باب تدبير المنزل

قد فحصنا هذا الباب لكي تدرج فتوكل ما يهم اهل البيت معرفتهُ من تربية الاولاد وتدبير الطعام والملابس والشراب والمسكن والزينة ولحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

آداب المشي

حسن المشي من مقوّمات الصحة ومحسنات المنظر. واذا كان الانسان صحيح الاعضاء فان مقدّم قدمهِ يطأ الارض قبل مؤخرها اذا مشى وكان حافيًا. اما اذا كان لابسًا حذاء كعبهُ متوسط العلو فان مقدم الرجل ومؤخرها يطآن الارض في آن واحد معًا ولكن معظم ثقل الجسم يقع على مقدّم الرجل لا على مؤخرها

ومن اهمّ ما يجب الالتفات اليهِ عند المشي ان يضغط الماشي الارض بمقدم رجلهِ مستندًا على مؤخرها فان ضرب الارض بمؤخر الرجل يكسب الجسم منظرًا قبيحًا ويضرُّ باعصاب العمود الفقري وعضلاتهِ

اذا مشت المرأة وجب ان لا تكون خطواتها طويلة لان ذلك يذهب بجمال القدّ. ولكن كلُّ خطوة بحيث يقع ثقل الجسم على القدم المتقدمة وتنتقل المتأخرة من مكانها بغير ان يخلَّ ذلك بتوازن الجسم

اذا كان كعب الحذاء عاليًا انضطربت موازنة الجسم لاختلال توزع الثقل

آداب الجلوس

اذا جلست فلا تصلّب عنقك ولا تمدّها بل ليكن انتصابها فوق الصدر سهلاً طبيعيًّا. ولا تبرز كتفيك الى الامام ولا الى الوراء ولا تسند مرفقيك الى صدرك ولا يكونا بحيث يتكوَّن منهما زاويتان حادتان خارجتان عن الجسم

يجب ان تكون اليدان مرتخيتين او قابضتين على شيء خارج الجسم

يجب ان لا تكون الركبتان بعيدتين الواحدة عن الاخرى كثيرًا ولا ملتصقتين بل بل ليكن بينهما ما يساوي عرض ركبة

ما يقال في الركبتين يقال في القدمين ايضًا

يجوز وضع الرجل فوق الاخرى بحيث تتقاطعان عند الكعبين ولكن يشترط ان لا يبعد حينئذٍ بين الركبتين

لا يجوز وضع القدم الواحدة على رأس الاخرى واذا كانت احداها منفصلة عن اختها فلا يجوز امالتها الى جانب او الى الامام او الى الوراء بل لتكن مستوية على الارض

يجوز للرّجل ان يضع رجلاً فوق رجل بشرط ان تكون الساق متدلية وتكون الركبة الواحدة فوق الاخرى . ووضع "بطة" الرجل الواحدة او كعبها على ركبة الاخرى عادة قبيحة جدًّا . اما المرأة فالاحسن ان تكون رجلاها الواحدة بجانب الاخرى . ويلي ذلك وضع قدم فوق الاخرى بحيث تتقاطعان عند الكعبين واما وضعها رجلاً فوق الاخرى فتنازع فيه ولكن الطبقة العليا تجيزهُ بشرط ان لا يبين شيء من الحذاء

يحسن بالرجل او المرأة ان يكون في احدى يديه شيء ولكن لا يجوز ان تكون اليدان مشغولتين معًا فاذا حملت المرأة باحدى يديها مروحة لا يجوز ان تحمل بالاخرى منديلاً . اما الرجل فلا يجوز ان يحمل مروحة وما اشبهها من الاشياء التي تليق بالمرأة دونهُ ولكن لا بأس ان يحمل منديلاً او كتابًا او جريدة وما شاكل

لا يجوز الاكثار من تحريك اليدين واذا روّحت المرأة بالمروحة فلتكن الحركات بطيئة لطيفة طويلة لا سريعة قصيرة

لا تلعب بشيء من ملابسك وانت جالس

لا تخفِ يديك عن مجالسك فلا تضعهما خلف ظهرك ولا في جيبيك بل في حضنك ولتكن اصابعهما مخفية بعض الاخفاء لا مستقيمة وراجتاها الى تحت فلا يراهما محدثك

لا تجلس على جنبك ولا تنحنِ الى الوراء وانت جالس

كثير من الامراض وخصوصًا امراض الهضم مصدرهُ جهل قواعد الجلوس الصحيح . وتلامذة المدارس اكثر الناس عرضة لها وما الحدب الاّ نتيجة من نتائج ذلك الجهل

الخلق الرضي

اجمع الحكماء والفهماء في كلّ عصر وملّة ان سوء الخلق شرّ آفات الجسم ودمائتهُ ترياق كلّ سمّ ودواء كلّ داء . وسوء الخلق يشمل سرعة الغضب والاكتئاب والتنوط وما شاكل من الصفات ودمائتهُ تشمل الرضى والقناعة والانبساط وسائر ما ينهض بالمرء من وهدة الحزن الى قمة السرور

وما اليأس الا حجاب يسدله اليائس على ذهنه طوعاً واختياراً فينضب ماء الصحة من أوارير . والمرء الذي يرى من نفسه ميلاً الى كره الناس ليس بصحيح العقل . واسالة الرأي وبعد النظر في الامور وحسن الفطن بعيدة عن سريع الغضب والغضب بعد الارض عن السماء . وهذه النقائص ونظائرها كانقباض النفس وحب الانتقام والدناءة تزيل صحة العقل وتضع الاساس لامراض الجسم. فكم من الناس من جلب الداء لنفسه باستسلامه الى الغضب واندفاعه في تيار الحزن . فالغضب يجعل المعدة تنقبض من الطعام فتفقد القابلية ودم سيء الخلق يمتص كثيراً من الصفراء ونتيجة ذلك تسلط السوداء على الجسم

ومن اهم القواعد التي يجب الانتباه لها في تنظيم حال المعيشة ما يأتي

لا تنظر الى الوجه المظلم من هذه الحياة

لا تصدق كل شيء

لا تكن سيء الظن كثير الريبة

فتش الناس وحاول كشف حسناتهم والاغماض عن سيئاتهم قال الشاعر

قبيح من الانسان ينسى عيوبهُ ويذكر عيباً في اخيهِ قد اختفى

فلو كان ذا عقل لما عاب غيرهُ وفيهِ عيوبٌ لو رآها بها اكتفى

لا تنصح لئام ذي لسانين بالاقلاع عن خلقهِ وانت اخوهُ في نجيتهِ

اقرأ خير الكتب وافكر خير الافكار وعش خير المعيشة فالطاقة خير

الاعتناء بالشعر

(١) يجب ان يغسل الشعر مرة او مرتين كل اسبوع بماء بارد او فاتر ثم ينشف بمنشفة حتى ينشف جيداً

(٢) التمشط بالمشط والفرك بالفرشاة يقويان الشعر ويجب ان تكون الفرشاة لينة والمشط مستوي الاسنان لا شيء منها مكسور

(٣) يحسن ان يفرك الراس مرة كل اسبوع بقليل من الزيت المعطر حتى يبلغ اصول الشعر ولا يحسن فرك الشعر بالزيت كل يوم الا اذا كان جافاً جداً

(٤) اذا ترك الشعر حتى يطول على مداهُ فالغالب انهُ يضعف ويتناثر ويتساقط فيجب ان يقص منهُ كل ما يمكن قصهُ . واذا شرع يتساقط بكثرة وجب حلقهُ او قصهُ

دواء الصلع

اذا حدث الصلع في سن الصغر فافحص المكان الذي زال الشعر منهُ بزجاجة مكبرة فاذا رأيت فيهِ زغباً صغيراً قوي الامل بنموهِ شعراً كبيراً وذلك بان تفركهُ بفرشاة ناعمة جداً ثلاث مرات كل يوم ثم بالدهان التالي وهو اوقية من صبغة الزراح و٤٠ اوقية من السبيرتو المصحح واوقية من زهر الكبريت و٨ اواقي من الغليسرين . ويغسل المكان الذي تريد دهنهُ بالماء الفاتر وينشف قبل دهنهِ . فاذا اخذ الزغب في النمو فابدل الدهان المتقدم بدهان آخر مركب من اوقية من الامونيا المخففة وعشرين اوقية من السبيرتو المصحح ونصف اوقية من زهر الكبريت واوقية من صبغة الزراح واربع اواقي من الغليسرين ونصف اوقية من قصفات الكلس واوقية من صبغة السنكونا يدهن بهِ كما يدهن بالدهان الاول واذا هيجت الجلد فيضاعف ما فيها من الغليسرين والماء

دواء الشعر الجاف

اذا كان الشعر جافاً فاحسن شيء لتليينهِ زيت الزيتون النقي نصف ملعقة صغيرة منهُ تكفي لراس الرجل وملعقة صغيرة لراس المرأة

اعمال النساء

قد يظن لاول وهلة ان النساء الاوربيات الاميركيات اللواتي يتعاطين الاعمال المختلفة تجارية وغيرها شذذن عن القانون المضطرد وارتكبن امراً ادّاً لم تسبقهنّ النساء اليهِ في سائر البلدان ولكن يظهر باقل نظر ان النساء تعاطين الاعمال المختلفة في كل الاماكن والازمنة فقد كن تاجرات وطبيبات وممرضات ومدرّسات ومعلمات وخياطات . وكثيرات منهنّ ادرن املاكهنّ وزراعتهنّ على غاية ما يرام

وقد كثر انتظام النساء الاوربيات والاميركيات الآن في خدمة الحكومة ولا سيما في ادارة البريد وتعطى الفتاة في البلاد الانكليزية اجرة ٥٥ جنيهاً في السنة في اول خدمتها ثم تزاد الى ان تبلغ مئة جنيه . ولكن اكثر استخدام النساء معلمات وممرضات اما المعلمة فتعطى اجرة من خمسين جنيهاً الى ثمانين في السنة واذا كانت رئيسة لمدرسة عالية فقد تبلغ اجرتها من ١٨٠ جنيهاً الى ٧٠٠ جنيه في السنة

والممرضة تبتدئ بأجرة ثمانية جنيهات فقط في السنة ثم تزاد الى ان تبلغ اجرة ناظرة المستشفى ٣٦٠ جنيهاً في السنة

هذا من حيث المقتطفات في خدمة الحكومة اما غيرهن فاكثر من خياطات وبائعات وخادمات

باب المسائل

هذا هذا الباب منذ اوّل انشاء المقتطف ووعدنا ان نجيب فيه مسائل المشتركين التي لا تخرج عن دائرة بحث المقتطف ويشترط على السائل (١) ان يعنى مسائله باسمه والقابه ويحل اقامته امضاءه واضحاً (٢) ان لم يرد السائل النشر يجب عند اخراج سؤاله ان يذكر ذلك لنا وبعين حروفاً مخرج مكان اسمه (٣) اذا لم نشر السائل بعد شهرين من ارسال سؤاله الينا فليكرّر مسائله فان لم ندرجه بعد شهر آخر تكون قد اهملناه لسبب كان

(١) مؤلف كشف الظنون

تبريز . احد المشتركين . مؤلف كشف الظنون هو الحاج مصطفى بن عبد الله المعروف بكاتب جلبي وكان مولده كما صرح به في قاموس الاعلام في حدود سنة ١٠٠٠ ووفاته كما في القاموس المذكور وفي كتاب سبحة المرجان للمولى علي البلجراني الهندي سنة ١٠٦٧ سبع وستين والف مع انهُ يوجد في الكتاب ذكر مؤلفات كاتب مؤلفوها في القرن الثاني عشر . واقصى ما وجدت فيه هو سنة ١١٦٨

قال سيفي (عقائد السني) ولاستاذنا العلامة فريد ازمان عبد الله بن يوسف المقري المشهور بيوسف افندي زاده المتوفى سنة ١١٦٧

وفي ذيل (العبر وديوان المبتدإ والخبر) ذكر شيخ الاسلام المولى محمد المتوفى سنة ١١٦٢

وفي ذيل (سلوان المطاع) محمد ابن خليل افندي المتوفى سنة ١١٦٨

وامثال ذلك كثير وفي ما ذكرناهُ كفاية

ومن المتيقن ان كل ذلك من الحافات احد المتاخرين ولكنهُ من هو

و يظهر ذلك في بعض مواضع منهُ انظر (عين القواعد) فان في ذيله هكذا (قال ولي الدين جار الله من علماء الدولة العثمانية هذا سهو من المؤلف كاتب جلبي الخ)

وولي الدين هذا كما ذكرهُ في قاموس الاعلام توفي سنة ١١٨٢ . و يوجد فيه بعض عبارات تركية غير مرتبطة بالاصل راجع (المجسطي)

ولعل العبارات المذكورة كانت في الحاشية فالحقها الناسخ على المتن غفلة منهم

فنرجو من سعة اطلاعكم كشف هذا الامر المبهم ولكم الفضل

ج ذكر العالم غستافوس فلوجل في