

# مجلة الكلمة الطبية

العدد الثاني والثلاثون

## كلمة الكلمة

### التربية احتضان والتزام

تعتبر «التربية» مسألة على قدر كبير من الأهمية عند المجتمعات والدول والأمم، وعلى مستوى الحاضر والمستقبل، فهي ضمان للحاضر وبها ومن خلالها تتضح الرؤية للغد القادم، بفضل ما تنتجه من كوادر وطاقات تحصن بها المجتمع وتصونه وتبني الأمة وتقيم الحضارة.

ولا يخفى على أحد ما للتربية من دور مهم ومباشر في بناء الإنسان وإعداده، وتوجيه سلوكه وتصرفاته وأفكاره ومشاعره، وتأطير عاداته وطباعه، وبالتالي تحقيق نموه وتكامله، ليكون عنصراً مجتمعياً نافعاً وإنساناً يافعاً ومنتجاً... وقادراً في الوقت نفسه على الالتزام بمسؤولياته تجاه نفسه ومجتمعه وأمته.

إن أصعب ما في «التربية» أنها لا تتم عبر مرحلة واحدة فقط، كما إن الذي يقوم بها ويشرف عليها أكثر من طرف، فهي تبدأ بالبيت وتمر بالمدرسة، وبها وبالمجتمع تنتهي، إذا جاز التعبير، فالإنسان الفطري ما دام على قيد الحياة فهو في مسيرة «تربوية» تكاملية للروح والعقل والجسد.

إن حساسية «التربية» موضوعها الأساس: الطفل.. والذي أعطاه الخالق عز وجل قيمة مقدسة ومرتبة إنسانية متقدمة، فاعتبره أمانة في يد الوالدين، وجعله منطقة اختبار وابتلاء لهما، لتبرز مؤهلاتهم لحفظ هذه الأمانة، وكيف أنهم يستفيدون من الإرشادات الإلهية لصيانتها ورعايتها.

الخطوة التربوية الأولى تتم في الأسرة التي تحتضن الطفل وتتبنى جميع متطلباته الضرورية وحاجياته المادية كالمأكل والملبس والراحة والأمان والمعنوية كالحب والعطف والحنان.

وتوجب هذه «المسؤولية التربوية» على الوالدين أن يلتزموا تماماً بأداء حقوق الطفل وتوفير مستلزماته وبذل الوسع والجهد في سبيل رعايته واحتضانه والعمل بكل جد وتفاني على نشأته النشأة الصالحة حيث يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره): «على الآباء، أن يجعلوا بيوتهم مدرسة لتربية أولادهم على تجاربهم اليومية».

إن القيام بذلك لا يأتي من فراغ أو لمجرد أنه أمنية متجذرة في القلب، كما إنه لا ينبثق اعتباطاً أو صدفة، بل إنها تلزم بأن يكون المسؤولون عنها واعين وملمين بالعلوم التربوية والنفسية والسلوكية، لتنمية الطفل بدنياً ودينياً وفكرياً وعقلياً، إذ - يجب على المسلمين - كما يقول الإمام الراحل (أعلى الله مقامه) أن يعملوا على تنمية عقول أبنائهم، لأنَّ العقلَ نعمة أنعم بها الله عزَّ وجلَّ على عباده، حتى يتمكنَ العبدُ من مواجهة الأهواء والشهوات والالتحافات التي يواجهها من كلِّ حذبٍ وصوبٍ.

فمن الأخطاء الكبيرة التي يقع فيها أكثر الآباء والأمهات والمربون عندما يظنون أن تربية الطفل تكون ما بعد أن يتم الطفل فترة رضاعته، في الحقيقة، وهذا ما يجب ألا يغيب عن بال أحد، إن المسؤولية التربوية تبدأ قبل ولادة الطفل بل ومنذ اللحظة التي يبحث فيها الرجل عن زوجة له.

ففترة الرضاعة أشبه ما تكون بالأساس الذي يقوم عليه بناء الإنسان - الرجل - وبالتالي فإن مصير الإنسان ومستقبله يمكن أن ترسم خطوطه ومعالمه الرئيسية في غضون هذه الفترة.

يروى عن أحد كبار العلماء، أن والده اشترط على أمه حينما حملت به أن لا تأكل طعاماً أو شرباً قط إلا مما يأتيها به، وذات يوم وبعد أن رزقهما الله تعالى ولداً، دخل الأب بيته فوجد زوجته أمام التنور تعمل خبزاً، والطفل في حضن امرأة جارة ترضعه، فجذب الأب ولده، وأدخل اصبعه في فم الطفل ليخرج من جوفه قطرات الحليب التي رضعها من ثدي تلك المرأة. ومرت السنون وإذا بالطفل يصبح من العلماء الأعلام والمبرزين، حيث كان طوال هذه المدة مواظباً على طلب العلم والعبادة، ولكنه بين حين وآخر تنتابه (فترة) يكسل فيها عن العلم والعبادة، وحينما سأل عن سبب ذلك قال: ما أظن هذه الفترات إلا من تلك القطرات. وقد بُشرت إحدى أمهات العلماء ذات يوم بأن ولدها أصبح مرجعاً للمسلمين فقالت: لا أتعجب لذلك، فلم أرضعه مرة إلا وأنا على وضوء.

ومن هنا، ومن العديد من الآيات الكريمة والروايات الشريفة تتبين أهمية فترة الرضاعة، ويمكن لنا أن ندرك وبجلاء خطورة الطعام الحرام والمشبوه في صناعة جيل قد يصل والعياذ بالله إلى منطقة التيه والضياع والانحراف وخاصة في مرحلة «الرضاعة» والتي فيها توضع اللبنات الأولى والأساس لبناء الإنسان.

أسرة التحرير

## ركن الطفل (ملف الرضاعة)

### أهمية الرضاعة الطبيعية

قال الله تعالى: ((وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلًا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بَوْلًا)).

إن من أهم وأبرز مظاهر الحنان والرحمة لدى الأم، إرضاعها أولادها، وهو ما يؤسس نمواً نفسياً إنسانياً مرهفاً لدى الطفل، حتى أن بعض الدراسات عزت المشاكل النفسية والعنصرية لدى الطفل في المجتمعات الأوروبية إلى مشاعر الغربة، والوحدة، وعدم الالتصاق بمستواه الطبيعي المعقول بين الطفل وأمه في مراحل عمره المبكرة، في حين ينمو الطفل في المجتمعات الشرقية أكثر وداً لأهله، ولأمه تحديداً، وأكثر تحسناً بها، والإرضاع واحد من مظاهر التنشئة الإنسانية المهمة لنفسية الطفل عدا عن النتائج الصحية المهمة التي يؤديها للطفل والأم معاً.

وتبين من خلال الدراسات التي وضعتها المؤسسات العلمية المختلفة، والمنظمات الدولية المختصة، أن الأطفال الذين يرضعون من ثدي أمهاتهم، يتمتعون بصحة جيدة ومناعة قوية، وهو ما لا يتوفر عند الأطفال الذين يتغذون بالحليب المصنع، والذين يتعرضون للمرض والموت ثلاث مرات أكثر من الأطفال الذين يرضعون من ثدي الأم.

### خصائص حليب الأم

لقد أعطى الله حليب الأم خصائص مميزة، بحيث يكون مناسباً تماماً للطفل، فحليب المرأة الناضجة يختلف كثيراً عن حليب البقر أو الماعز أو الغنم، حيث إن حليب الحيوان معد لمولود حيواني سريع النمو، بحيث يضاعف العجل وزنه خلال ٤٨ يوماً، بينما يضاعف الطفل وزنه خلال ١٥٠ يوماً، وهذا ما يفسر مناسبة حليب البقرة للعجل، وحليب المرأة للطفل.

ويتكون حليب الأم من الماء، ولهذا لا يحتاج الطفل الرضيع إلى الماء، ومن السكر ونسبته الضعيف قياساً إلى حليب البقر، والبروتينات ونسبتها في حليب المرأة الأم أقل مما هي عليه في حليب البقر كما أنه أسهل امتصاصاً وأسرع. بالإضافة إلى الأملاح المعدنية والفيتامينات الموجودة فيه، وكذلك نسبتها ضعف حليب البقر. وتفرز المرأة (اللبأ) وهو الإفراز الذي يتكون في الثدي خلال الأشهر الأخيرة من الحمل، ويزداد بعد الولادة، وهو مادة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها أو تأمين بديل لها، واللبأ لونه أبيض رمادي، أو أبيض يميل إلى

الإصفرار، ومشابه لمصل الإنسان، وينتج الطاقة نفسها التي ينتجها الحليب؛ لأنه يحتوي على كمية كبيرة من الأملاح المعدنية، والفيتامينات، ومضادات الأجسام التي تمنح الطفل مناعة حقيقية. ومن مميزات حليب الأم أنه يتغير، ويتطور، ويتكيف باستمرار خلال الرضعة الواحدة، وطوال مدة الإرضاع، فالحليب الذي تدره مرضعة بعد ستة أشهر من الإرضاع يختلف عن الحليب الذي درته خلال الأسبوع الأول، وهذا الاختلاف يعود للتغير الذي يطرأ على مادة الكولستروم في بداية الإرضاع، وبعد مدة من الزمن، كما أن نسبة الفوسفور والكالسيوم تتناقص يوماً بعد يوم، بينما تزداد نسبة الماغنيزيوم تدريجياً خلال هذه الفترة، كذلك يصبح محتوى الحليب من البروتينات، ومضادات الأجسام بعد عدة أشهر من الإرضاع أقل منه في الأسابيع الأولى، ويختلف حليب الأم في بداية الرضعة عن نهايتها، بحيث يصبح أكثر دسماً وغلثاً، وتزداد نسبة الدهون فيه، مما يؤدي إلى إشباع الطفل.

### فوائد الرضاعة الطبيعية

لقد دلت جميع البحوث العلمية على أن لبن الأم هو أكثر فائدة لغذاء الطفل؛ وذلك لما يحتويه من خصائص ذكرناها آنفاً. والأطفال الذي يرضعون من الرضاعة تكثر الوفيات المفاجئة غير المعروفة عندهم، ويدعى ذلك (موت المهادر) بينما هو غير معروف تقريباً لدى الأطفال الذين ترضعهم أمهاتهم. أما نمو الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم، فهو أسرع وأكمل من نمو أولئك الذين يعطون الألبان المحضرة، وقد ثبت بأن هؤلاء الأطفال أشد ذكاءً، وأكثر إدراكاً واستجابة لمحيطهم ويكون نموهم النفسي سليماً وسريعاً. بينما أولئك الذين يلتقمون الرضاعة تكثر بينهم العلل النفسية، وقد ثبت بالتجربة العلمية أن عملية الإرضاع بحد ذاتها، وما يصاحبها من مداعبة للطفل وضمه لصدر الأم والهزهزة، أمر في غاية الأهمية، وتأثيره على سلوك الطفل حاضراً ومستقبلاً، وبدونها تجعل الطفل عصيباً وعدوانياً. كما أن حليب الأم متوفر بكل سهولة، وكلما دعت الحاجة إليه، وقد ثبت من تقارير هيئة الصحة العالمية أن أكثر من عشرة ملايين طفل قد لاقوا حتفهم نتيجة عدم إرضاعهم من أمهاتهم.

### فوائد الرضاعة للأم

تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى الارتباط النفسي والعاطفي بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة، وهذا من أهم العوامل لاستقرار الأم والطفل نفسياً، ويعطي شعوراً للأم بالرضا عن نفسها؛ لأنها تحافظ على صحة الطفل ونموه، ويعود رحم المرأة إلى وضعه وحجمه الطبيعي بسرعة أثناء الرضاعة؛ ذلك لأن امتصاص الثدي يؤدي إلى إفراز هرمون من الغدة النخامية يدعى الأوكسيتوسين الذي يؤدي بدوره إلى انقباض الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية، ولولا ذلك؛ لأصيب الرحم بسرعة بحمى النفاس وغيره من الأمراض.

ومن فوائد الرضاعة للأم أنها تقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، فقد وجد أن المرضعات هن أقل النساء تعرضاً للإصابة بهذا المرض الخبيث، وتقول الإحصائيات: إن غير المتزوجات أكثر تعرضاً من المتزوجات، والمرضعات هن أقل الجميع تعرضاً لهذا المرض، وكلما أكثر المرأة من الرضاعة، كان ذلك أدعى

لحمايتها من سرطان الثدي.

## آداب الرضاعة

يُستحب للمرأة في وقت الرضاعة أن تتوضأ قبل أن ترضع ولدها، وأن تكون باسمه الوجه؛ لأن ذلك له تأثير عجيب في الولد ونفسه، لذلك فهو يعمق العاطفة في روح الرضيع، وينبغي للأم أن تتجنب الغضب، والجدال، والنقاش الحاد، في أثناء تأديتها لرضاعة الولد، وعلى الزوج أن يحاول جهد الإمكان توفير وسائل الراحة والطمأنينة لزوجته المرضعة، فيبعدها قدر الإمكان عما يعرضها للغضب، وحالات الانفعال التي لا فائدة منها، بل يحاول جاهداً أن يطري عليها، ويروح عن نفسياتها لتمتكن من ممارسة الرضاعة بشكل يعود بالنفع على الرضيع حاضراً ومستقبلاً.

كما أنه من الضروري أن يكون غذاء الطفل حلالاً طيباً؛ فلو كان اللبن مخلوطاً بالحرام، لأدى ذلك بالطفل إلى الشقاوة في المستقبل، فعلى الأم أن تفهم بأنها تدخلت في شقاوة وبؤس هذا الطفل، وأن شقاوته ستستفحل يوماً بعد آخر لتصل إلى أماكن لا يستطيع أن يخرج منها أبداً. وينبغي للأم المرضعة أن تكون صافية النفس، وإلا أورثت ولدها كل سوء، فهناك علاقة بين نفسية المرضعة وفساد الرضيع (١).

## أسباب فشل الرضاعة

عديدة هي العوامل التي تؤثر على إدرار الحليب، وأهمها العوامل النفسية، والاجتماعية، والفلسجية مجتمعة، والتي يصعب الفصل فيما بينها، ومن أهم هذه المشاكل:

التدخين: حيث بينت الدراسات أن تركيز هرمون البرولاكتين المسؤول عن تكوين الحليب، يقل عند الأمهات المدخنات عنه عند غير المدخنات، فالأمهات اللواتي يدخن ما بين سيجارة واحدة وسيقارتين يومياً، يكون تركيز هرمون البرولاكتين أقل من ٤٠% خلال الشهرين الثاني والثالث من الرضاعة، لذلك فإن الأمهات المدخنات يفتطمن أطفالهن في وقت مبكر عن غير المدخنات. كما تبين أن معدل الزيادة في وزن أطفال الأمهات المدخنات ٢٣ غراماً يومياً، بينما بلغت الزيادة في وزن أطفال الأمهات غير المدخنات ٣٧ غراماً يومياً.

أما الكافيين فإن استهلاك الأم المرضعة لكميات كبيرة من الكافيين (ما بين ٩ - ١٠ أكواب من القهوة العادية في اليوم) قد يؤثر على سلوك الطفل فيزيد اضطرابه ويقل نومه.

وينصح بعض الباحثين الأم المرضع أن لا ترضع طفلها مباشرة بعد ممارسة تمارين رياضية شاقة؛ وذلك لارتفاع مستوى الحامض اللبني في حليب الأم، ولكن عليها الانتظار لمدة ٩٠ دقيقة بعد التمرين، وفي الوقت نفسه لم يلاحظ أي تأثير في التمارين الرياضية الخفيفة على الرضاعة الطبيعية.

كما أن هناك معوقات أخرى كاحتقان الثدي، وهذا يعني تجمع الحليب بالثدي بحيث يكون مؤلماً، وصلب

---

(١) تربية الطفل في الإسلام، الأستاذ مطاهري، ص ٨٩.

الملمس، وقد يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة، في حالة الاحتقان البسيط يكون العلاج عادة بزيادة عدد الرضعات، وهذا يكفي لمنع تجمع الحليب، أما إذا كان الاحتقان شديداً، فذلك يحتاج بالإضافة إلى العلاج السابق، استعمال كمادات ساخنة، ومساجاً للتدي لتخفيف الاحتقان.

وهناك مشكلة تشقّق حلمة الثدي التي تعاني بعض الأمهات منها خاصة في أول أسبوعين من الولادة. كما أنه من الضروري أن نحرص على توفير جوّ هادئ للأم ولابنها طوال فترة الرضاعة بعيداً عن المشاكل.

## نصائح لرضاعة جيدة

من الضروري أن تدرك الأم أنه لكي يحصل طفلها على كمية كافية من الحليب، فإن عليها أن تتغلب على جميع العوامل التي قد تؤدي إلى العصبية أو الخجل فعليها أن تحاول إرضاع طفلها في مكان مريح بعيداً عن الناس، وعليها أن تختار الوضع المريح لإرضاع طفلها، وأن تأخذ حماماً ساخناً قبل الرضاعة؛ وذلك عند اللزوم، فذلك يساعد على استرخائها وبالتالي يجعل إدرار الحليب وطبيعياً.

كما أن الرضاعة الليلية مهمة وضرورية لاستمرار عملية إدرار الحليب، لذلك من الأفضل أن ينام الطفل إلى جانب والدته على سرير منفصل، حتى تتمكن من إرضاعه بصورة منتظمة ومريحة أثناء الليل، فالرضاعة الطبيعية ليلاً يحتاجها الأطفال وخاصة حديثو الولادة؛ لأن المعدة عندهم تكون صغيرة، ولا تتسع لحليب يكفيهم طوال الليل حتى بلوغهم عدة أشهر من العمر، وعادة ما يصحو الطفل الذي يبلغ ثلاثة الأشهر فما فوق ليلاً، لكنه يكون بحاجة للأن، وأن يكون قريباً من أمه وتكون الرضاعة الطبيعية في هذه الحالة جيدة.

إن شهية الطفل تتفاوت من وقت إلى آخر، ومن يوم إلى آخر، لذلك قد يحتاج الطفل لأن يرضع رضعتين أو ثلاثاً في أوقات متقاربة لا يتجاوز الوقت بينها الساعة، بينما يظل بعد ذلك خمساً إلى ست ساعات دون أن يحتاج إلى رضاعة، وهذا وضع طبيعي.

كما أن كثيراً من الأطفال عادة ما يستمتعون بعمليات الامتصاص، لذلك نراهم في كثير من الأحيان يضعون أصابع أيديهم أو أي شيء آخر، في الفم؛ لامتصاصه، وهذا لا يعني أنهم جوع، أو أن حليب الأم غير كاف، ولكن هذا يعتبر ردّ فعل، ويمكن التعرف على كفاية الحليب عن طريق زيادة وزن الطفل في المعدل المعقول، وكذلك عن طريق تبوّل الطفل من ٦ إلى ٨ مرّات في اليوم، ويكون لون بوله أصفر فاتحاً.

## حقائق عامة عن الرضاعة

### التوتر والإرضاع

توجد عوامل عدة تؤثر سلباً على كمية حليب الأم، وأهمها الإرهاق، والمرض، والاكتئاب، والتوتر، والضغط النفسي، تعمل هذه العوامل على تقليل كمية الحليب التي يفرزها ثدي الأم، كما أنها قد تؤثر على صحة الطفل الرضيع.

## الحليب، والأم الحامل، والمرضع

إن احتواء الحليب على المواد الدسمة، أو عدم احتوائها عليها ليس لها أي تأثير على كمية الكالسيوم الموجودة في كلا النوعين.

يحتوي لتر واحد من الحليب (كامل الدسم، أو قليل الدسم، أو خالي الدسم) على حوالي ١٢٠ ملج من الكالسيوم.

تحتاج المرأة حوالي ٨٠٠ ملج من الكالسيوم يومياً، بينما تحتاج المرأة الحامل، والمرضع على ١٢٠٠ ملج من الكالسيوم يومياً.

## العمل، والرضاعة الطبيعية

تستطيع المرأة المرضعة أن تسحب حليبها باستعمال مضخة خاصة لذلك، وأن تضع هذا الحليب في قناني معقمة في البراد أو الثلاجة، كما يجب عليها وضع التاريخ على كل قنينة، أي يجب وضع اليوم، والساعة؛ لأنه يمكن حفظ حليب الأم في البراد لمدة يومين، وفي الثلاجة لمدة أسبوعين.

## البكاء والرضاعة

معظم العلماء، والأطباء، واختصاصيو التغذية، يفيدون بأن الأم لا تستطيع وضع نظام، ووقت، محدد، لرضاعة الطفل خاصة في الأسابيع الأولى من عمر الرضيع. وتتحسن هذه الحالة بعد شهر أو شهرين من عمر الطفل.

يمكن إرضاع الطفل كل ساعتين إلى ثلاث ساعات وأحياناً أقل، فهذا يعود إلى كمية الحليب التي يرضعها الطفل؛ لذلك في بعض الأحيان قد يبكي الطفل بعد ساعة أو ساعة ونصف الساعة من وقت الرضاعة السابقة، في هذه الحالة يجب أن يرضع مجدداً، كما تستطيع الأم تحسين وقت الرضاعة وتنظيمه حتى يبلغ الطفل ٤ كيلوجرامات أو أكثر. كما لا يجب إجبار الرضيع على الرضاعة متى شعر بالشبع.

## إرضاع الخديج

الطفل الخديج هو مولود بعد فترة حمل تقل عن ٣٧ أسبوعاً، أي أقل بثلاثة أسابيع على الأقل من موعد الولادة الطبيعية، لذلك يكون هذا الطفل صغير الحجم، ولا يتمتع بجهاز مناعي كامل، كما يعاني من مشاكل عدة. يحتوي حليب أم الخديج على كمية بروتينات، وصوديوم، وكالسيوم، وحديد، ونيوتروجين أكثر من حليب أم الرضيع الطبيعي، ويعتبر حليب الأم الغذاء الأنسب، والأفضل لغذاء ونمو الخديج الذي يحتاج إلى عناصر غذائية إضافية لنموه السليم، كما أن حليب الأم سهل الهضم، ويحتمله الطفل الخديج أكثر من أي نوع حليب آخر، خاصة وإن البروتينات الموجودة في حليب أمه سهلة الامتصاص عبر جهازه الهضمي، كما يحتوي هذا الحليب على الأنزيمات اللازمة والضرورية لهضم الدهون الموجودة في حليب الأم، والضرورية لتأمين الطاقة اللازمة لجسم الطفل لنموه السليم.



## حليب الأم والطفل الثاني

أشارت دراسة ألمانية إلى أنَّ إرضاع الأطفال لبن الأم فقط دون إدخال الحليب الصناعي إلى البرنامج الغذائي، من شأنه أن يُقلل نسبة حدوث البدانة لدى الأطفال.

ولقد شجع الأطباء استناداً إلى هذه الدراسة الأمهات على الإرضاع من الثدي، وخفض استخدام الحليب الصناعي لأقل قدر ممكن، ومن الأفضل عدم استخدامه في مراحل التطور المهمة للطفل.

كما بيّنت الدراسة، التي تعتبر من أكبر الدراسات من نوعها في مجال الرضاعة الوالدية، أنَّ هناك علاقة قوية بين الإرضاع الصناعي وحدوث البدانة في المراحل المتأخرة من الحياة. وعلق الدكتور روبرت ايكل، رئيس الجمعية الطبية الأميركية على هذه الدراسة بقوله: إنها أعطت دليلاً واضحاً يشير إلى أهمية الإرضاع الوالدي. وأضاف (ايكل) أنَّ نتائج الدراسة الجديدة من أكثر الدراسات قوةً من ناحية ربط البدانة مع أسلوب الإرضاع في سن الطفولة.

وأشارت هذه الدراسة التي أجريت على ٩٣٥٦ طفلاً، أنَّ الذين أرضعوا لفترة طويلة بالحليب الوالدي فقط دون إدخال الحليب الصناعي أو الأغذية العادية إلى نظامهم الغذائي، كانت نسبة البدانة لديهم أقل، مقارنةً مع بقية الأطفال.

وبيّنت الإحصائيات الأوروبية أنَّ ٦٠ % من الأمهات في المجتمعات العربية يُفطمن أطفالهن عن الرضاعة من الثدي بعد شهرين من الولادة.

ويقول العلماء الألمان: إنَّ إرضاع الطفل لمدة ٥ أشهر، بحليب الأم فقط دون إدخال أغذية خارجية، يقلل من نسبة البدانة بمعدل ٣٥ %، مقارنةً مع الأطفال الذين يأخذون حليباً صناعياً وأغذية أخرى.

وتقلُّ نسبة البدانة كلما زاد زمن الإرضاع الوالدي، إذ تنخفض بمعدل ٤٢ % إذا استمر الإرضاع لمدة ٨ أشهر و٧٢ % إذا استمر الإرضاع لمدة سنة واحدة.

وقد أخذ الباحثون عوامل متعددة بعين الاعتبار، لدى إجراء هذه الدراسة، مثل العادات الغذائية للأسرة، والطبقة الاجتماعية، ووزن الطفل عند الولادة، وعمر الوالدين، وحركة الأطفال ... الخ. وقال الخبراء: إن العوامل الوراثية قد تلعب دوراً مهماً في البدانة، لكن هناك عوامل بيئية، وغذائية كثيرة، مسؤولة عن غالبية حالات البدانة.

والسؤال الذي يطرحه العلماء حالياً هو هل هناك مواد تمنع من حدوث البدانة موجودة في حليب الأم، أم هناك مواد مسؤولة عن البدانة في الغذاء الخارجي؟

## عملية سهلة

بيّن أطباء بريطانيون، نتيجة دراسة أجروها على عددٍ من النساء، أنَّ كمية الحليب المفرز بعد ولادة الطفل الثاني تزيد بشكل ملفت وواضح مهما كانت الكمية ضئيلة بعد الحمل الأول، مع تسجيل فترات إرضاع أقصر

بنسبة ٢٠%.

في الواقع، تظنُّ معظم النساء أن بعد ولادة الطفل الأول، وعدم توفر حليبها بشكل كافٍ لإرضاع هذا الأخير، لا تفكر بمحاولة إطعام المولود الثاني من ثدييها. غير أن أطباء بريطانيين طمأنوا، إثر دراسة قصيرة قاموا بها الأمهات بهذا الخصوص، كما أكدوا أنَّ عند الوضع الثاني، تكثير كمية الحليب في ثدي الأم؛ لتفوق تلك بعد الوضع الأول مهما كانت هذه الكمية الأخيرة ضئيلة. فأخضعت للتجربة ٢٢ امرأة قاموا بمراقبتهن على مدى سنتين.

وقد بلغ متوسط أعمارهن حوالي ٣٣ عاماً ونصف العام (٢٢ إلى ٤٣ سنة)، تمت ولادة أطفالهن خلال ٤٠ أسبوعاً كحدٍ وسط. وولد بعد فترة الحمل هذه عشرة صبيان واثنان عشرة فتاة، مع معدل وزن وسطي ٣ كيلوجرامات و ٧٦٠ جراماً. وقد لاحظ الأطباء أنَّ وزن الطفل الثاني قد فاق إجمالاً وزن المولود الأول بـ ٢٢٠ جراماً عند الولادة، و ٣١٠ جرامات عند بلوغ اليوم السابع.

كما زادت كمية الحليب بمعدل ١٢٥ مليلتراً في اليوم الواحد، عند بلوغ عمر الطفل أسبوعاً واحداً بعد الولادة، أي بنسبة ٣١% إلى جانب هذا الأمر، لاحظ الخبراء أنَّ الوقت الذي كانت تمضيه الأم لإرضاع مولودها الثاني، كان أقلَّ بنسبة ٢٠% من الوقت الذي كانت تمضيه لإطعام طفلها الأول بواسطة ثدييها، ما يعادل ساعة واحدة تقريباً كل يوم.

وفي النهاية أراد الأطباء عبر هذه الدراسة، تشجيع الأمهات كافة على المثابرة على الإرضاع مهما كانت ظروف هذا الأخير، وحتى لو شعرت الأم أنَّ حليبها لم يكن كثيراً عند وضع طفلها الأول؛ لأنَّ ذلك لا يعني أنَّ تتمتع عن إرضاع الثاني؛ لأنَّ هذه المحاولة الثانية تستحق فعلاً العناء.

## طفل الرضاعة الطبيعية

تميل كثير من الأمهات، في هذه الأيام، إلى تفضيل الإرضاع الطبيعي، ويجدن فيه متعة سارة، وينفرن من الإرضاع بالزجاجة. وتستوي في ذلك ربة المنزل المتفرغة لرعاية أطفالها والمرأة العاملة التي تقضي معظم وقتها خارج المنزل، بالرغم من الصعوبات التي تعترض هذه الأخيرة خلال عملية تنظيم وقتها، بحيث لا تتعارض رعاية الطفل مع الدوام الوظيفي.

إن هذا الأمر ظاهرة سليمة تماماً. فقد بات بديهياً لدى القائمين بالأبحاث الطبية والعلمية أن حليب الأم هو غذاء كامل يحتوي على كل العناصر الغذائية اللازمة لنمو الطفل، وإنه بالإضافة إلى ذلك، يحتوي على عدد كبير من الأجسام المضادة التي تعمل على مقاومة أي نوع من البكتيريا التي قد تدخل جسم الطفل، وبعبارة أخرى، فإن حليب الأم ليس مادة معقمة فحسب، بل ومادة معقمة لغيرها أيضاً.

## فوائد الرضاعة الطبيعية

وكنتيجة لذلك فإن أطفال الرضاع الطبيعي يتمتعون بصحة جيدة، وتقل عندهم نسبة الإصابة بالالتهابات

والأمراض المختلفة، بما في ذلك إصابات الجهاز التنفسي واضطرابات المعدة والأمعاء والتهابات الأذن الوسطى، وذلك بخلاف الأطفال الذين يرضعون من الزجاجة وكذلك، فإن الرضاع الطبيعي قد يعمل على الوقاية من أعراض الحساسية، ولو أن هذا لا يزال موضع نقاش بين الدوائر العلمية. أما أطباء الأسنان فيؤكدون أن قوة الامتصاص التي تلزم الطفل لممارسة الرضاع الطبيعي تؤدي إلى تقوية الفكين.

ولا تقتصر فوائد الإرضاع الطبيعي على الطفل، بل إنها تفيد الأم أيضاً، وذلك في التخلص من كمية الدهون الفائضة التي تكتسبها المرأة أثناء الحمل، بالإضافة إلى أن الإرضاع الطبيعي يساعد الرحم على التقلص والعودة إلى حجمه الطبيعي الذي كان عليه قبل الحمل. وأخيراً فإن ممارسة الرضاع الطبيعي نفسها تساعد على خلق جو مفعم بالعاطفة بين الأم وطفلها. وإن كثيراً من النساء ليجدن متعة بالغة في الشعور بأنهن يغذين أطفالهن من أجسامهن بالذات. ومن الأخبار السارة في هذا الموضوع أن كل امرأة تستطيع أن ترضع طفلها بشكل طبيعي مهما يكن حجمها أو حجم ثدييها. فإن العضو المنتج للحليب لا يستغرق إلا قسماً ضئيلاً من الثدي، أما الباقي فهو عبارة عن مجرد نسيج دهني فقط.

أما بالنسبة للمرأة ذات الحلمتين المسطحتين أو المتعترتين، فقد تجد نوعاً من التعقيد أو الصعوبة في عملية الإرضاع الطبيعي. إلا أن إرضاع الطفل نفسه من الثدي يساعد على عودة الحلمة إلى وضعها الطبيعي. ومن أن الرضاع من الثدي ظاهرة طبيعية جداً، إلا أنه لا بد من قليل من الممارسة، سواء بالنسبة للمرأة أو الطفل، حتى يعتادا عليه ويستمتعا به. ففي خلال الأيام الأولى التي تلي الولادة، فإن ثدي الأم يفرز اللبأ، وهو سائل أصفر غني بالأجسام المضادة التي تعمل على وقاية الطفل من الأمراض المختلفة. وبعدئذ يأتي الحليب الطبيعي في اليوم الرابع تقريباً.

### متى ترضعين طفلك

وهنا يبرز سؤال شائع يخطر ببال الكثير من الأمهات: متى يجب أن أرضع طفلي؟ والجواب عن ذلك بسيط للغاية: ارضعي طفلك كلما كان جائعاً. وهذا يعني حوالي ٣٠ غراماً كل ساعتين ونصف أو ثلاث ساعات، وذلك خلال الأشهر الأربعة أو الخمسة الأولى من عمر الطفل. ولكن هذه الفترة الفاصلة بين كل رضعتين تطول فيما بعد، وتتباعد الرضعات عن بعضها تدريجياً.

ولكن كيف تعرف الأم أن ابنها قد رضع ما فيه الكفاية؟ إن معرفة هذا الأمر شيء سهل تماماً. فالطفل سيقوم بإخبار أمه بذلك، خاصة وإن الرضاع هو الاهتمام الرئيسي للطفل في هذه المرحلة، بحيث أنه سيبدأ جهده في امتصاص الثدي حتى يصل إلى مرحلة الإشباع. وتستطيع الأم المرضعة أن تشعر بالاطمئنان الكامل إلى كفاية إنتاجها من الحليب، وذلك لأن قوة الامتصاص في الظروف الطبيعية تعمل على تدفق الحليب، بحيث أن هناك تناسباً كاملاً بين حاجة الطفل إلى الحليب من جهة، والكمية التي يفرزها ثدي الأم من جهة أخرى.

ومما يدعو للالتفات والحذر أنه في الوقت الذي يتزايد فيه الاهتمام بالإرضاع الطبيعي، نجد أن كثيراً من النساء يمارسن أعمالاً خارج منازلهن، الأمر الذي يقتضي منهن الابتعاد عن أطفالهن معظم الوقت. ومن الواضح أن ذلك يعود بآثار عكسية على التربية، وحرمان الطفل من الحنان والمشاركة العاطفية التي هو بأمس

الحاجة إليها في هذه المرحلة من العمر.

وبالإضافة إلى هذا، فثمة عامل آخر يشكل خطراً على الوليد الجديد، وهو رغبة المرأة في إتباع الحمية الغذائية التي تهدف منها إلى اكتساب الرشاقة واللياقة البدنية. إن فترة الرضاع هي أسوأ مناسبة لإتباع الرجيم. وعلى العكس من ذلك تماماً، فعلى المرأة المرضعة أن تتناول من الطعام كميات إضافية تضمن مزيداً من الوحدات الحرارية اللازمة لها ولطفلها في هذه المرحلة الحرجة الدقيقة. ويجب أن تتنوع مصادر طعامها، بحيث تشمل الفئات الأربعة الرئيسية المعروفة: الخضار والفواكه، والحبوب، والمواد البروتينية، والحليب ومشتقاته. وكذلك فعليها أن تتأكد أن نظامها الغذائي غني بالكالسيوم والحديد، وأنه يشمل كميات وافرة من السوائل. ولا بأس من تناول جرعات داعمة من الفيتامينات والمعادن، ولكن بعد استشارة الطبيب في ذلك.

### العظام

تبدأ حاجة الطفل إلى الأغذية الإضافية في حوالي الشهر الرابع، ومع ذلك يبقى الحليب جزءاً أساسياً وهاماً من غذائه. وبإمكان المرأة أن تستمر في إرضاع طفلها ما دامت راغبة في ذلك. وفي كثير من الأحيان يفقد الطفل رغبته في الرضاع من أمه في الوقت الذي يبدأ تناول الأغذية العادية، أو عندما يبدأ في تناول الحليب من الكأس، أو عندما يتعلم المشي. وفي أحيان أخرى يستمر الطفل في الاستمتاع بالرضاع حتى الشهر الرابع عشر أو بعده. ليكن طفلك دليلك في هذا المجال. وتذكر أن مصلحة الطفل تقتضي أن تطول فترة رضاعته إلى أبعد حد ممكن، مهما قل عدد الرضعات اليومية مع تقدمه في السن.

## مشكلات الرضاعة وعلاجها

### ابتلاع الهواء

في بعض الأحيان يبتلعُ الطفلُ الهواء أثناء ابتلاعه اللبن، ووجود الهواء في معدة الطفل، يسبب له مضايقات كثيرة أهمها: الانتفاخ، والمغص، والقيء. ولذا ننصح الأم بأن تربت على ظهر طفلها - وهو في وضع رأسي - بعدة ضربات خفيفة، مرة في وسط الرضاعة، ومرة ثانية بعد انتهاء الرضاعة، ومرة ثالثة بعد ربع ساعة من الرضاعة، وبذلك يستطيع الطفل أن يتجشأ فيخرج بذلك الهواء.

### نقص كمية اللبن

تحدث هذه المشكلة كثيراً، ومن علامات نقص كمية اللبن، استمرار الطفل في المصّ والرضاعة حتى بعد انتهاء رضاعته من كلا الثديين مع نقص وزنه بالمقارنة بعمره. ويكن استعادة نشاط الثدي وزيادة كمية اللبن باتباع ما يلي:

١ - مداومة إرضاع الطفل، فالباعثُ المهم في إفراز اللبن هو رضاعة الطفل للثدي، فإذا انعدمت الرضاعة،

انعدم اللبن. لذا ننصحُ الأم بإرضاع طفلها، كلما شعرت بحاجته إلى الرضاعة. وإذا لم تتمكن من إرضاع طفلها لفترة، يجب عليها استخراج اللبن من الثدي على فتراتٍ منتظمة، ويمكن للأم خلال هذه الفترة - التي قد تستمر حوالي أسبوعين - الاعتماد على الوجبات الصناعية المساعدة.

٢ - يجب على الأم الاهتمام بغذائها، الذي يجب أن يحتوي على قسطٍ وافٍ من البروتينات مثل اللبن، والبيض، واللحوم، بالإضافة إلى السوائل والفيتامينات، والحديد. ولا توجد أدوية تساعد على إفراز اللبن وزيادته، ولكن هناك بعض الأغذية التي قد تساعد على إفراز اللبن وأهمها: الحلبة، والحلاوة الطحينية، والسمك، والفجل، والبطاطا، وغيرها. وننصح الأم بتناول كوب من الماء، أو أي سائل آخر، قبل كل رضةٍ بحوالي نصف ساعة.

٣ - لا بدّ أن تأخذ الأم قسطاً وافراً من النوم: مدة ٨ ساعات ليلاً، وساعة، أو ساعتين نهاراً، مع تجنب السهر، وتجنب الأعمال المنزلية المرهقة قدر الإمكان.

٤ - يجب على الأم تجنب التوتر، والغضب، والانفعالات النفسية خاصة في الأسابيع الأولى من الولادة، حيث يؤدي التوتر والانفعال إلى فقدان الشهية، وبالتالي تقل كمية اللبن.

٥ - على الأم تجنب استخدام أقراص منع الحمل - خاصة في الأشهر الستة الأولى -؛ لأنها تقلل من إفراز اللبن، أو تمنعه أحياناً، ويفضل أن تلجأ إلى وسيلة أخرى لمنع الحمل مثل (اللؤلؤ)، أو كما يشير عليها الطبيب.

### كيف ترضعين طفلك؟

الطريقة الصحيحة للرضاعة هي أن تحمل الأم طفلها على ذراعها، بوضع يُمكن الطفل من وضع حلمة الثدي كلها في فمه، كما يجب أن ينغمس ذقن الطفل في جسم الثدي، لتكون حلمة الثدي ملاصقة لسقف فم الطفل وليس فكه الأسفل، ويكون رأس الطفل مثنيّاً للخلف والأعلى، وتحرص الأم على أن يكون أنف الطفل حراً؛ لضمان تنفسه، وتمسك الثدي بيدها الأخرى، بحيث يكون إصبع السبابة والأوسط من الأسفل، وتضغط بالإبهام من الأعلى، وعند انتهاء الرضاعة، يجب إخراج الثدي برفق من فم الطفل، والتطبيق الصحيح لهذه الطريقة، يساعد الطفل في الرضاعة، ويمنعه من بلع الهواء الناجم عن الإرضاع الخاطئ، كما يمنع إصابة حلمات الأم بالتشقق، وهنا يجب على الأم تنظيف حلماتها بعد كل عملية إرضاع، لتجنب الالتهاب الفطري لها ولطفلها.

كذلك يجب على الأم وضع طفلها على الجهتين بالتناوب، ولكن ليس قبل أن يرضع كامل الكمية الموجودة في الثدي الأول، لأنّ الكمية الأولى من الحليب تتدفقُ بيسر، والكمية المتبقية من الحليب تحتاج إلى جهد ووقت أكبر، حيث إن الكمية المتبقية في الثدي، تؤثر سلباً على كمية إنتاج الحليب، وقد تؤدي إلى احتقان الثدي والتهابه على أنّ مدة كل رضعة تتراوح بين (١٥ - ٢٠) دقيقة.

وعندما يكون إنتاج الحليب أكثر ما يحتاجه الطفل الرضيع، فيُنصح بشفطه بواسطة شفافة خاصة؛ لمنع التهاب الثدي، ويمكن للأم بعد شفط الحليب التعرف على نوعيته، وهل الحليب طبيعي أم مخفف، لأنّ إعطاء الحليب الخفيف، يملأ معدة الطفل فقط، ولا يكفي لإشباعه.

وبعد الانتهاء من الإرضاع، تضع الأم الطفل على السرير، وتضع وسادة صغيرة تحت رأسه؛ لمنع

استفراغه، ولمنع اختناقه، كما يجب تنظيف أنفه باستمرار، وهناك شقاقة خاصة لتنظيف الأنف. ولكي تتم الرضاعة على الوجه الصحيح، يجب أن تجلس الأم في وضع مريح لها تماماً، ثم تحمل طفلها بين ذراعيها وتضمه إلى صدرها، بحيث يكون مائلاً قليلاً ورأسه إلى أعلى، ثم تجعل إحدى ذراعيها تحيط بجسم طفلها ورأسه، أما الذراع الأخرى فتسند بها ثديها مع إحاطة ما حول الحلمة بالإصبعين السبابة والوسطى، بحيث تسهل دخول الحلمة في فم الطفل، وفي الوقت نفسه لا تترك الثدي على أنفه حتى لا يعوق تنفسه.

## الرضاعة وصحة الطفل

الحقيقة الواقعة التي يجب أن يقبلها العالم كله سواء أكان متطوراً أم نامياً هو أن حليب ثدي الأم أفضل غذاء للطفل بكميته ونوعيته، فهو يوفر الوقاية من الأمراض المختلفة وخاصة الإسهالات، ويوطد العلاقة بين الأم وطفلها، ويوفر للأم منتظماً للفواصل بين مرات الحمل.

إن التشجيع على الإرضاع الطبيعي بدأ منذ السبعينيات عندما اكتشف أن الإرضاع عن طريق الزجاجة هو السبب الرئيسي لأمراض الإسهالات والجفاف، وحتى الوفيات عند الأطفال بالإضافة لعدد كبير من مشاكل الصحة لديهم كالاتنانات المعوية المتكررة، حيث تبين أن اللبن من الأم يعطي المناعة، وحليب الأم لا يحتاج إلى تحضير ولا يخشى من احتوائه على جراثيم، وتكون كثافة وتركيز الحليب وحرارته مضمونة إضافة إلى سهولة هضمه وذلك خلال ساعة ونصف إلى ساعتين، حيث تنفرغ المعدة بشكل كامل عكس حليب البقر الذي يحوي ذرة صعبة الهضم، وحليب الأم يعطي التعقيم والطهارة والمباعدة الطبيعية بين الوجبات والمجانبة، ويعتبر حافظاً للرابطة الوثيقة بين الأم ووليدها وكل هذه الصفات التي تميز حليب الأم جعلته يحتل المركز المرموق لإرضاع الطفل، وهو الاختيار الطبيعي والبيولوجي لتغذيته.

في عصرنا الحالي، ومع تطور الحضارة ظهرت بدائل الحليب بأشكال مختلفة، وبدأت الدعايات المتواصلة هنا وهناك تشجع الحليب الاصطناعي والزجاجة السحرية، إضافة إلى الدعايات في واجهات الصيدليات والعروض التجارية في وسائل الإعلام التي تدعو للترغيب بمختلف أنواع الحليب الاصطناعي تبعاً لشركات متعددة وحجتهم أن هذا الحليب يزيد وزن الطفل بشكل طبيعي مع صور مرفقة بذلك، وهذا ينعكس على المرأة في مجتمعنا وخاصة أن نسبة الأمهات بينهن قد تجاوزت حداً كبيراً وهذا ما دعا إلى تقبل دعايات الحليب الاصطناعي واللجوء إليه والامتناع عن إرضاع الطفل من أئدانهن، إضافة إلى أن المرأة العصرية اعتقدت أن الإرضاع من الثدي عادة قديمة متخلفة تؤدي إلى تشوه الأئداء وتؤثر على الأنافة والجمال، وتنسى هذه النعمة الكبيرة التي يحتاج إليها الطفل، وعن طريق أفكارها الخاطئة تحرم طفلها من الحنان والفوائد الكثيرة المترتبة عن حليبها وتعرضه إلى مشاكل بالتغذية تؤثر على صحته مستقبلاً.

يتم جريان الحليب من خلال الأقتية اللبنية بالثدي تحت تأثير آلية عصبية غدية، فحلمة الثدي، والهالة المحيطة بها مليئة بالأعصاب وعندما يأخذ الرضيع الحلمة ينبه هذه الأعصاب وتنقل بالتالي المنبهات إلى ما تحت السرير وهذا بدوره ينبه الفص الأمامي والفص الخلفي للنخامي، حيث إن الفص الأمامي يقوم بإفراز

البرولاكتين وهو الهرمون الأساسي لإدرار الحليب الذي يعمل على تحريض الحليب واستمراره، وفي نفس الوقت فإن الفحص الخلفي يفرز هرمون الأوكسيتوسين الذي يؤدي إلى تقلص الخلايا العضلية لغدة الثدي وبالتالي دفع الحليب نحو الاقنية اللبنية. وعندما ينتظم منعكس الدرة تشعر الأم بنمل في الثديين عندما يقترب وقت الإرضاع أو عندما تسمع بكاء طفلها وقد تسيل عدة نقاط من الحليب من الثدي الثاني عند وضع الطفل على أحد الثديين.

### الأثر النفسي للإرضاع المبكر

أثبتت دراسة عالمية - من خلال تجارب أجريت على مجموعة من الأطفال أعطي نصفهم بعد الولادة الماء والسكر لمدة ٢٤ ساعة وبعدها أعطوا الثدي، والنصف الآخر من الأطفال أعطي لهم الثدي بعد الولادة بساعات قليلة - أن للساعات الأولى بعد الولادة أهمية كبيرة وفوائد مهمة من الناحية النفسية، وقد تبين من خلال الإحصاءات العديدة أن فصل الوليد عن أمه خلال الساعات الأولى بعد الولادة يؤدي إلى صعوبات لدى الأم من ناحية تعلقها بطفلها حيث يتأثر تصرف الأم تجاه وليدها في الأشهر القادمة أو في السنوات القادمة، وقد يكون امتناع الكثير من النساء عن الإرضاع في العصر الحالي وتمسكهن بالمعنى الحضاري المزيف سبباً من أسباب بداية تفكك الأسرة، وفقد العاطفة تجاه الآباء، وهذا ما أثار التحريات عن أهمية العلاقة بين الأم ووليدها بعد الولادة مباشرة والبدء بالإرضاع من ثديها مباشرة والاستمرار بذلك، وتعتبر رغبة الأم في الإرضاع المتكرر أمراً مهماً لزيادة إنتاج الحليب عكس الأم التي تنظر للإرضاع الطبيعي بشكل يثير عندها القلق والانعاج.

لقد أصبح من المسلم به أن صحة الطفل تتوقف بشكل كبير على وجود رابطة قوية وتعلق كاف بينه وبين أمه، ويعتبر منعكس مص الحلمة في الساعات الأولى بعد الولادة مهماً لخلق مستويات حسية عن طريق لمس اليد والصوت وبكاء الطفل ورائحة الأم، وكل هذا يعتبر شيئاً أساسياً لبناء الأسرة في المستقبل في ظل جو عائلي مترابط ومتفاهم.

إن العلاقة الوطيدة الناجمة بين الأم وابنها تنعكس بعدة أمور، فلو نظرنا إلى بكاء الرضيع لوجدنا تدفق الحليب من ثدي أمه، كما أن مص الحلمة أثناء الإرضاع يؤدي إلى سعادة الطفل وإعطاء الراحة للأم، بالإضافة إلى أنه يزيد من إفراز الحليب فيحصل الطفل على الحليب المغذي الممتاز الذي يحتوي على المواد المناعية والضرورية التي تعطيه لقلب الحليب المثالي، ولهذا فإن الاحتكاك المباشر بين الأم ووليدها أثناء الساعات الأولى أو حتى الدقائق الأولى بعد الولادة يزيد العلاقة بينهما وبالتالي يؤدي لنجاح الإرضاع الطبيعي. ومع الأسف هناك بعض المشافي الحديثة التي تفصل الأمهات عن أطفالهن بعد الولادة، مما يؤدي إلى عدم تماس الأم مع ولدها في تلك الفترة الحرجة ذات الأهمية الكبيرة للأم التي ستقدم العناية للطفل.

### الخواص المناعية

يحتوي حليب الأم على جملة مناعية مهمة، وكذلك اللب، وهو سائل أصفر كثيف ولزج وغني بالمواد

الأحينية والأملاح والفيتامينات، وغني بالأجسام الضدية الممنعة، ويعمل على دفع العقي(١) من أمعاء الوليد. ولا بد من أخذ فكرة عن المناعة وآلية حدوثها:

تحصل المناعة في الجسم بوسائل عديدة منها البلعمة، والغلوبولينات المناعية، والمناعة الخلوية والمتممة، ووسائل أخرى.

- تقوم بالبلعمة كثيرات النوى المعتدلة ووحيدات النوى التي تقترب من الجراثيم وتلتصق بها وتغلق غشاءها حول الجراثيم وتقتلها، واي خلل في أي مرحلة من مراحل البلعمة يكون سبباً لأمراض عديدة تعرض المريض لإنتانات متكررة، ويحتوي حليب الأم على عدد كبير من هذه الخلايا، وهي من نوع البالعات وتشكل وحيدات النوى ٨٠-٩٠% من الخلايا والباقي من اللمفاويات وهي نوعان B و T.

- يمكن للبالعات الموجودة في حليب الأم أن تلعب دوراً في الوقاية من مرض التهاب الأمعاء والقولون النخري، وهذا المرض يلاحظ في الولدان ذوي الوزن المنخفض وعند الخدج، ويكثر حدوثه عند الأطفال الذين يرضعون زجاجة الحليب الاصطناعي.

- إن وجود اللمفاويات في حليب الأم والدفاع يفسر نقص نسبة الإصابة بالتهاب السحايا بالقولنيات عند الولدان الذين يرضعون من حليب الأم.

- إن الاجراءات على الحليب مثل التجميد والالتصاق بالزجاجة يعمل الحليب خالياً من العناصر الخلوية وخاصة البالعات، كما أن التعقيم والبسترة يغيران من تركيب الغلوبولينات المناعية وهذا التغير في الخواص المناعية يؤهب الفرص لحدوث التلوث والأمراض.

- إن اللمفاويات الموجودة في حليب الأم تنتج الأنتروفيرون وهو مجموعة من البروتينات الذوابة التي تنتجها الخلايا التي هوجمت من قبل الفيروسات والتي تقوم بتنبيه خلايا أخرى لإنتاج البروتينات التي تمنع تكاثر الفيروسات، كما أن اللمفاويات تقوم بتصنيع المتممة C٣ والغلوبولين المناعي IgA، وهذه الأجسام الضدية الأخيرة متوافرة بشكل كبير في اللب والحليب.

- يحوي الحليب أيضاً الليزوزيم وهي خميرة لها صفات مضادة للجراثيم، كما أن اللاكتوفيرين هو بروتين مضاد للجراثيم أيضاً ويضبط الحديد.

## من الرضاعة إلى الطعام

تعتقد كثير من الأسر أن الطفل في مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة لا يتأثر بالظروف المعنوية والمادية التي يعيش فيها والتي تحيط به. ومن ثم قد لا يتم التعامل معه بقدر من الأهمية التي تضمن له صحة نفسية واتزاناً شخصياً على المدى البعيد. فكيف تتعامل الأم مع طفلها رضيعاً؟ وما هو المدى الذي يشعر من خلاله هذا الإنسان الصغير شديد الحساسية؟

---

(١) العقي: شيء يخرج من بطن المولود حين يولد. المعجم الوسيط.



مرحلة الطفولة المبكرة والتي تقع ما بين الولادة حتى سن ما قبل المدرسة تعتبر هي الفترة التكوينية الحاسمة من حياة الإنسان حيث يتم فيها وضع البذور في مستقبل حياة الطفل، ففيها يكون فكرة واضحة وسليمة عن نفسه ومفهوماً محدداً لذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية وهي مهمة وخطيرة لأن ما يحدث فيها من نمو يصعب تقويمه أو تعديله في مستقبل حياة الفرد.

وتعتبر السنتان الأوليتان من حياة الطفل بالإضافة إلى فترة الحمل نواة شخصيته المستقبلية، وأحد الوجوه المهمة لشخصيته هي الصورة التي يكونها عن نفسه أو صورة الذات التي تنمو من تفاعله مع والديه والآخرين.

فالطفل الذي أبصر والده قاسياً في صغره قد يتعلق بهذه الصورة عندما يصبح رجلاً رغم أن والده قد تغير في قسوته وفظاظته، والشاب الذي يتزوج امرأة صغيرة تشبه والدته ربما يتوقع منها لا شعورياً أن تعطيه ما تعطيه الأم لطفلها من اشباع لرغباته..

والطفل يكون صورة عن ذاته ويمارس نشاطه بسمعه وبصره وشعوره وبعدئذ يتأثر بما يقوله الآخرون عنه. فإن كانت فكرة الوالدين عنه طبية فسيؤثر ذلك عليه. أما إذا كانت صورته عن ذاته ضعيفة فقد يتأثر بأوصاف الآخرين له عندما يكبر.

والنضج البيولوجي ضروري لنمو الوليد فكراً وقدرة وقوة، والنضج التربوي ضروري لصيانة النضج البيولوجي خلقاً وسمه وانفعالاً.

أن ميل الطفل الشديد نحو أمه أكثر من أبيه يعود إلى أنها تشبع رغباته الأولية ولا يرغب في مصاحبة الوالد إلا لإشباع رغبة ثانوية كأن يرغب الوالد في النزول إلى الشارع، فيصر على الخروج معه استطلاعاً للجديد في البيئة.

إن ما يكتسبه الطفل في سنواته الأولى من عمره يكون له أثر فعال في تكوين شخصيته وإحساسه بالأمان العاطفي الذي من سماته حب الأم..

وأول عمل يؤدي إلى تكوين علاقة الحب هذه هي الرضاعة. فعن طريقها تتكون مشاعر الطفل وعن طريقها يستمد الكثير من العطف والحب والحنان والمودة، وترتبط عملية الرضاعة بعملية أكثر خطورة وهي عملية الفطام والتي تكمن خطورتها في كونها عملية حرمان من الرضاعة. وإذا تمت بطريقة فجائية أو عن طريق وضع مادة مؤلمة على الثدي فسوف تكون خبرة مؤلمة تؤدي إلى اضطراب في التكوين النفسي لدى الطفل.

إن كثيراً من الأمهات لا يدركن أثر نوع المعاملة التي يتلقاها الطفل وهو في سنته الأولى من عمره على تكوين شخصيته واتجاهاته إزاء الحياة. وقد لا يستطيع الكثيرون تصور أن هذا الطفل الصغير الذي لم يبلغ عمره إلا شهوراً قليلة متفاعل معها محدد بالإطار الذي سوف تتخذه شخصيته في ضوء تفسيره للبيئة المحيطة به. إذ إن علاقة الفرد بالمجتمع وتوافقه النفسي والاجتماعي والقدر الذي يتمتع به من صحة نفسية. كل ذلك يتوقف على أسلوب الرعاية التي يتلقاها منذ طفولته المبكرة. بل ومنذ الأيام الأولى لولادته.

## الفطام التدريجي

لا تشبع الرضاعة جوع الطفل فحسب بل يحمل ثدي الأم إلى الطفل الحب والعطف والشعور بالأمن، وعلى القدر الذي تشبع به هذه الحاجات يتوقف التكوين النفسي للطفل.

أما ظاهرة الفطام فتحتل مرتبة الصدارة في قائمة الظواهر المهمة التي تحدث في مرحلة الطفولة المبكرة. وهنا يجب أن نفكر في الفطيم والفطام وفي الفطام بالمعنى الواسع والذي يتضمن الفطام الغذائي والنفسي عن الأم.

ومن ثم ينمي الاستقلال والاعتماد على النفس بطريقة صحيحة. ولكي يتحقق هذا ينبغي ألا تحدث عملية الفطام بطريقة فجائية، ذلك لأن الطفل عادة ما يضطرب حينما يطرأ على حياته تغيير مفاجئ. لذا يجب أن يلزم التغيير عملية توافق تدريجي.

من الثابت أن الحالة الانفعالية للطفل تؤثر على صحته في فترة الرضاعة. حيث يحس الطفل فيها بالحب والارتياح تجاه الآخرين. وعلاقة الطفل بأمه في السنين الأولى من عمره إذا كانت وثيقة تزيد من مشاعر الود والدفاع والأمن ثم تعم هذه المشاعر من قبل الطفل إلى الآخرين ويبدأ الطفل حياة سليمة انفعالياً واجتماعياً. والطفل عند الرضاعة يسمع من الأم دقات قلبها مما يحدث له نوعاً من الاطمئنان والراحة النفسية، كما أن هزات القلب المنتظمة تؤدي إلى نمو خلايا معينة في مخ الطفل تجعله أكثر سلامة من الناحيتين الصحية والنفسية.

يعتبر النمو العقلي أثناء مرحلة الطفولة المبكرة شيئاً غير عادي وجديراً بالملاحظة، حيث أنه في هذا الوقت نجد الأطفال ينمون نماذج من المهارات التي تسمى الذكاء العام.

وتسبب هذه التغيرات نمواً في قدرة الطفل العقلية، ونجد مفهومه يتسع بصورة كبيرة، كما أن الطفل لا يستفيد من طعامه إذا قدم إليه مهما كان وفيراً وطيباً إلا إذا توافر له عنصر الأمن والاستقرار من خلال البيئة التي يعيش فيها.

إن الحالة النفسية للأم لها تأثير كبير جداً على صحة الطفل النفسية والجسمانية. فالغضب والحزن والقلق لدى الأم ينتقل إلى الطفل. ويغير طعم ومكونات اللبن، مما يجعل الطفل يرفضه وإذا تقبله يتسبب له في مغص وآلام شديدة.

## الغذاء الصحيح للمرضع

- تستمر المرضع على غذاء شبيه بالغذاء الذي وصف لها وهي حامل وتكثر من كميات السوائل بصفة خاصة.
- ويكون غذاء المرضع كاملاً إذا احتوى غذاؤها اليومي على كل مجموعة من المجموعات الآتية:
- الخبز أو معادلة المصنوع من القمح أو الذرة أو الدخن أو الأرز.
- بيضة واحدة.
- كوبين أو ثلاثة من اللبن (الحليب) أو اللبن الرائب (الزبادي) أو قطعة من الجبن.

- نوع من الخضار المطبوخ وسلطة من الخضر الطازجة كالبصل الأخضر والفجل والخيار والطماطم والجزر ... الخ.
- قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك أو طبق يعادلها من البقول (الفاصوليا، العدس، الفول) ويستحسن التناوب بين اللحوم في يوم والبقول في يوم آخر.
- يكفي من الدهون ما يجهز به الطعام عادة من سمن أو زيت أو زبدة.

### تنبيه

- الإكثار من النشويات أو السكريات والدهنيات كما تفعل بعض المرضعات يزيد وزنهن ولا يؤدي الى زيادة الإدرار كما يظن الناس.
- على المرضع تجنب ما يأتي لأنه يؤثر على لبنها:
- الخمور والسجائر.
- البهارات خاصة الحارة.
- الأدوية إلا عند الضرورة وما يصفه الطبيب فقط.
- حبوب منع الحمل بدون استشارة الطبيب

## الأغذية المكملة للطفل الرضيع

إن حليب الأم هو الغذاء الأمثل (الغذاء الكامل) للطفل الرضيع، خلال الأشهر الأربعة الأولى، ولا يحتاج الطفل في هذه الشهور إلى أي غذاء آخر، ولكن وبإدخال أغذية إضافية بشكل منتظم على طعام الطفل الرضيع، تكون مرحلة الفطام قد بدأت، وعند إضافة أي طعام جديد إلى أطعمة الطفل يجب مراعاة ما يأتي:

- ١ - يقدم الطعام الجيد قبل الإرضاع بقليل حتى يعتاده الطفل، ثم يمكن تقديم نوع آخر من الطعام وبالطريقة نفسها، وعلى أساس أن يعطى في اليوم الواحد وجبة طعام جيدة.
- ٢ - يجب أن يكون الطعام المضاف متجانساً، سهل البلع، لذلك يكون هناك تدرج في إعطاء الكميات، وتدرج في قوام الطعام، في البداية يكون الطعام سائلاً، وبدون إكراه، ويجب تحضير الأطعمة الجديدة تحضيراً صحيحاً ونظيفاً.

وفي ما يلي أمثلة لبعض الأطعمة الضرورية، والتي يمكن إدخالها إلى تغذية الطفل في أعمار مختلفة حسب حاجته حيث إنه يحتاج إلى ١٥٠ سم ٢/كغم من السوائل يومياً، وإلى ٣ غم/كغم من وزنه من البروتين يومياً، ويحتاج إلى سعرات حرارية بمعدل ١١٠ سعرة/كغم من وزنه يومياً.

الفاكهة: يمكن إدخالها إلى طعام الطفل بشكل عصير بعد الشهر الثاني من عمر الطفل، وتعطى بمقدار ملعقة صغيرة يومياً، وتزداد الكمية بالتدرج، لتصل إلى مقدار فنجان من القهوة يومياً، على أن يكون مخففاً في البداية بقليل من الماء، وفي عمر ٤ أشهر يعطى للطفل بدون تخفيف، وتزداد الكمية إلى أن تصل إلى قدح شاي صغير،

ويمكن أن يعطى في هذا العمر أيضاً تفاحاً مسلوقاً، أو موزاً مهروساً بالتدريج.

**الخضار:** يمكن البدء بإعطاء الخضار، بعد الشهر الخامس من عمر الطفل، حيث يتم سلقها وطحنها قبل إعطائها للطفل، ومن الممكن أن تبدأ الأم بإعطاء ماء الخضار المسلوقة، إلى أن يتعود عليها الطفل، ومن ثم يُعطى الخضار المهروسة، أو حساء الخضار.

**البيض:** يُعطى صفار البيض بعد الشهر الخامس من عمر الطفل، على أن يعطى بالتدريج بشكل مهروس، وتزداد الكمية بالتدريج إلى أن تصل الكمية إلى بيضة يومياً في الشهر السابع أو الثامن تقريباً، ويمكن خلط البيض مع حساء الخضار أو مع الحليب.

**اللحم:** يمكن البدء بإعطاء ماء اللحم المسلوقة في الشهر السادس من عمر الطفل، ومن الممكن زيادة الكمية بالتدريج على أن تُعطى بشكل مسلوق ومطحون ومضاف إلى الخضار في نهاية الشهر السادس، كما يمكن إعطاء الطفل كافة الأنواع اللحوم كالسمك، والدجاج، والكبد، وغيرها، حيث إنها تحتوي على نفس القيمة الغذائية.

**النشويات:** تعطى للطفل بكافة أشكالها خلال الشهر الثالث، أو الرابع من العمر، وإذا كان معدل وزن الطفل أكثر من المعدل الطبيعي لعمره، فيجب عدم الإكثار من النشويات.

**الماء:** يعطى للطفل خلال الشهر الأول من عمره، وخاصة في أشهر الصيف الحار، ويفضل غلي الماء قبل إعطائه للطفل.

**الفيتامينات والأملاح:** يحتاج الطفل إلى ٢٠٠٠ وحدة عالمية من فيتامين أ يومياً و ١٠ ملغم أو ٤٠٠ وحدة عالمية من فيتامين د يومياً و ٣٥ ملغم من فيتامين ج يومياً.

## كيف يتم فطام الطفل

تختلف الآراء في فترة فطام الطفل، فالبعض ينصح بالبدء بالفطام بعد الشهر التاسع وبصورة تدريجية، بينما يذهب آخرون إلى تأخيرها حتى بلوغ الطفل ثمانية عشر شهراً، والشريعة الإسلامية خيرت الأم بالاستمرار بالرضاعة حتى بلوغ الطفل السنة الثانية ((والوالدات يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ..)) (البقرة: ٢٣٣).

وعملية الفطام تحتاج إلى صبر وسعة صدر ومثابرة من قبل الأم حتى تنجح في مهمتها دون تعريض الطفل لأية متاعب جانبية.

وأهم النصائح التي يجب مراعاتها للأم هي:

١ - لا يفطم الطفل عند وجود علامات مرضية كالإسهال والقيء أو نزلة برد. كذلك لا يفطم إذا كان في دور النقاهة من أي مرض بل يجب أن يكون الطفل سليماً.

٢ - اختيار الوقت المناسب، وأحسن الأوقات هو فصل الربيع وعلى الأم أن لا تحاول فطام الطفل في فصل الصيف حيث ترتفع درجة الحرارة وتكون قابليته وشهيته لتناول الطعام قليلة أو معدومة، كما أن حرارة الجو

- تزيد من احتمالات تلوث الأطعمة وخطر النزلات المعوية.
- ٣ - لا تحاولي فطامه ما لم يتعود على تناول بعض الأطعمة بدون صعوبات، مثل الأغذية الطازجة كالخضروات والفواكه وعصيرها وبعض منتجات الألبان كذلك يفضل أن يكون الطفل قد اعتاد على أخذ الأطعمة بالملعقة والسوائل بالكوب.
- ٤ - تقليل عدد الرضعات واستبدالها بصورة تدريجية بوجبات غذائية، ومن الأفضل في بداية الاقتصار على ارضاعه مرتين في اليوم الساعة السابعة صباحاً والساعة تاسعاً مساءً.
- ٥ - ربما يمتنع الطفل عن أخذ الأكل مهما سعت الأم الى ذلك، ويلج على لبن الثدي، وهنا يجب على الأم التحلي بالصبر واستخدام ذكائها ومهارتها لترغيبه بالأكل ولا بأس من مشاركته فيه.
- ٦ - توقف الأم عن إرضاع طفلها لعدة ساعات قد يعرض ثدييها لبعض التضخم ويسبب آلاماً. وأفضل علاج لهذه الحالة الإقلال من تناول السوائل، ولف الثدي برباط ضاغط فهذه تساعد على جفاف الحليب بصورة تدريجية وتلقائية.
- ٧ - لا تظهرى غضبك أو تصرخي في وجه طفلك إذا ألح واستمر بالبكاء مطالباً بمرضعته أو بالثدي، واعلمي أن طفلك يمر بفترة صعبة جداً لأنه فقد عزيزاً عليه. لذا عليك مساعدته حتى يتجاوز هذه المرحلة وحاولي صرف انتباهه الى أشياء أخرى. كشرء لعبة مسلية أو إخراجة من المنزل حتى تشغليه بأشياء أخرى تدخل الفرحة الى قلبه وتساعد على النسيان.
- ٨ - إذا كانت الأم تعمل خارج البيت فيجب أن تتفرغ لطفلها خلال فترة الفطام ولا تترك هذه المهمة للخدم أو الأقارب لأن الطفل يحتاج الى حنانها ودفئها.
- ٩ - بعض الأمهات قد يتعرضن للفشل عند محاولتهن فطام الطفل مما يدفعه للتراجع. ونصيحتنا لهؤلاء الأمهات هي أن يتمالكن أعصابهن ويتحلين بالصبر والمثابرة وأن لا يستسلمن لبكاء الطفل فكل الأمهات والأطفال مررن بهذه المرحلة ونجحن في النهاية والله المعين.

### أحاديث شريفة عن الرضاعة

- النبي (صلى الله عليه وآله): ليس للصبى لبن خير من لبن أمه.
- أنظروا من يرضع أولادكم فإن الولد يشب عليه.
- تخيروا للرضاع كما تتخيرون للنكاح فإن الرضاع يغير الطباع.
- لا تسترضعوا الحمقاء فإن اللبن يغلب الطباع.
- توقوا على أولادكم لبن البغي من النساء، والمجنونة فإن اللبن يعدي.
- استرضع لولدك بلبن الحسان فإن الولد قد يعدي.

## ركن الشباب

### الآباء والأبناء

يمثل الطفل بالنسبة للأب ثمرة اتصال فطري انجذابي. فإذا شعر الأب بذاته، ويرى مشروع خلوده على الأرض مجسداً أمام ناظريه، يحمل اسمه ويرث ماله ويسير في درب اختطه له، وعنصر جاه اجتماعي له وقوة في مراحل عمره المتقدمة.

وهذه القيم هي قيم دنيوية بشرية لم تحمل أبعاداً أخرى ولم تتجاوز الذات لدى الأب. أما النظرة القرآنية فهي لا تحاول أبداً أن تسلب هذه المرتكزات النفسية، فقد تحدث القرآن الكريم عنها في سورة الأنبياء بما يفسر عمق اللفتة لدى الإنسان للولد بالمعنى الاستمراري للذكر والحاجة إلى بضعة من نفس الإنسان تشعره (بالأمن العاطفي) والرضى عن النفس فيورد نقلاً عن نبي الله زكريا (عليه السلام) ((رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ)) (الأنبياء: ٨٩).

فالإنسان الرجل لا تكتمل حياته ولا تتجاوز فردانيته بمقاييس القوة الاجتماعية بدون الولد، حتى مع وجود الزوجة، إذ له موقعه ودوره.

إلا أن المسألة هنا، توظف رفض الفردانية للإنسان الأب باتجاه توريث وتنشئة الأجيال على مبادئها. وهذا ما يبرره مبادرة امرأة عمران (عليه السلام) إلى نذر ما في بطنها لله، وهي لم تصدر في ذلك النذر مستقبل وليدها ولم تتعاط معه (ولم تكن بعد قد علمت ذكراً كان أم أنثى) من موقع سلبه ما هو حق له في القرار والاختيار في الحياة.. إلا أنها قالت بدءاً وانطلاقاً مما انطلق منه النبي زكريا ((رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)) (آل عمران: ٣٥).

وهذا يقودنا إلى استنتاج أن من اختاره الله تعالى لخوض غمار الدعوة إلى عبادته في الأرض، قد تعاطفوا بوضوح تام مع الأبناء على أساس أنهم ليسوا ملكاً شخصياً لهم، بل أن الله تعالى هو من يعطيهم ويأخذهم.

لقد أوجد الله العاطفة في نفس الآباء ركيزة مهمة للتعاطي الصبور والاستمرار هذا التعاطي الكافل للأبناء ولكن بمشروطة قرآنية واضحة وهي أن يتم توجيه هذه العاطفة بتصوير فكري وتربوي يوصل هؤلاء الأبناء لأن يكونوا مسلمين ((رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمِينَ لَكَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُسْلِمَةً لَكَ)) (البقرة: ١٢٨) ومن ذلك «يجب على المسلمين أن يعملوا على تنمية عقول أبنائهم، لأنَّ العقلَ نعمة أنعم بها الله عزَّ وجلَّ على عباده، حتى

يتمكن العبد من مواجهة الأهواء والشهوات والانحرافات التي يواجهها من كل حذب وصوب» (١).

وهي عينها العاطفة التي حين تتحرك في غير الخط الموصول إلى الله تصطدم بخط أحمر يتمثل عادة في الانحراف عما قرره الله تعالى ينتهي دورها ولا تعطى القيمة ذاتها التي اكتسبتها حين كانت صائبة.

وخير مثال لذلك ما وقع لنبي الله نوح (عليه السلام): ((وَنَادَى نُوحٌ رَبَّهُ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ابْنِي مِنْ أَهْلِي وَإِنَّ وَعْدَكَ الْحَقُّ وَأَنْتَ أَحْكَمُ الْحَاكِمِينَ، قَالَ يَا نُوحُ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ فَلَا تَسْأَلْنِ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنِّي أَعِظُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ)) (هود: ٤٦ - ٤٧).

إن الدور الذي يؤديه الآباء إزاء أبنائهم، هو دور إنساني جميل ومهم إذ إنه يعدُّ جيلاً آخر للحياة، فـ«من الطبيعي جداً أن الأطفال إذا شعروا أن الوالدين يكتان لهم خالص العطف والحنان، فإنهم سوف ينسجمون مع أسرهم ويتفاعلون مع الأجواء السائدة فيها، ويتقبلون الكلام من والديهم ويتربون تربية حسنة» (٢).

إلا أن هذا الدور مثله مثل الزرع في الحقل، فقد يوتي جنياً طيباً وقد لا يوتي. ولكن لا تبرز عاطفة الآباء لأبنائهم التي تمتلئهم وتتحكم بهم دون ارادة واختيار منهم، لأنها بهذه الحالة حب أناني، في حين أن الحب الأبوي الرائد والسليم هو الذي يوصل الولد إلى حيث أراد الله، مسلماً موحداً لله يعمر الأرض ويدعو إلى الخير.

### الولد الصالح

ينظر المؤمن إلى أولاده، هل هم صلحاء فتجمل حياته ويغمرها الشعور بالسعادة؟! كما أن حساب الخلفة والميراث إنما يكون بصلاح أولاده فإذا كانوا صلحاء اعتبر نفسه قد خلف وأنجب أولاداً وأن ذكره يبقى مجيداً بعد موته، والعكس صحيح فيموت ذكر الإنسان إذا كانت الخلفة غير ذلك.

فقد جاء في الحديث عن الإمام الصادق (عليه السلام): (ميراث الله عز وجل من عبده المؤمن ولد يعبد به بعده). تم تلا الصادق (عليه السلام): آية زكريا ((فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا، يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ)) وفي حديث آخر عن الصادق (عليه السلام): (ميراث الله من عبده المؤمن ولد صالح يستغفر له).

الولد الصالح ذخيرة العبد في حياته حيث الذكر الجميل بين الناس، وبعد مماته حيث المغفرة والرحمة من الله وهذا نتيجة عمل الإنسان ومدى اهتمامه بتربية أولاده وسعيه إلى تنشئتهم وفق ما يرضى الله (وقل اعلموا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون).

لا يمكن أن نفرض حلولاً حتمية بشأن الولد الصالح، فالمسألة ليست معادلات رياضية إذا توفرت عناصرها فلا بد أن تأتي النتيجة المعينة، بل أن التوفيق بيد الله أولاً والإيمان والصلاح مرهون بإرادة الإنسان واختياره، كما يجب على الوالدين أن يعملوا ما يجب عليهما ويسعيان نحو دعوة ابنهما للبر.. أن على الوالدين السعي.. واختيار الأسباب المساعدة على الهداية والصلاح.. ومن جملتها الدعاء فقد جاء عن أمير المؤمنين (عليه السلام): (ما سألت ربي ولداً نضر الوجه، ولا سألته ولداً حسن القامة ولكن سألت ربي ولداً مطيعاً لله وجللاً

(١) الإمام الشيرازي (قدس سره)، الأمة الواحدة، ص ٣٣.

(٢) الإمام الشيرازي (قدس سره)، اللاعن في الإسلام، ص ١٥١.

منه، حتى إذا نظرت إليه وهو مطيع قرت عيني).

ومن جملة الأمور المساعدة حب الأولاد وإظهار المودة لهم، والرحمة بهم، فإن ذلك يولد الاطمئنان الداخلي، والاستقرار النفسي عندهم، ويشعرهم بالحماية والأمان.. ويولد العاطفة الجياشة التي يحتاجها الولد في صغره، ليستعين بها في حياته.. حيث تتحول إلى ثقة بالذات، وانسراح في النفس وإيمان بالآخرين. فـ« من الطبيعي جداً أن الأطفال إذا شعروا أن الوالدين يكتنن لهم خالص العطف والحنان، فبأنهم سوف ينسجمون مع أسرهم ويتفاعلون مع الأجواء السائدة فيها، ويتقبلون الكلام من والديهم ويتربون تربية حسنة»(١). قال النبي (صلى الله عليه وآله) (أحبوا الصبيان وارحموهم).

خرج النبي (صلى الله عليه وآله) على عثمان بن مظعون، ومعه صبي له صغير يلثمه، فقال: ابنك هذا؟ قال: نعم، قال: أحبه يا عثمان. قال: إي رسول الله إني أحبه؟ قال: أفلا أزيدك له حباً؟ قال: بلى فذاك أبي وأمي قال: إنه من يرضى صبيّاً صغيراً من نسله حتى يرضى. ترضاه الله يوم القيامة حتى يرضى.

بل جاء في الأحاديث ما يؤكد أكثر من ذلك.. حيث أمرت بالتصابي مع الأولاد الصغار، وإشعارهم بالأوبة من خلال اللعب معهم، وإدخال السرور إلى قلوبهم. وعن أسلم قال: رأيت الحسن والحسين (عليهما السلام) على عاتقي رسول الله (صلى الله عليه وآله) فقلت نعم الفرس لكما، فقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): ونعم الفارسان هما.

### العدل بين الأطفال

إن الله يحب أن تعدلوا بين أولادكم حتى في القبل، ولا يجوز أبداً انجذاب الوالدين نحو أحد الأولاد لصغر سنه وذكائه، أو طاعته، كي لا يكون ذلك مثار سخط إخوته عليه وحسدهم له. وتتفرغ منه، لأن ذلك يوجب الإخلال بالحياة الهادئة التي ينشدها الوالدان لأولادهم. يقول الإمام الصادق (عليه السلام) (والله إني لأصانع بعض ولدي. وأجلسه على فخذي، وأكثر له لمحبة، وأكثر له الشكر، وإن الحق لغيره من ولدي، ولكن مخافة عليه منه ومن غيره لنلا يصنعوا به ما فعل بيوسف أخوته)(٢).

إن الطفل يحكم على ما يرى أمامه دون حساب للخلفيات التي أدت إلى تكريم هذا أو الثناء على ذلك. هو يريد أن يكون مثلهم، يحظى بالرعاية ويشعر بوجوده وكيانه بين إخوته. إن العدل بين الأولاد من شأنه أن يقوم العواطف ويصفي القلوب.. ويمحو آثار الغل، ويزيل الإحساس بالترفع عند الأولاد تجاه بعضهم.

وفي هذا السياق أيضاً يجب أن لا يكون تفريق بين الذكور والإناث، فالولد منحة ربانية ذكراً كان أو أنثى، والامتناع من الأنثى، أو التفضيل عليها صفة لأهل الجاهلية ندد القرآن بها في محكم آياته من سورة النحل

(١) الإمام الشيرازي (قدس سره)، اللاعن في الإسلام، ص ١٥١.

(٢) وسائل الشيعة، ج ١٩، ب ١١، ص ٢٤٦.



((مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ)). واستمر هذا الشعور بدونية البنت.. والتقليل من شأنها عند بعض الرجال حتى بعد أن من الله عليهم بالإسلام، وقد واجهه أهل البيت (عليهم السلام) بمنطق القرآن ذاته. وورد عن النبي (ص) أنه قال: لا تكرهوا البنات فإنهن المؤنسات الغاليات.

وكما أنه لا إرادة للإنسان في وجود البنت كذلك لا إرادة له في وجود الولد. فليس من الصحيح الشعور تجاه الولد عند الحرمان من البنت بالنقيصة. فهو الذي يصوركم في الأرحام كيف يشاء بل لو حرم الإنسان من الولد أساساً فليس هناك غير التسليم لأمر الله، وعدم تحميل أحد الزوجين مسؤولية هذا الشأن.

هكذا ينمو الحب في قلب الولد، بل الأولاد جميعاً بفعل ما يشعه الأب من معاني الحب والعطف وما تشرقه جنبات الأم من دفء ورحمة وحضن وصدر يرضع قيم ودين وأخلاق وهي البذرة الأولى لتربيتهم وفق المنهاج السليم الذي رسمه أهل البيت (عليهم السلام)، حيث منه الضمان لسلامة الجيل وسعادة الأسرة: يقول الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره): «جاء الإسلام وطرح أسلوبه الإلهي في تنظيم الأسرة، الأمر الذي أخذ بيدها نحو التكامل والساد، والرفاة والمحبة، بعد أن كانت غارقة في أوصال الرذيلة والفساد، والخشونة والعنف» (١).

### الغيرة بين الوهم والحقيقة

يقول النبي (صلى الله عليه وآله): كان إبراهيم أبي غيوراً وأنا أغير منه، وأرغم الله أنف من لا يغار من المؤمنين.

ككل شعور إنساني، تظل الغيرة أمراً طبيعياً إذا لم تتجاوز الحد، فإذا تجاوزته صارت عنصر تدمير يصعب التنبؤ بحدوده.

كان المشهد مروعا..

فتح الزوج باب بيته في عنف وهو يصرخ في هبستيريا. حاملاً في يده سكيناً تقطر دماً: لم اقتلها.. لكن عطيل هو القاتل!

وتجمع الجيران ليكتشفوا أن الرجل الذي كان في الثامنة والثلاثين من عمره قد ذبح زوجته مثل الشاة، بعد زواج استمر عشر سنوات أسفر عن ثلاثة أبناء!

وعندما حضر رجال الشرطة ليقبضوا على الزوج ظل يردد نفس الكلمة: عطيل.. هو الذي قتل زوجتي! ولم يجد المحقق صعوبة في أن يكتشف أن الزوج القاتل مريض بحالة نفسية. وهو ما أكدته الطبيب النفسي عندما أحيل الزوج إلى المستشفى لملاحظة قواه العقلية والنفسية أثناء التحقيق معه. والحق أن الرجل لم يكن يكذب!

(١) الإمام الشيرازي (قدس سره)، اللاعن في الإسلام، ص ١٣٨.

فقد كان عطيل بالفعل هو القاتل. وان كان الزوج - باعتزافه - هو الذي ذبح زوجته. وكانت الغيرة التي شبهها (اياجو) في رائعة شكسبير (عطيل) بأنها: (وحش له عينان خضراوان تنهش اللحم بسخرية. أن الزوج الذي لا يحب زوجته ثم يعلم إنها خدعته لا يحزن كثيرا. ولكن الحزن والبؤس يغمران الرجل الذي يحب زوجته ثم يقع في الظنون)! إنها الغيرة القاتلة أو ما يعرفه علماء النفس بـ (مرض عطيل)، والتي تكون سببا لكثير من جرائم العنف والقتل في أيامنا هذه.

## اعتراف كاذب

قال النبي (صلى الله عليه وآله): إن الله يحب من عباده الغيور. ولكن ما الغيرة؟ دراسة علمية مثيرة تقول: الغيرة عاطفة يمكن أن تنشأ عندما يشعر المصاب بها - بالاعتقاد أو بالشك أو بالخوف - بأن الشخص الذي يحبه ويحتاج إليه ويرغبه لنفسه، قد أخذ أو على وشك أن يؤخذ منه بواسطة شخص آخر. (الغيرة).. عاطفة تحدث لأي إنسان في وقت من حياته. ومثل هذه الغيرة العادية يمكن أن تمتد إلى حب التملك الشديد للشريك. ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى غيرة مرضية أو ما يسمى (بالغيرة الذهانية الضالكية). وفي هذه الحالة يعتقد المصاب بالغيرة اعتقادا راسخا - ليس مبنيًا على أي دليل معقول ولا متمشيا مع المنطق وتسلسل الأحداث - أن شريكه أو شريكته يخونه مع إنسان آخر. وتصبح الفكرة الأساسية الطاغية على تفكير المريض هي الانشغال التام بخيانة شريكه، ويصاحب ذلك كرب وضيق شديد. ثم يتطور الأمر.. ويبدأ المريض في جمع الأدلة التي تؤيد اعتقاده وشكوكه. فالأحداث اليومية وحتى هفوات اللسان ومقابلة شخص بالمصادفة وغيرها تكون لها معان أخرى في عقل المريض. فإذا عاد إلى المنزل ووجد زوجته سعيدة فلا بد إنها تلقت مكالمة من حبيبها المجهول، وإذا وجدها حزينة فلان ضميرها يؤنبها على ما فعلته في غياب الزوج! وتتسع أهام المريض، فيظن أن زوجته تضع له السم في طعامه، أو إنها تخونه أثناء نومه!

ويتحول الزوج إلى كتلة متحركة من الشكوك، فيبدأ في جنون البحث عن دليل لإدانة زوجته. فيفتش في ملابسها وحقيبتها وأوراقها. ويقوم باستجوابها كمتهمة، وقد يؤدي ضغطه على الزوجة البريئة البائسة إلى تحريضها على الاعتراف الكاذب، فيؤكد لها أن هذا هو السبيل الوحيد لراحته. وإذا استسلمت واعترفت اعترافا كاذبا، فذلك يفجر لديه براكين الغضب والعنف والانتقام!

## الزوج المكتئب

يقول النبي (صلى الله عليه وآله): من الغيرة ما يحب الله، ومنها ما يكره الله، فأما ما يحب فالغيرة في

الريبة، وأما ما يكره فالغيرة في غير الريبة.

لكن ما أنواع الغيرة! وما أسبابها؟ الغيرة يمكن أن تنقسم إلى ثلاثة أنواع: غيرة عادية، وغيرة عصابية، وغيرة ذهانية.

ولقد كشفت الأبحاث أن أهم أسباب الغيرة «الاضطراب العقلي» الذي يشمل «الفصام الضلالي والبارانويا». ويحدث «الاضطراب الضلالي» غالباً في السن المتأخرة، ثم الاكتئاب وخاصة الاكتئاب الدوري والأمراض العصبية واضطراب الشخصية وإدمان الكحول وأخيراً بعض الأمراض العضوية مثل الاضطرابات المخية والتهابات المخ وأورامه وأمراض الغدد الصماء.

هل يعني ذلك أن الزوج المكتئب يكون أقرب للإصابة بالغيرة؟ الوهم المرضي الضلالي بخيانة الزوجة يمكن أن يكون العلامة المرضية للاضطراب العقلي، وفي أحيان أخرى تظهر عليها شخصية الزوج متى شك ولا تظهر عليها عقلية أخرى. وهو ما يسمى ذهان الغيرة أو (مرض عطيل).

وفي حالة الزوج الذي ذبح زوجته فإن ذلك قد حدث بعد فشله عدة مرات في معاشرتها، فتخيل إنها تخونه. وفي بعض الأحيان تكون الغيرة المرضية جزءاً من مرض الاكتئاب وخاصة ما يسمى (الاكتئاب الداخلي). وهناك حالة لزوج في الأربعين أصيب بالاكتئاب من كثرة زيارة رئيسه في العمل له في المنزل، فتخيل أن زوجته على علاقة به. وهناك حالة أخرى لزوج في العقد الخامس من عمرها كانت تعاني الاكتئاب، مما جعلها تعتقد اعتقاداً راسخاً بخيانة زوجها لها. لكن بعد علاجها من الاكتئاب زالت أعراض الغيرة عنها. والغريب أن الغيرة نفسها تؤدي إلى الاكتئاب!

### أسباب للغيرة

يقول أمير المؤمنين علي (عليه السلام): إياك والتغاير في غير موضع الغيرة، فإن ذلك يدعو الصحيحة منهن إلى السقم.

المؤكد أن هناك علاقة بين الكحول والغيرة. إنها علاقة عرفت منذ زمن طويل. ولقد شرح أحد الباحثين في القرن التاسع عشر كيفية حدوث الغيرة في حالة مدمن الكحول الذي يشعر بالغيرة عندما يكون ثملاً فقط، ثم تتطور بعد ذلك وتصبح مستمرة، ويأخذ في اتهام زوجته بالخيانة مع الجيران والأقارب، ويحاول أن يستخلص منها اعترافاً ويعاملها بقسوة شديدة تهدد حياتها.

كما أن الإدمان على مواد أخرى مثل الكوكايين والامفيتامين من الأسباب المؤدية للغيرة وغالباً ما تظهر في الحالات بسرعة وبشدة وتؤدي إلى العنف.

والمرضى أيضاً أقرب للناس للإصابة بالغيرة!

هكذا يؤكد البحث المثير أن الغيرة يمكن أن تصيب مرضى التهابات المخية وأورام المخ والمصابين بعته الشيوخوخة والزهايمر وبعض حالات التسمم بالرصاص.

هل هناك ملامح شخصية (للشخص الغيور) نعم.. شخصية الشخص الغيور تتسم بالإحساس العام بالنقص وضعف القدرة والكفاءة والاعتقاد بأن المحيطين به أكثر رجولة منه، كما أنه يكون مصاباً بالحساسية المفرطة

والتشكك. ويوجد تضارب كبير بين طموحاته وإنجازاته الفعلية مما يجعله عرضة لفقدان مركزه، ويكون دائم إسقاط اللوم على الآخرين.

وفي نفس الوقت فإن أبحاث أخرى تؤكد أن نصف حالاتها من الرجال قد أصبحوا غيورين قبل نهاية العام الأول من الزواج. بينما ادعى البعض أن الغيرة المرضية يمكن أن تحدث كعرض وحيد عند متقدمي العمر لاضمحلال قواهم الجسدية. لكن المرجح انهم في مثل هذه الحالات يعانون اضطرابا عضويا بالمخ وليس تقدم في حد ذاته هو المسؤول عن حدوث الغيرة!

وقد أكد بعض الباحثين أهمية الفارق في السن بين الأزواج في حدوث الغيرة، خاصة إذا كان الزوج يكبر زوجته بسن كبيرة، ولكن الأبحاث الإحصائية لم تؤكد ذلك بشكل قاطع. والعوامل البيئية لها دور في الإصابة بالغيرة المرضية، فقد زادت نسبتها مثلاً في بريطانيا بعد الحرب وفي هولندا بعد فترة الكساد الاقتصادي.

ماذا تفعل الغيرة في الزواج؟

الغيرة المرضية تأثيرها مدمر لأنها من الأسباب القوية لفشل الزواج وتسميم الحياة الزوجية، وجعلها مليئة بالنعاسة للزوجين.

يقول أمير المؤمنين الإمام علي (عليه السلام): غيرة المرأة كفر وغيرة الرجل إيمان.

والمرجع في هذا - كما جاء في شرح ابن أبي الحديد - إلى العقل والتماسك فلما كان الرجل أعقل وأشد تماسكا كانت غيرته في موضعها وكانت واجبة عليه لأن النهي عن المنكر واجب وفعل الواجبات من الإيمان وأما المرأة فلما كانت انقص عقلا وأقل صبرا كانت غيرتها على الوهم الباطل والخيال غير المحقق فكانت قبيحة لوقوعها غير موقعها وسماها ع كفرا لمشاركتها الكفر في القبح فأجرى عليها اسمه. وأيضا فإن المرأة قد تؤدي بها الغيرة إلى ما يكون كفرا على الحقيقة كالسحر فقد ورد في الحديث المرفوع أنه كفر وقد يفضي بها الضجر والقلق إلى أن تتسخط وتشتم وتتلفظ بألفاظ تكون كفرا لا محالة.

## الشباب بين الإيمان والانحراف

تعنى المدارس الدينية عادة بالتربية العقائدية باعتبارها مختصة بهذا الجانب المهم والحيوي في حياة الإنسان، وبالأخص تربية الشباب عقائدياً لما لهذه الفئة العمرية من حساسية، كونها المرحلة الأهم من حياة الإنسان.

فإذا كان هذا الدور مختصاً بهذه المدارس والحوزات الدينية فكيف يمكن تربية الشباب الذين لا يدخلون هذه المدارس أو ممن يدرسون في المدارس الأكاديمية التي لا تأخذ بنظر الاعتبار الجانب العقائدي في مناهجها.

يذكر القرآن الكريم مراحل العمر الحياتية للإنسان منذ نشأته الأولى في الأرحام إلى مراحل تكوينه المختلفة في قوله تعالى ((يا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن ثَرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عِلْقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يُّتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَّن يُّرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِّن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئاً)).

وهذه المراحل الدقيقة التي يمر بها الإنسان تدل دلالة قاطعة على الحكمة والإعجاز الإلهي الذي يتجسد بخلقه تعالى لهذا الإنسان عبر كل هذه المحطات العجيبة حتى يصل إلى أحسن صورة.

ومما نستوحيه من هذه الآية الكريمة أن الإنسان كائن حساس يتأثر بسرعة ويتقلب مع الأطر التي يعيش في وسطها ويتأقلم مع المناخات التي يكون ضمن دائرة تأثيراتها.

ومن هنا ينبغي أن تتخذ المناهج التربوية مسارها السليم والعلمي المحسوب بكل دقة لإعداد الأجيال وتكوين شخصية الشباب والشابات اللاتقة والمناسبة لجيل يريد النهوض والارتقاء والازدهار لأمتة، «على الآباء، أن يجعلوا بيوتهم مدرسة لتربية أولادهم على تجاربهم اليومية» (١) كما «يجب على المسلمين أن يعملوا على تنمية عقول أبنائهم، لأنَّ العقل نعمة أنعم بها الله عزَّ وجلَّ على عباده، حتى يتمكن العبدُ من مواجهة الأهواء والشهوات والانحرافات التي يواجهها من كلِّ حذبٍ وصوب» (٢).

ففي مرحلة الشباب يبدأ الإنسان بممارسة الحياة بعد أن يتلقن التوجيه الضروري والتربية الأساسية بواسطة مؤسسات عديدة منها مؤسسة الأمومة والأسرة والمدرسة التي تتوحد أهدافها في نقطة تكوين وإعداد وبناء الإنسان البناء السليم.

ذلك أن هذا الإنسان لابد وأن يخضع إلى توجيه معين فهو عندما كان طفلاً تلقى الأمر من الأب لأداء الصلاة في سن السابعة وتعرض للضرب إذا لم يؤديها في سن العاشرة، وعندما بلغ الحلم أمر بأن يستأذن عند طرده للأبواب ودخوله بيوتاً غير بيوته، كما تعلم السباحة وركوب الخيل. والمهارات الأخرى والعادات والتقاليد والأعراف.

وهذه الأوامر والتوجيهات تصدر عن البيئات والمؤسسات التي ينصهر معها الإنسان، ويحتك بها، لأن هناك قاعدة تقول بأن كل مولود يولد على الفطرة، والأبوان يتحكمان في الكيفية التي ينبغي أن يكون عليها مستقبلاً في كل تصرفاته وسلوكه وعقيدته كما جاء في الحديث الشريف: (يولد الإنسان على الفطرة، وأهله يهودانه وينصرانه) ومن هنا يتضح الدور الأساسي والفاعل الذي تقوم به الأسرة في مجال رعاية الشباب وحمايته من الأمراض والانحرافات المشاعة والمقتعة.

ويتكامل دور الأسرة مع دور المجتمع في تحصين الشباب وتوجيههم الوجهة الصحيحة فأساليب العلاج تكمن في التربية، أما أسلوب الوقاية فيستعمل لمواجهة الآفات التي تصيب الشباب نتيجة سوء التربية، الأمر الذي يدخل هذا الشاب في وسط هذا الكم من المزالق وأقطاب الفساد والانحراف والتهيه والضياع إلى التحجر الفكري والفراغ الروحي والأخلاقي والتي تفرغ الواقع والزمن من محتواه العلمي والإيماني في عيون الشباب وأذهانهم وعقولهم، وبالتالي فإن هذه الوضعية التي يوجد عليها الشباب المعاصر تزج به في أزمة ضمير وتدفعه إلى التعليق بالمادة والانسياق وراء اللذة. وفي هذا الخضم يعيش التدايعات السينة للفراغ المقيت فيصبح عنصراً هامشياً فقط للاستهلاك من حيث الفائدة والانتاج، بل غائباً عن مجتمعه رغم تواجده.

ومثل هذه الأزمة الخطيرة تقتضي القيام بما يلزم من أسباب تفعيل وتحريك الطاقات الشبابية والمحافظة

(١) الإمام الشيرازي (قدس سره)، نحو يقظة إسلامية، ص ٢١.

(٢) الإمام الشيرازي (قدس سره)، الأمة الواحدة، ص ٣٣.

عليها واستثمارها وذلك عن طريق الاستغلال الإيجابي لها بما يحقق الأهداف النبيلة للشباب. ولضمان عدم وقوع الشباب في دوامة الظواهر السلبية التي ترافق هذه الفترة العمرية ينبغي إتاحة الفرص أمام الشباب وإشباع أذهانهم وعقولهم بالإجابات الواضحة والشفافية لما يطرحونه من أسئلة واستفسارات! ومتابعة ذلك بالنصائح والإرشادات لكي يعيش حياة صحية هانئة على أن تكون الطريقة التي توصل بها تلك النصائح والإرشادات بطريقة ودودة ولطيفة يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره): (إذا لجأ الوالدان إلى أساليب العنف والقوة في تعاملهم مع أطفالهم، فإن ذلك عادة ما يخلق للأسرة مشاكل لا أول لها ولا آخر) (١) ومحاولة بعث الثقة والأمل في نفسه حتى تتحول نظرته المتشائمة للمستقبل إلى نظرة متفائلة تجعله مطمئناً على سلامة المصير.

وإذا ساعدنا الشباب على الالتفات لهذه المعطيات واستثمارها نكون بذلك قد منحنا له بكيفية غير مباشرة طريقة جديدة في التفكير المتفتح والطموح والتطلع والاندفاع التلقائي للمساهمة في البناء، ووضع الأمور في نصابها من أجل التوجه السليم نحو الحياة يقول الإمام الشيرازي الراحل (إنَّ سُبُلَ الحياة متشعبة وصعبة وشائكة - خصوصاً في هذا العصر - فاللزم أن يؤخذ بأيدي الشباب علماً وعملاً حتى يعرف كيف يمكنه أن يسير في هذا الضنك بسلام في الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والعائلية وغيرها؟ وكيف يتمكن أن يحل مشكلة؟) (٢).

كما إن هذا الأسلوب في إرشاد الشباب يعتبر عملية إنقاذ وغسل للدماغ من بعض الأفكار الفاسدة التي تأثر بها بعض الشباب وعكرت صفو حياتهم، متكالبه مع ظواهر الانحراف والفساد الذاتية من خلال سوء التربية والإعداد وضعف الشخصية وفتور العزم والهمة ومحاولات إبعاد الشباب والشابات عن قيم الفضيلة والأخلاق الإسلامية. ولذلك فإن العودة إلى الإسلام هو الأسلوب الأمثل لحماية الشباب حيث أن التمسك بالتعاليم الإلهية والمثل والأخلاق التي شرعها الشارع المقدس هي الضمانة الأكيدة لإنقاذ الإنسان من هذا التهاوي.

ففي عصر العلم هذا لا معنى للحياة بدون إيمان صحيح وعقيدة سليمة. فبذلك وحده يتم إغلاق الأبواب على كل الآفات والأمراض. التي تواجه الشباب في المجتمعات الحالية.

كما أن الاختلاف في العقول لا يمكن أن يكون سبباً في تجريد الإنسان من حريته، ففوة الإقناع هي الأساس الذي يجب أن يعتمد عليه في تثبيت الآراء والأفكار، ومنطقياً فإن هذه المقولة تصادف الصواب ولكن إذا تأمل فيها الإنسان بضمير متحرر وبنزاهة فكرية وعقلية سليمة، وجد أن هذه الخصائص والصفات بدأت تفقد وزنها الحقيقي في وقتنا الحاضر، مما جعل هذه الرؤية الجادة التي ترمز إليها المقولة المشار إليها تختفي وراء بعض الضباب والغيوم. ويتضح ذلك أكثر كلما تعمقنا في سلوك بعض الناس وتعاملهم مع بعضهم البعض.

ذلك أن أوجه التناقض أصبحت بينة واضحة من خلال بعض النماذج من السلوك الإنساني وبخاصة السلوك الاجتماعي، حيث أن الواقع يكشف عن فوضى الحياة عند الكثير من الناس فلا تجانس في الأفكار ولا توافق في الأهداف والتطلعات، بل ما نراه أن الغالب على تصرفات كثير من الناس أنه يتصرف تصرفات جنونية وينفعل

(١) الإمام الشيرازي (قدس سره)، اللاعن في الإسلام، ص ١٥١.

(٢) الإمام الشيرازي (قدس سره)، الشباب، ص ٢٢.

لأتفه الأسباب ويختلف في أبسط الآراء ويطغى عليه الخلط بين الواقع والخيال.

وهذا النوع من السلوك هو من الأخطاء الشائعة في مجتمعاتنا حيث يغلبون العاطفة على العقل، وتتسع من خلاله لديهم نزعة الأنانية وحب الذات ويستخدمون أساليب الضغط على الآخرين لتحقيق أغراضهم وأهدافهم، ولا يخفى أن الضغط يولد الانفجار ولكنهم يصرون على تحقيق المزيد من الأغراض الشخصية الذاتية مهما كلفهم ذلك وغالباً ما يحصل ذلك عند الشباب الذين لا يقدرّون الأهداف ولا يزنون الأمور بموازين شرعية صحيحة، فتراهم يذهبون وراء تحقيق الربح المادي دون التقيد بهذه الحدود والموازين وكل ذلك بسبب ضعف عقيدتهم في الحياة، بحيث لا تسيره إلا الميول والأهواء.

فيما نداء العقل يوجب على كل شابة أمر شاب ناضج يريد الخير لنفسه ومستقبله وبلده أن يتخذ من الوسطية والاعتدال منهجاً في حياته بحيث لا يتعارض مع مبدأ الربح الشرعي والعمل للحياة والآخرة معاً مثلاً بقول أمير المؤمنين (عليه السلام): (اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً).

كما إن عقيدة الإنسان وبالذات الشاب هي عنوان شخصيته ومحور حياته، فأول ما يسأل الإنسان عن معتقده وعن سيرته وكيفية تعامله مع الناس فالتاجر المسلم الذي يعرف نفسه بالإسلام في بلاد غير المسلمين يحوز على ثقة المسلم وغير المسلم كفرضية عقائدية، ويتبين مدى التزامه بعقيدته الإسلامية بعد فترة من التعامل معه، فإذا ما خرج وحاد عن القواعد الشرعية التي أوصى بها الدين الإسلامي يصبح شخصاً ذو شخصيتين ظاهرة تدعي الانتساب إلى الإسلام وأخرى تفعل بما يخالف ذلك الانتساب الذي انتمى إليه وهذا الحال ينطبق أيضاً على أصحاب المهن وطلبة العلوم الدينية حيث يلزم عليهم أن يكونوا من العاملين المخلصين ومن ثم الثابتين على النهج القويم الذين يحاولون أن يوفقوا بين العلم بالمعتقد والعمل به في آفاق الدين وسبل الحياة. والشباب المسلم أولى به أن يتمسك بتلابيب هذه العقيدة الحقة التي لم تترك صغيرة ولا كبيرة إلا وأرست قواعدها ووضعت لها حدوداً وأطراً ومساحات يتحرك من خلالها.

والمجتمع الإسلامي اليوم بحاجة ماسة إلى العودة إلى العقيدة الإسلامية لتكون السبيل والمنهج والمرجع والمنطلق من أجل التطبيق السليم لأحكامها وتوجيهاتها شرعة وعملاً لتنتشر على ربوع الأرض وليعم السلام والوئام لهذا الكوكب الذي تحكمه الخلافات والنزاعات وتهدهد الحروب والويلات.

## ركن المرأة

### الوَادُ الحديث

«إنَّ وظيفة المرأة ليست فقط في توفير الجوِّ البيتي الملائم للرجل بل إنَّ لديها أعمالاً أعظم من هذا، ومن أعظم مهامها هو تربية الأجيال التي ستمسكُ بأزمة المجتمع» (١).

إن الموقف من عمل المرأة لا يزال تتجاذبه وجهات نظر مختلفة، بعضها يوغل في التشدد مما يستدعي من البعض أن يعود إلى البديهيات.

إن أي بيت من بيوتنا لا يحتاج إلى عمل يزيد عن ثلاث ساعات يومياً، الغرف صغيرة والمساحات قليلة، والطعام يطهى سريعاً، والمكنسة الكهربائية ليست صعبة المنال، والبيوت الكبيرة هناك من يساعد رباتها على العمل.

والسؤال: ماذا تعمل المرأة خلال بقية ساعات اليوم؟.. هل تعود إلى تناول المكسرات والنستلات والآيس كريم وما إلى ذلك لتسمن وتتضخم، وتعاني الأمراض؟ هل تجتر الأفكار وتقع في انتظار (رب البيت) إلى أن يعود بقراطيس الفاكهة والبطيخة، لقد حل التلفون المشكلة، والسوبر ماركت، بل والبقال، يمكن أن يرسل كل ما نطلبه، وهي أيضاً قادرة على شراء كل المستلزمات لأسبوع أو شهر في يوم واحد من السوبر ماركت وحفظ ذلك في الثلاجات ميسور.

ويتكلمون عن الاختلاط، أثره السيئ، أيهما أسوأ: الاختلاط أم هذا الفراغ العريض؟، في تقديرنا أن قدرة المرأة على تنمية ذاتها، وهي وحدها أمر مشكوك فيه خاصة إنها لم تعد تشارك في تنمية بلادها ومجتمعها، في كثير من المجتمعات وعلى نحو متباين ولا بد وان يتطرق إليها الملل والخمول وتزداد ساعات نومها، وهي بذلك تفقد ما لديها من قدرات، وما وهبها الله من ميزات وما منحه إياها من مواهب، وسينعكس ذلك على تعاملها مع رب الأسرة والأبناء، ولن تتفرغ لهم كما يتصور البعض، بل ستربهم بعقلية متخلفة.

وإذا كان من الواضح الانحياز لجانب من الجانبين، إلا أن النظرة المتوازنة لهما قد تثمر الكثير من الأفكار، ولنفترض جداً أننا قد تنازلنا عن فكرة الاختلاط والعمل، وقبلنا أن تبقى المرأة في بيتها، ما هو السبيل لكي تنمي ذاتها وثقافتها؟ كيف نعاونها على ذلك من أجل ألا تتسع الفجوة بينها وبين الرجل، خاصة أنه يكتسب

---

(١) الإمام الشيرازي (قدس سره)، المرأة في ظل الإسلام، ص ٢١.



الكثير من خلال العمل والممارسة والخبرة؟

مما لا شك فيه أن أجهزة الإعلام ووسائل الثقافة يمكن أن نستثمرها بشكل جيد، بمعنى أنه لابد للمرأة - بمساعدة بعض الهيئات والمؤسسات والأفراد - أن تلقي نظرة على البرامج الإذاعية المسموعة والمرئية، لتصنع لنفسها خطة الاستفادة منها على أقصى وجه، ما هي البرامج التي ترى أنها ضرورية؟ كيف تتابعها؟ كيف تستخلص احتياجاتها منها؟ إنها وسيلة رائعة وممتعة.

وتأتي بعد ذلك المجلات والكتب، وبالذات دوائر المعارف، نحن لا نريد مجرد القراءة، بل وضع منهج للقراءة له عدة أهداف:

الأول: التعليم المستمر، أي أن تواصل ما درستته وتضيف إليه الجديد الذي أضيف منذ أنهت مرحلتها التعليمية.

الثاني: التثقيف الذاتي أي القراءة في شتى أمور الحياة، بتعمق وليس بقصد قطع الوقت.

الثالث: أن تواكب ما يجري على الساحة الإعلامية من أحداث من خلال المجلات والصحف ونشرات الأخبار، وأن تناقش كل ذلك مع زوجها، وقرباتها، وصديقاتها، إننا بذلك نكون أمام إنسانة استطاعت أن تؤكد إنسانيتها وآدميتها، اللهم إلا إذا كنا دون أن ندري نحاول أن نندها بالحياة داخل جدران البيت.

### نظرة خاطفة

ويبدو أن وأد البنات قد انحدر إلينا، واستقر في داخلنا، دون أن ندري، وذلك برغم تلك الصيحة البالغة الروعة ((وَإِذَا الْمَوْؤُودَةُ سُئِلَتْ \* بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ)).. ولدينا الدليل القاطع على ذلك: هل حاول أب أن يتخلص أو يقتل ابناً له، لأن هذا الابن انحرف عن جادة الصواب؟ وأيقن الأب أنه مارس الحب، لامع امرأة واحدة، بل مع العشرات؟ وهذا الأب نفسه، مستعد لأن يقتل ابنته لدى مجرد الشك في سلوكها.

وقد ثبت أن كثيرات بريئات وفقدن حياتهن دون أن يفقدن عذريتهن، لكن الآباء لم ينتظروا ليعرفوا إذا ما كانت هذه «المؤودة» قد ارتكبت الخطيئة أم لا، أليس ذلك دليلاً قاطعاً على أن الرجل يرى هذه الخطيئة بمنظارين؟ إذا ارتكبتها الشاب فقد يراها الأب مفخرة، وإذا ارتكبتها الفتاة صارت مجرمة؟

وفي تراثنا أشعاراً كثيرة وقصائد تهنئة لآباء فقدوا بناتهم، لأنهم بذلك ارتاحوا مما قد يلحقه بهم من عار، لمجرد بقائهن على قيد الحياة، واحتمال - فقط احتمال - أن يخطر للبنت أن تخرج على التقاليد، فتقع في الحب، ولو كان عذرياً طاهراً لا يخدشه حرام ولا يبعد عن الدين والأدب والعفاف قيد أنملة، كما إن السبل التي أوصلتهما إلى ذلك الإعجاب هي شرعية من بنات الواقع وما يتطلبه من تعايش بين مختلف الناس وزيارات وتبادل آراء أو لظروف العمل والدراسة أو العلاقات الاجتماعية الوطيدة التي تتكون بين الأسر المحافظة، وإذا تقدم لها هذا الذي أحبه ليتزوج بها رفضت القبيلة، لأنه من العار أن تقبله، وكأنما يفترض أن تتزوج من تكره، أو حتى من لم ترغب فيه ولا تمتلك أي إحساس بالمحبة والمودة نحوه.

هذه النظرة الدونية للبنت منذ ولادتها لابد وأن تثمر مخاطر كثيرة، إنها لا تسبب في زرع الفضيلة في نفسها بقدر ما تزرع الرعب والخوف، وذلك دون شك قد ينتج عنه إنسانة غير قادرة على الحكم، وإبداء الرأي، واتخاذ

القرار، إنها مهتزة كل همها في الحياة أن تثبت براءتها قبل أن تتهم، بل ودون اتهام، إنها تتصرف وسيف الفرع وصلت على رقبتها من جانب الأب والأم ومن جانب الأخوة البنين، بل إن بعضهم يتدخل بشكل سلطوي في أمور الأخوات البنات، حتى ولو كن أكبر سناً وأكثر تحرراً فكرياً، وربما أعقل، وأذكى، وأقوى خلقياً، بل إن بعضهم قد يكون طفلاً ويحاول بالقهر التحكم في شقيقته مهدداً إياها في كل لحظة بإبلاغ الأب والأم - ولو افتراء - بما يراه خارجاً على التقاليد من وجهة نظره.

إذن الواد ليس فقط دفن البنت حية، بشكل مادي، بل إن ذلك ممكن معنوياً بدفنها داخل جدران البيت، والكل يتحكم فيها صغيراً وكبيراً، ما داموا من الذكور بينما هي مجرد «بنت».

وبعض الآباء يشجعون البنين على ذلك، ويصورون لأنفسهم أن هذه رجولة مبكرة، بينما سوف يشب هؤلاء الأطفال جامدي الفكر، ومتحجرين، ولسوف تلقى منهم زوجاتهم مستقبلاً ذات المعاملة، وبناتهم أيضاً، إننا نخلق مستبدين صغاراً، يحاولون أن يملوا آراءهم لمجرد أنهم «ذكور» وهم لم يختاروا لأنفسهم ذلك وما من حق لهم في السيطرة على أخواتهم، فما هن اللاتي اخترن أنوثتهن حتى يرضين بكل هذا الذل والهوان.

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره): «من المؤسف ما نراه في زماننا من أن بعض الرجال لا يحترمون نساءهم، وذلك بسبب عدم التزامهم بموازين الدين والعقل» (١).

## أدوار ومهام

والسؤال الذي يطرح نفسه: هل نحن نعيش على هذه الكرة وحدنا؟ هل نحيا في عزلة عن عالمنا؟ الدنيا تتقدم، وكل البلاد المتقدمة تتقدم بسرعة فائقة، معتمدة على ساقين: الرجل والمرأة، فلماذا نتصور نحن أننا قادرون على أن نهض ونجري على ساق واحدة؟ هل نحجل إلى التقدم بساق واحدة؟ إن حبس المرأة في البيت بلا إنتاج إهدار لنصف طاقة المجتمع، وتبديد لقواه العاملة، إذ «إن للمرأة دوراً مشروعاً في المجتمع، وهي أيضاً بإمكانها أن تقدم أعمالاً كثيرة تناسب شأنها وكرامتها» (٢) لأنها لن تكون عالية فحسب، بل إن عزلتها سترجع بها إلى الوراء، وأن تقبع في بيتها بانتظار «رب البيت» سيجعل منها فعلاً مجرد متعة له، وآنية للأطفال..

إننا لا نريد نساءً ينسين أنهن «نسوة» ولا يذكرن إلا أنهن عاملات، مناضلات، مكافحات، في ميادين العلم والطب والهندسة، كلا... فالعقل يقول كما إن الرجال يعملون ولا ينسون أنهم رجالاً... على النساء أن يدخلن ميادين العمل والانتاج الذي يناسب خلقتهن وأنوثتهن دون أن يبتعدن في ذلك عن إنهن نساءً... ف«الأدوار التي ستمارسها المرأة عند تقمصها لشخصية الرجل لا تتسجم مع ما يبحث عنه الجنس الآخر» (٣) إذ «إن المرأة خلقت لطيفة، واللطافة تستلزم الضعف في البدن، والنفوس، والعقل، حيث إن الضعيف يستلزم شدة العاطفة حتى تكون محل أنس الرجل، ومركز الولادة، وحضناً لتربية الأجيال، فإن الجنة تحت أقدام الأمهات، فليس هذا نقصاً

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

(٢) الإمام الشيرازي (قدس سره)، المرأة في ظل الإسلام، ص ١٩.

(٣) الإمام الشيرازي (قدس سره)، المرأة في ظل الإسلام، ص ١٧.

في المرأة بل كمالاً» (١) وسيتقدم، وسينجح، ولن يقف في طريقهن أحد، إنهن متساويات مع الرجال. أما الأخريات اللاتي لا همّ لهنّ إلا الاهتمام بأحدث ما ينزل الأسواق من موديلات جديدة وماكياج حديثة بصورة استغراقية مفرطة تنسيها متطلبات الحياة الأخرى كامرأة لها دورها في إعداد البيت السعيد والمجتمع الصالح فهن مجرد أجساد يغطيها ووجوه يخفيها كل منهن تتصور أنها أجمل النساء ولا بد من أن تحافظ على ذلك الجمال ظناً منها أن ثروتها الوحيدة، فآلاف الرجال لا يلقيين بالاً لنساء لا همّ لهنّ إلا لفت النظر إلى أنوثتهن، بينما الرجال يريدون نساءً عاقلات ينمين عقولهن ويشحن ذكاءهن، كما فعلت كثيرات، يحني الرجال رؤوسهم لهن احتراماً وتبجيلاً.

### العقم من الجانب النفسي

عديدة هي المشاكل والأمراض التي قد تصيب المتزوجين ولكن ليس كلها لها نفس الأثر على نفسياتهما وحياتهما وعلاقتهم الزوجية بل وحتى على ارتباطهما بأهليهما وأقربائهما والمجتمع، على الرغم من أن هذا «المرض» هو كسائر الأمراض الكثيرة الأخرى يصاب به كثير من الناس، نساء أو رجال، وقد شفي منه عدد غير قليل منهم، ولعل ذاكرتنا تخزن العديد من القصص عن أولئك الذين ابتلوا بهذه «المشكلة» ودون علاج أو حتى مراجعة طبيب وبعد سنوات طويلة من زواجهما رزقهم الله تعالى بالأولاد وكأن شيئاً لم يكن لعلمهم ويقينهم بأن الذي بيده الأمر إذا أراد شيئاً أن يقول له كن فيكون حسن ظنهم بالله تعالى مفتاح الفرج. في العديد من حالات العقم لا يوجد تفسير واضح من الناحية الطبية وقد يدخل الطب النفسي ليدرس العوامل والاضطرابات التي تسود العلاقة الزوجية لعله يظفر بجواب.

إن حالات العقم هي من المشكلات الطبية الشائعة في جميع المجتمعات. ويحتاج زوج واحد من كل ستة أزواج إلى مراجعة أخصائي العقم خلال فترة الزواج. حيث تقدر نسبة انتشار العقم بحوالي ١٠-١٥% من الناس. وتتعدد الأسباب العضوية في المرأة والرجل التي تؤدي إلى عدم الإنجاب. ويقل احتمال الإنجاب كلما طالت فترة العقم وأيضاً إذا كانت الأسباب غير قابلة للعلاج. وتدل الإحصاءات على أن حوالي ٣٠% من الحالات يحدث فيها الحمل والإنجاب خلال السنوات الثلاث الأولى بعد تشخيص العقم (الذي يتطلب مرور عام كامل على العلاقة الطبيعية للرجل والمرأة).

والحقيقة أن الفرضية التي تقول بأن (الآلام النفسية والتعب النفسي هي إحدى العوامل المسببة للعقم) لا تزال موضوعاً للجدل والنقاش في الأوساط العلمية..

وقد أوضح بعض الأطباء أن معدلات الحمل تزداد بعد أن يحدث التبني والاستقرار النفسي الناتج عنه.. ولكن أبحاثاً أخرى لم تؤكد ذلك، كما بينت دراسات أخرى على حالات فردية أن البحث في العقد النفسية المرتبطة بالأمومة والأسرة وذلك من خلال العلاج النفسي قد أدى إلى الخصوبة والحمل.

(١) الإمام الشيرازي (قدس سره)، الأزمات وحلولها، ص ٨٩.

## تأنيب الضمير

ومن الملاحظ أن بعض الأزواج والزوجات ينظرون في ماضيهم الشخصي بحثاً عن ذنب أو عمل قد ارتكبوه كي يفسروا حالة العقم عندهم. وقد يرتبط ذلك ببعض الأمور النفسية مثل تأنيب الضمير وعقد الذنب. كما أن المجتمع وقيمه العامة تنظر سلبياً إلى فشل الزوجين في إنجاب الأطفال حيث يعتبر ذلك نوعاً من عدم الكفاءة الشخصية. إضافة لاعتبار العقم نوعاً من الوصمة السلبية. وأبسط دليل على تأثير العوامل النفسية على وظيفة الإنجاب هو اضطراب الوظائف الجنسية المتعلقة بالجماع الناتج عن أسباب نفسية. ولكن هؤلاء المرضى ربما لا تتجاوز نسبتهم ٥% من مجموع مرضى العقم. ومن المعروف أن هناك العديد من هرمونات الجسم تتأثر بالتوتر والحالة النفسية عند الإنسان. ومنها هرمون البرولاكتين (pro-lactin) والهرمون المحرض للرحم. وأيضاً الأدرينالين والنورأدرينالين والدوبامين والبروستاغلادين. ويمكن لبعض هذه الهرمونات أن يؤثر على طلائع الهرمونات الجنسية التناسلي (Gonadotrophin Releasing Frctor) في منطقة ما تحت المهاد (Hypothalamus) في الدماغ الإنساني. وهذه الطلائع بدورها تؤثر على الهرمونات الجنسية. وهي الهرمون المولد للجريبات في المبايض والهرمون اللوتيني الأصفر الذي يساهم في انضاج البويضة وتطورها.

## مشكلة العقم

والحقيقة أن تشخيص العقم بحد ذاته له وقع نفسي كبير. وهو يسبب آلاماً وعذاباً. ويشبه الوقع النفسي لهذا التشخيص ردود الفعل الناتجة عن موت أحد الأقرباء وغير ذلك من تجارب فقدان. حيث تتميز عادة بالشعور بالصدمة والمفاجأة والذهول وإنكار التشخيص وعدم تصديقه.. إضافة إلى الانزعاج والغضب والميل إلى الانطواء والوحدة وظهور مشاعر الذنب والحزن ثم تلي ذلك مرحلة التقبل والتسليم والرضا بما حدث. والعقم يشكل أزمة حياتية معقدة تهدد كيان الإنسان وتشكل ضغطاً انفعالياً شديداً. وتتنوع ردود الفعل النفسية وتظهر عند البعض أعراض القلق والتوتر والاكتئاب والقنوط واليأس والشعور بالإخفاق والفشل.. كما يؤدي العقم إلى اضطراب العلاقة الزوجية في حالات أخرى وقد تصل نسبة الذين تتوتر علاقاتهم إلى ٣٧% من مراجعي عيادات العقم في الدول الغربية. كما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على صورة الإنسان عن نفسه بما فيها هويته الجنسية. وترتبط الأساليب الحديثة في علاج العقم مثل التلقيح داخل الرحم وأطفال الأنابيب بدرجات متفاوتة من التوتر والضغوط النفسية بسبب الفحوصات العديدة ومتطلبات العلاج الجراحية وضرورة الانتظار وتكرار المحاولات.

وترتبط ردود الفعل النفسية بدرجة التكيف في مرحلة ما قبل إجراء العمليات، حيث نجد أن النساء اللاتي كان تكيفهن ضعيفاً، كانت ردودهن النفسية سلبية وشديدة بعد فشل المرحلة الأولى من العلاج. وقد اتصفت بطريقة تفكيرهن بشدة التعلق بضرورة تحقيق الوظائف الأنثوية ومتطلبات الأنوثة من حيث الإنجاب وغير ذلك. وقد أوضح الأطباء النفسيون أنه يجب التذكر دائماً عند علاج حالات العقم (أننا نعالج أناساً وأشخاصاً لديهم

مشكلة العقم ولا نعالج العقم نفسه).

### التوتر النفسي

وقد اعتبر بعض الأطباء أن التوتر النفسي وما يتعلق به من اضطرابات قد يكون سبباً في فشل المحاولات العلاجية للعقم. وقامت عدد من الدراسات لتبيين مدى فعالية بعض أساليب العلاج النفسي المتضمن في برامج علاج العقم الطبية والجراحية. وكانت النتائج مشجعة حيث تبين أن معدلات الخصوبة والحمل قد ازدادت. وفي هذه الدراسات نجد أن العلاج النفسي الجنسي والأسري الموجه نحو القلق أدى إلى تحسن الحياة الزوجية مما جعل الأزواج أكثر راحة واطمئناناً كما أدى إلى ازدياد نسبة حدوث الحمل خلال الأشهر التالية للبرنامج العلاجي. وقد تضمنت الأساليب العلاجية الأخرى أساليب سلوكية مثل التثقيف الطبي النفسي والاسترخاء وتمارين التنفس العميق وحل الصراعات النفسية المرتبطة بالأمور الجنسية والحمل والمشكلات الزوجية أو التخفيف منها، وتصحيح طرق التفكير الخاطئة من خلال الأساليب المعرفية وأيضاً زيادة تقدير الذات والتوافق معها والإيحاء الذاتي، إضافة للغذاء المتوازن والتمارين الرياضية. وتتضمن الموضوعات التي يتطرق إليها العلاج النفسي في مثل هذه الحالات الضغوط والمشاكل الاجتماعية المحيطة - الحزن والاكتئاب - اللوم ومشاعر الذنب - الخوف من الاختبارات والاستقصاءات الطبية والعلاجات المتنوعة، وأيضاً مشاعر الغضب والنقص واضطرابات الوظيفة الجنسية. كما تجري مناقشة الأساليب الأخرى التي يمكن من خلالها تحقيق الأبوة والأمومة عن غير طريق الإنجاب كإيثار وتربية الأطفال وغير ذلك. وكما يتبين مما سبق فإن دور العوامل النفسية المتعلقة بمشكلة العقم قد لاقى مزيداً من الاهتمام في الآونة الأخيرة.

وقد أوضح الباحثون «أنه لا توجد دراسات دقيقة حول الأساليب النفسية المستعملة ونتائجها. كما أن كثيراً من الدراسات لم تستعمل عينة مقارنة من المرضى ولم تتلق العلاج النفسي». وأكدوا على ضرورة إجراء مثل هذه الدراسات بشكل دراسات مستقبلية متابعة، إضافة لدراسة الأساليب التكيفية الناجحة التي يمكن أن يتبناها الأزواج للسيطرة على مشاعرهم السلبية الناتجة عن العقم، وتجعلهم يتخذون القرارات المناسبة في أمور العلاج وبما يتعلق بعلاقتهم الزوجية والطرق الأخرى البديلة عن الإنجاب الطبيعي.

كما بين ضرورة تفهم المؤسسات الطبية والأجهزة الصحية للمساهمات الممكنة من قبل الاختصاصيين النفسيين وأخصائيي التوجيه والإرشاد النفسي وغيرهم في تفهم حالات العقم والعلاج.

وبشكل عام فإنه يمكننا في الوقت الحالي أن نقول إن العوامل النفسية ربما تساهم في نشوء حالات العقم الغامضة والتي لا يوجد لها تفسير طبي واضح. وإنه من الأكيد أن أموراً نفسية عديدة تنتج عن تشخيص العقم.. وتبقى أسئلة مهمة تحتاج إلى مزيد من الإجابات.. هل يؤدي التوتر والضغط النفسي والاضطرابات النفسية الأخرى إلى التأثير على عملية الإباضة نفسها؟ أو نقل البويضة أو تثبيت الجنين أو إنتاج الحيوانات المنوية؟ ربما يكون ذلك بواسطة الطريق العصبي الهرموني.. وإذا كان الأمر كذلك فما هو دور الأساليب العلاجية النفسية وأساليب تخفيف التوتر والقلق وأساليب العلاج الجنسي والأسري في هذا المجال؟

على الأزواج والزوجات المصابون بالعقم أن لا ينسوا أن من بيده أمر الإيجاب: متى، أين، وكيف، هو الله تعالى فقط، فهو الذي يعطي وهو الذي يمنع، يعطي فيزيدنا فضلاً ويمنع عنا ليختبرنا «ولعل الذي أبطأ عني هو خير لي لعلمك بعاقبة الأمور».

وهل غير ذلك، فليس من الممكن أن نتصور لمجرد التصور أن يكون منعه لبخل، فخرانته لا تنفذ ولا يزيده كثرة العطاء إلا جوداً وكرماً، وبالتأكيد فإن حرماننا لا يأتي بعنوان العقوبة، فالله تعالى يحب العفو وهو أرحم الراحمين، فما على الأخوة والأخوات الذين يعانون من مشكلة العقم وآثاره إلا التوجه إلى الله تعالى أولاً وقبل كل شيء وحسن التوكل عليه والتفويض له ومن ثم مراجعة الأطباء والالتزام بما يقولونه والله ولي التوفيق.

### المرأة عواطف ومواقف

إن المرأة لها مكانة في الإسلام مساوية لمكانة الرجل في جميع الحقوق والواجبات، والأصل هو التساوي، إلا بعض المستثنيات التي هي في مصلحة الرجل والمرأة كليهما، فالرجل هو الأب، والمرأة هي الأم، وهذا لا يعني الظلم بحق أحدهما، بل هو المناسب لخلقتهما وعواطفهما، وكذلك درجة القوامة وهذه ليست نقصاً في المرأة مطلقاً إذ أن القوامة شيء لا بد منه لتسيير الحياة بصورة منتظمة؛ لأنها مفروضة حتى على الرجل نفسه، فهل يرفض الرجال تنصيب قائدٍ عليهم؟! (١)

يعتبر الإسلام الزواج أمراً يختص بالزوجين ولا يحق لأحد التدخل فيه، ما عدا الأب بالنسبة للفتاة البكر، حيث يخشى عليها من التسرع في اختيار الزوج أو الانخداع، ولا أظن أن باستطاعة أحد أن يدعي أن أية فتاة تستطيع أن تختار اختياراً جيداً وصائباً في أول حياتها. إلا أن الإسلام يشدد على قدسية الارتباط بين الرجل والمرأة، لذلك يشترط في هذا الارتباط وجود (العقد) (والمهر)، بصفته رمزاً في ذلك. ولعل الإسلام هو الدين الوحيد، وحتى القانون الوحيد الذي أعطى المرأة هذه الحرية في مسألة الزواج، حيث جعلها علاقة خاصة تقوم على اتفاق خاص دون توسط من جانب أحد. ونلاحظ هنا أن الإيجاب، في هذا العقد يأتي من قبل المرأة، أي تعطى لها أولاً حرية الاختيار، ثم تعطى للرجل... وكل الضوابط التي يراها الإسلام ضرورية للزواج إنما هي الضوابط الإنسانية. فنحن نختلف عن الحيوانات ولا بد أن تختلف عاداتنا، وتقاليدينا، وطريقتنا أيضاً. وإلا فأي فرق؟ فعندما نقول لا بد من (عقد)، حتى لا تتحول مجتمعاتنا إلى مواخير، ولا تتحول العلاقة الجنسية المقدسة إلى علاقات شطط، ولذة سافلة. كما هي عند الحيوانات. إن الجنس، لا بد أن يشبع، ومن حق كل إنسان أن يحصل عليه، كما من حقه أن يحصل على الطعام والماء، ولكن هل بلا ضوابط؟ طبعاً.. لا بد من ذلك. تماماً كما أن هنالك ضوابط إنسانية للأكل، والشرب. إن كل إنسان لا بد أن يشبع من الطعام، ولكن هل يجوز أن نقدم له الطعام في مزبلة؟ وإن الظمان لا بد أن يرتوي، ولكن هل نجبره على أن ينبطح على أرض الشارع ليشرب من مستنقع ماء وسخ... إن الإسلام يقول في الجنس، ما تقوله إنسانية الإنسان في إشباع كل الحاجات الجسدية.

---

(١) الإمام الشيرازي (قدس سره)، المرأة في ظل الإسلام، ص ١٩-٢٠.

وماذا عن الحب، في رأي الإسلام؟ لقد سئل الإمام الصادق (عليه السلام) عن ذلك، فأجاب الإمام: (وهل الدين إلا الحب). إن الحب الإنساني، أمر فطري، لا يستطيع الإنسان أن يلغيه، أو يحرمه. إنه كالدّم يجري في عروق كل إنسان، فهل يمكن إيقاف الدّم عن الجريان. يقول الرسول الأعظم (صلى الله عليه وآله): (أحب من دنياكم ثلاث: الطيب، والنساء، وقرّة عيني في الصلاة). فالمرأة إذن، كالصلاة، إيمان وطهر، وهي كالطيب إنعاش وسكون نفس! ولكن (الحب) المبتذل الرخيص، الذي أصبح شعاراً يحمله كل طالب لذّة، وكل طالب جنس، ليس إلا تزويراً للحب. إن الإسلام منذ أول يوم، احترّم الحب، فطلب من الشاب أن يتزوج الفتاة التي يحبها، لا التي يختارها أبوه (إذا تعارض الأمران). كما طلب عدم تزويج الفتاة لمن لا تحبه ولا ترغب فيه. إلا أن الحب نفسه أصبح اليوم شعاراً يمارس فيه البعض أنواع الابتزاز الجنسي الرخيص. وهذا ما لا يرضى به الإسلام.

### تعليم المرأة

إن المحك في إصدار أي حكم للإسلام، أو عليه، ليس هو عمل المنتسبين إليه. فربما يدين الإسلام عمل من ينتسب إليه. لأن كثيراً من المسلمين تحولوا إلى عقبات في طريق الإسلام. ولا يجوز لنا أن نتخذ من أعمالهم أدلة وبراهين ضد الإسلام. إن الإسلام تعرض لعملية تزوير ضخمة. كما تعرض لعملية تحوير ضخمة: من هنا فإن كثيراً من الواجبات الإسلامية تؤدي بصورة تنتج تناقضاً مع ما أراده الإسلام منها، ويكفي أن نعرف أن أوضح الواجبات الإسلامية، وأهم مفاهيمه تعرضت للتحريف، أو التزوير، أو التحوير. فالعبادات التي هي أفعال لترويض الإنسان على أن يقف بكل قوة أمام الظلم والظالمين والركون إلى الطغاة والمتجبرين وأن يذوب في الإسلام ومصلحة الإسلام والمسلمين... نرى أن واقع الحال يفصح عن طقوس لا أثر لها ولا تأثير في قلب أو نفس أو روح حتى أضحت ممارسات خاوية لا لب فيها واكتفت بالقشور. إذن، لا يمكن أن نجعل من عمل بعض المنتسبين إلى الإسلام دليلاً ضده. إذن، كيف نتعرف على الإسلام؟ نتعرف عليه من مصادره: القرآن، والسنة النبوية، وروايات أهل البيت (عليهم السلام). يقول رسول الله (صلى الله عليه وآله): (إني تارك فيكم الثقلين كتاب الله وعترتي أهل بيتي). فإذا رأينا القرآن يتحدث مع (العلماء) ويقول: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْلَمُونَ) (سورة النمل، الآية ٥٢) فهل يجوز لنا بعد ذلك أن نمنع العلم عن المرأة؟ ولا يعني ذلك أن نجعل القرآن (ما دام هو يخاطب أهل العلم) خاصاً بالرجل ونعتبر المرأة غير مخاطبة به. أما مسألة تعليم المرأة، يقول النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله): (طلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة). يفسر بعضهم هذا الحديث، بأن المقصود منه (طلب علم القرآن) وليس أي علم آخر؟ أولاً: لا يحدد النبي (صلى الله عليه وآله) ذلك. ثانياً: ما دام أن النص ورد في المسلم والمسلمة معاً، فهذا يعني أن الأمر سواء بالنسبة إليهما، فهل نحن نحدد العلم الذي يجب، أو يجوز للرجل تعلمه بعلم القرآن فقط؟ ثالثاً: قد يكون المقصود علم القرآن فقط، ولكن لماذا نفس كلمة (العلم) في هذا الإطار الضيق؟ إن علم القرآن يعني علم الحياة، لأن القرآن كتاب علم، ووعي، وثقافة، وفهم. فإن تعليم القرآن بهذا المعنى فريضة، فهل يبقى هنالك شيء يجوز إخفاؤه عن المرأة؟ وماذا عن السفر من أجل العلم. وهل يجوز للمرأة السفر إلى خارج بلادها من أجل إتمام الدراسة الجامعية مثلاً؟ لا إشكال في المسألة من حيث المبدأ. فلا حرمة في السفر، ولا في العلم، إنما الأشكال قد ينشأ من الملابس، فمثلاً قد تسافر البنت إلى مكان

بعيد عن عيون الأهل، ورقابة الضمير، وتعيش بين شباب لا يهتمهم إلا الطيش، والفساد. هنا السفر يكون حراماً، لأنه قد يعلمها العلم، ولكنه يسلبها حياته، وإنسانيتها. ولكن إذا كانت الأجواء التي تسافر لطلب العلم فيها أجواء سليمة، وكانت رفيقاتها من النوع الجيد، فلا مانع من ذلك. ألم يقل النبي (صلى الله عليه وآله): اطلبوا العلم ولو في الصين؟ وطلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة؟ والحقيقة، فإن المرأة كانت في ظل الإسلام تتعلم، وتتلقى ثقافة عالية، كما كانت تتحلى بالوعي العميق. ولم تتراجع المرأة إلى الوراء إلا في ظل الاحتلال الأوروبي الذي حرم المرأة من العلم والتعليم، كما حرم الرجل من ذلك أيضاً، حيث كان الاحتلال يفرض الأمية والجهل على الشعوب الإسلامية!! إلا أن الاستعمار، بعد أن كان هو السبب في فرض الجهل على المرأة، أخذ ينشر تهمة أن تخلف المرأة علمياً، يرجع إلى أسباب دينية إسلامية! ومن يطالع التاريخ الإسلامي يجد صوراً رائعة من النساء المتعلمات، والعالمات، فكم من الخطب المحفوظة لبعض النساء؟ وكم من الشعر، والأدب ومختلف العلوم التي ساهمت فيها المرأة المسلمة؟

## الاختلاط

أيضاً، لا مانع من الاختلاط في حد ذاته، إذا كان اختلاطاً محتشماً، فلا تمييزاً جنسياً في الإسلام، ولذلك لم يحدد الإنسان طريقاً خاصاً لكي تمشي فيها النساء، ولا مساجد خاصة، ولا أسواق خاصة مما يعني أن الاختلاط وارد في الإسلام، ولكنه ليس اختلاط الدعارة بل اختلاط الحشمة. إن الاختلاط كان وارداً من المسجد، حتى ساحة الحرب في الإسلام. ولا يزال وارداً في بعض المجتمعات الدينية، حيث نرى الرجال والنساء يجتمعون في المساجد وقت الصلاة، مع وجود ساتر بينهما، أو يجتمعون في الحسينية كذلك للاستماع إلى الخطيب. إن الهدف، والطريقة، ومدى التزام الطرفين بقواعد الإسلام الأخلاقية، هي التي تحدد جواز أو حرمة الاختلاط. أما في الجامعة، فإن جواز الدخول فيها وعدم الدخول يعود إلى مدى حفاظ الأجواء الجامعية على الانفصال العاطفي بين الجنسين. إذا كان الاختلاط غير المحتشم حراماً فكيف يختار الرجل زوجته؟ الزوجة، زوجها؟ وهل ينحصر تعرف كل من الزوجين على بعضهما البعض بالاختلاط؟ أي هل أن مصدر التعرف، هو الاختلاط المعروف سلفاً ماذا يدور فيه؟ إن الإسلام يبين الطريقة الصحيحة لتعرف كل من الزوجين على الآخر قبل الزواج، وذلك: أولاً: من حيث التعرف على نفسية كل طرف، وأخلاقه، وصحته أو مرضه، فإن الطريق الصحيح والأسلم هو السؤال عنه. إن الشخص قد ينافق، وقد يكذب، وقد يتظاهر بالطيب، وحسن المعاملة، ولكن أقرباءه، وجيرانه، ومن تعامل معه يعرفه جيداً. إذن فلا بد من السؤال عنه. ثانياً: من حيث المظهر الخارجي، ونسبة الجمال في كل طرف يجيز الإسلام نظر كل منهما للآخر قبل الإقدام على الزواج. فيجوز للرجل أن ينظر بأية طريقة ممكنة إلى الفتاة التي يريد الزواج منها، كما يجوز للفتاة أن تنظر إلى الرجل الذي تريد الزواج منه.

## تحرير المرأة

هنالك رأي يقول: إن التقدم في مجتمعنا، يعني، فيما يعنيه، تحرير الإنسان، والإنسان لا يعني الرجل فقط بل المرأة أيضاً، وإنسانيتها منثورة في كائنات يشكلان في الحقيقة كائناً واحداً. والسؤال هو كيف يمكن تحطيم



منطقة العبودية التي تقبع فيها المرأة، مع الحفاظ على ذاتيتنا، وكياننا؟ خاصة مع ملاحظة أن ما كان صالحاً للقرن الأول الهجري مثلاً لم يعد يتلاءم مع زمن المتغيرات والتحوليات.؟ إن طرح السؤال بهذه الصيغة، يعني أن الرجل في مجتمعاتنا قد تحرر، والله الحمد، وإن الدور الآن هو دور المرأة والبحث عن أفضل السبل لتحريرها. وهذه المقولة تنتكر لأهم قضية وهي: أن الإنسان في مجتمعاتنا لا يزال يعيش ضمن المنطقة التي وضعها فيها الاحتلال والاستعمار. هل يكفي أن يكون للرجل سيارة، وتلفزيون، وبيت، حتى يقال إنه قد تحرر؟ إن المشكلة، هي في كلا الطرفين، الرجل والمرأة معاً وأعتقد أن التحرير بشكل عام، لا يعني تغيير الشكل، بل تغيير الجذور. إن الإنسان في مجتمعاتنا بحاجة إلى الوعي بذاته، والشعور بالمسؤولية، والإيمان بقضاياها، والانطلاق في العمل، والتحرك على مستوى الأمة. وفي هذا المجال، لا فرق بين الرجل والمرأة. إلا أن البعض مع الأسف لا يزال يطرح في مسألة تحرير المرأة، نفس المقولة الاستعمارية التي ترى أن تحرير المرأة المسلمة يبدأ من السفور، وشراء آخر موديلات أوروبا... لا أنه يبدأ من الوعي والانطلاقة، وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، والمشاركة الحقيقية في كافة المجالات. من هنا نجد أن كثيراً من بلادنا قد حررت المرأة بهذا المعنى، فماذا كانت النتيجة؟ لقد تحولت تلك البلاد إلى سوق للبغاء وماخور كبير، واستعبدت المرأة أكثر من زمان العباءة، وستر الوجه من المجالات العامة.. بينما لو كان التحرير يبدأ من تحرر الوعي، والشعور، وتحمل المسؤولية، لكان للمرأة، مع حجابها، وكرامتها، وشرفها، دور كبير في تقدم بلادنا..

### الإسلام والمرأة

في بعض النوادي العربية، اتهم بعض المتحدثين الإسلام بأنه يظلم المرأة في ثلاثة مجالات: - مجال العائلة: حيث يجعل الرجل هو القيم في العائلة ويقول النص القرآني: (الرَّجُلُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ) (سورة النساء، الآية ٣٤) - مجال الإرث: حيث يجعل للرجل ضعف ما للمرأة ويقول النص القرآني: (لِّلرَّجُلِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنثِيَيْنِ) (سورة النساء الآية ١١) - في مجال العمل: حيث يفرض على المرأة الحجاب الذي يعيق عملها ويقول النص القرآني: (وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعاً فَسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ) (سورة الأحزاب الآية ٥٣) فما رأيكم في ذلك؟ من المؤسف أن توجه انتقادات جاهلية إلى الإسلام من قبل بعض الأندية في الوقت الذي نجد أن كبار المفكرين الغربيين والشرقيين بدأوا يعبرون عن إعجابهم بالمنهج الإسلامي في تقييم دور المرأة. وعلى كل حال فإن علينا أن نوضح رأي الإسلام وطريقته في المجالات الثلاثة.. ولكن قبل ذلك أجد نفسي مضطراً لبحث قضية الإنسان في نظر الإسلام، ذلك لأن الإسلام لا يميز بين بني آدم بسبب القالب. فالنواحي الفسيولوجية في المرأة، أو الرجل لا يجوز أن تخفى في رؤية الإسلام، فالمرأة والرجل كلاهما إنسان قبل أن يكون الرجل رجلاً والمرأة امرأة، ومن هنا نجد أن الأوامر التي تصدر في النصوص الإسلامية بصيغة المذكر تشمل المرأة بالبديهة، لأنها من بني الإنسان وصيغة المذكر، إنما هي بالنظر إلى الإنسان وليس بالنظر إلى عنصر الذكورة. هذا بالإضافة إلى أن أساسيات تركيب الإنسان هي واحدة في الرجل والمرأة. (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ؟) (سورة الطارق الآية ٥). فكلاهما مخلوق من طين: (وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ) (سورة السجدة الآية ٧). وكلاهما من نطفة: (أَوَلَمْ يَرِ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ؟) (سورة ياسين الآية ٧٧). وكلاهما يتركب من عنصر خير، وعنصر شر: (إِنَّا

خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْقَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ (سورة الإنسان الآية ٢). وكلاهما خلق في عناء وعليه الكد والتعب: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) (سورة البلد الآية ٤). (يا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ) (سورة الإنشقاق الآية ٦). وكلاهما له عدو واحد: (إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا) (سورة الإسراء الآية ٥٣) وكلاهما يشترك في بعض الصفات الحسنة والسينة. (بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ) (سورة القيامة الآية ١٤). (وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا) (سورة الإسراء الآية ١١٠). (وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا) (سورة الكهف الآية ٥٤). (لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ) (سورة فصلت الآية ٤٩). (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا) (سورة المعارج الآية ١٩) وكلاهما يحصل على نتيجة أعماله: (وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى) (سورة النجم الآية ٣٩). وبما أن الإنسان، في نظر الإسلام، هو الهدف من الخلق، فإن كل شيء يجب أن يكون في خدمته، ومقياس جودة أو عدم جودة أي شيء يأتي من خدمته للإنسان.. وقدسية أي شيء إنما تنبع من قدسية الإنسان، عندما ننظر إلى الحيوان أي حيوان فإن مقياسنا للحكم على قدسية حياته، أو عدم قدسيتها إنما هو: هل ينفع هذا للإنسان أم يضره. فإذا كان ينفعه، فإننا سنسأل أيضاً هل ينفعه إذا كان حياً، أم ينفعه إذا ذبحناه؟ إن الميكروبات الضارة حيوانات. ونحن نحكم عليها بالموت لأنها تضر بالإنسان، بينما نحافظ على حياة البلابل والعصافير لأنها تؤنس الإنسان، ونحكم على الغنم وما شابه بالذبح لأن الإنسان يحتاج إلى لحمها وكذلك الأشجار، والجبال، وحتى جهد أي فرد، وإنتاجه يجب أن ينظر إليه من خلال خدمته للإنسان.. فإذا بنى الفراعنة أهرامات مصر فإننا يجب أن نحكم على الفراعنة بالكفر، والخزي، واللعنة، لأن ذلك تم على حساب الإنسان. فآلاف العبيد ماتوا لكي ترتفع الصخور على الصخور، ويبقى اسم فرعون خالداً. إن هذا الإنتاج كان ضد الإنسان ولذلك فهو ليس مجداً ولكنه عار لمن أنتجه! هذه هي رؤية الإسلام عن الإنسان... وبما أن المرأة لا تختلف عن الرجل إلا من حيث الإطار والقلب فإن واجبات الإسلام للمرأة تدور في دائرة واجبات الإنسان، كما أن كل ما لها من حقوق إنما هي جزء من حقوق الإنسان... هل تعني أن المرأة تتساوى مع الرجل؟ أية مساواة تقصدون أنتم؟ إذا كنتم تقصدون ما تقصده بعض الجمعيات الشعارية التي نسيت الإنسان في المرأة، واستعاضت عنه بـ القلب الجميل فيها، فلا.. أما إذا كنتم تقصدون المساواة في إنسانية الإنسان، مع توزيع الأدوار: فنعم.. أليس توزيع الأدوار عبارة أخرى عن التمييز؟ لا.. لأننا لو أردنا أن نوحّد الأدوار لتوقفت الحياة كلها بالإضافة إلى أن توزيع الأدوار هو العدالة على أساس وضع الإنسان المناسب في المكان المناسب. وهو قائم في مجتمع الرجال أيضاً. بهذا المعنى هل ساوى الإسلام بين الرجل والمرأة؟ حتماً. يقول القرآن الكريم: (وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَقَدَةً) (سورة النحل الآية ٧٢). فالمرأة من نفس الرجل، وليست عنصر غريب، كما كان يعتقد البعض، وكانوا يتسائلون هل للمرأة روح كروح الرجل أم لها روح تختلف، وكانت الجاهلية تعامل المرأة قطعة من الأثاث، وقطعان الماشية فليس لها حق، وعليها كل الواجبات، فلم يكن لها كرامة، ولا استقلال في الرأي، فكانت محرومة من حقوق الملكية، وحق اختيار الزوج، وكانت تورث ولا ترث! فهي أنثى للاستمتاع الجنسي والخدمة المنزلية والعمل الكادح. ولكن الإسلام جاء قاطعاً وواضحاً في أن الرجل والمرأة من نفس واحدة. أي أن المحتوى لهما واحد وإن كان القلب يختلف. يقول القرآن الكريم: (رَبِّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً) (سورة النساء، الآية ١). فالله هو الذي خلق تلك الصور وجعل ذلك التمايز والتباين وهو حق إلهي لذلك لا يجوز للإنسان أن يفرق بين هذا الإنسان أو ذاك فكلنا من آدم وآدم من

تراب. الرجل ليس له الحق في أن يفتخر، وأن يستكبر برجلته، كما ليس من حق أحد أن يحقر المرأة بانوثتها لأن ذلك ليس من اختيار الرجل ولا المرأة.. من هنا نجد أن الإسلام يزرع في المرأة الشعور بالمساواة في الإنسانية مع الرجل.. وبما أن أي تصرف إنما ينبع أولاً من الشعور النفسي فإن أهمية هذا الشعور تبرز بشكل واضح... ولا يكتفي الإسلام بالشعور وحده، بل يأمر المسلمين أن يساوا بين المرأة والرجل.. فعندما تكون المرأة ابنة صغيرة يقول للأب الولد نعمة، والأنثى رحمة، والنعمة يحاسب عليها، والنعمة يشكر عليها.. ويطلب منه إذا اشترى هدية لأولاده، أن يعطي الأنثى أولاً. وعندما تكون المرأة زوجة، يجعل حقوقها على الزوج أكثر من حقوق الزوج عليها. فحقوقها: الكسوة، والمسكن، والمطعم، والرعاية، والمحافظة عليها، بينما حق الزوج هو حقان: - حق الغياب والحضور حيث لا بد أن يعرف الزوج ويجيز للزوجة بالخروج من البيت. - وحق الفراش.. وعندما تكون المرأة أما تنهال الآيات والروايات على الأولاد في مراعاة حقوقها.. ذلك لأن طيش المراهقة، وغرور الشباب، وسوء عشرة الأصدقاء وعدم النضج النفسي والعاطفي، وغير ذلك من العوامل الذاتية والمجتمعية تجعل علاقة الأبناء بالوالدين معرضة للغفلة والاهتزاز. من هنا كانت التشريعات في القرآن وسنة النبي (صلى الله عليه وآله) في هذا الباب أكثر منها في غيره من حقول العلاقات العاطفية. يقول الله تعالى: (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَيَالِ الْوَالِدِينَ إِحْسَانًا إِنَّمَا يَبْلُغَنَّ عَبْدُكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (٢٣) وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) (سورة الإسراء الآية ٢٣-٢٤). وقال تعالى: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ) (سورة لقمان الآية ١٤-١٥). ونلاحظ أن القرآن يركز في وصيته للوالدين على الأم أكثر من الأب.. وجاء في الحديث عن النبي (صلى الله عليه وآله) قوله: الجنة تحت أقدام الأمهات. وقوله لرجل جاء إليه وسأله: من أحق الناس بحسن صحبتي؟ فقال له أمك. قال ثم من؟ قال: أمك. قال: ثم من؟ قال: أبوك.. وقال (صلى الله عليه وآله): عن الله يوصيكم بأمهاتكم، ثم يوصيكم بأمهاتكم، ثم يوصيكم بالأقرب فالأقرب. بعد هذه المقدمة الطويلة، أعود إلى السؤال الذي طرح وهو: لماذا جعل الله الرجل قيماً على المرأة، ولم يفعل العكس؟ الإسلام يشكل عادة مجتمعه من خلايا وهي العائلات.. فالإسلام يتدخل في الشؤون الداخلية للفرد، محاولة لصياغته بشكل يجعل منه مواطناً صالحاً، ولهذا نجد أنه يفرض على الفرد واجبات تجاه نفسه مثل: النظافة الزواج حقوق الجسد الخ.. ثم يتدخل في شؤون المجتمع، حيث يفترض أن العائلة هي الخلية التي يشكل منها المجتمع.. ويحاول صياغة العائلات بشكل يتفق مع أغراضه الإنسانية من المجتمعات.. إن الإسلام يجعل الرجل هو المسؤول اقتصادياً عن المرأة سواء البنت أم الزوجة أم الأم وعن الأولاد إلى ما قبل مرحلة البلوغ وما دام هو المسؤول الاقتصادي، فهو أيضاً المسؤول الإداري، لأنه من غير المعقول أن نجعل الرجل مسؤولاً عن الإنفاق، وعن التحصيل، ولا نسمح له بالتوزيع العادل.. وكما يقول القرآن: (الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَيَمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ) (سورة النساء الآية ٣٤). كل هذا بالإضافة إلى أن الإدارة بحاجة إلى نوع من الحزم والصرامة، التي يمتلكها الرجل وتفقدتها المرأة. يعني تريد أن تقول أن المرأة عاطفية؟ تماماً.. تلك تهمة للمرأة!! بل هي حقيقة.. ألسنا حتى الآن نسمي المرأة الجنس الناعم ونراها تصلح للرعاية،

والأمومة، والطب، وكل ما هو بحاجة إلى العاطفة. ولكنها أيضاً دخلت الميادين الأخرى؟ نعم... ولكن أغلب الميادين التي دخلتها المرأة كانت من النوع الناعم، كالسكرتارية، وأعمال الخدمات وما شابه ذلك. وأتساءل كم امرأة لحامة، أو عاملة منجم، أو سائقة قطار، أو عقيدة في الجيش، على مستوى العالم. إن نسبة الأعمال الخشنة التي تدخلها المرأة لا تتجاوز الواحد إلى المليون بالنسبة إلى الأعمال القائمة التي دخلتها حتى الآن.

## مسؤولية المرأة

يوم كانت المرأة تعيش الإهانة والاحتقار في الماضي، ويوم كانت إنسانيتها محل نقاش وموضوع جدال، ما كان يتأني لها بالطبع أن تساهم في تسيير الحياة الاجتماعية، وما كان يمكنها أن تلعب دوراً ما في أحداث عصرها ومجتمعها. وكيف لها أن تؤدي أي دور وهي تعيش على هامش الحياة، وينظر إليها بازدراء واحتقار! جعلها هي الأخرى تفقد الثقة بنفسها، وترضى بواقعها البغيض.. إن آراءها تعتبر ناقصة، وتحركاتها مشبوهة، وكلماتها تافهة، وما عليها إلا أن تقبل ما يجري وتخضع لما يحدث.. وباختصار: كانت عضواً مشلولاً في المجتمع وطاقة مهملة في الحياة.. والآن وحينما يراد للمرأة أن توجه اهتمامها نحو موديلات الأزياء وتفكر في حفلات الرقص والغناء وتفتش عن أبطال الحب والعشق وتعرض نفسها على شباب المراهقة، وتبحث عن مغامرات الجنس.. هذه المرأة هل تستطيع بعد ذلك أن تمارس دوراً اجتماعياً خطيراً، أو تشارك في صنع أحداث الحياة؟ إنها ستنزل كأختها، التي كانت تعاني مأساة الماضي، تعيش على هامش الحياة، وتفقد الثقة بنفسها وتصبح هي الأخرى عضواً مشلولاً في المجتمع، وطاقة مهملة لا قيمة لها إلا بمقدار ما تقدم من خدمات جنسية للمراهقين والمغامرين الجنسيين وهواة الجمال. والإسلام الذي أنقذ المرأة من مآسي الماضي، خطط لحمايتها من أخطار المستقبل وذلك بأن رسم لها طريقها الصحيح في الحياة، وبصرها بمواقع الانحراف، ومزالق الخطر لكي تحافظ على إنسانيتها وعفتها وكرامتها. وفرض عليها أن تساهم في إدارة الحياة وتسيير شؤون المجتمع، وأن تشارك في أحداث العصر مشاركة صالحة. فالمرأة نصف المجتمع، وإلغاء دورها يعني أن يعيش المجتمع أعرجاً يعتمد على رجل واحدة، إنها تمتلك طاقات عظيمة، ولديها مواهب واستعدادات ضخمة وإهمالها يعني إهدار مواهبها واستعداداتها وخسارة طاقاتها. وإذا كانت المرأة جزءاً لا يتجزأ من المجتمع الإسلامي.. فهل جعل الإسلام لها حصة من الجهاد أو حملها نصيباً من مسؤولية نشر الدعوة؟ الإسلام الذي جاء ليوجه كل طاقات الحياة نحو السعادة للبشرية وكما لا يمكنه أن يسمح بتعطيل طاقات المرأة وتجميد ملكاتها. لذا فقد عمل الإسلام على تفجير طاقات المرأة وتنمية مواهبها وتوجيه اهتماماتها نحو سعادتها وكمالها ونحو مصلحة المجتمع البشري والحياة الإنسانية. فأوجب عليها طلب العلم، ليتسع أفق تفكيرها ويرتفع مستوى معرفتها وثقافتها فتكون مؤهلة لمشاركة الرجل الذي يجب عليه هو الآخر أيضاً طلب العلم في إدارة شؤون الحياة وتسيير أمور المجتمع وشجع الإسلام المرأة على منافسة الرجل في الالتزام بصفات الكمال.. وقيم الخير والفضيلة فهي ليست قاصرة عن منافسته ومسابقته في خط الفضيلة والكمال فالمجال مفتوح أمامهما ولكل منهما كفاءاته وطاقاته التي تؤهله للتقدم في درب الفضيلة والكمال.. يقول تعالى: (إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ

أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْراً عَظِيماً) (سورة الأحزاب الآية ٣٥). أرايت كيف يؤكد الله تعالى وجود المرأة إلى جنب الرجل في خط الكمال، وعلى صعيد الهدى وفي رحاب كل فضيلة. والمرأة بعد ذلك مسؤولة في نظر الإسلام عما يحدث في مجتمعها، مفروض عليها أن تسهم في توجيه المجتمع نحو الخير والصالح وأن تكون على وعي كامل بما يجري، وأن تقاوم أي انحراف أو فساد يريد غزو المجتمع والتسرب إلى أجوائه. إنها والرجل يتقاسمان مسؤولية تنقية أجواء المجتمع وتطهير أرجائه من كل سوء وفساد وانحراف ومطالبان بتطبيق قيم الحق وأنظمة العدل، وتنفيذ أوامر الله سبحانه في الحياة.. فالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر واجب على المرأة كما هو واجب على الرجل. يقول تعالى: (وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) (سورة التوبة الآية ٧١). وعلى أساس هذه الخطة التي رسمها الإسلام للمرأة وانطلاقاً من هذا البرنامج العظيم يصبح للمرأة شأنها الكبير في الحياة ودورها الخطير في المجتمع.. (فهي عضو فعال فيما يحدث، ومسؤول مباشر عما يجري). وليست مجرد مخلوقة أريد منها خدمة الرجل وإمتاعه. ولا هي محطة لتجارب الأزياء والمكياج لا هم لها ولا شغل إلا ذلك..

### المرأة والموقف السياسي

يوم كان المجتمع الإسلامي يعيش في ظلال الإسلام الوارفة ويخضع لمبادئه الحكيمة، ويطبقه تطبيقاً شاملاً صحيحاً.. يومها كان للمرأة شأن عظيم، ودور كبير لم تحظ بمثله طوال التاريخ.. فقد توفر للمرأة في ظل الإسلام، وضمن المجتمع الإسلامي حرية اختيار الموقف السياسي الذي ينبع من إرادتها وقناعاتها... لأن الإسلام يطلب منها اتخاذ موقف محدد تجاه قضايا السياسية والحكم باعتبارها من أهم قضايا الأمة. وينظر لموقفها نظرة احترام وتقدير، ولا يراه موقفاً فضولياً عبثياً لا قيمة له.. فكما كان النبي محمد (صلى الله عليه وآله) يتقبل مبايعة وتأيد الرجال المؤمنين كان يتقبل مبايعة النساء المؤمنات بأمر من الله سبحانه وتعالى. إذ يقول تعالى في سورة الممتحنة: (يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا جَاءَكَ الْمُؤْمِنَاتُ يُبَايِعْنَكَ عَلَى أَنْ لَا يُشْرِكْنَ بِاللَّهِ شَيْئاً وَلَا يَسْرِقْنَ وَلَا يَزْنِينَ وَلَا يَقْتُلْنَ أَوْلَادَهُنَّ وَلَا يَأْتِينَ بِبُهْتَانٍ يَفْتَرِينَهُ بَيْنَ أَيْدِيهِنَّ وَأَرْجُلِهِنَّ وَلَا يَعْصِيَنَّ فِي مَعْرُوفٍ فَبَايِعْنَهُنَّ وَاسْتَغْفِرْ لَهُنَّ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) (سورة الممتحنة الآية ١٢). هكذا يأمر الله تعالى نبيه (صلى الله عليه وآله) بأن يتقبل مبايعة النساء، والمبايعة موقف سياسي ويطلب من نبيه أن يشرح لهن برنامج ونظامه الاجتماعي بالإضافة إلى عقيدته الإلهية حتى تكون البيعة على أساس من الوعي والمعرفة.. فمثلاً حينما لم تقتنع فاطمة الزهراء (عليها السلام) بضعة الرسول محمد (صلى الله عليه وآله) برأي أبي بكر في مصادرة أرض فدك أعلنت رفضها الصريح في المجتمع، وخطأت (الخليفة) في مصادرتة فدك ولم تقبل حتى بمقابلته أو مبادلته التحية.. كما جاء في كتاب الإمامة والسياسة المعروف بتاريخ الخلفاء، لابن قتيبة الدينوري المتوفي سنة (٢٧٦هـ) قال في الجزء الأول ص ٢٠: فقال عمر لأبي بكر: انطلق بنا إلى فاطمة، فإننا قد أغضبناها.. فانطلقا جميعاً، فاستأذنا على فاطمة، فلم تأذن لهما، فأتيا علياً فكلماه، فادخلهما عليها فلما قعدا عندها، حولت وجهها إلى الحائط، فسلما عليها فلم ترد عليهما السلام. فتكلم أبو بكر فقال: يا حبيبة رسول الله، والله إن قرابة

رسول الله أحب لي من قرابتي وأنتك لأحب إلي من عائشة ابنتي، ولوددت يوم مات أبوك أني مت، ولا أبقى بعده، افتراني أعرفك وأعرف فضلك وشرفك وأمنعك حقك وميراثك من رسول الله؟. إلا أني سمعت أباك رسول الله (صلى الله عليه وآله) يقول: لا نورث ما تركناه فهو صدقة... فقالت: أرايتكما إن حدثتكما حديثاً عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) تعرفانه وتفعلان به؟ قالوا: نعم. فقالت: نشدتكما الله ألم تسمعا رسول الله يقول رضا فاطمة من رضاي، وسخط فاطمة من سخطي فمن أحب فاطمة ابنتي فقد أحبني، من أرضى فاطمة فقد أرضاني، ومن أسخط فاطمة فقد أسخطني؟.. قالوا: نعم سمعنا من رسول الله (صلى الله عليه وآله). قالت: فإني أشهد الله والملائكة أنكما أسخطتماني ولم ترضياني ولنن لقبت رسول الله لأشكونكما إليه.. فقال أبو بكر: أنا عائد بالله تعالى من سخطه وسخطك يا فاطمة ثم انتحب أبو بكر يبكي حتى كادت نفسه أن ترهق.. وهي تقول: والله لأدعون عليك في كل صلاة أصليها (الإمامة والسياسة لأبن قتيبة ج ١- ص ٢٠). هكذا كانت المرأة المسلمة تمارس موقفها السياسي تأييداً ورفضاً حسب إرادتها وقناعتها.. وفي هذا العصر حيث يحتجب عنا الإمام القائد المهدي المنتظر (عليه السلام) للمرأة المؤمنة حريتها الكاملة في اختيار القائد الديني، الذي تعتبره مرجعاً لها وحاكماً شرعياً بالنيابة عن الإمام (أرواحنا فداء).. ضمن الموصفات والشروط الإسلامية التي يجب توفرها في المرجع القائد ولا يصح لزوجها أو لأبيها مثلاً أن يجبرها على تقليد مرجع معين لا تؤمن هي بجدارته وكفأته.. وحينما تلاحظ المرأة فساداً أو انحرافاً في جهاز الحكم وإدارات الدولة، فعليها أن تفضح هذا الانحراف، وتكشف هذا الفساد.. وتسعى لإصلاحه وتقويمه بمطالبة القيادة العليا ووضعها أمام واجبها ومسؤوليتها.. وهذا داخل ضمن واجب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.. ولنقف الآن أيها القاريء الكريم والقارئة العزيزة وفقدة إكبار وتقدير أمام صفحة بطولية رائعة من صفحات تاريخنا الإسلامي المشرق، حيث كانت المرأة المؤمنة تمارس دورها وتحمل مسؤوليتها في مواجهة الفساد والانحراف في جهاز الحكم والسلطة.. إن بطلنة هذا الموقف (سودة بنت عمار بن الأشتر الهمداني) من سيدات نساء العراق. وكانت تعيش في إحدى ولايات العراق في عهد الإمام أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) فلما رأت من سيرة الوالي انحرافاً عن خط العدالة الإسلامية وإساءة لجماهير الشعب.. ركبت دابتها وقصدت أمير المؤمنين علي ابن أبي طالب (عليه السلام) لتشكو له انحراف الوالي، وتشرح له أوضاعه.. ولم ترجع إلا ومعها قرار صارم بعزل الوالي المنحرف.. وبعد أن تسلط معاوية ابن أبي سفيان على رقب الأمة وتسلم أزمة الحكم بالقوة والإرهاب، فرض على الولايات والمناطق ولادة قساة منحرفين، مؤهلهم الوحيد الولاء والتأييد لسلطة معاوية. وكانت هذه المرأة المؤمنة البطلة سودة بنت عمار تلاحظ سلوك الوالي على منطقتها، فتراه ظاهراً الانحراف، يغلب عليه الجور والفساد.. بيد أن شخصيات المجتمع يرهبون بطش معاوية ويخافون سطوته.. فهل تسكت سودة وتغض النظر عن هذا الانحراف الواضح في جهاز الحكم المتمثل في جور الوالي وقسوته؟ وهل سيسمح لها ضميرها ووجدانها بالتفرد على شقاء مجتمعها ومعاناته؟ كلا، فقد تحملت مسؤوليتها وهبت لأداء دورها وواجبها وتجشمت عناء السفر إلى معاوية لتشكو إليه هذا الوالي الظالم، وهذا الجور القاسي.. رغم أن لها في الماضي دوراً سياسياً وإعلامياً بارزاً ضد معاوية أثناء حرب صفين.. وهذا ما لم ينسه معاوية بعد.. فحينما دخلت على معاوية وسلمت عليه عرفها وذكر دورها المناوئ له في صفين الذي أوغر قلبه عليها فأسرع يجابها قانلاً: ألسنت القائلة يوم صفين؟ تشجعين أخاك على قتالي: شمر كفعل أبيك يا ابن عمار يوم الطعان وملتقى الأقران وانصر علياً والحسين

وربطه واقصد هند وابنها بهوان إن الإمام أبا النبي محمد علم الهدى ومنارة الإيمان.

فقد الجيوش وسر أمام لوائه قدما بأبيض صارم وسان؟؟ سودة: أي والله لقد قلت ذلك وما مثلي رغب في الحق أو اعتذر بالكذب. معاوية: فما حملك على ذلك؟ سودة: حب علي واتباع الحق. معاوية: (متشمتا) فوالله ما أرى عليك من أثر علي شيئاً. سودة: مات الرأس وبتر الذنب، فدع عنك تذكارات ما قد نسي وإعادة ما مضى.. معاوية: هيهات ما مثل مقام أخيك ينسى، وما لقيت من أحد ما لقيت من قومك وأخيك. سودة: صدق فوك لم يكن أخي صغير المقام ولا خفي المكان كان والله كما تقول الخنساء: وإن صخرأ لتأتم الهداة به وكأنه علم في رأسه نارمعاوية: صدقت كان ذلك. سودة: بالله اسأل إغفاني مما استغفيت منه (تعني تذكارات الأحداث الماضية). معاوية: قد فعلت فما حاجتك؟ سودة: إنك أصبحت للناس سيذاً ولأمرهم متقلداً والله سائلك عن أمرنا وما افترض من حقنا ولا يزال يقوم علينا من ينوء بعزك، ويبطش بسلطانك فيحصدنا السنبل ويدوسنا دوس البقر ويسومنا الخسيسة ويسلبنا الجليلة.. هذا بسر ابن اوطاة قدم علينا من قبلك فقتل رجالي وأخذ مالي ولولا الطاعة لكان فينا عز ومنعة فأما عزلته عنا فشكرناك، وإما لا ففرقتك. فتأثر معاوية من كلامها واعتبره جرأة على الحاكم وتهديداً للسلطة فقال لها: أتهدديني بقومك؟ لقد هممت أن أحملك على قتب أشرس فأبعثك إليه ينفذ فيك حكمه؟ فأطرقت إلى الأرض وهي باكية العين، حزينة القلب ثم أنشأت تقول: صلى الإله على جسم تضمنه قبر فأصبح منه العدل مدفوناً قد حالف الحق لا يبغي به بدلاً فصار بالحق والإيمان مقرونا معاوية: ومن ذلك؟ سودة: علي بن أبي طالب. معاوية: وما صنع بك حتى صار عندك كذلك؟ سودة: قدمت عليه في رجل ولأه صدقتنا، فكان بيني وبينه ما بين الغث والسمين فأتيت علياً (عليه السلام) لأشكو إليه ما صنع، فوجدته قائماً يصلي فلما نظر إلي انفلت من صلاته ثم قال لي برأفة وتعطف: لك حاجة؟ فأخبرته الخبر فبكي ثم قال: (اللهم إنك أنت الشاهد علي وعليهم إني لم آمرهم بظلم خلقك ولا بترك حقك) ثم أخرج من جيبه قطعة جلد كهينة طرف الجراب فكتب فيها (بسم الله الرحمن الرحيم، قد جاءكم بينة من ربكم، فأوفوا الكيل والميزان ولا تبخسوا الناس أشياءهم، ولا تعثوا في الأرض مفسدين، بقية الله خير لكم إن كنتم مؤمنين وما أنا عليكم بحفيظ.. إذا قرأت كتابي فاحتفظ بما في يديك من عملنا حتى يقدم عليك من يقبضه منك والسلام) فأخذته منه، والله ما ختمه بطين ولا حزمه بحزام.. فانبهر معاوية وتعجب من هذا العدل والإنصاف وقال: اكتبوا لها بالإنصاف والعدل لها؟ فانبرت إليه قائلة إلي خاصة أم لقومي عامة.. معاوية: وما أنت وغيرك؟ سودة: هي والله إذن الفحشاء واللوم إن لم يكن عدلاً شاملاً وإلا فأنا كسائر قومي. معاوية: اكتبوا لها ولقومها بحاجتها (أعلام النساء ٦٦٣/٢). وسودة هذه البطلة نموذج واحد لها مثيلات كثيرات في تاريخنا الإسلامي من النساء اللاتي مارسن موقفاً سياسياً تجاه السلطة وقضايا الحكم.. وهكذا يبدو بوضوح الدور الكبير الذي رسمه الإسلام للمرأة المؤمنة في المجتمع..

### المرأة والاهتمامات الزائفة

ولكن المرأة وبعد أن قطعت هذا الشوط الكبير من المعاناة والنضال وتخلصت من عهود الجهل والظلام التي أنزلتها واحتقرتها وسلبت إنسانيتها وصادرت كرامتها وحريتها.. بعد أن أصبحت إنسانة محترمة، لها مكانة الإنسان وكرامته وحريته، ببركات الرسالة الإسلامية وبفضل جهاد المرأة ونضالها. بعد ذلك كله عادت المرأة

الآن فريسة احتقار جديد ومذلة حديثة... وأصبحت إنسانيتها في معرض الخطر وذلك بسبب الأدوار المزيفة الدنيئة التي تزف إليها المرأة حيث أصبحت المرأة أشبه شيء بمستودع جنسي يقذف الرجل فيه شحناته الجنسية الثائرة وصارت مجرد آلة للهو والمتعة والالتذاذ.. وصورتها ومفاتها وسيلة للدعاية والإعلام. أما اهتماماتها وتفكيرها فقد حولوه إلى الأمور التافهة والقضايا السخيفة كموديلات الألبسة، وأزياء الجمال وموضات الأناقة.. إنه لخطر كبير يهدد إنسانية المرأة وكرامتها ويحولها إلى سلعة تباع وتشتري حسب مستوى جمالها وأناقته، ويجعلها تعيش على هامش الحياة لا تفكر إلا في الأزياء والمكياج وتصفيف الشعر!! فهل ستدرك المرأة المعاصرة الخطر الجديد المحقق بها والمغطى بشعارات الحب وعبارات المدح والثناء؟ أم ستلقي بنفسها في أوحال الإهانة والمذلة والاحتقار؟ يبدو أن غالبية النساء خدعن بالشعارات البراقة والكلمات المنمقة، وسقطن في هوة الاستغلال المغلف بادعاءات التحرر.. ووعت فئة قليلة منهن أبعاد الخطر الجديد فاحتفظت بكرامتها وعفتها. ننقل للقارئ الكريم والقارئة العزيزة مقاطع مهمة من حديث جميل لأديبة عربية معروفة، وهي تفصح أساليب الجاهلية المادية الحديثة التي تريد العودة بالمرأة إلى عصور الذل والاحتقار. تنظر في المجلات التي تسمى نفسها نسائية فماذا ستجد فيها؟ إنها في أغلب الحالات مجلات أزياء لا تحمل للمرأة هدفاً أبعد من ملابسها وحقيبتها وأحذيتها وهذه المجلات تعامل المرأة الحديثة معاملة جوارى ألف ليلة وليلة. فتكتب لهن أمثال هذه العناوين المهمة (سيدتي ماذا تلبسين في رحلة بحرية؟) أو (فساتين للصباح) أو (تسريحات للشعر بعد الظهر) أو (بأي ملابس تظهرين في حفلة العشاء؟)!! فما تلبسه المرأة في الصباح يختلف عما تلبسه في المساء وما يلبس في حفلات الرياضة، يختلف عما يلبس بعد الظهر وثياب المنزل تختلف عن ثياب الخروج، ولضفاف البحر ملابس خاصة!. وعلى المرأة المتوسطة أن تكون لها ملابس لكل المناسبات وأن يكون لها أكثر من واحد لتستطيع التغيير والتبديل ولكل ثوب عقد خاص به وأقراط وأحمر شفاه ينسجم معه، وحذاء وحقيبة... واختصاراً للموضوع تجد المرأة أنها إذا أرادت أن تكون أنيقة كما تدعوها المجلات والإذاعات فسوف تجد أن الحياة لا تكفي للأناقة!! إنه الجمال المزيف المصنوع بالوسائل الآلية وسواها فبدل من أن تعتمد الفتاة على مرونة ذهنها وتقدم ثقافتها وجمال روحها ورقة ابتسامتها تجدها تعتمد على كثرة ملابسها والتصفيف في شعرها، وبدلاً من أن توسع آفاق فكرها بالمعرفة والعلم تلجأ إلى التبرج والتفسخ، والملابس القصيرة الضيقة التي تبرز أعضاء الجسم كما الجوارى في أسواق النخاسين.

### مضاعفات التائق

وأول نتائج هذا التحكم أن التائق يذل المرأة ويقتل كبرياءها وأساس هذا الإذلال أن إقامة أسس الأناقة على كثرة الملابس وعلى الحلاقة، يشعر المرأة بأن الجمال هو الشيء الذي ينقصها، لا الشيء الذي تملكه فإذا أرادت أن تكون جميلة وجب عليها أن تكافح في سبيل ذلك، فتعمل ليل نهار في استكمال ذاتها الناقصة. والمرأة الأنيقة يجب أن تملك ثياباً كثيرة وملحقات لا حصر لها ولا يخفى عليكم أن مؤسسات الأزياء قد عقدت هذه الأشياء تعقيداً مسرفاً فالحرص على أبسط مستوى في هذا يقتضي مالا كثيراً ومن ثم فإن مبدأ التائق حين يصبح هو القانون النافذ في المجتمع يحرم نساء الطبقة الفقيرة أن يكن جميلات، وبذلك يصبح الجمال حكراً تملكه الطبقة المرفهة وحدها. وفي ذلك إذلال الفقراء والفتاة الفقيرة، فالتائق ضرب من الطبقية الاجتماعية! وجناية



أخرى تجنيها الأناقة المسرفة على الإنسانية تلك هي الجناية على الوقت الذي هو ثروة الأمة أن الأناقة النموذجية التي تدعو إليها مجلات المرأة، تقتضي من الوقت مالا تتسع له الحياة.. فلقد تربصت بهذه المجلات عدة أشهر ذات مرة، وأحصيت مجموعة الأشياء التي تحتاج إليها المرأة لإنجاز الأناقة المثلى، فوجدت الحياة كلها لا تكفي!. لقد حقروا المرأة بأن جعلوا شعرها النموذجي تعقيداً علمياً لا يحققه إلا الحلاق الذي يهينها بإجلالها تحت المجفف ساعتين ليصفف شعرها تصفيفاً مصطنعاً! وقد فرضوا عليها الصفاة لبشرتها نصف ساعة كل مساء أو ربع ساعة للأهداب وكذا من الوقت للأظافر! ووقتاً للعناية بالكفين والقدمين. وتمارين رياضية لتخفيف الخصر! وأخرى لمنع تجعدات الوجه، تمارين استرخاء وحمامات بخار. وكل هذا يأكل وقت المرأة وعقلها، ويبقى منها جانباً للشعور الإنساني، وإنما يحولها إلى دمية أنيقة لا روح لها حركاتها آلية وبسماتها مصطنعة. إن الوقت الثمين الذي يضيع عند الخياطة كان يمكن أن ينفق في إسباغ الحب على أب شيخ مريض أو زوج مرهق، أو طفل يحتاج إلى التوجيه وبدلاً من أن تذهب الفتاة إلى (الكوافير) تستطيع أن تطالع كتاباً ينير عقلها. ويهدي روحها وبدلاً من أن تذهب إلى خبير التجميل تستطيع أن تنتمي إلى جمعية تخطط الملابس للاجنين بأن تكسو طفلاً عارياً.

ولا نريدان يفهم من كلامنا بان اعتناء الفتاة بأناقته ولبسها وزينتها ونظافتها أمر غير ضروري بالعكس فهو أمر ضروري وبالغ الأهمية بل أنه من حقوق الرجل (الزوج) على زوجته، إن ما نريد قوله هو أن علينا وفي كل أمور حياتنا أن نعتمد قاعدة: (لا إفراط ولا تفريط) فكما إن الزينة والأناقة أمر ضروري فكذلك الاهتمامات الثقافية والاجتماعية والسياسية والتربوية ضرورية.

### خطة الاستثمار

كم ملايين الدنانير تنفق نساء العالم العربي والإسلامي كل عام في شراء الثياب والأحذية والعطور والمساحيق! فلو أنزلت كل امرأة نفقات أناقته إلى الربع لاستطعنا أن نفعل بتلك الأموال الشيء الكثير. إن معامل الأقمشة في الغرب المستعمر تضحك منا وتستعملنا نحن النساء في ضرب الاقتصاد القومي في العالم العربي ومعامل الأقمشة لا أخلاق لها. وآلاتها الرهيبة بلا قيم ولا إنسانية أنها تريد أن تباع وتبيع، وليس يهمها في سبيل ذلك أن تقتل روح الإنسان وتذل كرامته. وهذه المعامل الشريرة البشعة هي التي تغير الأنماط كل عام! وقد دأبت المعامل على استعمال كل وسائل الإعلام في بث الدعاية لما تنتج، فهي تأتي بخبراء يخطون الأقمشة الجديدة في أنماط معينة، ثم تقيم معارض للآزياء فتأتي بفتيات جميلات تلبسهن هذه الملابس، وتعرض في سوق النخاسين. والمعامل تعطي الجوائز على هذا العمل. وتبذل آلاف الدولارات في الإعلان وحشد الجمهور وإغرائه بشتى الطرق. وقد أصبحت أخيراً تغري الإذاعات المرئية بتصوير حفلات الآزياء هذه ونقلها ليراها الملايين!. والغرض من ذلك إقناع النساء في العالم بأن الآزياء قد تغيرت، وأنماط الرسم الماضي قد فانت وحلت محلها أنماط جديدة فعلى المرأة الأنيقة أن تسرع إلى الأسواق لتشتري لنفسها ملابس تتفق مع هذه الآزياء.. إن أغلب معامل الأقمشة ومصانع العطورات والمساحيق إنما يملكها اليهود في الغرب، واليهود كما ثبت في هذا العصر يسعون إلى أن يسيطروا على العالم، ويحكموه بعد القضاء على الحكومات العالمية جميعاً وأسلوبهم في

السيطرة ذو شقين. أولهما: الاستيلاء على المال في كل بلد ينزلونه وهذا قد تحقق لهم حيثما وجدوا لأنهم قوم يقيمون تعاملهم على ابتزاز الأموال بوسائل غير مستقيمة مثل الربا. وثانيها: هدم الأخلاق والمثل والمعتقدات واليهود يعلمون حق العلم أنهم إذا هدموا الأخلاق تهدمت الشعوب، وانهارت أمامهم. من هنا فقد عمل اليهود على السيطرة على معامل الملابس والمساحيق والعطور وسواها من مستلزمات المودة وهم بذلك يتوصلون إلى تحقيق الغرضين، فيسيطرون على المال ويفسدون الدين والأخلاق (مأخذ اجتماعية على حياة المرأة العربية نازك الملائكة (بتصرف)). وهكذا بعد أن تخلصت المرأة من مآسي الماضي أصبحت تواجه أخطار المستقبل! مع فارق بسيط وهو أن ما حدث لها في الماضي كان على رغم أنفها ولم يكن لها خيار فيه، أما الأخطار الحديثة فقد أريد لها أن تكون برضا المرأة واختيارها عن طريق خداعها واغرائها بشعارات الأناقة والحب والتحرر!! فهل سنتطلي عليها الخدعة أم ستقاومها بالوعي؟

### المرأة والعمل

يقوم تقسيم الوظائف في كل مجتمع ومحيط على أساس تقبل الأشخاص لتلك الوظائف وإمكانيتهم للقيام بها على أحسن وجه. وتقسيم العمل هو ضرورة من ضرورات المجتمع في جميع النواحي والمجالات. وتقسيم العمل يؤدي إلى سهولة القيام به مهما كان صعباً ويؤدي أيضاً إلى سرعة الإنتاج مهما كان بطيئاً وتقسيم العمل والوظائف يساعد المتخصص في كل قسم منه على النبوغ في ذلك القسم والتعمق فيه خلافاً لما لو اختلف توزيع العمل وتعاقب الأعمال المختلفة على العامل فإنه سوف يخسر مرونته وعبقريته التي قد يحرزها في عمل واحد. فإن لكل شخص من الأشخاص استعداداته الخاص وطبيعته الخاصة به وتكوينه الفطري والنفسي فنحن لا ينبغي لنا مثلاً أن نجعل من فنان مهندساً أو نجعل من مهندس فناناً فإن لكل منهما هوايته واستعداده الخاص ولا ينبغي لأي منهما أن يخالف اتجاهه الطبيعي أو يعاكس أهواءه واستعداده. فنحن إذا أجبرنا العامل الميكانيكي مثلاً على أن يكون فناناً وإذا أجبرنا الفنان على أن يكون ميكانيكياً نحكم على مواهب كل من الطرفين بالعدم في الوقت الذي نحصل فيه على أروع عمل ميكانيكي وعلى أروع فنان لو تركنا كلا منهما يسير وراء هوايته الطبيعية، فإن لكل عضو من أعضاء الإنسان عمله الخاص وفائدته الخاصة وبهذا تكون جميع أعضاء الإنسان متساوية من ناحية الاستهلاك ومتوازية في إنجاز المهام فعلها في ذلك كمثال تقسيم العمل في المعمل الصناعي، فتقسيم العمل في المعمل الصناعي من شأنه أن يستوجب استعمال كافة الآلات الموجودة في مصنع من المصانع في وقت واحد. ولاشك أن هذا الاستعمال مفيد من عدة نواحي، فهو مفيد للآلات نفسها إذ أن الحركة أفضل لها من الوقوف، كما هو مفيد بالنسبة للإنتاج إذ أن العامل الذي يتخصص في إدارة آلة معينة يستطيع أن يحصل على أكبر فائدة موجودة منها، وبذلك تصل قوة الإنتاج إلى أقصى درجاتها حتى على الصعيد الدولي فإننا نجد أن تقسيم العمل قد انتشر بين الدول والأقاليم بل وحتى في الدولة الواحدة نفسها، وذلك تبعاً لصفات السكان فيها واستعدادهم الذاتي لأي أنواع العمل، وبحسب تربتها ومناخها ونوع المعادن الموجودة فيها ونوعية المحصولات التي تنتجها والقوى المتحركة وتوزيعها. فقد تتخصص بعض الدول في صناعة المنسوجات وبعضها في صناعة المواد الكيميائية مثلاً وقد تتخصص غيرها في تربية الأغنام أو زراعة القطن أو إنتاج النفط بناءً على استعداد الدول وإمكاناتها. ولاشك أن تقسيم العمل بين الأفراد في جميع المجالات له أثر كبير في حياتنا الاجتماعية

فعلارة على المزاياء العاءة التي ىضمناها فانه يحكم الروابط بين الأفراد وىشعر الإنسان باءته إلى أخيه الإنسان وبأنه لن ىستطىع أن ىنتج بنفسه كافة الأشياء. اللازمة له فهو مضطر إلى أن ىعتمد على غيره فى الحصول عليها. وعلى هذا فإن كل واحد من المجموعة البشرية ىشعر بأنه مشدود جذباً إلى أخيه الإنسان وهذا الشعور ىولد التقارب اللاختيارى فى المجتمع. فإذا كان تقسىم العمل شاملاً لكل المجالات فى جمىع الأحوال، وإذا كانت الحىاة قائمة على أساس تقسىم العمل فى جمىع نواحيها، فمن الطبقى جداً أن يأخذ الإسلام بهذا المبدأ فى تقسىم العمل بين المرأة والرجل فىسند لكل منهما الدور الذى هو أكثر كفاءة للقيام به. فإن لكل من المرأة والرجل مزاجاً خاصاً وتكويناً معيناً لا ىنبغى لأى منهما أن ىنحرف عنه أو ىنفصل منه. فتوزىع المهام إذاً بين الرجل والمرأة لا يقوم على أساس تسخير أحدهما للآخر بل على أساس تقسىم العمل وإعطاء كل منهما نوع المهمة التى تنسجم مع طبعه ومزاجه. ولولا توزىع هذه الوظائف والتهىنة التكوىنية لهذا التوزىع لما أمكن للبشرىة أن تعيش على وجه الأرض. فكما أن على المرأة أن تقوم بوظائفها الطبقىة فى الحىاة كذلك على الرجل أيضاً أن يقوم بمهامه بالنسبة للمجتمع والحىاة، ىكون إنجاز هذه الوظائف الطبقىة على سبىل التعاون والتكافؤ لا على سبىل التسخير والاستخدام. هذا هو التقسىم السماوى للوظائف البشرية دون استغلال من أحد الطرفين. وهكذا شاعت العالة الربانىة أن تجعل البشر متساوین فى الوظائف متكافئین فى الأعمال دون ظلم لكل من الطرفين مكانته الاجتماعىة وىحافظ فى الوقت نفسه على كىانه الخاص، ىجعلهما معاً خادمین للمجتمع على صعىدين متساویین، وكل حسبما تفرضه علىه طبیعته وىدله إلىه تكوينه. ولذلك فقد أسند للمرأة خدمة المجتمع فى داخل البىة وأسند للرجل خدمة المجتمع فى خارج البىة. وذلك لأن المرأة بطبیعتها الأنثوىة الرقىة أءدر بإءارة البىة الذى يقوم على الحب والعطف والحنان. ولكن هذا التوزىع العادل للوظائف أخذ ىستغل من قبل بعض دعاة الشر لإبرازه فى صورة معاكسة تماماً للواقع تنتج عنه تصورات خاطئة عن أن المرأة فى الإسلام لا تعد إلا كونهأ أءاة عمل وآلة إءتاج تحت سيطرة الرجل. وكان نىةة لهذه الدعاىات السامة أن أخذت المرأة المسلمة تستشعر بنقطة ضعف موهومة وصارت تحاول أن تمحو عنها هذا النقص. وبما أن الوسىلة الوحىة التى تمكنها من ذلك هى عالة السماء وتفهمها الواقعى للحكمة العالة فى هذا التوزىع، وبما أنها قد انصرفت عن هذه الناحىة بعد أن توهمت الیأس منها، فإنها لن تتمكن من الاءتداء إلى ما تسعى، مهما حاولت ذلك ومهما بذلت فى سبىل ذلك العالى والرخىص من عزتها وكرامتها وطهرها العالى الثمین.

ىقول الإمام المءء الشىرازى (قدس سره): «لقد حطَمَ الانقلاّب الصناعى كىانَ الأسرة الغربىة وذلك باختلاط النساء بالرجال تحت شعار العمل، فاستجابت المرأة الغربىة، لذلك بعد أن بخلَ الرجل بالإئفاق عليها، وترتبَ على ذلك ظهورُ صورٍ جءىة من العلاقات بین الرجل والمرأة فى غىاب الضوابط الءىنىة وغفوة الضمیر والشرف والأخلاق، ونىةة لذلك أصبحت المرأة كىاناً منتهكاً، خرجَ من الإفراط إلى التفريط، علاوةً على الانقلاّب النفسى والسلوكى الذى أصابَ المرأة، فاعتبرت الرذیلة، والانحلال، والتهنُّك فى الغرب شىئاً معتاداً» (١).

(١) الإمام الشىرازى (قدس سره)، القرن الحاءى والعشرون وتجءىد الحىاة، ص ٢١.

## نوافذ

### زوجتي ليست هي

يلتقي الناس بعضهم بعضا. يثرثرون ويتناقلون آخر أخبار فلان أو فلان.. في الحالة التالية التي سجلتها مجلات الدراسات النفسية نناقش هذا المرض النفسي الغريب، ملقن الضوء على احتمالات مسبباته وطرق علاجه.

جلس على كرسي الطبيب النفسي رجل في حوالي الخمسين من عمره، يعمل في الطلاء (صبغا ونقاشا للحوائط والبيوت) وبعدها جلس قليلا بدأ يتصرف بشكل غريب وفي عصبية غير محسوبة، نقر الباب ودخلت زوجته وكانت تصغره بحوالي ثلاث سنوات، جلست على الكرسي المقابل له وبدأت عليها علامات التوجس والخوف تخشى أن تخبر الطبيب مما يعاني منه زوجها، تخشى من غضبه وانفعاله، وكأنه ينتصت على شيء. ثم تصيبه حالة من الذعر الشديد ويصرخ منزعا قائلا أن البوليس قادم لا محالة للقبض عليه، وانهم يترصدونه وان موقفه سيئ وعندما تسأله زوجته عما إذا كان قد قام بشيء، أو تسأله عن سر اتهامه، لا يستطيع الإجابة وينطوي على ذاته ثم يبدأ في الهمهمة. فهو بشكل عام غير قادر على التركيز أو الحياة بشكل طبيعي.

هنا أمر الطبيب بضرورة إدخاله مستشفى حتى تتسنى ملاحظته وعلاجه بعد دخوله إلى قسم الأمراض النفسية بدا المريض متوترا، مرتبكا، ومضطربا، بشكل عام كان يهلوس وتحكمه ضلالات الاضطهاد.

هنا سألت الزوجة الطبيب عن معنى (ضلالات الاضطهاد)، فقال: أنه نوع من أعراض المرض العقلي، وفيه يعتقد المريض اعتقادا خاطئا - لا يمكن إقناعه بعكسه - أن ثمة أشخاص آخرين يدبرون له المكائد والمؤامرات بغية إيذانه والحاق الضرر به، وأحيانا ما تكون هذه الضلالات - البعيدة عن الحقيقة - منظمة ومرتبطة بحيث أن أي حدث صغير يؤخذ دليلا عليها حتى لو لم تكن له بالمريض أي صلة غير مبررة أو غير مقنعة.

جلس المريض على كرسي الطبيب النفسي وكان لا يزال متوترا مشدودا عصبيا. غير أن تأثير الدواء كان واضحا عليه، وكلما حاول مقاومة هذا التأثير وضع اضطرابه وضاق صدره، وبالفعل كانت قوة الاضطراب العقلي شديدة، فقام متفزعا صارخا في الدكتور متهما إياه وزملاءه بالتجسس عليه، والتآمر مع البوليس ضده.

## الذهان والاكتئاب

حاول الطبيب تفسير بعض الأمور له واكتساب وده، لكنه لم يتمكن من البقاء في غرفة الفحص ومضى مهرولاً وراءه ثلاثة من هيئة التمريض. دون الطبيب في ملاحظاته بعض الأعراض ثم كتب التشخيص بخط واضح: (اضطراب ذهاني اضطهادي مع اكتئاب) سألت طالبة في كلية الطب، وما معنى ذهاني؟ رد الطبيب: المعنى العامي له هو (الجنون)، أي فقدان الصلة بالواقع، وعدم القدرة على التعامل معه، وسماع أصوات عندما لا يكون هناك أحد، وفقدان الترابط النفسي، والاعتقاد الخاطئ بأن آخرين يدبرون له المكائد والمؤمرات.

سألت الطالبة الأخرى الدكتور: هل يمكن أن تجتمع الحالتان معاً الذهان والاكتئاب؟ هز الطبيب رأسه مجيباً: نعم.. الاكتئاب كمرض من الممكن أن يكون أولياً كحالة منفردة، خاصة عندما لا يكون هناك ما يصاحبها، أو أن يكون ثانوياً لمرض آخر، وهو أمر شائع جداً في الطب النفسي كما في هذه الحالة، وأيضاً فإن الاكتئاب كعرض من الممكن أن يظهر على أي مرض وخلال تطوره، بل أن هناك ما يسمى بالاكتئاب الذهاني، وهو نوع من الاكتئاب الشديد يفقد فيه المريض صلته بالواقع وتختلط مشاعر الاكتئاب العدمية بالرغبة الشديدة في الموت والزهد في الحياة.

## ازدواجية وضلالات

أحال الطبيب المريض إلى اختصاصي علم النفس الذي قام بعمل الاختبارات النفسية التي أوضحت نتائجها بعض التدهور في القدرات العقلية، لكن كل الفحوص الطبية الأخرى مثل «رسم المخ» و«التصوير الإلكتروني الشعاعي للدماغ» لم تفصح عن أي شيء. وبعد شهر من إقامة المريض في المستشفى، تحسنت قدراته الذهنية وزالت الغشاوة التي كانت تؤثر في إدراكه، لكن كانت هناك مفاجآت للجميع: الطبيب النفسي المعالج، والهيئة التمريضية وزوجة المريض، حيث بدأ المريض يقول إن زوجته التي تزوره يومياً ليست زوجته، لكنها مجرد امرأة أخرى تشبهها تماماً؟! وإنه يعتقد اعتقاداً جازماً أن شيئاً ما قد حدث لها، شيئاً خطيراً أدى إلى استبدالها بامرأة أخرى!!؟

صمت هنيهة ثم قال:

باني أحب زوجتي حباً جماً، لكنني لا أتمكن من رصد أي مشاعر تجاه تلك المرأة البديل التي تزورني. وبعد فترة أسبوع تقريباً امتدت أعراض المرض، لتشمل ابنة المريض فيما يتعلق بشكوكه بأنها ليست ابنته، وقرر الطبيب النفسي إعطاء المريض جلسات من العلاج بالصدمة الكهربائية، معتمداً على نظرية أن هذا العلاج يفيد الاكتئاب، وأن الاكتئاب كان السبب الرئيسي وراء كل تلك الأعراض المفاجئة. لكن - مع الأسف - ساءت حالة المريض، زاد تهيجها واكتئابها، كما زادت ضلالاته حدة واشتعالاً، واستمر الاعتقاد الخاطئ بـ«ازدواجية الزوجة والابنة»، وهنا قرر الطبيب حقنه بمطمنن قوي وهو (الهالوبيريدول) الذي حسن من حالته.

## صراع يدور

قدم الطبيب الحالة في الاجتماع الأسبوعي لهيئة القسم، وذكر أن شخصية المريض كانت منطوية للغاية، بينما كانت شخصية زوجته قوية ومسيطرة، وكان واضحاً أن ثمة صراعاً يدور بينهما على الدوام، بينما كان الزواج - على السطح - يسير على ما يرام، وخلال الأشهر القليلة قبل مرض الزوج أصبح عطوفاً ورقيقاً بشكل غريب خاصة تجاه زوجته، كما زادت رغبته في المعاشرة الزوجية، أيضاً كان يطلب منها العطف والحنان باستمرار، وهذا مما زاد الطين بلة، لأن زوجته - في المقابل - زاد برودها وأصبحت منزعة من تغير سلوكه تجاهها.

وتطور هذا الأمر إلى أن صارت عدوانية تجاهه. وجد الزوج من العسير عليه تقبل عدوانية زوجته أكثر من ذلك، وكان رد فعله أن اعترض على حبه لها، ولما أحبطت آماله أكثر، وبدأت مشاعر العداء والكراهية تغلي داخله، كان الحب والكره يعيشان معاً في نفسه.

## البديل والحقيقي!

مرض كاجراس، أو مرض الأزواج، مرض نادر يعتقد فيه المريض أن شخصاً ما - غالباً ما يكون قريباً منه في العائلة أو العمل - أخذ مكانه، شخصاً آخر مثله تماماً، ووصف المرض للمرة الأولى عام ١٩٢٣ بواسطة الدكتور كاجراس وآخر اسمه د. ريبولاشوكس. وتعد من أهم علامات المرض خصوصيته الشديدة فيما يتعلق بـ«البديل»، تقريباً في كل حالات المرضى المتزوجين، يكون الزوج أو الزوجة هو البديل المزدوج الأساسي، أما في غير المتزوجين فيكون أحد الوالدين أو الاخوة هو المحور.

وإذا حدث وانتشرت أعراض المرض إلى بدائل أخرى، فستلحق الأقرباء لا الغرباء، ويكون «البديل المزدوج» شخصية مهمة محورية في حياة المريض، ومن الممكن أن يكون الطبيب المعالج نفسه أو الممرضة مثلاً عرضة لمرض البدائل بكل احتمالاته، ويحدث المرض والمريض متيقظ وواع تماماً، وهنا فاجأت إحدى الممرضات في الاجتماع العلمي الطبيب بسؤال:

- لكن لماذا يحدث هذا المرض؟ ويا ترى ما هي أسبابه؟!

ورغم معرفة الطبيب المعالج بالحالة واسرارها فإنه تمهل رويداً، حك فروة رأسه ثم أجاب:

- إذا بحثنا في المعنى المختبئ وراء هذا المرض تحديداً، أو المفهوم العلمي (التفسير - الدينامي) سنجد أن أعراض المرض تظهر لتحل اشكالية «التناقض الوجداني» الذي يعيشه المريض قبل ظهور الأعراض، بمعنى أن «البديل» لا «الحقيقي» من الممكن على المريض مواجهته بكل المشاعر السلبية: الكره، الحقد، الضيق، العدوانية، كل ما كان كامناً وكان المريض غير قادر على إظهاره للشخص الحقيقي، بمعنى أن يعرب عنه للبديل فوراً دون خوف ودون أدنى إحساس بالذنب مثلما ظهر في حالة مريضنا وزوجته المسيطرة على ضعف شخصيته وقوة شخصيتها.

وهنا سأل طالب في كلية الطب الطبيب عن سبل العلاج والحكم في المرض.

فرد الطبيب قائلاً:

- على الرغم من أنه ليس هناك علاج محدد للحالة، فإن علينا معالجة كل أعراض (الذهان) أي المرض العقلي، وفي بعض الحالات تختفي فجأة أعراض اختلال الصلة بالواقع كنتيجة مباشرة للعلاج الكيميائي، ولكن - مع الأسف - تظل ضلالات البديل كما هي، وأحياناً يحدث العكس، بمعنى أن تختفي فجأة ضلالات البديل، بينما تظل الحالة الذهانية (المرضية العقلية) كما هي، بل وتزداد سوءاً بمرور الوقت.

## الوعي الأساس

المهم أن نلاحظ كجمع معالج للتدهور الحادث في علاقات المريض الشخصية، ذلك التدهور والانهيار يحدث بين المريض والشخص المعني قبل ظهور المرض، ومن ثم فإن العمل على الوقاية من الصورة الصعبة للمرض يكون بمحاولة تطوير العلاقات المتبادلة بين المريض والآخرين في محيطه، بمعنى حمايته ووقايته قدر الإمكان. وبالطبع لا يمكن أن يتحقق ذلك بسهولة لقلة الوعي وعدم إدراك أهل المريض والمحيطين به بمستقبل أو تطور الحالة، ولكن إذا حدث وظهرت أعراض المرض، فإن أهم جزء في العلاج هو توعية زوج أو زوجة المريض بجميع الظروف المحيطة، وإفهامه أو إفهامها نوعية المرض وصراعات الشخصية وتطوراتها، لأن الوعي والاستبصار يشكلان دعامة أساسية في مختلف تلك الأمور.

## في الكبت مشاكل

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن الأطفال الذين يواجه آباؤهم الضغوط بطريقة خاطئة أكثر تعرضاً للإصابة بأمراض القلب في مراحل لاحقة في حياتهم. وحول هذه الظاهرة يقول أحد الأطباء: إن العادات الخاطئة التي تنتجها معظم الأسر هي السبب وراء حدوث مثل هذه المشكلات للأبناء.

فكبت مشاعر الأطفال تجعلهم غير قادرين في الكبر على التعبير عن كل ما يجول بداخلهم من انفعالات ومن أكثر هذه العادات انتشاراً أن يطلب الأبوان من الابن الولد كبت انفعالاته وعدم إظهاره لمشاعر الغضب أو الضيق أو حتى التعبير عن حبه للآخرين بحرية، لأن هذا ليس من شيم الرجال.

كما أن بعض الأسر تمنع البنات من التعبير عن انفعالاتها بوضوح أمام الآخرين حتى لا تبدو غير مهذبة، فالبنات في نظر المجتمع تعد مؤدبة إذا ما اتسمت بالهدوء، لا تناقش، صوتها منخفض، لا تتكلم كثيراً.

فيكبر هؤلاء الأبناء غير قادرين على إظهار مشاعرهم للآخرين وخصوصاً إذا ما تزوجوا وانجبوا فيكون رد فعلهم لأي تصرف من الأطراف الأخرى أكبر من حجم الفعل نفسه.

والأسرة بدون شك تهدف إلى تهذيب انفعالات أبنائها وليس كبتهم، ولكنها تتبع الأسلوب الخاطئ في تربيته.

ومن أجل الوصول للطريقة المثلى لتهذيب انفعالات الأبناء يجب إتباع ما يلي:

- ١- أن يكون حديث الآباء مع الأبناء فيه مودة ورحمة.
- ٢- ألا يتحدث الآباء مع الأبناء بصورة انفعالية شديدة اللهجة بصفة متكررة حتى لا يكتسب الأبناء هذه

الطريقة في الحديث.

٣- من الخطأ أن يعتبر الآباء حديث الأبناء عن مشاعرهم الخاصة سلوكاً سلبياً. فلا يقال لهم مثلاً (لا تبك) أو (خليك رجل) أو (كوني مهذبة) فهذا يرسخ في أذهانهم أن التعبير عن العواطف هو نوع من الضعف أو قيمة سلبية.

٤- ضرورة تشجيع الآباء لأبنائهم بالتعبير عن عواطفهم كتابة في المناسبات كأن يرسل بطاقة تهنئة إلى صديقه أو كلمة رقيقة إلى مريض.

٥- ضرورة تعليم الأطفال القصص البسيطة، وكذلك الشعر والزجل البسيط مع شرح معاني العبارات التي يقصدها الكاتب أو الشاعر بهدف إثرائه لغوياً وتنمية قدرته على التعبير عن مشاعره وأحاسيسه.

٦- عدم السخرية من مشاعر الأبناء حين يعبرون عن أفكارهم وإحساساتهم. كما أنه من الخطأ إعادة رواية ما حدث أمام الآخرين بأسلوب استهزائي مما يثير شجون الأبناء وضيقتهم ويشعرهم بالخجل وامتهان كرامتهم، وكذلك عدم الاستهزاء من مشاعر الآخرين أمامهم.

٧- لا بد أن يقدم الآباء القدوة للأبناء بتعبيرهم عن مشاعرهم بأسلوب مناسب وبسيط.

٨- يجب أن نعلم أن التعبير عن المشاعر أمام الطفل يؤكد مشاعره وإنسانيته حتى لا يتعرض للأمراض النفسية.

## محطات

### أعينوا أولادكم

قال (صلى الله عليه وآله): رحم الله والدًا أعان ولده على بره.

وجاء عن الإمام علي (عليه السلام) أنه قال: أعينوا أولادكم على بركم، من شاء استخرج العقوق من ولده.

### تعليم القرآن

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): من قبل ولده كتب له حسنة، ومن فرّحه، فرّحه الله يوم القيامة، ومن علمه القرآن دعي بالأبوين فكسيا حلتين يضيء من نورهما وجوه أهل الجنة.

### لا تحمل ولدك

قال أمير المؤمنين (عليه السلام): يلزم الآباء من العقوق لأولادهم ما يلزم الأولاد من العقوق لأبائهم.

وقال (عليه السلام): لعن الله والدين حملاً ولديهما على عقوقهما.



## حق ولدك

قال الإمام علي (عليه السلام): وحق الولد على الوالد أن يحسن اسمه، ويحسن أدبه، ويعلمه القرآن. وجاء في الحديث: تسموا بأسماء الأنبياء.

عن الإمام السجاد (عليه السلام): وحق ولدك أن تعلم أنه منك ومضاف إليك في عاجل الدنيا بخيره وشره، وأنت مسؤول عما وليته من حسن الأدب والدلالة على ربه عز وجل، والمعونة الله على طاعته، فأعمل في أمره عمل من يعلم أنه مثاب على الإحسان إليه معاقب على الإساءة إليه.

## الناس موتى

الناس من جهة التمثال أكفاء\*\*\*أبوهم آدم والأم حواء  
وإنما أمهات الناس أوعية\*\*\*مستودعات وللأحساب آباء  
فإن يكن لهم من أصلهم شرف\*\*\*يفأخرون به فالطين والماء  
وإن أتيت بفخر من ذوي نسب\*\*\*فان نسبتنا جود وعلواء  
ما الفضل إلا لأهل العلم أنهم\*\*\*على الهدى لمن استهدى أدلاء  
وقيمة المرء ما قد كان يحسنه\*\*\*والجاهلون لأهل العلم أعداء  
فقم بعلم ولا تبغي به بدلاً\*\*\*فالناس موتى وأهل العلم أحياء

## حياء غريب

نقل «السيد البلادي» فقال: أحد أقاربي كان في فرنسا قبل عدة أعوام للدراسة، ولما عاد نقل لي فقال: استأجرت بيتاً في باريس وكان لي كلب يحرس البيت، وكنت في الليل أغلق باب البيت ويبت الكلب قرب الباب وأذهب للدراسة وعندما أعود أدخل الكلب معي إلى البيت.

وفي إحدى الليالي تأخرت عن العودة إلى البيت وكان الجو قارساً في برودته فاضطرت إلى وضع معطفي فوق رأسي وغطيت به رأسي وأذني ولبست كفوفي في يدي ووضعتهما على وجهي فلم يكن يرى مني سوى عيني لرؤية الطريق، ووصلت إلى البيت بهذه الهيئة وعندما هممت بفتح قفل الباب نظر الكلب إلي بهذه الهيئة فلم يعرفني وهجم علي وأمسك بمعطفي فرميت المعطف فوراً وكشفت له عن وجهي وناديت فعرفني وعاد بحياء إلى زاوية من الزقاق، ففتحت الباب ورفض الكلب الدخول رغم إصراري عليه، فأغلقت الباب ونمت. وفي الصباح فتحت الباب طلباً للكلب فوجدته ميتاً فعلمت أنه مات من شدة حيائه لما فعله بي.

## إلى السعادة... معاً

ما أكثر أخطائنا! وما أصعب أن يضمها كتاب، بل أن كومبيوتر يعجز عن احتوائها مهما كانت ذاكرته

ضخمة، ونحن نتساهل مع هذه الأخطاء في نهاية المطاف ونقول عنها أنها «صغيرة» غير أن كاتباً فرنسياً، يدعى جان كلود بولان دو بيسييه، لا يرى في هذه الأخطاء مصيبة، لأنها «تجلب سعادة الآخرين». ولهذا دعى كتابه: «في أخطاء ناس سعادة لناس آخرين» ولو كان الرجل عربياً لقال: «أخطاء قوم عند قوم مباحج». والكتاب صدر عن دار نشر فرنسية تدعى «لارستان»، أي «اللحظة».

«أخطاء.. سعادة» كل هذا كلمات. لكن الكتاب لا يبقى على مستوى الكلام للكلام بل يروي - ليكون وفيّاً لعنوانه - نوادر كثيرة ويزعم أنه مفيد لكل من يريد أن يختار شريك (أو شريكة) الحياة. لكن هذا لا يعني أن يبتعد تماماً عن الفلسفة. ففي البداية يطرح الفكرة الشائعة جداً: «لكل منا أخطاؤه»، ونحن نكتشف بسرعة وبذكاء متفجر أخطاء الآخرين.. إلا الشخص الذي نحبه. هو الغزال مهما كان فرداً. ولكن مظاهر القرد لا تبقى خفية لوقت طويل على العين. الأفضل إذن «اكتشافها باكراً». بكلام آخر، الأفضل اختيار «القرد» الذي نرتاح إليه.

بعد هذه النصيحة يعود الكاتب إلى تعداد الأخطاء بشكل غير جذاب، وكأنه تاجر يقرب دفتر ديونه في زمن الحرب، وهذه الأخطاء يصنفها تقريباً كما يأتي:

عيوب الأخلاق (الكبيرة والصغيرة) ثم عيوب السلوك مثل بعض العادات في حركات معينة سمجة، عدم النظافة، التشاؤم، العدائية... وأخيراً المبالغة في بعض الفضائل، مثل تلك السيدة النظيفة جداً التي تفرغ لك منفضة السكائر مرتين في الدقيقة الواحدة يقول المؤلف أن أذواقنا تختف جداً في تقدير جمال الإشكال فلو كان هناك مقاييس واحدة ثابتة عامة للجمال لتزوج اثنان بالمائة فقط من رجال ونساء العالم ولظل ثمانية والتسعون بالمائة الآخرون في حسرة حتى الموت.

من الجيد والحمد لله أيضاً أن أخطاء كل منا تجد شخصاً آخر - خصوصاً من الجنس الآخر - يرتاح إليه. والقصة هي كما يرويها الكاتب الفرنسي ستاندال الذي عاش في القرن الماضي، في كتابه «عن الحب» - وهو من أجمل ما كتب في هذا الموضوع منذ بداية الكتابة حتى اليوم - يقول تقريباً ما يأتي:

يبدأ الحب بنشوة غريبة تجعلنا نرى الحبيب متلألئاً، وهذه الفترة تمتد من ثلاثة أشهر حتى السنة بعد اللقاء الأول وخلالها نرى الحبيب في منتهى.. الروعة. بل أن عيوبه تبدو في نظرنا فضائل، فالبلادة تصبح رزانة وغرابة الأطوار مزاجية محببة، والسماجة نوعاً من السخرية الذكية. وهنا يقول الناس: الحب أعمى. صحيح. وهو أصم أيضاً وعديم الذوق. كل شيء في حلقه، خلال هذه الفترة، راحة حلقوم، حتى حبات الكينا الشهيرة... ولكن السحر يتبدد مع الزمن. هل تذكر ذلك الرجل الذي كان يحك رأسه باستمرار أمام خطيبته؟ في البداية رآته الحبيبة «مهزوماً». وبعد شهور راحت تتساءل: ما القصة؟ لماذا يحك رأسه دائماً. وبعد شهور لم تتمالك من القول متأففة: «هذه الحركة لا تطاق»، وأخيراً: اذهب إلى الغرفة الأخرى إذا أردت أن تحك رأسك.

وحتى لا تنتهي القصة بالطلاق من أجل حكة رأس، أو ما شابه، لنكن إذاً أذكيا من البداية ونكتشف عيوب الآخر باكراً، حتى «نتعايش» معاً بسعادة.

أنها وجهة نظر الكاتب الفرنسي جان كلود بولان دو بيسييه...؟!!

## صحة وعافية

### المجتمع والسلوك الغذائي

صحتنا رهن غذائنا. والتحوّلات المعيشية والاجتماعية تطبع حياتنا من عاداتنا ومعيشتنا ونظامنا الغذائي خاصة، لتترك فيه نفحة تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر في صحتنا.

في الواقع، لا تشكل العوامل الممرضة وحدها سبب الإصابة بالداء وإنما طبيعة الأغذية تدخل في أساس هذه الحلقة. ففي الدول النامية كما في المتقدمة منها، ساهمت طبيعة الأنظمة الغذائية المتبعة في ظهور الأمراض المزمنة. لكن، ليس لكل شيء تأثير سلبي بحت من دون أن يكون له أي طبيعة إيجابية.

ففي نهاية القرن الثامن عشر، سمحت الثورة الصناعية وتقدم الزراعة والقطاع الغذائي الزراعي بتخطي عدد كبير من المجاعات حول العالم من جهة. وإنما أدى استهلاك الدهون والسكريات من جهته - عوضاً عن الأطعمة الغنية بالألياف - والتناقض التدريجي للحركة البدنية إلى نمو وتكاثر الأمراض المشوهة للأعضاء والأنسجة في الجسم والمؤدية إلى اضطراب وظائفها.

وعلى الرغم من انتشار الوعي في العالم كافة يعتبر الوباء الحالي الأكثر شيوعاً هو البدانة. إذ سجلت البدانة في العام ١٩٩٥ حوالي ٢٠٠ مليون حالة لتبلغ ٣٠٠ مليون في العام ٢٠٠٠ منها ١١٥ مليوناً في الدول النامية. ويظهر تأثير الثورة الصناعية بوضوح في اليابان مثلاً. فالزيادة الخفيفة والمتكررة للوحدات الحرارية اليومية استمرت في ظل نظام تقليدي يحوي القليل من الدهون والبروتينات الحيوانية. لكن بين عام ١٩٦٠-١٩٨٠، تضاعفت كمية الدهون المشبعة والكوليسترول وبدأت البدانة بالظهور والانتشار، رافقها نمو سريع ومتزايد للأمراض المخية النخاعية والسكري غير معتمد الأنسولين، وأمراض الضغط والقلب وأنواع السرطانات المختلفة والإصابات المزمنة في العظم والمفصل.

وفي البرازيل، انخفضت نسبة سوء التغذية بين ١٩٧٤-١٩٨٩ عند الأطفال ما تحت عامهم الخامس ٦٠% بينما زادت بدانة الراشدين من ٥,٧ إلى ٩,٦% وقد لاحظ الباحثون أن زيادة البدانة سريعاً تشهدها العائلات ذات الدخل المتوسط والمنخفض. كما وأن في المدن الكبرى، ينخفض معدل استهلاك الحبوب كافة وأنواع البازلاء والفاصولياء والجذور في حين يزيد استهلاك البيض ومشتقات الحليب، لتبقى نسبة اللحوم والسكريات مرتفعة بدءاً من عام ١٩٧٠. وقد كان الحال نفسه في بلدان عدة من قارة آسيا مثل ماليزيا حيث سجلت زيادة الوزن نسبة ٢٧% عام ١٩٩٠ والفلبينيين ١٤% عام ١٩٩٥.

لكن، أكثر البلاد غرابة هي الصين. فقد عرف هذا البلد بالذات ارتفاعاً مفاجئاً في معدل البدانة وزيادة الوزن. وضاعفت الإصلاحات الاقتصادية لعام ١٩٧٨ المداخيل مما سبب زيادة استهلاك اللحوم والبيض والزيوت لتحلّ مكان الأرز والذرة كمصدر للطاقة والوحدات الحرارية.

في الحقيقة، كان لهذه الظاهرة وقع إيجابي على الأطفال إذ انخفض حجم حالات سوء التغذية لكن في الوقت عينه ارتفعت معدلات البدانة بشكل كبير عند الراشدين (١٠% عام ١٩٩٢). وتستمر اليوم آسيا بآيواء أكثر نسبة سوء تغذية تصيب الأطفال والراشدين على السواء.

باختصار، على الصعيد العالمي كان للانتقال الغذائي نحو أنظمة غذائية تعتمد كثافة طاقة عالية تأثيراً إيجابياً. إذ ارتفع معدل العمر وانخفضت نسبة وفيات اليافعين وحالات سوء التغذية.

وتجدر الإشارة إلى أن ظاهرة التمدن السريعة التي تجتاح معظم الدول النامية مسؤولة عن كسر أنماط المعيشة المعتادة مؤدية إلى تغييرات غذائية مثل استهلاك المأكولات الجاهزة التي تحوي عادة كميات كبيرة من الدهون وتناول المشروبات الغازية منها - التي تحوي الكثير من السكريات. ذلك بالإضافة إلى تطوير وسائل النقل والتسليّة، التي فرضت على المرء نشاطاً بدنياً ضئيلاً لدرجة أن تجاوزت واردات الوحدات الحرارية الحاجة الفيزيولوجية الفعلية بأشواط.

## الطفل.. ومبادئ الغذاء

السؤال الأبرز الذي يراود دائماً أذهان الأهل خصوصاً الأمهات هو هل أن ما يتناوله الطفل كافٍ لنموه بطريقة سليمة وصحية لا سيما في الفترة التي يبتعد فيها عن كنف أمه خلال سنوات الدراسة الأولى وما يشوبها من تغيرات في نظام حياته وغذائه؟ كيف يمكن متابعة النظام الغذائي الصحي للطفل خلال العام الدراسي؟

السؤال البديهي الذي يطرح هو ماذا يجب أن يحتوي السندويش الغذائي الصحي الذي يتناوله الطفل في المدرسة؟

- أود قبل الإجابة على هذا السؤال التركيز أولاً على دور الأم في تنظيم الحياة الغذائية لطفلها بأن يعتاد لوجبات أربعة تأتي في طليعتها الترويقة أو الفطور صباحاً إذ هي التي ستعطي الطفل أو التلميذ الدفع اللازم للانطلاق بيوم جديد مليء بالنشاط والحيوية وقدرة التركيز، لذلك وعلى الرغم من نظام حياتنا العصري والنمط السريع الذي يعيش فيه يجب تكريس الوقت الكافي لتناول الوجبة الصباحية والتي من الضروري تنويعها بحيث يحصل فيها الطفل يومياً على قدر مهم من الفيتامينات وعلى ربع ما يحتاجه من كالسيوم في النهار للحصول على عظام قوية وأسنان سليمة.

\* ماذا تعني بالتنوع، ألا يكفي كوب من الحليب صباحاً؟

- إن كوب الحليب ضروري وصحي خاصة إذا تم تناوله مع حبوب الذرة أو (Corn Flakes) ولكن لا يجب الاكتفاء بذلك يومياً من هنا ضرورة التنوع فهناك على سبيل المثال مشتقات الحليب من لبن ولبنة

وجبة... المهم هو تنمية حاسة الذوق لدى الطفل وجعله يتلذذ بهذه الوجبة وتنوع المذاقات وبالتالي إيسال الفيتامينات والمعادن اللازمة له.

\* هل أن «الترويقة» في المنزل تغني عن سندويش المدرسة؟

- إن سندويش المدرسة أو وجبة استراحة الساعة العاشرة تصبح عنصراً مكملاً للترويقة ولكن ليست كافية إذ يجب أن يعتاد الطفل على عدم الخروج من المنزل من دون طعام، ومن ناحية أخرى فإن الظروف المحيطة بالطفل في عامه الدراسي الأول قد تؤثر عليه وتجعله ينقطع عن الطعام في المدرسة. هذا لا يمنع أن تكون وجبة الساعة العاشرة عنصراً مساعداً قبل وجبة الغداء وقد تتكون من مشتقات الحليب أو من الفواكه أو حتى الجزر.

\* بعد يومه الدراسي، ماذا يمكن تقديم للطفل كوجبة عند الظهر؟

- يلي الترويقة أهمية وجبة الغداء التي يجب الاعتماد فيها على ما تم تحضيره في المنزل والتركيز على الحبوب والبطاطس والمعكرونة مع البروتينات مثل الدجاج والسّمك واللحوم... وهنا أيضاً العودة إلى المنزل ودور الأم والابتعاد قدر الإمكان عن الطعام السريع أو (Fast Food) كما أن طريقة تناول الغداء مهمة فمن الضروري تناوله في جو هادئ وليس أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر لأنهما عاملان يساهمان في تعريض الطفل للسمنة إذ يفقد التركيز على كمية أو نوعية الطعام.

تبقى هناك وجبة يجب التركيز عليها تسبق العشاء وهي «العصرونية» التي من الضروري أن تحتوي على الفواكه ويمكن أن يرافق الفاكهة نوع من الحلويات المصنوعة في المنزل أو من مشتقات الحليب، أما العشاء فيمكن أن يكون أيضاً شبيهاً بالترويقة أو بوجبة الغداء وهذا يعود إلى ما يفضله الطفل.

\* ما هي النصائح التي توجه إلى الأم انطلاقاً؟

- التركيز على دور الأم في ضرورة اتباعها نظاماً غذائياً منظماً وعدم اهمال أي من الوجبات، مما يساعد الطفل على نمو صحيح وسليم وتقويه من مشاكل صحية مستقبلاً. والابتعاد قدر المكان عن عادة «اللقمشة» أو الأكل بين الوجبات.

## منافع البيض

أظهرت الدراسات الجديدة أن تناول البيض بكميات معتدلة قد يخفف من امكانية الإصابة بالكولسترول. هذا وقد اكتشف باحثون من جامعة ولاية كنساس أن هناك مركّب يدعى Lecithin يوجد داخل البيض من شأنه أن يخفف من امتصاص الكولسترول في مجلى الدم، وهذا ما يناقض النظريات السابقة التي تقول بأن البيض يزيد من خطورة انسداد الشرايين. ويرى محرر الدراسة «سنغ كو» أن البيض غني بالبروتينات والفيتامينات، ومن هنا يمكن تناول بيضة أو اثنتين يومياً من دون قلق أو تخوّف من إلحاق الأذى بالقلب.

يذكر الإمام المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره) في كتابه «من الآداب الطبية» فصل الأطعمة والأشربة فوائد البيض فيقول:

هناك آداب لأكل البيض مذكورة في الروايات، ففي طب الأئمة (عليهم السلام) عن محمد الباقر (عليه السلام) أنه قال: «من عدم الولد فليأكل البيض وليكثر منه فإنه يكثر النسل» (١). وعن علي بن أحمد بن أشيم قال: شكوت إلى الرضا (عليه السلام) قلة استمرائي الطعام قال: «كل مخ البيض» ففعلت فانتفعت به (٢). وفي الرسالة الذهبية للرضا (عليه السلام): ومداومة أكل البيض يعرض منه الكلف في الوجه (٣). وقال (عليه السلام): «وكثرة أكل البيض وإدمانه يورث الطحال ورياحاً في رأس المعدة والامتلاء من البيض المسلوق يورث الربو والإبتهاار» (٤). وقال (عليه السلام): «واحذر أن تجمع بين البيض والسّمك في المعدة في وقت واحد فإنهما متى اجتمعا في جوف الإنسان ولدا عليه النقرس والقولنج والبواسير ووجع الأضراس» (٥). وعن رسول الله (صلى الله عليه وآله) أنه قال: «واللحم بالبيض يزيد في الباه» (٦).

### القيمة الغذائية للخضار

تتوافر الخضار في جميع أجزاء النبات، وتصنف نسبة إلى الجزء الذي تؤخذ منه. وأهمها ما يلي:

الخضار الجذرية: كالجزر، الكرفس، الشمندر الأحمر، الفجل واللفت...

الخضار الدرنية: كالبطاطس..

الخضار البصلية: كالبصل والثوم...

الخضار البرعمية: كالهليون..

الخضار الورقية: كالمفوف، والنعناع، والخس، والهندباء، والسلق، والبقدونس...

الخضار الزهرية: كالأرضي شوكي والقنبيط..

الخضار النمرية: كالبندورة (الطماطم)، الخيار، البازيلاء الخضراء، اللوبياء الخضراء، الفول الأخضر، الكوسا، القرع، الباذنجان، البامية والفليفلة..

القرنيات اليابسة: كالفاصولياء، الحمص، البازيلاء، الفول، والعدس...

يجب اختيار الخضار الطازجة التي يكون لونها واضحاً وليّها جامداً ورفض الخضار الذابلة والرخوة

---

(١) طب الأئمة: ص ١٣٠ للجماع.

(٢) مستدرك الوسائل: ج ١٦ ص ٣٥٨ ب ٣٠ ح ٢٠١٦٦.

(٣) مستدرك الوسائل: ج ١٦ ص ٣٥٩ ب ٣٠ ح ٢٠١٦٧.

(٤) طب الرضا: ص ٢٨ الرسالة الذهبية.

(٥) مستدرك الوسائل: ج ١٦ ص ٣٥٩ ب ٣٠ ح ٢٠١٦٨.

(٦) دعائم الإسلام: ج ٢ ص ١٤٥ فصل ٤ ذكر العلاج والدواء.

والمتمجدة الجافة والصفراء اللون والتي فيها آثار للعفن والفساد والتلف.

تحتوي الخضار على المواد الأساسية الآتية:

المادة	النسبة المئوية
الماء	٨٥-٩٠%
البروتينات	١-٣%
الدهنيات	٠,٥-١%
الألياف	١-٢%
النشويات	٥-١٠%
الأملاح المعدنية الكالسيوم، والبوتاسيوم، المنجنيزيوم، الفوسفور والقليل من الناس والحديد والكبريت	١%

الفيتامينات: البروفيتامين أ (A) والفيتامينات «ب المركبة» (B. complex) والفيتامين ج (C).  
يتسبب الطهو بخسارة الأملاح المعدنية ولاسيما إذا تم طهوها في الماء؛ تتسبب حرارة الطهو بخسارة كبيرة للفيتامين ج (C) وأقل بالنسبة للفيتامينات الأخرى لأنها تتحمل الطهو أكثر.  
لتجنب ذوبان الأملاح المعدنية والفيتامينات يجب غسل الخضار قبل تقشيرها أو تقطيعها وعدم نقعها في الماء مدة طويلة.

يجب تجنب طهو الخضار انطلاقاً من وضعها في الماء البارد. من الأفضل الطهو على البخار ولمدة قصيرة أو في المياه الساخنة لدقيقة أو دقيقتين.  
يمكن حفظ الخضار لمدة قصيرة بوضعها في البراد على حرارة ٥-٧ درجات مئوية أو في مكان بارد مهوى وذلك لعدة أيام أو أسابيع قليلة.

هناك طرق عديدة لحفظ الخضار ومنعها من التلف. الهدف الأساسي من الحفظ هو توفير شتى أنواع الخضار على مدار السنة والفصول. لكن على طرق الحفظ أن تضمن السلامة (غياب أي ميكروبات مضرّة) مع إلحاق الحد الأدنى من التغيير في المواصفات الحسية كاللون والرائحة والتكوين والقيمة الغذائية. تلبي غالبية طرق حفظ الخضار هذه المعايير.

تعليب الخضار صناعياً رائع جداً وهو من أكثر الطرق استعمالاً لحفظ الخضار. فبعد تنظيف الخضار وغسلها وتعريضها للبخار توضع في علب معدنية مع إضافة محلول مالح وحامض الستريك ومن ثم وضعها في مطهرة بالبخار المضغوط وتعريضها لحرارة مرتفعة تبلغ ١٤٠ درجة مئوية خلال وقت قصير جداً للمحافظة على الفيتامين ج (C) ولصيانة جودة الخضار الطبيعية.

لكن إذا تم التعليب منزلياً في أوان زجاجية فإن تعريضها للحرارة المرتفعة سيتم لمدة طويلة وذلك بغليها مما سيجعل الخضار تتعرض لحرارة مرتفعة مدة أطول من اللازم وسيسبب ذلك في خسارة شبه تامة للفيتامين ج (C) والأملاح المعدنية.

التعليج أحد طرق حفظ الخضار البديلة عن المعالجة الحرارية. وهو يحفظ الخضار متى تم بالطريقة

الصحيحة من دون إحداث أي تغييرات بارزة في الحجم أو الشكل أو التكوين الغذائي. لكن سوء استعمال الخضار المتلجة أو سوء تثليجها قد يجعلها غير صالحة للاستهلاك. يبطل التثليج عمل الانزيمات (التي تؤثر على اللون والرائحة والنكهة والتكوين الغذائي) ويحد من نمو الميكروبات المضرة لكنه لا يقضي عليها. من شأن التلاعب بدرجات الحرارة وتذويب الخضار ثم إعادة تثليجها على التوالي، إعادة تحفيز الميكروبات على النمو، فلا تعود الخضار صالحة بعدها للاستهلاك.

قبل تجميد الخضار يجب أولاً تنظيفها وغسلها وتقطيعها (إذا لزم الأمر) وتعرضها للبخار (لتعطيل الأنزيمات وقتل بعض الميكروبات وتليين أنسجة الخضار) ومن ثم توضيبها. بعد ذلك يتم تعريض الخضار لدرجات منخفضة من الحرارة تتراوح بين ٢٥-٣٥ درجة مئوية تحت الصفر في وقت قصير.

تعتبر الخضار المجمدة من الوجهة الغذائية مماثلة للخضار الطازجة في مظهرها ولونها وطعمها وقيمتها الغذائية أخيراً تنتج عن حفظ الخضار بالطريقة الطبيعية (من دون تصنيع) خسارة الفيتامين ج (C) كلما طالت مدة الحفظ.

أما التعليب فيؤدي إلى خسارة ضئيلة جداً في المواد الغذائية إذا اعتمدت الطرق الصناعية وشبه كاملة إذا اعتمدت الطريقة المنزلية. لكن التجميد السريع لا يؤثر على التركيب الغذائي للخضار.



## مكارم الأخلاق

### التواضع

يبني بعض الناس حياتهم على أسس تخالف الأسس التي هي عليها واقعا، وبعبارة أوضح: يبنون الحياة على العفوية وعدم الالتزام بالاستقامة والسداد، ولكنهم يظهرون الصلاح والسداد.

فترى الشخص - مثلاً - يصرّ على أن تظهر نفسه فوق مستواها، أو على الأقل: يحبّ ذلك، فإذا بصاحب العلم الضنيل، أو الثروة القليلة، أو الجاه النكد.. يتظاهر في منطقته وحكايته ليرى نفسه أنه من العلماء الكبار، والأثرياء العظام، والوجهاء الفخام.

ومن البديهي إنّ الواقع يأبى دوام هذه الادّعاءات الفارغة، ففي أول مرة من قيام هؤلاء بعرض عضلاتهم، وإظهار أنفسهم، ينكشف الركام المزعوم.. وتتجلى الحقيقة المستترة.

ثم لا يخفى أنّ هذا الأمر هو من آثار الكبر في النفس، وحب الاستعلاء والتفوق لكن من غير طريقه المستقيم، وفي قبال هذه الصفة المذمومة، هناك صفة جميلة وحميدة، ألا وهي التواضع، وذلك بأن يرى الإنسان نفسه عند حدّه وعلى قدره - لا كذباً وخداعاً - بل حفاظاً على التوازن بين المقادير والحدود.

وقد مدح الإسلام التواضع، لما فيه من بيان الحقيقة، وألفة القلوب، فضلاً عما فيه من كسر نزوات النفس، وكبح جماحها.

قال الإمام أبو محمد العسكري (عليه السلام): (أعرف الناس بحقوق إخوانه، واشدهم قضاءً لها: أعظمهم عند الله شأنًا، ومن تواضع في الدنيا لإخوانه، فهو عند الله من الصديقين من شيعة علي بن أبي طالب (عليه السلام)).

كما أن المتواضع محبوب عند الله وإن كان صغيراً، والمتكبر مذموم وإن كان عظيماً.. وبالتواضع يرتفع الشخص عند الناس، ويصبح مورد اهتمامهم واحترامهم، ولذا قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): (ما تواضع أحد إلا رفعه الله).

وروى الإمام الصادق (عليه السلام) عن أبيه (عليه السلام): (إنّ علياً (عليه السلام) قال: ما من أحد من ولد آدم، إلا وناصيته بيد ملك، فإنّ تكبر جذبته بناصرته إلى الأرض، وقال له: تواضع، وضعك الله، وإن تواضع جذبته بناصرته، ثم قال له: ارفع رأسك، رفعك الله، ولا وضعك، بتواضعك لله).

وقد كان النبي (صلى الله عليه وآله) والأئمة الأطهار (عليهم السلام) يتواضعون، ويعلمون الناس التواضع،

في أعمالهم وأقوالهم، ففي الحديث: (إنّ محمد بن مسلم كان رجلاً شريفاً موسراً، فقال له أبو جعفر (عليه السلام): تواضع يا محمد، فلمّا انصرف إلى الكوفة، أخذ قوصرة من تمر مع الميزان، وجلس على باب مسجد الجامع، وصار ينادي عليه، فاتاه قومه، فقالوا له: فضحتنا، فقال: إنّ مولاي أمرني بأمر، فلن أخالفه، ولن أبرح، حتّى أفرغ من بيع ما في هذه القوصرة، فقال له قومه: إذا أبيت إلا أن تشتغل ببيع وشراء، فاقعد في الطحانين فهيأ رحي وجملاً، وجعل يطحن).

نعم، هكذا تكون القلوب العامرة بالإيمان، البعيدة عن مهاوي الكبر والاعتلاء، فقد امتثل محمد بن مسلم صاحب المقام الرفيع أمر إمامه - الذي فيه الصالح والسداد إذ هم (عليه السلام) لا يأمرّون إلا بما فيه خير الإنسان وصلاحه، ولا ينهاه إلا عما فيه ضرره وفساده فظنّ قومه أن سوف ينحط من مقامه بسبب هذه الفعلة، إلا أنه ارتفع بذلك وارتفع، حتّى بلغ ما هو عليه اليوم من الجاه الرفيع، والمنزلة المنيفة، بحيث إنّ علماء المسلمين على مرّ التاريخ أصبحوا ينظرون إليه بالعظمة، ويذكرونه بالتبجيل والإكرام. هذا وللتواضع فروع عديدة، منها التواضع في الكلام، وفي السلام، وفي المجلس، والمأكل، والمشرب، والملبس، والمركب، وقد تطرّق علماء الأخلاق إليها مفصلاً في مصنفاتهم الكثيرة.

## هكذا يطغى الإنسان

لقد بلغ زهد الإمام الشيرازي (قدس سره) وتواضعه مبلغاً عظيماً بحيث إنّه كان يتجنّب الكثير من الأمور التي ربما تقوده إلى التكبر والترفع على الناس.

ففي طفولة حياته المباركة المليئة بالمتاعب ورغم إقبال الدنيا عليه بمغرياتها وزبارجها إلا أنّه كان يؤثّر البساطة والتواضع في كل شيء، في حياته، وفي أخلاقه، وفي مأكله ومشربه وملبسه، بل وفي كل حركاته وسكناته.

الجدير بالذكر أنّ العديد من أقربائه ومقلّديه عندما كانوا يتساءلون منه قائلين: سيّدنا لماذا تبقى على هذه الحالة.. إنّنا نخشى على صحتك؟! كان يجيبهم قائلاً: (هكذا أفضل فعلينا أن نواسي إخواننا الفقراء والمحرومين من الطبقات الضعيفة في المجتمع).

والى هذا المعنى يشير سماحة آية الله السيد حسين الشيرازي نجل سماحة آية الله العظمى السيد صادق الشيرازي (دام ظله) قائلاً: ذهبت في إحدى الأيام إلى زيارة الإمام الراحل جناب العمّ (قدس سره) فرأيتّه مستلقياً على سرير خشبي أعزل، ليس عليه شيء من وسادة وفراش، ممّا أثار تعجّبي وخشيت على صحته فقلت له: سيّدنا، تسمحون لي أن آتي لكم بوسادة وفراش أجعله فوق السرير؟! فقال (قدس سره): (لا حاجة إلى ذلك، هكذا أفضل).

فقلت له: على الأقل اسمحوا لي أن أجعل (الملقة) على السرير لتستريح فوقه. فأجابني برفق وهو يقول: (لا حاجة إلى شيء من ذلك، هكذا أفضل)، ثمّ أضاف قائلاً: (إذا سمح الإنسان لنفسه أن يجعل فوق سريره وسادة وفراشاً، ولا ينام إلا عليها، فاتّه وبمرور الزمان سوف يفكر في تغيير سرير

المنام والغرفة ثم في تغيير الأثاث والمنزل، ثم يتدرّج ويتدرّج في مثل هذه الأمور حتى يبلغ الأمر به إلى الطغيان والتكبر، فيبقى دائماً يبحث عن مباحج الحياة، وملذّات الدنيا، ثم لا يقنع بالقليل ولا يكتفي بالحلال، بل يتدرّج إلى الحرام والعياذ بالله، ولذا فعلى الإنسان أن يسدّ على نفسه طريق الطغيان من البداية ولا يسلس قياد نفسه وهواها حتى تنزل به إلى هذه المهالوي الساقطة).

## قبسات

### جيران الله

عن الباقر (عليه السلام) عن آبائه عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قال: إذا كان يوم القيامة جمع الله الخلائق في صعيد واحد ونادى مناد من عند الله يسمع آخرهم كما يسمع أولهم يقول: أين أهل الصبر؟ قال: فيقوم عنق من الناس، فتستقبلهم زمرة من الملائكة فيقولون لهم: ما كان صبركم هذا الذي صبرتم؟ فيقولون صبرنا أنفسنا على طاعة الله وصبرناها عن معصيته - قال: فينادي مناد من عند الله. صدق عبادي خلوا سبيلهم ليدخلوا الجنة بغير حساب.

قال: ثم ينادي مناد آخر يسمع آخرهم كما يسمع أولهم، فيقول: أين أهل الفضل؟ فيقول عنق من الناس تستقبلهم الملائكة فيقولون: ما فضلكم هذا الذي نوديتم به؟ فيقولون كنا بجهل علينا في الدنيا فنحنتمل ويساء إلينا فنغفوا. قال: فينادي مناد من عند الله تعالى صدق عبادي خلوا سبيلهم فيدخلوا الجنة بغير حساب.

قال: ثم ينادي مناد من عند الله عز وجل يسمع آخرهم كما يسمع أوله فيقول: أين جيران الله جل جلاله في داره؟ فيقول عنق من الناس فتستقبله زمرة من الملائكة فيقولون لهم: ما كان عملكم في دار الدنيا فصرتم به اليوم جيران الله تعالى في داره؟ فيقولون: كنا نتحاب في الله عز وجل ونتبازل في الله ونتوازر في الله. قال: فينادي مناد من عند الله تعالى صدق عبادي خلوا سبيلهم لينطلقوا إلى جوار الله في الجنة بغير حساب. قال: فينطلقون إلى الجنة بغير حساب. ثم قال أبو جعفر (عليه السلام): فهؤلاء جيران الله في داره يخاف الناس ولا يخافون ويحاسب الناس ولا يحاسبون.

### التواضع

عن النبي (صلى الله عليه وآله): ما تواضع أحد لله إلا رفعه الله تعالى.

وقيل: ثمرة التواضع المحبة.

وعن الإمام الصادق (عليه السلام): رأس الخير التواضع فقليل له: وما التواضع؟ فقال: أن ترضى من المجلس بدون شرفك، وأن تسلم على من لقيت وتترك المراء وإن كنت محقاً. وسئل الإمام الحسن (عليه السلام) عن التواضع فقال: هو أن تخرج من بيتك فلا تلقى أحداً إلا رأيت له الفضل عليك.

وقال رجل لآخر: علمني التواضع فقال: إذا رأيت من هو أكبر منك فقل: سبقني إلى الإسلام والعمل الصالح

فهو خير مني، وإذا رأيت من هو أصغر منك فقل: سبقته إلى الذنوب والعمل السيئ فأنا شر منه.

## من أعجب قصص الحسد

ذكر العلامة المجلسي رضوان الله عليه في بحار الأنوار قصة اعتبرها من أعجب القصص في الحسد وهي من أعجيب الدنيا.

كان في أيام موسى العباسي ببغداد رجل من أهل النعمة، وكان له جار في دون حاله، وكان يحسده ويسعى بكل مكروه يمكنه ولا يقدر عليه. قال: فلما طال عليه أمره وجعلت الأيام لا تزده فيه إلا غيظاً اشتري غلاماً صغيراً فرباه وأحسن إليه، فلما شب الغلام واشتد وقوى غضبه قال له مولاه: يا بني إني أريدك لأمر من الأمور جسيم فليت شعري كيف لي أنت عند ذلك؟

قال: كيف يكون العبد لمولاه، والمنعم عليه المحسن إليه، والله يا مولاي لو علمت أن رضاك في أن أقتحم النار لرميت بنفسي فيها، ولو علمت أن رضاك في أن أغرق نفسي في لجة البحر لفعلت ذاك وعدد عليه أشياء. فسر بذلك من قوله وضمه إلى صدره، وأكب عليه يترشفه ويقبله، وقال: أرجو أن تكون ممن يصلح لما أريد، قال: يا مولاي إن رأيت أن تمن على عبدك فتخبره بعزمك هذا يعرفه ويضم عليه جوانحه، قال: لم يأن لذلك بعد، وإذا كان ذلك فانت موضع سري ومستودع أمانتي.

فتركه سنة فدعاه فقال: أي بني قد أردت لك للأمر الذي كنت أرشحك له، قال له: يا مولاي مرني بما شئت فوالله لا تزيدني الأيام إلا طاعة لك، قال: إن جاري فلاناً قد بلغ مني مبلغاً أحب قتله، قال: فأنا افتك به الساعة، قال: لا أدريها هذا وأخاف أن لا يمكنك وإن ممكنك أحالوا ذلك علي، ولكني دبرت أن تقتلني أنت وتطرحني على سطحه، فيؤخذ ويقتل بي.

فقال له الغلام: أتطيب نفسك بنفسك؟ وما في ذلك تشف من عدوك، وأيضاً فهل تطيب نفسك بقتلك وأنت أبر من الوالد الحُدْب (١)، والأم الرفيقة؟ قال: دع عنك هذا، فإنما كنت أربيك لهذا، فلا تنقض عليّ أمري فإنه لا راحة لي إلا في هذا.

قال: الله الله من نفسك يا مولاي وأن تتلفها للأمر الذي لا يدري أيكون أم لا يكون، فإن كان لم ترمه ما أملت وأنت ميت. قال: أراك لي عاصياً وما أرضى حتى تفعل ما أهوى. قال: أما إذا صح عزمك على ذلك فشأنك وما هويت لأصير إليه بالكراه لا بالرضى، فشكره على ذلك، وعمد إلى سكين فشحذها ودفعتها إليه، أشهد على نفسه أنه دبره ودفعت إليه من صلب ماله ثلاثة آلاف درهم وقال: إذا فعلت ذلك فخذ في أي بلاد الله شئت.

فعزم الغلام على طاعة المولى بعد التمتع والالتواء، فلما كان في آخر ليلة من عمره، قال له: تاهب لما أمرتك به فإني موقظك في آخر الليل، فلما كان في وجه السر قام وأيقظ الغلام فقام مذعوراً وأعطاه المدية فجاء حتى تسور حائط جاره برفق فاضطجع على سطحه، فاستقبل القبلة ببذنه وقال للغلام: عجل، فترك السكين على حلقه، وفرى أوداجه ورجع إلى مضجعه وخلاه يتشطح في دمه، فلما أصبح أهله خفي عليهم خبره، فلما كان في آخر النهار أصابوه على سطح جاره مقتولاً فاخذ جاره وأحضروا وجوه المحلة لينظروا إلى الصورة ورفعوه

---

(١) الحُدْب: العطوف والحنون.

وحبسوه وكتبوا بخبره إلى الهادي.

فأحضره فأنكر أن يكون له علم بذلك، وكان الرجل من أهل الصلاح، فأمر بحبسه ومضى الغلام إلى أصفهان. وكان هناك رجل من أولياء المحبوس وقرابته وكان يتولى العطاء للجند بأصفهان، فرأى الغلام وكان عارفاً به فسأله عن أمر مولاه وقد كان وقع الخبر إليه فأخبره الغلام حرفاً حرفاً، فاشهد على مقاتله جماعة، وحمله إلى مدينة السلام وبلغ الخبر الهادي فأحضر الغلام فقص أمره كله عليه، فتعجب الهادي من ذلك وأمر بإطلاق المحبوس وإطلاق الغلام.

يقول الإمام أمير المؤمنين (عليه السلام): لله درّ الحسد ما أعدله، بدأ بصاحبه فقتله.

ويقول الشاعر:

اصبر على حسد الحسود فإن صبرك قاتله\*\*\*كالنار تأكل نفسها إن لم تجد ما تأكله

## المسلم الصغير

### معجزات النبي (صلى الله عليه وآله)

في سهرة كان علي وأبوه وأمه يجلسون، قال علي لأبيه:  
يا بابا... رفيقي سامي سألتني عن معجزات نبيينا محمد (صلى الله عليه وآله) وأنا لا أعرف، فما يعني معجزات؟

فقال والد علي:

يا حبيبي، إن نبيينا محمد (صلى الله عليه وآله) عندما أرسله الله تعالى ليبشر بالدين الإسلامي كذبه الناس وقالوا له: أتستطيع أن تغرس لنا في الأرض شجرة بلح صغيرة وأجعلها تكبر وتكبر حتى نقطف منها الآن ثمراً. فأخذ النبي (صلى الله عليه وآله) بذرة بلح ووضعها في الأرض فنبتت وبدأت تكبر حتى أصبحت شجرة عليها بلح. ولكنهم عادوا وكذبوه، وقد فعل معجزات كثيرة غيرها. ولكن أعظم معجزة لنبيينا هي القرآن الكريم لأنه لا أحد يستطيع أن يأتي بمثله أبداً. وقال علي لأبيه:

يا بابا قلت أن الناس كذبوا النبي (صلى الله عليه وآله) معنى ذلك أنهم كانوا أعداءه، فمن إذاً صدق به وآمن.

فقال والد علي:

(أول مَنْ صدَّق وآمن به هي سيدتنا خديجة الكبرى (سلام الله عليها) زوجته وقد أحبته كثيراً وساعدته وكانت غنية جداً فصرفت كل ما معها من المال من أجل رسالة الإسلام التي أتى بها من عند الله تعالى. ثم هي أم سيدتنا فاطمة الزهراء (سلام الله عليها) وهي جدة الإمام الحسن والإمام الحسين (عليهما السلام) قال علي:

يا بابا... قلت أن سيدتنا خديجة الكبرى (سلام الله عليها) ساعدت النبي (صلى الله عليه وآله)، هل ساعده أحد غيرها؟

فقال الأب: مع سيدتنا خديجة (سلام الله عليها) ساعده عمه أبو طالب والد الإمام علي (عليها السلام). (ثم يا بني إن النبي (صلى الله عليه وآله) مات أبوه وهو في بطن أمه ثم ماتت أمه وعمره أربع سنوات فكفله جده عبد المطلب، وبعد سنتين مات جده فكفله عمه أبو طالب ورباه. ولما أختاره الله تعالى نبياً حماه عمه

من الكفار وساعده على نشر دين الإسلام بين الناس).

قال علي لوالده: يا بابا... أمس قالت المعلمة أنه بعد أيام سيأتي عيد مولد الزهراء... فمن هي الزهراء؟  
فقال الأب:

يا علي... هي فاطمة الزهراء (سلام الله عليها)، والدها النبي محمد (صلى الله عليه وآله)، وأمها سيدتنا خديجة الكبرى (سلام الله عليها)، وهي زوجة إمامنا الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام)، ثم هي أم الإمامين الحسن والحسين والحوراء زينب (عليهم السلام).

وكان النبي (صلى الله عليه وآله) يحبها كثيراً، وقال عنها: هي أم أبيها، تكريماً وشرفاً لها.... وقال: من أحبها أحبني وأحب الله من أبغضها أبغضني وأبغض الله.  
قال علي لأبيه:

يا أبي... الآن تذكرت... بدرس الدين قالت المعلمة كلمة لم أفهمها وهي قريش، ما يعني قريش؟  
فقال الأب:

قريش هي الشعب الذي كان يسكن مدينة مكة المكرمة التي فيها الكعبة المشرفة أيام النبي (صلى الله عليه وآله). وعندما أتى النبي (صلى الله عليه وآله) بالنبوة كانت قريش كلها كفار فقد كذبتهم وعذبتهم كثيراً لذلك ترك النبي (صلى الله عليه وآله) مكة وهاجر إلى المدينة المنورة خوفاً منهم.  
فقال علي لأبيه:

قلت يا أبي أن النبي (صلى الله عليه وآله) هاجر من مكة إلى المدينة فكيف هاجر؟  
فقال الأب:

في السنة التي ماتت فيها سيدتنا خديجة (سلام الله عليها) مات عمه أبو طالب حاميه والمدافع عنه، أمره الله تعالى أن يسافر يعني يهاجر إلى المدينة المنورة لأن الكفار أرادوا أن يقتلوه، ولأنه لم يعد له من يدافع عنه بموت عمه أبو طالب.

(ونحن المسلمون نسجل السنين بالتسجيل الهجري أي ابتداءً من السنة التي هاجر فيها النبي (صلى الله عليه وآله) إلى المدينة المنورة).

قال علي: وكيف هاجر النبي (صلى الله عليه وآله) من مكة إلى المدينة؟

يا بني.. اجتمع المشركون أي الكفار في أحد البيوت، وكلفوا بعض الشباب وأعطوهم السيوف وقالوا لهم اذهبوا في الليل واقتلوا محمداً، فذهبوا وأحاطوا ببית النبي (صلى الله عليه وآله) فأخبره الملك جبرائيل (عليه السلام) بذلك فطلب النبي (صلى الله عليه وآله) من الإمام علي (عليه السلام) أن ينام في فراشه.

وخرج من البيت بالليل أمام الكفار ولم يروه، وبعد قليل هجم الكفار ودخلوا البيت وظنوا أن النبي (صلى الله عليه وآله) بفراشه فرفعوا السيوف بأيديهم ثم كشفوا الغطاء عن النائم فإذا بالإمام علي (عليه السلام) يقف ويشهر عليهم السيف فرفعوا أن النبي (صلى الله عليه وآله) خرج من البيت سالماً ومن مدينة مكة كلها).

قال علي: يا أبي... هل هاجر غير النبي (صلى الله عليه وآله) من مكة؟  
فقال الأب:

نعم هاجر كثير من مكة من الذين كانوا أسلموا وآمنوا بالنبي (صلى الله عليه وآله) خوفاً من كفار قريش،

منهم من ذهب إلى الحبشة التي تسمى اليوم أثيوبيا، ومنهم من هاجر إلى المدينة المنورة ولذلك سموا (المهاجرون) وكانوا رجالاً ونساءً.

وقال علي لأبيه:

يا أبي.. وماذا فعل النبي (صلى الله عليه وآله) بعد وصوله إلى المدينة؟.

فقال الأب:

يا بني.. كان اسم المدينة قبل وصول النبي (صلى الله عليه وآله) يثرب، وبعد أن أقام فيها أصبح اسمها المدينة المنورة يعني تنورت به، وكثيرون من أهلها أسلموا قبل مجيئه إليها ثم أسلم كثير منهم بعد ذلك وهؤلاء سماهم النبي (صلى الله عليه وآله) الأنصار لأنهم نصروه وحاربوا معه ومع الإمام علي (عليه السلام) ضد الكفار من قريش الذين كان رئيسهم أبو سفيان والد معاوية وجد يزيد الذي قتل الإمام الحسين (عليه السلام) في كربلاء.

وقال علي: أنا أحب الأنصار لأنهم نصروا النبي (صلى الله عليه وآله).

ولكن أين تقع المدينة المنورة؟.

فأجاب الأب:

تقع المدينة المنورة في الحجاز أيضاً مثل مكة المكرمة ولكنها بعيدة عنها... وقد بقي فيها النبي (صلى الله عليه وآله) عشر سنوات ثم مات ودفن فيها وقبره يزوره كل مسلمي الدنيا وخاصة بعد أن يحج المسلمون إلى مكة فيجب عليهم الذهاب إلى المدينة المنورة لزيارة قبر النبي (صلى الله عليه وآله).

وسأل علي والده بقوله:

يا أبي... هل جرت حرب بين النبي (صلى الله عليه وآله) وبين الكفار؟.

فقال والد علي:

طبعاً.. وكان رئيس الكفار أبو سفيان فقد جمع جيشاً وأتى من مكة ليحارب النبي (صلى الله عليه وآله) والمسلمين، فجمع النبي (صلى الله عليه وآله) من أنصاره ثلاثمائة رجل تقريباً والتقى مع الكفار قرب بئر اسمه بدر وتحارب المسلمون مع الكفار وانتصر المسلمون وقتلوا منهم سبعين وأسروا سبعين، وبهذه المعركة قوي المسلمون كثيراً وكانت هذه أول معركة بين المسلمين والكفار).

وقال علي:

وهل تحارب المشركون مع النبي (صلى الله عليه وآله) بعد معركة بدر الكبرى؟.

فأجاب الأب:

طبعاً يا بني... فبعد سنة من معركة بدر الكبرى جمعت قريش الكافرة جيشاً كبيراً برئاسة أبي سفيان وهجموا نحو المدينة المنورة ولكن النبي (صلى الله عليه وآله) أخذ جيشاً صغيراً والتقى مع الكفار عند جبل اسمه (أحد) وهناك جرت معركة انتصر فيها المسلمون أولاً ثم عاد المشركون وانتصروا على المسلمين وقتل منهم الكثير والباقي هرب إلى الجبل ولم يبق قرب النبي (صلى الله عليه وآله) إلا الإمام علي (عليه السلام) قاتل المشركين وحده وغلبهم، ولما رأى المسلمون في الجبل أن النبي (صلى الله عليه وآله) لم يزل حياً نزلوا وهجموا على المشركين وانتصروا عليهم.



فقال علي: أخبرني عن بطل كان مع النبي (صلى الله عليه وآله) غير الإمام علي (عليه السلام) في معركة أحد.

فقال والد علي: مع النبي (صلى الله عليه وآله) كان أبطال كثيرون، ولكن أحدثك عن بطل كبير كان اسمه الحمزة عم النبي (صلى الله عليه وآله)، وكان قبل سنة من معركة أحد، وقتل بمعركة بدر الكبرى مع الإمام علي (عليه السلام)، أقارب هند زوجة قائد المشركين أبو سفيان التي طلبت من عبد اسمه وحشي أن ينتقم لها من الحمزة (عليه السلام) عم النبي (صلى الله عليه وآله)، ولما كانت معركة أحد غدر به هذا الوحشي وقتله بحربة من البعيد فأتت هند إلى الحمزة وأرادت أن تأكل كبده ولكن الله تعالى حوله إلى حجر بفمها لذلك سميت آكلة الأكباد، وقد حزن النبي (صلى الله عليه وآله)، على عمه الحمزة كثيراً وبكى بشدة عليه؟ وسأل علي والده قائلاً:

هل جرت معارك بين النبي (صلى الله عليه وآله) وبين المشركين غير معركة بدر الكبرى وأحد؟. فقال الأب: (نعم يا بني... فبعد معركة أحد عاد المشركون بقيادة أبي سفيان وألفوا جيشاً كبيراً جداً وهجموا على المدينة المنورة، ولكن النبي (صلى الله عليه وآله) أمر المسلمين بحفر خندق طويل عريض حول المدينة حتى لا يدخل المشركون إليها. ولكن قفز منهم بطل كبير وكبير جداً بفرسه عن الخندق وأتى نحو جيش المسلمين وصرخ يطلب المبارزة فلم يتجرأ أحد من المسلمين أن يبارزه ولكن الإمام علي (عليه السلام) وكان لم يزل صغيراً فقد ذهب إليه والسيف بيده وتحارب معه وقتله ففرح النبي (صلى الله عليه وآله) كثيراً وكذلك المسلمون أما المشركون فخافوا وهربوا واسم ذلك البطل عمرو بن ود العامري فقال علي: أنا يا أبي فرحت كثيراً لبطولة الإمام علي (عليه السلام) لأنه أكبر بطل ولأنه قتل عمرو بن عبد ود العامري.

فقال الأب: الإمام علي (عليه السلام) كان قائداً لجيش النبي (صلى الله عليه وآله) في كل حروبه مع المشركين لأن ليس بالدنيا بطل أكبر منه... واسمع هذه القصة الثانية... اجتمع اليهود بحصن اسمه خيبر وتحذوا النبي (صلى الله عليه وآله) والمسلمين، وكان رئيسهم أيضاً بطل كبير اسمه مرحب، والحصن كان له باب من الصخر، وصار مرحب يقتل كل مسلم يقترب من الحصن، فذهب إليه الإمام (عليه السلام) وتحارب معه فقتله وهجم على الحصن وأدخل أصابعه بثقب الباب الصخري وخلفه وكان الباب كبيراً جداً فخلعه، وبذلك دخل الإمام (عليه السلام) الحصن ومن خلفه المسلمون واحتلوه وأجبروا اليهود على الهرب من كل تلك البلاد.

وبعد معارك عديدة انتصر النبي (صلى الله عليه وآله) والإسلام على أكثر المشركين ولكن بقيت منطقة بعيدة جداً فيها كثير من المشركين الذين استعدوا لقتال النبي (صلى الله عليه وآله) وجهزوا جيشاً كبيراً. فأرسل النبي (صلى الله عليه وآله) جيشاً كبيراً أيضاً بقيادة أحد الصحابة ولما وصل إليهم بعد السير الطويل البعيد قال المشركون للقائد نحن لا نريد حربك بل نريد حرب محمداً وعلي بن أبي طالب فرجع. فأرسل النبي (صلى الله عليه وآله) غيره ففعل مثل سابقه ورجع فأرسل النبي (صلى الله عليه وآله) غيره ففعل مثل سابقه. فغضب النبي (صلى الله عليه وآله) كثيراً جداً وقال للإمام علي: (اذهب إلى المشركين وقاتلهم). فذهب الإمام (عليه السلام) ومعه مئة وخمسون مقاتلاً فقط ولكنه سار بطريق غير الذي سار عليه سابقوه. وكان المشركون

في سفح جبل وانتظر الإمام لبعد منتصف الليل وأمر من معه بالاستعداد للقتال ثم عند طلوع الضوء هجم الإمام وباغت المشركين وانتصر عليهم وقتل قاندهم وكثيرين منهم والبقية ربطهم بالسلاسل فسميت المعركة ذات السلاسل، وفي لحظة انتصار الإمام نزل جبرائيل بسورة العاديات) يبشره.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَالْعَادِيَاتِ ضَبْحًا \* فَالْمُورِيَاتِ قَدْحًا \* فَالْمُغِيرَاتِ صُبْحًا \* فَأَثَرُنَّ بِهِ نَقْعًا \* فَوسَطْنَ بِهِ جَمْعًا \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ \* وَإِنَّهُ عَلَىٰ ذَٰلِكَ لَشَهِيدٌ \* وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ \* أَفَلَا يَعْلَمُ إِذَا بُعْثِرَ مَا فِي الْقُبُورِ \* وَحُصِّلَ مَا فِي الصُّدُورِ \* إِنَّ رَبَّهُم بِهِمْ يَوْمَئِذٍ لَّخَبِيرٌ \*.

صدق الله العلي العظيم.

يوضح الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره) معاني وبيان كلمات السورة الكريمة في كتابه (تبيين القرآن) والذي تنصح أعراننا الفتيان والبنات في أن يقرأوه ليتعرفوا على مقاصد الآيات الكريمة ومعاني الكلمات التي قد لا يفهمها القارئ المبتدأ... فكتاب (تبيين القرآن) كتبه الإمام الراحل (قدس سره) بأسلوب سهل وبسيط وواضح من أجل فهم كتاب الله الحكيم ومن قبل الصغار والكبار.

(بسم الله الرحمن الرحيم \* والعاديات) قسماً بالأفراس للمجاهدين في سبيل الله التي تعدو وتركض (ضبحاً) أي ضابحة، وهي صوت أنفاسها.

(فـ) قسماً بـ (الموريات) الخيل التي توري النار بسبب ضرب أقدامها على الحصى (قدحاً) يقال قدح الزند إذا أوره.

(فالمغيرات) أغاروا (صبحاً) وقت الصبح، نزلت في أمير المؤمنين علي(عليه السلام) حيث حارب بأمر الرسول (صلى الله عليه وآله) جماعة، فغزاهم بعد صلاة الصبح.

(فأثرن) من الإثارة بمعنى هيجن (به) بذلك الوقت (نقعا) غباراً.

(فوسطن) توسطن (به) بذلك الوقت (جمعا) في جمع العدو.

(إن الإنسان لربه لكنود) لكفور - أي جنس الإنسان هكذا -.

(وإنه) أي الإنسان (على ذلك) على كفرانه (الشهيد) شاهد على نفسه، لأنه يعلم باطناً أنه كافر، فيشهد يوم القيامة على نفسه.

(وإنه لحب الخير) أي المال (لشديد) ولذا يمنعه عن بذله في سبيل الله.

(أفلا يعلم إذا بعثر) أخرج (ما في القبور) من الأموات.

(وحصل) ظهر (ما في الصدور) من الكفر والإيمان.

(إن ربهم بهم يومئذ لخبير) عليم بأحوالهم فيجازيهم على أعمالهم.

## منوعات

### ١- حزورات:

مسرعة في سيرها طول دهرها.  
ترها مدى الأيام تمشي ولا تتعب.  
وفي سيرها ما تقطع الأكل ساعة.  
وتأكل مع طول المدى وهي لا تشرب.  
(الطاحونة)

---

اسم من قد هويته.  
ظافر في صروفه.  
فإذا زال ربعه.  
زال باقي حروفه.  
(الغزال)

---

ما اسم الشيء حسن شكله.  
تلقاه عند الناس موزوناً.  
تراه معدوداً فإن زدته.  
واواً ونوناً صار موزوناً.  
(الموز)

---

أيما اسم تركيبه من ثلاث.  
وهو ذو أربع تعالى إليه.  
حيوان والقلب منه نبات.  
لم يكن عند جوعه يرعاه.  
فيك تصحيفه ولكن إذا ما.  
رمت عكساً يكون لي ثلثاه.  
(فيل)

---

مغارة جواتها حجارة.  
فوق المغارة مزاريين.  
وفوق المزاريين سراجين.

وفوق السراجين سيفين.

وفوق السيفين بلاطة.

(الوجه)

## ٢- حكم

\* ليس لملول صديق.

\* أقل طعامك تحمد منامك.

\* ليس للباطل أساس

\* ليس الحريص بزائد في رزقه.

\* لكل عمل ثواب، ولكل كلام جواب.

## ٣- أمثال

\* الشيبة هيبة

\* كل دبس وزيت وناطح الحيط

\* القرد بعين أمه غزال

\* العتاب على قدر المحبة

\* واحد باع من القلة والثاني اشترى بالدين

## ٤- أضحك

\* التقى الكاتب العبقرى مع أحد النقاد

الكاتب: ما رأيك في قصتي الأخيرة على المسرح.

الناقد: رائعة جداً، لكن كان المفضل أن يموت البطل بطلقة مسدس، لا بالسم.

الكاتب: لماذا؟.

الناقد: لكي يوقظ المشاهدين.

---

\* التفت الأستاذ إلى التلميذ، ووجه نظره نحو أحدهم.

قال الأستاذ: قم يا بني وأجب، هل كان الاسكندر الكبير فاتح عظيم؟

قال التلميذ: لا يا أستاذ، أنا أعتقد أنه كان كحلي غامق.

---

\* وجه الأستاذ بعض الأسئلة للتلميذ، ومن بين الأسئلة.

قال الأستاذ: يا بني، هل تستطيع أن تعد من واحد إلى عشرة بالإنكليزي.

قال التلميذ: نعم يا أستاذ، واحد بالإنكليزي، اثنان بالإنكليزي، ثلاثة بالإنكليزي..... عشرة بالإنكليزي.  
قال الأستاذ: رائع يا بني، أنت قوي بالإنكليزي، لكن ضعيف بالعربي.

---

\* ألتفت الأستاذ إلى التلميذ وقد ضاق صدره.  
الأستاذ: لو أرسلت إلى والدك فأخبرته بسوء سلوكك لأبيض شعر رأسه.  
التلميذ: مو مشكلة يا أستاذ.  
الأستاذ: يعني مالك خايف.  
التلميذ: أبدأ، لأن والدي أصلع.

---

\* لاحظ المدرس أن أحد التلاميذ يكثر الكلام في الصف، فكتب إلى والده بالحضور، ولما حضر الوالد.  
المدرس: ابنك لا يهدأ أبداً، فهو كثير الكلام في الصف..؟  
الوالد أعذره يا أستاذ، فهو بالقياس إلى والدته أبكم أخرس.

## ٥- سؤال وجواب

- س ١- أين يقع جبل كوهي بابا؟
- س ٢- ما هي أعلى قمة في العالم؟
- س ٣- أين يقع جبل أرارات؟
- س ٤- أين تقع هضبة هندوكوش؟
- س ٥- أين يقع جبل ثور؟

## الأجوبة

- ١- أفغانستان
- ٢- قمة إفرست
- ٣- تركيا
- ٤- آسيا الوسطى (شمالى أفغانستان)
- ٥- مكة المكرمة

## ٦- قرآنيات

- ١- هل تعلم أن السور التي تبدأ بكلمة (ويل) هي:  
(المطففين، الهمزة)
- ٢- هل تعلم إن سورة الحديد قد أوردت سبع وعشرين صفة من صفات الله تعالى.

٣- هل تعلم أن سيرة آدم وحواء (عليهما السلام) في الجنة وهبوطهما منها قد جاءت في سورة طه.

٤- هل تعلم إن السور الكريمة التي يتشكل اسمها من حرف واحد هي:

(ص، ق، ن)

٥- هل تعلم إن لسورة الدهر أسماء أخرى هي: (الإنسان، والأبرار)

## نوادير جحا وحمارة

### شجار!..

سألني جارٌ لي قائلًا:

لقد سمعت في دارك ليلة أمس ضوضاء وصياحاً، ثم سمعت شيئاً عظيماً يتدحرج، فماذا جرى؟

فقلت له: لقد تخاصمت مع امرأتي، فلكنت جبتي فتدحرجت الجبة وأصدرت هذا الصوت.

فقال الرجل: وهل الجبة هي التي أحدثت هذا الصوت الهائل؟!

فقلت: لم تشدد علي يا أخي؟! لقد كنت أنا داخل الجبة.

### هجوم كاسح!..

كانت زوجتي على وشك أن تلد، وكان الوقت متأخراً، فناديت جاراتنا كي يساعدنني ويقفنني إلى جوارها؛

فأقبلت جارة تحمل شمعة، فما أن دخلت الحجرة حتى خرجت مبشرة بأن زوجتي قد أنجبت غلاماً...

ثم جاءت جارة أخرى تحمل شمعة، فخرجت تبشرني بغلام آخر...

ثم جاءت جارة ثالثة تحمل شمعة؛ فخرجت تبشرني بغلام ثالث... فلما رأيت هذه الحال، قلت لهن: أطفئن هذا

الشمع.

فقالت إحداهن: لم هذا يا جحا، والشمع فال حسن؟!.

فقلت لها: لو دام الشمع لرأينا هجوماً لا يرد.

### هذا هو القط... فأين اللحم؟!

ذهبت إلى السوق في أحد الأيام فاشتريت أربعة أرطال من اللحم وعدت إلى البيت وأنا أمنى نفسي بأكل لذيق؛

فقلت لزوجتي: إني ذاهب لأصلي صلاة الجمعة، وأود أن أعود في العصر فأجد هذا اللحم قد أعد للغداء... وإياك

أن أحضر فأجديك قد طبخته لجيرانك كما فعلت من قبل...

فلما عدت سألتها عن اللحم، فقالت:

لقد كنت منهمكة في إعداد الطعام إذ غافلني القط وأكل اللحم كله. فأدركت أن هناك مؤامرة أخرى قد دبرتها

زوجتي؛ فأحضرت ميزاناً ووزنت القط، فوجدته يزن أربعة أرطال، فقلت لها: إذا كان ما وزنته على الميزان

الآن هو القط، فأين اللحم؟ وإن كان هو اللحم فأين القط؟!

## جحا والزوجة القبيحة!

تزوجت امرأة كنيية المنظر.  
فقالت لي ذات يوم بعد أيام قليلة من زواجنا:  
أرجو أن تخبرني بمن أريه وجهي من أقربائك الرجال، ومن منهم لا أريه وجهي.  
فرددت عليها بسرعة قائلاً:  
لا تريني وجهك، وأريه من تشائين.

## حيلة خبيثة!

أصابني مرض شديد أحسست أنني سأموت من شدته.  
فقلت لزوجتي: أرجو منك يا زوجتي العزيزة أن تلبسي أوفر الثياب، وتتريني أحسن الزينة، وأن تجلسي أمامي هنا.  
فقالت لي: كيف أدع خدمتك يا زوجي الحبيب وأذهب للتزين.  
لا يمكنني أن أفعل ذلك أبداً، فهل ظننتني قليلة الحب لك، جاحدة للمعروف؟!  
فقلت لها: إن ما خطر ببالي غير ما خطر ببالك؛ فإني أرى عزرائيل يحوم حولي، ولعله إذا رآك بتلك الثياب الفاخرة والهيئة الجميلة يتركني ويأخذك!..

## حكاية مفيدة

### قصة سورة (الدهر)

كان النبي (صلى الله عليه وآله) يسكن بيتاً صغيراً، وهذا البيت يبعد قليلاً عن بيت الإمام علي (عليه السلام) الذي هو زوج ابنة النبي (صلى الله عليه وآله) فاطمة الزهراء (سلام الله عليها)، وهما والدا الحسن والحسين (عليهما السلام) اللذين كانا طفلين صغيرين والحسن (عليه السلام) عمره سبع سنوات والحسين (عليه السلام) ست سنوات، ومرة أتى النبي (صلى الله عليه وآله) من بيته إلى بيت الإمام علي (عليه السلام) ليزوره ويزور ابنته الزهراء والطفلين الحسن والحسين لأنه كان يحبهما كثيراً جداً.  
ووصل... وطرق الباب، فعرف الكل أن النبي (صلى الله عليه وآله) هو الآتي فركض الحسن والحسين وفتحوا الباب، وما أن رأهما جدهما حتى حملهما واحتضنهما وأخذ يقبلهما ودخل.  
وكانت سيدتنا الزهراء (سلام الله عليها) هيأت فراشاً لأبيها ليجلس عليه.  
وجلس ووضع على ركبته اليمنى الحسن وعلى ركبته اليسرى الحسين، وأمامه جلس الإمام علي والزهراء

(سلام الله عليها) باحترام شديد.

والتفت النبي (صلى الله عليه وآله) إلى الحسن والحسين وقال: (هذان ولداي وريحائتي من الدنيا) ثم قال للحسن:

(أنت تشبهني بخلقي وخلقي).

ثم التفت إلى الحسين وقال: (وأنت مني وأنا منك).

والتفت إلى الكل باسماء وقال وعيناه تدمعان:

(أحبكم كلكم والله تعالى يحبكم، ثم أن أبغض مبغضكم والله تعالى يبغض مبغضكم لأنكم أهل بيتي وأنتم كسفينة نوح من ركبها نجا ومن تخلف عنها غرق).

ونظر إلى ابنته الزهراء وقال:

(أما أنت يا فاطمة فأنت بضعة مني من أرضاها أرضاني ومن أرضاني أرضى الله ومن أغضبها أغضبني ومن أغضبني أغضب الله).

ثم قال للإمام علي (عليه السلام): (وأنت يا علي الإمام من بعدي وأنت بمنزلة هارون من موسى إلا أنه لا نبي بعدي).

وعاد والتفت إلى الحسن والحسين (عليهما السلام) وقال:

(وأنتما يا حسن ويا حسين سيدا شباب أهل الجنة كما أنتما إمامان قاما أو قعدا).

وبعد وقت قليل وقف النبي (صلى الله عليه وآله) وقبّل الحسن والحسين وخرج.

وبعد أيام مرض الحسن والحسين فأتى النبي (صلى الله عليه وآله) أيضاً لعيادتهما والاطمئنان عنهما وقالت له الزهراء والإمام علي (عليهما السلام) أنهما نذرا نذراً لله تعالى أن يصوموا ثلاثة أيام متتالية إن شفى لهما حبيبيهما الحسن والحسين. فدعى لهما رسول الله (صلى الله عليه وآله) بالشفاء العاجل ورحب بالنذر.

واستجاب الله تعالى لنذر الزهراء والإمام علي (عليهما السلام) فشفي الحسن والحسين، ولما طلع الصباح كان الكل صائمين.

وحيث أن الإمام كان فقيراً جداً وكان أن عمل ذلك النهار وقبض مالا قليلاً اشترى فيه طعاماً بسيطاً به لتهيؤ الزهراء (سلام الله عليها) للإفطار.

ولما حان المساء جلس الكل ينتظرون عتمة الليل حتى عندما يؤذن المؤذن (الله أكبر) يفطرون.

وعندما أذن المؤذن مساء ذلك اليوم جلس الحسن والحسين (عليهما السلام) مع أبيهما وأمهما أي قبل الغروب بقليل وإذا بالباب يطرق وصوت من الخارج يقول:

(يا أهل البيت... أنا إنسان مسكين.. وأنا جائع وليس عندي طعاماً لأكل).

فنظر الإمام علي والزهراء إلى الحسن والحسين (عليهما السلام) وأنهما يسألانهما أن يعطوا الأكل القليل للمسكين.

فابتسم الحسن والحسين ووقفوا وأخذوا كل الأكل وحملاه وفتحا الباب ليريا رجلاً مسكيناً فقيراً جداً ممزق الثياب وأعطياه الأكل وأغلقا الباب لنلاّ يسمعا كلمة شكر منه، وجلسا قرب أبيهما وأمهما اللذين فرحا لأن الله تعالى يحب إطعام المسكين.



وسهر الكل بعد ذلك بدون طعام وهم يصلون ويسبحون الله تعالى ويشكرونه ويحمدونه.  
وفي اليوم الثاني أيضاً وقبل الغروب أعدت الزهراء (سلام الله عليها) أكلاً قليلاً بسيطاً وكان الكل صائمين لليوم الثاني، وجلسوا ينتظرون أذان المؤذن ليفطروا فإذا بصوت ولد في الخارج يقول:  
(يا أهل البيت أنا إنسان يتيم أبي ميت، وليس عندي شيء لأكله وكنت صائماً أطعموني).  
فنظر الكل إلى بعضهم ثم وقف الحسن والحسين بتعب وأخذوا الطعام وأعطياه لليتيم وعادا ليشاركا أبويهما الصبر على الجوع والكل يقولون: (لا نريد جزاء ولا شكوراً).  
وأكملوا سهرهم وهم يصلون ويشكرون الله تعالى ويسبحونه ويمجدونه ويحمدونه.  
وفي اليوم الثالث جرى نفس الشيء فبينما الكل جالسين منتظرين أذان المؤذن ليفطر فإذا بصوت من الخارج يقول:

يا أهل البيت.. أنا إنسان أسير ليس لي أحد هنا فأنا غريب جائع... أعطوني ما رزقكم الله من طعام).  
فوقف الحسن والحسين بتعب شديد لأنهما كانا جائعين ولم يأكلا شيئاً منذ ثلاثة أيام مثل أبويهما وأخذوا الطعام وأعطياه للأسير وأغلقا الباب ورجعا والكل يقول:  
(لا نريد منكم جزاء ولا شكوراً).

ولكن الجوع أشد بالكل لأنهم لم يأكلوا شيئاً منذ ثلاثة أيام وعاشوا فقط على شرب الماء مما جعلهم لا يستطيعون أن يتحركوا فبدأ التعب الشديد عليهم وزاغت أبصارهم وأصفرت وجوههم فبدأت شاحبة وكأنهم سيموتون جوعاً.

وطبعاً كان الله تعالى يراهم وعرف ما فعلوه فأرسل الملك جبرائيل (عليه السلام) إلى النبي (صلى الله عليه وآله) فنزل جبرائيل من السماء إلى النبي (صلى الله عليه وآله) وأخبره بكل شيء.

فأتى النبي (صلى الله عليه وآله) مسرعاً ووصل وقرع الباب فلم يرد عليه أحد فانشغل فكره ثم فتحه ودخل وإذا به يرى الإمام علي والزهراء والحسن والحسين وهم بتعب شديد لا يقوون على الحركة فسألهم بلهفة عما بهم فقالوا له بضعف (أنهم كانوا نذروا أن يصوموا ثلاثة أيام متتالية شكراً لله تعالى إذا شفي الحسن والحسين وقد مضت هذه الأيام الثلاثة ولم يأكلوا شيئاً لأنهم أعطوا طعامهم في اليوم الأول لمسكين وفي اليوم الثاني ليتيم وفي اليوم الثالث لأسير).

فعرف النبي (صلى الله عليه وآله) أن الله تعالى أرسل المسكين واليتيم والأسير لأهل البيت ليختبر محبتهم له فوجدهم الأطهار الصابرين الصادقين المؤمنين حقاً الذين يحبون الله كثيراً وهم مستعدون أن يضحوا بأنفسهم في سبيل محبة الله تعالى.

فجلس النبي (صلى الله عليه وآله) وبكى لما أصابهم وشكر الله تعالى على محبته لأهل بيته وأتى بطعام وأخذ يطعمهم بيده الشريفة حتى ارتاحوا وعاد النشاط إليهم.

وأخبرهم النبي (صلى الله عليه وآله) أن الله تعالى راض عنهم ويحبهم كثيراً وقد أنزل بهم سورة في القرآن الكريم هي (الذهر) خاصة بهم تكريماً وتشريفاً لهم.

ثم قال النبي (صلى الله عليه وآله) له: وسأتلوا عليكم شيئاً من سورة الذهر وأخذ يقرأ:

بسم الله الرحمن الرحيم

{يوفون بالنذر ويخافون يوماً كان شره مستطيراً ويطعمون الطعام على حبه مسكيناً ويتيمماً وأسيراً إنما  
نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاءً ولا شكوراً إنا نخاف من ربنا يوماً عبوساً قمطريراً فوقيههم الله شر ذلك  
اليوم ولقيهم نضرة وسروراً وجزاهم بما صبروا جنة وحريراً}

صدق الله العلي العظيم

فاستبشر الإمام علي والزهراء والحسن والحسين (عليهم السلام) وفرحوا بهذه البشرى.

## استراحة العدد

### طب

#### علاج جديد للسرطان

ذكر باحثون أميركيون أنهم تمكنوا من السيطرة على الأورام التي أصيب بها عشرة من مرضى سرطان الجلد الميؤوس من شفائهم أو تمكنوا من تدميرها عن طريق علاج جديد يقوم على استبدال نظامهم المناعي بخلايا قاتلة موجهة.

وقال ستيفن روزنبرغ من المعهد القومي للسرطان الذي قاد فريق البحث أنه على الرغم من فشل العلاج في ثلاث حالات فإن المرضى الذين استجابوا له أصيبوا بالقليل من الآثار الجانبية وتمكن العديد منهم من العودة إلى العمل أو الدراسة.

وقال روزنبرغ في حلقة بحثية أقامتها الرابطة الطبية الأمريكية «إننا نستغل الدفاعات الطبيعية للجسم». وأجرى فريقه البحث على ١٣ من الحالات المتقدمة للإصابة بسرطان الجلد الذي يصيب ٥٠ ألف أميركي في العام والذي يسهل علاجه في مراحله الأولى ولكنه يؤدي بحياة المريض في مراحله المتأخرة. وقال روزنبرغ أن بعض المرضى كانت فرصهم في الحياة لا تزيد عن أشهر عدة على الرغم من خضوعهم للجراحة والعلاج الكيميائي والعلاج بهرمون انترليوكين لتنشيط الجهاز المناعي. وأراد روزنبرغ إيجاد سبيل لاستخدام الجهاز المناعي لتدمير السرطان وقال «الجسم يتعامل مع السرطان كعنصر غريب ولكنه ليس غريباً بما يكفي لطرده».

وأخذ الفريق عينات من أورام كل مريض وفحصوها بحثاً عن خلايا الجهاز المناعي التي تهاجم الورم. وعكفوا على دراسة أنشطتها في مهاجمة الخلايا الخبيثة.

ثم استخدموا عقاقير لتدمير الجهاز المناعي لكل مريض. ويلجأ الأطباء إلى أسلوب مشابه في علاج سرطان الدم (اللوكيميا) حيث يدمرون نخاع العظام حيث تنتج الخلايا المناعية ويستبدلونها بالنخاع العظمي السليم من متبرع.

ولكن الأسلوب الذي يتبعه المركز القومي للسرطان كان مختلفاً حيث استبدلوا النظام المناعي بالخلايا التي تم التوصل إلى أنها الأكثر نشاطاً في مواجهة خلايا الورم السرطاني.

## الحب.. اشتراك

يتقاسم المتزوجون ما هو أكثر من المنازل والسيارات والأموال المالية، إذ يقول الخبراء انهم قد يصابون على الأرجح ببعض الأمراض المماثلة.

فإذا كان أحد الزوجين يعاني من الربو أو الاكتئاب أو قرحة بالمعدة أو ارتفاع ضغط الدم أو زيادة في معدل الكوليسترول فهناك فرص لإصابة شريكه بالمرض نفسه.

وقالت جوليا هيبسيلي كوكس من جامعة نوتنغهام في شمال انكلترا أن «أزواج الأشخاص الذين يعانون من مرض معين يواجهون خطراً متزايداً للإصابة بهذا المرض أنفسهم إذ تبلغ الزيادة في احتمالات الإصابة بالربو أو الاكتئاب أو قرحة المعدة ٧٠ بالمائة علة الأقل».

وقالت كوكس وفريقها أن البيئة هي على الأرجح بشكل كبير سبب الاشتراك في الأمراض نفسها. ويأكل الأشخاص المتزوجون أحياناً أنواع الطعام نفسها ويتعرضون لنفس المواد المسببة للحساسية ويشترون أحياناً في أنماط الممارسات نفسها التي يساهم كل منها في الإصابة بالأمراض مثل الحساسية وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل الكوليسترول.

ودرس العلماء التاريخ الطبي لثمانية آلاف من الأزواج تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٧٤ عاماً.

وبعد الأخذ في الحسبان عوامل السن والبدانة والتدخين التي لها تأثير أيضاً على خطر الإصابة بالأمراض وجد العلماء أن الأزواج الذين يعاني شركاؤهم من مرض معين يواجهون خطراً أكبر من الأشخاص الآخرين بوجه عام للإصابة بنفس المرض.

وتعتقد كوكس وزملاؤها الذين نشرت نتائجهم في المجلة الطبية البريطانية أن فحص الأزواج لاكتشاف بعض الأمراض يجب أخذه في الاعتبار.

## الأسبرين خطر جداً

حذر خبراء حكوميون في بريطانيا الأهل من وجوب عدم إعطاء أطفالهم ما دون ١٦ سنة الأسبرين بسبب خطر الإصابة بحالة دماغية مميتة، واستعمال بدلاً منه أدوية مثل الباراسيتمول أو ايبوبروفين لمعالجة الرشح والأنفلونزا عندهم.

ويأتي هذا التحذير بعد وفاة فتاة إنكليزية في الثالثة عشرة من عمرها في نيسان الماضي من مرض «ظاهرة رأي» بعد تناول الأسبرين. وفي هولاء الخبراء أن مخفف الآلام هذا قد يسبب المرض عند الأطفال الذين يصابون بالحمى، فبعد ساعات من تناوله يصاب الأطفال بخلل في وظيفة الكبد ويغرقون في كوما قد لا يخرجون منها أحياء.

ومع حلول فصل الشتاء وانتشار حالات الإصابة بالأنفلونزا والرشح، أعلن رئيس اللجنة البريطانية لسلامة الأدوية البروفيسور الأسدير بريكنريدغ هذه الرسالة إلى جميع الآباء والأمهات حتى يطلعون على المخاطر المحتملة جراء تناول أطفالهم ما دون ١٦ سنة للأسبرين، «ولا داعي لتعريض الأطفال لأي خطر مهما كان

صغيراً، ولا سيما أنه تتوفر في الأسواق بدائل للأسبرين لمعالجة نفس الأعراض».

ويعتبر الأسبرين الذي مضى أكثر من مائة سنة على استخدامه من أكثر الأدوية شيوعاً وأكثرها تعدداً بفوائده، حيث يستهلك أكثر من مائة مليار حبة منه سنوياً في كافة أجزاء المعمورة لتخفيف الآلام، وبينت الأبحاث الأخيرة فائدته في مقاومة أمراض القلب والذبحة الصدرية والنوبات الدماغية والقلبية والتهاب المفاصل وغيره، كما يعتبر سلاحاً قوياً ضد السرطان. ومن أخطاره القليلة تسبب النزيف في الأشخاص الذين يعانون من التقرحات المعدية ويؤثر سلباً على المصابين بالربو.

وأظهرت دراسات سابقة أن الأسبرين وغيره من الأدوية التي تمنع التخثر يمكن أن تمنع وفاة حوالي مائة ألف شخص في جميع أنحاء العالم سنوياً بما في ذلك ٧ آلاف في بريطانيا فقط. نتيجة لذلك يجري وصف الأسبرين إلى المرضى الذين يعانون من أزمات قلبية حادة أو خناق صدري حاد ويستخدم بشكل واسع في الوقاية الطويلة الأمد عند الأشخاص الذين أصيبوا بنوبة قلبية أو دماغية.

وتعزز الدراسة الجديدة التي مولتها مؤسسة القلب البريطانية ومجلس الأبحاث الطبية من الأدلة على أن الأسبرين يقي من الأزمات القلبية في تشكيلة واسعة من المرضى المعرضين لاحتمالات عالية من الأخطار بسبب حالاتهم التي تتراوح بين الخناق الصدري وأمراض شرايين الأطراف والسكري. ولكن أظهرت الاحصائيات الأخيرة في الولايات المتحدة وبريطانيا أن أقل من نصف المرضى ذوي الاحتمالات العالية للتعرض للأزمات القلبية يتلقون وصفات الأسبيرين كعلاج.

### اكتشاف القرحة المعوية

القرحة هي عبارة عن ثقب أو خدش يحدث على جدار القناة الهضمية، وعادة ما يحدث نتيجة لحساسية والتهاب القناة الهضمية، وقد يمتد تأثيره إلى المريء والمعدة والاثني عشري، وفي حال اخترق التقرح جدار القناة الهضمية فإنه يصبح حالة طارئة تستدعي المعالجة الفورية. أحد العوارض الأولية والأساسية هو الشعور بالألم والحرقة في رأس المعدة، وقد يمتد الألم إلى أسفل الظهر، وهذا الألم قد يزداد أو تخف حدته حسب نوع الطعام الذي يتناوله المصاب، وقد يؤدي أحياناً إلى التقيؤ وفي بعض الأحيان قد يسطحبه بعض الدم.

يساعد كل من التدخين وشرب الكحول والضغط وتناول الأطعمة الغنية بالتوابل على جعل الإنسان عرضة للإصابة بالقرحة المعوية، فإن كنت تعاني من الألم حول تناول بعضاً من مضادات الحموضة. وإن استمر الألم لمدة طويلة ما عليك سوى التوجه إلى طبيبك الخاص.

### سايفر... نجاح أكبر

أعلن في واشنطن عن النتائج المبهرة التي كشفت عنها الدراسة الثانية والدقيقة للغاية التي مرت بها الشبكة القلبية الجديدة «سايفر» عن غيرها في تمكنها من تخفيض نسبة إعادة الشريان الذي تم تركيب الشبكة لمعالجته بنسبة متفوقة وغير مسبوقة. وقد أجريت الدراسة المسماة SIRIUS على عينات عشوائية من

المرضى بلغ عددهم ١٠٥٨ مريضاً وذلك في ٥٣ مركزاً لعلاج الأمراض القلبية في الولايات المتحدة الأمريكية. أعلنت شركة كورديس المنتجة للشبكة القلبية الجديدة والمغطاة بدواء خاص أن «سايفر» أثبتت فعالية أكبر في الحفاظ على الشريان التي هي مثبتة بداخله مفتوحاً وعدم انسداده مرة أخرى مقارنة بالشبكات القلبية التقليدية المستخدمة حالياً. ويتوقع الأطباء والمحللون لهذه الطفرة التكنولوجية أن تحدث ثورة في علاج أمراض شرايين القلب حين سيكون الاتجاه هو اعتماد إنتاج الشبكات القلبية المعالجة أو المغطاة بدواء واستبدال الشبكات التقليدية تماماً والتي غالباً ما تتسبب في انسداد الشرايين مرة أخرى وإحداث التلف بالأنسجة المحيطة بها.

### النوم الأفضل للإنتاج

أكدت دراسة علمية حديثة أن النوم الجيد أثناء الليل يحسن الانتاجية والأداء في العمل، وأن الرياضة وحدها لا تكفي لتنشط الجسم للحفاظ على حيويته، بل يلزمه أخذ مقدار كاف من النوم الجيد للقيام بوظائفه. واكتشف الباحثون أن مقدار التحسن في الأداء يرتبط بكمية المرحلة الثنائية من النوم، التي تعرف بحركة العين غير السريعة التي تمر بالإنسان في أواخر الليل، وهو ما يعتبر جزء النوم الجيد الذي لا يحصل عليه الأشخاص عند الاستيقاظ في الصباح الباكر.

### اكتب كوابيسك

أكدت دراسة علمية حديثة أن أحلام الإنسان، وخصوصاً المزعجة منها غالباً ما تعكس أحاسيس الإنسان ومشاعره وتفكيره المنغرس في اللاوعي، وفي عقله الباطن، ونشاطاته في ساعات يقظته. ويرى الباحثون أنه بالرغم من كونها مزعجة إلا أن الكوابيس وظائف مفيدة للإنسان، من ناحية تذكيره بالأشياء، والتي تتطلب تركيزه وفطنته، لذلك ينصحون بابقاء ورقة وقلم إلى جانب السرير، وتدوين جميع الأحلام عند الاستيقاظ من النوم. مثل هذه الكوابيس المربكة مهمة للغاية، فهي تمثل الطريقة، التي يستخدمها الدماغ لجذب انتباه الإنسان نحو جزء معين من حياته.

### أخطار تحقق بالمرهقات

يواجه المراهقون في العالم مشكلتين رئيسيتين تتمثلان في سرعة انتشار الإيدز وفي عمليات الإجهاض للتخلص من الحمل المبكر التي يسجلها منها نحو خمسة ملايين حالة سنوياً. وأكدت نفيس صادق، المديرية لتنفيذية لصندوق الأمم المتحدة للسكان «إن المشكلتين مترابطتان وناجمتان عن السلوك الجنسي، والنقص في التربية، وموقف الرجال من النساء في المجتمع». وذكرت صادق أن نسبة الوفيات بين المراهقات الحوامل (بين ١٥ و ١٩ عاماً) ترتفع بمعدل ٣٣ في المائة عنه لدى المعدل العام بين النساء، وإن ٤٠ في المائة من عمليات الإجهاض التي تجري للمراهقات تتم في

ظروف غير صحية أو غير آمنة.

وقالت الطبيبة صفاء الباز التي تشرف على برنامج يعنى بصحة المراهقات في مصر أن ١٠ في المائة من الفتيات في بلدها يصبحن أمهات قبل سن العشرين وأنه لا يكون لهن رأي في ذلك أغلب الأحيان. وقال بيتر، المدير التنفيذي لبرنامج الأمم المتحدة لمكافحة الإيدز أن نصف المصابين بمرض الإيدز أو حاملي الفيروس في العالم من الشبان بين سن ١٠ و ٢٥ عاماً. وأضاف أن الفتيات والنساء ضمن هذه الفئة هن الأكثر تعرضاً للإصابة، وأن ٢٠ في المائة من الفتيات بين سن ١٥ و ١٩ عاماً في بعض مناطق شرق ووسط إفريقيا يحملن فيروس الإيدز. وأوضح أن «المراهقات يرغمن غالباً على إقامة علاقات جنسية من دون اتخاذ احتياطات وقائية مع رجال أكبر منهن سناً». وشدد بيو على ضرورة تكثيف الجهود بين الفتيات وحث الرجال على تغيير سلوكهم الجنسي.

## الحركة بركة

أفادت دراسة أوردتها نشرة «جورنال اوف ذي امريكان اسوسييشن» أن التمرين الجسدي مثل رياضة المشي يقلل إلى حد كبير من مخاطر الاحتقان في الدماغ لدى النساء. وأشار الباحثون من معهد المصحة العامة في جامعة هارفرد ببوسطن (ماساتشوستس) إلى أنه «عندما تكون نسب استهلاك الطاقة متساوية، فإن رياضة المشي والتمارين الجسدية تقلل من المخاطر بنسب متشابهة». وأضافوا أن «الدراسة أتاحت اكتشافاً مهماً آخر هو أن النساء اللواتي بدأن بممارسة الرياضة في متوسط العمر أو بعد تقدمهن في السن يواجهن مخاطر أقل». واعتبروا أن فوائد التمارين الجسدية الوقائية تخفض ضغط الدم وتزيد من نسبة الكوليسترول المفيد وتسمح بتخفيض الوزن أو السيطرة عليه».

## اكتشافات

### بوصلة في عين الطائر

تحلق الطيور المهاجرة في الفضاء البعيد وتقطع الأميال وراء الأميال، وتجوب الأماكن المجهولة إلى أن تصل إلى مستقر لها، في مواسم معلومة صيفاً وشتاء، فكيف تعرف أن هذا أو أن الرحيل وان ذاك ميعاد الرجوع؟ وكيف تحدد الاتجاه الصحيح شمالاً أو جنوباً شرقاً أو غرباً، دون أن تضل الطريق مهما كان السفر طويلاً وشاقاً؟

بحث البروفيسور فولفجانج فيلنشكو من جامعة ألمانية عن إجابة لهذه الأسئلة، واختار طائر أبو الحناء بألوانه الجميلة الزاهية وأخضعه للدراسة والتجارب بالتعاون مع فريق من العلماء من جامعة بوخومر.

خضعت مجموعة من طيور أبو الحناء لعدة تجارب بسيطة بهدف معرفة كيف تحدد اتجاهها الصحيح أثناء

السير، في البداية وضع فيلنتشكو عصابة صغيرة على رؤوسها واغمض عيونها تماماً ثم أطلقها في الفضاء وهي معصوبة العينين، والنتيجة أن الطيور بدت مشوشة تترنج وتطير بصعوبة ولم تتمكن من تحديد الاتجاهات أثناء الطيران.

وحين أعاد التجربة بتغطية العين اليمنى وترك اليسرى مبصرة استمرت الطيور في حالة تشوش وتخبط مع عدم القدرة على تمييز الاتجاه الصحيح، ثم جاءت التجربة الثالثة عكس الثانية فتمت تغطية العين اليسرى وترك العين اليمنى مبصرة فاستطاعت الطيور أبو الحناء أن تطير وان تدرك الاتجاه الصحيح وهي معتمدة على العين اليمنى فقط.

وفي شرح تجاربه أكد البروفيسور فيلنتشكو أن العلماء كانوا يعتقدون بوجود بوصلة ما في جسم الطائر لكن أحداً لم يحدد مكانها بالضبط، والتجارب الأخيرة تثبت أن هناك بوصلة كيميائية في العين اليمنى، وبها تستطيع الطيور أن تحدد الاتجاهات بدقة وأن تتعرف على المجال المغناطيسي للأرض.

وأشار البروفيسور الألماني إلى أن هذا الكشف عن البوصلة الكيميائية يعكس مدى التخصص الدقيق في أجسام الطيور وتوزيع المهام شديدة التعقيد داخل مخ الطائر. حيث أثبتت دراسات أخرى وجود جسيمات من المغنتيت «أكسيد الحديد الأسود» في مناقير الحمام، وقال فيلنتشكو أنه من المحتمل أن النظامين يعملان بالتنسيق والتكامل فيما بينهما، فالبوصلة ترشد إلى الاتجاه الصحيح بينما جسيمات المغنتيت تحدد شدة المجال المغناطيسي.

وهكذا لا نرى طائراً في مواسم الهجرة يختلط عليه الشمال والجنوب!!

## المنازل الذكية

يشهد العالم حالياً ثورة وطفرة كبيرة جداً في التقدم التكنولوجي ففي يوم كان الإنسان يحلم بالاتصال بالآخر فظهر التليفون والانترنت وغيرهما لكن تتصل الأجهزة المنزلية ببعضها هذا ما تحلم به شركات التكنولوجيا الجديدة والالكترونيات.

وبدأ الحلم يتحقق حيث إن تجارب الجيل الأول بدأت وهو ما يسموه «جس نبض السوق».. وقد تبنت ٣ شركات مشاريع رئيسية للمنزل الذكي الذي تتصل أجهزته ببعضها بل وتتصل عبر الإنترنت بالمحلات والمواقع المختلفة، كما أن هذه الأجهزة الذكية التي يود بها وحدات كمبيوتر يمكن توجيهها وتشغيلها عن بعد من عدة أميال وأكثر.

وقد خرجت للعالم الثلاثا المايسترو التي تتحكم في جميع أجهزة المنزل ويمكن لصاحب المنزل توجيه الغسالة والباييو والميكروويف والتكييف من خارج المنزل ويمكن للثلاجة إعطاء جو موسيقي للشقة أو المنزل وتعطي معلومات عما بداخله والمدة التي تم حفظ اللحوم بها مثلاً ومدى صلاحيتها كما يمكن للثلاجة إرسال رسائل بالفيديو، ويمكن للغسالة تحسين برامج الغسيل عبر الإنترنت بالاتصال بالمواقع المهمة بذلك. وتخطط الشركات لتطوير الجيل الأول من هذه الأجهزة مؤكدين أنهم برغم بدائية هذا الجيل فإن فكرة المنزل والأجهزة الذكية ستحقق نجاحاً في المستقبل القريب.. واصبح شعار هذه الشركات كما جاء بمجلة «STUF» المهمة بتكنولوجيات الجديدة «ديجيتال حتى الموت».



والمنازل الذكية هي منازل الإلكترونية، ملحقه بها أجهزة كمبيوتر وكل الأجهزة متصلة بشبكة منزلية ذكية، وكما يقول الخبراء إن العملية تشبه أفلام الخيال العلمي، فعندما يذهب الشخص للمنزل فإن تسخين الطعام وتحميص العيش وتدفئة البانيو وسماع الرسائل تتم في الوقت نفسه بالكمبيوتر الذكي، والجيل الأول من هذه الشبكات والأجهزة تظهر الآن، لكنها في واقع الأمر ما زالت نسخة بدائية تعطي صورة لما سيكون الحال عليه مستقبلاً.

ومن هذه المنتجات ثلاجة الإنترنت ويبلغ سعرها ٨ آلاف دولار وهي منتج به إبهار أكثر منه منتج واقعي للمستهلك والشركة المنتجة ليست لديها أي قلق أنها ستبيع الآلاف من هذه الثلاجة رغم أنه منتج مخصص للطبقة العليا، وبعض الاستعمالات لتكنولوجيا الكمبيوتر على الثلاجة ذكية جداً فيمكن لها إبلاغ مركز الصيانة بالأعطال، ويمكن أن توضح عدد الأيام التي أمضاها اللحم في الحفظ المثالي كما تقوم بعمل مركز للرسائل لأعضاء العائلة، ويمكنها تسجيل رسائل بالفيديو بالكاميرا الملحقه بها، ويمكن لهذه الثلاجة التحكم في باقي الأجهزة الأخرى المتصلة بالشبكة مثل الميكروويف والغسالة والتكييفات، ويمكن للثلاجة الميسرتو أن تقوم بهذه العمليات أو التحكم من مكان بعيد في الأجهزة من خلال الاتصال عن طريق المودم أو المحمول، فيمكن التحكم في تشغيل الغسالة قبل الوصول للمنزل بساعتين، كذلك التكييف يمكن أن يعمل قبل الوصول للمنزل بوقت كاف لتكون درجة الحرارة في المنزل مناسبة.

ويرى أحد الخبراء أن هذه التكنولوجيا ما زالت بدائية ويتوقع تحسينها مستقبلاً، والمهم في الأمر أن الشبكة المنزلية لا تعمل فقط على منتجات واحدة وإنما يمكن أن تتصل بها منتجات الشركات الأخرى. وترجع فائدة اتصال فرن الميكروويف بالإنترنت أنه يعدل ويطور من وصفات والوجبات بل ويستقبل وصفات جديدة ويمكن البدء في تشغيله وأنت في الطريق بعد العودة من العمل ويمكن أن تحصل على وجبة ساخنة ومجهزة عقب الوصول للمنزل مباشرة.

وبالنسبة لغسالة فن إنزال برامج جديدة من المواقع المخصصة من الـ«نت» سيفيد في الحصول على غسل أفضل، وفي الواقع أن المنازل الذكية كما يتوقع الخبراء بدأت لتبقى وستحسن في المستقبل.

وقد قام بعمل أفكار منزل المستقبل ثلاث شركات عالمية «ميكروسوفت» و«إل جي» و«أريستون» ولكل منهم نظرة مختلفة للمستقبل، فميكروسوفت لهم منزل طموح مليء بالتسليلات عبر الشبكات وبها شاشة على شكل لوحة ويتم اتخاذ الأمر بقلم خاص من على الشاشة، ويتم التحكم في أضواء المنزل بالصوت، مع وجود شبكة منزلية للرسائل، وتتم حماية المنزل بأساليب الكترونية للتعرف على الشخص القادم عن طريق حدقة العين، وتركز شركة «أريستون» على المطبخ الذكي حيث تكون الأجهزة متصلة مع بعضها ويمكن التحكم فيها بدقة وفي عملية استهلاك الطاقة، ويمكن عن طريق الأجهزة إرسال إشارات لمحطة مركزية، وبالنسبة لشركة «إل جي» فهي تعرض الثلاجة الميكروويف والتكييف والغسالة المتصلة بالشبكة المنزلية والـ«نت»، وهناك شركات لها برامج وأجهزة أقل لكن يمكن الاستعانة بها ضمن شبكة أخرى.

## غرائب

### خريطة الجينات بالأسواق

أعلن العالم الأمريكي فنتر صاحب الميول التجارية النهمه عن عزمه على تخزين خريطة الجينات الخاصة بأي شخص يطلبها ويسلمها له على قرص مضغوط نظير رسم بسيط قدره ٥٠٠ ألف دولار أمريكي! ونظراً لارتفاع التكلفة أعرب فنتر عن أمله في التوصل إلى ترتيبات يصل من خلالها سعر خريطة الجينات إلى ألف دولار «للمستهلك» بحيث تتحمل شركات التأمين باقي التكلفة إلا أن البعض يتخوف من أن يؤدي ذلك إلى امتناع شركات التأمين عن تغطية الأشخاص الذين تظهر خرائط جيناتهم احتمالات إصابتهم بأمراض في المستقبل.

والى أن تنجح تلك المساعي فقد جمع فنتر من بعض الأثرياء أموالاً لرسم خريطة جينات كل منهم بالتكلفة الحقيقية على أن يوظف العائدات في الإنفاق على مشروع لا يستهدف التبريح وإنما يستهدف الوصول إلى مرحلة مقنعة لشركات التأمين تشجعها على دعم تعميم أقراص خرائط الجينات على نطاق عريض ومن الجدير بالذكر أن فنتر كان قائد الفريق التجاري الذي نافس جهود العلماء المدعومين من قبل الحكومة البريطانية والأمريكية في التوصل إلى فك شفرات خريطة الجينات البشرية.

وقد أعلن الفريقان في نفس الوقت من العام الماضي عن نجاحهما في ذلك ومن المتوقع أن تساعد خرائط الجينات الشخصية الأطباء في مقاومة الأمراض ومنعها من خلال التدخل المبكر وعلاجها على نحو أفضل. ولكن تبقى كل هذه آمال لم يلح في الأفق القريب تحققها فمن جهة لا زالت التكاليف الباهظة تمثل عائقاً في سبيل تعميم خرائط الجينات ومن جهة أخرى فالأمراض التي توصل اليها الباحثون بالفعل إلى الاستفادة من خرائط الجينات في مقاومتها لا زالت معدودة على الأصابع فالجون شاسع بين رسم خريطة الجينات لشخص ما وبين تفسيرها على نحو مفيد فهل من منتظر؟

### ذاكرة ذرية

بعد مرور ما يربو عن أربعين عاماً تقريباً منذ أن عرض عالم الفيزياء ريتشارد فاينمان تصوره بإمكان احتواء كل الكلمات المكتوبة على مر التاريخ في مكعب طول ضلعه حوالي ١,٢٥ ملليمتر عن طريق استخدام الذرات لتدوينها نجح بالفعل فريق من العلماء في جامعة ويسكونسن - ماديسون بالولايات المتحدة في ابتكار ذاكرة تستخدم الذرات بدلاً من الخانات الثنائية المستخدمة في تخزين بيانات أجهزة الحاسب الآلي حالياً بوضع إحدى القيمتين ١ أو صفر في كل خانة.

وهذه خطوة مبدئية نحو إنتاج ذاكرة عملية على مستوى الذرات لاستخدامها في تخزين الكلمات والصور والرموز التي يتعامل معها الحاسب الآلي وعلى الرغم من أن هذه الذاكرة المبتكرة تتخذ شكلاً ثنائي الأبعاد بدلاً من المكعب الذي تصوره فاينمان بأبعاد ثلاثة فإنها تتمتع بكثافة تخزين تزيد على كثافة أقراص الليزر «سي دي روم» بمليون ضعف.

ويبدو على حسب قول فريق العلماء المذكور أن هذه هي الخطوة الأخيرة في سبيل التصغير التكنولوجي

المطرّد لأن الذرة تشكّل «نهاية الطريق» في هذا الصدد باعتبارها وحدة المادة الأساسية «تحتوي حبة الرمل على حوالي ١٠ مليون بليون ذرة» وفي نفس الوقت فإن زيادة كثافة التخزين على الشرائح التقليدية المستخدمة حالياً يعدّ أمراً بالغ التعقيد وغير عملي لتكلفته الباهظة.

وهذه الذاكرة الذرية المبتكرة عبارة عن سطح شريحة سيليكون تعلوها طبقة رقيقة من الذهب مكونة عن طريق التبخير وينتج عنها مسارات في غاية الدقة ثم تعلوها طبقة رقيقة أخرى من السيليكون مكونة كذلك عن طريق التبخير بحيث تتغلغل ذرات السيليكون وتستقر في مسارات الذهب على نحو شبيه بالبيض في الأطباق الكرتونية علماً بأن الذرات لا تتراص جنباً إلى جنب وإنما تفرق بين كل منها وجارتها مسافة دقيقة بقدر دقة الذرات نفسها وهذه الشغرات مهمة جداً للخطوة التالية في تمثيل المعلومات المراد تخزينها دون التسبب في أية استتارة غير مطلوبة للذرات أو أي ترابط كيميائي غير مرغوب فيه بينها حيث يمر ميكروسكوب من نوع خاص له طرف ذي دقة بالغة يلتقط ذرات معينة ويترك الأخرى في محلها لتمثل الفراغات القيمية الثنائية صفر وتمثل الذرات الباقية في موضعها القيمة الثنائية.

وبهذا الشكل يمكن تهيئة الذاكرة الذرية والتخزين فيها وقراءتها عند درجة حرارة الغرفة مثل أنواع الذاكرة التقليدية وهذا في حد ذاته تطور حقيقي لأن التعامل مع الذرات والتحكم فيها أسهل بكثير عند درجات الحرارة المنخفضة جداً عنها عند درجة حرارة الغرفة وبينما يثبت هذا الابتكار الحديث إمكانية إنتاج ذاكرة ذرية ويوفر قاعدة انطلاق لاستكشاف أبعاد تخزين البيانات عليها فإن التنفيذ الفعلي يتطلب سنوات طوياً أو ربما عقوداً من العمل والتنقيح فهو في المرحلة الحالية لا يخلو من عيوب أولها ضرورة تكوين الذاكرة الذرية والتعامل معها في محيط من الفراغ وثانيها الحاجة للميكروسكوب ذي الدقة البالغة لكتابة البيانات مما يجعل منها عملية بطيئة جداً ولا تتوقف عيوب البطء على ذلك بل تمتد إلى سرعة قراءة البيانات من الذاكرة الذرية كذلك لأن تصغير الحجم وما يصحبه من رفع الكثافة يأتي على حساب سرعة القراءة على حد قول فريق المبتكرين ومن الجوانب الطريفة والمثيرة لهذا البحث أن كثافة الذاكرة الذرية المبتكرة شبيهة بأسلوب احتفاظ جزيئات الحمض النووي DNA بما تحمله من معلومات وراثية في الخلايا الحية.

## نحل.. لكشف الألغام

أظهر نحل العسل قدرة كبيرة على شم الألغام الأرضية، مما يفتح آفاقاً جديدة في الكشف عما يقدر بنحو ١١٠ ملايين لغم أرضي قابل للانفجار في مناطق مختلفة من العالم، وفقاً لباحثين بجامعة مونتانا. قام جيرى برومنشينك خلال السنوات الثلاثين الماضية بدراسة النحل ككاشفات سكانية وبيئية. وقال إن نحل العسل قد أثبت أنه سهل التدريب، مجد في العمل وأكثر دقة من الكلاب التي تقوم بالتعرف على الألغام عن طريق الشم.

قال برومنشينك إن نحل العسل يتميز بحاسة شم عظيمة، والعيش في مجموعات كبيرة بالآلاف، وسرعة أكبر في الانتشار على الأرض مقارنة بالكلاب، كما أنه يستطيع تعلم مهنة جديدة في خلال بضعة أيام. وأضاف «نعلم أن النحل يستطيع شم الروائح بمستوى لا يستطيعه الكلب، ومتى اشتم النحل رائحة ما فإنه

يستطيع أن يكون بذات مهارة الكلب في اكتشاف مصدرها وربما فعل ذلك بشكل أفضل». قال الباحث كولين هندرسون إن النحل ظل يقوم بالتعرف لعامين على ألغام أرضية غير حقيقية تماثل رائحتها رائحة الألغام الحقيقية وأضاف أن النحل استطاع حتى الآن أن يحقق نتائج شبه دقيقة في اكتشاف الألغام. وفقاً لتقديرات الأمم المتحدة، يوجد نحو ١١٠ ملايين لغم أرضي مستتر على امتداد العالم، وتسبب هذه الألغام في مقتل أو بتر أعضاء ٢٦٠٠٠ شخص كل عام.

## يغرق في الصلصة

توفي فيتنامي وكاد ثلاثة من زملائه أن يلقوا المصير نفسه أثناء محاولتهم انقاذ زميل لهم سقط في قدر ضخم لتصنيع صلصة السمك. قالت صحيفة الشباب الفيتنامية أن الحادث وقع في مصنع لصلصة السمك في بلدة فإن ثيبت الساحلية عندما سقط رجل في الوعاء الذي يبلغ عمقه ٢,٢ متر. ومضت الصحيفة تقول أن أربعة آخرين من العمال هرعوا لإنقاذه وبينهم زوجته، ولكنهم سقطوا في الوعاء الضخم وفقدوا الوعي بعد استنشاق الغاز الناجم عن تخمير السمك لصنع الصلصة الحارة الشائع استخدامها في جنوب شرق آسيا لإضافة مذاق طيب للأطباق. وقال طبيب في وحدة الطوارئ في المستشفى الإقليمي أن أحد المنقذين الأربعة وهو رجل في الثالثة والأربعين من عمره توفي بعد نقله إلى المستشفى ولكن سبب الوفاة لم يتحدد بعد. ومضى الطبيب الذي رفض نشر اسمه يقول أن «الوعاء عميق للغاية ومكث الضحايا في داخله لفترة قبل نقلهم إلى هنا. وعندما وصلوا إلى المستشفى كان الرجل الذي توفي في ما بعد في حالة حرجة».

## ابتسامات

### كلب نبيه

قال بائع الكلاب، وهو يغري الزبون بشراء أحد الكلاب: خذ هذا الكلب الذي ستشعر معه بكل راحة واطمئنان، لأنه كلب حراسة ممتاز.. ففي الليل، إذا سمعت صوتاً أو ضوضاء، يكفي أن تستيقظ، وتذهب إلى حيث ينام، وتوقظه، فيأخذ فوراً في النباح!

٦ × ١

تسلم رجل المباحث الجديد مهام عمله، كما تسلم ٦ صور مختلفة لأحد المجرمين في أوضاع مختلفة وطلب منه رئيسه أن يكتف البحث عنه ويعتقله.

ولم يكد يمر يومان حتى واجه رجل المباحث الجديد رئيسه وقال: كله تمام يا فندم... لقد قبضنا على أربعة من المجرمين المطلوبين... وما هي إلا ساعات قليلة ويقع الاثنان الباقيين بين أيدينا!

### جيب رجل

سأل صاحب ورشة تصلح الإطارات السيارة التي ثقت إحدى إطاراتها: ولكن كيف حدث هذا القطع في الإطار؟

فقال صاحب السيارة: سرت على زجاجة شراب!

- ولكن ألم ترها؟

- لا.. فقد كانت في جيب الرجل الذي دهسته!

### ثلاثة موظفين في واحد

الموظف: إنني أعمل منذ سنة وأقوم بعمل ثلاثة موظفين، ومع ذلك أتقاضى راتب موظف واحد فقط، فلذلك أطمع في زيادة راتبي.

المدير: إنني لا أستطيع أن أزيد راتبك، ولكن إذا ذكرت لي أسماء الموظفين الذين تقوم بعملهم، فسأطردهم فوراً وأستغني عنهم!

### يشبه القرد

القاضي: لماذا ضربت زوجتك يا رجل؟

المتهم: لأنها قالت لي أضربني لو كانت لديك ذرة من الشجاعة وسوف أشكوك للقاضي القصير الأصلح اللي يشبه القرد ليسجئك!

### خبر سار

كانت الزوجة المحبة للمظاهر تطالب زوجها بالحاح بان ينتقلا إلى مسكن آخر إيجاره أغلى من إيجار مسكنها المتواضع، ولفرط إلحاحها المستمر كادت تجعل حياة زوجها جحيماً لا يطاق لدرجة أنه كان يفكر في الانتحار تخلصاً من حياته... وذات يوم عاد من عمله مبتهجاً، وبادر زوجته بالقول:

عندي خبر سار لك يا حبيبتي... لم يعد هناك داع للانتقال من مسكننا هذا إلى مسكن آخر إيجاره أغلى، فقد رفع المالك الإيجار من تلقاء نفسه، وسندفع من الآن ضعف ما كنا ندفعه.

### استيقظ الآن

تشاجر الزوجان وتخاصما، فاضطر الزوج إلى أن يدس في يد زوجته قبل أن ينام ورقة كتب فيها: (أيقظيني

الساعة السادسة صباحاً). وعندما أستيقظ من النوم وجد الساعة قد بلغت التاسعة، كما وجد في يده ورقة مكتوب فيها (استيقظ فالساعة الآن السادسة!)

## رجل غبي

أراد الرجل أن يسخر من عامل المقهى الذي اعتاد الجلوس عليه، وكان هذا العامل يتسم ببعض الحمق... فأخرج جنيهاً من جيبه وأعطاه له وهو يقول:  
أذهب إلى بيتي لترى إن كنت موجوداً هناك أم لا.  
فمضى العامل، وفي منتصف الطريق توقف وسأل نفسه:  
هذا الرجل غبي... ولماذا لا يتصل بالتليفون ويسأل إن كان موجوداً هناك أم لا، بنفسه؟!

## لا يكذبون.. أبداً

الأول: كنا في رحلة باسكتلندا، وكان البرد شديداً لدرجة أن التيار الكهربائي عندما انقطع أشعلنا شمعة، جمد البرد لهب الشمعة!  
الثاني: وما في ذلك... لقد كنا في رحلة بهولندا، وكان البرد شديداً جداً لدرجة أن الكلمات كانت تخرج من أفواهنا قطعاً من الجليد، فنضطر إلى وضعها في المقلاة فوق النار لتسيح، ونسمع يقوله بعضنا لبعض!

## شرط أساسي

المدير: هل تفضل نوعاً معيناً من العمل؟  
الموظف: نعم.. أفضل أن أكون في مجلس الإدارة  
المدير: ماذا؟!.. هل أنت مجنون؟  
الموظف: وهل هذا شرط أساسي؟

## آفاق الكلمة

### آية ورواية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ شَاهِداً وَ مُبَشِّراً وَ نَذِيراً وَ دَاعِياً إِلَى اللَّهِ بِآيَاتِهِ وَسِرَاجاً

مُنِيرًا.

قال الواقدي فتعجب الناس (من ذلك) و بقيت الجلل على البيت أربعين يوما فذهب رجل من آل إدريس و كان بيده مد سمنا فتمسح بذلك الجلل و التحف به فارفع الجلل من ليلته و لو لم يلتحف به ل بقي على بيت الله الحرام هذا الديباج إلى يوم القيامة. قال الواقدي فاجتمع رؤساء بني هاشم و ذهبوا إلى حبيب الراهب و قالوا يا حبيب بين لنا خبر هذا الجلل و إخراج الأصنام من جوف بيت الله الحرام و الكواكب السانرات و البرق الذي برق في هذه الليلة و الجلبات التي سمعنا مما هي فقال حبيب أنتم تعلمون أن ديني ليس دينكم و أنا أقول الحق إن شئتم فاقبلوا و إن شئتم لا تقبلوا ما هذه العلامات إلا علامات نبي مرسل في زمانكم و نحن وجدنا في التوراة ذكر وصفه و في الإنجيل نعته و في الزبور اسمه و اسمه في الصحف و هو الذي يبطل عبادة الأوثان و الأصنام و يدعو إلى عبادة الرحمن و يكون على العلم قاطع السيف طاعن الرمح نافذ السهم تخضع له ملوك الدنيا و جبابرتها فالويل الويل لأهل الكفر و الطغيان و عبدة الأوثان من سيفه و رمحه و سهمه فمن آمن به نجا و من كفر به هلك فقام الخلق من عنده مغموين مكروبين و رجعوا إلى مكة محزونين قال الواقدي و أصبح عبد المطلب اليوم الثاني و دعا بآمنة و قال لها هاتي ولدي و قره عيني و ثمرة فوادي فجاءت آمنة و محمد على ساعدها فقال عبد المطلب اكميه يا آمنة و لا تبديه لأحد فإن قريشا و بني أمية يرصدون في أمره قالت آمنة السمع و الطاعة فجاء عبد المطلب و محمد على ساعده و أتى به إلى بيت الله الحرام و أراد أن يمسح بدنه باللات و العزى لتسكن دمدمة قريش و بني هاشم و دخل عبد المطلب بيت الله الحرام فلما وضع رجله في البيت سمع النبي (صلى الله عليه وآله) يقول بسم الله و بالله و إذا البيت يقول السلام عليك يا محمد و رحمة الله و بركاته و إذا بهاتف يهتف و يقول جاء الحق و زهق الباطل إن الباطل كان زهوقاً فتعجب عبد المطلب من صغر سنه و كلامه و مما قال له البيت فأمر عبد المطلب خزنة البيت أن يكتموا ما سمعوا من البيت و من محمد ص. قال الواقدي فتقدم عبد المطلب إلى اللات و العزى و أراد أن يمسح بدن النبي (صلى الله عليه وآله) باللات و العزى فجذب من ورائه فالتفت إلى ورائه فلم ير أحدا فتقدم ثانية فجذب من ورائه جاذب فنظر إلى ورائه فلم ير أحدا ثم تقدم ثالثة فجذب الجاذب جذبة شديدة حتى أقعده على عجزه و قال يا أبا الحارث أ تمسح بدنا ظاهرا ببدن نجس. قال الواقدي فعند ذلك وقف عبد المطلب على باب بيت الله الحرام و النبي على ساعده و أنشأ يقول.

الحمد لله الذي أعطاني. هذا الغلام طيب الأرداني. قد ساد في المهدي على القلmani. أعيذه بالبيت ذي الأركان. حتى أراه مبلغ الغشيان. أعيذه من كل ذي شنائي. من حاسد ذي طرف العيناني.

قال و خرج عبد المطلب متفكرا مما سمع و رأى من محمد (صلى الله عليه وآله) إلى أمه و قد وقعت الدمدمة في قريش و بين بني هاشم بسبب محمد ص. قال الواقدي فلما كان اليوم الثالث اشترى عبد المطلب مهذا من خيزران أسود له شبكات من عاج مرصع بالذهب الأحمر و له بركتان من فضة بيضاء و لونه من جزع أصفر و غشاه بجلال ديباج أبيض مكوكب بذهب و بعث إليها من الدر و اللؤلؤ الكبار الذي تلعب به الصبيان في المهدي بألوان الخرز و كان النبي (صلى الله عليه وآله) إذا انتبه من نومه يسبح الله تعالى بتلك الخرز. قال الواقدي فلما كان اليوم الرابع جاء سواد بن قارب إلى عبد المطلب و كان عبد المطلب قاعدا على باب بيت الله الحرام و قد حف به قريش و بنو هاشم فدنا سواد بن قارب و قال يا أبا الحارث اعلم أي قد سمعت أنه قد ولد لعبد الله ذكر و أنهم يقولون فيه عجائب فأريد أن أنظر إلى وجهه هنية و كان سواد بن قارب رجلا إذا تكلم

سمع منه و كان رجلا صدوقا فقام عبد المطلب و معه سواد بن قارب و جاء إلى دار أمنة رضي الله عنها و دخلا جميعا و النبي (صلى الله عليه وآله) نائم فلما دخلا القبة قال عبد المطلب اسكت يا سواد حتى ينتبه من نومه فسكت فدخلا قليلا قليلا حتى دخلا القبة و نظر إلى وجه النبي (صلى الله عليه وآله) و هو في مهده نائم و عليه هيئة الأنبياء فلما كشف الغطاء عن وجهه برق من وجهه برق شق السقف بنوره و الترق بأعنان السماء فألقى عبد المطلب و سواد أكمامهما على وجهيهما من شدة الضوء فعندها انكب سواد على النبي (صلى الله عليه وآله) و قال لعبد المطلب أشهدك على نفسي أنني آمنت بهذا الغلام و بما يأتي به من عند ربه ثم قبل وجنات النبي (صلى الله عليه وآله) و خرجا جميعا و رجع سواد إلى موضعه و بقي عبد المطلب فرحا نشيطا. قال محمد بن عمر الواقدي فلما أتى على النبي (صلى الله عليه وآله) شهر كان إذا نظر إليه الناظرون توهّموا أنه من أبناء سنة لوقارة جسمه و تمام فهمه و كانوا يسمعون من مهده التسبيح و التحميد و الثناء على الله تعالى.

### من هدي السيرة

حينما حاصر رسول الله (صلى الله عليه وآله) بقواته المسلحة أهل خيبر في حصنهم الوطيح والسلام، كانوا قد فقدوا كل سبل المقاومة وأيقنوا بالهزيمة، فاستسلموا وسألوا الرسول (صلى الله عليه وآله) أن ينفهم ويحقق دماهم. ففعل.

حينئذ تحقق نصر المسلمين في السيطرة الكاملة على كل حصون خيبر.

ولما وصل خبر ذلك إلى أهل فدك بادروا مسرعين إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله) بالاستسلام دون أية مقاومة، وسألوه أن ينفهم ويحقق دماهم. ففعل.

في ظل هذا الجو المفعم بالانتصارات تلو الانتصارات، أهدت زينب بنت الحارث، امرأة لسام بن مشكم، شاة مشوية لرسول الله (صلى الله عليه وآله)، وكانت قد سألت قبل ذلك: أي عضو من الشاة أحب إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله)؟

فقال لها: الذراع. فأكثر فيها من السم، ثم سمت سائر الشاة. بعد ذلك جاءت بها إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله) ففعلها. فلما وضعتها بين يديه تناول الذراع فلك منها مضغة فلم يسغها، ومعه بشر بن البراء ابن معرور وقد أخذ منها كما أخذ رسول الله (صلى الله عليه وآله). فأما بشر فأسغها، وأما رسول الله (صلى الله عليه وآله) فلفظها، ثم قال: إن هذا العظم ليخبرني أنه مسموم.

وعلى أثر هذه الأكلة مات بشر، فدعا رسول الله (صلى الله عليه وآله) زينب بنت الحارث، فاعترفت بما صنعت.

فقال (صلى الله عليه وآله): ما حملك على ذلك؟

قالت: إن كان ملكاً استرحت منه، وإن كان نبياً فسيخبر.

فتجاوز عنها رسول الله (صلى الله عليه وآله).



## من شذى النهج

اللَّهُمَّ دَاحِيِ الْمَدْحَوَاتِ وَدَاعِمِ الْمَسْمُوكَاتِ وَجَابِلِ الْقُلُوبِ عَلَى فُطْرَتِهَا شَقِيَّهَا وَسَعِيدِهَا. اجْعَلْ شَرَائِفَ صَلَوَاتِكَ، وَتَوَاصِي بَرَكَاتِكَ، عَلَى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ الْخَاتِمِ لِمَا سَبَقَ، وَالْفَاتِحِ لِمَا اتَّغَلَقَ، وَالْمُعْلِنِ الْحَقَّ بِالْحَقِّ، وَالدَّافِعِ جَيْشَاتِ الْأَبَاطِيلِ، وَالدَّامِغِ صَوْلَاتِ الْأَضَالِيلِ، كَمَا حُمِّلَ فَاضْطَلَعَ، قَانِئاً بِأَمْرِكَ، مُسْتَوْفِزاً فِي مَرْضَاتِكَ، غَيْرَ نَاجِلٍ عَنْ قَدَمٍ، وَلَا وَادٍ فِي عَزَمٍ، وَاعِيّاً لَوْحِيكَ، حَافِظاً لِعَهْدِكَ، مَاضِياً عَلَى نِقَازِ أَمْرِكَ حَتَّى أَوْرَى قَبَسَ الْقَابِسِ وَأَضَاءَ الطَّرِيقَ لِلْخَابِطِ، وَهَدَيْتَ بِهِ الْقُلُوبَ بَعْدَ خَوْضَاتِ الْفِتَنِ، وَ أَقَامَ مُوضِحَاتِ الْأَعْلَامِ وَنِيرَاتِ الْأَحْكَامِ، فَهُوَ أَمِينُكَ الْمَأْمُونُ، وَخَازِنُ عِلْمِكَ الْمَخْزُونُ،

## البيان

(اللهم) أصله (يا الله) حذف حرف النداء، وعوض عنه الميم (داحي المدحوات) أي باسط الأشياء المبسوطة، والمراد منها الأرضين، فإنها منبسطة صالحة للسكنى والزراعة وما أشبه (وداعم المسموكات) من سمك بمعنى رفع، والمراد من المسموكات السماوات التي رفعت عن الأرض في النظر، وأن كانت محيطة بالأرض في الواقع، والدعم بمعنى الحفظ والإقامة، كما قال سبحانه: (إِنَّ اللَّهَ يُمْسِكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ أَنْ تَزُولَا)، (وجابل القلوب على فطرتها) جبل بمعنى خلق، والفطرة هي كيفية الخلقة التي يسير المخلوق عليها في دور كونه في هذه النشأة، أي أنه سبحانه خلق القلوب كلاً بفطرة خاصة وكيفية مخصوصة.

(شقيها وسعيها) أي سواء كانت القلوب شقية أو سعيدة فإنه سبحانه هو الذي خلقها وإنما الشقوة والسعادة طرأت عليها بعد أن خلقها سبحانه مختارة تقدر على اكتساب أي الأمرين (اجعل) يا الله (شرائف صلواتك) الصلاة هي العطف وتلك من الله سبحانه إنزال الرحمة، وشرانفها هي الرحمت الوسيغات، فإن للرحمة أنواعاً وألواناً بعضها فوق بعض (ونوامي بركاتك) البركة هي الخير المستقر من برك الإبل إذا نام، في مقابل الخير الزائل، والنوامي جمع نامية، وهي الخير الذي ينمو ولا يبقى جامداً لا يزيد (على محمد عبدك ورسولك) وكأن تقديم العبد للاعتراف بكونه مملوكاً له سبحانه، زيادة في تمجيده سبحانه (الخاتم لما سبق) من النبوات ورسالات السماء، فإنه (صلى الله عليه وآله وسلم) ختمها لا نبي بعده كما قال سبحانه (وَلَكِنْ رَسُولَ اللَّهِ وَخَاتَمَ النَّبِيِّينَ).

(والفاتح لما اتغلق) فقد كانت القلوب منغلقة بالضلال لا يدخل فيها الحق ولا يخرج منه الخير، كما أن أبواب السعادة كانت منغلقة، وإنما فتحها الرسول صلى الله عليه وآله وسلم، بمناهجه وتعاليمه (والمعلن الحق بالحق) فإن الشخص قد يعلن الحق بالباطل، بأن يجعل الباطل وسيلة لإظهار الحق، وقد يجعل الحق وسيلة لإظهار الحق، مثلاً قد يدعي مشتري الدار من زيد - لدى الترافع - بأنه ورثها من أبائه حتى يصل إلى حقه الذي هو ملكية الدار، وقد يقول أنه اشتراها من زيد ويقيم البرهان عليه (والدافع جيشات الأباطيل) جيشات جمع جيشه من جاش القدر إذا ارتفع غليانه، وأباطيل جمع باطل، كأن الأباطيل كانت تغلي وتغور فدفعها الرسول (صلى الله

عليه وآله وسلم).

(والدماغ) من دماغه بأن ضربه على رأسه حتى بلغ دماغه (صولات الأضاليل) الصولة هي السطوة، وأضاليل جمع ضلال، فإن للضلال سطوة وهجوماً، والرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) دماغها حتى لا تتحرك ولا تبدي حياة (كما حمل فاضطلع) أي فعل تلك الأمور السابقة من الختم والفتح والإعلان والدفع والدماغ - كما حمل - أي كما حمّله الله سبحانه وأراد منه بغير زيادة أو نقصان، والاضطلاع النهوض بالأمر، بكل قوة وقدرة، من الضلالة بمعنى القوة (قائماً) أي في حال كونه (صلى الله عليه وآله وسلم) قائماً (بأمر) وهذا كناية عن أداء الأمر، فإن الإنسان القائم يتمكن من العمل أكثر من الإنسان القاعد (مستوفزاً) أي مسارعاً مستعجلاً (في مرضاتك) أي رضاك، فإن المرضاة مصدر ميمي (غير ناكل) الناكل الذي ينكص ويتأخر (عن قدم) القدم بمعنى المشي إلى الحرب وقد يستعمل في مطلق الإقدام تشبيهاً.

(ولا واه في عزم) الواهي الضعيف، أي لم يكن عزمه ضعيفاً حتى يتردد في الإقدام والإحجام، أو السكوت والكلام (واعياً) أي فاهماً فهماً صحيحاً (لوحيك) فلا يكون بليداً في فهمه أو ناسياً له (حافظاً لعهدك) والمراد به الأحكام، فإنه سبحانه عهد إلى الرسول بتبليغ الأحكام وإرشاد الأتباع (ماضياً على نفاذ أمرك) أي عاملاً لتنفيذ أمر الله وتطبيقه في الناس بلا مبالاة أو تلكؤ (حتى أوري) أي أظهر الضياء، من أوري الزند بمعنى قدحه حتى خرج ناره (قبس القابس) القبس: شعلة من النار، والمقابس الذي يطلب النار، أي أن الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم).

أظهر شعلة النار لمن أراد أخذها، وهذا كناية عن أنه (صلى الله عليه وآله وسلم) أظهر متطلبات الذين يريدون الحق (وأضاء الطريق للخابط) الخابط: هو الذي يسير ليلاً في الظلام على غير هدى، خارجاً عن الجادة، فقد كان الناس في الجاهلية يخبطون ولا يرون طريق الحق، فإضاء لهم الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) الطريق، حتى أخذوا يسيرون في طريق السعادة.

(وهديت به) (صلى الله عليه وآله وسلم) (القلوب) نسبة الهداية إلى القلوب لأنها مركز الهداية ومبعثها (بعد خوضات الفتن) خوضات: جمع خوضة، وهي الولوج في الشيء، كان القلوب كانت تخوض في الفتن مرة بعد مرة، فنجت ببركة الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) عن الخوض، والفتنة هي الأمر المشتبه الذي يوجب شقاء الدنيا والآخرة (وأقام) (صلى الله عليه وآله وسلم) (موضحات الأعلام) أي الأعلام الموضحة للطريق، من إضافة الصفة إلى الموصوف، أعلام جمع علم هو الشيء المنسوب الذي يعرف به الطريق، أو كل شيء يدل على أمر، كالرماية في الحرب، واسم الشيء الذي هو علم له وهكذا (ونيرات الأحكام) أي الحكام النيرة بمعنى الواضحة لا كالحكام المنحرفة التي هي مبهمة الوجه غير مطابقة الحق (فهو) (صلى الله عليه وآله وسلم) (أمينك) اللهم (المأمون) الذي لا يخون في أداء الرسالة الملقاة على عاتقه (وخازن علمك المخزون) لقد كان علم الله سبحانه وتعالى بالشرعية وطريق السعادة مخزوناً محفوظاً لديه سبحانه، ثم حملة تعالى الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم)، فصار الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) بذلك.

## مع زبور آل محمد (عليهم السلام)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَطَيِّبْ بِقَضَائِكَ نَفْسِي وَوَسِّعْ بِمَوَاقِعِ حُكْمِكَ صَدْرِي، وَهَبْ لِي الثَّقَةَ لِأَقْرَ مَعَهَا بِأَنْ قَضَائِكَ لَمْ يَجْرُ إِلَّا بِالْخَيْرَةِ، وَاجْعَلْ شُكْرِي لَكَ عَلَى مَا زَوَيْتَ عَنِّي أَوْفَرَ مِنْ شُكْرِي إِيَّاكَ عَلَى مَا خَوَّلْتَنِي وَاعْصِمْنِي مِنْ أَنْ أَظُنَّ بِذِي عَدَمِ خَسَاسَةٍ، أَوْ أَظُنَّ بِصَاحِبِ ثَرْوَةٍ فَضْلًا، فَإِنَّ الشَّرِيفَ مَنْ شَرَفَتْهُ طَاعَتُكَ وَالْعَزِيزَ مَنْ أَعَزَّتْهُ عِبَادَتُكَ، فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَامْتَعْنَا بِثَرْوَةٍ لَا تَنْقُذُ، وَأَيِّدْنَا بِعِزٍّ لَا يُفْقَدُ، وَاسْرَحْنَا فِي مَلِكِ الْأَبَدِ، إِنَّكَ الْوَاحِدُ الْأَحَدُ الصَّمَدُ، الَّذِي لَمْ تَلِدْ وَلَمْ تُوَلَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَكَ كُفْوًا أَحَدٌ.

### البيان

(اللهم صل على محمد وآله وطيب بقضائك نفسي) حتى أَرْضَى وأكون طيب النفس بما قضيت (ووسع بمواقع حكمك صدري) بأن أكون واسع الصدر في حكمك، ولا يشق علي ما حكمت من التكليف (وهب لي الثقة لأقر معها بأن قضائك لم يجر إلا بالخيرة) أي: بما هو خير، فإن الإنسان إذا وثق لشيء اعترف بذلك أما إذا لم يثق لم يعترف.

(واجعل شكري لك على ما زويت عني) أي: بعدت ونحيت (أوفر من شكري إياك على ما خولتني) وأعطيتني ومن المعلوم أن الشكر للعدم باعتبار أن عدم الإعطاء صلاح للإنسان، إذ الله سبحانه أعرف بالمصلحة. (واعصمني) أي: احفظني (من أن أظن بذي عدم خساسة) أي: أظن بأن الذي لم تعطه، فهو فقير معدم، إنما هو لأجل كونه خسيساً دينياً (أو أظن بصاحب ثروة فضلاً) ومنزلة عندك، ولذا أعطيته فإن إعطائه ومنعه سبحانه لمصالح لا للخساسة والفضل (فإن الشريف) ذو الشرف والمجد (من شرفته طاعتك) بأن كان مطيعاً لك سواء كان قليل المال أو كثيره (والعزیز من أعزته عبادتك) لا من كثر ماله.

(فصل على محمد وآله وامتعنا بثروة) أي: غنى ويسار (لا تنفذ) أي: لا تتم والمراد: إما ثروة الدنيا وإما ثروة الآخرة، وإن كان الثاني أظهر (وأيدنا) أي: قوتاً (بعز لا يفقد) ولا يعدم بل يبقى (واسرحنا) أي: أرسلنا، كما يرسل الراعي الغنم في المراعي (في ملك الأبد) هي الجنة التي لا زوال لها ولا اضمحلال (إنك الواحد) الذي ليس له ثان (الأحد) الذي لا جزء له (الصمد) السيد الشريف الذي يصمد إليه ويقصد في الحوائج (الذي لم تلد) أنت ولدأ (ولم تولد) أنت من والد (ولم يكن لك كفواً) ومثلاً (أحد) فلا مثيل لك ولا نظير.

## وصايا خالدة

من وصية لخاتم الأنبياء وسيد الرسل محمد (صلى الله عليه وآله):

أن تؤمن بالله وحده لا شريك له، وتعبده ولا تعبد غيره، وتقيم الصلاة بوضوء سابغ في مواقيتها، ولا تؤخرها فإن في تأخيرها من غير علة غضب الله عز وجل، وتؤدي الزكاة، وتصوم شهر رمضان، وتحج البيت إذا كان لك مال وكنت مستطيعاً، وأن لا تعق والدك، ولا تأكل مال اليتيم ظلماً، ولا تأكل الربا، لا تشرب الخمر،

ولا شيء من الأشرية المسكرة، ولا تزني، ولا تلوط، ولا تمشي بالنميمة، ولا تحلف بالله كذباً، ولا تسرق، ولا تشهد شهادة الزور لأحد قريباً كان أو بعيداً، وأن تقبل الحق ممن جاء به صغيراً كان أو كبيراً، وأن لا تترك إلى الظالم وإن كان حميماً قريباً، وأن لا تعمل بالهوى، ولا تقذف المحصنة، ولا تراني فإن أيسر الرياء الشرك بالله عز وجل، وأن لا تقل لقصير: يا قصير، ولا لطويل: يا طويل، تريد بذلك عيبه، وأن لا تسخر من أحد من خلق الله، وأن تصبر على البلاء، وأن تشكر نعم الله التي أنعم بها عليك، وأن لا تأمن من عقاب الله على ذنب تصيبه، وأن لا تقنط من رحمة الله، وأن تتوب إلى الله عز وجل من ذنوبك، فإن التائب من ذنوبه كمن لا ذنب له، وأن لا تصر على الذنوب مع الاستغفار فتكون كالمستهزئ بالله وآياته ورسله، وأن تعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وأن لا تطلب سخط الخالق برضى المخلوق، وأن لا تؤثر الدنيا على الآخرة، لأن الدنيا فانية والآخرة باقية، وأن لا تبخل على إخوانك بما تقدر عليه، وأن تكون سريرتك كعلايتك، وأن لا تكون علايتك حسنة وسريرتك قبيحة، فإن فعلت ذلك كنت من المنافقين، وأن لا تكذب ولا تخالط الكذابين، وأن لا تغضب إذا سمعت حقاً، وأن تؤدب نفسك وأهلك وولدك وجيرانك على حسب الطاقة، وأن تعمل بما علمت، ولا تعاملن أحداً من غير خلق الله عز وجل إلا بالحق، وأن تكن سهلاً للقريب والبعيد، وأن لا تكون جباراً عنيداً، وأن تكثر التسبيح والتلهيل والدعاء وذكر الموت، وما بعده من القيامة والجنة والنار، وأن تكثر من قراءة القرآن وتعمل بما فيه، وأن تغتنم البر والكرامة بالمؤمنين والمؤمنات، وأن تنظر إلى ما كل ما لا ترضى فعله لنفسك، فلا تفعله بأحد من المؤمنين والمؤمنات، ولا تمل من فعل الخير، ولا تثقل على أحد، ولا تمن على أحد إذا أنعمت عليه، وأن تكون الدنيا عندك سجنًا حتى يجعل الله لك الجنة.

## على طريق الانتظار

النصوص الواردة عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) في الإمام المهدي المنتظر (عجل الله تعالى فرجه الشريف):

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 الهل 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 فيه 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 وتظل فيها الأمم، يأتي  
بذخيرة الأنبياء (عليه السلام) فيملأها عدلاً وقسطاً كما ملئت جوراً وظلماً).