

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس والخراب والمكسب والزينة ونحو ذلك مما يسود بالنفع على كل طائفة

ماذا نعلم أولادنا

عن الزواج

اطلعنا على هذه المقالة الأدبية المفيدة في مجلة اميركية فاقطفنا منها ما يلي
قال الكاتب

في صباح يوم جميل جاءني صديق عزيزي وعلى وجهه امائر الحزن والغضب. حينته
وايتمست له خياني وقال بصوت منفل

— تربيهم وتعب عليهم ثم انظر ماذا يفعلون

عرفت الى ماذا يشير لان الصحف كانت قد ذكرت ان ابنة وعمه ١٩ سنة
كان قد هرب مع فتاة ليتزوج بها

قص "علي" قصة ابنة وهي لا تخرج عما يقع عادة في مثل هذه الحوادث وما
كاد ينتهي حتى بادرتة بالسؤال

— هل حدثت ابنتك هذا عن الزواج ومطالبه وواجباته قبل ان طلب منك
السماح بزواجه؟

— كلامي أحدثه بشيء من ذلك ولماذا يجب ان أحدثته عن الزواج؟ انه لا يزال
في التاسعة عشرة من العمر ولم يخطر على بالنا انه يفعل ما فعل. وحينما فاتحنا بالامر
اخلفنا له الارشاد والنصح ولكنه لم يصغ اليانا

والحوادث التي على هذا النمط كثيرة فكم من فتاة لا تزال في مقتبل العمر
وميمة الصبا تزوجت وطلقت لانها لم تفهم ما هي واجبات الزواج ومسئولياته قبل
اقدامها عليه. وكمن شاب هدمت سعادته مدى حياته لان والديه اهملا ذلك

اما انا فلدي ابن وابنة وقد عزمتم بعد حكاية صديقي، ان اعطيهما ما يتعلق
بالزواج قبل ان يصلا الى شفا الجرف وقد اغرض عينيها الحب الذي يستولي

على الشاب أو الفتاة للمرة الأولى . ساعلمها ما في الزواج من الثمن الهام وما عليها من واجب وما يلتقي على عاتقها من مسؤولية حتى إذا اختارا أحدهما أن يتزوج يكون عالماً ماذا يكون مصيره .

ذلك ما ساعلمها بوجه الأجمال وهناك بعض التفصيل : —

أريد أن أفهم ابني ما في الزواج من الخطورة والشرف وأن عقد الزواج الذي يعقده مع زوجته هو العقد الوحيد الذي يمتد طول الحياة . من السهل على الفتى أن يهوى فتاة جميلة أو فتاة ذكية أو فتاة ظريفة ولكن الصعوبة كل الصعوبة في أن يستمر حبه لها ومن الواضح أن الزواج لا يكون هنئاً إلا إذا استمر الحب المتبادل بين الزوجين

وساعلمه أن في كل من الزوجين نقائص وعيوب وهفوات ولكن عين المحبة الصحيحة المستمرة يجب أن تتجاوز عن كل هذه الهفوات . يجب أن يعلم أن البسطة الحلوة والوجه الفاتح لا يستمران مدى الحياة كما عهدتها أولاً ويجب أن يستعد لذلك متزوداً بالمحبة الصحيحة

كذلك سأفهم ابني أن البات لمن ملائكة كما يتراءى له بأدى ذي بدء وأن لمن هفوات كسائر الناس فالفتاة التي يرى في عينيها بريق اللطف والكياسة قد تكون سريعة التضب حادة الطبع والفتاة التي تفني بأعذب الاصوات وتنتطق باليق الكلمات قد تنطق في ساعة غضب بما لا يقوه به أولاد الأزقة . لذلك يجب أن يكون على استعداد مثل هذه الصدمات حتى إذا حدثت عرف كيف يلتقيها بصدر رحب وبشاشة تدل على أنه يفهم ما في الطبع البشري من النقص وشموه عميق يدل على أن قوة المحبة فيه تستطيع التجاوز عن مثل هذه الهفوات

ثم هنالك مسألة أخرى وهي ابدأ مائة أمام الشاب مها قدم العهد عليها وهي تستطيع أن تقوم بنفقات بيتك الجديد ؟

على أني لن أشدد كثيراً على ابني في هذا السؤال لأنني أعرف كثيرين تزوجوا ولم يكن لديهم سوى دخل قليل فكان زواجهم سعيداً بل تاملاً فويأس على نجاحهم . لكنني سأشدد على ابني في الأسئلة التالية حين يقع اختياره على فتاة : —

ماذا تعرف عن أسرة الفتاة ؟

أحب والديها وتدرّ بلفياهما ؟

أينفص عيشك اذا التزما ان يقضيا باقي حياتهما في بيتك ؟

اتقدر ان تعيش مع اخ لها او اخت لها ؟

هل في عائلتها احد لا تطيق سلوكه ؟

هل تتفق معها في المسائل الدينية ؟

هل تحب اهلها حتى ليدفك حبك الى مساعدتهم اذا كانوا محتاجين الى المساعدة ؟

هذه بعض مطالب الزوج يا ابني . تم انك تزوج الفتاة لا والدها ولا والنتها

ولا اخاها ولا اختها ولا احداً من عائلتها ولكن لا يمضي زمن قبل ان تدرك ان

ما كان عزيزاً لديها يجب ان يكون عزيزاً لديك محترماً منك . انك لا تقدر ان تصرف

النظر عن اهلها وتحافظ على محبتها . ولا شك في انك ستفنى جانباً كبيراً من حياتك

معهم وقد يتعين عليك ان تتفق عليهم

يظهر لك ان هذه امور سهلة ولكن اذكر ان هذه الامور تستثمر مدى الحياة

اتستطيع ان تتجاوز عن جميع عفووات زوجك ومطالبها الخاصة ؟

اتستطيع ان تفض النظر دائماً عما في طبعها من الخدة ؟

اتستطيع ان تتجاوز عن ذلك وتحافظ على حبك لها ؟

قد يزيل المرض جمالها ويذبل الحزن زهرة شبابها وتبب الهموم واعمال البيت

غضوناً ونجمدات في وجهها — اتستطيع ان تحبها رغمًا عن ذلك — اتستطيع ان

تضحى ببعض مطامحك من اجلها اذا كانت لا تقدر ان تسير معك فيها الى النهاية ؟



اما ابنتي فساءلها ايضاً ان الزواج رهيب طاهر . ساعدها لتكون زوجة امينة

واماً صالحة . ساءلها ان الزواج والواجب امران لا يتفصلان . وساءلها حتى لا يسمي

الحب عينها عن رؤية الخلق الصالح الثمين وانها اذا رأت شاباً يجيد الرقص فعليها

ان لا تتخدع وتحسب انه يستطيع الاجادة في اعمال الحياة المهمة

الملائكة بين الرجال قليلون يا ابنتي والشاب القوي تهوينه لا يستمر مدى الحياة

على ما عرفته فيه من اللطف واللدعة وما خبرته في اخلاقه من الشجاعة والكرم والشهم

والاينار . هموم الحياة كثيرة وقد يهيكك التدهام لم تعهديه في زوجك من قبل

نكوني حكيمة يا ابنتي لانك ستجدين في زوجك عيوباً لم تكشفها من قبل

فكوني مستعدة لمواجهةها بتدر رحب وبحيا طلق . واذا كنت تشعرين انك

تحيين شاباً رغباً عما تريته فيه من الصوب وعماد قد يظهر فيه من الانانية والحسونة يوماً ما عندئذ اقبله زوجاً لك

الاحترام يجب ان يكون اساس الحب . وعلى المرأة ان تعجب بمخلق زوجها . كذلك على الرجل ان يحمل اعباء الحياة بشجاعة وثبات بلا نذب ولا عويل اذا اراد المحافظة على حب زوجته وانحائها به . وما اتى الفتاة التي تقترن بحيان يخاف ان يواجه مهام الحياة ، الذي يحين عن الدخول في معترك الحياة بعزم وطيد وأمل كبير . كذلك اريد ابنتي ان تدرك انه حين تخرج من الكنيسة مع زوجها تخوض بحر الحياة الزاخر بما فيه من اتراح وهموم وفشل وما فيه ايضاً من بهجة وسرور وانتصار

كذلك يجب ان تعامل اهله كما تريده ان يعامل اهلها . فقد اصبحت من امرته ويجب ان تشاركهم في جميع افراحهم واتراحهم

عشر وصايا صحية

قابل احد الكتاب الاميركيين الدكتور كطن مدير مستشفى نونت بولاية نيوجرزي جرى بينهما حديث محي نلخصه فيما يلي قال الطبيب :

اعرف رجلاً في الثالثة والاربعين من العمر يدبر فرعاً كبيراً لشركة انسج غنية عُرف بالنشاط والذكاء واصالة الرأي . واذا به في احد الايام يرى انه لا يستطيع الالصاب على عمله كالعادة فحسب ان السبب كمل او تعب طارض فيمنطيع مقاومتهما بعزمه الشديد . ليكن طائفة سارت من رديء الى اردأ فعزم للحال ان يستقيل من منصبه ضناً بمصالح رؤسائه

لكن الشركة طلبت الى بعض الأطباء ان يفحصوه فحسبوا دقيفاً ففعلوا وشخصوا مرضاً يعرف بالبريسس او الشلل العام ففحنته الشركة اجازة سنة يقضيها في نيويورك يتلج في اثنائها

هنا تعرفت به ففحصت دمه فحسب دمه فحسباً بكتيريولوجياً دقيفاً ووجدت انه ليس مصاباً بالبريسس على الاطلاق فشرعت ابحت عن دائه الحقيقي ولم ادهش حيناً رايت في فيه اسناناً نخرة اتخذتها الميكروبات قاعدة لبث سمومها الى جسمه . ثم وجدت في فكه بقعة مثلثة مصابة وكانت لوزتاه مصابتين ايضاً

كانت اسنانه سليمة في الظاهر لكن فحصها بأشعة اكس اثبتت ان المكروبات في اصولها تنمو وتكاثر وتنتشر سموها في جسمه فتم المعدة وتيق عمل الهضم المنتظم وحينما قلعت اسنانه اريته جماعات الميكروبات التي كانت هناك تضف قواه وتمنع عن القيام بأعماله . كانت اصابته مزمنة لذلك كان شفاؤه بطيئاً . فلم الحظ تقدماً في صحته في الشهور الثلاثة الاولى . وكنت في هذه المدة اعالج معدته لازالة الضرر الذي احدثته فيها المكروبات التي اتصلت بها من فيه . ثم جعلت محتته تتحسن رويداً رويداً ولما رجح الى عمله رجح رجلاً جديداً

واستطيع ان اعدد مئات الحوادث التي عالجتها وهي تشبه هذه الحادثة في ان الاسنان واللوزتين كانت مصدر الداء لاهمال العناية بها عناية تامة . كان الطبيب منا منذ اضع سنوات يحسب ان اعراض حادثة كالحادثة المتقدمة سببها تمب عقلي أو عصبي ولكن البحث الطبي في السنوات العشر الاخيرة اثبتت ان امراضاً كبيرة فتاكة تنجم عن اصابة الاسنان واللوزتين والمسالك الانفية والزائدة الدودية والمعدة والامعاء

والاصابة في هذه الاعضاء سببها مكروبات مختلفة اشهرها المكروب الذي يكون الصديد وهو سريع النمو والتكاثر اذا كان في احوال توافق نموه وتكاثره

كما نحسب قبلاً ان الهمم والغم يبيان ضعف الصحة فكان الاطباء ينصحون للمرضى بان يفرجوا بعض ما يساورهم اما اليوم فيرى الاطباء ان الاستسلام للهم من اعراض المرض ونتائجه فاذا زال المرض زال الهم والغم معه

كان زمن كنت تذهب فيه الى الطبيب فيفحصك ويجد انك معي اعياء عصبياً لا نستطيع ان نكتب على عمل ما فيقول لك « ما بك من مرض اما انت عصبي المزاج . اجمع قواك واستأنف عملك لان هذه الاعراض نتائج المزاج العصبي »

اما الطبيب اليوم فيرى في هذه العلامات دليلاً على الخطر الذي يحيق بك ولا يمكنه ان يعثر على السبب بفحص طبي بسيط بل عليه ان يستخدم اشعة اكس ووسائل البحث البكتيريولوجي وهذا عمل الاطباء المختصين

يظن البعض ان كل احد سيصاب يوماً ما باعياء عقلي او عصبي اوجسدي والحقيقة اننا خلقنا للعمل وانه اذا حُفظت اعضاءنا سليمة من الاصابة بالمكروبات استطعنا ان نواصل العمل وان نواجه عواصف الحياة واعياءها بلا تمب ولا ونى

وإنما على ما يعرف الآن من إصابة الأسنان واللوزتين والحلق وما يتعلق بها من الآفات اذكر فيها يلي عشر وصايا صحية لا بد من اتباعها للمحافظة على الصحة
محافظة تامة

١ — اعتنِ بأسنانك وابقها نظيفة . وحين تنظفها في الصباح نظف كل سنّ على حدة ولا تنس ان تنظف ما بين الاسنان بمواك فالكرويات يطيب لها المقام في بقايا الطعام العالقة هناك ولذلك يجب ان تنظفها بعد الاكل دائماً

وإذا كنت قد أهملت أسنانك فيها مضى قاصها الحفر وأصلحتها عند طبيب اسنان بإحشاء الحفر فإذهب حالاً الى طبيب اسنان لديه اشعة اكس فيصور أسنانك بها لتعلم هل اتصلت المكروبات بالاسنان المحشوة ام لا . فقد ثبت ان الاسنان المحشوة على الاساليب القديمة عرضة للإصابة بعد خمس سنوات الى عشر من حشوها وخصوصاً اذا كانت الحفر المحشوة كبيرة . وإذا لم نجد ان اسنانك مصابة فإذهب الى طبيبك مرة كل سنة على الاقل لفحصها وتصويرها باشعة اكس ومعالجتها قبل ان يستفحل الامر

٢ — اذا كنت ممن يصاب بالتهاب اللوزتين وبالتهاب الحلق اصابات متكررة فيجب ان يُفحص حلقك ولوزتاك . ولا يكفي ان ينظر الطبيب اليها نظراً بسيطاً لان المكروب قد يكون كامناً لا ترى عين الطبيب آثاره فطيه حينئذ ان يزرع قليلاً من الفشاء الحظائي الذي ينتمي هذه الاعضاء ثم يبحث فيه بالمكروسكوب عن المكروبات التي قد تكون هناك

٣ — الزكام والصداع المتكرران دليل على ان المسالك الانفية في حالة غير طبيعية يجب فحصها وفحص الحلق والانف والفم وتصوير هذه الاعضاء باشعة اكس . اما الزكام المزمن فدليل على إصابة عظمة في الأنف وهذه قد يكون مصدر علقها في الاسنان

٤ — ان ما نسميه « سوء هضم » او « غازات في المعدة » قد يكون ناجماً عن إصابة الاسنان واللوزتين او عن تسمم في الدم

٥ — ان الأمعاء الغليظة تكون في غالب الأحيان مصدراً للإصابة فتسرب السموم منها الى الدم في حالة الامساك فينجم عن ذلك صداع واعياء عصبي ولذلك يجب ان تحفظ حركة الأمعاء منتظمة اشد الانتظام بترويض الجسم ترويضاً طبيعياً والاكتار من اكل الخضروات

- ٦ — تجنب الرياضة الجسدية المتعبة اذا وجدت انها تهك قواك . وهناك امر يجب الانتباه له وهو ان الاعياء بعد رياضة عادية او عمل عادي دليل على وجوب خص الجسم خصاً دقيقاً
- ٧ — ولكن هذا لا يعني ان كل انسان عليه ان يروض جسمه فيريح عقله ويكسب جسمه قوة . لأن الرجل الذي يقضي كل ساعات يقظته في شغله من غير ان يروض جسمه يصبح مريضاً للاصابات المتقدمة . وعلى اناس بوجه عام ان لا يروضوا اجسامهم الى حد الاعياء
- ٨ — اذا كنت ممن تاورهم الهموم فذلك من اعراض احدى الاصابات المتقدمة لان الانسان لا ياوره الهم الا اذا كان جسمه في حالة غير طبيعية . فكثيرون من اناس الذين لم يتكواكب سدهم يقعون فريسة الهم والسبب في غالب الاحيان اعياء جسدي سببه اصابة ميكروبية
- ٩ — اذا كنت عصيباً لا تستقر على شيء ولا تستطيع ان تمام نوماً هادئاً فابحث عن السبب الطبيعي في جسمك . فالارق ناجم في غالب الاحيان عن احدى الاصابات المذكورة
- ١٠ — اذكر ان المرض ينجم عن اهمال مطالب الجسد . فمن اهم الامور التي يجب العناية بها غذاء منتظم ونوم منتظم وامعاء حركتها منتظمة ومقدار كاف من الرياضة الجسدية والنزهة . واذا كنت من سكان المدن يجب ان تذهب الى الطبيب كل نصف سنة او سنة على الاكثر ليفحص جسمك خصاً دقيقاً واذكر ان الفحص الطبي القديم حينما كان الطبيب ينظر الى لسانك ويصفي الى نبضات قلبك فقط لا يكفي الآن بعد ان عرفنا ما عرفناه عن المسكروبات وانتشار عدواها من مواقع تكن فيها سديناً كالاسنان والحلق واللوزتين وغيرها وتبقى هناك حتى يصيب الجسم ما يضعف قوة المقاومة فيد تفعل به . يجب اذاً ان يفحص الجسم خصاً مكروبياً وباشعة اكس حتى تعرف كل المواقع التي يمكن بها المكروب ومحارب بكل الوسائل الفعالة

