

## الشباب في الشيخوخة

لا يدخل فصل الشتاء حتى يهرع السباح الى هذا القطر واكثرهم من الانكليز والاميركيين وبينهم كثيرون من الشيوخ الذين كلل الشيب مفارقهم لكنهم يقفون امامك بقامة منتصبة ووجهة حمراء وعين يراقة كأنهم في عنوان الشباب . ولا يندر ان ترى ذلك في غيرهم من الامم فقد شاهدنا كثيرين من سكان هذا القطر الوطنيين والمستوطنين ومن سكان بلاد الشام ناهزوا السبعين والثمانين وهم كالكبول منظرًا وقوة فيمشون متعبي القامة ويستهلون اشق الاعمال كأن السنين لم تزدهم الا ثروة ونشاطًا ينالون غيرهم يشيخون وهم في سن الكهولة وتكلمح وجوههم وتحني ظهورهم وهم في سن الشباب

وهذا الفرق بين الناس عائد الى امرين كبيرين الوراثة والمعيشة . فمن ولد من نحفي الجسم منهوكي القوى مصابين بالامراض والاولاج قل ان تكون بيته صحيحة وصحة جيدة وقل ان يناهز سن الكهولة قبل ان تزول منه نضارة الحياة . ولا ذنب له في ذلك وانما الذنب ما جناه ابواه عليه . وقد ترى الانسان الذي لا يستحل ان يؤلم عصفورًا يستحل ان يلد عشرة اولاد للمرض والالم وهو عالم ذلك علم اليقين . الا ان هذا الشر العظيم والخطب الجسيم قد يتلافى اذا لم يكن المرض والضعف راسخين في بنية الوالدين بالتوارث عن اسلافهما وذلك بان يربي الاطفال تربية صحيحة ويعتني بهم الاعشاء الكافي وهم في سن الصغر الى ان يناهزوا سن الشباب . فان كثيرين ولدوا من والدين ضعاف البنية فقربت اجسامهم بحسن التربية لان الضعف لم يكن متمكنًا في بنية اسلافهم . والغريب ان الناس ينتهيون الى الوراثة في ما يزرعون من النبات وما يربون من المواشي فلا يتخذون البذار (التقاري) الا من اقوى النبات واجوده ولا يربون من المواشي الا ما كان من اصل قوي سليم ولكنهم لا يحسبون ان ناموس الوراثة يجري على نوع الانسان ايضًا . لا تقول ذلك لئتمتع الضعاف عن الزواج وإخلاف النسل بل لكي يهتموا بصحة اولادهم من طفوليتهم اهتمامًا يزيد عن اهتمام الاقوياء باولادهم عساه ان ينجوهم من الضعف الذي عرضهم له . وقد ذهب بعض علماء الاخلاق الى انه خير نوع الانسان لو ترك هؤلاء الاطفال حتى يموتوا فيهدم نسلهم ويخلو نوع الانسان منهم الا ان الشفقة الانسانية والعقائد الدينية تناقض ذلك ولا سيما لانه يمكن الحكم بان

الاطفال عموماً معرضون دائماً للعرض والضعف

هذا من قبيل الوراثة اما المعيشة فلا مشاحة في ان راحة الانسان كبراً وشيخاً  
تترقى على تربيته ومعيشته في صغره في البيت والمدرسة . فاذا رُبي تربية صحية عقلاً  
وجسداً وعاش عيشة الاعتدال والعفاف بلغ سن الكهولة وسن الشيخوخة وهو متنع  
بصحة الجسدية والعقلية . واول امر يُلتفت اليه في هذه التربية وهذه المعيشة هو جودة  
الغذاء وكفايته فان الانسان من حيث جسمه حي نام كالحيوان والنبات ويحتاج الى  
الغذاء الكافي مثلها . فاذا زرع نبات في ارض رملية قليلة الخصب او بجانب نباتات  
اخرى اقوى تنص الغذاء ولا تترك له غذاء كافيًا ييس او عاش ضعيفاً وكذا اذا لم  
تجد صغار الحيوان غذاء كافيًا فانها تمش ضعيفة ضئيلة . ولا بد من الاهتمام بامر الغذاء  
والانسان جنين في بطن امه فان غذاءه يكون حينئذٍ منها فيجب ان تغذى جيداً  
ليغتذي حينها جيداً ثم يُعنى برضائه وطعامه في السنين الاولى ويحذر حينئذٍ من  
قلة الغذاء ومن كثرتِه لان الانزاط والتفريط ضاران على حدٍ سوى . ولا بد من  
استمرار هذا الاعتناء في سن الصبا والشباب حين يتطلع الاولاد الى طلب العلم فانهم  
قد يهتمون بدروسهم حينئذٍ اهتماماً يصرّفهم عن تناول الطعام الكافي ولذلك تجد كثيرين  
من طلبة العلم وطالباتِه يخاف الاجسام لقلة الغذاء فعلى رؤساء المدارس ان يلتفتوا الى  
ذلك كما يلتفتون الى ترتيب الدروس . لا ان يحسبوا الطعام امراً صغيراً غير جدير  
بالالتفات كما يفعل كثيرون منهم بخلاً او جهلاً

والامر الثاني توقي الامراض والآفات فان مرضاً واحداً قد يبتقي في الجسم  
اثراً ينقص حياة صاحبه ويقصرها . فداء المفاصل مثلاً (الحمى الروماتيزية) قد يضر  
بالقلب ضرراً يبقى اثره مدى الحياة وكبر واسطة للتوقى من هذا المرض ونحوه من  
الامراض الاعتناء باللباس ولا سيما في ايام البرد فان البرد سبب كل علة كما قيل . وقد  
ثبت بالاستقراء الطويل ان لبس قبض الصوف خير واق من البرد

والانهماك في الشهوات يوقع الشاب في اشراك ومصائب لا ينبغي من نتائجها ابداً  
وقد يورثها لسلبه من بعده . وهذا فعل الآفات ايضاً فعدم الاعتناء بالعينين قد يورث  
العمى او ضعف النظر او قصر البصر ويكدر كأس الحياة . ومن يدخل هذا القطر من  
الاقطار الأخرى يعجب من قصر نظر بعض القراء والكتّاب فان كثيرين لا يستطيعون ان  
يقرأوا كتاباً بعيداً عنهم نصف ذراع وما ذلك لعيب فطري بل لعيب اكتسابي اكتسبوه

من الدرس في كتب سقيمة الطبع وفي أماكن ضعيفة النور أما الآن فقد أصلح هذا  
أخلل في ما نعلم وسيظهر الفرق واضحاً في بصر الشبان الذين درسوا العلوم حديثاً  
والامر الثالث تقوية الجسم بالرياضة اليومية فإن الرياضة تقوي أعضاء التنفس  
والدورة الدموية وعضلات البدن كلها فتصير الفضول تنزع من البدن حال تكونها ولا  
تراكم فيه بعضها فوق بعض فتسهم. وغني عن البيان ان الرياضة المطلوبة هنا هي المعتدلة  
التي لا تنهك الجسد بحيث تكثر الفضول فيعجز عن التخلص منها. ألا ترى ان من يمشي  
ثلاثة اميال في ساعة يتعب وهو شاعر براحة ونشاط ولا سيما اذا كان قد اعتاد المشي  
وأما من يمشي ستة اميال في ساعة فانه يتعب منهوك القوى حتى لقد يقع مريضاً من جراء  
ذلك وخير انواع الرياضة للاولاد والاحداث الالعب التي اعتادوها في المدارس فانهم  
يجدون فيها لذة وفكاهة فوق ما بالنهم من النشاط. ولعل ألعاب الجناستيك الموضوعة  
حديثاً اقل من الالعب القديمة ببطاً وفائدة

والرياضة فائدة اخرى وهي مقاومة الميل الى السمن فان الانسان اذا اكتهل وعاش  
عيشة الراحة والرفاهة مال جسمه الى السمن ولو لم يكن كثير الطعام فيكثر شحمه ويضعف  
قلبه ويصير في خطر من امراض كثيرة ومن الموت الفجائي عدا ما في السمن الزائد  
من التعب والنجس عن القيام باعمال كثيرة

فاذا اعني بالانسان جينياً وطفلاً وولداً واعني به شاباً وكهلاً وشيخاً وذلك بالغذاء  
واللباس والرياضة واتقاء الامراض والآفات المختلفة فلا مانع يتبع بلوغه سن الشيخوخة  
وهو قوي الجسم سليم العقل كاتوى الشيوخ الذين نراهم

انظر في احصاء المواليد والوفيات في عاصمة الديار المصرية او غيرها من مدن  
هذا القطر ترى ان الذين يولدون فيها يموت نصفهم قبل ان يتوا السنة الثانية من عمرهم.  
ومن المقرر انه لو اعني بالاطفال الاعتناء الواجب لجاز نصفهم او ثلثهم السنة الخامسة.  
وقد وجد بالاحصاء انه من كل مليون طفل يولدون لا يبلغ سن الثمانين سوى تسعين  
الفاً ولا من التسعين سوى احد عشر الفاً ولا من الخامسة والتسعين سوى الفين.  
ولوروعيت الوسائط الصحية كما يجب لتضاعف هذا العدد بل لزيد ثلاثة اضعاف او  
اربعة اضعاف وبلغ الشيوخ هذا السن وفيهم من القوة والنشاط ما يزيل آلام الشيخوخة  
وخوف القبر حتى اذا دنا يوم الرفاة قابله بشغف باسم وقالوا فيه كما قال شيشرون  
الخطيب الروماني وهو ان " السعيد من تدنو ميتة وهو شيخ سليم العقل كامل الحواس

فحلُّ الطبيعة آلات جسد كما ركبتها "وحيثما تصعد النفس الى الذي اودعها هذا الجسد الثاني وتعلم السر الذي خفي عليها في هذه الحياة الدنيا

## المكاتب والكتب الثمينة

حتى اكتفى الناس من الحاجيات طلبوا الكماليات وحلمهم الترف على المغالات بها الى حذر يفوق التصديق. ويظهر ذلك بأجلى بيان من مغالاتهم بالحلى والتحف النادرة المثال حتى لقد يتاعون حجر الالماس الذي لا يزيد حجمه على اليدقة بأكثر من الف جنيه والحجر الذي يقارب حجمه الجوزة الصغيرة بخمسين الف جنيه اي بما يساويه سنين او سبعين الف اردب من الحنطة . وحجارة الالماس خالية من كل نفع فلا تؤكل ولا تشرب ولا يتقي بها حر ولا يبرد وغاية ما يقال فيها انها حجارة براءة صلبة ثقيلة ولكن من يتاعها لا يخسر المال الذي دفعه لانه يستطيع ان يبعها متى شاء بالثمن الذي اشتراها به او باغلى منه الا اذا ضبط ثمن الالماس حيوطاً غير منتظر وقس على ذلك أكثر ما يغالى به من الحلى والتحف فان الذين يتاعونها يستفيدون منها فائدة اديية وهي المباحاة ولما يخشون خسارة مالية غير ربح المال الذي ابتاعوها به. وكثيراً ما يربحون ايضاً ولكن ذلك نادر في غير الكتب والتحف التي يزيد ثمنها بزيادة قديميتها الا ان الداعي الذي يدعو الناس الى ابتاع الحلى والتحف بهذه الاثمان الناحشة هو حب الامتياز والمباحاة لكثرة قد يكون النفع العلمي والديني ونحو ذلك من الشافع الاديية كما في ابتاع الآثار القديمة والكتب النادرة

وللاوربيين والاميركيين غرام شديد بجمع الكتب فقلما تدخل بيتاً من بيوت كبارهم وعظماهم الا وتجدهم مكتبة واسعة كثيرة الكتب النفيسة وهي مرصوفة في خزانة فاخرة في احسن غرفة من البيت حتى ان من يبني قصرًا منهم يحسب ان وجود المكتبة فيه من الزويمات التي لا غنى عنها. وهذا الميل المبتوث في افرادهم قد تجمع في حكوماتهم وتعاظم فانشأت المكاتب الواسعة في كل عاصمة من عواصمها ومدرسة من مدارسها. ومن اوسع هذه المكاتب مكتبة باريس ولندن وبطرس برج ومونخ وبرلين فقد كان في كل منها سنة ١٨٨١ ما تراه في هذا الجدول