

مجلة الكلمة الطبية

العدد الواحد والثلاثون

كلمة الكلمة

داء ووباء

عديدون هم من ذوي العلم والاختصاص الذين وصفوا هذا الجيل بـ(جيل الأزمات)... ففي كثير من بلاد الأرض: أزمة في السكن، الزواج، التعليم، البطالة، الأخلاق، المرض، الفقر، التفكك العائلي، الضياع، علاوة على أزمات: التخلف، القروض الدولية، التضخم، الاستبداد وبالتالي: الصحة والأمان. من هنا كان لابد لنا من فهم الأزمة التي يمر بها الجيل وإدراك أبعادها.. إذا أردنا العمل على معالجتها، أو حتى منع تفاقمها، وهذا هو ما نبذو عاجزين عنه إلى حد يثير اليأس والملل والضجر، وليس مجرد الخوف والقلق.

إن من أكثر ما يعمق الأزمة أو الأزمات هو حينما يأتي هذا السياسي أو المثقف، أو ذاك المسؤول أو النخبوي ليحصر أسباب (الأزمة) في سبب واحد فقط، قد لا يكون له من الأولوية في قراءتنا لقائمة الأسباب، متغاضياً عن غيرها من الأسباب التي لها الدور الكبير والفاعل في وقوع الشباب والشابات في واد كواد المخدرات السحيق والمظلم... والذي يؤدي إلى الاستغراق في معالجة هذا السبب دون غيره... تاركين ما تفعله العوامل الأخرى من هدم وسحق وحرق لطافات الأمة العظيمة.

إن الحظ السيئ هو الذي جعل هذا الجيل محطة لتراكم أزمات الأجيال التي سبقتها، وما استجد من مآسي ومفاسد وظلمات، مدعومة بالآراء والتحليلات الخاطئة أو المستخنة... بما يحتم على جيل الأمة أن يعيش وسط ركام من الأزمات حالكة الظلام.

ولعل من أشد الأزمات قتلاً وفتكاً بالشباب المخدرات، فهي كما يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره): بلاء العصر، وفتنة الشياطين، ومصيبة القرن، وداء الأمم، ودمار الشعوب، إنها زرع الاستعمار والمستعمرين، وشجر الاستثمار والمستثمرين، ولقاح النفاق والشرك، وحاصل مزارع الطواغيت والظالمين، وثمر الانحراف عن منهج الأنبياء والمرسلين.

كما أن تفشي المخدرات وشيوعها في الناس، وإدمان الشباب والشابات عليها، بلاء مدمر ومرض عضال، يفتك بال جماهير ويحطم القيم والأخلاق، ويهدم التمدن والحضارات.

تقريران لمنظمة الصحة العالمية مخيفان حقاً، يتحدثان عن فعل تلك الكحول والمخدرات بالإنسان المعاصر فتكاً يكاد يعادل ما تفعله أخطر الأمراض السارية فإنتاج الكحول والمخدرات واستهلاكها والوفيات الناتجة عن تعاطيها في ارتفاع متزايد، حيث تسعى عدد من الدول والمنظمات إلى مكافحة هذه الآفة واستئصالها من

جذورها لكنها تواجه عقبات وصعوبات كبيرة جداً.

والأخطر من ذلك والذي من الممكن أن يكون نقطة انطلاق ما ورد عن منظمة الصحة العالمية بأن جميع الإحصاءات تقريباً تشير إلى إن إنتاج الكحول والمخدرات واستهلاكها والوفيات الناجمة عنها آخذة (بالازدياد) في مختلف أنحاء العالم منذ عشرين عاماً.

ومن هنا حاولنا ومن باب العمل بالواجب والعمل بالممكن أن نطرح سؤالاً على أنفسنا، كيف نحصن أولادنا وبناتنا من وحش المخدرات الكاسر.

يقول المجلس الوطني الأمريكي لإدمان المسكرات: إن أفضل ما ينبئ بعادات السكر عند المراهقين هو مبادئ ذويهم وتصرفاتهم.

كما إن توعية الأولاد على أخطار المخدرات يجب أن تبدأ باكراً جداً، أي في السن الخامسة وحتى في الرابعة، وكما تقول لولداً أن لمس المدفأة يؤدي إلى حرق أصابعه كذلك عليك أن تذكره دائماً بأن المخدرات مؤذية وفي إمكانها إهلاكه. ففي وسع الأطفال إدراك المفاهيم الأساسية حول المخدرات، وستكون تأخرت جداً إذا انتظرت حتى يكبر أولادك لتناقشهم في موضوع المخدرات.

بعض الأهل يعتقدون أن في مناقشتهم أولادهم في موضوعي المخدرات والمشروبات سعيًا في تحصينهم من وباء تعاطيها، خطأً، فيما يترك بعض آخر للمدرسة معالجة هذا الشأن، بالرغم من إن الأولاد لا يحصلون على الحقائق كاملة عن المخدرات، من خلال المناهج الدراسية، ناسين أن موضوعاً حاسماً يتعلق بصحة فلذات الأكباد، كموضوع تعاطي المخدرات، يجب ألا يولى كلياً إلى الغرباء، فمن يا ترى يملك تأثيراً واهتماماً أكثر من اهتمامكم أنتم أيها الآباء والأمهات بأولادكم.

لذا، وقبل البدء بتنقيف أولادكم، يجب عليكم أن تتقفوا أنفسكم باعتمادكم المعلومات الدقيقة والحديثة، فليست هناك طريقة لإبعاد الولد عن أهله وإفساد صدقية كلامهم، أكثر من تزويده معلومات مغلوبة خصوصاً عندما يكون الولد في سن المراهقة وتكون له بعض الخبرة في تعاطي المخدرات.

كما إنه وعلى الرغم من انتشار موجة تعاطي المخدرات بين الشباب في أنحاء العالم، يبقى للأهل الدور المهم في الحد من انتشار هذه الآفة الخطيرة، ولأنه يمكن التأثير بسهولة في الأولاد فإن فرص قبول آرائهم حول المخدرات والكحول ممتازة.

وإذ نسجل دعوة للأسر الكريمة لأن تحصن نفسها من خطر المخدرات المستشري بين مجتمعاتنا نذكر بأن الأسرة من أهم العوامل التي تساعد على تحصين الشباب من الإصابة بكافة الأمراض الاجتماعية وعن طريقها يمكن حماية الشباب من خطر المخدرات ويتم ذلك بالاستقرار النفسي والاجتماعي للأسرة وتربية الأولاد تربية أخلاقية ودينية صحيحة.

ولا يعني إنه ولغرض مواجهة خطر المخدرات والتداعيات السلبية التي تصيب المجتمع نتيجة تعاطيها أننا نكتفي بما تؤديه العائلة تجاه أولادها وإنما هو من ضمن الجهود اللازمة التي ويجب أن تقوم بها الشعوب والدول كي نضمن الخلاص الحقيقي من هذه المشكلة وهو ما أشار إليه الإمام الراحل المحدد الشيرازي الثاني (أعلى الله مقامه) حيث يقول:

فإلى كل العالم الإسلامي شعوباً وحكاماً، بل إلى كل الشعوب والمجتمعات في العالم البشري، المتلهفين للقيم

الأخلاقية، والمثل الإنسانية والمتعطشة للعدل والقسط، والسعادة والحرية، والآملين حياة رغيدة هائلة، خالية من الفقر والجهل، والمرض والمخدرات، ومن كل ما ينغص العيش ويذمر الحال، نهيب بجميعهم العودة إلى الإسلام، وإلى تعاليمه الراقية، وقوانينه الحكيمة والعادلة وتطبيقها الحرفي الدقيق في كل مجالات الحياة الفردية والاجتماعية، والاقتصادية والسياسية، وغير ذلك. فإنه وحده الكفيل لخلاصنا من المخدرات ومن عواقبها الوخيمة، ومن كل ما يشبه المخدرات من البليات والآفات، الناتجة من الانفلات عن منهج الأنبياء.

كلنا أمل بأن يستشعر الجميع خطر المخدرات على أولادنا وبناتنا ومجتمعاتنا وبالتالي على أوطاننا وأمتنا وديننا كي نواجهه بالأسلحة الكفيلة بالقضاء عليه، فأهم سلاح يفتك بالعدو هو معرفته، سلمنا الله وأياكم وأعاذ شبابنا وشاباتنا من كل سوء وخطر وشر وأذى إنه سميع الدعاء قريب مجيب.

أسرة التحرير

ملف المخدرات

المخدرات والشباب

المخدرات آفة منتشرة في المجتمع الغربي خاصة وعلى أقل في مجتمعاتنا وقبل البدء في الحديث عن المخدرات وأنواعها وانعكاساتها وسبل مكافحتها لابد لنا من تعريف كلمة مخدر.

المخدر في اللغة اسم فاعل من الفعل خدر، ما اشتق منها اطلق عليه عدة معان، منها الستر، ومنها الفتور، والكسل، ونجد هذه المعاني كلها تنطبق على الشخص المخدر، حيث يبدأ التأثير عنده بفتور في اطرافه، وتكاسل من القيام بأعماله، ثم يعتري عقله الظلمة، التي تستره عن معرفة حقائق الأشياء. وورد في قاموس المنجد في اللغة والإعلام: بتوضيح معنى خدر، وأخدر العضو جعله خدرًا.

في حين نجد أن المخدرات شرعاً هي المرققات، وكل ما غيب العقل والحواس، دون أن يصحب ذلك نشوة وسرور، أما إذا صاحب ذلك نشوة وسرور فهي المسكر.

أنواع المخدرات

المخدرات عدة وتقع في أربعة أنواع هي:

أولاً: مواد النشوة والارتياح وهذه المواد مستخرجة من الأفيون ومشتقاته، كالمورفين والهيروين. وبالإضافة الى هذا النوع من المخدر، هناك مادة الكوكائين المستخرجة من شجرة (الكوكا) التي مهدها البلاد الحارة.

وعلى الرغم من المساوئ التي يتركها الأفيون والكوكائين ومشتقاتهما على عقل وصحة متعاطيها، فإن هاتين المادتين ما زالتا مستعملتين في عالم الطب، ولتخفيف وإزالة الآلام، خصوصاً عند المصابين بالأورام والتشنجات الخبيثة كالسرطان

ثانياً - المواد المهلوسة: وأهمها حشيشة الكيف، والماريجوانا، وهما - عادة - ما يستخرجان من نبات القنب، الذي ينمو في المناطق المعتدلة.

ومن أشهر المواد المهلوسة أيضاً: (إل. إس. دي) و(دي. إم. تي) و(إس.ب.ب) وهي كلها مصنعة من اسير الليزر جي. ومادة (إل. إس. دي) مسحوق عديم الرائحة واللون، تكفي مئة غرام منه لتسمم مدينة بأكملها! وله مفاعيل مختلفة بالنسبة للذين يتعاطونه وذلك تبعاً لخصائص كل إنسان. فواحد، مثلاً ينتحر في نهاية رحلة هلوسته، وآخر ينشرح فيها وينتشي.

ثالثاً: المهيجات وتعرف بالاميناتامينات، وهي مركبات عضوية تؤثر على مراكز الدماغ. بحيث يشعر متعاطيها بأنه أكثر نشاطاً بعد أخذها ، جسدياً ونفسياً. من أثرها أن متعاطيها لا يعود يشعر بالجو. أو يحتاج الى النوم بل يشعر بالقلق والتهييج ويتعرض المتعاطي الى احتمالات اسوأ.

رابعاً: المسكنات وتعرف بالمواد البربيتورية وهي مركبات كيميائية عضوية أيضاً تؤخذ في حالات طلب النوم، وتخفيف الألم وإزالة الغمة والاكتئاب ومن مساوئ هذه المادة أيضاً أنها تضعف الذاكرة وتسبب الانهيار.

آلية الإدمان

تحدث آلية الإدمان عند أخذ المتعاطي جرعات صغيرة من المخدر تؤثر على خلايا الاستمتاع في الدماغ وكذلك في المراكز الخاصة بضبط العمليات العامة للجسم فتعطل نسبة مهمة من هذه المراكز، فتصبح خلايا الاستمتاع حرة طليقة فيشعر المتعاطي بالبهجة والسعادة والاسترخاء، لكن لا يستطيع ادراك أن تأثير المخدر قد أدى أيضاً إلى تلف بعض خلايا الاستمتاع ذاتها، صحيح أنه أطلقها لكنه قتل جزءاً منها في نفس الوقت ولذلك فنحن أمام مساحة من الخلايا المراكز الاستمتاعية ففي المرات الأولى يتوزع تأثير المخدر على مساحة واسعة، لا بل على كل مساحة خلايا المتعة، مما يولد شعوراً بهيجاً لكنه بعد ذلك لن يغطي سوى المساحات المتبقية من هذه الخلايا وهي أقل من السابقة ولأنه يحتاج إلى شعور مشابه للسابق فسيكون عليه زيادة عدد الجرعات لتشبع أكثر فأكثر في الخلايا المتبقية، مما يؤدي إلى مقتل المزيد منها، وهكذا يدخل في متوالية رياضية، يزيد فيها كل مرة الجرعات المخدرة لتشبع بحدود أقصى خلايا المتعة المتبقية مما يجعل مقتلها الذي هو عبارة عن الفشل في القيام بالوظائف على أكمل وجه، هذا الفشل ناجم عن اختلال فادح في التوازن الكيميائي في الحد الأدنى وموت لها في الحد الأعلى فيعمل المتعاطي على زيادة الجرعات، وإلا فإن سلوكه يصبح على حافة الجنون، وأخطر ما في هذا الوضع هو أنه يمكن أن يورث للابناء، فإذا كنا أمام حالة أب أو أم متعاطية على الأقل فسنجد أن وليدها مهياً بدرجة عالية جداً لأن يكون متعاطي.

كيف تعرف الأسرة ان أبنها مدمن

هنالك خصائص وعلامات عامة يمكن من خلالها معرفة الشخص المدمن، فالمدمن بشكل عام يقوم بمحاولة الجلوس منفرداً والتأمل بالفضاء، اغراق في الضحك على أشياء لا تبدو مضحكة إلا له، حالة سكر من دون أن يكون هنالك رائحة كحول، التأخر خارج البيت أكثر من المعتاد وتجنب الإجابة المباشرة عند طرح السؤال عليه، فقدان الشهية الطعام، وقد يرافق ذلك هبوط سريع بالوزن، وربما يحدث العكس أي زيادة الشهية والوزن، بالإضافة الى معايشة ابناء السوء ممن يعرف عنهم الفساد ممن يعرف عنهم الفساد والتحلل الخلقي.

يصاب المدمن على المخدرات بضعف في مناعة جسمه مما يؤدي إلى أن يتعرض أكثر من غيره من الأشخاص الأصحاء للإصابة بالأمراض فيصبح معرضاً أكثر من غيره بعشرات المرات إلى تفتت في الكبد. ويتعرض أكثر من غيره بأربعين مرة إلى سرطان الرئة والحنجرة. بالإضافة الى تعرضه أكثر من غيره لأن يكون لديه ولد مشوه من بين أربعة أولاد. ويتعرض أكثر من غيره بعشرات المرات لتلف الكليتين، وهو يتعرض أكثر من غيره للإصابة بمرض السكري، لأن المدمن يطلب السكر مما يؤدي الى اختلال بمعدل السكر

في الجسم وتكون النتيجة الإصابة بمرض السكري. بالإضافة الى تعرضه أكثر من غيره الى لكل الأمراض العقلية والعصبية.

هذا ناهيك عن الجوانب السلبية التي يتعرض لها المدمن على الصعيد النفسي فيصبح ضعيف الشخصية لأنه لا يسيطر ويفقد الثقة بنفسه لأنه لا يستطيع السيطرة على إرادته، وتصبح عنده حالات اكتئاب وانفصام في الشخصية ويصبح المدمن قابلاً للإيحاء أي بتأثير بكل ما يدور حوله، يبكي ويصبح مزاجياً وذو شخصية متقلبة ومفككة وكذلك تظهر لديه بطئ في الرؤية، وبطئ في تقدير الزمن، يرى الأمتار كيلومترات.

أما الدلائل الخارجية التي تظهر على المدمن فهي احمرار في العينين واتساعهما واتساع البؤبؤ، واحتياجه الى شرب الماء دائماً، ويميل وجهه الى الاصفرار واحياناً إلى السواد وعدم اتزان الخطى أو عدم الاتزان في التنقل، ويصبح عشوائياً إضافة الى عدم الترابط في الأفكار التي يوردها.

وقد نبه المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره الشريف) إلى خطورة المخدرات بقوله: (إن توسع المخدرات وشيوعها في الناس، وإدمان الشباب والشابات عليها، بلاء مدمر ومرض عضال، يفتك بالجماهير ويحطم القيم والأخلاق، ويهدم التمدن والحضارات)(١).

تحريم المخدرات

حرم الله سبحانه وتعالى الخمر تدريجياً بعد أن كانت متفشية بشكل كبير جداً في المجتمع الجاهلي، ثم نزلت آية تنهي عن الخمر وهي (إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)(٢).

وقد وردت أحاديث عن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) في النهي عن الخمر كقوله (اجتنبوا الخمر فإنها مفتاح كل شر)

وعن أبي الحسن موسى (عليه السلام) قال: (إن الله عز وجل لم يحرم الخمر لاسمها، ولكن حرمها لعاقبتها، فما كان عاقبته عاقبة الخمر فهو خمر)(٣).

وعن أبي إبراهيم (عليه السلام) قال: (أن الله عز وجل لم يحرم الخمر لاسمها، ولكن حرمها لعاقبتها، فما فعل الخمر فهو خمر)(٤)

(وهذان الحديثان الشريفان ينصان على العلة التي من أجلها حرم الله تعالى الخمر، ويصرحان بملاك تحريمها، ثم يعلمان التحريم إلى كل مادة تفعل بالإنسان ما يفعله الخمر، ومعلوم: أن باقي المسكرات وكذلك كل المخدرات، تفعل بالإنسان ما يفعله الخمر، بل وأشد مما يفعله الخمر، فتكون المسكرات وكل المخدرات محرمة

١- محمد الحسيني الشيرازي، خطر المخدرات، ص ٤.

٢- سورة المائدة: ٩٠.

٣- الوسائل، الباب ١٩، ح ١.

٤- الوسائل، الباب ١٧ ح ٢.

أيضاً)(١).

كما (أن المخدر لما كان حراماً فبيعه وشرأوه وحمله وتناوله وما اشبه ذلك حرام أيضاً، وفي الحديث النبوي المشهور: أن الله إذا حرم شيئاً حرم ثمنه. وعن أبي جعفر (عليه السلام): والسحت أنواع منها: اجور الفواجر، وثمر الخمر، والنبيذ والمسكر، والربا بعد البينة.

ثم أن زراعة المخدرات والاتجار بها حرام أيضاً لقوله سبحانه (وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ) فإنه يوجب نشر الرذيلة في المجتمع، وإشاعة الجريمة والخيانة بين الناس، وفي الحديث عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): قاتل الله اليهود فقد حرم الله عليهم الشحوم فباعوها واكلوا اثمانها. هذا بالإضافة إلى قول (صلى الله عليه وآله) لا ضرر ولا ضرار)(٢)

كيفية العلاج

تعتبر الأسرة من أهم العوامل التي تساعد على تحصين الشباب من الإصابة بكافة الأمراض الاجتماعية وعن طريق الأسرة يمكن حماية الشباب من خطر المخدرات ويتم ذلك بالاستقرار النفسي والاجتماعي للأسرة وتربية الأولاد تربية أخلاقية ودينية صحيحة، وهذا العلاج وقائي. وعلى الأسرة أن تقوم بالخطوات التالية إذا حدث وأن أصيب أحد أفرادها بالإدمان:

- عدم التكتّم والستر عن هذه الحالة، إذ أن ذلك يزيد المسألة تعقيداً، فلا التكتّم ولا الإغفال ولا الإهمال ينهي المسألة بل يزيد الأمر صعوبة.

- عزل الشاب المدمن عن رفاقه المدمنين وإخضاعه للعلاج التدريجي في مستشفيات متخصصة التي تتولى تنقية جسم المصاب من المواد السامة. وتقوية شخصيته وإعادة ثقته نفسه.

ويعتمد الدواء في شكله الأساسي على مهنّدات للأعصاب وتأهيل المدمن اجتماعياً وأخلاقياً لمواجهة المجتمع والحياة التي تنتظره.

كما أن هناك واجب للدولة يجب القيام به وهو مراقبة وسائل الإعلام المسموعة والمرئية وخاصة التلفزيون، من بعض الأفلام، ونشر التوعية بين المواطنين حول مضار هذه الآفة ونتائجها السيئة والمدمرة. وإنشاء مؤسسات اجتماعية تعني بالمدمنين والمصابين وإيجاد عمل للمدمنين بعد علاجهم وتأهيله للمجتمع، ولا يكون ذلك إلا بمداهمة أوكار الرذيلة والمخدرات والقضاء عليها.

وكلمة لا بد منها أن الوازع الديني والذاتي والأخلاقي يشكل الدعامة الأساسية لحماية الوطن من الأخطار التي تهدده وتجعله بمنأى عن ذلك وتدفعه نحو الخير لكي يكون مواطناً مقبولاً إنسانياً واجتماعياً.

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره الشريف) بشأن إيجاد الحلول للخلاص من هذه المشكلة: (فألى كل العالم الإسلامي شعباً وحكاماً، بل إلى كل الشعوب والمجتمعات في العالم البشري، المتلهفين للقيم الأخلاقية، والمثل الإنسانية والمتعطشة للعدل والقسط، والسعادة والحرية، والأمين حياة رغيدة هانئة، خالية

١- محمد الحسيني الشيرازي، خطر المخدرات، ص ٦٧.

٢- المصدر السابق، ص ٧٦.

من الفقر والجهل، والمرض والمخدرات، ومن كل ما ينقص العيش ويذمر الحال، نهيب بجميعهم العودة إلى الإسلام، وإلى تعاليمه الراقية، وقوانينه الحكيمة والعادلة وتطبيقها الحرفي الدقيق في كل مجالات الحياة الفردية والاجتماعية، والاقتصادية والسياسية، وغير ذلك. فإنه وحده الكفيل لخلصنا من المخدرات ومن عواقبها الوخيمة، ومن كل ما يشبه المخدرات من البلايا والآفات، الناتجة من الانفلات عن منهج الأنبياء(١).

أهم أنواع المخدرات

١ - الكحوليات

تعتبر الصين أقدم المجتمعات التي عرفت الكحول وصنعتة وكان يطلقون عليها اسم (جيو)، أما نبيذ العنب فقد استورده الصينيون من الغرب قبل حوالي سنة ٢٠٠ ق.م. يسبب إدمان الخمر إلى سرعة النبض وفقدان سوائل الجسم، وتظهر أعراض التهاب المخ المفاجئ على صورة الخلط الذهني الحاد والترنح، ومن مضاعفات الإدمان المبكرة ضعف الذاكرة. ويلاحظ إصابة جنين الحامل التي تسرف في شرب الخمر باضطرابات مختلفة نتيجة لتراكم مادة الاستالدهايد.

٢ - الأفيون ومشتقاته

عرف منذ ما يقرب من سبعة آلاف سنة قبل الميلاد، وقد استخدم طبياً وذكر في ملاحم هوميروس باعتباره الدواء الذي يهدئ الألم والغضب ويمحو من الذاكرة كل الأحران. ويتم تعاطي هذه المادة عن طريق التدخين وبعض المرات عن طريق الحقن. ويعد الاعتیاد أهم صفات إدمان هذه المادة وتتشابه أعراض الإدمان والحرمان في الأفيونات والمسكنات التركيبية المتشابهة لها من حيث الوصف وتختلف بينها في كمية الجرعات المسببة للإدمان.

٣ - القنب

ظهر أول ما ظهر فوق جبال الملايا في شمال الهند منذ ما يقرب من ٣٥ قرناً، ومن هناك انتشر إلى كل أنحاء العالم. ومن التأثيرات المميزة الخاصة بهذا المخدر شعور المدمن عقب تعاطيه بنهم زائد لتناول الأطعمة والحلويات، وهذا عكس التأثير الذي تحدثه مخدرات الأفيون التي من شأنها صرف قابلية المدمن عن الطعام. كما أن أخذ مادة القنب يؤدي إلى تظاهرات عضوية ونفسية ولكن لا يؤدي إلى أعراض جانبية مثل تناذر السحب.

١- محمد مهدي الشيرازي، خطر المخدرات، ص ٦.

٤ - الكوكايين

يستخلص من نبات الكوكا. عرف هذا النبات في أميركا الجنوبية من أكثر من ألفي سنة. وفي سنة ١٨٦٠ تمكن نيمان من عزل العنصر الفعال في النبات ثم اكتشف كارل كولر أن الكوكايين يمكن استخدامه كمخدر موضعي لإجراء جراحات العيون دون ألم يذكر. ويؤثر الكوكايين منبهاً ثم شالاً للخلايا العصبية ويسبب توقف الإشارات الكهربائية في الأعصاب الطرفية، كما يمنع امتصاص الموصلات في النهايات العصبية للأعصاب السمباثوية فيؤدي إلى اتساع بؤبؤ العين وانكماش الأوعية الدموية وسرعة النبض وعدم انتظامه.

٥ - القات

يتراوح طول شجرة القات بين خمسة وعشرة أمتار، وأول ما وجدت هذه الشجرة في منطقة تركستان في أفغانستان. وتنتشر هذه الشجرة في منطقة جنوب البحر الأحمر وبوجه خاص في اليمن والحبشة. أما تأثيرات القات في المراحل الأولى فيشعر المتعاطي بالنشوة وازدياد الحركة والنشاط وحدة الحواس ثم تأتي المرحلة الثانية وهي تدني القدرات العقلية حتى يضعف التركيز ويختل الوعي. وبهذا يشعر المتعاطي بالكسل والخمول بالإضافة إلى الوهن وفقدان الشهية وزيادة عدد مرات التبول.

نعم للمسكنات.. لا للمخدرات

أكدت الدراسات والأبحاث أن تداول المسكنات بصورة دائمة، يؤدي في حالات معينة إلى تكسرات غضروفية. وبهذا الصدد تجري أبحاث عديدة توصل الباحثون فيها، في بعض الجوانب، إلى نتائج طبية، فقد أشارت إحدى البحوث أن استعمال (المورفين) بإمكانه زيادة الخلايا السرطانية، وبالتالي نموها في السرطانات ذات الكتل الصلبة، وهذه أول تجربة علمية تحدد مسار (المورفين) في الجسم خارج الجهاز العصبي. لكن علماء آخرون يشككون في النتائج الأولية المستحصلة من أبحاث آثار مرض السرطان، وهم باقون على الوثوق بمعلوماتهم العلمية السابقة المبنية أن (المورفين) يساعد على الشفاء من السرطان بتسكينه الألم، ويقوي المناعة التي بدورها تكافح الخلايا السرطانية، وتمنع انتشارها إلى مناطق أخرى في جسم الإنسان المصاب.

وهناك آراء طبية تبدو غريبة عند الإطلاع عليها أول مرة.. ففي دراسة حديثة يقول العلماء أن زوال الألم من الجسم ممكن أن يعطي إشارات خاطئة للجسم، فيشعر المرء المصاب بأن جسمه سليم، إذ أن الألم هو طريقة يعبر بها الجسم عن وجود حالة غير طبيعية، وهو على أية حال بمثابة تحذير للمعالجة الفورية. فإن تناول المسكنات بإشراف طبي هو ما يمكن الالتزام به.

أما بخصوص تعاطي المخدرات فرغم كل التشديدات الدولية المتبهِجة نحو القضاء على تجارة واستعمال المخدرات، فإن الأمر ما زال يدور ضمن دائرة الأمانى حتى في بلدان لم يتوقع أن تكون مرتعاً لانتشار مواد

المخدرات فيها، فقد نقلت آخر الأخبار الصادرة من الأردن بأنه قد تم هناك إتلاف كمية كبيرة من مختلف المخدرات تم ضبطها وتقدر قيمتها بـ (١٢ مليون دولار) تورط فيها (٧٠) شخصاً وصرح مساعد مدير الأمن العام للشرطة القضائية داعياً المواطنين إلى مساعدة جهازه وطالباً منهم تقديم المعلومات المتعلقة بالاتجار والترويج والتعاطي للمخدرات بما يساهم في التخفيف من حدة خطر المخدرات على حياة المواطنين في حين تعتبر التقارير أن الأردن ممراً للمخدرات وليس مقراً لها، بوقت ما زالت فيه الجهود للقضاء على آفة المخدرات تبدو وكأنها في بدايات محاولاتها، قد نسفت المعلومات الآتفة ما حصلت عليه الأردن من الجائزة الأولى لمكافحة المخدرات من بين ١٩ دولة، حيث فضحت تلك المعلومات مراوحة الأردن بين دائرتي السيطرة تارة والانفلات في أخرى عن تجارة المخدرات الدولية السرية، وكلمة (لا) للمخدرات يفضل أن تكون ذات معنى عملي يلمسه الناس على أرض الواقع لا أن يأتيهم سماعه بواسطة أجهزة الإعلام المجملة لاستلام تلك الجائزة في ذات الوقت أو قريب منه حين تم ضبط كمية من المخدرات في البلاد الفانز بالجائزة.

حالة البطالة والمخدرات والتمييز ضد المرأة

الدراسة التي أعدها مركز الأردن الجديد للتعرف إلى بعض آراء الشباب الأردني وأفكاره في بعض القضايا، عبر استمارة اعتمدت اقتراحات شبابية، خلصت إلى أن نحو ٣٤ في المائة من الذين شملتهم العينة يرون أن أهم مشكلة تواجه الأردنيين البطالة، ونحو ١٠ في المائة التمييز ضد المرأة، و٨ في المائة استثمار أوقات الفراغ، و٨ في المائة أيضاً يعتبرون أن تضخم مشكلة إدمان المخدرات استحقاق بدأ الأردن يواجهه.

والاستمارة التي أعدها فريق من الباحثين الشباب في المركز هدفت أيضاً إلى إشراك الشباب في اقتراح الحلول للمشكلات التي تطالعه ففي المشكلات الزوجية رصد الفريق أسباباً لها علاقة باختلاف المستويات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية بين الزوجين وارتفاع نسبة البطالة وانخفاض مستوى الدخل وخلصت الدراسة إلى نتائج وضعت أمام ملتقى الشباب الأردني السنوي، وقد وزعت المشكلات أبواباً فيما يلي:

- الأسرة: تدخل الأسرة في شؤون الشباب، وصعوبة التفاهم بين الأجيال، والتمييز بين البنين والبنات، وعدم مشاركة الشباب في اتخاذ القرارات في الأسرة، وضعف دور الأسرة في تنشئة الشباب.

- المشاركة في المجال العام: عدم توافر المراكز الشبابية والطلابية وقلة وعي الشباب بأهمية المشاركة في الحياة العامة، واهتمام الشباب بمشكلاتهم الحياتية يقلل من مشاركتهم في المجال العام، والقوانين التي تعيق مشاركة الشباب، وقلة الحرية المتاحة أمامهم للمشاركة، وضعف المنظمات غير الحكومية، وعدم اهتمامها برأي الشباب في القضايا العامة.

- ثورة الاتصالات والمعلومات: الآثار السلبية لثورة المعلومات على الأخلاق، والكلفة العالية لاستخدام تكنولوجيا المعلومات، وقلة الخبرة والتدريب في مجال المعلومات، وعدم مواكبة المناهج التعليمية لثورة المعلومات، وعدم توافر ثورة معلومات عربية تعبر عن ثقافتنا الخاصة، وقلة وسائل الإعلام التي تهتم بقضايا الشباب.

محور التعليم: ضعف التعليم اللامنهجي، وعدم مواكبة المناهج الجامعية لمتطلبات سوق العمل، وصعوبة

الاختيار بين التعليم الأكاديمي والتعليم المهني، وقلة موازنة البحث العلمي، وتقليدية مناهج التعليم المدرسي ووسائله وارتفاع الرسوم الجامعية، وضعف الحوار بين الهيئات التعليمية والطلاب، وانخفاض مستوى المدارس الحكومية عن مستوى المدارس الخاصة، والنجاح التلقائي في المدارس.

- العمل: الصورة السلبية عن بعض المهن والأعمال، وتدني الأجور، البطالة واعتماد الوساطة بدلاً من الكفاية في التوظيف والظروف الصعبة لموظفي القطاع الخاص، وصعوبة الهجرة للعمل، وقلة التدريب والتأهيل، وقلة الصناديق التي تدعم مشاريع الشباب، وعدم اعتماد الكفايات الشابة.

- الزواج: الإكراه على الزواج، والزواج المبكر وارتفاع تكاليف ما قبل الزواج، وتنظيم عدد أفراد الأسرة، وتكاليف ما بعد الزواج وتغير طبيعة العلاقة ما بين الزوج والزوجة.

- الشباب وأوقات الفراغ: قلة المرافق الثقافية والترفيهية، وضيق أوقات الفراغ، وعدم استثمار أوقات الفراغ في شيء مفيد، والكلفة الباهظة لتمضية أوقات الفراغ.

- العلاقات الاجتماعية: التقليل من دور المرأة، والفصل السلبي بين الجنسين والتمييز بني الجنسين، والتخوف من نظرة المجتمع إلى العلاقة بين الجنسين، وسوء استخدام العلاقة بين الجنسين.

- الثقافة الديمقراطية: عدم المساواة، وعدم وضوح سقف الحريات، واحترام الرأي والرأي الآخر، والتعصب والعشائرية، وضعف التوعية والتنشئة الديمقراطية.

- الهوية الثقافية: التقليد الأعمى للغرب، وسلبية بعض العادات والتقاليد، والابتعاد عن المبادئ الأخلاقية والدينية، والتأثير السلبي لعدم المساواة الاجتماعية في الوحدة الوطنية.

الإسلام وحده حلّ معضلة الإدمان

يروى أن جماعة كانوا جالسين في بستان وقد بسطوا السماط وأداروا كؤوس الراح، فافرطوا في الشراب حتى تعتوا، فمرّ بهم مجنون فدعوه لمشاركتهم شرابهم فنظر إليهم ملياً ثم قال بحكمة لا تخرج إلا من أفواه المجانين: أنتم تشربون لتصيروا مثلي. وأنا إذا شربت أصير مثل من؟

والكحول آفة العصر وكل عصر بلا أي مرأ. إنها إلى جانب المخدرات، افتك بالناس حتى من الأمراض المستعصية كالسرطان والذبحة القلبية. هكذا تؤكد الدراسات والإحصاءات وإذا كانت لكل داء دواء ولكل علة شفاء، فما هو دواء هذه الآفة الفتاكة وشفاء هذا الداء العضال؟ منظمة الصحة العالمية التابعة لهيئة الأمم المتحدة اكبت على ظاهرة تفشي «الإدمان على الكحول» وخرجت بتقريرين.

تقريران لمنظمة الصحة العالمية مخيفان حقاً: إنهما يتحدثان عن فتك الكحول بالإنسان المعاصر فتكاً يكاد يعادل ما تفعله أخطر الأمراض السارية فإنتاج الكحول واستهلاكها والوفيات الناتجة عن تعاطيها في ارتفاع مقلق وأوروبا تجهد في مكافحة هذه الآفة واستئصالها من جذورها ولكن هيهات..

وتقول منظمة الصحة العالمية أن جميع الإحصاءات تقريباً تشير إلى أن إنتاج المشروبات الكحولية واستهلاكها والوفيات الناجمة عنها آخذة بالازدياد في مختلف أنحاء العالم منذ عشرين عاماً على الأقل.

وتوضح تقارير منظمة الصحة العالمية أن الارتفاع كان أكثر وضوحاً في البلدان النامية حيث زاد في بعض

المناطق، على سبيل المثال، إنتاج الجعة (البيرة) بمعدل ٥٠٠ في المائة. كما ازداد استهلاك المشروبات الروحية في البلدان الأكثر ثراء ولم تقتصر الزيادة على الجعة بل تعدتها إلى مختلف أنواع الخمور الأخرى. وقد أعدت منظمة الصحة العالمية هذين التقريرين كخلاصة لعملية مسح شملت ٥٦ دولة، ليشكلا خلفية المناقشات المتعلقة، بالسياسة الكحولية، القومية. والتي أجرتها مؤخراً الجمعية العمومية للمنظمة الدولية واستغرقت أسبوعين.

وباحثو منظمة الصحة العالمية يدركون صعوبة التغلب على الإدمان ولا يعللون النفس بالأوهام في شأن الحد من أخطاره بالسرعة المطلوبة، غير أنهم يأملون بأن يجدوا الوسيلة، عبر تبادل المعلومات وعقد المؤتمرات، لمساعدة الحكومات المعنية للحد من تفشي إدمان الخمور في بلدانها واتخاذ الإجراءات الآلية، في أقل تقدير، إلى مكافحة أسوأ آثار الإدمان ووقف تفشيه، سواء عن طريق التوعية الشعبية أو بوسائل أخرى كفرض الرسوم العالية على المشروبات الروحية ومكافحة تعاطيها في عمر معين والتدخل في حال إلحاق الضرر من جراء الإدمان على الأسرة كلها ولا سيما الأطفال الأبرياء.

وتقول إحدى الدراستين العالميتين اللتين قدمتا إلى الجمعية السنوية التابعة للمنظمة والتي تنعقد في «قصر الأمم» في جنيف بسويسرا، إن المشكلات المتصلة بالكحول وإدمانه والإفراط في تعاطيه بوجه خاص، تحتل مكاناً بارزاً ضمن أخطر المشكلات الصحية العامة في العالم.

وفي حين أن قلة من البلدان النامية تملك معلومات دقيقة عن استهلاك الكحول من قبل سكانها، فإن البلدان الصناعية تحتفظ بسجلات وافية تظهر تطور الاستهلاك على مدى العقدين الماضيين.

من هذا القبيل أن لوكسمبورغ تقدمت على فرنسا التي كانت تعد البلد الذي يشرب أكبر قدر من الكحول النقي بالنسبة إلى الفرد. فمواطن اللكسمبورغ استهلك، في المتوسط، أكثر من ١٨ ليترًا من الكحول عام ١٩٨٠ بينما لم يكن هذا الاستهلاك يزيد عن ثمانية لترات عام ١٩٦٠.

أما فرنسا التي صارت تحتل المركز الثاني فقد أظهر المسح انخفاضاً في معدل شرب الكحول من ١٧ ليترًا للفرد عام ١٩٦٠ إلى أقل من ١٥ ليترًا عام ١٩٨١، وفي استطلاع النتائج، وجدت منظمة الصحة العالمية أن فرنسا شهدت في الوقت عينه انخفاضاً في الوفيات الناتجة عن إدمان الكحول وتليف الكبد وهو أكثر الأمراض انتشاراً بين المدمنين.

وأوضح التقرير أن استراليا وكندا والولايات المتحدة الأميركية «يبدو أنها وصلت إلى مرحلة من الاستقرار بعد سنين طويلة من المشكلات الصحية المتزايدة الناجمة عن الشراب».

وفيما عدا حالات استثنائية، فإن الاتجاه العالمي يشير إلى مزيد من إدمان الكحول ومزيد من حوادث القيادة أثناء السكر ومزيد من المشاحنات والتوتر في العائلات التي يكثر بعض أفرادها - ولا سيما الأبوان - من استهلاك المشروبات الروحية. كما أشار التقرير إلى مزيد من الإنفاق على الرعاية الصحية لمدمني الكحول.

وفي التقرير أن بورتوريكو تنصدر القائمة بالنسبة إلى الوفيات المتصلة بالشراب حيث أن أربعة في المائة تقريباً من الوفيات ترجع إلى تلف الكبد، وتأتي بعد بورتوريكو في قائمة الوفيات تشيلي وإيطاليا والبرتغال وفرنسا.

وتقريراً منظمة الصحة العالمية يفسران بروز البلدان اللاتينية في قوائمهما بالقول أن العادات والتقاليد

اللاتينية في أوروبا وأميركا الجنوبية تجعل الشراب جزءاً من الحياة اليومية ونادراً ما حاولت أن تحضره. وعلى العكس من ذلك فإن البلدان الانكلوسكسونية (البورتستانيتية) في شمالي أوروبا وأميركا الشمالية حيث توجد حركات قوية تدعو إلى الاعتدال في الشراب أو إلى خطره كلياً في بعض الحالات، قد سجلت انخفاضاً في معدلات الشرب الإدمان ومزیداً من البرامج الصحية والاجتماعية لمساعدة المدمنين على التخلص من هذه العادة المؤذية.

وباستثناء النتائج المتفرقة في بعض البلدان التي تدين بالبوذية في آسيا، فإن السياسة الوحيدة الناجمة التي استطاعت منظمة الصحة العالمية العثور عليها في مجال مكافحة الإدمان، كانت تتمثل في الإسلام الذي يحظر شرب الخمر رسمياً، وبصورة باتت قاطعة ويعاقب الشارب حسب نصوص الشرع الإسلامي. وفي أحد التقريرين العالمين أن «درجة عالية من النجاح في الامتناع عن شرب الخمر دامت طوال ٢٤ قرناً في البلدان التي تدين بالإسلام...»

وخلص التقريران إلى القول أن منظمة الصحة العالمية لم تستطع العثور على إجابة مقنعة حول الدوافع التي تهيب بالناس إلى الإفراط في تناول المشروبات الكحولية مع كل ما يعرفونه عن مضارها في عصر انتشار الثقافة الصحية انتشاراً واسعاً عن طريق وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية. كما أن المنظمة الدولية تجد نفسها في حيرة حيال الوسائل الفعالة الناجعة لمساعدة المدمنين وتخليصهم من هذه الآفة.

وقال أحد التقريرين حول هذه النقطة: «حتى الآن لم يتم تحديد فروق واضحة بين مدمن الكحول وغيره من الناس من حيث العوامل الفردية أو الاجتماعية. كما أن البحث عن أنماط معينة من الشخصية تكون مهياة لتعاطي الكحول لا يبدو أنه أسفر عن جلاء الحقيقة حول هذه الظاهرة المعقدة..» وخلص التقرير إلى الاعتراف بعجز الاخصائيين عن كشف كل معييات هذه المعضلة إذ وجد فجوات كبيرة في فهم العوامل الكامنة والمعقدة وراء ذلك، كما توجد ثغرات كثيرة في الإطار الاجتماعي - الثقافي - الاقتصادي الذي يتعين على المختص الولوج منه وتطبيق البرامج الشافية عبره.

تأثير المخدرات على القدرة الجنسية

١ - الكحول

الكحول ليس منشطاً جنسياً، ولكنه على العكس مثبط جنسي، وتؤدي الكميات الكبيرة منه الى تثبيط الجهاز العصبي واضعاف القدرة الجنسية تماماً. أما بالنسبة للسيدات اللاتي يُدمن الكحوليات، فإنهن يعانين من اضطرابات في الدورة الشهرية، وصغر حجم الثديين، مع ضمور في المبيضين، وحدوث عقم في نهاية المطاف.

٢ - الحشيش

يؤدي الإفراط في تناول الحشيش الى إضعاف الشهوة الجنسية مع ضعف جنسي لا يمكن التخلص منه إلا

بعد مدة من الإقلاع عنه.

٣ - الذراع

عقار في منتهى الخطورة وقد أدى الى حدوث وفيات كثيرة. يسبب هذا العقار هيجاناً في الأغشية المخاطية المبطنة لمجرى البول مما يؤدي الى حدوث انتصاب لا إرادي. وعادة ما يكون الانتصاب قوياً لدرجة مؤلمة تحول دون الاستمتاع بالممارسة. وقد يظل الانتصاب لساعة طويلة تستلزم تدخلاً جراحياً من قبل الطبيب.

٤ - الكوكايين

يؤدي استخدامه الى أسوأ النتائج البدنية والعصبية، كما يؤدي في النهاية الى فقدان الاهتمام بالجنس، وكذلك الضعف الجنسي.

٥ - الهيروين

يؤدي إلى نكسة من الناحية الجنسية.

٦ - عقاقير الهلوسة

ليس لها أية تأثيرات منشطة للجنس. وقد أوردت بعض الدراسات على لسان معظم المستخدمين لهذه العقاقير أنهم يعانون من ضعف في الرغبة وكذلك في القدرة الجنسية نفسها.

أضرار الخمر على المرأة (١)

لقد اثبتت كل الدراسات التي أجريت في مناطق مختلفة من العالم، على أن الأذى الذي يلحق بالمرأة من جراء شربها للخمر، وإدمانها عليه، أكبر بكثير مما يلحق بالرجل، أي ضعف ما يصيب الرجل من الاضرار، فإذا تناولت المرأة من الكحول نصف الكمية التي يتناولها الرجل، فإنها تصاب بنفس الاضرار التي يصاب هو بها، بالإضافة إلى ما يصيبها من اضرار تتعلق بكونها امرأة، وذلك لأن المرأة خلقها الله تعالى من حيث الأعضاء والجوارح أكثر لطافة من الرجل، ومن حيث الروح والنفس أشد ظرافة منه، ولهذا لا تتحمل الأعمال الشاقة التي يتحملها الرجل.

فالمدمنة على الخمر يضطرب عندها الطمث، وان حملت يكثر عندها حالات الاجهاض، وان لم تجهض يكثر عندها ولادة الأطفال المشوهين، وكلما كانت كمية الكحول والخمرة التي تتعاطها المرأة اثناء الحمل أكبر كان

١- من كتاب خطر المخدرات للإمام المجدد الثاني محمد الحسيني الشيرازي (قدس سره الشريف).

التشوه أشد.

هذا بالإضافة إلى الأضرار الكبيرة الناجمة عن تعاطي ما يرافق تعاطي الكحول والخمرة من الأمور الضارة بالإنسان، كالتدخين بالنسبة إلى المرأة الحامل، فإنها المرأة المدمنة على الخمر تكون عادة مدمنة على التدخين أيضاً، فإذا لم تمتنع المرأة من شرب الكحول والتدخين أثناء الحمل، فإن أولادها سيكونون مشوهين في الظاهر والباطن، بنسب مختلفة ومتفاوتة، مثل التشوه من حيث التخلف العقلي، الجزئي أو الكلي إلى حد الجنون، ومثل الإصابة بصغر حجم الفكين، والعينين، وصغر حجم الرأس، وتشوه المفاصل، والإصابة بالفك المشقوق، بالإضافة إلى عيوب خلقية في القلب، بسيطة أو شديدة، سطحية أو جذرية، وعدم النمو العقلي والجسمي بشكل طبيعي.

المدمنة وهرومونات الذكورة

ونظراً إلى أن جسم المرأة يفرز عادة كمية بسيطة من الهرمونات الذكورية في حين يقوم الكبد بتحطيمها، فإن جسم المدمنة لا يتمكن من تحطيم تلك الهرمونات الذكورية بشكل كامل، ولذا يظهر على الجنين علامات الاسترجال، كخشونة الصوت، ونمو كميات إضافية من الشعر في الجسم، وصغر حجم الذكر، وضعف الرغبة الجنسية.

كما ويؤثر الكحول على البويضات الانثوية أيضاً، ويقلل في المرأة الحامل من افراز مادة البترسين التي تفرزها الغدة النخامية الخلفية.

ومادة البترسين هذه تلعب دوراً أساسياً في انقباض الرحم بعد الولادة، وفي وقت النزيف الرحمي، وفي عودة الرحم إلى ما كان عليه قبل الحمل.

كما أن لهذه المادة دوراً أساسياً في إنزال اللبن من ثدي المرأة الحامل، فإذا قل افراز البترسين نتيجة تعاطي المرأة الكحول، ظهرت آثار هذه القلة على المرأة نفسها، وعلى لبنها، حيث ينقطع الثدي عن انزال اللبن، فيترك آثاراً سيئة على طفلها الرضيع أيضاً.

مضافاً إلى أن المرأة المدمنة تفقد قسماً كبيراً من عواطفها، وجانباً مهماً من أمومتها، فتحرم أبناءها من المحبة والحنان، والرعاية والاحتضان، إذ تراهم يزاحمون عشرتها واستمرارها على الإدمان، وتحسبهم اعداءً لها ولنمط حياتها، ولذلك لا تحيطهم بالدفء ولا تحن عليه وتنعكس هذه الحالة من الجفاء وفقدان العاطفة على الأطفال، وبحالة أشد وأساء، وهذا هو بلاء كبير، ومصيبة عظيمة، لأنه يسبب شقائهم وشقاة الأسرة والمجتمع بهم.

وقد ذكرت بعض المجالات: إن شابة التحقت بالجامعة عام ألف وتسعمائة وواحد وثمانين لدراسة العلوم السياسية كخطوة أولى نحو كلية الحقوق، فتزوجت بشاب جامعي انجبت منه ولداً، ثم عرض عليها الخمرة فأجابته، ثم عرض عليها غيرها من المخدرات فأجابته، وصارت كزوجها مدمنة على الخمر والمخدرات، ومضت على ادمانها ست سنوات متتالية خسرت خلالها كل شيء، انها خسرت ما يلي:

١ - خسرت جمالها ورشاقتها وانوثتها وشبابها.

٢ - خسرت أموالاً كثيرة كانت قد وفرتها أيام لم تكن مدمنة، واتلفت كل واردتها.

- ٣- خسرت دراستها، وشهادتها الجامعية، وبالتالي خسرت مستقبلها.
- ٤- خسرت زوجها الذي مات منتحراً نتيجة الاكتئاب الشديد.
- ٥- خسرت ولدها، لأن دائرة الخدمات الاجتماعية وضعت الولد في دار الحضانة خوفاً من أمه عليه.
- ٦- خسرت نفسها أخيراً لأنها أصبحت مسلوقة الإرادة والاختيار تماماً، حيث أصبحت مشلولة تنتقل على كرسي متحرك، وأضحت صورتها مخيفة بشعة، ذات شعر أشعث، وعيون غائرة، ووجه اصفر ضامر، وأصبحت تقول: أن الخمر والمخدرات كذبة كبيرة، انها تعد الإنسان بالجنة، بينما تورده الجحيم والنار، بعد أن تقضي على شبابه، وتدمر حياته، وتشقى به أهله وخاصته، وزوجته وولده، وكل أسرته وذويه، واقربائه واصدقائه، وهكذا يكون الإدمان سواء كان على الخمر أم على سائر المخدرات مما ينبغي للعاقل الابتعاد عنها ومكافحتها ومحاربتها لتطهير المجتمع الإنساني من ويلاتها ودمارها.

لنحصد أولادنا من المخدرات

إن تعاطي الشباب للمخدرات هو وحش ماهر قد يزجر أمام كل باب ولكن كثيرين من الأهل يختارون تجاهل وجوده المشؤوم.

ففي إحدى مدارس المناطق الغربية الوسطى، في الولايات المتحدة الأمريكية مثلاً، حيث يكثر تعاطي المخدرات، فإن نسبة الأهل الذين اعتقدوا أن أولادهم يدخنون الماريجوانا كانت واحداً إلى خمسة، بينما الواقع هو أن أكثر من نصف التلاميذ يتعاطون المخدرات واعترف ثلثهم تقريباً بتعاطيهم هذه المادة بانتظام. ليس كل متعاطي المخدرات أولاداً محرومين. قد يكون هؤلاء أبناء أي كان. اسألوا امي وأبي عن هذه المسألة.

يقول أحدهم: لقد تعاطيت المخدرات لمدة ست سنوات وكنت دائماً تحت تأثير مزيج من المواد التي تشمل الماريجوانا والجنوب والكوكايين والهيرويين. وبينما كان من هم في سني يخوضون غمار الأعمال وينشؤون عائلات بعد مضي سنتين على تخرجهم في الجامعة، كنت أنا أعيش بين القذارة في زوايا الشوارع. بعد ذلك أي في عام ١٩٧٢، دخلت «سانيكور» وهو مركز لمعالجة إدمان المخدرات في دنفر بولاية كولورادو. وبعد سنتين من المعالجة القاسية عملت هناك مرشداً. وفي ١٩٨٠ أصبحت رئيس المركز. يضيف قائلاً: على رغم مرور أكثر من خمسة عشر عاماً على توقفي عن تعاطي المخدرات، لا يزال كرب تلك الفترة محفوراً في ذاكرتي.

(١) مع أولادكم

بعض الأهل يعتقدون، أن في مناقشتهم أولادهم في موضوعي المخدرات والمشروبات سعيًا في تحصينهم من وباء تعاطيها خطأ، فيما يترك البعض الآخر للمدرسة معالجة هذا الشأن. بالرغم من أن الأولاد لا يحصلون على الحقائق كاملة عن المخدرات. من خلال المناهج المدرسية.

إن موضوعاً حاسماً يتعلق بصحة أولادكم، كموضوع تعاطي المخدرات، يجب ألا يولى كلياً إلى الغرباء. فمن تراه يملك تأثيراً واهتماماً أكثر من تأثيركم واهتمامكم بأولادكم؟ قبل البدء بتثقيف أولادكم يجب عليكم أن تتقفوا أنفسكم باعتمادكم المعلومات الدقيقة والحديثة. ليست هناك طريقة لإبعاد الولد عن أهله وإفساد صدقية كلامهم، أكثر من تزويده معلومات مغلوطة خصوصاً عندما يكون الولد في سن المراهقة وتكون له بعض الخبرة في تعاطي المخدرات. إن المعلومات الحديثة ضرورية جداً لأن الدراسات الحديثة عن المخدرات تستطيع مناقضة المعتقدات القديمة المسلم بها. مثلاً، إن كثيرين من الذين يعملون في الحقل الطبي كانوا يظنون أن الماريجوانا غير مؤذية نسبياً ولكن «الجمعية الطبية الأمريكية» تقر الآن «بأن الماريجوانا مخدر خطر وأن تعاطيها بانتظام قد ينطوي على مجازفة لدى المراهقين» إلى ذلك، فإن منتجي هذا المخدر الحاليين يعملون على إنتاج ماريجوانا أقوى بعشرين مرة من تلك التي كانت تنتج قبل جيل. والمقالات التي صدرت عن الماريجوانا قبل منتصف الثمانينات قد تكون ناقشت موضوع مخدر آخر.

عندما تجمع الحقائق عن هذا الموضوع عليك بعرضها على شريك حياتك. إذا كنتم منفصلين أو مطلقي فإن مناقشة هذا الموضوع تصبح أكثر أهمية. إن أولاد الأهل المنفصلين معرضون أكثر من غيرهم لإدمان المخدرات والمشروبات. ومن أفضل الاهتمامات بالأولاد هو أن يتفق الوالدان على موقف واحد ضد المخدرات.

٢) عملكم قولكم

إن أبلغ عبارة تقولونها لأولادكم، في معرض تعليمهم، هي ما تفعلونه أنتم. فإذا ما اعتقد أي منكم أن في وسعه إطلاق العنان لرغباته وتربية أولاد بعيدين عن المخدرات فإنما هو مخطئ. إن التبغ هو أول مادة يتعاطاها الشباب. وهي تجر إلى الإدمان. يقول أحدهم: لقد كنت أدخن في المناسبات، لسنوات عدة، ولكنني أقلعت عن التدخين يوم وجدت ابني وهو في الثانية من العمر يحاول مص سيجارة سحبها من علبه. لم أجد حافزاً أقوى من هذا المثال لأقلع عن مادة التدخين. يقول «المجلس الوطني الأمريكي لإدمان المسكرات»: «إن أفضل ما ينبيء بعادات السكر عند المراهقين هو مبادئ ذويهم وتصرفاتهم». فبعد يوم عمل شاق هل تقول «إني في حاجة إلى كاس؟» قد يعلم هذا ولدك أسلوباً سيئاً في معالجة الإرهاق والقلق. فحياة الأولاد قد تكون مفعمة بالضغط كحياة الراشدين، وهؤلاء الأولاد الذين لا يستطيعون معالجة قلقهم، ينزعون إلى الكحول والمخدرات. فإذا سألك ابنك لماذا يشرب بعض الناس أجبه أن الشراب يؤدي الجسد وأن الأديان، وخصوصاً الإسلام، حرمته ووصفته بأنه «رجس».

٣) التعلم في الصغر

إن توعية الأولاد على أخطار المخدرات يجب أن تبدأ باكراً جداً أي في السن الخامسة وحتى في الرابعة. وكما تقول لولدك أن لمس المدفأة يؤدي إلى حرق أصابعه كذلك عليك أن تذكره دائماً بأن المخدرات مؤذية وفي إمكانها إهلاكه.

إن في وسع الأطفال إدراك المفاهيم الأساسية حول المخدرات. وستكون تأخرت جداً إذا انتظرت حتى يكبر

أولادك لتناقشهم في موضوع المخدرات.

٤) الحسم ضرورة

يجب أن تكون حاسماً في موقفك من المخدرات والكحول.

٥) لا تكن ممثلاً

عندما تريد أن تتكلم مع أولادك عن تعاطي المخدرات تطرق إلى الموضوع عرضاً أثناء مشاهدتكم التلفاز أو أثناء وجودكم معاً في السيارة. لا تكن واعظاً متحمساً، بل دع الحقائق، أي البراهين الدامغة، تتكلم. عندما كان ولدي في سنه الثامنة حدثته عن الكوكايين فقلت له: «بعض الناس يستعمل المخدرات لتحاشي الأوجاع وهنا لا أعني الأوجاع الجسدية بل ذلك النوع من الألم الذي تشعره في داخلك عندما تكون حزيناً أو مضطرباً، ولسوء الحظ فإننا لا نستطيع دائماً تحاشي الألم. وأحياناً يكون الألم مفيداً لنا. وعندما يستعمل الناس المخدر للتخلص من تعاستهم فإن مفعول المخدر لا يلبث أن يزول فيعود إليهم الألم. إن المرء يشعر الآن بالأسوأ لأنه لم يستطع تحديد مشكلته. وإذا تابع استعمال الكوكايين فإن المخدر ينخر في جسده كما الفئران في قطعة الجبن فلا يعود المخدر يحجب ألمه بل يكون استسلم له وعجز عن وقف تعاطيه».

٦) يوجد ما يبعدهم

قدموا إلى أولادكم ما هو «أفضل من المخدرات لإسعادهم وملء فراغهم. جربوا الرياضة أو الفنون أو تربية الحيوانات الداجنة أو العمل التطوعي أو الاهتمام بالحقائق أو المطالعة. فاللحظة طويلة لا تنتهي. وعلى الأولاد أن يتعرفوا إلى الكثير من الاهتمامات في أبكر سن ممكنة. فالصغار فضوليون بطبعهم ويتقبلون أي نشاطات يقترحها عليهم أهلهم. فالتمارين الرياضية توفر الكثير من المنافع، ولأن الرياضة تحض الدماغ على إنتاج مادة «الاندروفين» التي تشبه المورفين وتتغلب على الألم والخوف - فإن الأولاد يكتشفون باكراً أن هناك بدائل من المواد الكيميائية التي تخفف هذه الأحاسيس كما أنهم يتعلمون دروساً مهمة عن البهجة التي يولدها الانضباط الذاتي، ووضع هدف نصب العينين، وتحقيقه. ويقترح أن تشتروا لأولادكم جهاز «كومبيوتر» إذا أمكن، إذ في هذا الجهاز العديد من الأفاق الجاذبة للإنسان أياً كان عمره.

كما إن ألعاب الفيديو التي يلهو بها على هذا الجهاز، هي ألعاب تربية كما هي ألعاب تسلية تتطلب تفاعلاً من الولد مع اللعبة، وهذا نقيض التلفاز الذي يستسلم له الأولاد. بالإضافة إلى ذلك، فإن الكومبيوتر يصبح، مع الوقت، محوراً لأولادنا وأصدقائهم ببقيتهم في متناول نظرنا.

٧) تحركوا بسرعة

ولما كانت الاقتراحات تأتي عادة من أصدقاء الأولاد، فإن رفضهم لهذه الاقتراحات يوصمهم بالمنبوذين.

اشرحوا لولدكم أنكم تتفهمون صعوبة الموقف. قولوا له مثلاً: «لا يمكننا التظاهر بأن رفضنا انسياقك مع التيار هو شيء سهل أنه في الحقيقة ليس سهلاً لكنه جدير بالاهتمام، فلن تكون، مضطراً إلى أن تعيش دائماً مع هؤلاء الأولاد ولكنك مضطر إلى أن تعيش مع نفسك».

عندما يكون قول «لا، شكراً» صعباً على الأولاد، فهناك عبارة أخرى يتقبلها الأولاد عادة وهي: «إن أهلي سيعاقبونني بالحجز طوال حياتي». وأفضل من ذلك فقد يواجه ولدكم ضغط أصدقائه بقوله: «المخدرات مضجرة وأنا لا يمكنني أن أصدق أنكم تحتاجون إليها على الإطلاق».

ساعدوا طفلكم على أداء دوره. العبوا معه دور الشخص الذي يتملقه لتعاطي المخدرات. اجعلوه يواجهكم تكراراً حتى تصبح ردود فعله طبيعية وواثقة.

على رغم انتشار موجة تعاطي المخدرات بين الشباب في أنحاء العالم، فإن للأهل دوراً مهماً في الحد من انتشار هذه الآفة الخطيرة. ولأنه يمكن التأثير بسهولة في الأولاد فإن فرص قبول آرائهم حول المخدرات والكحول ممتازة. ولكن عليكم التحرك بسرعة قبل أني ستطيع أصدقاؤهم الذين يتعاطون المخدر، التأثير عليهم. تحركوا قبل حدوث المشكلة فتنفادوا مواجهة حلها.

وقفة

للقاية من الكحول والمخدرات

بمناسبة الاحتفاء بالذكرى المائة على تأسيسه، وجّه المعهد السويسري للقاية من الإدمان على الكحول والمخدرات الدعوة للخبراء من جميع أنحاء العالم لإثراء لقاء دولي عقد في العاصمة برن حول خطورة الاستهلاك المفرط للكحول خاصة في أوساط الشباب.

وإن كان استهلاك المشروبات الكحولية الصافية قد انخفض بشكل ملموس في سويسرا عموماً خلال المائة سنة الماضية، فإن المبالغة في تناول الكحول تظل اليوم مشكلة عويصة تؤرق المسؤولين عن الصحة العمومية في الكنفدرالية والمنظمات غير الحكومية النشيطة في مجال القاية من الإدمان على الكحول وأنواع أخرى من المخدرات.

ولا يمكن الحديث عن محنة الإفراط في تعاطي الكحول دون إثارة مسألة النفقات الصحية والاجتماعية المتزايدة المترتبة عن هذه الظاهرة والتي باتت تقدر بـ ٢,٥ مليار فرنك سنوياً حسب معطيات المعهد السويسري للقاية من الكحول والمخدرات.

تضييع الشباب

الإفراط في تناول الكحول في أوساط الشباب تصدر انشغالات الخبراء الدوليين الذين تجمعوا في برن. ولعل الوقت قد حان بالفعل لالتفات بجد لهذه المعضلة خاصة إذا علمنا أن ٨٠% من الأحداث الذين لا تتجاوز أعمارهم ١٤ عاماً يستهلكون الكحول أو سبق لهم تناول مشروبات كحولية وأن ٦٠% منهم قد جربوا بعد حالة

السكر.

هذه الأرقام المخيفة دفعت الخبراء إلى إدانة تسويق «المشروبات الكحولية الشبابية» المعروفة بـ (Alcopops) وهي عبارة عن أنواع مختلفة من الصودا أو عصير الفواكه يتم مزجها بالكحول. ويرى الخبراء أن هذا النوع من المشروبات يتسبب في فتح باب تذوق الكحول مبكراً أمام الأحداث عن طريق التغطية على طعم الكحول بمذاق السكر.

ويعتد المتخصصون في الوقاية من الإدمان على الكحول أن صانعي المشروبات الكحولية الشبابية قد «سجلوا هدفاً في مرماهم» عندما اخترعوا هذا النوع من المشروبات حيث أثبتوا بوضوح أنهم يستهدفون فئة المراهقين من أجل تعويدهم على الكحول، في حين يقترحون المشاركة في برامج الوقاية من الإدمان على الكحول. عند ظهوره، لم يكن مزيد الصودا أو عصائر الفواكه بالكحول يعتبر من المشروبات المقطرة وأفلت بالتالي من أية رسوم. لكن سرعان ما لقي هذا المزيج إقبالاً ونجاحاً كبيرين ثم بدأت تتضح تدريجياً تأثيراته السلبية على متناوليها وكانت النتيجة إخضاع المشروبات الكحولية الشبابية لدراسة قانونية.

ويوضح رئيس الوكالة الفدرالية للكحول لوسيان إيرار أن هذه الخطوة كان لها تأثير مهول على الأسعار حيث ارتفع ثمن قنينات المشروبات الكحولية الشبابية التي تبلغ سعتها ٣ «دسي لتر» بثلاث فرنكات للقفينة الواحدة، مما دفع شركة تصنيع هذا المشروب إلى سحب سلعتها من السوق. لكن بعد اعتماد ضريبة موحدة على كافة المشروبات الكحولية، انخفضت الرسوم بـ (٥٠) سنتيماً للقفينة الواحدة لتنتعش هذه السوق مجدداً في سويسرا.

ويأمل إيرار أن يتم فرض رسوم مرتفعة على المشروبات الكحولية الشبابية في سويسرا كما هو الحال في فرنسا على سبيل المثال، حيث ما زال معظم الأحداث يجهل المفاتن المضللة لهذا النوع من المشروبات. وتتم حالياً مناقشة مشروع لتحقيق هذا الهدف سي طرح قريباً على غرقتي البرلمان الفدرالي. ويقترح المشروع رفع الرسوم المفروضة على تناول المشروبات الكحولية الشبابية بفرنك وخمسين سنتيماً إضافية. وبذلك ستوضع الكرة في ملعب السياسيين.

لكن هولغر شميد، المسؤول في المعهد السويسري للوقاية من الإدمان على الكحول والمخدرات، يثير الانتباه إلى نقطة مهمة ومقلقة حينما يذكر أن الشباب الذين يرغبون في تناول الكحول إلى درجة السكر لا يختارون المشروبات الشبابية بل يفضلون الكحوليات القوية.

ويضيف السيد شميد الذي شارك في إنجاز دراسة دولية حول تأثير السكر على الشباب أن الأنواع الجديدة من الجعة أو «البيرة» التي تحتوي على ضعف نسبة الكحول المعتادة تلقى أيضاً إقبالاً شديداً لديهم. ويشير شميد في هذا السياق إلى أنه يلحظ في كل البلدان بحثاً متزايداً عن حالة السكر لدى المراهقين وإلى ضرورة التساؤل عن أسباب انتشار هذه الظاهرة.

وحسب تحليل شميد، أصبحت هنالك «عولمة» لأسلوب الشرب والتسلية لدى فئة الأحداث (١٥ عاماً) التي خضعت لهذه الدراسة. فهم «يتناولون نفس المشروبات ويدخنون نفس السجائر ويستمعون لنفس الموسيقى ويشاهدون نفس الأفلام». ويستنتج مدير الوكالة الفدرالية للكحول أن هؤلاء الشباب يتبعون النماذج التي تروج لها الأفلام السينمائية والقنوات التلفزيونية الدولية. ولا يستثني شميد من هذه الحلقة المسؤولين عن الإعلان

والدعاية الذين لم يعودوا يسوقون منتجات وإنما «أساليب حياة وأنماط معيشية يعتقد الأحداث أنهم سيحصلون بفضلها على اعتراف وإعجاب رفاقهم».

وأمام عولمة تسويق المشروبات الكحولية، يعتقد شميد أنه يجب أيضاً عولمة مكافحة هذه الظاهرة وتنسيق جهود كافة الدول التي تعاني منها.

أرقام

أعلنت دائرة الإحصائيات الاتحادية الحكومية أن ١٦٦١٠ شخص قضوا في ألمانيا عام ٢٠٠٠ بسبب الإدمان على الكحول بارتفاع نسبته ثلاثة في المائة عن معدل عام ١٩٩٩.

وقال بيان صادر عن الدائرة ومقرها مدينة فيسبادن الجنوبية أن عدد حالات الانتحار في ألمانيا بلغ عام ٢٠٠٠ أكثر من ١١ ألف شخص.

وأوضح بأن عدد الذكور الذين توفوا بسبب الإدمان على الكحول خلال عام ٢٠٠٠ كان أكثر من عدد الإناث حيث كانت ٣١ حالة وفاة من بين كل ١٠٠ ألف مواطن من الرجال في حين كانت عشرة حالات وفاة من بين كل مائة ألف مواطن من النساء.

وحسب البيان كان السبب الأكبر في وفاة المدمنين جرّاء تناول الكحول هو تليف الكبد حيث بلغت حالات الوفاة بسبب هذا الداء في العالم المذكور ٩٥٥٠ حالة.

المدمنون الشباب

الإدمان مشكلة خطيرة جداً يتفاقم حجمها بين جيل الشباب في عصرنا هذا.

والإدمان على اختلاف أنواعه يسيء إلى صحة ونفسية وشخصية هؤلاء الشباب، ومنه ما يهدم لهم مستقبلهم.

ففي أيامنا هذه نجد الكثير من المدمنين على التدخين في سن صغيرة، وكثيراً من المراهقين من مدمني الكحول والمخدرات الذين لجأوا إليها، كلٌ لسبب ما في حياته.

وبعض هذه الأسباب يكون تافهاً جداً مقارنة مع ما يوصلهم إليه ادمانهم (لا سيما على المخدرات). فمدمنو «الأكستسي» أو «مخدر الرقص» على سبيل المثال الذي يتعاطاه بعض مرتادي الملاهي الليلية والمراقص لكي يمنحهم طاقة ونشاطاً زائدين حتى يتمكنوا من الانتعاش والرقص طيلة الليل، هؤلاء يدفعون ثمناً باهظاً ليحظوا بسهرة مثيرة.

لكن حتى وإن كانت الأسباب هي ظروف حياتية قاهرة أو مشاكل ومآسي لا حد لها فإنها ليست أبداً مبرراً كافياً أو مقنعاً للانتحار ببطء.

البعض يظن أن بادمانه على المخدرات سينسى مشاكله كلها، ولا يعرف أنه بذلك إنما يرمي بنفسه في بئر عميق لا سبيل إلى الخروج منه.

والبعض الآخر يعتقد أنه بذلك ينتقم ممن سببوا له الألم ويعيش وهم ذلك مصدقاً، غير مدرك أنه إنما ينتقم من نفسه فحسب.

وأكثر ما يدهش ان هؤلاء المدمنين الشباب انما يبتكرون وسائل عديدة للحصول على «مخدرهم»، فيتناول بعضهم أدوية سعال أو مسكنات ألم بكميات كبيرة لاحتوائها على مواد مخدرة كالكوديين على سبيل المثال، أو أنهم يتنشقون «التنر» الذي يحتوي على مواد مخدرة سامة تفتك بالدماغ. وتتطور الأمور مع بعضهم اذ يتحولون الى مروجي مخدرات ليتمكنوا من تأمين ثمن «مخدرهم» كل الوقت. إنهم يعيشون بيننا، نراهم كل يوم، ولا ندرك معظم الوقت ما يحصل معهم أو اننا نشتبّه بذلك ونقف مكتوفي الأيدي لا نعرف ماذا نفعل. لكن المهم أن ندرك انهم ليسوا مجرمين وانما هم مرضى نفسيون يعانون من مشاكل كثيرة أسقطتهم ضحية المخدرات فأصبحت أجسادهم مريضة هي الأخرى. لذا على الجميع أن يولواهم عناية خاصة وان يتعاملوا مع حالتهم بدقة وخصوصية، بدءاً من المدارس الى الجامعات إلى أقسام الشرطة والسجون إذا ما ألقى القبض عليهم، لأنهم ثروتنا التي يحاول الاعداء سلبها لتدميرنا والقضاء علينا وعلى مستقبل وطننا.

واحة الشباب

الشباب يملأون الفراغ

لا شك أن الكثير من الشباب في العالم يعيش أزمات خانقة تؤثر في تكوينه الشخصي والنفسي تأثيراً سلبياً كبيراً، والمشكلة أن هذه التأثيرات يتعرض لها الشاب في مرحلة التكوين، أي في سن المراهقة أو ما بعدها، مما يدفعه إلى سلك طرق قد تؤدي به إلى النهاية.

والظاهرة التي بدأت تشهدها عدة دول في العالم منها دول عربية هي «شباب الأرصفة» حيث يجتمع مجموعات من الشباب العاطلين عن العمل أو ممن لم يتمكنوا من الالتحاق بالجامعات، يتجمعون على الأرصفة بشكل ملفت، ويقوم بعضهم بإيذاء الغير أيضاً لإفراغ ما لديه من شحنة سببها الإحباط غالباً.

ومن هذه الظواهر غير اللائقة حينما تأخذ مجموعات من الشباب على التجمع في أماكن معينة تحتوي مقاعد عامة مثلاً أو بقرب الحدائق، ثم يتم تقاطر هؤلاء الشباب الواحد تلو الآخر حتى تكتمل «الشلة» التي تواصل تجمهرها هذا إلى ساعات متأخرة من الليل!!.

وعادة لكل شلة طابعها الخاص، ومكان دائم لتجمعها اليومي، الذي غالباً ما يكون قريباً أو في وسط التجمعات السكنية والتجارية، وتتباهى كل شلة بعدد أفرادها وتعتبر نفسها الأقوى والأبرز، وغالباً ما تقوم هذه الشلل بإيذاء الناس.

بعض هذه الشلل تمارس هواية أقل إيذاء وتتخذ طابعاً رياضياً، كأن تكون الشلة من مشجعي إحدى الفرق المحلية، مع أن الأمر لا يخلو أحياناً من تحرش هذه الشلل ببعضها البعض على قاعدة الاختلاف على تشجيع أحد الأندية.

وقد تكون البطالة إحدى مسببات هذه الظواهر، أو قد يكون الخواء العام الذي يعيشه الشاب بسبب سلسلة الإحباطات التي يمر بها إن على الصعيد الشخصي أو العام، وهي ما قد تدفعه أحياناً إلى سلوك غير سوي يعبر

فيه عن إحباطه ومثله.

لا شك أن جزءاً كبيراً من هذا الفراغ يتحمله الشاب نفسه، لكن أيضاً أين دور المؤسسات في احتواء هذه الشحنة القوية التي قد لا يستطيع الشاب تفريغها إلا على الأرصفة؟؟!

بيوت للشباب... يا سلام

تعتبر بيوت الشباب في المملكة العربية السعودية من المراكز الإشعاعية في المجتمع، والتي تسهم في خدمته وتنميته من خلال ما تنفذه من برامج ونشاطات، وما تقدمه من خدمات متميزة، ومنها المشاركة والإسهام في برامج الخدمة العامة ومشروعات خدمة البيئة، وذلك من خلال تعاونها مع العديد من المؤسسات والهيئات بالمجتمع فيما يعود بالنفع على الجميع.

وهي جمعية ذات نفع عام يشرف عليها مجلس إدارة، وليس لها الطابع السياسي أو التجاري، وهي ذات عضوية في الاتحادين الدولي والعربي لبيوت الشباب، وتمنح الجمعية بطاقات انتساب لمن يرغب فيها، ومن أبرز أهداف الجمعية العربية السعودية لبيوت الشباب، تنمية المعارف لدى الشباب في جميع مدن المملكة وتشجيعهم على الترحال والسفر لزيادة معلوماتهم عن بلادهم والبلاد العربية والإسلامية، ومن أعمال ونشاطات الجمعية: -

* توفير خدمات للمعاقين ودور التربية للأيتام في بيوت الشباب خلال نشاطاتهم ورحلاتهم
* استضافة مهرجانات المعاقين من الكشافة والرحلات والزيارات الطلابية لوزارة المعارف والجامعات وإدارات التعليم.

* دعم علاقات التعاون وتبادل الخبرات وصقلها وتنمية المعارف واكتشاف المواهب الجديدة وتشجيعها وزيادة حركة النشاط فيما بينها وبين بيوت الشباب.

* استضافة المعارض الفنية والعلمية ومعارض صحف الحائط والمسابقات الثقافية والعلمية والمعسكرات.

* المشاركة في المهرجانات المختلفة للتراث والثقافة والألعاب الشعبية والرياضة للجميع.

* توفير الخدمات لفرق المنتخبات الوطنية والأندية الرياضية خلال إقامتها في بيوت الشباب.

* استخدام بيوت الشباب كمراكز للإيواء في حالة السيول وغيرها في بعض مناطق المملكة.

* استضافة الرحالة السعوديين والعرب وغيرهم خلال ترحالهم.

* تقديم التسهيلات للشباب الجامعي الراغبين في إعداد رسائل التخرج والماجستير عن بيوت الشباب وأهدافها ورسالتها وأنشطتها.

وتمنح بيوت الشباب عدة خيارات للراغبين في الاشتراك بالجمعية للاستفادة من الأنشطة المذكورة أعلاه وغيرها، حيث توجد عدة خيارات للمشاركين مثل بطاقة الترحيب بالزوار من خارج المملكة وبطاقة للمقيمين وبطاقة للناشئين وغير ذلك.

اعرف نوع حذاءك

كغيرها من الرياضات الأخرى، لا بد لرياضة المشي من حذاء خاص يتناسب مع طبيعتها، وقد لا يكون

الحذاء العادي هو الأنسب لرياضة المشي، إذ لا بد من حذاء مناسب ومريح وليس به كعب.
والنصائح التالية تفيد الشخص الراغب في ممارسة هذه الرياضة قبل توجهه إلى محال الأدوات الرياضية لشراء حذائه:

- لا تعتقد أنك تعرف مقاس حذائك، قم بقياس قدمك طولاً وعرضاً على الأقل مرة كل سنة، ثم قم بتجريب أحذية بمختلف المقاسات لأن المقاس يختلف من شركة إلى أخرى.
- جرب الحذاء مرتدياً الجوارب نفسها التي تستخدمها في العادة.
- ابحث عن حذاء يوفر مساحة كافية لمقدمة القدم، تأكد من وجود على الأقل من نصف إلى ثلاثة أرباع البوصة من أطول إصبع إلى مقدمة القدم، تأكد من عرض الحذاء المناسب عن طريق محاولة سحب جزء من أعلى مقدمة الحذاء، إذا لم تتمكن من ذلك فالحذاء عرضه غير مناسب.

جرب حذاءك!

- جرب الحذاء تحت الظروف التي سوف تستخدمها من أجله.
- جرب الحذاء في آخر اليوم أو من الأفضل بعد ممارسة نشاط بدني، في هذا الوقت فقط تكون القدم أخذت حجمها الكامل.
- اعرف الفرق بين حذاء المشي والجري وحذاء الألعاب الأخرى، حذاء المشي غالباً يكون أكثر قساوة في المقدمة مقارنة بالأحذية الأخرى، حذاء الجري يكون أكثر مرونة في مؤخرته لكي يوفر امتصاصاً كافياً للصدمات، حذاء الصالات الداخلية يمتاز بانخفاض مركز ثقله ووجود الدعامة المحيطة بالنعل.
- ابتعد عن الموضة ولا تجعلها دافعك لاختيار الحذاء، فالشكل لا يدل أحياناً على جودة الحذاء ولا ملائمته لقدمك.
- اعرف نوع قدمك ومن خلال ذلك حدد نوع الحذاء المناسب.

تجنب الشائعات!!

للإشاعة سوق رائجة، و تعتبر بضاعة سائغة يتناقلها الكثيرون مع عدم الاكتراث أو عدم تقدير الآثار الناتجة عن ترويج الشائعات، ويبرز خطر الإشاعة في ترويجها في عصر الإنترنت وتعدد أنواع الوسائط الاتصالية، ولو بحثنا عن سبب تلك الآثار الضارة المترتبة عند بطلان الإشاعة لوجدنا أن النواة والبذرة الأولى هي عدم التثبت في الأخبار وأخذها جزافاً دون تمحيص أو نقد، وقد رسم القرآن الكريم قاعدة عظيمة للمؤمنين حيث يقول الله جل وعلا في كتابه العزيز ((بِأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ))، ويقول (صلى الله عليه وآله) «كفى بالمرء كذباً أن يحدث بكل ما سمع». وتختلف الإشاعة باختلاف دوافعها أو أهداف الأشخاص المنقولة عنهم، فتارة تكون الإشاعة مدحا، وتارة تكون ذمّاً، وتارة تكون خليطاً بين النوعين، وتارة تكون غريبة، أي في سياق وقائعها، حتى تكون في عداد المستحيلات، لكن تلقف الناس وتناقلهم لها جعل المستحيل أمراً ممكن الوقوع، وتأتي الإشاعة أحياناً بدافع النصيح أو التحذير أو الشماتة أو الفضول، والشباب المثقف في الغالب يدرك حقيقة مثل هذه الأمور، وعنده قابلية

أكثر من غيره لمعرفة كيفية التعامل مع الأخبار والمعلومات المغلوطة. لقد ذم الله من يعتادون الحديث عن كل ماسمعه فقال عز وجل (وإذا جاءهم أمر من الأمن أو الخوف أذاعوا به) يقول أحد المفسرون عن هذه الآية، والصورة التي يرسمها هذا النص هي صورة جماعة في المعسكر الإسلامي لم تألف نفوسهم النظام ولم يدركوا قيمة الإشاعة في خلخلة المعسكر. وعلى الشاب أن يكون موقفه من الإشاعة ثابتاً، وألا يسرع بتصديقها أو نقلها إلا بعد التأكد من أمور هي:

- ١- عليه أن يذكر الناقل بالله تعالى وأنه محاسب ومواخذ على كل كلمة يلفظ بها.
 - ٢- وعليه أيضاً أن يحثه على التروي وعدم العجلة في نقله.
 - ٣- عليه أيضاً أن لا يبادر بتصديق الإشاعة فوراً، خاصة إذا لم تكن الأدلة والقرائن قائمة أكمل قيام وأتمه.
 - ٤- إذا كانت الإشاعة عن شخص موسوم بالخير فينبغي أن يحمل على المحمل الحسن ويلتمس له العذر في ذلك إذا كان للعذر مبرر شرعي صحيح.
- فإن لم يكن له مبرر في ما نسب إليه فعلى المنقول له أن يذكر الناقل بأن الواجب في هذه الحالة النصح والتوجيه حتى يستقيم الخلل الذي سبب وجود الإشاعة.

الشباب الأمريكي... يعاني

يعاني ٥,٧ مليون فتى وفتاة في المجتمع الأمريكي من عدم ملاحظة آبائهم وأمهاتهم بسبب انشغالهم في العمل وكسب الرزق.

وتشير الأبحاث إلى أن المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٨ عاماً تتزايد معدلات استجابتهم واستفادتهم من المراقبة الإيجابية، كما يكونون عرضة للوقوع في برائن السلوك غير القويم. ففي دراسة أجرتها الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، وجد الباحثون أن ٨/١ من الأبناء غير المراقبين، تزيد نسبة تعاطيهم «للماروانا» بنحو ١٠% عن غيرهم من الأبناء الذين يتمتعون برعاية آبائهم وإشرافهم. كما تشكل نسبة التدخين وتناول الكحوليات بينهم الضعف.

ويقول الدكتور فيليب كاننجهام، أستاذ الطب النفسي والسلوك بجامعة ساوث كارولينا بشارلستون: «أحد أهم العوامل المسببة للإدمان هو عدم مراقبة الأبناء، فعدم مراقبة الأبناء يسفر عن تعرض الأبناء لعواقب وخيمة بعد انتهاء اليوم الدراسي وقبل أن يصل الآباء إلى البيت».

ويرى علماء الاجتماع الأمريكيون أنه يجب أن يحرص الآباء على التحدث مع أبنائهم لمعرفة ما يفعلون والأماكن التي يرتادونها. ويضيف الدكتور كاننجهام: «إذا كان هناك ما يقلقك، بادر بمناقشة الأمر مع ابنك أو ابنتك، فالآباء يجب أن يتدخلوا في شئون أبنائهم، ويجب أن يعرفوا ما يفعلون ومع من يخرجون وإلى أين يذهبون. تلك هي مهمة الآباء، ومهمة الابن هو التوقف عند حد معين. يجب أن نعامل الأبناء على أنهم مسئولون، والأهم من كل ذلك يجب أن يكون الآباء قدوة حسنة لأبنائهم. ويمكن للآباء مراقبة أبنائهم عن بعد، يجب الاتصال بهم هاتفياً من وقت لآخر للاطمئنان عليهم والسؤال عن أحوالهم».

شباب الإنترنت... طيبون وناجحون؟!!

كثيرا ما يهاجم الشباب الذين يستخدمون الإنترنت لساعات طويلة، ويوصفون بأنهم انعزاليون وغير اجتماعيين، غير أن بحثا علميا أنصفهم من هذه التهمة، وأثبت أنهم مرحون واجتماعيون!! وعلى الرغم مما يقال عن أنهم لا يكونون الصداقات إلا عن طريق الكمبيوتر، فإن البحث بين أنهم أكثر قدرة على الانخراط في المجتمع الذي يعيشون فيه وعلى تكوين الصداقات. وخلص البحث إلى أن من يستخدمون الإنترنت بانتظام هم من الحاصلين على قسط وافر من التعليم، ومن ذوي الدخول المرتفعة، ومن الناجحين في حياتهم العملية، وستكون نتائج هذا البحث مفيدة للغاية في تصحيح الصورة السلبية المرتبطة في أذهان البعض بمستخدمي الإنترنت. وقد ذهب البحث إلى أن مستخدمي الإنترنت أكثر اتصالاً بالمجتمع بعد أن أظهرت إحصاءات أن ثلاثين بالمائة منهم يمارسون أنشطة اجتماعية من خلال نواد أو جمعيات أهلية، في حين أن النسبة تقل عن خمسة وعشرين بالمائة بين من لا يستخدمون الإنترنت، كما أظهرت الإحصاءات كذلك أن مستخدمي الإنترنت أكثر تديناً واستعداداً للثقة في الآخرين!!

الشباب والصيف.. كيف نكسر الملل؟!!

يقضي الشباب ربع عامهم الدراسي في إجازة طويلة هي إجازة الصيف، وهي إجازة تسبب للبعض الملل بسبب الفراغ، الأمر الذي يحتم على الشباب محاولة شغل هذه الإجازة بما ينفعهم مثل المطالعة الحرة التي تنمي ثقافتهم أو ممارسة بعض الأنشطة المفيدة الأخرى كالرياضة. فالعقل السليم في الجسم السليم، والجسم الإنساني في حاجة دائمة للرياضة والحركة التي تصون الصحة والعافية، لذلك فإن النشاط الرياضي أمر ضروري للشباب بدءا من المشي والعدو والتمارين الصباحية بعد صلاة الصبح، أي قبل شروق الشمس، حيث إن لها أثرا طيبا لمن واطب عليها مع استنشاق هواء نقي لم يتلوث بعد.

ومن الرياضات المطلوبة السباحة، يقول النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله): علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل. كما يمكن ممارسة ألعاب القوى، فبالإضافة للعدو هناك قفز الحواجز ورمي الجلة وغيرها.

ومن الألعاب الأخرى الألعاب الجماعية مثل كرة القدم واليد والطائرة والتنس بنوعيه على ألا يطغى وقت ممارسة هذه الرياضات على الأنشطة الأخرى.

وينبغي الاهتمام بعقد دورات في اللغات الأجنبية مع التأكيد على إعطاء الأهمية والأولوية للغة العربية، كما يمكن تنظيم دورات في تعليم البرامج المختلفة للكمبيوتر والتدريب عليها، كل مرحلة سنوية بما يناسبها، ومما يساعد على القدرة على الاستيعاب وعدم تسرب الملل أن يتخلل ذلك نوع من الترفيه والترويح والألعاب المسلية من خلال البرامج ذاتها، بحيث يجتمع التعليم مع الترفيه والترويح، كما يمكن تنظيم مسابقات لحفز الهمم، ويمكن لذلك في هذا الخصوص تعليم الخط العربي بأنواعه المختلفة.

ركن الطفل

الأطفال يعضّون

تروي إحدى الأمهات هذه الحكاية قائلة:

عندما عدت مساء لأصحب طفلي من دار الحضانة، حيث وضعته فيها في الصباح، كنت أتوقع أن يستقبلني باكياً ومحتجاً، خاصة أن هذا هو يومه الأول في الحضانة. كان عمره في تلك الأيام، ثمانية أشهر، وكنت أشعر بالذنب أنني أتركه في الحضانة لأنني مضطرة إلى الذهاب إلى عملي يومياً لكن مديرة الحضانة استقبلتني في ذلك النهار على الباب، وهي تقول: آسفة.. أنني لا أستطيع استقبال طفلك غداً.. ولما سألتها متفاجئة: لماذا؟ قالت: لأنه لم يترك طفلاً إلا وعضه.

وفي حكاية مختلفة فيها طفلة عمرها سنة واحدة، وهي لا تعض رفيقاتها في الحضانة، بل تعض أمها وأباها وتقول أمها:

- أنها تعض أيضاً ابنة خالتها. وتنتهز فرصة أنها أضخم منها. لكنها كما يبدو لا ترى ((ضخامتي)) أو ((ضخامة)) والدها لأنها تعضنا.. وذات يوم حاولت ردعها عندما كنت

ألاعبها فعضتني، فقلت لها: لا تفعلي هذا، لكنها كررت العض، فما كان مني إلا أن عضضتها كي تفهم، فما كان منها إلا أن هجمت علي وعضتني مرة أخرى! ..

تقول أم لطفلين: يبدو أن طفلي تغار من شقيقها الأصغر، فكلما سنحت الفرصة تقوم بضربه وعضه عضات مؤلمة وصار وجه طفلي وجسده مليئين بالبقع الزرقاء والحمراء، كما أنها عدوانية لدرجة أنها تتغلب على الأطفال الأكبر منها سناً، لضخامة جسدها بالنسبة لعمرها، فهي تعضهم بقسوة ومن دون رحمة ولم تتوان عن عض جدتها التي أصبحت يداها ممتلئتين بآثار العضات، وعلى الرغم من ضربي المستمر لها وحبسها في الغرفة عقاباً لها على عدوانيتها، إلا أن عدوانيتها لا تزال تتصاعد حتى أصبح جميع الأقارب والأصدقاء يتحاشون إحضار أطفالهم معهم، بل ويقللون من زيارتهم لي، وأنا لا ألومهم على ذلك، بل أنني ألوم نفسي، وأعتقد أن إهمالي لها أثناء فترة حملي بأخيها هو السبب في عدوانيتها هذه وأتباعها عادة العض السيئة، فلقد وضعتها بين يدي الخادمة واكتشفت في ما بعد أنها كانت تقسو عليها بحيث تعدد إلى قرصها عندما تنزعج من مكانها وصراخها أو شقاوتها، فالعنف يولد العنف.

وتضيف هذه الأم قائلة: عندما بلغ طفلي الثمانية أشهر، صار يعضنا بعنف كلما حملناه فيعضني ويعض أباه

وعمه وجده أو أي أحد آخر. وفي إحدى المرات آلمني كثيراً فضربته وصار كلما عضني أعضه وأتعمد إيلامه وعندما أشاهده بعض أحد أنهره وأوبخه وأطلب من الآخرين أن يحذروا منه، بعدها بفترة قصيرة اقلع طفلي عن هذه العادة السيئة.

ومن جهة أخرى يحدثنا أب لطفلة، عن تعرضه للإهانة من صديقه بسبب طفلته فيقول:

إن عادة العض عند طفلي البالغة من العمر سنتين سببت لي موقفاً صعباً لأن أنساه طوال حياتي ففي أحد الأيام أخذت زوجتي وطفلي إلى منزل صديقي الذي كان في عمله، لتقضي زوجتي بعض الوقت مع زوجته وأبنته، خاصة أن ابنته في عمر ابنتي ثم عدت لعملي، وفي تلك الأثناء وبينما كانت طفلي تلعب مع طفلة صديقي، قامت طفلي بعض وجه الطفلة، وحاولت زوجتي إيقاف ابنتنا، لكن دون جدوى ولم تترك ابنتي وجه الطفلة حتى جعلت الدم ينفر من وجهها، وما أن وصلت إلى بيت صديقي بعد انتهاء دوامي حتى طلبت من زوجتي أن تغادر على الفور، حتى نتحاشى حدوث أي مشكلة مع صديقي بعد أن يصل من عمله ويرى وجه ابنته، فغادرنا مسرعين.. وفي اليوم التالي جاء صديقي إلى مقر عملي وشتمني بصوت عال وانهال علي بالكلمات الجارحة والقاسية، وقال لي: ((أذهب وأطعم أبنتك اللحم، علها ترتدع عن عض أولاد الناس!))، وعلى الرغم من إهانته لي إلا أنني لم أرد عليه بكلمة سيئة، بل رحت اعتذر له وأهدئ من روعه وصارحته بأنني مقدر لموقفه هذا وحالته، لكن ابنتي لا تزال صغيرة ولا تعي خطورة ما تفعل، لكنه طلب مني ألا يرى وجهي أو يسمع صوتي بعد ذلك!.

تعلق طبيبة، اختصاصية في الطب النفسي قائلة:

يعتبر العض سلوكاً عدوانياً يوجهه الطفل ضد الغير، بقصد الإيذاء وغالباً ما يستخدم هذا السلوك تجاه الأطفال أو الأشخاص الأكبر منهم سناً، حيث أن قوة الطفل في هذا السن تكمن في أسنانه التي تعتبر سلاحه الذي يهاجم ويدافع به عن نفسه.

ولهذا السلوك العدواني أسباب عديدة منها: أسباب حيوية كالإصابة بالأمراض والعاهات، وأخرى نفسية مثل الغيرة، وهي مركب من انفعالات الغضب والكراهية والخوف، وتحدث عندما يشعر الطفل بالتهديد وعندما يفقد الحب والعطف والحنان وإذا لم نشبع حاجاته الأساسية وهناك أسباب عديدة مثل المعاملة الأسرية الخاطئة كالتفرقة في معاملة الأبناء وإهمال الطفل، حيث يتخذ الطفل هذا السلوك ليلفت أنظار والديه وأسرته، والقسوة في المعاملة والتوتر الأسري والعصبية العامة في الأسرة من الأسباب أيضاً.

وعلاج هذا السلوك العدواني يتمثل في توجيه وإرشاد الوالدين بخصوص المعاملة السليمة للطفل وتعديل مجال حياته بما يحقق هدوءه وتوفير العطف والحزم والمساواة بين الأبناء، وإزالة عوامل القلق والضغط وحل الصراعات التي تحدث بين الأطفال وعدم معاقبة الطفل وتشجيعه على الإقلاع التدريجي عن هذا السلوك، وإشغال الطفل بما يفيد مثل العمل اليدوي و الاهتمام بالترفيه والهوايات، وإشباع حاجات الطفل الأساسية، مع أهمية إدراك الوالدين أن السنوات الثلاث الأولى يتشكل فيها سلوك الطفل ويكتسب فيها السلوكيات من استخدام العلاج السلوكي لمحو هذا السلوك وتعلم سلوك مرغوب به بدلاً عنه.

وجاء في دراسة أشرفت عليها مجموعة خبراء في المؤسسة الطبية البريطانية للعناية، أن الأطفال حتى سن الثلاث سنوات يمكنهم أن يمارسوا العض حتى ولو كانوا هادئين أو يعتبرون من الأطفال العاديين الأسوياء (أي

الذين لا يتصرفون بعدوانية أو لديهم طاقة عالية من الحيوية) وقد وضع الخبراء مجموعة من الأطفال تحت المراقبة اليومية، فلاحظوا أن محاولة العض تخف عندما:

- * يكون الطفل هادئاً وغير متوتر.
- * لا يتعرض لاستفزاز أو يشعر بغيرة.
- * يمارس بعض الألعاب اليدوية والرياضية.
- * يلعب بحلقات التسنين البلاستيكية والمطاطية التي يعضها.
- * أن الطفل الصغير يعض يده أحياناً تهديداً لإثارة انتباه والديه.
- * أن محاولة العض تبدأ بالتراجع عندما يعتاد الطفل على الدفاع عن نفسه بالكلام عندما يعتاد أو بدافع الطفل الآخر بعيداً.

وأشارت الدراسة إلى أن الأطفال العاديين تتوقف عندهم، مرحلة ((العض)) عند ثلاث سنوات بشكل عام.

أساليب العلاج السلوكي

١. التعزيز الموجب والسالب.
 ٢. الاشتراط التجنبي وهو تعديل السلوك من الأقدام إلى الأحجام والتجنب.
 ٣. الثواب والعقاب وغيرها من أساليب تعديل السلوك.
- وعندما تكون هناك حالات مستعصية يجب على الوالدين عرض الطفل على اختصاصي نفسي ليرشداهم للأسلوب الأمثل للعلاج.

أهم إجراءات العلاج السلوكي

- * تحديد السلوك المطلوب تغييره أو تعديله ((العض)).
- * تحديد الظروف التي يحدث فيها هذا السلوك.
- * تحديد العوامل المسؤولة عن استمراره.
- * اختيار الظروف التي يمكن أن تعدل أو تغير في السلوك، ومن المهم تعديل الظروف البيئية.
- * إعداد جدول لإعادة التدريب.

الأطفال ورمال الشواطئ

لعب الأطفال في رمال الشواطئ بلا رقيب قد يكون أكثر خطورة من هجمات القرش، فإذا كنت تعتقد بأن المخاطر الوحيدة التي توجد في الشواطئ تتمثل في التيارات المانية العنيفة المندفعة وأسماك القرش فيجب عليك أن تفكر مرة أخرى نظراً لأن هذه الأماكن تضم العديد من المخاطر الأخرى التي قد تواجهك. وربما يواجه أطفالك مشكلات خطيرة عند تواجدهم في الشواطئ الرملية حتى أثناء لعبهم بصورة سليمة في

تلك الأماكن.

فقد كان الأمريكي «بول موليني وزوجته نانسي» يعتقدان بأن طفلهما في أمان أثناء مشاركته في نشاط يستمتع به ملايين الأطفال في الشواطئ سنوياً ويتمثل في عمل الحفر الرملية.

وكاد مالا يعرفه «بول وزوجته» أن يؤدي بحياة فلذة كبدهما، يقول الصغير مارك إنه وشقيقه كانا يقومان بعمل حفر في الرمال عندما شعر بأن الرمال أصبحت تبتلعه بدءاً بقدميه وأضاف مارك قائلاً إنه تعرض للحادثة على نحو فجائي عندما وجد نفسه تحت كتلة ضخمة من الرمال المنهارة بسرعة.

وكان من حسن حظ مارك أن شاهد والده ما يحدث لطفله حيث انطلق نحوه على وجه السرعة مما ساهم في نجاة فلذة كبده بأعجوبة.

يقول الأب «بول» إنه شاهد فقط قدمين بارزتين من الرمل نظراً لأن كافة الجدران الرملية كانت قد انهارت على جسد الطفل الصغير.

ويقول بول ((في الوقت الذي كنت أسعى فيه لإخراج أبني من وسط الرمال، ظلت القدمان تتحركان في الاتجاه الأسفل)).

وقدم رجال الإنقاذ إلى مسرح الحادثة واستخدموا صندوق قمامة لحفر الرمال وإنقاذ حياة «مارك» الذي أمضى عشر دقائق مروعة مدفوناً تحت الرمال. وقام رجال الإسعاف بعمل إنعاش اصطناعي لقلب الصغير «مارك» ومن ثم نقله إلى المستشفى.

ومن حسن حظ «مارك» أنه لم يتعرض لإصابة دائمة ويعيش حياته العادية حالياً، غير أن تلك الحادثة قد أثارت انتباه والده ووالدته تجاه كيفية التعامل مع الأطفال عند تواجدهم على الشواطئ.

تقول الأم نانسي إنها لم تتوقع ما حدث لأبنها مشيرة إلى أن الأطفال كانوا يمارسون مجرد اللعب في الرمال أمام أعينهم.

وتتماماً مثل بول وزوجته نانسي هناك العديد من الآباء والأمهات الذين لا يدركون شيئاً عن تلك الظاهرة التي تسمى ((الحفر الرملية))، أو ((المصائد الرملية)) والتي تصحبها نتائج وخيمة.

فقد وجد نحو ٦١ بالمائة من مرتادي الشواطئ أنفسهم في هذه المصائد خلال الخمس سنوات الماضية من ناحية أخرى، تقتل أسماك القرش ١٥ بالمائة فقط من الأشخاص الذين تتجهج عليهم.

وينصح بأن على الآباء مراقبة أطفالهم بصورة وثيقة أثناء تواجدهم في الشواطئ مثل مراقبتهم أثناء ممارستهم للسباحة، ويقدم الاختصاصيون بسلامة الشواطئ الإرشادات التالية لإتباعها عند ارتياد الشواطئ مع الأطفال:

١- التأكد من تواجد عمال الإنقاذ على رأس العمل.

٢- عدم السماح لأطفال اللعب في الرمال إلى أعماق تتجاوز ركبهم.

٣- الاتصال بفرقة الطوارئ لدى مشاهدة شخص في مصيدة رملية.

خمول الأطفال

كسول، خامل، بليد، لا فائدة ترجى منك..
وأوصاف أخرى كثيرة نطلقها نحن الكبار على الأطفال الذين يخفقون في إنجاز أعمالهم وواجباتهم اليومية بالسرعة المطلوبة، أما البالغ فنصفه بالعاجز وبأنه ذو علة أخلاقية وتربوية تؤدي به إلى الفشل طوال حياته.
أما اليوم، من الصعب وصف منصرف البطيء بالخلل أو العيب حيث أظهرت الدراسات والبحوث أنه يعود إلى عدة أسباب.
فقد يكون الكسل انعكاساً لحالة نفسية معينة كالقلق أو الخوف كما أن الشعور بالضيق والإرهاق والكآبة قد يؤدي إلى اللامبالاة التي تفقد تلقائياً إلى الخمول.
علينا التقبل كونه خاملاً بالفطرة أو إن هناك سبب آخر، الحال الذي يستوجب علينا علاجه، فقد تتطور تلك الحالة إلى علة مزعجة إذا لم يعالج في وقت مبكر. مع ذلك، علينا أن نتذكر أن الأطفال في سن الخامسة أو السادسة، لا زالوا أطفالاً لم يتطور لديهم الشعور أو الإحساس بقيمة الوقت.
فهم لا يزالون بحاجة إلى النصح والارشاد ليتعلموا كيفية الاستجابة لنداء الواجبات وخصوصاً المدرسية، في أوقاتها.
بالإمكان مساعدة الطفل على تنظيم وقته بكفاءة ودقة عن طريق تقييده بنظام معين نضعه بالتعاون معه. كما أن المكافأة وزيادة المصروف المالي، في مقابل التزام الأطفال بنفض غبار الكسل عنهم قد يعطي نتائج مذهلة.
في المقابل، هناك وسائل أخرى قد يضطر الأهل لممارستها لحمل أولادهم على احترام الوقت أهمها التهديد بحرمان الطفل من مصروفه اليومي، أو المشاركة في أعياد ميلاد أصدقائه، أو منعه من مشاهدة البرامج التلفزيونية.
مع ذلك، علينا التذكر بأن بعض الأطفال خاملون بالطبيعة ما يعني استحالة معالجة وضعهم، وأخيراً، لا يمكننا القول سوى أنه لا يحق لأي منا وصف أي طفل بالكسل بهدف إهانته والنيل منه.

الدلال... كارثة

يتصف أطفال العصر الحديث بأنهم مدللون بشكل كبير. ويصف عالم تربوي ألماني ظاهرة التدليل بأنها كارثة اجتماعية أفرزتها سيادة النمط الاستهلاكي على كل مظاهر الحياة العصرية.
ويقول إن النمط الاستهلاكي ينتقل من الآباء إلى الأبناء إلى درجة توصف بالمرضية بسبب استجابة الأب لجميع رغبات ابنه بصرف النظر عما إذا كانت متاحة أم غير متاحة.
ومن المظاهر المرضية الدالة على التدليل الزائد عن الحد هو أن بعض الآباء والأمهات يعجبون بأطفالهم حين يقومون بضرب أو سب أو عض أحد الأيوين.
ويؤكد علماء النفس أن هؤلاء الأطفال حين يكبرون ولا يجدون رد الفعل نفسه من الناس تجاه أفعالهم فإنهم يصبحون عدائيين ولا يجدون تعاطفاً مع الآخرين.

وفي إحدى الدراسات التي أجراها معهد (هامبرج) لأبحاث أوقات الفراغ وجد أن نسبة ٥٦% من المراهقين الأطفال ينفقون ببذخ، وواحد من كل خمسة منهم يؤكد أن ينفق نقوده دون أن يعي ذلك. ويقدر المعهد حجم ما ينفقه الآباء والأمهات على الأطفال هذا العام في ألمانيا وحدها بنحو ٥,٢ مليا مارك في السن ما بين السادسة والرابعة عشرة. ويلاحظ الفرق في زيادة الإنفاق من خلال الإحصاءات حيث كانت هذه النسبة في عام ١٩٩٧م ٣,٩% في المائة فقط.

كما وجد أن من بين ٣,٧ ملايين مراهق في سن ١٤-١٧ يمتلك ٦٢% منهم جهاز تليفزيون خاص به وأكثر من ثلث العدد يملكون جهاز هاي فاي وأيضاً منهم الثلث يمتلكون كاميرا فيديو. ويؤكد علماء نفس الطفل على أن أسلوب التربية في المجتمعات الحديثة تتسم بطابع تحقيق الرغبة الاستهلاكية وبأن الأطفال يحصلون بشكل سهل على كل ما يريدون وليس ما يحتاجون.

وعي الطفل بجسده

الصورة الجسدية أو الجسمية هي الفكرة التي نحملها على أجسامنا والتي بفضلها نستطيع أن نتصور أنفسنا في أي ظرف من الظروف المختلفة والمواقف سواء كان ذلك في حالة السكون أو الحركة. فالتصور الجسدي هو إدراكنا ووعينا بأن لنا رجلين، يدين، رأس... أجزاء طويلة، أخرى دائرية وكلها متناسقة، وهذا إدراك لجسمنا يكون بجميع أبعاده وأحجامه في أي زمان ومكان، وكل قدراته الحركية، والحيز الفضائي الذي يشغله.

فعندما نغض أعيننا، نعرف بصورة دقيقة موضع جسمنا في الفضاء، لكن الطفل الصغير غير واع بالحيز الفضائي الذي يشغله، فلا بد له أن يمر بمراحل حتى يكتسب صورته الجسدية، التي تتكون وتتطور بصورة بطيئة وتدرجية ولا تكتمل إلا في حوالي سن ١١ أو ١٢ سنة.

نصعد السلالم دون تفكير وتركيز على أطرافنا، فإننا نعرف أين نضعها وأين هي؟ كذلك عندما نجلس..، كلها عبارة عن رسم مستمر لمختلف أجزاء جسدنا الذي يمكننا من التوجه في الفضاء إذن نتوجه باستعمال صورتنا الجسدية -أمام / خلف - يمينى / يسار - فوق / تحت. .

والمعرفة الصحيحة لصورتنا الجسدية تنمو أثناء الطفولة، لأنه عند ولادة الرضيع لا تكون له أي فكرة عن جسده، فهو في مرحلة ما قبل الصوري من الشهر الأول إلى الشهر الثالث، ففي هذه السن يمتاز الرضيع بحركات لا إرادية تعبر عن رغباته، فله أحاسيس فقط، مثل أن يعي الفرق بين الإحساس بالجوع، والألم، ومثل أن يحس بأشياء ملكه وأخرى تأتي أو مصدرها العالم الخارجي، لكنه لا يعرف أين يبدأ وأين ينتهي، وقبل الشهر السادس أو السابع من عمره لا يفرق أو يميز بينه وبين أمه، نموّه الحركي بطيء، والتحكم العضلي يكون حسب القانون الراسي الذيلي، أي تنازلياً من الرأس إلى الرجلين، ويصل إلى الضبط والتحكم في حركاته وجعلها إرادية في حوالي الشهر السادس أو السابع، بعدها يبدأ يدرك بأنه عبارة عن وحدة كاملة في الفضاء، ويمكنه التمييز بين ما هو ملك له وما هو لأمه، كأن يفرق بين يديه ويد أمه.

في السنتين الأوليتين يبدأ الطفل بالتحكم شيئاً فشيئاً في تناسق حركاته، ويتكون لديه إدراك حسي لمختلف

أجزاء جسمه، ويكتشف أنه مصدر للحوادث الانفعالية التي تظهر عبر ردود فعل حركية، والشكل أو الرسم الذي يتبلور لديه في البداية هو الشكل الدائري، يرسم الرجل الشرغوف (صغير الضفدع) ابتداءً من الشهر الثلاثين إلى السادس والثلاثين.

تدريجياً هذه الصورة العامة تتطور، ويصبح الطفل يعرف بأن له أطرافاً رأساً، جذعاً، بعدها بأن اليد توجد في الطرف العلوي، والقدم تكون في مؤخرة الطرف السفلي (الرجل)، وفي حوالي سن السادسة أو السابعة تتكون لديه صورة نوعاً ما صحيحة لجسمه وتكتمل جانبيته سواء أكانت يمينية أو يسارية مع إدراك الفوارق الموجودة بين مختلف أقسام الجسم، واكتساب المفاهيم الفضائية التي تساعده على التوجه، وأما مفاهيم الأحجام (إحساس الطفل بأعضاء جسمه) تظهر عند الثامنة من عمره، والصورة الذهنية للجسم يكتسبها الطفل في حوالي سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة.

صورة الجسم لا تتكون بمعطيات بيولوجية فحسب، بل تكون باكتمال نمو الجهاز العصبي المركزي، لكنها مرتبطة كذلك بالنمو العاطفي الوجداني، ولتكون لدينا صورة ذهنية صحيحة ومكتملة لصورتنا الجسدية، لا بد على الذات أن تمر بأبعاد عاطفية، فالطفل الذي لديه نمو نفسي حركي عادي يمكن أن يكون لديه قصور في الوعي بصورته الجسدية؛ فعند رسمه للرجل. يمكنه أن ينسى قيمة الرجل أو يرسم يداً أطول من الأخرى، هذا يدلنا على أنه يعاني من مشاكل نفسية حركية قد تكون ناتجة عن أسباب نفسية عاطفية مثلاً: منعه من مص إصبعه.

بدون شك بأن الطفل يعرف بأن له فماً يدين. .، غير أن هذه المعرفة غير كافية، فتمثيل الذات ليس فقط معرفتها لأننا رأيناها في المرأة، لكن هي عبارة عن الإحساس وشعور ومعايشة لمختلف أعضاء الجسم. ففي سن السابعة يمكننا رسم الرجل بصورة صحيحة مع وجود صعوبة في معايشة مختلف أعضاء الجسم، فالعلاقة التي يظهر بها الطفل مع غيره تسمح له بمعايشة جسمه، وتكون بواسطة حاسة اللمس والكلام، فالطريقة التي تم لمسه بها ترسخ وتتشكل ذهنياً، مثلاً الطفل الذي تطعمه أمه على الجبهة اليمنى، يصبح له معرفة بجانبه الأيسر من احتكاك وملامسة أمه الدائم له، وحرمان حسي للجهة الأخرى، ويمكن أن يؤدي هذا إلى صعوبات في الجانبية.

ضرب الطفل باستمرار على يديه لمنعه من أخذ بعض الأشياء، يمكن أن تظهر في رسمه منكمشة للوراء، وتتكون لديه صورة مضطربة لليد وتمثيل رجل قصير القامة، برجل أطول هذا يدل على عدم معايشة للجسم بأبعاده الحقيقية، ووجود اضطراب في صورة الجسم. لكي يكتسب الطفل صورة صحيحة لجسده، لا بد أن تعطى لديه صورة نرجسية حسنة لجسمه (أنه جميل ويحب كل شيء في جسمه) مع تثمين وظائف الجسم في الأكل، والشرب، والمشي.

مثلاً عندما نصف الطفل بالأبله عند مشاهدته للتلفزيون، هذا يعني عدم تثمين وظيفة النظر، فلا تدهش عندما يرسم رجلاً دون عيين.

اضطرابات صورة الجسم يمكنها أن تؤدي إلى اضطرابات أحياناً غير مفهومة ومدركة دائماً لصورة الذات، ووظيفة الجسم، وإلى أمراض (التوحد) فالاضطرابات الملاحظة والأكثر شيوعاً هما عسر القراءة وعسر الكتابة، ولهما نفس السبب والمتمثل في التنظيم الفضائي الزماني غير المكتسب، فالخريطة الفضائية الباطنية مضطربة

مما يؤدي إلى إسقاطها بصورة خاطئة نحو العالم الخارجي.

فالذي يعاني من عسر القراءة يجد صعوبة في تعلم القراءة، فيقلب المقاطع والحروف ويخلط فيما بينها، والذي يعاني من عسر الكتابة لا يعرف أين يوجه كتابته سواء من الأعلى أو إلى الأسفل، من اليمين إلى اليسار، وبالنظر إلى السبورة يكتب الحروف مقلوبة كأنها على مرآة، وفي غالب الأحيان يمكن تصحيح هذه الاضطرابات.

لكن مهما تكن لدينا من هذه المشاكل، فالتنظيم الفضائي يمكن أن لا يكون دائماً متكاملًا، ولا تظهر بعض الاضطرابات إلا عندما يطلب منا القيام بحركة معينة، فبعض الأشخاص البالغين يترددون لبضع ثوان عندما نقول لهم توجهوا إلى يمينكم.

وفي الأخير يمكن تلخيص مراحل تكون صورة الجسم إلى أربعة مراحل وهي:

- ١- مستوى قبل الإدراك من ١-٣ أشهر تمتاز بحركات لا إرادية تعبر عن رغبات.
 - ٢- مستوى الجسم المعاش من ٣ أشهر إلى ٣ سنوات يكتشف الطفل جسمه ويعيشه كمصدر للحوادث الانفعالية، ويبدأ في ضبط عضلاته والتحكم فيها وفقاً لقانون الرأسى الذيلي.
 - ٣- مستوى التفريق الإدراكي: من ٣-٧ سنوات، تمكن الطفل من التحكم في حركاته، وتفوق الجانب الأيمن أو الأيسر مع إدراك الفوارق الموجودة بين مختلف أعضاء الجسم، واكتساب المفاهيم الفضائية التي تساعده على التوجه المكاني.
 - ٤- مستوى الصورة الفكرية (الذهنية) للجسم المتحرك: من ٧-١٢ سنة يصل الطفل فيها إلى اكتساب صورة ذهنية لذاته واكتسابه لنظام مكاني وزماني.
- في جميع أنحاء العالم الأطفال يرسمون نفس الرجل في نفس السن تقريباً، فالرسم هو إسقاط لذاتهم، وفي نفس الوقت يرشدوننا على نضجهم والاضطرابات التي يعانون منها، والطفل يمثل الرجل كيفما يرى نفسه. فرسم الذات، والرجل أصبح من المقاييس المناسبة لملاحظة النمو الذهني عند الطفل المتخلف ذهنياً وهذه هي مختلف مراحل رسم الرجل:

٣ سنوات: الرجل الشرغوف (صغير الضفدع)، دائرة بعمودين أو أربعة تشكل اليدين أو الرجلين

٤ سنوات: الرأس يفصل عن الجذع (دائرة أخرى)، التفاصيل تظهر نقاط للعينين، الفم.

٥ سنوات: الجسم يكتمل يمكننا، أن نميز بين العينين، الأنف، الفم، اليدين، والأصابع التي تبدأ في الظهور.

٧ سنوات: الرجل له: يدان، رجلان، ألبسة مفصلة.

٩ سنوات: يمكنه أن يرسم الرجل كاملاً بجميع تفاصيله الدقيقة.

الرياضة وشجاعة الأطفال

أشارت دراسة حديثة قام بها فريق من الباحثين إلى ارتباط شجاعة الأطفال وإقدامهم بممارستهم للرياضة في حين يكتسب الأطفال صفة الجبن إذا ما منعوا من ممارسة الرياضة المنتظمة حتى سن المراهقة. وقد تمت الدراسة على ١٠٣٧ طفلاً رضيعاً كما استكمل المعلمون والآباء البيانات الخاصة بالدراسة من

خلال متابعتهم الدقيقة لسلوك الأطفال حتى بلغوا أعماراً متفاوتة هي ٥ و ٧ و ٩ و ١١ عاماً واستمرت متابعة الأطفال حتى بلغوا سن ٢٦ عاماً.

واكتشفت الدراسة تراجع الخوف عند الأطفال إذا ما مارسوا الرياضة لثلاث مرات أسبوعياً في أعمار من ٥ إلى ١١ عاماً حتى بلوغهم سن المراهقة حيث تساعدهم الرياضة على إبراز الصفات الإيجابية خاصة الشجاعة وتحفزهم على المواجهة دون خوف من المخاطر التي قد يتعرضون لها أثناء اللعب. في حين يصاب الأطفال الذين يحرمون من ممارسة الرياضة بالخوف من أي شيء عندما يبلغون سن المراهقة وتتأصل فيهم صفة الجبن في مرحلة الشباب كما تفشل محاولاتهم في ممارسة الرياضة في سن متأخرة لخوفهم الدائم من الإصابات.

ويؤكد د. ريتشي بولتون و د. باري ميلن المسؤولان عن فريق البحث أن استجابة الأطفال لممارسة الرياضة استمرت منذ الصغر وحتى عندما بلغوا مرحلة الشباب (٢٦ عاماً) على عكس الأطفال الآخرين حيث فشلوا في الاستجابة لممارسة الرياضة في سن ١٣ عاماً.

وتناشد الدراسة الآباء بمساعدة أبنائهم على ممارسة الرياضة في مراحل مبكرة جداً لإكسابهم الصفات الإيجابية والشجاعة بدلاً من الصفات السلبية حرصاً وخوفاً عليهم. كما يجب على الآباء متابعة أطفالهم أثناء اللعب لعلهم يكتشفون مواهبهم الرياضية التي تحتاج إلى تنمية واهتمام وتشجيع لتجعل منهم نجوم رياضيين أو المحافظة على صحتهم كأدنى نتيجة يمكن تحقيقها من وراء ممارسة الرياضة.

عقاب الأطفال

يحسن بالوالدين عدم اللجوء لاستخدام اليد أو العصا أو الحزام الجلدي لإجبار الأبناء على الالتزام بالهدوء والنظام في البيت، جاء ذلك في دراسة تابعت أساليب العقاب والانضباط لسنوات طويلة. واكتشفت الدراسة في مقارنتها بين عملية الانضباط باستخدام الضرب، وأحد عشر سلوكاً سلبياً زيادة في الروح العدوانية والجنوح.

وضاعف العقاب الجسدي مخاطر متزايدة في أن يصبح الابن أو الابنة ضحية للتعذيب لقاء الانصياع الفوري للأوامر، وهي الحسنة الوحيدة التي قد يرجوها الوالدان نتيجة للعقاب الجسدي. والواقع أن هذه الأشكال المتباينة، من الضرب والانصياع تظهر التداعيات الأقوى التي تنطوي عليها عملية التعذيب البدني وما تبرزه من تباين إزاء هذه الممارسة.

وهناك اتجاه متنام في الدول الأوروبية يحاول استخدام التعذيب البدني، لكن ٩٤ في المائة من الآباء والأمهات الأمريكيين يضربون أبنائهم عندما يبلغون قرابة السنوات الأربع.

وتعتقد أستاذة في جامعة كولومبيا (المركز القومي لأبحاث الأطفال الفقراء) أن الضرب يعود للفترة الكولونيالية الأميركية التي ترى بأن العقاب يعلم الأطفال الطاعة ولهذا السبب فإن الضرب شائع باستخدام الحزام.

وفي تعليق انتقادي نشر في مجلة متخصصة في الدراسات النفسية لاحظ ثلاثة علماء نفس أن معظم

الدراسات حول التعذيب البدني هي دراسات توفيقية لأنها تعتمد على لقاءات تعتمد على استعادة ذكريات الماضي بين الأهل والأطفال، ولاحظت عالمة نفسانية أن ٢٥ في المائة من أولياء الأمور يستخدمون شيئاً عندما ينوون ضبط الأطفال.

وجدير ذكره أن هناك عدداً من علماء التربية وعلم النفس التربوي أكدوا على ضرورة وأهمية عقاب الطفل في المدرسة والبيت على أن يستخدم ذلك العقاب في الوقت الذي يستجبه حيث لا تنفع الحلول الأخرى وأن يكون في إطاره الصحيح صحياً وجسدياً وتربوياً.

مفتاح اللغة والنطق والقراءة

يسمع الإنسان حقيقة بدماغه علماً بأن الأذنين هما (قناتا) الدماغ لذا فإن الضعف السمعي بأنواعه ودرجاته هو أساساً مشكلة لأن الدماغ لا يستلم الأصوات التي يحتاجها للتطور.

تبين الدراسات العلمية الحديثة أن الإثارة الحسية لمراكز الدماغ السمعية مهمة وأساسية جداً، وأن الإثارة الصوتية الدقيقة للدماغ تؤثر مباشرة على تنظيم المسارات السمعية الدماغية. لذا فلا بد أن نعمل بكل استطاعتنا لتسهيل الوصول إلى هذه المراكز الدماغية أو لبرمجتها الفعالة والمهمة وإثارتها بالأصوات الدقيقة والتفصيلية حتى نوسع أو نزيد فرص الطفل لتطوير مهاراته اللغوية والنطقية والقراءة ولا بد من التأكيد بأنه كل ما كان الطفل أصغر عمراً كلما كانت النتيجة في إثارة المراكز السمعية الدماغية أكثر استقبالا وكلما كانت النتيجة أكثر فعالية، وذلك بسبب (مرونة) المسارات العصبية للدماغ في العمر المبكر. ومرونة المسارات العصبية تعني قدرة الدماغ على التطور عند أثارته وتغذيته بالأصوات. والمفرح أن تكنولوجيا اليوم وجراحة زراعة القوقعة وأساليب الكشف والتدخل المبكر والتي تصل بفعالية كبيرة للمراكز السمعية الدماغية هي الآن متاحة للمواليد وحتى ذوي الضعف السمعي الشديد جداً منهم. هنا نعرض إجابات عن بعض الأسئلة عن الضعف السمعي وذلك بتأكيد وتوضيح مفهوم (السمع) وهو أكثر قناة فعالية لتعلم اللغة المحكية (النطق) والقراءة والمهارات الفكرية. ومع كل كلمة (سمع) في هذه السطور يراعى التفكير بـ(التطور الدماغي السمعي) لأن الإثارة والتغذية الدماغية تبدأ بالسمع.

ماذا تعني الكلمات (معاق سمعياً) (ضعيف السمع) و (أصم)؟

تعني هذه الكلمات أمورا عديدة ويمكن أن تعرف بأشكال مختلفة ولكن د. مارك روس (اختصاصي سمع ولديه ضعف سمعي شديد إلى شديد جداً) يستعمل الكلمة أو المصطلح (أعاقه سمعية) لوصف أي نوع وأي درجة من الضعف السمعي ثم يقترح أن المصطلحين (ضعيف السمع) و (أصم) هما كلمتان يمكن استعمالهما لوصف الشخص المعني بشكل وظيفي أي أن هذه المصطلحات لا يجوز أن تصنف الشخص بعمر / وقت حدوث الضعف السمعي أو بدرجته على مخطط السمع فقط. ويفسر روس أن الشخص يكون (ضعيف السمع) من ناحية وظيفية إذا تعلم اللغة المحكية (النطق) عن طريق الاستماع من خلال الأجهزة التكنولوجية السمعية المصغية

(مثلا السماعات الفردية الخارجية مع الأجهزة المساندة الأخرى أو الجهاز السمعي الخاص المزروع في القوقعة مع توابعه خارج الأذن) أي في هذه الحالة توصل هذه الأجهزة المعلومات التي تحدث حولهم عن طريق السمع. وبكلمات أخرى أن الطفل الذي يولد بضعف سمعي شديد جداً وحظي بالتدخل السمعي السليم والمستمر منذ الولادة يكون (ضعيف سمع) وليس (أصم).

وفي المقابل يمكن أن يوصف الشخص (أصم) إذا تعلم اللغة بالأخص عن طريق بصره واستلم المعلومات من حوله عن طريق البصر، هذا يشمل المعلومات عن طريق لغة الإشارة أولاً وقراءة الإيماءات وحركة الشفاه والرموز النطقية الخاصة بتعلم اللغة والنطق.

يريد روس في هذا التعريف أو الوصف أن يوضح بأن الشخص (ضعيف السمع) عملياً يتعلم اللغة. كالشخص السامع وبعكس الشخص (الأصم) أي أن (ضعيف السمع) يستفيد ويقترب بمستوى مهاراته السمعية واللغوية من الشخص السامع وبعكس الشخص (الأصم) ومن ناحية عملية فإن الشخص (ضعيف السمع) وعن طريق الأجهزة السمعية الفردية، (السماعات الخارجية أو مزدرة القوقعة) تصله المعلومات إلى المراكز الدماغية بالضبط مثل الشخص السامع (وبالأخص صاحب مزدرة القوقعة) أما الشخص (الأصم) فمن ناحية عملية يكون غير ذلك كلياً. في هذا العصر وهذه المرحلة من التطور العلمي لا يجوز أن تحدد درجة ضعف السمع (المخطط السمعي وحده) وظيفياً نتاج تطور المواليد والأطفال لانهم في عمر مبكر مناسب لاستغلال مرونة المسارات العصبية للدماغ. أن المركز الدماغية لهؤلاء الأطفال يمكن أن توصل المعلومات وان تثار وتتطور بفاعلية كبيرة وذلك بالتدخل السمعي الشامل والمستمر أي باستعمال التكنولوجيا السمعية بأنواعها وبالاتمرار في التعليم عن طريق السمع.

أن النتيجة الأساسية المراد الوصول إليها في التدخل السمعي الشامل والمستمر هي إعطاء الفرصة والقدرة للأطفال ذوي الضعف السمعي شديد الدرجة أو الصمم (المخطط السمعي المحدد من اختصاصي السمع) ليكونوا (ضعاف سمع عملياً) أي معتمدين على السمع في هذا العالم وليس (صم) أي معتمدين على بصرهم.

ما علاقة ضعف السمع بتطور مهارات اللغة والنطق والقراءة؟

أن الضعف السمعي (من أي درجة أو نوع) والذي يحدث في مرحلة الطفولة المبكرة (منذ الولادة) لا بد أن يتدخل ويؤثر سلباً على تطور قدرات الطفل اللغوية والقرائية والكتابية والأكاديمية لذا فإن وصف ضعف السمع (بمصفاة صوتية غير مرئية) تعمل على تشويش الصوت الموصل عن طريق الأذنين خاصة الأصوات التي تبعد عن الطفل ولو بمسافة قصيرة.

أن أحد هذه الأصوات المشوشة وبنفس الوقت المهمة هي اللغة المحكية التي تصل بشكل غير طبيعي لهذا الطفل، ذلك لأن المراكز السمعية الدماغية تستلمها من خلال هذه (المصفاة) والتي لا شك إنها ذات تأثير سلبي هنا ولا تظهر الأعراض الناتجة واضحة مع أن ضعف السمع نفسه يكون غير مرئي وغير ملحوظ وبالنتيجة يهمل أو يخفف أو يتم تجاهل تأثيره السلبي الكبير.

ومن المهم جداً الإشارة إلى أن تطوير قدرات الإنسان اللغوية و (النطقية) والقرائية مرتبط وموصول بالنظام السمعي المركزي في الدماغ ومع أن معظم الناس يعتقدون أن القراءة هي مهارة بصرية ولكن الدراسات

الآخيرة في (التصوير الدماغي الدقيق والمفصل) تبين أن المراكز الخاصة بالقراءة في الدماغ هي في الجزء (السمعي) منه أي في القشرة الدماغية السمعية، لذا فإن كثيرا من الأطفال الذين يخلقون بضعف سمعي لا تصل لهم المعلومات المسموعة إلى الدماغ خلال فترة الطفولة المبكرة والمهمة لتطورهم وبذلك يواجهون صعوبة كبيرة لتعلم القراءة حتى ولو ثبت أن بصرهم طبيعي، وبالنتيجة فإن خطوات التدخل والتأهيل السمعي المبكرة والسليمة والشاملة والمستمرة تعطي الطفل احسن فرصة لتوصيل الأصوات ذات المعنى أي تعطيه الفرصة الذهبية لتطوير اللغة المحكية والقرائية والمهارات الأكاديمية المتوقعة من فنته العمرية.

ومع التكنولوجيا السمعية المتوفرة اليوم (الأجهزة السمعية الفردية الخاصة ومزدرة القوقعة) بالإضافة إلى الأساليب المتجددة والفعالة في التأهيل السمعي / اللغوي فإن الطفل ضعيف السمع لديه الفرصة الحقيقية لتطوير قدراته السمعية واللغوية والنطقية والفكرية والتواصلية والأكاديمية بالضبط مثل الطفل السامع بفنته العمرية.

ما العلاقة بين التكنولوجيا السمعية وتطور الدماغ؟

لتوضيح الآثار السلبية المتوقعة من ضعف سمع من أي نوع أو أي درجة على تطور قدرات الطفل العامة وبالأخص اللغوية والدور الإيجابي للتكنولوجيا السمعية في التدخل والتأهيل سيستخدم (الحاسوب) كمثال توضيحي بالقياس الوظيفي أي باستخدام المفهوم الأساسي أي بتزويد / إدخال المعلومات (البيانات / الحقائق) إليه والتي تسبق تحليله لها. لذا لا بد إن يزود الطفل مثل الحاسوب بمعلومات / بيانات حتى يتعلم. حيث تدخل هذه المعلومات عن طريق القنوات الأساسية للدماغ: الأذنين أي قنوات السمع. أي يمكن أن نوازي أو نقبس وظيفة الأذنين بمفاتيح طباعة الأحرف الخاصة بالحاسوب ونوازي الدماغ بقسم إدارة المعلومات داخل الحاسوب.

تذكر إن الإنسان يرمز (يشفر) ثم يحلل المعلومات لتطوير اللغة المحكية والمقروعة وذلك عن طريق المراكز السمعية الدماغية أي (قسم إدارة المعلومات) لذلك فإن تزويد الدماغ بالمعلومات السمعية الدماغية مهم جدا ويستحق اهتمامنا في العمل على توفير المعلومات الصوتية المفصلة والدقيقة باستمرار وبشكل سلس للأطفال ذوي الضعف السمعي. لذلك فإن إدخال أو تزويد الدماغ بالمعلومات بشكل غير دقيق أو غير كامل أو متضارب أو غير مترابط منطقيا هو عمل مماثل لاستعمال حاسوب قاصر عن العمل الصحيح أو بإدخال الأحرف إلى قسم إدارة المعلومات الداخلي للحاسوب أي الدماغ والذين بدورهما سيحللان هذه المعلومات بشكل غير مكتمل أو / بشكل خاطئ.

لنسأل هنا: كيف نتوقع من الطفل أن يتعلم عندما تزود دماغه بمعلومات ناقصة أو ضعيفة لذا فإن التكنولوجيا السمعية المعينة (ضعف السمع مثل السماعيات الفردية والجهاز الصوتي للتوصيل السمعي الفردي أو الصفي الجماعي والأجهزة الطبية الخاصة أو مزدرة القوقعة) يمكن أن تقاس بمفاتيح طباعة أحرف الحاسوب وهي أدوات لإدخال المعلومات الصوتية لدماغ الطفل أو لقسم إدارة المعلومات الداخلي للحاسوب.

لذا، فإن هذه التكنولوجيا السمعية هي مفاتيح فعالة لطباعة الأحرف، لكن لا بد أن نعرف بأن التكنولوجيا السمعية وحدها ليست الحل المثالي لان فعاليتها تأتي فقط من الاستعمال السليم من قبل الأشخاص الذين يستعملونها، وبالنتيجة فانه دون هذه التكنولوجيا الفعالة فإن عملية إدخال المعلومات الصوتية للمراكز الدماغية

لشخص ضعيف السمع غير ممكنة.

وباستمرارنا استخدام (الحاسوب) كمثال فانه من المنطقي عند استعمال مفاتيح طباعة الأحرف الصالحة وبطباعة أحرف صحيحة ندخل بذلك المعلومات بدقة (مثل إدخال المعلومات الصوتية المفصلة والدقيقة عن طريق الأجهزة التكنولوجية والتي تسمح للطفل تمييز الحرف ثم الكلمات) هذا ما يحدث لكل المعلومات التي أدخلت سابقاً بشكل غير دقيق وغير كامل. لا بد في هذه الحالة من إعادة إدخال المعلومات الدقيقة من البداية ومن الأساس، أي كلما تأخر اكتشاف وتشخيص الضعف السمعي لدى الطفل وكلما تأخر تأهيله كلما كانت صعبة مهمة إلغاء النتائج السلبية لضعف السمع والمتراكمة وبتزايد مستمر مع الوقت.

أن خطوات التدخل والتأهيل المبكرة هي المهمة. فعملية التأهيل والتدخل السمعي هي الخطوة الأولى في السمع من جديد، أي هي لحظة بدء التوصيل السمعي وعن طريق الأجهزة المناسبة وبالعملية التأهيلية المناسبة والمتكاملة والتي حينها يعطى الطفل فرصة حقيقية لاستلام الأصوات اللغوية المختلفة كما هي اساس تعلمه للغة وبذلك يعطى فرصته للتواصل والحصول على المعرفة في العالم.

كل الدرجات من التصنيفية الصوتية التي وصفناها سابقاً لا بد أن تكون مفهومة ومستغلة كاملة. أي أن استعمال الأجهزة السمعية وحدها لا تضمن التطور اللغوي الفعال. كلما زادت فترة تعرض الطفل للغة غير دقيقة كلما زاد التأثير السلبي التراكمي للتصنيفية الصوتية وكذلك التأثير السلبي العام على تطوره كاملاً أي كلما كان إدخال المعلومات أو تعرض الطفل للغة كاملة ومفهومة ودقيقة كلما أعطي فرصة حقيقية لتعلم اللغة أي بناء أساس قوي للمهارات القرائية والأكاديمية. لا بد هنا من التعزيز بأهمية التدخل والتأهيل المبكر مرة أخرى.

إن، فمنذ بداية برنامج التدخل والتأهيل لا بد من تعزيز شمولية هذا البرنامج السمعي للطفل في أي عمر كأول خطوة للتعلم، مع أن الأجهزة السمعية في هذه الحالة هي مثل مفاتيح طباعة الأحرف فقط ومدخلاً للمعلومات بشكل مستمر ودقيق أي لا بد أن تلازم هذه الأجهزة برنامج التأهيل السمعي اللغوي بكل أهدافه الاستراتيجية لتعلم الاستماع بشكل منتظم ونتيجة لهذا فان (جراحة مزدرة القوقعة) والجهاز الملازم لها تدخل المعلومات المفصلة والدقيقة أكثر واحسن من المصفيات السمعية الخارجية للطفل ذوي الضعف السمعي الشديد وحتى للطفل الذي يجني بعضاً من الفائدة باستعمال المعينات السمعية الفردية الخارجية والجهاز السمعي المساند الخاص.

ما علاقة (السمع عن بعد) بتطور الدماغ؟

إن الأطفال ذوي الضعف السمعي وحتى بدرجة قليلة لا يستلموا اللغة المحكية (النطق) بشكل مفهوم عن بعد، وازدياد هذه المسافة عن الأذن لها آثار سلبية كبيرة مدى الحياة وبالأخص على الأداء الأكاديمي في الصف ذلك لان السمع عن بعد مرتبط بما يسمى الاستماع والتعلم العرضي.

إن الأبحاث في علم النفس التطوري تبين أن حوالي ٩٠ % من الأطفال الصغار يتعلمون اللغة عرضياً أو عفويًا أن الأطفال يتعلمون كثيراً من المعلومات بدون قصد لان المعلومات تدخل إلى دماغهم خلال سماعهم الأحاديث حولهم وعن بعد وبشكل عفوي أو عرضي وأي درجة أو نوع من الضعف السمعي في مكان أو موقف

ما تمثل حاجزا لحصول الطفل على معلومات من بيئته المحيطة كما أن المسافة تقلل من شدة وتمامية (كمال) الرسالة السمعية (أي وضوحها) لذا فإن الطفل ضعيف السمع بحاجة لتعلم كثير من المهارات بشكل مباشر وبالمقابل فإن الطفل السامع يتعلم بشكل عفوي أو عرضي.

أن الإثارة السمعية تعني حرفيا إثارة تطور الدماغ وكلما أدخلت المعلومات الصوتية ذات المعنى للدماغ مبكرا كلما كان نمو الدماغ اكبر وأعمق وذلك بسبب ظاهرة المرونة العصبية. لذا فإن التدخل والتأهيل السمعي المبكر هو الأساس المهم للتعليم لذا فحال كشف وتشخيص الضعف السمعي لا بد من تزويد الطفل بالأجهزة السمعية والمعينات السمعية الخارجية أو المزروعة جراحيا في القوقعة والبرنامج التأهيلي اللازم والطويل الأمد بما في ذلك التخطيط لإدخاله المدرسة المناسبة والمهياة له.

إن حاسة ومسار السمع قوة عظيمة! أن السمع - وتطور الدماغ - هو القناة التي لا بد أن تستغل لاستخلاص نتائج مرغوبة في مهارات اللغة المحلية. ومهارات القراءة والتعلم الأكاديمي.

الطفل الوحيد

كان الطفل الوحيد، ولا زال، يمثل حالة تربوية استثنائية، لها قواعد ومعايير خاصة بها، نظراً لكونه المصعب الأوحده لجميع انفعالات الأهل وعواطفهم، بل وهباتهم المادية ولكونهم أيضاً يسقطون عليه وحده، أحلامهم ويعقدون عليه، وحده الآمال.

ولا شك في أن الطفل الوحيد يشغل وضعا فريداً ومتميزاً في الكيان الأسري، إلا أن هذا الوضع يقوم على أسس واهية يمكن تدعيمها بمعاملته، كما لو كان واحداً من مجموعة من الأخوة، ويمكن تقويضها بالإفراط في تدليله وتلافي في إبداء الاستياء في مواجهة آرائه وتصرفاته إذا ما جانبها الصواب.

طلبت إحدى المجالات الفرنسية من محللة نفسية تنفيذ شخصية الطفل الوحيد، وإلقاء الضوء على مميزات وضعه وعيوبه، إضافة إلى أمثل الطرق التربوية للتعامل معه، وذلك في صورة سؤال وجواب كما يبدو من السطور التالية:

* لماذا تلتصق بالطفل الوحيد دائماً سمعة غير طيبة؟

- تلتصق بالطفل الوحيد دائماً بعض التهم، مثل الأنانية والدلال الزائد، إضافة إلى أنه غالباً ما يعتبر نفسه محور العالم، وأن الكل يدور في فلكه. وهو دائماً موضع اتهام لكونه محبوباً «أكثر من اللازم» لذلك فهو يثير غيرة الآخرين بدرجات متفاوتة. ولأنه لا يشكل جزءاً من مجموعة أخوية، فإنه لا يعرف معنى المشاركة كواجب وحق، سواء أكان ذلك على الصعيد العاطفي أم المادي. فحب الوالدين يعود بالكامل إليه، وكذلك اهتمامهما، وهباتهما المادية، إضافة إلى ذلك، وقياساً على القول المأثور: «من لديه طفل واحد ليس لديه أطفال»، أعتاد الناس على التفكير في كون هذا الطفل معرضاً للموت. وبالتالي فإن احتمالات بقاء الأسرة، وكأنها لم ترزق بأطفال كبيرة كما اعتاد الناس منذ القدم على اعتبار والدي الطفل الوحيد لم «يريد طفلاً آخر» أو لم يقدرها على إنجاب غيره، بكل ما تحمله هذه العبارات من اتهامات ضمنية بالضعف الجنسي يكون مصدرها اللاوعي.

* هل توجد ملامح نفسية معينة للطفل الوحيد؟

لا توجد ملامح نفسية معينة للطفل الوحيد، لكن شخصيته تكون دائماً مليئة بالتناقضات. فهو إما منفتح أكثر من اللازم، أو خجول أكثر من اللازم، إما كريم النفس أو أناني، إما ناضج أو متأخر عن أقرانه. وكل ذلك يتوقف على عادات الأسرة وتاريخها، وتاريخه هو أيضاً. ويفكر الأهل عادة تفكيراً مزدوجاً. فمن ناحية هو وحيد إن «فهو مهجور» ومن ناحية أخرى، هو وحيد إن «هو نادر وغال» لذلك، فهو إما يُعامل بشكل فيه نوع من «الهجر» من قبل والديه، وإما يُعامل بشكل أقرب إلى الإفراط في التقدير.

* ماذا يقصد بـ«الهجر»؟

- هناك شعرة دقيقة تفصل بين الحب الشديد والحب الخائق، الذي ينتهي بحالة من الهجر، أو «التخلي التام»، فالأب (أو الأم)، عندما يسقط نفسه بالكامل، جسداً وروحاً على شخصية الطفل، يمكن أن يتوقف عن التفكير فيه، على أنه كائن قائم بذاته فيهجره أو يتخلى عنه باعتباره جزءاً منه، ويلغي استقلاليته. * هل يؤدي ذلك، بشكل عام إلى تحول الطفل إلى شخصية متسلطة أم إلى ضحية؟

- تتدخل عوامل أخرى كثيرة بعضها يتعلق بتاريخ الأسرة في تكوين شخصية الطفل الوحيد وتحديد ما إذا كانت شخصية ستصبح متسلطة أو ستكون ضحية أو الاثنين معاً. وأنا أعتقد أن الطفل لا يصبح متسلطاً إلا إذا عجز أهله عن الحفاظ على مسافة مناسبة بينهم وبينه. وحتى لو رُزقت الأسرة بطفل آخر، فإنه لن يغير من الأمر شيئاً.

* هل صحيح أن الطفل الوحيد بعد كل ذلك، لن يكون قادراً على الوصول إلى الحالة من التوازن من دون عون خارجي، ومن دون الحصول على تعويض عاطفي من خارج الكيان الأسري؟

- هذا يتوقف أساساً على الطريقة التي جعلت منه طفلاً وحيداً. فالطفل لا يولد وحيداً وإنما يتحول إلى طفل وحيد. وإذا كان الوالدان يرغبان في إنجاب المزيد من الأطفال لاحقاً فإن الطفل الوحيد، أو بالأحرى الذي سوف يظل وحيداً فترة، لن يكون له نفس وضع الطفل، الذي من المنتظر أن يظل وحيداً إلى الأبد. إذ يظل هذا الأخير يتصف بالندرة ويظل وضعه يتصف بالعلو والتميز.

* ولكن المجتمع ينادي دائماً، بأن مثل هذا الطفل يكون دائماً تعيساً..

- من واقع التجربة، أستطيع أن أقول إن هذا النداء لا يصدر إلا عن أناس يتخذون أحكاماً مسبقة، ولكن ما يثير دهشتي فعلاً، بل ويسبب لي صدمة، أن بعض الآباء والأمهات، يقررون إنجاب طفل ثانٍ حتى لا يمل الأول من وحدته. أي أن الثاني لن يوجد في هذه الدنيا إلا لمجرد تسلية الأول.

* ولكن ألا يمل الطفل أو يتعب عندما يشعر بأنه تحت الملاحظة بصفة مستمرة؟

- أعتقد أن الملاحظة الأسرية، لم تعد توقع نفس الضغط على الطفل، كما كان يحدث من قبل نظراً لانشغال الأم العصرية بالعمل خارج المنزل.

* ما هي مميزات وعيوب وضع «الطفل الوحيد»؟

- الميزة الرئيسية التي يتمتع بها الطفل في هذا الوضع، من وجهة نظري تكمن في قدرة طبيعية على تحمل الوحدة، وهو شيء صعب علينا جميعاً. أما العيب الرئيسي فيكمن في عدم القدرة على استيعاب الخلافات بين الناس أو فهم آلية التنافس.

* يقال أيضاً إن هؤلاء الأطفال يكبرون قبل الأوان..

- وأحياناً قد يحدث العكس. فصحيح أن مثل هؤلاء الأطفال يشعرون أحياناً بأنهم أكبر من عمرهم الحقيقي، نتيجة ارتباطهم القوي بحياة أهليهم ومناقشاتهم، لكنهم أيضاً قد يسعون، بسبب هذه المعاملة الخاصة، إلى خلق عالم خاص بهم فيلجئون إلى عالم الخيال.

وهذا الأمر يجعل الآخرين ينظرون إليهم على أنهم أصغر كثيراً من عمرهم الحقيقي.
ملاحظات أخرى:

مراقبة الطفل الوحيد: هذه المرحلة تعد من أهم المراحل في حياة الطفل الوحيد، لأنها تساعد على أن يحدد نسبياً عن القواعد الأسرية، التي كانت تقريباً، مرجعه الوحيد في مرحلة الطفولة.

* مساعدته على الانفتاح على المجتمع: يجب أن يكون الوالدان قدوة له، وأن يحرصا على التقاء أصدقائهما من دونه، أما إذا كانا يكتفيان بالحياة الاجتماعية، التي يعيشانها داخل الكيان الأسري، أو يرفضان ممارسة حياة اجتماعية من دون ابنهما، فإن ذلك يقوض آماله في الاستقلال بذاته من أساسها. ويجدر بهما إذن أن يفهماه أنهما يحبان ويقدران صحبته إلا أنهما يتمنيان أن تكون له أنشطة جماعية خارج إطار الأسرة والمدرسة، وأن ذلك في مصلحته.

* عدم تضخيم الخلافات: يخشى الأهل أحياناً من فقدان حب طفلهم الوحيد. في حين أنه كأي مراقب آخر، يجب أن يمثل للقواعد السائدة في المنزل، ومن ضمنها القاعدة الخاصة بالخلافات لذلك من الضروري أن يقوم الوالدان بالتزام الحزم، لإرساء أسس النفوذ والسلطة في حياة المراقب الذي يعجز منذ سنوات عمره الأولى عن الفصل بين الحب والاستحسان. ويجدر بهما أن يشجعا على التعبير عن نفسه وآرائه، من دون أن يخشى من أن لا تنال إعجابهما، (أو تثير سخطهما) فإذا حدث بينهما وبينه خلاف يجب أن يهتما بالأسلوب الذي يثار الخلاف من خلاله، أكثر من الاهتمام بالنتيجة التي يسفر عنها.

عبارات يجب تجنبها

١- بدلاً من: «نحن فخوران بك» التي تشعره بوجود علاقة مباشرة بين النجاح، الذي حققه، ورضا الوالدين عنه قولاً له: «إنه شيء جيد بالنسبة إليك، لذلك نحن نشعر بالسعادة».

٢- بدلاً من: «لقد خيبت آمالنا» وهي عبارة تعكس مدى، ما تشعران به من إحباط هو السبب فيه قولاً له: «علينا مساعدتك على البحث عن وسيلة تجعلك تحسن من أدائك في المرة المقبلة».

٣- بدلاً من: «لا يمكن الاعتماد عليك» التي تشعره بتبعيته القوية لكما، وتبعيتكما له، وتعطيه انطباعاً بأنه مسؤول عن راحة بالكما، أكثر من مسؤوليته عن راحة باله هو، وحالته النفسية، قولاً له: «كنا نتوقع منك أفضل من ذلك».

٤- بدلاً من: «كيف استطعت أن تفعل ذلك بنا؟» التي تشعره بأنه يعمل ضد مصلحتكما وبأنه يقصد ذلك، قولاً له: سوف نناقش معاً ما حدث، حتى لا يتكرر».

واحة الطفل

بشرى للأطفال

هذا الخبر سيسعد بالتأكيد كل الأطفال الذين يحبون الشوكولاته لذيذة الطعم فقد أكد العلماء الأميركيون أن الشوكولاته هي افضل حلوى يمكن تقديمها لطفلك لأنها تذوب في الفم بسرعة فتكون أقل ضرراً على الأسنان من الأنواع الأخرى التي تبقى فترة طويلة إلى جوار الأسنان خاصة تلك التي تعتمد على المص أو الأنواع التي تلتصق بالأسنان.

ورغم أن الشوكولاته تحتوي على سكريات ودهون ومكسبات طعم مثل بقية أنواع الحلوى إلا أن العلماء الأميركيين قرروا أنها مفيدة للأطفال، لأنها مصدر يزودهم بالسكر سريع الامتصاص الذي يزيد من طاقتهم بينما يغذي الدهن الطاقة ويبقيها مدة أطول وأخيراً قالوا أن الشوكولاته تحمي الأطفال من الإصابة بأمراض القلب عندما يتقدم بهم العمر ويصبحوا عجائز.

نوبات طبيعية

أكثر من نصف الأطفال في عمر السنتين يصابون بنوبة غضب واحدة في الأسبوع على الأقل. هذا ما أكدته أخصائية علم النفس الفرنسية الدكتورة مايا فييرا من مستشفى روبرت دوبريه في باريس، تقول د. فييرا:

- إن نوبات الغضب في هذا العمر رد فعل طبيعي للشعور بالإحباط الناتج عن عدم تحقيق الرغبة في الوقت المطلوب تماماً، كما أنها شاهد على نمو الشعور بالاستقلالية لدى طفل الثانية الذي يرغب في إثبات أنه إنسان مستقل له مطالبه الخاصة البعيدة عن سيطرة أمه وأبيه.

- حافظي على سلامة طفلك بإبعاد أي أدوات خطرة تكون إلى جواره أثناء النوبة حتى لا يؤذي نفسه.
- احتضنيه واحمله بحب، ولكن إذا شعرت أن هذا التصرف سوف يزيد من غضبه اتركه بمفرده حتى يهدأ.
- لا تتفعلي، اجلسي هادئة أو اذهبي إلى غرفة أخرى إذا لم تستطعي إخفاء غضبك وانفعاك.
- عندما ينتهي من الغضب والصراخ ساعديه وامنحيه العون والسلوى.
- بعد فترة مناسبة اشرحي له أن تصرفه هذا غير مهذب ولن يمكنه من الحصول على ما يرغب.
- لا تقدمي له الشيء الذي يرغب فيه ويثير غضبه لأن هذا يعلمه أنه لكي يحصل على ما يريد عليه أن يصرخ ويغضب.

الأطفال يفتقدون

نحن نعلق أهمية كبيرة على عادات الطعام عند الأطفال، ولكن المشكلة ليست في اختيار الطفل للطعام وإنما في افتقار الطفل للأطعمة المتنوعة. فالأطفال يجب أن يحصلوا على كميات متنوعة من الخضار والفواكه الطازجة، لأن ابتعادهم عن ذلك يحول دون حصولهم على أنواع كثيرة من الفيتامين B الذي يؤمن لهم الطاقة ويساعدهم على المحافظة على مستوى معتدل للسكر في الدم.

أمّا فيما يختص بالدهن، فالأطفال يحصلون على كميات كبيرة من الدهون وبطريقة سيئة، هذا بالإضافة إلى أهمية الزيوت وخاصة زيت السمك، الذي يمتنع معظم الأطفال عن تناوله لأنهم لا يحبون تناول السمك. أمّا الزيوت الأساسية الأخرى فيمكن الحصول عليها من خلال تناول الخضار المورقة الخضراء اللون أو الحبوب أو الجوز.

لا داعي للقلق

يلجأ بعض الأطفال إلى طقطة أو فرقعة أصابعهم أو مفاصل إصبع اليد كنوع من التفاخر بين الزملاء على قدرتهم على القيام بأشياء خارقة ينبهر لها الآخرون. ومع الوقت تستمر هذه الحركة وتصبح ملازمة للطفل مما يسبب الإزعاج والقلق للأم التي تخشى أن يكون لهذه الحركة تأثير ضار على المفاصل فيما بعد، فهل هذا القلق في محله؟

الدراسات العلمية التي أجريت في هذا المجال لا تشير من قريب أو بعيد إلى احتمالات أن تسبب هذه الحركة أي أذى للعظام أو أن تسبب في التهاب المفاصل فيما بعد. أمّا عن تفسير هذه الظاهرة فيرجع في رأي المتخصصين إلى أن لجوء بعض الأطفال إلى طقطة أصابع اليد أو الرسغ أو الفك أو العنق ما هي إلا وسيلة لتفريغ شحنة انفعالية أو عاطفية أو تساعد هذه الحركة على التخلص من التوتر. لذلك ننصح الأم التي ترغب في مساعدة طفلها على التخلص من هذه الحركة غير المستحبة في المجتمع، بعدم تكرار مطالبته بالنهاي عنها.. لأن هذا التكرار سوف يذكره بأنه يمارس حركة غير مرغوبة وتسبب الإزعاج لمن حوله فيزيده هذا الإحساس بالتوتر ويجعله عاجزاً عن الكف عن ممارستها. والحل الأفضل هو أن تحرص الأم على ملاحظة طفلها من بعيد لتعرف متى يلجأ إلى هذه الحركة.. هل يفعل ذلك وهو يشاهد التلفزيون أو أثناء المذاكرة أو وهو جالس في السيارة؟ وتحاول بعد ذلك أن تشغل يديه بشيء آخر، فتعلمه أن يمسك بقلم مثلاً خلال إنجاز دروسه ليسطر به على الأجزاء المهمة.

مولودك والألوان

بعد الولادة لا يشعر مولودك بالألوان لأن قدرته على الرؤية تكون مشوشة فلا يرى سوى التضاد الواضح بين الأبيض والأسود، ولكن بعد مرور أول شهر في حياته يشعر بالألوان المختلفة، هذا ما أكدته بحث أجري في جامعة نيو فونتلاند في كندا.

البحث وجد أن المواليد الجدد لا يستطيعون التفرقة بين الأزرق الفاتح والأبيض وبين الأصفر الفاتح والأبيض، ولكن بعد شهر يشعرون بانعكاس الدرجات المختلفة من اللون، وإن كانت قدرتهم على الشعور بالألوان الغامقة الأساسية مثل الأحمر والأزرق والأخضر والأصفر أقوى، وبالتدريج يستطيع المولود رؤية الألوان الفاتحة وفي بداية العام الثاني يستطيع الصغير التفرقة بين الألوان بمهارة، وذلك قبل أن يعرف أسماءها، فإذا وضعت أمامه قطعاً بلاستيكية مختلفة الألوان وأعدت ترتيبها حسب الألوان كل لون على حدة فسوف يفعل ذلك ولكنه لا يعرف أن هذا اللون الذي أمامه اسمه احمر.

إمساك الأطفال

للتأكد من أن طفلك مصاب بالإمساك فعلاً قبل أن ينتابك القلق بهذا الشأن.

فإذا كان يعاني من هذه المشكلة فإن برازه سيكون جامداً صلباً قاسياً والمهم في هذا الشأن نوعية البراز الذي يخرجهُ الطفل وليس عدد مرات التبرز. فبعض الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم يتبرزون مرة واحدة كل أربعة أو خمسة أيام بينما تتسرخ حفاضات الأطفال الآخرين في كل مرة يرضعون فيها، فالفرق كبير جداً.

وجدير بالذكر أن براز الأطفال الذين يرضعون من ثدي الأم يكون رخواً أكثر من الأطفال الذين يرضعون من الزجاجة ونادراً ما يعانون من الإمساك. بينما تكثر المعاناة من الإمساك بين الأطفال الذين يرضعون من الزجاجة وقد يحتاجون إلى العلاج من وقت لآخر.

ولا يتطلب الإمساك لدى الأطفال الصغار جداً الذين لا يرضعون من الزجاجة العلاج عادة ولكن إذا كان الإمساك مضايقاً فيمكن تلطيفه بإضافة قليل من السكر الأسمر إلى رضعته بمقدار نصف ملعقة شاي أو ما يعادلها.

وإذا كان عمر الطفل أربعة أشهر على الأم أن تعطيه أولاً خلاصة الخوخ المسلوق ثم ماءً إضافياً للشرب إذا كان الطقس حاراً. فإذا لم يشفهِ هذا من الإمساك أو كان الطفل دون الأربعة أشهر فمن الأفضل استشارة الطبيب.

صحة وعافية

قرحة المعدة... كل... ولا تأكل

هل تعلم أن الغذاء هو العلاج الرئيسي والأول في، حالة الإصابة بالقرحة الهضمية للمعدة والاثنى عشر؟ فإن أسباب القرحة هي: الوراثة، فصيلة الدم «O» الإجهاد الذهني، زيادة الإفرازات المعدية. رغم كثرة العقاقير المطروحة في الأسواق، فلم يتم التوصل حتى الآن إلى دواء فعال يمكن أن يشفي من القرحة الهضمية. فكل ما تؤديه العقاقير المتاحة هو تسكين آلام المريض، تقليل إفراز العصارة المعدية ووقف تقلص عضلات المعدة.

وقبل الحديث عن الغذاء المرغوب والغذاء الممنوع في حالة المصاب بقرحة المعدة، فإننا نلفت الانتباه إلى شرط ضروري وهام وهو الراحة لأنها تمثل عاملاً ذا قيمة عالية إلى جانب العلاج على طريق الغذاء. ولأن القرحة الهضمية من الأمراض التي تعاود صاحبها بين حين وآخر، فليس منطقياً احتجاز المريض في كل مرة. إلا إذا ترافقت العودة مع مضاعفات، وعلاوة على ما يسببه تكرار الاحتجاز من تغيب عن الأعمال والوظائف، يؤدي بدوره إلى الضيق والتوتر. فمن الأفضل السماح للمريض بممارسة حياته اليومية، مع شرطين:

- ١) التزام هدوء النفس وراحة البال.
 - ٢) تقليل ساعات العمل وتخفيف معدلات الإجهاد والإرهاق.
- لذلك يحتاج إلى تنظيم:
- ١) ساعات النوم.
 - ٢) الاستراحة لمدة ساعة بعد الغذاء.
 - ٣) الاكتفاء بالعمل خلال ساعات محددة فقط.
 - ٤) عدم حمل أي مشكلات تتعلق بالعمل إلى المنزل.
 - ٥) عدم العمل خلال عطلة نهاية الأسبوع.
 - ٦) الراحة التامة في السرير إذا لم تستجب القرحة للعلاج وإذا حدثت مضاعفات، واحتجاز المريض الذي يعاني توتراً نفسياً شديداً
- إن الحديث مع الطبيب قد يخفف التوتر. ثم من الضروري أن يصرف المريض ذهنه عن التفكير في القرحة، خصوصاً إذا تكررت معاودتها له، فكلما زاد تفكيره فيها طال الوقت الذي تستغرقه حتى تلتئم.

الأطعمة الممنوعة

- حساء اللحم والدجاج.
- سلطة الخضار.
- الخضار المطهية قطعاً كبيرة.
- الأطعمة المقلية والمحمرة.
- الصلصات.
- التوابل.
- المخللات.
- الحلوى.

الأطعمة المسموح بها

- الخبز والتوست والكورن فليكس.
- الأرز المطهي.
- العدس والبقول.
- اللحم والسمك والدجاج.
- البيض.
- حساء الخضار.
- الخضار المطهية جيداً قطعاً صغيرة.
- البطاطا.
- دهون طهو الطعام والزبد.
- السكريات والعسل الأبيض والأسود.
- المربى والبسكويت والكيك الطري.
- الكاستر والجلي.
- الفواكه الطازجة والمجففة.
- البندق والمكسرات.
- الشاي والقهوة الخفيفة.
- الماء حسب الحاجة.

لا يحب الطعام

مشكلة رفض الطفل تناول الطعام واحدة من أهم المشكلات التي تواجه الأم، والتي يجب أن نتعامل معها بذكاء وحكمة، فإذا رفض الطفل الطعام فلا يصح أن نتعامل معه بالعنف والإكراه بل لا بد أن نتأكد أولاً من أن الطعام شهى، وأن الطفل لا يشكو أي اضطراب في معدته أو يعاني من أي مرض عضوي فإذا تأكدت أنه لا يوجد أي سبب لرفض الطفل الطعام المقدم له فعليها أن تحاول مرة أخرى وإذا تكرر رفضه فعليها أن تبعده عنه بهدوء ودون توبيخ لأن الطفل كثيراً ما يرفض الطعام كنوع من التحدي اللازم أو لإعلان تمرده كما يؤكدّه المتخصصون ولكي يختبر أيضاً ردود فعلها المهم أن التصرف يكون بحزم وهدوء.

ويبرر المتخصصون رفض الطفل الطعام بأسباب نفسية مثل الخوف والقلق والاضطرابات الانفعالية من غضب ويأس أو فقدان الشعور بالأمان والطمأنينة، خاصة في حالة حرمان الطفل من أحد والديه أو انفصاله عن الأم وتعرضه لعوامل إحباط وكبت.

وقد يؤدي ضغط الوالدين أو فرض الأم كميات معينة من الطعام على الطفل سواء بالإغراء أو التهديد أو عدم احترام رغبته في اختيار أنواع الطعام إلى إيجاد بعض اضطرابات في الأكل وفقدان الشهية.

ويحذر المتخصصون من أن اهتمام الأبوين البالغ بتغذية الطفل يؤدي إلى استمرار الطفل في العناد والامتناع عن الطعام على أمل استثارة اهتمامها به وقد أثبتت الدراسات الحديثة أهمية العلاقة الوجدانية بين الأم وطفلها فالعوامل السيكولوجية تلعب دوراً في تشكيل شخصية الطفل خاصة في السنوات الأولى من عمره كما تؤثر الاضطرابات التي قد تعانيها الأم أو عدم استقرارها النفسي في شخصية الطفل فينمو بدوره وهو يعاني سلوكاً مضطرباً وشخصية غير مستقرة، ويظهر ذلك في شكل اضطرابات النوم والأكل وفقدان الشهية والقيء والبكاء المستمر والغضب وذلك لأن الطفل بطبيعته يستجيب لسلوك الأم بصفة خاصة ولسلوك المحيطين به بصفة عامة ويقلد غذاء الأسرة من حيث اقبالهم على نوعيات معينة من الطعام وعادات الأكل المتبعة بغض النظر عن محبتهم أو كراهيتهم لبعض الأطعمة.

كما أكدت الدراسات أن سلوك التغذية المتبعة في الطفولة المبكرة يؤثر على شخصية الفرد وأن قلة التغذية أو الإفراط فيها لها أضرارها الفسيولوجية والنفسية.

وينصح المتخصصون لعلاج فقدان الشهية بضرورة تحديد مواعيد منتظمة لتقديم الوجبات على أن يتخللها ممارسة الطفل نشاطاً في الهواء الطلق لأن لعب الأطفال أو قيامهم بأنشطة مختلفة في الهواء النقي يساعد على فتح شهيتهم للطعام.

ويجب أيضاً الامتناع عن تقديم الحلوى للأطفال قبل أو بين الوجبات مع مراعاة الاهتمام بإعداد المائدة بشكل جميل قبل تقديم الطعام للأطفال لأن الفترة بين إعداد المائدة وبين تقديم الطعام تساعد على تنشيط الغدد الهضمية وزيادة شهية الطفل للطعام.

والمعروف أن أكثر الأطعمة فائدة للجسم هي تلك التي يتم تناولها بشهية كبيرة ودون ذلك يتم امتصاصه في الجسم بدرجة ضئيلة جداً كذلك يجب العمل على تهيئة نوع من الاتزان الانفعالي للطفل لكي يساعده على فتح شهيته للطعام.

وينبغي ألا يعاقب الطفل إذا أخطأ في شيء عن طريق حرمانه من الطعام حتى لا يتعرض للاضطرابات

النفسية وتكون سبباً في عرقلة عملية النمو لديه.

نمو الطفل وفيتامين (أ)

أكدت دراسة للمركز القومي للبحوث وجود ارتباط واضح بين مقياس نمو الطفل ومستوى فيتامين (أ) لديه وأنه كلما قل مستوى الفيتامين قل معه وزن الطفل عند الولادة، وكذلك الهيموجلوبين و(الهيماتوكريت) وبالعكس.

كما أن هناك علاقة قوية بين مستوى فيتامين (أ) في الأمهات وفي أطفالهن عند الولادة، فكلما ارتفع مستوى الفيتامين عند الأمهات كان أيضاً مرتفعاً عند الأطفال.

وأوصت الدراسة التي قام بها مجموعة من الباحثين بضرورة التوعية بأهمية التغذية المناسبة في أثناء فترة الحمل والرضاعة، وتناول الأمهات الحوامل لفيتامين (أ) بكميات مناسبة وإعطاء جرعة منه للأطفال حديثي الولادة الذين يعانون قلة في الوزن، كما أوضحت دراسة أخرى أن نقص فيتامين (أ) في الأم هو أحد العوامل التي تؤخر نمو الجنين لذا أكدت على أهمية إعطائه للسيدات الحوامل اللاتي يعانين من سوء التغذية أو فقر الدم في الشهور الأخيرة للحمل وذلك للمساعدة على نمو الجنين بصورة سليمة.

يتواجد الفيتامين (أ) بنوع خاص في أكباد الحيوانات (العجل، الثور) وفي زيوت كبد الأسماك المتنوعة وفي الألبان (الحليب، الزبدة) والفاكهة والخضار (الجزر، البقدونس، السبانخ، الهندباء...) وفي صفار البيض.

سمنة الأطفال

لا تختلف أسباب إصابة الأطفال بالسمنة عن الكبار، ويلاحظ الأطباء ارتفاع نسبة الأطفال المصابين بالبداية بصورة مقلقة.

ففي مرحلة الطفولة يكون الجسم في حالة نمو ونشاط متواصل ويكون مستوى الحرق عالياً مما لا يترك مجالاً للسمنة، فلماذا إذن أصبح أطفال اليوم أكثر بدانة من السابق؟

تقول أخصائية التغذية الدكتورة ويندي ديننج من مركز الطب المتكامل بلندن أن عدد الأطفال البدن في تزايد مستمر وهي ظاهرة غير طبيعية ولها أسبابها فجسم الطفل في الأحوال الطبيعية يحرق كل ما لديه من طاقة، ولكننا نجد أن أطفال اليوم أخذوا يتعرضون لنفس الظروف الغذائية والحياتية التي يتعرض لها الكبار، وأخذوا يقضون أوقاتاً طويلة أمام الكمبيوتر والتلفزيون بدلاً من اللعب والحركة مع أقرانهم، وأصبحوا يعيشون تقريباً على قطع الشوكولاتة والشيبس والهامبرجر، وأصبحت الفاكهة الطازجة معدومة في غذائهم، وبدلاً من الماء الصافي أو الحليب بدأوا يستهلكون كميات من الكولا والعصائر الجاهزة المليئة بالسكريات والمواد الكيماوية الحافظة، وذلك لكون الأمهات منشغلات بالعمل ولم يعد هناك مكان لمائدة الأسرة.

يحتاج الجسم إلى الكثير من المعادن والفيتامينات والانزيمات لهضم الغذاء غير الصحي ولأن الجسم لا

يحصل على هذه العناصر الضرورية للهضم، فإنه سيطلب المزيد من الغذاء بهدف الحصول عليها، وهكذا، حتى تتراكم الشحوم، وهذا خطأ لا يصح إلا بتغيير نوعية الغذاء والتحول إلى الغذاء الصحي الطازج المحتفظ بعناصره الأساسية.

إحدى الدراسات الأمريكية بينت أن ٦٠% من السرعات الحرارية التي يحصل عليها الأطفال الاميركيون تأتي من عصير التفاح المعبى والمحتوي على كمية مرتفعة من السكر وهذا ما يمنعهم من الأكل الطبيعي ويؤدي بهم إلى السمنة، وتعتبر أميركا وبريطانيا والصين من أكثر البلدان التي تعاني من ظاهرة بدانة الأطفال.

حفظ الأطعمة

إن التطور الكبير في مختلف نواحي الحياة واتساع رقعة المعمورة، وخروج المرأة للعمل، وزيادة الإنتاج الزراعي والانفجار السكاني، وظهور مشاكل الغذاء أدى إلى بروز أهمية حفظ الأغذية في المصانع وفي المنازل.

يعرف حفظ الأطعمة بأنه استخدام كافة الوسائل العلمية بالطرق الصحيحة بهدف منع فساد الأطعمة إما بالمنع أو بالإيقاف أو عدم توفير الأسباب والظروف التي تساعد على حدوث الفساد الغذائي، مثل قتل الأحياء الدقيقة (الميكروبات) بالحرارة، وتثبيط الأنزيمات، أو بإضافة ما نعات الفساد كالمح والسكر والأحماض... الخ. ولقد توفرت لحفظ الأطعمة أسباب لانتشارها على مستوى كبير وذلك نتيجة لحاجة شعوب العالم وبكافة فئاته إلى الأطعمة المحفوظة، لأنها سهلة النقل والتداول، ويمكن أن تستعمل الأطعمة المحفوظة في حالات الطوارئ والإغاثة، وكذلك بسبب خروج المرأة للعمل خارج منزلها، ولتأمين الأطعمة على مدار العام. ولحفظ الغذاء المنتج بكميات كبيرة في مواسم الإنتاج ليستهلك على مدار العام وبأسعار معقولة. وكذلك توفير فرص عمل مختلفة، لذلك ندعو وباستمرار ربوات البيوت الفاضلات في حالات زيادة الإنتاج المحلي في بعض الأطعمة كالخضار والفواكه من شرائها؛ لأن أسعارها تكون منخفضة وبذلك يمكن حفظها بطرق حفظ منزلية بسيطة لمواسم عدم توفر هذه الأطعمة وبذلك تعمل ربوات البيوت على دعم اقتصاد بيتهن وعائلتهن ومن ثم اقتصاد البلد.

من طرق حفظ الأطعمة المنزلية

التبريد والتجميد

إن الأساس العلمي لحفظ الأطعمة بالتبريد أو التجميد يعتمد على أن معظم الميكروبات تنمو وتتكاثر في درجات حرارة 16°C - 38°C وهناك أنواع من الميكروبات محبة لدرجة الحرارة المنخفضة أو المرتفعة، لذلك فإن التبريد أو التجميد للأطعمة يؤدي إلى وقف نشاط أو موت الميكروبات، كما يؤدي إلى خفض سرعة حدوث التفاعلات الكيميائية والحيوية، ونقصان عمليات تبخير الماء من الأطعمة، وعدم توفر الماء وخاصة في حالة التجميد بصورة فعالة لميكروبات، كما أن للتجميد تأثير قاتل على الطفيليات، وبالتالي يمنع حدوث فساد الأطعمة.

مميزات التجميد

- ١- تقليل الوقت والجهد اللازم لإعداد وجبات الطعام؛ لأن الطعام المجمد يكون جاهزاً للاستعمال والطهو. والمساهمة في توفير الطعام على مدار فصول السنة.
 - ٢- المحافظة على جودة قيمة الأطعمة، وخاصة التجميد السريع الذي تكون فيه البلورات الثلجية صغيرة الحجم لا تسبب تلف وتمزق أنسجة الأطعمة.
- أما عيوب التجميد فهي وجوب حفظ الأطعمة المجمدة في مجمدات، وتحفظ الأطعمة المجمدة على درجات حرارة منخفضة مما يعني تكاليف زائدة للتخزين.

إن عملية تفكيك أو صهر أو إسالة الثلج هي من النقاط الهامة جداً، والتي يجب إدراك أهميتها وتطبيق طريقة إذابة الثلج بالشكل الصحيح لما له من فوائد جمة تتعلق بالقيمة الغذائية وبخصائص الأطعمة بعد الطهو. لذلك فإن أفضل طريقة لصهر الأطعمة المجمدة منزلياً هي إنزالها من المجمد ووضعها بالثلجة حتى تنصهر، كذلك يمكن استخدام الميكرويف لصهر الأطعمة المجمدة وهذه الطريقة تضمن السرعة في صهر الثلج، وعدم خفض القيمة الغذائية، حيث أن مرور الأشعة داخل الجزئيات يحدث قوى تجاذب وتنافر وتصادم بين هذه الجزئيات، مما يولد حرارة تعمل على إذابة الثلج، ويجب أن يكون الزمن المستعمل في الميكرويف محدد ومحسوب.

إن عملية تفكيك الثلج بطريقة غير صحيحة يعرض الأطعمة إلى تغيرات غير مرغوبة، فعملية تفكيك الثلج تحتاج مدة طويلة لأن التوصيل الحراري للماء قليل، فهو ربع التوصيل الحراري للثلج. لذلك فإن تفكيك الثلج تحتاج إلى زمن أكبر من الزمن اللازم للتجميد. وإذا ما تركنا الأطعمة المجمدة تتفكك في درجة حرارة الغرفة مثلاً، فإنها تحتاج إلى زمن طويل، وبذلك تعطي فرصة للتلوث بالبكتريا، والميكروبات التي لم تقتل في الأطعمة المجمدة فتأخذ فرصة في النمو، وتعمل على إفساد الأطعمة، لذلك يجب تفكيك الأطعمة المجمدة بالطريقة المثلى التي سبق وأن وضعناها.

تأثير عملية التجميد

إن التجميد كأى معاملة أخرى لها بعض التأثيرات السلبية على القيمة الغذائية نجملها كما يأتي: إذا طالت عملية التخزين قد يعتري البروتينات والدهون بعض التغيير في الفواكه المجمدة فإن السكريات الثنائية تتحلل إلى سكريات أحادية، وهذا لا يؤثر على مجمل القيمة الغذائية للأطعمة، وبزيادة فترة التخزين يزيد مقدار الفقد في فيتامين ج.

وفي أثناء عملية صهر الثلج فإن بعض عصارة المواد الغذائية وخاصة اللحوم، والأسماك، الخضار، والفواكه قد تقل بسبب فقد بعض الأملاح المعدنية وفقد النكهة، ويمكن القول بأن فقد الأطعمة المجمدة في أثناء الطهي من فيتامين ج والأملاح المعدنية يعد أقل من فقد الأطعمة الطازجة. لأن الزمن اللازم لطهو الأطعمة المجمدة أقل من زمن طهي الأطعمة الطازجة كذلك ينصح بطهي الأسماك واللحوم، والدواجن قبل تمام تفكك ثلجها لتجنب فقدان جزء كبير من سوائها.

وبشكل عام كلما انخفضت درجة حرارة التجميد، استطعنا المحافظة على القيمة الغذائية بشكل ممتاز وأمكن المحافظة على نكهة وقوام المادة الغذائية المجمدة. وتتوقف سرعة التجميد على سمك المادة الغذائية المراد تجميدها وعلى حجمها، فكلما كانت مساحة سطح العبوات المستعملة صغيرة وقليلة السمك كلما كان التجمد أسرع كما تعتمد على الفرق بين درجة حرارة المادة الغذائية قبل التجميد ودرجة حرارة الفريزر، فكلما كان الفرق كبيراً كلما احتاج لوقت أطول للتجميد.

تجميد الخضراوات

تشمل خطوات تجميد الخضراوات انتخاب الأصناف المناسبة، وتجهيزها وذلك بإزالة الأوراق أو التقشير والتقطيع والغسل الجيد، ثم التحريق أي غمس الخضراوات لمدة ٣ دقائق في ماء مغلي، ثم التصفية والحفظ والتحريق يعمل على إتلاف الأنزيمات، وقتل الميكروبات، ثم تبريد الخضراوات وتعبئتها ثم تجميدها داخل الثلجة على أسطح المجمد لضمان تجميد سريع، وضمان أن لا تتكون بلورات ثلج كبيرة تؤدي إلى تمزيق الأنسجة، وتسبب في أثناء عملية تفكيك الثلج فقد جزء كبير من العصارة الغذائية نتيجة الحاجة إلى زمن زائد لتفكيك بلورات الثلج الكبيرة.

أ) خطوات تجميد ورق الدوالي (العنب)

- ١- انتخاب الأوراق المتوسطة الحجم الطرية، الخالية من أية إصابات، وإزالة العناقيد التي يسبب بقاؤها طعماً قابضاً.
- ٢- ترتيب الأوراق فوق بعضها (١٠-١٥) ورقة مع بعض، ثم تغمس الأوراق في وعاء به ماء مغلي لمدة ٢
- ٣- دقائق ثم تنشل من الماء وتوضع في مصفاة حتى تبرد وتصفى من الماء بواسطة الضغط على الأوراق باليدين.
- ٣- تعبأ في عبوات مناسبة ثم توضع في الفريزر على سطح المجمد لتجميد بشكل سريع. وعند استعمالها تخرج من الفريزر قبل مدة كافية لصهر الثلج.

فوائد عملية التحريق

(سلق الخضراوات) قبل تجميدها يمنع تغير لون الأوراق من الأخضر إلى الأسود بفعل الأنزيمات، تقليل الحيز الذي تشغله الخضراوات في الفريزر، منع تكسر وتمزق الأوراق داخل الفريزر.

ب) خطوات تجميد الفول الأخضر

- ١- انتخاب ثمار الفول الأخضر الطرية والخالية من الخدوش والاسوداد، ثم تزال العروق وتقطع.
- ٢- توضع الثمار في وعاء ويضاف لكل ١ كغم فول كوب مملوء بالماء ثم يوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق وتقلب باستمرار. ثم يرفع من على النار ويترك حتى يبرد.
- ٣- بعدها يعبأ في عبوات مسطحة ثم يجمد، وعند استعماله يخرج من الفريزر ويوضع في إناء الطهي

مباشرة.

ملاحظة هامة: بعد تقطيع الفول مباشرة تجرى عملية سلقه لقتل الأنزيمات لمنع اسوداده.

ج) خطوات تجميد الفاصوليا

هي خطوات تجميد الفول الأخضر ذاتها

د) خطوات تجميد البازلاء

١- انتخاب البازلاء الممتلئة الخضراء اللون، وإزالة الحبوب، ثم غمرها في الماء المغلي لمدة ٣ دقائق.

٢- نشل البازلاء من الماء وتصفيته من الماء، ثم تعبأ في عبوات مناسبة وهي ساخنة.

هـ) خطوات تجميد البامية

هي نفس خطوات تجميد البازلاء، وتكون مدة غمرها في الماء المغلي لمدة دقيقة واحدة، كذلك تقلى مباشرة

بعد إخراجها من المجمد ووجوب تغطية وعاء القلي.

و) خطوات تجميد الجزر

١- انتخاب الثمار الطرية الخالية من الإصابات، وتقسيرها، وتشذيبها ثم تقطيعها بشكل حلقات بسمك نصف

سم أو حسب الرغبة.

٢- غمر القطع في ماء مغلي لمدة ٥ دقائق، ثم انتشاله من الماء، وتصفيته وتعبئته وهو فاتر ثم تجميده.

ز) خطوات تجميد البقدونس

١- انتخاب الأوراق الجيدة، وتنقى الأوراق وتغسل جيداً ثم تجفف وتفرم.

٢- تعبأ في أكياس ثم توضع داخل الفريزر، حيث يمكن استعمالها في طهو الأطباق المختلفة كعمل الشوربات

أو الكفتة أو العجة ولكنها لا تستعمل لعمل السلطات والتبولة.

ح) خطوات تجميد الباذنجان

تنتخب الثمار الجيدة غير المصابة ثم تشوى وتهرس وتوضع في أواني مناسبة وتجمد، وبعد إخراجها يمكن

استعمالها لصنع المتبل.

ط) خطوات تجميد الكوسا

انتخاب الثمار الجيدة، ثم تغسل وتسلق وتصفى من الماء، ثم توضع في أواني أو عبوات مناسبة ثم تجمد في

الفريزر، وثم تستعمل لصنع المتبل.

ي) خطوات تجميد السبانخ

تنتخب الثمار الجيدة ثم تنقى الأوراق الجيدة وتغسل بشكل ممتاز، ثم تفرم ويصب عليها ماء مغلي، ثم ماء بارد، ثم تصفى وتعبأ وتجمد.

ك) خطوات تجميد اللحوم

انتخاب الأصناف والمقاطع المناسبة وشرائها من مصادر موثوق بها، و ثم تقسيمها إلى مقادير حسب الحاجة وتوضع في عبوات (أكياس نايلون) تفرغ من الهواء وتغلق جيداً لمنع جفاف وتأكسد اللحوم ثم تجمد. ملاحظة: إن تجميد اللحوم لا يقتل الأنزيمات الموجودة بها بل يوقف مفعولها، لذلك عند إخراجها من الفريزر ووضعها في الهواء يتغير لونها من الأحمر إلى البني، لهذا يجب عدم إعادة اللحوم إلى الفريزر مدة أخرى، وإذا كانت كمية اللحوم التي أخرجت من الفريزر كبيرة ولا تريد الأسرة استعمالها، فيمكن تقييدها ثم وضعها بالثلاجة.

ل) خطوات تجميد الخبز

أولاً: ينتخب الخبز المخبوز جيداً، ثم يبرد ويوضع في أكياس نايلون بكميات مناسبة ثم تفرغ من الهواء وتقفل جيداً ثم تجمد.

ركن الأسرة

إدمان من العائلة

أجرت الباحثة شارون ولسناك دراسة علمية على ١١٠٠ امرأة لمعرفة نسبة المدمنات على الكحول في الولايات المتحدة الأمريكية لتزايد هذه الظاهرة الاجتماعية بحدة، حيث كانت هذه الحالات لا تتجاوز الستة مقارنة بالآلاف عند الرجال عام ١٩٦٨، كما أشارت إلى ذلك تقارير الطب النفسي في جامعة داكوتا الشمالية واستنتج الخبراء أن الإدمان كان مشكلة رجالية بحتة في حينها، لكنها الآن تحولت لتشمل كلا الجنسين. وبعد ثلاثين سنة تغيرت الأمور فأظهرت الأبحاث التي قامت بها الباحثة خلال الخمس عشرة سنة الماضية إلى ارتفاع نسبة الإدمان عند النساء بمعدلات عالية، وهو ما أظهرته نتائج المقابلات الشخصية لـ ٣٦٩ حالة منفردة ضمن النساء اللواتي أجريت عليهن الدراسة الأخيرة.

وأكدت ماري دوفر نائبة مدير المعهد الوطني لمكافحة الإدمان على الكحول أن الدراسة الجديدة أكثر واقعية وتختلف في نتائجها عن سابقتها التي اعتادت في إلقاء اللوم على المدمن أو الكحول، لأنها تناولت جوانب نفسية واجتماعية أكثر عمقاً للتوصل إلى الأسباب الحقيقية وراء هذه المأساة، وهو ما كانت ترنو إليه المؤسسات الممولة لهذه الأبحاث، لإيجاد الروابط الحقيقية التي تدفع المرأة إلى تناول الكحول والإدمان عليه. وقد توصلت الدراسة من خلال المقابلات الشخصية التي أجرتها باحثة في مركز أبحاث الدواء في جامعة شيكاغو إلى نتائج غريبة لم تكن معروفة سابقاً، حيث تبين أن الرجال المدمنين يجبرون نساءهم على مشاركتهم في تناول الكحول في كثير من الحالات التي ينتج عنها نساء مدمنات يعاشرن رجالاً أو أزواجاً مدمنين، والعكس بالعكس. فالضغط القسري عند زوالها تعد عاملاً مهماً في إنقاذ الأمهات والعاملات من كثير من حالات الإدمان وتخلصهم من مشاكله الاجتماعية، خاصة إن كن مشغولات في أعمال تنسيهن الخمر لساعات طويلة. وقد توقعت الباحثة أن تساعد حالات الطلاق وانفصال الزوجين المدمنين على بعضهما في تخفيف الحالة، لكن الدراسة أثبتت عكس ذلك.

فالأزواج الفاشل وغير السعيد الذي ينتهي بالطلاق يخلق حالة نفسية صعبة عند المرأة تجذبها لمزيد من الإدمان وهو ما يزيد من مشاكلها في البيت والعمل، فبعد خمس سنوات من الزواج بين المدمنين ظل ٤٤% من الزوجات يتناولن الخمر، لكن الطلاق أبقى ٣٠% منهن على ارتباط قوي بالكحول.

أما مجموعة النساء اللواتي «يعاشرن» الرجال بدون «زواج» واللواتي درست أوضاعهن فيتناولن الكحول بنسب أعلى من اللواتي يفضلن الزواج بالمدمنين، وهي تعادل نفس النسبة للمدمنات على المخدرات. وتعلل

الباحثة ذلك لكون الزوجين كانا مدمنين قبل ارتباطهما العائلي.

تمر حالة الإدمان بمراحل متفاوتة، ففي سنوات العشرين من العمر يكون الشباب أكثر إقبالاً على تناول الكحول وتقل كثيراً في مرحلة الخمسينات من العمر. وقد بينت الدراسة أن ٢٩% من المدمنات هن بعمر ٢١ إلى ٣٤ عاماً ويتناولن الكحول ست مرات في اليوم، أما اللواتي بعمر يتراوح بين ٥٠ و ٦٤ عاماً فيتجرعن الخمر في المناسبات، كما أن ٢٦% من المدمنات الشابات هن بعمر ٢١ إلى ٣٤ عاماً يكن في وعيهن مقارنة بـ ٦% من مثيلتهن وهن بعمر ٥٠ إلى ٦٤ عاماً.

وقامت الباحثة بشرح تفاصيل أكثر دقة ضمن كتابها الجديد «الجنس والكحول». فالنساء أكثر إقبالاً على تناول الكحول أثناء العمل في مهن شاقة مثل عملهن كطبيبات ومحاميات وقائدات للطائرات ومهندسات في الأعمال الإنشائية، مقارنة بأعمال أخرى أكثر شيوعاً لدى النساء مثل العمل في التدريس والتمريض وإدارة المكتبات فالحالة الأولى تجبر الكثير من النساء مشاركة زملائها من الرجال في تناول الكحول وبكثرة أحياناً. وهذه العدوى تنتشر بين أفراد العائلة خاصة لدى مشاهدة الأولاد لوالديهم وهما يكثران من تناول الكحول والإدمان عليه.

وبينت الدراسة وجود علاقة بين تناول الكحول والعلاقة الجنسية بين الزوجين، فـ ٦٠% من النساء أظهرن أن الكحول يجعلهن أقل رغبة بهذه العلاقة، لكن ٨٠% منهن أكدن أن الإكثار من الكحول يزيد من رغبتهن للارتباط الجنسي الأمر الذي يخلق لهن متاعب صحية متعددة نتيجة لهذه الحالة غير الطبيعية، الأمر الذي يسبب تدهور الحالة البدنية ويضعف الآمال في التخلص من الإدمان.

وبذلك تصبح العلاقة الجنسية إحدى الأسباب المباشرة للإدمان التي لم تكن معروفة سابقاً. فالعلاقة الجنسية الضعيفة تقود إلى بدايات الإدمان لأن الكحول ينسيهن هذه الرغبة، ويعتبر تحسن هذا الوضع مؤشراً إيجابياً للعلاج من الإدمان.

يشكل الاعتداء الجنسي الذي كثرت أحداثه هذه الأيام واحداً من أهم أسباب ارتفاع نسبة الإدمان لدى النساء، حيث أظهرت الإحصائيات أن ٢٤% من هؤلاء المدمنات تعرضن لذلك في طفولتهن.

وبينت أولندا شامويل في إدارة خدمات التأهيل الصحي من الاعتداء البدني، لدى تطبيق برامجها التأهيلية أن الاعتداء الجنسي يخلق حالة نفسية مزرية أكثر مما كان متوقفاً وإذا نجحت الجهود لتقليل هذه الاعتداءات فإن الأمل سيكون كبيراً في تجنب الكثير من حالات الإدمان على الكحول وهو ما أكدته فرائك بوتنام من المعهد الوطني للصحة العقلية الذي أجرى بحثاً في تأثير الاعتداء الجنسي على الفتيات من الناحية البيولوجية وتبين أن هؤلاء النساء أقل تقبلاً لبرامج التأهيل الصحية ويفضلن اللجوء للكحول للهروب من واقعهن البائس، ويعتقدن أنه الوسيلة الوحيدة لنسيان الماضي والعودة للحياة الطبيعية.

وهناك دراسات متقدمة في هذا الميدان تشير إلى أن مثل هذه الاعتداءات تولد اضطرابات هرمونية ودماعية تسبب آلاماً وضغوطاً غير منتظمة، لا يجد المريض غير الكحول سبيلاً للتخلص منها، وهي أبحاث يجري تدقيقها للتوصل إلى أفضل الحلول للتخفيف من هذه المعاناة الاجتماعية الخطيرة.

القلق المزمن

يؤثر القلق المزمن سلباً في مختلف أجهزة الجسم، مما يوجب الحرص من الوقوع فيه، والمساعدة إلى إيجاد الحل المناسب له، ومن تأثيرات هذا القلق على أجهزة الجسم ما يأتي:

١- الجهاز الهضمي:

يعد الجهاز الهضمي من أهم الأجهزة التي يؤثر فيها القلق النفسي، وذلك في هيئة صعوبة البلع، أو الشعور بغصة في الحلق، أو سوء الهضم والانتفاخ وأحياناً الغثيان والقيء أو الإسهال أو الإمساك ويتعرض المريض أحياناً إلى آلام مغمص شديد يختار الأطباء في تشخيصها إضافة إلى نوبات تجشؤ تتكرر كلما تعرض الشخص لافعالات معينة وتلاحظ هذه الظاهرة في النساء فقط خصوصاً المتزوجات واللواتي يختلفن في شخصياتهن عن الأزواج وعن طريقة التعبير عن الانفعال وكثيراً ما يكون علامة رمزية لاحتجاج على موقف معين أو الشعور بالتقزز أو الاشمزاز من شخص ما.

٢- الجهاز التنفسي:

وهنا يشكو المريض من سرعة التنفس وصعوبته والتنهدات المتكررة مع شعور بضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء وأحياناً ما تؤدي سرعة التنفس إلى طرد ثاني أكسيد الكربون وتغير درجة حموضة الدم وقلة الكالسيوم النشط في الجسم مما يجعل الفرد عرضة للشعور بالتنمل في الأطراف وتقلص العضلات ودوار وتشنجات عصبية وأحياناً الإغماء، وتبدأ القصة حينما يذهب المريض مثلاً إلى مكان مزدحم أو مغلق أو يتعرض لافعال شديد من فقد عزيز أو وفاة.

فيبدأ بالشعور بالتنمل ثم الدوخة ثم يتشنج ويغمى عليه وما يحدث أن القلق يؤدي إلى سرعة التنفس دون أن يحس المريض بتنفسه لأننا لا نحس بالتنفس إلا إذا اشتد وتغير عن الطبيعة وأحياناً ما تتهم المريضة هنا بالدلال والحساسية.

٣- العضلات:

يتردد معظم المرضى على الأطباء للشكوى من آلام مختلفة في الجسم، من أكثرها شيوعاً الآلام العضلية، وهنا يعاني المريض من آلام الساقين أو الذراعين والظهر وفوق الصدر، وكثيراً ما تشخص هذه الآلام بروماتيزم ويبدأ المريض في أخذ عقاقير الروماتيزم دون فائدة واضحة، فالكثير من هذه الآلام نفسية بحتة بسبب القلق النفسي الذي لا يستطيع الفرد أحياناً التعبير عنه وعن الصراعات المختلفة إلا من خلال هذه الآلام، وهناك حالات أجري فيها للمرضى عمليات جراحية لاستئصال الزائدة الدودية والمرارة واللوزتين مثلاً للتخلص من الآلام، دون جدوى إذ لن تختفي الآلام إلا بعد فهم الصراعات المختلفة في حياة الفرد وعلاجها نفسياً.

٤- الجلد:

يكون القلق النفسي عاملاً أساسياً في أسباب ونشأة الكثير من الأمراض الجلدية مثل حب الشباب والاكزيما والصدفية والبهاق وسقوط الشعر، مما جعل أطباء الجلد يهتمون بعلاج الناحية النفسية لمرضاهم أو إحالتهم عند فشلهم في معرفة سبب الصراع النفسي إلى الطبيب النفسي.

٥- جهاز الغدد الصماء:

يسبب القلق الكثير من أمراض الغدد الصماء من أهمها زيادة إفراز الغدة الدرقية والبول السكري مع زيادة هرمون الأدرينالين من الغدة فوق الكلوية.

زيادة الوزن بعد الإجازة؟

ينطلق أفراد الأسرة خلال أشهر الصيف ومع الأجازات لفترات طويلة على شواطئ البحر وبين الأصدقاء. وبعد انتهاء الإجازة تكتشف المرأة زيادة بعض الكيلو غرامات غير المرغوب فيها نتيجة لتنحية النظام الغذائي جانباً.

من المعروف أن فترة الصيف هي أكثر الفترات التي يتجمع فيها الأصدقاء حول الموائد الشهية حيث يصعب التحكم في مقادير الطعام الذي نتناوله خاصة مع وجود الأحاديث والتشجيع على تناول كميات أكبر من الطعام وكذلك أثناء الوجود على الشواطئ حين يكثر تناول المياه الغازية والمأكولات السريعة المليئة بالسعرات الحرارية خاصة أن الهواء النقي عامل مساعد لفتح الشهية.

كما لا يمكن إغفال أن ارتفاع درجات الحرارة يساعد على الإقبال على المتلجات والمياه الغازية. وهكذا تكتشف المرأة أنها اكتسبت وزناً يصعب التخلص منه بسهولة. لذا نقدم لك بعض النصائح التي تساعد على استعادة قوامك مع عودتك إلى عملك مرة أخرى بعد التجاوزات التي طرأت على حياتك الغذائية.

- رفض التجاوزات بكل أشكالها والتغلب على الشعور بالجوع الذي ستشعرين به بعد أن زادت كميات طعامك اليومية الذي يمكن أن تتخلصي منه بتناول أغذية خفيفة بين الوجبات الأساسية وعلى رأسها ثمار الفاكهة خفيفة السعرات الحرارية مثل التفاح والبطيخ.. كذلك كوب اللبن منزوع الدسم.

- الحفاظ على وجباتك الأساسية ولكن بكميات أقل من ذي قبل. فلا ترفضى الإفطار أو وجبة الغذاء ولكن احرصى على ألا تتناولى كميات كبيرة من أي نوع من الأطعمة مع مراعاة الابتعاد عن الأطعمة الدسمة وتناول النشويات بقدر بسيط خلال هذه الفترة.

أما عن وجبة العشاء فإن كانت مهمة بالنسبة لك، فعليك تناول وجبة خفيفة من خبز الرجيم والجبن خالي الدسم وغيرها من الأغذية الخاصة بالرجيم أما إذا استطعت الاستغناء عن وجبة العشاء فذلك أفضل واكتفي بالفاكهة.

- كما عليك الإكثار من الخضراوات في جميع وجباتك لما تحتويه من فوائد غذائية عالية وأيضاً لأنها تعطيك

شعوراً بالشبع من دون اكتساب سرعات حرارية عالية.

- ينصح المتخصصون بتناول كميات أكبر من الأسماك على حساب اللحوم الحمراء الغنية بالدهون المشبعة.

- عليك ممارسة قدر ولو بسيط من الرياضة يساعد على استرجاع قوامك السابق.

كذلك لا بد من الانتباه إلى تناول كميات كبيرة من السوائل وعلى رأسها المياه، يليها العصائر الطبيعية مع الامتناع عن تناول المياه الغازية واعلمي أن المياه تساعد على التخلص من الدهون إلى جانب المساعدة على الشعور بالشبع.

وأخيراً نحذرك من تناول الحلويات في هذه الفترة التي تستعيد فيها وزنك واستبدالها بالفاكهة وإن كانت غنية بالسعرات الحرارية مثل المانجو لأنها بلا شك أقل وطأة من السكريات خاصة إذا كانت ستتناولين ثمرة واحدة وليس أكثر.

عنف الأزواج

ضرب الزوجات قد يبدو أمراً غريباً فقد تعودنا أن العنف مع الزوجات ليس من خصال الإنسان السوي ومع ذلك فهي منظمة دولية تجري دراسة علمية حول العنف ضد المرأة وتكتشف مفاجآت عديدة أولها أن عادة ضرب الزوجات واستخدام العنف ضدهن عادة منتشرة في مختلف البلدان، نامية ومتقدمة، أفريقية، وأوربية، وأمريكية، وأنها أيضاً عادة تخرق مختلف الطبقات والفئات الاجتماعية.

وليس هذا ببعيد عن مجتمعاتنا العربية والإسلامية إذ يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره): «من المؤسف ما نراه في زماننا في بعض المجتمعات الإسلامية، عربية وغيرها كالعراق وإيران والكويت وما أشبه من أن بعض الرجال لا يحترمون نساءهم، وذلك بسبب عدم التزامهم بموازين الدين والعقل، بينما اللازم عليهم الاحترام مثلما عليهم أن يحترمو الرجال وقد قال تعالى ((وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ))» (١).

إن أشكال العنف متعددة أولها: ضرب الزوجات واغتصاب النساء أو محاولة اغتصابهن أو عمليات الختان التي تنتشر في الكثير من بقاع العالم. وفي بلدان كثيرة صرحت نسبة من النساء تتراوح بين ٢٠-٥٠% ممن شملتهن الدراسة أنهن قد تعرضن للضرب من قبل أزواجهن.

وكما أسلفنا فالأمر غير مقصور على دول العالم الثالث بل أن دول العالم المتقدم تشهد الظاهرة بوضوح ربما لأن هناك قدراً كبيراً من الانتشار في الخمور والمخدرات. وربما لأن الحياة أكثر توتراً وأكثر صعوبة.

ومع حالة التقدم وارتفاع سلم التعليم واعتلاء المناصب في بعض الأحيان كل ذلك للأسف لم يمنع من استخدام الرجل للعنف ضد زوجته الذي لا زال ماثلاً في المجتمعات أعلاه.

ففي الولايات المتحدة الأمريكية صرحت مجموعة من النساء بلغت نسبتهن ٢٢-٣٥% إنهن قد ذهبن لأقسام الطوارئ في المستشفيات نتيجة عنف أزواجهن. وفي سيؤول عاصمة كوريا الجنوبية صرحت مجموعة أخرى من النساء بلغت نسبتهن ١٧% من العينة إنهن قد تعرضن لحوادث اغتصاب أو محاولة اغتصاب، ووفقاً

١- الزواج، الإمام السيد محمد الشيرازي (قدس سره)، ص ٣٥.

للعرض الذي قدمه البنك الدولي فإن عدداً من الفتيات يتراوح بين ٨٥-١١٤ مليون فتاة تعرضن لعمليات ختان وتشير الدراسة إلى ٢٦ بلد أفريقي تجري فيها ممارسة هذه العادة وكرقم إجمالي لما تتعرض له النساء في سن الحمل فإن ٥% من إجمالي ما تسببه الأمراض في العالم من أعباء يعود لاستخدام العنف بأنواعه. ومن الجدير بالذكر أن النسبة ترتفع في الدول الصناعية لتصل إلى ١٩%.

لقد اعتبرت تلك الدراسات التي تمت في بلدان مختلفة ما يشير إلى انتشار هذه الظاهرة على أنها انعكاس لحالات الإدمان على الكحول والمخدرات أو كتعبير عن حالات والإصابة بالألم المزمن والاكتئاب.. وتقول الدراسات الأمريكية في بحوث النتائج المترتبة على العنف بأن المرأة التي يطولها العنف المنزلي تتعرض للانتحار بنسبة خمسة أضعاف عن النساء اللاتي لا يتعرضن لذلك.

والسؤال الذي يطرح نفسه هل من سبيل لوقف العنف؟ وهل من سبيل يضبط السلوك داخل الأسرة ويمنع ضرب الزوجات أو الاعتداء عليهن؟ لقد أظهرت العلوم الإنسانية في دراسات المتنوعة بأن العنف ينغرس في أعماق التكوين الإنساني نفسه ويكمن على شكل غريزة في أعماق التكوين الإنساني نفسه ويكمن على شكل غريزة عدوانية وبروزها يختلف باختلاف الثقافات التي تحدد أشكال ظهورها فتراها تتفجر عنفاً تارة وتخضع لتوجهات الفرد تارة أخرى. وقد يستطيع السيطرة عليها بفضل عوامل التحويل والتصعيد كما يوضح ذلك علماء النفس والاجتماع في دراساتهم.

والسؤال: هل يفيد القانون في حالة الاعتداء الجنسي؟ الإجابة: نعم. لأن هذا هو ما تقضي به الشرائع السماوية والقوانين الوضعية. ولكن ماذا عن الضرب والاعتداءات والمشاجرات الزوجية التي تنتهي إلى المستشفيات أو تنتهي داخل جدران المنازل وهو الأرجح؟

إن ما يحدث طبقاً للأرقام السابقة يمثل ظاهرة اجتماعية تستحق الاهتمام أما العلاج فهو مازال بحاجة إلى كثير من الاجتهادات. فالقضية اجتماعية عامة لكنها داخل كل بيت وكثيراً ما تكون بعيداً عن الأعين. ولكن يبقى جانب واحد وهو الأهم وهو أن الإسلام يحرم ما يمس كرامة المرأة ويخدش عزتها ولهذا كان عليها أن تتحرز عن مواطن الفتن وموبقات الشبهات، والنتيجة أن من ينتهج الإسلام دستوراً له في الحياة لا يحتاج إلى من يحاسبه أو لا يحتاج إلى سلطة تردعه.

المرأة في المجتمع

خلق الله سبحانه وتعالى نوعاً من التوازن الطبيعي اللازم لاستمرار البشرية فجعل عدد النساء شبه متساو مع عدد الرجال وصحيح أننا نَصِفُ الأسرة بأنها ذات ضلعين أساسيين: الرجل والمرأة (الأب والأم) ومع ذلك وبالرجوع لإحصاءات الواقع العربي التي سجلتها منظمات دولية فإن المرأة ليست نصف المجتمع إنها دائماً في حزب الأقلية حتى ولو تساوت عددياً مع الرجل..

يقول تقرير أصدره برنامج الأمم المتحدة الإنمائي سنة ١٩٩٦ من التنمية البشرية في المنطقة العربية أن المرأة - أو هكذا تقول الأرقام - أقل حظاً من الرجل وأكثر تخلفاً من غيرها لكنها أطول عمراً وأفضل صحة وخلفاً.

ولكن يا ترى ما هو معيار التقدم والتخلف؟ لقد مرت قرون كثيرة وأمتنا خارج دائرة الإحصاء وما زالت

أجزاء منها غير محصاة إحصاء دقيقاً. وعندما دخل العالم عصر النهضة وعرفنا عصر التنوير وزاد التواصل مع الآخرين وحدث التفاعل مع ثقافتهم. واتسع الانفتاح على العالم الخارجي نكاد نتساءل ماذا حصل بالنسبة لتقدم المرأة المسلمة في عصر الثقافات وثورة المعلومات.

اعتمد تقرير التنمية البشرية القراءة والكتابة والتعليم كمؤشر أول لتقدم المرأة أو تخلفها ويقول: إن تحسناً سريعاً قد حدث ولكن مازالت نسبة التخلف عالية ويبرز لنا التقرير أن عدد غير الملمات بمبادئ القراءة والكتابة قد بلغ ٣٧ مليون شابة وامرأة. وهكذا يأتي المؤشر الأول ليقول أنه إذا كان التعليم هو مفتاح الدخول للحياة العملية والعامة. وإذا كانت القراءة هي بداية المعرفة فإن نحو نصف النساء العربيات خارج هذه الدائرة. فهناك ما يدل على أن الثغرة مازالت متسعة.

وفيما يخص مؤشرات الصحة التي تخص المرأة فترى أن متوسط العمر لدى النساء في منطقتنا العربية قد وصل إلى ما فوق السبعين وهبط في بعض البلدان إلى ما دون الخمسين ويرى الخبراء أن في هذا يرجع للتركيب الفيزيولوجي والنفسي للمرأة.

وضمن هذه الدائرة تأتي مؤشرات الصحة ويأتي من بينها إحصاء جديد لنسبة الإصابة بمرض فقدان المناعة (الإيدز) حيث تسجل المرأة العربية والمرأة في المجتمعات الإسلامية أقل نسبة من الإصابة بهذا المرض في العالم حيث لا تتجاوز ٠.٥ من كل مائة ألف في مقابل معدل عالمي يبلغ ٧.٧ من كل مائة ألف وفي الدول النامية الأخرى ٦.٧ من كل مائة ألف من السكان.

فالمرأة المسلمة ومثلها الرجل أكثر حصانة والأسباب تتعلق بالدين والعرف والتقاليد العربية والإسلامية. وتمضي المؤشرات لتقول إن العلاقة وثيقة بين تعليم المرأة ودخولها سوق العمل وتأثير ذلك في موضوع التنمية الاقتصادية فالمرأة الأكثر علماً ستكون أكثر إنتاجية.

وهذه الحقيقة تسري على الدول المتقدمة والمتخلفة في آن واحد. ورجال المجتمع يفسرون إقبال المرأة على التعليم بأنه نوع من الرغبة في التقدم واللاحق بالعصر وفك الحصار حول عقل المرأة.

كلمة الإسلام

«كانت المرأة قبل الإسلام ضحية العنف وكانت مضطهدة بأنواع الاضطهاد في مختلف أنحاء الأرض، من غير فرق بين المرأة في الحضارات اليونانية أو المصرية أو الهندية أو الفارسية أو غيرها، فكيف عند الذين لم تكن لهم حضارة أصلاً كالجاهليين» (١).

وكان النبي محمد صلى الله عليه وآله وسلم يتعامل مع النساء بمرونة فلم يضرب نساءه في يوم من الأيام ووصف المرأة بأنها (ريحانة) وتحدثنا كتب السيرة النبوية عن أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم عندما استاء وانزعج من نساءه لم يلجأ إلى ضربهن بل ترك الحياة الزوجية معهن لمدة شهر.

لقد غير الإسلام وضع المرأة تغييراً جذرياً وأعطاه حقوقها كاملة في المجالات الإنسانية والتشريعية والاجتماعية والسياسية فقد خاطبها الله سبحانه وتعالى في القرآن بمثل ما خاطب الرجل وكلفها من حيث العقيدة

١- اللاعن في الإسلام، الإمام السيد محمد الشيرازي (قدس سره)، ص ١٩٣.

والمعاملة بمثل ما كلف به الرجل وسوى بينهما في القيم الإنسانية والروحية معاً. فصار لها الحق في الحصول على الكسب مثل الرجل والعمل بالتجارة والصناعة والمشاركة في الحروب والمعارك فحققت كثيراً من البطولات النسائية.

والتاريخ الإسلامي يأتي بنا بالأمثلة الكثيرة على ذلك فما هي امرأة الصحابي الجليل عبد الله بن مسعود التي كانت تعمل صانعة وقد ورد أنها جاءت يوماً إلى النبي صلى الله عليه وآله وسلم تسأل عن إنفاقها على أهلها فقال (صلى الله عليه وآله): «لَكَ فِي ذَلِكَ أَجْرٌ مَا أَنْفَقْتَ عَلَيْهِمْ فَأَنْفَقِي» حيث اشترط الإسلام في المرأة أن تكون وقورة محتشمة».

ولقد كانت السيدة خديجة زوجة النبي عليه الصلاة والسلام أول من آزر وناصر رسالته (صلى الله عليه وآله) وهي أول من استجاب للدعوة الجديدة واقرنت إجابتها بالفعل والدعم بلا حدود في مختلف الميادين حتى أن النبي (صلى الله عليه وآله) سمى العام الذي توفيت فيه السيدة خديجة (بعام الحزن) وكذلك وقفة الصديقة الطاهرة فاطمة الزهراء (عليها السلام) مع أبيها (صلى الله عليه وآله) وبعثها علي (عليه السلام) كما لا يمكن لنا أن ننسى الموقف البطولي والفريد للسيدة زينب (عليها السلام) في معركة الطف وما كل ذلك إلا شاهد حقيقي على عظمة الإسلام في أحكامه وتشريعاته وحفظه لحقوق الرجل وكذا المرأة وبالتالي المجتمع.

أما في نطاق الأسرة فقد حقق الإسلام للمرأة الحياة الكريمة فجعل من مسؤولية الرجل القادر أن يوفر لزوجته من يقوم بكافة الأعمال المنزلية بدلاً عنها. حفاظاً على صحتها إذا لزم ذلك وأعطاهما الحق في اختيار زوجها كما أعطاهما أن ترفض استمرار الحياة معه إذا أساء إليها أو امتنهن كرامتها.

فالرجل في المنهج الإسلامي يجب أن يكون ذو ولاية وقيادة تضمن أساليب الطاعة بين الاثنين من خلال الموافقة والتسليم الطوعي والمشاركة في كل ما ينفع الأسرة من أجل سمو الحياة الزوجية وبناء مجتمع إسلامي متكامل موحد ومتماسك حيث أن الرجال والنساء يخضعون لوازع واحد هو الدين والأخلاق؟.

إن دوام الحياة الزوجية يأتي من خلال المحبة والعفو والتسامح لهذا ربط الإسلام بين الزوج وزوجته بلباس الجسد كما ورد في قوله تعالى: (هن لباس لكم وأنتم لباس لهن) وقد ذكر سبحانه وتعالى المودة والرحمة على أنها من العناصر الأساسية لثبات الحياة الزوجية.

احترام المرأة ورعايتها

«أخطأ الغرب كثيراً في إباحة الخليلات والأخلاء بغير وجه شرعي، فإنه إهانة للرجال والنساء على حد سواء، وقد أدى إلى الإكتفاء بالشباب مكان النساء مما هو خلاف الفطرة الإنسانية وموجب للأمراض الخطيرة، وأخطأ كذلك في إباحة الإستمناء ودور الفجور، كما أن عدم زواج النساء قد يضطرهن إلى المساحقة وكل مثل هذه الأمور توجب الأمراض، فإن تأخير زواجهن كتأخير زواجهن مستلزم للمرض أيضاً كما قرره الطب الحديث والقديم، والتأخير لكليهما يوجب ارتكاب المعصية والمرض أو واحدٍ منهما على الأقل على ما ذكرناه في بعض الكتب مفصلاً، بالإضافة إلى أنه حرمان من أهم لذات الحياة، حبا وعاطفة وتعاوناً في مختلف الشؤون وفقدان

لحالة الاستقرار النفسي فضلاً عن الحرمان الأخروي من المثوبات الكثيرة التي وعد الله بها المتقين» (١). وقد ناقش الإسلام في مبدأ الخلق الحسن موضوع الانضباط والتورع عن الإيذاء، سيما وإن الإيمان حالة تتطلب الاتصاف بالخلق الحسن حيث أن الكثير من المشاكل يتم حلها أما بالالتزام بركن الإيمان أو الالتزام بركن الأخلاق وبما أن حسن المعاشرة موضوع ذو أهمية في علم الأخلاق، فهو كذلك في منهج الإسلام بحيث أن المنهج يؤكد على الألفة والأنس مع الآخرين إلى درجة تصل إلى قلوب الجميع وحبهم وتقديرهم ولهذا قال رسول الله (صلى الله عليه وآله) ثلاث من لم تكن فيه فليس مني ولا من الله عز وجل. قيل يا رسول الله وما هن. قال: حلم يرد به جهل الجاهل وحسن خلق يعيش به في الناس وورع يحجزه عن معاصي الله.

وقال الإمام علي (عليه السلام) «ومن حسنت خليقته طابت عشرته» ونحن نعرف أن حسن المعاشرة تعني في علم الأخلاق عدم التعصب والتودد إلى الناس وأن تلقي أخاك وأهلك بوجه بشوش، وبما أن الزوجة تطمح لأن تعيش مع زوجها الحياة السعيدة فهي تبحث عن رعاية ذلك الزوج لها وكيف سيوفر لها الشعور بالأمن والاطمئنان حيث قال رسول الله (صلى الله عليه وآله) في حق المرأة: (استوصوا بالنساء خيراً وخيركم خيركم لأهله).

وقد أكد المنهج الإسلامي في موضوع رعاية الزوجة ما يتجلى بتحقيق الشعور بالأمان والصدق والرعاية إذ قال الله تعالى في كتابه الكريم: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة) (سورة الروم: ٢١). هذا من جانب ومن جانب آخر فقد طرح الإسلام التقوى كموضوع لتكفل الحياة السعيدة على أساس أن الأخلاق بين الاثنين هما الرابطة الرقيقة التي تبعد أركان البيت الزوجي عن الفضاضة والغلظة.

١- الزواج، الإمام السيد محمد الشيرازي (قدس سره)، ص ٣٨.

نوافذ

مشكلة وحل

ديمومة الحياة الزوجية

المناسبات السنوية للزواج كثيراً ما كانت فرصاً ناجعة لو اغتتمها الزوجان لتجديد أو اصر العلاقة الزوجية الرخية أو للتغلب على الأعاصير التي يخشى أن تعصف بالزواج وحتى الزوجان السعيان في حاجة لجعل الاحتفال بالذكرى السنوية للزواج مناسبة لتحديد نمط الحياة الرتيبة كأن يغتنما مثل هذه الفرصة السعيدة كل عام لأخذ إجازة والانتقال من المحيط الذي ألفاه كل يوم من أيام السنة الغابرة إلى محيط آخر في بلد آخر حيث يقضيان بضعة أيام وكأنها شهر غسل متجدد كل عام. إن أكثر الأزواج حاجة إلى مثل هذا التغيير هم أولئك الذين أو اللواتي يعيشون أو يعيشن حياة يومية من صفاتها البارزة في المنزل أو مكان العمل العناد والتحكم واستقلال الرأي والتوتر وتأجج العاطفة. حياة كهذه هل يعقل أن تخلو من الهياج والصراخ بين حين وآخر؟ وبعد فإن الحياة على ظهر الأرض لا تخلو بالنسبة للطبقات المتوسطة بغض النظر على جنسية الإنسان أو عمله أو مكان سكناه، من منغصات سببها صعوبة الحياة عامة مما يفعل فعله في نفوس الأزواج ويهدد بتحطم الحياة الزوجية. ولا تسلم من ذلك الزوجات جميعاً بلا استثناء. ولهذا السبب فإن إقدام الزوجين على اخذ إجازة سنوية عند حلول مناسبات الزواج في محاولة لتجديد الرابطة بينهما وترسيخها هي من قبيل العرفان بالجميل ومناسبة لإظهار الشكر على استمرار الحياة الزوجية. ولا حاجة طبعاً للانتقال إلى مدينة أخرى أو بلد آخر. بل يكفي أن يحتفل الزوجان بهذه المناسبة ولو بقيا في منزلهما عن طريق تبديل نمط الحياة الرتيبة في ذلك اليوم على الأقل كالخروج معاً إلى سهرة عامة أو تناول العشاء في مطعم أو الخلو إلى نفسيهما بعد أن يعبدا بالأطفال للجدين أو للأقرباء. إن انفراد الزوجين ببعضهما قد يكون نعمة إذا كان العام الفانت قاسياً بأسباب التوتر والخصومة. فخلال أربع وعشرين ساعة يستطيع الزوجان أن يراجعا حساباتهما ويكونا صورة واضحة لما حدث أو سيحدث وإن يتذكرا في شتى المناسبات التي مر عليهما ذات يوم من الأيام كانت جذوة الحب لا تزال متوقدة. وحبذا لو طالعت إجازتهما بضعة أيام ينعمان خلالها بحياة سهلة خالية من هموم العمل ويستسلمان لشعور الاسترخاء والفراغ التام الذي يمكنهما من الاندماج بلا تحفظ في صفوف المتنزهين في الشوارع وتفحص نوافذ العرض. ولا بأس في الإتفاق بسخاء أثناء ذلك والإقبال على الأطعمة الفاخرة أو في الفندق الذي قد يختارانه

لإقامتهما خلال مدة الإجازة. فهذه الأجواء تساعد الزوجين على تذكر الأيام الغابرة، والعودة مرة بعد أخرى إلى السؤال الهام التالي: ترى ما الذي تعلمناه من عبر تساعدنا على الاستمرار في حياتنا الزوجية؟

هنالك قطعاً أمر أو أكثر تعلمه الزوجان بعد إجازة ناعمة من هذا النوع. الأمر المهم الذي تعلماه ولو ريب هو أن الحياة الزوجية السعيدة يمكن أن تستمر بدون الاتفاق التام بين الزوجين على كل ما يعرض لهما من أمور. إذ يحق للزوج مثلاً أن يكره فيلماً سينمائياً تعشقه زوجته والعكس بالعكس. وللزوجة أيضاً الحق أن تستسخر كتباً يحبه زوجها. أي أنه يصبح بوسع أي منهما أن تكون له وجهة نظر خاصة بدون أن يتعرض للسؤال المخرج التام عن الازدراء بشيء من الأشياء كأن يقول أحدهما للآخر: هل صحيح أنك تحب هذا الشيء؟ وهل يمكن أن يحبه إنسان حساس حقاً؟ فهل يعقل أن يعرض الزوجان حياتهما الزوجية للخطر بسبب نقطة تافهة كهذه؟

النقطة الثانية التي يمكن أن يكون الزوجان قد تعلموها هي انهما قد أصبحا أكثر إيجابياً من ذي قبل. ولقد تعلمنا كيف يركزان جهودهما على الأشياء الحسنة لا السيئة في طباعهما فإذا أخطأت الزوجة مرة في أداء عمل من الأعمال فليذكر الزوج أن مقابل هذه السيئة حسنة كثيرة. وكذلك الحال بالنسبة للزوج، فالهفات اليسيرة لا يجوز أن تخفي الحسنات الكثيرة الذي يتمتع بها إحدى الزوجين.

والنقطة الثالثة هي تحسن قدرة الزوجين على ضبط النفس. فإذا نفذ البنزين من السيارة رغم تنبيه الزوجة زوجها إلى قرب نفاده فلا داعي لأن تقول له: أ لم أنبهك إلى أن البنزين سينتهي قبل وصولنا إلى أقرب محطة؟ أو أ لم أتوسل إليك أن تملأ خزان السيارة من المحطة السابقة؟ إن الزوجة التي تتاح لها فرصة مراجعة حساباتها مع زوجها بالطريقة الأنفة الذكر لا تعود تشعر بالحاجة إلى تكرار مثل هذه الأسئلة مرة بعد أخرى. وكذلك الزوج، فإنه يكف عن تنبيه زوجته في كل مناسبة إلى أنها قد أحرقت اللحم الذي نبهها سلفاً إلى الحيلولة دون إحراقه. العبرة من ذلك هي إن الزوجين يتعلمان كيف يحبسان لسانيهما قليلاً فلا يسلمان له العنان كالسابق لأن يتكلم ويتكلم.

وتعلم الصمت يستتبع الكف عن الإسهاب في الحديث عن كل شيء وليس الزوجان دائماً في حاجة إلى الفحص والشرح والاستكشاف. أي لا حاجة لأيٍ منهما بأن يتفحص على الدوام مقدار تقبل الآخر لأفكاره والإحساس بها أو مدى امتلائه بالمشاعر الطيبة. بل أن يصمت وكفى.

ذلك أن الزوجين يكونان قد تعلمنا أن الزمن أحياناً - لا الكلمات - هو الشافي للآلام. وأن الصمت لا الكلمات أحياناً هو الكفيل بإنهاء النزاع. وإن الكلمات أحياناً تجلب المشاكل الكبيرة.

هنالك شيء آخر في غاية من الأهمية يتعلمه الزوجان ولو أن تعلم هذا الشيء ربما احتاج إلى وقت طويل، ألا وهو الاعتراف بالخطأ وتعود البوح بالأسف بدون أن يؤدي ذلك إلى حدوث زلزال. فقد يكون من أصعب الأمور على الإنسان الإقرار بارتكاب الخطأ. لذلك فإن اختلاء الزوجين ببعضهما خلال تلك الإجازة القصيرة ينمي لديهما القدرة على الإقرار بالخطأ. وبدلاً من الإحساس بعد ذلك بالقهر والإذلال والتحطم والخجل فإنهما يحسان بقسط كبير من راحة الضمير.

أين هي خصومات الأمس التي كانت الواحدة منها تستمر أسبوعاً، الخصومات المفعمة بالألم والصراخ والدموع التي ينقطع أحد الزوجين بسببها عن التكلم مع شريك حياته؟ إن خصومات كهذه تنقطع وتصبح أثراً

بعد عين.

وبسبب اتفاق الزوجين تزداد بينهما المناسبات الباعثة على الضحك، ولا سيما في اللحظات التي تصبح الخيارات فيها إما الضحك أو ارتكاب الحماقات.

ويدرك الزوج كذلك ازدياد حساسية زوجته تجاه احتياجاته كما يلاحظ ازدياد حاسيته تجاه احتياجات زوجته، وإنه تواق إلى إرضاء نزعاتها النفسية.

الجنس والعلاقة الزوجية

ليس الزواج الا من أجل خلق أجواء التآلف والمحبة والترابط بين الزوجين والذي من شأنه الوصول إلى الهدف الأسمى من الزواج ألا وهو بناء الأسرة.

ولذا فإن الزوجين في أمس الحاجة إلى التكيف والتقارب العاطفي والنفسي عن طريق التفاهم والصراحة، وأن يتفهم كل منهما الآخر في الأمور الجنسية من أجل تحقيق التناغم والتوافق الجنسي بينهما. وفي هذا المنحى على الزوجين تذكر هذه النقاط:

أولاً: أوقات الرغبة

هناك اختلاف في الفترة اللازمة للوصول إلى القمة بين الزوج والزوجة وعلى الرجل ان يتفهم زوجته ويعرفها جيداً ويحترمها وان يسعى لتحقيق السعادة له ولها.

استوضحت إحدى الدراسات هذه النسب التقريبية، فقد جاء فيها: إن ٤١% من النساء تزيد لديهن الرغبة الجنسية قبل الحيض مباشرة اي في الأسبوع الأخير من الدورة القمرية، و ٢٣% تزيد لديهن بعد انتهاء الطمث اي في الأسبوع الأول من الدورة القمرية و ٢٩% ليست لديهن مواعيد ثابتة او لهن مواعيد متغيرة، كما إن هناك عوامل مرتبطة ايضا بعلاقة الزوجة مع زوجها.. كدرجة الحب.. وقوة العلاقة التي تجمعهما.

ثانياً: الأساليب المتبعة

في الحديث الشريف (إذا أتى أحدكم أهله فليكن بينهما مداعبة فإنه أطيب للأمر).

وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله):

(كل لهو باطل الا ما كان من ثلاثة: رميك عن قوسك، وتأديبك فرسك، وملاعبتك أهلك، فإنه من السنة).

فالمداعبة ضرورية لأنها تلهب المشاعر وتمهد العواطف للاستجابة الجنسية التي ينهل منها الاثنان رحيق المودة والحب.

وإذا ما داهم الرغبة الجنسية شيئاً من الضعف والبرود لدى المرأة ومرد ذلك أحياناً إلى خطأ ما في مراودة الرجل أو نقصير في المداعبة، فإن الأساليب المتبعة... والحركات.. والكلمة الجميلة تترك الأثر الطيب في قلب المرأة مما يجعلها تستجيب للزوج في الحين.

ثالثاً: الاستعداد النفسي

الجنس عند المرأة ليس اتصالاً جسدياً بقدر ما يكون اتصالاً روحياً ونفسياً يشعرها بالحب والدفع والاطمئنان.

فمن المفترض ان الزوجة تشعر بحالة من الخوف... او تمر بحالة مرضية غامضة او لا تشعر نحو الزوج بالحب، فهي حينها لا تشعر بشيء، بينما الرجل غير المحب قد يحصل على ما يريد دون ان يدرك شعور الطرف الآخر.

ويرجع سبب الاخفاق في الاستجابة الجنسية إلى الفشل في العلاقة الزوجية وعدم القدرة على الانسجام والتآلف، فإذا لم يستطع الزوجان التغلب على حالة النفور فلا يمكن ان يكون هناك اتصال جنسي ناجح.

وتنص الأحاديث الشريفة على ضرورة التهيؤ العاطفي والنفسي قبل الاتصال الجنسي.

فعن الرسول (صلى الله عليه وآله):

(ليتهياً أحدهم لزوجته كما يحب ان تنهياً له).

ومن الثابت علمياً ان الاتصال الجنسي يبدأ بالاستثارة العاطفية قبل الاستثارة الجسدية ولذا فإن الزوجين السعيدين لابد ان يحققان التوافق الجنسي بينهما.

رابعاً: اتباع التعاليم الاسلامية

لابد من اتباع التعاليم الاسلامية في هذه الناحية بدءاً بذكر اسم الله والاستعاذة من الشيطان الرجيم وانتهاءً بتطهير أنفسنا حسب الأحكام الشرعية في هذا المجال، وكذا اختيار الأغذية المناسبة والمستحبة والابتعاد عما يكره أكله في أوقات الجماع.

عن العياشي في تفسيره: عن يونس، عن ابي الربيع الشامي قال: كنا عند ابي عبد الله الصادق (عليه السلام) فقال:

(إذا أردت المجامعة فقل: بسم الله الرحمن الرحيم، الذي لا إله الا هو، بديع السماوات والأرض، اللهم إن قضيت مني في هذه الليلة خليفة فلا تجعل للشيطان فيه نصيباً ولا شركاً ولا حظاً، واجعله عبداً صالحاً خالصاً مخلصاً مصفى وذريته جل ثناؤك).

وعن الرسول (صلى الله عليه وآله) قال:

(إن العبد المؤمن إذا أخذ بيد زوجته كتب الله له عشر حسنات، ومحا عنه عشر سيئات، فإن قبلها كتب الله له مائة حسنة، ومحا عنه مائة سيئة فإن ألم بها كتب الله له ألف حسنة، ومحا عنه ألف سيئة وحضرتهما الملائكة، فإذا اغتسلا لم يمرّ الماء على شعره [من كل واحد] منهما إلا كتب الله لهما بها حسنة، ومحا عنهما بها سيئة فإن كان ذلك في ليلة باردة قال الله عز وجل للملائكة: انظروا إن عبدي هذين اغتسلا في هذه الليلة الباردة علماً أني ربهما أشهدكم اني قد غفرت لهما، فإن كان لهما في وقتهما تلك ولد، كان لهما وصيفاً في الجنة).

شذرات

(١) خدمة الزوج

عن الإمام الصادق (عليه السلام) سألت أم سلمة رسول الله (صلى الله عليه وآله) عن فضل النساء في خدمة أزواجهن؟ فقال: أيما امرأة رفعت من بيت زوجها شيئاً من موضع إلى موضع تريد به صلاحاً إلا نظر الله إليها، ومن نظر الله إليه لم يعذبه.

عن الإمام الكاظم (عليه السلام): جهاد المرأة حسن التبعل.

وعن الإمام الصادق (عليه السلام): أيما امرأة خدمت زوجها سبعة أيام أغلق الله عنها سبعة أبواب النار وفتح لها ثمانية أبواب الجنة تدخل من أيها شاءت.

وعن الإمام الصادق (عليه السلام): ما من امرأة تسقي زوجها شربة ماء إلا كان خيراً لها من عبادة سنة.

(٢) إيذاء الزوجة

عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): ألا وإن الله ورسوله بريئان ممن أضر بامرأة حتى تختلع منه.

وعنه (صلى الله عليه وآله): إني لأتعجب ممن يضرب امرأته وهو بالضرب أولى منها.

(٣) إيذاء الزوج

قال النبي (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.

عن الإمام الصادق (عليه السلام): ملعونة ملعونة امرأة تؤذي زوجها وتغمه، وسعيدة سعيدة امرأة تكرم زوجها ولا تؤذيه وتطيعه في جميع أحواله.

عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) من كان له زوجة تؤذيه لم يقبل الله صلاتها ولا حسنة من عملها حتى تعينه وترضيه وإن صامت الدهر. وعلى الرجل مثل ذلك الوزر إذا كان لها مؤذياً ظالماً.

(٤) خدمة الزوجة والعيال

عن الرسول (صلى الله عليه وآله) إذا سقى الرجل امرأته أجر.

وعنه (صلى الله عليه وآله): لا يخدم العيال إلا صديق أو شهيد أو رجل يريد الله به خير الدنيا والآخرة.

وعنه (صلى الله عليه وآله): اتقوا الله في الضعيفين: اليتيم والمرأة فإن خياركم خياركم لأهلهم.

وعنه (صلى الله عليه وآله): جلوس المرء عند عياله أحب إلى الله من اعتكاف في مسجدي هذا.

وعنه (صلى الله عليه وآله): إن الرجل ليؤجر في رفع اللقمة إلى في امرأته.

وعن الإمام الصادق (عليه السلام): من حسن بره بأهله زاد الله في عمره.

وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي.

وقال (صلى الله عليه وآله): عيال الرجل أسراؤه، وأحب العباد إلى الله عز وجل أحسنهم صنعاً إلى أسرائه.
وقال (صلى الله عليه وآله): من دخل السوق فاشتري تحفة فحملها إلى عياله كان كحامل صدقة إلى قوم محاييج، وليبدأ بالإناث قبل الذكور.

كلمة ورأي

وصية أعرابية لابنتها ليلة زفافها

أوصت أعرابية ابنتها ليلة زفافها فقالت:
أي بنية، إن الوصية لو تركت لفضل أدب تركتها لذلك منك، ولكنها تذكرة الغافل ومعونة العاقل.
أي بنية، إنك فارقت بيتك الذي خرجت، وعشك الذي فيه درجت ورحت إلى وكر لم تعرفيه وقرين لم تألفيه، فكوني له أمة يكن لك عبداً، واحفظي له خصالاً عشراً:
أما الأولى والثانية: فأصحابيه بالقناعة، وعاشريه بحسن السمع والطاعة.
أما الثالثة والرابعة: فالتفقد لموضع عينه وأنفه، فلا تقع عينه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب ريح.
وأما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت طعامه ومنامه، فإن تواتر الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مغضبة.
وأما السابعة والثامنة: فالاحتراس بماله، والادعاء على حشمه وعياله، فملاك الأمر في المال حسن التقدير، وفي العيال حسن التدبير.
وأما التاسعة والعاشرة: فلا تعصي له أمراً، ولا تفشي له سراً، فإنك إن خالفته أو غرت صدره، أو أفشيت سره لم تأمني غدره.
ثم يإاك والفرح بين يديه إذا كان مهتماً، والكآبة بين يديه إذا كان فرحاً؛ فإن الخصلة الأولى من التقصير والثانية من التكدير، وكوني أشد الناس له إعظماً يكن أشدهم لك إكراماً.. واعلمي أنك لا تصلين إلى ما تحبين حتى تؤثري رضاه على رضاك وهواه على هواك فيما أحببت وكرهت، والله يخير لك.

كيف تكونين كهذه؟

نظر خالد بن صفوان إلى جماعة في مسجد البصرة، فقال: ما هذه الجماعة؟
قالوا: امرأة تدل على النساء.
فأتاها وقال لها: أريد أن أتزوج بامرأة، فانظري لي كما أصف لك.
فقالت: صفها.
فقال: أريدها بكرةً كثيب أو ثيباً كبيراً.
مليحة من بعيد فخمة من قريب.
حصاناً عند جارها ماجنة عند زوجها.
كانت في نعمة أصابتها فاقة.

فيها أدب النعمة، وذلل الحاجة.
لا ضرة صغيرة ولا عجز كبيرة.
لها عقل وافر وخلق طاهر وجمال ظاهر.
ريحتها أرج، ووجهها بهج.
تنتني تثني الخيزران، وتميل ميل السكران.
إذا اجتمعنا كنا أهل دنيا وإذا افترقنا كنا أهل دين وآخرة.
فقالت له: أصبتها.
فقال لها: وأين؟
قالت له: في الرفيق الأعلى من الجنة، فإن مثل هذه لا توجد في الدنيا.

كيف تنتصرين على غيرك؟

إذا رأيت فتاة أو امرأة تحوم حول زوجك تريد خطفه منك، أو تريد أن تحول بيتك إلى موطن للخلاف والاختلاف، لابد لك أن تفقي دون تحقيق ذلك، وذلك بسد الطرق في وجهها فإنها ستحتال على زوجك إما بالكلام الرقيق، أو المعاملة الحسنة الناعمة، أو تريد أن تظهر له بظهر الحسن والجمال. فقد تعرف عنك كل النقائص التي لديك، فتحاول الخروج أمام زوجك بحلة الكمال والاكتمال لتجذب نظره وتسلب لبه.
فما عليك عند ذلك إلا الجد والاجتهاد في معرفة الطريق والوسيلة التي تبرزين بها أمام زوجك على أن جمالك لم يذهب مع الأيام، وأن طريقتك التي جذبت أيام الحياة الأولى ما زالت، وأنه لديك دراية بالفنون التي تمكّنك من تحويله نظره عنها.
وإياك أن ترتكبي حماقة فتشيرى إليها، أو توقعي الخلاف بينكما بسببها، بل حاولي التخلص منها من غير أن يشعر أنك في حالة حرب مع تلك المرأة، فلعلها تحوم حوله وهو لا يعلم، فبإثارتك للموضوع سيطلع على وجود نساء يردنه ويرغبن فيه، وليكن حالك في كل وقت على هذا المنوال من الاستعداد قبل وقوع البلاء عليك فتحتالين لذلك قبل وقوعه وتحسمين الداء قبل أن تبتي به، فإن درهم وقاية خير من عشرة للعلاج.
وليكن ذلك منك بالهيئة الجميلة وبالظهور بالمظهر الحسن امامه، ورفع العيوب التي هي فيك بكل شكل ممكن، ولا تركني إلى حبه كما قلنا سابقاً، فإن حال الإنسان متغير والقلب ليس ببيده، ولست بأجمل خلق الله فلعله يصادف امرأة أو فتاة لها ن الجمال ما لم ترزقيه أو غير ذلك فتأسر قلبه، ولكنك إذا أعددت لهذا اليوم عدته وتسلحت له بما ذكرنا فسيكون ذلك رادعاً له صارفاً إياه عن غيرك.

تخلصي من المشاكل نهائياً

لا يوجد بيت لا مشكلة فيه لكنها ذات صور، فإما أن تكون من المشاكل المرتبطة بالناحية الفكرية، كاختلاف العقيدة، فيعتقد الزوج بدين أو مذهب خاص وتعتقد الزوجة بآخر، فهذه مشكلة لا حل لها إلا اعتناق أحدهما دين الآخر أو مذهبه، ما لم يمكن أحدها على باطل. ويجب حل هذه المشكلة قبل الزواج، وخصوصاً إذا كان اختلافهما في الدين، إذ لا يجوز زواج المسلمة بغير المسلم حتى ولو امتاز وتفوق على الشاب المسلم، فقد جاء في القرآن

الكريم ((وَلَا تَتَكْبَرُوا الْمُشْرَكَاتِ حَتَّى يُؤْمَنَ وَلَآمَهُ مُؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِنْ مُشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ وَلَا تَتَكْبَرُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّى يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُؤْمِنٌ خَيْرٌ مِنْ مُشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ وَيُبَيِّنُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ)) البقرة، الآية ٢٢١.

أما لو كان الخلاف مذهبياً، فالأفضل أن لا تتزوج الفتاة من يخالفها مذهبياً وذلك لأنه غالب عليها يرغمها على مذهبه، وقد جاءت الروايات في ذلك صريحة، فاتحاد الدين والمذهب شرط أساسي في السعادة الزوجية. وأما أن تكون المشاكل مرتبطة بالناحية الاجتماعية الناشئة من العادات والتقاليد فحل هذه المشكلة بتوطين النفس على تفهم هذه العادات والتقاليد، ولقد رأينا أشخاصاً تزوجوا من البلدان الكافرة التي لا تدين بمذهب ولا دين، وقد وفقوا في ذلك الزواج، خصوصاً أن زوجاتهم تفهم تقاليد وعادات أزواجهن، فحاولن أن يتعلمن معها وكأنها من عاداتهن، وبعضهم لم يستفد من هذا الزواج إلا العناء، فأصرت بعضهن على عاداتهن وتقاليدهن، فلم يستمروا معهن إلا شهوراً أو سنين معدودة فحدث الطلاق.

لذلك يمكننا أن نستفيد من المثل الشعبي الذي يقول (حلاوة الثوب رقعة منه وفيه) أي إن الثوب لا يكون جميلاً ومناسباً إذا رقع من غير جنسه، فكذا لا تكون الحياة الزوجية بين الزوجين مناسبة إذا تزوج شخص من غير جنسه، فلا يلائمه ولا يوافقه في الدين ولا الفكر... الخ.

من هنا نقول لك أيتها الفاضلة: إنه لا سعادة لك إلا في إزالة المشكلة نهائياً والتخلص منها، فإن لم تفعل فاعلمي أن البلاء والمشاكل باقية معك، ولا تكوني كالنعامة التي تخفي رأسها في التراب عندما تحس بالخطر لتخدع نفسها بأنه لا خطر يحوم حولها، بل واجهي الخطر والمشاكل وضعي لها الحلول الناجعة والصحيحة، وفقك الله في ذلك.

محطات

كن على البصيرة

حادثة مريضة يذهب ضحيتها شاب في ريعان شبابه، فيصعد شاهقاً ويرمي بنفسه تاركاً الدنيا ومن فيها! وآخر يستسلم لضغوط رفاقه المنبوذين والمدمنين على المخدرات فيتأثر سلبياً بهم، فيقتترف الجريمة البشعة في حق نفسه ومجتمعه دون تردد، ويقدم عليها بكل إصرار وعزم!!
ليزج في دهليز السجن المظلم عشرات السنين!!!
لم التوجه للانتحار، والرغبة في الموت؟
ولماذا تحطم أحلام والديك؟ وتقضي على بصيص النور الذي يرويه فيك؟؟ فالحياة جميلة ولا تزال كذلك..
برغم كل المساوئ والأخطار الحاصلة فيها.
كن على بصيرة... بأنك اليوم رجلٌ ومسؤولٌ، عن نفسك وسلوكك ووقتكَ، بل أنت الآن في أجمل وأعلى مراحل عمرك، فلا تعجل بالحكم على نفسك بالموت بهذه البساطة.

العلم نور

من تعلم في شبابه كان بمنزلة الرسم على الحجر، ومن تعلّم وهو كبير كان بمنزل الكتاب على وجه الماء. لست أحب أن أرى الشاب منكم إلا غادياً في حالين: إمّا عالماً أو متعلماً، فإن لم يفعل فرط، فإن فرط ضيع، فإن ضيع أثم، وإن أثم سكن النار، والذي بعث محمداً بالحق.

* هاجر شاب إلى بغداد لطلب العلم، وبعد أن نال بغيته من العلم أراد السفر إلى وطنه، فاستأجر دابة لتوصله إلى أهله، وقبل أن يسافر سمع نقاشاً علمياً يدور بين اثنين من أصحاب الحوانيت القريبة، فأعجب بذلك وتأثر به، وطلب من صاحب الدابة أن يعيده إلى محل إقامته ببغداد، وقال له: «إن بدأ أوصله بهذه المنزلة من العلم لا ينبغي أن يرحل عنه».

* وعكفوا على مطالعة الكتب، وهاموا حتى كانوا في أثناء مطالعتهم لا يستجيبون لمن دعاهم. فقد أرسل أحد الخلفاء، خادمه ليطلب له عالماً يسامره ويتحدث معه، فلما أتى الخادم وجده جالساً وحوله كتب كثيرة يقرأها فقال له:

- إن أمير المؤمنين يستدعيك.

- قال له: إن عندي قوماً من الحكماء أحادثهم، فإذا فرغت منهم حضرت إليه.

فعاد الخادم إلى الخليفة وأخبره بذلك فقال له:

- ويحك من هؤلاء الحكماء الذين عنده؟! أحضره.. الساعة كيف كان.

وانطلق الخادم فأحضره في الوقت فقال له الخليفة:

- من هؤلاء الحكماء الذين كانوا عندك؟

- يا أمير المؤمنين:

هم جلساء ما نمل حديثهم***أمينون مأمونون غيباً ومشهداً

إذا ما خلونا كان خير حديثهم***معيناً على نفي الهموم مؤيداً

يفيدوننا من علمهم على ما مضى***وعقلاً وتاديباً ورأياً وسودداً

فلا ريبة يخشى ولا سوء عشرة***ولا تتقي منهم لساناً لا يداً

فإن قلت أمواتاً فلست بكاذب***وإن قلت أحياء فلست مفنداً

أين شبابنا

المجتمع.. يناديهم، ولابد من النهوض لتلبية النداء الاجتماعي، فالساحة فارغة.. فهل من مزيد؟!

(ولّى الرسول (صلى الله عليه وآله) عتّاب بن أسيد على مكة، وعمره إحدى وعشرون عاماً، وأمره أن يصلي بالناس، وهو أول أمير صلى بمكة بعد الفتح جماعة وقال له (صلى الله عليه وآله): يا عتّاب، تدري على من استعملتك؟ استعملتك على أهل الله عزّ وجلّ، ولو أعلم لهم خيراً منك استعملته!

وحينما اعترض بعض أهل مكة على ذلك، قال (صلى الله عليه وآله): ولا يحتج محتج منكم على مخالفته بصغر سنه، فليس الأكبر هو الأفضل بل الأفضل هو الأكبر).

بنظرة خاطفة على المجتمعات... نرى ونسمع بحالة الفراغ والكتب والتمرد تتحكم بحياة المنات بل الآلاف

من الشباب ذوي الطموح وأصحاب الهمم، ولكن المشكلة عدم إتاحة الفرص لهم وإعطاءهم الثقة التي يستحقونها، فينعزل الشباب عن المجتمع، ويختفي بالتدريج عن الناس والجماعة و... و....
فالمجتمع الراض للشباب، لا يمكن للشباب أن يستمروا في المسير معه إلا من اطمئن قلبه بالإيمان، وقاوم بإرادته كل التحديات.

قال تعالى: ((وَلَقَدْ آتَيْنَا إِبْرَاهِيمَ رُسْدَهُ مِنْ قَبْلُ وَكُنَّا بِهِ عَالِمِينَ، إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ وَقَوْمِهِ مَا هَذِهِ النَّمَائِلُ الَّتِي أَنْتُمْ لَهَا عَاكِفُونَ، قَالُوا وَجَدْنَا آبَاءَنَا لَهَا عَابِدِينَ، قَالَ لَقَدْ كُنْتُمْ أَنْتُمْ وَآبَاؤُكُمْ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ، قَالُوا أَجِئْتَنَا بِالْحَقِّ أَمْ أَنْتَ مِنَ اللَّاعِبِينَ، قَالَ بَلْ رَبُّكُمْ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ الَّذِي فَطَرَهُنَّ وَأَنَا عَلَى ذِكْمٍ مِنَ الشَّاهِدِينَ، وَتَاللَّهِ لَأَكِيدَنَّ أَصْنَامَكُمْ بَعْدَ أَنْ تُولُوا مُدْبِرِينَ، فَجَعَلَهُمْ جَذَاذًا إِلَّا كَبِيرًا لَهُمْ لَعَلَّهُمْ إِلَيْهِ يَرْجِعُونَ)).

الواقعية والطموح

لابد لمن يدخل المراهقة، متقبلاً لذاته، أن يكون قد تعلم منذ صغره أن يتقبل ذاته، وأن يكون قد اعتاد العيش براحة مع نفسه إلى جانب تطلع دائم نحو التغيير، ولابد أن يتقبل ذاته، ويتقبل مجابهة الحياة ببعديها السلبي والإيجابي بواقعيته، ويشعر من يتقبل ذاته أن له الحق في أن يتكلم ويعيش ويستخدم طاقاته، وينمي قدراته واهتماماته دون الإحساس بالندم.

ويعلق الكاتب المشهور ويل ديورانت في كتابه قصة الحضارة:

(إذا بلغ الأولاد السادسة عشرة من عمرهم، كان ينتظر منهم أن يعتنوا عناية خاصة بالتربية البدنية التي تعد بعض الإعداد إلى الأعمال الحربية).

إذا قورنت الصورتان في المجتمع البدائي والمجتمع العصري، وحالة الشباب في كليهما لقلنا بأن الشباب في المجتمع البدائي، كان يحظى بالرعاية المركزة، والاهتمام الخاص من قبل البيئة والأسرة والدولة، فلا وقت للفراغ، ولا مجال للكسل والانعزال عن الناس، أما اليوم وتحت طائلة الثقافة المستوردة التي حطمت كل قيم الأصالة، ودمرت النساء وأفسدت الشباب والأطفال، فمن بقي إذن سالماً لم تصبه شرارة الأعداء!!

فشابنا.. بحاجة إلى من يقف بجانبهم ويضع أمامهم المناهج لتحفظهم من الانحدار نحو المعاصي.

تقوية الثقافة الاجتماعية الصحيحة، حتى تستوعب الشباب أينما كانوا، فيعوض ذلك عما فقدوه من العائلة الصحيحة.

تكوين الأحزاب والنقابات الصحيحة، لتجمع الشباب وتصرف طاقاتهم في البناء بدل الهدم أو الضياع.

تكوين (وزارة الشباب) للعمل الدائب في انتشالهم من المزالق والمهاوي.

تكوين المؤسسات الشبابية لجمعهم وهدايتهم إلى الصراط السوي وذلك بإعطائهم حاجاتهم وحل مشكلاتهم

والإجابة على أسئلتهم، وصرف طاقاتهم في المصارف الصحيحة من القلب.

مكارم الأخلاق

من أخلاق الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره)

«هداك الله... الحمد لله»

في طليعة المسائل المهمة التي يذكرها الفقهاء في مصنفاتهم الفقهية إثر تعرّضهم لمبحث الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر هي مسألة التدرّج في النهي عن المنكر فيبتدئ الإنسان بالإتكار القلبي، ثمّ ينتقل إلى النصيحة اللفظية والردع باللسان ثمّ إذا لم يجد ذلك كله يلجأ الإنسان إلى القوة. مضافاً إلى ذلك، فإنّ الفقهاء الأعلام يؤكّدون تأكيداً بالغاً على نهج الآخرين بالطريقة الحسنة والتعامل معهم بالتي هي أحسن كي لا تأخذهم العزة بالإثم ويصرون على فعل المحرمات.

ومع الأسف الشديد إنّ غالب من ينهون عن المنكر اليوم يرتكبون المنكر في نهيمهم عن المنكر، إذ إنهم لا يلتزمون بذلك فتجدهم يحقرون أصحاب المنكر ويتجاسرون عليهم بكلماتهم الحادة وأخلاقهم الفظة التي تدفع الناس إلى الإصرار على المنكرات.

وفي هذا المجال نقل أحد خدمة الإمام الحسين (عليه السلام) الذين قضوا أعمارهم في خدمة أهل البيت (عليهم السلام) وإحياء مجالسهم القصّة التالية فقال: في أيّام شبابي كنت أعيش شره الشباب وجنونه وكنت ألبس خاتماً من ذهب. وفي أحد الأيام ذهبت إلى مجلس من مجالس عزاء الإمام الحسين (عليه السلام) وذلك في منزل بعض الأصدقاء... دخلت المجلس والخطيب في أثناء خطابه فلمّا جلست وقعت عيناه على يدي فرأى خاتم الذهب الذي كنت متختماً به، فخاطبني وهو على المنبر قائلاً: يا عاصي، لماذا لبست خاتم الذهب أما تستحي من الله تعالى، ومن الإمام الحسين (عليه السلام)؟!

وحيث إنني لم أكن متوقعاً من الخطيب أن يخاطبني بمثل هذه اللهجة الحادة أمام أصدقائي ومعارفي فقد أخذتني العزة بالإثم وبدأت أوجّه إليه كل ما يخرج من اللسان من السباب والشتائم ثمّ قلت له: لأنك عاملتني بمثل هذا التعامل السيئ فلن أخرج الخاتم من يدي أبداً وإنّ أي أحد لن يستطيع إجباري على ذلك!

وقد أدّى هذا النزاع اللفظي إلى اختلال نظام المجلس ممّا دعا بعض المشاركين أن يشير عليّ بالخروج من المجلس لكن صاحب المجلس جاء إليّ وطلب منّي أن لا أقول شيئاً.

وبعد مضي عدّة أشهر على هذه الحادثة اشتريت وبطلب من بعض الأصدقاء في وليمة زفاف لأحد الأقرباء وكنت أقدم الشربيت للضيوف وكان من جملة المدعوين لوليمة الزفاف والضيوف الكرام سماحة آية الله العظمى السيد محمد الشيرازي (قدس سره).

ولمّا قدّمت إليه الشربت رأيت منه عملاً أثار تعجّبي ودهشتي، فقد رأيتَه قام لي واحترمني كثيراً ثم قال لي بصوت منخفض هادئ: «هذاك الله» ثم أخذ منّي كأس الشربت وشكرني عليه.

بقيت متعجباً كثيراً من فعل السيد، ورحت أفكر في نفسي وأقول: لماذا احترمني السيد كل هذا الاحترام الشديد، وما هو مقصوده من جملة «هذاك الله».

وبشكل لا إرادي وقعت عيني على خاتم الذهب الذي بيدي فقلت في نفسي لعلّ مراد السيد هو هذا الخاتم، فعدمت إليه وأخرجته من يدي وقلت في نفسي: هذا من أجل السيد وإذا ذهب لبسته مرّة أخرى.

وبعد دقائق ذهبت إلى سماحته لأخذ منه كأس الشربت وإذا به يقوم لي مرّة أخرى ويحترمني ويرجع الكأس إليّ ويقول لي بكل هدوء: «الحمد لله» ثم جلس.

لقد تأثرت كثيراً بهذا التعامل الأخلاقي الساحر حتّى إنني ندمت في اجترائي على لبس خاتم الذهب! وعاهدت الله في نفس ذلك المجلس على الإقلاع منه وقلت: إنني أتوب إلى الله تعالى من هذا العمل المحرّم ولن أعود إليه ثانياً أبداً، ثم قلت: يا ليت جميع المبلّغين يأمرّون الناس بالمعروف وينهونهم عن المنكر بهذه الكيفية المؤثّرة وبهذا الأسلوب الجميل، ليهتدي الناس بأوامرهم ولا تأخذهم العزّة بالإثم.

قيسات اجتماعية للإمام الشيرازي الراحل (قدس سره)

الزوجان

تتنظم الأمة أول انتظامها من زوج وزوجة، كل واحد منهما شق، وكل واحد منهما مصراع، فإذا اجتمعا توافق الشقان، وكمل المصراعان! وبالتفاف أحدهما بالآخر صد للنوازل، ودفع للفتحات الحياة السامة..

وعجيب أمر الإسلام.. إنه حد لهذا الأمر حدوداً، وخط له خطوطاً في غاية الدقة، من البدء إلى الختم.. في كل خطوة، وكل حالة، ولم يغفل عن صغيرة أو كبيرة إلا أحصاها، وأرشد إلى الخير، وهدى إلى السعادة، ووجه نحو عيش أفضل، ومثل عليا، استنبأاً لنظام العائلة، وتهذيباً لنفوس الأولاد، وترقية لمستقبل الأجيال..!

فالإسلام يريد الهدوء، ودفع الحياة، وضياع الحب، ورفاهية العيش بالنسبة إلى الزوجين. ويريد سلامة الأولاد عن الأمراض والعاهات، وطهارة أنفسهم، ورقّة عواطفهم، وحسن أدبهم، ونشاط روحهم.. ويريد رقي المحيط، وسلامة المجتمع عن الفقر والمرض والجهل، وحفظه عن الفساد والالتواء والزيغ..

إن كل ذلك يتم بالزواج وبانتهاء كل من الزوجين عن المفاصد والالتواء الخلقي.. فالعيش الرغيد والحب والدفع.. وسلامة الأولاد وطهارتهم.. تنشأ - في الحالات الكثيرة - من جراء الانتقاء الحسن والكفاءة في الزوجين.. وحتى وإن رافق ذلك الجهل والفقر، حيث الزواج الحسن كفيل بدحضهما.

الزوجان يتعاونان في الحياة..

والتعاون أساس الغنى والعلم، ومن ذلك يعرف معنى قوله تعالى: (وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ

عِبَادِكُمْ وَإِيمَانِكُمْ إِنَّ يَكُونُوا فَقَرَاءَ يُعْطِيهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ... (١).

ومن الحق أن أقول: إنني كلما أنظر إلى الآثار الواردة في النكاح، وأبوابه الكثيرة تملكني الدهشة كيف أرشد الإسلام إلى جميع ما فيه الصلاح في هذه الناحية المهمة من الحياة، وحذر عن مواضع العطب والهلاك، والفساد والخبال؟! ثم الإسلام بواد.. والمسلمون بواد..

ولسنا الآن بصدد هذا البحث، فله موضع خاص، وكتاب منفرد إنما المهم بيان نظر الإسلام إلى كيفية التعايش الهنيء بين الزوجين في جو من الأخلاق الفاضلة، والسماح الكريم...

فللمرأة احترامها البالغ، وللرجل احترامه المؤكد، وكل منهما كما تعبر الآية الكريمة مرتبط بالآخر ارتباط اللباس بالبدن فقد قال تعالى (هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ...) (٢).

فكل منهما بالنسبة إلى الآخر كاللباس بالنسبة إلى الجسد يقي الحر والبرد، ويحفظ سواته ويتمتع به، ويلتذ بملمسه، ويرى من البدن ما لا يراه غيره..

وقد استنكر رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) قسوة الجاهلية، حيث كانوا يضربون المرأة!

قال الباقر (عليه السلام): (أيضرب أحدكم المرأة، ثم يظل معانقها) (٣).

إن العناق آية الحب، والضرب دليل نضوب معينه، فكيف يجتمعان؟

إن اللازم على الرجل أن يجعل زوجه بمنزلة الحبيب، وأكثر.. بمنزلة اللعبة، حتى يستأنس بها وتستأنس به، فبالحشمة تسقط المودة، وينقلب الحب الطاهر شهوة حيوانية فحسب.

قال الصادق (عليه السلام): قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): (إنما المرأة لعبة، من اتخذها فلا

يضيعها) (٤).

ما أرقها من عبارة، وأحسنه من تشبيه؟ يفيض منه الحنان والعطف..

والمرأة في نظر أمير المؤمنين (عليه السلام)، الإمام العملاق المجاهد الزاهد.. ريحانة للشم واللمس واللذة والحب، فلا تفرك، وإلا ذرت، ولا تترك تصيبها لفحة، فتذبل.

قال الإمام الصادق (عليه السلام): (في رسالة أمير المؤمنين إلى الحسن عليه السلام - أو إلى ابنه محمد بن الحنفية، على الاختلاف -: لا تملك المرأة من الأمر ما يجاوز نفسها، فإن ذلك أنعم لحالها، وأرخص لبالها، وأدوم

لجمالها، فإن المرأة ريحانة، وليست بقهرمانة... فدارها على كل حال، وأحسن الصحبة لها فيصفو عيشك) (٥).

وقد استعطف الإسلام الرجال نحو النساء في قوالب عاطفية، وعبارات رقيقة استجلاباً للرحمة، واستمطاراً للود والألفة..

١- سورة النور: الآية ٣٢.

٢- سورة البقرة: الآية ١٨٧.

٣- الكافي: ج ٥، ص ٥٠٩.

٤- الكافي: ج ٥، ص ٥١٠.

٥- من لا يحضره الفقيه: ج ٤، ص ٣٩٢.

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): (خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي)(١).
وقال (صلى الله عليه وآله وسلم): (عيال الرجل أسراؤه، وأحب العباد إلى الله عز وجل أحسنهم صنعاً إلى أسرائه)(٢).

وقال الصادق (عليه السلام): (اتقوا الله في الضعيفين! يعني بذلك اليتيم والنساء)(٣).
وقال (عليه السلام): (أكثر أهل الجنة من المستضعفين النساء، علم الله عز وجل ضعفهن فرحمهن)(٤).
إنه ليس هذا فحسب، بل حب الزوجة من علامات الإيمان، وأخلاق النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) خاصة، والأنبياء عامة، وشارة ولواء الأئمة الأطهار..
قال الإمام الصادق (عليه السلام): (قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): ما أحب من دنياكم إلا النساء والطيب)(٥).

وقال (عليه السلام): (قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) جعل قرّة عيني في الصلاة، ولذتي في النساء)(٦).

وقال (عليه السلام): (من أخلاق الأنبياء حب النساء)(٧).
وقال (عليه السلام): (كل من اشتد لنا حباً اشتد للنساء حباً)(٨).
وقال (عليه السلام): (ما أظن رجلاً يزداد في هذا الأمر خيراً، إلا ازداد حباً للنساء)(٩).
وقال (عليه السلام): (كلما العبد ازداد للنساء حباً، ازداد في الإيمان فضلاً)(١٠).
إنه الإسلام الذي يريد ديناً ودنياً، وروحاً وبدناً، وعلماً وعملاً، وآخرة وأولى.. إنه الإسلام الذي لا يغفل عن جانب ليزيد في جانب، ولا يترك مطالب الجسد، لمطالب الروح، أو بالعكس!!
إنه الإسلام الذي لا يرى للدنيا طريقاً وللدين طريقاً مضاداً، حب النساء دين ودنيا، وحسن العشرة دين ودنيا، والصلاة والزكاة والحج.. دين ودنيا. لا رهبانية، ولا مادية!!!
إنه الإسلام الذي يؤكد على حب النساء، كي لا تفتح المواخير، وتذهب الأعراض، وتسري الأمراض، وتذبل زهرة الفتیان والفتيات بالطرق الملتوية، ويسوء عيش العائلة، ويكدر صفائها شقاق..

١- من لا يحضره الفقيه: ج ٣، ص ٥٥٥.

٢- من لا يحضره الفقيه: ج ٣، ص ٥٥٥.

٣- الكافي: ج ٥، ص ٥١١.

٤- من لا يحضره الفقيه: ج ٣، ص ٤٦٨.

٥- الكافي: ج ٥، ص ٣٢١.

٦- الكافي: ج ٥، ص ٣٢١.

٧- الكافي: ج ٥، ص ٣٢٠.

٨- وسائل الشيعة: ج ١٤، ص ١١.

٩- الكافي: ج ٥، ص ٣٢١.

١٠- وسائل الشيعة: ج ١٤، ص ١١.

فلا غرابة إذن من هذا التأكيد العجيب، لكنه عجيب في نظر الأحوال - لا صحيح العين - .
إن غير هذا عجيب!!

وإنه ليس حب مجرد، بل حب يظهر أثره حتى إن المندوب التصريح بذلك للزوجة!
قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) - فيما يرويه الإمام الصادق (عليه السلام): (قول الرجل للمرأة:
إني أحبك، لا يذهب من قلبها أبداً)(١).

الضوابط والأخلاق

بما إن الإنسان كائن اجتماعي، يعيش مع الناس ويألف صحبتهم ويأنس بها، فهو أيضاً في حاسة ماسة إليهم، فقد سمع رسول الله (صلى الله عليه وآله) مرة أحدهم يدعو فيقول اللهم لا تجعل حاجتي عند أحد من الناس، قال له الرسول (صلى الله عليه وآله) لا تقل هذا، وقل اللهم لا تجعل حاجتي عند لنيم.
فالإنسان، في حقيقة الحال يضطر إلى التعاون مع الناس بمختلف أشكالهم وألوانهم ومذاهبهم وأديانهم لضمان سعادته ورفاهيته.

إن الإنسان كفرد لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن مجتمعه فالمسؤولية العامة هي شأن الجميع، فالناس مسؤولون عن مصير بعضهم بعضاً، وكل منهم يسعى في حدود مسؤوليته.
وعليه فالفرد لا يمكن له أن ينطلق في أفاق حياته من منطلق ذاتي أو شخصي دون أن يكون للمجتمع والمصلحة العامة من اعتبارات تؤخذ في نظره أي فرد يعيش في وسط تجمع من البشر. فمثلما يتأثر الآخرون بعمله، فإنهم يؤثرون فيه سلباً أو إيجاباً.

لم يخلق الله الإنسان إلا حراً، لذا فإنه يسعى وبكل جهده لتقطيع القيود والسلاسل التي يفرضها عليه المجتمع دون إرادة منه أو قناعة.

ولأن لكل إنسان أفق طويل ولا حد له من الآمال والطموحات وكل ما يعتقده الضمان لسعادة نفسه ومن يهمله أمره بنحو من الاتحاء نراه يتقبل وظائفه على أساس ما يمليه عليه رأيه.

ومن بين هذا وذلك يبرز الصراع داخل الإنسان ومع خارجه وتتفاعل روح المواجهة التي يسعى من خلالها لرفض الواقع، أي واقع لا ينسجم مع أسلوبه في حياته وتطلعاته.

وفي مكان آخر يبرز عدد من الناس الذي فضل الحياة البهيمية، فيدعون أن لهم الحق في التمتع بحرية بلا حدود في عالم خلع عن نفسه ثوب العفاف والطهر والفضيلة.

كما إن هناك من يريد أن يشبع غرائزه ونزواته بأي وسيلة ممكنة، غير آبه بالآخرين حتى وإن اضطر إلى استعبادهم أو التنكيل بهم، ويقابله من لا يقر له بذلك فينشأ الصراع ويظهر الخلاف، وما ذلك إلا تناسيه لقوله تعالى: ((كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنْذِرِينَ وَأَنْزَلَ مَعَهُمُ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِيَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ فِيمَا اخْتَلَفُوا فِيهِ)).

١- الكافي: ج٥، ص٥٦٩.

الغاية من الضوابط

لأن حياة الإنسان الاجتماعية لا يمكن أن تستمر بشكل طبيعي دون كبحها بالنظم والقوانين، وعليه لابد من وجود قواعد وقوانين تنظم مسيرة الإنسان والمجتمع والسلوكيات التي على أساسها تبنى الحياة الجماعية في إطار من القيم والقوانين.

لذا فإن للضوابط الأخلاقية أهمية بالغة، حيث ليس بإمكاننا من الناحية الإنسانية أن نعيش مع مجموعة من المخالفين وسيني الخلق والأشرار دون أن يكون هناك قيم وقوانين تضع الحدود وتبين الحقوق والواجبات على كل فرد تجاه نفسه وتجاه المجتمع. وكما تقدم ذكره في أن للإنسان الحرية في الكلام والسكن والعمل والطعام والشباب والمعاشرة والسلوك وغير ذلك.

ولكن لو أراد كل شخص أن يتمتع بجميع تلك الحريات وكما يروق له وينسجم معه، لأصبحت الحياة فوضى وعبث، فكان لابد من وجود قانون يسعى الجميع إلى إحكام الوضع الفردي والاجتماعي حفظاً له من الانفلات والتسيب.

ومهما كانت القوانين والأنظمة متكاملة والأفراد صالحين، لا يمكن أن تخلو التجمعات البشرية من بعض الأفراد الذين يستغلوا كل فرصة تسنح أمامهم ليتملصوا من تلك القوانين والأنظمة وأن يتمردوا عليها. إن الأسباب التي توصل الإنسان إلى ذلك المستوى المتدني عديدة وقد يكون الإنسان في معظمها على غير إرادته أو هداه أو وعيه.

لذا كان لابد من وسيلة ضابطة لوقف واجتثاث تلك الأيدي التي تحاول العبث في مقدرات المجتمع وقبل ذلك مقدرات أصحابها.

كما إننا بحاجة إلى صيانة معطيات الأجيال السابقة، وأضافتها إلى ثروتنا الثقافية العنيفة، وترسيخ أسس المدنية الإنسانية في المجتمع، وقلع جذور عوامل التخلف، فإن هذا الأمر ضروري لوصول الإنسان إلى الكمالات الإنسانية السامية.

إن سعادة المجتمع مقدمة على سعادة الفرد، وإنما يحصل المجتمع على قيمته واعتباره فيما إذا قدم الصالح العام في مجال الحق والفضيلة، وهذا لا يمكن حصوله إلا بأن يطبق الأفراد حياتهم على القانون، وأن يشبعوا أنانيتهم بإشراف من الضوابط القانونية التي تحول دون الاضطرابات، وتسعى إلى معاقبة المعتدين لكي تحافظ على الصالح العام.

كان باراً بوالدته

عن ابن عباس: كان في بني إسرائيل رجل صالح له ابن طفل وكان له عجل فأتى بالعجل إلى غيضة (١) وقال: اللهم إني استودعك هذه العجلة لابني حتى يكبر، ومات الرجل فشبت العجلة في الغيضة وصارت عواناً، وكانت تهرب من كل رامها.

فلما كبر الصبي كان باراً بوالدته، وكان يقسم الليلة ثلاثة أثلاث، يصلي ثلثاً وينام ثلثاً، ويجلس عند رأس أمه ثلثاً، فإذا أصبح انطلق واحتطب على ظهره ويأتي السوق فيبيعه بما شاء، ثم يتصدق بثلثه ويأكل بثلثه ويعطي والدته ثلثاً.

فقال له أمه يوماً: إن أبك ورثك عجلة وذهب بها إلى غيضة كذا واستودعها، فانطلق إليها وادع اله إبراهيم واسماعيل واسحاق أن يردها عليك، وإن من علامتها أنك إذا نظرت إليها يخيل إليك أن شعاع الشمس يخرج من جلدها وكانت تسمى المذهبة لحسنها وصفرتها وصفاء لونها.

فأتى يعقوب الغيضة، فرآها ترعى فصاح بها وقال: اعزم عليك باله إبراهيم وإسماعيل وإسحاق ويعقوب، فأقبلت تسعى حتى قامت بين يديه، فقبض على عنقها وقادها.

فتكلمت البقرة بإذن الله تعالى وقالت: أيها الفتى البار بوالدته اركبني فإن ذلك أهون عليك، فقال الفتى أن أمي لم تأمرني بذلك ولكن قالت خذ بعنقها، قالت البقرة باله بني إسرائيل لو ركبتني ما كنت تقدر عليّ أبداً، فانطلق فأنك لو ركبتني أمرت الجبل أن يقتلع من أصله وينطلق معك لفعل، لبرك بوالدتك.

فسار الفتى بها، فاستقبله عدو الله إبليس في صورة راع فقال آية الفتى إني رجل من رعاة البقر اشتقت إلى أهلي فأخذت ثوراً من ثيراني فحملت عليه زادي ومتاعي حتى إذا بلغت شطر الطريق ذهبت لأقضي حاجتي فقد أوسط الجبل وما قدرت عليه وإني أخشى على نفسي الهلكة فإن رأيت أن تحملني على بقرتك وتنجينني من الموت وأعطيك أجراً بقرتين مثل بقرتك، لم يفعل الفتى وقال: اذهب فتوكل على الله، ولو علم منك الله اليقين لبلغك بلا زاد ولا راحلة، فقال إبليس إن شئت فبعنيها بحكمك وإن شئت فاحملني عليها وأعطيك عشرة مثلهما، فقال الفتى: إن أمي لم تأمرني بذلك.

فبينما الفتى كذلك إذ طار طائر بين يدي البقرة فهربت البقرة في الفلاة وغاب الراعي فدعا الفتى باسم اله إبراهيم فرجعت البقرة إليه، فقالت أيها الفتى البار بوالدته لا تمر إلى الطائر الذي طار، فإنه إبليس عدو الله اختلسني، أما أنه لو ركبني لما قدرت عليه أبداً، فلما دعوت اله إبراهيم جاء ملك فانتزعني من يد إبليس وردني إليك لبرك بأمك وطاعتك لها.

فجاء الفتى إلى أمه، فقالت له إنك فقير لا مال لك ويشق عليك الاحتطاب بالنهار والقيام بالليل، فانطلق فبع هذه البقرة وخذ ثمنها. قال لأمه: بكم أبيعها؟

قالت: بثلاث دنانير ولا تبيعها بغير رضاي ومشورتي. وكان ثمن البقرة في ذلك الوقت ثلاث دنانير، فانطلق الفتى إلى السوق، فعقبه الله سبحانه ملكاً ليرى خلقه قدرته وليختبر الفتى كيف بره بوالدته وكان الله به خبيراً، فقال له الملك بكم تبيع هذه البقرة؟ قال بثلاثة دنانير واشترط عليك رضاء أمي، فقال له الملك: ستة دنانير ولا

١- الغيضة: الموضع الذي يكثر فيه الشجر ويلتف.

تستأمر أمك، فقال له الفتى: لو اعطيتني وزنها ذهباً لم آخذه إلا برضاء أُمي.
فردّها إلى أمه وأخبرها بالثمن، فقالت ارجع فبعتها بستة دنانير على رضا مني، فانطلق بالبقرة إلى السوق،
فأتى الملك، فقال: استأمرت والدتك؟ فقال الفتى: نعم، إنها أمرتني أن لا أنقصها عن ستة دنانير على أن
استأمرها، قال له الملك: فإني أعطيك اثني عشر على أن لا تستأمرها فأبى الفتى ورجع إلى أمه وأخبرها بذلك،
فقالت إن ذلك الرجل الذي يأتيك هو ملك من الملائكة يأتيك في صورة آدمي، ليجربك فإذا أتاك فقل له أتأمر أن
نبيع هذه البقرة أم لا؟ ففعل ذلك، فقال الملك اذهب إلى أمك وقل لها: امسكي هذه البقرة، فإن موسى يشتريها
منك لقتل يقتل في بني إسرائيل فلا تبيعوها إلا بمأجل جلدّها دنانير.
فامسكوا تلك البقرة، وقد ردّ (أراد) الله تعالى على بني إسرائيل ذبح البقرة بعينها، مكافأة على بره بوالدته
فضلاً منه ورحمة، فطلبوها فوجدوها عند الفتى، فاشتروها بمأجل مسكها (جلدها) ذهباً.

المسلم الصغير

من قصص المعصومين (عليهم السلام)

الميلاد

في ٣ شعبان سنة ٤هـ ولد مولانا وإمامنا الحسين (عليه السلام).
وقد استبشر رسول الله (صلى الله عليه وآله) بولادته، وانطلق إلى بيت ابنته فاطمة ليبارك لها الوليد.
أذن جدّه النبي (صلى الله عليه وآله) في أذنه اليمنى، وأقام في أذنه اليسرى، وسمّاه «حسيناً».
وفي اليوم السابع لولادته عقّ عنه أبوه علي (عليه السلام)، ووزّع لحم عقيقته على الفقراء والمساكين.
كان سيدنا محمد (صلى الله عليه وآله) يحب حفيده الحسين (عليه السلام)، وقد دمعت عيناه حزناً بعد أن أخبره الوحي بما سيجري على الحسين (عليه السلام) في المستقبل.
كان رسول الله (صلى الله عليه وآله) يقول: حسين مني وأنا من حسين، وهو إمام ابن إمام وسيكون من نسله تسعة أئمة آخرهم المهدي؛ وهو يظهر في آخر الزمان.. يملأ الأرض قسطاً وعدلاً بعد أن تملأ ظلماً وجوراً.

في عهد أبيه

قضى الحسين ستة أعوام في أحضان جدّه النبي، تعلّم فيها الكثير من أخلاق جده وأدبه العظيم.
وعندما توفي النبي (صلى الله عليه وآله) أمضى ٣٠ سنة من عمره الشريف في عهد أبيه «علي بن أبي طالب (عليه السلام)» وتألّم لمحنته، فوقف إلى جانبه.
عندما تولّى الإمام علي (عليه السلام) مسؤولية الخلافة كان الحسين (عليه السلام) جندياً مضحياً يقاتل من أجل تثبيت راية الحق. شارك في معارك «الجمل» و«صفين» و«النهرवान».
وعندما استشهد سيدنا علي (عليه السلام) بايع الحسين (عليه السلام) أخاه الحسن (عليه السلام) بالخلافة، ووقف إلى جانبه ضد معاوية.

الإمام في عهد معاوية

دس معاوية السم إلى الإمام الحسن (عليه السلام) فاستشهد. فتصدى الإمام الحسين (عليه السلام) إلى

الإمامة، وكان عمره ٤٦ سنة.

كان الإمام الحسين (عليه السلام) يدرك أن معاوية هو السبب في كل مآسي المسلمين. وكان معاوية يتظاهر بشعائر الإسلام ولكنه كان يعمل في الخفاء للقضاء على الدين، وكان يحرص على بقاء أهل الشام في جهل تام بحقائق الإسلام وصحابة الرسول المخلصين، وكان يبث الدعايات المغرضة لتشويه سمعة آل البيت (عليهم السلام)، وكان يطارد كل من يعارض سياسته، فقد قتل كثيراً من أصحاب النبي (صلى الله عليه وآله) وأصحاب الإمام علي (عليه السلام)، كان في طليعتهم حجر بن عدي الكندي (رحمه الله) الذي قتله مع ابنه في «مرج عذراء» خارج دمشق.

كان معاوية يفكر ويعمل لتنصيب ابنه يزيد للخلافة، مع علمه بأخلاق يزيد؛ وكان شاباً يسخر من الدين وأهله.. يشرب الخمر ويقضي أكثر وقته يلعب مع القروء. حذر الإمام الحسين (عليه السلام) معاوية من خطورة ما يفعله، ولكن معاوية لم يصغ إلى أحد، وأعلن نيته في بيعه يزيد، ثم أخذ له البيعة بالقوة وأجبر الناس على ذلك.

مع يزيد

مات معاوية وجاء إلى الحكم ابنه يزيد، وكان أول ما قام به هو أن بعث برسالة إلى «الوليد» حاكم المدينة المنورة وأمره أن يأخذ البيعة من الإمام الحسين (عليه السلام) بالقوة. استدعى الوليد (حاكم المدينة) الإمام الحسين (عليه السلام) وعرض عليه أمر يزيد. كان الإمام الحسين يدرك أن يزيد يريد من وراء ذلك أن يقول أن الحسين وهو ابن رسول الله قد بايع، ومعنى هذا أن خلافته شرعية؛ لذلك رفض الإمام (عليه السلام) بيعه يزيد، ذلك الرجل الفاسق الذي يشرب الخمر ولا يحكم بما أنزل الله. هدد الوليد الإمام الحسين (عليه السلام) بالقتل إذا هو رفض بيعه يزيد؛ غير أن الإمام (عليه السلام) لا يفكر في شيء سوى مصلحة الإسلام حتى لو كان في ذلك قتله.

الكوفة تستنجد بالإمام (عليه السلام)

كان المسلمون يتململون من ظلم معاوية وكانوا يتمنون أن تعود حكومة علي بن أبي طالب... حكومة العدل الإسلامي. وعندما سمع أهل الكوفة أن الإمام الحسين قد رفض بيعه يزيد، بعثوا برسائلهم إلى الإمام يطلبون منه القدوم إلى الكوفة وإنقاذهم من الظلم والجور. وصل عدد الرسائل التي تسلمها الإمام الحسين اثني عشر ألف رسالة كلها كانت تقول: أقدم يا بن رسول الله، فليس لنا إمام غيرك.

هدف الحسين (عليه السلام)

أعلن الإمام الحسين رفضه البيعة ليزيد، لأن يزيد لا يليق بالخلافة، فهو رجل فاسق يشرب الخمر ويحلل الحرام ويحرم الحلال.

لذلك قال الإمام الحسين (عليه السلام) في وصيته لأخيه محمد بن الحنفية: إني لم أخرج مفسداً ولا ظالماً، وإنما خرجت لطلب الإصلاح في أمة جدي (صلى الله عليه وآله)... أريد أن أمر بالمعروف وأنهاى عن المنكر وأسير بسيرة جدي وأبي علي بن أبي طالب (عليهما السلام).

كان الإمام الحسين يعرف أنه سيقتل في الصحراء مع أصحابه وأهل بيته، ولكنه أراد أن يوقظ المسلمين من نومهم ليعرفوا حقيقة معاوية وابنه يزيد، وأنهم يفعلون كل شيء من أجل البقاء في الحكم حتى لو قتلوا سبط النبي، وأخذوا حرمة سبائاً.

الحسين (عليه السلام) يوم عاشوراء

قطع جيش يزيد الطريق على قافلة الحسين (عليه السلام) في مكان يدعى كربلاء قرب نهر الفرات، ومنعوا الماء عن الأطفال والنساء.

وفي يوم ١٠ محرم وكان الحر شديداً، وعظ الإمام الحسين (عليه السلام) الناس وحذرهم من عاقبة عملهم: «أيها الناس، انسبوني من أنا ثم ارجعوا إلى أنفسكم وعاتبوها وانظروا هل يحل لكم قتلي وانتهاك حرمتي..؟ أ لست أنا ابن بنت نبيكم وابن وصيه وابن عمه وأول المؤمنين بالله والمصدق لرسوله.

أ وليس حمزة سيد الشهداء عم أبي؟!!

أ وليس جعفر الطيار عمي؟!!

أ ولم يبلغكم قول رسول الله لي ولأخي: هذان سيدا شباب أهل الجنة؟!».

كان أهل الكوفة يعرفون جيداً، ولكن الشيطان قد غرهم، ففضّلوا حياة الذلّ مع «يزيد» و«ابن زياد» وتركوا الحسين (عليه السلام) وحيداً.

قالوا للإمام الحسين (عليه السلام):

- بايع يزيد ما بايعناه نحن.

أجاب الحسين (عليه السلام): لا والله، لا أعطيهم بيدي إعطاء الذليل ولا أفر فرار العبيد.

أصدر «عمر بن سعد» قائد جيش «يزيد» أمره بالهجوم على معسكر الحسين (عليه السلام) وحدثت معركة ضارية سقط فيها خمسون شهيداً، وبقي مع الإمام عدد قليل من أصحابه وأهل بيته، فكانوا يتقدمون إلى الموت الواحد تلو الآخر بشجاعة وبسالة دون أي إحساس بالخوف، وكانوا يعتقدون أنهم سوف يستشهدون في سبيل الله ويذهبون إلى الجنة.

استشهد جميع أصحابه وأهل بيته وبقي الإمام الحسين (عليه السلام) وحيداً، فودّع عياله وأمرهم بالصبر والتحمل في سبيل الله، ثم ركب جواده وتقدم يقاتل آلاف الجنود لوحده، حتى سقط شهيداً فوق الرمال.

لم يكتف «ابن زياد» بقتل الإمام الحسين (عليه السلام) بل أمر بعض الفرسان الذين باعوا ضمائرهم بأن يدوسوا على صدره، فانبرت عشرة خيول وراحت تمزّق صدر الحسين (عليه السلام) بحوافرها.

بعدها أمر «ابن سعد» بإضرام النار في خيام الإمام بعد أن نهبوا وأخذوا الأطفال والنساء سبايا إلى الكوفة وكانت فيهم زينب بنت أمير المؤمنين علي بن أبي طالب وزين العابدين ابن الإمام الحسين (عليهم السلام). تقدمت زينب بشجاعة إلى جثمان أخيها الحسين (عليه السلام). وضعت يديها تحت الجسد الطاهر ورفعت رأسها إلى السماء، وقالت بخشوع:
- إلهي تقبل منّا هذا القربان.

منوعات

قرآنيات

- ١- أن سورتي (القصص والشعراء) فقط هي التي تبدأ بـ(طسم).
- ٢- أن السور التي يتكون أسمها من حرفي هي: الحج، طه، يس، الصف، الجن، عم.
- ٣- إن (الدين) هو الاسم الثاني لسورة (الماعون)
- ٤- إن اسم سورة (الزمر) إذا عكسناه نتج عنه ما يعني العلامة.
- ٥- إن السور تبدأ بالتسبيح هي: الإسراء، الأعلى، الجمعة، الصف، التغابن، الحديد، الحشر.

سؤال وجواب

س: أين يقع نهر الجوز

ج: لبنان: ينبع من تنورين ويصب في البحر شمال البترون

س: أين يقع نهر لوار

ج: فرنسا

س: أين تقع بحيرة تمساح

ج: مصر: شرقي الدلتا

س: أين يقع نهر الغانغ

ج: شمال شرقي الهند

س: أين يقع جبل حوريب

ج: جزيرة سيناء - مصر

حكم

* إذا ازدحم الجواب خفي الصواب

* البشاشة حبال المودة

- * من رضي عن نفسه كثر الساخط عليه
- * الفرصة تمر مر السحاب فانتهزوا فرص الخير
- * كن سمحاً ولا تكن مبذراً

أمثال

- * طعمي التم بتستحي العين
- * كنسي بيتك ما بتعرفي مين بيدوسه، وغسلي وجهك ما بتعرفي مين بيبوسة.
- * ما بيحك جلدك مثل ظفرك
- * لا تفرح بالنزلة كثير بكره بالطلعة بتتعب
- * إذا سلمت من السبع لا تطمع بصيده

حزورات

- * شعر مندوف
- لا هو قطن ولا هو صوف
- التلج
- * أهيف مذبوح على صدر غيره
- يترجم عن ذي منطق وهو أكم
- تراه قصيراً كلما طال عمره
- ويضحى بليغاً وهو لا يتكلم
- القلم

- * مرضعة أولادها بعد ذبحهم
- لها لبن ما لذ قط لشارب
- المحبرة

نواذر جحا وحماره

رفقاً بالحمار

سافرت وابني يوماً إلى قرية مجاورة؛ فركبنا حماري وسرنا.. فقابلنا بعض الناس، فقال بعضهم لبعض: أنظروا ظلم الإنسان للحيوان، يركب هو وابنه على حمار ضعيف. فخلجت من كلامهم، ونزلت أمشي وتركت

ابني راكبا...

فمررنا بقوم، فسمعتهم يتهايمسون: أنظروا! كيف يركب الغلام ويترك والده يمشي على قدميه!!

فنزل ابني خجلاً من كلامهم، وقال:

أركب أنت يا أبي...

فمررنا بقوم فقالوا:

أنظروا إلى هذا الرجل، يركب ويترك ابنه الهزيل يمشي... فنزلت وجريت خلف الحمار أنا وأبني، قائلان: لن

نسلم من أسنة الناس مهما فعلنا...

درس لا ينسى

ذهبت إلى السوق يوماً لأشتري حماراً آخر، فبينما أنا سرائر في الطريق إذا قابلت صديقاً، فقال لي:

إلى أين أنت ذاهب يا جحا؟

فقلت له: إني ذاهب إلى السوق لأشتري حماراً.

فقال: قل إن شاء الله يا رجل.

فقلت: لم أقول، والنقود معي والحمير في السوق؟

فما إن تركت وسرت حتى قابلني لصوص سرقوا كل ما معي من مال؛ فرجعت خائباً، فقابلني صاحبي قائلاً:

أين الحمار الذي اشتريته؟

فقلت له - وقد وعيت الدرس -:

سرقوا نقودي إن شاء الله!...

الحمد لله

جاعني جار لي مسرعاً، وقال:

يا جحا لقد ضاع حمارك.

ففرحت فرحاً شديداً وسجدت شكراً لله.

فقال لي جاري:

مالك أيها الأحمق، أتفرح وقد ضاع حمارك؟!

فقلت له:

إني أشكر الله لأنني لم أكن راكباً حماري، وألا لكنت ضعت معه.

جحا يحترم الاتفاق

تنازعت يوماً مع زوجتي على تقديم العليق للحمار، فاتفقنا على أن أول من يتكلم منا يقوم بتقديمه.

فجلست في جانب من البيت وظللت ساعات طويلة صامتاً، فلما ملت زوجتي من طول الصمت، خرجت

وذهبت إلى الجيران وتركنتني وحيداً، وبعد قليل أحسست بلص في الدار، فهممت أن أتحرك أو أستغيث؛ فتذكرت اتفاقي مع زوجتي فجلست لا أتحرك، فدخل اللص الحجرة التي أجلس فيها فذعر في بادئ الأمر، ثم حسبني مصاباً بالشلل، فاستمر يجمع ما خف وزنه وغلا ثمنه من محتويات الحجرة، ثم أقترب مني وأخذ عمامتي - وأنا لا أريد الحركة ولا الكلام تنفيذاً لما اتفقت عليه مع امرأتي - وهرب بعد أن جمع كل ما وصلت إليه يداه. وفي هذه الأثناء أرسلت زوجتي ابن الجيران يحمل لي وعاء من الحساء (الشوربة) كي لا أموت جوعاً، فأشرت له بأن لصاً قد سرق ما في البيت وأخذ عمامتي، فلما رأيته أشير إلى رأسي حسبني أقول له: صب الحساء على رأسي.

أغرقني به، ثم أدرك بعد ذلك ما أقصده فذهب ونادى زوجتي، فلم نظرت إلي وقال مذعورة: ماذا دهاك يا جحا؟

فانتفضت من مكاني لها: ها أنت قد تكلمت؛ أذهبي وأعطي الحمار عليه، وكفاك عناداً...!

حكاية مفيدة

منذ زمن بعيد كان في بلاد العراق مدينة كبيرة اسمها الكوفة، وقريباً منها قرية فيها شخص اسمه عبد الله بن المبارك.

وكان عبد الله قائداً لجيش وفي كل سنة بعد سنة يذهب مع جيشه لمحاربة الروم الذين كانوا قرب البلاد الإسلامية ليبعدهم عنها، وفي السنة التالية كان يذهب إلى الحج أي أنه يحارب الروم سنة ويحج في السنة التالية وهكذا... وأتت السنة التي يجب أن يذهب فيها للحج من قريته... إلى الكوفة وهو يركب حصاناً ومعه صرة كبيرة فيها ليرات ذهبية كانوا يسمونها دنائير. ومجيؤه إلى الكوفة حتى يشتري كل ما يحتاج من أجل السفر إلى الحج من جمال وأغراض.

وبينما كان سائراً... رأى بالطريق مزبلة وعليها امرأة تلبس لباساً أسود يغطيها من رأسها إلى قدميها ولا يظهر من وجهها شيء ويدها بطة ميتة وهي تنزع ريشها عنها فعرف أنها تهيؤها للأكل.

وقف عبد الله القائد وهو لم يزل على جواده، ونظر إلى المرأة، وأخذ يفكر، لماذا هذه المرأة تنزع ريش البطة عنها؟ هذا يعني أنها تريد طبخها وأكلها، وقال بينه وبين نفسه: إن الإسلام يحرم أكل البطة الميتة معنى ذلك إن هذه المرأة فقيرة جداً وليس معها مال لتشتري أكلاً لها... ثم قد يكون عندها أطفال صغار جوعاء، واقتنع بالفكرة فنزل عن جواده وتقدم منها وقال لها: (السلام عليكم).

فقالت المرأة: (وعليك السلام).

فقال: (أراك تنظفين بطة ميتة وهذا معناه أنك تريدين أكلها وهذا حرام).

فقالت المرأة وهي تختنق بالبكاء:

أرجوك... اذهب بسبيلك فليس لك شأن معي).

فرجع إلى جواده وامتطاه ومشى قليلاً ثم توقف مفكراً وقال لنفسه:

(كيف أترك هذه المرأة ولم أعرف من هي؟)

وكيف حال معيشتها؟ ومن هي عائلتها؟ إن تركتها لا يحب الله ذلك وهو يحب مساعدة الضعفاء والفقراء والمساكين.. وأنا أرى أن هذه المرأة فقيرة ومسكينة).

عند ذلك رجع عبد الله بن المبارك إلى المرأة ونزل عن جواده وتقدم منها وقال لها:

يا امرأة.. أرجوك أن تقولي لم ستأكلين بطة ميتة والإسلام حرم ذلك؟).

فبكت المرأة وسكتت... فاهتم كثيراً بأمرها وأشفق عليها وقال:

(أرجوك يا سيدتي.. أرجوك أن تقولي ما بك ومن أنت... وما هو حالك؟).

فسكتت وهي تبكي فأغرورقت عيناها بالدموع وقال:

(أكرر رجائي أن تقولي ما بك، فمن المؤكد هناك مشكلة في حياتك).

فقالت باكية: (وأنا أرجوك أن تذهب في سبيلك فأنت لا تعرفني ولا أعرفك).

فقال: (وكيف أذهب؟ وأنت امرأة مسلمة، والله تعالى لا يرضى أن تأكلي بطة ميتة، وأنا لن أذهب من هنا حتى تقولي ما هي حالك).

فقالت باكية:

أنا امرأة هاشمية وعندي أربع أطفال صغار وقد مات زوجي منذ زمن وليس عندنا طعام ونحن منذ أربعة أيام لم نأكل شيئاً وأطفالي يبكون من الجوع لذلك حلت لنا الميتة، ولذلك أنظف هذه البطة لنأكلها).

ولما سمع عبد الله هذه القصة أدار وجهه وأخذ يبكي شفقة على المرأة وأطفالها وصار يفكر قائلاً لنفسه:

أنا ذاهب إلى الكوفة ومعني ذهب كثير لأشتري جمالاً وأغراضاً للسفر إلى الحج، وإذا أعطيت ما معي لهذه المرأة فالله تعالى سيحب ذلك مني ويوفيني أجراً كبيراً لأنها ستكون حسنة كبيرة أعملها).

ورجع إلى جواده حيث صرة، أخذها وأتى نحو المرأة وقال لها:

يا سيدتي.. لي رجاء عندك، هذه الصرة فيها شيء أرجو أن تأخذها مني).

فرفضت المرأة وقالت: (كنت قلت لك أن تذهب بسبيلك فأنا لا أريد شيئاً).

فقال: (اعتبريني أخاك أو عمك أو خالك فأرجوك من كل قلبي أن تأخذها واعتبرها مني هدية لك ولأطفالك).

عند ذلك أخذت المرأة الصرة.

وعبد الله رجع إلى قريته ونوى أن لا يحج تلك السنة لأنه دفع كلفة الحج للمرأة ولم يعد معه المال الكافي.

واقترب موعد الحج فأتى لعبد الله أناس كثيرون يريدون توديعه، لأنهم ظنوا أنه سيذهب للحج، ولكنه

قال لهم أنه لن يذهب هذه السنة، فتعجبوا وقالوا له لماذا؟ فلم يخبرهم شيء ولكنه قال: (هكذا... هذه السنة لن أذهب للحج).

وأتى موعد الذهاب للحج فتهيا الحجاج الذين كان اتفق معهم لأن يحجوا سوياً وذهبوا لوحدهم وبقي هو في القرية.

وحلّ موسم الحج وامتلأت مكة المكرمة بالحجاج ومنهم أصدقاء عبد الله وزاروا الكعبة الشريفة وأدوا كل

شروط الحج وزاروا قبر النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) في المدينة المنورة، وبعد أيام عاد كل حاج وحاجة

إلى بلاده، وهكذا رجع أصحاب عبد الله إلى قريتهم.

وبمناسبة تأدية فريضة الحج يأتي الناس وفوداً عند كل شخص يحج ليهنؤوه لأنه عمل واجباً فرضه الله

تعالى عليه ثم إن الحجاج يذهبون لعند بعضهم ليهنؤوا كل واحد منهم لذلك ذهب الناس لعند عبد الله ليهنؤوه بالحج وهو لم يحج تلك السنة واجتمعوا عنده وكانوا كثيرين وقالوا له:

حج مبرور وسعي مشكور يا حاج عبد الله).

فقال لهم عبد الله متعجباً: (أتمزحون معي؟ أنا لم أحج هذه السنة).

فقال له: (كيف؟ ونحن رأيناك بمكة المكرمة وقرب الكعبة الشريفة، وعند قبر الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم)، بل كنا نراك كل يوم وأنت تعمل واجبات الحج كلها).

فقال لهم مستغرباً: (ما هذا؟ أنا لم أذهب وكل أهل القرية وأهلي رأوني هنا ولم أذهب إلى أي مكان أبداً).

فتعجبوا جداً من قوله عادوا يقولون:

يا حاج عبد الله. نحن حججنا لبیت الله الحرام ولا نكذب، وقد رأيناك هناك بشخصك، بلحمك ودمك.. كيف هذا؟).

وقال أناس كانوا حاضرين ولم يذهبوا للحج:

(ونحن رأينا الحاج عبد الله هنا في القرية ولم يذهب إلى مكان آخر وقت الحج).

وتعجب الجميع وعرفوا أن أمراً مجهولاً وغريباً حصل، وذهب كل واحد إلى بيته يحكي هذه القصة.

وفي الليل بينما كان عبد الله نائماً رأى بنومه رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) يقول بصوت مهيب:

أعرفتني يا عبد الله؟

فقال عبد الله: (نعم يا سيدي أنت رسول الله (صلى الله عليك)).

فقال له الصوت:

أنا دعوت الله تعالى أن يأمر ملاكاً مثلك تماماً كأنك أنت وأن يحج عنك وقد فعل بدلاً منك وكأنك أنت حجيت

لأن الله تعالى راضٍ عنك ولكن أتعرف لماذا؟).

فبكى عبد الله فرحاً لهذه البشـرى ولكنه قال: (لا أعرف يا سيدي فأنا رجل خاطيء مذنب ولا أستحق ذلك).

فقال له الصوت:

(لأنك أغثت وساعدت ملهوفة من ذريتي هي وأطفالها وأعطيتهم كلفة حجك فأنا أحببتك والله تعالى أحبك

وسيدخلك الجنة، وقد أمر الله تعالى الملاك فحج عنك بدلاً منك وكأنك أنت حجيت).

واستيقظ عبد الله وهو يقول والدموع في عينيه: (الشكر لله - الشكر لله).

وهكذا كل من يعمل عملاً حسناً وجيداً يحبه الله تعالى ورسوله (صلى الله عليه وآله وسلم) ويدخله الجنة.

آفاق الكلمة

آية وبيان

(يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر) جميع أنواع القمار (والأثصاب) الأصنام (والأزلام) سهام القمار (رجس) مستقذر قذارة معنوية (من عمل الشيطان) أي العمل الذي به يأمر الشيطان (فاجتنبوه) أي اجتنبوا كل واحد من المذكورات (لعلكم تفلحون) أي تفوزون.

(إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم) أيها الناس (العداوة والبغضاء) البغض والغضب (في الخمر والميسر) لما يحصل فيهما من الشرور (ويصدكم) يمنعكم (عن ذكر الله) فإن الخمر والمقامر لا يلفتان بحالهما إلى الله (وعن الصلاة) إذ لا يتمكنان حالهما من الصلاة (فهل أنتم منتهون) أي هل تنتهون عنها، وهذا استفهام طلب.

(وأطيعوا الله وأطيعوا الرسول واحذروا) عن المخالفة (فإن توليتم) أعرضتم عن أحكام الله (فاعلموا أنما على رسولنا البلاغ المبين) التبليغ الواضح فمخالفتكم تضركم، ولا تضر الرسول (صلى الله عليه وآله).

(ليس على الذين آمنوا وعملوا الصالحات جناح) حرج (فيما طعموا) أي فيما أكلوا من الميسر وشربوا من الخمر سابقاً (إذا ما) في المستقبل (اتقوا) المحرمات (وآمنوا) ثبتوا على إيمانهم (وعملوا الصالحات) استمروا في عمل الصالحات (ثم اتقوا وآمنوا) تأكيد لما سبق (ثم اتقوا وأحسنوا) في أعمالهم (والله يحب المحسنين) قيل: الاتقاء الأول اتقاء الشرب بعد التحريم، والثاني هو الدوام على ذلك، والثالث اتقاء جميع المعاصي، أو الاتقاء ماضياً وحالاً ومستقبلاً.

من هدي السيرة العطرة

عن عبد الله بن عباس قال حججنا مع رسول الله (صلى الله عليه وآله) حجة الوداع فأخذ بحلقة باب الكعبة ثم أقبل علينا بوجهه فقال:

أ لا أخبركم بأشراط الساعة و كان أدنى الناس منه يومئذ سلمان رحمة الله عليه، فقال بلى يا رسول الله فقال (صلى الله عليه وآله) إن من أشراط القيامة إضاعة الصلوات و اتباع الشهوات، و الميل إلى الأهواء و تعظيم أصحاب المال، و بيع الدين بالدنيا، فعندها يذوب قلب المؤمن في جوفه كما يذاب الملح في الماء مما يرى من المنكر فلا يستطيع أن يغيره.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال إي و الذي نفسي بيده يا سلمان إن عندها يليهم أمراء جور و

وزراء فسقة، و عرفاء ظلمة، و أمناء خونة.

فقال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال (صلى الله عليه وآله) إي و الذي نفسي بيده يا سلمان إن عندها يكون المنكر معروفا و المعروف منكرا و يؤتمن الخائن و يخون الأمين و يصدق الكاذب و يكذب الصادق قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال (صلى الله عليه وآله) إي و الذي نفسي بيده. يا سلمان فعندها تكون إمارة النساء و مشاورة الإماء و قعود الصبيان على المنابر و يكون الكذب طرفا و الزكاة مغرما و الفيء مغنما و يجفو الرجل والديه و يبر صديقه، و يطلع الكوكب المذنب.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال إي و الذي نفسي بيده يا سلمان و عندها تشارك المرأة زوجها في التجارة و يكون المطر قيظا و يغيظ الكرام غيظا و يحتقر الرجل المعسر فعندها تقارب الأسواق إذ قال هذا لم أبع شيئا و قال هذا لم أربح شيئا فلا ترى إلا ذاما لله.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال إي و الذي نفسي بيده. يا سلمان فعندها يليهم أقوام إن تكلموا قتلوهم و إن سكتوا استباحوا حقهم ليستأثرون أنفسهم بفينهم و ليطنون حرمتهم و ليسفكن دماءهم و ليملأن قلوبهم دغلا و رعبا، فلا تراهم إلا وجلين خائفين مرعوبين مرهوبين.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال إي و الذي نفسي بيده، يا سلمان إن عندها يؤتى بشيء من المشرق و شيء من المغرب يلون أمتي، فالويل لضعفاء أمتي منهم و الويل لهم من الله، لا يرحمون صغيرا و لا يوقرون كبيرا و لا يتجاوزون من مسيء جثتهم جثة الأدمي قلوبهم قلوب الشياطين.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال إي و الذي نفسي بيده يا سلمان و عندها يكتفي الرجال بالرجال و النساء بالنساء و يغار على الغلمان كما يغار على الجارية في بيت أهلها و تشبه الرجال بالنساء و النساء بالرجال و لتركبن ذوات الفروج السروج فعليه من أمتي لعنة الله.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله فقال إي و الذي نفسي بيده يا سلمان إن عندها تزخرف المساجد كما تزخرف البيع و الكنائس و تحلى المصاحف، و تطول المنارات و تكثر الصفوف بقلوب متباغضة و ألسن مختلفة.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال إي و الذي نفسي بيده و عندها تحلى ذكور أمتي بالذهب و يلبسون الحرير و الديباج و يتخذون جلود النمر صفافا.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال إي و الذي نفسي بيده يا سلمان. و عندها يظهر الربا و يتعاملون بالعينة و الرشى و يوضع الدين و ترفع الدنيا.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال إي و الذي نفسي بيده يا سلمان و عندها يكثر الطلاق، فلا يقام لله حد و لن يضروا الله شيئا.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال إي و الذي نفسي بيده يا سلمان و عندها تظهر القينات و المعازف و يليهم أشرار أمتي.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال (صلى الله عليه وآله) إي و الذي نفسي بيده يا سلمان و عندها تحج أغنياء أمتي للنزهة و تحج أوساطها للتجارة و تحج فقراؤهم للرياء و السمعة فعندها يكون أقوام يتعلمون القرآن لغير الله و يتخذونه مزامير، و يكون أقوام يتفقهون لغير الله و تكثر أولاد الزنا، و يتغنون بالقرآن، و

يتهافتون بالدنيا.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال (صلى الله عليه وآله) إي و الذي نفسي بيده. يا سلمان ذاك إذا انتهكت المحارم، و اكتسبت المآثم، و تسلط الأشرار على الأخيار، و يفشو الكذب و تظهر اللجاجة، و تغشو الفاقة و يتباهون في اللباس و يمطرون في غير أوان المطر، و يستحسنون الكوبة و المعازف و ينكرون الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر حتى يكون المؤمن في ذلك الزمان أذل من الأمة و يظهر قراؤهم و عبادهم فيما بينهم التلاوم، فأولئك يدعون في ملكوت السماوات الأرجاس و الأنجاس.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله فقال إي و الذي نفسي بيده، يا سلمان فعندها لا يحض الغني على الفقير حتى أن السائل يسأل فيما بين الجمعيتين لا يصيب أحدا يضع في كفه شيئا.

قال سلمان و إن هذا لكائن يا رسول الله قال (صلى الله عليه وآله) إي و الذي نفسي بيده يا سلمان عندها يتكلم الروبيضة، فقال و ما الروبيضة يا رسول الله فذاك أبي و أمي قال (صلى الله عليه وآله) يتكلم في أمر العامة من لم يكن يتكلم فلم يلبثوا إلا قليلا حتى تخور الأرض خورة فلا يظن كل قوم إلا أنها خارت في ناحيتهم فيمكثون ما شاء الله ثم ينكتون في مكثهم فتلقى لهم الأرض أفلاذ كبدها ذهباً و فضة ثم أوماً بيده إلى الأساطين فقال مثل هذا فيومئذ لا ينفع ذهب و لا فضة.

من شذى النهج

وَمَنْ عَبَرَهَا أَنْ الْمَرْءَ يُشْرِفُ عَلَى أَمَلِهِ فَيَقْتَطِعُهُ حُضُورُ أَجَلِهِ. فَلَا أَمَلٌ يُدْرِكُ، وَلَا مُؤَمَّلٌ يُتْرَكُ. فَسُبْحَانَ اللَّهِ مَا أَعْرَّ سُرُورَهَا! وَأَظْمَأَ رِيَّهَا! وَأَضْحَى فَيْنَهَا! لَا جَاءَ يُرَدُّ، وَلَا مَاضٍ يَرْتَدُّ فَسُبْحَانَ اللَّهِ، مَا أَقْرَبَ الْحَيِّ مِنَ الْمَيِّتِ لِحَاقِهِ بِهِ، وَأَبْعَدَ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ لَانْقِطَاعِهِ عَنْهُ!
إِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يَشْرَّ مِنَ الشَّرِّ إِلَّا عِقَابُهُ، وَلَيْسَ شَيْءٌ يَخِيرُ مِنَ الْخَيْرِ إِلَّا ثَوَابُهُ. وَكُلُّ شَيْءٍ مِنَ الدُّنْيَا سَمَاعَةٌ أَعْظَمُ مِنْ عِيَانِهِ.

* * * * *

(ومن عبرها) أي أسبابها الموجبة للعبرة (إن المرء يشرف على أمله) حتى يقال أنه وصل إليه (فيقتطعه) عن أمله (حضور أجله) حيث يختطفه الموت فلا يصل إلى أمانيه.
(فلا أمل يدرك ولا مؤمل) أي صاحب الأمل (يترك) على حاله.
(فسبحان الله) كلمة تستعمل بمعنى التعجب، والأصل فيها: إن النزاهة عن التغير لله لا لغيره (ما أعر سرورها) فإنما سرورها غرور محض.

(وأظمأ ريها) فإن ارتواء الإنسان فيها من الماء عطش، لأنه أمل إليه (وأضحى فينها) الفيء الظل، والإضحاء البروز إلى الشمس، أي أن فيها زائل بمجيء الشمس مكانه.
(لا جاء يرد) فإن الموت والسقم والذلة وما أشبهها إذا قدر مجيئها لا يرد.
(ولا ماض يرتد) فإن من مضى لا يرجع (فسبحان الله ما أقرب الحي من الميت) إذ كل حي قريب من الموت.

(للحاقه به) أي التحاق الحيّ بالميت، بعد أن مات (وأبعد الميت) الذي مات (من الحي) الذي بقي (لانتقاعه عنه) فإنّ الإنسان إذا مات له ميت انقطع عنه، فلا يرجع الميت إليه أبداً.
(إنه ليس شيء بشرّ من الشر) أي بأكثر شرّاً من الشرّ نفسه (إلا عقابه) فالسرقة مثلاً شر، وعقابها أكثر شرّاً منها (وليس شيء بخير من الخير) أي بأحسن من الخير (إلا ثوابه) الذي يبقى.
(وكل شيء من الدنيا سماعه أعظم من عيانه) مثلاً إذا سمع الإنسان أن البحر الكذائي عظيم، فإذا شاهده رآه أصغر مما في نفسه، وهكذا بالنسبة إلى سائر الأشياء - والسر أن نفس الإنسان خلقت أعظم من جميع ما في الدنيا -.

مع زبور آل محمد

يا فارجَ الهمِّ، وكاشِفَ الغمِّ، يا رَحْمَنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمَهُمَا، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَافْرُجْ هَمِّي، وَاكْشِفْ غَمِّي، يا واحدُ يا أحدُ يا صمدُ يا مَنْ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ اعْصِمْنِي وَطَهِّرْنِي، وَادْهَبْ بَبِلْيَتِي

* * * * *

(يا فارج الهم) الذي يفرجه ويزيله (وكاشف الغم) الذي يكشفه ويزيحه (يا رحمان الدنيا والآخرة ورحيمهما) هذا للتأكيد أي: أنت رحمان يرحم في الدنيا والآخرة (صلّ على محمد وآل محمد وافرّج همي واكشف غمي) ربما فرّق بين الهم والغم، بأن الأول للحزن الذي يأتي في المستقبل والثاني لما هو الآن محيط بالإنسان، وربما قيل بترادفهما، وهناك فروق أخر ذكروها في فروق اللغات (يا واحد يا أحد) الواحد يعني ليس باثنين، والأحد يعني لا ثاني له، وقيل بالترادف (يا صمد) هو السيد الشريف الذي يقصد (يا من لم يلد) أحداً (ولم يولد) من أحد حتى يكون له والد (ولم يكن له كفواً أحد) أي: زوجة، خلافاً للكفار الذين يعتقدون بكل ذلك (اعصمني) أي: احفظني عن المكاره (وطهرني) من الذنوب (وادهب ببليتي) أي: ابتلاني، والمراد جميع أنواعها.

وصايا خالدة

يا أيها الناس نافسوا في المكارم وسارعوا في المغام ولا تحتسبوا بمعروف لم تعجلوا، واكسبوا الحمد بالنجح، ولا تكتسبوا بالمطل ذمّاً، فمهما يكن لأحد عن أحد صنعة له رأى أنه لا يقوم بشكرها فאלله له بمكافاته فإنه أجزل عطاءً وأعظم أجراً، واعلموا أن حوائج الناس إليكم من نعم الله عليكم، فلا تملوا النعم فتحور نقماً.
واعلموا أن المعروف مكسب حمداً، ومعقب أجراً، فلو رأيتم المعروف رجلاً رأيتموه حسناً جميلاً يسر الناظرين، ولو رأيتم اللؤم رأيتموه سمجاً مشوهاً تنفر منه القلوب، وتغص دونه الأبصار.
أيها الناس من جاد ساد ومن بخل رذل، وإن أجود الناس من أعطى من لا يرجو، وإن أعفى الناس من عفى

عن قدرة، وأن أوصل الناس من وصل من قطعه والأصول على مغارسها بفروعها تسمو، فمن تعجل لأخيه خيراً وجده إذا قدم عليه غداً ومن أراد الله تبارك وتعالى بالصنيعة إلى أخيه كافأه بها في وقت حاجته، وصرف عنه من بلاء الدنيا ما هو أكثر منه، ومن نفس كربة مؤمن فرج الله عنه كرب الدنيا والآخرة، ومن أحسن أحسن الله إليه والله يحب المحسنين.

على طريق الانتظار

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): (علي مني وأنا من علي وهو زوج ابنتي وأبو سبطي الحسن والحسين، ألا وإن الله تبارك وتعالى جعلني وإياهم حججاً على عباده، وجعل من صلب الحسين أئمة يقومون بأمري، ويحفظون وصيتي، التاسع منهم قائم أهل بيتي، ومهدي أمتي، أشبه الناس بي في شمائله وأقواله وأفعاله يظهر بعد غيبة طويلة وحيرة مضلة، فيعلن أمر الله، ويظهر دين الله جل وعز، يؤيد بنصر الله وينصر بملائكة الله، فيملأ الأرض قسطاً وعدلاً كما ملئت جوراً وظلماً).

وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): (الأئمة بعدي اثنا عشر أولهم أنت يا علي وآخرهم القائم الذي يفتح الله عز وجل على يديه مشارق الأرض ومغاربها).

وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): (المهدي من ولدي، اسمه اسمي، وكنيته كنييتي، أشبه الناس بي خلقاً وخلقاً، تكون به غيبة وحيرة تضل فيها الأمم، ثم يقبل كالشهاب الثاقب يملأها عدلاً وقسطاً وكما ملئت جوراً وظلماً).

وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): (المهدي من ولدي، تكون له غيبة وحيرة وتضل فيها الأمم، يأتي بذخيرة الأنبياء (عليهم السلام) فيملأها عدلاً وقسطاً كما ملئت جوراً وظلماً).

استراحة العدد

حول العالم

زوجات أكثر سعادة

أفادت دراسة إيطالية بأن زوجات المديرين ورؤساء الأقسام والمسؤولين أكثر سعادة وأكثر إشباعاً من الناحية العاطفية من زوجات المراتب الأدنى في السلم الوظيفي. وجاء في الدراسة التي أجراها معهد علم النفس، واشتملت على نساء بين ٢٥-٥٥ سنة أن نساء المسؤولين يشعرون بالإشباع النفسي والعاطفي، والأهم من كل ذلك يشعرون بالأمان مما ينعكس على حياتهن الزوجية والأسرية عموماً.

للرجال فقط

أمر قاض في إحدى المحاكم اليونانية جميع النساء بالخروج من القاعة بعد ما تداعت إلى سماعه عبارة فهم منها أن إحدى النساء تشتمه. ولأن القاضي لم يحدد من هي المرأة التي أطلقت العبارة بالضبط، فقد أمر جميع النساء بالخروج، وكان صوت نسائي قال خلال المحاكمة: «إن القاضي مصاب بالخرف»، مما استفز القاضي ودفعه لاتخاذ الإجراء المذكور.

شحاذ.. «يتشرط»!

ضاق شحاذ بوسني ذرعاً بالبخل الذي يميز عامة المتبرعين ممن يلقون بالقطع النقدية الصغيرة التي لا تساوي شيئاً في الواقع، فوضع على قمة الصندوق الذي يستخدمه عبارة تقول إن الحد الأدنى للتبرع هو يورو واحد. وقال الشحاذ في معرض تعليقه على الأمر لصحيفة محلية: «إن الحياة باتت صعبة ولم يعد ممكناً الاعتماد على تلك القطع التافهة التي يلقونها عليّ، لذا أردت أن أشير لهم بالحد الأدنى المقبول لدي».

زوجان يتبنيان كلباً

كان السانحان البريطانيان «آلف» وزوجته «كارول سيمور» يستمتعان بالجو اللطيف في منطقة «ألجارف» البرتغالية وشاهدا كلباً يحاول عبثاً تفادي الغرق وراء جدار تابع لميناء في المنطقة، مما أثار الحمية في نفس «آلف»، الذي طلب من بعض المارة أن يساعدوه كي يخلص الكلب من الموت. وبعد إتمام مهمة الإنقاذ قرر

«آلف» وزوجته أن يتبنيا الكلب، وقاما بنقله معهما إلى بريطانيا حيث يسكنان بمنطقة مانشستر.

تحت الماء

احتل الألماني «وكلوف» موقعا في موسوعة الأرقام القياسية بعد ما تمكن من قيادة دراجة هوائية في قاع البحر لمسافة تقارب خمسة كيلومترات، قطعها في ثلاث ساعات وربع الساعة. وأخذ «وكلوف» على عاتقه قطع المسافة مهما كلفه الأمر من وقت وجهد، وبينما كانت تقديراته تشير إلى أنه سيحتاج إلى ثماني ساعات، فقد فوجئ عندما خرج من الماء عند انتهاء المسافة ليكتشف أنه أنجز مهمته بسرعة.

للمعمر 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.

فوق الشجرة

عثر رجال الشرطة الإيطاليون على امرأة تعيش على شجرة وسط غابة صغيرة، ولما طلب رجال الشرطة من المرأة النزول لمعرفة حقيقة الأمر رفضت وأخذت ترميهم بحبات الجوز، ما أدى إلى اعتقالها في مركز قريب للشرطة. وبعد التحقيق مع المرأة، التي تبلغ من العمر ٤١ سنة، قالت إن الشجرة هي الملاذ الوحيد لها في هذا العالم، بعدما طردها زوجها من البيت. وتحاول الشرطة العثور على زوجها الذي يبدو أنه غادر المنزل إلى جهة غير معلومة، غير أن حل مشكلة المرأة مع زوجها لن يتم قبل أن تتلقى العقوبة على مهاجمتها لرجال الأمن أثناء أدائهم المهمة حسبما قال مسؤول بالمركز.

غشاش

ظلت العروس الأوغندية «موريشيا ناكويوجويا» جالسة على الكوشة وسط الراقصين والحضور وإلى جانبها عريسها المفترض إلى أن حانت لحظة رفع الغطاء عن وجهها وفق التقاليد المحلية. وما إن رفع العريس الغطاء حتى صاحت العروس قائلة: من أنت؟ أنت لست الرجل الذي تقدم لخطبتي، هذا غش.

والحكاية أن محمد سراج، والد موريشيا أراد أن يلزم ابنته بالزواج من العريس الجالس على الكوشة، لكنه خاف من رفضها لأن الرجل كبير في السن، فابتكر حيلة تقضي بأن يتقدم الشقيق الأصغر للعريس لخطبة الفتاة على أنه العريس نفسه، ولكن العروس كانت لهما بالمرصاد، وأصرت على إلغاء العرس بمجرد اكتشاف اللعبة.

يبحث عن عروس

عبر سجين ألماني عن غضبه الشديد من وكالة تزويج محلية في مدينة شتوتغارت لأن المرأة الوحيدة التي أرسلتها له الوكالة بوصفها زوجة محتملة، عبرت عن حبها لكلبها أكثر من رغبتها في الزواج به. وقال الرجل إنه دفع مبلغ ١٥٠٠ مارك على أن تقوم الوكالة بإرسال العديد من النساء المرشحات حتى يتمكن من الاختيار الحر، غير أن المرأة الوحيدة التي تم إرسالها لم تبد أي حماسة للزواج به، بل قالت إنها لن تحبه أكثر من حبها لكلبها. ويطلب الرجل باسترداد نقوده أو تنفيذ بنود الاتفاق.

طرق للحياة

حتى قبل قرن مضى كان متوسط عمر الإنسان عموماً ستين عاماً. وعندما يصل عمر البعض إلى الثمانين يكون قد اقترب من رقم قياسي. الآن وفي ظل التطور الطبي الكبير خلال المائة عام الأخيرة أصبح رقم المائة غير مفاجئ. الدكتور روجر أندرسون الخبير البريطاني البارز في الصحة العامة جمع أحدث البحوث والدراسات الطبية في كتاب أطلق عليه اسم «مائة طريقة للحياة حتى المائة كيف تستمتع بحياة أطول أكثر صحة» ويشمل وصفات تلبي كافة الاحتياجات البشرية في الصحة البدنية والنفسية والعقلية وفي أساليب الحياة والغذاء وفيما يلي أهم ما ورد في الكتاب: يرتكب الناس خطأ جسيماً للغاية عندما يعتبرون أن الضحك هو مجرد حدث عابر لا بد له من مناسبة إلا أن الدراسات الحديثة أكدت أهمية أن يكون الضحك حالة دائمة يمارسها الإنسان قدر استطاعته حتى أن إحدى الدراسات أشارت إلى أن الضحك بصوت عال (القهقهة) له مفعول السحر في تحسين حالة الإنسان المزاجية والنفسية. وربما لا يقل أهمية عن ذلك فعالية القهقهة والضحك من القلب في تقوية جهاز المناعة البشري. ومن الناحية الجسدية الظاهرية فإن الضحك إلى حد اهتزاز الجسم وبالذات البطن هو بمثابة تمرين رياضي مفيد للغاية لمعظم عضلات الجسم.

وثبت أن الفوائد تشمل أيضاً تنقية الرئتين وزيادة قوة الدورة الدموية، وزيادة إفراز مادة الاندورفينات وهي مسكن الآلام الطبيعي في الجسم. ولذلك فإن المستشفيات في الولايات المتحدة تتخلى الآن عن المسكنات الكيماوية لتخفيف آلام الأطفال وتستخدم البديل الأسهل والأرخص والأكثر فعالية وهو توفير كل ما من شأنه تحريض الأطفال المرضى على الضحك.

زلة لسان

أقدمت امرأة مكسيكية على طعن زوجها عدة طعنات في ظهره لأنه يخلط اسمها باسم صديقه السابقة حسبما أفادت في روايتها للشرطة. وقالت السيدة إنها طالما حذرت زوجها من نطق اسم تلك المرأة، إلا أنه

ينسى نفسه، ولا سيما في الأوقات الرومانسية معها، وبدلاً من أن يناديها باسمها تجده ينطق باسم «فيرونيكا» وهو اسم المرأة التي كان على علاقة بها من قبل.

على الهواء

تقدم السلطات في جزر أوركني خدمة مبتكرة للسكان، تتمثل في شبكة اتصال داخلية بالفيديو يتم خلالها حل المشكلات الزوجية بشكل حي لحظة حدوثها. وبموجب الخدمة يستطيع أي من الأزواج طلب النجدة عندما تتأزم الأمور بينه وبين الشريك الزوجي، وعلى الفور يقوم مستشار اجتماعي مختص بالتحاور مع الزوجين عبر شاشة التلفزيون إلى أن يتم حل المشكلة واستعادة الونام.

مكافأة مجزية

ما الذي يمكن أن يتوقعه طفل فقير على سبيل المكافأة عندما يعثر على حقيبة تحتوي على ألفي دولار ويقوم بتسليمها إلى الشرطة؟ ربما بعض المال، أو حتى قطعة حلوى.. لكن الطفل الكولومبي دوفر البالغ من العمر ١١ سنة، تلقى ما هو أكثر من ذلك بكثير:

منزل له ولعائلته. فبينما كان دوفر يمارس عمله اليومي كبائع متجول، عثر على حقيبة الفاخر ملقاة على قارعة الطريق، وقام على الفور بتسليمها إلى أقرب مركز شرطة، وما هي إلا أيام حتى اتصل المركز بأهل الطفل ليبشرهم بالمكافأة المجزية على أمانة ابنهم.

طائرة ورقية

تسبب طفل برازيلي في قطع الكهرباء عن أكثر من ١٥ ألف برازيلي، وكان الطفل يلهو بطائرته الورقية التي علقت بأسلاك الكهرباء، وأثناء محاولته إنقاذ الطائرة أصيب بصعقة، ما أدى إلى تعطل المولد الرئيسي، ونقل الطفل إلى المستشفى في حالة خطيرة، بينما هرع فريق من المهندسين لمعالجة الخلل في حي مورو أكودو، أحد أحياء مدينة ساو باولو.

اكتشافات

مكيف هوائي يمنع الأنفلونزا

تمكنت شركة شارب اليابانية لصناعة الالكترونيات من تطوير مكيف هوائي قادر على تعطيل نشاط الفيروسات وشل عملها مثل الأنفلونزا وأنواع أخرى من البكتيريا المسببة للمرض. ويطلق على التقنية الجديدة «تنقية الهواء بأيونات البلازما» وهي أيونات موجبة وسالبة تتفاعل مع الأحياء المجهرية وتقضي عليها. وحسب ما جاء في موقع نيوساينتست فإن المكيف الجديد تمكن من القضاء على ٩٩

% من الجراثيم في المختبر.

وتعمل هذه الأيونات على تعطيل نشاط الجراثيم بعد اجتذابها بواسطة الدقائق لمشحونة جداً. وستساهم هذه التقنية في زيادة حجم مبيعات الشركة خاصة أن هذه التقنية تقدم لأول مرة.

صمغ لجروح العين

تمكن باحثون من تصنيع مادة صمغية سائلة يمكن أن تحل محل الغرز لغلق الجروح التي تصيب شبكية العين دونما حاجة إلى الخيوط الطبية المستعملة الآن.

وقال الدكتور تيري كيم، الاختصاصي بطب العيون في جامعة ديوك الأمريكية، أن الصمغ السائل اجتاز اختباراه الأول على متطوعين، مشيراً إلى استخدام المادة الجديدة الآن لمزيد من الاختبارات في غلق جروح الحيوانات. وأوضح كيم أن المادة المصغية الجديدة يمكن أن تحمل محل الخيوط الطبية التقليدية التي تستخدم في غلق الجروح أو تستكملها لمعالجة إصابات مختلفة في الشبكية.

أضاف كيم أن السائل الصمغي يمثل فئة جديدة من المواد النسيجية اللاصقة يمكن أن تحقق هدف الأطباء في غلق جروح الشبكية بطريقة أكثر أماناً وسرعة وفعالية من الغرزات التقليدية أو المواد اللاصقة الأخرى. وأظهرت الاختبارات على عيون بشرية حصل عليها الباحثون من بنوك متبرعين أن المادة الصمغية التي طورها كيم يمكن أن تغلق الجروح في شبكية العين كما الغرزات التقليدية بخيوط طبية أو حتى أحسن منها وفي وقت أقصر.

أسلوب جديد

طور مهندسو معهد «ماساتشوسيتس» الأمريكي أسلوباً جديداً واعداداً لإصلاح العطب في غضاريف الأطراف، ويتضمن هذا الأسلوب إنماء خلايا غضروفية ضمن «هلام خاص» في المختبر، ثم وضع هذه المادة الهلامية التي تحتوي على الخلايا المتكاثرة على الغضروف المعطوب في المفصل.

والفكرة من وراء هذا الأسلوب، هي أن النسيج الغضروفي سينمو ويتداخل مع الغضروف الطبيعي الأصلي المحيط به، بينما يتلاشى الهلام تدريجياً مخلفاً وراءه نسيجاً يقوم بوظيفته على ما يرام. وعلى الرغم من أنه لم تجر تجربة هذا الهلام على الحيوانات بعد، إلا أن هذه المادة الهلامية لها خصائص ميكانيكية وبايوكيميائية قريبة جداً من الغضاريف الطبيعية.

وأفاد المهندسون أن الأسلوب مفيد للأشخاص المقعدين نتيجة أمراض التهابات المفاصل، التي تدمر الأنسجة الغضروفية المرنة التي تحمي المفاصل، فضلاً عن مئات الآلاف من الذين أعطبوا غضاريف مفاصلهم نتيجة الحوادث الرياضية... وغيرها.

طعام ضد الشيخوخة

أفاد علماء مختصون أن نوعية الأطعمة التي يتناولها الإنسان تؤثر على إصابته بالشيخوخة المبكرة وظهور

أعراضها في مرحلة الشباب.

وناقش العلماء في مؤتمر الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة في بوسطن الطرق الفعالة في تأخير بؤادر الشيخوخة وإبطاء ظهور أعراضها، ومنها تناول الغذاء الصحي الذي يمثل جزءاً أساسياً في أهم الطرق المتبعة لتخفيف بروز التجاعيد.

وأوضح هؤلاء أن تناول الأسماك مثلاً يساعد أعضاء الجسم على القيام بوظائفها بالشكل المناسب وذلك لغناها بالأحماض الدهنية من نوع «أوميغا-٣» التي تقلل تلف الخلايا وتحافظ على شكلها وتحمي الشرايين وكريات الدم الحمراء وأنسجة الجسم بشكل عام.

وأشار الخبراء إلى أن اللحوم الحمراء الخالية من الدهون تعتبر المصدر الوحيد لمادة «ل-كارنيتين» الغذائية التي غالباً ما يفتقدها الأشخاص النباتيون أو الذين يتبعون أنظمة التخسيس النباتية حيث تسمح هذه المادة بمعالجة الدهون بصورة أكثر فعالية وتمنع تراكمها وإصابة الجسم بالسمنة. ويرى الأخصائيون أن الحليب ومشتقاته من الأطعمة قليلة الدسم تحتوي على مواد غذائية تحمي أغشية الخلايا وتقوي العظام، إضافة إلى الحبوب الكاملة الغنية بعنصر المغنيسيوم الضروري لتنظيم ضربات القلب والمحافظة على قوة العظام وسلامتها، لذلك فمن المطلوب تناول هذه الأطعمة الحيوية والمواظبة عليها للاستمتاع بحياة سعيدة وصحية وطويلة أيضاً.

وقال العلماء أن الأنواع الخالية من الدسم سواء من اللحوم أو الألبان تعتبر من الأطعمة الصحية المهمة لجميع الناس حتى للأشخاص الراغبين في تخفيف أوزانهم، إذ يكون إنقاص الوزن أصعب كثيراً مع نقص العناصر الغذائية المهمة.

القهوة تسكن ألم النساء

ذكرت صحيفة بريطانية أن القهوة قد تسكن الألم لكن لدى النساء فقط. وأضافت صحيفة لندن تايمز أن باحثين في لندن طلبوا من مجموعة من المتطوعين من الرجال والنساء غمر أذرعهم في دلاء فيها ماء شديد البرودة وإبقاها أطول فترة ممكنة.

ثم قدم الباحثون القهوة إلى المتطوعين متوقعين أنها ستخفف الآلام. وتزيد مادة الكافيين ضغط الدم وهو ما يؤدي عادة حسبما قالت الصحيفة إلى تقليل الشعور بالألم. وخلصت الدراسة إلى أنه لم يكن لمادة الكافيين أثر يذكر على الرجال، ولكن كان لها «أثر قوي» على النساء.

جهاز للحد من الآلام

ربما انطوى تعبير الشفاء من الجراحة من دون ألم على قدر من التعارض لكن بعض الأطباء وبعض الشركات التي تسعى لإنتاج أدوية تجلب سعادة للمرضى يقولون أن هذا قد يكون ممكناً بفضل أساليب جديدة واستعمال مبتكر لأدوية موجودة بالفعل.

قال الدكتور مارك ليما رئيس قسم التخدير وأدوية الألم في معهد روزويل بارك للسرطان في بافالو بنيويورك «لا ينبغي أن يكون هناك أي ألم بعد عملية جراحية... نعلم سببه ونعلم أنه يحد من وظيفة الجسم».

والمخدرات التي تقضي على الألم كالمورفين لا تزال هي الأساس في الرعاية الطبية بعد العمليات الجراحية لكن البدائل آخذة في الظهور بينما يتطلع الأطباء والمستشفيات لتحسين العلاج وربما لخفض تكاليفه في الوقت نفسه. والمخدرات التي تحد من إشارات الألم التي تذهب إلى الدماغ يمكن أن تعطل النشاط العادي وتطيل فترة بقاء المريض في المستشفى وتؤدي إلى شفاء غير مريح وبطيء. والآثار الجانبية لمثل هذه العقاقير والتي تتمثل في النعاس والغثيان والإمساك وصعوبة التنفس والإدمان المحتمل موثقة.

وأوضح الدكتور ستيفن زيمبرغ طبيب أمراض النساء في كليفلاند كلينيك فلوريدا في ويستون في ولاية فلوريدا «في كثير من الحالات فإن الآثار الجانبية للعقاقير المخدرة التي يتلقاها المريض بعد الجراحة هي التي تؤثر على المريض أكثر من الجراحة».

ويشير ليما إلى أن إعطاء المريض عقاقير مضادة للالتهابات قبل الجراحة يمكن أن تحد من الألم بسد الممرات التي تنتقل عبرها الإشارات قبل العملية وأثناءها وبعدها. وقال «هناك أدلة كثيرة تبين أنه يمكننا منع الآثار الضارة للجراحة باستخدام مستويات من أدوية الالتهابات» مستخدماً التعبير العام لمجموعة من العقاقير.

طب

فوائد للشاي

قال علماء أميركيون أن هناك أدلة قوية متزايدة على أن شرب الشاي يمكن أن يمنع تلف الخلايا الذي يؤدي إلى السرطان وأمراض القلب وربما أمراض أخرى.

وأبلغ العلماء في ندوة تنظمها وزارة الزراعة الأميركية ومجلس الشاي والجمعية الأميركية للسرطان أن الشاي غني بمواد كيميائية نباتية مكونة من مجموعة كبيرة من الجزيئات التي قد تعمل كمضادات للأكسدة. وتعادل هذه المركبات الضرر الذي يلحق بخلايا الحامض النووي دي. أن. أيه الناتج عن جزيئات حرة ذات شحنات كهربائية تنتج عن أشعة الشمس أو مواد كيميائية أو الإفراط في تناول الأطعمة أو مجرد التوتر الناشئ عن ضغوط الحياة اليومية.

وتلف خلايا الحمض النووي هو الخطوة الأولى نحو السرطان كما أنه مرتبط أيضاً بأمراض القلب. وأعلنت وزارة الزراعة الأميركية عن دراسة أجراها مركز بلتسفييل لأبحاث التغذية البشرية في ماريلاند التابع للوزارة تشير إلى أن شرب الشاي قد يقلل أيضاً من احتمالات الإصابة بأمراض القلب عن طريق خفض مستويات الكوليسترول.

وقالت الوزارة إنه بتجربة ذلك على ثمانية رجال وثمانين نساء وجد العلماء أن الشاي ساهم في خفض نسبة الكوليسترول بمقدار ستة في المائة على مدى ثلاثة أسابيع.

خلايا ميتة

هل تعلمين سيدتي أن أصل القشرة افرازات جلدية هي خلايا ميتة تتأتى من أسباب عدة ينبغي على المرأة

تجنبها؟

هذه الأسباب هي الاستعمال المفرط لمثبت الشعر وصبغة الشعر غير الملائمة، والمجفف الذي يلحق الضرر بالشعر إذا استعمل بكثافة. وتناول حبوب منع الحمل لأنها تؤثر في معدل نمو خلايا الجلد، القبعات الضيقة، الأغذية التي تزيد من افرازات العرق في جلدة الرأس وتؤدي تالياً إلى ظهور دهنيات تسبب القشرة والاستعمال غير المنتظم للشامبو. لذا ينصح الأطباء باستعمال الشامبو الطبي الذي يزيل القشرة لمدة تتراوح بين خمسة وسبعة أيام بينما يخفيها الشامبو العادي لمدة يومين أو أربعة لا أكثر.

رائحة الفم الكريهة

تعد رائحة الفم من الأمور الشائعة لدى جميع الناس أغنياء كانوا أم فقراء وقد تتسائلين عن السبب خاصة وانك تقومين بغسله باستمرار أن الأسنان هي السبب الرئيسي إلى جانب أمراض اللثة والتهاباتها، أمراض الأنف، الرئتين، المشروبات الكحولية، التدخين والأغذية مثل الثوم والبصل والفجل والإفراط في تناول القهوة والساكر والمعجنات.

يقوم علاج رائحة الفم على الأسس الآتية:

- استعمال الفرشاة لتنظيف الأسنان وحتى اللسان.
- غسل الفم بمحلول الكلوروفيل أو النعناع الأخضر الفعال في إخفاء الرائحة لساعات.
- تناول الماء بشكل كاف للحفاظ على رطوبة الفم.

ابتعدي عن الأنيميا

الأنيميا، هي عدو جمالك الأول حيث يبدو الوجه شاحباً والأظافر متقصفة مع زيادة فرصة سقوط الشعر. للتغلب على هذه المشاكل نقدم لك هذه النصائح:

- تجنبني الأرق والسهر واستبدليه بالنوم المبكر المريح.
- نامي بعد الغداء ولو لمدة ساعة واحدة ومارسي رياضة المشي في الهواء الطلق لتتنفسي بعمق..
- حاربي الأنيميا بمساعدة هذه المجموعة من الأصدقاء.
- الحليب: اشربييه صباحاً واكثري من تناول الخضراوات الطازجة وتناولي العصائر كعصير البندورة والبرتقال وعصير الليمون مع قليل من الماء عند الاستيقاظ من النوم وأيضاً في العشاء.
- حاربي شحوب البشرة وجفاف الجلد بتناول الفواكه والخضار واللبن التي تحتوي على فيتامين (أ) فهو اللازم لصحة ونعومة الجلد، ولا تكثري من اكل الطعام وخصوصاً المواد النشوية والسكرية لأن ذلك سيؤدي إلى السمنة. وإذا كنت تحبين السكر فتناولي العسل الأسود وحاولي التقليل من شرب الشاي والقهوة.

الأسبرين... الساحر

توصل علماء إلى مزيد من الأدلة التي تفيد أن تناول الأسبرين يساعد في الحماية من مشكلات صحية كبيرة.

حيث يقول باحثون في الولايات المتحدة أنهم يعتقدون أن الأسبرين الذي صنع قبل مائة عام يمكن أن يحمي من مرض الزهايمر.

جاء ذلك في دراسة تفيد بأن الأسبرين يساعد في مكافحة السرطان وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل وغيرها من الأمراض ولكن الباحثين يقولون أن الدراسة الجديدة لا تعني أن للمرضى أن يتناولوا الأسبرين بشكل دائم دون مراجعة الطبيب.

وأجرى الدراسة الدكتور جون بريتر وزملاؤه في معهد الرعاية الصحية في ولاية واشنطن الأميركية على أكثر من خمسة آلاف مريض تزيد أعمارهم على ٦٥ سنة.

وحاول الباحثون الربط بين تناول هؤلاء المرضى الأسبرين وأصابتهم بمرض الزهايمر. ووجد الباحثون أن ٣٢٢٧ من المرضى الذين تناولوا الأسبرين أو أدوية أخرى تحتوي على الأسبرين لم يصب منهم إلا ١٠٤ بمرض الزهايمر.

وتوصلت الدراسة إلى أن المرضى الذين تناولوا الأسبرين كان احتمال إصابتهم بمرض الزهايمر هو النصف مقارنة مع المرضى الذين لم يتناولوا الأسبرين، ولكن فوائد الأسبرين لا تتحقق إلا إذا تم تناوله بانتظام على مدى فترة طويلة.

ورحبت جمعية أبحاث الزهايمر بالدراسة الجديدة ولكنها حذرت المرضى من تناول الأسبرين دون استشارة طبية مشيرة إلى أن الأعراض الجانبية لتناول الأسبرين على مدى طويل خطيرة ومنها نزيف المعدة والقرحة المعدية وأمراض الكلى.

تبديل لون الشعر

كشف عدد من العلماء في الولايات المتحدة أن تعديلاً جينياً على بصيلات الشعر سيؤدي إلى ظهور الشعر مجدداً لدى المصابين بالصلع، وذلك بعد أن نجح العلماء في تغيير لون شعر فأر إلى لون أخضر وهاج.

ويمكن توظيف هذه التقنية لعلاج السكري وحب الشباب ومرض باركنسون، ولكن ذلك سيحتاج إلى وقت، إلا أن العلماء أقرّوا أن التعديل الجيني يمكن استخدامه في المرحلة الحالية في إزالة الشيب من الشعر.

ويقول رونالد هوفمان رئيس فريق البحث في شركة «انتيكانسير» في سان دييغو في كاليفورنيا أن بصيلات الشعر يمكن تحويلها إلى معامل إنتاجية حيث يمكن وضع رموز جينية داخلها لإنتاج شعر غزير أو شعر ذي لون محدد أو إنتاج الأنسولين لمرضى السكري، إلا أنه حذر من أن النجاح في علاج الصلع سوف يعتمد على تحديد جيناته بدقة أولاً.

إنتاج حيوانات منوية

نجح باحثون أميركيون وألمان في جعل فئران مختبر تنتج حيوانات منوية لخنزير وتيس بعد زرع أنسجة مأخوذة من حيوانات وليدة في أجسامها.

وقال الباحثون في مقال نشرته مجلة «نايتشر» البريطانية أن الفئران باتت بذلك أول حيوانات تنتج حيوانات منوية تصلح لتلقيح ثدييات بعيدة عنها.

وأكدوا أن عملية الزرع «تشكل أداة منقطعة النظير للحفاظ على الأنواع النادرة أو المهددة بالانقراض». أما في الطب فيمكن أن تستخدم في دراسة آثار المواد السامة وموانع الحمل الذكورية على عمل الخصيتين. وفي عمليات الإجاب التي تم بمساعدة طبية، يمكن أن يشكل زرع أنسجة من خصية بشرية على فئران مصدراً لا ينضب للحيوانات المنوية، بدلاً من اللجوء إلى تجميد الحيوانات المنوية. وقام الباحثون بزرع أجزاء صغيرة من أنسجة خصيات فئران وخنازير وماعز في ظهر فئران ذكور تم إخصاؤها، وتعطيل جهازها المناعي. وأخذت الأجزاء الصغيرة بحجم رأس دبوس والتي زرعت تحت جلد الفئران، من حيوانات وليدة، أي غير ناضجة جنسياً. وقال الباحثون أن «أكثر من ستين في المائة من الزراعات» نجحت، و«زاد حجمها أكثر من مائة مرة في بعض الحالات» وفي النهاية «أنتجت هذه الخصيات المنمنمة حيوانات منوية ناضجة».

وقالت اينما دوبرنسكي، من جامعة بنسلفانيا، التي شاركت في البحث مع ستيفان شلات من جامعة مونستر الألمانية أن الزراعات «أعطت كمية من الحيوانات المنوية كتلك التي تنتجها الخصيتان في النوع الواهب»، وتبين في أنبوب الاختبار أن الحيوانات المنوية المأخوذة للأنواع الثلاثة قادرة على التخصيب. وقال الباحثون أنها المرة الأولى التي «يعلن فيها عن تكوين حيوانات منوية كاملة من زراعات تمت بأنسجة من عدة أنواع» متباعدة في ما بينها.

وتم في السابق الحصول على نتائج مماثلة عبر عمليات زرع بين قوارض متقاربة مثل الجرذ والفأر والهامستر، لكن محاولات القيام بذلك بين أنواع ثديية متباعدة مثل الأرانب والكلاب والخنازير والخيل والقرود لم تنجح بإنتاج حيوانات منوية ناضجة قابلة للتخصيب. وقال الباحثون أن «مثل هذه الزراعات قد تتيح إنتاج حيوانات منوية من أشخاص لم يبلغوا النضج الجنسي وبصورة لا تنضب، خلافاً لعملية تجميد الحيوانات المنوية».

وبينت التجربة كذلك أن الهرمون الذكوري لدى أحد أنواع الثدييات يمكن أن يكون فاعلاً لدى نوع آخر.

هل تعلم

- * إن الدماغ البشري يحتاج إلى ١٠٠ لتر من الدم يومياً ليستطيع القيام بعمله.
- * إن تدخين سيجارة واحدة، ينثر في الهواء أربعة ملايين جزيء من الرماد.
- * إن الخفاش يكتشف نوعية طعامه على مسافة تقدر بـ ١٦٠٠ متر ويمكنه كذلك تحديد ما إذا كان الطعام ناضجاً أم لا وكل ذلك بواسطة الموجات فوق الصوتية التي يطلقها وعملية ارتدادها التي يصل ترددها إلى ١,٠٠٠,٠٠٠ هرتز.
- * إن هنود أميركا هم أول من زرعوا التبغ في أميركا الشمالي، وقد استعملوه في العديد من احتفالاتهم وقد عرف الهنود أن للتبغ خصائص طبية عديدة. وهذا هو السبب الرئيسي لانتقال التبغ من أميركا إلى أوروبا.
- * إن الفلين يستخرج من شجرة البلوط.
- * إن تونس هي أول دولة عربية في إنتاج وتصدير الزيتون.

- * إن في القارة الأفريقية يوجد أكبر تجمع للدول.
- * إن بحر مرمرة يقع بين مضيقين، مصبّ البسفور والدردنيل.
- * إن الذي بنى تاج محل في الهند هو الإمبراطور شاه جهان.

غرائب

وإن صدق العاقل...

نقل عن مسؤولين كمبوديين أن منات المواطنين المرضى بالروماتيزم يتوافدون على بقرة ضخمة بنية اللون يعتقدون أنها تشفي من المرض ومن أمراض تيبس المفاصل الأخرى.

وأوضح بوث تشاندريث حاكم إقليم كومبوت في جنوب البلاد «على مدى الأربعة أسابيع الماضية جاء أكثر من ٢٠ شخصاً كل يوم لرؤية البقرة. حتى أنا ذهبت لرؤيتها».

ويقدم الفلاحون المرضى في دولة كمبوديا الفقيرة البخور والشموع والورود والمياه للبقرة التي ترتوي بالماء أولاً ثم تمارس واجبها وتأخذ في لحس المريض الذي تمدد أمامها.

ويقول ثون ناو (٥٩ عاماً) صاحب البقرة وهو مدرس أن القصة بدأت حين هربت البقرة من حظيرتها وأخذت تدلك ساقه برأسها ولسانها. وأوضح لصحيفة كمبودية «كنت أعاني من مشاكل في ساقى ولم أكن أقوى على السير إلى المدرسة إلى أن حدث هذا من البقرة فاستطعت السير بيسر».

والإيمان بالقدرات الخارقة للعادة لبعض الحيوانات أمر شائع إلى حد ما في كمبوديا حيث يعيش أكثر من ثلث المواطنين على أقل من دولار في اليوم ولا يتحملون نفقات العلاج الطبي الحديث. وكثيراً ما يربطون بين الأفاعي والسلاحف وقدراتها الخارقة على شفاء المرض.

منازل المستقبل

إن كنت محتارة فيما سترتديه هذا المساء فما عليك إلا استشارة خزانة ملابسك، وإذا كنت تشكين من حب الشباب.. فمرآتك ستقدم لك النصائح حول بشرة صافية وصحية.. هذا سيكون عليه الحال في بيت المستقبل المجهز بكل التقنيات العالية.

وتعمل كبرى الشركات الالكترونية في طوكيو جاهدة لتطوير المازل اليابانية التقليدية، بمنازل ذات تكنولوجيا عالية تتسم بالذكاء والراحة في نفس الوقت.

ويعرض في المحلات التجارية التابعة لشركة ماسوشيتا الصناعية الكهربائية، وهي الشركة المصنعة لماركة باناسونيك، لمحبي الراحة والتكنولوجيا المعقدة نموذجين من «منازل الغد».

فمرحاض ذلك المنزل، يقوم بمهام طبيبك الخاص، فيحلل الفضلات ويقوم بإرسال النتائج إلى طبيب العائلة عبر الانترنت، في حال الشك في وجود أي مرض.

وأما الخزانة فهي تختار ملابسك التي سترتديها وفقاً لحالة الطقس، أو إذا كنت تسعى لنيل رضا رؤسائك فما

عليك إلا الضغط على الزر المناسب.

وقال المتحدث باسم الشركة إن المنازل المعروضة تمثل نموذج عما ستكون عليه منازل المستقبل التي ستبيعها الشركة خلال الأعوام القليلة القادمة.

وعرضت منازل المستقبل على الجمهور الياباني قبل أيام ولم يتم تحديد أسعارها حتى الآن وستعرض في الأسواق بحلول عام ٢٠٠٥م.

الزجاج... وجبة مفضلة

يبدأ يومه بتناول وجبته الشهية المكونة من كميات كبيرة من الزجاج الخفيف مع قليل من العصير، ويقول أمين حسن المجود (٢٧ عاماً) إنه اكتشف أن باستطاعته القيام بأكل الزجاج منذ أن كان عمره ١٠ سنوات، عندما تعرض لحادث جعله بعد ذلك ينمي تلك الرغبة لديه.

ويشير «الشاب الزجاجي» إلى أنه ينفق يومياً ما مقداره ٧٠٠ ريال يمني (نحو خمسة دولارات) على شراء محتاجاته من الزجاج فقط، وأنه لا يقدر على هضم اللحم مع أن باستطاعته أكل باقي أصناف الطعام، وقد أوجدت تلك الحالة لديه بعض التساؤلات التي دفعته إلى زيارة الأطباء الذين أفادوا أن حالته طبيعية وأن هناك كثيراً من الحالات المماثلة له، بل أنه يؤكد أن أكله للزجاج على مدى ١٧ عاماً قد أعطاه حصانة ضد بعض الأمراض.

أمين كان موضع اهتمام بعض وسائل الإعلام ومنها المحطة الأميركية «سي. إن. إن» التي أجرت معه لقاء لرصد تلك الحالة، ولم يكن يعلم الشاب العشريني أن انتقامه من قطعة الزجاج ذات يوم ستجعله مدمناً على تناوله وتتكون بينهما علاقة حميمة عمرها ١٧ عاماً.

تدليك الشعر

هل تعلمين سيدتي أن أفضل طريقة لتجفيف الشعر هي الطريقة الطبيعية للإقلال من احتمالات تقصفه؟ لذا يجب عليك تجفيف شعرك بالتربيت عليه من الأمام إلى الخلف بمنشفة وتجنب فركها نهائياً. استعملي مشطاً واسع الأسنان وتجنبي الفرشاة، وسرحيه بلطف ثم لفه بمنشفة جافة. وإذا كنت مضطرة استعملي المجفف الكهربائي بحذر ولكن توقفي عن استعماله حين يجف لأن الشعر ولاسيما الجاف معرض للإصابة بالتلف بسبب الحرارة.

ومن أجل الحفاظ على تألق شعرك خففي قدر المستطاع من استخدام مكوات التجعيد لأن الحرارة التي تصدرها مؤذية وتؤدي إلى تقصف خصلات الشعر لا تكتفي أيضاً من استخدام المشط والفرشاة نظراً إلى الضغط الذي يلحقه بشعرك وكذلك تجنبني استخدام الجذب أو استخدام القوة ضد الشكل الطبيعي للنمو. نصيحة أخيرة لك بأن تدليك فروة الرأس مرات عدة في الأسبوع أمر ضروري من أجل صحة الشعر وسلامته لأن التدليك ينشط الدورة الدموية مما يزيد من كمية الغذاء الذي يتلقاه الشعر من الدم. ولعلمك فإن سوء الدورة الدموية يمكنه أضعاف جذور الشعر وهكذا يتباطأ النمو وقد تموت الجذور مع الأخذ في الاعتبار بأن الجذر الميت لا يمكن أن تنبت عليه شعرة جديدة.

من جثة إلى «رجل متفوق»

يسعى أحد العلماء الألمان إلى «إنتاج» رجل متفوق (سوبرمان) يجري تركيبه باستخدام جسد رجل مريض على حافة الموت. ويقول البروفيسور الألماني جنترفون هغينز من معهد الجراحات التقويمية أنه يريد توثيق هذه العملية ابتداء من مرحلة العثور على متطوع يوافق على أن تجرى العملية على جثمانه بعد وفاته إلى أن يقوم التلفزيون بتسجيلها خطوة خطوة لعرضها على المشاهدين في وقت لاحق. وحال الانتهاء من العملية يجري حفظ الجثة في مادة البوليمر لكي تراها الأجيال المقبلة.

يقول البروفيسور فون هاغينز أن المخلوق البشري المثالي يملك خواص ومميزات مثل مفصل الركبة التي تنحني إلى الخلف أيضاً. ثم أنه مكان الزائدة الدودية ينبغي أن يكون هناك قلب آخر في حال تعطل القلب الأول. ومن التغييرات الأخرى التي يقترحها زيادة عدد أضلاع الصدر وتحسين مظهر العينين والأذنين وتعديل المريء لكي لا يغص الفرد أثناء تناوله الطعام. ويقول البروفيسور هاغينز الذي أقام معرضاً عالمياً في وقت سابق من العام الحالي مستخدماً الجثث البشرية، أو قطعاً منها، أنه سيطلق على هذه الجثة «الرجل المتفوق». ورد هذا العالم الذي أثار عاصفة من الاستهجان في معرضه السابق على منتقديه بالقول أن الجراحين والأطباء ابتداء من أطباء الأسنان إلى جراحي التجميل يغيرون دوماً من شكل الإنسان، فلم الاستغراب الآن؟

ركود وبطالة

ارتفعت معدلات الفقر في الولايات المتحدة في العالم ٢٠٠١ للمرة الأولى منذ أربع سنوات وشملت حوالي ٢٣٣ مليون أمريكي بينما رأت حكومة الرئيس جورج بوش أن هذه الزيادة ناجمة عن الركود الذي شهدته البلاد في آذار من العام الماضي.

وقال دانيال وينبرغ المسؤول في مكتب الإحصاءات «أن التطورات الراهنة تتزامن مع فترة ركود على غرار الارتفاعات الأخيرة لمعدلات الفقر في ١٩٩١-١٩٩٢ والتدني الأخير للدخل العائلي في ١٩٩٠-١٩٩١». وأضاف أن «الركود شامل وباستثناء الشمال الشرقي حيث حافظت العائدات على مستوياتها، فإن الركود شمل جميع المناطق».

وأفادت إحصاءات وزارة التجارة أن نسبة الأميركيين الذين يعيشون تحت عتبة الفقر ارتفعت من ١١,٣ في المائة في العام الماضي لتبلغ ١١,٧ في المائة من عدد السكان، بعد تدن استمر طوال أربع سنوات. لذلك فإن ٣٢,٩ مليون أمريكي من إجمالي عدد السكان البالغ ٢٨٥ مليوناً يعيشون تحت هذه العتبة، بدخل يومي قدره ١٨,١٤ دولاراً لعائلة من أربعة أشخاص، و ٩,٣٩ دولارات لشخص يعيش وحده. وارتفع عدد العائلات الفقيرة من ٦,٤ ملايين في العام ٢٠٠٠ إلى ٦,٨ ملايين، أي ٢,٩ في المائة من إجمالي العائلات الأمريكية. ويعيش واحد من كل ستة أطفال تحت عتبة الفقر.

أضافت إحصاءات وزارة التجارة أن متوسط الدخل العائلي تدنى ٢,٢ في المائة ليبلغ ٢٠,٢٢٨ ألف دولار في العام ٢٠٠١ مقارنة بالعام ٢٠٠٠ وقال ديفيد بيكمان رئيس منظمة «خبز للعالم» غير الحكومية أن الإحصاءات المتعلقة بالأطفال «تشكل فضيحة». وأضاف «الناس جانعون الناس مهانون وينتظرون خطوة ما من

المسؤولين. فلا الكونغرس ولا الرئيس مستعدون على ما يبدو لإعداد سياسات لمصلحة الناس. هذا عار عليهم».

وذكرت بربارا برغمان استاذة الاقتصاد السابقة في الجامعة الأمريكية في واشنطن أن على الحكومة أن تشكل ضماناً للولايات الأمريكية والإدارات المحلية وتتصدى لمشكلة الازدياد الكبير للأهل غير المتزوجين. وقالت: «ارتفاع هذه المعدلات، ناجم بشكل أساسي عن ازدياد معدلات البطالة. وقد تدنت البطالة في الفترة الأخيرة لكن نسبتها ما زالت حوالى ٥,٧ في المائة أي أكثر من نسبة ٤,٢ في المائة التي كانت موجودة لدى تسلم الرئيس جورج مهام منصبه في كانون الثاني ٢٠٠١ م. واعتبرت بيرغمان أن «الأمور ستزداد سوءاً ما لم تقدم الحكومة الاتحادية مساعدتها إلى الولايات والقرى».

ويعتبر الهنود الأمريكيون والمتحدرون من أسكا أول المتأثرين بموجة الفقر بنسبة ٢٤,٥ في المائة. لكن الارتفاع يتركز عموماً في المدن والولايات الجنوبية حيث يشمل الفقر ١٣,٥ في المائة من عدد السكان بمتوسط دخل يومي يبلغ ٣٨,٩٠٤ دولاراً للعائلة الواحدة.

تحذير عالمي

حذر خبراء من أن أدوية مغشوشة تتسرب إلى أنظمة الصحة العامة في العالم وأن هذه الأدوية الخطيرة أو التي لا فائدة منها تمثل تهديداً أكبر للصحة من الإيدز والملاريا مجتمعين. وقال ممثلون عن حكومات وصناعة الأدوية وهيئات رقابية في منتدى بشأن القضية، إن السلطات يجب أن تعزز جهودها لوقف ما يصفه المسؤولون عن الصحة بكارثة تهدد دول العالم الثالث والدول المتقدمة على حد سواء.

وقال جيرى نوريس من اتحاد مؤسسات أبحاث الأدوية وانتاجها في اجتماع في جنيف أمس الأول، إن «الأدوية المغشوشة نوع من الإرهاب البيولوجي».

وقالت دورا نكيم اكونيلي من الوكالة الوطنية لإدارة الغذاء والأدوية في نيجيريا في مؤتمر صحافي «خطر الأدوية المغشوشة اكبر من الإيدز والملاريا مجتمعين».

وقدّرت مجموعة من صناعة الأدوية، إن الأدوية المغشوشة تمثل نحو اثنين بالمائة من الأدوية المستخدمة إلا أن الرقم يختلف من دولة إلى أخرى ليرتفع في بعض الحالات إلى ٨٠ بالمائة.

وقال لامبيت راجو من برنامج ضمان جودة الأدوية التابع لمنظمة الصحة العالمية الذي نظم المنتدى (مبالغ طائلة تهدر وموارد صحية تضيع ويحتمل أن يفقد الآلاف حياتهم لأنهم لا يحصلون على علاج» ففي النيجر توفي نحو ٢٥٠٠ لإصابتهم بمرض التهاب السحايا برغم تطعيمهم بمصل اكتشف لاحقاً أنه مغشوش. وفي هايتي توفي نحو مائة طفل عولجوا بدواء للسعال يحتوي على غليسرين مضاف إليه مادة كيميائية تستخدم في مبردات السيارات.

طرائف

حرامي... نائم

قالت الشرطة، أنها عثرت على رجل ذهب لسرقة بنك في مدينة غراتس النمساوية لكن النوم غلبه داخل سيارته بعد أن تجرع زجاجة كاملة من الخمر.

وقال متحدث باسم الشرطة أن أحد المارة أبلغ الشرطة بعد أن لاحظ أن اللوحتين المعدنيتين الأمامية والخلفية لإحدى السيارات تحملان رقمين مختلفين. وعلى المقعد المجاور للسائق النائم عثرت الشرطة على غطاء رأس صوفي ومسدس وزجاجة فارغة من شراب شنابس المسكر.

لاعب كرة

قام مصنع أثاث كوري جنوبي بتصنيع مقعد ومنضدة كبيرين للاعب كرة السلة الكوري الشمالي الطويل روي مونغ هون المشارك في دورة الألعاب الآسيوية في بوسان.

ويبلغ طول روي ٢,٣٥ متر وهو أحد أعضاء البعثة الكورية الشمالية التي وصلت إلى بوسان التي تستضيف الألعاب بداية من يوم الأحد التاسع والعشرين من أيلول وحتى ١٤ تشرين الأول.

وقال كيم يوسو المسؤول في مصنع ديهان للأثاث أن المنضدة التي صنعت لروي مرتفعة بنحو ٢٠ سنتيمتراً عن ارتفاع بقية المناضد في مطعم قرية الرياضيين.

وصرح تشوي هونغ جو المسؤول في اللجنة المنظمة لدورة الألعاب الآسيوية أن المنظمين في بوسان اجروا تعديلات على سرير اللاعب ليصبح أطول بأكثر من ٥٠ سنتيمتراً.

وأضاف أن المنظمين قرروا أيضاً تعديل الحافلة التي سيركبها روي بإزالة أحد المقاعد الأمامية حتى يتمكن من مد ساقيه.

أعلى كرة قدم في العالم

أصبحت كرة القدم التي استخدمت أثناء نهائي بطولة كأس الاتحاد الانكليزي لكرة القدم عام ١٨٨٨ بين فريقَي وست برومويتش البيون وبريستون نورث أغلي كرة قدم في العالم.

حيث اشترى مجهول الكرة مقابل ٣٢٩٠٠ جنيه استرليني في مزاد نظم في صالة كريستي في لندن يوم الثلاثاء. وكان وست برومويتش قد فاز بالمباراة التي أقيم في اوفال في لندن ١-٢.

وتحمل الكرة الجلدية تفاصيل عن المباراة بما في ذلك الملعب الذي أقيمت عليه وتاريخ المباراة والنتيجة. وكانت الكرة واحدة من عدد من السلع المرتبطة بكرة القدم المعروضة في المزاد.

أما أغلى السلع المعروضة في المزاد فكانت الكأس الذي فاز به فريق تورينو الإيطالي عام ١٩٤٣. إذ اشترى ممثل من النادي الكأس مقابل ٤٧ ألف جنيه استرليني.