

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير
الطعام والملابس والشرب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل طائفة

الصحة وطول العمر

هذه خلاصة مقالة في هذا الموضوع لندكتور ميلان استاذ الرياضة البدنية في جامعة
كولومبيا بنيو يورك ومديرها الطبي اثبتناها لما فيها من القوائد العملية قال
ماكل الناس بمعمرون . فمن الاطفال من يكون قوي البنية ساعد ولادته ومنهم من
يكون ضعيفا وليس لاحد قدرة على التحكم في هذا الميراث الطبيعي الذي يرثه المولود من
والديه واسلافهما لكن اذا ربه الولد على القواعد الصحية استطاع ان يحتفظ بما فيه من القوى
وقد يستطيع ان يزيد عليها قوة مكتسبة . وعلى انفسه من ذلك اذا شب ولم يجب حسابا
لقواء الجسدية والعقلية فبدها في السهر والملاهي والسكر وسائر المفاسد انقضت صحته
وساءت حالته ولا يمضي عليه زمن طويل حتى يدوي في نضارة الشباب غصنا رطبا

للسنوات العشرين الاولى من حياة كل انسان اثر كبير في حياته المقبلة وطولها .
لانه يعتمد في تلك المدة العادات الصحية التي تلازمه مدى حياته . ونحن الحظ ان
عادات البنين والبنات في طفولتهم وصباهم عادات صحية فهم يلعبون ويضحكون دائما ولا
ياكلون فوق الشبع عادة الا من الخلوبات ويتامون كفاية اجسادهم حتى تنال الراحة
النامة وهذه هي القواعد الاساسية التي يقوم عليها الجسم الصحيح والعمر الطويل

واذا بلغ الشاب السنة العشرين من عمره وهو على تمام الصحة فطبعه تبعة مستقلة
الصحي فاذا شاء عمره واذا شاء انهنك قوائد فلا يعيش اكثر من خمسين او ستين وقد لا يبلغها
والقواعد التي اشير بها هي غاية في البساطة وانما الصعوبة كل الصعوبة في السير عليها
سيراً منتظماً واهلي ان كل من قرأ هذه الكلمات يكون لديه من نفسه زاجر ومن
اخلاقه رقيب يحصلانه على اتباعها حتى تسير عادات راسخة وهي :-

كل كفايتك ولكن لا تأكل فوق الشبع

روض جسمك ولكن لا تعبته

ثم نوماً كافياً لإراحة الجسد
اعمل قدراً ما تشاء فالعمل لا يقتل أحداً ولكن لا تعمل حين يجب ان تلعب او
تأكل او تنام
جانب المهم والنم

جاءني في احد الايام تاجر كبير يشكو من تعب عام في جسمه جعله حاد الطبع
صعب المزاج متردداً في امور لا عبر له على العمل وطلب الي ان اسفله دواء يعيده
الى حالته الطبيعية . فذكرت له القواعد المتقدمة فقال ولكنني عشت عيشة منتظمة جداً
فيجب ان تبحث عن سبب آخر طالتي هذه . فقلت له وما هو السبب في رأيك فقال
« كثرة العمل » فقلت له قل لي بالتفصيل كيف تقضي اوقاتك فقال

اذهب الى المكتب في الساعة التاسعة صباحاً واتركه الساعة الخامسة مساءً .
واروض جسمي كل يوم واتام حوالي الساعة الحادية عشرة وقد عانيت ضاية خاصة
بان لا آكل فوق التسع وان لا أكثر التدخين

فبعيت لانه على ما يظهر كان سائراً على القواعد التي اشترت عليه بها وبعد امثلة
كثيرة عرفت انه يتناول طعام الغذاء مع بعض عملائه فيعقد ام صفقاته التجارية حينئذ
ويهمل ما يشبه ذلك حين طعام المساء او على الاقل لا يتحدث الا في موضوع شغلته ثم علت
انه حينما يذهب الى سريره لينام لا ينام كثيراً ونومه متقطع لان جميع افكاره تقوم حول
عمله فيبقى دقيراً صغيراً على مائدة قرب سريره حتى اذا خطر له خاطر وهو يتقلب على
الفراش انار النور ودوته في

كان هذا الرجل يظن انه يعيش عيشة منتظمة وان ثبت لي انه كان معتدلاً في
كل شيء الا في امر واحد وهو العمل في غير اوقاته . كانت حياته والتجارة لا تنفصلان
لا يأكل ولا يشرب ولا ينام الا والتجارة تشغل جميع افكاره ولا عجب ان اعصابه
تعبت بعد كل هذا الاجهاد

قلت سابقاً ان الطفل الذي يولد ذابية ضروب يستطيع ان يحتفظ بما عنده من
القوى على الاقل وان يزيد عليها قوى مكتسبة اذا عيش عيشة منتظمة مبنية على القواعد
الصحية الاساسية . فالسترادورد افرت هايل (احد كبار المؤلفين) كان في طفولته
ضعيف البنية فحبل الجسم طليل الصحة فحصة الاطباء بجدوه في حالة صحية يرث لها ولم
يفطنوا انه يعيش اكثر من ثلاثين سنة . ولكنه وجد بالاختبار انه يستطيع ان يستغل

اربع ساعات كل يوم من غير ان يحب جسده وعقله . فكان يشغل اربع ساعات ويقضي ساعات اليوم الباقية في النوم والراحة والرياضة . وعن هذا التخط عاش حتى بلغ الست والثمانين وقال مقاماً رفيعاً بين رجال اميركا المتنازين

فالامر الاول الذي يجب ان ينعله كل انسان يريد ان يعي بصحة العناية التامة ان يذهب الى طبيب ماهر ليحضره فحصاً طبياً دقيقاً يعرف منه ما هي مواطن الضعف في جسده وما هي خير الوسائل لحفظها في حاله صحية طبيعية . فالاسنان واللوزتان والعيان تكون في غالب الاحيان اسباب امراض او حالات مرضية من غير ان تدري بها . ولا يظهر ذلك الا بفحص الطبيب

منذ اسبوع جاء في احد الطلبة (من جامعة كولومبيا) لفحصي جسده المقرر . كنت قد فحصته منذ سنتين فوجدت ان لوزتيه في حالة غير صحية فاشرت عليه بتزعمها اكنه لم يفعل وحينما سأته عن سبب ذلك قال « لم اشعر بانم ما فيها فظننت ان لا بأس بابقائهما » وبعدما فحصته ثانية وجدت ان حالته الصحية مضطربة كل الاخطاط عما كان عليه منذ سنتين ولسوء الحظ هذا ما يعمل اكثر الناس . فما زان الفرس لا يؤلم صاحبه فصاحبه لا يرى سبباً للذهاب الى طبيب الاسنان . ان استشارة الطبيب المنتظمة والعمل بما يشير به واجبان على كل رجل عاقل يعرف قيمة الصحة في حياته وعمله

ذكرت حين الكلام على التاجر المذكور آنفاً ان الرب الذي جعله حاد الطبع عصي المزاج هو اعجاب الخواصل بمله وانا اعني بذلك ان الانسان يجب ان ينسى عمله حين يأكل وسين يروض جسده وسين ينام لامت الاعضاء التي تشترك في هذه الاعمال لتدبره من القاني الذكري الذي يساور صاحبها فلا تقوم بعملها بعد ذلك كما يجب ولا تنجي منه الفائدة المنطوية

كل انسان له عمران عمر يقاس بالسنوات وآخر يقاس بمجالاته الصحية . فقد يكون رجل في الثلاثين من عمره اذا قنا عمره بالسنوات التي نمت ولادته ولكن قد يكون عمره قد صار خمسين سنة اذا قناه بمجاله انرايينه مثلاً ومقدار ما في جدرانها من التصلب وهذا هو عمره الحقيقي حينئذ

لا اريد ان افصح نظاماً خاصاً لطعام والشراب والنوم والرياضة لان هذه امور تختلف باختلاف الأشخاص وعندني ان التواعد التي ذكرتها فيما تقدم اساسية يستطيع كل احد ان يكتفيها حسب متغيات معيشته وان يسير عليها سيراً منتظماً

حاجتنا الى التربية

ان التربية الصحيحة هي غذاء الروح كما ان الطعام غذاء الجسد
وليس الغرض من التربية ان يكون الانسان واجماً أمام العطاء من الناس حائراً عند
اشتداد الازمات فان ذلك جبن وخرق ليس من التربية في شيء.

ان الغرض من التربية الصحيحة هو اتمام الفكر بالعلوم والمعارف وتعميد النشأ السجيا
التي تصعد الى مراقى النجاح وتوصله الى سلم الفلاح في مستقبل ايامه لكي يكون عضواً عاملاً
في جسم الهيئة الاجتماعية

ان الام التي وصلت البنا اخبار رقيهم واخذنا ننظر اليهم نظر التليذ الى معلو والتعبد
الى مرشدو ، ما وصلوا الى هذا الخلد الشائع الا بفضل التربية التي ربي عليها نشوهم حتى
كادت تكون عادة طبيعية فيهم

ان التربية كلمة صغيرة اللفظ كبيرة المعنى وليس العزم والحزم والبصر والنبات والاقدام
والارادة التي تصدر عنها هذه الفضائل الكثيرة الا نتيجة التربية الصحيحة التي ماتحت
بها امة من الامم الا ورفعتها الى اوج المعالي وما فقدت من امة الا وعُلبت على امرها
واستضعفتها الامم الاخرى

ان الآباء المشفقين الذين يحافظون على حياة اولادهم فيبيوتهم لهم المنازل ويننون لهم
العلائي والقصور ويكثرون الذهب والفضة يفعلون ذلك املاً بان يحيا اولادهم حياة طيبة في
مستقبلهم الغامض ولكن سرعان ما تذهب تلك الاموال وتنهك تلك القصور خاوية على
عروشها ويصبح ذلك الثرى ضعيفاً والعزير ذليلاً لا عمل له يركن اليه ولا صبر له على هذه
التكبات فتذهب حياته للثينة ضحية جنابة ذلك الاب الشفيق الذي اهمل تربيته الصحيحة
جاهلاً ما ينجم عن ذلك من الريلات المحزنة على ولده المسكين

ان التربية الصحيحة لا تباع في الاسواق ولا تشتري من الحوانيت ولا تحصل من
وراء اللب في الازقة والجلوس في المقاهي وانما التربية الصحيحة محلها فناء المدرسة وقاعة
الطوف وسيلها مطالعة الكتب النافعة . فعلموا ايها السادة بأبنائكم الاعزاء الى المعاهد
العلمية واتذروهم من البلاء المحيط بهم في مستقبل حياتهم وتكونون بذلك قد قتم بواجبكم
الابوي نحو اولادكم اكبادكم

الحاج احمد حسن زويلف

شطرة