

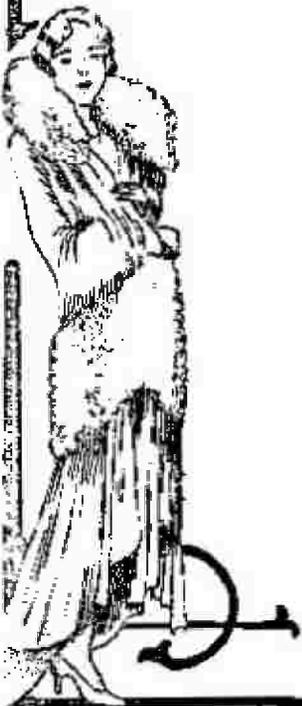
ممكنة المرأة

خراطير مشقة عصره
عندما عرفت ان زوجها المشغول لا يرحم
وبعد وفاته

الصحبة والطنس
للدكتور شهاب

الغوم ومحنة الطنس

دمشق الحادية



Vertical text on the left margin, likely a library or collection stamp.

خواطر متففة عصرية

عندما عرفت ان زوجها مُشغول لا يرجي

وبعد وفاته

قال الطبيب : انك تستطيعين ان تتحملي صدمة النسيب . ليس ثمة امل في ان يفوز زوجك بالشفاء
والراحح انه سيموت فجأة - وقد يكون ذلك غداً او في الاسبوع القادم او في الشهر القادم او
حتى في السنة القادمة . وليس في وسعك الا ان تعتي به وتعلمني عليه ولكن يجب ان تكوني
مستعدة لصدمة ذلك اليوم

ولذلك مضى علي شهر وانا اطول ان الاعم نفسي للحال الجديدة ، مهتمة كل الاهتمام باخفاه
حقيقة حاله عنه . ومع انني لا اوافق على اخفاه حالة المريض عنه بوجه تام ، اري انه يستعذر علي
اي انسان ان يقول لاحب انسان اليه ، «ليس في وسعك ان تضي » . او «انك مائت لا عمالة » . وقد
اعدت نفسي لتلك اليوم من الناحية العقلية . فاستطيع ان ادبر امري وانوقع حكم القدر . وانا الآن
اعلم بالسيب ماذا افعل عندما تأتف الساعة . ولكن من ناحية الشعور احس بانني لا ادري ما يكون
شعوري حقيقة عندها . فاني عاجزة عن ان اتصور كيف تكون الحياة من دون الرجل الذي شاطرنى
كل جزء وكل ناحية من حياتي مدى عشرين سنة . ولذلك اراني عاجزة عن تصور شعوري حينئذ
وعما يزيد الامر وقماً في نفسي ان زواجنا كان زواجاً نادراً لانه كان اشتركا كما تعلمونياً من جميع
الوجوه . فقد مضت سنوات لم يفترق فيها احدنا عن الآخر اكثر من بضع ساعات . ولم يخلف في
خلالها احدنا عن الآخر شيئاً . فتي مات زوجي افتقدت حياً وصديقاً وزميلاً . ليس لنا اولاد
وقد تحطبتنا الشباب ودرجا الي الكهولة ، وحية كل منا كانت مركزة في صاحبه . واكاد لا
أصدق انه في يوم من الايام سوف اشعر ابعث وحدي - أعمل ، وأطهو ، وأكل ، وأنام
وحدي ا كيف استطيع ان اتعم بمطالعة كتاب ، او بمشاهدة شريط سينمي ، او بسماع برنامج لاسلكي
اذا كنت لا استطيع ان ابدى رأيي فيها له . كيف استطيع ان اقضي سهرة عند جماعة من الاسدقاء من
دون فترة تمضيها في البيت حيث نتحدث عما رأينا وسمنا ؟ كيف استطيع ان اغتبط بما أحرزه في
عملي من الضفر ، او كيف استطيع ان اشغل ما يبروتي من القنوط احياناً ؟ كيف استطيع ان اعني
بنفسي ، بمحاولة الاحتفاظ بغضاضة شبابي وحسن هندايمي ؟

سوف لا امتنع عن اي شيء من هذا . واني لاحترق الارامل التراتي بان للحياة عند ما تحمل
بين مصيبة ، فيجعلن حياة اسدقائهن وصديقائهن متربة بالبرس اشدة ما يتهددن في المجتمعات
او لشدة ما يمتنعن عنها

اما انا فلن ابكي وأولول متكئة علي اكتاف الآخرين ، ولن اتحدث حديثاً لا يتقطع عما
اصبته من السعادة مع « هير » ولني اكون باعناً من بواعث الكدر والازواج في اجنحات اصحابي

ولست اطلب الا ان أترك وشأني ، في مكلفتي للتغلب على كل هذا . ولكنني لست إدري كيف
استطيع ان احمّل هذه الوحدة . انه لا سهل علي ، ان اتقعد ذراعي ، او عيني ، على ان أزع هذا
القرع العنيف الاليم من رجل اسبح جزءاً من حياتي وشخصي لا يتجرأ عنهما
ومع ذلك فالحياة ماضية في طريقها المرسوم . و « هيو » يظن انه ناقه ، او اني ارجو انه
يتصور ذلك . فهو عاجز عن ادراك الحقيقة ، والآ ما واجب علي ان اتبعه طوال النهار محفورة من
النوم معرضة على الراحة . ومع ذلك يجب ان لا اشغل باله كثيراً بمعناي لان شغل البال أضر
به لشدة ضعفه من رفع حمل ثقيل . ثم يجب ان ادبر عنائي به ، بحيث لا توظف في نفسه اي شك
في حقيقة حاله . وانه ليس في اني أستطيع ان افعل كل هذا

ولكن في ضمن هذا النطاق الخافل من الحياة اليومية ، اجدون ، اجد نفسي الحقيقية ، محيرة ،
مرتاعة ، محاولة ان تدرع درع الشجاعة ، آنا سأرتدي درودره ، وآنا مخلقة في فراغ ، طالمة ان في اية دقيقة ، قد
يتفصل النطاق الخارجي ، فتبرز هذه النفس من عالمها الخاص الى عالم الحقيقة الواقعة . اني اكتب هذه
الكلمات الآن ، وقد ارفع بعدهنية نظري الى زوجي وهو يصني الى اذاعة الراديو ، فأساله ولا يجيب

ربيع ذلك

كنت احسب اني اعددت نفسي لتفقد . والآ ان اراني على خطأ . لم أسقط احياء
عند ما دنت الساعة الاخيرة ، مع انه سبقها يومان طأ فيهما آلاماً جسدية وعقلية أي معاناة .
فنتظرت في كل الثؤون الخامسة التي تيمث في النفس ذلك الالم العميق الذي لا قرار له . لم أدرف
دمنة واحدة في اليوم الاول لشدة تعبي وهول معابي ، وقد انقضى علي شهران الآن وأنا
مأثبة في صلي المألوف محاولة ان اسلا كل دقيقة من ساعات اليقظة بعمل يعرّفني عن التأمل في حالي
ويعمقني عن الشعور بالوحدة الاليمية . وقد بدا لجميع معارفي اني قابلت عصابي ، هديو عجيب ، فلما كان
أحد زملائي في العمل يحدثني أمس في موضوع له صلة بزوجي طلبت منه فجأة ان يغير الموضوع
فقال دهشاً « لقد واجهت معابك بشجاعة وصبر فلم يدرك في خلد احدنا أنك متأثرة به الى هذا الحد »
لم استطع حتى الآن ان أنشط الى زيارات بيوت اصدقائي ، ولكنني لا أمتنع من قبول
زيارات اصدقائي والتحدث معهم في هدوء في كل موضوع حتى في كل ما يتصل بزوجي . وقد ذهبت
من أسابيع الى بلدة اخرى لاقتل رماد زوجي في قارورة ، وانتي لمن أنسى كيف جاهدت لأملك
تسي عن الاعوال أمام الناس في القطار وأنا صامة تلك القارورة الى صدري الذي لن يستند
اليو رجل آخر بعد الآن . فلما وصلت الى داري اومدت الباب ونهالكت على مقعد . ولكن لم
تفص ساعة علي حتى كنت جالسة أمام مكتابي أفوم بعمل يومي . الا ان الشخص الذي يفعل
هذه الاشياء ليس أنا ، لان « أنا » التي كانت نهم بلحياة نحو لت رماداً في محرق الجثث

وقد تمطت شيئاً جديداً من رسائل التعزية . انها تسبيل جراحاً تكاد تلتئم . فأفضل ما يفعله
أصدقائك وأنت تسير في وادي ظل الموت ، أن يتركوك بمجازة . وكثيراً ما قيل لي ، ان الزمان
يدمل الجرح ، ويخفف من وقع الضربة ، كأن الانسان يجد شيئاً من التعزية اذا علم انه سوف
يمحوس جحياً مدى سنة أو سنتين او خمس سنوات فقط . لقد ذكرني من أراد تعزيتي ، بكرم
« هير » واطفته ودمائته وهذه كلها أمور أعرفها معرفة أتم وأعمق من معرفتهم هم . وقد أكدوا لي
انه خبره ان يموت من أن يعيش مريضاً زمناً مع اني علمت من شفتيه انه كان يفضل ان يبني
حياً على اية حال . وقد قبل لي كذلك انه اخذ نصيباً من الحياة ، وانه بلغ من العمر ستاً واثنية ،
حالة اني انظر من النافذة فارى رجلاً يسبح ان يكون والد « هير » وهو مائد من رياضته اليومية
في الخلاء ، ويحاول الذهاب الى مكتبه ستة ايام في الاسبوع . ولكن « هير » الذي كان واسع العلم
المنهي الذهن ، قد مضى ولن يعود

وانا الآن مشغولة بتكديك بيت قضيئا عشرين سنة في انشائه لان دخلي لا يسمح لي باستيقاظه . ثم
انه اكبر مما احتاج اليه . ولست احتمل احداً آخر يشاطرني بيتي بمده رجلاً كان او امرأة . ولذلك
اراني مضطرة ان انغلق عن جميع التطعم التي كان لها مكانة خاصة في نفوسنا ، فعملت لنا من النقطة بيتاً
عرفت رجلاً احتفظ بكل شيء في داره ، بعد وفاة زوجته ، على ما كان عليه في حياتها . علبة
« البودرة » وقلم « الاحمر » على مائنتها زينتها ، ونسائيتها معلقة في خزانتها ، وامر الخدم بان يمدوا لها
مكانها على مائدة الطعام كل صباح وظهر ومساءه ولكنني اضن هذا نوعاً من الشعور المريض .
وانني لاشكر الله اني قويت حتى الآن على مواجهة الحالة الجديدة بكل مقتضياتها العسيرة .
ولكن الزمان لم يخفف من وقع الصدمة كما ظنوا . بل انا لا اصدق ان اؤمن بدمل الجروح . فقد
كان جدتي في الثالثة والثمانين عندما حضرته الوفاة ، وكان آخر لفظ قاده ، اسم اول فتاة احبها
قبل ان عرف جدتي

ولكنني اعدد النعم القليلة شاكرة . واذا كان لي ان اسر ، فقد سررتي انه سبقني ، لانني لو
سبقته ، لتحير واضطرب وعجز عن مواجهة مقتضيات حالته الجديدة . ثم انه يسررتي انه عاد
الآن لا يتالم . ويسررتي كذلك اني استطعت ان اذكر الآن ، دلائل حبي له ، وقيامي على عهده ،
وعنايتي به . بل لاقتبط انه كان محبوباً من جميع طرفيه وانهم عرفوا قدره ومكانته

ولكن ذلك لا يكفي . فحينما كان يزداد ويقوى يوماً بعد يوم فلم يفقد جدته ، بذهاب رواء
الشباب . وكنا نشده صلناً احدنا بالآخر ، نحلم في بعض الليالي الاحلام نفسها ، او يجيب احدنا عن
الاسئلة التي تهمول في خاطر الآخر . فقد كان احدنا قلب كيان الآخر ، والباث له على حب الحياة ،
ومواسية في الحنية . كان الفردوس من فردوسي ، ولكنه ضاع ، ولن يستعاد

الصحة والطقس

للككتور فيليب شربان

[نشر الدكتور فيليب شربان سلسلة من المقالات الصحية في التدوين
وعلاجه في جريدة الأحياء ميل فرانتا. إن نخلص احداها لما استوت
من الفوائد الصحية العامة]

« آخر دوا تغير هوا » من الامثال السائرة . وقد ينطوي هذا القول على شيء من التعريض
بمعجز وسائل الطبيب فيحاول عندئذ ان يتخلص من مريضه بارساله الى اقليم آخر لتبديل الهواء
ولكن اطلاق هذا المثل القديم اصح لا يتفق بوجه من الوجوه مع التقدم العلمي الحديث في
التفريق بين أنواع مختلفة من الطقس والجو والاقليم وهذا يمكن الطبيب من ان يصف للعليل نوع
الطقس الخاص الذي يتفق وعلة اصابته . وقدك تحسب الاقطة في جو موافق جانباً مهما
متسماً لوسائل العلاج العلمية

والاقليم من الوجهة الصحية هو تأثر الأحياء بتمام منطقة ما وترتيبها وهوائها . وهذا التأثير
يتوقف : (أولاً) على العوامل الجوية كالحرارة والرطوبة والرياح (ثانياً) على العوامل
الارضية كالارتفاع عن سطح البحر والترية والنبات

اذهب الى قلم الجوازات وراقب مئات الناس المنتظرين هناك بفارغ صبر الحصول على التأشيرات
اللازمة على جوازاتهم ليتمكنوا من السفر الى بلاد يصعبون فيها جواً أبرد من جوارنا الحار . قال
أين يذهبون لغشاء فصل الصيف ؟ إما الى الجبل وإما الى ساحل من السواحل حيث الشاطئ يتيح
الرياضة والاستحمام بجماء البحر ، ولكن كيف يفضلون هذا على ذلك أو ذلك على هذا ؟ لأن صديقتنا
كان في الجبل فرصته وسقاً يأخذ بمجامع النفس ، او لأن صاحباً قضى صيفه السابق على الشاطئ ،
تحدثت بحامده ولم يكل ، وكلاهما قال ان تنفقات المعيشة مقبولة

ولكن قلنا نجد مصطفاً - الآتي التليل النادر - يدرس المكان الذي يقصد اليه من ناحية
ارتفاعه ، والرياح السائدة فيه ، ورطوبة هوائه ، حتى يتأكد أن كل ذلك يتفق ومطالبه الصحية
بوجه عام . والغالب ان يذهب الناس الى اماكن الاصطياف ، خبط عشراء ، فيذهبون ويوردون
وقلنا يجوز عادة تذكر من الذهاب والاقامة والاياب

اذا كانت حالة اعضاءنا الرئيسية متعبة ، وكان عملنا يسمح لنا في تبديل الهواء فغدا لا نذهب
الى طبيب بفحصنا ويشير علينا بقعة لتريح فيها وتكون مؤاتية للقلب والكلية والرئتين
فالحرارة شأن كبير في صحة الاسنان ومرضى . وأثرها الضار في الكبد واعضاء الهضم اشر

من أن يذكر . و امراض الرئتين يؤثرها الاقليم المعتدل . وفي معالجة حل الرئتين لا يكفي ان تكون الحرارة معتدلة ، ولكن الجو يجب ان يكون مستقراً ، أو غير متقلب ، تقيلاً جفافياً يعرض المريض لما لا قبيل له به . فالتقلب الفجائي بين الحر والبرد ، يؤثر في الجهاز العصبي الذي يضبط حرارة الجسم ويطلب منه جهداً غير مألوف ، وهذا يضي الجسم ويجب ان تتجنبه عن أية حال

بل قد تقول في ما يتعلق بسل الرئتين ان الهواء الرطب وطوبى يسيرة مفيد لانه يريح الاعصاب حالة ان الهواء الجاف ضار لانه يهيجها . وعلى الضد من ذلك ان الهواء الجاف يؤثر في المعايين برومازم المفاصل وامراض الكلى حالة ان الهواء الرطب يضر بها

فالمريض المعاب بسل الرئتين يجب ان يذهب الى مكان على شواطئ البحر الابيض المتوسط حيث الجو معتدل والهواء على جانب من الرطوبة ، ولكن هذا الهواء الرطب يتقلب ضاراً اذا كانت التربة رجة لا تمتص المطر ، او ان امتصاصها له قليل جداً . وهنا اريد ان اوضح ما اعني . فكمرة المطر لا تضر السلول ، لان المطر بدلاً من ان يبرد الهواء يدفعه قليلاً ويحول دون تقلباته المفاجئة ولكن اذا كانت التربة في منطقة ما ، لا تمتص المطر بسرعة وسهولة ، تصيح الارض وحلبة شديدة الرطوبة ، او اذا كان الهواء متقلباً يحدث في قلبه تغييراً مفاجئاً في الحرارة و صفاؤه الجو ، فتلك المنعقة لا تصالح للسلول . ثم يجب على الطبيب ان يتبين مهاب الرياح في منطقة ما قبل ان يصف تبديل الهواء فيها لاي مريض وخاصة للسلول . وخير الرياح ما يهب من فوق البحار ، لانه يجيء معتدل الحرارة غير ملوث بالجرانيم . وشرها ما هب من بقع يغطيها الجمد او من الصحارى

واذا ذكرنا الارتفاع ، فعندي ان ارتفاع ١٢٠٠ متر هو الحد المفضل بين الارتفاع الذي يجهد المريض والارتفاع الذي يريحه

فالشواطئ البحرية تختلف عن الاماكن المعتدلة الارتفاع في ان ضغط الهواء فوقها كبير جداً وعدم تعرضها لانخفاض مداحيء في الضغط وهو ما تحدثه الرياح الشديدة في الاقاليم المعتدلة الارتفاع . واذا فالشواطئ البحرية من هذا القبيل تروى للشمسين العاجزين - لاسباب في جهاز التنفس او في جهاز الثورة الدموية - عن الملازمة السريعة بين اجسامهم والضغط الجديد الذي يحدثه هبوب الريح . وهذه الملازمة السريعة مما تقتضيه الحياة في اماكن مرتفعة . فالمصابون بالسل

او بالازما او بضعف القلب ، يحسون بشيء من الفرج عندما يهبون من الجبال الى السواحل والسفن تأثير كبير في احداث هذه الملازمة او العجز عنها . فالشبان اقدر عليها على قن الجبال من المتقسين في السن . وقلنا نجد مصاباً بالسل ، يستطيع بعد سن الخامسة والاربعين ، ان يعيش في جور بارد وفي مكان مرتفع من دون ان يصاب باعراض الالتهاب . بل ان السلولين المزمين الذين نصلت جوانب من رئتهم يعجزون بعد سن معينة عن المعيشة في مكان مرتفع

وإذا فالأماكن العالية ليست بالأساكن التي توصف للمصابين بتصلب الشرايين أو ضعف الكلى أو القلب أو التريف من الرئتين أو الذين يتعرضون لتفقد جانب كبير من وزنه بسرعة . ثم إن كريات الدم الحمر تكثر بسرعة في الأماكن المرتفعة ، ولكن البحث أثبت أنها تتكاثر كذلك بعد إقامة قصيرة على شواطئ البحر . ففي خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من الإقامة على شاطئ البحر تطرد زيادة هذه الكريات ، ثم تبدأ تقل ، ولكنها تبقى مع ذلك أكثر مما كانت قبل قدوم صاحبها إلى الشاطئ . قلنا بمختلف جَوَّ الشاطئ عن جَوِّ الجبل من حيث النتروجين والأكسجين وثاني أكسيد الكربون ، ولكن الأوزون في هواء الجبال الحرجاء أكثر منه في هواء الشاطئ . إلا أن هواء الشاطئ يفوق هواء الجبل بما يحتوي عليه من الملح واليود . والأوزون يختلف عن الأكسجين في أن دقيقته تحتوي على ثلاث ذرات أكسجين ، وهي لذلك لها فعل مطهر ووجودها في الجو دليل وبرهان على نقائه . واستنشاق الأوزون يزيد مقدار هيموغلوبين النسي في كريات الدم الحمر . وهذا يعني تحسن الحالة الصحية بوجه عام

أما إذا هبت الرياح فوق البحر فلها تحمل دقائق من الملح تمتشقها مع الهواء الذي نستنشقه . أما الملح في هواء البحر فليس مقداره ثابتاً بل يتغير بتغير الأحوال . وأما اليود فنصير دائم في هواء البحر ومقداره فيه يفوق ١٢ ضعفاً مقداره في الهواء الذي يهب في داخل البلاد بعيداً من الشاطئ .

نوم الأطفال

من قواعد علم النفس الجديد أن السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل لها أكبر مقام في مستقبل صحته العقلية والنفسية . وهي قاعدة تنطبق كذلك على الصحة الجسدية ، لأن البيئة التي يبدأ فيها الإنسان ، والذواء الذي يتناوله ، والمادات الصحية التي يتعودها ، لها أكبر مقام في حياته ، لأنها تتأصل في تلك السنوات ويمتد أثرها إلى آخر الحياة

ومن الأمور التي جزم فيها بعض العلماء والأطباء أن أعمال قواعد الصحة في سن الطفولة ، لا تعرضه أية عناية في المستقبل ، تعويداً تاماً . وعبد هذا العمل العظيم — عمل الاحتفاظ بقوى الأولاد الجسدية وتنشئة المادات الصحية الصالحة التي يهد إليها في المستقبل في حفظ هذه القوى — يقع على كواهل الوالدين ولكنه يكفل نمو الأطفال شياناً وشابات تفيض الصحة ويسيل الشباب سليم من معاطفهم ومناطقهم

وليس الغرض من هذا المقال إلا ذكر بعض المسائل العلمية ومعالجتها من ناحية تطبيقها على صحة الأطفال . فلا بد لطفل من النوم الكافي لينمو صحيحاً ، جسداً وعقلاً . ومن الأمور التي

لا يختلف فيها الباحثون ولكنها مع ذلك مما يبصت على اعظم الاسى ، ان الاطفال في الجماعات المتحضرة ، كثيراً ما يفتأون رجالاً ونساء صحاب الاجساد والمقول ، لعدم حصرهم في طفولتهم وما بعد طفولتهم على النوم الكافي الوافي . وانك لتستطيع ان تعرف الطفل المحتاج اشد الحاجة الى النوم من بعض طوائفه . فهو في الغالب يغط في النوم صباحاً ، ويهضم عند ايقاظه متناقلاً ، ويسرع في تناول فطورهم ، ويتأخر عن الوصول الى مدرسته في الميحاد ، وقبلما يكون منتبهاً انتباهها كافيها في فصول المدرسة ، فاذا طالت حاجته الى النوم ، يشجب لونه وتضطرب اعصابه ، وينشأ هزولاً ويسبح شديد التعرض لكل داء من ادواء الطفولة وامراضها

ومن الواضح ان تدير كل ما يلزم لتستريح الطفل بقدر كاف من النوم يقع على طائق الوالدين وهؤلاء يجب ان يعلموا ، عدد ساعات النوم الذي يوافق عمر الطفل . فالوليد قلما يفصل غير الاكل والنوم . ثم ان الاطفال بوجه عام يحتاجون الى ١٤ ساعة نوم كل يوم الى ان يبلغوا السنة السادسة من العمر . والى ١٢ ساعة نوم بين السادسة والثانية عشر ، والى عشر ساعات نوم ، فوق ذلك العصر وميحاد النوم له شأن كبير في سلامة النوم . فالصغار الذين في الثانية والثالثة الى السادسة يجب ان يناموا حوالي الساعة السادسة مساء ثم يؤخر ميحاد نومهم دويداً رويداً حتى اذا بلغوا الثامنة من العمر كان ميحاد نومهم الساعة الثامنة مساء . وبعد ذلك يؤخر ميحاد النوم وبعث ساعة بزيادة كل سنة في عمرهم ، حتى اذا بلغ الولد الرابعة عشرة من العمر ، كان ميحاد نومه قد اصح الساعة التاسعة والنصف مساء

وعلى الوالدين ان يجهزوا على هذا البرنامج جرباً دقيقاً حازماً . وقد يقال احياناً ان السماح للولد بتأخير ساعة نومه بمثابة عيد او هدية له ، ولكن ذلك يجب ان يكون نادراً لئلا يتحول الى عادة . ثم يجب ان يتخذوا كل تدبير في وصمهم ، ليكون نوم اولادهم هادئاً ومرحاً . فوالدون يجب ان يصنوا عناية كبيرة ، بازالة كل باعث من يواعث الضجيج في البيت وقت نوم الامثال او على الاقل قرب حجرهم . اما حجر النوم فيجب ان يتخللها الهواء ، والقرض يجب الا تكون باردة حتى لا تتحول دون تمدد الطفل فيها تمداً يريحه . واذا كانت اضطية السرير رافية فيجب ان تترك النوافذ مفتوحة . ويجب الحيلولة بين الاطفال النائمين وبين تغطية رؤوسهم باغطية السرير او بالوسائد

أما النوم قبل النوم ، والقراءة في السرير ، فيجب ان يتنص . ومن الواضح ان ما يأكله الطفل قبل النوم يؤثر في نوع الراحة التي يصيها من النوم . فاذا تأخر في تناول طعام العشاء وشرب منه الشاي او القهوة ، فالغالب ان تقطع نومه الاحلام المزججة والكرايسس المرعبة وأخيراً يجب ان يحال بين الهم والاضطراب والطفل الداهب الى سريره . فاذا رأى الوالدان او احدهما ان امراً ما يقلق بال الطفل ، لطيفت يستغرق خمس دقائق قبل النوم يرحم بال الصغير ، فيعيب في نومه الراحة المطلوبة

آداب الحديث

من آداب الحديث والسر عند التريين انك اذا اجتمعت باحد فاول ما يجب عليك معرفته هو هل تراه اكثر ميلاً الى الاصغاء او الى الكلام فان كان يميل الى الاول فاكثر من الثاني او الى الثاني فاكثر من الاول. والحديث الطيب هو ما كان منسجماً طبيعياً لا ثقيل ولا خفيفاً . كثير الفائدة ولكن ليس الى حد الصلف بالعلم والظهار بساغتك منه . فكها ولكن بلا جمجمة . مهذباً ولكن بلا تورية ومن شروطه ايضاً ان يكون بين بين في طوله لا خطيباً مستفيضاً ولا موجزاً الى حد الاقتضاب . وان يكون معقولاً بحيث لا يحتمل الاخذ والرد والمجدل الكثير . والحسن الحديث يحدث سامعيه من كل شيء . كما يجتني كل منهم ما يهوى ويلتقط من دوره المتساقطة ما يشتهي . ويحتمل في جميع المسائل التي يتحدث بها سطحي أو اعتم من السطحي قليلاً ولكنه لا يفور الى قعر المسائل كما يفعلون في الجُمُيات العفوية البحتة

ومن أقرانهم لا تحدث الموصي بالموسيقى ولا بالطب مثلاً إلا اذا كان مريضاً وكان الطبيب قائماً . ولا تحدث الناس بالمسائل المبتذلة عندك والمجهولة عندم لتلا يكون مثلك معهم مثل الكركي والتعلب اذ صنع الاول للثاني مأدبة وقدم الطعام اليه في قصاب بميدة النور ضيقة العنق فالتهم المضيف كل شيء ولم يبق الضيف شيئاً

قالوا واسكت عن نفسك واطراء اقربائك واعمالك . فانها ان كانت حسنة تستحق المدح لشرحت شذا عرقها من نساها أو اتاح لها الله لسان حورود . وان كانت سيئة فكلمها سكت منها تحسن صنعا ولا تقطع على يحدث حديثه واسكت اذا قطع الكلام عليك . وقل الخير عن الجميع . قال بعضهم « قل عن الناس كلهم ما يستطاع من الخير . واذا اردت ان يقال الشر على احد فاعهد في ذلك الى الشيطان » من الحكايات الطفيفة التي يحكونها ان سيدة كانت تحدث ضيفة لها في منزلها في حضرة طفل لها والطفل لا يريد يلعب ببعض الدُمى بين يديه . واذا بضيفة ثانية قد دخلت ثم ما عتبت ان التصرفت وبعد انصرفها جعلت الميداتان تفتشان عن عيوبها وتذكر انها باقبح الاوصاف فلم تبقيا ولم تذرا . وكان الطفل في خلال ذلك مشغولاً بلعبه في الظاهر . ولكنه رفع رأسه هنيهة وقال للضيفة المحتشمة « وهذا ما تدره « ماما » عليك بعد انصرفك »

ومما قالوا ان سوء التمام وعدم الانتباه اكثر ضرراً من النسي والاحتيال ولكن حديثك بالمسائل التي كثير بحثك لها وأسغ الى المسائل التي قل عليك بها فان المعرفة كالعشب لا يسبح استعماله في الاعمال إلا بعد تحفيغه وتبييضه . وليس شيء ادعى الى عامة الحديث مثل ان يفرغ المتحدث جيبته في الموضوع الذي يتكلم فيه . قال كرومول الانكليزي : اذا كثرت حرف حديثك فسدته وانصت له مسروراً انذرت الماقل . واذا اخطأ في قول فاسكتة بكلام لا يقبل المراجعة . واذا صدق فافرح بقول الحق »