

العدد الثالث والثلاثون

كلمة الكلمة

لحظة الحقيقة

وبعد أن عاد العراق لأهله وانقشعت ظلامية الاستبداد والطغيان، ورفعت أيادي الظلم... وكتم الصوت... وقسوة الصمت... وسوط الجلاذ... بانث الصورة جلياً... وما زالت هذه الصورة تتضح يوماً بعد آخر... صورة العراق المظلوم... الجريح... والأكثر من ذلك... المنسي طيلة ثلاثة عقود من زمن أسود كالح الظلام... وتداعياته المهولة على أهل العراق الأطياب...

ظلم... في ظلم... على ظلم... مع ظلم... على العراق، ظلم الحاكم... وظلم الأخ... وظلم الصديق... وظلم الجار... وظلم...؟! وظلم النفس... نعم... إنها... الظلمات... وقد حلت على العراق!!

يروى لنا أهل السير والتاريخ، القصص الكثيرة عن طواغيت حكموا شعوبهم بالحديد والنار... طوال سنين أو عقود حكمهم... وما آل إليه مصيرهم... حيث الخزي والعار... فترى حشود المظلومين والمحرومين... وآلاف الحفاة المعذبين... يعيشون لحظة... عظيمة... مصيرية... مدهشة... لحظة تختزل آلام وعذابات سنين عجاف من سجن وتعذيب ونفي وتنكيل..

تراهم يخرجون بشخصيات جسدها لهم عقلهم الباطن... الذي اختزن كل تلك العذابات... شخصيات... لا تعيش أطر الأدلجة والمثالية المترفة والمصلحة العامة أو الاستراتيجية... تتعدى الحدود... وتتعدى الأزمان... لتعيش لحظة الحقيقة... وقوة الحقيقة... وقسوة الحقيقة... إنها لحظة انتصار المظلوم على الظالم... ويا لها من لحظة!! فيخرجون في الشوارع والأزقة والحارات... وحتى زوايا القمامات... واسطبلات الخيول... ومخادع النساء... يبحثون عن الظلمة وأعوان الظلمة... يبحثون عن الرجال وأشباه الرجال...! إنها لحظة... جنون عاقل لا يعيشها.. إلا من وقع عليه الحيف... وهي لحظة حقيقية يعيشها أيضاً كل من أوقع الظلم بالآخرين!!

يواجه الظالم فيها نفسه... بخبثها... وسوءها... وفسادها وأنانيتها. ويواجه المظلومون أنفسهم أيضاً... من الذي أوصلهم لكل هذا... كيف تدرج هذا الطاغية في ظلمه حتى أصبح جبروتاً لا يُكسر ولا يُقهر، إلا بعد إراقة أنهاراً من الدماء الطاهرة والبرينة... ودفن الآلاف من شباب وفتيات ما زالت قلوبهم تنبض بالحياة... وعيونهم تغوص في النظر بعيداً حيث أهليهم وأطفالهم وشهاداتهم الجامعية.. وذكريات جميلة.. ونجاحاتهم الحياتية والعملية..

وحيث العراق... ودجلة والفرات... والنخيل وطيور المحبة والسلام... التي لا تهدأ وتنتشي وتأمين إلا على قباب أهل بيت الطهر والعصمة والثبات... التي تضم بين أعماقها رموز الحب الإنساني الذي ليس له حدود... تنظر إلى خيوط مستقبل رسمتها خيالاتهم الجامعة وآمالهم الكبيرة في ارتقاء سلم العلم الذي به يتمكن الشاب من خدمة بلده ويحقق من خلاله حلم أبيه ويكحل عيون أمه بدموع فرح نجاح ولدها البار.

إنها لحظة فيها الكثير من التساؤلات التي تنساب متسارعة مع سرعة انسياب تفاصيل عجيبة في لحظة عجيبة!!

من المسؤول عن كل هذه المأساة المروعة...؟ التي تنكشف مشاهدتها الأليمة في كل يوم.. مقابر جماعية... أجساد مقطعة.. سجون فوق الأرض.. سجون تحت الأرض... فيها بقايا إنسان... وبقايا ذكريات... هنا اغتصبت... نقية طاهرة! وهنا أعدم ثائراً...! وهناك بضع قطرات لمجاهد...!! إنها.... فعلاً... لحظة الحقيقة المجردة من كل كذب أو خداع أو تزوير أو تزويق... كما إنها مجردة من بقايا الإنسانية... إن من أهم الأمور التي ينبغي أن نخرج بها من هذه المحنة الدامية.. هو الاعتبار... بما آل إليه الظلمة وأعوانهم.. وجرّد الأخطاء التي وقعنا بها والتي ساهمت أو أوصلت الظالم لكل هذه القدرة على المناورة وفرصة البقاء وسعة دائرة البطش وهتك الأعراض وهضم الحقوق والتحكم عتواً في العباد والبلاد.

الأمر الآخر والأهم هو أن نفكر في عراق جديد ومستقبل زاهر يشع بالآمال وتحقيق الأمنيات التي خفتت جذوتها حتى في القلوب الفتية... مستقبل يتفتح على عيون أهل العراق كتفتح الأزهار الجميلة والملونة في وجه السماء في فصل الربيع... من خلال إشاعة ثقافة التوادد والتراحم والتسامح ورفض أساليب العنف وإلغاء الآخر والابتعاد عن كل ما يثير التنافر والتباعد ويحفز روح العداوة والبغضاء والتشنج والتوتر في العلاقات بين أفراد وطبقات المجتمع.

فالسلام - كما يقول الإمام المجدد الثاني الشيرازي الراحل (قدس سرّه) - يصل بصاحبه إلى النتيجة الأحسن، والمسالمة يبقيون مسالمين مهما كان لهم من الأعداء، كما يؤكد على ذلك بقوله: إن منطق الرسل والأنبياء، هو منطق السلم واللاعنف والاحتجاج العقلاني من أجل إنقاذ البشرية، حيث يقول الله تعالى في كتابه الكريم حول استخدام السلم واللين والابتعاد عن العنف والغلبة واستخدام سياسة العفو، والاعتماد على منهج الشورى كأسلوب في الإقناع الحر والحوار السلمي والمشاركة في اتخاذ القرار ((فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ)) ويقول (قدس سرّه) في إحدى المسائل الفقهية: يحرم الإسلام الغدر والاختيال والإرعاب وكل ما يسمى اليوم بالعنف والإرهاب، فإنه لا عنف في الإسلام، ولا يجوز أي نوع من أعمال العنف والإرهاب الذي يوجب إيذاء الناس وإرعابهم، والغدر بهم وبحياتهم، أو يؤدي إلى تشويه سمعة الإسلام والمسلمين، كيف لا والإسلام مشتق من السلم والسلام، والقرآن الكريم يأمر بالرفق والمداواة ((إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ)).

نأمل في غد يجمعنا في إطار إنساني وحضن دافئ يتسع لكل العراقيين بمختلف أديانهم ومذاهبهم وقومياتهم وتوجهاتهم...

بهذا فقط نثبت لأنفسنا وللعالم أننا الأولاد النجباء البارين لتلك الحضارات التي ولدت على هذه الأرض الطيبة المباركة.. وبهذا فقط نثبت أننا لا نليق إلا بالعراق... كما إن العراق لا يليق إلا بنا وإن غداً لناظره قريب.
وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ.

أسرة التحرير

ركن الطفل

مص الإبهام

يمص الجنين إصبعه وهو في رحم أمه، وتبدأ هذه العادة غالباً من الحياة الرحمية وقبل أن يرضع الطفل ثدي أمه حيث ان الوضعية الطبيعية للجنين وللوليد هي أن تكون يده قريبة من فمه.

وعند ولادة الطفل تنشأ عادة المص عند الأطفال من الأيام الأولى في حياته، والمص فعل طبيعي وملامح للطفل الذي يُولد وهو لا يملك وسيلة أخرى غيرها لتغذية نفسه. وحين يكبر الطفل تتزايد حركاته فتتمدد يداه إلى هنا وهناك، وكل الجوانب، وسرعان ما تجد طريقهما إلى فمه، وإذا باصبع من أصابعه (وغالباً ما يكون الإبهام) تلمس شفتيه فيمصها كرد فعل حالما تنتبه الشفتان واللسان، فيحس باللذة من هذا المص، يكرر التجربة مرة بعد مرة ثم تنقلب عنده مع الأيام إلى عادة.

ويقول علماء النفس ان كل طفل لابد أن يمص أصبعه في وقت من الأوقات طفولته ولكن إن أصبح الأمر عادة فهنا مشكلة، فالإحصائيات تختلف في إعطاء الأرقام ففي احصائية أميركية واسعة وجد أن ٢٣.٥% من الأطفال في عمر السنتين معتادون على مص الأصبع، وتتدنى النسبة لتصبح ١٤.٦% في عمر الخمس سنوات.

ان غريزة مص الاصبع قوية في الشهور الستة الأولى من عمر الطفل وفي هذه الفترة يعبر الطفل عن حاجته في الغذاء واحساسه بالاضطراب أو غيرها من الإحساسيس فيلجأ إلى مص اصبعه ومع التكرار تقترن لديه عملية المص حتى لو حصل على حاجته في الشبع والاطمئنان والحصول على الراحة حيث تصبح فيما بعد عادة يستمر عليها.

مص الابهام أو المصاصة، ضارتان للطفل. ولكن هل يجب أن تشعر الأم بالذنب إذا اعتاد طفلها على إحداهما؟ والواقع إنهما عادتان طبيعيتان تماماً رغم أنهما تهددان بتشوهات في الفك والأسنان... وتنتهي هذه العادة في أغلب الأحيان في الثالثة من العمر على الأكثر...

والغريب في الأمر أنه لا يوجد طفل واحد في المناطق الريفية يمتص إبهامه أو مصاصة بلاستيكية أو غيرها على الإطلاق؟

والسبب بسيط. ويفسر انتشار عادة المص بين أطفال المدن وهو أن طفل الأرياف يعيش ملتصقاً بأمه محمولاً على ظهرها أو صدرها فترات طويلة من النهار... أو تعيش أمه قريبة منه على الأقل معظم مرحلة طفولته، وهذا يعني أن إدمان عادة المص كما يفسرها الاختصاصيون ناجم بالدرجة الأولى عن الافتقار للحنان

ولدفع الأمومة.

والسبب الآخر ربما كان الأهم وهو حصول طفل الأرياف على حقه الكامل بالرضاعة الطبيعية من أمه بينما نجد طفل الحضر والمدن يرغم بشكل متزايد على التحول للرضاعة الاصطناعية.. هذه الرضاعة التي تفتقر إلى الكثير من دفع الأمومة وحنانها.

إننا عندما نرى الطفل يقبل على امتصاص إبهامه بعد رضعة مشبعة من زجاجة الرضاعة، فهذا أكبر دليل على أنه لم يشعر بالشبع الحقيقي الذي يشعر به الطفل الذي يتغذى بالرضاعة الطبيعية... والمهم في الأمر أن هذه الظاهرة (مص الإبهام أو المصاصة البلاستيكية) أمر واقع تصيب أعداداً هائلة من الأطفال وتؤدي في الكثير من الحالات إلى استمرارها حتى سن كبيرة نسبياً.

عوامل نشوء العادة

هناك عدة أسباب لنشوء هذه العادة منها ان الطفل يملك في مراحله الأولى من عمره طاقات كامنة ولا يستطيع تفريغها لأنه لا يستطيع المشي أو الكلام فيقوم بتفريغها عن طريق مص الاصبع ويمكن ان يفرغها إن توفرت له الفرصة لصرف هذه الطاقة من خلال الرضاعة الطبيعية مع دفع وحنان الأم، فإن هذه الطاقة تصرف وبشكل طبيعي، ولكن الذي يحدث في هذا العصر أن الأمهات يعمدن إلى استعمال الزجاجات البلاستيكية بديلاً عن حليبها وحنانها، وتعتمد إضافة لذلك إلى توسع فوهة الحلمة وربما زيادة عدد فوهاتها، ولذلك لا يقوم الطفل بصرف طاقاته عن طريق مص اصبع اليد.

ومن أسباب مص الاصابع بدء ظهور أسنان الطفل فهو بحاجة إلى حك اللثة في هذه الحالة. وفي بعض المرات يمارس الطفل هذه العادة بسبب الجوع أو في حالة النوم أو عند الشعور بالتعب والحاجة إلى الراحة والاسترخاء.

وقد يرجع سبب هذه العادة وتفاقمها إلى الموقف السلبي للوالدين فيما إذا كانت محاولتهما إزالة هذه العادة فإنهما يتبعان أسلوب المقاومة والتأنيب والقهر وهذا يؤدي إلى تفاقم الحالة وإلى إحساس الطفل بالانقباض والحزن.

وقد يكون للضغوط المستمرة التي يتعرض لها الطفل دور في تفاقم عادة المص لأن الطفل ليس له الخبرة الكافية لتحمل مثل هذه الضغوط وتحملها فمثلاً مجيء مولود جديد يؤثر على درجة اهتمام الوالدين به أو الدخول في المدرسة ومواجهته صعوبات في التعلم أو غير ذلك من العقبات التي تعترض مسيرة حياته فيلجأ إلى هذه الطريقة للتفريغ عن كربته وللشعور ببعض الطمأنينة والتي كان يشعر بها عندما كان يمارسها قبل الانقطاع عنها. لهذا كله فإن لدور الأهل أثر كبير في إيقاف أو تفاقم هذه العادة وهذا يعتمد على مقدار ثقافتهم ووعيهم.

بين الإيجابية والسلبية

اختلف علماء النفس في سلبية أو فائدة هذه العادة فمنهم من يقول انها عادة مفيدة وهادفة يجد فيها الطفل

الراحة والتسلية في الأوقات التي لا يتوفر له ما يحتاجه، ومن يرى أن عادة مص الأصبع هي عادة تطويرية مرحلية تنشأ منذ وجود الجنين في بطن أمه. ومنهم من يرى أن عادة مص هي عادة تعويضية للتعويض عن النقص في المص من ثدي الأم. ويقول فرويد أن عادة المص هي مظهر من مظاهر الغريزة الجنسية.

ويحذر أطباء لأسنان من هذه العادة ويقولون أنها قد تحدث تشوهات كثيرة في الأسنان. وهذا يعتمد على مدى تكرار وطول فترة المص وقد اثبتت التجارب أن ممارسة هذه العادة لمدة ٤ - ٦ ساعات يومياً تؤدي إلى تحريك السن كما أنها تؤدي في بعض الأحيان إلى الإسهال كالإسهال نتيجة لتسرب الجراثيم التي تحملها الأصابع، وقد تؤدي إلى التهابات في البلعوم واللوزتين.

وبالمجمل فإن ممارسة هذه العادة ضمن الحدود الطبيعية، أي بالمناسبات المحببة، فهي إما أن لا تحدث شيئاً أو تحدث آثاراً تتراجع من نفسها دون تدخل علاجي. أما إذا ازدادت فإنها تشير إلى القلق والمشكلات النفسية التي تسيطر على الطفل منها ضعف ثقة الطفل بنفسه وفقدان احترام الذات.

معالجة العادة

من المهم جداً أن يفهم الأهل أنه لا يجوز التدخل في هذه الحالة مادامت طبيعية في بدايتها حيث إن الطفل سيتركها تدريجياً، ولا يجوز استعمال الأجهزة المختلفة، التي اخترعت لوضعها في الفم وجعل الطفل يعزف عن مص أصبعه، لأنها تؤدي إلى أحداث اضطرابات نفسية شديدة فيما إذا كانت العادة ضمن حدودها الطبيعية ولكن إذا تفاقت فيمكن استعمال هذه الوسائل ولكن بطريقة محببة للطفل.

ولابد من التفتيش عن سبب استمرار هذه العادة في سن الثالثة من عمر الطفل، فإن كان السبب الملل فلا بد من إيجاد ما يشغل الطفل، وإن كان السبب كامناً في مشكلات نفسية، تستدعي القلق كالشعور بعدم الأمان، أو الكبت، أو الحسد، أو ما شابه فلا بد من معالجتها.

ولا يجوز اللجوء إلى التهديد أو العقوبة، أو بذل الجهد والتحمس الزائد لإيقاف عادة مص الأصبع قسرياً، ومواخذة الطفل وتوبيخه باستمرار، فهذا كله مؤذ وضار، ويجعل الطفل قلقاً مشمئزاً، وتلعب طرق الاستهزاء والإغاضة والتخجيل درواً سلبياً في تفاقم هذه العادة

والبعض يتبع طريقة أخرى وهي طريقة المعالجة التذكيرية وهي مناسبة للأطفال الراغبين في إيقاف العادة ولكن يحتاجون بعض المساعدة لإيقافها كلية وهي طريقة تتم بحزام خاص يوضع على الأصبع الذي يمصه الطفل يخدم في تذكير الطفل بضرورة عدم وضع الأصبع في الفم. كما يمكن طلاء الأصبع بمحلول ذي مذاق كريه يذكر الطفل بضرورة الابتعاد عن مص أصبعه ولكن يرفض بعض المختصين النفسيين هذه العلاج كما ذكرنا.

وهنا طريقة نظام المكافأة، حيث يعقد اتفاق بين الطفل ووالديه يشير الاتفاق إلى أن الطفل سيوقف هذه العادة لفترة محددة خلال الشهر وسينال مكافأة على ذلك، إن المكافأة يجب أن تكون كافية لدفع حماس الطفل لمقاومة العادة خلال الفترة المعينة.

ويمكن ممارسة هذا الاتفاق على تقويم خاص يشير إلى ساعات الانقطاع عن ممارسة المص.

أما دور الوالدين فينبغي أن يتجنبوا اللجوء إلى الأساليب الخاطئة للتخلص من هذه العادة ومنها الاستهزاء والتنديد بالطفل فإن هذا يؤدي إلى ضعف ثقة الطفل بنفسه كما لا ينبغي اللجوء إلى التهديد لنلا يخلق لدى الطفل

الخوف كذلك على الأهل أن لا يلجؤوا إلى ما يثير الطفل لنلا يؤدي بالطفل إلى الابتعاد عن الناس مما يؤدي إلى الانطواء والعزلة.

ضعف الشهية

من الخطأ، التصور السائد عند الكثيرين إن تنمية الطفل بدنياً وأخلاقياً ونفسياً وفكرياً عملية تلقائية وطبيعية وفطرية، إذ إن تربية الطفل وتنميته سليماً صحيحاً معافى تتطلب علماً وثقافة وجهداً، كما تستوجب مراقبة دقيقة لأي تغيرات تظهر بشكل مفاجئ أو تدريجي على الطفل ومثال على ذلك ما يطرأ على الطفل عادة من تغيرات غذائية في ضعف شهية للطعام.

تكمُن المشكلة في ضعف الشهية من الناحية النفسية إلى أن الأم تجد بعد السنة الأولى من عمر طفلها بأن كمية الأكل الذي يتناولها طفلها قد قلت عن ذي قبل، وتلاحظ تباطؤ زيادة وزنه، فتتوتر أعصابها بسبب القلق واللهفة على طفلها والخوف عليه من الضعف والأمراض التي قد تتبع ذلك. كما أنها تغضب من طفلها الذي يتجاهل ما تقدمه له من طعام ويشيح بوجهه رافضاً. ويلعب القلق مما قد تقوله لها الأم أو الآخرون بسبب ما يصيب طفلها من ضعف إذا لم يأكل جيداً.

وبسبب كل هذا تقع الأم في أخطاء متكررة كالإلحاح والتوبيخ أو الرشوة لطفلها حتى يأكل، أو تصر على إعطائه الأكل الذي يوافق مزاجها وليس الذي يختاره الطفل.

هذا فيما يتعلق من جانب الأم أما من جانب الطفل فإنه من السنة الثانية من عمره يشعر بذاته وبأن له شخصية ويحاول إثباتاً لشخصيته التحكم في مقدار الأكل، فيقرر عدم أكل نوع من الطعام أو أكل نوع آخر. هذا الطفل يزداد عناداً في شهيته إذا ما أحس بما يُصيب أمه من توتر وعصبية بسبب رفضه للطعام، فهو يشعر بأنه محور اهتمام الأسرة، ولهذا فهو سوف يستمر في الرفض، بالإضافة إلى أن استعمال الضرب والتأنيب أثناء الطعام يكفي لذهاب أي شهية لدى الطفل. ويمكن التغلب على ضعف الشهية من خلال النقاط التالية:

- ١ - التأكد من أنه ليس هناك مرض (ضعف الشهية)، وإن وجد فيجب علاجه فوراً.
- ٢ - يجب أن تعلم الأم أن شهيته ونموه يقلان طبيعياً بعد السنة الأولى من عمره.
- ٣ - تختلف شهية الطفل من طفل لآخر فلا داعي للمقارنة بين طفل وطفل آخر سمين، أحمر الخدين، فالمهم الصحة وليست السمنة.
- ٤ - لا يجب مناقشة مسألة الأكل ولا أن تعطى أهمية أمام الطفل.
- ٥ - لا يجب إرغامه على الأكل بالتهديد أو الضرب أو المحايلة، بل يوضع الأكل أمامه من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة يأكل ما يشاء، ثم يرفع الباقي دون تعليق، ويستحسن أن تكون كمية الأكل صغيرة ومقدمة بطريقة لطيفة، ويمكن أن يخطأ في بادئ الأمر ولكنه يتعلم بمضي الزمن.
- ٦ - أن تعترف الأم أمام الطفل بحقه أن يختار الأكل الذي يحبه، ما دام الطعام مفيداً.

٧ - يمنع تناول الحلوى أو أي طعام آخر قبل الطعام الأساسي بساعتين.

٨ - من الممكن مساعدة الطفل ضعيف الشهية ببعض المقويات التي تعوض النقص في غذائه طوال فترة التدريب التي تقوم به الأم.

إن ضعف شهية الطفل هي مشكلة تخلقها الأم القلقة وينميها الطفل الذي يجد في قلق أمه وسيلة لإشباع رغبته في إبراز شخصيته للعالم الصغير الذي يعيش فيه، وعلاجها هو هدوء الأعصاب والصبر والتفهم الكامل للجذور النفسية لهذه المشكلة.

طفلك

مغص الثلاثة أشهر

كثيراً ما يعاني الأطفال من الشعور بالألم أو عدم الراحة بعد الرضاعة وعلى نحو متكرر وهذا ما يسمى بمغص الثلاثة أشهر حيث يصرخ الطفل ويحمر وجهه ويثني ركبتيه نحو بطنه. وتستغرق النوبة الواحدة ما بين دقيقتين إلى عشر دقائق ولسبب من الأسباب يحدث هذا المغص في الموعد نفسه تقريباً. ولكن لسوء الحظ هناك أطفال يصابون بأكثر من نوبة واحدة في اليوم. وغالباً ما يحدث هذا الأمر مع حلول المساء.

ومن النادر أن ينجم هذا النوع من المشاكل عن نوعية التغذية المستخدمة، ومع ذلك، فإن تغيير الحليب قد يزيد الأمر سوءاً. ويقال أن بعض هذه الحالات تنجم عن الحساسية نحو الحليب. أما في حالة الأطفال الذين يرضعون من الثدي فإن حساسيتهم تكون نحو الطعام الذي تتناوله الأم. ويعتقد أن هذا الأمر غير شائع، أما إذا كنت في شك من ذلك فاستشيري الطبيب، خاصة إذا كان تاريخ عائلتك الطبي حافلاً بالحساسية.

العلاج ليس سهلاً، لذلك حاولي أن تتحملي الموقف مهما بدا طفلك متألماً ولا يعطريك القلق والاكتئاب فإن هذا لن يضر الطفل وما يلبث أن يختفي فجأة عندما يبلغ طفلك شهره الثالث. أما إذا كان الأمر على درجة من الصعوبة فاستشيري الطبيب لعله يصف دواء للطفل غالباً ما يساعد على تخفيف هذه الحالة ولكن تذكر أن معظم الأطفال يحتاجون إلى شيء من الانتباه والاهتمام بعد إحدى الوجبات (وعادة ما تكون أول المساء)، حيث يرغب الطفل في أن تحمليه وتحدثي إليه وتدليليه. ومن السهل أن تعرفي الفرق بين الموقفين لأن الطفل الذي يعاني من مغص الثلاثة أشهر يستمر في البكاء والصراخ وإن حملته ولن يتوقف عن ذلك إلا عند انتهاء الألم.

تقيؤ الطعام

التقيؤ من الأمور العادية جداً بالنسبة للرضيع وغالباً ما تكون الكمية التي يتقيؤها الأطفال قليلة، ومع ذلك فإن بعضهم يتقيأ كميات كبيرة من الطعام دون المعاناة من مشاكل صحية.

يميل معظم الأطفال إلى تقيؤ قليل من الطعام بعد تناول الوجبات، خاصة عند التجشؤ وعندما يوضعون في أسرّتهم ويتراوح حجم هذه الكمية من ملعقة شاي صغيرة إلى ملعقة كبيرة أو أكثر. ولا داعي للقلق فهذا أمر طبيعي تماماً.

فإن كان طفلك من هذا النوع اعتادي على حمل المحارم الورقية معك دائماً. واستخدامك لهذه المحارم في اللحظة المناسبة يجنبك الكثير من الغسيل الإضافي.

إن تقيؤ الطفل لكمية كبيرة من الطعام لا يعني بالضرورة أن هناك أمراً على قدر من الخطورة فإذا كان وزنه يزداد بانتظام وبدا راضياً وعلى ما يرام فلا تقلقي.

ولكن إذا رافق هذا التقيؤ توعك وتعب فاتصلي بالطبيب فمن المحتمل أن تكون هناك مشكلة ما أدت إليها بعض أنواع العدوى مما يستدعي العلاج.

إن كثرة الغازات في المعدة تكون أحياناً سبباً في التقيؤ حيث يميل بعض الأطفال إلى ابتلاع الهواء عندما يرضعون الحليب بسرعة ونهم.

فإذا كانت هذه حالة طفلك فمن الأفضل أن ترضعيه حالما يفيق حتى لا يشتد به الجوع ومن ثم يلتهم طعامه التهاماً. أما إذا كان يرضع من الزجاجة فقد يكون ثقب المصاصة صغيراً جداً مما يجعله يبتلع الهواء وهو يحاول جاهداً الحصول على الحليب. لذلك تأكدي من أن الحليب يتدفق من المصاصة بشكل يسمح للطفل برضاعة مرضية وكافية.

نوم الرضيع

ينصح الأطباء في الغالب بوضع الاستلقاء على الظهر عندما ينام الطفل خلال الأسابيع الأولى من عمره، لأن النوم على الجانبين يُمكن أن يُشكل خطراً على جهازه التنفسي، الذي لم يصل بعد إلى مرحلة النضوج الكامل، وقد تتعرض المعدة، والقلب، والأمعاء، والمثانة إلى حالة من عدم الاستقرار عندما ينام الرضيع على بطنه لفترة طويلة.

وأظهرت الدراسات التي أجريت في عديد من الدول الأوروبية، انخفاض أعداد وفيات الرضع الناجمة عن الاختناق، أو حالات الموت المفاجئ بين الأطفال الذين تعتمد أمهاتهم على وضع الاستلقاء عند نومهم في المهد. ويعزو الباحثون ذلك إلى قدرة الطفل على استنشاق الهواء بحرية، وبمقادير كافية، تزيد من كمية الأوكسجين التي تصل إلى الرئتين.

وتنصح الأمهات أن يكون فراش المهد قوياً وواسعاً إلى حد ما، مع إبعاد الأغطية عن الرأس، وأن تتراوح درجة حرارة الغرفة من ٨ إلى ٢٠ درجة مئوية، وإذا كانت حرارة الجو مرتفعة، يفضل تجفيف ملابس الطفل. وعندما يستيقظ الطفل من نومه، يمكن وضع الطفل على بطنه قليلاً؛ ليتخلص من الغازات الزائدة التي يمتصها في أثناء الرضاعة، وبعد ذلك يعود إلى وضع الاستلقاء الذي يساعد أيضاً في توسع القفص الصدري، وفي تقوية عضلات الذراعين، وفي تعديل شكل الرأس.

كوني صبورة

حاولي أن تساعد طفلك على التجشؤ بعد الرضاعة لفترة من الزمن تبدو معقولة ولا داعي لأن تطول محاولاتك هذه إذا اتضح لك بأن الحصول على النتيجة المطلوبة والمرضية أمر لن يحصل. وغالباً ما تستطيعين تخفيف المضايقات التي تزعج الطفل بوضعه على بطنه فرق ركبتيك أو في سريره (دون وسادة) كوني صبورة وقومي بعمل كل شيء يمكن أن يقلل من بلع طفلك للهواء فهذه من المشاكل التي تحتاج إلى وقت للتغلب عليها وستلاحظين بأن الأمور تتحسن بعد الأشهر القليلة الأولى.

الطفل اللطيف

يعتقد بعض الآباء أن طفلهم سوف يكبر، ويكون طفلاً رائعاً، ثم تظهر عيوبه بوضوح في سن المراهقة، فيستنكرون ذلك بطرق شتى.

من المهم أن يشعر الأطفال والمراهقون بأنهم محبوبون ومرغوبون، ويجب أن نعلم جميعاً أنه ليس هناك شخص ممتاز ورائع في كل شيء، ويظهر الآباء ضيقهم وانتقادهم لهذه العيوب والنقصان، والاضطرابات الشخصية التي تظهر في أطفالهم.

فيعاني الآباء أنفسهم من هذه الصفات أيضاً، ويتمنى الآباء الصالحون لأطفالهم أن يصبحوا أشخاصاً ودودين، فالشخص الودود يعيش حياة أفضل كثيراً من تلك التي يحياها شخصٌ متألقٌ، كثيرُ المواهب، ولكنه غير قريب إلى نفوس الآخرين.

إن الطفل الذي ينمو ليكون شخصاً ودوداً وقريباً إلى نفوس الآخرين، يجب عليه قبل كل شيء أن يعامل الآخرين بنفس الطريقة التي يجب أن يعامله بها الآخرون، بمعنى أنه يجب عليه أن يضع نفسه مكان الآخرين، ويجب أن يتجنب انتقادهم، وينظر إلى الجانب الحسن فيهم بدلاً من الجانب السيئ، ويبحث عن التفسير الأفضل لتصرفاتهم، ويلتمس لهم الأعذار، ويتقبل الاختلاف في الرأي معهم، وأبطاً منه في التعلم ولا يكون متنمرّاً ومتحفظاً لهم، ويجب عليه أن يتقبل الهزيمة في اللعب، ويواجه الخلاف بلباقة، ويتصرف بروح رياضية ولا يخدع أحداً، ويتعلم كيف يعطي ويأخذ، ويتعلم الاختلاط والتعاون مع الناس، بغض النظر عن مستواهم الاجتماعي، أو جنسهم، أو لونهم، أو نوعهم، أو دينهم، أو أفكارهم، أو آرائهم، ولا يتفاخر بنفسه، أو يتعالى ويتباهى باظهار عيوب الآخرين، ويتولى القيادة عند الشدائد، ولا يعتمد طلب القيادة.

كما عليه أن يتعلم الاعتماد على النفس في التخطيط والتنفيذ، ويملك الحرية في أن يكون مختلفاً في ملبسه، وأفكاره، وأفعاله، ويتكيف مع اختلافات الآخرين، ويتعلم الفرق بين الخطأ والصواب، ويتعلم القيم الأخلاقية الفاضلة، لا أن ينحرف مع الآخرين في الأفعال غير الأخلاقية، ويجب أن يكتسب موقفاً مرهف الحس للجنس الآخر، ولا يكون حساساً للمرض، ولا يبالغ في أعراضه وشكواه، وإنما يعمل بغير عناء، وفوق كل هذا، يتعلم كيف يجب أن يعامل الآخرين، كما يحب أن يعامله الآخرون.

الطفل والمولود الجديد

تشعرُ الأم بسعادة كبيرة بعد ولادة طفلها، وتتفجر ينابيع الحب في قلبها تجاه هذا الضيف الجديد على الأسرة، ولكن تعتري مشاعرها بعض الغيوم عندما تلاحظ أن طفلها الأول لا يشاركها نفس المشاعر بل يعاني من الغيرة الشديدة تجاه شقيقه أو شقيقته، ويعبر عن رفضه له بطرق متعددة قد تصل إلى حد إيذائه في غيبة الوالدين.

وعلى الأم أن تضع نفسها مكان طفلها لتتخيل حجم معاناة طفلها، فالطفل الذي كان يتمتع وحده بحب وحنان واهتمام والديه، وجد فجأة شريكاً يتقاسم معه هذه المشاعر، فيشعر أن هذا الضيف الجديد قد سلبه اهتمام من حوله وخاصة والدته.

وهناك مشكلة صعبة، تتمثل في الكيفية التي تتوقع فيها الأم أن طفلها سوف يحبه ويرحب به على الفور، إذاً المطلوب منها أن تجد لها حلاً وأن تعمل على بناء علاقة أخوية جميلة بين الاثنين.

يتحقق ذلك إذا راعت الأم منذ الأيام الأولى التي تعقب ولادة طفل جديد في أن تخصص وقتاً للكبير، فتخرج له صورته وهو رضيع، وتذكره بهذه الأيام التي كان يحتاجها فيها لتلبية كل طلباته، مثلما يفعل شقيقه الآن. والأهم ألا تتركه وحده وتنزوي بصغيرها لإرضاعه في غرفة بعيدة، إذ يمكنها استغلال هذا الوقت كأن تقرأ قصة لطفلها الكبير، أو مشاهدة فيلم فيديو معه.

وإذا لاحظت الأم أن طفلها ارتدّ إلى مرحلة الطفولة، وبدأ يتكلم بطريقة طفولية، أو يبذل نفسه، فعليها أن تدرك أنه يحاول تقليد الصغير، الذي يحظى بكل الاهتمام، فلا توبخه بل تتركه يتصرف كيفما يشاء، من دون أن تذكره دائماً أنه الأكبر سناً؛ لأن هذه الحقيقية هي التي يرفض عقله الباطن تقبلها.

أما إذا لاحظت الأم أن طفلها يحاول أن يعض أو يضرب الصغير، فعليها أن توضح له تماماً بأنه غير مسموح له إطلاقاً باللعب مع الصغير في أثناء عدم وجودها.

ويجب عليها أن تحاول أن تشغل وقته باللعاب تسلية، كما يمكن اصطحابه مع الرضيع إلى النادي أو الحديقة، ليفرغ طاقته المكبوتة في الجري واللعب، لأن الطفل الذي يعاني من الإحساس بالملل سوف يحول مشاعره هذه تجاه الصغير.

من جهة أخرى على الأم كذلك تفادي تعنيف الطفل الكبير كلما اقترب من سرير شقيقه؛ لأن رد فعلها هذا، سوف يكون له تأثير سلبي على الطفل، وسيعمل على إفساد العلاقة بين الشقيقين بعد ذلك، لأن الطفل إذا أدرك أنه لن يحظى باهتمام والدته، إلا إذا حاول إيذاء الصغير، فإثته سوف يلجأ إلى استخدام هذا السلاح الفعال بطرق عديدة.

وإذا لاحظت الأم أن طفلها يتجاهل الصغير تماماً، فعليها ألا تقلق وألا تحاول إثارة انتباهه؛ لأن رد الفعل هذا، طبيعي، ولن يستمر طويلاً، لأن عند أول استجابة من الصغير لحركة أو إشارة من الكبير، سوف يحدث نوعاً من التفاعل بينهما.

وعلى الأم تجنب تكرار طرح أسئلة من نوعية هل تحب شقيقك الصغير؟ لأن الطفل في هذه السن لا يمكنه تحليل أو إدراك حقيقة مشاعره، أما المعادلة الصعبة التي تواجه كل أم، فهي كيفية تقسيم الوقت بين الطفلين،

بحيث لا يشعر أي منهما بالتجاهل؟ وهنا يجب على الأم أن توضح لصغيرها حقيقة يُمكن أن تكون صعبة ولكنها أساسية، وهي أن وقتها لم يعد ملكاً له وحده، وبالتالي سوف يتحتمّ عليه أحياناً الانتظار حتى تفرغ من تغيير حفاظ الصغير، وإرضاعه، لأنها مهام لا يستطيع القيام بها بمفرده، فالطفل الكبير لن يشعر بالراحة أو السعادة إذا لاحظ أن والدته تتجاهل احتياجات شقيقه، وتتركه يبكي، أو يصرخ من شدة الجوع؛ لأنها تلعب معه بل على العكس، فقد يشعر بالخوف من أن تتجاهله الأم يوماً بنفس السهولة.

لتفادي الإحساس بالغيرة بين الأخوة

- من الضروري أن تمهد الأم لطفلها الأول فكرة ميلاد طفل جديد، وذلك طوال فترة الحمل، وتسمح له بتحسس بطنها، ليشعر بحركات الصغير، وتصطحبه معها لشراء هدية منه إلى الطفل، ليستقبله، كما يجب أن تنتبه الأم إلى وجود عائلات كثيرة من حولهم ولديها أكثر من طفل، وتشيد بالمواقف الرائعة التي تحدث أمامهم بين الأشقاء.
- ضرورة تركيز انتباه الطفل على المزايا الكثيرة التي يتمتع بها بصفته الأكبر سناً، فهو يسهر في الليل أو يخرج ليقضي يوماً مع والده في الخارج أو يذهب عند أحد المعارف بمفرده.
- يجب على الأم البدء في محاولة بناء علاقة خاصة بين الصغيرين، عن طريق ترديد عبارات مثل أنّ الكبير هو الوحيد القادر على إيقاف بكاء الصغير، أو الوحيد القادر على رسم الابتسامة على شفتيه، وكيف أن الصغير يحاول دائماً أن يقلده في كل تصرفاته.
- مطلوب من الأم مراعاة الاحتياجات للصغيرين، وإظهار حبها للاثنتين، فتتحدث إلى الكبير، وهي ترضع الطفل الصغير، فهذا الأمر يساعد على بناء علاقة إيجابية بينهما.

ركن الشباب

لماذا تتبدد الأحلام

ما من أحد يتزوج إلا وهو يحلم بالسعادة، ويتصور أن الزواج هو الجنة الموعودة حيث الأمان والهناء.. ويطلق العنان لأحلامه والتصورات، وينأى بعيداً عن الواقع..

وبمرور الأيام يتحول الزواج إلى واقع روتيني ممل، ويصاب الزوجان بخيبة أمل مريرة، ويتساءلان: أين هي السعادة الموعودة والحياة الهادئة المستقرة؟

ويأخذ كل منهما بإلقاء المسؤولية على الآخر واتهامه بالتقصير والتغير! وعليهما إذ ذاك إما أن يرضيا بالعيش معاً في هذا الجو المميت، ملل وروتين واتهامات مضمرة أو علنية، وإما أن ينفصلا.

ونتساءل مجدداً:

لماذا تفتقد السعادة في الزواج؟ ومن المسؤول؟ وما السبيل السوي لإيجادها وهل من سبيل أصلاً لإصلاح ما أفسدته البدايات الخطأ؟

لا بد من الإشارة أولاً إلى ضرورة عدم تحميل رباط الزواج فوق ما يحتمل، ولجم عنان الخيال والتصورات، في وقت لا تعطى أهمية للمعطيات الواقعية الحية، ولا يجري سعي جدي لتوفير فرص حقيقية لتحويل التصورات إلى مصاديق على الأرض.

فالزواج ليس نصاً إنشائياً نتفنن في تزويقه بالكلمات والجمل والعبارات المزخرفة، إنه عالم نصنعه بيدينا، وواقع نرفع بنيانه حجراً حجراً، وكلما أحسنا هندسته وتأسيسه كلما اقتربنا أكثر من أحلامنا وسعادتنا.

والعلاقة الزوجية، هي علاقة بشرية بين فردين، وهي معرضة كثيراً للمشاكل والاهتزاز ولن تكون بمنأى عن الانفعالات والتقلبات والمهم أن تكون الحكمة هي السلاح الأمضى لكلا الزوجين فلا يبالغان في التعاطي مع المشكلة وتكبيرها، وألا يحرصا على أن يستعرضا كل الإشكالات التي قد تبرز في حياتهما حتى لا تتفاقم ويصعب حلها فتفجر دفعة واحدة وتطيح بأركان الأسرة، ومن الخطر على أي رباط زوجي أن يحمل أحد الزوجين أو كلاهما أفكاراً جاهزة وأحكاماً مسبقة عن حياة الزوجية بتأثير تجربة الأهل أو الأصدقاء، وإسقاط هذه الأفكار والأحكام على الزواج نفسه.

لوحث وتعثرت مسيرة الزوجين، وافتقد الأتس والهناء في حياتهما، فالمشكلة لا تحل بإلقاء أحد الطرفين التبعات على الطرف الآخر، بل من الممكن التوصل إلى الحلول المناسبة لمنع حدوث هذه الأمور، فمثلاً، يعرف الزوجان أن كلا منهما هو ربيب بيئة اجتماعية معينة، قد تختلف عن بيئة شريكه، ولهذا أثر في العلاقات بينهما

وفي العادات والمزاج والتفكير.

وبدل أن يتمسك كل منهما بما عنده، من الضروري أن يسعى مع الآخر إلى التقليل من خطورة وأثر هذا الاختلاف بينهما على حياتهما المشتركة، ويبحثان عملياً في أفضل الأشكال لحياتهما معاً. والملاحظ أن الفرد يسعى في حياته العملية الكسبية لمواجهة أي مشكلة أو عقبة تواجهه ويجهد للتقدم فيها، في حين تجده يتهرب أو ينفر من مواجهة أي مشكلة في المنزل.

وقد يكون من الضروري، الالتفات إلى ممارسة هواية ما، أو نشاط اجتماعي أو ثقافي، يساعد على ترقية اهتمام كل من الزوجين، ويخفف من الضغط المستمر المركز على الحياة الزوجية.

يذكر في هذا السياق قصة معبرة جرت لسيدة متزوجة كانت دائمة الشكوى من عدم اهتمام زوجها بها وتقصيره في واجباته المنزلية وترك معظم هموم المنزل على عاقبتها.

وما أن أصيب زوجها بحادث سيارة خطير حتى تحولت من زوجة شاكية باكية باستمرار إلى زوجة حنون عطوف وحين سألتها عن السبب قالت: طوال حياتي معه، عشت حالة عذاب مستمرة، بسبب سوء تصرفه مما انعكس على حياتنا بكاملها، إلى أن أحسست أنني على وشك أن أفقده، عندها علمت كم هو ثمين بالنسبة لي ولم أتذكر حينذاك إلا خصاله الجميلة.

ولكن هل يحتاج كل زوجين إلى حادث مأساوي ليعرف أحدهما أهمية الآخر؟

من الممكن البدء بإحصاء خصال شريكه الحسنة، وإبداء إعجابه بها وإشعاره بأهميته بالنسبة له، فالكلمة الحلوة لها مردود نفسي كبير لكلا الطرفين، وحين يوجه الشريك نقده لشريكه بطريقة لبقة محبة بالتأكيد فإنه سيجد آذاناً صاغية له وغير ناسية لمطلبه.

بالتقليل من المران وطول البال والتأني في الحياة الزوجية مع الأمل والتفاؤل، يمكن الوصول إلى السعادة.

التوبيخ والمقارنة

أجريت أخيراً مناقشة بين أطباء علم النفس والفتيات البدنيات، تكشف من خلالها استياء الفتيات لما يلاقينه من عدم تفهم الآباء والأمهات لمشكلاتهن النفسية، بل وعلاج هذه المشكلة بالتوبيخ والتأنيب والمقارنة المستمرة، ما قد يؤدي إلى إقبالهن المتزايد على تناول الطعام، بصورة لا إرادية بعد الشعور بالدونية وعدم الثقة بالنفس أو الاضطهاد حسبما يؤكد الأطباء.

تقول إحدى الدراسات إن ارتباط الإنسان بعادة الأكل يأتي منذ الصغر، كما أنه على صلة وطيدة بالعلاقة القديمة بين الأم وطفلها وشعوره بالأمان، كأوليات في الحياة، وعندما يكبر الطفل ويصل إلى سن المراهقة، يحاول الرجوع إلى هذه الأحاسيس التي كان يشعر بها منذ طفولته، خاصة عندما يواجه مشكلة معينة، لذلك يرتبط الأكل بالراحة النفسية، وعندما يشعر الإنسان بالحزن فهو يبحث عن أول شيء عرفه في حياته وهو الطعام.

وتضيف: تأتي مرحلة المراهقة والتي هي من أصعب المراحل في حياة الإنسان لما تتسم من حيرة وعدم

الاتزان العاطفي والعقلي لدى المراهق وبالتالي عدم السيطرة على المشاعر، فيكون عرضة دون غيره لأي اهتزازات نفسية عارضة، كصدمة معينة حدثت له أو موقف تعرض له، أو حتى إحساس بالذنب تجاه عمل قام به، وعندها تضعف إرادته، ويكون عرضة للتفكير بالطعام كهروب وكبت لأحاسيسه أو كتبديل لما يشعر به من إحباط وتحويله إلى مشاعر مألوفة لديه تكسبه الراحة وتشعره بالسعادة.

وقد تتفاقم حالة المراهق عندما لا يستطيع السيطرة على نفسه ويدخل دائرة مغلقة لا يمكن الخروج منها، فيلجأ إلى الطعام ثم السمعة ثم عدم الثقة بالنفس، والإحساس بالدونية والوصول إلى مرحلة الاكتئاب، ومن جديد اللجوء إلى الطعام مرة أخرى.

وهنا يلعب الاكتئاب دوراً مهماً على حسب نسبته في الزيادة أو النقصان، ففي بعض الحالات يمكن أن تصل إلى حد (البوليميا) أو الشره العصبي وهو مرض، وهذا المرض يحدث نتيجة لعدم الثقة والإحساس بعدم الأهمية وكذلك يدخل في أسبابه العلاقة غير المتفهمة بين الفتاة ووالدتها وتبدأ هذه الحالة عادة في سن المراهقة، وأحياناً يصاب المراهق بمرض آخر وهو (الاناركسي) أو الامتناع عن الأكل تماماً إلى أن يصاب بالهزل والإعياء، وفي هذه الحالة يتطلب علاجاً سريعاً بمساعدة الطبيب النفسي، كذلك يجب أن يساعد الأهل في معرفة السبب الحقيقي للحالة التي تصيب الابن أو البنت.

وترى أنه يمكن تجنب الآثار السلبية للمراهقين البدناء عن طريق معرفة الأسباب الحقيقية التي أدت إلى وصول لهذه الحالة، ويأتي هنا دور الأب والأم تجاه المراهق لإعطائه الثقة بنفسه وسماع شكواه والثناء عليه، دون اللجوء إلى التأنيب المستمر الذي يصعب حل المشكلة ويزيدها تعقيداً لأنه سيظل عالقاً في ذاكرة المراهق.

العجز الجنسي

تشكل مسألة العجز الجنسي مشكلة كبيرة لها تداعياتها على المستوى النفسي والبدني فضلاً عن الاجتماعي والإبداعي حيث إن الموروثات الشعبية رسخت في الأذهان ذلك التصور المأساوي لهذه المشكلة، والذي بدوره عمق من أثر الابتلاء بهكذا ابتلاء.

لقد خطا العلم في السنوات الأخيرة خطوات واسعة في طريق مكافحة العجز الجنسي عند الرجل، ليس فقط في مجال تشخيص العنة وإنما في ميدان معالجتها أيضاً.

وربما كان من الجائز القول إن أوسع تلك الخطوات هي اكتشاف أن ما بين ٥٠ و ٧٠% من جميع حالات العجز الجنسي ترجع أسبابه إلى عوامل جسمانية قابلة للمعالجة الدوائية، لا إلى عوامل نفسية.

فالعنة هي عجز الرجل عن تحقيق الانتصاب بقدر كاف ولمدة تكفي للإيلاج. وعملية الانتصاب المطلوب هي عملية فيزيولوجية بالغة التشبك والتعقيد تمس منظومات بالغة الحساسية في الجسم، منظومات هورمونية وعصبية ووعائية. وانهيار قدرة أي من هذه المنظومات يمكن أن يؤدي إلى إصابة الرجل بالعنة وهي العجز الجنسي.

والمأساة الحقيقية في هذه الحالة هي أن نسبة مئوية عالية من الرجال العاجزين جنسياً قد تصل إلى ٩٠%

من هؤلاء، ربما حكموا على أنفسهم بأن يظلوا عنيين دون سبب. ولما كان معظم هؤلاء الرجال يظنون بأن حالتهم نفسية ولا سبيل إلى معالجتها بالأدوية، ولما كانوا يربأون بأنفسهم عن نشد أن المعالجة «النفسية» فإن مشكلتهم تظل قائمة، بدون سبب وجيه. وهكذا يمضي هذا «الوباء» الذي يعم الملايين من الرجال في بعض المجتمعات. أضف إلى ذلك، أن بعض الخبراء الذين يتولون المعالجة يجهلون وجود بعض العقاقير الحديثة التي تفيد في رفع المسببات الفيزيولوجية للعجز الجنسي. وهكذا تظل المشكلة قائمة رغم توفر الدواء لها، إلى أن تواتي أحدهم «الشجاعة» ليعلن أمام طبيبه أنه يعاني مشكلة جنسية.

فإذا كان الطبيب من الطراز القديم حاول أن يخفف عن مريضه ويواسيه بترديد كلمات العزاء الباهتة بدون أن يخطر بباليه طبعاً أن العلاج الشافي موجود. من هذه العبارات مثلاً: «لكل شيء نهاية» أو «سنتك لم تعد تسمح لك» ولكن إذا كان الرجل يكنّ رغبة جنسية، بغض النظر عن سنه، فإن الأمل كبير بأن يتمكن من تحقيق رغبته.

لذلك، فإن أي رجل يقول له طبيبه المعالج إن حياته الجنسية قد وصلت إلى نهايتها، هذا الرجل ينبغي له ألا يقبل الجواب السلبي على علاقته بل عليه أن يعرض نفسه على جراح الجهاز البولي لإجراء فحص جسماني كامل. فلاحتمال قوي أن يجد عند هذا الجراح دواءه.

يجب على العنين أن يدرك فوق كل اعتبار آخر أن الخلل الوظيفي - كالإصابة بارتفاع ضغط الدم أو البدانة أو ارتفاع نسبة الكوليسترول - هو الآن مشكلة قابلة للشفاء. ولكن ما لم يخصص العنين لهذه القضية جانباً من وقته وجهده، فإنه يظل من الصعب عليه أن يعثر على الدواء الصحيح.

فإذا كان الأمر كذلك، فإن هناك خطوات يجب أن يسلكها الرجل العنين للتغلب على عجزه الجنسي: (١) تزعم الدعايات والإعلانات أحياناً وتحاول أن تقنع الناس بأن الإقدام على الحياة الصاخبة وتعاطي المسكرات والتدخين هي من سمات الرجولة، وإنها تمضي جنباً إلى جنب مع الحياة الجنسية الفاعلة. ولكن الحقيقة هي بعكس ذلك تماماً، وإن الجنس بعيد كل البعد عن هذه الأمور.

فالجنس لاسيماً عندما يكبر الرجل، هو مسألة عظيمة التعقيد، سريعة التأثير بالمداخلات الكيميائية والنفسية. ويجب على الرجل أن يدرك أن كل ما يسيء إلى الحياة الصحية مضر أيضاً بالصحة الجنسية. خذ مثلاً:

الكحول: فالإقدام على تعاطي المسكرات لا يلحق الأذى بالفحولة فحسب، بل أنه في الحالات المزمنة يمكن أن يكبت الرغبة الجنسية عن طريق منع الخصيتين من إنتاج هورمون تيستوستيرون الذكر، مما يلحق بالقوة الجنسية ضرراً دائماً. وليس هذا فحسب، بل أن قضاء سنوات على تعاطي الخمور يمكن أن يضر بالكبد ضرراً يمنع الجسم من استخدام موجوداته الضئيلة من هذا الهورمون. فتكون النتيجة، فضلاً عن العنة، ضمور الخصيتين وتضخم الثديين.

التدخين: قد يحبط التدخين الفحولة وذلك باسهامه في تكديس اللويحات في الشرايين، كالشريان الذي يغذي الجهاز التناسلي للرجل. فتكون النتيجة عدم وصول الدم الكافي لإحداث الانتصاب. والتدخين عند بعض الرجال يمنع لديهم التوسع الشرياني اللازم للانتصاب. وإبطال التدخين في مثل هذه الحالة يعيد الفحولة إلى الرجل

بسرعة.

الشدة: وهي قادرة على إفساد عملية الانتصاب جسدياً ونفسياً معاً. فالرجل المتعب المكثود يفقد الشيء الكثير من مشاعره الرومانسية. والإحساس بالراحة والاسترخاء هو من المكونات الهامة في عملية الانتصاب. (٢) إن قائمة أسماء الاختلالات الطبية التي يمكن أن تمنع حدوث الانتصاب طويلة. ومن المهم بحثها جميعاً ولاسيما إذا رأى الطبيب أن قائمة أسباب عنة مريضه قصيرة تجعل من الصعب عليه انتقاء السبب الصحيح. ذلك فإن خير وسيلة للتثبت من صحة أو عدم وجود أي من هذه المضاعفات المرضية، هي أن يجري الطبيب على مريضه فحصاً طبياً شاملاً. وفي ما يلي أسماء بعض الأمراض التي يسعى الطبيب عادة للتأكد منها:

- * السكري.

- * تصلب الشرايين واختلال عملية الصرف في الأوعية الدموية.

- * آفات النسج المرتبطة بآلية الانتصاب في الجهاز التناسلي.

- * شذوذ هورموني.

- * أمراض عصبية كالشلل الرعاشي والصرع.

- * اضطرابات في الكليتين والكبد.

- * كسور حوضية.

- * إصابة النخاع الشوكي.

- * تأثير عمليات جراحية (كعمليات البروستات أو المثانة أو المستقيم)، على منطقة الحوض.

(٣) إذا كان وجود حالة مرضية هي علة عجزك الجنسي، فلا تظن أنك في حاجة للاستسلام، لأن أمامك ثلاثة خيارات كبرى على الأقل تستطيع انتقاء بعضها تبعاً لطبيعة مشكلتك:

أولها: حقن القضيب: وهي خير ما يفيد في إنقاذ الفحولة في الحالات التي تكون فيها العنة ناتجة عن تلف عصبي - كالإصابة بالسكري أو الجراحة أو إصابة النخاع الشوكي مثلاً. فهناك حقنة من مادة كيميائية تسمى بابافيرين Papaverine - وتعطي أحياناً مشتركة مع فنتولامين - يحقن الشخص بها نفسه قبيل مباشرته العمل الجنسي. وهذه الحقنة تؤدي إلى توسع شرايين القضيب فيحدث الانتصاب ويستمر إلى ما بعد القذف. ولكن هنالك بعض المخاطرة في مثل هذه الحقن - حدوث تلف دائم للقضيب إذا طال أمر الانتصاب أكثر من أربع ساعات، وربما حدوث ندبة داخلية - ولا ينصح باستعمال هذه الحقن أكثر من مرتين أسبوعياً.

ثانيها: الجراحة: يمكن أحياناً إعادة فتح الشرايين المسدودة التي يمكن أن تعيق مرور الدم إلى القضيب، أو إجراء مجازة لها. ويمكن أيضاً ربط الأوردة التي فيها تسرب داخل القضيب والتي قد يكون تسربها هو العائق الذي يحول دون تحقيق الانتصاب.

ثالثها: الغرسات شبه المتصلبة: وربما اعتبر هذا النوع من العمليات الجراحية لمكافحة العنة، أحدث العمليات روائية. وقد أعرب ٨٠ إلى ٩٠% من الرجال والنساء عن رضاهم من النتائج التي تم التوصل إليها بسبب غرسات القضيب.

- * ويمكن غرس هذه الغراس تحت التبنيج الموضعي.

- * إن مدة التماثل للشفاء عادة هي أقصر من مدة الشفاء من عمليات غرس الجهاز القابل للنفخ، لأن العملية

الجراحية المترتبة على الأولى أقل تعقيداً من الثانية.

* فرصة حدوث اختلاطات جراحية منها أقل من فرص الجراحة الثانية.

* ليست هنالك أجزاء ميكانيكية يمكن أن تتلف.

* عمليات وضع الغرسات شبه المتصلبة هذه أقل كلفة عادة من عمليات تركيب الأجهزة القابلة للنفخ.

* إن حجم الغرسة - الانتصاب - يمكن التحكم فيه عن طريق السيطرة على كمية السائل الذي يحقن فيها.

* شكل الانتصاب الذي يحدث بهذه الطريقة أقرب إلى شكل الانتصاب الذي يحدث بصورة طبيعية.

* قلة احتمال غير وضع الغرسة داخل القضيب.

* هذا النوع من الغراس يسهل عمل الطبيب في المنطقة المجاورة إذا اضطر لإجراء عملية جراحية أخرى إذا حدثت مشاكل في المثانة.

(٤) إن قائمة أسماء الأدوية المستخدمة لمعالجة العنة أطول من قائمة أسماء الآفاق التي تسببها. فإذا اشتبه المريض بأن عنته ناشئة عن تعاطيه أحد الأدوية فيدرس مع طبيبه إمكانية التحول إلى دواء آخر. ولكن عليه ألا يحاول أبداً إجراء التعديل من تلقاء نفسه.

(٥) مع أنه يظن الآن أن معظم حالات العنة جسمانية السبب في المقام الأول، إلا أن الذهن أيضاً قد يكون أحد العوامل التي تسببها. والعنة النفسية أكثر مقدرة على الحدوث الفجائي من العنة الجسمانية. ولكن يمكن للشخص أن يكون لنفسه فكرة أفضل عن سبب عنته: نفسية أم جسمانية، عن طريق مراقبة أحوال القضيب ليلاً. فإذا حدثت انتصابات ليلية أو إذا استيقظ الشخص من نومه منتصباً، كان ذلك إشارة إلى أنه لا يشكو علة جسمانية تحول دون الانتصاب، وإن عنته قد تكون نفسية أكثر منها جسدية. أي أن الشخص ربما كان يخشى محاولة الانتصاب خوفاً من أن يتكرر معه عجز سبق أن عاناه من قبل. وعندئذ تكون حالته بسيطة لا تعدو كونها «قلقاً على الأداء». وقد تكون العنة أيضاً راجعة إلى شيء أعقد من هذا. وفي أي من الحالتين فإن الجواب الشافي لهذه المعضلة هو أن يتولى أمر المعالجة مداو جنسي إذا كان السبب جسمانياً، ومعالج نفسي إذا كانت العلة نفسية.

وخير من يتوصل إلى علاج جنسي ناجح في كلا الحالتين هو الرجل المقدم الذي لا تقعه عنته عن التعمق في معرفة الأسباب الذي ينشد العلاج نشداناً مخلصاً قوياً.

كما إن للزوجة المحبة الحريصة على زوجها وحياتها الأسرية من خلال بذل ما في وسعها في مساعدة زوجها على الشفاء من هذا العجز، يقول رسول الله (صلى الله عليه وآله): لا يحل لامرأة أن تنام حتى تعرض نفسها على زوجها، تخلع ثيابها وتدخل معه في لحافه وتلذذ جلداه بجلده.

ويقول الصادق (عليه السلام): خير نسانكم التي إذا دخلت مع زوجها خلعت له درع الحياء.

(٦) وربما كان أكثر الأنبياء طمأنة وتشجيعاً مما يبرز من خلال الأنبياء الكثيرة التي تبرز عن مدى ما يعرفه الأطباء اليوم عن الفحولة الجنسية، هو أن ذلك يقع تحت مستوى إرادة الشخص ومقدار تحكمه وسيطرته على حاله. إن تحقيق الرغبة الجنسية يحتاج إلى جسد سليم. وما أقل الرجال الذين يدركون أن نفس السلوك المؤدي إلى انسداد أو تضيق شرايين القلب يستطيع أيضاً أن يغلق شرايين القضيب فلا يقوى على التصلب والانتعاش. وهذه الحقيقة تجعل الغذاء المناسب والرياضة الصحيحة المنتظمة عنصرين هامين من عناصر اللياقة الجنسية.

إن ازدياد مستويات كولسترول الدم، وارتفاع النسبة المئوية للشحوم في الجسم وارتفاع ضغط الدم - كل هذه أمور يستطيع الإنسان التحكم فيها والسيطرة عليها، كما أنها جميعاً يمكن أن تسهم في تداعي فحولة الرجل. فإذا كان الشخص حريصاً على إطالة مدة قوته الجنسية فعليه اتباع الإرشادات الهامة التالية:

* حافظ على وزنك الصحيح.

* احرص على أن يظل ضغط دمك عند حدوده الطبيعية.

* مارس الرياضة بانتظام.

* لا تدخن ولا تمضغ أو تتنشق التبغ.

* لا تتعاط الكحول.

إحصائيات مرعبة

تحدث أحد الكتاب الأمريكيين عما وصلت إليه الحضارة الغربية، من فساد أخلاقي وخلقي فقال: إحصائيات عام ١٩٩٥ تدق ناقوس الخطر، فعدد اللواتي يلدن سنوياً دون زواج شرعي وفي سن المراهقة لا يقل عن ستمائة ألف فتاة بينهن على الأقل عشرة آلاف فتاة دون الرابعة عشر من العمر، وإذا أضيف إلى ذلك عدد اللواتي يلدن بدون زواج بعد سن المراهقة فإن العدد الإجمالي يتجاوز المليون وأن الولايات المتحدة الأمريكية تتقبل مليون طفل سنوياً (من الزنا والسفاح) يرافق ذلك ارتفاع شديد في نسبة الطلاق.

نعم، لقد سارت الحضارة الغربية نحو الهاوية السحيقة، فقد انتشر فيها البغاء والزنا واللواط ونكاح المحارم والاعتداء الجنسي على العاملات، والموظفات والمحارم.

ونتيجة انتشار تلك الأمور المحرمة انتشرت فيهم الأمراض التناسلية أمثال السيلان والزهرى حتى وصلت عدد الحالات إلى مليون، وانتشر مرض الهريس بينهم إذ تبلغ حالات الإصابة عشرين مليون حالة وأما عن مرض الإيدز فقد يصل إلى نسبة ٧٠% وأما الإجهاض ٨%، وأما من كل حالة زواج تحدث حالة طلاق وأن الإحصائيات تقول أصلاً بين ما نسبته ٤٥% من نكاح المحارم.

فقد نشرت صحيفة الهيرالد تريبيون في أحد أعدادها ملخص الدراسة التي قام بها مجموعة من الأخصائيين من القضاة والأطباء الأمريكيين حول ظاهرة غريبة ابتدأت في الانتشار في المجتمع الأمريكي وفي المجتمعات الغربية بصورة عامة وهي ظاهرة نكاح المحارم ويقول الباحثون إن هذا الأمر لم يعد نادراً إنما هو منتشر لدرجة يصل نسبته أن عائلة من كل عشر عائلات أمريكية يمارس فيها هذا الشذوذ.

والأغرب من هذا أن الغالبية العظمى (٨٥%) من الذين يمارسون هذه العلاقات الشاذة مع أبنائهم وبناتهم أو بين الأخ وأخته أو الابن وأمه، هم من العائلات المحترمة في المجتمع الأمريكي.

ويذكر التقرير أن حالة واحدة من بين عشرين حالة هي التي تصل إلى القضاء أو إلى الدوائر الطبية، ومعظم هذه الحالات هي حالات اعتداء من الأب على ابنته ولا يقتصر الاعتداء على ابنة البالغة.. وإنما قد حصلت حالات كثيرة من اعتداء الأب على طفله الصغيرة، وسجلت حالات من الاعتداء ابتداء من سن ثلاث سنين إلى

سن البلوغ.

تنتج عن ذلك الاعتداء أمراض تناسلية والتهابات في الجهاز التناسلي للطفلة كما أن عدة حالات حمل قد سجلت نتيجة اعتداء الأب على ابنته، وفي كثير من هذه الحالات كانت العلاقة بين الأب وابنته تمتد إلى سنوات عديدة، ومن هنا جاءت أقوال الباحثين الغربيين الشاذين حيث يقول بعضهم وهو يهودي (كوهين):
إن منع نكاح المحرمات ليس إلا من مخلفات الإنسان البدائي الذي احتاج لإجراء معاهدات واتفاقات تجارية خارج نطاق الأسرة فقام عند ذلك بمنع نكاح المحارم.

ويقول الباحثون في الشؤون الجنسية: إن للأطفال الحق في أن يعبروا عن أنفسهم جنسياً مع أي فرد حتى ولو كان أحد أفراد عائلتهم.

ومن سلبيات الحضارة الغربية التي أعطت الكثير من الانجازات العظيمة للبشرية ولا يمكن لأحد إنكارها، أن تسخر مجموعة من النساء للقطعات العسكرية الخارجة من البلاد لأداء مهمة ما، وقد سألت إحدى هذه النساء، ما الذي جاء بك؟ أجابت: غني ومع فتيات أخريات تابعات القوات المسلحة ونستخدم لأجل الترفيه.
وهذا ليس غريباً، ففي كل حرب تخوضها القوات الغربية والشرقية يكون من بين القوات العسكرية طاقم كامل من المجندات النسائية، من أجل إشباع الرغبة الجنسية وممارسة عملية الزنا والبغاء مع أفراد الجيش!!
هذا وضع المرأة في الدول الغربية والشرقية، ولو أردنا أن نسهب الحديث لاحتجنا لمجلدات كبيرة.
وختاماً نتساءل مع الإمام الشيرازي الراحل حينما يقول:

«لا شك في تقدّم الغرب في كافة مجالات العلوم والتكنولوجيا والتصنيع، لكن هل هو أخذ بأقل موازين العقل؟ إن ذلك لا أقوله أنا وحدي، بل وحتى عقلاؤهم يضمّون أصواتهم إلى صوتي» (١).

١- الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره)، هل للشعوب قيمة، ص ٢٠.

ركن المرأة

الزوجة الثانية

على الرغم من مجاهدتي وبكل إخلاص لإرضائه وإرضاء مطالبه الكثيرة وعلى مدى عشر سنوات من زواجنا، فقد اكتشفت صدفة أنه على معرفة بامرأة أخرى. في البداية لم أصدق ولكن الحقيقة تأكدت لي. فواجهته بالأمر وأنكر في البداية. ثم عاد واعترف ووعدني بأنه سيقطع علاقته بها.

وللأسف كان يكذب، فقد استمرت العلاقة وانتهت بزواجه بها. أشعر بغضب شديد وألم فقد كان يستغفلي ويخدعني لمدة ثلاث سنوات. أنا التي أخلصت له وتفانيت في خدمته يكافئني بهذا الجزاء.

طلبت الطلاق ولكنه رفض بشدة وأقسم بأنه يحبني ولا يستطيع العيش بدوني. ولكنه في نفس الوقت لا يريد أن يطلق الأخرى. أعيش في عذاب وحيرة. أعلم بأن علي أن أصبر وأتحمل من أجل أطفالي ولكني لا أستطيع التخلص من مشاعر الغضب والألم والحزن.

يخطئ كثير من الأزواج باعتقادهم أن إخفاءهم أمر زواجهم الثاني فإنهم يحمون زوجاتهم من صدمة قاسية، والحقيقة أن اكتشاف الزوجة الأولى للأمر يجعلها تشعر بالخديعة وفقدان الثقة بزوجها وربما أدى إلى تدمير العلاقة الزوجية.

ولذلك فإن أفضل للزوجين على المدى البعيد أن يصارح الزوج زوجته تدريجياً بحقيقة مشاعره واحتياجاته، وأن يعدها نفسياً لتقبل فكرة الزواج الثاني، وهذا الأمر على الرغم من صعوبته في البداية، حيث أن غالب النساء لا يحبذن اقتران أزواجهن بامرأة أخرى، إلا أن الزوجة الأولى في النهاية تتفهم الدوافع والأسباب وتتقبل الموضوع.

وتؤدي الصراحة والصدق من قبل الزوج إلى تدعيم احترام المرأة لزوجها وتقديرها له، وخصوصاً أن المرأة المسلمة تدرك أن الله أباح التعدد لأنه هو الحل الأسلم لبعض المشكلات الزوجية.

وعلى أية حال فإن المشكلة الآن هي كيف تستعدين توازنك النفسي وتسيطرين على مشاعرك حتى تتمكني من أداء دورك كزوجة وأم، وفيما يلي بعض الإرشادات التي تساعدك على مواجهة الموقف.

١- تذكري أن الانفعالات السلبية التي تجتاحك إثر اكتشافك للعلاقة السرية أدت إلى صدمة نفسية لك. وبالتالي فإن الإحساس بالحيرة وعدم التصديق وربما التبذل في البداية ثم الشعور بالغضب والإهانة والرفض وحتى مشاعر الأسى والحزن هي ردة فعل طبيعية لكل من يمر بخبره وقد تكون عاقبة مهمة في حياته، ولكن تأكدي أنه ومع الوقت فإن هذه المشاعر السلبية ستتضاءل وتتلاشى تدريجياً.

وكثير من النساء اللاتي مررن بنفس التجربة اكتشفن بعد فترة بعض الجوانب الإيجابية لهذه الأزيمة، حيث أدى زواج أزواجهن إلى نضوج شخصياتهن فأصبحن أكثر قوة وتمسكاً بحقوقهن، كما أنه ساعدهن على أن يصبحن أكثر عقلانية ووعياً بإيجابيات الزوج وسلبياته.

كما تذكر بعض النساء أن زواج الرجل من ثانية ساعد على تحسين العلاقة الزوجية الأولى بصورة غير مباشرة، ربما لأنه أشعر الزوجين بأهمية كل منهما للآخر، ولأنه ساعد الزوجين على إعادة بناء علاقتهما على أساس متين من الصدق والواقعية. كما يبدو أن تحقيق الزوج لرغبته في الزواج من أخرى ينعكس غيائياً على استقراره النفسي، مما يجعله أكثر تسامحاً وتقديراً لزوجته الأولى.

٢- عندما تستبد بك الظنون بأن المرأة الأخرى تستأثر بحب زوجك واهتمامه قاوميهما بالتعقل والتذكر أن وجود زوجة ثانية لا يعني أن زوجك لم يعد يحبك فبينكما تاريخ وعشرة وأطفال ولديكما الكثير من الروابط والذكريات الجميلة التي لا ينبغي التقليل من شأنها

٣- لا تسمحى للزوجة الثانية بأن تسيطر على حياتك وذلك بجعلها المحور الذي تدور عليه كل أحاديثكما وإذا كنت تحتاجين لمناقشة زوجك حول هذا الموضوع لمعرفة الأسباب والدوافع التي أدت إلى بحثه عن علاقة أخرى أو لمناقشة بعض التفاصيل المهمة بالنسبة لك فمن الأفضل أن تحددي مدة ساعة أسبوعياً لمناقشة هذا الموضوع. ولا تنسي أن الهدف من هذه المناقشات هو الفهم والوصول إلى تسوية مرضية لجميع الأطراف.

٤- لا تنساقى وراء انفعالاتك الثائرة وتنسي دورك كأم، فأطفالك بحاجة إليك كما أنهم بحاجة إلى والدهم، تجنبى إقحامهم في مشاكلك مع زوجك أو إشعارهم بأنك ضحية مجنى عليها، وساعديهم على الاحتفاظ باحترامهم لوالدهم وعلى تفهم موقفه فهذا مهم لاستقرارهم النفسي والاجتماعي.

٥- أعدي نفسك للتكيف مع الموقف الجديد فمن الطبيعي أن وجود زوجة ثانية سيؤدي إلى بعض التغيرات في نمط العلاقة الزوجية، وحاولي أن تستغلي أوقات فراغك في تطوير قدراتك وتنمية علاقاتك الاجتماعية وممارسة الهوايات النافعة، التي كنت توجلين القيام بها لكثرة مسؤولياتك.

ارتفاع نسب الطلاق

مع اتساع ظاهرة الطلاق وما يلقي نتيجة ذلك من تداعيات اجتماعية وأخلاقية ووطنية خطيرة على المجتمع يقول أحد العلماء في ذلك: يحكي واقع كثير من الناس اليوم صوراً شتى من اللامبالاة بقيم الألفاظ ودلالات الكلام. وأثر المعاني وثمراته ونتاجه المترتبة عليه.

تسمع الكلمة تخرج من فم المرء لا يلقي لها بالاً، ربما هوت به في مسالك الضياع والرذيلة واقحمته في دهاليز الهموم والغموم، وفقدان الشعور، وأعقبته حسرة وندامة.. ولات حين مندم. إن كلمة من الكلمات قد تكون معولاً يهدم به صرح أسر وبيوت ترعد الفرائص بوقعها، وتقلب الفرح حزناً، والبسمة عبوساً، والأمل يأساً.. إنها كلمة «طالق»... فالله كم قطعت من أواصر الأرحام والمحبين. وكم قضمت وشائج المحبة والعشرة لسنين غابرة.

وأضاف: الطلاق كلمة لا ينازع أحد في جدواها، وحاجة كل من الزوجين إليها حينما يتعذر العيش تحت ظل سقف واحد، وإذا بلغ النفور بينهما مبلغاً يصعب معه التودد، فالواجب والحالة ما ذكر، أن يتفرقا بالمعروف والإحسان. كما اجتماعاً بهذا القصد أول الأمر ((وَأِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا)). إن الله عز وجل لم يخلق الزوجين بطباع واحدة، والزوجان اللذان يظنان أن مشاعرهما ورغباتهما واحدة لا تتصادم يعيشان في أوهم، ويسبحان في أحلام النيام.

إن النسيم العليل لا يهب داخل البيت على الدوام.. فقد يتعكر الجو، وقد تثور الزوابع، وتدلهم الأمور وإن ارتقاب الراحة الكاملة نوع من الوهم، ومن العقل توطين النفس على قبول بعض المضايقات (فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا)).

لقد كثر الطلاق اليوم حتى أصبحت أرقام نسب الطلاق تنافس أرقام نسب الزيجات، ولذلك حين فقدت قوامة الرجل في بعض الأزواج، إبان غفلة وتقهقر عن مصدر التلقي من كتاب الله وسنة نبيه وأهل الطهر والعصمة (عليهم السلام)، وركن فئات من الناس إلى مصادر مريضة، قلب عليهم مفهوم العشرة وأفسدت الحياة الزوجية، وتولى تلك المفاهيم المغلوطة الإعلام بشتى الصور من خلال مشاهدات متكررة، تعقدت فيها تصورات خاطئة، ومبادئ مقلوبة في العشرة الزوجية.

وأشار إلى أن الحياة الزوجية حياة اجتماعية، ولا بد لكل اجتماع من رئيس يرجع إليه عند الاختلاف في الرأي، والرجل أحق بالرناسة لأنه أخبر بالمصالح، وأقدر على التقيد، بما أودع الله فيه من الخصائص والقدرات التي لا توجد في المرأة.. وإن ما تتلفه المرأة من الأجواء المحيطة بها على منازعة الرجل قوامته، لمن الانحراف الصرف، والضلال البين، ومصادمة الواقع الذي هو دليل على ما نقول وزيادة. وإن قوامة الرجل في بيته لا تعني منحه حق الاستبداد والقهر، فعقد الزوجية ليس عقد استرقاق، ولا عقد متعة ينتهي بمدته. إنه أذكى من ذلك وأجل، فواجب الحق للمرأة حتى مع قوامة الزوج ((وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ)) ولا غنى للزوج عن امرأته، والزوجة عن بعْلِها ((هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ)).

وقد كثر الطلاق اليوم، لما صار المطلق أحد رجلين. إما هو رجل أعمل سلطته، وأهمل عقله وعاطفته، فكان في منزله عسكرياً يسود فيه نظام الدكتاتورية، قد ينجح في جعل البيت يسير وفق ما يريد، ولكنه لا يذوق طعم المحبة والسعادة، ولا يعرف الصفاء والهناء فيه. وإما هو رجل تبع عاطفته فأطاعها، وأهمل سلطته فضاهاها، فعاش في داره عبداً رقيقاً يوجه من غيره فينسا، تقوده امرأته، حيث أرادت ولربما أودت به مهالك ومهازل. لقد كثر الطلاق اليوم لما كثر الحساد والوشاة، فصيروا أسباب المودة والوئام عللاً للتباغض والانقسام، ولربما كان لأهل الزوجين مواقف ظاهرة بدت سبباً مباشراً في كثير من الخلافات، فأذكت ناره، وقطعت أواصرها، وأعانت الأحق على حمقه.

وأضاف: إن العلاقات الزوجية عميقة الجذور، فرحم الله رجلاً محمود السرية، طيب السريرة، سهلاً رقيقاً، رحيماً بأهله، لا يكلف زوجته من الأمر شططاً، وبارك الله في امرأة لا تطلب من زوجها غلطاً، ولا تحدث عنده غلطاً، إذ قال رسول الله (صلى الله عليه وآله) «إن شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشرها».

وقال عليه وعلى آله الصلاة والسلام «إذا صلت المرأة خمسها، وحصنت فرجها وأطاعت بعْلِها دخلت من

أي أبواب الجنة شاعت»، وقال عليه وعلى آله أفضل الصلاة والسلام «استوصوا بالنساء خيراً» (متفق عليه). وسئل «ما حق امرأة أحدنا عليه؟ قال: تطعمها إذا طعمت، وتكسوها إذا اكتسيت، ولا تضرب الوجه ولا تقبح، وتهجر إلا في البيت».

وقال آخر: إن الله شرع الطلاق كما شرع الزواج وجعله حلاً ونهاية للمشاكل الزوجية، وهذا من كمال الشريعة ويسرها وقد تدرج عليه الأحكام كاملة، فتارة يكون مباحاً وتارة يكون مكروهاً وتارة يكون مستحباً وتارة يكون واجباً وتارة يكون حراماً، فتأتي عليه الأحكام الخمسة. فيكون مباحاً إذا احتاج إليه الزوج، لسوء خلق المرأة والتضرر بها مع عدم حصول الغرض من الزواج. ويكره إذا كان لغير حاجة بل إذا كانت حال الزوجين مستقيمة.

ويستحب الطلاق في حال الحاجة إليه بحيث يكون في البقاء على الزوجية ضرر على الزوجة كما في حال الشقاق بين الزوجين أو في حال كراهتها له. ويجب الطلاق على الزوج إذا كانت الزوجة غير مستقيمة في دينها أو كانت غير نزيهة في عرضها ولم يستطع أن يقومها فيجب عليه الطلاق في هذه الحالة. وإذا كان الزوج غير مستقيم في دينه وجب على الزوجة طلب الطلاق منه ومفارقتها ولا يجوز أن تبقى معه وهو بهذه الحال من تضييع دينه.

وكذلك يجب الطلاق على الزوج إذا آلى من زوجته بأن حلف على ترك وطنها ومضت أربعة أشهر، وأبى أن يطأها ويكفر عن يمينه فإنه يجب عليه إما يطأها وإما يطلق. ويحرم الطلاق على الزوج في حال حيض الزوجة أو نفاسها وفي حال طهرها الذي جامعها حتى يتبين حملها.

وحذر عالم آخر: من استخفاف بعض الأزواج بالطلاق وذكر عدداً من الأسباب التي تؤدي إلى كثرة وقوع الطلاق، قال: إن لكثرة الطلاق في المجتمع أسباباً عديدة لعننا نذكر بعضاً منها: تناول المخدرات: فتناولها سبب كبير لكثرة المشاكل بين الزوجين مما يؤدي إلى الطلاق وهذا واضح وجلي. والاختلاف الفكري والعلمي بين الزوجين، وانشغال الزوج وتقصيره في حقوق الزوجة.

بصراحة

كشف استطلاع رأي أجري على ٣٠ مطلقاً شاباً أن الفارق الزمني طغى على أسباب الطلاق لديهن.. حيث أكد معظم المشاركات أن التقارب العاطفي أيضاً يكون متباعداً ما بينهما ومثلن ٧٠. ١٢% بينما رأت ما نسبتهن ١٨. ٢٤% أن التقارب الفكري كان سبباً، و٨. ٣٢% ذهبن إلى أن انحراف الزوج وتعاطيه المخدرات كان سبباً، والباقي ويمثلن ٣. ٣٢% رأين أن عدم ثقة الزوج كان سبباً في الطلاق.

ونعرض بعض النماذج التي تزوجت وهي في سن لا تؤهلها لتحمل المسؤولية لتعود وهي تحمل صفة مطلقة:

++ (ش.م) العمر ٣٢ سنة عدد الأبناء ٤ أبناء، تزوجت عمرها ما يقارب ١٢ سنة، استمر الزواج لمدة لا

تقل عن ١١ سنة.. عللت أسباب طلاقها بالآتي:

- أولاً: فارق السن يلعب دوراً في القضية (٢٠ سنة) فارق السن بينها وبين طليقها.
- ثانياً: متزوج من زوجة أخرى وحاولت أن أغير مجرى الحياة لصالحها جميعاً لكنني فشلت.
- ثالثاً: كان كثير السفر ويعمل خارج المنزل باستمرار وعدم اهتمامه بي كزوجة وبأبنائه وكان بخيلاً شحيح على الرغم من أنه يعد من رجال الأعمال.
- رابعاً: الإنجاب في سن مبكرة وعدم وعيي لمفهوم الأمومة وفهمي الخاطئ للحياة الزوجية وعلى الرغم من هذا لم أجد أحداً يوجهني لا من الأهل ولا الزوج نفسه.
- * وما هي نظرة المجتمع لك؟
- لقد وضعوا اللوم عليّ وجعلوني أتحمّل المسؤولية كاملة.
- * وما هي نظرة الأهل؟
- أهلي متفهمون للوضع من البداية لأنهم السبب في زواجي من إنسان أكبر مني سنّاً وعدم توجيههم الصحيح والمستمر لي.
- * كيف كان حال أبنائك؟
- بالطبع معاناة نفسية قاسية في بداية الأمر لكن كان لابد من التأقلم مع الوضع الجديد.
- * هل لجأ الزوج لحرمانك من أطفالك؟
- نعم، وعانيت منه الشيء الكثير، لكن بعد تدخل الأهل من الطرفين سويت المشكلة.
- * وهل ندمت على الطلاق؟
- نعم، والسبب عدم تفهمي للحياة وتحملي المسؤولية.
- وتضيف أن التضحية لأجل مسيرة الزواج والأبناء أمر مطلوب.

++ أما (ف. أ) تبلغ من العمر ٤١ سنة عدد أبنائها ثمانية تزوجت وعمرها ما يقارب ١٨ سنة استمر الزواج لمدة لا تقل عن ٢٥ سنة تقول عن أسباب طلاقها:

أولاً: إن زواجي كان عن طريق الحب والمعرفة من قبل وقد يكون أحد أسباب طلاقي عدم وجود ثقة بيني وبين زوجي.

- ثانياً: بعد مرور فترة من الزمن على زواجنا تزوج بزوجة ثانية يميل إليها دون اهتمام بي ولا بأولاده.
- ثالثاً: كونه إنساناً متعصباً وغير متفهم يحل مشاكله بالعصبية والضرب والإهانة لي أمام الأهل والأبناء.
- رابعاً: حقوقي كزوجة مهضومة تماماً ولم أحس بطعم الحياة الزوجية السعيدة والراحة النفسية ولم يكن بيننا أي تفاهم لأنه زرع الرعب والقلق في نفسي ولم يدع للاحترام مكاناً بيننا.
- خامساً: لم أجد منه المساعدة للحفاظ على مسيرة الزواج بل أغلق الأبواب كلها في وجهي وكأنه يريد التخلص مني.

وعن نظرة المجتمع قالت:

لم أر منهم سوى ابتسامات مشرقة ومساعدات إنسانية سامية والمجتمع من حولي متفهم الوضع والظلم

الذي كنت أعيشه، أما الأهل للأسف لم أجد أحداً منهم من يقف بجانب إنسانة ضعيفة كلهم مشغولون بحياتهم والحمد لله على كل حال.

وترى أن أبناءها متفهمون للوضع والحال الذي كانت تعيشه مع والدهم ويقولون طلاقي وبعدي عنهم أهون بكثير من أن نراك مهانة ومظلومة في حياتك ولا شك من وجود معاناة خافية.

* هل حرمك الزوج من الأبناء؟

- بكل ثقة تقول لا يستطيع لأن أبنائي اجتازوا سن البلوغ ولا يستطيع حرمانهم.

- وتضيف أنها لم تندم ولو للحظة واحدة على طلاقها.

أما (س.س) عمرها ٥٩ سنة عدد الأبناء ٨ أبناء، السن التي تزوجت فيه ١٢ سنة.. فإنها عللت أسباب الطلاق بالآتي:

أولاً: سبب طلاقي يكمن في الزوج نفسه فلم تكن لديه شخصية أو كلمة في بيته والكلمة كلمتي والرأي رأيي فحملت صفات الرجل والمرأة في نفس الوقت ولم أترك له فرصة للسيطرة علي وعلى بيته فخرج الزوج للبحث عن زوجة تحسسه بقيمته في بيته وتهيئ له حقوقه الزوجية كاملة ويكون أسرة جديدة تبرز شخصيته.

* كيف كانت نظرة المجتمع لك؟

- كان المجتمع الذي أعيشه صغيراً جداً ومتفهماً وواعياً بالمشكلة من بدايتها ولم أجد أي مضايقات منهم.

* وكيف نظرة الأهل؟

- عشت حياتي مع أبنائي ولم أجد أي مضايقات من الأهل لأنني ظللت بعيدة.

* كيف حال الأبناء؟

- اعتادوا على الحياة من دونه، واعتمدوا على أنفسهم لتلبية احتياجاتهم.

* هل حرمك الزوج من أبنائك؟

- لا بل خرج للبحث عن منزل آمن ولم يعد.

* هل ندمت على الطلاق؟

- لا.

يقول: إن الطلاق أبغض الحلال عند الله والطلاق عبارة عن علاج عن اشتداد الأمور بين الزوجين وأن أغلب المشكلات الزوجية تحدث في أول خمس سنين من الزواج والسبب في ذلك عدم الإلمام من قبل الزوجين لبعضهما.

وأغلب المشكلات لا تكون من الزوجين بل تكون في طريقة التواصل بينهما والإرشاد النفسي يشكل كوقاية ليعيش الإنسان حياة هانئة قليلة المشكلات والإرشاد النفسي له دور.

والعلاج النفسي الأسري والعلاج النفسي للزوجين ومهمة العلاج النفسي لا تأتي بعد حدوث المشكلات بين الزوجين بل لابد منه منذ بداية قيام الأسرة ولكل عروسين عند تفكيرهم في الزواج بأخذ رأي الاختصاصي النفسي ويساعد على ارتباط صحي وسليم بإذن الله، وأشار إلى أن تدخل الأهل في بعض الأحيان يكون سبباً في المشكلات بين الزوجين فيحدث الطلاق.

مخلوق غير مناسب

من الواضح أن التأثيرات تتعدى مجرد الارتفاع المؤقت لمستوى الهرمون في الدم إلى إثارة مشكلات كثيرة بالنسبة للمرأة وقد بالغ العلماء في قولهم أن مسؤولية المرأة عن أعمالها في هذه تكون غير كاملة. بل أن بعض المحامين الذين يترافعون عن النساء المتهمات بارتكاب جرائم العنف يدافعون بأنها غير مسؤولة عن أعمالها لأنها واقعة تحت صخب الهرمونات التي تمرور في جسدها.

وفي عام ١٩٧٠ أعلن الدكتور ادجار بريان أن حالة ما قبل موعد الدورة الشهرية كانت في ذهنه عندما أعلن أن المرأة مخلوق غير مناسب لتولي المناصب القيادية بسبب (تذبذب التأثيرات الهرمونية داخل جسمها). وقد أكدت هذا الرأي الدراسات التي أجرتها الجمعية الأمريكية للطب النفسي حيث قالت في أبحاثها أن المرأة التي تعاني بشدة من أعراض ما قبل الدورة تعاني بالتالي من حالات اضطرابات نفسية عميقة.

ويقول آخر أنه عندما تكون حالات القلق والتوتر مصاحبة بحالات من البكاء وسوء المزاج فإن هذا لا يعني أيضاً وجود نوع من الاضطراب العقلي.

والافتراضات المتداولة في مواجهة هذه الحالة هي أن التدخل العلاجي وفق الأسس النفسية يمكن أن يكون مفيداً ولم يعد من الممكن القول أن المرأة التي تعاني من هذا الاكتئاب ليست بحاجة إلى استشارة الطبيب بل على العكس من ذلك فإن التدخل الطبي يكون مفيداً جداً لأن هناك مضاعفات لهذه الحالة تزيد من حدتها كل شهر.

وللتوصل إلى التشخيص الدقيق لهذه الحالة يجب أن تكون هناك دراسة مبكرة لطابع شخصية المرأة نفسها ويستلزم الأمر القيام بعدة اختبارات الشخصية قبل أن نحدد نوع التدخل العلاجي المطلوب.

يرى الإمام المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره) أن: «لكل من الرجل والمرأة في الدولة الإسلامية مكانه الطبيعي وذلك نابع عن ملاحظة الإسلام لأمرين:

الأول: إنها إنسانة كالرجل، فلها حقوق وواجبات كما أن له حقوقاً وواجبات.

الثاني: إنها جعلت عاطفية أكثر من كونها عقلانية لاستلزام الحمل والرضاع وما أشبه من إدارة الزوج جنساً وغير ذلك، لأن يكون جانب العاطفة فيها أكثر كما أنه جعل عقلانياً أكثر من كونه عاطفياً، لاستلزام إدارة البيت والقيام بالأعمال الخشنة كالحروب وما أشبه لذلك، وبهذه المناسبة المزدوجة تارة يحكم الإسلام بتساويهما في غالب الأحكام كالعقائد والعبادات والمعاملات وغيرها، فكما يجب عليه الصلاة والصوم، والخمس، والزكاة، والحج، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ويحق له البيع، والشراء، والإجازة، والرهن والمضاربة، والمساقاة، وغير ذلك، كذلك يجب عليها كل ذلك، ويحق لها كل ذلك.

نعم الصلاة والصيام ساقطان عنها حال العادة الشهرية، للزوم أخلائها إلى الراحة، كما أن الإسلام تارة أخرى يحكم باختلافها في الشهادة، والميراث والنكاح، والطلاق، والإمارة، ونحوها، فشهادتها غالباً نصف شهادة الرجل، لأنها عاطفية كما ذكرنا، والشهادة تحتاج إلى العقلانية، والميراث يأخذ الرجل ضعفها، لأنها كل على الرجل غالباً، بنتاً وزوجة وأماً، فهي تستهلك قسماً كبيراً من إرث الرجل أيضاً، ربما يتعدى الربع عن إرثه

وربما يساوي وربما يقل لا يقال لكن ربما تفضل المرأة عن الرجل فلا ينفق عليها، لأنه يقال الفصل غير مناسب للموازين، حيث إن معنى ذلك إيقاعها في العنت والإرهاق بسبب العلم وحرمانها من الجو العاطفي والأسري، ولذا كان تشريع الإسلام حكماً حيث قرر الأمرين بقاء الجو الأسري، وعدم إيقاعها في العنت من ناحية، وتقدير وجوب نفقتها وجعل إرثها النصف غالباً من ناحية ثانية.

والنكاح يحق للرجل اتخاذ أربع نساء مع العدالة المفروضة عليه وإمكانية إرادتهن جنسياً ورضاها الكامل بذلك، بينما لا يحق للمرأة، أن تأخذ أكثر من رجل، وذلك لأنه إذا تمكن الرجل من القيام بشؤونها، ورضيا بالزواج - في الأكثر من الواحدة - فلماذا يمنعان عن ذلك؟

خصوصاً والمرأة غالباً ذات فائض للحروب، ولأنها تزل كثيراً ولا يرغب من يريد امرأة واحدة فقط بالزواج منها، ثم أليست هذه المرأة الثانية والثالثة والرابعة خلية وأليس معنى ذلك أن الرجل إذا لم يتزوجها تبقى على الأكثر بدون زواج، فأيهما خير أن تكون ثانية ونحوها، أو تبقى تعاني الألم النفسي والانفراط العائلي والأسري؟ أما المرأة فإنها لا يحق لها أن تتزوج بزوجة في حالة واحدة لأن ذلك يفسد الأنساب وما يتبع ذلك من أنواع المفساد، ولذا لم يكن هذا الشيء جائز لها أن تتزوج في اليوم بزيد، ثم تطلق بدون ملامسة، وتتزوج بعد ذلك مباشرة بزوجة ثالثة، وكذا في باب المتعة، وهكذا في باب اليانسة وإن كان مع الملامسة.

والطلاق جعل ابتداءً بيد الرجل لأنه كما تقدم عقلاني فهو أبعد من هدم العائلة سريعاً، لكن للمرأة أن تشتترط عند النكاح أنها وكيلة عن الزوج في طلاق نفسها، أو أن أباهما وما أشبه وكيل عنه إذا شاء طلقاً عند إساءة السلوك، أو عدم الإنفاق أو ما أشبه، كما أن للمرأة الحق في مراجعة الحاكم وجبر الرجل على الطلاق إذا لم يكن إمساكاً بمعروف، كما قال الله: ((فَامْسَاكِ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِحِي بِإِحْسَانٍ)) (١) والإمارة العامة لا تحق للمرأة من جهة ما تقدم من كونها عاطفية بينما الإمارة بحاجة إلى عقلانية كبيرة.

أما سائر الأعمال كان تكون مدرسة وطبية وسائقة ورئيسة قسم وعاملة ومديرة معمل وغير ذلك، مع احتفاظها على شؤونها، فكلها جائزة.

والحجاب ليس معناه إلا حفظ شعرها وجسدها عن الأنظار لنلا يسبب ذلك الطمع والانزلاق والانهيار للأسرة، كما هو المشاهد في البلاد التي حللوا كل ذلك حيث انتشر الفساد والفوضى.

فللمرأة في الإسلام حرية مسؤولية لا حرية فوضوية، ويكفي في الحجاب لباس الحشمة ولا يلزم العباءة السوداء، وهناك في العقوبات يختلف الرجل والمرأة في بعض الأمور انسياقاً وراء الحكمة التي ذكرناها سابقاً، وغيرها من الحكم المعقولة.

قال سبحانه: ((لَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ)) (٢).

وقال سبحانه: ((مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً)) (٣) إلى سائر الآيات.

١- سورة البقرة: الآية ٢٢٩.

٢- سورة البقرة: الآية ٢٢٨.

٣- سورة النحل: الآية ٩٧.

المرأة تعترض

تقول الطبيبة (بولا كابلين) المستشارة السابقة للأمراض النفسية: (مثل هذه الأعراض يجب ألا تصنف في أي كتب أصلا إنها دورات طبيعية من تغير المزاج تمر بها المرأة ولكن الرجال كعادتهم يبالغون في كل الأمور التي تخص المرأة كي يؤكدوا انهم الجنس الأقوى والأعقل وسوف يكون الأمر مضحكا عندما تختار المرأة لأي منصب من المناصب وتقف رافعة يدها بالقسم بانها خالية من اضطرابات ما قبل الدورة!).

والأمر ما زال مثيرا للجدل حتى أن أطباء الجمعية الأمريكية قرروا أن يؤجلوا هذا الموضوع أكثر من مرة وان يعقد مؤتمر خاص لمناقشة هذه القضية وان يكون السؤال المطروح عن أسباب هذه الحالة: هل هي اضطراب في الهرمونات أم إنها عيوب أساسية داخل الشخصية؟

ماذا يحدث في الفترة التي تسبق موعد الدورة الشهرية وما الذي يجعل المرأة على حافة الاكتئاب أو الجنون هل هي ظاهرة طبيعية أم أن لها جانبها المرضي؟

(لا أستطيع أن أتمالك أعصابي إنني اصرخ دون سبب أنام بلا راحة واكل بلا شهية أحس بالتوتر والعصبية لدرجة أكون على وشك التشاجر.. باختصار أكون عاجزة تقريبا عن التفكير).

هكذا تتحدث إحدى السيدات وهي تصف ما تشعر به في تلك الفترة التي يطلق عليها فترة ما قبل الدورة الشهرية وهي الفترة التي تمثل الجزء الثاني من الدورة أي إنها تبدأ في العادة من اليوم السابع حتى اليوم الرابع عشر من الدورة وتنتهي مع حدوث الطمث.

والأعراض التي تظهر في هذه الفترة كثيرة ربما يظهر منها عرض أو أكثر أبرزها هو الإحساس بالقلق والتوتر وعدم القدرة على الاسترخاء وقد تؤدي هذه الأعراض إذا زادت حدتها إلى الإحساس بالاكتئاب وآلام البطن وغثيان مصحوبة بالصداع والدوران وتسارع ضربات القلب وهناك أعراض أقل ظهورا مثل إقلال الشهية وحالات الأرق المتواصلة.

جدية وحذر

وأسباب حدوث هذه الحالات ما زالت غامضة ولكن أكثر التفسيرات شيوعا هي زيادة كمية الاستروجين داخل الجسم المصاحبة لحالات التبويض عند المرأة ويؤكد بعض الأطباء أن هذه الأعراض هي مجرد أعراض جسدية مرتبطة فقط بالفترة التي يكون فيها مستوى الهرمون مرتفعا في الجسم.

ولا توجد لها تأثيرات على المستوى النفسي أي أنه يحدث فيه نوع من التداخل بين العوامل النفسية والعوامل الجسدية وهو يحدث بدرجات متفاوتة عند النساء ولكنه لا يعني أي حالة مرضية دائمة.

ومن المعتاد أن ينصح الأطباء السيدات اللواتي يعانين من هذه الأعراض بالتزام الهدوء والبعد عن كل الأطعمة التي تكثر فيها الأملاح وبالتالي تشجع الجسم على اختزان الماء.

بل أن إعطاء المسهلات يساعد على الراحة ولكنه لا يساعد بطبيعة الحال على تهدئة حالات الهياج العاطفي وقد لوحظ أيضاً أن إعطاء كميات من هرمون الاستروجين سواء عن طريق الحقن أو الأقراص يحدث تأثيرا جيدا.

ولكن يبدو أن الأبحاث الأخيرة التي أجريت على هذه الفترة عند النساء واللاتي يعانين منها بشكل مبالغ فيه وقد اثبت أن وهم الأعراض المؤقتة والسريعة الزوال مع حدوث الطمث يجانبها الصواب إلى حد كبير إنها فترة من القلق والجنون والإحباط وعلينا أن نتعامل معها بجدية بل وبحذر أيضاً. لتلافي العديد من المشاكل والتي قد تواجهنا ليس على المرأة فحسب بل الأسرة أيضاً، وفي هذا الفات نظر للأزواج لمراعاة زوجاتهم، كما إنهم مطالبون بوقفة تقدير لهذا الكائن الذي هو كالنبيع الصافي لا يغدق إلا عطفاً وحناناً وأمومة، على الرغم مما تعانيه المرأة في رسالتها تلك.

مكارم الأخلاق

جبار وملك الموت

بينما جبار من الجبابرة من بني اسرائيل كان جالساً في منزله إذ نظر إلى شخص قد دخل إلى باب بيته. فثار إليه فزعاً مغضباً فقال: من أنت ومن أدخلك داري؟ قال: أما الذي أدخلني الدار فربها وأما أنا فالذي لا يمنعي الحجاب ولا أستاذن على الملوك ولا أخاف سطوة السلاطين ولا يمتنع عني كل جبار عنيد ولا شيطان مريد.

قال: فسقط في يدي الجبار وأرعد حتى سقط منكباً لوجهه، ثم رفع إليه رأسه مستعطفاً متذللاً. فقال له: أنت إذأ ملك الموت، قال: أنا هو. قال: فهل أنت ممهلي حتى أحدث عهداً، قال: هيهات انقطعت مدتك وانقضت أنفاسك ونفدت ساعاتك فليس إلى تأخيرك سبيل.

قال: فإلى أين تذهب بي؟ قال إلى عملك الذي قدمته وإلى بيتك الذي مهدته. قال: فإني لم أقدم عملاً صالحاً ولم أمهد بيتاً حسناً. قال: فإلى لظى، نزاعة للشوى، ثم قبضن روحه فسقط بين أهله فمن صارخ وباك فقيل: لو تعلمون سوء المنقلب كان العويل على ذلك أكثر.

من أخلاق الإمام الشيرازي الراحل (قدس سرّه)

كونوا اخوة متحابين

بلغ الأمر بالإمام الشيرازي (قدس سرّه) مبلغ أنّه لم يكن فقط يتغاضى عن مساوئ مناويله وتجاوزاتهم عليه وإنما كان يدعو مقلديه ومريديه بالالتزام بذلك.

ففي قبال كل المضايقات الشديدة والافتراءات العجيبة التي يشنّها مخالفوه ضدّه كان (قدس سرّه) يوصي مقلديه بغضّ الطرف والالتزام بالأخلاق الحسنة إزاء هذه الأفعال.

فقد نقل أنّ أحد مقلديه (قدس سرّه) جاء إلى زيارته من إحدى الدول الخليجية، فالتقى به (قدس سرّه) فسأله - كعادته - عن أوضاع المسلمين والمؤمنين في تلك الدولة، وفي أثناء سرد الرجل لمجموعة من الأخبار، ذكر

اسم مسجد .

فقال له السيد الشيرازي: من يصلي فيه؟

قال: العالم الفلاني، وذكر اسمه.

قال السيد: وهل تصلي خلفه؟

قال: أبداً!

قال السيد: ولماذا؟

أجابه الرجل: لأنه يجاهر في اغتيابكم سيدنا!

قال السيد: هذا هو السبب فقط؟

قال: نعم سيدنا، إنه فاسق بارتكابه الغيبة وكلامه ضدكم.

فقال له السيد الشيرازي أنا أقول لك: اذهب وصل خلفه ولا تبالي!

قال الرجل باستغراب: سيدنا، إنه باغتيابكم وتمزيقه لصفوف الناس وبثه التفرقة حتى بين العائلة الواحدة بسبب أن فيها من يقتلکم، لا تبقى له عدالة، أليست العدالة شرط صحة الجماعة كما اتفق الفقهاء وسماحتكم منهم؟! منكم؟!

ابتسم السيد وكرر قائلاً: أنا صاحب الحق، فقد عفوت عنه، ومتى ما اغتابني فإن عفوي له باق على حاله، إن عدالته لا تكون ساقطة من هذه الناحية، فالتزم بصلاة الجماعة خلفه، وانصحه بالتي هي أحسن وبدون حضور الآخرين، كي لا تأخذه العزة فيصر على موقفه، وكونوا أخوة متحابين في الله، متعاونين لدين الله.

أنا العمل الصالح

قال شخص للشيخ البهائي: رأيت في هذه المقبرة قبل اليوم أمراً غريباً وهو أنني رأيت جماعة جاوزوا جنازة إلى هذه المقبرة ودفنوها في المكان الفلاني وانصرفوا.

وبعد مضي ساعة شممت رائحة عطرة ليست من روائح هذه المنشأة (الدنيا) فبقيت متحيراً أنظر يميناً وشمالاً.. لأعرف منشأ هذه الرائحة العطرة..

وفجأة رأيت شاباً وسيماً في زي الملوك يذهب باتجاه ذلك القبر (الذي دفنت فيه الجنازة المذكورة).

مشى حتى وصل إلى القبر... فتعجبت من مجيئه إلى هذا القبر... وما إن جلس بجانبه حتى اختفى.. وكأنه دخل في القبر....

بعد ذلك بفترة وجيزة شممت رائحة خبيثة أشد نتنة.. نظرت فإذا بي أرى كلباً يقتفي أثر ذلك الشاب حتى وصل إلى القبر واختفى..

وزاد تعجبي... وفيما أنا كذلك إذا بذلك الشاب يخرج فجأة سيئ الحال.. سيئ الهيئة... مثخناً بالجراح ورجع من حيث أتى.

ومشيت في أثره.. ورجوته أن يخبرني بحقيقة الحال.. قال: أنا العمل الصالح لهذا الميت.. وكنت مأموراً أن

أكون معه في القبر.. وفجأة جاء هذا الكلب الذي رأيت وهو عمله غير الصالح.. فأردت إخراجة من القبر وفاء بحق الصحبة للميت فعضني هذا الكلب واقتطع بعض لحمي وجرحني كما ترى.. ومنعني من البقاء معه.. فاضطرت لترك القبر فخرجت وتركته.

الألفة والوحدة

إن بني الإنسان رجالاً ونساءً أسرة واحدة، إذ هم يرجعون إلى أب واحد وأم واحدة: آدم وحواء (عليهما السلام) وإن مثلهم فيما بينهم كمثل الأعضاء في الشخص الواحد، لا يستغني عضو منها عن العضو الآخر، كما لا غنى للإنسان إلا بها أجمع.

فالإنسان مثلاً لا تقوم مقام العين، والرجل لا تفعل ما تفعله اليد، والشخص بغير لسان يعد ناقصاً وإن اكتمل من سائر النواحي وهكذا.

وكذا الحال بالنسبة إلى هذا الكون الفسيح، حيث خلقه البارئ تعالى وحدة متكاملة يرتبط بعض أجزائه ببعض، وإن ابتعدت المسافة بينها، فالشمس مثلاً وإن ابتعدت عن الأرض ملايين الكيلومترات إلا أنها تغمرها بنورها الوضاء وتبعث الدفء والحياة إليها، ناهيك عن الماء وعلاقته بالهواء، والحرارة وارتباطها بالأحياء. وليس الإنسان إلا أحد أجزاء هذا الكون الموحد، فليكن بعضهم دعامة بعض، وأحدهم معين للآخر...

وبالفعل لا غنى لأي فرد عن المشاركة مع بني نوعه، فهذا يزرع، وذاك يحصد، والآخر يعجن ويخبز.. وذاك يندف، وغيره ينسج، وآخر يخطط، وواحد يبني، وآخر يسكن... وهكذا.

نعم إن الإنسان محتاج إلى أبناء جلدته، في المشاعر والعواطف، والحب والبغض، والفرح والغضب، والتعليم والتعلم، والأنس والتواصل، وكل هذه الأمور تحتاج إلى أطراف يتجاذبون بها، ويتبادلون أعضائها وعطاءها فهذا يحب ذاك، وذاك يعطف على الآخر، وهكذا.

إن، فلا مفر للإنسان عن التعاون والتشارك، حتى يتم النظام، وتسير الأمور ببسر وسهولة. وببركة هذه الغرائز التي أودعها الله تعالى في البشر، شيدت المدن، وازدهرت الحضارات، وبلغ الإنسان أرقى مراتب الكمال.

هذا من جانب، ومن جانب آخر إن التماسك بين أبناء المجتمع، يعطي قوة في النفس، وقوة في العمل، فإن الذي يعرف أن له معاوناً، تتقوى نفسه، وتشتد عزيمته، وتنفذ إرادته، ثم تقوى عضلاته، ويفور دمه وبذلك يكون أقرب إلى النصر ونجاح الأمر.

ففي القرآن الحكيم أن نبي الله موسى (عليه السلام) طلب من الله تعالى مشاركة أخيه هارون في الرسالة معه بقوله: ((وَجْعَلْ لِي وِزيراً مِنْ أَهْلِي، هَارُونَ أَخِي، اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي، وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي)).

وهذا الأمر غير مقتصر على الإنسان وحده بل يشمل غير الإنسان من المخلوقات الأخرى أيضاً، فالظباء مثلاً تدرك هذه الحقيقة، فتجتمع وتصير قطعاناً أثر بحثها عن الغذاء، والطيور التي نراها تحلق في السماء، فهي لا تطر إلا أسراباً، ولا تعيش إلا مجتمعة، وكذا الحال بالنسبة للنحل والنمل، فهي تهبي شؤونها، وتدير أمورها

بالاجتماع.

وينقل إنَّ أحد الملوك ضرب لأولاده - وكانوا عشرة وهو يحتهم على الاتحاد والتماسك بينهم - أروع الأمثلة حيث طلب منهم أن يأتي كل واحد منهم بعود من قصب، فلما أتوه بذلك جمعها الملك في مكان واحد، وشد بعضها إلى بعض، ثم ناولها كل واحد منهم، وطلب منهم كسرهما! فلم يتمكن أحدهم من ذلك، ثم نشرها وأعطى كل واحد منهم قصبته، فكسرها بكل سهولة، آنذاك التفت الملك إليهم وقال: إنكم إن اجتمعتم كان أمركم رشداً، ولم يقدر عليكم أحد، وإن تفرقتم أبادكم العدو - واحداً بعد واحد -.

وقد أمر القرآن المسلمين بالوحدة فقال عز من قائل: ((وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَاناً)).

وقال تعالى: ((هُوَ الَّذِي آيَّدَكَ بِنَصْرِهِ وَبِالْمُؤْمِنِينَ، وَاللَّهُ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مَا أَلْفَتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ)).

وعن الإمام الصادق ع أنه قال: «لا يرجع صاحب المسجد بأقل من إحدى ثلاث خصال، إمّا دعاء يدعو به يدخله الله به الجنة، وإمّا دعاء يدعو به فيصرف الله عنه بلاء الدنيا، وإمّا أخ يستفيده في الله عز وجل». وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): (ما استفاد امرئ مسلم فائدة بعد فائدة الإسلام مثل أخ يستفيده في الله).

فانضمام الرجل إلى الآخر - في نظر نبي الإسلام - يتلو الإسلام في الأهمية، فكما أن الإسلام صلاح للدين والدنيا كذلك الأخ، فهو صلاح للدين والدنيا، لكن بشرط أن يكون «في الله» لا في الشيطان. فعن الإمام الرضا (عليه السلام): «من استفاد أخاً في الله، فقد استفاد بيتاً في الجنة». وقال الإمام الصادق (عليه السلام): «المؤمنون في تبارهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد، إذا اشتكى تداعى له سائر السهر والحمى».

بل وأبعد من ذلك، فعن الإمام الصادق ع: «لا والله لا يكون المؤمن مؤمناً أبداً، حتى يكون لأخيه المؤمن مثل الجسد، إذا ضرب عليه عرق واحد، تداعت له سائر عروقه». وما أجمل هذا المثال، وأغور عمقه حيث يقول (عليه السلام): «إذا اشتكى تداعى له سائر السهر والحمى» أي: أنه ليس يسوءه فحسب، بل يتداعى له بالسهر والحمى، وكما يقول الإمام الصادق (عليه السلام): «من حبّ الرجل دينه، حبّه أخاه».

وعن الإمام الباقر ع: «قال جدّي رسول الله (صلى الله عليه وآله): أيّها الناس، حلالي حلال إلى يوم القيامة، وحرامي حرام إلى يوم القيامة، ألا وقد بيّنتهما الله عز وجل في الكتاب، وبيّنتهما لكم في سيرتي وستتي، وبينهما شبهات من الشيطان وبدع بعدي، من تركها صلح له أمر دينه، وصلحت له مروته وعرضه، ومن تلبس بها ووقع فيها، واتبعها كان كمن رعى غنمه قرب الحمى، ومن رعى ماشيته قرب الحمى، نازعته نفسه إلى أن يرهاها في الحمى، ألا وإن لكلّ ملك حمى، وإن حمى الله عز وجل محارمه، فوقوا حمى الله ومحارمه، ألا وإن ودّ المؤمن من أعظم سبب الإيمان، ألا ومن أحبّ في الله جلّ وعزّ، وابغض في الله، وأعطى في الله ومنع في الله عزّ وجلّ، فهو من أصفياء المؤمنين عند الله تبارك وتعالى، ألا وإنّ المؤمنين إذا تحابوا في الله عز وجلّ، وتصافوا في الله، كانا كالجسد الواحد إذا اشتكى أحدهما من جسده موضعاً، وجد الآخر ألم ذلك الموضع».

لن أنساه بعد هذا

نقل المرحوم العلامة النهاوندي قصة صالح المري، وهو أحد زهاد وعباد البصرة، يقول: كنت أذهب في ليالي الجمعة إلى جامع البصرة، فتوجهت نحو المقبرة.

وعندما وصلت إلى منتصفها جلست وغفت عيني، فرأيت القبور قد انشقت وخرج من كل قبر شخص، ورأيت قد نزل على كل واحد منهم طبق.

فأخذ كل واحد طبقه وعاد إلى قبره وبقي شاب مرتدياً ثوباً خلفاً لم ينزل عليه طبق، فأراد أن يرجع إلى قبره يائساً فقلت له: يا شاب ما هذه الأطباق؟ ولماذا لم تحصل على واحد منها؟

فقال: إنه الخيرات التي يعملها الأحياء للأموات، وإن الله تعالى يوصلها لهم في ليالي الجمع، ولم يؤد لي أحد عملاً صالحاً، ولذا لم ينزل علي طبق.

فقلت له: ألك أحد؟ فقال: نعم، قصدت الحج أنا وأمي، وعندما وصلنا في هذا المكان أدركني الموت، وقد تزوجت أمي، فهي لا تذكرني.

فقلت: أين أمك، فقال: في المحلة الفلانية.

يقول صالح: فذهبت في الصباح إلى تلك المحلة، وسألت عن والدته ذلك الشاب، فقلت لها ما رأيته، فبكت العجوز ودخلت الدار، وجاءت بصرة ذهبية، وقالت: خذ هذا الذهب، وتصديق به عن ولدي، وسوف لن أنساه بعد هذا أبداً.

ويقول صالح، فتصدقت بالذهب عنه، وذهبت في ليلة الجمعة إلى المسجد، وعندما وصلت إلى منتصف المقبرة جلست وغفوت ثانية، فانشقت القبور وخرج الأموات، فرأيت الأطباق تنزل من السماء، ويأخذ كل واحد منهم طبقه، ورأيت ذلك الشاب مرتدياً ثياباً بيضاء، وقد أخذ بطبق، فالتفت إلي وقال: رضي الله عنك كما رضيت أنا عنك. قال هذا ودخل قبره.

نوافذ

مشكلة وجهة نظر

«شاب وسيم.. متعلم.. مثقف.. عمري ٣٥ عاماً، أتمنى أن أعثر على عروس مناسبة لي.. توافق أفكارى.. وطموحاتي.. تشاركني الحياة عقلياً ووجدانياً.. و.. والقائمة طويلة. فمن تجد في نفسها هذه المواصفات إليها عنواني الإلكتروني..».

رسالة قصيرة عبر شبكة الإنترنت.. ومن المؤكد هناك العديد من الرسائل أو غيرها من الوسائل للتعرف والصدقة والحب وربما الزواج.. وكل ذلك يتم داخل شبكة الإنترنت.

إنها أحدث صيحة يستخدم فيها الشباب الإنترنت للبحث عن «عروس» والبحث عن «عريس» أيضاً.. وفي إحدى قاعات الإنترنت تنقل بضرع عبر الشاشات المختلفة لا تجد إلا أحاديثاً ساخنة..

حيث هناك مكاتب مخصصة لمثل هذا الزواج الإلكتروني، يقول مرتادوه إن هناك العديد من الأسباب التي تدفع الشباب لاختيار هذه الوسيلة للزواج.. لما يعتبره بعض الشباب بأنه أسلوباً عصرياً يتوافق مع طبيعة الحياة العصرية ومتطلباته!

وبكل صراحة تعترف شابة بإمكانية خوضها لمثل هذه التجربة باختيار شريك حياتها عبر الإنترنت، ولأسباب عديدة أبرزها أنها تبلغ من العمر ٢٧ عاماً، وتحمل لقب مطلقة.. فشلت في زيجتها الأولى.. لم تعرف شيئاً عن زوجها أو طباعه لم تدرسه عن قرب..

مجرد زواج لرغبة الأهل في ذلك وهذه هي النتيجة.. كثيرون يرفضون الزواج منها وتقول بالأم: أصبحت أحمل وصمة اتهام بأني مطلقة.. كل من يتقدم لي يحجم عني..

التجربة أنضجتني كثيراً لم أعد أصغي لأحد وعندما علمت أنه من الممكن أن أوفق مع شخص ما عبر شبكة الإنترنت لم أتردد ما دمت أسعى لتكوين أسرة مرة أخرى وبشكل مشروع.. فأنا أطرح مواصفاتي.. ومن أجده ملائماً لي من الممكن أن يتقدم لبيت الأهل ثم نقرر إمكانية استمرارنا أم لا.. المهم أن نجتاز بداية الطريق وبعد ذلك التوفيق يكون من عند الله.

وتتفق شابة أخرى في الرأي نفسه قائلة: التجربة ليست فاشلة ولكن نحن الفتيات والشباب نمتلك قصوراً في تفكيرنا إزاء كل ما هو جديد وندعي على الغرب بأنه يبث إلينا كل ما هو سيئ ومدمر ولكن العكس هو الصحيح.. ومن خلال تجربتها تقول: إن الشاب أو الفتاة في مجتمعاتنا العربية لهما العذر لأنهما يريدان مساحة للتعرف بعيداً عن ضغوط الأهل يريدان تحقيق التوافق الفكري والنفسي حتى لا يحدث بينهما الطلاق.

وتضيف: إننا يجب ألا ننظر فقط لسلبيات الموضوع.. فمن الممكن أن يحدث توافق بين الطرفين ومن خلال المقابلات الأسرية يمكن أن يتحقق التوافق النفسي من يدري؟

فالإنترنت كوسيلة للوصول لطرف آخر بشكل مهذب وصريح أويده للغاية ولكن من يستخدمون الإنترنت لأغراض أخرى غير شريفة أو بغرض ملء وقت الفراغ أو أن يكون مجرد عبث مراهقين فهذا مرفوض تماماً.

وترى غيرها أن المشكلة ليست في قناعتنا نحن.. لأن هناك مشكلتين رئيسيتين أولاهما: مدى تقبل الأهل لمثل هذا الأسلوب.. وتؤكد على استحالة قبول الأسر العربية لهذا الأسلوب لأنهم يظنون بذلك أن الفتاة تقلل من شأن نفسها ولكن هذه نظرة غير صحيحة بالمرّة.

والمشكلة الثانية هي نظرة الرجل الشرقي نفسه لهذه الفتاة حتى لو نجحت هذه الزيجة.. «كيف ستكون نظرة زوجي لي في المستقبل؟» فمن الممكن أن يظل يعايرها طوال العمر.. وتستطرد قائلة: إذا كنا اليوم نرى ظاهرة جديدة تطرأ على مجتمعنا وهي الزواج بالإنترنت فإننا لابد أن نراعي ظروف هؤلاء الشباب والفتيات أيضاً.. خاصة أن الفتيات الآن يعانين العنوسة لأسباب عديدة منها عدم إمكانية توافر الشاب المتوافق فكراً مع الفتاة العصرية المتعلمة.. العاملة المستقلة بذاتها.

وتعبر إحدى الشابات عن وجهة نظر أخرى أقرب إلى الموضوعية من وجهة نظرها.. «لنكن واقعيين.. فأنا فتاة أبلغ من العمر ٢٩ عاماً.. تقدم لخطبتي كثيرون لم يكن بينهم الشخص الملائم وتمت خطبتي مرة سابقة.. وجربت أسلوب الزواج عبر الإنترنت ربما وجدت فرصتي التي أبحث عنها». وتضيف: لا أرى عيباً في ذلك لأنني صادقة النية يما أفعل، فأنا أضع شروطي وكذلك الطرف الآخر وعندما نجد ما نريده في كلينا.. تكون هناك لقاءات عائلية وأسرية وهذا هو الأسلوب نفسه الذي يتبع مع الخاطبة أو زواج الصالونات فما الفارق؟ هل هو مجرد رفض لكل ما هو جديد لمجرد الرفض أم لأنه أسلوب لم تعتد عليه الفتاة العربية؟ وتختتم حديثها قائلة: إجمالاً أنا متفائلة جداً لأنني شهدت زوجتين ناجحتين عبر الإنترنت.

حرية أم انحراف

«الحياة القيّمة ترتبط بالفكر القيّم وثبتنى عليه، وبقدر حظّها منه يكون حظّها من الاستقامة والسعادة والنجاح». (١)

كانت تدرس مجموعة من الأولاد المراهقين، وكانت تقوم بتدريسهم الجنس عملياً في الفصل، وتخلع ثيابها قطعة قطعة أمامهم، فما كان من إدارة المدرسة إلا أن أبلغت وزارة التربية والتعليم.. واتفقت الإدارة على إيقاف هذه المدرسة الشابة، وطلب منها أن تكف عن عرض دروسها المثيرة على الطلبة المراهقين.

وفي اليوم التالي نشرت جريدة الديلي ميرور صورة هذه المدرسة، الجميلة عارية في صفحتها الأولى.. وقامت بحملة ضخمة ضد إدارة المدرسة، ووزارة التربية والتعليم، (الرجعية) التي تمنع هذه الشابة العبقرية

١ - الإمام الشيرازي (قدس سره)، الهداية والرشد الفكري، ص ١٩.

من مواصلة دروسها المهمة لتعليم الشباب المراهقين الجنس. ودعت الصحيفة إلى قيام مظاهرات تأييد للمدرسة الشابة وحريتها في التعبير، ودعوتها إلى مواصلة جهودها العظيمة في تربية النشء تربية جنسية سليمة خالية من العقد، وبالفعل قامت في الأيام التي تلت نشر هذه المقالات مظاهرات ضخمة تؤيد المدرسة الشابة فيما فعلت، وتطالب بإعادتها فوراً إلى حقل التدريس الذي خسر خسارة هائلة بإيقافها. ولم تجد إدارة المدرسة ووزارة التربية والتعليم بدأ من إعادة المدرسة الشابة إلى ممارسة وظيفتها الحيوية مع الشباب المراهق، وانصاعت صاغرة للرأي العام الذي هيجته الجرائد الواسعة الانتشار. نعم، هكذا تتحول المرأة إلى معاول هدم، ودمار وفساد أخلاقي وخلق، إذ سارت المرأة مسار الشيطان والنفس، الحيوانية وتحولت إلى منبع غني للأخلاق الفاسدة والمنحلة كما هو حاصل اليوم في نساء وفتيات أوروبا الشرق والغرب. نعم، إنها السلعة التي لا ينافس عليها والشهوة الحيوانية التي تتسابق إليها شرذمة الإدمان والفساد والمخدرات والزنا. وقد جاء في مجلة الشرق الأوسط بأن أعظم خطر يهدد التجمعات الغربية هو التدهور الأخلاقي، وليس خطر التضخم والتسلح، أو حتى نشوب حرب عالمية ثالثة.. وإن معظم هذا التدهور يكمن في تدهور الأخلاق الذي يتمثل في انتشار الفساد وانحلال بناء الأسرة التقليدي والتمدن الحضاري. يقول الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره): «التجأت المرأة المسلمة إلى الثقافة الغربية كبديل عن الثقافة الإسلامية، متصورة أن الحضارة الغربية ستوفر لها ما فقدته في البلدان الإسلامية من حقوق، لكنها اكتشفت وبعد فترة قصيرة أن الغرب أساء لها إساءة كبيرة، حيث أغراها بالتبرج والخلاعة، وفتح في وجهها دور البغاء، وساقها إلى مستنقع الفساد والانحراف، وبؤرة المرض والزيلة، وأحالها سلعة رخيصة تتجاذبها الأهواء، وأهانها نفسياً واجتماعياً أيما إهانة، وأصبحت معرضة للأمراض وكذا المتعاطين معها» (١).

احذروا الشخير

متزوجون حول صوت الشخير حياتهم لشجار دائم، وآخرون انهارت علاقتهم الجنسية بسببه. كشفت دراسة أجرتها شركة بريطانية بهدف صناعة وتسويق علاج طبيعي لمشكلة الشخير، وقد نشرت نتائجها التي تقول، أن الشخير قد يهدم الحياة الزوجية والعلاقات الأخرى. فقد أجرت شركة «باشون فور لايف» أو الحب مدى الحياة، دراسة على ١٠٠٠ من الأزواج والزوجات وغيرهم من الذين يعيشون معاً، تم تحديدهم عن طريق إعلانات في المجلات الخاصة بالمرأة وأخرى خاصة بالصحة، وتوصلت إلى أن ٨٠ في المائة منهم يلجئون للنوم كل على حدة بسبب الشخير. وقال ٤٠ في المائة

١ - الإمام الشيرازي (قدس سره)، لماذا تأخر المسلمون، ص ١٣٨.

ممن شملهم الاستطلاع أن الشخير يؤثر سلباً على علاقاتهم ويؤدي إلى وقوع شجار بينهم. ووصف بعض الذين اشتملت عليهم الدراسة صوت الشخير بالاستماع إلى صوت وحيد القرن أو الصوت الذي يحدثه منشمار آلي، وقال آخر عن الشخير أنه «جحيم».

وفي العادة يكون الرجل هو مصدر الشخير، ففي ٧٠ في المائة من الحالات كان الشخير ناجم عن الرجل. وقال ربع الذين اشتملت عليهم الدراسة أن علاقاتهم الجنسية انهارت بسبب الشخير، فيما قال أكثر من نصفهم أن الشخير يؤدي إلى وقوع شجار فيما بينهم. وقال العشر أن الشخير جعلهم يفكرون في الانفصال.

وتقول دنيس نوليس من مركز «ريليت» للاستشارات الزوجية «إذا وصلت تلك المشكلة إلى مرحلة يتجاهل فيها الطرف الذي يحدث الشخير توسلات الطرف الآخر للقيام بشيء لحل المشكلة، فهذا من شأنه أن يظهر الافتقار إلى مراعاة مشاعر الطرف الآخر، وهذا سيبدأ غالباً في النفاذ إلى أوجه أخرى في العلاقة بينهما». وأضافت «كثيراً ما يكون الأمر بهذه الخطورة وعندما يقع الطلاق، يلقي اللوم على الشخير».

وأظهرت نتائج الدراسة أن الطرف الآخر ليس وحده هو الذي يتأثر بتلك المشكلة، فالطرف الذي يحدث الشخير لا ينعم هو الآخر بنوم هادئ وهذا يؤدي إلى شعور بالتعب أثناء اليوم.

واعتماد آلان ميات، منادي البلدة الذي سجل اسمه في موسوعة جينيس للارقام القياسية العالمية باعتباره صاحب أعلى صوت حيث بلغت قوة صوته ١١٢. ٨ ديسيبل، أن يصدر شخيراً ولكنه عولج الآن من هذا الداء. وقالت زوجته جاكى أن الشخير جعلها تعاني من آلام في أذنيها طيلة أعوام.

وفي محاولة لتهدئة روع الذين يعانون من الشخير، قالت شركة «باشون فور لايف» أن المشاهير أيضاً يعانون من الشخير.

المرأة والجمال

روى الصدوق في الأمالي وعيون الأخبار بإسناد، عن الإمام الصادق (عليه السلام) عن آبائه عن علي (عليه السلام) قال: «عقول النساء في جمالهن، وجمال الرجال في عقولهم».

وفي كتاب الجواهر: أما الحسن ففي الصورة وأما الجمال ففي الهيئة، فهما محبوبان بالطبع مرغوب فيهما حتى أن رسول الله (صلى الله عليه وآله) كان يستوفد حسان الصور والأسماء.

قال أبو منصور (١) «إذا كان على المرأة مسحة من جمال فهي (جميلة ووضيئة)، فإذا أشبه بعضه بعضاً في الحسن فهي (حسنة)، فإذا استغنت بجمالها عن الزينة فهي (غانية)، فإن كانت لا تبالي أن تلبس ثوباً حسناً ولا تتقلد قلادة حسنة فهي (معطال) فإذا كان حسننها فانقأ كأنه قد وسم فهي (وسيمة)، فإذا قسم لها الحظ وافر من الحسن فهي (قسيمة) فإذا كان النظر إليها يسر الروع فهي (رائعة) فإذا غلبت النساء بجمالها - أي أصبحت ملكة الجمال - فهي (باهرة)».

١- نقلاً عن كتاب تحفة العروس ص ٨٤.

وقال في نفس الكتاب: «الصباحة في الوجه والوضاعة في البشرة والجمال في الأنف، والحلاوة في العينين والملاحة في الفم، والظرف في اللسان، والرشاقة في القدر واللباقة في الشمانل، وكمال الحسن في الشعر وذكر بعضهم امرأة: كاد الغزال يكونها لولا ما تم منها ونقص منه».

وقال آخر عن امرأة: مطلع الشمس من وجهها، وملقط الدر من فيها، ومنبت الورد من خدها، ومنبع السحر من طرفها، ومبادي الليل من شعرها ومغرس الغصن من قدها، وميل الرمل من ردفها. أعلاها كالغصن مبال وأسفلها كالدعص منهال.

وسئل أعرابي عن امرأة قال: هي أرق من الهوى، وأطيب من الماء، وأحسن من النعماء، وأبعد عن السماء.

وقيل لأعرابية: أحسنين صفة النساء؟

قالت: نعم..

قيل لها: صفي لنا امرأة كاملة.

فقالت: إذا سحرت عيناها، وسهل خداها، ونهد ثديها، ولطفت كفاها، وأفعم ساعداها، وعظم وركاها، والتفت فخذها، وجدل ساقها، فتلك هناء النفس ومنها...

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): «إذا تزوج أحدكم فليسال عن شعرها فإن الشعر أحد الجمالين».

وأشدد الفتى الضليل «امرئ القيس»:

وشعر يغطي المن أسود فاحم***أتيت كقتو النخلة المتعكل

غدايره متشزرات إلى العلا***تضل المداري في مثنى ومرسل

وأشدد أبو علي في أماليه:

بيضاء تسحب من قيام شعرها***وتغيب فيه وهو جف أشحم

فكأنها فيه نهار مشرق***وكانه ليل عليها مظلم

وأشدد أيضاً:

سقتني في ليل شبیه بشعرها***شبيهه خديها بغير رقيب

فأمسيت في ليلين شعرك والدجى***وشمسین من خمر وخذ حبيب

وعن أبو الطيب المتنبي قال:

كشفت ثلاث ذوائب من شعرها***في ليلة فأرت ليلة أربعا

واستقبلت قمر السماء بوجهها***فأرتني القمرين في وقت معاً

وعن بعض شعراء العباسيين قال:

راقت محاسنها ورق أديمها***فتكاد تبصر باطناً من ظاهر

يبذل بماء الورد مسبل شعرها***كالطل يسقط من جناح الطائر

المسلم الصغير

المغتر بقوته

يروى: أن قنبرة اتخذت أدحية (١) وباضت فيها على طريق الفيل، وكان للفيل مشرب يتردد إليه. فمر ذات يوم على عادته ليرى مورده فوطئ عش القنبرة، وهشم بيضها وقتل فراخها. فلما نظرت ما ساءها، علمت أن الذي نالها من الفيل لا من غيره. فطارت فوقعت على رأسه باكية. ثم قالت: أيها الملك لم هشمت بيضي وقتلت فراخي، وأنا في جوارك؟ أفعلت هذا استصغاراً منك لأمرى واحتقاراً لشأني؟

قال: هو الذي حملني على ذلك. فتركته وانصرفت إلى جماعة الطير، فشكت إليها ما نالها من الفيل. فقلن لها وما عسى أن نبلغ منه ونحن طيور؟ فقالت للعقاعق (٢) والغربان: أحب منكن أن تصرن معي إليه فتفتقن عيني، فإني أحتال له بعد ذلك بحيلة أخرى.

فأجبنها إلى ذلك، وذهبن على الفيل، ولم يزلن ينقرن عيني حتى ذهبن بهما. وبقي لا يهتدي إلى طريق مطعمه ومشربه إلا ما يقمه من موضعه.

فلما علمت ذلك منه، جاءت إلى غدير فيه ضفادع كثيرة، فشكت إليها ما نالها من الفيل. قالت الضفادع: ما حيلتنا نحن في عظم الفيل؟ وأين نبلغ منه؟

قالت: أحب منكن أن تصرن معي إلى وهدة (٣) قريبة منه، فتتقن فيها، وتضججن. فإنه إذا سمع أصواتكن لم يشك في الماء فيهوي فيها.

فأجبنها إلى ذلك، واجتمعن في الهاوية، فسمع الفيل نقيق (٤) الضفادع، وقد أجهده العطش، فأقبل حتى وقع في الوهدة، فأرتطم فيها.

وجاءت القنبرة ترفرف على رأسه، وقالت: أيها الطاغي المغتر بقوته المحتقر لأمرى، كيف رأيت عظم حيلتي مع صغر جثتي عند عظم جثتك وصغر هتمك؟

١- الأدحية: العش.

٢- العقاعق: جمع عقعق، وهو طائر على قدر الحمامة.

٣- وهدة: ما انخفض من الأرض.

٤- النقيق: صياح الضفدع.

من نوادر جحا وحماره

جحا والشبح الغريب

أحسست بصوت غريب أمام المنزل في إحدى الليالي، فنظرت من النافذة فإذا بشيء يتمايل يميناً ويساراً، فأيقظت زوجتي وقلت لها: احضري القوس والسهم.
فأخذت سهماً ووضعت في القوس، ورميت ذلك الشيء ثم عدت إلى فراشي مطمئناً.
فقال زوجتي: ماذا حدث يا جحا؟
فأخبرتها بذلك الشيء الذي رايت ثم رميته بالسهم.
فقال: ما هذا إلا قفطانك الذي غسلته الليلة.
فخرجت مذعوراً، فوجدت السهم قد أصاب صدر قفطاني، فسجدت شكراً لله.
فقال زوجتي: لم تفعل ذلك يا جحا؟
فقلت: أما ترين كيف خرق السهم صدر قفطاني؟ فماذا كان يحدث لو كنت لابساً إياه.

جحا والحساء

أعدت لي زوجتي حساءً، فجلسنا نشربه أنا وهي، فشربت زوجتي ملعقة؛ فاحمر وجهها ودمعت عيناها، فقلت لها: ماذا دهاك يا امرأة؟ ولم جمعت عينك؟
فقال: تذكرت أمي فبكيت لفراقها.
فأخذت ملعقة لأتناول من الحساء فوجدته شديد السخونة، فأحرق فمي ثم دمعت عيني، فقالت زوجتي: وأنت لم دمعت عينك؟
فقلت لها مغتاظاً: أبكي على أمي التي زوجتني إياك.

جحا في دار القضاء

قابلني رجل يبدو عليه الحمق والغفلة، وقال:
لقد سمعت يا قاضي القضاة أن عندك من الأجوبة المسكتة الكثير، فإذا شتمني أحد الناس وقال لي يا أحمق فماذا أقول له؟
فقلت له بعد تأمل: قل له صدقت.

المصدق المخدوع

يقال أن سارق علا ظهر بيت رجل من الأغنياء، وكان معه جماعة من أصحابه، فاستيقظ صاحب المنزل من حركة أقدامهم، فعرف امرأته ذلك.

فقال لها: رويداً إنني لأحسب اللصوص علوا البيت، فأيقظيني بصوت يسمعه اللصوص وقولي ألا تخبرني أيها الرجل عن أموالك هذه الكثيرة وكنوزك العظيمة؟
فإذا نهيتك عن هذا السؤال فألحي عليّ بالسؤال. ففعلت المرأة ذلك وسألتها كما أمرها، وأنصتت اللصوص إلى سماع قولهما.

فقال لها الرجل: أيتها المرأة، قد ساقك القدر إلى رزق واسع كثير.
فكلي وأسكتي، ولا تسالي عن أمر إن أخبرتك به لم آمن أن يسمعه أحد، فيكن في ذلك ما أكره وتكرهين.
فقالت المرأة: أخبرني أيها الرجل، فلعمري ما بقربنا أحد يسمع كلامنا. فقال: فإني أخبرك أنني لم اجمع هذه الأموال إلا من السرقة.

قالت: وكيف كان ذلك؟ وما كنت تصنع؟ قال: ذلك لعلم أصبته في السرقة، وكان الأمر عليّ يسيراً، وأنا آمن من أن يتهمني أحد أو يرتاب فيّ.

قالت: فأذكر لي ذلك، قال: كنت أذهب في الليلة المقمرة، أنا وأصحابي، حتى أعلو دار بعض الأغنياء مثلنا، فأنتهي إلى الكوة التي يدخل منها الضوء فألقي بهذه الرقية وهي (شولم شولم سبع مرات)، وأعتنق الضوء، فلا يحس بوقوعي أحد، فلا أدع مالاً ولا متاعاً إلا أخذته. ثم ألقي بتلك الرقية سبع مرات، وأعتنق الضوء، فيجذبني، فأصعد إلى أصحابي، فنمضي سالمين آمنين.

فلما سمع اللصوص ذلك قالوا: قد ظفرنا الليلة بما نريد من المال، ثم إنهم أطلوا المكث حتى ظنوا أن صاحب الدار وزوجته قد هجعا.

فقام قاندهم إلى مدخل الضوء، وقال (شولم شولم سبع مرات)، ثم أعتنق الضوء لينزل إلى أرض المنزل، فوقع على أم رأسه منكساً، فوثب إليه الرجل بهراوته، وقال له: من أنت؟ قال: أنا المصدق المخدوع المغتر بما لا يكون أبداً، وهذه ثمرة رقيتك.

منوعات

أمثال

* النصيحة بين الملاء تفرع

* ثمرة العجلة الندامة

* جواهر الأخلاق تفضحها المعاشرة

* غش القلوب يظهر في فلتات اللسان وصفحات الوجوه

- * العلم ينهض بالخسيس إلى العلا، والجهل يقعد بالفتى المنسوب
- * إذا غاب عنك أصله دلت عليه أفعاله
- * ترك الفضول من حزم العقول

ابتناسامات

يخرب بيتها

وقف الخطيب بعد استراحة انتهاء خطبته، وخاطب الناس، فقال: أيها الناس، من كان مقهوراً مغلوباً على أمره من زوجته فليقف، ومن كان سعيداً مسروراً من زوجته فليبقى جالساً. فوقف الجميع ما عدى رجل واحد، فدهش الخطيب. قال الخطيب: الجميع متكبرون من زوجاتهم ما عداك أنت. قال الرجل: أبداً، لكني لا أقدر على الوقوف لأن زوجتي يخرب بيتها مكسرة عظامي.

كل شيء غالي

استدعى المدير والد التلميذ إلى المدرسة، وعندما حضر قال المدير: هل تساعد المدرسة بانتباهك لابنك في المنزل؟

قال الأب: نعم يا حضرة المدير.

قال المدير: إذا كيف أنت بالحساب؟

قال الأب: إني أسست فيه أول حجر.

قال المدير: وكيف أنت بجدول الضرب؟

قال الأب أنا يلي اخترعته.

قال المدير: ٧×٥ يساوي كم؟

قال الأب: شو رأيك بـ ٢٤٠.

قال المدير: لا يا سيد، غلط.

قال الأب: تكرم بـ ٢٣٠.

قال المدير: يا حضرة ٥×٧.

قال الأب: طيب ٢٢٠، ولو ما راح نختلف ما نحنا صحاب.

قال المدير: يا حضرة ليس للصحية مكان في عمل حسابي، على كل حال ٣٥=٥×٧.

قال الأب: يا حبيبي هذا من زمان، اليوم كل شيء غالي.

تلميذ غبي

حضر والد التلميذ بناء على طلب مدير المدرسة، ولما اجتمعا قال الوالد: لماذا تكثرون من مناداة ابني

بالغبي؟

قال المدير: لأنه غبي بالفعل، وسأبين لك مدى غباءه.
فأرسل المدير في طلب التلميذ، ولما حضر قال المدير: يا بني، اصعد إلى الطابق الأول وانظر هل أنا موجوداً هناك؟

فصعد التلميذ الغبي من دون تفكير، ومن ثم عاد.
قال التلميذ: حضرة المدير، صعدت إلى الطابق الأول ولم أجذك هناك.
فالتفت المدير نحو الأب، وقال: هل رأيت بعينك مدى غباء ابنك؟
عندئذ نظر الأب إلى ابنه نظرة يملؤها الغضب، وقال: يا بني، إنك غبي حقاً، كان بإمكانك أن تتصل هاتفياً بالطابق الأول وتعرف إذا كان المدير هناك أم لا.

طموح

رأى جماعة مؤذناً أذن للصلاة، ثم مضى يركض بعيداً.
قالوا له: إلى أين؟
فقال: إني أحب أن أسمع أذاني أين يبلغ؟

وقوفاً حتى الصباح
صلى أعرابي خلف الإمام وكان الإمام يقرأ: ((فَلَنْ أُبْرَحَ الْأَرْضَ حَتَّى يَأْذَنَ لِي أَبِي)). ووقف بعد أن نسي
تتمة الآية، فأخذ يرددّها.
فقال الأعرابي: يا إمام إذا لم يأذن لك أبوك في هذا الليل، نزل وقوفاً حتى الصباح، لا والله لا افعل، فترك
الصلاة وانصرف.

لا تخف

سكن بعض الفقهاء في بيت سقفه يقرقع في كل وقت قرقعة شديدة، فأتاه صاحب البيت يطلب الأجرة.
فقال الفقيه: لا أعطيك حتى تصلح سقف البيت.
فقال صاحب البيت: لا تخف فإنه يسبح الله تعالى.
فقال الفقيه: ولكنني أخشى أن تدركه رقة في تسبيحه فيسجد.

مرائي

دخل رجل إلى المسجد للصلاة، فتوضأ ودخل في صلاته، فأخذ القوم في المسجد يصفونه بالصلاح والتقوى
وهو يسمعهم، فلما سكتوا قطع صلاته والتفت إليهم وقال: ما بالكم سكتوا، فأنا صائم أيضاً.

حرامي يا أستاذ

المدرس: لماذا ينام زميلك فوق الدرج؟

التلميذ: لا توقظه يا أستاذ، لقد أخبرني إنه كان يعمل طوال الليل مع والده.

المدرس: وماذا يعمل والده؟

التلميذ: يمكن حرامي يا أستاذ.

احذر

شيء إذا أخذت منه يكبر وإذا حطيت فيه يصغر.

الحفرة

شيء قدره قد البعرة وصولته بيملاً الوعرة.

الرصاصة

شيء بيمشي بدون رجلين وبيشوف بيدون عيين. وماله لحم وماله عضم.

الماء

حية تسعى وليست بحية، في بطنها جنينها، إن شربت ماتت، وإن عطشت عاشت.

السفينة

التقت حمامة مع رف حمام، فقالت: مرحباً يا مئة حمامة.

فقالوا: لسنا مئة، يلزمنا مقدار عددنا معنا، ونصفه، وربعه، وأنت معنا لنصبح مائة.

٣٦ العدد

٣٦ المقدار

١٨ النصف

٩ الربع

١ الحمامة

١٠٠

قرآنيات

(١) ما هي السورة التي نزلت بحق أهل البيت (عليهم السلام)؟

(٢) ما هي السورة التي انتهت جميع آياتها بحرف الراء.

(٣) أي من السور تحدثت عن خلق الإنسان؟

- ٤) في أي سورة أشير إلى بيت المقدس كأول قبلة للمسلمين؟
٥) ما هي سورة الأخلاق والأدب؟
٦) في أية سورة ذكر «حكم أسرى الحرب»؟
٧) في أية سورة أمر الله نبيه محمد (صلى الله عليه وآله) بالقراءة؟

الأجوبة

- ١) سورة الدهر.
٢) الكوثر.
٣) سورة الحجر، الآية ٢٦.
٤) سورة الإسراء.
٥) سورة الحجرات.
٦) سورة النساء.
٧) سورة العلق.

صحة وعافية

التمر.. أسرار علمية

يقول (صلى الله عليه وآله): «أكرموا النخلة فإنها عمتكم».

تمتاز ثمرة التمر بارتفاع منسوب المواد السكرية وجاذبية اللون واللمعان وتحديدها للزمن حيث تقتل البكتيريا وفطريات العفن لما تحتويه من تركيبات طبيعية تؤمن المحافظة على الطراوة والطعم.

وتمتاز معظم البلاد العربية والإسلامية ببساتين النخيل التي لا توجد في أي مكان آخر في العالم. وتنتج النخلة في العراق ٥٣ نوعاً من أصناف التمور وفيها نوعيات نادرة عجيبة تلعب وتحشى باللوز والجوز والفسق وتُرسل مثلاً هدايا إلى ملوك وأمراء العالم.

وتعرف ثمرة التمر بتركيبها الغذائي المتكامل الذي يمد الجسم بالطاقة والحيوية والحرارة لسهولة عمليات التمثيل الغذائي داخل الكبد والبنكرياس والهضم والدم (Metabolism) لعدم احتوائها على تركيبات معقدة، لذا فإنها توصف كعلاج شافٍ للأجسام المريضة والضعيفة والمرأة النفساء بعد الولادة كما جاء في الكتب السماوية.

والتمر غذاء سهل في نقله وهضمه وأنه لا يحتاج إلى طهي وعمليات تحضيرية أو إجراءات حفظ الأطعمة كالتبريد والتعليب والتعقيم والإدامة. وعاشت أمة العرب على هذه الثمرة قروناً طويلة حتى كتب القول المأثور بأحرف من ذهب: (ما جاع بيت فيه تمر).

وعسل التمر تلك المادة اللذيذة الساحرة الشفافة التي تقطر من الثمرة وتقدم مع الزبدة والقشطة وعصارة السمسم. و«الرطب» هو ألد ما يوجد في ثمرة التمر حيث تتكون في شجرة النخلة في أول أدوار التحول السكري والطراوة من مرحلة «البسر» والصلابة، فتتحول البسرة الصلبة اليابسة إلى (رطبة) طرية شديدة اللعان لينة مرنة غنية بالعسل السيل وهذه من ألد مراحل الثمرة حيث تقدم مع الحليب (اللبن) واللبن الخاثر كمادة غذائية شديدة اللذة عظيمة الفائدة الصحية للأجسام المريضة والضعيفة والنحيفة وإلى الشباب في ممارسة الرياضة العنيفة كالركض والسباحة والأعمال الشاقة وإلى الذين يخوضون معارك الامتحانات والدراسة والنشاط الذهني.

كما توصف إلى الذين يقدمون على الزواج وإلى المتزوجين حيث تكون في الجسم طاقة جنسية عجيبة خارقة (Sexual Energy) وتمتاز أمة العرب من بين الأمم ومنذ آلاف السنين بغزارة الإيجاب لما تسببه مادة التمر في أجسام الرجال والنساء على السواء من عنفوان الغرائز الجنسية والطاقة البدنية والصحة

والنشاط والقوة.

قرأنا في الصف الأول الابتدائي وفي درس الحياة نفوس العراق (ثلاثة ملايين) ونمت اليوم إلى أكثر من (عشرين مليوناً) ونفوس تركيا خمسين مليوناً زادت اليوم إلى ثلاث وخمسين مليوناً فقط، ونلاحظ هذه الظاهرة في كثير من أقطار العالم.

وتزيد مادة التمر من حدة البصر لما لها من تأثير سحري عجيب على الأعصاب البصرية في العين، والصوم يؤثر تأثيراً وقتياً على العين خلال ساعات الصيام ويفطر الصائمون على فاكهة التمر لإعاش الأعصاب البصرية وزيادة حدة النظر.

والذين يتغذون على فاكهة التمر يمتازون بقوة البصر ومن هنا اشتهر العرب في البادية والصحراء وفي ركوب البحر بحدة البصر والقدرة على النظر البعيد لما يلامس الأفق ومراقبة تحركات القوافل والجيوش في أفاق الصحارى والبحار المتناهية الأطراف الفسيحة والقدرة على مراقبة الهلال وأبصاره عندما يولد في أول ساعات يومه الأول قرب الأفق المنير في وقت الغروب وقبل اختفاء ضوء النهار.

واشتهر النوابغ والمفكرون العرب بقوة النشاط الذهني الذي تولده مادة التمر في تلافيف المخ لمضاعفة الطاقة الذهنية والقدرة على التركيز العميق وتفتح القابليات الذكائية حيث أن المادة السكرية في هذه الثمرة سهلة الهضم والامتصاص وتمتاز بسرعة انطلاقها من الجهاز الهضمي إلى الدورة الدموية ومن ثم إلى مركز التفكير في جهاز الدماغ، وهذا ما يقره العباقرة ويعترف بتأثيره الرائع على الطاقة الذهنية.

والنخلة من أعلى أشجار الدنيا حيث تترك جميع الأشجار تحتها فهي باسقات في الفضاء، وتعتبر من أعظم أشجار العالم في تحدي الزمن والأمراض وتغيرات الجو، فهي شجرة معمرة تأتي بعد شجرة الزيتون في طول العمر حيث تبقى تعطي ثمارها لمدة ألف عام. لذا تعد زراعة النخلة عملاً جباراً من المشاريع النافعة الطويلة الأمد (وزيتوناً ونخلًا).

وذكرت في الكتب أنها من أشجار الجنة وأنها نبتت من الطينة التي خلق منها آدم أبو البشر لذا فإنها تشبه الإنسان حيث لها رأس واحد إذا قطع ماتت، وأن بذور الطلع الذكري في النخلة تشبه في رانحتها بذور الطلع في الإنسان (سائل الحيوانات المنوي) في الذكر.

وتعتبر النخلة من أعظم أشجار الزينة دائمة الخضرة ولا تنفض أوراقها ولا توسخ الشوارع والبساتين لذا فإن أمراء أوروبا وأمريكا يزرعونها في حدائق قصورهم في غرف زجاجية مجهزة بوسائل التدفئة الاصطناعية. يذكر سماحة الإمام المجدد الثاني الشيرازي الراحل (قدس سره) في كتابه في الآداب الطبية فصل الفواكه مسألة استحباب أكل التمر، والابتداء به فيذكر:

عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) أنه كان يحب التمر ويقول: يحب التمر ويقول: «العجوة من الجنة» وكان يضع الثمرة على اللقمة ويقول: «هذه إدام هذه» (١).

وفي المستدرک: كان علي بن الحسين (عليه السلام) يقول: «إني أحب الرجل أن يكون تمريراً لحب رسول الله (صلى الله عليه وآله)» وكان (عليه السلام) إذا قدم إليه طعام وفيه التمر بدأ بالتمر، وكان (عليه السلام)

١- دعائم الإسلام: ج ٢ ص ١١١ فصل ٢ ذكر صنوف الأطعمة وعلاجها ح ٣٦٣.

يفطر على التمر في زمن التمر، وعلى الرطب في زمن الرطب (١).
وعن أمير المؤمنين (عليه السلام) قال: «كلوا التمر فإن فيه شفاءً من الأدواء» (٢).
وعن النبي (صلى الله عليه وآله) أنه قال: «بيت لا تمر فيه جياع أهله» (٣).
وعن الحسين بن علي (عليه السلام) قال: «إن رسول الله (صلى الله عليه وآله) كان يبتدئ طعامه إذا كان صائماً بالتمر» (٤).
وعن علي بن أبي طالب (عليه السلام): «إن رسول الله (صلى الله عليه وآله) أخذ كسرة وأخذ تمرّة فوضعها على الكسرة وقال: هذه إدام لهذه ثم أكلها» (٥).
وعن أبي عبد الله (عليه السلام) في حديث قال: «كان طعام رسول الله (صلى الله عليه وآله) الشعير إذا وجده، وحلواه التمر، ووقوده السعف» (٦).
وفي طب النبي (صلى الله عليه وآله) قال: قال (صلى الله عليه وآله): «بيت لا تمر فيه كأن ليس فيه طعام» (٧).
وعن الإمام الرضا (عليه السلام) قال: «كان رسول الله (صلى الله عليه وآله) إذا أكل التمر يطرح النوى على ظهر كفه ثم يقذف به» (٨).

طعام يوم عمل

لا يكفي تحديد كمية الطعام ونوعيته من أجل الحفاظ على الجسم الرشيق والنشاط أو من أجل التخلص من بعض الكيلوجرامات الزائدة المزعجة. وإنما الأمر يتخطى ذلك بكثير. إذ تضطلع طريقة تقسيمك لهذا الطعام واختيارك له في الوقت المناسب بدور أساسي يساهم في وضع نظام غذائي سليم يخلو من الشوائب. لذا، في حال لم تجد لنفسك طريقة تنظيمية غذائية محددة، إليك نصيحتنا في هذا الخصوص:

١- الفطور: يعتبر الفطور من أهم الوجبات اليومية على الإطلاق، وتكوينه الغني هو المفتاح الأول لحياة نشيطة ويوم عمل منتج. فمن المثالي أن يشكل هذا الفطور ٣٠% من الوارد اليومي للطاقة، إذ هو أول وجبة

١- مستدرك الوسائل: ج ١٦ ص ٣٨٠ ب ٥٢ ح ٢٠٢٥٠.

٢- بحار الأنوار: ج ٦٣ ص ١٤١ ب ٣ ح ٥٨.

٣- مكارم الأخلاق: ص ١٦٨ في التمر.

٤- مستدرك الوسائل: ج ١٦ ص ٣٨٠ ب ٥٢ ح ٢٠٢٥٤.

٥- الجعفریات: ص ١٥٨ باب فضل القناعة.

٦- بحار الأنوار: ج ١٦ ص ٢٨٨ في سواكه ح ١٤٦.

٧- طب النبي: ص ٢٦.

٨- صحيفة الرضا: ص ٧٥ ح ١٥١.

بعد ٨-١٠ ساعات من النوم والراحة. غير أنه من الصعب تحديد فطور مثالي لأن ذلك مرتبط بشكل وثيق بعادات الأشخاص على اختلافهم بحاجاتهم.

لكن من الضروري أن تتوافر في فطور كل فرد العناصر التالية: حليب أو مشتقاته من أجل تأمين الكالسيوم للجسم، نوع من النشويات مثل الخبز لتأمين الطاقة في السكريات التي تحويها، بالإضافة إلى الخضار مثل الخيار والبندورة (الطماطم) وإلى حبة من الفاكهة أو عصيرها لتأمين الفيتامين ج (C) للجسم وكوب من الماء لترطيبه.

٢- الغداء: تشكل وجبة الغداء ٥٠% من مجمل الطاقة اليومية. وعلى هذا فمن الضروري أن يكون متنوعاً ومعتدلاً في آن ليؤمن للجسم الطاقة الضرورية لحسن سير عمل أعضائه. لذا، من المهم أن يحتوي على النشويات، والبروتينات والفيتامينات وذلك في الخبز مثلاً أو الأرز واللحم أو السمك أو الدجاج والخضار والفاكهة. فبفضل وجبة غذاء غنية يمكن تفادي «اللحمشة» (١) لاحقاً خلال ما تبقى لك من النهار.

٣- العشاء: أهم ما يجدر أن يميز العشاء هي الخفة، لأن مصروف الطاقة في الليل لا يكون عادة كبيراً. فالطعام الذي تتناوله ليلاً في وجبة العشاء لست بحاجة إليه بشكل ملزم لأنه لن يتسنى لك الوقت لتحرقه وتستخدمه في نشاط مهم. لذا من الأفضل أن يكون عشاؤك خفيفاً مؤلفاً من صحن من الحساء أو السلطة... مع حبة صغيرة من الفاكهة. لكن الأهم هو عدم تناوله في ساعة متأخرة. فكلما أبكرت كلما كان ذلك أفضل لصحتك.

٤- اللحمشة: تكلفك هذه العادة الغذائية السيئة الكثير من الوحدات الحرارية المتراكمة خلال اليوم كله. ولتفاديها يكمن الحل في تنظيم وجباتك الثلاثة في ساعات محددة من اليوم مع مرافقة ذلك بالتنوع والغنى الإلزامي لكل منها.

في الواقع، حبة واحدة من الحلوى قد تؤمن لك ٥٠٠ وحدة حرارية على الأقل و ١٠ حبات من الفستق تزيد على الوحدات الحرارية الإجمالية ١٥٠ وحدة إضافية غير لازمة... وفي حال لم تستطع تخطي الجوع ما بين الوجبات، قم بتنظيم ثلاث وجبات صغيرة في ما بينها؛ تتألف كل منها مثلاً من حبة صغيرة من الفاكهة أو الماء البارد أو الحار على شكل شاي أو قهوة أو طعام غني بالألياف مثل الخضار الطازجة الغنية أو حساء خفيف... كما يمكن تناول أطعمة قليلة الدهون وغنية بالبروتينات مثل القليل من الدجاج أو بياض البيض المسلوق أو السمك أو الحليب ومشتقاته أو بسكويت مدعم بالألياف والبروتينات وخالٍ من الدهون.

المشكلات الغذائية للطفل

يعتبر الغذاء من أكثر احتياجات الإنسان أهمية، وله دور أساسي جداً في النمو الجسدي والروحي وخاصة للأطفال، ويؤكد المختصون بعلم النفس أن الغذاء مؤشر في إيجاد الخصائص الجسمية كالجمال والنمو... الخ. كذلك في الصفات النفسية، والأخلاقية كالرذائل والفضائل، لذلك ينبغي على الآباء أن يطلعوا على المعلومات

١- اللحمشة: الأكل بين الوجبات.

اللازمة المتعلقة بتغذية الطفل في بعده الظاهري كنظافته، وسلامته، وفي البعد النفسي أي محاولة دراسة نفسية للطفل في بعض الحالات التي يكون فيها فاقداً للشهية.

أهمية ثقافة الوالدين

إن ثقافة التغذية مهمة جداً للوالدين فعن طريقها يمكن تنشئة الطفل تنشئة جسمية ونفسية صحيحة وهناك عدد من الأسس ينبغي معرفتها من قبل الآباء في تغذية أطفالهم.

فأول أمر ينبغي الانتباه إليه هو مسألة مراعاة ظروف عمر الطفل، فكل فترة زمنية لها متطلباتها الخاصة، فمثلاً يحتاج الطفل في السنين الخمس الأولى إلى زيادة في المواد البروتينية.

ومن الضروري أن يعلم الآباء أبناءهم مراعاة الآداب، والرسوم، والشعائر الدينية، فيبدؤوا عند الأكل بذكر اسم الله تعالى، ويمضغ بتأنٍ، ولا يأكل الأكل الحار. وكل ذلك يحدث عندما يتناول الطفل طعامه مع والديه، كي يتسنى له إعطاء الملاحظات اللازمة في آداب المائدة، فضلاً عن إبداء مشاعر المحبة لإيجاد جو من الأئس والمحبة بين الطفل ووالديه.

فقدان الشهية

من الأخطاء التي يقع فيها بعض الآباء في فهم نفسية الطفل عند فقدان شهيته للطعام، حيث أن الصغير كالراشد الكبير، فكلاهما لا يمتلك دوماً الشهية نفسها في كل الأوقات، لهذا ينبغي إيجاد حلول وبدائل مناسبة في حل مشكلة عدم الشهية عند الطفل.

فمثلاً إذا انصرف الطفل عن اللبن، فإن إعطائه إياه بشكل لبن رائب، أو تحويله إلى مهلبية، أو أرز بالحليب، يجعل الطفل يشتهي الحليب ويقبل عليه. كما تلعب الجاذبية مع مهارة الأم وقصصها دوراً في تنويع شكل الطعام ومذاقه ورائحته لاجتذاب شهية الطفل.

وفي بعض الحالات يمتنع الطفل عن الطعام، ويشعر أنه أصبح بامتناعه هذا مركز الانتباه، وغدا نجم الأسرة، فما أمتع ذلك وما أبهجه إلى قلبه، فلا عجب أن يمارس المزيد من الامتناع، ويخطئ بعض الآباء، فيتحدثون مع الأقرباء، أو الجوار عن انعدام الشهية. وعلى الأم أن تعرف سبب فقدان الشهية، فلعل السبب جسمي يستدعي حضور الطبيب، وأخذ مشورته، مثل الرشوح، والتهاب اللوزتين المزمن، أو وجود تحسس في الفم والأنف، أو اضطراب الجهاز الهضمي كالإمساك المستمر، أو ظهور الأسنان، أو التهاب الأمعاء.

وهناك أسباب من نوع آخر، كالجو الصاخب في البيت؛ الناجم عن ضجيج المذياع، أو التلفزيون، والإرهاب الذي تشيعه بعض البرامج التلفزيونية المفزعة، وحالة الشجار التي تصدع الرأس من مصادر العادات السيئة في التغذية.

وإذا رضخت الأسرة لكافة نزوات الطفل، ولم تعن بإعطائه راتباً غذائياً كافياً ومناسباً، فذلك سيؤدي مع مرور الوقت إلى أمراض خطيرة كالكساح، وفقر الدم، ولهذا ينبغي أن تعرف الأمهات ما يجب أن يقدم للصغار من مواد غذائية ضرورية، فتضمن إعطائهم جميع ما يلزم من المواد البروتينية، والدهنية، والنشوية،

والمعدنية، من غير تقصير.

ولكن قد تشكو بعض الأمهات من أن ولدها يظل في عناده ولا يأكل؟ عندها يجب أن نعرف أن الطعام حاجة غريزية طبيعية، فالطفل في الواقع لا يمكن أن يحرم نفسه كلياً من الطعام، بل هو يتناول من حين لآخر، وبشكل خفي قطعة من حلوى وجدها هناك، أو نصف كعكة وجدها هنا، أو يتناول شيئاً من الفواكه.

ولا يجب أن تضطرب الأم إذا رأت طفلها رغم كل العناية التي تقدم إليه يعاند على رأيه ولا يتراجع، فبدلاً من أن تنفعل، يجب عليها أن تضع برنامجاً ثابتاً، يستهدف تصحيح العادات المتعلقة بالتغذية عند ولدها، وتسعى إلى تنفيذ البرنامج بحزم ومنطق، ولكن دون إشعار الطفل أن هذا البرنامج مفروض عليه كنظام قسري بالقوة.

وعندما تحين ساعة الطعام، على الأم أن تقدم كميات من الطعام اللذيذ الذي أعد بطريقة طبيعية وجذابة، وتؤكد ألا يتناول شيئاً بين الوجبتين وتمنحه زمناً معقولاً بين (٢٠ - ٣٠) دقيقة يفرغ خلاله صحنه، وإن تستعمل المنبه في تحديد هذا الوقت، فإذا قرع المنبه ترفع الطعام عن المائدة، مهما يكن القدر الذي تناوله الصغير.

كما يجب تعويد الطفل أن يأكل مع الآخرين، فمن المعلوم أن الصغير يتأثر بغيره وخاصة الصغار منهم، عن طريق الإيحاء، أو التسابق، أو التنافس (للنظر من يفرغ صحنه أولاً) وهكذا يدب التنافس، فيسارع الصغير إلى تناول وجبته، ولو كان غير شاعر بشهيته إلى الطعام.

أن وجود الطفل مع آخرين أكولين، يفتح شهيته، وذلك بالعدوى وعامل التنافس. أما بالنسبة للطفل الوحيد، فتجد الأمهات صعوبات جمة في قضية تغذيته، ولعل حل هذه الصعوبات، يقوم على الاستفادة من وجود أطفال الجيران أو الأقرباء، فتارةً يذهب هذا الطفل إلى جيرانه ليأكل مع أولادهم وتارة يأتي ابن الجيران ليأكل مع هذا الصغير وهكذا.

وينبغي على الآباء ألا يقلقوا من مسألة الطفل الذي يفقد شهيته للطعام، كما يجب عليهم ألا يتحدثوا في هذا الأمر، وفي العادة فإن يومين من ضبط العادات، يكفيان لإحداث النتائج المرجوة، فإذا لم يجد الآباء نتيجة إيجابية فإن عليكم أن تلجؤوا إلى استشارة الطبيب.

مشكلات أخرى

البطانة

من الممكن أن يصاب الطفل بالبطانة، فيشعر بالغثيان من مجرد ملئه معدته بأنواع الأطعمة والأشربة، وإسرافه في ذلك، وإسراعه في تناول الطعام للانطلاق إلى رفاقه، أو بسبب إقباله على أطعمة كثيرة الدسم إلى حدٍ غير مألوف، أو تناوله أنواعاً لم يتعود أكلها من قبل.

وهذا ما يقدم عليه بعض الأطفال حقاً وآخرون منهم لا يترددون في أكل كل ما تقع أيديهم عليه من أطعمة، ويبدون أحياناً شراهة عجيبة، علماً أن قسماً منهم لن يتعرض إلى عقوبة في مناسبة من المناسبات. بالرغم أن المنغصات المترتبة على الإفراط في الطعام، الكظة، والحرقة، وعسر الهضم، تأتي عادةً، وتمضي بسرعة، ولاسيما للأطفال، فالسبيل الهضمي في الطفل قصير، وهذا القصر يسهل تردد الطعام جينة وذهاباً عند توفر

العوامل المسببة لذلك.

ولكن إذا كان ما يشعر به الطفل من اضطراب ناجماً عن هذا السبب وحده، فإنه في هذه الحالة لا داعي لأن تبدو عليه علامات مرض شديد، أو يحدث لديه ترفع حروري، وفي هذه الحالة البسيطة يستعد الطفل استعداداً لتناول ما يحلو له من طعام خلال يوم أو يومين.

الفيروسات الممرضة

هناك حُمّات راشحة، أو فيروسات، تهاجم السبيل الهضمي، وقد تكون هذه الفيروسات شديدة العدوى، يمكن أن تنتقل إلى سائر أفراد الأسرة. كما أن التهاب المعدة والأمعاء، الفيروسي المنشأ، واسع الانتشار في المدارس وأماكن التجمع الأخرى. ومن أجل الابتعاد عن هذا يجب أن تراعى أبسط التدابير الصحية، فتغسل اليد غسلاً جيداً بالماء والصابون، كلما بدلت مناشف طفلها الصغير، وأن تشجع أطفالها على فعل ذلك، كلما خرجوا من المرحاض.

إن الطفل المصاب بالتهاب المعدة، والأمعاء الفيروسي، يمكن أن يصاب بغثيان وإقياء ومغص، وإسهال، وارتفاع يسير في درجة الحرارة، وهذه الأعراض عادة لا تدوم طويلاً. ولكن إذا لم تنجل خلال يومين أو نحو ذلك، أو إذا كانت الأعراض شديدة، فإن الطبيب عندها قد يقرر ضرورة إجراء اختبار لبراز الطفل؛ بحثاً عن أنواع الفيروسات الممرضة.

التسمم الغذائي

ينشأ تسمم الطعام بسبب أنواع عديدة من الجراثيم التي يمكن أن تتكاثر في طعام متروك في درجة حرارة الغرفة، وبعض هذه الجراثيم هو السبب المباشر لإصابة منكودي الطالع الذين يلتهمون مقداراً كافياً من هذه العضويات المجهرية. وهناك جراثيم أخرى تولد سموماً تجعل الطعام زائلاً بمرور الوقت بمواد كيميائية تسبب الإقياء والإسهال.

ومن المواد الجانبية الشائعة الانتشار البيض النيء، والدواجن القليلة الإنضاج. ويمكن القضاء على هذه الجراثيم عن طريق الطهو الصحيح، وغسل معدات المطبخ غسلاً جيداً.

ويمكن أن يحدث التسمم الغذائي بسرعة فائقة أو قد يحدث بعد يوم أو يومين من تناول الطعام الملوث، وهذا يعتمد على نوع العضوية الضالعة في المرض، وعلى كمية المستهلك من الطعام. وليس هناك من ترياق يحمي من الإسهال والإقياء في هذه الحالة، بل إن العلاج يكون في هذه الحالة أيضاً للحيلولة دون تجفاف الطفل، وجعله في وضع مريح إلى أقصى حد ممكن ريثما تزول الأزمة.

إن معظم هذه الإصابات المعدية سريعة الزوال، ويمكن معالجتها منزلياً، وتجب مراجعة الطبيب في حالات إذا كان الطفل دون الشهر الثالث من العمر، أو كانت هناك علامات دالة على التجفاف: عينان غائرتان، وفم جاف، وعدم ابتلال الغوط. واستمر الإسهال أكثر من بضعة أيام، أو ألم في البطن عنيف.

استراحة العدد

طب

جينات لمقاومة السرطان

ذكرت إحدى المجالات المختصة بأمراض سرطان أن علماء اكتشفوا جينات بكتيريا موجودة في التربة بوفرة، قادرة على قتل الخلايا السرطانية.

وقال معد الدراسة، جون ثورسون من جامعة ويسكونسين، أن «الجزينة التي تنتجها الجينات قوية جداً ويجب توجيهها إلى هدف محتمل» موضحاً أن «جزينة أو جزينتين تكفيان لقتل الخلايا السرطانية». وأكد «إنها مختلفة عن معظم العناصر التي تكافح السرطان، المتوفرة حالياً».

وتأتي هذه العناصر من إنتاج مادة كيميائية يطلق عليها اسم «اينيدين» وهي سموم طبيعية تنتجها بعض أنواع البكتيريا، لكن البنية الكيميائية المعقدة لهذه السموم تؤدي إلى صعوبة في إنتاجها.

ويعني اكتشاف الجينات المسؤولة عن إنتاج هذه المواد السماح بإنتاج «الايينيدين» الذي يعتقد أنه أكثر فاعلية بآلاف المرات من معظم أدوية معالجة السرطان حالياً، بكميات كافية وتغيير مواصفاتها لجعل جزيئاتها أسهل للاستخدام في أغراض العلاج.

ويعمل الباحثون حالياً على نوعين من البكتيريا التي عثر عليها في التربة في أميركا الشمالية والصين، وتتسم بالمواصفات الجينية نفسها.

طبيب لأسنان الحيوانات

عاد نسر فقد منقاره في حادث لإطلاق النار يمزق فريسته بعد أن صمم له طبيب أسنان كندي منقاراً صناعياً من مادة الاكليرك. ويعمل الدكتور «براين اندروز» حالياً في تطوير النموذج الأولي الذي يتم تركيبه على قطعة صغيرة باقية من المنقار حتى يمكن للطائر المفترس الذي يبلغ من العمر أربع سنوات ونصف أن يعود إلى الحياة البرية يوماً ما. وقال اندروز أول أمس الجمعة من عيادته في نانايمو ب كولومبيا البريطانية «لأن هذا الأمر جيد فنتوقع أن نصنع ثلاثة أو أربعة أو خمسة أو حتى ١٢ نموذجاً قبل أن نحصل على المنقار المناسب».

وأضاف «في الحقيقة سأقوم غداً بتركيب النموذج مارك ٢ ونأمل أن نجعله أكثر نجاحاً». واعتمد اندروز في التصميم المزود بفتحات للتنفس على صورة لنسر في الغلاف الأخير لمجلة ناشنال جيوغرافيك ومنقار حقيقي

محنت. وأطلق مدير معهد الحفاظ على الحياة البرية في جزيرة فانكوفر حيث تتم العناية بالنسر اسم براين عليه تكريماً لطبيب الأسنان البالغ من العمر ٢٦ عاماً. وكانت سيدتان قد عثرتا على الطائر الجريح في طريق جانبي منذ شهرين بالقرب من بلدة توفينو على الساحل الغربية للجزيرة.

تحرك في نومك

ذكر باحثون اميريكيون أن حصى الكليتين قد تنتج بسبب عادة استلقاء الأشخاص بوضعية واحدة طيلة نومهم وفترة طويلة.

فقد درس باحثون من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو مائة وعشرون شخصاً تكرّر لديهم وجود الحصى في كليتيهم لمعرفة وجود أي علاقة بين وضعية النوم وتشكل الحصى الترسيبية. واستخدم هؤلاء الباحثون مجموعة من الأسئلة لتقييم وضعية النوم لديهم وربطوها مع الجانب الذي تتشكل به الحصى الأيمن أو الأيسر. وتبين أن النتائج في ٩٣ شخصاً ناموا بشكل مستمر على جانب واحد، وهو الجانب الذي وجدت فيه الحصى في الكلية، كانت متطابقة مع الجانب الذي يعتمد في النوم لدى ٧٦ بالمائة من المتطوعين.

وكانت قيم التنبؤ الإيجابية لوضعية النوم والتشكل الحصى الجانبي ٨٢ بالمائة للجانب الأيمن والحصى في الكلية اليمنى، و ٧٠ بالمائة للجانب الأيسر والحصى في الكلية اليسرى.

الفياغرا قد تسبب نزيفاً

حذر أطباء بريطانيون أن عقار الفياغرا المنشط للجنس قد يسبب نزيفاً شديداً في الأنف. وأشار أطباء عاملين في مستشفى في العاصمة البريطانية إلى حالتي نزيف أنفي حصلت لرجلين بعد تناولهما حبوب الفياغرا.

لكن شركة فايزر التي تنتج حبوب الفياغرا نفت وجود علاقة بين النزيف والعقار وقالت إن التجارب المخبرية لم تظهر ذلك.

ونشر فريق الأطباء الذي أشرف على الحالتين في مستشفى سانت جورج في لندن تفاصيل الحالتين في مجلة الجمعية الملكية الطبية.

وكانت الحالة الأولى لرجل يبلغ من العمر خمسين عاماً أدخل المستشفى بعد أن نزف نزفاً شديداً لمدة ست ساعات مما استدعى نقله للمستشفى.

ولم يتمكن الأطباء وقف النزف إلا باستخدام أسلوب طبي متطور وإبقاء المريض تحت الرعاية الطبية لمدة ستة أيام.

وقال تقرير الأطباء «إن المريض أبلغهم بأنه كان يمارس نشاطاً جنسياً قبل بدء النزيف»، وإنه تناول حبة بخمسين ملغرام من عقار الفياغرا.

وكانت الحالة الثانية لرجل يبلغ من العمر ٧٠ عاماً أدخل المستشفى بعد أن نزف لمدة خمس ساعات لنفس

السبب، يذكر أن المريض كانا يعانيان من مرض ضغط الدم العالي المزمن، ويعتقد الأطباء أن نزف الدم له علاقة بتناول عقار الفياغرا لدى كلا المريضين.

يذكر أن الأنسجة التي تبطن داخل الأنف تصاب بالاحمرار عند الإثارة الجنسية، الأمر الذي يفسر انسداد الأنف أحياناً أثناء ممارسة الجنسية، ويقول الأطباء إن ذلك يحصل أيضاً عند تناول عقار الفياغرا.

الإقلاع عن الشره

يؤكد علماء التغذية أن العودة إلى عادات التغذية السليمة والإقلاع عن الشره، ذلك المرض الذي يصيب النساء وعلى وجه الخصوص الفتيات في مقتبل العمر، يقي الإنسان من أمراض السرطان التي تصيب مختلف أجزاء الجهاز الهضمي، تماماً مثل الإقلاع عن التدخين. واستناداً إلى دراسات حديثة وضعت مجموعة من العلماء قائمة من النصائح توصي بضرورة اعتماد المأكولات النباتية أساساً في الوجبات اليومية، والتقليل من تناول اللحوم الحمراء والحلويات والخبز الأبيض والحبوب المعالجة، إلى جانب ممارسة التمرينات الرياضية لمدة نصف ساعة تقريباً يومياً، ومحاولة إنقاص الوزن الزائد.

ضمادات ذكية

عندما تتعرض الجروح للالتهاب أو العدوى الجرثومية، لا تلتئم بسرعة، وتطول فترة شفائها، لذا قام الباحث بنجامين ميلر، من جامعة روتشستر في نيويورك، بتطوير نوع جديد من الضمادات يصدر تحذيراً حال إصابة الجرح بالالتهاب، عن طريق تغيير لون جزء من الضمادة بفعل الجراثيم الموجودة في المكان. ويؤكد الباحث أنه يمكن تطوير هذه الفكرة للكشف عن التلوث في المواد والأدوات التي نستعملها يومياً.

الهندباء البرية

يتوقع العلماء دخول نبتة «الهندباء البرية» إلى ترسانة الأدوية المضادة للسكري، بعد أن أثبتت التجارب العملية قدرة جذور هذه النبات على خفض معدل السكر في الدم. وكانت هذه النتائج مشجعة للغاية، خاصة وأن الباحثين اكتشفوا أيضاً فاعلية النبتة في خفض معدل الدمار الناجم عن الشوارد الحرة التي تؤدي إلى تعقيدات مرضية مرتبطة بمرض السكري.

ضد الشيخوخة

يخشى الرجال والنساء الآثار التي يخلفها تقدم العمر على قسّمات الوجه، لكن تناول الخضراوات والفواكه بشتى ألوانها يمد الجسم بالكاروتينات التي تقي البشرة من ضربات الشمس والتجاعيد وحتى سرطان الجلد. وأمكن التأكد من ذلك بالاعتماد على نتائج استخلصت من دراسة شارك فيها ٢٢ شخصاً من ذوي البشرة الفاتحة، وخضعوا لبرنامج تغذية يعتمد على تناول أصناف معينة من الفواكه، ليتبين بعد انتهاء الدراسة أن مواد

الكاروتين تزود البشرة بطبقة عازلة لحمايتها من تلك المشكلات الخطيرة.

جديد

عجول مستنسخة

أعلن في الولايات المتحدة عن ولادة أربعة عجول مستنسخة تنتج أجساماً مضادة بشرية في دمانها. وتضم العجول الأربعة حامض «دي أن ايه» اضافياً يحتوي على مورثات للجزء من جهاز المناعة البشري الذي ينتج الأجسام المضادة التي تكافح المرض. ويعتقد العلماء أن الأبقار يمكن أن تستخدم في آخر الأمر لإنتاج عقاقير لعلاج التصلب المضاعف للأنسجة والإصابات المرضية الأخرى وحتى السرطان. وكانت الأجسام المضادة البشرية قد سبق إنتاجها في الفئران. ولكن الأبقار أكبر وتنتج كميات أكبر منها.

وقد قاد الباحثون الذين اشرفوا على هذه التجربة جيمس روبل، راند الاستنساخ الحيواني والاستاذ السابق في جامعة ماساشوسيتس، الذي كان أول من استنسخ بقرة في عام ١٩٩٨. ويشغل روبل الآن منصب رئيس هيماتيك في ويستبورت بولاية كونيكيتكت، وهي شركة متخصصة في التقنية الحيوية أسست من أجل تصنيع أجسام مضادة بشرية في الماشية.

ويقول روبل أن «الأجسام المضادة التي تتألف من مجموعة واسعة من أنواع مختلفة ستكون مفيدة بشكل خاص في قتل عوالم المرض المعدية». ويشير أيضاً إلى أنهم يتفائلون حيال احتمال قيام الأبقار المستنسخة بتوفير مصدر جديد من الأدوية العلاجية القائمة على الأجسام المضادة البشرية. وحسب تقرير نقلته صحيفة «البيان» الإماراتية يقول بهذا الخصوص: «نعتقد أننا استطعنا من خلال النقل الناجح لمورثات الأجسام المضادة إلى الأبقار أن نتغلب على واحد من اصعب التحديات في المشروع».

ومن المعروف أن الأجسام المضادة تستخدم لعلاج العديد من الأمراض البشرية ومن ضمنها أمراض نقص المناعة والأمراض المعدية والاضطرابات في المناعة الذاتية. ويجب أن يتم استخلاصها من دماء متبرع بها وهي غير متوفرة بكميات كافية. غير أن عوائق عديدة ينبغي تخطيها قبل أن تصل الأجسام المضادة البشرية المأخوذة من الأبقار إلى المستشفى. فيتعين على العلماء أن يجدوا طريقة لتنقية الأجسام المضادة والتأكد من خلوها من الفيروسات الضارة.

رقم قياسي في الرضاعة

سجلت أكثر من ألف أم رضيع رقماً قياسياً جديداً في الرضاعة الطبيعية الجماعية في حدث استهدف الترويج للمزايا الصحية للرضاعة الطبيعية.

وقالت ايلين سيربو الرئيسة المشاركة لهذا الحدث في كاليفورنيا أن الأمهات اللاتي يبلغ عددهن ١١٣٥ أمماً في بلدة بيركلي القريبة من سان فرانسيسكو حطمن الرقم القياسي المسجل في موسوعة غينس للأرقام القياسية للرضاعة الطبيعية الجماعية والذي سجلته في الأسبوع الماضي ٧٦٧ امرأة في استراليا.

وأضافت «إنه أكثر من نجاح، إنه نجاح مدهش، لأن النساء أحبين ذلك، فالمجموعة كانت رائعة وكل شيء سار بشكل سليم».

وقال المنظمون الذين نظموا سير الأمهات وأطفالهن من حديقة إلى مسرح قريب من أجل الرضاعة الجماعية، إنهم يعتزمون إرسال النتائج إلى محكمي غينس في إنجلترا للتأكد من الرقم القياسي العالمي الجديد. وأوضح المنظمون أن هذا الحدث سيروج للمزايا الصحية للرضاعة الطبيعية التي أشارت الأبحاث إلى أنها تحد من خطر إصابة المرأة بسرطان الثدي.

وخلصت دراسة نشرت في مجلة «لانسيت» الطبية البريطانية على سبيل المثال إلى أنه مع كل عام تقوم فيه المرأة بالرضاعة الطبيعية يقل خطر إصابتها بسرطان الثدي بنسبة ٤.٣ بالمائة.

حياة في المريخ

بدأ «أوديسي» قبل فترة بمهمة رسم خريطة تفصيلية لتضاريس المريخ. وأكدت الصور الأولى التي استقبلتها «ناسا» أن المياه الموجودة على سطح الكوكب الأحمر ضخمة للغاية، وتكفي لأية أنشطة استكشافية يمكن أن يقوم بها الإنسان في المستقبل، وأكد العلماء في مختبر لاس آلاموس الوطني في نيومكسيكو أن القطبين الشمالي والجنوبي للكوكب يحتويان على كميات هائلة من جليد الماء النقي بنسبة ١٠٠% ما يعزز اعتقاد الكثيرين بأن الحياة وجدت هناك في عصور غابرة.

عزّاب وأرامل

أفادت إحصائيات رسمية أن عدد المصريين الذين لم يتزوجوا على الرغم من أنهم بلغوا سن الـ ٣٥ عاماً أو تعدوها يصل إلى نحو تسعة ملايين نسمة، غالبيتهم من الذكور، في حين تجاوز عدد النساء الأرامل مليونين. وأوضح تقرير أصدره الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء أن عدد المصريين الذين بلغوا سن الخامسة والثلاثين ولم يتزوجوا يبلغ ثمانية ملايين و ٩٦٢ ألفاً بينهم ثلاثة ملايين و ٧٣٨ ألفاً من الإناث والباقي من الذكور (خمسة ملايين و ٢٠٠ ألف).

وذكر التقرير أن عدد المطلقين والمطلقات في مصر يبلغ ٢٦٤ ألف حائة بينهم ٢٠٦ ألف من الإناث و ٥٨ ألفاً فقط من الرجال.

وأوضح أن هناك مليونين و ٣٧١ ألفاً من الأرامل بينهم مليونان و ٨٥ ألفاً من الإناث والباقي من الرجال. وكان الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء أعلن في أيار الماضي أن البلاد تشهد مولوداً جديداً كل ٢٣.٥ ثانية بعد أن كان ٢٤.٦ ثانية العام السابق.

ويبلغ العدد الإجمالي للسكان حالياً ٦٧.٥٥٢ مليون نسمة، أي بزيادة قدرها مليون و ٣٤٦ ألف شخص خلال سنة واحدة طبقاً للجهاز الحكومي.

«تي ركس» في الشرق الأوسط

طرحَت مجموعة الرحباني عدسة من طراز «تي ركس» لأول مرة في الشرق الأوسط، وتمتاز الكاميرا بقابلية تركيب عدسات مختلفة الأبعاد، إلى جانب مزايا المعالجة الرقمية بأسلوب إبداعى تتيح للمخرجين والمنتجين تصوير اللقطات الخاصة بالأفلام الدعائية، ما يساعد على تقليص كلفة الإنتاج، مع الحفاظ على معايير الجودة. وللعدسة قدرة فريدة على إعطاء صورة مقلوبة بالكامل، من خلال محرك مع إمكان التحكم بالسرعة، وتصوير أماكن وزوايا متعددة من دون اللجوء إلى كاميرات مختلفة، بفضل مدى العدسة وأبعادها وسلامة التحكم بهذه الخصائص.

أب بدون قلب

في جريمة بشعة قام أحد الأشخاص بمحافظة القليوبية بالقاء طفلة الرضعية داخل إحدى بالوعات الصرف الصحي لتلقى الرضعية التي لم تتجاوز العام ونصف مصرعها في الحال. وترجع وقائع الجريمة إلى قيام أحد الأزواج بتطليق زوجته بعد سلسلة من المشاكل والخلافات التي أدت إلى استحالة العشرة بينهما، فتم الطلاق، فما كان من الزوجة المطلقة إلا أن تركت الطفلة الرضعية للزوج عقاباً له على طلاقها، وبررت الزوجة تصرفها هذا بأن الزوج تعمد اهانتها بصورة دائمة، ويختلق المشاكل بدون أسباب ويتهمها أمام الناس بأنها سبب تعاسته في حياته الزوجية. وبعد الطلاق، تركت الزوجة طفلتها الرضعية للزوج في محاولة لإحراجها وأيضاً انتقاماً منه على تصرفه، فما كان من الزوج إلا أن قام بتصرف شيطاني في محاولة منه لرد الصفة لزوجته، فقام بالتسلل ليلاً إلى أحد الشوارع الجانبية وتجرد من كل مشاعر الأبوة وألقى طفلة داخل إحدى البالوعات الخاصة بالصرف الصحي.

ضارة نافعة

حصل صبي ياباني بدين على تعويض يعادل ١٠٠٠ جنيه استرليني من أحد المستشفيات بعد تعرضه للإصابة بالتواء في الكاحل أثناء قيامه بأداء تمارين رياضية لتخفيف وزنه بناء على توصية من ذلك المستشفى. وكان هذا الصبي قد قضى مدة ١٠ أيام بالمستشفى أخضع خلالها لبرنامج لتخفيف وزنه للتخلص من المواد الدهنية الكثيرة الموجودة في كبده بسبب السمنة المفرطة التي يعاني منها. وذكرت صحيفة «ذي هينيشي ديلي نيوز» أن الصبي تعرض لإصابة في كاحله الأيمن أثناء التدريبات التي تضمن «نط الحبل» برجل واحدة والركض لمسافة طويلة.

مات كمدأ

لم تقتصر خسائر تسرب النفط من ناقلة غارقة على الخسائر الاقتصادية والبيئية فقط إذ قال مسؤولون أمس الأول أنه عثر على فنان ألماني يعيش في إسبانيا منذ فترة طويلة ميتاً داخل منزله الصغير بعد تعرض حديقة النحت الخاصة به على الساحل الشمالي للبلاد لأضرار جسيمة بسبب التسرب.

وقالت مسؤولة في مجلس بلدة كاماريناس المجاورة أنه عثر على جثة الرجل في منزله يوم السبت في قرية كميل التي تشتهر بالصيد في إقليم جاليثيا لكن يعتقد أنه فارق الحياة منذ عدة أيام.

وأضافت المسؤولة أن سبب الوفاة غير معروف ولكن صحيفة محلية نسبت إلى أحد أصدقائه قوله أن جنادينجر ٦٦ عاماً الذي جاء إلى إسبانيا قبل ٤١ عاماً واستقر في قرية كميل مات مكتئباً.

ولقب النحات الذي كان ملتحيًا نحيل الجسد بالناسك لأنه لم يكن يرتدي سوى منزر كما كان يستخدم الاحجار والخشب والهيكل العظمي في تكوين حديقة النحت الخاصة به والتي صارت معلماً سياحياً معروفاً وجذاباً.

لكن حديقته الفنية الجميلة غمرها النفط الأسود المتسرب من الناقلات بريستيج بعد غرقها قبالة الساحل الشمالي الغربي لإسبانيا يوم ١٩ نوفمبر تشرين الثاني الماضي. وتسرب من الناقلات نحو ٢٠ ألف طن من زيت الوقود الذي كانت تحمله قبل أن تغرق وتواصل تسريب أكثر من ١٠٠ طن من الزيت يومياً مما أدى إلى تلوث شواطئ جاليثيا.

وقالت صحيفة لافوز دي جاليثيا المحلية أن جنادينجر داهمه حزن عميق بسبب تسرب النفط ونسبت لصديق له يوم الاحد قوله أنه مات كمدًا.

وقالت الصحيفة «لا يهم ما سيسفر عنه التقرير الطبي... بريستيج سبب وفاة» الناسك.

٤٣٠ كم/ساعة

دشن المستشار الألماني غيرهارد شرودر ورئيس الوزراء الصيني زو رونغجي في الصين أول قطار تجاري يعمل بالدفع المغناطيسي. وقد صمم مهندسون ألمان القطار «ترانسبيد» الذي يربط بين وسط شنغهاي ومطار المدينة على امتداد ثلاثين كيلومتراً.

وذكرت وكالة أنباء الصين الجديدة أن القطار الذي كان يقل في أولى رحلاته شرودر وزو بلغ خلال رحلته أقصى سرعة ممكنة وهي ٤٣٠ كيلومتراً في الساعة وقطع المسافة في ثمانية دقائق.

وكانت ألمانية استثمرت ١٠٢ مليون يورو في المشروع وتأمل أن يفتح لها الطريق لمزيد من الاستثمارات الصناعية في الصين.

هل تعلم

- * إن النبتة المسماة نبتة القرت تنمو وتزهر كل ثماني سنوات.
- * إن معنى جمهورية سيراليون الأفريقية هو جبل الأسد.
- * إن عدد سكان العالم كان يبلغ ٣ مليارات عالم ١٩٦٠ و ٤ مليارات عام ١٩٧٤ و ٥ مليارات عام ١٩٨٧، ويتوقع أن يزيد عدد السكان سنوياً بنحو ٧٨ مليون نسمة نتيجة ولادة ٣٥٦ طفلاً يومياً، ٩٠% منهم في البلدان النامية، وذلك حسب الإحصاءات العالمية.
- * إن وزن لتر من الخل في الشتاء هو أكثر من وزنه في الصيف.

- * إن القمر إذا كان بدرًا يضيء تسعة أضعاف ما يضيئه إذا كان هلالًا.
- * إن الإنسان خلال ٢٤ ساعة:
 - يأكل ٣-٤ أرطال من الطعام.
 - يشرب حوالي ٢.٥ لتر من السوائل ويزيد.
 - يتنفس ٢٣ ألف مرة.
 - يدق قلبه ١٠٠ ألف مرة.
 - يخزن في ذاكرته ٥٠٠ ألف صورة جديدة.
 - يتخلص من اوقية من الأملاح المعدنية.
 - يتنفس ٤٢٥ قدمًا مكعبًا من الهواء، منها ٨٥ قدمًا مكعبًا من الأوكسجين.
 - يفرز ١.٥ ليتر من اللعاب.
 - يفرز ليترًا واحدًا من العرق وأكثر من ذلك إذا كان يمارس الرياضة.
 - يتخلص من ٢.٢ رطل من غاز الفحم.

آفاق الكلمة

آية وبيان

وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةَ وَحَرِيرًا * مُتَّكِنِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ لَا يَرَوْنَ فِيهَا شَمْسًا وَلَا زَمْهَرِيرًا * وَدَانِيَةً عَلَيْهِمْ ظِلَالُهَا وَذُلَّتْ قُطُوفُهَا تَذْلِيلًا * وَيُطَافُ عَلَيْهِمْ بِآنِيَةٍ مِنْ فِضَّةٍ وَأَكْوَابٍ كَانَتْ قَوَارِيرًا * قَوَارِيرًا مِنْ فِضَّةٍ قَدَّرُوهَا تَقْدِيرًا * وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا * عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّى سَلْسَبِيلًا * وَيَطُوفُ عَلَيْهِمْ وِلْدَانٌ مُخَلَّدُونَ إِذَا رَأَيْتَهُمْ حَسِبْتَهُمْ لُؤْلُؤًا مَنثورًا * وَإِذَا رَأَيْتَ ثَمَّ رَأَيْتَ نَعِيمًا وَمَلَكًا كَبِيرًا * عَلَيْهِمْ ثِيَابٌ سُدُوسٌ خُضَرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَحُلُّوْا أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا * إِنَّ هَذَا كَانَ لَكُمْ جَزَاءً وَكَانَ سَعْيُكُمْ مَشْكُورًا.

البيان

(وجزاهم) أي كافأهم وأعطاهم جزاءً (بما صبروا) أي بسبب صبرهم (جنة وحريراً) مكاناً للسكنى، ولباساً وأثاثاً.

في حال كونهم (متكئين) أي مستريحين (فيها) أي في الجنة (على الأرائك) جمع أريكة، وهي سرير العروس في الحجلة (لا يرون فيها) أي في تلك الجنة (شمساً) تحرقهم (ولا زمهريراً) أي برداً يؤذيهم. (ودانية عليهم ظلالها) يعني أن ظل أشجار الجنة قريبة منهم فإن الضياء الموجود هناك وفيه شيء من الحرارة محبوب بالأشجار وحيطان القصور والسقوف، ويكون الهواء في ظلها أهناً وأطيب، وإنما جعل كذلك لتطلب الإنسان تغيير الهواء من الظل إلى الحر، وبالعكس، و (دانية) حال عطف على (متكئين) (وذُلَّتْ قُطُوفُهَا) جمع قطف وهو الثمرة (تذليلاً) أي سهلت أخذ ثمارها باليد، لقربها ونضجها فتقطف بسرعة. (ويطاف عليهم) والطائف هم الوالدان المخلدون (بآنية) أي ظرف كأنها الإبريق ونحوه مما فيه الماء (من فِضَّةٍ) لعل فيها الشراب (وأكواب) جمع كوب، وهو القدح الصغير، وذلك لصب الشراب من الآنية في الأكواب لتناول الناس الأبرار (كانت) تلك الأكواب (قواريراً) أي زجاجات.

(قوارير من فِضَّةٍ) فهي من زجاجة بلون الفضة لتجمع بين اللذتين في المشاهدة. قال الصادق (عليه السلام) ينفذ البصر في فِضَّةِ الجنة كما ينفذ الزجاج. أقول: فهي جامعة بين صفاء الزجاج وشفيفها وبياض الفضة ولينها (قدروها) أي قدروا تلك الأكواب (تقديرًا) كأنها صنعت بـ (الماكينة) في توحيد أشكالها ومزايها، لا كالأواني المصنوعة باليد التي يراها الإنسان مختلفة ينبو عنها

العين لاختلافها.

(ويسقون فيها) أي في الجنة، والفاعل هم الأبرار المقدم ذكرهم (كأساً) أي شرباً في الكأس - بعلاقة الحال والمحَل - (كان مزاجها) أي مزج بشرابها (زنجبيلاً) أي ما يشبه الزنجبيل في الطعم وهو عقار معروف كانوا يخلطونه بالشراب - كما تقدم -.

(عيناً) بدل من زنجيل، أو منصوب على تقدير الفعل كما ذكر سابقاً (فيها) أي في الجنة (تسمى سلسبيلاً) فالشراب الممزوج بالزنجبيل يؤخذ من تلك العين، وسميت (سلسبيلاً) لسيالته في الأنهار عذباً صافياً رقيقاً، أو لأنه سانع في الخلق لصفائه وخفته، فلا يتوهم أن الزنجبيل يوجب لذعاً وحرقة.

(ويطوف عليهم ولدان مخلدون) معنى الطواف هو الذهاب من عند هذا إلى ذاك إلى ذلك، وهكذا حتى يرجع إلى الأول، و (الولدان) جمع ولد، ومعنى مخلدون باقون في الجنة إلى الأبد، وهم قسيم للهور، فهم أولاد وتلكم بنات (إذا رأيتهن) أيها الإنسان (حسبتهن) أي ظننتهن (لؤلؤاً منثوراً) لصفاء ألوانهم وبريقها، وتفرقهن هنا وهناك يشبههم باللؤلؤ غير المنظوم، لانتشارهم في الخدمة.

(وإذا رأيته) يا رسول الله، أو أيها الرائي (ثم) أي الجنة، فإن ثم بمعنى هنالك (رأيت نعيماً) (وملكاً كبيراً) أي وسيعاً، فإنه يعطي لأهل الجنة منزلة من القصور والجنان ما يكفي لأن يضيف الثقلين في ضيافة واحدة. (عالِيهم ثياب سندس خضر) أي يعلوهم، والمراد يلبسون ثياباً سندساً، وهو الحرير الأخضر الرقيق، (واستبرق) وهو الحرير الخشن والرقيق أنعم للبدن، والخشن أجمل في المنظر (وحلواً) أي يحلون بالزينة (أساور من الفضة) جمع سوار، وهو ما يلبس في اليد من الحلي، والفضة هنا أثمن من الذهب - كما قالوا - وقد كانت العادة في الملوك والكبراء لبس السوار (وسقاهم ربههم شرباً طهوراً) فليس كشراب الدنيا نجساً أو موجباً للردية من السكر ونحوه.

ويقال لهم: (إن هذا) النعيم الذي أنتم فيه (كان لكم جزاءً) على إيمانكم وأعمالكم الصالحة، (وكان) لمجرد الربط (وكان سعيكم) وتعبك في الدنيا (مشكوراً) شكره الله سبحانه وقدره، ولذا جزاكم بهذا الثواب.

الثقل يتحدث عن الثقل

يقول الإمام علي (عليه السلام):

لا يقرأ العبد القرآن على غير طهور، حتى يتطهر.

يقول الإمام الصادق (عليه السلام):

أغلقوا أبواب المعصية بالاستعاذة، وافتحوا أبواب الطاعة بالتسمية

يقول النبي (صلى الله عليه وآله) في قوله تعالى ((وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً)).

بينه تبياناً ولا تنتثره نثر الرمل، ولا تهزه هز الشعر.

وعنه (صلى الله عليه وآله):

من أعطاه الله حفظ كتابه فظن أن أحداً أعطي أفضل مما أعطي غمط أفضل النعمة.

من هدي السيرة العطرة

اشتدت حال رجل من أصحاب النبي (صلى الله عليه وآله)، فقالت له امرأته: لو أتيت رسول الله (صلى الله عليه وآله) فسأله.

فجاء إلى النبي (صلى الله عليه وآله) فلما رآه النبي (صلى الله عليه وآله) قال: من سألتنا أعطيناه، من استغنى أغناه الله.

فقال الرجل: ما يعني غيري، فرجع إلى امرأته فاعلمها.

فقالت: إن رسول الله (صلى الله عليه وآله) بشر فاعلمه.

فأتاه، فلما رآه رسول الله (صلى الله عليه وآله) قال: من سألتنا أعطيناه، ومن استغنى أغناه الله.

حتى فعل الرجل ذلك ثلاثاً. ثم ذهب الرجل فاستعار معولاً ثم أتى الجبل، فصعده فقطع حطباً، ثم جاء به فباعه بنصف مد من دقيق، فرجع به فأكله، ثم ذهب من الغد، فجاء بأكثر من ذلك فباعه.

فلم يزل يعمل ويجمع حتى اشتري معولاً، ثم جمع حتى اشتري بكرين وغلاماً ثم أثنى حتى أبسر.

فجاء إلى النبي (صلى الله عليه وآله) فاعلمه كيف جاء يسأله، وكيف سمع النبي (صلى الله عليه وآله).

فقال النبي (صلى الله عليه وآله): «قلت لك، من سألتنا أعطيناه ومن استغنى أغناه الله».

قبل كل شيء لابد أن ندرك أن الرسالة جاءت من أجل رفع الحرمان، وإبادة الفقر.. فمن الطبيعي أن يكون عطاؤها ميسر لكل محتج. ولكن هذا لا يدعو أن يستسلم المحتاج لواقعه الحرج، فيمد يده سائلاً توفير احتياجاته دائماً وأبداً.

صحيح، قد يمر الإنسان بظروف استثنائية، حرجة، يحير في كيفية تهيئة لقمة العيش، فيطرق أبواب المؤمنين، يستدر منها العطاء. غير أن التعود على هذا الحل يجدر في الإنسان روح الاتكالية.

ولا يخفى أن للاتكالية سلبيات كثيرة، منها:

أولاً: تعطل طاقات العقل. إذ تحجب الإنسان عن التفكير، مما تجعله يعيش التخلف والانحطاط.

ثانياً: تعطل طاقات الإنسان المعنوية والمادية، لأنها تجعله يعيش في نفق الخمول والكسل، فتهيمن عليه حالة الترهل والانحلال.. مما تمنعه من القيام بأي نشاط مفيد.

ثالثاً: تسلب من الإنسان شخصيته وكرامته، مما تجعله يحس الضعف والهوان..

بالإضافة إلى كل ذلك، لابد أن لا يغيب عنا أن مهما يحصل عليه الاتكالي، فإنه لن يغنيه، ولن يضمن له مستقبلاً زاهراً.

ولكي لا نعيش حالة الاتكالية بالاستسلام للضغوط والأزمات الحادة بين لنا رسول الله (صلى الله عليه وآله) أفقاً جديداً يمكننا عبره تخطي كل الظروف الصعبة، والأوضاع العسيرة إلى رحاب اليسر والغنى، وذلك في قوله: «من استغنى أغناه الله».

من الواضح أن الإنسان إذا استسلم لمشكلته، فمن الصعب جداً أن يفكر في سبل حلها، وتبعاً لذلك يعيش

الاضمحلال والانهيار.

في حين دعانا رسول الله (صلى الله عليه وآله) إلى الاعتماد على الذات بالتفكير الجدي، والسعي الدؤوب بعد التوكل على الله.

هذه الانطلاقة تكشف للإنسان قدراته وامكانياته، مما يسر له السبيل في استثمارها وتوظيفها، من أجل خلق مستقبل زاهر.

من شذى النهج

وَكَانَ أَهْلُ ذَلِكَ الزَّمَانِ ذُنَابًا، وَسَلَاطِينُهُ سِبَاعًا، وَأَوْسَاطُهُ أَكْثَالًا، وَفُقَرَاؤُهُ أَمْوَاتًا، وَغَارَ الصَّدَقُ، وَفَاضَ الْكَذِبُ، وَاسْتَعْمَلَتِ الْمَوَدَّةُ بِاللِّسَانِ، وَتَشَاجَرَ النَّاسُ بِالْقُلُوبِ، وَصَارَ الْفُسُوقُ نَسَبًا، وَالْعَفَافُ عَجَبًا، وَلَبَسَ الْإِسْلَامُ لُبْسَ الْفُرِّ مَقْلُوبًا.

البيان

(وكان أهل ذلك الزمان ذناباً) أي كالذناب في اختطاف الخيرات، وعدم المبالاة بالحرام والحلال، وسوء العواقب.

(وسلاطينه سباعاً) كالسبع في افتراس الناس وقتلهم ونهشهم (وأوساطه) أي المتوسطون من أهل ذلك الزمان (أكالاً) لا يعرفون إلا الأكل وذلك كناية عن عدم اهتمامهم إلا بأنفسهم.

(وفقراؤه) أي فقراء ذلك الزمان (أمواتاً) أي كالأموات في عدم توفر وسائل العيش لهم، إذ الأغنياء لا يرحمونهم، والدولة لا تهتم بهم، بخلاف ما لو كان الإسلام آخذاً بالزمام (وغار الصدق) أي نضب وذهب.

(وفاض الكذب) أي كثر وزاد كما يفيض الماء (واستعملت المودة باللسان) أي أنه يذهب الودّ من القلوب وإنما يكون الودّ والحب باللسان فقط (وتشاجر) أي عادى (الناس) بعضهم بعضاً (بالقلوب) وهي صفة النفاق.

(وصار الفسوق نسباً) فالفسق يكون هو سبب التواصل - كما يكون النسب سبب التواصل - فمثلاً يتصادق الناس على المنكرات والمحرمات، ويحتمل أن يكون المراد أن الزنا وما أشبهه يكون سبباً للنسب.

(و) يكون (العفاف) والنزاهة (عجباً) أي موجباً لعجب الناس كيف عفا وتنزه فلان؟

(ولبس الإسلام لبس الفرو مقلوباً) فقلب الناس يحب الإسلام وعليهم اسمه أما ظاهراً فظاهر كفر ونفاق.

مع زبور آل محمد (عليهم السلام)

اللَّهُمَّ إِنَّكَ مَنْ وَالَيْتَ لَمْ يَضُرَّهُ خِدْلَانُ الْخَاذِلِينَ؛ وَمَنْ أَعْطَيْتَ لَمْ يَنْقُصْهُ مَنُوعُ الْمَانِعِينَ، وَمَنْ هَدَيْتَ لَمْ يَغْوِهِ إِضْلَالُ الْمُضِلِّينَ؛ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ؛ وَامْنَعْنَا بَعْرَكَ مِنْ عِبَادِكَ، وَأَعْتِنَا عَنْ غَيْرِكَ بِإِرْقَادِكَ، وَاسْلُكْ بِنَا سَبِيلَ الْحَقِّ بِإِرْشَادِكَ.

البيان

(اللهم إنك مَنْ واليت) موالاة الله سبحانه نصرته للإنسان وترفعه تعالى له (لم يضرره خذلان الخاذلين) الخذلان ترك النصر، فإن الله إذا شاء ترفع أحد لم يؤثر فيه خذلان الناس وترك نصرتهم له (وَمَنْ أُعْطِيَ) إياه من جودك وفضلك (لم ينقصه منع المانعين) إذ لا يبقى له موضع ناقص حتى يضره كف الناس يدهم عنه (وَمَنْ هَدَيْتَ لَمْ يَغْوِهِ إِضْلَالُ الْمُضِلِّينَ) فإن كل مَنْ أراد إضلاله لم يؤثر فيه، لأن الله سبحانه أقوى في هدايته من المضل الذي يريد إضلاله.

(فصلٌ على محمد وآله وامننا بعزك) أي بسلطانك (من عبادك) حتى لا يؤثر فينا أذاهم وخذلانهم (وأغننا عن غيرك بإرفادك) أي إعطائك حتى لا نحتاج إلى غيرك (واسلك بنا سبيل الحق بإرشادك) سلك به: بمعنى دلّه على الطريق، أو أخذه معه، وعلى الثاني فالمعنى: أن يكون عون الله سبحانه مع الإنسان في كل خطوة.

وصايا خالدة

من وصايا الإمام أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) إن الله اطلع واختارنا واختار لنا شيعتنا، ينصروننا ويفرحون بفرحنا ويحزنون بحزننا ويبذلون أموالهم وأنفسهم فينا، أولئك منا والينا. ما من شيعتنا أحد يقترب أمر نهيناه عنه فيموت حتى يبئلى ببلىة تمحص بها ذنوبه، إما في مال أو ولد وإما في نفسه حتى يلقي الله محبنا وما له ذنب، وأنه ليبقى عليه شيء من ذنوبه فيشدد عليه عند الموت فيمحص ذنوبه.

الميت من شيعتنا صديق شهيد صدق بأمرنا وأحب فينا وأبغض فينا، يريد بذلك وجه الله مؤمناً بالله ورسوله.

أصناف السُّكْرِ أربعة: سكر الشباب، وسكر المال وسكر النوم، وسكر الملك، أحب للمؤمن أن يطلي في كل خمس عشرة يوماً مرةً بالنورة.

كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة وحياء للقلب ويذهب بوسواس الشيطان، كلوا الهندباء، فإنه ما من صباح إلا وعليه قطرة من قطر الجنة، اشربوا ماء السماء فإنه طهور للبدن ويدفع الأسقام قال الله عز وجل ((وَيُنَزَّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهَّرَكُمْ بِهِ وَيَذْهَبَ عَنْكُمْ رَجَزَ الشَّيْطَانِ))، الحبة السوداء ما من داء إلا وفيها منه شفاء إلا السام.

لحوم البقر داء وألبانها شفاء، وكذلك أسمانها، ما تأكل الحامل شيئاً ولا تبدأ به أفضل من الرطب، قال الله: ((وَهَؤُلَاءِ إِلَيْكَ يَجْعَلُ الْخَلَّةُ تَسَاقُطَ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا)) حنكوا أولادكم بالتمر، فهذا فعل رسول الله (صلى الله عليه وآله) بالحسن والحسين (عليهما السلام).

على طريق الانتظار

عن أبي جعفر (عليه السلام) قال: (كأنني بأصحاب القائم (عليه السلام) وقد أحاطوا بما بين الخافقين فليس من شيء إلا وهو مطيع لهم حتى سباع الأرض وسباع الطير، يطلب رضاهم في كل شيء حتى تغمر الأرض على الأرض وتقول: مر بي اليوم رجل من أصحاب القائم) (١).

ويخرج نهران من ماء ولبن في ظهر الكوفة مقر خلافته (عليه السلام) من صخرة نبي الله موسى (عليه السلام) كما كان هو كذلك أيام التيه، وقد ورد عن الإمام الباقر (عليه السلام) أنه قال: (إذا قام القائم بمكة وأراد أن يتوجه إلى الكوفة نادى مناد: ألا لا يحمل أحد منكم طعاماً ولا شراباً، ويحمل معه حجر موسى بن عمران (عليه السلام) الذي انبجست منه اثنتا عشرة عيناً، فلا ينزل منزلاً إلا نصبه فانبعثت منه العيون، فمن كان جائعاً شبع ومن كان ظمآنً روي، فيكون زادهم حتى ينزلوا النجف من ظاهر الكوفة، فإذا نزلوا ظاهرها انبعثت منه الماء واللبن دائماً، فمن كان جائعاً شبع ومن كان عطشاناً روي) (٢).

كما أن نبي الله عيسى بن مريم (عليه السلام) ينزل من السماء لنصرته (عليه السلام) ويحارب في ركبه ويصلي خلفه وأول من يبايعه جبرائيل (عليه السلام)، ففي الحديث في أبان بن تغلب عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: (أول من يبايع القائم (عجل الله تعالى فرجه) جبرئيل ثم ينادي بالصوت يسمعه الخلائق: أتى أمر الله فلا تستعجلوه) (٣).

كما أن في زمانه (عجل الله تعالى فرجه) يقتل الدجال (٤) الذي هو موجود ويظهر من الأحاديث أنه ليس من الإنسان ولا من الجن ولا من الملك وأنه كان من زمانه (صلى الله عليه وآله) إلى ظهوره (عليه السلام) (٥). قال الصادق (عليه السلام): (إن الله تبارك وتعالى خلق أربعة عشر نوراً قبل خلق الخلق بأربعة عشر ألف عام، فهي أرواحنا، فقليل له يا بن رسول الله ومن الأربعة عشر، فقال: محمد وعلي وفاطمة والحسن والحسين والأئمة من ولد الحسين آخرهم القائم الذي يقوم بعد غيبة فيقتل الدجال ويظهر الأرض من كل جور وظلم) (٦). وأنه (عجل الله تعالى فرجه) إذا مات قتلاً، يصلى على جنازته بسبع تكبيرات وكان ذلك خاصاً بأمر المؤمنين (عليه السلام).

وبظهوره (عجل الله تعالى فرجه) تنقطع دولة الجبابة والظالمين، اللهم عجل فرجه وسهّل مخرجه واجعلنا من أنصاره وأعوانه.

١- كمال الدين: ص ٦٧٣ باب في نوار الكتاب ح ٢٦.

٢- راجع كمال الدين: ص ٦٧١ باب في نوار الكتاب ح ١٧.

٣- راجع كمال الدين: ص ٦٧١ باب نوار الكتاب ح ١٨.

٤- راجع حول الدجال، كتاب كمال الدين: ص ٥٢٧ ب ٤٧ باب حديث الدال وما يتصل به من أمر القائم.

٥- انظر كمال الدين: ص ٦٧٢ باب في نوار الكتاب ح ٢٤.

٦- كمال الدين: ص ٣٣٥ _ ٣٣٦ ح ٧ ب ٣٣ باب ما روى عن الصادق (عليه السلام) من النص عن القائم (عجل الله تعالى فرجه) وذكر غيبته وأنه الثاني عشر من الأئمة (عليهم السلام).