مملكة المرأة

المرأة التركية الجديدة
نهضتها وآمالها

حرارة الصيف
وعاداتنا في الملبس والمأكل والمشرب

الحب والزواج
بحث استقرائي

المرأة التركية الجديدة

نهضتها وآمالها

شهدت تركيا في العقد الاخير ، انقلاباً اي انقلاب في مقام المرأة التركية ومكانتها الاجتماعية فالسيدات اللواتي كنّ منعزلات في الحريم ، ولا يخرجن الا الشوارع الا وعلى وجوههن احجبة كثيفة ، وملاءات تغطيهن من قمة الرأس الى اخمص القدم ، تراهن الآن في شوارع استانبول وازمير وانقره ، مرتديات احدث الازياء ، او على شواطىء جزائر الامراء وترابيا لابسات آخر ما يعهد من ملابس الاستحمام . ثم ان المرأة التركية قد شقّت طريقها في حياة تركيا العامة ، تراها تشترك في الانتخاب وتدرّس في المدارس وتنتخب في مجالس البلديات وتجلس الى جانب القضاة في المحاكم وتشترك مع ارباب الاقلام والاعمال في انشاء الصحف على انواعها وادارة المصارف

***

صباحت فتاة في التاسعة عشرة من العمر تخرجت من الليسيه هذا الصيف ، وينتظر ان تنتظم في الجامعة في اوائل الخريف المقبل . نشأت في بلدة بالاناضول سكانها خمسون الفاً . فكانت اولى فتيات تلك البلدة في تلقي العلوم بمدرسة من درجة « ليسيه » . ولكي تدرك مقام هذا العمل من جانبها يجب ان تعلم ان الفتيات المسلمات في بلدتها ، كان يحظر عليهن الانتظام في مدرسة اجنبية فيها فكادت تلك المدرسة ان تكون وقفاً على الفتيات الارمنيات . ولكن صباحت ، كانت ترغب في العلم رغبة ملحة وكان ابوها ارمل وهي وحيدته . فعطف على رغبتها ولكنهُ تردّد ، ذلك ان اعمامها واخوالها وعماتها وخالاتها وسائر اقاربها اعترضوا اشد اعتراض على هذه الفكرة السكراء . وظلت هي تقاوم مقاومتهم ثلاث سنوات متوالية ، وصبرها لا ينفد ، وعزيمتها لا تُفلُّ . واخيراً سلّم لها ابوها بما تريد وسمح لها بان تنتظم في سلك مدرسة اميركية للبنات في مدينة مجاورة . فلما اقفلت المدرسة الاميركية انتظمت صباحت في مدرسة « ليسيه » تركية في مدينة بعيدة عن مسقط رأسها

وكانت صباحت فتاة ذكية ، مجتهدة ، فتعلمت لغتها قراءة وكتابة — بنوعين من الحروف — العربية واللاتينية — وتمكنت من اللغة الانكليزية ، وهي كما تدرين يا سيدتي تختلف عن اللغة التركية اصولاً وقواعد . وبنى خُلُقها على قواعد من الاعتماد على النفس ، وقوة التمحيص والنقد ، وحسن تدبير الامور ، ونظرة فلسفية الى الحياة . اقتها فيها انواع المقاومة التي لقيتها وتغلبت عليها . وهي فتاة نحيفة القوام ، فاحمة الشعر مجموسته ، بيضاء البشرة ناعمتها ، سمراء العينين دعجاواهما ، يسترعي منظرها الانظار . وقد رحب افق نظرها الى الحياة فلا تحصر عنايتها في اتقان الدروس التي تتعلمها ، بل تحب المطالعة المسلية المثقفة ، والرياضة والموسيقى وما اليها من الفنون

ولو ان صباحت وُلدت قبل بضع سنوات ، لكان تعذّر عليها تحقيق امنيتها هذه . ذلك ان القانون

التركي ، كان يحظر على البنات التركيات ، قبل سنة ١٩٠٨ ان ينتظمن في سلك المدارس الاجنبية . والمدرسة التركية الوحيدة في استانبول ، حينئذٍ ، كانت دار المعلمات وهي قريبة من رتبة مدرسة ليسيه ، وكانت دروسها الرئيسية محصورة في الفقه الاسلامي واللغتين العربية والفارسية او تكاد ، وكانت بعض الاسر السرية تستقدم الشيوخ لتدريس بناتها في منازلهن

وتذكر صباحت ان امها قالت لها مرة « يجب الا تتفلسفي اطافرك في الليل . ان ذلك خطيئة » فقالت الفتاة ولماذا

فقالت الام : اننا نسأل . فنحن لا نسأل . انا نطيع » . تلك كانت النفسية النسائية السائدة في العهد السابق لمولد صباحت

ولو ان مولدها تأخر بضع سنوات ، لكانت وأت سبيلها سهلاً . فعشرون فتاة من فتيات بلدتها يذهبن الى مدرسة الليسيه الآن ، والراجح ان مدرسة ثانوية للبنات سوف تنشأ قريباً في تلك البلدة ايضاً

بل ان حماسة الامة التركية لتعليم البنات بلغ مبلغاً عظيماً ، حتى ترى المدارس مزدحمة بهن ، فتجلس ثلاث فتيات على مقعد اعد لفتاتين فقط . وابلغ مثل على ذلك عدد الطالبات التركيات في المدارس الثانوية وازدياده . ففي سنة ١٩١٣ كان عددهن ٦٧ فتاة وفي ١٩٢٣ كان عددهن ٧٧٣ فتاة وفي سنة ١٩٣٢ — ١٩٣٣ كان عددهن يربي على ثمانية آلاف . اما جامعة استانبول فتنتظم فيها الشابات على قدم المساواة مع الشبان . والتعليم للشرك سائد في المدارس الاولية والمتوسطة ، ولكنه يكاد يكون غير مألوف في مدارس الليسيه . والمشرفون على شؤون التعليم في تركيا ، يعتقدون ان شيوعه في مدارس الليسيه ينطوي على خطر

وتلبس الفتاة التركية في المدرسة ثوباً رمادياً او ازرق غامقاً او اسود . وهي تقف باحترام عند دخول المعلمة او عند ما تقترب منها في حديقة المدرسة . تتكلم عندما تخاطب . وتقوم بما يطلب اليها ان تقوم به . وانما يلاحظ فرق بين الفتيات صغيرات السن والفتيات المتقدمات في السن . فصغيرات السن قد أصبحن اقل كلفة في سلوكهن . وقد قيل لاحد الكواتب الاميركيات ان فتاة منهن اعطيت مجموعة من قصائد انكليزية كتبت في عهد الملكة اليصابات وطلب اليها ان تختار منها قصيدة تفضلها على الباقي ، فاختارت قصيدة مطلعها ما معناه « من المتعذر على حداثة السن ان تماكن تقدم السن » . وترجمت القصيدة ووزعتها على صويحباتها في المدرسة فأعجبن بها كل الاعجاب . وقد تحدثت المعلمات التركيات في احدى المدارس مع هذه الكاتبة في حكمة اطلاع الفتيات على قصص الغرام من قبيل ما كتبه شكسبير وجين اوستن . وهن يرين ان مطالعة الفتيات لقصص تحتوي على كثير من حوادث الغرام والزواج يضر بهن . ثم سألت الكاتبة من لقيتهن من الفتيات فرأت انهن مطلعات اطلاعاً واسعاً على قصص الغرام . وعددت لها الفتاة صباحت ما قرأته من هذه الروايات ولكنها اضافت ان مطالعة القصص لا تهمها بوجه خاص

كانت الفتاة في العهد القديم تلبس الملاءة في السنة الثانية عشر من عمرها . وكانت قبل ان تلبسها ، حرة في الذهاب الى المدرسة واللعب مع الاحداث من جيرتها ، فاذا لبستها حُظِر عليها كل ذلك واصبح هم والديها البحث لها عن زوج

ولكن الملاءة اصبحت في تركيا الآن من مخلفات الماضي . فاذا اردت ان تعرف مقام نزع الملاءة في حياة المرأة التركية اقرأ الحادثة التالية : — كانت طائفة من المرشدات التركيات يسرن في شارع من شوارع استانبول ، وكانت امرأة متقدمة في السن لابسة الملاءة القديمة تراقبهن وهي تذرف الدموع فقالت « اني لا افهم . اني لا افهم . لم اتصور انني اعيش حتى ارى هؤلاء الفتيات وهن في سن الزواج ، وقد طرحن الملاءة وخرجن عاريات الاعناق والاذرع . ألا يخجلن » ! وكانت هذه السيدة تعتقد ان هذا الاثم لا يمكن ان يستر من دون عقاب رادع من السماء !

ان رجال الغرب ونساءه الذين تعودوا ان ينظروا الى تقدم المرأة من ناحية الحقوق السياسية وخوضها ميدان الاعمال لا يدركون الشأن الكبير الذي تعلقه المرأة التركية بالملابس كمظهر من مظاهر حريتها الجديدة . وتقول الكاتبة لوكي بلاركر انها عرضت على بعض صديقاتها التركيات صورة في مجلة اميركية لامرأة لابسة ملاءة وتطل على البوسفور وقد كتب تحتها « سيدة في تركيا الجديدة » فغضبن غضباً شديداً

ثم قالت : نعم لقد منحت المرأة التركية امتيازات سياسية حتى أصبحن اسوة بالرجال ، ولكن هذه الامتيازات في نظر المرأة التركية المتوسطة اقل شأناً من الحقوق التي فتحت امامها ميادين السينما والمسرح والالعاب الرياضية والكتب والملابس الغربية وما الى ذلك . وليست الملابس اقل هذه شأناً . فقد رأيت طائفة من خريجات الجامعة التركية يقضين ساعة حافلة بالسرور امام صورة ثوب جديد من الاثواب الباريسية . والانسان مغرًى بأنه يقلب شفته استخفافاً عند ما يرى هذه العناية بالملابس فيقول « أهذا هو مقياس عقرطن » ؟ ولكن يجب ان نذكر انه انقضت قرون والمرأة التركية محرومة من حق اظهار شخصيتها بملابسها خارج دارها . فلهذه العناية بالملابس من جانبهن مغزًى اجتماعي وتاريخي كبير

***

وتروي هذه الكاتبة انها سافرت من انقره الى استانبول في القطار الذي يسير بين المدينتين فشاركتها سيدة تركية تدعى جولتن هانم مخدع النوم بالسكة الحديدية . وكانت جولتن هانم ربعة تميل الى السمنة وفي الاربعين من السن . ولكنها تامة الانوثة

جلست هنيهة في مقعدها وهي تنظر بسرور الى ما حولها ، المقاعد الوثيرة والمصابيح الكهربائية والحقائب ورفيقتها الاميركية ، وبعد ما رتبت أمتعتها التفتت اليها بعد ما حاولت مخاطبتها بالتركية وسألتها هل تتكلم الفرنسية ، فأجابت انها تتكلمها متعثرة

فسرّها ذلك وقالت : ان ابنتي قالت لي بأني لن استطيع التحدث معك ولكننا نتحدث الآن وهذا يبعث في نفسي غبطة عظيمة

مضت في حديثها كالجدول السلسال ساعة فاخرى فاخرى . قالت ان من بواعث غبطتها ان يتاح لها السفر وحدها . ففي العهد القديم كان احد افراد اسرتها من الرجال يصحبها دائماً لبعتني بها — اما والدها او شقيقها او زوجها . وكان يتعذر عليها ان تحدّث احداً مع انها تحبّ ان تتحدث مع الناس . وسردت لي اثناء ثلاث اجيال من اسرتها ووصفت الملابس التي لبستها السيدات في الحفلة الراقصة الكبرى التي اقيمت تلك السنة في انقره

واذ هي ماضية في حديثها قامت الى حقيبة صغيرة وفتحتها وأخرجت منها طعامها ، وطلبت اليّ ان اشاركها فيه . وقبل ان استطيع الجواب كانت قد وضعت امامي صحفة عليها قطعاً من دجاجة مقلوّة . ولاحظتها وهي تأكل فاذا آدابها في تناول الطعام ومضغه لا يُسمّى عليها . وبعد ما انتهينا من الاكل اخرجت منشفة مبلولة وأعطتني اياها لامسح بها اصابعي . واني لاعجز عن تعداد وجوه عنايتها . بل لاعجز عن ذكر امرأة غربية تفوقها في ادبها

وكانت جولتن هانم قد ذهبت الى انقره في زيارة لشقيقة لها اصغر منها سنًّا . قالت وهي تحرّق الارم ان شقيقتها هذه تجيد الانكليزية . اما هي فنسيت القليل الذي تعلمته في المدرسة لانها تزوجت وهي في السادسة عشرة رجلاً طيباً ولكنه كان متقدماً في السن ، وانها في الواقع لم تتعلم الاّ الخياطة والعناية بالاطفال

فقلت ان تدبير امور البيت والعناية بالاطفال من اهم ما تجيده المرأة

فقالت لا شك في انهما من اهم ما تتعلمه المرأة . ولكن التثقيف الحقيقي والمقدرة على مخاطبة الاغراب ... وقالت ان لها ابنة شقيق التقت في حفلة راقصة بشاب انكليزي فاستطاعت ان تخاطبه بلغته ! وقد تزوجته الآن رغم مقاومة اهلها وهم مأنان الآن في ازمير معيشة كلها رغد وهناءة

وكذلك انقضت الساعات بين انقره واستانبول . كانت جولتن هانم من اشد مؤيدات النظام الجديد حماسة ، مع انها لم تمارس حقوقها السياسية الجديدة . ولم تكن تنوي ان تنتظم في سلك صناعة من الصناعات او حرفة من الحرف . ولا كان يهمها ان تتولى هي تدبير ملكها الخاص

وهذا لا يعني ان جميع نساء تركيا تهمهنّ هذه الناحية السخيفة — في نظر البعض — من نواحي حريتهنّ الجديدة . فثمة طائفة صغيرة من النساء اللواتي بلغنَ مقاماً عالياً في حياة تركيا العامة . فثمة طبيبات ومحاميات وقاضيات ومؤلفات وكاتبات في المجلات التجارية وصحافيات ومعلمات يزداد عددهنّ سنةً فسنةً . والنساء التركيات يشغلن مناصب ذات شأن في مجالس المدن البلدية وفي مصالح الحكومة . وقد بعث بعضهنّ مندوبات عن الحكومة الى مؤتمر البلقان

ثم ان اقتحام ميادين الحياة العامة ليس مقتصراً على نساء المدن . فقد انتخبت سيدة حديثاً

لمنصب محضر وهو يقابل منصب « عمدة » في مصر ، في قرية على مقربة من ازمير . ومن مهام هذا المنصب تدوين المواليد والوفيات وتوقيع كل الاوراق الرسمية الخاصة بالملك والبيع والارث وما اشبه . وكثيراً ما يحتكم الى المحضر في النزاعات المحلية . وعن طريقه تبعث الحكومة بأوامرها الى الاهلين . واذن فانتخاب امرأة لتشغل هذا المنصب حدث ذو خطر خاص

وقد سهّلت الاحوال طريق المرأة لبلوغ مناصب كبيرة في ميدان الاعمال . فقد مُنِيَتْ تركيا بفقد نصف رجالها في حرب البلقان والحرب الكبرى وحرب الاستقلال التي تلتها . فاقتضى الواجب من النساء التركيات ان يتقدمن لسد الثغرة التي احدثتها الحروب في صفوف الرجال . فتقدمن غير هيابات وقمن بكل نوع من العمل من حرث الارض الى ادارة البنوك — خذ مثلاً سيدة في بيرا باستانبول تدعى خديجة هانم . فهي مديرة فرع بنك الاعمال في بيرا وهي اول امرأة تركية حازت حق التوقيع باسم البنك . غير ان خديجة هانم ليست مديرة بنك فقط بل هي والدة ستة اولاد كذلك ، وتعاون زوجها في ادارة مزرعة ، وهي تقول ان عملها الحقيقي التعليم ، وهو في نظرها ، اوسع نطاقاً من الاشتغال بأعمال البنوك . ولكنها تحسب عمل البنوك ميداناً يوافق موافقة خاصة مزاج السيدات لانهن اقدر من الرجال على التدبير . وأكثر منهم لطفاً في معاملة الموظفين والمتصلين بالبنك بصلة العمل

وثمة سيدة تدعى سعاد هانم كتبت كتاباً عرضت فيه لقضية المرأة في تركيا الجديدة ، من ناحيتي تأييدها ونقدها . وهي من اوليات الفتيات التركيات اللواتي انتظمن في كلية البنات الاميركية باستانبول بعد دستور سنة ١٩٠٨ . ثم وسعت نطاق تعليمها بالدراسة في المانيا . وقد ندبتها الحكومة التركية غير مرة لتمثلها في مؤتمر البلقان ، وأرسلت الى اميركا لحضور اجتماع عقدته «عصبة النساء الدولية للسلام والحرية »

وقد طالبت المتطرفات من زعيمات الحركة النسوية في تركية في الشتاء الماضي بحق المرأة التركية في الانتظام في صفوف ضباط الجيش . ومنصب ضابط الجيش ذو مكانة كبيرة في تركيا ولكن الشبان يقولون انهم ما زالوا قادرين على الدفاع عن الوطن ، فمنح النساء حق بلوغ مراتب الضباط من غير ان يعملن اولاً عمل الجنود ، غير معقول والراجح ان هذه المطالبة لن تسفر الآن عن قرار عملي ما

والراجح ان ميادين العمل النسائي في تركيا ، اذا استثنينا دائرة البيت ، سوف تنحصر في التعليم والطب والصحافة والتجارة والعمل الاجتماعي وشغل بعض المناصب الحكومية

كانت المرأة في السلطنة العثمانية اشبه شيء بالاسيرة في البيت يمنعها الحجاب وسوء التعليم او عدمه من الاشتراك في حياة الامة وتأدية نصيبها في ترقيها . اما الجمهورية التركية فتقول ان الواجب يقضي على المرأة بالاشتراك في تكوين حياتها المثلى . فهي معلمة وطبيبة ومحامية وقاضية وصحافية ولا يمنعها كل ذلك من ان تكون زوجة فضلى وأمّاً رؤوماً

حرارة الصيف

وعادات الصحة في الملبس والمأكل والمشرب

اذا اشتدّت حرارة الجوّ كما اشتدت في اواسط يوليو الماضي عمد الناس الى كثير من الامور التي لا تخفف وطأة الحرّ وقد تضرّ بهم اضراراً بالغة

وأول ما يجب ان يشار به في هذا المقام وجوب الانصراف عن التفكير باشتداد الحرّ او الاهتمام به لان ذلك من افعل الوسائل لتخفيف وطأته . وقد روى الدكتور صدلر الاميركي في هذا الصدد انه كان ماشياً في شوارع شيكاغو في يوم اشتدّ حرّهُ حتى بلغت درجة الحرارة نحو ٣٧ بميزان سنتغراد وهي حرارة عالية جدًّا اذا قيست بحرارة الجوّ العادية في شيكاغو فرأى فتاتين تبدو عليهما دلائل الحبور والنشاط فلما اقتربتا من صيدلية امامهما دخلت احداهما الصيدلية في شأن لها ولبثت الاخرى تنتظرها خارجاً فوقع نظرها اتفاقاً على ميزان الحرارة فرأت ان درجتها بلغت ٣٧ بميزان سنتغراد فهرولت الى الداخل تنادي صديقتها قائلة « لا شأن لنا نجول في الشوارع الآن وقد بلغت الحرارة هذه الدرجة من الارتفاع اننا في خطر من الاصابة بالزعن » (ضربة الشمس) فهلما بنا الى البيت) ان شعور هذه الفتاة باشتداد الحرارة لم يكن طبيعيًّا لانها قبل رؤية ميزان الحرارة كانت تسير في الشوارع كأن حرارة الجو عادية او تكاد . ومن هذا القبيل حوادث كثيرة تجري في القطر المصري

حرّ الصيف لا مندوحة عنهُ وفي قدرة كل انسان ان يحتملهُ اذا لم يصرف كلّ همهِ الى قياس الفرق بين حرارة يومهِ وحرارة امسهِ والتكهن بما تكون عليهِ حرارة غده وفيما يلي ارشادات صحية لا بدَّ من الجري عليها في الصيف لتخفيف وطأة حرهِ

﴿ الطعام والشراب ﴾ — معظم الطعام الذي نأكلهُ ونهضمهُ يتحد بالاكسجين الذي يصل الى الدم عن طريق الرئتين ويتحوّل الى حرارة . فاذا اكلنا اطعمة من شأنها توليد مقدار كبير من الحرارة لدى اتحادها بالاكسجين كالزبدة والسكر والنشاء زدنا مقدار الحرارة التي تتولد في الجسم وزاد بذلك شعورنا بحرارة الجوّ ولو لم تكن شديدة . فيجدر بنا ان نكثر من تناول هذه الاطعمة في الشتاء حين تكون حرارة الجوّ اقل كثيراً من حرارة الجسم فنحتفظ بحرارتنا الطبيعية ولكن حرارة الجو في الصيف تقرب من حرارة الجسم فيجب ان نقلل من هذه الاطعمة ونكثر من تناول الاطعمة التي لا تولد مقداراً كبيراً من الحرارة كالفاكهة والخضراوات على انواعها وعلينا ان نكثر من شرب الاشربة الباردة لانها تكثر افراز العرق والعرق لدى تبخرهِ يبرد الجسم

على ان كثيراً من الناس يكثرون من وضع السكر في اشربتهم الباردة وهذا وهم صحي يجب الاقلاع عنهُ لان السكر كما ذكرنا يولد مقداراً كبيراً من الحرارة حين التعادم بالاكسجين . ومن هذا القبيل الاكثار من شرب الماء البارد لان الاشربة الاخرى وخصوصاً ما كان من نوع « الدندرمة » يبرّد من يتناولهُ حين تناوله ولكن لا يلبث ان يتحوّل الى حرارة في جسمه فيعكس فعلهُ الاول

جاءني احد المرضى الذين اعالجهم يتبرّم بتأثير الحرّ في جسمه مع انهُ يشرب نحو ٢٠ كأساً من الاشربة الباردة في النهار . ولدى الفحص وجدت ان هذه الكؤوس العشرين التي يشربها كل يوم تحتوي على مقدار من السكر يكفي وحدهُ لتوليد ما يحتاج اليهِ الجسم من الحرارة في يوم كامل ومع ذلك فقد كان يتناول طعامهُ ثلاث مرات في اليوم ومعظم ما يتناولهُ كان يتحول الى حرارة ايضاً

يتصوّر بعض الناس خطأً ان الاكثار من اكل الخضراوات والفاكهة الغضّة يضرّ بالمعدة والصواب ان الخطر الذي قد يصيب المعدة من تناول الخضراوات والفاكهة انما ينجم عن تناولها غير نظيفة اذ قد تكون مكروبات الدوسنطاريا او التيفوئيد عالقة بها وعليهِ فيجب غسلها قبل تناولها

فالمآكل التي يحسن اكلها في الصيف هي : الفاكهة . التفاح . الكرز . العنب . البرتقال . الخوخ . الكمثرى . الاناناس . الكبوش . البطيخ . عصير الفاكهة على اختلافها الخ

الخضراوات — الطماطم . الخرشوف (ارضي شوكي) . الهليون . الفاصوليا الخضراء . الاسباناخ . الكرنب . الكرّاث . الخيار . الباذنجان . الجزر . الكوسى الخ

مآكل اخرى — البيض باعتدال . اللبن . السلطة على انواعها

والمآكل التي يجب اجتنابها او الاقلال منها هي : الحبوب والخبز وكل المواد النشائية . انواع الكعك . المكرونى . الرز والاوتميل . الزيتون وزيتهُ . الجوز واللوز وما اليها . البلح . التين . الموز . البطاطس . اللحوم على انواعها . الفاصوليا المجففة والحمص . الزبدة وكل الادهان . العسل . الدبس . الحلويات . السكر

ولا بدّ من الانتباه الى المآكل التي قد يتطرق اليها شيء من الفساد لشدة الحرّ وخصوصاً المآكل التي يدخل اللبن في تركيبها او يكون منها مادة بروتينية كاللحم والجبن . قد تتقيأ او تعرض حين تأكل قطعة من فاكهة تطرق اليها الفساد ولكن مرضك لا يكون مميتاً واما اذا تناولت طعاماً فاسداً وكان من قبيل اللحم او اللبن اي من الاطعمة التي فيها مواد بروتينية فان تناولهُ قد يكون مميتاً

***

﴿ الاستحمام ﴾ — يمكن تخفيف وطأة الحرّ في الليالي بمسح الجسم باسفنجة رطبة وعدم تنشيفهِ فيتبخر الماء وفي اثناء تبخره يتناول من الجسم جانباً من الحرارة اللازمة لتبخيره

كذلك يستحسن ان يعلق في غرفة النوم مثلاً ملاءة رطبة فتبرد جوّ الغرفة وتخفف وطأة الحرّ . على ان الملاءات يجب ان تكون تقطر ماء . واذا طال التعرّض للشمس وخيف من الاصابة بضربتها (الرشح) فيحسن لف الجسم بملاءة مبلولة ماء

ولا شك ان الحمام البارد كبير الفائدة في انعاش الجسم حين اشتداد الحرّ على ان الجسم يفرز افرازاته الجلدية في الصيف كما يفرزها في الشتاء ويبقى من هذا الافراز طبقة اقذار يلزم لازالتها حمام فاتر بالصابون او حمام ساخن فيجب ان لا يكتفى بالحمام البارد يوماً بعد يوم

والاستحمام في البرك العامة وعلى شواطىء البحر مفيد اذا كان معتدلاً . على ان كثيرين من ضعاف البنية يتعرضون لاضرار صحية خطيرة اذ يطيلون مدة اقامتهم في الماء وغيرهم يتعرض لمثل هذه الاضرار بكثرة تعرضهم لنور الشمس بعد استحمامهم في ماء البحر او ماء بركة عامة . وليس من الحكمة في شيء ان يستحمّ احد بعد تناول طعام ثقيل

***

﴿ الرياضة ﴾ — يتوهم البعض ان البقاء على شاطىء البحر والتعرّض لنور الشمس حتى تدبغ البشرة بلون النحاس مفيد كل الافادة . وعندي ان المكوث على الشاطىء كذلك من غير رياضة او تمرين لا يفيد الجسم كثيراً . ولا بدّ ان ينتبه كل الذين يصطافون على شواطىء البحر الى ان الخروج عن حدّ الاعتدال في التعرض لنور الشمس قد يكون ضارًّا اذ للاشعة التي فوق البنفسجي اذا طال التعرض لها فعلاً نوبيًّا يتلف خلايا الجسم

ولا يخفى ان التعرض لنور الشمس يقوي الجسم على مقاومة امراض الانيميا والكساح وغيرها ولكن يجب تغطية العينين والرأس والسلسلة الفقارية حين التعرّض لها . ويجب التدرج في تعريض الجسم للشمس فيبدأ بتعريضه ثلاث دقائق او اربع دقائق مرتين او ثلاث مرات في اليوم ثم يزاد الى عشر دقائق

ويجب ان تذكر ربات البيوت ان الواح الزجاج التي تصنع منها نوافذنا تحجب الاشعة التي فوق البنفسجي فلا تدخل الغرف . فاذا ارادت أمّ ان تفتح طفلها في نور الشمس في غرفة من الغرف فلا بدّ من فتح النوافذ لانهُ اذا اقفلها حجبت الاشعة التي تفيد الطفل

أما الاصابة « بضربة الحرّ » فلها في الغالب سبب غير شدة الحرّ ومن أسبابها

١ — ادمان المشروبات الروحية والمخدرات

٢ — التعب

٣ — اقفال الغرف وعدم تهويتها

٤ — ازدياد الرطوبة في الهواء

٥ — لبس ملابس ضيقة تضغط على الاعضاء

٦ — الاكثار من اكل اللحوم والاكل فوق الشبع بوجه عام
٧ — الشيخوخة او حداثة السن فالشيوخ والاطفال اكثر الناس تعرضاً لها
٨ — الهمّ والغمّ
٩ — الاكثار من تناول الاشربة المثلوجة

ان الرياضة المعتدلة حين اشتداد الحرّ مفيدة لانها تعدُّ الجسم لافراز العرق وافراز العرق ينعشهُ لدى تبخره . على اني بوجه عام اشير بعدم الرياضة العنيفة في الشمس حين اشتداد الحرّ

***

﴿ الملابس ﴾ — يجب ان لا نلبس في الصيف ما يمنع الجسم من اشعاع الحرارة التي تتولد فيهِ باتحاد الطعام بالكسجين الدم . ولكن يجب ان نلبس ما يكفينا لحفظهِ من التعرّض لاشعة الشمس من غير قيد او رابط

فعندي ان لبس البرانيط في الصيف لازم اذ قد ثبت لي ان كثيراً من اصابات الصداع التي عالجتها سببها التجوال في الشمس من غير برنيطة تغطي الرأس . حين يشتدُّ الحرّ يجب ان يحفظ الرأس بارداً بقدر الامكان ويجب ايضاً حفظ العينين من وهج النور . واعتقد ان تعريض الرأس لنور الشمس يساعد سقوط الشعر اكثر مما يساعد نموهُ

وأهم ما يجب ان ننظر فيهِ حين اعداد ملابس الصيف هو شراء أقمشة كثيرة الثقوب حتى يسهل اشعاع الحرارة التي تتولد في الجسم . وتفضل الالوان البيضاء او القريبة من البياض لانها لا تمتصُّ الحرارة. كذلك يجب اجتناب كل القمصان والياقات التي غمست بالنشا وكويت فأصبحت كالدرع

ولا شك ان ملابس السيدات في هذا العصر توافقهنَّ كل الموافقة في فصل الصيف لدى اشتداد الحرارة . وفي ذلك قد تغلبنَ على الرجال فقد كان الرجال منذ سنوات ينظرون شزراً الى السيدات ولقد لبسنَ المشدّات وغيرها مما يعيق النمو والحركة فما قول أسيادي الرجال الآن وقد طرحت السيدات كل ما يعيق نموهنَّ واقبلنَ على ما يطلق الحرية للجسم ولا نزال نحن مقيدين بقيود الياقة المكوية والقميص المكوي الخ

اما برانيط الرجال التي يجب لبسها في الصيف فيجب ان تكون من نوع البرانيط المصنوعة من قش بناما لانها خفيفة الوزن لا تضغط على الرأس فيبقى مهويًّا وتردّ عنهُ الشمس لانها بيضاء ولها دائر غير ضيق . اما برانيط القش الجامد فلا ارى لبسها مفيداً لانها تضغط على الرأس وتعيق دورة الدم في جلده وبذلك تمهد السبيل للصلع

وما يقال عن ملابس النساء عامة يقال عن احذيتهنَّ التي من نوع الصندال وقد اخذنَ يلبسنها في أثناء النهار ، فهي مريحة لا تتعب الرجل وكثيرة الثقوب يتخللها الهواء فتبقى الرجل مهوية . وليست كذلك أحذية الرجال

الحب والزواج

بحث استقرائي

في مدينة نيويورك مكتب يعرف بمكتب الصحة الاجتماعية ، وجّه طائفة من الاسئلة تتعلّق بالحب والزواج الى مائة رجل متزوج والى مائة امرأة متزوجة . والغرض من هذه الاسئلة جمع اكبر قدر من الحقائق عن الزواج والحياة الجنسية بالاستقراء . وكان جميع الرجال والنساء الذين وجّهت اليهم هذه الاسئلة من درجة خريجي الجامعات او ما دونها قليلاً ، وكانت اعمالهم متباينة فمنهم المهندس والطبيب والمحامي والتاجر . وكان متوسط الدخل السنوي لنصف الرجال اقل من الف جنيه في السنة . وكانت اعمار النساء تختلف من ٢٣ سنة الى ٥٩ سنة وانما سوادهنّ كان بين الثلاثين والاربعين . وقد تبين ان هؤلاء الرجال والنساء حدثت لهم في خلال حياتهم ١٣٥٨ حادثة حبّ قبل الزواج وفي خلاله . والمقال التالي تلخيص لبعض الحقائق العامة التي خلص اليها الباحثون من النظر في هذه الحوادث والاجابة عن المسائل المتعلقة بها

وفيما يلي مثال من الاسئلة التي وجّهت الى النساء

اذكري الثلاث الذين أحببتيهم قبل الزواج او بعده وأجيبي عن المسائل الآتية الخاصة بهم :

١ — ما كان عمرك عند بدء كل حبّ جديد

٢ — أكان اكبر منك سنًّا او اصغر سنًّا

٣ — ما كان لون عينيه وشعره وبشرته

٤ — أكان طويل القامة او قصيرها او ربعة

٥ — أكان سميناً او دقيق القوام او متوسطاً

٦ — أكان يشبه والدك او احد اشقائك في خلقه ومزاجه ؟

٧ — أكان يشبه والدك او احد اشقائك في مظهره الخارجي ؟

٨ — اي حدّ بلغت مكاشفة الحب بينكما

٩ — كيف انتهى حبكما ؟ واسئلة أخرى من هذا القبيل

وغنيٌّ عن البيان ان الاجابة عن هذه المسائل كانت تتخذ احياناً شكلاً من الحديث فكانت السيدة مثلاً تبسط ما تريد بسطه — بعد تدوين اجابتها — ومندوب المكتب يصغي ويدوّن الحقائق المهمة من دون ان يقول كلمة توجه تيار الحديث في وجهة خاصة . وكان معظم الرجال الذين سئلوا متزوجين نساء غير النساء اللواتي سئلن . وكان معظم النساء اللواتي سئلنَ متزوجات غير الرجال الذين سئلوا . وقد تبين من دراسة هذه الاجابات وتبويبها ان ثلاث نساء من مائة امرأة لم يحببنَ في حياتهنّ رجلاً قط وانهنّ غير قادرات على حب من هذا القبيل . أما الباقيات —

وعددهن ٩٧ — فقد حدثت لهن ٦٧٧ حادثة حب بمتوسط ٧ حوادث للمرأة الواحدة . اما الرجال المائة فحدثت لهم ٦٨١ حادثة حب . فمتوسطهم اقل قليلاً من متوسط النساء في هذه الناحية

* * *

كان الحب قبل الزواج توطئة للزواج في حياة هؤلاء الرجال والنساء اذا استثنينا رجلاً واحداً والنساء الثلاث اللواتي قلن انهن لم يحببن رجلاً في حياتهن وامرأتين أخريين . ومن غريب ما تبينه الباحثون ان معظم الرجال والنساء الذين سئلوا عن النساء او الرجال الذين احبوهم في حياتهم لم يذكروا ازواجهم الا بعد تذكيرهم . فكانت تقول المرأة مثلاً « آه نسيت ان اذكر زوجي »

في اجوبة هؤلاء الناس تبين الباحثون نواحي من مآسي الزواج . فهنا رجل متزوج يلتقي بسيدة متزوجة فيرى كل منهما في الآخر عطفاً وتقديراً لا يراهما الرجل في زوجته ولا السيدة في زوجها . فيحسان عندئذ بأن الزواج كان نوعاً من الوحدة الآلية ، خفف وقعها ولادة الاولاد والانصراف الى العناية بشؤونهم . وفي اكثر هذه الحوادث كان الخائل دون تبادل الحب ، احساس المرأة بالواجب عليها نحو اولادها ، واحساس الرجل بالشفقة على زوجته

هذه المآسي تملأ حياة نحو نصف النساء اللواتي سئلن وثلث الرجال الذين سئلوا . ويؤخذ من هذا الاحصاء ان واحدة واربعين امرأة من مائة كن يحببن رجالاً غير ازواجهن وتسعة وعشرين رجلاً من مائة كانوا يحبون نساء غير زوجاتهن . ولكن هذه الحالة النفسية في هؤلاء النساء والرجال لم تكن من القوة في الغالب بحيث تحمل على الطلاق والزواج من الشخص المحبوب . وكان لكل من هؤلاء النساء والرجال في الغالب عناية خاصة بعطف من مطالب الحياة يهرّن عليهم ألم الوحدة الذي يحسّون به

ولا يخفى ان من الآراء الحديثة ان الطلاق او الانفصال او انشاء صلات حبية خارج نطاق الزواج يجب ان يعقب هذا الاحساس بفقد الحب بين رجل وزوجته ، او بين امرأة وزوجها . وان الطلاق او الانفصال او اتخاذ خليلة دليل على اثبات حرية الانسان وتعزيز لاستقلاله . فهل دلّت احصاءات هؤلاء الباحثين على ان الذين يفعلون ذلك يفوزون بنصيب اكبر من الرضا ؟

يؤخذ من تبويب الاجابات ، ان ٥١ في المائة من الرجال و ٤٥ في المائة من النساء كانوا راضين عن حالتهم الزوجية . اما الرجال والنساء الذين كانوا غير راضين عن حالتهم الزوجية ففريقان . فريق حافظ على عهود الزوجية . وفريق لم يحافظ عليها

فمن الرجال ٢٨ رجلاً اقروا بعدم محافظتهم على عهود الزواج ولكن ثمانية فقط منهم — او ٢٩ في المائة — اعترفوا بأنهم ما زالوا راضين بحالهم الزوجية . ومنهم ٧٢ رجلاً انكروا خيانتهم لعهود الزواج ومنهم ٤٣ رجلاً منهم — اي ٦٠ في المائة — اقروا برضائهم بحالتهم الزوجية

ومن النساء ٢٤ امرأة اقررن بخيانتهن لعهود الزواج — واربع منهن فقط اي ١٧ في المائة — راضيات عن حالتهن الزوجية

ومنهنَّ ٧٦ امرأة حافظنَ على عهود الزواج . وقد اقرَّت ٤١ امرأة منهنَّ — اي ٥٤ في المائة — انهنَّ راضيات عن حالتهنَّ الزوجية

فهذا الاحصاء يتجهُ الى اثبات ان انشاء علاقات الحبِّ خارج نطاق الزوجية ، لا يزيد الرضا بالحالة الزوجية بل على الضدِّ من ذلك يزيد التبرُّم بها

***

اذا انتقلنا من هـذه الناحية الى ناحية صلة العمر بحوادث الحبِّ ظهر لنا ما يمكن تلخيصهُ في الجدول التالي

العمر	عدد حوادث الحب للرجل — متوسط	عدد حوادث الحب للمرأة — متوسط
٦ — ١٢	٠٫٦٣	٠٫٥٧
١٢ — ١٥	١٫٥٠	١٫٤٤
١٦ — ٢٠	١٫٥٦	٢٫٣٢
٢١ — ٢٥	١٫٦٨	١٫٣٣
٢٦ — ٢٩	١٫٠٣	٠٫٧٦
٣٠ — ٣٤	٠٫٧٩	٠٫٥٦
٣٥ — ٣٩	٠٫٣٤	٠٫٣٥
٤٠ وما فوقها	٠٫٤٣	٠٫٦٤

فالرجل بحسب هذا الجدول يسبق المرأة في العهد الاول ، أو هي في الواقع تتخلَّف عنهُ . ولكن النساء اسرع نموًّا من الرجال شعوراً و جسداً ولذلك يبلغنَ اقصى مدى في حوادثهما الحبية في ما بين السادسة عشرة والعشرين (المتوسط لهنَّ حينئذٍ ٢٫٣٢) واما الرجال فلا يبلغون اقصى مداهم الاَّ بين الحادية والعشرين والخامسة والعشرين ومع ذلك فتوسطهم في هذه الفترة (١٫٦٨) هو دون متوسط النساء في الفترة السابقة . وبعد ذلك ينحدر متوسط الجنسين ولكن انحدار متوسط الرجال ابطأ من انحدار متوسط النساء كما كان ارتفاع متوسطهم ابطأ من ارتفاع متوسطهنَّ

وعند ما يبلغ الفريقان سنَّ الاربعين تستيقظ فيهم صبوة جديدة بحسب هذه الاحصاءات فيزيد متوسط حوادث الحبِّ في حياة الرجال من ٠٫٣٤ الى ٠٫٤٣ ولكن الزيادة في حياة النساء اكبر جدًّا لان المتوسط ينتقل من ٠٫٣٥ (وهو مثل متوسط الرجال في تلك الفترة) الى ٠٫٦٤ اي زيادة نحو ٣٠ في المائة في الفترة نفسها . واملنا نجد تعليلاً لذلك في ان المرأة اذا بلغت هذه السن ، تكون قد انتهت في الغالب من العناية الدائمة بشؤون اطفالها ، فتتسع حياتها حينئذٍ لبواعث الحبِّ والخيال

ما العلاقة بين سن المحب وسن المحبوب ؟

الاعتقاد الشائع يقضي بأن يكون الزوج اكبر قليلاً من الزوجة . ولهذا سبب فسيولوجي

وآخر نهمي . فالمرأة تسبق الرجل نموًّا وجسماً واعتمالاً . فيجب عليها ان تتزوج من هو اكبر منها حتى تتزوج كفؤاً . والرأي السائد يقول ان الفتيات في الغالب يهمن برجال شغفوا الشباب الى الكهولة . والشبان يهيمون بنساء اكتملت فيهن صفات الانوثة . وان الكهول يلتفتون الى الصبايا . والكهلات الى الشبان . وهذا كله تؤيده الاحصاءات التالية :

	رجال اصغر نساء اكبر منهم سناً	نساء اصغر رجالا اكبر منهن سناً	رجال اصغر نساء اصغر منهم سناً	نساء اصغر رجالا اصغر منهن سناً
١٠—١٩	١٧ ٪	٣٥ ٪	٠٫٤ ٪	٠٫١
٢٠—٢٩	١١ ٪	٤١ ٪	١٣ ٪	١
٣٠—٣٩	٦ ٪	٣٧ ٪	٥٦ ٪	١٩ ٪
٤٠ وما فوقها	١ ٪	١٩ ٪	٨٠ ٪	٣٨ ٪

فالقارىء يتبين من هذا الجدول ان الفتيان والفتيات يحبون رجالاً ونساء اكبر منهم في ما بين السنة العاشرة والسنة التاسعة عشرة وان هذه الصفة في الفتيات ابرز وأعم منها في الفتيان . ولكن قلما نجد في هذه السن احداثاً يحبون من كان اصغر منهم من الجنس المقابل . فالاحصاء يبين انهُ لم توجد فتاة واحدة احبت فتى اصغر منها سنًّا . وان نسبة الفتيان الذين احبوا فتيات اصغر منهم سنًّا ٤ في المائة فقط . أما في السطر الاخير من هذا الجدول فترى الآية وقد عكست . فلست تجد الا ١ في المائة من الرجال فوق الاربعين أحبُّوا امرأة أكبر منهم سنًّا . ونسبة النساء في هذه الناحية (١٩) ولكنها أقل في هذه السن منها في الادوار السابقة . ولكن ثمانين في المائة من الرجال — في سن الاربعين أو فوقه — يميلون الى من كان أصغر منهم سنًّا من النساء ، وكذلك النساء في هذا الدور من الحياة يملن الى من كان اصغر منهن سنًّا من الرجال

وقد بينت في الاحصاءات ان الرجال او النساء الذين حدثت لهم خمس حوادث حب او دون ذلك اكثر سعادة في الزواج من الرجال او النساء الذين أربت حوادث حبهم على ذلك . ومن غرائب ما جاء ان احد الرجال حدثت لهُ ٢٧ حادثة حب ولكن « وقع » على حدّ التعبير العربي السائر ، فكان شقيًّا في زواجه . واليك البيان :

﴿ من الرجال ﴾ — ٦٦ رجلاً وقعت لكلٍّ منهم خمس حوادث حب او اقل — ٥٩ في المائة منهم سعيد في زواجه . و ٥٤ رجلاً وقعت لكلٍّ منهم اكثر من خمس حوادث حب — ٢٤ في المائة منهم سعيد في زواجه

﴿ من النساء ﴾ — ٣٩ امرأة وقعت لكل منهن خمس حوادث حب او اقل — ٥٩ في المائة منهن سعيدات في زواجهن و ٥٨ امرأة وقعت لكل منهن خمس حوادث حب — ٢٨ في المائة سعيدة في زواجهن

وفي الحالين نسبة السعداء من الفريق الاول في الجنسين اعلى من نسبتهم في الفريق الثاني