

الاعتدال

المخطبة التي تليت في جمعية الاعتدال بالقاهرة في ١٠ ابريل انظر الصفحة ٢٦٠ من الجزء الخامس
لويجنتنا في كتب اللغة الايام والاعوام ما وجدنا كلمة اصلح من كلمة الاعتدال شعاراً
لمن يتوخى العيش الرغد ونعيم البال. لان الاعتدال رائد الراحة وملأك العادق وخير دستور
يتبع في الاقوال والاعمال وما احسن ما قيل

حبُّ التناهي غلط خير الاذور الوسط

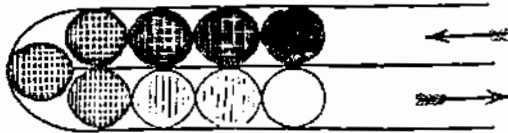
وليس من غرضي ان اتولى مسامعكم اقوال الشعراء والادباء في مزايا الاعتدال وفوائده
لان القول ما لم يقم عليه دليل علمي لا يقنع طالب الحقيقة ولو قاله ارسطو وافلاطون بل ان
آبئكم باحكام علمية مثبتة بالادلة ومعززة بالشراهد وساقم الكلام الى الاقسام التالية وهي

الاعتدال في التعب والراحة

الاعتدال في الأكل والشرب

الاعتدال في الملابس والمكن

الاعتدال في الاكتساب والافتقار



(١) الاعتدال في التعب والراحة = جسم الانسان مؤلف من اعضاء كثيرة وأكثر
هذه الاعضاء عضلات بعضها كبير كعضلات الساعدين والرافين وبعضها صغير كعضلات
الاصابع. وكل عضلة منها مؤلفة من الياق دقيقة كخيوط الحرير مشمومة بعضها الى بعض وكل
خيوط منها بل كل جزء صغير من اجزاء الجسد مؤلف من دقائق صغيرة جداً بعضها حي
وبعضها مستعد للحياة وبعضها انقرضت حياتها ومات كما ترون في هذا الشكل الرمزي فان
الدوائر السوداء كناية عن الدقائق التي تأتي الدم من الغذاء فيسربها في البدن ويوزعها
عليه لتغذيته وهي غير حية ولكنها مستعدة للحياة. والدوائر المخططة طولاً وعرضاً كناية عن
الدقائق الحية التي حياة الجسم كله من مجموع حياتها وانعاشها كلها مما فيها من القوة. والدوائر
البيضاء كناية عن الدقائق التي انقرضت حياتها وماتت وصارت وقراً على الجسد يطلب التخلص منه

فالدقائق المستعمدة للحياة تأتي الجسم من الغذاء وتوزع فيه بواسطة الدم كما تقدم وحالما
تصل بالدقائق الحية تنبت فيها الحياة على اسلوب لا نعيمه وفي ذلك الوقت عينه تكون
بعض الدقائق التي سبقتها في الحياة قد قضت عمرها فتوت رويداً رويداً وتقوم الدقائق
الجديدة مقامها وهم جراً. وكان كل عضو من اعضائنا شجرة فيها اثمار كثيرة بعضها يكاد
ينضج وبعضها لنضج وطاب اكله وبعضها لم تنضج فذبل وكاد يقط. او كذبيبة كثيرة
السكان بعض اهلها اطفال بدأت فيهم الحياة وبعضهم شبان في ريعان الصبا ومقتبل العمر
وبعضهم شيخوخ اذوت نضارتهم الايام وكادوا يموتون او ماتوا وهم يُقفلون الى مدافنهم
وهذا الاسلوب جار في كل اعضاء الجسد في النوم واليقظة والصحة والمرض والحركة
والسكون ولكن موت الدقائق في الاجسام المتحركة اكثر منه في الساكنة لان الحركة تستنزف
الحياة من بعض الدقائق فتوت

والدقائق الحية هي مصدر القوة التي نشعر بها وتبدو لنا. فاذا عمل عضو من الاعضاء
عملاً شاقاً اضطر ان يستنزف القوة من كثير من دقائقه الحية فتكثر فيه الدقائق الميتة
وتقل الدقائق الحية التي فيها القوة فيتعب اي نقل قوته لان الدقائق الحية التي فيها القوة
تكون قد قلت منه ولأن الدقائق الميتة التي تكثر فيه تبعث بوجودها واتساع سمها كما سيجي
فلا بد له من الراحة حينئذ لكي يسترد قوته اي لا بد له من فرصة ينقطع فيها عن العمل
او يقلله لكي ترد اليه دقائق جديدة فيها قوة جديدة فتعيد اليه ما خسر من القوة. ولكن
اذا لم يكن العمل شاقاً فالدقائق الجديدة التي ترد الى اعضاء البدن مع الدم توازي الدقائق
التي تموت عادة بالعمل المعتدل فيبقى الجسم مستريحاً قادراً على العمل

ثم ان الدقائق التي تموت وتتحلل يتغير تركيبها الكيماوي فتصير سمّاً ناقماً فتسم الاعضاء التي
هي فيها وتؤثر في الاعصاب التأثير الذي لسميد تعب فتتوقف تلك الاعضاء عن العمل او تعجز
عنه الا اذا نُبّهت الاعصاب بمنبه قوي فانها تعود وتحرك الاعضاء ولو كانت معيابة من التعب.
ثم اذا انقضت مدة التنبيه حل التعب في الاعضاء وصار اشدّ ممّا كان قبلاً كجواد تعب من
الجري ثم اعملت في شاكلته المنهاز فانه يجري شوطاً طويلاً ولكنّه يقع في آخرو ولا يستطيع
الجري بعد. وهذا تعليل ما ننسبه الى المنبهات من الضرر فانها تنبه الجسم المعبي كأنها تعطيه
قوة جديدة وهي لم تعطه شيئاً وإنما حثت على استنزاف بقايا القوة التي فيه ككريم تحضه على
استخفافه فيجود بماله كله والحض ليس مالا ولكنه يدعو المرء الى الجود بالمال ولو استنزافاً
فالتعب العضلي يحدث من موت الدقائق الحية ومن تجمع فضولها السامة في الاعضاء.

والدم يريح الاعضاء من هذا التعب لانه ينزح منها فضول الدقائق الميتة وياتيها بدقائق جديدة مملوءة قوة فكما كان غزيراً تقياً كان تطهر الاعضاء من الفضول واسترجاعها للقوة النافذة منها اسرع واتم. واما اذا كان الدم بطيء الجري مشحوناً بالفضول السامة لم يستطع ان يطهر الاعضاء من هذه الفضول ولا ان يعوضها عما فقدته. من الدقائق الحية فتتعب حالاً وتسم وامثلة ذلك لا تحفى على احد بعد هذا البيان فاذا اعيدت من المشي حتى لم تعد قدماك تحملانك ثم جلست واسترحت ساعة من الزمان وقمت مشي شمرت بقوة جديدة ونشاط جديد. واذا كنت تنشر خشياً بمشمار وكل ساعدك من الحركة ثم ارحته ربع ساعة عادت اليه قوته. هذا وعند علماء الفسيولوجيا دليل على لا يبقى مجالاً للرب وهو انهم يحقنون العضو المستريح بشي مثل فضول العضو المتعب فيشعر بالتعب حالاً كأن قوته نهكت من مشقة العمل والدماغ يتعب كما تتعب سائر الاعضاء بل ان اكثر التعب الذي تنسب الى الاعضاء انما متره الدماغ. وسبب تعب الحلال دقائقه وتجميع الفضول فيه. فاذا افراط الانسان في الدرس والبحث العلمي مجاً كان نوعه رأى قواه العقلية مطبوعة له في اول الامر وسيف عقله ماضياً ولكن لا يلبث طويلاً حتى تكل قواه واحدة بعد اخرى فتعاصر عليه المسائل وتحوته الذكرة ويشكل عليه ما كان يظنه بسيطاً. ثم اذا هو استراح ولو نصف ساعة عاد عقله الى مضائه وذهنه الى حديثه. وكذا اذا تعبت اعضاء الجسد فان تعبها يتصل بالدماغ بواسطة الاعصاب ويؤثر فيه فيشعر هو بالتعب ايضاً

وكل افراط في العمل جسدياً كان او عقلياً يتعب الجسد والعقل. ثم اذا توالى العمل ولم تظله راحة كافية كانت عاقبته وخيمة فيخل الجسم ويخل العقل ويحصد الانسان ثمار افراطه اسفاً وندامة. فالذي يفرط في الجري يقع معيى والذي يفرط في الدرس يكل دماغه ولا يصدق ينهم والذي يفرط في النظر الى لون جميل تشبع عينه منه فتعب ولا تعود تميز ذلك اللون والذي يفرط في اكل الحلوى يأسها وتشتت منها نفسه وسبب ذلك كله تعب الاعضاء والاعصاب من موت دقائقها الحية وكثرة الفضول فيها

ان اعظم تعب تعبته كان في ما نرتاح اليه اكثر من كل شيء - في متاحف باريس ولندن حيث قضينا اياماً متوالية نشاهد اجمل الصور وابدع التماثيل واثمن الجواهر نجمة ما صنعها الناس في كل الامصار والاعصار من اقدم عهد المصريين والاشوريين الى الآن ومن اقصى بلاد الهند والصين الى اقصى البلاد الاميركية. ففي اليوم الاول والثاني كنا نرتشف ما نراه ارتشاقاً ولم نزل صورته في ذهننا حتى الآن وفي اليوم الثالث والرابع قل

ارتياحنا إلى ما كنا نراه وفي اليوم الخامس والسادس صرنا نتعب من الرؤية ويرتد طرفنا عن اجمل المصنوعات كلياً. واعظم تعب نتعبه الآن هو من المطالمة في ألد المطالب لدينا لاضطرارنا إلى الاكثار منها ولو امكثنا ان نقطع عن المطالمة اياماً لدنا اليها بلهفة شديدة وفيما تقدم دروس مفيدة لاساتذة المدارس الذين يضنون عقول تلامذتهم حتى يكلّ عضبها ويقلّ مضارها ثم يعودون على التليذ باللائمة لأنه لا يدرس ولا يحفظ وهم الذين كرهوا اليه للدرس واضعنوا ذهنه عن الحفظ بدروسهم الطويلة وشروحهم الكثيرة . وفيه ايضاً درس مفيد لربات البيوت ومربيات الاطفال لان الطفل يملّ سريعاً من العمل الواحد فتبدو على وجهه امارات السآمة والفسخ

هَذَا من قبيل التعب اما الراحة فلازمة لزوماً لا يحصى عنه كما تقدم لكنها اذا زادت عمّا يقتضيه الجسم بطوّ سير الدم فيه وبطوّ التنفس ايضاً فقلّ ورود الدقائق الجديدة إلى الاعضاء المختلفة ونزع الدقائق الميتة منها فيتعب الجسم من البطالة كما يتعب من العمل ولذلك تجود الكلالن القليل الحركة يتأهب ويحمي لكي يتحرك جسمه ويجري الدم فيه ولان حاله يقول انني متعب من الراحة وشاعر باحتياجي إلى العمل . ولا يقف ضرر الراحة عند هَذَا الحد بل يالفها الجسم رهباً وريداً ويرتاح اليها فيقلّ نشاطه حتى اذا اضطر بعد ذلك إلى عمل جسدي عنيف او شغل عقلي شاق اضناه التعب حالاً لان دورته الدموية تكون قد ضعفت عن تقديم الدقائق الجديدة التي فيها القوة اللازمة ونزع الدقائق الميتة منعاً لانسجام الجسم بها. ولان نفسه لا يعود قادراً على تقديم ما يلزم من الاكسجين لا كسدة الدقائق واطهار قوتها . وهَذَا يشعر بكل امرء من تقدي اذا اقتطع عن العمل الجسدي والشغل العقلي مدة طويلة ثم عاد اليهما فانه يشعر بتعب كثير في اول الامر من اقل جهد . وعليه فالاعتدال في الراحة لازم كالاعتدال في التعب اي ان الافراط والتفريط مضران على حدّ سوى وخير الامور الاعتدال بينهما ^(١)

ومما يحسن سوفه هنا ان الراحة الزائدة قسمة قليلين من الناس وهم ينقطعون اليها طوعاً

(١) وقد وجد بالاستمخا النسيولوجي المدقق ان الاعمال التي يملها الانسان عادة في يومه تساوي نحو ١٥٠٠٠٠ كيلوغرامتراي ما يكفي لحمل الكيلوغرام الواحد مسافة ١٥٠٠٠٠ متر واهمارة التي تساوي نحو ٨٥٠ كيلوغرامتراً وجملة القرة التي يتألفها من الطعام وبنفقها يومياً تعادل نحو مليون كيلوغرامتراً ووجد بينكفر وفويت أن الانسان يستعمل ٤٤ كرامة من الاكسجين في اربع وعشرين ساعة وهو يعمل عملاً و ٧٠٨ غرامات فقط وهو لا يعمل شيئاً .

حسب تربيتهم وعوائدهم فاللوم على الذين يربونهم عليها ثم عليهم اذا عرفوا الضرر ولم يتجنبوه .
ولكن التعب الشديد قسمة الطريق الاكبر من نوع الانسان — اخواننا الذين يكفون نهاراً وليلاً
في طلب الرزق — الالوف والملايين من الرجال والنساء الذين يحراثون الارض ويقطعون
الصخور ويقبون الجبال هؤلاء يأكلون خبزهم وهماءً بمرق جبينهم ودم قلوبهم لان
الطبيعة بحرها وبردها وجبالها ووهادها وصخورها ووحولها تقاومهم ثعب اجسامهم وتنك
ابدانهم . واكبر مجبر لم واعظم منعم عليهم رجال العلم الذين استنبطوا الآلات والادوات
فاستعان بها العمال على الاعمال . قابلوا بين رجل يحمل البضائع على ظهره وينقلها من
مدينة الى اخرى والعرى يتصب من جبينه ويقطر من اردائه وبين رجل آخر يجلس في
سركبة ويمحرك متناح آلتها البخارية او الكبر بائية فتسير بالوف من الاحمال سير الطير في
السماء . او قابلوا بين مئاة من النوتية وقد راشوا المجاذيف كقوادم الطير وجعلوا يقاومون
بها الماء وقد توترت عضلاتهم وقصعت زفراتهم وبين نوتي آخر يفتح مصراع البخار
لفينيه فتدور آلتها به وتسير تقطع اليم كسهم يحرق الهواء . او قابلوا بين من سير من
هنا الى بنها مثلاً مثباً على قدميه فينقب حذاؤه ويخل جسمه من التعب والتصب وبين من
يسير اليها بسكة الحديد جالساً على مقعد وثير لا يراه في بيته . وحتى الآن لم نسهل كل
الاعمال على الناس كلهم ولكن رجال الاختراع والاستنباط جارون في هذا الضمار جرياً
حشياً حتى يستطيع كل احد ان يكتب ما يقوم بعيشته باقل تعب . ولم خصوم من
خازني المال ومعتكري الارض ومخترعي اساليب الاسراف ولكن كل هؤلاء ادوا في
جسم الخبيث الانساني ولا بد ان يتقلب عليها هذا المجتمع اذا كان الله قد قدر له البقاء
والنماء كما يتقلب الجسم الصحيح على الادواء

(٢) الاعتدال في المأكل والمشرب = الاكل من لوازم الحياة ولا بد منه لكل حي
لما تقدم من ان القوة الجسدية والقوة العقلية مستمدتان من الطعام . فاذا اقطعنا عنه ضعفنا
اجسامنا وقوت قوتنا رويداً رويداً الى ان تزول كلها اذ لا يبقى في اجسامنا غير الدقائق
الميتة المثار اليها آتفاً او التي كادت تموت . ولا بد من ان يكون الطعام كافياً اي موازياً لما
ينحل من الجسم ولا يلزم نموه اذا كان لم يزل آخذاً في النمو كاجسام الصغار . فان لم يكن كافياً
للتعويض عن كل الدقائق التي تموت من الجسم اي اذا مات من الجسم مئة درهم مثلاً كل
يوم ولم يكن في الغذاء الا اربعون درهماً لتقوم مقامها خسر الجسم ستين درهماً كل يوم
فيضعف رويداً رويداً ويجهز عن العمل . على ان الذين يقللون الطعام لا يقللونه بارادتهم

أثراً نادراً والغالب انهم يقللونهُ رغماً عنهم وهو لاء كثار في الدنيا اخنى عليهم الدهر بكل كلو
ورمتهم نواب الايام بالارزاء^(٣). كذا يقال والحقيقة ان ليس للدهر من يد في ذلك ولا
لنواب الايام ذنب وانما اللوم على الانسان فانهُ هو يظلم بعضهُ بعضاً ويميت بعضهُ بعضاً
شر السباع العوادي دونه ووزر الناس شرهم مادونه ووزر
كم معشر سلوا لم يؤذم سبُع وما نرى بشراً لم يؤذو بشر
ومما يخفف عن النفس كرمها ان الكرام وان كانوا قليلاً عددهم يزيدون قوة ومنعة عاماً
بعد عام . وسيرت الودعاء الارض اذا اراد الله ان يبق نوع الانسان فييا ويزول الطالح من
امام الصالح كما تزول العصافة امام الربح والآ تناقت الشرور وانقرض نوع الانسان
هَذَا سرر الاقلال من الطعام اما الاكثار منه فقد يظن لاول وهلة انه غير ضار لان
زيادة الخبز خبز فاذا كان رطل اللحم ينذيني ويقويني فالرطلان يزيداني غذاء وقوة . وكان
ذلك يصح لو لم تكن معدنا مثل سائر الاعضاء نعب من عنف العمل وتزيد في بناءها الفضول

(٣) وجد بالامتحان اعلم المدقق ان مقدار الطعام الذي يكتفي به الرجل في اربع وعشرين ساعة يمكن
ان يكون مؤلفاً هكذا

مراد لحمية (بروتيد)	١٠٠	غرام
مواد دهنية	١٠٠	"
مواد نشوية	٢٤٠	غراماً
املاح	٠.٣٥	"
ماء	٢٦٠٠	غرام

ومذا الطعام اكتفى به الدلالة رنك مدة وكان وزنه ٧٤ كيلوغراماً . واما الفترة الثالثة من اكدته هذا
الطعام فكانت ترى في هذا الجدول

بروتيد	١٠٠	غرام	يتم منها	١٨٥٠٠٠	كيلوغرامات
دهن	١٠٠	"	"	٢٨٤١٠٠	"
نشويات	٢٤٠	غراماً	"	٣٩٧٦٨٠	"

والجملة ١٦٦٧٨٠ او نحو مليون كيلوغرامات . ويمكن ان تقال المواد اللينة والدهنية وتزاد المواد
النشوية فان المسوت وجد متوسط ما ياكله كثيرون من الرجال في اليوم هكذا

بروتيدات	٣٠	غراماً
دهن	٨٤	غراماً
نشويات	٤٠٤	غرامات
املاح	٠.٣٠	غراماً
ماء	٢٨٠٠	غرام

تسبها ولا لسان لما ينطق ولكنها متصلة بالدماع بواسطة الاعصاب فيتصل معها به فيرثي لشكواها وشن لبواها . ومن ابلغ ما قيل في هذا الموضوع فقرة ذكرها المرحوم الدكتور فان دينك في كتابه الباثولوجيا قال فيها

” تأخر زيد في عشاءه ثم اكل كيبية وكفتة وسمكاً وارزاً وجانباً من التوابل والمخللات وشرب كأساً من الخمر الصفراء . ثم اكل كنافة وبلاوة وبعض المريات وشرب كأساً من الخمر السوداء ثم اكل ناكهة مختلفة الانواع من موز وتناح ويرثقال وشرب قنينة من الشبانيا وطلب النوم بعد حين فركبة الكابوس وشاهد الشياطين والابالة وقام في الصباح قلقاً مغموماً . التقيت به وهو نازل الى مخزنه وسألته عن سلامته فقال ان صبره على اعصاب الديون هذا النهار بعث املاكي واوفيت ما علي واقنلت محلي لاني على حافة الافلاس . وزد على ذلك اني اخشى على صحة عائلتي فانا مضطرب ان اخرجها الى خارج المدينة سريعاً لئلا يموت احد اولادي : ولما سألته عما اكل البارحة واخبرني سكت وقلت في نفسي الكابوس من الكيبية . والابالة والشياطين من السمك والتوابل . والافلاس وخراب المحل من الخمر . ونساذ صحة العائلة من الفواكه والحالي . ثم التقيت به بعد ما صار لمدته فرصة لعزل تلك البالوعة التي ملأها بها . فوجدت المحل ناجحاً لا دين عليه . والتنفقات معتدلة . وصحة العائلة جيدة . ولا خوف من الافلاس . ولا من خراب البيت . وقد عدل عن بيع الاملاك وعن الذهاب من المدينة وكم من مشاجرة سبها طعام غير مهضوم وكم من امره حمله سوء الهضم على قتل نفسه “

وما من احد الا وقد اخبر صدق هذا القول ومن لم يتبه اليه قبلاً فلينت الى ما يشعر به من التعب بعد غذاء ثقيل عسر الهضم ولا سيما اذا تكرر ذلك حتى يلي بسوء الهضم . والمعدة بيت الداء فتسلط على صاحبها الادواء فضلاً عما في الاكثار من الطعام من كثرة التدفق فالحث على الاعتدال في الطعام كالحث على افضل الفضائل وويل للذين آلمتهم بطونهم ولقد قيل ان قتلى الطعام اكثر من قتلى المدام والحق ان يقال انهم اكثر من قتلى الحروب اما الشراب فان كان الماء القراح قليلاً تجرد من يخرج فيه عن حد الاعتدال في افراط او تفریط ولكن بشرط ان يكون تقياً والا فقد يكون نجاسة لكثير من الامراض الويلية كالكوليرا والتيفويد . ولا افضل من الماء النقي شراباً . واذا كان الشراب مسكراً من المسكرات فعليه كلام آخر يجيء بعد

الاعتدال في الملبس والمكن * الغرض من اللباس الآن التدفئة وستر العرية وقد

كان الغرض منه أولاً الزينة لا غير ولم يزل ذلك الغرض منه عند أكثر المتوحشين وعند بعض المتدينين ايضاً فالتوحشون الذين لا ثياب لهم يكتفون بنظم الخرز والقدد الملوثة على ابدانهم ثم يزدانون بريش الاطيار ولى الاشجار الى ان تبلغ البلاد الباردة ترى اهلها يلتشون بفراء الحيوانات للدفاء ويوشونها بكل ما عندهم من ضروب الخلي حتى لا تخلو من الزينة . فاذا نظرنا الى هذه الاغراض الثلاثة وهي الزينة والتدفئة وستر العرية عرفنا ان يكون الافراط واين يكون التفريط وما حوحد الاعتدال بينهما . اما الزينة فلم يبق لها مقياس غير ما تجرى عليه الجميلات من النساء واهل الوجاهة من الرجال فاذا لبست الجميلات اوراق الاشجار فهي الجميلة الحريئة بالاتباع واذا لبس اهل الوجاهة جلود القرد فلا مناص اغيهم من مجاراتهم فيها . ولا جدال في الذوق ولا هو خاضع لقانون علي . اما التدفئة فليس للذوق حكم فيها وانما الحكم فيها للعلم . وقد اثبت العلم ان الثياب الصوفية افضل من غيرها وهي اللباس الطبيعي الذي البسه الخالق للحيوانات . ومن خواص الصوف انه يمتص الفضول من البدن ويطرحها في الهواء حتى اذا لبست قميص الصوف بضعة ايام وخلعت وعلقته في الهواء زال الوسخ عنه من نفسه اذا لم يكن كثيراً . وانه يقي الجسد من البرد شتاءً ومن الحر صيفاً لانه لا يوصل الحرارة بسهولة لا من الهواء الى البدن ولا من البدن الى الهواء . وستر العرية كالزينة من جهة وكذلك التدفئة من اخرى ترى انساناً لا يستعيون كسف البدن كله واناساً يستعيون كسف بعض الاعضاء دون البعض الآخر . فاذا نظرنا الى ستر العرية من هذا التيبيل لم نجد للباس حداً عالياً يقف عنده . واما اذا نظرنا اليه من حيث الفائدة فكل اعضاء البدن القليلة الحركة تستفيد من سترها لدفع البرد عنها . واجسام الصغار اكثر تعرضاً للبرد من اجسام الكبار لاتساع سطحها بالنسبة الى جرمها فيعود الغرض من ستر العرية الى التدفئة

وعن اللباس يجب ان يكون مقياساً للاعتدال واليه يجب الالتفات قبل كل شيء فان المرء قد يكفيه ثوب لا يزيد ثمة على مئة غرش ويظهر به مماثلاً لاقترانه ويستمر به بدنه ويطيق به الحر والبرد وقد لا يظهر مماثلاً لاقترانه ولو لبس حلل الديباج واتفق عليها الوف الجنيهات . فاذا كان المرء في سعة من العيش فلا لوم عليه اذا اتفق من سمته بل ان ترف الاغنياء لازم لكي يشركوا غيرهم في الانتفاع باموالهم والآن زادوا غنى عاماً بعد عام فتجتمع عندهم اموال الارض وخيراتهما . والترفع انجع دواء لاحذكار المال وجبذا لو كان له دواء آخر ولكن

اذا لم يكن الاً الاً سئد مركب فلا يسع المنظر الاً ركوبها

فان الترف على ما فيد من الضرر الاديبي خير من تجمع مال الارض عند الاغنياء . واذا

لم يكن المره في سعة من العيش (ومن ذلك الفريق الاكبر من الناس) وجب عليه ان لا يفتق على ابائه الا عشر دخله على الاكثر وان يطلب منه ما يدفنه ويترعده اولا ثم ما يظهر به مثل اقاربه حتى لا يرى نفسه كالغريب بينهم. هذا هو حد الاعتدال وما خرج عنه بافراط او تقيط نتيجة التعب بدل الراحة

والمسكن كالملبس الغرض الاول منه الاواه ثم تفنن الناس فيه كثيراً حتى ان ابن آدم الذي حصته من الارض اثار ومسكنه الابدي لا يزيد على باع من الارض لا تسعة المنازل الرحبة ولا القصور النخيمة. واعجب من ذلك ان البيوت وجدت لراحة الانسان اواه له من الحر والبرد فدعاها التناق والترف الى توسيعها وتحننها بالاثاث والرياش حتى صارت وقراً ثقيلاً عليه. هذا من جهة الافراط لكن الذين يلامون عليه قليلون في جنب الذين يلامون على تقيطهم ولا سب في هذا القطر حيث يكتبني الفلاحون باكواخ صغيرة من الطوب نظماً فتران النخل او قرى النخل. ولا ادري كيف يعيش الناس في تلك الاكواخ الحرجة ولا كيف يستشقون فيها الهواء النقي ولا ما يتعمهم من توسيعها والبناء كله من "الطوب الاخضر" وهو يكاد يكون بلا ثمن. وهذا الامر ليس من الامور الطيفة التي يجوز الاغضاض عنها لان الفلاحين هم الفريق المنتج فاذا فسدت صحتهم وساءت احوالهم ساءت احوال البلاد كلها فيجب ان يعلموا ويدربوا على توسيع بيوتهم وتنظيفها وابعاد بعضها عن بعض حتى يجري الهواء النقي بينها. وخير المبرات ان تبني البيوت الصحية للنقراء وتمطى لم باجرة بخسة وقد جرى المحنون في انكثرا واميركا على هذه الخطة فانادوا المساكين اعظم فائدة ونالوا الاجر والثواب

الاعتدال في الاكتساب والاتفاق * لم تزل الارض واسعة بكانها وكل رجل يستطيع ان يكتسب في يومه ما يقوم بمعيشته ومعيشة اربعة منه حتى اذا كان له زوجة وثلاثة اولاد عالم من غير مشقة شديدة لكن البعض لا يأتون الاكتساب من طريقه الحلال طريق العمل البدني والتخل العقلي بل يلقون انفسهم عالة على غيرهم وهم المشولون واهل البطالة والكسل على انواعهم اعضاء فاسدة من جسم المجتمع الانساني يجب قطعها او مداواتها وانجع داء فيها ان تقطع عنها كل صدقة حتى يضطرها الجوع الى العمل فتعيش بقرى الجبين. ومن هذا القبيل اولاد الاغنياء والامراء الذين لا يعملون عملاً نافعا ولا سبيل لاحد عليهم حسب نظام المجتمع الانساني الحاضر ولكنهم يتلون جزاءهم آجلاً ان لم يكن عاجلاً من ضعف الجسم وفساد النسل وخسارة المال ولا يمضي عليهم سنون كثيرة حتى يتقرض نسلهم ويعفوا اصلهم او يخطوا الى درجة السوقة ويمودوا الى العمل الذي اتقوا منه

هذا من قبيل التفريط في الاكتساب اما الافراط فيه فداء يتوَّى بعض النفوس التعيسة
 فتعسي رقيقة للمال ولا تجد فيه لذة . واي لذة يجدها العبد في خدمة سيد ظالم لا يربح خادمه
 نهاراً ولا ليلاً . . نقل العرب عن سقراط قوله " الاغنياء الجذلاء بمنزلة البغال والحمار تحمل
 الذهب والفضة وتمتلف التبن والشعير " . والحريصون على الاكتساب المشاككون فيه تزول من
 نفوسهم كل شفقة وكل عاطفة بشرية ويضحون على مذبح المال كل الآداب والفضائل وان
 جادوا ببعضه لبعض الاعمال النافعة فليس غرضهم النفع بل ارتفاع الشأن وعلو المنزلة او
 الاحتيال على زيادة الكسب من وجوه اخرى . وتاريخ البشر يؤيد قول الكتاب القائل بحبة
 المال اصل لكل الشرور

والاتفاق كالاكتساب الافراط فيه والتفريط مذمومان على حدٍ سوى . فاذا كان
 لامر مال وافر وحرص عليه ولم ينفقه بل تركه كله لاولاده فقد جنى عليهم لانه حرمهم
 مما يقوي همهم ويشدد عزائمهم حرمهم مما كان ذريعة له لالاكتساب والاثراء وتركهم
 يتتبعون مجال لم يتبعوا في اكتسابه ولا يعرفون له قيمة فيبدرونه سريعاً ويمسكون فقراء لا
 يقرون على العمل . واذا اتقى ماله كله ولم يبق شيئاً لافترات الشدة والمرض ولا لاولاده
 الذين رباهم في الرفاهة والراحة فقد جنى على نفسه وعليهم لان المصائب والمحن لا تراعي
 المجد السالف بل تكون وطأتها على من كان ذا نعمة وخسرهما اشد منها على من عاش عمره كله
 في الفقر والمسكنة . فالاعتدال في الاتفاق يقي صاحبه وبني اولاده ايضا من الفقر ومن البطر
 اما الاعتدال في المسكرات الذي هو غرض هذه الجمعية ويوسميت فلم اتكلم عليه لان
 المسكرات ليست من الحاجيات ولا من الكليات ولا مما يصح او يجوز فيه الاعتدال . واي امر
 يوصي بالاعتدال في شرب السم او حرق المال . ولست اعني ان كل كأس من المسكرات تؤذي
 شاربها كما يؤذي شرب السم ولا ان كل من يشرب كأساً يتدرج منها الى ادمان المسكرات بل
 اعني ما حققه العلم وايدته الاختبار وهو اولاً انه ليس من شرب المسكرات تقع خاص وان كانت
 تغذي الجسم قليلاً فتغذيها له لا توازي ثمنها . ثانياً ان القليل منها يجرى الى الكثير احياناً كثيرة
 وهذا الكثير مضرٌ حتماً . ثالثاً انها تزيد في بعض الامراض ولكن لا يجوز ان تستعمل حينئذ
 الا كدواء يشير به الطبيب . رابعاً ان الاطباء ليسوا على درجة واحدة من العلم والاختبار
 وان اعلمهم ووسعهم اختباراً لا يشيرون باستعمال المسكرات دواء الا في احوال قليلة جداً
 اما الضرر من ادمان المسكرات فاشهر من ان يذكر ووضح من ان يوصف وهو كافٍ
 لتطبيقها بتاتا ومنع الناس من شربها ولو كانت منافعها اضعاف ما هي