ومن احسن الوسائط للنوم الرياضة قبلهُ فيندفع الدم الى سطح الجسم وعضلاتهِ ويقلُّ الضغط عن الدماغ . وقد علمت ان كثرة توارد الدم الى الدماغ مجلبة للارق . ومن تلك الوسائط ايضاً غسل القدمين بالماء الحارّ او غسل الجسم كلهِ بالماء الحارّ او البارد قبل النوم . على ان الواسطة الاولى افضل اي ترويض الجسم بتحريك اعضائهِ وخصوصاً العنق والساعدين وفرك العنق من القفا . ومنها ركب الدراجة قبل النوم مسافة قصيرة

واما الاكل قبل النوم فكثيراً ما يفيد على شرط ان يكون الطعام خفيفاً وكميتهُ قليلة بخلاف الطعام الثقيل الكثير فانهُ يزيد حموضة المعدة ويؤرق النائم . وعلاج ذلك قليل من كربونات الصودا او مسحوق فحم الحطب

( انتهى ملخصاً من مقالة للدكتور مديسون تيلر نشرت في مجلة العلم العام الاميركيَّة )

---

# الاحتضارات والقبريَّات

( تابع ما قبلهُ )

وقال مروان بن الحكم لما ظفر بهِ السفَّاح سنة ١٣٢ هـ — ٧٥٠ م

الدهرُ يومان ذا أمنٍ وذا حذرُ والعيش شطران ذا صفوٌ وذا كدرُ
وكم على الارض من خضرا ويابسةٍ وليس يرجعُ الاَّ ما لهُ ثمرُ
قل للذي بصروف الدهر عيَّرنا هل غيَّر الدهرُ الاَّ من لهُ قدرُ
اما ترى البحر تعلو فوقهُ جيفٌ وتستقرُّ بأقصى قعرهِ الدُّرَرُ
وان تكن عبثت أيدي الزمان بنا وقالنا من تجنّي يؤسهِ ضررُ
ففي السماء نجومٌ لا عداد لها وليس يكسفُ الاَّ الشمسُ والقمرُ

وقال ابن باب الزاهد لصاحبهِ لما حضرتهُ الوفاة سنة ١٤٤ هـ — ٧٦١ م : " نزل بي الموت ولم اتأهَّب لهُ " — ثم قال : " اللهمَّ انك تعلم انهُ لم يسنح لي امران في احدهما رضى لك وفي الآخر هوًى لي الاَّ اخترتُ رضاك على هواي فاغفر لي "

ولما حجَّ ابو جعفر المنصور وانتهى الى بئر ميمون اشتدَّ بهِ الداء فاستقدم ولدهُ المهدي واوصاهُ وصية بليغة وبين يديهِ سفطٌ فيهِ دفاتر علمهِ وغلتهِ وكان لا يأمن على فتحهِ احداً فقال : " انظر هذا السفط فاحتفظ بهِ فان فيهِ علم آبائك وانظر هذه المدينة واياك ان تستبدل بها فانها مدينتك وعزّك وقد جمعتُ لك فيها من الاموال ما لم يجمعهُ خليفة قبلي

أن حبس عليك الخراج عشر سنين كان عندك كفاية لأرزاق الجند والنفقات وعطاء الذرية ومصلحة الثغور . فاحتفظ بها فانك لا تزال عزيزاً وبيتك عامراً وما اغلتك تفعل . وأوصيك بأهل بيتك ان تظهر كرامتهم والاحسان اليهم وتوليهم المآثر وتوطئ الناس اعتابهم فان عزهم عزك وذكرهم لك . وانظر الى مواليك فاحسن اليهم وقربهم واستكثر منهم فانهم مادتك لشدة ان نزلت بك . وأوصيك باهل خراسان فانهم انصارك وشيعتك الذين بذلوا اموالهم ودماءهم دونك تحسن اليهم وتجاوز عن مسيئهم وتخلف من مات منهم في اهله وولده واياك ان تبني مدينة شرقية فانك لا تتم بناءها واياك ان تدخل النساء مشورتك وامرك . وهذا آخر كلامي بالوصية اليك " ثم تردّدت نفسهُ في صدره فقال : " السلطان من لا يموت " وقبض الى رحمة باريه سنة ١٥٩ هـ — ٧٦٧ م

وجزع سفيان الثوري جزعاً شديداً لما تراكدت عليهِ غصص الموت فقيل لهُ ما هذا الجزع يا ابا عبدالله أليس تذهب الى من عبدتهُ وقررت يدنك اليهِ — فقال : " ويحكم اني اسلك طريقاً لم اعرفهُ وأقدم على ربٍّ لم ارهُ " ولفظ انفاسهُ في سنة ١٦١ هـ — ٧٦٩ م

وقال محمد بن هرون يرثي نفسهُ :

كأني بإخواني على جنب حفرتي ... يهيلون فوقي والعيون دما تجري
فيا أيها المذري عليَّ دموعهُ ... ستعرض في يومين عني وعن ذكري
عنا الله عني أنزل القبر ثاوياً ... أزارُ فلا أدري وأجفى فلا أدري

وقال عبد الله بن عبد العزيز العمري وهو يلفظ انفاسهُ : " بنعمة ربي أحدّث لو أنَّ الدنيا اصبحت تحت قدمي لا يمنعني من اخذها الاَّ أن أزيل قدمي عنها ما أزلتُها " وتوفي سنة ١٨٤ هـ — ٨٠٠ م

ولما احسَّ سيبويه إمام النحاة بالموت وهو في ساوة تمثَّل وقال :

يؤمِّل دنيا لتبقى لهُ ... فمات المؤمِّلُ قبل الأملْ
حثيثاً يروّي أصول النخيل ... فعاش النخيل ومات البصل

ولما احتُضر وضع رأسهُ في حجر أخيهِ فأغمي عليهِ . فدمعت عين اخيهِ . فأفاق فرآهُ يبكي فقال :

وكنّا جميعاً فرّق الدهرُ بيننا ... الى الامد الاقصى فمن يأمن الدهرا

ولفظ بهذه الكلمات انفاسهُ سنة ١٨٦ هـ — ٨٠٢ م

ومرض ابرهيم الموصلي شيخ المغنين في عصره بداء القولنج فلازمهُ وكان يعتادهُ احياناً

فكفّ عن خدمة الخليفة وعن نوبتهِ في دارهِ فقال في ذلك :

ملّ والله طبيبي عن مقاساة الذي بي
سوف أُنعى عن قريبٍ لعبدهِ وحبيب

وغنى فيهِ لحناً من الرمل فكان آخر شعر قالهُ وآخر لحن صنعهُ . وعادهُ الرشيد في اليوم الذي توفي فيهِ وقال لهُ كيف أنت يا ابرهيم فقال كما قال الشاعر :

سقيمٌ ملّ منهُ اقربوهُ واسلمهُ المداوي والحميم[1]

فقال الرشيد انا لله وخرج فلم يعد حتى سمع الناعية عليهِ وتوفي سنة ١٨٨ هـ — ٨٠٤ م

وقال الاصمعي بينما انا ذات يوم قاعد في مجلس بالبصرة فإذا انا بغلام احسن الناس وجهاً ونوراً واقف على رأسي فقال أن مولاي يريد ان يوصي اليك فقمتُ معهُ فاخذ بيدي حتى اخرجني الى الصحراء فاذا انا بالعباس بن الاحنف ملقى وهو يجود بنفسهِ ويقول :

يا بعيد الدار عن وطنهِ مفرداً يبكي على شجنهِ[2]
كلما جدّ النحيبُ بهِ زادت الاسقام في بدنهِ

ثم أُغمي عليهِ فانتبه بصوت طائر على شجرة وهو يقول :

ولقد زاد الفؤاد شجىً هاتفٌ يبكي على فننهِ[3]
شاقني ما شاقهُ فبكى كلنا يبكي على سكنهِ[4]

ثم أُغمي عليهِ فظننتها مثل الأولى فتنفّس الصعداء فاذا هو ميت وكان ذلك سنة ١٩٢ هـ — ٨٠٧ م

ولما كان هرون الرشيد في طوس مرض مرضاً شديداً فجمع الاطباء يعالجونهُ حتى يئس فقال متمثلاً بقول ابي العتاهية شاعرهِ :

ان الطبيب بطبّهِ ودوائهِ لا يستطيع دفاع مكروهٍ اتى
ما للطبيب يموت بالداء الذي قد كان يبرئُ مثلهُ في ما مضى
هلك المداوي والمداوى والذي جلب الدواء وباعهُ ومن اشترى

ولما اشتدّت عليهِ علتهُ واحسّ بالموت استدعى بني هاشم وقال " اعلموا ان كلّ مخلوق مائت وقد حلّ بي ما ترون وانا أُوصيكم في ثلاثة : الحفظ لأمانتكم . والنصيحة لأبيكم . واجتماع كلمتكم . وانظروا الى اولادي محمد وعبد الله فمن بغى منهما على اخيهِ ردّوهُ عن بغيهِ واتكلوا عهدهُ ( كأنهُ كان يخشى من الفتنة بينهما ) ثم توفي سنة ١٩٣ هـ — ٨١٤ م

(١) الصديق (٢) حزين (٣) غصنٍ (٤) ما تسكن اليهِ وتستأنس بهِ

وقال ابو نواس نديم هرون الرشيد وهو يجود بنفسه ( ١٩٥ هـ — ٨١٠ م )

دبَّ فيَّ الفناء سفلاً وعضا وأراني اموت عضواً فعضوا
ذهبت شرَّتي[1] بحدَّة[2] نفسي وتذكرتُ طاعة الله نضوا[3]
ليس من ساعةٍ مضت ليَ الاَّ تقتضني بِرَّها بيَ جزوا[4]
لهف نفسي على ليالٍ وايامٍ تمليتهنَّ[5] لعباً ولهوا
قد اساءت كلُّ الاساءة فاللهمَّ صفحاً منك وغفراً وعفوا

ولما قبض على الامين بن هرون الرشيد ليُقتل ودَّع اولاده وعياله وبكى قائلاً : "هذا آخر عهدي بكم والله خلفتي عليكم " — ومن كلامه لما ظفر به " اذا لم تساعد التقادير شرَّت التدابير " — ولما دخلوا عليه ليقتلوه ورآهم عن بعد في منتصف الليل جعل يقول " انا لله وانا اليه راجعون ذهبت والله نفسي في سبيل الله أما من حيلة أما من مغيث " ولما همُّوا بتتلهِ قال : " ويحكم اني ابن عم رسول الله وابن هرون الرشيد واخو المأمون الله الله في دمي " فكان آخر العهد به سنة ١٩٨ هـ ٨١٣ م

وقيل لأبي الخضوط معروف الكرخي الزاهد وهو في النزع أوصِ : فقال " اذا متُّ فتصدَّقوا بقميصي هذا فاني أريد أن اخرج من الدنيا عرياناً كما دخلتها عرياناً " ثم قبض سنة ٢٠٠ هـ — ٨١٦ م

وقال المزني دخلتُ على الامام الشافعيّ صباح وفاته وقلتُ كيف اصبحت يا ابا عبدالله فقال : " اصبحتُ من الدنيا راحلاً ولاخواني مفارقاً وكاس المنيَّة شارباً ولا ارى الى الجنة تصير روحي فأهنئها ام الى النار فأعزيها وانشأ يقول :

ولما قسا قلبي وضاقت مذاهبي جعلتُ الرجا مني لعفوك سلَّما
تعاظمني ذنبي فلما قرنتُهُ بعفوك ربي كان عفوك اعظما

ثم توفي سنة ٢٠٤ هـ — ٨١٩ م

ولما حضر بشر بن المنصور الموت فرح فقيل لهُ اتفرح بالموت فقال : " اتجعلون قدومي على خالقي ارجوهُ كقدومي مع مخلوق اخافهُ " ثم خرجت روحهُ مع كلماته سنة ٢٠٩ هـ — ٨٢٥ م

ودخل الجاحظ على المأمون وهو يجود بنفسه فرآهُ مفترشاً جلد دابَّةٍ وبإسطاً عليه الرماد وهو يتمرَّغ فيه ويقول : " يا من لا يزول ملكهُ ارحم من يزول ملكهُ . يا من لا يموت ارحم من يموت " — فقال الجاحظ عظَّم الله اجرك يا امير المؤمنين واعقبك الصحة . فقال :

(١) بمعنى النشاط (٢) السرعة (٣) مهزولاً (٤) تخفف جزء بالصبر (٥) تملى فلان عمره وإياه استمتع بها

" لا تسأل لي الصحة بل اسأل لي العفو " وقال : " اللهم امرتنا فخالفناك فاعفُ لانك رحيم " فكان آخر كلام قالهُ قبل ان يفارق دنياهُ سنة ٢١٨ هـ — ٨٣٣ م

وسئل ابو العتاهية المشهور بزهديّاتهِ وهو يجود بنفسهِ ماذا تشتهي — فقال " اشتهي ان يجيءَ مخارق المغني ويغني عند رأسي قولي

اذا ما انقضت مني من الدهر مدّتي فانّ عزاء الباكيات قليلُ
سيعرض عن ذكري وتنسى مودّتي ويحدث بعدي للخليل خليلُ

وجاء في ديوانهِ المطبوع ان آخر شعر قالهُ في مرضهِ الذي مات فيهِ يستغفر الله بهِ عن تدنيسهِ هو :

الهي لا تعذّبني فاني مقرٌّ بالذي قد كان مني
ومالي حيلة الّا رجائي وعفوك ان عفوت وحسن ظني
فكم من زلّةٍ لي في البرايا وانت عليَّ ذو فضل ومنّ
اذا فكّرتُ في ندمي عليها عضضتُ انامليَّ وقرعتُ سني
يظنّ الناس بي خيرًا واني لشرُّ الناس ان لم تعفُ عني
أجنُّ بزهرة الدنيا جنونًا وافني العمر فيها بالتمني
وبين يديَّ محبسٌ ثقيلٌ كأني قد دُعيتُ لهُ كأني
ولو اني صدقتُ الزهد فيها قلبتُ لاهلها ظهر المجنّ

وتوفي سنة ٢٣١ هـ — ٨٣٥ م

ودخل عبدالله بن الفضل على ابي حفص الشطرنجيّ يعودهُ في علتهِ التي مات فيها فانشدهُ قولهُ :

نعى لك ظلَّ الشباب المشيبُ ونادتك باسم سواك الخطوبُ
فكن مستعدًّا لداعي القضاء فانَّ الذي هو آتٍ قريبُ
ألسنا نرى شهوات النفوس تفنى وتبقى عليها الذنوبُ
وقبلك داوى المريضَ الطبيبُ فعاش المريضُ ومات الطبيبُ
يخاف على نفسهِ من يتوبُ فكيف ترى حال من لا يتوبُ

ولم يلبث ان قضى نحبهُ وذلك في خلافة المعتصم

ولما احتضر المعتصم جعلوا يهوّنون عليهِ . فقال : " هان على النظّارة ما يرى بظهر الجلود " ثم قبض سنة ٢٢٧ هـ — ٨٤١ م

ولما اخرج هرون الواثق بالله العباسي من التنور وقد اسودَّ جسدهُ احتضر وقال :

الموتُ فيهِ جميعُ الناس تشتركُ لا سوقةٌ منهمُ يبقى ولا ملكُ
ما ضرَّ اهل قليلٍ في مقابرهم | وليس يغني عن الملاك ما ملكوا

ثم امر بالبسط فطويت والعق خدَّهُ بالارض وجعل يقول : " يا من لا يزول ملكهُ ارحم من قد زال ملكهُ " وتوفي سنة ٢٣٢ هـ — ٨٤٦ م

ولما وُضع عبد الملك بن الزيات وزير المعتصم الذي اعتقلهُ المتوكل في تنور من حديد طلب دواةً وبطاقة وكتب هذه الابيات وهي لابي العتاهية :

هوالسبيل فمن يوم الى يومٍ كأنهُ ما تريك العينُ في النومِ
لا تعجلنَّ رويدًا انها دُولٌ دنيا تنقَّلُ من قومٍ الى قومِ
ان المنايا وان طال الزمان بها تحوم حولك حومًا ايَّما حومِ

وسيَّرها الى المتوكل فاشتغل عنها حتى الغد فقرأها وامر باخراجهِ فوُجد ميتًا وقيل ان هذه الابيات وُجدت في جيبهِ بعد موتهِ وكان سنة ٢٣٣ هـ — ٨٤٧ م

وقال المتوكل العباسي ليعقوب بن السكيت اللغوي المشهور وبحضرتهِ ولداهُ المعتزُّ والمؤيد " ايما احبُّ اليك ابنائي هذان ام الحسن والحسين " فقال — : " والله ان قنبرًا خادم عليّ ابن ابي طالب خيرٌ منك ومن ابنيك " — فامر المتوكل بان يسلَّ لسانهُ من قفاهُ ففعلوا ومات نحو سنة ٢٤٤ هـ — ٨٥٨ م

وجلس محمد المنتصر بالله العباسي يومًا على بساط ديباج فرأى سيفًا دائرة فيهِ كتابة بالفارسية — فقال ما هذه الكتابة . فترجمت فاذا هي " انا شيرويه بن كسرى قتلتُ ابي فلم أُمتَّع بالملك بعدهُ " — فتغيَّر وجههُ وقام عن مجلسهِ فلم يبقَ بعد ذلك الاَّ يسيرًا وسُمَّ فأُحسَّ بالوفاة فعادتهُ أمهُ وسألتهُ عن حالهِ . فقال لها . " ذهبت عني الدنيا والآخرة عاجلتُ ابي فعوجلتُ " وانشد :

فما فرحت نفسي بدنيا أصبتها ولكن الى الله الكريم اصيرُ

وقبض سنة ٢٤٨ هـ — ٨٦٢ م

ولما توفي ابن الجهم جريحًا سنة ٢٤٩ هـ — ٨٦٣ م وُجدت في ثيابهِ رقعة كتب فيها :

يا رحمتا للغريب في البلد النا زح ماذا بنفسهِ صنعا
فارق أحبابهُ فما انتفعوا بالعيش من بعدهِ ولا انتفعا

وقال محمد بن عبد الله بن طاهر بن الحسين يرثي نفسهُ ( سنة ٢٥٣ هـ — ٨٦٨ م )

عناني قليلٌ ان بكى لي لياليا سيضحك من يبكي ويعرض عن ذكري
ترى صاحبي يبكي قليلاً لفرقتي ويضحك من طول الليالي على قبري
ويحدث اخواناً ويسبى مودتي وتشغلهُ الاحبابُ عني وعن ذكري

وروى المبرّد قال : دخلتُ على الجاحظ في آخر ايامهِ وهو عليلٌ فقلتُ لهُ : كيف انت فقال كيف يكون من نصفهُ مفلوج ونصفهُ مبشور بالمناشير لما احسّ بهِ ونصفهُ الآخر منقرس لو طار الذباب بقربهِ لآلمهُ وانشد

اترجو ان تكون وانت شيخٌ كما قد كنتَ ايام الشباب
لقد كذّبت نفسك ليس ثوبٌ دريسٌ كالجديد من الثياب

واسلم الروح سنة ٢٥٥ هـ — ٨٦٩ م

ولما سمّ ابن الرومي الشاعر ودبّ فيهِ السمّ واشتدّ شربهُ للماء قال :

اشرب الماء اذا ما التهبت نارُ احشائي كاحشاء اللهب
فأراهُ زائداً في حرقتي فكأنّ الماء للنار حطب

وروى نفطويه النحوي انهُ رأى ابن الرومي هذا يجود بنفسهِ فقال لهُ ما حالك فانشد :

خلط الطبيب عليّ غلطة موردٍ عجزت مواردهُ عن الإصدار
والناس يلحون الطبيب وانما غلطُ الطبيب اصابةُ الاقدار

وروى ابو عثمان الناجم الشاعر قال دخلتُ على ابن الرومي اعودهُ فوجدتهُ يجود بنفسهِ فلما قمتُ من عندهِ قال :

ابا عثمان انت عميد قومك وجودك للعشيرة دون قومك
تزوّد من اخيك فلا اراهُ يراك ولا تراهُ بعد يومك

واسلم الروح سنة ٢٨٣ هـ — ٨٩٦ م

ولما حضرت الوفاة المعتضد بالله الخليفة السادس عشر العباسي قال وكأنهُ ندم على استبدادهِ

تمتعْ من الدنيا فانك لا تبقى وخذ صفوها ما ان صفت ودع الرنقا
ولا تأمن الدهرَ الذي قد امنتهُ فلم يبقِ لي حالاً ولم يرعَ لي حقا
قتلتُ صناديد الرجال ولم ادع عدوًّا ولم امهل على طغيهِ خلقا
واخليتُ دار الملك من كل نازعٍ فشرّدتهم غرباً ومزّقتهم شرقا
فلما بلغتُ النجم عزًّا ورفعةً وصارت رقابُ الخلق اجمعُ لي رقا

رماني الردى سهماً فاخمد جمرتي فها انا ذا في حفرتي ماجلاً ألقى
ولم يغن عني ما جمعتُ ولم أجد لذي ملل منها ولا راشبر رفقا
فيا ليت شعري بعد موتي ما ألقى الى نعم الرحمن ام نار ام ألقى

وتوفي سنة ٢٨٩ هـ — ٩٠٢ م

عيسى اسكندر المعلوف

# حكم وامثال

## من امثال اليابانيين

اللسان الذي طولهُ ثلاث عقد قد يقتل رجلاً طولهُ ست اقدام
اشتم جارك واحفر قبرين
الرجل الذي يغاطل في امورهِ يسنّ سهامهُ بعد ما يرى الاسد
الامراض تدخل الجسم من الفم
التعليم الصالح لا يحتاج الى معجزات
تبديد الضباب بالمروحة محال
بناء جسر يصل الى السحب محال
غرف البحر بالصدفة محال
اذا ابغضت انساناً فادعُ لهُ بطول العمر
اذا كان الكلام كثيراً كان المعنى قليلاً
الغلو في التلطف فظاظة
المنجّم لا يعرف بخنهُ والطبيب لا يقدر على شفاء نفسهِ
لا ورد بلا شوك
ابحث ميع سنوات قبل ان تصدق خبراً
اذا اردت ان تعرف الحديث فانظر الى القديم
الكلب جسور عند باب صاحبهِ
احترم كل شيخ كما تحترم اباك
متى تقدّم الشيوخ في السن وجب عليهم ان يطيعوا اولادهم