

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير  
لاطعام والملابس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### الصحة وطول العمر

هذه خلاصة مقالة في هذا الموضوع للدكتور ميلان استاذ الرياضة البدنية في جامعة  
كولومبيا بنيويورك ومديرها الطبي اثبتناها لما فيها من الفوائد العملية قال  
ماكل الناس يعمرون . فمن الاطفال من يكون قوي البنية ساعد ولادته ومنهم من  
يكون ضعيفا وليس لاحد قدرة على التحكم في هذا الميراث الطبيعي الذي يرثه المولود من  
والديه واسلافهما لكن اذا رهب الولد على القواعد الصحية استطاع ان يحفظ بقاءه من القوى  
وقد يستطيع ان يزيد عليها قوة مكتسبة . وعلى انفسه من ذلك اذا شب ولم يحب حياها  
لقواء الجسدية والعقلية فبدها في السهر والملاهي والسكر وسائر المفاسد انقضت صحته  
وساءت حالته ولا يمضي عليه زمن طويل حتى يذوي في فضاوة الشباب غصنا رطبا

للسنوات العشرين الاولى من حياة كل انسان اثر كبير في حياته المقبلة وطولها .  
لانه يعتمد في تلك المدة العادات الصحية التي تلازمه مدى حياته . ونحن نلاحظ ان  
عادات البنين والبنات في طفولتهم وصباهم عادات صحية فهم يلعبون ويضحكون دائما ولا  
يأكلون فوق الشبع عادة الا من الخلويا ويتأمنون كفاية اجسادهم حتى تنال الراحة  
النامة وهذه هي القواعد الاساسية التي يقوم عليها الجسم الصحيح والعمر الطويل

واذا بلغ الشاب السنة العشرين من عمره وهو على تمام الصحة فعليه تبعة مستقبله  
الصحي فاذا شاء عمر واذا شاء ان يترك قواها فلا يعيش اكثر من خمسين او ستين وقد لا يبلغها  
والقواعد التي اشير بها هي غاية في البساطة وانما الصعوبة كل الصعوبة في السير عليها  
سيرا منتظما وامل ان كل من يقرأ هذه السمات يكون لديه من نفسه زاجر ومن  
اخلاقه رقيب يحسب ان على اتباعها حتى تسير عادات راسخة وهي : -

كل كفايتك ولكن لا تأكل فوق الشبع

روض جسمك ولكن لا تعب

ثم نوماً كافياً لإراحة الجسد  
اعمل قدر ما تشاء فالعمل لا يقتل أحداً ولكن لا تعمل حين يجب ان تلعب او  
تأكل او تنام

جانب المهن والنم

جاءني في احد الايام تاجر كبير يشكو من تعب عام في جسمه جعله حاد الطبع  
صعب المزاج متردداً في اموره لا صبر له على العمل وطلب اليّ ان اسفله دواء يعيده  
الى حالته الطبيعية . فذكرت له القواعد المتقدمة فقال ولكنني عشت عيشة منتظمة جداً  
فيجب ان تبحث عن سبب آخر طالتي هذه . فقلت له وما هو السبب في رأيك فقال  
« كثرة العمل » فقلت له قل لي بالتفصيل كيف تقضي اوقاتك فقال

اذهب الى المكتب في الساعة التاسعة صباحاً واتركه الساعة الخامسة مساءً .  
واروض جسمي كل يوم واتنم حوالي الساعة الحادية عشرة وقد عانيت ضاية خاصة  
بان لا آكل فوق السبع وان لا أكثر التدخين

فبعيت لانه على ما يظهر كان سائراً على القواعد التي اشترت عليها . وبعد امثلة  
كثيرة عرفت انه يتناول طعام الغذاء مع بعض عملائه فيعقد ام صفقاته التجارية حينئذ  
ويحمل ما يشبه ذلك حين طعام المساء او على الاقل لا يتحدث الا في موضوع شغلته ثم عشت  
انه حينما يذهب الى سريره لينام لا ينام كثيراً ونومه متقطع لان جميع افكاره تقوم حول  
عمله فيبحث دقراً صغيراً على مائدة قرب سريره حتى اذا خطر له خاطر وهو يتقلب على  
الفراش انار النور ودوته في

كان هذا الرجل يظن انه يعيش عيشة منتظمة وان ثبت لي انه كان معتدلاً في  
كل شيء الا في امر واحد وهو العمل في غير اوقاته . كانت حياته والتجارة لا تنفصلان  
لا يأكل ولا يشرب ولا ينام الا والتجارة تشغل جميع افكاره ولا عجب ان اعصابه  
تعبت بعد كل هذا الاجهاد

قلت سابقاً ان الطفل الذي يولد ذابية ضروباً يستطيع ان يحتفظ بما عنده من  
القوى على الاقل وان يزيد عليها قوى مكتسبة اذا عشت عيشة منتظمة سلبية على القواعد  
الصحية الاساسية . فالسترادورد افرت هابل ( احد كبار المؤلفين ) كان في طفولته  
ضعيف البنية فحبل الجسم طليل الصحة فحضره الاطباء فوجدوه في حالة صحية يرث لها ولم  
يظنوا انه يعيش اكثر من ثلاثين سنة . ولكنه وجد بالاخبار انه يستطيع ان يشتغل

اربع ساعات كل يوم من غير ان يحب جسده وعقله . فكان يشغل اربع ساعات ويقضي ساعات اليوم الباقية في النوم والراحة والرياضة . وعلى هذا الخط عاش حتى بلغ الست والثمانين وقال مقاماً رفيعاً بين رجال اميركا المحتارين

فالامر الاول الذي يجب ان ينعله كل انسان يريد ان يعي بصحة العناية الثامة ان يذهب الى طبيب ماهر ليحصى فحصاً طبياً دقيقاً يعرف منه ما هي مواطن الضعف في جسده وما هي خير الوسائل لحفظها في حالته صحية طبيعية . فالاسنان واللوزتان والعيان تكون في غالب الاحيان اسباب امراض او حالات مرضية من غير ان تدري بها . ولا يظهر ذلك الا بفحص الطبيب

منذ اسبوع جاء لي احد الطلبة ( من جامعة كولومبيا ) لفحصي جسمه المقرر . كنت قد فحصته منذ سنتين فوجدت ان لوزتيه في حالة غير صحية فاشرت عليه بقرعها اكنه لم يفعل وحينما سألتُه عن سبب ذلك قال « لم اشعر بالأم ما فيما فظنت ان لا بأس بابقائهما » وبعدما فحصته ثانية وجدت ان حالة الصبي مخطئة كل الخطاط عما كان عليه منذ سنتين ولسوء الحظ هذا ما يعمل « اكثر الناس . فما زلت الفرس لا يؤلم صاحبه فصاحبه لا يرى سبباً للذهاب الى طبيب الاسنان . ان استشارة الطبيب المنتظمة والعمل بما يشير به واجبان على كل رجل عاقل يعرف قيمة الصحة في حياته وعمله

ذكرت حين الكلام على التاجر المذكور آنفاً ان الدب الذي جعله حاد الطبع عصي المزاج هو اعتياده الخواصل بعمله وانا اعني بذلك ان الانسان يجب ان ينسى عمله حين يأكل وحين يروى جسمه وحين ينام لانه لا يستلزم الاعضاء التي تشترك في هذه الاعمال لتدبر من القاني الذكري الذي يساور صاحبها فلا تقوم بعملها بعد ذلك كما يجب ولا تنجي منه الفائدة المظنونة

كل انسان له عمران عمر يقاس بالسنوات وآخر يقاس بمجالات الصحة . فقد يكون رجل في الثلاثين من عمره اذا قسنا عمره بالسنوات التي نلت ولادته ولكن قد يكون عمره قد صار خمسين سنة اذا قسناه بمجالاته المرادية مثلاً ومقدار ما في جذرائها من التصلب وهذا هو عمره الحقيقي حينئذ

لا اريد ان افصح نظاماً خاصاً للطعام والشراب والنوم والرياضة لان هذه امور تختلف باختلاف الأشخاص وعندي ان القواعد التي ذكرتها فيما تقدم اساسية يستطيع كل احد ان يكتفيها حسب مقتضيات معيشته وان يسير عليها سيراً منتظماً

## حاجتنا الى التربية

ان التربية الصحيحة هي غذاء الروح كما ان الطعام غذاء الجسد  
وليس الغرض من التربية ان يكون الانسان واجماً أمام العطاء من الناس حائراً عند  
اشتداد الازمات فان ذلك جبن وخرق ليس من التربية في شيء.

ان الغرض من التربية الصحيحة هو اتمام الفكر بالعلوم والمعارف وتعميد النشأ السجايا  
التي تصعد الى مراقي النجاح وتوصله الى سلم الفلاح في مستقبل ايامه لكي يكون عضواً عاملاً  
في جسم الهيئة الاجتماعية

ان الام التي وصلت البناء اخبار رقيهم واخذنا ننظر اليهم نظر التليذ الى معلّم والتعصير  
الى مرشدوهم ، ما وصلوا الى هذا المجد الشائع الا بفضل التربية التي ربي عليها نشؤهم حتى  
كادت تكون عادة طبيعية فيهم

ان التربية كلمة صغيرة اللفظ كبيرة المعنى وليس العزم والحزم والبصر والنبات والاقدام  
والارادة التي تصدر عنها هذه الفضائل الكثيرة الا نتيجة التربية الصحيحة التي ما تحت  
بها امة من الامم الا ورفعتها الى اوج المعالي وما فقدت من امة الا وعُلبت على امرها  
واستضعفتها الامم الأخرى

ان الآباء المشفقين الذين يحافظون على حياة اولادهم فيبيثون لهم المنازل ويننون لهم  
العلاي والقصور ويكثرون الذهب والفضة يفعلون ذلك املأً بان يحيا اولادهم حياة طيبة في  
مستقبلهم الغامض ولكن سرعان ما تذهب تلك الاموال وتنهك تلك القصور خاوية على  
عروشها ويصبح ذلك الثرى ضعيفاً والعزير ذليلاً لا عمل له يركن اليه ولا صبر له على هذه  
النكبات فتذهب حياته القيمة ضحية جنابة ذلك الاب الشفيق الذي اعمل تربته الصحيحة  
جاهلاً ما ينجم عن ذلك من الريلات المحزنة على ولده المسكين

ان التربية الصحيحة لا تباع في الاسواق ولا تشتري من الحوانيت ولا تحصل من  
وراء اللب في الازقة والجلوس في المقاهي وانما التربية الصحيحة محلها فناء المدرسة وقاعة  
السلوف وسيلها مطالعة الكتب النافعة . فعلموا ايها السادة بأبنائكم الاعزاء الى المعاهد  
العلمية واتقوهم من البلاء المحيط بهم في مستقبل حياتهم وتكونون بذلك قد قمتم بواجبكم  
الابوي نحو اولادكم الكبادم

شطرة

الحاج احمد حسن ذويلف