فتاة مصر الفتاة

مجلة أدبية علمية اجتماعية شهرية

العدد التاسع | ديسمبر سنة ١٩٢٢ | السنة الثانية

حيويات

خليل

ابتسامة لكل مغتبط . (١)

أدمع الى النهاية ، وقد تقرحت الجفون ، وكادت العين تنشى ولا ترى ، وكأن بالنفس بحر دموع عميق يجري ويفيض ولا عائق . فنبكي ناحبين ونبلل تلك الآونة القصيرة التي تفصل شروق الشمس عن غروبها بدموع القنوط وزفرات اليأس !! . . . . . .

عظيم أن ندوزن أوتار القلب لألحان الحزن وأنين البؤس الذي يتردد في الجو المحيط بنا ولكن تكاد تلك الأوتار تنقصف بشدة توترها بالألم ، وكأننا لا ندري تناقضها ، من أوتار حزن وألم ويأس ومرارة وكآبة لأوتار طرب ولذة وأمل وسعادة ، فندق على الاولى حتى يعلو نحيبها الأليم

(١) هذا مقال مقابل لمقال الآنسة لبيبه حنين المنشور بالعدد الماضي وعنوانه « دمعة لكل يائس »

ويصمتنا عن نشيد الثانية البهيج . . . .

قد تكون الحياة مقشعبة بما آزق البؤس الذي تمس الروح في ظلماته ولكنها أيضاً مزدانة بوادي الاغتباط المغمور بنور الأمل وبهائه . . . . نحسب آلهة الحظ عمياء توزع سعدها ونحسها بدون مساواة ، وتعجز قلوبنا عن أن تبسط أجنحتها وتحلق في السماء لنرى أن لكل نصيباً يغتبط به ، ولكل أملاً يهنأ به . . . . . .

قد تعودنا ان نطأطىء الجسم لتسحقه المتاعب بثقلها وندير الوجه دون المسرات فلا نراها ولا نفرح بها . . . . . .

نبكي ونشكو ونتوق الى البعيد وأيدينا محملة ولا تستطيع أن تحمل المزيد . . . ننظر الى الثرى الذي تحت أقدامنا ولا ننظر الى السماء لنرى الثريا فوق رؤوسنا . . . نذهب الى الشوك فنقبضه ونتنحى عن الورد فلا نستنشقه . . . نخور تحت مخاوف الليل البهيم ويفوتنا ضياء الحياة البهيج . . . نتجرع الكأس المرّ بامتعاض ونتبذ الكأس الحلو باشمئزاز . . .

نمرّ بالحدائق والزهور لنبكي على رفات القبور . . . ننظر الى الوراء فنبكي على مسرات دفنت في ثنايا السنين . . . . وننظر الى الامام فنرتعد امام مخاوف عتيدة أن تكون وتنسى الحاضر المملوء بالابتهاج والحبور . . . لنا أن نحيا وأن نموت وأن نضحك وأن نبكي وأن نحب وأن نكره وأن نزف العروس وأن ندفن الموتى ولكننا كالخفاش نحس بظلمات الحياة ونأبى أن نغتبط بنورها . . . .

نبكي ونذرف الدمع بسخاء ولا نبخل بعبراتنا على البؤساء حتى ملأت نفوسنا السهاد والبكاء وصدأ شبابنا بالنحيب والاكتئاب . . . وما الدمعة

للبائس، الا لإضعاف همته . . . ولو جعلناها ابتسامة لصار بؤسه فقاعة يطيرها الهواء . . . فبالابتسامة تمسح الدموع ويتجلد المتألم ويطمئن المريض ويهدأ القلب ويتعزى الحزين . . . فبدل دمعة باطلة لماذا لا نبني مظلة تحتمي تحتها الارواح، ونخيط ستراً تستتر به الاجسام، ونطعي غذاء تشبع به الجياع، ونفجر ينبوعاً ترتوي منه النفوس، ونقيم مأوى يلتجيء اليه الشاردون . . .

قالوا ان المرأة خلقت للنواح والبكاء والرجل للعمل وللجهاد ولو نظرنا حولنا لوجدنا في كل شيء ما يدعو لابتسامة النساء . . .

فابتسامة لدمعة العروس وهي تودع منزل أبيها وقد توّج رأسها تاج البرتقال كأنه اكليل بركات لحياتها الجديدة . . . ابتسامة لكل ناقوس يدق ومؤذن يؤذن فيذيع صوته في الجهات الاربع ويحدث بأن الله أكبر فتهتز الازهار واوراق الاشجار ويصفر الريح ويهمس في الآذان بأن الله في سمائه نخير بعباده . . .

ابتسامة للمظلوم وقد انصف . وللمغلوب وقد انتصر . وللعبد وقد تحرر . وللمرذول وقد جبر . وللحزين وقد تعزى . وللمريض وقد شفي وللجاهل وقد تعلم . وللمضطرب وقد اطمئن . . .

ابتسامة لهواء الارض ولنورها ولمائها ولبهاء قمرها الشاحب وصحو قبتها الزرقاء . . . .

ابتسامة لكل فتاة تبتسم لصورتها في المرآة ويتغنى دمها ببهجة الحياة وقد تسربلت بجمال الشباب فسرقت شعرها من ظلمة الليالي الليلاء وعينيها من نجوم السماء . . . .

ابتسامة لكل عصفور شارد يستيقظ مع بزوغ الشمس ويغرد بملء

ما في قلبه الصغير أغنية الابتهاج والتسبيح لاله لا يشاء بقوته ولا يهمله بعنايته . . . .

ابتسامة لكل طفل يضرب برجليه ويصفق بيديه ويصيح ويلعب ويناغي ويحادث القمر ويحاول القبض عليه ويضاحك الطوب ويضعه في فمه . .

ابتسامة له وهو في مهده يبتسم للملائكة التي تحرسه في نومه ويستكن لهدهدة أمه وكأن الاحلام تكوّن هالة حول رأسه . . . .

ابتسامة لكل صباح جديد عندما تنبثق أشعة نوره وتعمر الارض فتطهرها من اباطيلها . وتقبل جفون الاطفال والازهار فتوقظها من نومها .

ابتسامة لغروب الشمس وقد خيم سكونه على الحقول والمجاري وكساها بجماله وسلامه ودعا الابل لتترك على الرمال فترفع عنها اثقالها ونادى النفس لتركع امام الخالق ليخفف عنها اثقالها . . . .

ابتسامة لقلوب يفيح اريج ولائها كبخور تسبيحات المساء وتثبت كثبات الافلاك في مدارها فلا تحيد عن الوفاء

ابتسامة لقلوب وديعة هي بلسم القلوب الدامية . ولقلوب تتهلل بالتوافه البهية . ولقلوب عميقة هادئة جدية ولقلوب كأقحوان الحقل ناصعة الصفاء . ولقلوب كدوّار الشمس ترقب السماء بانتظار وتخفق بالآمال الحية . .

ابتسامة لكل عين تلمع فيها لمعة السرور والرضاء وتضيء بنور وضعه فيها الخالق لتبصر بهاء الاشياء . . . وابتسامة لكل اذن حساسة بموسيقى الكون وتنهات السماء

ابتسامة لكل نحلة عاملة ترتشف رحيق الازهار غذاء ولكل زهرة تكشف لنا اسرار الحياة وتمايل اغتباطاً . ولكل عرق يتصبب به جبين

العامل بأمانة . ولكل حياة طاهرة ونقية ولكل أم تخيط الملابس وتهيء المهد بآمال حية . . . . .

من يقول ان العالم وادي دموع وظلمات !!! فالنحل والطير والزهر ينفي ذلك ويقول انه عالم غبطة وهناء وسرور يتألق ببريق الابتسامات الأولى

بين المقابر

آذنت نجوم الليل بالمغيب وتسلل النور يمزق حجب الظلمات وقطع الصمت المطلق آذان المؤذن وصياح الديكة وبدأت علامات الحياة والحركة تدب في الموجودات رويداً رويداً واذا بجموع تعمر الطريق على غير ماهو مألوف في مثل تلك الساعة من مطلع النهار من شيوخ وعجائز وفتيان وفتيات وصبية وصغار . فالى أين يقصد هؤلاء الجادّون في سيرهم وعليهم سيماء التلهف والشوق والحنين ؟ قفوا أسائلكم جميعاً فاعلكم مولون وجوهكم شطر القبلة التي وليت وجهي شطرها . اذن فيا يارفاق ! هيا بنا نعجل نحو الديار الغالية والبقاع المقدسة ! هيا الى مثوى الأعزاء ! هيا الى المقابر نفيض فيها باشجاننا ونفضي اليها بمكنون آلامنا ونذرف على جوانبها حار دموعنا! هاهي الديار فسلام على ساكنيها جللها الصمت فلنقف متهيبين وسط هذا الجلال الرهيب . وخيمت عليها الوحشة والروعة . فهل يصل صدى أصواتنا ليؤنس المستوحشين في ظلمات القبور من سادة وعبيد وشيوخ

وشبان وغادات حسان سوى بينهم الموت في تلك الحفر الضيقة .

سلام على العلم والحكمة والعظمة واراها الثرى . سلام على الهمم العالية والآمال الكبيرة دفنت في أعماق القبور . سلام على البسمات العذبة والعيون الساحرة وعلى كل زهرة ذوت تحت التراب .

تفرقت الجموع هنا وهناك . كل يؤم القبر الذى ضم عزيزه ونثرت الأزهار ورويت الزروع المزدانة بها القبور رمزاً للذكرى . ثم علت أصوات المقرئين بتلاوة آي الذكر الحكيم ووزعت الصدقات تستنزل بها الرحمة على أرواح الموتى . وملأ جوانب المكان صوت الألم المنبعث من قرارات النفوس .

هذا صغير يتيم فقد أمه فى سن ينعم فيها الاطفال بين احضان أمهاتهم بذاك الحنان اللانهائي الذي هو للعين ضياء وللقلب شفاء وللروح غذاء فأورثه اليتم حسرة أثارها مشهد قبر أمه فانكب عليه يكبها ويبثها مالاقاه من الويل والأسى بحرمانه منها . يا لمرارة الصيحات اليائسة يبعث بها الصغير اليتيم من قلب غاض عنه منهل الرحمة الفياض وأثقله الألم قبل أن يدرك صاحبه معنى الألم !

وتلك عجوز محدودبة الظهر منهوكة القوى جعلها قلبها المحترق بجمرة اللوعة الى هذا المكان المحبب لكل محزون ، فانحنت على التراب تلثمه وعلى الحجر تضمه شاعرة بحب واجلال لتلك الجمادات الخرساء مستودع وحيدها المفقود أملها الذاهب ترثيه بعبارات موجعة زفر بها الفؤاد المكلوم: « إي ولدي ! اختطفك الموت مني غدراً وغيلة وقد كنت لي الزهرة التي أترقب أثمارها وما رحم شبابك الغض ولا رثى لضعفي وسوء حالي فخلفتني

للهم والأسى أقاسي ألم الوحشة لفراقك ومرارة الحسرة لآمال علقتها عليك وأصبحت بعدك صفر اليدين لا أمل أنشد ولا لذة في الحياة تهون علي احتمالها وصرفني الحزن عليك عن التفرغ للتقوى والعبادة اللائقة بشيخوختي. ولكن غفرانك اللهم ! فقد أذهلني فقد ولدي . هذا مصيرنا جميعاً وتلك وديعتك وددت اليك وخيرنا من سبق اختياره لجوارك. عوضهم ربي عن شبابهم بنعيم جنتك واملأ بالإيمان قلبي آنس به حتى تلحقني بولدي»

والى جانب تلك العجوز المأخوذة بمختلف العوامل فقيرة ضريرة قادها الناس الى قبر صغير فارتمت عليه صارخة مولولة الى حد استلفت الانظار واستثار العطف لتلك الباسة التي تندب طفلة صغيرة عهد اليها بتربيتها وطاب لها العيش في ظلها زمناً ثم اختطفها الموت من بين احضانها. ليس للصغيرة أم تذرف عليها دموع الحنان فابكيها أيتها الاجيرة الضريرة بما أودعت الحضانة من حب لها في قلبك وابكي معها أملا في حياة هنيئة كنت تسعدين بها الى جوارها .

وهنالك في زاوية المقبرة وقف شيخ جليل أمام لحد زوجه التي كانت مثالا للاخلاص يهمس بالتلاوة مستمطراً واسع رحمة الله على روح فقيدته التي لا يفتأ يذكر لها بالخير ماضياً هنيئاً . ولكم أفصحت نظراته الآسفة الهادئة بما فيها من هيبة ووقار عن أجمل معنى للوفاء .

وفي كل مكان تسمع صيحات وزفرات وترحماً ودعوات وترى ميلا عاماً لفعل الخير وشعوراً خالصاً بتأثير رهبة الموت من شوائب الرذيلة التي لا تسلم منها النفوس في مزاحمات الحياة . وما أنا وسط هاتيك الجموع بالمشاهدة عن بُعد فلكل نصيبه بين المقابر ولي نصيبي ولكل حزن على

عزيزه ولي حزن عميق تملك قلبي مذ فقدت أخي وشقيق روحي .

وإلوعتاه ! ماحيلة المحزون ان برح به الشوق والحنين . هي تلك الابعاد النائية والقفار الموحشة راحة نفسه وغاية قصده ولكم هاجني الشجن لأن أزور تلك الديار وأقف بجانب القبر المحبوب ساعة أنسى فيها وجودي وأهيم بالذكرى .

إيه قبر أخي ! لقد حباك القدر بما أهداك . زهرة شباب يانعة عنى بتعهدها حتى طاب شذاها وفاح أريجها وكساها الربيع نضرة وبهاء زانت بهما مكانها تحت الشمس ، اقتطفها الموت قبل ان تثمر ويدرك الشباب غايته من الحياة . فأنت ياقبر بهديتك النفيسة عامر وقلوبنا الملتهبة لايعمرها الا جمرة الحسرة يذكي لهيبها الذكرى .

إيه مثوى الرفات الغالية ! حدثني حديث النزيل في طياتك أبدله الموت بالنعمة مهاداً من الأرض ووساداً من الثرى . وحرمه كل مافي الوجود من جمال . ماذا يؤنسه في ظلامك الدامس ووحشتك الرائعة ؟ لعل طهره ورقته يثيران حوله حالك سوادك ، ومروءته وبره يؤنسانه في رائع وحشتك فجميل مايُنال من أن لكل امرىء ماقدمت يداه .

إيه أيها الصامت الناطق ! ماذا فيك من قوة تجذبني اليك وتدفعني لان ألقى بنفسي عليك ، وماذا عندك من سحر يسري أثره لأول ماألامسك خلال جسمي فتهتز أعصابي وتثور نفسي وأذهل عن كل ماحولي الا عن كونك باب الأبدية المقفل في وجهي دون أحب الناس الي . لقد ادركت السر حين زرتك لاول مرة وعلمت اني حين استودعتك أخي أودعتك معه شطراً من أملي وسعادتي كان وجوده مبعثهما لحياتي فلما ان قضى ملأ

قلبي محله لوعة حزن ، ان جاء الزمن على كل العواطف فهي الباقية معي مثل الأيام مابقيت . سقياً لماضٍ جميل تذوقت فيه نعيم الحياة صافياً ومرحباً بكل ماتجيء به اللوعة العزيزة من صنوف الألم فأني أقدسها وأجلها لاختلاطها بذكرى دفينك العزيز ونزيلك الكريم وهل أقدس من الحزن على أخ غاله الموت في عنفوان الشباب ؟

وداعا ياساكن الرمس وخيالك ملء نظري وقلبي ! لتحرسك العناية ولتعن البلابل فوق قبرك وليمطر الغيث ثراك ! وداعا يا أهل المقابر ! انا الى ديارنا عائدون لنقطع المراحل المقدرة لنا في الحياة وان مدلنا في الأجل فما قريب تعودنا اليكم الذكرى .

احمد حسين هيكل

البائسون

البائسون في الدنيا كثيرون . ولكن أعظمهم بؤساً ذلك البائس الحزين الذي ألزمته ضرورة من ضرورات الحياة أن يهبط بآلامه الى أعماق قلبه فيدفنها ويوصد خلفها باباً حصيناً من الصمت والكتمان ثم يظهر بين الناس باش الوجه باسم الثغر كأنه لايحمل بقلبه هماً ولا ألماً . يضحك والحزن يأكل أحشاءه . ويبتسم والألم يقطع نياط قلبه . ولكنه اذا ماخلا بنفسه أطلق لعواطفه العنان وانفجر الدمع من مآقيه وبكى ماشاء الله أن يبكي . . تراه فتظنه سعيداً فتحسده على نعمته وتود أن يكون حالك

مثل حاله . ولو سبرت غوره ونزلت الى قرارة نفسه . لرجمت القهقرى. ولهالك الأمر . ولعلمت أن من بين خلق الله بائسين كثيرين . وأشدهم بؤساً ذلك البائس المسكين

ليس للغنى دخل في البؤس والشقاء ،فرب غني عنده من الخير الشيء الكثير . ولكنه بائس شقي . تعيس الحظ منكود الطالع . تحيط به أسباب السعادة ولا يعبأ بها وتنهال عليه الخيرات فلا يلتفت اليها . فالبائس بائس أينما حل وكيفما كانت حالته . ومهما جد واجتهد لايجني ثمرة تعبه . ان صدق الود وأخلص قوبل بالصد والهجران . وان أحسن الى الناس أساءوا اليه . وان اجتنبهم اختلقوا سبيل الشر اليه . . .

من العجب العجاب أن تنسى البؤس ونحن بؤساء ولا نفكر في الشقاء ونحن أشقياء . ولا نخطر ببالنا التعاسة ونحن تعساء. وجدير بالانسان أن يرضى بما قسم له مهما كان القضاء جائراً والحكم ظالماً

أشعر بالبؤس لأني بائسة . ولدت بائسة . وأعيش بائسة . وأحن الى البائسين لأني واحدة منهم يضمني وإياهم جسم واحد . وأتفيأ معهم ظل لواء واحد . وينفذ فيّ وفيهم حكم واحد . وأخضع وإياهم لقضاء واحد ولولا قبس ضئيل من الأمل ينير حياتي المظلمة الحالكة لسئمت الحياة . ولكفيت نفسي مؤونة الجد والتعب

أحب البائسين لأن الرابطة التي تجمعني وإياهم قوية وعراها متينة . فاذا أساء أحدهم الى بائس تصدعت نفسي . وتأثرت عواطفي . وتقطعت نياط قلبي . ولو كانت هذه الاساءة اليّ لكان الخطب أهون . ووطأته أخف . . أشعر بذلك لأن رابطة البؤس والشقاء أقوى وأمتن من رابطة

السعادة والهناء . فكأن الله سبحانه وتعالى قد أراد أن تتصدع نفوسنا لتتحد قلوبنا . ولتلتئم أرواحنا . ولله في خلقه شؤون

أقف برهة على قارعة الطريق فيمر بي اخواني البائسون زرافات ووحدانا . فأشعر بعطف عظيم عليهم . وبرابطة متينة تضمني اليهم . ويدافع قوي يقربني منهم . فتتخاطب قلوبنا . وتتناجى أرواحنا وتتبادل عبارات الولاء والاخلاص نفوسنا . ولكن هيهات أن تتكلم ألسنتنا . أو تلتقي أنظارنا . فمحبتنا عميقة صامتة . وقوية ثابتة . لاتحتاج فيها للتعارف أو لتبادل عبارات التآلف . وانما يكفي ان يخاطب القلب القلب . وتتصل الروح بالروح . لأن الشعور واحد . والألم واحد . والبؤس واحد . فأنا بائسة وهم بائسون . وكلنا في بحر الشقاء غائصون

أحسن الى البائسين وأعطف عليهم لأنهم مخلوقات بشرية حساسة تتأثر وتتألم اكثر من غيرها . مخلوقات رقيقة العواطف مهذبة النفوس . لأن البؤس يهذب الاخلاق ويرقيها . ويحسن الطباع ويقوّم أعوجاجها . ولكن هيهات أن يوجد من يفقه ذلك !!! . فالسعداء لايتركون البائسين وشأنهم بل يضطهدونهم . ويزيدونهم تنغيصاً وآلاماً ظانين أنهم مخلوقات لاتشعر ولا تحس وأن مهمتهم في الحياة أن يرتموا في مجبوحة الهناء . وأن يبنوا صرح سعادتهم على رءوس هؤلاء البؤساء . . .

اذا سرحت نظرك في العالم . لوجدت أن أسعد الناس حظاً . وأنعمهم بالا . وأهنأهم عيشاً . هو ذلك الفريق القليل الخبرة والدراية . ذلك الفريق الذي يعتقد أنه خلق ليهنأ ويتمتع . ذلك الفريق الذي لايشعر بآلام الانسانية وعذابها . فيرى ولا يتألم . ويسمع ولا يتأثر . . . وإن لنا في حياة الفلاسفة

وفطاحل الرجال أعظم مثال . وأمتن وأقوى برهان . فلقد عاشوا بائسين . وماتوا محرومين . وتمتع غيرهم من بعدهم بثمرة جهادهم واجتهادهم

فيا ليت شعري أين ومتى يجد البائسون حظاً لهم في الحياة . . . ؟؟؟

منيره محمود صبري

نسائيات

بقلم الكاتبة المجيدة أوليفيا عويضة

لماذا لم اقترن بها

لسان حال كثير من الرجال

١ كانت تناقض كلام أمها بفظاظة وتعتذر اليّ بعد ذلك عن «آراء أمها الرجعية»

٢ كانت تقول لي دائماً انها تعبد الاطفال ولما مرّ بنا أخوها الصغير باكياً صارخاً من جرح في ركبته لم تعره التفاتة واحدة وتغيظت مني لاني أسرعت اليه . أتعرف سبب بكائه ؟

٣ كنت كاتباً عادياً في ادارة بعض المصالح فكانت تلح عليّ ببذل الجهد كي أرتقي الى درجة «ريس» تلك الادارة لا لانها اعتقدت اني أهل لذلك بفضل مواهب عندي واني بهذه الترقية قد استطيع تقديم خدمة أعظم لبلادي، ولكن لانها أرادت ان تتباهى أمام صديقاتها «بريس الادارة» وقد حصلت على هذه الترقية مؤخراً والحمد لله . ولكني رأيت أخيراً أني أستطيع التمتع بها دونها

٤ عرفت انها كذبت عليّ بغير موجب فاحتقرتها في نفسي بعد ذلك

٥ أخبرتني بافتخار عظيم انها لا تمد يدها الى أي عمل من أعمال ادارة البيت وتدبيره وانها لا تقوم من فراشها قبل الساعة العاشرة كل صباح

٦ كانت تتكلم عن الولاء دون أن تبدي أقل ارتياح الى حديث غيرها أو تدع له مجالا للحديث

٧ أخبرتني انه تقدم لطلب يدها ستة من « خيرة الشبان » وعبرت عنهم قائلة : ولكني لم أقبل بواحد من « هؤلاء المساكين » فلم أرد ان أكون سابع « اولئك المساكين »

٨ قالت لي دائماً انها تبغض « السيدات » وكانت تشدد النكير على بنات جنسها كلما سنحت لها سانحة

٩ كان يثور غضبها بغير سبب على الاطلاق وكانت تسكب جامه على رأس أختها الصغيرة البريئة

١٠ كانت حسناء . ليس في خلقها عيب واحد الا اني لاحظت انها تعتد بجمال الوجوه دون ان تعتد بما يختبيء وراءه من جمال النفوس !

من الملوم ؟

هو أو هي

لم يمض على زواجهما عام ثم افترقا ولم يتلاقيا منذ عام !

وهكذا تهدم صرح حياتهما الزوجية فوا أسفاه !

ولكن أيهما نلوم على ذلك ؟

اني ألقي عليها معظم اللوم وستعذلين ذلك أيتها القارئة متى عرفت نحوى المشكلة اكباراً للمنفعة واحقاقاً للحق :

لا . لم تكن من الصنف الثرثار ولكنها كانت تثير سخط زوجها على الرغم منه وكادت « تسوقه الى الجنون » لانها لم تكن تجاوبه مرة بصراحة ورأساً على سؤال يوجهه اليها

وكان يطيل أناته عليها — وللاناة حدّ يقصر عن مطاولة العناد — ورجاها غير مرة ان تتخلى عن عادة الاجابة المسهبة غير الصريحة وحاول ان يتشلها من براثن تلك العادة القبيحة بلطفه ولينه وابتسامه ولكنه لم يفلح . ولم تستطع هي أو لم ترد — لا أدري — ترك تلك العادة !

وحدث في أحد الايام انه لم يعد يطيق صبراً واحتمالا على أجوبتها وكانت بعض الشؤون تربك فكره فهاج سخطه وتبادلا كلمات قاسية فمضت الى بيت أبيها

والى القارئة العزيزة نموذج من أجوبتها :

هو : أتعلمين ياعزيزتي أين فرجونة الملابس ؟

هي : (وكانت تعرف مكانها وتستطيع ارشاده اليه ولكنها قالت) : أين تركتها بالامس

هو : (متنهداً خفية) ثم هش لها وقال ضاحكا — لا أدري ياعزيزتي قولي لي بحياتك أين هي ؟

ترين من ذلك أيتها القارئة الكريمة انه كان كاغلب الرجال غير مرتب ولوفرة اشتغاله بالتفكير في شؤون أخرى هامة كان ينسى مواضع الادوات المنزلية

هي : ان تجدها في موضعها كما جرت العادة

هو : (يكظم اناته ويتابع الكلام بشغر باسم) : لست أشك في ذلك ياعزيزتي وايدي عليه أسفي الشديد ولكن هل تعرفين أين هي ؟

هي : بالطبع . وهل يمكن العثور على شيء في هذا البيت لو لم .....

هو : أرجوك ان تقولي لي أين هي قبل ان يفوتني موعد الذهاب الى المكتب . واخيراً - أخيراً يحصل على الجواب المطلوب فيعرف منه أيضاً انه نسي الفرجونة في فناء البيت حيث خرج لينظف سرواله الملوث بالاوحال

واذا كان لا بدّ مما ليس منه بد فيجب الاعتراف بانه ملوم في هذه الحادثة — ولكن بعض اللوم — !!

إلا انه لم يكن ملوماً في كثير غيرها ولم يحصل مع ذلك على جواب صريح رأساً واليك نموذجاً آخر : —

هو : ألا تخرجين معي هذا المساء لرياضة ليلية ياعزيزتي

هي : أليس لديّ من الاعمال الهامة غير الخروج للرياضات الليلية ونموذجاً آخر :

هو : متى يكون الفطور معداً ؟ (لانه أراد ان يرى اذا كان يتسع له وقت لتأدية عمل صغير قبل الفطور)

هي : (بدل ان تقول له بعد عشر دقائق مثلا) : لا أستطيع اعداده قبل منقضي نصف ساعة على الاقل . لماذا تسأل ؟ لماذا ؟

ألا تسوق هذه الاجوبة المستفسرة الى الجنون

ان هذه النماذج يشهد بحقيقتها الواقع في كثير في الاسر

واذا كان الجواب الذي يصرف الغضب والكلام الموجع يهيج السخط
فان الجواب الصريح يطفىء أشد ما يندلع من نيران الهياج
فلتذكر ذلك اخواتنا السيدات الخليلات كي يبرهن على انهن
« معدن اللطف » الذي امتاز به جنسنا الذي يقولون انه ضعيف أيضاً

الاكاذيب الكريمة الشفيقة

حدثتني صاحبة لي غريبة الاطوار قالت : —

لست أقوم الآن لأذيع بين الناس دين الجنوح الى الكذب. الا أني لا أجد بداً من الجهر بأنه لا غنى لنا عن الكذب في هذا العالم العتيق الرث بحكم منازعه الغريبة العديدة الألوان. وخبرني وعمرك كم من استطاعت التعلق بالصدق من المهد الى اللحد فأتول لها إنها إما كانت فظة غليظة الطباع أو بليدة غبية أو مزيجاً من كليهما

لست انكر أن عقبى الصدق محمودة على الدوام، وإذا لم يكن في قول الحق الا ما يجنب مواطن التورط في الكذب لكفى به ما ينغص الكذب الينا فكيف والكذابة يجب أن تكون قوية الذاكرة حاضرة البديهة واغلبنا مصاب بضعف الذاكرة ، فعلينا بقول الصدق جهد المستطاع ، ولكن اذا سبب الصدق ألماً شديداً وقلقاً مروعاً للغير بلا ثمت داع ولا موجب ، واذا وجدنا أن لا مفر من الكذب فليكن كذبنا من الصنف الكريم الشفيق الذي لا يستتبع أقل أذى

وهذا هو صنف الكذب الذي أعنيه:

افرضي أنك كنت تلميذة في مدرسة بعيدة وأهلك في الريف حيث الطبيعة لابسة أفخر حللها وحلاها ثم جئت لتمضية عطلة العيد بعد غياب طويل ثم جاءت الليلة الاخيرة قبل السفر فقضيتها متأرقة باكية ولما أزفت ساعة السفر ونظرت أمك الى وجهك الذي حاولت اخفاء اصفراره بغسله ومسحه بشدة كي يحمر سألتك : « هل أنت مريضة ؟ لابد من تأجيل سفرك إذا كنت تشكين ألماً ما » فتقولين لها مخفية صداعك الشديد « لا يا أماه . فاني بخير وعافية ولله الحمد » وتقبلينها مودعة وقد رسمت بقوة العزم خيال الابتسامة على شفتيك المرتعشتين

هذا هو صنف الكذب الذي أعنيه والذي يوفر على الام القلق مدة غيابك وأني أجد له مبرراً بل أجده ظل الصدق . وانك بطبيعة الحال لم تجني من ورائه مؤاساة ولا تدليلا مفرطاً . فانت لم تفكري فيهما بل فكرت في تهدئة خاطر أمك وهو الاهم . إنها لشجاعة منك تذكر بالشكر

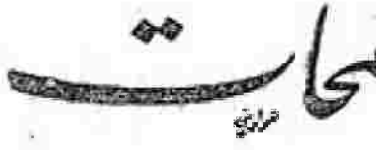
ثم لا تنسي أن دماثة الاخلاق وآداب اللياقة والحرص على شعور الغير يدفعك جميعاً الى الكذب في احايين . مثال ذلك أنك لن تدعي ضيفتك تعرف انك أخليت لها سريرك لكي تستريح فيه وأنت من الصنف الذي لاينام اذا غيّر سريره . أو اذا كنت أنت الضيفة فلاشك أنك تخفين عن مضيفتك عدم استطاعتك تناول شيء من الطعام في السابعة صباحاً وإنك تشعرين بجوع شديد عند ما توافي العاشرة !

وبهذه المناسبة أريد أن اذكرك بما قرأناه في بدء حداثتنا معاً في رواية « السيدات الفتيات » عن تلك السيدة الفتية التي حاولت ان تطبخ أول غذاء لبعلها ولم تكن تعرف شيئاً كثيراً عن الطهي وكيف انها سهت ووضعت ملحاً

بدل السكر دون أن تدري في حلوى التوت التي كانت تصنعها ولما قدمتها لزوجها أكل منها بكل شجاعة دون أن تبدو على وجهه إشارة تأفف لانه لاحظ اضطرابها وراعى قولها له أنها تخشى أن تكون بجهلها الطهي قد ظلمته اليوم بما قدمته بين يديه من الوان الطعام ولوانها سألته عن رأيه في الحلوى فلست أشك انه كان قال لها « انها لذيذة جداً »

ومن هذا ترين أن كذبة كريمة شفيقة رقيقة من هذا الصنف تعد في نظري أجمل شيء في الكون بأسره فهل تعدينها انت كذلك ؟ »

فابتسمت وقلت لها اسمعي فاني اكتب شيئاً لمجلة فتاة مصر الفتاة الآن فدعيني أعيد لكل قارئة من قارئاتها حديثك وأقول لها سؤالك الاخير فهل تعدين انت ايتها القارئة كذبة من هذا الصنف كذلك ؟



اصل البشر

العثور على الحلقة المفقودة

مصر مهد المدنية

عن الانكليزية

ستظهر عما قريب دائرة المعارف البريطانية في طبعتها الجديدة الدرة

الثانية عشرة وفيها مبحث جليل كتبه الاستاذ جرفتن اليوت سميث[1] في « الانثروبولوجي » أي علم البحث في أصل الجنس البشري. وقد اثبت فيه أمرين على أعظم جانب من الاهمية : أولهما أن «الحلقة المفقودة» بين الانسان وبين القرد قد وجدت على ما يقول الاستاذ . والثاني ان مصر كانت مهد المدنية ومنها انتشرت الى جميع انحاء العالم المعمور . ونحن نلخص بعض هذا البحث لفائدة قراء وقارئات هذه المجلة

قال الاستاذ سمث أن اسراراً كثيرة من اسرار الكون قد كشفت في مدى السنوات العشر الماضية . وبقي أصل الحياة نفسها غامضاً كما هو . حتى ظن العلماء أن هذه المسألة لن تحل الى الأبد . على أن الابحاث التي قام هو بها قد حلت هذا المعمّى

ضرب الاستاذ عرض الحائط بنظريات العلماء الحديثين الذين تقدموه وقال انها نظريات فاسدة . ولا سيما آراء الاستاذ أدوارد برنت تايلور من جامعة أوكسفورد الذي ألف المبحث الانثروبولوجي في آخر طبعة من دائرة المعارف البريطانية التي طبعت في سنة ١٩١١ . وحجته في ذلك أن الجنس البشري نشأ في هضبات سيواليك الواقعة في سفح جبال حملايا . وقد كانت تعيش في تلك المناطق قردة من النوع الانساني في العصر الثلاثي المتوسط (أحدث العصور الجيولوجية) . وهي فصائل وطوائف لا تقتصر فقط على أصول الاورانج والشمبانزي والغوريلا بل اشتملت على جدود العائلة البشرية أيضاً : ومن هناك انتشرت الى افريقيا واوروبا .

ومعلوم انهم في سنة ١٩١٢ عثروا في حفريات مقاطعة صسكس بانجلترا

(١) الاستاذ اليوت سميث كان استاذ التشريح بمدرسة الطب المصرية

على جمجمة دعيت جمجمة «بلتدون» نسبة الى الجهة التى وجدت فيها . وهذه الجمجمة لها فك ذو علامات تدل بلا شك على بلوغ الصفات البشرية من زمن بعيد جداً . وقد اختلف العلماء فى تقدير عمر هذه الجمجمة . ولكن الاستاذ اليوت سمث وضع حداً لهذا الخلاف وقال ان هذه الجمجمة هي بعينها «الحلقة المفقودة» وان انسان «بلتدون» عاش في الدور البيلستوسينى القديم . أو بالحري فى العصر الجيولوجي الرباعي او الثلاثى. ويقول بعض العلماء ان هذا العصر كان منذا كثر من مليون سنة .

وقد كان البشر الاصليون كلهم سود البشرة كالنورلا والشمبانزي وهما اقرب اقربائهم . غير أن فرعاً واحداً من العائلة البشرية أبيض جلده وكبرت جمجمته . وفى العصور الثلجية انقسم هذا الفرع الى اربع عائلات أصلية . وانفصلت بعضها عن بعض بحواجز من جبال الثلج ودامت هكذا آلافاً لاتحصى من السنين .

واقامت احدى هذه العائلات بجوار النهر الاصفر فانبثت القبائل المغولية . واقامت الثانية في افريقيا الشرقية الشمالية وهي أصل الجنس الاسمر . وحبست الثلوج العائلة الالبينية أو الآرامية فى تركستان . وبقيت العائلة الرابعة التى هى اصل الجنس السكسوني في الشمال الغربى من تركستان . ولم تلتق هذه العائلات ولا امتزجت الا بعد ما ذابت الثلوج . غير انه مع ذلك بقي لكل منها مميزاته الخاصة

قال الاستاذ اليوت سمث : أما المهد الحقيقى للتمدن فانه كان في مصر لا كما زعم بعضهم اخيراً من انه كان فى بابل . والذي يدرس صناعة بناء الاهرامات وصناعة التحنيط يرى كيف ان هذه الصناعات انتقلت من

مصر الى غينية الجديدة واوسترالیا . ثم عبرت المحيط الباسيفيكي الى أمريكا الوسطي وامريكا الجنوبية

وقد ارسل المصريون فنانين للبحث عن مناجم الذهب واللؤلؤ وحجر اليشم والبخور وذلك قبل المسيح بآلاف من السنين . ومن الاكتشافات والحفريات الحديثة يستدل على الطرق التي سار فيها اولئك المستعمرون القدماء . وقدوجدت آثار اكتشافهم للتنك (الصفيح) والبرونز في بلاد قزبين . وهو الاكتشاف الذي أحدث انقلاباً عظيما فى العالم الحديث.

وفي سبيل بحثهم عن النحاس والذهب قاموا بسلسلة من الحفريات من بلاد اوكسوس الى بخارى وما وراءها في سيبيريا الوسطى حيث اكتشفوا الذهب وحجر اليشم فى بعض جبال الصين . وغرسوا بذور التمدن فى الصين خلال ذلك .

ويقول الاستاذ اليوت سمث ان عبادة الشمس وجدت آثارها فى العالم اجمع . وما نشرها الا كهنة هيكل الشمس في هليوبوليس وكان ذلك إبّان ملك الاسرة الرابعة أي حوالى ٣٠٠٠ سنة قبل المسيح . اه

الالوان التى يتكون منها قوس قزح

اكتشف بالبحث أن قرص الشمس الذى يبدو لنا ككتلة خالصة البياض هو في الحقيقة مكوّن من الوان متعددة ومن أشعة لايمكن تمييزها . . . وهذه الاشعة تنبعث الينا من الشمس فتقطع في سيرها مليوناً من الاميال في كل خمس ثوانٍ ونصف . وهكذا حقق ذلك الاكتشاف

في القرن السابع عشر أن اللون الابيض . . دليل الصفاء والنقاوة دائماً... هو اكثر الالوان تركيباً في عالم الطبيعة.

وقد اكتشف أيضاً السير (اسحق نيوتن) أن الشعاعة الواحدة من ضوء الشمس إذا مرت في منشور بلوري « قطعة من البلور غير متقابلة الأضلاع » تحللت إلى الوان متعددة تتكون منها . . .

رأت الاجيال الماضية ولا تزال ترى قوس قزح المتعدد الألوان ولكن لم يستطع احد قبل هذا الاكتشاف أن يدرك ان هذه الألوان إذا اختلطت بعضها ببعض كونت اللون الابيض الصافي الذي نراه في قرص الشمس واننا نراها نحن اليوم بهذه الالوان المتعددة لان رطوبة الجو تؤثر في الضوء فيمثل اختلاط الالوان

قام أحد مدرسي مبادي العلوم بمقارنة أزهار الزنبق والنيلوفر والزمرد والبنفسج من حيث امتصاصها للألوان فاهتدى الى أن زهرة الزنبق تعكس كل ضوء يقع عليها أما النيلوفر والبنفسج والزمرد فلا تعكس الا جزءاً منه وتمتص الباقي فالزنبقة الحمراء تمتص الالوان المتعددة التي يتكون منها قوس قزح إلا اللون الاحمر تعكسه وريقات كأسها الحمراء . كذلك الزمرد لا يعكس علينا من ألوان قوس قزح إلا اللون الاخضر . أما البنفسج فيعكس اللون البنفسجي .

لذلك نرى أن زهرة الزنبق تختفي عن أبصارنا ليلاً آخر الازهار إذ تعكس علينا كل ضوء يقع علينا فتظهر واضحة عن سواها .

ومن ابدع ما اخترع من الآلات العلمية جهاز الطيف الشمسي الذي يحلل الالوان التي يتكون منها ضوء الشمس .

وقد ساقتنا هذه الآلة الى اكتشافات كثيرة في عالم الطبيعة فبها

اكتشف كثير من العناصر التي لم نعرفها من قبل وبها أيضاً تعلمنا تركيب الشمس والكواكب وسرعة سير هذه الاجرام . كما تعلمنا أيضاً طبيعة الكهرباء . . .

وبتوالي الايام اكتشف أيضاً ان هذه الالوان المنحلة التي نراها تمثل لنا تركيب ضوء الشمس. فلنفرض الآن أننا راقبنا بواسطة جهاز «انحلال الضوء الشمسي» لهباً نثر عليه قليل من الملح. هناك نرى خطاً أصفر أو خطين متقاربين بدلا من أن نرى قوس قزح بأكمله. أما اذا صب عليه جير وغلى فنرى عدة خيوط برتقالية اللون وهكذا نجد أن كل معدن وكل عنصر يولد خيوطاً خاصة زاهية لا تتغير. فاذا ما رأينا بعد ذلك لهباً ينبعث منه خط يماثل الخط الذي انبعث من نحاس بنصهر مثلا تحققنا من احتواء هذا اللهب على معدن النحاس .

ومما دعا العلماء الى البحث عن العناصر التي يتكون منها قرص الشمس أن اثنين من مشاهير الفلاسفة كانا يراقبان بجهاز قديم من أجهزة انحلال الضوء حريقاً على بعد وكانت تنبعث من الحريق حمرة زاهية فكان من نتائج هذا المشهد أن استقر رأيهما على اختراع جهاز آخر يمكن بواسطته تمييز الألوان من مسافات بعيدة جداً

أصبح منذ ذلك الحين اختراع الجهاز شغلها الشاغل حتى وصلا إلى أمنيتهما غير ان طريقة استخدامه في تحليل عناصر ضوء الشمس ظلت مبهمة شاقة الى أجل طويل والسبب في ذلك أن الألوان تبدو زاهية في اللهب بينما تبدو داكنة في قرص الشمس بسبب شدتها فعملت خريطة للالوان كما تظهر في قرص الشمس وبها استطاع العلامة (ولاس) بجهازه الساذج

تميز ٥٧٦ لوناً منها

ولم يمض اكثر من نصف قرن حتى اكتشف خركون الكيماوي أن الألوان تبدو داكنة في قرص الشمس بتأثير الغازات التي تملأ الجو وتحيط بالشمس فتكسوها وتكسبها شيئاً من لونها الداكن وعلى أثر ذلك امكنه أن يجد لكل لون من عناصر الشمس مثلاً في العناصر الملتهبة مادام لا يفرقها إلا ازدهاء الواحد عن الثاني.

اكتشف بعد ذلك اكثر من عشرين ألف لون في قرص الشمس واكتشفت عناصر جديدة وجدت فيما بعد على سطح الكرة وهكذا تم اكتشاف تركيب الشمس

متى اعتقدنا بصحة ماتقدم امكننا ان نقول ان كل لون من الألوان البديعة التي نراها هو في الاصل لون ابيض تنقصه بعض عناصره. كما يجب ان نعلم ان هذه الألوان ابسط في تركيبها من اللون الأبيض الخالص

ليبير مخين

الرسم بالفرجون

الفوائد

(١) تقوية ملكة الملاحظة حيث أنه يجعل التلامذة ينظرون الى مايرسمونه بدقة وإمعان حتى يحصلوا على نتيجة مرضية

(٢) تعويد النظافة. يجب أن تحفظ أيديهم دائماً نظيفة ولا تلوث بالألوان التي تسبب قذارة الكراسات

(٣) السرعة مع الدقة في العمل حيث أن الرسم بالفرجون يحتاج الى الفكر وسرعة اليد

وهو يناسب أطفالاً لا يقل عمرهم عن خمس سنوات

الادوات اللازمة

كراسة رسم من الورق الخشن ليمتص المياه . فراجين مختلفة الحجم منها ماهو بشعر غزير ومنها ماهو بشعر قليل ويجب أن تكون من النوع الجيد جفافة . إناء للماء . طبق صغير مقسم الى أربعة أقسام للبوية ويمكن استعمال إناء للماء وآخر للبوية بين طفلين اذا دعت الضرورة . صندوق بويه أو أنابيب منها ويفضل النوع الأخير لأنه أقل ثمناً من الاول ويمكن اعطاء الطفل اللون المطلوب منه فقط بخلاف الصناديق التي تتسخ عاجلا ولكن يلزم الاحتراس من ترك الانابيب مفتوحة لئلا تجف فلا يمكن استعمالها

الأدوات اللازمة للمعلمة : -

فرخ ورق كبير . ٨ دبابيس رسم . ٣ فراجين مختلفة الحجم . إناء للماء . إناء للبوية . أنابيب البوية « الألوان المطلوبة » . سبورة .

كيفية امساك الفرجون : -

تمسك الفرجون كما تمسك الريشة أو القلم الرصاص بأصابع ممدودة بدون ضغط عليها حتى يمكن تحريكها بسهولة . تمسك الفرجون من أعلى الصفيح فلا توضع الأصابع عليه مطلقاً .

في الدرس الاول يتمرن الاطفال على إمساك الفرجون بالطريقة المثلى ويستعمل اللوح الاردوازي بدلا من الكراسة

يرتكز الرسم على حافة اللوح ويرسم بالفرجون بدون بويه

ترتكز اليد على الرسغ ويحفظ الكوع بدون تحريك ويتمرن الطفل على حركات الأصابع

ترتكز اليد على الخنصر ويرسم بطرف شعر الفرجون فقط وعند ما نستعمل البوية يتمرن الاطفال على ألا يضغطوا بشعر الفرجون في قاع الاناء كي يحفظ على شكله الأصلي ولا ينقطع كما أنه يجب أن يحفظ شعر الفرجون دائماً مستقيما عند استعمالها وعند غسلها

طريقة تذويب البوية :-

تغمس الفرجون في اناء الماء ويؤخذ بها قطعة صغيرة من البوية وتذوب على جانب الاناء لأن المياه تتراكم في القاع

يمنع قطعياً تذويب كمية كبيرة من البوية مرة واحدة كما أنه يتحتم على كل طفل أن يمزج اللون بنفسه وإذا احتاج الطفل الى جزء صغير جداً من البوية أمكنه أن يأخذ هذا المقدار بطرف الفرجون من الانبوبة . اذا بقي جزء من البوية قد يمكن استعماله مرة ثانية اذا استعمل نفس اللون ولكن يستحسن أن يتمرن الاطفال من بادىء الأمر على ألا يذيبوا من البوية الا المقدار المطلوب لكل حصة كي تغسل الاوعية عند انتهاء كل درس وتحفظ نظيفة

ويجب أن يمارس الاطفال رسم الاشياء ذاتها سواء كانت طبيعية أو صناعية ويحسن بالمعلمة أن تكثر لهم من رسم أشكال متشابهة حتى يمكنهم رسم بعضها من الذاكرة . وتترك علب الألوان مع الاطفال كي يتعلموا المحافظة على أدواتهم ولكن تلاحظهم المعلمة من وقت لآخر .

الطريقة :-

توزع الادوات . في الدرس الاول ترسم المعلمة نموذجاً كبيراً أمام التلامذة ثم تأمرهم برسمه ويجب ملاحظة النقط الآتية : —

١ يبدأ بالاشياء الكبيرة كالبساط والسماء والزرع بالطريقة الآتية : —

يمزج اللون مزجاً جيداً وتملأ الفرجون بالسائل ويبدأ في التلوين بزاوية المستطيل العليا من اليسار الى اليمين

٢ تكرر هذه العملية من اليسار الى اليمين حتى يقترب من أسفل الشكل وعند ذلك يجب تقليل السائل

٣ تجفف الفرجون تجفيفاً خفيفاً بمسحها برفق على حافة الطبق

٤ ولازالة الجزء الزائد من السائل في الشكل تجفف الفرجون ويمس بطرفها زاوية المستطيل الذي يتجمع فيه السائل .

ومما يجدر ذكره أن أكبر غلطة يحتمل حدوثها في العمل هي أن يكون منظر التلوين مخططاً إما لعدم استعمال القدر الكافي من السائل أثناء التلوين وإما لترك الجزء الملون يجف بعض الجفاف ثم يعاد تلوين جزء منه مرة ثانية ولهذا ينبغي ان يبقى اللون رطباً أثناء عملية التلوين كلها ومتى تم التلوين لايمس الشكل لأي سبب من الاسباب حتى يجف جفافاً تاماً .

ومن الواجب أن لاتلون حدود الشكل قبل داخله في اى حال من الاحوال اذ أن ذلك يجعل لونها أكثر قتمة من سائر أجزاء الشكل ويحدث اختلافاً في درجة الصبغة مع أن الواجب أن يكون الشكل رقعة واحدة متماثلة اللون في جميع اجزائها

مجموعة رسم بالفرجون تناسب اطفالا عمرهم ٥ سنوات

سماء . زرع . بساط احمر . صحراء . كرة . برتقالة . ليمونة . بيضة

بلحة . خيارة

« مجموعة تناسب اطفالا عمرهم ٦ سنوات

سماء ذات لونين . سماء وزرع . سماء وبحر وزرع . سماء وزرع وصحراء . صليب أحمر على دائرة زرقاء . مربعان داخل بعضهما . طيارة . جوانة . بالونات . برتقالة . مشمش .

مجموعة تناسب أطفالا عمرهم ٧ سنوات

تكوين الالوان الفرعية . برتقالة . تفاحة . كرز . باذنجان . نخلة أوراق اشجار بسيطة

عزيزة نجيب

تدبير المنزل

زينة السيدة

ان العمل فوق الطاقة والتكد الدائم لمن أكبر العوامل في تشويه جمال الخلقة وتجعيد بشرة الوجه ، علاوة على ذلك ، فانه يتلف العصب تماماً حتى يصبح الانسان شاذ الخلق جاف المعاشرة . ومتى تلف العصب يصعب شفاؤه ، مهما كان الاعتناء بعلاجه عظيما . فعلى السيدة ، بنوع خاص ، الا تتكدر وتهيج أعصابها لاقل هفوة . ولتذكر قول « لونج فلو » « Longfellow » الشاعر الانجليزي الشهير « ستنقشع الغيوم يوماً ما » !

يصعب علينا أحياناً ان نضبط عواطفنا حينما تنصب علينا المصائب

والا كدار . ولكن ما قولنا بالسيدة التي يثور غضبها من أي شيء طفيف فترغي وتزبد إذا الخطأ الخادم مثلا ! بينما تستطيع توبيخه وعقابه وهي هادئة ساكنة ! وبالطريقة هذه يعرف الخادم ان سيدته تعني كل كلمة نطقت بها ولا ينسب كلامها الى الغضب المؤقت ! . ويرجو ان تتغير قولها متى هدأت . فلتعود انفسنا النظر للحياة من الوجه الحسن عالمين ان في الحياة ليلا ونهارا، شمسا وغيوما ، حزنا وفرحا ، ولولا الحزن لما قدرنا الفرح !

اما الخطوط والتجعد الناتج عن الضحك والابتسام فيختلف عن الاول بكثير إذ انه يكسب الوجه رونقا حسنا .

ولمعالجة التجعد الناتج عن كثرة الكدر والنكد يجب الاعتناء بطريقة نظافة الوجه لانه يوجد فريق من السيدات لايحسن غسل وجوههن بل يكتفين باستعمال قليل من الصابون والماء ويتركن اثر الصابون على وجوههن ويسرعن بتجفيفها فلا يلبثن قليلا الا ويندهشن للتجعد الناشيء من اهمالهن ! ومعلوم ان في الوجه مسام تفرز عرقا وافرازات اخرى خلاف ما تلتقطه من الغبار والاتربة والاقذار الجوية فتسد المسام ويصعب عليها القيام بوظيفتها ويتأتى عن ذلك الحبيبات السوداء التي تشوه البشرة .

افضل ماء لغسل الوجه هو ماء المطر وهذا يتعذر على الكثير الحصول عليه لذلك يستبدل بالماء العذب . ويجب تجنب استعمال الماء الملح لانه مضر بالبشرة ويعرف بثقله وتعذر استعمال الصابون به . اما اذا لم يمكن الحصول على غيره فلجعله صالحا للغسل ، يضاف اليه قليل من دقيق الشوفان « Oatmeal » او البورق ، او بغليه . واسهل طريقة لذلك هي اضافة قليل من عصير الليمون بوضع ملعقتين صغيرتين من عصيره في اثر ماء وهذه

الطريقة « اي استعمال عصير الليمون بالماء » تناسب جميع الناس بيد ان استعمال البورق والشوفان يوافق الافراد ذوي البشرة الكثيرة الافراز وطريقة استعمال دقيق الشوفان هي وضع ملء فنجان شاي منه في قطعة من الشاش النظيف وتنقع في الماء مدة وجيزة قبل الغسل . ويمكن استعمال هذه الكمية ثلاث او اربع مرات ثم تبدل بغيرها .

ويجب ان يغسل الوجه مرتين في اليوم على الاقل احداهما صباحاً والاخرى قبل النوم ويجب الاهتمام بالاخيرة بالنسبة لتجمع الاتربة على البشرة طول النهار

يغسل الوجه ليلا بواسطة اسفنجة او قطعة قلنلة او باليدين وماء ساخن مع استعمال نوع جيد من الصابون ويكون الدلك بحركة دائرية. وصباحاً بماء دافيء به بعض نقط من البخور او البنجوان « Benjoin » (يشترى من الصيدلية) وهذا المزيج غذاء مفيد للبشرة يجب الحذر من غسل الوجه عقب التعب الكثير او الرياضة البدنية او المسير الكثير متى كان الدم صاعداً الى الوجه والافضل في تلك الحال دلك الوجه بمرهم الكولد كريم « Cold cream » ويغسل بعد هدوء الدم بماء دافيء وصابون

تبييض بشرة العنق والذراعين

١ : تدهن العنق والذراعان بقليل من اللبن قبل النوم وبذلك تزال بقع الشمس ويكتسب الجلد رونقاً جميلا

٢ : يدهن العنق والذراعان «بعد الغسل صباحاً» بمزيج من الجليسرين وماء الورد بنسبة متساوية

المرافق الخشنة (جمع مرفق او كوع) : ـ لتنعيم الموضع الخشن

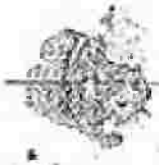
بالمرفق يجب عدم الاتكاء به على الاشياء الجامدة اثناء الجلوس والوقوف ثم يدلك جيداً قبل النوم بالملح الناعم وينسل بماء دافيء وصابون ويجفف ثم يدلك بمرهم ملائم : كولد كريم . كريم سيمون . ايد سلما . كريم فلورين . كريم كاظم الخ .

الأذرع الحمراء : ـ لازالة الاحمرار من الذراعين يدلكان بمزيج مركب من الماء وعصير الليمون بنسبة ½ ماء الى ½ ليمون او دلكهما باللبن قبل النوم

الدلك : ـ من واجبات كل سيدة معرفة كيفية دلك وجهها لمنع التجعد وملء الفراغ في الخدين في حالة الضعف او منع البغدفي حالة السمنة ويكون ذلك مرة اومرتين في الاسبوع . أما دلك الوجه والعنق فيكون يومياً بواسطة استعمال المرهم قبل النوم والسبب في ذلك ان الدلك اليومي يكون خفيفاً عن الدلك الاسبوعي

طريقة الدلك الاسبوعي : ـ يؤخذ قليل من المرهم على الانامل بعد غسل الوجه والعنق غسلا جيداً بحيث لا تزيد الكمية عما تستطيع المسام امتصاصه ولتجلس السيدة أمام مرآة وتضع اصبعيها السبابة والوسطى متقابلتين على الذقن وتبتديء الدلك من وسط الذقن الى اعلى الوجه وتتجه بالحركة الى جهة الاذنين . ويلاحظ في جميع حركات الدلك ان تكون دائرية .

يدلك المرهم ببطء وقوة وباستعمال رؤوس الانامل فقط . ثم تلاحظ الخطوط التي يمكن ان تتكون من الانف الى الفم وتمنع هذه بواسطة الدلك براحتي اليدين وتكون الحركة الدائرية من الفم الى بقية الوجه . وتلك الحركة تملأ التجويف الناشيء من الضعف وتزيل اللحم الكثير الذي



يتراكم في أسفل الخدين السمينين « متى زادت السمنة »

أما الخطوط التي تتكون حول العينين فتدلك بكل لطف ورقة لأن البشرة هناك رقيقة وقابلة للتمدد. توضع الاصبعان السبابة والوسطى على الصدغين من أعلى ثم تدلك التجعدات التي حول العينين بالأنامل الباقية (الخنصر والبنصر)

ملحوظة: يراعى في دلك تجعدات العينين ان تكون بلطف ورقة وبطء لئلا يحصل منها ضرر اكثر من النفع.

تجعدات الجبين الأفقية: — لمنع التجعدات الأفقية التي تظهر بالجبين يدلك من الوسط إلى الصدغين بحركة دائرية متجهة إلى اعلى ويستمر الدلك إلى ان تجف الأنامل مما عليها من المرهم وتدلك التجعدات التي بين الحاجبين المتكونة إما من كثرة عبوسة الوجه او من شدة حرارة الشمس بطرف الاصبعين السبابة والوسطى من الوسط إلى الجانبين.

دلك الأنف: يؤخذ المرهم على رأس السبابة والوسطى ويدهن الأنف من الاسفل (من الوسط إلى الجانبين) ثم من اسفل الانف إلى اعلاه (إلى جهة الحاجبين) ثم يجفف ما زاد من المرهم بخرقة شاش نظيفة ناعمة. وبعض البشرات يناسبه الاستحمام بالماء الدافىء المضاف إليه بعض نقط البخور (او البنجوان) او عصير الليمون بعد الدلك المذكور.

دلك العنق: اما دلك العنق فأنه يساعد في إزالة التغيات الافقية التي تظهر في بعض الاشخاص وتمنع نمو اللغد الكبيرة وطريقة دلكه كما يأتي: —

١ يدهن العنق بالمرهم ويدلك بحركة دائرية حول الحنجرة. ثم تنقر اللغد برؤوس الأنامل مرارا واخيرا يجفف المرهم الزائد كما ذكر في تجفيف الانف

٢ العنق الى الامام مع رفع الذقن الى الاعلى
٣ يحني الرأس الى الوراء
٤ يحني الرأس الى الأمام الى ان تصل الذقن الى الصدر ويكرر هذا مراراً.
٥ تحرك الرأس يميناً ويساراً مراراً بواسطة ميله الى الكتفين .

وفي حالة زيادة حجم اللغد تستعمل الاربطة المعدة لذلك وتباع هذه بالصيدليات

وفي حالة اسمرار العنق (بسبب تأثير الشمس او لبس الياقات العالية) يدلك العنق ليلا بمزيج الماء والليمون بنسبة ١ ماء إلى ١ ليمون ويصلح لهذا ايضاً استعمال ماء الاكسجين اما السيدات الأجنبيات الفتيات فانهن يذهبن إلى محلات الدلك الخاصة مرة او مرتين في الاسبوع ويدفعن نظير ذلك نحو ٤٠ قرشاً كل مرة ومنهن من تذهب مرة لتتعلم كيفية الدلك ثم تدلك نفسها بالمنزل .

حمام الوجه البخاري .. وهو يفيد من كانت مسام وجهها واسعة ويكثر فيها الحبيبات السوداء .

١ يملأ طست بماء غال ويضاف إليه عصير ليمونة او اثنتين.
٢ يغطس الرأس بقطيفة (فوطة حمام) ويوضع الوجه فوق الطست الى ان يتبخر تماماً (ويحذر اثناء ذلك من مرور تيار الهواء على الوجه)
٣ يغسل الوجه بعد ذلك بماء دافيء وصابون ثم يشطف بماء بدون صابون
٤ يملأ طست بماء بارد ويضاف اليه ١٢ نقطة من البنجوان ويغسل الوجه بذلك
٥ يشطف الوجه بماء بارد ويجفف بفوطة ناعمة
٦ يدلك الوجه اخيراً بالمرهم ؟