينة دانفر من مقاطعة كولورادو، وقد دعاه إليها عمل مهم أنجزه فمألت الجرائد المحلية أعمدتها بذكر نكارتر وأعماله الغريبة ودار اسمه على الألسنة وتناقلته الأفواه.

وحين أهي طعام الغذاء في أحد الأيام جلس في الغرفة مع معاونه باتسي وإذا بخادم الفندق أقبل عليه وسلمه رقعة زيارة قال له أن صاحبها يود أن يكلمه في الحال فأخذها البوليس وقرأ عليها اسم فيليب دلمار بصوت منخفض ثم التفت إلى معاونه باتسي وسأله هل سمعت بهذا الاسم قبلاً، فأبدى باتسي إشارة النفي، فتبسم نكارتر وقال إذن فلنستم هذه الفرصة للتعرف إلى هذا الرجل وقال للخادم أدخله لرى.

وبعد هنيهة أقبل الزائر وهو ربعة في الرجال قد لوحث وجهه أشعة الشمس وكانت حركاته العنيفة تدل على أنه عرضة لاضطراب وانفعال شديد حتى أنه لم يفكر بتحية البوليس عند الوصول بل صرخ قائلاً: يجب أن أسعيد ماستي المفقودة المدعوة (عين الشيطان).

فأجابه نكارتر: ذلك مما لا ريب فيه.

فقال باتسي ممحضاً: حسناً يفعل هذا الرجل إذا تكلم عن الشيطان ذاته.

ولكن الغريب استمع الكلام وقال بالغرابة أليس من العجب أن أفقد عين الشيطان ماستي الثمينة، فقال البوليس بتأن حسناً ولكن اسمح لي أولاً أن أقدم لك نفسي فأنا

نقولاً كارتير من نيويورك.