

هذبوا الفتاة مهذبوا الشبان

كتاب

الدروس السعدية

في تهذيب

الفتى العصري والفتاة العصرية

(للمدرّكين والمدرّكات الذين تجاوزوا

الثالثة عشرة من العمر)

تأليف

خايل سعد

الأب رأس البيت . فاذا اخلّ الرأس تهشمت الأعضاء .

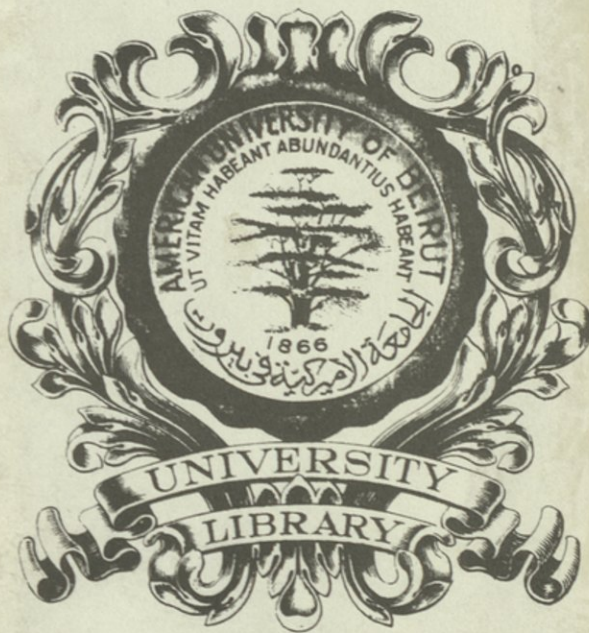
صلاح الوطن بصلاح الأم

هذبوا الفتى مهذبوا الشابات

المطبعة الاميركانية . بيروت سنة ١٩٢٢

CPA:307.233:511K H:CI

AMERICAN
UNIVERSITY OF
BEIRUT



A.D.B. LIBRARY

هذبوا الفتاة تهذبوا الشبان

CA
305.235
S111K1A
C.1

الدروس السعدية

في تهذيب

الفتى العصري والفتاة العصرية

(للمدرسين والمدرسات الذين تجاوزوا
الثلاثة عشرة من العمر)

تأليف

خليل سعد

الأب رأس البيت . فاذا اقبل الرأس تهتمت الأعضاء

صلاح الوطن بصلاح الأم

هذبوا الفتى تهذبوا الشابات

المطبعة الاميركانية . بيروت سنة ١٩٢٢

LIBRARY
A.D. 1777

1777

1777

1777

1777

1777

1777

1777

1777

1777

اهداء الكتاب

الى

المدارس والعائلات

وضعت هذا الكتاب بعد اخبار طويل كشف لي داءنا
والدواء . فجعلت غايته الأولى من تأليفه توسيع مدارك النشء
المجديد وتكوين اخلاقه وانهاض همته واحياء روحه القومية
وعواطفه الانسانية . ذلك بما ضمته من جزيل الفوائد الصحية
والادبية والعلمية والعمرانية وغيرها مما يفيد تعليمه في المدرسة
ونهم معرفته في البيت

وبذلت جهداً خاصاً في اعداد الفتى ليكون رجلاً عالماً
عاملاً . وفي اعداد الفتاة لتكون أمّاً راقية يمكن الاعتماد على
مقدرتها في اهلاء الوطن والعالم اجمع خير رجال المستقبل
ونسائه

فاذا عم استعماله في المدارس والبيوت كان من ذلك
تحقيق ما علمته على انتشاره من الآمال بتعميم ما ارجوه من النفع
في الحال والمستقبل

خليل سعد

كتاب

الدروس السعدية

في

تهذيب الفتى العصري والفتاة العصرية

— ❦ —

مباحثه العامة

- (١) الجسد (٢) الصحة والمرض (٣) الادب
(٤) المدرسة (٥) الزواج (٦) البيت (٧) الأم
والتربية (٨) الجمال (٩) الحضارة الحالية (١٠) العقل
والنفس (١١) الارث ونواميسه (١٢) الخوارق الطبيعية
(١٣) المادة والقوة (١٤) خاتمة الكتاب

— ❦ —

الفصل الاول

الجسد

الدرس الاول

اهم شيء للانسان معرفة نفسه . وكيفية تركيب بنيتة .
وظائف اعضائه . وغير ذلك مما يعاونه على استجلاب النافع
وانقاء الضار ليتمكنه التمتع بالصحة . فالبحث في الجسد وما يتعلق
به له التقدم على غيره لاتصاله بالحياة وهي اثن شيء على الارض
الجسد مؤلف من أشياء كثيرة اخصها :

- (١) العظم وما يحيط به (٢) أدوات الحس والحركة
- والقوة (٣) الدم (٤) الاعضاء

(١) العظم وما يحيط به

يستند الجسم على عظام عديدة مختلفة الاشكال والاقدار
يتألف من مجموعها هيكل العظام . وأخص ما تنفع به الجسد
امساكها لما حولها من المواد اللحمية والشحمية . وحملها للجسم .
ومساعدته على الحركة وحمل الاثقال والثبوت في الجلوس
والتحرك

فالجسم لا يقوى على ضغط الهواء وما يجمله من الاثقال لولا
العظام. والرجلان لا تستطيعان حمل الجسم والسيرة لولا عظامهما
الصلبة الثخينة. واليدان لا تقدران على الاعمال الشاقة لو لم يكن
لهما من العظم القوي ما يمكنهما من ذلك. ويقال مثل هذا في
عظام الصدر التي تحجب الضغط عما في داخله كالقلب والكبد
والرئتين. وفي عظام الظهر التي تكسب الجسم قوة شديدة على حمل
الاثقال. وفي سائر العظام الضرورية للقيام بما تقتضيه اعمال الجسم
من القوة والحركة

وفي داخل بعض العظام ولا سيما الكبيرة الثخينة منها مادة طريئة
اسمها مخ او نقي تنيد في تسهيل تغذية العظم من الداخل وحفظ
مرونته

ويحيط بالعظام مادتان. احدهما حمراء هي اللحم. والاخرى
بيضاء هي الشحم. ويدخل في الشحم ما يعرف بالدهن ايضا
ويمتاز اللحم بادخار القوة. والشحم بادخار الحرارة. ولهذا
يفضل اكل اللحم الصرف صيفاً. واكل الشحم (او الدهن)
معه شتاء لتوليد الحرارة

وعلم بالاخبار ان اكل اللحوم على انواعها ليس ضرورياً
للحياة بل بالعكس فان الاكثار من تناول اللحوم يضر بالصحة
ضرراً بليغاً لما يتركه في المعدة وغيرها من البقايا السريعة
التعفن التي تسم الجسم بما يتولد فيها من الحوامض السامة. ولذلك

يجب الاقلال من اكله ما أمكن والاكثر من أكل ما تنبّه
الطبيعة كالبقول والمحبوب التي فيها من المواد الغذائية ما يلائم
اجسامنا

السمن والهزال . اذا اغذى الانسان باكثر مما يقتضى
لحفظ الحياة سمن . واذا تناول اقل مما يقتضى لذلك هزل . وفي
كلا الحالين ضرر يختلف مقداره باختلاف مقدار السمن او الضعف
فالسمن ينجم عن تجمع فضلات الغذاء في الجسم بانتفاخ
دقائق الانسجة انتفاخا غير طبيعي يجعل الجسم قليل الاحتمال
لقوة بعض الامراض وللتعب الكثير . كما يشاهد ذلك في الناس
وفي الخيل السمينه التي لا تقوى على الركض كالمعتدلة الجسم . الا
انه افضل من الضعف الكثير . وهو يفيد في تحمل الامراض
البطيئة الفعل وفي حفظ الحرارة وتحمل الجوع . لان المعدة تقتضي
في حالة الجوع ما يكون الجسم قد ادخره من شحم ولحم
وهذا النظام شامل لجميع الحيوانات . فالدب الابيض
الذي يعيش في دائرة القطب الشمالي ياكل كثيرا حتي يسمن
في فصل الحر حين يذوب الثلج والجليد وينكشف وجه الارض
بما عليه من الغذاء . فاذا جاء الشتاء بزهر بره واكتست الارض
بالثلج والجليد نام اشهرًا متوالية فيقتضي بها يكون قد تجمع في
جسمه من الشحم واللحم

وفي العالم حيوانات كثيرة وحشرات عديدة تنام شتاء كبعض

الفئران والبراق فتغذي من اجسامها
ويقال اجمالاً ان السمن الزائد مضر كالهزال الزائد .
فافضل الاجسام ما كان معتدلاً صحيحاً

أسئلة

- (١) ما هي مباحث هذا الكتاب (٢) لماذا يتقدم البحث في الجسد دلي
غيره (٣) ما يؤلف الجسد (٤) ما هي فائدة العظام (٥) ماذا يحيط بها
(٦) ما وجه الضرر من اكل اللحوم (٧) ماذا يمتاز اللحم والشحم
(٨) عن اي شيء ينجم السمن (٩) ماذا يغذي الدب أو غيره عندما
ينام نوماً طويلاً (١٠) ما هو افضل الاجسام

الدرس الثاني

(٢) ادوات المحس والحركة والقوة

تتضمن هذه الادوات الاعصاب والشرابين والاوردة
والاوتار والعضلات والغدد ونحوها
فالاعصاب خيوط دقيقة تخلل جميع انسجة الجسم وتربط
اجزائه بعضها ببعض . ومجموعها يعرف بالجهاز العصبي . وهي

ضرورية للحس والحركة وتمين بناء الجسد . وبها تنتقل انفعالات
الجسم الى الدماغ - مركز الامر والنهي - فتشبه الاسلاك التلغرافية
التي تنقل الاخبار من جميع انحاء البلاد الى المركز العام
واهم مراكز الحس العصبي مؤخر اللسان وأطراف الانامل
أو الاصابع واخص القدمين اي باطنها . ولا يخفى ما في ذلك من
النفع والحكمة الفائقة

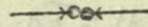
فاذا شلت أعصاب اي عضو فقد الحس والحركة . وكذلك
اذا شل جزء من الدماغ شل ما كان متعلقاً به
وحفظ الاعصاب في حالة صحة ضروري جداً لحفظ نظام
الجسد . ولذلك يجب الابتعاد عن كل ما يهيجها او يضعفها .
كالإكثار من المشروبات الروحية وما مائلها كالشاي الخاثر
ودخان التبغ والتبناك والانفعالات النفسية الشديدة والتناهي
في اكل اللحوم وغير ذلك مما يؤثر في الاعصاب تأثيراً سيئاً
والشرايين تشبه الاعصاب الا أنها مجوفة كالانابيب تحمل
الدم النقي من القلب الى الاطراف وتوزعه 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 فتتلفها الاوردة وهي الانابيب التي يعود فيها الدم من
الاطراف ليتطهر في الرئتين على ما سيجيء
وتعرف الاوردة من سواد لونها كما يشاهد ذلك في أوردة

ظاهر الكفّ اذا ضُغَط عليها عند المعصم فتنتفخ ويظهر لون الدم
الاسود الراجع فيها لينتظر مما فيه من الشوائب الضارة
وفي الجسم اوتار وأربطة عديدة ضرورية لشدة الاعضاء بعضها
الى بعض ولتتمين البنية

ولكل ما يتحرك في الجسم كاليد والعين والقلب عضلة او
عضلات يتحرك بواسطتها . فالعضلات للجسد كالمفصلات
للابواب والنوافذ . وهي تدخّر القوة في أليافها القويّة كما يشاهد
في عضلات السواعد المعروفة بالموزات . فمن قويت عضلاته
كان قويا ومن ضعفت عضلاته كان قليل القوة ولو كان سمينا
وفي الجسم غدد كثيرة مثل التي في الامعاء وتُعرف عند
العامّة بالدّرَن . وأخصها غدد المعدة التي تفرز مادة ضرورية
للضم . والغدد الدمعية للعين . والغدد التي تفرز الريق في
الحنكين . وغدد الابطين والفخذين والفكين . وعلى جانبي الحنجرة
غدة مزدوجة أو غدتان درقيتان تدخّران مادة يودية من
الطعام فتفرزاتها عند انتشار اي مادة سامة في الجسم لمقاومة فعل
السم : وهاتان الغدتان لا يوضح حجمهما في الاطفال قبل السنة
الثالثة او الرابعة من العمر . ولذلك لا يحسن ان يطعموا قبل
هذه السن شيئا من المواد التي تترك بقايا عفنة او سامة في الجسم
كمرق لحم البقر الذي يكاد يخلو من اليود المضاد للسموم

أسئلة

- (١) ماذا تتضمن ادوات الحس والحركة والقوة (٢) بماذا يُعرف مجموع الاعصاب . وما هي فائدتها (٣) ما اهم مراكز الحس العصبي (٤) اي المواد 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 اخص مفرزات الغدد (١٠) لماذا لا يجوز اطعام الاطفال شيئاً يترك بقايا عنته قبل السنة الثالثة من العمر



الدرس الثالث

(٢) الدم

الدم قوام الحياة يصح الجسم بصحته ويعتل باعلاله . وهو يدور على الدوام في الجسد مدفوعاً بنبضات القلب . فيجري الى جميع اجزاء الجسم ويتوزع على انسجتها بواسطة الشرايين الغليظة والدقيقة التي تتخلل جميع الانسجة ويعود في الاوردة على ما تقدم . وهو يتضمن الغذاء والحرارة اللتين يستمدهما من الطعام بعد هضمه بالامتصاص بواسطة انايب دقيقة ذات افواه صغيرة جداً .

فيلقي في دورانه ما يتضمنه من الغذاء والحرارة على جميع ما في الجسم . فما يتصله اللحم يصير لحماً وما يتصله العظم ينحول عظماً وهكذا . ويسمى هذا العمل بالنشيل وهو تغذية كل شيء في الجسم بالنحول الى ما يماثله فيعتاض بذلك عما يكون قد فقده بالعمل اي بالحركة واستخدام القوة في خدمة الجسم . فالحداد مثلاً اذا استعمل المطرقة كلفت يده وهلك من دقائقها شيء كثير يسقط من انسجتها بالاستعمال فيعوّض الدم عن هذه الدقائق بمثلها . واولا هذا التعويض الذي يعرف بالتغذية هلك الجسم سريعاً بما نسميه الجوع . وما الجوع سوى حاجة الجسد الى التعويض عما يفقده بالاستعمال كما تفقد الآت الساعة بعض دقائقها اثناء عملها

وناموس التمثيل شامل لجميع الاحياء كالنبات وغيره . فالنبات لها عروق تشبه عروق الجسم وفيها عصير يدور كالدم في الحيوان فتغذي بالامتصاص كما يغذي الحيوان وفي الدم نوعان من الكريات حمراء وبيضاء . وهذه تقاوم كل جسم غريب يدخل الدم وخصوصاً الميكروبات الضارة . فاذا دخل شيء منها الى الدم قاومته بكل جهدها . فتبتلع منه ما يمكنها ابتلاعه . فاذا فازت بقتله نجا الجسم من المرض . واذا عيّت عنه لكثرة ما تلاقيه من الميكروبات السريعة التوالد (كما سيجي) قضي على الجسم إما بالمرض وإما بالموت .

كما يحدث في مقاومتها لميكروبات السل والكوليرا المعروفة
بالهواء الاصفر والحميات وغيرها من الامراض الوييلة كالتيفوس
والدفثيريا او الخناق 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 تواردّه الى الاطراف
قلّ دفئها كما يُعلم من برد اقدام الشيوخ أكثر من غيرهم
لضعف الدورة الدموية عندهم بقلة ضربات القلب. وما تقدم
يُعلم ان تقليل الدم في الجسم بالنقص لغير موجب طبيّ يضرّ
بالصحة وخصوصاً بالمصابين بفقر الدم

وكل مادة تدخل الدم وتغيّر قوامه بان تجعله ماصلاً او
خائراً تعرقل سيره في الجسد وتمنع من القيام بتأدية الغذاء
والحرارة والقوة. فمادة كهذه تدعى سماكس الأفاعي وصدأ النحاس
او زهره المعروف بالزنجار وغير ذلك من المواد المعدنية والغازية
والنباتية وما اشبهها

وأفضل طريقة لحفظ الدم صحياً انتقاء المأكّل الملائمة
وحفظ الصحة بالرياضة البدنية والنوم الكافي والعمل المعتدل
والتعرّض للهواء النقي وحرارة الشمس المعتدلة

اسئلة

- (١) لماذا يدور الدم في الجسم. وما هو الدافع له (٢) ماذا يتضمن (٣) كيف يتم الغذاء (٤) ما التمثيل الغذائي (٥) كم نوعا 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 السم في الدم (٩) ما هي افضل الطرق لحفظ الدم صحيا

الدرس الرابع

(٤) الاعضاء

اهما: الرأس. والقلب. والرئتان. والكبد. والكليتان. والمعدة. والأطراف. وآلات الحس. وآلات المضغ. والجلد. الرأس. الرأس يشمل الجمجمة وما يليها حتى العنق. وفي داخل الجمجمة مادة سنجابية اللون تسمى بالدماغ. ويحيط بالرأس من الاعلى شعريته من الحر والبرد. وفي الرأس معظم آلات الحس التي سيأتي الكلام عليها في درس خاص الدماغ. هو أهم ما في الانسان من الاعضاء لان فيه مراكز

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

اما الحسّ بالانفعالات والتأثرات الخارجية والداخلية فتنتقل
اليه الاعصاب المنتشرة في جميع الجسم فيتعقلها 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 لا تدري. فانها لا تشعر بالنار الا بعد ان تنقل
الاعصاب تأثرها بالآلم الى الدماغ. فيحكم هذا بالضرر ويأمر
بالمبادرة الى ازالته. فتدرك البنت حينئذ انها متألمة وتسرع الى
ابعاد قدمها عن النار. فلو كانت الاعصاب مستقلة في الشعور
والحكم لابتعدت البنت قدمها عن النار حالاً قبل اشتداد الآلم
ويقال مثل ذلك عن الحركة. فان الجسد لا يتحرك
لغاية الا بأمر الدماغ ولا يقف عنها الا بنهي. ولولا ذلك لاشبه
الجسم آله صماء يحركها ما في الطبيعة من العوامل كيف شاء

وكبر الدماغ وثقله في الانسان يدلان غالباً على كبر العقل
ولاسيما اذا كان الدماغ كثير الفضون المعروفة عند الاطباء
بالتلافيف. لان في هذه الفضون او الثنيات مراكز خاصة

للدراك والارادة والحركة والضحك والبكاء وغير ذلك من
الظواهر العقلية والنفسية

ودليل ذلك اذا شلَّ جزء من الدماغ شلَّ ما يقوم به
ذلك الجزء من الحركة وغيرها كالضحك والبكاء وغير ذلك
كما نبيّن بالاخبار

فعصوّ هذا مبلغ اهميته للانسان جدير بان يُعنى بصحة كل
الاعتناء وبأن لا يُحمل فوق طاقته من التعب بالهم 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 دماغه بالاعمال الشاقة التي تقضي بحرق
معظم فصفوره يجعله بكل قبل اوانه . ومن تطوّر دائماً في التأملات
العويصة وكان ضعيف الارادة لا يقوى على طردها تعرّض
للخلل العقلي عاجلاً او آجلاً

الشعر . لشعر الرأس اهمية طبيعية لوقاية الرأس من الحر
والبرد والحفظ الصحة بافرازه العرق من ثقبه لان كل شهرة
مثقوبة طولاً . واهمية ثانوية تتطلبها الزينة المصطلح عليها
وخصوصاً زينة النساء . ولذلك يحسن هنا بيان ما ينفع الشعر وما
يضر به . والقاعدة الاساسية لبقاء الشعر صحيحاً حفظ بصيالاته اي
جذوره التي تحت الجلد سليمة . فهذه يضر بها قشر الرأس كثيراً

وينفعها الغسل باعثناء لازالته دائماً عن جلد الرأس . لان هذا
القشر يسد مسام الجلد ويتلبد بالعرق وغيره فيتحول الى مادة
دهنية تلتصق بجلد الرأس وتمنع عن بصيلات الشعر حرية
التغذية فتذبل ويأخذ الشعر بالتساقط

ويجب الانتباه التام لتنشيف الشعر جيداً بعد الغسل
لتخلو من آثار الصابون التي كثيراً ما يبقى منها شيء على جلد
الرأس فيضر بالشعر كالقشر لما يحويه من المواد القلوية

اسئلة

- (١) اين مركز الدماغ ولما بعد اهم عضوفي الانسان (٢) ما فائدة
الجمجمة (٣) ماذا قيل عن بنت جالسة عند الموقد (٤) على اي شيء
يدل كبر الدماغ وثقله (٥) ما فائدة غضونه واي مراكز فيها (٦) كيف
يعتنى بالدماغ (٧) ماذا قيل عن الشعر

الدرس الخامس

القلب والرئتان

القلب . مركزه في الجهة اليسرى من وسط الصدر ومهمته توزيع الدم على الجسم بواسطة الشرايين . فيشبه في فعله المضخة (الطلمبا) التي تدفع الماء في انابيب لسقي الارض . وهو دائم النبضان ليدوم دوران الدم في الجسد لتغذيته وتدفعته . واذا انتقطع عن النبض وقف الدم ووقفت حركة الحياة ويختلف نبضانه باختلاف السن . ومعدله في متوسطي العمر ٧٥ نبضة في الدقيقة . وتزيد هن نحو عشر نبضات في الاطفال وتقل نحو ذلك في المتقدمين في السن . وحرارة الامراض تزيد ضرباته تبعاً لشدها . والضعف وخمول الحركة وخمود الحرارة بالمرض يقلل ضرباته . وعلى كل احد ان يتمرّن على جس النبض بالضغط بالاصابع على عرق باطن الذراع الذي يلي الابطام ويبعد عنه نحو اربعة قراريط . فان معرفة ذلك تفيد جداً في الحياة العائلية . فيسترشد بذلك على معرفة حالة الصحة من النبض القانوني وعلى حالة المرض من سرعته او بطئه او تقطعه

ويضرب بالقلب كل ما يوجب عليه الاسراع في نبضه
كالاكثار من الاكل والركض ونحوه والمشروبات الروحية
والشاي الشديد الاحمرار والتعرض للخوف والاضطراب ونحو
ذلك من المهيجات. اما الشهوة المعتدلة ففائدتها له اكثر من
ضررها. فيرى من هذا وجوب الراحة والاستراحة لمن كان قلبه
مريضاً لان تعجيل خفقانه تعجيل فقد الحياة

الرئتان. مركزهما في جانبي اعلى الصدر. وهما متصلتان
بالحجرة بانبوب غليظ قوي يعرف بقصبة الرئتين لانه يشبه عنق
من القصب مثقوبة فيمر بها الهواء اليها. ومن هنا تسمى العامة
الرئة بالقصبة الحمراء. ونسج الرئتين يشبه نسج الاسفنج لما يتخلله
من الخلايا العديدة الضرورية لاختذ الهواء بالشهيق ودفعه الى
الخارج بالزفير فيتم بذلك التنفس

وبياناً لحقيقة المنفعة من التنفس لابد من معرفة اسبابها وهي:
(١) في الهواء مادة تسمى بالاكسجين يتكوّن منها نحو خمسة
او اكثر قليلاً. وهذه المادة ضرورية للاشتعال او الاحتراق.
فهي التي تشعل النار وتحرق سطح الحديد اذا علته رطوبة فتحوّل
ظاهرة الى صدأ كما يرى في الحديد الرطب المعرض للهواء
(٢) الجسم يشبه الساعة في تعدد آلاته ودوام عمله وفقد
دقائق صغيرة منه بالعمل كما يرى على الجلد من القشور الدقيقة التي
يهلك وتنصل عنه على الدوام. فمثل هذه القشور يستقط من

جميع انسجة الجسم الى الدم فيفسدهُ. ولذلك يجمعه الدم في الاوردة
 ويحضره الى الرئتين . وهناك يتحد الهواء الذي يدخل الرئتين
 دائماً بهذه الدقائق المندثرة فيحرقها بمساعدة حديد الدم كما
 سيجيء في الكلام على الطعام . وتدفع الرئتان بقاياها بالزفير اي
 باخراج النفس فيطهر الدم منها . وهذه البقايا عمنها هي التي يشم
 رائحتها الخبيثة من يدخل غرفة مغلقة فيها اناس كثيرون
 يفسدون هواءها بتنفسهم المستمر

اذا التنفس ضروري لحفظ الحياة . وذلك يقضي بالمحافظة
 على صحة الرئتين باستنشاق الهواء الكثير الاكسجين اي غير الفاسد
 بالروائح الكريهة والميكروبات التي تؤذي الرئتين كيميكروب
 السل . 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 كلساً لبناء ما يهدم من جدران
 الخلايا الرئوية واجتناب كل ما يولد الحوامض التي تهدمها
 والغبار يضر كثيراً بالرئتين كالرطوبة . ومن اتخذ حرفة
 يتعرض بها لاستنشاق الغبار كالطحان والكلاس والنحات ونداف
 القطن كان اكثر تعرضاً لان يصاب بالامراض الصدرية أو
 الرئوية . لان الغبار اذا تكرر دخوله الى الرئتين افضى الى عرقلة
 التنفس كالدهان الذي تلهب به شعَب الرئتين

اسئلة

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

الدرس السادس

الكبد والكليتان

الكبد . هي المعروفة عند العامة بالقصة السوداء ومقرها في الجانب الأيمن من الصدر وتمتد الى أسفل الاضلاع . وفي آخرها كيس صغير يُعرف بالمرارة لانه يحموي مادة مرة الطعم تفرزها الكبد فتتشع الى الامعاء عند فم المعدة وتعديل حالتها من الاسهال والامساك . فاذا قل افراز الكبد لهذه المادة كان من ذلك امساك في الامعاء واذا كثر افصى الى الاسهال . واذا اعتدل أدى الى الاعتدال وفيه حسن الصحة

والكبد طريئة تتأثر كثيراً بالحر الشديد كحر الشمس الدائم
والمشروبات الروحية فتلهب وقد تنفجر من جراء ذلك أو
تتضخم أو تتمدد حتى يصير بالامكان جس طرفها الاسفل من
تحت الضلع الأخيرة

ويعلم مرض الكبد عادة من اصفرار ابيض العينين والوجه
وخصوصاً اذا كان هذا الاصفرار شديداً مصحوباً بألم أو خدر
في الجنب الأيمن من الصدر. وعلى من كانت كبد مريضة ان
يجنب شدة الحر وتناول ما يولد حرارة كثيرة في المعدة
كالمشروبات الروحية

الكليتان. مقرهما في جانبي أسفل الظهر. وهما طريئتان
جداً ويتصل بكل منهما عرق طويل كالخييط الثخين يسمى
حالباً لان ماء الجسم الذي يمر على الكليتين لتخليصه من الشوائب
يتحلب منها وينتهي الى المثانة (المبولة)

فالكلية كالصفاء. فاذا كانت سليمة متلازمة الثقب ارنش
الماء منها فلا يحمل غير الدقائق الصغيرة من المواد التي تؤذي
الجسم لو بقيت فيه. واذا اعتلت واتسعت ثقبها نزل منها الماء
عكراً فيرسب في المثانة. وقد يتكون من ذلك مادة كلسية
تتجر وتنفذ باجراء عملية جراحية لاستخراج هذه المادة التي تعرف
بالحصاة. ومن هنا توضح ضرورة شرب الماء الصافي وخصوصاً
عندما تكون الكليتان مريضتين أو ضعيفتين بسبب التقدم

في السن

ويقال اجمالاً ان السموم التي تكون في الدم تخرج منه بالتنفس وبالعرق وبعمل الكليتين . فاذا عجزت الكليتان عن القيام بعملهما كان من ذلك الامراض المعروفة بالزلزال والسكري وغيرها

وعند دخول جراثيم اي مرض من الامراض السامة الى الجسم تبذل الكليتان جهدهما في طرد دقائق السم الى الخارج فاذا عجزتا عن ذلك لضعفهما او لكثرة دقائق السم التي تتراكم في البدن سم الجسم . فمن هذا يتضح ما للكليتين من الاهمية في تنقية الدم مما يتطرق اليه من الشوائب حتى صار فحصة دليلاً قاطعاً على الصحة والمرض

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

أسئلة

- (١) اين مقر الكبد وما فائدة المرارة (٢) كيف يعلم مرض الكبد
- (٣) اين مركز الكليتين ما هو عملهما . (٤) ما تكون الحصاة (٥) ما فائدة شرب الماء غير اطفاء العطش وبل الطعام

الدرس السابع

المعدة والأطراف

المعدة . تشبه موقداً لتوليد الحرارة وطبخ الطعام مقرر في الجانب الأيسر من أسفل البطن . فماتناوله من المأكول يشبه الحطب والفحم وغيرها مما يستعمل وقوداً . لانه ينحل بالحرارة الى عناصره الأولية كما ينحل الوقود الى رماد والمعدة بطانة شحمية مهدبة نسي ذات الأطباق وهي المعروفة عند العامة (بام سبع طوابق) يتقلب ضمنها الطعام فتساعد مجشونتها على تنتيته . وهناك غدد تفرز عصيراً معدياً يحلل الطعام بمساعدة الحرارة والرطوبة فيكون من ذلك هضم الطعام بنحو يليه الى مادة لينة خائفة تشبه اللبن الخائثر . ولا يتم الهضم في المعدة بل يجري الطعام المنحل الى الامعاء فيتم هضمه فيها . وتنص جوهر الغذاء عروق صغيرة عديدة ذات أفواه في منتهى الصغر منتشرة على جوانب المعدة والامعاء . تدفعه الى الدم الجاري في جميع عروق الجسم . فيدور به على الانسجة ويغذيها على ما تقدم بيانه في الكلام على الدم وحرارة الاطعمة المستمدة من الشمس وشرب الماء ضروري لتعديل الحرارة وللمساعدة على الهضم

وبقاء الدم في حالة جيدة . إلا أن الاكثار من المشروبات مهما
 كان نوعها يحدث تمدداً في المعدة يجعل الهضم عسراً عليها
 ونقوم بالمحافظة على المعدة بوقايتها من البرد وبمضغ الطعام
 جيداً والافلال من تناول الأطعمة العسرة الهضم . وعدم تحميلها
 فوق طاقتها لئلا تضطر الى اجهاد قواها في خدمتنا فتكل
 وننقص علينا عيشنا . وإذا ضعفت المعدة او مرضت فافضل
 علاج لها الصوم أي تقليل الطعام ما امكن حتى يشعر بالجوع
 وتناول الأطعمة السهلة الهضم الى ان تعود اليها صحتها . وهذا النوع
 من الاستشفاء طبيعي نعرفه جميع الحيوانات وتعمل به كما يشاهد
 من امتناع الكلاب والهررة عن الاكل عندما تصاب بمرض
 يتصل فعلة الى المعدة . وهي في ذلك احكم من بعض جهلاء
 الناس الذين لا يشفقون على معدتهم ولا يكفون عن تناول ما
 اعتادوه من الطعام حتى تترجح معدتهم تحت ثقل جهلهم فتذيقهم
 من العذاب ما اذاقوها

وافضل ما قيل من الحكم البالغة بهذا الشأن : "المعدة بيت
 الداء والحكمة رأس كل دواء"

الاطراف اي اليدان والرجلان

اليـد - مؤلفة من كف - ذات اصابع هي : الابهام والسبابة
 والوسطى والبنصر والخنصر . وتسمى رؤوسها التي عليها الأظافر

بالانامل . وتقوم الحكمة في انفراد الابهام عن باقي الاصابع
 بتمكن اليد من الإمساك والعمل بقوة واحكام
 والغاية الأولى من الاظافر الدفاع عن الجسد وحك الجلد
 عند الاقتضاء . وقد كانت الاظفار قاسية في بادىء عهدها
 فلما تخضر الانسان وقلّت حاجته للدفاع بها لانت بقلّة
 الاستعمال

واليد على ضعف ظاهرها انفع الآلات الموجودة في الطبيعة .
 تصنع كل ما يحتاج اليه الانسان فتزرع وتبني وتهدم وتحك
 وتكتب وتحارب وتصنع ما يعجز القلم عن بيانهِ حتى يقال بحق
 انها قد غيرت وجه الارض بما احدثته عليه من مدهشات اعمالها
 ورقّت الانسان الى ما هو عليه من المضارة الحالية . وعلى كونها
 السيدة القديرة في الكون هي ايضا الخادمة الامينة للجسم تنقي
 بنفسها كل خطر يعرض له وتخاطر بحياتها فداء عن احقر
 عضويه

وليس من حيوان له يد تقرب من يد الانسان غير الفرد
 الذي يستخدم يديه في تسلق الاشجار لينناول ما يقفّات به من
 الثمار

الرجلان - لما على حقارتهما اهمية عظيمة في نقل الجسد
 الى حيث يشاء . وفي نهايتها قدمان تخدمان بامانة على رغم ما
 يحملها بعض الناس من المشقة وما يلحقون بها من الاضرار إما

بالخفا وإما بضغط الحذاء الضيق وإما بالبرد الذي يفضي إلى
الزكام وغيره من الامراض . وقد آلمت بهما مصيبة جديدة
جرت بها عليهما الحضارة الاخيرة وهي كعاب الاحذية العالية التي
كادت تفقد بها القوة وتذهب بمخصرهما الصغيرتين . ويقول
الباحثون في توازن قوى الجسم انه اذا استمرت السيدات على
لبس الاحذية ذات الكعاب العالية زمناً طويلاً تعرضن لفقد
خناصر ارجلهن التي قد اخذت منذ الآن في الضمور

أسئلة

- (١) ماذا نشبة المعدة والمآكل . وما هي كيفية هذا الشبه (٢) ماذا
قبل عن بطانة المعدة والمضم (٣) ما ضرر الاكثار من شرب الماء ونحوه
(٤) بما تقوم المحافظة على المعدة (٥) ما أفضل ما قيل من الحكم
عن المعدة (٦) ما هي اساء الاصابع (٧) ما الغاية من الاظافر .
(٨) لماذا اليد انتفع الآلات وخادمة الجسم الامينة (٩) ماذا قيل
عن الرجلين والقدمين والاحذية

الدرس الثامن

آلات الحسّ

للإنسان خمس حواسّ ظاهرة هي : النظر وآلة العين .
والشمّ وآلة الأنف . والذوق وآلة اللسان . والسمع وآلة
الأذن . واللمس وآلة اليد

العين . وتسمّى المقلة ايضاً وهي آلة النظر المرتكزة في تجويف
يُدعى المجرّ أو الوقب . وهي مؤلفة من بؤبؤ يسمى بالناظر وبانسان
العين . وهو الثقب الصغير الحالك السواد الذي يدخل النور
فيه ومن حدقة يسميها اطباء قزحية نسبة الى قوس قزح
المعروفة "بقوس القدح" لاختلاف ألوانها في العيون . وهي
التي تحيط بالبؤبؤ . ومن قرنية وهي الغشاء الشفاف الذي
يغطي الناظر والحدقة معاً . ومن أبيض العين المغشّى بطبقة
صلبة شفافة . ومن ملتحمة وهي الغشاء الذي يبطن الجفنين
ويبلغ على العين فيلحمها بها . ومن مشيمة بين قشرة ابيض العين
والشبيكية التي تحتها . ومن شبكية تنطبع عليها صور المنظورات
وتنقل الى الدماغ بواسطة العصب البصري المتصل بها . ومن
عدسة بلورية لجمع أشعة النور عند دخولها في العين . ويسمى

طرف العين الذي الى جهة الأنف موقفاً والآخر لحاظاً
ويغطي العين جننان يحكان وقابتها بواسطة اهدابها
ويتم فعل النظر بارتسام صور الاشباح المنظورة على
الشبكة التي تنقل منها الصور الى الدماغ بالعصب البصري .
وتكون هذه الصور معكوسة كما هي الحال في التصوير الشمسي
فتقوم بعد اجنيازها في عَصِي البصر المتقاطعين
وحاسة البصر قوية جداً في الطيور وخصوصاً في الكبيرة
منها كالعقاب والحداة او الشوكة لتتمكن من رؤية الفريسة عن
بعد سحيق

وترى الحكمة البالغة من وجود العين في تجويف بقيها
ضرر الاصطدام وفي تغطيتها باجنان مهدبة تقيها من شدة النور
ومن الغبار وفي كونها تحت حاجبين يدفعان عنها عرق الجبين
وغير ذلك مما يضر بها . وفي وجود الغدد الدمعية التي تفرز
الدمع لغسل العين حالما يتطرق اليها الغدز
الانف . آلة الشم وهو مؤلف من مارن او قصبة تنتهي
بطرف يدعى أرنبة الأنف . ونحمة فتحتان هما المنخران وحوهما
الحنائتان او جناحا الأنف وفي وسطهما فاصل يسمى الوتيرة
والحكمة في وجود الأنف مشرفاً على النعم هي لكي يتمكن
الانسان وخصوصاً الحيوان من شم المواد قبل أكلها حتى اذا
كانت رائحتها نبيء بعدم ملائمتها للصحة امتنع عن أكلها

وحاسة الشم في الحيوان كالكلب اشد ما هي عليه في الانسان . ذلك لان الحيوان اكثر احتياجاً اليها من الانسان الذي يعتمد على عقله اكثر من الحيوان الذي يسترشد بماله من الغريزة المحدودة . والحشرات التي تعتمد على الشم في طلب قوتها كالنمل تفوق غيرها في قوة هذه الحاسة الضرورية لحفظ حياتها ويتم الشم بواسطة دقائق صغيرة جداً تنتشر من المواد المشمومة فتؤثر في غشاء الانف الشديد الحس وينتقل تأثيرها الى الدماغ فيحكم بجودتها او رداءتها

والشمومات القوية الرائحة تؤثر في الاعصاب تأثيراً شديداً وبعضها يضر بالصحة ضرراً عظيماً كالروائح الخبيثة والمخدرة ولا سيما رائحة الفحم المشتعل التي كثيراً ما يموت الناس بغازها الخنّاق في حمامات البيوت وفي غرف النوم . فيجب الانتباه الشديد للابتعاد عنها

اللسان . آلة الذوق وفي مؤخره عَجْرَاءٌ عُقَدٌ يساعد ما لها من شدة الحس على تمييز المذاوقات وقبول اللذيذ منها ورفض المسيخ اي ما لا طعم له ما يُستحسن

وتختلف الاذواق كثيراً في الناس فمنهم من يحبون الحلو ومنهم من يفضلون المواد المرة او الحامضة او المالحه . أما الذوق السليم فهو ما لا يأذن الا بتناول ما يلائم صاحبه وللطيور والحشرات التي تعتمد في غذائها على الهوام ونحوها

الأسنة طويلة تمدّها وتجذب بها طعاماً من داخل الأزهار
والثقوب وغيرها

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

وعدا ذلك ينشط باللسان مهمة خطيرة هي النطق
للتعبير عما في الذهن من الأغراض . وفضل الأسنة ما نطق
بالحق وكرم صاحبه باستعمال لغة تعود عليه بالنفع والثناء

الأذن . آلة السمع وهي مؤلفة من صحن أو صدفة مغطّنة
ذات كفاف مائل الى الداخل لجمع الصوت قبل دخوله في
الصاخ اي ثقب الأذن . وتسمى شعبيها لُغْدًا والصمغ الذي
تفرزه أفا وحاشيتها كفافاً وأعلاها المستدق قُوفاً

وفي داخلها طبلة لها مِضْرَبَةٌ مهتزّة بالصوت فتضرب على
الطبلة فتحدث اهتزازاً ينتقل الى الدماغ فيتم السمع

والحيوانات تنصب آذانها عندما تريد ان تستجمع الصوت
لتسمع بأكثر جلاء

ويجب تنظيف الأذن كلما تجمع فيها الأُفُّ بطريقة تضمن
عدم خدشها

وإذا كانت الأذن الخارجية كبيرة مشرفة كأذان الانسان
والحيوان سُمِّيت شُرْفَاءً وإذا كانت لاصقة فلا يرى الا ثقبها

كأذن الطير والسك سميت سكاء

وللأذن دلالة قاطعة على كيفية تجديد النسل . والقاعدة
لمعرفة ذلك هي : كل شرفاء ولود وكل سكاء بيوض . أي كل
انثى لها أذنان ظاهران كالمرأة والفرس والفأرة تلد اولاداً .
وكل انثى لها أذنان لاصفتان فلا يظهر فيها الا الثقب كالعصفورة
والحية والسحرة تبيض بيضاً وانثى الوطواط التي تطير تلد اولاداً
لان لها أذنان ظاهران كالفأرة

ويشتد السمع في كل حيوان يحتاج اليه أكثر من غيره
لاجتناب الخطر كالحوانات التي يطاردها الانسان وغيره من
الحيوان ليصيدها .

فائدة - يقطع الصوت عادة مسافة ١١٢٠ قدماً في
الثانية . والنور ١٨٦٣٠٠ ميل في الثانية . ولذلك اذا رأينا
نور البرق فلا نسمع صوت الرعد الا بعد مدّة تختلف باختلاف
بعد مصدره لان النور يسرع أكثر كثيراً من الصوت كما
ذكرنا في فصل الينا قبله

اليده . آلة اللمس وتسمى بذلك لان معظم اللمس يكون
بواسطتها . ويمكن ان نلمس بالارجل وبجميع اجزاء الجسد . الا ان
اللمس باليد اسهل وأصح . والعميان يقرأون بلمس الحروف في
كتب خاصة ويقضون باللمس معظم حاجاتهم
وكما 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 تأثير اي قرون في رؤوسها تلمس
وتشم بها بواسطة عقد حساسة فيها فتسترشد بها الى طعامها
وتتفاهم بواسطتها افرادها عندما يلتقي بعضها ببعض . فاذا
قطعت هذه التأثير من رؤوسها فقدت اللمس والشم معا وافضى
ذلك الى موتها

وقد كانت اليد من اهم البواعث على ارتقاء الانسان
بمصرعاتها كما تقدم في الكلام على اعضاء الجسم

اسئلة

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

الدرس التاسع

آلات المضغ والمجلد

آلات المضغ او الاسنان عظام مفروزة الاصول في الفكين تحيط بها اللثة (النيرة) وتعرف قشرتها اللامعة بالميناء ورؤوسها بالتيجان وهي اثنتا وثلاثون سنّا نسيّ الاربع الامامية منها في كل فك بالقواطع والى جانبيها سنّان طويلتان هما النابان . ويتلو هذين سنّان شبيهتان بالاضراس الا انها اصغر حجماً . والى كل من جانبي هذين ثلاثة اضراس او طواحن . وعند البلوغ ينبت ضرس العقل وهو آخذ في الضمور والزوال . لقلة استعماله وفائدة الاسنان الامامية للضم . والانياب للقطع والنهش والاضراس لطحن الاطعمة

فالجل ونحوه من الحيوانات التي تقتات بشناول العشب باسنانها الامامية تستغني عن الانياب والسباع التي تنهش فرائسها تستغني عن القواطع وتكون فيها الانياب على اشدّها . ولذلك اذا رأينا حيواناً له قواطع وليس له انياب كالخروف حكمنا انه من أكلة العشب . واذا كان من ذوي الانياب بلا قواطع كان من السباع المفترسة كالاسد والكلب . واذا كان

له فواطع وانياب كالانسان كان من أكلة العشب واللحم معاً
والاسنان عظيمة الاهمية للصحة . لان عليها يتوقف مضغ
الطعام وانعام طعمه تسهلاً لهضمه في المعدة . واذا نخرها السوس
اعتلت والحقت ضرراً بالصحة . ولذلك يجب الاعناء بتنظيفها
دائماً . ومرض الاسنان اما طارئ ينجم غالباً عن تغف بقاءها
الطعام في خلاها واما طبيعي يسببه الوالدان وخصوصاً الأم لقلة
المواد الكلسية التي تكون الاسنان في دمها

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

الجلد . يتألف الجلد خاصة من بشرة وهي وجهه الظاهر
ومن أدمة تحتها تمر فيها مغارز الشعر . وفائدة الجلد كثيرة اخصها
حفظ الجسد محجوباً عن العوارض الخارجية ووقايته بما فيه من
الشعر والثقوب او المسام . فالشعر وخصوصاً اذا كان كثيفاً
يقي الجسم من الحر والبرد معاً . والثقوب المنتشرة فيه تقيه من فعل
المواد المضرة التي تخرج منه مع العرق . ولذلك ينبغي الاعناء
بغسل الجلد لتبقى هذه المسام مفتوحة . فاذا تراكمت الاوساخ
وسدت منافذ الجلد هذه يبقى جانب عظيم مما يضر بالصحة داخل
الجسد

وأفضل وسيلة لتنظيف الجلد الغسل إما مسحاً باستنجة ونحوها وإما بالاستحمام بماء بارد أو فاتر تبعاً لمزاج الشخص . ولا يحسن الأكثر من استعمال الصابون خصوصاً لغسل الوجه لأن المواد القلوية الموجودة فيه تؤذي البشرة الطريفة ويتقوى الجلد بالفرك عند الغسل وبالرياضة البدنية . ويتعرض لحرارة الشمس المعتدلة التي تكسبه قوة ولوناً جميلاً كلون وجوه الجبلية اللواتي يعملن في الحقول ويتعرضن للشمس وإذا ضعف الجلد بالرفاهة وقلة الغذاء أو ردائه أو تراكم الأوساخ تعرض لكثير من الأمراض كالبثور والحزاز وغيرها وفي زمن الشباب قد ينتشر على ظاهر الوجه بثور صغيرة تُعرف بحب الصبا تجتم عن التهاب غدد الوجه الدهنية بسبب الحرارة أو غيرها . فيفيد في إزالتها حفظ الأمعاء مطلقاً باكل الخضر ونحوها وشرب كأس من الماء البارد كل يوم صباحاً قبل بل الأكودهن البثور بما يليقها ويخفف حرارتها

اسئلة

- (١) كم سنًا في النّم وما أسماؤها (٢) ما فائدة الاسنان (٣) كيف تتميز الحيوانات الآكلة العشب عن المفترسة . عما ينجم مرض الاسنان غالباً ومرض اسنان الأولاد الصغار (٤) ما يؤلف الجلد خاصة (٥) وما فائدته (٦) ما هي أفضل وسيلة لتنظيفه (٧) ما هي أهم الأسباب لإظهار البثور في الجلد وعلى الوجه ما يعرف بحب الصبا

الفصل الثاني

الصحة والمرض

الدرس العاشر

الصحة

الصحة التامة تشمل الجسد والعقل معاً لأن العقل الصحيح في الجسم الصحيح. ودليلها جودة الأكل والهضم والنوم واللون والقوة وصفاء الذهن وانشراح الصدر. وخص 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 والنم

(١) الطعام

(الطعام الكامل والاملاح المعدنية)

كل ما يغذي الجسم يسمى طعاماً. وخص الأطعمة ما كان كاملاً يحنوي على المواد الغذائية والاملاح المعدنية من الفلويات ومولدات الحوامض التي يحتاج اليها الجسم لانها تدخل في

تركيب بنيتو فاذا نقص شيء منها انخرقت الصحة عن حالتها الطبيعية

وفي الطبيعة ثلاثة انواع من الاطعمة الكاملة وهي الخبز واللبن والبيض . فالخبز يصنع من دقيق حبة الحنطة ونحوها واصل هذا الدقيق طعام لفرخ النبابة . واصل اللبن طعام لاولاد الحيوان . واصل ما في البيضة طعام لفرخ الطير عند نموه في داخلها . فهذه الـانواع الثلاثة من الاطعمة كاملة التركيب الصحي لاشتغالها على كل ما يطلبه الجسم من الغذاء والاملاح المعدنية الضرورية للصحة . فاذا لم يجد الانسان غيرها امكنه ان يعيش عليها معاً او على كلٍ منها . اما باقى الاطعمة فناقصة التركيب الصحي ولذلك يجب ان يوكل عدة انواع منها ليتناول الجسم ما يقتضى لصحته من الغذاء والاملاح المعدنية التي تساعد على التغذية وتوليد القوة والحرارة

واخص ما يحتاج اليه الجسم من هذه الاملاح : الحديد والكلس والفسفور وكلوريد الصوديوم المعروف بملح الطعام واليود والبوتاس وغير ذلك مما تنمو به التربة وينتجها النبات . ولذلك الطعام النباتي على انواعه من افضل الاطعمة

الحديد . يتناول النبات خلاصته من الارض ويحملها ليتغذى بها فاذا اكلنا منه دخلت هذه الخلاصة في الجسم وامتزجت بالدم الذي ينقل الى الحديد لتكوين اللون الاحمر

ولزيادة قوته والمساعدة على تطهيره بالتنفس هكذا -
يُعلم من درس الكيمياء ان الحديد اذا علته رطوبة ولامسه الهواء
الذي يحترق اوكسجيناً قابلاً للاشتعال تاكسد الحديد اي
احترق سطحه باكسجين الهواء وكان من ذلك الصدأ الذي
يبقى على سطحه . فهذا العمل الكمي يحدث مثله تماماً عندما
ندخل الهواء بالتنفس الى الرئتين فيلامس اوكسجينه المادة
الحديدية التي في الدم فيحترقها في والمواد الكربونية او النخمية .
وما يترج بها من البنايا المنشرة من انسجة الجسم فيخف ما
يحترق ويخرج بالزفير كما تقدم بيانه في الكلام على الرئتين .
فيتخلص الجسم من هذه المواد السامة ذات الرائحة الكريهة التي
يشعر بها كل من يشم رائحة انفاس الناس المزدحمين في مكان
ضيق مُقفل . فيظهر من هنا 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 لبني العظم حتى لا يفوون
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 فتتغفن وتزيد الاسنان وهنا وتضر
بالصحة. والكلس ضروري لبناء خلايا الرئتين التي تتلفها
ميكروبات السل فيجب ان يكثر المسلمون من الاطعمة الحافظة
بالمواد الكلسية

واذا أصيب الانسان بمرض يقلل الكلس من الدم كالمرض
المعروف بالسكري فاذا جرح قد يموت بسبب جرحه لامتناع
النمو لقلة الكلس الضروري لذلك

الفصفور. الفصفور مهم جداً للدماغ والجسم عامة.
والقليل منه يكفي لحفظ الصحة لانه شديد الفعل. وهو يوجد
على الخصوص في جرائم الاحياء او الناميات كجرثومة حبة الخنطة
التي يبدأ التفريخ منها وكالجرثومة الصغيرة في اصفر البيض التي
تضمن الحياة فينمو فرخ الطير منها. ويوجد ايضاً في اللبن على
اختلاف انواعه. وهو ضروري لتكوين جدران خلايا الجسم
وانسجه واعصابه خصوصاً الدماغ الذي كلما فكر الانسان
احترق فيه جزء من مادته الفصفورية

ومن هذا يرى عظم الضرر الناجم عن نخل الدقيق نخلاً
محكماً الى ان تنزل جرائم الخنطة المحنوية على الفصفور مع النخالة
فيبقى الدقيق الابيض خالياً منها فيضر بالصحة

كلوريد الصوديوم أي ملح الطعام . الانسان يميل طبيعاً الى تناول الملح الضروري للجسم ولإصلاح الطعام ليلائم الذوق .
 إلا أن الاكثار منه مضر ولا سيما للمعرضين للأمراض الجلدية .
 وهو من المواد المضادة للفساد كما تعلم ذلك جيداً ربّات البيوت فيمتحن به اللحم والسمك وغير ذلك مما يتعفن اذا بقي مدة قبل استعماله

اليود . اليود مضاد للفساد وللسموم ومنقّط للجلد ومفيد للمعدة اذا أخذ منه نقاط قليلة مع الماء . وهو جزيل الفائدة للصدر والالتهابات الجلدية وغيرها مما يحتاج فيه الى تنقيط الجلد لإخراج المواد المحتونة . فيحسن بكل ربة منزل ان يكون عندها دائماً شيء منه لاستعماله عند الحاجة

وفي الغدد وخصوصاً الدرقية التي الى جانبي الخنجر مخزن لهذه المادة الثمينة تفرزها لإصلاح الدم عندما يتطرق اليه شيء من المواد الفاسدة او السامة

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

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

كالحمض والفول وغيرها. وهاتان المادتان تفيضان كثيراً في
ازالة حموضة المعدة وتسهيل الهضم

فيرى ما تقدم ان في النبات جميع ما يحتاج اليه الجسد
من المواد الضرورية لحفظ صحته. ولذلك يجب ان يتعود
الاولاد اكل الخضر لما فيها من الاملاح المعدنية الضرورية
لحفظ الصحة ومناعة الدم. فالطعام النباتي افضل كثيراً من
اللحم الذي يعرض الجسم للأمراض بما بولده من التعفن في المعدة
وما تحسن معرفته ان البصل والثوم ونحوهما كالكراث من
النباتات الحريفة التي تعد في مقدمة المواد النافعة للصحة اذا
أُكلت خضراء حتى ان بعض الاطباء يعالجون مرض السل
بخلاصة الثوم ولذلك يجدر بالنفاة العصرية ان لا تعرض عن
تناول هذه الاطعمة وامثالها اجتناباً لرائحتها القوية التي يمكن ان
تزال بمضغ شيء حسن الرائحة بعد اكلها

اسئلة

- (١) ما هو اخص ما تطلبه الصحة من الاملاح المعدنية (٢) ما فائدة
- الحديد (٣) ما فائدة الكلس (٤) ان يوجد الفسفور خاصة في
- ناكلة (٥) ما فائدة ملح الطعام (٦) ما فائدة اليود (٧) من أي
- شيء يستخرج البوتاس وما فائدته (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 الخنطة طعام صحي لاحتواء حبة الخنطة على غذاء تام يتضمن المواد النشائية والفلوية ومعظم الاملاح المعدنية . الا ان الحضارة الحالية قد حولت الى سم نافع ينزع النخالة من الدقيق مع انها هي التي تتضمن 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 عليه في نحو شهرين فقط

وبامكان كل فتاة ان تخبز ضرر ما ينزع قشره من الحبوب كالخنطة والارز وغيرها . وذلك بان تأخذ مقداراً من الطحين (رطلين مثلاً) فتنخل منها رطلاً بمنخل اعنيادي دقيق الخروب ثلاث مرات حتى لا يبقى فيه شيء من النخالة وتضعه في وعاء خاص . ثم تنخل الرطل الثاني ثلاث مرات بمنخل حرير لا يتزل منه الا اللب الناعم وتضع دقيقه الخالي من النخالة في وعاء آخر . ثم تأتي بدجاجين او حمامتين او مرتين تضع كلاً

منها في قفص او غرفة ونظم احداها كل يوم من دقيق
الرطل الاول معجوناً والاخرى من دقيق الرطل الثاني معجوناً
وتنفع عنها كل طعام آخر. فترى بعد نحو شهر علامات الشلل
وانحطاط القوة في كليهما. الا ان التي تقينها بالطحين المنخول
بمنخل من حرير تموت بعد ستين يوماً والاخرى بعد ذلك بمدة
شهر او اكثر. ولكنها اذا اضافت شيئاً من النخالة الى طعامها
قبل موتها تجدها يعودان الى الصحة في ايام قليلة. وهذه التجربة
نصديق في الانسان وسائر الحيوان

فيتضح من هذا ان النخالة مهمة جداً للصحة لتضمنها الاملاح
المعدنية التي سبق بيانها. فاذا نزعنا من الطحين نزعاً تاماً صار
سماً قاتلاً

وكذلك الارز. فان الابيض المقشور منه يضر بالصحة
كالخبز الابيض الخالي من النخالة. فاذا اطعمته الطيور
والحيوانات وحده تموت منه كما تموت من اكل الدقيق المذروع
القشور

وفضلاً عما تقدم للنخالة فعل مهم في تهيج المعدة والامعاء
لافرار المادة السائلة التي تمنع الامساك الشديد الضرر بالصحة
ولذلك يحسن استعمال الطحين المنخول قليلاً والافلاع عن
اكل الخبز الشديد البياض المعروف بالفيئولانية على غلاء ثمنه
لا يصلح لان يكون قوتاً صحياً

ثم ان معظم الناس يميلون الى اكل الخبز الجديد مع ان
القديم اسهل هضمًا لسهولة تنميت دقائمه في المعدة
ويقال اجمالاً ان الخبز الاسمر افضل للصحة من الابيض
والبائت افضل من المخبوز جديدًا والمخمر جيداً افضل من
قليل الاختار

اللبن . لا شيء اكثر من اللبن أو الحليب قبولاً للنساج .
فجراثيم المرض تنطرق اليه من البقرة ومن الوعاء ومن البدن
المحالة ومن الهواء . وتمكث فيه الميكروبات بالانقسام الذاتي
حتى تبلغ نحواً من اربعين مليوناً في يوم واحد . ولبن البقرة اذا
كانت مصابة بالتدرن كثيراً ما يجهوي جراثيم السل . ولذلك
يجب ان يغلي غلياً كافياً قبل استعماله . واذا بقي منه شيء لم يؤخذ
فيما بعد ينبغي ان يوضع في اناء نظيف يغطى جيداً ليمنع دخول
الغبار فيه . وهو افضل طعام للاطفال والشيوخ والمرضى . وفي
اللبن الرائب ميكروبات صحية وهي التي تسبب اختماره . ويقول
بعض العلماء ان اكل اللبن الرائب اذا استمر افاد الصحة كثيراً
وقد يطيل العمر بقتله الميكروبات الضارة التي تكون في بعض
الامعاء . واذا جمع الغذاء اليومي بين اللبن على انواعه والخضر
والحبوب والثمار الناضجة والبيض اللين كان من هذا المجموع
طعام جزيل الفائدة

الطبخ . اهل هذا الزمان الذين بلغوا من التمدن مبلغاً

عظيماً يهتمون كثيراً بالطبخ ويقتنون في اقتناؤه ليكون شهياً .
 فيتناولون منه ما قد يضرّون به صحتهم ويقتصرون أعمارهم . فما
 لا ريب فيه أن المأكّل التي تنضجها الطبيعة أفضل جداً من
 التي ينضجها الطبخ . ولو اقتصر الإنسان على انضاج الحبوب
 وغيرها من المواد الطبيعية بالنار واكلها باردة أو فاترة لكان من
 ذلك نفع له . أما التفتّن في طبخ اللحوم والأسماك وتهيشها بالتوابل
 المهيجة للشهوة والمعدة وتناولها حارة ولاكثر من أكلها - جميع
 هذا مضر بالصحة . وخصوصاً الحرارة غير الطبيعية التي تدخل
 إلى المعدة مع الطعام الحار والمواد المنقولة العسرة الهضم . ومن
 الناس من يأكلون المطبوخات ويهملون مرقها مع أن معظم
 مادة الغذاء والأملاح المعدنية في المرق

والقاعدة العامة لحفظ الصحة من حيث الطعام هي الأكل
 عند الشعور بالجوع . وأفضل الأطعمة ما كان طبيعياً كالخضر
 والثمار الناضجة والحبوب التي يجب أن يؤكل معها فشرها لتضمينها
 المواد المعدنية الصحية . والحليب الذي ينبغي أن يغلى جيداً
 ويشرب فاتراً . واللبن الرائب ومركبات الحليب والبيض اللين
 النيمرشت أو التي أفضل من المقلو والمسلوق كثيراً .

أما المطبوخات فنبغي انضاجها جيداً وتناولها فاترة أو
 باردة وعدم الأكل أكثر من أكلها خصوصاً إذا كانت كثيرة الأبخار
 (البهارات) . والبرودة الشديدة التي في الحلويات والمشروبات

المثلوجة تضر غالباً بالصحة وخصوصاً اذا أخذت بعد الأكل
بقليل حين تكون المعدة مشغولة بالهضم او عند نضح العرق من
الجسم بالرياضة وغيرها من مسببات الحرارة . وزيت الزيتون
النبي مع الخضر من افود الاطعمة الصحية لانه يلين الطعام
والانسجة ويمنع الإمساك ويكسب الجلد ليناً ورونقاً

واعظم ضرر للصحة ادخال الطعام على الطعام وعدم جودة
المضغ والاكثار من الأكل فوق الشبع لما في ذلك من القعب
للمعدة ومن الترهل للجسم بالسمن الكاذب . والناس ياكلون
عادة أكثر كثيراً مما يقتضى لحفظ الحياة . ولذلك يجب تعويد
النفس وخصوصاً الاولاد على ترك المائدة قبل الشعور بتمام
الشبع . فمن يتبع هذه العادة الحميدة يدفع عنه كثيراً من
الامراض المعدية ويتمتع بصفاء الدهن وخفة الحركة

الهضم . الهضم عمل مركب تبدأ وسائله في الفم وتنتهي في
الامعاء . فلما يهضم الانسان لقمة من الخبز هضمًا سهلاً يجب ان
يمضغها أولاً مضغاً جيداً ليسهل ازديادها وليوفر على المعدة شدة
التعب بتحويلها الى دقائق صغيرة جداً يمكن دخولها الى الدم
بالامتصاص . وله مضغ فائدة أخرى هي مزج اللقمة باللعاب الذي
يحتوي على مواد تسهل الهضم . ومتى وصلت اللقمة الى المعدة
تهيج جدرانها فتقبلها وتفرز عليها من غددها مواد هاضمة وقلوية
تحللها الى عناصر بسيطة فتعملها خائفة كاللبن . وفي المعدة

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

فيرى من هذا ضرورة المضغ الجيد وانتقاء المأكّل السهلة الهضم
وعدم تحميل المعدة فوق طاقتها لئلا تكلّ وتجزع عن الهضم .
فخير للانسان ان ياكل قليلاً ويهضم ما ياكله هضمًا جيّدًا من ان
ياكل كثيرًا ويمرّ مقدار من الطعام من المعدة الى الخارج بغير
ان يهضم جيّدًا . والهضم الطبيعيّ براحة المعدة افضل كثيرًا من
استعمال الادوية الهاضمة التي اذا اعتادتها المعدة افتقرت دائماً
اليها لتتمكن من اتمام عملها

وبحسن اجتناب الأكل الكثير قبل النوم تسهلاً للهضم
ومنعاً للاحلام الكاربة التي كثيراً ما تسبّب عن تعب المعدة في
الهضم اثناء النوم

اسئلة

- (١) ما خلاصة ما قيل عن الخبز (٢) كيف يتغير ضرر ما يتزع من
- قشر من الحبوب كالحنطة (٣) ماذا قيل عن الارز الابيض المقشور
- (٤) ما فائدة الخالة (٥) ما خلاصة ما جاء عن اللبن (٦) وعن الطبخ
- (٧) وعن الهضم (٨) لماذا يحسن اجتناب الأكل الكثير قبل النوم

الدرس الثاني عشر

(٢) الشراب (٢) اللباس

(٢) الشراب . الماء الصافي افضل المشروبات . وهو مؤلف من جزء من الأكسجين وجزئين من الهيدروجين . والماء ضروري لتحليل الطعام في المعدة ولغسل الجسم من الادران الداخلية . لانه يطردها فتخرج منه مع ماء الجسم والعرق ويقول المثل العربي - الرشف انفع - اي ان شرب الماء مصاً يروي العطش اكثر من شربه جرعا . ويجب اتباع ذلك على المائدة . لان الشرب قليلاً قليلاً اثناء الاكل افضل كثيراً من الجرعات الكبيرة التي تملأ جانباً عظيماً من المعدة فتتخفف عصارتها الضرورية للمضم . ولهذا السبب عينه يحسن الامتناع عن الشرب حالاً بعد الاكل . وفي طبيعة الجسد مرشد لا يضل يدعو الى الشرب عند الحاجة اي عند جفاف الانسجة . فيتوقف مقدار ما يُشرب على مقتضى الحاجة

وكثرة شرب الماء ونحوه من السوائل تملأ خلايا الجسم وتساعد على السمن
 وشرب كأس من الماء البارد صباحاً عند النهوض من النوم يفيد كثيراً في غسل المعدة وطردها الرّيح وتقليل الامساك

وينبغي اجتناب الماء العكر لان شربه يضر بالجسم من
الداخل والغسل به يضره من الخارج. واذا غُسلت به العينان
مدة طويلة نقرحت اجفانها كما يرى ذلك في القطر المصري
حيث يكثر عامة الناس من الغسل بماء النيل العكر
والمشروبات المثلوجة تضر غالباً بالصحة وخصوصاً بعد
الرياضة وغيرها عندما تكون حرارة الجسم شديدة

وفي الماء ميكروبات كثيرة نافعة جداً للصحة فاذا امينت
هذه بالاغلاء او نزعت بالتقطير المحكم قلت فائدة الماء اوصار
ضاراً نافه الطعم كما يعلم من شرب الماء المغلي

وفي بعض انحاء العالم ينابيع تمر في طبقات من الارض
تهلك ميكروباتها وتجعلها غاية في الصفاء فتتحول بذلك من
النفع الى شدة الضرر وتميت كل من يدمن الشرب منها
اما المشروبات الروحية فيجب اجتنابها لانها تؤثر في الجسم
تأثيراً سيئاً وخصوصاً في المعدة والكبد لما فيها من القوة والحرارة
المخالفتين لما نصح به الاجساد

وكذلك ينبغي الابتعاد عن شرب دخان التبغ والتبناك
ونحوها لفرط تأثيره في الاعصاب والمعدة والرئتين

(٢) اللباس. افضل ما يدفع البرد شتاء كالصوف والحر
صيفاً كالكتان. والانسجة السوداء تدفئ اكثر من البيضاء اذا
كانت من جنس واحد. وبرهان ذلك اننا اذا وضعنا على

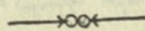
الثلج قطعتين من نسيج واحد احدها سوداء والاخرى بيضاء نجد
 الثلج الذي تحت القطعة السوداء اسرع ذوباناً من الذي تحت
 البيضاء . ومن كان نحيف البنية يلائمه لبس الصوف شعاراً اي
 ملائماً للبدن صيفاً وشتاءً . وينبغي تغيير الشعار مرة في الاسبوع
 على الاقل ودوام المحافظة على النظافة الداخلية والخارجية لان
 بها صحة للجسد وبهجة للنفس

ولا يجوز تضيق اللباس حتى يعرقل الجسم . فالمشد يفيد
 اذا كان معتدلاً ملائماً لانه يقوم الجسم ويكسب القدر شاقة .
 أما اذا كان ضيقاً يمنع حرية الحركة كان ضرره شديداً بقدر
 شدته

والفسطان القصير قليلاً افضل جداً من الطويل الذي
 يكتسب الارض فيلتصق بذيله الغبار بما فيه من الادرات
 والميكروبات

ومن الغريب تهافت الجنس اللطيف على لبس الاحذية الضيقة
 ذات الكعاب العالية على ما تسببه من الضرر العظيم للاقدام
 فضلاً عن عرقلة المشي . والكعاب العالية ضرر آخر عظيم
 الالهية وهو تحويل الضغط المعتدل عن خناصر الاقدام فتفقد
 الاشتراك في الاستعمال فتضمحل . وعلى نوالي الاحتباب نصير الى
 الزوال طبقاً للناموس الطبيعي العام الذي يقضي بزوال ما
 لا يستعمل من الاعضاء . فالحسن الموهوم الذي تجلبه هذه الكعاب

لا يوازي فتح ما تسببه من المصاب
 ثم إن بعض المفلّذات المتطرّفات قد اخذن التقليد عادةً
 في الضارّ والنافع على حدّ سواء . فأخذن عن بعض الافرنج
 عادة التهنّك في لبس الاثواب المكشوفة الصدور والظهور ولا سيما
 اثواب الرقص التي ينفر منها الذوق السليم
 فاللباس وجد لستر الجسم ووقايته من الحرّ والبرد استجلاً
 للراحة والصحة والحشمة فلا يجوز تحويلة عن غايته بداعي التجمّل
 الى استجلاب التعب والمرض والتهنّك
 اما التجمّل بالثياب فمن الامور التي تصبو اليها النفوس قبل
 العيون . ولا اعتراض عليه الا اذا كان يدعو الى تحلّ ثقلات
 باهظة تزيد على ما تقتضيه الحالة المالية او يخرج عن حدود
 اللياقة الكماليّة



أسئلة

- (١) ما يتألف الماء (٢) ما معنى المثل العربي - الرّشف أنفع ،
 ولماذا يفضل شرب الماء قليلاً قليلاً اثناء الأكل (٣) الماء المغلي
 افضل ام الطبيعي ولماذا (٤) ماذا قيل عن بعض البنايع الكثيرة
 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 التجمّل بالثياب

الدرس الثالث عشر

(٤) النوم والاحلام (٥) المسكن

(٤) النوم والاحلام - النوم حالة يذهل فيها النائم عما يحيط به ذهولاً يفقدُ صحته المحكم . واخصّ مسبباته قلّة توارد الدم الى الدماغ بكمال الاعصاب او خمولها . ولذلك يتعذر النوم في حالة التهيج العصبي والانفعال النفسي . ويزيد بعد الاكل بزيادة توارد الدم الى المعدة وقلته في الدماغ وفي النوم ينقطع الجسم عما يتعبه من الجهاد في العمل والتفكير فيستعيد من الراحة ما يكتفيه للقيام بأعمال الغد . ولولا ذلك لكانت اعضاء الجسم وعجزت عن اتمام اعمالها عجزاً يؤدي الى الجنون فالموت . فيتضح من هذا ما لكثرة السهر من الضرر ولا سيما اذا كان مستمراً حتى تقل معه ساعات النوم اللازمة لحفظ الصحة . ويجب ان يعلم الجميع وخصوصاً 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 وللشبان ٨ ساعات وللشيوخ ٦ ساعات . وافضل النوم ما كان بين الساعة العاشرة مساءً والسادسة صباحاً . ويقال بحق ان في النوم باكرًا

والنهوض باكراً دوام النشاط بحسن صحة الجسد والعقل معاً
ولا تجاه النوم من الشمال الى الجنوب مزية صحية لان قوة
الارض المغنطيسية تمر في معظم انحاء الارض من الشمال الى
الجنوب فتدخل الجسم وتنفلت بغير ان تسبب انزعاجاً للنائم
والنوم على الجنب الأيمن والاستلقاء على الظهر افضل من
النوم على الجنب الايسر حيث يتناول الضغط القلب والمعدة
فيزعجهما

والفرش القاسي قليلاً افضل من الدّمث كثيراً لان
الفرش اللين يسبب ارتخاء للاعضاء خلافاً للصلب الذي يبقي
ها حرة وضعها الطبيعي

ولا يستحسن ان يكون الدثار والغطاء ثقيلًا جداً في الشتاء
لان ضغطه على الصدر والحرارة الزائدة التي يسببها يضران
بالصحة . واذا اعتاد الانسان ان ينام مكشوف الرأس كان
ذلك افضل له . ومن العادات المضرة تغطية الرأس بالدفار
لأنّ النائم يضطر الى استنشاق نفسه الليل بطوله . ولا يخفى
ما في ذلك من الضرر البالغ

ويجب الانتباه الى نظافة غرفة النوم وبساطة فرشها
وعدم ازدحامها بالنائمين وخلوها من الازهار التي تضر رائحتها
اذا كانت قوية كما تضر رائحة الفم . واذا قضت الحال بادخال
النار الى غرفة النوم فيجب ان تُشعل خارجاً ولا تدخل اليها الا

بعد ان يصير القمح جمرًا

ونور المصباح الشديد يمتص كثيرًا من اكسجين الهواء
الضروري للصحة ويترك غازًا خناقًا . ولهذا السبب لا يجوز
انارة المصابيح في غرف النوم بل يعتاض عنها بنمائل صغيرة من
الشمع ونحوه على ما هو متبع في معظم الفنادق والبيوت الراقية
الاحلام . عندما يكل الجسم وينام ينفى الدم جاريًا في
العروق فتستمر الحركة الداخلية والحركة الفكرية . الآن
القوى العاقلة تفقد شيئًا من ارتباط بعضها ببعض فينفى بها ذلك
الى فقدان الحكم الصحيح . فيرى النائم في نومه اشياء عديدة مختلطة
معظمها ناجم عن اخبارات سابقة يعظمها او يشوشها الوهم او
فقدان قوة الحكم . ويسئ ما يراه في نومه رؤيا أو حلمًا . واكثر
ما يتذكره المستيقظ من الاحلام يكون قد حلم به قبل استيقاظه
بقليل . وللانفعالات الجسدية والنفسية تأثير شديد في الاحلام .
فالعطشان قد يحلم انه مر بنهر وجعل يشرب كثيرًا . والقاتل
كثيرًا ما يرى من يطارده ليسكه . والخسران يحلم بخسارته
والمثوم من الاكل يحلم احلامًا مزعجة ولذلك يفضل تخفيف
العشاء ما امكن

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

وبعض الناس يعودون انفسهم على الاحلام الجميلة بقوة

الارادة اذ يصممون عند النوم على كونهم سيجعلون بما يسرهم .
ويكررون هذا التصميم او الارادة مدة طويلة فتنتفي عنهم
الاحلام الكاربة وفي جملتها الكابوس الذي يتسبب عن اعتلال
يصحبه غالباً تعب المعدة

وفي الناس افراد قلائل لا يفقدون قوة الحكم وهم نيام . فهو لا
قد يفعلون في نومهم احياناً ما يصعب عليهم فعله في اليقظة .
فينظمون الشعر ويهيئون المواعظ ويحملون الغاز ويأتون غير
ذلك من الغرائب

ومن هذا القبيل من يمشون وهم نيام فلا يعثرون . وبعضهم
يمشي على حافة سطح او هوة يخشى الدنو منها وهو في حالة اليقظة .
فامثال هذه الافعال تعد من خوارق الطبيعة . والغالب
ان يتشوش نظام الافكار في النوم فتأتي باحلام لا نصيب لها
من الصحة

ومما لا ريب فيه ان الابتعاد عن الهموم والتعب الكثير
والافراط في الاكل مساءً جميع ذلك يؤثر تأثيراً حسناً في منع
الاحلام المزعجة وخصوصاً اذا قرن بتصميم الارادة كما تقدم ذكره
(٥) المسكن . اهم شروط المسكن لياقته ساكنيه وابتعاده عن
الروائح الكريهة والمستنقعات والغبار والمزدحمات والضوضاء .
وتعرضه لنور الشمس والهواء المطلق لان نور الشمس بما فيه من
المحرارة يقتل الميكروبات والهواء المطلق يزيل الفساد من الدم

والبيوت الحجرية والمرتفعة عن الارض افضل من الخشبية
المعرضة لشدة الحر والحريق ومن المنخفضة عن سطح الارض
المعرضة للرطوبة

وأفضل المساكن ما كان صحياً وغرفة على قدر الحاجة
ومركزة قريباً من مرتزق صاحبه

ولكي يكون البيت صحياً يجب ان تكون مرافقه كالطبخ
والمغسل والكثيف في جهة مخالفة لمهب الريح منعاً لانتقال
الروائح الكريهة الى ساكنيه . وفي سورية تغلب الريح الجنوبية
الغربية فينبغي مراعاة ذلك في اختيار البيوت وبنائها

اما فرش البيت فافضل ما كان متيناً جميلاً يدل على
حسن الذوق في ترتيبه ومطابقة حالته من الرخص والغلاء لحالة
رب البيت المالية . فمن كان فقيراً في ماله غنياً في فرشه عد كمن
كان غنياً في ماله فقيراً في فرشه وكلاهما مخالف لمقتضى الحالة
العمرانية الواجب اتباعها

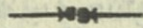
ويقال اجمالاً ان في فرش البيت دلالة واضحة على ذوق
صاحبه ومبلغ رقيها

وأفة البيت الكبرى الغبار الذي كثيراً ما يحمل ميكروبات
الامراض فيجب ازالته بالكس كل يوم وبالمغسل والتنفيض كلما
اقتضت الحال . وقد ثبت من المراقبات الطبية في البلدان
المتوحشة ان البيوت الدائمة النظافة وخصوصاً التي تُغسل بعد

الكنس مرة في الاسبوع على الاقل ينذر ان يتعرض ساكنوها
بلامراض الوافدة كغيرهم من مهملتي النظافة بالغسل

اسئلة

- (١) ما هو النوم وما هي اخص مسيئاته (٢) ما ضرر السهر (٣) ما
اقل ما يقتضى من النوم للاطفال وللشباب وللشيوخ (٤) ما افضل
اتجاه للنائم ولماذا (٥) لماذا لا يحسن النوم على الجانب الايسر كغيره
(٦) لماذا يفضل الفراش القاسي قليلاً والغطاء الغير الثقيل (٧) ماذا
قيل عن غرف النوم (٨) وعن النور فيها (٩) وعن الاحلام (١٠) وما
يمنع الانزعاج بها (١١) وعن المسكن ومرافقه (١٢) وعن فرشته
ونظافته



الدرس الرابع عشر

(٦) الهواء (٧) الشمس

- (٦) الهواء. يتركب الهواء من نحو خمس من الاكسجين
(٢٣ جزءاً) والباقي من النتروجين والازوت وقليل من
غيره كالبخار المائي والحامض الكربونيك . وهو دائم الحركة
يجل الغبار بما قد يكون فيه من الميكروبات وينقل الروائح
عطرة كانت او كريهة فيصح الجسم بصحته ويعتل باعتماله

وهو ضروري لتنقية الدم كما تقدم بيانه في الكلام على
 الرئتين وللاشتعال كما يعلم من التهاب النار به اذا احثنا مجرى
 اله بالمروحة او بالنفخ ومن انطفاء نور القنديل اذا سدنا فوهة
 الزجاجه بمندبل ونحوه. او قطعنا مجرى الهواء بتغطية النوافذ
 التي يدخل منها الهواء من تحت الزجاجه. فان مجرد تغطيتها
 بالكف يضعف النور حتى يكاد ينطفئ. وهو ضروري ايضاً
 لنقل الاصوات بواسطة تموجاته التي تشبه تموجات بركة اذا القي
 حجر في وسطها. فاذا افرغنا الهواء من مكان بواسطة آلة مفرغة
 وقرعنا فيها اعظم الاجراس او اطلقنا فيها اضخم المدافع لا يسمع
 لها صوت مطلقاً. وكذلك اذا امسكنا جرساً صغيراً باليد حتى
 تحيط به وتمنع اتصال جميع الهواء به فتتحول رنة صوته الى طقطقة
 خفيفة لعدم امكان تموج الهواء باهتزاز دقائق الجرس عند قرعه
 وللواء فوائد عديدة منها نشر الغيوم لتطر على وجه
 الارض وتدوير المطاحن الهوائية ونسيير المراكب الشراعية
 وغير ذلك

وهو يفيد النبات كما يفيد الحيوان. فالنبات يأخذ منه
 النتروجين ويطرد الاكسجين والحيوان يأخذ الاكسجين ويطرد
 النتروجين. فيتبادلان المنفعة. ولذلك يحسن ان يكون
 للميت حديقة تعدل هوائه بما تأخذ من الضار وما تعطيه من
 النافع

ولكون الهواء النقي ضرورياً للصحة كالطعام يجب تجديده
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
بغيره مما يضر بالصحة

فالغبار يضر بخلايا الرئتين وبالعينين وبما قد يجمعه من
الميكروبات الخبيثة. والروائح الكريهة تضر بالاعصاب والجسم
عامة. اما الضرر بفقد الاكسجين المُقتضى للحياة فيتأتى في البيوت من
شدة الانوار في غرفة مغلقة. ولذلك فاذا اشعل قنديل شديد
النور في غرفة كغرفة النوم فان النور يأخذ ما يلزمه للاشتعال
من اكسجين الهواء فيقل مقدار الاكسجين الضروري لحفظ الحياة
فيفسد بذلك الهواء ويصير ضاراً جداً. ولهذا يجب الامتناع
عن اضاءة غرف النوم بنور شديد كما ذكر في الدرس السابق
ويعلم مقدار فساد الهواء الراكد من كثرة من يموتون من
الفعلة الذين ينزلون الى بئر مهجورة الاستعمال من مدة طويلة.
ويمكن معرفة ما اذا كان هواء البئر فاسداً بطريقة سهلة للغاية
وهي ان يدلى في البئر مصباح منار او شمعة مضاءة فاذا انطفأ
النور كان الهواء فاسداً لقله اكسجينه فيقتل من يستنشقه واذا بقي
النور زاهراً كان الهواء صحيحاً
ويفسد الهواء بما يمازجه من العناصر الفتالة المختلفة وخصوصاً

عنصر الكربون او الفحم . فاذا أُشعل مقدار من الفحم في الحَمام
او في غرفة النوم وكان الهواء محصوراً تصاعد غاز الكربون الى
الهواء وأفسد فيصير قتيلاً . ولهذا السبب لا يجوز مطلقاً التعرّض
لاستنشاق رائحة الفحم ولا سيما في الغُرف المقفلة وحمامات البيوت .
لان من يستنشق رائحة كهذه قوية تخدر اعصابه ويغيب سريعاً
عن رشك فيموت وهو لا يشعر بشدة الخطر

واجتنأاً للروائح الكريهة التي تصاعد من فضلات المطبخ
وقذارة البيت يحسن بركة المنزل ان تفرد مكاناً خاصاً في جهة
مقابلة لمهب الريح تُلقي فيها مثل هذه الاوساخ . واذا كان للبيت
حديقة ففضلات الطعام ونفايات المطبخ وغيرها اذا أُلقيت في
حفرة بعيدة تخمر وتصير سماً لا انفع منه لمزروعات الحديقة
ويقال اجمالاً ان هواء الاماكن البعيدة عن الازدحام كهواء
الجبال والاماكن العالية كالجبال اصح من هواء المدن لابتعادها
عما يفسد هواءها

الشمس . الشمس جسم منير اكبر من الارض بنحو ثلث
مليون مرة اي بنحو ٢٢٤٥٠٠ مرة ومتوسط بعدها عنا ٩٢ مليون
ميل . فيقتضى لنورها حتى يصل إلينا بنحو ثمانين دقائق و ١٩ ثانية
باعتماد سرعة الضوء ١٨٦٢٠٠ ميل في الثانية . ولذلك لا نرى
الشمس عند طلوعها حالاً بل بعد طلوعها بثمانين دقائق و ١٩
ثانية . وكذلك يبقى قرصها منظوراً بعد غيابها مدة تماثل هذه

لان نورها بعد غيابها يكون سائراً في طريقه اليها
وللشمس اشعة ظاهرة وهي التي نراها واشعة خفية تخرق
اجسامنا وغيرها من الجوامد والسوائل وتؤثر فيها

وهي مصدر الحرارة والنور اللذين ينتشران على سطح الارض
فالنبات يأخذ الحرارة من الشمس رأساً ومن التربة التي تستمد
حرارتها كغيرها من الشمس ويذخرها في بنيه . فاذا اكله
الحبوان او اكل اثماره او بزوره او اصوله التي تحت الارض
انتقلت اليه الحرارة لهضم ما ياكله من الاطعمة النباتية . ولذلك
اذا تناول الانسان طعاماً نباتياً او حيوانياً انتقلت اليه الحرارة
بهضم ما يتناوله

ولا يقتصر نفع الشمس على اثناء النبات وتدفئة الحيوان
بل يشمل اللون ايضاً . فكل ما يُجَبَّ عن نور الشمس وحرارتها
من نبات وحيوان يبقى شاحب اللون اي مصفراً كما يرى في
النباتات البتية ونحوها وفي وجوه من يسكنون في اقباء تحت
الارض وغيرهم من الناس وخصوصاً الاوانس والسيدات اللواتي
يخفن على وجوههن فيجتنبن الشمس . والحقيقة ان في حرارة الشمس
اللطيفة فائدة كبيرة للصحة . ولا تضر الا اذا كانت شديدة تؤثر
كثيراً في انسجة الجسد

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

والشمس فائدة عظيمة في قتل الميكروبات المؤذية بتجفيف
ما تعيش فيه أو عليه . لان الميكروبات لا تعيش الا في الرطوبة
مهما كانت قليلة كرطوبة ارض البيت واوراق النبات وفضلات
المطبخ ونحوها

والخلاصة . ان الشمس ضرورية جداً لحماية الناميات
وصحتها ولوجود اللون الصحي في الوجه . فمن ابتعد عنها ابتعدت
عنه الصحة العامة . ويجب تعريض غرف البيت لحرها القاتل
للميكروبات والممانع للتعفن والمزبل للرطوبة فيصح بذلك القول
المأثور: البيت الذي تدخله الشمس لا يدخله الطيب

اسئلة

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

الدرس الخامس عشر

(٨) الرياضة (٩) النظافة

(٨) الرياضة . اذا قلت حركة الجسم قل نشاطه . واذا أهمل استعمال اي عضو ضرر وانجى الى الزوال . فالرياضة البدنية من اهم اسباب الصحة لانها تقوي الاعصاب والعضلات والدورة الدموية فيزداد التنفس سرعة والدم نقاءً بازدياد مقدار الاكسجين الذي يدخل الرئتين ويطهره من الشوائب . ومتى طهر الدم تحسنت الصحة بتحسّن الهضم وتقوية جميع اعضاء الجسد والرياضة انواع منها ما تدعو اليه الاعمال البيتية والصنائع المختلفة وغيرها ومنها ما يصرف اليه عناية خاصة كرياضة الصبيان والبنات في المدارس

ويشترط في الرياضة المفيدة الاعتدال منعاً للضرر كالذي يشاهد في بعض ألعاب الطلبة في المدارس العليا كلعبة كرة القدم والمسابقات بالركض السريع . ففي لعبة كرة القدم يكثر الزحام والرفس بطرق قد تنفضي الى تشويه بعض اعضاء الجسد . وفي الركض السريع خطر جسيم على ضعيفي القلوب فينتقلب النفع المقصود من الرياضة الى ضرر يدوم مدى الحياة والرياضة البدنية اهم اللغيات الملزمات البيت من

الفتيان الذين كثيراً ما يروضون ابدانهم بمجرد معاطاة حرقهم
التي تضطروهم الى الرياضة المستمرة بالمشي والعمل خارج البيت
وعلى ضرورة الرياضة للبنات - امهات الغد ومربيات رجال
المستقبل - فلما يخطر لمعظمن بعد خروجهن من المدرسة ان
يروضن اجسادهن فتظل نحيفة ضعيفة . وما ثمة ذلك غير
الخفاة والضعف للمجتمع الانساني

وما يذكر مع الاسف ان بنات المدارس يترفعن عن
العمل اليدوي في البيت وينصرفن الى مطالعة القصص
والروايات التي تستغرق معظم اوقاتهم . فيفقدن شهوة الطعام
وينضي بهن النعود عن الحركة الى ترهل الجسم وفقدان القوة .
فيجبن بذلك على نفوسهن وعلى المجتمع الانساني . فالمرأة الفقيرة
العاملة النشيطة التي تهيب للمجتمع اولاداً اشداء افضل كثيراً من
الغنية التي تهدي اليه صعايلك يضعفونه بضعفهم . فالعلم والادب
وحدهما لا يكفيان لترقية العمران الذي افسدته الحضارة الحالية
بما جرّت عليه من الضعف الناجم عن الترفه وعدم الاعتماد
بالوسائل الصحية كالرياضة البدنية

ويتيسر للفتاة ان تروض جسمها بالالعب المختلفة في
المدرسة . اما في البيت وخارجة فيمكنها ان تعاض عن ذلك
بمعاطاة بعض الاعمال المفيدة كغرس النبات في الحديقة ان وجدت
والمساعدة في ترتيب المنزل وقضاء حاجاته . والتمشي بسرعة .

وبصعود درج والتزول منه مرات متوالية . وبالركوع
 والنهوض وتدريب جميع اعضاء الجسم . و برفع كرسي باليدين
 وتحريكه 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 غالباً للرياضة فقليل الفائدة لغير الرجلين لانه لا يسبب
 حركة تجلب العرق الذي يطرد معه كثيراً من المواد السامة
 اما الاولاد فيميلون الى الرياضة بطبعهم . ويحسن ان
 يعد لهم ألعاب علمية يستفيدون منها في البيت عند فروغهم من
 الالعاب الرياضية . فاذا أعدت لهم قطع مربعة من الخشب
 بينونها بيوتاً او ألعاب أخرى يحتاجون في التلبي بها الى استعمال
 الذكاء العقلي كان ذلك رياضة تنفعهم بترقية قواهم العاقلة ايضاً
 النظافة . في الجسم عدد لا يحصى من الثوب او المصام .
 وهذه يسدّها الوسخ اذا تراكم عليها اما من الخارج واما من قشور
 الجلد التي تنفصل عنه دائماً . ولا يزيلها مثل النظافة بالغسل
 او العرق بالرياضة والعمل . وللنظافة منزلة على الرياضة من
 هذا القبيل بكونها تزيل الاقدار عن الجسم وتطرحها خارجاً
 وتنظيف الرأس من الفشر ضروري جداً لحفظ الشعر
 من السقوط لانه يتراكم على جلد الرأس يسد مسامه ويؤدي
 بصيالات الشعر التي منها لون الشعر وقوته

والأفضل عدم الأكثار من الفرك بالصابون وخصوصاً فرك
الوجه . لان في الصابون مادة قلوية تضر كثرتها بالبشرة
ويحسن الاغتسال بالماء البارد اما اذا كان يحدث
قشعريرة مستمرة فالماء الفاتر خير منه خصوصاً للشيوخ . والحمام
التركي الحار المفرون بالفرك بقطعة من الخيش من افيد طرق
النظافة والمنفعة لكثير من الامراض الجلدية

ويتلو نظافة البدن في الاهمية الصحية نظافة الملابس
والبيت وكل ماله اتصال بالناس منعاً لتطرق الميكروبات
النضارة الى الجسم . هذا فضلاً عن كون الاثواب القذرة تدل
على قذارة النفس كما يدل البيت الوسخ على اهل سيده
وانحطاطها

ومن دواعي النظافة والصحة تنظيف الاسنان من فضلات
الطعام والاذافر من الأتربة الوسخ الذي يعلق تحتها . وخلع
الشعراي اللباس الملاصق للجسم مرتين او مرة على الأقل في
الاسبوع . وفرك الجلد بمخرقة خشنة يهيئ ويترك نشاطاً
ونظافة البيوت ضرورية ايضاً دفعاً للغبار والميكروبات
وجراثيم الهوام التي تنمو في الاقدار كبيض البزغيث والذباب
وغيرها

وبعض الهوام كالبعوض المعروف بالبرغش يبيض في
برك الماء ونحوها فالنظافة تقضي بدوام تحريك هذه البرك وغيرها

او تفرغها ووضع شيء من زيت الغاز فيها وفي المستراحات ونحوها قتلاً للجرائم التي اذا تركت وشأنها تكاثرت وكثر اذها

أسئلة

- (١) ما هي أهمية 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 وخارج (٥) ماذا ذكر 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 معاً لنفعه فاذا زاد عملها عملاً لها من القوة كلفت ووجب راحتها لتجديد قواها بالامكان والنوم . فالذي يمشي كثيراً يجب ان يريح رجليه والذي يجهد يديه بالعمل يجب ان يريحها من وقت الى آخر

ليمكنها استئناف العمل . ومن يفكر كثيراً في موضوع ما يجد صعوبة عظيمة في فهمه ما لم يريح عقله مدة ثم يعود الى التفكير . ومثله من يجهد اعصابه او نظره او صوته وغير ذلك مما يتعب بالاستعمال

ومن يستخف بالراحة ويمحازف بانعاب جسمه دائماً فوق طاقته ينهك قواه ويشيخ باكراً . ومن يتعب تعباً شديداً في يوم يصبح ان يقال عنه انه شاخ في ذلك اليوم . لان الشيوخه ليست الا تعباً مزمناً . ومن ينهك قواه بالتعب المتواصل قلت مقاومة جسمه لما يطرأ عليه من الامراض

وقد دلت الاخبارات الطبية الحديثة على كون التعب مرضاً يتسبب عن انهماك القوى العضلية والعصبية فيتولد في الجسم بعض الحوامض السامة التي تزول بالراحة لان الجسم يعدل نفسه بنفسه بازالة هذه الحوامض بمرزات قلبية . وبناءً على ذلك يمكن ازالة التعب بتلقيح الجسم بمواد قلبية بطريقة لا محل لتفصيلها في هذا المختصر

والتعب يولد ضيق الاخلاق ايضاً لانه مرض يؤثر في الجسم والنفس معاً

واذا فاجأ المرضع خوف شديد تعبته منه كثيراً وتغير تركيب لبنها . فاذا ارضعت الطفل وهي في حالة الاضطراب ظهر عليه بعد مدة قلما تتجاوز ٢ الى ٤ ساعات اعراض التعب

يظهر التشنج الشديد . وهذا يدل على سريان حوامض التعب
من العضلات والاعصاب الى الانسجة واللبن فتهمز جسم الطفل
هزاً عنيفاً . ويقال مثل ذلك في من يغشى عليهم من الرعب
فيستبب انخراطاً في قواهم يلجئهم الى النوم لاستعادة الراحة

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

وبعكس ذلك الغم والهم والقلق وسائر ما يؤثر في النفس
والاعصاب تأثيراً سيئاً يحرف الصحة عن مجاريها الطبيعية ويجعل
العقل على الاضطراب والنفس على الكآبة

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

وفضلاً عن ذلك السرور مجلبة للبشاشة الضرورية لكل
فرد من افراد الناس ولا سيما للفتاة . لان البنت البشوشة الوجه
الدائمة الابتسام تجذب اليها قلوب معاشريها فيرسخ حبا في
القلوب . ويغلب ان تنال السيادة العائلية قبل غيرها من
منطبات الوجه ولو كن اعلى منها مقاماً في العلم والغنى كما سيجي
في فصل الادب

وفي جملة مظاهر السرور الضحك النافع دائماً للصحة. ولكن لا يجوز الاكثار منه لغير سبب موجب ولا الخروج فيه الى الفقه المستنكرة

ومن أخص دواعي السرور التبسط في الحداثي والبساتين ومعاشرة الادبيات والادباء. واللهو بالموسيقى والغناء اللائق. والابتعاد عن سامة العزلة والافراط في الاعمال المملة او الشاقة ومن اهم اسباب الغم الافتقار الكثير والانفراد المستمر وشكاسة الطبع ودخول الانسان فيما لا يعنيه والتعنت في طلب المآكل والملابس وسائر ما لا ينال بسهولة. ومعاملة الناس بالخشنة والطبع والخبث والاعنداء وغير ذلك مما يعود على فاعله بالحزن والندم

فما تقدم تبيين اهمية السرور وخصوصاً للفتاة التي تؤثر مظاهرها تأثيراً فعالاً بمستقبلها ولذلك عليها ان تعود نفسها السرور والبشاشة واللطف الضروري للجنس اللطيف

اسئلة

- (١) ما هي خلاصة ما ذكر عن الراحة (٢) ماذا يتولد من التعب وكيف تزول هذه الحواض (٣) كيف يظهر تأثير الخوف في لبن الموضع (٤) ما هو السرور وتأثيره (٥) ما خلاصة ما قيل عن الغم واسبابه

الدرس السابع عشر

المرض

(١) اسباب الطبيعة (٢) الميكروبات

(١) اسباب المرض الطبيعية . يتسبب المرض عن اي شيء يصرف الجسد عن اتمام افعاله الطبيعية كالبرد والحر والتعب وسوء التغذية وقلة النوم والهلم والهلم . ومرجع ذلك جميعه الى انحراف الدم عن حالته الصحية او مجراه الطبيعي . وفي ما تقدم من الكلام على الصحة ما يغني عن التكرار . ويقال اجمالاً ان المعدة بيت الداء والحمية والاعتناء بها افضل دواء . ومن افعل الذرائع للابتعاد عن الامراض الطبيعية الاعتدال في الاكل والشرب واجتناب التعب الشاق والسهر الطويل والبرد الشديد والهلم الكثير والاضطراب والغضب وسائر ما يؤثر في الاعصاب والنفس تأثيراً سيئاً . والعلاج المنعي افضل كثيراً من العلاج الطبي بالادوية فالمرض كاللص - خير لنا ان نحصن بيتنا ونتقي دخوله اليه من ان ندعه باهالنا يدخل ويسرق ثم نقيم عليه قضية لنسترد المسروق . فدرهم من التوقي خير من قنطار من العلاج بالادوية والعلاج المنعي يشمل فضلاً عما تقدم ذكره . انتقاء الميكروبات

الضارة التي على النماء خاصة ان تكون على علم تام باحوالها ليمكنها ان تحميط لنفسها ولعائلتها انقاء لشرها . وفي ما يلي خلاصة يجب الاهتمام بمحفظها

(٢) الميكروبات . نحن محاطون دائماً بالملايين من الميكروبات العفوية التي تسبب الامراض الويلة كالسل والخناق المعروف بالدفتيريا والهيضة البوابية المسماة بالهواء الاصفر او الكوليرا والحسيات على انواعها ومرض النوم وغير ذلك من الامراض العديدة التي لكل منها ميكروب خاص به

فهذه الميكروبات او الجراثيم المرضية متناهية في الصغر حتى لا ترى بالعين المجردة اي بغير مساعدة الميكروسكوب اي المجهر الذي يعظم منظرها كثيراً للعين فتراها . وبعض الميكروبات لا يرى بالميكروسكوب الاعيادي لفرط صغره . ولذلك كثيراً ما تدخل اجسامنا على غير علم منا فتنتك بمن كان دمه قليل المناعة لا يقوى على مقاومة فعلها السام في الجسد

ويراد بالمناعة جودة الدم وقوته ووجود الاملاح المعدنية في كرياتته . ففي الدم كريات حمراء وكريات بيضاء وهذه تقاوم بمناعتها ما يدخل الدم من الميكروبات فتبتلع منها ما تستطيع ابتلاعه . وتظل تجاهد حتى تكل . فاذا كلت لتكاثر الميكروبات عليها ساعدتها المعدة غالباً بطرد سمومها وبقاياها بالقيء والاسهال واجتهد الجسد بنضج الماء والعرق لطردها بذلك الى

الخارج تخلصاً من سمومها الناجمة عن مفرزاتها وتراكم ما يموت
منها في الدم . فمن قويت مناعته نجاة ومن ضعفت مناعته 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 الزمن . فاذا نفث مسلول في محل
عام مزدحم بالناس دخلت ميكروبات نفثه الى رئات الكثيرين
بالاستنشاق . ولكن لا يصاب منهم بالسل الا الفقير الدم او
القليل المناعة ولو كان في الظاهر سميناً معافاً

ومعظم الميكروبات نباتي المادّة ينمو بالانقسام الذاتي نمواً
سريعاً مذهشاً . فالميكروب الواحد اذا وجد في مرق او مكان
رطب يلائمه امتص ما يجيء من الغذاء وكبر حالاً . فينقسم من
نفسه الى اثنين والاثنان الى اربعة والاربعة الى ثمانية وهكذا حتى
يبلغ نحواً من اربعين مليوناً في يوم واحد . وهو يتكاثر في الجسم
بهذه الطريقة عينها

الا ان حياة معظم الميكروبات قصيرة جداً لا تتجاوز بضع
ساعات او بضعة ايام . ومنها ما هو طويل الحياة كالميكروب
السل الذي يعيش في امتعة المسلولين ويؤتهم ما ينيف على
سنتين بعد هجرها . ولذلك يجب تطهير مثل هذه البيوت
تطهيراً تاماً لتصير صالحة لسكنى الاصحاء

واكثر الميكروبات كالميكروب الهیضة الوبائية اقل من

الهواء فيرسب في الارض ويعيش خصوصاً في الماء . ولذلك
يجب في اوقات انتشار هذه الهیضة اغلاء الماء قبل شربه الا اذا
أخذ حالاً من مياه الينابيع الجارية لامن الآبار الراكدة المياه
ونحوها

وتنتقل الميكروبات بطرق شتى لا يمكن حصرها اخصها
الهواء والغبار والطيور والحيوانات والموام والملاسة . فالهواء ينقلها
الى كل مكان والى الاطعمة والجراح التي تنسد بها اذا اهل
نظيرها بمضادات الفساد اي بما يقتل الميكروبات كما الفينيك
والكلس والسلياني واليود وفورم

والغبار من اعم الوسائل لنقلها لان الهواء يحملة بما يعلق به
من هذه الجراثيم ويدخل به الى حيث يمكن دخوله . ولذلك
يجب الاعتناء بتنظيف البيوت وما حولها من الاقدار التي يضر
غبارها جداً اذا احتوى على ميكروبات مرضية . واذا ارتفع
الهواء عن سطح الارض نحو ٤ مترًا قل غباره جداً فيقل الخطر
من الامراض الميكروبية . ولهذا السبب يلجئ الناس الى الإقامة
في الجبال عند وفود مرض الهیضة الوبائية وما مائلها لان
هواءها انقى من هواء المدن الكثير الغبار والادرا

والطيور الآليفة كالصقور المعروف بالدوري والحمام
والدجاج وغيرها قد تنقل الميكروبات بارجلها وریشها
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 . فتنص من دماء
المصابين بامراض معدية وعندما تلسع الاصحاء وتكرر
الامتصاص من دمائهم تنقل اليهم بعض ما يكون في حويصلتها
من الجراثيم الويلة فتلقحهم بذلك كما يلحق الطبيب بجراثيم
الجدري

ولبعض الامراض هوم خاصة تنقل ميكروباتها . فحى
الملاربا ينقلها نوع من البعوض المعروف بالبرغش او الناموس
قصير اليدين اذا جثم على جدار البيت رؤي كأنه يغرز رأسه فيه
فهذا يجب ان يقتله من براه على هذه الحالة تخلصاً من شره

والحى المعروفة بالدنك او باي الركب ينقلها البعوض
العادي فيجب اتقاؤه بالكلمة اي الناموسية . وبتهجير الاماكن
التي يتنابها كالبرك والكف بزيت الغاز (البتروول) وبخريك
المياه الراكدة في البرك منعاً لتكاثر البعوض الذي يبيض فيها
وفي كل اناء يبقى فيه الماء مدة طويلة

وحى التيفوس ينقلها غالباً القمل ونحوه . وتنتشر حيث
يزدحم الجيش والفقراء الذين لا يهتمون بالنظافة فيكثر القمل
في رؤوسهم وأبدانهم

والطاعون تنقله الفئران والجُرذان بواسطة ما يكون فيها
 من البراغيث التي تمتص من دمها هذه الحيوانات المطعونة فاذا
 لسعت الناس نقلت العدوى اليهم . ويفعل فعلها البق وغيره
 من الحشرات التي تنمب الناس . ولهذا السبب يجب تطهير
 البيوت من هذه الهوام وأمثالها خصوصاً في اوقات الاوبئة
 والحصى الصفراء في اميركا تنقلها ذبابة خاصة هنالك لا وجود
 لها عندنا

ومرض النوم تنقله ذبابة اسمها تسانسي تكثر حول المياه
 في جنوب افريقية وينقلها ايضاً بعض انواع البعوض . والرمد
 وغيره ينقله الذبان الكثير الضرر

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

طرق السلام باحتناء 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 للنباتات كميكروبات
التربة التي تحلل التراب وتساعد النباتات على الخصب .
وميكروبات الماء التي تجعله لذيذاً نافعاً وميكروبات الاختمار
التي تحول الفطير خميراً والحليب لبناً رائباً والخمر خلاً وغير
ذلك ما يفيد في تنويع اطعمة الانسان . ويقول العلماء ان
الميكروبات دخل في تركيب معظم ما على الارض من مائل
وجامد حتى الحجارة والحديد وفي جميع العلل الجسدية غير
الطبيعية . وستكشف الآلات الجديدة الميكروسكوبية ما يدهش
من احوال هذه المخلوقات الخفية

اسئلة

- (١) ما اعم اسباب المرض الطبيعية (٢) ما معنى العلاج المنعي
- (٣) ما معنى المناعة الجسدية (٤) ما هي الميكروبات (٥) كيف
تتكاثر وكيف تسم الجسد والجروح (٦) ما اخص الاشياء التي تنقل
الميكروبات (٧) كيف تنقل الموائم عدوى الامراض (٨) ما الذي
ينقل الملاريا واي 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 فكاامية (٢) وصايا صحية

خلاصة فكاامية

(يُطَلَّب ايضاح كل معنى من معانيها)

العظم عكاز الجسد . واللحم والشحم كسوته . والشرابين قنواته
والاعصاب ادوات ثقله . والعضلات مستودع قوته . والدم
حياته . والجلد غطاؤه . والشعر دناره . والمسام متنفسه .
والدماغ حاكمه العام . وآلات الحواس الخمس ابوابه . والعين
سراجهُ . واللسان ترجمانه . والفم مدخله . والاسنان مطحنته .
واليد خادمته . والرجل مطينه . والرئة مطهرته . والقلب
مضخة . والكبد معدلة مادته . والكلى مصفاته . والمعدة مطبخه .
والطعام وقوده . والشراب مطفئته . والعرق غسالته . واللباس
وقاؤه . والنوم طبيبه . والرياضة معاونه . والشمس مصدر
حياته . والهواء منزيل فسادهِ . والنظافة كناسته . والسرور
زيت آلاتهِ . والفم صداً ادواتهِ . والصحة تاجه . والمرض
جلاده . والاعتدال بناء عمرهِ . والافراط نبأ قبرهِ

وصايا صحية

(يُطَلَّبُ استظهارها)

- (١) نم باكراً وانمض باكراً للعمل لا للكسل (٢) عاشر الطبيعة باكل لبناناتها والتمتع بشمسها وهوائها (٣) لا تتعرض للبرد القارس ولا للحر الشديد (٤) لا تأكل إلا عند الجوع وقلل أكل اللحم ما أمكن (٥) كل الحبوب بقشورها والخبز بعظم نخاله واحذر ادخال الطعام على الطعام فانه مجلبة للستام (٦) امضغ الطعام جيداً (٧) اجنب ما كان شديد الحرارة والبرودة (٨) لا تأكل من الاثارة الا ما كان ناضجاً (٩) اجعل الماء الزلال شربك الوحيد (١٠) حافظ على راحة معدتك محافظتك على اعز شيء عندك (١١) اجنب التعب الشديد اجتنابك للكسل والخمول (١٢) روض جسمك كل يوم لتدوم قوتك (١٣) اجنب الغضب والغم وليكن السرور والابتسام والبشاشة اهم مظاهر نفسك (١٤) البس من الاثواب ما كان جميلاً لائقاً مرجحاً ولا تدع التقليد الاعى يستولي عليك (١٥) اجنب كل ما يضر بالادب لانه يضر بالصحة ايضاً

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 يعدهُ الادباء صواباً فيرتضون به . 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 ويهتمون دائماً براحتهم ويبدلون كل مرتخص وغالٍ في سبيل سرورهم وهناء عيشهم . بل قد يخاطرون بحياتهم حفظاً لسلامة اولادهم . فبعد هذا كله لا يجوز للولد ان يعق والديه ويكفر بنعمتهما وينحسهما ما يحق لهما من الاكرام والاحترام التام

ولا يليق بالولد ان يجمله الاغترار بعلمه ورقبه على احتقار
والديه اذا كانا من عامة الناس او من الفقراء . لان الادب
الرائع يقضي باحترام الجميع وخصوصاً الوالدين فقراء كانوا ام
من العامة

وآداب المعاشرة بحسن السلوك والمعاملة ضرورية لكل
فرد من افراد الناس . لان الانسان اجتماعي بطبعه اي انه
ينتمى الى معاملة غيره ومعاشرتهم لتبادل المنفعة والسرور
والحاجات الضرورية للقيام بالحياة . ولذلك يترتب عليه ان
يكون حسن السلوك مقبول العشرة ليعيش مستريحاً مسروراً
و يقوم حسن السلوك بالمعاملة والانس والبشاشة والصدق
والاخلاص في المعاملة وغير ذلك مما يرضي الآخرين ويدعو
الى السرور

وأخص ما يقرب الناس من القلوب اللطف باظهار
البشاشة المقرونة بالاحترام . فمن كان الابتسام ملازماً لشفتيه
كان حبه ملازماً للقلوب والثناء عليه جارياً على اللسان . ذلك
لان الانس يدل على صفاء النفس وخلوها من الوحشية المقوتة
ويغلب في البشاشة ان تكون طبيعية . لان الطبع مرتبط
كل الارتباط بالجهاز العصبي الا ان قوة الارادة والتهديب
وصقل الاخلاق بالعالم الصحيح ومعاشرة الادباء والادبيات جميع
هذه تزيل معظم الخشنة الطبيعية الناجمة عن ضعف الاعصاب

وهجبة الفطرة

فعلى كل مدرك ان ينظر في شأنه نظراً ملياً حتى اذا
آنس من نفسه نقصاً في الأنس ودمائة الاخلاق عمد الى اصلاح
حاله شيئاً فشيئاً الى ان يتم له ما يريد

وطلاقة الوجه او دماية الاخلاق اهم للفتاة من الفتى لانها
بدونها تفقد الجاذب الجنسي الذي يعجل في توليتها منصب
الرئاسة العائلية

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

وتقضي آداب المعاملة بالصدق قبل كل شيء لانه رأس
الفضائل ومראה النفس الطاهرة ودليل الاخلاص . به يكتسب
الفرد ثقة الجمهور وعطفتهم وغيرتهم على نفعه وراحته وسلامته .
فمن الضروري ان يتحلى الجميع بهذه الحلية الثمينة منذ الحداثة
وخصوصاً الفتاة لكي يمكنها في دورها ان تحلي بها عقول النشء
الجديد . والافكيف يتأتى لها اذا صارت أمّاً ان تعلم الاولاد
شيئاً لا عهد لها به

وفضلاً عن الصدق فان حسن المعاشرة والمعاملة يتطلب
الدقيق في المواعيد وعدم التباطؤ والتسويق في قضاء الحاجات
وايثقان العمل وغير ذلك مما بهم الفتى اكثر من اخيه الفتاة

آداب الزيارات . من العادات النافعة التي أخذناها
عن الغربيين نعين يوم خاص نستعد فيه ربة البيت لاستقبال
الزائرات والزائرين . وافضل الاوقات للزيارة بعد الظهر بين
الساعة الثالثة والسادسة وعلى المستقبل وخصوصاً السيدة
استقبال الضيوف بالترحيب الطبيعي الخالي من التكلف
والمبالغة التي في غير محلها

وعند الاقتضاء الى التعريف يبدأ المعرف بمخاطبة الشخص
الاعلى مناماً او الاكبر سنّاً فيعرفه بغيره ثم يعرف غيره به بكلمات
قليلة تفي بالغاية من التعريف بالشخص وبمنزله الادبية او غيرها
حما يتناز به

وبعد الانتهاء من التعريف يدعو من كان اهلاً للتقدم
الى الجلوس في صدر غرفة الاستقبال ويخاطب كل فرد على
حدة بما يقتضيه مقامه او حرفته او معارفه فيكون الحديث وقع
حسن في القلوب

ولا يجوز في الزيارات احنكار الحديث وقص القصص
المملة ولا كثرة الكلام في موضوع لا يهتم سامعيه . فخير الكلام ما
قل ودلّ وكان طبعياً مزوجاً باللفظ خالياً من الالفاظ
والحركات والاشارات التي يجهلها الذوق السليم
واذا استلزم الحديث ذكر المآكل والملابس والمخدم وسائر
ما يتعلق بالبيت فلا تحسن المبالغة في وصف المأكولات

النفيسة في البيت وفي كثرة النفقات على الكماليات وامتداح
الشخصيات ونحو ذلك ما يدل على فخر في غير محله

وفي مجتمعات السوري عادة قبيحة درج عليها بعض الناس
وخصوصاً السيدات وهي ان يتكلم اثنان او اكثر منهن في آن
واحد في موضوع واحد غير ناظرات الى ما يحدثه كلامهن من
التشويش وقطع الحديث على غيرهن . وقد تسأل الواحدة
بعض الأسئلة ولا تنتظر الجواب بل تستمر في حديثها كأنها تبتغي
تفريغ ما في ذهنها من الكلام سواء افاد أم لم يفد . فحديث
كمذا يدل على التقصير في معرفة آداب الحديث التي تقضي
بالاصغاء الى كلام الغير الى ان تتم الفائدة . ولا شيء ادل من
الاصغاء على ادب السامع باحترامه للمتكلم وتقدير حديثه حق
قدره ولو كان نافعاً

وتظهر آداب الشخص في الزيارة من حسن جلوسه وفائدة
حديثه ولياقة حركاته وتأديبه في تناول ما يقدم له فلا يظهر
الشراهة ولا الابتذال . ومن الأمور المستهجنة شرب القهوة والشاي
والماء مصاً يستدعي النفقات الغير بما يحدثه من علو الصوت
وليس من قانون يعين مدة الزيارة التي تختلف باختلاف
الاحوال . والزيارة المعتدلة الوقت افضل من الطويلة
وخصوصاً الملة

وكثرة الزيارات لغير موجبة تولد الفتور في الاستقبال .

وتدريتها موجبة للفتور في المودة . فخير الأمور الوسط كما يفهم من
المثل العربي القائل "زُرْ غَيًّا تَجِدَ حَبًّا" . أي زُرْ من وقت إلى
آخر تَبْقَ محبوباً

ومن عيوب الزيارات تطويل مدة الوداع . فبعض
السيدات يودعن في غرفة الاستقبال ثم في فسحة الدار ثم على قبة
الدرج ثم من وسطه وأسفله فيقفن في كل محطة من هذه المحطات
مخاطبات مودعات بل قد يطرفن إلى حديث طويل عريض
يصير به الوداع أطول من الزيارة فتقاسي ربة البيت من ألم
الصبر فوق ما تقاسيه من ألم الافتراق

أسئلة

- (١) ماذا يراد بالادب عموماً وماذا يتناول (٢) لماذا آداب المعاشرة
- ضرورية لكل فرد (٣) بماذا يقوم حسن السلوك (٤) ما هو اخص
- ما يقرب الناس من القلوب (٥) بماذا نقضي 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
- انه 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 الرسمية او الخاصة يجب ترتيب المائدة ترتيباً
حسناً يدل على ارتقاء ذوق ربة المنزل. وعلى الجميع وخصوصاً
الفتاة ان تكون على علم تام بالاصطلاحات العصرية من حيث
ترتيب المائدة وتقديم الاطعمة وغير ذلك مما يجب مراعاته في
الدعوات العامة

فأول كل شيء يُفرش على المائدة غطاء نظيف من الكتان
توضع عليه الاطباق بقدر عدد المدعوين بحيث يوضع امام
كرسي كل منهم ثلاثة اطباق اعلاها عميق الفجر للمرق ابي
الشورية. ويوضع السكين الى يمين الاطباق والشوكة الى يسارها
والمعلقة والكأس مقلوبة امامها وتلف "الفوطة" لفاً حسن
الشكل وتوضع في الطبق الأعلى أو غيره حيث يستحسن وضعها.
واذا اقتضت الحال الى وضع غيرها ذكر من افلاح وشوك
وغير ذلك فترتب في اماكنها التي يقضي بها الذوق الحسن.
وترتب المائدة اذا كانت طويلة بثلاث طاقات من الزهر توضع
في آنية جميلة في وسطها وعلى طرفيها وتخللها الآنية الحاملة الاثمار
وجرت العادة عند الغربيين ان يدخل المدعوون ازواجا

مختلفي الجنس ويجلسون في ما يخص من المواضع أكلٍ منهم .
 فيجلس رب البيت في الطرف الواحد وربته في الطرف الآخر
 وإلى يمينها ثم شأها المدعوون بحسب مقام كل منهم ابتداءً بالأعلى
 من اليمين . وإذا كانت الدعوة لتكريم أحد خاص فيجلس في
 صدر المائدة ويجلس من بقي إلى يمينه ويساره فيتعاقب الرجال
 والنساء في الجلوس . أما في الشرق وخصوصاً حيث تقضي
 الحشمة والعادات بانفراد الجنسين فالحالة تستلزم أعداد
 مائدتين مستقلتين

ومن المستنكر أن يحرك أحدهم كرسيه أكثر من مرتين عند
 جلوسه عليه ويكون تحريكها بلطف كي لا تحدث صوتاً عالياً .
 ومتى جلس لا يجوز له أن يتوكأ على المائدة بذراعيه بل بكفيه
 أو بكف واحدة

ثم يدار على الجلاس بالطعام . فيقدم المرق أولاً ومتى
 رفعت أطباقه يقدم غيره من ضروب الأطعمة . مع مراعاة تقديم
 الأطيب أولاً كاللحاج والسّمك ونحوهما ويكون التقديم من
 الجهة اليسرى لكل جالس ويقوم به خادمان يبدأ كل منهما من
 ناحية مقابلة للآخرى . وإذا لم تكن الدعوة لتكريم فرد خاص
 فالأفضل أن يبدأ كل مرة من جهة مخالفة للأولى منعاً للتمييز
 في تناول البعض دائماً قبل غيرهم

وينبغي تغيير الأطباق وغيرها عند تقديم كل نوع من الأطعمة

التي توجب ذلك . ولا يُستحسن الاحماج على أي شخص لياكل
فوق شعبه بل يكفي التجميل بدعونه الى المزيد من الأكل او
بعرض شيء من الاطاييب عليه . أما الاحماج عليه لياكل من
نوع فوق شعبه اكراماً لاهل البيت فلا تنطبق على قوانين الصحة
ويمكن ان يعتاض عنها بالتلطف في الحديث وإظهار الارادة
بذلك بغير الحاج

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

واذا اتفق ان رأى احد شيئاً قذراً في الطعام كشعرة او
قشة أو غير ذلك فعليه ان يزيلها خفية لا ان يجاهر بها
وبالاستنكاف منها

وعليه عند أخذ الطعام ان يراعي عدد المدعوين فلا
يأخذ اكثر مما يصيبه منه فيحرم الآخريين من التمتع مثله ويجلب
التجمل لاهل الدعوة

ولا يجوز مطلقاً انتقاد الطعام على المائدة ولا التعريض
بما يؤول الى الاشمئزاز بل ينبغي ان يكون الحديث على المائدة
ساراً مقروناً بالتجميل واللفظ وكل ما يدل على الادب السامي
وفي الدعوات والموائد الرسمية يحسن من ينتهي من تناول
نوع من الطعام وينبغي تغيير طبقه ان يضع شوكتة وسكينته ضمن

الطبق اعلاماً بانتهائه منه . والأفان وَضَعَ طرف السكين على
جانب الطبق الواحد وطرف الشوكة على الجانب الآخر دلّ
ذلك في اصطلاح الحضارة الحالية على عدم رغبته في تغيير طبقه
ونقضي آداب المائدة بالتأني في الأكل وتبادل الأحاديث
الوجيزة المطربة وباجتناب كل ما يدعو إلى الاشتزاز أو الغيظ
وكل ما يستلقت الأنظار من الحركات المزعجة كتحليل الأسنان
والاصوات المقلقة كالقهقهة والتجشؤ والتكلم بصوت عالٍ يدلّ
على خشنة الأخلاق

وعند الانتهاء يحسن انتظار الأعلى مقاماً أو الأكبر سناً
ليبدأ بترك المائدة . ولا يجوز مطلقاً ان يبدأ بذلك صاحب
الدعوة أو صاحبها

وعلى الفتاة في دعوة كنه وغيرها ان تكون عنوان الأدب
واللطف لأنها تكون غالباً مطمحاً للأنظار بعد ما لها من
الحسنات أو السيئات فترتفع أو تسفل في الأنظار تبعاً لتأثير
سلوكها في النفوس وسيأتي الكلام مفصلاً عن التربية الأدبية
في الفصل السابع المختص بالأمم والتربية

اسئلة

- (١) كيف ترتب المائدة الرسمية (٢) كيف يدار بالطعام (٣) ما
هي الأمور 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) التعلم والتعليم (٣) الحرية والطاعة (٤) الانشاء والتوسع فيه (٥) الحرفة وفوائدها للفتاة (٦) المطالعة

الدرس الحادي والعشرون

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

(١) افضل المدارس . التي تعدّ التلاميذ والتلميذات بأفضل الوسائل واقربها للارتفاع والنفع بالعلم والادب. وتوصلاً الى هذه الغاية في مدارس البنات لابد من تعليم البنات من العلوم والآداب ما تتمتع به في حياتها البينية وما يؤهلها لان تكون مربية قديرة في حياتها الاجتماعية. ويقاس فضل المدرسة بعدد من تهديهن للوطن من مثل هذه البنات لا بعدد من يحرزن الشهادات . ولا فرق في ذلك بين المدارس الاهلية والاجنبية اذا تساوى الفضل في الخدمة الوطنية

(٢) التعلُّم والتعليم . يجمل الابتداء بالتعلُّم في السنة السادسة من العمر . لأن الولد يكون قبل هذه السن قليل الإدراك شديد الحاجة الى اللعب والرياضة البدنية . ويعلم بالاختبار ان سنة واحدة بعد العاشرة تعادل فوائدها نحواً من ثلاث سنوات قبلها . ودرس ست ساعات في اليوم يفي بالغاية . ومنعاً للملل يُفصل بين كل ثلاث ساعات بعطلة ربع ساعة او عشر دقائق حسب المتبع في معظم المدارس

وافضل طرق التعلُّم بالدرس المقرون بالتأمُّل لاستيعاب المعنى . والحفظ التدريجي للالفاظ والمعاني واعادتها مراراً على المحافظة لترسخ شيئاً فشيئاً وتوضيح معانيها وعلاقات بعضها ببعض .

واذا وجد في الدرس بعض الكلمات او المعاني التي يستعصي فهمها يجب على المتعلم ان يسأل عنها ويتفهمها جيداً قبل حفظها ويحسن استعمال دفتر صغير يكتب فيه التلميذ او التلميذة ما هو جدير بالحفظ من الفوائد والكلمات الاجنبية . وتُراجع قراءة ما فيه من وقت الى آخر تثبيتها لمخزونه في المحافظة والانتباه بجميع الافكار عند الدرس وفي الصف من اهم شروط التعلُّم . وكل من قلَّ انتباهه قلَّ تعلمه . الا انه لا يجوز الانصباب على الدرس اكثر من ساعتين متواليتين . لان العقل يكل كما يجسد فيقتضي تجديد قواه بالانقطاع عن اجهاد الفكر ريثما يستريح

وفي الجلوس للدرس يجب ان يبقى الصدر مستقيماً والرأس
منحنيًا انحناءً طبعياً . وإذا كان الدرس ليلاً يحسن ان يكون
النور وراء الجسم ليقع على الكتاب من الجهة الخلفية فيقل بذلك
ضرره بالعينين . والدرس على نور ضئيل يضرب بالنظر كثيراً
كما يضرب التحديق بالحروف الصغيرة مطبوعة كانت او خطية
أما التعليم فيستدعي مخاطبة التلامذة بما يلائم استعدادهم
الطبعي وحالتهم العقلية . وبشرح ما يتعصب فهمه بإيضاح
المعاني إيضاحاً تاماً يرسم في الذهن صورة واضحة لما يراد فهمه
وحفظه . وتنظيم الموضوع وتنسيق الدرس وبسط المعاني
وتفسير الكلمات العويصة . وتقليل ما يعطى من الفروض -
جميع هذه تسهل الحفظ بثبوت المعاني في الذهن . أما تكثير
الفروض الحسابية وغيرها مما يصعب حله ويستدعي وقتاً طويلاً
لحفظه فوضراً أكثر مما ينفع . وكل ما يُعلم سريعاً بتكثير الدروس
يُنسى سريعاً كما يقول المثل العربي - كل سريع الولوج
سريع الخروج

وبعض العلوم كعلم النبات وتدبير المنزل ونحوهما من
العلوم الطبيعية 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
مقتضاها يساوي دروس شهر بالوصف بلا مشاهدة . ومن

هذا القبيل تعليم الآداب بالقدوة . فان سيرة المعلم والمعلمة تؤثر
 في التلاميذ والتلميذات اكثر كثيراً من تعليم الكتب الأدبية
 وفي التعليم الراقي يجب تقديم الاهم على المهم فالاهم للصبيان
 ما يفيدهم علمياً في حياتهم العمرانية . والاهم للبنات بعد المبادئ
 العلمية تعليمهن تدير 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 درسه من اهم شروط التعليم لترسيخ خلاصة العلوم في
 الذهن . وكل من يديم المذاكرة في العلم ينفع فيه أكثر من
 سواه من المهملين

الحرية والطاعة . لكن فتنى 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 او بالحاق الاذى بهم . مثال ذلك . الولد حر
 في ما يلبس ولكن اذا لبس ثياباً قدرة او بالية واختلط بمن هم
 ارقى منه في النظافة والهندام وجد نفسه مهيناً فينجل او يسمع ما
 لا يسره فيرجع عن هذه الحرية التي ليست في محلها . واذا تكلم

بصوت عالٍ في غرفة مريض يضرب ذلك عرض نفسه
لملاحظات تفسر عواطفه فيضطر الى تخفيض صوته. وهكذا الحال
في جميع اقواله وافعاله التي تتعلق بالمجتمع الانساني. اذا حريته
مطلقة عند النفع مقيدة عند الضرر. وافضل ما يرشده في
سيره العمراني اتباع القاعدة الذهبية:

”عامل الآخرين دائماً بما تريد ان يعاملوك به“

ثم ان الطبيعة فرضت على المرأة ان تكون اما للجنس البشري
ينقى بتفائها ويفسد بفسادها

وبهذا الاعتبار قيدت الشرائع حريتها الزوجية اكثر من
حرية الرجل. لانها اذا فسد كلاهما كان فسادها اشد ضرراً
بالانسانية. فاجل ما تحلي الفتاة به حريتها الاستمساك بالحشمة
والعفة والاعتدال مع الجراءة الادبية التي تقضي بالجاهرة بالخطايا
والصواب خصوصاً بقصد التوصل الى النفع او منع الضرر
اما الطاعة فواجبة للوالدين والمعلمين والرؤساء
والقوانين ولكل سلطة قانونية نافعة. وهي ضرورة لحفظ النظام
وسير الاعمال سيراً قانونياً. وحيث فقدت الطاعة ساد التشويش
وانتفت الفائدة

وكل من لا يعتاد الطاعة في البيت وفي المدرسة لا يرجى
منه ان يطيع قوانين البلاد فيكون عضواً متمرداً على السلطة
المدنية الضرورية لحفظ الحقوق والارواح. فلا يجوز الخروج عن

الطاعة إلا عندما يكون فيها ضرر بين يدر مخالفتها
والطاعة التامة ضرورية في المدرسة خصوصاً لأن أقل
عصيان للقوانين والأوامر يؤثر تأثيراً سيئاً ويعرقل سير
الدروس ونظام الآداب المدرسية فعلى كل تلميذ وكل تلميذة
اطاعة الأوامر. في الحال ومن اعتقد أنه مظلوم عليه ان يشكو
ظلامته بعد ذلك على انفراد لئلا يكون بعصيانته مثلاً سيئاً
يجريء الغير على الاتيان بمثله

ويقال اجمالاً ان في الطاعة احترام للنفس لان من
لا يطيع الأوامر والقوانين يعرض نفسه للاهانة ونفرة قلوب
الرؤساء منه

اسئلة

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

الدرس الثاني والعشرون

(٥) الانشاء والتوسع فيه

الانشاء المحسن موهبة فطرية كنظم الشعر . ولكن درس
الكتب البليغة وترويض العقل على التوسع فيه والتفنن في
اساليب الكلام يفيد كثيراً في اتقان الكتابة وحسن الانشاء .
وأفضل طريقة لكتابة المكاتيب ان يكتب التلميذ كما يفكر كأنه
يخاطب من يكتب له عبارات صحيحة وامس بلغة عامية . وادب
المكاتبة يقضي بذكر ما كان صحيحاً من الاخبار التي تستحق الذكر .
وفي ما يلي بعض ارشادات تساعد التلميذ والتلميذة على التوسع
في الانشاء . أما العبارات فيتوقف مقدار حسنها على مقدار معرفة
اللغة العربية

- (١) قسم الموضوع الى معانٍ عامة تبعاً لمقتضى الحال
- (٢) وسع كل قسم بما يحول في افكارك من الشرح بعبارات
تبسط دقائق المعاني وتزيل غموضها وتكثر فوائدها
- (٣) أنظر الى الموضوع من جميع جهاته التاريخية والعمرانية
والى ما يترتب عليه من الفوائد او الاضرار . وحرّض على اتباع
المفيد ونبت المضر فيسهل عليك التوسع في الشرح
لتفرض ان موضوعك المحبة : فأول كل شيء قسمه هكذا

(أو كما يترأى لك غير ذلك)

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

ثم وسع كل قسم هكذا

- (١) محبة الله - لانه خلفنا . ويعتني بنا
(٢) محبة النفس - لانها طبيعية . لانها واجبة لحفظ النفس
(٣) محبة الوالدين - لانهم سبب وجودنا . لانهم يحبونا
لانهم يقدمون لنا جميع اسباب العيش والراحة
(٤) محبة القريب - يراد بالقريب جميع الناس . نخبرهم
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 أنظر في الموضوع نظرة عامة وتوسع في الشرح متبعا
الترتيب المتقدم بيانه ومنتهيا بخاتمة جميلة كما يظهر لك . وفي ما
يأتي مثال للتوسع يمكن كتابة ما يقوم مقامه بطرق عديدة
وأساليب مختلفة

”الحبة من اهم الفضائل وانفعها لما ينجم عنها من ارتباط
القلوب والعلاقات والمعاملات والسرور والفوائد الفردية

والعمرانية . وهي تناول محبة الله والنفس والوالدين والفريق
والفضائل وغير ذلك ما تعود علينا محبة بالفائدة كمحبة العمل
او بالسرور كمحبة الجمال او براحة الضمير كالشفقة على الحيوان
فمحبة الله واجبة قبل كل شيء لانه خلقنا ويعتني بنا عناية
تفوق كل ما سواها . فخلق لنا جميع ما في الكون من نبات
نغذي به ونمتع النفس بروائح ازهاره العطرة وحيوان نستخدمة
لقضاء حاجتنا من نقل وتغذية وكسوة ومن مواد لا يحيط بها
الوصف نمتع بها حواسنا ونحفظ بها حياتنا . فالحالق الذي
هذا مبلغ عنايته بنا بحق له المحبة القلبية والشكر الجزيل على
عنايته ونعمه

ومن الطبيعي أن نحب انفسنا لان محبتها واجبة لحفظنا
وللقيام بما تقتضيه شروط الحياة والتمتع بالصحة . وهذا نجد اثار
النفس او محبة الذات فاشية في جميع الجنس البشري . ولولاها
لذلك اهم ركن من اركان الحياة

ويملو هذه محبة الوالدين . ليس لانهم سبب وجودنا في العالم
فقط بل لانهم يحبوننا كل المحبة فيتعجبون اير يحونا ويشقون ليسعدونا
ويعززون لحزننا ويسرون 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 فدية عنا

فكيف بعد هذا كله يعقّ الوالد والديه فيقابل المحبة بالعصيان
والنعمة بالكفران . فان من يفعل ذلك يكون اقرب بنظرته الى
الوحشية من الانسانية

اما محبة الفريب - 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 الانساني ليس الا عائلة او أسرة كبيرة متفرقة
في انحاء العالم . فكل عضو منها اخ او اخت للآخر في الانسانية
فاذا ساد البغض بين افرادها ساد الشقاء . هذا فضلاً عما يجنب
الانسان من الارتياح والسرور في محبته للجميع لان هذه المحبة
تعود عليه بمثلها فتزيده احتراماً وتزيد مصلحته ومقامه نفعا وسمواً
والأدب العالي يقضي بان نخص بمحبتنا مهذبنا وسائر من
لم فضل علينا

واما محبة الفضائل فواجبة لأن مرجعها الى النفس . فمن
كان فاضلاً عاش متمتعاً براحة الضمير وحسن الاحدوثة
والصحة والعيش الهنيء . خلافاً لمن بهوي في مهواة الرذيلة فيعيش
في شقاء دائم ونحوّل لذاته الوقتية الى آلام ترافقه حتى منتهى
الحياة

وفضلاً عما تقدم فان من ازدانت نفسه بالمحبة لا يقوى
على الشراسة واستعمال الفسوة في معاملة اي حي حتى الحيوانات

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

فيتضح من مجمل ما ذكر ان المحبة من اسبى الفضائل . وانما
خير باعث على الراحة والسرور ورغد العيش . فمن عاش
محباً عاش عيشاً رغيداً وكان في الدارين سعيداً

هذا مثال موجز لكيفية التوسع في الانشاء . وبعد مراوغة
قليلة يحيد التلميذ المجتهد من نفسه قوة تدال ما يقوم امامه من
الصعوبات . اما من يبغى النبوغ في الانشاء فعليه ان يتقن
اللغة ويكثر من مطالعة اقوال البلغاء ويدون في دفتر خاص
ما يعجبه من العبارات والمعاني والاساليب الجميلة ويحفظها لينتفع
بها عند الحاجة . فاذا فعل ذلك وجد بعد مدة ان الانشاء
الحسن قد صار ملكة فيه فيكتب بسهولة ويجيد في ما يكتب

ويقال على الجملة ان الانشاء الحسن يعرف من سهولة فهمه
ومتانة تركيب جملة وتناسق فقراته وحسن الاستعارات التي
يتجلى بها واستيعابه للمعنى وعدم الخروج فيه الى التافه الغريب
المعاني او المجهور من الكلام . وافضله ما قل ودل او ما كان
جامعاً مانعاً - أي جامعاً للمعاني بكلمات قليلة ومانعاً انطرُق
الخلل اليه بكثرة الایجاز

سئلة

(١) ما الذي يفيد في انقار الكتابة (٢) ما افضل طريقة لكتابة
المكاتب (٣) ما في الارشادات المذكورة في هذا الدرس (٤) ما
مخلص ما قيل عن "الحبة" (٥) وعن بيغي النبوغ في الانشاء (٦) كيف
يعرف الانشاء الحسن (٧) وما افضله

—xox—

الدرس الثالث والعشرون

(٦) الحرفة وفوائدها للفتاة (٧) المطالعة

(٦) الحرفة . من المفترران الحرفة ضرورية للرجل ولكن
قل من يفكر بضرورتها للمرأة ايضاً . ويعلم من تاريخ المرأة
القديمة ان السبب الاعظم لذلها واستعبادها كان اعتمادها على
الرجل في معيشتها وسائر ما يتعلق بحفظ حياتها . وادركت
ذلك المرأة الجديدة فهبت من غفلتها وعمدت الى الاعتماد على
نفسها في كسب عيشها عند الاقتضاء

فعلى الفتاة التي تحب ان تعيش مرفوعة الرأس ان تتعلم
حرفة نسوية تنفعها في مستقبل حياتها كالعليم والكتابة والموسيقى
والنصوير والخياطة والتطريز وصنع الازهار ووضفرها والاختزال
اي الكتابة المختصرة والكتابة بالآلة الكاتبة والطب النسوي

وغيرها من الاعمال الكثيرة التي تليق بها
 فاذا كانت الفتاة غنية ودام غناها فتعلم الحرفة لا يضر
 بها . واذا اخنى عليها الدهر وجدت لديها متسعاً لكسب ما
 تستغني به عن ذل السؤال والاعتماد على غيرها اعتماداً يجعلها
 حملاً ثقيلاً على اهلها او على المجتمع الانساني
 وفضلاً عن هذا فان التي يمكنها ان تعيش مستقلة قلما
 تضطر كغيرها الى زواج قهري قد تعيش فيه ناعسة كل ايام
 حياتها . بل بالعكس فان حرفتها واعتمادها على نفسها يكسبها
 رفعة في عيني نفسها وفي عيون الآخرين من المستفيدين فتستميل
 اليها الانظار أكثر من سواها من الفاصرات اللواتي يضطرنَّ
 جهل الحرفة وضيق العيش الى الاعتماد في الحياة على الرجال
 واذا كانت الفتاة من ربّات الخندور امكنها ايضاً ان تنقّي
 من الحرف ما يلائم حالها ويغنيها عن الابتذال وذل السؤال
 (٧) المطالعة . لا شيء يفيد بعد ترك المدرسة مثل المطالعة
 للمراجعة وتوسيع دائرة العقل . فمن احب النبوغ عليه ان يعدّ
 البيت مدرسة ثانية يكتسب فيها بالمطالعة والمذاكرة والمعايشة ما
 يتعذر عليه كسبه في المدرسة الاولى التي انما تضع الاساس في
 بناء الهيكل العلمي

واجتناباً لضياع الوقت في مطالعة قليلة الفائدة على طالب
 التقدم ان يتقي من الكتب افيدها وابلغها وأن يكثّر من

مطالعة ما فُطر على الميل اليه من العلوم لينبغ فيه ويتنفع منه
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
والشابات لامضاء الوقت بقراءتها فضررها يفوق لذة مطالعتها بما
لا يقدر . لانها كثيراً ما تقود الى تخدير الذهن بجرائم الفساد
فيجب اجتنابها كالكتب النافذة المعاني السخيفة المباني التي تقتل
الوقت وتسخن الذهن بما لا فائدة منه . وعلى من يطالع الكتب
المفيدة ان يدرؤى كثيراً ويعلق على ما بطالعة ما بهمة من
الحواشي ويمد خطاً تحت العبارات التي يرى انه قد يحتاج الى
مراجعتها ، ويحفظ الحكم البليغة الادبية والفوائد العزيزة العلمية
اما المطالعة السريعة العابرة عن التروية فقلما تعود
بفائدة تذكر

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

اسئلة

(١) ما ملخص ما قيل عن المحرفة وفائدتها للفتاة (٢) ما مال ما
ذكر عن المطالعة (٣) وعن الروايات والكتب الاجنبية والعربية

الفصل الخامس

الزواج^(١)

(١) احواله (٢) شروطه ليكون سعيداً

(٣) معاشره الزوج

الدرس الرابع والعشرون

احوال الزواج

الزواج سنة الله في خلقه . ولولاه لفي كل حي من نبات وحيوان . ويتم الزواج في النبات بواسطة اللقاح كما يرى في تلقيح النخل . وذلك بأن يذّر (برش) على ازهار النخلة شيء من لقاح فحمّال النخل وهو غبار اصفر اللون كالمادة التي تُشاهد في وسط زهرة الاقحوان والورد

وفي غابات النخل المتقاربة الاشجار وفي الحقول المملوءة بالازهار المختلفة الجنس يحمل الهواء اللقاح من الازهار المذكورة الى الازهار المؤنثة البنية . وتعمل مثل ذلك الهوام كالنحل

(١) كل مدرسة تعني بمثل هذا الدرس المهم تضع للنشء الجديد سلباً يرقى عليها الى السعادة البتية

والفراش . فهذه تجشم على الأزهار لتمتص منها المادة الحلوة فيعلق
بارجلها وبأجنحتها شيء من المادة الصفراء ينتثر منه على كل زهرة
تنتقل اليها لتمتص الحلاوة منها فيتم بذلك التلقيح الضروري
لحياة النبات ونضج الثمار

أما الأزهار التي تخوي على أعضاء الجنس في داخلها
فتستغني عن الوسائل الخارجية

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

أما الزواج عند المتوحشين من الناس فخاضع غالباً للقوة
البدنية . فاذا قصد اثنان او اكثر الزواج ببقاء فازيها غالباً
اشدهم قوة . وهذه القوة كانت السبب الاعظم في خضوع المرأة
للرجل الذي سن لها من القوانين ما شاء . فعاشت معه عيش
الضعيف مع القوي واعتمدت عليه في معظم احوالها . اما الآن
فنرى نور الحرية والعدل في معاملة المرأة اخذاً في السطوع
شيئاً فشيئاً وخصوصاً بعد الحرب العالمية الاخيرة التي برهنت

المرأة في اثنائها على مقدرتها العقلية وأهلينها لأن تفك قيود
عبوديتها القديمة وتنال ما يلائم طبيعتها من الحرية . ولكنها لن
تقوى على مساواة الرجل في كل شيء . وذلك لضعف بنيتها
ولو جوب 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 شتى كالسياسة وغير ذلك مما
يبعد عن الملائمة وعن الارتباط برباط المحبة الحقيقية . فيكون
في هذه الحالة عرضة لنكد العيش . ولذلك لا يجوز الاقدام على
الزواج الا اذا توفرت فيه اسباب الراحة

(٢) شروطه ليكون سعيداً . أهم شرط في الزواج الحب
المتبادل . لان الحب الحقيقي يعرب عن الميل الطبيعي فيربط
القلوب برباط متين قلما تقوى صروف الدهر على حله ولو
قضت بالفقر وكل شديدة من شوائد الحياة . وقلما تؤثر
الهفوات فيه لان المحبة تفضي عن السيئات ولا ترى الا الحسنات
وينلو الحب المتبادل التكافؤ في السن والمقام والعلم
والادب وحسن الصحة

فالشيخ لا يليق للصبي ولو ملك ما لا كثيراً . لأن الطباع
والاذواق تختلف باختلاف السن فينضي ذلك غالباً الى
اختلاف دائم بين الزوجين . وكثيراً ما تضطر الفتاة التي يغرها
الغنى مع كبر السن الى قضاء معظم حياتها ارملة فاقدة لذة الحياة

الزوجة

واختلاف المقام بتزوج الغنية فقيراً او الفقيرة غنياً او
 الوضيعة شريفاً او الشريفة وضيعاً كثيراً ما يؤول الى الاختلاف
 في البيت على امور لا طائل نحتها كما يعلم ذلك من الاختبار
 ومثله عدم التكافؤ في العلم والادب . فاذا تزوج عالم
 اديب بغيبة سليطة او تزوجت عالمة ذات ادب رائع بجلف جاهل
 كان من اجتماعهما افتراق في الاذواق وضروب محزنة من الشقاق
 اما الصحة المذكورة هنا اخيراً فلها المقام الاول في الحياة
 الزوجية . وتلام كل اللوم من تجاوز في سعادتهما وتقترب بذي
 مرض يجعل حياتهما حياة ممرضة تقاسي مضض الصبر وألم الحياة
 (٢) معاشرة الزوج . الزوج رب البيت ورأس العائلة
 وعليه يدور محور الاعمال الخطيرة العائدة على البيت بالفوائد
 المالية والراحة العائلية . ولذلك يتوقع من زوجته ان تحترمه
 احتراماً يليق بمقامه . وهو يعلم حق العلم ان زوجته شريكته في
 السراء والضراء وعشيرته الملازمة له في الحياة فيكثر لها من
 الاكرام بقدر ما تظهر له من الاحترام واللطف والبشاشة
 والاهتمام بما يؤول الى بسطه وراحته

واذا كانت الزوجة حكيمة ملكت قلب زوجها بلطفها
 واهتمامها براحته فيجلب مقامها الادبي ويحترمها كنفسه ويبدل
 كل مرتخص وغال في سبيل راحتها . والحكمة تقضي على

الزوجين وخصوصاً على الزوجة بالاغضاء احياناً كثيرة عن
السيئات وبالتنازل عن بعض الحقوق وبكسر الحدة بالكلام
اللين لان الكلمة اللينة تكسر الغضب والكلمة القاسية تهيج الرجز
والحسنة الحيلة في معاشرة زوجها كثيراً ما تردهُ بحكمتها
ولطفها وحسن حيلتها عما قد يتطوَّح فيه من سُبُل الغواية او من
شراسة الاخلاق

وخلاصة ما يطلبه الزواج ليكون حافلاً بالسعادة البينية
تبادل المحبة والتكافؤ في السن والمقام والعلم والادب والصحة
والحكمة واللفظ . وبقدر بعد هذه الصفات عن الزواج تبعد
السعادة عن الحياة الزوجية

اسئلة

- (١) ما ملخص ما قيل عن احوال الزواج (٢) وما قيل عن شروطه
- ليكون سعيداً (٣) ما هو مقام الزوج في البيت وماذا يتوقع من زوجته
- (٤) ماذا تفعل الزوجة الحكيمة (٥) بماذا نقضي الحكمة على الزوجين
- (٦) ما هي خلاصة ما يطلبه الزواج ليكون حافلاً بالسعادة البينية

الفصل السادس

البيت

(١) حالة الصحة (٢) فرشته وتربيته (٣) ادارته

(٤) معاملة الخدم فيه

الدرس الخامس والعشرون

البيت

(١) حالة الصحة . أفضل البيوت ما كان وافيًا بمجالات ساكنيه مرتفعًا عن الارض منعًا للرطوبة وتقليلًا للغبار الذي كثيرًا ما يجمل جراثيم الامراض المعدية . ولا يكون صحبًا إلا اذا كان معرضًا للشمس والهواء المطلق النقي دائم النظافة جامعًا لوسائل الراحة . والبيوت البعيدة عن مزدحم الناس وضوضائهم وعن المستنقعات والاماكن القذرة اقل تعرضًا للامراض وسلب الراحة . والحجرية منها افضل من الخشبية الكثيرة التعرض للحريق والتأثر بتقلبات حالة الجو بين حار شديد وبرد قارس

(٢) فرشته وتربيته . يجب ان يكون فرش البيت ملائمًا لحالة صاحبه المالية كما تقدم الكلام عن ذلك وعن حالته الصحية

في الدرس الثالث عشر

وترتيب البيت ضروري للراحة وتوفير الوقت . ولكي
يكون الترتيب على اتّمة يجب وضع كل شيء في مكان خاص
به وإعادته الى مكانه حالاً بعد الانتهاء من استخدامه لغرض من
الاعراض . ويحسن بالتلميذ والتلميذة استظهار هذين البيتين
والعمل بهما

عَيْنَ لِكُلِّ مِنْ الْأَشْيَاءِ مَوْضِعُهُ
وَضَعُهُ فِيهِ بِإِتْقَانٍ وَتَرْتِيبٍ
حَتَّى إِذَا مَا أَرَدْتَ الشَّيْءَ فِي عَمَلٍ
تَلْقَاهُ حَالاً وَلَا تَبْلَى بِتَعْذِيبٍ

وفضلاً عما يجلبه الترتيب من الراحة فانه يسر النفس
وبدل على مبلغ الرقي وحسن الذوق . ويمكن لكل من يزور
بيتاً ان يحكم على مقدار الاهلية والذوق من ترتيب البيت . فاذا
كان فرشته متناسقاً متلائماً بالوان والاشكال حسن الوضع
وجميع ادواته في مواضعها اللائقة بها سواء كانت في الغرف أم
في المطبخ كانت ربة البيت خاصة قديرة حسنة الذوق والترتيب
والعكس بالعكس

(٢) ادارته . البيت ملكة صغيرة يقتضي لحسن ادارتها
معرفة واسعة وهمة عالية وحكمة فائقة . ونصيب المرأة من

الادارة يفوق كثيراً نصيب الرجل . ذلك لان ادارة الاعمال
الخارجية تشغل معظم اوقات الرجل خلافاً للمرأة التي تبقى في
البيت مسئلة 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 .
والاعتماد في كل شيء خير قاعدة تسير عليها المرأة في ادارة
بيتها

فمن سوء الادارة بل من الجهل تمثل السيدة المتوسطة
الحال بالطبقة الغنية في الفرش واللبس واللهاوساء ما يدعو
الى البذخ فترهق زوجها بنفقات باهظة لتظهر بمظهر اسى ما
يقتضيه مقامها الحقيقي . وهذا المرض فاش في معظم العائلات
التي ترأسها سيدات تهمن الظواهر اكثر من البواطن فيجلبن
بيد خهن العسر من حيث لا يدربن . ولو احسن الادارة
لعاشت العائلة في يسر دائم . وقد يكون رب البيت جاهلاً
مسرفاً لعدم تقويم اخلاقه في المدرسة . فعلى الفتى ان يعد نفسه
ليكون رجلاً صالحاً في البيت أولاً وفي العالم ثانياً
(٤) معاملة الخدم . للخدم نفوس حساسة لا تفرق في شيء

عن نفوس غيرهم من الناس . فلا يليق بسيدة البيت وبسيدِه
 ان يتخذ من فقرهم وجهلهم وحاجتهم الى الخدمة سبباً لاحتقارهم
 ومعاملتهم بالقسوة او بما ينفرهم من الخدمة . فالانسانية والمصلحة
 تقضيان باستعمال اللطف والشفقة في معاملتهم وبالتوسيع عليهم
 في جميع احوالهم . فدرهم من اللطف يحلمهم على ان يقضوا من
 الاعمال ما لا يقضيه قنطار من الفظاظة والتعنيف . فالخادمة
 مها كانت حقيرة وجاهلة اذا شعرت بحجة سيدتها وسيدها لها
 وبالتوسيع عليها في اكلها وكسوتها وراحتها انصرفت الى اعمالها
 برغبة خلاقاً لما لو كانت تعمل تحت ضغط الاوامر العنيفة
 والتعطب الدائم فتفرّ اخيراً من بيت لاعهد لسيدته خاصة
 بحسن المعاملة فتفضل الجوع على الخدمة المقرونة بالذل

ويغلب في البيوت التي تخلو من الادارة الحسنة ان لا يقيم
 فيها الخدم الا ريثما يخشرون طباع سيدته فتضطّر اذ ذاك الى
 العمل بنفسها وتكثر الشكوى من عدم اهليتهم للخدمة على كونها
 هي احق بان يشكى منها لعدم اهليتها في معاملتهم

ومعلوم ان الخدم ليسوا من الطبقة الراقية والا لما اتخذوا
 الخدمة مهنة لهم . فاذا احتملت السيدة بالصبر ما تعدّه جهلاً
 ونقصيراً وعلمتهم باللطف وجدتهم طوع او امرها فيستفيدون
 ويفيدون

والقاعدة العامة ان عدم اقامة الخدم في البيت يدل غالباً

على سوء معاملة سيدته. فمن طلبت راحتها عليها ان ترج
خدمها ومن شئت حسن معاملتها عليها ان تحسن معاملتهم
كاعضاء في العائلة عاملين لا كخدم اذلاء محقرين. ولا تلجأ الى
طرد احد منهم الا بعد ان تتحقق من عدم اهليته او من خيانت
ولرب البيت دور يمثله ايضا في معاملة الخدم ولو كان اقل
اهمية من دور الزوجة. فاذا كان الرجل سيء الاخلاق والمعاملة
سأت حالة الخدم ولو كانت ربة البيت من الرقيقات

اسئلة

- (١) ما حالة البيت الصحية (٢) كيف يجب ان يكون فرشته (٣) ما
ها يتا الشعرا 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

الأم والتربية

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

الدرس السادس والعشرون

(١) الامومة (٢) الاعناء بالاطفال

هذا الدرس خاص بالفتاة التي كثيراً ما تضطرها الاحوال الى المساعدة في الاعناء بالاطفال فتستفيد منه عاجلاً وأجلاً

(١) الامومة . لاهم من مقام الام في الطبيعة . لان الوالدة التي تدبر اولادها في مملكتها الصغيرة تدبر العالم اجمع . فجدبر بمن كان لها هذا المقام السامي وهذا التأثير العظيم في المجتمع الانساني ان تعني كل الاعناء بصحتها التي يشترك فيها اولادها . وهذا الاعناء يقوم : اولاً بالرياضة البدنية بالمشي والحركة الكثيرة غير العنيفة المجهدة للقوى . ثانياً بطعامها فتقلل أكل اللحم ما امكن وتكثر من تناول الخضرة وغيرها مما يعد طعاماً كاملاً لاحتوائه على القلوبات ومولدات الحوامض معاً كالحليب والبيض والخبز المحنوي على جزء كبير من النخالة . فالخضرة

تعدّل المعدة والحليب الكثير المادّة الكلسية يساعد على تقوية
العظام . ثالثاً بحالتها النفسية فتبتعد عن الغضب والهم
والاضطراب والسهر الكثير وكل ما من شأنه ان يؤثر في النفس
تأثيراً سيئاً

ويفيد جداً الخروج الى الرياض والبساتين التمتع بجمال
الطبيعة واستنشاق الهواء النقي

فكل والدة تسير مع الطبيعة باستعمال هذه الوسائل
الطبيعية تنتفع وتنفع اولادها ايضاً ولا ريب في كون الحضارة
الحالية الداعية الى الرفاهية من اهم الاسباب في انحطاط الصحة
لان البدويات ومن ماثلهن من النساء اللواتي يعتدن الرياضة
البدنية وخشونة العيش اقرب الى مثال الامومة الصحي على
بعدهن من مثال الامومة العمراني

(٢) الاغناء بالاطفال . الطفل الصحيح الجسم ينم معظم
الوقت في اول ايامه . فاذا افاق ورضع عاد فنام حتى يوقظه
الجوع . ومتى ترعرع قليلاً يجب تعويد الرضاع في اوقات
معينة فيا لها ولا يطلب الرضاع الى عند الحاجة . ومن الجهل
ان ترضعه امة كلما بكى لتسكينه . لان بكاءه قد يكون مسبباً عن
مغص او انحراف صحة او سبب آخر كضيق ثوبه او حجز حرته
عن الحركة التي يميل اليها بفطرته او غير ذلك من الاسباب
العديدة .

فإذا أُرْضِعَ فوق الشَّبع اضْطَرَّتْهُ معدته اللطيفة الى التي
تخلصاً من جمل المرضع
ولا يجوز ان يُعطى طعاماً عسراً لهضم قبل ان يتعود ذلك
تدريجاً . وفي ظهور الاسنان دليل واضح على وجوب ترقية
طعامه من اللبن والمأكّل اللينة الى ما هو اشد منها قليلاً
وأفضل طعام للطفل لبن أمه الذي يشهدُ باشتدادِه فيلائئهُ
على الدوام

اما المرضع فيجب ان تكون صحيحة الجسم جيدة اللبن .
ولا يكون لبنها ملائماً اذا كان طفلها اكبر كثيراً من الطفل الذي
ترضعهُ لانه يكون خائراً فوق ما يقتضي للطفل الصغير . فيجب
الاعتناء التام عند اختيار المرضع لئلا تكون سبباً للضرر اكثر
من النفع

واذا استعملت ام آله الرضاع المعروفة بالرضاعة او
المصاصة فعليها ان تعني دائماً بحفظها نظيفة منعاً لتطرق
الميكروبات العفنة من بقايا الحليب التي تلتصق بالاناء وبانبويه
كليهما اذا لم ينظفا بالماء الحار في كل مرة قبل الاستعمال . ومن
اهم الامور اغلاء اللبن جيداً لئلا ما يتسرب اليه من جراثيم
الامراض

ولبن البئر يفضل على غيره الا انه قد يكون اخثر مما
يقتضى للسبب المتقدم ذكره ففي هذه الحالة يجب تخفيفه بالماء ومزجه

عند الحاجة بما بقي الطفل من المغص كماء الزهر والانيسون ونحوهما

والرضاع مدة طويلة يفيد كثيراً في تقوية عظام الولد وحسن صحته

ومتى نبتت أسنانه وصار قادراً على هضم الاطعمة الخشنة يُفطم شيئاً فشيئاً الى ان ينسى الرضاع

ويقوم الاعتناء به بتوسيع ثيابه واطلاق حريته للحركة. وتغذيته تدريجاً بما يلائم حالته في صغره وبغسله بالماء الفاتر قليلاً ليظل دائماً نظيفاً نشيطاً. وبفراشه ليكون مريحاً. وبتعمده بكل ما يؤول الى حفظه وحسن صحته

واهمال الوالدة لولدها بتسليمه دائماً الى الممرض او الخادمة وعدم الاهتمام بأمره بعد تقصيراً وخروجاً عن مقتضى ما تفرضه الامومة من الواجبات على كل أم غنية كانت او فقيرة

اسئلة

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

الدرس السابع والعشرون

(٢) التربية

(يُطلب من التلميذ ان تعني عناية خاصة بحفظ هذا الدرس)

تربية الاولاد في البيت منوطة بالام خاصة لانها تمضي معظم الوقت معهم بينما يكون الاب غائباً لقضاء اعماله. ولا يستقيم امر التربية الا بتعاون الوالدين وعدم مقاومة احدهما الآخر في اي شأن من شؤونها. لان الاولاد مهما كانوا صغاراً في السن يستخفون باوامر الوالدين ونواهيها وما يفرضانه من العقاب اذا رأوا احدهما يهدم ما بينيه الآخر

وتبتدى التربية من المهد . فنظرات الام اللطيفة الى طفلها حين ترضعه وابتساماتها ومناغباتها وحركاتها ترسم في ذهنه شيئاً فشيئاً . وتثبت فيه كما تثبت بعد ذلك لهجتها ولغتها واخلاقها . فيشب على مثالها خاصة في معظم اخلاقه واحواله . ولولا المثرات الاخرى التي تؤثر فيه من غيرها لظل صورة حقيقية لنفسها واخلاقها بلا زيادة ولا نقصان .

فالام التي لها هذه الاهمية العظيمة في التربية يجب ان تبذل جل عنايةها في تهذيب اولادها ليكونوا فخراً للعائلة وللجميع الانساني

وأخص ما عليها غرسه في عقول صغارها : (١) الادب
على انواعه كالصدق 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 تقتضيه الانسانية

(١) الادب على انواعه . يراد بالادب تربية النفس على
الصفات الحسنة النافعة وهذه لا ترسخ في الذهن جيداً الا اذا
تأثر بها تأثيراً شديداً في الصغر عندما يكون الدماغ طريئاً
قابلاً لشدة التأثير . ولذلك يقال بحق - العلم في الصغر
كالنقش في الحجر . ورأس الآداب والفضائل الصدق

فعلى الأم ان تبدأ بتعليم اولادها الصدق منذ نعومة اظفارهم .
لأن هذه الفضيلة تطرد بدخولها في الذهن جميع الرذائل .
فمن كان صادقاً لا يجرأ على ارتكاب المنكرات كالسرقة وسائر
الجنايات . لانه لصدقه يضطر الى الاقرار بذنبه فيؤخذ به .
هذا فضلاً عن كون الصدق مجلبة للاحترام والثقة والنجاح في
الاعمال . لان الاستقامة رأس النجاح . فالأم التي تربي اولادها
على هذه الفضيلة تفتح لهم اوسع باب للنجاح وعلو المنزلة الادبية

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

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

ويعزى معظم السبب في الكذب الفاشي في البلاد الى
تقصير الام القديمة المبادئ في تهذيب اولادها بالتعليم والقوة
بل قد تعلمهم الكذب وهي لا تدري . فتهدد ولا تفعل . وتعد
ولا تفي . بل قد تنصل من الوفاء بوعدها بقولها لولدها ضحككت
عليك "لنقعد عاقل" او غير ذلك مما يعدّ درساً لتعليم الكذب
لا الصدق . فيشب الولد على التفتن فيه فتسوء المعاملات كما
برى في البلدان المقصرة في تعليم الصدق كبلادنا . فليس من
يقوم الاعوجاج غير الام المسنيرة ولا يربي الاخلاق الحميدة فيها
غير المدرسة الحالية التي تعنى بتربية الفتى العصري والفتاة
العصرية

وعليها ان تعلمهم العدل او الانصاف . فتبدأ بذلك في
معاملتهم بلا فرق بينهم ولا سيما بين البنات والصبي . فما من
شيء يربي الاستبداد والاعنلاء وعدم الانصاف في ذهن الصبي
مثل تساهل الام في تمييزه على اخيه . وهذا التمييز يربي الذل في
نفس البنات ايضاً اذ ترى نفسها حقيرة بالنسبة الى اخيها . واذا
تجرأت وطالبت أمها المتعصبة بحقها زجرتها هذه بقولها "اخوك
صبي" فتفهمها بذلك ان لا معنى للعدل عند اختلاف الجنس

أما اذا عدلت في معاملاتها وفي المعاقبة على الذنوب وفي فصل
ما يختلف عليه الاولاد وفي اقرارها بخطاياها اذا اخطأت وفي
كل ما يدعو الى الحكم فيه اظهارة الحق فانها تربي محبة العدل
والانصاف في عقولهم فتقل المنازعات في البيت وفي العالم الذي
يؤلف من افراد البيوت . وفضلاً عن ذلك فان محبة العدل
تنفي من النفس الطمع والاستبداد والتعسف فتفيد العمران فائدة
يعزّ نظيرها

والادب الرائع يقضي بالامانة اي محافظة الانسان على
ما يؤتمن عليه والنزاهة عن هضم الحقوق والترفع عن ارتكاب
الدنايا بالفسق والاحتيال . وهذه الفضيلة ترافق النفوس الآتية
الكبيرة ولا دخل للغنى والفقر فيها . فقد يكون الفقير اميناً
والغني خائناً وبالعكس . فالأم التي تُعنى بغرس هذه الفضيلة في
عقول اولادها تخدمهم خدمة تُذكر فتشكر

ومما يُعدُّ حلية ثمينة بين جواهر الادب الاحترام . وهو
يشمل احترام الناس اجمعين واحترام القوانين العادلة على
انواعها كقوانين المدارس والجمعيات وشرائع البلاد
ويُحْمَلُ بالوالدة ان تبدأ بتعليم الاولاد احترام الناس جميعاً
تعزيزاً للرُّبُط القومية التي توجب تبادل الاحترام والاحترام
وتعود على كل فرد بالفائدة . لان من لا يحترم غيره يعرض نفسه
للاحتقار فيعيش مهاناً بعيداً عن القلوب فباحترامه للآخرين

يكتسب احترامهم له وعلو مقامه بينهم

أسئلة

- (١) لماذا تناط التربية بالأم أكثر من الأب (٢) ولماذا يجب تعاون الوالدين فيها (٣) ما هو اخص ما على الأم غرسه في عقل 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

(٢) الطاعة (٣) الحقائق والعادات الحسنة

(٤) محبة العمل والترتيب والنظافة

(٢) الطاعة . هذه الصفة ضرورية لحفظ النظام وسهولة التربية . والولد ميال بطبعه الى استعمال الحرية في قضاء ما يسره بقطع النظر عن عواقبه التي قد يدر بها الصغر سنه فالوالدة مكلفة بردها اولادها الى الطاعة كلما آنست منهم جنوحا الى مخالفة اوامرهم

وتسهل عليها التربية جدا اذا بدأت بكسر ارادة الولد منذ صغره حين يكون سهل الانقياد . واغضاؤها عن عصيانها

يسوقه الى التطوُّح في مخالفة ارادتها. ومتى كبر وتمكنت فيه عادة
العصيان والتصلب في الارادة صعب اصلاحه فبشَّب على
الاستبداد في قضاء ما يريدُ

وافضل الطرق المؤدية الى الطاعة تفهيم الولد خطاهُ بالبرهان
واقناعه باللطف بوجوب الطاعة لوالديه لانها اوفر منه علماً
واوسع اخباراً

ومن الخرق في السياسة ان تستجهل الام بنبيها وبناتها
فتعاملهم كآلات صماء وتفرض عليهم الطاعة لكونهم جهلاء.
فالولد يكره ان ينسب اليه الجهل ولو كان جاهلاً ولا يستنكف
من ان يفهم ذلك بطريقة لا تمس كرامته. ولذلك يفعل فيه
الاقناع باللطف اكثر كثيراً من العنف والاستجهال

وتسهيلاً للطاعة ينبغي الاقلال من القوانين والامور
والنواهي والتدقيق عند عدم الاقتضاء لانه كلما كثرت القوانين
والامور كثر كسرهما

ومن اقبح الطرق استجلاب الطاعة بالبرطيل كأن يعطى
الولد شيئاً من النقود او الاكل ونحوها لكي يطيع. لانه اذا اعتاد
ذلك أبى الطاعة ما لم ينل برطيلاً قد يفرضه على والدته فرضاً
لزاماً فتضطر هي الى اطاعته استجلاباً لطاعته

ويقال على الجملة ان الاولاد الذين يشبون في البيت على
عدم الطاعة قلما يرجي منهم الانقياد التام لامر المدرسة وحكومة

البلاد. بل كثيراً ما يستحكم فيهم الاستبداد في سلوكهم ومعاملاتهم
فيحجّر عليهم ذلك ما لا تحمد عقباه

أما العقاب على عدم الطاعة فأفضله التوبيخ اللطيف
والحرمان من شيء يحبه الولد وغير ذلك مما يدعو إلى الطاعة.
ولا يجوز الالتجاء إلى الضرب إلا عند الضرورة القصوى.
فيستعمل الغضب استعمالاً يدل على الشفقة واللفظ لا على
الغضب والانتقام

(٢) المحقائق والعادات الحسنة. إذا ربّي الولد في صغره
على تصديق كل ما يسمعه سواء كان حقيقة أو وهمًا اضر ذلك
به كثيراً في كبره فيصير رجلاً أو امرأة في جسمه ويبقى ولداً في
أحاديثه وقوة حكمه

وكثيراً ما تكون الأم الغيبة سبب ذلك بما تفرسه في عقله من
الاهوام والخرافات. فتقتص عليه الأحاديث الخرافية عن الجن
وعن تأثير صوت البوم وعواء الكلاب ليلاً بالموت والحياة وعن
التشاؤم والتفأل ببعض الأيام والأفعال وغير ذلك من الأباطيل
المضحكة. وتخيفه ليطيعها بكل ما في مخيلتها من صور وهمة ذات
أسماء مختلفة كالبيع وإبي قرون والغول والعفريت فيشرب على
الخوف وتصديق الخرافات والاهوام اقتداءً بوالديه التي تصدق
كل قيل وقال حتى أقوال التوريات المعروفة بالبصارات
والبراجات

أما الأم المستنيرة بنور العلم الصحيح فتدرب به على استعمال عقله في تجنب الحقائق وتنزع من ذهنه الاوهام والخرافات التي تحط من قدره بين العقلاء

والعادات المحسنة تأثير عظيم في حياة الفرد والمجتمع الانساني ايضا . ولا اقدر من الأم على غرسها في ذهن الصغير

وهم هذه العادات التكلم بالصدق والطاعة كما تقدم . ومحبة العمل والترتيب والنظافة والاعتماد على النفس والتساهل والشفقة كما سيجي قريباً . والامتناع عما يضر بالصحة كالسهر الطويل والمشروبات الروحية والدخان ونحو ذلك وعما يضر بالادب السامي كعاشرة الاشرار واغتياب الناس او الاستهزاء بهم وما مائل ذلك مما لورسوخ في عقل الولد منذ الصغر تعذر استئصاله منه في الكبر . لان العادة طبيعة ثانية كما يقال . وهذا القول صحيح علمياً لان دقائق الدماغ والجسم اذا ألفت شيئاً واعادته تغيرت الى ما بلأئمه وجرت على ذلك بحكم العادة كما يألف بعض الناس معاطاة العقاقير السامة وغيرها مما لا يطيقها غيرهم

(٤) محبة العمل والترتيب والنظافة . اذا دربت الام اولادها على العمل دللتهم على افضل طريق تؤدى الى كسب العيش وسهولة الحياة . وفي العمل رياضة للجسد اذا كان بدنياً وهو مفيد اذا كان عقلياً

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

وبعض الناس يترفعون عن العمل اليدوي ولو كانوا في ضنك من العيش فيفضون حياتهم عالة على اهلهم وعلى المجتمع الانساني ويعيشون كالعلقى بامتصاص دماء غيرهم

فتفادياً من شر هذه الحال على الوالدة ان تبت في عقول اولادها محبة العمل وتفهم جيداً ان لا حقارة فيه اذا كان لا يدعو الى ارتكاب الدنيا بل الحقارة كل الحقارة في البطالة . وان الفلاح الذي يكسب عيشه بعرق الجبين ويستغني عن المسكنة افضل كثيراً ممن يترفعون عن العمل ويتدانون الى الاحتيال وذل السؤال . وان كل شعب انصرف معظم افرادهِ الى اللهو والبطالة قصر عن مجارة غيره من الشعوب العاملة في العمران ونفع العمل لا يقتصر على الرجال بل يتناول النساء ايضاً فيرتقي اجسادهن وعقولهن ويرفعهن في العيون كما تقدم في الكلام على الحرفة وفوائدها المفصلة في الدرس الثالث والعشرين . وخلاصة ما يقال في هذا الشأن ان من كان عادم الدخل او قليلة وترفع عن العمل الشريف كان حملاً ثقيلاً على نفسه وعلى اهلِهِ وعلى الناس اجمعين

اما الترتيب والنظافة فصفتان متلازمتان قلما تفرق

احداها عن الاخرى . وهما ضرورتان لاستتباب الراحة واتقان
العمل وتوفير الوقت وانتظام العيش والصحة والظهور بمظهر
يدعو الى الاحرام والاحترام . فكل أم تُعنى بتربية اولادها على
محبة هاتين الصفتين منذ الصغر تكسبهم نفعا عظيما 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 افعى الطرق لاستجلابها (٤) ما
افضل العقاب على عدم الطاعة (٥) ماذا قيل عن الخفافق والاوهام
(٦) وعن العادات المحسنة (٧) وعن محبة العمل (٨) وعن الترتيب
والنظافة

الدرس التاسع والعشرون

تابع لما قبله

(٥) الاعتماد على النفس (٦) الثبات (٧) التماهل
(٨) العمل بما تقتضيه الانسانية

(٥) الاعتماد على النفس . هذه الصفة من افعل الوسائل
للارتقاء العقلي والمادي والعمراني . لان اعتماد الانسان على
نفسه في قضاء حاجاته وتدير اموره يني فيها النشاط والقوة
المختصرة ومحبة العمل وثقافته . خلافاً لمن يعتمد على غيره في معظم
اموره فيظل قاصراً ناقص الهمة منتقراً الى من يدربه في اعماله
الفردية واحواله العمرانية

ويبتدى تعليم الاعتماد على النفس حالما يبتدى الادراك
وبصير الولد قادراً على العمل . فتكفله أمه ان يلبس ثيابه بغير
مساعدة ويضع حاجاته في مواضعها الخاصة ويرتبها ويعتني بها
بنفسه فلا يعتمد على الخدم وغيرهم الا عند الضرورة . وتغرس
في عقله الميل الى الاعتماد على نفسه في تفهم دروسه ايضاً فلا
يسأل عن حل عمل ولا ايضاح معنى الا بعد ان يبذل جهده
في معالجة ذلك بنفسه . فالفتاة التي تربي على هذه الصفة النافعة
تصير أماً قادرة وعضواً ثميناً في المجتمع الانساني . اما التي تعتمد

الانكال على غيرها في البيت والمدرسة فتظل قاصرة كل ايام حياتها. وقد يجيء الوقت لاستلام ادارة بيتها الجديد وهي عاجزة عن اتمام مهمتها بنفسها فتضطر للانجاء الى من يدرها ويساعدها حتى في الأمور العادية التي لم يسبق لها خبرة في قضائها لاعتمادها فيما سبق على أمها او على الخدم لاعلى نفسها. وإذا صارت أمًا قلما يرجي منها النفع في تعليم اولادها وخصوصاً في تدريبهم على التحلي بهذه الصفة الثمينة

وكذلك الهبي لا يصير رجلاً قديرًا إلا بالاعتماد على نفسه كما يعلم من تاريخ النوابغ في العالم الذين كان سر نبوغهم اعتمادهم على انفسهم في توسيع عقولهم بعد خروجهم من المدرسة بالمطالعة والاختبار والعمل الدائم فصاروا من رجال الدنيا المتفوقين لتعويلهم على نفوسهم

وانما رجل الدنيا وواحد ما من لا يعول في الدنيا على رجل

(٦) الثبات. الثبات في الاعمال او قوة الارادة شرط لازم للنجاح كما يعلم بالاختبار. فكل من لا يثبت على عمله لا يمكنه اتقائه وإذا انتقل الى غيره ولم يثبت فيه ايضاً قضى حياته في الاختبار وآل حاله الى البوار. فمن واجبات الأم الحكيمة ان تدرّب اولادها على الثبات بعد اختبار النافع من الاعمال فتكسبهم صفة ضرورية للنجاح

(٧) التساهل . يراد بالتساهل عدم التعصب والاستبداد
والاعتناء في أمور الحياة . فالنقاة المتساهلة التي تسامح وتغضي كثيراً
عن سيئات رفيقاتها في المدرسة تعيش بينهنَّ عزيزة مكرمة وكذلك
الفتى . والزوجة والزوج اذا تساهلا في معشرهما وطلب ما لكل
منها من الحقوق الزوجية على الآخر عاشا عيشاً هنيئاً لان معظم
ما يحدث بينها من الخصام مرجعه الى الاستبداد في الرأي وطلب
الحقوق والتصلب في قضاء الأمور . والتاجر المتساهل في المعاملة
يفوق غيره نجاحاً . وكذلك الصانع والسيد والرئيس وجميع
الناس . فلا يحسن عدم التساهل الا في تنفيذ الاحكام والقوانين
الضرورية لحفظ النظام ودفع الشرور

والتساهل الديني ضروري لتأليف القلوب وتمتين رُبُط
المودة بين افراد الملل المختلفة المعتقدات . وهو غير التعصب
للمبادئ الدينية والاستمساك بها . فكل انسان اعتمد بصحة شيء
وجب عليه التمسك به . ولكن هذا التمسك لا يجوز ان يحمله على
عدم التساهل في سيرة العمراني لأنَّ الناس جميعاً أخوة في
الانسانية . فيجب ان لا يحجم التعصب للدين على معاداة من
يخالفونهم في المعتقد كما كانت الحال في عصر الظلمة حينما كان
القتل حلالاً باسم الدين والعداء الديني خدمة لرب العالمين
وعدم التساهل هذا قد كان السبب الاعظم لخلو بلادنا
من الشركات الوطنية التجارية والصناعية والزراعية وتفترق

كلتنا وتشتت شملنا وانحلال رُبط قوميتنا
فعلى الوالد العصرية ان تطوي بنشر النساھل بقية الاحتاد
الفاشية الدينية خدمة للانسانية والوطنية

(٨) العمل بما تقتضيه الانسانية. الانسان منطور على
محبة الذات وإيثار النفس اي تفضيل نفسه على غيره وعمل ما
يجلب له النفع والراحة والسرور بقطع النظر عما يستخدمة لذلك
من الوسائل. ولولا ما يتلقاه من المبادئ الادبية والدينية
والعلمية لظل على وحشيته كما يرى الآن في اخلاق المتوحشين
فالانسانية تقتضي العطف والشفقة على الانسان والحيوان
ومساعدة المحتاجين ومواساة البائسين. ولا يقاى ذلك الا بصقل
الاخلاق ونزع الوحشية النظرية بالتعليم. وانصع دليل على
وجود الهيمنة في النظرة ما نراه من ميل الاولاد الى تخريب
اعشاش العصافير والتلوي بتعذيب صغارها. وما نشاهد من
معاملة معظم العامة للحيوانات بالعنف والقسوة. بل ان بعضهم
من يعيشون على ما يجنونه من ثمرات انعابها قلما تأخذهم الشفقة
عليها فينقصون من علفها ويحملونها فوق طاقتها ويضربونها
ضرباً مبرحاً لتسير تحت حمل ثقيل ولو كانت مبتلاة بالعرج
او مبرض بتضي ياراحتها

فمن يرتى على القسوة في معاملة الطير والحيوان لا يرجي
منه ان يكون شقيقاً على اخيه الانسان لان مصدر الشفقة من

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

اسئلة

(١) ماذا يفيد الاعتماد على النفس (٢) متى ينبغي تعلمه (٣) ماذا
قبل عن النوايا في العالم (٤) وعن الثبات (٥) وعن التساهل العمراني
والدني (٦) وعن العمل بما تقتضيه الانسانية

الفصل الثامن

الجمال

الدرس الثلاثون

(١) تحديد الجمال واحواله (٢) جله

(١) تحديد الجمال واحواله . الجمال حالة نسبية مستحبة
تختلف باختلاف الاخلاق والعادات والاذواق . فالزواج برون
الجمال الانساني في سواد البشرة وضخامة الشفتين . وبعض
المتوحشين يفضلون العيون الصغيرة على الكبيرة والصينيون
يستجملون الاقدام الصغيرة فيضعون قدمي البنت الصغيرة في
قالب يمنع نموها . والاعراب يستحسنون الوجوه السمراء .
والحواجب اللجاء اي المفروقة . والثغور الفجاء اي التي فيها تباعد
بين الاسنان . والشفاه اللهاء اي السمراء . والعيون الدعجا اي
الشديدة السواد . والانوف الشام اي المستدقة المرتفعة . وتظهر
شدة شغف الاعراب بهذه الصفات من قول احدهم مفاخرًا
بنساء قومه الجميلات

”لورأيتم الحواجب النُّج تحت العيون الدُّغج فوق المباسم

الفلج لا تخذلونها اللَّاتِ والعُزَّى "أي لعبدتموها لأن اللَّاتِ
والعُزَّى صنمان لالاهتين كانتا عند العرب في جاهليتهم أي قبل
الاسلام

ومعظم المتخضرين يتباهون باللون الأبيض والشفاه الرقيقة
المحمرة والعيون الكبيرة البراقة . والشرقيون يفضلون العيون
السود على العيون الزرق وغيرها

فيرى من هذا اختلاف الأذواق في اعتبار الجمال الانساني
ويقال في تحديد - انه صفة ترتاج اليها النفس وتقوم على الجملة
بتناسق الاعضاء وصحتها واعتدال القد وزهاء اللون وسعة العينين
وبريقها . فيكون من هذا المجموع جمال جاذب يعززه حسن
النطق وخفة الحركات ولطف المعشر

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

ويُعلم بالاستفراء ان الذكر من الطير والحيوان اجمل في
الغالب من الأنثى . فالذكور من الطيور اكثر زخرفاً واحسن
تغريداً كالطاووس المبرقش الريش على كون انشاء ساذجة
اللون قليلة التغريد بالنسبة اليه . والديك الذي يمتاز كثيراً
بجماله وصوته على الدجاجة . وكالاسد المزين بلبدة من الشعر
يمتاز بها على اللبوة ومعظم ذكور الحيوانات ذات القرون

والزخارف التي تخلو منها الاناث او نقل فيها
 اما امتياز المرأة على الرجل في الجمال لفقدان الشعر من
 وجهها ولطف بنيتها فقد نالت على مر الزمان بتكيف ذوق الرجل
 وذوقها معاً . وربما كانت المرأة القديمة في اول عهدا ترى
 في الرجل جمالا يتازيه لنوة بنيتها وغزارة شعره كما يتاز جمال
 المرأة بغزارة فرعها اي شعر رأسها

ويختلف جمال الصور والتماثيل عن جمال الناس في قوة
 الجاذب الحيوي . فالصورة تستميل الناظر الى استحسانها لا الى
 محبتها . اما الجمال الانساني ففيه جاذب حي او كربائية حيوية
 تصدر من الوجه وخصوصاً من العينين فتتصل بالقلب وتؤثر فيه
 (٢) جالب الجمال . ليس على الارض حي لا يحب الجمال .
 ولذلك يسعى كل فرد الى جلبه او تعزيره بوسائل عديدة
 تختلف باختلاف الاقوام والاذواق . ولكل احد الحق في التجميل
 بالثياب وغيرها مما لا يضر ولا يستتج لخروجه عن حدود
 اللياقة كالتساهل في التبرج . فالمتوحشون يتجملون بنقش اجسادهم
 بالوان مختلفة وبتزيين رؤوسهم بريش الطيور وتعليق الاقراط
 المعدنية او العظمية في انوفهم . والزنوج بتشليخ وجوههم . والبربريات
 بدهن شعورهن بزيت الخروع وتلوين شعر طررهن بتربة
 صفراء بعد صفره ضفائر صغيرة تهدل على الجبين لتظهر كأنها
 مطلية بماء الذهب . والبدويات والنوريات يجابن الحسن

بوشم شفاهن وايدهن. وبعض المصريات القديمات المبادئ
يحملن أكفهن بالحناء ويزججن الحواجب ويخضبنها بالخطوط
وكذلك بعض التركيات والشركسيات والسوريات

والمرأة على العموم تحرص كثيراً على جمالها وتجلبه بطرق
مختلفة كالتمشيد في خضر الشعر وتعقيصه وتكويره وسدله على
الظهر وتجميله وتخليته والاعتناء بالوجه وزخارف اللباس والحلي
وغير ذلك مما يجلب الجمال

ولكل رجل وامرأة مطلق الحق في جلب الجمال اذا لم
يضر بالصحة ولم يخرج عن حد اللياقة. اما الجمال المضر صحياً
وأدياً فالنجس خير منه

وعلى الفناء العصرية ان تقدر صحتها وآدابها حق قدرها
لانها ليسا لها وحدها بل يشاركها فيها العالم اجمع. ولذلك
يترتب عليها ان تكون حكيمة في جلب الجمال فتقتني افضل
الوسائل المظهر بمظهر جميل يليق بها وبمن سيعهد اليها امر
تربيتهم. وعليها ان تصد هجمات ما لا يلائم من بدع التمدن
الحالي كالتمجيد بالمساحيق الضارة والمشدات الضاغطة والكعاب
العالية والتبرج الكثير النفقات القليل المنفعة. فالجمال الحقيقي
لا يقوم بالكثرة ولا بغلاء الثمن بل بالبساطة وجمال
النفس. فمن تقتصر من الاوربيات والمتفرنجات على زهرة في
صدرها او شعرها اجل في العيون من التي تحول صدرها او

رأسها الى حديقة حافلة بالازهار. والتي تحلي جيدها او اذنيها
او يديها بشيء من الحلي ليست كمن تحول جسدها الى معرض للحجارة
التيمة حتى يتيه النظريين الذهب والعقيق والياقوت والاماس.
فكلما تجاوز حدة انقلب الى ضد. والبساطة الجميلة خير من
التبرج الكثير وجمال النفس خير من جمال الجسد. واذا اجتمع
هذان معاً كان من مجموعهما افضل هبة سماوية

ويمكن جلب الجمال بطرق داخلية او طبيعية تفضل
كثيراً الوسائل الخارجية الصناعية. واخص هذه الطرق جودة
الغذاء والتعرض لنور الشمس اللطيف واستنشاق الهواء النقي
والابتعاد عن السهر الطويل وكل ما يؤثر في الاعصاب والنفس
تأثيراً سيئاً كالغضب والحلم والحزن والخوف والقلق والتعب
والمشروبات الضارة. والاكثار من الرياضة البدنية واغتنام
فُرص المسرات والمفاكهات الادبية

فالجمال الذي يجلب بهذه الوسائل الطبيعية يوفر كثيراً
من المال ويدوم مدى الحياة فهو خير جمال. فاذا لم يكن
للفتاة من فرط الجمال ما تريد عليها ان تريد ما يكون.
وتجتهد في تحسينه تحسيناً طبيعياً وفي جلب زخرفه جلباً صحياً
ادبياً

أما الفتى العصري فقد كاد يداني الفتاة العصرية في جلب

الجمال بطرق شتى بعضها لائق وبعضها ينم عن تخنث لا يزيله
غير العلم الصحيح ونقوم الاخلاق بالآداب الرائعة

اسئلة

(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 صد هجائها (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) مضارها

هجمت علينا الحضارة الغربية فتلقيناها بالترحيب واخذناها
أخذ الفقير من الغني والضعيف من القوي . فافتدينا بأهلها
وصرنا نفتخر بكوننا قلدناهم في حضارتهم التي اخذناها على علانها
بما فيها من الصالح المفيد والقيح المضر . ولكي يكون النشء
الجديد على علم تام بما في حضارتنا الحالية من المنافع التي يحسن
الاستغناء بها ومن المضار التي يجب نبذها بحمل به أن ينعم النظر
في ما يلي وينهض لدفع الضرر بجميع ماله من القوى والوسائل
الفعالة

(١) منافع الحضارة الحالية . لا ريب في كون التقدم
على إطلاقه يصلح الاخلاق ويرقي الذوق والعقل ويسهل طرق
الكسب ورفاه العيش . فالحضارة التي اقتبسناها جاءتنا بالكثير
من مثل هذه المزايا . وأخص منافعها : - أولاً في العلم - نشرت
المعارف المفيدة بتكثير المدارس والكتب الحديثة النسق الغربية

المنال . وحملت الكثيرين على التخصص لفرع واحد من العلوم
والحرف كالطب مما يسهل طريق النبوغ والانتفاع . وامالت
الفرائح الى الاثقان وترقية الفنون العادية والجميلة . وساعدت
على تحسين الزراعة والصناعة وغير ذلك مما يعود بالفائدة
ثانياً - في الآداب - رقت الذوق الادبي في ما يختص
بآداب الزيارات فحملت الكثيرات من ربّات البيوت على
تخصيص يوم للاستقبال وقضت ياستعمال بطاقات الزيارة
تسهلاً لها

وحسنت آداب المائدة بما ادخلته من الادوات الجميلة
المریجة والوسائل الصحية بتناول الطعام من اطباق خاصة
بملاعق وشوك خاصة . فنفت بذلك العادة القديمة القاضية
بالاكل بالاصابع وتناول الطعام من طبق واحد تناوب اخذ
ما فيه الايدي الملاعق اذا كان حساء (شوربة)
وصقلت الاخلاق بنفها كثيراً من بقايا الحشنة القديمة في
طبائع العامة

ثالثاً - في العمران - رقت الشفقة على البائسين ببناء
المستشفيات وبتكثير الجمعيات الخيرية . واوجدت جرثومة
العطف على الانسان بمنع الاسترقاق وعلى الحيوان بمعاملته معاملة
حسنة . وابتذلت العقول الى النهضة والارتقاء بنجشم الصعاب
والمهاجرة في طلب الرزق . وأحدثت ميلاً الى حب النظام

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

وما يؤسف له كل الأسف اننا لشدة نخاذلنا وانشاقنا
لم نأخذ من جملة ما اخذناه اخص ما تمتاز به الحضارة الحقيقية
وهو التعاون العمراني بتكثير الجمعيات العلمية والصناعية
والزراعية وغيرها مما لارقي الشعب بغيره . ولم نقلد المتحضرين في
شغفهم بالاختراع والاكتشاف والتدقيق العلمي وتقدير قيمة
الوقت حق قدرها . والانصراف الى المحسنين في كل امر يرفع
شأن الفرد ويرقي احوال الامة . ولم نفتصر على اهل هذه المحامد
بل استبدلنا بها كثيراً من المعايير كما سيجي

(٢) مضارها . 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 وترمل النساء
وتيمم الاولاد وألم الويل والحداد . كل ذلك تنفيذاً لامر فرد جاهل
او فئة قليلة تنوب عن شعب لاسعاده فتذيقه بجهلها او اطماعها
العذاب الاليم . فالحضارة الحقيقية تقضي بتبادل المنفعة وشعائر
الاخاء ومنع الاطماع الاستعمارية والحروب الجهنمية التي تناط
مقاومتها بالفتاة العصرية خاصة وبالنساء الجديده عامة
أما ما اخذناه من شوائب التمدن الحديث فأخصه :

ولاً - في الآداب - النظر في الحرية وفي البهجة الباطلة.
فالنظر في الحرية مثل التمثيل في الرقص الافرنجي بتعريف
الصدر والظهر والذراعين والمخاضرة القبيحة باختلاط حركات
الجنسين. فالزنج في رقص "الدلوكة" التي تشبه "الدبكة"
عندنا أكثر تأدياً من رقص "البالو" عند بعض الافرنج
والمفترجين

والبهجة الباطلة مثل التناهي في التجميل واتباع تقلبات
الازياء في اللباس حتى صار تغيير زيّه من اللائق النافع الى التسريح
الضار فرضاً واجباً في الحضارة الحالية. وما يدل على ضعف
المرأة الشرقية تقليدها للغربية في زيها ولو كان مستهجناً منكراً
مخالفاً لمقتضيات اللياقة والصحة. فكان المقتض الذي ينص
نموجات الازياء لنساء الغرب ينص جميع البسة المفترجات
عندنا ولو كانت هذه الازياء في بلادهم للداقصات او لنفع
الخبطات المعروفة بالموديستات

ثانياً - في الاحتفالات والمنفقات - كان الاحتفال في
الماثم عندنا قاصراً على الضروري اللائق ولا يخرج عن ذلك
الا اغنياء الذين بوسعهم الظهور بمظهر الفخمة والكرم. اما الآن
بعد دخول التمدن الحالي فالفقير والغني سواء في تحمل
المنفقات الطائلة للظهور بمظهر الفخمة الباطلة باكتراء المركبات
العديدة وشراء الاكاليل والازهار لتزيين نعش الميت والمنافسة

في صنع تابوت غالي الثمن ليدفن تحت التراب وفي نفقات
تذهب سدى لانفع لها الميت فاقد الشعور ولا لأهل قد
يستدينون ما ينفقونه 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 المقلدين والمقلدات الذين يهتمون الانسجة الوطنية
ولو كانت جميلة متينة وينهاقون على الافرنجية ولو كانت واهية
غالية . وهذا النهاق روج البضائع الاجنبية وفتح اصناعها باباً
واسعاً لايخراج الثروة من بلادنا ولهم ملء الحنى في ذلك لانهم
يحبون ثمرة جدهم من تقاعدنا وثمره علمهم من جهلنا . فيشترون
مثلاً الاقة من حريزنا بدرهمات معدودات ويبعدونها البنا
منسوجة بمئات الليرات

وكثير التأنق ايضاً في المأكول حتى ساءت الصحة وصارت
لا تناس بصحة اجدادنا ممن عاشوا عيشاً بسيطاً صحياً
وكثير استعمال المشروبات الروحية بما انتجته الحضارة
الحالية من انواعها العديدة التي معظمها فاسد قاتل للصحة
والادب معاً

وتعددت ضروب الملاهي على ما في بعضها من الخلاعة

وتتمثل القتل والاحتيال والتشويق الى ما يفسد الاخلاق والى
 الاستخفاف بما يبذل في سبيل الله والباطل من المال
 وعمّ الاقتداء بما في هذه الوافة الحضارية من صالح وطالح
 حتى كدنا نفقد الاعتماد على نفوسنا في اخص حاجتنا
 أمّا الحضارة الحقيقية فتتقضي ببقاء ثروة البلاد فيها بالزيادة
 عليها . وباقتباس ما يلائم احوال الأمة من العادات والتوانين
 والصفات . وبإدخال كل نافع ونبذ كل ضار . وبالتعاون
 في الاعمال والانصراف الى الجهد في جهاد الحياة . والأذهابنا
 ضحية لتخاذلنا وقاعدنا وتقلدنا الاعى

فمن يطلب 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 الاحتفالات
- والنقائ (٦) وفي العمران (٧) ما هي الحضارة الحقيقية ومن يطلب
- تنقيتها من الشوائب العمرانية

الفصل العاشر

العقل والنفس

- (١) عقل الانسان وتحسينه (٢) عقل الحيوان
(٣) التفاهم واللغة (٤) النفس واحوالها وعواطفها

الدرس الثاني والثلاثون

عقل الانسان

العقل قوة يدرك بها الانسان والحيوان على انواعه ادراكاً طبيعياً لما يقتضى للقيام بحياته وحفظ جنسه من الانقراض .
والانسان حيوان ناطق يماثل سائر الحيوانات في طبيعته ويفوقها في الاقتدار على التصرف في الفكر والتعبير والعمل بيده وسعة اكتساب المعارف بالتعلم والاخبار والانتفاع بذلك ومقرّ العقل في الدماغ . ولكن كبره لا يتوقف على كبر الدماغ فقط بل على نوع جوهره وكيفية مادته ايضاً . والآن كانت العقول جميعاً ترتقي وتخطّ 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 دماغه لادخار المعارف

والاستغناء بها وباقتداره على العمل بيده والتفنن فيه وعلى التعبير
عن افكاره بالنطق وغير ذلك من الامتيازات والاحوال
الطبيعية جميع هذه جعلته سيداً على المخلوقات بلا منازع
الا ان المخطئين من البشر كبعض المتوحشين قلما يمتازون
في عقولهم عن ارقى الحيوانات لنقص اخبارهم ووسائلهم لاكتساب
المعارف النافعة. وكل من يهمل تحسين عقله يبقى خاملاً مخذولاً
وتحسين العقل يقوم بطرق عديدة أهمها: (١) العلم
(٢) الاخبار (٣) الملاحظة (٤) التفكير (٥) قوة
الارادة (٦) مساعدة المحافظة والذاكرة

(١) العلم . ليس من وسيلة أفضل من العلم لتحسين العقل
وترقية قواه وتوسيع مداركه وتبديد ظلمات الجهل عنه. والعلم
يبتدى في البيت بواسطة الوالدين ولا سيما الأم . ثم يتسع في
المدرسة العادية فالعالية ثم في مدرسة العالم بالمطالعة والافتباس
والعلم بحر زاخر لا يمكن احد الاحاطة باطرافه . ولذلك
تقضي الحكمة بأخذ النافع الضروري منه أولاً ثم التخلي بما فيه
من الحلي 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 ومبادئ الحساب والصرف والنحو والتاريخ والجغرافية
والطبيعات او دروس الاشياء وتدير المنزل وحفظ الصحة

والترفية العائلية او واجبات الامومة والموسيقى والاعمال البدوية
البيئية ونحو ذلك مما يفيد الفتاة في بيت ابيها وينفذ المرأة في
بينها الخاص

وتحسين العقل يتطلب التوسع في العلم والثقافة غير ما ذكر
من العلوم العالية والفنون الجميلة . ويقضي بنوع من بنوي
الانقطاع الى فرع خاص في ذلك العلم . واذا تعلمت الفتاة حرفة
نافعة كالحياطة والتطريز والموسيقى والتصوير وضمير الازهار
واستعمال الآلة الكاتبة والاختزال والتدريس ونحو ذلك من
الحرف النسوية المفيدة فازت بتحسين عقلها في الحال وبانتفاعها
في المستقبل

ولا بد لثبوت العلم في الذهن من المراجعة والتكرار
والمطالعة والمذاكرة فيه من وقت الى آخر والامحاء النسيان
من الذهن وذهب التعب في تحصيله سدى

(٢) الاختبار . العلم بالاختبار افضل واثبت في العقل من
العلم النظري او العادي القائم بالحفظ والاستظهار . فدرس
واحد لطلبة الطب في التشرح العلمي يوازي عشرة دروس
نظرية واذا درست الفتاة عشرة دروس نظرية عن عمل الحلواء
مثلاً فلا يوازي ذلك درساً واحداً عملياً في المطبخ . فالاختبار
يرسخ الصور في الذهن ويدرب على اتقان الاعمال ويثبت
المعقل صحتها ويجلو له طرق اتقانها فينتفي الريب وترسخ

الحقائق المثبتة فعلاً. فكل من يوسع نطاق اختبارهِ لأمور هذا العالم المتعلقة به المفيدة لمستقبلهِ يكتسب بذلك تحسناً ثميناً لعقلهِ ونفعاً حقيقياً في حياته العملية المقبلة. وتستقيم قوة الحكم فيه فقلماً يتخذ كغيرهِ من قليلي الاختبار ^{بما يشاء من التاريخ} ويعلم من تتبع أخبار النوايا في العالم من مخترعين ومكتشفين ومولفين وغيرهم من النافعين في تحسين الحياة أن الاختبار قد كان رائدهم في ما وهبوه للعالم من الفوائد العلمية والعمرانية (٢). الملاحظة. على كل أم وكل مدرسة أن تعود الصغار حب الملاحظة وتدوين ما يلاحظ من الأمور والأشياء المهمة النافعة. فالملاحظة قد كانت أساساً لجميع ما اكتسبه الإنسان من المعارف وستظل كذلك إلى الأبد فكل من يرغب في تحسين عقلهِ عليه أن يلاحظ كل شيء في الطبيعة ما يراه أو يسمعه أو يطالعه أو يشمه. وبقابل نتائج ذلك بما في ذهنهِ ويحفظ ما يفيد في حياته. فالملاحظة تكسب العقل كثيراً من الفوائد وتوسع قوة الفهم وتعصم عن كثير من الخطأ في الحكم على الأمور والأشياء وتدخر في المحافظة كنزاً ثميناً من المعارف الحقيقية النافعة في أعمال الحياة. ويعلم فضل الملاحظة من المقابلة بين اثنين أحدهما مهمل والآخر متوقد الذهن يلاحظ كل ما يمر به من الحوادث وما يراه في البيت والمدينة والبرية والماء والسماء والأحلام وما يسمعه من الأحاديث وما يطالعه من

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

وفي التاريخ شواهد عديدة تدل على تفوق من انصرفوا في
حياتهم الى الاعتماد بالملاحظة . وفي قصة الدرويش المشهورة
ما يدل على كون الملاحظة تكسب صاحبها علماً يقرب به من
النبوء بالغيب . وخلاصتها ان درويشاً بدوياً كان يجناز صحراء
مرملة فرأى في طريقه آثار رجل مرّ قبله ولم يره . ثم التقى
بصاحبه وهو يفتش عنه ولما سأله صاحبه عنه اجابه : ان جملك
شارد منك وهو اعرج اعور أثرم (اي فاقد احدى اسنانه
الامامية) مجلّ عسلاً وقمحا . فتعجب صاحب الجمل من صدق
وصفه واتهمه بسرقة . فقال له الدرويش اني لم ار جملك وعلمت
ذلك بالملاحظة : فحكمت على كونه شارداً لاني لم ار آثار صاحبه
في الطريق . وعلى كونه اعرج من الاثر الخفيف لاحدى رجليه
على الرمل بينما الآثار الاخرى عميقة في الرمل . وعلمت انه
اعور العين اليمنى لانه لم يأكل من العشب الا ما كان يجيء
على جانب الطريق الايسر . ولاحظت انه كان يبقى في وسط
عصته خصلة من العشب قائمة لا يتوى على قطعها باسنانه مع
ما حولها فعلمت انه أثرم . ولاحظت في مناخه حيث يربض
ان الذبان كان كثيراً في الجهة الواحدة والنبل مزدجماً في الجهة

الأخرى فاستدللت من ذلك على كونه محملاً عسلاً وقمحاً
 فيرى من هذا ومن اكتشاف الكثير من الجنايات
 والجهولات ومن الفوائد العديدة التي تجني من الملاحظة ما هذه
 الصفة من الأهمية في تحسين العقل. فيجدر بكل صغير أن يربي نفسه
 على حب الملاحظة والتفكير في الأسباب والمسببات حتى إذا
 كبر وجد دماغه مستودعاً لفوائد ثمينة يسترشد بها في حياته
 فتساعده على التفوق والتبوغ

أسئلة

- (١) ما هو العقل وما الفرق بينه 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) قوة الإرادة (٦) مساعدة

الحافظة والذاكرة

(٤) التفكير. لا إيقان لأي عمل من الأعمال بلا تفكير. ذلك لأن في ذهن صور مختلفة للمدركات بالعلم والاختبار والملاحظة بعضها بسيط واضح يمكن استحضاره حالاً كضرورة الهرب من الخطر وبعضها مركب غامض أو مختلط بغيره من الصور الذهنية فلا يمكن استحضاره للانتفاع به إلا بعد التفكير والتروّي. فاذا سُئل أحد ما هي أفضل الطرق المؤدية إلى بيتي أمكنه الجواب على ذلك حالاً لوضوح صورته في ذهنه. أما إذا سُئل ما أفضل الطرق المؤدية إلى نجاح الوطن لزمه التفكير كثيراً: أولاً لمعرفة انحطاط الوطن وثانياً لمعرفة ما يزيل هذه الأسباب. فيقوم في ذهنه صورته لا يقضح الملائم منها إلا بالتفكير الكبير توصلاً لصحة الحكم على ملائمته

ويتنضي مثل ذلك فهم الدروس العويصة والمسائل الحسابية وعمل الأعمال الصعبة وغير ذلك مما لا يدرك بالبدية أي بغير تروّي

ويتوقف نجاح الأفراد في العالم على قوة التفكير حين تلقى

العلم وعند وجوب الملاحظة لانتان الاعمال والاقوال . فكل
من قل تفكيره في احواله واقواله واعماله وكل ما يتصل به قل
نجاحه 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 صغره حسن
عقله وفاز على غيره من الطائشين ولو كان دونهم في الذكاء
الطبيعي

(٥) قوة الارادة . قد يكون الانسان عالماً مفكراً ذكياً

ومع ذلك لا ينبغ في حياته اذا لم يكن قوي الارادة . ومعنى
قوة الارادة هنا التصميم والثبات في الاعمال مع توجيه الارادة
بقوة الى ما يراد اتمامه . فالسكير لا يمكنه الافلاع عن معاطاة
الخمرة ما لم يكن قوي الارادة . ومن يلاقي المصاعب في طريق
الحياة مها كان نوعها لا يمكنه تذليلها الا بقوة الارادة . وكذلك
من يضع نصب عينيه النبوغ في العلم وغيره فاذا كان ضعيف
الارادة انثنى عن عزمه لاقل صعوبة يلتقي بها

وهذه القوة تزداد رسوخاً وفعلاً بالمرادة حتى ان بعض
الناس يشفون بها انفسهم من الامراض التي يتغلب فيها للوهم .
ومن قويت ارادته قوي نشاطه ونعمته الاتعاب فلا يشعر بها
كغيره . لان الارادة القوية تكسب الافتناع او تنجم عنه والافتناع
يخفف الاتعاب ويزيل التذمر فبني للنفس سرورها الطبيعي

وفي اخبار الناس ما يدهش من الغرائب التي تفعلها قوة
الارادة كشفاء الامراض العصبية ورفع الانتقال التي كان يستحيل
رفعها بغير مساعدة قوة الارادة للقوة البدنية

فعلى التلميذ ان يرتقي في نفسه هذه القوة النافعة بتدليل
المصاعب بالثبات والصبر وعدم التذمر مما لا ينال بسهولة .
فيحسن عقله باقتباس الصعب المفيد بقوة ارادته فينال ما يريد
(٦) مساعدة المحافظة والذاكرة . للعقل نوعان متقاربان
من القوى . أحدهما يعرف بالمحافظة والآخر بالذاكرة

فالمحافظة تحفظ صور المدركات التي تدخل اليها من طرق
الحواس الخمس

والذاكرة تستخضر هذه الصور عند الاقتضاء بالتفكير أي
بفحص هذه الصور فحصاً عقلياً وانتخاب ما يراد ذكره أو استحضاره
لدى العقل ليحكم فيه

وقوة المحافظة تقوم بوضوح الصور العقلية فيها كوضوح
الصور التي ترسم بالوان زاهية على اللورق . ومتى وضحت هذه
الصور سهل ذكرها . ولذلك فكل ما يقوي المحافظة يقوي
الذاكرة ايضاً

مثال ذلك اذا قالت المعلمة لبنت : "تذكرني أول نيسان" .
فانها بقولها هذا ترسم في ذهن البنت صورة ضعيفة . اما اذا
زادت على ذلك فقالت تذكرني اولاً أول نيسان لانه يوم

ممتاز باصطلاح الناس على الكذب فيه . وثانياً لان فيه عيد
المدرسة . وثالثاً لان الدروس ستعطل فيه . ورابعاً لاني
ساعطيك العشرين ليرة التي منحك اياها المدرسة جائزة على
نبوغك في جغرافية سورية وتاريخها . فتذكرني جميع ذلك
واحضري لقبض هذا المبلغ . فبقولها هذا ترسم في ذهن البنت صورة
زاهية لاول نيسان ملونة باربعة ألوان بعضها فوق بعض مما
يجعلها واضحة زاهية فتترسم جيداً في الحافظة ويسهل ذكرها
لزيادة وضوحها عن معظم باقي الصور التي في الذهن وخصوصاً
لاهميتها المادية التي توفظ الفكر لتذكرها

واخص ما يساعد الحافظة والذاكرة معاً :

اولاً : وضوح صور المدركات العقلية كما تقدم . وكلما
زاد وضوحاً ورسوخاً طال بقاءها في الحافظة وسهل ذكرها .
ولذلك يجب تفهم الدروس جيداً والازالة من الذهن سريعاً
ثانياً : التكرار والمراجعة . ليثبت ما في الحافظة ويزداد
بياناً . فحياة العلم مذاكرته وموته في الإهمال الداعي الى النسيان
ثالثاً : الترتيب والتقسيم . فالمعارف التي تحفظ حفظاً مرتباً
مفصل الاجناس والانواع ترتكر فيه كل فائدة بجانب ما هو
من جنسها او نوعها في وقت واحد وقوة واحدة فيرتبط بعضها
ببعض ويكون من ذلك صورة ذهنية متينة التركيب سلائمة
الفقر سهلة الحفظ والذكر معاً

مثال ذلك اذا حفظنا الاعمار التي يمر عليها الانسان بحسب
 ترتيبها الطبيعي هكذا: يكون الانسان طفلاً فصبيًا فشاباً فهرماً
 فشيوخاً سهل علينا حفظها وذكرها ايضاً. اما اذا فقد الترتيب
 هكذا: يكون الانسان "هرماً وطفلاً وشيخاً وشاباً وصبياً"
 تصعب علينا الحفظ بهذا التركيب. واذا اردنا ان نتذكر ما
 حفظناه بعد مدة وجدنا صعوبة في ذلك لفقد الترتيب الذي
 يساعد ما فيه من الارتباط على سهولة التذكر
 رابعاً: جمع الافكار عند الحفظ لئتم الفهم. والابقي ما يحفظ
 ناقصاً - قليل الوضوح والثبوت - كما يوضح ذلك من الدرس
 عند ما يكون الفكر مشتتاً او مشغولاً بشيء آخر. ولذلك يجب
 الانصباب على الدرس وجمع الافكار لحفظه جيداً والأذهب
 لعب الدروس سدى
 خامساً: يساعد على الحفظ خصوصاً على التذكر كل ما له علاقة
 بما نحفظه او بما نريد تذكره سواء كان ذلك بمماثلته او بمضادته
 او بما يسببه او ينجم عنه او غير ذلك من العلاقات الواضحة
 مثال ذلك اذا رأينا رجلين معاً متناهيين في الطول أو
 في النصر أو امرأتين معاً احدهما بارعة الجمال والاخرى متناهية
 في القبح. واتفق بعد قليل اننا رأينا احد الرجلين أو احدى
 المرأتين فان العلاقة التي قامت في ذهن تذكرنا بالشخص
 الآخر المماثل لمن رأيناه اخيراً أو المضاد له

ومن هذا القبيل يتذكر القاتل من قتله إذا مر في مكان
القتل ورأى السكين الذي قتل به أو ثياب المقتول أو غير
ذلك مما له علاقة واضحة بفعل القتل

وإذا تميع الإنسان سلسلة افكاره عند محاولته تذكر شيء
ما فيغلب انما نقوده بما فيها من العلاقة الى ما يريد تذكره
كما يحدث غالباً لمن يضع شيئاً أو ينسأه في مكان فيراجع في
ذهنه الاماكن التي ذهب اليها والاعمال التي عملها فيساعده
ذلك على التذكر

(٦) الاعتماد على الذاكرة. الذاكرة كغيرها من الاعضاء
والقوى تشتد بالاستعمال وتضعف بالاهمال. فذاكرة الأم
تكون غالباً أقوى من ذاكرة من يكتب ما يريد تذكره لاعتماد
الاول على ذاكرته والثاني على مذكرته. ولذلك يجب تقوية
الذاكرة بالاعتماد عليها شيئاً فشيئاً في الأمور التي لا يشج منها ضرر
يذكر اذا أغفل تدوينها

والاعتماد عليها يقويها في المسائل الحسابية ايضاً كما يعلم
من المقابلة في سرعة الحساب البسيط بين من يعتمد فيه على
ذاكرته وبين من يعتمد على قلمه

أسئلة

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

الدرس الرابع والثلاثون

(٢) عقل الحيوان

عقل الحيوان محدود يقتصر غالباً على ادراك البسائط
وخصوصاً التي من شأنها المساعدة على حفظ حياة الفرد وبقاء
الجنس ولكنه لا يختلف في جوهره عن عقل الانسان . ولكونه
قليلاً محدوداً وقلماً يزيد التعليم والاختبار مقدار ما يكون منه في
الفطرة الطبيعية يسمى فطرة او غريزة او طبيعة او سليقة
ولبعض الحيوانات والحشرات غرائز راقية لا تبعد كثيراً
عن عقول احط المتوحشين كما يعلم من ملاحظة ما يظهر من
الذكاء في افعال الحيوانات الراقية كالقرد والفيل والفرس
والكلب والهر والحشرات الراقية كالنمل والنحل والعنكبوت
ولبعض هذه المخلوقات شيء من المقدرة على التعلم بقدر ما
يسمح لها تركيب ادمغتها وبنيتها . فالقرد يتعلم الرقص ويمسكه
أكثر من الدب . ويمكن ترويضه على أمور كثيرة كالاكل
بالشوكة والسكين وفهم الضروري مما يريد صاحبه سواء كان
بالكلام أم بالإشارات . والفيل يظهر من الذكاء في اعماله
وافعاله ما يقضي بالدهش . ومثله الفرس والكلب والهر والثعلب
المشهور بحسن حيلته . فالفرس حسن التعلم والانتقاد والفهم .

والكلب مشهور بالذكاء والامانة وحسن الذاكرة حتى يمكنه معرفة صاحبه بعد غيابه عنه بزمان طويل . والهر كالكلب اذا وضع في كيس ونقل الى مكان بعيد عرف طريق بيته وعاد اليه عند الارادة . واذا نقل الهر من مكان على شاطئ البحر الى سفينة وغيمت عيناه بغشاء يحجب عنه النظر فانه يتجه دائماً الى جهة ذلك المكان ولو ابتعدت به السفينة عن البر وذلك يدل على معرفته الجهة بحاسة خاصة كالحاسة التي تعرف بها طيور البحر او كارها في جزر المحيط فتعود اليها في الظلام من مكان بعيد وفي جملة ما يظهره الثعلب من فرط الذكاء تخلصه من البراغيث بطريقة فنية وهي : انه اذا كثرت في جسمه البراغيث التي تنطرق اليه من سواد القرى ومن مرايض الحيوانات في البرية عمد الى التقاط صوفة من الارض او انتزعها من ذنبه بنفه ونزل الى بركة من الماء بمؤخره اولاً . ثم يأخذ بتغطيس باقي جسمه شيئاً فشيئاً الى ان يبلغ جمام الماء رأسه . فتفر البراغيث من طريق الماء صعداً الى ان تزدحم في الصوفة التي في فيه . فعند ذاك يقفز الى الشاطئ تاركاً الصوفة بما فيها من البراغيث في الماء

والعقاب يعلم صغاره الصيد بذفه لها شيئاً من اللحم من شاهق لتدركه قبل وصوله الى الارض . والبازي يتعلم صيد الطيور والارانب ويظهر فيه حذقاً عظيماً . والبيغاء يتعلم محاكاة

الكثير من اصوات الناس وغيرهم . ومعظم الطيور تظهر حذراً
 وإفراً في بناء اعشاشها وإعالة صغارها والدفاع عنها
 والنملة تخزن طعامها صيفاً وتقوم حبة الحنطة لتتبع تفرنجها
 بالرطوبة في المخزن الذي تتخذ تحت الارض . وبعض طوائف
 النمل تتحارب وتأسر الاسرى وترى بعض الهوام الارتفاع بها .
 وتنفاهم بتأشيرها اي قرونها وتأتي من ضروب الذكاء والحكمة
 والترتيب والانتقان والتعاون ما يصح ان يكون مثلاً حسناً
 للناس .
 والنحلة تبني العسل وتعود الى قنبرها من مكان بعيد .
 وتبني لصغارها بيوتاً هندسية الشكل حسنة الوضع . وإذا تجاسرت
 ذكورها الكسولة واعتمدت على طعام الصغار حاربتها الاناث
 واهلكتها فتضحي النفع الخاص في سبيل النفع العام . والنحل أميرة
 أو ملكة يجلبها ويعتمد عليها في تجديد النسل .
 والعنكبوت يحسن النسيج والحيلة في كسب عيشه والدفاع
 عن حياته فيخلص من الخطر بحذقه .
 ويمكن كل أحد ان يشاهد ذلك بنفسه : فيأتي بعنكبوت
 يضعه على رأس عود طويل يغرزهُ في قعر اناء مملوء . فيمتد
 العنكبوت على العود حتى سطح الماء ويعود الى الاعلى ويتف
 متأملاً . وعندما يئأس من النجاة بنسج خيطاً طويلاً يعلق أحد
 طرفيه بالعود ويترك الآخر ليعبث به الهواء فيعلق بمخافة الاناء

أو غيرها ويكون بذلك جسراً يعبر عليه العنكبوت فينجو من
خطر الموت غرقاً أو جوعاً

والحيوانات التي تعيش جماعات من الثنن في دفع الخطر
عن مجتمعاتها ما يضي بالعجب لخروجه عن حدود الغريزة
المألوفة

فذكر الجاموس البري وغيرها من الحيوانات الكبيرة
تجمع عند مفاجأة الخطر صغارها وانائمها الضعيفة في وسط
القطيع وتدافع عنها بمنتهى قوتها. ولها ولغيرها من الحيوانات
علامات خاصة بنذريتها القائد أو الحارس القطيع ليفر من
الخطر. ويكون الانذار إما بصوت خاص كانذار الطيور وإما
بلبط الأرض باحدى القوائم وإظهار الاهتمام بالهرب أو غير
ذلك من الاشارات المضمومة

ولبعض الطيور مهارة في الرقص والتغريد فيرقص الذكر
دائراً على الأرض كالطاووس أو يندفع صعوداً في الهواء ثم يقع
على غصن. وفي المكسيك طير يقلد معظم الطيور وغيرها
ويحسن محاكاتها حتى سمي الطير المتلذ أو المحاكي

وبعض الطيور الكبيرة كالعنق المعروف بالقنق أو الفناق
نحاكم أحياناً المجرمين منها ونحكم عليهم بالموت فينتض على المجرم
الاعضاء المحيطون به عند المحاكمة ويمتونه نقرأ بمنافرتهم. وقد
شاهد ذلك غير واحد من السباح في افريقية حيث يكثر هذا

النوع من الطيور

ومما يدل على ارتقاء غرائز بعض الطيور والحشرات
والزحافات وغيرها معرفتها حالة الجو بالتأثر بها كما يشاهد
ذلك في كثير من الاوقات . فالضفادع والسرطانيات تدخل
غالباً في اوكارها قبيل وقوع المطر . والعنقة اذا وضعت في اناء
فيه ماء يرى انها تغوص فيه غالباً عندما تشعر برداءة "الطقس"
وتعود غالباً عندما تشعر بجودته . وكذلك يعود معظم النحل
الى خليئاته قبيل هبوب الزوايع وسقوط الامطار
ويقال اجمالاً ان الحيوانات غرائز تلائم حالتها والبيئة التي
تعيش فيها . وتختلف هذه الغرائز باختلاف بنية اصحابها وتركيب
ادمغتها واحوالها في الحياة . واذا اكتسب بعضها شيئاً من الذكاء
والاخبار رسخ في بنيته وانتقل الى صغاره بالارث كما سيجيء في
فصل الارث ونواميسه

اسئلة

- (١) ما الفرق بين العقل والغريزة (٢) الحيوانات مقدره 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 جماعات (٩) وعن معرفة حالة الجو

الدرس الخامس والثلاثون

التفاهم واللغة

كل ما يعبر به عن غرض أو فكر يسمى لغة . فإيما
الآخرس وتصويت الحيوان وتغريد الطائر وطنين الهوام وما
ماثل ذلك من وسائل التفاهم يعد لغة كالكلام . وفي ما يلي
بيان (١) للغة الانسان (٢) للغة الحيوان

(١) لغة الانسان . في العالم نحو ١٥٠ مليون من الناس
يتكلمون أكثر من ثلاثة آلاف لغة بعضها لهجات قليلة الكلمات
كلمات المتوحشين في مجاهل افريقية وجزائر المحيط

واللغة تنمو وتكثر كلماتها بكثرة اغراض المتكلمين بها
وترتقي معانيها بارتقاءهم . والنمو يكون غالباً من البسيط الى
المركب . ويقول علماء اللغة ان أصل جميع اللغات كان بسيطاً
من مقطع واحد أو مقطعين ثم نما بالتفتن في الاستعمال الى مقاطع
عديدة ومعانٍ جديدة . مثال ذلك "قط" بمعنى قطع فانها
نمت بتخريف الاستعمال الى قَطَط وقطع وقَطَل وقطف وغير
ذلك من المعاني التي تدل على القطع . والمخترعون والمكتشفون
يحولون بعض الكلمات القديمة للدلالة على الاشياء الجديدة
أو يضعون لها اساء جديدة فتنمو بها اللغة

ثم ان الكثير من اصول اللغة مأخوذ من حكاية اصوات
الحيوانات والطيور وغيرها . فاسم الناق او النعق مأخوذ من
حكاية صوته . والذين قالوا اولاً : فاقى المجمل ومعنى الخروف
ونوت الهرة انما قالوا ذلك لانهم سمعوا هذه الحيوانات تصوت
بما يشبه قافاً ومع ونوت فصاغوا من حكايات اصواتها اسماً
وافعالاً يتفاغمون عنها بها

وتختلف اللهجات في لغة واحدة باختلاف الاماكن كاختلاف
العربية العامية في مصر عنها في الشام

وتنمو اللغات جميعاً بالاشتقاق والتعريف وبادخال
كلمات جديدة او اجنبية وغير ذلك مما ليس هنا موضع بيانه
ومعظم لغتنا العامية سرياني الاصل لان اللغة السريانية
كانت لغة سورية قبل دخول العربية اليها . يدل على ذلك
اسماء القرى العديدة الباقية الى الآن مثل كفرناحوم في فلسطين
أي قرية ناحوم . وبيت مري اي بيت السادة وبرمانا اي بيت
عال . وبعقلين اي بيت العقال . وبعليك اي بعل بك وغير
ذلك من الاسماء السريانية العديدة

ويكثر في لغتنا استعمال الكلمات الفارسية الاصل مثل
جوخ وثریش ودبوان الخ والكلمات اليتالية الاصل مثل كروسه
وفركانه وكمبياله الخ . وذلك لاصال العرب بالفرس قديماً
في بغداد ولتوفر الوسائل التجارية والعلاقات الدينية بين بلادنا

وبين ايطالية قبل غيرها من البلاد الغربية . فلها ولشريف
الكثير من الالفاظ النصيحة صار عندنا لغتان احدها فصيحة
والاخرى عامية

واصعوبة التملُّع من اللغة النصيحة أهل الكثيرون
وخصوصاً البنات تعلم قواعدها الضرورية قال ذلك الى فساد
لهجة الاولاد بما يقتبسونه من الكلام العامي من والديهم وخصوصاً
من أمهاتهم . فعلى الفتاة خاصة ان تحسن لغتها العربية قبل غيرها
من اللغات الاجنبية فتكتسب بذلك حلية ثمينة يزدان بها
نطقها وانشاؤها . ويستفيد منها النشء الجديد بالترقية لان أم
الغد انما هي فتاة اليوم

وبكفي من لا تريد الاضطلاع من اللغة النصيحة ان تتعلم
قواعدها الضرورية والفاظها الكثيرة الدوران على اللسان
وأساليبها الصحيحة . وهذا ليس بالامر العسير اذا انصرفت اليه
برغبة في الوقت الذي تضيي في المدرسة وهو قلما يتص عن اربع
سنوات في المدارس العالية . واذا كانت الكتب المدرسية سهلة
المنال حاوية لخلاصة القواعد الضرورية وكان المعلم او المعلمة
من الماهرين في التدريس والتلمذة شديدة الرغبة في التعلم امكنها
ان تكتب صحيحاً او ما يقرب من الصحة في نحو سنتين فقط .
وبعد ذلك تزيد معارفها باللغة بمطالعة المؤلفات البديعة
وبالتمرن على الكتابة الصحيحة وباقتباس الاساليب النصيحة

أما طلبة العلم من أبناء اللغة العربية فعار عليهم ان تجري
السنتهم بلغة اجنبية وتلغثم بلغتهم الشريفة العربية وان تدفق
البلاغة من ريشتهم الافرنجية والركاكة من براعتهم العربية

(٢) لغة الحيوان . لجميع المخلوقات الحية وسائل او
لغة تفاهم بها كما يعلم من تعدد اللهجات في أصواتها لاغراض
مختلفة . وما كانت اغراضه قليلة كالحشرات كانت لهجات
اصواته قليلة كالذبان والبعوض والصراصير والحيات التي تطن
او نصر او تقح باصوات قليلة المقاطع ولكنها تفي بغاية التفاهم
فتتهدي بها افرادها وتجتمع معاً . وما كان فاقد الصوت والنظر
كمعظم اجناس النمل تفاهم بطرق أخرى كاللحس بالتأشير او
القرون وغير ذلك

والحيوانات والطيور الراقية تفاهم بلغة ذات لهجات مختلفة
لمعظمها مقاطع بسيطة

فالفرد تستعمل في زقاحها اي صياحها نحو مئة نوع من
التعبير عن الجوع والخوف والمحبة والبغض والانداز بالخطر
الدعوة الى الاجتماع وغير ذلك مما اثبتته بعض العلماء بالامتحان
بعد اخذ اصوات الفروود بالفونوغراف ودرسها واستمعوا لها . فوجد
الفروود تفهمها منه كما تفهمها من افراد جنسها

ومن يلاحظ يرا اختلاف أصوات الدجاجة عندما تدعو
فراخها او تجزرها عند الخوف والجوع وعدم انبيض . والدبك

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

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

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

الحصان يصهل صهيلًا. والحمار ينهق نهيقًا. والبغل يشحج
شحجًا. والثور يخور خوارًا ويعج عجيجًا. والخروف والعنز والغزال
وما مثلها يشغو ثغاءً. والخنزير والفيل يقيع قيعًا وقيعًا. والجمل
يرغو رغاءً ويهدر هدرًا وهديرًا ويعج عجاجًا والكلب
ينبح نباحًا ويعوي عواءً ويهرهريرًا. والهرير يوه مواءً

والأسد وما أشبهه يزار زئيرًا ويحمرزحمة. والذئب كابن
أوى يعوي عواءً. والثعلب يضبح ضباحًا ويعوي عواءً
والديك يصيح صياحًا. والبط يربط زبطًا وزبطًا والبوم
ينعب نعبًا ونعابًا. والغراب ينعب وينعب نعبًا ونعاقًا وينغق
نغيقًا ونغاقًا

والطير على الجملة تصيح وتصدح وتغرّد وتزقزق صياحاً
 وصدحاً وتغريداً وزقزقةً . والفنبرة تصغر صغيراً
 والحبّة كالخرباء تفتح فتحاً وفحجاً والضدع تنقّ نقباً والصرار
 ونحوه يصرّ صريراً

أسئلة

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

الدرس السادس والثلاثون

(٤) النفس وأحوالها وعواطفها

يتصل بالجسد جوهر غير منظور يسمى عند اتعظيم نفسه
 أو روحاً وعند التخصيص يسمى مصدر الاميال والعواطف
 نفسه . وتدعى نسمة الحياة روحاً . فالنفس تدل على الذات
 أو مصدر الصفات . والروح مشتقة من الريح وتدل على
 الحركة المستفادة من الحياة . فينال في التعبير عن عاطفة
 الانفة أو الترفع عن الدنيا - فلان أي النفس . وعن عاطفة

السرور أو الغم - جذل النفس أو كسب النفس . وفي التعبير
عن الموت يقال فارقت روحه الجسد أو لنظ آخر انفسه أي
نسمات حياته

ولكون النفس غير منظورة ولا تقع تحت الحس فكل ما
يقال عن احوالها الطبيعية مستنتج من ظواهر نأثرها وتأثيرها
في الجسد . والفرق بين نأثر الجسد وتأثر النفس ان الجسد
يتأثر بالمؤثرات الطبيعية المادية كفهمل النار والضرب
والصوت والرائحة والطعام . والنفس تتأثر بالمؤثرات العقلية
او المعنوية كالخوف والسرور والغم والتوبخ والمدح والتفكير
بما يثير العواطف

ويختلف نأثر النفس وتأثيرها في الجسد باختلاف احوالها
وما رُبيت عليه من الميل الى الخير او الشر . ويسمى بعضهم علم
القوى العقلية والادبية معاً بعلم النفس لان تقويمها يتوقف على
تقويم هذه القوى

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

والأم أهم اركان العمران في التربية فعليها ان تدرس
اخلاق اولادها درساً دقيقاً فتتخاطب كلأ منهم على قدر عقليه

وتعامله على مقتضى عواطفه . فبعض الاولاد تكفيهم الإشارة
لرقة عواطفهم وبعضهم لا يؤثر فيه اللطف لسماجة اخلاقه فمن
الظلم وسوء السياسة ان يعامل الجميع معاملة واحدة
ومن الاولاد من لا يفهم سريعا كاخوته النجباء فاذا لم يُعَنَ
بتفهميه كما تقتضي قواه العقلية الضعيفة شبَّ على ضعفه . وان
كان في صف في المدرسة ولم تُوجَّه اليه عناية خاصة ظلَّ بليدا
ولو كان التعليم لغيره مفيدا

ويعلم من درس الاخلاق واستقصاء احوال النفس ان
الانسان يولد مفطورا على اخلاق فلما يفيد التعليم والتهديب
في تنويمها اذا كانت شديدة الشراسة متأصلة في النفس ناصلا
متينا

والذي علم بالاخبار ان التهديب اذا اتقن بزيل نحو
الثلاث من الرداءة او الشراسة المتمكنة في النفس ونحو النصف او
اكثر قليلا من سوء الطباع غير المستحكمة فيها ولكنه لا يمكن ان
يصير الشرير صالحا ولا البليد نجيبا . والا لما بقي على وجه الارض
جائبا ولا مغفلا لم بحولة العلم والتهديب عما فطر عليه

وهذا لا يوجب القنوط من حسن نتيجة التعليم لأن ما
لا يدرك كله لا يترك جله . وبكفي علم النفس فخرا اذا كان
من نتيجة تنقيفه ازالة نحو نصف الشرور وتخفيف وبلاتها عن
المعمور

ولا يقتصر النفع من علم النفس على البيت والمدرسة بل
يتناول المجتمع الانساني بأكمله . فالشارع الذي يسن القوانين
للعرب يفضل القصد اذا جهل احوال الشعب النفسية . وقد
يتمثل بغيره من واضعي الشرائع للأمم الراقية أو المنحطة بالنسبة
الى شعب بلاده فيسيء من حيث يقصد الاصلاح اذ يضع
اللين في القوانين موضع العنف والعنف موضع اللين فيلتوي
عليه الامر ونسوء النتيجة

ويقال مثل هذا في قوانين البيوت والمدارس والجمعيات
وكل ماله اتصال بالاحوال النفسية

وما يجمل علمه عما ذكر في الفصلين الثالث والسابع
المتعلقين بالادب والتربية أن النفس الخالدة اسم كثيراً من
الجسد الفاني ولذلك يجب الاهتمام الكلي بها وبتقويم ما اعوج
من صفاتها بتربيتها على الصلاح وبقمع الشهوات العالمية بمجهود
المستطاع اذا كان من وراء هذه الشهوات ضرر لها او للجسد
الذي تحل فيه . وينبغي الابتعاد عن المخاوف الباطلة والهموم
الموهومة والافكار السيئة والاحزان الشديدة لان هذه وامثالها
تؤثر في الجسد تأثيراً شديداً للضرر

ويقال على الجملة ان النفس مرآة الانسان تنعكس عنها
اشعة تدل على ما به من جودة او رداءة ومن سمو او انحطاط

فتنقاس قيمته بها لا بما يملكه من مالٍ أو عقارٍ

— ٥٥ —

اسئلة

- (١) ما الفرق بين النفس والروح (٢) ماذا ينبغي درس احوال النفس (٣) كم يمكن التعليم والتدريب ان يزبل من الاخلاق الفاسدة (٤) هل يقتصر النفع من درس علم النفس على البيت والمدرسة (٥) ما هي المورثات التي ينبغي الابتعاد عنها لئلا تثيرها في الجسد تأثيراً شديداً ضرراً

— ٥٦ —

الفصل الحادي عشر

الأثر ونواميسه

الدرس السابع والثلاثون

(١) الأثر وتأثيره في النسل (٢) نواميسه

(١) الأثر وتأثيره في النسل . يُراد بالأثر انتقال الغرائز والصفات والأمراض وغير ذلك من الوالدين إلى أولادهم . ومبادئ الأثر العامة تشمل كل حي فالنباتات تورث نسلها صفاتها وخصائصها كالطيور والحيوان والإنسان . فيولد كل حي على مثال والديه أو من يتخذ جرثومة الحياة منه وتعليل ذلك بالتفصيل الوافي لا يزال غامضاً . ولكن يقال على العموم أن جرثومة الحياة التي يتكون منها النسل في الأحياء تتألف من جواهر أو دقائق متناهية في الصغر ذات خلايا تتضمن خلاصة ماثلة في مادتها وتركيب جواهرها للأجسام المولدة التي تفرزها . فتتموهن الدقائق بالانقسام الذاتي وتنضم حويصلاتها بعضها إلى بعض فيكون منها عند تكامل نموها ما يماثل ما اشتقت منه نباتاً كان أو حيواناً ولذلك تشبه صغار النباتات ما اشتقت منه كما يشبه

الاولاد والديهم في الصفات والبنية وكيفية النمو والاعضاء وسائر ما يتعلق بالحياة

فيري من هذان الوالدين يورثون اولادهم خصائصهم وصفاتهم وما بهم من قوة او ضعف او مرض ثابت يؤثر في الدم ودقائق النسجة الجسم والدماغ - مركز العقل والارادة ومقر الصفات الادبية والنفسية . ولذلك فكثيراً ما يرث الاولاد من والديهم حدة الطبع او دماثة الاخلاق والميل الى الشر او الخير كما يعلم ذلك من ميل افراد بعض العائلات الغنية الى السرقة على ما هم عليه من سعة العيش

أما الامراض فلا ينتقل منها الى النسل الا الشديداً التأثير الثابت الوجود في الجسم الى حد يمكن دقائق جراثيمه من الانتقال سالمة الى النسل . وذلك كالسل والمرض المعروف بالخنزيري ونحوها ما يؤثر تأثيراً بليغاً في الدم وتقيم جراثيمه في البنية . اما الحميات وسائر الامراض الطارئة فيزول تأثيرها بزوالها . وقد يمكن بعض الصفات والامراض فلا يظهر الا بعد اجيال عندما يستجد ما يلائمه للظهور

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

وعملًا مباديء الارث يمكن الانسان تحسين أي نوع من
النبات والحيوان

فإذا 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 الصفات الحسنة التي كانت تستجد 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. ولكن معظمهم تقضي عليه الاحوال الممالة
والعالمية على انواعها بعدم مراعاة ذلك. ولهذا كثر في المجتمع
الانساني فساد الصحة والادب معاً

فعلى الفتاة العصرية والفتى العصري بعد ما علما مقدار ما
ينجم بالارث من النفع والضرر ان يترويا كثيراً قبل اقدام
على ما يورث الخير والشر ليس للعائلة فقط بل للمجتمع الانساني
ايضاً

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

وتحدث فيه تغييراً عظيماً

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 لبيانها هنا

والتواميس العامة . اولاً - يرث الاولاد من والديهم نحو نصف الصفات العامة ومن اجدادهم نحو الربع ومن آباء اجدادهم نحو نصف الربع ومن تقدمهم من السلف ما بقي وهو نحو الثمن

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

وبناء على هذا لا يستغرب وجود ولد اسمر اللون من ابوين 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 الزوج فمن المقرر ان يكون الاولاد سواد والديهم . وفي اي وقت اختل هذا التسلسل كأن يتزوج الزنبي ببيضاء او

الابيض بنحمة جاء الاولاد بلون وسط بين السواد والبياض
(٢) الصفات المشتركة بين الابوين يرثها الاولاد من ذكور
واناث على حدٍ سوى وذلك كلون العينين وطول القامة
واعندالها ونعومة البشرة والشعر. ولون الزغب والريش في
الطيور ونحو ذلك من كل ما لا يختلف في الجنسين

(٣) اذا تفرّد احد الابوين في صفة تظهر فيه عند البلوغ
ورثها الى جنسه فقط فيرث الصبيان من الاب صفات الرجال
كاللحية والشاربين وترث البنات صفات النساء كالتهدين.
وتظهر هذه الصفات في الوقت عينه الذي ظهر فيه في احد
الوالدين

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

(٤) اذا اشترك الابوان في صفة تظهر فيها عند البلوغ
ورثاها الى الذكور والاناث على حدٍ سوى واكتنبا لا تظهر الا
في زمن البلوغ كقرون البقر التي يشترك فيها الاناث والذكور
معاً. وكأضراس العقل التي تنبت بعد البلوغ للاناث والذكور
كليهما

(٥) النسل المولود من جنسين مختلفي البنية اختلافاً
جوهرياً يكون عقياً اي لا يلد كالبغال وما مائلها

وعلى منقضى نواميس الارث تتلون زنايق الحقل والازهار
وتنتج الاشجار الاثمار المختصة بأجناسها
ويمكن تغيير ألوان بعض الازهار بتلقيحها من لنفاج ازهار
مجانسة لها في المادة مخالفة في اللون . كتمليح القرنفل الابيض
الزهر باللنّاج الاصفر اللون اذ يؤخذ هذا من وسط زهرة حمراء
مثلاً ويُدْر على الزهرة البيضاء فيكون من ذلك بزر اذا زرع
في السنة التالية جاءت ألوان زهره بيضاء وحمراء . وقد يفعل
الهواء وبعض الهوام هذا الفعل فيلقح انواع الازهار بعضها ببعض
فيجيء نسلها مختلف الالوان كما يرى في الحدائق التي يكثر فيها
القرنفل الملون الذي يختلف كل سنة عن السنة السابقة

— ١٥٥ —

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 غلاته (٥) ما هي نواميس الارث العامة

— ١٥٦ —

الفصل الثاني عشر

الخوارق الطبيعية

الدرس الثامن والثلاثون

الخوارق الطبيعية

يراد بالخوارق الطبيعية هنا كل ما يظهر مخالفاً لمجرى
النواميس الطبيعية التي تفعل بالمادة والعقل والنفس
وتسهلاً لفهم بعض اسبابها لابد من درس الظواهر
والافعال والمواد الطبيعية وردّها بالاستقراء والاستنتاج الى
اسباب معقولة. فيعلم من هذا الدرس ان الحيوان الذي يغتذي
بالنبات تتركب مواد جسمه مما في غذائه. والنبات الذي يتغذى
غذائه من التربة والماء والهواء تتألف مادته مما في غذائه.
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 مواد الطبيعة المنظورة
كانت او خفية. فيظهر من هذان العقل ليس الاً ظهراً من
مظاهر الكهرباء والمغناطيسية والاشعة الخفية مقروناً بالادراك.
فالفكر يسير الى اقاصي الكون في لحظة فيصل بقصوراته الى اي

مكان يوجه اليه كما تصل القوة الكهربائية اذا وجهت اليه
كالفكر. وبهذا الاعتبار ما الدماغ سوى بطارية كهربائية او جهاز
كهربائي يكتسب الكهرباء من النور والغذاء والماء والارض
والهواء. فيكون نارة فاعلاً ونارة منفعلاً. وبهذا يسهل تحليل
تبادل الشعور العقلي والتنويم المغناطيسي بتغلب القوة الكهربائية
او المغناطيسية في المنوم على مثاتها في من ينومه

وفي ما يلي بيان بقدر المستطاع لبعض ما يظهر مخالفاً
لسنن الطبيعة لكي يكون التلميح على بينة من أمره في ما يصدق
ويستفاد 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 نوااميس مقررّة
تجري عليها فتفعل في تكيف المواد المختلفة كما تفعل قوى
الآلات الحيلية المعروفة بالميكانيكية ما في تكيفه من المواد
كالمنسوجات والادوات على أنواعها. فاذا تسرّب الى الآلة
الصانعة ما يخرجها عن نظامها كقلة القوة او انشلام بعض ادواتها
او عدم ملائمة ما تفعل فيه ظهر الخلل في مصنوعاتنا وعدّ 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 أفعالها نظام نجهلة فنستغرب نتائجها

مثال ذلك الغرائب التي نراها في الأجسام كالاعنّش الذي يولد وله ست أصابع بدلاً من خمس وكالتوأم الذي يولد ملتصقاً بأخيه أو أخيه وكن يولد سقطاً أو ناقصاً بعض الأعضاء وكضرس العقل الذي يضر لقلته استعماله فيتأخر ظهوره إلى ما بعد سن البلوغ . وكالشعر الغزير الذي ينبت في وجوه بعض النساء . فجميع هذه وأشباهها من فلتات الطبيعة أسباب طبيعية قانونية يُعلم بعضها ويُجهل معظمها لكثرتهم وخفائهم على العلم الذي لا يزال قاصراً على كثرة تقدمه عما كان عليه قديماً . فلو قيل للأقدمين إن في الطبيعة قوى يمكن أن يتخاطب بها سكان الأرض بأسلاك وبغير أسلاك ويطيرون في الهواء ويسبحون تحت الماء ويرون ما لا يرى من الميكروبات بالآلات مكبرة ومن الخفيات بأشعة خاصة خفية (وهي المعروفة بأشعة رنجن أو أشعة (أكس اي المجهولة) ويخترقون الغبراء بسيارات صماء وينفثون ويتكلمون بالآلات بكاء (بالفونوغراف والتلفون) لعدوا ذلك من الأقوال الهذرية المخالفة لما يعلمونه من النواميس الطبيعية الحواس - وفي جملة الخوارق المادية ما تكتسبه بعض الأعضاء والحواس من القوة بالاستعمال الكثير إذا ناب بعضها عما يفقد منها أو عما يهمل . فالاعشى مثلاً تقوى فيه المحافظة

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

ومن يفقد عيناً واحدةً يقوى بصر عينه الأخرى بكثرة
الاستعمال وكل عضو قل استعماله اجيالاً عديدة مال الى الفناء
كضرس العقل المتقدم ذكره

وحدة البصر تتوقف كثيراً على تسريح النظر دائماً في الفضاء
وعلى الارث بعد ثبوتها وعلى اسباب لا تزال 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 من دون التاريخ
غرائب بصرهم في اوربا وغيرها اذ كانوا يرون من وراء الحجب
وما في الصناديق وغيرها كأن في رؤوسهم جهاز كهربائي
للالشعة الخفية . فهؤلاء كانوا مثلاً للخوارق الطبيعية في عصرهم
اما الآن بعد اكتشاف رنجنن للالشعة الخفية المظلمة فحالهم
لا تخرج عند العلماء عن مقتضى النواميس الطبيعية

وما كان يعد من الخوارق العجيبة لزوم ضعف البصر لمن كان
أبيض اي شديد بياض البشرة . وتغلب الطرش على كل هر
ايض لا يعتريه سواد . اما الان بعد درس الالوان وعلاقتها

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 اكل منها من
التأثير على الجسد والنفس معاً . كتأثير اللون الاحمر في شفاء
نُدب الجَدَرِي وتأثير اللون الاخضر في ازالة انقباض النفس
النوم - في النوم الطبيعي ما نقضي ظواهره بالاستغراب
كنوم بعض الحيوانات في الشتاء خاصة . مثل الدب الابيض
القطبي في الشمال الذي ينام طول الشتاء وكبعض الفئران
وغيرها من القواضم . وكنوم الحلزون والبزاق صيفاً ويقل هذا
الاستغراب متى علم ان في طبيعتها نواويس نقضي عليها بالنوم
المقرون طبعاً بالصوم فيكفيها القليل جداً من الغذاء الذي تختن
من مذخورات اجسادها . فيقل تنفسها مدة النوم ونقل حاجتها
الى الحركة والغذاء . ومثلها مثل دودة الحرير التي تنام وتصوم
صوماً طويلاً

وكان الصوم الطويل عند الناس أعجوبة . الا انه ظهر
مؤخراً ان لبعض الناس قوة غريبة على الصوم لاسباب خفية
في بنيتهم . ومنذ زمن ليس ببعيداً صام حاكم يورك الارلندي
اكثر من ستين يوماً قضاها تحت المراقبة الشديدة في السجن
(٢) الخوارق العقائدية . الدماغ آلة العقل . وهو يشبه
بطارية كهربائية دائمة الحركة الفكرية . فالفكر لا ينام ولكن

صوره تختلط بعضها ببعض في النوم لتعذر الحكم الصحيح في ترتيبها وتقوم اعوجاجها . والعقل كغيره بكل بكثرة التفكير او الاستعمال وتكتسب قواه مضاء بالراحة

ولبعض الناس خواص عقلية تفوق الخواص العادية فيدركون في لحظة ما لا يدركه غيرهم بالتفكير الطويل . وقد تشتد قوة التصور العقلي الى حد يدهش الالباب . ومن هذا القبيل بعض النوايج في الحساب حتى يمكن الواحد منهم ان يضرب بفكره عددا مركبا من اربعة او خمسة ارقام بمثل من الاعداد المركبة ويستحضر الجواب

واذا مرن العقل على التفكير العميق وعلى الامعان فيه الى الغايات القصوى ازداد قوة ومضاء واتى بالخواص العقلية اذا كان له استعداد لذلك كاستعداد من نبعوا من العلماء والمخترعين والمكتشفين وغيرهم من المفكرين . ويظهر ان لبعض الناس قوة كهربائية عقلية يشعرون بها احيانا بافكار غيرهم بلا ملاسة ويسى هذا الشعور بالافرنجية تليباتي . ومنهم من يلمس يد غيره فيشعر بافكاره ويقرؤها له ويسى هذا الشعور قراءة الافكار

اما علم التليباتي او الشعور العقلي عن بعد فلا يزال قاصرا فلا يعول على صحة خوارقه الا بعد ثبوتها بالاستقراء الكثير . الا ان في التاريخ ما يدل على شعور بعض الناس بمجاذب تقع

بعيداً عنهم

وأما قراءة الافكار فتأبى الصحة بالمشاهدة والاختبار .
ويشترط لصحتها توجيه الفكر بكلية الى غرض ما . فيمسك
قارئ الافكار بيد المفكر فيتمصل به سيمال الفكر المشابه
للسيمال الكهربائي في معظم احواله فيؤثر فيه وينقل الى ذهنه
الصورة الفكرية التي يحاول قراءتها . فاذا خبأ المفكر دبوساً
مثلاً او شيئاً من النقود في مكان خفي . ووجه فكره اليه اتصل
علم ذلك بقارئ الافكار وحزر الخبوء ودل على مكانه كأنه
وضعه بيده

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

اسئلة

- (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 المحاسن (٦) وعن النوم (٧) وعن الخوارق العقلية
(٨) وعن الشعور العقلي عن بعد او التليثاني (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 حالة فيه كخوارق التنويم المغنطيسي او بعد انفصالها عنه كظهور الارواح وخوارق افعالها

ومن هذا القبيل شفاء بعض الامراض العصبية بقوة ارادة الشافي وشدة اعتقاد المريض بالشفاء . ولشدة الاعتقاد تأثير عظيم في النفس يعرفه الناس بالاختبار كما يدل على ذلك المثل القائل - آمن بالحجر تبرأ

أما النوم المعروف بالمغنطيسي فيماثل من بعض وجوهه النوم الطبيعي بالتحديق الى شيء لامع او بتخدير النور القوي للاجفان والاعصاب . ويفرق عنه بفقدان معظم الحس الخارجي وبحلول قوة المنوم شديدة الفعل في نفس النائم وجسده معاً . ويشترط لهذا النوع من النوم ان يكون المنوم شديد القوى النفسية او الكهربائية والنائم ضعيفها ولذلك يخضع لارادة منومه في كل ما يأمره به . وفضلاً عن ذلك يكتسب جسم النائم من

القوة الخفية ما يجعل اعصابها شديدة كالحديد فاذا مدّ يده
مثلاً لا يقوى احد على ثنيها . واذا غرزت ابرة شخينة في جسمه
لا يشعر بالالم ولا يخرج الدم العادي بخروجها ما يدل على
تحول الجسم الى حالة تختلف كثيراً عن حالته الطبيعية

وفي هذه الحالة يمكن المنوم ان ينتقل الى النائم ما شاء من صور
الذهنية فاذا قال له ان البرد شديد اقشعر بدنه واذا صور
له شدة الحر ندي جبينه بالعرق . واذا اقنعه بانه صار قويا ووضع
رأسه على كرسي ورؤوس اصابع قدميه على كرسي آخر ووقف
على بطنه عدة اشخاص فلا يلتوي ما يدل على فرط تصلب
الاعضاء بهذه القوة الخفية

أما العلم بالغيب فليس ما يدل على صحة المطلقة وجل
ما يعلم ان المنوم ينتقل ما يعرفه الى ذهن النائم فينفوه به او
بصفة طبقاً للصورة التي ترسم في ذهنه . فاذا وضع مقدار من
التفود في كيس وعرفه المنوم امكنه نقل صورة مقدار الى ذهن
النائم فيصفه كأنه رآه بعينه

وأما ظهور الأرواح ومخاطبتها للناس فمن الأمور التي لا ينكرها
العلم الحديث بل يجهل حقيقتها . ولأن لم يتمكن من دحضها
ولا اثباتها اثباتاً قاطعاً . ولعل الأبحاث العلمية الحديثة تكشف
الحجاب عن الحقيقة . فالعلم لا يزال قاصراً فلا يحسن انكار ما
لم يتوصل الى اثباته ولا سيما اذا كان ما تضافرت الروايات على

صحته كما لا يجوز الاعتقاد بالالوهام الخرافية لان الكثيرين
يعتقدون بها

ومن هذا الفيل الخوارق التي ينسبها بعضهم الى السحر
كأفعال كهان الهند فانهم يأتون بالغرائب كلعبة الحبل . وهي
ان يحرق احدهم بخوراً في مكان عام يجتمع فيه الناس ثم يقذف
بطرف حبل الى السماء فيثبت فيها . ثم يصعد على الحبل وينزل
والناس يرونه . وانضح مؤخرآ من تصوير حبل هذه اللعبة تصويرآ
فوتوغرافياً ان لا حبل هنالك ولا صعود ولا نزول بل انخداع
بصري جعل الناس يرون غير الحقيقة بقوة تشبه قوة الذهول
او النوم المغنطيسي

(٤) الخوارق الوهمية او الخرافية . من اخص الالوهام
المستولية على عقول الكثيرين شدة فعل الاصابة بالعين .
فيعتقدون ان لبعض الناس عبونآ او نفوسآ شريرة اذا نظر
اصحابها الى شيء نظر الحسد او الكره او الشهوة اثر نظرهم تأثيرآ
سببآ قد يفضي الى المرض بل الى الموت

فالعلم ينكر صحة ذلك ويثبت فقط ما للكره بالعين من
تأثير الجذب والدفع . أي المحبة او الكره . كما يحدث غالبآ عند
التقاء نظر شخصين لأول مرة فإما ان يشعر الواحد منهما بميل
الى الآخر وإما بنفور منه قليلاً كان او كثيراً وهذا لا يخرج
عما يعرف بالاستحسان او الاستنكار . ولو كان للاصابة بالعين هذا

المقدار من الضرر لكان صاحبها عزرائيلاً حياً يقبض روح كل
من يعاديه

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

ولذلك قد تعلق الام الساذجة في عنق طفلها ما تنوهم فيه
القوة على دفع فعل العين الشريرة من مثل التعاويذ والتائم
والاحراز والخرز الازرق . او تهمل تنظيف وجهه وعينه فجلب
له بذلك الذباب فيفعل بعينه ما تعجز عن فعله جميع العيون
الشريرة

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

وقد كان البرق والرعد والصواعق وانقضاض الشهب
وظهور النجوم المذنبه وكسوف الشمس وخسوف القمر ونحو
ذلك من الخوارق التي ملأت الازدهان 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 فتستترسل الى
تصديق الاوهام كما يستترسل السذج من النساء والرجال

الى افعال المدّعين معرفة الغيب كالمنجّمين والعرّافين وخلفائهم
في التّضليل المعروف ببصر النّجّت

اوليس من الغريب ان يثق الكثيرون والكثيرات بهائم
النسوة الفذرات المعروفات بالبصّارات والبرّاجات وهنّ
لجهلهم لا يبصرنّ ما على اجسادهنّ من الفذرة !

وفي جملة الغرائب الوهمية التّفاؤل والتشاؤم . فالناس حتى
المستنيرين بنور العلم كثيراً ما يتفّاءلون خيراً باشياء لا طائل
تحتمها كالفراشة التي تُعرف في لبنان بالبشيشيرة اي المبشرة بالخير .
وكاهرة اذا غسّلت وجهها ورفعت يدها الى ما فوق اذنيها
فيدل ذلك عندهم على هدية تُهدى اليهم . كما يدل الالتقاء بحجرة
ملآنة على توفيق من يلتقي بها من المسافرين . وبعضهم يعلّق
نعل فرس فوق مدخل البيت استنجلاً بالخيرات او يحفظ قطعة
من النقود او بخاتم او غير ذلك ما يعدّه فالاً حسناً

اما التشاؤم فاشد انتشاراً من التّفاؤل . ومعظم الناس
يتشاءمون بما تستنكره الحواس كعواء الكلاب ونعيب اليوم
والوجوه القبيحية المنظر والعطس في بيت الميت والتعريح
للزيارة عند العودة من دفن الميت والالتقاء بحجرة فارغة ونحو
ذلك من الاباطيل التي تدعو الى التّضليل

وكان العرب في الجاهلية يتطيرون اي يجزرون طيراً
ايفر من مجثم فاذا مرّ عن اليمين يمين المتطير بالخير واذا مرّ

عن اليسار تشاءم فتوقع الشر أو عدم التوفيق
ولا ريب في تأثير مثل هذه الاوهام في الذهن والنفس
فتبعد صاحبها عن الحقائق بما تدسسه فيها من الباطيل

اسئلة

- (١) ماهي 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
التفائل والتشاؤم والتطير

الفصل الثالث عشر

المادة والقوة

الدرس الأربعون

المادة وصفاتها العامة

تمهيد - الأرض كرة كبيرة معلقة في الفضاء بقوة جاذبية الشمس والنجوم التي تحيط بها من كل جانب فكانها تشدها اليها بأمراس تمنع انفلاتها . وهي تدور حول الشمس بقوة الجذب أيضاً كما يدور حصان بركض في دائرة حول رجل يجذبه بجبل طويل فلا يمكنه ان يفلت بل يضطر في ركضه الى الدوران حول الرجل

وفي قلب الأرض حرارة شديدة تظهر في الينابيع الحارة وتنفلت أحياناً بهيئة نار من فوهات جبال النار المعروفة بالبراكين . فيستدل من ذلك على كون الأرض جسمًا ناريًا بردت مع الزمان قشرته الخارجية التي يبلغ عمقها أكثر من ٤٠ ميلاً . وبعد هذا العمق نصير مادتها لينة حارة

وقشرة الأرض مركبة من مواد جامدة كالتراب والصخور والمعادن ومن ماء يغطي أقل من ثلاثة أرباعها قليلاً . ويحيط

بها هواء غازي تطلق مادته كلما زاد ارتفاعه حتى يكاد ينفى
على علو ٥٠ ميلاً

فكل ما في الطبيعة مركب من مادة محسوسة وقوى كافية
تفعل فيها وتكيف اشكالها وظواهرها وافعالها فتحوّلها من شيء
الى آخر

مثال ذلك : قوة الحرارة تحوّل الماء الى بخار وقوة البرودة
اي فقدان الحرارة تحوّلها الى جليد . وقوة النار تحوّل الخشب الى
رماد . وقوتنا الحرارة والرطوبة تنميان النبات من الجراد .
والنبات اذا اكله الحيوان تحوّل الى لحم وعظم ودم وغير ذلك .
وعندما يموت الحيوان ينحلّ الى العناصر التي تركّب منها وهذه
تعود الى الارض التي أخذت منها

فلا فناء لشيء في العالم ولو ظهر انه ينفى . وكذلك القوة
فانها لا تنفي بل تكمن في المادة متجمعة حتى اذا طرأ عليها ما
يفرقها تفرقت او ما يدفعها انطلقت في المادة وفعلت فيها الى
ان ينهيها لها ما تستقر فيه فتعود الى سابق حالها من الكون

واذا تراكمت القوة ظهرت بمظهر جديد كما نظهر قوة الطرق
المتواصل على قطعة من حديد بمظهر الحرارة واذا اشتدّ الطرق
عليها ظهرت بهيئة نار او نور

فيمستتج من ذلك ان العالم مؤلف من مادة وقوة لا فناء
لها كما سيجي

أما الحياة التي تظهر بالحركة الذاتية والنمو الداخلي فالعلم عاجز عن إيضاح مبدئها وحققتها وتعاليلها قاصرة على ظواهرها
 المادة وصفاتها العامة - المادة كل ما نشعر به بمجواسنا
 الخمس . كالتراب الذي نشعر به بالنظر واللمس . والشم
 والذوق . والصوت الذي نشعر به بالسمع والهواء الذي نشعر
 به باللمس والسمع

وتتركب المادة من أجسام والأجسام من دقائق والدقائق
 من جواهر فردة

فالجسم جزء من المادة كبيراً كان كالجبل أو متوسطاً
 كالكرسي أو صغيراً كحبة الخردل

والدقيقة جزء صغير من الجسم كدقائق الطباشير التي
 تلتصق على لوح الكتابة والغبار الذي يتساقط من فرك حجر بآخر
 والجوهر الفرد أصغر ما تتركب منه دقائق المادة . وهو
 لفرط صغره لا يرى بأقوى الآلات المكبرة ولا يمكن اثبات وجوده
 عملياً وإنما يستدل على وجوده من الأبحاث الكيميائية الدقيقة .
 وعليه يتوقف قوام المادة وشكلها

مثال ذلك : يقال إن الماء مركب من جوهرين من
 الهيدروجين ومن جوهر واحد من الأكسجين وذلك يعني أن
 أصغر دقيقة يتصورها العقل من قطرة الماء مركبة تركيباً خاصاً
 من الوف من هذين الجوهريين على نسبة ٢ من جوهر

الهيدروجين الى ا من جوهر الاكسجين . فاذا اخنلت هذه
النسبة تحوّل الماء الى شيء آخر
وللمادة صفات عامة وصفات خاصة كما يأتي
اخصّ صفات المادة العامة

(١) الحجم (٢) الثقل (٣) الانضغاط (٤) وحدة
المكان (٥) المسامية (٦) الاستمرار (٧) البقاء
(١) الحجم - كون الجسم يشغل مكاناً بطوله وعرضه وعمقه فيكون
من ذلك شكل نشعر به . ويعرّف مقداره باللمس او القياس
او الكيل وما مائل ذلك . فلكلّ من الكتاب والنقطة من
الماء والخط على الورق حجم يُدرّك بطرق مختلفة حسياً وعقلياً
(٢) الثقل - لكلّ الاجسام ثقل يختلف باختلاف مادته .
فالذي دقائقه متلازمة كالرصا ص اثقل من الذي دقائقه متباعدة
كالاسفنج . ذلك لان الارض تجذب جميع الاجسام الى قلبها
وما ثقل ايّ جسم سوى مقدار قوة جذب الارض له فاذا كانت
دقائقه متفاربة جذبه الارض اكثر مما لو كانت دقائقه
متباعدة

(٣) الانضغاط - كون الجسم يتقلّص اي يصغر حجمه
بالضغط . واكثر المواد انضغاطاً الغازات كالهواء وأقلها
السوائل كالماء . وتستخدم الغازات المنضغطة في الطيران
والكبس بالمشغّات (الطلمبات) لاستخراج الماء ولاختبار قوة

الآلات المجوفة كالمدافع وغير ذلك من الأغراض النافعة .

والانضغاط نتيجة المسامية كالنجرؤ

(٤) وحدة المكان - وتُعرف أيضاً بعدم التداخل - وهي

كون الجسم لا يشغل في وقت واحد إلا مكاناً واحداً . فإذا

وقف انسان في مكان فلا يمكن ان يقف فيه آخر إلا اذا اخلاه .

ولا يمكن ان تدخل الابرّة في النسيج ولا المسمار في الخشب

إلا اذا وسّعا لها مكاناً بين دقائق النسيج والخشب . ولا يمكن ان

نملأ زجاجة ماء اذا كانت مملوءة بالهواء ما لم يوسع الماء مكاناً له

بضغطه على ما فيها من الهواء فيطرده خارجاً ويأخذ مكانه .

اسئلة

(١) كيف تثبت الارض وهي معلقة في الفضاء وكيف تدور (٢) ماذا

يوجد في قلبها وما تتركب قشرتها (٣) ماذا قيل عن الخول وعدم البناء

(٤) ماهي صفات المادة العامة (٥) ماذا قيل عن الحجم (٦) وعن

النقل (٧) وعن الانضغاط (٨) وعن وحدة المكان

الدرس الحادي والأربعون

تابع لما قبله

(٥) المسامية - كون الجسم ذا ثقوب صغيرة عديدة تُعرف بالمسام. وهذه الثقوب او الخلايا تجعل جميع الاجسام قابلة للتجزؤ. وبواسطتها يتم التمدد والتقلص والارتشاح وغير ذلك مما ينجم عن تباعد دقائق المادة وتفصيل ذلك ان جميع ما في الكون من المادة مركب من دقائق عديدة بينها فسحات صغيرة جداً قد لا ترى بالعين المجردة ولا باعظم الآلات المكبرة ولكن ثبت وجودها بالبرهان بيان ذلك. الجسد يعرق فلولاً وجود ثقوب صغيرة في الجلد لما امكن خروج العرق. واذا وضعنا بيضة امام النار عرفت كالجسد بالحرارة. فيدل ذلك على وجود فسحات صغيرة اي مسام في قشرتها. والحديد يتدد بالاحماء ثم يتقلص اذا برد فلولاً وجود المسام فيه لما امكن ذلك. والاملاس وهو من اقصى المعادن واصليها يمكن تقطيعه وحرقه. ولولا وجود المسام في رغيف الخبز لعجز الناس جميعاً ولو استعملوا اقوى الآلات عن قطع لقمة منه ولهذا السبب يقال ان قابلية التجزؤ دليل المسامية وناجحة عنها ومما كانت مسام المادة صغيرة فانها تعد كبيرة جداً بالنسبة

الى الجواهر الفردة المتناهية في الصغر

ثم ان مسام بعض المواد اكبر من مسام البعض الآخر لان
دقائقها اكبر من دقائقه فيمكن ان يدخل ثقبها من الدقائق
الصغيرة ما لا يدخل في التي اصغر منها . فان ملأنا كأساً ماء
ووضعنا في الماء شيئاً من الملح ذاب اي دخلت دقائقه المنحلة في
الفجوات التي بين دقائق الماء . واذا اضعنا بعد ذلك شيئاً من
السكر الذي دقائقه اصغر من دقائق الملح ذاب ايضاً اي دخلت
دقائقه في مسام الملح . وعندما تمتلئ الفجوات التي بين دقائق
الماء والملح فاذا اضعنا شيئاً آخر من الملح او السكر بقي كما هو فلا
يزوب بل يزيد به حجم الماء عن حجم الكأس فيسيل على
جوانبها

ويقال مثل ذلك في الهواء فان كان جافاً دخلت رطوبة
الغيم في مسامه الى ان تمتلئ واذا زادت الرطوبة عن ملئها
سقطت مطراً . ولهذا السبب قلما يقع المطر من الغيم في الصيف
لان الهواء الجاف يمتص الرطوبة ولا تشبع مسامه منها لانه
يكتسب دائماً جفافاً جديداً من المواد الحارة التي يلامسها في
سيره كالرمل والتراب والصخور وغيرها من المواد الجافة التي
تسلب منه الرطوبة على الدوام

(٦) الاستمرار - هو بقاء الجسم الساكن ساكناً والمتحرك
متحركاً الى الابد . ذلك لان المادة الساكنة لا يمكنها من نفسها

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

فاذا وضعنا شيئاً في مكان ما وعدنا اليه بعد زمن وجدناه في مكانه ما لم يطرأ عليه طارئ يغير وضعه او يزيله . ونحن لا نستغرب ذلك لاننا نعودنا مشاهدة بقاء الاشياء الساكنة في اماكنها . ولكننا نستغرب جداً اذا قيل لنا ان ما يزيل مكانه من الاجسام بقوة تدحرجه او تسيره او نظيره يجب ان يبقى متدحرجاً او سائراً او طائراً الى الابد . ذلك لاننا ما نعودنا مشاهدة استمرار الاجسام على الحركة الدائمة لان في الطبيعة موانع عديدة تمنع حركة الاجسام وتوقفها ولولا ذلك لاستمرت متحركة الى الابد

وأخص هذه الموانع (١) جذب الارض (٢) ضغط الهواء (٣) الفرك او الاحتكاك والاصطدام
فاذا دحرجنا كرة من الخشب على الارض نراها تبطئ في سيرها شيئاً فشيئاً حتى تقف . فينسب وقوفها عن جذب الارض لها وعن ضغط الهواء عليها وعن احتكاك ظاهرها الخشن بالتراب وعن اصطدامها بما في طريقها من الموانع كالحصي والعيان وغير ذلك مما يقوم في طريقها

ويظهر فرق الاستمرار جلياً اذا دحرجنا كرة من البلور في قناة من الزجاج الصقيل فانها تسير مدة طويلة قبل ان

تقف وذلك لفئة الفك والاضطدام

وامثلة استمرار القوة كثيرة منها :

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

(٢) لا يمكن الراكب ان يوقف حصانه الراكض ولا السائق قطار السائر او مركبته السريعة السير فجأة. لان قوة الاستمرار لا تنف بوقوف الحصان والقطار والمركبة بل نضل سائرة بها ولو اوقفت الى ان يخف الاستمرار تدريجاً. ولهذا السبب من يقفز من الترام وهو سائر يسقط على وجهه لان جسمه يكتسب سرعة سير الترام فاذا قفز بقيت هذه السرعة مستمرة فيه فيضطره للسير الى الامام بعد وصوله الى الارض فإما ان يسير قليلاً وإما ان يسقط على وجهه

(٣) عندما تنطلق الرصاصة من البندقية تكسبها قوة البارود استمراراً شديداً يجعلها تخرق الاجسام الصلبة اذا قامت في طريقها قبل ان تخف 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 المادة لا تنفي بل تتحول من هيئة الى أخرى. وكذلك القوة كما سيبي
فاذا وزنا شيئاً كهود من الحطب اوليفة من التبغ (سيكارة)

واحرقناه ضمن زجاجة ووزناً بقاءه من رماد ودخان وجدنا
وزنها يعادل وزنه الاصلي

وكذلك اذا وزن الميت ووضع في تابوت محكم السد الى
ان يبلى ثم وزنت بقاءه من تراب وعظام ورطوبة كان وزنها
مماثلاً لوزنه قبل انحلال جسده . واذا دفن في الارض تحوّل
بعض عناصر جسده الى نبات يغتذى بها وتبدد الباقي في
التراب والهواء ونحوّل الى هيئة أخرى تبعاً لما يطرأ عليه من
الاحوال

—xxx—

اسئلة

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

—•—

الدرس الثاني الاربعون

صفات المادّة الخاصّة

لبعض الموادّ صفات خاصّة تنفرد بها عن غيرها أهمها :

- (١) اللون (٢) الانطراق والانحساب (٣) الصلابة
- والقساوة والانقصاف (٤) الكثافة واللّطافة (٥) المرونة
- (١) اللون - هو صفة عارضة على المادّة تتغيّر بتغيّر تركيبها
- او دهنها او غير ذلك مما يُوثر في مقدار ما ينعكس من اشعة
- النور عنها

واللون اشعة النور سبعة ترى جميعاً في قوس السحاب او قوس قُزَح المعروفة عند العامة بقوس القَدَح. وهي هكذا بحسب ترتيبها من الشدّة : بنفسجي ، نيلي ، ازرقي ، أخضر ، أصفر ، برتقالي ، احمر. ويكون من مجموعها معاً الابيض ومن فقدانها الاسود اي عدم اللون

فاذا رسمنا هذه الالوان السبعة على ورقة ثخينه مسند برة وأمرنا الورقة بسرعة في دائرة امام العينين ظهرت الورقة بلون ابيض فقط لان السرعة تمنع الناظر من ادراك كل لون على حدة فيدرك مجموعها وهو الابيض وكذلك اذا وقع نور الشمس الابيض من نافذة على زجاجة

مثلثة الجوانب انخل فيها الى الوان السبعة كما ينخل في قطرات الماء عند ما يقع عليها نور الشمس. ويكون قوس السحاب بانحلاله فيها وانعكاسه عنها الى عين الناظر الذي يجب ان يكون منجها الى القوس والشمس وراءه

ومن اختلاف انعكاس النور عن المواد تختلف الوانها فدرى الذهب اصفر والفضة بيضاء والدم احمر

(٢) الانطراق والانسحاب - أي قابلية بعض الاجسام وخصوصاً المعادن للتمدد بالطرق والسحب. فيمكن طرق قطعة مستديرة من الحديد بعد احماؤها حتى تتمدد وتصبح قضيباً او يعمل منها سيف او آلة للحرث او غير ذلك

والذهب أكثر المعادن انطراقاً فيصنع منه صفائح رقيقة جداً كالورق تستخدم في تلبس الادوات الثمينة بالذهب وقابلية بعض المعادن كالحديد والنحاس والفضة والذهب للانسحاب تمكن الصناع من صنع الاسلاك المعدنية المختلفة الثخن. وذلك بسحبها من ثقب مختلفة الاشكال

(٢) الصلابة والقساوة والانقصاص - هذه الصفات يقرب بعضها من بعض وهي تختص بالمواد الجامدة دون غيرها. فيقال عن جسم انه صلب اذا كان قاسي المادة متينها فلا يُفسخ ولا يُشق الا بصعوبة كالحديد والصوان. اما القساوة فهي قلة الانضغاط مع صلابة المادة. فيقال ان اللباس اقصى من الزجاج لانه

يفعل فيه فيخدشه ويقطعه وان الفولاذ اقسى من الحديد لانه
 يفعل فيه كذلك . واما الانقصاص فهو سهولة الانكسار كقابلية
 الانغصان الغضة للانكسار السريع
 وقد يكون الجسم الواحد قاسياً وقصيفاً معاً كالزجاج فانه
 بقساوته يفعل في الاجسام الصلبة كالحديد ولا انتصافه يسهل
 كسوه

(٤) الكثافة واللطافة - الكثافة كون دقائق الجسم
 متلازمة ككثافة الزئبق 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 منه حيث يتكاثف لشدة الضغط عليه ما فوقه وكلطافة
 الاسفنج والفلين بالنسبة الى كثافة خشب السنديان

(٥) المرونة - اي قابلية بعض الاجسام اكثر من غيرها
 للانضغاط او المطا او النقل مع امكان رجوعها الى حالتها
 الاصلية . وذلك لشدة ارتباط دقائقها ببعضها ببعض
 وتظهر مرونة الضغط من لي قضيب من الخيزران او سيف
 من الحديد اللين فانها حالما يرتفع الضغط عنها يعودان الى
 سابق حالتها

وتظهر مرونة المطا من رجوع المطاط الى حالته . ومرونة

النمل من رجوع الخيط بعد قتله الى الانحلال

وتظهر مرونة الضغط في الهواء من تجميعه في القنبية اذا ضغط حتى يملاً نصف تجويفها فقط بعد ان كان يملاًه كله .
واذا ارتفع الضغط عاد الى اصله . والغازات على انواعها لا تمط ولا تقتل . والماء يمط قليلاً اذا جذب بشيء صئيل ثم يعود الى اصله . والمخلصة ان كل جسم يمكن ان يصغر او يكبر ثم يعود الى حاله من تلقاء نفسه يكون مرناً

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

وصفة المرونة كثيرة النفع يستخدمها الانسان في كثير من اعماله . فلولاها لما كان للغازات كالبخار والهواء ما لها من الاهمية في الاعمال . واوتار الجسد والعود اذا نشفت وفقدت مرونتها قل نفعها . وكرات العاج التي يلعب بها في البلياردو والكرات التي يلعب بها الاولاد (الطابات) تفقد مزيتها اذا بطلت مرونتها . وكذلك المعادن كالحديد وغيره مما يتدد بالحرارة ولولا مرونة الهواء لما امكن الطيور ان تطير لان الطائر يضرب الهواء بجناحيه فتدله مرونة الهواء معظم قوته وتمنع سقوطه وكذلك الطيارة التي يطير فيها الطيارون . فانها تسير بقوة الحرارة التي في داخلها ولكن الذي يمنع سقوطها هو

الخشبة الدوارة التي في مقدمها فانها تضرب الهواء دائماً
كجناحي الطائر فيرد لها الهواء بمرونته من القوة ما يكفي لمنعها
من السقوط

اسئلة

- (١) ما اتم صفات المادّة الخاصة (٢) ماذا قيل عن اللون (٣) وعن
الانطراق والانسحاب (٤) وعن الصلابة والقساوة والانقصاص (٥) وعن
الكثافة واللطافة (٦) وعن المرونة (٧) وعن الطيران

— ٥٥١ —

الدرس الثالث والاربعون

القوة

القوة - هي ما يسبب الحركة أو يوقفها. وأخصّ انواع
القوة المعروفة (١) القوة الحيويّة (٢) قوة الجذب (٣) قوة
الدفع

- (١) القوة الحيويّة. هي التي يكتسبها الحيوان والنبات من
الغذاء. فيها تتحرك الاحياء فيركض الحيوان ويطير الطير ويسبح
السمك وبها يرفع الانسان الانتقال ويعمل الاعمال وبها ينمو
النبات ونشق جذوره التربة طلباً للغذاء

(٢) قوة الجذب . هي التي تربط الاجسام ودقائقها بعضها ببعض وهي خاصة وعامة

قوة الجاذبية الخاصة

الجاذبية الخاصة انواع اشهرها ثلاثة - جاذبية الملاصقة وجاذبية الالتصاق . والجاذبية الشعرية
فجاذبية الملاصقة هي التي تتلاصق بها دقائق الجسم الواحد كتلاصق دقائق قطعة من الطباشير او الخبز او الحديد تلاصقاً مستمراً

وجاذبية الالتصاق هي التي تلتصق بها دقائق اي جسم بدقائق جسم آخر من غير جنسه كالتصاق دقائق الطباشير باللوح الاسود عندما يكتب بها عليه وكالتصاق شئئين مختلفين بواسطة الغراء أو اللحام

والجاذبية الشعرية هي التي يرتفع بها الحبر في الورق النشاف والزيت في الفتيلة والماء في الخشب والتربة والانابيب الدقيقة . وتسمى شعرية نسبة الى الشعر وما يماثله من المسام في دفته وطوله

الجاذبية العامة

وجاذبية الثقل الناتجة عنها

الجاذبية العامة هي التي تفعل في جميع الاجسام سواء كانت

قريبة كالأجسام الأرضية أو بعيدة كالأجرام السماوية

وتظهر الجاذبية العامة في الأجسام القريبة من جذب قطعة من المغنطيس لقطعة من الحديد إذا أدنيت منها ومن تجاذب قطعتين مختلفتي الحجم من الخشب أو الفلين إذا وُضعتا في الماء أحدهما بجانب الأخرى فالكبيرة تجذب الصغيرة إليها لتغلب مقدار قوة الجاذبية فيها . وإذا سقط حجر من قمة جبل سقوطاً عمودياً فاجبل يجذبه إليه قليلاً فيسقط قريباً من سفحه ولا يعلق بجانبه وهو ساقط لتغلب جاذبية الأرض على جاذبية الجبل فتنزله إليها

أما الجاذبية العامة التي تربط العوالم بعضها ببعض فتظهر من تعلق الأرض في الفضاء كسائر الأجرام السماوية . فالأرض لا تسقط لأنها في الشمس وسائر الكواكب تتجاذب معاً فكانها مشدودة بمجال بعضها إلى بعض وأقواها جاذبية الشمس وينتج عن الجاذبية العامة ما يعرف بجاذبية الثقل وهي التي تجذب جميع الأجسام التي على سطح الأرض إلى قلبها حيث يفقد الثقل لتساوي الجذب من جميع الجهات

فإذا كان ثقل جسم في الميزان خمسة أرطال مثلاً كان معنى ذلك أن الأرض تجذبه إلى قلبها بقوة توازي خمسة أرطال . ولذلك كلما ابتعدت الأجسام عن مركز الأرض أي

وسطها قل وزنها وكلما اقتربت منه زاد وزنها حتى اذا صار في قلبها تماماً فقد فعله

(٢) قوة الدفع . وتُعرف أيضاً بقوة الحرارة وهي التي تقاوم الجاذبية على انواعها وتعديل فعلها . وعنها تنتج حالات المواد الثلاث وهي : الجوامد والسوائل والغازات . فاذا تغلبت قوة الجذب على قوة الدفع في اي جسم كان جامداً كالحجارة . واذا تساوت القوتان كان سائلاً كالماء . واذا تغلبت قوة الدفع كان غازاً كالهواء

ويمكن تحوّل 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 ماءً سائلاً واذا اشتدّ برد الماء صار ثلجاً جامداً

واذا طرفنا قطعة من الحديد طرفاً متواصلاً شديداً طردنا بعض الحرارة اي القوة الدافعة فتتغلغل في دقائقها وتمدها حتى اذا لم يبقَ لها مكان كافٍ ظهرت بمظهرها الحقيقي اي مظهر الحرارة . واذا اشتدّ الطرق كثيراً تحوّلت بالتجمّع الى نور و نار وهما واحد في جوهرهما . واذا امكن زيادة قوة اظهار النار بطرق قطعة الحديد طرفاً شديداً جداً متواصلاً او بصهرها بنار قوية تحوّلت الى سائل يمكن تحويله الى غاز ايضاً . ثم اذا برد الغاز عاد سائلاً فجامداً كما تقدّم

أسئلة

- (١) ما هي القوة وما احصى انواعها المعروفة (٢) ما هي القوة الجبوية
 (٣) ما هي قوة 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 قوة الدفع او الحرارة

الدرس الرابع والاربعون

بعض افعال القوة

افعال القوة كثيرة لا يحيط بها الحصر . وفي ما يلي بيان
 لاهم ما ينفع بمعرفة الطالب والطالبة من افعالها
 (١) سير القوة . تسير القوة في دقائق الاجسام بالتدرج
 حتى نعيمها جميعاً . فاذا جذب الحصان المركبة يسير بها لا تسير
 معه حالاً لان القوة التي تخرج منه تهز اولاً دقائقها الامامية فالتى
 تليها تباعاً حتى يعم الاهتزاز فتسير المركبة
 واذا انرنا مصباحاً بنور شديد ينجى الزجاجه انكسرت
 ما لم تكن متينة جداً . وذلك لان الحرارة تهز دقائق الزجاجه
 الداخلية هزاً عنيفاً قبل ان تصل الى دقائقها الخارجية التى تبقى
 باردة ساكنة . فيتدد باطن الزجاجه ولا تجد دقائقه مصرفاً

لها بين الدقائق الباقية المتلازمة لعدم تمددها بعد بالحجارة
فتتكسر الزجاجه من اضعف مكان فيها بكثير تمدده بالحجارة .
اما اذا اُحميت تدريجاً بنور ضعيف فلا تنكسر . واذا خدشت
الزجاجه بالماسه في جوانبها قلما تنكسر بقوة الحرارة الفجائية لان
دقائقها المتمددة تجد لها مصرفاً في الفراغ الذي يحدثه الخدش .
ويقال مثل ذلك في تعليل انكسار الزجاجه المحمّاة بالحجارة اذا
رُش عليها بعض قطرات من الماء . فان الدقائق التي يباشرها
الماء تنقلص فجأةً وتمنع تمدد التي الى جوانبها فتنبثق الى الخارج
(٢) **الفعل والانفعال** . جميع المواد تنفاعل اية تفعل
وتتفاعل اية ترد الفعل ولكنها لا تتساوى في ذلك وخصوصاً في
رد الفعل الذي انما يقوى في الاجسام المرنة

فاذا ضرب احد بيك على الرمل تغلغلت قوة الضربة
بين دقائق حبويه ابتعاد بعضها عن بعض فلا يشعر كثيراً
بقوة رد الفعل اما اذا ضرب على الصخر شعر بهنك القوة شعوراً
شديداً

وتمتاز المواد المرنة بضبط القوة او حفظها للانتفاع بها عند
الحاجة . فاذا لوينا قوساً مرنة ثم اطلقنا الطرف الملوي رد من
القوة ما نكون قد وضعناه فيها . وكذلك اذا شددنا عليها وترّاً
ورمينا عنه سهماً يجذبه ثم بارخائه انطلق السهم بمقدار القوة المحفوظة
في الوتر المشدود . وعلى هذه القاعدة يتمشى ما يودع من القوة

في الفخ ولولب الكباس والهواء المضغوط والبخار المحصور وما اشبه ذلك

وبرد الفعل تسج الاساك التي تضرب الماء باذناها وزعانفها اي اجنحتها . والطيور التي تضرب الهواء باجنحتها فيبرد لها القوة التي ترفعها وتقيها السقوط

(٢) قوة الحرارة . الحرارة تمدد بعض الاجسام قليلاً وبعضها كثيراً تبعاً لحالة دقائقها . فاذا احمينا قضيباً من الحديد زاد ثخنه وطوله . واذا اغلينا الماء تمدد فصار بخاراً وزاد حجمه نحو ١٧٠٠ ضعف فهذه الزيادة بالتمدد تحدث قوة عظيمة تستخدم في الآلات البخارية على انواعها . وكلما زادت الحرارة زادت القوة التي تولدها . وحيث تستخدم قوة الحرارة يمكن استخدام القوة الكهربائية لان اصلها واحد وفعلها متشابه . وفي عصرنا هذا قل استعمال البخار وكثر استعمال الكهرباء

(٤) الدورة المائية والتلج . اذا اغلينا ماءً في قدر مغطاة نرى البخار يرفع الغطاء . واذا كان بارداً انعقد عليه البخار فعاد ماءً . وعلى هذه الطريقة يحدث المطر . فان حرارة الشمس تجبر مياه البحار والاقيانوسات وغيرها فيرتفع البخار لثخنه بالتمدد حتى اذا صادف هواءً بارداً في الجو انعقد غيماً كثيفاً . فاذا كان الهواء مشبعاً رطوبة ولا يمكنه امتصاص البخار جميعاً عصر الغيم فيتزل منه المطر على الارض ويعود معظمه من ظاهرها وباطنها الى البحار

والاوقيانوسات . ثم تنخفض حرارة الشمس فيرتفع ويسقط مطراً
بالطريقة المتقدم بيانها وهكذا . فيكون من ذلك الدورة المائية
المستمرة على توالي الايام والسنين

ثم ان المطر اذا صادف برداً شديداً في الجو انعقد ثلجاً .
واذا لعبت به الريح وجمدت قطراته الكبيرة نزل برداً تزداد
استدارته كلما قلبه الهواء من كل جانب

(٥) نمو النبات . في الارض عناصر غذائية للنبات تحل
بفعل الحرارة والرطوبة والهواء . وللنبات جذور تنتهي بمجذبات
دقيقة ليفية كالشعر ولها شبه افواه صغيرة تمتص بها الغذاء
السائل . فيصعد فيها بقوة الجاذبية الشعرية كما تقدم ويغذي
النباتة بمروره بين قشورها وخشب قلبها الى جميع اجزائها . وهذا
السائل للنبات بمقام الدم للحيوان ويسير في شرايينه كما يسير
الدم في شرايين الحيوان ويفعل في التغذية فعل الدم كما تقدم في
الدرس الثالث عما يخص بالتغذية . الا ان النبات يمتص بواسطة
اوراقه المادة الكربونية من الهواء فيستعين بها على تكوين
مادته الخشبية

(٦) البرق والرعد والصواعق . يحدث البرق من
تجاذب غيمتين مختلفتي الكهربية اي كهربية احدها ايجابية
والاخرى سلبية . فاذا اشتدت كهربيتهما حتى تغلب على
الهواء الفاصل بينهما اطبقت احدهما على الاخرى فيتفرغ

بانطباقهما نور شديد هو البرق . ويحدث من تصادم دقائق
الهواء الذي تطرده الكهرباء أمامها صوت شديد هو الرعد
الذي اذا انعكس عن الغيم والجبال والادوية سُمع انه دويٌّ
شديد

اما الصاعقة فسيبها تجاذب كهرباء الارض وكهرباء الغيم .
فاذا دنا الغيم من الارض وكان شديد الكهرباء لا يمكن الهواء
الفاصل مقاومتها انتقضت على الارض بشكل هيب شديد الفعل
يُدمر ما يقوم في طريقه

وثقى الصواعق بقضبان خاصة ترفع فوق السطوح
تجري عليها الصاعقة الى حفرة تحت الارض
وفي زمن الصواعق يحسن الابتعاد عن المواد المعدنية
والجدران والاشياء العالية كالشجرة المنفردة وعمد التلغراف
ونحو ذلك من الشواخص التي تجذب اليها الكهرباء التي تطلب
الرووس ولا سيما العالية والمعدنية

(٧) الهواء وضغطه . الهواء جسم غازي مرن يحيط بالكرة
الارضية . فاذا ضغط عليه او تمدد من احد جوانبه بالحرارة
اثر ذلك في مجموعه بانتقال الضغط تدريجاً بين دقائقه . واذا
كانت قوة الحرارة وغيرها مما يفعل فيه شديدة طردت امامها
جانباً عظيماً منه فيحدث حركة عنيفة تُعرف 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 تحويه من الاجسام بقوة ١٥ اية على كل قيراط مربع (واللييرة نحو ١٤٠ درهماً) ومساحة جسم الانسان المعتدل القائمة نحو ١٦٠ قدماً مربعاً اي ٢٢٠٤ قيراط. فيكون ضغط الهواء عليه اكثر من ٦٠ قنطاراً. وهو يحمل هذا الثقل العظيم لوجود العظم فيه وتوازن قوى الضغط من كل جانب ولمقاومة الهواء الذي في الصدر للضغط الخارجي فاذا ازيل ضغط الهواء عن اي جزء من الجسم بواسطة المحجم اي "كأس الهواء" اذ يحرق فيه شيء من الورق طرداً للهواء الذي يخف بالحرارة ويصعد من المحجم يلتصق المحجم بالجسد حالاً بواسطة ضغط الهواء الخارجي عليه ويدخل فيه الجلد مع بعض اللحم مدفوعاً من الداخل ليسد الفراغ الذي في المحجم. لان لا فراغ في الطبيعة بل تطلب نواميسها موازنة القوى فيها دائماً

ومن ضغط الهواء تُعرف حالة الجوّ اي الطقس فيستدل عليها من ارتفاع الزئبق في البارومتر وهبوطه. فالارتفاع يدل على حسن الطقس والهبوط على رداءته

(١) الكسوف والخسوف. تدور الارض حول الشمس ويدور القمر حول الارض في آن واحد. فاذا تصادف في اثناء دورانهما ان توسط القمر بين الشمس والارض كان من

ذلك انجاب نور الشمس عن بعض جهات الارض ويعرف هذا
الانجاب بالكسوف

واذا توسطت الارض بين الشمس وبين القمر الذي يستمد
نوره من الشمس ويعكسه اليها كان من ذلك انجاب نور القمر
عنا بانجاب نور الشمس عنه لقيام الارض بينهما . ويعرف
هذا الانجاب بالخسوف . ويجسن بالتلميذ وبالتلميذة ان يعلما ان
القمر لا يخسف أبداً الا اذا كان بدرًا

اسئلة

- (١) ما ملخص ما قيل عن سير القوة (٢) وعن الفعل والانفعال
- (٣) وعن قوة الحرارة (٤) وعن الدورة المائية والتج (٥) وعن نمو
- النبات (٦) وعن البرق والرعد والصواعق (٧) وعن الهواء وضغطه
- (٨) وعن الكسوف والخسوف

الفصل الرابع عشر

خاتمة الكتاب

(١) زبدة الفصول السابقة (٢) نصائح وآمال

الدرس الخامس والأربعون

(١) زبدة الفصول السابقة

(على طريقة السؤال والجواب)

(١) الجسد

س ١ . مما يتركب الجسد على الجملة
 ج . من هيكل من العظام يكسوه اللحم والشحم ومن ادوات
 المحسّ والحركة والقوة كالاعصاب والشرابين والاوردة والاورتار
 والالياف والعضلات والغدد ، ومن دم دائم الدوران ، ومن
 اعضاء اهمها الرأس والقلب والرئتان والكبد والكليتان والمعدة
 والاطراف وآلات المحسّ والمضغ ، ومن جلد يكسوه الشعر ويختلله
 الوف من المسام

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 اجزائه

س ٢ ما فائدة ادوات المحس والحركة والقوة
ج . الاعصاب تنقل انفعالات الجسد وانفس الى الدماغ .
والشرايين يصدر فيها الدم الى اجزاء الجسد ويعود في الاوردة .
والاوتار والالياف تمتن بناء الجسد . والعضلات تساعد على الحركة
وادخار القوة . والغدد تدخر السوائل النافعة للجسم وتفرزها
عند الحاجة اليها

س ٤ ما فائدة الدم
ج . ينقل الى جميع اجزاء الجسد ما يستنده من المائدة من
الغذاء والحرارة والقوة ويدفع اذى الميكروبات وغيرها مما يضر
بالمكونات من القوة على ذلك

س ٥ ما فائدة الرأس
ج . في الرأس اهم الاعضاء كالدماع ومعظم آلات المحس
والحركة والعقل

س ٦ ما عمل القلب والرئتين
ج . القلب كالمنضخة يدفع الدم دائماً ليدور في الجسد
ويغذيه . والرئتان تأخذان الاكسجين من الهواء بالاستنشاق
وتطهر الدم مما يطرأ عليه من الفساد

س ٧ ما فائدة الكبد والكليتين والمعدة والاطراف

ج . الكبدة تفرز الصفراء الضرورية لتعديل قوام ما يهضم
من الطعام . والكليتان تصفیان ماء الدم من الشوائب الضارة
والمعدة تخل الطعام وتحوله الى مادة ليئة تهضم فيها وفي الامعاء .
والبدان تضيان حاجات الجسد وتدفعان عنه والرجلان
تحملايه وتنقلانه

س ٨ ما هي آلات الحس 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 محجوباً عن العوارض الخارجية ووقايته بما
عليه من الشعر وبما فيه من المسام التي تخرج منها الشوائب
والمواد الضارة

(٢) الصحة والمرض

س ١٠ ما خلاصة ما قبل عن الطعام الكامل التركيب
والاملاح المعدنية

ج . الطعام الكامل هو ما يحتوي على المواد الغذائية
والاملاح المعدنية من قلويات وموئيدات الحوامض كالخبز
واللبن والبيض

وأخص ما يحتاج اليه الجسم من هذه الاملاح الحديد المنقوي للدم، والكلس المنقوي للعظم، والنصفور المنقوي للدماغ والجسم عامة، وكلوريد الصودا او الملح المصلح للطعام، واليود المضاد للفساد والسموم، والبوتاس المعدل لفعل الحوامض والمساعد على حفظ مرونة الجسم. وهي تكثر في النبات واللبن والبيض فتجعل هذه المواد أفضل الاطعمة. وتقل في اللحم فتجعل الاكثر من اكله ضاراً

س ١١ لماذا يفضل الخبز الاسمر على الابيض
ج. لاحتوائه على مقدار من النخالة العظيمة الفائدة بما فيها من الاملاح المعدنية التي اذا فقدت من الدقيق صار شديد الضرر

س ١٢ لماذا يغلى اللبن ويُطبخ الطعام ويُبضع
ج. يغلى اللبن لقتل الجراثيم الضارة. ويُطبخ الطعام ويُبضع لتسهيل هضمه على المعدة

س ١٣ ما فائدة الشرب وما افضل المشروبات وما يتركب الماء

ج. يفيد الشرب في تعديل الطعام وحلوه في المعدة وحفظ مادة الدم سائلة ليتمكن الجسم امتصاص الغذاء منها. وافضل المشروبات الماء الصافي لانه يخلو من السموم التي تحتويها المشروبات الروحية ومن المواد العكرة التي تضر رواسيها

بالصحة . والماء يتركب من جزء من الأكسجين وجزئين من الهيدروجين

س ١٤ ما افضل الالبسة

ج . افضلها ما يدفع البرد شتاء كالصوف والحمر صيفاً كالكتان ويكسب الجسد جمالاً لانه لا يبق له حرية الحركة الطبيعية

س ١٥ ما فائدة النوم وكم يقضى منه

ج . فيه راحة يستعيد بها الجسم قواه التي تكل بالعل والحركة . ويقضى منه نحو ١٢ ساعة للاطفال و٨ ساعات للشبان و٦ ساعات للشيخوخ

س ١٦ ما أهم شروط المسكن

ج . لياقته بساكنيه وابتعاده عن الروائح الكريهة والمستنقعات والغبار والمزدهجات والضوضاء وتعرضه لنور الشمس والهواء المطلق

س ١٧ ما خلاصة ما قيل عن الشمس

ج . الشمس جسم منير اكبر من الارض بنحو ثلث مليون مرة ومتوسط بعدها عنا نحو ٩٢ مليون ميل . وهي مصدر النور والحرارة الضرورية لجميع الناميات من نبات وحيوان وانسان . ولحرها فائدة عظيمة في حفظ الصحة وقتل الميكروبات الضارة

س ١٨ ما يتركب الهواء وما فائدته وما الذي يفسد

ج . يتركب من خمس من الأكسجين والباقي من النتروجين
أو الأزوت وقليل من غيره كالخار المائي والحامض الكربونيك
وهو ضروري لتنقية الدم بالتنفس والاشتعال ولنقل الأصوات
ولنشر الغيوم وتسيير المراكب الشراعية وتدوير المطاحن
الهوائية وغير ذلك . ويفسد بطرق كثيرة أخصها الغبار
والروائح الكريهة وفقد أكسجينه بالاشتعال والتنفس والركود
كماء الآبار القديمة المهله

س ١٩ ما فائدة الرياضة والنظافة

ج . الرياضة تقوي الجسم والنظافة تزيد أوساخه وتبقي
مسامه مفتوحة لتخرج منها المواد الضارة

س ٢٠ ما فائدة الراحة والسرور

ج . تكمل أعضاء الجسم من التعب فيقتضي لها راحة لتستعيد
نشاطها . والسرور حالة تنبسط فيها النفس والأعصاب وينشرح
الصدر فيكون من ذلك أهم مساعد على الراحة الجسدية
والعقلية والنفسية

س ٢١ عما يتسبب المرض وما أفضل العلاجات

ج . يتسبب عن أي شيء يصرف الجسد عن اتمام أفعاله
الطبيعية كالبرد والحرق والتعب وسوء التغذية وقلة النوم والهمل
والهرم وغير ذلك مما يحرف الدم عن حالته الصحية . وأفضل
العلاجات العلاج المنعي أي التوقي منعا للمرض

س ٢٢ ما هي الميكروبات وما أفعالها . وكيف تنتقل اليها
 ج . الميكروبات جراثيم . عضوية تنمو بالانقسام الذاتي
 ولا تُرى بالعين المجردة لفرط صغرها . وهي نوعان نوع مفيد
 كميكروب التربة والاختار والماء . ونوع مضر كميكروبات
 الأمراض . وهي تنتقل بطرق عديدة كالماء والهواء والغبار والهوام
 والحشرات والطيور والملامسة ونحو ذلك . فحى المملاريا ينقلها
 نوع من البعوض قصير اليد . وحى ابي الركب ونحوها ينقلها
 البعوض العادي المعروف بالبرغش . وحى التيفوس ينقلها
 القمل ونحوه . والطاعون تنقله الفئران والجذران بواسطة ما
 يتناهما من البراغيث . والحى الصفراء الاميركية ينقلها نوع
 خاص من الهوام . ومرض النوم تنقله ذبابة تدعى تسي-انسي
 والرمد وغيره ينقله الذبان . ويقال اجمالاً ان البعوض العادي
 والذبان والغبار فعل الوسائل لنقل جراثيم الأمراض
 س ٢٣ ما معنى المناعة الطبيعية

ج . معناها امتناع الجسم على فعل الأمراض لفوته وصحة
 دمه . فاذا عُدِيَ اثنان بمرض واحد وكان احدهما ضعيف
 الدم قليل الاملاح المعدنية والآخر قويه سقط الضعيف فريسة
 للمرض ونجا القوي بما في جسمه من المناعة

س ٢٤ ما ملخص ما جاء في الخلاصة الفكاهية في الدرس

الثامن عشر (يُطَلَّبُ الجواب من التلميذ أو التلميذة)
 س ٢٥ ما هي الوصايا الصحية المذكورة في الدرس الثامن
 عشر (يُطَلَّبُ الجواب من التلميذ أو التلميذة)

الدرس السادس والأربعون

تابع لما قبله

(٢) الادب

س ٢٦ ماذا يراد بآداب المعاشرة
 ج . التلطف في المعاشرة واحترام جميع من يحقّ لهم ذلك
 ولا سيما الوالدين والشيخ وأرباب المقامات العالية في العلم
 والادب والسياسة والعمران

س ٢٧ بما تنقضي آداب الزيارات على ربة البيت
 ج . باستقبال الزائرات (والزائرين اذا كانت من غير
 المحجبات) بالبشاشة واللفظ ومحسن المعاملة والتأدب في
 الحديث ليكون قاصراً على ما يسرّ ويفيد . ومحسن الاصغاء
 الى كلام الغير . وعدم التعرض لما يسوء كالاغتياب والنميمة
 والافتخار

س ٢٨ ما أخص آداب المائدة
 ج . بعد ترتيب المائدة والطعام أخص ما تنقضي به آدابها

الجلوس بهدوء . والأكل والشرب بغير أحداث صوت
منكر . وعدم القنوية بذكر ما تنفزز منه النفس او يدعو الى
الاستيلاء . والتحدث بما يسر ويدل على سمو الادب

(٤) المدرسة

س ٢٩ ما أفضل المدارس وما أهم ما يفيد الفتاة من العلوم
وغيرها

ج . أفضل المدارس التي تعدّ التلاميذ والتلميذات بأفضل
الوسائل واقربها للارتفاع والنفعة بالعلم والادب . وأهم ما يفيد
الفتاة تعليمها ما تنفع وتنفع به في حياتها البينية والعمرائية كالقراءة
والكتابة والانشاء ومبادئ الحساب والتاريخ والجغرافية
والطبيعيات والموسيقى والحرف اليدوية النسوية وبعض اللغات
المفيدة الاجنبية . وخصوصاً تدير المنزل وتربية الاولاد وسائر
ما يتعلق بالبيت وما يعدّها لان تكون أمّاً قديرة على تهذيب
رجال المستقبل ونسائه وعلى الاعتماد على نفسها في المعيشة
عند الاقتضاء

(٥) الزواج

س ٣٠ ما شروط الزواج ليكون سعيداً
ج . الحب المتبادل والتكافؤ في السن والمقام والعلم
والادب وحسن الصحة . والتساهل في الحقوق البينية تساهلاً

يبعد الخصام ويحلب الوثام

(٦) البيت

س ٢١ ما أهم الشروط للراحة في البيت
ج . استكمال شروط الصحة فيه وجودة تربيته وإدارته
وتبادل المحبة الحقيقية بين أفرادهِ وحسن معاملة الخدم . ومحبة
العمل العائد على العائلة بالنفع والراحة

(٧) الام والتربية

س ٢٢ بما تنقضي حالة الامومة
ج . باعناء الأم بمجالتها الصحية لان بصحتها صحة الاطفال
والعالم اجمع . وتربية اولادها تربية صحية اديبة عمرانية
س ٢٣ 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 تقتضيه الانسانية

(٨) الجمال

س ٢٤ ما هو الجمال وبما يُجلب
ج . الجمال حالة مستجيبة تختلف باختلاف الاخلاق والعادات
والاذواق . وهو يقوم على الجملة بتناسق الاعضاء وصحتها وارتياح
النفس الى مشاهدته

ويجلب بوسائل عديدة صناعية زائلة بعضها ضاراً وبعضها
نافع. وبوسائل طبيعية دائمة النفع كجودة الغذاء والتعرض لنور
الشمس اللطيف واستنشاق الهواء النقي والابتعاد عن السهر
الطويل وكل ما يؤثر في الصحة والاعصاب والنفس تأثيراً سيئاً
(٩) الحضارة الحالية

س ٢٤ ما أخص منافع الحضارة الحالية ومضارها لنا
ج. أخص منافعها انها نشرت المعارف وامالت الافكار
الى الاتقان وترقية الفنون العادية والجميلة والزراعة والصناعة
وصقلت الاخلاق ورقت عاطفة الشفقة على البائسين والحيوانات
وادخلت بعض العادات الحسنة خصوصاً في آداب المائدة
والزيارة

واخص ما ادخلته ما يضر: التطرف في الحرية والبهرجة
الباطلة في الملبوسات والاحتفالات على انواعها فزاد التهلك
وزادت التنفقات على التجميل والملاهي وما يطلبه بعض ما استجد
من العادات

(١٠) العقل والنفس

س ٢٥ ما الفرق بين عقل الانسان وغريزة الحيوان
ج. العقل يدرك الكليات المركبة بالاستنتاج والاستقراء.
والغريزة تدرك الجزئيات البسيطة وخصوصاً الضرورية لحفظ
الحياة وبقاء الجنس. ولبعض الحيوانات غرائز راقية تكاد تقرب

بها من احط المتوحشين عقلاً (كما ورد مفصلاً في الدرس ٢٤)

س ٢٦ ما افضل الوسائل لتحسين العقل

ج . العلم على انواعه والاختبار والملاحظة والتفكير وقوة الارادة ومساعدة المحافظة والذاكرة

س ٢٧ ما اخص مساعدات المحافظة والذاكرة

ج . وضوح صور المدركات العقلية والتكرار والمراجعة وترتيب المعارف وتقسيمها وجمع الافكار عند الحفظ والاعتماد كثيراً على الذاكرة

س ٢٨ ما هي اللغة

ج . كل ما يُعبر به عن غرض او فكر يسمى لغة كاياء الاخرس وتصويت الحيوان وتغريد الطائر وطنين الهوام ونحو ذلك

س ٢٩ كيف تنمو اللغة عامة . وكيف نمت لغتنا خاصة

ج . تنمو اللغة وتكثر كلماتها بكثرة اغراض المتكلمين بها وترتقي معانيها بارتقائهم

ويقول العلماء ان اصل اللغات كان بسيطاً كحكاية

الاصوات فتم الى المركب من مقاطع عديدة بالاستعمال

ونمت لغتنا العربية بما اضيف اليها من الكلمات السريانية

والفارسية وغيرها

س ٤٠ ما اهم ما ورد من أسماء اصوات الحيوانات

في آخر الدرس الخامس والثلاثين (يُطالَب الجواب من التلميذ او من التلميذة)

س ٤١ ما هي النفس او الروح

ج . يتصل بالجسد جوهر غير منظور يسمى عند التعميم نفساً او روحاً وعند التخصيص يُسمى مصدر الاميال والعواطف نفساً وتدعى نسمة الحياة روحاً

س ٤٢ هل يمكن تحويل النفس الشريرة الى صالحة بالتعليم والتهديب

ج . يعلم بالاخبار ان التهديب اذا أُتقن ينزل نحو الثلث من الرداءة المتمكنة في النفس ونحو النصف او اكثر قليلاً من سوء الطباع غير المستحكمة فيها . ولكن لا يمكن التعليم والتهديب ان يصير الشرير صالحاً

(١١) الارث ونواميسه

س ٤٣ ما هو الارث المقصود هنا

ج . يراد بالارث انتقال الغرائز والصفات والامراض وغير ذلك من الوالدين الى اولادهم

س ٤٤ ما اخص نواميس الارث (يطلب الجواب من التلميذ او التلميذة)

(١٢) الخوارق الطبيعية

س ٤٥ ما هي الخوارق الطبيعية

ج . هي كل ما يظهر مخالفاً للنواميس الطبيعية التي تفعل في المادّة والعقل والنفس . كحالة الأعنّش الذي يولد بست أصابع . وضرر العقل الذي يتأخر ظهوره الى ما بعد سن البلوغ . وحدة البصر الخارقة للعادة . ونوم بعض الحيوانات نوماً طويلاً صيفاً شتاءً . ونبوغ بعضهم في الحساب نبوغاً يقضي بالعجب . وقراءة الافكار ، والنوم المغنطيسي وغير ذلك مما يظهر غريباً عجباً

س ٤٦ ما هي الخوارق الوهمية

ج . هي امثال الاصابة بالعين وما يُنسب الى التفاؤل والتشاؤم من الافعال الوهمية ونحو ذلك ما ينكره العقل السليم (١٣) المادّة والقوّة

س ٤٧ ما خلاصة ما قيل في التمهيد للكلام على المادّة والقوّة ج . ان الارض معلنة في الفضاء بقوّة الجاذبية وان قلبها شديد الحرارة وان قشرتها مركبة من مواد محسوسة وقوى كامنة تفعل فيها وتكيف اشكالها وان لا فناء للمادّة ولا للقوّة

س ٤٨ ما اخصّ صفات المادّة العامة

ج . الحجم والثقل والاضغاط ووحدة المكان والمسامية والاستمرار والبقاء

س ٤٩ ما اهم صفات المادّة الخاصة

ج . اللون والانطراق والانسياب والصلابة والقساوة

والانقصاص والكثافة واللطافة والمرونة

س ٥٠ ما اخص انواع القوة المعروفة

ج . القوة الحيوية وقوة الجذب وقوة الدفع او الحرارة

س ٥١ ما اشهر انواع الجاذبية الخاصة

ج . جاذبية الملاصقة وجاذبية الالتصاق والجاذبية

الشعرية

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 سير القوة

س ٥٥ وعن الفعل والانفعال

س ٥٦ وعن قوة الحرارة

س ٥٧ وعن الدورة المائية والثلج

س ٥٨ وعن نمو النبات

س ٥٩ وعن البرق والرعد والصواعق

س ٦٠ وعن الهواء وضغطه

س ٦١ وعن الكسوف والخسوف

الدرس السابع والأربعون

(٢) نصائح وآمال

(بطلب حفظ ملخصه)

أيها الفتى الراقى وأيتها الفتاة الراقية

يَحْسُنُ بَكُمَا الْآنَ وَقَدْ وَصَلْتُمَا إِلَى خَاتَمَةِ هَذَا الْكِتَابِ أَنْ
تُخَصَّصَ سَاعَةٌ لِلتَّأَمُّلِ فِي مَا اسْتَفَدْتُمَا مِنْهُ وَلِلتَّفَكُّيرِ فِي مَا يُمْكِنُكُمْ
أَنْ تَفِيدُوا بِهِ نَفْسَكُمَا وَقَوْمَكُمَا وَالْعَالَمَ أَجْمَعَ . فَإِنَّ مَا مَرَّ بَكُمَا مِنْ
الدُّرُوسِ الَّتِي مِنْ شَأْنِهَا إِيضَاحُ الْحَقَائِقِ وَتَرْغِ الْإِوهَامِ وَتَوْسِيعُ
الْعَقْلِ وَانْهَاضُ الْهَمَةِ لِلْإِعْتِمَادِ عَلَى النَّفْسِ وَمُحِبَّةُ الْعَمَلِ وَالْقُرْبِ
وَالْوَطَنِ وَجَمِيعِ النَّاسِ كَافٍ لَأَنْ يَوْقِظَ فِيكُمَا قُوَّةَ التَّفَكُّيرِ
فِي كَيْفِ تَكُونَانِ نَافِعِينَ فِي الْمَجْمُوعِ الْإِنْسَانِيِّ

وَتُخَطِّئَانِ كَثِيرًا إِذَا قَابَلْتُمَا نَفْسَكُمَا مِنْ هُمٍ أَرْقَى مِنْكُمَا وَنُوهْتُمَا
فِيكُمَا الْعِجْزَ عَنْ أَنْ تَأْتِيَا فِي حَيَاتِكُمَا عَمَلًا مَذْكُورًا يَتْرَكُ أَثْرًا مَشْكُورًا
وَيَزِدَادُ هَذَا الْخَطَأُ جَسَامَةً إِذَا ظَنَنْتُمَا أَنَّ وَاجِبَانِكُمَا نَقْتَصِرُ
عَلَى نَفْسِكُمَا فَتَرِيَانِ الْخَلَلَ حَوْلَكُمَا وَتَقُولَانِ كَالْكَثِيرِينَ وَالْكَثِيرَاتِ
مِنْ أَبْنَاءِ قَوْمِنَا "هَذَا لَا يَعْنِينِي"

فَبَانِكُمَا بَعْلَكُمَا وَأَدَابَكُمَا وَهَمَّتَكُمَا وَرَقِيكُمَا قَادِرَانِ عَلَى النِّفْعِ فِي أُمُورِ
كَثِيرَةٍ قَدْ تَرِيَانِمَا صَغِيرَةً حَقِيرَةً وَلَكِنَّمَا فِي الْحَقِيقَةِ كَبِيرَةً شَرِيفَةً
فَإِنَّ كُلًّا مِنْكُمَا كَفَرْدٌ مِنَ الْعَائِلَةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ لَهُ مَا لَهَا وَعَلَيْهِ مَا

عليها من السراء والضراء. فاذا ساءت احوالها وساد فيها الفساد
عاد ذلك عليكما ايضاً بالضرر والغم. واذا حسنت احوالها
وساد فيها الصلاح عاد ذلك عليكما ايضاً بالنفع والسرور لانكما
مرتبطان بها بالرابطة القومية وتجمعكما واياها الجامعة الانسانية.
فكل ما يؤثر فيها يؤثر فيكما وكل ما يعينها يعينكما فلا يبق
بكما والحالة هذه ان تكونا كغيركما من الاميين الساذجين
والاميات الساذجات والجاهلين والجاهلات ومن لا ذكر لهم
بسوى خمولهم فلا يهتمون بغير نفوسهم

ومن الطبيعي ان نقود كما تأملانكما الى هذا السؤال
البديهي - كيف انفع وبماذا افيد - فالجواب على ذلك نجدان
خلاصته في ماسبق من الدروس التي توقظ الفكر وتبهي الوسائل
للعمل. فما عليكما الا ان تريدوا تعملوا وتثابروا على العمل النافع لان
الارادة القوية كالنار القوية تذيب المصاعب ولو كانت كالحديد
اما ما يمكنكما ان تفيدا به فأكثر من ان يعدد. هوذا
حفل 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 تنال منه الانسانية وتقطع به اوصال العائلة العمرانية
فيفضي الى تعس الافراد وشقاء الوطنية
فانت ايها الفتى الشديد الساعد القوي البنية المجهز

بسالحة الطبيعة للكفاح في ساحة الجهاد الحيوي عليك من
 الواجبات ما قد تنفرد به عن اخذك اللطيفة البنية . عليك
 لكي تفيد ان تقف في جهادك وقفة المدافع القوي وتجول فيه
 جولة البطل الذي حنكه العلم ومرسه الادب فتقاوم الكذب
 بصدقك والكسل بمجدك والباطيل بعلمك والتخاذل بدعوتك
 الى الاتحاد ، والتعصب بتساهلك والحضارة الكاذبة بتشهير ما
 بها من الشوائب - عليك مقاومة الخلاعة والتهتك بترفعك عن
 معاشره الاشرار ونبد طرفهم 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 جعلت شعارك
 ” العمل شرف الحياة والاستقامة راس النجاح “

وانت ايتها الفتاة التي خصنها الطبيعة باطف البنية وعهدت
 اليها بتدبير البيت والتربية والنهذيب يمكنك ان تفيدي
 بمثالك الحسن في القول والعمل . وباقتلاعك بعض اشواك
 الجهل والاهام مجاهرتك بما تعلمنه من الحقائق وبمساعدتك
 على تخفيف الفساد الادبي بما تفرسبته في العقول من
 المبادئ القويمة كالصدق وسائر ما مربك من الفضائل
 ومضادات الرذائل . وباعلاء كلمتك في المجتمعات واثناء
 الزيارات بمدح التساهل والوثام وذم التخاذل والخصام .

ومجارتك الحرب والميل اليها بتبجيها والدعوة الى ابطالها
 بالتعاون النسوي. وبمناومتك الاطماع بنشر روح الاخاء.
 وبخدمتك الانسانية بيت روح الشفقة على الانسان والحيوان.
 وبتخمينك ويلات الفقراء والبائسين بالاحسان والدعوة اليه
 والاضافر عليه. وبرفعك شأن الوطن بترويج مصنوعاته
 وتقليل نفقاتك ونفقته. وبمساعدتك على الائتلاف والاتحاد
 لينتفي التعصب الذميمة والتقتل باسم الدين
 فكل عمل صالح تعليمه ينضم الى مثله مهما كان صغيراً
 فيصير كبيراً

فترين من هذا ان لسان حال الوطن والانسانية معاً يناديك
 نداءً جمهورياً لافتقاره اليك وتعويله في عمرانه عليك. أو
 لست انت نصف العالم الذي تلقى اليه مقاليد التربية والتهديب؟
 فاما ان تفتحي له ابواب السعادة برفقك فيرقى واما ان تغلقها
 بانحطاطك فينحط

وبعد هذا حرام عليك ان لا تضعي يدك بيد اخيك النفي
 الراقي فتتعاهدان على ان تعيشا ناهضين نافعين
 فلا نظار متجهة اليكما والآمال معقودة عليكما. فما لكما الا
 ان تريدان فتكونان ما تريدان - تكونان فخر الامة والوطن
 فتضفران بذلك لكما اكليلاً من المجد فتفخر به الوطنية وتنشآن
 فضلكما بحروف من ذهب على جبين الانسانية

فهرس

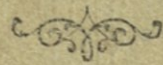
٢	اهداء الكتاب
٥	الفصل الاول
٥	الاجسد
٥	الدرس الاول
٨	العظم وما يحيط به
٨	الدرس الثاني
١١	ادوات المحس والحركة والقوة
١١	الدرس الثالث
١٤	الدم
١٤	الدرس الرابع
١٤	الاعضاء
١٨	الدرس الخامس
١٨	القلب والرئتان
٢١	الدرس السادس
٢١	الكبد والكليتان
٢٤	الدرس السابع
٢٤	المعدة والاطراف
٢٨	الدرس الثامن
٢٨	آلات المحس
٢٤	الدرس التاسع
٢٤	آلات المضغ والجلد
٢٧	الفصل الثاني
٢٧	الصحة والمرض
٢٧	الدرس العاشر
٢٧	الطعام
٤٣	الحادي عشر
٤٣	"
٤٩	الثاني عشر
٤٩	الشراب

٥٠	اللباس	الدرس الثاني عشر
٥٢	النوم والاحلام	" الثالث عشر
٥٦	المسكن	
٥٨	الهواء	الدرس الرابع عشر
٦١	الشمس	
٦٤	الرياضة	الدرس الخامس عشر
٦٦	النظافة	
٦٨	الراحة والتعب	الدرس السادس عشر
٧٠	السرور والغم	
٧٢	المرض	الدرس السابع عشر
٧٩	خلاصة فكاكية	" الثامن عشر
٨٠	وصايا صحية	
٨١	الادب	الفصل الثالث
٨١	آداب المعاشرة	الدرس التاسع عشر
٨٤	" الزيارات	
٨٧	آداب المائدة	الدرس العشرون
٩١	المدرسة	الفصل الرابع
٩١	افضل المدارس	الدرس الحادي والعشرون
٩٢	التعلم والتعليم	
٩٤	الحرية والطاعة	

٩٧	الانشاء والتوسع فيه	الدرس الثاني والعشرون
١٠٢	الحرفة وفوائدها للفنائة	" الثالث والعشرون
١٠٢	المطالعة	
١٠٥	الزواج	الفصل الخامس
١٠٥	احوال الزواج	الدرس الرابع والعشرون
١١٠	البيت	الفصل السادس
١١٠	البيت	الدرس الخامس والعشرون
١١٥	الأم والتربية	الفصل السابع
١١٥	الامومة. الاعثناء بالاطفال	الدرس السادس والعشرون
١١٩	التربية	" السابع والعشرون
١٢٠	الادب على انواعه	
١٢٢	الطاعة	الدرس الثامن والعشرون
١٢٥	الحقائق والعادات الحسنة	
١٢٦	محبة العمل والترتيب	
١٢٩	الاعتماد على النفس	الدرس التاسع والعشرون
١٣٠	الثبات	
١٣١	الشغل	
١٣٢	العمل بما تقتضيه الانسانية	
١٣٤	الجمال	الفصل الثامن
١٣٤	تحديد الجمال واحواله	الدرس الثلاثون

١٢٦	جلب المجال	الدرس الثلاثون
١٤٠	الحضارة الحالية	الفصل التاسع
١٤٠	منافعها	الدرس الحادي والثلاثون
١٤٢	مضارها	"
١٤٦	العقل والنفس	الفصل العاشر
١٤٦	عقل الانسان	الدرس الثاني والثلاثون
١٥٢	التفكير	" الثالث والثلاثون
١٥٢	قوة الارادة	
١٥٧	الاعتماد على الذاكرة	
١٥٨	عقل الحيوان	الدرس الرابع والثلاثون
١٦٢	التفاهم واللغة	" الخامس والثلاثون
١٦٨	النفس واحوالها وعواطفها	" السادس والثلاثون
١٧٢	الارث ونواميسه	الفصل الحادي عشر
١٧٢	الارث وتأثيره في النسل	الدرس السابع والثلاثون
١٧٥	نواميسه	
١٧٩	الخوارق الطبيعية	الفصل الثاني عشر
١٧٩	" "	الدرس الثامن والثلاثون
١٨٦	" "	" التاسع والثلاثون
١٩٢	المادة والقوة	الفصل الثالث عشر
١٩٢	المادة وصفاتها العامة	الدرس الاربعون

١٩٧	الدرس الحادي والأربعون	المسامية
٢٠٢	الثاني والأربعون	صفات المادة الخاصة
٢٠٦	الثالث والأربعون	القوة
٢٠٧		الجماذية العامة
٢١٠	الدرس الرابع والأربعون	بعض أفعال القوة
٢١٧	الفصل الرابع عشر	خاتمة الكتاب
٢١٧	الدرس الخامس والأربعون	الجسد
٢١٩		الصحة والمرض
٢٢٤	السادس والأربعون	الأدب
٢٢٢	السابع والأربعون	نصائح وآمال



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 العصر
والفتاة العصرية : ...

CA
305.235
S111kA

مؤلفات خليل سعد

قرش مصري

- ١٥ الطوائع السعدية في آداب اللغة الانكليزية
التحفة السعدية في اصطلاحات واساليب اللغة
الانكليزية ١٥
الفرائد السعدية في الاصطلاحات والرسائل
٠٨ التجارية
٥ رواية مالترافرس وأليس (معربة)
٥ رواية الامير السوري (بالانكليزية)
٨ رواية الشركسية الحسنة
المعجم المصري في اللسانين الانكليزي والعربي
(تحت الطبع)
١٠ الدروس السعدية في تهذيب الفتى المصري
والفتاة المصرية
٨ المعجم السعدي في معرب الدخيل وفصح العامي
(الاشتراك فيه قبل الطبع)

CA
305.235
S111kA