مملكة المرأة

فضل المرأة على المدنية الحديثة
للآنسة «مي»

أريد المرأة بعيدة عن التصنع

التدخين والصحة

العادة والتربية

فضل المرأة

على المدنية الحديثة

محاضرة الآنسة انابغة « مي »

في جامعة القاهرة الاميركية

جناب الرئيس المحترم ، أيها السادة والسيدات

للمرأة سمعة غير حسنة منذ زمن بعيد ، منذ عهد الفردوس الارضي حيث جرت المفاوضات الشهيرة في شأن التفاحة بين الشيطان المتكبر في زي حية ، وبين حواء الام الاولى . فالى تفاحة حواء تُعزى جميع الشرور المنتشرة في العالم ، وبسببها طرد الانسان الاول من جنة الفردوس فخرج الى هذه الحياة الراهنة بما فيها من نكد وعناء وبغض وعذاب ومرض وموت وحرمان . فلو لم تكن تفاحة حوّاء ، او الثمرة المحرّمة ، ما حكم علينا نحن بني آدم بكل ما نكابده من ألم وشقاء . وما كان لنا ان نتدرج في مراتب المدنية التي هي جهاد مستمر ضد الهمجية . فقضية مسلمة اذن ان المدنية كلها نجمت عن تفاحة حوّاء !

قلت المدنية كلّها . لانكم تعلمون اننا عند ما نتكلم عن مدنية الماضي ومدنية الحاضر ، او مدنية الشرق ومدنية الغرب ، انما نفعل بداعي المعاني الموقوتة ولتقسيم الازمان . اما في الواقع فالمدنية واحدة منذ بدء التاريخ تطورت واتسعت وانتشرت دهراً بعد دهر . اذ اخذ منها كل شعب ما يتفق وحاجته وطبيعته ، فزاد عليها أبان نهضته وازدهاره بما ابتكرته عبقريته وحققته حاجته . فاقتبست بعدئذٍ عنه وعن غيره شعوب اخرى نامية ومكتفية بالنسخ ، او ناسخة فبدعة في الابتكار ونتاج الجهود . وهكذا يسير موكب المدنية رحيباً متراميا ، تشترك فيه جميع الشعوب اشتراكاً سلبيًّا او ايجابيًّا ، وفقاً لذكائها واستعدادها ومواهبها قرناً بعد قرن . ليس هنا مجال البحث في هذا الموضوع الشائق الطريف ، ولكن الالماع السريع اليه كان ضروريًّا لحديثنا

يقول السادة الرجال — عفى الله عنهم وعن ذنوبهم العديدة — : هذه المدنية انما هي صروح وأنظمة وتشريع وزراعة وصناعة وأدوات وآلات وثقافة وعلوم وفنون وآداب . فأين يد المرأة في كل ذلك ؟ الرجل هو الذي ابتكر وانتج ، وما فتىء يبتكر وينتج . والمرأة تستغل ذلك الانتاج وتستهلكه . فأي فضل للمستغل المستهلك ؟

السادة والسيدات يقوم في كونه يمكّن العامل المنتج من المضي في العمل و ... ايه جديد ما يبتكر ، ويغذي حركة الصناعة والتجارة والعمران . فلو لم يكن للمرأة غير هذا التفضل على المدنية لكفى به فضلاً ! ولكني اظن ان للمرأة بعض الافضال الاخرى غير الاستهلاك !

ويقول الرجل الراقي حقًّا : — المدنية في أسمى معانيها هي شهامة وخلق ودين . فأين فضل المرأة في عالم الشهامة والخلق والدين ؟

مثلٌ واحد لا غير ، في كل من الاديان الثلاثة الكبرى التي خرجت من شرقنا هذا الصغير فأسبغت النور على العالم . وكل من هذه الامثلة الثلاثة كافٍ ليشرّف اسم المرأة على الدوام . فلولا ابنة فرعون ما خلص موسى من الغرق ، ولولا عناية ابنة فرعون ما شبّ موسى فصار الكليم الذي يبصر وجه الله فيعود الى قومه بلوحيّ الوصايا . والسيد المسيح في ساعة الاهانة والتعطر ، عند ما توارى من حوله الرجال الصناديد تلاميذه واصدقاؤه — لم يرَ عند قدميه الاّ رجلاً واحداً هو تلميذه يوحنا ، وامرأتين اثنتين هما امه الوجيهة مريم ومريم اخرى هي المجدلية تلميذته . والنبي العربي ، في الصحراء الملهَم ، اول من آمن برسالته امرأة . وقد كانا المرأة كريماً يوم قال كلمة تتجاوبها الاجيال : خذوا نصف دينكم عن هذه الحميراء !

وهذا هو الشرق ، شرق المرأة ، الذي انال العالم بأسره ديناً وشرفاً اخلاقيًّا والهاً

***

تذكرون ، أيها السادة والسيدات ، ان الكاتبة الفرنسية العظيمة مدام دي ستايل ، سألت نابليون يوماً اي النساء أحب اليه . فأجاب لفوره : أحبهنّ اليّ المرأة التي هي أم ابناء عديدين ، المرأة الولود . وتعلمون ان هذه الكلمة لم يقلها من نابليون الاّ القائد والامبراطور الذي لم يكن له من وسيلة لتوطيد عرشه الاّ التوسع في فتح البلدان وبسط نفوذه عليها. بالحرب اعتلى العرش وبالحرب وطد ذلك العرش . ولتغذية الحرب وضمان النصر لا بدّ من عديد الجنود . فلا غرو اذا هو كان شديد الحاجة الى المرأة التي تعطيه رجالاً كثيرين يهلك منهم الهالك فريسة للسيف والنار ، ويحتلّ الباقون البلاد مثبتين فيها نظام الفتح جاعلينها رقعة من الدولة النابوليونية . نابليون القائد والامبراطور هو الذي قال هذه الكلمة . اما نابليون الرجل فقد نقض هذه الكلمة لانه طول حياته أحب امرأة واحدة تغلب حبها عنده على كل حب ، وكان اسمها آخر كلمة تلفظ بها عند موته . وتلك المرأة هي جوزفين التي لم تعطه ولداً !

وهذا القائد والامبراطور العبقري حقًّا ، الذي يودّ ان يحصر عمل المرأة في اخراج الابناء ، هو الذي كان يحسب للمرأة حساباً في كل شأن فيقول . فتش عن المرأة !

الامومة هي اسمى قداسة في المرأة . فلولا امومة الام ما وجدت في العالم مدنية ولا همجية ، ولا كان للنوع الانساني اثر . بيد ان فضل المرأة لم يقف عند هذا الحد على جلاله . نحن نلبي دعوة نابليون نبحث عن المرأة في كل عمل وكل مسعى وكل زمن فنجدها ولا نخطئها . نبحث عنها في حين العالم كان فتيًّا والنوع البشري كالنوع الحيواني يدب على اربع ، فنجد ما يفضي اليه بحث العلماء ، من ان ضعف المرأة عند الوضع ، وآلامها الجسدية ، والاوضاع التي تفرضها عليها حالتها الخاصة فتعمد اليها — كل ذلك كان الثمن الاليم الذي ادتهُ المرأة الى الطبيعة لينتقل النوع البشري من الدب على اربع قوائم الى حالة الانتصاب على قدميه . ذلك الانتصاب النبيل الذي ينيل الحرية اليدين وهو اول ما يميز بين الانسان والحيوان فيجعل الانسانية على الحالة التي نود ان نراها فيها . وزاد في تركيز الانسان على قدميه مع اطلاق الحرية ليديه ، ان المرأة اضطرّت الى حمل طفلها بين يديها لتسير على قدميها عجلب الغذاء له ولها ، كما اضطرت الى الفرار به من العدو المهاجم او من الحيوان المفترس او من اي خطر آخر مداهم

وعند ما اتبرى الرجل القديم يهاجم وحوش الغاب بغية الصيد والقنص ، ويقاتل الاعداء دفاعاً وهجوماً ، كانت المرأة تهيىء له اسباب الراحة والرفاهية الميسورة في ذلك الزمن . فاذا عاد من الصيد بالغنيمة ، يد المرأة هي التي كانت تمد تلك الغنيمة طعاماً

وعند ما انقضى طور التشرد في الجبال والغابات واستقرّ الانسان في مكان ثابت على الارض ، فانطلق الرجل اشد شكيمة وامضى عزيمة الى الصيد والحرب ، كانت المرأة تفلح الارض وتزرع الحبوب وتجني الحصاد ، وتضرب اوتاد الخيمة او تشيد جدران المسكن ، وتمهد السبل ، وتقطع الغصون والاخشاب لتضرم النار ، وتنظم الحجارة موقداً تطهي عليهِ الطعام ، وتكيف الادوات المنزلية من الفخار والخزف . افلا ترون في كل ذلك المحاولات الاولى لوضع مبادىء الزراعة والصناعة والتجارة والبناء وتخطيط المدن وغيرها من الصناعات والعلوم والفنون ؟ وعند ما بكى الطفل فحاولت المرأة ان تنغم نبرات صوتها ملاطفة مواسية ، ألم تكن في ذلك ممهدة للموسيقى والرقص والشعر ؟ وعند ما رجع البطل المغوار من مغامراته ويداه ملوثتان بدم العدو وبدم الحيوان ، أليست هي التي قالت له « تعال يا اخي ، اغسل يديك ! » فكانت ممهدة لقوانين النظافة والصحة ؟ وعند ما مرض الطفل او عاد البطل المغوار جريحاً ، أليس انها اضطرت الى ان تدرس ، لا في الكتب ولكن بالتجربة والاختبار ، مفعول الحشائش والنباتات وطريقة استعمالها ، فكانت العجائز القهرمانات طليعة الاطباء دون ان تحملنَ لقب الدكتوراه ؟ افلا ترون في كل هذا مبادىء علوم الكيمياء والطب والصيدلة ؟

وبعدئذ عند ما اصبحت مهمة الصيد او الحرب لا تتطلب اكثر من واحد في الخمسة او في العشرين او في المائة ، فكثرت اوقات الفراغ عند الرجل وتولى بحكم ذلك الفراغ الاعمال التي كانت

المرأة تقوم بها من قبل ، الم يتحوَّل ذكاء المرأة داخل البيت الى ابتكار صناعات وفنون اخرى كالغزل والحياكة والنسج والتفصيل والخياطة وغيرها من الصناعات الضرورية والفنون الكمالية ؟ افلا ترون في كل هذا خدمة للصناعة والفن وفضلاً بيناً على تطور الحضارة ؟

المرأة التي غذَّت النوع البشري جنيناً قرب قلبها ، وحملتهُ طفلاً على منكبيها ، واوقفتهُ على قدميه انساناً ، وقدَّمت له الطعام يافعاً وكهلاً وشيخاً ، وداوتهُ مريضاً جريحاً ، وواسته حزيناً ، وزانت بيته بالادوات والمعدات ، هي التي وضعت وهي لا تدري ، اسس العلوم والفنون والصنائع . كل خطوة خطاها الرجل في سبيل التقدم والحضارة ، قابلتها المرأة بخطوتين وكان عملها اشق من عمل الرجل واطول . افتظنون مع ذلك انها ضعفت او شكت ، او تذمرت من فداحة العمل ومن شدة وطأته على ضعفها ؟ كلاَّ ! هي تعتقد انها اذا هي القت عنها العبء الذي تحمله كانت جبانة خائنة لنوعها — شأنها شأن الرجل الذي يلقي السلاح من يده وهو في ساحة القتال . ان المرأة تحتمل عناءها كما يحتمل الجندي الباسل جراحه — في سكوت وتجلد !

فلا عجب ، والحالة هذه ، ان قيصر في غزواته وفتوحاته عند ما كان يفرض الرهينة على قبيلة او قوم ، كان يصر على ان تكون الرهينة نساء دون الرجال . لاعتقاده ان المرأة اوفر قيمة واغلى ثمناً . ومجرد وجودها في حدث اجتماعي يرجح الكفة الايجابية على الكفة السلبية . لقد كانت المرأة وسيلة فعَّالة في نجاح الفتوحات الاسلامية وتوطيد دعائمها من الناحية الاجتماعية . لان المسلمين زاوجوا الاهلين في كل بلد فتحوه فاصبحوا من ابنائه في اسرع ما يكون . بينما اليونان والرومان الذين كانوا قد سبقوا المسلمين الى فتح غربي آسيا وشمال افريقيا ، ظفروا بعد مئات الاعوام « الغاسبين » وظلت انظمتهم وعاداتهم بعيدة عن حياة الشعب ، لم يقتبس بعضها الاَّ نفر من سكان المدن الكبرى . كذلك ظفر المسلمون بواسطة المرأة بما لم يظفر ببعضه اليونان والرومان بوسيلة من الوسائل

***

ايها السادة والسيدات

عند ما يتكلم كاتب او خطيب عن أثر المرأة في العالم يسارع الى الكلام عنها امًّا وزوجة وسيدة بيت ومثقفة ومربية وناشرة في جوّ المنزل وفي جو الوطن وسائل السعادة والهناء . وكل ذلك حق . فاذا تكلم عن ذكائها وحيلها ومواهبها ذكر ابلاء النساء جماعات وافراداً في ميادين الآداب والفنون والعلوم والتضحية والاستبسال والبطولة : ذكر مثلاً جان دارك في الثورة الحربية ، والآنسة بوستافو تيوف البولونية في الحماسة القومية ، واسبازيا اليونانية في النفوذ الاجتماعي ، وهيباتيا المصرية في العلوم الرياضية والفلسفية ، وفلورنس نايتنجيل في رسالة الرحمة ، ومرغريتا كيرش وكارولينا هرشل في علم الفلك ، ومدام كوري في تشردها العلمي في عصرنا هذا ، وايمي جونسن في منافستها الظافرة

لابطال الهواء . وغيرهنّ ممن لا عداد لهنّ في مختلف ميادين العلم والبسالة ، والفن والاجتماع والوطنية . حتى في الاعمال المتواضعة التي تتولاها اليوم المرأة في جميع نواحي الحياة . وهذا حق ايضاً . ولو كان حديثي قاصراً على قطر واحد لاستطعتُ ان اشيد بذكر المرأة المصرية وبراعتها رغم حداثة عهدها بالحركة النقابية والاجتماعية والقومية . بيد ان حديث هذا المساء هو عن المرأة عموماً ، يشمل الجنس النسائي كله في ملايينه الغفيرة التي تخرج الى الوجود مجهولة وتمضي عن الوجود مجهولة . ولكنها لا تمضي الاّ وقد ادّت في دائرتها جميع الخدم المتنوّعة المطلوبة منها ، والتي لا استطراد للمدنية او لحياة المجتمع من دونها . وهذا التعميم يجعل الموضوع عسيراً ويرغمني على الاخترال مكتفية بذكر تلك الخدم التي قلّ من يذكرها او يأبه لها . واذا ذكرها ذاكر فعل عرضاً وبغير كثير انتباه

ملايين القرون انقضت والمرأة تكد وتنتج رغم انحطاطها في جهلها واتخذالها . انقضت القرون وجماهير النساء كركب الرمال على الشاطىء يسير فوقها الرجل فيطبع فيها اثر قدمه ! والمرأة في خدمتها وفي عملها الشاق وموقفها العسير ، تنسى اهميتها وتجهل نفسها فلا تجد ما تباهي به سوى المكانة الاجتماعية والثروة والجمال ! اما ما يعتز به الفرد الانساني من الشخصية المستقلة المكونة من الارادة والضمير والمجهود ، فذلك ما لم تكن تعبأ به المرأة ، ولا هي استطاعت ان تتخيل وجوده الاّ في حقبات خاصة من التاريخ وفي احوال معينة

ورغم الانحطاط والازواء ، ظلّت المرأة مصلحة بصلاح لا يفل ، ظلت مصلحة بالحب الذي هو حياة الاجيال ومنزى الحياة ! بالحب اخرجت النوع البشري كله ، بالحب انجبت اشبال الوطنية والعمران ، بالحب غذت الرجل وعطفت عليه ، بالحب عالجته وأوحت اليه ، وبالحب صانته من غوائل الايام . سواء اكانت المرأة سعيدة في حبها ام شقية ، سواء انصرها الحب ام خذلها ، هي دائماً مستودع الحب وكاهنة الحب والاهة الحب . وأيّا كانت آلامها وغمومها في قومها فهي ، بالحب ، تحتمل في اباء وامتثال ما دامت تلك الغموم وتلك الآلام ضرورية لحياة القوم ولراحتهم . فاذا ما ثبتت من ناحية المرأة محاولة جادة في تعديل شؤونها فذلك الدليل القاطع على ان شؤون القوم آخذة في التبدل تبدلاً يفرض التغيير والتعديل في شؤون المرأة ، وان امتثالها القديم لم يعد ذا نتيجة حسنة في حياة القوم او الجماعة

رعدة جديدة سرت في العالم بأسره في هذه الاعوام الاخيرة . رعدة جديدة تناولت النساء والرجال والشيوخ والشبان كما تناولت عناصر الطبيعة على نوع ما ، وشؤون العمران جميعاً . رعدة جديدة قلبت ظروف المرأة بمقتضيات اقتصادية واجتماعية وروحية لم تعهدها من قبل . ولأن المرأة غالية رفيعة الشأن ، ترى الرجل وجلاً خائفاً من النتيجة يندد بشرور المرأة وبما قد ينجم عن تضعضعها من الويلات . ولكن هذا التضعضع هو من مستلزمات الانقلاب العنيف الذي نحن

فيه ، وهذا الانقلاب هو الخروج من الجمود . ستتحطم الشؤون شيئاً فشيئاً لتأخذ مجراها الطبيعي الذي يطمئن اليه الرجل، ولكننا لا ندري هل فيه سعادة المرأة وهناؤها . بيد أنَّ للانسانية الحقَّ برعاها ، وعند ما يشتد الضيق يقرب الفرج . هذا ليس مثلاً سائراً فحسب ، بل هو حقيقة ثبتت دائماً . وستظل المرأة دائماً — كما قال اناتول فرانس الذي ينعتونه بالجاف — « مهذبة الرجل ، تعلمه الفضائل الجميلة من التأدب ، الى التحفظ ، الى الاباء الذي لا يتعرض متطفلاً . تعلم البعض فن الارضاء وتعلم الجميع فن عدم الاساءة . منها يتعلم الرجل ان المجتمع ادق وأعوص مما يظنه وهو في الحانات السياسية . وأخيراً يقتنع قربها ان اشباح العاطفة ورؤى الايمان لا تُقهَر ، وان علم المنطق ليس هو الذي يقود العالم . . . »

ستظل المرأة دائماً الوحي الاكبر والمنهل الذي تستقي من مياهه الآداب والفنون ومنهُ تتغذى . ولسنا هنا في حاجة الى ذكر تأثير المرأة في حياة عظماء الرجال . كل رجل عظيم في دائرته ، كل عامل في عمله عظيم ، والمرأة تحيط به من كل جانب أمًّا وزوجاً وأختاً وابنة وغريبة . لذلك لو لم يوجد في قوم سوى مدرسة واحدة لارتأيت ان تخصص تلك المدرسة للبنات دون الشبان . لان ما تعرفه المرأة يتعلمه الرجل بطبيعة الحال منذ الصغر . وأهم من كل شيء آخر هي العقلية التي يولد بها الطفل والنفسية التي يشب عليها ، وهي بالطبع عقلية امه ونفسية المرأة التي تحيط به . وانماء عقلية المرأة وتوسيع نفسيتها انما هو بيد الرجل دون سواه لان المرأة تهذب الرجل وهي التي تضمن استمرار المدنية ونموها وازدهارها بالرجال الذين تنجبهم مهذبين بواسل رشيدين . اما الرجل فهو الذي يخلق المرأة خلقاً

***

وفي الختام ، لا يسعني الاَّ ان اذكر تلك الاسطورة التي تجعل مصر تحت حماية المرأة وتحت نفوذ حبها وأمها . اذ تزعم الاساطير المصرية ان النيل الذي خلق الحضارة البديعة ومكنها من الارتفاع الى اعلى مراتب التقدم والمجد ، انما هو بعض لحم المرأة . ضاع الاله اوزيريس يوماً فجلست ايزيس تبكيه ، وتساقطت دموعها على الارض . فاهتزت احشاء الارض وارتعشت لدموع الآلهة الحزينة ، فتفجرت منابع النهر وجرى النيل المقدَّس مهرولاً الى البحر يرضع بمروره فسيح المروج ، ويثير على جانبيه رائع الهياكل والشخوص والآثار !

***

هذه المدنية التي غذتها دموع الوفاء ، هذه الارض التي احياها الحزن الخصيب ، هذا النيل الذي خلقه حب الالاهة المصرية — كل هذا سيكون خالداً في غده خلوده في امسه ، كل هذا سيعمّر ابداً مجيداً بابنائه وبناته جميعاً !

أريد المرأة ....

بعيدة عن التصنع

اريد ان يكون جمالها طبيعيًّا لا مستعاراً . ففي كلّ فتاة وسيدة ما يستحسَن وما يحترم لذاته اذا عرفتْ ما هو ، فتجري عند ذلك على مقتضى طبعها من دون كلفة او تصنُّع في حركاتها وسكناتها . ولست احسب من التصنع الثقيل على طبعي ، مسح الوجه «ببودرة» ملائمة لون البشرة لتزيل تلمُّع الجلد الناتج عن مفرزات الغدد الدهنية ، وتقليل من «الاحمر» على الخدين والشفتين يزيد الوجه نضرة واشراقاً ، لأنها اذا احسنت السيدة استعمالها ساعدت الطبيعة على اظهار ما تمتاز به . ولكني امقت المغالاة في ذلك . بل امقت اكثر من المغالاة ، محاولة المرأة اخفاء بشرة سمراء جذابة ببودرة ناصعة البياض ، في حين ان لون بشرة العنق واليدين تمتُّ عليها . ثم انني ارغب في ان توجّه كلّ سيدة عنايتها الى ارتداء ثوب يناسبها لونهُ وتفصيله ويتفق مع قامتها ومقامها لانهُ من التصنُّع المقوت ان ترتدي سيدة ثوباً لان سيدة جميلة او مشهورة سبقت الى ارتدائهِ . والمرآة ، بعد تثقيف الذوق بالاصول العامّة ، اصدق صديق للمرأة العاقلة . وتعتقد بعض السيدات ان السمنة قبيحة فيلبسنَ ما يحسبنهُ يخفي السمنة بالتضييق على الاعضاء . ولكنني اعرف سيدة سمينة تعرف ان ترتدي الثوب الملائم فلا تعيبها السمنة . اما علاقة السمنة بالصحة فلها بحث آخر في العدد المقبل

ان تظهر بمظهر يتفق وسنها

ذلك اني احب الصدق في الجمال . ولا جمال حيث الغش والخداع وبوجهٍ خاص بعد انفضاح السرّ وزوال الغشاوة . كل امرأة تستطيع ان تكون جميلة في الستين على ان تظهر بمظهر يتفق وسنها فاذا حاولت ان تقلّد ابنة العشرين او الثلاثين خرجت مسخاً يثير السخرية . فالتقدم في السن لهُ رونق كرونق الشباب . وللمرأة لا تتصف بنضارة الوجه فحسب ، او بسواد الشعر فحسب ، حتى تحسب الشيب او تغضن الوجه ، قاضياً عليها كامرأة . بل للمرأة صفات اخرى تهمُّ الرجال وتسترعي احترامهم واعجابهم . تلك هي الصفات التي تنبع من العقل المثقّف والرأي الحصيف والقلب الفيّاض بالحب والرحمة والحكمة التي ترسلها بداهتها وتصقلها تجاريب الحياة

مثالاً للنظافة التامة

لا اريد ان احكم حكماً جائراً على المساحيق والمطريات والمواني يستعملنها ، لانني اعلم كما قدمت انهُ اذا استعملتها المرأة بحكمة وذوق واعتدال زادتها بهاء . ولكن اذا خرجت في استعمالها عن حدّ الاعتدال كان ذلك منها خداعاً ظاهراً . ولكن بعض النساء يحاولن ان يمتصنَ بالمساحيق والاصباغ عن النظافة اذ قد تستسهل المرأة ان ترشّ على وجهها البودرة وعلى ثيابها قليلاً من الكولونيا بدلاً من الذهاب الى

الحمّام واغلاء الماء وتنظيف الجسم . ولا بدَّ من القول هنا، بأن عناية المرأة بنظافتها، ونظافة جسمها، وحسن ترتيبه وزينتها التي تلائمها يجب ان تكون وهي باقية في البيت بقدر ما تكون وهي مدعوة الى سهرة حافلة

الماس تعلو كل المقام

الالماس امير الجواهر وغريزة المرأة تدفعها الى التزيُّن والتحلي به وبغيره كالياقوت والزمرّد واللؤلؤ ولكنني امقت ان ارى سيدة تتناول طعام الغداء وعقد الماس في عنقها وأصابعها مختمة بأغلى الجواهر البرّاقة . ذلك ان جمال بعض الجواهر يزداد اذ يكون النور صناعيًّا، فيعكس عنها ويزيدها سناء . ولذلك فالماس يجب ان يتقلد في الحفلات الساهرة . ويكتفى في حفلات النهار بعقد بسيط، وخاتم من فصٍّ واحد، ويفضَّل ان يكون من حجر ثمين ملوَّن كالياقوت الازرق او الزمرُّد او العقيق . وكثيرات من الفتيات الخادمات يستطعن ان يضاهين سيداتهنَّ جمالاً ورشاقة ولكنهنَّ يخطئن القصد اذا ارتدين ثياب السيدات وتزيَّنَّ بزينتهنَّ حين قيامهنَّ بأعمال البيت . ثم ان بعض النساء يلبسن ثياب الرجال او ما هو شبيه بها في الصيد والقنص فيبدو منظر هذه الثياب جميلاً حينئذٍ لانها تناسب المقام . ولكن من يستحسنهنَّ اذا ذهبن بها الى حفلة ساهرة او الى كنيسة ؟ فجمال المرأة يزداد اذا لبست لكل حالة لبوسها

الله يستر لأنها تبقى الله تستر الرجال

المرأة بغريزتها تميل الى استمالة الرجل واسترعاء انظاره ، والرجل يسرُّه هذا ، وانا اودُّ ان ارى كل امرأة اقابلها تهتمُّ باستمالتي اليها ، ولكن يجب ان تحذر كل فتاة وكل امرأة من التطرف في هذا الامر ، وعليهنَّ ان يقيّدن هذه الغريزة بما يقتضيه شرف النفس وآداب السلوك

الله يكون له بشوشا

ترى كثيرات من النساء على اوفى استعداد لبذل كل شيء في سبيل ازواجهنَّ الاَّ بسمة لطيفة او كلمة عذبة او بشاشة في قسمات الوجه تخفف عنهُ اعباء الحياة . اتخافين ياسيدتي من مناظرة تناظرك في زوجك ؟ من هي ؟ . ليست مناظرتك المرأة الجميلة ولا المتعلمة ولا السريعة الخاطر ولا الحسنة الهندام فقط ، بل مناظرتك فوق اولاء جميعًا، هي المرأة البشوش التي يحسُّ الرجل انهُ يستطيع ان يلقي باعبائه عند اقدامها

قد تتعجبين لماذا يهتمُّ زوجك بهذه الفتاة او بتلك اكثر من اهتمامه بك والتفاتهِ اليكِ . هل تذكرين انك لا تحدثينه الاَّ فيما يقلقك ويكربك وينقل صدرك فاذا زاركم زائر هششت وبششت . انا لا أنكر ان على الزوجين ان يتشاطرا همومهما . وان الزوج هو سند المرأة تعتمد عليهِ في الملمات . ولكنَّ لكل أمر وقتاً . وهنا يجب ان تحكمي عقلك ، في اختيار الوقت الملائم لبث الكرب . وانما يجب ان تتخذي البشاشة دستوراً لك . فاذا لم تفعلي شرع يبحث عن اخرى تبشُّ لهُ وتبتسم. هذه هي المناظرة التي يجب ان تخشيها . قد يوافقني بعض السيدات على ما أقول . وقد لا يوافقني . ولكنني أمثل في قولي هذا طائفة كبيرة من الرجال يرون هذا الرأي وينظرون هذا النظر

التدخين والصحة

ضعف المقاومة وقوتها — جفاف الفم — تقرح اللثة — عناصر الدخان وفعلها

يتعذّر في الغالب على الباحث في مسألة التدخين ان يتجرّد عن هواه ويتناول البحث من وجهٍ علميّ بحت. لانهُ اما ان يكون مدخّناً او غير مدخّن. فاذا كان مدخّناً حرّكه عامل خفيّ الى القول بأن ما يلذّهُ لهُ مفيد، او انهُ على الاقل غير ضارّ. واذا كان لا يدخن صعب عليهِ ان يمنع نفسهُ عن القضاء على عمل يكرههُ هو ويعارسهُ غيره. اما كاتب هذه المقالة، وهو طبيب مشهور ومن اعضاء الجمعية الطبية البريطانية، فمعتدل في التدخين، ومن الطبيعي انهُ لا يجد سبباً يحملهُ على التشهير بالاعتدال في التدخين، ولكنه مع ذلك يحاول ان يتناول الموضوع من وجهٍ علميّ مجرّد

﴿ عناصر دخان التبغ ﴾ ما العناصر التي في دخان التبغ ولها اثرٌ في الجسم؟ يسهل قسمة هذه العناصر او المواد الى ثلاثة اقسام: الاول — غاز الامونيا ومعهُ مادة عضوية طيارة تدعى بيريدين ومواد اخرى تماثلها. هذه المواد تهيج الاغشية المخاطية وهي سبب الالتهاب المزمن في الحلق والفم واللسان الذي يصاب بهِ مدمنو التدخين وما يتبع ذلك من سعال شديد في الصباح؛ وبلغم ينفثونه حين السعال. على ان الامونيا والبيريدين لا تزيدان التدخين لذة ما ولا نعرف سبباً يمنع استنباط وسيلة علمية صناعية لاستخراج هذه المواد من التبغ من غير ان تغيّر طعمه ورائحة دخانهُ وفعلهُ

﴿ استنشاق الدخان وفعله ﴾ والعنصر الثاني في الدخان هو اكسيد الكربون الاول وهو غاز سام تجده في غاز الفحم كما تجده في الدخان الذي يخرج من انابيب السيارات الخلفية. وفعل هذا الغاز سببهُ انهُ يتحد بمادة الهيموغلوبين التي في كريات الدم الحمر، والتي وظيفتها الاتحاد باكسجين خلايا الرئتين ونقله الى كل اعضاء الجسم. ولما كان اتحاد غاز الكربون الاول بمادة الهيموغلوبين أسرع واقوى من اتحاده بالاكسجين فالنتيجة الاولى التي تنجم عن استنشاق غاز الكربون الاول مع دخان التبغ هي منع الهيموغلوبين من نقل الاكسجين الى اعضاء الجسم. فاذا حدث ما منع ١٥ في المائة من هيموغلوبين الدم عن الاتحاد بالاكسجين ونقله الى الاعضاء ظهرت على الجسم الطبيعي آثار التسمم. على ان هناك اناساً شديدو الانفعال بقلة الاكسجين حتى اذا امتنع ١٠ في المائة من هيموغلوبين دمهم او اكثر من ذلك عن الاتحاد بالاكسجين ظهرت عليهم آثار التسمم

أما مقدار هذا الغاز في دخان «السيجار» فيبلغ نحو ٨ في المائة، وفي دخان البيبة نحو ١ في المائة وفي دخان السجاير من نصف الى واحد في المائة. فاذا دخل دخان لفائف التبغ على اختلافها الفم اختلط بالهواء فقلّ مقدار اكسيد الكربون الاول كثيراً، واذا كان المدخن لا يستنشق الدخان الممزوج بالهواء لم يستطع هذا الغاز السام ان يتصل بكريات الدم الحمر ولا ان يتحد بمادة الهيموغلوبين.

فالتدخين من غير استنشاق الدخان ودحوله الرئتين لا يضر من هذا القبيل

ولكن اذا كان المدخن ممن يستنشق الدخان الى رئتيه فلا مندوحة حينئذٍ عن ان يتصل هذا الغاز بالكريات الحمر ، ويفعل فعله فيها ، وبعض مدمني التدخين يمنعون نحو عشرة في المائة من هيموغلوبين دمهم عن القيام بعمله الطبيعي (الاتحاد بالاكسجين ونقله الى الاعضاء والنسج) لكثرة ما يستنشقونه من دخان التبغ . ولا يقوم دمهم حينئذٍ بعمله الطبيعي قياماً وافياً الا في فترة النوم

﴿ النيكوتين ﴾ والعنصر الثالث الذي يتكوّن منهُ دخان التبغ هو مادة النيكوتين الذي سمي كذلك نسبة الى جان نيكو Nicot سفير فرنسا في اسبانيا (١٥٣٠ — ١٦٠٠) لانهُ كان يزرع التبغ في حديقة داره وكان شديد الاعتقاد بفائدة اوراقه في العلاج . ومادة النيكوتين هذه هي مصدر الفعل الذي يطلب التدخين من اجله . ولا ريب في ان مادة النيكوتين بما عيت سريع الفعل ففي سيجار واحد من النيكوتين ما يكفي لقتل رجلين . على ان جانباً من نيكوتين التبغ يتبخّر بفعل النار حين اشعال السيجارة او السيجار او البيبة . وعليه فمقدار النيكوتين الذي يستنشقه المدخن اقل من المقدار الذي يوجد في التبغ حقيقة ثم ان هذا المقدار لا يتصل بالرئتين الاّ اذا استنشق المدخن الدخان . وقد حسب احد الباحثين انهُ اذا دخن احد مدمني التدخين عشر سجاير الواحدة في اثر الاخرى ، استنشق مع دخانها مقداراً من النيكوتين يساوي عشر جرعة مميتة . ومتى اتصل النيكوتين بالرئتين وسرى فعله في الجسم ظهر له اثر مخدر في بعض الاجسام ومهيج في البعض الآخر . ويوضع النيكوتين ، في نظر بعضهم ، مع المخدرات كالمورفين والكوكايين ، في صف واحد ويقولون ان ادمان التدخين وادمان المورفين او الكوكايين من قبيل واحد ، يضرّان بالجسم ضرراً بالغاً

على ان مسألة الادمان مسألة نسبية ، وقلّ بين الناس على كثرة من يدخن المصابين منهم بضرر كبير من جرّاء التدخين . وعلى الضدّ من ذلك نجد ان مدمني المخدرات عبيد لها قلما يستطيعون التحرر من عبوديتها ، وهم في الغالب ضعاف الاجسام والاخلاق

﴿ النيكوتين والمعدة ﴾ وللنيكوتين اثر كبير في الجهاز الهضمي والغدد المتعلقة بها . ومن آثاره الظاهرة اثرهُ في غدد افراز اللعاب فاذا توقف المدخن عن التدخين ، توقفت هذه الغدد عن افراز مفرزاتها ، ولذلك يعلل جفاف فم المدخن في الصباح

ومن افعاله ايضاً التأثير في غدد المعدة فتفرز العصارة المعدية ، ولذلك يصاب الذين يتأثرون كثيراً بفعل التدخين بحموضة المعدة لان تدخينهم يزيد افرازها للعصارة التي تحتوي على الحامض الايدروكلوريك . ويقول بعض الثقات انهُ اذا اتصلت بعض محتويات المعدة الحامضة بالامعاء الدقيقة ، كان ذلك مدعاة لتقرّح الامعاء ، ولذلك يحذّر المصابون بأي تقرّح في المعدة من التدخين . ويفعل النيكوتين ايضاً بالمعدة فيمنع عضلاتها من التقلّص فيقل الشعور بالجوع لان تقلص هذه العضلات يحدث الشعور بالجوع . لذلك تضعف قابلية مدمني التدخين ، ثم تقوى اذا انصرفوا عنهُ

العادة والتربية

ليس يقصد بالعادة ، كما تذكر في الخطب والمواعظ ، العادات الادبية فحسب بل ان ناموس العادة شامل لكل قوى الجسد والعقل يتناول أبسط الاعمال المعروفة بالفعل العصبي المعكوس واكثرها تعقيداً وتركيباً كالمشي والكتابة والعزف على الآلات الموسيقية وامثالها . وانما نذكر العادات الادبية على الغالب لان لها اكبر علاقة بشخصية الانسان ومقامه الاجتماعي

فاليد التي بها احمل قلمي لا كتب لا تستطيع ان تقوم بهذا العمل الاَّ باتباع ناموس العادة ، والعقل الذي يملي عليّ المعاني والعبارات ما كان قادراً ان يفعل ذلك لو لم يدرس موضوع العادة قبلاً فاعتادت خلاياه العصبية فهم عباراته وادراك معاني مصطلحاته والنفس التي تهتز لذكر المحامد والفضائل الآن لا تفعل ذلك الاَّ لانها اعتادته منذ طفولة ساحبها — وكم في الناس من نفس لا تسرّ الاَّ بالشرّ ولا تفرح الاَّ بالرذيلة ! !

﴿ اساس العادة الفيزيولوجي ﴾ لا يلبث الماء المنحدر من اعالي الجبال ان يحتفر له مجرى يسير فيه المرة بعد الاخرى فيعمق ذلك المجرى ويتسع ويسهل على الماء الجري فيه

هذه هي الحال مع الرسالة العصبية التي نستطيع ان نشبهها بمجرى الماء . حينما تسير الرسالة العصبية من اليد الى الدماغ تتخذ لها مجرى من الاعصاب تسير عليه . وحينما تنتقل هذه الرسالة ثانية من اليد الى الدماغ لا تبحث عن مجرى جديد تجري فيه بل — بالطبع — تسير في المجرى القديم ، ولما كانت حياتنا العقلية قائمة على نظامنا العصبي فناموس العادة اذاً هو : ميل كل اتصال عصبي الى التكرر ، وارجحية تكررهِ تتوقف على درجة تكرره قبلاً وعلى حداثة الوقت الذي كرر فيه اخيراً وعلى الاثر الاول الذي تركه حين حصوله للمرة الاولى . ولنضرب لذلك مثلاً للايضاح

تتلفظ امام ولد صغير بكلمة « كلب » فتسير تموجات الصوت في الهواء فتلتقطها الاذن الخارجية فتحرك الطبلة وما يليها من العظام فتسير على عصب السمع الى الدماغ . فالرسالة العصبية التي نتجت عن هزّ طبلة الاذن تسير من خلية عصبية الى اخرى حتى تصل الى الدماغ . والاتصال الذي يحصل بين هذه الخلايا من سير الرسالة العصبية هو المراد بالاتصال العصبي المذكور في التحديد آنفاً

تفسر للولد معنى « كلب » دون ان تريه اياه بل تريه صوره وتكرر اللفظة على مسامعه مرات فاذا يفعل الولد حينما يرى كلباً ؟ انهُ لا شك يعرف الكلب اذا كان يشبه ما رآهُ في الصور وينطق باسمه والسبب في ذلك عائد الى تكرّر لفظة « كلب » على مسمعه

ولكن اذا علمناهُ عن حيوانات عدة وكان الكلب آخر حيوان ذكر امامهُ فالراجح انهُ يذكر

الكلب قبل سواهُ اذا عرضت امامهُ جميع الحيوانات التي تعلم عنها بشرط ان تتساوى بقية الشروط. فالتذكر هنا عائد الى حداثة وقوع الامر (اي قرب الوقت الذي حصل فيهِ الانطباع العصبي)

ولكن اذ اتفق وجود الولد وحدهُ في حديقة وهجم عليهِ كلب هائج فثارَّ الولد من الخوف والرعب ودخل البيت . ثم سأل عن اسم ذلك الوحش الهائج فقيل له انهُ « كلب » فمن الراجح ايضاً ان يذكر الكلب بوضوح وجلاءٍ ولو لم يذكر اسمه امامه سوى مرة واحدة والسبب في ذلك شدة الاثر الذي تركهُ منظر الكلب الهائج في جهازه العصبي

﴿ فائدة العادة ﴾ للعادة فائدتان خطيرتان : ذلك انها تمكننا من ان نعمل اعمالنا العادية دون ان ننتبه الى تفاصيلها وهذا يساعد على اتمامها بسرعة ودقة فائقة

نضرب لذلك بعض الامثال . اخذت القلم في يدي لاكتب ما يمليهِ عليَّ فكري عن العادة . فاولاً اني تعودت الكتابة ، اي تصوير الحروف العربية المطلقة لكان عليَّ ان انتبه الى كل حركة من حركات يدي واصابعي وكيفية تصوير الحروف حتى تأتي مشابهة للحروف المتعارفة بين الذين يقرأون العربية ويكتبونها — حتى يتمكن مصححو المسودات المسكين من حل رموزها ! ولو لم افعل ذلك لما تمكنت من كتابة صفحة واحدة في اقل من ساعتين او اكثر ، والبرهان بسيط . لنأت بولد صغير لم يتعلم الكتابة العربية ونضع امامهُ صفحة من كتاب عربي ونطلب اليهِ ان ينسخها . فعليهِ اذاً ان يصوّر الحروف والكلمات تصويراً لان يدهُ لم تعتد كتابتها فيقضي وقتاً طويلاً قبل ان يبلغ ضالتهُ المنشودة . وما يقال عن السرعة يصدق على الدقة فاذا قابلنا بين خط ذلك الولد وخط احد الذين اعتادوا الكتابة وجدنا الفرق بين الاثنين عظيماً

وهكذا يقال عن المشي والتكلم والاعجاب بمناظر الطبيعة في آن واحد . فلو اراد الانسان ان ينتبه الى عمل كل من العضلات التي تحرك الرجلين والعينين والرأس والظهر والايدي وسائر الاعضاء التي يستعملها الانسان خلال المشي لما تمكن من ان يتكلم مع صديق يرافقه ولا ان يعجب بمناظر الطبيعة بل لما تمكن من السير الاَّ مسافة قصيرة جدًّا . والبرهان يتم بالمقابلة بين ولد صغير ورجل بالغ السن . فالولد الصغير الذي لا يزال في اول مشيهِ لا يقدر ان يوازن نفسهُ ولا ان ينقل رجليهِ بسرعة الرياضي الذي اعتاد العدو وسائر الالعاب

وما يقال عن الكتابة والمشي يقال عن الموسيقيين الذين برعوا في النقر على البيانو او الايقاع على سائر آلات الطرب . نرى الواحد منهم ينقل اصابعه بسرعة مدهشة ودقة فائقة ويأتي بعجائب الالحان والانغام . اما الذين لا يزالون في دور التمرين فلا يقدرون ان ينقلوا اصابعهم الاَّ بتمهل وما اكثرما يخطئون توقيع اللحن الصحيح لان اصابعهم تخطىء النوتة الصحيحة . ولكنهم اذا قضوا الساعات الطوال في التمرين حتى تصبح عضلات اصابعهم رهن اوامر عقلهم وحواسهم اصبحوا من البارعين

فترى ان اكثر العادات التي لنا السلطة التامة على حركاتنا وسكناتنا ابتدأت كأعمال صعب

اتمامها ، اختارتها الارادة وبذلت الجهد بالتمرن عليها حتى اصبحنا نقوم بها دون انتباه الى تفصيلاتها ، وهذا يبين لنا شأن الارادة في اختيار كل ما هو حسن وجميل وصالح حتى اذا مرّنّاها على ذلك اصبح الحسن والجميل والصالح جزءاً من طبعنا

﴿قوة العادة وتأثيرها﴾ يقول المثل العادة خامس طبيعة وما اصدق هذا القول ! قيل ان جندياً متقاعداً كان في احد الايام حاملاً طعام الغداء من الثكنة الى بيته وفيما هو ماشٍ في الطريق سمع صوتاً يقول — Attention وهو الامر العسكري لكي يكون الجنود على تمام الاستعداد للقيام باحد الاعمال العسكرية — فللحال وقف منتصباً وبداهةً الى جانبه بعد ان وقعت قصعة الطعام من يديه على غير انتباه منهُ . وكان الصوت الذي سمعهُ من بيغاو يقلد صوت صاحبه الذي كان ضابطاً في الجيش

ألم تسأل في حياتك مدخناً قد ادمن التدخين « لماذا لا تعافهُ وانت تعرف انهُ يضرُّ بك » . وماذا كان جوابهُ يا ترى — « اني اعتدتهُ ولا اقدر ان احيا بدونهِ » . وقد يكون في هذا الجواب شيء من ضعف الارادة ووهن العزم ولكن للعادة سلطان عظيم قلّ من يقدر ان يسقطهُ عن عرشهِ بعد ان اجلسهُ عليهِ زمناً طويلاً ينقاد لامره انقياد العبد للسيد

***

يعزم السكير ان يعاف المسكرات ويعلن عزمه فيفرح بذلك اصدقاؤه ومحبوه وحينما يراه احدهم جالساً مع رفاقه الاول يعاتبه بنت الحان يذكّره بعزمهِ ، فيجيبه — وانا فاعل ما عزمت عليه ولكني اشرب هذه المرة بدء ارادتي ، ولست مدفوعاً بعادة السكر ، وزد على ذلك هذه مرة ولا تحسب . قال وليم جيمس — هو لا يحسبها وقد يتناساها اصدقاؤه ومحبوه وقد يغفر لهُ الاله السماوي الرحيم زلتهُ اذا تاب ولكن خلاياه العصبية وجواهرها الفردة لا تغفر ولا ترحم ، لا تنسى ولا تتناسى ، بل هي تسجلها في ذلك السجل العظيم ، الجهاز العصبي

﴿القضاء على العادات القديمة﴾ كتب الفيلسوف الاميركي وليم جيمس فصلاً في العادة في كتابهِ مبادىء علم النفس ، جدير بأن ينقش بماء الذهب على جدران البيوت وفي الاماكن العمومية حتى يقرأه الرائح والغادي ويستفيد منهُ . وقد ذكر فيهِ اربعة قوانين للذين يريدون ان يتخلصوا من بعض عاداتهم المستهجنة وهي فيما يلي

١ — اعزم عزماً صادقاً على ترك العادة التي تود التخلّص منها واذا امكنك ان تعلن عزمك هذا امام عدد من اصدقائك اصبح للعزم عليك سلطان لا تقدر ان تقاومهُ لئلاّ يطالبك اصدقاؤك بوعدك ان خالفتهُ

٢ — ابدأ بتنفيذ عزمك في الحال ولا تؤجل

٣ — ابدأ بتأسيس عادة طيبة وتمرن عليها لتملأ الفراغ لئلاّ تعود الى العادة القديمة

٤ — لا تقوم بعمل مايخالف عزمك قبل ان تتمكن تلك العادة الجديدة الطيبة وتستأصل العادة القديمة