

- القرانين . ٥ وفيه ايضاً تعريب رياضات الاب يورد الواعظ اليسوعي سنة ١٧٥٨ .
٦ ولما هو ايضاً الذي عرب توانين القديس اغوستينوس الذي عندهم وقد طبع
سنة ١٩٠٦ في المطبعة اللبنانية (جسر بيروت)
٥٩٣ ﴿ غيتون ﴾ الاب رينه اليسوعي (R. Guitten) المتوفى سنة ١٩١٠ .
عرب حضرة الخوري بطرس ابو زيد تأليفه المنون كتاب العفاف الى الشبية والناشئة
السيحة وطبع في مطبعة حريصا سنة ١٩٢٠ (له تلمع)

كيف يجب أن اقضي يومي ؟

فوائد صيحة اخلاقية اجتماعية ١)

للحكيم امين الجبل

من الحقائق الارثية ان قيسة التي تقاس على قدر شأنه ونفعه فليس اعتبارنا
للرصاص اعتبارنا للفضة ولا تقديرنا للدرهم كتقديرنا للدينار . كنت متعجباً في حديثي
بمحكم من عظام لبنان فأمعن النظر في اعماله وتدقيقه في تمطير اموره فمأ قال لي :
« اهلهم يا بني ان ما توازي قيسة غطة القلم جدير بالاعتبار والتحرير » . فما قولنا بعد
هذا عما تساري قيسة الدنيا بل قتل السماء نفسها ألا وهو الزمان

ان الزمان لمن اكبر نعم الله على البشر هو الذي يتكنا من تيجده تعالى ونفع
خلانته في كل ساعات الحياة . لولاه لما استطعنا تنوير عقولنا بالعلوم وتهذيب نفسنا
بالصلاح والتشبع بأرونة الرفاهية والهناء . بفضلنا نتعمد خطورة خطورة سلم الكمال
حتى بلوغ الغاية

على ان ذلك الكثرة الثمين المعطى للعاملين لا يمكن استناده إلا اذا روعيت
نواميسه على مثال الاشياء الثينة التي لا يزرع المرء عن قوانينها إلا ضلّ البيل كما

(١) هي المحاضرة التي القاها في نادي اخوية القديس يوسف بحضور لجنة الاكابر وس
وكثيرين من الاعيان والاعوان

انَّ التَّطَارُ إِذَا حَادَ عَنْ خَطِّهِ تَحَطَّمٌ وَحَطْمٌ . فالإنسان الذي في استخدام وقته لا يُحَسِّنُ مِرَاعَاتِهِ نَوْمِيَّةً بِتِيهِ أَبَدًا فِي فَيَا فِي الْجَهْلِ وَالضَّجْرِ وَالْحُمُولِ ثُمَّ يَهْوِي إِلَى دَرَكَاتِ الذَّلِيلِ بَلْ إِلَى هَرَّةِ الثَّرَى أَوْ بِالْحَرْبِ إِلَى هَرَّةِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكِ وَقَدْ صَحَّ الْقَوْلُ الْقَائِلُ :

« مَنْ يَقْتُلِ الْوَقْتَ عَمْدًا أَوْ جَهْلًا يَقْتُلُهُ الْوَقْتُ حَتَّى »

انَّ الْوَقْتَ قَدْ بُجِّلَ لِلْعَمَلِ وَلَا يُخْرَجُ مِنْ حُكْمِ الْعَمَلِ زَمَنُ الْإِسْتِرَاحَةِ فَانْهَاهُ فِي نَظَرِنَا عَمَلٌ أَوْ بِالْحَرْبِ « لَا عَمَلٌ » وَهُوَ لِأَزْمٍ لِلْعَمَلِ كَمَا سَتَرَى

وَالْعَمَلُ شَرْوَةٌ وَسُبُلُهُ وَرِيَايَتُهُ وَتَقْسِيمُهُ يَسْتَطَاعُ فِي دَقِيقَةٍ مِنْهُ رُبْحُ الْأَبْرِ الْعَظِيمِ أَوْ عَلَى عَكْسِ ذَلِكَ اجْتِرَاحُ الْفَعْلِ الْإِثْمِ . وَقَدْ وَرَدَ فِي الْإِنْجِيلِ : « لَا يَضِيعُ أَمْرٌ كَأَنَّ مَاءَ بَارِدٍ يُعْطَى بِاسْمِ الرَّبِّ » كَمَا جَاءَ فِيهِ : كُلِّ كَلِمَةٍ بِطَّالَةٍ يُؤَدِّي عَنْهَا الْحِسَابُ يَوْمَ الدِّينِ

فَتَنْظِيمُ الْوَقْتِ وَمِرَاعَاةُ نَوَامِيسِ الْعَمَلِ فِي سَاعَاتِهِ ذَلِكَ مَا اخْتَرْتُهُ كَوَضْعِ خَطَايِي إِلَيْكُمْ فِي هَذَا الْمَسْأَلِ . وَقَدْ عَرَّلْتُ عَلَى اتِّخَاذِ وَحْدَةِ الزَّمَانِ أَيِ « الْيَوْمِ » فِي أَكْثَرِ الْأَحْوَالِ لِلنَّظَرِ فِي تَرْتِيبِهِ وَإِعْدَادِهِ لِلْعَمَلِ

١ تنظيم النهار - النهوض من النوم

كيف انظم يومي؟ وأولاً متى انتفض من رقادي؟
بأكثر أباكراً!! وليكن نهوضك سريعاً وتاماً . فإصدق القائيل: نومة الصبح تقطع الرزق . وحبذا النشاط وفوائده فكل يعلم كم يحلو العمل في ساعة يصفو فيها الفكر ويسود الهدوء ويقبل الضوضاء . ولو قدر لبلد التادي في نوم الصباح لحظناهُ على اهل هذه البلاد اذ ليس لنا للهمة على العمل ولإجادته إلا ساعات الصباح قبل اشتداد الحر الذي يهدم القوى الجسدية والعنوية معاً . لك يا هذا في عالم الخلق السيادة والتقدم فكيف تجيز لنفسك ان تسبقك الشمس والطيور وسائر الحيوانات الى تمجيد خالقتها والقيام بمهمتها؟

ربنا ادهشنا ما يأتيه الرهبان والراهبات كالأباء اللمسازريين واليسوعيين واخوة المدارس المسيحية وراهبات المحبة وغيرهم من الاعمال الخطيرة في نهارهم ولعل بعض السرفتي ذلك قيامهم الباكر للصلاة ثم لماناة اشغالهم دون تراث . فهذه راهبات المحبة

في ماوى السَل في بجنس وفي مستشفى بيروت وفي ميقاتهن وسائر اديارهن ترهن
 ينهضن للعمل منذ الساعة الرابعة صيفاً وشتاءً .
 فيأنا للفرق في العمل بين التاهض سحرًا والمتفرق في النوم الى الضحى ها، نذا
 اضرب لكم مثلاً محسوساً في رجلين يارسان نهنة واحدة : هذا بطرس يشب من
 فراشه كل صباح الساعة الحامسة بينما زميله بولس الذي سهر في السينا الى اواسط
 الليل لا يستيقظ من نومه الا الساعة الثامنة او التاسعة فيكون بطرس سبقه الى
 الشغل بثلاث ساعات بينما هو يشخر وينخر . واذا اعتاد كلاهما ذلك بلغ الفرق
 بينهما في الشهر ١٠ ساعة وفي السنة الف ساعة ورياضي ذلك ما يذيف على شهرين
 من الشغل فتأمل !

هذا من قبل التوفيق فما قولنا بالتأنيج الصحية فان في النهوض بالكرمنة حسنة
 وحسنة ولاسيما للشبان المرؤنين لآفة الاستمناة التي تتلف قواهم الحيوية فان انجع
 علاج لهذه الآفة منه يوقظهم باكراً

الصدقة الى الله

وانت يا اخي متى انتبهت من النوم اهب حبالاً الى خارج سريرك لسلاً تزح
 تحت ميلك التريزي ويغلبك خمول الكسل . بادر حالاً الى رفع عتلك الى الاملاء .
 مهبط القوة ومصدر كل نعمة وتوفيق مردداً دلاتك الى ابيك الذي في السماوات
 ليتقدس اسمه ويبارك نهارك . صيم العزم على اتباع صراط الخير واجتناب طرق
 الشر لتقضي نهارك على احسن منوال هو في طاعتك . ولا تكلف نفس الا وسعها .
 ولقد جاهرنا بهذا الواجب نحو الله لانه فعال في النفس من الجبة المعنوية اي فعل .
 فان الرجل الحكيم على رأينا هو الذي يدلم خاتمة إرادته وقواه ويقزع اليه مرتقراً
 بوصاياه ممتلاً زاهياً ويرتقي بآماله ونياتيه وامانيه الى السماء . فنه تعالى يستد النطة
 والتدبير في الادارة والهمة في العمل والصبر على الصيبة والرجاء في الشدة والياس .
 فكم رأينا على هذا النحو ممن بلغوا شأواً من الكمال قصباً فوجدوا في اشراك
 الحياة - وهم هي واقرة حادة - ورداً عجزاً اي مسرة وفائدة . ولا أهيلكم في اثبات
 الامر الى مثل الشهداء . او الى اقوال الإباء المحظين بولس الرسول وانما اذكر لكم

كلمة للشاعر الفرنسي الشهير فرنسوا كوبره حيث قال : « لقد وجدتُ في كلام الانجيل في ساعات المرارة هذه القوة العجيبة أنه جبب الي الآمي » وليس احد منا يذكر كلام أيوب : « ان الانسان مولود المرأة قليل الايام كثير الشتاء » الأيقه هذا التلميح لعله بعظيم فعل حالة النفس والقلب في الجسم كما اوضحناه في كتابنا علم الصحة حيث اثبتنا ان الداعس الحزين فريسة المرض وان اكثر المصابين بالابوثة اشدهم خرقاً منها . وفي بعض الامثال : من الخوف خافوا والهمم والهمم سم

هفوق البرد . الاغسال . اللباس

وبعد صلاتك الى الله بادر الى قضاء حقوق بدنك تخص منها الاغسال بالماء البارد في كل فصل لما يوليه الجسم من النشاط فأنه في الصيف يخفض حرارته وفي الشتاء يزيد بها بقوة رد الفعل . وهو ينظف ويصلب معاً والنظافة في كل حال ومكان اساس الوقاية وركن السلامة . وعلى عكسها القذارة والوسخ مستقر الجراثيم ومنبتها ومرتها

ولا بأس بعد ذلك ان يرتدي كل انسان بما يستحب من اللباس او بالحري بما يطابق الذوق اللطيم على حسب حاله ومكانته . وانما يجب ان يجيد عن لبس الثياب الضيقة لتلا تضاغط على الاعضاء فتزيفها . وليس الشرط في فصل الشتاء كثرة الثياب وانما يشترط إحكامها . ألا ترى ان اشد اعضائنا احساساً بالبرد اكثرها استاراً كما ان اكثر الناس تأثراً بالبرد المتادون وفرة التدثر والتلف

وهنا لا بد من تفنيد رأي قديم في البرد ابداه الناس زوراً فقالوا انه سبب كل علة . وهو حكم سنده في مخيلة البشر ، وما أظلم البشر ، وها انا أبطله امامكم في هذا المساء . فقد ثبت لدى نطس الاطباء . ان البرد ينشط الجسم ويزيد شهوة الطعام ويبعثنا على العمل ويجعل التروم هيناً . هو الذي يعرف نمو جراثيم الامراض ويقتل الحشرات كالبعوض والذباب التي تنقلها وينع التعفن والاختار . قابلوا بين منافع البرد في قاطني شمالي اوربة وفي انكلترا وفريسة وفي صرود لبنان وبين مضار الحر في اقاليم افريقية وآسية وفي سواحل البحر المتوسط . ثم ان للبرد علاجاً بالاستدفاء . والاصطلاح بالنار وقتلها نجد علاجاً للحر غير انخراب الى الجليل . ومن ثم يحق لنا القول :

قد ظللوك أيها البرد فالأولى بهم ان يقولوا عن الحر انه هو سبب الاستقام والامراض
لا عنك انت

ثم ان القانون الصحي يرذل كل ما يعصب تنظيفه ويسهل اتساخه كالذيول
السابقة والمناين وطيات الثياب . وعلم الصحة يتفق مع الأزياء . و المودة . الشائمة
في عهدنا لولا التهنك والحلاعة في بعض السيدات والاونس . فقد سررنا بحفنة وطاعة
المشد ذاك القمص الحانق للاحشاء . وبقطع السيدات ذيول تنانيرهن واذنابها مكائس
الغبار وتفت المسولين كما لا تزال الى يومنا شائمة في ملابس المصريين رجالاً ونساءً
كما في أيام الشاعر :

كُتِبَ القتلُ والقتالُ علينا وعلى الغايات جرُّ الذبول
فمنا لا نسمع بعدُ إلا على سبيل « تُذكر ولا تُعاد » وصف تلك الاذبال التي
قال فيها الشاعر متهمكاً :

هل رأيتم كسادني اذ أنت تسحب الرِّدا
تدخلُ اليوم ثم تَدْخُلُ اذياً ما . غدا

وما لا شك فيه ان البساطة في اللباس اجملُ زينةً فهي تلطف سهاجة التيج
وتريد في رونق الجليل هي سثارة الصوب وكثافة المحاسن . أما ما كان من اللباس
والزينة منافياً للآداب داعياً للتهتك فهو كمثل الدواعي الى الفحشاء مستكره قتال
فحذارٍ حذارٍ منه

الصُّبْح - الشغل

الصُّبْح (الترويقة) ما يأكله الصائم في الصباح قبل شغله . وفضل ذلك ما كان
من الالبان والخبز مع شيء من الحبز فاذا انتهت منه اسرع الى العمل تاموس الله في
خلقه « بعرت جبينك تأكل خبزك » . على ان الرب الذي حكم على الانسان بالشغل
رحم شقيق بالباد فانه جعل لنا جزءاً في العقاب اذ صير لنا الشغل مقرباً ومعزياً
ومصدراً للإنتاج وموردًا للارباح . والله در المسير ملران رئيس جمهورية فرنسة اذ
نوه بالشغل يوم كان وزيراً للتأفمة في افتتاح معرض باريس سنة ١٩٠٠ قال :

«أما السِّل يا شغلاً محرراً البشريّة ومقدّماً انت المشرّف انت المرزي . تحت اقدائك يصحّل

الجهل ويهرب الشر. بك تتحرر الانسانية من عبودية الظلمة وتترق صاعدة دون كلاله الى تلك الطبقات العليا المنيرة حيث ينم يوماً الاتفاق السامي واتمام بين القوة والعدالة والصلاح»

والكسل تقيض العمل والبطالة اضراً ما وجد للنفس وأقتل ما عُرف للجسم لأن الانسان كما يقول الكتاب يولد للشغل كما يولد الطائر للطيران فالكسل يخالف طبيعة الانسان. قال فرنكلين: ان سير الكسل بطيء؟ فما لسرع ما تُدركه الفاقة . وقد سبقه سفر الامثال بقوله (٢٨: ١٩) . من يتابع الفراغ يشبع فاقة . ومن حكم فرنكلين ايضاً قوله : يقوم النقر على باب المشغل ولا يجسر على الدخول . ومن الامثال السائرة: ان البطالة ام الازائل . وزد عليه انها ام الامراض والمهات وايوها . والمعطل في اللغة الفارغ من الشغل وعند المائة هو الفاسد والشرير

سُروط العمل

ولعل سائلاً يسأل وما هي شروط العمل ليتوافر الانتاج مع اجادة العمل واتمامه براحة وريفة وسهولة؟ فأجيب وجوابي يتناول انواع العمل جملة :

أ . ينبغي الاقدام على العمل بفرح وهشاشة وطأنية وعزم وعلى كل حال بصبر فان العمل المرغوب والشغل المحبوب لا يجد المرء فيه تمأً بل ارتياحاً وسروراً . وعلى خلاف ذلك شغل السخرة وما يعاكس ذوقنا فأننا نعدهُ شقاءً وحظاً تمأً . وليرافق الأمل نشاطاً فانه عامل عظيم يسمتنا على العمل فان فقد كان الانسان كقاطرة بلا بخار او سيارة بلا بتزين وقد قال الشاعر :

١٠ اضيق العيش نولا فسحة الأمل

فان تثت هذه الصفات وأقبل الانسان على عمل يرغبه ويجده ملائماً لذوقه ومشربه فقل انه طابق دعوتهُ بتقريب العناية . فان من الناس من خسته الطبيعة بصفات توافق مهنة دون سواها . فان تمك كل واحد بدعوتِهِ تبتغ وتوثق . فهذا ولد ليكون طبيباً وذلك حامياً فان صار الطبيب حامياً والحامي طبيباً ضلاً طريفةها وخسراً مستقبلها . زار الوزير الشهيد هانوتو امرأة بعض اصحابه فوجدهم كئيبين أسيفين فلما سألهما عن السبب قالوا: هذا ولدنا قد عاد من المدرسة في آخر السنة وليس في يديه جاترة تدل على اجتاده . فسألهم عن ميله الحاصل الى علم ما ار الى بعض الفنون . اجابوا: لا

يُحسَن شيئاً البتَّةَ وأتَمَّ يقضي نهارهَ لاهياً بالطيور وملاعبة الحيوانات وجمع الحشرات .
قال هانوتو : دعوه اذن يتلمَّ علم الطبيعة . فامتثلوا نصيحة الوزير وقد اصبح ذلك
الولد اليوم احد نوابغ فرنسا في العلوم الطبيعية

٢ ولا بُدَّ للعمل من محرِّك سامٍ و غاية شريفة كالقيام بالواجب وخدمة الفضيلة
والمسلم واصطناع المروف نحو الوطن او القريب . هفي على من يقصر نظره في
شغله على غايات دنية كالربح الحيس وحب الظهور والمزاحمة . وليذكر ان سعادة
الانسان ليست قط بكثرة المال كما أوضح ذلك لافرتان في مثل الصيرفي الذي كان
مأله يلققه ويُنهَر جننه والاسكاف جاره الذي كان يطرب فرحاً في شغله فيتلَّى
بالاغاني الرخيمة فيسما الصيرفي ويزيد قلقه الى أن برَّب الاسكاف بهدية وافرة
من المال شغلتُه عن العمل وازالت راحة قلبه . وأنته أغانيه المطربة فندم واجاد
المال لاستعادة مسرته . وأتعمس من هولاء . من يرمي في عمله الى الملاذ وإدواء الشهوات
فإنما مثله مثل مستوقد نار كلها زادها حطباً زادت اضطرماً

٣ ثمَّ ان العمل مواقفه . فان الشغل يعصب ويتعدَّر اتقانه اذا كان النور ضئيلاً
او كان المكان قذراً او كانت ادواته مخلَّة . فحذار حذار من الشغل في مكان
مزدحم يقل فيه تجديد الهواء . عنصر الحياة الاول . فهناك متفرخ السل ونبت فقر
الدم وغير ذلك من الملل . وليوقن الجميع ان لا حياة للانسان كما للنبات دون اشعة
الشمس وان الامراض تقل والصحة تقوى على قدر وفرة اشعتها . فلا افضل للجسم
من الهواء النقي ولا اسلم له من نور الشمس مبيد الجراثيم الوبيلة ولذلك قيل : حيث
تدخل الشمس لا يدخل الطيب

٤ . ومن شروط العمل ترتيبه ونظامه واعتياده ربما يرسخ فينا فان الثبات
كفيل بالتجاح وقلما تأتي الشجرة بشر ان تكرر نقلها من مكانها . اذكروا بعض
معارفكم تروا ان بعضهم بنباتهم فازوا بالمرغوب على قلة مواهبهم على خلاف
غيرهم الذين لم يتوقفوا في امورهم لتقلهم من عمل الى آخر مع وفرة ذكائهم . اجل
ان في ذلك سر التجاح في الافراد وهو سر تقدم بعض الامم والمالك والجماعات
٥ . وعملاً لا يجوز السكوت عنه بين شروط العمل الاستراحة فأننا شديدو
الاحتياج للراحة بعد العمل احتياجنا لاستئناف العمل . فان الكتاب يذكر ان الله

استراح في اليوم السابع وهو الذي جعل الليل للراحة كما جعل النهار للشغل وتدلنا الطبيعة عليها على ان النوم يتبع اليقظة وعلى ان التعب في العمل يدعو الى الامساك عنه برهة . والتجربة تبين ان اقرب الناس الى الوصب والتقصير ثم المعجز الذين يواصلون العمل بالعمل ولا يعرفون الراحة لا يوم احيد ولا عيد . فالقاعدة التي يحسن بك حفظها ان تجهد عن التقصير والافراط معاً لأن خير الامور اوساطها

ررى بعضهم عن القديس يوحنا الانجيلي الرسول ان صياداً مر به فرآه يتلهمى بملاعبة حجلة فتعجب من نعله وسأله كيف يستطيع رجل مثله ان يضيع وقته في هذا اللهو فقال : وانبت يا ابني لماذا لم تبتق قوسك ممتدة . اجاب : لتلا تقدر مرونتها وقوتها . فقال القديس : كذلك انا اريح قليلاً عقلي ليسلم ويؤيد صلاحاً للعمل

والقاعدة في ذلك ان كل ساعة او ساعتين تجمل للعمل قترات اي بضع دقائق تقضيها في الهوا ، التقى بمشاهدة الطبيعة . ويشير الصحيون ان يقسم اليوم ثلثة اقسام متساوية للشغل والراحة والنوم اي ٨ ساعات لكل قسم . واذا اشتغلت تفرغ لشغلك بكل قواك وانبد كل ما يلهيك عنه واذا استرحت أقصر عنك الافكار وظل مع عملك فرح القلب خالي البال بوجوب قول الرسول : افرحوا واقول ايضاً افرحوا دائماً بالرب لأن الفرح الطائنة وعافية النفس والجسد وافضل مساعد في جهاد الحياة . واذا قضى العامل صباحه على هذا الاسلوب بلغ الظهور دون ان يشعر بالملل بل بشهوة شديدة الى الطعام

الطعام - المكرات - الترهين

يُستحب لتناول الطعام ان يكون في مكان تزه وليتقدم عليه بنكر رائق ليكون هيناً مرثياً بعد غسل اليدين ثم يملق بهما من الادناس وجرائم الملل . وقد بان بالامتحان ان اصرح الطعام واسهله هضماً ما كان شهيئاً وتناوله المرء في ظروف شهية رينة حتى لازدياد العصير الهاضم واشتداد قوته . ولا حاجة قبل الطعام الى كأس من العرق ولا الى «الزرة» فقد كذب من قال بان «العرق ينتج القابلية» فان شهوة الطعام وهضمه يورثهما الشغل دون سواه . ومنه المثل المشهور : يهضم الانسان بيديه ويرجائه كما يهضم بجمده

ولا يسنا هنا الكلام عن المواد الغذائية بالتفصيل وكفى لذلك بتلك النصيحة الذهبية القائلة : « الاعتدال في كل شيء وحال »

اللحم حنة بشرط جودتها وسلامتها من جراثيم الطفيليات والمكروبات والبيئة . الجيوب من افضل المآكل واغذاها تضمن للجسم الرقود اللازم لمستورق الجسم كما انها تشتمل على جانب مما يلزم لتجديد انسجة الجسم والاعتياض عن دورها . البقول واخضر والبار لذيذة ولو اقل غذاء ولا سيما ما كان منها غصاً طرياً . ولا بُد من نظافتها لمباشرتها التربة والسهاد . وفوق كل لا بُد من مضغ كافٍ وان لا نجلس للطعام الا ونحن نشتهي ونقوم عنه مع شهوته فان التخمه والافراط في الاكل آفة للمقل وللجسم معاً وقد قيل : « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه »

أما الماء فلا يشترط في شربه الا ان يكون نقياً فان كثيراً من الامراض كالحمى التيفوئيدية والزحار والكولرا لا تنتقل جراثيمها الى الانسان الا بالماء . تعلمون ان هذه العاصه قبل السنة ١٨٧٥ كانت تشرب من مياه الآبار الواقعة في الجنائن فتجلب اليها اوساخ المراحيض وادران المهاد فكانت التيفوئيدية مقيسة ابدأ في ربوعها . ولم كان يفتك في اهلها من وباء المرأه الا صفر لاسياً في السنين ١٨٢٠ و ١٨٤١ و ١٨٦٥ و ١٨٧٥ . فلما انعم الله علينا بياه نهر الكلب بلفتها شركة الياء الى بيروت في قاطل حديد عكمة تجت بيوت من تلك الآفة على خلاف غيرها من المدن كالشام وطرابلس وحلب التي يفتك بها الداء فتكاً ذريماً حيناً بعد آخر

وما قولنا عن الشروبات الروحية . ان علم الصغرة كالفلسفة يحذر معاقره الحمره فكيف يسى في جنون بل في علل وشرور من عقل ! فانه ليس في الجسم عضو الا يتلفه السكر ويجول شبابه الى شيخوخة . يقول الكتاب ان في الحمر الدعارة وعليه تشهد المستشفيات والمآرى فتريدنا ضحايا السكرات كراهة لها ، واني لا أسهب الكلام في هذا الموضوع بعدما وفاه حقه امامكم زميلنا وصديقنا الدكتور حبيب الدرعي وني ثم اخونا القلبيوني فينا ما في السكرات من الاضرار . وكفى الدليل على ذلك ان العمى الادبي والحسي والجنون والشلل والمثم والسكته والقروح يطلها السكر والخلاعة وكأني هنا اسمع بعض الحضور يقول لي : لقد ضيقت يا حكيم في شأن الشروب . نعم اني لو كنت على ثقة من اكفاء شاربي التيز بقليل منه مع الطعام

كما يفعل كثير من الاوربيين لما تعرضت لهم الا ان الامر غالباً ليس كذلك فاليوم النيذ وغداً الـميداي المسكرات الميدة للصحة كالمرق والكونياك والوسكي . اليوم كأس وغداً كورس . اليوم الحينية وغداً الألفية فان طريق الشر كتحطف جبل لا يأمن الجاري فيه من الزأق والسقوط في قعر الوادي . ومن ثم نؤيد تحظير الاسلام والدروز على ذوبهم شرب الحمر فيعدونه رجاً من عمل الشيطان كما أننا نشي على الثريمة الحديثة التي سنثها الولايات المتحدة قاضية على بيع المسكرات على الاطلاق وقد يتساهل بعد الطعام بتدخين لفاة من التبغ وشرب فتجان من القهوة . وانما الاولى ان لا يتقيد العوم بهذه العادات التي تصيح ملكات يصعب التحرر من ريقها . وعلى كل حال يجب الحذر من الافراط

ولاني ذكرت التبغ يخال لي انكم راغبون في بعض الايضاح عنه فاقول : تلك عادة سيئة شاعت في كل الاقطار وذاعت بين كل الطبقات ذوباً كئاً ودنائه لا هو أنفع وانجع حتى ألفتة البدوية التي لم تعرف شيئاً من ازياننا وطرق معيشتنا فان غلبتها لا يكاد ينظفني

ان في التبغ سماً قتلاً يُدعى نيكوتين يباغ فيه من ٢ الى ٦ في المئة . ومقدار قحتين منه كاف ليقتل حصاناً في اربع دقائق . فلي اساتذة المدارس ان يُبعدوا التلامذة عن شربه . فان شربه ضرر لا نفع فيه لا يستطيع شاربهُ ان يفسد عادته الا بشق النفس . ذلك على ما في شربه من النفعات التي ربما زادت في السنة على ٣٠٠٠ غرش . فيا ليت هذه النفقة تُصرف في سبيل البر فيذخر شارب التبغ لنفسه اجراً وينجز من عواقبه المشؤمة

ولست عادة القيلولة بمستحسنة لا تورثه من الأرق لئلا وما تخلفه من الحمول . وان عرض النوم لاحد في الهاجرة فليكن لهنية قصيرة جلوساً لا اضطجاعاً

شغل الماء - العشاء - السهرة

وبعد هذه الساعة من الراحة الواجب تضاؤها بالجدل والمرّة فليعودن كل الى عملهم الى الماء مع قدرات تتخلله وتساعد على مواصلة بالجد والحزم بحيث لا تتجاوز ساعات الشغل من ثمانى الى تسع ساعات في النهار

وما ألدُّ بعدهُ ساعاتِ الراحة التي يصرفها المرء في عيلته مع شريكة حياته وبنيه عصفير الجنة . ويحسُّ وقتئذِ التسلية ايضاً بتربية الأزهار والناية بالدواجن من دجاج وحمائم وارانب دون الكلاب والقطاط حَمَلَةَ الارساخ والجرائم الهدية يدلُّها اهل البيت فيتلون بالمدوى . وقد غلب على ظنِّي في الشتاء الاخير ان أسرة كريمة بُليت كلها بالثقل الصدرية الشديدة دون الحدم فلم اجد تفسيراً لذلك الا تدليلهم لكلب البيت وملامسته . وما قولنا بالنفقات التي تُصرف على هذه الحيوانات بينما ابناؤنا جناتنا من فقراء ويتضورون جوعاً أليس هذا جرماً اجتماعياً في حق قومتنا وهم من لحمنا ودمنا ؟

ومن أفضل طرق الاستراحة للصلة قراءة صحافة صالحة او بعض كتب مفيدة وتقوية كالاتداء . بالمسيح وتراجم القديسين او افاضل الناس . ويحسُّ بالمشغلين في نهارهم بالاعمال العقلية ان يتلهوا بالاشغال اليدوية والزراعية . وليس اوفق للاستراحة من سهرة على السطح او في البستان وكذلك التنزه في البرية وترويض خفيف للجسم وهيات ان أعد بين ضروب الراحة التردد الى الحانات والمسارح ومشاهد السينما حتى التهورات فانها بينات فساد الهواء والاخلاق وموارد العليل جامعة في الغالب بين اوبئة النفس وآفات الجسد . فهناك يفقد المرء حب الأسرة ولذة العيلة وبساطة العيش بمسح المسكر والدعارة . هناك تترب الى القلب التعاليم الكاذبة الموهمة بمظاهر الحق ووجوه الصلاح . هناك نستطم شجرة معرفة الخير والشر لظننا اننا اذا ذقتها جعلتنا آمنة . وليست ثمرة هذه التعاليم سوى الطمع بالحيايات وزرع بذار الحسد والبغض بين الطبقات وقد القناعة . تلك التعاليم التي اسقطت رويته من أوج عزها الى حالتها الحاضرة من النتن والجور وسوء الحال التي لو ثبتت على ما هي الآن عشرين سنة لجعلتها في خبر كان

وما لي اخص الحانات والتهورات فان الفساد في الحاضر ينتشر حيثما يقع بصرفنا ويبلغ سنننا في السكك والشوارع والاسراق وبين احياء البيوت فقد اصبح الشر منتشراً كهواء الجو يدخل في كل حوائنا ان لم نحترس من آفته

فان شتم راحة نمشة مريجة للقلب اناشدكم الله ان تقصدوا اندية الخير وجميحات البر وتتنظموا في سلك المؤسسات الوطنية الآتلة الى الخير العام التي تمييز عن

الكلام الرنان بالعمل الجِدَّ وخدمة القريب وترقية الوطن . وعلى كلِّ فلا فائدة من اطالة السهرات قبل العشاء . او بعده . والافضل الاسراع الى النوم ففيه الراحة الحقيقية للنفس والجسد

وأما العشاء فليس لنا في امره نصيحة سوى ما تقدّم من وجوب التساعة والاعتدال وفقاً لما قيل : « قَلَّ طعامك تحمّد منامك » فقد تنهت الامراض على بدن التّهم نهأت الجرذان على مَخازن الطعام
ويستحبُّ النوم من الساعة التاسعة الى الحامسة صباحاً ولا يحسن تأخيرهُ بعد الساعة العاشرة . والى ما بعد السادسة صباحاً . ومن المُثبَّت ان أقيّد النوم ما سبق نصف الليل

ويتحسّم على المرء قبل نومه ان يُعيد النظر في صَفحة يومه ليرى ما طُوّبت عليه من خير ليشكر الله عليه . ومن شرِّ يستغفر عنه خالقه . وباليته لا يصرخ مع الامبراطور طيطس يوم لم يتفق له عمل اخير : اني قد أضعتُ نهاري . ومن فوائد هذا النظر في اعمال يومنا انه يذكرنا بما لله علينا من الفضل وبراجباتنا نحوه تعالى واتم وصاياه ووصايا بيته . كما انه ينبتنا الى واجباتنا نحو القريب لئلا نكون احبناه بأذى في شخصه او عرضه او ماله او صحته بتريضه للمدوى فنكفر عن ذنبنا ونصلح ما حدث بيننا

ومع هذا النظر في اعمال اليوم لا يسع الانسان ان يتسلم الى النوم قبل الصلاة الى الله والسجود لمزّته وشكره والتأس مغفرته بالندامة ونعمه ليلتنا . تلك صلاة المساء التي يأتيها المؤمن الصادق ينام بعدها قرير العين نوماً هيناً مطمئناً بلا هم للغد «والغد بهم بشأنه»

أما صحّة النوم فتقوم بالاضطجاع على فراشٍ بسيط نظيف تستره كُتلة (ناموسية) من لسع البعوض في غرفةٍ معرضة للشمس نهراً قليلاً الاثاث دون سجّاد ولا سجوف يلوثها التبار ويعشش فيها الميكروب . والنوم في الظلمة افضل من ايقاد الانوار الصناعية لما ينبعث منها من الغازات مع إقلاها للاعتاب . وليكن اضطجاعك على الجنب الايمن تقادياً من ضغط القلب وتسيلاً لإساعة الطعام في قوّة المعدة القائمة في جدارها الايمن . ويشير ارباب الصحّة ان نعتاد ونعود ذريتنا استنشاق الهواء الخارج بفتح

نافذة كل الليل - فان بالهوا - التقى نجر من عدة علل ولاسيا اليل - فلهود اولادنا العيشة
 الشظفة والتصلب والرجولية فان الحياة جهاد لا يفوز فيه الا الاقويا .
 واذ قد بلغناكم ايها الكرام الى فراشكم في هذا المساء لم يبق لنا الا ان نتسنى
 لكم ليلا سميذا يوفف حول رأسكم ملاكمكم الحارس يقيمكم كل اذى
 ويوحى اليكم بالاحلام السارة ثم ترون مثله اعواما عديدة والسلام

كتابة قدس نفتالي اليونانية

للاب رينه مونرد اليسوعي

قد نشر القس الاميركي « مك كون » (Rev. Ch. C. Mc. Cown) في مجلة
 ابحاث المكب الاميركي السوتية في القدس الشريف (١) كتابة في قدس احدى
 مدن سبط نفتالي ليس بعيدا من بحيرة الحولة . وقد كان الابوان اليسوعيان توما ملك
 كوت (Th. M. Mc Court) وادورد بوروس (E. Borróws) قد اخذا من هذه
 الكتابة صورة شبيهة اكرما بها علي فتابلتها بصورة الكتابة المحكمة المنشورة في
 المجلة الاميركية فوجدتها غاية في الضبط . وهذا نغها الاصيل بموجب الصورتين

..... ΓΜCΘΕ...
 ΙΛΙΟΥΟΥΡΑΝΙΟΥC
 ΥΝΓΕΝΙΑΕΠΟΙΗCΕΝ
 ΔΙΔΕΠΙΜΕΛΗΤΩΝΑΝ
 ΝΙΟΥΝΑΙΔΑ ΚΑΙΕ...
 ΩCΕΟC · ΔΑΜΑΤΟC
 ΕΥΧΗΝ

وقد قرأ القس مك كون هذه الكتابة كما يلي :

... ΓΜΕΘΕ (γ) ἀπὸ (τ) οὐρανοῦ (ε) ἐκ ἐπιπέτου (δ) ἐπιμελητῶν
 Αἰνίου ἀπὸ (ν) τοῦ εὐχην