

بَابُ شُؤْنِ الْمَرْأَةِ

وَسُورَةِ النِّزْلِ

قد نعتنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرّده من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام والناس والتراب والمكّن والزينة وسير شهرات النساء ونهضتهن ونحو ذلك مما يورد بالنفع على كل طائفة

المرأة الاطالنتية في ميدانها السياسي

للكاتبة الاميركية جنيف باركرست

استرمت المرأة الالمانية انتباهي اولاً في الاتحاد النسوي الاممي ، الذي عقد منذ بضع سنوات في السوربون بباريس . ففي آخر اجتماع عقده الاتحاد ، كانت النساء الالمانيات يمثلن فيه بلاداً قد نالت منها المسغبة والهزعة شرمال ، وكن آيات الى بلد لا يحمل لبلادهن سوى العداة ، الاّ انهن اتبلن على المؤتمر برؤوس مرفوعة ، وتقومس مشغلة عن العالم وما فيه ، بالقاية التي يسمين اليها مصمات على التعاون مع ممثلات ٥٦ امة اخرى حتى يظهرن للعالم مكانة المرأة في عالم السياسة حين يفتح لها المكان اللائق بها

ومنذ الدقيقة الاولى التي دخلت فيها المرأة الالمانية دار المؤتمر اثبتت تموقها ، وبذت اخبا الاميركية في كل شيء . فبينما كانت النائبات الاميركيات منتخبات كلهن من هيئة واحدة ، اذ النائبات الالمانيات كن يمثلن مختلف الهيئات النسوية في ألمانيا ، فكان منهن المتشرعة والاستاذة في علوم الاقتصاد او العلوم الاخرى ، والطبيبة ، والعاملة ، وغير ذلك ، وبالجملة فقد كن على خبرة تامة بجميع نواحي المشكلات التي اتين الى المؤتمر لحللتها ، وقد تناولن مواضعهن بما تستحق من العناية الخاصة من الوجة الالمانية ، والعاملة من الوجة العالمية ، في حين ان الممثلات الاميركيات كن ينقسمن عن اخواتهن الالمانيات خبرة وحصافة ولما اتى دور النائبات الالمانيات للكلام ، وقتت الواحدة بعد الاخرى ، تخاطب جمهور المستمعين بلغة افرنتية صحيحة ، وتكشف في سياق حديثها عن استيعاب تام لنواحي الموضوعات التي تناووها في كلامها ، وأخيراً وقتت « فرو سرتود » النائبة في ارخستاغ ، وكانت ردهة السوربون مزدحمة بالمستمعين ، فقابلها الجمهور بتصفيق خافت منقطع ، اما تلك

السيدة ذات العينين السودوين ، والملبس الانيق ، فأدارت نظرها في الحضور ثم انحنى لهم وشرعت تتكلم بلهجة فرنسية عذبة اشد انعذوبة وقبلما اتمت الجملة الاولى من خطابها ، انبثت صرخة كلامها في المكتبة المستعصمة فوقف الجمهور متأثراً اشد التأثر ، وصفق صائحاً مهللاً بهليل الطرب والاستحسان ، واندهشت الخطيبة تكشف عن آرائها باجلى بيان ، وانصح لغة ، حتى اذا انتهت من كلامها ، كان الجمهور قد اخذ بهزة صميقة الأثر من ثورة العاطفة وفيضانها ، فإل الرجال الفرنسيون بعضهم على بعض يعاقبون لشدة ما نالهم من أثر الاتصال ، وسالت دموع السيدات غزيرة ، ودامت تلك الهزة العنيفة نحو عشر دقائق اختلف في اثائها نظام الاجتماع . وكانت خطبتها موضع رعاية كبيرة من الصحف الفرنسية .

وقد وقعت عقب « فروسرود » نائية امريكا فقابلها الجمهور بعاصفة من التصفيق وحسبك بمن تمثل المرأة الامريكية في مجتمع مثل ذلك . فلما همت بالكلام توترت الاعصاب ، وشخصت الاعين ، وارهفت الأذان لتتلقى الدرر . . . حين تنثر من بين يديك الشفتين . . . واخيراً تكلمت الخطيبة المحترمة باضطراب ملحوظ وارتياب يسر باللغة . . . الانجليزية في حين ان جميع النائبات الاخريات حتى اولئك الآتيات من الصين . . . وايسلندا . . . تكلمن بالفرنسية . . . ولبثها بعد هذا كله قالت شيئاً . . . فثقت اكدت بان تلاحظ بانها لا تقول شيئاً . . . لانه ليس عندها ما تقول . . .

وقد سمعت بعض الامريكيات الجالسات خلفي ، يقلن بعد ان جلست الخطيبة المحترمة :
« واذاً فهذا هو كل ما استطعنا نحن الامريكيات ان نعمله في مؤتمر كان ينتظر العالم كله ان تكون نحن فيه القدوة الحسنة والمثل الاعلى للمرأة . . . »

ولما زرت ألمانيا لكي ادرس مكان المرأة السياسي هناك ، كنت على شيء من الخبرة بهمة المرأة الألمانية — والحق ان هذا الذي فعلته للمرأة هناك قد حقق جميع الآمال التي كانت معقودة على المرأة حين ينفسح لها مكان في عالم السياسة .
ولقد كانت المرأة الألمانية تتنازع قبل الحرب بتطوع الكلي لسلطان الرجل ، فلم تكن تعمل خارج بيتها الا اذا كانت ارملة ، او كانت من طبقة المزارعين او العاملات الا انه وجد في ذلك اوقت انقليات ممن اسعدتهن الاحوال بالالتحاق بالجامعات والتخرج منها في مختلف فروع العلوم والآداب والفلسفة : على انهن لم يتعدن دائرة العمل تحت اشراف الرجل ، ولم تسع لهن الفرص للاستقلال بالعمل واظهار مواهبهن في

سعة من الحرية فلما نشبت الحرب العظمى اشتركن في اعمال الرجال كما اشترك غيرهن من نساء الدول المتحاربة ، فكان في اعمالهن مثلاً للتفجعة والجلد ، فلما سرت روح الثورة في الامة الالمانية كانت اصوات نساها تحتلط مع اصوات الرجال فيها ، فلما انتهت تلك الامة بالهزيمة ، بعثت في المانيا امرأة جديدة تطلب حق التصويت والنيابة والمساواة مع الرجل في كل شيء ، وقد نالت المرأة هناك كل مطالبها في المجتمع الوطني الذي عقد في « فيمر » لوضع دستور الجمهورية ، ومنذ ذلك الحين لم تتوان المرأة الالمانية عن العمل للمصلحة العامة

تقدمت النساء الالمانيات الى ميادين السياسة والشؤون العامة بمدح حرمان طويل ، الا انهن لم يؤلفن هيئات نسائية لمقاومة الرجال والتصادم معهم ، وانما اتهمت كل امرأة الى الحزب الذي مالت اليه ، وعملت معه في سبيل المانيا والمصلحة العامة ، لا في سبيل المصلحة الشخصية والمطامع الحزبية . ولما انجلت غمرة الفوضى الاول عقب الحرب واستقر الامر للحكم الجمهوري ، كانت غاية النساء ان تحتفظ المانيا بنشاطها الاقتصادي ، وان تبعد عن كل ما من شأنه ان يؤدي الى انقسام البلاد الى احزاب متطاحنة ، ولقد زلزلت عند النساء في الاحزاب السياسية زيادة اضطرت الرجال ان ينتخبوا منهن عدداً كبيراً لمجلس الرخستاغ ، وقد اضطلعن بالشؤون العامة والنيابة احسن اضطلاع ، وهن حازات على اوفر قسط من الثقافة والخبرة والعلم الصحيح ، مما يجعلهن اهلاً للتبعات الملقاة عليهن



وحين قيل لي ان المرأة الالمانية هي التي انتخبت هندنبرج رئاسة الجمهورية لم اكد اصدق الخبر ، واخيراً اثبت بحجج صحة هذا القول

ففي تلك الفترة التي سادت فيها الفوضى في البلاد الالمانية وخيف عليها من تسرب مسموم البولشفية اليها ، خشيت المرأة سوء العاقبة وأدركت شدة الحاجة الى قائد حاكم شديد الارادة يتولى شؤونها في تلك الفترة الحرجة ، فاجتمعت مندوبات من مختلف الهيئات النسائية واتفقن على الترويج لهندنبرج ، نظراً لمواقفه الشريفة والجرئة ، ولعقله الصامت في سبيل مصلحة البلاد ، وقد سعت النساء لهذه العناية بهمة حتى مجحن في ذلك . ومع ان عدد النساء اللواتي اعطين اصواتهن لهندنبرج لا يزيد على عدد اصوات الرجال ، الا انه قد ثبت ان آلافاً من المنتخبات اقرعن لهندنبرج بالرغم من انهن تابعات لاحزاب اخرى مضادة له



ولما زادت خبرتي بالمرأة الالمانية ادركت ان مرجح نجاحها هو ذلك العزم الذي تبديه في كل ما تضطلع به من الاعمال واليك المثل

كانت « فرو مند » المرأة الوحيدة بين أعضاء مجتمع « فيسر » سنة ١٩١٩ ، وهي التي ساعدت سرزلمان على إنشاء حزب الشعب عقب الثورة . وكان بين اوثقك الاعضاء رجل له ماضٍ حافل في خدمة الحكومة الملكية ، وكان من خصوم المرأة ، فقال « فرو مند » في إحدى جلسات المجتمع . « انا لا استطيع ان ارى ما الفائدة من وجود امرأة في مجلس تشريعي ؟ » فردت عليه « فرو مند » بقولها : —

« وأنا لا استطيع ان ارى ما فائدة وجود وزير من طراز الماضي ... في مثل هذا المجلس
وعليك ان تنتظر حتى ترى ... »

والتوقع أنه لم يحتج الى طويل انتظار حتى يرى ... ذلك أنه حين رشح « ايرت » لرئاسة ، اجتمع مجلس حزب الشعب وحزب الوطنيين للبحث في هذا التشريع ، اذ كان كلا الحزبين خصوماً لا ييرت هذا ، وكان الحزبان يريدان ترشيح رجل آخر إلا ان « فرو مند » لاحظت على ذلك بأن مرشح الحزبين سوف لا ينال من الاصوات ما يكفل له النجاح ، فارتأت اعطاء كافة الاصوات « لا ييرت » حتى يفوز اذ كان الرجل ، بالرغم من الخصومة السيامية ، معترفاً له بالفضل والمقدرة . ولقد قابل رئيس المجلس اقتراح المرأة ... بشيء من الهكم : — كيف يصح لامرأة ان تؤخر قراراً نهائيًا من قرارات الحزب ... الا ان « فرو مند » انتظرت حتى جلسة بعد الظهر فلما حضر اثنان من كبار انصارها طرحت اقتراحها وعززة وقازت بالتأييد واتخذت « ايرت » . ثم ذهبت الى ذلك الرجل وقالت له « هل طال بك انتظارك ؟ وهل رأيت فائدة المرأة في المجالس التشريعية ؟ »



واسم الدكتورة ماري البصابت ملء الامماع في ألمانيا ، فلقد ادخلت على تشريع البلاد من القوانين اكثر مما ادخله اي رجل في الرخستاغ وهي التي دافعت عن حقوق النساء المتزوجات في خدمة الحكومة لما اقترح الاستغناء عنهن بحجة زيادة عدد الرجال العاطلين ، مستندة في دفاعها الى مبدأ التساوي التام بين المرأة والرجل في ألمانيا . وقد كانت ماري ان تنجح في مشروع قانونها لولا انه رؤي اخيراً ضرورة افساح المجال للرجال بطريقة لا تؤذي النساء المستخدمات في تلك الحكومة ، فاقترحت ماري ضمان تقاعد لكل من يستغنى عنها حتى تجد عملاً أو باباً آخر للرزق ، وقد اتمر هذا الاقتراح الاخير زوية في الرخستاغ ، فاحتل وزير المالية بصاحبة الاقتراح وقال لها انه سوف يستغنى من منصبه اذا هي لم تحب اقتراحها أو ان هو قبل في المجلس ، فاجابته ماري : —

يسئني استغناءك ولكن هذا لا يعني انه يوجد كثيرون غيرك يستطيعون القيام بما تقوم به انت به في منصبك

وقد طرح اقتراح ماري امام المجلس وقبل . . . واستغنى وزير المالية وحل غيره محملاً
ومن ضمن القوانين الاخرى التي ادخلتها هذه النائية ، قانون يختص بتعديل الجزاء
المنصوص عليه في حوادث منح الحمل ، وبالرغم من صرامة هذا القانون الذي ابتدئ فيه جميع
الهيئات النسوية ، فقد قبل في المجلس بشيء من التعديل

وهي مقترحة قانون « لبن الامهات » . فلقد ارتفعت نسبة الوفيات بين الاطفال في المانيا
بعد الحرب ارتفاعاً مروعاً بسبب الحاجة الى الغذاء ، فوضع هذا القانون لمنح الامهات التقديرات
حق تناول اطعمة لشراء اللبن الكافي لاطفالهن ، وبهذا العمل النبيل والخطوة الفاضلة ، نقصت
نسبة الوفيات بين الاطفال هناك نقصاً ملحوظاً وتحسنت صحتهم إيماناً تحسن

وهناك « فرو الديكا شيدل » وهي تمثل قدرة المرأة الالمانية على الاعمال الثقاة . . . فهي
ناتبة بالرخستاغ ورئيسة مدرسة طالية من مدارس البنات ، وقد كانت الاولى بين نساء المانيا
من حزن مثل هذا المنصب الخطير

وفي فصل انعقاد الرختاغ ، نهضت من فراشها الساعة ٦ صباحاً وتشريع ترميم برنامج
اليوم ، ثم تقرأ رسائل البريد وترد عليها ، وتباحث مع موفليها ، ثم تدرس درسين في
العلوم الرياضية العالية ، وتذهب لحضور جلسات لجان الرختاغ الساعة ١٠ صباحاً ، وعند
الظهور تسرع لتناول طعاماً ثم تذهب لاعطاء درس آخر في الرياضيات العالية ، واخيراً تعود
الى جلسات الرختاغ المسائية

وفي الجملة أن المرأة الالمانية قد اثبتت مقدرتها ، وبرهنت على جدارة تامة لنيل جميع حقوقها
التي فازت بها والتي وضعتها مع الرجل في مستوى واحد. وليس من ينكر عليها ذلك غير جماعة
الرجعية . وقد ذكر لي احد اولئك الرجعيين ان المرأة الالمانية كانت تستطيع القيام بنفسها
من الشؤون السياسية العامة وهي في منزلها دون حاجة الى هذا التبذل للملحوظ عليها اليوم . . .
ولاحظ ان المرأة الاسبانية الحكيمة . . . تؤثر في حياة بلادها وهي في منزلها عن طريق
على ما لها من المكانة عند رجلها . . . اكثر من اية امرأة اخرى . . .
فقلت له ان صح هذا الذي تقول فن واجب الالمان ان يحمداوا الله على عدم حكمة . . .
نساءهم وما جلبت من خير على بلادهم اذا هي قيست بحكمة . . . نساء اسبانيا وما جلبت على
بلادهم من فوضى واضطراب ! . . .

كيف نعيش في صحة جيدة

للدكتور ليب شحاته

- ٣ -

الراحة والنوم

يتكون في العضلات حامض يدعى الحامض اللبنيك وانفرازات اخرى نتيجة حمل الخلايا وهذه تتجمع في اثناء العمل وتفرز تدريجياً ولكن مع المجهود اليومي لا يمكن للجسم انفرازها بمجرد تكويتها طول اليوم فتتجمع بين الخلايا وفي الدم فاذا جاء نهاية اليوم شعر الشخص بميل الى الراحة والنوم نتيجة وجود هذه الانفرازات. وما التثاؤب الا محاولة من الجسم لاختصار كبر من الهواء (ومعة الاوكسجين) لكي يساعد على احتراق هذه الفضلات والتخلص منها. وفي جميع الامراض الراحة اهم وأول ما يصفه الطبيب اذا ضمنت للمريض النوم الهادىء فقد ضمنت له نصف الشفاء. فالنوم ضروري للجسم لا اعادة نشاطه. والنوم غريزة طبيعية في الانسان ورنها عن اجداده الذين كانوا يحرقون طول اليوم للحصول على غذائهم فاذا جاء الليل كانوا في كهوفهم اثناء الحيوانات المفترسة ولما لم يكن عندهم عمل يشغفون به ذلك الوقت اضطروا الى النوم. ويوجد اصناف كثيرة من الناس والحيوانات تختلف مادتهم في النوم اختلافاً كثيراً فبعضها ينام طول اليوم ويسمى في الليل وبعضها لا ينام تقريباً مدة فصل الصيف ونام طول مدة الشتاء. وتختلف حاجة الانسان الى النوم باختلافه وجملة وحرارة الجو الذي يعيش فيه فالتنمل من ٤ - ٦ سنوات ينام ١٢ ساعة في الليل وساعة في النهار ومن ١٢ - ١٤ سنة ينام ١٠ ساعات تقريباً بالليل ولا ينام نهاراً ومن ١٤ الى ١٨ سنة يكتبه نوم ٩ او ١٠ ساعات من الساعة العاشرة الى الساعة صباحاً وليس بين الساعة الواحدة صباحاً والحادية عشرة وفي من الثامنة عشر يكفيه ثمانى ساعات لنوم ولكن بعض الناس يكتبه بأقل من ذلك بكثير. ويقال ان جلادستون لم ينام اكثر من اربع ساعات مدة سنوات ويرجع مثل قديم يقول ٦ ساعات للرجل وسبعة للمرأة وثمانية للابله. والشخص النشط طاعة لا يقضي وقتاً كبيراً في النوم ولكن من الغنط تطيق هذه القاعدة على الاطفال وهم في سن الثور فكمرة السهر وقلة ساعات النوم أو النوم المضطرب لا يدل على اجتهادهم وكثيراً ما يكون سبباً في سقوطهم وتأخرهم في الدراسة. ويختلف الناس كثيراً في نومهم فلبعض ينام نوماً هادئاً بمجرد اضطجاعه والبعض يارق كثيراً وينام نوماً مضطرباً ويرجع اضطراب النوم غالباً الى شدة التعب اثناء النهار وخصوصاً قبل النوم فيحسن جداً تعويد الطفل النوم في ساعة خاصة فيمكنه اذا جاء وقت راحته ان ينام نوماً هادئاً ويجب ان تكون الغرفة حنة التهوية وان يكون الفراش مرتباً وبعيداً عن الضوضاء

والارق ثلاثة أنواع (١) يقضي فيه الشخص مدة طويلة في الفراش حتى يفلت عليه النوم (٢) يكون النوم فيه مضطرباً تكثر الاحلام المزعجة (٣) ونوع يتبدى فيه النوم هادئاً ولكنه لا يستر ويصحو الشخص مبكراً جداً ولا يمكنه النوم ثانياً. والارق غالباً نتيجة عوامل مرضية او نفسية فبين العوامل المرضية التي تسبب الارق والالام وضيق التنفس والسعال والحكة نتيجة احدى الامراض الجلدية او بسبب لدغ حشرات او ارتفاع في درجة الحرارة او عسر الهضم او تغير في الدورة الشهرية . ومن العوامل النفسية شدة التعب او التخيلات العقلية او الجنون او الهم او الخوف او الحزن . ولكن شدة التعب لا تسبب بفردها الارق غالباً ولكن دائماً يتبعها الهم وشدة الانتباه التي تسبب الارق . وقلة النوم مع التعب تجعل الشخص في حالة عصبية سيئة وقد عملت بعض محارب على حيوانات في احدى جامعات اميركا لمعرفة تأثير عدم النوم عليها فوجد انها بعد مدة تختلف باختلاف الحيوان يحدث لها اعياء ينتهي بالموت وقد وجد ان اقل مدة سبعة ايام واقصاها ٣٦ يوماً وقبل حدوث الاعياء تنزل درجة الحرارة ويرتفع حفاة عند النبض ثم يهبط حفاة ايضاً وتقل حركة التنفس وتنتهي الحالة بالموت وقد وجدت ايضاً تغيرات بيئية في خلايا الجهاز العصبي وتتضمن نوماً هادئاً مريحاً (١) حول وجهك دائماً عن النور (٢) واجعل هواء الغرفة بارداً واذا كان بالغرفة جهاز للتدفئة اقله قبل النوم واركها مفتوحاً حتى يتحدد هواؤها ولا تجعل سريرك ملاصقاً للحائط او في احد زوايا الغرفة (٣) ولاحظ دائماً ان يكون عليك غطاء كافٍ - فالدقة ضروري للنوم واذا كانت قدمك باردين فاغمرها بماء ساخن قبل النوم او ضع في فراشك زجاجة ماء ساخن فهذه الطريقة يتجمع مقدار كبير من الدم في الرجلين والاندام فيقل مقداره من الرأس فتشعر بجيل الى النوم (٤) ثم دائماً في سعاد ثابت وقم في سعاد ثابت ايضاً ومن الخطأ ان تم بعد سعادتك حتى في ايام راحتك وأحسن بكثير ان تصوم في سعادتك وبعد التطور ثم ثانياً اذا اردت (٥) اجعل فراشك مسطحاً فان الفراش المقوس لا يريح الجسم من تعب النهار (٦) القراءة او المطالعة في الفراش عادة سيئة فانها تتعب عضلات العين ويجب ان لا تعمل شيئاً قبل النوم مباشرة خصوصاً اذا كان عملك عقلياً فبذلك يقل الدم الموجود بالدمج وتقل الاحلام التي تزعج نومك . والراحة الزائدة خصوصاً في احوال الاشخاص المتقدمي السن خطيرة وقد تعجل موهم فرجل الاعمال اذا تقدم في السن واضطررته الى ترك عمله والاسكافنة والمعيشة عيشة البذخ والراحة يذبل سريعاً كما في احوال الاشخاص الذين يحالون على المعاش فكل الم او مرض بسيط يصيبه بسبب اتيابه الشديد اليه ويشير همه وخوفه غفلة نفسه دائماً في تور شديد يزيد ما به من مرض ولو كان بسيطاً