هذّبوا الفتاة تهذّبوا الشبّان

كتاب

الدُّروس السعديَّة

في تهذيب

الفتى العصريّ والفتاة العصريَّة

(للمدركين والمدركات الذين تجاوزوا
الثالثة عشرة من العمر)

تأليف

خليل سعد

الأب رأس البيت . فاذا اختلّ الرأس تهشمت الأعضاء

صلاح الوطن بصلاح الأمّ

هذّبوا الفتى تهذّبوا الشابات

المطبعة الاميركانية . بيروت سنة ١٩٢٣

CA:309.2355 UNAC

AMERICAN
UNIVERSITY OF
BEIRUT



A.U.B. LIBRARY

هذّبوا الفتاة تهذّبوا الشبّان

CA
305.235
S111KA
C.1

كتاب

الدُّروس السعديَّة

في تهذيب

الفتى العصريّ والفتاة العصريَّة

(للمدركين والمدركات الذين تجاوزوا
الثالثة عشرة من العمر)

تأليف
خليل سعد

الأب رأس البيت . فاذا اختلّ الرأس تهشّمت الأعضاء

صلاح الوطن بصلاح الأمّ

هذّبوا الفتى تهذّبوا الشابات

المطبعة الاميركانية . بيروت سنة ١٩٢٣

U.S. LIBRARY

L/45-17774

اهداء الكتاب

الى

المدارس والعائلات

وضعت هذا الكتاب بعد اختبار طويل كشف لي داءنا والدواء. فجعلت غايتي الأولى من تأليفهِ توسيع مدارك النشء الجديد وتقويم اخلاقهِ وانهاض همتهِ واحياء روحهِ القومية وعواطفهِ الانسانية. ذلك بما ضمنتهُ من جزيل الفوائد الصحية والادبية والعلمية والعمرانية وغيرها مما يفيد تعليمهُ في المدرسة وتمهّ معرفتهُ في البيت

وبذلت جهدًا خاصًا في اعداد الفتى ليكون رجلاً عالمًا عاملاً. وفي اعداد الفتاة لتكون امًا راقيةً يمكن الاعتماد على مقدرتها في اهداء الوطن والعالم اجمع خير رجال المستقبل ونسائهِ

فاذا عمّ استعمالهُ في المدارس والبيوت كان من ذلك تحقيق ما علقتهُ على انتشارهِ من الآمال بتعميم ما ارجوهُ من النفع في الحال والاستقبال

خليل سعد

كتاب

الدُّروس السعديَّة

في

تهذيب الفتى العصريّ والفتاة العصريَّة

مباحثهُ العامَّة

(١) الجسد (٢) الصحة والمرض (٣) الادب (٤) المدرسة (٥) الزواج (٦) البيت (٧) الأُم والتربية (٨) الجمال (٩) الحضارة الحالية (١٠) العقل والنفس (١١) الارث ونواميسهُ (١٢) الخوارق الطبيعية (١٣) المادّة والقوّة (١٤) خاتمة الكتاب

الفصل الاول

الجسد

الدرس الاوّل

اهمُّ شيء للانسان معرفة نفسهِ . وكيفية تركيب بنيتهِ . ووظائف اعضائهِ . وغير ذلك مما يعاونهُ على استجلاب النافع وإنقاء الضارّ ليمكنهُ التمتع بالصحة . فالبحث في الجسد وما يتعلق بهِ له التقدُّم على غيرهِ لاتصالهِ بالحياة وهي اثمن شيء على الارض

الجسد مؤلف من أشياء كثيرة اخصّها :

(١) العظم وما يحيط بهِ (٢) أدوات الحس والحركة والقوّة (٣) الدم (٤) الاعضاء

---

(١) العظم وما يحيط بهِ

يستند الجسم على عظام عديدة مختلفة الاشكال والاقدار يتألف من مجموعها هيكل العظام . وأخص ما تنفع بهِ الجسد امساكها لما حولها من الموادّ اللحمية والشحمية . وحملها للجسم . ومساعدتهُ على الحركة وحمل الاثقال والثبوت في الجلوس والتحرُّك

فالجسم لا يقوى على ضغط الهواء وما يحمله من الاثقال لولا العظام. والرجلان لا تستطيعان حمل الجسم والسير به لولا عظامها الصلبة الثخينة . واليدان لا تقدران على الاعمال الشاقّة لو لم يكن لها من العظم القويّ ما يمكنها من ذلك . ويقال مثل هذا في عظام الصدر التي تحجب الضغط عما في داخلهِ كالقلب والكبد والرئتين . وفي عظام الظهر التي تكسب الجسم قوةً شديدة على حمل الاثقال . وفي سائر العظام الضرورية للقيام بما تقتضيهِ اعمال الجسم من القوّة والحركة

وفي داخل بعض العظام ولاسيما الكبيرة الثخينة منها مادّة طريّة اسمها مُخّ او نِقْي تفيد في تسهيل تغذية العظم من الداخل وحفظ مرونتهِ

ويحيط بالعظام مادّتان . احداهما حمراء هي اللحم . والاخرى بيضاء هي الشحم . ويدخل في الشحم ما يُعرف بالدّهن ايضًا

ويمتاز اللحم بادّخار القوّة . والشحم بادّخار الحرارة . ولهذا يفضل اكل اللحم الصرف صيفًا . واكل الشحم (او الدهن) معهُ شتاء لتوليد الحرارة

وعُلم بالاختبار ان اكل اللحوم على انواعها ليس ضروريًّا للحياة بل بالعكس فان الاكثار من تناول اللحوم يضرّ بالصحة ضررًا بليغًا لما يتركهُ في المعدة وغيرها من البقايا السريعة التعفّن التي تسمّ الجسم بما يتولّد فيها من الحوامض السامّة . ولذلك

يجب الاقلال من اكلهِ ما أمكن والاكثار من أكل ما تنتجهُ الطبيعة كالبقول والحبوب التي فيها من المواد الغذائية ما يلائم اجسامنا

السمَن والهزال . اذا اغتذى الانسان باكثر مما يُقتضى لحفظ الحياة سمن . واذا تناول اقلّ مما يُقتضى لذلك هَزَل . وفي كلا الحالين ضرر يختلف مقدارهُ باختلاف مقدار السمَن او الضعف

فالسمَن ينجم عن تجمُّع فضلات الغذاء في الجسم بانتفاخ دقائق الانسجة انتفاخًا غير طبيعيّ يجعل الجسم قليل الاحتمال لقوّة بعض الامراض وللتعب الكثير . كما يشاهد ذلك في الناس وفي الخيل السمينة التي لا تقوى على الركض كالمعتدلة الجسم . الاّ انهُ افضل من الضعف الكثير . وهو يفيد في تحمُّل الامراض البطيئة النعل وفي حفظ الحرارة وتحمُّل الجوع . لان المعدة تغتذي في حالة الجوع مما يكون الجسم قد ادّخرهُ من شحم ولحم

وهذا النظام شامل لجميع الحيوانات . فالدّبُّ الابيض الذي يعيش في دائرة القطب الشماليّ يأكل كثيرًا حتى يسمن في فصل الحرّ حين يذوب الثلج والجليد وينكشف وجه الارض بما عليهِ من الغذاء . فاذا جاء الشتاء بزمهريرهِ واكتست الارض بالثلج والجليد نام اشهرًا متوالية فيغتذي بما يكون قد تجمّع في جسمهِ من الشحم واللحم

وفي العالم حيوانات كثيرة وحشرات عديدة تنام شتاء كبعض

الفئران والبزّاق فتغتذي من اجسامها

ويقال اجمالاً ان السمن الزائد مضرّ كالهزال الزائد. فافضل الاجسام ما كان معتدلاً صحيحًا

أسئلة

(١) ما هي مباحث هذا الكتاب (٢) لماذا يتقدّم البحث في الجسد على غيره (٣) مما يؤلّف الجسد (٤) ما هي فائدة العظام (٥) ماذا يحيط بها (٦) ما وجه الضرر من اكل اللحوم (٧) بماذا يمتاز اللحم والشحم (٨) عن اي شيء ينجم السمن (٩) بماذا يغتذي الدبّ أو غيره عندما ينام نومًا طويلاً (١٠) ما هو افضل الاجسام

الدرس الثاني

(٢) ادوات الحس والحركة والقوّة

تتضمّن هذه الادوات الاعصاب والشرايين والاوردة والاوتار والعضلات والغدد ونحوها

فالاعصاب خيوط دقيقة تتخلل جميع انسجة الجسم وتربط اجزاءهُ بعضها ببعض. ومجموعها يعرَف بالجهاز العصبيّ. وهي

ضروية للحسّ والحركة وتمتين بناء الجسد . وبها تنتقل انفعالات الجسم الى الدماغ – مركز الامر والنهي – فتشبه الاسلاك التلغرافية التي تنقل الاخبار من جميع انحاء البلاد الى المركز العامّ

واهمّ مراكز الحسّ العصبيّ مؤخر اللسان وأطراف الانامل أو الاصابع واخمص القدمين اي باطنها. ولا يخفى ما في ذلك من النفع والحكمة الفائقة

فاذا شُلّت أعصاب ايّ عضو فَقَدَ الحس والحركة. وكذلك اذا شُلّ جزء من الدماغ شُلّ ما كان متعلقًا به

وحفظ الاعصاب في حالة صحة ضروريّ جدًّا لحفظ نظام الجسد . ولذلك يجب الابتعاد عن كل ما يهيجها او يضعفها . كالاكثار من المشروبات الروحية وما ماثلها كالشاي الخاثر ودخان التبغ والتنباك والانفعالات النفسية الشديدة والتناهي في اكل اللحوم وغير ذلك مما يؤثر في الاعصاب تأثيرًا سيئًا

والشرايين تشبه الاعصاب الاّ أنّها مجوّفة كالانابيب تحمل الدم النقيّ من القلب الى الاطراف وتوزّعهُ بواسطة ما يتصل بها من العروق الدقيقة المنتشرة في جميع اجزاء الجسد . ويتجمع في ما يدور من الدم دقائق في منتهى الصغر تهلك من الجسم بالاستعمال فتنقلها الاوردة وهي الانابيب التي يعود فيها الدم من الاطراف ليتطهر في الرئتين على ما سيجيء

وتُعرَف الاوردة من سواد لونها كما يشاهد ذلك في أوردة

ظاهر الكفّ اذا ضُغط عليها عند المعصم فتنتفخ ويظهر لون الدم الاسود الراجع فيها ليتطهّر مما فيهِ من الشوائب الضارّة

وفي الجسم اوتار وأربطة عديدة ضرورية لشدّ الاعضاء بعضها الى بعض ولتمتين البنية

ولكل ما يتحرك في الجسم كاليد والعين والقلب عضلة او عضلات يتحرك بواسطتها . فالعضلات للجسد كالمِنْصَلات للابواب والنوافذ . وهي تدخِر القوّة في أليافها القويّة كما يشاهد في عضلات السواعد المعروفة بالموزات . فمن قويت عضلاتهُ كان قويًّا ومن ضعفت عضلاتهُ كان قليل القوة ولو كان سمينًا

وفي الجسم غدد كثيرة مثل التي في الامعاء وتُعرَف عند العامّة بالدَّرَن . وأخصها غدد المعدة التي تفرز مادة ضرورية للهضم . والغدد الدمعية للعين . والغدد التي تفرز الريق في الحنكين . وغدد الابطين والفخذين والكتين . وعلى جانبي الحنجرة غدّة مزدوجة أو غدّتان درقيتان تدّخران مادّة يودية من الطعام فتفرزانها عند انتشاراي مادّة سامّة في الجسم لمقاومة فعل السمّ : وهاتان الغدتان لا يوضح حجمهما في الاطفال قبل السنة الثالثة او الرابعة من العمر . ولذلك لا يحسن ان يطعموا قبل هذه السنّ شيئًا من الموادّ التي تترك بقايا عفنة او سامّة في الجسم كمرق لحم البقر الذي يكاد يخلو من اليود المضادّ للسموم

اسئلة

(١) ماذا تتضمن ادوات الحسّ والحركة والقوّة (٢) باذا يُعرَف مجموع الاعصاب . وما هي فائدتها (٣) ما اهم مراكز الحسّ العصبيّ (٤) اي الموادّ تهيج الاعصاب (٥) ما هي وظيفة الشرايين . والاوردة (٦) لماذا يكون الدم الراجع في الاوردة اسود اللون (٧) ما فائدة الاوتار والاربطة (٨) ماذا قيل عن العضلات (٩) ما هي اخصّ مفرزات الغدد (١٠) لماذا لا يجوز اطعام الاطفال شيئاً يترك بقايا عفنة قبل السنة الثالثة من العمر

الدرس الثالث

(٣) الدم

الدم قوام الحياة بصحّ الجسم بصحته ويعتلّ باعتلاله . وهو يدور على الدوام في الجسد مدفوعاً بنبضات القلب . فيجري الى جميع اجزاء الجسم ويتوزع على انسجتها بواسطة الشرايين الغليظة والدقيقة التي تتخلّل جميع الانسجة ويعود في الاوردة على ما تقدّم . وهو يتضمن الغذاء والحرارة اللتين يستمدهما من الطعام بعد هضمه بالامتصاص بواسطة انابيب دقيقة ذات افواه صغيرة جدًّا .

فيلقي في دورانهِ ما يتضمنهُ من الغذاء والحرارة على جميع ما في الجسم . فما يتصهُ اللحم يصير لحمًا وما يتصهُ العظم يتحوّل عظمًا وهكذا . ويُسمّى هذا العمل بالتمثيل وهو تغذية كل شيء في الجسم بالتحوّل الى ما يماثلهُ فيعتاض بذلك عما يكون قد فقدهُ بالعمل اي بالحركة واستخدام القوة في خدمة الجسم . فالحداد مثلاً اذا استعمل المطرقة كلّت يدهُ وهلك من دقائقها شيء كثير يسقط من انسجتها بالاستعمال فيعوّض الدم عن هذه الدقائق بمثلها . ولولا هذا التعويض الذي يعرف بالتغذية لهلك الجسم سريعًا بما نسميهِ الجوع . وما الجوع سوى حاجة الجسد الى التعويض عما يفقدهُ بالاستعمال كما تفقد الآت الساعة بعض دقائقها اثناء عملها

وناموس التمثيل شامل لجميع الاحياء كالنبات وغيرهِ . فالنبانة لها عروق تشبه عروق الجسم وفيها عصير يدور كالدم في الحيوان فتغتذي بالامتصاص كما يغتذي الحيوان

وفي الدم نوعان من الكُريّات حمراء وبيضاء . وهذه تقاوم كل جسم غريب يدخل الدم وخصوصًا الميكروبات الضارّة . فاذا دخل شيء منها الى الدم قاومتهُ بكل جهدها . فتبتلع منهُ ما يمكنها ابتلاعهُ . فاذا فازت بتتلو نجا الجسم من المرض . واذا عَيِيَت عنهُ لكثرة ما تلاقيهِ من الميكروبات السريعة التوالد (كما سيجيء) قُضي على الجسم إما بالمرض وإما بالموت .

كما يحدث في مقاومتها لميكروبات السلّ والكوليرا المعروفة بالهواء الاصفر والحمّيات وغيرها من الامراض الوبيلة كالتيفوس والدفتيريا او الخُناق وغير ذلك من الامراض الميكروبية

اما حرارة الجسم فمعدلها ٣٧ بمقياس سنتكراد وهو يستمدّها من الغذاء ومرجعها الى حرارة الشمس التي تجمع في النباتات وأثمارها وحبوبها التي يغتذي بها الانسان والحيوان فتنتقل منها الى الجسم . فاذا ضعفت دورة الدم وقلّ توارده الى الاطراف قلّ دفؤها كما يُعلَم من برد اقدام الشيوخ اكثر من غيرهم لضعف الدورة الدموية عندهم بقلة ضربات القلب . ومما تقدم يُعلَم ان تقليل الدم في الجسم بالفصد لغير موجب طبيّ يضرّ بالصحة وخصوصاً بالمصابين بفقر الدم

وكل مادّة تدخل الدم وتغيّر قوامه بان تجعله ماصلاً او خاثراً تعرقل سيره في الجسد وتمنعه من القيام بتأدية الغذاء والحرارة والقوّة. فمادّة كهذه تُدعى سمّاً كسمّ الافاعي وصدإ النحاس او زهره المعروف بالزنجار وغير ذلك من المواد المعدنية والغازية والنباتية وما اشبهها

وأفضل طريقة لحفظ الدم صحيحاً انتقاء المآكل الملائمة وحفظ الصحة بالرياضة البدنية والنوم الكافي والعمل المعتدل والتعرّض للهواء النقيّ وحرارة الشمس المعتدلة

أسئلة

(١) لماذا يدور الدم في الجسم. وما هو الدافع له (٢) ماذا يتضمن (٣) كيف يتمّ الغذاء (٤) ما التمثيل الغذائيّ (٥) كم نوعاً كريات الدم وما فائدتها عند دخول الميكروبات الضارة الى الدم (٦) من اين يستمد الجسم حرارته. وما هو مصدرها (٧) لماذا تبرد اقدام الشيوخ اكثر من غيرهم (٨) ما هو فعل السمّ في الدم (٩) ما هي افضل الطرق لحفظ الدم صحيحاً

الدرس الرابع

(٤) الاعضاء

اهمها: الرأس . والقلب . والرئتان . والكبد . والكليتان . والمعدة . والاطراف . وآلات الحسّ . وآلات المضغ . والجلد

الرأس . الرأس يشمل الجمجمة وما يليها حتى العنق . وفي داخل الجمجمة مادّة سنجابية اللون تسمّى بالدماغ . ويحيط بالرأس من الاعلى شعر يقيه من الحرّ والبرد . وفي الرأس معظم آلات الحسّ التي سيأتي الكلام عليها في درس خاصّ

الدماغ. هو أهم ما في الانسان من الاعضاء لان فيه مراكز

الحسّ والحركة والعقل الذي سيجيء الكلام عليهِ بالتفصيل في الفصل العاشر. فالجمجمة الثخينة العظم تقيهِ من الفواعل الخارجية التي يعجز الشعر عن دفعها كالاصطدام والضغط وغير ذلك من الفواعل الشديدة التأثير

اما الحسّ بالانفعالات والتأثرات الخارجية والداخلية فتنقلهُ اليهِ الاعصاب المنتشرة في جميع الجسم فيتعقّلها ويحكم فيها فيأمر وينهى تبعاً لمقتضيات الحال

وجلاء لذلك لنفرض ان بنتاً كانت جالسة بجانب الموقد تقرأ قصة ممتعة استغرقت جميع حواسها فلذعت احدى قدميها النار وهي لاتدري. فانها لا تشعر بالنار الاّ بعد ان تنقل الاعصاب تأثرها بالألم الى الدماغ. فيحكم هذا بالضرر ويأمر بالمبادرة الى ازالتهِ. فتدرك البنت حينئذٍ انها متألمة وتسرع الى ابعاد قدمها عن النار. فلو كانت الاعصاب مستقلة في الشعور والحكم لابعدت البنت قدمها عن النار حالاً قبل اشتداد الالم

ويقال مثل ذلك عن الحركة. فان الجسد لايتحرك لغاية الاّ بأمر الدماغ ولا يقف عنها الاّ بنهيهِ. ولولا ذلك لاشبه الجسم آلة صمّاء يحركها ما في الطبيعة من العوامل كيف شاء

وكبر الدماغ وثقلهُ في الانسان يدلاّن غالباً على كبر العقل ولاسيما اذا كان الدماغ كثير الفضون المعروفة عند الاطباء بالتلافيف. لان في هذه الفضون اوالثنيات مراكز خاصة

للادراك والارادة والحركة والضحك والبكاء وغير ذلك من الظواهر العقلية والنفسية

ودليل ذلك اذا شُلّ جزء من الدماغ شُلّ ما يقوم به ذلك الجزء من الحركة وغيرها كالضحك والبكاء وغير ذلك كما تبيّن بالاختبار

فعضوٌ هذا مبلغ اهميته للانسان جدير بان يُعتنى بصحته كلّ الاعتناء وبأن لا يُحمَّل فوق طاقته من التعب بالهمّ والدرس والتناهي في التفكير والتأمل . ولذلك لا يحسن الانصباب على الدرس الصعب اكثر من ساعتين متواليتين بل يجب الانقطاع عنه قليلاً ريثما يستريح الدماغ ويستعيد قواه

وان من ينهك دماغهُ بالاعمال الشاقة التي تقضي بحرق معظم فصفوره يجعله يكلّ قبل اوانه . ومن تطوّح دائماً في التأملات العويصة وكان ضعيف الارادة لا يقوى على طردها تعرّض للخلل العقليّ عاجلاً او آجلاً

الشَّعر . لشعر الرأس اهمية طبيعية لوقاية الرأس من الحرّ والبرد ولحفظ الصحة بافرازه العرق من ثقوبه لان كل شعرة مثقوبة طولاً . واهمية ثانوية تتطلبها الزينة المصطلح عليها وخصوصاً زينة النساء . ولذلك يحسن هنا بيان ما ينفع الشعر وما يضرّ به . والقاعدة الاساسية لبقاء الشعر صحيحاً حفظ بُصَيلاته اي جذوره التي تحت الجلد سليمة . فهذه يضرّ بها قشر الرأس كثيراً

وينفعها الغسل باعتناء لازالتهِ دائمًا عن جلد الرأس . لان هذا القشر يسدّ مسامّ الجلد ويتلبّد بالعرق وغيرهِ فيتحول الى مادّة دهنية تلتصق بجلد الرأس وتمنع عن بصيلات الشعر حرية التغذية فتذبل ويأخذ الشعر بالتساقط

ويجب الانتباه التامّ لتنشيف الشعر جيدًا بعد الغسل ليخلو من آثار الصابون التي كثيرًا ما يبقى منها شيء على جلد الرأس فيضرّ بالشعر كالقشر لما يحتويهِ من الموادّ القلوية

اسئلة

(١) اين مركز الدماغ ولما يعدّ اهم عضو في الانسان (٢) ما فائدة الجمجمة (٣) ماذا قيل عن بنت جالسة عند الموقد (٤) على اي شيء يدل كبر الدماغ وثقلهُ (٥) ما فائدة غضونهِ واي مراكز فيها (٦) كيف يعتنى بالدماغ (٧) ماذا قيل عن الشعر

الدرس الخامس

القلب والرئتان

القلب . مركزهُ في الجهة اليسرى من وسط الصدر ومهمتهُ توزيع الدم على الجسم بواسطة الشرايين . فيشبهُ في فعلهِ المضخّة (الطلمبا) التي تدفع الماء في انابيب لسقي الارض . وهو دائم النبضان ليديم دوران الدم في الجسد لتغذيتهِ وتدفئتهِ . واذا انقطع عن النبض وقف الدم ووقفت حركة الحياة

ويختلف نبضانهُ باختلاف السنّ . ومعدلهُ في متوسطي العمر ٧٥ نبضة في الدقيقة . وتزيد هذه نحو عشر نبضات في الاطفال وتقلّ نحو ذلك في المتقدمين في السن . وحرارة الامراض تزيد ضرباتهِ تبعاً لشدتها . والضعف وخمول الحركة وخمود الحرارة بالمرض يقلّل ضرباتهِ

وعلى كل احد ان يتمرّن على جسّ النبض بالضغط بالاصابع على عرق باطن الذراع الذي يلي الابهام ويبعد عنهُ نحو اربعة قراريط . فان معرفة ذلك تفيد جدًّا في الحياة العائلية . فيسترشد بذلك على معرفة حالة الصحة من النبض القانونيّ وعلى حالة المرض من سرعتهِ او بطئهِ او تقطعهِ

ويضرُّ بالقلب كل ما يوجب عليهِ الاسراع في نبضهِ كالإكثار من الاكل والركض ونحوهِ والمشروبات الروحية والشاي الشديد الاحمرار والتعرُّض للخوف والاضطراب ونحو ذلك من المهيجات . اما القهوة المعتدلة ففائدتها له اكثر من ضررها . فيرى من هذا وجوب الراحة والاستكانة لمن كان قلبهُ مريضًا لان بتعجيل خفقانهِ تعجيل فقد الحياة

الرئتان . مركزهما في جانبي اعلى الصدر . وهما متَّصلتان بالحنجرة بانبوب غليظ قوي يُعرَف بقصبة الرئتين لانهُ يشبهُ عند من القصب مثقوبة فيمرّ بها الهواء اليهما . ومن هذا تسمّي العامة الرئة بالقصبة الحمراء . ونسيج الرئتين يشبهُ نسيج الاسفنجة لما يتخلَّلهُ من الخلايا العديدة الضرورية لاخذ الهواء بالشهيق ودفعهِ الى الخارج بالزفير فيتمّ بذلك التنفُّس

وبيانًا لحقيقة المنفعة من التنفُّس لا بدَّ من معرفة اسبابها وهي:

(١) في الهواء مادة تسمّى بالاكسجين يتكوَّن منها نحو خمسهِ او اكثر قليلاً . وهذه المادَّة ضرورية للاشتعال او الاحتراق . فهي التي تشعل النار وتحرق سطح الحديد اذا علتهُ رطوبة فتحوّل ظاهرهُ الى صدإٍ كما يرى في الحديد الرطب المعرَّض للهواء

(٢) الجسم يشبهُ الساعة في تعدُّد آلاتهِ ودوام عملهِ وفقد دقائق صغيرة منهُ بالعمل كما يُرى على الجلد من القشور الدقيقة التي تهلك وتنفصل عنهُ على الدوام . فمثل هذه القشور يسقط من

جميع انسجة الجسم الى الدم فينسدهُ . ولذلك يحملهُ الدم في الاوردة ويحضرهُ الى الرئتين . وهناك يتّحد الهواء الذي يدخل الرئتين دائمًا بهذه الدقائق المندثرة فيحرقها بمساعدة حديد الدم كما سيجيء في الكلام على الطعام . وتدفع الرئتان بقاياها بالزفير اي باخراج النَّفَس فيطهر الدم منها . وهذه البقايا عينها هي التي يشمّ رائحتها الخبيثة مَن يدخل غرفة مقفلة فيها اناس كثيرون يفسدون هواءها بتنفُّسهم المستمرّ

اذًا التنفّس ضروري لحفظ الحياة . وذلك يقضي بالمحافظة على صحة الرئتين باستنشاق الهواء الكثير الاكسجين اي غير الفاسد بالروائح الكريهة والميكروبات التي تؤذي الرئتين كميكروب السلّ . فان هذا الميكروب اذا لصق بالرئتين عاش على جدران خلاياها وهدمها كما يدل على ذلك نفث الدم في بصاق المسلولين . وافضل علاج لذلك استنشاق الهواء النقي وحسن الغذاء وتناول الأطعمة التي تحتوي كلسًا لبناء ما تهدّم من جدران الخلايا الرئوية واجتناب كل ما يولّد الحوامض التي تهدمها

والغبار يضرّ كثيرًا بالرئتين كالرطوبة . ومن اتخذ حرفةً يتعرّض بها لاستنشاق الغبار كالطحّان والكلاّس والنحّات وندّاف القطن كان اكثر تعرُّضًا لان يصاب بالامراض الصدرية أو الرئوية . لان الغبار اذا تكرر دخوله الى الرئتين افضى الى عرقلة التنفُّس كالدخان الذي تلتهب به شُعَب الرئتين

اسئلة

(١) اين مقرّ القلب وما هو عمله (٢) كم معدل نبضاته في متوسطي العمر، والشيوخ، والاطفال (٣) ما الذي يضرّ بالقلب (٤) اين مركز الرئتين وما هو عملها . (٥) كيف يطهر الدم بالتنفّس من الدقائق المندثرة فيه (٦) ما هو فعل ميكروب السل . وما افضل علاج للسل (٧) لماذا يضرّ الرئتين

الدرس السادس

الكبد والكليتان

الكبد . هي المعروفة عند العامّة بالقصبة السوداء ومقرّها في الجانب الأيمن من الصدر وتمتدّ الى أسفل الاضلاع . وفي آخرها كيس صغير يُعرَف بالمرارة لانه يحتوي مادّة مرّة الطعم تفرزها الكبد فترشح الى الامعاء عند فم المعدة وتعدّل حالتها من الاسهال والامساك . فاذا قلّ افراز الكبد لهذه المادّة كان من ذلك امساك في الامعاء واذا كثر أفضى الى الاسهال . واذا اعتدل أدّى الى الاعتدال وفيه حسن الصحة

والكبد طريئة تتأثر كثيرًا بالحرّ الشديد كحرّ الشمس الدائم والمشروبات الروحيّة فتلتهب وقد تتقرّح من جرّاء ذلك أو تتضخّم أو تتمدّد حتى يصير بالامكان جسّ طرفها الاسفل من تحت الضلع الاخيرة

ويعلم مرض الكبد عادةً من اصفرار ابيض العينين والوجه وخصوصًا اذا كان هذا الاصفرار شديدًا مصحوبًا بألم أو خدر في الجنب الأيمن من الصدر. وعلى مَن كانت كبدُه مريضة ان يجتنب شدة الحرّ وتناول ما يولّد حرارة كثيرة في المعدة كالمشروبات الروحيّة

الكليتان. مقرهما في جانبي أسفل الظهر. وهما طريئتان جدًا ويتصل بكلّ منهما عرق طويل كالخيط الثخين يسمّى حالبًا لان ماء الجسم الذي يمرّ على الكليتين لتخليصه من الشوائب يتحلّب منهما وينتهي الى المثانة (المبولة)

فالكلية كالمصفاة. فاذا كانت سليمة متلازّة الثقوب ارتشح الماء منها فلا يحمل غير الدقائق الصغيرة من الموادّ التي تؤذي الجسم لو بقيت فيه. واذا اعتلّت واتسعت ثقوبها نزل منها الماء عكرًا فيرسب في المثانة. وقد يتكوّن من ذلك مادّة كلسيّة تتحجّر وتقضي باجراء عملية جراحية لاستخراج هذه المادّة التي تعرف بالحصاة. ومن هذا تتضح ضرورة شرب الماء الصافي وخصوصًا عندما تكون الكليتان مريضتين أو ضعيفتين بسبب التقدّم

في السنّ

ويقال اجمالاً ان السموم التي تكون في الدم تخرج منهُ بالتنفُّس وبالعَرَق وبعمل الكليتين . فاذا عجزت الكليتان عن القيام بعملها كان من ذلك الامراض المعروفة بالزلال والسكّري وغيرها

وعند دخول جراثيم اي مرض من الامراض السامّة الى الجسم تبذل الكليتان جهدهما في طرد دقائق السم الى الخارج فاذا عجزتا عن ذلك لضعفها او لكثرة دقائق السمّ التي تتراكم في البدن سُمّ الجسم . فمن هذا يتضح ما للكليتين من الاهمية في تنقية الدم مما يتطرّق اليهِ من الشوائب حتى صار فحصهُ دليلاً قاطعًا على الصحة والمرض

ويتج مما تقدم ان الماء ضروري لغسل الجسم كما هو ضروري لغسل اواني الطعام

اسئلة

(١) اين مقرّ الكبد وما فائدة المرارة (٢) كيف يعلم مرض الكبد (٣) اين مركز الكليتين ما هو عملها. (٤) ما تكوّن الحصاة (٥) ما فائدة شرب الماء غير اطفاء العطش وبلّ الطعام

الدرس السابع

المعدة والاطراف

المعدة . تشبه موقِدًا لتوليد الحرارة وطبخ الطعام مقرّهُ في الجانب الأيسر من أسفل البطن . فما نتناولهُ من المآكل يشبه الحطب والفحم وغيرهما مما يستعمل وقودًا . لانهُ يحلّ بالحرارة الى عناصرهِ الأولية كما يحلّ الوقود الى رماد

والمعدة بطانة ثخينة مهدّبة نسمّي ذات الأطباق وهي المعروفة عند العامة (بامّ سبع طوابق) يتقلّب ضمنها الطعام فتساعد بخشونتها على تفتيتهِ . وهناك غدد تفرز عصيرًا معديًا يحلّ الطعام بمساعدة الحرارة والرطوبة فيكون من ذلك هضم الطعام بتحويلهِ الى مادة ليّنة خاثرة تشبه اللبن الخاثر . ولا يتمّ الهضم في المعدة بل يجري الطعام المتحلّ الى الامعاء فيتم هضمهُ فيها . وتمتصّ جوهر الغذاء عروق صغيرة عديدة ذات أفواه في منتهى الصِّغر منتشرة على جوانب المعدة والامعاء . تدفعهُ الى الدم الجاري في جميع عروق الجسم . فيدور بهِ على الانسجة ويغذيها على ما تقدّم بيانهُ في الكلام على الدم وحرارة الاطعمة المستمدّة من الشمس

وشرب الماء ضروري لتعديل الحرارة وللمساعدة على الهضم

وبقاء الدم في حالة جيدة . الاّ ان الاكثار من المشروبات مهما كان نوعها يحدث تمدّدًا في المعدة يجعل الهضم عسرًا عليها

وتقوم المحافظة على المعدة بوقايتها من البرد وبمضغ الطعام جيدًا والاقلال من تناول الاطعمة العسرة الهضم. وعدم تحميلها فوق طاقتها لئلا تضطرّ الى اجهاد قواها في خدمتنا فتكلّ وتنغّص علينا عيشنا . واذا ضعفت المعدة او مرضت فافضل علاج لها الصوم أي تقليل الطعام ما امكن حتى يُشعَر بالجوع وتناوُل الأطعمة السهلة الهضم الى ان تعود اليها صحتها. وهذا النوع من الاستشفاء طبيعيّ تعرفهُ جميع الحيوانات وتعمل بهِ كما يشاهد من امتناع الكلاب والهررة عن الاكل عندما تصاب بمرض يتصل فعلهُ الى المعدة . وهي في ذلك احكم من بعض جهلاء الناس الذين لا يشفقون على معدهم ولا يكفّون عن تناول ما اعتادوهُ من الطعام حتى ترزح معدهم تحت ثقل جهلهم فتذيقهم من العذاب ما اذاقوها

وافضل ما قيل من الحكم البالغة بهذا الشأن : "المعدة بيت الداء والحِمْيَة رأس كلّ دواء"

الاطراف اي اليدان والرجلان

اليد — مؤلّفة من كفّ — ذات اصابع هي : الابهام والسبّابة والوسطى والبنصر والخنصر . وتسمّى رؤوسها التي عليها الأظافر

بالانامل . وتقوم الحكمة في انفراد الابهام عن باقي الاصابع بتمكين اليد من الإمساك والعمل بقوّة واحكام

والغاية الأولى من الاظافر الدفاع عن الجسد وحكّ الجلد عند الاقتضاء . وقد كانت الاظفار قاسية في بادىء عهدها فلما تحضّر الانسان وقلّت حاجتهُ للدفاع بها لانت بقلّة الاستعمال

واليد على ضعف ظاهرها انفع الآلات الموجودة في الطبيعة . تصنع كل ما يحتاج اليهِ الانسان فتزرع وتبني وتهدم وتحوك وتكتب وتحارب وتصنع ما يعجز القلم عن بيانهِ حتى يقال بحق انها قد غيّرت وجه الارض بما احدثتهُ عليهِ من مدهشات اعمالها ورقّت الانسان الى ما هو عليهِ من الحضارة الحالية . وعلى كونها السيدة القديرة في الكون هي ايضاً الخادمة الامينة للجسم تتفي بنفسها كل خطر يعرض لهُ وتخاطر بحياتها فداء عن احقر عضو فيهِ

وليس من حيوان لهُ يد تقرب من يد الانسان غير القرد الذي يستخدم يديهِ في تسلّق الاشجار ليتناول ما يتهات بهِ من الأثمار

الرّجلان — لهما على حقارتهما اهمّية عظيمة في نقل الجسد الى حيث يشاء . وفي نهايتهما قدمان تخدمان بامانة على رغم ما يحملها بعض الناس من المشقة وما يلحقون بها من الاضرار إما

بالحنا وإما بضغط الحذاء الضيق واما بالبرد الذي يفضي الى الزكام وغيره من الامراض . وقد ألمّت بها مصيبة جديدة جرّتها عليها الحضارة الاخيرة وهي كعاب الاحذية العالية التي كادت تفقدها القوة وتذهب بختصرَيها الصغيرتَين . ويقول الباحثون في توازن قوى الجسم انهُ اذا استمرّت السيدات على لبس الاحذية ذات الكعاب العالية زمنًا طويلاً تعرّضنَ لفقد خناصر ارجلهنّ التي قد اخذت منذ الآن في الضمور

اسئلة

(١) ماذا تشبه المعدة والمآكل . وما هي كيفية هذا الشَّبه (٢) ماذا قيل عن بطانة المعدة والهضم (٣) ما ضرر الاكثار من شرب الماء ونحوهِ (٤) بما تقوم المحافظة على المعدة (٥) ما أفضل ما قيل من الحكَم عن المعدة (٦) ما هي اسماء الاصابع (٧) ما الغاية من الاظافر . (٨) لماذا اليد انفع الآلات وخادمة الجسم الامينة (٩) ماذا قيل عن الرجلين والقدمين والاحذية

الدرس الثامن

آلات الحسّ

للانسان خمس حواسّ ظاهرة هي: النظر وآلته العين. والشمّ وآلته الأنف. والذوق وآلته اللسان. والسّمع وآلته الأُذُن. واللّمس وآلته اليد

العين. وتسمّى المقلة ايضًا وهي آلة النظر المرتكزة في تجويف يُدعَى المحجَر أو الوقَب. وهي مؤلفة من بُؤبُؤ يسمى بالنّاظر وبانسان العين. وهو الثقب الصغير الحالك السواد الذي يدخل النور فيهِ ومن حَدَقة يسميها الاطباء قُزَحيَّة نسبة الى قوس قُزَح المعروفة "بقوس القَدَح" لاختلاف الوانها في العيون. وهي التي تحيط بالبؤبؤ. ومن قَرْنية وهي الغشاء الشفّاف الذي يغطّي الناظر والحدقة معًا. ومن أبيض العين المغشّى بطبقة صلبة شفّافة. ومن ملتحمة وهي الغشاء الذي يبطّن الجفنين ويلتفّ على العين فيلحمها بها. ومن مشيمة بين قشرة ابيض العين والشبكية التي تحتها. ومن شبكية تنطبع عليها صور المنظورات وتنتقل الى الدماغ بواسطة العصب البصريّ المتّصل بها. ومن عدسة بلورية لجمع أشعة النور عند دخولها في العين. ويسمّى

طرف العين الذي الى جهة الأنف مُوقًا والآخر لحاظًا

ويغطي العين جفنان يُحكمان وقايتها بواسطة اهدابهما

ويتمّ فعل النظر بارتسام صور الاشبـــاح المنظورة على الشبكية التي تنتقل منها الصور الى الدماغ بالعصب البصريّ . ونكون هذه الصور معكوسة كما هي الحال في التصوير الشمسيّ فتقوّم بعد اجتيازها في عَصَبيْ البصر المتقاطعين

وحاسة البصر قوية جدًّا في الطيور وخصوصًا في الكبيرة منها كالعقاب والحدَأة او الشوحة لتتمكن من رؤية الفريسة عن بعد سحيق

وتُرى الحكمة البالغة من وجود العين في تجويف يقيها ضرر الاصطدام وفي تغطيتها باجفان مهدّبة تقيها من شدة النور ومن الغبار وفي كونها تحت حاجبين يدفعان عنها عَرَق الجبين وغير ذلك مما يضرّ بها . وفي وجود الغدد الدمعية التي تفرز الدمع لغسل العين حالما يتطرّق اليها القذى

الانف . آلة الشم وهو مؤلّف من مارن او قَصَبة تنتهي بطرف يُدعى أرنبة الأنف . وتحته فتحتان هما المنخران وحولها الحُنَّابتان او جناحا الأنف وفي وسطها فاصل يسمّى الوتيرة

والحكمة في وجود الأنف مشرفًا على الفم هي لكي يتمكن الانسان وخصوصًا الحيوان من شمّ المواد قبل اكلها حتى اذا كانت رائحتها تنبئ بعدم ملائمتها للصحة امتنع عن اكلها

وحاسة الشمّ في الحيوان كالكلب اشدّ مما هي عليهِ في الانسان . ذلك لان الحيوان اكثر احتياجًا اليها من الانسان الذي يعتمد على عقلهِ اكثر من الحيوان الذي يسترشد بما لهُ من الغريزة المحدودة. والحشرات التي تعتمد على الشمّ في طلب قوتها كالنمل تفوق غيرها في قوة هذه الحاسة الضرورية لحفظ حياتها

ويتمّ الشم بواسطة دقائق صغيرة جدًّا تنتشر من المواد المشمومة فتؤثر في غشاء الانف الشديد الحس وينتقل تأثيرها الى الدماغ فيحكم بجودتها اورداءتها

والمشمومات القويّة الرائحة تؤثر في الاعصاب تأثيرًا شديدًا وبعضها يضرّ بالصحة ضررًا عظيمًا كالروائح الخبيثة والمخدرة ولا سيما رائحة الفحم المشتعل التي كثيرًا ما يموت الناس بغازها الخنّاق في حمامات البيوت وفي غرف النوم . فيجب الانتباه الشديد للابتعاد عنها

اللسان . آلة الذوق وفي مؤخرهِ عُجَر او عُقَد يساعد ما لها من شدّة الحسّ على تمييز المذوقات وقبول اللذيذ منها ورفض المَسيخ اي ما لا طعم لهُ مما يُستحسَن

وتختلف الاذواق كثيرًا في الناس فمنهم مَن يحبّون الحلواء ومنهم مَن يفضّلون المواد المرّة او الحامضة او المالحة . أمّا الذوق السليم فهو ما لا يأذن الاّ بتناول ما يلائم صاحبهُ

وللطيور والحشرات التي تعتمد في غذائها على الهوام ونحوها

ألسنة طويلة تمدّها وتجتذب بها طعامها من داخل الازهار والثقوب وغيرها

وللّسان عمل آخر غير الذوق هو تنظيف الفم مما يعلق به من الشوائب وفضل الطعام وجمع الطعام عند المضغ وتقديمه للاسنان

وعدا ذلك ينـاط باللسان مهمة خطيرة هي النطق للتعبير عما في الذهن من الاغراض . وافضل الألسنة ما نطق بالحق وكرّم صاحبه باستعمال لُغَة تعود عليه بالنفع والثناء

الاذُن . آلة السّمع وهي مؤلّفة من صحن او صدفة مغضّنة ذات كنافٍ مائل الى الداخل لجمع الصوت قبل دخوله في الصماخ اي ثقب الاذن . وتسمّى شحمتها لُغْدًا والصمغ الذي تفرزهُ أُفًّا وحاشيتها كنافًا واعلاها المستدقّ قُوفًا

وفي داخلها طبلة لها مِضَرَبة تهتزّ بالصوت فتضرب على الطبلة فتحدث اهتزازًا ينتقل الى الدماغ فيتمّ السّمع

والحيوانات تنصب آذانها عندما تريد ان تستجمع الصوت لتسمع باكثر جلاء

ويجب تنظيف الأُذن كلما تجمع فيها الأُفّ بطريقة تضمن عدم خدشها

واذا كانت الاذن الخارجية كبيرة مشرفة كآذان الانسان والحيوان سُمّيت شرفاء واذا كانت لاصقة فلا يرى الاّ ثقبها

كآذان الطير والسمك سميت سكاء

وللاذن دلالة قاطعة على كيفية تجديد النسل . والقاعدة لمعرفة ذلك هي : كل شرفاء ولود وكل سكاء بيوض . أي كل انثى لها أذنان ظاهرتان كالمرأة والفرس والفأرة تلد اولادًا . وكل انثى لها أذنان لاصقتان فلا يظهر فيها الا الثقب كالعصفورة والحية والسمكة تبيض بيضًا وانثى الوطواط التي تطير تلد اولادًا لان لها أذنان ظاهرتان كالفأرة

ويشتدّ السمع في كل حيوان يحتاج اليه اكثر من غيره لاجتناب الخطر كالحيوانات التي يطاردها الانسان وغيره من الحيوان ليصيدها

فائدة — يقطع الصوت عادةً مسافة ١١٢٠ قدمًا في الثانية . والنور ١٨٦٤٠٠ ميل في الثانية . ولذلك اذا رأينا نور البرق فلا نسمع صوت الرعد الاّ بعد مدةٍ تختلف باختلاف بعد مصدره لان النور يسرع اكثر كثيرًا من الصوت كما ذكرنا فيصل الينا قبله

اليد . آلة اللّمس وتسمّى بذلك لان معظم اللمس يكون بواسطتها . ويمكننا ان نلمس بالارجل وبجميع اجزاء الجسد . الاان اللمس باليد اسهل وأصحّ . والعميان يقرأون بلمس الحروف في كتب خاصة ويقضون بالتلمّس معظم حاجاتهم

وكلما كانت الاعصاب شديدة الحس كأعصاب الأنامل

كان اللمس شديد الوضوح . ويتوقف الادراك به على نقل الاعصاب صورة واضحة من الشيء الملموس الى الدماغ الذي يدرك ويحكم

ولبعض الحشرات كالنمل تآشير اي قرون في رؤوسها تلمس وتشمّ بها بواسطة عِقَد حسّاسة فيها فتسترشد بها الى طعامها وتتفاهم بواسطتها افرادها عندما يلتقي بعضها ببعض . فاذا قطعت هذه التآشير من رؤوسها فقدت اللمس والشمّ معًا وافضى ذلك الى موتها

وقد كانت اليد من اهم البواعث على ارتقاء الانسان بصنوعاتها كما تقدّم في الكلام على اعضاء الجسم

اسئلة

(١) ما هي الحواس الخمس وآلاتها (٢) ما ملخص ما قيل عن العين وعن الحكمة من وجودها في تجويف (٣) وعن الانف والروائح (٤) وعن اللسان (٥) وعن الأذن (٦) ما هي القاعدة لمعرفة ما يلد وما يبيض من الاناث (٧) ما هي سرعة الصوت والنور . ولماذا نرى نور البرق قبل ان نسمع صوت الرعد (٨) ماذا قيل عن اليد وبعض الحشرات

الدرس التاسع

آلات المضغ والجلد

آلات المضغ او الاسنان عظام مغروزة الاصول في الفكّين تحيط بها اللّثة (النّيرة) وتعرف قشرتها اللامعة بالميناء ورؤوسها بالتيجان وهي اثنتا وثلاثون سنًّا تسمّى الاربع الامامية منها في كل فكّ بالقواطع والى جانبيها سنّان طويلتان هما النابان . ويتلو هذين سنّان شبيهتان بالاضراس الا انهما اصغر حجمًا . والى كلٍّ من جانبَي هذه ثلاثة اضراس او طواحن . وعند البلوغ ينبت ضرس العقل وهو آخذ في الضمور والزوال لقلة استعماله

وفائدة الاسنان الامامية للقضم . والانياب للقطع والنهش والاضراس لطحن الاطعمة

فالجمل ونحوهُ من الحيوانات التي تقتات بتناول العشب باسنانها الامامية تستغني عن الانياب والسباع التي تنهش فرائسها تستغني عن القواطع وتكون فيها الانياب على اشدّها . ولذلك اذا رأينا حيوانًا له قواطع وليس له انياب كالخروف حكمنا انهُ من أكلة العشب . واذا كان من ذوي الانياب بلا قواطع كان من السباع المفترسة كالاسد والكلب . واذا كان

له قواطع وانياب كالانسان كان من أكلة العشب واللحم معًا

والاسنان عظيمة الاهمية للصحة . لان عليها يتوقف مضغ الطعام وإنعام طحنهِ تسهيلاً لهضمهِ في المعدة . واذا نخرها السوس اعتلّت والحقت ضررًا بالصحة . ولذلك يجب الاعتناء بتنظيفها دائمًا . ومرض الاسنان اما طارئ ينجم غالبًا عن تعفّن بقايا الطعام في خلالها واما طبيعيّ يسببهُ الوالدان وخصوصًا الامّ لقلة المواد الكلسية التي تكوّن الاسنان في دمها

فمعظم امراض الاسنان التي تنتاب الاولاد وهم لم يبلغوا بعد السنة العاشرة من عمرهم موروث من الوالدين او ناجم خصوصًا عن اهمال الوالدة للاعتناء بطعامها الذي هو طعامهم ايضًا عندما يكون غذاؤهم من دمها ولبنها

الجلد . يتألف الجلد خاصة من بَشَرة وهي وجههُ الظاهر ومن أدَمة تحتها تمرُّ فيها مغارز الشعر . وفائدة الجلد كثيرة اخصّها حفظ الجسد محجوبًا عن العوارض الخارجية ووقايتهِ بما فيهِ من الشعر والثقوب او المسامّ . فالشعر وخصوصًا اذا كان كثيفًا يقي الجسم من الحرّ والبرد معًا . والثقوب المنتشرة فيهِ تقيهِ من فعل المواد المضرّة التي تخرج منهُ مع العَرَق . ولذلك ينبغي الاعتناء بغسل الجلد لتبقى هذه المسامّ مفتوحةً . فاذا تراكمت الاوساخ وسدّت منافذ الجلد هذه يبقى جانب عظيم مما يضرُّ بالصحة داخل الجسد

وافضل وسيلة لتنظيف الجلد الغسل إما مسحًا باسفنجة ونحوها وإما بالاستحمام بماء بارد او فاتر تبعًا لمزاج الشخص . ولا يحسن الاكثار من استعمال الصابون خصوصًا لغسل الوجه لان المواد القلوية الموجودة فيه تؤذي البَشَرة الطريئة

ويتقوّى الجلد بالفرك عند الغسل وبالرياضة البدنية . ويتعريضه لحرارة الشمس المعتدلة التي تكسبه قوةً ولونًا جميلاً كلون وجوه الجبليات اللواتي يعملنَ في الحقول ويتعرضنَ للشمس

واذا ضعف الجلد بالرَّفاهة وقلة الغذاء او رداءته او تراكم الاوساخ تعرّض لكثير من الامراض كالبثور والحزاز وغيرها

وفي زمن الشباب قد ينتشر على ظاهر الوجه بثور صغيرة تُعرَف بحبّ الصبا تنجم عن التهاب غدد الوجه الدهنية بسبب الحرارة او غيرها . فيفيد في ازالتها حفظ الامعاء مطلقةً باكل الخضر ونحوها وشرب كأس من الماء البارد كل يوم صباحًا قبل لل الاكو دهن البثور بما يليّنها ويخفّف حرارتها

أسئلة

(١) كم سنًّا في الفم وما أسماؤها (٢) ما فائدة الاسنان (٣) كيف تتميز الحيوانات الآكلة العشب عن المفترسة . مما يفحم مرض الاسنان غالبًا ومرض اسنان الاولاد الصغار (٤) مما يؤلّف الجلد خاصّة (٥) وما فائدته (٦) ما هي افضل وسيلة لتنظيفه (٧) ما هي اهم الاسباب لظهور البثور في الجلد وعلى الوجه مما يعرف بحبّ الصبا

الفصل الثاني

الصحة والمرض

الدرس العاشر

الصحة

الصحة التامة تشمل الجسد والعقل معًا لان العقل الصحيح في الجسم الصحيح . ودليلها جودة الاكل والهضم والنوم واللون والقوّة وصفاء الذهن وانشراح الصدر . واخصّ متعلقاتها :
(١) الطعام (٢) الشراب (٣) اللباس (٤) النوم والاحلام (٥) المسكن (٦) الهواء (٧) الشمس (٨) الرياضة (٩) النظافة (١٠) الراحة والتعب (١١) السرور والغمّ

---

(١) الطعام

(الطعام الكامل والاملاح المعدنية)

كل ما يغذّي الجسم يسمّى طعامًا . واخصّ الاطعمة ما كان كاملاً يحتوي على الموادّ الغذائية والاملاح المعدنية من الفلويات ومولّدات الحوامض التي يحتاج اليها الجسم لانها تدخل في

تركيب بنيتهِ فاذا نقص شيءٌ منها انحرفت الصحة عن حالتها الطبيعية

وفي الطبيعة ثلاثة انواع من الاطعمة الكاملة وهي الخبز واللبن والبيض . فالخبز يُصنَع من دقيق حبة الحنطة ونحوها واصل هذا الدقيق طعام لفرخ النباتة . واصل اللبن طعام لاولاد الحيوان . واصل ما في البيضة طعام لفرخ الطير عند نموّهِ في داخلها . فهذه الانواع الثلاثة من الاطعمة كاملة التركيب الصحي لاشتمالها على كل ما يطلبهُ الجسم من الغذاء والاملاح المعدنية الضرورية للصحة . فاذا لم يجد الانسان غيرها امكنهُ ان يعيش عليها معًا او على كلٍّ منها . اما باقي الاطعمة فناقصة التركيب الصحي ولذلك يجب ان يو كل عدة انواع منها ليتناول الجسم ما يقتضي لصحتهِ من الغذاء والاملاح المعدنية التي تساعد على التغذية وتوليد القوّة والحرارة

واخصّ ما يحتاج اليهِ الجسم من هذه الاملاح : الحديد والكلس والفصفور وكلوريد الصوديوم المعروف بملح الطعام واليود والبوتاس وغير ذلك مما تحتويهِ التربة ويتحلله النبات . ولذلك الطعام النباتيّ على انواعهِ من افضل الاطعمة

الحديد . يتناول النبات خلاصتهُ من الارض ويحلّلها ليغتذي بها فاذا اكلنا منهُ دخلت هذه الخلاصة في الجسم وامتزجت بالدم الذي يفتقر الى الحديد لتكوين اللّون الاحمر

ولزيادة قوته وللمساعدة على تطهيره بالتنفس هكذا —

يُعلم من درس الكيمياء ان الحديد اذا علته رطوبة ولامسه الهواء الذي يحتوي اكسجيناً قابلاً للاشتعال تاكسد الحديد اي احترق سطحه باكسجين الهواء وكان من ذلك الصدأ الذي يبقى على سطحه . فهذا العمل الكيميّ يحدث مثله تماماً عندما ندخل الهواء بالتنفس الى الرئتين فيلامس اكسجينه المادّة الحديدية التي في الدم فيحرقها هي والموادّ الكربونية او الفحمية . وما يمتزج بها من البقايا المندثرة من انسجة الجسم فيخف ما يحترق ويخرج بالزفير كما تقدم بيانه في الكلام على الرئتين . فيتخلص الجسم من هذه المواد السامّة ذات الرائحة الكريهة التي يشعر بها كل من يشمّ رائحة انفاس الناس المزدحمين في مكان ضيّق مُقفَل . فيظهر من هذا ضرورة وجود الحديد في الطعام لتطهير الدم وتقويته وهو يوجد في جميع النباتات وخصوصاً في الاسبانخ (السبانخ)

الكلس . يوجد في النبات ويكثر في الحليب . وهو من اهم الفواعل في تكوين العظم والاسنان وفي لأم الجراح وتخثير اللبن وتكوين قشر البيض

ومعظم الاطفال الذين يولدون لبّني العظم حتى لا يقووا على المشي الا بعد مدة طويلة يكون دم امهاتهم فقيراً في الكلس . فينبغي ان يتناولوا لبناً جيداً او ترضعهم مرضع حسنة الصحة مدة طويلة

واذا قلّ الكلس في الدم اضطرّ الجسم الى تكميل النقص من داخل العظم والاسنان فتتخر هذه على توالي الايام وتجمع فضلات الطعام في خروبها فتتعفّن وتزيد الاسنان وَهنًا وتضرّ بالصحة. والكلس ضروري لبناء خلايا الرئتين التي تتلفها ميكروبات السل فيجب ان يكثر المسلولون من الاطعمة الحافلة بالمواد الكلسيّة

واذا أُصيب الانسان بمرض يقلّل الكلس من الدم كالمرض المعروف بالسكّريّ فاذا جُرِح قد يموت بسبب جرحهِ لامتناع التآمو لقلة الكلس الضروري لذلك

الفصفور. الفصفور مهمّ جدًّا للدماغ والجسم عامةً. والقليل منهُ يكفي لحفظ الصحة لانهُ شديد النعل. وهو يوجد على الخصوص في جراثيم الاحياء او الناميات كجرثومة حبة الحنطة التي يبدأ التفريخ منها وكالجرثومة الصغيرة في اصفر البيض التي تتضمن الحياة فينمو فرخ الطير منها. ويوجد ايضًا في اللبن على اختلاف انواعهِ. وهو ضروريّ لتكوين جدران خلايا الجسم وانسجتهِ واعصابهِ خصوصًا الدماغ الذي كلما فكّر الانسان احترق فيهِ جزءٌ من مادتهِ الفصفورية

ومن هذا يرى عظم الضرر الناجم عن نخل الدقيق نخلاً محكمًا الى ان تنزل جراثيم الحنطة المحتوية على الفصفور مع النخالة فيبقى الدقيق الابيض خاليًا منها فيضرّ بالصحة

كلوريد الصوديوم اي ملح الطعام . الانسان يميل طبعًا الى تناول الملح الضروري للجسم ولاصلاح الطعام ليلائم الذوق . الّا ان الاكثار منهُ مضرّ ولاسيما للمعرّضين للأمراض الجلدية . وهو من الموادّ المضـادة للفساد كما تعلم ذلك جيدًا ربّات البيوت فيملّحن بهِ اللحم والسمك وغير ذلك مما يتعفّن اذا بقي مدة قبل استعمالهِ

اليود . اليود مضادّ للفساد وللسموم ومنشّط للجلد ومفيد للمعدة اذا أُخذ منهُ نقاط قليلة مع الماء . وهو جزيل الفائدة للصدر والالتهابات الجلدية وغيرها مما يحتاج فيهِ الى تنشيط الجلد لاخراج الموادّ المختونة . فيحسن بكل ربّة منزل ان يكون عندها دائمًا شيء منهُ لاستعمالهِ عند الحاجة

وفي الغدد وخصوصًا الدّرقية التي الى جانبي الحنجرة مخزن لهذه المادّة الثمينة تفرزها لاصلاح الدم عندما يتطرّق اليهِ شيء من الموادّ الفاسدة او السامة

واليود يستخرج من بعض النباتات البحرية ويوجد في معظم النبات بكميات قليلة كافية لتحسين الصحة

البوتاس . كربونات البوتاس مادّة قلويّة تستخرج خاصة من الرماد . وهي ضرورية لحفظ مرونة الانسجة ولتعديل فعل المواد الحامضة السامّة . فيقرب فعلها من فعل بيكربونات الصودا التي تستعمل لتخمير العجين وانضاج بعض الاطعمة

كالحمص والفول وغيرها . وهاتان المادّتان تفيدان كثيرًا في ازالة حموضة المعدة وتسهيل الهضم

فيرى مما تقدم ان في النبات جميع ما يحتاج اليهِ الجسد من المواد الضروريّة لحفظ صحتهِ . ولذلك يجب ان يتعوّد الاولاد اكل الخضَر لما فيها من الاملاح المعدنيّة الضروريّة لحفظ الصحة ومناعة الدم . فالطعام النباتيّ افضل كثيرًا من اللحم الذي يعرّض الجسم للامراض بما يولّدهُ من التعفّن في المعدة

ومما تحسن معرفتهُ ان البصل والثوم ونحوهما كالكرّاث من النباتات الحرّيفة التي تُعدّ في مقدمة المواد النافعة للصحة اذا أُكلت خضراء حتى ان بعض الاطباء يعالجون مرض السلّ بخلاصة الثوم ولذلك يجدر بالفتاة العصريّة ان لا تعرض عن تناول هذه الاطعمة وامثالها اجتنابًا لرائحتها القوية التي يمكن ان تزال بمضغ شيء حسن الرائحة بعد اكلها

أسئلة

(١) ما هو اخص ما تطلبهُ الصحة من الاملاح المعدنية (٢) ما فائدة الحديد (٣) ما فائدة الكلس (٤) اين يوجد الفصفور خاصة فيما ناكلهُ (٥) ما فائدة ملح الطعام (٦) ما فائدة اليود (٧) من اي شيء يستخرج البوتاس وما فائدتهُ (٨) لماذا يفضل الطعام النباتي على اكل اللحم (٩) ما خلاصة ما قيل عن البصل والثوم ونحوهما

الدرس الحادي عشر

(١) الطعام

تابع لما قبله

(الخبز واللبن والطبخ والمضم)

الخبز . وخصوصاً خبز الحنطة طعام صحّي لاحتواء حبة الحنطة على غذاء تام يتضمن الموادّ النشائية والغلوية ومعظم الاملاح المعدنيّة . الاّ ان الحضارة الحالية قد حوّلته الى سمٍّ ناقع بنزع النخالة من الدقيق مع انها هي التي تضمن الاملاح المعدنية او كنوز الصحة في قشرة الحبة او جلدها اللاصق بها . ولولا تعديل فعل السم الموجود في الخبز الابيض المصنوع من الدقيق المحكم النخل لمات كل من يعيش عليهِ في نحو شهرين فقط

وبامكان كل فتاة ان تختبر ضرر ما ينزع قشرهُ من الحبوب كالحنطة والارزّ وغيرها . وذلك بأن تأخذ مقداراً من الطحين (رطلين مثلاً) فتنخل منها رطلاً بمنخل اعتيادي دقيق الخروب ثلاث مرات حتى لا يبقى فيهِ شيء من النخالة وتضعهُ في وعاء خاصّ . ثم تنخل الرطل الثاني ثلاث مرات بمنخل حرير لاينزل منهُ الاّ اللبّ الناعم وتضع دقيقهُ الخالي من النخالة في وعاء آخر . ثم تأتي بدجاجتين اوحمامتين او هرّتين تضع كلاً

منها في قفص او غرفة وتطعم احداها كل يوم من دقيق الرطل الاول معجونًا والاخرى من دقيق الرطل الثاني معجونًا وتمنع عنها كلّ طعام آخر. فترى بعد نحو شهر علامات الشلل وانحطاط القوة في كليتيها. الاان التي تقيتها بالطحين المنخول بمنخل من حرير تموت بعد ستين يومًا والاخرى بعد ذلك بمئة شهر او اكثر. ولكنها اذا اضافت شيئًا من النخالة الى طعامها قبل موتها تجدها يعودان الى الصحة في ايام قليلة. وهذه التجربة تصدق في الانسان وسائر الحيوان

فيتّضح من هذا ان النخالة مهمة جدًّا للصحة لتضمّنها الاملاح المعدنية التي سبق بيانها. فاذا نُزِعت من الطحين نزعًا تامًّا صار سمًّا قاتلاً

وكذلك الارزّ. فان الابيض المنشور منهُ يضرُّ بالصحة كالخبز الابيض الخـــالي من النخالة. فاذا اطعمتهُ الطيور والحيوانات وحدهُ تموت منهُ كما تموت من اكل الدقيق المنزوع القشور

وفضلاً عما تقدم للنخالة فعل مهمٌّ في تهييج المعدة والامعاء لافراز المادة السائلة التي تمنع الامساك الشديد الضرر بالصحة

ولذلك يحسن استعمال الطحين المنخول قليلاً والاقلاع عن اكل الخبز الشديد البياض المعروف بالنيّو لانهُ على غلاء ثمنهِ لا يصلح لان يكون قوتًا صحيًّا

ثم ان معظم الناس يميلون الى اكل الخبز الجديد مع ان القديم اسهل هضماً لسهولة تفتت دقائقهِ في المعدة

ويقال اجمالاً ان الخبز الاسمر افضل للصحة من الابيض والبائت افضل من المخبوز جديداً والمختمر جيداً افضل من قليل الاختمار

اللبن . لا شيء اكثر من اللبن أو الحليب قبولاً للفساد. فجراثيم المرض تتطرّق اليهِ من البقرة ومن الوعاء ومن اليد الحالبة ومن الهواء . وتتكاثر فيهِ الميكروبات بالانقسام الذاتي حتى تبلغ نحواً من اربعين مليوناً في يوم واحد. ولبن البقرة اذا كانت مصابة بالتدرّن كثيراً ما يحتوي جراثيم السلّ. ولذلك يجب ان يُغلَى غلياً كافياً قبل استعمالهِ . واذا بقي منهُ شيء ليؤخذ فيما بعدُ ينبغي ان يوضع في اناء نظيف يغطّى جيداً ليمتنع دخول الغبار فيهِ .وهو افضل طعام للاطفال والشيوخ والمرضى. وفي اللبن الرائب ميكروبات صحية وهي التي تسبّب اختمارهُ ويقول بعض العلماء ان اكل اللبن الرائب اذا استمرّ افاد الصحة كثيراً وقد يطيل العمر بقتلهِ الميكروبات الضارّة التي تكون في بعض الامعاء . واذا جمع الغذاء اليوميّ بين اللبن على انواعهِ والخضر والحبوب والاثمار الناضجة والبيض اللبن كان من هذا المجموع طعام جزيل الفائدة

الطبخ . اهل هذا الزمان الذين بلغوا من التمدّن مبلغاً

عظيمًا يهتمّون كثيرًا بالطبخ ويتفنّنون في اتقانه ليكون شهيًا . فيتناولون منه ما قد يضرّون به صحتهم ويقصّرون اعمارهم . فما لاريب فيه ان المآكل التي تنضجها الطبيعة افضل جدًا من التي ينضجها الطبخ . ولو اقتصر الانسان على انضاج الحبوب وغيرها من المواد الطبيعية بالنار واكلها باردة او فاترة لكان من ذلك نفع له . اما التفنّن في طبخ اللحوم والاسماك وتهيئتها بالتوابل المهيجة للشهوة والمعدة وتناولها حارّة والاكثار من اكلها — جميع هذا مضرّ بالصحة . وخصوصًا الحرارة غير الطبيعية التي تُدخل الى المعدة مع الطعام الحارّ والمواد المملوّة العسرة الهضم . ومن الناس من يأكلون المطبوخات ويهملون مرقها مع ان معظم مادّة الغذاء والاملاح المعدنية في المرق

والقاعدة العامة لحفظ الصحة من حيث الطعام هي الاكل عند الشعور بالجوع . وافضل الاطعمة ما كان طبيعيًا كالخضر والاثمار الناضجة والحبوب التي يجب ان يؤكل معها قشرها لتضمّنه المواد المعدنية الصحية . والحليب الذي ينبغي ان يُغلى جيدًا ويشرب فاترًا . واللبن الرائب ومركّبات الحليب والبيض اللبّن النيمبرشت او النيء افضل من المقلوّ والمسلوق كثيرًا .

اما المطبوخات فينبغي انضاجها جيدًا وتناولها فاترة او باردة وعدم الاكثار من اكلها خصوصًا اذا كانت كثيرة الانحاء (البهارات) . والبرودة الشديدة التي في الحلويات والمشروبات

المثلوجة تضرُّ غالبًا بالصحة وخصوصًا اذا أُخذت بعد الاكل بقليل حين تكون المعدة مشتغلة بالهضم او عند نضح العرق من الجسم بالرياضة وغيرها من مسببات الحرارة . وزيت الزيتون النيء مع الخضر من افيد الاطعمة الصحية لانهُ يليّن الطعام والانسجة ويمنع الامساك ويكسب الجلد ليناً ورونقًا

واعظم ضرر للصحة ادخال الطعام على الطعام وعدم جودة المضغ والاكثار من الاكل فوق الشِّبَع لما في ذلك من التعب للمعدة ومن الثِّقل للجسم بالسِّمن الكاذب . والناس يأكلون عادةً اكثر كثيرًا مما يُقتضى لحفظ الحياة. ولذلك يجب تعويد النفس وخصوصًا الاولاد على ترك المائدة قبل الشعور بتمام الشِّبَع . فمن يتبع هذه العادة الحميدة يدفع عنهُ كثيرًا من الامراض المعدِيّة ويتمتع بصفاء الذهن وخفّة الحركة

الهضم . الهضم عمل مركب تبدأُ وسائله في الفم وتنتهي في الامعاء . فلكي يهضم الانسان لقمة من الخبز هضمًا سهلاً يجب ان يمضغها اولاً مضغًا جيدًا ليسهل ازدرادها ولبوفّر على المعدة شدة التعب بتحليلها الى دقائق صغيرة جدًّا يمكن دخولها الى الدّم بالامتصاص. وللمضغ فائدة أُخرى هي مزج اللقمة باللُّعاب الذي يحتوي على موادّ تسهل الهضم . ومتى وصلت اللقمة الى المعدة تهيج جدرانها فتقلبها وتفرز عليها من غددها موادّ حامضة وقلوية تحللها الى عناصر بسيطة فتجعلها خاثرة كاللبن . وفي المعدة

عضلات تعصرها فتدفعها الى الامعاء حيث يتمّ هضمها وامتصاصها فيأخذ الدم معظم جواهرها الغذائية من المادّة السائلة . وما بقي تطرده الامعاء بما فيها من القوة العضلية الى الخارج

فيرى من هذا ضرورة المضغ الجيّد واتقاء المآكل السهلة الهضم وعدم تحميل المعدة فوق طاقتها لئلا تكلّ وتعجز عن الهضم . فخير للانسان ان يأكل قليلاً ويهضم ما يأكله هضماً جيداً من ان يأكل كثيراً ويمرّ مقدار من الطعام من المعدة الى الخارج بغير ان يُهضَم جيداً . والهضم الطبيعيّ باراحة المعدة افضل كثيراً من استعمال الادوية الهاضمة التي اذا اعتادتها المعدة افتقرت دائماً اليها لتتمكن من اتمام عملها

ويحسن اجتناب الاكل الكثير قبل النوم تسهيلاً للهضم ومنعاً للاحلام الكاذبة التي كثيراً ما تتسبّب عن تعب المعدة في الهضم اثناء النوم

اسئلة

(١) ما خلاصة ما قيل عن الخبز (٢) كيف يختبر ضرر ما يُنتزع من قشرة من الحبوب كالحنطة (٣) ماذا قيل عن الارزّ الابيض المقشور (٤) ما فائدة النخالة (٥) ما خلاصة ما جاء عن اللبن (٦) وعن الطبخ (٧) وعن المضغ (٨) لماذا يحسن اجتناب الاكل الكثير قبل النوم

الدرس الثاني عشر

(٢) الشراب (٣) اللباس

(٢) **الشراب** . الماء الصافي افضل المشروبات . وهو مؤلّف من جزء من الاكسجين وجزئين من الهيدروجين . والماء ضروريّ لتحليل الطعام في المعدة ولغسل الجسم من الادران الداخلية . لانهُ يطردها فتخرج منهُ مع ماء الجسم والعَرَق

ويقول المَثَل العربيّ – الرَّشف انفع – اي ان شرب الماء مصًّا يروي العطش اكثر من شربهِ جرعًا . ويجب اتباع ذلك على المائدة . لان الشرب قليلاً قليلاً اثناء الاكل افضل كثيرًا من الجرعات الكبيرة التي تملأُ جانبًا عظيمًا من المعدة فتخفّف عصارتها الضروريّة للهضم . ولهذا السبب عينهِ يحسن الامتناع عن الشرب حالاً بعد الاكل . وفي طبيعة الجسد مرشد لا يضلّ يدعو الى الشرب عند الحاجة اي عند جفاف الانسجة . فيتوقف مقدار ما يُشرَب على مقتضى الحاجة

وكثرة شرب الماء ونحوهِ من السوائل تملأُ خلايا الجسم وتساعد على السِّمَن

وشرب كأس من الماء البارد صباحًا عند النهوض من النوم يفيد كثيرًا في غسل المعدة وطرد الرّيح وتقليل الامساك

وينبغي اجتناب الماء العكر لان شربهُ يضرّ بالجسم من الداخل والغسل بهِ يضرُّهُ من الخارج. واذا غُسلت بهِ العينان مدةً طويلة تقرّحت اجفانها كما يُرى ذلك في القطر المصريّ حيث يكثر عامة الناس من الغسل بماء النيل العكر

والمشروبات المثلوجة تضرّ غالبًا بالصحة وخصوصًا بعد الرياضة وغيرها عندما تكون حرارة الجسم شديدة

وفي الماء ميكروبات كثيرة نافعة جدًّا للصحة فاذا امينت هذهِ بالاغلاء او نُزعت بالتقطير المحكم قلّت فائدة الماء او صار ضارًّا تافه الطعم كما يُعلم من شرب الماء المُغلَى

وفي بعض انحاء العالم ينابيع تمرّ في طبقات من الارض تهلك ميكروباتها وتجعلها غايةً في الصفاء فتتحول بذلك من النفع الى شدّة الضرر وتميت كلّ من يدمن الشرب منها

اما المشروبات الرُّوحية فيجب اجتنابها لانها تؤثر في الجسم تأثيرًا سيّئًا وخصوصًا في المعدة والكبد لما فيها من القوّة والحرارة المخالفتين لما تصحُّ بهِ الاجساد

وكذلك ينبغي الابتعاد عن شرب دخان التبغ والتنباك ونحوهما لفرط تأثيرهِ في الاعصاب والمعدة والرئتين

(٣) **اللباس**. افضلهُ ما يدفع البرد شتاءً كالصوف أو الحرّ صيفًا كالكتّان. والانسجة السوداء تدفئ اكثر من البيضاء اذا كانت من جنس واحد. وبرهان ذلك اننا اذا وضعنا على

الثلج قطعتين من نسيج واحداهما سوداء والاخرى بيضاء نجد الثلج الذي تحت القطعة السوداء اسرع ذوبانًا من الذي تحت البيضاء . ومن كان نحيف البنية يلائمهُ لبس الصوف شعارًا اي ملامسًا للبدن صيفًا وشتاء . وينبغي تغيير الشعار مرة في الاسبوع على الاقل ودوام المحافظة على النظافة الداخلية والخارجية لان بها صحة للجسد وبهجة للنفس

ولا يجوز تضييق اللباس حتى يعرقل الجسم . فالمشدّ يفيد اذا كان معتدلاً ملائمًا لانهُ يقوّم الجسم ويكسب القدّ رشاقةً . أمّا اذا كان ضيقًا يمنع حرية الحركة كان ضررهُ شديدًا بقدر شدتهِ

والقسطان القصير قليلاً افضل جدًّا من الطويل الذي يكنس الارض فيلتصق بذيلهِ الغبار بما فيهِ من الادران والميكروبات

ومن الغريب تهافُت الجنس اللطيف على لبس الاحذية الضيّقة ذات الكعاب العالية على ما تسببهُ من الضرر العظيم للاقدام فضلاً عن عرقلة المشي . وللكعاب العالية ضرر آخر عظيم الاهمية وهو تحويل الضغط المعتدل عن خناصر الاقدام فتفقد الاشتراك في الاستعمال فتضمر . وعلى توالي الاحقاب تصير الى الزوال طبقًا للناموس الطبيعيّ العام الذي يقضي بزوال ما لا يُستعمَل من الاعضاء . فالحسن الموهوم الذي تجلبهُ هذه الكعاب

لا يوازي قبح ما تسببهُ من المصاب

ثم ان بعض المقلّدات المتطرّفات قد اخذنَ التقليد عادةً في الضارّ والنافع على حدٍّ سواء. فأخذنَ عن بعض الافرنج عادة التهتُّك في لبس الاثواب المكشوفة الصدور والظهور ولاسيما اثواب الرقص التي ينفر منها الذوق السليم

فاللباس وُجد لستر الجسم ووقايتهِ من الحرّ والبرد استجلابًا للراحة والصحة والحشمة فلا يجوز تحويلهُ عن غايتهِ بداعي التجمُّل الى استجلاب التعب والمرض والتهتُّك

اما التجمُّل بالثياب فمن الامور التي تصبو اليها النفوس قبل العيون. ولا اعتراض عليهِ الاَّ اذا كان يدعو الى تحمُّل نفقاتٍ باهظة تزيد على ما تقتضيهِ الحالة المالية او يخرج عن حدود اللّياقة الكماليّة

أسئلة

(١) ما يتألف الماء (٢) ما معنى المثل العربي — الرّشف أنفع، ولماذا يفضل شرب الماء قليلاً قليلاً اثناء الاكل (٣) الماء المُغلى افضل ام الطبيعيّ ولماذا (٤) ماذا قيل عن بعض البنايع الكبيرة الصفاء (٥) لماذا يجب الابتعاد عن المشروبات الروحية وشرب الدخان (٦) ما افضل الالبسة (٧) ماذا قيل عن الثياب والنظافة والمشدّات والاحذية الضيقة والكعاب العالية (٨) وعن التجمل بالثياب

الدرس الثالث عشر

(٤) النوم والاحلام (٥) المسكن

(٤) **النوم والاحلام** – النوم حالة يذهل فيها النائم عما يحيط به ذهولاً يفقدهُ صحة الحكم . واخصّ مسبباته قلّة توارد الدم الى الدماغ بكلال الاعصاب او خمولها . ولذلك يتعذّر النوم في حالة التهيُّج العصبيّ والانفعال النفسيّ . ويزيد بعد الاكل بزيادة توارد الدم الى المعدة وقلته في الدماغ

وفي النوم ينقطع الجسم عما يتعبهُ من الجهاد في العمل والتفكير فيستعيد من الراحة ما يكفيهِ للقيام بأعمال الغد . ولولاهُ لكلّت اعضاء الجسم وعجزت عن اتمام أعمالها عجزًا يؤدّي الى الجنون فالموت . فيتضح من هذا ما لكثرة السّهر من الضرر ولا سيما اذا كان مستمرًّا حتى نقلّ معهُ ساعات النوم اللازمة لحفظ الصحة . ويجب ان يعلم الجميع وخصوصًا الفتاة ان قلّة النوم من اعظم الاسباب ليس لانحراف الصحة فقط بل لفقدان اللون الجميل من الوجه

واقل ما يُقتضى من النوم للاطفال ١٢ ساعة وللشبّان ٨ ساعات وللشيوخ ٦ ساعات . وافضل النوم ما كان بين الساعة العاشرة مساء والسادسة صباحًا . ويقال بحقّ ان في النوم باكرًا

والنهوض باكرًا دوام النشاط بحسن صحة الجسد والعقل معًا

ولاتجّاه النائم من الشمال الى الجنوب مزيّة صحية لان قوّة الارض المغنطيسيّة تمرّ في معظم انحاء الارض من الشمال الى الجنوب فتدخل الجسم وتنقلت بغير ان تسبّب انزعاجًا للنائم

والنوم على الجنب الأيمن والاستلقاء على الظهر افضل من النوم على الجنب الايسر حيث يتناول الضغط القلب والمعدة فيزعجها

والفراش الناعي قليلاً افضل من الدّميث كثيرًا لان الفراش اللين يسبب ارتخاء للاعضاء خلافًا للصلب الذي يبقي لها حرية وضعها الطبيعيّ

ولا يُستحسن ان يكون الدّثار او الغطاء ثقيلاً جدًا في الشتاء لان ضغطه على الصدر والحرارة الزائدة التي يسببها يضرّان بالصحة . واذا اعتاد الانسان ان ينام مكشوف الرأس كان ذلك افضل له . ومن العادات المضرّة تغطية الرأس بالدثار لأنّ النائم يضطرّ الى استنشاق نَفَسِهِ الليل بطوله . ولا يخفى ما في ذلك من الضرر البليغ

ويجب الانتباه الى نظافة غرفة النوم وبساطة فرشها وعدم ازدحامها بالنائمين وخلوّها من الازهار التي تضرّ رائحتها اذا كانت قويّة كما تضرّ رائحة الفحم . واذا قضت الحال بادخال النار الى غرفة النوم فيجب ان تُشعَل خارجًا ولا تُدخَل اليها الاّ

بعد ان يصير الفحم جمرًا

ونور المصباح الشديد يمتص كثيرًا من اكسجين الهواء الضروريّ للصحة ويترك غازًا خناقًا . ولهذا السبب لا يجوز انارة المصابيح في غرف النوم بل يعتاض عنها بفتائل صغيرة من الشمع ونحوهِ على ما هو متبع في معظم الفنادق والبيوت الراقية

الاحلام . عندما يكلّ الجسم وينام يبقى الدم جاريًا في العروق فتستمر الحركة الداخلية والحركة الفكرية . الّا ان القوى العاقلة تفقد شيئًا من ارتباط بعضها ببعض فينفضي بها ذلك الى فقدان الحكم الصحيح . فيرى النائم في نومهِ اشياء عديدة مختلطة معظمها ناجم عن اختبارات سابقة بعظمها او يشوّشها الوهم او فقدان قوة الحكم . ويسمّى ما يراهُ في نومهِ رؤيا أو حلمًا . واكثر ما يتذكرهُ المستيقظ من الاحلام يكون قد حلم بهِ قبل استيقاظهِ بقليل . وللانفعالات الجسدية والنفسية تأثير شديد في الاحلام. فالعطشان قد يحلم انهُ مرّ بنهر وجعل يشرب كثيرًا . والقائل كثيرًا ما يرى من يطاردهُ ليمسكهُ . والخسران يحلم بخسارته والمحروم من الاكل يحلم احلامًا مزعجة ولذلك يفضّل تخفيف العشاء ما امكن

ويغلب ان لا تصدق الاحلام واذا صحّ شيء منها كان ذلك اتفاقًا

وبعض الناس يعوّدون انفسهم على الاحلام الجميلة بقوة

الارادة اذ يصمّمون عند النوم على كونهم سيحلمون بما يسرّهم. ويكرّرون هذا التصميم او الارادة مدة طويلة فتنتفي عنهم الاحلام الكاربة وفي جملتها الكابوس الذي يتسبب عن اعتلال يصحبهُ غالبًا تعب المعدة

وفي الناس افراد قلائل لا ينتقدون قوة الحكم وهم نيام. فهولاء قد ينعلون في نومهم احيانًا ما يصعب عليهم فعلهُ في اليقظة. فينظمون الشعر ويهيئون المواعظ ويحلّون الالغاز ويأتون غير ذلك من الغرائب

ومن هذا القبيل مَن يمشون وهم نيام فلا يعثرون. وبعضهم يمشي على حافة سطح او هوّة يخشى الدنوّ منها وهو في حالة اليقظة.

فامثال هذه الافعال تعدّ من خوارق الطبيعة. والغالب ان يتشوش نظام الافكار في النوم فتأتي باحلام لا نصيب لها من الصحة

ومما لا ريب فيهِ ان الابتعاد عن الهموم والتعب الكثير والافراط في الاكل مساء جميع ذلك يؤثر تأثيرًا حسنًا في منع الاحلام المزعجة وخصوصًا اذا قُرِن بتصميم الارادة كما تقدم ذكرهُ

(٥) **المسكن**. اهم شروط المسكن لياقتهُ بساكنيهِ وابتعادهُ عن الروائح الكريهة والمستنقعات والغبار والمزدحمات والضوضاء. وتعرُّضهُ لنور الشمس والهواء المطلق لان نور الشمس بما فيهِ من الحرارة يقتل الميكروبات والهواء المطلق يزيل الفساد من الدم

والبيوت الحجرية والمرتفعة عن الارض افضل من الخشبية المعرّضة لشدة الحرّ والحريق ومن المنخفضة عن سطح الارض المعرّضة للرطوبة

وأفضل المساكن ما كان صحيًّا وغرفهُ على قدر الحاجة ومركزهُ قريبًا من مُرتزَق صاحبهِ

ولكي يكون البيت صحيًّا يجب ان تكون مرافقهُ كالمطبخ والمغسل والكنيف في جهة مخالفة لمهبّ الريح منعًا لانتقال الروائح الكريهة الى ساكنيهِ . وفي سورية تغلب الرّيح الجنوبية الغربية فينبغي مراعاة ذلك في اختيار البيوت وبنائها

اما فرش البيت فافضلهُ ما كان متينًا جميلاً يدل على حسن الذوق في ترتيبهِ ومطابقة حالتهِ من الرخص والغلاء لحالة ربّ البيت المالية. فمن كان فقيرًا في مالهِ غنيًّا في فرشهِ عدّ كمن كان غنيًّا في مالهِ فقيرًا في فرشهِ وكلاهما مخالف لمقتضى الحالة العمرانية الواجب اتباعها

ويقال اجمالاً ان في فرش البيت دلالة واضحة على ذوق صاحبهِ ومبلغ رقيها

وآفة البيت الكبرى الغبار الذي كثيرًا ما يحمل ميكروبات الامراض فيجب ازالتهُ بالكنس كل يوم وبالغسل والتنفيض كلما اقتضت الحال . وقد ثبت من المراقبات الطبية في البلدان المتوحّشة ان البيوت الدائمة النظافة وخصوصًا التي تُغسَل بعد

الكنس مرّة في الاسبوع على الاقل يندر ان يتعرض ساكنوها بالامراض الوافدة كغيرهم من مهملي النظافة بالغسل

اسئلة

(١) ما هو النوم وما هي اخصّ مسبباتهِ (٢) ما ضرر السهر (٣) ما اقل ما يقتضى من النوم للاطفال وللشبّان وللشيوخ (٤) ما افضل اتجاه للنائم ولماذا (٥) لماذا لا يحسن النوم على الجنب الايسر كغيرهِ (٦) لماذا يفضل الفراش القاسي قليلاً والغطاء الغير الثقيل (٧) ماذا قيل عن غرف النوم (٨) وعن النور فيها (٩) وعن الاحلام (١٠) وعما يمنع الانزعاج بها (١١) وعن المسكن ومرافقهِ (١٢) وعن فرشهِ ونظافتهِ

الدرس الرابع عشر

(٦) الهواء (٧) الشمس

(٦) **الهواء**. يتركّب الهواء من نحو خمس من الاكسجين (٢١ جزءًا) والباقي من النتروجين او الازوت وقليل من غيرهِ كالبخار المائي والحامض الكربونيك. وهو دائم الحركة يحمل الغبار بما قد يكون فيهِ من الميكروبات وينقل الروائح عطرة كانت او كريهة فيصحّ الجسم بصحتهِ ويعتلّ باعتلالهِ

وهو ضروري لتنقية الدم كما تقدم بيانهُ في الكلام على الرئتين وللاشتعال كما يعلم من التهاب النار بهِ اذا احدثنا مجرًى لهُ بالمروحة او بالنفخ ومن انطفاء نور القنديل اذا سددنا فوهة الزجاجة بمنديل ونحوهِ. او قطعنا مجرى الهواء بتغطية النوافذ التي يدخل منها الهواء من تحت الزجاجة . فان مجرد تغطيتها بالكف يضعف النور حتى يكاد ينطفئ . وهو ضروري ايضًا لنقل الاصوات بواسطة تموّجاتهِ التي تشبه تموّجات بركة اذا أُلقي حجر في وسطها. فاذا افرغنا الهواء من مكان بواسطة آلة مفرِّغة وقرعنا فيها اعظم الاجراس او اطلقنا فيها اضخم المدافع لا يُسمَع لها صوت مطلقًا . وكذلك اذا امسكنا جرسًا صغيرًا باليد حتى تحيط بهِ وتمنع اتصال جميع الهواء بهِ فتتحوَّل رنَّة صوتهِ الى طقطقة خفيفة لعدم امكان تموّج الهواء باهتزاز دقائق الجرس عند قرعهِ

وللهواء فوائد عديدة منها نشر الغيوم لتمطر على وجه الارض وتدوير المطاحن الهوائية وتسيير المراكب الشراعية وغير ذلك

وهو يفيد النبات كما يفيد الحيوان . فالنبات يأخذ منهُ النتروجين ويطرد الاكسجين والحيوان يأخذ الاكسجين ويطرد النتروجين . فيتبادلان المنفعة . ولذلك يحسن ان يكون للبيت حديقة تعدّل هواءهُ بما تأخذهُ من الضارّ وما تعطيهِ من النافع

ولكون الهواء النقيّ ضرورياً للصحة كالطعام يجب تجديدهُ من وقت الى آخر بفتح النوافذ والابواب

ويفسد الهواء بطرق شتى اهمها (١) الغبار (٢) الروائح الكريهة (٣) فقد الاكسجين بالاشتعال او الركود او الاختلاط بغيرهِ مما يضرّ بالصحة

فالغبار يضرُّ بخلايا الرئتين وبالعينين وبما قد يحملهُ من الميكروبات الخبيثة. والروائح الكريهة تضرّ بالاعصاب والجسم عامّة. اما الضرر بفقد الاكسجين المُقتضَى للحياة فيتأتّى في البيوت من شدّة الانوار في غرفة مقفلة . ولذلك فاذا أُشعل قنديل شديد النور في غرفة كغرفة النوم فان النور يأخذ ما يلزمهُ للاشتعال من اكسجين الهواء فيقلّ مقدار الاكسجين الضروري لحفظ الحياة فيفسد بذلك الهواء ويصير ضارًّا جدًّا . ولهذا يجب الامتناع عن انارة غُرَف النوم بنور شديد كما ذُكر في الدرس السابق

ويعلم مقدار فساد الهواء الراكد من كثرة مَن يموتون من النعلة الذين ينزلون الى بئر مهجورة الاستعمال من مدة طويلة. ويمكن معرفة ما اذا كان هواء البئر فاسدًا بطريقة سهلة للغاية وهي ان يُدلّى في البئر مصباح منار او شمعة مضاءة فاذا انطفأ النور كان الهواء فاسدًا لقلة اكسجينهِ فيقتل من يستنشقهُ واذا بقي النور زاهرًا كان الهواء صحيحًا

ويفسد الهواء بما يمازجهُ من العناصر القتّالة المختلفة وخصوصًا

عنصر الكربون او الفحم . فاذا أُشعل مقدار من الفحم في الحمّام او في غرفة النوم وكان الهواء محصورًا تصاعد غاز الكربون الى الهواء وأفسدهُ فيصير قتّالاً . ولهذا السبب لا يجوز مطلقًا التعرُّض لاستنشاق رائحة الفحم ولاسيّما في الغُرَف المقفلة وحمّامات البيوت . لان من يستنشق رائحة كهذه قوية تخدر اعصابهُ ويغيب سريعًا عن رشدهِ فيموت وهو لا يشعر بشدة الخطر

واجتنابًا للروائح الكريهة التي تتصاعد من فضلات المطبخ وقذارة البيت يحسن بربّة المنزل ان تفرد مكانًا خاصًّا في جهة مقابلة لمهبّ الريح تُلقى فيها مثل هذه الاوساخ . واذا كان للبيت حديقة ففضلات الطعام ونفايات المطبخ وغيرها اذا أُلقيت في حفرة بعيدة تختمر وتصير سمادًا لا انفع منهُ لمزروعات الحديقة

ويقال اجمالاً ان هواء الاماكن البعيدة عن الازدحام كهواء البحار والاماكن العالية كالجبال اصحّ من هواء المدن لابتعادها عما يفسد هواءها

الشمس . الشمس جسم منير اكبر من الارض بنحو ثلث مليون مرّة اي بنحو ٤٣٤٥٠٠ مرّة ومتوسط بعدها عنا ٩٣ مليون ميل . فيقتضي لنورها حتى يصل إلينا نحو ثماني دقائق و١٩/١٠ ثانية باعتبار سرعة النور ١٨٦٤٠٠ ميل في الثانية . ولذلك لا نرى الشمس عند طلوعها حالاً بل بعد طلوعها بثماني دقائق و١٩/١٠ ثانية . وكذلك يبقى قرصها منظورًا بعد غيابها مدة تماثل هذه

لان نورها بعد غيابها يكون سائرًا في طريقهِ الينا

وللشمس اشعة ظاهرة وهي التي نراها وأشعة خفية تخترق اجسامنا وغيرها من الجوامد والسوائل وتؤثر فيها

وهي مصدر الحرارة والنور اللذين ينتشران على سطح الارض فالنبات يأخذ الحرارة من الشمس رأسًا ومن التربة التي تستمدّ حرارتها كغيرها من الشمس ويدخرها في بنيتهِ . فاذا اكلهُ الحيوان او اكل اثمارهُ او بزورهُ او اصولهُ التي تحت الارض انتقلت اليهِ الحرارة لهضم ما يأكلهُ من الاطعمة النباتية . ولذلك اذا تناول الانسان طعامًا نباتيًا او حيوانيًا انتقلت اليهِ الحرارة بهضم ما يتناولهُ

ولا يقتصر نفع الشمس على انماء النبات وتدفئة الحيوان بل يشمل اللون ايضًا . فكل ما يُحجَب عن نور الشمس وحرارتها من نبات وحيوان يبقى شاحب اللون اي مصفرًا كما يُرى في النباتات البيتية ونحوها وفي وجوه مَن يسكنون في اقباء تحت الارض وغيرهم من الناس وخصوصًا الاوانس والسيدات اللواتي يخفينَ على وجوههنَّ فيجتنبن الشمس . والحقيقة ان في حرارة الشمس اللطيفة فائدة كبيرة للصحة . ولا تضرّ الا اذا كانت شديدة تؤثر كثيرًا في انسجة الجسد

اما في الاقاليم الشديدة الحرارة فينبغي اتقاؤها لانها تسبب الرَّعَن المعروف بضربة الشمس

وللشمس فائدة عظيمة في قتل الميكروبات المؤذية بتجفيف ما تعيش فيهِ او عليهِ . لان الميكروبات لا تعيش الاَّ في الرطوبة مهما كانت قليلة كرطوبة ارض البيت واوراق النبات وفضلات المطبخ ونحوها

والخلاصة . ان الشمس ضروريّة جدًّا لحياة النامهات وصحتها ولوجود اللون الصحيّ في الوجه . فمن ابتعد عنها ابتعدت عنهُ الصحة التامة . ويجب تعريض غُرَف البيت لحرّها القاتل للميكروبات والمانع للتعفُّن والمزيل للرطوبة فيصح بذلك القول المأثور : البيت الذي تدخلهُ الشمس لا يدخلهُ الطبيب

اسئلة

(١) مما يتركب الهواء (٢) لاي شيء ينفع (٣) بماذا يفسد (٤) لماذا يضرّ الهواء الشديد في غرف النوم (٥) كيف يعرف فساد الهواء الراكد في بئر (٦) كيف تحوّل ربة البيت فضلات المطبخ الى سماد (٧) بكم مرة الشمس اكبر من الارض . وما متوسط بعدها ، وكم يقتضي لنورها حتى يصل الينا (٨) ما هي منافع الشمس المذكورة في هذا الدرس

الدرس الخامس عشر

(٨) الرّياضة (٩) النظافة

(٨) **الرياضة** . اذا قلّت حركة الجسم قلّ نشاطه . واذا أُهمل استعمال ايّ عضو ضمر واتجه الى الزوال . فالرياضة البدنية من اهم اسباب الصحة لانها تقوّي الاعصاب والعضلات والدورة الدموية فيزداد التنفّس سرعة والدم نقاء بازدياد مقدار الاكسجين الذي يدخل الرئتين ويطهّرهُ من الشوائب . ومتى طُهر الدم تحسّنت الصحة بتحسّن الهضم وتقوية جميع اعضاء الجسد

والرياضة انواع منها ما تدعو اليهِ الاعمال البيتية والصنائع المختلفة وغيرها ومنها ما يُصرَف اليهِ عناية خاصّة كرياضة الصبيان والبنات في المدارس

ويُشترط في الرياضة المفيدة الاعتدال منعًا للضرر كالذي يشاهد في بعض ألعاب الطلبة في المدارس العليا كلعبة كُرَة القدم والمسابقات بالركض السريع . ففي لعبة كرة القدم يكثر الزحام والرفس بطرق قد تفضي الى تشويهِ بعض اعضاء الجسد . وفي الركض السريع خطر جسيم على ضعيفي القلوب فينقلب النفع المقصود من الرياضة الى ضرر يدوم مدى الحياة

والرياضة البدنيّة اهمّ للفتيات الملازمات البيت من

الفتيان الذين كثيرًا ما يروّضون ابدانهم بمجرد معاطاة حرفهم التي تضطرّهم الى الرياضة المستمرّة بالمشي والعمل خارج البيت

وعلى ضرورة الرياضة للبنات - امهات الغد ومربيات رجال المستقبل - قلما يخطر لمعظمهنّ بعد خروجهنّ من المدرسة ان يروّضنَ اجسادهنّ فتظل نحيفة ضعيفة . وما ثمرة ذلك غير النحافة والضعف للمجتمع الانسانيّ

ومما يُذكَر مع الاسف ان بنات المدارس يترفعنَ عن العمل اليدويّ في البيت وينصرفنَ الى مطالعة القصص والروايات التي تستغرق معظم اوقاتهنّ . فيفتقدنَ شهوة الطعام ويفضي بهنّ القعود عن الحركة الى ترهّل الجسم وفقدان القوّة . فيجنينَ بذلك على نفوسهنّ وعلى المجتمع الانسانيّ . فالمرأة الفقيرة العاملة النشيطة التي تهب للمجتمع اولادًا اشدّاء افضل كثيرًا من الغنيّة التي تهدي اليهِ صعاليك يضعفونهُ بضعفهم . فالعلم والادب وحدهما لا يكفيان لترقية العمران الذي افسدتهُ الحضارة الحالية بما جرّت عليهِ من الضعف الناجم عن الترفّه وعدم الاعتداد بالوسائل الصحية كالرياضة البدنية

ويتيسّر للفتاة ان تروّض جسمها بالالعاب المختلفة في المدرسة . امّا في البيت وخارجهِ فيمكنها ان تعتاض عن ذلك بمعاطاة بعض الاعمال المفيدة كغرس النبات في الحديقة ان وُجدت والمساعدة في ترتيب المنزل وقضاء حاجاتهِ . والتمشي بسرعة .

وبصعود درج والنزول منهُ مراتٍ متواليـة . وبالركوع والنهوض وتمرين جميع اعضاء الجسم . وبرفع كرسيّ باليدين وتحريكهِ الى كل جهة . وبالمشي السريع . والاستحمام في البحر وفي البيت مع التنشيف بالفرك الشديد . وغير ذلك من ضروب الرياضة التي تجلب العرق الى الجبين. اما المشي البطيء المستعمل غالبًا للرياضة فقليل الفائدة لغير الرجلين لانهُ لا يسبب حركةً تجلب العرق الذي يطرد معهُ كثيرًا من المواد السامّة

اما الاولاد فيميلون الى الرياضة بطبعهم . ويحسن ان يُعَدّ لهم ألعاب علمية يستفيدون منها في البيت عند فروغهم من الالعاب الرياضية . فاذا أُعِدّت لهم قطع مربعة من الخشب يبنونها بيوتًا او العابًا أُخرى يحتاجون في التلهيّ بها الى استعمال الذكاء العقليّ كان ذلك رياضة تنفعهم بترقية قواهم العاقلة ايضًا

النظافة . في الجسم عدد لا يُحصى من الثقوب او المسامّ . وهذه يسدّها الوسخ اذا تراكم عليها اما من الخارج واما من قشور الجلد التي تنفصل عنهُ دائمًا . ولا يزيلها مثل النظافة بالغسل او العَرَق بالرياضة والعمل . وللنظافة مزية على الرياضة من هذا القبيل بكونها تزيل الاقذار عن الجسم وتطرحها خارجًا

وتنظيف الراس من القشر ضروريّ جدًّا لحفظ الشعر من السقوط لانهُ بتراكمهِ على جلد الرأس يسدّ مسامّهُ ويؤذي بُصيلات الشعر التي منها لون الشعر وقوّتهُ

والافضل عدم الاكثار من الفرك بالصابون وخصوصاً فرك الوجه . لان في الصابون مادّة قلويّة تضرّ كثرتها بالبَشَرة

ويحسن الاغتسال بالماء البارد اما اذا كان يحدث قشعريرة مستمرّة فالماء الفاتر خير منهُ خصوصاً للشيوخ . والحمّام التركي الحارّ المقرون بالفرك بقطعةٍ من الخيش من افيد طرق النظافة والمنفعة لكثير من الامراض الجلديّة

ويتلو نظافة البدن في الاهميّة الصحيّة نظافة الملابس والبيت وكل ماله اتصال بالناس منعاً لتطرُّق الميكروبات الضارّة الى الجسم . هذا فضلاً عن كون الاثواب القذرة تدلّ على قذارة النفس كما يدلّ البيت الوسخ على اهمال سيدتهِ وانحطاطها

ومن دواعي النظافة والصحة تنظيف الاسنان من فضلات الطعام والاظافر من الأُفّ اي الوسخ الذي يعلق تحتها . وخلع الشعار اي اللباس الملاصق للجسم مرتين او مرة على الاقل في الاسبوع . وفرك الجلد بخرقة خشنة يهيجهُ ويزيدهُ نشاطاً

ونظافة البيوت ضرورية ايضاً دفعاً للغبار والميكروبات وجراثيم الهوامّ التي تنمو في الاقذار كبيض البراغيث والذبّان وغيرها

وبعض الهوامّ كالبعوض المعروف بالبرغش يبيض في بُرَك الماء ونحوها فالنظافة تقضي بدوام تحريك هذه البُرَك وغيرها

او تفريغها ووضع شيء من زيت الغاز فيها وفي المستراحات ونحوها قتلاً للجراثيم التي اذا تُرِكت وشأنها تكاثرت وكثر اذاها

اسئلة

(١) ما هي اهمية الرياضة البدنية للجسم (٢) ماذا يشترط في الرياضة المفيدة ولماذا (٣) ماذا قيل عن بعض بنات المدارس (٤) ما هي الرياضة التي يمكن الفتاة ان تستعملها في البيت وخارجه (٥) ماذا ذُكر عن رياضة الاولاد (٦) لماذا تفيد النظافة (٧) ماذا قيل عن الصابون، والاستحمام (٨) ما هي الاشياء التي يجب تنظيفها غير البدن (٩) اين تبيض البراغيث والذبان والبعوض (١٠) ما هي طرق التخلص من جراثيمها

الدرس السادس عشر

(١٠) الراحة والتعب (١١) السرور والغم

الراحة والتعب . للجسم اعضاء عديدة تعمل معًا لنفعه فاذا زاد عملها عمَّا لها من القوَّة كلَّت ووجبت راحتها لتجديد قواها بالاستكانة والنوم . فالذي يمشي كثيرًا يجب ان يريح رجليه والذي يجهد يديه بالعمل يجب ان يريحهما من وقت الى آخر

ليمكنها استئناف العمل . ومن يفكّر كثيرًا في موضوع ما يجد صعوبة عظيمة في فهمهِ ما لم يرِح عقلهُ مدة ثم يعود الى التفكير . ومثلهُ من يجهد اعصابهُ او نظرهُ او صوتهُ وغير ذلك مما يتعب بالاستعمال

ومَن يستخفّ بالراحة ويجازف باتعاب جسمهِ دائمًا فوق طاقتهِ ينهك قواهُ ويشيخ باكرًا . ومن يتعب تعبًا شديدًا في يوم يصح ان يقال عنهُ انهُ شاخ في ذلك اليوم . لان الشيخوخة ليست الا تعبًا مزمنًا . ومن ينهك قواهُ بالتعب المتواصل قلّت مقاومة جسمهِ لما يطرأ عليهِ من الامراض

وقد دلّت الاختبارات الطبيّة الحديثة على كون التعب مرضًا يتسبّب عن انهاك القوى العضلية والعصبية فيتولد في الجسم بعض الحوامض السامّة التي تزول بالراحة لان الجسم يعدّل نفسهُ بنفسهِ بازالة هذه الحوامض بمفرزات قلوية . وبناء على ذلك يمكن ازالة التعب بتلقيح الجسم بمواد قلوية بطريقة لا محلّ لتفصيلها في هذا المختصر

والتعب يولّد ضيق الاخلاق ايضًا لانهُ مرض يؤثر في الجسم والنفس معًا

واذا فاجأ المرضع خوف شديد تعبت منهُ كثيرًا وتغيّر تركيب لبنها . فاذا ارضعت الطفل وهي في حالة الاضطراب ظهر عليهِ بعد مدة قلما تتجاوز ٣ الى ٤ ساعات اعراض التعب

يظهر التشنّج الشديد . وهذا يدلّ على سريان حوامض التعب من العضلات والاعصاب الى الانسجة واللبن فتهزّ جسم الطفل هزًّا عنيفًا . ويقال مثل ذلك في من يُغشى عليهم من الرُّعب فيسبّب انحطاطًا في قواهم يلجئهم الى النوم لاستعادة الراحة

السرور والغمّ . السرور حالة تنبسط فيها النفس والاعصاب وينشرح منها الصدر . فيكون من ذلك اهم مساعد على الراحة الجسدية والنفسية او العقلية بجودة جري الدم والهضم والنوم والاستكانة

وبعكس ذلك الغمّ والهمّ والقلق وسائر ما يؤثر في النفس والاعصاب تأثيرًا سيئًا يحرف الصحة عن مجاريها الطبيعية ويحمل العقل على الاضطراب والنفس على الكآبة

فيتضح من هذا عدم كفاية الطعام والشراب واللباس والمسكن وغير ذلك من الوسائل الصحية اذا انتفى السرور وساد الغمّ والهمّ والقلق في الحياة

وفضلاً عن ذلك السرور مجلبة للبشاشة الضرورية لكل فرد من افراد الناس ولاسيما للفتاة . لان البنت البشوشة الوجه الدائمة الابتسام تجذب اليها قلوب معاشريها فيرسخ حبها في القلوب . ويغلب ان تنال السيادة العائلية قبل غيرها من مقطبات الوجوه ولو كنّ اعلى منها مقامًا في العلم والغنى كما سيجيء في فصل الادب

وفي جملة مظاهر السرور الضحك النافع دائمًا للصحة. ولكن لا يجوز الاكثار منهُ لغير سبب موجب ولا الخروج فيهِ الى القهقهة المستنكرة

ومن أخصّ دواعي السرور التبسُّط في الحدائق والبساتين ومعاشرة الاديبات والادباء. واللهو بالموسيقى والغناء اللائق. والابتعاد عن سآمة العزلة والافراط في الاعمال المملّة او الشاقّة

ومن اهم اسباب الغمّ الاهتمام الكثير والانفراد المستمرّ وشكاسة الطبع ودخول الانسان فيما لا يعنيهِ والتعنُّت في طلب المآكل والملابس وسائر ما لا ينال بسهولة. ومعاملة الناس بالخشنة والطمع والخبث والاعتداء وغير ذلك مما يعود على فاعلهِ بالحزن والندم

فممّا تقدم تتبيّن اهمية السرور وخصوصًا للفتاة التي تؤثّر مظاهر وجهها تأثيرًا فعّالاً بمستقبلها

ولذلك عليها ان تعوّد نفسها السرور والبشاشة واللطف الضروريّ للجنس اللطيف

اسئلة

(١) ما هي خلاصة ما ذكر عن الراحة (٢) ماذا يتولد من التعب وكيف تزول هذه الحوامض (٣) كيف يظهر تأثير الخوف في لون المرضع (٤) ما هو السرور وتأثيرهُ (٥) ما خلاصة ما قيل عن الغم واسبابهِ

الدرس السابع عشر

المرض

(١) اسبابهُ الطبيعية (٢) الميكروبات

(١) **اسباب المرض الطبيعية** . يتسبب المرض عن اي شيء يصرف الجسد عن اتمام افعالهِ الطبيعية كالبرد والحرّ والتعب وسوء التغذية وقلّة النوم والهم والهرم . ومرجع ذلك جميعهُ الى انحراف الدم عن حالتهِ الصحية او مجراهُ الطبيعيّ

وفي ما تقدّم من الكلام على الصحة ما يغني عن التكرار . ويقال اجمالاً ان المعدة بيت الداء والحمية والاعتناء بها افضل دواء . ومن افعل الذرائع للابتعـــاد عن الامراض الطبيعية الاعتدال في الاكل والشرب واجتناب التعب الشاقّ والسهر الطويل والبرد الشديد والهمّ الكثير والاضطراب والغضب وسائر ما يؤثر في الاعصاب والنفس تأثيرًا سيئًا

والعلاج المنعيّ افضل كثيرًا من العلاج الطبيّ بالادوية فالمرض كاللصّ — خير لنا ان نحصّن بيتنا ونتقي دخولهُ اليهِ من ان ندعهُ باهمالنا يدخل ويسرق ثم نقيم عليهِ قضيّـــة لنستردّ المسروق. فدرهم من التوقّي خير من قنطار من العلاج بالادوية والعلاج المنعيّ يشمل فضلاً عما تقدم ذكرهُ . اتقاء الميكروبات

الضارّة التي على الفتاة خاصةً ان تكون على علم تامّ باحوالها ليمكنها ان تحتاط لنفسها ولعائلتها اتقاء لشرّها . وفي ما يلي خلاصة يجب الاهتمام بحفظها

(٢) **الميكروبات**. نحن محاطون دائمًا بالملايين من الميكروبات العفنية التي تسبّب الامراض الوبيلة كالسلّ والخنّاق المعروف بالدفتيريا والهيضة الوبائية المسماة بالهواء الاصفر او الكوليرا والحمّيات على انواعها ومرض النوم وغير ذلك من الامراض العديدة التي لكلٍّ منها ميكروب خاصّ به

فهذه الميكروبات او الجراثيم المرضية متناهية في الصغر حتى لا ترى بالعين المجرّدة اي بغير مساعدة الميكروسكوب اي المجهر الذي يعظّم منظرها كثيرًا للعين فتراها . وبعض الميكروبات لا يُرى بالميكروسكوب الاعتياديّ لفرط صغرهِ . ولذلك كثيرًا ما تدخل اجسامنا على غير علم منا فتفتك بمن كان دمهُ قليل المناعة لا يقوى على مقاومة فعلها السامّ في الجسد

ويراد بالمناعة جودة الدم وقوتهُ ووجود الاملاح المعدنية في كُرَيّاتهِ . ففي الدم كُرَيّات حمراء وكُرَيّات بيضاء وهذه تقاوم بمناعتها ما يدخل الدم من الميكروبات فتبتلع منها ما تستطيع ابتلاعهُ . وتظلّ تجاهد حتى تكلّ . فاذا كلّت لتكاثر الميكروبات عليها ساعدتها المعدة غالبًا بطرد سمومها وبقاياها بالقيء والاسهال واجتهد الجسد بنضح الماء والعرَق لطردها بذلك الى

الخارج تخلُّصًا من سمومها الناجمة عن مفرزاتها وتراكم ما يموت منها في الدم . فمَن قويت مناعتهُ نجا ومَن ضعفت مناعتهُ مات ومن هذا يعلم سبب نجاة الكثيرين من فعل الميكروبات التي تدخل اجسامهم كغيرهم ممن يموتون بها. ولولا هذه المناعة لهلك معظم الناس في قليل من الزّمن . فاذا نفث مسلول في محل عامّ مزدحم بالناس دخلت ميكروبات نفثهِ الى رئات الكثيرين بالاستنشاق . ولكن لا يصاب منهم بالسلّ الا الفقير الدم او القليل المناعة ولو كان في الظاهر سمينًا معافىً

ومعظم الميكروبات نباتيّ المادّة ينمو بالانقسام الذاتيّ نموًّا سريعًا مدهشًا . فالميكروب الواحد اذا وُجد في مَرَق او مكان رطب يلائمهُ امتصّ ما يجدهُ من الغذاء وكبر حالاً . فينقسم من نفسهِ الى اثنين والاثنان الى اربعة والاربعة الى ثمانية وهكذا حتى يبلغ نحوًا من اربعين مليونًا في يوم واحد . وهو يتكاثر في الجسم بهذه الطريقة عينها

الاّ ان حياة معظم الميكروبات قصيرة جدًّا لا تتجاوز بضع ساعات او بضعة ايام . ومنها ما هو طويل الحياة كميكروب السلّ الذي يعيش في امتعة المسلولين وبيوتهم ما ينيف على سنتين بعد هجرها . ولذلك يجب تطهير مثل هذه البيوت تطهيرًا تامًّا لتصير صالحة لسكنى الاصحّاء

واكثر الميكروبات كميكروب الهيضة الوبائية اثقل من

الهواء فيرسب في الارض ويعيش خصوصاً في الماء. ولذلك يجب في اوقات انتشار هذه الهيضة اغلاء الماء قبل شربه الاَّ اذا أُخذ حالاً من مياه الينابيع الجارية لا من الآبار الراكدة المياه ونحوها

وتنتقل الميكروبات بطُرق شتَّى لا يمكن حصرها اخصّها الهواء والغبار والطيور والحيوانات والهوام والملامسة. فالهواء ينقلها الى كل مكان والى الاطعمة والجراح التي تفسد بها اذا أُهمل تطهيرها بمضادّات الفساد اي بما يقتل الميكروبات كماء الفينيك والكلس والسليماني واليودوفورم

والغبار من اعمّ الوسائل لنقلها لان الهواء يحمله بما يعلق به من هذه الجراثيم ويدخل به الى حيث يمكن دخوله. ولذلك يجب الاعتناء بتنظيف البيوت وما حولها من الاقذار التي يضرّ غبارها جدًّا اذا احتوى على ميكروبات مرضية. واذا ارتفع الهواء عن سطح الارض نحو ٤٠ مترًا قلّ غباره جدًّا فيقلّ الخطر من الامراض الميكروبية. ولهذا السبب يلتجىء الناس الى الاقامة في الجبال عند وفود مرض الهيضة الوبائية وما ماثلها لان هواءها انقى من هواء المدن الكثير الغبار والادران

والطيور الآلفة كالعصفور المعروف بالدوري والحمام والدجاج وغيرها قد تنقل الميكروبات بارجلها وريشها

والحيوانات البيتية كالكلاب والهررة عرضة لان تحمل

الميكروبات في صوفها وارجلها وافواهها فيجب الامتناع عند الاقتضاء عن ملامستها وافهام الاولاد مقدار الخطر من ذلك ليبتعدوا عنها

والهوام تنقل جراثيم الامراض بالتلقيح . فتمتصّ من دماء المصابين بامراض معدّية وعندما تلسع الاصحاء وتكرّر الامتصاص من دمائهم تنقل اليهم بعض ما يكون في حويصلتها من الجراثيم الوبيلة فتلقحهم بذلك كما يلقح الطبيب بجراثيم الجدريّ

ولبعض الامراض هوامّ خاصة تنقل ميكروباتها . فحمّى الملاريا ينقلها نوع من البعوض المعروف بالبرغش او الناموس قصير البدين اذا جثم على جدار البيت رُوْيَ كانهُ يغرز رأسهُ فيهِ فهذا يجب ان يقتلهُ من يراهُ على هذه الحالة تخلصًا من شرّهِ

والحمّى المعروفة بالدنك او بابي الركَب ينقلها البعوض العاديّ فيجب اتقاؤهُ بالكِلّة اي الناموسية . وبتطهير الاماكن التي يتنابها كالبُرك والكُنُف بزيت الغاز (البترول) وبتحريك المياه الراكدة في البُرك منعًا لتكاثر البعوض الذي يبيض فيها وفي كل اناء يبقى فيهِ الماء مدة طويلة

وحمّى التيفوس ينقلها غالبًا القمل ونحوهُ . وتنتشر حيث يزدحم الجيش والفقراء الذين لا يهتمون بالنظافة فيكثر القمل في رؤوسهم وأبدانهم

والطاعون تنقله الفئران والجرذان بواسطة ما يكون فيها من البراغيث التي تمتص من دماء هذه الحيوانات المطعونة فاذا لسعت الناس نقلت العدوى اليهم . ويفعل فعلها البق وغيرهُ من الحشرات التي تنتاب الناس . ولهذا السبب يجب تطهير البيوت من هذه الهوامّ وأمثالها خصوصاً في اوقات الاوبئة

والحمى الصفراء في اميركا تنقلها ذبابة خاصة هنالك لا وجود لها عندنا

ومرض النوم تنقله ذبابة اسمها تساتسي تكثر حول المياه في جنوب افريقية وينقلها ايضاً بعض انواع البعوض . والرّمد وغيرهُ ينقله الذبان الكثير الضرر

ويقال على الجملة ان الهوامّ من افعل الوسائل في نقل الامراض المعدية فيجب اتّقاؤها . واكثر الامراض تنتقل بالملامسة وخصوصاً بالتقبيل على الفم لان باطن الشفاه رخص شديد الامتصاص فتنتقل جراثيم المرض بواسطة غشائها الطريء الى الدم . ولهذا السبب كثيراً ما يصاب الاطفال بامراض خاصة بالبالغين وذلك بتقبيلهم على شفاههم الطرية . وقد يموت بعضهم من قبلة جاهل او جاهلة فتنقلب القبلة من حلاوتها الودّية الى مرارة ابدية . فيرى من هذا الضرر الشديد من العادة الفاشية في العالم بالتسليم واظهار المحبة بتقبيل اليد وخصوصاً الشفتين . فهزّ اليد في السلام اقلّ ضرراً . وافضل

طرق السلام باحناء الرأس او برفع اليد كالسلام العسكري

ومن اهم الامور غسل اليدين قبل تناول الطعام اتقاء لدخول ما قد يعلق بهما من الميكروبات الى الجسم بواسطة الطعام

ومن الميكروبات ما هو شديد النفع للنبات كميكروبات التربة التي تحلّل التراب وتساعد النبـــات على الخصب . وميكروبات الماء التي تجعله لذيذًا نافعًا وميكروبات الاختمار التي تحوّل الفطير خميرًا والحليب لبنًا رائبًا والخمر خلاً وغير ذلك مما يفيد في تنويع اطعمة الانسان . ويقول العلماء ان للميكروبات دخل في تركيب معظم ما على الارض من سائل وجامد حتى الحجارة والحديد وفي جميع العلل الجسدية غير الطبيعية . وستكشف الآلات الجديدة المكروسكوبية ما يدهش من احوال هذه المخلوقات الخفية

اسئلة

(١) ما اهم اسباب المرض الطبيعية (٢) ما معنى العـلاج المنعي (٣) ما معنى المناعة الجسدية (٤) ما هي الميكروبات (٥) كيف تتكاثر وكيف تسمّ الجسد والجراح (٦) ما اخصّ الاشياء التي تنقل الميكروبات (٧) كيف تنقل الهوامّ عدوى الامراض (٨) ما الذي ينقل الملاريا والبي الركب (٩) والتيفوس والطاعون ومرض النوم (١٠) ما ضرر تقبيل الاطفال على شفاههم (١١) ما هي الميكروبات النافعة (١٢) ماذا يقول العلماء عن الميكروبات وفعلها في معظم الاشياء

الدرس الثامن عشر

(١) خلاصة فكاهية (٢) وصايا صحية

خلاصة فكاهية

(يُطلَب ايضاح كلّ معنًى من معانيها)

العظم عكّاز الجسد . واللحم والشحم كسوتهُ . والشرايين قنَواتهُ والاعصاب ادوات تنَلْهِ . والعضلات مستودع قوتهِ . والدم حياتهُ . والجلد غطاؤهُ . والشعر دثارهُ . والمسامّ متنفّسهُ . والدماغ حاكمهُ العامّ . وآلات الحواس الخمس ابوابهُ . والعين سراجهُ . واللسان ترجمانهُ . والفم مدخلهُ . والاسنان مطحنتهُ . واليد خادمتهُ . والرِّجل مطيتهُ . والرِّئة مطهرتهُ . والقلب مضخّتهُ . والكبد معدِّلة مادّتهِ . والكلية مصفاتهُ . والمعدة مطبخهُ . والطعام وقودهُ . والشراب مطفئتهُ . والعَرَق غسّالتهُ . واللباس وقاؤهُ . والنوم طبيبهُ . والرياضة معاونهُ . والشمس مصدر حياتهِ . والهواء مزيل فسادهِ . والنظافة كناستهُ . والسرور زيت آلاتهِ . والغمّ صدأ ادواتهِ . والصحة ناجهُ . والمرض جلّادهُ . والاعتدال بنّاء عمرهِ . والافراط نبّاش قبرهِ

وصايا صحيّة

(يُطلَب استظهارها)

(١) نم باكرًا وانهض باكرًا للعمل لا للكسل (٢) عاشر الطبيعة باكل لنباتاتها والتمتع بشمسها وهوائها (٣) لا تتعرض للبرد القارس ولا للحرّ الشديد (٤) لا تأكل الاّ عند الجوع وقلّل أكل اللحم ما أمكن (٥) كُل الحبوب بقشورها والخبز بمعظم نخالته واحذر ادخال الطعام على الطعام فانهُ مجلبة للسقام (٦) امضغ الطعام جيدًا (٧) اجتنب ما كان شديد الحرارة والبرودة (٨) لا تاكل من الاثمار الاّ ما كان ناضجًا (٩) اجعل الماء الزلال شرابك الوحيد (١٠) حافظ على راحة معدتك محافظتك على اعزّ شيء عندك (١١) اجتنب التعب الشديد اجتنابك للكسل والخمول (١٢) روّض جسمك كل يوم لتدوم قوتك (١٣) اجتنب الغضب والغم وليكن السرور والابتسام والبشاشة اهم مظاهر نفسك (١٤) البس من الاثواب ما كان جميلاً لائقًا مريحًا ولا تدع التقليد الاعمى يستولي عليك (١٥) اجتنب كلّ ما يضرّ بالادب لانهُ يضرّ بالصحة ايضًا

الفصل الثالث

الأدب

(نحن في حاجة الى الادب اكثر من حاجتنا الى العلم)

(١) آداب المعاشرة (٢) آداب الزيارات (٣) آداب المائدة

الدرس التاسع عشر

(١) آداب المعاشرة (٢) الزيارات

(١) **آداب المعاشرة** . يراد بالادب عموماً السلوك الحسن طبقاً لما يعدّهُ الادباء صواباً فيرتضون بهِ . وهو يتناول احترام الوالدين خاصة واحترام من يحق لهم ذلك من سائر الناس ولا سيما الشيوخ وارباب المقامات العالية في العلم والادب والسياسة والعمران

فالوالدون يعزّون اولادهم كأفلاذ اكبادهم و يهتمّون دائماً براحتهم ويبذلون كل مرتخص وغالٍ في سبيل سرورهم وهناء عيشهم . بل قد يخاطرون بحياتهم حفظاً لسلامة اولادهم . فبعد هذا كلهِ لا يجوز للولد ان يعقّ والديهِ ويكفر بنعمتهما ويبخسهما ما يحق لهما من الاكرام والاحترام التامّ

ولا يليق بالولد ان يجهلهُ الاغترار بعلمهِ ورقيّهِ على احتقار والديهِ اذا كانا من عامة الناس او من الفقراء . لان الادب الرائع يقضي باحترام الجميع وخصوصاً الوالدين فقراء كانوا ام من العامّة

وآداب المعاشرة بحسن السلوك والمعاملة ضرورية لكل فرد من افراد الناس . لان الانسان اجتماعي بطبعهِ اي انهُ يفتقر الى معاملة غيرهِ ومعاشرتهم لتبادل المنفعة والسرور والحاجات الضرورية للقيام بالحياة . ولذلك يترتب عليهِ ان يكون حسن السلوك مقبول العشرة ليعيش مستريحاً مسروراً

و يقوم حسن السلوك بالمجاملة والانس والبشاشة والصدق والاخلاص في المعاملة وغير ذلك مما يرضي الآخرين ويدعو الى السرور

وأخص ما يقرّب الناس من القلوب اللطف باظهار البشاشة المقرونة بالاحترام . فمن كان الابتسام ملازماً لشفتيهِ كان حبُّهُ ملازماً للقلوب والثناء عليهِ جارياً على الالسنة . ذلك لان الانس يدل على صفاء النفس وخلوها من الوحشية الممقوتة

و يغلب في البشاشة ان تكون طبيعية . لان الطبع مرتبط كل الارتباط بالجهاز العصبيّ الان قوة الارادة والتهذيب وصقل الاخلاق بالعلم الصحيح ومعاشرة الادباء والادبيات جميع هذه تزيل معظم الخشنة الطبيعية الناجمة عن ضعف الاعصاب

وهجبة الفطرة

فعلى كل مدرك ان ينظر في شأنهِ نظرًا ملبًّا حتى اذا آنس من نفسهِ نقصًا في الأُنس ودماثة الاخلاق عمد الى اصلاح حالهِ شيئًا فشيئًا الى ان يتمّ لهُ ما يريد

وطلاقة الوجه او دماثة الاخلاق امّ للفتاة من الفتى لانها بدونها تفقد الجاذب الجنسيّ الذي يعجل في تولينها منصب الرئاسة العائلية

اما من كانت منطبة الوجه دائمة العبوسة شكسة الاخلاق كثيرة التعنّت فيندر ان تفوز في المباراة الجنسية ولو كانت على جانب عظيم من الجمال

وتقضي آداب المعاملة بالصدق قبل كل شيء لانهُ رأس الفضائل ومرآة النفس الطاهرة ودليل الاخلاص . بهِ يكتسب الفرد ثقة الجمهور وعطفهم وغيرتهم على نفعهِ وراحتهِ وسلامتهِ. فمن الضروري ان يتحلّى الجميع بهذه الحلية الثمينة منذ الحداثة وخصوصًا الفتاة لكي يمكنها في دورها ان تحلّي بها عقول النشء الجديد . والاّ فكيف يتأتّى لها اذا صارت أُمًّا ان تعلّم الاولاد شيئًا لا عهد لها بهِ

وفضلاً عن الصدق فان حسن المعاشرة والمعاملة يتطلّب التدقيق في المواعيد وعدم التباطؤ والتسويف في قضاء الحاجات واتقان العمل وغير ذلك مما يهمّ الفتى اكثر من اختهِ الفتاة

آداب الزيارات . من العادات النافعة التي أخذناها عن الغربيين تعيين يوم خاص تستعدّ فيهِ ربّة البيت لاستقبال الزائرات والزائرين . وافضل الاوقات للزيارة بعد الظهر بين الساعة الثالثة والسادسة وعلى المستقبِل وخصوصاً السيّدة استقبال الضيوف بالترحيب الطبيعي الخالي من التكلّف والمبالغة التي في غير محلها

وعند الاقتضاء الى التعريف يبدأ المعرِّف بمخاطبة الشخص الاعلى مقاماً او الاكبر سنّاً فيعرّفهُ بغيرهِ ثم يُعرِّف غيرهُ بهِ بكلمات قليلة تفي بالغاية من التعريف بالشخص وبمزاياهِ الادبية او غيرها مما يمتاز بهِ

وبعد الانتهاء من التعريف يدعو مَن كان اهلاً للتقدم الى الجلوس في صدر غرفة الاستقبال ويخاطب كل فردٍ على حدةٍ بما يقتضيهِ مقامهُ او حرفتهُ او معارفهُ فيكون لحديثهِ وقع حسن في القلوب

ولا يجوز في الزيارات احتكار الحديث وقص القصص المملّة ولا كثرة الكلام في موضوع لا يهمّ سامعيهِ. فخير الكلام ما قلّ ودلّ وكان طبيعيًّا ممزوجًا باللطف خاليًا من الالفاظ والحركات والاشارات التي يمجّها الذوق السليم

واذا استلزم الحديث ذكر المآكل والملابس والخدم وسائر ما يتعلق بالبيت فلا تحسن المبالغة في وصف المأكولات

النفيسة في البيت وفي كثرة النفقات على الكماليات وامتداح الشخصيات ونحو ذلك مما يدلّ على فخرٍ في غير محلهِ

وفي مجتمعنا السوريّ عادة قبيحة درج عليها بعض الناس وخصوصاً السيّدات وهي ان يتكلم اثنتان او اكثر منهنّ في آن واحد في موضوع واحد غير ناظرات الى ما يحدثهُ كلامهنّ من التشويش وقطع الحديث على غيرهنّ . وقد تسأل الواحدة بعض الأسئلة ولا تنتظر الجواب بل تستمرّ في حديثها كأنها تبتغي تفريغ ما في ذهنها من الكلام سواء افاد أم لم يفد . فحديث كهذا يدلّ على التقصير في معرفة آداب الحديث التي تقضي بالاصغاء الى كلام الغير الى ان تتم الفائدة . ولا شيء ادلّ من الاصغاء على ادب السامع باحترامهِ للمتكلم وتقدير حديثهِ حق قدرهِ ولو كان تافهاً

وتظهر آداب الشخص في الزيارة من حسن جلوسهِ وفائدة حديثهِ ولباقة حركاتهِ وتأدبهِ في تناول ما يقدم لهُ فلا يظهر الشراهة ولا الابتذال . ومن الأمور المستهجنة شرب القهوة والشاي والماء معاً يستدعي التفات الغير بما يحدثهُ من علوّ الصوت

وليس من قانون يعيّن مدة الزيارة التي تختلف باختلاف الاحوال . والزيارة المعتدلة الوقت افضل من الطويلة وخصوصاً المملّة

وكثرة الزيارات لغير موجبة تولّد الفتور في الاستقبال .

وتدرتها موجبة للفتور في المودّة . فخير الامور الوسط كما يفهم من المثل العربي القائل "زُرْ غِبًّا تجد حبًّا" . اي زُرْ من وقتٍ الى آخر تبقَ محبوبًا

ومن عيوب الزيارات تطويل مدة الوداع . فبعض السيّدات يودّعنَ في غرفة الاستقبال ثم في فسحة الدار ثمّ على قمة الدرج ثم من وسطهِ واسفلهِ فيقفنَ في كل محطّة من هذه المحطّات مخاطبات مودّعات بل قد يتطرقنَ الى حديث طويل عريض يصير بهِ الوداع اطول من الزيارة فتنقاسي ربّة البيت من ألم الصبر فوق ما تقاسيهِ من ألم الافتراق

أسئلة

(١) ماذا يراد بالادب عمومًا وماذا يتناول (٢) لماذا آداب المعاشرة ضرورية لكل فرد (٣) بماذا يقوم حسن السلوك (٤) ما هو اخصّ ما يقرب الناس من القلوب (٥) بماذا تقضي آداب المعاملة قبل كل شيء (٦) ماذا اخذنا عن الغربيين من العادات النافعة في الزيارة (٧) ما طريقة تعريف الزائرات والزائرين بعضهم ببعض (٨) ما الذي قيل انهُ لا يجوز في الزيارات (٩) ما هي العادة القبيحة التي درج عليها بعض السيدات في الحديث (١٠) ماذا قيل عن الوداع

الدرس العشرون

(٢) آداب المائدة

في المآدب الرسميَّة او الخاصة يجب ترتيب المائدة ترتيباً حسناً يدلّ على ارتقاء ذوق ربّة المنزل. وعلى الجميع وخصوصاً الفتاة ان تكون على علم تامّ بالاصطلاحات العصرية من حيث ترتيب المائدة وتقديم الاطعمة وغير ذلك ما تجب مراعاته في الدعوات العامّة

فأول كل شيء يُفرَش على المائدة غطاء نظيف من الكتان تُوضَع عليه الاطباق بقدر عدد المدعوين بحيث يوضع امام كرسيّ كلّ منهم ثلاثة اطباق اعلاها عميق القعر للمَرَق اي الشوربة. ويوضع السكين الى يمين الاطباق والشوكة الى يسارها والملعقة والكأس مقلوبةً أمامها وتلفّ "الفوطة" لفًّا حسن الشكل وتوضع في الطبق الأعلى أو غيره حيث يستحسن وضعها. واذا اقتضت الحال الى وضع غير ما ذُكر من اقداح وشُوَك وغير ذلك فتُرتَّب في اماكنها التي يقضي بها الذوق الحسن. وتزيَّن المائدة اذا كانت طويلة بثلاث طاقات من الزَّهر توضع في آنية جميلة في وسطها وعلى طرفيها وتخللها الآنية الحاملة الاثمار

وجرت العادة عند الغربيين ان يدخل المدعوّون ازواجا

مختلفي الجنس ويجلسون في ما يخصّص من المواضع لكلٍّ منهم . فيجلس ربّ البيت في الطرف الواحد وربتهُ في الطرف الآخر والى يمينها ثم شمالها المدعوّون بحسب مقام كل منهم ابتداء بالاعلى من اليمين . واذا كانت الدعوة لتكريم احد خاصّ فيجلس في صدر المائدة ويجلس من بقي الى يمينهِ ويسارهِ فيتعاقب الرجال والنساء في الجلوس . أما في الشرق وخصوصاً حيث تقضي الحشمة والعادات بانفراد الجنسين فالحالة تستلزم اعداد مائدتين مستقلّتين

ومن المستنكران يحرّك احدهم كرسيّهُ اكثر من مرتين عند جلوسهِ عليهِ ويكون تحريكها بلطف كي لا تحدث صوتاً عالياً . ومتى جلس لا يجوز لهُ ان يتوكأ على المائدة بذراعيهِ بل بكفيهِ أو بكفٍّ واحدة

ثم يدار على الجلاّس بالطعام . فيقدّم المرق اولاً ومتى رُفعت اطباقهُ يقدّم غيرهُ من ضروب الاطعمة. مع مراعاة تقديم الاطيب اولاً كالدجاج والسّمك ونحوها ويكون التقديم من الجهة اليسرى لكل جالس ويقوم بهِ خادمان يبدأ كل منهما من ناحية مقابلة للاخرى . واذا لم تكن الدعوة لتكريم فرد خاص فالافضل ان يبتدأ كل مرة من جهة مخالفة للأولى منعاً للتمييز في تناول البعض دائماً قبل غيرهم

وينبغي تغيير الاطباق وغيرها عند تقديم كل نوع من الاطعمة

التي توجب ذلك . ولا يُستحسن الالحاح على أي شخص لياكل فوق شبعهِ بل يكفي التجمل بدعوتهِ الى المزيد من الاكل او بعرض شيء من الاطايب عليهِ . أمّا الالحاح عليهِ ليأكل من نوع فوق شبعهِ اكرامًا لاهل البيت فلا تنطبق على قوانين الصحة ويمكن ان يعتاض عنها بالتلطّف في الحديث وإظهار الارادة بذلك بغير الحاج

وفي اثناء الاكل يجب الاعتناء باستقامة الجلوس والتأدب التامّ في تناول الطعام ليخلو من الصوت المسموع في رشف المرق ومضغ الطعام واستعمال أدوات الاكل

واذا اتفق ان رأى احد شيئًا قذرًا في الطعام كشعرة او قشّة أو غير ذلك فعليهِ ان يزيلها خفيةً لا ان يجاهر بها وبالاستنكاف منها

وعليهِ عند أخذ الطعام ان يراعي عدد المدعوين فلا يأخذ اكثر مما يصيبهُ منهُ فيحرم الآخرين من التمتّع مثلهُ ويجلب الخجل لاهل الدعوة

ولا يجوز مطلقًا انتقاد الطعام على المائدة ولا التعريض بما يؤول الى الاشمئزاز بل ينبغي ان يكون الحديث على المائدة سارًّا مقرونًا بالتجمل واللطف وكل مايدلّ على الادب السامي

وفي الدعوات والموائد الرسميّة يحسن بمن ينتهي من تناول نوع من الطعام وينبغي تغيير طبقهِ ان يضع شوكتهُ وسكينهُ ضمن

الطبق اعلامًا بانتهائهِ منهُ . والاَّ فان وَضَعَ طرف السكين على جانب الطبق الواحد وطرف الشوكة على الجانب الآخر دلَّ ذلك في اصطلاح الحضارة الحالية على عدم رغبتهِ في تغيير طبقهِ

وبقضي آداب المائدة بالتأنّي في الاكل وبتبادل الاحاديث الوجيزة المطربة وباجتناب كل ما يدعو الى الاشمئزاز او الغيظ وكل ما يستلفت الانظار من الحركات المزعجة كتحليل الاسنان والاصوات المثلثة كالفهفهة والتجشوء والتكلم بصوت عالٍ يدلّ على خشنة الاخلاق

وعند الانتهاء يحسن انتظار الأعلى مقامًا او الاكبر سنًّا ليبدأ بترك المائدة . ولا يجوز مطلقًا ان يبدأ بذلك صاحب الدعوة او صاحبتها

وعلى الفتاة في دعوة كهذه وغيرها ان تكون عنوان الادب واللطف لانها تكون غالبًا مطمحًا للانظار يُعَدّ ما لها من الحسنات أو السيّئات فترتفع او تسفل في الانظار تبعًا لتأثير سلوكها في النفوس وسيأتي الكلام مفصّلاً عن التربية الادبيّة في الفصل السابع المختصّ بالامّ والتربية

اسئلة

(١) كيف ترتّب المائدة الرسميّة (٢) كيف يدار بالطعام (٣) ما هي الامور المستنكرة على المائدة (٤) ماذا يطلب من الفتاة في الدعوات الرسمية وغيرها (٥) ما ملخص هذا الدرس بعبارات وجيزة

الفصل الرابع

المدرسة

(١) أفضل المدارس (٢) التعلّم والتعليم (٣) الحرية والطاعة (٤) الانشاء والتوسّع فيهِ (٥) الحرفة وفوائدها للفتاة (٦) المطالعة

الدرس الحادي والعشرون

(١) افضل المدارس (٢) التعلّم والتعليم (٣) الحرية والطاعة

(١) **افضل المدارس** . التي تعدّ التلاميذ والتلميذات بأفضل الوسائل واقربها للانتفاع والنفع بالعلم والادب. وتوصّلاً الى هذه الغاية في مدارس البنات لابدّ من تعليم البنت من العلوم والآداب ما تنتفع بهِ في حياتها البيتيّة ومايؤهلها لان تكون مربيّة قديرة في حياتها الاجتماعية. ويقاس فضل المدرسة بعدد من تهديهنّ للوطن من مثل هذه البنات لا بعدد من يحرزنَ الشهادات . ولا فرق في ذلك بين المدارس الاهلية والاجنبيّة اذا تساوى الفضل في الخدمة الوطنيّة

(٢) التعلُّم والتعليم . يجعل الابتداء بالتعلُّم في السنة السادسة من العمر . لان الولد يكون قبل هذه السنّ قليل الادراك شديد الحاجة الى اللعب والرياضة البدنيّة . ويعلم بالاختبار ان سنةً واحدة بعد العاشرة تعادل فوائدها نموًّا من ثلاث سنوات قبلها . ودرس ست ساعات في اليوم يفي بالغاية . ومنعًا للملل يُفصَل بين كل ثلاث ساعات بعطلة ربع ساعة او عشر دقائق حسب المتّبع في معظم المدارس

وافضل طرق التعلم بالدرس المقرون بالتأمُّل لاستيعاب المعنى . والحفظ التدريجيّ للالفاظ والمعاني واعادتها مرارًا على الحافظة لترسخ شيئًا فشيئًا وتوضح معانيها وعلاقات بعضها ببعض . واذا وجد في الدرس بعض الكلمات او المعاني التي يستعصي فهمها يجب على المتعلم ان يسأل عنها ويتفهمها جيدًا قبل حفظها

ويحسن استعمال دفتر صغير يكتب فيهِ التلميذ او التلميذة ما هو جدير بالحفظ من الفوائد والكلمات الاجنبيّة . وتُراجَع قراءة ما فيهِ من وقت الى آخر تثبيتًا لمحفوظاتهِ في الحافظة

والانتباه يجمع الافكار عند الدرس وفي الصفّ من اهم شروط التعلُّم . وكل من قلّ انتباههُ قلّ تعلمهُ . الاَّ انهُ لا يجوز الانصباب على الدرس اكثر من ساعتين متواليتين . لان العقل يكلّ كالجسد فيقتضي تجديد قواهُ بالانقطاع عن اجهاد الفكر ريثما يستريح

وفي الجلوس للدرس يجب ان يبقى الصدر مستقيمًا والرأس منحنيًا انحناء طبيعيًا . واذا كان الدرس ليلاً يحسن ان يكون النور وراء الجسم ليقع على الكتاب من الجهة الخلفية فيقلّ بذلك ضررهُ بالعينين . والدرس على نور ضئيل يضرُّ بالنظر كثيرًا كما يضرّ التحديق بالحروف الصغيرة مطبوعةً كانت او خطية

امّا التعليم فيستدعي مخاطبة التلامذة بما يلائم استعدادهم الطبيعيّ وحالتهم العقليّة . وبشرح ما يتصعّب فهمهُ بايضاح المعاني إيضاحًا تامًّا يرسم في الذهن صورة واضحة لما يراد فهمهُ وحفظهُ . وتقسيم الموضوع وتنسيق الدرس وبسط المعاني وتفسير الكلمات العويصة . وتقليل ما يُعطى من الفروض — جميع هذه تسهّل الحفظ بثبوت المعاني في الذّهن . أمّا تكثير الفروض الحسابية وغيرها مما يصعب حلّهُ ويستدعي وقتًا طويلاً لحفظهِ فيضرُّ اكثر مما ينفع . وكلّ ما يُعلَّم سريعًا بتكثير الدروس يُنسَى سريعًا كما يقول المثل العربي — كل سريع الولوج سريع الخروج

وبعض العلوم كعلم النبات وتدبير المنزل ونحوهما من العلوم الطبيعيّة وغيرها لا يكفي فيها التعليم النظري الوصفي . فدرس اسبوع واحد في الحديقة عن النبات وفي المطبخ عن صنع الطعام والحلوى وفي غرفة المائدة عن كيفية ترتيبها وبيان مقتضياتها يساوي دروس شهر بالوصف بلا مشاهدة . ومن

هذا القبيل تعليم الآداب بالقدوة . فان سيرة المعلم والمعلمة تؤثر في التلاميذ والتلميذات اكثر كثيرًا من تعليم الكتب الأدبية

وفي التعليم الراقي يجب تقديم الاهم على المهم فالاهم للصبيان ما يفيدهم عمليًا في حياتهم العمرانية . والاهم للبنات بعد المبادئ العلمية تعليمهن تدبير المنزل والاعتناء بالاطفال وتربية الاولاد ونحو ذلك مما يستدعيه مركزهن الاجتماعي . ويجب تعليم لغة البلاد وجغرافيتها وتاريخها وسائر ما يتعلق بها قبل غيرها من الدروس الاجنبية

ثم ان التكرار ومراجعة الدروس والمذاكرة والفروض عما سبق درسهُ من اهم شروط التعليم لترسيخ خلاصة العلوم في الذهن . وكل من يديم المذاكرة في العلم ينبغ فيهِ أكثر من سواهُ من المهملين

الحرية والطاعة . لكل فتى ولكل فتاة حرية الفكر والقول والفعل كغيرهم من الناس . الا ان ارتباط الاولاد بوالديهم وعائلتهم والعالم اجمع يجعل حريتهم مقصورة على أنفسهم في ما يختص بها ولا يسيء الى الآخرين سواء كان ذلك بافقادهم بعض سرورهم أو بالحاق الاذى بهم . مثال ذلك . الولد حرّ في ما يلبس ولكن اذا لبس ثيابًا قذرة او بالية واختلط بمن هم ارقى منهُ في النظافة والهندام وجد نفسهُ محتقرًا فيخجل او يسمع ما لا يسرهُ فيرجع عن هذه الحرية التي ليست في محلها . واذا تكلم

بصوت عالٍ في غرفة مريض يضرّهُ ذلك عرّض نفسهُ لملاحظات تمسُّ عواطفهُ فيضطرّ الى تخفيض صوتهِ. وهكذا الحال في جميع اقوالهِ وافعالهِ التي تتعلق بالمجتمع الانسانيّ. اذًا حريتهُ مطلقة عند النفع مقيّدة عند الضرر. وافضل ما يرشدهُ في سيرهِ العمراني اتباع القاعدة الذهبية:

"عامل الاخرين دائمًا بما تريد ان يعاملوك بهِ"

ثم ان الطبيعة فرضت على المرأة ان تكون امًّا للجنس البشري ينتقى بنقائها ويفسد بفسادها

وبهذا الاعتبار قيّدت الشرائع حريتها الزوجيّة اكثر من حرية الرّجل. لانها اذا فسدا كلاهما كان فسادها اشد ضررًا بالانسانيّة. فاجمل ما تحلّي الفتاة بهِ حريتها الاستمساك بالحشمة والعفة والاعتدال مع الجرأة الادبية التي تقضي بالمجاهرة بالخطإ والصواب خصوصًا بقصد التوصل الى النفع او منع الضرر

اما الطاعة فواجبة للوالدين والمعلمات والمعلمين والرؤساء والقوانين ولكل سلطة قانونية نافعة. وهي ضرورية لحفظ النظام وسير الاعمال سيرًا قانونيًا. وحيث فقدت الطاعة ساد التشويش وانتفت الفائدة

وكلّ من لا يعتاد الطاعة في البيت وفي المدرسة لا يرجى منهُ ان يطيع قوانين البلاد فيكون عضوًا متمرّدًا على السلطة المدنية الضرورية لحفظ الحقوق والارواح. فلا يجوز الخروج عن

الطاعة الاّ عندما يكون فيها ضرر بيّن يبرّر مخالفتها

والطاعة التّامة ضرورية في المدرسة خصوصًا لأنّ اقلّ عصيان للقوانين والاوامر يؤثر تأثيرًا سيّئًا ويعرقل سير الدروس ونظام الآداب المدرسيّة فعلى كل تلميذ وكلّ تلميذة اطاعة الاوامر . في الحال ومن اعتقد انهُ مظلوم عليهِ ان يشكو ظلامتهُ بعد ذلك على انفراد لئلا يكون بعصيانهِ مثالاً سيّئًا يجرّىء الغير على الاتيان بمثلهِ

ويقال اجمالاً ان في الطاعة احترام للنفس لان من لا يطيع الاوامر والقوانين يعرّض نفسهُ للاهانة ونفرة قلوب الرؤساء منهُ

أسئلة

(١) ما هي افضل المدارس وما افضل الدروس للصبيان والبنات (٢) في اي سنة من العمر يحسن الابتداء بتعليم الصغار (٣) ما هي افضل طرق التعلم والجلوس للدرس (٤) ما أفضل طرق التعليم (٥) ماذا قيل عن التعليم النظري والتعليم العمليّ (٦) وعن الحرية وعن الطاعة

الدرس الثاني والعشرون

(٥) الانشاء والتوسع فيهِ

الانشاء الحسن موهبة فطرية كنظم الشعر . ولكن درس الكتب البليغة وترويض العقل على التوسّع فيهِ والتفنّن في اساليب الكلام يفيد كثيراً في اتقان الكتابة وحسن الانشاء

وأفضل طريقة لكتابة المكاتيب ان يكتب التلميذ كما يفتكر كأنّهُ يخاطب من يكتب لهُ بعبارات صحيحة وليس بلغة عاميّة . وادب المكاتبة يقضي بذكر ما كان صحيحاً من الاخبار التي تستحق الذكر . وفي ما يلي بعض ارشادات تساعد التلميذ والتلميذة على التوسّع في الانشاء . امّا العبارات فيتوقف مقدار حسنها على مقدار معرفة اللغة العربية

(١) قسّم الموضوع الى معانٍ عامة تبعاً لمقتضى الحال

(٢) وسّع كل قسم بما يجول في افكارك من الشرح بعبارات تبسط دقائق المعاني وتزيل غموضها وتكثر فوائدها

(٣) أُنظر الى الموضوع من جميع جهاتهِ التاريخية والعمرانية والى ما يترتب عليهِ من الفوائد او الاضرار . وحرّض على اتباع المفيد ونبذ المضرّ فيسهل عليك التوسّع في الشرح

لنفترض ان موضوعك المحبة : فأول كل شيء قسّمهُ هكذا

(أو كما يتراءى لك غير ذلك)

(١) محبة الله (٢) محبة النفس (٣) محبة الوالدين (٤) محبة القريب وخصوصاً من لهم فضل علينا (٥) محبة الفضائل

ثم وسّع كل قسم هكذا

(١) محبة الله – لانهُ خلقنا . ويعتني بنا

(٢) محبة النفس - لانها طبيعيّة . لانها واجبة لحفظ النفس

(٣) محبة الوالدين – لانهم سبب وجودنا . لانهم يحبُّوننا لانهم يقدمون لنا جميع اسباب العيش والراحة

(٤) محبة القريب – يراد بالقريب جميع الناس . نحبهم لانهم اخواننا في الانسانية . لان بيننا وبينهم علاقات متبادلة . لان محبتهم تعود علينا بالنفع . لان الله يأمر بذلك

(٥) محبة الفضائل . لانها واجبة لحفظ النفس . لان بها الراحة والسعادة

ثم أُنظر في الموضوع نظرة عامة وتوسّع في الشرح متتبعاً الترتيب المتقدم بيانهُ ومنتهياً بخاتمة جميلة كما يظهر لك . وفي ما يأتي مثال للتوسُّع يمكن كتابة ما يقوم مقامهُ بطرق عديدة وأساليب مختلفة

"المحبة من اهم الفضائل وانفعها لما ينجم عنها من ارتباط القلوب والعلاقات والمعاملات والسرور والفوائد الفردية

والعمرانيّة . وهي تتناول محبة الله والنفس والوالدين والقريب والفضائل وغير ذلك مما تعود علينا محبتهُ بالفائدة كمحبة العمل او بالسرور كمحبة الجمال او براحة الضمير كالشفقة على الحيوان

فمحبة الله واجبة قبل كل شيء لانهُ خلقنا ويعتني بنا عناية تفوق كل ما سواها . فخلق لنا جميع ما في الكون من نبات نغتذي بهِ ونتمتع النفس بروائح ازهارهِ العطرة وحيوان نستخدمهُ لقضاء حاجاتنا من نقل وتغذية وكسوة ومن موادّ لا يحيط بها الوصف نتمتع بها حواسنا ونحفظ بها حياتنا . فالخالق الذي هذا مبلغ عنايتهِ بنا يحق لهُ المحبة القلبية والشكر الجزيل على عنايتهِ ونعمهِ

ومن الطبيعيّ أن نحب انفسنا لان محبتها واجبة لحفظنا وللقيام بما تقتضيهِ شروط الحياة والتمتع بالصحّة . ولهذا نجد إيثار النفس او محبة الذات فاشية في جميع الجنس البشريّ . ولولاها لدكّ اهم ركن من اركان الحياة

ويتلو هذه محبة الوالدين . ليس لانهم سبب وجودنا في العالم فقط بل لانهم يحبّوننا كل المحبة فيتعبون ليربحونا ويشقون ليسعدونا ويحزنون لحزننا ويسرّون لسرورنا . ويقدمون لنا جميع لوازم الحياة من طعام وكسوة وغير ذلك مما يعود علينا بالنفع الجزيل كاهتمامهم بتعليمنا وتهذيبنا وسائر ما يؤول الى رغد عيشنا . بل قد يبذلون النفس فديةً عنّا

فكيف بعد هذا كلّهِ يعقّ الولد والديهِ فيقابل المحبة بالعصيان والنعمة بالكفران . فان من يفعل ذلك يكون اقرب بنظرتهِ الى الوحشيّة من الانسانية

اما محبة القريب — أي كل قريب لنا في الانسانية — فواجبة ليس لان الله يأمر بها فقط بل لان علاقاتنا بالناس توجب ذلك ايضاً فتقضي بتبادل المحبة الاجتماعية كتبادل المحبة العائلية. ذلك لان المجتمع الانسانيّ ليس الا عائلة او أُسرة كبيرة متفرقة في انحاء العالم . فكل عضو منها اخ او اخت للآخر في الانسانية فاذا ساد البغض بين افرادها ساد الشقاء . هذا فضلاً عما يجدهُ الانسان من الارتياح والسرور في محبتهِ للجميع لان هذه المحبة تعود عليهِ بمثلها فتزيدهُ احتراماً وتزيد مصلحتهُ ومقامهُ نفعاً وسموّاً

والأدب العالي يقضي بان نخصّ بمحبتنا مهذبينا وسائر من لهم فضل علينا

واما محبة الفضائل فواجبة لأنّ مرجعها الى النفس . فمن كان فاضلاً عاش متمتعاً براحة الضمير وحسن الاحدوثة والصحة والعيش الهنيء. خلافاً لمن يهوي في مهواة الرذيلة فيعيش في شقاء دائم وتتحوّل لذاتهُ الوقتيّة الى آلام ترافقهُ حتى منتهى الحياة

وفضلاً عما تقدم فان من ازدانت نفسهُ بالمحبة لا يقوى على الشراسة واستعمال القسوة في معاملة ايّ حيّ حتى الحيوانات

التي بكمها وعجزها عن الدفاع عن نفسها وشدة نفعها للانسان — جميع ذلك يستدعي اللطف بها والشفقة عليها

فيتضح من مجمل ما ذُكر ان المحبة من اسمى الفضائل . وانها خير باعث على الراحة والسرور ورغد العيش . فمن عاش محبًا عاش عيشًا رغيدًا وكان في الدارين سعيدًا "

هذا مثال موجز لكيفيّة التوسّع في الانشاء . وبعد مزاولة قليلة يجد التلميذ المجتهد من نفسهِ قوّةً تذلّل ما يقوم امامهُ من الصعوبات . اما من يبغي النبوغ في الانشاء فعليهِ ان يتقن اللغة ويكثر من مطالعة اقوال البلغاء ويدوّن في دفتر خاصّ ما يعجبهُ من العبارات والمعاني والاساليب الجميلة ويحفظها لينتفع بها عند الحاجة . فاذا فعل ذلك وجد بعد مدة ان الانشاء الحسن قد صار ملكة فيهِ فيكتب بسهولة ويجيد في ما يكتب

ويقال على الجملة ان الانشاء الحسن يعرف من سهولة فهمهِ ومتانة تركيب جملهِ وتناسق فقراتهِ وحسن الاستعارات التي يتحلّى بها واستيعابهِ للمعنى وعدم الخروج فيهِ الى التافهِ الغريب المعاني او المهجور من الكلام . وافضلهُ ما قلّ ودلّ او ما كان جامعًا مانعًا — اي جامعًا للمعاني بكلمات قليلة ومانعًا لتطرّق الخلل اليهِ بكثرة الايجاز

سئلة

(١) ما الذي يفيد في اتقان الكتابة (٢) ما افضل طريقة لكتابة المكاتيب (٣) ما في الارشادات المذكورة في هذا الدرس (٤) ما ملخص ما قيل عن "المحبة" (٥) وعمن ينبغي النموّ في الانشاء (٦) كيف يُعرَف الانشاء الحسن (٧) وما افضله

الدرس الثالث والعشرون

(٦) الحرفة وفوائدها للفتاة (٧) المطالعة

(٦) **الحرفة** . من المقرّر ان الحرفة ضرورية للرجل ولكن قلّ من يفكّر بضرورتها للمرأة ايضًا . ويُعلَم من تاريخ المرأة القديمة ان السبب الاعظم لذلّها واستعبادها كان اعتمادها على الرجل في معيشتها وسائر ما يتعلق بحفظ حياتها . وادركت ذلك المرأة الجديدة فهبّت من غفلتها وعمدت الى الاعتماد على نفسها في كسب عيشها عند الاقتضاء

فعلى الفتاة التي تحب ان تعيش مرفوعة الرأس ان تتعلم حرفة نسويّة تنفعها في مستقبل حياتها كالتعليم والكتابة والموسيقى والتصوير والخياطة والتطريز وصنع الازهار وضفرها والاختزال اي الكتابة المختصرة والكتابة بالآلة الكاتبة والطبّ النسويّ

وغيرها من الاعمال الكثيرة التي تليق بها

فاذا كانت الفتاة غنيّة ودام غناها فتعلّم الحرفة لا يضرّ بها . واذا اخنى عليها الدهر وجدت لديها متّسعًا لكسب ما تستغني به عن ذلّ السؤال والاعتماد على غيرها اعتمادًا يجعلها حملاً ثقيلاً على اهلها او على المجتمع الانسانيّ

وفضلاً عن هذا فان التي يمكنها ان تعيش مستقلةً قلما تضطرّ كغيرها الى زواج قهريّ قد تعيش فيه تاعسةً كل ايام حياتها . بل بالعكس فان حرفتها واعتمادها على نفسها يكسبانها رفعة في عيني نفسها وفي عيون الآخرين من المستنيرين فتستميل اليها الانظار أكثر من سواها من الفاصرات اللّواتي يضطرهنّ جهل الحرفة وضيق العيش الى الاعتماد في الحياة على الرجال واذا كانت الفتاة من ربّات الخدور امكنها ايضًا ان تنتقي من الحرف ما يلائم حالها ويغنيها عن الابتذال وذلّ السؤال

(٧) المطالعة . لاشيء يفيد بعد ترك المدرسة مثل المطالعة للمراجعة ولتوسيع دائرة العقل . فمن احب النبوغ عليه ان يعدّ البيت مدرسة ثانية يكتسب فيها بالمطالعة والمذاكرة والمعاشرة ما يتعذر عليه كسبهُ في المدرسة الاولى التي انما تضع الاساس في بناء الهيكل العلميّ

واجتنابًا لضياع الوقت في مطالعة قليلة الفائدة على طالب التقدم ان ينتقي من الكتب افيدها وابلغها وأن يكثر من

مطالعة ما فُطر على الميل اليهِ من العلوم لينبغ فيهِ وينتفع منهُ

ومطالعة الروايات العلمية والتاريخية والادبية لا بأس بها بل فيها امضاء للوقت ولذة للنفس وفائدة للعقل . اما الروايات الغرامية الكثيرة الانتشار والتي تستهوي معظم الشبان والشابّات لامضاء الوقت بقراءتها فضرُّها يفوق لذة مطالعتها بما لا يقدَّر . لانها كثيرًا ما تقود الى تخمير الذهن بجراثيم الفساد فيجب اجتنابها كالكتب التافهة المعاني السخيفة المباني التي تقتل الوقت وتشحن الذهن بما لا فائدة منهُ . وعلى من يطالع الكتب المفيدة ان يتروّى كثيرًا ويعلّق على ما يطالعهُ ما يهمهُ من الحواشي ويمدّ خطًّا تحت العبارات التي يرى انهُ قد يحتاج الى مراجعتها ، ويحفظ الحكم البليغة الادبيّة والفوائد العزيزة العلميّة

اما المطالعة السريعة العارية عن التروّي فقلما تعود بفائدة تُذكَر

وفي مطالعة الكتب الاجنبية والمؤلفات النفيسة العربيّة يحسن استعمال دفتر لتدوين الكلمات الجديدة العويصة والعبارات البليغة . ومراجعة ذلك من وقت الى آخر ليثبت في الذهن فيكون خير عون على اقتباس اللغة والتبسُّط في الانشاء الحَسَن

اسئلة

(١) ما ملخص ما قيل عن الحرفة وفائدتها للفتاة (٢) ما مآل ما ذُكِر عن المطالعة (٣) وعن الروايات والكتب الاجنبية والعربية

الفصل الخامس

الزواج[1]

(١) احوالهُ (٢) شروطهُ ليكون سعيدًا

(٣) معاشرة الزّوج

الدرس الرابع والعشرون

احوال الزواج

الزواج سنّة الله في خلقهِ . ولولاهُ لفني كلّ حيّ من نبات وحيوان . ويتمّ الزواج في النبات بواسطة اللّقاح كما يرى في تلقيح النخل . وذلك بأن يُذَرّ (يرَشّ) على ازهار النخلة شيء من لَقاح فُحّال النخل وهو غبار اصفر اللون كالمادّة التي تُشاهَد في وسط زهرة الاقحوان والورد

وفي غابات النخل المتقاربة الاشجار وفي الحقول المملوءة بالازهار المختلفة الجنس يحمل الهواء اللقاح من الازهار المذكّرة الى الازهار المؤنثة البنية . وتفعل مثل ذلك الهوامّ كالنحل

(١) كل مدرسة تعنى بمثل هذا الدرس المهمّ تضع للنشء الجديد سلمًا يرقى عليها الى السعادة البيتية

والفراش . فهذه تجثم على الازهار لتمتصّ منها المادّة الحلوة فيعلق بارجلها وباجنحتها شيء من المادة الصفراء ينتثر منهُ على كلّ زهرة تنتقل اليها لتمتصّ الحلاوة منها فيتم بذلك التلقيح الضروريّ لحياة النبات ونضج الأثمار

أمّا الازهار التي تحتوي على اعضاء الجنسين في داخلها فتستغني عن الوسائل الخارجية

والزواج عند الحيوانات وخصوصاً الطيور يدعو الى التآلف والمعاونة والعطف والحنان فيساعد الذكر انثاهُ ويدافع عنها بكل قوته . وذكَر الطير يعاون انثاهُ في بناء العش وقد يجلب لها الطعام عندما تحضن بيضها او يأخذ مكانها ريثما تعود من جولتها في التفتيش عن طعامها . وعندما يصير لها فراخ يتعاونان على إطعامها وتربيتها فلا يهملانها حتى تبلغ اشُدّها وتصير قادرة على تدبير امرها بنفسها

امّا الزواج عند المتوحشين من الناس فخاضع غالباً للقوّة البدنيّة . فاذا قصد اثنان او اكثر الزواج بفتاة فازبها غالباً اشدهم قوة . وهذه القوة كانت السبب الاعظم في خضوع المرأة للرجل الذي سنّ لها من القوانين ما شاء . فعاشت معهُ عيش الضعيف مع القويّ واعتمدت عليهِ في معظم احوالها . اما الآن فنرى نور الحرية والعدل في معاملة المرأة آخذاً في السطوع شيئاً فشيئاً وخصوصاً بعد الحرب العالمية الاخيرة التي برهنت

المرأة في انثائها على مقدرتها العقليّة وأهليتها لأن تنلك قيود عبوديتها القديمة وتنال ما يلائم طبيعتها من الحرية. ولكنها لن تقوى على مساواة الرجل في كلّ شيء. وذلك لضعف بنيتها ولوجوب ملازمتها البيت للقيام بما فرضته عليها الطبيعة من العناية بالاولاد وتربية رجال المستقبل ونسائه. وقد كان الزواج في كل عصر كما هو اليوم خاضعاً لعوامل شتّى كالسياسة وغير ذلك مما يبعدُ عن الملائمة وعن الارتباط برباط المحبة الحقيقية. فيكون في هذه الحالة عرضةً لنكد العيش. ولذلك لا يجوز الاقدام على الزواج الاّ اذا توفرت فيهِ اسباب الراحة

(٣) **شروطهُ ليكون سعيدًا**. أهم شرط في الزواج الحبّ المتبادل. لان الحبّ الحقيقي يعرب عن الميل الطبيعيّ فيربط القلوب برباط متين قلما تقوى صروف الدهر على حلّهِ ولو قضت بالفقر وكلّ شديدة من شدائد الحياة. وقلما تؤثر الهفوات فيهِ لان المحبة تغضي عن السيّئات ولا ترى الاّ الحسنات

ويتلو الحبّ المتبادل التكافوء في السن والمقام والعلم والادب وحسن الصحة

فالشيخ لا يليق للصبية ولو ملك مالاً كثيراً. لأنّ الطباع والاذواق تختلف باختلاف السنّ فيفضي ذلك غالبًا الى اختلاف دائم بين الزوجين. وكثيراً ما تضطرّ الفتاة التي يغرّها الغنى مع كبر السن الى قضاء معظم حياتها ارملة فاقدة لذة الحياة

الزوجية

واختلاف المقام بتزوُّج الغنية فقيرًا او الفقيرة غنيًا او الوضيعة شريفًا او الشريفة وضيعًا كثيرًا ما يؤول الى الاختلاف في البيت على امور لا طائل تحتها كما يعلم ذلك من الاختبار ومثلهُ عدم التكافوء في العلم والادب . فاذا تزوج عالم اديب بغبيةٍ سليطة او تزوجت عالمة ذات ادب رائع بجلف جاهل كان من اجتماعهما افتراق في الاذواق وضروب محزنة من الشقاق

امَّا الصحة المذكورة هنا اخيرًا فلها المقام الاول في الحياة الزوجية . وتلام كل اللوم من تجازف في سعادتها وتقترن بذي مرضٍ يجعل حياتها حياة ممرضة تقاسي مضض الصبر وألم الحياة

(٢) **معاشرة الزوج** . الزوج ربّ البيت ورأس العائلة وعليهِ يدور محور الاعمال الخطيرة العائدة على البيت بالفوائد المالية والراحة العائلية . ولذلك يتوقع من زوجتهِ ان تحترمهُ احترامًا يليق بمقامهِ . وهو يعلم حق العلم ان زوجتهُ شريكتهُ في السراء والضراء وعشيرتهُ الملازمة لهُ في الحياة فيكثر لها من الاكرام بقدر ما تظهر لهُ من الاحترام واللطف والبشاشة والاهتمام بما يؤول الى بسطهِ وراحتهِ

واذا كانت الزوجة حكيمة ملكت قلب زوجها بلطفها واهتمامها براحتهِ فيجلّ مقامها الادبيّ ويحترمها كنفسهِ ويبذل كل مرتخصٍ وغالٍ في سبيل راحتها . والحكمة تقضي على

الزوجين وخصوصًا على الزوجة بالاغضاء احيانًا كثيرة عن السيئات وبالتنازل عن بعض الحقوق وبكسر الحدّة بالكلام اللين لان الكلمة اللينة تكسر الغضب والكلمة القاسية تهيج الزجر

والحسنة الحيلة في معاشرة زوجها كثيرًا ما تردّهُ بحكمتها ولطفها وحسن حيلتها عما قد يتطوّح فيهِ من سُبُل الغواية او من شراسة الاخلاق

وخلاصة ما يطلبهُ الزواج ليكون حافلاً بالسعادة البيتية تبادل المحبة والتكافوء في السنّ والمقام والعلم والادب والصحة والحكمة واللطف . وبقدر بُعد هذه الصفات عن الزواج تبعد السعادة عن الحياة الزوجية

أسئلة

(١) ما ملخص ما قيل عن احوال الزواج (٢) وعما قيل عن شروطهِ ليكون سعيدًا (٣) ما هو مقام الزوج في البيت وماذا يتوقع من زوجتهِ (٤) ماذا تفعل الزوجة الحكيمة (٥) ماذا تقضي الحكمة على الزوجين (٦) ما هي خلاصة ما يطلبهُ الزواج ليكون حافلاً بالسعادة البيتية

الفصل السادس

البيت

(١) حالتهُ الصحية (٢) فرشهُ وترتيبهُ (٣) ادارتهُ

(٤) معاملة الخدم فيهِ

الدرس الخامس والعشرون

البيت

(١) **حالتهُ الصحية** . أفضل البيوت ما كان وافيًا بحاجات ساكنيهِ مرتفعًا عن الارض منعًا للرطوبة وتقليلاً للغبار الذي كثيرًا ما يحمل جراثيم الامراض المعدية . ولا يكون صحيًا الاَّ اذا كان معرَّضًا للشمس والهواء المطلق النقيّ دائم النظافة جامعًا لوسائل الراحة . والبيوت البعيدة عن مزدحم الناس وضوضائهم وعن المستنقعات والاماكن القذرة اقلّ تعرضًا للامراض وسلب الراحة . والحجرية منها افضل من الخشبية الكثيرة التعرُّض للحريق والتأثُّر بتقلُّبات حالة الجوّ بين حرّ شديد وبردٍ قارس

(٢) **فرشهُ وترتيبهُ** . يجب ان يكون فرش البيت ملائمًا لحالة صاحبهِ المالية كما تقدم الكلام عن ذلك وعن حالتهِ الصحية

في الدرس الثالث عشر

وترتيب البيت ضروريّ للراحة وتوفير الوقت . ولكي يكون الترتيب على انمّهِ يجب وضع كلّ شيء في مكانٍ خاصّ بهِ واعادتهِ الى مكانهِ حالاً بعد الانتهاء من استخدامهِ لغرض من الاغراض . ويحسن بالتلميذ وبالتلميذة استظهار هذين البيتين والعمل بهما

عيِّن لكلٍّ من الاشياء موضعهُ
وضعهُ فيهِ باتقانٍ وترتيبِ
حتّى اذا ما اردتَ الشيء في عجلٍ
تلقاهُ حالاً ولا تُبلَى بتعذيبِ

وفضلاً عما يجلبهُ الترتيب من الراحة فانهُ يسرّ النّفس ويدلّ على مبلغ الرقيّ وحسن الذوق . ويمكن لكل من يزور بيتًا ان يحكم على مقدار الاهلية والذوق من ترتيب البيت . فاذا كان فرشهُ متناسقًا متلائم الالوان والاشكال حسن الوضع وجميع ادواتهِ في مواضعها اللائقة بها سواء كانت في الغرف أم في المطبخ كانت ربّة البيت خاصة قديرة حسنة الذوق والترتيب والعكس بالعكس

(٢) ادارتهُ . البيتُ مملكة صغيرة يقتضي لحسن ادارتها معرفة واسعة وهمّة عالية وحكمة فائقة . ونصيب المرأة من

الادارة يفوق كثيرًا نصيب الرجل . ذلك لان ادارة الاعمال الخارجية تشغل معظم اوقات الرجل خلافًا للمرأة التي تبقى في البيت مستلمة زمام الادارة الداخلية . وحسن الادارة يقضي باستتباب الراحة والعيش الهنيء وارضاء الزوج والاولاد والحماة والخدم والزائرين والزائرات . وهذا يتطلب الدراية والحكمة والهمة والاقتصاد وحسن التربية ودفع الاذى واستجلاب النافع

واهم شرط لحسن الادارة الاقتصاد في النفقات على ما يلائم حالة الزوج المالية . فالاسراف اخو البخل وكلاهما مذموم . والاعتدال في كل شيء خير قاعدة تسير عليها المرأة في ادارة بيتها

فمن سوء الادارة بل من الجهل تمثُّل السيّدة المتوسطة الحال بالطبقة الغنية في الفرش واللبس واللهو وسائر ما يدعو الى البذخ فترهق زوجها بنفقات باهظة لتظهر بمظهر اسمى مما يقتضيه مقامها الحقيقيّ . وهذا المرض فاشٍ في معظم العائلات التي ترأسها سيدات تهمّهنّ الظواهر اكثر من البواطن فيجلبنَ ببذخهنّ العسر من حيث لا يدرينَ . ولو احسنّ الادارة لعاشت العائلة في يسر دائم . وقد يكون ربّ البيت جاهلاً مسرفًا لعدم تقويم اخلاقه في المدرسة . فعلى الفتى ان يعدّ نفسه ليكون رجلاً صالحًا في البيت اولاً وفي العالم ثانيًا

(٤) معاملة الخدم . للخدم نفوس حساسة لا تفرق في شيء

عن نفوس غيرهم من الناس . فلا يليق بسيدة البيت وبسيدهِ ان يتخذا من فقرهم وجهلهم وحاجتهم الى الخدمة سبباً لاحتقارهم ومعاملتهم بالقسوة او بما ينفّرهم من الخدمة. فالانسانية والمصلحة تقضيان باستعمال اللطف والشفقة في معاملتهم وبالتوسيع عليهم في جميع احوالهم . فدرهم من اللطف يحملهم على ان يقضوا من الاعمال ما لا يقضيهِ قنطار من الفظاظة والتعنيف . فالخادمة مهما كانت حقيرة وجاهلة اذا شعرت بمحبة سيّدتها وسيدها لها وبالتوسيع عليها في اكلها وكسوتها وراحتها انصرفت الى اعمالها برغبة خلافاً لما لو كانت تعمل تحت ضغط الاوامر العنيفة والتنطّب الدائم فتنرّ اخيراً من بيت لا عهد لسيدتهِ خاصّة بحسن المعاملة فتفضّل الجوع على الخدمة المقرونة بالذلّ

ويغلب في البيوت التي تخلو من الادارة الحسنة ان لا يقيم فيها الخدَم الاّ ريثما يختبرون طباع سيدتهِ فتضطرّ اذ ذاك الى العمل بنفسها وتكثر الشكوى من عدم اهليتهم للخدمة على كونها هي احق بأن يشكى منها لعدم اهليتها في معاملتهم

ومعلوم ان الخدَم ليسوا من الطبقة الراقية والاّ لما اتخذوا الخدمة مهنةً لهم . فاذا احتملت السيدة بالصبر ما نعدّهُ جهلاً وتقصيراً وعلّمتهم باللطف وجدتهم طوع اوامرها فيستفيدون ويفيدون

والقاعدة العامّة ان عدم اقامة الخدم في البيت يدلّ غالباً

على سوء معاملة سيدتهِ . فمن طلبت راحتها عليها ان تريح خدَمها ومن شاءت حسن معاملتها عليها ان تحسن معاملتهم كاعضاء في العائلة عاملين لا كخَدَم اذلاء محتقرين . ولا تلجأ الى طرد احد منهم الاَّ بعد ان تتحقق من عدم اهليتهِ او من خيانتهِ

ولرب البيت دور يمثلهُ ايضاً في معاملة الخدَم ولو كان اقل اهمية من دور الزوجة . فاذا كان الرجل سيّء الاخلاق والمعاملة ساءت حالة الخدم ولو كانت ربّة البيت من الراقيات

أسئلة

(١) ما حالة البيت الصحية (٢) كيف يجب ان يكون فرشهُ (٣) ما هما بيتا الشعر المذكوران في هذا الدرس عن الترتيب (٤) ماذا قيل عن ادارة البيت (٥) وعن الاقتصاد (٦) وعن معاملة الخدم (٧) ماذا يستدل من عدم اقامة الخدم في البيت

الفصل السابع

الأُمّ والتربية

(١) الامومة (٢) الاعتناء بالاطفال (٣) التربية

الدرس السادس والعشرون

(١) الامومة (٢) الاعتناء بالاطفال

هذا الدرس خاصّ بالفتاة التي كثيرًا ما تضطرّها الاحوال الى المساعدة في الاعتناء بالاطفال فتستفيد منهُ عاجلاً وآجلاً

(١) **الامومة** . لا اهم من مقام الام في الطبيعة . لان الوالدة التي تدبر اولادها في مملكتها الصغيرة تدبر العالم اجمع . فجدير بمن كان لها هذا المقام السامي وهذا التأثير العظيم في المجتمع الانساني ان تعتني كل الاعتناء بصحتها التي يشترك فيها اولادها. وهذا الاعتناء يقوم : اولاً بالرياضة البدنيّة بالمشي والحركة الكثيرة غير العنيفة المجهدة للقوى . ثانيًا بطعامها فتقلل أكل اللحم ما امكن وتكثر من تناول الخضرة وغيرها مما يعدّ طعامًا كاملاً لاحتوائهِ على الفلويات ومولّدات الحوامض معًا كالحليب والبيض والخبز المحتوي على جزء كبير من النخالة . فالخضرة

تعدّل المعدة والحليب الكثير المادّة الكلسية يساعد على تقوية العظام . ثالثًا بحالتها النفسيّة فتبتعد عن الغضب والهمّ والاضطراب والسّهر الكثير وكل ما من شأنه ان يؤثر في النفس تأثيرًا سيئًا

ويفيدها جدًّا الخروج الى الرياض والبساتين التمتّع بجمال الطبيعة واستنشاق الهواء النقيّ

فكل والدة تسير مع الطبيعة باستعمال هذه الوسائل الطبيعيّة تنتفع وتنفع اولادها ايضًا ولا ريب في كون الحضارة الحاليّة الداعية الى الرفاهية من اهم الاسباب في انحطاط الصحة لان البدويات ومن ماثلهنّ من النساء اللواتي يعتدنَ الرياضة البدنية وخشونة العيش اقرب الى مثال الامومة الصحيّ على بعدهنّ من مثال الامومة العمرانيّ

(٣) **الاعتناء بالاطفال** . الطفل الصحيح الجسم ينام معظم الوقت في اول ايّامه . فاذا أفاق ورضع عاد فنام حتى يوقظه الجوع . ومتى ترعرع قليلاً يجب تعويدهُ الرضاع في اوقات معينة فيألفها ولا يطالب الرضاع الى عند الحاجة . ومن الجهل ان ترضعهُ أمّهُ كلما بكى لتسكيته . لان بكاءهُ قد يكون مسببًا عن مغص او انحراف صحة او سبب آخر كضيق ثوبه او حجز حريته عن الحركة التي يميل اليها بفطرته او غير ذلك من الاسباب العديدة

فاذا أُرضع فوق الشبع اضطرّتهُ معدتهُ اللطيفة الى القيء تخلصًا من جهل المرضع

ولا يجوز ان يُعطى طعامًا عسر الهضم قبل ان يتعوّد ذلك تدريجًا . وفي ظهور الاسنان دليل واضح على وجوب ترقية طعامهِ من اللبن والمآكل اللينة الى ما هو اشدّ منها قليلاً

وأفضل طعام للطفل لبن أُمهِ الذي يشتدّ باشتدادهِ فيلائمهُ على الدوام

اما المرضع فيجب ان تكون صحيحة الجسم جيدة اللبن . ولا يكون لبنها ملائمًا اذا كان طفلها اكبر كثيرًا من الطفل الذي ترضعهُ لأنهُ يكون خاثرًا فوق ما يقتضي للطفل الصغير . فيجب الاعتناء التام عند اختيار المرضع لئلا تكون سببًا للضرر اكثر من النفع

واذا استعملت الام آلة الرضاع المعروفة بالرضّاعة او المصّاصة فعليها ان تعتني دائمًا بحفظها نظيفة منعًا لتطرُّق الميكروبات العفنة من بقايا الحليب التي تلصق بالاناء وبانبوبهِ كليهما اذا لم ينظّفا بالماء الحارّ في كل مرّة قبل الاستعمال . ومن اهم الامور اغلاء اللبن جيدًا لقتل ما يتسرّب اليهِ من جراثيم الامراض

ولبن البتر يفضل على غيرهِ لأنهُ قد يكون أخثر مما يقتضيهِ للسبب المقدم ذكرهُ ففي هذه الحالة يجب تخفيفهُ بالماء ومزجهُ

عند الحاجة بما يقي الطفل من المغص كماء الزهر والانيسون ونحوهما

والرضاع مدة طويلة يفيد كثيرًا في تقوية عظام الولد وحسن صحته

ومتى نبتت اسنانهُ وصار قادرًا على هضم الاطعمة الخشنة يُفطَم شيئًا فشيئًا الى ان ينسى الرضاع

ويقوم الاعتناء به بتوسيع ثيابهِ واطلاق حريتهِ للحركة. وتغذيتهِ تدريجًا بما يلائم حالتهُ في صغرهِ وبغسلهِ بالماء الفاتر قليلاً ليظلّ دائمًا نظيفًا نشيطًا. وبفراشهِ ليكون مريحًا. وبتعهدهِ بكل ما يؤول الى حفظهِ وحسن صحتهِ

واهمال الوالدة لولدها بتسليمهِ دائمًا الى المرضع او الخادمة وعدم الاهتمام بأمرهِ يُعدّ تقصيرًا وخروجًا عن مقتضى ما تفرضهُ الامومة من الواجبات على كل أُمٍّ غنية كانت او فقيرة

أسئلة

(١) ماذا قيل عن الامومة (٢) ما هي اخص الامور التي يجب ان تعتني بها الام (٣) ماذا قيل عن الرضاع (٤) وعن المرضع (٥) وعن آلة الرضاع (٦) وعن الاعتناء بالاطفال

الدرس السابع والعشرون

(٢) التربية

(يُطلب من التلميذة ان تعتني عناية خاصّة بحفظ هذا الدرس)

تربية الاولاد في البيت منوطة بالام خاصّة لانها تمضي معظم الوقت معهم بينما يكون الاب غائبًا لقضاء اعمالهِ. ولا يستقيم امر التربية الا بتعاون الوالدين وعدم مقاومة احدهما الآخر في اي شأن من شؤونها. لان الاولاد مهما كانوا صغارًا في السنّ يستخفّون باوامر الوالدين ونواهيهما وما يفرضانهِ من العقاب اذا رأوا احدهما يهدم ما يبنيهِ الآخر

وتبتدىء التربية من المهد . فنظرات الام اللطيفة الى طفلها حين ترضعهُ وابتساماتها ومناغاتها وحركاتها ترتسم في ذهنهِ شيئًا فشيئًا . وتثبت فيهِ كما تثبت بعد ذلك لهجتها ولغتها واخلاقها . فيشبّ على مثالها خاصةً في معظم اخلاقهِ واحوالهِ . ولولا المؤثرات الاخرى التي تؤثر فيهِ من غيرها لظلّ صورة حقيقية لنفسها واخلاقها بلا زيادة ولا نقصان

فالام التي لها هذه الاهمية العظيمة في التربية يجب ان تبذل جلّ عنايتها في تهذيب اولادها ليكونوا فخرًا للعائلة وللمجتمع الانسانيّ

وأخصّ ما عليها غرسهُ في عقول صغارها : (١) الادب على انواعهِ كالصّدق والعدل والامانة والاحترام (٢) الطاعة (٣) الحقائق والعادات الحسنة (٤) محبة العمل والترتيب والنظافة (٥) الاعتماد على النفس (٦) الثبات (٧) التساهل (٨) العمل بما تقتضيهِ الانسانية

(١) **الادب على انواعهِ**. يراد بالادب تربية النفس على الصفات الحسنة النافعة وهذه لاترسخ في الذهن جيداً الاّ اذا تأثّر بها تاثيراً شديداً في الصغر عندما يكون الدماغ طريّاً قابلاً لشدّة التأثر . ولذلك يقال بحقّ - العلم في الصِّغر كالنقش في الحجر . ورأس الآداب والفضائل الصدق

فعلى الأُمّ ان تبدأ بتعليم أولادها الصدق منذ نعومة اظفارهم . لأنّ هذه الفضيلة تطرد بدخولها في الذهن جميع الرّذائل . فمن كان صادقاً لا يجرأ على ارتكاب المنكرات كالسرقة وسائر الجنايات . لانهُ لصدقهِ يضطرّ الى الاقرار بذنبهِ فيؤخذ بهِ . هذا فضلاً عن كون الصدق مجلبة للاحترام والثقة والنجاح في الاعمال . لان الاستقامة رأس النجاح . فالامّ التي تربي اولادها على هذه الفضيلة تفتح لهم اوسع باب للنجاح وعلوّ المنزلة الادبية

وقلما يفيد التعليم اذا لم يُقرَن بالمثال الصالح في البيت . ويغلب في الاولاد ان يقتدوا بوالديهم وخصوصاً بامّهم . فاذا

كانت صادقة مدققة في بثّ الصدق بين افراد عائلتها شبّوا في الغالب على مثالها ورسخت فيهم الجرأة الادبية على اتباع الصدق أو قول الحق

ويُعزَى معظم السبب في الكذب الفاشي في البلاد الى تقصير الام القديمة المبادىء في تهذيب اولادها بالتعليم والقدوة بل قد تعلّمهم الكذب وهي لا تدري . فتهدّد ولا تنفذ . وتعِد ولا تفي . بل قد تتنصّل من الوفاء بوعدها بقولها لولدها ضحكت عليك "لتنعد عاقل" او غير ذلك مما يعدّ درسًا لتعليم الكذب لا الصدق . فيشبّ الولد على التفنّن فيو فتسوء المعاملات كما يرى في البلدان المقصّرة في تعليم الصدق كبلادنا . فليس من يقوّم الاعوجاج غير الام المستنيرة ولا يربي الاخلاق الحميدة فيها غير المدرسة الحالية التي تُعنَى بتربية الفتى العصري والفتاة العصريّة

وعليها ان تعلّمهم العدل او الانصاف . فتبدأ بذلك في معاملتهم بلا فرق بينهم ولا سيما بين البنت والصبيّ . فما من شيء يربي الاستبداد والاعتلاء وعدم الانصاف في ذهن الصبي مثل تساهل الام في تمييزه على اختِه . وهذا التمييز يربّي الذلّ في نفس البنت ايضًا اذ ترى نفسها حقيرة بالنسبة الى اخيها . واذا تجرأت وطالبت أُمها المتعصّبة بحقها زجرتها هذه بقولها "اخوكِ صبي" فتفهمها بذلك ان لا معنى للعدل عند اختلاف الجنس

أما اذا عدلت في معاملاتها وفي المعاقبة على الذنوب وفي فصل ما يختلف عليهِ الاولاد وفي اقرارها بخطاياها اذا اخطأت وفي كل ما يدعو الى الحكم فيهِ اظهارًا للحق فانها تربي محبة العدل والانصاف في عقولهم فتقلُّ المنازعات في البيت وفي العالم الذي يؤلَّف من افراد البيوت . وفضلاً عن ذلك فان محبة العدل تنفي من النفس الطمع والاستبداد والتعسُّف فتفيد العمران فائدةً يعزّ نظيرها

والادب الرائع يقضي بالامانة اي محافظة الانسان على ما يُؤتمن عليهِ والنزاهة عن هضم الحقوق والترفُّع عن ارتكاب الدنايا بالغش والاحتيال . وهذه الفضيلة ترافق النفوس الأبيَّة الكبيرة ولا دخل للغنى والفقر فيها . فقد يكون الفقير امينًا والغنيّ خائنًا وبالعكس . فالأُم التي تُعنَى بغرس هذه الفضيلة في عقول اولادها تخدمهم خدمة تُذكَر فتُشكَر

ومما يُعدُّ حلية ثمينة بين جواهر الادب الاحترام . وهو يشمل احترام الناس اجمعين واحترام القوانين العادلة على انواعها كقوانين المدارس والجمعيات وشرائع البلاد

ويجمل بالوالدة ان تبدأ بتعليم الاولاد احترام الناس جميعًا تعزيزًا للرُّبُط القوميَّة التي توجب تبادل الاكرام والاحترام وتعود على كل فردٍ بالفائدة . لان من لا يحترم غيرهُ يعرّض نفسهُ للاحتقار فيعيش مهانًا بعيدًا عن القلوب فباحترامهِ للآخرين

يكتسب احترامهم له وعلوّ مقامهِ بينهم

أسئلة

(١) لماذا تناط التربية بالام اكثر من الاب (٢) ولماذا يجب تعاون الوالدين فيها (٣) ما هو اخصّ ما على الام غرسهُ في عقول صغارها (٤) ما هو راس الادب والفضائل ولماذا (٥) ما ملخص ما قيل عن العدل (٦) وعن الامانة (٧) وعن الاحترام

الدرس الثامن والعشرون

تابع لما قبله

(٣) الطاعة (٤) الحقائق والعادات الحسنة (٤) محبة العمل والترتيب والنظافة

(٣) الطاعة . هذه الصفة ضرورية لحفظ النظام وسهولة التربية . والولد ميّال بطبعهِ الى استعمال الحرية في قضاء ما يسرّهُ بقطع النظر عن عواقبهِ التي قلّما يدركها لصغر سنهِ

فالوالدة مكلّفة بردّ اولادها الى الطاعة كلما آنست منهم جنوحًا الى مخالفة اوامرها

وتسهل عليها التربية جدًّا اذا بدأت بكسر ارادة الولد منذ صغرهِ حين يكون سهل الانقياد . واغضاؤها عن عصيانهِ

يسوقهُ الى التطوُّح في مخالفة ارادتها. ومتى كبر وتمكنت فيهِ عادة العصيان والتصلب في الارادة صعب اصلاحهُ فيشبّ على الاستبداد في قضاء ما يريدهُ

وافضل الطرق المؤدية الى الطاعة تفهيم الولد خطأهُ بالبرهان واقناعهُ باللطف بوجوب الطاعة لوالديهِ لانهما اوفر منهُ علمًا واوسع اختبارًا

ومن الخرق في السياسة ان تستجهل الام بنيها وبناتها فتعاملهم كآلات صمّاء وتفرض عليهم الطاعة لكونهم جهلاء. فالولد يكرهُ ان يُنسَب اليهِ الجهل ولو كان جاهلاً ولا يستنكف من ان يُفهَّم ذلك بطريقة لا تمسُّ كرامتهُ. ولذلك ينفعل فيهِ الاقناع باللطف اكثر كثيرًا من العنف والاستجهال

وتسهيلاً للطاعة ينبغي الاقلال من القوانين والاوامر والنواهي والتدقيق عند عدم الاقتضاء لانهُ كلما كثرت القوانين والاوامر كثر كسرها

ومن اقبح الطرق استجلاب الطاعة بالبرطيل كأن يُعطَى الولد شيئًا من النقود او الاكل ونحوهما لكي يطيع. لانهُ اذا اعتاد ذلك أبى الطاعة ما لم ينل برطيلاً قد يفرضهُ على والدتهِ فرضًا لازمًا فتضطرّ هي الى اطاعتهِ استجلابًا لطاعتهِ

ويقال على الجملة ان الاولاد الذين يشبّون في البيت على عدم الطاعة قلما يرجى منهم الانقياد التامّ لاوامر المدرسة وحكومة

البلاد. بل كثيرًا ما يستحكم فيهم الاستبداد في سلوكهم ومعاملاتهم فيجرّ عليهم ذلك ما لا تُحمَد عقباهُ

اما العقاب على عدم الطاعة فأفضلهُ التوبيخ اللطيف والحرمان من شيء يحبّهُ الولد وغير ذلك مما يدعو الى الطاعة. ولا يجوز الالتجاء الى الضرب الاّ عند الضرورة القصوى. فيستعمل التضييب استعمالاً يدلّ على الشفقة واللطف لا على الغضب والانتقام

(٢) الحقائق والعادات الحسنة. اذا ربّي الولد في صغره على تصديق كل ما يسمعهُ سواء كان حقيقةً او وهمًا اضرّ ذلك بهِ كثيرًا في كبرهِ فيصير رجلاً او امرأة في جسمهِ ويبقى ولدًا في احاديثهِ وقوة حكمهِ

وكثيرًا ما تكون الامّ الغبية سبب ذلك بما تغرسهُ في عقلهِ من الاوهام والخرافات. فتقصُّ عليهِ الاحاديث الخرافية عن الجنّ وعن تأثير صوت البوم وعواء الكلاب ليلاً بالموت والحياة وعن التشاؤم والتفاؤل ببعض الايام والافعال وغير ذلك من الاباطيل المضحكة. وتخيفهُ ليطيعها بكل ما في مخيّلتها من صوَر وهمية ذات اسماء مختلفة كالبُعبُع وابي قرون والغول والعفريت فيشبّ على الخوف وتصديق الخرافات والاوهام اقتداء بوالدتهِ التي تصدّق كل قيل وقال حتى اقوال النوريات المعروفات بالبصّارات والبرّاجات

امّا الامّ المستنيرة بنور العلم الصحيح فتدرّبهُ على استعمال عقلهِ في تمحيص الحقائق وتنزع من ذهنهِ الاوهام والخرافات التي تحطّ من قدرهِ بين العقلاء

والعادات الحسنة تأثير عظيم في حياة الفرد والمجتمع الانساني ايضاً . ولا اقدر من الأُم على غرسها في ذهن الصغير

واهمّ هذه العادات التكلم بالصدق والطاعة كما تقدم . ومحبة العمل والترتيب والنظافة والاعتماد على النفس والتساهل والشفقة كما سيجيء قريباً . والامتناع عما يضرّ بالصحة كالسهر الطويل والمشروبات الروحيّة والدخان ونحو ذلك وعما يضرّ بالادب السامي كمعاشرة الاشرار واغتياب الناس او الاستهزاء بهم وما ماثل ذلك مما لو رسخ في عقل الولد منذ الصغَر تعذر استئصالهُ منهُ في الكبر. لان العادة طبيعة ثانية كما يقال . وهذا القول صحيح علميًا لان دقائق الدماغ والجسم اذا ألفت شيئاً واعتادتهُ تغيرت الى ما يلائمهُ وجرت على ذلك بحكم العادة كما يألف بعض الناس معاطاة العقاقير السامّة وغيرها مما لا يطيقها غيرهم

(٤) **محبة العمل والترتيب والنظافة** . اذا درّبت الام اولادها على العمل دلّتهم على افضل طريق تؤدّي الى كسب العيش وسهولة الحياة . وفي العمل رياضة للجسد اذا كان بدنيًا ولهو مفيد اذا كان عقليًا

ويغلب في من كان بلا عمل ان يلجأ الى الاحتيال عند الحاجة فيخترع لذلك طرقًا شيطانية . ولذلك يقال – رأس الكسلان معمل الشيطان

وبعض الناس يترفّعون عن العمل اليدويّ ولو كانوا في ضنك من العيش فيقضون حياتهم عالة على اهلهم وعلى المجتمع الانساني ويعيشون كالعَلَق بامتصاص دماء غيرهم

فتنادياً من شرّ هذه الحال على الوالدة ان تبثّ في عقول اولادها محبة العمل وتفهمهم جيدًا ان لا حقارة فيهِ اذا كان لا يدعو الى ارتكاب الدنايا بل الحقارة كل الحقارة في البطالة . وان الفلاّح الذي يكسب عيشهُ بعرق الجبين ويستغني عن المسكنة افضل كثيرًا ممن يترفّعون عن العمل ويتدانون الى الاحتيال وذلّ السؤال . وان كل شعب انصرف معظم افرادهِ الى اللهو والبطالة قصّر عن مجاراة غيرهِ من الشعوب العاملة في العمران

ونفع العمل لا يقتصر على الرجال بل يتناول النساء ايضًا فيرقّي اجسادهنّ وعقولهنّ ويرفعهنّ في العيون كما تقدم في الكلام على الحرفة وفوائدها للفتاة في الدرس الثالث والعشرين.

وخلاصة ما يقال في هذا الشأن ان من كان عادم الدخل او قليلهُ وترفّع عن العمل الشريف كان حملاً ثقيلاً على نفسهِ وعلى اهلهِ وعلى الناس اجمعين

امّا الترتيب والنظافة فصفتان متلازمتان قلّما تفترق

احداها عن الاخرى . وهما ضروريتان لاستتباب الراحة واتقان العمل وتوفير الوقت وانتظام العيش والصحة والظهور بمظهر يدعو الى الاكرام والاحترام . فكل أُمّ تُعنَى بتربية اولادها على محبة هاتين الصفتين منذ الصغر تكسبهم نفعًا عظيمًا يدوم مدى الحياة . وفيما سبق من الكلام عن النظافة في الدرس الخامس عشر وعن الترتيب في الدرس الخامس والعشرين ما يغني هنا عن الاسهاب

أسئلة

(١) كيف يسهل على الام تربية اولادها على الطاعة (٢) ما افضل الطرق المؤدية الى الطاعة (٣) وما اقبح الطرق لاستجلابها (٤) ما افضل العقاب على عدم الطاعة (٥) ماذا قيل عن الحقائق والاوهام (٦) وعن العادات الحسنة (٧) وعن محبة العمل (٨) وعن الترتيب والنظافة

الدرس التاسع والعشرون

تابع لما قبلهُ

(٥) الاعتماد على النفس (٦) الثبات (٧) التساهل (٨) العمل بما تقتضيهِ الانسانية

(٥) **الاعتماد على النفس** . هذه الصفة من افعل الوسائل للارتقاء العقلي والماديّ والعمرانيّ . لان اعتماد الانسان على نفسهِ في قضاء حاجاتهِ وتدبير امورهِ ينمي فيها النشاط والقوّة المخترعة ومحبة العمل واتقانهُ. خلافًا لمن يعتمد على غيرهِ في معظم أُمورهِ فيظلّ قاصرًا ناقص الهمة منتظرًا الى من يدرّبهُ في اعمالهِ الفردية واحوالهِ العمرانية

ويبتدئ تعليم الاعتماد على النفس حالما يبتدئ الادراك ويصير الولد قادرًا على العمل . فتمكّنهُ أُمهُ ان يلبس ثيابهُ بغير مساعدة ويضع حاجاتهِ في مواضعها الخاصة ويرتّبها ويعتني بها بنفسهِ فلا يعتمد على الخدم وغيرهم الاعند الضرورة . وتغرس في عقلهِ الميل الى الاعتماد على نفسهِ في تفهم دروسهِ ايضًا فلا يسأل عن حلّ عمل ولا ايضاح معنى الاّ بعد ان يبذل جهدهُ في معالجة ذلك بنفسهِ . فالفتاة التي تُربّى على هذه الصفة النافعة تصير أُمًّا قادرة وعضوًا ثمينًا في المجتمع الانسانيّ. اما التي تعتاد

الانكال على غيرها في البيت والمدرسة فتظلّ قاصرةً كلّ ايام حياتها. وقد يجيء الوقت لاستلام ادارة بيتها الجديد وهي عاجزة عن اتمام مهامّهُ بنفسها فتضطرّ للالتجاء الى من يدرّبها ويساعدها حتى في الأمور العادية التي لم يسبق لها خبرة في قضائها لاعتمادها فيما سبق على امّها او على الخدم لا على نفسها. واذا صارت أمًّا قلّما يرجى منها النفع في تعليم اولادها وخصوصًا في تدريبهم على التحلي بهذه الصفة الثمينة

وكذلك الصبيّ لا يصير رجلاً قديرًا الاّ بالاعتماد على نفسهِ كما يعلم من تاريخ النوابغ في العالم الذين كان سرّ نبوغهم اعتمادهم على انفسهم في توسيع عقولهم بعد خروجهم من المدرسة بالمطالعة والاختبار والعمل الدائم فصاروا من رجال الدنيا المتفوّقين لتعويلهم على نفوسهم

وانما رجل الدنيا وواحدها مَن لا يعوّل في الدنيا على رجل

(٦) **الثبات**. الثبات في الاعمال او قوة الارادة شرط لازم للنجاح كما يُعلَم بالاختبار. فكل من لا يثبت على عملهِ لا يمكنهُ اتقانهُ واذا انتقل الى غيرهِ ولم يثبت فيهِ ايضًا قضى حياتهُ في الاختبار وآل حالهُ الى البوار. فمن واجبات الامّ الحكيمة ان تدرّب اولادها على الثبات بعد اختيار النافع من الاعمال فتكسبهم صفة ضرورية للنجاح

(٧) **التساهل** . يراد بالتساهل عدم التعصّب والاستبداد والتعنّت في امور الحياة. فالفتاة المتساهلة التي تسامح وتغضي كثيرًا عن سيئات رفيقاتها في المدرسة تعيش بينهنّ عزيزة مكرّمة وكذلك الفتى. والزوجة والزوج اذا تساهلا في معشرهما وطلب ما لكلٍّ منهما من الحقوق الزوجية على الآخر عاشا عيشًا هنيئًا لان معظم ما يحدث بينهما من الخصام مرجعهُ الى الاستبداد في الرأي وطلب الحقوق والتصلّب في قضاء الامور. والتاجر المتساهل في المعاملة يفوق غيرهُ نجاحًا . وكذلك الصانع والسيّد والرئيس وجميع الناس . فلا يحسن عدم التساهل الاّ في تنفيذ الاحكام والقوانين الضرورية لحفظ النظام ودفع الشرور

والتساهل الدينيّ ضروري لتأليف القلوب وتمتين رُبُط المودّة بين افراد الملل المختلفة المعتقدات . وهو غير التعصّب للمبادىء الدينية والاستمساك بها. فكل انسان اعتقد بصحة شيء وجب عليهِ التمسّك بهِ . ولكن هذا التمسّك لا يجوز ان يحملهُ على عدم التساهل في سيرهِ العمرانيّ لأنّ الناس جميعًا أخوة في الانسانية . فيجب ان لا يحملهم التعصّب للدين على معاداة من يخالفونهم في المعتقد كما كانت الحال في عصر الظلمة حينما كان القتل حلالاً باسم الدين والعداء الديني خدمة لربّ العالمين

وعدم التساهل هذا قد كان السبب الاعظم لخلوّ بلادنا من الشركات الوطنية التجارية والصناعية والزراعية ولتفرّق

كلمتنا وتشتّت شملنا وانحلال رُبط قوميتنا

فعلى الوالدة العصرية ان تطوي بنشر التساهل بقية الاحقاد الفاشية الدينية خدمة للانسانيّة والوطنيّة

(٨) العمل بما تقتضيهِ الانسانيّة. الانسان منطور على محبة الذات وإيثار النفس اي تفضيل نفسهِ على غيرهِ وعمل ما يجلب لهُ النفع والراحة والسرور بقطع النظر عما يستخدمهُ لذلك من الوسائل . ولولا ما يتلقّاهُ من المبادىء الادبية والدينية والعلمية لظلّ على وحشيتهِ كما يرى الآن في اخلاق المتوحشين

فالانسانية تقتضي العطف والشفقة على الانسان والحيوان ومساعدة المحتاجين ومؤاساة البائسين. ولا يتأتّى ذلك الا بصقل الاخلاق ونزع الوحشية الفطرية بالتعليم . وانصع دليل على وجود الهمجية في الفطرة ما نراهُ من ميل الاولاد الى تخريب اعشاش العصافير والتلهي بتعذيب صغارها . وما نشاهدهُ من معاملة معظم العامّة للحيوانات بالعنف والقسوة . بل ان بعضهم ممّن يعيشون على ما يجنونهُ من ثمرات اتعابها قلما تأخذهم الشفقة عليها فينتصون من علفها ويحمّلونها فوق طاقتها ويضربونها ضربًا مبرّحًا لتسير تحت حمل ثقيل ولو كانت مبتلاة بالعرج او بمرض يقضي بإراحتها

فمن يربّى على القسوة في معاملة الطير والحيوان لا يرجى منهُ ان يكون شفيقًا على اخيهِ الانسان لان مصدر الشفقة من

مجموع العواطف الانسانية المكتسبة بالتربية السامية الحقيقية فالوالدة التي تربي في اولادها عواطف الشفقة والحنان والرقة ولطف الشعور ترفعهم بذلك من حضيض الوحشية الى اوج الانسانية

أسئلة

(١) ماذا يفيد الاعتماد على النفس (٢) متى يبتدىء تعليمه (٣) ماذا قيل عن النوابغ في العالم (٤) وعن الثبات (٥) وعن التساهل العمراني والديني (٦) وعن العمل بما تقتضيه الانسانية

الفصل الثامن

الجمال

الدرس الثلاثون

(١) تحديد الجمال واحوالهُ (٢) جلبهُ

(١) تحديد الجمال واحوالهُ . الجمال حالة نسبيّة مستحبّة تختلف باختلاف الاخلاق والعادات والاذواق. فالزنوج يرون الجمال الانسانيّ في سواد البشرة وضخامة الشفتين . وبعض المتوحشين يفضلون العيون الصغيرة على الكبيرة والصينيون يستجملون الاقدام الصغيرة فيضعون قدمَي البنت الصغيرة في قالب يمنع نموّها . والاعراب يستحسنون الوجوه السمراء . والحواجب البلجاء اي المفروقة. والثغور الفلجاء اي التي فيها تباعد بين الاسنان . والشفاه اللمياء اي السمراء . والعيون الدعجاء اي الشديدة السواد . والانوف الشماء اي المستدقة المرتفعة . وتظهر شدة شغف الاعراب بهذه الصفات من قول احدهم مفاخرًا بنساء قومهِ الجميلات

"لو رأيتم الحواجب البُلْج تحت العيون الدُّعْج فوق المباسم

الفُلْج لاتخذتموها اللاّتِ والعُزّى " أي لعبدتموها لأن اللاّتِ والعزّى صنمان للاهتين كانتا عند العرب في جاهليتهم اي قبل الاسلام

ومعظم المتحضّرين يتباهون باللّون الابيض والشفاه الرقيقة المحمرّة والعيون الكبيرة البرّاقة . والشرقيون يفضّلون العيون السود على العيون الزرق وغيرها

فيرى من هذا اختلاف الاذواق في اعتبار الجمال الانسانيّ ويقال في تحديدِهِ — انهُ صفة ترتاح اليها النفس وتقوم على الجملة بتناسق الاعضاء وصحتها واعتدال القدّ وزهاء اللّون وسعة العينين وبريقها . فيكون من هذا المجموع جمال جاذب يعزّزهُ حسن النطق وخفّة الحركات ولطف المعشر

ويقوم الجمال في الطيور بتناسق اعضائها وجمال تزويقها ويعزّزهُ حسن تغريدها . وفي الحيوانات بتناسق اعضائها وزخرف أجسادها ويعزّزهُ دماثة اخلاقها

ويُعلَم بالاستقراء ان الذّكر من الطير والحيوان اجمل في الغالب من الأنثى. فالذكور من الطيور اكثر زخرفًا واحسن تغريدًا كالطاووس المبرقش الريش على كون انثاهُ ساذجة اللّون قليلة التغريد بالنسبة اليهِ . والديك الذي يمتاز كثيرًا بجمالهِ وصوتهِ على الدجاجة. وكالاسد المزيّن بلبدة من الشعر يمتاز بها على اللبوءة وكمعظم ذكور الحيوانات ذات القرون

والزخارف التي تخلو منها الاناث او تقلّ فيها

اما امتياز المرأة على الرجل في الجمال لفقدان الشعر من وجهها ولطف بنيتها فقد نالته على مرّ الزمان بتكيُّف ذوق الرجل وذوقها معاً . وربما كانت المرأة القديمة في اول عهدها ترى في الرجل جمالاً يمتازبه لقوة بنيته وغزارة شعره كما يمتاز جمال المرأة بغزارة فرعها اي شعر رأسها

ويختلف جمال الصور والتماثيل عن جمال الناس في قوة الجاذب الحيويّ . فالصورة تستميل الناظر الى استحسانها لا الى محبتها . اما الجمال الانسانيّ ففيهِ جاذب حيّ او كهربائية حيوية تصدر من الوجه وخصوصاً من العينين فتتصل بالقلب وتؤثر فيهِ

(٢) جلب الجمال . ليس على الارض حيّ لا يحبّ الجمال . ولذلك يسعى كل فردٍ الى جلبهِ او تعزيزهِ بوسائل عديدة تختلف باختلاف الاقوام والاذواق . ولكل احدٍ الحق في التجمُّل بالثياب وغيرها مما لا يضرّ ولا يستتبع لخروجهِ عن حدود اللياقة كالتناهي في التبرُّج . فالمتوحشون يتجمّلون بنقش اجسادهم بالوان مختلفة وبتزيين رؤوسهم بريش الطيور وبتعليق الاقراط المعدنية او العظمية في انوفهم . والزنوج بتشليخ وجوههم . والبربريات يدهن شعورهنّ بزيت الخروع وتلوين شعر طررهنّ بترابة صفراء بعد صفرهِ ضفائر صغيرة تتدلّى على الجبين لتظهر كانها مطلية بماء الذهب . والبدويات والنوريات يجلينَ الحسن

بوشم شفاههنّ وايديهنّ. وبعض المصريات القديمات المبادئ يجلّينَ أكفهنّ بالحنّاء ويزججنَ الحواجب ويخضبنها بالخطوط وكذلك بعض التركيات والشركسيات والسوريّات

والمرأة على العموم تحرص كثيرًا على جمالها وتجلبهُ بطرق مختلفة كالتفنّن في صفر الشعر وتعقيصهِ وتكويرهِ وسدلهِ على الظهر وتجعيدهِ وتحليتهِ والاعتناء بالوجه وزخارف اللباس والحلى وغير ذلك مما يجلب الجمال

ولكلّ رجل وامرأة مطلق الحق في جلب الجمال اذا لم يضرّ بالصحة ولم يخرج عن حدّ اللياقة. اما الجمال المضرّ صحيًّا وأدبيًّا فالقبح خيرٌ منهُ

وعلى الفتاة العصرية ان تقدّر صحتها وآدابها حق قدرها لانهما ليسا لها وحدها بل يشاركها فيهما العالم اجمع. ولذلك يترتب عليها ان تكون حكيمة في جلب الجمال فتنتقي افضل الوسائل للظهور بمظهر جميل يليق بها وبمن سيعهد اليها امر تربيتهم. وعليها ان تصدّ هجمات ما لا يلائم من بدع التمدن الحالي كالتجمّل بالمساحيق الضارّة والمشدّات الضاغطة والكعاب العالية والتبرّج الكثير التفقات القليل المنفعة. فالجمال الحقيقيّ لا يقوم بالكثرة ولا بغلاء الثمن بل بالبساطة وجمال النفس. فمن تقتصر من الاوربيات والمتفرنجات على زهرة في صدرها او شعرها اجمل في العيون من التي تحوّل صدرها او

رأسها الى حديقة حافلة بالازهار . والتي تحلّي جيدها او أُذنَيها او يديها بشيء من الحلى ليست كمن تحوّل جسدها الى معرض للحجارة الثمينة حتى يتيه النظريين الذهب والعقيق والياقوت والالماس. فكلما تجاوز حدّهُ انقلب الى ضدهِ . والبساطة الجميلة خير من التبرُّج الكثير وجمال النفس خير من جمال الجسد . واذا اجتمع هذان معًا كان من مجموعهما افضل هبة سماوية

ويمكن جلب الجمال بطُرُق داخلية او طبيعية تفضل كثيرًا الوسائل الخارجية الصناعية . واخصّ هذه الطُرُق جودة الغذاء والتعرُّض لنور الشمس اللطيف واستنشاق الهواء النقي والابتعاد عن السَّهر الطويل وكل ما يؤثر في الاعصاب والنفس تأثيرًا سيئًا كالغضب والهمّ والحزن والخوف والقلق والتعب والمشروبات الضارّة . والاكثار من الرياضة البدنية واغتنام فُرَص المسرّات والمفاكهات الادبية

فالجمال الذي يُجلَب بهذه الوسائل الطبيعية يوفّر كثيرًا من المال ويدوم مدى الحياة فهو خير جمال . فاذا لم يكن للفتاة من فرط الجمال ما تريد عليها ان تريد ما يكون . وتجتهد في تحسينهِ تحسينًا طبيعيًا وفي جلب زخرفهِ جلبًا صحيًا ادبيًا

أمّا الفتى العصري فقد كاد يدانى الفتاة العصرية في جلب

الجمال بطرق شتّى بعضها لائق وبعضها يذمّ عن تخنّثٍ لا يزيله غير العلم الصحيح وتقويم الاخلاق بالآداب الرائعة

أسئلة

(١) ما هو الجمال (٢) ما خلاصة ما قيل عن جمال الطير والحيوان (٣) بماذا يختلف جمال الناس عن جمال الصور والتماثيل . كيف يجلب الجمال عند المتوحشين والبرابرة والبدويات والنساء على العموم (٤) ما هي بدع التمدن الحالي التي على الفتاة صدّ مجاراتها (٥) كيف يجلب الجمال بطرق داخلية او طبيعية (٦) ما على الفتاة عمله اذا لم يكن لها من فرط الجمال ما تريد

الفصل التاسع

الحضارة الحالية

الدرس الحادي والثلاثون

(١) منافع الحضارة الحالية (٢) مضارّها

هجمت علينا الحضارة الغربية فتلقّيناها بالترحيب واخذناها أخذ الفقير من الغني والضعيف من القوي . فاقتدينا بأهلها وصرنا نفتخر بكوننا قلّدناهم في حضارتهم التي اخذناها على علّاتها بما فيها من الصالح المفيد والقبيح المضرّ . ولكي يكون النشء الجديد على علم تامّ بما في حضارتنا الحالية من المنافع التي يحسن الانتفاع بها ومن المضارّ التي يجب نبذها يجمل به أن ينعم النظر في ما يلي وينهض لدفع الضارّ بجميع ما له من القوى والوسائل الفعّالة

(١) منافع الحضارة الحالية . لا ريب في كون التمدّن على اطلاقه يصقل الاخلاق ويرقّي الذوق والعقل ويسهل طرق الكسب ورفاه العيش . فالحضارة التي اقتبسناها جاءتنا بالكثير من مثل هذه المزايا . وأخص منافعها :- اولاً في العلم- نشرت المعارف المفيدة بتكثير المدارس والكتب الحديثة النسق الغريبة

المنال . وحملت الكثيرين على التخصّص لفرع واحدٍ من العلوم والحرف كالطبّ مما يسهّل طريق النبوغ والانتفاع . وامالت القرائح الى الاتقان وترقية الفنون العادية والجميلة. وساعدت على تحسين الزراعة والصناعة وغير ذلك مما يعود بالفائدة

ثانيًا – في الآداب – رقّت الذوق الادبيّ في ما يختصّ بآداب الزيارات فحملت الكثيرات من ربّات البيوت على تخصيص يوم للاستقبال وقضت باستعمال بطاقات الزيارة تسهيلاً لها

وحسّنت آداب المائدة بما ادخلته من الادوات الجميلة المريحة والوسائل الصحيّة بتناول الطعام من اطباق خاصّة بملاعق وشوك خاصّة. فنفت بذلك العادة القديمة القاضية بالاكل بالاصابع وبتناول الطعام من طبق واحد تتناوب اخذ ما فيه الايدي او الملاعق اذا كان حساء (شوربة)

وصقلت الاخلاق بنفيها كثيرًا من بقايا الخشنة القديمة في طباع العامّة

ثالثًا – في العمران – رقّت الشفقة على البائسين ببناء المستشفيات وبتكثير الجمعيات الخيرية . واوجدت جرثومة العطف على الانسان بمنع الاسترقاق وعلى الحيوان بمعاملته معاملة حسنة . وايقظت العقول الى النهضة والارتقاء بتجشّم الصعاب والمهاجرة في طلب الرزق . وأحدثت ميلاً الى حبّ النظام

والترتيب والادارة والتدقيق والتساهل والجمال . والاحتفاظ بالآثار القديمة وغير ذلك من المحامد

ومما يؤسف له كل الاسف اننا لشدّة تخاذلنا وانشقاقنا لم نأخذ من جملة ما اخذناهُ اخصّ ما تمتاز به الحضارة الحقيقية وهو التعاون العمراني بتكثير الجمعيات العلمية والصناعية والزراعية وغيرها ما لا رقيّ للشعب بغيره . ولم نقلّد المتحضّرين في شغفهم بالاختراع والاكتشاف والتدقيق العلميّ وتقدير قيمة الوقت حقّ قدرها . والانصراف الى التحسين في كل امر يرفع شأن الفرد ويرقي احوال الامة. ولم نقتصر على اهمال هذه المحامد بل استبدلنا بها كثيرًا من المعايب كما سيجيء

(٢) مضارّها . الحضارة الحالية في العالم مشوبة بعيوب كثيرة من مثل الاستخفاف بالصحة والادب والميل الى الاستعمار واستعباد القوي للضعيف . والاستعداد الدائم للحرب وتكبُّد النفقات الباهظة في سبيلها فضلاً عن خسارة الارواح وترمُّل النساء وتيتُّم الاولاد وألم الويل والحداد. كل ذلك تنفيذًا لامر فردٍ جاهل او فئة قليلة تنوب عن شعب لاسعادهِ فتذيقهُ بجهلها او اطماعها العذاب الاليم . فالحضارة الحقيقية تقضي بتبادل المنفعة وشعائر الاخاء ومنع الاطماع الاستعمارية والحروب الجهنمية التي تناط مقاومتها بالفتاة العصرية خاصةً وبالنشء الجديد عامةً

أمّا ما اخذناهُ من شوائب التمدّن الحديث فأخصُّهُ :

اولاً – في الآداب – التطرُّف في الحرية وفي البهرجة الباطلة. فالتطرُّف في الحرّية مثل التهتُّك في الرقص الافرنجيّ بتعرية الصدر والظهر والذراعين والمخاصرة القبيحة باختلاط حركات الجنسين. فالزنوج في رقص "الدلُّوكة" التي تشبه "الدبكة" عندنا أكثر تأدباً من رقص "البالُّو" عند بعض الافرنج والمتفرنجين

والبهرجة الباطلة مثل التناهي في التجمُّل واتّباع تقلُّبات الازياء في اللباس حتى صار تغيير زيّ من اللائق النافع الى القبيح الضارّ فرضاً واجباً في الحضارة الحالية. ومما يدلّ على ضعف المرأة الشرقية تقليدها للغربية في زيّها ولو كان مستهجناً منكراً مخالفاً لمقتضيات اللياقة والصحة. فكأنّ المقصّ الذي يقصّ نموذجات الازياء لنساء الغرب يقصّ جميع ألبسة المتفرنجات عندنا ولو كانت هذه الازياء في بلادهنّ للرقصات او لنفع الخيّطات المعروفات بالموديستات

ثانياً – في الاحتفالات والنفقات – كان الاحتفال في المآتم عندنا قاصراً على الضروريّ اللائق ولا يخرج عن ذلك الاّ الاغنياء الذين بوسعهم الظهور بمظهر الفخفخة والكرم. اما الآن بعد دخول التمدن الحاليّ فالفقير والغنيّ سواء في تحمّل النفقات الطائلة للظهور بمظهر الفخفخة الباطلة باكتراء المركبات العديدة وشراء الاكاليل والازهار لتزيين نعش الميت والمنافسة

في صنع تابوت غالي الثمن ليدفن تحت التراب وفي نفقات تذهب سدىً لانفع لهـــا لميت فاقد الشعور ولا لأهل قد يستدينون ما ينفقونهُ على هذه الاباطيل

ويقال مثل ذلك في الافراح التي قد توجب كثرة نفقاتها الاحجام عن الزواج ولو كان ضرورياً

ثالثاً — في العمران — انصرف العالم المتمدن عندنا الى التأنق في الملابس فزادت النفقات كثيراً خصوصاً على متوسطي الحال من المتأدبين والمقلدات الذين يهملون الانسجة الوطنية ولو كانت جميلة متينة ويتهافتون على الافرنجية ولو كانت واهية غالية . وهذا التهافت روّج البضائع الاجنبية وفتح لصناعها باباً واسعاً لاخراج الثروة من بلادنا ولم ملامة الحق في ذلك لانهم يجنون ثمرة جدّهم من نقاعدنا وثمرة علمهم من جهلنا . فيشترون مثلاً الاقة من حريرنا بدريهمات معدودات ويعيدونها الينا منسوجةً بمئات الليرات

وكثر التأنق ايضاً في المآكل حتى ساءت الصحة وصارت لا تقاس بصحة أجدادنا ممن عاشوا عيشاً بسيطاً صحياً

وكثر استعمال المشروبات الروحية بما انتجته الحضارة الحالية من انواعها العديدة التي معظمها فاسد قاتل للصحة والادب معاً

وتعدّدت ضروب الملاهي على ما في بعضها من الخلاعة

وتمثيل التنل والاحتيال والتشويق الى ما يفسد الاخلاق والى الاستخفاف بما يبذل في سبيل اللهو الباطل من المال

وعمّ الاقتداء بما في هذه الوافدة الحضارية من صالح وطالح حتى كدنا نفقد الاعتماد على نفوسنا في اخصّ حاجاتنا

أمّا الحضارة الحقيقية فتقتضي ببناء ثروة البلاد فيها بالزيادة عليها . وباقتباس ما يلائم احوال الامّة من العادات والقوانين والصنات . وبادخال كل نافع ونبذ كل ضارّ . وبالتعاون في الاعمال والانصراف الى الجد في جهاد الحياة . والاّ ذهبنا ضحية لتخاذلنا وتقاعدنا ولتبلدنا الاعمى

فممّن يُطلَب تنقية حضارتنا الحالية من الشوائب العمرانية ؟ وما هي أفضل الطرق لذلك ؟

هذا موضوع جميل لطلبة العلم وخصوصاً للفتاة العصرية تظهر فيه مقدرتها الانشائية مع بيان ما يتعلق بدورها في تمثيل حياتنا العمرانية

اسئلة

(١) ما اخص منافع الحضارة الحالية في العلم (٢) وفي الآداب (٣) وفي العمران (٤) ما هي مضارها في الآداب (٥) وفي الاخلاق والنفقات (٦) وفي العمران (٧) ما هي الحضارة الحقيقية وممن يطلب تنقيتها من الشوائب العمرانية

الفصل العاشر

العقل والنفس

(١) عقل الانسان وتحسينهُ (٢) عقل الحيوان
(٣) التفاهم واللُّغة (٤) النفس واحوالها وعواطفها

الدرس الثاني والثلاثون

عقل الانسان

العقل قوة يدرك بها الانسان والحيوان على انواعهِ ادراكًا طبيعيًّا لما يقتضَى للقيام بحياتهِ وحفظ جنسهِ من الانقراض . والانسان حيوان ناطق يماثل سائر الحيوانات في طبيعتهِ ويفوقها في الاقتدار على التصرُّف في الفكر والتعبير والعمل بيدهِ وسعة اكتساب المعارف بالتعلُّم والاختبار والانتفاع بذلك

ومقرّ العقل في الدماغ . ولكنّ كبرهُ لا يتوقف على كبر الدماغ فقط بل على نوع جوهرهِ وكيفية مادتهِ ايضًا . والاَّ كانت العقول جميعًا ترتقي وتنحطّ بالنسبة الى كبر ادمغتها وهذا خلاف الواقع كما يعلم من كبر دماغ بعض الحيوانات كالحمار وقلة عقلها بالنسبة الى بعض الحشرات الصغيرة الدماغ كالنملة

وان امتياز الانسان بصلاح مادة دماغهِ لادّخار المعارف

والانتفاع بها وباقتدارهِ على العمل بيدهِ والتفنّن فيهِ وعلى التعبير عن افكارهِ بالنطق وغير ذلك من الامتيازات والاحوال الطبيعيّة جميع هذه جعلتهُ سيّدًا على المخلوقات بلا منازع

الاّ ان المنحطّين من البشر كبعض المتوحشين قلما يتمازون في عقولهم عن ارقى الحيوانات لنقص اختبارهم ووسائلهم لاكتساب المعارف النافعة. وكلّ من يهمل تحسين عقلهِ يبقى خاملاً مخذولاً

وتحسين العقل يقوم بطرق عديدة أهمُّها: (١) العلم (٢) الاختبار (٣) الملاحظة (٤) التفكير (٥) قوّة الارادة (٦) مساعدة الحافظة والذاكرة

(١) العلم. ليس من وسيلة أفضل من العلم لتحسين العقل وترقية قواهُ وتوسيع مداركهِ وتبديد ظلمات الجهل عنهُ. والعلم يبتدئ في البيت بواسطة الوالدين ولا سيما الامّ. ثم يتّسع في المدرسة العادية فالعالية ثم في مدرسة العالم بالمطالعة والاقتباس

والعلم بحر زاخر لا يمكن احد الاحاطة باطرافهِ. ولذلك تقضي الحكمة بأخذ النافع الضروريّ منهُ اولاً ثم التحلي بما فيهِ من الحلى الثمينة المختلفة الاشكال والانواع. فالنافع للصبيان كل ما يقوي مداركهم ويرقي آدابهم ويعدّهم لان يكونوا رجال المستقبل العاملين الناهضين. والنافع للبنات على الجملة القراءة والكتابة ومبادىء الحساب والصرف والنحو والتاريخ والجغرافية والطبيعيات او دروس الاشياء وتدبير المنزل وحفظ الصحة

والتربية العائلية او واجبات الامومة والموسيقى والاعمال اليدوية البيتية ونحو ذلك مما يفيد الفتاة في بيت ابيها ويفيد المرأة في بيتها الخاصّ

وتحسين العقل يتطلّب التوسّع في العلم واتقان غير ماذُكر من العلوم العالية والفنون الجميلة . ويقضي بنبوغ من ينوي الانقطاع الى فرع خاصّ في ذلك العلم. واذا تعلمت الفتاة حرفة نافعة كالخياطة والتطريز والموسيقى والتصوير وضفر الازهار واستعمال الآلة الكاتبة والاختزال والتدريس ونحو ذلك من الحرف النسويّة المفيدة فازت بتحسين عقلها في الحال وبانتفاعها في الاستقبال

ولا بدّ لثبوت العلم في الذهن من المراجعة والتكرار والمطالعة والمذاكرة فيه من وقت الى آخر والاّ محاهُ النسيان من الذهن وذهب اتعب في تحصيله سدًى

(٣) الاختبار . العلم بالاختبار افضل واثبت في العقل من العلم النظريّ او العاديّ القائم بالحفظ او الاستظهار . فدرس واحد لطلبة الطبّ في التشريح العمليّ يوازي عشرة دروس نظرية واذا درست الفتاة عشرة دروس نظرية عن عمل الحلواء مثلاً فلا يوازي ذلك درسًا واحدًا عمليًّا في المطبخ . فالاختبار يرسخ الصور في الذهن ويدرّب على اتقان الاعمال ويثبت للعقل صحتها ويجلو له طرق اتمامها فينتفي الريب وترسخ

الحقائق المثبتة فعلاً. فكل من يوسّع نطاق اختباره لامور هذا العالم المتعلقة به المفيدة لمستقبله يكتسب بذلك تحسيناً ثميناً لعقله ونفعاً حقيقيًّا في حياته العملية المقبلة. وتستقيم قوة الحكم فيه فقلّما يخدع كغيره من قليلي الاختبار

ويعلم من تتبّع اختبار النوابغ في العالم من مخترعين ومكتشفين ومؤلفين وغيرهم من النافعين في تحسين الحياة ان الاختبار قد كان رائدهم في ما وهبوهُ للعالم من الفوائد العلمية والعمرانيّة

(٢) الملاحظة. على كل أُم وكل مدرسة ان تعوّد الصغار حبّ الملاحظة وتدوين ما يُلاحظ من الامور والاشياء المهمة النافعة. فالملاحظة قد كانت اساسًا لجميع ما اكتسبهُ الانسان من المعارف وستظلّ كذلك الى الابد فكل من يرغب في تحسين عقلهِ عليهِ ان يلاحظ كلّ شيء في الطبيعة مما يراهُ او يسمعهُ او يطالعهُ او يختبرهُ. ويقابل نتائج ذلك بما في ذهنهِ ويحفظ ما يفيدهُ في حياتهِ. فالملاحظة تكسب العقل كثيرًا من الفوائد وتوسّع قوة الفهم وتعصم عن كثير من الخطإ في الحكم على الامور والاشياء وتدّخر في الحافظة كنزًا ثمينًا من المعارف الحقيقيّة النافعة في اعمال الحياة. ويُعلَم فضل الملاحظة من المقابلة بين اثنين احدهما مهمل والآخر متوقّد الذهن يلاحظ كل ما يمرّ بهِ من الحوادث وما يراهُ في البيت والمدينة والبرية والماء والسماء والاحلام وما يسمعهُ من الاحاديث وما يطالعهُ من

الكتب . فان المهمل يبقى ساذجًا مغفلاً والمتوقد الذهن يصير ابن الدهر المحنك في الامور حتى يصح التعويل على معارفهِ الحقيقية المكتسبة بالملاحظة والاختبار

وفي التاريخ شواهد عديدة تدلُّ على تفوُّق من انصرفوا في حياتهم الى الاعتداد بالملاحظة . وفي قصة الدرويش المشهورة ما يدلّ على كون الملاحظة تكسب صاحبها علمًا يقرب بهِ من التنبُّوء بالغيب . وخلاصتها ان درويشًا بدويًّا كان يجتاز صحراء مرملة فرأى في طريقهِ آثار جمل مرَّ قبلهُ ولم يرَهُ . ثم التقى بصاحبهِ وهو يفتّش عنهُ ولما سأله صاحبهُ عنهُ اجابهُ : ان جملك شارد منك وهو اعرج اعور أثرم (اي فاقد احدى اسنانهِ الامامية) محمّل عسلاً وقمحًا . فتعجب صاحب الجمل من صدق وصفهِ واتّهمهُ بسرقتهِ . فقال لهُ الدرويش اني لم ارَ جملك وعلمت ذلك بالملاحظة : فحكمت على كونهِ شاردًا لاني لم ارَ آثار صاحبهِ في الطريق . وعلى كونهِ اعرج من الاثر الخفيف لاحدى رجليهِ على الرمل بينما الآثار الاخرى عميقة في الرمل . وعلمت انهُ أعور العين اليمنى لانهُ لم يأكل من العشب الاَّ ما كان يجدهُ على جانب الطريق الايسر . ولاحظت انهُ كان يبقى في وسط عضّتهِ خصلةً من العشب قائمةً لا يقوى على قطعها باسنانهِ مع ما حولها فعلمت انهُ أثرم . ولاحظت في مناخهِ حيث يربض ان الذبّان كان كثيرًا في الجهة الواحدة والنمل مزدحمًا في الجهة

الاخرى فاستدللت من ذلك على كونهِ محلّاً عملاً وفتحًا

فيرى من هذا ومن اكتشاف الكثير من الجنايات والمجهولات ومن الفوائد العديدة التي تجنى من الملاحظة ما لهذه الصنة من الاهمية في تحسين العقل. فيجدر بكل صغير ان يربّي نفسهُ على حبّ الملاحظة والتفكير في الاسباب والمسبّبات حتى اذا كبر وجد دماغهُ مستودعًا لفوائد ثمينة يسترشد بها في حياتهِ فتساعدهُ على التفوّق والنبوغ

أسئلة

(١) ما هو العقل وما الفرق بينهُ وبين غريزة الحيوان (٢) هل يتوقف حسن العقل على كبر الدماغ فقط وكيف يعلم ذلك (٣) بما يقوم تحسين العقل (٤) ما خلاصة ما قيل عن العلم (٥) وعن الاختبار (٦) وعن الملاحظة (٧) ما ملخص قصة الدرويش

الدرس الثالث والثلاثون

تابع لما قبله

(٤) التفكير (٥) قوّة الارادة (٦) مساعدة الحافظة والذاكرة

(٤) التفكير. لا إتقان لأيّ عمل من الاعمال بلا تفكير. ذلك لانّ في الذهن صوَر مختلفة للمدركات بالعلم والاختبار والملاحظة بعضها بسيط واضح يمكن استحضارهُ حالاً كضرورة الهرب من الخطر وبعضها مركّب غامض او مختلط بغيرهِ من الصور الذهنية فلا يمكن استحضارهُ للانتفاع بهِ الاّ بعد التفكير والتروّي. فاذا سُئل احد ما هي افضل الطرق المؤدية الى بيتهِ امكنهُ الجواب على ذلك حالاً لوضوح صورتهِ في ذهنهِ. أما اذا سُئل ما افضل الطرق المؤدية الى نجاح الوطن لزمهُ التفكير كثيرًا: اولاً لمعرفة انحطاط الوطن وثانيًا لمعرفة ما يزيل هذه الاسباب. فيقوم في ذهنهِ صوَر شتى لا يتضح الملائم منها الاّ بالتفكير الكثير توصُّلاً لصحة الحكم على ملائمتهِ

ويقتضي مثل ذلك فهم الدروس العويصة والمسائل الحسابية وعمل الاعمال الصعبة وغير ذلك مما لا يدرك بالبديهة اي بغير تروٍّ

ويتوقف نجاح الافراد في العالم على قوّة التفكير حين تلقّي

العلم وعند وجوب الملاحظة لاتقان الاعمال والاقوال . فكل من قلّ تفكيرهُ في احوالهِ واقوالهِ واعمالهِ وكل ما يتصل بهِ قلّ نجاحهُ في هذا العالم وعاش خاملاً . ولا يمكن ان ينبغ احد في شيء ما لم يكن من اهل التفكير

واذا اعتاد الانسان هذه الصفة الحسنة منذ صغرهِ حسّن عقلهُ وفاز على غيرهِ من الطائشين ولو كان دونهم في الذكاء الفطريّ

(٥) قوّة الارادة . قد يكون الانسان عالمًا مفكّرًا ذكيًا ومع ذلك لا ينبغ في حياتهِ اذا لم يكن قويّ الارادة . ومعنى قوة الارادة هنا التصميم والثبات في الاعمال مع توجيه الارادة بقوة الى ما يراد اتمامهُ . فالسكير لا يمكنهُ الاقلاع عن معاطاة الخمرة ما لم يكن قويّ الارادة . ومن يلاقي المصاعب في طريق الحياة مهما كان نوعها لا يمكنهُ تذليلها الا بقوة الارادة . وكذلك من يضع نصب عينيهِ النبوغ في العلم وغيرهِ فاذا كان ضعيف الارادة انثنى عن عزمهِ لاقلّ صعوبة يلتقي بها

وهذه القوة تزداد رسوخًا وفعلاً بالمزاولة حتى ان بعض الناس يشفون بها انفسهم من الامراض التي يتغلّب فيها الوهم . ومن قويت ارادتهُ قوي نشاطهُ وتحمّلهُ الاتعاب فلا يشعر بها كغيرهِ . لان الارادة القوية تكسب الاقتناع او تنجم عنهُ والاقتناع يخفف الاتعاب ويزيل التذمّر فيهني للنفس سرورها الطبيعيّ

وفي اختبار الناس ما يدهش من الغرائب التي تفعلها قوة الارادة كشفاء الامراض العصبية ورفع الاثقال التي كان يستحيل رفعها بغير مساعدة قوة الارادة للقوّة البدنيّة

فعلى التلميذ ان يربّي في نفسهِ هذه القوة النافعة بتذليل المصاعب بالثبات والصبر وعدم التذمّر مما لا ينال بسهولة . فيحسّن عقلهُ باقتباس الصعب المفيد بقوة ارادتهِ فينال ما يريد

(٦) **مساعدة الحافظة والذاكرة** . للعقل نوعان متقاربان من القوى . أحدهما يعرَف بالحافظة والآخر بالذاكرة

فالحافظة تحفظ صوَر المدركات التي تدخل اليها من طُرُق الحواسّ الخمس

والذاكرة تستحضر هذه الصوَر عند الاقتضاء بالتفكير أي بفحص هذه الصوَر فحصاً عقليًّا وانتخاب ما يراد ذكرهُ او استحضارهُ لدى العقل ليحكم فيهِ

وقوة الحافظة تقوم بوضوح الصور العقلية فيها كوضوح الصوَر التي ترسم بالوان زاهية على الورق . ومتى وضحت هذه الصوَر سهل ذكرها . ولذلك فكل ما يقوّي الحافظة يقوّي الذاكرة ايضاً

مثال ذلك اذا قالت المعلمة لبنتٍ : "تذكري أول نيسان" . فانها بقولها هذا ترسم في ذهن البنت صورةً ضعيفة . امّا اذا زادت على ذلك فقالت تذكّري اولاً أول نيسان لانهُ يوم

ممتاز باصطلاح الناس على الكذب فيهِ . وثانيًا لان فيهِ عيد المدرسة . وثالثًا لان الدروس ستعطَّل فيهِ . ورابعًا لاني ساعطيكِ العشرين ليرةً التي منحتكِ إياها المدرسة جائزةً على نبوغكِ في جغرافية سورية وتاريخها . فتذكَّري جميع ذلك واحضري لقبض هذا المبلغ. فبقولها هذا ترسم في ذهن البنت صورة زاهية لاول نيسان ملوَّنة باربعة الوان بعضها فوق بعض مما يجعلها واضحة زاهية فترتسم جيدًا في الحافظة ويسهل ذكرها لزيادة وضوحها عن معظم باقي الصور التي في الذهن وخصوصًا لاهميتها الماليَّة التي توقظ الفكر لتذكُّرها

واخصّ ما يساعد الحافظة والذاكرة معًا :

اولاً : وضوح صوَر المدركات العقلية كما تقدم . وكلما زاد وضوحًا ورسوخًا طال بقاؤُها في الحافظة وسهل ذكرها . ولذلك يجب تفهم الدروس جيدًا والاَّ زالت من الذهن سريعًا

ثانيًا : التكرار والمراجعة . ليثبت ما في الحافظة ويزداد بيانًا . فحياة العلم مذاكرته وموته في الاهمال الداعي الى النسيان

ثالثًا : الترتيب والتقسيم . فالمعارف التي تُحفَظ حفظًا مرتبًا منفصّل الاجناس والانواع ترتكز فيهِ كلّ فائدة بجانب ما هو من جنسها او نوعها في وقت واحد وقوة واحدة فيرتبط بعضها ببعض ويكون من ذلك صورة ذهنية متينة التركيب ملائمة الفِقَر سهلة الحفظ والذِكر معًا

مثال ذلك اذا حفظنا الاعمار التي يمرّ عليها الانسان بحسب ترتيبها الطبيعي هكذا: يكون الانسان طفلاً فصبيًا فشابًا فهرمًا فشيخًا سهل علينا حفظها وذكرها ايضًا. اما اذا فقد الترتيب هكذا: يكون الانسان "هرمًا وطفلاً وشيخًا وشابًا وصبيًا" تصعّب علينا الحفظ بهذا التركيب. واذا اردنا ان نتذكر ما حفظناهُ بعد مدة وجدنا صعوبةً في ذلك لفقد الترتيب الذي يساعد ما فيهِ من الارتباط على سهولة التذكُّر

رابعًا: جمع الافكار عند الحفظ ليتم الفهم. والا بقي ما يُحفَظ ناقصًا - قليل الوضوح والثبوت - كما يتضح ذلك من الدرس عندما يكون الفكر مشتتًا او مشغولاً بشيء آخر. ولذلك يجب الانصباب على الدرس وجمع الافكار لحفظهِ جيدًا والاَّ ذهب تعب الدروس سدًى

خامسًا: يساعد على الحفظ خصوصًا على التذكُّر كل ما لهُ علاقة بما نحفظهُ او بما نريد تذكّرهُ سواء كان ذلك بماثلهِ او بضادّهِ او بما يسبقهُ او يلحقهُ او غير ذلك من العلاقات الواضحة

مثال ذلك اذا رأينا رجلين معًا متناهيين في الطول أو في القصر او امرأتين معًا احداهما بارعة الجمال والاخرى متناهية في القبح. وافترق بعد قليل اننا رأينا احد الرجلين أو احدى المرأتين فان العلاقة التي قامت في الذهن تذكّرنا بالشخص الآخر المماثل لمن رأيناهُ اخيرًا أو المضادّ لهُ

ومن هذا القبيل يتذكر القاتل مَن قتلهُ اذا مرَّ في مكان القتل ورأى السكين الذي قتل بهِ او ثياب المقتول أو غير ذلك مما لهُ علاقة واضحة بفعل القتل

واذا تتبَّع الانسان سلسلة افكارهِ عند محاولتهِ تذكُّر شيء ما فيغلب انها تقودهُ بما فيها من العلاقة الى ما يريد تذكُّرهُ كما يحدث غالبًا لمن يضيع شيئًا أو ينساهُ في مكان فيراجع في ذهنهِ الاماكن التي ذهب اليها والاعمال التي عملها فيساعدهُ ذلك على التذكُّر

(٦) الاعتماد على الذاكرة. الذاكرة كغيرها من الاعضاء والقوى تشتدّ بالاستعمال وتضعف بالاهمال. فذاكرة الأُمّي تكون غالبًا أقوى من ذاكرة مَن يكتب ما يريد تذكُّرهُ لاعتماد الاول على ذاكرتهِ والثاني على مذكِّرتهِ. ولذلك يجب تقوية الذاكرة بالاعتماد عليها شيئًا فشيئًا في الأُمور التي لا يتجم منها ضرر يذكر اذا أُغفل تدوينها

والاعتماد عليها يفيد في المسائل الحسابيَّة ايضًا كما يعلم من المقابلة في سرعة الحساب البسيط بين من يعتمد فيهِ على ذاكرتهِ وبين من يعتمد على قلمهِ

اسئلة

(١) ما ملخص ما ذُكر عن التفكير (٢) وعن قوة الارادة (٣) ما اخص ما يساعد الحافظة والذاكرة (٤) ماذا يفيد الاعتماد على الذاكرة

الدرس الرابع والثلاثون

(٢) عقل الحيوان

عقل الحيوان محدود ينتصر غالبًا على ادراك البسائط وخصوصًا التي من شأنها المساعدة على حفظ حياة الفرد وبقاء الجنس ولكنهُ لا يختلف في جوهرهِ عن عقل الانسان . ولكونهِ قليلاً محدودًا وقلَّما يزيد التعليم والاختبار مقدار ما يكون منهُ في الفطرة الطبيعية يسمَّى فطرةً او غريزةً او طبيعةً او سليقةً

ولبعض الحيوانات والحشرات غرائز راقية لا تبعد كثيرًا عن عقول احطّ المتوحشين كما يُعلَم من ملاحظة ما يظهر من الذكاء في افعال الحيوانات الراقية كالقرد والفيل والفرس والكلب والهرّ والحشرات الراقية كالنمل والنحل والعنكبوت

ولبعض هذه المخلوقات شيء من المقدرة على التعلُّم بقدر ما يسمح لها تركيب ادمغتها وبنيتها . فالقرد يتعلم الرَّقص ويحسنهُ أكثر من الدبّ . ويمكن ترويضهُ على أُمور كثيرة كالاكل بالشوكة والسكين وفهم الضروري مما يريدهُ صاحبهُ سواءٌ كان بالكلام أم بالاشارات . والفيل يظهر من الذكاء في اعمالهِ وافعالهِ ما يقضي بالدهش . ومثلهُ الفرس والكلب والهرّ والثعلب المشهور بحسن حيلتهِ . فالفرس حسن التعلُّم والانقياد والفهم .

والكلب مشهور بالذكاء والامانة وحسن الذاكرة حتى يمكنه معرفة صاحبهِ بعد غيابهِ عنهُ بزمن طويل . والهرّ كالكلب اذا وضع في كيس ونقل الى مكان بعيد عرف طريق بيتهِ وعاد اليهِ عند الارادة . واذا نُقِل الهرّ من مكان على شاطئ البحر الى سفينة وغُمّيت عيناهُ بغطاء يحجب عنهُ النظر فانهُ يتجه دائمًا الى جهة ذلك المكان ولو ابتعدت بهِ السفينة عن البرّ وذلك يدلّ على معرفتهِ الجهة بحاسة خاصّة كالحاسة التي تعرف بها طيور البحر اوكارها في جزر المحيط فتعود اليها في الظّلام من مكانٍ بعيد

وفي جملة ما يظهرهُ الثعلب من فرط الذكاء تخلصهُ من البراغيث بطريقة فنيّة وهي : انهُ اذا كثرت في جسمهِ البراغيث التي تتطرّق اليهِ من سواد القرى ومن مرابض الحيوانات في البرية عمد الى التقاط صوفة من الارض او انتزعها من ذنبهِ بفمهِ ونزل الى بركة من الماء بمؤخرهِ اولاً . ثم يأخذ بتغطيس باقي جسمهِ شيئًا فشيئًا الى ان يبلغ حمام الماء رأسهُ . فتفرّ البراغيث من طريق الماء صُعُدًا الى ان تزدحم في الصوفة التي في فمهِ . فعند ذاك ينفز الى الشاطئ تاركًا الصوفة بما فيها من البراغيث في الماء

والعقاب يعلّم صغارهُ الصيد بقذفهِ لها شيئًا من اللحم من شاهقٍ لتدركهُ قبل وصولهِ الى الارض . والبازيّ يتعلم صيد الطيور والارانب ويظهر فيهِ حذقًا عظيمًا . والببغاء يتعلم محاكاة

الكثير من اصوات الناس وغيرهم . ومعظم الطيور تظهر حذقًا وافرًا في بناء اعشاشها وإعالة صغارها والدفاع عنها

والنملة تخزن طعامها صيفًا وتنضم حبة الحنطة لتمنع تفريخها بالرطوبة في المخزن الذي تحفرهُ تحت الارض . وبعض طوائف النمل تحارب وتأسر الاسرى وتربي بعض الهوام للانتفاع بها . وتفاهم بتاشيرها اي قرونها وتأتي من ضروب الذكاء والحكمة والترتيب والاتقان والتعاون ما يصح ان يكون مثالاً حسنًا للناس

والنحلة تجني العسل وتعود الى قفيرها من مكان بعيد . وتبني لصغارها بيوتًا هندسية الشكل حسنة الوضع . واذا تجاسرت ذكورها الكسولة واعتدت على طعام الصغار حاربتها الاناث واهلكتها فتضحّي النفع الخاص في سبيل النفع العام . والنحل أميرة أو ملكة يجلها ويعتمد عليها في تجديد النسل

والعنكبوت يحسن النسج والحيلة في كسب عيشهِ والدفاع عن حياتهِ فيتخلص من الخطر بحذقهِ

ويمكن كل أحد ان يشاهد ذلك بنفسهِ : فيأتي بعنكبوت بضعهُ على رأس عود طويل يغرزهُ في قعر اناء مملوء . فينزل العنكبوت على العود حتى سطح الماء ويعود الى الاعلى وينتف متأملاً . وعندما ييأس من النجاة ينسج خيطًا طويلاً يعلق أحد طرفيهِ بالعود ويترك الآخر ليعبث بهِ الهواء فيعلق بحافة الاناء

أو غيرها ويكوّن بذلك جسرًا يعبر عليهِ العنكبوت فينجو من خطر الموت غرقًا او جوعًا

وللحيوانات التي تعيش جماعاتٍ من التفنُّن في دفع الخطر عن مجتمعها ما يقضي بالعجب لخروجهِ عن حدود الغريزة المألوفة

فذكور الجاموس البرّي وغيرها من الحيوانات الكبيرة تجمع عند مفاجأة الخطر صغارها واناثها الضعيفة في وسط القطيع وتدافع عنها بمنتهى قوتها . ولها ولغيرها من الحيوانات علامات خاصة ينذر بها القائد أو الحارس القطيع ليفرّ من الخطر . ويكون الانذار اما بصوت خاصّ كانذار الطيور وإما بلبط الارض باحدى القوائم واظهار الاهتمام بالهرب او غير ذلك من الاشارات المفهومة

ولبعض الطيور مهارة في الرقص والتغريد فيرقص الذكر دائرًا على الارض كالطاووس أو يندفع صعدًا في الهواء ثم يقع على غصن . وفي المكسيك طير يقلد معظم الطيور وغيرها ويحسن محاكاتها حتى سمّي الطير المقلِّد او المحاكي

وبعض الطيور الكبيرة كالعنقق المعروف بالتعق او الفاق تحاكم احيانًا المجرمين منها وتحكم عليهم بالموت فينقضّ على المجرم الاعضاء المحيطون بهِ عند المحاكمة ويمزقونهُ نقرًا بمناقرهم . وقد شاهد ذلك غير واحد من السيّاح في افريقية حيث يكثر هذا

النوع من الطيور

ومما يدلّ على ارتقاء غرائز بعض الطيور والحشرات والزحافات وغيرها معرفتها حالة الجوّ بالتأثّر بها كما يشاهد ذلك في كثير من الاوقات . فالضفادع والسراطين تدخل غالبًا في اوكارها قبيل وقوع المطر . والعلنة اذا وضعت في اناء فيه ماء يرى انها تغوص فيهِ غالبًا عندما تشعر برداءة "الطقس" وتعوم غالبًا عندما تشعر بجودتهِ . وكذلك يعود معظم النحل الى خلياتهِ قبيل هبوب الزوابع وسقوط الامطار

ويقال اجمالاً ان لحيوانات غرائز تلائم حالتها والبيئة التي تعيش فيها . وتختلف هذه الغرائز باختلاف بنية أصحابها وتركيب ادمغتها واحوالها في الحياة . واذا اكتسب بعضها شيئًا من الذكاء بالاختبار رسخ في بنيتهِ وانتقل الى صغارهِ بالارث كما سيجيء في فصل الارث ونواميسهِ

اسئلة

(١) ما الفرق بين العقل والغريزة (٢) أللحيوان مقدرة على التعلم وما البرهان على ذلك (٣) ماذا قيل عن الحيوانات كالقرد (٤) وعن الطيور كالعقاب (٥) وعن الحشرات كالنمل (٦) وعن ذكاء الثعلب (٧) والعنكبوت (٨) وعما يعيش جماعاتٍ (٩) وعن معرفة حالة الجوّ

الدرس الخامس والثلاثون

التفاهم واللغة

كل ما يعبّر به عن غرض او فكر يسمّى لغةً . فإيماء الاخرس وتصويت الحيوان وتغريد الطائر وطنين الهوام وما ماثل ذلك من وسائل التفاهم يعدّ لغة كالكلام . وفي ما يلي بيان (١) لِلُغة الانسان (٢) لِلُغة الحيوان

(١) **لغة الانسان** . في العالم نحو ١٥٠٠ مليون من الناس يتكلمون اكثر من ثلاثة الاف لغة بعضها لهجات قليلة الكلمات كلغات المتوحشين في مجاهل افريقية وجزائر المحيط

واللغة تنمو وتكثر كلماتها بكثرة اغراض المتكلمين بها وترتقي معانيها بارتقائهم . والنموّ يكون غالبًا من البسيط الى المركّب . ويقول علماء اللغة ان أصل جميع اللغات كان بسيطًا من مقطع واحد او مقطعين ثم نما بالتفنّن في الاستعمال الى مقاطع عديدة ومعانٍ جديدة . مثال ذلك "قَطّ" بمعنى قَطَع فانها نمت بتحريف الاستعمال الى قطّط وقطع وقَطَلَ وقطف وغير ذلك من المعاني التي تدل على القطع . والمخترعون والمكتشفون يحوّلون بعض الكلمات القديمة للدلالة على الاشياء الجديدة أو يضعون لها اسماء جديدة فتنمو بها اللغة

ثم ان الكثير من اصول اللغة مأخوذ من حكاية اصوات الحيوانات والطيور وغيرها . فاسم الناق او الفعق مأخوذ من حكاية صوته . والذين قالوا اولاً : قاق الحجل ومعّ الخروف ونوّت المرّة انما قالوا ذلك لانهم سمعوا هذه الحيوانات تصوّت بما يشبه قا قا ومعْ ونوّ فصاغوا من حكايات اصواتها اسماء وافعالاً يتفاهمون عنها بها

وتختلف اللهجات في لغة واحدة باختلاف الاماكن كاختلاف العربيّة العاميّة في مصر عنها في الشام

وتنمو اللغات جميعًا بالاشتقاق والتحريف وبادخال كلمات جديدة او أجنبية وغير ذلك مما ليس هنا موضع بيانه

ومعظم لغتنا العاميّة سرياني الاصل لان اللغة السريانيّة كانت لغة سورية قبل دخول العربية اليها . يدلُّ على ذلك اسماء القرى العديدة الباقية الى الآن مثل كفرناحوم في فلسطين أي قرية ناحوم . وبيت مري اي بيت السادة وبرمانا اي بيت عالٍ . وبعقلين اي بيت العقال . وبعلبك اي بَعْل بَك وغير ذلك من الاسماء السريانية العديدة

ويكثر في لغتنا استعمال الكلمات الفارسية الاصل مثل جوخ وقريش ودبوان الخ والكلمات الايطالية الاصل مثل كرُوسه وفركاته وكمبياله الخ . وذلك لاتصال العرب بالفرس قديمًا في بغداد ولتوفر الوسائل التجارية والعلاقات الدينية بين بلادنا

وبين ايطالية قبل غيرها من البلاد الغربية . فلهذا والتحريف الكثير من الالفاظ الفصيحة صار عندنا لغتان احداهما فصيحة والاخرى عاميّة

ولصعوبة التضلّع من اللغة الفصيحة أهمل الكثيرون وخصوصاً البنات تعلّم قواعدها الضرورية فآل ذلك الى فساد لهجة الاولاد بما يتنبسونه من الكلام العاميّ من والديهم وخصوصاً من أُمهاتهم. فعلى الفتاة خاصةً ان تحسن لغتها العربية قبل غيرها من اللغات الاجنبيّة فتكتسب بذلك حليةً ثمينة يزدان بها نطقها وانشاؤها . ويستفيد منها النشء الجديد بالتربية لان أُم الغد انما هي فتاة اليوم

ويكفي مَن لا تريد الاضطلاع من اللغة الفصيحة ان تتعلّم قواعدها الضرورية والفاظها الكثيرة الدوران على الالسنة وأساليبها الصحيحة . وهذا ليس بالامر العسير اذا انصرفت اليه برغبة في الوقت الذي تمضيه في المدرسة وهو قلما ينقص عن اربع سنوات في المدارس العالية . واذا كانت الكتب المدرسيّة سهلة المنال حاوية لخلاصة القواعد الضرورية وكان المعلم او المعلمة من الماهرين في التدريس والتلميذة شديدة الرغبة في التعلم امكنها ان تكتسب صحيحاً او ما يقرب من الصحة في نحو سنتين فقط . وبعد ذلك تزيد معارفها باللغة بمطالعة المؤلفات البديعة وبالتمرّن على الكتابة الصحيحة وباقتباس الاساليب الفصيحة

أمّا طلبة العلم من ابناء اللغة العربيّة فعار عليهم ان تجري السنتهم بلغة اجنبية وتلعثم بلغتهم الشريفة العربيّة وان تتدفق البلاغة من ريشتهم الافرنجية والركاكة من براعتهم العربية

(٢) لغة الحيوان . لجميع المخلوقات الحية وسائل اوّ لغة تتفاهم بها كما يُعلَم من تعدّد اللهجات في أصواتها لاغراض مختلفة . وما كانت اغراضهُ قليلة كالحشرات كانت لهجات اصواتهِ قليلة كالذبّان والبعوض والصراصير والحيّات التي تطنّ او تصرّ او تفحّ باصوات قليلة المقاطع ولكنها تفي بغاية التفاهم فتهتدي بها افرادها وتجتمع معًا. وما كان فاقد الصوت والنظر كمعظم اجناس النمل تتفاهم بطرق أُخرى كاللمس بالتاشير او القرون وغير ذلك

والحيوانات والطيور الراقية تتفاهم بلغة ذات لهجات مختلفة لمعظمها مقاطع بسيطة

فالفرود تستعمل في زُقاحها اي صياحها نحو مئة نوع من التعبير عن الجوع والخوف والمحبة والبغض والانذار بالخطر الدعوة الى الاجتماع وغير ذلك مما اثبتهُ بعض العلماء بالامتحان بعد أخذ اصوات الفرود بالفونوغراف ودرسها واستعمالها. فوجد الفرود تفهمها منهُ كما تفهمها من افراد جنسها

ومن يلاحظ يرَ اختلاف أصوات الدجاجة عندما تدعو فراخها او تجزرها عند الخوف والجوع وعندما تبيض. والديك

عندما يرى كلبًا قادمًا يبدي اصوات الخوف والتحذير ثم عند زوال الخطر يصيح صياح الانتصار . وللدجاج أكثر من اثني عشرة لهجة تتفاهم بها

ومثل الدجاج باقي الطيور التي تصيح صياحًا مختلف الانواع للدلالة على السرور والحزن والخوف وطلب الرفاق المشهور كما يعلم من اصوات الطيور وهي في اقناصها اذ تستنزل بصياحها افراد جنسها

وتسمّى لغات الحيوانات والطيور والحشرات باسماء اصواتها التي يحسن حفظ اهمها وهو :

الحصان يصهل صهيلاً . والحمار ينهق نهيقًا . والبغل يشحج شحيجًا . والثور يخور خوارًا ويعجّ عجيجًا . والخروف والعنز والغزال وما ماثلها يثغو ثُغاء . والخنزير والفيل يقبع قبعًا وقباعًا . والجمل يرغو رُغاء ويهدر هدرًا وهديرًا ويعجّ عجًا وعجيجًا والكلب ينبح نُباحًا ويعوي عواء ويهرّ هريرًا . والهرّ يموء مُواء

والاسد وما أشبهه يزأر زئيرًا ويزمجر زمجرةً . والذئب كابن آوى يعوي عُواء . والثعلب يضبح ضُباحًا ويعوي عواء

والديك يصيح صياحًا . والبط يزبط زبْطًا وزبيطًا والبوم ينعب نعيبًا ونُعابًا . والغراب ينعب وينعق نعيبًا ونعاقًا وينغق نغيقًا ونُغاقًا

والطيور على الجملة تصيح وتصدح وتغرّد وتزقزق صياحًا وصَدْحًا وتغريدًا وزقزقةً . والفتيرة تصفر صفيرًا

والحية كالحرباء تفحُّ فحًّا وفحيحًا والضفدع تنقّ نقيقًا والصرار ونحوهُ يصرّ صريرًا

أسئلة

(١) ما هي اللغة (٢) كم سكان العالم وعدد لغاتهم (٣) كيف تنمو اللغة (٤) ما يتألف معظم لغتنا العامية (٥) كيف نتعلم الفتاة اللغة العربية بسهولة (٦) ما ملخص ما قيل عن لغة الحيوان (٧) ما اهم أصوات الحيوان والطير والحشرات

الدرس السادس والثلاثون

(٤) النفس واحوالها وعواطفها

يتصل بالجسد جوهر غير منظور يسمّى عند التعميم نفسًا او روحًا وعند التخصيص يسمّى مصدر الاميال والعواطف نفسًا . وتُدعى نسمة الحياة روحًا. فالنفس تدلّ على الذات او مصدر الصفات . والروح مشتقة من الريح وتدل على الحركة المستفادة من الحياة . فينال في التعبير عن عاطفة الانفة او الترفّع عن الدنايا – فلان أبيّ النفس . وعن عاطفة

السرور او الغمّ — جذِل النّفس او كئيب النّفس . وفي التعبير عن الموت يقال فارقت روحهُ الجسد او لفظ آخر انفاسهِ أي نسمات حياتهِ

ولكون النفس غير منظورة ولا تقع تحت الحسّ فكل ما يقال عن احوالها الطبيعية مستنتج من ظواهر تأثرها وتأثيرها في الجسد . والفرق بين تأثر الجسد وتأثر النفس ان الجسد يتأثر بالمؤثرات الطبيعيـة الماديّة كفعل النار والضرب والصوت والرائحة والطعام . والنفس تتأثر بالمؤثرات العقلية او المعنوية كالخوف والسرور والغمّ والتوبيخ والمديح والتفكير بما يثير العواطف

ويختلف تأثر النفس وتأثيرها في الجسد باختلاف احوالها وما رُبيت عليهِ من الميل الى الخير او الشرّ . ويُسمّي بعضهم علم القوى العقلية والادبية معًا بعلم النّفس لان تقويمها يتوقف على تقويم هذه القوى

ودرس احوال النفس وامياها ضروريّ لكل احدٍ وخصوصًا للأمهات والمعلمين والمعلمات والرؤساء والرئيسات . لان مبلغ الاجادة في معاملتهم يتوقف على مبلغ علمهم بالاحوال النفسية لمن يعاملونهم

والأمّ اهم اركان العمران في التربية فعليها ان تدرس اخلاق اولادها درسًا دقيقًا فتخاطب كلاًّ منهم على قدر عقلهِ

وتعاملهُ على مقتضى عواطفهِ . فبعض الاولاد تكفيهم الاشارة لرقّة عواطفهم وبعضهم لا يؤثّر فيهِ اللطف لسماجة اخلاقهِ فمن الظلم وسوء السياسة ان يُعامَل الجميع معاملة واحدة

ومن الاولاد من لا يفهم سريعًا كاخوهِ النجباء فاذا لم يُعنَ بتفهيمهِ كما تقتضي قواهُ العقلية الضعيفة شبّ على ضعفهِ . وان كان في صفّ في المدرسة ولم تُوجَّه اليهِ عناية خاصة ظلّ بليدًا ولو كان التعليم لغيرهِ مفيدًا

ويعلم من درس الاخلاق واستقصاء احوال النفس ان الانسان يولد مفطورًا على اخلاقٍ قلّما يفيد التعليم والتهذيب في تقويمها اذا كانت شديدة الشراسة متأصّلة في النفس تأصلاً متينًا

والذي علم بالاختبار ان التهذيب اذا أُتقن يزيل نحو الثلث من الرداءة او الشراسة المتمكنة في النفس ونحو النصف او اكثر قليلاً من سوء الطباع غير المستحكمة فيها ولكنهُ لا يمكن ان يصيّر الشرير صالحًا ولا البليد نجيبًا . والاّ لما بقي على وجه الارض جانيًا ولا مغفلاً لم يحولهُ العلم والتهذيب عما فطر عليهِ

وهذا لا يوجب القنوط من حسن نتيجة التعليم لأنّ ما لا يدرَك كلّهُ لا يترَك جلّهُ . ويكفي علم النفس فخرًا اذا كان من نتيجة تنقيبهِ ازالة نحو نصف الشرور وتخفيف وبلائها عن المعمور

ولا ينتصر النفع من علم النفس على البيت والمدرسة بل يتناول المجتمع الانساني باكملهِ . فالشارع الذي يسنّ القوانين للشعب يضلّ القصد اذا جهل احوال الشعب النفسية . وقد يتمثّل بغيرهِ من واضعي الشرائع للأُمم الراقية أو المنحطّة بالنسبة الى شعب بلادهِ فيسيء من حيث يقصد الاصلاح اذ يضع اللين في القوانين موضع العنف والعنف موضع اللين فيلتوي عليهِ الامر وتسوء النتيجة

ويقال مثل هذا في قوانين البيوت والمدارس والجمعيات وكلّ ما لهُ اتصال بالاحوال النفسية

وما يجمل علمهُ عدا ما ذُكر في الفصلين الثالث والسابع المتعلّقين بالادب والتربية أنّ النفس الحالة اسى كثيرًا من الجسد الفاني ولذلك يجب الاهتمام الكليّ بها وبتقويم ما اعوجّ من صفاتها بتربيتها على الصلاح وبقمع الشهوات العالمية بجهد المستطاع اذا كان من وراء هذه الشهوات ضرر لها او للجسد الذي تحلّ فيهِ . وينبغي الابتعاد عن المخاوف الباطلة والهموم الموهومة والافكار السيئة والاحزان الشديدة لان هذه وامثالها تؤثّر في الجسد تأثيرًا شديد الضرر

ويقال على الجملة ان النفس مرآة الانسان تنعكس عنها اشعّة تدلّ على ما بهِ من جودةٍ او رداءة ومن سموٍّ او انحطاط

فتقاس قيمته بها لا بما يملكهُ من مالٍ او عقار

اسئلة

(١) ما الفرق بين النفس والروح (٢) ماذا يفيد درس احوال النفس (٣) كم يمكن التعليم والتهذيب ان يزيل من الاخلاق الفاسدة (٤) هل يقتصر النفع من درس علم النفس على البيت والمدرسة (٥) ما هي المؤثرات التي ينبغي الابتعاد عنها لتأثيرها في الجسد تأثيرًا شديد الضرر

الفصل الحادي عشر

الارث ونواميسهُ

الدرس السابع والثلاثون

(١) الارث وتأثيرهُ في النسل (٢) نواميسهُ

(١) **الارث وتأثيرهُ في النسل** . يُراد بالارث انتقال الغرائز والصفات والامراض وغير ذلك من الوالدين الى اولادهم . ومبادىء الارث العامة تشمل كل حيّ فالنباتات تورث نسلها صفاتها وخصائصها كالطير والحيوان والانسان . فيولد كلّ حيّ على مثال والديهِ او مَن يتخذ جرثومة الحياة منهُ

وتعليل ذلك بالتفصيل الوافي لا يزال غامضًا . ولكن يقال على العموم انّ جرثومة الحياة التي يتكوّن منها النسل في الاحياء تتألف من جواهر او دقائق متناهية في الصغر ذات خلايا تتضمن خلاصة مماثلة في مادّتها وتركيب جواهرها للاجسام المولِّدة التي تفرزها . فتنمو هذه الدقائق بالانقسام الذاتي وتنضمّ حويصلاتها بعضها الى بعض فيكون منها عند تكامل نموّها ما يماثل ما اشتقت منهُ نباتًا كان او حيوانًا

ولذلك تشبهُ صغار النباتات ما اشتقّت منهُ كما يشبهُ

الاولاد والديهم في الصفات والبنية وكيفيّة النموّ والاغتذاء وسائر ما يتعلق بالحياة

فيُرَى من هذا ان الوالدين يورثون اولادهم خصائصهم وصفاتهم وما بهم من قوة او ضعف او مرض ثابت يؤثّر في الدم ودقائق انسجة الجسم والدماغ - مركز العقل والارادة ومقرّ الصفات الادبية والنفسيّة . ولذلك فكثيرًا ما يرث الاولاد من والديهم حدّة الطبع او دماثة الاخلاق والميل الى الشرّ او الخير كما يعلم ذلك من ميل افراد بعض العائلات الغنية الى السرقة على ما هم عليهِ من سعة العيش

أما الامراض فلا ينتقل منها الى النسل الا الشديد التأثير الثابت الوجود في الجسم الى حدٍّ يمكّن دقائق جراثيمهِ من الانتقال سالمة الى النسل . وذلك كالسلّ والمرض المعروف بالخنازيري ونحوهما ما يؤثّر تأثيرًا بليغًا في الدم وتقيم جراثيمهُ في البنية . اما الحميّات وسائر الامراض الطارئة فيزول تأثيرها بزوالها . وقد يكمن بعض الصفات والامراض فلا يظهر الا بعد اجيال عندما يستجدّ ما يلائمهُ للظهور

وانصع برهان على انتقال الصفات من الوالدين الى النسل ما يرى من النباهة وحسن الصفات في كلاب الصيد النقية الدم وفي الخيل العربية الاصلية اي المتسلسلة دائمًا من ابوين عربيّين في هذه الصفات

وعملاً بمبادىء الارث يمكن الانسان تحسين أي نوع من النبات والحيوان

فاذا انتقى الفلاح افضل حبوب القمح وزرعها ثم انتقى افضل ما يجنيه منها وزرعها في السنة التالية وداوم على ذلك سنين عديدة كان له اخيراً نوع من القمح يفوق اصله كثيراً في الجودة . ذلك لان الصنات الحسنة التي كانت تستجدّ سنوياً لاسباب طارئة كجودة التربة وملائمة الاحوال والغذاء للحبوب الحسنة كانت تنتقل بالارث وترسخ شيئاً فشيئاً

وعلى هذه الطريقة يمكن تحسين نسل الحيوانات ايضاً. ولو كان الناس عموماً يراعون الصحة والادب لكانوا الآن أرقى كثيراً مما هم عليه . ولكنّ معظمهم تقضي عليه الاحوال المالية والعالمية على انواعها بعدم مراعاة ذلك . ولهذا كثر في المجتمع الانسانيّ فساد الصحة والادب معاً

فعلى الفتاة العصرية والفتى العصريّ بعد ما علما مقدار ما يهجم بالارث من النفع والضرر ان يتروّيا كثيراً قبل الاقدام على ما يورث الخير والشرّ ليس للعائلة فقط بل للمجتمع الانسانيّ ايضاً

(٢) نواميسهُ . ليس للارث نواميس ثابتة يجري عليها دائماً جرياً مطّرداً . ذلك لان الاحوال الطبيعية واختلاف البيئات والغذاء والطوارىء التي لا تحصى تؤثر في اسباب الارث

وتحدث فيهِ تغييرًا عظيمًا

والمعلوم ان الاولاد يرثون صفات والديهم . ولكن هذه الصفات قد لا تظهر جميعها في الاولاد بل يتأخر ظهور بعضها الى الاحفاد او احفادهم او من هم ابعد منهم في سلسلة النسب . وذلك لاسباب عديدة طبيعية تتعلق بدقائق البنية وغير ذلك مما لا موجب لبيانهِ هنا

والنواميس العامة . اولاً — يرث الاولاد من والديهم نحو نصف الصفات العامة ومن اجدادهم نحو الربع ومن آباء اجدادهم نحو نصف الربع وممن تقدّمهم من السلف ما بقي وهو نحو الثُمن

ولذلك فاذا كانت عيون الوالدين زرقاء مثلاً وعيون الاجداد سوداء وعيون الاسلاف ممن تقدّمهم جميعهـا عسلية اللون فيغلب ان يولد نحو نصف الاولاد بعيون زرقاء ونحو ربعهم بعيون سوداء ومن بقي بعيون عسلية اللون

وبناءً على هذا لا يُستغرب وجود ولدٍ اسمر اللَّون من أبوَين مشهورين بالبياض ولا وجود اي اختلاف بين الاولاد ووالديهم لان سبب ذلك يرجع الى مقتضيات الارث

اما اذا تسلسل النسل من ابوين لهما صفة ثابتة دائمة كسواد الزنوج فمن المقرر ان يكون للاولاد سواد والديهم . وفي اي وقت اخلّ هذا التسلسل كأن يتزوج الزنجي ببيضاء او

الابيض بزنجية جاء الاولاد بلون وسط بين السواد والبياض

(٣) الصفات المشتركة بين الابوين يرثها الاولاد من ذكور وإناث على حدٍّ سوى وذلك كلون العينين وطول القامة واعتدالها ونعومة البشرة والشعر. ولون الزغب والريش في الطيور ونحو ذلك من كل ما لا يختلف في الجنسين

(٤) اذا تفرّد احد الابوين في صفة تظهر فيهِ عند البلوغ ورّثها الى جنسهِ فقط فيرث الصبيان من الاب صفات الرجال كاللحية والشاربين وترث البنات صفات النساء كالنهدين. وتظهر هذه الصفات في الوقت عينهِ الذي ظهر فيهِ في احد الوالدين

وعلى هذا الناموس تنبت قرون بعض الذكور من الحيوانات عند بلوغها كما تنبت اعراف الادياك في الدجاج والريش المزوّق في بعض ذكور الطير عند سنّ البلوغ

(٤) اذا اشترك الابوان في صفة تظهر فيها عند البلوغ ورّثاها الى الذكور والاناث على حدٍّ سوى ولكنها لا تظهر الاّ في زمن البلوغ كقرون البقر التي يشترك فيها الاناث والذكور معًا. وكأضراس العقل التي تنبت بعد البلوغ للاناث والذكور كليهما

(٥) النسل المولود من جنسين مختلفي البنية اختلافًا جوهريًّا يكون عقيمًا اي لا يلد كالبغال وما ماثلها

وعلى مقتضى نواميس الارث تتلوّن زنابق الحقل والازهار وتنتج الاشجار الاثمار المختصّة بأجناسها

ويمكن تغيير ألوان بعض الازهار بتلقيحها من لقاح ازهار مجانسة لها في المادّة مخالفة في اللون . كتلقيح القرنفل الابيض الزهر باللقاح الاصفر اللّون اذ يؤخذ هذا من وسط زهرة حمراء مثلاً ويُذرّ على الزهرة البيضاء فيكون من ذلك بزر اذا زُرع في السنة التالية جاءت الوان زهره بيضاء وحمراء . وقد يفعل الهواء وبعض الهوامّ هذا الفعل فيلقح انواع الازهار بعضها ببعض فيجيء نسلها مختلف الالوان كما يرى في الحدائق التي يكثر فيها القرنفل الملوّن الذي يختلف كل سنة عن السنة السابقة

اسئلة

(١) ماذا يراد بالارث هنا (٢) لماذا تنتقل بعض الامراض كالسل بالارث (٣) ما البرهان على انتقال الصفات من الوالدين الى النسل (٤) كيف يمكن الفلاح تحسين غلته (٥) ما هي نواميس الارث العامة

الفصل الثاني عشر

الخوارق الطبيعيّة

الدرس الثامن والثلاثون

الخوارق الطبيعيّة

يراد بالخوارق الطبيعيّة هنا كل ما يظهر مخالفًا لمجرى النواميس الطبيعية التي تفعل بالمادّة والعقل والنفس

وتسهيلاً لفهم بعض اسبابها لابدّ من درس الظواهر والافعال والموادّ الطبيعية وردها بالاستقراء والاستنتاج الى أسباب معقولة . فيعلم من هذا الدرس ان الحيوان الذي يغتذي بالنبات تتركب موادّ جسمهِ مما في غذائهِ . والنبات الذي يتغذى غذاءهُ من التربة والماء والهواء تتألف مادتهُ مما في غذائهِ . والارض والماء والهواء تتألف من كل ما في هذا الكون من العناصر المادية المنظورة والجواهر الغير المنظورة . واذلك يجب ان يتألف جسم الحيوان من جميع موادّ الطبيعة منظورة كانت او خفيّة . فيظهر من هذا ان العقل ليس الاّ مظهرًا من مظاهر الكهربائية والمغنطيسية والاشعّة الخفيّة مقرونًا بالادراك . فالفكر يسير الى اقاصي الكون في لحظة فيصل بتصوّراتهِ الى اي

مكان يوجه اليه كما تصل القوة الكهربائية اذا وجِّهت اليه كالفكر. وبهذا الاعتبار ما الدماغ سوى بطارية كهربائية او جهاز كهربائي يكتسب الكهرباء من النور والغذاء والماء والارض والهواء. فيكون تارةً فاعلاً وتارةً منفعلاً. وبهذا يسهل تعليل تبادل الشعور العقلي والتنويم المغنطيسي بتغلُّب القوة الكهربائية او المغنطيسية في المنوِّم على مثلها في من ينوِّمه

وفي ما يلي بيان بقدر المستطاع لبعض ما يظهر مخالفًا لسنن الطبيعة لكي يكون التلميذ على بيِّنة من أمره في ما يصدقه وينتفع به او يرفضه ويتخلص من ضرره

ويمكن قسمة هذه الخوارق الى (١) طبيعية مادية (٢) عقلية (٣) نفسية او روحية (٤) وهمية او خرافية

(١) **الخوارق الطبيعية المادية**. للطبيعة نواميس مقرَّرة تجري عليها فتفعل في تكييف المواد المختلفة كما تفعل قوى الآلات الحيلية المعروفة بالميكانيكية ما في تكوينه من المواد كالمنسوجات والادوات على أنواعها. فاذا تسرَّب الى الآلة الصانعة ما يخرجها عن نظامها كقلة القوة او انثلام بعض ادواتها او عدم ملائمة ما تفعل فيه ظهر الخلل في مصنوعاتها وعُدَّ ذلك من خوارقها. ومثل الطبيعة في ذلك مثل الآلة فانها في جريها على سننها قد تصادف من الموانع والاسباب الخفية ما يخرجها

عن نظامها فينتج من ذلك ما يُعرف بخوارق الطبيعة . وقد يكون لبعض افعالها نظام نجهلهُ فنستغرب نتائجهُ

مثال ذلك الغرائب التي نراها في الاجسام كالاعنَش الذي يولد ولهُ ست اصابع بدلاً من خمس وكالتوأم الذي يولد ملتصقًا بأخيهِ او اختهِ وكمن يولد ستطًا او ناقصًا بعض الاعضاء وكضرس العقل الذي يضمر لقلة استعمالهِ فيتأخر ظهورهُ الى ما بعد سن البلوغ . وكالشعر الغزير الذي ينبت في وجوه بعض النساء . فلجميع هذه واشباهها من فلتات الطبيعة اسباب طبيعيّة قانونيّة يُعلَم بعضها ويُجهَل معظمها لكثرتهِ وخفائهِ على العلم الذي لا يزال قاصرًا على كثرة تقدّمهِ عما كان عليهِ قديمًا . فلو قيل للاقدمين انّ في الطبيعة قوًى يمكن ان يتخاطب بها سكان الارض باسلاك وبغير اسلاك ويطيرون في الهواء ويسبحون تحت الماء ويرون ما لا يُرى من الميكروبات بآلات مكبرة ومن الخفيات بأشعّة خاصة خفية (وهي المعروفة بأشعّة رنتجن او اشعّة اكس اي المجهولة) ويخترقون الغبراء بسيارات صمّاء ويغنّون ويتكلمون بآلات بكماء (بالفونغراف والتلفون) لعدّوا ذلك من الاقوال المذرية لمخالفتهِ ما يعلمونهُ من النواميس الطبيعية

الحواس — وفي جملة الخوارق المادّية ما تكتسبهُ بعض الاعضاء والحواسّ من القوة بالاستعمال الكثير اذا ناب بعضها عما ينقد منها او عما يُهمل . فالاعمى مثلاً تقوى فيهِ الحافظة

والذاكرة وقوة الانتباه والسمع الى ما يقضي بالعجب . وذلك لانحجاب ما في الخارج عن نظره وانصراف باقي قواهُ الى الحفظ والتفكير والانتباه

ومن يفقد عيناً واحدةً يقوى بصر عينهِ الاخرى بكثرة الاستعمال وكل عضو قلّ استعماله اجيالاً عديدة مال الى الفناء كفرس العقل المتقدم ذكرهُ

وحدّة البصر تتوقف كثيراً على تسريح النظر دائماً في الفضاء وعلى الارث بعد ثبوتها وعلى اسباب لاتزال مجهولة من شأنها تجهيز البصر بقوة تكاد تماثل قوة الاشعة الخفية المعروفة باشعة اكس . مثال الاول ما ظهر في العالم من خوارق حدة البصر في بعض الناس كزرقاء اليمامة عند العرب التي كانت ترى على مسافة نحو ثلاثة ايام . ومثال الثاني ظهور بعض مَن دوّن التاريخ غرائب بصرهم في اوربا وغيرها اذ كانوا يرون من وراء الحجب وما في الصناديق وغيرها كأنّ في رؤوسهم جهاز كهربائي للاشعة الخفية . فهولاء كانوا مثالاً للخوارق الطبيعية في عصرهم اما الآن بعد اكتشاف رنتجن للاشعة الخفية المظلمة فحالتهم لا تخرج عند العلماء عن مقتضى النواميس الطبيعية

ومما كان يُعدّ من الخوارق العجيبة لزوم ضعف البصر لمن كان أبهق اي شديد بياض البشرة . وتغلّب الطَرَش على كل مرّ ابيض لا يعتريهِ سواد . اما الان بعد درس الالوان وعلاقاتها

بالامراض بسبب ما في اشعة النور من القوى المختلفة فقد بطل العجب وصار الاطباء يشفون بعض الامراض بتوجيه اشعة الالوان كالبنسجي والاحمر ويعلمون بعض ما لكلٍّ منها من التأثير على الجسد والنفس معًا . كتأثير اللون الاحمر في شفاء نُدَب الجدَريّ وتاثير اللون الاخضر في ازالة انقباض النفس

النوم — في النوم الطبيعي ما تقضي ظواهرهُ بالاستغراب كنوم بعض الحيوانات في الشتاء خاصة . مثل الدب الابيض القطبي في الشمال الذي ينام طول الشتاء وكبعض الفئران وغيرها من القواضم . وكنوم الحلزون والبزّاق صيفًا ويقلّ هذا الاستغراب متى عُلِم ان في طبيعتها نواميس تقضي عليها بالنوم المقرون طبعًا بالصوم فيكفيها القليل جدًّا من الغذاء الذي تختزنهُ من مذخورات اجسادها . فيقلّ تنفسها مدة النوم وتقل حاجتها الى الحركة والغذاء . ومثلها مثل دودة الحرير التي تنام وتصوم صومًا طويلاً

وكان الصوم الطويل عند الناس أُعجوبةً . الّا انهُ ظهر مؤخرًا ان لبعض الناس قوة غريبة على الصوم لاسباب خفية في بنيتهم . ومنذ زمن ليس بعيدًا صام حاكم بورك الارلنديّ اكثر من ستين يومًا قضاها تحت المراقبة الشديدة في السجن

(٣) الخوارق العقلية . الدماغ آلة العقل . وهو يشبه بطارية كهربائية دائمة الحركة الفكرية . فالفكر لا ينام ولكنّ

صورهُ تختلط بعضها ببعض في النوم لتعذّر الحكم الصحيح في ترتيبها وتقويم اعوجاجها . والعقل كغيرهِ يكلّ بكثرة التفكير او الاستعمال وتكتسب قواهُ مضاء بالراحة

ولبعض الناس خواصّ عقلية تفوق الخواصّ العادية فيدركون في لحظة ما لا يدركهُ غيرهم بالتفكير الطويل. وقد تشتدّ قوة التصوُّر العقليّ الى حدٍّ يدهش الالباب . ومن هذا القبيل بعض النوابغ في الحساب حتى يمكن الواحد منهم ان يضرب بفكرهِ عددًا مركبًا من اربعة او خمسة ارقام بمثلهِ من الاعداد المركبة ويستحضر الجواب

واذا مُرِّن العقل على التفكير العميق وعلى الامعان فيهِ الى الغايات القصوى ازداد قوةً ومضاء واتى بالخوارق العقلية اذا كان لهُ استعداد لذلك كاستعداد من نبغوا من العلماء والمخترعين والمكتشفين وغيرهم من المفكرين . ويظهر ان لبعض الناس قوة كهربائية عقلية يشعرون بها احيانًا بافكار غيرهم بلا ملامسة ويسمى هذا الشعور بالافرنجية تليبائي . ومنهم من يلمس يد غيرهِ فيشعر بافكارهِ ويقرؤها لهُ ويسمى هذا الشعور قراءة الافكار

اما علم التليبائي او الشعور العقلي عن بُعد فلا يزال قاصرًا فلا يعوّل على صحة خوارقهِ الا بعد ثبوتها بالاستقراء الكثير. الآن في التاريخ ما يدل على شعور بعض الناس بحوادث تقع

بعيداً عنهم

واما قراءة الافكار فثابتة الصحة بالمشاهدة والاختبار . ويشترط لصحتها توجيه الفكر بكليتهِ الى غرضٍ ما . فيمسك قارئُ الافكار يد المفكِّر فيتّصل بهِ سَيّال الفكر المشابه للسيال الكهربائي في معظم احوالهِ فيؤثر فيهِ وينقل الى ذهنهِ الصورة الفكرية التي يحاول قراءتها . فاذا خبأ المفكِّر دبوساً مثلاً او شيئاً من النقود في مكانٍ خفيٍّ ووجّه فكرهُ اليهِ اتصل علم ذلك بقارئ الافكار وحرر المخبوء ودلّ على مكانهِ كأنهُ وضعهُ بيدهِ

وقد اخترع العلماء حديثاً آلة تدوّن اهتزازات الفكر كما تدوّن الآلات الكهربائية اهتزازات دقائق الكهرباء فيعلم مقدار اضطراب الفكر او هدوئهِ ويستعان بهذه الآلة على معرفة مقدار اضطراب القاتل او السارق او غيرهما من مرتكبي الجرائم التي ينجم عنها اضطراب الفكر

أسئلة

(١) ماذا يراد بالخوارق الطبيعية (٢) الى كم يمكن قسمتها (٣) ماذا قيل في تعليلها (٤) ماذا قيل عن الغرائب التي نراها في الاجسام (٥) وعن الحواسّ (٦) وعن النوم (٧) وعن الخوارق العقلية (٨) وعن الشعور العقلي عن بعد او التليباثي (٩) وعن قراءة الافكار

الدرس التاسع والثلاثون

تابع لما قبله

الخوارق الطبيعية

(٢) **الخوارق النفسية او الروحية** . هي ما تشترك فيها النفس او الروح مع الجسد حين تكون حالّة فيهِ كخوارق التنويم المغنطيسي او بعد انفصالها عنهُ كظهور الارواح وخوارق افعالها

ومن هذا القبيل شفاء بعض الامراض العصبية بقوة ارادة الشافي وشدّة اعتقاد المريض بالشفاء . ولشدّة الاعتقاد تأثير عظيم في النفس يعرفهُ الناس بالاختبار كما يدلّ على ذلك المثل القائل — آمن بالحجر تبرأ

أمّا النوم المعروف بالمغنطيسي فيماثل من بعض وجوههِ النوم الطبيعيّ بالتحديق الى شيء لامع او بتحدير النور القوي للاجفان والاعصاب. ويفرق عنهُ بفقدان معظم الحسّ الخارجي وبحلول قوة المنوِّم شديدة الفعل في نفس النائم وجسدهِ معًا . ويشترط لهذا النوع من النوم ان يكون المنوِّم شديد القوى النفسيّة او الكهربائية والنائم ضعيفها ولذلك يخضع لارادة منوِّمهِ في كل ما يأمرهُ بهِ . وفضلاً عن ذلك يكتسب جسم النائم من

القوة الخفيّة ما يجعل اعصابها شديدةً كالحديد فاذا مدّ يدهُ مثلاً لا يقوى احد على ثنيها . واذا غرزت ابرة ثخينة في جسمهِ لا يشعر بالالم ولا يخرج الدم العادي بخروجها ما يدلّ على تحوُّل الجسم الى حالة تختلف كثيرًا عن حالتهِ الطبيعية

وفي هذه الحالة يمكن المنوِّم ان ينقل الى النائم ما شاء من صورهِ الذهنيّة فاذا قال لهُ ان البرد شديد اقشعرّ بدنهُ واذا صوَّر لهُ شدّة الحرّ ندي جبينهُ بالعرق . واذا اقنعهُ بانهُ صار قويًّا ووضع رأسهُ على كرسيّ ورؤوس اصابع قدميهِ على كرسيّ آخر ووقف على بطنهِ عدة اشخاص فلا يلتوي مما يدلّ على فرط تصلُّب الاعضاء بهذه القوة الخفية

أما العلم بالغيب فليس مما يدلّ على صحتهِ المطلقة وجُلّ ما يُعلَم ان المنوِّم ينقل ما يعرفهُ الى ذهن النائم فينوهُ بهِ او يصفهُ طبقًا للصورة التي ترتسم في ذهنهِ . فاذا وُضع مقدار من النقود في كيس وعرفهُ المنوِّم امكنهُ نقل صورة مقدارهِ الى ذهن النائم فيصفهُ كأنهُ رآهُ بعينيهِ

وأما ظهور الارواح ومخاطبتها للناس فمن الامور التي لا ينكرها العلم الحديث بل يجهل حقيقتها . وللان لم يتمكن من دحضها ولا اثباتها اثباتًا قاطعًا . ولعلّ الابحاث العلمية الحديثة تكشف الحجاب عن الحقيقة . فالعلم لا يزال قاصرًا فلا يحسن الانكار ما لم يتوصَّل الى اثباتهِ ولاسيما اذا كان مما تضافرت الروايات على

صحتهِ كما لا يجوز الاعتقاد بالاوهام الخرافية لان الكثيرين يعتقدون بها

ومن هذا القبيل الخوارق التي ينسبها بعضهم الى السحر كأفعال كهّان الهند فانهم يأتون بالغرائب كلعبة الحبل . وهي ان يحرق احدهم بخورًا في مكان عامّ يجتمع فيهِ الناس ثم يقذف بطرف حبل الى السماء فيثبت فيها . ثم يصعد على الحبل وينزل والناس يرونهُ . واتضح مؤخرًا من تصوير حبل هذه اللعبة تصويرًا فوتوغرافيًا ان لا حبل هنالك ولا صعود ولا نزول بل انخداع بصريّ جعل الناس يرون غير الحقيقة بقوة تشبه قوة الذهول او النوم المغنطيسي

(٤) الخوارق الوهمية او الخرافية . من اخصّ الاوهام المستولية على عقول الكثيرين شدة فعل الاصابة بالعين . فيعتقدون ان لبعض الناس عيونًا او نفوسًا شريرةً اذا نظر اصحابها الى شيء نظر الحسد او الكره او الشهوة اثّر نظرهم تأثيرًا سيّئًا قد يفضي الى المرض بل الى الموت

فالعلم ينكر صحّة ذلك ويثبت فقط ما لكهرباء العين من تأثير الجذب والدفع . أي المحبة او الكره . كما يحدث غالبًا عند التقاء نظر شخصين لاول مرّة فإما ان يشعر الواحد منهما بميل الى الآخر وإما بنفور منهُ قليلاً كان او كثيرًا وهذا لا يخرج عما يعرف بالاستحسان او الاستنكار . ولو كان للاصابة بالعين هذا

المقدار من الضرر لكان صاحبها عزرائيلاً حيًّا يقبض روح كلّ من يعاديه

ولكثرة شيوع الاعتقاد بفعل العين الشديد الضرر قام في اذهان الكثيرات من الامهات ان من كان جميلاً من الاطفال زاد تعرُّضهُ للاصابة بالعين

ولذلك قد تعلّق الام الساذجة في عنق طفلها ما تتوهم فيه القوة على دفع فعل العين الشريرة من مثل التعاويذ والتمائم والاحراز والخرز الازرق . او تهمل تنظيف وجههِ وعينيهِ فتجلب لهُ بذلك الذبّان فيفعل بعينيهِ ما تعجز عن فعلهِ جميع العيون الشرّيرة

وأغرب من هذا اعتقاد بعضهم بقوة ما يُعرَف بالحجاب . وهو تميمة او تعويذة يعتقدون انها تدفع عن جسم لابسها حتى رصاص البنادق

وقد كان البرق والرعد والصواعق وانقضاض الشهب وظهور النجوم المذنّبة وكسوف الشمس وخسوف القمر ونحو ذلك من الخوارق التي ملأت الاذهان بالاوهام والخوف الى ان جلا العلم اسبابها فبطل العجب بظهور السبب . ولا يزال الجهلاء من الناس على اوهامهم وخوفهم من مثل هذه الظواهر الطبيعية فلا يجمل ان تدخل في عدادهم الفتاة العصرية فتسترسل الى تصديق الاوهام كما يسترسل السذّج من النساء والرجال

الى اقوال المدّعين معرفة الغيب كالمنجمين والعرّافين وخلفاؤهم في التضليل المعروف ببصر البخت

اوليس من الغريب ان يثق الكثيرون والكثيرات بهاتو النسوة القذرات المعروفات بالبصّارات والبرّاجات وهنّ لجهلهنّ لا يبصرنَ ما على اجسادهنّ من القذارة!

وفي جملة الغرائب الوهمية التفاؤل والتشاؤم. فالناس حتى المستنيرين بنور العلم كثيرًا ما يتفاءلون خيرًا باشياء لا طائل تحتها كالفراشة التي تُعرَف في لبنان بالبُشَيشيرة اي المبشرة بالخير. وكالهرة اذا غسلت وجهها ورفعت يدها الى ما فوق اذنيها فيدل ذلك عندهم على هدية تُهدى اليهم. كما يدل الالتقاء بجرة ملآنة على توفيق من يلتقي بها من المسافرين. وبعضهم يعلّق نعل فرس فوق مدخل البيت استجلابًا للخيرات او يحتفظ بقطعة من النقود او بخاتم او غير ذلك مما يعدّهُ فألاً حسنًا

اما التشاؤم فاشدّ انتشارًا من التفاؤل. ومعظم الناس يتشاءمون بما تستنكرهُ الحواسُّ كعواء الكلاب ونعيب البوم والوجوه القبيحة المنظر والعطس في بيت الميت والتعريج للزيارة عند العودة من دفن الميت والالتقاء بجرّة فارغة ونحو ذلك من الاباطيل التي تدعو الى التضليل

وكان العرب في الجاهلية يتطيّرون اي يجزرون طيرًا إيفرّ من جهة فاذا مرّ عن اليمين تيمّن المتطيّر بالخير واذا مرّ

عن اليسار تشاءم فتوقّع الشرّ او عدم التوفيق
ولا ريب في تأثير مثل هذه الاوهام في الذهن والنفس فتبعد صاحبها عن الحقائق بما تدسّه فيها من الاباطيل

اسئلة

(١) ما هي الخوارق النفسية او الروحية (٢) ماذا قيل عن النوم المعروف بالمغنطيسي (٣) وعن العلم بالغيب (٤) وعن ظهور الارواح (٥) وعن الخوارق الوهمية كالاصابة بالعين والظواهر الجوية (٦) وعن التفاؤل والتشاؤم والتطير

الفصل الثالث عشر

المادّة والقوّة

الدرس الاربعون

المادة وصفاتها العامة

تمهيد – الارض كرة كبيرة معلقة في الفضاء بقوة جاذبية الشمس والنجوم التي تحيط بها من كلّ جانب فكأنها تشدّها اليها بأمراس تمنع انفلاتها . وهي تدور حول الشمس بقوة الجذب ايضاً كما يدور حصان بركض في دائرة حول رجل يجذبهُ بحبل طويل فلا يمكنهُ ان ينفلت بل يضطرُّ في ركضهِ الى الدوران حول الرجل

وفي قلب الارض حرارة شديدة تظهر في الينابيع الحارّة وتنفلت احياناً بهيئة نار من فوهات جبال النار المعروفة بالبراكين . فيستدل من ذلك على كون الارض جسماً ناريًّا بردت مع الزمان قشرتهُ الخارجية التي يبلغ عمقها اكثر من ٤٠ ميلاً . وبعد هذا العمق تصير مادتها لينة حارّة

وقشرة الارض مركبة من موادّ جامدة كالتراب والصخور والمعادن ومن ماء يغطي اقلّ من ثلاثة ارباعها قليلاً . ويحيط

بها هواء غازيّ تتطلف مادتهُ كلما زاد ارتفاعهُ حتى يكاد يفنى على علوّ ٥٠ ميلاً

فكل ما في الطبيعة مركّب من مادّة محسوسة وقوّى كافية تفعل فيها وتكيّف اشكالها وظواهرها وافعالها فتحوّلها من شيء الى آخر

مثال ذلك : قوة الحرارة تحوّل الماء الى بخار وقوّة البرودة اي فقدان الحرارة تحولهُ الى جليد . وقوة النار تحول الحطب الى رماد . وقوّنا الحرارة والرطوبة تنميان النبات من الجماد . والنبات اذا اكلهُ الحيوان تحوّل الى لحم وعظم ودم وغير ذلك . وعندما يموت الحيوان يحلّ الى العناصر التي تركّب منها وهذه تعود الى الارض التي أُخذت منها

فلا فناء لشيء في العالم ولو ظهر انهُ يفنى . وكذلك القوّة فانها لا تفنى بل تكمن في المادّة متجمعةً حتى اذا طرأ عليها ما يفرّقها تفرّقت او ما يدفعها انطلقت في المادّة وفعلت فيها الى ان ينتهيَ لها ما تستقرّ فيهِ فتعود الى سابق حالها من الكمون

واذا تراكمت القوّة ظهرت بمظهر جديد كما تظهر قوّة الطرق المتواصل على قطعة من حديد بمظهر الحرارة واذا اشتدّ الطرق عليها ظهرت بهيئة نار او نور

فيستنتج من ذلك ان العالم مؤلّف من مادّة وقوّة لا فناء لها كما سيجيء

اما الحياة التي تظهر بالحركة الذاتيّة والنموّ الداخليّ فالعلم عاجز عن ايضاح مبدإها وحقيقتها وتعاليله قاصرة على ظواهرها

المادّة وصفاتها العامّة — المادّة كلّ ما نشعر بهِ بحواسنا الخمس . كالتراب الذي نشعر بهِ بالنظر واللمس . والشمّ والذوق. والصوت الذي نشعر بهِ بالسمع والهواء الذي نشعر بهِ باللمس والسمع

وتتركب المادّة من أجسام والاجسام من دقائق والدقائق من جواهر فَرْدَة

فالجسم جزء من المادّة كبيرًا كان كالجَبَل او متوسطًا كالكرسيّ او صغيرًا كحبّة الخردل

والدقيقة جزء صغير من الجسم كدقائق الطباشير التي تلصق على لوح الكتابة والغبار الذي يتساقط من فرك حجر بآخر

والجوهر الفرد اصغر ما تتركب منهُ دقائق المادّة . وهو لفرط صغرهِ لا يُرَى بأقوى الآلات المكبِّرة ولا يمكن اثبات وجودهِ عمليًّا وانما يستدلّ على وجودهِ من الابحاث الكيميّة الدقيقة . وعليهِ يتوقّف قوام المادّة وشكلها

مثال ذلك : يقال ان الماء مركّب من جوهرين من الهيدروجين ومن جوهر واحد من الاكسجين وذلك يعني ان اصغر دقيقة يتصوّرها العقل من قطرة الماء مركبة تركيبًا خاصًّا من الوف من هذين الجوهرَين على نسبة ٢ من جوهر

الهيدروجين الى ١ من جوهر الاكسجين . فاذا اختلّت هذه النسبة تحوّل الماء الى شيء آخر

وللمادة صفات عامة وصفات خاصّة كما يأتي

اخصّ صفات المادة العامّة

(١) الحجم (٢) الثقل (٣) الانضغاط (٤) وحدة المكان (٥) المساميّة (٦) الاستمرار (٧) البقاء

(١) **الحجم** – كون الجسم يشغل مكانًا بطوله وعرضه وعمقه فيكون من ذلك شكل نشعر به . ويُعرَف مقدارهُ باللمس او القياس او الكيل وما ماثل ذلك . فلكلٍّ من الكتاب والقطرة من الماء والخط على الورق حجم يُدرَك بطرق مختلفة حسيًّا وعقليا

(٢) **الثقل** – لكلّ الاجسم ثقل يختلف باختلاف مادّته. فالذي دقائقهُ متلازّة كالرصاص اثقل من الذي دقائقهُ متباعدة كالاسفنج . ذلك لان الارض تجذب جميع الاجسام الى قلبها وما ثقل ايّ جسم سوى مقدار قوة جذب الارض له فاذا كانت دقائقهُ متقـاربة جذبتهُ الارض اكثر مما لو كانت دقائقهُ متباعدة

(٣) **الانضغاط** – كون الجسم يتقلّص اي يصغر حجمهُ بالضغط . واكثر المواد انضغاطًا الغازات كالهواء وأقلها السوائل كالماء . وتستخدَم الغازات المنضغطة في الطيران والكبس بالمضخّات (الطلمبات) لاستخراج الماء ولاختبار قوة

الآلات المجوفة كالمدافع وغير ذلك من الاغراض النافعة .
والانضغاط نتيجة المسامية كالتجزؤ

(٤) **وحدة المكان** – وتُعرَف ايضاً بعدم التداخل – وهي كون الجسم لا يشغل في وقتٍ واحدٍ الا مكاناً واحداً . فاذا وقف انسان في مكان فلا يمكن ان يقف فيهِ آخر الاَّ اذا اخلاهُ . ولا يمكن ان تدخل الابرة في النسيج ولا المسمار في الخشب الاَّ اذا وسّعا لهما مكاناً بين دقائق النسيج والخشب . ولا يمكن ان نملأ زجاجةً ماء اذا كانت مملوءة بالهواء ما لم يوسع الماء مكاناً له بضغطهِ على ما فيها من الهواء فيطردهُ خارجاً ويأخذ مكانهُ .

اسئلة

(١) كيف تثبت الارض وهي معلقة في الفضاء وكيف تدور (٢) ماذا يوجد في قلبها ومما تتركب قشرتها (٣) ماذا قيل عن التحوُّل وعدم الفناء (٤) ما هي صفات المادّة العامة (٥) ماذا قيل عن الجُسم (٦) وعن الثقل (٧) وعن الانضغاط (٨) وعن وحدة المكان

الدرس الحادي والاربعون

تابع لما قبله

(٥) المساميّة – كون الجسم ذا ثقوب صغيرة عديدة تُعرَف بالمسامّ . وهذه الثقوب او الخلايا تجعل جميع الاجسام قابلة للتجزُّوء . وبواسطتها يتمّ التمدُّد والتقلُّص والارتشاح وغير ذلك مما ينجم عن تباعد دقائق المادّة

وتفصيل ذلك ان جميع ما في الكون من المادّة مركّب من دقائق عديدة بينها فسحات صغيرة جدًّا قد لا ترى بالعين المجرّدة ولا باعظم الآلات المكبّرة ولكن يثبت وجودها بالبرهان

بيان ذلك . الجسد يعرق فلولا وجود ثقوب صغيرة في الجلد لما امكن خروج العَرَق . واذا وضعنا بيضة امام النار عَرِقت كالجسد بالحرارة . فيدلُّ ذلك على وجود فسحات صغيرة اي مسامّ في قشرتها . والحديد يتمدّد بالاحماء ثم يتقلّص اذا برد فلولا وجود المسامّ فيهِ لما امكن ذلك . والالماس وهو من اقسى المعادن واصلبها يمكن تقطيعهُ وحرقهُ . ولولا وجود المسامّ في رغيف الخبز لعجز الناس جميعًا ولو استعملوا اقوى الآلات عن قطع لقمة منهُ ولهذا السبب يقال ان قابلية التجزُّوء دليل المساميّة وناجمة عنها

ومهما كانت مسامّ المادّة صغيرة فانها تُعد كبيرة جدًّا بالنسبة

الى الجواهر الفردة المتناهية في الصغر

ثم ان مسامّ بعض الموادّ اكبر من مسامّ البعض الآخر لان دقائقها اكبر من دقائقهِ فيمكن ان يدخل ثقوبها من الدقائق الصغيرة ما لا يدخل في التي اصغر منها . فان ملأنا كأساً ماء ووضعنا في الماء شيئاً من الملح ذاب اي دخلت دقائقهُ المنحلّة في الفسحات التي بين دقائق الماء . واذا اضفنا بعد ذلك شيئاً من السكّر الذي دقائقهُ اصغر من دقائق الملح ذاب ايضاً اي دخلت دقائقهُ في مسامّ الملح . وعندما تمتلىء الفسحات التي بين دقائق الماء والملح فاذا اضفنا شيئاً آخر من الملح او السكّر بقي كما هو فلا يذوب بل يزيد بهِ حجم الماء عن حجم الكأس فيسيل على جوانبها

ويقال مثل ذلك في الهواء فان كان جافاً دخلت رطوبة الغيم في مسامّهِ الى ان تمتلىء واذا زادت الرطوبة عن ملئهِ سقطت مطراً . ولهذا السبب قلما يقع المطر من الغيم في الصيف لان الهواء الجافّ يمتصّ الرطوبة ولا تشبع مسامّهُ منها لانهُ يكتسب دائماً جفافاً جديداً من الموادّ الحارّة التي يلامسها في سيرهِ كالرمل والتراب والصخور وغيرها من الموادّ الجافّة التي تسلب منهُ الرطوبة على الدوام

(٦) الاستمرار — هو بقاء الجسم الساكن ساكناً والمتحرّك متحركاً الى الابد . ذلك لان المادّة الساكنة لا يمكنها من نفسها

ايجاد قوة تحركها والموادّ المتحركة باي قوّة لا يمكنها من نفسها ايجاد وسيلة توقف حركتها

فاذا وضعنا شيئًا في مكانٍ ما وعدنا اليهِ بعد زمن وجدناهُ في مكانهِ ما لم يطرأ عليهِ طارئ يغيّر وضعهُ او يزيلهُ . ونحن لا نستغرب ذلك لاننا تعوّدنا مشاهدة بقاء الاشياء الساكنة في اماكنها . ولكننا نستغرب جدًّا اذا قيل لنا ان ما يزايل مكانهُ من الاجسام بقوّةٍ تدحرجهُ او تسيّرهُ او تطيرهُ يجب ان يبقى متدحرجًا او سائرًا او طائرًا الى الابد . ذلك لاننا ما تعوّدنا مشاهدة استمرار الاجسام على الحركة الدائمة لان في الطبيعة موانع عديدة تمنع حركة الاجسام وتوقفها ولولا ذلك لاستمرّت متحركة الى الابد

وأخص هذه الموانع (١) جذب الارض (٢) ضغط الهواء (٣) الفرك او الاحتكاك والاصطدام

فاذا دحرجنا كرةً من الخشب على الارض نراها تبطئ في سيرها شيئًا فشيئًا حتى تقف . فبتسبب وقوفها عن جذب الارض لها وعن ضغط الهواء عليها وعن احتكاك ظاهرها الخشن بالتراب وعن اصطدامها بما في طريقها من الموانع كالحصى والعيدان وغير ذلك مما يقوم في طريقها

ويظهر فرق الاستمرار جليًّا اذا دحرجنا كرةً من البلور في قناة من الزجاج الصقيل فانها تسير مدّة طويلة قبل ان

تقف وذلك لقلّة الفرك والاصطدام

وامثلة استمرار القوة كثيرة منها :

(١) من يركض قليلاً قبل ان يقفز يكتسب قوة من الاستمرار على الحركة تساعدهُ في القفز

(٢) لايمكن الراكب ان يوقف حصانهُ الراكض ولا السائق قطارهُ السائر او مركبتهُ السريعة السير فجأة. لان قوة الاستمرار لا تقف بوقوف الحصان والقطار والمركبة بل تظلّ سائرة بها ولو أُوقفت الى ان يخفّ الاستمرار تدريجًا . ولهذا السبب مَن يقفز من الترام وهو سائر يسقط على وجههِ لان جسمهُ يكتسب سرعة سير الترام فاذا قفز بقيت هذه السرعة مستمرةً فيهِ فيضطرُّ للسير الى الامام بعد وصولهِ الى الارض فإمّا ان يسير قليلاً وإما ان يسقط على وجههِ

(٣) عندما تنطلق الرصاصة من البندقية تكسبها قوة البارود استمرارًا شديدًا يجعلها تخرق الاجسام الصلبة اذا قامت في طريقها قبل ان تخفّ فيها قوة الاستمرار . واذا سقطت الى الارض تدحرجت قليلاً او غرزت فيها بما يبقى في دقائقها من قوة الاستمرار على الحركة

(٧) البقاء او عدم التلاشي . هو كون المادّة لا تفنى بل تتحوّل من هيئةٍ الى أُخرى . وكذلك القوّة كما سيجيء

فاذا وزنّا شيئًا كعود من الحطب او لفيفة من التبغ (سيكارة)

واحرقناهُ ضمن زجاجة ووزنّا بقاياهُ من رماد ودخان وجدنا وزنها يعادل وزنهُ الاصليّ

وكذلك اذا وُزن الميت ووضع في تابوت محكم السدّ الى ان يبلى ثم وزنت بقاياهُ من تراب وعظام ورطوبة كان وزنها مماثلاً لوزنهِ قبل انحلال جسدهِ . واذا دُفن في الارض تحوّل بعض عناصر جسدهِ الى نبات يغتذى بها وتبدد الباقي في التراب والهواء وتحوّل الى هيئة أُخرى تبعًا لما يطرأُ عليهِ من الاحوال

أسئلة

(١) ما ملخص ما قيل عن المسامية (٢) وعن الاستمرار وموانعهِ (٣) ما هي امثلة الاستمرار المذكورة في هذا الدرس (٤) ما هو البقاء وما امثلتهُ

الدرس الثاني الاربعون

صفات المادّة الخاصّة

لبعض الموادّ صفات خاصة تنفرد بها عن غيرها اهمها :
(١) اللّون (٢) الانطراق والانسحاب (٣) الصلابة والقساوة والانقصاف (٤) الكثافة واللّطافة (٥) المرونة

(١) **اللّون** — هو صفة عارضة على المادّة تتغيّر بتغيّر تركيبها او دهنها او غير ذلك مما يؤثر في مقدار ما ينعكس من اشعّة النور عنها

وألوان اشعّة النور سبعة ترى جميعًا في قوس السحاب او قوس قُزَح المعروفة عند العامة بقوس القَدَح. وهي هكذا بحسب ترتيبها من الشدّة : بنفسجي، نيلي، ازرق، أخضر، أصفر، برتقالي، احمر. ويكون من مجموعها معًا الابيض ومن فقدانها الاسود اي عدم اللّون

فاذا رسمنا هذه الالوان السبعة على ورقة ثخينة مستديرة وأمررنا الورقة بسرعة في دائرة امام العينين ظهرت الورقة بلون ابيض فقط لان السرعة تمنع الناظر من ادراك كلّ لون على حدة فيدرك مجموعها وهو الابيض

وكذلك اذا وقع نور الشمس الابيض من نافذة على زجاجة

متلئة الجوانب انحلّ فيها الى الوانهِ السبعة كما ينحلّ في قطرات الماء عندما يقع عليها نور الشمس. ويكوّن قوس السحاب بانحلالهِ فيها وانعكاسهِ عنها الى عين الناظر الذي يجب ان يكون منجّهًا الى القوس والشمس وراءهُ

ومن اختلاف انعكاس النور عن الموادّ تختلف الوانها فنرى الذهب اصفر والفضة بيضاء والدم احمر

(٣) **الانطراق والانسحاب** – أي قابلية بعض الاجسام وخصوصًا المعادن للتمدُّد بالطرق والسَّحب . فيمكن طرق قطعة مستديرة من الحديد بعد احمائها حتى تتمدّد وتصير قضيبًا او يعمل منها سيف او آلة للحرث او غير ذلك

والذَّهب أكثر المعادن انطراقًا فيصنع منهُ صفائح رقيقة جدًّا كالورق تستخدم في تلبيس الادوات الثمينة بالذهب

وقابلية بعض المعادن كالحديد والنحاس والفضة والذهب للانسحاب تمكن الصنّاع من صنع الاسلاك المعدنية المختلفة الثخن. وذلك بسحبها من ثقوب مختلفة الاشكال

(٤) **الصلابة والقساوة والانقصاف** – هذه الصفات يقرب بعضها من بعض وهي تختصّ بالمواد الجامدة دون غيرها. فيقال عن جسم انهُ صلب اذا كان قاسي المادة متينها فلا يُفتّح ولا يُشقّ الا بصعوبة كالحديد والصوّان . اما القساوة فهي قلة الانضغاط مع صلابة المادّة . فيقال ان الالماس اقسى من الزجاج لانهُ

يفعل فيهِ فيخدشهُ و يقطعهُ وان الفولاذ اقسى من الحديد لانهُ يفعل فيهِ كذلك . واما الانقصاف فهو سهولة الانكسار كقابليَّة الاغصان الغضة للانكسار السريع

وقد يكون الجسم الواحد قاسيًا وقصِفًا معًا كالزجاج فانهُ بقساوتهِ يفعل في الاجسام الصلبة كالحديد ولانقصافهِ يسهل كسرهُ

(٤) الكثافة واللطافة — الكثافة كون دقائق الجسم متلازَّة ككثافة الزِّئبق بالنسبة الى الماء وكثافة الماء بالنسبة الى البخار وكثافة البخار بالنسبة الى الهواء وكثافة الحديد بالنسبة الى الخشب

وعكسها اللطافة كلطافة اعالي الهواء بالنسبة الى ما يلامس الارض منهُ حيث يتكاثف لشدة الضغط عليهِ ما فوقهُ وكلطافة الاسفنج واللَّين بالنسبة الى كثافة خشب السنديان

(٥) المرونة — اي قابلية بعض الاجسام اكثر من غيرها للانضغاط او المطّ او النتل مع امكان رجوعها الى حالتها الاصلية . وذلك لشدَّة ارتباط دقائقها بعضها ببعض

وتظهر مرونة الضغط من ليِّ قضيب من الخيزران او سيف من الحديد اللَّين فانها حالما يرتفع الضغط عنها يعودان الى سابق حالتها

وتظهر مرونة المطّ من رجوع المطاط الى حالتهِ . ومرونة

الفتل من رجوع الخيط بعد فتلهِ الى الانحلال

وتظهر مرونة الضغط في الهواء من تجمعهِ في القنينة اذا ضغط حتى يملأ نصف تجويفها فقط بعد ان كان يملأهُ كلهُ. واذا ارتفع الضغط عاد الى اصلهِ. والغازات على انواعها لا تُمَط ولا تُفتَل . والماء يمطّ قليلاً اذا جُذِب بشيء صغير ثم يعود الى اصلهِ. والخلاصة ان كلّ جسم يمكن ان يصغر او يكبر ثم يعود الى حالهِ من تلقاء نفسهِ يكون مرِنًا

فليس من جسم في الكون لا ينضغط ولكن ليس جميع الاجسام تعود الى سابق حالها بعد الضغط

وصنة المرونة كثيرة النفع يستخدمها الانسان في كثير من اعمالهِ . فلولاها لما كان للغازات كالبخار والهواء ما لها من الاهمية في الاعمال . واوتار الجسد والعود اذا نشفت وفقدت مرونتها قلّ نفعها . وكرات العاج التي يلعب بها في البلياردو والكرات التي يلعب بها الاولاد (الطابات) تفقد مزيتها اذا بطلت مرونتها. وكذلك المعادن كالحديد وغيرهِ مما يتمدّد بالحرارة

ولولا مرونة الهواء لما امكن الطيور ان تطير لان الطائر يضرب الهواء بجناحيهِ فتردّ لهُ مرونة الهواء معظم قوتهِ وتمنع سقوطهُ وكذلك الطيّارة التي يطير فيها الطيّارون . فانها تسير بقوة الحرارة التي في داخلها ولكن الذي يمنع سقوطها هو

الخشبة الدوارة التي في مقدّمها فانها تضرب الهواء دائمًا كجناحَي الطائر فيردّ لها الهواء بمرونته من القوة ما يكفي لمنعها من السقوط

أسئلة

(١) ما اهم صفات المادّة الخاصة (٢) ماذا قيل عن اللّون (٣) وعن الانطراق والانسحاب (٤) وعن الصلابة والقساوة والانقصاف (٥) وعن الكثافة واللطافة (٦) وعن المرونة (٧) وعن الطيران

الدرس الثالث والاربعون

القوّة

القوة – هي ما يسبّب الحركة أو يوقفها . وأخصّ انواع القوّة المعروفة (١) القوّة الحيوية (٢) قوّة الجذب (٣) قوة الدّفع

(١) القوة الحيوية. هي التي يكتسبها الحيوان والنبات من الغذاء . فبها تتحرك الاحياء فيركض الحيوان ويطير الطير ويسبح السّمك وبها يرفع الانسان الاثقال ويعمل الاعمال وبها ينمو النبات وتشقّ جذورهُ التربة طلبًا للغذاء

(٢) قوة الجذب . هي التي تربط الاجسام ودقائقها بعضها ببعض وهي خاصةً وعامةً

قوة الجاذبية الخاصة

الجاذبيَّة الخاصة انواع اشهرها ثلاثة — جاذبية الملاصقة وجاذبيَّة الالتصاق. والجاذبيَّة الشَّعريَّة

فجاذبية الملاصقة هي التي تتلاصق بها دقائق الجسم الواحد كتلاصق دقائق قطعة من الطباشير او الخبز او الحديد تلاصقًا مستمرًّا

وجاذبية الالتصاق هي التي تلتصق بها دقائق اي جسم بدقائق جسم آخر من غير جنسهِ كالتصاق دقائق الطباشير باللوح الاسود عندما يكتب بها عليهِ وكالتصاق شيئين مختلفَين بواسطة الغراء أو اللِّحام

والجاذبية الشعرية هي التي يرتفع بها الحبر في الورق النَّشاف والزيت في الفتيلة والماء في الخشب والتربة والانابيب الدقيقة . وتسمَّى شعرية نسبة الى الشعر وما يماثلهُ من المسامّ في دقتهِ وطولهِ

الجاذبية العامة

وجاذبية الثقل الناتجة عنها

الجاذبية العامة هي التي تفعل في جميع الاجسام سواء كانت

قريبة كالاجسام الارضيَّة او بعيدة كالاجرام السَّماوية

وتظهر الجاذبية العامة في الاجسام القريبة من جذب قطعة من المغنطيس لقطعة من الحديد اذا أُدنيت منها ومن تجاذب قطعتَين مختلفتَي الحجم من الخشب او اللين اذا وُضعتا في الماء احداهما بجانب الاخرى فالكبيرة تجذب الصغيرة اليها لتغلُّب مقدار قوة الجاذبية فيها . واذا سقط حجر من قمة جبل سقوطًا عموديًّا فالجبل يجذبهُ اليهِ قليلاً فيسقط قريبًا من سفحهِ ولا يعلق بجانبهِ وهو ساقط لتغلُّب جاذبية الارض على جاذبية الجبل فتنزله اليها

اما الجاذبية العامَّة التي تربط العوالم بعضها ببعض فتظهر من تعلُّق الارض في الفضاء كسائر الاجرام السماوية . فالارض لا تسقط لانها هي والشمس وسائر الكواكب تتجاذب معًا فكأنَّها مشدودة بحبال بعضها الى بعض وأقواها جاذبية الشمس

وينتج عن الجاذبية العامَّة ما يُعرَف بجاذبية الثقل وهي التي تجذب جميع الاجسام التي على سطح الارض الى قلبها حيث يُفقَد الثقل لتساوي الجذب من جميع الجهات

فاذا كان ثقل جسم في الميزان خمسة ارطال مثلاً كان معنى ذلك ان الارض تجذبهُ الى قلبها بقوة توازي خمسة ارطال . ولذلك كلما ابتعدت الاجسام عن مركز الارض اي

وسطها قلّ وزنها وكلما اقتربت منهُ زاد وزنها حتى اذا صار في قلبها تمامًا فقد فعلهُ

(٢) قوة الدفع . وتُعرَف أيضًا بقوة الحرارة وهي التي تقاوم الجاذبية على انواعها وتعدّل فعلها. وعنها تنتج حالات الموادّ الثلاث وهي : الجوامد والسوائل والغازات . فاذا تغلبت قوة الجذب على قوة الدفع في اي جسم كان جامدًا كالحجارة . واذا تساوت القوّتان كان سائلاً كالماء . واذا تغلبت قوة الدفع كان غازًا كالهواء

ويمكن تحوُّل هذه الحالات بعضها الى بعض بتعديل الحرارة اي قوة الدفع . فالثلج يتحوّل بقوة الحرارة المعتدلة الى ماء . وبقوة الحرارة الشديدة الى بخار . ثم اذا برد البخار صار ماء سائلاً واذا اشتدّ برد الماء صار ثلجًا جامدًا

واذا طرقنا قطعة من الحديد طرقًا متواصلاً شديدًا طردنا بعض الحرارة اي القوة الدافعة فتتغلغل في دقائقها وتمدّدها حتى اذا لم يبقَ لها مكان كافٍ ظهرت بمظهرها الحقيقي اي مظهر الحرارة. واذا اشتدّ الطرق كثيرًا تحوّلت بالتجمُّع الى نور او نار وهما واحد في جوهرهما. واذا امكن زيادة قوة اظهار النار بطرق قطعة الحديد طرقًا شديدًا جدًّا متواصلاً او بصهرها بنار قوية تحولت الى سائل يمكن تحويله الى غازٍ ايضًا . ثم اذا برد الغاز عاد سائلاً فجامدًا كما تقدّم

أسئلة

(١) ما هي القوّة وما احصّ انواعها المعروفة (٢) ما هي القوّة الحيوية (٣) ما هي قوّة الجذب والى كم تقسم (٤) ما هي انواع الجاذبية الخاصة (٥) ما هي جاذبية الملاصقة (٦) وجاذبية الالتصاق (٧) والجاذبية الشعرية (٨) والجاذبية العامة (٩) وجاذبية الثقل (١٠) ما خلاصة ما قيل عن قوّة الدفع او الحرارة

الدرس الرابع والاربعون

بعض افعال القوّة

افعال القوة كثيرة لا يحيط بها الحصر . وفي ما يلي بيان لاهمّ ما ينتفع بمعرفته الطالب والطالبة من افعالها

(١) **سيْر القوة**. تسير القوة في دقائق الاجسام بالتدريج حتى تعمها جميعًا . فاذا جذب الحصان المركبة ليسير بها لا تسير معهُ حالاً لان القوة التي تخرج منهُ تهز اولاً دقائقها الامامية فالتي تليها تباعًا حتى يعمّ الاهتزاز فتسير المركبة

واذا انرنا مصباحًا بنور شديد يناجئ الزجاجة انكسرت ما لم تكن متينة جدًّا . وذلك لان الحرارة تهزّ دقائق الزجاجة الداخلية هزًّا عنيفًا قبل ان تصل الى دقائقها الخارجية التي تبقى باردة ساكنة . فيتمدّد باطن الزجاجة ولا تجد دقائقهُ مصرفًا

لها بين الدقائق الباقية المتلازة لعدم تمدّدها بعدُ بالحرارة فتنكسر الزجاجة من اضعف مكان فيها يكثر تمدّدهُ بالحرارة . اما اذا أُحميت تدريجًا بنور ضعيف فلا تنكسر . واذا خدشت الزجاجة بالماسة في جوانبها قلما تنكسر بقوة الحرارة الفجائية لان دقائقها المتمدِّدة تجد لها مصرفًا في الفراغ الذي يحدثهُ الخدش . ويقال مثل ذلك في تعليل انكسار الزجاجة المحمّاة بالحرارة اذا رُش عليها بعض قطرات من الماء . فان الدقائق التي يباشرها الماء تتقلّص فجأةً وتمنع تمدّد التي الى جوانبها فتنشق الى الخارج

(٢) **الفعل والانفعال** . جميع الموادّ تتفاعل اي تفعل وتنفعل اي تردُّ الفعل ولكنها لا تتساوى في ذلك وخصوصًا في ردّ الفعل الذي انما يقوى في الاجسام المرنة

فاذا ضرب احد بيدهِ على الرمل تغلغلت قوة الضربة بين دقائق حبوبهِ لتباعد بعضها عن بعض فلا يشعر كثيرًا بقوّة ردّ الفعل اما اذا ضرب على الصخر شعر بهذه القوة شعورًا شديدًا

وتمتاز الموادّ المرنة بضبط القوة او حفظها للانتفاع بها عند الحاجة . فاذا لوينا قوسًا مرنة ثم اطلقنا الطرف الملويّ ردّ من القوة ما نكون قد وضعناهُ فيها . وكذلك اذا شددنا عليها وترًا ورمينا عنهُ سهمًا بجذبهِ ثم بارخائهِ انطلق السهم بمقدار القوة المحفوظة في الوتر المشدود . وعلى هذه القاعدة يتمشى ما يودع من القوة

في النفخ ولولب الكبّاس والهواء المضغوط والبخار المحصور وما اشبه ذلك

وبردّ الفعل تسبح الاسماك التي تضرب الماء باذنابها وزعانفها اي اجنحتها . والطيور التي تضرب الهواء باجنحتها فيرد لها القوة التي ترفعها وتقيها السقوط

(٣) قوّة الحرارة . الحرارة تمدّد بعض الاجسام قليلاً وبعضها كثيراً تبعاً لحالة دقائقها . فاذا احميا قضيباً من الحديد زاد ثخنهُ وطولهُ . واذا أغلينا الماء تمدّد فصار بخاراً وزاد حجمهُ نحو ١٧٠٠ ضعف فهذه الزيادة بالتمدّد تحدث قوة عظيمة تستخدَم في الآلات البخارية على انواعها . وكلما زادت الحرارة زادت القوة التي تولّدها . وحيث تستخدم قوة الحرارة يمكن استخدام القوة الكهربائية لان اصلها واحد وفعلها متشابه . وفي عصرنا هذا قلّ استعمال البخار وكثر استعمال الكهرباء

(٤) الدورة المائية والثلج . اذا أغلينا ماء في قدر مغطاة نرى البخار يرفع الغطاء . واذا كان بارداً انعقد عليهِ البخار فعاد ماء . وعلى هذه الطريقة يحدث المطر . فان حرارة الشمس تبخّر مياه البحار والاوقيانوسات وغيرها فيرتفع البخار لخفتهِ بالتمدد حتى اذا صادف هواء بارداً في الجو انعقد غيماً كثيفاً . فاذا كان الهواء مشبعاً رطوبة ولا يمكنهُ امتصاص البخار جميعاً عصر الغيم فينزل منهُ المطر على الارض ويعود معظمهُ من ظاهرها وباطنها الى البحار

والاوقيانوسات . ثم تبخّرهُ حرارة الشمس فيرتفع ويسقط مطرًا بالطريقة المتقدم بيانها وهكذا . فيكون من ذلك الدورة المائية المستمرّة على توالي الايام والسنين

ثم ان المطر اذا صادف بردًا شديدًا في الجو انعقد ثلجًا . واذا لعبت بهِ الريح وجمدت قطراتهُ الكبيرة نزل بَردًا تزداد استدارتهُ كلّما قلبهُ الهواء من كل جانب

(٥) **نموّ النبات** . في الارض عناصر غذائية للنبات تحلّ بفعل الحرارة والرطوبة والهواء . وللنبات جذور تنتهي بجذيرات دقيقة ليفيّة كالشعر ولها شبه افواه صغيرة تمتصّ بهـــا الغذاء السائل . فيصعد فيها بقوة الجاذبية الشعرية كما تقدم ويغذي النباتة بمرورهِ بين قشرتها وخشب قلبها الى جميع اجزائها . وهذا السائل للنبات بمقام الدم للحيوان ويسير في شرايينهِ كما يسير الدم في شرايين الحيوان ويفعل في التغذية فعل الدم كما تقدم في الدرس الثالث عما يختص بالتغذية . الاّ انّ النبات يمتصّ بواسطة اوراقهِ المادّة الكربونية من الهواء فيستعين بها على تكوين مادتهِ الخشبية

(٦) **البرق والرعد والصواعق** . يحدث البرق من تجاذب غيمتين مختلفتَي الكهربائية اي كهربائية احداها ايجابية والاخرى سلبية . فاذا اشتدّت كهربائيتهما حتى تتغلّب على الهواء الفاصل بينهما أطبقت احداها على الاخرى فيتفرّغ

بانطباقهما نور شديد هو البرق . ويحدث من تصادم دقائق الهواء الذي تطردهُ الكهرباء أمامها صوت شديد هو الرعد الذي اذا انعكس عن الغيم والجبال والادوية سُمع لهُ دويٌّ شديد

اما الصاعقة فسببها تجاذب كهرباء الارض وكهرباء الغيم . فاذا دنا الغيم من الارض وكان شديد الكهرباء لا يمكن الهواء الفاصل مقاومتها انقضّت على الارض بشكل لهيب شديد الفعل يدمّر ما يقوم في طريقهِ

وتتقى الصواعق بنضبان خاصّة ترفع فوق السطوح تجري عليها الصاعقة الى حفرةٍ تحت الارض

وفي زمن الصواعق يحسن الابتعاد عن الموادّ المعدنية والجدران والاشياء العالية كالشجرة المنفردة وعُمُد التلغراف ونحو ذلك من الشواخص التي تجذب اليها الكهرباء التي تطلب الرؤوس ولا سيما العالية والمعدنية

(٧) **الهواء وضغطهُ** . الهواء جسم غازي مرن يحيط بالكرة الارضية . فاذا ضُغِط عليهِ او تمدّد من احد جوانبهِ بالحرارة أثّر ذلك في مجموعهِ بانتقال الضغط تدريجًا بين دقائقهِ . واذا كانت قوة الحرارة وغيرها مما يفعل فيهِ شديدةً طردت امامها جانبًا عظيمًا منهُ فيحدث حركة عنيفة تُعرَف بهبوب الزوابع . وتدوم هذه الحركة الى ان تتوازن دقائق الهواء

ثم ان الهواء القائم بين الارض وأعلى الجوّ الى بعد نحو ٥٠ ميلاً يضغط على الارض وما تحتويهِ من الاجسام بقوة ١٥ ليبرة على كل قيراط مربع (والليبرة نحو ٤٠٠ درهماً) ومساحة جسم الانسان المعتدلِ القامة نحو ١٦ قدماً مربعة اي ٢٣٠٤ قراريط. فيكون ضغط الهواء عليهِ اكثر من ٦٠ قنطاراً. وهو يحمل هذا الثقل العظيم لوجود العظم فيهِ ولتوازن قوى الضغط من كل جانب ولمقاومة الهواء الذي في الصدر للضغط الخارجي

فاذا أُزيل ضغط الهواء عن اي جزء من الجسم بواسطة المحجم اي "كأس الهواء" اذ يُحرق فيهِ شيء من الورق طرداً للهواء الذي يخفّ بالحرارة ويصعد من المحجم يلتصق المحجم بالجسد حالاً بواسطة ضغط الهواء الخارجي عليهِ ويدخل فيهِ الجلد مع بعض اللحم مدفوعاً من الداخل ليسدّ الفراغ الذي في المحجم. لان لا فراغ في الطبيعة بل تطلب نواميسها موازنة القوى فيها دائماً

ومن ضغط الهواء تُعرَف حالة الجوّ اي الطقس فيستدل عليها من ارتفاع الزئبق في البارومتر وهبوطهِ. فالارتفاع يدلّ على حسن الطقس والهبوط على رداءتهِ

(٨) الكسوف والخسوف. تدور الارض حول الشمس ويدور القمر حول الارض في آنٍ واحدٍ. فاذا تصادف في اثناء دورانهما ان توسط القمر بين الشمس والارض كان من

ذلك انحجاب نور الشمس عن بعض جهات الارض ويعرف هذا الانحجاب بالكسوف

واذا توسطت الارض بين الشمس وبين القمر الذي يستمدُّ نورهُ من الشمس ويعكسهُ الينا كان من ذلك انحجاب نور القمر عنا بانحجاب نور الشمس عنهُ لتيام الارض بينهما . ويُعرَف هذا الانحجاب بالخسوف. ويحسن بالتلميذ وبالتلميذة ان يعلما ان القمر لا يخسف أبدًا الاَّ اذا كان بدرًا

اسئلة

(١) ما ملخص ما قيل عن سير القوَّة (٣) وعن الفعل والانفعال (٣) وعن قوَّة الحرارة (٤) وعن الدورة المائية والثلج (٥) وعن نموّ النبات (٦) وعن البرق والرعد والصواعق (٧) وعن الهواء وضغطهِ (٨) وعن الكسوف والخسوف

الفصل الرابع عشر

خاتمة الكتاب

(١) زبدة الفصول السابقة (٢) نصائح وآمال

الدرس الخامس والاربعون

(١) زبدة الفصول السابقة

(على طريقة السؤال والجواب)

(١) الجسد

س ١ ما يتركب الجسد على الجملة

ج . من هيكل من العظام يكسوهُ اللحم والشحم ومن ادوات الحسّ والحركة والقوة كالاعصاب والشرايين والاوردة والاوتار والالياف والعضلات والغدد ، ومن دم دائم الدوران ، ومن اعضاء اهمها الرأس والقلب والرئتان والكبد والكليتان والمعدة والاطراف وآلات الحسّ والمضغ ، ومن جلد يكسوهُ الشعر ويتخللهُ الوف من المسامّ

س ٢ ما فائدة العظم واللحم والشحم

ج . العظم يكسب الجسد قوة على الحركة وتحمل الاثقال

على انواعها . واللحم والشحم يحفظان القوة والحرارة وموازنة الجسم بتماسك اجزائهِ

س ٣ ما فائدة ادوات الحس والحركة والقوة

ج . الاعصاب تنقل انفعالات الجسد وانتفس الى الدماغ. والشرايين يصدر فيها الدم الى اجزاء الجسد ويعود في الاوردة. والاوتار والالياف تمتّن بناء الجسد. والعضلات تساعد على الحركة وادّخار القوة . والغدد تدخّر السوائل النافعة للجسم وتفرزها عند الحاجة اليها

س ٤ ما فائدة الدم

ج . ينقل الى جميع اجزاء الجسد ما يستمدهُ من المعدة من الغذاء والحرارة والقوّة ويدفع اذى الميكروبات وغيرها مما يضرّ بما لكريّاتهِ من القوّة على ذلك

س ٥ ما فائدة الرأس

ج . في الرأس أهمّ الاعضاء كالدماغ ومعظم آلات الحسّ والحركة والعقل

س ٦ ما عمل القلب والرئتين

ج . القلب كالمضخة يدفع الدم دائمًا ليدور في الجسد ويغذيهِ . والرئتان تأخذان الاكسجين من الهواء بالاستنشاق وتطهر الدم مما يطرأ عليهِ من الفساد

س ٧ ما فائدة الكبد والكليتين والمعدة والاطراف

ج . الكبد تفرز الصفراء الضرورية لتعديل قوام ما يهضم من الطعام . والكليتان تصفّيان ماء الدم من الشوائب الضارّة والمعدة تحلّ الطعام وتحوّله الى مادة ليّنة تُهضَم فيها وفي الامعاء. واليدان تقضيان حاجات الجسد وتدافعان عنهُ والرجلان تحملانهِ وتنقلانهِ

س ٨ ما هي آلات الحسّ والمضغ

ج . العين آلة النظر والأنف آلة الشم واللسان آلة الذوق والأذن آلة السمع واليد آلة اللمس والاسنان آلة المضغ

س ٩ ما فائدة الجلد

ج . حفظ الجسد محجوبًا عن العوارض الخارجية ووقايتهُ بما عليهِ من الشعر وبما فيهِ من المسامّ التي تخرج منها الشوائب والموادّ الضارّة

(٣) الصحة والمرض

س ١٠ ما خلاصة ما قيل عن الطعام الكامل التركيب والاملاح المعدنية

ج . الطعام الكامل هو ما يحتوي على المواد الغذائية والاملاح المعدنية من قلويات ومولّدات الحوامض كالخبز واللبن والبيض

وأخص ما يحتاج اليهِ الجسم من هذه الاملاح الحديد المقوّي للدم، والكلس المقوّي للعظم، والفصفور المقوّي للدماغ والجسم عامّةً، وكلوريد الصودا او الملح المُصلح للطعام، واليود المضاد للفساد والسموم، والبوتاس المعدل لفعل الحوامض والمساعد على حفظ مرونة الجسم. وهي تكثر في النبات واللّبن والبيض فتجعل هذه المواد أفضل الاطعمة. وتقلّ في اللحم فتجعل الاكثار من اكلهِ ضارًا

س ١١ لماذا يُفضَّل الخبز الاسمر على الابيض

ج. لاحتوائهِ على مقدار من النخالة العظيمة الفائدة بما فيها من الاملاح المعدنيّة التي اذا فُقِدت من الدقيق صار شديد الضرر

س ١٢ لماذا يُغلَى اللّبن ويُطبخ الطعام ويُمضَغ

ج. يغلى اللّبن لقتل الجراثيم الضارّة. ويُطبخ الطعام ويُمضَغ لتسهيل هضمهِ على المعدة

س ١٣ ما فائدة الشرب وما افضل المشروبات ومما يتركب الماء

ج. يفيد الشرب في تعديل الطعام وحلّهِ في المعدة وحفظ مادة الدم سائلةً ليمكن الجسم امتصاص الغذاء منها. وافضل المشروبات الماء الصافي لانهُ يخلو من السموم التي تحتويها المشروبات الروحية ومن المواد العكرة التي تضرّ رواسبها

بالصحة . والماء يتركب من جزء من الاكسجين وجزئين من الهيدروجين

س ١٤ ما افضل الالبسة

ج . افضلها ما يدفع البرد شتاء كالصوف والحرّ صيفاً كالكتّان ويكسب الجسد جمالاً لائقاً ويبقي له حرية الحركة الطبيعية

س ١٥ ما فائدة النوم وكم يُقتضى منه

ج . فيه راحة يستعيد بها الجسم قواهُ التي تكلّ بالعمل والحركة . ويقتضى منه نحو ١٢ ساعة للاطفال و٨ ساعات للشبان و٦ ساعات للشيوخ

س ١٦ ما أهم شروط المسكن

ج . لياقته بساكنيه وابتعادهُ عن الروائح الكريهة والمستنقعات والغبار والمزدحمات والضوضاء وتعرُّضهُ لنور الشمس والهواء المطلق

س ١٧ ما خلاصة ما قيل عن الشمس

ج . الشمس جسم منير اكبر من الارض بنحو ثلث مليون مرّة ومتوسط بعدها عنا نحو ٩٣ مليون ميل . وهي مصدر النور والحرارة الضرورية لجميع الناميات من نبات وحيوان وانسان . ولحرّها فائدة عظيمة في حفظ الصحة وقتل الميكروبات الضارّة

س ١٨ ما يتركب الهواء وما فائدته وما الذي يفسدهُ

ج . يتركب من خُمس من الاكسجين والباقي من النتروجين أو الازوت وقليل من غيرهِ كالبخار المائي والحامض الكربونيك وهو ضروري لتنقية الدم بالتنفُّس وللاشتعال ولنقل الاصوات ولنشر الغيوم وتسيير المراكب الشراعية وتدوير المطاحن الهوائية وغير ذلك . ويفسد بطرق كثيرة اخصّها الغبار والروائح الكريهة وفقد اكسجينهِ بالاشتعال والتنفُّس والركود كهواء الآبار القديمة المهملة

س ١٩ ما فائدة الرياضة والنظافة

ج . الرياضة تقوي الجسم والنظافة تزيل اوساخهُ وتبقي مسامهُ مفتوحةً لتخرج منها المواد الضارّة

س ٢٠ ما فائدة الراحة والسرور

ج . تكلّ أعضاء الجسم من التعب فيقتضي لها راحة لتستعيد نشاطها . والسرور حالة تنبسط فيها النفس والاعصاب وينشرح الصدر فيكون من ذلك اهم مساعد على الراحة الجسدية والعقلية والنفسية

س ٢١ عما ينسبب المرض وما أفضل العلاجات

ج . يتسبَّب عن اي شيء يصرف الجسد عن اتمام افعالهِ الطبيعية كالبَرد والحرّ والتعب وسوء التغذية وقلّة النوم والهمّ والهَرَم وغير ذلك مما يحرف الدم عن حالتهِ الصحيّة . وافضل العلاجات العلاج المنعيّ أي التوقي منعًا للمرض

س ٢٣ ما هي الميكروبات وما افعالها . وكيف تنتقل الينا

ج . الميكروبات جراثيم عضوية تنمو بالانقسام الذاتي ولا تُرَى بالعين المجردة لفرط صغرها . وهي نوعان نوع مفيد كميكروب التربة والاختمار والماء . ونوع مضرّ كميكروبات الامراض . وهي تنتقل بطرق عديدة كالماء والهواء والغبار والهوام والحيوانات والطيور والملامسة ونحو ذلك . فحمّى الملاريا ينقلها نوع من البعوض قصير اليدين . وحمّى ابي الركب ونحوها ينقلها البعوض العاديّ المعروف بالبرغش . وحمّى التيفوس ينقلها القمل ونحوهُ . والطاعون تنقلهُ الفئران والجرذان بواسطة ما ينتابها من البراغيث . والحمّى الصفراء الاميركية ينقلها نوع خاصّ من الهوام . ومرض النوم تنقلهُ ذبابة تدعى تسانسي والرّمد وغيرهُ ينقلهُ الذبّان . ويقال اجمالاً ان البعوض العاديّ والذبان والغبار افعل الوسائل لنقل جراثيم الامراض

س ٢٤ ما معنى المناعة الطبيعيّة

ج . معناها امتناع الجسم على فعل الامراض لقوّتهِ وصحة دمهِ . فاذا عُدِي اثنان بمرض واحد وكان احدهما ضعيف الدم قليل الاملاح المعدنية والآخر قوياً سقط الضعيف فريسة للمرض ونجا القويّ بما في جسمهِ من المناعة

س ٢٤ ما ملخص ما جاء في الخلاصة النكاهية في الدرس

الثامن عشر (يُطلَب الجواب من التلميذ أو التلميذة)

س ٢٥ ما هي الوصايا الصحية المذكورة في الدرس الثامن عشر (يُطلَب الجواب من التلميذ أو التلميذة)

الدرس السادس والاربعون

تابع لما قبله

(٢) الادب

س ٢٦ ماذا يُراد بآداب المعاشرة

ج . التلطف في المعاشرة واحترام جميع من يحقّ لهم ذلك ولا سيما الوالدين والشيوخ وأرباب المقامات العالية في العلم والادب والسياسة والعمران

س ٢٧ بما تقضي آداب الزيارات على ربة البيت

ج . باستقبال الزائرات (والزائرين اذا كانت من غير المحجبات) بالبشاشة واللطف وبحسن المعاملة والتأدب في الحديث ليكون قاصرًا على ما يسرّ ويفيد . وبحسن الاصغاء الى كلام الغير . وعدم التعرض لما يسوء كالاغتياب والنميمة والافتخار

س ٢٨ ما أخص آداب المائدة

ج . بعد ترتيب المائدة والطعام أخص ما تقضي به آدابها

الجلوس بهدوّ . والأكل والشرب بغير احداث صوت مُنكر . وعدم التنويه بذكر ما تتنزز منهُ النفس او يدعو الى الاستياء . والتحدُّث بما يسرّ ويدلّ على سموّ الادب

(٤) المدرسة

س٣٩ ما أفضل المدارس وما أهم ما يفيد الفتاة من العلوم وغيرها

ج . أفضل المدارس التي تعدّ التلاميذ والتلميذات بأفضل الوسائل واقربها للانتفاع والنفع بالعلم والادب . واهم ما يفيد الفتاة تعليمها ما تنتفع وتنفع بهِ في حياتها البيتية والعمرانية كالقراءة والكتابة والانشاء ومبادىء الحساب والتاريخ والجغرافية والطبيعيات والموسيقى والحرَف اليدوية النسوية وبعض اللغات المفيدة الاجنبية . وخصوصاً تدبير المنزل وتربية الاولاد وسائر ما يتعلق بالبيت وما يعدّها لان تكون أُمًّا قديرة على تهذيب رجال المستقبل ونسائهِ وعلى الاعتماد على نفسها في المعيشة عند الاقتضاء

(٥) الزواج

س٤٠ ما شروط الزواج ليكون سعيداً

ج . الحب المتبادل والتكافوء في السن والمقام والعلم والادب وحسن الصحة . والتساهل في الحقوق البيتية تساهلاً

يبعد الخصام ويجلب الوئام

(٦) البيت

س ٤١ ما أهم الشروط للراحة في البيت

ج . استكمال شروط الصحة فيهِ وجودة ترتيبهِ وادارتهِ وتبادل المحبة الحقيقية بين افرادهِ وحسن معاملة الخدم . ومحبة العمل العائد على العائلة بالنفع والراحة

(٧) الام والتربية

س ٤٢ بما تنهض حالة الامومة

ج . باعتناء الأُم بحالتها الصحية لان بصحتها صحة الاطفال والعالم اجمع . وبتربية اولادها تربية صحية ادبية عمرانية

س ٤٣ بما تقوم التربية الصحيحة النافعة

ج . بتعليم الاولاد جميع ما ينفعهم وينفع المجتمع الانساني : من مثل تربيتهم على الصدق والعدل والامانة والاحترام والطاعة وحب الحقائق والعادات الحسنة والعمل والترتيب والنظافة والاعتماد على النفس والتساهل والعمل بما تقتضيهِ الانسانية

(٨) الجمال

س ٤٤ ما هو الجمال وبما يُجلَب

ج . الجمال حالة مستحبَّة تختلف باختلاف الاخلاق والعادات والاذواق . وهو يقوم على الجملة بتناسق الاعضاء وصحتها وارتياح النفس الى مشاهدتهِ

ويُجلَب بوسائل عديدة صناعية زائلة بعضها ضارٌ وبعضها نافع. وبوسائل طبيعية دائمة النفع كجودة الغذاء والتعرض لنور الشمس اللطيف واستنشاق الهواء النقيّ والابتعاد عن السهر الطويل وكل ما يؤثر في الصحة والاعصاب والنفس تأثيرًا سيئًا

(٩) الحضارة الحالية

س٢٤ ما أخصّ منافع الحضارة الحالية ومضارّها لنا

ج. اخصّ منافعها انها نشرت المعارف وامالت الافكار الى الاتقان وترقية الفنون العادية والجميلة والزراعة والصناعة وصقلت الاخلاق ورقّت عاطفة الشفقة على البائسين والحيوانات وادخلت بعض العادات الحسنة خصوصًا في آداب المائدة والزيارة

واخصّ ما ادخلته مما يضرّ: التطرف في الحرية والبهرجة الباطلة في الملبوسات والاحتفالات على انواعها فزاد التهتّك وزادت النفقات على التجمّل والملاهي وما يطلبه بعض ما استجدّ من العادات

(١٠) العقل والنفس

س٢٥ ما الفرق بين عقل الانسان وغريزة الحيوان

ج. العقل يدرك الكليات المركبة بالاستنتاج والاستقراء. والغريزة تدرك الجزئيات البسيطة وخصوصًا الضرورية لحفظ الحياة وبقاء الجنس. ولبعض الحيوانات غرائز راقية تكاد تقرب

بها من احط المتوحشين عقلاً (كما ورد مفصّلاً في الدرس ٢٤)

س٣٦ ما افضل الوسائل لتحسين العقل

ج . العلم على انواعهِ والاختبار والملاحظة والتفكير وقوة الارادة ومساعدة الحافظة والذاكرة

س٣٧ ما اخصّ مساعدات الحافظة والذاكرة

ج . وضوح صور المدرَكات العقلية والتكرار والمراجعة وترتيب المعارف وتنسيبها وجمع الافكار عند الحفظ والاعتماد كثيرًا على الذاكرة

س٣٨ ما هي اللغة

ج . كل ما يُعبَّر بهِ عن غرض او فكر يسمّى لغة كإيماء الاخرس وتصويت الحيوان وتغريد الطائر وطنين الهوام ونحو ذلك

س٣٩ كيف تنمو اللغة عامّة . وكيف نمت لغتنا خاصّة

ج . تنمو اللغة وتكثر كلماتها بكثرة اغراض المتكلمين بها وترتقي معانيها بارتقائهم

ويقول العلماء ان اصل اللغات كان بسيطًا كحكاية الاصوات فنما الى المركّب من مقاطع عديدة بالاستعمال

ونمت لغتنا العربية بما أُضيف اليها من الكلمات السريانية والفارسية وغيرها

س٤٠ ما أهم ما ورد من أسماء اصوات الحيوانات

في آخر الدرس الخامس والثلاثين (يُطلَب الجواب من التلميذ او من التلميذة)

س ٤١ ما هي النفس او الرُّوح

ج . يتصل بالجسد جوهر غير منظور يسمى عند التعميم نفسًا او روحًا وعند التخصيص يُسمَّى مصدر الاميال والعواطف نفسًا وتدعى نسمة الحياة روحًا

س ٤٢ هل يمكن تحويل النفس الشريرة الى صالحة بالتعليم والتهذيب

ج . يعلم بالاختبار ان التهذيب اذا أُتقن يزيل نحو الثلث من الرداءة المتمكنة في النفس ونحو النصف او اكثر قليلاً من سوء الطباع غير المستحكمة فيها . ولكن لا يمكن التعليم والتهذيب ان يصيّر الشرير صالحًا

(١١) الارث ونواميسهُ

س ٤٣ ما هو الارث المقصود هنا

ج . يراد بالارث انتقال الغرائز والصفات والامراض وغير ذلك من الوالدين الى اولادهم

س ٤٤ ما أخصّ نواميس الارث (يطلب الجواب من التلميذ او التلميذة)

(١٢) الخوارق الطبيعية

س ٤٥ ما هي الخوارق الطبيعيّة

ج . هي كل ما يظهر مخالفًا للنواميس الطبيعيّة التي تفعل في المادّة والعقل والنفس . كحالة الأعنش الذي يولد بستّ اصابع . وضرس العقل الذي يتأخر ظهورهُ الى ما بعد سنّ البلوغ . وحدّة البصر الخارقة للعادة . ونوم بعض الحيوانات نومًا طويلاً صيفًا شتاء . ونبوغ بعضهم في الحساب نبوغًا يقضي بالعجب . وقراءة الافكار ، والنوم المغنطيسي وغير ذلك مما يظهر غريبًا عجيبًا

س٤٦ ما هي الخوارق الوهمية

ج . هي امثال الاصابة بالعين وما يُنسب الى التفاؤل والتشاؤم من الافعال الوهمية ونحو ذلك مما ينكرهُ العقل السليم

(١٣) المادّة والقوّة

س٤٧ ما خلاصة ما قيل في التمهيد للكلام على المادة والقوة

ج . ان الارض معلقة في الفضاء بقوة الجاذبية وان قلبها شديد الحرارة وان قشرتها مركبة من مواد محسوسة وقوى كامنة تفعل فيها وتكيّف اشكالها وان لا فناء للمادة ولا للقوة

س٤٨ ما اخصّ صفات المادة العامّة

ج . الحجم والثقل والانضغاط ووحدة المكان والمسامية والاستمرار والبقاء

س٤٩ ما اهم صفات المادّة الخاصة

ج . اللون والانطراق والانسحاب والصلابة والقساوة

والانتصاف والكثافة واللطافة والمرونة

س ٥٠ ما اخصّ انواع القوة المعروفة

ج . القوّة الحيوية وقوة الجذب وقوة الدفع او الحرارة

س ٥١ ما اشهر انواع الجاذبية الخاصّة

ج . جاذبية الملاصقة وجاذبيّة الالتصاق والجاذبيّة الشّعرية

س ٥٢ ما هي الجاذبية العامة وماذا ينتج عنها (يطلب من التلميذ او التلميذة الجواب على هذا السؤال وما يليه من الاسئلة)

س ٥٣ ما هي قوة الدفع

س ٥٤ ما ملخص ما قيل عن سَيْر القوة

س ٥٥ وعن الفعل والانفعال

س ٥٦ وعن قوة الحرارة

س ٥٧ وعن الدورة المائية والثلج

س ٥٨ وعن نموّ النبات

س ٥٩ وعن البرق والرّعد والصواعق

س ٦٠ وعن الهواء وضغطه

س ٦١ وعن الكسوف والخسوف

الدرس السابع والاربعون

(٢) نصائح وآمال

(يطلب حفظ ملخصه)

ايها الفتى الراقي وأيتها الفتاة الراقية

يحسن بكما الآن وقد وصلتما الى خاتمة هذا الكتاب ان تخصصا ساعة للتأمل في ما استفدتما منه وللتفكير في ما يمكنكما ان تفيدا به نفسكما وقومكما والعالم اجمع. فإنّ ما مرّ بكما من الدروس التي من شأنها إيضاح الحقائق ونزع الاوهام وتوسيع العقل وانهاض الهمة للاعتماد على النفس ومحبة العمل والقريب والوطن وجميع الناس كافٍ لان يوقظ فيكما قوة التفكير في كيف تكونان نافعين في المجتمع الانسانيّ

وتخطئان كثيرًا اذا قابلتما نفسكما بمن هم ارقى منكما وتوهمتما فيكما العجز عن ان تأتيا في حياتكما عملاً مذكورًا يترك أثرًا مشكورًا

ويزداد هذا الخطأ جسامةً اذا ظننتما أن واجباتكما تنتصر على نفسكما فتريان الخلل حولكما وتقولان كالكثيرين والكثيرات من ابناء قومنا "هذا لا يعنيني"

فانكما بعلمكما وآدابكما وهمتكما ورقيكما قادران على النفع في امور كثيرة قد تريانها صغيرة حقيرة ولكنها في الحقيقة كبيرة شريفة فان كلاً منكما كفرد من العائلة الاجتماعية له ما لها وعليه ما

عليها من السراء والضراء. فاذا ساءت احوالها وساد فيها الفساد عاد ذلك عليكما ايضاً بالضرر والغمّ . واذا حسنت احوالها وساد فيها الصلاح عاد ذلك عليكما ايضاً بالنفع والسرور لانكما مرتبطان بها بالرابطة القوميّة وتجمعكما وإياها الجامعة الانسانية. فكلّ ما يؤثّر فيها يؤثّر فيكما وكلّ ما يعنيها يعنيكما فلا يليق بكما والحالة هذه ان تكونا كغيركما من الاميّين الساذجين والاميات الساذجات والجاهلين والجاهلات ومن لا ذكر لهم بسوى خمولهم فلا يهتمون بغير نفوسهم

ومن الطبيعيّ ان تقود كما تأمّلاتكما الى هذا السؤال البديهي — كيف انفع وبماذا افيد — فالجواب على ذلك تجدان خلاصتهُ في ماسبق من الدروس التي توقظ الفكر وتهيّي الوسائل للعمل. فما عليكما الاّ ان تريدا وتعملا وتثابرا على العمل النافع لانّ الارادة القويّة كالنار القويّة تذيب المصاعب ولو كانت كالحديد

اما ما يمكنكما ان تفيدا بهِ فأكثر من ان يعدّد . هوذا حقل العمل امامكما . فالوطن مملوء بأشواك الجهل والفساد والاوهام والتخاذل والميل الى النزاع والاستئثار بالسيادة وهناء العيش على نفقة العامل والفقير وغير ذلك من الاطماع والاضرار وكل ما تتألّم منهُ الانسانيّة وتنقطع بهِ اوصال العائلة العمرانيّة فينضي الى تعس الافراد وشقاء الوطنية

فأنتَ ايّها الفتى الشديد الساعد القويّ البنية المجهّز

بسلاح الطبيعة للكفاح في ساحة الجهاد الحيويّ عليك من الواجبات ما قد تنفرد بهِ عن اختك اللطينة البنية . عليك لكي تفيد ان تقف في جهادك وقفة المدافع القويّ وتجول فيهِ جولة البطل الذي حنّكهُ العلم ومرّسهُ الادب فتقاوم الكذب بصدقك والكسل بجدك والاباطيل بعلمك والتخاذل بدعوتك الى الاتحاد ، والتعصب بتساهلك والحضارة الكاذبة بتشهير ما بها من الشوائب – عليك مقاومة الخلاعة والتهتّك بترفعك عن معاشرة الاشرار ونبذ طرقهم واستهجان اقوالهم وافعالهم – عليك تنشيط الزراعة والصناعة والتجارة الوطنية والاهتمام بكل ما يزيد موارد الرزق وترويج السوق الوطنية

ويتحقق نفعك وفوزك في معترك الحياة اذا جعلتَ شعارك " العمل شرف الحياة والاستقامة راس النجاح "

وأنتِ أيتها الفتاة التي خصتها الطبيعة بلطف البنية وعهدت اليها بتدبير البيت والتربية والتهذيب يمكنكِ ان تفيدي بمثالكِ الحسن في القول والعمل . وباقتلاعكِ بعض اشواك الجهل والاوهام بمجاهرتكِ بما تعلمتهِ من الحقائق وبمساعدتكِ على تخفيف الفساد الادبي بما تغرسينهُ في العقول من المبادىء القويمة كالصدق وسائر ما مرّ بكِ من الفضائل ومضادات الرذائل . وباعلاء كلمتكِ في المجتمعات واثناء الزيارات بمدح التساهل والوئام وذمّ التخاذل والخصام .

ومحاربتكِ الحرب والميل اليها بتنبيهها والدعوة الى ابطالها بالتعاون النسويّ . وبمناومتكِ الاطماع بنشر روح الاخاء . وبخدمتكِ الانسانية ببثّ روح الشفقة على الانسان والحيوان . وبتخفيفكِ ويلات الفقراء والبائسين بالاحسان والدعوة اليهِ والتضافر عليهِ . وبرفعكِ شأن الوطن بترويج مصنوعاتهِ وتقليل نفقاتكِ ونفقاتهِ . وبمساعدتكِ على الائتلاف والاتحاد لينتفي التعصب الذميم والقتل باسم الدين

فكلّ عمل صالح تعملينهُ ينضم الى مثلهِ مهما كان صغيرًا فيصير كبيرًا

فترين من هذا ان لسان حال الوطن والانسانية معًا يناديكِ نداء جمهوريًا لافتقارهِ اليكِ وتعويلهِ في عمرانهِ عليكِ . أوَ لستِ انتِ نصف العالم الذي تلقى اليهِ مقاليد التربية والتهذيب؟ فإما ان تفتحي لهُ ابواب السعادة برقيكِ فيرقى واما ان تقفليها بانحطاطكِ فينحطّ

وبعد هذا حرام عليكِ ان لا تضعي يدكِ بيد اخيكِ النفي الراقي فتتعاهدان على ان تعيشا ناهضين نافعين

فالانظار متجهة اليكما والآمال معقودة عليكما . فما لكما الاّ ان تريدا فتكونان ما تريدان — تكونان فخر الامة والوطن فتضفران بذلك لكما اكليلاً من المجد تفتخر بهِ الوطنية وتنقشان فضلكما بحروف من ذهب على جبين الانسانية

فهرس

اهداء الكتاب		٣
الفصل الاول	الجسد	٥
الدرس الاول	العظم وما يحيط به	٥
« الثاني	ادوات الحس والحركة والقوة	٨
« الثالث	الدم	١١
« الرابع	الاعضاء	١٤
« الخامس	القلب والرئتان	١٨
« السادس	الكبد والكليتان	٢١
« السابع	المعدة والاطراف	٢٤
« الثامن	آلات الحسّ	٢٨
« التاسع	آلات المضغ والجلد	٣٤
الفصل الثاني	الصحة والمرض	٣٧
الدرس العاشر	الطعام	٣٧
« الحادي عشر	«	٤٣
« الثاني عشر	الشراب	٤٩

الدرس الثاني عشر	اللباس	٥٠
" الثالث عشر	النوم والاحلام	٥٤
	المسكن	٥٦
الدرس الرابع عشر	الهواء	٥٨
	الشمس	٦١
الدرس الخامس عشر	الرياضة	٦٤
	النظافة	٦٦
الدرس السادس عشر	الراحة والتعب	٦٨
	السرور والغم	٧٠
الدرس السابع عشر	المرض	٧٣
" الثامن عشر	خلاصة فكاهية	٧٩
	وصايا صحية	٨٠
الفصل الثالث	الادب	٨١
الدرس التاسع عشر	آداب المعاشرة	٨١
	" الزيارات	٨٤
الدرس العشرون	آداب المائدة	٨٧
الفصل الرابع	المدرسة	٩١
الدرس الحادي والعشرون	افضل المدارس	٩١
	التعلّم والتعليم	٩٣
	الحرية والطاعة	٩٤

الدرس الثاني والعشرون	الانشاء والتوسع فيهِ	٩٧
« الثالث والعشرون	الحرفة وفوائدها للفتاة	١٠٢
	المطالعة	١٠٣
الفصل الخامس	الزواج	١٠٥
الدرس الرابع والعشرون	احوال الزواج	١٠٥
الفصل السادس	البيت	١١٠
الدرس الخامس والعشرون	البيت	١١٠
الفصل السابع	الأم والتربية	١١٥
الدرس السادس والعشرون	الامومة. الاعتناء بالاطفال	١١٥
« السابع والعشرون	التربية	١١٩
	الادب على انواعهِ	١٣٠
الدرس الثامن والعشرون	الطاعة	١٣٣
	الحقائق والعادات الحسنة	١٣٥
	محبة العمل والترتيب	١٣٦
الدرس التاسع والعشرون	الاعتماد على النفس	١٣٩
	الثبات	١٤٠
	الشغل	١٤١
	العمل بما تقتضيهِ الانسانية	١٤٣
الفصل الثامن	الجمال	١٤٤
الدرس الثلاثون	تحديد الجمال واحوالهُ	١٤٤

الدرس الثلاثون	جلب الجمال	١٣٦
الفصل التاسع	الحضارة الحالية	١٤٠
الدرس الحادي والثلاثون	منافعها	١٤٠
"	مضارّها	١٤٣
الفصل العاشر	العقل والنفس	١٤٦
الدرس الثاني والثلاثون	عقل الانسان	١٤٦
" الثالث والثلاثون	التفكير	١٥٣
	قوة الارادة	١٥٣
	الاعتماد على الذاكرة	١٥٧
الدرس الرابع والثلاثون	عقل الحيوان	١٥٨
" الخامس والثلاثون	التفاهم واللغة	١٦٣
" السادس والثلاثون	النفس واحوالها وعواطفها	١٦٨
الفصل الحادي عشر	الارث ونواميسهُ	١٧٣
الدرس السابع والثلاثون	الارث وتأثيرهُ في النسل	١٧٣
	نواميسهُ	١٧٥
الفصل الثاني عشر	الخوارق الطبيعية	١٧٩
الدرس الثامن والثلاثون	" "	١٧٩
" التاسع والثلاثون	" "	١٨٦
الفصل الثالث عشر	المادة والقوة	١٩٣
الدرس الاربعون	المادة وصفاتها العامة	١٩٣

الدرس الحادي والاربعون	المسامية	١٩٧
« الثاني والاربعون	صفات المادة الخاصة	٢٠٣
« الثالث والاربعون	القوة	٢٠٦
	الجاذبية العامة	٢٠٧
الدرس الرابع والاربعون	بعض افعال القوة	٢١٠
الفصل الرابع عشر	خاتمة الكتاب	٢١٧
الدرس الخامس والاربعون	الجسد	٢١٧
	الصحة والمرض	٢١٩
« السادس والاربعون	الادب	٢٢٤
« السابع والاربعون	نصائح وآمال	٢٣٢

A.U.B. LIBRARY

CA:305.235:S111kA:c.1
سعد ،خليل
الدروس السعدية في تهذيب الفتى العصر
AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES
01067807

CA:305.235:S111kA

سعد .

كتاب الدروس السعدية في تهذيب الفتى العصرى والفتاة العصرية : ...

CA
305.235
S111kA

مؤلفات خليل سعد

فرش مصري

١٥ الطوالع السعدية في آداب اللغة الانكليزية

التحفة السعدية في اصطلاحات واساليب اللغة

١٥ الانكليزية

الفرائد السعدية في الاصطلاحات والرسائل

٠٨ التجارية

٥ رواية مالترافرس وأليس (معربة)

٥ رواية الامير السوري (بالانكليزية)

٨ رواية الشركسية الحسناء

المعجم العصريّ في اللسانين الانكليزيّ والعربي

(تحت الطبع)

١٠ الدروس السعدية في تهذيب الفتى العصريّ والفتاة العصريّة

٨٠ المعجم السعديّ في معرّب الدخيل وفصيح العاميّ

(الاشتراك فيه قبل الطبع)

CA
305.235
S111kA