

العدد التاسع والعشرون

كلمة الكلمة

من أين تبدأ!

من سنن الله تعالى في مخلوقاته أن جعلها تمر خلال فترة حياتها بأدوار وأحوال مختلفة، فالإنسان ونتيجة للتطورات والتغيرات التي تحصل فيه يمر خلال فترة حياته بمراحل وحالات مختلفة، وكل مرحلة يمر بها الإنسان هي نتيجة مجموعة عوامل وظروف حالة قد انقضت وبنفس الوقت مقدمة لحالة أو حالات مستقبلية قادمة... نطفة.. علقه.. مضغة.. عظاماً.. ((فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ)) فيولد طفلاً.. صبياً.. شاباً.. فشيخاً.

ولأن الإنسان العنصر الجوهري والحقيقي في عملية التغيير والحركة في طريق الإصلاح والتجديد لصناعة غد مشرق زاهر، كان إعداد (جيل المستقبل) من أهم وأخطر المتبنيات الاستراتيجية التي تقوم عليها المذاهب السياسية والمدارس الفكرية لرسم خطوط مستقبل تستشرف معالمه من زمن غير قريب من زمن ولادته من خلال (جيل) لا يرى الحاضر لكنه في قائمة حساباته ومخططاته والتي تتجسد بالسعي لبلورة رؤى وأفكار هي نتاج مخاضات عسيرة لزمن بل لأزمان من التفاعلات والاختلافات والاستنتاجات تعيش في عقل وقلب وجوارح من آمن واعتقد بها إلى معان حية، ونقلها من عالم التنظير والحسابات إلى أرض وواقع الجيل الصاعد من خلال أفعال (معنوية ومادية) مؤثرة وفاعلة في استنهاض قيم الأمة ومحركة لطاقتها في وسط ظلمات أفكار التملل والتقاعس والانزواء لخلق وبعث أمة حقيقية في وجودها، تقول وتفعل، وتزرع وتحصد، وتنفذ وتنفع وتصنع المعجزات وتقيم الحضارات.

وقد تباينت طبيعة الرؤية في تقييم أهمية (صناعة الجيل) وطرق تهيئته وإعداده والسبل الكفية لأدجته ليصبح رقماً فاعلاً في حسابات المستقبل، كما اختلف - أيضاً - في النقطة التي منها تبدأ عملية الإعداد؟! أثبت القرآن الكريم والروايات عن أهل البيت (عليهم السلام) وتجارب الحياة، أن للوالدين الأثر الكبير والفاعل في تحديد مصير ومستقبل الأبناء. فهما اللذان يجعلانه سعيداً أو شقيماً، وهنا إشارة إلى أن عملية الإعداد والتنشئة تبدأ قبل أن تطأ قدم الطفل الحياة بل قبل أن ينعقد نطفة، يروى عن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) أنه قال: «السعيد من سعد في بطن أمه، والشقي من شقي في بطن أمه».

فمدة الحمل هي الفترة التي يتقرر فيها مصير الطفل، لذا فإن الأطباء وذوو الاختصاص في مجال العلوم النفسية والتربوية ينبهون المرأة الحامل إلى حالتها النفسية والتي تنعكس سلباً أو إيجاباً على الطفل في بطنها، كما تنصح بضرورة الالتزام بعمل الخير والانتهاز عن المعاصي كي لا تنعكس (سلباً) على روح الطفل الذي

يتقبل الغذاء من أمه ويتقبل غيره أيضاً، من التصرفات والسلوكيات وردود الأفعال. فعمل المعاصي يجر إلى آثار غير محمودة يتأثر بها الجنين وهو في بطن أمه، فيسود قلبه مثلما يسود قلب الأم من جراء ارتكابها للآثام. كما هو في انتقال الصفات الحسنة والصفات القبيحة التي تتمتع بها المرأة إلى روح الطفل، فلا بأس أن تجاهد المرأة الحامل من أجل الابتعاد عن الصفات الذميمة. وهناك أمر آخر يدخل في إطار (صناعة الجيل الصالح) ولعله من أخطر العوامل أثراً وتأثيراً يتعرض له الطفل (جنيناً) على مستوى المراحل السنوية القادمة وهو (الأكل الحرام).

يحكى أن العلامة المجلسي، كان له ولد - يلقب أيضاً بالمجلسي وهو الذي كتب بحار الأنوار - يتبعه إلى المسجد كل يوم، واتفق أن دخل المسجد سقاء طرح قربته المملوءة ماء في مكان منه، فوثب إليها الصبي (ابن المجلسي) فثقبها. فتألم السقاء كثيراً، وبحث عن الفاعل، وعندما علم به شكاه إلى العلامة المجلسي الذي أسف كثيراً وأرضاه، وإذ عاد الشيخ إلى منزله أخبر زوجته بذلك، وقال لها: لقد كنت ملتزماً قبل انعقاد النطفة وبعدها فما الذي حدث لهذا الطفل ففعل فعلته تلك؟

فأجابت بأنها كانت السبب، ففي أيام وحامها ذهبت إلى جارة لها، وعند دخولها ساحة الدار رأت شجرة رمان، فتصورت أن لها طعاماً حامضاً، - والحامل تشتهي الطعام الحامض - فأخرجت إبرة كانت في عبايتها، وغرستها في إحدى الرمانات ومصت ماءها، فوجدته حلواً، فتركته. وكان لتلك القطرات أثرها في الجنين والذي قد ظهر بعد سنوات.

إن عملية (الحمل) بكل مشقاتها وآلامها ولذاتها تتم في وعاء هو المرأة (الأم). يقول الله تعالى: ((حَمَلَتْهُ أُمُّ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا))، و ((حَمَلَتْهُ أُمُّ هَئْنًا عَلَى وَهْنٍ))، فالحمل تسعة أشهر تكره عليه المرأة والوضع إكراه ومشقة أخرى وكل يوم يمضي وهي حامل تزداد مشقتها لتصل إلى آخر الدرب وهو الوضع.

وتشير الروايات المتواترة إلى أن المرأة الحامل كالمجاهد في المواقف القتالية المتقدمة وأنها حين الوضع يعفو الله عن كل ذنوبها وتصبح كالطفل الذي ولدته أمه، وقيامها في الليل من أجل رعاية طفلها بأنه يحتسب لها كقيام الليل والتهدج فيه طلباً لمرضاة الله، وإرضاعها لطفلها كعتقها رقبة في سبيل الله.

وعلى الرغم من ذلك الدور المهم الذي تضطلع به المرأة نراها تتعرض للإجحاف والظلم في سلسلة طويلة من المشاكل والهموم التي يتعرض لها الشباب في هذا العصر، حيث يشير الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله مقامه) إلى ذلك في قوله: لقد وقع العبء الأكبر من المشاكل على النساء... حيث حرمن - على الأكثر - من دفع العائلة، وصرن سلعة رخيصة بيد طلاب الهوى والشهوات، أو وسيلة من أرخص الوسائل لترويج البضائع وجلب الزبائن في واجهة الإعلانات وغير ذلك، حيث تطرق سماحة الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره) كثيراً من خلال مؤلفاته التي تتناول حياة الأسرة والمجتمع إلى مسألة النساء الحوامل وما يتعرضن له من أمور مأساوية لاسيما المراهقات منها وغير المتزوجات اللاتي يعشن في أسر مفككة حطمتها الخمر والمخدرات حيث تبحث الواحدة منهن عن الحنان والحب خارج نطاق الأسرة حتى تغدو فريسة سهلة لعدد من الأخطار (هي وجنينها)... كعمليات الإجهاض التي تجري عشرات الآلاف يومياً أو أنها تلتجئ لجمعيات (غريبة) تقدم للحامل الرعاية الكاملة مجاناً طول مدة الحمل حتى الولادة، لتأخذ الوليد بعد ذلك كي تعطيه لأسرة (تتبناه) وتتقاضى على ذلك كمية (لا بأس بها) من الدولارات، وعندما يحين موعد الولادة تجهش بالبكاء، إذ أنها مع كل

هذه الظروف غير الطبيعية والعصيبة تبقى الأم الحنون والتي هي كتلة من المشاعر الدافئة والأحاسيس المرفهة والحب الذي ليس له حدود، لذا يطلبين عدم رؤية طفلهن وعدم إعلامهن بما أنجبين ذكراً أم أنثى وهو موقف إنساني مؤلم، لابد من التوقف عنده، والتفكير فيه، وعندها يطرح سؤال نفسه: أين ضمير الإنسانية من هذا؟! وهناك أخطار أخرى تتعرض لها بعض النساء الحوامل تنبع من الجهل وقلة الخبرة فتعرض نفسها أو الجنين الذي في بطنها للأذى نتيجة التصرفات الخاطئة كتناول بعض العقاقير الطبية أو بأداء بعض الأعمال، بما لا يتوافق مع الأمن الصحي لها ولجنينها.

لا يخفى عليكم أعزائنا القراء والقارئات ما يشهده عالمنا اليوم من سلوكيات بعض من ينتمي لمجتمعنا الإنساني والتي تتنافى مع المبادئ والأخلاق والأعراف التي اتفق عليها بنو البشر كظلم المرأة (الحامل) وعدم إعطائها الحقوق الواجبة لها بما يضمن سلامتها وسلامة الذي في أحشائها سواء أصدرت تلك الأفعال من الزوج أو الأهل أو الدولة - أيضاً - ما ترتكب من أخطاء تسبب الأذى لها أو لجنينها أو لكليهما معاً، كان من الممكن ألا تحدث لو أن المرأة (الحامل) ألمت ببعض المعلومات البسيطة. من هنا حاولنا الإلمام بمفردات الموضوع بأسلوب بسيط ومختصر مبتعدين فيه عن الاستغراق بتفاصيل قد تثير الملل عند قراءتها أو أنها ليست من الضرورة معرفتها على وجه العموم.

آملين الإحاطة بجوانب هذه المسألة لتكون زاداً نافعاً تتجنب فيه المرأة الحامل الأذى والوقوع في الخطأ كما أنها وفي نفس الوقت توجه المجتمع لذلك المصنع الإنساني الذي يغدق بالدفء والحنان على فلذات الأكباد لضمان الغد السعيد وصنع وإنتاج المجتمع الصالح.

أسرة التحرير

ركن الطفل

بدانة الطفل

على الرغم من معرفتنا الكثيرة عن أسباب البدانة في الأطفال، إلا أن هناك أسباباً أخرى لا نفهمها. وهناك قاعدة تقول: إنه لا يصبح الشخص بديناً إلا إذا كان يأكل أكثر من احتياجه من الطعام، ولهذا فإن السبب الرئيسي للبدانة هو الأكل الزائد على الحاجة، وعدم ممارسة الرياضة.

والواقع أن في هذا تبسيطاً للأمر، فهناك أطفال ورجال يملكون شهية مفتوحة للطعام ويأكلون بكثرة ومع ذلك يحتفظون بنحافتهم في الوقت الذي نرى فيه آخرين يصابون بالبدانة بالرغم من أن كمية طعامهم لا تصل إلى حد الكثرة فهناك عوامل وراثية في هذا الأمر بدون شك.

وإذا كان وزن الوالدين متوسطاً فإن احتمال وجود طفل بدين يصل إلى عشرة في المائة فقط، أما إذا كان أحد الوالدين بديناً فإن الاحتمال يزيد في الأطفال بنسبة أربعين في المائة، وإذا كان الوالدان مصابين بالبدانة فإن الاحتمال يصل في أطفالهم إلى ثمانين في المائة. ولا يعني وجود شخصين أو ثلاثة أشخاص من العائلة يتصفون بالبدانة ضرورة وجود عامل وراثي في هذه العائلة، فقد يكون السبب ببساطة هو حب هذه الأسرة للطعام الوفير الجيد. وإذا كان طفلك بديناً فلا تبادري بالظن أن هناك خللاً ما في غدده والحق أن الطبيب يجد صعوبة في إثبات أن هناك خللاً ما في الأمر عندما تعرضين عليه طفلك البدين.

الإفراط في الأكل

هناك عدة أسباب لذلك، فقد تشعر الأم أحياناً بأن طفلها نحيف إما لصغر حجمه، أو لأنه ولد غير كامل النمو، أو أصيب بمرض، ولذا فهي تحاول أن تبني جسمه مرة أخرى.

إن العادة في الأكل من الأمور المهمة، فكمية ما نأكله من البطاطس وشرائح الخبز قد تتحكم فيها العادة، أكثر مما يتحكم فيها الجوع. كذلك تلعب الغيرة دوراً هاماً في الأكل، فنرى الطفلة الصغيرة تطلب لنفسها المزيد إذا طلب أخوها لنفسه المزيد من قطع الحلوى وذلك حتى لا يتفوق عليها أخوها ويستحوذ على القطع كلها. ويعتبر أكل الحلوى من أكثر الأمثلة أهمية ووضوحاً لإظهار عادات الأكل، وتبدأ هذه العادات غالباً من الوالدين، فكلنا يعلم أن الحلوى مكلفة وضارة للإنسان وتسبب البدانة وغالباً ما تفسد شهية الطفل للطعام المفيد. ورغم كل ذلك يقدم الآباء الحلوى لأطفالهم كوسيلة لإظهار الحب أو كمكافأة لهم.

ومن العجيب أن نرى الأم تبادر بإعطاء طفلها قطعة من الحلوى بعد إعطائه حقة التطعيم الخاص به. إن أكل الحلوى هو أول شيء يفعله الكبار عند الذهاب إلى بعض أماكن الترفيه والتسلية. ويأكل الأطفال الحلوى أيضاً بنهم لأنهم يرون آباءهم يأكلونها. ويأكل الأطفال البدناء أنواعاً مختلفة من الحلوى بانتظام كشرائح البطاطس والفاصوليا السوداني المملح، ويأكلون وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية. وتقول الأم أن على طفلها أن يأكل كثيراً ليصبح كبيراً مثل زملائه.

ويتميز طول معظم الأطفال البدناء بالزيادة على المعدل المتوسط لسنهم. وتعتقد معظم الأمهات - خطأ - أنه كلما زاد حجم الطفل ووزنه كان ذلك أفضل، ويصفون طفلهم البدين المترهل بأنه جميل ووسيم. وتعتبر البدانة من مشاكل الوسط الاجتماعي الفقير أكثر منها في الأوساط المتوسطة والعالية، ويرجع السبب في هذا إلى عدم القدرة على اختيار نوعيات من الأطعمة في الوسط الفقير ويعتقد بعض الناس أن إطعام الأطفال بالحبوب في سن مبكرة قد يسبب لهم البدانة. ويأكل الأطفال الطعام بكثرة (مثل الكبار) عند شعورهم بعدم الأمان والقلق والاندفاع أو عند انتظار حدوث شيء ما، ومنع الإصابة بالبدانة أسهل كثيراً من علاجها بعد حدوثها وإذا كان احتياج الطفل الصغير للطعام أكثر من المعتاد فإنه من الصعب أن نتجاهل هذا الاحتياج وتدل زيادة الوزن في الأسابيع الستة الأولى من العمر على أن الطفل سيصبح بديناً فيما بعد، وعلى الرغم من ذلك فإن كثيراً من الأطفال البدناء عند سن السنة قد يصابون بالانحفاة مع النمو، ولكنهم يظلون أكثر عرضة للبدانة من غيرهم فيما بعد ويستطيع الإنسان أن يتجنب عادة أكل الحلوى من البداية. إن تسجيل وزن الطفل بانتظام هو الذي يوضح إذا كانت الزيادة في الوزن طبيعية أو غير طبيعية فإذا كانت النسبة أعلى من المتوسط فلا بد من تخفيض كمية طعام الطفل بناء على نصيحة الطبيب.

إن من أكثر الأطعمة ضرراً على الشخص البدين الحلوى والشيكولاتة وزبدة السوداني والفاصوليا السوداني والزبد والسمن الصناعي وجبن الكريم والجبن الأصفر، ويعتبر السكر والآيس كريم والمربى والعسل والفواكه المعلبة والبطاطس وحلوى البودينج والمكرونات والبسكويت والكورن فلكس والجبن ما عدا الجبن الأبيض والأغذية المقلية وعصير الفواكه من الأطعمة المؤثرة على البدانة أما اللحوم والفواكه والخضراوات والحبوب المحفوظة والأسماك فهي من الأطعمة التي لا تسبب البدانة.

الطفل والغذاء

خلال نمو الطفل يتعرف هذا الأخير على الأطعمة المختلفة التي تعرض عليه في وجباته اليومية لكن التنوع يفرض هذا تحديدات خطيرة بالنسبة إلى الأهل لصعوبة تقبل الولد بعد المذاقات وتفضيله في أوقات معينة مأكولات منها السكريات خصوصاً التي قد لا تعطيه القيمة الغذائية الصحيحة والكافية من أجل نموه السليم على النطاقين الجسدي والفكري على حد سواء.

لذلك من المهم أن يتابع الأهل بشكل عام والأم بشكل خاص غذاء طفلها لكي تميز بين ما يفيد ويضره. في الواقع للجنين ذوق يتطور داخل الرحم ويستمر مع الرضاعة فإلى جانب ذلك تختلف المذاقات بحليب الأم ويبدأ الطفل بين الشهر الرابع والسادس باكتشاف طعم المأكولات التي تحضر حصرياً لأجله ليبدأ بين عامه

الأول والثالث بالتعرف إلى تلك التي تتناولها العائلة كلها، لهذا السبب يجد خلال عملية تناوله الطعام مع أهله وأخوته بالجلوس إلى المائدة فرصة سانحة لإيقاظ فضوله حاسة التذوق عنده مثل رفض أي طعام أو تقبله غير إن قدرة الاكتشاف التدريجي للأطعمة كافة تتطور كثيراً عند الطفل حتى بلوغه عامه الرابع أما بالنسبة إليك فيمكنك مساعدته عبر السماح له بمشاركته في تحضير الطعام في المطبخ كون هذا الأمر يشجعه لتذوق ما يحضر من سلطة أو غيرها. بعد سن الرابعة يبدي معظم الأطفال التغير والميل الجامح نحو الحلويات جميعها ومختلف الأطعمة الحلوة من جهة والخفيفة الطعم من جهة أخرى مثل البطاطس والمعكرونة على أنواعها، لكن لا يجدر بالأهل الغضب أو القلق لأن هذه الظاهرة تكون أجمالاً مرحلية وعابرة عند كل طفل بشكل عام. وما يلاحظه الباحثون على نطاق واسع هو أن الطفل بين عامه الخامس والاثني عشر لا يحب تناول الخضار على أشكالها مثل اللوبياء والسبانخ...

تستطيعين إدراج الخضار في أنواع من الأكلات أو السلطات الخفيفة الطعم اللذيذة والملونة بالجزر المبروش أو البندورة الصغيرة على سبيل المثال.

واليك أيضاً فكرة ملائمة: اصطحبي معك ابنك أو ابنتك معك إلى السوق لشراء حاجيات مطبخك والخضار اللازمة لتحضير الطعام لأن هذه الخطوة كفيلة بإيقاد لذة اكتشاف الألوان والروائح عند الأطفال فينطلق بحماس كبير نحو التعرف إلى طعم ما انتقى وما رأى... وفي ما يخص أطباق الهمبرغر والبيتزا التي يعشقها الأولاد عادة فأنها مأكولات مغذية فعلاً شرط حسن انتقاء مكوناتها فيمكن إضافة بعض مكملاتها السريعة والسهلة معها لتعزيز محتواها من حيث التغذية الضرورية لنمو الطفل مثل سلطة البندورة وجبنة بيضاء وحبّة فاكهة مع الهمبرغر وخضار إلى جانب البيتزا مع سلطة وكوب من البن على سبيل المثال.

تأثيرات سكرية

أراد العلماء والأطباء معرفة مدى تأثير تناول السكريات على تصرفات الأولاد الجانحين والفاصرين في السجون، لذلك جرت دراسة حوالي ١١٥ ولداً مراهقاً جانحاً في السجون و٣٩ تلميذاً في الصفوف الثانوية قدم لجميع هؤلاء المراهقين حبوب على الفطور محلاة بالسكر وأخرى محلات بالمحلى الاصطناعي كان مجموع معدل السكر الذي تناولوه حوالي ٤٥ جرام ثم أعطي كل مراهق آلة لتسجيل معدل التركيز المفرط والمزاج وتغيرات في هذا التصرف كل الأولاد خضعوا لهذا الفحص على هذه الآلة مرتين مرة عند تناولهم الحبوب المضاف إليها السكر ومرة عند تناولهم الحبوب المحلاة بالمحلى الاصطناعي. وبيّنت النتائج أنه ليس هناك أي دليل على أن السكريات والسكر تؤثر سلباً على أي مجموعة من هؤلاء المراهقين. هذا ما أفاد به أطباء وعلماء النفس. كما أضافوا أن السكر يساعد على ضبط النشاط المفرط والتصرف العدائي خاصة عند الأولاد الذين يعانون من مشاكل. إضافة إلى ذلك تحسن تصرف بعض الأولاد عند تناولهم سكر المائدة أكثر من تناولهم السكر المحلي كما أن تحسن تصرف وأداء التلاميذ في الصفوف الثانوية مع تحسن ملحوظ في مزاجهم عند تناولهم سكر الطعام.

انخفاض الكولسترول

هل من المعقول أن انخفاض معدل الكولسترول كثيراً قد يساعد على زيادة التصرف الهجومي وتغيير مزاج الشخص؟

بينت نتائج دراسات جرت حول رجال ومراهقين، أن انخفاض معدل الكولسترول يحمي الأشخاص من الإصابة بأمراض القلب ولكن النتائج المفاجئة كانت أن انخفاض معدل الكولسترول كثيراً تحت المعدل المطلوب قد يؤثر على طول حياة الشخص بمعنى أن الأشخاص في هذه الدراسة قد خففوا احتمال إصابتهم بأمراض القلب ولكن البعض منهم عانى من حوادث وانتحارات وتصرف هجومي وعدائي. كما أشارت دراسات جديدة إلى أن انخفاض معدل الكولسترول كثيراً (أقل من ١٦٠) يساعد الأشخاص والمراهقين على الشعور بالكآبة والعداية والهجومية. لذلك على الشخص والمراهق أن يتبع نظاماً غذائياً صحياً متوازناً ومعتدلاً يحتوي على كل العناصر الغذائية المفيدة للعيش طويلاً.

وأخيراً نستنتج أن الأطعمة الغنية بالنشويات والسكريات تساعد على تهدئة الأطفال والأولاد المعروفين بالنشاط المفرط والتصرف العدائي والهجومي. لذلك فإن تناول السكريات والنشويات قد يكون علاجاً فعالاً لهذه الحالات.

ولكن هذا لا يعني بأنه يمكن الإفراط في تناول النشويات والسكريات لأنها تسبب الإصابة بالسمنة وارتفاع معدل السكر في الدم والأنسولين. ومن الضروري تناول النشويات البطيئة الامتصاص مثل المعكرونة والحبوب والخبز فهي أيضاً لها مفعول لتهدئة تصرف الأولاد والأطفال. لذلك في الاعتدال السلامة وإن اتباع نظام غذائي صحي معتدل يحتوي على المتطلبات الغذائية من كل الفئات يحمي أطفالك وأولادك.

مسؤولية الطفل

بمقدار ما يكبر الطفل بمقدار ما يصبح مسؤولاً عما يأكله خارج الوجبات العائلية هناك ما يتناوله بمفرده من خزانة الطعام في البيت أو من البراد وما يقدم له في مطعم المدرسة والكاكو الذي يحمله من البيت، والساكر التي تقدمها المعلمة أو يشتريها من المحلات وكل ما تغريه الدعاية التلفزيونية. إن إعطاء الطفل فكرة عن الغذاء وأنواع الأطعمة المختلفة يقدم له خدمة جيدة ويساعده على أن يختار بنفسه ما هو جيد ومفيد. أبسط ما نبدأ به هو أن نعلمه تصنيف الأطعمة في خمس مجموعات:

١- الخضار والفواكه نينة أو مطبوخة.

٢- الحليب ومشتقاته (البن، لبنة، جبنة.....)

٣- لحوم، أسماك، بيض

٤- الحبوب (خبز، عجين، أرز....)

٥- السكريات والدهون (سكاكر، زيت، زبدة....)

نأخذ خمس ورقات كبيرة ونخصص كل ورقة لمجموعة من الأطعمة ثم نقص من المجالات صور لأطعمة

مختلفة ونقوم بالاشتراك مع الطفل بالصاق كل صورة على الورقة المناسبة. عندما يستوعب الطفل جيداً هذا التصنيف يمكن القيام بلعبة أخرى (في أي مجموعة تصنيف تضع كل صنف من الطعام أكلته هذا اليوم الصباح وعند الظهر) سيكون صعب تصنيف بعض الأطعمة لأنها تنتمي إلى أكثر من مجموعة في الوقت عينه الكاتو مثلاً يحوي الطحين والسكر والزبدة والبيض. لذلك يمكن بالأطعمة البسيطة، أي غير مركبة.

بعد ذلك نشرح للطفل أن الوجبات المتوازنة (أو الطعام المتوازن خلال اليوم) يجب أن تحتوي على عنصر من المجموعات الأربع الأولى المجموعة الخامسة هي أقل فائدة من الناحية الغذائية (إنها للمتعة والتلذذ فقط) لأن الأطعمة الأخرى تحتوي على السكر والدهون، انطلاقاً من تلك المعلومات يغدو سهلاً علينا أن نشرح لماذا تومن وجبات مطعم المدرسة متنوعة ومختارة حسب التصنيف الذي أشرنا إليه، ولماذا نحثه على تناول الفاكهة، وما يجب أن يختار من حلوى لكي يوازن وجبته. باستطاعته أن يقوم بالتمارين المسلية فيؤكد بنفسه، من خلال لوحة الصور مما إذا كان قد تناول وجبة متوازنة تحتوي على عنصر من كل مجموعة من المجموعات الأربع من خلال النقاش، يلاحظ غالباً أنه يأكل كثيراً من مجموعات معينة ولا يأكل كفاية من مجموعات أخرى. هنا يمكنكم البحث معاً عن طعام بديل عن الكرواسان في العصرية أو سكاكر الساعة العاشرة قبل الظهر.

عادات سليمة

يجب تأمين مجموعة من الأطعمة المغذية المتوازنة للولد ذات ألوان جميلة ومقدمة بشكل جذاب أي طريقة ترتيبها في الطبق اختيار صحون وأوان ذات رسومات وأشكال جذابة.

اعتماد نظام روتيني لتناول وجبات الغذاء الرئيسية في أوقات محددة يستطيع الولد توقعها ووجبات خفيفة عديدة خلال النهار، فمعدة الطفل صغيرة وقد لا يشبع من ٣ وجبات رئيسية فقط لتلبية احتياجاته الغذائية فتقديم الطعام بكميات صغيرة تسمح للولد بالطلب إذ عندما نضع للولد كمية كبيرة من الطعام قد يثير ذلك اشمئزازه حتى قبل أن يتذوقه.

تقديم الصنف الجديد في مطلع الوجبة حيث تكون قابلية الطفل لا تزال منفتحة لتقبل أي نوع من الطعام، ومن الأفضل ترك الولد يراقب أمه وهي تتذوق الطعام بلذّة واستمتاع فإذا رفضه فليقبل هذا الرفض من دون أي انفعال ثم يقدم الصنف مجدداً خلال وجبة أخرى، فكلما أصبح صنف الطعام مألوفاً أصبح تقبله أفضل.

خلق جو محادثة لطيف وممتع خلال جلسة تناول الطعام فالجو المريح يساعد الطفل على تطوير نظرة إيجابية تجاه الأطعمة الصحيحة.

تجنب الاحتكاك الكلامي حول المأكولات غير الضرورية أو قواعد المائدة.

تجنب استعمال الطعام كحافز كأن نقول للطفل: ستحصل على الحلوى عندما تنتهي من تناول ما بصحنك قد يعني ذلك له أنه يجب أن تأكل مهما كان مستوى جوعك وأن الحلوى أفضل جزء من الوجبة.

لُعْبُ الطِفْلِ وَلُعْبُهُ

لا يميز الطفل خلال عامه الأول بين اللعب والتعلم فبالنسبة إليه الأمران سيان لأنه كلما لعب بالألعاب والأشياء التي تعطى له كلما تعلم أكثر وزادت معرفته بها ويتعرف الطفل بالأشياء عبر لمسها وتحريكها وفي كل اكتشاف يتطور المرح والتعلم ليتزايد بالتدريج. وعندما تكون الألعاب متنوعة النشاطات والأفكار متزايدة التحديدات تتعزز قدرة الطفل على التفكير والتعامل مع ما حوله بطريقة غير مباشرة وتقوي قدراته غير أن في سياق هذه المرحلة قد يحتاج الطفل بعض المساعدة فخلال محاولاته الأولى غير الثابتة يستطيع الطفل دفع الألعاب وشدها والإمساك بها ولكنه لا يستطيع التعامل مع الحركات الصغيرة بمعصمه وأصابه لهذا السبب يتطلب من الأهل تحضير جو ملائم للعب مثل تقديم لعبة مثيرة يهتم بها الطفل وتلفت انتباهه وما أن يفرح بها راقبي تعامله معها ومع ألوانها...

قاومي تلك الرغبة في مساعدته في حال لاحظت أنه يلقي بعض الصعوبة، وفكري دائماً بأن عليه خوض اختباره الخاصة ودعيه يتعلم ويطور قدراته في حل الأمور، وطالما أن الألعاب آمنة ومناسبة لعمره كوني المراقب والمشجع فحسب.

أما إذا تأزم الوضع ولم يقدر على اللعب بالطريقة المناسبة وبانت على وجهه تلك السمات الغاضبة والمرتبكة فيمكنك التدخل عبر إيجاد وسيلة تساعدني فيها من دون أن تحلي له المشكلة بشكل واضح ومباشر، والمثال على ذلك عندما لا يستطيع الطفل الوصول إلى اللعبة وهو يريد فعلًا يمكنك تقريبها له حتى يبذل جهداً شخصياً صغيراً لكي يأخذها بنفسه.

وفي بعض الأحيان قد تفاجئين بطريقته في تلبية رغباته إذ قد يسحب الشرشف الموجود تحت اللعبة حتى يحصل عليها وتجدر الإشارة أن للأطفال قدرات ملفتة في اللعب والتعلم والملاحظة حتى لو لم يقدروا على كل شيء في كثير من الأحيان.

والطريقة الثانية هي عرض الحل أمام طفلك بطريقة سريعة ومقتضبة فإذا حاول تركيب المكعبات واحد فوق الآخر ولم ينجح في تحقيق ذلك أريه كيف تركيبها وأعطيه الدور في المحاولة.

هذا من جهة ومن جهة أخرى فعليك التذكر دائماً أن طفلك غير قادر على التفريق بين حركة صحيحة ومحمودة وعمل مؤذٍ وغير صحيح لهذا ردة فعلك اللطيفة المليئة بالفكاهة ضرورية دائماً في مرحلة تعليم الأطفال وتربيتهم، لذا رتبي منزلك بطريقة ذكية لا تستدعي حس الطفل في الاكتشاف ولتكون الأشياء مرتبة لا تعرضه لأي خطر وتذكري دائماً أن منزلك متاقلاً مع وجود طفل لا يعني بالضرورة التخلي عن مراقبته فحركات الأطفال تكون عادة سريعة تتطلب دائماً السهر عليها من قبل شخص راشد.

عندما تجدين طفلك قد أهمل لعبة معينة وفقد اهتمامه بها حاولي أن تضعيها جانباً لبضعة أسابيع أو أشهر وأعطيه إياها وفاجئيه بها، في الحقيقة يعتمد الأطفال إلى الألعاب القديمة ليتعاملوا معها بطريقة مختلفة واستراتيجيات جديدة وستفاجئين بدورك أن الطفل لا يكرر المحاولة نفسها في تحريك لعبة معينة بل يبتكر دائماً أساليب جديدة في التعامل مع اللعبة نفسها.

وفي النهاية أهم الفوائد التي تعود على الطفل من خلال اللعب في السنة الأولى من عمره هو تطور عضلات جسمه ونموها بشكل كبير لتسهيل عليه الحركات كافة عندما يبدأ بالتركيز على عضلات رجليه بهدف المشي

ساعديه على وضع ألعابه على الكنبه حتى يقف ويحصل عليها مما يعزز تطور عضلات قوية ومتوازية القوة والصلابة وما أن يسجل نجاحه في الوقوف وتحريك رجل أمام الأخرى تمتعي بتلك النظرة الضاحكة المرتسمة على وجهه مبتهجاً بإنجازه.

اللَّعِبُ وَاللُّعْبُ

للعب أهمية أساسية في نمو الطفل. وفي هذه المرحلة يظل استخدام الألعاب الخاصة بعمر السنتين مقبولاً ويستمر الأهل شركاء أساسيين في اللعب ولكنني سوف أركز في هذا الفصل على النقاط الخاصة بمرحلة ما بين ثلاث سنوات وست سنوات.

لا تصلح اللعب المعقدة للاستعمال إلا في أوضاع محددة فالدمية التي تبكي أو تضحك مثلاً لا تصلح إلا في وضعي الفرح أو الحزن بينما تصلح الدمية البسيطة من قماش لجميع الأدوار وفي مختلف الأوضاع. كذلك الأمر بالنسبة للشاحنة (اللعبة) فإذا كانت مواصفاتها منطبقة على مواصفات شاحنة نقل الحليب. مثلاً فإنها لا تصلح إلا لقصة تدور حول نقل الحليب أما إذا كانت شاحنة عادية غير مخصصة لعمل فإنها تصلح لجميع الأدوار.

لذلك فإن اللعب البسيطة تقدم للطفل مجالا أوسع للابتكار والاكتشاف في كل لحظة يستطيع أن يختبر فكرة جديدة فهذه اللعب لا تحتوي بزاتها على فكرة مسبقة وشروط محددة فهي لذلك توفر على الطفل كثيراً من الاحباطات الناجمة عن سوء الاستعمال أو سوء التقدير إذ ليس لهذه اللعب حدود سوى مخيلة الطفل نفسه. بقدر ما تكون اللعبة بسيطة وقابلة للتكيف بمقدار ما تسمح لمخيلة الطفل بالانطلاق والعمل. وبذلك لا يكون الطفل مشاهداً وإنما يكون قائداً وهذه إحدى الوسائل التي تنمي ثقته بنفسه.

نورد هنا بعض النماذج عن تلك الألعاب:

جميع الألعاب التي تعتمد على التركيب بواسطة قطع خشبية أو بلاستيكية كبيرة يمكن الشروع في إنشاء مطار أو مزرعة أو بيت أو كراج.... الخ
- المعجون الذي يمكن للطفل أن يكيفه كما يشاء
- كمية متنوعة من الورق والكرتون وعلب البيض والجبنه وأقلام التلوين والألوان المائية والمقصات والصمغ والكماشة ورسوم الكتالوج.... الخ
هذه اللعب رخيصة وسهلة المنال. هي ليست التي نشاهد إعلاناتها بالتلفزيون ولكنها بالتأكيد سيلعب بها طفلكم أكثر.

التوازن في اقتناء اللعب

لكل نوع من اللعب حسناته، ويتيح للطفل ألعاباً وفوائد مختلفة فعلىنا قبل شراء لعبة جديدة أن ننظر في ما يملك طفلنا من لعب لنوازن بين أنواعها مع مراعاة ذوقه بالطبع وسواء لعب الطفل وحده أو مع رفاقه فإن هذه

الألعاب ستنمي قدراته العاطفية والاجتماعية والذهنية والحركية

وهناك ألعاب مرفقة بتعليمات تفرض اتباع قواعد محددة وبلوغ هدف معين، مثل لعبة البازل أو إدخال البيارق في ثقب أو ورق اللعب أو ترتيب الأشياء في نظام معين. هذه الألعاب تنمي قوة المنطق لدى الطفل من خلال تدريبه على احترام الترتيب والتنظيم والتعاقب كما تدريبه على وضع استراتيجية لحل مشكلة ما واتباع منهج التجربة والخطأ وتوقع النتائج المترتبة عن أفعاله.

كما توجد أدوات تصلح للبناء والتشكيل والخلق مثل العجينة القابلة للتكيف والقطع الخشبية المعدة لصنع مجسمات مختلفة وكل الأشياء القابلة للجمع والتركيب والمعالجة بهدف صنع شيء من هذه الألعاب التي تنمي المهارة اليدوية والقدرة والإبداع ومفاهيم الرياضيات.

أما الأدوات الحقيقية فهي أشياء مألوفة نجدها في الطبيعة أو يمكننا شراؤها مثل الثياب، مستحضرات التجميل، رمل، ماء، خشب، دراجة، طابخة، ورق وأقلام، أدوات حرفية أو أواني مطبخية، كتب... الخ لسنا في حاجة إلى شراء معظم هذه الأشياء وهي تشكل منبعاً خصباً للتجربة والتعليم.

إن اللعب الصغيرة التي تحاول تجسيم عالم الكبار تحت الطفل على اللعب وحده كما مع رفاقه نذكر منها على سبيل المثال العرائس، السيارات، رعاة البقر، حيوانات المزرعة، عدة الطبيب.. الخ. كلها تساعد الطفل على أن يكبر ويمارس الأدوات الحقيقية في الحياة فيكفيها حسب إرادته بحيث يألفها بشكل أفضل إنها تنمي أيضاً لغة الطفل فحتى لو لعب الطفل وحده نراه يخترع قصة ذات بداية ونهاية، ويتقمص الأدوار، ويتحدث بصوت مرتفع مستخدماً عبارات الكبار (سأقوم أنا بدور الطبيب وتكون أنت المريض) أو (انتهينا الآن أيها الأطفال.. سكوت).

ملف حول الحمل

العلامات الأولى للحمل؟

- بعد مرور أسبوع واحد على انقطاع الطمث (الحيض) يكون الحمل في أسبوعه الثالث. إن علامات الحمل في هذا الوقت لا تكون شديدة الوضوح: انشداد الثديين، بعض التوتر العصبي وقليل من التعب.
- بعد أسبوعين على انقطاع الحيض تكون المرأة في أسبوعها الرابع. تصبح علامات الحمل أكثر وضوحاً:
- درجة حرارة المرأة عند الصباح تكون فوق ٣٧ درجة وتستمر كذلك حتى الشهر الرابع من الحمل.
- انتفاخ وألم في الثديين. انشداد جلد الثديين يسمح بملاحظة الأوردة الدموية تحته، كذلك يمكن أن تشعر المرأة بوخز في الحلمة التي تغدو أكثر بروزاً، كما يحدث تغير في اللعوة، أي الهالة المحيطة بالحلمة. حيث تصبح اتساعاً ودكنة وانتفاخاً، كما أن الغدة الصغيرة الموجودة فيها تصبح بارزة.
- يبدأ شعور المرأة بالغثيان، خصوصاً عند النهوض من النوم صباحاً، ويمكن أن يؤدي إلى التقيؤ.
- تنخفض شهيتها للطعام بوجه عام وتعاني من صعوبات هضمية.
- يضطرب نومها وتصاب بالأرق ليلاً، كما تشعر برغبة شديدة في النوم أثناء النهار.
- يتزايد دخولها المرحاض للتبول، وهذا ناجم عن ضغط الرحم على المثانة.
- تفتقد إلى المرح وتساورها أفكار متشائمة. هذا الشعور بالضيق يشهد على حدوث بلبلة واضطراب في جسم المرأة نتيجة الحمل، ولكنه لا يلبث أن يخف أو يزول مع استقرار الحمل.

كيف تدركين أنك حامل

علامات الحمل الطبيعية:

١- انقطاع الدورة الشهرية

من أول علامات الحمل، ذلك إذا دام الانقطاع لمدة عشرة أيام أو أكثر لدى سيدة طبيعية لا تستعمل وسيلة منع الحمل. فهذا يعني بنسبة ٩٨% أنها حامل. واعلمي أن هناك أسباباً أخرى لتأخر الدورة.

٢- الشعور بالغثيان أو حدوث القيء

تشعر السيدة الحامل بميل للقيء، وفقدان الشهية للأكل، وقد يحدث القيء خصوصاً في الصباح، وفي حالات كثيرة يكون ذلك نفسياً، حيث تتوقع السيدة حدوث القيء مع الحمل. وعلى العموم فإن سبب (غثيان الصباح) ويعرف (بالوحم) ظاهرة غير ضارة، وتحدث لأغلب الحوامل وتنتهي من تلقاء نفسها قبل انتهاء الشهر الثالث

للحمل. ومن الممكن علاجه بسهولة، وذلك بتناول وجبة خفيفة في الصباح قبل القيام من الفراش مكونة مثلاً من قطعة خبز جاف، وقليل من المربي، كذلك تجنبي في هذه الفترة الإكثار من السوائل، ولا تتناولي كميات كبيرة من الطعام مرة واحدة، بل تناولي كميات قليلة من الطعام على فترات متعددة، وإذا استمرت الحالة إلى ما بعد الشهر الثالث، أو استمر القيء طوال اليوم بدلاً من فترة الصباح فالجأى إلى طبيبتك، فقد ترى إعطائك بعض الأدوية التي تساعد على علاجك.

٣- الشعور بالإجهاد وكثرة الميل للنوم من علامات الحمل أيضاً.

٤- امتلاء الثدي والشعور بالألم عند لمسه، وخاصة عند حلمة الثدي التي يتغير لونها ويصبح داكناً، وتزداد مساحة الهالة حول الحلمة وتظهر حبيبات بنية اللون. كذلك تظهر أوردة زرقاء منتفخة على الثدي.

٥- كثرة التبول في الأشهر الأولى للحمل، ويرجع لضغط الرحم على المثانة واحتقانها، كما يحدث ذلك أيضاً في الشهر الأخير من الحمل. - الشعور بليونة في منطقة المهبل والفرج مع نزول افرازات بسيطة ليس لها لون ولا رائحة.

٦- الشعور بالحموضة وسوء الهضم، ويحدث خصوصاً بعد تناول بعض الأكلات في الشهور الوسطى للحمل، وتزيد الحالة في الشهور الأخيرة للحمل. ويكون علاج هذه الحالة بتناول غذاء متوازن، والاقبال من الأطعمة النشوية والدهنية، وشرب كميات كافية من اللبن واستخدام أدوية مائعة للحموضة بعد استشارة الطبيب.

٧- الإحساس بزيادة ضربات القلب، وهذا شيء طبيعي، إذ أن القلب يعمل لدفع كمية من الدم تزيد عن الطبيعي بحوالي ٣٠% - ٥٠% وذلك لمواجهة حاجة الجنين من الدم، وينصح بأخذ راحة من العمل عند الإحساس بزيادة ضربات القلب، وعدم القيام بنشاطات مفاجئة.

٨- ومن العلامات التي تسعد كثيراً من الأمهات، وتؤكد سلامة حملها حركة الجنين في الرحم، والتي تشعر بها الحامل غالباً في نهاية الشهر الرابع، الأسبوع الثامن عشر من الحمل، وقد تشعر بها السيدة التي حملت قبل ذلك في وقت مبكر (الأسبوع السادس عشر)، وتشعر بها السيدة التي تحمل لأول مرة في وقت متأخر (الأسبوع العشرين أو الثاني والعشرين من الحمل). وعموماً كلما زادت فترة الحمل تزداد هذه الحركة وضوحاً.

٩- ومن الأعراض الطبيعية للحمل أيضاً الشعور بألم أسفل البطن وأحياناً أسفل الظهر بسبب كبر حجم الجنين والشد على أربطة الحوض، ولعلاج هذه الحالة تعطى الأم فترات كافية من الراحة، مع القيام بعمل بعض التمرينات الرياضية الخفيفة لتقوية عضلات البطن والظهر.

١٠- الشعور بالصعوبة في التنفس وذلك بسبب ضغط الرحم على الحجاب الحاجز والرئتين في الشهور الأخيرة من الحمل.

١١- ظهور الدوالي عند بعض الحوامل وخصوصاً اللاتي يستدعي عملهن الوقوف لمدة طويلة، حيث إن ذلك لا يسهل مرور الدم في أوردة الجزء الأسفل من الجسم إلى القلب.

١٢- أيضاً فإن ضغط الجنين قد يؤدي إلى ظهور البواسير الشرجية، وهي نوع من الدوالي أيضاً.

١٣- حدوث تقلصات وآلام في بعض العضلات وخاصة عضلة السمانة وسبب ذلك عدم تناول كميات كافية من الكالسيوم.

١٤- قد يحدث انتفاخ وتورم في القدمين، وسببه ضغط الرحم والجنين على الأوردة مما يؤدي إلى ارتشاح السوائل في الأنسجة.

الولادة المبكرة والمتأخرة

الولادة المبكرة هي التي تحدث قبل تمام النمو الكامل للجنين داخل الرحم، وتحدث عادة إما بسبب مشاكل صحية للأم أو مشاكل صحية في الجنين نفسه، أو ترجع إلى عوامل خارجية. وتعد الولادة مبكرة إذا كانت مدة الحمل أقل من ٣٧ أسبوعاً. ويكون وزن الطفل أقل من (٥٠٠ جم - ٢ كيلو). وطوله أقل من ٤٥ سم، وفي كلتا الحالتين فإن الطفل لن يقدر على الحياة خارج الرحم ويحتاج إلى وجوده داخل حضانة.

وإذا علمت يا سيدتي باحتمال ولادة مبكرة فلا بد لك من الولادة بمستشفى مجهز بـ (محضن) لأن الظروف قد تحتم وضع المولود في المحضن للرعاية السليمة، وهذا الجهاز سيقوم بحفظ حرارة الطفل ودرجة الرطوبة والأكسجين فضلاً عن الوقاية من التلوث حفاظاً على حياته.

فتحدث لنسبة قليلة من السيدات (حوالي ٥%) حيث تتأخر ولادة المولود، فبدلاً من أربعين أسبوعاً تصل مدة الحمل إلى ٤٢ أسبوعاً، وهنا قد تحتاج هذه الحالة إلى عملية قيصرية إنقاذاً للأم والجنين، أما إذا زادت فترة الحمل عن ٤٢ أسبوعاً فلا بد من أخذ رأي الأخصائيين، إذ ينصحون الحامل بضرورة إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية للتأكد من حجم الجنين، وكثير من الأخصائيين ينصحون الحامل بضرورة ممارسة المشي لمدة طويلة للمساعدة على بدء الولادة وحدوث (الطلق). ومن الطريف أن كثيراً من الناس يعتقدون أن بقاء الجنين في الرحم أكثر من ٤٢ أسبوعاً يرجع إلى أن الحامل (شمت جيرا) أو (أكلت لحم جملي) ولكنه يحدث في الحقيقة بسبب اضطراب هرموني ولابد من العرض على الطبيب.

كيف تتجنبي الوحم

٥٠ في المائة من الحوامل يعانين من (الوحم) الذي يأتي في صور مختلفة منها (الغثيان) وقد يصاحبه قيء. ويحدث هذا غالباً في الصباح عند القيام من النوم، ويستمر هذا الشعور خلال اليوم مما يؤدي إلى قلة تناول الطعام، وفقد الوزن وتنتهي هذه الحالة عادة خلال الأسبوع الثاني عشر وغير معروف إلى الآن سبب القيء فقد ينتج من حساسية لهرمونات الحمل خاصة الكوريونات المشيمية أو تأثير هرمونات الحمل على مراكز القيء في المخ أو من العوامل النفسية المصاحبة للحمل والمعدة الخاوية والأطعمة الدسمة كذلك قد ينتج من نقص بعض الفيتامينات الحيوية مثل (فيتامين ب ١ ب ٦ ب ١٢) أو نقص المواد النشوية أثناء الحمل.

وينصح باتباع الخطوات التالية:

١- تجنبني تناول الأطعمة الدهنية والمقلية والفتائر والشطة والبهارات وشوربة اللحم والمياه الغازية والشاي والقهوة.

- ٢- الاقتصار على تناول الأطعمة الخفيفة.
 - ٣- تجنب الوجبات الكبيرة أو ملء المعدة.
 - ٤- لا تترك معدتك خاوية.
 - ٥- قسمي وجباتك الثلاث إلى وجبات صغيرة تتناولها كل ساعة أو ساعتين.
 - ٦- ضعي بجوار سريرك طعاماً خفيفاً تتناوليّه إذا استيقظت خلال الليل، مثل البسكويت أو الفاكهة.
 - ٧- حاولي دائماً أن تتناولي شيئاً خفيفاً قبل قيامك من السرير في الصباح الباكر وكذلك قبل الدخول إلى الفراش.
 - ٨- ضعي في حقيبتك دائماً إذا كنت تعملين، (بسكويت أو ساندويش صغير) أو فاكهة وإذا تناولت طعامك خارج المنزل فتجني الوجبات الكبيرة وكذلك مطاعم الوجبات السريعة.
 - ٩- تجنبي العقاقير قدر الإمكان ولكن إذا نصحتك طبيبتك بتناول دواء معين فتعاطيه وفقاً للجرعة المطلوبة.
 - ١٠- احصلي على إجازة قصيرة إذا كان عملك يتطلب قدراً كبيراً من التركيز، أو مهارات يدوية، أو كان الغثيان الشديد والقيء متكرراً، وأما إذا كان عملك مريحاً فيمكنك الاستمرار في الذهاب إليه فهذا خير من الجلوس في المنزل.
- هناك بعض الحالات التي تحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى إذا تفاقت الحالة باستمرار القيء وعدم بقاء أي شيء في المعدة وظهور أعراض جفاف أو نقصان في أملاح الدم واضطراب وظائف الكبد والكلية. وفي المستشفى يقطع الأكل تماماً مدة تتراوح من ٢٤ إلى ٤٨ ساعة وتعطى محاليل مغذية مثل الجلوكوز والملح وبعض العقاقير المانعة للقيء ثم تعود الحامل للطعام تدريجياً، والنصيحة الأخرى كلي دائماً ببطء وباسترخاء وبانتظام.

لمعلوماتك

- ١- قد تلاحظ الحامل ازدياداً في الإفراز المهبلي. ويكون هذا الإفراز عبارة عن سائل أبيض. إن ازدياد هذا السائل أمر طبيعي وهو يحدث نتيجة ازدياد إمداد المهبل بالدم أثناء الحمل. أما إذا صاحب هذا الإفراز رائحة أو أحدث حكة موضعية أو تغير هذا الإفراز في لونه، فهناك يجب على الحامل المبادرة باستشارة طبية لأن ذلك يعني أن هناك التهاباً قد حدث.
- ٢- لا ينصح بصبغ الشعر أو الإكثار من استخدام مستحضرات التجميل في الأشهر الأولى للحمل. فمواد صباغة الشعر تحتوي على كيماويات ضارة مثل الرصاص، واستخدام مستحضرات التجميل بكثرة من شأنه منع الجلد من التنفس بطريقة صحية مما يؤثر في صحة الأم الحامل بشكل عام، أيضاً من المفيد تجنب البقاء مدة طويلة تحت جهاز تجفيف الشعر.
- ٣- يجب تفادي البقاء في وضع الوقوف ساعات طويلاً في المنزل أو خارجه لأن ذلك يثقل الساقين، أيضاً كما يجب تجنب رفع أحمال ثقيلة من الأرض.
- ٤- وبوجه عام يمكن مواصلة الجماع (الممارسة الجنسية) حتى الشهر السابع من الحمل مع الحرص ألا

يحدث في المواعيد التي كانت تحدث فيها الدورة الشهرية قبل أن يحدث الحمل لأن ذلك يمكن أن يستثير تقلصات الرحم. ومن الشهر السابع وحتى الولادة يجب التوقف تماماً عن الممارسة الجنسية خوفاً من حدوث تقلصات رحمية تؤثر على الجنين وعلى الحمل كله.

٥- تحتاج الحامل أثناء فترة الحمل إلى التبول أكثر من غيرها من الناس، ويمكن أن تسبب هذه الحالة مشكلات خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل بسبب ارتفاع مستوى البروجسترون في الجسم. لذا يمكن مواجهة هذه الحالة من خلال الإرشادات التالية:

(أ) الدخول إلى الحمام بمجرد شعورك بالحاجة إلى ذلك إذ لا يجب الانتظار. وتأكد من أن هذه الحالة ستخف تدريجياً خلال الفصل الثاني من الحمل.

(ب) تبولي بشكل كامل في كل مرة تدخلين فيها إلى الحمام، ومن الأفضل أن تنتظري بضع دقائق بعد الانتهاء للتأكد من أنك لم تعودي بحاجة للقيام بذلك.

(ج) قللي من شرب السوائل قبل النوم كي لا تضطري إلى النهوض ليلاً.

الحامل والقيء الصباحي

بصورة عامة، فإن نصف الحوامل في العالم عرضة للتقيؤ، وبنوع خاص خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل، بفعل التبدلات الهرمونية القوية، حيث يلجأ بعض منهن إلى العقاقير، التي ما زال أشهر الأطباء في العالم يفضلون تجنبها، بهدف عدم تعريض الجنين لأي خطر محتمل.

ويفضل الاختصاصيون استباق تلك النوبات، للحؤول دونها، أو للتخفيف على الأقل من حدتها، من خلال نصائح يومية:

١- لدى الحوامل، الرغبة في التقيؤ تكون أقوى في الصباح قبل تناول طعام الفطور، والحل الأمثل، هو أن يقدم لك أحد الفطور صباحاً وأنت في السرير، أو أن تعدي ما تأكلينه للفطور قبل النوم، وتضعيه في حافظة قرب السرير.

٢- من الأفضل شرب القهوة أو الشاي بعد تناول المأكولات الصلبة بدقائق.

٣- تجنبي تبديل وضعيتك بسرعة، ولا تغسلي أسنانك، لأن هذا قد يحرك الرغبة بالتقيؤ.

٤- خلال النهار تناولي عدة وجبات صغيرة، غنية بالغلوسيد وفقيرة بالدهون.

٥- اشربي المياه الغازية (التي ثبت أنها مفيدة لدى معظم الحوامل)، عدة مرات في النهار، ولكن بكميات قليلة.

٦- حاولي قدر الإمكان تجنب روائح الأطعمة، الطبخ، أو حتى العطور.

٧- لدى بداية التقيؤ، قد تكون المشروبات الغازية من دون كافيين مفيدة.

بدانة الحامل

أكدت نتائج عدد من الدراسات الحديثة أن الحامل البدينة أكثر تعرضاً لبعض المشاكل الطبية. فالحامل

المفرطة في بدانتها قد تصاب بنوع من السكري ذي الارتباط بالحمل، مما يقتضي تناولها غذاء خاصاً أو معالجتها بالأنسولين وذلك لتقليل المخاطر التي يمكن أن تصيبها أو تصيب الجنين.

احتياطات واجبة

خلال الشهر الأول من الحمل يمتلك الجنين كل أعضائه وأنسجته، وهو في هذا الوقت يتأثر بكل العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى تشوهات خلقية. لذلك ينبغي على الأم التنبيه إلى الأمور التالية:

١- أشعة X:

ينبغي الامتناع عن إجراء أي صورة شعاعية في بداية الحمل.

٢- الأدوية:

ينبغي تجنب الأدوية والعقاقير قدر الامكان في هذه الفترة. بعض الأدوية غير خطر ولكن البعض الآخر خطر جداً في بداية الحمل. كذلك ينبغي على المرأة ألا تبادل من تلقاء ذاتها إلى استعمال دواء معين، بل يجب مراجعة الطبيب الذي يعرف تماماً ما هي الأدوية الممنوعة.

٣- تنشئ واستعمال المواد السامة:

يجب الانتباه لبعض المواد المنزلية السامة، مثل المنظفات ومواد الدهان والتلوين، وينبغي بوجه عام عدم استعمال المبيدات الطفيلية وكذلك المواد الكيميائية الموجودة في عبوات مضغوطة والتي يمكن تنشئها بسهولة عند استعمالها.

٤- الأمراض المعدية:

إن التقاط المرأة الحامل لبعض الفيروسات يترتب عليه نتائج خطيرة كالأجهاز أو تشوه الجنين، وهذه هي حال مرض الحميراء خصوصاً فإذا اضطرت الحامل إلى الاحتكاك بشخص مصاب بالحميراء فعليها مراجعة الطبيب فوراً. فإذا تبين بعد فحص الدم وجود جسيمات مناعية مضادة لفيروس الحميراء فهذا يعني أن الجسم محصن، أما إذا كانت تلك الجسيمات غير موجودة فإن الطبيب يصف علاجاً من شأنه كبت المرض.

٥- التدخين:

إذا كانت المرأة الحامل تدخن أكثر من عشر سجائر في اليوم فإن هذا الأمر يمكن أن يؤدي إلى تأخر في نمو الجنين. إلى ذلك فإن معظم النساء المدخنات يلدن قبل الأوان.

٦- القهوة:

تناول أكثر من خمسة فناجين قهوة في اليوم يؤدي إلى نفس النتائج السلبية للتدخين.

الأسبرين يفيد الحوامل

كشفت دراسة حديثة عرضت في اجتماع جمعية القلب الأمريكية، عن أن جرعة صغيرة من الأسبرين تمنع تسمم الحمل والولادة المبكرة عند الحوامل المعرضات لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

يقول الأطباء، إن العلاج بالأسبرين بدأ فعلاً عند إعطائه للحوامل أثناء الحمل (وقبل الأسبوع السادس عشر من الحمل)، حيث شهدت السيدات انخفاضات ملحوظة في ضغط الدم العالي أثناء الحمل وفي المضاعفات

المصاحبة لحالات التشنج والتسمم الحُملي، الذي يسبب الانتفاخ وارتفاع ضغط الدم وظهور البروتين في البول أثناء فترة الحمل.

ولاحظ هؤلاء أن السيدات اللاتي تعاطين الأسبرين أنجبن أطفالاً أثقل وزناً من أطفال السيدات اللاتي تناولن دواءً عادياً بحوالى تسع أونصات، ولم تتعرض أي منهن لولادة مبكرة.

ووجد الباحثون أنه لم يكن للأسبرين أي تأثير على ضغط الدم عند تناوله في الصباح، ولكنه يسبب انخفاضات ملحوظة عند تناوله أثناء الليل، وتعتبر هذه المرة الأولى التي تثبت تأثر الوقت على الضغط. وأشار الأطباء إلى أن معظم السيدات المصابات بارتفاع ضغط الدم لا يتعرضن لأية مشكلات أثناء الحمل، ولكن في بعض الحالات، يسبب هذا المرض الولادة المبكرة وانخفاض أوزان المواليد، وقد تصاب المرأة بتسمم الحمل الذي يؤدي المشيمة وكلى الأم وأعضاء الكبد والدماغ لديها، وقد يكون مميتاً لكل من الأم والطفل، فيكون أفضل علاج هو توليد المرأة وإخراج الطفل. وقام الباحثون في هذه الدراسة بتقسيم ٣٤١ امرأة حامل معرضات لمشكلات ضغط الدم إما بسبب إفراط الوزن أو وجود تاريخ عائلي للإصابة أو أجهزة سابقة، إلى ست مجموعات، تلقين إما ١٠٠ مليغرام من الأسبرين أو دواء عادياً على فترات مختلفة من اليوم، بحيث بدأ العلاج بين الأسبوع الثاني عشر والسادس عشر من الحمل.

ووجد هؤلاء أن معدل الإصابة بتسمم الحمل كان ١٤.٣ في المائة في مجموعة الدواء العادي حيث أصيبت ثلث السيدات، مقابل ١.٧ في المائة في مجموعة الأسبرين، ولم تتعرض أي امرأة ممن تناولن الأسبرين للولادة المبكرة، مقارنة بحوالى ١٨ في المائة من السيدات في المجموعة الأخرى.

ولم يتضح السبب في فعالية الأسبرين، ولكن يعتقد أن هذا الدواء يؤثر على عمليات صنع «البروستاجلاندينز» التي تؤثر بدورها على انقباضات الرحم، وقد تكون ناتجة عن تأثير عدد من العوامل المختلفة.

وأشار العلماء إلى أن تأثير الأسبرين يستمر مدة أطول عند تناوله أثناء الليل لأن الجهاز الهضمي يكون في وضع الراحة في هذا الوقت، إضافة إلى تأثير الدواء على مادة أكسيد النيتريك المسؤولة عن تنظيم ضغط الدم، مؤكداً ضرورة استشارة الطبيب قبل تناول أي عقاقير أثناء الحمل.

نصائح هامة

- ١- الامتناع عن التدخين.
- ٢- ضرورة التطعيم ضد مرض الكزاز.
- ٣- مراعاة التغذية الجيدة المتوازنة.
- ٤- المحافظة على نظافة الجسم.
- ٥- تجنب استعمال الأحذية ذات الكعب العالي، وعدم استعمال الجوارب المطاطية.
- ٥- تجنب السفر لمسافات طويلة، خاصة إذا كانت الطرق وعرة وغير معبدة.
- ٧- تجنب حمل الأشياء الثقيلة أو القيام بالأعمال المرهقة.

٨- زيارة طبيب الأسنان.

٩- عدم تناول أي دواء قبل استشارة الطبيب.

١٠- زيادة فترات الاستراحة في أثناء فترة الحمل وخاصة في الثلث الأخير الحمل.

١١- تجنب التعرض لصور الأشعة خصوصاً خلال الثلث الأول للحمل.

فحوص الأم أثناء الحمل

تبدأ الرعاية الصحية بتشخيص الحمل باكراً لمعرفة ما إذا كان حملاً بالفعل من جهة، ولمعرفة كونه طبيعياً أم لا من جهة أخرى. وتهدف برامج الرعاية الصحية للحوامل إلى تقليل نسبة الوفيات والمضاعفات المختلفة التي تحدث للأم أو للجنين والغرض منها:

١- اكتشاف وعلاج أي مرض مصاحب للحمل مثلاً أمراض القلب، والتهاب الكلى، وارتفاع ضغط الدم، والدرن الرنوي، ومرض السكري.

٢- اكتشاف مضاعفات الحمل مثل: النزف قبل الولادة، وتسممات الحمل، وفقر الدم وحمل التوائم.

٣- تشخيص حالات خاصة بالجنين كالولادة قبل الموعد، ومرض الزهري، وعدم توافق دم الجنين مع الأم إذ أن هدف مراقبة الحمل هو المحافظة على صحة الحامل وصحة الجنين معاً، لذلك فإن الزيارات المنتظمة للعيادة الطبية تضمن الكشف المبكر عن أية مشكلات صحية خلال فترة الحمل.

غذاء الحامل

بداية يجب أن تأخذي بعين الاعتبار أنك يجب أن تأكلي أفضل مرتين وليس أكثر مرتين، لتجمعي بين الطاقة والنشاط من جهة وبين اللذة من جهة ثانية. وقد أجمع اخصائيو التغذية والولادات على انه باستثناء (الكحول)، كل المغذيات تحتفظ بمكان لها في اطباقك، لكن الحاجة إليها تكون بنسبة مختلفة لأنه أثناء الحمل، تكون بعض المأكولات ضرورية بكميات أكبر من الأخرى.

التنوع ضروري

لكي تتجنبي النقص في المغذيات، فيتامينات، ومعادن (المكملات الغذائية بشكل نقاط أو حبوب ليست ضرورية إلا للفيتامين D)، يكفي أن تدخل في كل يوم أحد هذه الأنواع: مشتقات الحليب، اللحم، السمك، البيض، الخضار والفواكه، النشويات، الخبز والحبوب، المواد الدهنية. أما المشروبات والمأكولات المحلاة، الغنية بالسرعات الحرارية، فيجب استهلاكها باعتدال فقط لتشبعي رغبتك.

الزيادة لا تغير شيئاً

- + ليس لديك أي سبب لتأكلي أكثر من العادة، إلا إذا كان ذلك بناء على وصفة طبية. ولا تنسي انه حتى لو أن طفلك يأخذ من مخزونك، فإن حاجتك إلى الطاقة تزيد قليلاً، ولتكن وجبات تناول الطعام: ثلاث وجبات أساسية وواحدة أو اثنتان خفيفتان.
- + وزعي غذاءك على عدة وجبات أثناء النهار، فذلك يحميك من الشعور بالجوع الشديد.
- + يجب أن تتناولي فطوراً كاملاً (يحتوي على أحد مشتقات الحليب، القليل من الخبز أو الحبوب وفاكهة طازجة)، وعلى الغداء (سندويش بخضار نيئة وحبّة فاكهة أو سلطة لين وفاكهة).
- اما العشاء فيكون خفيفاً أكثر من الغداء، إذا سمحت طريقة عيشك بذلك، فهذا ليس دائماً ممكناً لأنه طبق الوحيد الذي تتناوله العائلة بأجمعها.
- وجبة خفيفة عند نهاية فترة الصباح أو في فترة العصر تسمح لك بالحفاظ على طاقتك، لكن تركيبة هذه الأطباق يجب أن تكون صحية: أحد مشتقات الحليب، فاكهة، القليل من الخبز أو بسكويت، القليل من البتيزا.
- أخيراً تجنبي الصيام لأكثر من أربع ساعات، فأنت حامل ولديك أكثر من سبب لعدم إهمال أي وجبة.

البروتين

أثناء الحمل، البروتينات ضرورية جداً لبناء جسم الطفل، وهي موجودة في بعض النباتات (خضار مجففة، صويا)، وهذه المغذيات تكون نوعيتها أفضل عندما تكون من مصدر حيواني. تناولي يومياً اللحم أو السمك (١٥٠ غ) أو ثلاث بيضات تكفي لسد هذه الحاجة وبالإمكان استبدال اللحم بالبيض والسمك، لكن انتبهي من الريجيم النباتي الصرف، والذي يمكن أن يعرضك لمشاكل نقص بالحديد والفيتامينات والتي تترك آثاراً سلبية عند الام والطفل.

السكريات

إنه الوقود الحقيقي للعضلات والأعضاء ومن المفضل استهلاك السكريات المركبة المسماة البطيئة مثل الأرز، العجين، الخبز، البطاطا أو الخضار المجففة، لكن من دون افراط. السكريات البسيطة (السريعة) مثل السكاكر، لا تعطي سوى طاقة سريعة الزوال، ومن الممكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن بسرعة.

الدهنيات

غالباً ما تهتم النساء الشابات بجمال أجسامهن ونحافتهن، ومن أجل ذلك يعملن على الابتعاد قدر الامكان عن المواد الدهنية (زبدة، زيوت).

أثناء الحمل، من الأفضل التخلي عن هذا التصرف المتطرف والذي يعارض التوازن السليم في المأكولات. فالدهنيات تساهم في نمو الدماغ والجهاز العصبي عند الطفل، بفضل الحوامض الدهنية الأساسية القيمة.

الوضع المثالي هو بتنويع مصادر المواد الدهنية لكي تستفيدي من مركباته المختلفة، مثلاً: ملعقة كبيرة من

زيت الذرة، دوار الشمس، أو زيت الزيتون، من دون أن تنسي، من وقت لآخر، إضافة القليل من الزبدة على الخضار، اللحم أو السمك المشوي.

مواد أخرى

لبناء العظام والأسنان، يجب أن يستهلك الكالسيوم بكميات كبيرة خلال الحمل (تقريباً ١٢٠٠ ملغرام في اليوم) تناول أربع مرات في اليوم الحليب (مبستر) أو أحد مشتقاته، ونجد الكالسيوم أيضاً في الفاكهة والخضار لكن بكميات قليلة، إذا كنت من النوع الذي لا يتذوق مشتقات الحليب، أدخل الحليب في مختلف الوصفات. أما الفيتامين D فيتيح امتصاص الكالسيوم، موجود لكن بكميات قليلة في السمك الدهني، البيض أو مشتقات الحليب المقشودة، لكنه ينتج في الجسم خصوصاً تحت تأثير أشعة الشمس، وهنا يصف الطبيب أحياناً فيتامين D كمكمل غذائي، طوال فترة الحمل أو فقط في الشهر السابع.

يولد الحمل حاجة إضافية إلى الحديد لدى الحامل (٢٠% فقط من النساء لديهن احتياطي لبداية الحمل). ولتجنب فقر الدم وخطر الولادة المبكرة، نرى الحوامل يتناولن مكملات غذائية من الحديد، وفي غياب النقص (يمكن التحقق من الأمر بفحص الدم)، فإن أطباقاً متنوعة ومتوازنة تكفي للحصول على النسبة الضرورية.

ونلاحظ أن المأكولات الغنية بالحديد (لحم أحمر، الكبد، السمك) يمتصها الجسم بسهولة، وكذلك المأكولات التي تحتوي على الحديد (الخضار المجففة والطازجة)، لكن بالامكان تناول الفاكهة أو الخضار الغنية بالفيتامين، لأنها تتيح امتصاص الحديد ذي المصدر النباتي.

القهوة محظورة في فترة الحمل

أفادت دراسة أمريكية تناولت ٢٥٠٠ امرأة حامل، أن خطر الإجهاض يتضاعف باستهلاك أكثر من ٥ فناجين قهوة في اليوم، والسبب مادة الـ (بارانكزاتين) من مشتقات القهوة، وينبغي التزام نفس الحذر مع الشاي الحاوي على الكافيين، خاصة إن استهلك مع الطعام، لأنه يمنع تثبيت حديد الأغذية، وبالتالي ينصح بشربه بين الوجبات وباعتدال.

أفكار تراود الحامل

تؤكد الدراسات إن أولى الأفكار التي تراود الحامل هي فكرة الأمومة، بالنسبة للمرأة المتزوجة حديثاً، فهي بالكاد بدأت تتقبل فكرة أن تكون زوجة لأحد ما بعد أن كانت بنتاً.

والأمومة ليست مصادفة أو أمراً عفوياً، صحيح أنها غريزة موجودة داخل المرأة لكنها في قرارة نفسها تعيش شعورين متناقضين بين الرغبة في أن تكون أمّاً وبين الخوف النابع من خشيتها من أن تكون أمّاً غير صالحة وليست على قدر المسؤولية، إذ أنها تشعر بعظمة أمها وأهميتها وتعتقد أنها لن تستطيع أن تكون مثلها

فتشك بقدراتها على ذلك وترفض، والبعض من الحوامل يعانون من عدم المقدرة على الإنجاب، لأن الأفكار - ما قلنا - تؤثر عادة على أجسامهن، من هنا وجدت حالات عقم ليس لها أسباب وبين يوم وآخر يصبح كل شيء طبيعياً، فكرة الأمومة ترتبط بفكرة العجز، والقليل منهن يعترفن بها، علماً أنه من المهم جداً أن تصل المرأة إلى مرحلة تعبر عن خوفها ورفضها، حتى أن بعض الأمهات الحديثات يرفضن رؤية طفلهن عند الولادة، ليس رفضاً للطفل، بل لعدم القدرة على استيعاب الفكرة.

علاقة الفتاة بأمها

إن علاقة الفتاة بأمها تتأثر تأثراً كبيراً، سواء على شخصيتها أم سلوكها أو حتى مستقبلها وهذه العلاقة تمر في كثير من الأحيان بصعوبات، تحاول الفتاة فيها ارضاء أمها قدر المستطاع، وعندما تصبح على عتبة الأمومة تطفو هذه الصعوبات على السطح وتعود إليها وأيضاً إلى زوجها الذي يخلط بين أمه وزوجته، وهذه المرحلة تحتاج إلى دعم ومجهود من قبل الطرفين.

من ناحية ثانية، ستحضر كل أم أثناء الولادة ولادتها هي، ويؤكد العلم الذي يعنى بدراسة الجسم والنفس معاً - **Somatique Psycho** أن كل ما يمر مع الإنسان يبقى في ذاكرة الجسد، وهناك أمور نحاول تناسيها لأنها صعبة وتفوق قدرتنا على التحمل، فمثلاً في حال تعرضنا لأمر صعب في طفولتنا، ولم نعرف كيف نتعامل معه، قد يأتي يوم نضطر فيه إلى مواجهته من جديد نتيجة حادث شبيه له.

إن شعور الاندماج والانفصال عن الطفل الذي تشعر به الأم كجزء منها، فهي تحبه كثيراً وتخشى انفصاله عنها، بعد تسعة أشهر من العلاقة الحميمة والمميزة بينهما.

الخوف من الولادة

الخوف من الولادة نتيجة الغموض الذي طالما أحاط بهذه الفكرة أثناء طفولتها، فتشعر الحامل دائماً أن هناك أمراً ما غير واضح، حتى لو كبرت وعرفت الحقيقة يبقى هناك نوع من الهالة حول هذا الموضوع تسبب لها الخوف والقلق.

صورة الطفل

(لكل جنين ثلاث صور) الصورة التي تتخيلها الأم وهي ما تتوقعه، صورة الطفل المثالي الذي تتمناه، والصورة الحقيقية له، وهناك الخوف المشترك بين كل الأمهات وهو الخوف من انجاب طفل يعاني نقصاً أو تشوهاً ما.

وفي حالة تخطي هذه المسألة على الأم التي تعي وتترك قلقها من المجهول يجب أن تعبر عنه وتشارك في هذه الأفكار مع من هن في حالتها فهي ستكتشف أن كل النساء يفكرن بالطريقة نفسها، سوف تشعر براحة وطمأنينة.

الأب وحمل زوجته

تغيرت مفاهيم الأبوة، مع الوقت فالأب لم يكن لديه أي مسؤوليات في المنزل بل يكتفي بمسؤولياته المهنية، وحين يعود آخر النهار يفرح الأطفال بوجوده كضيف مميز.

والمشكلة مع الأب أنه للوهلة الأولى لا يشعر بموقع له بين الأم والطفل، لأن علاقتهما قوية جداً، من هنا أهمية أن تفتح (الزوجة) لزوجها مجالاً لمشاركتها في احتضان المولود الجديد، ومن المهم أيضاً أن تقبل أن تكون زوجة، لأن هناك سيدات لا يتخيلن العلاقة الزوجية بعد الولادة. وهذا أمر يضر كثيراً بالعلاقة الزوجية.

الوضع النفسي للحامل

الصورة العامة للمرأة الحامل صورة ودية، تشع سعادة وثقة، تمضي التسعة أشهر في هدوء وطمأنينة، يتم الوضع.. وتأتي محملة بشعلة حب، وباقة سعادة.

هذه هي الصورة العامة، كما يراها أو كما يتخيلها الناس بشكل عام! أو على الصورة التي يخلقها المجتمع للمرأة الحامل! فهل هذا صحيح؟ أم أن هناك بعضاً من الانفعال؟ بعضاً من القلق؟ وشيئاً من التوتر؟ بالطبع الصورة التي يراها الناس صورة مرسومة، مجملة، ولكن فيها كثير من الحقيقة، لأن كلامنا، نتاج عملية حمل وولادة، ولا بد أن يكون لنا رأي.

لهذا بوعي وبلا وعي.. نرى صورة الحمل والولادة ودية كالأحلام، بلون الزنابق، لا تعب ولا قلق ولا ضيق، وإنما سعادة ولأننا أبناء مثل هذه العملية، فهل يصح أن نكون أبناء وبنات قلق وضيق، أو حتى اكتئاب؟ إن الكتمان الذي يحيط بعملية الحمل يحمل في طياته -أحياناً- عدم فهم وبالتالي خوفاً من قوة المرأة فيحمل (حياة جديدة)، شيء لا يستطيعه الرجل مهما فعل! وشيء ينساه -أيضاً- عن عمد وبلا وعي أحياناً.

الهرمونات

بشكل عام يعتقد أن تغيرات المزاج والشعور أثناء الحمل سببها، أو يدخل في مسبباتها التغير الهرموني، غير أن علماء كثيرين يعتقدون أنها مسألة نفسية بحتة! هناك هرمونان أساسيان يلعبان دوراً هاماً أثناء الحمل. بروجسترون **Progesterone** وهرمون الاستروجين **Oestrogen** بجانب هرمونات أخرى تفرز في المراحل الأولى للحمل ويعتقد أنها مسؤولة عن الإحساس بالغثيان. ارتباط هذه الهرمونات بالتغيرات النفسية أثناء الحمل يدعمه أن نفس التغيرات تقريباً تحدث قبل وأثناء الدورة الشهرية مسببة الاضطراب الشهير (توتر ما قبل الدورة الشهرية)، وغالباً لأن هذه الهرمونات تؤثر وتتأثر بمحطة رئيسية في المخ اسمها (ما تحت المهاد **Hypothalamus**) التي هي مسؤولة عن عواطفنا، تنفسنا، ضربات قلبنا، شهيتنا، وأحاسيسنا الجنسية، ورغم كل هذا فإن كافة التغيرات النفسية تختلف باختلاف الثقافة والتراث والدين والنظرة العامة للأشياء برغم أن الجهاز الهرموني لكل النساء واحد.

التوتر

الطب والعلم يؤمن -وهذا هو الطبيعي- بأن الحمل وظيفة طبيعية للمرأة. ولكن هذا حمل بعض الأطباء على القول بأن كافة أعراض التوتر والقلق التي قد تعاني منها المرأة الحامل هي مجرد شيء طبيعي! (ولا تخافي شيئاً!) فهل هذا صحيح؟

ما هو الخيط الرفيع بين الطبيعي وغير الطبيعي؟ متى يصبح التوتر تعباً نفسياً؟ ومتى يصير القلق طبيعياً؟ متى يكون الخوف والاضطراب النفسي أثناء الحمل (علة نفسية)؟

الخوف والتوتر ليسا فقط جزءاً لا يمكن تفاديه فحسب لكنهما يلعبان دوراً هاماً في نفسية المرأة خلال الثلاثة الأشهر الأخيرة للحمل، ولأنه من اليسير عدم فهم ماهية التوتر والقلق فهما يبدوان شيئاً مضجراً، مؤلماً، وربما مدمراً!

إذا نظرنا للأمر بدقة أكثر بالنسبة لكل منا، تحقيق حلم أو عمل أو مستقبل يتطلب دخول تجربة التوتر والقلق والافتعال.

ربما احتجنا أن نحدد لأنفسنا قاموساً جديداً بالتحديد تعريفاً للتوتر، فنسمي النوع الأول التوتر السعيد، البناء، وهو توتر يشبه توتر الممثل وهو يؤدي دوره بدقة وإخلاص على خشبة المسرح. النوع الثاني: التوتر الأليم مثل ذلك الذي تسببه فاجعة أو حادث. الآن من خلال هذا الفهم، امرأة سعيدة بحملها تنتظر وصول وليدها وهي متفائلة واثقة وإيجابية، بالتالي فلسوف تدخل تجربة التوتر السعيد. امرأة أخرى، حزينة، غير سعيدة بحملها، تفتقد الإطار العام الذي يحمل أفكارها وسلوكها إلى حملها، إذا لم تستطع أن ترحب بقدوم وليد فإنها سوف تجرب التوتر الأليم.

ولأن المجتمع العصري، مجتمع مركب ومعقد إلى حد ما، فإن الأشياء لا تمر بشكل عادي بالنسبة للحامل، لهذا فإن -التوتر الأليم- شر لابد منه للبعض، ولكن بعض النساء يتعاملن معه بشكل حاذق، بمهارة، مدعومات من أزواجهن وأسرهن. البعض الآخر يحتاج إلى معونة، ومساعدة من طبيب أو معالج نفسي، في أوروبا وأميركا تدار حلقات خاصة لتدريب الحوامل تسمى بـ (Childbirth Classes) هدفها أن تهين المرأة لتلعب دوراً إيجابياً كام، تشجع الحامل على السؤال والمناقشة في كل شيء يدور حول الحمل والولادة! تتاح لهن الفرصة لاكتشاف أنفسهن، ولمقارنة مشاعرهن بالأخريات في مجموعة يدعم بعضها الآخر. ولأن ألم الولادة مرتبط بدرجة عالية جداً من التوتر فإن الدورات التدريبية للمرأة الحامل تلعب دوراً هاماً في تخفيف هذا الألم عن طريق تمرينات للاسترخاء والتنفس.

ودرجة التوتر ترتفع بشكل عام في الثلاثة أشهر الأولى ثم تنخفض في الثلاثة الوسطى. التوتر الأولي ربما كان سببه التأقلم مع الحمل، وهذا ما يتم مع نهاية الشهر الثالث في معظم النساء. ويرتفع التوتر مرة أخرى كلما قرب الوضع، عاكساً التغيرات المختلفة والكبيرة التي تحدث في جسم المرأة وفي نفسها مع قرب الولادة وقدوم الوليد الجديد.

تخيلات وأوهام

نساء كثيرات في الثلاثة أشهر الأخيرة يجدن من تخيلاتهن ومخاوفهن أن شيئاً ما سيحدث، شيئاً مزعجاً

وكنيباً، وتبدأ هذه التخيلات تدخل إلى حيز الأحلام والأفكار. نساء كثيرات يحلمن بحوادث يتمزق فيها جسدهن، وحلم آخر شائع، أحياناً يكون حلم يقظة، هو أن الطفل ربما ولد ميتاً أو مشوهاً، حلم آخر نادر هو أن الأم تطبخ -وأحياناً- تأكل وليدها المنتظر.. وبعض الحوامل يعتقدن أن الجنين قد مات بداخلهن. البعض يجد هذه الأوهام والخيالات مزعجة ومقلقة جداً.

الإنسان العادي قد يمر بمثل هذه الكوابيس حينما يكون تحت ضغط عصبي، ولا شك- رغم أن الأمر يبدو مزعجاً- أن هذه التخيلات والكوابيس تخدم وظيفة نفسية هامة لنا، ولأننا لا نطبق مثل هذه الأفكار ونحن يقظون، فإننا نحلم بها، نتخيلها، ننتفسيها بدلاً من أن نكتبها، أو نعاني منها، بعضنا قد يتذكر جزءاً يسيراً من أحلامه (رغم ١/٣ الوقت الذي نقضيه نائمين نحلم فيه)، أثناء فترة التوتر يخف نومنا وهذا يتيح للأحلام أن تدخل إلى حيز الشعور.

بالطبع هذه الأحلام والكوابيس ليست خزعات أو خرافات ولا يجب أن نواجه الحامل بمثل هذا التصريح (أنت تخرفين؟) كلنا نعرف أن احتمال ولادة طفل مشوه هو احتمال ضئيل جداً، ولكن الآثار النفسية المترتبة على ولادة طفل مشوه أو ميت آثار جسيمة، لهذا يجب مناقشة كل شيء بهدوء وروية قبل الولادة بزمان كاف. وعلى الحامل التي تتأهب مثل هذه المخاوف والكوابيس أن تناقشها مع زوجها، صديقاتها، وطبيبها بصراحة وبفصيل.

المرأة التي لا تشعر بالخوف والقلق أثناء الحمل قد تكون في خطر نفسي أثناء وبعد الولادة. المرأة التي تتوتر أثناء حملها باعتدال تقوم بعمل نفسي، تقدم مشكلة، إنها تتشارك مع شيء مجهول؟ مستقبل غير معروف؟ وتبدأ تعلم نفسها، تتوقع، تعيد في ذاكرتها ما يمكن أن تمر به، وتحل لنفسها ما يمكن أن تواجه به من مشاكل، تفهم نوعية هذه المشاكل وتخلق لها الحلول.. وهذا ما يجب عليك فعله. معظم هذا العمل النفسي يأخذ مكانه في اللاشعور، ولكن بعض هذه الأمور ينفذ إلى الشعور، وأحياناً ما تكون مخفية ومؤلمة، ولكن انظري إلى نفسك، راجعيها سترين كيف أنت قوية! قادرة على التأقلم مع مثل هذه الأفكار، لربما أحسست أنك (مأخوذة) أو أن (عليها شيء ما) - هذا (لشيء ما) هو طفلك، وليدك، الذي يتغذى منك، ويتنفس معك، يعيش معك، وأنت لا تعرفين ملامحه، طباعه، جنسه؟

حل هذه التخيلات بهذا الشكل هام جداً ونساء كثيرات يقمن بهذا العمل النفسي خلال فترة التسعة أشهر كاملة. رغم أن النساء يختلفن في مشاعرهن تجاه الحمل إلا أن العالمة النفسية (ماير ليفر) تقول: إنه بانتهاء الستة أشهر الأولى تنتاب الحوامل مرحلة من تناقص المشاعر، البعض يحس بشعور التملك بشكل حاد، يكن قلقات، متوترات، وربما انعكس ذلك على مرحلة الولادة التي قد تكون عسيرة أو طويلة وربما يعقبها اكتئاب.

المرأة التي تبدو ساكنة صامتة، غير مهتمة بحملها، امرأة متبلدة، امرأة تنكر التغيرات الحادثة في جسمها ونفسها. هذه المرأة في موقف لا تحسد عليه لأنها خائفة من أن تورط نفسها في الارتباط بما سيحدث، هي امرأة ربما لا تقرأ أو لا تحب أن تعرف أي شيء عن الحمل والولادة مدعية أنها تعرف كل شيء؟

بعض النساء يرين الحمل كمرض؟ لا يرينه كحدث طبيعي يسبب تغيرات جسمانية طبيعية وبالتالي تغيرات نفسية، وهؤلاء يعانون من ولادة صعبة. الحامل التي ترى حملها كمرض، وليس كوظيفة حياتية طبيعية تخلي نفسها من مسؤولياتها، وهي هنا بانسة ويانسة ترى أنها تعاني من مجرد (حالة)، تتوتر لما يحدث من تغيرات

كما لو كانت أعراضاً لمرض؟ وإذا ألم بها ألم أو قلق ظننت أنه شيء طبيعي ناجم عن (حالتها) وهذا بالطبع خطأ.

الحامل تحتاج لرعاية نفسية كبيرة، خاصة في الثلاثة أشهر الأخيرة. الحامل التي لا تلعب دور المريضة ربما تقلق على أي مضاعفات جسمانية! إذا أحست بالألم تساءلت لماذا؟ إذا زارت طبيبتها سألتها في كل شيء وناقشته حتى في الأمور الطبية الصعبة.

الحوامل نوعان

هناك حامل تتقبل حملها كحدث طبيعي إيجابي في حياتها، امرأة لها طموحات اجتماعية، تود أن تجني، أن تحقق، وأن توجد الأشياء، أما المرأة التي ترى نفسها مريضة، امرأة سلبية، تنحني بها أفكارها بعيداً عن أن ترى نفسها سعيدة أو مرغوبة، المرأة الطموحة، قد تطمح إلى أشياء مادية: سيارة جديدة، غسالة كهربائية، مثلاً (وهي غالباً امرأة تجد في حملها اضطراباً)، وامرأة تطمح إلى حياة أفضل، إلى تغيير طريقة حياتها، إلى تعليم أولادها امرأة ناضجة (تتقبل وترى الحمل كشيء طبيعي).

الحامل ذات الشهادة العالية، الموظفة، ربما ترى نفسها مريضة أثناء الحمل، بخلاف تلك التي تحمل شهادة أو وظيفة بسيطة، لأن الأولى ربما رأت أن الحمل يسقط من مرتبتها، ومن هيبته الاجتماعية، ويؤثر على شكلها، وعلى دورها! ومن جلالها في المجتمع! الحامل التي تحمل (شهادة) أو (درجة) أعلى من تلك التي يحملها زوجها قد تعتبر حملها -مرضاً- هذا بسبب الصراع بين حملها وبين وضعها الاجتماعي والأسري. التوتر الناتج عن التغير الاجتماعي، سواء لأعلى أو لأسفل، يحول الحمل إلى مرض.

الأهداف النفسية

تجربة الحمل تتيح للمرأة أن تراجع نفسها؟ أن تعيد نظرتها للأمور، تدقق في قيمتها ومبادئها. تسائل نفسها، من هي ومن تكون؟ أثناء الحمل يتغير مفهوم النفس عند بعض النساء وهذا قد ينتج عن التحدي، والقدرة على التكيف، وهذا قد يؤدي إلى التوتر. هذا التغير قد يغير من صورة المرأة، وقد يغير علاقتها بأمرها. الأم المتحكمة في حياة ابنتها بشكل مطلق، أم تترك القليل جداً لابنتها كي تتكيف مع حملها وولادتها، هي تؤثر سلباً على ابنتها وحملها.

أما الأم الإيجابية التي ترشد ابنتها بهدوء تاركة لها حرية اتخاذ القرارات المختلفة، أم تساعد ابنتها على الحصول على التكيف النفسي المطلوب أثناء فترة الحمل والولادة.

الطفل الأول

كل طفل يغير من طبيعة العلاقة الموجودة في حيز الأسرة قبل وصوله. وبالذات الطفل الأول، رغم أنه طفل صغير، قليل الحجم، إلا أنه يكسر حدة العلاقة بين الزوجين، يكسر (ثنائيتها)، يجعلها (ثلاثة) رغماً عنهما، ربما لهذه الأسباب يبدو التحدي المنتظر متوقعاً قبل وصول المولود بفترة، السؤال الآن! هل الطفل القادم

سيوحد أم سيفرق الزوجين؟.

الزوجان يريان الحمل سهلاً يسيراً إذا لم يريا أن الطفل القادم سيفصل بينهما. إذا كانا معتمدين على بعضيهما جداً سيريان الطفل دخيلاً.

في كثير من الزوجات، يتزوج الطرفان ليدعم أحدهما الآخر لأنهما مرتبطان عاطفياً بشكل أو بآخر! لأنه تجمعهما اهتمامات مشتركة.. وهنا ربما لا يكون هناك مكان.. لطرف ثالث!.

العلاقة بين الطرفين تتغير لتتكيف مع الحمل والولادة والطفل. من ناحية أخرى فإن الزواج الذي يكون فيه الطرفان مستقلين إلى درجة كبيرة، فإن قدوم الطفل الأول سيولد سعادة غامرة وسيثري من تجربة الزواج.

ربما الزواج لا يتأثر بقدوم الطفل وفي أحيان أخرى قد يعمل الطفل على تثبيت أركان الزواج وترسيخ قواعده جدرانه كما لم يحدث من قبل.

في كل زواج تقوم مفاوضات ومباحثات أساسها البحث أو تحديد عمن سيحكم العلاقة الزوجية؟ في بعض الحالات يتم الاتفاق مبكراً، ربما أثناء فترة الخطوبة. وفي حالات أخرى يستمر الصراع لفترة طويلة، والحمل قد يؤثر إلى حد كبير على هذا الصراع، إذ كثيراً ما تكون له كلمته الفاصلة أو أن يكون له حضوره الفاعل في تغيير رتبة أو طبيعة العلاقة بين الزوجين وغالباً ما تكون في جهة الإيجاب.

الحمل والممارسة الجنسية

إذا كان سير الحمل طبيعياً لا داعي لوقف العلاقة الجنسية. فقط يجب اتخاذ بعض الاحتياطات في الشهور الثلاثة الأولى ريثما يستقر الحمل. والحال أن وضع جسم المرأة في هذه الفترة يدفعها تلقائياً إلى سلوك احتياطي، فالظواهر الفيزيولوجية التي تصيب المرأة في هذه الفترة مثل الغثيان والأرق والتعب، تحول دون ممارستها علاقة جنسية عنيفة كما تحول دون الإفراط في الممارسة.

كذلك فإن المرأة التي تستعيد قابليتها الجنسية في الفصل الثاني من الحمل تجد أن تلك القابلية قد ضعفت لديها فيما بعد في القسم الأخير، هذا التبدل في الاستعداد الطبيعي يساعد المرأة على تجنب النشاط الجنسي العنيف الذي من شأنه التسبب بولادة قبل الأوان.

إذا شعرت المرأة بغياب الرغبة الجنسية أثناء الحمل، عليها أن تسر بذلك إلى زوجها الذي عليه تفهم الأمر من دون أن يؤثر ذلك على التعاطف والحنان بين الطرفين.

إن الوضع في هذه الحالة يساعد على تجنب الممارسة الجنسية من باب (الواجب الجنسي)، هذه الممارسات التي غالباً ما تفتقد إلى المتعة وتؤدي إلى تعقيدات نفسية لاحقاً.

وإذا كانت المرأة تستعمل حبوب منع الحمل عليها التوقف عن استعمالها قبل شهرين أو ثلاثة من الوقت الذي ترغب أن تحمل فيه. هذا التوقف يسمح للدورة الهرمونية باستعادة نشاطها الطبيعي. في الأثناء، بإمكان المرأة استعمال مبيدات المني أو الطلب إلى زوجها استعمال الواقي الذكري إذا شاءت تجنب الحمل. وعليها الاقبال على العلاقة الجنسية في فترة الخصوبة التي تقع: بين اليوم الثامن واليوم الحادي عشر، بالنسبة لدورة شهرية قصيرة من ٢٢ يوماً. بين اليوم الرابع عشر واليوم السابع عشر، اعتباراً من اليوم الأول للحيض

الأخير، بالنسبة لدورة شهرية من ٢٨ يوماً. بين اليوم الحادي والعشرين واليوم الرابع والعشرين، بالنسبة لدورة شهرية طويلة من ٣٥ يوماً. وينبغي على المرأة أن تبقى ممددة نصف ساعة على الأقل بعد الاتصال الجنسي، كما عليها تنظيف (الموضع) كالعادة.

كيف يتم التلقيح

التلقيح هو لقاء البويضة بالحيون المنوي. هذا اللقاء يتم في القناة (قناة فالوب). ينتج المبيض بويضة ناضجة فتتلقفها (تشطفها) القناة بواسطة أهدابها. وهذه البويضة لا تملك أي وسيلة خاصة للانتقال داخل القناة فتعوم في السائل الموجود هناك ثم تدفعها شعيرات القناة وانقباضات العضلات القناتية نحو الرحم. عندما تقطع البويضة نصف المسافة داخل القناة تتوقف هناك وتنتظر الحويمنات المنوية إذا لم تكن قد وصلت بعد. يمكنها الانتظار هناك لمدة تتراوح بين ١٢ و ٢٤ ساعة. في هذا الوقت فإن الحويمنات المنوية المفرغة في المهبل تجتاز عنق الرحم ثم الرحم لتصل إلى القناة حيث البويضة. هناك حويين منوي واحد (Spermatozoide) يخترق البويضة. إن التحام الخلية الأنثوية (البويضة) مع الخلية الذكورية (الحيون المنوي) يكون الخلية الأولى للجنين. هذه الخلية الأولى تبدأ مباشرة بالانقسام والتكاثر، إن النطفة المكونة تبدأ رحلة العودة إلى الرحم عبر قناة فالوب من دون أن تتوقف الخلايا فيها عن التكاثر. بعد نحو أربعة أيام من التلقيح تصل البويضة إلى الرحم. عند وصول البويضة إلى الرحم تقترب من جداره ثم تلتصق به في اليوم السابع تقريباً، وهذه العملية تسمى التعشيش، أي أن البويضة تتخذ لنفسها عشاً في جدار الرحم. في هذه اللحظة تكون المرأة في اليوم الحادي والعشرين من دورتها الشهرية، من دون أن تعرف بالضرورة انها قد أصبحت حاملاً.

رياضة أثناء الحمل

من المهم أن تمارس الأم الحامل بعض التمرينات الخاصة، والتي لها أثر مفيد أثناء الولادة، فبفضل هذه التمرينات تستطيع الحامل إرخاء العضلات وإبعاد التوتر المسبب لكثير من آلام الولادة، وتسهيل عملية الولادة.

أولاً: تمرينات التنفس

وتجرى كل صباح ومساءً، تستلقي الحامل على الظهر وتأخذ شهيقاً ليرتفع جدار البطن قليلاً، وإذا أخذت زفيراً يرجع جدار البطن إلى مكانه. ويساعد هذا التمرين الحامل على التحكم في التنفس أثناء الحركة.

ثانياً: تمارينات الاسترخاء

وفيها ترقد الحامل، واضعة تحت رأسها وسادة، وتاركة مفاصلها مثنية، مطبقة فمها، مركزة كل تفكيرها في التنفس شهيق وزفير. فلا تلبث أن تشعر بالحاجة إلى النوم، وهذا التمرين مفيد في الدور الأول للولادة.

ثالثاً: تمارينات فرش الحوض

وفيها ترقد الحامل على ظهرها وقدمها متشابكتان والركبتان مبسوطتان، تقبض عضلات الإليتين، وتضم فخذيها إحداها إلى الأخرى، ثم تتراخي، ولهذا الإجراء فائدة أثناء الدور الثاني للولادة.

رابعاً: تمارينات الأوضاع

مثل جلسة القرفصاء أو هز الحوض رقوداً وتمنع التمارينات وتخفف من آلام التوليد، كما تفيد في تقوية العضلات فيما بعد.

بعد الولادة

بعد الولادة، فترة حساسة من حياة كل أم، المفروض أنها تمتلئ بالسعادة والنشوة الغامرة لكن البعض يحس بالوجوم الذي يزول سريعاً، البعض الآخر يعاني من اكتئاب قد يطول، ونسبة ضئيلة جداً قد تعاني من مرض نفسي قاس يسمى ذهان ما بعد الولادة الاكتئابي.

الوجوم: فترة تتسم بالحزن وبالدموع وفي اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة، تحدث فجأة، وتنتهي فجأة. معظم النساء معرضات لها لدرجة أنها تعد شيئاً طبيعياً وقد تندesh الأم لهذا الإحساس الغريب على الرغم من الفرح التي تطل من عيون الجميع ولكنها سرعان ما تنسى لأن الأعراض تزول بسرعة.

ذهان ما بعد الولادة الاكتئابي

أصعب من الوجوم وأقل منه حدوثاً، يتسم بشلل عام في المشاعر، أرق وتوتر وقلق، قد يستمر لمدة أسابيع، تكون الأم مشوشة أحياناً قلقة ومشغولة جداً على وليدها.

اكتئاب ما بعد الولادة: يبدأ بعد الأسبوع الثالث بخلاف المرضين السابقين، هناك اختلاف في حدة الأعراض ما بين يوم وآخر، الاكتئاب مصاحب بتوتر وقلق على الطفل، ضيق شديد يوجه دائماً للزوج والأطفال الآخرين، تعب وإرهاق شديد لا شهية للطعام، ولكن البعض يحس بالراحة إذا التهم وجبات ضخمة.

طباع شخصية معينة مثل: عدم النضج، القابلية الشديدة للإثارة، الخجل، الإحساس بأقل من الآخرين، وبعض الأمهات يكن غير قادرات على استيعاب مفهوم الأمومة وغير مرتاحات للعب هذا الدور، والبكرية معرضة للإصابة أكثر من المتكررة.

الولادة حدث كبير تحدث فيه عدة تغيرات هامة في وظائف الجسد مثل: التغير الهرموني بالتحديد في هرموني الاستروجين والبروجسترون، لوحظ أيضاً أن النساء اللواتي يعانين من (وجوم) ما بعد الولادة تكون نسبة مادة التريتوفان منخفضة جداً. وقد ثبت أيضاً بالبحث العلمي أن هناك ارتباطاً ما بين الولادة القيصرية والارهاق النفسي.

الأمومة شيء طبيعي لكنه للبعض غير سهل، لهذا فإن أي ارهاق أو توتر اجتماعي يزيد من حدة التعرض للقلق أو الاكتئاب، مثل أن يكون الحمل غير مرغوب فيه من الزوج أو الزوجة أو كليهما، والطريف انه ثبت أن الأطفال غير المرغوبين يكونون فاقدين الإحساس العام بالطمأنينة والأمان. العوامل الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في التأثير السلبي على الصحة النفسية للوالدة: مثل غياب الزوج، الانتقال من مسكن لآخر، توتر في الحياة الزوجية. ومن المؤكد انه ما من بلد ينجو شعبه من الإصابة بهذه الأعراض وفي دراسة حديثة وجد أن نسبة الإصابة في أوغندا مشابهة لتلك في أوروبا.

الوقاية

- معاودة الطبيب أو المعالج النفسي مع شرح كافة الأمور المتعلقة بالزواج وبالطفولة بشكل عام.
- دعم من الأسرة، مع استشارة الطبيب، أو أي فرد تحس الأم بالراحة نحوه.
- قبل الولادة يجب على الأم أن ترى طبيباً وتشرح كل ما يدور بخلد لها.
- يجب الانتباه لأي أعراض نفسية مبكراً لعلاجها مبكراً.

من فتاوى سماحة الإمام الراحل المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله مقامه)

- س: هل يجوز منع الحمل بشكل دائم أو مؤقت؟
ج: لا يجوز منع الحمل بشكل دائم بإحداث شلل في بعض أجهزة التناسل من جانب الرجل أو من جانب المرأة أو بإيجاد المناعة ضد الحيوانات المنوية في الرجل أو في المرأة، نعم يجوز منع الحمل المؤقت.
- س: هل يجوز إسقاط الجنين؟
ج: لا يجوز إسقاط الجنين ولو كان نطفة إلا لأمر أهم، كحياة الأم - مثلاً -.
- س: ما حكم منع الحمل بطريقة ربط الرحم؟
ج: يجوز إذا لم يوجب ضرراً كثيراً وأمكن فتحه فيما بعد.
- س: هل يجوز الإجهاض بعد انعقاد النطفة؟
ج: لا يجوز إلا إذا كان خطراً على الأم.
- س: إذا أراد أحد الزوجين الإيجاب والآخر يأبى ذلك ويمتنع فلن يكون الرأي؟
ج: لكل منهما حق المنع لكن التوافق بينهما أحسن.
- س: هل يجوز للرجل الطبيب أن يتولى عملية الولادة؟

ج: مع الاضطرار شرعاً جائز.

س: هل يجوز إرضاع الطفل أكثر من سنتين كاملتين حتى أربع سنوات مثلاً؟

ج: إذا لم يضرَّ ضرراً كثيراً جاز مع الكراهة.

نوافذ

مشاكل وحلول

لي كل الحق!

أنا أم لبنات، وكثير من الشباب قد تقدموا لخطبتن ولم أوافق عليهن بسبب فقرهم وعوزهم، حيث إنني ومن باب حبي لبناتي وحرصي على ضمان حياة سعيدة لهن أشرت على من يتقدم لخطبتن أن يكون المهر كبيراً، وذلك كي لا يتمكن من طلاقها بسهولة أو على أقل تقدير (يتردد) في الإقدام على ذلك، ولو طلقها فسيكون عندها ما يكفيها من مال يعينها في معيشتها وصنع مستقبلها... فأني مشكلة في هذا؟!

الجواب: لا شك في أن الدافع الوحيد الذي يقف من وراء آرائك هذه في مسألة المهر هو حبك الأكيد لبناتك وحرصك الشديد على سعادتهن في حياتهن الزوجية.

ولكن - فيما نظن - أن هناك بعض التجارب (السلبية أو الفاشلة) حدثت مع بنات قريباتك أو جيرانك هي التي كانت الأساس في تبلور تلك الأفكار في ذهنك إلى أحكام مسلم بصحتها وضرورتها. وهذا - غير صحيح - على مستوى التفكير السليم والناضج، ليس فيما يتعلق بمسألة غلاء المهور وإنما في كل قضايا حياتنا، فإن القاعدة المثلى هي تسهيل أمور الزواج وخاصة بمسألة المهر، فهذا سيد الأنبياء وأحرص بني البشر على سعادتنا وحياتنا محمد (صلى الله عليه وآله) يقول: «إن من يمن المرأة تيسير خطبتها، وتيسير صداقها».

إن غلاء المهور يجعل أمر الزواج وكأنه صفقة تجارية، وفي ذلك فيما نرى - بعض السلب المعنوي للفتاة - فبناتنا ثروة لا تضاهيها ثروة مهما كبرت، وبناتنا قيمة إنسانية ومعنوية كبيرة، فلماذا نحصرها وبكل قيمها المادية والمعنوية بأرقام من مال وذهب وحاجيات، إذ إنه وبكل تأكيد (ينتقص) من قيمة بناتنا.

يقول النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله): «تياسروا في الصداق، فإن الرجل ليعطي المرأة حتى يبقى ذلك في نفسه عليها حسيكة»، والحسيكة في اللغة: العداوة والحقد والبغضاء.

وقال (صلى الله عليه وآله): «خير الصداق أيسره».

وعن الإمام علي (عليه السلام): «لا تغالوا بمهور النساء فتكون عداوة».

وعن الإمام الصادق (عليه السلام): «أما شؤم المرأة فكثره مهرها وعقوق زوجها».

وهنا نقول... هل هناك كلام بعد هذا الكلام الطيب من هؤلاء الصادقين (عليهم السلام). لنكون على يقين في أن كثرة المهر قد اقترن في الشؤم مع عقوق الزوج ومخالفتها له. وإن له تداعيات سيئة على مستقبل وديمومة حياتهما الزوجية.

ثم... لماذا هذا التشاؤم الذي يسيطر على أفكارنا وأفعالنا... والإمام الرضا (عليه السلام) يقول: «تفاعلوا في الخير تجدوه»!

ولماذا نجعل نصب أعيننا... الفشل... الطلاق... زوج ابنتي سيكون ظالماً لها... وضعه المادي غير مطمئن؟! ثم... من قال لك... إن المهر إذا كان كبيراً سيكون ضماناً أو أنه (الضمان الأوحد) في جعل الحياة الزوجية لابنتك سعيدة! إن الذي يمنع الرجل عن ظلم زوجته هو دينه وخلقه.. فقط! أما مسألة طلاقها... فإن غلاء المهور... لن يقف بتاتاً أمام تحقيق ذلك لو أراد الرجل! فإن غلاء المهور سيكون حافزاً للزوج على الإسراف في ظلم واضطهاد زوجته لكي تتنازل عن كل مهرها... وإلا فمعاناتها ستطول حتى آخر عمرها... وهذا ما لا ترضى به أي امرأة.

يجب أن نحكم عقولنا في قضايا حياتنا.. ونستصحب ذلك بعاطفة وشعور إنساني كي تكون أحكامنا ونظرتنا للأمور سليمة وصحيحة ومكتملة... وإلا فإننا سنضر أولادنا وبناتنا وأنفسنا من حيث لا ندري... إن حرصنا على أولادنا وحبنا لهم يدعونا... لنعرف الإسلام... لننجح في إسعاد فلذات الأكباد وبالتالي أنفسنا.

الزوجة وأهل زوجها

مشكلة الزوجة مع أهل زوجها شائعة... وقليل جداً أن نرى الوفاق بينهم... فما هو الحل؟
الجواب: لمنع حدوث المشاكل بين الزوجة وأهل زوجها والتي كثيراً ما يتوقعها - خطأً - الناس لابد من تهيئة مناخ يمنع حدوث تلك المشاكل.
من أهم مكونات ذلك المناخ هو أن يكون الزوج والزوجة وكذلك أهاليهما على قدر كاف من النضج وسمو النفس، والذي يبعدهم عن كل ما يوجب مسائل الخلاف ويحولها إلى نقاط اختلاف وتنافر.
كما إن السعي للحصول على سكن مستقل، في حالة توفر الإمكانات أمر ضروري ينبغي السعي للوصول إليه، إذ أنه سيكون السور الواقية من كثير من المشاكل والمنغصات التي تشعل نار البغض والحقد. كما يوفر الاستقلالية في إدارة شؤون البيت والتخطيط للمستقبل - أيضاً - يؤمن الابتعاد عن التدخل (اختياراً أو إجباراً) في شؤون (أهل الزوج) أو تدخلهم في شؤونك والذي قد يخلق مشاكل.
كما من الضروري أن يحرص الزوجان على عدم إشاعة أسرار البيت واستدامة أجواء المودة والرحمة من خلال كلمات المدح والإطراء والثناء.

أما في حالة نشوب مشاكل، فأول شيء يجب أن يقدم عليه الزوج أو الزوجة هو تحجيم المشكلة، وحصرها في ذوي العلاقة فقط، وأن نلجأ إلى النصيحة من خلال الكلام الهادئ والابتسامات الجميلة، وذكر كلام الله وكلمات أئمتنا (عليهم السلام)، ومحاولة - قدر الإمكان - سرد القصص التي تهون المشكلة وتنبيه الأطراف إلى ضرورة تحكيم العقل وعدم الركون إلى الانفعالات (اللا إرادية) والتي تقع عادة أثناء حدوث المشكلة، وما يتبعها من أحكام متسارعة ومحاولة تناسيها بتذكر أمور أهم، أو لحظات سعادة وتراحم وتواصل جرت في أيام سابقة.
ويلزم ألا ننسى تعاليم ديننا التي تحث على الاحتراز من سوء الظن وخطأ الفهم وآخر كلامنا كلام الإمام أمير المؤمنين علي (عليه السلام).

«دار الناس تستمتع بإخائهم، والقهم بالبشر تمت أضغانهم».

همسات

أب يوصي ابنته

يا بنية، إن الامهات يؤدبن البنات، وإن أمك هلكت وأنت صغيرة فعليك بأطيب الطيب الماء، وأحسن الحسن الكحل، وإياك وكثرة المعاتبة فإنها قطيعة للود، وإياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق، وكوني لزوجك أمةً يكن لك عبداً، واعلمي أني القائل لأمك:

خذي العفو مني تستديمي مودتي	ولا تنطقي في سؤرتي حين أغضب
ولا تكثري الشكوى فتذهب بالهوى	فياأباك قلببي والقلب تقلب
فإني رأيت الحب في القلب والأذى	إذا اجتمعنا لم يلبث الحب يذهب

نصيحة الفراعنة للمرأة

نصح الفراعنة القدماء المرأة بقولهم:

حافظي على شرفك، وإياك أن تؤلمي أباً أو أمّاً، وإذا تزوجت فاحترمي زوجك وقدي كلمته، اغتني فرصة مجينه بعد العمل وكوني مخففة له بابتسامتك وملاطفتك له، لا تعصي لزوجك أمراً، وبخاصة إذا كان قد تشدد فيه، فإن المشادة بين الطرفين حرية بأن تنتهي بقطع حبل العلاقة الزوجية، وفي ذلك ضرب له وكساد وفساد لك. اذكري أهله بالحسنى، احترمي أمه واعلمي أنها أمه قبل أن تكوني زوجته، وأن الله فرض عليه طاعتها وحبها، احترمي أباه واتخذه لك أباً، أما أولادك فإنهم قطعة من جسدك ودمك، فليكن اعتناؤك بأمرهم همك الأول، ولتخرجي لبلدك جيلاً سعيداً محباً لوطنه وأهله، أنت في منزلك ملكة تديرين مملكة مصغرة، فبرهني على أنك كفاء لهذا المنصب.

يقول أحد الشعراء

عز الفتاة هي الصيانة وحدها	وكمالها بالستر لا التهتيك
يكفيك بعد الدين أن تتعلمي	تدبير منزلك الذي يـؤويك
لا الناس في هذا الزمان كما نرى	ناساً وليس النهج غير مشكوك
ساروا على سنن الأولى من قبلهم	شبراً فشبراً فالزمي ناديك
وتمسكي بحمى الحجاب على المدى	وسلي الإله هداية لبنيك

إلى من يهمه الأمر

يقول (صلى الله عليه وآله): إني لأتعجب ممن يضرب امرأته وهو بالضرب أولى منها.
وعنه (صلى الله عليه وآله): إن الرجل ليؤجر في رفع اللقمة إلى في امرأته. (في: فم).
وعنه (صلى الله عليه وآله): أيما امرأة لم ترفق بزوجها وحملته على ما لا يقدر عليه وما لا يطيق، لم تقبل منها حسنة وتلقى الله وهو عليها غضبان.
وعنه (صلى الله عليه وآله): إذا سقى الرجل امرأته أجر.
وقال (صلى الله عليه وآله): ما زال جبرئيل يوصيني بالمرأة حتى ظننت أنه لا ينبغي طلاقها إلا من فاحشة مبينة.
وعن الإمام الباقر (عليه السلام): رحم الله عبداً أحسن فيما بينه وبين زوجته.
وقال (صلى الله عليه وآله): عيال الرجل أسراؤه، وأحب العباد إلى الله عز وجل أحسنهم صنعاً إلى أسرائه.

صار يحبني جداً

ينقل أن هناك امرأة قد اشتد بغضها على زوجها حتى أرادت أن تطلق منه ولو بذلت كل شيء في سبيل ذلك.
فذهبت إلى محام لتعرض عليه القضية، وكان المحامي ذكياً وحاذقاً، فلما سمع منها شكواها وكرهها لزوجها قال لها:
أترغبين في إيذانه أم التخلص منه؟
فقالت: بل أريد إيذاءه أشد الإيذاء.
فقال لها: إذا يجب عليك أن تظهر لي له الحب وتمثلي عليه دور العاشقة الوالهة، حتى إذا تعلق وصار هائماً بك طلقته منه فيزداد عذاباً وحرماناً لابتعادك عنه، وبذلك قد حققت رغبتك في إيذانه.
فأعجبتها الفكرة ووافقت عليها وخرجت من عنده إلى بيتها لتطبق الفكرة، فأعدت نفسها لاستقبال زوجها، وأظهرت له كل شيء يحبه فيها، وهكذا ظلت حتى تمكنت منه وصار يتشوق إليها ويحبها.
وذات يوم جاء المحامي وسألها عن الوضع؟
فقالت: صار يحبني جداً!
فقال لها: الآن جاء دور طلاقك منه.
فصرخت وقالت: كلا، إني صرت أحبه وهو يحبني.

محطات

عائلتي وشريك حياتي

الزواج خطوة أولى لقيام أهم مؤسسة اجتماعية والتي في حال صلاحها تكون لبنة من لبنات المجتمع القادر

على بناء الحضارة وصنع الحياة الزاهرة واللائقة.

لذا كان لزاماً على الإنسان أن يعطي موضوع الزواج الاهتمام الكبير، ويبدأ ذلك من نقطة (اختيار الشريك المناسب) من جهة حيازته الصفات الكريمة، والتي يتصدرها الدين والأخلاق، بينما يأتي الجمال والمال (بعد ذلك) في تيسير الوصول إلى سعادة الأسرة.^(١)

فالجمال مادة، والمال مادة، ولكن الدين والأخلاق (روح) لها تأثيراتها العجيبة في الروح والمادة، والجمال مظهر من مظاهر الإنسان، والدين والأخلاق جوهره وجماله الحقيقي والذي له أثره وتأثيراته، فالمرأة (وحتى الرجل) الجميلة ذات الدين والخلق الطيب كمثل الثمرة التي ريحها طيب وطعمها طيب، أما المرأة الجميلة التي لا دين لها أو الرجل الذي لا دين ولا خلق له فمثلهما كمثل الريحانة... ريحها طيب وطعمها مر.

قال تعالى:

((وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً)).

وقال عز وجل:

((وَأَنكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَانِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ)).

وقال النبي (صلى الله عليه وآله):

من تزوج امرأة لمالها وكله الله إليه، ومن تزوجها لجمالها رأى فيها ما يكره، ومن تزوجها لدينها جمع الله له ذلك.

الروايات الشريفة مليئة بالارشادات التي تحت الإنسان على حسن الاختيار والتدبر فيه من خلال التأملي والتروي في تعيين الشريك، إذ أن هناك صفاتاً وخصالاً وميزاتاً خاصة لمن أراد الزيجة (الناجحة) والمؤهلة لقيام أسرة فاضلة لها الملكات التي تضمن ديمومتها وأهمها:

١- الإسلام.

٢- الأخلاق.

٣- التقارب في السن والثقافة.

٤- عدم الطمع في المال والجمال بشكل رئيسي.

ومن ضمن الضوابط التي لها أهميتها والتي يتناقل منها (بعض) الشباب أو الشابات هذه الأيام (رأي العائلة) في اختيار الشريك.

لهم الحق ذلك الـ (البعض) من الشباب أو الشابات في (بعض) ما يطرحونه عليهم أن يفكروا ملياً في ما تقدمه العائلة من آراء وارشادات في كيفية الاختيار ومن (هو أو هي) الذي وقع عليه الاختيار، فللعائلة المتمثلة بالأب والأم والأخ الأكبر... دراية أكبر بهذه الأمور بحكم خبرتهم (الأطول) وتجاربهم العديدة (والأعمق) في الحياة.

ولكن قد يحدث في بعض الحالات تداخل غير صحيح أو سوء فهم أو تصرف لا مبرر له أو غلظة في الأحكام

١- قال النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله): إذا جاءكم من ترضون خلقه ودينه فزوجوه، إلا تفعلوا تكن فتنه في الأرض وفساد كبير.

من خلال تأكيد مقام الأبوة أو ترسيخ منزلة البنوة (بصورة مبالغ فيها) والذي يؤدي إلى حدوث مشاكل وآلام. والحل ما يراه الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره) حيث يوجه الشباب والشابات بكلمات بقدر ما هي حازمة في مسألة ضرورة الاستعانة به (رأي العائلة) لكنها تنساب إلى عقل وقلب الشاب والشابة بكل يسر وسهولة حيث يقول (أعلى الله مقامه):

إن اختيار العائلة لأبنائهما لا ينفي اختيار الزوجين ورضاهما، بل يؤكد ويوجه الوجهة المطلوبة، بسبب إطلاع العائلة ودخالتهم في أوساط الاسر الأخرى، أكثر من الشاب والشابة. وهو بذلك يريد (قدس سره) أن يلفت أنظار أفراد الأسرة إلى أن يرسخوا في أذهانهم أن زواج الأبناء مشروع لن يكتب له النجاح إلا بمشاركة الجميع ويجب أن يحترم رأي الجميع، وفي هذا سعادة الزوجين اليوم و (غداً).

حياتنا في الإسلام

كثيرون هم الذين يقولون عن شعوب شرق الأرض إنهم عاطفيون أكثر مما ينبغي، وكثيرون هم الذين يجمعون على أن شعوب غرب الأرض ماديون أكثر مما ينبغي.

وهناك من يرى أن خلف تلك الحثثيات العاطفية أو المادية رواسب ومتوارثات وتأثيرات من هنا وهناك، وما نراه الآن إلا تداعيات واسقاطات ذلك الإرث وتلك الأفكار.

فاليهودية التي يؤمن بها اليهود (اليوم) شريعة اكتفت بتناول الجانب المادي من الحياة دون جوانب الروح والنفس من حياة الإنسان.

والنصرانية التي يؤمن بها النصارى (اليوم) تعتني بغيبيات يعجز عن تفسيرها منظورها فاستغرقت في أمور جلها يتعلق بالكنيسة فقط دون حياة الإنسان. ومن وسط ظلمات تلك الانحرافات والتناقضات الفكرية والعقيدية واسقاطاتها (السلبية) على روح الإنسان ووجدانه وعاطفته ينفلج فجر الإسلام ليفصح عن دين لم يترك صغيرة ولا كبيرة إلا أعطاها ما يلزم من اهتمام وتوضيح.

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله مقامه):

يمتاز الإسلام عن سائر الأديان والمبادئ بأنه مجموعة كاملة للحياة، فهو يعم أمور الدنيا والآخرة، ويعتني بشؤون الروح والجسم معاً، فليس هو مجرد طقوس دينية وعبادية كالمسيحية وما والاها، ولا هو مجموعة أمور مادية ودينية كاليهودية وما شابهها، بل هو إلى جانب العبادات والمعنويات دين الأخوة والأمة الواحدة، ودين الحريات الإنسانية والسياسية الصحيحة والعادلة.

فبقدر ما نبتعد عن الإسلام (الأصيل) تتعدد مشاكلنا وتتفاقم، وبقدر ما نفهم الإسلام وندرك أحكامه وأهدافه وغاياته ونحرص على تطبيقها بالشكل الصحيح آخذين بنظر الاعتبار تطورات الحياة وتغيرات الظروف المحيطة وما يكتشفه الإنسان من عناصر وأساليب حياتية جديدة... عندها سنكون أقرب ما يكون لأن نعيش الحياة السعيدة الهانئة... التي أضحت (اليوم) حلم الشعوب ولا تعدو خيال الشعراء!؟

بضع كلمات في الأسرة

تتكون الأسرة من أفراد: الزوج، الزوجة، الأبناء، لكل واحد منهم حقوق، وعليه واجبات من الضروري أن يعرفها جيداً كل من ينتمي لهذه المؤسسة الإنسانية المهمة ليقوم بها على أكمل وجه وأحسن صورة، فأداء هذه الواجبات لن تكون كاملة وتؤدي غرضها إلاً بذلك. كما أن التقصير بها أو التغافل عنها سيكون له تداعياته السلبية على الفرد المقصر كفرد وعلى المجموعة التي ترتبط به من خلال كيان الأسرة.

قال (صلى الله عليه وآله):

إن الله سائل كل راع عما استرعاه، حفظ أم ضيع، حتى يسأل الرجل عن أهل بيته.

وفي الأسرة أيضاً قوانين تربط أفرادها داخل الأسرة وأيضاً مع خارجها من خلال تسليط الضوء على المساحة الحقيقية للعلاقة مع الأقرباء والأصدقاء.

«والإسلام... لم يهمل قط شأن العائلة وأفرادها، بل تراه يعتني بها كل الاعتناء ينظم العلاقات والروابط بينها جميعاً، ويقرر التكافل بين أفرادها كافة، وفي هذا التكافل حقوق وواجبات ومزايا وتكاليف، تنتهي كل هذه إلى ثقة متبادلة واطمئنان إلى الحياة والمستقبل، وشعور بالاستقرار والأمن»^(١).

فبعد أن كان كيان الأسرة فضفاضاً لا تبدو معالمه بشكل محدد الأمر الذي يؤدي إلى أن تسوده الانحرافات والأمراض قدم الإسلام للناس الأسس والضوابط لقيام بناء أسري متين على أسس المودة والعدل والرحمة والفضيلة والمحبة.

يقول الإمام الشيرازي الراحل (أعلى الله درجاته):

جاء الإسلام وطرح أسلوبه الإلهي في تنظيم الأسرة، الأمر الذي أخذ بيدها نحو التكامل والسداد، والرفقة والمحبة، بعد أن كانت غارقة في أوصال الرذيلة والفساد والخشونة والعنف.

وإن دلت هذه التشريعات والتوجيهات التي قدمها الإسلام فيما يخص العائلة على شيء فإنما تدل على الدور المهم والحساس لهذا الكيان، فالعائلة نواة المجتمع - كما يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني - ومحور رقيه وتخلفه لذلك ينبغي أن يكون لها من الرعاية والمسؤولية حصة بالغة. ولم يلفت الإمام الراحل (قدس سره) الأنظار إلى خطر المسؤولية تجاه بناء الكيان العائلي السليم إلاً من خلال ما يراه (أعلى الله درجاته) من عظيم الأخطار والأفكار التي تطرح للناس بأكثر من صورة وأسلوب تمويهاً وخداعاً وتضليلاً بالشكل الذي يهدد بهدم هذا الكيان وتشتيت أفرادها.

يقول (قدس سره):

على الرغم من كل هذا الوضع، لانسجام الفطرة مع تأسيس بنیان الأسرة والحياة الزوجية، وأنه لا قوام للنوع الإنساني إلاً بالركون إليه وتحصين أركانه، إلاً أنه مع ذلك ترى بعض الأصوات تنادي بالسباحة ضد التيار الإنساني والفطري، والتنكر لهذا القانون الكوني.

إن أهم ما يجب علينا هو أن نتعرف على الإسلام كي نعرف ما لنا وما علينا لنذكر خلاصنا ونضمن سعادتنا.

«فالأب ليس مسؤولاً عن الحياة الاقتصادية وتوفيرها لأبنائه فحسب وإنما هو المسؤول عن تربيتهم،

١- الروابط الاجتماعية في الإسلام.

وتهذيبهم، وآدابهم، وتوجيههم الوجهة الصالحة وأن يعودهم على العادات الطيبة ويحذرهم من العادات السيئة»^(١).

إن أن علاقة الطفل بوالديه وأخوته، والتي بها ينطلق نحو المجتمع تنشأ عادة في محيط الأسرة، وهذا ما يؤكد أن للأسرة وظيفة اجتماعية هامة، فهي التي تقوم بعملية التنشئة الاجتماعية للطفل، وتعمل على نموه اجتماعياً وسلوكياً وانفعالياً عن طريق التفاعل الأسري الذي يكون له دوره الهام في تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكه.

يقول كابيه... وهو يتحدث عن زنجي من السنغال؟

سألت بابا لماذا لا يمزح أحياناً مع زوجته؟

فقال: إنه لو فعل... لتعذر عليه بعدئذ أن يملك زمامها، ولما سئل رجل من أهل استراليا... لماذا أراد أن يتزوج؟ فأجاب صادقاً بأنه إنما أراد الزوجة لتهيئ له الطعام والشراب والخطب ولتحمل له المتاع أثناء الرحيل.

وللطفل حقوق في إطار الأسرة الملتزمة بينها الإسلام في قول الإمام (عليه السلام):

«وأما حق ولدك، فتعلم إنه منك، ومضاف إليك في عاجل الدنيا بخيره وشره وأنت مسؤول عما وليته من حسن الأدب، والدلالة على ربه والمعونة له على طاعتك فيك، وفي نفسه، فمثاب على ذلك ومعاقب، فاعمل في أمره عمل المتزين بحسن أثره عليه في عاجل الدنيا، المعذر إلى ربه فيما بينك وبينه، بحسن القيام عليه، والأخذ له منه».

والأسرة في رأي علماء النفس الحديث هي الأداة الرئيسية التي تنقل إلى الفرد كافة المعارف والمهارات والاتجاهات التي تسود المجتمع، بعد أن تترجمها إلى أساليب عملية لتنشئته النشأة الاجتماعية.^(٢)

وإذا منيت الأسرة بعدم الانسجام والاضطراب، فإن أفرادها يصابون بآلام نفسية، واضطرابات عصبية، وخصوصاً الأطفال، فإنهم يمتنون بفقدان السلوك والانحراف، وقد أظهرت الدراسات والبحوث التربوية الحديثة، أن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى انحراف الأحداث هو اضطراب الأسرة، وعدم استقرارها، فتنشأ منه الأزمات التي تؤدي إلى انحرافهم.

لنقهر مشاكلنا بابتسامات

- ضاع مني اليوم مائة جنيه

- هل سقطت من جيبك؟

... سقطت من جيب واحد كان ماشي أمامي، ثم انتبه وأخذها مني.

* * * * *

١- النظام التربوي في الإسلام.

٢- سيكولوجية المرأة.

- جدي يمتلك عمارة تناطح السحاب.
- وأنا جدي عنده فرس يناطح السحاب.
- وكيف يركبه؟
- يصعد فوق عمارة جدك ليركبه!

* * * * *

- هل وجدت صعوبة في لغتك الفرنسية حينما ذهبت إلى فرنسا؟
- بالعكس.. الفرنسيون هم الذين وجدوا صعوبة.

* * * * *

- استدعى المدير - المشهور بأدبه ولباقة - أحد الموظفين ليبلغه قرار الاستغناء عنه، وقال له:
- لا أعلم يا بني كيف سيستمر العمل دون وجودك معنا، ولكن الإدارة قررت أن تجرب ذلك ابتداء من أول الشهر.

* * * * *

- قال أحدهم: إن أفضل العادات الصحية هي إبقاء النوافذ مفتوحة.
- فرد عليه الآخر: وهل حضرتك دكتور؟
- فقال: لا.. حرامي.

* * * * *

- كيف تفرق بين الدجاجة العجوزة والدجاجة الصغيرة؟
- بالأسنان!
- ولكن الدجاجة ليست لها أسنان!
- أعرف... ولكن أنا لي أسنان.

* * * * *

- الأم: كفاك شجاراً يا سمير أنت وأخوك.. فالدنيا أخذ وعطاء!
- سمير: نعم يا أمي وهذا ما أفهمه وأتبعه جيداً... فهو أخذ مسطرتي، وأنا أعطيته لكمة في وجهه.

* * * * *

- ماذا فعلت اليوم في امتحان الرياضيات؟
- زفت!

- ولماذا لم تكتب حلول المسائل على كم قميصك؟
- فعلت.. ولكنني نسيت وارتديت قميص الكيمياء!

* * * * *

- الابنة: أبي.. أبي... أسرع، أخي الصغير أكل الجريدة.
- الأب: اتركه... إنها جريدة الأمس.

* * * * *

الزبون: أين صاحب هذا المطعم لأشكو له من سوء الطعام عندكم؟
عامل المطعم: إنه في المطعم المجاور يتناول عشاءه.

* * * * *

كتب أحدهم إلى صديقه يقول:
«لعل هذه الرسالة تتأخر في الوصول إليك، لأن إدارة البريد تفتح جميع الرسائل وتقرأها قبل أن توصلها.
وبعد أسبوع تلقى هذا الصديق الرسالة التالية ومعها مذكرة من إدارة البريد جاء فيها:
«كلام صديقك غير صحيح... فنحن لا نفتح الرسائل».

* * * * *

صحة وعافية

احرصوا على تناول الفطور

تشير الدراسات إلى أن نتائج عدم تناول الفطور هي «غير مرضية وسلبية» ولكن يبدو أن هذه الرسالة غير مأخوذة بالاعتبار في هذه الأيام.

إذ إن ١٧% من فئة الناضجين لا يتناولون الفطور، ثم يرتفع الرقم إلى ٣٠% للذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى ٣٥ سنة. أمّا، بين متناولي الفطور، ١٥% منهم يتناولون المعجنات مع القهوة أو المشروبات الغازية. وفيما يلي نذكر بعض الأسباب التي ستدفع الذين اعتادوا على عدم تناول الفطور إلى العودة إليه صباح كل يوم:

١- فطور ومحافظة على الوزن

أكدت الدراسات أن الأشخاص الذين لا يأكلون في الصباح، لديهم بعض المشاكل للمحافظة على وزنهم. وأشارت دراسة واحدة إلى أنه عند تناولنا الحبوب الغنية بالألياف عند الصباح مثل (Corn Flakes)، نستهلك وحدات حرارية أقل ليس فقط عند الصباح ولكن عند الغداء أيضاً. ووجدت دراسة أخرى أن تناول الفطور يخفف من تناولنا الدهون وإقبالنا على الوجبات الخفيفة (Snacks).

عندما يحتوي الفطور على كمية متوازنة في البروتينات والنشويات، يكون اختيارنا للطعام أكثر صحياً ومفيداً لبقية اليوم.

٢- أداء أفضل

المحافظة على الوزن ليس الدافع الوحيد لتناول الفطور، إنما اتضح أيضاً أن الذين يأخذون فطورهم اليومي أداؤهم أفضل في العمل، في المدرسة، وخلال الأعمال الرياضية، هذا بالإضافة إلى أنهم يتعاملون أفضل مع حالات الضغط النفسي وهم عادة أقل اكتئاباً.

٣- فوائد صحية

تدل معظم الاستطلاعات عن الاستهلاك العالمي للطعام أن نقص وجبة الفطور هو سبب مهم في انخفاض

القيمة الغذائية لنظام الطعام الفردي. وهذا صحيح، خاصة عند النساء. إنما لدى الذين يتناولون الفطور يؤمنون لجسمهم استهلاكاً أكبر من الفيتامينات، الأملاح المعدنية، الألياف، ونسبة أقل من الوحدات الحرارية الناتجة من الدهون. هذا بالإضافة إلى معدل أقل من الكوليسترول بغض النظر عن مجموع الدهون والكوليسترول الموجود في الطعام.

أما الظاهرة المعروفة والتي تنصّ على أن جميع أزمات القلب تحصل خلال ساعات قليلة بعد الاستيقاظ من النوم. التفسير الوحيد لذلك هو أن الانقطاع الطويل عن الأكل عند النوم وبعد ذلك، يرفع من معدل حركة الصفائح الدموية (Blood Platelets) مما يشكل دافعاً ومشجعاً لأزمات القلب والجلطات.

طرق جديدة للفطور

يجب ألا نكون مقيدين بالتصورات الشعبية عن خيارات الفطور. معظم الأطعمة الجيدة بالنسبة لك هي جيدة في أي وقت خلال النهار. لذلك الفطور الصحي لا يحتوي فقط على الحبوب الكاملة، الفواكه، البيض، ومشتقات الحليب قليلة الدسم وأيضاً على الخضار والبقول.

يمكننا إيجاد طرق عديدة لدمج جميع هذه الأصناف في وجبة الفطور إذا اتبعنا بعض هذه المقترحات:

فطور اللبنة أو الجبنة (Curd Cheese) المستخرجة من اللبن:

هي ببساطة لبن مكثف بعد فصل السائل منه باستعمال وسيلة سهلة جداً (مثلاً: آلة لاستخراج اللبنة من اللبن). هذه المادة هي خلاصة اللبن، غنية بالبروتينات والوحدات الحرارية وخالية من الدهون إذا استعملنا لبناً خالياً من الدسم.

اللبنة الجامدة أو ما تسمى أيضاً (Curd Cheese) هي الفطور المثالي. مثلاً، إذا استبدلناها بالجبنة المصنعة الغنية بالدسم (Cream Cheese) نوفر أربعين وحدة حرارية وخمسة غرامات من الدهون في كل ملعقة كبيرة، ونضيف ٢٠ ميلغرام من الكالسيوم.

يمكننا أن نمزجها من أنواع متعددة من الأعشاب أو الخضار المقطعة لزيادة النكهة، أو أن نخفق ملعقتين من اللبنة الجامدة مع بيضة واحدة لصنع عجة. وإذا كنت تفضل فطوراً محلياً، تناولها مع موزة مقطعة وتوست من القمح الكامل، يعتبر هذا أفضل من تناول المعجنات المحلاة عند الفطور.

الفطور الصحي

إذا كنت من متناولي الفطور، يمكنك أيضاً أن تطبق بعض هذه النصائح لتحسين وجبة الفطور ولتوفير الوقت.

تفاجأ أحياناً كيف أن بعض التعديلات الخفيفة في نمط حياتنا، تحسن عافيتنا بشكل مثير تساعدنا للمحافظة على وزننا الصحي وتخفف من نسبة إصابتنا للأمراض.

١- حاول أن تحضر فطورك في الليلة السابقة.

٢- إذا كنت لا تشتهي الطعام باكراً، خذ معك فطورك مغلفاً بطريقة صحية إلى مكان توجّهك.

٣- أما السندويش فهو عملي جداً ويمكن تحضيرها مسبقاً. من الأفضل أن تستعمل أنواع الخبز المصنوع من

الحبوب الكاملة والذي يخفف من الجوع ومن الأكل المتزايد. يمكنك أن تتناول ٥٠ غرام من الخبز الأسمر أو النخالة.

يعتقد أشخاص كثر أن الخبز الأمريكي (Bagel)، في ازدياد مستمر. بعضها يزن ١٥٠ غرام أي ما يعادل ستة حصص من الخبز، بالرغم من أن بعض الـ (Bagel) مسماة «قمح كامل» فهي مصنوعة من «قمح مقشور».

٤- ضع في سندويش الفطور: لبنة خالية أو قليلة الدسم، جبنة بيضاء غير مالحة، جبنة مصنعة خالية أو قليلة الدسم، بيضة مسلوقة، زعتر وزيت (١ ملعقة صغيرة زيت فقط) أو مرتديلا خالية من الدسم. الكمية هي ٣٠-٥٠ جرام.

٥- من الأفضل أن تضيف إلى السندويش بعض الخضار كالفطر، البصل، الفليفلة الحلوة، البندورة (الطماطم)، الخيار، الخس، أو الكرفس.

٦- بين وجبة الفطور والغداء، يمكنك تناول حبة فاكهة كتفاحة، موزة، نصف كوب عصير فاكهة طازجة، أو برتقالة وسط.

٧- يمكنك أيضاً أن تشرب كوباً من الحليب الخالي أو القليل الدسم.

أخيراً، من الضروري معرفة أن قاعدة الحماية الصحية هي تغيير العادات الغذائية السيئة وبينها الإقلاع عن تناول وجبة واحدة أو اثنتين كبيرتين، وإنما ثلاث وجبات على الأقل متنوعة ومعتدلة من حيث أصناف الطعام الصحية والمفيدة لجسم الإنسان.

الأغذية المغشوشة

تهتم السلطات الحكومية في البلدان المتقدمة بوضع القوانين والتشريعات الخاصة بالأغذية ومراقبتها وذلك بخلاف البلدان الأقل تقدماً التي تعترضها عوامل اقتصادية واجتماعية متنوعة، وتوضع هذه القوانين من أجل حماية المواطنين من استهلاك الأغذية السامة أو الضارة صحياً فضلاً عن توفير الحماية إزاء الغش المتعمد وغير المتعمد في الأغذية.

ولذا توضع المواصفات القياسية للأغذية وتستوجب قوانين مراقبة الأغذية وضع حدود دنيا للمواصفات لكل مادة غذائية على حدة لحماية المستهلك من تلاعب المنتج.

وفيما يتعلق بالأغذية المغشوشة فإن تأثيرها الضار يرجع إلى:

- ١- التأثير في الناحية الصحية، مثل احتواء الأغذية على مواد متحللة أو ملوثة.
- ٢- التأثير في الناحية الاقتصادية، مثل نزع مكون ذي قيمة عالية وإضافة مواد ذات قيمة أقل إلى الأغذية (نزع كل أو جزء من دهن الحليب مثلاً).

تعتبر الأغذية مغشوشة في الحالات الآتية:

- ١- إذا احتوت المادة الغذائية على مواد ضارة أو سامة تكون خطرة على الصحة.
- ٢- إذا كان الغذاء محضراً أو معبأ أو مخزناً تحت ظروف غير صحية.

- ٣- إذا احتوى الوعاء الذي به الغذاء على مواد سامة كتعبئة الأغذية بأواني مصنوعة من النحاس أو الحديد وغير مطلية بمادة مناسبة.
- ٤- إذا أجري انتزاع أية مادة رئيسية من الغذاء.
- ٥- إذا كانت أية مادة رئيسية من محتويات الغذاء مستبدلة.
- ٦- كذلك يعتبر غشاً إذا أضيفت أية مادة لغرض زيادة الوزن أو الحجم أو العمل على إظهار الغذاء بحالة أفضل مما هو عليه مثل قطف الحمضيات وهي خضراء وتلوينها صناعياً. كذلك عند استخدام العلامات التجارية (Lables) غير الحقيقية.

الرجيم الصحي

ليس المقصود بالحمية الغذائية اتباع رجيم معين قاس فيه الكثير من القسوة والحرمان لخفض أكبر مقدار من الوزن خلال ١٥ يوماً والشهر ثم نعود إلى أكلنا الطبيعي فيزداد الوزن أكثر فأكثر وبسرعة أكثر، هناك العديد من الرجيمات المتداولة ونستطيع أن نقول عنها موضة جديدة مثلاً رجيم الملفوف، رجيم النشويات، رجيم الفواكه وهذه كلها رجيمات ليس لها أساس علمي صحي وهي تضر بالجسم لأنها عبارة عن فقدان للسوائل والمعادن الموجودة بالجسم بالعكس يجب أن يحدث تغيير جذري لعاداتنا الغذائية الخاطئة التي يجب أن نفهمها ونفنتع بمتابعتها لنطبقها طيلة حياتنا فالهدف من الحمية الغذائية الصحية هي اختيار الأطعمة والكميات بالتعاون مع اختصاصية التغذية بما يتناسب مع رغبة الشخص ونوع الطعام بحيث لا يشعر أنه مقيد بنوعية من الطعام أو حمية خاصة لوحده بعيداً عن الطعام الذي تتناوله عائلته.

دور اختصاصي التغذية

فدور اختصاصي التغذية يساعد بتحديد الوحدات الحرارية اللازمة لكل شخص على حدا فكل شخص يختلف عن الآخر بما يتناسب مع طوله ووزنه ونشاطه الرياضي ومن ثم يتم توزيع الطعام إلى حصص ومجموعات حسب انتماها كما موزعة في الهرم الغذائي مثلاً هنالك أولاً مجموعة الخبز والنشويات (خبز - معكرونة - برغل) ومجموعة الخضار والفواكه ومن ثم مجموعة البروتينات (اللحوم - وبدائلها) ومجموعة الحليب ومشتقاته ومجموعة الدهون وتختلف حاجتنا من كل مجموعة حسب الوحدات الحرارية وحسب الحالة الصحية.

إجمالاً يجب أن يكون الطعام المتناول يضم جميع هذه الأغذية مع التركيز على الأطعمة المنخفضة من الوحدات الحرارية مثل الفواكه والخضار التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف الضرورية للجسم والإقلال من الدهون والابتعاد عن الأطعمة ذات الوحدات الحرارية العالية مثل (الحلويات - زبدة - سمنة) التي تحتل قمة الهرم فيجب الإقلال منها (فهي أيضاً لا تحتوي على المعادن والفيتامينات اللازمة) فيجب أن تتناولها حسب الكمية المحدودة لك.

التقنين في أنماط معينة من الغذاء

إن الإكثار من المواد الدسمة مثلاً يسبب زيادة الوزن وارتفاع بالكولسترول والشحوم الثلاثية وبالتالي زيادة الخطر بانسداد الشرايين والأوعية القلبية عند تناول كميات كبيرة منها، أما بالنسبة إلى اللحوم فيفضل أن تكون مسلوقة أو مشوية أو بالفرن والابتعاد عن اللحوم المقلية بالزيت. إن الإكثار من اللحوم يؤدي الكلية ويسبب قصوراً كلوياً لذلك يجب أن تكون بكميات محدودة. أما بالنسبة للحليب والأجبان واللبن فيجب تناول ما هو خالي الدسم لفائدته حيث تحتوي على الكالسيوم والبروتينات والمعادن الضرورية لبناء العظم وبالكمية التي نحتاج إليها.

السلوك الغذائي

للوصول إلى سلوك غذائي صحيح له أهمية في الحفاظ على الوزن المثالي الذي نريد أن نحصل عليه أو حصلنا عليه يجب على كل شخص أن يتناول ٣ وجبات يومياً مع عدم إهمال الفطور الصباحي (الاستقلاب له علاقة بتوقيت الطعام ونوعية الطعام) حيث أنه عند الأكل يزداد إفراز الخمائر الهاضمة التي تساعد على الاستقلاب وتكون فعالة في الصباح خاصة بالنسبة للمواد النشوية حيث يتم حرقها بسرعة ولا تسبب زيادة الوزن لذلك اختصاصي التغذية ينصح دائماً بالمحافظة على الفطور الصباحي الذي يجب أن يحتوي على حصة الخبز (عبارة عن ١/٢ رغيف أسمر أو ١/٤ رغيف أبيض أو كعكة) مع كافة المجموعات الغذائية لأنها ضرورية للنشاط اليومي ويتم حرقها خلال فترة النهار مع المحافظة على الكمية المحددة لك من قبل «اختصاصية التغذية» فتناولك للمجموعات الغذائية كاملة والمحددة لك تمنحك ما يحتاج جسمك يومياً من الوحدات الحرارية والمعادن والفيتامينات الضرورية للاستقلاب.

كما أن التمارين الرياضية التي يجب أن تمارسها يومياً والتي لها دورها في أنها تزيد من النشاط الجسمي وتسرع من خفض الوزن.

كل هذه العوامل تساعد بالوصول إلى الوزن المرغوب به أو ثباته وذلك بالمحافظة على الوحدات الحرارية الضرورية بالإضافة إلى التغيير الجذري لعاداتنا الخاطئة التي لا تأخذ بالاعتبار مقدار الحريات في أنواع الطعام المختلفة، والتي تشمل تنوعاً شديداً في أنواع الوجبة الواحدة.

إن خفض الوزن يجب أن يكون تدريجياً حيث يساعد ذلك على ثبات الوزن وعدم عودته إلى السابق أو أكثر من السابق، إن خفض الوزن ليس مستحيلاً وكل ما يتطلب هو الإرادة والتخطيط الواضح للطعام وتغيير الطريقة الخاطئة التي نتناول بها أطعمتنا.

السبانخ.. غذاء وعلاج

تتميز السبانخ بغناها بالحديد والفيتامين B١٢ الذي يرافق حامض الفوليك فيزيد الاثنان عدد الكريات

الحمراء في الدم. إضافة إلى هذه العناصر، تحوي الكولورفيل الذي برفقة الحديد يجدد الدم ويزيد كثافة الهيموجلوبين فيه، كما تحوي اليود الذي يعتبر ضرورياً في حالات الأمراض الجلدية والسل. تتميز السبانخ باحتوائها مادة السابونين (Saponine) التي تساعد الجسم على امتصاص الحديد واليود بسهولة وسرعة وتحرك عصارة المعدة وتساعد على تسهيل عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية.

كما تشارك هذه المادة أيضاً في عمل الجهاز الهضمي. أما حامض الفوليك فهو مسؤول بدوره عن تجديد البشرة لذلك تعتبر السبانخ فعالة في شفاء الجروح الخارجية. ومن الملفت أنها تحوي الكبريت بنسب عالية والذي يهب الشعر جمالاً وصحة استثنائيين. كما يحتوي السبانخ على الفيتامين A و C والكالسيوم. ولكن على الرغم من منافع السبانخ الكثيرة، يضطر من يعاني التهاب الكبد والروماتيزم ومن يضره تناول الملح ومن يظهر عوارض التحصّي أن يتناولها باعتدال لاحتوائها على حامض الأوكساليك (Oxalic acid) الذي يسبب الضرر في الحالات المذكورة.

من المستحسن استهلاك السبانخ خضراء وطازجة لأن لمجرد طبخها حتى على البخار تفقد مكوناتها الغذائية والحيوية كلها.

السبانخ مفيد لمرضى القلب، وفقر الدم، والذين يعانون من حالات عصبية وكآبة وتعب، كما أنه مفيد للنساء في فترة الطمث وسن اليأس. كما أن تناول السبانخ نيناً مفيد للأسنان واللثة. بعض الاقتراحات لتناول السبانخ:

- ١- تناول السبانخ نيناً مع السلطة والفطر والجوز والزيتون الأسود وزيت الزيتون.
- ٢- أضف السبانخ نيناً مع البصل والثوم المدقوق وزيت الزيتون.
- ٣- أضف قطع اللحم أو الدجاج إلى سلطة السبانخ النينة والشهية.
- ٤- اطبخ السبانخ مع اللحم المفروم إلى جانب الأرز المقلقل.
- ٥- يمكنك إضافة السبانخ على عجة البيض، أو المعكرونة.

فوائد الكركم الغذائية

استخدم الكركم من خلطة تشمل مركبات عدة منها مسحوق الفلفل الأحمر ومسحوق بذر الكزبرة ومسحوق الفلفل الأسود ومسحوق الكمون ومسحوق بذر الحلبة لتفيد في علاج الكبد ولصحته. وإذا خلط الكركم مع الزنجبيل فهو يزيد من سرعة جريان الدم مما يؤدي إلى سرعة وصول الكركم إلى الكبد وإزالة السموم الموجودة به.

أما بالنسبة للبشرة فخليط من الكركم مع الجير مع قليل من الماء ينتج معجوناً طرياً يوضع مرات عدة على الوجه لمدة أسبوع فيكون كافياً لإزالة الآثار أو الجروح الموجودة على الوجه.

أما في بلادنا فالكركم يعرف باستعمالاته الداخلية مثل القرع الموجودة في المعدة والاثني عشر أو القولون، كما يفيد في حالات التهابات المرارة.

أما بالنسبة لما يحويه الكركم من مواد فعالة فهي عبارة عن مركبات فينولية تعطيه اللون الأصفر مفيد في منع التأكسد الذي يعمل على مهاجمة الخلايا والأغشية مما يؤدي إلى حدوث دمار وتهتك بالأنسجة ويساعد على

حدوث الشخوخة مبكراً.

دوره في الغذاء

يدخل الكركم في خلطة الكاري التي تكسب الطعام لونه المميز وطعمه الحريق الذي يمتاز به أيضاً، وخلطة الكاري يتم إعدادها بسهولة بعد معرفة مكوناتها وهي كالتالي:

- ١- ملعقة من مسحوق بذور الكزبرة.
 - ٢- ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الخردل.
 - ٣- ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكمون.
 - ٤- ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكركم.
 - ٥- ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.
 - ٦- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الجاف والمطحون جيداً.
- هذه الخلطة مفيدة في إعطاء الطعام لوناً جديداً ورائحة جيدة ومذاقاً مميزاً كما أنه مفيد في تنشيط الجهاز الهضمي لما يحويه من مواد مفيدة غذائياً في الوقت نفسه.

«كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»

لا لكثرة الأكل

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله مقامه): يستحب أن يكون الإنسان خفيف الأكل، قليل الطعام، وتكره كثرة الأكل، فإنها مضرة بالصحة، مضافاً إلى كونها توجب الانشغال عن العبادة.

فقد روي: «من قل طعامه صح بدنه وصفا قلبه، ومن كثر طعامه سقم بدنه وقسى قلبه».

وعن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): «المؤمن يأكل في معاء واحدة، والمنافق يأكل في سبعة أمعاء».

وعن عمرو بن إبراهيم قال: سمعت أبا الحسن (عليه السلام) يقول: «لو أن الناس قصدوا في الطعام لاستقامت أبدانهم».

وعن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: «ظهر إبليس ليحيى بن زكريا (عليه السلام) وإذا عليه معاليق من كل شيء، فقال له يحيى: ما هذه المعاليق، فقال: هذه الشهوات التي أصيب بها ابن آدم، فقال: هل لي منها شيء، فقال: ربما شبعت فشغلناك عن الصلاة والذكر، قال: لله عليّ ألا أملأ بطني من طعام أبداً، وقال إبليس: لله عليه ألا أنصح مسلماً أبداً، ثم قال أبو عبد الله (عليه السلام): يا حفص لله على جعفر وآل جعفر ألا يملؤوا بطونهم من طعام أبداً، والله على جعفر وآل جعفر ألا يعملوا للدنيا أبداً».

وعنه (عليه السلام) قال: «كثرة الأكل مكروه».

وعن أبي بصير عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: «يا أبا محمد إن البدن ليطنى من أكله، وأقرب ما يكون

العبد من الله إذا جاع بطنه، وأبغض ما يكون العبد إلى الله إذا امتلأ بطنه». وعن عبد السلام بن صالح الهروي عن الرضا (عليه السلام) في حديث قال: «وكان (عليه السلام) خفيف الأكل، قليل الطعم».

طبق العدد

لحم الخروف بالخل والفلفل

تكفي المقادير ثلاثة أشخاص

المقادير:

- ٨٠٠ غرام من لحم الخروف المقطع إلى مكعبات.

- قطعة من الخبز اليابس متوسطة الحجم.

- ٥ ملاعق كبيرة من الخل.

- ملح وبهار أسود حسب الذوق.

- ٦ فصوص من الثوم.

- نصف حبة فليفلة منزوع بزرها، يابسة ومفرومة.

- ٦ حبات من القرنفل.

- ٤ ملاعق طعام من البقدونس المقطع.

- ملعقة طعام من الفلفل الحلو.

طريقة التحضير

- اسكبي فوق قطعة الخبز محتوى ٥ ملاعق من الخل وضعيها في طنجرة (قدر) على النار وقلبيها من ثم اتركي هذا الخبز جانبا.

- ملّحي وبهري قطع اللحم وقلبيها في طنجرة غير لاصقة وساخنة رويداً رويداً مع ثلاث فصوص من الثوم المهروس والفليفلة اليابسة. واستمري بالتحريك حتى تتحمر.

- قشري ثلاثة فصوص من الثوم واهرسيها في وعاء مع حبات القرنفل والبقدونس حتى يشكّل المزيج نوعاً من العجينة المتماسكة.

- رشي في وعاء اللحمة الفلفل الحلو وزيدي عليها عجينة الثوم والقرنفل والبقدونس المذوّبة في كوب من الماء. غطي المكونات واتركيها على النار لحوالي ٣٠ دقيقة حتى تنضج وتصبح طرية ولا يبقى في الوعاء إلا القليل من حساء الطري.

أخيراً، اسكبي في وعاء اللحم هذا هريسة الخبز والخل واخلطيها مع اللحم حتى يكتف المرق.

القيمة الغذائية

يحتوي هذا الطبق على ٥٠ غرام نشويات، ٨٠ غرام بروتينات، ٤٥ غرام دهنيات، ١٦ غرام ألياف، ٩٣٠ وحدة حرارية لثلاثة أشخاص. كما يحتوي على الفيتامين B والحديد واليوتاسيوم والفوسفور والزنك.

المسلم الصغير

مع المعصومين (عليهم السلام)

الإمام علي الرضا (عليه السلام)

أخلاقه

الأئمة من أهل البيت (عليهم السلام) هم النخبة الذين اصطفاهم الله لهداية الناس بالحق، فكانوا المثل الأعلى في الإنسانية والخلق الكريم.

يقول إبراهيم بن العباس: ما رأيت أبا الحسن الرضا جفا أحداً بكلام قط، وما رأيت قطعه على أحد كلامه حتى يفرغ منه، وما ردّ أحداً من حاجة يقدر عليها، وما مدّ رجله بين جليس له قط، ولا اتكأ بين يدي جليس له قط، ولا شتم أحداً من مواليه ومماليكه قط، ولا رأيت تفل قط، ولا تقهقه في ضحكه، بل ضحكه التبسم، وكان إذا خلا ونصبت مائدته أجلس معه عليها مماليكه حتى البواب والسائس، ومن زعم أنه رأى مثله في فضله فلا تصدّقه. ورافق أحدهم الإمام الرضا في رحلته إلى خراسان، فدعا الإمام بالمائدة وجمع عليها مواليه ومماليكه لتناول الطعام، فقال الرجل: يا بن رسول الله لو جعلت لهؤلاء مائدة لوحدهم؟

فقال الإمام الرضا (عليه السلام): إن الرب تبارك وتعالى واحد، والأب واحد، والأم واحدة، والجزاء بالأعمال.

وخاطب أحدهم الإمام قائلاً: والله ما على وجه الأرض أشرف منك أباً. فقال الإمام: التقوى شرفتهم. كان الإمام الرضا (عليه السلام) جالساً يحدث الناس وهم يسألون عن الحلال والحرام، فدخل رجل من أهل خراسان، وقال:

السلام عليك يا بن رسول الله، أنا رجل من محبيك ومحبي آبائك وأجدادك (عليهم السلام)، عدت من الحج، وقد أضعت نفقتي وليس عندي شيء، فإن رأيت أن تنهضني إلى بلدي ولله علي نعمة، فإذا وصلت تصدّقت عنك بنفسي المبلغ الذي تعطيني إياه، فأنا رجل لا أستحقّ الصدقة.

فقال الإمام بلطف: اجلس رحمك الله.

ثم استأنف حديثه مع الناس حتى انصرفوا، فنهض الإمام ودخل الحجرة وأخرج يده من وراء الباب ونادى: أين الخراساني؟

فأجابه.

فقال الإمام: هذه مائتا دينار فاستعن بها على سفرك ولا تتصدّق عني.

فأخذها الخراساني وودع الإمام شاكراً.

بعدها خرج الإمام، فقال أحد أصحابه: لماذا سترت وجهك عنه يا بن رسول الله؟ فقال الإمام: حتى لا أرى ذل السؤال في وجهه، أما سمعت حديث رسول الله (صلى الله عليه وآله): المستتر بالحسنة تعدل سبعين حجة، والمذيع بالسينة مخذول، والمستتر بها مغفور له.

لا تغتر

كان احمد البزنطي واحداً من العلماء الكبار، تبادل مع الإمام كثيراً من الرسائل، آمن بعدها بإمامة الرضا (عليه السلام)، وقد روى هذه الحكاية: طلب الإمام الرضا (عليه السلام) حضوري وأرسل لي حماراً له، فجلسنا نتحدث، ثم قدم العشاء فتعشيت، ثم عرض عليّ المبيت فقلت: بلى جعلت فداك، فطرح بنفسه علي ملحفة وكساء وقال لي: بيتك الله في عافية وكنا على السطح.

ونزل الإمام، فقلت في نفسي: لقد نلت كرامة من الإمام ما نالها أحد، وداخني الغرور. وفي الصباح ودّعني الإمام وشدّ علي كفي قائلاً: إنّ أمير المؤمنين علي (عليه السلام) أتى صعصعة بن صوحان يعود في مرضه، فلما أراد أن ينهض قال له: يا صعصعة لا تفتخر على إخوانك بعيادتي إياك، كأنما قرأ الإمام ما يجول في خاطره، فوعظه وذكره بعبادة جدّه الإمام علي (عليه السلام) لأحد أصحابه.

صلاة العيد

بويح الإمام بولاية العهد في ٥ رمضان سنة ٢٠١ هـ. وبعد ٢٥ يوماً أطلّ الأوّل من شوّال عيد الفطر، فأمر المأمون الإمام الرضا بإمامة المصلّين في صلاة العيد. واعتذر الإمام عن ذلك، وذكره بالشروط، ولكن المأمون أصرّ على موقفه، وظلّ يبعث الرسل خلف الإمام. واستجاب الإمام شرط أن يخرج إلى الصلاة بالطريقة التي خرج فيها رسول الله (صلى الله عليه وآله) وأمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام). وافق المأمون على ذلك وأمر القادة العسكريين بالاستعداد والامتثال وأن يخرجوا إلى منزل الإمام مبكرين. واحتشد الناس في الطرقات وفوق سطوح المنازل، واصطفّ الجنود ينتظرون خروج الإمام. أشرقت الشمس وأرسلت خيوطها الذهبية وغمرت الأرض بالدفع والنور. اغتسل الإمام الرضا، وارتدى ثياباً وعمامة بيضاء وألقى طرفاً من عمامته على صدره وترك الآخر بين كتفيه، وتعطر وأخذ بيده عكازاً وأمر مقرّبيه ومواليه بأن يفعلوا كما يفعل، وخرجوا بين يديه، وكان الإمام حافياً.

مشى الإمام قليلاً، ثم رفع صوته وهتف: الله أكبر. فكبر معه مواليه. وعندما لاح الإمام ورآه الجنود والقادة على هذه الهيئة، ترجّلوا عن أفراسهم، وقطعوا أربطة أحذيتهم واحتفوا.

كبر الإمام على الباب، فكبر الناس، وارتفع صوت التكبير حتّى هزّ المدينة بأسرها، وخرج الناس من

منزلهم، وازدحمت بهم الشوارع.

لقد شهد الناس أعياداً كثيرة.. وحضروا صلاة العيد مرّات ومرّات وكانت تتمّ بكلّ أبهة، فاصطدموا هذه المرّة بمراسم بعيدة كل البعد عن التكبر.. قريية كل القرب من روح الإسلام، بل هي الإسلام الذي جاء به النبي (صلى الله عليه وآله)، وها هو حفيده الرضا يبعثه من جديد.

كان الجواسيس يرصدون حركات الإمام والناس، فنقلوا تقاريرهم إلى المأمون على وجه السرعة وحذّروه من مغبة استمرار الإمام في طريقه لأداء الصلاة، وماذا سيقول في خطبة العيد؟

فأرسل المأمون مندوبه إلى الإمام في الطريق ينقل له رسالة شفوية من المأمون: لقد أتعبنك يا بن رسول الله ولسنا نحب لك إلا الراحة فارجع، وعاد الإمام وسط تساؤلات الناس الذين بهرتهم هيئة الإمام وتواضعه الذي يحكي تواضع آبائه وأجداده.

شهادة الإمام

كان المأمون ينتهز الفرص للتخلص من الإمام الرضا (عليه السلام) بعد أن ينس من إغرائه في السلطة، وبقي كما هو طاهراً.. بعيداً عن الدنيا.. زاهداً فيها.

وفي بغداد أعلن العباسيون تمردهم، وبايعوا المغني خليفة بدل المأمون خوفاً من انتقال الخلافة إلى العلويين.

ولكي يرضي المأمون بني العباس في بغداد ويحتفظ بالخلافة، قرّر اغتيال الإمام، فدسّ إليه السمّ في العنب. واستشهد الإمام متأثراً بالسم، فمضى إلى الله مظلوماً شهيداً.

استشهد الإمام سنة ٢٠٣هـ. ودفن في مدينة طوس (مشهد) حيث مرقداه الآن.

تظاهر المأمون بالحزن لكي يدفع عن نفسه الشبهات والتهم التي تحوم حوله. وقد اشترك في تشييع الإمام حافياً وهو يبكي.

من كلماته المضينة

من لم يشكر والديه لم يشكر الله.

من حاسب نفسه ربح، ومن غفل عنها خسر.

أفضل العقل معرفة الإنسان نفسه.

المؤمن إذا غضب لم يخرج غضبه عن حق، وإذا رضي لم يدخله رضاه في باطل، وإذا قدر لم يأخذ أكثر من حقه.

إن الله يبغض القليل والقال وإضاعة المال وكثرة السؤال.

فقرات متنوعة

فكر وتذكر

الباقى طار

إذا كان ثمن ٢٠ عصفوراً، قرشاً واحداً، وثمان الحمامة الواحدة ثلاثة قروش، وثمان الإوزة الواحدة، خمسة قروش، فكيف تمكن من شراء مائة طير بمائة قرش؟

$$٨٠ عصفور = ٤ قروش$$

$$٢ حمامة = ٦ قروش$$

$$١٨ أوزة = ٩٠ قرشاً$$

$$١٠٠ طير = ١٠٠ قرش$$

ما هو العدد

الذي يقبل القسمة على الأرقام التالية من دون كسور؟ (٢ و ٣ و ٤ و ٥ و ٦ و ٧ و ٨ و ٩ و ١٠).

العدد ٢٥٢٠

$$١٢٦٠ = ٢ \div ٢٥٢٠$$

$$٨٤٠ = ٣ \div ٢٥٢٠$$

$$٦٣٠ = ٤ \div ٢٥٢٠$$

$$٥٠٤ = ٥ \div ٢٥٢٠$$

$$٤٢٠ = ٦ \div ٢٥٢٠$$

$$٣٦٠ = ٧ \div ٢٥٢٠$$

$$٣١٥ = ٨ \div ٢٥٢٠$$

$$٢٨٠ = ٩ \div ٢٥٢٠$$

$$٢٥٢ = ١٠ \div ٢٥٢٠$$

ما هو الشيء

الذي إذا بكينا أمامه بكى، وإذا ضحكنا أمامه ضحك؟

المرآة.

انسب

ما موجود في القائمة «ب» لما يناسبه في القائمة «ألف».

أين تقع بحيرة أدكو	المغرب
أين يقع نهر سوس	مصر
أين يقع نهر إبراهيم	الجزائر
أين يقع نهر الشليف	لبنان
أين يقع نهر السوبات	تركيا
أين يقع نهر الأحمر	السودان

حكم وأمثال

سلامة الإنسان في حفظ اللسان

خير الكلام ما قل ودل

عند الامتحان يكرم المرء أو يهان

من جدّ وجد

لن تجني من الشوك العنب

* * * * *

يابو الأولاد لا تبات مهموم، رزق الأولاد عند السماء مقسوم

يللي من ايده، يزيده

عاشر اللئيم، تصير لنيم

جحا وحماره

الحمار يفضح جحا

طرق جار لي بابي وطلب مني أن أعيره حماري - وكنت أريد ألا أعيره إياه - فقلت له:

معذرة فلقد ذهب ابني بالحمار إلى السوق. وما كدت أتم كلامي حتى ملأ هذا الحمار الأحمق البيت نهيقاً وجلبة.

فقال جاري: إنك تكذب يا جحا، ها هو الحمار يملأ البيت نهيقاً وأنت تقول إنه في السوق.

فقلت له: يا جاري العزيز أتصدق الحمار، ولا تصدق جارك جحا.

حمار للبيع

أخذت حماراً هزياً بطيئاً لأبيعه في السوق؛ فأعطيته للدلال، فأخذ يقول:

من يشتري حماراً قوي البنيان سريع الخطو، لا عيب فيه؟

ففكرت قليلاً، وقلت:

والله لأشتريه..

فأخذت أزايد مع المشتريين حتى وقع عليّ المزداد، فأعطيت الدلال الثمن وعدت بحماري، وأنا سعيد..
فلما قصصت لزوجتي ما حدث قالت:

بارك الله فيك يا زوجي! سأسعدك أنا أيضاً بذكائي؛ لقد غافلت بائع العسل اليوم، ووضعت خلخالتي الذهبي ليقبل الميزان، ثم أخذت العسل ودخلت.
فقلت لها:

بارك الله فيك يا زوجتي العزيزة! أنا من الخارج، وأنت من الداخل؛ والبيت يعمر..

حكايات مفيدة

الغراب وأصحابه

زعموا أنّ أسداً كان في أجمّة مجاورة لطريق من طرق الناس؛ وكان له أصحابه ثلاثة: ذئب وغراب وابن آوى؛ وأنّ رعاة مرّوا بذلك الطريق، ومعهم جمال، فتخلف منها جمل، فدخل تلك الأجمّة حتى انتهى إلى الأسد. فقال له الأسد: من أين أقبلت؟ قال: من موضع كذا. قال: فما حاجتك؟ قال ما يأمرني به الملك. قال: تقيم عندنا في السعة والأمن والخصب. فأقام الأسد والحمل معه زمناً طويلاً.
ثم إن الأسد مضى في بعض الأيام لطلب الصيد فلقي فيلاً عظيماً فقاتله قتالاً شديداً؛ وأفلت منه مثقلاً مثخناً بالجراح، يسيل منه الدم، وقد خدشه الفيل بأنيابه. فلما وصل إلى مكانه، وقع لا يستطيع حراكاً، ولا يقدر على طلب الصيد.

فلبث الذئب والغراب وابن آوى أياماً لا يجدون طعاماً، لأنهم كانوا يأكلون من فضلات الأسد وطعامه؛ فأصابهم جوع شديد وهزال، وعرف الأسد ذلك منهم؛ فقال: لقد جهدتم واحتجتم إلى ما تأكلون. فقالوا: لا تهمنا أنفسنا، لكننا نرى الملك على ما نراه. فليتنا نجد ما يأكله ويصلحه. قال الأسد: ما أشك في نصيحتكم، ولكن انتشروا لعلكم تصيبون صيداً تاتونني به؛ فيصيبني ويصيبكم منه رزق.

فخرج الذئب والغراب وابن آوى من عند الأسد، ففتحوا ناحية، وتشاوروا فيما بينهم، وقالوا: ما لنا ولهذا الأكل العشب الذي ليس شأنه من شأننا، ولا رأيه من رأينا؟ ألا نزين للأسد فيأكله ويطعمنا من لحمه؟

قال ابن آوى: هذا مما لا نستطيع ذكره للأسد: لأنه قد آمنّ الجمل وجعل له من ذمته عهداً.

قال الغراب: أنا أكفيكم أمر الأسد. ثم انطلق فدخل على الأسد. فقال له الأسد: هل أصبت شيئاً؟ قال الغراب: إنما يصيب من يسعى ويبصر. وأما نحن فلا سعي لنا ولا بصر. لما بنا من الجوع؛ ولكن قد وفقنا لرأي واجتمعنا عليه؛ إن وافقنا الملك فنحن له مجيبون. قال الأسد: وما ذاك؟ قال الغراب: هذا الجمل آكل العشب المتمرغ بيننا من غير منفعة لنا منه، ولا رد عائدة، ولا عمل يعقب مصلحة.

فلما سمع الأسد ذلك غضب وقال: ما أخطأ رأيك، وما أعجز مقالك، وأبعدك من الوفاء والرحمة! وما كنت حقيقةً أن تجترئ عليّ بهذه المقالة، وتستقبلني بهذا الخطاب؛ مع ما علمت من أنني قد أمّنت الجمل، وجعلت له من ذمّتي ولست بغادر به ولا خافر له ذمّة. أو لم يبلغك أنه لم يتصدّق متصدّق بصدقة هي أعظم أجراً ممن آمنّ

نفساً خائفة، وحقق دماً مهدراً؟ وقد أمتته ولست بغادر به.

قال الغراب: إني لأعرف ما يقول الملك؛ ولكن النفس الواحدة يُفتدى بها أهل البيت؛ وأهل البيت تفتدى بهم القبيلة؛ والقبيلة يفتدى بها أهل المصر؛ وأهل المصر فداء الملك. وقد نزلت بالملك الحاجة؛ وأنا أجعل له من ذمته مخرجاً، على ألا يتكلف الملك ذلك، ولا يليه بنفسه، ولا يأمر به أحداً؛ ولكن نحتال بحيلة لنا وله فيها إصلاح وظفر. فسكت الأسد عن جواب الغراب عن هذا الخطاب.

فلما عرف الغراب إقرار الأسد أتى أصحابه، فقال لهم: قد كلمت الأسد في أكله الجمل؛ على أن نجتمع نحن والجمل عند الأسد، فنذكر ما أصابه، ونتوجع له اهتماماً منا بأمره، وحرصاً على صلاحه، ويعرض كل واحد منا نفسه عليه تجملاً ليأكله، فيردّ الآخران عليه، ويسفهان رأيه، ويبنيان الضرر في أكله. فإذا فعلنا ذلك، سلمنا كلنا ورضي الأسد عنا. ففعلوا ذلك وتقدموا إلى الأسد.

فقال الغراب: قد احتجت أيها الملك إلى ما يقويك؛ ونحن أحقّ أن نهب أنفسنا لك: فإننا بك نعيش؛ فإذا هلكنا فليس لأحد منا بقاء بعدك، ولا لنا في الحياة من خيرة؛ فليأكلني الملك، فقد طببت بذلك نفساً. فأجابته الذئب وابن آوى أن اسكت؛ فلا خير للملك في أكلك؛ وليس فيك شبع.

قال ابن آوى: لكن أنا أشبع الملك، فليأكلني، فقد رضيت بذلك، وطببت عنه نفساً. فردّ عليه الذئب والغراب بقولهما: إنك لمنتن قذر. قال الذئب: إني لست كذلك فليأكلني الملك فقد سمحت بذلك، وطببت عنه نفساً؛ فاعترضه الغراب وابن آوى وقالوا: قد قالت الأطباء: من أراد قتل نفسه فليأكل لحم ذئب.

فظنّ الجمل أنّه إذا عرض نفسه على الأكل، التمسوا له عذراً كما التمس بعضهم لبعض الأعذار، فيسلم ويرضى الأسد عنه بذلك، وينجو من المهالك. فقال: لكن أنا في للملك شبع وري؛ ولحمي طيب هني، وبطني نظيف، فليأكلني الملك، ويطعم أصحابه وخدمه، فقد رضيت بذلك وطابت نفسي عنه، وسمحت به، فقال الذئب والغراب وابن آوى: لقد صدق الجمل وكرم؛ وقال ما عرف. ثم إنهم وثبوا عليه فمزقوه.

فائدة الحكاية

اعلم:

إنّه إن كان أصحاب الأسد قد اجتمعوا على هلاكي فإني لست أقدر أن أمتنع منهم، ولا احترس؛ وإن كان رأي الأسد فيّ على غير ما هم عليه من الرأي فيّ، فلا ينفعني ذلك، ولا يغني عني شيئاً. وقد يقال: خير السلاطين من عدل في الناس. ولو أنّ الأسد لم يكن في نفسه لي إلا الخير والرحمة، لغيرته كثرة الأقاويل، فإثها إذا كثرت لم تلبث دون أن تذهب الرقة والرّافة. ألا ترى أن الماء ليس كالقول؛ وأن الحجر أشدّ من الإنسان؟ فالماء إذا دام انحداره على الحجر لم يلبث حتى يثقبه ويؤثر فيه. وكذلك القول في الإنسان.

مكارم الأخلاق

دور الأخلاق في الفرد والمجتمع

يرى الإسلام قيمة المرء بأخلاقه وسجاياه الحميدة، فبالأخلاق تضمن سعادة الفرد والمجتمع، وتقوم الأمم وتنشأ الحضارات.

يقول أحد العلماء: «لو طلب مني بيان فلسفة الدين الإسلامي في كلمتين، لقلت إقامة الأخلاق» فهناك الكثير من الآيات والروايات التي تؤكد على أن من الأهداف المهمة لبعث الأنبياء هداية الناس وتهذيب أخلاقهم. يقول النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله): «إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق».

وقد كان رسول الله (صلى الله عليه وآله) الأسوة والقدوة في الأخلاق، وكان قرآناً في حياته اليومية بكل تفاصيلها، إذ يكفي من تعاليمه (صلى الله عليه وآله) في بيان أهمية الأخلاق قوله: «أحسن الناس إيماناً أحسنهم خلقاً».

وقد قسم علماء الأخلاق في الإسلام من خلال الروايات مباحث الأخلاق إلى قسمين:

١- محاسن الأخلاق:

والغرض منها تقويم العالائق الاجتماعية وتحسينها، وتفعيل الجهود تجاه المصلحة العامة، وتوطيد إرادة الخير لعامة الناس، وإقامة العدل في المجتمع.

٢- مكارم الأخلاق:

ويشتمل على بحوث في التوازن الإنساني الذي يعبر عن عظمة الطبع والتعالي الروحي، وقد ورد: «شيئتنا المتفوقون المتخلفون بمكارم الأخلاق كي يغدوا من أفضل الناس».

وعنه (صلى الله عليه وآله): «عليكم بمكارم الأخلاق فإن الله عز وجل بعثني بها».

وقد سنل الإمام الصادق (عليه السلام) عن مكارم الأخلاق فقال:

«العفو عن ظلمك، وصلة من قطعك، وإعطاء من حرمك، وقول الحق ولو على نفسك».

وهناك روايات أخرى تبين أن مكارم الأخلاق تتجسد في: التقوى والقناعة والصبر والشكر والكرم والشجاعة والغيرة والإحسان والصدق وأداء الأمانة.

تتناول المباحث الأخلاقية (الفرد) فتتحدث عن الأسس والضوابط التي تعمل على تطهير الإنسان من الرذائل، وتحميله بالفضائل، ومراعاة القواعد التي تحفظ للفرد سلامته الجسدية والنفسية، وضبط الغرائز وتعديلها،

كالاعتدال في الأكل والشرب، والتحلي بالوفاء بالعهد والمحبة والإخلاص والتواضع وتجنب الغرور والعجب والأنانية...

وأيضاً تأخذ هذه المباحث (المجتمع) حيث تبحث في مراعاة أحوال الآخرين، كالإحسان إلى الوالدين، وهداية الناس والدفاع عنهم، وتربية الأبناء، وكفالة اليتيم والإحسان إليه، والابتعاد عن الفحشاء وأكل الحرام، ودفع الصدقات والتعاون على الخير وإصلاح المجتمع. وللتحلي بالأخلاق والفضائل ينبغي أن تنعقد على أساس النية التي هي قوام العمل عند الفرد والمجتمع على حد سواء، فقد ورد عن أمير المؤمنين علي (عليه السلام): «النية أساس العمل». وعنه (صلى الله عليه وآله): «لكل امرئ ما نوى».

فوائد الأخلاق

عند الإطلاع على تاريخ الشعوب والأمم والحضارات نجد أن للأخلاق الدور المهم في وصولها إلى أعلى مراتب الحضارة والمدنية والازدهار، فمن فوائد الأخلاق ما يأتي من عمق ترابطها بالإيمان: «أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً». وعن الإمام الصادق (عليه السلام): «إن سوء الخلق ليفسد الإيمان كما يفسد الخل والعسل».

كما إن هنالك روايات أخرى تدل على أن محاسن الأخلاق هي سبب يربط بين الخالق وعباده. فقد ورد عن الإمام علي (عليه السلام):

«إن الله عز وجل، جعل محاسن الأخلاق وسيلة بينه وبين عباده».

وفي الأخلاق العزة والكرامة لمن يتحلى بها، فما أكثر الذين رفعتهم أخلاقهم الطيبة في أوساط مجتمعهم ولم يكن لهم مال أو علم أو جاه، وما أكثر الذي أخزاهم سوء أخلاقهم، وقد ورد في الحديث: «رب عزيز أذله خلقه، ورب ذليل أعزه خلقه».

فالأخلاق الحميدة توجب تعالي الروح عن صفائر الأمور وتوافهها، وسوء الأعمال وخبيثها مما تجعل لصاحبه الحضور الاجتماعي والإنساني المميز، وقد ورد عنهم (عليهم السلام): «من سعادة المرء حسن الخلق، ومن شقاوته سوء الخلق».

وعنه (صلى الله عليه وآله): «لا يدخل الجنة أحد إلا بحسن الخلق».

ومن هنا فالأخلاق هي الوسيلة الحقيقية والوحيدة لضمان التكامل المنشود للفرد والمجتمع وأمنهما، فما أكثر الجرائم والانتهاكات والأفعال الفظيعة التي تزول في مجتمع تحكمه الأخلاق وتسوده الفضيلة. يقول الإمام الصادق (عليه السلام): «الخلق الحسن، جمال في الدنيا ونزهة في الآخرة، وبه كمال الدين، والقربة إلى الله تعالى».

وعنه (عليه السلام): «إن الخلق الحسن يذيب الذنوب كما تذيب الشمس الجمد، وأن الخلق السيئ يفسد العمل كما يفسد الخل العسل».

وعنه (صلى الله عليه وآله):

«ما من شيء أثقل في الميزان من حسن الخلق».

الأخلاق والمجتمع

لا يخفى ما للأخلاق من أهمية بالغة في سبيل خلق مجتمع سليم معافى، ولعل خير من يدرك تلك الأهمية القصوى المجتمعات التي تفتقر إلى الأخلاق، ورد عن الإمام الصادق (عليه السلام):
«البر وحسن الخلق يعمران الديار ويزيدان في الأعمار».

وقد أشار القرآن الكريم في أكثر من موضع إلى انحطاط الأمم وهلاكها بسبب انعدام الأخلاق فيها، حيث كان هلاك قوم نوح، لأن المفاصد الأخلاقية دخلت حتى في العوائل والبيوت، كما حكم على قوم لوط بالفناء والعذاب لانحرافهم عن الأخلاق في العلاقات الجنسية، وإنما هلك أهل مدين لخياتهم في المعاملات وعدم وفائهم بالمكيال والميزان، ولم تهلك عاد إلا لأنها تبعت أمر كل جبار عنيد من أرذل العباد وشرار الخلق.
فالمجتمع الذي يفقد القيم الأخلاقية ومبادئ العفاف والفضيلة سيكون مصيره كما صورته أمير المؤمنين علي (عليه السلام).

«فالصورة صورة إنسان، والقلب قلب حيوان، لا يعرف باب الهدى فيتبعه، ولا باب العمل فيصده عنه، وذلك ميت الأحياء».

امراة شريفة

كان ملك في بني إسرائيل وكان له قاض وللقاضي أخ وكان رجل صدق وله امرأة قد ولدتها الأنبياء فأراد الملك أن يبعث رجلا في حاجة فقال للقاضي ابغني رجلا ثقة فقال ما أعلم أحدا أوثق من أخي فدعاه لبيعه فكره ذلك الرجل وقال لأخيه إني أكره أن أضيع امرأتي فعزم عليه فلم يجد بدا من الخروج فقال لأخيه يا أخي إني لست أخلف شيئا أهم علي من امرأتي فاخلقني فيها وتول قضاء حاجتها قال نعم.

فخرج الرجل وقد كانت المرأة كارهة لخروجه فكان القاضي يأتيتها ويسألها عن حوائجها ويقوم لها فأعجبته فدعاه إلى نفسه فأبى عليه فحلف عليها لنن لم تفعل ليخبرن الملك أنها قد فجرت فقالت اصنع ما بدا لك لست أجيبك إلى شيء مما طلبت فأتى الملك فقال إن امرأة أخي قد فجرت وقد حق ذلك عندي فقال له الملك طهرها فجاء إليها فقال إن الملك قد أمرني برجمك فما تقولين تجيبيني وإلا رجمتك فقالت لست أجيبك فاصنع ما بدا لك فأخرجها فحفر لها فرجها ومعه الناس فلما ظن أنها قد ماتت تركها وانصرف.

وجنّ بها الليل وكان بها رمق فتحركت فخرجت من الحفيرة ثم مشى على وجهها حتى خرجت من المدينة فانتهدت إلى دير فيه ديراني فنامت على باب الدير فلما أصبح الديراني فتح الباب فرآها فسألها عن قصتها فخبرتها فرحمها فأدخلها الدير وكان له ابن صغير لم يكن له غيره وكان حسن الحال فدأواها حتى برئت من علنتها واندملت ثم دفع إليها ابنه فكانت تربيته وكان للديراني قهرمان يقوم بأمره فأعجبته فدعاه إلى نفسه فأبى فجهد بها فأبى فقال لنن لم تفعلني لأجهدن في قتلك فقالت اصنع ما بدا لك فعمد إلى الصبي فدق عنقه وأتى الديراني فلما رآه قال لها ما هذا فقد تعلمين صنيعي بك فأخبرته بالقصة فقال لها ليس تطيب نفسي أن تكوني

عندي فأخرجني فأخرجها ليلاً ودفع إليها عشرين درهماً وقال لها تزودي هذه الله حسبك.
فخرجت ليلاً فأصبحت في قرية فإذا فيها مصلوب على خشبة وهو حي فسألت عن قصته فقالوا عليه دين عشرين درهماً ومن كان عليه دين عندنا لصاحبه صلب حتى يؤدي إلى صاحبه فأخرجت العشرين درهماً ودفعته إلى غريمه وقالت لا تقتلوه فأنزلوه عن الخشبة فقال لها ما أحد أعظم علي منة منك نجيتني من الصلب ومن الموت فأنا معك حيثما ذهبت فمضى معها ومضت حتى انتهت إلى ساحل البحر فرأى جماعة وسفناً فقال لها اجلسي حتى أذهب أنا أعمل لهم وأستطعم وآتيك به فأتاهم فقال لهم ما في سفينتكم هذه قالوا في هذه تجارات وجوهر وعنبر وأشياء من التجارة وأما هذه فنحن فيها قال وكم يبلغ ما في سفينتكم قالوا كثيراً لا نحصىه قال فإن معي شينا هو خير مما في سفينتكم قالوا وما معك قال جارية لم تروا مثلها قط قالوا فبعناها قال نعم على شرط أن يذهب بعضكم فينظر إليها ثم يجيني فيشتريها ولا يعلمها ويدفع إلي الثمن ولا يعلمها حتى أمضي أنا فقالوا ذلك لك فبعثوا من نظر إليها فقال ما رأيت مثلها قط فاشتروها منه بعشرة آلاف درهم ودفعوا إليه الدراهم فمضى بها فلما أمعن أتوها فقالوا لها قومي وادخلي السفينة قالت ولم قالوا قد اشتريتك من مولاك قالت ما هو بمولاي قالوا لتقومين أو لنحملنك فقامت ومضت معهم فلما انتهوا إلى الساحل لم يأمن بعضهم بعضاً عليها فجعلوها في السفينة التي فيها الجوهر والتجارة وركبوا هم في السفينة الأخرى فدفعوها فبعث الله عز وجل عليهم رياحاً فغرقتهم وسفينتهم.

ونجت السفينة التي كانت فيها حتى انتهت إلى جزيرة من جزائر البحر وربطت السفينة ثم دارت في الجزيرة فإذا فيها ماء وشجر فيه ثمر فقالت هذا ماء أشرب منه وثمر أكل منه أعبد الله في هذا الموضع فأوحى الله عز وجل إلى نبي من أنبياء بني إسرائيل أن يأتي ذلك الملك فيقول إن في جزيرة من جزائر البحر خلقاً من خلقي فأخرج أنت ومن في مملكتك حتى تأتوا خلقي هذا فتقروا له بذنوبكم ثم تسألوا ذلك الخلق أن يغفر لكم فإن غفر لكم غفرت لكم.

فخرج الملك بأهل مملكته إلى تلك الجزيرة فرأوا امرأة فتقدم إليها الملك فقال لها إن قاضي هذا أتاني فخبّرني أن امرأة أخيه فجرت فأمرته برجمها ولم يقرع عندي البينة فأخاف أن أكون قد تقدمت على ما لا يحل لي فأحب أن تستغفري لي فقالت غفر الله لك اجلس.

ثم أتى زوجها ولا يعرفها فقال إنه كان لي امرأة وكان من فضلها وصلاحها وإني خرجت عنها وهي كارهة لذلك فاستخلفت أخي عليها فلما رجعت سألت عنها فأخبرني أخي أنها فجرت فرجمها وأنا أخاف أن أكون قد ضيعتها فاستغفري لي فقالت غفر الله لك اجلس، فأجلسته إلى جنب الملك.

ثم أتى القاضي فقال إنه كان لأخي امرأة وإنها أعجبتني فدعوتها إلى الفجور فأبته فأعلمت الملك أنها قد فجرت وأمرني برجمها فرجمتها وأنا كاذب عليها فاستغفري لي قالت غفر الله لك ثم أقبلت على زوجها فقالت اسمع.

ثم تقدم الديراني فقص قصته وقال أخرجتها بالليل وأنا أخاف أن تكون قد لقيها سبع فقتلها فقالت غفر الله لك اجلس.

ثم تقدم القهرمان فقص قصته فقالت للديراني اسمع غفر الله لك.

ثم تقدم المصلوب فقص قصته فقالت لا غفر الله لك [لأنه رد الإحسان بالإساءة].

قال ثم أقبلت على زوجها فقالت أنا امرأتك وكل ما سمعت فإنما هو قصتي وليست لي حاجة في الرجال فأنا أحب أن تأخذ هذه السفينة وما فيها وتخلي سبيلي فأعبد الله عز وجل في هذه الجزيرة فقد ترى ما لقيت من الرجال ففعل وأخذ السفينة وما فيها وخلى سبيلها وانصرف الملك وأهل مملكته.

بني أوصيك

وصية برفيها الوالد الولدا	بني أوصيك نلت العز والرشدا
فالفكر إن لم يجد تنبيه رقدا	فكر تجد سبل الغايات واضحة
فالفكر إن لم يجد تحريكة خمد	واعمل ولا تنكل إن رمت نيل منى
وهذب النفس بالعرفان والجسد	كن ابن من شئت لا تنظر إلى سلف
ما كان أنشأ هذي الكائنات سدى	وامسك بدينك واعلم أن خالقنا
لخير دين به الرحمن قد عبدا	وافخر بدين الهدى إذ صرت متبعاً
غدا بدار بها قد فاز من حصدا	وحسن الزرع في الدنيا لتحصده
العقبى لدنيا جناحها ضنى وردى	فليس بالعاقل المرموق من ترك
الدنيا إلى الدين عن عقل له وهدى	وإنما الكيس الفذ الذي جمع
وآله عدة أعظم بهم عددا	وتابع المصطفى دنيا وآخره
ودينه خاتم الأديان معتقدا	فأحمد خاتم الرسل الأولى سبقوا
فاعمل الخير مجزي بما أعتقدا	فاسمع مقالتي واعمل في نصائحه

من أخلاق الإمام الراحل

جميل جداً أن يتواضع الإنسان للآخرين وهو لا يمتاز عنهم بشيء، وأجمل منه أن يتواضع الإنسان للغير مع تفوقه عليهم ووصوله إلى المراتب الرفيعة.

وهذا ما كان جلياً في سيرة الإمام الشيرازي (قدس سره)، فإنه بالرغم من مكانته المرجعية العلمية المرموقة، ومنزلته العالية في المجتمع كان متواضعاً في أمور حياته، والقصة التالية هي خير شاهد على ذلك. فقد نقل أحد الملازمين له (قدس سره) قائلاً:

عندما قدم الإمام الشيرازي (قدس سره) إلى الكويت زاره العديد من أهالي الكويت والمقيمين فيها بمن فيهم الشخصيات والتجار وغيرهم من الوجهاء، وقد ردّ سماحته الزيارة للجميع بمن فيهم الذين لم يأتوا إلى زيارته...

وبعد مضي مدة على ذلك سألني ذات مرة سماحته قائلاً: هل يوجد أحد لم نزره إلى الآن؟

فقلت له: نعم، هناك شيخ لم يأت لزيارتك وهو رجل لا يكنّ المحبة لسماحتكم ودائماً يقوم بالتهجّم عليكم أمام الآخرين.

فقال سماحته: هيا بنا لزيارته!

فقلت له: يا سيدنا من الأفضل أن تنصرفوا عن زيارته، لأنّي أخاف أن يجابهكم بالإساءة. فقال (قدس سره): لا أتصوّر منه ذلك، وعلى فرض الإساءة فإنّه يسيء إليّ لا إليكم، فمن المفترض علينا نحن رجال الدين أن نعامل الناس وفق الأخلاق الإسلامية لا أن نقابل تجاسراتهم بالمثل، وإنّما علينا أن نعمل بوظيفتنا الشرعية.

وبالفعل فقد اتّفقنا مع سماحته (قدس سره) وذهبنا إلى منزل الرجل إلا أنّه لم يكن موجوداً في الدار ولكن البواب قال لنا: انتظروا دقائق حتّى يأتي صاحب المنزل.

ولم تمض إلا مدّة قليلة وإذا بذلك الرجل قد أقبل، فلمّا وقعت عيناه على سماحة الإمام الشيرازي الراحل (أعلى الله مقامه)، فوجئ بما لم يتصوّر، وبكل استغراب هرع نحوه (قدس سره) وأخذ يعتذر منه ويقول: سيّدنا، أنا الذي يجب عليّ أن أصل بخدمتكم، فلماذا تراحمتم أنتم وجنتم بأنفسكم؟!

وبعد أن دخلنا إحدى الغرف المعدة للضيافة جاء الرجل وقدم «الشربت» لسماحة السيد، فقال له سماحته: لماذا أتعبت نفسك، كان بإمكانك أن تدعو أحد أبنائك ليقوم بذلك!

قال التاجر: صحيح لكّني في واقع الأمر محروم من هذه النعمة، لأن الله تعالى لم يرزقني ولداً حتّى الآن. فقال له الإمام الشيرازي (قدس سره) كلاماً هو مضمون الحديث الشريف المعروف وهو: إنّ الله تعالى يبقي سجلّ الإنسان مفتوحاً إذا خلف بعده أحد أمور ثلاثة: ورقة علم، وولد صالح، وصدقة جارية، ثم أضاف سماحته (قدس سره) قائلاً: إنّك الآن يا أخانا الكريم محروم من نعمة الكتاب والأولاد فاغتنم النعمة الثالثة. فقال التاجر: أي شيء تأمرني فأنا في خدمتكم.

فقال له (قدس سره): إنّ في المنطقة الفلانية يوجد الكثير من الشيعة وليس لديهم مسجد يصلّون فيه، فيا حبّذا لو ساهمت بتشيد مسجد في هذه المنطقة حتّى يكون لك من الباقيات الصالحات.

فقال التاجر: سأقوم بذلك من يوم غد إن شاء الله تعالى!

وكذلك فعل حيث إنّنا سمعنا بعد أيّام قليلة أنّه قد اشترى أرضاً وأخذ يبنّيها مسجداً، فصار هذا المسجد من أهم المساجد في الكويت! وهكذا استطاع الإمام الراحل (قدس سره) أن يحوّل هذا الإنسان المتجاسر عليه ظلماً إلى رجل خير صالح ليقدم المجتمع.

استراحة العدد

واحة المجلة

ذباب بعد التعديلات الوراثية
يريح الذهن ويفيد العقل
عالم يماني يحصل على ميدالية ذهبية
خنازير تلتهم مربيتها
درجات للإسعاف
تمائيل لأشهر السفاحين
حل مشكلة العنوسة إلكترونياً
ثعبان في مطار القاهرة
كيف تجلس أمام الكمبيوتر
رأي طبيب واحد لا يكفي
اضطرابات تصيب الانتباه
رشاقة الجسم والعمر المديد

ذباب بعد التعديلات الوراثية

تمكن باحثون أمريكيون من تعديل الميول الجنسية الوراثية للذبابة لتصبح شاذة جنسياً بشكل مؤقت، من خلال تعديل بعض الخلايا العصبية، وقام الباحثون بإجراء تعديلات وراية على الذبابة فادخلوا جينة متبدلة تتأثر بالحرارة إلى مجموعة محددة من خلاياها العصبية. وأوضح البروفيسور توشييهيرو كيتاموتو الذي قاد فريق الدراسة أن «الجينة المتحولة أوقفت مؤقتاً الاتصالات العصبية في الخلايا المحددة عندما تم تعريض ذبابة ذكر لبيئة أشد حرارة، فبدأ فجأة يتقرب من غيره من الذباب الذكر». ومن أجل إجراء هذه التجربة، تم تعديل جزء من جينة يطلق عليها اسم «شيبير» لتتفاعل مع الحرارة وتثير بلبلة في الاتصالات بين الخلايا العصبية، وعندما بلغت الحرارة ٣٠ درجة مئوية، بدأ ذكور الذباب يتحولون عن

الإناث ليهتموا بغيرهم من الذباب الذكر، فيتبادل معه إشارات التقارب. وأوضح الباحثون أنه حين وضع الذباب في بيئة أقل حرارة، استعاد سلوكه الجنسي الطبيعي، وأشار البروفيسور كيتاموتو من قسم علوم الجهاز العصبي في مركز الأبحاث الطبية في كاليفورنيا «غرب» أن نتائج التجارب تظهر أن الشذوذ الجنسي لدى الذباب توقف نتيجة عمل خلايا عصبية قد يكون دورها أن ترصد وتفسر إشارات صادرة عن هورمونات مضادة للإثارة الجنسية.

يريح الذهن ويفيد العقل

توصل طبيب بريطاني إلى أن نظم الشعر وقراءته يعودان بفائدة على الصحة العقلية للإنسان. وجاء في الخبر الدكتور روبن فيلي الذي يعمل مستشاراً في مستشفى بريستون قد أجرى أبحاثاً ودراسات في هذا المجال أكدت أهمية الكتابة ونظم الشعر وقراءته في التغلب على أشياء من قبيل فقدان الشهية للطعام والإجهاد والاكتئاب والشعور بالحزن على فقد الأقارب. ونقل الراديو عن الدكتور فيلي الذي يأمل أيضاً في إثبات نظريته لدى منظمة الصحة العالمية قوله أنه يبدو أن نظم الشعر يريح الذهن ويعمل على تجميع الأفكار والمشاعر والعواطف.

عالم يماني يحصل على ميدالية ذهبية

حصل العالم اليمني الدكتور خالد عوض نشوان على ميدالية الاختراع الذهبية والتي منحت له من قبل هيئة كوندية العلمية بالمجر، وذلك لابتكاره جهاز «باراساوند» والذي يستخدم لتوسيع الأوعية الدموية المتضيق والمصابة بالانسداد عن طريق الموجات الصوتية حيث أوضح الدكتور نشوان أن الجهاز الذي يعمل بالموجات الصوتية ذو تردد منخفض وذو طاقة عالية يقوم بتفتيت الترسبات التي تتراكم في جدران الأوعية الدموية إلى عناصرها الأولية الجزيئية وتنشط عمل الشعيرات الدموية التي تتأثر نتيجة تضيق الأوعية الدموية الكبيرة مما يعيد للوعاء الدموي مطاطيته وحيويته وقطره الأنبوبي من جديد وبالتالي زوال الآلام.

خنازير تلتهم مربيتها

لقيت عجوز مصرية حتفها بأنياب وبرائن مجموعة من الخنازير كانت تقوم بتربيتها للاتجار بها وحققت بذلك ثروة قدرت بنحو ٧ ملايين جنيه مصري، وكانت تلك السيدة البالغة من العمر ٦٥ عاماً قد احترفت تربية الخنازير ثم بيعها منذ مدة طويلة تقوم كعادتها بزيارة مزرعتها الخاصة بتربية الخنازير في مدينة الخصوص بالقليوبية لنشرف على قطعانها التي تكتسب من ورائها مبالغ كبيرة جعلتها من بين أغنياء المدينة. وفي التفاصيل أن تلك المرأة قدمت الطعام لخنازيرها وقامت بالإشراف عليها بيد أنها شعرت بالنعس لتغفو قليلاً فما

كان من مجموعة من الخنازير إلا أن قامت بنهشها والتهام جسدها مما أدى إلى وفاتها وتم نقلها إلى مستشفى الخنكة العام لتقوم النيابة العام بالتصريح لدفنها.

درّاجات للإسعاف

تجوب شوارع لندن وللمرة الأولى ست (درجات إسعاف) بدلاً من العربات التقليدية وذلك في محاولة لإنقاذ المصابين بسرعة فائقة. ودرجات الإسعاف مجهزة تجهيزاً كاملاً بكافة الأجهزة لإتمام الإسعافات الأولية ولزيادة السرعة. خاصة أن الدراجة يمكنها أن تتحرك في جميع الاتجاهات والسيطرة على الموقف. أما السلبية الوحيدة فهي عدم نقل المرضى إلى المستشفيات.

تماثيل لأشهر السفاحين

لم يجد أحد نحاتي التماثيل في ولاية كلورادو الأمريكية مصدراً للدخل غير نحت تماثيل لعنة جرائم القتل الذين روعوا المجتمعات بقسوة قلوبهم وتحجر مشاعرهم بعد أن ارتكبوا أفظع جرائم يشهدها التاريخ. ويتم بيع هذه التماثيل البغيضة عبر الشبكة العالمية للمعلومات «الإنترنت» لتصبح في متناول الملايين من البشر بمن فيهم عائلات الضحايا الذين لقوا مصرعهم على أيدي أولئك الأشرار. وبيع التمثال بمبلغ ٢٩٩٥ دولاراً وهي تمثل تماثيل لمعتادي جرائم القتل الذين أثاروا موجات من الذعر في نفوس الناس رديحاً من الزمان أمثال «المرعب» تيم بندي، و«أكل لحوم البشر» جيفري دامر و«القاتل المهرج» جون واين غاسي.

حل مشكلة العنوسة الكترونياً

تدخلت شبكة الإنترنت لحل مشكلة العنوسة في العديد من المجتمعات حول العالم عن طريق الخاطبة الإلكترونية التي تساعد الشباب من الجنسين في الوصول إلى نصفهم الآخر. وبسبب الإقبال الجماهيري أصبحت المواقع على شبكة الإنترنت تتبارى في توفير خدمات البحث عن الحب والزواج. ويرى لويس كانجانيس المدير التنفيذي لموقع «نير فير كوم» أن إعلانات الزواج على شبكة الإنترنت أصبحت فعالة في حياة الشباب باختلاف أعمارهم وشجعت الكثير منهم على التخلص من الخجل والبحث عن شريك حياته أو على أصدقاء عبر الشبكة. كما فتحت آفاقاً جديدة أمام الشباب للالتخاطب في العلاقات الاجتماعية. ويضيف كانجانيس حسب ما يذكر موقع «ميدل إيست اونلاين» الإلكتروني أن قاعدة البيانات تتباين حسب اهتمام المواقع ببيانات التعارف الخاصة بالذكور والإناث، فبعض المواقع تهتم بصور الباحثين عن الزواج ويعتبرونه مهم جداً لاستكمال بياناتهم. والبعض الآخر لا يهتم بها. وأيضاً فيما يتعلق بطرق الاتصال حيث يرسل

بعض المواقع رسائل تأكيد ويجرون اتصالات هاتفية بالباحثين عن الزواج لتأكيد صحة بياناتهم قبل نشر إعلاناتهم بالمواقع وذلك بهدف المحافظة على المصداقية بعكس بعض المواقع التي لا تهتم بتأكيد البيانات مما يفتح مجال للنصب باسم الزواج.

ويشير ناطق بلسان موقع «تيكيتاستر كوم» الأمريكي إلى قاعدة بيانات المواقع التي تضم ما يزيد عن ثلاثة ملايين شاب وفتاة يبحثون عن الزواج ويدلون بكافة تفاصيلهم الشخصية وملامحهم ومميزاتهم مثل الشعر ولون العين والانتماء العرقي والدين والدخل والرغبة في إنجاب أطفال.

كما أن العمر هو المعيار الحقيقي في العلاقات عبر شبكة الانترنت، فبعيداً عن الموصفات الأخرى، التي غالباً ما تكون مبالغ فيها أو مبهمه، بالإضافة إلى المهنة التي تلقى إهتماماً كبيراً خاصة من الفتيات بينما باقي الموصفات لا يهتم بها أحد لأنها غالباً موصفات غير معبرة عن الحقيقة.

يذكر أن بعض المواقع الخاصة بالزواج على شبكة الإنترنت تتبع أسلوباً جديداً لتقريب الشباب والفتيات من خلال غرف الدردشة التي ترفع شعار اسأل حبيبك كل يوم خمسة أسئلة وأجب عليها بمنتهى الصدق لتتعرف على نصفك الآخر.

ثعبان في مطار القاهرة

استدعت السلطات في مطار القاهرة الدولي متخصصين في اصطياد الثعابين بعد مشاهدة ثعبان طوله مترين قرب المدرج. وقالت صحيفة أن السلطات «استعانت بمجموعة من الرفاعية المتخصصين في البحث عن الثعابين والزواحف واستخراجها». وأضافت أن أحد موظفي الأرصاد في المطار القديم أبلغ السلطات أنه رأى ثعباناً «ضخماً» الليلة ما قبل الماضية لكنه اختفى قبل أن يتمكن المسؤولون من قتله. ويطلق اسم الرفاعية وهم اتباع طريقة صوفية في مصر على من يحترفون التعامل مع الزواحف ولديهم خبرة في معرفة أماكنها حيث يصطادونها لبيعها خاصة لمراكز البحوث.

كيف تجلس أمام الكمبيوتر

حين قامت إحدى الإدارات الحكومية في نيوجرسي بتركيب تجهيزات مكتبية حديثة لموظفيها في مكاتبها الجديدة، انخفضت حالات إصابتهم بالأمراض والأوجاع المتصلة باستخدام أجهزة الكمبيوتر بنسبة ٤٠%، كما انخفض عدد زياراتهم للأطباء بنسبة ٢٥%، خلال مدة لم تتجاوز العام الواحد. ووجدت دراسة أجرتها جامعة كورنيل أن ٣٥٦ موظفاً تعافوا من الآلام التي كانت تصيبهم في أماكن متفرقة من أجسامهم بعد أن يقضوا نهارهم الشاق وهم منحنين على لوحات مفاتيح أجهزة الكمبيوتر: أي من أوجاع الكتفين، والرقبة، واليدين، والرسغين، والظهر، والسبب كراس حديثة يمكن تعديل أزرعها، وظهورها، ومقاعدتها، إضافة إلى حوامل مائلة للوحات المفاتيح، ومنصات خاصة لـ«الفأرة» (الماوس) والأهم أن الموظفين قد منحوا فترات استراحة منتظمة لترييض أجسامهم وتحريك عضلاتهم.

رأي طبيب واحد لا يكفي

قد تكون استشارة طبيبين على الأقل الطريقة الوحيدة أمام النساء المريضات للحصول على علاج فعال لسرطان الثدي، وذلك تبعاً لإحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً. فقد سأل عدد من الباحثين من جامعة نورث ويسترن ٢٣١ امرأة يلتصقن رأياً ثانياً بحالتهن الصحية، عن تشخيص الطبيب الأول. وجد أن أكثر من نصف النساء اللاتي شملتهن الدراسة لم تعرض عليهن سوى قائمة جزئية بخيارات العلاج، في حين أن عشرين بالمائة منهن قمن بتغيير مسار العلاج بعد معرفة المزيد من المعلومات عن حالتهن. ما أقلق الباحثين على وجه الخصوص هو أن النساء اللاتي يمكن معالجتهم بإزالة الورم من الثدي فقط، لم يتم إعلامهن إلا بالعلاج المتمثل باستئصال الثدي بمرمته.

تقول مونيكا مورو، الجراحّة التي أدارت الدراسة: «يفترض معظم النساء أنه إذا لم يتم علاج السرطان خلال يوم واحد فإنه سينتشر. لكن سرطان الثدي لن يتغير في غضون أيام ولا حتى أسابيع. ولذلك يتوجب على المريضة التروي وأخذ الوقت الكافي لاختيار العلاج المناسب لها.

اضطرابات تصيب الانتباه

هل صحيح أن بعض الأولاد المفرطين في نشاطهم لا يحتاجون سوى النوم؟ يحتمل ذلك، بحسب رأي رونالد تشيرفين، أخصائي علم الأعصاب في جامعة مشيغان.

فقد حير الأطباء ارتفاع عدد الحالات التي يعاني فيها الأطفال من اضطرابات النوم المصاحبة لاضطرابات نقص الانتباه والإفراط في النشاط. لذلك تساءل تشيرفين متعجباً، هل يمكن لاضطراب نقص الانتباه والإفراط في النشاط أن يمثل علامة على وجود مشكلة في النوم؟ ولمعرفة الجواب قام بعملية مسح شملت أهالي ٨٦٦ طفلاً في غرف انتظار الأطباء، وسألهم عن الشخير والنعاس (علامتان دالتان على احتمال وجود اضطراب في النوم)، وعن مدى الانتباه والتلمل (علامتان على نقص الانتباه والنشاط المفرط).

وجد تشيرفين صلة من نوع ما تربط بين الإضطرابين: ف لدى الصبيان الذين يقل عمرهم عن ثماني أعوام، تم التعرف على الإفراط في النشاط عند ٣٠% من الذين يعانون من التشخير بشكل منتظم، لكن النسبة لم تتجاوز ٩% عند من لا يعانون من التشخير، وصحيح أن الدراسة لم تثبت أن اضطرابات النوم تسبب نقص الانتباه والإفراط في النشاط، لكنها تحكي بوجود صلة ما: إذا عبر الصبيان عن إحساسهم بالنعاس خلال النهار بأسلوب مختلف عن البالغين، فإن نشاطهم المفرط يمكن أن يمثل طريقة للبقاء في حالة اليقظة.

رشاقة الجسم والعمر المديد

لم تعد العوامل التقليدية مثل التدخين، وزيادة حدة التوتر، وارتفاع نسبة الكوليسترول، تشكل أفضل الطرق لتقدير حجم الخطر الذي تتعرض له حياتك. لا، بل هي رشاقة الجسم. فالرجال من ذوي الأجساد المترهلة والكروش الضخمة يتعرضون لخطر الموت (نتيجة أي سبب كان) في وقت أبكر من ذوي الأجساد الرياضية الرشيقة. في دراسة أجرتها جامعة ستانفورد، طلب من ٦٢١٣ رجلاً السير على جهاز الركض المثبت بشكل منحدر حتى يصلوا إلى نقطة الإعياء. وتبين أن أولئك الذين شعروا بالتعب أولاً كانت نسبة تعرضهم لخطر الموت، خلال فترة متابعة امتدت لستة أعوام، تزيد بمقدار أربعة أضعاف تقريباً عن الذين كانت أجسادهم الرياضية في أفضل حال. لكن لا ينبغي عليك أن تكون بطلاً في رياضة بناء الأجسام كي تشعر بالفوائد والمزايا: فأية خطوة تخطوها على درب الرشاقة تزيد من احتمال عيشك حياة أطول، حتى وإن كنت تواجه عوامل أخرى تفاقم حجم الخطر على حياتك، مثل داء السكري، أو التدخين.

مسابقة العدد

أسئلة القرآن الكريم

- ١- ما هي السورة المنسوبة إلى بني إسرائيل؟
- ٢- ما هو عدد السور القرآنية في الجزء الثلاثين؟
- ٣- ما هي السورة القرآنية المعروفة أيضاً بسورة النساء القصيرة؟

أسئلة نهج البلاغة

- ١- من هو الصحابي الجليل والوفي للإمام أمير المؤمنين علي (عليه السلام) والذي أبعده أحد الخلفاء الثلاثة إلى الربذة؟
- ٢- ذكر أمير المؤمنين علي (عليه السلام) في جوابه على رسالة معاوية شخصاً عده فخرًا للعويين، فمن هو؟
- ٣- ما هو الحكم الذي أصدره الإمام أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) في حق قاتله ابن ملجم؟

الأسئلة العامة

- ١- ما الاسم القديم للبحر المتوسط؟
- ٢- من هو الملقب بفيلسوف الشعراء؟
- ٣- كم تساوي السنة الضوئية؟
- ٤- من هو الحاكم الجائر الذي قتل العالم المسلم سعيد بن جبير؟

٥- لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟

حلول مسابقة العدد ٢٨

القرآن الكريم

- ١- الإسراء، الكهف، مريم، طه، الأنبياء.
- ٢- سورة الدهر.
- ٣- (الفلق): ويعني الصبح، (الفجر): يعني انبلاج الصبح، (الليل).

نهج البلاغة

- ١- فارس، كرمان، الأهواز وكان عاملها عبد الله بن عباس.
- ٢- الكوفة.
- ٣- الفرزدق.

الأسئلة العامة

- ١- موطن الثلج.
- ٢- بروكسل - بلجيكا.
- ٣- ٨٨ يوماً.
- ٤- الاسكتلندي الكسندر فلمنغ.
- ٥- في المحيط الهندي وعاصمتها مالي.

مشاركات القراء

أرأيت من اتبع هواه

من قصص مجتمعاتنا التي غصّت وتغصّ بها صفحات الحوادث من الصحف اليومية وكتب الأسرة والتربية وبرامج الفضائيات:

دعا أحد الأشخاص زوجته للتنزه في منطقة الروشة في لبنان، وكان الوقت ليلاً، ولم يكد الزوجان يصلان إلى حافة الصخور حتى هوت الزوجة من العلو الشاهق إلى الوادي السحيق لتغيب بين الأمواج.

أما الزوج، فقد توجه إلى مركز الشرطة ليقول: إن زوجته انتحرت!

وبعد دقائق، تناهت إلى المارة، أصوات استغاثة صادرة من سفح الصخرة الكبيرة، فيما الظلمة الحالكة تلف المكان، فأسرع رجال الإطفاء ليقفوا مشدوهين لا يدرون ماذا يفعلون؟! وإذا بصوت امرأة بالية تستغيث طالبة النجدة، يعلو الصوت ثم يعود صدى ترجعه الأمواج الصاخبة، والظلام شديد حتى لا يكاد المرء أن يميز الأبيض من الأسود، وعبثاً حاول الاطفائيون العثور على المرأة.

وفجأة...

انتفض أحد الضباط، وطلب من أحد مساعديه الإمساك بحبل متين فنزل عليه لوحده، وسط هذا الجو الخانق الذي لم يكد يسمع خلاله، إلا هدير الأمواج ولم تكن قدماه تلامسان اليابسة حتى صرخ بمعاونيه، أن يأتوه بزورق، فقد عثر على المرأة محطمة الساقين تبكي وتنتحب!

وبينما كان الإطفائيون، في طريقهم إلى المستشفى، صرخت الزوجة، بأن زوجها هو الذي دفعها إلى الوادي السحيق، تخلصاً منها، ليتفرغ لعشيقته!

وهذا هو مصير من يصبح ذليل هواه وأسير غرائزه وشهواته أن يفقد عقله وتوازنه، حيث خزي له في الدنيا وضياح وخسران مبين في الآخرة.

محمد سعيد الحسيني

السعودية

أمي الغالية

يقول أحد الشعراء

أحب الناس لي أمي	ومن بالروح تغدني
فكم من ليلة قامت	على مهدي تغطي
بصوت هادئ عذب	وإنشاد تغني
تخاف علي من برد	ومن حر فتحميني
ومن ألم ومن مرض	أناديها فتأتيني

وشاعر آخر يقول:

من صوت أمي الشجي	سمعت حلو الأغاني
من قلب أمي الزكي	عرفت طعم الحنان
من ثدي أمي الشهي	رضعت كأس التهاني
أمي التي لاحظتني	بقلبها واللسان
أمي التي غمرتني	بعطفها كاللؤلؤ
أمي ومن مثل أمي	كم في سبيلي تعانني

حسن الديراوي

الدنمارك

النقافة

استلقي... أرخي جفنيه... سدّد ذاكرة نحو الأفق الموغل في البعد... طين ورياح تعصف مرة يستقبلها بالعري الوحشي، وحذاء المطاط المتصلب أوسع من قدميه النازفتين... يركض يملأ صدره أوسع من دنياه بهواء آدري تذوق فيه الدفء... تذكر حلمة أمه لو عادت كيف سيشبع هذا الجوع المتورم فيه... تلقى نبأ الموت بعد سنين من رحلتها الكبرى انتظر العودة، ملّ جلوسه في عتبة داره... اليوم تعود إليه حاملة بعض الحلوى أو كيساً مملوءاً بالتمر ونسى أن يوصيها بشراء (النقافة)، كان يحب الطير كثيراً ويحب تملكه وتمنى لو يعقد صلحاً وسلاماً أبدياً ما بينه وبين صغار الطير لكن الطير عنيد لا يسلم نفسه حياً، ومضى يركض مجتازاً بركة ماء صافية... قد مل سقوط المطر... كان حبيس الدار ليومين... مضت سحباً سوداء محملة بالرعد وبريقاً تعقبه الظلمة... ما أعتم اليومين!!!... ما أطول ساعات الليل!!!...

اقتحم البركة امسك أطراف الثوب بأسنانه، وحذاء المطاط ينق كما الضفدع من فرط الماء المتجمع فيه، غسل الماء مواضع من جسده، سال على وجهه، صاح بأعلى صوته... (ليتك يا عصفور تأتيني وتعشش في فراشي، ليتك لم تضطرنني إلى أن أشهر نقافتي ليتك... ليتك... ليتك...).... سحب النقافة من حبيبته أودعها حصى صغيرة أطلقها في الهواء... ومضى مبتعداً. أرخى جفنيه سألت منه دمعتان غسلتا وجنتيه وتذكر أن أمه لم تعد، تذكر أن البقعة التي تحته ربما تشبه ماء المطر، أو حبه للدفع أو الخوف الذي كان يعيش تحت جلده كغراب أزلي أو (كططوه)^(١) تملأ ساعات الغروب بشائر سوداء كلون العتمة المهجور يقطعها صوت حشرة (الوريح)^(٢) كانت تختبئ في حفرة في جدار. قال جدي إنها تعلن عن مجيء الصيف، وقلت أنا في سري إنها تندب أهل الدار فهم قد رحلوا منذ أيام.

دفعه كل ذلك إلى أن يملأ الفراش «.....» ليكون الفراش بعد ذلك بارداً كقطعة ثلج، ويظل يتقلب حتى طلوع الفجر وانبثاق أول صوت في الشارع المهجور.. أو ربما هي البقعة كالدّم... أمسكها بيده... حلق فيها طويلاً... أجل كالدّم!! حتماً أنها الدّم!! هي الدّم!! أجل إنه الدّم ولا ريب!!!
ذرف دمعتين اثنتين... ندم كثيراً لأنه خرب أعشاشاً للبلابل، وتيقن أن الذي اقتحم صدره شيء يشبه حجر النقافة، تيقن أنها الحرب، وأن أمه لن تعود وأنه راحل ربما خلفها، أو ربما لمكان بعيد بعيد...

ع. هادي

العراق

١- الططوه: طائر صغير يصدر صوتاً يشبه اسمه وهو نذير شؤم عند أهل جنوب العراق.

٢- الوريح: حشرة تختبئ في الجدران تصدر صوتاً مستمراً عند حلول الظلام أيام بدء الصيف تحديداً.

آفاق الكلمة

الثقل يتحدث عن الثقل

قال (صلى الله عليه وآله):

تَوَرَّوْا بُيُوتَكُمْ بِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ وَلَا تَتَّخِذُوهَا قُبُورًا كَمَا فَعَلَتِ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى صَلُّوا فِي الْكَنَائِسِ وَالْبَيْعِ وَعَظُّوا بُيُوتَهُمْ فَإِنَّ الْبَيْتَ إِذَا كَثُرَ فِيهِ تِلَاوَةُ الْقُرْآنِ كَثُرَ خَيْرُهُ وَاتَّسَعَ أَهْلُهُ وَأَضَاءَ لِأَهْلِ السَّمَاءِ كَمَا تُضِيءُ نُجُومُ السَّمَاءِ لِأَهْلِ الدُّنْيَا.

* * * * *

وعنه (صلى الله عليه وآله):

لَا يُعَذِّبُ اللَّهُ قَلْبًا وَعَى الْقُرْآنَ

* * * * *

قال الإمام محمد الباقر (عليه السلام):

وَرَجُلٌ قَرَأَ الْقُرْآنَ فَوَضَعَ دَوَاءَ الْقُرْآنِ عَلَى دَائِ قَلْبِهِ فَأَسْهَرَ بِهِ لَيْلَهُ وَأَظْمَأَ بِهِ نَهَارَهُ وَقَامَ بِهِ فِي مَسَاجِدِهِ وَتَجَافَى بِهِ عَنْ فِرَاشِهِ فَيَاوَلْنِكَ يَدْفَعُ اللَّهُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْبَلَاءَ وَيَاوَلْنِكَ يُدِيلُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ الْأَعْدَاءِ وَيَاوَلْنِكَ يُنْزِلُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ الْغَيْثَ مِنَ السَّمَاءِ فَوَ اللَّهُ لَهُوْلَاءَ فِي قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ أَعَزُّ مِنَ الْكِبْرِيتِ الْأَحْمَرِ.

* * * * *

من هدي السيرة العطرة

عن معاذ بن جبل قال: كنا مع النبي (صلى الله عليه وآله) في غزوة تبوك، فأصاب الناس ريح فتقطعوا، فضربت ببصري فإذا أنا قريب الناس من رسول الله (صلى الله عليه وآله).

فقلت لا غنم من خلوته اليوم. فدنوت منه فقلت: يا رسول الله، أخبرني بعمل يدخلني الجنة، ويباعدني من النار.

قال: لقد سألت عن عظيم، وإنه ليسير على من يسره الله عليه. تعبد الله ولا تشرك به شيئاً، وتقيم الصلاة المكتوبة، وتؤتي الزكاة المفروضة، وتحج البيت، وتصوم رمضان. وإن شئت أنبأتك بأبواب الخير.

قلت: أجل يا رسول الله.

قال: الصوم جنة، والصدقة تكفر الخطيئة، وقيام العبد في جوف الليل يبتغي به وجه الله، ثم قرأ الآية: ((تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ)).
ثم قال: إن شئت أنبأتك برأس الأمر وعموده وذروة سنامه.
قلت: أجل يا رسول الله.
قال: أما رأس الأمر فالإسلام، وأما عموده فالصلاة، وأما ذروة سنامه فالجهاد.
وإن شئت أنبأتك بأملك الناس من ذلك كله.
قلت: ما هو يا رسول الله؟
فأشار باصبعه إلى فيه.
فقلت: وإنا لنؤاخذ بكل ما نتكلم به؟!
فقال: وهل يكب الناس على مناخرهم في جهنم إلا حساند ألسنتهم.

من شذى النهج

مَالِي أَرَاكُمْ أَشْبَاحًا بِلَا أَرْوَاحٍ، وَأَرْوَاحًا بِلَا أَشْبَاحٍ، وَنَسَاكًا بِلَا صَلَاحٍ، وَتَجَارًا بِلَا أَرْبَاحٍ، وَأَيْقَظًا نَوْمًا، وَشُهُودًا غَيْبًا، وَنَاطِرَةً عَمِيَاءَ وَسَامِعَةً صَمَاءَ، وَنَاطِقَةً بَخْمَاءَ

بيان

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله درجاته):
الظاهر أن الإمام وجه الخطاب إلى المعاصرين لتلك الفتنة الذين لا يقومون بإخمادها، بقوله: [مالي..] لا أنه خطاب إلى أصحابه لعدم المناسبة اللهم إلا أن يقال وجه الخطاب عتابهم في عدم أخذهم بهذه العلوم التي يفيض بها صدر الإمام، وعدم اعتنائهم لها.
(مالي أراكم) وهذا عتاب لهم، في مكان [ما لكم] وإنما ينسب الاستفهام إلى نفسه للإشارة إلى أن المطلوب من الغرابة بحيث يمكن أن يكون المتكلم اشتبه في الروية فهم غير مقصرين وإنما رآهم المتكلم مقصرين اشتباهاً منه (أشباحاً) جمع شبح وهو الجسد بلا روح (بلا أرواح) أجسام مرئية بلا أرواح مدركة.
(وأرواحاً بلا أشباح) هذا من تنمة التأنيب أي أنكم ناقصون كالروح بلا جسد، أو الجسد بلا روح الذي لم ينفع كل واحد منهما دون الآخر، وهذا كما يذم ذا اللسانين، وإن كان أحد لسانيه حسناً.
(ونساكاً) جمع ناسك وهو الزاهد (بلا صلاح) أي أنكم غير زاهدين، وإنما تظهرون الزهد والصلاح (وتجاراً بلا أرباح) أي تعملون بلا ثمر، لأن أعمالكم للدنيا التي لا ربح حقيقي لها.
(وأيقظاً) جمع يقظ (نوماً) جمع نائم أي أنكم في الظاهر أيقاظ لكن لعدم درosكم للأمور وعدم عملكم عملاً مثمراً، كالنوم، (وشهوداً) جمع شاهد وهو الحاضر (غيباً) جمع غائب، أي أنكم حاضرون جسماً، غائبون قلباً.
(وناطرة عمياء) تنظرون بالعيون لكنكم كالأعمى لا تدركون الحقائق، وعمي جمع [أعمى] (وسامعة صماء) جمع أصم، (وناطقة بكماء) جمع أبكم والمعنى لا تنتفعون بأبصاركم وأسماعكم وألسنتكم.

مع زبور آل محمد

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ خَيْرَ جَزَائِكَ، الَّذِينَ قَصَدُوا سَمَتَهُمْ، وَتَحَرَّوْا وَجْهَتَهُمْ، وَمَضَوْا عَلَى شَاكِلَتِهِمْ، لَمْ يَنْتَهُمْ رَبِّبٌ فِي بَصِيرَتِهِمْ، وَلَمْ يَخْتَلِجْهُمْ شَكٌّ فِي قَفْوِ آثَارِهِمْ، وَالْإِنْتِمَاءُ بِهَدَايَةِ مَنَارِهِمْ، مُكَانِفِينَ وَمَوَازِرِينَ لَهُمْ، يَدِينُونَ بِدِينِهِمْ، وَيَهْتَدُونَ بِهَدْيِهِمْ

بيان

(اللهم وأوصل إلى التابعين لهم بإحسان) أي الذين اتبعوا أصحاب الرسول، اتباعاً حسناً، وهم الذين لم يروا الرسول (صلى الله عليه وآله) وإنما رأوا التابعين وأخذوا الأحكام منهم (الذين يقولون) أي أن قولهم هذا: (ربنا اغفر لنا ولإخواننا) الأصحاب (الذين سبقونا بالإيمان) بالله والرسول (خير جزائك) مفعول [أوصل] (الذين) صفة التابعين (قصدوا سمتهم) أي قصدوا الجهة التي سار فيها الأنصار (وتحروا) أي طلبوا (وجهتهم) أي الجهة التي توجه إليها الأصحاب، (ومضوا على شاكلتهم) أي كما مضى الأصحاب. والشاكلة: شكل الشيء ومثله (لم ينتهم) أي لم يرجعهم عن طريق الإيمان (ربب) شك (في بصيرتهم) بالدين (ولم يختلجهم) أي لم يدر بخاطرهم (شك في قفو) أي اتباع (آثارهم) أي آثار الأصحاب (والإنتماء) أي الاقتداء (بهداية منارهم) وهو المحل المرتفع الذي يوضع عليه النور حتى لا يضل السالك ليلاً (مكانفين) أي في حال كونهم معاونين (وموازين) أي آخذين بظهرهم (لهم) أي للأنصار (يدينون) هؤلاء التابعون (بدينهم) أي دين الأنصار (ويهتدون بهديهم) أي بمثل ما اهتدى الأنصار به (يتفقون) هؤلاء التابعون (عليهم) فإنهم كانوا مع الأنصار في الاتجاه والحركة (ولا يتهمونهم) بأنهم اشتبهوا وأخطؤوا (فيما أدوا) أي الأنصار (إليهم) بل كانوا يأخذون بأقوال الأنصار الذين لم ينحرفوا.

من قبسات المعصومين (عليهم السلام)

أخرج هشام بن عبد الملك أبا جعفر محمد بن علي (عليهما السلام) من المدينة إلى الشام وكان ينزله معه فكان يقعد مع الناس في مجالسهم فبينما هو قاعد وعنده جماعة من الناس يسألونه إذ نظر إلى النصارى يدخلون في جبل هناك.

فقال: ما لهؤلاء القوم أ لهم عيد اليوم؟

قالوا: لا يا ابن رسول الله ولكنهم يأتون عالماً لهم في هذا الجبل في كل سنة في هذا اليوم فيخرجونه ويسألونه عما يريدون وعما يكون في عامهم.

قال أبو جعفر (عليه السلام): وكله علم؟

فقالوا: من أعلم الناس قد أدرك أصحاب الحواريين من أصحاب عيسى (عليه السلام).

قال: فهل أن نذهب إليه.

فقالوا: ذلك إليك يا ابن رسول الله.

قال: فقتع أبو جعفر رأسه بثوبه ومضى هو وأصحابه فاختلفوا بالناس حتى أتوا الجبل.

قال: فقعد أبو جعفر وسط النصارى هو وأصحابه فأخرج النصارى بساطا ثم وضعوا الوسائد ثم دخلوا فأخرجوا ثم ربطوا عينيه فقلب عينيه كأنهما عينا أفعى ثم قصد نحو أبي جعفر (عليه السلام) فقال له: أ من أنت أو من الأمة المرحومة؟

فقال أبو جعفر (عليه السلام): من الأمة المرحومة.

قال: أ فمن علمانهم أنت أو من جهالهم؟

قال: لست من جهالهم.

قال النصراني: أسألك أو تسألني؟

قال أبو جعفر (عليه السلام): سلني.

فقال: يا معشر النصارى رجل من أمة محمد يقول سلني، إن هذا لعالم بالمسائل.

ثم قال: يا عبد الله أخبرني عن ساعة ما هي من الليل ولا هي من النهار أي ساعة هي؟

قال أبو جعفر (عليه السلام): ما بين طلوع الفجر إلى طلوع الشمس.

قال النصراني: فإذا لم يكن من ساعات الليل ولا من ساعات النهار فمن أي الساعات هي؟

فقال أبو جعفر (عليه السلام): من ساعات الجنة وفيها تفيق مرضانا.

فقال النصراني: أصبت فأسألك أو تسألني؟

قال أبو جعفر (عليه السلام): سلني.

قال: يا معاشر النصارى إن هذا لملي بالمسائل أخبرني عن أهل الجنة كيف صاروا يأكلون ولا يتغوطون؟ أعطني مثله في الدنيا.

فقال أبو جعفر (عليه السلام): هو هذا الجنين في بطن أمه يأكل مما تأكل أمه ولا يتغوط.

قال النصراني: أصبت أ لم تقل ما أنا من علمانهم؟!

قال أبو جعفر (عليه السلام): إنما قلت لك ما أنا من جهالهم.

قال النصراني: فأسلك أو تسألني؟ قال يا معشر النصارى والله لأسأله مسألة يرتطم فيها كما يرتطم الحمار

في الوحل، فقال (عليه السلام): أسأل.

قال: أخبرني عن رجل دنا من امرأته فحملت بابنين جميعا حملتهما في ساعة واحدة وماتا في ساعة واحدة

ودفنا في ساعة واحدة في قبر واحد فعاش أحدهما خمسين ومائة سنة وعاش الآخر خمسين سنة من هما؟

قال أبو جعفر (عليه السلام): هما عزيز وعزرة كان حمل أمهما ما وصفت ووضعتهما على ما وصفت فعاش

عزرة وعزير ثلاثين سنة ثم أمات الله عزيرا مائة سنة وبقي عزرة يحيا ثم بعث الله عزيرا فعاش مع عزرة عشرين سنة.

قال النصراني: يا معشر النصارى ما رأييت أحد قط أعلم من هذا الرجل. لا تسألوني عن حرف وهذا بالشام،

ردوني، فردوه إلى كهفه ورجع النصارى مع أبي جعفر (عليه السلام).

وصايا خالدة

أوصى رسول الله (صلى الله عليه وآله) معاذ بن جبل فقال له:

أوصيك باتقاء الله وصدق الحديث وأداء الأمانة وخفض الجناح والوفاء بالعهد وترك الخيانة وحسن الجوار وصلة الأرحام ورحمة اليتيم وكين الكلام وبذل السلام وحسن العمل وقصر الأمل وتوكيد الأيمان والتفقه في الدين وتدبر القرآن وذكر الآخرة والجزع من الحساب وكثرة ذكر الموت.

ولا تسب مسلماً ولا تطع أثماً ولا تقطع رحماً ولا ترض بقبيح تكن كفاعله وأذكر الله عند كل شجر ومدر وبالأسحار وعلى كل حال يذكر الله فإن الله تعالى ذاك من ذكره وشاكر من شكره وجدد لكل ذنب توبة السر بالسر والعلانية بالعلانية.

وَأَعْلَمُ أَنَّ أَصْدَقَ الْحَدِيثِ كِتَابُ اللَّهِ وَأَوْثَقُ الْعِزِّ التَّقْوَى وَأَشْرَفُ الذِّكْرِ ذِكْرُ اللَّهِ تَعَالَى وَأَحْسَنُ الْقَصَصِ الْقُرْآنُ وَشَرُّ الْأُمُورِ مُحَدَّثَاتُهَا وَأَحْسَنُ الْهَدْيِ هَدْيُ الْأَنْبِيَاءِ وَأَشْرَفُ الْمَوْتِ الشَّهَادَةُ وَأَعْمَى الْعَمَى الضَّلَالَةُ بَعْدَ الْهَدْيِ.

وَأَخِيرُ الْعِلْمِ مَا نَفَعَ وَشَرُّ الْعَمَى عَمَى الْقَلْبِ وَالْيَدِ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى وَمَا قُلَّ وَكَفَى خَيْرٌ مِمَّا كَثُرَ وَالْهَيَّ وَشَرُّ الْمَعْذِرَةِ عِنْدَ الْمَوْتِ وَشَرُّ النَّدَامَةِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

وَمَنْ أَعْظَمَ الْخَطَايَا اللِّسَانَ الْكَذِبَ وَخَيْرُ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ وَخَيْرُ الزَّادِ التَّقْوَى وَرَأْسُ الْحِكْمَةِ مَخَافَةُ اللَّهِ تَعَالَى فِي السِّرِّ وَالْعَلَانِيَةِ وَخَيْرُ مَا أُلْقِيَ فِي الْقَلْبِ الْيَقِينُ وَإِنْ جَمَّاحَ الْإِثْمِ الْكَذِبُ وَالْأَرْتِيَابُ وَالنِّسَاءُ وَحِبَابِلُ الشَّيْطَانِ.

وَالشَّبَابُ شَعْبَةٌ مِنَ الْجَنُونِ وَشَرُّ الْكَسْبِ كَسْبُ الرِّبَا وَشَرُّ الْمَأْتَمِّ أَكْلُ مَالِ الْيَتِيمِ وَالسَّعِيدُ مَنْ وَعَظَ بَغِيرِهِ وَكَيْسٌ لَجَسْمٍ نَبَتَ عَلَى الْحَرَامِ إِلَّا النَّارَ وَمَنْ تَغَذَّى بِالْحَرَامِ فَالنَّارُ أَوْلَى بِهِ وَلَا يَسْتَجَابُ لَهُ دُعَاءُ وَالصَّلَاةِ نُورٌ وَالصَّدَقَةُ حَرَزٌ وَالصَّوْمُ جَنَّةٌ حَصِينَةٌ وَسَكِينَةٌ وَتَرْكُهَا مَغْنَمٌ مَغْرَمٌ.

وَعَلَى الْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَةٌ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَسَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِيهَا صَنَعَ اللَّهُ وَسَاعَةٌ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَسَاعَةٌ يَتَخَلَّى فِيهَا لِحَاجَتِهِ مِنْ حَلَالٍ وَعَلَى الْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ سَاعِيًا فِي ثَلَاثٍ تَزُودُ لِمَعَادٍ وَسَعَى لِمَعَاشٍ وَلَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ وَعَلَى الْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ بَصِيرًا بِزَمَانِهِ مُقْبِلًا عَلَى شَأْنِهِ حَافِظًا لِّلْسَانِهِ.

على طريق الانتظار

عن أبي جعفر الباقر (عليه السلام): يخرج رجل من ولدي في آخر الزمان أبيض اللون مشرب بالحمرة مبدح البطن عريض الفخذين عظيم مشاش المنكبين بظهره شامتان شامة على لون جلده وشامة على شبه شامة النبي (صلى الله عليه وآله) له اسمان اسم يخفى واسم يعلن فأما الذي يخفى فأحمد وأما الذي يعلن فمحمد إذا هز رايته أضاء لها ما بين المشرق والمغرب ووضع يده على رؤوس العباد فلا يبقى مؤمن إلا صار قلبه أشد من زبر الحديد.

عن أبي جعفر الباقر (عليه السلام) قال: إذا قام قائمنا (عجل الله تعالى فرجه الشريف) وضع يده على

رؤوس العباد فجمع بها عقولهم وكملت بها أحلامهم.

ويذكر الإمام المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره) في كتابه الإمام المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف) أن القوة الخارقة عن العادة ستكون في أبصار وأسماع أصحابه (عليه السلام) بحيث يرون الإمام (عليه السلام) ويسمعون كلامه من مسافة أربعة فراسخ أو أكثر كما أن أعمار أصحابه (عجل الله تعالى فرجه الشريف) تطول.

* * * * *

قال (عليه السلام): ويعمر الرجل في ملكه (عليه السلام) حتى يولد له ألف ذكر لا يولد فيهم أنثى، والظاهر أن المراد أنها ليست من هؤلاء الألف. وإلا فمن الواضح أن ولادة الأنثى مستمرة ليوم القيامة. وفي زمانه (عجل الله تعالى فرجه الشريف) تذهب البليات والعاهات والضعف عن أنصاره وأعوانه. ويعطى كل واحد من أنصاره وأعوانه قوة أربعين رجلاً.

* * * * *

قال الإمام زين العابدين (عليه السلام): (إذا قام قائمنا أذهب الله عن شيعتنا العاهة وجعل قلوبهم كزبر الحديد وجعل قوة الرجل منهم قوة أربعين رجلاً ويكونون حكام الأرض وسنامها).

* * * * *

وعن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: (يكون من شيعتنا في دولة القائم (عجل الله تعالى فرجه الشريف) سنام الأرض وحكامها، يعطى كل رجل منهم قوة أربعين رجلاً).

* * * * *

دعاء

اللَّهُمَّ كُنْ لَوْلِيَّكَ الْحُجَّةَ بْنَ الْحَسَنِ صَلَواتُكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آبائِهِ فِي هَذِهِ السَّاعَةِ وَفِي كُلِّ سَاعَةٍ وَلِيًّا وَحَافِظًا وَنَاصِرًا وَدَلِيلًا وَقَاعِدًا وَعَوْنًا وَعَيْنًا حَتَّى تُسْكِنَهُ أَرْضَكَ طَوْعًا وَتُمَتِّعَهُ فِيهَا طَوِيلًا