

حفظ الصحة

الوقاية

حقيقة ايدها العلم وثبتها الاختبار فأكدتها الناس ولم يبق لهم مجال للريب فيها حتى ولا حاجة للأفصاح عنها لولا التماثل والنسبان . وهي ان الوقاية خير حافظ للصحة وافضل مؤيد للعافية واحسن مانع للمرض لا يتقوى عليها داء ولا يغني عنها دواء . ولا بد منها لكل انسان على الإطلاق مهما كان واينما كان الا اذا احب الضعف ورغب في الألم قبل الشيخوخة والمهرم ولم يشفق على ذاته من ظلمة القبر ولا على اهله وذويه من مضض التمريض والتأثر والحزن

هذا على ان تكون الوقاية صحيحة صحيحة لا كما يتوهم البعض من انها عدم التعرض للهواء والشمس وغيرها من عناصر الطبيعة الضرورية او الاستسلام للراحة والبطالة بلا شغل ولا رياضة او التمتع بشؤون الحياة والتهاذي في الرفاهة والتنعم والتباعد عن النوااميس الطبيعية بل هي التحفظ من مضعفات الجسم ومبتليات قواد والعمل على تقويته وتوفيرها مثلاً يناسب خلقاً وخلقاً

كان الدكتور فاندريك الفيلسوف الشهير يردد جملة مأثورة - درهم منع خير من قنطار علاج - وكل الأطباء بجاهرون بهذا الحق الصريح المؤكد وبديهي ان لكل شيء اسباباً توصل اليه ولكل سبب نتيجة لا بد منها . فمن يتقي اسباب الضعف يظل بعيداً عنه . ومن لا يصون صحته يفقدها ولا يدوم نه شيء منها . والداء مهما انتشر واشتد لا يصيب الا المستعد لقبوله ولا يفتك الا بالضعيف عاجز عن محله

مختلفة لمنظمة الكل . والتوفيق بين هذه الأمور ومزجها بصفة الافادة المشتركة وتوحيد الغاية منها لا يكون الا بنظام مناسب يعتمد عليه في الشغل ويرجع اليه والاعتماد الفوضى وساءت الحال

فالنظام ضروري جداً لتدبير المنزل وهو اول واهم ما ينبغي الاهتمام به قبل الاقدام على التدبير ليكون هذا مستوفياً شروطه حذراً من اتيان الأمور بغير اوقاتها بتقديم ما يجب تأخيرها وتأخير ما يقتضى تقويته وخلط بعضها ببعض واعتماد العرض دون الجوهر وجموح النفس الى ما لاحذ له وعدد تطبيقات النفقات على الايذاعات وتضييع معظم الوقت بلا جدوى بخلاف الاعتماد على نظام موافق يقرر بعد التروي والامعان ويثبت بعد الاختيار والتجسس

ولا خلاف في ان تدبير المنزل بلا نظام اشد تمعاً للمرأة وقل استفادة وافادة واوفر عنا من تدبيره بنظام بل هو متلف لا توى العاملة اكثر مما يقتضى نوع العمل ومقال من اوقات الراحة وموخر عن تجميع جميع الواجبات المنزلية والتفرغ الاجتماعية والعمومية والانسانية . تتسأل بعض السيدات المتهمكات بالشغل المتواصل عن وفرة اوقات الفراغ التي تستمتع بها غيرهن للراحة الضرورية وللنزهة او للمطالعة وتتوهمن مبهلات منازلن جاذبات الى البطالة والكل على ان لاشئ من هذا وانا هو اعتماد النظام ومراعاته بالدقة

وكل سيدة بالاكمال على الله والاعتماد على نفسها ومعاونة قرينها واسترشاد صديقاتها الرقيات تستطيع جعل نظام لتدبير منزلها مناسب لاحواله تعتمد في اشغالها المنزلية قليلاً لاعتابها وتوفر اراحها . ولا يستحيل هذا الا على قصيرات النظر قليلات الروية وفترات الهم او العائشات