

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ وَتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ

قد كتبت هذا الباب لكي يطلع فيه كل ما يهم المرأة وهي البيت. معرفة من تربية الاولاد وتدبير الصحة والظمام واللباس واشتراب والمسكن والريفة وسير شقيقات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل حاله

التربية الجسمانية الحديثة

وأمرها في مصر

تنقسم التربية الجسمانية الى ثلاثة اقسام : الاول يختص بالام ، والثاني بالمدرسة ، والثالث بالنادي . وكان هذا التقسيم قديماً مملأً ومحملاً كله على الام واحياناً على الام والمدرسة ، لكنه على كل حال كان شاملاً لا تنحصر فيه المشولية في حدود معينة

القارى ليس بحاجة الى التدليل على ان سلامة الجسم اساس سلامة العقل مادامت العقول ترضع بما تدرسه الاجسام من ابلان. كما انه ليس بحاجة الى التدليل على ان تربية الجسم جزء لا يتجزأ من تربية العقل مادام النمو في الاثنين سائراً على نظرية التغذية المعروفة اذن فتربية العقل لا بد ترتبط في كل اطوار الحياة بتربية الجسم . وان من يتولى الاولى لا بد ان تتوافر فيه الثانية ولو على قدر الامام باصولها

واذن يتحتم على الام، والمدرسة، والنادي ان يلتصوا جميعاً بالترينين العقلية والجسمانية حتى لا تتأثر احدهما بالثانية تأثيراً عكسياً يفقد التوازن في الانسان الواحد وهو الخطأ الدائم في التربية . على اني لا احتاج الى الاشارة الى ماهية جسم قوي وعقل ناقص ، ولا الى ماهية عقل راجح في جسم عليل . فكلاهما تدل على اهدية التفاعل المعكوس . وعندني ان الانسانية لا تحرق عن الوحشية الا بارجحية العقل ، وزيادة الاحساس في الاولى

الادم وأمرها في التربية الجسمانية

من يقدر دقة مركز الام في التربية الجسمانية ، ومن يستطيع ان يقني عنها فيها مها بالغ وتفاني ان للام المركز السامي والاول في هذا النوع من التربية لانها تتولاه بين جنينها وعلى يديها وصنورها . وهي انما تمرض لا خطر المحاضر في الطور الاون

تبدأ تربية الأم الحمايية من يوم أن تشعر بالحمل فتدعم تلك النطفة بنظم معينة تتبذل بها قلبها ، فلا تحركه إلا لفائدة ، ولا تسكن إلا لفائدة . وهي لا تأكل إلا ما يندي النطفة قبل أن ينضج ، بقدر ونسب دقيقة . ثم إذا نضجت فلا تشرب ما يضر النطفة ، وإذا نامت أو قامت فنوم وقيام لا يزعج تلك النطفة

وهي لا تتأثت بتلك هذه النطفة إلى عطفة إلى عظام وهكذا حتى تنمو حيناً ينعب . وهي تظل في هذا العذاب مفيدة بتلك النظم الدقيقة تسمة اشهر كاملة ، ثم تخرج منه فتلقى من الم الولادة إلى حد أن تعرض نية الصوت

فإذا ما ولدت هذا الحنين فأصبح طفلاً أمست إزاء هذا الطفل مفيدة بأسلوب آخر لا يقل عن الأول دقة ومسولية . وهكذا تبقى أمام طفلها الطيب الماهر ، والميزان الحساس ، والخدام الخنص ، والحارس الأمين ، والمرابي الوحيد

وانت لا تعرف قيمة الأم وعظم مسؤولياتها في التزية إلا إذا كنت أباً ، وإلا إذا كنت عائلاً . ثم انك لا تصور ما تعانيه الام من آلام ومشاق إلا إذا كنت في جوار الام ولو يوماً وليلة لتزى كيف تقضي يوماً ، وكيف تقضي ليلاً لا تعرف للحياة لذة غير لذة البنين يرفلون في صحة . ولعلك لا تدرك تلك الالبسامة التي ترسم على وجه الام حينما تنظر إلى طفلها لحظة إن بداعها أو لحظة أن تدمرته ظاهرة السرور . ثم لعلك لا تدرك تلك النظرة الساحرة التي تنظرها الام لطفلها الباكي المتألم . لا تدرك هذه أو تلك ما دمت لا تستطيع أن تسمى قلب الام لتزى أن كل شعاع في نظرها وكل أنبر في اسرارها وجهها إنما يتصل بهذا القلب الحساس

تظل الام في هذا العذاب خمس سنين وتسمة اشهر بين تزية الجسم والنقل لا تستطيع التخلى لحظة عن واحياتها فهي للدرسة طفلاً نامياً مهد النقل بمحمل التفكير فيما في هذه الدنيا من جد وهو ، وقد ظل كبار المفكرين إلى الآن عاجزين عن رسم خطط حكيمة أو وافية وميسورة لهذا الطور من التزية . وظلت الام إلى هذه الساعة حقل التجربة وميراث الماضي لا يترزعع عن مركزها الدقيق

والام في التزية هي البناء في الاساس يرتب على متانة ما تصنع من مواد وما ترسم من خطط مستقبل البناء . وهل إذا خارا الاساس يبقى لبناء من اثر ؟

أرهز في مصر الله

انتقل من اجمال وصف مركز الام من التزية الحمايية إلى استطلاع اثر هذا النوع

من التربية في مصر الآن . ومن يستطلع مثل هذا الاثر الدقيق لابد يحرص كل الحرص على الحقائق بخطوات بطيئة لكنها مؤكدة

هناك في بلاد المدينة الغربية عني الناس كثيراً بامر الامهات شاطوحن بكثرة من العناصر المساعدة لمن على تأدية واجباتهن . وهناك ايضا قد تصافروا وتعاونوا على اكتشاف هذه العناصر بحيث تمددت وسهل تاروا في كل آن ولكل طبقة من طبقات الشعب . فلم تعد هناك من صعوبة على اي فرد للحصول على عنصر من تلك مها عظم قدره وكثرت نفعاته او قيمته

ولمك تريدني ان اشرح لك اهم هذه العناصر لحرث ان المدينة الحديثة لم تترك دقيقة او صورة الا بمحتها وذلكها لتضمن سعادة المجتمع وهل بعد معونة الام من سعادة وهناء اما العنصر الاول فهو غذاء الفتاة عادة علمية تمدها للتفكير والادراك . وهذه المادة تنفع بها ابواب كثيرة كالتربية المنزلية ، وتربية الطفل ، وعلاقة الام بالعائلة ومركزها فيها واما العنصر الثاني فهو غذاء الفتاة بمادة عملية تمدها فيها جسماً نامياً سليماً يصلح ان يكون مرعى خصباً لقل مفكر كبير ، ثم تمد جسماً لام نشطة عاملة . وهذا العنصر هو بيت التصيد من التربية الجسدية

واما العنصر الثالث فهو مد الام بما يعينها على تربية اطفالها من الارشادات والنصائح ومختلف التراكيب الصحيحة لمواد التغذية . ومدتها بالخدمة التي تعينها على تأدية واجباتها وهي حامل وهي تلد وهي تربي بانشاء الجنيات الطيبة والحظيرة وما الى هذه من عوامل تعين وتساعد . هذا قليل من كثير من العناصر التي تمدها المدينة الحديثة للام . وقد امتت فعلاً بالفوائد المشهودة مع انها ما تزال تنمو وتزيد الى درجة الكمال

وهناك في تلك البلاد تتولى المدرسة وتتولى الاندية تربية الفتاة وتربية الامهات جسدياً تربية صحيحة تسهل لها سبل الحياة بنجاح حتى تسعد العائلة وتنهأ . فهل اثر هذا ظاهر في مصر اليوم ؟

نعم اجد لهذا اثرأ في مصر الآن وان كان لا يذكر بجانب ما هنالك . وما دام الاثر موجوداً فضلاً لا بد ان تنمو مع مرور الزمن رويداً رويداً فتصبح يوماً في مرتبة عالية من الكمال

اجد الحكومة ساهرة على رعاية الامهات في مدارسها وفي مصاحبا وفي مستشفياتها . واجدها ساهرة ايضاً على رعاية الاطفال من ناحية اخرى في مدارسها بانشاء باسين

الأطفال على أحدث أساليب التريفة، وفي مستشفياتها بإنشاء العيادات الأنثوية لعلاج الأطفال وإرشاد الأمهات إلى كيفية تربية الأطفال واجد الأمانة لا تسكت يوماً عن مناصرة الحكومة في نهضتها بإنشاء ومناصرة الجمعيات الخيرية التي تؤسس لمساعدة الأمهات ورعاية الطفل واجد كذلك الأمهات التصريعات مقبلات على تعرف أدق أساليب تربية الأطفال بالاقبال على سماع المحاضرات وتبني الارشادات والتمسك على الاستفادة من العيادات وغير ذلك

ثم إنني أجد بجانب هذا وذلك ما يفرح ويشير بمستقبل زاهر للتربية الجمالية إن الأم قد بدأت في مصر تتجهن ما كان يحملها من قبل وهو «سجن الجسم» فعمت على تربية أجيالهن بحيث يصبحن ذوات نمط صحي معقول يقوى على الحركة ويحتمل مشقة الحركة بكثير من اللذة

ولست أنسى إن أذكر إن تلك البادرة التي بدت من ناحية أمهاتنا وهي تأسيس اندية لسوية أتما تدل على طموح أمهاتنا لنصرياً إلى ادواك الكمال يوماً ما إلا أنني مع كل هذا ما زلت أرى نقصاً وخولاً من ناحية الآباء في تأديبة ما عليهم نحو الأمهات والفتيات فيما يختص بالتربية الجسدية . لأن مراكز الآباء متصلة بواجبات الأمهات اتصالاً مباشراً ثم أنه يؤثر في وأجبات الأمهات تأثيراً دقيقاً

ورث الآباء الحاضرون من الماضي ما يعرفون أنثى منه أكثر مني: وورثوا عادة حرمان الفتاة من التريفة المدرسية، وورثوا عادة حرمان الفتاة من استطلاع الحياة السعيدة، وورثوا عادة حرمان الفتاة من التريفة الجسدية، وورثوا عادة تزويج الفتاة عن لا محبة ولا تهوى، وورثوا عادة حرمان الزوجة من حرية الحياة في حدود الامومة، وأخيراً وورثوا حرمان الزوجة من التربية الجسدية

هذا ما وورثوه وكلمة آفات التربية الحديثة وما دامت توجد في العقائد فهي تسعها وتفسد عليها كل فائدة ترجوها . وبقدر تحمها في بحيلة الآباء بقدر ضررها على المجتمع . وكما يجب أن نهذب الام ونفدها لتربية الاجسام والعقول يجب أن نحارب في الآباء تلك العقائد الفاسدة حتى لا يحدث تنافر بين الأمهات والآباء إذا ما اجتمعوا على رأس العائلة إذن في مصر اليوم حركة نسوية ترمي بصدق إلى إيجاد أمهات صالحات جسدياً

لكنها ناقصة من ناحية الآباء ولا بد من مدها أولاً بمطاردة ما في عقائد الرجال من فساد البادئات [لها بقية] إبراهيم غلاب

معرضة صميم

النسابة بالصين

﴿ ضعف البصر ﴾ ان ضعف البصر اكثر انتشاراً الآن مما كان عليه في القرن الماضي وما قبله ربما فبذلك وسبب ذلك التيسر في احوال انبعاث وكثرة الابواب عن المطاطة والحياطة والنسابة والاعمال الدقيقة التي تحتاج الى اجهد العين لانها . العين اسلحة ترى الاجسام على مسافة معينة من غير تعب او اجهد وتكفيها يجب ان تجهد حتى ترى اجساماً دقيقة تكاد لا ترى لدقتها ولذلك تقرب هذه الاجسام من العين قرباً غير طبيعي فيحصل تغيير في عضلات العين يؤدي الى توسيع الحدقة وتهديب العدسة وتبقى كذلك ما زال الانسان مكافئ على السمل الدقيق الذي بين يديه . فاخراج العين عن حالتها الطبيعية زماناً طويلاً يجهد عضلات العين فينشأ عن ذلك ضعف البصر على اختلاف انواعه

﴿ دلائل ضعف البصر ﴾ ما يصيب العين من ضعف البصر لا يصلح من ذاته بل في الغالب يزداد وويدأ وويدأ ولذلك يجب استشارة طبيب مختص بامراض العين حالما تدل الدلائل على ان البصر آخذ في الاختلال . واشهر هذه الدلائل عدم تميز المرثيات وسرعة التعب من النظارة والدرس وتكرار الصداع وظهور اعراض تدل على ضعف الاعصاب ﴿ النظر البعيد ﴾ كلما تقدم الناس في العمر قلت مقدرة العضلات في عيونهم على التكيف حسب مقتضى الاحوال ويصاب اكثرهم بما يعرف بعد النظر اي انهم لا يستطيعون ان يروا الاجسام البعيدة منهم مع انهم يرون الاجسام البعيدة واضحة . وسبب ذلك ان عدسة العين قل تحديتها وكثر تسطحها فاذا وضع جسم قريباً من العين اجتمعت الاشعة المنكبة عنها وراء الشبكية لفقلة تحجب العدسية فيرى الجسم مبهماً فاذا بعد الجسم عن العين صارت الاشعة التي تنكس عنها تجتمع على الشبكية فيرى واضحاً . ولذلك توصف النظارات المحببة للمقدمين في السن يستعملونها حين انطالة لانها تقرب اشعة النور قبل وصولها الى العدسية فاذا اخترقتها اجتمعت على الشبكية ورؤيت حروف الكتابة واضحة

﴿ قصر النظر ﴾ اما الاحداث من قتيان ونيات فيصابون عادة بقصر النظر لانها كم منذ صغرهم بالدرس والاطالة فيتعودون تقريب الكتب من اعينهم فتصبح لا ترى المرثيات واضحة الا اذا كانت قريبة منها . اما الاجسام البعيدة فيرى غير واضحة لان العدسية كثر تحديتها فاذا كان الجسم بعيداً اجتمعت اشعة انام الشبكية فلا تتوضه العين واما اذا كان قريباً اجتمعت اشعة على الشبكية فترام واضحاً . ولذلك تستعمل النظارات المقصرة واهم الامور التي يجب على نصير النظر ان يبتني بمارسها هو ما يأتي : لا تقرأ كتاباً

لاستطيع ان لتوضح حروفه على مدى أربع من عينك وأطلب مشورة طبيب مختص
بأمراض العيون لينصح لك بفرك وبعين درجة نقاراتك

﴿ الماء في العين ﴾ غدد الدموع تفرز من سائنها ما يكفي لترطيب العين فإذا زاد
ما تفرزه قليلاً عما تحتاج إليه العين خرج في الأنف بمسالك خاصة . وفي بعض الأحيان
تفرز الغدد الدمعية مقداراً كبيراً من الدموع إذا هاجها الغبار أو قوة الثور أو تأثر الحافظة
في فرح أو حزن ، تسيل الدموع على الوجه . فإذا كانت هذه حالة مؤقتة وجب عدم
القلق لها ولكن إذا استمرت وجب استشارة طبيب إذ قد تكون ناجمة عن التهاب غشاء
الجنف أو عن كثرة المطالعة أو العمل في نور ضئيل أو نور رجراج أو غير ذلك

﴿ البيون الحمراء ﴾ كل عين منشاء بنشاء غطائي كالذي ينشئ باطن الاقصر الحلق .
وهذا النشاء — الأ في مقدمة العين — يحتوي على اوعية دموية دقيقة وكل احتكاك
بسبب احتقان هذه الاوعية فتتصمر العين وتدعى هذه الحالة التهاب المتحممة وقد تنشأ
عن زكام أو أي الاسباب التي تسبب الماء في العين . ولو كنا نستطيع ان نؤكد ان الحالة
التهاب المتحممة لكان يسهل وصف غشون مطهر تسهل به العين كل يوم ولكن أكثر
الامراض التي تصاب بها العين تبدأ كذلك ولذلك يجب مراجعة طبيب عيون

﴿ القذى في العين ﴾ إذا دخل قذى في إحدى عينك فلا تفركها لانك اذا فعلت
كان الضرر مضاعفاً . ذلك ان اغشية العين النظيفة تنهب من الفرك وينقل القذى من مكان
يسهل الوصول اليه الى زاوية قد يصعب فيها بعيد النال . وأفضل ما تفعله في هذه الحال
هو ان تمسح جفنيك وتمسح بشم احد الساحيق التي لها هذا الغرض فتجري الدمع من
مايك وينقل القذى الى مقدم العين فتسهل ازالته حيثنظر بطرف مندبل نظيف . وإذا لم
تجد قاذمض عينك وضع الجفن الاعلى فوق الجفن الاسفل ثم افتح عينك وحيثنظر فقد
تجد القذى مالتاً باحدى اهداب الجفن الاسفل . وإذا لم تتجفع في ذلك فأنت بطست من
الماء الفاتر النظيف واغسل وجهك فيه ثم افتح عينك تحت الماء . والا فاذهب الى انطبيب .

ولا تنس على كل حال ان تضع قطرة من زيت الزيتون انتي فانها تخفف الالم والالتهاب
﴿ وصاية عامة ﴾ مها تبلغ عينك من الصحة فهناك امور كثيرة يجب ان تحتنبها لتحفظ
بصحتها : اجتنب حين المطالعة الحروف الدقيقة والورق اللامع والنور الضئيل والنور
الرجراج . لا تقرأ قراءة مستمرة مدة طويلة من غير ان ترفع عينك وتنظر فيما الى
النساء لترجمها . اجلس حين المطالعة حتى يقع النور عليك وعلى الكتاب من اليسار . لا تقرأ
وانت مضطجع لان ذلك يجهد العينين فيضعف عضلاتهما ويحصرهما اذا كان الانسان فاقماً