باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

انتقدم والفرص السانحة [1]

ان الرجال الضعفاء ينتظرون ان تسنح لهم الفرص واما الاقوياء العزائم فانهم يوجدونها

قال شاين : ليس خير الرجال هم الذين انتظروا الحظ ان يوافيهم بل هم الذين هاجموهُ وحاصروهُ وتغلّبوا عليه وجعلوهُ خادماً لهم

ولربما لا يتاح لك ان تحصل على مساعدة غير معتادة الاَّ مرة في كل مليون مرَّة . الاَّ انهُ في غالب الاحيان تعرض لك فُرَص تستطيع ان تستخدمها لمنفعتك اذا شئت فقط ان تعمل

وما القول بعدم سنوح فرصة الاَّ حجة يلجأ اليها ذوو العقول الخفيفة المترددة فحياة كل امرىء ملآى بالفرص . لان كل درس في المدرسة او في الجامعة فرصة وكل امتحان فرصةٌ ، وكلّ مقالة في جريدة فرصةٌ ، وكل معاملة في التجارة فرصةٌ ، وكل عظة فرصةٌ ، وكلّ مهمة فرصةٌ . — تلك فرصٌ يستطيع فيها المرء ان يتكمل تهذيبهُ ، أو ان يصير رجلاً حقيقيًّا ، او ان يكون شريفًا ، او ان يكتسب اصدقاء . وكل برهان تتلقاهُ على الثقة بك فرصة ، وكل تبعةٍ تلقى على عاتقك سواء من حيث المقدرة او الشرف فرصة لا يعادلها ثمن . وما الوجود الاَّ معترك جهاد فمن جاهد الجهاد الحق توافت عليه الفرص التي تتفق مع قواهُ واستعداداتهِ بأسرع مما يمكنهُ استخدامها

ولا يشكو من عدم سنوح فرصة لهُ الاَّ الرجل الكسول لا العامل العظيم . ان بعض الشبان يستخرجون من بعض فضلات الفُرَص التي يطرحها غيرهم جانباً بدون اكتراث نتائج اعظم جدًّا مما يستخرجهُ كثيرون سواهم من العمر بأسره . فهم كالنحل يستخرجون عسلاً من كل زهرة . وكل شخص يصادفونهُ وكل حادثة تقع لهم في يومهم يضيفان شيئاً الى خزانة معلوماتهم النافعة او مقدرتهم الشخصية

(١) كلام ملخص من الفصل الاول من كتاب نهج التقدم . راجع باب التقريظ والانتقاد

فالعيون المتيقظة تكتشف فرصاً في كل مكان والآذان الصاغية لا يفوتها سماع صراخ مستغيثين ممن هم في اشد الحاجة الى المعونة والقلوب الواعية لا تعدم الاهتداء الى اشخاص يستحقون ان يكونوا موضوع عطفها وإحسانها والايدي النشيطة لا تحرم عملاً شريفاً تعمله

كلٌّ يعلم انهُ اذا وضع جسم جامد في اناء مملوء ماءً لا يلبث ان يفيض جانب من الماء ولكن لم يستنتج احدٌ من ذلك ان الجسم يرفع الماء عما كان عليهِ بمقدار حجمهِ الاَّ ارخميدس[١] فانهُ لما انتبه الى هذه القضية استنتج منها طريقة لمعرفة الثقل النوعي للاجسام مهما كانت اشكالها

وقد لاحظ كلٌّ انهُ اذا علق جسمٌ وحرّك يأخذ في الخطران ذهاباً وإياباً الى ان يدفعهُ الفرك وصدّ الهواء الى السكون الاَّ انهُ لم يطلق احدٌ على هذه المسألة شأناً عملياً حتى تنبه غاليليو[٢] الى هذا الامر بملاحظتهِ مصباحاً يتمايل عرضاً في كنيسة بيزا الكاتدرائية فوجد في انتظام خطراتهِ مبدأ الرقاص

وقد كان الفلكيون يعرفون حلقات زحل منذ قرون و يعدونها شواذ غريبة لنظام تألف السيارات الى ان جاء لابلاس[٣] وبدلاً من ان يعدها شواذ رأى انها الآثار الباقية لبعض الطبقات في نظام تكوّن الاجرام السماوية وهكذا اضاف من شهادتها الصامتة فصلاً ثميناً الى تاريخ الخليقة العلمي

ولا شكّ انهُ لم يبقَ ملاح في اوربا لم يشاغل ما عساهُ ان يكون وراء المحيط الغربي الاَّ ان كولمبس وحدهُ هو الذي اندفع للبحر بجرأة في ذلك البحر المجهول فاكتشف عالماً جديداً

وان تفاحات لا تحصى سقطت من الاشجار وكثيراً ما كانت تصيب اشخاصاً غافلين على رؤوسهم كأنها تدعوهم الى الانتباه وإعمال الفكرة الاَّ انهُ لم يلاحظ أحدٌ قبل نيوتن[٤] ان سقوط هذه التفاحات الى الارض انما يحدث بالقانون نفسهِ الذي يضبط سيارات السماء في سيرها و يمنع الحركة الخاصة التي في كل الجواهر الفردة في العالم من

---

(١) اعظم مهندسي العصور القديمة له اختراعات جمة ولد سنة ٢٨٧ وتوفي سنة ٢١٢ قبل المسيح (٢) عالم رياضي وطبيعي وفلكي ايطالي (١٥٦٤—١٦٤٢) (٣) عالم رياضي وفلكي افرنسي شهير (١٧٤٩—١٨٢٧) (٤) فيلسوف انكليزي كبير اكتشف ناموس الجاذبية وتحلل النور (١٦٤٢—١٧٢٧)

فصلها بعضها عن بعض وإرجاعها الى حالة التشوش والاختلاط

وان البرق طالما بهر الابصار ، والرعد طالما أصمّ الآذان . وهما يحاولان عبثاً تنبيه البشر الى قوة الكهربائية الهائلة وتأثيرها الشديد . ولكن الناس لما كانوا يقابلون طلقات المدافع السماوية هذه بالرعب والذعر الى ان أثبت فرانكلن[1] بتجربة بسيطة ان البرق ليس الاّ مظهراً من مظاهر قوة يمكن تقييدها وضبطها وهي متوافرة في الهواء والماء

فهؤلاء الرجال وكثيرون غيرهم مثلهم انما يعتبرون عظماء لكونهم احسنوا الاستفادة من فُرص شائعة بين جميع افراد الجنس البشري . اقرأ سيرة اي رجل تاجر شئت وانظر ما يستنتج منها من المغزى نجده كما قال سليمان الحكيم منذ الوف من السنين : « أرأيت رجلاً مجتهداً في عمله انهُ يقف امام الملوك » وانك لتجد مصداق هذا القول في سيرة فرنكلن الشيط فانهُ وقف امام خمسة ملوك وجلس الى مائدة ملكين

ومن ينتهز فرصة انما يلقي بذاراً ينتج عنهُ ثمراً لهُ ولغيره . فكل من عمل بجدّ وامانة في الماضي ساعد على تقريب منال العلم والسعادة على عدد من الناس يزداد يوماً فيوماً

ولقد اصبحت اليوم ابواب التقدم أكثر عدداً واوسع مجالاً واسهل ولوجاً من كل ما كان من نوعها سواء للعامل الميكانيكي النشيط والمقتدر ام للشاب المهذّب ام للمستخدم ام للكاتب . وفي وسع كل من هؤلاء اليوم التوصل الى نجاح اعظم مما توصل اليهِ من كان قبلهم في مثل مراكزهم منذ بدء الخليقة . فعدد الحرف لم يكن منذ مدة يسيرة الاّ ثلاثاً او اربعاً اما اليوم فهو خمسون ولم يكن الاّ تجارة واحدة اما اليوم فان عدد التجارات قد بلغ المائة

دخل زائرٌ الى معمل . ورأى فيهِ بين تماثيل الآلهة تمثال الهٍ وجههُ مغطّى بالشعر واحدى رجليهِ على قدميهِ فسأل : « ما اسم هذا الاله ؟ » اجابهُ النقاش : « هو الفرصة »

— ولمَ هو مغطّى وجههُ ؟

— لان الناس قلما يعرفونهُ حين يجيء اليهم

— ولمَ احدى رجليهِ على قدميهِ ؟

— لانهُ يذهب حالاً واذا ذهب فلا امل لاحد بالحاق بهِ

وجاء في مثل لاتيني : « ان الفرصة لها شعر في مقدمة رأسها واما في مؤخرتهِ فهي

---

(١) هو بنيامين فرنكلن العالم والسياسي الاميركي احد موسسي استقلال الولايات المتحدة ومخترع الشاربي (قضيب الصاعقة) واول سفير للولايات المتحدة في فرنسا (١٧٠٦ — ١٧٩٠)

سلماء . فاذا أمسكت بناصيتها استحوذت عليها واما اذا تركتها تفلت منك فانـ جو يبتر نفسهُ لا يقدر ان يقبض عليها ثانيةً »

وما سبب بلائنا الاَّ كوننا نتوقع دائمًا ان يصادفنا حظٌّ مدهشٌ لاكتساب الاموال او الشهرة او المجد . فكأننا نطلب ان نثمر في صناعة او فن بدون تمرُّنٍ او ان نحصل العلم بدون درس او الثروة بمجرد الثقة

فيا أيها الفتيان والفتيات مالكم تقفون يومكم كلهُ متكاسلين هل امتلأت الارض كلها قبل ان ولدتم وهل كفت عن تقديم ثمرها ؟ أكلُّ المراكز مشغولة وكل المناصب مقسمة هل ذهبت الفرص كلها وهل أُميت كل موارد بلادكم الانماء الكافي ؟ أتمَّ اكتشافُ جميع اسرار الطبيعة ؟ أوليس هنالك من واسطة تستطيعون بهـا استخدام وقتكم في ما ترقون به انفسكم او تفيدون الآخرين . أحسبتم الجهاد الذي تتطلبهُ الحياة العصرية فوق طاقتكم حتى اكتفيتم بتحصيل معاشكم بشرف . وهل فقدتم موهبة الحياة في عصر التقدم هذا لكي يكتفي كلٌّ منكم بان يزيد مجموع الوجود الحيواني واحداً ؟

انكم قد ولدتم في عصر توافرت فيهِ المعرفة والفرص اكثر من توافرها في كل العصور التي تقدمتهُ . فكيف تقفون مكتوفي الايدي طالبين معونة الله في العمل الذي سبق واعطاكم المواهب والقوى اللازمة لاتمامهِ . فان شعب الله الخاص تنتهُ عندما اعتقد ان البحر الاحمر يسوق تقدمهُ ووقف قائدهُ يطلب المعونة من الله قال لهُ الرب : ولماذا تصرخ اليَّ . قل لبني اسرائيل ان يسيروا الى الامام »

قال الشاعر الانكليزي ما ترجمتهُ :

ان في حياة الناس مدًّا وجزراً فمن استفاد من المدِّ توصل الى الثروة واما من اهملهُ فانهُ يظلُّ حياتهُ بأسرها في شقاء . فعلينا ان نستفيد من التيار عندما يخدمنا والاَّ ذهبت مساعينا سدًى

وقد جاء في حديث نبوي : «من فتح باب خير فليتهزهُ فانهُ لا يدري متى يغلق عليهِ »

وقال الامام علي : إضاعة الفرصة غصَّة

وقال الشاعر :

اذا هبَّت رياحك فاغتنمها فان الخافقات لهـا سكونُ
وان ولدت نياقك فاحتلبها فلا تدري الفصيل لمن يكونُ

عادات المأكل والمشرب

نشرنا في هذا الباب من مقتطف نوفمبر الماضي مقالاً عنوانهُ « الطعام والصحة » لخصناهُ عن استاذ من كبار اساتذة الهيجين في كلية جونز هبكنس الطبية باميركا يدور على القواعد الاساسية التي يجب ان تبنى عليها التغذية الصحية التامة وانواع الاطعمة وما تحويهِ من الغذاء . وقد اطلعنا الآن على مقال لطبيب اميركي آخر يدور على العادات التي يجري عليها الناس في مأكلهم ومشربهم كحديث المائدة وحرارة الطعام وكثرة الواعهِ ومقدار المضغ فاشار الى الصحيح المفيد منها ليجري عليهِ من يطالع كلامهُ وهذه الفوائد تلخص فيما يلي

١ — لاتهتم بمعدتك حين الطعام وهل هي قادرة على هضم هذا الطعام او غير قادرة فاولى القواعد الصحية التي يجب اتباعها حين الاكل عدم التفكير بالطعام والهضم واحوال المعدة وما الى ذلك بل ليدر الحديث على امور مفرحة وقصص فكاهية تطيب الخاطر لا تزعجهُ

٢ — لا تكثر من الاكل حين تكون تعباً او في حالة تهيج عصبي فعملية الهضم تقتضي مقداراً كبيراً من القوة العصبية وقد ثبت باشعة اكس ان إغضاب قطة بعد تناولها الطعام يؤخر عملية الهضم في معدتها حتى يكاد يوقفها الى ان يهدأ روع القطة ويسكن غضبها

٣ — لا تنتهز وقت تناول الطعام لتأديب اولادك فقد تقدم منا ان الغضب يؤخر الهضم وكذلك الهم وما يثير العواطف فاني اعرف سيدة لا تحدث في ما يرتكبهُ اولادها من الخطأ لكي توبخهم عليهِ الاَّ وقت الطعام ومن الطبيعي ان الولد ينفعل لكل انتقاد يوجهُ اليهِ مهما كان الغرض منهُ ولو كان من امهِ وهذا الانفعال يؤخر عملية الهضم ومتى وجد الرجل ان زوجتهُ لا تؤدب اولادها الاَّ وقت الطعام جعل هو لا يتحدث في ذلك الوقت الى بالهموم الكثيرة التي تساورهُ في عملهِ وقد بدأت علامات سوء الهضم العصبي تظهر في الوالد واحد الاولاد وعندي انها اذا لم تتوقف عن ذلك سامت صحة اهل بيتها

٤ — لا تأكل انواعاً كثيرة من الطعام في وقت واحد . فالمعدة تفرز لكل صنف من الطعام نوعاً خاصاً من الافراز المعدي لهضمهِ. اجعل التنوع في طعامك بين طعام وآخر

٥ — تجنب الاطعمة والاشربة الحارة والباردة فان الحرارة العالية والبرد الشديد يضران المعدة . وبعض العلماء يرون أن الطعام الساخن يؤثر في اغشية المعدة فيعرضها

لتتفرح واذا تناولت الدندرمة فابقها في فمك حتى تذوب فلا تبرد المعدة متى وصلت اليها. كذلك تجنب شرب الشاي الغالي أو الماء المثلج في دفعات كبيرة

٦ — لا تأكل كلما شعرت بالجوع فشرب كأس من الماء يذهب بهذا الشعور ولا يعدم فابتلك . ولا تأكل بين طعام وطعام فان هذه العادة تسبب كثيراً من فقدان القابلية وسوء الهضم وخصوصاً في اصحاب المزاج العصبي . وليمرّن الاولاد من نعومة اظفارهم على تناول الطعام في اوقات معينة وعلى رفض كل اكل في غير هذه الاوقات

٧ — امضغ طعامك جيداً فالمضغ الجيد يجعل الطعام يمتزج باللعاب واللعاب يحتوي على مواد تحوّل الاطعمة النشائية الى سكر فتهيؤها للهضم في المعدة ثم في الامعاء . وللمضغ الجيد فائدة اخرى وهي حمل كل احد على الاستراحة وقت تناول الطعام التي يندر ان يحصل عليها رجال الاعمال في المدن الكبيرة وهو فوق ذلك يدفع عنك ضرر الاكل فوق الشبع لان تذوّق الطعام حين مضغه يكفي القابلية

٨ — اجتنب الاطعمة التي يرشّ عليها كثير من البهارات فانها ترهف القابلية وتؤدي الى الاكل فوق الشبع . كذلك كثرة الملح مضرة بالشيوخ ويُفضَّل عصير الليمون الحامض في السلطة التي يأكلها الاطفال على الخلّ

٩ — كُلْ كلَّ ما تستطيعهُ من الاطعمة الجافة كالخبز المحمر والكعك والمكسّرات لانها تمرن اللثة وتحفظ دورتها الدموية في حالة صحية

١٠ — لا تأكل فوق الشبع فالاكل فوق الشبع يسبب ضعفاً في القلب وتصلباً في الشرايين . ان الذين ينبشون قبورهم باسنانهم (اشارة الى انهم يأكلون فوق الشبع) اكثر من الذين يموتون بالنزلة الصدرية

تنظيف اللؤلؤ — غطس اللؤلؤ في ماء سخن اغليت فيه النخالة مع قليل من زبدة الطرطير والشبة وافركهُ في الماء بالاصابع فركاً لطيفاً ومتى برد الماء اعد العملية حتى ينظف اللؤلؤ كلَّ النظافة ثم اغسلهُ بماء فاتر وضعهُ على ورق ابيض في غرفة مظلمة حتى ينشف

آثار الدم — تزال بقع الدم بوضع طبقة كثيفة من النشاء المذاب عليها. او بغسلها بمحلول خفيف من الصودا أو البوتاس ثم بمحلول الشبة . وتزال بقع الدم عن الكتب بتغطيسها في الماء البارد ثم بغسلها بالسابون وشطفها بالماء النقي