

المقطف

الجزء السادس من السنة الرابعة

نوم العافية

مهما اختلف الناس في اسباب النوم وتفصل منافع وفكهم مجمعون على انه كالطعام ركن من اركان الحياة التي لا يقوم الجسد الا عليها. ولذلك ترى الانسان يقضي فيه ثلث عمره ويطلبه من تلقاء طبعه كما يطلب الطعام بدون ان بدعوة اليه داع اجنبي عنه واذا طال انقطاعه عنه اعيا وسقم ولم يتمالك الانقطاع عنه ولو الفاه في حياثل الموت واظفار المنية. ولما كان هذا شأن الناس في النوم لم يكن سبيل للكتابة الى المحض عليه كما لا سبيل لم للعض على الطعام. على انه لما كان الانسان قلما يثبت على منافع الاشياء بل يتعداها او يقتصر عنها الى مضارها كان محتاجا احتياجا دائما الى التحذير والتنبيه في جميع الامور. ألا ترى ان الطعام حال كونه اعظم ركن من اركان الحياة قد صار من سوء استعمال الناس له آفة تنتل الوفاء في السنة وتسم آف الالوف وفتح للكتابة اوسع سبيل الى الحث والتحذير. وهكذا الحال في النوم فلو اعلم المتأمل فكرته في سوريه مثلا لحكم ولم يخفى ان ابتداءها قد تركوا منافعها وتكوا بضاروا سواء كان من جهة المأوى او العطاء او زمان النوم وما اشبه كما سيظهر. ولولا جودة هوائها لالتبت اهلها قد ألهو المنام وتوارثوا العلل ابا عن جد لا هالم اكثر اسباب الراحة والعافية

أنا قصرنا الكلام في هذه النبذة على الوسائط الواجبة مراعاتها في النوم ليستفيد الجسد العافية المنصودة منه. وليس في ما تذكره شي جديد ولكنه مع علم الناس به مخالف لما هم جارون عليه في اصطلاحهم حتى يعد الكلام في هذا القديم المعلوم امم للجهد من المجدد المجهول محل النوم * المنصود من النوم تجديد القوى التي يبذلها الانسان في اليقظة وبعبارة أخرى تحصيل العافية. والعافية لا تحصل الا من حيث قد اتت اسباب السقام. فكيف يحصل الانسان العافية اذا نام في محل ضيق وطب قدر هو اقوى محصور واهله كثيرون ونحن جميعا نعلم ان هذه الامور تنفذ نوم الامراض من زاوية الى زاوية في المحل الذي تكون فيه. فيلزم ان يكون محل

النوم واسعاً عالي الجدران كثير النوافذ تجدد فيه الهواء على الدوام مرتفعاً عن التربة ما أمكن حتى لا تلغته الرطوبة

الفراش * يريد بالفراش الفراش والحاف والخدعة وما يلبسها والمقصود منه وقاية النائم من اضرار البرد وإراحة اعضائه في الاضطجاع ولذلك يشارك الفراش الحلى في بعض شروطه كوجوب ابتعاده عن الاماكن الرطبة وكونه جافاً على الدوام وتجدد الهواء فيه بقدر الامكان . فاذا كان للفراش كاية (ناموسية) نُتْرِكَ مفتوحة قليلاً ما اشتد البرد حتى يدور الهواء فيها بلا عائق وإذا لم يكن لها حاجة خاصة تترع كلاً . ولكن الفراش قاسياً فالفراش الناعم المشوي صوفياً او شعراً ان قسماً خيراً من الرخف المشوي ريشاً لان الفراش الرخف اللين ينجت النائم ويأين اعضاءه حتى ينأى من كل فراش غيره وفضلاً عن ذلك يهبط الجهد فيه فيصعب عليه التحرك والتنفس وتخصر حرارته فترتفع فوق المعتاد فيزيد افرار العرق حتى يعي الجهد فينعض النائم تعباً وربما حرم جانباً كبيراً من لذة النوم . وكما قيل في الفراش اللين يقال في فرش الهواء لانها تعني حالاً فخرم الانسان لذة الرقاد وكذلك في الخدعة . واما اللحاف فليس فيه ما يقال اذا كان مبطناً بلحفة نظيفة وكان خفيفاً في الصيف ثيبلاً قليلاً في الشتاء . واما اذا كان الغطاء حراماً فالنظافة والعافية تنتضيان ان ينام الانسان بين شرقتين واحد بين الفراش وبينه وآخر بينه وبين الحرام

الراحة في النوم * الطبيعة تشهد ان الجسد لا يستوفي راحته في النوم ما لم يتخلص من كل ما يستعبده في اليقظة كالتياب او غمورها فلذلك لا يصح ان تنام مثقلين بالتياب لتلا ترفع الحرارة فيجري العرق غزيراً وتعب النائم ويحرم لذة الرقاد . بل لتكن التياب قليلة واسعة خفيفة كافية لاقام حرارة الجسد على درجة الاعتدال ولينك منها كل شددود كالطوق والازرار ولا يبقى على الراس الاغطاء خفيف اذا لم يمكن تجریده تماماً عن الاغطية . وتلكن الرجلان عريائين فان الذين ينامون باجرتهم يحرمون عيونهم لذة النوم وارجلهم لذة الراحة ولا يستفيدون شيئاً فضلاً عن تعديهم شروط النظافة . ولا تؤقد في محل النوم نارٌ على الاطلاق الا اذا اشتد البرد فوق ما يطاق او كان النائم نحيف البنية واذا أوقد في محل النوم فلا يسبب الدخان حتى ينعقد فوق راس النائم فانه مضرٌ مطلق . ولا يحرص في محل النوم ما يتصاعد عن نار القم فانه سمٌ قاتل . ولا يحم الفراش بغير حرارة الجسد الا للحفاف او عندما لا يطاق البرد لشدته . واما الاصحاء فالانصب لهم ان يدقوا فرشهم بانفسهم لانه اذا حميت فرشهم فوق حرارة اجسادهم تضرم كما تضرم اذا بنيت باردة . ولا تغلق منافذ محل النوم كلها مهما اشتد البرد بل ليبق بعضها مفتوحاً ولو قليلاً من الاعلى بحيث يدخل الهواء النقي ويطرد الناسد بدون ان يجري على النائم . وليقل عدد

النائم في غرفة واحدة حتى لا ينام إلا شخص واحد في كل غرفة اذا امكن . فان العادة الجارية في أكثر نواحي هذه البلاد من نوم عدد غفير في غرفة واحدة عادة مضرة جداً يشهد بفسادها وجه كل نحيف وسوء حال كل ضعيف ولاسيما اذ تغلق الابواب ويسد كل منفذ حتى يكاد النائم يخنق بسم النفس وفساد الهواء

الزجاج والمصاريع لا بد منها في طافات محلات النوم لتنام الراحة اما الزجاج فلتصرف في ادخال الهواء الى الحبل واما المصاريع فلتصرف في ادخال الضوء اليه . فوجود الزجاج في النائم نسيه من مجاري الهواء التي تغرس في جسده جراثيم امراض متعددة كالزكام والريوماتم وانواع الالتهاب . ويخلص من استنشاق سم نفسه وانسداد دمه وتعطيل دوائه صحيه بادخال الهواء الجديد الى محل النوم . وبوجود المصاريع يحفظ عينيه من الاذى ويحجز لنفسه اثني ساعات وقته لانه اذا فتحت المصاريع فثقتا تماماً يدخل ضوء شديد الى محل النوم فينزع الانسان ايكراً مما يقتضي ويحرم لذة النوم مدةً واذا أغلقت يطول الظلام على النائم فيستغرق في رقاد ولا يتنفس حتى تعلق الشمس في السماء فينصر ساعات الصباح ويشعر بهمود في جسمه وقيل في دماغه . وفي كلا الحالين نتأذى العينان لانه اذا اصاب الضوء الشديد العينين والانسان نائم يؤلمها وانما خرج الانسان من الظلام الى الضوء الشديد او طال زمان اقامته في الظلام نتألم عيناه وتضعفان . ولذلك يجب ان تفتح المصاريع بعض الفتح حتى يبقى النائم شر ذبيك المحذوران

ولبكن الرأس عند الرقود مرتفعاً قليلاً والجسم ممدوداً على احد الجانبين فان هذه الضجة اكثر الضجعات راحة . واما اذا ارتفع الرأس كثيراً بحيث ترتفع الكتفان ايضاً ويقعد الجسم نصف قعدة فينصب الجسم وتنعوق الدورة الدموية والتنفس والمضم . والنوم على الظهر . تعيب يؤثر في التنفس تأثيراً رديئاً يحدث عنه الكابوس غالباً . ولينق الوجه مكشوقاً على الدوام فالذين يغطون وجوههم كما يغطون ابدانهم معرضون للضرر . واجعل جسديك قبل الرقاد على حالته المعتادة فاذا كنت تشعر بالحر او بالبرد فاجتهد حتى ترد جسديك الى حاله قبلها تمام لان الحر والبرد يطردان الهامس فتتلب على فراشك نعباً تطلب النوم وهو يفر منك . ولا تنم والمعدة ممتلئة بل ليكن نومك بعد الطامام بساعتين او ثلث . والنوم خالاً بعد الطامام لا يفيد الا الشيوخ والمصابين ببعض الامراض واما الاصحاء فلا يفيدهم الا ما وافق الترتيب الطبيعي

مدة النوم * اختلف الكتبة في مدة النوم فمنهم من قال يكفي الانسان ثلث ساعات ومنهم من قال اربع وست وسبع وثمان . والانسب ان تكون المدة ثلثي ساعات فيقضي الانسان ثلث عمره في النوم وثلثه في التعب وثلثه في قضاء حاجات الطبيعة كماولة الطعام والتنزه وما اشبه .

وهذه المدة تعين على وجه التعديل لا الأطراد فالناقة من مرض يجناح الى مدة اطول منها جداً
 لبرد بالنوم ما فقد من عافيتو بالمرض ولذلك مها نام الناقه لا يعد نومها كسلاً. ومثله الشيخوخ
 والاطفال فالطفل يقضي بداية عمره في النوم وذلك لا بأس منه لانه كلة عافية فيزداد عافية
 ونموها بقدر ما ينام ومتى صار عمره ثلاثة اشهر او اربعة يرتب نومه حتى يقع اكثره ليلاً فانه اذا
 تعود ينام في اي ساعة ارادت انه ان تنومه فيها ومتى صار عمره ثلث سنوات يقل نومه ساعة كل
 ستة حتى متى صار ابن سبع سنوات تكون ساعات نومه تسعاً. ولا يتبه الولد فجأة من نومه لئلا
 يجفل او يرتعب ولا يخرج به الى الضوء الباهر حال نهوضه من النوم لئلا تضعف عيناه
 واما الاصحاء الذين لم يزالوا في زهوة العمر فاذا قللوا النوم عن ثمان ساعات قليلاً فلا
 بأس واما اذا قللوا كثيراً فيضربون كما اذا زادت كثيراً لان النوم القليل يضي الجسد ويضعف
 المضم والدم الكثير يرخي الجسد ويزيد سمنه ويجرد ذكاء القوى العنافية ويذهب بالشايط ويجلب
 الكسل. والسمان معرضون النوم الطويل اكثر من غيرهم ولذلك يجب ان يناموا قليلاً وبرؤضوا
 ابدانهم كثيراً ويصوموا طويلاً حتى تتق اجسادهم. واعلم ان الليل مخلوق للنوم والنهار للمقظة
 فكل منهما انسب للعافية التي هو لها ولذلك يجب ان يستحار السفر نهاراً ولو في ايام الحر على
 السفر ليلاً لانه اسلم عافية كما يعرف بالاخبار وكما تقرّر بالتجربة. فقد ذكر ان قائدين من
 قواد الجنود اختلفا في تفضيل السفر نهاراً وليلاً فقال الواحد ان السفر نهاراً اقل خطراً منه
 ليلاً ولو في الشمس المحرقة وقال الآخر عكسه. فاستأذنا من القائد الاكبر وسارا بجودهما الواحد
 نهاراً والآخر ليلاً مسافة ست مئة ميل فأت أكثر خيل الذي سار ليلاً وجماعة من جنوده ولم
 يمض احد مع الذي سار نهاراً وذلك في اواسط الصيف. والنوم في العراء مضر على كل وجه
 ليلاً كان ام نهاراً لانه يسبب امراضاً عديدة في كلا الوقتين

ساعة الرقاد * قلنا ان الليل مخلوق للنوم ولكن ليس كلة بل ثمان ساعات
 منه. بقي علينا ان نعرف اي ساعة نرقد واي ساعة نهض. فجواب المسئلة الاولى يتوقف على مهنة
 الانسان وعمله فالفنعة الذين يتعاطون الاعمال الشاقة وينهضون باكراً يناسبهم الرقاد بعد
 الغروب بساعتين او ثلاث حتى اذا نهضوا مع الشروق صبيهاً وقبلة بساعتين شتاء يكونون
 قد ناموا ثمان ساعات وارتاحوا راحة كافية. والذين لا يبكرون في النهوض بل يتأخرون ساعة او
 ساعتين عما ذكر فلا بأس اذا سهروا الى الساعة العاشرة او الحادية عشرة (حساباً افريقيًا) واما
 الذين يطيلون السهر اكثر من ذلك فيعرضون اجسادهم للضعفات والامراض سواء سهروا
 على الدرس واعمال الفكر او على اللذة والبطر. اما اولئك فيستعوضون عما يفقدونه علمًا ونفعًا واما

هؤلاء فغماؤا سفا. وليس اجهل من يجسر عافيته ليربح الخسائر الدائمة من اجل اللذة القصيرة الزائلة
 ساعة النوم * لامرأة ان النهوض باكراً عبارة عن جنى فوائد النهار مع فوائد الليل
 فاكثر الذين اشتهروا في العالم بما حصلوا من فوائد العقل والعلم والاختراع والصناعة كانوا
 يهضون باكراً. يحكى ان مشاهير الشعراء المتقدمين كانوا يبيكرون في القيام كهوميروس اليوناني
 وفرجيل وهوراس الرومانيين ويحكى ان بينون الشهير في علم الحيوان كان يوصي خادمة ان
 يوقظ الساعة السادسة (حساباً افريقيًا) كل صباح وان يلزمه بالنهوض من فراشه جبراً اذا لم
 يهض حالاً. وكان يعطيه نحو ثلاثين غرساً على ذلك كل يوم واما اذا لم يجبره على النهوض
 فلا يعطيه شيئاً. ومن بعد بين هؤلاء المقام نابوليون بونابرت وفرديريك الكبير وشارل الثاني
 عشر والدوق ولنتن قاهر بونابرت

هذا ولست اريد بالنهوض الباكر ان يترك النائم لذة النوم ويهض اذا رقع الظلام مسدول
 على وجه السماء ويوقد سراجاً ويحرق الى ضوء السراج او يخرج يتمشى في مجاري الرياح
 ويتعرض لرطوبة الهواء فان ذلك يضر كطويل السهر بل اكثر. وانما تريد ان يهض الانسان
 عند ابتسام نقر الصباح واحرار اعلاو وارتفاعها فوق الافق وانتظام لآلئ الندى في اجساد
 الازهار فحينئذ يطيب استنشاق ارواح الطبيعة وتعمل الفكرة وتجدد الرغبة. اما الذين يهضون
 اوقاتهم جائلين من زقاق الى اخر منه تحت ستر الظلام معرضين اجسادهم لآفات الرطوبة
 ووبلات الاستقام ثم يأوون الى فراشهم وقد اعبت اجسادهم وتخذرت ادهنتهم من طول السهر
 فيفتقدون لذة النهوض الباكر ويحرمون حتى منافع الليل والنهار ويستغرتون في الرقاد وبالعفون
 في الكسل حتى يسوا جلاً ثقيلاً على عاتق الهيئة الاجتماعية كالفرادة بمصون من دمها ولا يجدونها
 نماً

الحقيقة * والمخالصة ان المنصود من النوم تجديد القوى التي تبدل في اليقظة فيجب للحصول
 على المنصود منه ان يعنى بالخلاص والفرش وحالة الجسد اعتناء تاماً. وان لا يتصر كثيراً
 ولا يطال كثيراً فكلما الطرفين مضر. وما يبين ضرر قصر النوم ولا يلبق تركه الحساب
 الآتي وان كان غير مطرد وهو ان طول العمر يقاس بدقات النبض فاذا حسبنا معدل العمر ٧٠
 سنة ودقات النبض ٦٠ في الدقيقة فعدد الدقات في السبعين سنة نحو ٢٢٠٧٥٢٠٠٠٠
 دقة. واما اذا جاوز الانسان حد الاعتدال في المعيشة فبلغت دقات نبضه ٧٥ دقة في الدقيقة
 فالدقات المذكورة آنفاً ثم في ٥٦ فينضي العمر في ٥٦ سنة وينتص ١٤ سنة عما كان لو بقي
 الانسان محافظاً على الاعتدال في معيشته. ومن المقرر ان دقات النبض تنزل في النوم فيطول

العراذ ذاك . وهذا الحكم صادق ولكن ليس مطرداً لوجود عوارض اخرى كثيرة تعرض على الانسان فتتصر عمرة . والماعقل من تمك بالوسط ويكر في نوبه ونهوضه وراعى قوانين النظافة في كل اعماله فيقي نفسه من شر الامراض وضر الاسقام

الحيات في الهند

بلاد الهند مشهورة بوفرة حياتها وكثرة ما تبينه من الناس في ولاية من بنغال لا يزيد سكانها عن ستة ملايين يموت نحو الف نفس كل سنة من لسع الحيات ويموت من لسعها في بلاد الهند كلها اكثر من عشرين الف نفس كل سنة . فاضطرت الدولة الانكليزية المتسلطة على المندان تقيم اناساً يمشون عن نوع الحيات السامة لكي تشهر اوصافها فيقفي الناس شرها وعينت جزاء لكل من ياتيها بحية مقنونة . فنقل بعض الدوقة الرقاً كثيرة منها طمعا بالمال الا ان جمهور الاهالي يحلون الحيات السامة عملاً دينياً ولا سيما الصل ويأمنون من قتلها بل يجرمون . واذا اتخذ حجره في بيوتهم كما يحدث كثيراً هشوا له واطعموه وذبحوا عنه كما يذبحون عن عرضهم . وعندما ان اذينة تجاب البلاد على البيت الذي هو فيه . واذا لدغ احداً منهم عرضاً مسكوباً بالاحتراس والملاطفة وذهبوا به الى البرية واطلقوا سبيله

والظاهر ان اكرامهم الحية تتج اصلاً من اثناء شرها لا من ارشاد نفعها لانهم يصورون احد آلهم المسمى كرشنا داتسا راس صل كاتري وجه ٧ في الصور التي في آخر الكتاب

والصل كثير في الهند من سيلان الى احاديث سما الايا حيث العلو . . . ٨٠٠ قدم فوق سطح البحر وهو يبلغ ستة اقدام طولاً وعند ما يتهب للونب على فريسته يقف ثلث جسمه وتتفتح عنقه وتبرز ناباه ويتنفض لسانه وتلألاً عيناه . وهو وان كانت هيئته مرعبة يخاف من الانسان كما يخاف الانسان منه فلا يبادئه بمكره واما اذا لمسه الانسان او داسه لسعة لسعة لا شفاء منها وجراب السم الذي في فم يبلغ اللوزة حجماً وناباه طويلتان فتغوران في لحم المسوع وتتفان السم فيسري فيه حالاً ويذيق الموت الاسود . وحواة الهند يسكون الصل ويتعيشون بتلعيه وهم يزعمون زوراً وبهتاناً انهم برقونه بعهرهم حتى لا يلسعهم ولكن قد فحصت اصلاهم مراراً كثيرة فوجدت انيابها مزووعة مع اجريه سها ويا لم تنزع انيابها يدارونه مداراة كلبه حتى لا يلسعهم . وفي الهند نوع آخر من الحيات السامة يسمى حد رباد وهو شر من الصل ولكنه غير كثير مثله . قال الدكتور فايبر الكاتب الشهير في حيات الهند اشبهني احد الثقات ان واحداً من اصدقائي