



عرفت رجلاً ظموحاً الى العلى لا يحفل إلا بما ينيله الاغراض التي يطمح اليها فكان لا يلتفت الى الانتظام في معيشته لاحتياجه يعمل فلا يهتئ سواة اكل في ساعات الاكل المعينة او لم يأكل وسواة نام او احيا الليل ساحراً بنظر في ما لديه من الاعمال . فكانت النتيجة انه اصيب بسوء الهضم والصداع والارق وزيادة ضغط الدم وهذه الامور ليست من مقومات الوجه الياس والحيا الطلق بل على القصد من ذلك انها صبرته عصي المزاج بنحوه كان غضبه لاقبل الاسباب دائم العبوسة مقطب الجبين لا يمضي عليه يوم الا ويختلف مع شركائه في العمل ويفترق معهم على خصام . فجاء اليه يطلب المعونة والارشاد فنظرنا في حالته ملياً وحاولت ان اقنعه بان عمله اساء اليه اساءة كبيرة وانه اذا شاء التهبوض بنفسه وصحبه الى مستوى اعلى فما عليه الا الاصغاء الى مشورة الطبيب والعمل بهاء فوضعت له لائحة شحوي على ارشادات دقيقة فيما يتعلق بتنظيم طعامه ورياضته الجسدية وراحته من عناء الاعمال فلم يخض عليه سنة حتى عاد رجلاً طبيعياً ينام ملء جنونه لاتقارقه البشاشة والطلاقة وصار في اسكائه ان يصادق مع شركائوه في العمل تعاوناً اكسبه محبتهم واحترامهم . فالسعادة حالة عقلية روحية في الغالب ولكن اصولها مستمدة من احوال الجسد الصحية

**١٠ العمل المناسب** الصحة تشدعي العمل والعمل يجب ان يكون على قدر المستطاع حسب اختيار العامل يتفق مع ميله الطبيعي لانه كلما زاد حب الانسان لعمله وميله اليه زادت قدرته على الاكباب عليه من غير ان يلحق به اذى

عرفت سيدة بكت من الشقاء الوانا واشكالاً . كانت زوجة رجل غني وليس لها اولاد فلم تجد نفسها في حاجة الى الاهتمام بما يختف قليلاً من لوعة وحدتها . مات زوجها فاساء شركاؤه تدبير العمل فلم تشعر الا وهي على شفا الفقر . واذا بالحاجة تلحس حمتها الكامنة فننقذ نصارت نهض كل يوم باكراً وتبادر الى انكسب تعمل فيه بيعة الرجال ولم يمضي عليها سنة حتى صار تلم بجميع احواله وتمكنت بسمعيها من نشلو من هوة الافلاس . ولا رأت ان العمل صارت على اساس متين نظرت الى حالة العمال فاهتمت بهم واتكرت لها نظاماً لتوزيع بعض الارباح عليهم وهي الآن بين الناس الذين تحيط بهم هالة من السعادة والهناء تراس شركة كبيرة فيها مئات العمال وكلهم سعيد

واذا ذكرت هذه السيدة ذكرت فتاة اتمت دروسها في احدى المدارس التجارية ثم استخدمت كاتبة في احد المحال لكنتها لم تكن تسر من عملها وجل ما تكبه كانت تنفق في لوازم المعيشة الضرورية . مرضت في احد الايام نكنت اهدوما وتحدثت في

شيء الباحث اني ان انضت الي في احد الايام بكونها العمل الذي نعمله وكانت تحب الاطفال والحياة البيئية فاقترحت عليها ان تدرس ما يؤهلها لتكون مربية فسررت بالاقتراح ولما شئبت اقترحت تقوداً من صدقة لها وتعلمت في مدرسة خاصة باعداد المربيات وهي الآن سعيدة بعملها يفيض من وجهها نور البشر والسرور .

ولا بد هنا من ذكر السؤال الذي يوجهه كثيرون من اصحاب الاعمال الى اطبيائهم وهو « اني اشعر بضعف عام في محتي فهل تشير علي باعترزال الاعمال والتزام جانب الراحة» ، انا لا اعتقد ان رجلاً اعتاد العمل يستطيع ان يعتزله اعتزالاً تاماً ويبقى سيداً عرفت رجلاً من كبار اصحاب المصانع بدأ الحياة فقيراً فانشأ عملاً واسعاً جمع منه ثروة كبيرة . وكان قد وعد زوجته لما كانا فقيرين انه اذا بلغ الخمسين ولديه من المال ما يكفيها ليعيش في سعة اعتزل الاعمال لكي يتتما بمسرات الحياة . فلما بلغ الخمسين كان قد جمع ثروة طائلة فاعتزل العمل وطاف حول الارض مع زوجته مدة سنتين ولما عاد الى يتما عاشا نحو سنة اخرى عيشة الراحة التامة . ولم يطل على الزوج المطال حتى بدأ يفجئ انه تعاب بمختلف الادواء فصار يزور طبيبه بانتظام ليخضعه ويطلعه على احوال صحته ولما لم يجد عند الاطباء قولاً يقنعه شرع ينتقل من معج الى آخر . وانه كذلك تعرفت يد فسرد لي تاريخه فانتعته ان داءه الوحيد هو البطالة وما زلت ورائه حتى حلكه على العرودة الى العمل وبعد انقضاء اربعة اشهر فقط عاد الى حاله الطبيعية في كل اطواره وتصوراته وصار بشوش الوجه طلق الحيا ولا اضنه الآن يعتزل الاعمال مرة اخرى . ما كانت الحال

على انه من الخطا البالغ ان يحس احد قدي سني شبابه وكهولته في العمل انه يستطيع ان يسعد بالراحة التامة . لا شك ان الرجل متى تقدم في العمر يجب ان يتخفف من خطفه ولا يجهد نفسه كأنه في الثلاثين وان يقلل من اهتمامه بتفاصيل عمله ولكن عليه ان لا يترك العمل مطلقاً

﴿ ضبط النفس ﴾ حياة الانسان سلسلة متصلة الحلقات من المواقف والرفيات والافكار المتضاربة . والمألة التي يواجها كل انسان في هذا العصر هي مسألة التوفيق بين هذه الحالات النفسية المتضاربة حتى يعيش بينها في طأينة وصلاح . والسبيل الى ذلك هو التمرن على ضبط النفس في كل الاحوال لان السعادة وان كانت تسنداً اصولاً

من الاحوال الصعبة الا انها في الحقيقة حالة عقلية نفسية ومن اهم سماتها ضبط النفس  
اذا شاء احد ان ينظر الى احوال معيشته النادية والجسدية من وجهة خاصة  
بلا لا تفتق في سظم الاحيان مع التعارف بين الناس رأى كثيراً مما لا يسره .  
ولا ار يد بذلك انما يجب على كل احد ان يتقاه اتقياداً اسمى وراء الآخرين ولكن ارى  
ان العادات والتقاليد المرعية الجانب وضعت واستمرت سائدة لانها تكفي الجمهور كثيراً  
من التبع العقلي في علاقاتهم بعضهم مع بعض فاذا ثونا عليها لم نجن من ثورتنا هذه الا  
التعب والتلق

ولا بد من الاشارة الى خطأ يقع فيه كثيرون ذلك انهم يخلطون بين حاجاتهم  
الحقيقية ومطالبهم التي قد تكون من الحاجات وقد لا تكون كذلك. فاذا امر احد الناس  
على ان يحسب كل ما يطلبه من حاجاته الحقيقية التي لا يستطيع التخلي عنها صادق في  
سبيل تحقيقها انواع النسل والبؤس

فاذا نظرنا الى حاجتنا وجب ان نواجه الحقائق كما هي فلا نجعل المم رائدنا ومتى  
واجهنا الحقائق وجب علينا ان نمزم عزمنا جازماً فيما نريد ان تفعل من غير تردد فالتردد  
يسير مع المم والخوف جنباً لجنب ومما من اشداد الترح والمناه

ولا شك ان التمرين العقلي كالتمرين الجسدي يمكن الانسان الذي ينظم تمرينه من  
القيام باعمال عظيمة . يحاول احد الناس ان يرفع أثلاً كبيراً فثلاً يستطيع في يادى الامر  
ولكنه يمرن عضلاته شيئاً شيئاً فتوى يوماً بعد يوم حتى يستطيع رفع ذلك الثقل في  
نهاية شهر من التمرين المنتظم. كذلك في الامور العقلية والنفسية فاننا نستطيع ان نتمرن على  
ضبط النفس شيئاً شيئاً في الامور الصغيرة نستطيع ان نضبطها في الامور الكبيرة

العشرة والصداقة الانسان اجتهدي بطبيعته وما من انسان يستطيع ان  
يعيش منفرداً فالعيشة المنفردة تؤدي بالانسان الى النظر في نفسه والبحث عن تقاضها  
فيكشف ما فيها من مواطن الضعف فيحتقرها ويؤذي به وذلك الى ان يصاب بالنورسيتيا.  
ومن الامور غير المشهورة ان حوادث النورسيتيا والاضططاط العصبي اكثر في الارياف  
منها في المدن وسبب ذلك طول ساعات العمل والعيشة المنفردة التي يعيشها الفلاحون  
وارجح ان اكثر الناس يرون اعظم اركان السعادة في بيوتهم بين نساءهم واولادهم.  
فقد كنت اعرف صديقاً عزيزاً غريب الاطوار دائم الكتابة وكانت اكثر معيشته على  
اتفراد يشكو دائماً صداعاً وآلاماً وهمية . ولما كان في الاربعين لتي تاة في عمره فاقترن

بها والحال زالت كآفته ولم يعد يشعر بالألام التي كان يشعر بها قبلاً ومنذ زمن قصير  
تبني بتدبير واهتمامه بيها الآن ربه تدبيراً مستقبلياً ليرجع كاس حياته شيطنة وسروراً  
ومن هذا القبيل رجل كان كثير الاهتمام بموروم الى حد غير طبيعي لا يعجب  
عجب ويحيد في كل شيء وما لا يسره لم يزلت ان احسره عن حاله هذه على غير جدوى  
واخيراً اذنته بان يسافر حول الارض وان يكتب الي مرة كل اسبوعين يطلعتني على  
احواله فوجدت ديرة بوعده وكنيت كني رسائله تم على الرحلة التي يعانها والكتابة التي  
تلازمه وما زالت رسائله تضرب في هذا التورحون وصل الى مصر فاني فيها رجلاً  
يتفق معه ذوقاً وشرباً والحال تغيرت ورسائله وصرت اري من خلال سطوره ان روحاً  
جديدة دبت فيه وبعد ما كان قد عزم على العودة الى اميركا للتجربة اتفق مع  
صديقه الجديد على ان يتا الرحلة حول الارض سناً

الراحة بالتخيير ولا اريد بالراحة الانقطاع عن العمل بل اريد بها الاهتمام  
بمعمل يختلف عن العمل العادي الذي يشغل اكثر ساعات النهار ان سرعة الحياة في  
هذا العصر لا تدع لنا متسعاً من الوقت للاهتمام بالامور التي تجعل للحياة قيمة خاصة  
كالصداقة الصحيحة والحياة العائلية الهنيئة وما اليها

ان مجرد الفكر بان لديك متسعاً من الوقت للاهتمام بامور غير عمالك العادي كاف لان  
يبحث في الحياة شعاعاً من النور. ولذلك اري ان القول المأثور عن تقسيم اليوم الى ثلاثة  
اقسام ثمان ساعات للعمل وثمان ساعات للنوم وثمان ساعات للترفيه يجب ان يكون دستور  
كل طالب السعادة في هذا العصر. فالفرص او الاجازات لازمة لقيمة وهي في الوقت  
نفسه من اعظم مقومات السعادة.

النوم يريح الجسم من العمل ولكنه لا يريح العقل من الهم والعقل لا ينال من  
من الراحة نسبياً كالجسم الا يتغير نوع العمل واذا كان ذلك في الهواء الطلق كان غاية في  
الفائدة الصحية والعقلية معاً

التدين والفلسفة الروحية الانسان متدين بطبعه وهذا التدين يسبق عليه  
من النظمانية والثقة ما يجعله سعيداً خالياً من الهم والحظوف. والهم والحظوف هما اساس  
لاكثر ما نراه من اليأس وعدم الهناء

وزم على ذلك فان التدين يفتح مجالاً لضم بعض المواضع النبيلة كالاحترام والشكر  
والتواضع والكرم ومحبة الغير. وعلى المتدين ان لا يخلط بين السعادة الصحيحة الناجمة

عن كل ما تقدم والسعادة كما يفهمها البعض أي ارضاء الشهوات . ان المتدينين الذين يعرضون عن السعادة لانهم يحبونها ارضاء للشهوات يعدون كثيراً عن الوصول الى غرض الدين الحقيقي

### الجدري وعلاجه ومنعه

فتت في اتجاه القطر المصري حوادث الجدري فرأينا ان ثبت خلاصة في هذا المرض واعراضه وكيفية علاجه ومنعه ملخصاً عن كتاب الباثولوجيا لاساتذنا الدكتور فان ديك وعن الطبعة الاخيرة من الانسكلوبيديا البريطانية وعمما كتبناه في ترجمة جنرل مكشفت لتفصيح الجدري الراقى

الجدري في الانسان علة ناتجة عن سم مرضي خصوصي يدخل الجسم ويكون فيه مدة ويكثر وهذه المدة سميت مدة الحضانة . ومتى انتهت وكثر السم المرضي في الجسد يحدث حمى من النوع المتفرق يعقبها تقاطع على الجلد وبعض الاحيان يظهر هذا النفاط على سطح الاغشية المخاطية ايضاً وله اربع درجات الاولى ذبابة ثم حويصلة ثم بثرة ثم جلبة اي قشرة البرء ويبقى في موضعه اثر دائم . وهذا المرض يسير سيراً محدوداً وفي الغالب يزول قابلية المصاب للاصابة به ثانية

وللجدري اربع درجات الاولى درجة الحضانة وهي الراقية بين دخول جرثومة المرض الجسم وهجوم الحمى الاولى وهي في الغالب ١٢ يوماً ولكنها قد تختلف بين تسعة ايام وخمسة عشر يوماً

اما الدرجة الثانية فهي بين هجوم الحمى الاولى وظهور النفاط . فبعد مدة الحضانة المنار اليها آتياً اي بين اليوم الثاني عشر واليوم الرابع عشر عقيب دخول العدوى الى الجسم يحمم العليل حمى شديدة حتى لقد تبلغ حرارته درجة ٤٠ بميزان سنتفرايد او اكثر وفي اليوم الرابع بعد ابتداء هذه الحمى يظهر الجدري وتادراً يظهر في اليوم الثالث وتادراً يتأخر عن اليوم الرابع . وقد سميت الحمى الاولى تمييزاً لها عن الحمى التي تظهر عند بلوغ النفاط وقد دعت الحمى الثانية . وهذه الحمى لا بد منها وقد تستدئ حتى تمت العليل قبل ظهور الجدري اي قبل اليوم الرابع من ابتدائها . ويرافق الحمى سرعة النبض وعطش وامساك وصداع وفيه ألم في الظهر

اما الدرجة الثالثة فتبتدئ حين يظهر النفاط . واول ظهوره على الوجه والجمجمة

والرصفين ثم على الجذع ثم على الاطراف نحو يومين بعد ظهوره على الوجه . وله سير محدود فيظهر أولاً على شكل حبيب صفار مثل لسعة البرغوث منفصلة لا يشعر بتوتها عن سطح الجسد الا قليلاً . وقد سميت النفاطة وهي كذلك ذبابة او غملة ومدتها بين ٢٠ ساعة و ٤٨ ساعة ثم تصير الذبابة حو بصلة فيصير فيها مادة مصلية صافية وهذه الدرجة تدوم اربعة ايام ثم تصير الحو بصلة بثرة باكتساب ما فيها صفات الصديد شيئاً فشيئاً . وفي نحو اليوم الثامن من ظهور النفاط يظهر في رأس البثرة قطرة سمراء وعندئذ تنفجر البثرة فيخرج صديدها

والدرجة الرابعة من درجات المرض هي الحمى الثانية ذلك ان الحمى الاولى تهجم في الغالب عند ظهور النفاط في اليوم الثالث او الرابع فتعود الى الظهور عند اقتبحار البثرات . ويحمد الصديد الخارج من البثرة ويكون الجلبة اي القشرة التي تسقط بين اليوم الحادي عشر والثلاثين عشر

اما عدد البثرات فيختلف حسب شدة المرض وخطته فقد تكون خمسا او ستا في كل الجسد وقد تبلغ الوقا . وسواء كثرت ام قلت فاكثرها على الوجه لنسبة مساحته الى مساحة الجسد . وقد قال بعضهم انه اذا بلغ عدد النفاط في الجسد كله ١٠ آلاف كان الفان منها في الوجه

فرض الجدري من افنك الامراض فاذا لم يقتل من يصيبه تركه في الغالب اعمى او قبيح المنظر . وكان الناس في تركيا قد وجدوا بالاخبار انهم اذا تطعموا بصديد من جدور جدريه خفيف اصابهم جدري خفيف وقام من الجدري التقييل وتطعت ذلك اللادي ماري ورتلي مرتاغو وهي في القسطنطينية واذا عت ما تطعت في بلاد الانكليز في خبر بطول ذكرناه به في الجزء الاول من المجلد التاسع عشر من المتنطف في مقالة موضوعها « تطعيم الجدري اكتشاف شرقي » . لكن هذا النوع من التطعيم لم يكن سلباً دائماً واذا سلم المظم به فقد يمدي غيره بجدري سميت . ويقال ان فتاة حلابة سمعت اناك يذكرون الجدري فقالت انها آمنة على نفسها لانها عدت مرة بجدري البقر وكان ذلك على مسمع من الدكتور جتر فخطر له ان جدري البقر قد يكون واقياً من الجدري الذي يصيب البشر واسلم عاقبة من التطعيم بالجدري نفسه . والمرجح ان كثيرين من الاطباء سمعوا ذلك قبله وتحققوه ولكنهم لم يبنوا عليه بناء مفيداً . وهنا تظهر مزية المكشفين فانهم يرون ما لا يراه غيرهم ولو كان ظاهراً للعيان . وكأنه فكر في الامر على

هذه الصورة فقال ان الذي يجدر مرة فلا يجدر مرة أخرى فالجدري بقي المجدور من الاصابة به ثانية ولو كان جدريه خفيفاً في المرة الاولى . وجدري البقر اخف وطأة من جدري البشر فاذا جعلنا الانسان يعدي به كما تعدي الحلابات فالجدري الذي يصيبه خفيف ويقوم من ان يعدي مرة أخرى بجدري ثقيل . والحال جعل يحرب ذلك وتجاربه الاولى بدأت سنة ١٧٩٦ ونشر اول رسالة في هذا الموضوع سنة ١٧٩٨ . ومن ثم شاع التطعيم للوقاية من الجدري وانتشر في المكونة كلها كما ينشر كل عمل مفيد ولو لم يعلم الاساس العلمي الذي بنى عليه

ويجب ان يحل العليل حين الاصابة في محل سهوي يضبط عن كثرة المواد اذا اقتضى الامر ويتهوى متى اقتضى ويدثر بما يمنع عنه حاسة البرد وتبدل ملايبه التخانية يومياً وتتاول من الاطعمة المغذية السهلة الهضم مقادير كافية مقسمة على مدد معينة ويسقى من الاشربة المبردة مثل الحوامض النباتية وفي ابتداء المرض يعطى مسهلاً لطيفاً لتنظيف القناة الهضمية

والوقاية خير من الدواء وقد ثبت بالاختبار الطويل ان التطعيم المعروف الآن بقي من الاصابة بالجدري وتدوم الوقاية الممركلة او بضع سنوات فقط ولذلك يحسن اعادة التطعيم مرة او مرتين بعد بضع سنوات

### حفظ البرتقال

لا بد من حفظ البرتقال وكل الاثمار طرية من امرين الاول ان تكون خالية من الرض لانها اذا رضت دخلتها ميكروبات الفساد والاختيار في مكان الرض ومرأتها . والثاني ان يمنع تبخر الماء منها والاجفت من نفسها . فاذا كان قشرها لا يمنع التبخر كقشر البرتقال فلا سبيل لحفظها الا اذا دهن بمادة صمغية تدس سامة وتمنع تبخر العصارة منه . واللف بالورق الثقيل ينيد بعض الفائدة ولا سيما اذا كان الاقليم رطباً غير جاف . اما الاقليم الجاف فيسخر فيه عصارات الاثمار وتجفف ولوثت بالورق