

عرفت رجلاً ظموحاً الى العلى لا يجعل الآ بما ينيله الاغراض التي يطمع اليها فكان لا يلتفت الى الانتظام في معيشته لاهتمامه بعمله فلا يهتد سواه اكل في ساعات الاكل المعينة او لم يأكل وسواه قام او اجلس الليل ساحراً ينظر في ما لديه من الاعمال . فكانت النتيجة انه اصيب بسوء الهضم والصداع والارق وزيادة ضغط الدم وهذه الامور ليست من مقومات الوجه الياس والحيا الطلق بل على القصد من ذلك انها صبرته عصي المزاج . بنحور كان غضبه لاقبل الاسباب دائم العبوسة مقطب الجبين لا يمضي عليه يوم الا ويختلف مع شركائه في العمل ويفترق معهم على خصام . نجاه اليه يطلب المعونة والارشاد فنظرونا في حالته ملياً وحاولت ان اقنعه بان عمله اساء اليه اساءة كبيرة وانه اذا شاء التهبوض بنفسه وصحبه الى مستوى اعلى فما عليه الا الاصغاء الى مشورة الطبيب والعمل بهاء فوضعت له لائحة تمنوي على ارشادات دقيقة فيما يتعلق بتنظيم طعامه ورياضته الجسدية وراحته من عناء الاعمال فلم تمضي عليه سنة حتى عاد رجلاً طبيعياً ينام ملياً جنوناً لا تقارقه البشاشة والطلاقة وصار في اسكاته ان يصادق مع شركائوه في العمل تعاوناً اكسبه محبتهم واحترامهم . فالسعادة حالة عقلية روحية في الغالب ولكن اصولها مستمدة من احوال الجسد الصحية

العمل المناسب الصحة تستدعي العمل والعمل يجب ان يكون على قدر المتطاع حسب اختيار العامل يتفق مع ميله الطبيعي لانه كلما زاد حب الانسان لعمله وميله اليه زادت قدرته على الاكباب عليه من غير ان يلحق به اذى

عرفت سيدة بكت من الشقاء الوانا واشكالاً . كانت زوجة رجل غني وليس لها اولاد فلم تجد نفسها في حاجة الى الاهتمام بما يختص قليلاً من لوعة وحدتها . مات زوجها فاساء شركاؤه تدبير العمل فلم تشعر الا وهي على شفا الفقر . واذا بال حاجة لخص حماتها الكامنة فنفقته نصارت نهض كل يوم باكراً وتبادر الى ان يكتب لعمل فيعدهم الرجال ولم يمضي عليها سنة حتى صار تلم بجميع احواله وتمكنت بسمعيها من تشاور من هوة الاقلاص . ولما رأت ان العمل صارت على اساس متين نظرت الى حالة العمال فاهتمت بهم واتكرت لها نظاماً لتوزيع بعض الارباح عليهم وهي الآن بين الناس الذين تحيط بهم هالة من السعادة والهناء تراس شركة كبيرة فيها مئات العمال وكلهم سعيد

واذا ذكرت هذه السيدة ذكرت فتاة اتمت دروسها في احدى المدارس التجارية ثم استخدمت كاتبة في احد المحال لكنها لم تكن تسر من عملها وجل ما تكبه كانت تنفق في لوازم المعيشة الضرورية . مرضت في احد الايام فكنت اهودها وتحدثت في

شيء الباحث انى ان انضت الي في احد الايام بكرها لعمل الذي نعمله وكانت تحب الاطفال والحياة البيئية فاقترحت عليها ان تدرس ما يوصلها لتكون مربية فسررت بالاقتراح ولما شئبت اقترحت تقوداً من صديقة لها وتعلمت في مدرسة خاصة باعداد المربيات وهي الآن سعيدة بعملها يفيض من وجهها نور البشر والسرور

ولا بد هنا من ذكر السؤال الذي يوجهه كثيرون من اصحاب الاعمال الى اطبيائهم وهو « اني اشعر بضعف عام في محتي فهل تشير علي باعترزال الاعمال والتزام جانب الراحة» انا لا اعتقد ان رجلاً اعتاد العمل يستطيع ان يعتزله اعتزالاً تاماً ويبقى سعيداً عرفت رجلاً من كبار اصحاب المصانع بدأ الحياة فقيراً فائشاً عملاً واسباً جمع منه ثروة كبيرة . وكان قد وعد زوجته لما كانا فقيرين انه اذا بلغ الخمسين ولديه من المال ما يكفيها ليعيش في سعة اعترل الاعمال لكي يتتما بمسرات الحياة فلما بلغ الخمسين كان قد جمع ثروة طائلة فاعترل العمل وطاف حول الارض مع زوجته مدة سنتين ولما عاد الى يتما عاشا نحو سنة اخرى عيشة الراحة التامة . ولم يطل على الزوج المطال حتى بدأ يفجبل انه معاب بمختلف الادواء فصار يزور طبيبه بانتظام ليخضعه ويطلعه على احوال صحته ولما لم يجد عند الاطباء قولاً يقنعه شرع ينتقل من صحح الى آخر . وانه كذلك تعرفت يد فسرد لي تاريخه فاقنعت ان داءه الوحيد هو البطالة وما زلت وراهه حتى حلت على العردة الى العمل وبعد انقضاء اربعة اشهر فقط عاد الى حاله الطبيعية في كل اطواره وتصوراتيه وصار يشوش الوجه طلق الحيا ولا اضنه الآن يعتزل الاعمال مرة اخرى . ما كانت الحال

على انه من الخطا البالغ ان يحس احد قدي سني شبابه وكهولته في العمل انه يستطيع ان يعد بالراحة التامة . لا شك ان الرجل متى تقدم في العمر يجب ان يتخفف من حظه ولا يجهد نفسه كأنه في الثلاثين وان يقلل من اهتمامه بتفاصيل عمله ولكن عليه ان لا يترك العمل مطلقاً

﴿ ضبط النفس ﴾ حياة الانسان سلسلة متصلة الحلقات من المواقف والرفيات والافكار المتضاربة . والمسألة التي يواجهها كل انسان في هذا العصر هي مسألة التوفيق بين هذه الحالات النفسية المتضاربة حتى يعيش بينها في طأينة وصلاح . والسبيل الى ذلك هو التمرن على ضبط النفس في كل الاحوال لان السعادة وان كانت تسنداً اصولاً

من الاحوال الصعبة الا انها في الحقيقة حالة عقلية نفسية ومن ام سمواتها ضبط النفس اذا شاء احد ان ينظر الى احوال معيشته الانادية والجسدية من وجهة خاصة به لا يفتق في سظم الاحيان مع التعارف بين الناس رأى كثيراً مما لا يسره ولا ار يد بذلك انما يجب على كل احد ان يتقاه اتقياداً اسمى وراء الآخرين ولكن ارى ان العادات والتقاليد المرعية الجانب وضعت واستمرت سائدة لانها تكفي الجمهور كثيراً من التعب العقلي في علاقاتهم بعضهم مع بعض فاذا ثونا طيبا لم نجن من ثورتنا هذه الا التعب والقلق

ولا بد من الاشارة الى خطأ يقع فيه كثيرون ذلك انهم يخلطون بين حاجاتهم الحقيقية ومطالبهم التي قد تكون من الحاجات وقد لا تكون كذلك. فاذا امر احد الناس على ان يحسب كل ما يطلبه من حاجاته الحقيقية التي لا يستطيع التخلي عنها صادق في سبيل تحقيقها انواع النسل والبؤس

فاذا نظرنا الى حاجاتنا وجب ان نواجه الحقائق كما هي فلا نجعل المم رائدنا ومتى واجهنا الحقائق وجب علينا ان نمزم عزمنا جازماً فيما نريد ان نتعل من غير تردد فالتردد يسير مع المم والخوف جنباً لجنب وهما من امداد الفرح والمناة

ولا شك ان التمرين العقلي كالتمرين الجسدي يمكن الانسان الذي ينظم تمرينه من القيام باعمال عظيمة. يحاول احد الناس ان يرفع أثلاً كبيراً فلا يستطيع في يادى الامر ولكنه يمرن عضلاته شيئاً شيئاً فتتوى يوماً بعد يوم حتى يستطيع رفع ذلك الثقل في نهاية شهر من التمرين المنتظم. كذلك في الامور العقلية والنفسية فاننا نستطيع ان نتمرن على ضبط النفس شيئاً شيئاً في الامور الصغيرة فنستطيع ان نضبطها في الامور الكبيرة

العشرة والصداقة الانسان اجنابي بطبعه وما من انسان يستطيع ان يعيش منفرداً فالعيشة المنفردة تؤدي بالانسان الى النظر في نفسه والبحث عن تقاضها فيكشف ما فيها من مواطن الضعف فيمتقنها ويؤدي بذلك الى ان يصاب بالنورسيتيا. ومن الامور غير المشهورة ان حوادث النورسيتيا والاضططاط العصبي أكثر في الارياف منها في المدن وسبب ذلك طول ساعات العمل والعيشة المنفردة التي يعيشها الفلاحون وارجح ان أكثر الناس يرون اعظم اركان السعادة في بيوتهم بين نساءهم واولادهم. فقد كنت اعرف صديقاً عزيماً غريب الاطوار دائم الكتابة وكانت أكثر معيشته على اقتراد يشكو دائماً صداعاً وآلاماً وهمية. ولما كان في الاربسين لقي فتاة في عمره فاقترن

بها والحال زالت كآفته ولم يعد يشعر بالألام التي كان يشعر بها قبلاً ومنذ زمن قصير
 تبنى تبيين واهتمامه بيما الآن ربه تدبير مستقبليهما اترج كما من حياته شبطة وسروراً
 ومن هذا القبيل رجل كان كثير الاهتمام بموروم الى حد غير طبيعي لا يعجبه
 عجب ويحيد في كل شيء ما لا يمسره الخسولت ان احسره عن حالته هذه على غير جدوى
 واخيراً اذنته بان يسافر حول الارض وان يكتب الي مرة كل اسبوعين يطلعي على
 احواله فوجد ديرة بوعدو وكنت كل رسائله تم على الرحلة التي يعانها والكتابة التي
 تلازمه وما زالت رسائله تضرب في هذا التورحون وصل الى مصر فاني فيها رجلاً
 يتفق معه ذوقاً ومشرباً والحال تغيرت رسائله وصرت اري من خلال سطوره ان روحاً
 جديدة دبت فيه وبعد ما كان قد عزم على العودة الى اميركا لتجروه اتفق مع
 صديقه الجديد على ان يتا الرحلة حول الارض ماً

الراحة بالتغيير ولا اريد بالراحة الانقطاع عن العمل بل اريد بها الاهتمام
 بعمل يختلف عن العمل العادي الذي يشغل اكثر ساعات النهار. ان سرقة الحياة في
 هذا العصر لا تدع لنا متسعاً من الوقت للاهتمام بالامور التي تجعل للحياة قيمة خاصة
 كالصداقة الصحيحة والحياة العائلية الهنيئة وما اليها

ان مجرد الفكر بان لديك متسعاً من الوقت للاهتمام بامور غير عملك العادي كاف لان
 يبعث في الحياة شعاعاً من النور. ولذلك اري ان القول المأثور عن تقسيم اليوم الى ثلاثة
 اقسام ثمان ساعات للعمل وثمان ساعات للنوم وثمان ساعات للترعة يجب ان يكون دستور
 كل طالب السعادة في هذا العصر. فالحرص او الاجازات لازمة للصحة وهي في الوقت
 نفسه من اعظم مقومات السعادة.

النوم يريح الجسم من العمل ولكنه لا يريح العقل من الهم والعقل لا ينال من
 من الراحة نسبياً كالفك الا يتغير نوع العمل واذا كان ذلك في الهواء الطلق كان غاية في
 الفائدة للصحة والعقلية معاً

التدين والفلسفة الروحية الانسان متدين بطبعه وهذا التدين يسبق عليه
 من الظمانينة والثقة ما يجعله سعيداً خالياً من الهم والخوف. والهم والخوف هما اساس
 لاكثر ما نراه من اليأس وعدم الهناء

وزد على ذلك فان التدين يفتح مجالاً نحو بعض المواضع النبيلة كالاحترام والشكر
 والتواضع والكرم ومحبة الغير. وعلى التدين ان لا يخلط بين السعادة الصحيحة الناجمة

عن كل ما تقدم والسعادة كما يفهمها البعض أي إرضاء الشهوات . إن المتدينين الذين يعرضون عن السعادة لأنهم يحبونها إرضاءً للشهوات يعدون كثيراً عن الوصول إلى غرض الدين الحقيقي

الجدري وعلاجه ومنعه

فشت في المجلة القطر المصري حوادث الجدري فرأينا أن ثبت خلاصة في هذا المرض وأعراضه وكيفية علاجه ومنعه ملخصاً عن كتاب الباثولوجيا لاساتذنا الدكتور فان ديك وعن الطبعة الأخيرة من الانسكلوبيديا البريطانية وعمما كتبناه في ترجمة جنر مكتشف تلقيح الجدري الراقى

الجدري في الإنسان علة ناتجة عن سم مرضي خصوصي يدخل الجسم ويمكن فيه مدة ويكثر وهذه المدة سميت مدة الحضانة . متى انتهت وكثير السم المرضي في الجسد يحدث حمى من النوع المتفرق يعقبها تقاطع على الجلد وبعض الأحيان يظهر هذا النفاط على سطح الأغشية المخاطية أيضاً وله أربع درجات الأولى ذبابة ثم حويصلة ثم بثرة ثم جلبة أي قشرة البرد ويبقى في موضعه أثر دائم . وهذا المرض يسير سيراً محدوداً وفي الغالب يزول قابلية المصاب للإصابة به ثانية

وللجدري أربع درجات الأولى درجة الحضانة وهي الواقعة بين دخول جرثومة المرض الجسم وهجوم الحمى الأولى وهي في الغالب ١٢ يوماً ولكنها قد تختلف بين تسعة أيام وخمسة عشر يوماً

أما الدرجة الثانية فهي بين هجوم الحمى الأولى وظهور النفاط . فبعد مدة الحضانة المشار إليها آنفاً أي بين اليوم الثاني عشر واليوم الرابع عشر عقب دخول العدوى إلى الجسم يعمُ العليل حمى شديدة حتى لقد تبلغ حرارته درجة ٤٠ بميزان سنتغراد أو أكثر وفي اليوم الرابع بعد ابتداء هذه الحمى يظهر الجدري وتادراً يظهر في اليوم الثالث وتادراً يتأخر عن اليوم الرابع . وقد سميت الحمى الأولى تمييزاً لها عن الحمى التي تظهر عند بلوغ النفاط وقد دعت الحمى الثانية . وهذه الحمى لا بد منها وقد تستدئ حتى تمت العليل قبل ظهور الجدري أي قبل اليوم الرابع من ابتدائها . ويرافق الحمى سرعة النبض وعطش وأمسك وصداع وفيه ألم في الظهر

أما الدرجة الثالثة فتبتدئ حين يظهر النفاط . وأول ظهوره على الوجه والجبهة

والرصفين ثم على الجذع ثم على الاضراس نحو يومين بعد ظهوره على الوجه . وله حبر محدد فيظهر أولاً على شكل حبوب صفار مثل لسعة البرغوث منفصلة لا يشعر بتوتها عن سطح الجسد الا قليلاً . وقد سميت النفاطة وهي كذلك ذبابة او غملة ومدتها بين ٢٤ ساعة و٤٨ ساعة ثم تصير الذبابة حبوبصلة فيصير فيها مادة مصلية صافية وهذه الدرجة تدوم اربعة ايام ثم تصير الحبوبصلة بثرة باكتساب ما فيها صفات الصديد شيئاً فشيئاً . وفي نحو اليوم الثامن من ظهور النفاط يظهر في رأس البثرة نقطة سمراء وعندئذ تنفجر البثرة فيخرج صديدها

والمدرجة الرابعة من درجات المرض هي الحمى الثانية ذلك ان الحمى الاولى تهيج في الغالب عند ظهور النفاط في اليوم الثالث او الرابع فنعود الى الظهور عند اقتبحار البثرات . ويحمد الصديد الخارج من البثرة ويكون الجلبة اي القشرة التي تسقط بين اليوم الحادي عشر والثلاثين عشر

اما عدد البثرات فيختلف حسب شدة المرض وخفته فقد تكون خمباً او ستاً في كل الجسد وقد تبلغ الوقا . وسواء كثرت ام قلت فاكثرها على الوجه نسبة مساحتها الى مساحة الجسد . وقد قال بعضهم انه اذا بلغ عدد النفاط في الجسد كله ١٠ آلاف كان الفان منها في الوجه

فرض الجدري من افنك الامراض فاذا لم يقتل من يصيبه تركه في الغالب اعمى او قبيح المنظر . وكان الناس في تركيا قد وجدوا بالاخبار انهم اذا تطعموا بصديد من جدري خفيف اصابهم جدري خفيف وقام من الجدري التقبيل وتطعت ذلك اللادي ماري ورتلي مرتاغو وهي في القسطنطينية واذا عت ما تطعت في بلاد الانكليز في خبر بطول ذكرناه به في الجزء الاول من المجلد التاسع عشر من المتنطف في مقالة موضوعها « تطعيم الجدري اكتشاف شرقي » . لكن هذا النوع من التطعيم لم يكن سلباً دائماً واذا سلم المظم به فقد يمدي غيره بجدري سميت . ويقال ان فتاة حلابة سمعت اناك يذكرون الجدري فتالت انها آمنة على نفسها لانها عدت مرة بجدري البقر وكان ذلك على مسمع من الدكتور جتر فخطر له ان جدري البقر قد يكون واقياً من الجدري الذي يصيب البشر واسلم عاقبة من التطعيم بالجدري نفسه . والمرجح ان كثيرين من الاطباء سمعوا ذلك قبله وتحققوه ولكنهم لم يبنوا عليه بناء مفيداً . وهنا تظهر مزية المكتشفين فانهم يرون ما لا يراه غيرهم ولو كان ظاهراً للعيان . وكانه فكر في الامر على

هذه الصورة فقال ان الذي يجدر مرة فلا يجدر مرة أخرى فالجدري بقي المجدور من الاصابة به ثانية ولو كان جدريه خفيفاً في المرة الاولى . وجدري البقر اخف وطأة من جدري البشر فاذا جعلنا الانسان يعدي به كما تعدي الحلابات فالجدري الذي يصيبه خفيف ويقوي من ان يعدي مرة أخرى بجدري ثقيل . وللحال جعل يجرب ذلك وتجاربه الاولى بدأت سنة ١٧٩٦ ونشر اول رسالة في هذا الموضوع سنة ١٧٩٨ . ومن ثم شاع التطعيم للوقاية من الجدري وانتشر في المكونة كلها كما ينتشر كل عمل مفيد ولو لم يعلم الاساس العلمي الذي بنى عليه

ويجب ان يحل العليل حين الاصابة في محل سهوي يُضبط عن كثرة المواد اذا اقتضى الامر ويتهوى متى اقتضى ويدثر بما يمنع عنه حاسة البرد وتبدل ملايبه التختمانية يومياً وتتناول من الاطعمة المغذية السهلة الهضم مقادير كافية مقسمة على مدد معينة ويسقى من الاشربة المبردة مثل الحوامض النباتية وفي ابتداء المرض يعطى مسهلاً لطيفاً لتنظيف القناة الهضمية

والوقاية خير من الدواء وقد ثبت بالاختبار الطويل ان التطعيم المعروف الآن بقي من الاصابة بالجدري وتدوم الوقاية العمر كله او بضع سنوات فقط ولذلك يحسن اعادة التطعيم مرة او مرتين بعد بضع سنوات

حفظ البرتقال

لا بد من حفظ البرتقال وكل الاثمار طرية من امرين الاول ان تكون خالية من الرض لانها اذا رضت دخلتها ميكروبات الفساد والاختيار في مكان الرض ومرأتها . والثاني ان يمنع تبخر الماء منها والاجفت من نفسها . فاذا كان قشرها لا يمنع التبخر كقشر البرتقال فلا سبيل لحفظها الا اذا دهن بمادة صمغية تدعى سامة وتمنع تبخر العصارة منه . واللف بالورق الصقيل ينيد بعض الفائدة ولا سيما اذا كان الاقليم رطباً غير جاف . اما الاقليم الجاف فيبخر فيه عصارات الاثمار ويجف ولولت بالورق