

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد
وتدبير الطعام واثباس والشراب والسكن والزينة وسير شهيرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع
على كل عائلة

المال والاخلاق

لا مشاحة في ان للمال تأثيراً كبيراً في اخلاق الناس فهو المقوم وهو المروج هو المعمر
وهو الخرب، هو السيد المستبد وهو العبد المطيع قال الشاعر

انت للمال اذا اسكتك فاذا انفتحت فللمال تكف

المال مضمح انظار السواد الاعظم من البشر وقد اهتم في البحث عنه لاجرازم جميع
الطبقات. فاهل السياسة والسلطان يحبون النصر في الحروب معقوداً بوائه واهل الدين
يرون فيه المروج لانجاح مقاصدهم ونشر مبادئهم وللإقتصاديين وارباب الصناعة والتجارة
هو المحور الذي تدور عليه كل اعمالهم. وكم رفع المال انساناً الى الذروة العليا وحطه
بقوم إلى الدرك الاسفل. واذا سألت الناس عن اختلاف اجناسهم عن مقام المال في
نظرم لما وجدت له ذاماً بل اسموك له كل مديح صريح بكل لسان فصيح. واذا انشدك
بعضهم قول الحريري في الدينار

تبا له من خادع مما ذق اصفر ذي وجهين كالمناقير

فاجبة ان ابا القاسم يطل مقامات الحريري لولا فرط شغفه بالحصول على ذلك الدينار

لما خط حرقاً في ذمه بل جعل كل المقال على هذا المنوال

اكرم به اصفر ارق صفرته جواب آفاق ترامت صفرته

وزاد عليه قول آخر

ان الدرهم في المواطن كلها تكسر الرجال سبابه وجمالا

فهي انسان لمن اراد فصاحة وهي السلاح لمن اراد قتالا

ومما غلوا به في شدة تأثير المال قول بعضهم

حباك من لم تكن ترجو تحبته لولا الدرهم ما حباك انسان

قدّمنا هذه الدعاية ليس لأنها من جوهر الموضوع بل لبيان عظم تعلق الناس بهذا الحجر الصامت الذي لا تأثير له في ذاته ولا فائدة منه في تقوية الحياة لمخلوق من المخلوقات . فالنور والهواء والماء والنبات والحيوان لها فعلها الشديد في حفظ الحياة دون المال

أما من حيث تأثيره المصيرية في اخلاق الناس فلا ندعة لنا عن بيانه بشيء من التفصيل

(١) تأثير تحصيل المال في الاخلاق حسناً وفتحاً — اول شرط لطالب المال في اي جهة قصده من جيات اسباب المعاش ان يكون رضي "الاخلاق حاذقاً في الادارة خبيراً في اساليب كسب اميال الناس ليكون محبوباً ممن يأخذ ويعطي معهم ولو امكن ان يصدق عليه قول الشاعر

كأنك من كل الطباع مركبٌ فانك الى كل الانام حبيبٌ

ولا بدّ من قرن هذه الجادىء الطيبة بالصدق والامانة والقناعة يدعها حسن القصد . نعم ليس الجميع يرون ضرورة احراز كل ما ذكر من الصفات للحصول على المال وربما لا يعدونها من وسائل الكسب بل انما يشدون الريح بها ما داموا يرونها موصلة اليهم والآخر فانهم يتقايرون عنها الى تقيضاتها . فالصدق وتقصده بالحرص في القول والعمل اذا فقدته الانسان خسر ثقة الآخرين ويفاجئوا بمعاملته او عاملوه عن اضطرار مع الخذر الكلي . كثيرون يرون في الكذب مجالاً رحباً لاقتناص المال كيف التفتوا وانه يكفي ان يتلبس الانسان بما يرضي من بامله ولو كذباً . ومع ان حيل الكذب قصير تجدد لسوء المظ كثيرين من قصيري البصر يتكلمون بهذا الخيل التصير . والامانة تستدعي ان نعترف بما علينا وبما لنا وان نحافظ على حقوق الآخرين بكل دقة وضبط واذا حصل منا عرضاً شئ من الغبن ولو طفيفاً وخفي عن الآخرين فعلينا ان نسرع نحن الى كشفه وازالتيه . انني اعرف انساناً كسبوا عملاء كثيرين لانهم عرفوا اناء في معاملاتهم . ولسوء الطامع تجد من هم عكس ذلك فلا يسئلون السار على الغبن اذا صدر منهم عرفاً فقط بل انهم يشعمدونهم بنصهم الاشرارك لاصطياد البطاء ليلبونهم المال بهذه الطريقة الثالثة . والقناعة . ليس المقصود بها ان تقف عن السعي عند ما تحوز مقداراً من المال يكفي سد مطالب معيشتنا الحاضرة بل ان تقف عند الحق من الارباح المعتدلة . والافضل ان

لا تغير في ماملتك بين النية الفهم والغفل النعيم وحين نقول السر محدود لا نجعل حده
قمة جبال حملايا بل مقداراً معتدلاً بالنسبة الى السعر العام . وهذه الطريقة نجد بعد
الاختبار انها تأتينا بالربح الكثير

هذا ولا نسهر عملاً يولده احرار الما ان عند البعض من عزمة النفس والتكبر عن
الدقيا فضلاً عن انه يمكن صاحبه من المحافظة على مقامه الادبي . فالغني حقيقة هو من
استغنى عن بذل ماء وجهه في سبيل الحصول على حاجاته ونيل مقاصده وبذلك يبقى
رافعاً رأسه محتزماً جانباً مرعياً مقامه

وعلى الاجمال تلاحظ الناس في معاملاتهم المختلفة يتطانون ويظهرون الاستعداد
للخدمة والمساعدة فيجتمعل بعضهم انقال بعض كل ذلك سهلاً لكسب الاموال يربح
الاميال قليمت المهارة والتفنن وعظم راس المال كافية لتحويل الارباح بل اكتساب
ثقة العموم فتعامل الناس حسب مبادئك القوية لا حسب درجتهم في التعقل والتفشل
واكتساب الثقة يتطلب مع القليل بالصفات الحسنة المارة الذكر دماثة الطباع وسماحة
الاخلاق ولين البريكة

(٢) علاقة إتفاق المال بالاخلاق - لدى بعضهم مهاو عميقة لاتفاق المال
خصوصاً اذا حصل عليه دون سعي . يذكر كالميراث والمقامرة ونحوهما لان الذي لا تعب
عليه الابادي لا تشفق عليه القلوب . واول ما يتطلبه المسرف عديم التبصر والحكمة
قضاء شهوات جسدهم بالتتمتع بملاذ الحياة دون اعباء نظر في منية الامور
فينغمس نمرقة في حمأة الفجور غافلاً عن السم الخبوء في الدمع وتارة يجلس بين الدنان
لمعاقرة بنت الحان وطوراً يدخل في معتزك النفوذ السياسي فيناطح الاقران طلباً للتشوق
ولو بالظلم والاعتساف . وانك لترى كثيرين من اولاد الاغنياء الذين يلقون هذا اللفت
ضئال الاجسام خائزي القوى لان الوسائل ميسورة لهم لاطلاق عنان الشهوات فيهرمون
في زمن الشيبة وقد تشب المنية اظفارها في اجسامهم الخفرة تنتهي حياتهم باكراً دون
ان يأتوا بفائدة صحيحة لانفسهم او لبني جنسهم . نعم ليست هذه الصورة عامة لاهل
الثروات لانك تجد اناساً قد حصلوا المال بمرق الوجه وما خلفوه لبنيهم الا بعد اذ كانتهم
الى ما هذبوم به من طرق العمل النافع واتفاق كل شيء في محله على ما هو مفيد لا بل
بتدريون على استشاره فيزداد غناهم غنى . ويانصرف افكارهم الى الاعمال يلتنون بها
عن مفاسد البطالة

وإذا التفتنا إلى المرفقين من طلبة العلم نرى كثيرين منهم لأمهم لهم الآ اختراع الطرق لاتفاق المال دون اكترات لتحصيل العلم اذ يستقلون عناء الدرس فيستولي عليهم الكسل والخمول وبالنتيجة يقصرون وينشأون . هذه حال بعض الطلاب المومنين بينما تجد من اولاد الفقراء كثيرين يجهدون وبكدون فيمتازون في الدروس والسلوك وكانهم بلسان حالهم ينشدون

رضينا نعمة اخلاق فينا لنا علم وللجهال مال

فان المال بنى عن قريب وان العلم ليس له زوال

هذا هو الوجه الاسود لاتفاق المال مع الصفات غير اللائقة بل الضارة الملازمة له . بقي ان نلفت الى وجه الاتفاق الناصع البياض الملازم للصفات الطيبة والاخلاق الشريفة . تقصد به ما كان الدافع اليه حباً اخيراً العام وروح الاخوة البشرية وبدأ الضيرية في الخدمة والمشاريع السموية . فكم من غيرة جمع القناطير المنتطرة من المال ثم تفرغ لبظا في كل ما فيه النفع لبني البشر دون تمييز بين البلدان والاجناس والمذاهب . فهذه المستشفيات والملاجئ والميتم والمدارس واشباهها تنم جميعها على روح السخاء والمحبة العامة والشفقة . وقد عد بعض الشعراء السخاء احد ثلوث كرام الاخلاق قال

مكارم الاخلاق في ثلاثر مخصرة

بين الكلام والسخا والنعو عند المقدرة

(٤) إسك المال — ان الشح في الانسان وان كان بقيه احياناً من بعض المفاصد

التي تسدعي الاتفاق عن سعة فهو من الجهة الاخرى يمنع المرء من الاتصاف بكثير من مكارم الاخلاق . ومن شر عيوب البخيل انه يحرم نفسه التمتع بما ضعه الله من الرزق حلالاً طيباً قال الشاعر

يُفني البخيلُ بجمع المال مدته وللحوادث والايام ما يدع

كدودة القز ما تنفد يهدمها وغيرها بالذي تبنيه بتنع

فقراء يبتى عائلاً عبثاً مُندم مُتصراً على ما سخر من الطعام وما رث من اللباس لان الدينس منها بقااضه فتح كفه لاخراج الدرهم وهو

لا يخرج الدم من كفه ولو ثقبناها بمسار

فقله مثل الحمار يحمل اسفارا كلها علم وحكمة بل هو

كاليس في البيداء ينقلها الضما والماء فوق ظهورها محمول

ولا يحق للبيوت ان يتسخر بها بجهة من المال ولو حوى مال قارون لانه لم يتسخر هو
 بذلك المال ولا اطلق سراجه ليفيد سواء من البشر قال الشاعر
 اذا حمل النصار على نياقر فاي الفضل يصبر للنياق
 لا بل تحسب حاله احط من فقر الفقراء
 من عاش بالتقدير من ذوي النى فانه اوفر من فوق الثرى
 وعلى هذه الكيفية يتقسم ذوي الثروة الى فرقتين
 بنعم البعض بما لا يُحْتَمَى وبمضهم يبدله في ما اشتهى

دعنا من بلغ هذه الدرجة من الشح ولتنقل الى من هو ارق حالاً منه أعني الذي
 يتفق على نسي بعض الشيء ولكن مع انتقاله بقى المال الحكيم الأعلى في كل شيء من شؤونه
 فليس من سلطان فوق سلطته فاذا ألجى لثبت في امر من الامور يتوقف حكمة على
 تأثير ذلك الحكم في ماله فان كان له صديق مثلاً ورأى مجافاته اربح من مصافاته قلب
 له ظهر الخن وطلب الجبهة الواجبة . واذا وجد عزة النفس تسرق اليه الخسارة رضي المذلة
 والامتهان لكي لا يقع في الخسران

وما لا شبه ربة اليد ان من يصحى بصحته وقامه واصدقائه وراحة أمرته وهناء عيشه
 حرصاً على ماله المدفون الذي سوف يتركه لمن بعده دون جلوس له او لتغير في حياته
 لمو الشق من ولادة امرأة بيروت نسيم الخلو

نصائح طبية صحية

سبق ان نقلنا الى قراء المتنطف مقالات طبية صحية بسيطة التناول يكتبها الدكتور
 وليم سدر في المجلة الاميركية فوقعت لدى جمهورهم موقفاً حسناً وقد اظلمنا الآن
 على مقالة من هذا القبيل لزوجتي وهي طيبة ايضا فاقطفنا منها ما يلي
 تقسم الامراض التي تصيب الكبار الى ثلاثة اقسام عامة

١ - الامراض التي لها اعراض ظاهرة كالتهاب الزائدة الدودية والدل والحصبة والتهاب
 اللوزتين وغيرها من الملل المعروفة

٢ - الامراض التي لا تدل على وجود مرض على الاطلاق وهي في الغالب من نوع
 الخلل العصبي كالنورستينيا

٣ - الامراض التي لا اعراض لها وهي عادة مرتبطة بالتقدم في العمر كارتفاع ضغط

الدم وما يتجمعه من التعرض لداء النقطة او الشلل . وامراض انكبد والتهاب نسيج
انكليتئين (مرض يربط) وامراض القلب. فهذه الامراض ليس لها اعراض ظاهرة في الغالب
ان الطبيعة مستعدة دائماً لتحذيرنا من الامراض التي تصيبنا فاذا وقنا وانعمنا النظر في
تحذيرها تمكنا من انتفاء كثير من الامراض والقضاء عليها في مهدها

خذ مثلاً وجود القشرة (المهريّة) في جلد الرأس . فهذه علة بسيطة في الظاهر
ولكنها تقدم الصلح غالباً لانها اذا استمرت سنة بعد سنة فتق ان الصلح في الرها وكل
صلاح يقضي على القشرة بتي من الصلح

وخذ ايضاً مسألة المزال وهبوط وزن الجسم عن المتوسط الطبيعي . نعم انت المهّم
والقلقي بضعفان الجسم ولكن الراجع ان علة غير ظاهرة هي سبب هذا المزال ولا بد من
فحص طبيّ دقيق لمعرفة السبب . فاذا لحظ رجل يتراوح عمره بين الاربعين والخمسين ان
وزنه يقل بسرعة فذلك في الغالب دليل على وجود نحو سرطانيّ خبيث في جسمه والبحث
عن هذا النحو في بدنه قد يؤدي الى استئصاله . واذا حدث المزال في دور الصبا فقد
يكون دليلاً على تطرق مكروبات السل الى الرئتين وتمكثها منها والسل داء يسهل شفاؤه
اذا شرع في معالجته باكراً واذا كان المزال ناجماً عن القلق والمهم فلا بد من الاتباء
لحالة العقلية والنفسية

اما التعب او الضعف العام فهو في الغالب مظهر لاعياء عصبي يزول حين التزام جانب
الراحة والرياضة اللطيفة . ولكن امراض السل والسكر وغيرها يصحبها الاعياء والضعف
فلا بد من البحث عن سبب هذا الاعياء والامتناع بازالتهم

وخذ الروماتزم ايضاً فهو كالصداع ليس داءً ولكنهما عرضين للسلل اخرى . فالصداع
يدل على وجود بعض السلل [وقد وعدت انكثابة بنشر مقالة مسبهة عن الصداع في عدد
تالي من المجلة] والروماتزم والثورالجيا يدلان على وجود عدوى ميكروبية في الاسنان او
اللوزتين او الزائدة اللدودية او المرارة او غيرها من الاعضاء

ولا بد من ذكر التآكل فانها في الغالب نواحي غير خبيثة ولكن يجب معالجتها في بدنها
لانها قد تصير نواحي خبيثة متى تقدم صاحبها في العمر

ويحسب الارق في كثير من الاحيان من الاعراض المرضية الخطيرة ولكنه في الغالب
لا يدل على علة خطيرة لا جسدية ولا عقلية

ولا بد من تحذير قراء هذه المقالة من اعراض لا تدل مطلقاً على وجود علة ما فكأنها

يرى حذب مثلبا « الدوخة » وهي في الغالب لا تدل مطلقاً على علة خطيرة . وكثيرون من الناس يعتقدون خطأً ان التخدير الموضعي في الرجل مثلاً سابق للشلل . وقد يكون خفقان القلب ناتجاً بعض الاحيان عن ضغط الغازات في المعدة فيجب خطأً من امراض القلب

ولما كانت هذه الاعراض التي لا دلالة معدودة لها تعيب العقل وثقافته لان صاحبها يتوهم انه مصاب بمرض كذا او بمرض كذا فمن خير العادات لمقاومتها الذهاب الى طبيب الجسم وطبيب الاسنان لفحص الجسم والاسنان تفحصاً دقيقاً فاذا عرف ان جسمه سليم لم يفتق لبعض الاعراض المرضية واذا عرف ان اصول احد الامراض اخذت لتتمكن منه عالجها في بدنها والراجع ان يتم له الشفاء منها

حقاً ان الناس قليلو الاحتمام بصحتهم . ماذا نقول في صاحب بنك لا يفحص دفاتر حساباته الا حينما يسرق امين الصندوق المال ويفرّ به ؟ وماذا نقول في مهندس لا يفحص الآلات التي يستعملها الا متى انكسرت احداهما ؟ ومع ذلك فمن السهل جداً ان يأتي صاحب البنك بصراف امين بدل الصراف السارق والمهندس بآلة جديدة بدل الآلة المكسورة . ولكن ماذا تعمل انت اذا حلّ باحد اعضاءك الرئيسية داء عضال ؟ لا بد لك من ان تهتم بالآلات جسمك الحية وهي اعضائك لان هذه الاعضاء الحية التي ولدت معك تلازمك طول الحياة وتموت معك ويندر ان تستطيع استبدال احدهما باخر كما يفعل المهندس بآلته وصاحب البنك بصرافه

ان مرضي مصححة الصحة يقدرّون ان يمنعوا انتشار الادواء المعدية الوييلة بما يتخذونه من الاحتياطات لانقاذها ولكن ماذا يستطيع ان يفعل وكيل مصلحة الصحة وكل الاطباء والموظفين الذين معة في العطل التي سببها عدم جريك على القواعد الصحية في معيشتك ؟ غير لك ان تهتم انه بقدر ما تهتم بالجري على هذه القواعد الصحية في شبابك تعدّ ذخراً من القوة والنشاط لمقاومة الامراض التي تصيبك او لتعرض لها في كهولتك وشيخوختك

اما العطل التي تصيب الناس في الكهولة والشيوخة فماذا نقول في منعها وانقاذها . كل ما نستطيع عمله لانقاذها هو الجري على القواعد الصحية في المعيشة وعلى الذهاب الى الطبيب كل سنة لفحصنا تفحصاً طيباً دقيقاً . واما الامراض التي من قبيل تعب الاعصاب وهي اعراض لا تدل على وجود علة ما فكل ما يجب فعله فيها هو تعود البشاشة وطول الافاة وغيرها من العادات الادوية الطيبة

وفي الختام اذكر بعض التواعد الصحية التي لا بد منها لحفظ قوة الجسد كاملة لمقاومة الامراض

- ١ - الاستحمام - اسفط جلدك نظيفاً ودورته الدموية في حالة صحية
 - ٢ - الغذاء - يجب الاحتفاظ بوزن الجسم الطبيعي المناسب للسن والقامة - فاذا زاد وزنك عن المتوسط الطبيعي كنت معرضاً لالتهاب الرئة وما اليها من العلل - واذا نقص وزنك صرت معرضاً لأنواع الزكام
 - ٣ - الرياضة الجسدية - الرياضة المعتدلة تزيد قوة الجسم على مقاومة الامراض - وعلى الضد من ذلك ان التعب والاعياء يهدان السبيل لفعل المكروبات المرضية - واكثر ما تكون معرضاً لفعلها حينما تكون متعباً من العمل وتعرض للبرد والرطوبة
 - ٤ - الميعة في الخلاء - لا بد من اللعب والنزهة في الخلاء لان الهواء الطلق واشعة الشمس من افضل الوسائل في قتل مكروبات الامراض
 - ٥ - الماء النقي - الاكثار من شرب الماء الترحاح في اثناء النهار يجعل الدم قتيلاً وكرياتوه البيضاء مستعدة للنضال عن الجسم
 - ٦ - السموم - اجتنب تناول السموم سواة تناولتها مخدرات او في ما كالك وشربك
 - ٧ - الثقة والشعور بالقوة من افضل الوسائل التي تساعد الجسم على مقاومة الامراض كما ان الهم والقلق والحول تعمل ضد ذلك
- وقبل الختام هذا الكلام لا بد من القول ان في الدم نوعين من الكريات - الكريات الحمراء واهم اعمالها قتل الاكسجين النقي من الرئتين الى الاعضاء وقتل الحادض الكروماتيك من الاعضاء الى الرئتين فيخرج بالزفير - والكريات البيضاء وعملها مهاجمة مكروبات الامراض التي تدخل الجسم ومقاتلتها
- فكل ما يزيد حموضة الدم كالاكثار من اكل اللحم وتناول انواع المخدرات والمنبهات كالكحول والشاي والقهوة والتدخين يسبق الكريات البيضاء عن اتمام عملها - وهذه اذا خيمت الى السموم التي تولد من سوء الهضم او الامساك المزمع تضعف فعل الكريات البيضاء في مقاومة المكروبات
- ومما يساعد هذه الكريات على اتمام عملها الحمامات الباردة القصيرة المدى وزيادة قلبية الدم - وثم زيادة قلبية الدم عادة بالسبح على نظام غذائي تكثريه من اكل اللبن وما يصنع منه والفاكهة والخضراوات