

باب تدبير المنزل

قد كتبت هذا الباب لكي تدرج فيه كل ما يهم أهل البيت مرتبة من تربية الأولاد وتدبير
الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

انتقدم والفرص السامحة (١)

إن الرجال الضعفاء ينتظرون أن تسخ لهم الفرص وأما الأفرياء العزائم فانهم يوجدونها
نال شاين : نيس خير الرجال هم الذين انتظروا الحظ انت يوافيهم بل هم الذين
هاجوه وحاصروه وتذابوا عليه وجعلوه خادماً لهم
ول بما لا يتاح لك ان تحصل على مساعدة غير معتادة الأ مرة في كل مليون مرة .
الأ انه في غالب الاحيان تعرض لك فرص تستطيع ان تستخدمها لمنفعتك اذا شئت
فقط ان تعمل

وما القول بعدم سروح فرصة الأ حجة يلجأ إليها ذوو العقول الضعيفة المترددة بحياة
كل امرئ صلاى بالفرص . لان كل درس في المدرسة او في الجامعة فرصة وكل امتحان
فرصة ، وكل مقالة في جريدة فرصة ، وكل سمالة في التجارة فرصة ، وكل عظة
فرصة ، وكل مهمة فرصة . — هناك فرص يستطيع فيها المرء ان يتكفل بتهدية ، أو
ان يصير رجلاً حقيقياً ، أو ان يكون ثرياً ، أو ان يكتب اسدقاءه . وكل روحان نلتقاءه
على الثقة بك فرصة ، وكل تبعه تلقى على عاتقك سواة من حيث المقدرة او الشرف
فرصة لا يعادها ثمن . وما توجد الأ معترك جهاد فمن جاهد الجواد الحق نوات عليه
الفرص التي تفوق مع قواه واستمداداته بأسرع مما يمكنه استخدامها

ولا يشكوا من عدم سروح فرصة له الأ الرجل الكقول لا العامل العظيم . ان
بعض الشبان يستخرجون من بعض فضلات الفرص التي يطرحها غيرهم جانباً بدون أكثرات
نتائج اعظم جداً مما يستخرجها كثيرون سواهم من الممر بامرور . فهم كالتحل يستخرجون
عسلاً من كل زهرة . وكل شخص بصادقونه وكل حادثة تقع لهم في يومهم بضيفان شيئاً
الى خزانة معلوماتهم النافعة او مقدرتهم الشخصية

(١) كلام ملخص من الفصل الاول من كتاب نهج التقدم . راجع باب التفریط والانتقاد

فالمعروف المسبقة تكتشف فرصاً في كل مكان والآذان الصاغية لا يفوتها مباح
صراخ مستبشرين ممن هم في أشد الحاجة إلى المعرفة والتغلب الواعية لا تقدم الاحتذاء
إلى الشخص يستحقون أن يكونوا موضوع عطفها وإعانتها ولا يبدى النسيطة لا تحرم
عملاً شريفاً تعلمه

كل من يعلم أنه إذا وضع جسم جامد في إناء مملوء ماء لا يلبث أن يفيض جانب من الماء
ولكن لم يستنج احدٌ من ذلك أن الجسم يرفع الماء عما كان عليه بمقدار حجمه الأ
ارخيدس^(١) فإنه لما انتبه إلى هذه القضية استنتج منها طريقة لمعرفة الثقل النوعي للأجسام
معاً كانت أشكالها

وقد لاحظ كل من أنه إذا علق جسمٌ وحرك يأخذ في الخطرات ذهاباً وإياباً
إلى أن يندفع الفرك وصد الهواء إلى الكون الأ أنه لم يلق احدٌ على هذه المسألة شيئاً
عملياً حتى تبين غاليليو^(٢) إلى هذا الأمر بملاحظته مصباحاً يتأرجح عرضاً في كنيسة بيزا
الكاتدرائية فوجد في انتظام خطراته مبدأ الرقاص

وقد كان الفلكيون يعرفون طقات زحل منذ قرون ويدعونها شواذ غريبة لنظام
تألف السيارات إلى أن جاء لابلاس^(٣) وبدلاً من أن يعدها شواذ رأى أنها الآثار
الباقية لبعض الطبقات في نظام تكون الأجرام السماوية وهكذا اضاب من شهادتها
الصامتة فعلاً ثمينا إلى تاريخ الخليفة العلي

ولا شك أنه لم يبق ملاح في أوروبا لم يتساءل ما عساه أن يكون وراء المحيط
الغربي الأ أن كولبس وحده هو الذي اندفع للبحر بجراً في ذلك البحر المجهول فأكتشف
عالمًا جديدًا

وان تقاحات لا تحصى سقطت من الاثتجار وكثيراً ما كانت تصيب اشخاصاً غافلين
على رؤوسهم كأنها تدعوم إلى الاتباء وإعمال الفكرة الأ أنه لم يلاحظ أحدٌ قبل
نيوتن^(٤) أن مقروط هذه التقاحات إلى الأرض إنما يحدث بالتقانون نفسه الذي يفيض
سيارات السماء في سيرها ويتبع الحركة الخاصة التي في كل الجواهر الفردة في العالم من

(١) اعظم مهندسي المصور الفديحة له اختراعات جمة ولد سنة ٢٨٧ وتوفي سنة ٢١٢ قبل
المسيح (٢) عالم رياضي وطبيعي وفلكي ايطالي (١٥٦٤—١٦٤٢) (٣) عالم رياضي
وفلكي فرنسي شهير (١٧٤٩—١٨٢٧) (٤) فيلسوف انكليزي كبير اكتشف ناموس
الجاذبية وتحلل النور (١٦٤٢—١٧٢٧)

فصلها بعضها عن بعض وإرجاعها إلى حالة المشوش والاختلاط
 وأن العرق طافاً بهر لا يبصر، وإرعد طائفاً أصم الآذان. وهما يحاولان عبثاً تنبيه
 البشر إلى قوة الكبرياء الهائلة وقوتها الشديدة. ولكن الناس إنما كانوا يقابلون
 طاقات المدافع السابغة هذه بالرعب والذعر إلى أن أثبت فرانكن (١) بتجربة بسيطة
 أن البرق ليس الأظهر من مظاهر قوة يمكن تقيدها وضبطها وهي متوافرة في الهواء والماء
 فهو لاء الرجال وكثيرون غيرهم مثلهم إنما يعتبرون عطاء نكوتهم احسنوا الاستفادة
 من فرص شائعة بين جميع أفراد الجنس البشري. اقرأ سيرة أي رجل تاجر شئت وانظر
 ما يستتج منها من المفزى تجده كما قال سليمان الحكيم منذ الوف من السنين: «أرايت
 رجلاً يجتهداً في عمله لأنه يقف أمام الملوك» وانك لتجد مصداق هذا القول في سيرة
 فرانكن الشيط فأنه وقف أمام خمسة ملوك وجلس إلى مائدة ملكين

ومن ينتهز فرصة إنما يلقي بذراً ينتج عنه ثمر له ولن يور. فكل من عمل بجهد وأمانة
 في الماضي ساعد على تقرب منال العلم والسعادة على عدد من الناس يزداد يوماً
 ولقد أصبحت اليوم ابواب التقدم أكثر عدداً وأوسع مجالاً وأسهل ولوجاً من كل
 ما كان من نوعها سواء للعامل الميكانيكي الشيط والمتدبرام للشاب المهذب أم للمستخدم
 أم للكاتب. وفي وسع كل من هو لاء اليوم التوصل إلى نجاح اعظم مما توصل إليه من
 كان قبلهم في مثل مراكهم منذ بدء الخليقة. فعدد الحرف لم يكن منذ مدة يسيرة إلا
 ثلاثاً أو أربعة أما اليوم فهو خمسون ولم يكن إلا تجارة واحدة أما اليوم فان عدد التجارات
 قد بلغ المائة

دخل زائر إلى معمل. ورأى فيه بين تماثيل الآلهة تماثيل الله وجهه مغطى بالشعر
 واجتخته على قدميه فسأل: «ما اسم هذا الآلهة؟» اجابه النقاش: «هو الفرصة»

— ولم هو مخي؟ وجهه؟

— لان الناس قلما يعرفونه حين يجي إليهم

— ولم اجتخته على قدميه؟

— لانه يذهب حالاً واذا ذهب فلا أمل لاحد بالمحاق به

وجاء في مثل لاتيني: «ان الفرصة لها شعر في مقدمة رأسها وإنما في مؤخرته فهي

(١) هو بنامين فرانكن العالم والسياسي الأمريكي احد موسسي استقلال الولايات المتحدة
 وعلمتج الشاري (تصنيف الصناعة) واول شهير لولايات المتحدة في فرنسا (١٧٠٦ — ١٧٩٠)

صلى الله عليه وسلم . فإذا أمسكت بناصيتها استحوذت عليها وأما إذا تركتها تلتك منك فإنت
جويزتر نفساً لا بقدر إن يبيض عليها ثانية »

وما سبب بلائنا إلا كوننا نتوقع دائماً أن يصادفنا حظٌ مدعشٌ لا كساب الاموال
او الشهرة او العجد . فكأننا نطلب ان نغير في صناعة او فن بدون تمرن او ان نحصل
العلم بدون درس او الثروة بمجرد الثقة

فيا أيها النسيان والفتيات مالكم نقفون يومكم كله متكاسلين هل امتلأت الارض كلها
قبل ان ولدتم وهل كذبت عن تقديم ثمرها ؟ أكلتم التراكم مشغولة وكل المناصب مفضة
هل ذهبت الفرص كلها وهل أتميت كل موارد بلادكم الإغناء الكفاي ؟ أتمت اكتشاف
جميع اسرار الطبيعة ؟ أو ليس هنالك من واسطة تستطيعون بها استخدام وقتكم في ما
توقفون به انفسكم او تفتيدون الآخرين . أحسبتم الجهاد الذي تتطلبه الحياة العصرية
فوق طاقتكم حتى اكتفيتم بتحصيل معاشكم بشرف . وهل منظم موهبة الحياة في عصر
التقدم هذا لكي يكتبني كل منكم بان يزيد مجموع الوجود الحيواني واحداً ؟

انكم قد ولدتم في عصر توافرت فيه المعرفة والفرص أكثر من توافرها في كل العصور
التي تقدمت . فكيف نقفون مكتوفي الأيدي طالبين معونة الله في العمل الذي سبق
واعطاكم المواهب والقوى اللازمة لانجابه . فان شعب الله الخاص نفسه عندما اعقد ان
البحر الاحمر يسوق تقدمه ووقف قائده . يطلب المعونة من الله قال له الرب : ولماذا
تصرخ الي . قل لبني اسرائيل ان يسبروا الى الامام

قال الشاعر الانكليزي ما ترجمت :

ان في حياة الناس مدياً وجزراً فمن استفاد من المدي توصل الى الثروة وأما من امله
فانه يظل حياته بأسرها في شقاء . فلينا انت نستفيد من التيار عندما يخدمنا والآ
ذهبت ساعينا سدى

وقد جاء في حديث نبوي : « من فتح باب خير فليستبزه فانه لا يدري متى ينلق عليه »
وقال الامام علي : إضاعة الفرصة غصة

وقال الشاعر :

إذا هبت رياحك فاشتتها فان الخافقات لها سكون
وان ولدت نياقك فاحلبها فلا تدري الفصيل لمن يكون

عادات الأكل والشرب

نشرنا في هذا الباب من متنظف نوفمبر الماضي مقالاً عنوانه «الطعام والصحة» فخصناه عن استاذ من كبار اساتذة المهجين في كلية جونز هكنس الطبية بأميركا يدور على القواعد الاساسية التي يجب ان تبنى عليها التغذية الصحية الشاملة وانواع الاطعمة وما يحويها من الغذاء . وقد اطلعنا الآن على مقال لطبيب اميركي آخر يدور على العادات التي يجري عليها الناس في مأكلهم ومشربهم كمديت المائدة وحرارة الطعام وكثرة النواع ومتدار المضغ فاشار الى العصي الفيد منها ليحري عليه من بطائع كلامه وهذه الفرائد تلخص فيما يلي

١ - لا تهتم بمعدتك حين انطعم وهل هي قادرة على هضم هذا الطعام او غير قادرة فالولى القواعد الصحية التي يجب اتباعها حين الاكل عدم التنكير بالطعام والهضم واحوال المعدة وما الى ذلك بل ليبدر الحديث على امور مفرحة وقصص فكاهية تطيب الخاطر لا تزججة

٢ - لا تكثر من الاكل حين تكون نياماً او في حالة تهيج عصبي فعملية الهضم تقتضي مقداراً كبيراً من القوة العصبية وقد ثبت باشعة اكل انت اغضب قطة بعد تناولها الطعام يؤخر عملية الهضم في معدتها حتى يكاد يوقفها الى ان يهدأ روع القطة ويكن غضبها

٣ - لا تنهز وقت تناول الطعام لتأديب اولادك فقد تقدم معنا ان الغضب يؤخر الهضم وكذلك الهلم وما يشير العواطف فاني اعرف سيدة لا تتحدث في ما يرتكبه اولادها من الخطأ لكي توضحهم عليه الا وقت الطعام ومن الطبيعي ان الولد يفعل لكل انتقاد يوجه اليه مما كان الغرض منه ولو كان من امه وهذا الانفعال يؤخر عملية الهضم ومتى وجد الرجل ان زوجته لا تؤدب اولادها الا وقت الطعام يجعل هو لا يتحدث في ذلك الوقت الى بالمسوم لكثيرة التي تساوره في عمله وقد بدأت علامات سوء الهضم العصبي تظهر في الوالد واحد الاولاد وعندني انها اذا لم تتوقف عن ذلك سمعت صحة اهل بيتها

٤ - لا تأكل انواعاً كثيرة من الطعام في وقت واحد فالعدة تفرز نكل صنف من الطعام نوعاً خاصاً من الافرازات العصية لهضمه اجعل التنوع في طعامك بين طعام وآخر

٥ - تجنب الاطعمة والاشربة السخنة والباردة فان الحرارة العالية والبرد الشديد يضران المعدة . وبعض الملء يرون ان الطعام السخن يؤثر في اغشية المعدة فيعرضها

لتنفخ واذا تناولت الندرمة فابقها في فمك حتى تذوب فلا تبرد المدة متى وصلت اليها .
كذلك تجنب شرب اشاي الغايي أو الماء المثلج في دفعات كبيرة
٦ - لا تأكل كلًا شعرت بالجوع فاشرب كأس من الماء يذهب بهذا الشعور
ولا يبدم قابضك . ولا تأكل بين طعام وطعام فان هذه العادة تسبب كثيرًا من
ضدان القابلية وسوء الهضم وخصوصًا في اصحاب المزاج العصبي . وليركز الاولاد من
نعومة اغذائهم على تناول الطعام في اوقات معينة وعلى رفض كل اكل في غير هذه
الاقوات

٧ - امضغ طعامك جيداً فالضغ الجيد يجعل الطعام يمتزج بالعاب واللعاب يحتوي
على مواد تحول الاطعمة النشائية الى سكر فتحويلها للهضم في المدة ثم في الامعاء .
والضغ الجيد فائدة اخرى وهي حمل كل احد على الاستراحة وقت تناول الطعام التي
يندر ان يحصل عليها رجال الاعمال في المدن الكبيرة وهو فوق ذلك يدفع عنك ضرر
الاكل فوق الشبع لان تذوق الطعام حين مضغه يكتفي القابلية

٨ - اجنب الاطعمة التي يرش عليها كثير من البهارات فانها تهف القابلية وتؤدي
الى الاكل فوق الشبع . كذلك كثرة الملح مضرة بالشيوخ ويفضل عصير الليمون الحامض
في السطة التي يأكلها الاطفال على الخبز

٩ - كل كل ما تستطيع من الاطعمة الجافة كالخبز الحمر والكمك والمكسرات
لانها تمنن اللثة وتحفظ دورتها الدموية في حالة صحية

١٠ - لا تأكل فوق الشبع فالاكل فوق الشبع يسبب ضعفاً في القلب وتصلباً في
الشرايين . ان الذين يبتشون قبورهم باستانهم (اشارة الى انهم يأكلون فوق الشبع)
اكثر من الذين يموتون بالذلة الصدرية

تنظيف اللؤلؤ - غطس اللؤلؤ في ماء سخن اغليت فيه الخالة مع قليل من زبدة
الطرطير والشبة وانفركه في الماء بالاصابع فركاً لطيفاً متى برد الماء اعد العملية حتى ينظف
اللؤلؤ كل النظافة ثم اغسله بماء فاتر وضعه على ورق ابيض في غرفة مظلمة حتى ينشف

آثار الدم - تزال بقع الدم بوضع طبقة كثيفة من النشاء المذاب عليها او بفسلها
بجملول خفيف من الصودا أو البوتاس ثم بجملول الشبة . وتزال بقع الدم عن الكتب
بتغطيتها في الماء البارد ثم بفسلها بالسايون وشطنها بالماء النقي