

وقال عبد الله بن عباس اطلب الغنى باصلاح ما في ايديكم فان الفقر يجمع العيوب .
وقال معاوية ان الشرف والسؤدد لينتقلان مع الغنى كما ينتقل الظل . وقالوا المال يجمع
الشمل . ويمتد الاصل ويزيد العقل . وقال بعضهم

المال فيه مجلّة ومهابةٌ والفقر فيه مذلةٌ وخضوعٌ

وقال غيره وبالغ في المثال

المال احسن ما اذخرت فلا تكن سحماً به وتأنّ في تبذيره

ما صنف الناس العلوم باسرها الا ليحبالوا على تحصيله

وقد اطالوا المثال في ذم الجبل والنجلاء وتحفير المجهد والعناء اللذين يعانينها الانسان
في كسب الغنى وذلك كله لا يخرج عن القول الذي تقدم وهو ان الغنى يغري صاحبه
بالتعبد له فيتملكه المال الذي هو ماله فاذا حرّرت نفسه منه واستخدمه في مصلحيه ومطلبيه
ذويه وبني وطنه فهو الغني المستفيد من الغنى

وفي الطبيعة ثروة طائفة وهي مشاع بين جميع الناس . ومما اجهد الاغنياء لا
يجدون ثروة تواز بها فاغنى اغنياء مصر بل اغنى اغنياء المسكونة لا يمكن ان يجتنب في
حديثه بحجة اجل من النيل ولا ان ينشئ بيتاناً اوسع من الخنول والرياض ولا ان
يقم آكاماً ارفع من الجبال ولا ان ينشرف ارفع من السماء ولا ان يعلق انواراً ابدع
من النجوم وهذه كلها مشاعة بين جميع الناس . فاذا تعمق بها وطالعمل كتاب الطبيعة
ودأبها على اعمالها المختلفة عاشوا عيشة الاغنياء ولو لم يكونوا منهم

رياضة الكهول

اذا كبرت المدن وكثرت مبانها وازدحم سكانها فقدت عنصرين ضروريين من عناصر
الحياة وهما نور الشمس والهواء النقي لان مبانها الشاهقة تظلل شوارعها ولو كانت نسيجة
وتصد مجاري الرياح فلا تنب فيها الا قليلاً ولا تنقي هوائها الذي يفسد تنفس اهليها .
فسوء صحة السكان وتكثر امراضهم وتزيد وفيانهم كما هو مشاهد في مدن المشرق الى
عصرنا هذا . وينفام الضرر اذا كانت المدن في مسط من الارض كمدن القطر المصري .
الا انه يمكن ملافاة بعض الضرر بانشاء الحدائق والبساتين والماحات والرياض في

المدينة وحواليها فيخرج اليها السكان كلما سمحت لهم الفرص يتروضون في رياضها ويتنزهون في حدائقها ويستشفون عليل السيم ويجلون صدا الموم وهي لازمة للندن لزوم الرقة للانسان واعمال اهل المدن تدعوم الى الجلوس والسكينة كما لا يخفى والغالب انهم يفتنون الوقت فلا يذهب الرجل منهم من يبتو الى مكتبة الآ في مركبة مخافة ان يضع الوقت الثمين بالمشي او مخافة ان يصل اليه متعباً فلا يستطيع العمل الا بعد ان يستريح حصه من الزمان ولما كانت الحركة لازمة للانسان لزوم الطعام والشراب رأيت الامم التي اهتدت الى ما يوفى نفعها ان لا بد لها من اماكن تروض ابدانها فيها فجرى اليونان والرومان هذا المجرى حينما كان السعد في خدمتهم واهلوه قبل ان افل نجم مجدهم ولم يزل اتباعه دليلاً على ارتقاء الامة واهالة دليلاً على انحطاطها ومن كان في ريب من ذلك فليطف ميدان المجرية في يوم جمعة فانه يرى الوطنيين في المركبات تسير بهم الهويناء كأنهم مرضى او شيخوخ ورجال الانكليز وناوهم يتلقون الكرة بالصلولجان وقد احمرت وجنتاهم وبدت عروقهم وكلهم عرق العافية ان يتروضون على ظهور الصافنات الجياد ويستلبون الصحة من نعمات الريح ومغاني الطراد وهم بين سياسي محك وقائد باسل وتاجر متر وعالم عامل وفتاة كاعب وامرأة فاضلة ثم لينال بين حال الامتين الاولى بقية شعيعين وصلا في غزواتها الى الهند شرقاً واسبانيا غرباً وبلاد الجراكية شمالاً والاحباش جنوباً وهي الآن ساكنة في كهها راضية من الغنمة بالاياب تودلو طوت الممالك عنها كتحفاً. والثانية فرع شعب فاع حتى ملامها جرو اميركا واستراليا وزيلندا ورأس الرجاء الصالح وساد على ثلثه مليون من البشر وقد تقدمت لنا فصول طوال على الرياضة ولزومها وفوائدها ولا سيما للصغار وسنخصر الكلام الآن على لزومها للكهول الذين بين السنة الخامسة والثلاثين والخمسين والطرق التي يمكن اتباعها فانهم لخربون بان يحافظوا على صحتهم ووقتهم لان اكثر فادة العتول وروءاء الاعمال منهم

ان اعضاء الانسان وانحة بدنه لا تبلغ اشدها في وقت واحد ولذلك يقل احتياج بعضها الى الرياضة ويبقى البعض الآخر يحتاج اليها تمام الاحتياج فالعظام لا تنقد شيئاً من صلابتها وقوتها في السنة الخامسة والاربعين ولا سيما اذا لم يهمل الانسان تروضها فتبقى قادرة على الرياضة وتحمل المشاق ولكن الانسان نفسه لا يبقى قادراً على كل انواع الرياضة كما كان وهو في الخامسة والعشرين لان اعضاء الدورة الدموية القلب والشرابين تضعف قوتها بفقدانها جانباً من بنائها الصحي فانه لا يبلغ الانسان السنة الخامسة والثلاثين

من عمرو حتى يظهر شيء من التصلب في هذه الاوعية فتقل مرونتها بعض الشيء ويزيد ذلك زويداً زويداً مدى العمر ولقد جاءه علماء الافرنج بصدى الحماية لله در القائل
والعمر مثل الكأس تر سب في اواخرها القذى

فانه اشبه بالقذى منه بالصدى لان الصدى يحدث في الآلات من قلة الاستعمال واما هذا التصلب فيحدث من كثرة الاستعمال وتجميع الفضول التي هي بمثابة القذى التحات من الاعضاء فاذا اريد رياضة الكهل وجب ان يمنع عن كل المحركات العنيفة لان اوعيته الدموية لا يكون فيها من المرونة ما يكفي لتحمل الصدمات القوية ولذلك ترى الكهل والشيوخ يتعبان حالاً من العسر الشديد والعمل الشاق ويضيق نفسها

ولا تتغير الشرايين تغيراً كبيراً يظهر ظهور الامراض ولكن تغير شرايين الكهل يكون كافياً ليجعلها عرضة للانفعال بالآفات المختلفة فيظهر انفعالها في القلب . فان القلب يتأثر بالطلب الدافعة للماء وكل شربة من ضرباته تدفع الدم في الاوعية الدموية الى كل اجزاء البدن ولكن هذه الاوعية ليست اناسيب صماء كاتاسيب الرصاص التي يجري فيها الماء بل هي مرنة اذا كانت في حال الصحة فتعمل بدفع الدم اليها فتنتشر وتقبض فتعيد الى الدم القوة الدافعة التي اخذتها منه لانه اذا كان الصادم والمصدوم مرتين ارتد الصادم بالقوة التي صدم بها بخلاف ما اذا كان المصدوم غير مرن فان الصادم يخسر ما فيه من القوة . فكلما قلت مرونة الشرايين اضطر القلب ان يزيد الجهد لدفع الدم الى كل اطراف البدن لان الدم يخسر حيث تدفقته من عدم مرونة الشرايين . فانام الانسان في حال الراحة فالتوة التي تبدل لدفع الدم ليست شديدة ولذلك لا يشعر بها ولكن اذا تعب فاسرع دمه لزم لدفعه قوة شديدة وبما ان بعض انواع الرياضة تتضاعف بها ضربات القلب فالتوة اللازمة لذلك شديدة جداً

والقلب يتعب مثل بقية اعضاء البدن ويكل من التعب مثلها فيضعف فعله وكلما زدته استخفافاً زاد ضعفاً وعناء فلم تعد ضرباته كافية لاجراء الدم في كل الشرايين ولا سيما اذا ضاقت وكثر الدم فيها فيحدث الاحتقان الداخلي ولا سيما احتقان الرئتين . واحتقانها كبير الحدوث في الكهول والشيوخ اذا تعبوا ابدانهم او روضوها رياضة عنيفة ويظهر ذلك بضيق النفس . فاذا اتاب الانسان الذي اعتاد العمل العضلي والرياضة نوبات ضيق النفس كلما اجود جسمه فذلك دليل على ضعف شرايينه وحيث انه يجب الاتباء الشديد الى نوع الرياضة والآ فالعاقبة وخيمة

فعلى الكهل والشيوخ ان يقطعوا عن كل انواع الرياضة التي تستدعي سرعة او قوة عضلية عنبية كالعدو والتجديف . وسان الانسان في ذلك شأن الحيوان فان خيل السباق اذا تقدمت في السن لم تعد قادرة على مجاراة غيرها ولو كانت من اسبق الخيول وكذا الانسان لا يعود قادراً على الجري السريع بعد ان يناهز الثلاثين من العمر . ولا عبة بما يفعله بعض المحاضير فانهم من النوادر وأكثرهم يمتنون كهولاً بامراض قلبية . وحذا لى انتبه امراء مصر واغنياؤها الى ذلك وعفا المجرين من الجري امام مركباتهم حينما يلفنون الثلاثين من العمر رفقا بهم وضاً بجياعهم والأفهم يقودونهم الى الموت الباكر والحلل الذي قلنا انه يحدث في الشرايين قد يتبدئ في السنة الثلاثين من العمر وقد يتأخر الى الخمسين والخمسة والستين ولكنه يستولي على جمهور الناس حوالي السنة الاربعين فيجب ان يقطعوا حينئذ عن الرياضة التي تنتهي سرعة في حركة القلب كالجري ولكنهم يبنون نادرين على الرياضة التي تنتهي قوة وعلى الاستمرار عليها زماناً طويلاً بشرط ان لا تكون القوة عنبية . فالكهول لا يستطيع ان يجاري الشاب في العدو ولكن الشاب لا يستطيع ان يجاري الكهل في طول المسافة اذا كان السير غير شديد السرعة . ويقال ان اكثر الادلة الذين يصعدون في جبال الالب من الكهول والشيوخ فيسيرون بالسياح سيراً بطيئاً ويمتنون بهم اعلى الجبال الشاهقة من غير ان يشكوا تعباً وهم لو اسرعوا العدو ما امكهم ان يسروا بضع دقائق

لما اتسبت الحرب بين فرنسا وبروسيا سنة ١٨٧٠ دعي كثيرون لحمل السلاح من الذين لم يمتنونوا على ذلك قبلاً فاجتمع منهم في الصف الواحد اناس مختلفو الاعمار واظهر الكهول مقدرة في اول الامر على الحركات العسكرية والسير الطويل أكثر من الشباب ولكن لما دعوا للحركة السريعة والجري انقطع نفس الكهول والشيوخ وكادوا يتضون فحيم وطاقة الكهول والشيوخ محدودة ايضاً في كل الاعمال العنيفة لان كل عمل عنيف ينتهي بذهاب قوة من البدن وبذهابها ينتهي سرعة في دوران الدم فاذا كانت الشرايين على ما قدمنا من التصلب وقلة المرونة عجزت عن دفع الدم فيضطر القلب ان يزيد قوته لدفعه . والتصلب المذكور آنفاً قد يكون عرضاً من اعراض التقدم في السن وقد يكون مرضاً يصيب الشبان والكهول والشيوخ ويسرع فيهم فيعجزون عن العمل وسواء كان عرضاً او مرضاً فوجوده دليل على ضعف الشرايين ووجوب الابتعاد عن الرياضة العنيفة وما احسن ما قيل " ان الشيخ من شاخت شرايينه " فان مرونتها دليل على الشباب وصلابتها دليل الشيخوخة

ولكن الرياضة ضرورية للكحول والشيخوخ ولو كانوا غير قادرين على بعض أنواعها .
 ودليل ذلك كثرة منهم التي السمن المنط وناء القوس والبول السكري فان لثقة الرياضة
 بدأ قوية في هذه الادواء

ولا بد من الرياضة للكحول والشيخوخ كما لا بد منها للاحداث والفتيان وقد
 تقدم ان رياضة الكحول والشيخوخ قد تكون ضارة جداً فوجب ان نعرف طرق الرياضة التي
 تنفعهم ولا تضرهم . ويمكن حصرها كلها في هذه القاعدة وهي «اتباع الاعضاء ولا تنصر النفس»
 وبما ان السن الذي يبتدى فيه تصلب الشرايين يختلف باختلاف الأشخاص فلا يمكن حصر
 انواع الرياضة اللازمة في كل سن فعلى الكهل ان يروض بدنه بكل رياضة لا تدعوه الى
 التنفس السريع . وعليه ان يقتصر من الرياضة المعتدلة على ما يتعب بدنه ولا يجهد .
 والرياضة الخفيفة اذا طالت مدتها وقت بمنافع الرياضة العنيفة القصيرة المدة ولم تعرض
 البدن لمخاطرها . مثال ذلك المشي فان الفعل الصحي من مشي ميل هو هو تقريباً سواء سار
 الانسان الميل في ربع ساعة او في خمس دقائق ولكن الشيخ قد يموت عياء اذا سار الميل
 في خمس دقائق ويتعب كثيراً اذا سار في ربع ساعة او ثلث ساعة . والكهل يجد في العاب
 الكرة او الكرة والصلحان (لون تسي) والصيد والتجذيف اذا لم يقصد به السباق لذة وفكاهة
 فضلاً عن انه يروض بدنه في ساعة قد يروضه لومشي اربع ساعات متوالية وبما انه
 لا وقت لرجال الاعمال لاضاعة اربع ساعات بالمشي كل يوم فهذه الالعاب تنفي عنه
 وقد استنبط الاوربيون ولاسيما اهالي اسوج اساليب للرياضة لتحرك جميع اعضاء
 البدن حركات معتدلة لكي يتبع رسوب النضول فيها . فان غابة الرياضة كما قال
 الدكتور لاكرانج تنويع الحرارة واهلاك النضول التي تبقى في البدن من التغذية . ومن
 الغريب ان الشيخ الرئيس ابن سينا علل فائدة الرياضة منذ الف سنة كما عللها هذا
 الطبيب الفرنسي الآن قال ما نصه " ليس شيء من الاغذية بالقوة يستحيل بكتلته الى
 الغذاء بالنمل بل يفضل عنه في كل هضم فضل والطبيعة تجتهد في استنراجه ولكن لا
 يكون استنراجه الطبيعة وحدها استنراغاً مستوفياً بل قد يبقى لا محالة من فضلات كل هضم
 لظخة وائر فاذا تواتر ذلك وتكرر اجتمع منها شيء له قدر وحصل من اجتماع مواد فضلية
 ضارة بالبدن . . . ثم الرياضة امع سبب لاجتماع مبادئ الامتلاء اذا اصبحت في سائر
 التدبير معها مع انعاشها الحرارة الفرزية . . . فلا يجنب على مرور الايام فضل يعتد به
 وتعد الاعضاء لتبول الغذاء بما يتص منها من النضل " انتهى

فلا يستغرب أحد رؤية كهول الإنكليز يمرنون أبدانهم كأنهم فتيان لأن التدبير الصحي واجب في كل حال ولم يقدم علم الأبدان على علم الأديان ألا ليتقرر في النفوس وجوب الاعتناء بصحتها

الاعتقاد بالمعاد

من مقالة للمستر غلادستون الشهير

[كتب الاستاذ نشين العالم باللغة العبرانية والعقائد الدينية مقالة في المخلود في جريدة ديبية طبع بمدينة كلكتا قال فيها انه رأى في بعض المزامير ما يدل على المخلود وذهب الى ان هذه المزامير أتت في اوخر مدة تسلط الفرس على بلاد الشام وبالتالي ان الاعتقاد بالمعاد مقتبس منهم وانه من معتقدات الشر وما استدلى عليه استدلالاً بارتائهم . فرد عليه المستر غلادستون حاسباً ان الاعتقاد بالمعاد قدم جداً وان الله سبحانه اوحى به الى البشر منذ القدم ثم ضاع منهم على تقادم الزمان وتقدم العمران وهالك خلاصة ادلتيه]

ان تقدم العمران لم يبق الاعتقاد بالعبادة الالهية بل اضعفته على ما ارى . فخذ مثلاً لذلك هوميروس الشاعر وهيروdotus المؤرخ فانها كليهما رجالان فاضلان وبينهما عدة قرون ولكن الاعتقاد بالعبادة الالهية اظهر في كتابات الاول منه في كتابات الثاني حتى اذا بلغنا ثيسيديس المؤرخ الذي نشأ بعد هيروdotus بنصف قرن رأينا كتاباته خالية من كل اثر ديني بل خالية من الاعتقاد بقوة خالقة . ومعلوم ان بلاد اليونان تقدمت تقدماً عظيماً في العمران بين زمان هوميروس وثيسيديس ولكنها اضعفت الاعتقاد بالعبادة الالهية حتى ان ارسطوطاليس ابعدها عن البحر بعد المياه عن الارض لما اعتدى بصائر الناس من العجز والقصور ولا بد من انها اضعفت الاعتقاد بالمعاد كما اضعفت الاعتقاد بالعبادة

اما النتائج التي قادني اليها فهي

اولاً ان تصورات الانسان من قبيل المعاد لم تقدم بتقدم العمران بل تهرقت بتقدمه ثانياً ان في التوراة ادلة اخرى غير ما في المزامير على ان بني اسرائيل كانوا يعتقدون بالمعاد ولو لم تكن هذه الادلة كثيرة جلية

ثالثاً ان الدين الموسوي لم يقصد به حفظ الاعتقاد بالمعاد بنوع خاص ومن العمل