

حفظ الصحة

الوقاية

حقيقة ايدها العالم وثبتها الاختبار فتأكدها الناس ولم يبق لهم مجال للريب فيها حتى ولا حاجة للافصاح عنها لولا التغافل والنسيان . وهي ان الوقاية خير حافظ للصحة وافضل مؤيد للعافية واحسن مانع للمرض لا يقوى عليها داء ولا يغني عنها دواء . ولا بد منها لكل انسان على الاطلاق مهما كان واينما كان الا اذا احب الضعف ورغب في الألم قبل الشيخوخة والمهرم ولم يشفق على ذاته من ظلمة القبر ولا على اهله وذويه من مضض التمريض والتأثر والحزن

هذا على ان تكون الوقاية صحيحة صحيحة لا كما يتوهمه البعض من انها عدم التعرض للهواء والشمس وغيرها من عناصر الطبيعة الضرورية او الاستسلام للراحة والبطالة بلا شغل ولا رياضة او التمتع بشؤون الحياة والتمادي في الرفاهة والتنعيم والتباعد عن النوااميس الطبيعية بل هي التحفظ من مضعفات الجسم ومتلفات قواه والعمل على تقويته وتوفيرها مثلاً يناسب خلقاً وخلقاً

كان الدكتور فاندريك الفيلسوف الشهير يردد جملة مأثورة - درهم منع خير من قنطار علاج : وكل اطباء يجاهرون بهذا الحق الصريح المؤكد وبديهي ان لكل شيء اسباباً توصل اليه ولكل سبب نتيجة لا بد منها . فمن يتقي اسباب الضعف يظل بعيداً عنه . ومن لا يصون صحته يفقدها ولا يدوم له شيء منها . والداء مهما انتشر واشتد لا يصيب الا المستعد لقبوله ولا يفتك الا بالضعيف العاجز عن محله

مختلفة لمنفعة الكل . والتوفيق بين هذه الامور ومزجها بصله الافادة المشتركة وتوحيد الغاية منها لا يكون الا بنظام مناسب يعتمد عليه في الشغل ويرجع اليه والائتمت الفوضى وساءت الحال

فالنظام ضروري جداً لتدبير المنزل وهو اول واهم ما ينبغي الاهتمام به قبل الاقدام على التدبير ليكون هذا مستوفياً شروطه حذراً من اتيان الامور بغير اوقاتها بتقديم ما يجب تأخيرها وتأخير ما يقتضى تقويته وخلط بعضها ببعض واعتماد العرض دون الجوهر وجموح النفس الى ما لاحد له وعدد تطبيق النفقات على الايرادات وتضييع معظم الوقت بلا جدوى بخلاف الاعتماد على نظام موافق يقرر بعد التروي والامعان ويثبت بعد الاختيار والتحصيص

ولا خلاف في ان تدبير المنزل بلا نظام اشدّ تعباً للمرأة وافل استفادة وافادة واوفر عناء من تدبيره بنظام بل هو متلف لا تنوى العاملة اكثر مما يقتضى نوع العمل ومقل من اوقات الراحة وموخر عن تميم جميع الواجبات المنزلية والتفرغ الاجتماعية والعمومية والانسانية . تتسأل بعض السيدات المنهكات بالشغل المتواصل عن وفرة اوقات الفراغ التي تتمتع بها غيرهن للراحة الضرورية وللنزهة او للمطالعة وتوهمهن مهملات منازلهن جاشحات الى البطالة والكل على ان لاشئ من هذا وانا هو اعتياد النظام ومراعاته بالدقة

وكل سيدة بالاكمال على الله والاعتياد على نفسها ومعاونة قرينها واسترشاد صديقاتها الرقيات تستطيع جعل نظام لتدبير منزلها مناسب لاحواله تعتمد في اشغالها المنزلية قليلاً لاتعابها وتوفر لراحها . ولا يستحيل هذا الا على قصيرات النظر قليلات الروية وفاترات الهم او الطائشات