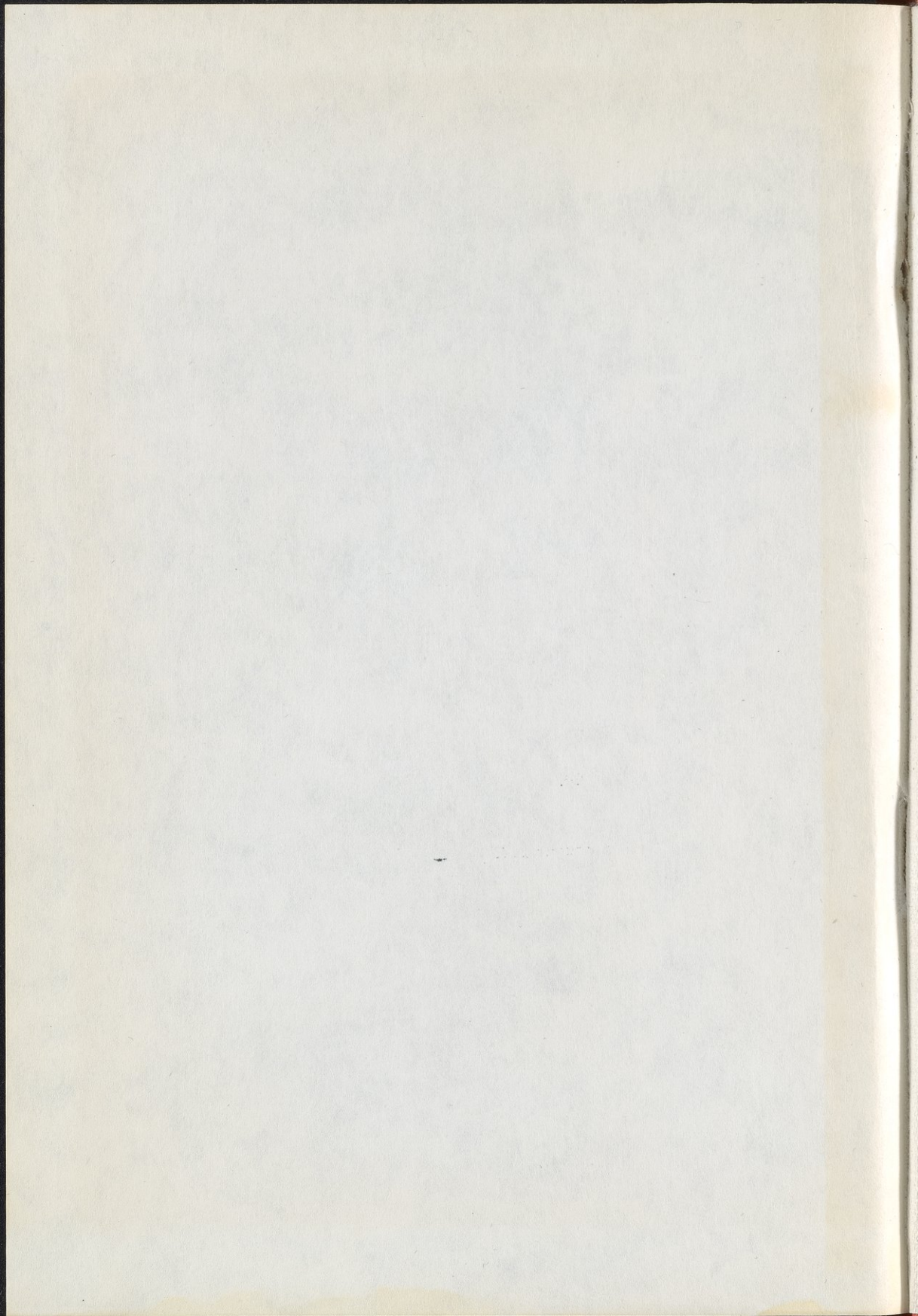
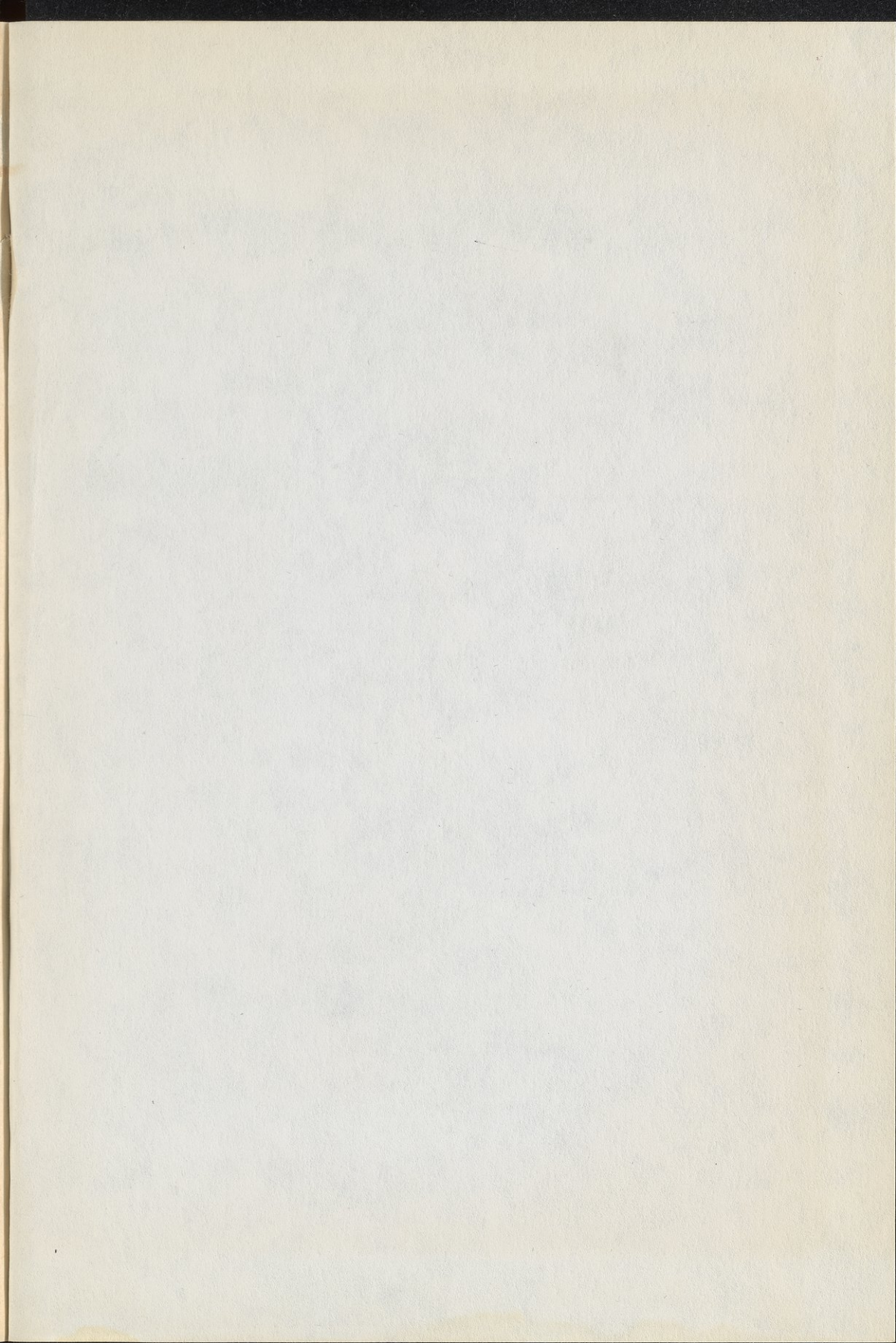


NEW YORK
UNIVERSITY
LIBRARIES

GENERAL UNIVERSITY
LIBRARY





دار القطة العربية للناليف والترجمة ونشر

al-Sharif, Munir

منير الشريف
" / Mustaqbal al-mar'ah al-
'arabiyyah fi al-mustama'wa-al-
bayt

مستقبل المرأة العربية

في
المجتمع والبيت

NEW YORK UNIVERSITY LIBRARIES
NEAR EAST LIBRARY

هذا الكتاب يحوي على ١٥ فصلاً هاماً تتعلق بالمرأة العربية :

«في مختلف المصور واليوم، العلم، الوطنية، الحياة الزوجية،
آداب المعاشرة، تقسيم العمل، فن التربية، ترتيب المنزل،
الطهي، السعادة، فن التجميل، الاقتصاد، الأخلاق،
الحربة، حفظ الصحة»

N. Y. U. LIBRARIES

دمشق: المطبعة العمومية

Near East

HQ

1170

S48

C.1

سنة

١٩٥٣

جميع قوق

الطبع والتميز محفوظة

للمؤلف والناشر

الفهرس

الموضوع	صفحة	الموضوع	صفحة
ما جاء في القرآن الكريم عن العلم	١٩	السهول	١
ما قاله النبي ﷺ عن فضيلة العلم	١٩	في العهد الروماني	١
ما قاله علي (رض)	٢٠	المرأة الفرنسية قبل الثورة	٢
ما قاله حكماء العرب	٢١	نهوض المرأة العربية	٤
رأي بعض علماء الغربيين في العلم	٢٢	الغربية الموسيقية	٥
المرأة الأوروبية الأمريكية اليوم	٢٣	الغربية والعلوم المتنوعة	٦
العربية اليوم	٢٣	المرأة العربية	٦
عدد تلاميذ المدارس العربية	٢٤	زيد أن تكون المرأة العربية	٧
من البنين والبنات		المرأة العربية في مختلف	٨
تفوق البنات على البنين في	٢٥	العصور واليوم	
الفحوص		المرأة العربية ونهضتها	٩
المرأة العربية والوطنية	٢٦	» » وتأخرها	١٢
المرأة الغربية ورأي الغربيين	٢٦	نهوض المرأة العربية مجدداً	١٣
ما يجب على المرأة العربية	٢٧	أسماء بعض الناهضات العربيات	١٤
العرب والوطنية قبل الاسلام	٢٨	المرأة العربية والعلم	١٦
وبعد		قال العلامة يونس	١٧
محمد ﷺ وما قاله وعمله	٢٩	ما يجب على المرأة العربية	١٧
عمر بن الخطاب (رض)	٣٠	ماذا تقرأ؟	١٨
علي (رض)	٣١		

الموضوع	صفحة	الموضوع	صفحة
نصائح المؤلف للمرأة العربية	٤٩	على المرأة العربية !	٣٢
» » للزوج العربي	٥١	المرأة العربية والحياة الزوجية	٣٤
المرأة العربية وآداب المعاشرة	٥٤	الحب الجسماني	٣٤
الغريبات	٥٤	الحب النفساني	٣٥
العرب في الجاهلية	٥٥	حب الافة	٣٥
العرب في العهد الاسلامي	٥٥	ماذا تحب الزوجة في زوجها ؟	٣٥
الذوق الاسلامي في اصول المعاشرة	٥٥	كيف توجه المرأة زوجها الى ما ترغبه ؟	٣٦
العرب بعد زوال سيادتهم	٦٠	ماذا يطلب الزوج من زوجته ؟	٣٧
ما يجب على المرأة العربية اليوم	٦٠	تعدد الزوجات والطلاق	٣٩
المرأة العربية وآداب المعاشرة	٦١	ما قاله النبي محمد ﷺ والانجيل	٣٩
الضرورية	٦١	سبب تعدد الزوجات	٣٩
كيف تربح المرأة الصديقات ؟	٦٥	علاج منع الطلاق وتعدد الزوجات	٤٠
المرأة العربية وتقسيم ساعات العمل	٦٨	رأي العربية والعربي في المرأة والرجل !	٤١
تقسيم ساعات اليوم	٦٨	المرأة الانكليزية	٤٧
تقسيم أيام الاسبوع	٦٩	امريكية وجهت زوجها وولدها فاعتليا رئاسة الجمهورية	٤٨
ما جاء في القرآن الكريم عن العمل	٧٠	امرأة رئيس امريكا الحالي ايزنهاور وتوجيهها له	٤٨
ما قاله النبي ﷺ »	٧٠	الحرية العربية صارت ملكة اليمن (في الاسلام)	٤٨
عمر بن الخطاب (رض) والعمل	٧٠	المرأة الغربية وكيف تحتفظ بزوجها ؟	٤٩
المرأة في الغرب	٧١		
زوجة الملك جورج السادس	٧٢		
الراحل وعملها اليومي			

الموضوع	صفحة
العرب والسعادة	٩٦
ما قاله العرب (النبي ﷺ) وبعض الصحابة والحكماء	٩٧
كيف ذهبت سعادة العرب ؟	١٠١
كيف تستعيد المرأة سعادتها ؟	١٠٢
عوامل السعادة	١٠٣
ما قاله الشاعر الفيلسوف العربي ايليا ابي ماضي	١٠٤
المرأة العربية وفق النجمل	١٠٧
كيف تتجمل المرأة ؟	١٠٧
لماذا تزول نضارة الوجه ؟	١٠٨
ماذا يجب لحفظ نضارة الوجه ؟	١٠٩
كيف نحافظ على الجمال الموروث ؟	١١١
رأي العرب في التجمل النبي (ص) وحكماء العرب	١١٢
المرأة العربية والاقتصاد	١١٧
المهارة في الكسب والانفاق	١١٨
زيادة الثروة	١١٨
المرأة وواجبها	١١٨
المرأة العربية في الماضي واليوم	١١٩
العربية والثروة	١١٩
العربيات أربع	١٢٠
عمل المرأة العربية	١٢١

الموضوع	صفحة
المرأة العربية وفق التربية	٧٤
الوزانة وتأثيرها	٧٤
يجب ألا نياس	٧٥
واجب الآباء	٧٥
ما يجب على المرأة عند تربية بناتها ؟	٧٦
رأي العرب في تربية البنين	٨٠
ما قاله رجال العرب لآلهم وعندهم	٨١
المرأة العربية وطريقة ترتيب المنزل	٨٣
تقسيم المنزل	٨٤
غرفة النوم	٨٤
غرفة المكتبة	٨٥
غرفة الطعام	٨٥
ردهة الاستقبال	٨٦
المطبخ	٨٦
المرأة العربية والطهي	٨٨
ماذا يجب على المرأة العربية ؟	٨٨
العرب والواجب في البيت	٩١
المرأة العربية والسماعة	٩٣
ما هي السعادة وأقوال الفلاسفة الغربيين عنها .	٩٤

الموضوع	صفحة	الموضوع	صفحة
الحرية اللازمة للمرأة العربية	١٤٤	نصيحتي للمرأة العربية	١٢٢
حقوقها السياسية وأن تنتخب	١٤٥	المرأة العربية المبدرة المسؤولة	١٢٣
وتنتخب للمجالس والبرلمان		شريعة جمهوري والمرأة	١٢٥
حقوقها بعدم أكرهاها على زواج	١٤٦	كيف تقتصد وتجمع الثروة ؟	١٢٦
من لا ترغب		تنظيم الموازنة السنوية وتقسيمها	١٢٦
حقوقها بأن تكون سيده بيتها	١٤٦	الى اشهر	
حقوقها في اختيار لباسها	١٤٧	كيف تدون موارد البيت ونفقاته ؟	١٢٧
والحصول عليه		قيام المرأة في الشؤون البيتية	١٢٨
حقوقها في معاشره من تريد	١٤٧	والاقتصاد	
حقوقها في ارتياد المنتزهات	١٤٧	ما قاله النبي (ص)	١٣١
حقوقها في انفاق المال في سبيل	١٤٨	ما قاله علي (رض) وبعض	١٣٢
لوازمها		حكماء العرب	
حقوقها في احترام الزوج لها	١٤٨	الوزير البريطاني موريسون	١٣٢
حقوقها في أن تترك وشأنها في	١٤٩	وتصحته للانكليزيات	
تربية أولادها		المرأة العربية والاضطراب	١٣٤
حقوقها في الأيباعد الزوج بينها	١٤٩	خطر التدهور الاخلاقي	١٣٤
وبين أهلها		المرأة وما يجب عليها	١٣٥
المرأة العربية وحفظ الصحة	١٥١	الزوج وما يجب عليه	١٣٦
الصحة وفوائدها ، الأمراض	١٥١	واجب الحكومات العربية	١٣٩
ونتائجها		أقوال النبي(ص) وحكماء العرب	١٤٠
أم الأمراض المضنية	١٥٢	المرأة العربية والحرية	١٤٢
الرشوحات والأمراض الصدرية	١٥٣	الحرية الخطرة	١٤٢
وطرق الوقاية والمعالجة		ما هي الحرية ؟	١٤٣

الموضوع	صفحة	الموضوع	صفحة
بعض المعمرين العالميين	١٧٤	أمراض الكبد وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٥٤
رأي الدكتور بوغوموليتز للقاية من الشيخوخة المبكرة	١٧٦	أمراض الكلى وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٥٥
لا تخف! من كتاب للدكتور ادوارد سبنسر كولز	١٧٧	أمراض القلب وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٥٦
ضرر هبوط الطاقة	١٧٧	أمراض الامعاء وأسبابها وطرق الوقاية والمعالجة	١٥٨
مرض النفس قد يسبب مرض الجسم	١٧٨	الأمراض الجلدية وطرق الوقاية والمعالجة	١٦١
الخطر على مدمني الخمر	١٧٨	الأمراض العصبية وطرق الوقاية والمعالجة	١٦٢
فائدة تقسيم ساعات النهار والتنظيم للقيام بالواجب	١٧٩	الأمراض التناسلية وطرق الوقاية والمعالجة	١٦٤
الصحة والعرب	١٧٩	معي الأمراض الأخرى المتنوعة التي تصني الجسم وكيف تعالج؟	١٦٤
النبي (ص) والصحة	١٧٩	فوائد الفيتامينات	١٧١
ما قاله رجال العرب وأطبائهم	١٨٠	من الأسباب التي تطيل الحياة	١٧٣
فصل حفظ الصحة قد أقره طبيب معروف	١٨٢		
صفوة القول	١٨٣		

مستقبل المرأة العربية

في

المجتمع والبيت

استهلال

المرأة جوهرة تتلأأ في سماء الرجال ، وروح لطيفة تعيش في قلوب الرجال ؛ والمرأة نفس وادعة تسكن جنان الحياة الى جانب الرجل ، الذي لا يأنس إلا بها ، ولا تسكن نفسه دونها ، ولا يعمل بما أوتيته من القوة والنشاط ، إلا إذا كانت بقربه ، تمنحو عليه وتغمره بذلك الحب ، وذلك الحنان والعطف واللطف .

المرأة عضو فعال في المجتمع البشري ، لا يجوز إهمالها أو تناسيها ، لأنها هي التي أتت بهذه البشرية ، التي عمرت الأرض ، وبنت القصور والصروح ، وأقامت المجد ، وسمت إلى شوايح العلم ، وبهرت الكائنات بالاختراعات الخارقة . لقد تركت المرأة منبوذة ، في العصور القديمة ، عند كل الأمم تقريباً ، ليس لها وظيفة اجتماعية غير خدمة الرجل والولادة ، وهكذا كان حظها في العالم الغربي ، الذي كان يعتقد أنها دون الرجل بمراحل ، فلم يأبه إلى آرائها ، ولم يطلق لها العنان ، بل كان جد حريص على تقييدها وإخضاعها إلى إرادته ، فكانت لعبة في الفراش وسائمة في البيت وشؤونه .

في العهد الروماني :

ولقد كان حظها تمييزاً في العهد الروماني (وخاصة في القرن الثاني

للميلاد) فكانت حقوق الرجل عليها عظيمة ، إذ أنه :

١ - كان الكاهن الكبير لدين العبودية .

٢ - كان يرفض تربية أولاده وكان يطردهم .

- ٣ - كان يبيع أولاده أمام المحاكم .
- ٤ - كان يزوج أولاده بمن يريد هو وحده .
- ٥ - كان القاضي الأعلى في عائلته ، أي انه يحكم بالموت على زوجته وأولاده اذا أجرموا وينفذ الحكم بنفسه .
- ٦ - كان يحكم على زوجته إذا شربت الخمر .
- ٧ - كان يقتل زوجته إذا خانته (وهذا حق من حقوقه عليها) .
- وفي سنة ١٨٦ ق . م . قرر مجلس شيوخ روما ، بإعدام كل رجل يتقدم إلى إله الخمر باكوس بعبادة ، على أن الرجل هو الذي يحاكم إمرأته ويعدمها . والمرأة قاصرة عند الرومانيين ، تعيش تحت وصاية زوجها ، وبعد وفاته تصبح تحت وصاية ابنها الكبير ، والرجل هو رب البيت يأمر فيه كيف يشاء ، والمرأة هي حارسة البيت وغازلة الصوف .
- والولد الذي يبيعه أبوه أمام المحاكم ، يفقد كل حق في عائلته الأولى ، ويسمى باسم مشتريه ، على أن يأتي اسم عائلته في آخر اسم المشتري ، (تاريخ الرومانيين : لمالي وايزاق ص ١١٩ - ١٢٣) .

قبل الثورة الفرنسية :

وفي القرون التي سبقت الثورة الفرنسية ، كان الرجل في بلاد الغرب : صاحب السلطة على زوجته وأولاده وأخوته الذين لم يكونوا قد تزوجوا ، وكان ابنه البكر يستلم هذه السلطة بعد وفاته ، وهو الذي يزوج إخوته حتى ان كورني الشاعر الفرنسي الكبير ، هزأ بذلك على لسان ابنتين ، قالت إحداهما كلاريس :

- إن لوالدي كل السلطة عليّ .

فأجابتها الثانية لوكرت :

- إن واجبات البنت هي في الخضوع (من مسرحيته « الكاذب ») .

وكانت المميزات التي يتوخونها في المرأة بسيطة: القراءة، والرقص، والغناء، ولعب الورق، اما الثقافة الحقيقية، والاخلاق الرضية، فهذه كانت مسألة ثانوية، كما جاء في كتاب الماركيز أرجنسن (ولد سنة ١٦٩٤ وتوفي سنة ١٧٥٧ وأصبح فيما بعد وزيراً لخارجية فرنسا) الى عمته مدام باليروي :

(إنني دخلت في عائلة أديبة جداً، وإن البنات متملمة، تعرف الرقص والغناء، ولعبة الايبنت، وهي علاوة على ذلك شقراء) .

وقد تزوجها هذا الماركيز ولما تبلغ الخامسة عشرة من عمرها.

وقد كانت عادة الآباء آنذا اجراء الخطبة بين ولدين لا يزالان في سن الرضاع؛ ولما تزوج الدوق هنري دوروهان جنرال فرنسي (١٥٧٩ - ١٦٢٨) الآنسة سوالي سنة ١٦٠٥ كانت صغيرة حتى إن الأسقف سأل الزوج :

— هل أتيتم بهذه الصغيرة للعامة ؟

فأجابه الزوج : لقد أتيتمنا لأجل الزواج .

وكان الآباء يزوجون بناتهم دون رأي البنات، ولما تزوجت الآنسة دي بوربون (هذه العائلة كانت مالكة في فرنسا) كان عمرها ١٢ عاماً . فقالت بعض البنات عن الزوج : (انه قبيح الصورة ، ولو كنا مكانها لما تزوجناه) فأجابتهن :

— سأزوجه لأن أبي أراد لي ، ولكي لن أحبه ، وهذا حقيقي .

وكان الولد البكر يرث الثروة والأسم والمنزل وكل شيء (من كتاب الجماعة في النظام القديم أي قبل الثورة الفرنسية لمؤلفه فرونك برنتانو بالفرنسية ص ١٠ - ١٢) .

على أن العقليمه الغربية ، تبدلت فيما بعد ، وبدأت المرأة هناك تأخذ بعض حقوقها في الحياة ، وغدا الرجل يجد فيها مادة غير مادة الأثونة، هي مادة الصداقة والرفاقة ، مادة تريحه من هموم الحياة ، باهتمامها بأمر منزلها، وتربية بناتها تربية صالحة، ومعاونته في حقول الزراعة والصناعة والحروب، فأنس اليها وغير رأيه فيها، وعندئذ أصبحت شريكة الرجل في

أعماله وتفكيره ، فوصلت الى ما يتبعه من السعادة والهناء .

نهوض المرأة الغربية :

لقد نهضت المرأة الغربية نهوضاً عجبياً ، وحلقت في سماء الأعمال الباهرة ، فحيرت ذوي العقول القديمة ، بل أصبحت تهزأ بهم ، لسوء اعتقادهم بها ، وجعلت توجه رجال اليوم من حيث لا يشعرون الى فكرتها والأخذ بآرائها . لقد استردت المرأة الغربية حريتها الطبيعية من الذي سلبها إياها ، وغدت تتمتع بها في تفكيرها . وفي ابتكارها الآراء الصائبة ، وفي الأعمال النافعة ، وتديب المنزل ، وتربية البنين ، والعلم الصحيح ، فعدت كوكباً لامعاً في أفق الرجل ، بل في أفق الغرب ، تنعم عليه برياحينها العطرة ، ونضجها العقلي ، وعلمها الراجح ، وعملها في منزلها وبجانب زوجها ، وفي تربية الأولاد الذين أصبحوا قواد العالم في الحروب ، والأفكار ، والعلوم . بيد أن هناك فئة من النساء فهمت الحرية معكوسة ، فأهملت شؤون بيتها وأولادها ومساعدة زوجها ، واندفعت وراء الأزياء ، والرقص ، والخلاعة ، وفساد الاخلاق ، والاسراف ، والتبذير ، فعدت أكبر عامل على هدم بيتها ، وزوال السعادة عنه ، فهذه الفئة هي الجحيم الدنيوي ، وهي التي يجب الانتباه اليها ، والابتعاد عن مسالكها .

والمرأة الغربية أصبحت شاعرة بمنازة تستوحي آلهة الشعر والخيال ، وتصور للناس أسرار الطبيعة ، ونفسية المجتمع ، وخيال الروح ، وسلوى الحياة ، فتسكروهم بسحر البيان وصهباء المعاني . وأصبحت عالمة بحائث ، تجاري الرجال في الأفكار العالية ، والتأليف في التاريخ ، والسياسة ، والاجتماع ، والأخلاق ، وعلم السرور ، وعلم الحياة ، وسعادة العائلة و...

وأصبحت رسامة بارعة ، فجعلت منزلها يزدان بأجمل الرسوم التي تريك

جنان الطيرمة الضاحكة ، وماءها المعين ، المنحدر من سفوح الجبال ، كأنه
عواميد من العاج واللجين ، والمنساب تحت دوحات زمردية ، تلاعبه
بأغصانها المتدلية فوق سطحه ، وتريك الغابات النضيرة التي تأخذ بالألباب .
والجبال الشاخنة التي كلاتها الثلوج ، وصاحبها الشمس بذهبها الوهاج ، وتريك
الطيور المتنوعة ، ذات الألوان البهجة . واقفة على أغصان الأشجار الظلميلة ،
تطل على نبع نضاخ ، وزهر فواح ، في يوم طاب هواؤه ، وصفت سماؤه ،
فتحس في نفسك آتئذ ، أنك تسمع زقزقتها وصداحها ، وتريك الربيع
بشبابه النضير ، وسنابل الحنطة يلاعبها الهواء ، وتموج كأنها شاطئ البحر
الآزوردي ، عند هبوب النسيم ، وتريك الرياض الفرحة ، وأغنامها المرحمة .

الموسيقية :

وأصبحت موسيقية فنانة ، ما إن تنهي عملها ، ويجتمع زوجها وأولادها
إيها في المنزل ، حتى تجلس الى البيان ، أو تتناول الكمان ، فتعزف قطعاً
موسيقية ، خالده : لبيتوفن ، وهايدن ، وهوميل ، وشوبر ، وشومان ، وواغنر ،
والينز ، وسباروزا . وبورودين ، وأوبر ، وماسه ، فتأسر الألباب وتدع
الروح تخلق في سماء الخيال ، تارة تعلق ذرى الجبال ، وتصبح فوق العالمين ،
وتارة تهوي هويًا الى السفوح الغناء ، فتطير فوق دوحاتها الباسقة ، وتارة
تهبط الى واد ظليل ، اخترقه نهر صاف عذب ، تجلس الى ضفته ، وتلاعب
الأعشاب النابتة حوله ، وتغوص وراء أسماك السباحة في لجته ، كأنها في
جنات النعيم ، تلاعب الحور العين ، ثم تنبته تلك الروح من ذلك الخيال
الجميل ، بتأثير الموسيقى التي تبدلت ، وتثوب الى نفس صاحبها ، لتسمع
قطعات من الموسيقى المفرحة ، فلا يلبث الزوج إلا قليلاً حتى يغني مع زوجته
وولده ، وربما اشتركوا معها بالعزف أيضاً ، وعندئذ تهتز النفوس من
تأثير الموسيقى والفرح والمرح ، الذي غمر الأرواح ، وتنتعش الاجسام كأن
كؤوس الراح قد عملت فيها .

العلوم المنوعة :

وأصبحت ماهرة في علم الصحة ، وترتيب المنزل والطهي ، والخياطة والتطريز ، وتربية البنين ، وأصبحت ماهرة في علم السعادة ، فعرفت معنى السعادة ، وادركت أنها لا تأتي بالمال فحسب ، بل بمعرفة طرق إنفاقه أيضاً ، وبالاقتصاد ، وتقسيم العمل ، والنشاط ، والعلم ، وإرضاء الزوج ، وخلق روح الفرح ، والتمتع بالطبيعة : بشمسها الواضحة ، وقرها الوضاء وخبوطه الفضية ، والبحار والأنهار ، والاطيار والاشجار ، والسهول والجبال ...

المرأة العربية :

فأين المرأة العربية من هذا الرقي ؟ بل أين هي في مجتمعاتنا العربي ؟ هي ويا للأسف لا تزال - بمجموعها - شيئاً غير مذكور ، بل إذا استثنينا عدداً قليلاً من الأوائس والسيدات ، في مصر وسورية ولبنان والعراق والأردن ، فإن المرأة العربية ، لا تزال تعيش في عهد البداوة ، غير طامة بما وصلت اليه المرأة الغربية في العصر الأخير ، بل لا تعلم حالة المرأة العربية ، قبل عصور الانحطاط ، والمكانة العالمة التي بلغتها في دنيا المجد والسؤدد ، وما قامت به من جليل الأعمال ، والشجاعة في ميادين الحروب وكيف ملكت كنوز الذهبان ، ومكنت أولادها من العروش والبيجان .

هذاما يشجبي كل عربي مخلص لقوميته ، مؤمن بوحدتها وسيادتها ونهضتها ، لأن المرأة هي نصف عدد السكان ، وأنها إذا لم تهتم نهوضاً علمياً حقيقياً ، وتقوم بما يجب عليها ، في بيتها وفي معاونة زوجها ، وتربية أولادها التربية الصحيحة ، وفي التوفير والاقتصاد ، فانها لا تنزل في قومها منزلة الكرامة ، بل لا يكون لأمتها العربية شأن يذكر .

نريد أن تكون المرأة :

إننا نريد أن تكون المرأة العربية ، الحسبية النسبية ، كريمة الآباء والاحداد ، ذات شخصية ممتازة تدهش الرجال بنور عقلمها ، وتبهر العقول بقوة ذكائها ، وتقم القلوب سروراً بعلمها ، وحسن تنظيمها لحياتها ، لاثنها الأريج العطر الذي ينعش النفوس ، والشعاع الوهاج الذي يسحر الألباب ، وأنها إذا تكاملت سميت الى عرشها السامي ، وقامت بأعظم رسالة اجتماعية اقتصادية ، وطنية في أمتها العربية ، التي تتخبط في ديجور مدلم من أثر العصور المنحطة الماضية ، إذ أضاعت سيادتها واستقلالها ، فسقطت في مهاوي الضلالة ، وركبت مطايا الغواية ، وبعدت عن العلوم ، وعن مماشاة النهوض البشري ، فعدت كما قال شوقي على قبر توت غنخ أمون :

فاذا رأيت مشايخاً أو فتية لك ساجدين
لاق الزمان تجدهم عن ركبه متخلفين
هم في الاواخر مولداً وعقولهم في الأولين

إن البيت متى صلح صلحت الحياة ، والبيت في يد المرأة فلتصلحه ، لتصلح حياتنا ، والماضي حي فينا ، فالذي له ماض مجيد ، سيكون له مستقبل باهر ، لأن تاريخ ودم آباءه ، يبعثان فيه روحاً جبارة تغلب على الزمان ، وتتحكم في الايام .

هذا مادعائي الى تأليف هذا الكتاب ، الذي أرجو أن أكون موفقاً فيه ، لينال رضاء المرأة العربية ، والعربي معاً .

صغير السمرينف

المرأة العربية في مختلف العصور واليوم

١

في الحق ، إن المرأة العربية ، قد ارتفع شأنها في أوائل العصور الإسلامية ، ففتحت أبواب السعادة والهناء وحلقت في سماء العروبة ، ونشرت أجنحتها العطرة فوق أمتها ، وفرضت على الرجل احترامها ، لمزاياها العالية ، وما وصلت إليه من العلم وفنون الأدب ، فعاشت قريرة العين ، مطهنة البال بالقرب من زوجها وولدها وفي بيتها ، ولكن جري بعد ثلاثة عصور من نهضتها - في العهد الإسلامي - ما ليس بالحسبان ، فدوي نورها الوضاء ، وخسف كوكبها الذي كان يقشع الظلمة الخالكة عن بلادها ، فهوت عن عرشها التي اعتلته عن جدارة ، وفجعت بمركزها العلمي الأدبي ، الذي يبيع لها به ، وبدأ الجهل يتسرب إلى نفسها شيئاً فشيئاً ، حتى تمكن منها ، فتلاشت في معتلج أمواجه .

ماذا جرى عليها ، وما الذي دهاها ؟

مما لا ريب فيه ، أن المرأة لا تنهض إلا في البلاد التي ينهض فيها رجالها ، فإن كانت بين رجال جهلاء ، عاشت جاهلة ، وإن كانت بين عقلاء علماء ، عاشت عاقلة عالمة ، لأنهم هم الذين يسعون في نهضتها ، ولائها تريد ممشاة الرجل لتسره بذلك ، لأن الرجال قوامون على النساء ، والنساء لا يتمكن من العلم والفن ، إلا إذا سمح لهن الرجال به ، وفتحوا في وجوههن أبوابه ، وهذا ما وقع للمرأة العربية قديماً ، والمرأة الغربية حديثاً . إن النعمة عندما انتادت للعرب ، ونشرت ظلها الوارفة عليهم ، وتفجرت

ينابيع الحياة الطيبة بينهم ، وأرسلت جداولها حولهم ، أثمرت أغصان
عقولهم ، وأزهرت رياض ذكائهم ، وقد كانت المرأة العربية دوماً بجانبهم ،
تجد اللذة في اقتباس علومهم وأدبهم ، وكانوا مشجعين لها في ذلك ، لأنهم
كانوا يرون أن المرأة جديرة بالعلوم والفنون ، وأن من الضروري مجاراتها
لهم ، لتمتأ الحياة في بيوتهم ، وبالقرب منها .

وقد عاش العرب عدة عصور في ذرى ملك عربي ثابت الأركان ،
مرفوع العاد ، وفتحوا العالم ، ومدنوا العالم ، وأكثروا ثروة العالم ،
ثم عصف الدهر بهم ، وألقاهم في هاوية الجحيم ، يذوقون عذاب الهون ،
من حكم الغرباء ، وزوال العدل ، وشدة الظلم ، وفقدان الحرية ، يضربون
في غمرة الجهالة ، ولا معين لهم ، فكسفت شمس علومهم ، وغدوارعاً لأولئك
الحكام ، والمرأة المسكينة سائرة وراءهم ، فحرمت :

من حقوقها التي منحها إياها الدين الإسلامي الخفيف

من حقوقها التي أفاضها عليها العربي ، بطبيعته وعبقريته .

من قابليتها للعلم والأدب بعد زوال المنشط .

من حريتها التي وصلت إليها في عهد المدينة العربية .

من لذة الحياة العائلية ، بعد انتشار التسري بالجوارح ، ومزاحمة هذه

لها عند زوجها ، وبعد أن انتشرت غلمان الأعاجم في البيوت ، واقتبس

بعض العرب عادات الأعاجم السيئة .

وقد بحث الاستاذ الكبير أحمد حسن الزيات ؛ انحطاط الأمة العربية

في كتابه : « تاريخ الأدب العربي » الطبعة الخامسة ، فقال :

الدولة الأموية كانت عربية محضة ، تعصبت للعرب ولغتهم وآدابهم ،

وجعلت قاعدتها دمشق على حدود بلادهم ، وكان جنودها وقوادها وكتابها

وسائر عمالها من العرب ، فلم يحدث في أدب اللغة تأثير إلا ما اقتضاه

التحضر واتساع العمران .

أما الدولة العباسية فقد اصطفت بصبغة فارسية ، لأن الفرس هم الذين أوجدوها وأيدوها ، فاختذت قصبته بغداد ، أقرب الأُمصار إلى بلادهم ، وأطلق الخلفاء أيدي الموالي في سياسة الدولة ، فاستقلوا بشؤونها ، واستبدوا بأمورها ، وكالوا للعرب الحقارة والمهانة صاعاً بصاع ، فضعفت العصبية العربية وعلا صوت الشعوبية ، ونتج من ذلك دخول العناصر « الغربية » في تكوين الدولة ، وتمازجهم بالتزواج والتناسل ، واختلاط المدنية الآرية بالمدنية السامية ، ولكل منها لغة وأخلاق وعادات واعتقادات ، أثرت في الأخرى ، ناهيك بما امتازت به هذه الدولة من إطلاق الحرية في الدين ، وتعدد الفرق ، وشيوع المقالات المختلفة في الإلحاد والسياسة ، وتكاثر الجوارح والغلمان ، والاسترسال في الخلاعة والمجون ، والتأنق في الطعام واللباس ، والتنافس في البناء والرياش ، وكل ذلك له أثر بيّن في اللغة وآدابها .

ثم قال « وما زالت اللغة تتسع وتمو باتساع الملك وتقدم العلم ونمو الحضارة ، وتنتشر وتسمو في حمى الدين وظل الخلافة وسلطان العرب ، حتى خلافة المتوكل على الله سنة ٢٣٢ هـ إذ استفحل أمر الأتراك الذين جلبهم المعتصم من التركستان ، فأخذوا يغالبون العرب ، ويواثبون الفرس ، ويغتصبون السلطان ، وكان الأمر للموالي بعد غلبة المأمون وهم شيعة ، فجاء المتوكل فعضد الأتراك ونصر السنة ، فتقاتل العنصران ، وتناضل المذهبان ، وابتغى كل منهما الفلج والفوز بقهر العرب ، وكبت الخلفاء حتى ذهب جلال الخلافة من النفوس ، وزالت هيبتها من القلوب ، فاستشرى فلول الأعداء إلى الاستقلال وبدأ بنو بويه (عجم) فوضعوا أيديهم سنة ٣٣٤ هـ على شؤون الدولة في بغداد ، وامتد نفوذهم إلى جمل الممالك الشرقية الإسلامية ، فأخذ سلطان العرب والعربية يتراجع في الشرق ، وهب أحفاد الأكرسة ، وأبناء الدهاقين يستردون مجد أجدادهم ، ويطاردون اللغة العربية ونفوذها

من بلادهم ، الى شعرائهم من أمثال الدقبقي والفردوسي أن يجدوا مفاخر
الاسلاف بتأليف المنظومات القصصية والانشيد القومية ، ومن العجب أن
تم لهم ذلك سريعاً ، فان المتنبي وهو من رجال القرن الرابع يقول ، وقد
زار بلاد الفرس :

ولكن الفتى العربي فيها غريب الوجه واليد واللسان

ولكن العربية بقيت في حمى القرآن ، تدافع سيل الفارسية والتركية
الجارف ، وقد عز التصير من أهلها ، حتى غلب التتار على بغداد ، فغلبت
على أمرها ، وخضعت لقانون الطبيعة القاهر ، بعدما خلفت في تلك البلاد
شرائع وعلومآ وآداباً لم تقو على محوها الايام .

ثم قال : « وبلغت القاهرة المعزّية (المعز لدين الله الفاطمي) في
في أواسط القرن الخامس أوج حضارتها ، وغاية عمارتها ، فقصت برجال
الادب والفنون ، وزخرت بمخلفات الائم والقرون ، وزهت بما اثن فيه
الخلفاء والامراء والوزراء من تشييد المناظر ، وإقامة الدور ، وتفخيم
القصور ، وعقد القباب العجيبة ، وصنع المقرنصات البديعة ، وتزيين ذلك
كله ، بما عرف عن اليد المصرية الصنّاع من روائع النقش ، وبدائع الزخرف
وجمال الالوان ، وتوشيته بالزجاج الملون ، وتبليطه بالرخام المصقول ،
والكاشاني الجميل ، ورفعه بالفسيفساء المفوفة ، مما طاولت به
القاهرة بمقداد وقرطبة ، وكان نموذجاً صادقاً لارتقاء فن العمارة والزخرفة
أواخر القرن السابع وأوائل القرن الثامن . وقلما سمع في تاريخ دولة
إسلامية ما سمع عن الخلفاء الفاطميين في سرفهم وترفهم وامتلاء خزائهم
بالذخائر والجواهر والاعلاق والاسلحة والكتب ، ولم يرقم في مملكة من
الاحتفال ما كان يقوم به خلفاء القاهرة من المواسم والاعياد ، وكان للشعر
في تلك الحفلات رواج ونفاق وللشعراء في ميدانه استئنان واستباق ، فنبغ

آخر هذه الدولة طائفة من الشعراء المصريين ، جروا على أساليب البغداديين
في عصورهم الاخيرة من الميل الى الصناعة البديعية ، والحلية اللفظية .
(من كتابه تاريخ الادب العربي ص ١٥٥ - ١٥٩) .

وبعد ان ذكر هذا الاستاذ الكبير ما اصاب العرب من الشقاء في زمن
الشعوبيين قال : « فلما ادال الله بني عثمان من المماليك أصبحت الخلافة عثمانية
لا عباسية ، وصارت عاصمة الاسلام القسطنطينية لا القاهرة ، واللغة
الرسمية التركية لا العربية ، ففشا في اللغة الدخيل ، وزاحتها العامية
والتركية في الدواوين ، وذهبت أساليبها من النظم والنثر ، وتمكن
الذل من النفوس ، فخدمت القرائح ، ونضب معين العلم ، واطمأنت
الكتب في الخزائن . فلم يزعمها إلا اشتعال الأرضة في صفحاتها ، وضرب
الجهل على انصار الشرقيين فعموا ، وفدحتهم أعباء الذل فرزحوا ، وطال
عليهم الامد ففشاهم النعاس ، وخيم عليهم الظلام ، فلم يستيقظوا الا بمدافع
نابليون على ابواب القاهرة (عن كتابه : تاريخ الادب العربي ص ٣٢٧ - ٣٤٨)
هذه هي حياة الامة العربية في تلك القرون المظلمة ، وقد وصفها
الاستاذ الزيات أحسن وصف ، وهذه هي التي اقمعت العربي عن السير
في طريقه العلمي والادبي والصناعي ، وهذه هي التي اضاعته مواهبه
الطبيعية وجعلته مثل بقية الامم المتأخرة ، كأنه لم يكن شيئاً مذكوراً .
والمرأة كما قلت آنفاً تماشي زمانها ومحيطها ورجلها ، فلما رأت مارات
قعدت عن كل شيء ، فتأخرت :

في المستوى العلمي ، حيث أصبحت من أجهل الناس .
في المستوى الادبي ؛ فلم تعد تعلم ماهو الشعر والنثر والادب .
في أصول تربية البنين ، فكان أكثر من نصف أولادها يموتون
في أوائل حياتهم .

في معرفة الواجب الزوجي ، فلم يعد لزوجها تلك الصبابة فيها .

في معرفة فن السرور ، فلم تعد تعرف ماهو الفرح والمرح وكيف تخلقه
في بيتها لتشيع فيه بهجة الحياة الهنيئة ، وبين اترابها لتبعدهن عن
الكآبة ، وبحث المحزنات .

في الموسيقى فلم تعد لديها تلك الرغبة بذلك الفن الجميل ، الذي يبهج
القلب ، ويريح النفس ، ويشرح الصدر ، ويذهب الهم المتكاثف في
سماؤها وسماء زوجها وبيتها .

في أدب المعاشرة والحديث ، فأصبحت تجاري العجائز في حياتهن
وحديثهن ، وقصصهن الخرافية ، لاتستطيع ، بل لاتفكر في تبديل شي
مجاراة للزمان والمكان والسكان .

وهذا مازاد في احزان الرجل وتشأمه ، وهذا ما أكثر من الطلاق
والفسق والفجور ، والميسر ، والخمور ، لان الرجل لم ير في بيته
مايليه وما يسليه ، وما يخلق روح الفرح فيه ، فطلب ذلك خارج بيته ،
وأرادها في التلبي وقتل الوقت ، وأرادها في تخدير جسمه وروحه بالكحول .
ولقد أوصلتنا هذه الحالات السيئة الى أسفل درجات الحياة ، وخاصة
في العصور الاخيرة ، مع ان الغربيين نهضوا ورفعوا مستوى البشرية ، في
علمهم وآدابهم وصناعاتهم ، وقوة تفكيرهم كما بينت في الاستهلال . ولما كان الله
يأبى ان تدرس الامة العربية ، ويذهب ريجها ، فقد نبهها في أواسط
القرن التاسع عشر والقرن العشرين الى العلم والى النهضة الجديدة فمشت
نحوها سراعاً في كل أقطارها ، فأصبح فيها علماء وادباء ومهرة في الصناعة
وأطباء ، ومهندسون ، ومؤلفون في مختلف الفنون .

والمرأة العربية والحمد لله تماشي اليوم الرجل في النهضة الحديثة ،
فتراها في مصر والعراق وسوريا ولبنان وفلسطين العربية وشرقي الاردن
قد خلعت نير الجهل عنها ، وأقبلت نحو العلم ترشفت كؤوسه المترعة
فظهر هناك من أعلى مكائنها من فضليات النساء امثال السيدات والآنسات :

مي زيادة ، وهدي الشعراوي ، وباحثة البداية ، وبت الشاطي ، وأمينة
السعيد ، ودربة شفيق ، وسهير القاصوي ، ومفيدة عبد الرحمن ، ومنيرة
ثابت ، وعنبرة سلام ، ونازك العابد ، وماري عجمي ، ونعيمة المغربي ،
ومودت الجابري البرازي ، وجهان الموصل ، وعناية رمزي . وعاطفة الجابري ،
وزاهية ابراهيم باشا ، وفلك ترزي ، وملك كسبارة ، وحياء مالمكي ،
ونجلا أبي المسح ، وطلعت رفاعي ، وأدفيك جريدني شيوب ، وسامى
صائغ ، وانعام صغير ، وروز غريب . وثريا ملحس . وزاهية دوغان ،
وماجدة عطار ، وهيبه يكن ، والدكتورة جمال كرم حرفوش ، وسنية
حبوب ، وزاهية قدورة ، ووداد سكاكيني ، ونديمة المنقاري ، ومنيره
علي الحايري ، وثريا الحافظ ، وريمه كرد علي ، وقر قزغون شورى ،
وإلفة عمر باشا الادلي ، وبديعة الأورفلي . وليلى صباغ ، والدكتورة
مارسيل عسي ، والدكتورة منيرة العظم الخياط ، والدكتورة برنطة العظم
والدكتورة فوزية القوتلي ، وعزيزة مريدن ، وفذوى طوقان ، ومليحة
سحيق ، ونازك الملائكي ، وعادلة بيهم الجزائري ، وسامى حفار كزيري ،
وربيعة الاوبري حاطوم ؛ ومعزز جميل الدهان ؛ وهناك سيدات وآنسات
مشفقات كثيرات لم تحضرنني أسماؤهن .

والذي يهيج النفس ، ويطمئن الأئمة العربية ، هو ما نراه من اختصاص
المدارس بالفتيات ، وإقبالهن على العلم الصحيح ، ومجاراتهن للشباب في
التخصص في الطب والتوليد ، والفلسفة ، والحقوق ، والاحتماع ، والاقتصاد ،
بارك الله بهن وبأوليائهن ، وأقر عين الأئمة العربية بحياة عائلية هنيئة .
إن العلم العام هو ضروري ، ولكن تعلم الفروع النافعة للمرأة هو
أضر ، لأن في تعلمها لها تعرف كيف تؤسس بيتها ، وتنشئ أولادها ،
وترضي زوجها ، وتحفظ الثروة في بلادها ، وإذا لم تهم المرأة في ذلك ،
فإنها لم تعلم شيئاً ، لأن هذه الفروع هي خلاصة العلوم ، وخلاصة الدروس

العقلية ، وهذه الفروع ، هي التي يدينها في الفصول الآتية من هذا الكتاب .
إن معرفة المرأة العربية بملك الفروع ، يسهل عليها ولا ريب . الحياة
الهنئية : في بيتها ، وفي المجتمع ، ومع زوجها وأولادها .
قال بعض كتاب العرب القدماء :

« إعلم أن الناصح لك ، المشفق عليك ، من طالع لك ما وراء العواقب
برؤيته ونظره ، ومثل لك الأحوال المخوفة عليك ، وخلص لك الوعر
بالسهل من كلامه ومشورته ، ليكون خوفك كفتماً لرجائك ، وشكرك إزاء
النعمة عليك . وأن الفاش لك ، الحاطب عليك من مد لك في الاغترار ،
ووطد لك مهاد الظلم ، وجرى معك في عنانك متقاداً لهواك » .
(من كتاب : عيون الاخبار : للعالم ابن قتيبة ج ١ ص ٢٩) .



المرأة العربية والعلم

٢

لقد غشى المرأة العربية دواجي ظلل الانحطاط ، منذ أكثر من سبعة قرون ، فهدمت ما بنته تحت راية الإسلام من قصور المجد الباسقة ؛ وقطعت أشجار الهناء ، التي غرستها في جنان نعيمها ، ومحت معالم العلم والنهضة فيها ، وغدت حائرة ، ليس بينها وبين الماضي أثر ، فعفت ديارها من كل ما هو حسن ، وطفت عليها حنادس غمرات الجهل المدطمة ، وتوجهت إليها المهلكات من كتب ، فأضنتها ، وهاجمتها الختوف فصرعتها ، فلم تعد تسلي إلا بأشجان القلوب ، وزوارف العيون من ماء الشؤن ، ذلك لانتها ذهبت دولتها العربية ، وحرمت من سيادتها واستقلالها ، وبليت بحكام غير عرب ، حاربوا العلم وحاربوا العرب بكل قواهم . كما بينته في فصل سابق

لقد ظلت المرأة العربية ضالة في مهاوي الجهالة عمدة أحقاب ، ثم تنهت الى العلم في هذا العصر الجديد ، فتهافتت الى المدارس ، ودور العلم ، وخزائن الكتب ، تجتني منها رطب الحياة العلمية ، تهدم ما بني حولها من أسوار الجهل والانحطاط ، ولقد أحسنت صنفاً فيما فعلته ، لأن بالعلم تصل الى حقوقها الطبيعية البشرية ، وبالعلم تنظم حياة أسرتهما ، وبالعلم تبلغ بنيتها ذروة الآباء والأجداد ، الذين طوى الدهر أجسامهم ، وأبقى العلم أرواحهم وعقولهم .

لذلك فاني أهني المرأة العربية بنهضتها الجديدة ، وأهني السيدات والآنسات اللاتي تألقن كوكبهن العلمي في سماء العرب .

قال العلامة يونس :

« المرأة الحديثة في حاجة الى وعي أوسع ، حتى تعرف هدفها ، وحتى لا تكون آلة الطبيعة العمياء ؛ إن وسيلة المرأة ، هي وسيلة الطبيعة ، التي تعمل بطرق غير مباشرة ، دون أن ترمي الى هدف ظاهري ، وهذا هو موروث في سيرتها ، على أن هذه الطرق الملتوية ، التي تنهجها المرأة خطورة ، فعيناً تحاول أن تصل الى اهدافها ، إن على عاتق المرأة واجباً ثقافياً كبيراً ، ربما كان مستهل عصر جديد . » اهـ

ليست المرأة العربية بعيدة عن بحث هذا العلامة ، بل أصبحت في كثير من الاقطار العربية ، تعيش وتفكر مثل المرأة الغربية ، ولذلك وجب عليها الاستعداد للدخول في مستقبل مجهول ، على ألا تكون هناك دون غيرها .

ما يجب على المرأة العربية .

على المرأة العربية أن تتعلم في المدارس ، ما استطاعت من العلم ، ويجب ألا يوقفها عن العلم ، إلا عدم وجود المدارس ، والمال ، وأقصد بالعلم ، علم المدرسة أولاً ، لأنه العلم العام ، ثم العلم عن طريق التتبع والدرس ثم علم البيت ، وهذا ما يفيدها ، ويخرج أولاداً متميزين ، لهذا فاني أنبه المتعلمة في المدارس ، والتي تعلمت خارج المدارس ، الى ضرورة تتبع الكتب العلمية الأدبية الممتازة ، وألا تندفع وراء الروايات ، وخاصة الروايات غير الاخلاقية ، لأن الرواية وإن تكن قد كتبت لظهار مقدره مؤلفها الأدبية ، ولكن مؤلفها أخذ موضوعها من الحوادث الشاذة ، فجسمه بمهارته الأدبية ، وبمقدرته الخيالية ، فجاء في أكثر الأحيان بعيداً عن الحقيقة ، وعن روح المجتمع العام ، وتجارباً أكثر منه واقعياً ، وبعض المؤلفين لا يتورعون عن دس ما ألفوه أو ما انغمسوا فيه من الفسق والفجور ، والخلاعة ، والضرب

والقتل ، والسرقه والنهب ، والكذب والاحتيال في رواياتهم ، فيؤثرون بها على القارىء ، ويخرجونه من محيطه الساذج ، الى محيط سفاك مجرم قدر ، ويبعدونه عما اعتاد عليه من التربية الطيبة ، في بيته الهادي وفي بلده الساذج .

والروايات - إلا أقلها - بعيدة عن العلم الصحيح ، والدروس النفسية ، والغاية الأخلاقية ، واذا كان بعضها حوى شيء من المزايا الطيبة ، فذلك لأن المؤلف عالم أو خلوq ، يريد نشر مبادئه عن طريق الرواية ، ولكن مثل هذا نادر ، والنادر لا حكم له .

ماذا نقرأ :

على المرأة العربية أن تقرأ كتب العرب الأدبية ، وهي في الوقت ذاته تاريخية واقعية ، كالأغاني (لأبي الفرج) ، والعقد الفريد (لابن عبد ربه) ، والبيان والتبيين (للجاحظ) ، والمعارف والشعر والشعراء وعيون الأخبار (لابن قتيبة) ، ودواوين البحري ، والمتني ، وأبي تمام ، وكتب نهج البلاغة ، وكليمة ودمنة ، وتقرأ تواريخ العرب للطبري ، وابن خلدون ، والمسعودي ، وابن الأثير ، والبلازري ، ثم عليها أن تقرأ المجالات العلمية ، وخاصة المجالات النسائية التي تعطي المرأة ما يفيدها ، ودواوين الشعر العالي ، والكتب العلمية الحديثة التي كثرت والحمد لله .

والكتب التي يستحسن قراءتها ، هي ما تبث عن :

- ١ - علم الصحة
- ٢ - الرياضة البدنية .
- ٣ - العلوم الأخلاقية والاجتماعية ، والأدب العالي الأخلاقي .
- ٤ - تدير المنزل والطهي ، وصنع الحلويات . وتنظيف الملابس .
- ٥ - آداب السلوك .

٦ - تربية البنين .

٧ - فن السرور والسعادة .

٨ - التاريخ العام وتاريخ العرب ، والجغرافيا .

٩ - الاقتصاد .

١٠ - الخياطة والتطريز .

فسيري أيتها العربية في هذه الطريق ، فالوقت نقد ، والعلم سعادة ،
ومن سار على الدرب وصل ، وقوة الارادة هي فوق كل القوى ، فالذي
يستخدمها بعقله وعلمه ونشاطه هو الذي يفوز بالحياة والنعيم .

ومما جاء في القرآن الكريم عن فضيلة العلم ، قوله تعالى :

« ولما بلغ أشده واستوى ، آتيناها حكماً وعلماً ، وكذلك نجزي المحسنين »
وقوله : « هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون »
وقوله : « وقل رب زدني علماً » .

وقال النبي محمد (ﷺ) :

« من سلك طريقاً يطلب به علماً ، سلك الله به طريقاً من طرق الجنة ،
وان الملائكة لتضع أجنحتها رضى لطالب العلم ، وان العالم ليستغفر له من
في السموات ، ومن في الارض ، والحيتان في جوف الماء . وان فضل
العالم على العابد ، كفضل القمر ليلة البدر ، على سائر الكواكب ، وان
العلماء ورثة الانبياء ، وان الانبياء لم يورثوا ديناراً ولا درهماً ، ولكن
ورثوا العلم ، فمن أخذه أخذ به بحظ وافر » (أخرجه أبو داود) .

وقال (ﷺ) : « من يرد الله به خيراً يفقهه في الدين ،
(أخرجه الشيخان)

وقال (عليه السلام) : « من خرج في طلب العلم ، فهو في سبيل الله حتى يرجع »
(أخرجه الترمذي)

ما قاله علي (رض) :

قال علي (رض) إلى كميل بن زياد النخعي : « يا كميل ! العلم خير
من المال ، العلم يحرسك وأنت تحرس المال ، والمال تنقصه النفقة ، والعلم
يزكو على الانفاق ، وصنيع المال يزول بزواله . يا كميل ! العلم دين
يدان به ، به يكسب الانسان الطاعة في حياته ، وجميل الاحد وثمة
بعد وفاته ، والعلم حاكم والمال محكوم عليه . يا كميل ! هلك خزان
الاموال وهم احياء ، والعلماء باقون ما بقي الدهر » (نهج البلاغة ج ٣ ص ١٨٧)

ما قاله حكاه العرب :

يعد رفيع القوم من كان عالماً وإن لم يكن في قومه بحسيب
وإن حل أرضاً عاش فيها بعلمه وما عالم في بلدة بغريب
قال رجل إلى خالد بن صفوان مالي إذا رأيتمكم تتذاكرون الاخبار ،
وتتدارسون الآثار ، وتتناشدون الاشعار ، وقع على النوم ؟ بأجابه :
لأنك حمار في مسلاخ (جلد) انسان .
قال الأحنف بن قيس : بكاد العلماء أن يكونوا أربابا ، وكل عزم لم
يؤكد بعلم فإلى ذل ما يصير .

قال أبو الأسود الدؤلي : الملوك حكام على الناس ، والعلماء حكام على الملوك .
وقيل للمهلب : بم أدركت ما أدركت ؟ قال : بالعلم . وقيل له :
إن غيرك قد علم أكثر مما علمت ، ولم يدرك أكثر مما أدركت ؟ قال :
ذلك علم حمل ، وهذا علم استعمال .
قال عتبة بن أبي سفیان لعبد الصمد مؤدب ولده : ليكن إصلاحك

بني لإصلاحك نفسك ، فان عيوبهم معقودة بعيبك ، فالحسن عندهم ما استحسنت ،
والقبح ما استقبحت ، وعلمهم سير الحكاء ، وأخلاق الأدياء ، وتهدهم
بني ، وأدبهم دوني ، وكن لهم كالطبيب الذي لا يعجل بالدواء حتى
يعرف الداء ، ولا تتكلم على عُذر مني ، فاني قد اتكلت على كفاية منك
(عيون الأخبار : لابن قتيبة ج ٢ ص ١٦٦) .

وقال عبد الملك بن مروان لمؤدب ولده : علمهم الصديق كما تعلمهم
القرآن ؛ وجنهم السفلة ؛ فانهم أسوأ الناس رعةً وأقلمهم أدباً ؛ وجنهم
الحشم فانهم لهم مفسدة ؛ وأحف شعورهم تغلظ رقابهم ، وعلمهم الشعر
يعجّدوا وينجّدوا ؛ ومرهم أن يستاكوا عرضاً واذا احتججت إلى أن
تتناولهم بأدب : فليكن ذلك في ستر لا يعلم به أحد من الغاشية فيهنوا
عليه (عيون الاخبار : ج ٢ ص ١٦٧) .

وقال شاعر عربي :

ولكل طالب لذة متنزّه وألذ نزهة عالم في كتبه

وقال آخر :

تعلم فليس المرء يولد عالماً وليس أخو علم كمن هو جاهل

وقال ابن قتيبة : « العلم ضالة المؤمن من حيث أخذه نفعه ، ولن
يُزرى بالحق أن تسمعه من المشركين ، ولا بالنصيحة أن تستنبطه من
الكاشحين ؛ ولا تضير الحسنة أطوارها ، ولا بنات الأصداف أصدافها ،
ولا الذهب البريز مخرجه من كبا ، ومن ترك أخذ الحسن من موضعه
أضاع الفرصة ، والفرص تمرُّ مر السحاب » (من مقدمة كتاب عيون الأخبار)
وقال عروة بن الزبير لبنيه : « تعلموا العلم فان تكونوا صغار قوم
فمسي أن تكونوا كبار قوم آخرين ، فيا سوءاً ماذا أقبح من جهل بشيخ » .
وقال أحد الحكاء : « علم علمك من يجهل ! وتعلم ممن يعلم ! فانك
إذا فعلت ذلك علمت ما جهلت وحفظت ما علمت (عيون الاخبار : ج ٢ ص ١١٨) .

قيل لمحمد بن عبد الله بن عمر (رض) ما هذا العلم الذي بنت به عن العالم ؟ قال : « كنت إذا أخذت كتاباً جعلته مزرعة (العقد ١ - ٢٦٨) وقال عبد الله بن مسعود : تعلموا فإذا علمتم فاعملوا » .
وقال مالك بن دينار : « العالم إذا لم يعمل بعلمه ؛ زلت موعظته عن القلب ، كما يزل الماء عن الصفا » .

وقال حكيم عربي : لولا العمل لم يطلب العلم ؛ ولولا العلم لم يطلب العمل . (العقد ج ١ ص ٢٧١)

قيل لدغفل النسابة : « بم أدركت ما أدركت من العلم ؟ فقال : بلسان سؤال ؛ وقلب عقول ؛ وكنت إذا لقيت عالماً أخذت منه وأعطيته » .
قيل لأبي عمرو بن العلاء : « هل يحسن بالشيخ أن يتعلم ؟ قال : إن كان يحسن به أن يعيـش ، فإنه يحسن به أن يتعلم » (العقد ج ١ ص ٢٦٦) .

رأي بعض علماء الغربيين في العلم :

قال اللورد افبري : « انقش في خيلتك كل ما تجده حسناً في الكتب ؛ وأحوال الرجال والأفكار والمبادئ ؛ ولا يخرجك قصر علمك عن أحد أصحابك ، فانما يكون الخجل من جهلنا ؛ ما كان في قدرتنا معرفته ؛ ولا تقتصر التربية على معرفة اللغات ، وحفظ الوقائع ، فهذا شيء آخر يخالفها ، لأن العلم يكون كنوزاً تنتفع بها في المستقبل ، ولكن التربية تفرس أصولاً تأتي بأضعاف أضعاف قدرها » .

وقال سبنسر : « إنسانهم بالحصول على العلم لأنه يحفظ الحياة ويضمن أسباب العيش ؛ ونيل الصحة ويرشد إلى الواجب ، والسير في طريق الحياة الأهلية (الضرورة لسكل رطني) ويجعلنا نستفيد من الفنون والصنائع بأنواعها ؛ وهو أيضاً المنظم للعقل ، الحامي للأدب ، المرشد للدين » .
وقال أحد علماء الانكليز السيد جون هرشل : « لو خيرت في انتخاب

ما أحفظ به حياتي ، وأروح فيه على نفسي ، وأصونها من ظلم الناس ، وشروء الدنيا ، لاخترت المطالعة ، لأن من تيسرت له أسبابها ، يكون ولا شك سعيداً حيث تنجلي أمام عينيه أحوال الأمم الغابرة ، ويكون كمن عاش مع جميع أفرادها ، وكأنما خلقت الدنيا له « (من كتاب ثمرة الحياة للورد افيري ص ٧٤ - ٧٥) .

المرأة الأوروبية الأمريكية اليوم :

والمرأة الأوروبية ، والأمريكية جادة في طلب العلم ، من كل وجوهه ، أي أنها تدرس في المدارس :

- ١ - العلم العام في المدارس المتنوعة .
 - ٢ - التخصص في العلوم المهنية والعملية في المدارس الثانوية والجامعات .
 - ٣ - التخصص في الآداب والتاريخ والجغرافيا والاجتماع والاقتصاد واللغات وغير ذلك .
 - ٤ - التخصص في تدبير المنزل وتربية البنين ، والخياطة ، والتريض ، وحفظ الصحة ، والطهي ، وأنواع الغذاء الصحي .
- وهذا ما أعانها على حياتها الحاضرة ، وأمن لها عيشة وغيدة في بيتها ، ومع زوجها وولدها ، ومجتمعها ، وحفظ لها صحتها وشبابها .

المرأة العربية اليوم :

والمرأة العربية اليوم تسير أيضاً في طريق العلم ، شأن المرأة الغربية ؛ وقد اشتدت رغبتها في العلم المتنوع ؛ حتى غدت تزاحم الشباب في المدارس ، وتتفوق عليهم .

وقد بلغ عدد الفتيات التي تتعلم في المدارس الحكومية والخاصة (وطنية وأجنبية) حذاً كبيراً مشكوراً في سنة ١٩٤٨ - ١٩٤٩ وإليك الدليل .

خلاصة احصائية عن السنة الدراسية لسنة ١٩٤٨ - ١٩٤٩ (المدارس الحكومية والاهلية والاجنبية)

لبنان - العدد		مصر - العدد		الاردن - العدد		العراق - العدد		سوريا - العدد		نوع التعليم
بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	بنات	بنون	
٥١,٥٥٩	٨٥,٨٩٩	٤٤٤,٩٣٢	٧٤٨,٣٢٨	٦,٥٤٧	١٨,٥٤٥	٤٢,٨١٥	١٣٢,٢٢٥	٥٨,٦٦٢	١٤٧,١٠٧	التعليم الابتدائي
٩,٣٢٧	٢٠,٦٧٣	١٧٥,١٩٤	٧٥٥,٦٣٥	١٤٧	١,٠١٥	٤,١٩٧	١٦,٨١٩	٥,٩٧١	١٧,٥٩٢	التعليم الثانوي
١٨١	٧٦٨	١٣٥,٢٧٨	٢٨,٦٥٦	٩٤	٩٤	٢١٥	٩٢٩	١٩٤	١,١٢٨	التعليم المهني
	٤		٢٣,٧١٣			٣٧٣	١,٢٢٢	٢١١	٢٢١	دور المعلمين والمعلمات الرسمية
			١٦,٣٢٣			٧٦٩	٣,٩١٨	٤١٦	٢,٠١٨	المدارس العالية
٦١,٠٦٧	١١١,٣٤٠	٤٧٧,٦١٦	٨٩٢,٦٥٥	٦,٦٩٤	١٩,٦٥٤	٤٨,٣٦٩	١٥٥,١١٣	٦٥,٤٥٤	١٦٨,٠٦٦	الجامعة الأزهرية ومعاهدها
										المجموع

(عن كتاب حوية الثقافة العربية للاستاذ ساطع الحصري طبع جامعة الدول العربية) سنة ١٩٤٩ ص ٣١٢ و ٦١٦ - ٦٢٣
ملاحظة : ان عدد البنين والبنات في مدارس الاطفال والكتاتيب لم يدخل في هذه الارقام .

ان عدد البنين والبنات في التعليم الابتدائي بمصر هو في المدارس الامة .
ان عدد تلاميذ المدارس المتنوعة في لبنان هو لسنة ١٩٤٧ - ١٩٤٨ ، وعدد تلاميذ المدارس العالية في لبنان هو للبنين والبنات .

بينما لم يكن عدد التلاميذ (ذكوراً واثناً) في سوريا سنة ١٩١٤
سوى ١٣٥٥٢ في المدارس الابتدائية و ٤٥٥ في المدارس الثانوية و ٢٠١
في دار المعلمين . ومن ذلك يتبين أن عدد الاناث كان أقل من القليل .
وكان عدد التلاميذ في المدارس الرسمية في لبنان سنة ١٩١٨ نحو
٢١ الف تلميذ فقط (بين ذكور واثان) ؛ وعدد تلاميذ العراق سنة ١٩١٤
٧٧٢١ ومن هذا العدد ٧٥٦ اثناً ، وعدد التلاميذ في مصر سنة ١٩١٤
٦٧٢٤٨ ومن هذا العدد ٤٣٨ اثناً .

(من كتاب الاستاذ المصري الآنف الذكر)

ومن هذه الأرقام يتبين عظيم الاهتمام بتعليم البنات في البلاد العربية ؛ ولو
استطعت أن أحصل على جدول بعدد اللاتي يتعلمن في سنة ١٩٥٢ - ١٩٥٣
أرقام باهرة ، على اني آسف لأن نهضة المرأة في بقية البلاد العربية تكاد
تكون معدومة حتى الآن .

أعود وأقول إن على المرأة العربية أن تتم تعليمها في المدارس ؛ لتبأخ به
الدرجة المطلوبة وإن عليها عندما تخرج من المدرسة ؛ تواظب على قراءة الكتب
والمجلات المفيدة ، ذات المواضيع الهامة التي يبتها لها في فصلي هذا ، لأن الرجال
يتعلمون ، ولا سبيل الى حياة زوجية هانئة ، إلا بالتجانس الثقافي بين الزوجين .
ويجب أن تعلم أن العلم هو لذة نفسية ، وقوة معنوية ، وإذا أراد
المرء ان يستفيد منه مادياً ، فانه يوصله الى مطلوبه من أقرب الطرق .
والذي يهبج النفس أن البنت العربية اليوم ، أصبحت تنجح في الفحوص مثل
الذكور ؛ حتى إن نسبة الناجحات في الدراسة الثانوية (القسم العام)
في مصر سنة ١٩٤٣ كانت ٥٣ / ٣ . ونسبة الناجحين من الذكور
٣٦ / ٤ . فقط . (عن جريدة الاهرام في ٢٢ / ٧ / ١٩٤٣)
« ألا إن في العلم فائدة لعقل المرأة العربية ، ولروحها وسعادتها في
حياتها العائلية . »

المرأة العربية والوطنية

٣

المرأة العربية هي فرد من أفراد الامة العربية ، في كل أقطارها ، لها مالرجال ، وعليها ماعليهم ، فهي مكنتة بالمحافظة على سلامة بلادها العربية وحفظ كيانتها ، بمالها وعملها وعلمها ودفاعها وعقلها شأن الرجل . هكذا كانت قبل الاسلام وبعده ، وهكذا يجب ان تكون اليوم وغداً .

المرأة الغربية ، ورأي الغربيين :

والمرأة الغربية قد خطت خطوات واسعة في مجال الوطنية ، فهي تقوم في الدفاع عن وطنها مثل الرجال في ميدان الحروب والصناعة ، وقد فعلت ذلك في الحرب العامة الثانية ، اذ جندت في المصانع وفي الجهات الحربية ، وكان لها فضل كبير على الدول المحاربة ، وخاصة على الذين رجحوا الحرب ، وهي تقوم بهذا الواجب حين تعلم اولادها العلم الوطني الصحيح ، وتقذف بهم الى حدود وطنها للدفاع عنه ، وانقاذه من كل معتد أثيم ، ولو أدى ذلك الى موته في ظل علمه الخفاق .

وقد قال العالم الفرنسي فونك برنتانو : « ان العائلة هي رأس الفضائل التي تفتي المجتمع » ، وقال ايضاً : « اذا أريد إعادة العدالة والسلم والوافق الى العالم ، يجب البدء بالعمل بتعقل ، وذلك بخلق هذه الفضائل والتمسك بها ، وتمويتها في العائلة » . (من كتاب الواجب والوطن لهنري بويبي H Bouillit الطبعة الفرنسية ص ١٥٥ و ١٥٦) .

ما قاله عمر بن ابي ربيعة :

أما عمر بن ابي ربيعة فانه لم يكن في قوله :

كتب القتل والقتال علينا وعلى الغائيات جر الذبول
إلا متحكماً على المرأة ، أو أنه كان يضمن عليها بالموت لحبه لها ، مع أنه
يعلم ما قامت به أمه ، وشقيقته ، وعمته وجدته من الاعمال الباهرة عند
الدفاع عن الكيان أو فتوح البلدان ، تحت راية النبي محمد (ص) وراية
قواده الذين بهروا العالم بفتوحهم وبسالتهم .

فعلى المرأة العربية إذن ألا تستكين الى هذا القول الرخيص لانه يحقرها ،
ويجعلها عالة على الرجال ، بل أنانية تريد الحياة لنفسها دون أبناء قومها .
وما هي قيمة المرأة بغير رجل ؟ او قيمتها بغير وطن ؟

ما يجب على المرأة العربية :

على المرأة العربية ان تعلم ان لها وطناً عربياً واسعاً ، عبثت به عوادي
الزمان عدة عصور ، فمنعت بقاؤه حراً مستقلاً ، وسلبته سيادته
القومية ، التي استردها اليوم والحمد لله في أكثر أجزائه ، وسيستردها
في الاجزاء الاخرى ، وهو في حاجة الى ابنائه . ليكون الاستقلال
ناجزاً وتكون الوحدة جامعة ، وعليها ان تعلم ان لها تاريخاً مجيداً
في الفتح ، والشجاعة ، والاقدام ، وحسن الادارة والتمدن ، مما جعل
علماء الغربيين يطأطئون الرأس لها احتراماً ، وان تعلم ان تراثنا العربي كامن
في دمه وروحها ، وما عليها إلا ان تتمثله دوماً ، وان تعمل مثل
أبناء عمها الرجال بعد ظهور كوكب نهضة العرب ، من بين دجنه
وسحاب الماضي الأليم ، لتعيش بنوره الوضاء ، وترتع في بموحه
السعادة في كنفه .

هذا ما يجب أن تعلمه المرأة العربية ، وأن تعمل لاجله . ويجب على
المرأة العربية أن تعلم أن « حب الوطن من الايمان » وأن الوطن يفدى
بالمهج ، وأن عوامل الوطنية كلها متوفرة فينا نحن العرب .

- ١ - بدمنا وقرابتنا .
- ٢ - بلغتنا الواحدة .
- ٣ - بأقاليمنا الجغرافية المتحدة طبيعياً .
- ٤ - بتاريخنا وعاداتنا وتراثنا .
- ٥ - بمصالحنا المشتركة .
- ٦ - بالكتاب العربي السهوي المبين .

فيجب على المرأة ان تشارك زوجها بالتفكير في هذا الوطن وإسعاده ،
لتسعد حياتها به وفيه ، وعليها ان تلحق أولادها بحبة الوطن وعوامل
الوطنية ، وعليها ان تدرس تاريخ العرب الاعماد ، وتلقنه أولادها
وعليها ان تتقن لغة العرب الاديبة ، لتتذوق مافيه من رقة وطلاوة ،
وتحجب أولادها بتلك اللغة وذلك الابد الرفيع .

العرب والوطنية ، قبل الاسلام وبعده

لقد عرف العرب - قبل الاسلام وبعده - معنى الوطن معرفة تامة
أكثر من معرفتنا له اليوم ، فأحب كل فرد المجموع ، وسار المجموع
في سبيل عربي واحد ؛ ففتحت ابواب السعادة والهناء في وجوههم ؛ وسادوا
في بلادهم ، ثم ملكوا الدنيا الآهله بالسكان ، وأصبحوا علماء وحكاماً وتجاراً
وصناعاً وزراعاً ، وأسانذة للعالم ، يبعثون بثقافتهم وحرثهم وتعاليم دينهم
العالية ، حتى مطلع الشمس ومغربها .

لقد اتحدوا في وقعة ذي قار - قبل الاسلام - رغم اختلاف أديانهم ،
ضد الفرس ، واتحد العرب الغسانيون في الشام ، مع العرب الاوسيين
والخزرجيين في الحجاز - قبل الاسلام - ضد اليهود في يثرب ، وانضوا بسرعة
تحت لوآء النبي (ص) بعد أن قبلوا رسالته وتأخروا على السراء والضراء ، بعد ذلك
التباعد والشارت ، وواسوا فقراءهم ، وعالجوا مرضاهم (بالحجان) وعدلوا فيما بينهم .

وتساووا في الحقوق والواجبات ، وأقاموا صرح الحكم على أساس العروبة ،
ونظام الاسلام ، واجتهاد الأئمة والعلماء ، كل ذلك قد ابتدعوه بأنفسهم ،
من غير أن يروا له أثراً عند غيرهم ، ثم صارت قواعدهم ، أنظمة علمية
تسير على غرارها حتى اليوم : أرقى أمم العالم ، كل ذلك لأنهم كانوا
يحبون قومهم ، وكانوا يريدون لهم وطناً عربياً كبيراً .

محمد (ﷺ) وما قاله وما عمله :

والنبي محمد (ص) كان يعمل لأجل وحدة العرب ، وسيادة العرب ،
وقد جعل الخلافة في قريش بقوله : « لا يزال هذا الأمر في قريش ما
يقي منهم إنسان » . (أخرجه الشيخان)

وقوله : « الناس تبع لقريش في الخير والشر » . (أخرجه مسلم)
ذلك لأن قريشاً أشفق الناس على العرب ، وأقدر الناس على جمع كلمة
العرب ، وأقرب الى الرئاسة في العرب ، لأن العرب ينزلون على رئاسة
قريش وحكم قريش ، أكثر من نزولهم على رئاسة غيرهم ، وهو يريد بذلك
أيضاً استبقاء الخلافة بالعرب ، وهذا للصالح الوطني .

جاء رجل من قيس الى النبي (ص) وقال له : « العن حميراً » فأعرض
عنه ، فأعاد عليه ، فقال (ص) : « رحم الله حميراً ، أفواهم سلام ،
وأيديهم طعام ، وهم أهل أمن وإيمان » . (أخرجه الترمذي)

وقال (ص) عن الازد : « الازد . ازد الله في الأرض ، يريد
الناس أن يضعوهم ، ويأبى الله إلا أن يرفعهم » (أخرجه الترمذي)

وجاء الطفيل بن عمر الدوسي إلى رسول الله (ﷺ) فقال : إن دوساً
قد هلكت ، عصت وأبت ، فادع الله عليهم ، فظن الناس أنه يدعو عليهم ،
فقال (ﷺ) : « اللهم اهد دوساً وات بهم » (أخرجه الشيخان) .
ذلك لأنه يرى الأمة العربية واحدة ، والوطن العربي يجب أن يجمع

تلك الأمة ، ويجعل كل فرد منها يفكر بالمجموع ويعمل لصالح المجموع .
قال سلمان الفارسي ، قال لي رسول الله (ﷺ) : « لا تبغضني فتفارق
دينك » قلت : وكيف أبغضك يا رسول الله وبك هداني الله ، قال :
تبغض العرب فتبغضني (أخرجه الترمذي) .

وقال عثمان بن عفان (رض) قال رسول الله (ﷺ) : « من غشَّ
العرب لم يدخل في شفاعتي ، ولم تنله مودتي » (أخرجه الترمذي) .
وقال (ﷺ) : « من أتاكم وأمركم جميع على رجل واحد ،
يريد أن يشق عصاكم أو يفرق جماعتكم فاقتلوه » (أخرجه مسلم) وذلك
لتبقي الأمة متحدة ، ويظل الوطن غير مجزأ .

وقال (ﷺ) : « اذا ذلت العرب ذل الاسلام » (الامام السيوطي رقم ٦١٧) .
وقال (ﷺ) : « أحبوا العرب لثلاث : لاني عربي ، والقرآن عربي ،
وكلام أهل الجنة عربي » (للامام السيوطي رقم ٢٢٥) ذلك لاني العرب هم
مادة الاسلام ، والوطنية الاسلامية هي الوطنية العربية ، لهذا كان (ص)
يحرص على العمل لرفع شأن الوطن العربي .

وكان (ﷺ) يعلم أن الدين الاسلامي ، سينتشر بين الأعاجم ، وان هؤلاء
سيعملون على مكيدة العرب ومنازعتهم على سلطانهم ؛ فكانت أحاديثه الكريمة
هذه لهم ، لكي لا يقسوا على العرب ، وللعرب كي لا يدعوا مجالا لاعتداء
الأعاجم على سلطانهم وعزتهم وسلبهم حقهم .

عمر بن الخطاب (رض) وأعماله :

وكان عمر بن الخطاب (رض) من أشد الناس تعصبا للعرب والوطن
العربي ؛ ومما صنعه في أيام خلافته ، انه افتدى سبايا العرب في الجاهلية
وقال : « إنه ليقبح بالعرب أن يملك بعضهم بعضاً ، وقد وسّع الله وفتح
الأعاجم » وقال : « لا ملك على عربي » . يريد بذلك سيادة العرب وعز العرب .

(الطبري طبعة مصر سنة ١٩٣٨ ج ٢ ص ٥٤٩)

ولما نجح العرب في العراق بعد موقعة جلولاء سنة ١٧هـ ، قال عمر (رض) :
« لوددت ان بين السواد ، وبين الجبل سد لا يخلصون (المعجم) اليينا ؛
ولا نخلص اليهم ، حسبنا من الريف السواد ، اني آثرت سلامة المسلمين
على الأنفال » (الطبري ج ٣ ص ٣٥) أي أنه (رض) كان يريد أن
يبقى الوطن العربي مصوناً من عبث وتدخل الأعاجم ، ويبقى العرب في
حوز حرير من دسائسهم .

ومن وصية عمر (رض) للخليفة بعده : « أوصيك بالمهاجرين الاولين
خيراً ؛ أن تعرف لهم سابقهم ؛ وأوصيك بالانصار خيراً ، فاقبل من محسنهم
وتجاوز عن مسيئتهم ؛ وأوصيك بأهل الأمصار (أي العرب الذين سكنوا
المدن) خيراً فانهم رءء العدو ، وجباة الفيء ؛ لا تحمل فيئهم إلا عن
فضل منهم ؛ وأوصيك بأهل البادية خيراً فانهم أصل العرب ومادة الاسلام
أن تأخذ من حواشي أموال أغنيائهم فترد على فقرائهم » ثم قال :
« أنشدك الله لما ترجمت على جماعة المسلمين (أي العرب المسلمين) فأجلت
أميرهم ، ورحمت صغيرهم ووقرت عالمهم ، ولا تضربهم فيذلوا ، ولا تستأثر
عليهم بالفيء فتغضبهم ، ولا تحرمهم عطاياهم عند محلها فتفقرهم ، ولا تجرمهم
في البعوث فتقطع نسلهم ، ولا تجعل المال دولة بين الاغنياء منهم ، ولا
تعلق بابك دونهم فيأكل قلوبهم ضعيفهم » .

(البيان والتبيين للجساحظ ج ٢ ص ٤٨ - ٥٠)

علي (رض) وأعماله :

وقال علي (رض) الى بعض عماله : « ومن استهان بالامانة ، ورتع
في الخيانة ، ولم ينزه نفسه ودينه عنها ، فقد أحل بنفسه في الدنيا :
الذل والخزي ، وهو في الآخرة أذل وأخزى . وان أعظم الخيانة خيانة
الائمة ؛ وأفزع الغش غش الائمة . » (نهج البلاغة ج ٣ ص ٣٠ - ٣١)

وكتب (رض) الى عامله على البصرة ينصحه فيه أن يكون للأمة أولاً
ومما جاء في كتابه : « أوأبيت مبطاناً وحوالي بطون غرثي ، وأكباد حري ؛
وتمثل بيت من الشعر العربي :

وحسبك داء أن تبيت ببطنة وحوالك أكباد تحن إلى القدا

ثم قال : أقنع نفسي بأن يقال أمير المؤمنين ولا اشاركهم في مكاره الدهر» .
ومما قاله علي (رض) في تعريفه للوطن والأمة : « أيها
الناس ! إنه لا يستغني الرجل ، وإن كان ذا مال ، عن عشيرته (أي
قومه) ودفاعهم عنه بأيديهم وألسنتهم ، وهم أعظم الناس حيطة (أي
صيانة) من ورائه ، وألمتهم لشعسه ؛ وأعطفهم عليه عند نازلة اذا نزلت
به ، ولسان الصدق (أي حسن الذكر بالحق) يجعله الله للمرء في الناس
خيراً له من المال يورثه غيره » . ثم قال : « ومن يقبض يديه عن
عشيرته ؛ فانما يقبض منه عنهم يد واحدة ، ويقبض منهم عنه أيد كثيرة ،
ومن تلى حاشيته يستدم من قومه المودة . (نهج البلاغة ج ١ ص ٥٨ و ٥٧)
هذه هي بعض حكم العرب العالية التي يجب أن نحترمها وأن نجعلها
نبراساً لنا ، لأن بها ارتفع شأن العرب ، وبها وبجهودنا الجبارة يعود
العرب إلى سابق مجدهم .

على المرأة العربية :

فعلى المرأة العربية ، أن تفرح لفرح العرب ، في كل أقطارهم ، وتحزن
لحزنهم ، وأن تطلب الخير لهم أنى كانوا .
وعليها أن تتقدم للعمل في الحقول الوطنية العالية ، التي يمكن أن
تعمل فيها لمجد العرب ، وتنفق الأموال بسخاء لخير العرب .
وعليها أن تجعل في كل ناحية من نواحي روحها ، رمزاً جميلاً للوطن

العربي ، وأن تجعل المحور الذي يدور حوله تفكيرها : هو وحدة العرب
والمحافظة على استقلالهم وسيادتهم .

وعليها أن تربي أولادها التربية الوطنية الحق ، وتبعث بهم إلى أطراف
البلاد العربية لحماية الوطن العربي ، وإحياء مجد العرب ، وقديماً كانت
العربية تذهب مع وليها إلى الحروب في أطراف الدنيا ، كما تفعل المرأة
الغربية اليوم .

ألا إن العرب يعيشون بدم العرب ، ويعملون لمجد العرب واستقلال
العرب ، والمرأة العربية هي من أطيب العناصر العربية ، فعليها أن تسير
في هذا الطريق المشرف في مقدمة الرجال ، وتعمل في سبيل العرب عمل
الأبطال ، وبذلك حياة لنا ، وبعث لتاريخنا ومجدنا .



المرأة العربية والحياة الزوجية

٤

الزواج نظام اجتماعي بديع ، يجعل الرجل يسكن مع المرأة في بيت واحد ، يتعاونان على العمل ، وعلى شؤون الحياة ، ومتى أمن الرجل على انتظام حياته في بيته ، بمعرفة زوجة صالحة يرتاح باله ، وينصرف الى التفكير والعمل فيما يحسن حياتها ، وحياة ولدها ، والمرأة متى تزوجت من شخص كان عند رغبتها ، فانها تأنس إليه وتعيش بجانبه قريرة العين ، وتولي جهودها نحو أعمال البيت وسعادة أهله .

إن الحياة الزوجية لا تنهأ إلا بالتفاهم بين الزوجين ، والمرأة العاقلة ، هي التي تدرس نفسية زوجها ، وما يسره وما يفضبه ، وما يألفه ، وما ينفر منه ، ثم ترتب وإياه خطة للحياة ، تتفق مع مشربيهما ومع رقي الزمان . لقد بدأت المرأة العربية ، تدرك أن في الزواج حياة غير الحياة الماضية ، وأن عليها واجباً كبيراً تجاهه ، ما كانت تفكر به قديماً ، لان الزمان في تقدم ، وما كان يصلح في الأيام المنصرمة لا يصلح اليوم ، واندفاعها وراء العلم في هذه السنين الأخيرة ، سيجعلها من أحسن النساء الصالحات للحياة العائلية .

إن الحياة الزوجية تبدأ في الحب ، ثم يعقبه أمور كثيرة ، والحب هو :

١ - الحب الجسماني :

وهو الحب الماطفي ، الذي يسحر القلب ويلهبه ، فلا يعود

المحب يفكر إلا بذلك الوجه النضير ، وتلك العيون الساحرة ، وذلك الفم
الجداب ، وذلك الأنف الدقيق الجميل ، وذلك القوام الرشيق و . . .

٢ - الحب النفساني :

وهو حب النفس وما فيها من المعالي : حب العقل والذكاء ، حب
العلم والفن ، حب المبادئ الشريفة والاخلاق السامية .
والحب النفساني يتكون أيضاً : من رقة الشعور ، وأدب المعاشرة ،
وصفاء الذهن ، والتجانس في الحياة ، والعمل والاقتصاد ، وحسن تربية
البنين ، وروح الفرح ، وتحمل صدمات الزمان .

٣ - حب الالفة :

أي ان من يألف مع آخر ويصادقه ، فانه يحبه ويريد الحياة بقربه .
والحب النفساني أبقى على الدهر ، لأن الجمال زائل والنفس باقية .
فعلى الزوجين أن يعرفا كيف يغذيان شجرة الحب ، وكيف يسقيانها
من رحيق العقل والذكاء شرباً طهوراً ، لتورق أغصانها ، وتتفتح أزهارها ،
وتعطي ثمارها .

والمرأة الفاهمة معنى الحياة اليوم ، تحب أن ترى في زوجها ما يحبها
فيه ، فهي :

١ - تحب الجمال ، لأنها تريد أن يكون زوجها جميلاً أنيقاً ، يؤثر
على عواطفها .

٢ - تحب المال ، لأنها تريد مجارة آتراها في الملبس والمسكن ،
والحلي ، وأدوات الزينة ، والنزهات ، والسيارات ، و تريد أن يكون
زوجها واضعاً يده على مال فورد ، ومورغان ، وروكفلر ، وأن يكون
كريماً كل الكرم .

٣ - نجب الصحة ، فتريد أن يكون زوجها صحيح الجسم ، لتكون
في نجوة من العلل والأمراض والتخصص بالتمريض .

٤ - نجب الجاه ، بأن يكون زوجها ذا مركز اجتماعي معنوي في
محيطه ، كعالم كبير ، أو شاعر عبقري ، أو خطيب مفوه أو موظف كبير ،
أو قائد عظيم ، أو من أسرة ذات مجد ، أو تاجر ممتاز أو صانع ماهر ، لأن هذه
المزايا أو بعضها ترفع من شأن الرجل ، والمرأة تريد ذلك .

٥ - نجب اللطف والوداعة ، فتريد أن يكون زوجها ذا لطف وأخلاق
رضية ، واسع الصدر ، سهل المعشر ، لطيف الحديث ، بسام الوجه ، يميل
إلى النكتة والفرح والمرح .

٦ - نجب الثقافة ، لأنها تعلمت ، وتريد أن يكون زوجها متعلماً ،
لأن العلم يقرب العقليتين بعضها من بعض .

٧ - نجب الشجاعة ، لأنها ضعيفة ، فتريد زوجها يستطيع حمايتها ورد
عادات الزمان عنها .

٨ - نجب الحب ، أي انها تريد أن يجها زوجها كما تحبه ، بعيداً
عن كل الشبهات ، فالحب المتبادل هو غاية المحبين ، ومتى كان الزوج ذا
تأثير في حبه ، فانه يملك على زوجه عواطفها .

فعلى الزوج أن يسعى لكي ينال الخطوة عند زوجه بهذه الصفات أو
ببعضها ، ولا يمكنه النجاح إلا بعد درس نفسية المرأة بصورة عامة ،
وزوجته بصورة خاصة ، ثم العمل في ذلك السبيل على نور العقل والحكمة ،
وأنا أضمن له الحياة الهنيئة .

والمرأة العاقلة ، هي التي تعرف كيف تؤثر على زوجها ، فتبعث في
نفسه ما يجيبه إليها :

١ - حب الاناقة والنظافة ، وهي تعطي الجمال الجسماني رونقاً جذاباً .

٢ - حب العمل والكسب ، ولا بد للرجل من ذلك ، لتأمين الحياة

بسهولة ، لأن المكسال بلية على نفسه وعلى أهله ، ومـتى كان الرجل
ميسوراً ، يجب أن يكون كريماً .

٣ - حب المعالي ، والمعالي هي ضرورة للمرء وزوجه ، لأنها تنعم
عليهما بالمراكز المعنوية المسرة للنفس .

٤ - حسن المعاشرة ، لأن حسن المعاشرة تسر النفس والاصدقاء ،
والزوجة المعروفة بالجنس اللطيف ، في حاجة ماسة لمعاشرة زوجها
اللطيفة لها .

٥ - الشجاعة والاقدام ، ويجب أن يكون الرجل مقداماً شجاعاً ،
مع الوداعة واللفظ ، وهذا ما يحفظ مكانته في المجتمع ، ويهبح زوجته .

٦ - روح الحب ، أي أن يتأثر بحبها ، لأن الحب ضروري بين الزوجين ،
والمرأة حريصة على أن ترى زوجها محباً لها ، وقديماً قال العرب :

« إن القلوب اذا هوين هوين » أي ان الحب يأتي بالحب :

فعلى المرأة ، ان تعمل جهدها ليثمر تأثيرها في زوجها .

والمرأة العاقلة ، هي التي تجاري زوجها وترضيه فيما يتطلبه منها ، وذلك :

١ - بالحب الخالص ، وتجديد ذلك الحب كلما همد بتقادم العهد .

٢ - بالاعتناء في ملابسها وإناقتهما (البسيطة) وجمالها ، لكي تبقى دوماً

مائلة جوانب قلبه .

٣ - بالاقتصاد في النفقات ، والاعتدال في مطالب الحياة ، لكي يؤمننا

تربية أولادها ، ويأمننا طوارق الحدثنان .

٤ - بحسن تربية البنين ، لأن التربية الأولى هي من وظائف المرأة ، ففي

رأي الزوج أولاده نظاف الاجسام والملابس ، لطف الحديث والمعاشرة ،

فرحين مبتهجين ، منهمكين في الدروس المدرسية وترتيب المنزل ، يدرك

أنه ذو درجة رفيق وزوجه ويضطر إلى الانحناء أمام عرش عبقريتها .

٥ - بحسن ترتيب المنزل لكي يراه دوماً مرتباً ترتيباً حسناً ، يخلق السرور في النفس .

٦ - بحسن طهي الطعام والتفنن فيه ، لكي يصبح منوعاً وشهيماً ، وبتهيئته في الاوقات المعينة ، وحسن ترتيب المائدة وتزيينها بالزهور الفياحة .

٧ - بانظف والأنس والبشاشة، ومعرفة الحديث وأصوله ، ووحسن اختيار الوقت المناسب لكل حديث ، وعدم المن عليه بالاعمال ، وعدم إظهار التضجر أمامه ، ومحافظتها على الانوثة الناعمة واستقباله بإبتهاج ، ورداعه بلطف ووداعة .

٨ - بمعرفة الموسيقى والعزف على بعض آلاتها ، وخاصة عندما يأوي الزوج الى البيت ليأخذ قسطاً من الراحة .

٩ - بإراحة ذهنه من القيل والقال ، ومخاصمة الناس ، ولا سيما أمه وأخواته . وعلى الخصوص إن كن في بيته ، لأنه مكلف باعالتهم ، إذ يصعب عليه فتح مسكن خاص لهن .

١٠ - بتتبعها للعلم وقراءة الكتب المفيدة ، لأن الثقافة المتواصلة ، هي واجبة على الزوجين .

١١ - بالتشاور والتفاهم معه في امور البيت والولد والحياة . هذا ما يرضي الزوج ، فعلى المرأة أن تعرف كيف تدبر الامر ، وليس ذلك بعسير عليها ، إذا استطاعت استخدام إرادتها .

والمرأة العاقلة هي التي تستطيع التغلب على عواطفها وتربيتها الأولى ، وتبعد عن زوجها كل ما هو ضد رغباته ، حتى إذا أنس لها ، وتمكنت منه ، تعود فتسيره في الطريق المستقيمة ، التي تراها أصح وأنسب ، بعد أن تمر به في عدة منحنيات (أكواع) ، بعكس المرأة الجاهلة التي تخضع له طول حياتها ، وترمي بنفسها وأولادها في الهاوية ، أو التي تعلن الحرب عليه فتجعل البيت جحيماً ، تتأجج فيه نيران الشر والتعاسة وسوء المصير ، وقد قال القاضي شريح لزوجته في ذلك :

خذي العفو مني تستديمي مودتي ولا تنطقي في سورتني حين أغضب
فاني رأيت الحب في الصدر والأذى إذا اجتمعا لم يلبث الحب يذهب
(عيون الاخبار لابن قتيبة ج ٣ ص ١١)

وقال أبو الدرداء لزوجته :
« إذا رأيتي غضبت فترضيني ، وإذا رأيتك غضبت ترضيتك ، وإلا لم نصطحب » .
(العقد الفريد : ج ٤ ص ١٨٦)

تعدد الزوجات والطلاق :

والمرأة العاقلة ، هي التي تستطيع استبقاء زوجها في بيتها ، وتمنع تعدد
الزوجات أو الطلاق ، الذي قال النبي محمد (ﷺ) عنه :

« أبغض الحلال الى الله الطلاق » .

وجاء في الانجيل :

« من طلق امرأته إلا لسبب الزنى ، وتزوج بأخرى يزني ، والذي يتزوج
بمطلقة يزني » .

كل ذلك ليمنع الرجل من الطلاق ، وتخويف المرأة منه ، فتحسن
صلوكها مع زوجها وتميش معه براحة وهناءة .

إن السبب في تعدد الزوجات والطلاق هو اذا :

١ - ذهب جمال المرأة .

١ - خيبت اخلاقها .

٣ - ساءت معاشرتها مع زوجها ، وكثر خصامها مع أمه واخواته ،

إن كان في بيتها .

٤ - كثر إنفاقها فأفقرت زوجها .

٥ - أهملت واجبها في البيت وتربية الأولاد .

٦ - أهملت العلم والسير مع الزمان .

٧ - أثرى الزوج وكان ضعيف الاخلاق والعقل .

إن الرجل الذي يطلق بغير سبب موجب ، يخطيء كثيراً لأن الحياة الزوجية ، لا تبني على الحب فحسب ، وخاصة متى كبر الزوجان بل يبني على الالفة واللطف وحسن المعاشرة ، وقيام كل منهما بواجباته نحو الآخر ، لذلك ينبغي أن يتجنب الرجل الطلاق ، وقد قال امير المؤمنين عمر بن الخطاب « رض » لرجل هم بطلاق امرأته :

— لم تطلقها ؟

قأجابه : — لا احبها . فقال عمر :

« أفكل البيوت بنيت على الحب ، وأين الرعاية والتدميم ؟ ! » .

(عيون الاخبار ج ٣ ص ١٣)

إني أعود وأقول : إن المرأة العاقلة ، ذات المواهب الممتازة ، يمكنها أن تحول دون كل هذه الاسباب ، وتستبقى زوجها وولدها ، حتى آخر الحياة ، فعلى المرأة أن تسعى لتحوز هذه الصفات المطلوبة . وعلى الحكومة ألا تسمح بالطلاق ، الا بعد التحقيق عن أسبابه ، وفرض تعويض كبير للمرأة يتناسب مع قدرة الرجل ، من قبل المحاكم ذات الاختصاص ، لأن المرأة التي تطلق ، بعد أن تفقد شبابها تفقد كل حياتها ؛ والمرأة الشابة التي تطلق يصعب زواجها ، ولهذا فانها في الحالين تصبح في حاجة الى مال يؤمن لها الحياة .

* * *

إن أجدادنا العرب قد درسوا الحياة درساً صحيحاً ، وعلموا من أسرارها ما يعلمه علماء اليوم ، وخبروا المرأة خبرة وافية ، وقالوا عنها : كيف هي ؟ وكيف يجب أن تكون ؟ وما هو مقامها في المجتمع ؟ وما هي واجباتها ؟ وما يجب على الرجل نحوها ؟ وقد أحسنوا قولاً وصنعاً في كثير مما قالوه .

وما قالوه عن خلق المرأة ووداعها ، والصفات التي يجب ان تتحلى بها « قول عبد الله بن أبي بكر الصديق (رض) في زوجه » :

لها خلق سهل وحسن ومنصب وخلق سوي ما يغاب ومنطق
(عيون الاخبار ج ٤ ص ١١٤)

ووصف بمض الشعراء امرأة تتحلى ببعض المزايا المطلوبة في المرأة فقال :

حوراء إن نظرت إليـ	ك سقتك بالعينين خمرا
وكان رجح حديثها	قطع الرياض كسين زهرا
وكان تحت لسانها	هاروت ينفث فيه سحرا
وتخال ما جمعت عليـ	ه ثيابها ذهباً وعطرا
وكانها برد الشـرا	ب صفا ووافق منك فطرا
جنية إنسية	أو بين ذلك أجل أمرا

وقوله :

ودعجاء المهاجر من معد	كان حديثها ثمر الجنان
إذا قامت لمشيها تثنى	كان عظامها من خيزران

(الاعناني ج ٣ ص ١٥٤ و ١٥٥)

وكان العرب يمدحون المرأة الشموع (أي اللعوب الضحوك) ويتهافون على طلب الزواج منها .

(الاعناني ج ٣ ص ٣٠)

ان النبي محمد (ص) الذي رفع شأن المرأة كثيراً قال :

« الدنيا متاع ، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة » . (أخرجه مسلم) .
وقال (ص) أيضاً : « تنكح المرأة لأربع خصال : لما لها ، ولحسبها ، ولجمالها ، ولدينها . فاظفر بذات الدين تربت يداك » .

(أخرجه الحمسة إلا الترمذي)

وسئل (ص) : أي النساء خير ؟ فقال (ص) : « التي تسره إذا نظر ، وتطيعه إذا أمر ، ولا تخالفه في نفسها ومالها بما يكره » .

(أخرجه النسائي)

وسئل (ص) عن حق الزوجة على زوجها فقال : « أن تطعمها إذا اطعمت ، وأن تكسوها إذا اكتسيت ، ولا تضرب الوجه ، ولا تقبح ، ولا تهجر إلا في البيت » .

(أخرجه أبو داود) .
وطلبت فاطمة من أبيها النبي (ص) خادماً يخدمها ، فأبى أن يعطيها خادماً ، لانه يريد أن تعمل في بيتها بنشاط . (عن الحمسة إلا النسائي)

وقال (ص) : « لو كنت امرأةً أحداً أن يسجد لأحد ، لأمرت الزوجة ان تسجد لزوجها » . (أخرجه الترمذي)

وقال أوفى بن دهم : النساء أربع :

١ - فمنهن معمم (المستبدة بمالها عن زوجها ، لا تواسيه منه) لها شيئاً أجمع .

٢ - ومنهن تبع تضر ولا تنفع .

٣ - ومنهن صدع تفرق ولا تجمع .

٤ - ومنهن غيث همع ، إذا وقع يبلد أمرع .

وقال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب (رض) ، ثلاث من الفواقر :

١ - جار مقامة إن رأى حسنة سترها ، وإن رأى سيئة أذاعها .

٢ - امرأة إن دخلت لسنتك (اخذتك بلسانها ، وذكرتك بالسوء)

وإن غبت عنها لم تأمنها .

٣ - سلطان إن احسنت لم يحمذك ، وإن أسأت قتلك .

وقال خالد بن صفوان :

« من تزوج امرأة ، فليتزوجها عزيزة في قومها ، ذليلة (أي متواضعة

غير متعجرفة) في نفسها ، أدبها الغنى ، وأذهب الفقر ، (اي لا تعتر

بالمال فتكبر على زوجها (حصاناً من جارها ، ماجنة على زوجها)
وقال عربي ، ابغني امرأة :

١ - لا تؤهل داراً (أي لا تجعل دارها آهلة بدخول الناس عليها) .

٢ - ولا تؤنس جاراً (أي لا تؤنس الجيران بدخولها عليهم) .

٣ - ولا تنفث ناراً (أي لا تم وتغري بين الناس) .

قيل لهند ابنة الخُص (المعروفة بفصاحتها) ألا تتزوجين ؟ ..

قالت بلى « لا اريد أختاً فلان ، ولا ابن فلان ، ولا الظريف المتظرف ،

ولا السمين الألحم ، ولكن اريده : كسوبا إذا غدا ، ضحوكا إذا أتى » .

خطب عمر بن الخطاب (رض) أم أبان بنت عتبة بن ربيعة ، بعد

ان مات عنها يزيد بن ابي سفيان (شقيق معاوية) فقالت عنه : « لا يدخل

إلا عابساً ، ولا يخرج إلا عابساً ، يفلق أبوابه ، ويقل خيره » .

ثم خطبها الزبير ، فقالت : « يدله على قروني ، ويدله في السوط »

لأنه كان محاربا جباراً لا يتلذذ إلا في الحروب » .

ثم خطبها علي (رض) فقالت : « ليس للنساء منه حظ » لأنه كان

مشغولاً بالحرب والعلم .

ثم خطبها طلحة ، فأجابت فتزوجها .

فدخل عليها علي فقال لها : رددت من رددت منا ، وتزوجت ابن

بنت الحضرمي ، فقالت : القضاء والقدر ؛ فقال : « أما إنك تزوجت

أجملنا مرآة ، وأجودنا كفاً ، وأكثرنا خيراً على أهله » .

(عيون الاخبار ج ٤ ص ٣ - ١٧)

ومعلوم ان هذه المزايا بعض ما تتطلبها المرأة ، كما قلت آنفاً .

ومدح علي (رض) لطلحة ، كان من نبيل علي ورجاحة عقله .

وقيل لرجل من العرب كان يجمع الضرائر :

كيف تقدر على جمعهن ؟

فأجاب : « كان لنا شباب يصابرهن علينا ، ثم كان لنا مال يصبرهن لنا ، ثم بقي لنا خلق حسن فنحن نتعاشر به ، ونتمائش . » (عيون الاخبار ج ٤ ص ٨١) .

وذكرت النساء عند الحجاج بن ابي يوسف فقال : عندي اربع نسوة :

- ١ - هند بنت المهلب ، وليتي عندها ، ليلة فتي بن فتيان ، يلعب ويلعبون .
- ٢ - هند بنت اسماء بن خارجة ، وليتي عندها ، ليلة ملك بين الملوك .
- ٣ - ام الجلاس بنت عبد الرحمن بن أسيد ، وليتي عندها ، ليلة عرابي ، مغ أعراب في حديثهم وأشعارهم .
- ٤ - أمة الرحمن بنت جرير البجلي ، وليتي عندها ليلة عالم بين العلماء والفقهاء .

والحق يجب ان تكون المرأة جامعة كل هذه لزايا .

وسئل إعرابي عن النساء . وكان ذا تجربة وعلم بهن فقال :

« أفضل النساء أطولهن إذا قامت ، واعظمن إذا قدمت ، وأصدقهن إذا قالت ، التي إذا غضبت حلت ، وإذا ضحكت تبسمت ، وإذا صنعت شيئاً جودت ، التي تطيع زوجها ، وتلزم بيتها ، العزيزة في قومها الذليلة المتواضعة في نفسها ، الودود الولود وكل أمرها محمود . »
وقيل لأعرابي عالم بالنساء ، صف لنا شر النساء ؟ فقال :

« شرهن النحيفة الجسم ، القليلة اللحم ، الطويلة السقم ، المبيضات الأمراض ، الصفراء المشؤومة ، العمراء ، السليطة الذفراء ، النفرة ، السريعة الوثبة ، كأن لسانها حربية ، تضحك من غير عجب ، وتقول الكذب ، وتدعو على زوجها بالحرب ، أنف في السماء و... في الماء »
وقال محمد بن عبد السلام الخشني :

« إياك وكل امرأة مذكرة منكورة ، حديدة العرقوب ، بادية الظنوب منتفخة الوريد ، كلامها وعيد . وصوتها شديد ، تدفن الحسنات ، ونقشي

السيئات ، تمين الزمان على بعلمها ، ولا تمين بعلمها على الزمان ، ليس في قلبها له رافة ، ولا عليها منه مخافة ، إن دخل خرجت ، وإن خرج دخلت ، وإن ضحك بكت ، وإن بكى ضحكت ، وإن طلقها كانت حرفته ، وإن أمسكها كانت مصيبته ، كثيرة الدعاء ، قليلة الارعاء ، تأكل لما ، وتوسع ذمها ، صخوب غضوب ، بذية دنية ، ليس تطفأ نارها ، ولا يهدأ اعصارها ، ضيقة الباع ، مهتوكة القناع ، صبيها مهذول ، وبيتها مزبول ، إذا حدثت تشير بالأصابع ، وتبكي في الجامع ، قد دلى لسانها بازور ، وسال دمعها بالفجور .

نافرت امرأة فضالة زوجها الى مسلم بن قتيبة ، وهو والي خراسان ، فقالت : « ابغضه والله خلال فيه » .

فسألها ما هي ؟

قالت : « قليل الغيرة ، سريع الطيرة ، شديد العتاب ، كثير الحساب ، قد أقبل نخيره وقل زفيره ، وسجمت عيناه واضطربت رجلاه ، يفيق سريعاً وينطق رجيعاً ، يصبح حلساً ، ويمسي رجساً ، إن جاع جزع ، وإن شبع خشع ،

وقال عربي :

«آخر عمر الرجل خير من أوله . يثوب حمله وتنقل حصانته ، وتحمد سيرته وتكمل تجارته ، وآخر عمر المرأة شر من أوله . يذهب جمالها ، ويندرب لسانها ، ويعقم رحمها ، ويسوء خلقها » .

قال الخطيئة في أمه :

أراح الله منك العالمينا	تنحي فاجلسي مني بميداً
وكانوناً على المتحدثينا	أغربالاً إذا استودعت سرأ
وموتك قد يسر الصالحينا	حياتك ما علمت حياة سوء

(العقد ج ٤ ص ١٧٥ - ١٨١)

قال عثمان بن العاص :

« المناكح مغتربس ، فلمينظر امرؤ حيث يضع غرسه » .

وقالت هند ابنة عتبة (أم معاوية بن أبي سفيان) :

« المرأة غل ولا بد للعنق منه ، فانظر من تضعه في عنقك » .

وأوصى عبد الملك بن صالح العباس ابنه :

« لا تباعد النساء فيمملنك ، واستبق من نفسك بقية ، فانهن إن

يرين أنك ذو اقتدار ، خير من أن يطلعن منك على انكسار . لا تملك

المرأة الشفاعة لغيرها ، فتميل من شفعت لها عليك معها » .

هذا رأي الرجل العربي في المرأة العربية ، وكيف يريد ان

تكون ، وهذا رأي المرأة في الرجل العربي ، وأي الرجال تكره

وهما يشبهان قديماً رجلنا وامرأتنا حديثاً .

وعوداً الى البحث أقول : ان المرأة تكره من الرجل ماكرهه

الرجل منها ، وتريد من الرجل مايريده منها ، فعلى الرجل ان ينتبه

لنصيحتي له ، ويعمل على ارضاء زوجه بالطريقة التي يينتها له ، كما ان

على المرأة العربية ، التي تقدمت في مدارج الحياة الجديدة ، ونالت قسطاً

من حضارتها ، ان تكون امرأة كاملة لزوجها وبيتها وولدها ، وحياتها

الاجتماعية والاقتصادية ، وأن تعلم ان عليها دراسة كل مايسعد البيت وزوجها

ويحفظ ثروتها ، لكي لا يؤخذها على حين غرة ، بجور الزمان ، ومفاجآت

الايام ، وعليها ان تحذر تقلب زوجها ، في روحه وذوقه وعواطفه ، لان

الرجال خطرون في بعض الاحيان ، وايس لدينا من القوانين الكافية

مايكبح جماحهم ، ويعيدهم الى صوابهم .

وعليها ان تستبق شبابها ونضارتها وجمالها ، بروح من الفرح والمرح

والسرور الداخلي والرياضة البدنية ، والغذاء الذي يتناسب مع السن والجسم ،

وبالبعد عن متاعب الحياة والنفس والمخاصمات ، وذلك بالاعتراف بحقوق

الانسان ، وإعطاء ما لقيصر لقيصر ، وعالله لله ، وبجل المشاكل بطريقة ناعمة سهلة ، ولو كان فيها بعض الغبن ، والتحدث بالخير عن الناس ، لأن ذلك يربحها الاصدقاء ، وبعدم الاكثار من النقد وجرح عزة نفس الناس وزوجها وولدها .

واني لأرى مانعاً من بحث روح المرأة الانكليزية الحديثة التي تلخص فيما يلي :

١ - انها رغم معرفتها بحب زوجها لها ، فهي تريد ان تسمع منه دوما كلمة الحب .

٢ - انها تكره الزوج السكير المقامر ، لانها تعتقد ان ذلك يؤدي الى الفاجعة العائلية .

٣ - انها تريد أن يكون زوجها جذاباً ، ولكن شريطة ألا يتعدى الحدود .

٤ - انها تحب المرح ، لانه ضرورة من ضرورات الحياة .

٥ - انها تحب الفتاة التي تعمل لاجل الحياة الزوجية في البيت ، ولا تحب الفتاة التي تهوى العمل الحر بعيدة عن فكرة الزواج والبيت .

٦ - انها لاتهتم بالسياسة كثيراً ، وتعتقد أن الحياة الزوجية والبيتية يجب ان يكون لها المقام الاول في نفسها .

٧ - إنها تعمل سراً على إصلاح ما فسد من حياة زوجها بالحسنى .

٨ - إنها تتلذذ بتسليمة زوجها ، وإقصاء روح الشؤم عنه ، وتشجيعه على العمل المنتج .

٩ - انها تجود من واجبها لإسعاد زوجها ، وبذلك تكون السعادة الزوجية .

١٠ - إنها تقتصد في غذائها وكسائها ، لان التبذير يؤدي الى خراب البيت .

وهذه حال المرأة الألمانية ايضا ، التي وجهت زوجها وولدها الى

الحياة المهنية والعلم والعمل ، وكانت ناجحة في سيرها ، لولا أن الروح العسكرية ، سائدة في أدمغة رجالها .

وهنا لا بد أن أذكر شيئاً عن المرأة الأمريكية ، فأقول :

« لقد كان لرجل امريكي فتاتان : ماري وأنجيل ، وقد تزوجتا من شخصين في يوم واحد ، وكان زوج ماري محبوباً من والدي ماري ، على عكس زوج انجيل : جون ، فقد كان الوالدان غير راضين عن زواجه ابنتها . غير ان انجيل كانت ذات مواهب عالية ، ومقدرة في التوجيه ، فعملت على أن تجعل زوجها عظيماً ، فأمنت له حياة زوجية سعيدة ، وعيشة رغيدة في بيتها ، وايقظت عبقريته ، فسار في طريق المجد ، حتى اصبح رئيساً لجمهورية الولايات المتحدة ، باسم جون آدمز زمناً طويلاً ، (سنة ١٧٩٧ - ١٨٢٦) ولم يكفها ذلك بل وجهت ولدها جون كيني آدمز فأصبح أيضاً رئيساً للولايات المتحدة (سنة ١٨٢٥ - ١٨٤٨) ، وبذلك فقد غدت الوحيدة في امريكا التي كانت زوجة لرئيس الولايات المتحدة ، واما لرئيس آخر .

وها هي زوجة ايزنهاور رئيس الولايات المتحدة الجديد (مامي جنيفا ضود) التي سمت بأخلاقها وثقافتها الى الدرجة الممتازة ، وصحبت زوجها الى الخطوط الحربية ، وكانت عوناً له في حياته ، ولم تكف بذلك بل كانت توجهه الى المراكز السامية والشهرة الواسعة ، رغم بساطة حياته ، وبذلك فقد تمكن اخيراً من أن يكون رئيساً لجمهورية الولايات المتحدة ، مع الاحترام الفائق .

وهذه السيدات يشبهن الحرة (واسمها سيدة) العربية (ولدت سنة ٤٤٠ هـ وتوفيت سنة ٥٣٢ هـ) التي توات ملك اليمن في حياة زوجها وبعد مماته .

(تاريخ ابي الفداء ج ٢ ص ١٨٣)

لقد قامت صحيفة أوروبية واسعة الانتشار ، باستفتاء هام بين النساء ،

لمعرفة أحسن الطرق ، للاحتفاظ بالأزواج . فقالت إحداهن :
« كيف تتجاسرون على توجيه سؤال كهذا لي ، أنا التي لم يمض
على زواجي غير تسع سنين ؟ أي اني ما زلت في شهر العسل ، عودوا
إلي بعد عشرين سنة !!... »

وقالت أخرى : إن خير سبيل للاحتفاظ بالزوج ، هو ان يجد داخل
بيته أمتع من خارجه ، فالويل للزوجة التي يتضجر زوجها من داره ،
ويجري وراء اصحابه وخالانه ...

وقالت زوجة أخرى : « ما الحب إلا الحرب ! وما الزواج الا العدو ،
الذي يجب علينا ان نظفر به ، ونتملغ عليه ، ونوقعه في حبال الأسر » .
وقالت الرابعة : الرجل طفل كبير ، فهو في حاجة دائماً ، مهما
كبرت سنه ، الى العناية ، والرفق ، والتدليل ، والاعجاب ...

أما الزوجة الخامسة ، فعددت أربعة اسباب للاحتفاظ بالزوج وحمائمه
من الاهواء ، وهي :

١ - أن أحبه .

٢ - ان اعطيه كل شيء .

٣ - ان احتمل كل شيء منه .

٤ - أن اغفر له كل شيء .

(عن الاهرام في ١١ / ٤ / ١٩٥١)

وهذا يشبه نصائحي الآنفة الذكر للمرأة العربية .

واني أرى من المستحسن تفصيل نصائحي للزوجة ، وإن كررت بعضها ،

لأنها تعلمت ، وفهمت معنى الحياه ، وذلك فيما يلي :

١ - لا تنتقدي الزوج دوماً ، وترميه بكل قصور .

٢ - إعملي على تشجيع زوجك على الاعمال ، وتقوية ارادته ، واعتماده

على نفسه ، واعلمي هكذا مع أولادك ، لأن المال يأتي من وراء ذلك .

٣ - إعملي على تخفيف آلام زوجك بلطف ، دون أن يشعر أن هناك تقصداً .

٤ - لا تجعلي للأسباب التافهة مجالاً للخصام والتذمر في البيت ، واعلمي أن المرأة الفاضلة ، هي شريكة الرجل في حياته ، والمرأة الشريرة ، هي رفيقة الشيطان .

• - لا تظهرى أمرتِك على زوجك ، بل اجعليه يقر برجاحة عقلك ، وحسن تدبيرك ولطفك ، وابدي له رأيك بوداعة ، وتثقي بعلوم الحياة الجديدة ، لأن الثقافة تقيد المرأة كثيراً ، وتوجد التجانس بين الزوجين ، في الروح والفكر .

٦ - استقبلي زوجك عند دخوله البيت ببشاشة ، وودعيه أيضاً بمثل ذلك ، وخفي عنه عندما يكون متأماً من شيء ، واعلمي جهتك ، بلطفك وأنسك ، على إبعاده عن السكر والميسر والفحش .

٧ - لا تنتظري من زوجك أن ينصحك بالتمجمل والمؤانسة ، بل عليك أنت بذلك ، واعلمي كي تبقى شهر العسل يدوم عشرات السنين ، أي عيشي معه ، عيشة العاشق والمعشوق .

٨ - لا تقابلي حدّة زوجك بحدّة مثلها ، إذ ربما كان معذوراً في حدّته .

٩ - إجملي زوجك بمتقد بأنك منه ، وأنك تعملين لاجل راحته ومستقبله .

١٠ - لا تمني على زوجك بالأعمال ، إذ ربما كانت أعماله أكثر وأهم من أعمالك .

١١ - إقبلي رأي زوجك في أمور الحياة ، إن كانت وجهة ، أو اعطي رأيك بلطف ، وكوني على اتفاق معه في أمر النفقات ، لأنه يعلم درجة أرباحه ، واقتصدي ما أمكنك الاقتصاد ، وحاسبيه بلطف على إسرافه .

١٢ - إقبلي رأيه فيما يختص بملابسك الخارجية وزينتك ، لأنه أعلم بأمور الحياة ، ويسمع اعتراضات الناس أكثر منك .

١٣ - إياك والكذب والمراوغه ، واجعلي زوجك يعتقد بصدق أقوالك .
١٤ - إسمي بخلق السرور في البيت ، ولا تتركي هذه الوظيفة لزوجك المتعب . والفرح والسرور يستبقيان جمالك وشبابك ، وروح التفائل .
١٥ - لا تلهي بضيوفك وأولادك وأعمالك ، وتتركي زوجك وحده في البيت .

١٦ - كوئي الزوجة الماهرة التي تعوض على الزوج : أمه وأباه ، وأخوته ، وأصدقائه ، واجعليه يرتاح اليك ، ولا يرى سعادة إلا بقربك ، وإياك والخفة والطيش .

١٧ - إهتمي بصحتك وصحة أولادك كثيراً ، وإلا ساءت حالة زوجك ، الذي لم يتزوج ليصبح ممرضاً ، ويصبح مسكنه مستشفى ، ويستقبل الاطباء أكثر مما يستقبل الاصدقاء ، وينفق على العلاج أكثر مما ينفق على الغذاء والكساء .

١٨ - لا تكوني في حالة توجب شفقة زوجك عليك ، بداعي ضعفك واستسلامك ، فعليك ان تضطري زوجك الى الاعتراف بفضلك ، وبرجاحة عقلك ، وحسن اقتصادك ، ومحبتك له ، والعناية به ، وقيامك بما يجب عليك في البيت وفي تربية أولادك .

١٩ - يجب أن تعلمي حالة المرأة بالنسبة لعقلية الرجل ، بأن المرأة الجميلة سحر روعي ، والمرأة القبيحة حظ الدراويش ، والمرأة الغنية مخزن تجاري ، والمرأة المتعلمة ، غذاء العقل ، والمرأة المهذبة الفاضلة ، رفيقة الحياة وثروة دائمة .

٢٠ - إهضمي اولادك يهضموك ، لأن المرأة التي لا تهضم اولادها لاخير فيها ، كما ان الأولاد الذين لا يحوزون على رضا أمهاتهم لاخير فيهم .
٢١ - تجنبي كثرة الاختلاط بأهلك ، وبصديقات شبابك إن كان زوجك لا يريد ذلك ، وتجنبي كل ما يفسد النفس ، وكل التمامين والمفسدين .

٢٢ - إخلق في بيتك روح الطاعة ، والنظام والتنظيم ، واسمي ليكون البيت مقر سعادة الأسرة ، واعملي على إيجاد التجانس بينك وبين زوجك وولدك . وكما نصحت الزوجة فاني انصح الزوج ايضاً ، فأقول له :

١ - عليك ان تتأكد ان الرجل كلما تقدم في السن ، تكثر تجاربه ، وتهدأ اعصابه ، ويقل حديثه (إلا ما ندر) ، أما المرأة ففي تقدمها في السن ، تصبح عصبية المزاج ، وتزيد مخاصمتها في البيت ، وخارج البيت ، ويكثر حديثها (إلا ما ندر) ، فيجب عليك معرفة استعداد نفسك واستعداد زوجتك ، وأن تكون لطيفاً معها ، كي تتفاهما على الحياة الهنيئة .

٢ - واعلم ان الرجل يقرأ اكثر الاحيان الصحف ، والكتب العلمية والفنية ، وأما المرأة فانها لاتقرأ ، او انها تكثر من قراءة الروايات ، وفي ذلك بون في العقلية ، فيجب ألا تلومها كثيراً على ذلك ، وألا تطالب منها ، مثل ما تطالب من نفسك ، وقد يما قال الامام علي (رضي) : « المرأة ريحانة وليست قهرمانة » .

٣ - واعلم ان المرأة عند حملها تكثر فيها السموم ، ويتأثر جهازها العصبي ، ويمتص الجنين دمها ، وعند ولادتها ، تصاب بالآلام والنزيف ، وعند إرضاعها يتغذى الولد من حليبها ، اكثر مما تتغذى هي من المأكول (في بعض الاحيان) ، وهذا ما يجعلها تشد عن حالتها الاولى ، وتضعف أعصابها ، الى درجة لم تتحمل فيها ما كانت تتحمله من قبل ، فيجب على الزوج ان يمرف كل ذلك ، وان يكون مع زوجته ألين واعطف مما كان .

٤ - وعلى الرجل ان يوجهه كلمات رقيقة الى زوجته ، بتقدير اعمالها ، وإطراء جمالها ، وهذا ما يقوي معنوياتها ، ويساعده على التفاهم معها ، لأن التقدير ولو كان مجاملة ، يوجه المرء الى تحسين حاله .

٥ - وعند ما يرغب في الزواج ، عليه ان يفتش عن زوجة من بيئة صالحة ، من دم عربي ، ذكية ، صحيحة الجسم ، تحبك او يمكن ان تحبك ، وأن تكون حالتك المالية تمكنك من الزواج ، ومن

التوسع في العائلة ، وأن تكون قادراً على تكييف نفسك ، فتكون سعيداً
مع زوجك ، وإلا بليت بلهم واليأس .

٦ - عليك ان تجعل زوجك تفنح بحبك وإخلاصك لها ، ومتانة خلقك
خارج البيت ، وهذا ما يضمن هناءة الحياة لكما .

٧ - عليك ألا تستغرق في الاعمال ، ومعاشرة الاصدقاء وتملها ،
بل عليك ان تكون بجانبها بين حين وآخر ، وتأخذها الى المستنزهات ،
وتسعى لادخال السرور الى نفسها .

٨ - عليك ألا تقيد حريتها كثيراً ، بعد ثقك بها ، على ألا تكون
الحرية خطراً على كرامتكما ، وألا ترهقها في الاعمال المنزلية .

هذا ما اريد أن انبه المرأة العربية اليه ، لأن حياة العائلة ، يجب
ان تنظم ، وأن يكون الوفاق والحب مخممين على البيت العربي ، لأن
سعادة المجتمع في سعادة البيت ، ولا سبيل الى سعادة الامة إن لم تسعد
في بيتها أولاً ، وخاصة بعد أن كثرت البارات ، والراقصات والمغنيات ،
والغانيات اللاتي يخطرن أمام الرجل في النوادي والمقاهي والطرفقات ،
بملابسهن الأنيقة وجمالهن المغربي .

وقد سئل بعض حكماء العرب ، ما العقل ؟ فأجاب :

« الاصابة بالظن ، ومعرفة ما لم يكن بما كان . »

وقال عربي يصف عاقلاً :

بصير بأعقاب الامور كأنما يرى بصواب الرأي ما هو واقع

وقال الشاعر جرير يذم الذين لا يتبصرون بالعواقب :

فلا يحذرون الشر حتى يصيبهم ولا يعرفون الأمر إلا تدبراً

وفق الله المرأة العربية الى الخير والهناءة ، ووفق العربي الى سعادته

وسعادة أمته .

المرأة العربية وآداب المعاشرة

٥

إن معرفة آداب السلوك شرط لازب للمرأة كما للرجل ، لأن المرء إذا حرم من آداب السلوك لا يستطيع معاشرة الناس معاشرة تحفظ له في قلوبهم المحبة والاحترام .

وآداب السلوك ، هي عبارة عن العادات ، فإن حسنت هذه العادات تكون آداب السلوك حسنة ، وإن قبحت كانت الآداب قبيحة ، لذلك فإن الأفراد والأُمم تسعى لتجعل آداب سلوكها معقولة وعالية .

الغربيون :

لقد دون الغربيون آداب السلوك ، وجعلوا يتقنونها دوماً بحسب الزمان والتقدم في المدنية ، وبحسب ما تراه الأمة من محاسن غيرها ، وقد عمّت هذه الآداب حتى أصبح الأميركي والاوروبي متقاربين في آداب سلوكها ، لا يحتاج الأميركي إلى ممرن إذا هبط أوروبا ، ولا الاوروبي إذا هبط اميركا ، فهما يتشابهان في التحيات ، والزيارات ، والمعاشرات ، والأكل والشرب ، وأصول الحديث و... وقد انتشرت هذه الآداب في البيوت والمدارس ، واصبحت أساساً ثابتاً هناك .

وآداب السلوك الحسنة متى توحدت في أمة ، سهل على أفرادها معاشرة بعضهم بعضاً ، ومعاشرة الغرباء ، معاشرة طيبة ، وعندئذ تأتلف الارواح ، وتخلص القلوب ، وهذا من دواعي السعادة والهناء .

العرب في الجاهلية :

كان لعرب الجاهلية ، عادات بسيطة منها ما كانت عامة ، ومنها ما كانت خاصة في عشيرة دون أخرى ، فالعادات العامة معروفة لديهم ، لا يختلفون فيها ، وأما العادات الخاصة ، فكثيراً ما كانت سبباً لاختلافات أدت الى الحروب والقتل والتفطيع .

العرب في العهد الاسلامي :

ولما ظهر الاسلام ، جاء القرآن بالشيء الكثير من حسن آداب السلوك ، وأيدها النبي (ص) وفسرها وأضاف اليها المستحسن ، فأصبحت سنة جميلة للعرب ، أفادتهم في تهذيب النفس والرقى الاخلاقي ، ووحدت آداب السلوك بين العرب والمسلمين أجمع ، وهذا ما جعلهم يتفاهمون في الحديث ، والأكل ، والشرب ، والتزاور ، والتحيات ، وغير ذلك ، فكانت لعربي نعمة للعرب خاصة والمسلمين عامة ، وقد سار العرب على هذه القواعد الطيبة عدة قرون .

الذوق العربي في أصول المعاشرة :

لقد كان للعرب ، ذوق جميل في اصول المعاشرة ، وفي معرفة ما تطلبه النفس من أدب الحديث ، والتجيب الى الناس ، وتجنب عثرات اللسان .

ومن أدب المعاشرة عند العرب ما قاله أحدهم :

« ولا تسار في مجلس السلطان أحداً ، ولا توميء اليه بمجفك وعينك فان السرار يخيل الى كل من رآه من ذي سلطان وغيره ، أنه المراد به ، واذا كلمك فاصغ الى كلامه ، ولا تشغل طرفك عنه بنظر ، ولا قلبك بحديث نفس » .
(عيون الاخبار لابن قتيبة ج ١ ص ٢٢)

وقال مسكين الدارمي في كتاب السر :

أواخي رجلا لست أطلع بعضهم على سر بعض غير أني جماعها
يظنون شتى في البلاد وسرهم الى صخرة أعيا الرجال انصداعها
(عيون الاخبار ج ١ ص ٣٩)

وقال ابن قتيبة : « انتهزوا فرص القول ، فان للقول ساعات ، يضر
فيها الخطأ ، ولا ينفع فيها الصواب » .

(مقدمة عيون الاخبار)

وقال غربي :

وما اكتسب المحامد طالبوها بمثل البشر والوجه الطليق
(عيون ١ - ٣٦)

وقال جران العود عن عذوبة الحديث :

فنلنا سقاطاً من حديث كأنه جنى النحل أو اباكر كرم تقطف
(العقد ٤ - ٤٩)

وكما قال قيس بن الخطيم عن الرقة وعذوبة الحديث :

فيهم لعوب العشاء آنسة الد ل عروب يسوءها الخلف
بين شكول النساء خلقتها قصد فلا جبلة ولا قصف
تنام عن كبر شأنها فاذا قامت رويداً تكاد تنفر
تغترق الطرف وهي لاهية كأنما شف وجهها نرف
حوراء جيداء يستضاء بها كأنها خوط بانه قصف
قضى لها الله حين صورها ال خالق ان لا يكنها سدف
خود يغث الحديث ما صمت وهو بفيها ذو لذة طرف
تخزنه وهو مشتهى حسن وهو اذا ما تكلمت انف

(الافاني ٣ - ٢٢ و ٢٣)

آداب المعاصرة

قال عبد الله بن عباس :

جليسي على ثلاث : « أن أرميه بطرفي إذا أقبل ، وأن أوسع له إذا جلس ، وأصغي إليه إذا تحدث . »
(عيون الاخبار ١ - ٣٠٦)

وقال عمرو بن العاص :

ثلاثة لا أملهم :

« جليسي ما فهم عني ، وثوبي ما سترني ، ودابتي ما حملت رحلي »
وذكر رجل عبد الملك بن مروان ، فقال : « إنه لا أخذ بأربع ، تارك لأربع : أخذ بأحسن الحديث ، إذا حدث ، وبأحسن الاستماع إذا حدث ، وبأحسن البشر إذا لقي ، وبأيسر المؤنة إذا خولف . وكان تاركاً لمحادثة اللئيم ، ومنازعة اللجوج ، وممارة السفهية ، ومصاحبة المأبون . »
قال مطرف : « لا تطعم طعامك من لا يشتميه » يريد : لا تقبل بمديثك على من لا يقبل عليك بوجهه . (عيون الاخبار ١ - ٣٠٧)
وقال عمر بن الخطاب : « لولا أن أسير في سبيل الله ، أو أضع جمهتي في التراب لله ، أو أجالس قوماً يلتقطون طيب القول ، كما يلتقط طيب الثمر ، لأحببت أن أكون لحقت بالله . »

(عيون الاخبار ١ - ٣٠٨)

وقال أكرم بن صيفي : « الانقباض من الناس مكسبة للعداوة ، وإفراط الأئس مكسبة لقرناء سوء . » (عيون الاخبار ١ - ٣٢٩)

وقال الفرزدق في آل المهلب :

إن المهالبة الكرام تحملوا دفع الكاره ، عن ذوي المكروه

زانوا قديمهم بحسن حديثهم وكريم أخلاق بحسن وجوه

(عيون الاخبار ج ١ ص ٣٤١)

وقال حكيم عربي : « أربع لا يأنف منهن الشريف : « قيامه عن مجلسه لأبيه ، وخدمته لضيفه ، وقيامه على فرسه (خدمته لها) وإن كان له مائة عبد ، وخدمته العالم لياخذ من علمه » .

(عيون الاخبار ٢ - ١٢٨)

تكلم ابن السكك يوماً وجارية تسمع كلامه ، فلما دخل عليها ، قال : « كيف رأيت كلامي ؟ قالت : ما أحسنه لولا أنك تكثر ترداده . فقال : أرده حتى يفهمه من لا يفهمه . قالت : الى ان يفهمه من لم يفهمه ، قد مله من فهمه » .

(عيون الاخبار ٢ - ١٧٨)

قال عبد الله بن عمرو بن العاص : « أربع خلال ان اعطيتهن فلا يضرك ما عدل به عنك من الدنيا : حسن خليقة ، وعفاف طعمة (وجه الكسب) وصدق حديث ، وحفظ أمانة » (عيون الاخبار ٣ - ٢١)

قال الحسن بن علي : « حسن السؤال نصف العلم ، ومداراة الناس نصف العقل ، والقصد في العيشة نصف المؤونة » .

(عيون الاخبار ٣ - ٢٢)

وفد رجل على سليمان بن عبد الملك في خلافته ، فقال له ، « ما أقدمك ؟ قال : ما أقدمني عليك رغبة ولا رهبة ، قال : وكيف ذلك ؟ قال : اما الرغبة فقد وصلت اليها وفاضت في رجالنا ، وتناولها الاقصى والادنى منا ، واما الرهبة فقد آمنا بعدل امير المؤمنين علينا ، وحسن سيرته فينا من الظلم ، فنحن وفد الشكر » .

(عيون الاخبار ٣ - ١٦٨)

ومن أدب المائدة والمعاشرة عند العرب ما ذكره ابن قتيبة ، عن رجل نصح ابنه بقوله : « إذا أكلت فضم شفطيك ، ولا تتلفت يمينا وشمالا ، ولا تلقم بسكين ابدأ ، ولا تجلس فوق من هو أسن منك ، وارفع منزلة ، ولا تمسح بثياب بدنك ، ولا تمخط حيث يسمح امتخطاك ،

ولا تبصق في الاماكن المنظفة . (عيون الاخبار ٣ - ٢٢١)
قال حكيم عربي : « المنظر محتاج الى القبول ، والحسب محتاج الى
الادب ، والسرور محتاج الى الايمن ، والقراية محتاجة الى المودة ، والمعرفة
محتاجة الى التجارب ، والشرف محتاج الى التواضع ، والنجدة محتاجة
الى الجد » . (عيون الاخبار ٤ - ٣٢)

مدح خالد بن صفوان رجلاً ، فقال : « كان بديع المنطق ، جزل
الالفاظ ، عربي اللسان ، قليل الحركات ، حسن الاشارات ، حلو
الشمايل ، كثير الطلاوة ، صموتاً وقوراً » . (العقد الفريد ١ - ٢٧٠)
قال العتبي : سمع عمر بن عتبة رجلاً يشتم عنده رجلاً فقال له : « نزه نفسك
عن استماع الخنى ، كما تنزه لسانك عن الكلام به ، فان السامع شريك
القائل ، وإن عمد الى شر ما في وعائه ، فأفرغه في وعائك ، ولو ردت
كلمة جاهل في فيه ، لسعد رادها ، كما شقي قائلها » .

(العقد الفريد ١ - ٣٣٣)

قال حكيم عربي لابنه : ليعلم الناس انك احرص على ان تسمع منك
على ان تقول ، فاحذر ان تسرع في القول ، فيما يجب عنه الرجوع بالفعل ،
حتى يعلم الناس انك على فعل ما لم تقبل ، اقرب منك الى قول ما لم تفعله .
(العقد الفريد ١ - ٣٦٥)

وقال حكيم عربي : « من حسن الاءب ان لا تغالب احداً في كلامه ،
واذا سئل غيرك ، فلا تجب عنه ، واذا حدث بمحدث فلا تنازعه إياه ،
ولا تقترح عليه فيه ، ولا تره انك تعلمه ، واذا كلمت صاحبك فأخذته
حجبتك ، فحسن مخرج ذلك عليه ، ولا تظهر الظفر به وتعلم حسن
الاستماع ، كما تعلم حسن الكلام » . (العقد الفريد ٣٦٥ و ٣٦٦)
وقال جعفر بن محمد (من ولد علي ابن أبي طالب (رضي)) في
ضرورة تجنب عثرات اللسان :

يموت الفتي من عثرة بلسانه وليس يموت المرء من عثرة الرجل
فعرثته من فيه ترحي رأسه وعرثته بالرجل تبرأ على مهل
(. العقد ٢ - ١٥)

العرب بعد زوال سيادتهم :

ولما عصفت الايام بالعرب ، وحرمتهم سيادتهم واستقلالهم ، تاهوا في حياتهم ، وبعثوا عن تراثهم ، وغدوا يعيشون دون قاعدة ، ودون هدف ، ودون نظام ، مع انه كان من المؤكد استدامة رقيهم ، لولا حرمانهم من السيادة ، وتغلب الجهلاء الغرباء عليهم بظلمهم ، والمرأة العربية المسكينة كانت اسرع الى هذه الفوضى من الرجل ، لانهما محصورة في بيتها ، تأخذ عن العجائز ما هب ودب من الخرافات ، ومن المعلوم أن العجائز اللاتي حرمن لذة السلم والدرس ، لا يحافظن على ذكائهن وإدراكهن طويلا ، وعندئذ يسرع اليهن الخرف قبل الاوان .

ما يجب على المرأة العربية اليوم :

هذا ما يجعلني أنبه المرأة العربية اليه : فعملها ان تعمل لتتقن آداب السلوك الحديث ، فانه جامع لاكثر علم آداب السلوك العربي القديم ، بل هو مأخوذ منه ، لأن المرأة لا تفوز في هذه الحياة بالشدة والخصام ، بل باللطف وحسن الذوق ، والمرونة وتكييف نفسها بحسب الزمان ، وعندئذ تتبنى ما يوافق محيطها ثم تطبقه ، مع زوجها وولدها وزوارها ، وفي السهرات والدعوات والمجتمعات و...

إن في توحيد آداب السلوك الممتازة في أمتنا ، ما يقرب بين أفرادها ، ويجب بمضها الى بعض ، ويجعل الغريب يحترمها .
(حبذا لو يقوم أحد الأدباء ويخرج لنا كتاباً في آداب السلوك العربي ،

ومقارنتها بآداب السلوك العربية ، وفي ذلك شرف للأمة العربية ،
وفائدة للناشئين والناشئات) .

فعلی المرأة العربية :

١ - ان تعلم أصول اختيار اللباس ، وأي لون ، وأي زي يوافق
طولها ولونها، ويومها او ساعتها، وتعلم ما هو لباس السهرات ، والافراح
والاثرع ، والمزل وخارجه .

٢ - وأن تعلم آداب المائدة ، وكيف يجب تناول الطعام بالشوكة
والسكين والملعقة ، وكيف يؤكل كل نوع من الطعام ، وخاصة السمك
والدجاج ، ولحم الحيوانات والفاكهة ، وأين تجلس على المائدة ، هي وزوجها،
وولدها، وضيوفها، وما هي المآكل التي تقدم قبل الأخرى .

٣ وان تعلم أصول الحديث ، وماذا يقال في كل مقال ، وكيف
ترضي المتكلمة بانصاتها ، وتجتذب الصامته بلطف حديثها .

٤ - وان تعلم أصول الجلوس ، وكيف يجب ان يكون قسمها العلوي
منتصباً ، وكيف ينبغي ألا تبعد ركبتيها الواحدة عن الاخرى ، وكيف
تضع رجلاً على رجل .

٥ - وان تعلم طريقة استقبال زائراتها ، وطريقة وداعهم ، وما هي الكلمات
المستحسنة التي يجب ان تستقبلهم وتودعهم بها ، وكيف يجب ان تكون
طلقة الحياء ، بسامة الثغر .

٦ - وان تعلم أوقات وساعات الزيارات المستحسنة ، فتكون في بيتها
او عند زائراتها في الساعات المعينة ، وتعمل على اجتناب الزيارات في غير
أوقاتها ، لأنها تزعج صديقتها وزوجها واولادها .

٧ - وان تعلم ماذا يجب صنعه ، عندما تقيم الولائم الكبيرة ، وكيف
تفرش بيتها ، وكيف تستقبل زائراتها ، وماذا تقدم اليهن ، وما هي الاشياء

التي تدعو الى سرورهن ، وما هو الحديث المستحسن الهاديء ، والبعيد
عن السياسة والدين .

٨ - وان تعلم عند مرافقتها لزوجها ، اين مقعدها في السيارة والعربة
وكيف تدخل البيت الذي ذهبت اليه ، واين تجلس في الردهة وفي قاعة الطعام .

٩ - وان تعلم ما يجب عند ولادة صديقاتها ، أو زواجهن أو موت
احد في بيتهن ، ومتى تزار الوالدة (النفساء) ، وماذا يهدى لولدها ، وللعروسة .

١٠ - وان تسعى لتكون حليلة واسعة الصدر ، بعيدة عن الغضب .

١١ - وان تعلم كيف يجب إرضاء زوجها ، في ايام الاعياد التي يستقبل
فيها مهنيته ، وكيف تقوم بتهيئة ما يقدم اليهم من المرطبات والحلويات
وخلافها ، وما هي الحلويات التي تميز عن الاخرى .

١٢ - وان تعلم كيف يجب تعليم اولادها ، للمحافظة على الوقت المعين
للطعام ، ومسارعتهم الى المائدة عندما يذهبون اليها .

١٣ - وان تعلم واجب تعريف زائراتها ، بالزائرات اللاتي سبقنهن ، وذلك
بذكر اسم كل منهن عند دخول القاعة ، وذلك عندما يكون عدد الزائرات كثيراً ،
ثم ذكر اسم كل سيدة عند المصافحة أو التحيمة ، وان من المستحسن عند زيارتها
إحدى رفيقاتها ، واقتراب بعض السيدات لمصافحتها دون معرفة سابقة بها ، إذا
سهت صاحبة المنزل عن التعريف بينها ، أن تذكر اسمها الى تلك السيدة عند المصافحة ،
وعند التعريف ان تقدم اولاً ، الأصغر سنأً وشأنأً ، للاكبر والسيد للسيدة .

١٤ - وان تعمل على تمرين نفسها على التواضع ، لأن في التواضع
شرفاً وكرامة لها .

قال الخليفة عبد الملك بن مروان : « ثلاثة من احسن شيء ، جود
لغير ثواب ، ونصب لغير دنيا ، وتواضع لغير ذل » (عيون ١ - ٢٦٧ و ٢٧٣) .

وان تعلم السيدة كيف يجب الامتناع عن :

١ - تنظيف الانف بالأصابع ، وكذلك تنظيف الاذن أمام الناس
بمنديل أو غير منديل .

- ٢ - التميخيط باليد دون منديل ، والبصق امام الناس دون منديل ،
ان المنديل ضروري لتنظيف الانف والبصق به .
- ٣ - عرك العيون وتنظيفها دون منديل ، هذا مع العلم ان العناية
بالعيون ضروري .
- ٤ - اخراج الطعام من بين الاسنان بعد الخروج من قاعات الطعام ،
او فرك الاسنان بالمنديل امام الناس ، ويجب ان تفرشى الاسنان بعد كل
وجبة من الطعام (في منزلها او في الفنادق) .
- ٥ - شرب القهوة والشاي والماء والحساء بصوت عال .
- ٦ - التكلم على المائدة والفم مملوء بالطعام او فتح الفم اثناء المضغ .
- ٧ - تبريد الطعام بالنفخ .
- ٨ - الاستهزاء بالناس او انتقادهم بصورة مضحكة او قطع حديثهم .
- ٩ - مفازة اترابها عند حديث الغير ، او مسارة احد في المجالس
والتكلم بلغة تجهلها السامعات .
- ١٠ - الضحك والتذمر والاشمئزاز دون سبب موجب .
- ١١ - اضاءة الوقت في بحث الازياء والمآكل ، واستناعتها عمل
ما تريد لكثرة مالها ، او ترفها .
- ١٢ - اشتهاه لباس السيدات واطهار رغبتها في صنع مثلها .
- ١٣ - بحث حياتها الزوجية دوماً امام السيدات ، أو ذم الزوج
والاولاد او مدحهم كثيراً .
- ١٤ - استغابة السيدات ، والتحدث عما علمته من اسرارهن ، أو
سماع استغابة احد لهن ، لائن السامع شريك القائل ، ونقل احاديث
الناس غير مستحسن .
- ١٥ - اظهار صداقتها بلهفة ، الى بعض السيدات ، في المجتمعات
النسائية ، دون الاخرى .

- ١٦ - حث السيدات على مغادرة السيدة المزارعة ، إن كانت هي راغبة في المغادرة .
- ١٧ - اظهر الحدة على اولادها ، في ساعات وجود زائرات عندها .
- ١٨ - هجر الرقة النسائية ، والرغبة في مخاصمة السيدات .
- ١٩ - أكل الطعام غير المائع بالملعة ، بينما يجب أكله بالشوكة .
- ٢٠ - أكل الطعام بطرف السكين .
- ٢١ - اظهار الكراهة لبعض الاطعمة على موائد الولايم .
- ٢٢ - اظهار التألم من المعدة والامعاء على مائدة الطعام .
- ٢٣ - الأكل بسرعة على موائد الولايم ، والقيام قبل المدعويين عن المائدة ، او البقاء عليها بعد ان يقوموا عنها ، لأن من الآداب : الجلوس معاً والقيام معاً .
- ٢٤ - هز يد الغير كثيراً عند المصافحة .
- ٢٥ - كثرة النظر الى المارين في الطرقات اثناء سيرها في الطريق او الالتفات الى طرفي الطريق او الى الوراء .
- ٢٦ - الاخلال بالوعد .
- ٢٧ - جعل الناس يظنون بأن حديثها بعيد عن الصدق .
- ٢٨ - اذاعة اسرار الناس واسرار العائلة ، والعرب تقول : « من ارتاد لسره موضعاً فقد اذاعه » وقال شاعر عربي :
- اذا انت لم تحفظ لنفسك سرها فسرك عند الناس أفشى واضيع
- ٢٩ - قطع حديث المحدثه ، او عدم الانتباه لها اثناء حديثها .
- ان هذه النصائح ، بحسبها أكثر كتب آداب السلوك ، فعلى المرأة الاهتمام بها ، وعليها ان تنبه ولدها وزوجها اليها .
- ومن آداب السلوك ، كما قال الدكتور دونالد ليارد « في فن معاملة الناس » في ٢٩ بنداً ، وقد لخصت تلك البنود كما يلي ، رغم اني ذكرت ما يماثلها آنفاً :

- ١ - لا تسخر من الآخرين ابداً ، ولا تتمهم على احد .
- ٢ - لا تظهر معرفتك اذا كانت اعظم من معرفة غيرك .
- ٣ - لا تخلف وعدهك ابداً ، ولا تكذب ولا تبالغ .
- ٤ - لا تظهر بمظهر أسمى منك وارفع ، ولا تحاول ان تملي إرادتك على غيرك .
- ٥ - لا تصح في وجوه الناس ، وساعد الناس (على قدر استطاعتك)
- ٦ - ابتسم بابتهاج ، ولا تظهر غمك للناس ، ولا تكن معارضاً لكل جديد ، ولا تسيء الظن بالناس .
- ٧ - حافظ على نظافة ثيابك وعقلك .
- ٨ - سيطر على مزاجك ، ولا تتدخل في ما لا يعينك ، وتجنب الجدل ، ولا تخرج الآخرين ، ولا تحاول اكتشاف العيوب .
- ٩ - لا تضحك من الآخرين ولا تضحك بصوت عال ، ولا تصلح أخطاء المتحدثين .
- ١٠ - لا تكن عصبياً في حديثك .

كيف تربح المرأة الصديقات :

- ولا بأس هنا من ان انصح المرأة العربية بالعمل على كسب صديقات لها ، وذلك بما يأتي :
- ١ - ان كثرة النقد تؤدي الى الجفاء وتخرج عزة النفس وتترك أثراً سيئاً في النفوس ، فيجب تجنبها .
 - ٢ - ان التحدث عن الناس بالخير ، يربحنا الاصدقاء .
 - ٣ - ان الاطراء الكثير يعد نفاقاً ، ويبعد الاصدقاء ، ويضعف الثقة ، كما ان الازم ينفر الناس ، ويجعلهم ينكشون .

٤ - يجب تقدير الانسان على ما يمكنه عمله للصالح العام ، او لصالح رئيسه ،
وان لم ينجح .

٥ - لا تجادلي ، اذا لم يطلب رأيك ، وان كان المتحدث مخطئاً .
قد يمكن ان ينجح المجادل على خصمه ، ولكنه يفقد مودة
الشخص .

٦ - الاقرار بالخطأ يفيد ، لأن محدثك يقدر هذه المجاملة الطيبة ،
والاخلاص في الحديث ، فيكون معك لا عليك .

٧ - المجاملة ضرورية ، بقولك للطاهي : انه طاه ممتاز ، وللعالم :
انه واسع الاطلاع والحكمة ، وللبليد : انه نشيط ، وللكذاب : انه
لا يكذب ، وهذا ما يفيد ويحسن اخلاق الناس ويجعلهم يحبونك .

٨ - حسن الاصفاء ، يقرب القلوب ، فاذا عرفت كيف تصفين
لكلام الناس ، أصغوا اليك ، واحترموك لحسن أدبك . ولا بأس ان
تصغي للناس عند حديثهم عن انفسهم ، فهذا الحديث ضروري في بعض
الاحيان ، ولا بأس ان تستمعي لهم ، لأن ذلك يجيبك اليهم ، وياك ان
تغطي حديث محدثك ، او ان تهزئي بحديثها .

٩ - احسني الحديث ، عن الصديقة ، والاستفسار عن اعمالها ،
للاطمئنان ، يمكن له الوقع الجميل عندها .

١٠ - إياك ان تدخل في حديث ، بين سيدتين ، يتناول امورها
الخاصة ، وابتسمي لمحدثتك ان كان في حديثها ما يوجب ذلك ، وابتسمي
لمن تحدثت عن ايضاً ، كي لا يكون وجهك منقبضاً ، واجتهدي عندما
تطلبين شيئاً من آخر ، ان يكون صوتك ناعماً ، ووجهك هادئاً ، وان
تقولي : أيمكنك عمل ذلك ؟ او ارجوك محاولة عمل كذا ...

هذا ما يجب ان تنتبه المرأة العربية اليه ، من آداب السلوك ، وعليها ان
تقرأ الكتب التي وضعت خصيصاً لهذا العلم ، لأن في ذلك تجميلاً للنفس ،

والجسم ، وفيه ما يجلبها الى زوجها وولدها ووالديها ، وأثرها ، وما يدخل
السرور الى نفسها .

• • •

وعسانا نرى الحكومات العربية تعمل على تعميم آداب السلوك الحديثة ،
التي تتفق مع الروح العربية ، بوساطة المدارس والكتب التي تنشرها بين
الناس بالجمان ، وبوساطة المدرسين في الجوامع والكنائس والاساتذة في
الاذاعات ، لأن في ذلك فائدة لا ريب فيها .



المرأة العربية وتقسيم ساعات العمل

٦

إن تخصيص ساعات وایام العمل ، مفید جداً ، وهو دلیل التنظيم ، والتنظیم متى حل في منزل تجلت فيه السعادة والراحة والسرور . إن من النساء من یتركزن شؤون منازلهن الي الظروف التي ترغبن في العمل ، وهذا خطأ ، بل هذا نوع من الفوضى ، التي لا تمهد مغبتها ، لأن التسبب والاهمال ، وترك كل عمل ، لوقت آخر ، وليوم ثان ، لا يجعل حياة المرأة هنيئة ، بل لا يجعل سلاماً بينها وبين زوجها .

تقسيم ساعات اليوم :

هذا ما يجب أن تنتبه المرأة العربية اليه ، وأن تسعى في تقسيم ساعات وایام حياتها ، وتخصيص ساعات معينة للنوم ، على ألا تزيد عن الثمان ساعات ، فتنام في ساعة معينة ، وتستيقظ في ساعة معينة ، ومن المناسب ان تنام باكراً ، كي تستيقظ قبل طلوع الشمس بقليل ، لتستقبل الشمس عند شروقها ، وتبتهج بمنظرها ، ومن الضروري ان تعود زوجها على ذلك ، إن لم يكن معتاداً ، وان تحفه بقهوة الصباح ، لكي ينتبه ، ويسارع اليها ، وان تعود الاولاد أيضاً ، على النهوض الباكر ، لكي يلبسوا ملابسهم ، ويأكلوا ، ويراجعوا دروسهم ، ثم يسارعوا الي المدرسة .
والساعات المخصصة للعمل ، يجب ألا تكون دون الثمانية أيضاً ، فتبدأ المرأة فيها (بنفسها او بمعاونة خادمتها) .

- ١ - تهيئة طعام الصباح ، ثم بترتيب الأسرة ، والغرف .
- ٢ - بقراءة جريدة الصباح .
- ٣ - بتحضير طعام الغذاء ، فلا تأتي ساعته إلا ويكون جاهزاً .
- ٤ - بجمع الصحون والطناجر وغسلها .
- ٥ - بمطالعة بعض المجلات والكتب ، او قبول بعض الصديقات ، او الخروج الى زيارتهن ، او إلى المتنزهات .
- ٦ - بتخييط بعض ملابسها ، وملابس زوجها وولدها ، وتدوين مجموع نفقاتها اليومية ، في دفتر الموازنة البيتية .
- ٧ - بتهيئة طعام العشاء (البسيط) .
- ٨ - بالاجتماع الى زوجها ومحادثته في أمور البيت والحياة .
- ٩ - بتدريس اولادها .
- ١٠ - بعمل كل ما يمكن عمله للمنزل والأسرة .

وفي ساعات التروار والتسلي ، يمكن ان تزور صديقاتها ، او تستقبلين او تذهب الى النزهة معهن ، وبصحبتهن اولادها ، او تذهب مع زوجها واولادها الى المتنزهات ، وتطالع الكتب المفيدة ، وتستمع الى الراديو ، وتعزف الموسيقى ، وترتاد السينما ، والملاعب العامة البهجة ، وتتسلى هي والأسرة بما يسرها .

وفي ساعات النوم ، يجب الاستسلام للنوم الهادئ ، بعد طرد كل فكر من الذهن ، وذلك مدة ثمان ساعات .

تقسيم أيام الاسبوع

اما ايام الاسبوع فانها تخصصها للاعمال الآتية :

- ١ - يوماً لغسل الثياب ورقمها (الرقي) .
- ٢ - يوماً لكي الملابس .
- ٣ - يوماً لتنظيف كل البيت .
- ٤ - يوماً لاستقبال الزائرات .
- ٥ - يوماً لزيارة الصديقات .
- ٦ - يوماً للنزهة ، والسينما .

فيجب على المرأة أن تسعى السعي الحثيث لتطبيق هذا البرنامج ، ومتى طبقته اعتادت عليه ، وأصبح طبيعة في النظام ، وسرت زوجها ، وأنشأت أولادها على النظام .

ما جاء في القرآن الكريم عن العمل :

- « وأن ليس للإنسان إلا ما سعى » .
- « وعد الله الذين آمنوا وعملوا الصالحات ليستخلفنهم في الأرض » .
- « من عمل صالحاً فلنفسه ، ومن أساء فعليها » .

ما قاله محمد (ﷺ) :

- « طلب الحلال واجب على كل مسلم » . (رواه الطبراني)
- « ما أكل أحد طعاماً خيراً من أن يأكل من عمل يده » . (رواه البخاري)

عمر بن الخطاب (رض) :

لقد كان عمر (رض) يضرب القاعدين عن العمل بيدوته (بعصاه) ويقول في خطبه :

« لا يقعد أحدكم عن طلب الرزق ، ويقول اللهم ارزقني ، فقد علمتم
أن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة ، وإنما يرزق الله الناس بعضهم من بعض » .
وكان (رض) إذا سافر لا يقوم في الظل ، وكان يراجل رفاقه رحالهم ،
ويرحل رحله وحده .

وقال ذات يوم :

« لا يأخذ الليل عليك بلهم ، والبس له القميص واعتم ، وكن
شريكة نافعاً واسلم ، ثم اخدم الأقوام تخدم » .

وقال عروة بن الزبير : « التواضع أحد مصابيد الشرف » .

وقال الوليد بن عبد الملك : خدمة الرجل أخاه شرف » .

اعتم هشام بن عبد الملك فقام الأبرش ليسوي عمامته ، فقال هشام :
« مه ، إنا لا نتخذ الاخوان خولاً » .

(عيون الاخبار ج ١ ص ٢٦٤ - ٢٦٦)

وقال شاعر عربي :

بصرت بالحالة العليا فلم أرها تنال إلا على جسر من التعب

(العقد ج ٢ ص ٣٦)

المرأة في الغرب :

والمرأة في الغرب اليوم ، قد نظمت شؤونها تنظيمًا حقيقياً ، وصارت
تعمل في البيت كما يعمل الرجل في أعماله خارج البيت ، بل تعمل في
التاجر والمصانع أعمالاً متمعة ، لتؤمن الحياة المهنية لنفسها ، ثم تعود الى
البيت وتقوم بكل ما عليها فيه ، وقد درست الاعمال البيئية بأنواعها ،
لذلك فهي تعمل بتعقل وتنظيم ، وهذا ما جعل السعادة تخيم على كثير
من البيوت الغربية ،

اليزابيث زوجة الملك جورج السادس الراحل :

واني آبين هنا ما كانت تصنعه ملكة انكلترا السابقة :

إنها تهب من النوم باكراً ، وتترين ، ثم تأتي وصيفتها اليها ، وتقرأ عليها ملخص الاخبار العالمية والداخلية . وكانت تهتم خلال الحرب بالشؤون الحربية ، وعندما تفقد سفينة تسأل عن أسماء عائلات الضحايا لمواسمها ، وتخفيف آلام الحياة عنها .

ثم يأتونها بالبريد فتطالعه ، وعند الساعة الثامنة صباحاً تذهب الى قاعة الطعام ، حيث ينتظرها الملك واقفاً ، فتمشي نحوه ، وتقدم اليه يدها بحركة مفعمة بالود ، فيقبل يدها ، ثم يتناولان الطعام معاً ، ويفترقان بعده . فتعود الملكة الى جناحها الخاص ، وتجتمع الى بنتيها ، ثم تذهب الى مكتبتها ، وتجلس الى عملها ، فتقرأ مئات الرسائل المعروضة عليها للتوقيع ، وتبدي رأيها فيما يأتي من الكتب ، وبعدئذ تهتم بأمر الجنود ، المغتربين وتبعث اليهم بالحلوى والكتب المشجعة .

وفي الساعة الحادية عشرة ، تستمع الى محادثات إبنتيها بعد دراستهما ، حيث تسردان عليها أعمالهما اليومية والدروس وطرق لهوهما .

وفي الساعة الواحدة تتناول طعام الغذاء مع من تدعوهم الى مائدتها من سيدات الدولة ، وزعيمات الأقسام النسائية ، وترتدي بعد الظهر الملابس التي تلائم ما يكون لديها من مقابلات أو حفلات أو زيارات ، فتزور المستوصفات والجرحى وتحضر الحفلات الخيرية .

وفي الساعة السادسة تعود الى القصر ، وتطلع على بريد بعد الظهر ، ثم تستقبل بعض الأشخاص الرسميين .

ثم تتناول العشاء على المائدة الملكية مع طائفة من رجال الدولة ، وكبار النزلاء الأجانب ، وتعني الملكة بذاتها في اختيار ألوان الطعام ،

والإزهار ، ومجموعة الصحون ، والأطباق ، حتى إذا انتهى العشاء انفرد
الملك بضيوفه يحدّثهم ، وانفردت الملكة بضيوفها ، لتجعل سهرة ممتعة .
وبعد انصراف المدعوين ، تخلو الملكة بضع دقائق بالملك ، ثم يذهب
الملك الى مكتبه ، ليتمم بعض أعماله ، وتنصرف الملكة الى غرفتها .

* * *

هذه هي حياة ملكة يعيش تحت تاج دولتها أكثر من ربع العالم .
وفق الله المرأة العربية الى ما فيه خيرها وخير أمتها .



المرأة العربية وتربية البنين

٧

وإنما أولادنا بيننا ، أكبادنا تمشي على الارض ، إنهم زينة الحياة وبهجتها ، ان هذبوا ، وسلكوا طريق الرشاد . وقد جاء في القرآن الكريم : « المال والبنون زينة الحياة الدنيا » وهم بليسة دهماء إن جهلوا وضلوا سواء السبيل ، وركبوا متون الفساد .

الوراثة وتأثيرها :

إن للوراثة تأثيراً كبيراً ، فمن كان صالحاً بالوراثة ، أتى أولاده (على الغالب) صالحين ، ومن كان طالحاً أتى أولاده طالحين ، وربما فاقوا آباءهم ، بما تعلموه من طرق الشر والفساد ، في هذا العصر الذي كثر فيه الخبث والفساد ، وانتشر بوساطة بعض التواليف والصحف والسينمات . بيد ان التربية لاتنكر أيضاً ، إن التربية لها تأثير كبير على النفوس ، فان صلحت ، استبقت الصالح وطرقت الفاسد ، وكثير من كان آباؤهم فاسدين ، وكانوا هم صالحين ، والسبب في ذلك التربية ، فأما ان تكون وراثة الفساد في آباءهم بسيطة لم يطل عهدا ، واما أن تكون التربية متينة ، فأثرت عليهم من الصغر .

وبما ان الذكاء وراثة كما قلت ، فان اولاد النوايح ، إذا أحسنت تربيتهم يحافظون على ميراثهم العقلي ، واذا خفيت فيهم الوراثة ، فذلك من سوء التربية ،

والمحيط المنحط ، وقد قال ذو الاصبع العدواني :
« كل امرئٍ راجع يوماً لشيئته وإن تخلق أخلاقاً الى حين
وقال كثير :
« ومن يتدع ما ليس من سوس نفسه يدعه ويغلبه على النفس خيمها »

يجب ألا يئأس :

فعلى المرء ألا يئأس من سوء تربية أولاده ، ولكن عليه ان يراقبهم
عن كثب ، وينبههم الى ما يضرهم وما ينفعهم .
وألا يئأس من اختفاء الذكاء الوراثي في ولده ، فهو سيظهر ولو
بعد حين ، وما عليه إلا ان يعمل على إظهاره ، بما أوتي من مهارة
وذكاء وخبرة في علم النفس ، لأنه إذا تركهم للمدرسة وحدها ، فانه
يخسرهم ، لان المدرسة ليست لولده فحسب ، بل لمئات الاولاد الذين
يأتون من بيوت عدة . والمعلمون ، إما أن يكونوا غير ماهرين بعلم
النفس ، فلا يستطيعون إظهار ماخفي من ملكات اولئك الاولاد ، وإما
أن يكونوا مشغولين بغيرهم ، وإما أن يكونوا قد ملوا فأهملوا الواجب
المرتب عليهم .

واجب الآباء :

لذلك كان حقاً على الآباء أن يعنوا بأولادهم كل العناية وألا يتركوهم
وشأنهم في المدارس .
وعلى المرأة واجب أكبر من واجب الرجل في تربية الاولاد لأنها سيدة البيت
والمكلفة بالتربية ، أما الرجل فانه مكلف بالعمل والكسب ، ليعيل أهل البيت .
وهذا ما يدعو الى تعليم البنات تعليماً صحيحاً ، ليصبحن في الأيام
المقبلة أمهات يدعمن التربية القومية الأخلاقية والثقافية في البيت والأمة .

إن الولد يكون تحت عناية الوالدة المطلقة حتى السادسة من عمره (ولو وضع في بستان الاطفال) وحينما يداوم على المدرسة ويتلقى العلوم الابتدائية ، يصبح تحت عناية المدرسة لبضع ساعات من يومه ، ولكن المدرسة التي تجمع مئات وألوف الطلاب ، المختلفي المشارب ، لا يتسنى لها العناية التامة بأولئك الطلاب كما قلت آنفاً ، لذلك كان لابد من بقاء عناية الوالدة على ولدها ، ومتى كبر الولد فالوالد يخصه بالعناية ، ويراقب سيره ، وأخلاقه ، واجتهاده المدرسي ، ويبعده عن المحيط الفاسد .

ماذا يجب على المرأة ؟

١ - يجب على المرأة أن تثبت روح العطف في ولدها ، كأن تعطيه طعاما يدفعه إلى سائل بالباب ، أو دراهم يدفعها إلى فقير في الطريق عندما يكون برفقتها ، وأن تذكر له دوما ضرورة مساعدة الناس والشفقة عليهم ومواساة الصغار ، وعدم مس الكلاب والهررة والطيور بأذى ، لأن ذلك يقوي فيه روح الحنو والعطف .

٢ - وأن تعني بإبعاد ولدها عن الكذب والاحتيال والتلاعب ، دون أن تضربه ، أو توبخه توبيخاً مؤلماً ، بل بتنبهه على ذلك الخطأ . واطهار السرور له إذا كان بعيداً عن ذلك ، ويجب تجربته بين الفينة والفينة ، لتستوثق من صدقه ، وهذا ما يجعل فيه ملكة أخلاقية طيبة .

٣ - وأن تقوي فيه روح النظام .

١ - فلا ترضعه في الصغر إلا مرة في كل ساعتين أو ثلاث ساعات ، ولا ترضعه بين الساعة ٩ أو ١٠ مساءً والساعة ٥ صباحاً .

٢ - ولا تدعه يجلس على المائدة إلا بعد غسل يديه وتسريح شعره .

٣ - ولا تطعمه إلا في أوقات الوجبات متى أتم الرضاعة .

- ٤ - ولا يأكل قبل أن يربط الفوطة على عنقه (ومتى كبر قليلاً) قبل أن يضعها على حجره .
- ٥ - ولا يأكل إلا بالشوكة والسكين ، وعلى مهل ، وبحسب الأصول ، وعليه أن يعرف كيف تقشر الفاكهة .
- ٦ - ولا يزعج بطلباته على المائدة ، ولا يطلب لوناً آخر من الطعام ، قبل أن ينتهي من أكل اللون الأول .
- ٧ - ولا يقوم عن المائدة إلا مع والديه وأخوته ، وعلى ان يساعد الجالس بجانبه بتقديم الخبز أو الماء إليه إن كان بعيداً عنه .
- ٨ - وأن ينهض من النوم في ساعة معينة ، وأن يسارع في ترويض جسمه ، ثم غسل وجهه ورأسه ويديه ورجليه بالماء والصابون ومتى كبر يقوم بالأعمال الرياضية ، ثم يغتسل تحت الرشاش ، ويسرح شعره ، ويلبس ملابسه ، ثم يتقدم من والديه بتحية الصباح .
- ٩ - وان يذهب الى المدرسة في الاوقات المعينة ، بعد ان يكون درس دروسه ودون فروضه بنفسه ، دون مساعدة والديه بها ، إلا ما كان تفسيراً وإيضاحاً .
- ١٠ - وأن يعتمد عن التلمي مع أحد ، أو مخالصة أحد في طريقه إلى المدرسة .
- ٤ - وأن تشطه دوماً على الدرس وتستمع إلى دروسه ، وتجعله يفكر في مستقبله بنفسه ، ويضع نصب عينيه هدفاً سامياً يبنيه في مخيلته بمساعدتها ويسير إليه بروحه ونشاطه وإرادته ، وأن تقص عليه تواريخ المظالم ، والذين أوصلتهم عبقريتهم الى ذري المجد ، وهذا ما يفيد في مستقبله ، وأن تقوي فيه الذكاء ، بأن يسرد عليها ماتعلمه بالأرقام ، والتاريخ وأسماء الاشخاص ، والمواقع .
- ٥ - وأن تقوي فيه روح الاستنتاج ، بطرح أسئلة دقيقة عليه ،

كحل معضلة حسابية ، أو كيف التخلص من حيوان أو من إنسان مؤذ
وكيف يقوي صداقته مع أترابه ، وكيف يرضي أبويه ومعالمه ، وكيف
يحافظ على صحته ، وكيف يتخلص من أرض مملوءة بالهشيم أو مستنقع ،
وكيف يعلو الشجرة وينزل عنها ، وكيف يتقي البرد ويتجنب المرض ،
ومن المستحسن أن تقوم هي بنفسها بفك بعض الآلات البسيطة وتركيبها
أمامه ليتمرن عليها .

٦ - وأن تبعث فيه روح التوفير والاقتصاد ، وتكافئه على اقتصاده
وتعلمه كيف يثرى المرء ، وتقص عليه تاريخ حياة المياسير ، وكيف
ينجحوا ، وما يوفره من المال ، يجب ان يحتفظ به في مصرف ، أو أن
يشترى به أسهم بعض الشركات ، وهذا الوفير يمكن ان يفيدته في مستقبله
كإستثمار بسيط له .

٧ - وأن تدخل في ذهنه علوم الاشياء بطريقة الحكايات ، وتعلمه
كيف تزرع الأشجار وكيف تشمر ، والحليب وكيف تأتي به الماشية ، والخضار
وكيف تزرع وتؤكل ، وكيف يتكون السحاب وكيف تمطر ، ولماذا
تتبدل الفصول و.....

٨ - وأن تبعث فيه روح الحياة الفرحة لئبتعد عن التشائم ، لأن
من الصعب أن يعيش المرء هنيئاً وهو متشائم ، فتحضه على اللعب بين
آونة وأخرى ، وتحبب اليه الموسيقى والغناء .

٩ - وأن تبعث فيه روح الحب لها ولأبيه وأخوته ، ليكون في
في مستقبله عطوفاً عليهم ، على أن لاتظهر له شدة عطفها وحبها له ،
لأن الولد يجب أن يسير في طريقه ، معتمداً على نفسه ، وينبغي ألا
نسمعه كلمة « لا أحبك » مها تضايقت منه ، وألا تفضل ولدأعلى آخر .

١٠ - وأن تعلمه اصول الحديث وأصول الاجتماع ، وكيف يستقبل
الزوار ويودعهم ، وهل يجب أن يجالسهم ، ومتى ؟ وكيف يبدل حديثه

وعمله بالإشارة ، وكيف يستعمل اللبان مع محمده المصر على رأيه وعدم إظهار الحدة والشراسة .

١١ - وأن تعلمه الطاعة لوالديه ، وأخوته الكبار ، واحترام أقربائه ، وخاصة من يساكنه : من جده ، وجداته ، وأعمامه ، وعماته ، وغيرهم وكيف يتجنب الشر .

١٢ - وأن تعلمه الجلد وعدم الملل واليأس ، وتحمل المتاعب والمشاق وأن كل شيء يمكن أن ينال بالاجتهاد ، ومع الزمن .

١٣ - وأن تعلمه التصوير ، وذلك بطلب تصوير غصن من أغصان الشجرة ، فزهرة ، فطير ، ثم حيوان ، فانسان ، على أن يخرج رسمه كاملاً ، وهذا مايجعله ينتبه إلى دقائق الأمور ، ويتسلى في أثناء مله .

١٤ - وأن تفهمه مايجب عليه من الطاعة لمعلميه ، والاحترام لرفاقه الطلاب ، ومسايرتهم باعتدال ولطف ، وتجنب كل ما يوسع شقة الخلاف بينه وبينهم ، وعدم معاشره سيء الخلق من التلاميذ .

١٥ - وأن تفهمه ضرورة احترامه للدين ، لأن الدين مهذب للنفوس ، واحترامه لشرائع البلاد والحكومة .

١٦ - وأن تفهمه معنى القومية والوطن ، وتاريخ العرب المجيد ، وأنه عربي ضمن الإمبراطورية العربية الكبرى . وقد قال باكون : « محبة الوطن تبدأ في الحياة العائلية » (من كتاب « الواجب والوطن ») لهزري بوايه . (صفحة ١٥٦) .

١٧ - وأن تمنع بناتها من التبرج واستعمال المساحيق .

١٨ - وأن تبعد بناتها عن طرق الخلالة ، وتفهمهن بحيل ونذالة بعض الشبان الذين يلاحقون البنات ، في الطرقات والمتنزهات ، وإيهامهن برغبة الزواج ، ولكن ماأن يروا منهن عطفاً ، حتى يقول بعضهم الى بعض ما ليس بصحيح ، فلا يتزوجون ، ويسبئون الى سممة تلك البنات

فيحرمونهن من الزواج ، أو يعودونهن على التفتيش عن غيرهم ، وهذا خروج عن عادات المجتمع العربي ، وضرر على البيت العربي ، وحنساية يقوم بتعميلها بعض الشباب العربي الفاسد ، (وهم قلة والحمد لله) .

١٩ - وألا تجعله يرى والده يتعاطى الخمر ، ويلعب الميسر ، ويشذ في الحديث ، وفي حياته الاجتماعية والأخلاقية .

٢٠ - وعلى الوالد أن يماشي زوجته بكل ذلك ، وألا يظهر مخالفته لها ، على هذه التربية أمام ولده البتة ، بل ينبغي ألا يخاصم زوجته أمام ولده .

رأي العرب في تربية البنين :

قال حكيم عربي : « من أدب ولده صغيراً ، سر به كبيراً » .

وقال آخر : « اطبع الطين ما دام رطباً ، واعمر العود ما دام لدناً » .

وقال آخر : من أدب ولده عم حاسده » .

وقال ابن عباس : « من لم يجلس في الصغر حيث يكره ، لم يجلس

في الكبر حيث يحب » .

وقال شاعر :

إذا المرء أعمته المروءة ناشئاً فمطلبها كهلاً عليه شديد

وقال صالح ابن عبد القدوس :

وإن من أدبته في الصبا كالعود يسقي الماء في غرسه

حتى تراه مورقاً ناضراً بعد الذي أبصرت من يبسه

والشيوخ لا يترك أخلاقه حتى يوارى في ثرى رمسه

إذا ارعوى عاد له جهله كذا الصبا عاد الى بلسه

ما تبلغ الأعداء من جاهل ما يبلغ الجاهل من نفسه

(العقد ج ١ ص ٣٦٩ و ٣٧٠)

ومما كتبه لقمان الحكيم (العربي) لابنه :

« لا تضحك من غير عجب ، ولا تمش في غير أرب ، ولا تسأل عما لا يعينك ، ولا تضيع مالك ، وتصلح مال غيرك ، فإن مالك ما قدمت ، ومال غيرك ما تركت . يا بني : من يرحم يرحم ، ومن يصمت يسلم ، ومن يقل الخير يغم ، ومن يقل الباطل يأثم ، ومن لا يملك لسانه يندم ؛ زاحم العلماء بركبتك ، وانصت إليهم بأذنك ، فإن القلب يحيا بنور العلماء ، كما تحيا الارض الميته بمطر السماء » ،

(العقد ج ٢ ص ١٠٧)

قال الخليفة عبد الملك بن مروان لبنيه :

« كفوا الأذى ، وابدلوا المعروف ، واعفوا إذا قدرتم ، ولا تبخلوا إذا سئلتم ، ولا تلحفوا إذا سألتم ، فإنه من ضيق ضيق عليه ، ومن أعطى أخلف الله عليه » .

(العقد ج ٢ ص ١٠٨)

إن عبد الملك يقول هذا ليوجه أولاده للخلافة .

قال معاوية : « رجـلان إن ماتا لم يموتا ، ورجل إن مات مات . أنا إن مت خلفني إبني ، وسعيد (بن العاص) إن مات خلفه عمرو ، وعبد الله بن عامر إن مات مات » .

فبلغ مروان فقال : « أما ذكر ابني عبد الملك ؟ قالوا : لا . قال :

ما أحب ان لي بأبني إبنيها » . (الطبري ج ٤ ص ٢٤٨ و ٢٤٩)

أي انه قد ربى ابنه تربية طيبة ، وهذا ما جعله بعدئذ خليفة عظيماً .

وقال الاحنف بن قيس (رئيس بني تميم في زمن علي ، وحكيم العرب)

عن الابناء : « هم ثمار قلوبنا ، وعماد ظهورنا ، ونحن لهم أرض ذليلة ، وسما ذليلة ، فان طلبوا فاعطهم ، وإن غضبوا فارضهم بمنحوك ودم ، ويحبوك جهدهم ، ولا تكن عليهم ثقيلاً ، فيملوا حياتك » .

* * *

ولقد مهر الغربيون في فن تربية الأبناء ، والعناية بصحتهم ، وتوجيههم
التوجيه الصحيح ، لذلك قام هؤلاء الأبناء ، بعد أن صاروا رجالا ،
بأعمالهم الكبيرة خير قيام ، وملكوا العالم ، ونبغوا في الاختراعات ،
وإدارة شعوبهم كما ينبغي .
وعوداً الى البحث ، أقول للمرأة العربية : إن واجبك في تربية البنين
لعظيم ، فعليك ان تمرني نفسك على القيام بواجب الامومة الحق .



المرأة العربية وطريقة ترتيب المنزل

٨

المنزل هو ملجأ الانسان ، يقضي فيه ثلاثة أرباع حياته ، فان رتب ترتيباً حسناً ، وفرش بذوق جميل ، فان اشعة السرور تسطع فيه ، ويجد صاحبه لذة في الركون اليه والراحة فيه .
والرجل تحلو له الحياة في منزله الجميل ، بالقرب من زوجته ، فعلى المرأة العربية ان تعرف كيف تجعل منزلها جميلاً ، وكيف تبقيه دوماً نظيفاً منسقاً ، لان ذلك يدل على نشاطها وذوقها ، وعظيم رغبتها في الحياة العائلية ، وصدقها في محبتها لزوجها ، الذي يريد ان يكون منزله ، عش خياله ، الذي بناه مع الزمن ، في ذهنه وبحسب ذوقه ، واذواق الناس الذين شاهد منازلهم ونظافتهم وحسن ترتيبها .

ليس من الضروري ان ينفق المرء الاموال الكثيرة ، لتجميل منزله ، بل الضروري معرفة أصول ترتيبه ، ونظافته ، كما تفعل الغربيات اللاتي يهبطن مع أزواجهن البلاد العربية ، فيؤثثن بيوتهن بأثاث رخيص بسيط ، ولكن بذوق جذاب ، فتصبح تلك البيوت مرتعاً للسرور والخيال الجميل ، وهذا ما يتطلبه العربي من المرأة العربية ، وليس في ذلك صعوبة ، ما دامت مجالات تنظيم المنازل (كتالوك) ترد من الغرب دوماً ، وما دامت تدخل بيوت صديقاتها ، وما دامت تتعلم في المدارس ، وتقرأ الكتب والجرائد ، وما دام لها ذوق فطري كامن في دمها ، ورثته عن آباؤها العرب الذين أدهشوا العالم بفنهم المعباري ، وبقصورهم ومساجدهم وقلاعهم ، وزخرفتهم ،

وما عليها إلا أن تضع في ذهنها ضرورة ترتيب منزلها ، وعندئذ يصبح
جنتها وجنة زوجها وولدها ، وبذلك تعلو مسكاتها في نفسها ، وعند زوجها
وأولادها ، وعند الزائرات والزائرين .

* * *

ماذا يجب على المرأة صنعه في منزل يحوي أربع غرف واردة ،
إذا كان لها زوج وأولاد ؟

تقسيم المنزل :

يجب عليها في هذه الحالة ، أن تخصص غرفتين للنوم ، وغرفة للمكتبة
والجلوس فيها بصورة عادية ، وغرفة للطعام ، والردهة تكون لاستقبال
الزوار ، وإذا كان عدد الغرف أكثر ، فيمكن تخصيص غرفة للزوار ،
وغرفة للملابس والزينة (التواليت) ، وإذا كانت الغرف اقل فيمكن ترتيبها
بحسب أفراد العائلة ، والحالة الاقتصادية ، والذوق .

غرفة النوم :

يجب ان تحتوي غرفة النوم : على أسرة نظيفة وخزانة للملابس ،
وطاولة زينة (تواليت) وخزانة صغيرة (كومودينا) لوضع القنديل عليها
وبعض الكتب فيها ، وسجادة ، وبعض مقاعد تناسب الغرفة ، وستائر يسهل
ازاحتها عن النوافذ لدخول الشمس الى الغرفة ، وتعليقة الملابس (تنقل
من مكان الى آخر) ، ويمكن وضع طاولة صغيرة في طرف من الغرفة .
وترتب الملابس في الخزانة بمهارة ، بحيث يحافظ على نظافتها ، وتوضع أدوات
الزينة والعطور على طاولة « التواليت » بترتيب حسن . وتجمل هذه الغرفة
ببعض صور الآتي اشتهر بالجمال ، وبعض المناظر الطبيعية ، وبعض صور عائلية .

غرفة المكتبة :

يجب ان تحتوي غرفة المكتبة على خزانة أو خزانات للكتب ، لترتب فيها بحسب المواضيع والمؤلفين ، ويمكن ترقيم الكتب ، لكي يمكن تناول أي كتاب مدون في الفهرس بسرعة ، وخزانة ذات قفل ومفتاح لوضع الأوراق الخاصة ، والاضرابات الهامة فيها ، وطاولة للكتابة عليها ، ذات أدراج ، توضع فوقها دواة وأقلام ، ومقراض ، وسكين لفتح صحف الكتب ، ومحافظة لوضع الاوراق ضمنها (ويكتب عليها) وعلمة صغيرة من الخشب (كلاسر) لوضع الأوراق والظروف فيها ، وآلة الهاتف ، وطاولة صغيرة توضع عليها الآلة الكاتبة (في بعض الاحيان) وبعض مقاعد بحيث يمكن لرب البيت استقبال زواره في تلك الغرفة . وتزين حيطان الغرفة ، بصور العطاء والأصدقاء .

غرفة الطعام :

ويجب ان تحتوي غرفة الطعام على مائدة تناسب بحجمها افراد العائلة وبعض المدعوين ، والأنسب ان تكون من الموائد التي توسع وتضيق ، وان تكون لها كراسي خشبية نظيفة ، ذات وسائل مغطاة بالجلد ، وخزانة (بوفه) توضع ضمنها أدوات الطعام ، وفي أعلاها بعض الفواكه والحلوى التي خصصت للوجبة ، ويستحسن ان تكون خزانة أخرى ، مقابل تلك لاستعمالها كهنه .

تجمل هذه الغرفة بصور جميلة تعلق على حيطانها ، والصور التي تتناسب مع هذه الغرفة : صور الزهور والطيور والبحار والانهار والطبيعة الفرحة . والزهور الطبيعية بألوانها الضاحكة ، وعبيرها العطر ، هي من مجملات الغرفة ، ومقبلات النفس ، ومن الضروري تهيئة هذه الزهور في كل صباح ، ووضعها في إناء

خاص ، على الخزانة (البوفه) وعند تهيئة مائدة الطعام توضع عليها في إناء وأكثر .

ردهة الاستقبال :

ويجب ان تحتوي ردهة الاستقبال : على مقاعد ، كنبابيات ، وسجادة وستائر ، ويستحسن ان تكون هذه المفروشات متناسبة في اللون ، وبعضهم يجعل المقاعد على الطراز العربي (الشرقي) وهو جميل ، والغربيون يستعملونه في بلادنا ، وبعضهم يضع مقاعد على احدى جانبيها مكتبة ، وآخرون يضعون في الردهة مقاعد كبيرة واسعة يكون في ورائها العلوي ، وفي إحدى جانبيها مكتبة (مرتبطة بها) وهذا المقعد غربي غربي ، والانسب ألا تكون مكاتب في المقاعد . وإذا كان في المنزل بيان ، فانه يوضع في هذه الردهة ويكون له كرسي خاص يسع شخصين ، ويوضع الراديو في هذه الردهة ، كما توضع طاولة في وسطها . وتزين حيطان هذه الردهة بصور منوعة ، تحوي على : مناظر طبيعية ، وذكريات لصاحب المنزل وأصدقائه ، وأهم الصور التاريخية . ويجمل تزيين الطنافس باشغال يدوية ، ويستحسن أيضاً وضع بعض الآثار القديمة ، والصناعة الوطنية الهامة في الردهة .

المطبخ :

ويجب ان يحتوي المطبخ على خزانة ، توضع فيها مؤونة البيت لشهر واحد ، مرتبة بحيث يسهل تناولها ، ويكون فيها طبقة تحتوي على الملح والفلفل والبهار و.... ويوضع الجبن والحللات والمسكايس ، في قطرميزات خاصة ، وخزانة أخرى للطناجر وأدوات الطبخ ، ويعتق بنظافة المطبخ ، بحيث يبقى نظيفاً ، ولا يظهر من أدواته شيء بعد الانتهاء من الطعام . ومن الضروري رش المطبخ دوماً « بالفليت » لقتل الذباب .

هذا هو منزل متوسطي الحال وأقل من ذلك . وأما منازل الاغنياء
المياسير ، فإن باستطاعتهم أن يتوسعوا في فرش منازلهم او قصورهم ،
وأن يجمعوا فيها ما يحلو لهم من الأشياء ، وخاصة من الآثار القديمة
المحلية ، ومن طرائف الغرب ، وفي ذلك زهدة للروح والنظر .
فعلى المرأة ان تثبت لباقتها في ترتيب منزلها .



المرأة العربية والطهي

٩

إن من وظائف المرأة : طهي الطعام ، فهي مكلفة به ، مهما سمت في العلم والجاه والمال ، لأنه اذا كان تحت إمرتها طهارة ، فعلينا أن تراقبهم ، وتعلم ما يعملون ، ولا تستطيع أن تبدي رأيها في العمل ، إن لم تتقن فن الطهي ، وإذ لم يكن عندها طهارة ، فهي المكلفة بالطهي .

إن هناك نساء كثيرات ، يتركن الطهي لطاهياتهن وطهاتهن ، ولا يهتمن إلا الجلوس على المائدة ، وأكل ما هبىء لهن من الطعام ، دون أن يعلمن عنه شيئاً مسبقاً ، وحينئذ إما أن يمدحن ما طهي ، وإما أن يستقبحنه ، ويتذمرن من طاهيه ، أمام أزواجهن وولدهن ، ويتأثر هؤلاء بكلامهن ، وعندها تخرج نفوسهم ذلك الطعام ، ويكرهون طاهيه المسكين ، ويشوهون حسن سمعته .

ومن النساء من تقوم بالطهي بنفسها ، ولكنها لم تمهر فيه رغم تقدمها في العمر ، فيكون الطعام تارة حسناً ، وتارة لا يؤكل ؛ واذا انتقد زوجها الطعام ، أرغت وأزبدت وحررت ، وحلفت انها لا تطهي بعد ذلك اليوم ، وبذلك تنفص عيشة اهل البيت بطهيها وثرثرتها .

ومن النساء من تتقن الطهي ، ويخرج الطعام شهياً ، ولكن عند المدعويين ، وليس عند أهل البيت ، الذين اعتادوا عليه منذ سنين ، ولم يروا غيره ، أي أن تلك المرأة لا تنوع الطعام ولا تزيد عما تعلمه من أنواعه المحدودة شيئاً ، ولو قفزت عشرات السنين الى الأمام .

ومن النساء من لا تستطيع استخدام طاهية عندها ، ولا تريد تكريس ساعاتين أو ثلاث ساعات من يومها على طهي الطعام اللازم لأهل البيت ، لذلك فإنها تطعمهم أبسط الأشياء (من قريبه) تارة لحماً مشويماً ، وتارة بيضاً مقلياً أو مسلوفاً ، وتارة حمص بطحينة (مسبحة) وسلطات وجبناً وزيتوناً والنخ ...

ومن النساء من تطهي ، ولكنها تسرف فيه ، فتكثر من السمن واللحم ، إما لأنها مبذرة ، أو لأنها لا تعرف الاتقان إلا بكثرة السمن واللحم ، فيأتي طعامها حسناً ، ولكنه يجعل الجيبة خاوية ، والجسم عليلاً ، فيصاب الكبد والكلي والقلب بالأمراض ، وتتصلب الشرايين باكراً ، ويرتفع ضغط الدم ، ويقرب الأجل غير المحتوم .

ومن النساء من لا تعرف ما يفيد وما يضر الأجسام من الطعام ، لذلك فإنها تطهي وتأكل ما تشهيه ، وليس في طعامها أثر من البقول والخضار المفيدة ، رغم مرضها أو مرض زوجها ، وبذلك يكون الطعام سماً زعافاً ، ويكون الطبيب منتظراً على الباب ، وقد يكون غير الطبيب .

ماذا يجب على المرأة العربية ؟

يجب عليها ما يلي :

- ١ - أن تطهي بنفسها أو أن تراقب الطهي .
- ٢ - أن تتقن فن الطهي ، وصنع الحلويات ، وتقرأ ما يكتب عنه دوماً ، ومتى برعت به فإن باستطاعتها التجديد والتفنن في تنويع الطعام .

٣ - أن تعرف المضار والنافع من المأكول :

- ١ - ما هي التي تزيد السمنة ، والتي تنحف ؟
- ٢ - ما هي التي يجب الامتناع عنها في حالة وجود مرض القلب وضغط الدم .
- ٣ - ما هي التي تزيد في الاملاح (الأسيديت) ؟

٤ - ما هي المآكل الممنوعة في حالة وجود مرض الكبد والسكري
والزلال والرمل ؟

٥ - ما هي الممنوعة أو النافعة في الأمراض الصدرية ؟

٦ - كيف يمكن تناول الآزوت او الكربون والنشاء النافع
للجسم يومياً ؟

٧ - ما هي فوائد البقول والخضار والفواكه ومضارها ؟

٨ - ما هي فوائد السمنة والزيت ومضارهما ؟

٩ - ما هي فوائد اللحوم والبيض والطيور والاسماك ومضارها ؟

١٠ - ما هي المآكل التي تتفق مع الفصول (الايام الحارة ،
والمعتدلة والباردة) ومع السن ، وما هي الحاوية على الفيتامينات
الضرورية ، والمواد الصحية الاخرى ؟

٤ - أن تخرج طعاماً قليل الثمن ، لذيذ الطعم يوافق القاعدة
الصحية والحب .

٥ - ان تصنع الحلويات (الكاتو) لعدة أيام لكي تقدم منها ، في نهاية
الوجبة الى أهل البيت او الى الزائرات والزائرين .

٦ - أن تصنع المربيات في مواسم الفواكه ، لكي يكون البيت حاوياً
ما لذّ وظاب ، مثل البيوت الاخرى .

٧ - ان تشتري المؤنة السنوية ، من البقول والخضار التي تجفف وتحفظ
أو تكبس ، وأيضاً السمن والزيت والخبز ، وفي ذلك توفير في النفقات أيضاً ،
وهو ما يساعد على تهيئة طعام لأهل البيت بسرعة ، دون ان تضطر الى شراء
شيء من السوق .

٨ - أن تشتري المؤنة السنوية أو الشهرية من الصابون والسكر
والأرز والبرغل والحنطة و . . . ، لانه في شراء هذه الاثشاء بأوقاتها
توفير في النفقات .

٩ - أن تعلم كل ذلك لولدها ، لأنه ينفعهم في مستقبلهم .

المرأة في الغرب والشرق :

إن كل امرأة غربية تقريباً ، تعلم هذه الأمور ، وتعرف كل ما يلزمها ، وفي الغرب يوجد مطابخ لبعض البنات في قصورهن ، يارسن الطهي فيها بأنفسهن .

حتى ان الملكة فكتوريا - ملكة الانكليز سابقاً - عندما وجدت زوجها مريضاً في إحدى النيابي ، وكان خدمة القصر نياماً ، ذهبت بنفسها الى المطبخ وصنعت له الشاي بيدها . وكثيرات من السيدات الغربيات من أتقن فن الطبخ ، ويقمن بأنفسهن في العمل .

ومنهن زوجة الجنرال اينهاور (رئيس جمهورية الولايات المتحدة الجديد) التي قالت إنها برعت في الطهي ، بفضل مساعدة زوجها لها ، وزوجها قد مهر في الطهي لأنه اقتبسه عن أمه .

العرب والواجب في البيت :

قال رجاء بن حيوة :

سمرت عند عمر بن عبد العزيز (أمير المؤمنين) ليلة ، فبينما نحن كذلك إذ غشى المصباح ، ونام الغلام ، فقلت : يا أمير المؤمنين قد غشى المصباح ، ونام الغلام ، فلو اذنت لي أصلحته ، فقال : إنه ليس من مروءة الرجل أن يستخدم ضيفه . ثم حط رداه عن منكبيه ، وقام الى الدبة ، فصب من الزيت في المصباح ، وأشخص الفتيلة ، ثم رجع فلم يقم أحد

(العقد ج ١ ص ٢٦٥)

أي انه يجب على المرأة أن تعمل في بيتها بيدها . وان العمل البيتي واجب عليها .

قالت عائشة (أم المؤمنين) : المغزل بيد المرأة ، أحسن من الرمح
بيد المجاهد في سبيل الله .

(العقد ج ٢ ص ٦)

* * *

لذلك فاني أدعو المرأة العربية ، الى تعلم الطهي ، ثم الطهي بيدها ، وهذا ما
يجعلها سيدة في حياتها ، لان على كل فرد أن يقوم بواجبه ، ومن يتم
بالواجب ، فهو سعيد .



المرأة العربية والسعادة

١٠

المرأة العربية تفتش عن السعادة مثل المرأة الغربية ، ولكنها لا تعلم ماهي السعادة وكيف تحصل عليها ، وهل هي ميسورة لها ، وهل تعيش في هناء ، وتمتتع بما يحلو لها ، وتنال مبتغاها ؟ .

السعادة مطمح انظار الناس جميعاً ، وهي غايتهم التي يسعون اليها ، ويعملون الليل والنهار للتمكن منها ، والارتواء من منهلها العذب ، الذي يعتقدون فيه انه غاية الغايات ، ومنى الحياة ، وقد يجزنون كثيراً في بعض الاحيان ، لأنهم لم يبلغوا قصدهم منها ، ولم يشفوا غليلهم من ذلك السراب الذي يتراءى لهم عن بعد ، وليسوا بمدركيه .

على ان السعادة قد تكون مخبوءة في نفوسهم ، التي جهلوا كونها ، وفي بيوتهم التي لم يعرفوا ماهي ، وفي خزائنها المملوءة بالذهب الوهاج ، والجواهر النادرة ، وفي علمهم الذي يقدره لهم من خبرهم ، وفي اخلاقهم الرضية التي تحملوا بها ، وفي صحتهم الجيدة التي يتمتعون بها ، وفي الطبيعة المشرقة المملوءة بالنعيم ، وفي السماء الصافية الأديم ، والشمس وضحاها ، والقمر وصفحات فضته ، والاشجار الخضراء ، والمياه الصافية المتدفقة . نعم هذه هي عوامل السعادة ، التي قد تكون في متناول الكثيرين ، ولكنهم لا ينظرونها .

كل امرئ يفسر السعادة تفسيراً يختلف عن تفسير الآخر ، وهذا ما جعل البشرية تائهة تفتش عنها بنور قنديل ديوجين . في مغاور قلوبها

التي ملئت بالآوهام والاحزان ، وميراث الزمان ، أعوذ بالله من النفس
المغمومة ، المريضة ، وليس بها مرض !!!

ما هي السعادة ؟

والحق ان السعادة ، هي في صحة جيدة ، ومال معتدل وعقل راجح ،
وعلم وافر وزوج صالح وأولاد نجباء ، ومحيط راق واصدقاء أوفياء ،
وجمال وحب ، وعمل منتج ومجد حقيقي آتى من وراء الخدمات الوطنية ،
والشجاعة والاقدام وقوة الارادة ، وطبيعة زاهرة ، وروح فرحة مرحة ،
وبعد عن المشكلات والشرور . هذه أسباب السعادة ، فمن ينال اكثرها
فهو سعيد ، ومن لم يصل الى اكثرها بمد ، فليسع وراءه .

قال توأستوي عن السعادة : « اكبر شروط السعادة : هي المعيشة
في الطبيعة ، ثم العمل ، ثم العائلة ، ثم المعاشرة الحرة الصادقة الحبية
للناس ، ثم الصحة .

السعادة لا تكون ، أو لا تأتي من الحوادث نفسها ، ولكن من الصفة التي
تتلقى الحوادث بها ، فالذي اعتاد على الشقاء ليس بشقي .

السعادة هي ان نعيش مع الطبيعة ، ان نراها ، وان نشعر بها وان
نكلمها .

وقال « لابرويير » : « اضحك قبل ان تصبح سعيداً » اي عليك
بالفرح والسرور ، ولا تنتظر السعادة والاحلام ، فلربما كنت سعيداً ،
من حيث لا تعلم .

وقال آخر : « اضحك يضحك لك العالم » وقال ريشادسون :
« ان الغضب والحقد والحزن والخوف ، لمن المؤثرات التي تضر بالصحة ،
وتضعف قوتنا الجسدية ، أما الانشراح والبشاشة ، فانها من الاسباب المفيدة » .

وقال برتراند رسل فيلسوف الانكليز (في هذا العصر) في مقال جديد له ما يلي :

« يرى كثيرون اننا لا نبلغ السعادة اذا سعينا وراءها ، وهذا صحيح اذا كان سعينا اليها بالطرق الملتوية ... ومن الناس من تهيأت لهم جميع الظروف المادية للسعادة ، من صحة ومال واولاد ، ولكنهم برغم ذلك ، في شقاء ، ذلك لانهم لا يعرفون كيف يعيشون . والواقع ان اكثر الناس يؤمنون بنظريات خاطئة عن السعادة ، وهم يحسبون ان الانسان يختلف كثيراً عن الحيوان ، وان سعاداته أسمى من سعاداته ...

فرجل الأعمال قد يضع نصب عينيه ، أن يكون غنياً ، وفي سبيل هذه الغاية يضحى بصحته ، وعلاقاته الشخصية مع أفراد عائلته ، وأصدقائه وزملائه ، حتى إذا ما وصل الى بغيته ، وجد نفسه قد فقد لذة الحياة ، ويحس بأنه شقي بائس .

ولئن كان العمل من أسباب السعادة ، فان العمل المجهد مما ينغصها ، والعمل لا يكون محبوباً إلا إذا سائر ميولك ، وكان له هدف معين ... ان اكثر اعمالنا لا تتفق مع ميولنا . والنتيجة الطبيعية لذلك ، أن أكثر الناس ينبغي أن يبحثوا عن السعادة خارج نطاق الأعمال ، التي يكسبون منها عيشهم ، وفي غير المواعيد المحددة لها ، والتي تستغرق معظم أوقاتهم ، إذا شاؤوا ان يتركوا أنفسهم على السليقة ، وينفضوا عن أنفسهم القيود المثقلة ، التي فرضتها عليهم المدنية والمجتمع .

ان الرجل الذي يسعى دائماً ، لأن يظفر باحترام الناس ، ولا يتعرض لنقدهم ، كثيراً ما يعيش شقيماً بائساً . والسعي وراء الظهور والشهرة ، من اكبر العقبات في سبيل السعادة ، وهتاءة النفس . وأنا لا انكر ان النجاح عامل من عوامل السعادة ، بل هو - بالنسبة للبعض - في مقدمة العوامل التي تبعث عليها ، ولكنه لا يكفي وحده لتوفير السعادة ، بل انه

إذا كان وحده ، كان من أهم بواعث الشقاء .
إذا كان الرجل راضياً عن زوجته وأولاده ، ناجحاً في عمله ، وكان
يبتهج لتعاقب الليل والنهار ، والبرد والحر ، فهو سعيد ، أياً كانت
فلسفته . وأما إذا كان يفيض زوجته ، ولا يثق بأولاده ، ويرى عمله
كابوساً ، يجثم فوق صدره ، وفي النهار يتمنى الليل ، وفي الليل يترقب
طلوع النهار ، فإن ما يحتاج إليه ، ليس فلسفة جديدة ، تنشله من شقائه ،
بل هو علاج لبدنه ، وتنقيس لغرائزه المكبوتة ، بالرياضة او تنويع
الطعام ، او تبديل الهواء .

وقد عرفت رجال أعمال ، تخلصوا من شقائهم ، بتعود المشي ساعة
كل يوم ، أو السفر الى المصايف والمشاتي من حين لآخر ، ولم يفلح
معهم الوعظ والارشاد ، واعتناق النظريات ، والفلسفات المتصلة بطرق
العيش السعيد « اه .

(عن مجلة الهلال لشهر يناير ١٩٥٣ عن مجلة « وولد دايجيست »)

العرب والسعادة :

وقد عرف العرب معنى السعادة ، فتمتعوا بها عدة قرون ، وكانت
نفوسهم تميل بطبيعتها للفرح ، وكان العربي يحس بالسعادة في نفسه ،
وكان يعمل كثيراً ، ولا يتذمر ، ويأكل قليلاً ولا يشكو ، وقد قال
أحمد :

ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها

وقال المتنبي :

لا أشرب الى ما لم يفت ابداً ولا أبيت على ما فات حيرانا

وقال اعشى همدان :

فلا تأسفن على ما مضى ولا يحزننك ما يدبر

فان الحوادث تبلي الفقى وان الزمان به يعثر
فيوماً يساء بما نابه ويوماً يسر فيستبشر
وقال حكيم عربي آخر في هذا المعنى :

إن مع اليوم فاعلمن غداً فانظر بما ينقضي مجي غده
ما ارتد طرف امرء بلذته الا وشي يموت من جسده
أي ان على المرء ان يسر نفسه ، ويقطف ثمار السعادة الدانية
القطوف ، في كل يوم ، وهذا لا يمنعه عن التفكير بغده ، بل بالسنين
المقبلة ، فيما يتعلق بالعمل والثروة .

ما قاله العرب :

وكان بعض ملوك العرب يتخفون ويحتلطون بالناس ، وينادمونهم
ويستمعون الى نوادرهم ، وكان العرب يميلون الى الفرح والسرور ، وسماع
الغناء ، وكانوا اذا مدحوا أحداً يقولون عنه :

« هو ضحوك السن ، بسام الثنيات ، هس الى الضيف » واذا ذموا
يقولون عنه : « هو عبوس الوجه ، جهم الحيا ، كريبه المنظر ، جاحظ
الوجه ، كأنما وجهه بالخل منضوح ، وكأنما أسعط خيشومه بالخردل » .
(العقد الفريد ج ٤ ص ٣٦٢)

قال النبي محمد (ص) :

« ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب » .
(اخرجہ مسلم)

وجاء رجل الى رسول الله (ص) وقال له : أوصني ولا تكثر علي ،
لعلي لا أنسى ، فقال له : « لا تغضب » .

(اخرجہ البخاري)

وذلك لأن الغضب يبعد السعادة عن النفس .

وقالت عائشة (رضي) دخل علي النبي (ﷺ) وعندي جاريتان تغنيان بغناء
بعث ، فاضطجع على الفراش ، وحول وجهه ، ودخل ابو بكر (رضي)
فانهرنى وقال :

« مزمارة الشيطان في بيت رسول الله (ﷺ) ! » .

فاقبل عليه (ﷺ) ، فقال له : « دعهما » (أخرجه الشيخان)

قال ابو هريرة : « بينما الحبشة يلعبون بحراهم عند رسول الله (ﷺ) ،
إذ دخل عمر بن الخطاب (رضي) فأهوى بيده الى الحصباء ، فحصبهم بها ،
فقال (ﷺ) : « دعهم يا عمر ! » .

وعلم النبي محمد (ﷺ) ان النفس الغنية هي التي تصبح سعيدة ،
فقال : « ليس الغنى عن كثرة العراض ، ولكن الغنى غنى النفس » .

(أخرجه الشيخان)

وقالت عائشة (رضي) : « لقد رأيت رسول الله (ﷺ) يسترني بردائه ،

وأنا انظر الى الحبشة يلعبون في المسجد » . (أخرجه الشيخان)

وقال (ﷺ) : « ليس المسكين الذي ترده اللقمة واللقمتان ، والتمرة

والتمرتان ، ولكن المسكين الذي لا يجد غني يغنيه ، ولا يفتن به فيتصدق

عليه ، ولا يقوم فيسأل الناس » (أخرجه الستة إلا الترمذي)

وقال (ﷺ) : « من أصبح منكم آمناً في سربه ، معافاً في بدنه ، عنده

قوت يومه ، فكأنما جيزت له الدنيا بحذافيرها . »

قال (ﷺ) : « إذا نظر أحدكم الى من فضل عليه في المال والخلق ،

فلينظر الى من هو أسفل منه ، فذلك أجدر ، ان لا تزدروا نعمة الله

عليكم » أي ان القناعة كنز لا يفنى . (أخرجه الشيخان والترمذي)

(من كتاب تيسير الوصول لعبد الرحمن الشيباني ج ٤ - ص ٤٥ - ٤٧)

وكان النبي (ﷺ) يتسابق مع زوجه عائشة ، فتارة كانت تسبقه ، وتارة

كان يسبقها . (عيون الاخبار ج ١ - ص ٣١٥)

وقال عمرو بن العاص لمعاوية (وكان خليفته) مداعباً :
« إني رأيت البارحة في المنام : كأن القيامة قد قامت ، ووضعت
الموازين ، واحضر الناس للحساب ، فنظرت اليك ، وأنت واقف ، قد
أجلك العرق ، وبين يديك صحف كأمثال الجبال »
فاجابه معاوية : « فهل رأيت شيئاً من دنائير مصر ؟ » .

(عيون الاخبار لابن قتيبة ج ١ - ص ٣١٨)

وقد عرض معاوية بدنايير مصر ، لان عمرو يفتش عن المال ، الذي كان
ميسوراً في مصر ، حيث كان أميراً فيها .
وكان ابو العباس (أول خليفة عباسي) طروباً ، وكان يطرب من وراء
الستر ، ويصيح بالمطرب له من المغنين : أحسنت والله ! فأغـد هذا
الصوت ! (المسعودي) .

قيل لضرار بن حسين : ما السرور ؟ قال : لواء منشور ، وجلوس
على السرير ، والسلام عليك أيها الامير .

قيل لبعض حكماء العرب : تمن ! فقال : محادثة الاخوان ، وكفافاً
من عيش يسد خلتي ، ويستر عورتني ، والانتقال من ظل الى ظل .
قيل لطرفة ، ما أطيب العيش ؟ قال : « مطعم شهبي ، وملبس دني ، ومزكب وطي »
ومن الناس من اتخذ الخمرة واسطة للسعادة ، ولكنه رجوع
عن ذلك وعلم انها شراب مضر ، وقد قال :

شربنا من الداذي حتى كأننا ملوك لهم بر العراقين والبحر
فلما انجلى شمس النهار رأيتنا تولى الغنى عنا وعاودنا الفقر
ومن الناس من تلهى بالأمانى ، وقد قال :

إذا تمنيت بت الليل مغتبطاً إن المنى رأس أموال المفائيس
وقال آخر :

منى إن تكن حقاً تكن أحسن المنى وإلا فقد عشنا بها زمناً رغداً

أما نبي من سعدي عذاباً كأنما سقتك بها سعدي على ظمأ بردا
وقال مالك بن أسماء :

ولما نزلنا منزلاً طله الندى أنيقاً وبستاناً من النور حالياً
أجدد لنا طيب المكان وحسنه مني فتمنينا فكنت الأمانيا
سأل زياد امير العراق يوماً جلساءه : أي الناس أنعم ؟

قالوا : « معاوية » قال : « فأين ما يلقي من الناس ؟ »

قالوا : « فأنت » قال : « فأين ما ألقى من الثغور والحراج ؟ »

قالوا : فمن ؟ قال : « شاب له سداد من عيش ، وامرأة قد رضيها
ورضيته ، لا يعرفنا ولا نعرفه ، فان عرفنا وعرفناه ، افسدنا عليه دينه
ودنياه » . (عيون الاخبار ج ١ - ص ٢٥٨ - ٢٦٤)

والنضب يضر بالصحة ويؤلم النفس ، ولذلك ينبغي للمرأة تجنبه ،
وقد نهى عنه النبي (ﷺ) .

وقال حكيم عربي : « ما أحسن الايمان يزينه العلم ، وما أحسن العلم
يزينه العمل ، وما أحسن العمل يزينه الرفق ، وما أضيف شيء الى شيء ،
أزين من حلم الى علم ، ومن عفو الى مقدرة » .

وقال عربي آخر : « من حلم ساد ، ومن تفهم ازداد » .

اغلظ رجل لمعاوية فحلم عنه ، فقييل له : تحلم عن هذا ؟ فقال : « إني

لا أحول بين الناس وبين سنتهم ما لم يحولوا بيننا وبين سلطاننا » .

شتم رجل الأحنف بن قيس (وهو من رجالات العرب الافذاذ)

والح عليه ، فلما فرغ قال له الاحنف : يا ابن أخي ، هل لك في الغداء ؟

فانك منذ اليوم تحدو بجمل فقال . (عيون الاخبار ج ١ - ص ٢٨٢ - ٢٨٣)

قيل لعربي ما السرور ؟ قال : « إدراك الحقيقة ، واستنباط الدفينة » .

وقال الحجاج بن يوسف الثقفي ، لحريم الناعم : ما النعمة ؟ قال :

١ - الامن ، فاني رأيت الخائف ، لا ينتفع بعيش .

٢ - الصحة ، فاني رأيت المريض ، لا ينتفع بعيش .

٣ - الفنى ، فاني رأيت الفقير ، لا ينتفع بعيش .

٤ - الشباب ، فاني رأيت الشيخ ، لا ينتفع بعيش .

قيل لاعرابي ما السرور ؟ قال : « الامن والعافية » .

قال هشام بن عبد الملك . ألد الاشياء كلها : جليس مساعد ، يسقط

عنى مؤونة التحفظ . (العقد الفريد ج ١ - ٣٥٨-٢٥٩)

أمر الخليفة المتوكل بالقضاء عبادة الخنث في بعض البرك في الشتاء ،

فابتل وكاد يموت برداً ، ولما أخرج وكسي سأله الخليفة : « كيف أنت

وما حالك ؟ » قال : « يا أمير المؤمنين جئت من الآخرة . » فقال له :

« كيف تركت أخي الوائق ؟ » فقال : « لم أجز بجهنم » . فضحك المتوكل

وأمر له بصلة . (العقد الفريد ج ١ - ص ٣٨٩)

كيف ذهبت سمادة العرب ؟

لعمري ما الضحك والسرور والغناء ، والمزاح (الأدبي) إلا سعادة

نفسية تغمر صاحبها ، وتجعله يرى جمالاً في الحياة رغم نصبه ، وعمله الجدي

ومشكلات الحياة ، وهكذا كان رأي العرب ، ولكن موجة الشعوبيين قد

طغت عليهم فأزالت سيادتهم ، ونكست أعلامهم ، فدخل الفساد بأنواعه

الى نفوسهم ، بنهاب ذلك الاستقلال ، وبوجود تلك الروح الشعبوية التي

لا تعرف معنى للسرور ، والفرح والمرح ، حاكمة عليهم ، وقد أثر ذلك

في المرأة العربية ، لأنها تشترك مع الرجل في الاحساس والعواطف ،

وغدت كما نراها اليوم ، كل شيء يؤلمها ، وكل شيء يبكيها ، وكل شيء

يفضبها ، فهي تسيج وحدها ، ولا تتحمل شيئاً ، وهذا ما جعل الكمد

مخيماً في سماء بيتها ، وجعل الاوهام تنتابها ، فلا ترى إلا شؤماً ، ولا

تشكلم - استنثي بعض فضليات النساء - إلا بما يزيد في الهموم الوهمية ؛

فاذا ضحكت تقول : رب اعطني خيراً بعد هذا الضحك ، واذا صوت الغراب تشاءمت ، واذا نبح الكلب ايقنت بالمصيبة ، لا تقبل عيادة أحد لها في يوم تعتقده انه يوم شؤم ، ولا تغسل الملابس فيه ، ولا تخط فيه ، كل ذلك من جهلها وتأثير الماضي الاليم في نفسها ، وعدم معرفتها ، أن الحياة أشبه شيء بقدر الماء الذي يحوي من الماء نصفه ، فإني تراه مملوءاً تكون سعيدة ، والتي تراه فارغاً تكون شقية ، أي انها متشائمة ، وهذا ما يؤسف له .

ألاهي أيتها العربية الكريمة، واطرحي عنك آثار الايام والدهور، وادربي الحياة جيداً ، واعتقدي انك في جنة الدنيا ، وان عليك ان تعملي ، لكي لا يضيع يومك سدى ، فلا تدخلي فيه سروراً الى نفسك ، ولا تملئي رثيتك بالضحكات البلورية ، ولا تظهري نواجذك للشمس ، ولا تبعثي من نور روحك المرححة الى عينيك الجميلتين ، فتشعان بذلك الضياء الساحر الملائكي .

ألسنت صحيحة الجسم ؟ إذن تتمعي بتلك النعمة ، وبذلك التـاج المـجـوهر الذي يبتاعه المرضى بكل ثروتهم .

ألسنت حائزة على مال معتدل . بغنيك ذل السؤال ؟ انفقيه بمهارة ، فتتمعي به اكثر مما ينعم اصحاب الملايين الظائشون .

ألسنت ذات بعل او ذات أب أو أخ ؟ فلتلك نعمة ان عرفت كيف تجعلينهم يحترمونك بأخلاقك العالية ، وبثقافتك الممتازة ، وبآدابك الرضية وروحك الفرحة ، فاسعي الى ذلك تناله .

ألسنت ذات بنين ؟ أو ليسوا زينة الحياة الدنيا ونعيمها ؟ فاسعي لكي يكونوا مهذبين ومجتهدين في المدارس ، وفي الحياة العملية ، ليصبحوا ذلك النعيم .

ألسنت متعاملة ؟ أو لا تهتمين بالتعليم والقراءة ؟ فهذه نعمة نفسية ،

إذ تتلذذون بالعلم ، وتختلطون بالعالم ، وتطوفون بالكرة الارضية بوساطة كتابك وصحيفتك ومجلتك .

ألست مكرمة في بيت أبيك او أخيك ؟ ان في ذلك نعمة لك ، لانه تبقى عزباء في ذلك البيت ، خير من ابتلائك بزواج لا يسعدك ، بل يكون سبب شقائك .

ألست ربة بيت ؟ فقومي بما يجب عليك في بيتك وتجاه زوجك وولده بنشاط ، فتغدين سعيدة ، لأنك وفيت بما عليك من الحقوق .

ألست امرأة ؟ والمرأة تميل الى الموسيقى ، فعليك بها ، اتقي العزف والغناء ، لانه من مسليات الحياة ، ومن أهم الاسباب التي تسر الزوجة والاولاد ، واعزفي وغني ، حتى تجدي ملائكة الرحمن تطوف حولك مأخوذة بسحر غنائك ، وهذا ما يريح زوجك ويعيد اليه نشاطه .

عليك بالتصوير في ساعات راحتك ، لانه من الفنون الجميلة التي تبهج النفس ، وعليك بالاشغال اليدوية (التخريم والتطريز و) فتجملين بها بيتك وتجعلين آتراك تغبطك عليها .

عليك بالعناية بالزهور والياحين ، اغرسها في بيتك ، لانها مجلبة للسرور بأريجها العطر ، وألوانها الزاهرة .

عليك بالطيور الصداحة ، فان شدوها يطربك ، ويبعث العواطف السماوية في نفسك .

عليك بمعاشرة آتراك التي تحلين بلطف الحديث ، والادب الجم ، والود الصادق ، فعاشريهن بين آونة وأخرى ، وهذا ما تروح النفوس اليه .

عليك بالطبيعة ، تلك الطبيعة التي اخذت مركزاً سامياً في النفوس البشرية ، فأنت لها ورغبت فيها .

تمتعني بالشمس عند شروقها ، وما تبعث به من الشعاع الذهبي الى

داخل القلوب ، وعند غروبها ، عندما تودع دنيانا ، وتحتجب وراء سطح
البحر اللازوردي .

تمتعي بالبحر وصدرة الرحب ، ولونه السماوي ومقادف امواجه ،
أيام صخبانه ، وقبلاته للساحل أيام سجوه .

تمتعي بالانهار المتدفقة تحت دوحات ألقى عليها اغصانها ، كشعرك
الجميل الملقى على كتفيك ، فتثني عن وجهك النضير في الماء ، حيث تداعبه
الاسماك وظلال الاغصان .

اقطفي الورد وانواع الزهور من ضفة النهر ، واجعلها على صدرك
الناهد وتنشقي عيبرها المسكر .

نامي على الاعشاب الزمردية ، على ضفة النهر ، واجعلي غطاءك ظلال
الاشجار . اطلقي لروحك العنان ، ودعها تتبع نظرك الى مجرى النهر
البديع ، تحت نفق من الشجر الاخضر ، التي تلتقي ببعض ثمارها في ذلك
الماء النмир ، فتسبح فيه ماشاءت لها الحياة ، ثم تمنح نفسها الى الاسماك
التي تداعبها ، وبعدئذ تأوي الى أجوافها ، طائفة للطبيعة الخالقة .

غني في تلك الجنان مع الطيور التي تغرد فوق رأسك على افنان
الاغصان ؟ وهل اجمل من وقع الالحان المتناوبة في الجنان النضرة ؟

ابعثي بروحك الفرحة المرححة ، كل انواع السرور في بيتك ، اخلقي
فيه روح الحياة ، دعيه يرقص معك ، ويغن معك ، وينشد أناشيد الحب
والجمال والطبيعة ، ونعمة الخالق معك .

دعي ، هذه النفس الضاحكة البهجة ، تنهض من مرقدها ، وعندئذ
تجدين سعادة الدارين ، ونعمة الحياتين ، وشباب الزوجين .

اسرحي وامرحي واركضي واقفزي فوق ترع المياه ، هذه هي الحياة
وهذه هي السعادة . أوليست هذه السعادة في تناول من أوتي العقل

والعلم ؟ فكوني منهم ! وابعدي عنك النفس المغمومة ، وأنا أضمن لك كل انواع السرور والسعادة .

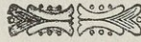
ويعجبني قول الشاعر الفيلسوف الكبير ، ايليا أبي ماضي (الشاعر العربي في امريكا) :

ايها ذا الشاكي وما بك داء كيف تغدو اذا غدوت عليلا
ان شر الجناة في الارض نفس تتوقى قبل الرحيل رحيلاً
وترى الشوك في الورود وتعمي ان ترى فوقها الندى الكليلاً
هو عبء على الحياة ثقيل من يظن الحياة عبئاً ثقيلاً
والذي نفسه بغير جمال لا يرى في الحياة شيئاً جميلاً
ليس أشقى ممن يرى العيش مرا ويظن اللذات فيه فضولاً
أحكم الناس في الحياة أناس عللوها فأحسنوا التعليلاً
فتمتع بالصبح ما دمت فيه لا تخف ان يزول حتى يزولا
واذا ما أظل رأسك هم قصر البحث فيه كيلاً بطولا
كن هزარاً في عشه يتغنى ومع الكبل لا يبالي الكبولاً
لا غراباً يطارد الدود في الأثر ض ويوماً في الليل يبكي الطولاً

ومن المستحسن اضافة كلمة الى هذه النصائح - وان يكن قد بحثت عنها عرضاً في فصول سابقة - فأقول : ان على المرأة ألا تنسى زينتها وأنوثتها ، بعد زواجها ، وتقول في نفسها : اني تزوجت ، ولا حاجة الى التجميل ، والمرح النسوي ؛ مع العلم ان الرجل لم يتزوجها لتكون أما لأولادها ، أو طاهية ، او غسالة فحسب ، بل تزوجها ايضاً لتكون رفيقة حياته ، وشريكة روحه ، ومراة نفسه .

لذلك ينبغي على المرأة ، ان تقوم بما عليها من واجب البيت ، عند مغادرة زوجها له ، ثم عليها الاهتمام بالمطالعة لكي تماشى الزمان في تقدمه

وعليها ان تنهياً لاستقبال زوجها عند عودته من عمله ، بمجالها ، وناقته ،
ونطفها ومرحها ، وتعيش معه كأن لم تعمل في البيت شيئاً .
وعلى المرأة ان تعرف زوجها حق المعرفة ، لتدرك نفسيته وحالته
المالية وأعماله ، فتماشيه في ظروفه ، وتساعد على إراحة فكره ونشاطه ،
واتقان عمله ، وادخار المال لمستقبلها ، ومستقبل أولادها ، وتهيئة الاسباب
المريحة له ، والتي تنسيه متاعب الحياة ، وتجعله يعمل بروح الفرح ، في
ذلك الطريق الطويل .
وبهذا تستديم المرأة سعادة الحياة الزوجية .



المرأة العربية وفن التجميل

١١

لا ينكر الرجل على المرأة حقها في التجميل ، لأنه رأس مالها الثابت ولائن المرأة هي : بجمال جسمها ، وجمال نفسها ، غير أن كثيرين من الرجال لا يرغبون المرأة إلا لجمال جسمها ، لذلك كان حقاً عليهم ان يتركوا لها حرية التجميل والتزين ، على ألا تخرج عن الحدود المألوفة ، وألا توجب الانتقاد وسوء السمعة .

كيف تتجمل المرأة ؟

ولكن المرأة العربية لا تعلم من أصول التجميل الحقيقي ، إلا القليل ، وأكثر ماتعلمه عبارة عن مساحيق متنوعة تطلي بها جلدة الوجه ، وملونات للخدود ، والشفاة ، وكحل (أو كريم) للجنفون ، ولا تعلم كيف ومتى تستعمل ذلك ، ولا تعلم نتيجةها السيئة على الوجه ، حتى اذا مرّ بضع سنين على استعمالها لهذه المواد ، تدرك خطرها ، فتنبذها ، ولكن بعد أن تكون قد تركت أثراً سيئاً في وجهها فتندم ولات ساعة مندم .

لقد ثبت أن المساحيق مضرّة بجلدة الوجه ، وأن الطبيعة هي خير ضامن لنضارة الشباب ، والغذاء الصحي هو من المؤثرين على استبقاء الشباب ، فعلى المرأة العربية أن تعلم ذلك ، وتسعى إليه تاركة المساحيق والملونات إلى من اخترعها ، وجمع الثروة « السرقة » من ورائها .

لماذا تزول نضارة الوجه ؟

لماذا تزول نضارة الوجه ويظهر التجعد ويختفي اللون الزاهر عن الجلد ؟
لما لا يرب فيه أن للسن تأثيراً كبيراً على الوجه ، لأن الجلد تمدد
وتزول منها المادة القابضة (السكامشة) فيظهر التجعد ، ووهجة الشمس
تؤثر على الجلد إذ تضطر العيون للاحتباء منها ، فتجذب اليها الجلد التي
حولها ، ويهبط الحاجب عن مركزه جاذباً وراءه جلد الجبين ، ولما
يزول شعاع الشمس عن العيون ، تعود الجلد إلى مركزها السابق ،
فتظهر الخطوط والتجمعات لأن من الصعب عودة الجلد الى سابق عهده
بعد التمدد الدائم ، والتقدم في السن .
والشمس ايضاً تبخر الدهن عن جلد الوجه ، وهذا ما يجعل التجاعيد
تظهر عليه .

والغذاء يؤثر على الوجه أيضاً ، فآكل اللحوم والماء كل التي تسبب
الاملاح (الأسييد أوريك) تضر بالكلي والكبد ، ثم بالقلب ؛ وعندئذ
تسرع الشيخوخة الى وجوههم باكرًا من كثرة السموم في دمهم فتظهر
التجاعيد ، ويختفي اللون الزاهر ؛ كما أن قلة الغذاء الصحي ، مما يضر
في الجسم ، فتزول نضارة الوجه .

وقلة الرياضة الجسمية ، مما تستبقي الشحوم الكثيرة في الجسم وتسبب
خللاً في الدورة الدموية ، وهذا ما يزيد نضارة الوجه .

وكثرة المساحيق على الوجه ، ما يسبب سد المسامات الجلدية ، فلا يعود
الجلد يتغذى من الماء والهواء ، ولا يفرز السموم التي تحته ، فتزول النضارة .
والحدة والحزن والكآبة تؤثر على القلب والدورة الدموية ؛ وهذا
بدوره يؤثر على نضارة الوجه ، والنحافة بعد السمنة تؤثر على جلد الوجه ؛
وتجعلها مترهلة .

ماذا يجب لحفظ نضارة الوجه ؟

فعلى المرأة العربية أن تسعى لاستبقاء جمالها ونضارتها بالطرق الآتية :

١ - بغسل وجهها بالصابون الممتاز ، والماء البارد دوماً ، لازالة الدهون التي أفرزتها جلدة الوجه والغبار ، وذلك في الصباح والظهر والمساء . ومن الضروري غسله أكثر من ثلاث مرات يومياً في أشهر الصيف .

٢ - غسل المساحيق ، إذا اضطرت الى استعمالها ، قبل النوم بالصابون والماء الفاتر ، ثم بالماء البارد .

٣ - استعمال العلاجات الصحية لازالة الكلف عن الوجه ، والاكتفاء بدهن الوجه باللبن الرائب أو بحامض الليمون .

٤ - استعمال « الكريم » الجيد لفتح مسامات الوجه واخراج السموم ويستحسن في ذلك مزج عصير الخيار والوزلين وزيت الزيتون بنسبة متساوية ، وذلك الوجه بكرة وعشياً ، ودهن الوجه بالحليب أو اللبن أو الزبدة .

٥ - ذلك الوجه بالأصابع خمس دقائق كل صباح وكل مساء ، ويكون ذلك بمحاذاة الخطوط التي ظهرت على الجلدة ، وهذا للدك يفيد في إعادة الدم الى الجلدة .

٦ - القيام بالرياضة البدنية صباحاً (أصول السويد) عند النهوض من النوم مدة ربع ساعة على الاقل ، وهذه تعيد النشاط الى الجسم وتنظم الدورة الدموية والامعاء (يحسن قراءة الكتب الرياضية) ويستحسن رفع الايدي الى الاعلى ثم حذفها الى الوراء ، ثم السير على رؤوس أصابع الرجلين مدة عشر دقائق في كل صباح ، وهذا التمرين

يفيد الجسم كثيراً ، والسير السريع على الاقدام مدة ساعة على الأقل
جد مفيد للجسم والوجه .

٧ - التتحمم بالماء البارد (المعتدل) او الماء الفاتر بعد الرياضة ، ثم
ذلك الجسم والوجه على أثر الاستحمام ، ثم غسل الوجه بالماء البارد ضروري
لتبقى صحيحة الجسم ، شابة ، جذابة ، بصفاء أعينها وتورد خديها وشفثتها .
٨ - تقطير العيون بماء البوريك في كل صباح ومساء ، لاستبقاء جمال
العيون وابعاد المرض عنها .

٩ - غسل الفم « بالفرشاة » صباحاً ومساءً وبعد كل وجبة ، لابعاد
المرض عن الاسنان واللثة .

١٠ - البعد عن الشرور والغضب والآلام النفسية ، والتلبى بالاشياء
المفرحة ، وخلق روح الفرح والمرح في النفس .

١١ - الاقلال من اللحوم والمواالح والحوامض (غير الليمون) والزيت
المطبوخ مع الطعام ، والسمن الطبيعي والبيض لانهما تضر بالقلب والكبد
والكلى لمن تقدمن في العمر ، والاستعاضة عن ذلك بالخضار .

١٢ - الاكثار من اللبن الرائب وغير الرائب والفواكه ، وخاصة
التفاح والعناب والبطيخ والبرتقال ، لانه مدر ومنق للدم .

١٣ - الاكثار من أكل الخس والجزر والبصل والبقدونس والكرنب
والمفوف ، لانه مدر ومنق للدم .

١٤ - أكل الحمص والفول والفاصوليا والعدس ، والاقلال منها إذا
كانت الاملاح الجسمية زائدة .

١٥ - الامتناع عن الماء كل المسببة للسمنة والاجتهاد في الحوؤل دون
السمنة لانها تضر بالصحة ، وتذهب بالجمال .

١٦ - عليها بتناول الفيتامينات (وهي مفيدة للعظام والاسنان ونحو
الجسم ، وتحمي الاعصاب والجلد و...) والكالسيوم (وهو يكون عظماً

قوية ، ويحفظ الأسنان ، ويقوى العضلات ويفيد في حالات الحمل والرضاعة)
والفوسفور (يقوي الاعصاب ويمنع النورستينا) واليودين (يضبط
عمل الغدد الدرقية ويساعد الهضم ويصلح وزن الجسم ويمنع تضخم الغدة
الدرقية في الرقبة) والحديد (وهو يكون الدم الاحمر الموفور ويمنع
الصداع والهزال ويحمي الاعصاب ويحفز الشهية) والنحاس (لانه يمنع
فقر الدم ويساعد على النشاط والحيوية) والمغناسيوم (وهو يني خلايا
الاعصاب ويحفظ للبشرة صفاءها) والكبريت (وهو ينقي الدم ويحفظ الجلد
في أتم صحة) والصوديوم (وهو يمنع عسر الهضم ويربي في الجسم قوة التحمل)
والبوتاسيوم (وهو ينشط القلب ويقوي الرئتين ويحفظ ضغط الدم في
حالاته الطبيعية) والمغنائز (وهو يشفي فقر الدم ويمنع الهزال والضعف)
وهذه المواد يمكن أخذها عن طريق الغذاء ، وإلا عن طريق المستحضرات الطبية
بإشارة الطبيب . هذا مايفيد المرأة ويستبقي شبابها النضير ، وجمالها الطبيعي .

كيف نحافظ على الجمال الموروث ؟

- وبما أن الجمال يأتي بالوراثة ، وبالتربية ، فعلى المرأة أن تهتم بتربية
ابنائها ليحتفظوا بجمالهم الموروث ، وذلك :
- ١ - بعدم تقييط طفلها كي لايضغط القماط على صدره ، فينخنض
ويحدودب ظهره .
 - ٢ - بعدم تحفيض الطفل كي لاتعوج ساقاه .
 - ٣ - بعدم وضع شيء فوق رأسه يتلهمى به ، لأن ذلك يسبب الحول ؟
 - ٤ - بعدم تعويده على وضع أصابعه أو يده في فمه ، لان ذلك
يسبب كبر الفم ، وتثوء مقدم الفك .
 - ٥ - بالامتناع عن ربط رأس الطفل ، لان هذا يسبب انخفاض الجبين
والعينين واقتراب العينين بعضهما من بعض وانخفاض مؤخرة الرأس وتثوء
الوجنات وبروز الانف .

٦ - بعدم ربط رأس الطفل بالحنك ، لأنه يوجب تأخر الفم وتنوء الذقن .

٧ - يمنعه عن اللعب في الأنف ، بقصد تنظيفه ، لأنه ينمو كثيراً ، ويخرج عن حاله الطبيعية ، ويجب تعويد الطفل على البرد من الصغر ، وهذا ما يقلل من رشوحاته ، فيحتفظ بجبال أنفه ، ومن الضروري تغذية الطفل بما يزيد في حرارة جسمه .

٨ - بالاهتمام بأذني الطفل ، كي لا ينام عليهما وهما مختبئتان تحت رأسه ، وإلا اندفعا الى مقدمة الرأس .

٩ - بتركه يعتاد على المشي دون معاونة وإكراه ، لئلا تعوج ساقاه ، ثم تعويده على السير من الصغر ، وقدماه بحذاء بعضها الى الأمام .

١٠ - بعدم تنويعه على مائدة عالية ، لأنها تمنع نمو عنقه .

١١ - بتربيته تربية صحية بعيدة عن الأمراض ، لينمو الجسم طبيعياً ، ولا يشوهه المرض .

١٢ - بتعويده على الرياضة الجسمية من الصغر ، وضرورة حذف الكتفين الى الوراء ، ليبرز الصدر ، وفي بروزه تراح الرئتان ، إذ يخف الضغط عنها ، ولا يبرز البطن ؛ ويمتدل الظهر فيصبح مستوياً ، فلا يحدوب في المستقبل ، ولا تتجمع طبقات من اللحم والشحم على الرفشين .
بذلك نشأ نسلاً أكثر صحة وجمالاً من الآباء والأمهات الذين لم يعن بمجالهم صفاراً .

.....

رأي العرب في التجميل :

لقد كان العرب يهتمون بالتجميل أو الجمال الجسمي ، وكانوا يعرفون جيداً أنواع الجمال ، وأسباب الجمال ، وضرورة الجمال .

كان رسول الله (ﷺ) في المسجد، فدخل رجل ثائر الرأس واللحية، فأشار إليه رسول الله (ﷺ) ان اخرج فأصلح رأسك ولحيتك، ففعل ثم رجع، فقال رسول الله (ﷺ): « أليس هذا خيراً من أن يأتي أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان »؟ . (العقد ج ٤ ص ٢٦٣)

قال القرافصة الكلبي لابنته نائلة، حين جهزها الى عثمان (رض): « يا بنية، انك تقدمين على نساء قريش، وهن أقدر على الطيب منك، فلا تغلي على خصلتين: الكحل والماء، تطهري حتى يكون ويحك ريح شنّ اصابه المطر » . (عيون الاخبار ج ٤ ص ٧٦)

ومن المعلوم ان زينة الكحل كانت مستحسنة في ذلك الزمن .

وقال أبو الأسود الدؤلي لابنته حين زوجها :

« إياك والغيرة، فانها مفتاح الطلاق، وعليك بالزينة، وأزين الزينة الكحل، وعليك بالطيب، وأطيب الطيب إسباغ الوضوء » .

(عيون الاخبار ج ٤ ص ٧٧)

وكان للعرب ذوق في الجمال، ومما قاله خالد بن صفوان في جمالهن

عندما سأله أبو العباس أمير المؤمنين :

« إن الناس قد أكثروا في البحث عن النساء، فأيهن أعجب إليك؟ قال خالد: « أعجبهن يا أمير المؤمنين، التي ليست بالضرع الصغيرة، ولا الفانية الكبيرة، وحسبك من جمالها أن تكون فحمة من بعيد، مليحة من قريب، أعلاها قضيب وأسفلها كثيب، كانت في نعمة ثم أصابها حاجة، فعمها أدب النعمة وذل الحاجة » .

(العقد الفريد ج ٤ ص ١٧٧)

وقال عبد الملك بن مروان لرجل من غطفان :

« صف لي أحسن النساء »؟

فقال: خذها، يا أمير المؤمنين ملساء القدمين، ردماء الكعبين،

مملوءة الساقين ، جماء الركبتين ، لفاء الفخذين ، مقرمدة الرسغين ،
رخصة الكفين ، ناهدة الثديين ، حمراء الخدين ، كحلاء العينين ، زجاء
الحاجبين ، لمياء الشفتين ، بلجاء الجبين ، شناء الثغر ، حالككة الشعر ،
غيداء العنق .
(العقد ج ٤ ص ١٧٧)

أراد عمرو بن حجر ملك كندة ، وهو جد امرء القيس أن يتزوج
ابنة عوف بن مسلم الشيباني ، فوجه إليها امرأة يقال لها عصام ، لتنظر
إيها ، وتمتحن ما بلغه عنها ، فدخلت عصام على أم أمامة ابنة الحرث ،
فأعلمتها ما قدمت له ، فأرسلت الى ابنتها وقالت لها :

« أي بنية ؟ هذه خالتك أتت اليك لتنظر الى بعض شأنك فلا تستري
عنها شيئاً أرادت النظر اليه من وجهه وخلق ، وناطقها فيما استنطقتك فيه .»
فدخلت عصام عليها ، فنظرت إلى ما لم تر عينها مثله قط ، بهجة
وحسناً وجمالاً ، فاذا هي أكمل الناس عقلاً ، وأفصحهم لساناً ، فخرجت
من عندها وهي تقول :

« ترك الخداع من كشف القناع » فذهبت مثلاً ، ثم أقبلت الى
الملك فقال :

« ما وراءك يا عصام ؟ فأرسلها مثلاً .

قالت أخبرك صدقاً وحقاً :

« رأيت جهة كالرآة الصقيلة ، يزينها شعر حالك ، كأذئاب الخيل
المقصورة ، إن أرسلته خلته السلاسل ، وإن مشطته ، قلت عناقيد كرم
جلاه الواابل ، ومع ذلك حاجبان كأنهما خطا بقلم ، أو سودا بفحم ، قد
تقوسا على مثل العين العبهرة ، التي لم يرعها قانص ، ولم يذعرها قسورة ،
بينها أنف كجد السيف المصقول ، لم يخنس به قصر ، ولم يبيض به طول ،
حفت به وجنتان كالأرجوان ، في بياض محض كاللجان ، شق فيه فم
كالخاتم ، لذيد المبتسم ، فيه ثنانيا غرر ، ذوات أشر ، وأسنان تعد كالدر ،

وريق كاللحم ، له نشر الروض بالسحر ، يتقلب فيه اسنان ذو فصاحة
 وبيان ، يزين به عقل وافر ، وجواب حاضر ، يلتقي بينهما شفتان حمران
 كالورد ، يجلبان ريقاً كالشهد ، تحت ذلك عنق كابريق الفضة ، ركب
 في صدر تمثال دمية ، يتصل به عضدان ممتان لهما ، مكتزان شحما ،
 وذراعان ليس فيها عظم يحس ، ولا عرق يحس ، ركبت فيها كفان ،
 ريق قصبها ، لين عصبها ، تعقد إن شئت بينهما الاثامل ، وتركت الفصوص
 في حفر المفاصل ، وقد تربع في صدرها حقان كأنهما رمانتان ، من تحت
 ذلك ، بطن طوي كطي القباطي المدججة ، كسي عكناً كالقراطيس المدرجة ،
 تحيط تلك العكن بسرة كدهن العاج الجلو ، خلف ذلك ظهر كالجدول ،
 ينتهي الى خصر لولا رحمة الله لا ينزل ، تحت كفل يقعدا إذا نهضت ،
 ونهضها اذا قعدت ، كأنه دعض رمل لبداه سقوط الطل ، يحمله فخدان
 لغاوان ، كأنهما نضيد الجمان ، تحملها ساقان خدلتان كالبردي ، ويحمل
 ذلك قدمان كحذو اللسان ، تبارك الله مع صغرها كيف تطيقان حمل
 ما فوقهما .

فسر الملك من ذلك ، وأرسل الى أبيها يخطبها .

(العقد ج ٤ ص ١٧٩ - ١٨٠)

وقال ابن عبد ربه (صاحب العقد الفريد) :

بيضاء يحمر خذاها إذا خجلت كما جرى ذهب في صفحتي ورق

ما إن رأيت وما سمعت بمثله دراً يعود من الحياء عقيفا

كم شادن لطف الحياء بوجهه فأصاره وردا على وجناته

(العقد ج ٤ ص ١٨٣)

هذا هو الذوق العربي القديم في التجميل والجمال ، وهو ، يشابه الى
 حد ما ذوق أهل هذا الزمان .

ويعجل القول : إن على المرأة أن تجعل جسمها وأن تربي أولادها
بحفظ جمالهم الوراثي الطبيعي .

ولكن عليها أيضاً أن تتجمل بالأخلاق الرضية ، وبأدب الحديث ،
وحسن المعاشرة ، والرفقة والجاذبية النسوية ، والملابس الأنيقة ، التي
تتماشى مع طولها ولونها وسنها ، إذ أن الجمال الجسماني ، ينبغي أن يزينه
الجمال النفساني ، كما قلت في فصل سابق ، لتكون المرأة كما قال فيها
أحد شعراء العرب :

ولها مضحك كغفر الألقاحي وحديث كالوشى ، وثي البرود
كأن لساناً ساحراً في كلامها أعين بصوت للقلوب صيود
تمت به ألبابنا وقلوبنا مراراً وتحيين بعد همود
وكما قال شاعر عربي قديم :

وإذ ميمة اللهو تجرى بنا وحبل الوصال متين القوى
كسأها إلا رداء الجمال ونور الجلال ، وهدي التقى



المرأة العربية واقتصاد

١٢

حسن التدبير ثروة كالمال ، بل هو حافظ للمال ، فالعاقل من يعرف كيف يربح بنشاطه وذكائه ، واستنباطه الوسائل الحكيمة ، ومن يعرف أيضاً كيف ينفق أمواله ، وكيف يزيد رأسماله ، ويوسع دائرة عمله ؛ لأن الذي ينفق ما يربحه ليس بعاقل ، ما دام لا يفكر بنوائب الزمان ، ولا يتقي مصارع الهوان .

الوارثون:

ها هم الذين ورثوا الأموال، والأرضين والقصور من آباءهم، انظروا كيف عصف الدهر بهم ، فذهب بما ورثوه ، وجعلهم من عامة الناس ، ينتظرون فرجاً من كرب ، ومخلصاً من محن الحياة ، ذلك لأنهم لم يتغلبوا على شهواتهم قبل التغلب على الثروة ، ولم يخضعوا نفوسهم الجاحمة ، ولم يجدوا النصب الذي أرهق آباءهم في جمع المال ، التي يقدره حق قدره ، لهذا تجدهم قدبددوا ما ورثوه من المال ، في البارات ، أو الحانات وعلى السيارات، وفي المواخير ، وحول موائد الميسر ، وأهملوا أراضيهم وصناعاتهم ، فافتروا وأنفقوا ، فلم يلبثوا إلا قليلاً حتى رأوا قصورهم وأراضيهم تباع من غيرهم ، وحتى رأوا سحائب الموت تمطرهم بفواجعها ، ورأوا نفوسهم تقع في العذاب الأليم .

المهارة في الجمع والاتفاق :

هذا مع أن آباءهم كانوا قد نشطوا في جمع المال ، بما أوتوه من قوة الإرادة ، والثبات ، والبراعة والمقدرة ، ومهروا في الاتفاق أيضاً ، فلم يتركوا نفوسهم تتأدى في شهواتها ، وتخرج عن القاعدة التي رسموها لها .

إذن فالمهارة في جمع رأس المال وفي استثماره أيضاً ، ومن يحرم منها فلا منجى له من الوقوع في مهاوي البؤس والشقاء ، شأن الكثيرين في الأمة العربية .

زيادة الثروة :

هل كثرت الثروة في البلاد العربية ؟ إنها لم تكثر فيها ، كما كثرت في العالم ، لأن مناجم الذهب والفضة هناك ، قد فتحت أبوابها للراغبين فيها ، فأخذ هؤلاء من فزاتها ما عمروا به الدور والقصور بالأواني ، وزينوا به معاصم وصدور الغواني ، وملاؤوا به بيوت الصناعة والتجارة ، وجيوب الرابحين ومخازن المحتكرين .

كما أن الانتاج الصناعي والزراعي ، كثر في العالم ، فارتفعت نسبة الدخل الفردي كثيراً ، مع أن الدخل في البلاد العربية ، لا يزال تافهاً ، في الاقطار التي لا نفط فيها ، أو نفطها قليل وهو لا يتجاوز المثل مثلين (بحسب القاعدة الذهبية) بالرغم من تنبه العرب الى تحسين صناعتهم وزراعتهم ، وهذا ما يجب أن تنتبه اليه المرأة والرجل معاً .

المرأة وواجبها :

من المحقق أن المرأة هي عامل كبير في المجتمع البشري ، فهي معاونة للرجل في الاعمال ، وهي ميزان البيت : يعمر بها ويخرب بها ، ولا فرق

بين المرأة العالمة في المحيط الرأقي ، والمرأة الجاهلة في المحيط المتأخر ، إن لكل منها عملا ، ولقد ارتقت المرأة العروش منذ آلاف السنين ، وعملت في التجارة والصناعة والزراعة وفي ميادين الحرب ، وأخرجت الى العالم رجلا دانت لهم الدنيا ، وحكوا ملايين البشر ، وملكوا عنان ثروة الأمم ، وعلوا ذروات المجد والسؤدد . وقد أراحت المرأة الرجل ، وجعلته يتوجه إلى ناحية الانتاج العقلي والمادي ، بما قامت به في بيتها وحقلها من الأعمال الطيبة .

المرأة العربية :

والمرأة العربية ، في أوائل العهد الاسلامي ، كانت من هذا النوع من النساء ، حتى إنها قادت الجيوش ، ودخلت معامع الحروب بنفسها ، واشتغلت بالسياسة والعلم والادب ، ونظمت حياة البيت ، وأنجبت الملوك والابطال ، والعلماء ، ولكن الدهر قسا عليها في العصور الاخيرة ، فأخرجها من ميدان العمل والانتاج في المدن ، وحشرها في المطابخ ، أو بهو البيوت ورياشها ، وملابسها الفاخرة : للأكل ، والرقص ، والسمر والأزياء والبذخ المفقور ، والسيارات والبارات ، والنوادي في الزمن الأخير ، على أن المرأة في القرى ، بقيت بجانب زوجها ، تعمل في الحقول ، وتغني بالمشية والطيور الداجنة ، وتقوم بجميع واجبات البيت .

العربية والثروة :

ما هو موقف المرأة العربية اليوم من اثروة في البلاد ، وهل يرجع اليها الفضل في جمعها ؟ وهل هي مسؤولة عن ضياعها ؟ إن الناس يبحثون عنها ، وبعضهم لا يزالون في غفلتهم ساهين .

العرييات أربع :

١ - امرأة تغلب عليها زوجها ، فتركت امر البيت كله اليه ، حتى ولو قاده إلى الخراب والدمار .

٢ - امرأة تغلبت هي على زوجها ، وجعلت كل شيء في يدها ، ولكن جرها حب الظهور الى البذخ والاسراف ، فخربت بيتها ، وقتلت مستقبل أبنائها ، ونقضت عيشة زوجها .

٣ - امرأة حكمت عقلها ، واستخدمت ذكاءها ، وقيدت زوجها المسرف بقيود لطفها ، وراجح رأيها ، فنظمت أمور بيتها ، بحسب دخل زوجها ، لا تفرط في شيء ، وتحاسبه على كل شيء ؛ فابتهج البيت بنور الحياة الهنيئة ، وشب أولادها في أحضان السعادة والرفاهية ، وتعلموا طرق الكسب والانفاق والنظام والتنظيم .

٤ - امرأة سارت إلى جانب زوجها ، تعمل وإياه في الطرق التي تجلب اليهما ما اعتادا عليه من الحياة ، سواء أكانت في الحقول ، أم في الدور .
ونساء الفئة الأولى والثانية ممن يعشن في المدن ، ونسبتهم ٥٠ الى مائة ، وهن بلية البلاد وسبب نكبتها ، وهن اللاتي جملن ثروة البلاد تدوب ، وتتخذ سبيلها في البحر سرباً ، ثمتاً لماكلهن ولباسهن وزينتهن وسياراتهن .
وأما نساء الفئة الثالثة ، فهن في المدن ايضاً ؛ ونسبتهم ٥ الى مائة ، وهن من فضليات النساء ، وزينة البلاد العربية وبهجتها .

وأما نساء الفئة الرابعة ، فهن يعشن في القرى ؛ ونسبتهم ٤٥ إلى مائة ؛ وهن كثيرات الاعمال ، قليلات المال ، لا يبذخن ولكن ينتجن ؛ وإنتاجهن هو الذي يستبقي بعض الحياة والمال في البلاد .

الحذر من الدهر القلب :

فعلينا أن ندرك هذا الخطر ، وأن نعمل على معالجته ، لأن من خطل الرأي

أن يخلد المرء إلى الدنيا ويفتر بها ، ويعيش في غرض النعمة التي أسبغتها عليه ، ويدع التفكير بغيره ، وأخذ الحيلة من نعمتها ، التي تنزل على حين غرة ، فتفجع بالأموال والأنفس ؛ بل عليه أن يكون على حذر من الدنيا المتلونة ، ويعتصم بالعقل والحكمة والاقتصاد ، ويتنجى عن الاحلام الفاسدة والأهبات الكاذبة .

نعم ان النفس تنزع الى أشياء كثيرة ، ولكن العاقل اللبيب ، يستطيع أن يجمع هواها ، ويقيدها عند شاطئ استطاعته ، بدلا من أن يخوض معها لجة بحر زاهر ، تصطفق متقاذفات أمواجه ، وتهاجم كل من على ظهره ، فتعده الحياة .

عمل المرأة العربية :

نعم : هذا ما يجب أن تدركه المرأة العربية أيضاً ، مثل الرجل ، وأن تشغل فكرها ، لأن لها حقاً في الحياة المهنية ، وعليها واجب تربية الأبناء ، وتأمين تعليمهم ومستقبلهم ، وتهيئة رأسمال لهم ، كالمراة الغربية ، التي علمت سر الحياة ، وواجب البيت ، ومبادئ الاقتصاد ، وطريق الانفاق ، ولذة التوفير ، فتسلمت موارد زوجها ، ونظمت موازنة سنوية وشهرية ويومية لبيتها ، عينت فيها مخصصات لأجرة البيت ، وأخرى للاثاث والملبس ، والمأكل والمعالجة ، والتنوير والوقود ، والكتب والجرائد ، والمدارس ، والنزهة والسياحة والتوفير و إلى آخر ما هنالك من نفقات .

عمل المرأة الأجنبية :

إن المرأة الأجنبية ، هي التي تشتري حاجات بيتها ، وهي الطاهية ، والخباطة ، وهي المربية لأطفالها ، والمعاملة لهم و
وبعد أن تقوم بكل واجباتها هذه ، تراها في أيام العطلة تتجول مع

زوجها أو صديقتها ، في المنزهات ، وعندما يهبط الليل ، تذهب الى النوادي
الأدبية والسينما ، أنيقة الملبس ، (رغم بساطته وزهاده قيمته) بهجة
النفس ، تشع عيناها بنور السرور الداخلي ، تضحك وتلعب وتراقص ،
كأن الدنيا كلها لها ، ولم ذلك ؟ لانهما أمنت طوارق الحدثنان : بالخطة
التي سنتها وسارت عليها ، بتفكيرها بالمستقبل البعيد والاحتياط له ، وبمعرفة
معنى الحياة ، وتقسيم ساعات اليوم الى ساعات معينة : للنوم ، والعمل ،
والمطالعة) والتسلية ، والنزهة .

والمرأة الأجنبية مهت في الطهي لانهما تقرأ كثيراً عنه ، وتبتدع
فيه أنواعاً جديدة ، ومهت في الخياطة ، فهي التي تخطط
(إلا ما ندر) لنفسها وأولادها ، وهي التي تبدل زي ألبستها
بحسب تبدل الزى ، وتقدمت في العلم حتى أصبحت تشترك مع الرجال في
بحوث السياسة ، والفلسفة والاجتماع ، والتاريخ والاقتصاد ؛ ومهت في
الرقية والظرف ، والدعابة ، فصارت تمنح زوجها كل يوم ضرباً جديداً
من ضروب الحب والعواطف ، يجعله مشغولاً بها زاهداً في غيرها ، قانماً بتلك
السعادة الداخلية ، معرضاً عن موائد الحمر والميسر ، وأحاييل الغايات ،
كما أوضحت ذلك في فصل سابق .

نصيحتي للمرأة العربية :

إني أنصح المرأة العربية ، تلك المرأة التي أجلبها وأحترمها وأعطف عليها ،
أن تنتبه الى كل ما تقدم لأن كرائم الاصلاب العربية ، قد تناسختها ،
فأتت من أعز الأرومات وأشرف المعادن ، وهي ذلك الكوكب المتألق
في سماء العروبة ، الذي ساطع نوره ، وهي الممول عليها في تحمين
حال البيت العربي ، إذا استجمعت قواها ، ونفضت غبار الجهل عنها ،
وكبحت جماح النفس المبذرة ، وتمكنت من التأثير على زوجها ، أو إقناعه

بصواب رأيها وحسن تديرها ، وعلمت ان المهارة لا تنحصر في إدخال المال الى الجيوب ، بل وفي اخراجه منها .

إن المرأة العربية (واستثنى الآتي بلغن العلياء في العقل والعلم وحسن التدبير) لو بلغت من الرقي الدرجة المطلوبة ، لقلقت من بذخها وإسرافها ، ولأنكرت على زوجها المسرف ، سوء تصرفه بالمال وكثرة الانفاق ، ونهته الى مصائب الناس ولأوائهم ، وعثرات الزمان ، وربما اتعظ بقولها ، وغير ما بنفسه ، وما نشأ عليه من الاسراف والتبذير ، وبذلك يحسن حال بيته ، ويبني مستقبلة على أساس متين ، فيأمن الأزمات الهوجاء ، وينعم بذرية مباركة ، قرر مصيرها بحسن التدبير ، وأراها سبيل المجد والرفعة .

المرأة العربية المبدرة المسؤولة :

المرأة العربية لم تقطع شوطاً بعيداً في التقدم والنجاح بعد ، ولكنها سائرة في ذلك الطريق ، وستصل الى نهايته يوماً (ان شاء الله) لذلك فهي تعرف اليوم طريق الاستهلاك ، أكثر مما تعرف طريق الانتاج ، والتوفير ، والاقتصاد ، إن الطعام الذي يطبخ في بيتها يكفي لعشرة اشخاص ، مع أن أفراد البيت أربعة ، لانهما لا تعرف أن الغذاء قد أضى جسم العربي ، وابتلاه بمرض الكبد والكلي ، والمعدة والقاب ، وبالسكري والزلال ، والكليسترو ، والرمل وتصلب الشرايين ، والروماتيزم والامراض الجلدية . وإذا صادف ودعا رب البيت خمسة أشخاص من اصدقائه مثلاً ، لتناول الطعام في بيته ، رأيت زوجته تقوم باعداد الطعام لعشرين شخصاً ، أى إذا كان الرجل مبدراً يجب الظهور ، فهي الى ذلك أسرع ، مع ان الغربية لا تطهي إلا ما يكفي افراد العائلة ، أو أفراد المدعويين ، ومن الصعب ان تجد عندها طعاماً الى شخص آخر .

والمرأة العربية وإذا أرادت لباساً جديداً فإنها تبتاع أكثر من اللازم ، وتتبع في ذلك عدة أذواق ، لا ذوقها فقط ، وتخييط ملابسها عند أشهر الخياطات والخياطين ، مع أن الغربية تفتنح بلباس بسيط ، معتدل الثمن يحتفظ بمجديته ، جذاب المنظر ، فتخييطه هي ، (وفي بعض الاحيان خياطة) (ويكفيها منها حسن ذوقها) وعلى الزي الذي ترغبه هي ، لا الخياطة ، وبذلك توفر كثيراً .

وفي الايام المعدة لاستقبال الزوار تقوم المرأة العربية ، بتقديم أنواع الحلوى والمرطبات الكثيرة والفواكه المنوعة ، للدلالة على ذوقها وبذخها وأبهاتها ، وهذا ما يرهق ميزانية البيت . أما المرأة الاجنبية ، فإنها تكتفي بالشاي اليسير ، ويمكن ان تكتفي بتقديم كوب من الشراب ، أو الشاي وقطعة صغيرة من الحلوى (كاتو) .

والمرأة العربية عندما تريد النزهة ، تتكلف في تهيئة الأكل والسيارة ، وتذهب الى مدينة اخرى ، أو قرية نائية ، أو مصيف ، فلا ينقضي ذلك اليوم ، إلا وتكون قد أنفقت ما يعادل نفقات البيت في أسبوع ، مع ان الغربية تكتفي بالمتنزهات الجميلة القريبة حيث لا تكلفها شيئاً .

والمرأة العربية عندما يعترها أو يعترى افراد العائلة ابسط مرض ، تسارع في طلب الطبيب ، وهناك الأجرة (عفواً ايها الاطباء !) وهناك ثمن العلاج ، وذلك لانها لا تعرف علم الصحة ، وطريقة معالجة الحالات المرضية البسيطة ، ولا تعرف طرق الوقاية . أما المرأة الغربية فإنها تعلم ما يلزمها من علم الصحة ، وأنواع المرض وطرق الوقاية ، فتقوم بنفسها بما يجب ، إذا كان المرض بسيطاً ، وبذلك توفر المال الكثير .

والمرأة العربية تميل الى تغيير أثاث بيتها ، كلما وجدت زياً جديداً ، وهذا يكلفها كثيراً ، مع ان الغربية تكتفي بأثاث جميل ورخيص الثمن ، لا تهتم بتبديله إلا نادراً .

والمرأة العربية تميل الى اقتناء السيارات الخاصة ، لاستكمال أسباب سرورها ولهوها ، وتفوقها على غيرها ، وهذا ما جعل البلاد تنوء بأثمان السيارات الممتازة ، وبما تستهلك من البازين والمطاط الفاحش الثمن ، بينما الغربية قلما تقتني السيارة إذا لم تكن هي ومحركاتها ومطاطها من إنتاج بلادها ، وزهيدة الثمن .

هذا ما ذهب بثروة البلاد ، قبل الحرب العالمية الثانية ، وبعدها ، فحلت الضائقة الاقتصادية ، ونادت الامة العربية بالويل والثبور من كثرة الديون ، وقلة المال الواجب تخصيصه للأعمال المنتجة ، لأن الثروة التي أضعافا فربق من أبناء الامة ، قد أقعدت الامة عن الأعمال المنتجة الواسعة ، وتركتها صريعة الفقر والفاقة ، ورمت ببض أفرادها بسوء الأخلاق ، بعد أن كانت خير أمة أخرجت للناس .

وايس بعامر بنيان قوم إذا أخلاقهم كانت خرابا

فعلى المرأة العربية ، ان تستمع الى ما قلته بدقة ودون تأثرات نفسية ، وعندها تعلم : أني ناصح أمين ، وأن عليها إصلاح حالها ، والتفكير بعفدها وزوجها وولدها ، والضغط على زوجها للاقتصاد ، فبذلك تجلب السعادة والهناء الى بيتها ، وتبعد عنه النقمة والشقاء .

وإني بهذه المناسبة أريد تنبيه المرأة العربية ، لشريعة حمورابي (العربي) ، التي تقول : « إذا لم تكن المرأة ربة المنزل مدبرة ، بل كانت جوابة ، أو تسببت بخراب بيتها ، وأهملت زوجها ، فيجب ان تلقى في الماء » (من كتاب مركز المرأة : لجان أمل ريك) (أي تغرق في النهر) ، إن هذا العقاب شديد ولا شك ، ولا يجوز تطبيقه في هذا العصر ، ولكنني أردت بيانه لتعلم المرأة العربية ، ان مسؤوليتها كانت عظيمة : في الماضي كما هي في الحاضر .

كيف تقصد وتجمع الثروة؟

إن العاقل من يبذل جهده ، في ما يدفع عن نفسه ، وأهله
وبلاده ، صروف الدهر ، ونوازل المكروه ، ويعتمد عن الموارد التي فيها
هلكته ، ويمصم نفسه بمجاهدة هواه ، ويعمل الفكر لخيره وخير أمته ،
والجاهل من يتغلب عليه الهوى ، فيصده عن الطرق القويمة .
ويوقعه في المهاوي السحيقة ، ويرميه بنبال الفناء فيصبح موله العقل ، شارد
الفكر ، يطلب الخلاص من الحن التي حلت به فلا يجد الى ذلك سبيلا .
فعلى العربي أن يفكر في الزمان المقبل وأن يصون نفسه ،
وإلا ستمط في المواطن الرذلة ، وصهرته حدابير السنين ؛ وعلى
المرأة العربية أن تقوم بما عليها : لحفظ كيان بيتها ، وتنظيم شؤونها ،
وإبعاد شبح الفقر والشقاء عن أسرتها ، وليس ذلك صعباً عليها ،
إذا أمعنت في الامر ، وسارت على الدرب الذي تسير عليه المرأة العاقلة ،
في الاعمال البيتية والاقتصادية ، والتوفير ، كما بينته آتفاً ، وخاصة بعد
أن قطعت شوطاً في طريق الثقافة .

وأول شيء : عليها أن تنظم موازنة سنوية لبيتها ، بحسب موارد
زوجها ، تدونها في دفتر خاص ، ثم تقسمها الى إثني عشر شهراً ، ثم تدون
المخصصات الشهرية في حقل خاص بحسب أنواعها ، والنسبة المئوية الواجب
تخصيصها لكل نوع ، من انواع النفقات هي كما يلي :

إيجار للبيت	٢٠
للغذاء	٣٠
الملبس	١٢
المدارس	٦
المعالجة	٣

النزهة	٣
الاعاءات	٣
التنوير والوقيد والتدفئة	٤
الكتب والجرائد	٣
اعانة للفقراء	١
المتفرقة	٥
التوفير .	١٠
المجموع	١٠٠

وفي آخر كل شهر تدرن النفقات في حقلها الشهرى بحملة ، وتجاه المخصص لكل نوع ، مأخوذة من الدفتر اليومي .

أما النفقات اليومية ، فانها تدون أولاً في مفكرة صغيرة بأنواعها ، ثم تنقل الى دفتر خاص ، حيث تقيد يومياً ، كل نوع في حقله ، وهذان الدفتران ينهران الى النفقات التي أكثرت منها ، والى الاقتصاد ، وهما اليوم عماد كل منزل غربي ، بل هما عنوان النظام هناك ، ذلك لكي لا تتجاوز ربة البيت حدود ما خصص لكل شيء .

والمخصصات تزيد وتنقص ، ولكن تبقى هذه النسبة معمولاً بها ، فاذا كانت موارد الرجل كثيرة ، فانه يخصص الى المنزل المقدار الكافي وتنظم الموازنة بحسبه ، ثم يخزن الباقي ، أو يستثمر في التجارة والصناعة والزراعة أو في انشاء الابنية ، وفي آخر السنة إذا ظهر وفر في بعض البنود ، فانه يضاف الى بند التوفير ، والمال الموفر يشري به اسهم ذات مورد ثابت ، وهنا يجب الانتباه الى بعض شركاتنا الوطنية !!! التي استثمرها القائمون عليها ولم يتركوا شيئاً للمساهمين ، أو يشري به حلي ، أو يخزن ذهباً أو نقداً مأموناً من تقلبات الاسعار ، لينا يكثر ويتسع به أراض أو

يُنبئ به عقار . وعلى المرأة ان تطلع زوجها على هذه الموازنة ، وكذلك أولادها تدريجياً لكي لا يظالموها بنفقات هي خارج الموازنة والاستطاعة .

وعلى المرأة ان تعطى زوجها : المخصص لنفقاته الشهرية ، شهرياً أم أسبوعياً ، وتراقب إنفاقه اياها بلطف ، لكي تصونه عن مواضع الزلل ، وتعطي أولادها متى كبروا ما يحتاجونه من المال المخصص لهم .

وعلى المرأة العربية تقسيم ساعات يومها ، فتعمل حتى الظهر في الطهي والكوي ، والخياطة وكل ما هو عائد للبيت أي الأنتك على الخادمة ، فالسعادة في العمل ، وبعد الظهر تخصصه للمطالعة والموسيقى وتعليم أولادها الصغار وللزيارة أو للنزهة كما سبق وبينته في فصل سابق .

واكرر القول إن عليها أن تتعلم الخياطة ، لكي تقوم بنفسها بخياطة ملابسها وملابس أولادها لكي تستغني عن الخياطات ، إلا نادراً ، فتوفر بذلك كثيراً .

وعليها أن تتقن فن الطهي كي يخرج الطعام من تحت يدها قليل الكلفة ، حسن الطعم ، متنوع الشكل ، على أن يكون الطعام لوجبة واحدة في النهار (لوقت الظهر) ولا يزيد عن حاجة أفراد البيت ،

وطعام المساء يجب أن يكون بسيطاً ، لان بلادنا معتدلة بل حارة ، وكثرة الاكل فيها يضني أجسام أهلها ، ويخرب كبدهم وكلامهم وقلوبهم وهم في سن الكهولة ، على عكس البلاد الباردة ، التي يحتاج المرء فيها الى كثرة الطعام ، ليعوض ما يحرقه الجسم من الشحوم ، والتي تقوى المعدة فيها على الهضم ، وتقوي الكلي والكبد على تصريف السموم من الجسم .

وعليها إذا دعا زوجها بعض الاصدقاء ، أو هي دعت بعض الصديقات الى الطعام ، أن تهيب الطعام بحسب العدد ، وألا تزيد في أنواع الطعام على ثلاثة أو أربعة انواع ، على أن يكون أحدها لحماً أو سمكاً أو دجاجاً مع نوع من الحلوى وفاكهة ، والحساء لا تقدم إلا مساء .

وعليها أن تراقب شراء حاجات البيت بنفسها ، وأن تشتري مؤنة البيت في مواسمها أو شهرياً لكي لاتعفن في السعر أو يرتفع ، فتقلل من كمية الشراء أو يقل التوفير ، وعليها أن تحوي على ميزان تزن فيه ما تشتريه . وعليها أن تقتني الملابس البسيطة والغالية ، فالبسيطة هي أكثر ملابسها والغالية هي لايام خاصة ، على أن تعرف كيف تلبس وكيف تتأنق ، لان الاناقة تخفي الملابس البسيطة .

وعليها ان تستبقي بعض الملابس والاحذية جديدة ، لايام الاعياد والزيارات الهامة ، لكي لاتنظر الى شراء الجديد ، في كل دعوة أو عيد ، وهذا مايجب تطبيقه على اولادها وأن تنصح به زوجها . وعليها أن تفضل إنتاج بلادها من مأكل وملبس على كل انتاج خارجي لان الذي صنمه أبوها وأخوها وولدها .

وعليها أن تقلل من المساحيق ، لانه جمال كاذب ، ومخرب لجلدة الوجه ، أو مفرغ للجيوب ، وعليها ان تترك جلدة وجهها للطبيعة وحدها ، مع بعض العناية التي ذكرتها في فصل سابق .

وعليها أن تتعلم مبادئ حفظ الصحة بقراءة الكتب الخاصة ، لكي تعرف كيف تعني بصحتها ، وصحة اولادها وزوجها ، وما هي الامراض وأعراضها ، وما هي العلاجات الشافية التي يمكن استعمالها دون استشارة الطبيب ، وما هي الأمراض التي تستدعي الطبيب . (الرجوع إلى فصل حفظ الصحة) وعليها أن تهتم في تزيين بيتها ، دون الالتجاء الى تبديل وتغيير في أثاثه (إلا أقله) ؛ لأن التبديل والتجديد يستنزف نفقات كثيرة ، وخاصة في هذه السنين .

وعليها أن تقلل من ارتياد السينما غير الاخلاقية ، والجالبة للنفقات الكثيرة .

وعليها أن تتعد ما أمكن عن حديث المأكل والملبس والاغذية مع أترابها

لكي لا يكون ذلك شغلين الشاغل ، يتسابقن عليه ويتفاخرن به .
وعليها أن تسعى في تطبيق الزواج الاجباري ، وفرض ضريبة
على العزاب تساعد الحكومات العربية بها المتزوجين العائلين .

وعليها أن تسعى لاصدار قانون بملاحقة البغاء بشدة ، بعد قانون
الزواج الاجباري ، وهذا ما يروج الزواج ، ويكثر النسل في البلاد العربية
الواسعة بأراضيها ، فيزيد الانتاج ويحسن حياة العائلة ، وعليها أن تسعى في
تخفيف مهور الزواج ، لكي لا يحجم الشباب عن الزواج لغلائها ، لأن في
ذلك ضرر على الأفراد وجموع الأمة .

وعليها أن تتجنب عرض جهاز العرس على المدعوات ، لأن عرضه
يسيء الى كبرياء وعزة الأوانس ، فيتزاحمن على إخراج الاحسن
والاء كثر قيمة في دورهن ؛ وهذا ما يفرغ جيوب الآباء ، ويقلل من
الزواج ، ويجعل الفقير يحقد على الغني ويتمنى له المصيبة في أملاكه
وأمواله وأولاده .

وعليها أن تعمل على منع عرض ملابس المدعوات في الأعراس ،
(أي تبديل الاثواب) كلما طلبت المغنيات بعض الراحة (انتراكلت)
لأن هذا التبديل غرور وجهل ، او أهمة كاذبة ، وباعت لحزن المتوسطات
والفقيرات ، اللآتي يحضرن العرس .

وعليها أن تسعى لمنع البذخ في أيام الأعراس ، بلأأكول والمشروب ،
وعدم تقديم الطعام الى المدعوات والاكتفاء بالضروري الرخيص الثمن ،
وكذلك في أيام زيارات السيدات لها .

وعليها أن تمنع ، وتسعى في منع تدخين التبغ والنارجيلة ، ليأتي
أولادها مثلها ، لأن التدخين يضيي الأجسام ، ويفرغ الجيوب ، وأن

تُسمى في منع زوجها عن التدخين ، وشرب المسكر ، ولعب الميسر ، وهذا ما يجعل أهل البيت سعداء .

وعليها أن تسعى وراء العلم ، لأنه هو الذي ينيبها الى الحياة ، وهو الذي يجعلها تنفذ نصائحي هذه .

وعلى الجمعيات النسائية أن تهض بواجبها مهمة قعساء ، وان تهتم بتعليم البنات وأن تعالج شؤون المرأة ، وتأخذ بيدها إلى الهناءة والسعادة ، وتلاحق ادارة المعارف لتنظيم برامج المدارس ، بحسب حاجة البيت . وعليها أن تنشط زوجها للمزاحمة في سبيل الكسب الحلال ، لأن على المرأة واجب التنشيط دوماً وليكن تنشيطها بمهارة ، وباعتنا للأحلام الذهبية ، وحافزاً للإثراء الهنيء .

وعليها أن تفرح وتمرح وتسر زوجها وأولادها ، بكل ما أوتيت من مهارة ، لأن الفرح والسرور ، يريح الذهن ، وينسي صعوبة الحياة ، ويعوض عن بعض الملابس الكعالية ، والغذاء الزائد ، وهذا اقتصاد في العمر ، فلا تكبر في السن رغماً عن قيود النفوس ، وتستطيع عندئذ أن تدعي أن موظفي الاحصاء يسجلون السيدات قبل ولادتهن !!! ولقد جاء في القرآن الكريم آيات كثيرة عن الاقتصاد ، منها :
« إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين » .

« والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ، ولم يقتصروا ، وكان بين ذلك قواما » .
« ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ، ولا تبسطها كل البسط ، فتقعد ملوماً محسوراً » .

وقال النبي (ﷺ) : ليس الغنى عن كثرة العرض (ما يتموله الانسان ويقتنيه من المال وغيره) ولكن الغنى غنى النفس . (أخرجه الشيخان)
أي أن غنى النفس هو الذي يريح الانسان ، ويجعله يحفظ ثروته ويستثيرها ليزيد دخله .

قيل إن علياً (رض) هو القائل لهذا البيت :
إذا لم يكن في منزل الحر حرة مدبرة ضاعت مروءة داره
وكتب علي (رض) إلى ابنه محمد بن الحنفية :
« إحفظ ما في الوعاء ، وشد الوكء ، فحسن التدبير مع الاقتصاد ،
أبقى لك من الكثير مع الفساد ، والغفلة مع الحرفة ، خير من السرور
مع الفجور » .

وقال حبيب بن أبي ثابت :
« ان تعز في سمل ، خير لك من أن تذل في مطرف ، وما اقترضت
من أحد ، خير من ان أقترض من نفسي » .
وقال أبو ذؤيب :

والنفس راغبة إذا رغبتها وإذا ترد إلى قليل تقنع

* * *

هذه بعض حكم ونصائح عربية جديدة بالاحترام ، وجديرة بأن
تكون عظة طيبة للمرأة العربية ، التي أطلب من الله توفيقها ، وإبعادها
عن شرور الحياة ومهلكاتها ، لائنها هي التي أضاعت ثروة البلاد ، وهي
التي تستطيع ردها . ولأنها تعاسة الحياة ، وسعادتها ، والجحيم والنعيم .
وإني أختم هذا الفصل ، بقطعة من خطاب لهربرت موريسون
(الوزير البريطاني السابق) في الاتحاد العمالي النسائي البريطاني في لندن ،
إذ نصح المرأة بقوله :

- ١ - شجعي أولئك الذين يخرجون لأعمالهم دائمين ، من أجل أسرتك
ومن أجل أسرة الوطن الكبرى التي تتسبين إليها .
- ٢ - لا تهوري في الشراء . اعرفي قيمة النقود ، وضعيها في محلها .
ولا داعي لشراء ما أنت في غير حاجة ماسة إليه .
- ٣ - حاربي الذين يضاعفون الأسعار بمقاطعتهم ، وابلغي الحكومة عنهم .

- ٤ - لاحظني في مشترياتك جودة البضاعة ، وأدب الخدمة ، ولا تترددني في مدح من يستحق المدح ، وفي الانتقاد بذوق ، ولكن بحزم .
- ٥ - تذكرني أن رأيك هو الرأي العام ، وأن الرأي العام قوي عظيم .
- ٦ - لاحظني الاقتصاد في الاضائة والوقود ، وإذا أمكنك أن تدخري من ذلك شيئاً ضئيلاً ولو كان لا يساوي إلا ٢٤ ملياً في الاسبوع ، فافعلي .
- ٧ - احذري الصرف من كل نوع ، سواء فيما يختص بك ، أو بالمصالح العامة ، واعلمي أن من حقك إبداء الرأي في كل مصلحة عامة .
- ٨ - إجعلني البيت خير مكان لقضاء السهرات ، فهذه ضمانه أكيدة لمساعدة ميزانية الأسرة .
- ٩ - لا تقتصدي فيما يختص بزوجك وولديك ، وتسرفي فيما يتعلق بك ، بل كوني منصفة عادلة ، وطبقي المساواة على الجميع .
- ١٠ - إفعلي هذا كله واكثري منه ، وعلى ثغرك ابتسامه الرضاء والفرح والحياة .



المرأة العربية والاضيق

١٣

المرأة العربية ، هي الحافظة لميراث الآباء والأجداد الأخلاقي، فان أضاعته هذه الأمانة ، أضاعته مكانتها ومكانة زوجها وولدها ، وأصبح يديها معيرة بين الناس ، يرشقونه بالذمات المؤلمة والكلمات البذيئة ، ويجعلون بينه وبين بيوتهم سداً منيعاً ، لا يمكن عمل فجوة فيه ، لتكون مخرجاً من ذلك الحصار ، في عشرات السنين ، مهما اعتدلت الأخلاق ، لأن الاسم السيء يلزم أهله ، ويبقى على الدهر .

إن المرأة العربية التي تنقلب في نعماء الرجل فضله ، عليها ان تحافظ على اسمه وكرامته ، وعليها أن تفكر طويلاً بأمور الحياة ، وويلات الزمان ، وعليها ألا تأنس بهلكة نفسها ، بل عليها ان تستبقي تلك النفس التي هي أعز كل شيء عليها ، مرفوعة العمام ، مصونة من اللسنة والغمز والهمز ، وحديث السوء والاحتقار ، والذل والصغار .

وعلى المرأة العربية ، ان تذكر شرف آباءها ، لأن حسن التذكير يؤثر عليها ، والموعظة البالغة تبعث فيها روح التيقظ .

إنني على يقين أن أعلام المهدي لا تدرس في أمة ، إلا إذا هزعت أخلاقها ، وتصدعت صروح عزتها وكبريائها ، وأن الأمة التي تريد ان تعيش في قرارة الأمن والسكون ، عليها ان تحافظ على أخلاقها ، لأن في محافظتها عليها ، يحفظ البيت من الانهيار ،

ويبقى الذكر الحسن على كل شفة ولسان، وتدخل الراحة والاطمئنان الى نفوس
الزوجين والولد .

وايس بعامر بنيان قوم اذا أخلاقهم كانت خرابا
وليست المهارة في حفظ الشرف من تجار الاعراض فحسب، بل وفي
حفظه من السنة السوء أيضاً ، وذلك باتقاء الشبهات، ورحم الله امرءاً جب
الغيبة عن نفسه .

لقد حافظت المرأة العربية ، على أخلاقها العالية ، وعفتها وشرفها عدة
عصور ، رغم شدة هذه العصور عليها وعلى قومها ، فيجب أن تحتفظ
بهذه المناعة المشرفة ، في هذه الفوضى الأخلاقية العالمية التي تعيش فيها اليوم
بعض الامم ، وبعض المدن العربية الكبيرة ، ولناخذ العبر من المقتولات
بأيدي آبائهن وأزواجهن وأخواتهن ، انتقاماً لشرفهم ، ومن الآتي
يسقطن في حمأة الرذيلة فيجرمن عطف الوالدين والاخوان والأزواج ،
والأولاد وبنات قومها ورجالهم ، ثم لما يندمن لا يجدن من يقبل توبتهن ،
ويرحم بكاءهن ، ثم يقعن في العاهات المنوعة الخطرة ، فلا يلتقن من يعطف
عليهن ولا من يعالجهن ، فيذرفن دموع الأسى على ماضيهن الناصع قبل
تدهورهن ، وعلى ذلك البيت الذي رباهن ، تربية العطف والحنان ، وعلى
أهلبن الذين ينكرونهن ، بل ينتظرون فرصة تسنح لهم لغسل
ما لحقهم من العار ، وذلك بقتلبن ، وعندئذ لا يجدن سبيلاً لخلاصهن من
تلك الكارثة الأخلاقية إلا : بجرعة سم ، او بطعنة سكين يقطعن بها
شرايينهن ويمزقن أحشاءهن .

كيف تحفظ الأخلاق؟ إن الأخلاق تحفظ : ١ - بالمرأة ٢ - بالزوج
او الولي ٣ - بالحكومة .

المرأة :

فان حفظت المرأة أخلاقها ، فليس لأحد اليها سبيل ، وتعيش قريرة

- العين ، ناعمة البال ، وأحسن نصيحة للمرأة هي :
- ١ - الابتعاد عن عشيرات السوء ، لأنهن لا بد وأن يؤثرن على البسيطات .
 - ٢ - عدم التبرج في الطرقات ، والدخول في الاحاديث الطويلة ، والتكلم بصوت عال ، والقهقهة (في الطرقات) .
 - ٣ - الاقلال من صحبة النساء ، لأن كثرة المصاحبة توجب تعب البال ، والقييل والقال .
 - ٤ - التلهي في أعمال البيت والمطالعة والموسيقى ، وتربية البنين ، والعناية بالزوج .
 - ٥ - الانتباه الى بناتها ، ومنعهن عن المساحيق وأنواع الزينة قبل زواجهن ، وعن معاشرة غير المهذبات .
 - ٦ - عدم قبول أصدقاء زوجها في البيت ، إن كان الزوج غائباً .
 - ٧ - عدم ارتياد أماكن النزهة والملاهي ، إلا مع زوجها ، أو وليها ، أو نساء فاضلات .
 - ٨ - عدم ارتياد السينما التي لا تكون أفلامها أخلاقية .
 - ٩ - العمل على تبديل رأي الزوج (الأحمق أو المتفرنج) بلطف إذا كان رأيه بعيداً عن عادات المحيط والأخلاق الرضية، لأن هذا الزوج الذي يشجعها اليوم على الحرية ، ومعاشرة أصدقائه ، سيعود يوماً إلى صوابه ، فتدب فيه الغيرة أو أنه يرى تشجيعه قد دهور لإمرأته وأخرجها عن النظام الأدبي الاجتماعي ، فيطلقها ، وعندئذ تبق في شقاء إلى آخر حياتها ، هذا إذا تخلصت من القتل أو الانتحار .
 - ١٠ - الاعتقاد بأن السعادة ، هي في الحياة مع الزوج والأولاد في بيت هنيء ، وفي مال معتدل وصحة جيدة ، وفي علم وعقل وأخلاق رضية ، والحب الحقيقي هو الحب بين الزوجين وحب المرأة لأولادها ، ووالديها وإخوتها .

١١ - أخذها العبر من غيرها لتعتبر بها ، والتشبه بالطبقة الراقية
الخلوقة من النساء .

١٢ - الانتباه لأفراد من الشبان الذين يلاحقون النساء في الطرقات أو المتنزعات ،
ويسمون في إيقاع المرأة في شباكهم ، وإخراجها عن جادة الشرف ،
حتى إن بعضهم يلاحقون فتاة في الطريق فيتقدم منها أحدهم ،
يريد مغازلتها ، ثم يعود إلى رفقائه ويقول لهم بانها أحبته ، مع أن تلك
المسكينة ، تكون قد صدته ، وعندئذ فلا يراها أحد من رفقائه في
الطريق إلا ويلاحقها لينال رضاءها ، (كما ادعى رفيقه) وهذا ما يفضح
البنات ويسبب إلي سمعتها بين الشبان ، ثم بين أخواتهم ، فلا يعود أحد يرغب
في الزواج منها ، فتعيش في بيتها عانسة تعيسة ، وبعض البنات يرذن
التمثل بالغربيات فتفتش بنفسها على زوج ، فيوماً تكون مع زيد ، ويوماً
مع عبيد ، وهذا ما يهدم صرح شرفها من حيث لا تدري ، لأن الألسنة
تلوكها ، فلا يعود أحد يقرب منها إلا لتكون له خلية لا حليفة .

١٢ - الانتباه جيداً عند معاشره الرجال ، التي تضطر الى معاشرتهم ،
بحسب رغبة زوجها أو شقيقها ، أو أخيها فلا تترك مجالاً لهم ، للمزاح
والخروج عن أدب الحديث ، وعليها أن تستبقي هيبتها مهما طالت المعاشره ،
حتى إذا بعدت عنهم في يوم ما ، لا يكون ثمة ما تنتقد عليه .

الزوج :

وأحسن نصيحة للزوج هي :

- ١ - أن يعاشر زوجه معاشره حبية ، بعيدة عن الحدة والنزق .
- ٢ - ألا يترك زوجه تعاشر إلا النساء اللاتي يتفق معها على معاشرتهن .
- ٣ - ألا بدعها تكثر من الخروج من البيت ، وقضاء الوقت بالزيارات

والطرقا والمنتزهات ، ويراقب حياتها دوماً .

٤ - ألا يشجبها على التفرنج السريع ، لأنها (بغو) سريعة التقليد ،
بعكس الغريبات اللاتي عشن بغير حجاب ، وهن يتمقفن منذ اكثر من
مائة سنة .

٥ - ألا يعمل مثل غيره من الغربيين ، فيجعل زوجه رئيسة مجالس
أصدقائه ، لأنه لا يزال بسيطاً ضعيفاً ، مهما تعلم .

قال علي (رض) : « ليس خروج النساء بأشد من إدخالك من
لا يوثق به عليهن ، لا تملك المرأة من أمرها ما جاوز نفسها ، فان المرأة
ريحانة وليست بقهرمانة » . (نهج البلاغة ٣ - ٦٢ و ٦٣)

وعليه أن يعلم أن :

المرأة المتزوجة بقبيح ، إن عاشرت الجملاء تتألم .

والمرأة المتزوجة بمن تقدم في السن ، إن عاشرت الشبان تتألم .

والمرأة المتزوجة من شرس ، إن عاشرت الخلوقين الناعمين تتألم .

والمرأة المتزوجة من فقير ، إن عاشرت الاغنياء تتألم .

والمرأة البسيطة إن عاشرت الشبان الخادعين تتألم .

وبما أنها لا تزال في أول عهدها ، بالحياة الاجتماعية ، فلربما جرها
التألم ، إلى أمر ما كانت تفكر به قبل هذا ، فيكون الزوج قد جنى
عليها ، وعلى نفسه ، وعلى ولده وبيته .

٦ - ألا يفدق عليها الاثمال الكثيرة مهما كان ميسوراً ، لأنه
يمودها على التبذير ، والخروج عن المألوف ، ولا يجرمها من المال الضروري ،
فانه يؤلمها ويمزنها ، ولربما تمت مال غيره ، إن كانت هوجاء .

٧ - أن يراقب الكتب التي تقرأها ، ويختار لها الاحسن .

٨ - ألا يدعها تذهب وحدها إلى أماكن اللهو ، والاجتماعات المكتظة بالرجال .

٩ - ألا يطري أمامها الأغنياء والمغرمين ، ولا الرجال الأقرين ، الذين أعجب بهم أخلاقياً وأديباً واجتماعياً ، وثقافياً وجاهاً ، [إلا] بنسبة محدودة .

واجب الحكومات العربية :

أما الحكومات العربية فعليها واجب في :

- ١ - منع الأئذياء غير الأخلاقية .
- ٢ - منع بعض الشباب عن ملاحقة النساء . بيت موظفي التحري الأخلاقي ، لمراقبة النسوة والشبان في الطرقات وأماكن النزهة ، وفي كل مكان .
- ٣ - منع الأفلام المغرية بسوء الأخلاق ، وذلك بتخصيص موظفين من ذوي الأخلاق الحسنة لمراقبة تلك الأفلام قبل عرضها ، ثم السماح لأصحابها بتخصيص أيام للسيدات (كما تفعل سوريا) .
- ٤ - عدم السماح بسباحة المرأة والرجل معاً في البحار والبحيرات .
- ٥ - عدم السماح للمرأة بالسفر إلى مدينة أخرى ، أو مكان بعيد ، دون وليها ، إلا إذا كانت متجاوزة سن الشباب .
- وقد قال النبي (ص) : « لا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم الآخر أن تسافر مسيرة يوم وليلة إلا ومعها محرم لها » .
(أخرجہ الخمسة إلا النسائي)
- ٦ - عدم السماح للمرأة بالتنزه إلا مع وليها ، والنساء غير المشبهات .
- ٧ - مراقبة بيوت العهارة ، والبيوت السرية بدقة .
- ٨ - تفقيه الزوج أو الولي ، إلى ما يهجمه عن حالة زوجته أو قريبته ، بصورة سرية .

٩ - سوق النساء والرجال الذين يخالفون قواعد التربية الاخلاقية إلى القضاء تأديباً لهم وإرهاباً للغير .

١٠ - منع المرأة من استقبال أصدقاء زوجها ، أثناء غيابه عن البيت .

١١ - منع الاسراف والتبذير في الملابس والسيارات ، وبذلك توفر

أموال البلاد ، وتحول دون إغراء الفقيرات ، وقد قال أمير المؤمنين عمر

ابن الخطاب (رض) : « من دخل على الاغنياء ، خرج وهو ساخط

على الله » . (عيون الاخبار ١ - ٢٤٧)

١٢ - التفتيش عن النساء والفتيات الفقيرات ، اللواتي لا معين لهن ،

وإعالتهم على حساب الحكومة .

والحكومات العربية متى أخرجت نظاماً كهذا ونشرته ، فإن المرأة

والرجل ، يتقيدان بما جاء فيه عنها ، ما دامت الرقابة شديدة من قبل

الحكومات .

ومن حسن الأدب : أن يتجنب الرجل كل ما هو غير مستحب عند

زوجته ، ليستبقي ودها واحترامها ، ويقصيها عن الأهل الفاسدة .

ومن حسن الاخلاق : أن تبعد المرأة عن الغيبة ، لأنها مضرّة ،

ولا تستبقي صداقة أحد . وقد قال الله تعالى « ولا يغتب بعضكم بعضاً » وقال

النبي (ص) : « من رمى مسلماً بشيء يريد شينه به ، حسبه الله يوم

القيامة على جسر من جسور جهنم » . (أخرجه أبو داوود)

وقال (ص) لا يدخل الجنة نمام . (أخرجه مسلم)

وقال عمر بن الخطاب (رض) : « أحب الناس إلي ، من أهدى

إلى عيوبي » وذلك بدلاً من ان يذكرها للناس في غيابه .

وقال شاعر عربي :

لا تلتمس من مساوي الناس ما ستروا

فيكشف الله ستراً عن مساويك

واذكر محاسن ما فيهم إذا ذكروا
ولا تعب أحداً منهم بما فيكما

وقال عربي آخر :

وكيف ترى في عين صاحبك القذى وتخفي قذى عينيك وهو عظيم
(عيون الاخبار ٢ - ١٢ - ١٩)

ومن محاسن الاخلاق ايضاً أن تباعد المرأة عن النميمة لائتمامها أصل العداوة بين الناس .
وقد قال الله تعالى : « ولا تطع كل حلاف مهين همّاز مشاء بنميم » .

وقال الاعشى :

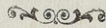
ومن يطع الواشين لا يتركوا له صديقاً وان كان الحبيب المقربا
وقال عربي آخر :

إذا الواشي نعى يوماً صديقاً فلا تدع الصديق لقول واش

سأل رجل ، أمير المؤمنين عبد الملك بن مروان الخلوّة ، فقال
لاصحابه : « إذا شئتم تنحوا » فلما تهيأ الرجل للكلام ، قال عبد الملك :
« إياك وان تمدحني ، فاني أعرف بنفسي منك ، أو تكذبني فانه لا رأي
لكذوب ، أو تسعى بأحد الي ، وإن شئت أن أقيلك أفلتت ! » قال :
أقلني !
(عيون الاخبار ٢ - ٢٠ - ٢٢)

لأنه خجل ، او خف سوء العاقبة .

هذا ما يجب على المرأة والرجل العربيين والحكومات العربية أن تفعله لتصون
ميراثنا الخلق ، وقد ذكرت ذلك في فصول سابقة ، وكررتها في هذا الفصل لعلاقتها به .



المرأة العربية والحرية

١٤

تقول المرأة العربية بالحرية ، وتطالب بها ، وتسعى للحصول على تلك الأمانة التي تدعي بأن الرجل قد سلها إياها . فما هي هذه الحرية التي تطلبها المرأة ؟ وهل فيها السعادة والهناء ، أم الشقاء السرمدى ؟

إن الكرامة والسعادة تهطل على اللائي يقمن بواجبهن ، وتفتح أبواب الهناء في وجوههن ، وأما اللائي يتطرفن في حياتهن ، ويعتمدن عن واجبهن ، فتداهمهن العاصفة بغمام البؤس الزوارف ، وتتقاذفن أمواج البلاء ولا عاصم لهن .

فعلى المرأة ألا تغتر كثيراً وتندفع وراء طلب الحرية الهوجاء ، فتذهب بأحلامها التي كانت تأنس إليها بين الفينة والفينة ، وتفاجئها الدنيا بالأسواء التي لإطاعة لها بها ، فتصرعها وتوردها موارد الهلكات .

الحرية الخطرة :

الحرية في الحياة نادرة ، وكل امرئ مقيد بغيره ، والنظم الاجتماعية سمعت كثيراً في إعطاء المرأة حريتها ، لكنها لم تستطع التحليق فوق الجو البشري ، بل بقيت تحت تأثيره ، خوفاً عليها من بني الانسان ، ومن مصائب الزمان .

إن أنواعاً من النمل تطلب الحرية بطيرانها ، ولكن ما ان تطير حتى يلتقطها بعض الطيور ، ويعدمها الحياة ويقيم أطفالها .

وتفرح صغار الطير بأجنحتها ، ولكنها لا ترتفع عن الارض كثيراً حتى تهبط عليها كواسر الطير فتتخذها غذاء لها .
وتنتهج أفراخ الاسماك عندما تخرج من بين الصخور وتسير وراء أمهاتها في قلب البحار طلباً للرزق ، وتلذذاً بالحياة الحرة ، ولكنها لا تلبث إلا قليلاً ، حتى تصبح طعمة للاسماك الكبيرة ، وتصير في خبز كان .
والحيوانات البرية لا تجد الراحة في حياتها لأن القوي فيها يتغلب على ضعيفها ويقضي على حياته ، أو يضطره الى الهرب للاجراج والكهوف وبذلك يقطع عنه أسباب الحياة .

والزارع والعامل يجدان فوق رأسها صاحب المزرعة أو المصنع الذي يكرهها على العمل ويهددها بقطع رزقها ، فيضطران الى العمل بجهد ، ولا ينتهيان منه إلا وقد زهقت روحهما ، وإن تركا عملهما ماتا جوعاً .
وصاحب المزرعة أو المصنع يجد من يطارده في عمله ويقض مضاجعه في منافسته ، ويحرمه لذيد الحياة وثمرة أتمابه ، ويجد في بعض الأحيان من يعصي أمره من مستخدميه ، فيتعطل عمله وتهمل أرضه ، وليس له مجير .

والموظف مقيد برئيسه ، والشعب مقيد بحكومته وقوانينها ، والحكومة مقيدة بالبرلمان ، والبرلمان مقيد بالشعب ، حتى إن رئيس الدولة أو ملكها مقيد بوزرائه وبرلمانه وإرادة شعبه ، ولا يجد أحداً في ذلك حرجاً مادام الحكم قومياً ، ومصالحه الجماعة .

ماهي الحرية ؟

إذن ؛ أليس من حرية ؟ بلى ! كل امرء حر ، متى كان عمله لا يضر نفسه ، أو غيره ، ومتى كان يعمل في حدود الواجب والنظام ، والحرية هي في المناعة النفسية ، فمن كان في نفسه مناعة قوية ، فهو حر

والمناعة لا تكون إلا في الذين يبذلون جهودهم في الحياة ، ويقومون على العمل خير قيام ، وعندئذ يجدون تقديرًا من رؤسائهم واحترامًا من الناس ، وهكذا المرأة .

ماهي الحرية التي تطلبها المرأة العربية في الحياة ؟ هي ما يلي :

١ - أن تتعلم العلم الذي تحتاجه او ترغب فيه ، وأن تعطى لها الحقوق الاجتماعية والسياسية .

٢ - أن لا تكره على زواج من لا ترغب فيه .

٣ - أن تكون سيدة بيتها .

٤ - أن يكون لباسها من ذوقها وألا يضيق عليها بالمحافظة على الحجاب .

٥ - أن تعاشر من تريد .

٦ - أن تتراد المنتزهات وأماكن اللهو والتسلية .

٧ - أن تنفق المال في سبيل لوازمها .

٨ - ألا يكون الزوج قاسياً عليها .

٩ - أن تترك وشأنها في طريقة تربية أولادها .

١٠ - ألا يباعد الزوج بينها وبين أهلها .

الحرية اللازمة للمرأة :

وها أنا أبحث عن هذه الحرية التي تتطلبها المرأة العربية فأقول :

١ - إن ماتطلبه المرأة العربية من العلم الصحيح ، هو حق لها . لان

العلم واجب على المرأة والرجل ، والمرأة الجاهلة لا تعلم كيف تربي أولادها وكيف تقوم بواجبها ، وتنظم حياتها الزوجية مع زوجها ، وما دام الشباب يتعلمون ، فلاأحرى أن تتعلم البنات ليتكافئا .

وأما حقوق المرأة ، فقد أعطاهها الاسلام حقوقاً واسعة ، ومنها انه ترك لها حق التصرف بما لها كيف تشاء ، ومنحها حق الميراث ، رغم ان أعباء البيت هي على الرجل ، والتعلم والتعليم ، والشهادة ، ومنحها حق

تولي الحكم والقضاء ، وفصل ما يقع بين الناس من الخصومات ، فكان الناس يحتكون اليها ، كما يحتكون الى أكبر الرجال ، وأيضاً منحها ، حق الوصاية على القاصرين ، وغير ذلك من الحقوق التي لم تتمتع بها امرأة غير مساعة في العالم آنشد وبعض العالم الحديث ، فما عليها إلا ان تتمتع بها .

وأما الحقوق السياسية ، فاني من القائلين باعطائها للمرأة العربية من سنة ١٩٤٤ وقد قلت في كتابي : (واجب النائب) المطبوع في أوائل سنة ١٩٤٤ : « إن مما ينتقد عليه ، حرمان المرأة العربية من حق الانتخاب للنياحة ، فلماذا لا يمنحها هذا الحق ، لتدرك مسؤوليتها ، وتنبه لواجبها ، وماذا يضرنا إن كان رأيها أثناء التصويت من رأي وليها ؟ والمرأة (العربية) في أوائل الاسلام ، كانت تأتي النبي (ﷺ) وتبايعه وتلحق به الى المدينة ، وتحارب تحت رايته ، وراية الخلفاء من بعده » (ص ٦٨ - ٦٩) .

وفي مقالي في جريدة النصر (الدمشقية) عدد ٨ كانون الاول ديسمبر سنة ١٩٤٤ قلت ما يلي : « طلبت في كتابي : (واجب النائب) إعطاء المرأة الحق في ان تنتخب وتنتخب للمجالس البلدية والنياحية ، وإني لا أزال على هذا الرأي ، بل اشد من ذي قبل ، تمسكاً برأيي في إعطاء المرأة العربية هذا الحق ، لتقوم بما يجب عليها ، وذلك :

١ - لتصبح مسؤولة في هذه المجموعة العربية ، وتقدر حالة البلاد الاقتصادية ، فتقتصد وتدخر لاولادها ما يؤمن مستقبلهم ، ولائمتها ما يعينها على صدمات الزمان ، وتساهم في زيادة إنتاج البلاد .

٢ - وتعلم دخل الأمة ، والضرائب التي تكلف بها ، وأين تنفق أموال الخزانة لتقوم بما عليها من العمل .

٣ - ولتقول كلمتها في أمر التعليم ، لأنها أعرف الناس

بحاجة البيت إلى امرأة تحسن إدارة بيتها وزوجها وأولادها
وتحسن التصرف بالمال الذي في يدها .

٤ - وتعمل مع الرجل في رفع الأذى عن البيت العربي
بمنع المسكرات ، والقمار ، والفحش ، والعمل على تسهيل الزواج ، ومنع
الطلاق ، إلا للأسباب القاهرة ، والعناية بالأولاد الصغار ،
واعانة الفقراء ، والشيوخ ومعالجة المرضى .

وبالإجمال لتقوم بما عليها أيضاً من الاعمال الوطنية ، والمحافظة
على السيادة القومية ، والاشتراف مع الرجل في حفظ الكيان من أي
كان ، كما تفعل اليوم نساء الامم الراقية ، وكما كانت تفعل العربيات قبل الاسلام
وبعد « ا ه » .

وإني أطالب بتنفيذه بسرعة في كل البلاد العربية .

٢ - أما عدم إكراهها على الزواج بمن لا ترغب فيه فهو حق ، والدين
الاسلامي فرض رضى الزوجة بمن يريد الزواج منها ، وعلى الأولياء
ألا يكرهوا بناتهم على الزواج من الرجل الشرس ، غير الخلق ، والعجوز
(ان كانت هي فتية) والدميم (ان كانت هي جميلة) والفقير الخامل
الكسول ، والجاهل (إن كانت مثقفة) ، وبالإجمال من الرجل غير الكفو ، لأن ذلك
يخزنها ، وربما يخرجها عن جادة الصواب . وقد قال الدكتور كارنو : « البنت المثقفة
ترغب الزواج من الرجل الصحيح البنية اللطيف المعشر ، العاقل الذكي » .

« من كتابه (حقل الحب) المطبوع بالفرنسية ص ٦ »

٣ - وأما أن تكون سيدة بيتها ، فهذا عائد اليها ، لأنها متى قامت
بشؤون البيت ، بدوق ومهارة واقتصاد ، فان الزوج لا يتأخر عن تسليمها
تلك السيادة ، ومهما كان الزوج صعباً ، فان المرأة الحكيمة اللبقة ،
تستطيع بحسن أعمالها ومهارتها ان تلين جانبه ، كما بينت ذلك في فصل سابق .

٤ - وأما أن تختار لباسها بحسب ذوقها ، فهذا يرجع لحسن تخييرها وتصرفها ، فإن كانت ذكية تراعي المحيط بأزيائه وألوانه ، وتراعي حالة زوجها المالية ، فيمكنها أن تستقل برأيها وتتخير من الأزياء ما يحلو لها ، وإلا كان للزوج حق المراقبة لكي لا يستهدف إلى الانتقاد ، وإلى استقراض الأموال في سبيل لباس زوجته ، وأما مسألة الحجاب في البلاد التي لاتزال العربية متحجبة فيها ، فعلى المرأة ان تراعي الزمان وتطوراته . لان الاخلاق العامة في تدن مستمر ، وليس من مراقب عليها ، فلتعمل بالحكمة والروية ، وتسير برأي زوجها وإلا لاكتها اللسن - ولو حافظت كل المحافظة على شرفها وعفتها - والرجل لا يتحمل كلام الناس عنه ، فان سمع ما يمس كرامته ، أصبح بينه وبين زوجه هوة سحيقة ، لاتزول الا بموت احدهما أو بالفراق .

٥ - وأما أن تكون حرة في معاشرة من تريد ، فهذا خطأ . ان المرأة مرتبطة بعهود الزواج مع الرجل ، فاذا كان الرجل يستطيع الحياة دون زوجة ، فان المرأة العربية يصعب عليها الحياة دون زوج ، لأن المتاجر والمعامل والاعمال غير متيسرة لها كما في الغرب . فعليها إذاً ألا تعمل ما يسيئه .

ولما كان الرجل كثير الاختلاط ، فانه يسمع أخبار الناس أكثر من المرأة ، ويدرس أحوالهم عن كثب ، لذلك فاذا أبي على زوجه معاشرة من لا يجدهن ، أو يجدهم ، جديرين بالمعاشرة ، وجب عليها أن تتعد عنهم ، ولو كن أو كانوا من أهلها ، وذلك حفظاً للروابط الزوجية ، وشرف الاسم .

٦ - وأما ان ترتاد المتنزعات ، واماكن اللهو والتسلية ، فهذا يعود لارادة زوجها ، وليس لها حق الاعتراض ، فاذا لم يرغب في ارتياد بعض الاماكن ، فعلى المرأة ان تنزل عند رغبته ، لأنه أعلم منها بالمحيط ، وسكانه ، وعليها ان تكون على اتفاق معه على الاماكن الممكن ارتيادها ،

لأن النزهة ضرورة لها .

٧ - وأما إنفاق المال في سبيل لوازمها ، فهذا تابع لحالة دخل الزوج ، فان كان دخله حسناً ، فلا بأس أن يكون في موازنة بيتها الشهرية ما يسد حاجتها . أما ان تنفق أكثر من دخل الزوج ، او ألا تفكر بمستقبلها ومستقبل زوجها ، واولادها ، فهذا ما يجب أن تحذره وتتجنبه .

إن المرأة الحكيمة هي التي لا تتجاوز في نفقاتها حدود استطاعة الزوج ، ولا تطمع في مجارة النساء اللاتي خرجن في بذخهن عن الحد المعقول ، فيبذرن الاشجان في القلوب ، وحصدن الغمرات المضنية ، وجعلن الدنيا تمطر الشقاء والبلاء على بيوتهن ، وبذلك خوت الاجسام النواعم ، وتبدل الماء العذب فيها بالآسن .

٨ - واما ألا يكون الزوج قاسياً عليها ، فهو حق ، ان لم يكن ثمة سبب موجب ، وعلى كل فقساوة الزوج أو لطفه تتعلق بشخصيتها وذكاؤها ، في كثير من الاحيان ، فان كانت من فضليات النساء ، وعملت ما يجب عليها ، بذوق سليم وعقل راجح ، فان الزوج مهما يكن قاسياً ، لا بد وان يلين جانبه ويماملها برفق ولطف ووداعة .

فعلى المرأة ان تربي نفسها لتكون متحلية بهذه الخصال ، كما عليها ان كان زوجها جاف الطبع ، ان تدرس نفسيته ، وتجاريه في رغبته ، الى ان يدرك خطأه ، فيرجع عنه ويلوم نفسه ، أو أن يكون من وراء مجاراته « مناورة » جميلة تعدل معها خطئها من حيث لا يدري ، او من حيث يدري ويقنع . وعلى المرأة الا تقابل شر زوجها بشر مثله ، وان تعمل على تهدئة حدته : بلطفها وصبرها وقوة ارادتها . وكثير من النساء من جعلن رجالهن يذعنون لهن ، وذلك بذكاتهن ومهارتهن .

وقد قال حكيم عربي : « يدرك بالرفق ، مالا يدرك بالعنف . الا ترى ان الماء على لينه يقطع الحجر على شدته .

٩ - وأما ان تترك المرأة وشأنها في تربية أولادها ، فهذا يجوز اذا كانت سويتها العلمية أعلى من سوية زوجها ، وكانت ذات ميل الى التربية والتثقيف ، ولكن اذا كانت سويتها دون سوية الزوج ، وكان ازوج بارعاً في أصول التربية ، فعليها ان تتفق وياها على طريقة معقولة في تربيتهم ، وان تطبقها بمهارة ، فلا تجعل سبيلاً للزوج في الانتقاد ، ولا للناس والمعلمين في التذمر منهم ، ولا تجعل أولادها هدفاً لحدتها وغيظها ، فتؤنبهم وتضربهم دون سبب او لأقل سبب ، لأن هذا ينغص عيشة البيت ، ويؤلم الزوج ، ومن الضروري مباحثة الزوج في كل ما يظهر من الاولاد من الاعمال الصالحة والطالحة ، وأن تعمل وياها على تقويم اعوجاجهم .

١٠ - واما الأبياعد بينها وبين أهلها ، فهذا فيه نظر . فاذا كان أهلها خليقين بالاحترام والصدقة وكانوا لا يعملون على تنفيرها من زوجها ، فمن الخطأ ابعاد المرأة عنهم ، أو ابتعاد الزوج عنهم ، ولكن اذا كانوا غير جديرين بالاكرام ، والاحترام ، والصدقة ، وكانوا اداة شر بين الزوجين ، فمن الحكمة ان تباعد المرأة عنهم ، وتبقى حريصة على الولاء لزوجها واحترام رأيه ورغبته ، لانه أصبح اقرب اليها منهم .

الاعتصام من مكاره الحياة :

طوبى للمرأة التي تعمل بنسافذ فظنتها ، للاعتصام من مكاره الحياة ، وطوارق الايام . لان من يتمسك بجبال التقوى ، ويعمل العمل الصالح فانه ينج من عثرات الزمان ويأمن شروره ، ومن يسر على جادة الحق يبلغ قصده من الهناءة ، والشدائد تغرب عن الذين يفكرون جيداً في

أمورهم ، ويمملون حسناً في حياتهم . والنعم تنفجر على الذين عرفوا
معنى الحياة والسعادة ، فساروا في طريقها ، ولم يثمنهم تعب ولا نصب عن
بلوغ غايتهم . والحرية هي غاية مرغوبة يمكن للمرأة الحصول عليها ،
متى عرفت معناها الحقيقي ، وبذلت جهدها في ذلك السبيل بالعقل الراجح
والحكمة الواعية .



المرأة العربية ومفط الصحة

١٥

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى ، فكم من المرضى أنفقوا كل ثروتهم في سبيل صحتهم ، التي طغى عليها مرض وبيل ، ولكن لم يشفوا منها ، لأنهم أهملوا ذلك المرض الذي تسرب الي صحتهم ، وتغلغل في أحشائهم ، وظنوا ان المال الذي جموه او ورثوه ينقذهم منه في وقت قصير ، ولكنهم رأوا بعد معالجة طويلة ، ان الوقت قد فات ، وانهم مدركون أجلمهم بين عشية وضحاها .

إن الجرائم ذرات ، ولكنها إن لم تلاحق تملأ الكرة ، فعلى كل إنسان ان ينتبه الى صحته ، ويقرأ بعض الكتب الصحية ، ليتعلم منها ما يمنع عن نفسه امراضاً كثيرة ، لأن الطب هو في : الوقاية والمعالجة ، فاذا مهر المرء بطرق الوقاية ، فانه يتخلص من المعالجة في كثير من الاحيان وطرق الوقاية قد دونها الاطباء ، ولا حاجة لمساعدة طبيب عند قراءتها ، أما اذا كان القارئ لم يبلغ الدرجة الكافية من العلم ، فعليه ان يقرأها ويسأل عنها الطبيب الذي كان اختصاصه لمعالجته . وقد قال حكيم عربي : « إياك وشرب الدواء ما حملتك الصحة » .

(العقد الفريد ج ٤ ص ٢٩٢)

من المعلوم ان أكثر الامراض هي داخلية ، وما الامراض الخارجية إلا عوارض من جسم الانسان الداخلي ، فاما ان تزول تلك الامراض الخارجية من ذاتها تدريجياً ، وإما ان تزول بمبضع الطبيب الجراح او

بمعالجه ، والأمراض الداخلية إما أن تكون من قلة العناية بالصحة ،
وجهل بطرق الوقاية ، وإما أن تكون وراثية أو عدوى ، أو أصابت
الجسم مع الزمن ، والأسباب شتى ، لذلك يجب على كل إنسان معرفة
نفسه بنفسه ، وبوساطة الطبيب ، فيعرف حينئذ ما ورثه ويعرف ما وقع
فيه باهماله ، وبذلك يسعى للوقاية ، أو للمعالجة .

إن أكثر الأمراض اكتسابية ، ومنشؤها الإهمال ، وتحميل الجسم
فوق طاقته من الطعام أو الشراب ، والمتاعب الجسمية والذهنية ، والجنسية ،
ولو بقي الإنسان في طور البداوة ، بعيداً عن جرائم المدن ، المزدهمة
بالسكان ، ورطوبة البيوت ، والمآكل الغليظة والحمول ومتاعب الدهن ،
وكثرة الملابس... واعتدل في الحياة الجنسية لبقى جسمه سليماً ، ولطالت حياته ، ولكنه
اندفع في حياة جديدة غير طبيعية ، فأضنى جسمه بالأمراض المنوعة ، وابتعدت
روحه عن الفرح والمرح ، وهذا ما أورده موارد الهلكة باكرراً . وها أنا
ادخل هذا البحث إماماً ، لانه ليس من اختصاصي ، ولكني اقتبست
هذا الموضوع من الكتب والأبحاث الطبية ، ومن الأطباء الاختصاصيين
شفوياً ، فإن أخطأت أو قصرت في البحث ، فاني بينت ان المرجع الحقيقي ،
هو الطبيب الاختصاصي .

إن أهم الأمراض المضمية ، التي تقضي على الحياة باكرراً ، هي :

- ١ - الرشوحات الدائمة ، والأمراض الصدرية .
- ٢ - أمراض الكبد .
- ٣ - أمراض الكلى .
- ٤ - أمراض القلب .
- ٥ - أمراض الأمعاء .
- ٦ - أمراض الجلد .

٧ - الأمراض العصبية .

٨ - الأمراض التناسلية .

الرشوحات ، والأمراض الصدرية :

أما الرشوحات والأمراض الصدرية . فنشؤها المساكن ورطوبتها وبردها وحرها ، وستر الجسم بالملابس المتنوعة ، وعدم الاعتياد على البرد والحر ، وتقلبات الجو ، وسرعة الانتقال من البرودة الى الحرارة ، ومن الحرارة الى البرودة ، وقلة العناية بأمر الغذاء الضروري ، وفقر الدم وخير واق لهذه الامراض هو في :

١ - الاعتياد على البرودة والحرارة ، والاقبال من الملابس الكثيرة في فصل الشتاء ، إن أمكن .

٢ - تجنب البرد مع عدم الخوف منه كثيراً .

٣ - الاعتياد على الماء البارد المعتدل والفاخر ، والتحمم به ، وغسل الوجه بالماء البارد في كل الفصول .

٤ - الرياضة البدنية ، ليقوى الجسم فيطرد البرودة عنه .

٥ - تعريض الجسم للشمس في الاوقات المناسبة .

٦ - تناول الطعام الكافي ، ليحصل الجسم على الحرارة الضرورية

له ، وايضاً الفيتامينات والاكسيات التي يسمح بها الطبيب .

٧ - معالجة ميكروب السل ، ان ظهر بكل سرعة ، وتناول الغذاء

الضروري ، ومعالجة الربو بالعناية باللوزتين والاسنان والانف ، وتجنب المثيرات النفسية والاجهاد الجسمي .

٨ - مراجعة الطبيب عند اشتداد الرشوحات والنزلات الصدرية ،

والمعالجة بعناية .

وهذه الوقاية والعلاج يعلمان وجع الرأس ايضاً ، ويقويان الجسم ، ويحفظان

نضارة الوجه .

أمراض الكبد :

وأما أمراض الكبد فمنشؤها ، الوراثة والديزانتاريا ، والكحول وقلة الرياضة وكثرة الغذاء ، فينتج عن ذلك : تضخم الكبد وقلة إفرازاته ، وضعفه ، وعندئذ يؤثر ذلك المرض على الامعاء وعلى القلب والكلية ، والجهاز العصبي والدماغ ، وقد يعجز الجسم عن استيعاب السكر ، بسبب ضعف البنكرياس ، فيظهر المرض السكري ، ويحتاج الجسم للإنسولين ، وقد يتسمم الجسم ، وتتساقط الاسنان ، وقد يفرز الكبد المادة الشمعية بكثرة (الكاسترول) ثم يقع الخطر .

قيل لسمره بن جندب : « إن أباك أكل طعاماً كاد يقتله » ، قال : « لو مات ما صليت عليه » . (عيون الاخبار ٣ - ٢١٤)

وقال حكيم عربي لابنه : « قد بلغت تسعين عاماً ، ما نفض لي سن ، ولا انتشر لي عصب ، ولا عرفت ذنين أنف ، ولا سيلان عين ، ولا سلس بول ، ما لذلك علة إلا التخفيف من الزاد ، فان كنت تحب الحياة فهذه سبل الحياة ، وإن كنت تريد الموت ، فلا يبعد الله إلا من ظلم نفسه » . (عيون الاخبار ٣ - ٢١٨)

أما طرق الوقاية فهي :

١ - في الرياضة البدنية دوماً ، بالاعتدال وعدم الاكثار من التعرض للشمس ، إذا كان الكبد مريضاً .

٢ - في عدم تعاطي المشروبات الكحولية ، وتدخين التبغ ، والبعد عن الاضطرابات النفسية .

٣ - في الاقلال من الغذاء الذي يزيد عن حاجة الجسم ، وتقليل وزن الجسم (الهلال أيار ١٩٥١) وتجنب البيض ، والزبدة ، والدهون والقشدة والتغلب على الامساك (هلال سبتمبر ١٩٥١) (وذلك عند دخول الكبد) .

- ٤ - في أكل الفواكه النافعة للكبد: كالتفاح والتين والعنب والليمون والبرتقال ، وفي أكل الخضار ، كالارضى شوكي ، والجزر والفجل ، وفي أكل الحشائش ، كالكرفس والشمرة والبقدونس والقرورة ...
- ٥ - بمعالجة مرض السكري بالحمية ، والمآكل المفيدة بحسب إشارة الطبيب والانسولين ، وتجنب الامراض الصدرية ، والقروح ، والتهاب المرارة ، التي قد يكون فيها حصوات .
- ٦ - في مراجعة الطبيب بسرعة والمعالجة عند ظهور مرض الكبد . وعندما يبرأ الجسم من أمراض الكبد ، يعود النشاط والشباب إلى الجسم .

مرض الكلى :

واما امراض الكلى فهي تأتي من الوراثة والبرد والحميات، كالتييفوس والتهيفويد والبرداء (الملاريا) المزمنة ، وكثرة الغذاء ، والاطعمة غير الصحية ، وقلة الرياضة ، وأمراض الكلى كثيرة ومنها :

- ١ - الزلال .
 - ٢ - الرمل ، والبحص .
 - ٣ - العصبي .
 - ٤ - البولة (الأوره) .
- والوقاية من ذلك هو في :
- ١ - عدم تعريض الكلى للبرد القارص .
 - ٢ - عدم تغلغل الحميات في الجسم .
 - ٣ - تقليل الغذاء الزائد عن الجسم (الهلال مارس ١٩٥١) والابتعاد عن المضر منه وخاصة اللحم ، الذي قال فيه عمر بن الخطاب (رض) : «إياكم وهذه المجازره» (عيون الاخبار ٣ - ٢١٧) وكذلك البيض (عند تعب الكلى).

٤ - أكل الفواكه : كالتوت الشامي ، والكرز ، والعنب والليمون والبرتقال والبطيخ والجبس ، وتوت الارض (جلك) والرمان ، وأكل الخضار ، كالهليون والجزر والفجل والبصل ، وكل الحشائش كالبقدونس والقررة والخس .

٥ - العناية بالرياضة الجسمية ، التي لا ترهق الكلى ، والمغاطس الحارة والفاترة

٦ - معالجة الكلى والمرض العصبي ، عند طبيب أخصائي ، عند ظهور أقل مرض فيها ، وقد قال الطبيب المشهور « بوغوموليتز » : « وتدل امراض الكليتين على انه يكفي حصول اضطراب فيها لكي يتسمم الجسد بمركبات البولة ، التي لم يمكن طرحها ، وغالباً ما يؤدي حصر البول الى الموت . وقد يدوم قصور الكليتين سنين عديدة ، ويسبب تسمماً دائماً في الجسد فيشيخ ويموت قبل الأوان .

(من كتابه : عش ١٥٠ عاماً : ص ٤٤)

والكلى متى شفيت من الامراض ، فان الجسم يصبح قوياً ونشطاً ، ويطرد الشيخوخة المبكرة .

أمراض القلب :

وأما أمراض القلب ، فهي تحصل من :

١ - الوراثة .

٢ - قلة العناية بالصحة .

٣ - التقدم بالسن ، وتصلب الشرايين .

٤ - كثرة الغذاء .

٥ - الجهود الجسمية والعقلية والجنسية .

٦ - مرض الكبد والكلى .

٧ - الأمراض الصدرية .

٨ - مرض الامعاء .

٩ - المرض العصبي .

١٠ - الحميات الخبيثة (كالحصبة والجدري والروماتيزم والتهيفوس

والتهيفويد) وايضاً من البرداء المستعصية وغيرها .

وهذه الاسباب او بعضها ، متى أثرت على القلب ، يصبح مريضاً ، فتضعف وتكثر دقاته ، أو تقطع ، دون ان تكون هناك غازات في المعدة وتتصلب الشرايين ويظهر ضغط الدم .

وقد يقع انفجار دماغي ، وفلج في الجسم ، وخير طريقة للوقاية

هي في :

١ - معرفة الوراثة بوساطة اطباء اخصائيين ، والسعي في تجنب أضرارها.

٢ - العناية الصحية والتوقي من الحميات ، والرياضة الجسمية بحسب

السن ، وتجنب المسكرات والتبغ .

٣ - الاقلال من الغذاء الكثير (الهلال مارس ١٩٥١) وتقليل وزن

الجسم ، وتجنب الاطعمة غير الصحية ، والاقبال على الالبان والفواكه ، والخضار المفيدة .

٤ - معالجة الذبحة الصدرية ، وهذه مجموعة اعراض تنشأ عن حالات

مرضية مختلفة ، تصيب القلب نفسه ، او الشرايين التاجية ، التي تغذي

عضلاته بالدم الشرياني المزود بالاكسجين ، ومن علاماتها : ألم شديد في

مقدم الصدر ، يصحبه ضيق شديد في التنفس . ويتجه الألم في العادة

نحو الظهر او احد الذراعين ، والطبيب الأخصائي يعلم ذلك .

(هلال ديسمبر ١٩٥١)

٥ - راحة الجسم ، وعدم الاجهاد العقلي ، والجنسي ، وخاصة بعد

الطعام ، والابتعاد عن مشاكل الحياة .

- ٦ - معالجة أمراض الكبد والكلى والصدر والأمعاء ، والعصي ،
لأنها تضر بالقلب ، وقد يكون الروماتيزم ، من الأسباب التي
تظهر أعراض الذبحة الصدرية ، بينما لا تكون هناك ذبحة .
- ٧ - معالجة كثرة الكالسترون في الدم ، لأنه يسبب انسداداً في الشرايين .
- ٨ - مراجعة الطبيب ، لأخذ نصائجه ، والمعالجة عنده ، متى ظهر
أقل مرض في القلب ، وقد قال الطبيب المشهور : « بوغوموليتز »
« إن تقصير القلب والرئتين في العمل ، من شأنه أن يحدث
كذلك تسماً في الجسد ، نتيجة لاضطراب عملية الأكسدة ،
ولوقوف الدم في الأعضاء ، التي تعجز بذلك عن الخلاص بسرعة
من النفايات التي فيها » . (من كتابه عش ١٥٠ عام ٤٤)
إن القلب هو المحرك الكبير ، لهذا الجسم الجبار ، فمتى سلم القلب ،
استدام الجسم قوته ونشاطه .

مرض الأمعاء :

وأما أمراض الأمعاء فنشوءها :

- ١ - الوراثة
- ٢ - الجهود الدماغية
- ٣ - قلة العناية الصحية ، وعدم الاهتمام بالرياضة .
- ٤ - الأتعمة غير الصحية ، وقلة المضغ ، وشرب المياه الملوثة .
- ٥ - الأمراض العصبية .
- ٦ - الزحار (الديدناتاريا) المزمن في الأمعاء وهو يعدي السليم ،
والقرحات التي تحدث فيها .
- ٧ - ضعف الكبد .
- ٨ - ضعف القلب .

- ٩ - الحميات الخبيثة .
- ١٠ - الأورام الخبيثة .
- ١١ - الزائدة الدودية .
- ١٢ - طفيليات الأمعاء .

وأمرض الأمعاء تؤثر كثيراً على الجسم وأعضائه الهامة ، ولهذا يجب العناية بالأمعاء والتوقي من الأمراض التي تنتابها وذلك :

- ١ - بالتحقيق عن الوراثة بوساطة أطباء إحصائيين وتجنب تأثيراتها .
- ٢ - بالاقبال من الجهود الدماغية ، والانفعالات النفسية ، وخاصة بعد الوجبات ، والتمدد والنوم بعد الغذاء ، ساعة أو ساعة ونصف الساعة .
- ٣ - بالرياضة البدنية وتجنب الجهود الجسمية والجنسية ، وعدم الاستحمام بالماء البارد وخاصة عند امتلاء المعدة بالطعام ، ثم بأكل الفواكه ، كالنفاخ والمشمش والدراق والعنب والبطيخ والجبس والأجاص والتوت الشوكي (العليق) والخوخ والسفرجل والزبيب والتين ، وأكل الخضار ، كالشمندر والجزر والسبانخ والبطاطا والبراصيا ، والحشائش ، كالشمرة والنعناع واليانسون والزيزفون والكزبرة والكمون

٤ - تجنب الأطعمة غير الصحية التي يصعب هضمها ، وخاصة الخللات والتوابل ، ويستحسن أكل المهلبية والخضار المسلوقة والبطاطا ، والجبن الحلو (هلال يناير ١٠٥٢) والتأني في الأكل ومضغ الطعام جيداً وتناول وجبات الطعام في مواعيدها وعلى أربع مرات يومياً .

٥ - في معالجة الأمراض العصبية ، والزحار والقرحات المعدوية والحميات الخبيثة ، والقضاء على طفيليات الأمعاء .

٦ - ينبغي معالجة حموضة المعدة ، التي تولد على الغالب من شدة الحساسية ، والنهم في الطعام ، ومن المفيد للمرء تنظيم مواعيد

الطعام ، والمضغ جيداً ، ويبدأ بالطعام منشرح الصدر ، هادئ
الاعصاب ، وعدم شرب الماء فترة الهضم والطبيب أعلم بذلك .

٧ - في معالجة القلب والكبد والامساك . والامساك يعالج بتحديد
ساعة معينة لتتخلص من فضلات الطعام ، وشرب كمية وافرة من
الماء بين وجبات الطعام ، (أي بعد الهضم) ، وتناول نوعين
على الأقل من الفاكهة الطازجة كل يوم ، وتمارين عضلات البطن
بالمشي والتنفس العميق ، والوقوف معتدلاً ، والاكتثار من الخضار
والسلطات ، وعدم أخذ مليّنات ما لم يصفها الطبيب .

(عن هلال أكتوبر ١٩٥١)

٨ - في تجنب المسكرات والتدخين ، وكثرة البيكربونات الصودا .

٩ - في استئصال الاورام الخبيثة ، وأيضاً الزائدة الدودية ، التي من
أعراضها ، ألم حول السرة ثم في الربع الأيمن السفلي من البطن
والطبيب هو الذي يعرف ذلك .

١٠ - في تجنب التهاب القولون بتقليل الاجهاد العقلي والجسمي ، والانتظام
في مواعيد الطعام ، وتجنب التوابل ، والقطائر والمواد الدسمة ،
وكثرة استعمال المليّنات ، والحقن الشرجية .

١١ - في مراجعة الطبيب لاخذ النصائح المفيدة ، والمعالجة عنده .

قال فرقد السبخي إلى تلاميذه :

« صغروا اللحم ، وشددوا المضغ ، واحتموا ، فان من ورائكم زماناً شديداً .

وقال حكيم عربي :

« إن الشيع داعية البشم ، وإن البشم داعية السقم ، وإن السقم داعية

الموت ، فمن مات بهذه الميئة فقد مات ميئة ليئمة ، وهو مع هذا قاتل

نفسه ، وقاتل نفسه الأئم من قاتل غيره . »

وسأل عبد الملك بن مروان أحد الرجال :

« هل أنحمت قط ؟ قال : لا ، لأننا إذا طبخنا أنضجنا ، وإذا مضغنا دققنا ، ولا نكظ المعدة (لا نملؤها) ولا نخلها . »

(عيون الاخبار ج ٣ ص ٢١٤ - ٢١٩)

وإذا أهمل أمر معالجة الأئماء ، فإن الأمراض التي تنتابها تستعصى ، ويصعب معالجتها ، وتؤدي إلى أضرار كثيرة .

الأمراض الجلدية :

وأما الأمراض الجلدية فننشؤها : أمراض الكبد والكلبي ، وقلة الفيتامينات والكلسيات ، والعدوى ، والتأثرات النفسية ، وداء الفرنج ، ومنها :

١ - الأكرما

٢ - البثور والقروح . وربما وصلت هذه إلى الوجه فتشوهه ، أو إلى جلدة الرأس ، فتضعف البصيلة .

٣ - الحكمة

٤ - الشرى وغيرها .

وخير واق منها ، معالجة الكبد والكلبيين ، ثم جعل الغذاء صحياً ، وذلك :

١ - بالاقبال من الطعام غير الصحي ، وخاصة الدهن واللحم والسمن ، وتجنب سوء الهضم ، وأكل ما هو صحي ومفيد للجسم والجلد وخاصة في فصل الشتاء ، الذي تجف فيه جلدهم .

٢ - بعدم أكل الزيت المطبوخ ، وتقليل أكل الملح والخل والبقول ، كالفاصولية والحمص والعدس والفول ...

٣ - بالاكثار من الفواكه وخاصة ما كان منها مدرراً ، والحليب

واللبن الرائب ، وفي هذه المآكل : الفيتامينات الكافية ، ويستحسن

أخذ الفيتامينات ، والكلسيات المستحضرة ، عندما يراها الطبيب

ضرورية . والمرض الجلدي المسمى : بالصدفية (إذ يلهب الجلد ،

ويغطي بقشور فضية اللون) يعالج اليوم أيضاً بالفيتامينات وخاصة

بفيتامين د مع علاجات أخرى (هلال يناير ١٩٥١) يعرفها الاخصائي .
ومرض حب الشباب ، يعالج بفيتامين آ ، وإذا استعملت يعالج
بأشعة X عند الاخصائي .

٤ - بالرياضة البدنية .

٥ - بمعالجة الحساسية ، لأن لها أثراً كبيراً في الأمراض الجلدية .

٦ - بالابتعاد عن الحدة والغضب ، والتأثرات النفسية ، ومعالجة
الغدد الصماء ، والضعف العام .

٧ - بمعالجة الثعلبية ، التي هي نتيجة اضطراب الأعصاب أو الغدد الصماء ،
بالأشعة فوق البنفسجية عند أخصائي ، وبالفيتامينات ، وتراكيب
طبية ، والأخصائي يعلم ذلك .

٨ - بأخذ رأي الطبيب الاخصائي ، والمعالجة عنده .

كان حكماً العرب يتجنبون كثرة اللحم لضرره ، وقد قال
أبو عبد الرحمن الثوري : « إن الله يبغض أهل البيت اللحميين » .

وقال آخر : « مدمن اللحم كمدمن الخمر .

وقال رجل لآخر : « لحم يأكل لحمًا ، أف لهذا عملاً » ،

(عيون الاخبار ج ٣ ص ٢١٧)

إن هذا العلاج أو الوقاية مما يذهب بالأمراض الجلدية ، ويربح المرء
من المرض المشوه والمضني .

الأمراض العصبية :

والأمراض العصبية تنشأ من عدة أسباب ، أهمها :

١ - الوراثة

٢ - المتاعب الذهنية

٣ - ضعف الكبد والكلي

٤ - قلة الرياضة

٥ - الأظعمة الثقيلة

٦ - البرد

٧ - داء الأفرنج والأمراض البنيوية .

ومتي تغفل المرض العصبي في الجسم ، فانه يضنيه ، وعندئذ تخمل الأئمة ، ويتأثر القلب والكبد والكليتان ، وأعضاء الجسم ، فلا يقومون في وظائفهم حق القيام ، لذلك يجب التوقي من المرض العصبي وذلك :

١ - بمعرفة درجة الوراثة ، والمعالجة بواسطة الطبيب .

٢ - بالاقبال من الطعام غير الصحي ، وأكل ما يفيد الجسم ، ويحول دون المرض العصبي .

٣ - براحة البال ، والفرح والمرح ، والابتعاد عن الحدة والغضب ، واليأس ، وبقوة الإرادة ؛ وقد اكتشف مؤخراً طبيبان من جامعة شيكاغو ، أن التوتر العصبي المتواصل يؤدي الى الصلع الباكر .

٤ - بالرياضة الجسمية .

٥ - بالتخلص من الأملاح (الأسيديك)

٦ - بالتوقي من البرد

٧ - والروماتيزما تعالج اليوم ، بالفيتامينات أيضاً بمعرفة الاختصاصيين .

٨ - بمراجعة الطبيب عند ظهور عوارض المرض ، والمعالجة عنده .

قال حكيم عربي لابنه :

« أي بني ؟ لم تصف أذهان الأعراب ، وتصح أبدان الرهبان ، مع طول الإقامة في الصوامع ، حتى لم تعرف النقرس ، ولا وجع المفاصل ، ولا الأورام ، إلا ثقلة الرشاء ، (ما يصيبه الانسان من الطعام) وخفة الزاد ، وكيف لا ترغب في تديير يجمع لك صحة البدن ، وذكاء الذهن ، وصلاح المعى ، وكثرة المال ؟ »

(عيون الاخبار ج ٣ ص ٢١٨)

الأمراض التناسلية :

والأمراض التناسلية ، هي من أخطر الأمراض على الجسم ، والعقل ، وهي تأتي بالوراثة عن طريق الدم ، وتأتي بالعدوى ، لأن جرثوم مرض الفرنج الوبييل يعيش في الدم .

لذلك كان على المريض ، مراجعة الأطباء الاخصائيين ، لمعالجته بالطرق الفنية الحديثة المتواصلة لاستبقاء نسله ، ولحفظ جسمه وعقله منه ، وأولاده من الميراث الخطر ، لأن من شأن هذا المرض ان يودي الى الجنون ، والتهاب المفاصل وتوسعها ، والتهاب شغاف القلب ، وعاقبته الموت السريع ، وتشويه في الوجه والجسم ، والعمى . وقد قال الطبيب العالمي الدكتور (بوغوموليتز) : « إن السفلس من أكبر أسباب تصلب شرايين القلب والاعوية الدموية ، والذبحة الصدرية ، وتصلب كل النسيج الضام ، وغالباً ما يحدث بعد تدب البثورات السفلسية الكائنة في الأعضاء الداخلية ، ان يظهر السرطان على هذه الندبات ، إذ ان نسيج الضام الندبي المتصلت والكثيف لا يملك خلايا ذات مقاومة نشيطة ، تستطيع وقف نمو السرطان . »
(من كتابه : عش ١٥٠ عاماً ص ٤٠)

* * *

إن بما لا مرية فيه ، ان الوقاية الصحية ، والمعالجة السريعة المتواصلة ، تبعد الأمراض عن الاجسام ، وعندئذ يطول العمر ، وتزدهر النفوس : بسرور فياض ، وعقل سليم .

وعلاوة على ما ذكرته ، فان هناك أمراضاً ، تؤثر على الجسم وتنهكه ، فعلى المرأة ان تهتم بها ، وان تعمل على حماية الجسم منها ، وذلك :
١ - بالعناية بالعيون ، لئلا تصاب بمرض وخاصة مرض (التراخوما)

الساري ، ثم تقطير العيون بقطرات طبية يومياً ، ومثل هذا يقال عن الاذن ، التي يجب ان تنظف كل يوم .

٢ - بالابتعاد عن المؤثرات النفسية ، ويجب على المرأة ان تهدي أعصابها ، وان تعمل بروية واعتدال .

٣ بالاهتمام بالأضراس ، لانها زينة الفم ، وبما ان إفرازات الجسم للحوامض بضئها ، فيجب الاقلال من الطعام غير الصحي ، ثم تنظيفها بالفرشاة والمعجون المفيد ، بعد كل وجبة ، والعناية بالنيرة جيداً ، ومعالجة الأضراس عند ظهور اقل مرض فيها .

٤- بالتوقى من التيفوئيد، والجدرى، والامراض السارية، وتجنب هذه الامراض، وخاصة مرض الخانوق (الديفتريا) الذي يهاجم الأطفال وذلك باستعمال اللقاحات.

٥ - تجنب البرد ، مع الاعتيد عليه .

٦ - بالرياضة البدنيه يومياً ، وخاصة قبل الحمام البارد وبعده .

٧ - بالتحمم بالماء البارد او الفاتر (بحسب رأي الطبيب) يومياً قبل الطعام ، وتنظيف الجسم من الدهون بالصابون في كل صباح .

٨ - عدم استعمال المشروبات الكحولية .

٩ - عدم استعمال التبغ والتبناك ،

١٠ - بالنوم باكراً والنهوض باكراً ، ويكفي لمن سنه دون الثلاثين

عاماً ٧ - ٩ ساعات من النوم ولمن يزيد سنه على الثلاثين عاماً ٦ - ٨ ساعات يومياً .

١١ - تجنب الاطعمة الثقيلة ، وكثرتها ، والاقلال من اللحوم والبيض

والسمن الطبيعي ، قال ابن المبارك : « لاني قد أريت على المائة (من عمره)

ولاني لم أذق لحمًا منذ ثلاثين سنة . » (عيون الاخبار ج ٤ - ص ٩٨ - ٩٩)

١٢ - الاعتياذ على الفواكه واللبن والخضار المفيدة .

١٣ - الاستفادة من الطبيعة : من الماء والهواء والشمس .

١٤ - منع تسرب السمنة الى الجسم ، لانها مضره ومهلكة باكراً ،

وإبعادها عن الجسم يكون بالرياضة والتقليل من الاطعمة المسببة . وقد قال
عربي لرجل رآه سميناً : « أرى عليك قطيفة من نسيج أضراسك . »

(عيون الأخبار ج ٣ - ص ٢١٥)

١٥ - بقراءة الكتب الصحية ، وأخذ نصائح الاطباء (الذين تجرأت
على حقوقهم ، ولكن نيتي حسنة مثل نيتهم والحمد لله ، فأرجوهم المذرة) .

١٦ - ضرورة وجود ميزان حرارة للاجسام ، وكاسات هواء ،
وأوكسجين ، وصبغة اليود ، وقطن معقم وشاش لأجل لف الجروح ،
وروح لقمان (إيتر) وروح النشادر ، وكنين وأسبرين ، ومسهل ،
ووازلين قال بعض الاطباء : « إن الخليقة تعيش خمسة اضعاف بنسبة
نموها فالانسان الذي يتم في عشرين عاماً ، يجب ان يعيش مائة عام ، فان
عاش اقل من مئة فلقلة العناية ، وإن عاش أكثر من مائة فلعظيم العناية ،
وقال اطباء : باستطاعة المرء ان يعيش ١٥٠ عاماً ، فلتعتن المرأة لتعيش
أكثر من مائة عام بعقلها السليم وحياة الشباب .

١٧ - الجد والنشاط لتجنب الفقر ، لأن الفقر يحق العمر باكراً .

١٨ - إبادة الذباب والصراخير والحشرات الضارة ، لأنها أعداء الانسان ،

إذ تنقل اليه الميكروبات .

١٩ - معالجة نزيف الانف الدائم ، بتنظيم الغذاء ، وتناول المقويات ،

وعدم إجهاد الجسم في العمل ومعالجة الأسباب .

٢٠ - معالجة ارتفاع الضغط ، (الذي يصيب الناس بين الأربعين

والخمسين من أعمارهم ، وقد يصيهم قبل ذلك) بتقليل الغذاء ، وتجنب الهم

والقلق ، والانفعالات النفسية ، والامتناع عن الخمر ، ومعالجة الكليتين ،

إن كان فيهما مرض « وكذلك مرض السكري ، وتجنب البرد ، ثم النوم

ثمانى ساعات يومياً .

٢١ - على الآباء ان يحرصوا على حماية أولادهم من البدانة ، منذ حداثتهم ،

وذلك بالا يعودوهم الافراط في الطعام ، الذي يزيد عن حاجة الجسم ،
وتوجيههم الى الرياضة الجسمية .

٢٢ - ابعاد تجاعيد الوجه في سن مبكرة ، يكون بعدم الاجهاد
الجنسي ، والجنسي ، والعصي ، والسهر ، وتعاطي المشروبات الروحية ،
ثم بمعالجة نقص الهرمونات .

٢٣ - يقول هلال (اغسطس ١٩٥١) ان السعال الديكي يعالج
بالكلوروميستين ، وقد نجح هذا العلاج ، وعلى كل يجب مراجعة الطبيب
عند المعالجة .

٢٤ ينبغي الاهتمام بالغدد الجسمية ، فالغدة النخامية ، التي تقع داخل
الرأس أسفل المخ ، تنظم النشاط الجنسي ، وتؤثر في النمو ، والذكاء وقوة
البصر ، وتحفظ توازن السوائل في الجسم ، والغدة الدرقية ، التي تقع على
جاني القصبة الهوائية ، لها تأثير كبير في حالة الجسم ، وتكوين الشخصية ،
والجهاز العصبي ، والحواس الخمس .

والغدة فوق الكلي (فوق كل كلية غدة) نذبه خلايا الجسم ، وتنشط
الأعضاء الجنسية ، وتحافظ على اتران الأملاح به .

وغدة البنكرياس ، وهذه تقع في المنطقة المعدية ، وأهم وظيفة لها ،
هو انتاج الأنسولين اللازم للحياة ، لأنه ينظم احتراق السكر كوقود
للآلة البشرية .
(عن هلال ١٩٥١)

إن هذه الغدد تفرز إفرازات متنوعة ، ومفيدة للجسم ، فيجب العناية
بها ، ومراجعة الطبيب الأخصائي بشأنها .

٢٥ - تعالج الحروق (التي هي من الدرجة الاولى) بوضع طبقة من
الفازلين أو مرهم الحروق ، وفي حالة الحروق البسيطة جداً كحروق
السجائر ، فان الجزء المحروق من الجسم يفيد ان يغمس بسرعة في ماء
بارد . أما الحروق العميقة ، فتعالج بوضع رباط معقم عليها ، وتركها حتي

تعرض على الطبيب . وفي حالة الحروق التي تتناول مساحة كبيرة من الجسم ، من الضروري لف المصاب بملاء نظيفة ، وتمجيل نقله الى المستشفى ، وإذا كان سيمر بعض الوقت ، قبل ان يراه الطبيب ، فينبغي استعمال كمادات دافئة بمحلول بيكربونات الصودا مركب من ثلاث ملاعق منها في لتر ماء مغلي . (عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٦ - تحتاج الحامل الى معانة طبية دوماً ، وينبغي ان يكون غذاؤها من اللبن ، والبيض ، واللحوم الصغيرة السن والسمك ، والخضروات ، وعلى الحامل تجنب الاغذية التي تؤدي الى اضطراب عملية الهضم ، ويمكن شراب الشاي والقهوة بغير إكثار ، وتجنب المشروبات الكحولية ، وكل هذا يكون بمشورة الطبيب . (عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٧ - تقاوم آلام الحيض ، بتقوية حالة الجسم العامة ، واخذ حقن كلسيوم في الوريد ، وحقن خلاصة المبيض ، واخذ اقراص من دواء نيوميزيل ، والاكثر من الترييض ، وتناول الغذاء الكامل ، الذي تتوافر فيه العناصر الضرورية للجسم . (عن هلال اكتوبر ١٩٥١)

٢٨ - ينبغي العناية التامة بغذاء الطفل ، وأنواع الغذاء الضرورية له من حين مولده حتى الرابعة والخامسة من العمر ، وذلك بحسب إرشادات الطبيب الاخصائي .

٢٩ - لقد ثبت أن الفيتامينات تفيد في الصلع ، والجهاز الهضمي ، وتجاويد الوجه المبكرة . والطبيب الاخصائي أعلم بذلك .

٣٠ - ينبغي أن يتألف طعام المرء يومياً من :

١ - البروتينات ، وهي توجد في اللحوم والبيض ، والدجاج ، واللبن والبقول والبسلة .

٢ - الدهون والنشويات والسكر ، ويوجد هذه على الاخص في الزبدة واللحوم الدهنية والحبوب والبطاطس .

٣ - فيتامينات ، وأهمها :

فيتامين ا - ويوجد في الخضار الخضراء والصفراء والزبد .

فيتامين ب - ويوجد في اللحوم الحمراء ، والخبز الذي لم تنزع رده والمكرونة .

فيتامين ج - ويوجد في الموالح والطماطم (البندورة) .

فيتامين د - ويستخلصه الجسم عند التعرض للشمس .

فيتامين هـ - ويوجد في الخضار الخضراء ودقيق الغلال الكامل .

٤ - المعادن ، وأهمها : الكالسيوم ، والفوسفور (ويوجد في اللبن)

الحديد والكبريت (ويوجد في اللحوم الحمراء والبيض) اليود والصوديوم

(ويوجد في ملح الطعام) . (عن هلال نوفمبر ١٩٥١)

٢١ - ان توتر الاعصاب تعجل بالشيخوخة ، والاسترخاء يحفظ

الشباب ، فينبغي التعلم كيف يسترخي المرء ليظل شاباً طول الحياة .

٣٢ - ان الصداع النصفى غالباً ما يكون وراثياً ، ولكن يساعد على

ظهوره الانفعالات النفسية ، والاجهاد العقلي الجسماني . واجهاد النظر ،

وبعض اضطرابات الجهاز الهضمي ، واضطرابات الحيض ، والجهاز التناسلي

عند المرأة ، فمن الضروري تفادي هذه العوامل المثيرة ، والتزام الراحة

التامة بالفراش اثناء النوبة ، مع تجنب الضوضاء ، ووضع ماء ساخن

عند القدمين ، ولا بأس من تعاطي الاسبرين او البيراميدون ، وعند

الشعور باقتراب النوبة وضع قرص او قرصين من دواء « جينرجين »

تحت اللسان ومصه . (عن هلال نوفمبر ١٩٥١)

٣٣ - يجب العناية بالاسنان ، ومعالجة البيوريا عند طبيب اخصائي ،

وأعراض السكري ، وروماتزم المفاصل ، والحمل عند كثير من السيدات

يضر في الاسنان ، فينبغي الانتباه لكل ذلك ، وتنظيفها بالفرشاة بعد

كل وجبة ، والاستفسار من الطبيب عن الفواكه التي تفيد الاسنان
وأي معجون يفيدها .

٣٤ - ينبغي على المرأة الاجتناب الى زوجها بترك المسكرات ، وبيان
اضرارها له ، وأن تعمل على تسليته وتخفيف مشا كل الحياة عنه ليسلوها
والسبي في ابعاده عن السكيرين ، وتقريبه من الاصدقاء الذين لا يتعاطون الخمر .
٣٥ - على المرأة عند ركوبها الطائرة ، أن تتقدم الى طبيبها ليفحصها
لائن أمراض الذبحة الصدرية ، وكثرة ضغط الدم ، والجهاز التنفسي
والتدرن ، والسكر ، وقرحة المعدة ، والحمل وخاصة بعد الشهر الثامن ،
كل ذلك يؤثر على الراكب في الطائرة . (هلال فبراير ١٩٥٢)

٣٦ - الحساسية تسبب عدة امراض ، وأهمها : الربو ، والرشح ،
والحمى القشية ، والانحبرية (الشرى او الارتيكاريا) ، والاكزيما ،
وبعض حالات القيء ، والاسهال ، وتشنج القولون ، وزيادة في افراز
الغدد الانفية والمضمية والدمعية ، ونقطاً حمراء على الجلد ، وحكة شديدة
وضيقاً في التنفس ، فمن الضروري مراجعة الطبيب الاخصائي لمعالجة الحساسية .
٣٧ - لراحة الجسم والنفس والعقل معاً ، من الضروري اتباع
الطرق الآتية :

- ١ - لاتكوني عجولة ، وعالجني أمورك بتؤدة وأناة .
- ٢ - ارض بما قسم لك ، فليس امرؤ في هذه الدنيا يخلو من
المتاعب ، ولا تأخذي دوماً مأخذ الجد .
- ٣ - تجنبي الاسراف في القلق .
- ٤ - لاتضيعي وقتك في محاولة الوقوف على ما يضره الناس ، او
يهدفون اليه في كل عبارة يوجهونها اليك .
- ٥ - تجنبي وخز الضمير (اي لاتضري احداً ، ولا تبخئي عن الماضي) .
- ٦ - لاتسرفي في الخجل ورهافة الحس .

- ٧ - تجنبي تحليل نفسك وأفكارك باستمرار .
- ٨ - تجنبي ما يزعزع ثقتك بنفسك .
- ٩ - كلي جيداً ولتكن واجباتك منظمة .
- ١٠ - تجنبي الأرق لأن النوم العميق ساعات كافية أمر ضروري لسلامة العقل والنفس . (عن هلال اغسطس ١٩٥١)
- ٣٨ - إن الفيتامينات تشفي أمراضاً متنوعة ، ومنها الأمراض الجلدية وإليك ملخص ماجاء في مقال للدكتور محمد الظواهري (مدرس الأمراض الجلدية بكلية الطب بمصر) .
- إن فيتامين آ يفيد في الحالات الآتية :
- ١ - مرض جلد الاوزة وأمثاله من الأمراض الجلدية التي تقتزن بجفاف الجلد وبتقشره .
- ٢ - جفاف البشرة وغلظها في بعض اجزاء الجسم .
- ٣ - حب الشباب .
- ٤ - عمى الليل وجفاف كرة العين .
- وفيتامين ب ، تفيد في الحالات الآتية :
- ١ - الالتهابات الجلدية التي تحدث عند زاويتي الفم والشفيتين ، وفتحتي الانف ، وزاويتي العينين الخارجيتين .
- ٢ - الالتهاب الجلدي الدهني البسيط الذي يصيب المنطقة المجاورة للأنف ، حتى يمتد الى طرفي الشفتين ، وقد يصيب العينين واللسان .
- ٣ - مرض الاحمرارية ، إذ يحمر منتصف الوجه ، وتظهر حببيات وبثرات .
- « حامض النيكوتيك » عنصر آخر من عناصر فيتامين ب يفيد في علاج :
- ٤ - البلاجرا ، وهو مرض جلدي ، تصاب به الاماكن المكشوفة من الجسم ، كالوجه والرقبة واليدين والساقين ، فيلتهب الجلد ويتقشر ويصير لونه داكناً .

٥ - في كثير من الامراض الجلدية التي قد تنجم عن الحساسية ،
او وجود حالة تسممية أو بؤرة عفنة في الجسم .

٦ - (وفيتامين ب المركب) يفيد في علاج الامراض الجلدية . مثل
البهاق والثعلبة والشجرية وسقوط الشعر .

وفيتامين ث يحدث عند نقصه نزف بالجلد او تحته في شكل نقط
او خطوط او كدمات وقد تنطور الى بثرات ثم تقرحات بالجلد ، وقد
تنجم عن ذلك أورام في عضلات الساق أو الفخذ أو جدار البطن .
وفيتامين د ، يفيد في علاج تدرن الجلد .

وفيتامين ي : يفيد في علاج مرض « الذئب الاحمر » وهذا مرض
مزمن مشوه يصيب الوجه على شكل الفراش ، ويظهر عليه قشر دقيق
عند فتحات المسام . (عن هلال سبتمبر ١٩٥٢)

ومن الضروري المعالجة عند طبيب اخصائي .

٣١ - إن المشي يفيد في :

١ - صفاء الازدهان ونشاطها ، وتمهدة الجهاز العصبي .

٢ - التآم الجروح ، لأن المشي يعمل على سرعة اعادة تنظيم
حركة التنفس . والمرأة التي تحرص على المشي بانتظام ، تضع أطفالها
في الغالب بسهولة . « عن مجلة انجلش دايجست »

« عن هلال نوفمبر ١٩٥٢ »

٤ - لقد ظهر أن المرء اذا تناول طعاماً في وجبة الافطار يعادل
ربع كميات الطعام ، التي يتناولها طول اليوم ، بلـغ نشاطه الفكري
والذهني الحد الأقصى ، وظهر ان الافلال من الطعام في وجبة الافطار
كالاكثر منه فيها ، يبلد الدهن ، ويقلل الانتاج .

ولاحظ الباحثون ان عدم تناول الفطور لا يصلح ، كما يتوهم بعض

السيدات - كوسيلة للتخلص من البدانة ، إذ أنه يؤدي الى الاكثار من الطعام في الوجبات الاخرى ، فتبقى البدانة بغير نقصان .

(هلال ديسمبر ١٩٥٢)

٤١ من الاسباب التي تطيل في العمر :

١ - الاكل المعتدل . والتخلص من فضلات الطعام .

٢ - الفرح والمرح ، وابعاد كل مايشغل البال .

٣ - الرياضة الجسمية والروحية والنوم الكافي .

٤ - التمتع بالهواء الطلق والمناظر المبهجة .

٥ - معاشرة الفرحين المتفائلين .

٦ - الاهتمام بالثقافة ، لأنها تزيد في المعلومات ، وتجلب الاحترام الشخصي .

٧ - الانخراط في الجمعيات الخيرية التي تعمل لمصلحة الشعب وثقافته

وفقرائه ، وفي ذلك لذة روحية .

٤٢ - ان ذكاء المرء وثقافته . يجعلانه يفكر كثيراً ، في كل أمر

عرض عليه ، أو سمع به ، وهذا مايسبب له متاعب جمّة ، جسمية

وذهنية ، يمكن أن تتغلب عليه يوماً ما . فعلى المرأة الذكية المثقفة ،

أن تستخدم إرادتها ، لتبعد مشاكل الذهن ، وأسباب السأم عنها ، وتعمل

على خلق روح الفرح والمرح في نفسها : بالطبيعة ، ومعاشرة المتفائلين ،

وتنظيم الحياة .

٤٣ - ان المسكرات والتبغ يضران في الجسم كثيراً ، وخاصة في

الحامل ، لأن سمومها تضرها ، وتضعف جسمها ، كما تضر الجنين

وتزيد في خفقات قلبه وتوقيفه . فعلى المرأة ان تنقبه الى ذلك ، ومراجعة

الطبيب الاختصاصي .

٤٤ - ان الانسان يحتاج الى ٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ وحدة حرورية يومياً ،

والحامل تحتاج الى ٢٠٠٠ وحدة في الثلاثة أشهر الأولى ، و ٢٥٠٠

في الثلاثة أشهر الثانية ، على أن لا يقل مافي ذلك من الروتين عن ٨٥
غراماً ، وأن يكون نحو ثلثي الغذاء من النشويات ، والرابع من الدهن
وأفضل أصناف الغذاء للحامل : اللحوم غير الدسمة ، بما فيها الاسماك
والبيض ، والخضروات والحلوى والفاكهة الطازجة واللبن ما لا يقل عن
٥٠٠ غرام يومياً ، ولتر ماء .

(عن الدكتور ابراهيم مجدي - هلال شباط ١٢٥٣)

٤٥ - رغبة في النحافة ، تعمل بعض السيدات والآنسات ، على
تقليل الطعام لدرجة أقل من حاجة الجسم ، وهذا من شأنه أن يضعف قوتهم ،
ويذهب بشبابهم ونضارتهم باكراً ، ويجعلهم عصبيات المزاج ، يملسن
الى الحزن .

٤٦ - التفاح غذاء هام وعلاج مفيد للجسم ، لانه في كل مائة
غرام منه : ٩٠ وحدة من فيتامين (آ) و ٤٠ وحدة من فيتامين (ب) و
٢٠ وحدة من فيتامين (ب ٢) ، و ٢٠ وحدة من فيتامين (ث C)
وهو ينشط الأمعاء بمادة « السليلوز » التي يحتويها ، ويفيد في
الامساك ، وفي معالجة الاسهال عند الاطفال . ويبعد مرض الحصى عن
الكلى ، ومرض الحالب . فعلى المرأة أن تأكل التفاح وتطعمه لأولادها ،
بقدر ما تستطيع . (ملخص عن مجلة فوستر سائتيه - عن هلال شباط ١٩٥٣)

٤٧ - قال الدكتور بوغو موليتز ، في كتابه « عش ١٥٠
طاماً » مايلي :

« إن أصح الحركات الجسدية التي تحرك الجسد والروح في نفس
الوقت ، هو الضحك ، انه يسهل الهضم ودوران الدم والتبخر ، وينشط
القوة الحيوية في جميع الاعضاء » (ص ٣٨)

« إن الكحول اذا اخذت بجرعات قوية ، كانت من أعنف السموم
لجميع خلايا الجسد ، وخصوصا لخلايا الجملة العصبية ، والجملة الفيزيولوجية
المؤلفة من النسيج الضام . (ص ٤١)

« إن من الراهن أن لنيكوتين التبغ أثراً ضاراً في ككل الجملة العصبية ، وعلى الأوعية الدموية ، فتتقبض بسببه الشرايين المغذية للقلب ، ولا يمكن لمثل هذا القلب أن يستعيد أبداً قيمته الأصلية ، بعد ان يصيبه النقص قبل الاوان » (ص ٤١ - ٤٢)

لقد قدر الاخصائي بوفون ان مدة الحياة الوسطية للحيوان بخمسة الى سبعة أضعاف مدة نموه ، وبما أن مدة نمو الانسان تنتهي بين ٢٠ - ٢٥ عاماً ، لذلك فان بإمكاننا القول ان وسطي حياة الانسان يجب أن يكون ١٥٠ عاماً . (ص ٤٧)

وقد ذكر بعض المعمرين فقال عنهم مايلي :

مدة حياته

كنتجبرن (مؤسس أسقفية غلاسكو) ١٨٥

كزارتن (هنغاريا) ١٨٥

دورية (بائعة الخمر) ١٤٠

ويسكنس (مقاطعة اليوركشاير) ١٦٩

جنكنز ١٦٩

توماس بار (انكليزي) ١٥٢

(وقد تزوج هذا للمرة الأخيرة حين

كان عمره ١٢٠ عاماً) .

جوزيف هارينغتون (الزوج) ١٦٠

(وقد ترك أرملته شابة وعدداً من الاولاد

وعمر ابنته البكر آنذاك ١٠٣ سنين

بينما عمر آخر أطفاله ٩ سنين) .

جون روفن (هنغاريا) ١٧٢

مدام » » » ١٦٠

ويذكر فينو مؤلف كتاب (فلسفة طول الحياة) ان رجلا هنغارياً مات سنة ١٠٠٥ عن عمر ناهز ١٩٥ عاماً ، وكان عمر ابنه آنذاك ١٥٥ عاماً .

وذكر فينو (عضو كاديمية الطب) الذي عاش ١٠٣ اعوام وألف كتاباً بعنوان « لكي تعيش ١٠٠ عام » :

ان الكاردينال دارمه مينك مر في أحد الشوارع ، فرأى شيخاً في الثمانين من عمره يبكي على عتبة داره ، فلما سأله الكاردينال عن السبب ، قال الشيخ : ان أباه قد ضربه ، فدخل الكاردينال على ابيه الذي عمره ١١٣ عاماً ، فقال له بانه ضرب ابنه لانه لم يحترم جده ، إذ مر أمامه ولم يحن قامته ، وأحب الكاردينال ان يرى الجد ، فاذا به يناهز الـ ١٧٠ عاماً (ص ٤٩ - ٥٠) .

دلت الاحصاءات أن في ١٧ كانون الثاني سنة (١٩٣٩) كان يعيش في موسكو ٥٥ شخصاً بلغوا المئة ، بينهم ستة رجال و ٤٩ امرأة و ٦١١ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٩١ و ١٠٠ وبينهم ٩١ رجلاً و ٥٢٠ امرأة . (ص ٦٩ عن البرافدا - ١٩٣٩/٩/٣٠)

ويوجد في دمشق اليوم لاجيء من صفد بفلسطين يدعى (محمد سليم شما) له من العمر ١٠٧ أعوام ، وصحته جيدة ووعيه تام ويقوي على المشي والحركة والنزهة في المتنزهات العامة .

لقد تبين أن المرأة تعيش أكثر من الرجل ، لقلة متاعبها الجسدية والعقلية ، على عكس الرجل ، كما ان افراط الرجل الجنسي يسبب في انهاك صحته باكراً .

وينصح المؤلف بوغوموايتز للوقاية من الشيخوخة المبكرة ، وللعيش ١٥٠ عاماً باتباع الطرق الآتية (باختصار) :

- ١ - مكافحة الجراثيم .
- ٢ - جعل كل الجسم يعمل باعتدال ، فالمبالغة في أية وظيفة من

الوظائف ، كالشراهة المفرطة ، أو الانهك في العمل الى الشيخوخة المبكرة .
٣ - التنفس بعمق لكي لا يبقى الهواء فاسداً في الرئتين ، ولكي
يفتني الدم بمولد الحموضة .

٤ - تغذية الجسم بالغذاء الصحي البسيط ، المفيد للجسم ، وعدم
الاكثار من الأكل ، ومن اللحم .

٥ - الرياضة والتدليك مفيدان جداً للكفاح ضد توقف الدم في
بعض الأجزاء .

٦ - اللباس المعتدل ، وعدم الاستمجال في تعاطي الادوية .

٧ - نظافة الجسم ، ومن الضروري أن يستحم الانسان مرة في
الاسبوع على الأقل .

٨ - يجب النوم ٧-٨ ساعات يومياً ، منها ساعة بعد وجبة الطعام الكبيرة .

٩ - عدم الافراط في العلاقات الجنسية ، لأن تحويلها الى مصدر
للسرات المفرطة ، يؤدي الى انهك الجسد ، وشيخوخته قبل
الاوان ، بينما الاقتصاد في الشهوة ، منشط للخلق ، وللحب ، ولطول الحياة .

(ص ٨٦ - ٨٨)

لاتخف !!

وقد قام الدكتور الاميركي ادوارد سبنسر كولز ، وهو دكتور في الطب
وعلم النفس معاً ، بتأليف كتاب اسماء : « لاتخف » وكان لهذا الكتاب
دوي في عالم اميركا وأوربا ، وقد عالج الدكتور فيه الامراض المهمة ،
والخوف من الامراض . ونما قاله :

« إذا هبطت طاقتك بسبب قلة النوم أو العمل المتواصل دون رياضة
أو تسلية ، أو محاربة عقبات ومشاكل ، أو السهر أو الادمان على تناول
المشروبات الروحية ، أصبت بالقلق وضيق الخلق وحدة الطباع ... (وهذا
نوع من النوريستانيا) .

فإذا ما نوعت ناحية نشاطك ، ولازمت أي نوع من أنواع الرياضة ، كالقنص ، والسباحة ، والتسلية ، أعدت أعصابك الى درجة تقرب من الكمال ، فيعود اليك هدوء الوجدان ، واتزان الحكم ، وصفاء التفكير .

(ص ٤٥ - ٤٧)

إن بين جسمك وعقلك صلة وثيقة العرى ، ومن المبادئ المسلم بها أن كل عملية عقلية يصحبها عملية بدنية في المخ ، وان كل سلسلة من الاحاسيس والصور والافكار التي تجول بخاطرك ، تصحبها تغيرات في الخلية العصبية ، ينتج منها شكل أو صورة خاصة . فلا بد من معالجة نفسية المريض ، لأن ما يفكر فيه لا يقل أهمية عما يأكله ... فما لم يغير طرق تفكيره وعاداته في الأكل والنوم ، فالشفاء ضرب من المستحيل « اي أن المرض النفسي ، قد يسبب المرض الجسمي ، أو يزيد فيه » (ص ٩٠) وقد أجمع علماء الطب ، على أن ٦٠٪ على الأقل من أمراض المعدة التي يماثلها الاطباء ، انما منشؤها سوء الهضم ، وما سوء الهضم العصبي هذا ، سوى رسائل القلق ، والخوف ، والصدمات النفسية التي يذيعها العقل فتلتقطها على الفور الاعصاب في قناة الهضم المعوية (ص ١٢٩) .

فيجب والحاله هذه معالجة أمراض المعدة وسوء الهضم ، كما ذكرته في بداية هذا الفصل .

قد يختل توازن المد من المزمّن للخمر ، بعد جرعة واحدة ، كما قد يطرأ تغيير تام على شخصيته بعد جرعتين ، فيصبح بذيئاً ، بعد أن كان لبقاً محتشماً ، ويخيل اليه انه مثر في حين انه محدود الدخل ، وينطق بالالفاظ البذيئة بعد أن كان معتدلاً في لاقته ... وبالجملة فان شخصيته برمتها ، تصبح غير ما كانت عليه بالامس ، ومتى بلغ الرجل حداً تغيرت شخصيته من جراء المسكر ، جاز لنا حقاً ، أن نشخص حالته ، بأنه مدمن مريض ، وبأس مثقل بالداء ؛ وهذا هو السبب في تغيير

شخصيته . لأن السائل في المخ يضغط على المراكز العليا ، في قشرة
الدماغ ، ومن المعلوم أن أروع جزء من أعضاء الجسم في الانسان ، هو
ذلك الغشاء - أو القشرة - الذي يغطي أعلى الدماغ ، والذي يقال انه
مركز التفكير والابتكار . ومن الغريب أن هذا الجزء من جسم الانسان
كان آخر مرحلة من مراحل التطور والنشوء والتقدم في الانسان ، كما
أن أول ما يتأثر بالكحول ، بين جميع أجزاء الجسم (١٦٤ - ١٦٧) .
ويتطلب علاج الادمان البذل في السلسلة الفقرية على عدة مرات ، الى
جانب العلاج الطبي (١٧٠)

إن من الواجب أن يتعلم المرء كيف يؤدي عمله ، فيقسم ساعات
النهار ، وينظم أموره ، ويقوم بالواجبات خارج المنزل وداخله .

(١٨٨ - ١٩٠)

وهذا ما يشرح الصدر ، ويبعد الخوف عن النفس ، ومن الضروري
تغيير النفسية (تدريجياً) وأن يحسب حساب المفاجآت ، لأن الحياة
مليئة بها ، ويجب الاعتقاد أن حياتك في قبضة يدك ، وفي مقدورك ،
تشكيلها وفق النموذج الذي تختاره لنفسك (١٩٦)

وعندما تكون متعباً - أي عند هبوط الطاقة في الخلايا العصبية - لا تكون
قيم الأشياء في نظرك كما يجب أن تكون ، فلا يعود في وسمك أن
تحكم على صحة الأشياء من عدمها . (٢٠٢)

وهذا الكتاب يوجب المعالجة النفسية والجسمية ، وتغذية الروح ،
لابعاد الخوف عن الانسان وهو جدير بالمطالعة .

الصحة والعرب :

قال النبي (ﷺ) : إن لكل داءٍ دواءً ، فإذا أصيب دواء الداء ،
برء باذن الله تعالى . (أخرجه مسلم)

قال عمر (رض) : كان رسول الله (ﷺ) يُضمر الخيل (يسابق بها) (أخرجه أبو داود) أي أن النبي (ﷺ) كان يعتني بالخيل والسبق، وهو رياضة وتسليية معاً .

قال شاعر عربي :

لا تشكون دهرأً صححت به إن الغني في صحة الجسم
هبك الخليفة كنت متفعماً بلذذة الدنيا مع السقم

(عيون الاخبار ج ٣ ص ٥٠)

وقال عمر بن الخطاب (رض) :

« لا تزالون أصحاء ، ما نزعتم ونزوتم » يريد ما نزعتم عن القسي ، ونزوتم على ظهور الخيل . (العقد ج ٤ ص ٢٩٢) وهذا رياضة أيضاً .
قال عربي : « البطنة تذهب الفطنة » .

وقال مسلمة بن عبد الملك للملك الروم : « ما تعدون الاًحمق فيكم ؟
قال : الذي يملاً بطنه من كل ما وجد » .

وحضر أبو بكر (رض) سفرة معاوية ، ومعه ولده عبد الرحمن ، الذي كان يلتقم لهماً شديداً ، فلما كان بالعشي ، راح أبو بكر الى معاوية ، فقال له معاوية : ما حال ابنك ؟ قال : اعتل . قال : أما مثله لا يعدم العله .
(العقد ج ٤ ص ٣١٠)

وكانت حكياء العرب تقول : « إن رأس الداء كله ، إدخال الطعام على الطعام » .

وقال حكيم عربي : « إن أكثر العلل ، إنما يتولد من فضول الطعام » .
(العقد ج ٤ ص ٣١٣)

قال ابن عبد ربه (صاحب العقد) :

« من أكل الطعام بعد حركة كافية ، وأخذه على حاجة من البدن اليه ، وافى الطعام الحركة الغريزية قد اشتملت ، ومن تناول طعاماً من غير

حركة ، وأخذه مع غير حاجة من البدن اليه ، وافى الطعام الحركة الغريزية خامدة ، بمنزلة النار الكامنة في الزناد ، ومن اتبع الطعام بالنوم ، بطلت الحرارة الغريزية فيه ، فاجتمعت في باطن البدن فهضمت طعامه ، ومن اتبع الطعام بحركة ، انحدر عن معدته غير منهضم ، وأحدث سداداً وعلا في الكبد والسكلى وسائر الأعضاء . (العقد ج ٤ ص ٣١٨)

ولعل العرب عرفوا فائدة الأطعمة ومضارها فقالوا : « إن لحم الفراريج والسمك أحسن من بقية اللحوم ، لأن لحوم الابل والتيوس ، والبقرة والكروش والأعماء غليظة ، وإن من الأطعمة التي تطيفة ، ماء الشعير ، والبطيخ ، والتين واليابس منه ، والجوز ، والعسل ، والفسق ، ومن الأطعمة الباردة : القرع ، والخيار ، والتقاء ، والأجاص ، والخوخ ، والعنب ، والبلح ، والنخس ، والهندباء ، والتفاح ، والكثيرى ، والرمان . والأطعمة الغليظة ، والتي غذاؤها كثير هي : لحم البقر ، والأدمغة ، والأفئدة ، وحواصل الطير كلها ، والسمك الغليظ اللوح ، والسميد ، والبقلا ، والحمص ، واللوبياء ، والترمس ، والعدس ، والتمر ، والبلوط .

(العقد ج ٤ ص ٣٢٠ - ٣٢٤)

وما قاله الحرث بن كلده طبيب العرب الى كسرى أنو شروان :

- ١ - إدخال الطعام على الطعام هو الذي أفنى البرية .
- ٢ - التخمة إن بقيت في الجوف قتلت ، وإن تحللت أسهمت .
- ٣ - لا تدخل الحمام وأنت شبعان .
- ٤ - اجتنب الدواء ما لزمتك الصحة ، فإذا أحسست بحركة الدواء ، فاحسمه بما يردعه ، فإن البدن بمنزلة الأرض ، إن أصلحتها عمرت ، وإن أفسدها خربت .
- ٥ - اجتنب أكل الضئان القتي ، وأكل القديد من اللحم ، والمالح ، والمعز ، والبقر .

- ٦ - كل الفاكهة في إقبال دولتها ، وانزكها إذا أدبرت وولت وانقضى
 زمانها (أي التي خمجت) .
 ٧ - أفضل الخضر : الهندباء والخس .

(العقد ج ٤ ص ٣٥٧)

- وقال العرب في خواص بعض الخضر ما يلي :
- ١ - البصل والكرنب والقنبيط ، والهليون والجرجير مدر للبول .
 ٢ - الثوم نافع لمن احتوى (الأمراض الصدرية) .
 ٣ - الفجل هاضم للطعام ، وبذره مع العسل دواء للسعال ، وماء
 ورقه نافع من اليرقان .

(عيون الأخبار ج ٣ ص ٢٨١ - ٢٨٩)

إن رأي العرب في أمر حفظ الصحة والمعالجة ، يمتد مع رأي أطباء
 هذا العصر في كثير من النواحي ، وهذا ما يدل على علو كبرهم العلمي العام .

* * *

هذا ما رأيت من الضروري بيانه في هذا الفصل ، لتنبه المرأة العربية
 إلى صحتها ، وصحة زوجها وأولادها ، لأن معرفة قواعد حفظ الصحة
 أصبحت من الأمور الهامة في هذه الحياة ، ولائها هي التي رفعت نسبة
 العمر الوسطية في أوروبا ، من ٤٥ عاماً في أول هذا القرن الى ٦٠ - ٦٥
 عاماً في أول سنة ١٩٥٣ .

وإن ما كتبته هو لتنبيه ليس إلا ، إذ رأيت أن يحتوي هذا الكتاب
 على فصل في حفظ الصحة ، رغم أن بحث هذا الموضوع هو في الحسب ،
 عائد للأطباء الأخصائيين ، دون غيرهم ، كما بينت في مقدمة هذا الفصل .
 وخشية وقوعي في أخطاء فنيه في هذا البحث الفني ، رأيت بعد أن كتبته ، وقبل
 أن أبعث به الى المطبعة ، أن أطلع عليه طبيباً أخصائياً ، فعرضته على النظاري
 البارع المعروف الدكتور صبري عز الدين ، فقرأه باعجاب ، وأثنى عليه ،

وأشار بنشره حرفياً ، وها أنا أنشره شاكراً للدكتور عز الدين
تشجيعه لي على نشره .

* * *

صفوة القول :

لقد اختتمت هذا الكتاب في الفصل الخامس عشر ، ودونت فيه
ما وجدت من الواجب علي تدوينه ، لتوجيه المرأة العربية إلى حياة
جديدة ، فيها فوائد جزيلة للمجتمع العربي ، والأسرة العربية .
وقد يرى الرجل العربي أيضاً ، في هذا الكتاب ، ما ينهيه إلى الواجب
الذي عليه ، نحو أسرته وبلاده العربية ، واقتصادياته ، فأرجو أن أكون
قد بلغت في هدفي خدمة مجتمعا العربي عن طريق إصلاح الأسرة ،
مستميجاً من القارى الكريم ، العذر فيما قد يجده في هذا الكتاب
من تقصير .

سدد الله خطانا دوماً لخدمة بلادنا العربية ، وقومنا العرب النجباء ،
وحقق أمانينا في نهضتهم وتقدمهم إلى الأمام ، والله ولي التوفيق .



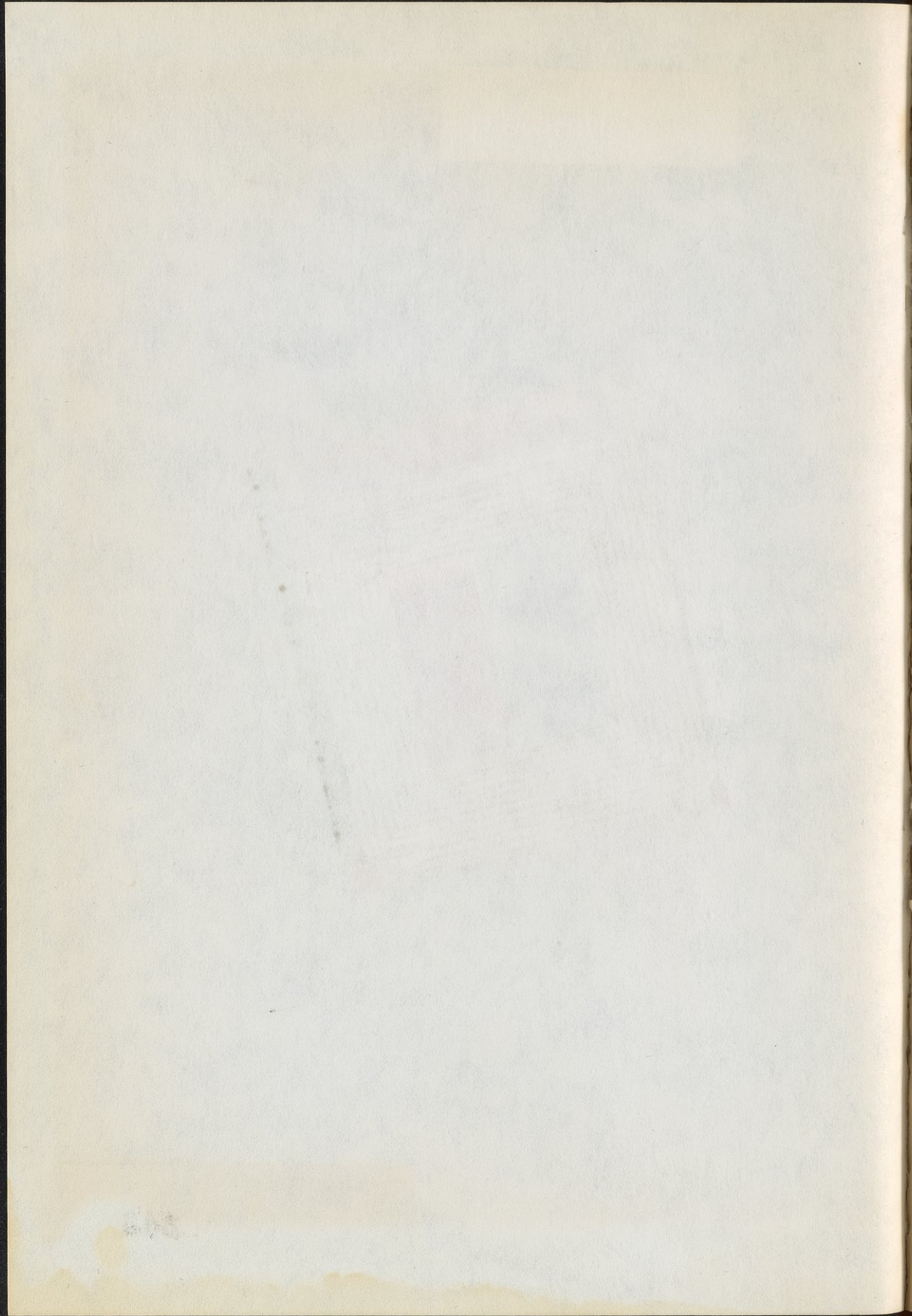
من آثار المؤلف

الكتب المطبوعة

- | | |
|--------------------------------|---|
| ١ - الضائقة الاقتصادية السورية | ٦ - القضايا الاقتصادية الكبرى |
| ٢ - واجب النائب | ٧ - الإرادة |
| ٣ - أيها العرب اتحدوا | ٨ - طريق الخلاص : (الضريبة على رأس المال) |
| ٤ - الشباب العربي | ٩ - مستقبل المرأة العربية |
| ٥ - العلويون | |

الكتب المهددة للطبع

- | | |
|----------------------------------|---|
| ١ - عظمة المرأة العربية وحقوقها | ١٠ - سر النجاح الاقتصادي |
| ٢ - الضرائب السورية | ١١ - إدارة الدولة |
| ٣ - كيف تمض بلاد الشام اقتصادياً | ١٢ - كيف ننظم دمشق ونغنيها ؟ |
| ٤ - كيف يحفظ العرب سيادتهم ؟ | ١٣ - الغذاء والكساء ولماذا أهملا ؟ |
| ٥ - علي بن أبي طالب في المرأة | ١٤ - من أضع فلسطين ؟ |
| ٦ - عبقرية الامام عني | ١٥ - من وحي الدستور |
| ٧ - شركاتنا الاقتصادية | ١٦ - اعرف بلادك الشامية |
| ٨ - بلاد العرب للعرب | ١٧ - كيف يزيد دخلنا السنوي مليار ليرة ؟ |
| ٩ - نكبات الشعوب في العرب | |





3 1142 00221 3869



**Elmer Holmes
Bobst Library**

**New York
University**

NYU - BOBST



31142 00221 3869

HQ1170 .S48

Mustaqbal