

- القرانين . ٥ وفيه ايضاً تعريب رياضات الاب يورد الواعظ اليسوعي سنة ١٧٥٨ .  
٦ ولما هو ايضاً الذي عرب قوانين القديس اغوستينوس الذي عندهم وقد طبع  
سنة ١٩٠٩ في المطبعة اللبنانية (جسر بيروت)  
٥٩٣ ﴿ غيتون ﴾ الاب رينه اليسوعي (R. Guillon) المترجم في سنة ١٩١٠ .  
عرب حضرة الخوري بطرس ابو زيد تأليفه المنون كتاب العفاف الى الشبية والناشئة  
السيحية وطبع في مطبعة حريصا سنة ١٩٢٠ (لذات طبع)

## 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 معجباً في حديثي  
بحكيم من عظام لبنان فأمعن النظر في اعماله وتدقيقه في تمطير اموره فمأ قال لي :  
« اعلم يا بني ان ما توازي قيسة غطة القلم جدير بالاعتبار والتحرير » . فما قولنا بعد  
هذا عما تساري قيسة الدنيا بل قتل السما . نفسها ألا وهو الزمان  
ان الزمان لمن اكبر نعم الله على البشر ا 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 . بفضلِه نضع خطورة خطورة سلم الكمال  
حتى بلوغ الغاية

على ان ذلك الكثرة الثمين المطلبى للعاملين لا يمكن استثماره إلا اذا روعيت  
نواميسه على مثال الاشياء الثينة التي لا يزرع المرء عن قوانينها إلا ضلّ السبل كما

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

انّ القطار اذا حاد عن خطه تحطّم وحطّم . فالانسان الذي في استخدام وقته لا يحسن مراعاة نواياه يتيه ابداً في فيافي الجهل والضجر والحمول ثم يهوي الى دركات الدنبل الى هوة الشر او بالحري الى هوة الموت والملاك وقد صح القول القائل :

« من يقتل الوقت عمداً او جهلاً يقتله الوقت حساً »

انّ الوقت قد يُجعل للعمل ولا يخرج من حكم العمل زمن الاستراحة فانها في نظرنا عمل او بالحري « لا عمل » وهو لازم للعمل كما سترى

وللمل شروطة وُسْبُة وِزْيَةُ وتقسيمه يستطيع في دقّة منه رُبج الأبر العظيم او على عكس ذلك اجترأ النعل الاثيم . وقد ورد في الانجيل : « لا يضيع أجر كئس ماء بارد يُعطى باسم الرب » كما جاء فيه : كل كلمة بطالة يُؤدّي عنها الحساب يوم الدين

فتنظيم الوقت ومراعاة نوايس العمل في ساعاته ذلك ما اخترته كوضع خطايي اليكم في هذا المساء . وقد عرّلت على اتخاذ وحدة الزمان اي « اليوم » في اكثر الاحوال للنظر في ترتيبه وإعداده للعمل

### ١ تنظيم النهار - النهوض من النوم

كيف انظم يومي ؟ وارثاً متى انهض من رقادي ؟  
 باكراً باكراً !! وليكن نهوضك سريعاً وتاماً . فما أصدق القائل : نومة الصبح تقطع الرزق . وحينذا النشاط وفوائده فكل يعلم كم يحلو العمل في ساعة يصفو فيها الفكر ويسود الهدوء ويقبل الضوضاء . ولو قدر لبلد التادي في نوم الصباح لحظناه على اهل هذه البلاد اذ ليس لنا للهمة على العمل ولا إجادته 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 اللمازيرين واليسوعيين واخوة المدارس المسيحية وراهبات المحبة وغيرهم من الاعمال الخطيرة في نهارهم ولعل بعض السرفي ذلك قيامهم الباكر للصلاة ثم لعانة اشغالهم دون تراث . فهذه راهبات المحبة

في ماوى السل في مجنس وفي مستشفى بيروت وفي ميائهم وسائر اديارهم ترهن  
 ينهض للفعل منذ الساعة الرابعة صيافاً وشتاءً .  
 فياناً للفرق في العمل بين التاهض سحرأ 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 بينا 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 بينا هو يشخر وينخر . واذا اعتاد كلاهما ذلك بلغ الفرق  
 بينهما في الشهر ٩٠ ساعة وفي السنة الف ساعة رياضيه ذلك ما يذيف على شهرين  
 من الشغل فتأمل !

هذا من قبل التوفير فما قولنا بالتائج الصحية فان في النهوض الباكرمنة حسنة  
 وحسنة ولاسيما للشبان المرؤضين لآفة الاستمنا، 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 لنسلاً تزح  
 تحت ميلك التريزي ويغلبك خمول الكسل . بادر حالاً الى رفع عتلك الى الاملا .  
 مهبط القوة ومصدر كل نعمة وتوفيق مردداً حلاتك 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 طاقتك . ولا تكلف نفسك الا وسعياً  
 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 ويفزع اليه مرتقراً  
 بوصاياه ممتلاً زاهيه ويرتقي بآماله ونياته وامانيه الى السماء . فنه تعالى يستد النطة  
 والتدبير في الادارة والهمة في العمل والصبر على المصيبة والرجاء في الشدة والياس .  
 فكم رأينا على هذا النحو ممن بلغوا شأواً من الكمال قصباً فوجدوا في اشراك  
 الحياة - وهم هي واقرة حادة - ورداً عييراً اي مسرة وفائدة . ولا أجيلكم في اثبات  
 الامر الى مثل الشهداء، او الى اقوال الاثنا . المصطفى بولس الرسول وانما اذكر لكم

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

### مفوق البرد . الاغسال . اللباس

وبعد صلاتك الى الله بادر الى قضاء حقوق بدنك تخص منها الاغتسال بالماء البارد في كل فصل لما يوليه الجسم من النشاط فائته 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 السليم على حسب حاله ومكانته . وانما يجب ان يجيد عن لبس الثياب الضيقة لتلا تضاغط على الاعضاء فتزئفها . وليس الشرط في فصل الشتاء كثرة الثياب وانما يشترط إنحكامها . 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 الترم هيناً . هو الذي يوقف نمو جراثيم الامراض ويقتل الحشرات كالبعوض والذباب التي تنقلها وينع التعفن والاختار . قابلوا بين منافع البرد في قاطني شمالي اوربة وفي انكلترا وفرنسة وفي صرود لبنان وبين مزار الحر في اقاليم افريقية وآسية وفي سواحل البحر المتوسط . ثم ان للبرد علاجاً بالاستدفاء . والاصطلاح بالنار وقتلاً نجد علاجاً للحر غير انغرب 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 . « المردة » الشائعة  
في عهدنا لولا التهنك والحلاعة في بعض السيدات والاونس . فقد سررنا بحفنة وطانة  
المشد ذاك القمص الخانق للاحشاء . وبقطع السيدات ذيول تنانيرهن واذنابها مكانس  
النبار وتفت المسولين كما لا تزال الى يومنا شائعة في ملابس المصريين رجالاً ونساءً  
كما في أيام الشاعر :

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

هل رأيتُم كفاذي اذ أنت تجبُّ 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 ستارة الميرب وكثافة المحاسن . أما ما كان من اللباس  
والزينة منافياً للآداب داعياً للتهتك فهو كمثل الدواعي الى الفحشاء مستكرهٌ قتال  
فحذارٍ حذارٍ منه

### الصُّبْح - الشغل

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

« أجا السِّل يا شغلاً محرراً البشريَّة ومقدِّماً انت الشرف انت المرزي . تحت اقدارك يضلح

الجهل ويحب الشر. بك تتحرر الانسانية من عبودية الظلمة وتترق صاعدة دون كلاله الى تلك الطبقات العليا المنيرة حيث يتم 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 أسرع ما تُدركه الفاقة . وقد سبقه سفر الامثال بقوله (٢٨: ١٩) . من يتابع الفراغ يشبع فاقة . ومن حكم فرنكلين ايضاً قوله : يقوم النقر على باب المشتغل ولا يجسر على الدخول . ومن الامثال السائرة: ان البطالة ام الازائل . وزد عليه انها ام الامراض والمآلات ويوها . والعاطل 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 ورغبة وسهولة؟ فأجيب وجوابي يتناول انواع العمل جملة :

أ يبغي الاقدام على العمل بفرح وهشاشة وطأئينة 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 نعدّه شقاءً وحظاً تمأً . وليرافق الأمل نشاطاً فانه عامل عظيم يسعنا على العمل فان فقد كان الانسان كقاطرة بلا بخار او سيارة بلا بترزين وقد قال الشاعر :

١٠ اضيق العيش نولا فسحة الأمل

فان تثت هذه الصفات وأقبل الانسان على عمل يرغبه ويجده ملائماً لذوقه ومشربه فقل انه طابقت دعوتة بترتيب العناية . فان من الناس من خصته الطبيعة بصفات توافقت مهنة دون سراها . فان تمك كل واحد بدعوتة تتبع وتوافق . فهذا ولد ليكون طبيباً وذلك محامياً فان صار الطبيب محامياً والمحامي طبيباً ضللاً طريفةً وخسراً مستقبلها . زار الوزير الشهيد هانوتو امرأة بعض اصحابه فوجدهم كئيبين أسيفين فلما سألها عن السبب قالوا: هذا ولدنا قد عاد من المدرسة في آخر السنة وليس في يده جاترة تدل على اجتهاده . فسألهم عن ميله الحاصل الى علم ما ار الى بعض الفنون . اجابوا: لا

يُحسِّن شيئاً البتَّةَ وأتَمَّا 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 فرنسة في العلوم الطبيعية

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

٣ ثمَّ انَّ للعمل مواقعه . فانَّ الشغل يعصب ويتعدَّر اتقانه اذا كان النور ضئيلاً  
او كان المكان قذراً او كانت ادواته مخلة . فحذارِ حذارٍ من الشغل في مكان  
مزدحم يقل فيه تجديد الهواء . عنصر الحياة الاول . فهناك متفرخ السل ونبت فقر  
الدم وغير ذلك من الملل . وليوقن الجميع انَّ 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 الطبيب

٤ . ومن شروط العمل ترتيبه ونظامه واعتياده . ربما يسخن فينا فانَّ الثبات  
كفيلٌ بالنجاح وقلما تأتي الشجرة بشر ان تكرر نقلها من مكانها . اذكروا بعض  
معارفكم تروا ان بعضهم بثباتهم فازوا بالمرغوب على قلَّة مواهبهم على خلاف  
غيرهم الذين لم يتوقفوا في امورهم لتقلهم من عمل الى آخر مع وفرة ذكائهم . اجل  
ان في ذلك سرَّ النجاح في الافراد وهو سرُّ تقدُّم بعض الامم والمالك والجماعات  
٥ . وعملاً لا يجوز السكوت عنه بين شروط العمل الراحة فأننا شديدو  
الاحتياج للراحة بعد العمل احتياجنا لاستئناف العمل . فانَّ الكتاب يذكر ان الله

استراح في اليوم السابع وهو الذي جعل الليل للراحة كما جعل النهار للشغل وتدأنا الطبيعة عنها على ان النوم يتبع اليقظة وعلى ان التعب في العمل يدعوا 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 يتلهى بلعبة 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 تقعد مروفتها وقوتها . فقال القديس : كذلك انا اريح قليلاً عقلي ليسلم ويؤيد صلاحاً للعمل

والقاعدة في ذلك ان كل ساعة او ساعتين تجعل للعمل قتران اي بضع دقائق تقضيها في الهوا ، التقى بمشاهدة الطبيعة . ويشير الصحيون ان يُقسم 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 بالفرح 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 - الترفين

يُستحب لتناول الطعام ان يكون في مكان نزه وليتقدم عليه بفكر رائق ليكون هيناً مرثياً بعد غسل اليدين مما يعلق بهما من الادناس وجرائم العلل . وقد بان بالامتحان ان اصرح الطعام واسهله هضماً ما كان شهيئاً وتناولوه المر . 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 يفتح القابلية» فان شهوة الطعام وهضمه يورثهما الشغل دون سواه . ومنه المثل المشهور : يهضم الانسان بيديه ويرجايه كما يهضم بجمده

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

اللحوم حسنة بشرط جودتها وسلامتها من جراثيم الطفيليات والمكروبات والبيئة . الجيوب من افضل المآكل واغذاها تضمن للجسم الرقود اللازم لمسترقد الجسم كما انها تشتمل على جانب مما يلزم لتجديد انسجة الجسم والاعتياض عن دورها . البقول واخضر والبقار 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 التخمرة 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 والكوليرا لا تنتقل جراثيمها الى الانسان الا بالماء . تعلمون ان هذه العاصفة قبل السنة ١٨٧٥ كانت تشرب من مياه الآبار الواقعة في الجنائف فتجلب اليها اوساخ المراحيض وادران المهاد فكانت التيفوئيدية مقيسة ابدأ في ربوعها . ولم كان يفتك في اهلها من وباء المراه الاضفر لاسيما في السنين ١٨٢٠ و ١٨٤١ و ١٨٦٥ و ١٨٧٥ . فلما انعم الله علينا بمياه نهر الكلب بلفتها شركة المياه الى بيروت في قاطل حديد محكمة 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 معاورة الحمرة 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 الخمر 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 واني ثم اخونا القلبيوني فينا ما في السكرات من الاضرار . وكفى الدليل على ذلك ان العمى الادبي والحتمي والجنون والشلل والمثم والسكته والقروح يطلها السكر والخلاعة وكأني هنا اسمع بعض الحضور يقول لي : لقد ضيقت يا حكيم في شأن الشراب . نعم اني لو كنت على ثقة من اكفاء شاربي النبيذ 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 كوزس . اليوم الحسنية وغداً الألفية فان طريق الشر كتحلف جبل لا يأمن الجاري فيه من الزأق والسقوط في قعر الوادي . ومن ثم نؤيد تحظير الاسلام والدروز على ذوبهم شرب الحمر فيعدونه رجساً من عمل الشيطان كما أننا نشي على الشريعة الحديثة التي سننها 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 يدعى نيكوتين يباغ فيه من ٢ الى ٦ في المئة . ومقدار قحتين منه كاف ليقتل حصاناً في اربع دقائق . فلي اساتذة المدارس ان يبعدوا التلامذة عن شربه . فان شربه ضرر لا تنفع فيه لا يستطيع شربه ان يبذل عادته الا بشق النفس . ذلك على ما في شربه من النشقات التي ربما زادت في السنة على ٣٠٠٠ غرش . فيا ليت هذه النشقة تصرف 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 - السريرة

وبعد هذه الساعة من الراحة الواجب تضاؤها بالجلد والمرّة فليعودن كل الى عملهم الى الماء مع قدرات تحلله 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 والصناية بالدواجن من دجاج وحمام وارانب دون الكلاب والقطاط حَمَلَةَ الارساخ والجرائم الهدية يدلُّها اهل البيت فيتلون بالمدوى . وقد غلب على ظني في الشتاء الاخير ان أسرة كريمة بُليت كلها بالثقلة الصدرية الشديدة دون الحدِّم فلم اجد تفسيراً لذلك الا تدليلهم لكلب البيت وملامسته . وما قولنا بالنفقات التي تُصرف على هذه الحيوانات بينا ابنا جننا من فقراء ويتماي يتضرون جوعاً أليس هذا جرماً اجتماعياً في حق قورنا وهم من لحمنا ودمنا ؟

ومن أفضل طرق الاستراحة للسَّعة 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 التترُّه في البرية وترويض خفيف للجسم وهيات ان أعدَّ بين ضروب الراحة التردد الى الحانات والسارح ومشاهد السينما حتى التهورات فانها بينات فساد الهواء والاخلاق وموارد العلل جامعة في الغالب بين اربئة النفس وآفات الجسد . فهناك يفقد المرء حب الأسرة ولذَّة العيلة وبساطة العيش يمشق المُسكر والدعارة . هناك تتسرَّب الى القلب التعاليم الكاذبة الموهمة بمظاهر الحق ووجوه الصلاح . هناك نستطم شجرة معرفة الخير والشر لظننا اننا اذا ذقتاها جعلتنا آلمة . وليست ثمرة هذه التعاليم سوى الطمع بالحيايات وزرع بذار الحسد والبغض بين الطبقات وقد القناعة . تلك التعاليم التي اسقطت روية 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 فانَّ 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 منمشة مريجة للقلب اناشدكم الله ان تقصدوا اندية الخير وجميات البر وتتنظروا في سلك المؤسسات الوطنية الآتلة الى الخير العام التي تسمي عن

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

وأما المشاء فليس لنا في امره نصيحة سوى ما تقدّم من وجوب التساعة والاعتدال وفقاً لما قيل : « قَلَّ طعامك تحمّد منامك » فقد تنهات 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 المُثبّت ان أقيّد النوم ما سبق نصف الليل

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

ومع هذا النظر في اعمال اليوم لا يسع للانسان ان يتسلم الى النوم قبل الصلاة الى الله والسجود لعزّته وشكره والتاس مغفرته بالتدامة ونعمه ليلتنا . تلك صلاة المساء التي يأتيها المؤمن الصادق ينام بعدها قريح العين نوماً هيناً مطمئناً بلا همٍ للغد «والغد بهم بشأنه»

أما صحّة النوم فتقوم بالاضطجاع على فراشٍ بسيط نظيف تستره كُتلة (ثاموسية) من لسع البعوض في غرفةٍ معرّضة للشمس نهاراً قليلة الاثاث دون سجّاد ولا سجوف يلوثها التبار ويمش فيها الميكروب . والنوم في الظلمة افضل من ايقاد الانوار الصناعية لما ينبعث منها من الغازات مع إقلاقها للاعتاب . وليكن اضطجاعك على الجنب الايمن تقادياً من ضغط القلب وتسيلاً لإساعة الطّعام 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 الليل . 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 سعيدا يرفرف حول رؤسكم ملاكمكم الحارس يقيكم كل اذى  
 ويوحى اليكم بالاحلام السارة ثم ترون مثله اعواما عديدة والسلام

## كتابة قدس نفتالي اليونانية

لاب ربه مونرد اليسوعي

قد نشر القس الاميركي « مك كون » (Rev. Ch. C. Mc. Cown) في مجلة  
 ابجاث المكب الاميركي السوتية في القدس الشريف (١) كتابة في قدس احدي  
 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 نعتها الاصيلي بموجب الصورتين

..... ΓΜCΘΕ...  
 ΙΑΙΟΥΟΥΡΑΝΙΟΥC  
 ΥΝΓΕΝΙΑΕΠΟΙΗΣΕΝ  
 ΔΙΔΕΠΙΜΕΛΗΤΩΝΑΝ  
 ΝΙΟΥΝΑΙΔΑ ΚΑΙΕ...  
 ΩCΕΟC · ΔΑΜΑΤΟC  
 ΕΥΧΗΝ

وقد قرأ القس مك كون هذه الكتابة كما يلي :

... ΓΜΕΘΕ (γ) ἀπὸ (τ) οὐρανοῦ (ε) ἐκ ἐπιπέδου (δ) ἐπιμελητῶν  
 Αἰσίου ..... ἀπὸ (ν) τοῦ εὐχῆν