

وخلاصة ما تقدم أنه يمكن تتبع النظام الشمسي إلى الزمن الذي كان فيه مديماً منتشراً في الفضاء وإن سائر النجوم جرت هذا الجرى على ما يظن ولكن تكوّن السديم يحتاج إلى تمليل مثل تكوّن النجوم منه فإذا سلنا بصحة الفروض والتطبيقات المتقدمة نكون قد عرفنا شيئاً وغازت عنا أشياء كثيرة وما عرفناه لا يعد شيئاً في جنب ما مجهله . وما الإنسان سوى حيوان ميكروسكوبي بالنسبة إلى الأجرام السماوية وهو ساكن في كرة صغيرة تدور حول نجم من أستر النجوم أفلا يعد عن التصور أنه يكتشف أصل الكون ومصيره كما يعد عن التصور أن ذبابة تعطننا ماعية حركة السيارات . ولكن ما دام الإنسان في الوجود فلا ينفك عن البحث والتتبع ويكتشف غرائب كثيرة مما لا يزال مجهولاً . ويحتمل لنا أن نعجب بما اكتشفناه حتى الآن ولكن ما لا يزال مجهولاً أعظم مما كُتِف بما لا يقدر فهو يحيط من كبرياء الإنسان . وينظر أولادنا وأولاد أولادنا إلى نجوم السماء ويعجبون وتبقى حقيقتها غامضة عن عيونهم كما هي غامضة عن عيوننا

النوم

النوم عامل من أكبر العوامل في قوى الحيوان لا يقل عن التنفس والمضم في أهميته . والذين يراعون جانب الاعتدال في معيشتهم يتألون حظاً كاملاً منه ويتصرفون بتتبعه الحسن . وليس ثمة قاعدة يعرف بها ما يحتاج إليه كل فرد منه ولا الناس متساوون في حاجتهم إليه في كل زمان ومكان . وغاية ما في الأمر أن كل إنسان يحتاج إلى قدر معلوم منه وملائم لحاله كل يوم لإعادة الموازنة في القوة العصبية التي فقدتها ما فقد على أثر اشتغاله وأعماله اليومية والآخذ الجهاز العصبي بوجه من الوجوه . ولا كان النوم أكل شكل من أشكال الراحة كان الضار أكثر حاجة إليه من الكبار والصغار من الأقوياء . فهما كان نوم الطفل والرجل المنهوك التري كثيراً فهو لا يزيد عن الحد اللازم . أما الرجل التري الجسم فكثرة النوم تصرفه غالباً . هذا وإن النوم من اللوازم التي لا غنى لأكثر الحيوانات عنها . لكن منها ما لا يحتاج إلا إلى قليل من النوم في مدات طويلة . ومن الناس من ينام نوماً خفيفاً ويبقى له معظم وجدانه . وكثيراً ما سمعنا عن إنسان عاشراً طويلاً بلا نوم على ما يظهر وبشوا متتبعين بالعافية وبعض الذين يصابون بالأمراض العصبية يسهدون مدة طويلة

وفي النوم يقل الدم في الاعضاء الداخلية او الاحشاء اذ يكثر توارده الى الجلد . ويكثر عمل الغدد العرقية في الليل سواء كان الانسان نائماً او مستيقظاً وهذا هو السبب في كثرة تعرضه لفرسوخه في الشتاء . وتبقى وظائف الجسم عاملة في الليل ومدة النوم ولكن عملها يقل حينئذ . اما اذا نام الانسان نهاراً قليلاً بطراً عليها تغير . واذا ناس الانسان او الحيوان حطب مكاناً هادئاً بعيداً عن النور والصوت واطبق عينيه واستلقى حيث يستطيع ان يمدد

اما الدماغ فيقل توارده الدم اليه ويصرف لونه فيبيت اقل انفعالاً بالفواعل الخارجية من نور وصوت وكهربائية وغيرها . واما الحبل الشوكي واعصاب الحس فلا تنام ولكن الشعور بالالم يقل اي ان الاعصاب تنقل الشعور بالالم ولكن التام يشعر بها شعوراً ناقصاً .

والعضلات الاختيارية يظل عملها ولكنها تبقى محافظة على قوتها كما يظهر من انقلاب التام من جنب الى جنب وشي البعض في نومهم حتى ان من الجنود من تنام وهو ماش او راكب ^{سوار} فالدماغ هو القسم الذي تنام ولكن عمله لا يظل . فاذا حرم الانسان النوم قال الدماغ منظم الاذى . واذا حرم الاكل كان اصبر الاعضاء على ذلك واحتفظ لصحة بنيانه ووظيفته بدليل انه اذا اطعمت صغار الحيوانات كثيراً ويزرع في العناية بها ولكن حرمت النوم اصبحت اذمعتها باذى يتبد فيها سريعاً حتى يستحيل شفاؤها فيعقبه الموت لا محالة

ولقد ذهب الفيرولوجيون مذاهب شتى في ايضاح النوم وكيفية حدوثه والمرجح ان الوعية الدموية التي قرب سطح الجسم تقل قوة مقاومتها فيقل ضغط الدم وبالتالي توارده الى الدماغ . وفي اوائل النوم تقل كمية الدم في اوعية الدماغ وتبقى على تلك الحال ساعة او اكثر بعد ان يستولي النوم تمام الاستيلاء على الجسم ثم تعود الى حالتها الاصلية عند اقتراب اوان اليقظة

وكثيراً ما يعترى الارق الناس فيعمدون الى مداوانه بشرب الاشربة الروحية قبل النوم او بشرب بعض العقاقير التي يكثر الاعلان عنها في الجرائد وضررها اعظم من نفعها .

فانه ليس بين المخدر الذي يعقب شرب المخدرات والنوم الطبيعي من شبر سوى التقطاع الشعور في الحالين . اذ ان التنويم او النوم الصناعي ليس نوماً حقيقياً لانه لا ينش الجسم ولا يحدد قواه مثل النوم الطبيعي . وكل ما يوقف عمل الدماغ ويحدث فقر دم موضعياً وبالتالي نوماً او تخديراً لا يضر الجسم بشرط ان لا يعمل التغذية ولا يفضي الى نتائج اخرى وخيمة . ولكن للمخدرات كلها تنضي الى تلك النتائج على درجات متفاوتة وعليه يجب اجتنابها الا عند الضرورة القصوى وباشارة الطبيب

وكثيراً ما يكون الارق نديراً يخلل وخيم العاقبة في القلب او الشرايين او غيرها من الاعضاء . فحجب استشارة طبيب ماهر بشخص الداء وبصف الدواء قبلما يسع الحرق ويمز الشفاء

وانفضل خجعة النوم اقها ماساً بعمل الاعضاء الرئيسة كالقلب والرئتين والكبد والمعدة والشرايين الكبيرة وهي ما مال الجسم فيها على البطن قليلاً كما تقطع ذوات الاربع . وليكن الرأس على ساراة القدمين في الارتفاع ما يمكن والذراعان والساقان بحيث لا تضغط الاعصاب والاوعية الدموية . اما النوم على الظهر فلا يستحب . لكي لا يقع الضغط مدة طويلة على الانسجة المجاورة للعمود الفقري التي تستمد اعصابها منه فيوتغ الخلل والاضطراب في الاعصاب التي تحرك الاوعية الدموية . ثم ان البطن يضغط الاوعية الدموية الكبيرة فيختل سير الدم فيها ايضاً . وعليه فلا يجوز الاستلقاء على الظهر مدة قصيرة . وكثيراً ما يرى المريض نائماً على ظهره في حالة الضعف الشديد فيجب على من وكل النهيم العناية به ان يقبلوه الى جنبه حيناً بعد حين مناصاً للضرر ولما قد يتأثره من الكايوس والاحلام الخفيفة . وما يقال في المرضي يقال ايضاً في الاصحاء وخصوصاً اذا ناموا على ظهرهم ومعدم متلثة . فان كثيراً من الامراض المتعلقة بالجهاز الهضمي والجهاز الدموي منشؤه اعتياد النوم على الظهر منذ الصغر

اما العجاوات واعمدتها القوية اذية دائماً فقلما تتغير نسبة اعضائها الرئيسة بعضها الى بعض في وضعها بخلاف الانسان فان وضع تلك الاعضاء يتغير فيه في اضطجاعه ووقوفه والختائيه ويطرسه . ومن الناس من يمد ذراعيه فوق رأسه عند نومه وهي عادة مؤذبة يجب الافلاج عنها

ويجب ان تكون حرارة الاطراف مثل حرارة سائر الجسم عند النوم لانه اذا كانت الضلعان باردتين تأخر النوم وكان خفيفاً . ومن الجهل ان تملأ المعدة طعاماً قبل النوم فان ذلك يخلق النائم ويورقة مثل الجوع ولكن اكل شيء قبل قيلب النوم ليس مضرراً بل مفيد على الغالب

والناس على اختلاف بالنظر الى النوم فتنهم من ينام حالاً في اول الليل ويعتويده الارق في او اخره فيجمع قليلاً ثم يستيقظ وهذا يكون غالباً في متوسطي السن . وقد يكون سبباً ابتداء ضعف في الشرايين نشأ عن كثرة المصوم والمشاغ واجهاد الجسم او ضعفاً في القلب او هو عادة تولدت في الشباب فدامت الى الكهولة . ومنهم من ينام حالاً ولكنه لا يلبث

طويلاً حتى يستيقظ فجأة على اثر رجفة تعترده ثم يعود لينام وقد تعاوده الرجفة مرتين او ثلاثاً . وهي عادة نتيجة تعب عقلي او بدني او عصبي او سوء هضم او قد تكون نذيراً لخلل جسم بدأ في الجسم

وكما كان النوم عميقاً قلت الاحلام وعليه فان الذين يسترقون في النوم قلما يحلمون او انهم اذا حلوا لا يذكرن ما حلوه بخلاف الذين لا يسترقون في نومهم فانهم يحلمون احلاماً كثيرة وجذكرونها . والاحلام تكثر في اصحاب الاشغال العقلية ونقل في غيرهم او تكون اضغاثاً لا معنى لها . وهي نقل كذلك في الشيخ . وقد شهد كثيرون من الكتاب والشعراء والعلماء والفلاسفة والموسيقين وغيرهم بفائدة الاحلام في فتح ميادين الخيال تجول غرائضهم فيها وتصول وتبرز عرائس افكار جديدة مجلوة تزدان بها معانيهم وتكمل تصوراتهم والمشهور عند الاطباء وغيرهم ان كثرة نوم المريض خير له ولكن جرت عادة بعض الاطباء ان يرقظوا المريض من نومه في ساعات مطلومة ويحرموه النوم مدة فيلوه عنه بالطعام او بوسائط أخرى . وكثيراً ما عقب ذلك ظهور المريض من شدة الاعياء

وافضل النوم ما ران على الاجفان من نسي لا بواسطة خارجية . وقد يمدد الامهات الى تنويم اطفالهن بهن اسرتهن او وضعهم في ارجوحات او التهميم لم ولكنهن يقرطن في ذلك الى حد ان تهبط حرارة الاطفال الطبيعية ويصابوا بانيميا الدماغ واضطراب في الدورة الدموية

والاعتدال في النوم نتيجة لازمة عن التوازن في القوى العقلية . وعليه اشتبهين الناس في كل مكان وزمان ان بدءا التهم كثيرا والنوم . وقد ثبت ايضا ان كثرة النوم تورث الجسم والقيل السقام فتضعف الكليات بسبب تمدد او عيشها . وفي الشيخ يزيد العرض للعالج وتغلظ الصغراء وتعمل وظيفة عضلات الافراز يصابون بالتقيض وقد تكون الحصى في مجرى البول . ووجد ان المصابين بفقر الدم (انيميا) يتامرون كثيراً وان حالهم تصطلح بتنظيم نومهم حتى لا يزيد على القدر الطبيعي

هذا ولما كان النوم توقف الوجدان وكان الدماغ مركز ذلك الوجدان فينتج من ذلك ان الدورة الدموية تكون على اضغاثها في الدماغ مدة النوم كما هو الواقع . لما يذهب النوم يزيد توارد الدم الى الدماغ . وعليه فلا بد للنوم المنهي غير المتقطع من ان يكون ضغط الدم طبيعياً والأفاذا زاد او قل عن الحد الطبيعي طار النوم وساد الارق . والممتلئ الاجسام يتامرون احسن من الضعاف ولكن نومهم عميق بعمر ابقاضهم منه . واذا

استيقظوا شعروا بانزعاج عام ومداع يخلاف الضفاف الذين ينامون نوماً خفيفاً متقطعاً فانهم يستفيدون من نومهم أكثر مما يستفيده المتكثرو الاجام

وغاية الامر انه لابد للنوم الطبيعي الخفي من تنظيم الدورة الدموية بحيث يكون النوم كافيًا لتغذية الجسم ويكون توزيعه فيه متساويًا. واذا كانت المعيشة مرتبة وكان النوم مضطرباً قلقاً فلا بد من استشارة الطبيب فقد يكون السبب في ذلك عدم نعيم الجلد لوظيفته او برودة الاطراف او امتلاء الامعاء وبالتالي تجمع مواد سامة فيها او ضعف القلب او اثتراك الجسم والدماغ او غير ذلك من اسباب الضعف والعلل. ومن أكثر الامور خطراً ان يتعرض الناس لما لا ينجم من امور مهمتهم فيشربوا الادوية من تلقاء انفسهم من غير استشارة الطبيب فان شرب المخدرات والنومات يضر الهضم ويحلب النوم ولكن ليس النوم الطبيعي

وأفضل النوم ما كان ليلاً وما كان منتظماً ومتواصلًا غير متقطع على ان من الناس من ينام نومًا متقطعاً غير منتظم سواء في الليل او في النهار ولا يناله اذى من ذلك كالمريضات والمرضات. والذين يعملون اعمالاً بدنية شاقة كالبحارة ينامون كما سحت لم فرصة للنوم ولو قصيرة فينتعشون بها وكذلك الذين يشتغلون اشغالا عقلية تقتضي حصر انباههم في موضوع واحد كالأطباء والمحامين وغيرهم. ومن الناس ايضا من ينام ساعات قليلة كل يوم ويبقى على ذلك مدة طويلة ولا يشعر بأقل ضرر ولو كان يعمل اشق الاعمال

واوقات النوم مختلف فيها ولكن اتفق الناس على ان النوم الباكر والنهوض الباكر من دظام الصحة. ومن المتفق عليه ايضا ان الجسم احوج الى النوم ثناء منه اليه صيفا. ولكن الاختلاف كثير على فتح النوافذ او اغلاقها مدة النوم في المدن الكبيرة والقرى الختيرة وبين الاثنياء والفقراء على السواء. على ان بما لا ريب فيه ان النوم والشبايك مفتوحة بحيث لا يتعرض النائم لجرى الهواء افضل للصحة واحفظ

ويجب ان تكون ملابس النائم واسعة ولا يجوز لبس الصوف على الجلد مباشرة. ويفضل من الدثار ما كان منخفاً على ما كان صفيقاً ومن الثراش الخشن على الناعم والظلام يسهل النوم فان النور ينفذ الجفون ولو كانت مطبقة ويدخل العينين بلا استئذان فيوقف النائم لشدة احساسها فيجمن بين يريد النوم نهراً ان يتبع النور عن عينيه أما بتعصبيهما او وضع حجاب امامهما لا ان يتبع النور من دخول الغرفة لان منع النور من دخولها يقتضي منع الهواء ايضا على الغالب وفي هذا ما فيه من انفسر. وأما في الليل فيستحب اطفاء الصباح

ومن احسن الوسائل للنوم الرياضة قبله فيندفع الدم الى سطح الجسم وعفلاته ويقل الضغط عن الدماغ . وقد علمت ان كثرة توارد الدم الى الدماغ مجلبة للارق . ومن تلك الوسائل ايضا غسل القدمين بالماء الحار او غسل الجسم كله بالماء الحار او البارد قبل النوم . على ان الوسيلة الاولى افضل اي ترويض الجسم بتحرك اعضائه وخصوصا الضيق والساعدين وفرك الدنق من القفا . ومنها ركب الدراجة قبل النوم مسافة قصيرة .
واما الاكل قبل النوم فكثيرا ما يبيد على شرط ان يكون الطعام خفيفا وكثيرة قليلة بخلاف الطعام الثقيل الكثير فانه يزيد حموضة المعدة ويورق التام . وطلاج ذلك قليل من كربونات الصودا او معصوق تخم الحطب .
(انتهى ملخصا من مقالة للدكتور مديسون تيلر نشرت في مجلة العلم العام الاميركية)

الاحتضارات والتجربات

(تابع ما قبله)

وقال مروان بن الحكم لما ظفر به السباع فخر سنة ١٣٢ هـ - ٧٥٠ م
 الدهر يومان ذا أمن وذا خطر
 والعيش شطران ذا صفو وذا كدر
 وكم على الارض من خضرا ويا سقر
 وليس يرجم الا ما له ثم
 قل للذي بصروف الدهر عبرتنا
 هل غير الدهر الامن له قدر
 اما ترى البحر تملو فوقه جيف
 وتستقر يا نصى قمر الدتر
 وان تكن جلبت ابدي الزمان بنا
 وتالنا من تجني يرمس ضرر
 في السماء فيقوم لا عداد لها
 وليس يكسف الا الشمس والقمر

وقال ابن باب الزاهد لصاحبه لما حضرته الوفاة سنة ١٤٤ هـ - ٧٦١ م : " نزل بي الموت ولم اتأهب له " - ثم قال : " اللهم انك تعلم انه لم ينسج لي امران في احدهما رضى لك وفي الآخر هووى لي الا اخترت رضاك على هووى فاغفر لي " .
 ولا حج ابو جعفر المنصور وانتهى الى بئر ميمون اشتد به الداء فاستقدم ولده المهدي واوصاه وصية بلغة وبين يديه سقط فيه دفاتر علمه وخطبه وكان لا يأمن على فحوه احدا .
 فقال : " انظر هذا السقط فاحفظ به فان فيه علم ابائك وانظر هذه المدينة وياك ان تستبدل بها فانها مدينتك وعزك وقد جمعت لك فيها من الاموال ما لم يجمعه خليفة نبلي .