

## علم النفس

إعداد وترجمة: مؤيد سليم

الدكتور سول كاسين

أستاذ علم النفس في كلية ويليامز

له كتاب في علم النفس، وشرك في تأليف كتاب عن علم النفس الاجتماعي

## أولا تمهيد

يتخصص علم النفس الاجتماعي في  
الدراسة العلمية لكيفية تفكير  
الناس وشعورهم وتصرفهم إزاء  
المواقف الاجتماعية التي يتعرضون  
إليها. ويتكون هذا التخصص  
من قسمين: اجتماعي، يركز على  
الجماعات؛ ونفسي، يركز على الفرد.  
يحاول علم النفس الاجتماعي  
أن يجيب على أنواع كثيرة من  
الأسئلة، أمثال:

- \* لماذا نمرع إلى مساعدة  
المحتاج، أو لماذا نتجاهله؟
- \* ما سر الانجذاب العاطفي بين فرد  
 وآخر؟

## الاجتماعي

## ثانيا لمحّة تاريخية

يعتبر علم النفس الاجتماعي من الفروع العلمية الحديثة نسبيا، ويمكن ملاحظة بعض آثاره في مجموعة من التجارب التي تعود إلى القرن التاسع عشر هذه التجارب قام بها منفصلين كل من (عالم النفس الأمريكي نورمان تريبلأيت ) و ( المهندس الزراعي الفرنسي ماكس رينغلمان) .. وتناولت تحديد التأثير الناتج عن وجود أشخاص آخرين إلى جانب شخص يؤدي عملا معا، تثبيطا أو تنشيطا، وهو سؤال لا تزال الأبحاث مستمرة حوله إلى يومنا هذا.

ثم ظهر أول الكتب في هذا المجال عام 1908 من تأليف (عالم النفس البريطاني ويليام ماكخدوغال)، وكذلك كتاب (عالم الاجتماع الأمريكي ادوارد السورث روس) في نفس السنة أيضا، كذلك لا ننسى الكتاب المهم الذي ألفه (عالم النفس الأمريكي فلويد اولبورت) عام 1924 وفيه وسع مفاهيم التكيف والتعلم لتفسر العديد من السلوكيات الاجتماعية.

في ثلاثينات القرن المصمر، قدم (عالم النفس الأمريكي- الألماني الأصل كيرت ليوين) نظرية تنص على أن الناس يتأثرون بشكل كبير بالطريقة التي يدركون بها محيطهم، وافترض ليوين أن السلوك هو عملية فريدة يتحقق من خلالها التفاعل بين الشخص وبيئته، كما أجرى ليوين دراسات رائدة على أنماط الصفة القيادية، وأوصى بالتطبيق العملي

\* كيف يصنع الناس تصوراتهم حول المجموعات العرقية، وكيف يتغلبون على هذه التصورات؟

\* ما هي آليات الإقناع التي يستخدمها المعلنون للترويج للسلع؟

\* لماذا ينسجم الناس عادة مع الجماعات التي ينتمون إليها عند تعرضها للمواقف المختلفة؟

كغيره من فروع علم النفس، يوظف علم النفس الاجتماعي الكثير من أنواع الطرائق البحثية، كالتجارب المخبرية، ومراقبة العينة في العالم الواقعي، ودراسة الحالات المختلفة، واستطلاعات الرأي العامة.

يتلخص نشاط مختصي هذا العلم في إجراء الأبحاث لمعرفة صحة النظريات العامة التي تتناول السلوك الاجتماعي للإنسان، والبحث عن حلول للمشاكل الاجتماعية التي يعاني منها الناس في الحياة اليومية.

قد يتم الخلط بين علم النفس الاجتماعي وعلم الاجتماع، لأن كليهما يدرسان الجماعات وسلوكها. لكن كلا منهما يملك منظورا مختلفا، فبينما يسعى مختصو علم الاجتماع إلى فهم سلوك الجماعة من منظور المجتمع والبنى الاجتماعية، يصب مختصو علم النفس الاجتماعي اهتمامهم على الفرد وكيفية إدراكه للأخر وتفاعله معه وتأثيره عليه وتأثره به، كما يدرسون كيف يمارس الفرد تأثيره على الجماعة، وكيف يؤثر وضع الجماعة على سلوك الفرد.

لعلم النفس الاجتماعي في أماكن العمل، والصفوف الدراسية، وغيرها من الأماكن. واليوم، يعتبر ليوين من قبل الكثيرين مؤسس علم النفس الاجتماعي الحديث.

كانت نهاية الحرب العالمية الثانية (39-1945) بداية عصر جديد لعلم النفس الاجتماعي، فقد أقدم الكثير من الباحثين، مدفوعين بالرغبة في فهم ويلات الحروب، بالبدا في دراسة ظاهرة التنافس والصراع بين الجماعات، والعدوانية، والانطباعات العامة والنعرات، والقيادة، وحركة الجماعة، وإطاعة السلطة، والمساييرة، واستعمال الدعاية الإعلامية في تغيير المواقف.

كما قام غيرهم لاحقاً بالاهتمام بمواضيع ذات مجالات أوسع كالاندماج في الجماعة، والانجذاب بين الأشخاص، والحب، ونمو العلاقات الحميمة، وأثر الجنوسة والثقافة والتطور على السلوك الاجتماعي.

بينما اتجه البعض نحو تطبيق مفاهيم علم النفس الاجتماعي على الدراسات التي تتناول الصحة النفسية والجسمية والتعليم والعمل والقانون والسلوك السياسي وصناعة الإعلانات.

ثالثاً مجالات بحوث علم النفس الاجتماعي

يعتبر علم النفس الاجتماعي حالياً من العلوم المتشعبة التي تشمل مجالاً واسعاً من ميادين البحث. وفي هذه المقالة سنتطرق إلى بعض أهم هذه الميادين .. وهي:

\* عمليات التأثير على المجتمع .

\* الإدراك الاجتماعي .

\* السلوك المتبادل بين الأشخاص .

أ عمليات التأثير على المجتمع

يولد الإنسان عاجزاً، لكنه يكون مجهزاً باستجابات توجه تصرفاته الموجهة للآخرين، فهو يستجيب لتعابير الوجه، ويدير رأسه باتجاه مصدر الصوت، ويقلد بعض الإيماءات الوجهية بشكل متتابع.

ومن هنا، يبدو أن الإنسان حيوان اجتماعي بالفطرة. إذا جبت العالم كله، فستجد البشر متشابهين في أنهم يفرحون عندما يقيمون أواصر اجتماعية جديدة، كما يبدو عليهم الوحدة واليأس عندما تنفصم عرى هذه العلاقات، كأن يفترق الإنسان عن محبوبه بسبب بعد المسافة أو الطلاق أو الموت.

كما أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يحظون بشبكة من أفراد العائلة والأصدقاء يكونون أكثر سعادة وعافية ويعيشون لأعمار أطول مقارنة بالأشخاص المنعزلين. إن الناس يحتاجون بعضهم بعضاً، وهذا يفسر التأثير العميق للوضع الاجتماعي للإنسان على أفكاره ومشاعره وسلوكه.

## 1- الانسجام

عام 1936، قام ( العالم الأمريكي- التركي الأصل مظفر شريف ) بدراسة كيفية تشكل قواعد السلوك في الجماعات الصغيرة، وكانت مادة

قام خلال بحثه بعمل اختبار هو عبارة عن سؤال حول الشكل التالي:

حيث طلب تحديد رقم عمود من المجموعة اليمينية يتساوى في الطول مع العمود اليساري. قد يكون السؤال سهلاً، لكن آش قام بوضع المشترك في الترتيب السادس ضمن مجموعة تتألف من سبعة أشخاص، وكان الستة الباقون من العاملين مع آش، حيث أوصاهم بأن يعطوا أجوبة خاطئة عند سؤالهم.

وتمت التجربة كالتالي: يطرح السؤال على المجموعة حول الشكل ثم تأخذ الإجابات بالترتيب، أي يكون المشترك قد سمع خمس إجابات قبل أن يأتي دوره في الإجابة. كانت خلاصة التجربة أن 37% من المشتركين حلوا مشكلة التباين في الآراء بالمشي في تيار الأغلبية واختيار الجواب الخاطئ، فهم كانوا يعرفون الجواب الصحيح ولكنهم اختاروا الخاطئ لكي لا يظهروا بمظهر المخالف.

لقد أظهرت هذه الدراسة، وغيرها من الدراسات الأحدث، أن من عادة الناس ضبط سلوكهم الشخصي بما يحقق الانسجام مع سلوك الجماعة، ويزداد هذا الضغط الانسجامي في قدرته على إخضاع الناس عندما تكون الجماعة مجمعة على أمر ما، وحينما يكون إصدار الأحكام صعباً، وفي الثقافات التي يتغلب فيها التكافل والانسجام

الاختبار المستعملة هي إيهام بصري، حيث سلطت نقطة ضوئية ثابتة على غرفة مظلمة وتم إيهام الأشخاص المشاركين في التجربة بأنها تحركت، ثم طلب منهم تحديد مسافة الحركة. في اليوم الأول تم أخذ الإجابات بحيث عرضت البقعة على الشخص لوحده دون وجود آخرين معه، وكانت النتيجة اختلافاً واضحاً في الإجابات. أما في اليوم التالي فقد تم تقسيم الأشخاص إلى مجموعات يحوي كل منها ثلاثة أشخاص، ثم عرضت البقعة على المجموعة مجتمعة، وأخذت الإجابات من المشاركين في كل مجموعة بالتوالي، وأعيدت التجارب في اليومين التاليين على نفس المجموعات وبنفس الطريقة. كانت خلاصة النتائج تشير إلى أن الأشخاص المكونين لكل مجموعة غيروا آراءهم بحسب الإدراك العام للمجموعة وتبنوا الحكم الجماعي على



أنه خاص بكل واحد منهم .

لقد دلت تجربة شريف الرائدة، وهي من أولى الدراسات الاجتماعية المخبرية، على أن الناس دائماً ما يعتمدون على آراء غيرهم عندما يجدون أنفسهم في حالة من الشك.

عام 1951، قام ( عالم النفس الأمريكي سولومون آش ) بإعداد موقف اجتماعي مختلف تماماً، حيث

الاجتماعي على النزعات الفردية.

## 2- الطاعة

خلال ستينيات القرن الماضي، قام (عالم النفس الأمريكي ستانلي ميلغرام) بدراسة شكل أقوى من أشكال التأثير الاجتماعي، وهو طاعة السلطة.

ففي سلسلة شهيرة من التجارب التي أثارت جدلاً واسعاً حول أخلاقيات البحوث المجراة على الإنسان، قام ميلغرام بإجراء تجارب على حوالي 1000 شخص على الشكل التالي:

يطلب من الشخص المشارك أن يعرض شخصاً آخر لصدمات كهربائية مؤلمة (وهذا الشخص لا يتعرض فعلاً لأي شيء إنما يقوم بالتمثيل بالاتفاق مع المختبر)، وقد تم إيهام المشاركين بأنهم يمثلون دور المعلمين في تجربة حول أثر العقاب على التعلم، وطلب منهم توجيه الصدمات عندما يخطئ الشخص الآخر (الممثل) في إعطاء الجواب الصحيح في اختبار الذاكرة. على أن يتم زيادة قوة الصدمة الكهربائية من 15-450 فولت بفواصل قدر كل منها 15 فولت (علماً بأن الجهاز لا يصدر أي تيار كهربائي في الواقع)، وفي معظم الأحيان لم يكن المشاركون قادرين على رؤية المتعلم بل يسمعون صوته فقط، حيث أعد ميلغرام شريطاً صوتياً يحوي عبارات تتناسب مع قوة كل صدمة.

لتبدأ بالأسئلة ثم الصراخ مروراً بالشكوى من ألم في القلب وطلب الخروج وانتهاء بالصمت التام بعد عتبة 330 فولت، وكان المختبرون هم الذين

يعطون أوامر زيادة الصدمة الموجهة للمتعلم.

أحس معظم المشاركين بالحزن الشديد لما كانوا يسببونه من ألم مفترض، وقد تعرقوا وارتجفوا وعضوا شفاههم وأطلقوا نوبات من الضحك العصبي، لكنهم، ومع حزنهم، وصل 65% منهم إلى تطبيق العقوبة النهائية (450 فولت).

لقد قام عدد من مختصي علم النفس الاجتماعي بإجراء تجارب مماثلة لهذه التجربة على نساء ورجال من مختلف أنحاء العالم وكانت النتائج متشابهة، وتتلخص في أن الكثير من الناس الطبيعيين يفضلون تعريض الآخرين للألم الشديد على مخالفة السلطة.

لقد قام ميلغرام بإجراء هذه التجربة لمعرفة ماهية الطاعة التي كان يبديها الجنود والقادة الألمان عندما قاموا بمذابحهم خلال الحرب العالمية الثانية. عندما تمت مقابلة الأشخاص الذين شاركوا في تجربة ميلغرام قال كثير منهم أن جزءاً كبيراً من السبب الذي دفعهم للطاعة هو أنهم ظنوا أن المختبر مسؤول عن كل أذى يحصل للمتعلم، وهذه هي نفس حجة أدولف إيمان، أحد المشرفين على مخيمات الموت الألمانية، حينما دافع عن موقفه خلال المحاكمة بأنه كان مجرد منفذ لأوامر قادته.

## 3- المواقف والإقناع

بينما يقوم العديد من مختصي علم النفس الاجتماعي بدراسة التأثير الاجتماعي على السلوك،

يقوم غيرهم بالتركيز على فهم عملية تغيير المواقف.

يعرّف الموقف على أنه اعتقاد أو رأي ثابت نسبيا يجعل الشخص ميالا إلى الاستجابة إلى شخص أو شيء أو فكرة بطريقة إيجابية أو سلبية أو محايدة .

بشكل خاص ، يقوم مختصو علم النفس الاجتماعي بدراسة كيفية تغيير الناس لمواقفهم أو ما يدعى بـ (الإقناع).

والإقناع يعد جزءا لا يتجزأ من الحياة الاجتماعية الإنسانية ، فالكثير من الناس يهتم بشكل مباشر بمعرفة كيفية ممارسة الإقناع الفعال في كثير من مجالات الحياة؛ إذ يستعمله السياسيون في كسب مزيد من الأصوات ، والباعة والمعلنون في الترويج لبضائعهم ، وعلماء الدين في السعي نحو هداية الناس ، والمحامين في مرافعاتهم أمام المحاكم ، وأصحاب المشاريع الخيرية في جمع التبرعات.

ليس من الضرورة أن يتم تقييم عملية الإقناع على أنها سيئة أو جيدة بشكل مجرد ، فممنعتما ومضرتهاا يأتيان من طبيعة الفكرة التي يوصلها الإقناع.

يمكن أن يحدث الإقناع وفق طريقتين ...

الأولى ، وهي المتوقعة ، أن الناس يغيرون مواقفهم استجابة للطروح الفكرية المنطقية القوية ، ورغم ذلك ، يشير الباحثون إلى أن الناس قد يتأثرون بجاذبية المتحدث الجسدية ، أو بإثارة الخوف

والعواطف الأخرى ، أو باستجابات المستمعين الآخرين ، أو بغير ذلك من الإشارات الظاهرية.

كما اكتشف الباحثون ثلاثة عوامل أساسية تساهم في إحداث التأثير الإقناعي ، وهي: المصدر ، الرسالة ، المستمع . وبتعبير آخر ، يمكن القول بأن جوهر عملية الإقناع هو في الإجابة على السؤال المركب التالي: " من يقول ( ماذا ) لمن ؟ "

أحيانا يغير الناس مواقفهم دون تعرضهم لعملية إقناع خارجي ، حيث يقومون هم بعملية إقناع ذاتي. عام 1957 قام ( عالم النفس الأمريكي ليون فستنغر ) بطرح نظرية أسماها " نظرية التناظر الإدراكي " ، حيث نصت على أن الناس عادة ما يغيرون مواقفهم لتبرير أفعالهم ، وتبعا لهذه النظرية ، فإن الأشخاص الذين يتصرفون بما يتناقض مع مواقفهم يعانون من حالة تضايق ناتجة عن التوتر الداخلي تعرف بحالة التناظر الإدراكي ، ولتخفيف هذا التوتر ، يلجؤون إلى ضبط مواقفهم بحيث تنسجم مع سلوكهم.

عام 1959 ، وفي أحد الاختبارات النموذجية حول هذه النظرية ، قام فستنغر وزميله ج. ميريل كارلسميث بالطلب من طلاب الكلية أن يقوموا بأداء عمل مضجر جدا ومتكرر لمدة ساعة ، بعد ذلك أعطي قسم من الطلاب دولارا واحدا وأعطى القسم الآخر عشرين دولارا مقابل إيهام زميل لهم بأن العملية كانت مسلية كي ينخرط فيها.

أخيرا طلب من المشاركين في التجربة أن يقيموا



مقدار استمتاعهم بالتجربة، وكانت النتيجة كما يلي: أقر الطلاب الذين لم يخدموا أحداً بأن التجربة كانت مملة، وكذلك فعل الذين حصلوا على عشرين دولاراً حيث كان المبلغ الكبير تبريراً كافياً للكذب " البيضاء "، أما الذين حصلوا على دولار واحد فقد قيموا التجربة على أنها ممتعة نوعاً ما، وبذلك كذبوا دون وجود تبرير كافٍ، فهؤلاء الأشخاص أحسوا بضغط داخلي يدفعهم باتجاه إظهار التجربة بمظهر أكثر إيجابية للتوفيق بين سلوكهم ومواقفهم، ولتخفيف حدة التناقض الإدراكي لديهم.

لقد جاءت نتائج المئات من الدراسات الحديثة منسجمة مع نتائج هذه التجربة فأظهرت أن الناس يغيرون مواقفهم لتراعي طريقتهم الخاصة في استثمار الجهد أو المال أو الوقت، ومن هنا يأتي شعور الحب تجاه ما نكافح لأجله.

## ب الإدراك الاجتماعي

الموضوع الثاني الأساسي الذي يدرسه علم النفس الاجتماعي هو الإدراك الاجتماعي، وهو العملية التي يستخدمها المرء من أجل معرفة وتقييم الآخرين.

يدرس مختصو هذا المجال كيف نكون التصورات عن الآخرين، ونفسر ما يصدر عنا وعنهم من تصرفات، وننشئ الانطباعات والنعرات ضد جماعات أخرى.

## 1- تكوين التصورات والتعليقات

يرى الباحثون أن الناس يكوّنون تصوراتهم عن الآخرين بطريقتين:

الأولى: يقوم البعض بتقييمات سريعة عفوية تعتمد على مظهر الآخر أو تعابير وجهه أو لفته الجسدية، حيث أظهرت الدراسات، مثلاً، أن الأشخاص الجذابين جسدياً ينظر إليهم على أنهم سعداء وعاطفيون وودودون وناجحون وواثقون بأنفسهم ومرتبون جداً.

الثانية: يقوم البعض الآخر بتكوين تصوراتهم بعد مراقبة دقيقة لسلوك الآخرين، فهو في ذلك يتصرف كالعلماء المبتدئين، يجمع ويحلل الأدلة قبل إعلان التقييم، ويسمى هذا الاتجاه بالاتجاه التعليلي، وتقوم بتفسيره النظرية التعليلية.

كما يرى الباحثون العاملون على دراسة النظرية التعليلية أن الإنسان يتّرع في محاولته تفسير سلوك الآخرين نحو المغالاة في دور العوامل الشخصية بينما يبخس حق العوامل المتعلقة بالحالة. ويعد هذا التحيز من الصفات المشتركة بين البشر جميعهم مما أدى إلى تسميته بالخطأ التعليلي الأساسي. وفي إحدى التجارب المجراة من

أجل دراسة هذه الظاهرة، كلف الباحثون مجموعة من الأشخاص بأن يشاركون في برنامج مسابقات مفترض، كسائلين أو متسابقين، وطلب من السائل أن يوجه إلى المتسابق مجموعة من الأسئلة الصعبة التي يقتبسها من ثقافته الخاصة، كما كلف بعض الأشخاص بمراقبة الحالات. كانت النتيجة موافقة للتوقعات، حيث لم يستطع المتسابقون

الإجابة عن كثير من الأسئلة ، وعندما طلب من المراقبين تقييم ثقافة المشتركين ، توافق جميعهم على أن السائلين كانوا أكثر ثقافة من المتسابقين . لقد فشل المراقبون في أخذ العوامل المتعلقة بالحالة بعين الاعتبار ، مما أدى إلى تعليل السلوك الذي شاهدوه على أنه نابع من المستوى الثقافي.

عندما يكون المرء تصوراته ، فإنه يكون عرضة للعديد من التحيزات ، فمثلاً ، أظهر الكثير من الدراسات أن الإنسان دائماً ما يبطئ في تعديل تصوره الأول حول الآخر حتى لو لم يكن هذا التصور مدعوماً بالأدلة ، ويكمن جزء من الإشكالية في أنه حالما يتكون التصور الأول فإننا ننزغ إلى تفسير تصرفات الآخرين بما ينسجم مع هذا التصور ، بينما يكمن جزء آخر في أن هذا التصور يصوغ الطريقة التي نتعامل بها مع هذا الشخص ، وبالتالي قد تؤدي هذه الطريقة إلى التأثير على سلوكه الحقيقي ، تدعى هذه العملية بإيحاءية تحقيق الذات ، ودولها قام عالما النفس الأمريكيين روبرت روسنثال ولينور جاكوبسون بإجراء تجربة على مجموعة من معلمي المدارس الابتدائية عام 1968 ، حيث اختير لهم مجموعة عشوائية من الطلاب وقدمت لهم على أساس أنهم طلاب عباقرة . في نهاية العام الدراسي حصلت مجموعة الطلاب على معدل أعلى من غيرها نتيجة تمتعها باهتمام معلميهم ونظرتهم الإيجابية.

## 2- الانطباعات العامة والنعرات

خلال بحثهم المتواصل عن جذور التعصب العرقي

والجنوسي وأشكال التمييز الأخرى ، يقوم علماء النفس بدراسة أسباب ونتائج ظاهرة تكوين الانطباع العام عن شعب من الشعوب بحيث يكون هذا الانطباع شاملاً لكافة الجماعات التي تكون هذا الشعب . ويمكن مشاهدة هذه الظاهرة منتشرة في جميع المجتمعات ، فمثلاً ، يفترض الكثير من الأمريكيين بأن المرأة مختصة برعاية الأطفال ، وأن الأمريكيين السود رياضيون جميعهم ، وأن قيمي المكتبات أناس جامدو المشاعر ، وأن أهالي كاليفورنيا باردو الأعصاب ، وأن بائعي السيارات المستعملة ليسوا أهلاً للثقة . لقد أظهرت الأبحاث أن الإنسان يقوم ، بشكل طبيعي ، بتصنيف الآخرين وفق الفئة المناسبة ، كالعرق والجنس والمهنة والمنزلة الاجتماعية والاقتصادية ، وإضافة إلى هذا ، يضع الآخرين في فئة "نحن" أو فئة "هم" اعتماداً على انتمائهم أو عدم انتمائهم إلى جماعته ، ومن أجل القيام بهذه العملية يحتاج إلى تعميم الآخر من شخص واحد إلى جماعة كاملة بافتراض "أنهم" كلهم متشابهون . مع أن تكوين الانطباع العام يفيد في تبسيط فهمنا للعالم وقد يخوي في طياته على بذرة الحقيقة ، فإنه عادة ما يكون تعميماً مفرطاً ، وقد أظهرت الأبحاث أنه يقوم بتشويه تقييمنا للآخرين في مستوى اللا شعور .

ثمة ظاهرة أخرى تسود وتؤدي ، هي النعرات ، ومعناها التقييم السلبي للآخرين اعتماداً على مجرد انتمائهم لجماعة معينة . ويعتبر الميل إلى تكوين الانطباع العام من الأسباب المؤدية إلى ظهور النعرات ، ولكن ثمة سببان على الأقل أيضاً ، الأول ،



تنتج النعرات عن التنافس على موارد وفيرة لكنها محدودة، وهذا التنافس قد ينشب عنه صراع وحرمان وأحقاد. الثاني، قد تقوم فئة بتحقيق فئة أخرى، دون أن تلاحظ ذلك، من أجل تقوية شعورها بالعزلة. لقد أظهرت الأبحاث أن الشعوب تحسن بالكبرياء من خلال اتصالاتها بشعوب أخرى ناجحة، وإذا ما قدروا على إذلالها فإن شعورهم يتزايد بالإيمان بـ"نحن". إن هذا الاكتشاف يقدم تفسيراً لما يظهره كل شعب من شعوب العالم من اعتقاد بأن قوميته وثقافته ودينه أفضل وأكثر استحقاقاً من باقي القوميات والثقافات والأديان.

#### ج السلوك ما بين الأفراد

يهتم المجال الثالث من مجالات علم النفس الاجتماعي بالسلوك ما بين الأفراد، أي بطرائق تفاعل الأفراد في ما بينهم، وعادة ما يتمحور عمل مختصني هذا المجال في المبادئ التالية: الفعاليات الجماعية، السلوك غير الاجتماعي (العدوانية، التنافس)، السلوك الاجتماعي البناء (المساعدة، التعاون، الإيثار)، والانجذاب ما بين الأشخاص.

#### 1. الفعاليات الجماعية

عندما يتجمع الناس في جماعات، تطرأ تغيرات جوهرية على سلوكهم، وربما يكون السؤال الذي يشكل أساس علم النفس الاجتماعي هو "كيف يؤثر وجود أشخاص آخرين على سلوك الفرد؟" في بحثهم عن إجابة لهذا السؤال، اكتشف الباحثون أن وجود الآخرين يسهل أداء فعاليات الشخص

إن كان خبيراً بها أو كانت سهلة بالنسبة له، ولكنه يصعب أداء الفعاليات المعقدة أو الجديدة. فمثلاً، طلب من بعض الأشخاص أن يجروا عملية ضرب حسابي، فأجروها بشكل أسرع في وجود الآخرين، ولكن أداءهم تضاءل عندما اجتمع عاملاً وجود الأشخاص وزيادة تعقيد عمليات الضرب الحسابي.

لقد أظهرت الأبحاث أن الناس يتهاونون في أداء الأعمال عندما يشتركون في أداء فعاليات جماعية تعاونية كلعبة شد الحبل.

كما تبين من خلال الدراسات أن المجموعات المكلفة باتخاذ قرار ما، دائماً ما تقع في فخ ظاهرة (التفكير الجماعي)، وهي ظاهرة تتلخص في الإصرار الشديد لدى أفراد المجموعة على تحقيق الإجماع بين أعضائها، وإخراص الآراء المعارضة للمحافظة على انسجامها، والإقناع المتعمي لأنفسهم بأن المجموعة ما تزال بخير. إن (التفكير الجماعي) ظاهرة تؤدي إلى اتخاذ قرارات متهورة سيئة غالباً.

#### 2. العدوانية

على مر السنين، عكف الباحثون على دراسة مشكلة العدوانية في السلوك الإنساني ما بين الأفراد، وقد ركز بعضهم على طرائق برمجة العدوانية في الطبيعة الإنسانية على مستوى الغرائز والجينات والهرمونات وغيرها من العوامل البيولوجية. فمثلاً، كشفت الإحصائيات المجرة حول الجريمة على امتداد العالم أن الرجل يرتكب جرائم أعنف من الجرائم التي ترتكبها المرأة،

ومن الأسباب المحتملة لهذا الاختلاف في مستوى العدوانية أن الرجل يجري في عروقه هرمون التستسترون الجنسي.

كما يؤكد أكثر مختصي علم النفس الاجتماعي الذين درسوا السلوك العدواني على دور القوانين العائلية والثقافة والأقران وغيرها من العوامل المتعلقة بالوسط المحيط. بشكل خاص، وجد هؤلاء الباحثون أن السلوك العدواني قد ينشأ بتأثير الإحباط والضجيج والجو الحار والألم الجسدي وغيرها من الأحوال المرهقة.

وهناك عوامل أخرى تضاف إلى ما سبق، كوجود الأسلحة، والشعور بالإهمال في الحشود المبهمة الكبيرة، وتناول الكحول والمخدرات.

كما أظهرت مئات من الأبحاث أن عرض كميات كبيرة من العنف التلفزيوني يعزز السلوك العدواني، خاصة عند الأطفال.

### 3- الإيثار

لقد درس المختصون ظاهرة الإيثار كسلوك ينتمي إلى الجانب المشرق من الشخصية الإنسانية، والإيثار هو سلوك تعاوني تحرضه بشكل أساسي الرغبة في إسداء منفعة إلى شخص ما مفضلاً على الذات المعطية.

بدأ الاهتمام بهذا السلوك بشكل جدي بعد حادثة مقتل المواطنة الأمريكية كيتي جينوفيس في مدينة نيويورك عام 1964. وحينها تجمع 38

شخصاً من جيرانها حول نوافذهم بعد أن استيقظوا بسبب صراخها في الساعة الثالثة صباحاً، وظلوا متسمرين في أماكنهم لمدة نصف ساعة كانت كافية لاغتصابها وقتلها دون أن ينجدها أحدهم أو يقوم بمجرد الاتصال بالشرطة إلى أن انتهت الجريمة.

على أثر هذا الحادث، قام مختصو علم النفس الاجتماعي بإجراء تجارب حول حالات الطوارئ، مستعرضين أنواعاً مختلفة منها، مع مراعاة تغيير الظروف المحيطة، وراقبوا ما يحدث. كانت النتائج في جميع التجارب تؤدي إلى الحقيقة التالية: كلما كبر عدد المتفرجين على حادث ما، قل احتمال أن يشعر أحد ما بالمسؤولية ويسارع إلى التدخل، أي بعبارة أخرى، من المثير للسخرية، أنه في حالات الطوارئ يؤدي وجود العديد من الأشخاص إلى تثبيط عمليات الإنقاذ.

على الضد من الدراسات التي تشير إلى أن المتفرجين دائماً ما لا يساعدون المحتاج بوجود الآخرين، توجد مواقف قام الناس فيها بالتدخل والقيام بفعل ما. على سبيل المثال، وجد الباحثون أن الناس يكونون أكثر تهيؤاً للمساعدة عندما يكونون في مزاج جيد، أو يكون لديهم الوقت اللازم لذلك، أو يرون غيرهم يقدم المساعدة، أو يعتقدون بأن من يستنجد يحتاج المساعدة فعلاً، وكذلك يزداد تميؤ الناس لإسداء المساعدة في البلدات الصغيرة أكثر مما هو الحال في المدن الكبيرة.

لقد أثبتت الحقائق التي اكتشفها علم النفس الاجتماعي على فائدتها في الدراسات المتقدمة في مجالات القانون، والأعمال، والصحة، والإعلان، والسياسة، والدين، والرياضة، وغير ذلك.

ففي مجال القانون، مثلاً، قام مختصو علم النفس الاجتماعي بدراسة كيف يقوم المحامون باختيار المحلفين، وكيف تتوصل هيئة المحلفين إلى قرار، وطرائق تأثير المحلفين بالتغطية الإعلامية التي تسبق المحاكمة والشهادات المرفوضة. أما في مكان العمل، فيهتم مختصو علم النفس الاجتماعي بدراسة مقابلات تعيين العمال وعملية اختيارهم، وكيف يقوم الموظفون بحث العمال على العمل، وكيف يصبح المدراء قادة فعالين. في السياسة، تؤدي مكتشفات علم النفس الاجتماعي حول كيفية نشوء الصراعات وقيام الشعوب بحلها إلى تقديم دعم للعمل الدبلوماسي ومباحثات إرساء السلام بين الدول. في الصحة، وجد المختصون أن امتلاك الأصدقاء وغيره من الصلات الاجتماعية يعزز الحالة الصحية جسماً وعقلاً. واليوم، نرى أعداداً متزايدة من مختصي علم النفس الاجتماعي الذين يهتمون بالتطبيقات العملية لهذا العلم.

كما أظهرت البحوث أن الناس يقدمون المساعدة لمن يحتاجها لأسباب إثارية محضة، دون أن يكون لذلك علاقة بالإحساس بالتعاطف أو الشفقة.

#### 4. الانجذاب ما بين الأشخاص

\* لماذا قد ينجذب المرء إلى شخص دون غيره؟

\* ما الذي يشعل فتيل الانجذاب؟

\* ما هي العوامل المؤدية إلى أن يقوم شخصان بتشكيل علاقة حميمة دائمة؟

إن البحث عن أجوبة لهذه الأسئلة جعل الباحثين يدرسون عملية الانجذاب ما بين الأشخاص، وقد لاحظوا على أثر ذلك وجود بعض الميول الإنسانية المشتركة بين البشر. مثلاً، عدم التكلف يؤدي إلى الإعجاب، الميل إلى الإعجاب بالشخص الجذاب جسدياً، التواصل المستمر بين الأشخاص ذوي الآراء والاهتمامات المتشابهة.

كما توصل أحد البحوث إلى حقيقة تتفق مع الفطرة البشرية: يميل الناس إلى الاستمرار بعلاقاتهم إذا كانوا يحصلون من خلالها على عوائد تفوق نسبياً ما يقدمونه فيها من أثمان. وهذه العوائد تشمل أموراً عديدة كالرفقة، والحب، والدعم العاطفي، وتلبية الحاجات الجنسية. أما الأثمان فقد تشمل الصراعات بين الشريكين، ونقصان الاستقلالية، وخسارة الفرص بهدف إدامة العلاقة.

رابعاً تطبيقات علم النفس الاجتماعي



# أوفر ثاريا

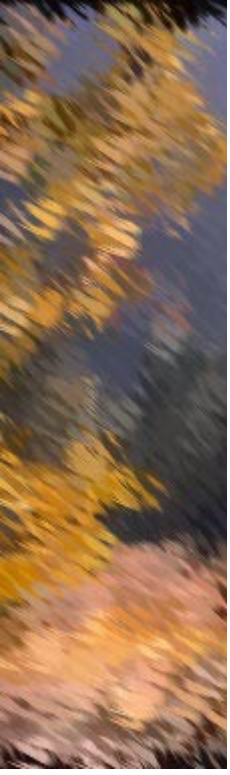
ترجمة وإعداد: علي السعدي

يبدو أن البيئة لا تزال تقف في صالح الشركات.

عن مجلة الايكونوميست البريطانية







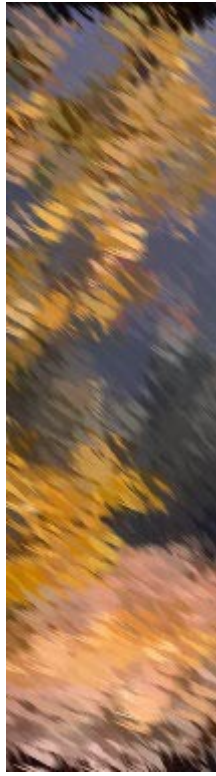
ولتوضيح القضية، يجب أن نشير إلى أن خبراء البنك الدولي، وعلى رأسهم كيرك هاميلتون، لا يدعون إلى إزالة الأسوار التي تحمي الطبيعة وإيقاف عملية تنميتها، بل إلى الاستثمار الحكيم للثروات الطبيعية، فالتاريخ يرينا أن الدول الغنية كانت فقيرة ذات يوم، وقد استثمرت ثرواتها الطبيعية في سبيل إعادتها على التطور، وعندما وصلت هذه الدولة إلى مرتبة الأغنياء، قامت برفع سوية ضوابط حماية البيئة وتشجير الأراضي التي اقتلعوا أشجارها وما إلى ذلك من الإجراءات. وفي أمريكا التي يذمها الخضر لا يمكن تجاهل جدارة مجمل عملية إدارة الثروات الطبيعية، وعلى العكس تقوم الدول الفقيرة بتبديد هذه الثروات.

قام برنامج البيئة في الأمم المتحدة بإضافة صوته في تقرير مستقل عن السوق الزراعية صدر مؤخرا، حيث أشار إلى أن الاستثمارات التي تدار بشكل جيد في مجال البيئة (كمشاريع الزراعة في الجبال منعاً لانجراف التربة) دائماً ما تنتج معدلات ربحية تصل إلى ثلاثة دولارات مقابل كل دولار ينفق عليها، كذلك يدعي التقرير بأنه إذا استمرت كلفة التخلص من غاز ثنائي أكسيد الكربون تزيد عن 30 دولاراً للطناً الواحد، فإن حكومات العالم ستجد من الأرخص لها أن تستعمل الغابات كـ"بالوعات" لهذا الغاز بما يفوق فائدة قطعها.

انفجر الحضور في إحدى اجتماعات الأمم المتحدة بالضحك عندما صرح وزير البيئة الكوستاريكي، كارلوس مانويل رودريغز، قائلاً: "إننا نحتاج إلى تعلم لغة المال والاقتصاد، وإظهار الفوائد الاقتصادية للبيئة".

إن هذا الرأي قد لا يكون على هذا المستوى من الحمجية، إذ تعتبر كوستاريكا حالياً من الدول الرائدة في الاهتمام بخدمات النظام البيئي التي تزود الاقتصاد الوطني بالمياه العذبة والغابات العذراء وما إلى ذلك. وقد انضم البنك الدولي مؤخرًا إلى صف الوزير الكوستاريكي رودريغز عندما أصدر تقريراً يدرس الأوضاع الراهنة للحالة المعيشية في كوستاريكا، كالدخل الوطني، وخرج بنتيجة مفادها أن هذه الأوضاع غير مرضية نظراً لتجاهل قيمة الثروات الوطنية.

لم يقتصر التقرير على دراسة الثروة الإنتاجية (كالمسح والخدمات)، بل توسع ليشمل الثروات غير المادية (كالمعرفة)، وتناول بشكل خاص الثروات الطبيعية، وبهذا كشف التقرير عن بعض الحالات المهمة، ومنها - مثلاً - أن الثروات الطبيعية تشكل جزءاً كبيراً من ثروة الفئات الفقيرة من الشعب، دون الأغنياء، ويرى التقرير بأن هذه الحقيقة توجب على حكومات الدول الفقيرة أن تقوم بإدارة ثرواتها الطبيعية بطريقة حكيمة، لكن - ويا للأسف - لا يقوم الكثير منها بذلك.



بانطلاقها من المنشآت الصناعية، مدفوعة بالشفافية التي يتصف بها هذا البرنامج، ولو من أجل استرضاء الشركات المنضمة إلى المشروع، والتي تملك رؤوس أموال مهمة يصل مجموعها إلى 21 تريليون دولار.

تدعي الوزيرة بيكيت أنه مع مرور الوقت ستقوم الشركات التي استجابت للمشروع بتطوير أعمالها بالتماشي مع تخفيض التكاليف، وهي تشير إلى الحملة التي أطلقتها شركة جنرال إلكتريك تحت مسمى "الإبداع البيئي"، والتي يذكر من أهدافها الانتفاع من تقنيات الحد من انبعاث غاز ثاني أكسيد الكربون. ومن يدري؟ إذ لو قامت وزارات البيئة في العالم بالدعوة إلى المحافظة على الأشجار وقدمت على ذلك حججا تنتمي إلى مفهوم الربح والخسارة، فقد تتحقق أحلام الوزير رودريغز.

لقد بدأت الحكومات تدرك ببطء أهمية الثروات الطبيعية، لكنه من غير المؤكد قيام هذه الحكومات بإدارة المسألة وفق توصيات البنك الدولي. وهنا يذكر تشكك وزيرة البيئة البريطانية، مارغريت بيكيت، ففي حين تدعم فكرة الإغلاء من شأن خدمات المجتمع البيئي، تراها تعبر عن ربيتها من فكرة تحول بريطانيا حاليا من الناتج الوطني التقليدي إلى الناتج الوطني "الأخضر"، ومهما يكن من أمر، فقد قامت هذه الوزيرة بدعم مشروع مماثل في الأهداف لمشروع البنك الدولي لكنه يرمي إلى استخدام طرق تجارية تستند إلى الشركات عوضا عن الدولة، وهو مشروع (كشف الواقع الحقيقي للكربون)، الذي يتكون من تحالف استثماري جماعي كبير يهدف إلى إجبار الشركات على نشر التكاليف الحقيقية (المستورة دوما) التي تتعلق بالتكاليف المترتبة على ظاهرة ارتفاع درجات الحرارة عالميا، وذلك ضمن بياناتها المالية.

لقد تم البدء بتنفيذ هذا المشروع على نطاق ضيق في بريطانيا منذ حوالي خمس سنوات، ولكنه نما بعد ذلك ليصبح أكبر سجل في العالم يحوي مقادير انطلاق غاز ثاني أكسيد الكربون من الشركات، وهذا السجل يستطيع أي شخص أن يطلع عليه دون مقابل. وهناك أمل في أن تقوم دول العالم بالتحرك، بما فيها الولايات المتحدة الأمريكية حيث لا وجود لقانون اتحادي يحدد مقادير غاز ثاني أكسيد الكربون التي يسمح







تضمن نجاحك



اعلاناتنا

..  
رؤية المستقبل

www.al-kalameh.com



# الحساسية المنزلية



تزداد

في أيامنا هذه معدلات الإصابة بالربو،  
وقد دفع هذا الأمر العلماء إلى أن يبحثوا عن  
السبب، فوجدوا في كثير من الحالات  
أن السبب يعود إلى مواد محسّسة  
تتواجد في المنزل أو مكان العمل،  
وخاصة عند الأمريكيين الذين  
يقضون 30-60% من أوقاتهم داخل  
المنزل دون ذكر الساعات الطويلة  
التي يقضونها في أماكن مغلقة

أخرى.

إعداد وترجمة: جمانة علي الوائلي

www.alkaleme.com



القدرة على  
إحداث أزمات  
ربو.

إن الدور الذي يلعبه  
العديد من المهيجات  
والخطوات المتبعة للتخلص  
منها تختلف بحسب  
الظروف الشخصية والبيئية،  
ويمكن اتخاذ بعض الإجراءات على  
كلا الصعيدين، على شكل خطوات متتالية هي:

1. الخطوة الأولى: سهلة نسبياً وغير مكلفة ويمكن  
المباشرة بها عندما يشتبه بوجود تحسس  
لمادة ما، وذلك بالإكثار من تنظيف المنزل  
بالمكنسة الكهربائية (دون أن يقوم بذلك  
شخص مصاب بالربو)، والتخلص من الأشياء  
التي قد تحوي داخلها أي مادة مهيجة (إذا كان ذلك  
ممكناً) ووضع أغلفة محكمة الإغلاق على المخدات.
2. الخطوة الثانية: وهي مكلفة تتخذ عند الأشخاص  
الذين يعانون من تحسس لمواد معينة ودون أن  
تفيدهم الخطوة الأولى، وتقتضي بإزالة ما لا يمكن  
غسله من السجادات والستائر.

3. الخطوة الثالثة: تنظيف أنابيب التهوية والتكييف  
باستخدام المنظفات الهوائية والمواد الكيماوية  
مثل حمض العفص الذي يغير طبيعة المحسسات،

وتبعاً لهذا الاكتشاف، صب  
العلماء جهودهم على استنباط طرق  
للسيطرة على هذه المحسسات وبالتالي السيطرة  
على نوبات الربو، لأن تحاشي المحسسات هو الطريقة  
الأمن والأكثر منطقية وفعالية والمساوية للشفاء عند  
كثير من الناس.

وتعتبر أكثر المحسسات والمهيجات شيوعاً في  
المنزل هي بق الفراش وأبواغ العفن وغرو الحيوانات  
وبقايا الصراصير والدخان (من السجائر والمداخن  
والمواقد) والعطور القوية، وذلك دون ذكر أكثر  
من 2000 مادة مهيجة تتواجد داخل المنزل ولها



وبنزوات البنزيل الذي يقتل بق الغبار.

ويمكن الاستفادة من بعض المعلومات حول الأنواع المختلفة للمحسسات وكيفية مكافحتها للبداية بذلك:

• عثة الغبار: تعتبر أكثر المحسسات المنزلية شيوعاً، وهي من ثمانية الأرجل المجهرية التي تنتمي إلى فصيلة العنكبوتيات، وهي تعيش بشكل رئيسي في الأقمشة والسجادات وحشوات الأثاث والشراشف والستائر ودمى الفرو، وتفضل الأماكن الدافئة والرطبة، وتتغذى على ما يسقط من جلد الإنسان. يمكن الحد من انتشار عثة الغبار بواسطة التنظيف بالمكنسة الكهربائية، وتغليف الوسائد بالأغطية الكتيمة، والاستغناء عن دمي الفرو، ومكافحة الرطوبة، وإزالة السجادات الحائطية.

• الحيوانات: تعتبر الحيوانات المنزلية سبباً شائعاً من أسباب الربو، وفي مقدمتها تأتي الكلاب والقطط لأنها أكثر الحيوانات الأليفة اقتناءً في المنازل، ويمكن القول بأن أي حيوان ذي فرو يكون سبباً محتملاً للإصابة بالتحسس، وليس الفرو وحده مسؤولاً عن التحسس بل لعاب الحيوان وبوله وإفرازات جلده، وفي هذا تتساوى الحيوانات ذات الفرو الطويل وذات الفرو القصير في إمكانية إحداثها للتحسس إلا في ناحية الحجم، فمن الشائع أن الكلاب ذات الفرو الطويل أضخم من ذات الفرو القصير وبذلك يكون سطح جسمها أكبر مما يلعب دوراً مافماً للإصابة. وأحسن ما يمكن فعله للتخلص

من خطر التحسس

في هذه الحالة

هو التخلص

من الحيوانات

المنزلية بالرغم

من صعوبة

اتخاذ هذا القرار

عند البعض، أما

إذا ثبت وجود

تحسس لدى أحد

أفراد الأسرة فيجب

إخراج الحيوان من المنزل بسرعة

والبدء بتنظيف البيت بعد

ذلك والتركيز على الأماكن التي

كان الحيوان يكثر التردد عليها.

وقد يعتمد البعض إلى تهوية البيت

كوسيلة للتخلص من آثار الحيوان لكن

الدراسات أثبتت أنها وسيلة بطيئة، فالتخلص

من قدرة القطة مثلاً على إحداث تحسس يحتاج 6-8

أشهر من التهوية بعد إخراجها.

• الصراصير: تعتبر هذه الحشرات مصدراً

للتحسس في منازل المدن، فالدراسات تشير إلى

أن أكثر من نصف منازل المدن في أمريكا تحتوي

على صراصير خاصة في الولايات الجنوبية

التي يكون جوها أدفأ

من الولايات الشمالية.

والتخلص من الصراصير

مهمة صعبة، ومهما

كانت إنجازها

تاما يتعين على المرء أن ينظف البيت تنظيفاً شاملاً كي يتخلص من بقاياها.

\* العفن: وهو من الظواهر التي تشاهد داخل وخارج المنزل، والقليل من أنواعه يسبب التحسس، ومعظم الأنواع التي تسبب التحسس هي التي تعيش في الأماكن الدافئة والرطوبة فتنمو في الأقبية والديكورات الداخلية والحمامات، وبذلك فإن العفن يشكل خطراً في البلدان ذات المناخ الدافئ الرطبة ويقل هذا الخطر في البلدان ذات المناخ الحار الجاف. ويمكن التخلص من العفن بإزالة الأوساط التي تتغذى عليها، وحك السطوح التي تنمو عليها، ومكافحة الرطوبة، ومعالجة أماكن نمو العفن بمضادات العفن والمبيضات كمحلول الكلور.

\* إجراءات عامة يمكن اتخاذها لمكافحة المحسسات المنزلية:

8. أغلق النوافذ واستعمل مكيفات الهواء خلال فصل الصيف للتخلص من حبوب الطلع والأبواغ.

9. جفف الملابس داخل المنزل كي لا تتلوث بحبوب الطلع في الخارج.

10. حافظ على نظافة المنزل وتخلص من الغبار بواسطة المكنسة الكهربائية.

11. راقب

المناطق الرطبة في المنزل واحرص على إبقائها رطبة وخالية من العفن.

12. افحص المستلزمات الفصليّة ونظفها قبل الحفظ.

13. بدل منقيات الهواء في أجهزة التكييف حسب ما يوصي به المصنع.

14. استعمل جهازاً مزيلًا للرطوبة عندما يصبح الجو رطباً، واحرص على إفراغه وتنظيفه يوميا.

15. لا تقتن الستائر التي لا يمكن غسلها.

16. إصلاح كافة الثقوب التي يتسرب منها ماء المطر إلى المنزل.

17. إصلاح كافة أنابيب الماء المتضررة في المنزل.

18. أخرج كافة المفروشات التي تتبلل إلى خارج المنزل.

19. إذا كان منزلك يحوي على فراغات بين الجدران وفي السقف فاحرص على تهويتها.

20. قم بتأمين مجرى هوائي واسع داخل البيت.

21. اقتن المخذات ذات الحشوات الصناعية والأغطية العازلة للهواء والماء.

22. لا تستعمل البطانيات التي تحوي على مكونات من الريش.



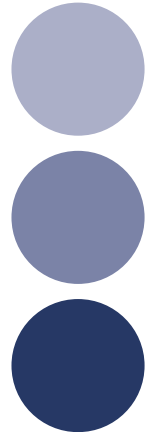


## باولا فوردملرتين، تيريسا اودل

يتم إنتاج الشاي الأخضر من أوراق نبات الشاي (كاميليا سينينسيس) الذي يصنع منه الشاي الأسود وشاي الأولونغ (شاي متخمّر جزئياً). ويمتاز الشاي الأخضر على غيره من الأصناف بأنه يحتوي على النسبة الأكبر من البوليفينولات، وهي مواد كيميائية مضادة للأكسدة يعتقد بأنها مفيدة في وقاية الإنسان من السرطان وتصلب الشرايين.

يعتبر نبات الشاي من أحد أنواع الشجيرات دائمة الخضرة، وتبدو أوراقه بمظهر لامع كما يحمل أزهاراً يتفاوت لونها من الأبيض إلى الوردي. ويصل طول هذا النبات إلى (9-12م) أو أكثر في أماكن نموه البري، لكن المزارعين لا يدعونه يطول لأكثر من (1.2م) أو أقل في مناطق زراعة الشاي المنتشرة في الصين والأرجنتين واليابان والهند واندونيسيا وكينيا والملاوي وسريلانكا وتركيا وباكستان وبنغلادش وتركيا. ويتطلب نمو نبات الشاي مناخاً دافئاً ممطراً، وعادة ما يزرع في المناطق المرتفعة.

عندما يبلغ نبات الشاي عمر النضج في عامه الثالث أو الرابع، يتم جني الأوراق وبراعم الأوراق (وهي أكثر أجزاء النبات احتواءً على البوليفينولات)، ثم يصنع الشاي الأخضر من خلال تبخير هذه الأوراق وتحميصها بعد الجني مباشرة، ثم تدخل مرحلة اللف والتجفيف للتخلص من أي أثر للرطوبة.



## استعمال العام

يبلغ الإنتاج العالمي السنوي من الشاي 2.5 مليون طن تقريبا، وتشير النصوص التاريخية إلى أن استعمال هذا النبات كمشروب كان معروفا على الأقل في القرن العاشر قبل الميلاد في الصين، بينما يقدر المؤرخون أنه يعود لفترة أقدم من ذلك ليصبح عمر هذا المشروب اليوم ما يقرب من 5000 عام. وهو يعتبر في الوقت الراهن أكثر المشروبات العالمية انتشارا (بعد الماء طبعاً)، وأكثر المناطق العشبية شعبية حيث يتناوله نصف البشرية بشكل يومي منتظم.

إن البولي الفنولات الموجودة في الشاي الأخضر



والتي تعمل كمضادات أكسدة يعتقد بأنها ذات أثر مثبط على نمو الخلايا السرطانية، فقد أدى حقن بعض الحيوانات بخلاصة الشاي إلى تقليل حجم الأورام الخبيثة عندها، ويعتقد بأن هذا التأثير ناتج عن مركب فعال من مضادات الأكسدة ويدعى (EGCG) اختصاراً.

كما تشير الدراسات السريرية الحديثة إلى أن تناول الشاي الأخضر بشكل منتظم قد يؤدي إلى تقليل خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان كالذي يصيب الفم أو الجلد أو البروستات أو القولون أو المعدة أو المستقيم. وفي إحدى التجارب السريرية، تمت معالجة عدد من المرضى المصابين ببؤادر سرطان الفم باستعمال خلاصات الشاي الأخضر والأسود، وكانت النتيجة انخفاضاً بمعدل 38% في عدد خلايا بؤادر السرطان. كما أعلن الباحثون في نهاية عام 2001 أعلن مجموعة من الباحثين عن أحد الأسباب الداعية للاعتراف بالتأثير المضاد للسرطان الذي يحويه الشاي الأخضر، لكن، لا تزال ثمة حاجة لإجراء المزيد من الأبحاث على الإنسان لتوضيح هذا التأثير ومعرفة آليات عمله.

وبالإضافة لما سبق، تلعب مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر دوراً مفيداً في خفض نسبة الكوليسترول في الدم والوقاية من تصلب الشرايين والإصابة بأمراض القلب

الإقفارية (الناتجة عن نقص كمية الدم الوارد عبر الشرايين بسبب تناقص حجم هذه الشرايين نتيجة لتصلبها). وقد أشارت عدة دراسات إلى الصلة بين قلة الوارد اليومي من الفلافونويدات (وهي من أصناف البولي فنولات) والإصابة بتصلب الشرايين ، ففي دراسة أجريت على مجموعة مكونة من 3400 شارب منتظم للشاي من مدينة روتردام في هولندا، تبين أن تناول الشاي بطريقة منتظمة ولمدة طويلة يؤدي إلى أثر وقائي ضد الإصابة بتصلب الشرايين.

وقد تضمنت (النشرة الأمريكية للتغذية السريرية) عام 1999 دراسة أولية تفيد بأن خلاصة الشاي الأخضر تزيد مستويات الطاقة وتعزز عملية أكسدة الدهون ، وبالتالي فهي أداة مفيدة في عملية ضبط الوزن. وجاء في دراسة نشرت عام 2002 أن تطبيق خلاصة

الشاي الأخضر بشكل موضعي يؤدي إلى الحد من التأثيرات المؤذية التي تحدث نتيجة التعرض لإشعاعات الشمس ، كما أظهرت دراسة أخرى أن استعمال بولي فينولات الشاي الأخضر بشكل موضعي يساعد في الوقاية من الحروق الشمسية.

ولا تقتصر العناصر المفيدة في الشاي الأخضر على البولي فنولات ، إذ تحتوي هذه المادة عدة عناصر كيميائية كالفلور والألمنيوم ؛ حيث يفيد الفلور في مقاومة فساد الأسنان. كما يعتبر الشاي الأخضر عاملاً مضاداً للجراثيم يفيد في الوقاية من التهاب اللثة وتآكل الأسنان من خلال قضاؤه على الجراثيم كالإشريكية القولونية والجراثيم العقدية. ويفيد هذا التأثير المضاد للجراثيم أيضاً في معالجة البخر (النفس الكريه) من خلال القضاء الجراثيم المسببة للرائحة الكريهة.



ويستعمل الشاي الأخضر كدواء عشبي لإراحة المريض من التلبك المعدي، والإقياء، وإيقاف الإسهال. كما يستفاد من تأثيره المضاد للجراثيم في معالجة الالتهابات الجرثومية والجروح.

## التحضير

يمكن شراء الشاي الأخضر على شكل أوراق مجففة أو معبأ في أكياس ورقية سريعة التحضير من البقاليات والمصيدليات، وتعرف جودته من خلال قياس الورقة، فيكون الشاي الأخضر الفاخر هو النوع الذي يحتوي على الأوراق الكاملة وبراعم الأوراق. وعلى الرغم من انحصار مصدره في نوع واحد من النباتات، فإن الاختلاف البسيط في تقنيات صناعته (عادة ما يقع الاختلاف في عملية اللف) أدى إلى ظهور أنواع عدة من هذا الشاي.

يجب حفظ الشاي الأخضر في أوعية مفرغة من الهواء للمحافظة على النكهة والحيلولة دون امتصاص الأوراق للروائح والرطوبة، كما يجب حفظه في مكان بارد لمدة لا تتجاوز الأشهر الستة قبل استعماله.

أما الطريقة الأكثر شيوعاً لتحضيره فهي النقع؛ حيث يمزج الشاي الأخضر بماء يغلي، وينقع لعدة دقائق، ثم يصفى النقيع من الشاي ويشرب. ويكفي لكل كوب من الماء أن

نستعمل ملعقة شاي من الشاي الأخضر أو كيساً ورقياً واحداً. وتوجد طريقة أخرى تتمثل في مزج الشاي الأخضر بالماء البارد أولاً، ثم غلي المزيج، ثم تصفية النقيع من الشاي قبل شربه.

إن عملية النقع تقوم بإطلاق الفلافونويدات (وهي بولي فنولات ذات خواص مضادة للأكسدة) من أوراق الشاي الأخضر، وكلما طالبت مدة النقع ازداد تركيز الفلافونويدات المتحررة، على الرغم من أن معظم الفلافونويدات تتحرر في الدقائق الخمس الأولى من عملية النقع، وتجدر الإشارة إلى أن إطالة مدة النقع تؤدي إلى زيادة الكافيين المتحرر أيضاً.

كما تستعمل أوراق الشاي الأخضر على شكل كمادات لمعالجة لسع الحشرات وأنواع التهيجات الجلدية الأخرى، حيث تقطع أوراق الشاي الأخضر وتغلى لمدة 2-3 دقائق، ثم تصفى من الماء وتعصر، وتوضع بعدها على المنطقة المصابة وتلف بضماد. ويتمتع الشاي الأخضر بتأثير قابض أيضاً، مما يفيد في المساعدة على التخلص من منظر العيون المتعبة أو المنتفخة، وذلك باستعمال كمادات الشاي الأخضر.

وبالإضافة لما سبق نذكر التأثير المضاد للجراثيم، إذ يمكن صنع ضمادة لمعالجة

من الأدوية.

## التأثيرات الجانبية

يحتوي الشاي الأخضر على مادة الكافيين ، وهي إحدى المواد الكيميائية التي تنبه الجهاز العصبي المركزي مما يسبب شعورا بعدم الارتياح والتهيج وصعوبة النوم والاختلاجات واضطراب ضربات القلب وانخفاض الشهية وتلبك المعدة. لذا يجب التقليل من المعدل اليومي للكافيين المتناول بحيث لا يزيد عن 300 ملغ (محتوى 4-8 أكواب من الشاي المغلي)، أو تناول أصناف الشاي الأخضر المنزوع منه الكافيين.

كما قد تؤدي مادة العفص الموجودة في الشاي إلى الشعور بالغثيان إذا تم تناول الشاي على الريق ، بالإضافة إلى التسبب بنقص في امتصاص الحديد ، لذا يجب على المرضى الذين يعانون من فقر الدم بعنصر الحديد أن لا يتناولوا الشاي الأخضر إلا بعد ساعات من تناولهم لأدويتهم ، ويمكن زيادة امتصاص الحديد أثناء تناول الشاي من خلال تناول الأغذية الغنية بفيتامين (C)؛ كشريحة من الليمون مثلا.

الجروح والخدوش من خلال نقع قطعة من القماش في الشاي الأخضر الساخن ، ثم تعصر وتوضع على مكان الإصابة مع الضغط ، ثم تعاد العملية بعد أن تبرد الضمادة حسب الحاجة.

## الاحتياطات

1. الحمل والإرضاع: لقد قامت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية بإدراج الشاي الأخضر ضمن قائمة "المواد الآمنة عموما"، ولكن يجب الانتباه إلى أن الحوامل والمرضعات ينبغي أن يقللن من كمية الشاي الأخضر التي يتناولنها وذلك بسبب ما يحتويه من الكافيين ، فهذه المادة تتسرب إلى حليب الأم ومنه إلى الرضيع لتصيبه باضطرابات في النوم. ويتوفر في الأسواق حاليا نوع من الشاي الأخضر تعرض لاستخلاص مادة الكافيين فلا يحوي إلا كمية ضئيلة منها. وينبغي التنبيه هنا إلى ضرورة تقييد الحوامل والمرضعات بإطلاع الأطباء على كميات الشاي التي يتناولنها.

2. القرحة: يؤدي تناول الشاي إلى تشجيع المعدة على إفراز الحموض ، مما يفاقم حالة المصابين بالقرحة ، لذا يتوجب إقلاعهم عن شرب الشاي لهذا السبب.

3. دواء الوارفارين: يجب على المرضى الذين يعالجون بالوارفارين أو غيره من الأدوية المميعة للدم أن يستشيروا الطبيب قبل تناول الشاي الأخضر ، وذلك لأنه يتعارض مع تأثير هذا الصنف

# الإصابات الفموية المفاجئة عند الأطفال

إعداد وترجمة عبد العزيز البلري

تعتبر الإصابات الفموية عند الأطفال كثيرة الحدوث وخاصة في ما يتعلق بالأسنان ،  
وهي مصدر قلق وإزعاج لدى حدوثها في وقت يصعب فيه الذهاب إلى الطبيب ،  
لذا ينبغي الاستعانة ببعض الإجراءات البسيطة ريثما يتم عرض الطفل على  
طبيب الأسنان ، وفي ما يلي بعضها :

## آلام الأسنان

الأسنان وكن حذرا من أن يصل العود إلى قعر  
النخر حتى لا يصاب الطفل بألم شديد ، ثم اجعل  
الطفل يتمضمض بماء فاتر عدة مرات ، وبعدها  
أحضر قطعة صغيرة من القطن - بحجم النخر -  
ورطبها بزيت القرنفل ثم املأ النخر بها ، وهذا  
الإجراء يسكن آلام الطفل بشكل مؤقت ريثما  
يراه طبيب الأسنان .

قد تكون آلام الأسنان هي أكثر ما يصادف من  
الإصابات الفموية المفاجئة ، وتحدث آلام الأسنان  
عندما يكون السن منخورا بشدة ، وعادة ما  
يكون النخر قد وصل إلى لب السن حيث  
توجد أوعية دموية وأعصاب . قم بتحديد السن  
المصاب وأزل أي كتلة من الطعام في مكان  
النخر باستخدام خيط الأسنان أو أعواد تنظيف



ينبغي التأكيد

على أن مشاكل

آلام الأسنان

لا يمكن حلها حلا

دائما إلا بعرض

الطفل على

طبيب الأسنان

لكي يقدم

له المعالجة

اللازمة .

وإذا ترافق الألم مع الالتهاب ، فضع كيسا من الثلج أو قطعة من القماش مبللة بماء بارد على الخد بحيث تقابل المنطقة الملتهبة في داخل الفم ، واحذر من استعمال الماء الحار ، ويمكنك استعمال بعض مسكنات الآلام المخصصة للأطفال كحل مؤقت وتفضل الحبوب المسكنة في هذا المجال على الشراب لأن تماس المسكنات مع السن أو النخر أو اللثة قد يؤدي إلى عكس التأثير .

وينبغي التأكيد على أن مشاكل آلام الأسنان لا يمكن حلها حلا دائما إلا بعرض الطفل على طبيب الأسنان لكي يقدم له المعالجة اللازمة .

## كسور الأسنان

يصادف كثير لدى الأطفال أن تنكسر أسنانهم نتيجة لهو أو شجار ، وينبغي في هذه الحالة أن يعرض الطفل على طبيب الأسنان فورا ، ولكن قبل ذلك يجب تنظيف فم الطفل عن طريق المضمضة بالماء الفاتر والملح ، وإذا كان السن المكسور من الأسنان الدائمة فاحفظ به دون تنظيف لأن تنظيفه يؤدي إلى تدمير الألياف الرابطة الحية التي تثبته إلى جذره وهي تساعد الطبيب في إعادة السن إلى وضعه السابق ، والكثير من الأسنان من الأسنان التي يعاد زرعها تقوم ب تثبيت نفسها وتعود إلى ممارسة دورها بشكل طبيعي . وإليك في ما يلي الخطوات الواجب اتباعها عند حصول حوادث كسور الأسنان :

1. ضع السن المكسور في كوب من الحليب أو الماء ، ويعتبر الحليب أكثر ملاءمة في هذه المجال لأنه يحفظ الألياف الرابطة بشكل أفضل . وإن لم يتوفر لديك الحليب أو الماء احفظ السن في شاش أو قماش مبلل .

2. نظف الفم من آثار الإصابة بواسطة قطعة من الشاش المبلل بالماء الفاتر ، اجعل الطفل يطبق فكيه وافحص جميع الأسنان للبحث عن أية إصابة أخرى . وإذا وجدت أن أحد الأسنان قد انزاح عن موضعه فأرجعه إلى موضعه الطبيعي بحذر وباستخدام أصابعك . وكي تتجنب حدوث جروح في الجانب الداخلي للخد أو في اللسان ابحث عن أية حافات حادة ناتجة عن الكسر وغطها بقطعة من الشمع .



3. ضع كيسا صغيرا من الثلج أو قطعة قماش مبللة بماء بارد على الوجه بحيث تقابل مكان الإصابة وذلك للحد من الالتهاب ، وأعط الطفل أحد المسكنات.

4. أسرع في نقل الطفل مع سنه المكسور إلى طبيب الأسنان.

أما إذا شككت بحدوث كسر في الفك، أحضر فوطة أو أية قطعة قماش طويلة واربط فك الطفل بحيث تكون العقدة فوق رأسه ، ثم أسعفه إلى المستشفى مباشرة.

### التهاب اللثة

إن احمرار اللثة أو التهابها أو تقيحها يعد إشارة تدل على وجود مشكلة صحية ما أو نقص في فيتامين سي أو فيتامين بي. ومن أجل المعالجة المؤقتة اجعل الطفل يتمضمض بالماء الفاتر والملح (نصف ملعقة صغيرة من الملح لكل كأس من الماء)، ويجب أن تتكرر المضمضة كل ساعتين وبعد الطعام وبعد تنظيف الأسنان وقبل النوم. وإذا استمر الالتهاب خذ الطفل إلى طبيب الأسنان.

### النزف المستمر بعد قلع الأسنان

يجب على الطفل الذي قلع سنه أن يمتنع عن المضمضة والمضغ والمص لمدة 24 ساعة ويكتفي بتناول السوائل، لأن هذه الأفعال تؤدي إلى إزالة التخثر الذي يغطي مواضع النزيف الحاصل نتيجة قلع السن. لا تصب بالهلع من منظر الدم الكثير الذي يخرج من فم الطفل ففي الكثير من الأحيان يكون الدم ممتزجا بلعاب الطفل مما يعطيه منظر الغرارة ، ضع قطعة صغيرة من الشاش في مكان النزف ثم اجعل الطفل يعض عليها لمدة

إذا كان السن

المكسور من

الأسنان الدائمة

فاحتفظ به

دون تنظيف

لأن تنظيفه

يؤدي إلى

تدمير الألياف

الرابطة الحية

التي تثبته

إلى جذره وهي

تساعد الطبيب

في إعادة السن

إلى وضعه

السابق

نصف ساعة ، وإذا استمر النزف أحضر أحد أكياس الشاي ولفه بقطعة من الشاش وضعه في مكان النزف ثم اجعل الطفل يعض عليه لمدة 30-45 دقيقة ، عندها يبدأ حمض العفص الموجود في الشاي بالتسرب إلى الأنسجة المحيطة بمكان النزف فيقلصها مما يوقف النزف. إذا قمت بكل الإجراءات السابقة واستمر النزف لساعتين أخريين فلا تتردد باستشارة الطبيب.

## مشاكل الجسور السنية

عند الإصابة بتخريش في باطن الفم نتيجة نتوء أحد أسلاك الجسر السني يجب ثني السلك الناتئ بلطف بواسطة أداة غير قاسية (خافضة لسان أو قطعة قطن أو ممحاة)، وإذا لم تستطع ثني السلك فقم بتغطيته بقطعة من الشمع أو كرة من القطن وخذ الطفل إلى طبيب الأسنان ليقوم بما يلزم. وإذا اخترق السلك اللسان أو الخد أو اللثة فلا تفعل شيئاً فالذي يقدر على المعالجة هو الطبيب لوحده إلا إذا كان السلك مكسوراً فأزله وراجع الطبيب.

بعد أن يقوم الطبيب بوضع الجسر السني في فم الطفل فمن الطبيعي أن لا يحس الطفل بالارتياح لعدة أيام ، وخلالها إذا أحس بالألم دعه يحتفظ في فمه بماء فاتر مالح لمدة دقيقة - دون مضغ - وامنعه من تناول الأطعمة الصلبة ، كما تستطيع إعطائه بعض المسكنات.

## عض الشفة أو اللسان

اضغط على مكان النزف بقطعة من القطن ، وإذا كان موضع العض ملتصقاً بلل قطعة القطن بالماء البارد قبل أن تضعها ، أما إذا استمر النزف فلا بد من إسعاف الطفل.

## انحسر الأشياء بين الأسنان

حاول إزالة الأشياء التي تعلق بين الأسنان باستخدام ملقط أو خيط تنظيف الأسنان مع الحذر في استعمال الخيط حتى لا تتأذى اللثة ، وتجنب استعمال الأدوات الحادة أو المدببة. إذا لم تنجح فأسرع إلى الطبيب.

