

# مجلة الكلمة الطبية

العدد الرابع والثلاثون

## كلمة الكلمة

### وبعد أن عاد العراق

لم يكن الحدث الذي شهده العراق في العشرة الأولى من الشهر الرابع لسنة ٢٠٠٣ م بالحدث العادي، كما إنه لم يكن وليد لحظة كما تصوره البعض، بل إنه كان حصيلة أنهاراً من الدماء الطاهرة، والمظالم الفظيعة للعباد والبلاد وسنوات طويلة من الألم والأسى والجهد لأبناء هذا البلد الطيب المعطاء.

والعراقيون اليوم، وبعد أن عاد العراق، إثر تحرره من قيود الطاغية، في معترك جديد، لا يقل أهمية عن المعتركات التي خاضها من قبل، ألا وهو معترك البناء والإعمار الديني والفكري والمادي والحضاري، ولا يختلف اثنان أن ذلك بالأمر اليسير المنال.

لذا، فإن علينا تبني الأفكار والمشاريع والأطروحات التي قدمها ويقدمها أبناء البلد المخلصين له، والذين أفنوا سنوات عمرهم في خدمته وخدمة شعبه، فهم أولى بوطنهم، ووطنهم أولى بهم، فقد ولدوا في أرضه وشربوا من فرائده وعاشوا بين أحضانه، فأحبوه وعشقوه، حتى بلغ بهم العشق إلى أن توجوا في مقامات الشهداء، أو أبعادوا قسراً عن معشوقهم (العراق) عسى وأن يكون ذلك الإبعاد سبباً للقضاء عليهم، وفعلأتم لهم ما أرادوا، فكان الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره) يضمّر شوقه إلى العراق مواساة لكل العراقيين المبعدين والمهجرين، ذلك الشوق الكبير الذي كان يفتت قلبه ويأكل كبده، حتى اقترب الموعد، موعد لقاءه بربه، فأفصح عن ذلك الحب الذي كان يجري مع دمه إلى كل عروقه وأحشائه، فلم يعد من الممكن كتمانها، أو أنها كانت بالأحرى وصية لأبناء العراق، في حب هذا البلد، ومن عبق الذكرى والعراق في طريقه للإعمار والازدهار بيد أبنائه الأطياب أن نستحضر محطات من حياة الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره) والتي تشير إلى مفصل عظيمة من مشروعه الحضاري الإسلامي الذي طرحه الإمام الراحل (أعلى الله مقامه) في سبيل إنهاض المسلمين وبناء عالم إسلامي سماته الإيمان والأخلاق الكريمة والحضارة السامقة لاسيما عراق حرّ، أبيّ، كريم، يتمتع الإنسان فيه بحقوقه الكاملة:

(١) إن من أهم ما يبرز في حياة الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره) العلمية والفكرية والجهادية هي مشروعه الحضاري الإسلامي، الذي لم يكن حصيلة حرفة انحسرت بصاحبها في إطار محدد أو مجال ضيق ولم يكن أيضاً دعوة طوبىباوية لا تعدو الأحلام والأمنيات المحالة، وإنما هو نتاج عقود من الجهاد والنضال تحول من خلالها ذلك المشروع إلى حقائق وأرقام قائمة.

(٢) بعد الإطلاع على فكره (قدس سره) وآراءه في سبل استنهاض الأمة ورسم مستقبلها وتعيين مواضع

القوة والضعف فيها، نجد إن الإمام الراحل قد شخص أهم تلك المفاصل وسعى حثيثاً في دعم نقاط القوة ومعالجة مواطن الخلل والضعف فكان أن تحمل على أثرها الكثير من المصاعب والمتاعب، فكان أول مرجع صدر بحقه حكم الإعدام من قل سلطة النظام البائد وذلك في عادم ١٩٧٢.

(٣) إن الفكر التغييري الذي تبناه الإمام الراحل تتبناه اليوم العديد من الحركات والأحزاب والمدارس السياسية والثقافية والاجتماعية والتي تتمحور مشاريع إصلاحية حول قاسم مشترك ألا وهو الارتقاء ببني البشر إلى الحال الأفضل على مستوى الفكر والروح والمادة.

(٤) لقد أفاض قلمه المبارك بالمؤلفات العديدة والمتنوعة بدءاً من موسوعة الفقه، مروراً بعلوم الحديث والتفسير والكلام والأصول والسياسة والاقتصاد والاجتماع والحقوق وسائر العلوم الحديثة الأخرى، منطلقاً (أعلى الله مقامه) في ذلك من رؤيته الثاقبة في أن البداية الطبيعية لأي تحرك اجتماعي أو ثقافي أو سياسي أو نهضوي هو تحديد أسس ومرتكزات التحرك النظري ومن ثم الانطلاق بهذا المخزون النظري للعمل والسعي من أجل تحقيق الأهداف والغايات حيث يرى في توعية الجماهير الأهمية البالغة في استنفار طاقات الأمة وبلورتها إلى نهضة شاملة.

(٥) قد أكد الإمام الشيرازي الراحل (طيب الله ثراه) على تبيان مضامين الإسلام الإنسانية والنهضوية التي تبنتها ثورة الإمام أبي عبد الله الحسين (عليه السلام) في كربلاء ومنها تجذير روح التعاون والتعاضد والتكافل بين أفراد المجتمع لما له من دور إيجابي كبير ومهم في بناء المجتمع الفاضل والسعيد، فالأهواء النفسانية كما يرى الإمام الراحل- من جهة والسياسة الاستعمارية غريبة أو شرقية من جهة أخرى جعلت كثيراً من المسلمين يعرضون عن قوانين الله، ويتكالبون على الدنيا وملذاتها، لذلك بقيت الملايين من الحاجات معطلة، فقلت نسبة الزواج وتفشيت العزوبية بما تحمله من سلبيات، وأصبح كثير من الناس دون مسكن ومأوى، وفقد الدواء أو قلّ أو ارتفعت قيمته، ولم يتوفر العدد الكافي من المدارس والمعاهد العلمية، وتقلصت موارد الاكتساب وتعقدت شرائطه وكثرت قيوده، مما زاد في نسبة العاطلين عن العمل، وبقيت كثير من الخدمات العامة متوقفة أمثال: تعبيد الطرق وتوفير شبكات الري والكهرباء والماء، والمشاكل التي تعاني منها القرى والأرياف، وتشجير البلاد وغير ذلك، كالمعامل والمصانع.

(٦) إن التجسيد الحقيقي للتعاون والتعاضد والتكافل بين أفراد المجتمع والذي حث عليه الإسلام السبيل الأوفى لخروج شعب العراق من محيط الأزمات والمشاكل التي يعاني منها وهو ما عبر عنه الإمام الراحل (قدس سره) في قوله: فإذا استثمرت المجالس الحسينية- باعتبارها تثير الكوامن العاطفية في النفس وبما تحمل من التوجيه العقلي المؤثر في تغيير السلوك الإنساني- في قضاء حوائج الناس وفي التراحم والتواد وإنجاز الخدمات الفردية والعامة، لقضيت ملايين الحاجات كل عام.

وهو (قطعاً) ما يحتاجه شعب العراق بعد أن عاد له العراق.

## ركن الطفل

### الطفل والطفل الجديد

كيف نساعد الطفل على تقبل الأخ القادم؟ ما علاقة ذلك بالغيرة وما هي الغيرة وأثرها في حياة الأطفال والكبار؟

إن ولادة طفل جديد تحدث الكثير من التغيرات في الأسرة وعلى الآباء والأطفال أن يرتبوا حياتهم على هذا الواقع الجديد حتى ولو لم يريدوا ذلك. وفي حين يشعر الآباء بالارتياح والسعادة لقدم مولود جديد، فإن الأطفال غالباً ما يشعرون بالاستياء والامتناع ويخشون أن يفقدوا الاهتمام والعناية والرعاية التي كانوا يتمتعون بها بعدما انصبت جميعها على المولود الجديد وباختصار تبرز هنا مشكلة نفسية خطيرة تقلق الطفل وربما تنمو وتكبر معه وتتأصل فيه لتصبح عند الكبر مصدر قلق وعدم استقرار له ولمن حوله «إنها الغيرة».

والغيرة شعور مقيت، خليط من المرارة والخوف وعدم الاستقرار وفقدان الشعور بالأمان والطمأنينة إضافة إلى عدم الثقة والميل إلى القلق.

فالطفل يولد وقد غرز في جبلته دافع الغيرة من الآخرين والتي ربما تطورت فيما بعد ووصلت إلى حد الرغبة في إيذاء الآخرين وإصابتهم بالضرر، وهناك كثير من القصص عبر التاريخ تشير إلى ذلك وتؤكد أنه كانت هناك دائماً صعوبة في التعامل مع المصابين بالغيرة. إلا أنه بالنسبة للأطفال، وبالرغم من أنها قد تقض مضجعهم وتقوض سعادتهم وسعادة الأسرة، فهي تتلاشى في النهاية ويصل الأخوة والأخوات إلى المرحلة التي يحبون فيها بعضهم البعض ويجدون متعة في التعايش معاً.

وتقسم مظاهر الغيرة إلى ثلاثة أنواع: جسمية، ونفسية، واجتماعية. وهذه المظاهر متداخلة ولا تتعارض مع بعضها البعض، ولا تظهر منفصلة.

وأهم المظاهر الجسمية التي تتبدى لدى الشخص حال احتدام الغيرة هي احمرار الوجه وارتعاش اليدين وزيغان البصر وتسبب العرق وحدوث رعشة في الصوت أو إصابة بالتلثم أو اضطراب بالتنفس أو دقات القلب أو حدوث ارتفاع ضغط الدم..

وفي الطفولة يعمد الطفل إلى الرفس برجليه أو تمزيق ممتلكاته وممتلكات الآخرين، وقد ينخرط بالبكاء أو يمتنع عن الطعام، وفي بعض الحالات قد يؤذي نفسه بشكل مباشر كأن يضرب رأسه بالحائط فينزف دماً أو قد يفقد الوعي نتيجة الضعف الشديد أو قد يمرض أو يتلبس هستيريا بالأشكال المرضية المتباينة.

أما المظاهر النفسية وهي مرتبطة إلى حد بعيد بالمظاهر الجسمية والاجتماعية فإن من أهمها ما قد ينخرط

فيها الطفل من أحلام مخيفة أو أحلام يقظة ترفع من شأنه في خياله وتحله محلاً رفيعاً عالياً. ومن المظاهر النفسية أيضاً الانطواء الشديد على النفس أو الإصابة بالجلجة بالكلام وحوادث اضطرابات بالتفكير وجنوح الخيال على الواقع. أو قد تأخذ هذه المظاهر السلوك العكسي فيأخذ الطفل الطريق الانبساطي المبالغ فيه. وبالنسبة للمظاهر الاجتماعية فإنها تتبدى في العدوانية وحب الأذية.

ويفضل الإعلان عن قدوم المولود الجديد في الوقت المناسب. فإذا كان الطفل كبيراً يمكن إعلامه في فترة الحمل وتهينته لانتظار المولود مسبقاً.

أمّا إذا كان الطفل صغيراً فإن ذلك ربما يثير القلق عنده ويفضل إعلامه في الأشهر الأخيرة وإخباره بأن الأم ستضع مولوداً جديداً وإطلاعه على الترتيبات بوضوح بحيث يتعرف من سيتولى الاعتناء به ورعايته في تلك الفترة.

ولا مانع من أخذه إلى المستشفى كي يتخيلها فيما بعد عندما تكون الأم فيها بعيدة عنه. وعلى الأم فيما بعد عند حضوره لمشاهدة المولود أن تتجاهل المولود وتركز عليه، ويحبذ أن تقدم له هدية باسم المولود الجديد، لأن ذلك يساعد كثيراً على تقديم المولود له مع التأكيد على احتفاظه بمكانته الغالية والاستمرار في معاملته بنفس الأسلوب من الحب والحنان والاهتمام.

إن فترة تغذية المولود هي فترة الاختبار، وفيها تبدأ طلبات الطفل الكثيرة واللامنتهية، فهو إما يريد الأكل أو الشرب أو يرغب بالذهاب إلى الحمام أو الاستماع إلى قصة أو أنه قد يرمي بنفسه عن المقعد ويأخذ بالصراخ والبكاء.

في هذه الحالة لابد من الصبر قدر الإمكان والتأكد من تحضير كل ما يطلبه وتحقيق رغباته، ويفضل عدم الضغط عليه والتروي لاستيعابه والإكثار من اللعب والهدايا لأنها تساعد كثيراً في هذه المرحلة.

## أفعال وردود

تختلط ردات فعل الأطفال تجاه المولود الجديد ويغلب على الطفل الشعور بالغضب وتنتابه الغيرة رغم أنه يمكن أن يظهر أحياناً مشاعر من الحب والشغف نحوه. والمهم هنا استمرار التأكيد له أنه ما زال المفضل وأن له مكانة خاصة، فإذا شعر الطفل بأنه ذو قيمة ومحط الاهتمام والحب فإنه بدوره يصبح قادراً على حب المولود الجديد وتقبله. مع ذلك قد يتغير سلوك الطفل ويصر على إثارة المشاكل وتتبدى المظاهر التي سبق ذكرها.

لا عجب أن يصبح الطفل منطوياً وغير مستقر فالأمور تبدلت بالنسبة له، ولن تعود إلى سابق عهدها. ولابد هنا من إغراق الطفل بالمحبة والعاطفة والتأكيد على دوره ومكانته وانتهاج الروتين السابق في التعامل معه، وينصح أن يتدخل الآباء والأجداد ويحاولوا إفهام الطفل وتعويضه عن بعض الحب والحنان الذي يمكن أن يكون بحاجة إليهما.

وليس بعيداً أن يتراجع الطفل عن الذهاب إلى الحمام مثلاً ويرغب بالعودة إلى الحفاضات وقد لا يحافظ على

نظافته الشخصية أحياناً.

لا حاجة للقلق في مثل هذه الأحوال ولابد من مضاعفة الاهتمام وتقديم المكافأة وإطراء الطفل عندما يسلك سلوكاً صحيحاً. وقد يعود الطفل أيضاً إلى طلب الرضاعة أو يبدي رغبة في أن يحمل وأن يعامل معاملة المولود وكثيراً ما يجهرش الطفل بالبكاء قائلاً: «ما زلت صغيراً» ولابد بالطبع من فهم ذلك في مثل هذه الظروف. ويفضل تقبل تصرفاته وعدم تأنيبه بل معانقته والتأكيد له بأنه الطفل الأول ومكانته لم تتبدل.. «فالكل يمكن أن يكون طفلاً أحياناً حتى الكبار».

كما يلجأ الطفل إلى المشاغبة والقيام بأعمال لافتة للانتباه وقد يمشي في أثناء نومه أو يحدث نفسه، وكل ذلك بهدف التأكد مما إذا كان الأهل ما زالوا على حبه له. وهنا لابد من تحصينه واحتضانه وجعله يحس بالحب والحنان وتجنب سلوك الغضب منه وعدم التفهم لأنه لا ينفع في هذه الحالات. والأخطر من ذلك أن الطفل قد يسعى إلى إيقاع الأذى بالمولود الجديد متظاهراً بحبه وذلك كأن يربت عليه بقوة أو أن يهز السرير قاذفاً به على الأرض..

في هذه الحالة يجب إفهام الطفل أن الأذى ممنوع ولا يسمح به، لكن مع مراعاة شعور الغضب والتهديد الذي قد ينتابه. والأفضل التحدث إليه واستخدام بعض الجمل البسيطة مثل: «أنت منزعج من أخيك؟» أو «هل أنت قلق أن يأخذ ألعابك؟».. وعندما يتيقن الطفل بأن الأهل جادون في رفع معاناته ووقف آلامه فإنه يشعر بأنه لا حاجة للقيام بتلك الحركات ويتوقف عن الشقاوة.

وتعد الغيرة بين الأطفال عاملاً قوياً وأساسياً في قيام المعارك بين الأخوة، فالطفل يؤمن إيماناً قوياً وعميقاً بأن حب أبيه وأمه له يجب ألا يتزعزع، ويجب ألا يشاركه فيه أحد ويخاف أن يسرق أحد أخوته جزءاً من حب الأب أو الأم، والخوف يولد الشك بين الأخوة، ويولد الغيظ عندهم، وهذه المشاعر تختلف من طفل إلى آخر اختلافاً شاسعاً، فالطفل الذي عاش فترة طويلة كابن وحيد للأسرة يعتبر أن والده ووالدته ملكاً له وحده، وهذا الطفل الذي لم يتعد عمره ثلاثة أعوام قد يشعر بالغضب والغيظ عندما يولد طفل آخر يشاركه في حب أمه وأبيه وملكيتهما.

من هنا فإن بالإمكان للوالدين أن يضمنوا عدم ابتلاء طفلتهما بالغيرة من أخيه (القادم الجديد) بمراعاة مشاعر طفلتهما بشكل دقيق والأهم هو أن تكون المعاملة نفسها ما قبل وما بعد قدوم الزائر الجديد، وبذلك تكون قد مهدنا السبل لمد جسور من العلاقة القوية من المحبة والحنان بين الطفلين وحصنهما من أعراض الغيرة وآثارها.

## الانترنت لنا وعلينا

إنَّ الحائلَ الوحيدَ دون انزلاقِ الفتیانِ والفتياتِ في مهاوي الرذيلةِ والفسادِ، هو الإيمانُ باللهِ والخوفُ من الحسابِ في اليومِ الآخرِ وإلا فالفانونُ والبوليسُ والاستخباراتُ وما أشبه ذلك لا يحولُ دون وقوعِ الأمرِ،

فالقانون قد يعالج بعض الشيء ولكنه لا يحول إلا دون ما يظهر منه جلياً، أما الباطن فأكثر من الظاهر بكثير وكثير (١).

الانترنت دائما سلاح ذو حدين ففيه بعضاً من المخاطر ففي إحصائية من الولايات المتحدة أثبتت أن هناك ١٣٠ طفلاً تم اختطافهم عن طريق الانترنت كما تمت ٩٠ حالة طلاق بسبب الخيانة الزوجية على الشبكة، أيضاً تم اغتصاب ٩ نساء استدرجن لمناطق نائية.

كما ألقت السلطات الإيطالية القبض على شخص وزوجته بعد قيامهم بالسطو على مواقع الكترونية وسرقة مبالغ طائلة من بطاقات الائتمان كما سجلت حادثة لصبي كندي يبلغ من العمر ١٥ عاماً تسبب في خسائر مالية فادحة لبعض الشركات.

إضافة إلى حالات إيداع الآخرين والوقوع في المشاكل كحادثة يوم الانتحار الجماعي التي اتفقت فيها مراقبة نمساوية مع شاب نرويجي على الانتحار وتم ذلك فعلاً في ٢٠٠٠/٢/١٦ م.. مضيعة في السياق نفسه أن هناك الكثير من الأضرار التي تنجم عن برامج الاتصال التي يستخدمها المراهقون.

العالم الإسلامي بحاجة إلى أسس تربوية قادرة على إفراز إنسان يحمل طابع معينة مثل القدرة على طرح الأسئلة بمعرفته مصادر المعلومات وانتقاء المفيد وإهمال الضار وإثراء الجوانب الروحية في الإنسان وتقوية الوازع الديني وتمكينه من تحقيق ذاته.

وتكون بعض الحلول المقترحة مثل مراقبة النشء عند تعاملهم مع ثورة المعلومات وتنقيف من يقوم بدور التربية وكيفية التعامل مع الانترنت والجلوس مع الطفل أثناء استخدامه الانترنت وعدم الاعتماد على فلترة الانترنت «بروكسي» من قبل الجهات الرسمية حيث أن هناك طرقاً كثيرة للالتفاف حول هذه العملية كما أن هناك عدداً كبيراً من المواقع السيئة تفتتح يومياً على الشبكة.

الحرص دائماً مهم.. ومن المهم الالتزام بالقوانين الدولية للاستخدام الأمثل مثل عدم إعطاء المعلومات الشخصية إلا لمن يكون معلوماً لدى المستخدم والحرص على عدم المقابلة الشخصية لمن تم التعرف عليه عن طريق الانترنت وعدم الإجابة عن أي بريد الكتروني يحمل لغة عنيفة أو بذيئة وتجاهل الرد على الرسائل البريدية المجهولة المصدر.

### خطر لا بد من علاجه

حذر بعض خبراء الصحة من أن تعود الأطفال على استخدام أجهزة الكمبيوتر والإدمان عليها في الدراسة واللعب ربما يعرضهم إلى مخاطر إصابات قد تنتهي إلى إعاقتهم. ويقول هؤلاء الخبراء أن آلاف الأطفال يعانون بالفعل حالياً من مشاكل ومتاعب صحية ذات علاقة مباشرة باستخدام أجهزة الكمبيوتر.

---

١ - الإمام الشيرازي (قدس سره)، الشباب، ص ٦٦.

من أبرزها إصابات الرقبة والظهر والأطراف ويشيرون في هذا الصدد إلى أن هذه الإصابات تظهر في العادة عند البالغين بسبب استخدام تلك الأجهزة لفترات طويلة مترافقا مع الجلوس بطريقة غير صحيحة أمامه. وعدم القيام بأي تمارين رياضية ولو خفيفة خلال أوقات الجلوس الطويلة للحاسب..

إلا أن دراسات مهمة حول تأثير وانعكاس هذه المشاكل على الأطفال لم تجر إلا أخيراً في بريطانيا، وخصوصاً تلك المتعلقة بإصابات توتر الأطراف الترددي، والتي تعرف اختصاراً بـ (آر أس آي).

ويقول الأطباء في بريطانيا أن هذه الإصابات في ارتفاع مستمر بسبب ازدياد استخدام الأطفال لأجهزة الكمبيوتر لساعات طويلة في البيت سواء في اللعب أو الدراسة، وهو ما يجعلهم عرضة للتقلصات والتوترات التي تصيب العضلات وحتى العظام ويعتقد بعض من ذوي الاختصاص أن المستقبل لا يبشر بالخير بالنسبة للأطفال في بريطانيا وربما غيرها من الدول إذا لم تعالج المشكلة على وجه السرعة..

ويشير في هذا السياق إلى أن الموضوع قد يتطور ليصبح مشكلة عالمية تصيب أكثر الأطفال في أنحاء العالم بفعل الإدمان على استخدام الكمبيوتر والجلوس إليه بطرق غير صحية.

ويضيف آخرون أن الجيل الحالي هو أول جيل من الأطفال الذين يستخدمون الكمبيوتر وهم في مرحلة تطوير ونمو عضلاتهم وعظامهم، وإذا لم تجد الطرق الكفيلة باستخدام الكمبيوتر على نحو صحيح بعيد عن المشاكل، فسوف نرى أطفالاً كثيرين معاقين لهذا السبب.

ويعود جزء من المشكلة إلى أن المدارس تستخدم نفس صالات الكمبيوتر لجميع التلاميذ، وهو ما يعني أنهم يستخدمون نفس الكراسي والمكاتب دون تعديلها على نحو يلئم طبيعة أجسادهم.

كما أن فأرة الكمبيوتر وحجم الشاشة والحروف والأشكال والمجسمات المرئية لها جميعاً تأثير ملحوظ على كيفية تأقلم جسم المستخدم وأطرافه للجهاز وقد بدأت هذه التحذيرات تأخذ صداها عند بعض المدارس البريطانية، التي شرعت في تعديل الكراسي والمكاتب والمعدات بحيث تكون ملائمة لكل مستخدم من تلاميذ المدارس الابتدائية كل على حدة، وهم الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والحادية عشرة.

ويرى بعض الخبراء القانونيين أنه في حال عدم اتخاذ المؤسسات التعليمية إجراءات لمواجهة ومعالجة المشكلة، فإنها قد تجد نفسها أمام مسلسل من القضايا القانونية المرفوعة ضدها من آباء التلاميذ المصابين في المستقبل نحو عالم جدير بالأطفال..

وقد أولت العديد من الدول في العالم تقديرها واهتمامها وعطاها للأطفال كما أبدت تعاوناً مع من حملتهم شرف المشاركة في الرعاية لهؤلاء الأطفال وتنشنتهم صحياً ونفسياً وسلوكياً واجتماعياً وثقافياً لخلق طفل اليوم وإنسان المستقبل، لأن يكون قادراً على التفكير العقلاني العلمي والنقدي.

وأن يكون راغباً وقادراً على التعليم الذاتي المستمر، راغباً وقادراً على الإبداع والمشاركة المجتمعية والتعامل مع أدوات وآليات التكنولوجيا المتقدمة، متطلعاً دائماً إلى المستقبل، منتمياً ومرتبطاً بالجذور ملتزماً واثقاً من قدرته، متسامحاً متفتحاً على الآخرين والحضارات والثقافات ومن هنا نسأل: هل يستطيع الأطفال إبداع منجزات تجسد قيماً في مستوى مرحلة نموهم..؟؟

ونصل إلى أن الأطفال لديهم طاقات إبتكارية خلقة، وأنهم يستطيعوا إبداع منجزات تجسد قيماً ثقافية في



مستوى مرحلة نموهم إذا هيأنا لهم الفرص المناسبة. ولكي نتحقق قدراتهم الابتكارية لهم ينبغي أن يتمتعوا بأكبر قدر من الحرية في استطلاع بينتهم والتعامل معها والتعرف على تراثهم الثقافي على أن يتاح لهم على أوسع نطاق توظيف واستخدام تجاربهم الشخصية وحاجاتهم ومشكلاتهم حتى نصل إلى ثقافة الطفل. فالألعاب التي يخترعونها والأناشيد التي يؤلفونها والقصص التي يتخيلونها والحركات التي يبتكرونها والمسرحيات التي يبتدعونها والرسومات التي يتصورونها واللقاءات التي يحبونها والمناظرات التي يميلون لها والندوات التي يعشقونها والحفلات التي يفرحون بها وكل هذا يشكل ثقافتهم لأنها تتضمن نظرهم إلى الحياة وأسلوبهم في مواجهة الأحداث كما تجسد المعاني التي لها قيمة بالنسبة لمرحلة نموهم. وإذا سرنا في طريق التعاون والتكامل بين الثقافة بمفهومها التقليدي في المجالات الأدبية والإعلامية والفنية فإننا نأمل في النهاية أن يتحقق ما يمكن أن نسميه الرعاية الكاملة في ثقافة الطفل، هذه الرعاية التي لا تهتم فقط بقتصص الأطفال ومسرحياتهم وألعابهم ورسوماتهم وإنما تهتم أيضاً بثقافتهم الروحية الصحية - العلمية - الرياضية ويرجع الفضل في التعاون والتخطيط للقائمين والمعنيين بثقافة الطفل ولعل ما يثلج صدورنا جميعاً الاهتمام البالغ بمكتبات الأطفال والسؤال الذي يطرح نفسه كيف نحصى نصيب الطفل في صحف الكبار..؟ وأين معاملة الآباء لإلهاب شرارة النبوغ في الأطفال حتى يصبح لدينا جيل من المبدعين والعباقرة. إن دافع الإنسان إلى الدين والعقيدة هو دافع فطري غريزي، وقد سلم به حتى الذين لا يؤمنون بالدين. فإننا إذا لم نغذِ أخواننا وأبنائنا من ثقافتنا الإسلامية الصحيحة، فسوف نترك فراغاً كبيراً في حياتهم. (١)

## نوم الطفل

المعارك التي تحدث كل ليلة تقريبا بين الوالدين وأطفالهما حول الكلمتين البسيطتين الأطفال والنوم هي معارك تكاد لا تسلم منها أسرة من الأسر. وهذه الخصومة الليلية قد تثير أعصاب الأم والأب اللذان يخيل إليهما أن أطفالهما قد جاؤوا إلى الدنيا وفيهم الرغبة والاستعداد للسهر إلى ساعة متأخرة من الليل. والوالدين يحذرهما لو شعرا بالضيق من جراء هذا التضارب في الأشكال التي يتخذها الأطفال خلال الساعات القليلة التي تسبق موعد النوم فهما في ذلك يهتمان في أن ينال الطفل كفايته من النوم حرصاً على سلامته ونشاطه في اليوم التالي وثانيهما يهتمان أن يرتاحا ويسترخيا سويعات قبل النوم مخففين من صراخ أطفالهما ووقع أقدامهم الصغيرة التي لا تكل ولا تمل.

١ - الإمام الشيرازي (قدس سره)، وصايا إلى الشباب المسلم، ص ١٣.

ومع أن أشكال النوم قد تتنوع وتختلف باختلاف الأفراد إلا أنه قد تبين للعلماء بأن هناك أشكالا عامة محددة كامنة في فيزيولوجية النوم ثم انهم في كل يوم يحرزون تقدما جديدا في أبحاثهم التي ترمي إلى اكتشاف بعض أوجه التشابه والاختلاف بين أشكال النوم عند الأطفال وأشكاله عند الكبار. ولقد شبه أحد علماء النفس المراحل التي يجتازها الإنسان أثناء تنقله كل ليلة بين حالتي اليقظة والنوم بالمسكن ذي الأربع غرف التي يتخللها رواق يتنقل النائم عن طريقه بين تلك الغرف أما هذا الرواق فيمثل في مراحل النوم فترة حركة العين السريعة REM وهي فترة يقع فيها معظم ما يراه النائم من أحلام.

إن الأطفال والكبار على حد سواء يكونون أثناء الفترة المبكرة من دورة النوم المسانية داني التقل الخاطف بين تلك الغرف أو المراحل بدءا من أخف مراحل النوم أي المرحلة الأولى وانتهاء بالمرحلة الرابعة وهي مرحلة النوم العميق وتكون عضلات النائم أثناء هذه المرحلة مرتخية تماما أما نشاطه الدماغي فيكون بطيئا.

وعندها يكون النائم في أبعد حالاته في عالم النوم حيث تشتد صعوبة إيقاظه من سباته ولكن إحدى مفارقات النوم هي أن الوالدين اللذين لا يستيقظان عادة حتى هزيم الرعد يستطيعان سماع بكاء رضيعهما وهذا التناقض ينم عن وجود الحقيقة التالية وهي أننا حتى أثناء النوم نظل دائمي التجاوب مع بيئتنا ونبقى على استعداد للتفاعل مع إشارات الإنذار مثل التي يطلقها بكاء الطفل.

وبعد أن يقضي النائم حوالي ساعة ونصف الساعة في فراشه أي بعد أن يجتاز المراحل الأربع كلها من النوم الخفيف إلى النوم العميق تبدأ فترات حركة العين السريعة تحدث بصورة رئيسية خلال الثلث الأول من الليل إذ إن حركة العين السريعة تحدث عند النائم كل تسعين إلى مائة دقيقة وتكرر طوال الليل. وخلال فترة حركة العين السريعة أي خلال فترة الحلم تحدث إثارة قوية في الدماغ وهي علة حدوث الأحلام المرئية وفي نفس الوقت تتلقى الجملة العصبية الهيكلية أوامر بالألا تتحرك لأن المناظر المرئية في تلك الحالة لا تعدو كونها أضغاث أحلام.

ولو أتيح لنا أن نقيس النبضات الكهربائية المتولدة في الدماغ أثناء فترة نوم حركة العين السريعة لرأينا حدوث حركات مفاجئة هي نتاج تبدلات حادة سريعة ومع أن الجسم يكون مشلولا لمدة ساعتين أو نحو ذلك في كل ليلة أثناء فترات حركة النوم السريعة (بفضل الأوامر الصادرة إلى الجملة العصبية الهيكلية الوارد ذكرها) فإن الحدقتين تبديان تحت الجفنين المنسدلين حركات سريعة خاطفة وقد تنقبض الأصابع تقبضا يفسره بعضهم بأنه عنصر مرافق للمرنيات التي يحدثها مركز الإبصار في القشرة الدماغية.

وتشير نتائج التجارب التي أجريت على أفراد محرومين من فترات حركة العين السريعة أي فترات الأحلام تشير إلى أن هذه المرحلة من مراحل النوم وكذلك الأحلام التي تحدث أثناءها ضرورية للسلامة العاطفية والجسمانية للأطفال والكبار.

وهي ضرورية للأطفال بشكل خاص نظرا إلى أن النوم الذي تتخلله الأحلام يساعد على تمثيل الذكريات الجديدة وتلقن المعلومات الإضافية واكتساب طرق مستحدثة لأداء الأعمال وهذه وظائف على قدر كبير من الأهمية بالنسبة لكل طفل صغير وهذا قد تكون له علاقة بفترة النوم الطويلة التي يحتاج إليها الرضيع.

ولا يقتصر الأمر على أن الأطفال الصغار ينامون أكثر من سواهم فحسب، بل أن فترات نوم حركة العين السريعة (الأحلام) لديهم تساوي أيضاً ضيعي تلك الفترات عند الكبار. ولم يقطع المختصون برأي جازم حول علة ذلك فالنقاش بشأنه ما يزال قائماً.

ولو أن هناك نظرية قد تكون أقرب إلى الواقع من سواها، تقول إنه لما كان تفاعل الرضيع مع بيئته هو بهذا القدر من الندرة، فيعني ذلك أن نوم حركة العين السريعة ضروري للرضيع كمحرض داخلي يساعد على استخدام وتطور الجهاز المركزي للأعصاب مما يعوض الرضيع خسارته للمحرض الخارجي.

وربما كان مما يدعم هذا الرأي هو ملاحظة ما يحدث للطفل الخديج. فهذا الطفل بسبب عدم اكتمال مدة الحمل الطبيعية به، يتطلب جسمه مزيداً من عوامل الاستثارة والتنبية كي تكون عوناً له من أجل تطوره العصبي.

وهكذا فإن فترة نوم «حركة العين السريعة» عند الطفل الخديج تكون أطول من فترات نوم الرضع المولودين بعد اكتمال المدة الطبيعية للحمل.

وشيناً فشيناً وخلال فترة نمو الطفل، تتضاءل حاجته إلى نوم «حركة العين السريعة» حتى ينضج. وعندها تحتل هذه الفترة خمسة وعشرين بالمائة من دورة النوم.

وهناك سؤال يتعلق بنوم الطفل يثيره كل أب وكل أم بغض النظر عن سن طفلها وهو طول المدة اللازمة لنوم الطفل. والمدى الذي يستطيع به الوالدان تكيف عادات نوم طفلها بحيث لا تتضارب مع حاجتهما.

طالما سمعنا أن ثماني ساعات من النوم هي مدة كافية بالنسبة للشخص الكبير، والواقع أن المعدل هو سبع ساعات ونصف. ولكن معدل نوم الأطفال مختلف عن ذلك اختلافاً كبيراً. فالوليد الجديد قد ينام كل يوم ست عشرة ساعة أو أكثر.

والمدى الفعلي لساعات نوم الرضيع هو بين اثنتي عشرة ساعة واثنتين وعشرين ساعة يومياً. وعندما يبلغ الطفل العام الأول من عمره تكون مدة نومه قد أصبحت تتراوح بين اثنتي عشر وثمانية عشرة ساعة في اليوم. ولكن يستحيل على الوالدين أن يحددوا العدد الصحيح لساعات نوم طفلها وذلك راجع إلى الفروق في نسبة التطور بين طفل وآخر، وإلى التباين بين المدد التي يمكن اعتبارها طبيعية لهذا الطفل أو ذاك.

ولكن ما يسعى إليه الوالدان خلال العام الأول من حياة طفلها ربما كان إحداث تغيير عام في شكل نومه. ومن الملاحظ أن التبدل الرئيسي الذي يطراً على الطفل عند بلوغه العام الأول من عمره ليس عدد ساعات نومه، وإنما أسلوب نومه وكذلك تبدل إيقاعات النوم واليقظة لديه.

فعندما يقل عمر الرضيع عن شهر واحد، فإنه قد يكون مستعداً للنوم المتواصل ثلاثاً أو أربع ساعات دفعة واحدة. وتتخلل فترات النوم لحظات من اليقظة.

ومن بلوغ الرضيع شهره الخامس إلى السادس تأخذ تلك الفترات في الاختلاط ببعضها. وفي الأشهر التي تلي ذلك من عمر الطفل تأخذ فترات النوم في الانتقال شيناً فشيناً إلى ساعات الليل، وانتقال فترات اليقظة، إلى ساعات النهار (تتخللها فترات من النوم القليل) بحيث يصبح مجموع الساعات التي ينامها الطفل ذو العام الواحد

من عمره في النهار ثلاثاً أو أربع ساعات. أما في الليل فإن الطفل ينام بين إحدى عشرة واثنى عشرة ساعة. وهنا تتباين الحاجة إلى النوم تبعاً لتباين مقدار تطور الطفل واختلاف البيئة التي يعيش فيها. ولا تتطور عادة النوم عند كثير من الأطفال تطوراً يجعلهم ينامون الليل بطوله، قبل أن يبلغوا من العمر ما بين عام ونصف وعامين.

ففي هذه السن يختفي معظم ما يسمى «مشاكل النوم» والمشكلة على كل حال كامنة في طبيعة توقعات الآباء والأمهات إذ أن كثيراً من هؤلاء يتوقعون ألا تتجاوز فترة ازعاج الطفل لهم إلى حد إيقاظهم من النوم ليلاً، يتوقعون ألا تتجاوز هذه الفترة ستة إلى تسعة أشهر. فهذه التوقعات غير الواقعية عند الوالدين هي لب المشكلة. وهناك أسئلة يطرحها كثير من الآباء والأمهات حول موضوع قيلولة الطفل أو فترات نومه اليسيرة. وهم يتساءلون عن طول فترات القيلولة وعن السن التي ينبغي أن ينصرف الطفل فيها عن هذه العادة.

وللجواب على مثل هذه الأسئلة يقول بعض الاختصاصيين أن فترات القيلولة أو لحظات النوم الخاطفة هي جزء أساسي لا غنى عنه لعملية تطور النوم عند الطفل. وتبدل هذه الفترات يعتبر التبدل الرئيسي الذي يطرأ على الطفل حتى سن الخامسة. وقد دلت إحدى الدراسات على أنه حتى السنة الثانية من العمر يهجر ثمانية بالمائة من الأطفال عادة القيلولة تماماً. وحتى العام الثالث تكون نسبة من يهجون هذه العادة اثني عشرة بالمائة. وحتى السنة الرابعة ترتفع النسبة إلى ٣٦%، حتى إذا ما بلغ الأطفال الخامسة من أعمارهم يكون ٩٥ % منهم قد تركوا هذه العادة.

ويدعو أحد المختصين الآباء والأمهات إلى الامتناع من إرغام الطفل على القيلولة أو تحديد مدة استمرارها. فالقيلولة كالمشي من حيث إنها عادة تنشأ تنشئة ولا تفرض بالإكراه.

لذلك يجب أن يترك الطفل وشأنه حتى إذا أغفى أثناء النهار كان إغفاؤه تلقائياً. وسعي الوالدين إما لفرض القيلولة على الطفل أو إرغامه على الاستيقاظ منها ليس إلا من قبيل خلق المعارك بينهما وبين الطبيعة ذاتها. وإذا ما أرغم الطفل على القيلولة نهائياً فإن على الوالدين أن يتوقعوا كثرة استيقاظه ليلاً لذلك ينبغي للوالدين أن يراعوا أحكام الأشكال التطورية للنوم عند الطفل وأن يشجعها بدلاً من أن يكافحها.

إن من الأسباب التي تسبغ أهمية كبيرة على قيلولة الطفل الصغير، أن الطفل يحتاج إلى قسط كاف من النوم كي يظل سليماً نشيطاً. والحقيقة هي أن نقص النوم يؤثر علينا جميعاً تأثيراً سيئاً. ويزداد ذلك وضوحاً عند الأطفال. فإذا لم يحصل الطفل على كفايته من النوم عاد إلى أشكال سلوكه المبكر عند إحساسه بالتعب وقد اتضح ذلك بالدليل والبرهان. إذ كلما ازداد إحساس الطفل بالتعب والإرهاق قلت قدرته على التحكم بمنعكساته. لذلك قد يعتمد إلى ضرب أخيه أو أخته أو الإلحاح في التقدم بطلباته.

إن السؤال حول علة ذلك هو سؤال لا يخلو من تعقيد ولكن الظاهر هو أن النوم على المستويين النفسي والكيميائي، ولا سيما النوم المصحوب بالأحلام فيه قوة ترميمية لأقسام الدماغ التي تؤثر على سلوك الإنسان. وهناك كثير من الآباء والأمهات الذين يظنون يصارعون أطفالهم بشأن موضوع النوم سنوات طويلة، وفي بعض الأحيان تبدأ هذه المعارك والطفل ما يزال رضيعاً.

لذلك ينصح بعض المختصين الآباء والأمهات بالأحلام بالآحلام إلى النوم إلى مشكلة كبيرة، وألا يجعلوا النوم ميدان

صراع بين الطفل وذويه، وأن يحاولوا فهم موضوع التطور. فهناك مراحل في حياة الطفل ينفر فيها من قضية الابتعاد عن والديه لحظة. ونوم مثل هذا الطفل قد يكون معناه عزلة في غرفة مجاورة تبعده عن أمه وأبيه. لذلك يجب على الوالدين ألا يلجأ إلى القسوة.

ولا يعتقد بعض المربين بصحة النظرية التي تدعو الأم أو الأب إلى ترك الطفل يصرخ نصف ساعة ولمدة خمس ليال متواليات يمل بعدها وينام ثم تنتهي خصومات النوم إلى الأبد.

فإذا كان الطفل نشيطاً متوثباً لا تبدو عليه علامات التعب ذات ليلة. فلا بأس من السماح له بالسهر فيها قليلاً. كذلك إذا لاحظ الوالدان بأن طفلهما يعاني من مشكلة قوية تدفعه إلى الخوف من مفارقتهما فلا بأس من إبقائه معهما ومشاركته اللعب والحديث والقراءة إلا أن يغلبه الكرى. وإذا أفاق الطفل الصغير ليلاً كان لابد من الإسراع إلى مهده وتهنئته.

إن القضية الأساسية هنا هي مقدار الإزعاج الذي يسببه سلوك الطفل لوالديه. وليس هنالك دليل يثبت أن الطفل الذي يقل نومه عن ثماني ساعات أو عشر أو اثنتي عشرة ساعة في اليوم، يعاني مشكلة ما. ولكن هنالك من جهة ثانية دليل على أن الحاجة إلى النوم تختلف بين طفل وآخر، وعلى أن الأطفال بوجه عام ينالون ما يكفيهم من النوم.

## ركن المرأة

### الثقة بالنفس

عندما تشرعين في اتباع ريجيم جديد، هل تفترضين سلفاً بأنه لن ينجح، لأنك لا تملكين قوة الإرادة، وإنه حكم عليك أن تبقي بدينة إلى الأبد؟

أو إذا تعطلت ماكينة الغسيل، هل يتبادر إلى ذهنك فوراً الاتصال بصديقة مشهود لها المهارة في الأعمال اليدوية، بدلاً من البحث في كتيب التصليحات اليدوية، عن الطريقة الصحيحة لتصليح تلك الغسالة، وتحاولي القيام بهذه المهمة بنفسك؟

غالبية الناس يعانون من الاحباطات والمعوقات الذهنية في مواجهة ما يعترضهم من مشاكل بسيطة.. بكلمات أخرى، أشياء نعتقد أن لا قدرة لنا على إنجازها.

هذه الحالات يطلق عليها علماء النفس «الثقة السلبية بالنفس»، والتي تصبح إلهاماً إنقاذياً للذات. التفكير بأنك امرأة ميؤوس منها لن يفلح في عمل أي شيء تقدمين عليه. سواء كان الأمر يتعلق بحمية غذائية أو بأمر آخر، بمعنى أنه في أفضل حالاتك تقومين بمحاولات ناقصة الإنجاز أي فاشلة. وبذلك تؤيدين ما تؤمنين به وما ترينه عين الصواب. ومع أن النساء أحرزن نجاحات كبرى في ميدان الأعمال، إلا أن، عدداً كبيراً منهن، لا يظهرن واثقات في الأمور العلمية. ولكن ماذا تسبب تلك العقبات الذهنية في المقام الأول؟

طبقاً لعالم النفس البروفيسور روبرت بيردن، فإن الضغوط الشديدة تلعب دوراً مميزاً في إحداث العوائق الذهنية. وهناك شدة إيجابية تعرف بـ«الشدة الحسنة» التي تساعد على إنجاز الأعمال بشكل حسن. ولكن إذا كنت تعانيين ضغوطاً هائلة، فإنها تنقلب لتصبح محنة موجعة، تغلق تفكيرك.

ولكن إمكانية العمل تحت وطأة الشدة، مقدرة يكتسبها المرء خلال أيام الصبا الباكرة. فإذا اعتدت منذ صغرك التغلب على المشاكل والمصاعب، التي كانت تعترضك بنجاح فستكبرين وأنت تشعرين بثقة النفس.

ولكن إذا كنت تفشلين دائماً ويتملك منك الحزن والكآبة والشعور بالهزيمة، ربما بسبب مدرسة لا مبالية لم تلقي منها الدعم، أو زميلة فضة، أو والدين قاسيين، فإن احترام الذات لديك والثقة بقدراتك سوف تهتز وتعاني المكابدة والألم.

إذا قامت معلمة الرياضة البدنية، مثلاً بتوجيه ملاحظة تهكمية علانية أمام رفيقاتك، فليسوف تستسلمين بسهولة فيما بعد عندما يتعلق الأمر بالتمارين الرياضية، لشعورك الدفين بأن لا جدوى حتى من مجرد المحاولة.

أو إذا قالت معلمة الرياضيات إنك لا تملكين ذهنًا قادراً على التعامل مع الأرقام والحسابات، فالاحتمال أنك ستجنبين التعامل بأمورك المالية، وتوكلين أمرها إلى شخص آخر.

وما أن يرسخ في ذهنك أنك لا تملكين الكفاءة لعمل أمر ما، فمجرد التفكير في هذا الأمر، يولد لديك الخوف والقلق، مما يضعف أدائك ويربكك.

ففي الوقت الذي نحتاج فيه إلى مستوى معين من الأدرينالين، لرفع معنوياتنا ولاستمرارنا في التفكير، فإن الزيادة المفرزة منه بسبب الخوف والقلق ستجعل مقدرة تفكيرنا تنغلق، ويزدحم رأسك بسلسلة من الإدراكات تتوّد وتعارض سبيله. وهكذا ومع أنك ربما خزنت المعلومات التي تريدينها، إلا أن الخوف يتسبب بإعاقة الذهن ويحول دونك واستعادتها من ذاكرتك. وهذه الحقيقة تساعدنا في فهم ما ينتابنا من نسيان أمور بسيطة إذا ما حاولنا مثلاً الإجابة على بعض الأسئلة في اختبار ما نقوم به.

في الحالات المتطرفة، التي يبلغ بها الخوف والقلق والضغوطات مستويات عالية، تتطور حالة الخوف إلى رهاب - هلع مرضي.

والانغلاق الذهني المتعلق بالأمور الحسابية، أو تذكر الأسماء، أو إلقاء الخطب أمام الجماهير، قد ينشأ من اختبارات سينة فاقت بنسبتها ما عداها من النسب، في رأس الشخص الذي يعاني. فإذا كنت امرأة رهابية نزاعة إلى الابتعاد عن كل شيء بغیض، ستشعرين بخوف ومقت شديد، وحتى أنك تتندين بالعرق، أو ترتعش فرانصك، عندما تواجهين ما يخيفك. وإذا كنت امرأة محبة للكمال، ولا تستطيعين تحمل الفشل، فالحالة ستتفاقم إلى الأسوأ.

والعقبات العقلية هذه يتوجب الانكباب على معالجتها في وقت مبكر. حتى لا تتحول إلى رهاب يصعب التنبؤ بنتائجه وعواقبه مثلاً رهاب إلقاء الخطب أمام الجماهير قد يعني أنك ترفضين الترقية في عملك، لأن مجرد التفكير بأنك ستقفين أمام الجمهور سيعمل على اضطراب فؤادك حتى يكاد ينخلع هلعاً من مكانه.

المعوقات الذهنية قد تتطور، حيث يبدو أنه من السهل تكليف شخصاً آخر للقيام بالمهمة نيابة عنك. الكثيرات من النساء اللواتي أصبحن عزباوات ويعشن بمفردهن، يجدن فجأة أنهن قادرات على المراهنة وتصليح أو تركيب الرفوف على الجدران، بعد أن كن يعتمدن على أزواجهن بإنجاز مثل هذه المهمات لسنوات طويلة.

ومن جهة ثانية ثمة رجال لم يتعلموا قط في حياتهم أداء المهارات الأساسية في الحياة، مثل الطبخ والتنظيف، لأن أمهاتهم قمن دائماً بإنجاز كل شيء يتعلق بهم. لذلك أصبح لديهم مصلحة وقناعة راسخة في أن لا يكلفوا أنفسهم عناء تعلم مثل هذه المهارات وكنيجة طور العديد من المتزوجين رجالاً ونساءً قدرات خاصة وقناعات تتعلق بمعوقات ذهنية مريحة حول أشياء لا يرغبون في أدائها.

على أي حال، إن نزعة أو أسلوب مواجهة المعوقات الذهنية بعد انفراط عقد الصداقة أو بعد الطلاق مثلاً، تصبح بأكملها أكثر معاناة وإجهاداً وأعنف وطأة. فإذا اتخذت قرارات واعية لمواجهة العقبات الذهنية هذه، والعمل على التغلب عليها، بدلاً من الوقوع في برائتها والاستسلام لمعاناتها فلسوف تمنحك الشعور بأنك أقوى وأكثر استقلالية، وفوق كل ذلك أكثر ثقة بالنفس.

## مرض وإرشادات

تشكو كثير من النساء من مشكلة الفاريس وعوارضها التي تترك تأثيرات سلبية كبيرة على الناحية الجمالية للساقين، فما هي أسباب هذه المشكلة الصحية والجمالية المهمة. وأعراضها، وطرق علاجها والنصائح المهمة للوقاية منها، خاصة وان هذه المشكلة رانجة كثيراً في بلادنا بحيث تشير الدراسات إلى أن شخصاً من ثلاثة يعاني من هذه المشكلة.

في البداية لابد من التذكير بأن القلب الأيسر يضخ الدم عبر شبكة الأوعية الدموية بحيث تنقل الشرايين الدم الأحمر الذي يحمل العناصر الغذائية الضرورية لعمل جميع أعضاء الجسم ويعود الدم الأزرق المحمل بالرواسب الضارة إلى القلب الأيمن عبر شبكة الأوردة حيث تتم عملية تنقيته داخل الرنتين لكي يضخه القلب من جديد بعد شحنه بالأوكسجين وهكذا.

والجدير بالذكر هو وجود نوعين من الأوردة في الأطراف السفلى والعليا، الشبكة الأولى من هذه الأوعية هي داخلية وعميقة والشبكة الثانية خارجية تسير مباشرة تحت الجلد وتتصل بالشبكة العميقة عبر قنوات مختلفة.

في الأحوال الطبيعية يندفع الدم أثناء الجلوس والسير في أوردة الأطراف السفلى إلى الأعلى عبر الأوردة السليمة التي تحمل صمامات طبيعية لمنع تراجع الدم إلى الأسفل وتتم هذه العملية بمساعدة انقباض عضلات الساقين بشكل أساسي التي تلعب دور مضخة تدفع الدم إلى الأعلى.

نتج الإصابة بمرض الفاريس من إصابة في شبكة الأوردة الداخلية التي قد تصاب بالجلطات أو من الإصابة بشبكة الأوردة الخارجية التي قد تصاب بالضعف في جدرانها أو في الصمامات التي تحملها وكذلك بسبب إصابة القنوات التي توجد بين هاتين الشبكتين مما يؤدي إلى احتقان الدم داخل الأوردة الخارجية منها خصوصاً ويسبب العوارض المعروفة بمرض (الفاريس).

## أسباب الإصابة

أسباب مرض الفاريس غير معروفة في غالب الأحيان لكن يلاحظ إنها تصيب النساء بشكل كبير مقارنة مع الرجال ٢/٣ من النساء يشكين من مشكلة الفارس، ويزداد خطر الإصابة بهذا المرض عند التقدم في السن، وهناك عامل وراثي مهم يمكن أن نجده في بعض الأحيان، كذلك توجد أسباب وحالات مرضية أخرى متعددة يمكن أن تؤدي إلى حدوث جلطات داخل شبكة الأوردة الداخلية للساقين وإلى تكون الفاريس نتيجة العوائق الموجودة أمام حركة الدم إلى الأوردة العليا والقلب. أما العوامل التي تساعد في زيادة الإصابة بهذا المرض فهي تتمثل في ظروف العمل.

فالوقوف الدائم والجلوس الطويل أثناء العمل يساعدان في تأسيس هذه المشكلة وكذلك الأمر بالنسبة لقلة الحركة وقلة التمارين الرياضية والوزن الزائد (السمنة)، كذلك نلاحظ أن تناول حبوب منع الحمل وفترة الحمل



يساعدان في تفاقم هذه المشاكل، فكلما ازداد عدد الأولاد كلما ازدادت نسبة الإصابة بهذا المرض ونلاحظ أن امرأة من اثنتين تشكو من مشكلة فaries بعد حملها الثاني.

أعراض الفaries متنوعة وتختلف حسب حجم الفaries وأهمية الأوردة الضعيفة. ومن أهمها الشعور بثقل في الساقين أو إحساس بالتعب والتشنج في عضلات الساقين والفخذ، يزداد كثيراً عند الوقوف الطويل، المراوحة في نفس المكان ومع زيادة الوزن وعند التعرض للحرارة خاصة إذا كانت التدفئة بواسطة الأرض، التعرض للصونا، أو عند استعمال الكريمات الحارة لنزع شعر الساقين وكذلك عند اقتراب العادة الشهرية، تناول حبوب منع الحمل وخلال فترة الحمل نتيجة لعوامل هورمونية مختلفة.

هذه الأعراض تتحسن كثيراً عند الراحة مع رفع الساقين، القيام بالتمارين الرياضية، ارتداء (كلسات) (جوارب) طبية ضاغطة.

أما الأعراض الأخرى فهي تتمثل بوجود دوالي في الأوردة بشكل شعيرات زرقاء أو حمراء صغيرة على الساقين أو الفخذين، تورم في الأطراف السفلى من الممكن أن يكون في غاية الأهمية والخطورة وإن يؤدي إلى آلام كبيرة خاصة عند الوقوف الطويل، تبدلات مختلفة في لون الجلد المجاور للفaries بسبب الاحتقان الدائم للدم في هذه المناطق الذي قد يتطور في بعض الأحيان إلى الإصابة بتقرحات في الجلد المجاور للفaries ناتجة عن احتقان الدم المزمن في هذه المناطق والذي قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة جداً في حال إصابة المريض بالتهابات ميكروبية بعد تعرض الساق لصدمة مثلاً.

أخيراً من الممكن أن يتجلط الدم داخل الفaries وإن يؤدي هذا إلى امتداد الجلطات إلى شبكة الأوعية الداخلية وإلى تعرض المريض أيضاً في هذه الحالة لخطر كبير يمكن أن يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان.

## طرق العلاج

علاج الفaries يعتمد على ثلاث طرق منها العلاج بواسطة بعض أنواع الأدوية التي تخفف بشكل كبير الأعراض الجانبية للفaries (الشعور بالثقل والأوجاع والتشنج) وينصح باستعمالها بشكل متواصل لفترة ثلاثة أشهر خاصة في فصل الصيف وهذه الأدوية قد تخفف الورم في بعض الأحيان وهي مشتقة من النباتات ويمكن تناولها خلال فترة الحمل، لكن من غير الواقعي أن نتوقع اختفاء الفaries أو الدوالي مع هذه الأدوية.

والطريقة الثانية في علاج الفaries هي طريقة «التجفيف» وتستعمل إذا كان حجم الفaries صغيراً أو متوسطاً ومن الممكن أن يستعين الطبيب بالتصوير الصوتي لحقن «المواد المجففة» في الأماكن المناسبة.

أما الطريقة الثالثة فهي الجراحة والتي ممكن إجراؤها تحت بنج موضعي على طول الفaries التي تستخرج بعد أن يشق الطبيب الجلد فوق هذه المنطقة ويقوم بوضع بعض العقد (القطب) لمنع النزيف. وهذه الطريقة يمكن أن تستعمل لعدة فaries منتشرة في الساقين في الوقت نفسه.

في النهاية قد يستعان في بعض الحالات بالبنج العام لإجراء عملية استخراج لبعض الأوردة الخارجية

الكبيرة وسحبها تحت الجلد بحيث يقوم الجراح باستخراج كل الوريد أو قطعة كبيرة منه بعد إجراء فتحتين صغيرتين في الجلد وهناك أنواع مختلفة من هذه الجراحات تستعمل تقنيات مختلفة دن الخوض في تفاصيلها ويجب على المريض أن يلبس جوارب ضغطة خلال فترة شهرين على الأقل بعد العملية.

### إرشادات

قبل إعطاء الإرشادات التي تخفف كثيراً من أعراض هذا المرض لابد من التذكير أن هذا المرض مزمن وان الطبيب المختص سوف يتعامل معه بحسب مراحل تطوره بعد أن يكون قد قام بفحص سريري كامل وعالج كل العوامل المساعدة التي تفاقم هذا المرض.

وعلينا أن نعرف أنه يمكن تخفيف احتقان الساقين من خلال ارتداء الجوارب الطبية الضاغطة التي تشد على الأوردة وتضغط عليها وتساعد في ضخ الدم إلى الأعلى وهناك أنواع كثيرة مختلفة من هذه الجوارب حسب قوة الضغط التي تبعثها وحسب حجم الفارس وطوله (جوارب بأشكال مختلفة) يلزم الطبيب المريض بارتدائها حسب حالته، كذلك ننصح بالقيام بتمارين رياضية خفيفة تؤدي إلى تحريك عضل الساق «البطة» عن طريق الضغط على الأوردة وضخ الدم إلى الأعلى ومن الرياضات المهمة المشي والهرولة والسباحة وركوب الدراجات الهوائية وغيرها من الرياضات التي تحرك الساق وكذلك بإبقاء الساقين بوضعية مرتفعة أثناء الجلوس لمدة طويلة أو خلال النوم والراحة ورفع الساقين حوالي ١٥ سم تقريباً في هذه الحالات كذلك ننصح بالوقوف والسير بضعة خطوات بين الحين والآخر إذا جلسنا فترة طويلة أثناء العمل أو خلال الرحلات الطويلة بالطائرة أو السيارة أو القطار.

ويجب الإكثار من تناول المياه والسوائل خلال فترة السفر «ليتر لكل ٦ ساعات طيران» وارتداء جوارب ضاغطة إذا كانت الرحلة تطول أكثر من ٦ ساعات خاصة عند المرأة الحامل أو عند أصحاب البدانة. كذلك ننصح عادة وبشكل عام بالامتناع عن تناول الحار والبهارات، الكحول والعقاقير المنومة وعدم وضع الساقين فوق بعضهما البعض.

ومن جهة ثانية يجب العمل على تخفيف الوزن بشكل دائم عند الذين يعانون من البدانة لما في ذلك من فوائد قيمة لصحة القلب والشرابين والأوردة، كذلك ننصح بالابتعاد عن مصادر الحرارة وعدم اخذ حمام ساخن جداً وعدم تعريض الساقين لحرارة الشمس الحارقة في فترة الظهر وعدم استعمال الكريمات الساخنة لانتزاع الشعر الزائد واستعمال بعض وسائل العلاج الفيزيائي التي تضخ الماء الساخن المضغوط مباشرة على الأوردة ما يؤدي الفارس ويزيدها، وان يقوم المريض بغسل الساقين بالماء البارد مرة أو مرتين على الأقل وأن يبدأ ذلك بالقدمين وينطلق بعدها إلى الأطراف العليا على أن يبدأ بالجهة الداخلية أولاً ثم الجهة الخارجية من الساق.

أخيراً لابد من التنبيه في حالات ملازمة الفراش لوقت طويل في المستشفى أو المنزل والتي قد تؤدي إلى حدوث جلطات داخل الأوردة وإلى اعتماد جميع وسائل الوقاية من هذه المشاكل عن طريق تناول الأدوية المسيلة، رفع مستوى السرير من جهة السفلى، تحريك الساقين والقدمين بصورة مستمرة، تنشيط الحركة

الدموية عن طريق القيام بتنفس عميق لعشر مرات أو أكثر بين فترة وأخرى.  
في النهاية يجب علينا أن نعرف أن أعراض الفاريس هي أعراض مشكلة بسيطة يمكن أن تكون في غاية الأهمية وأن تؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة جداً، لذلك يجب البحث عن هذا المرض وعلاجه ومراقبة تطوره وأن نأخذ هذه المشكلة بكثير من الجد.

## هرم النساء

حب الإنسان للشباب هو حب طبيعي لا غبار عليه، إذ من منا لا يحب أن يظل طول عمره متمتعاً بقوة الشباب ونضارته؟ لا أحد طبعاً، ولكن الشذوذ في أمر هذا الحب هو أن يبلغ مرتبة الهوس الذي يجافي العقل والمنطق.

ومع أن معظم الناس مبرؤون من مثل هذا الهوس، إلا أن القلة من بيننا - ولا سيما النساء - تشذ عن هذه القاعدة. والظاهر أننا جميعاً نتقبل علامات كبر السن إذا ما جاءت تدريجية وإذا ما توفر لنا الوقت الكافي للتكيف معها.

ولكن يبقى السؤال: لماذا تسرع مظاهر الهرم إلى بعض النساء فيبدن أكبر من أعمارهن بمراحل؟ وهل ذلك نتيجة إفراط أو تفريط اقترفناه؟ أي أهل الذنب ذنب أولئك النسوة؟ وهل هنالك من وسيلة للاحتفاظ برونق الشباب أطول مدة ممكنة؟

إن هناك علماً قائماً بذاته يسمى علم الشيخوخة **Gerontology** مكرساً لدراسة التطورات التي تطرأ على الإنسان بسبب تقدم السن. وقد تمخضت التجارب والدراسات التي أجريت في هذا الميدان عن معلومات ملفتة للنظر. ويحاول الباحثون الآن عن طريق دراستهم لمنظومة الحصانة في الجسم والغدة الصغرية عند قاعدة العنق **Thymus gland** والسلاسل الوراثية، يحاولون أن يميظوا اللثام عن أسرار عملية الشيخوخة. فإذا تم لهم ذلك صار من الممكن أن يصبح تسارع الشيخوخة وحدوثها قبل الأوان من مخلفات الماضي.

إن الجلد عند الناس جميعاً يشيخ بنفس الطريقة من الناحية البيوكيميائية: أي بسبب حدوث تبدلات كيميائية في طبقة الكولاجين **Collagen** وهي في الجلد وفي طبقاته الثانية الواقية تحت الطبقة السطحية المكشوفة. وهذه التبدلات المشار إليها هي سبب فقدان جلد الإنسان بعض مرونته فيتهدل.

وفي نفس الوقت يزداد جفاف الطبقة الخارجية للجلد لأن الغدد الزيتية يقل إنتاجها للزيت **Sebum**، وهو مادة أساسية للمحافظة على رطوبة الجلد. كما أن السرعة التي تجدد فيها الخلايا نفسها تتباطأ ولا سيما لدى النساء بعد بلوغهن سن اليأس. ومع أن عملية التباطؤ هذه تصيبنا جميعاً بنفس الطريقة بمرور الوقت، إلا أن حدوثها يتم بنسب متفاوتة.

أما سبب التفاوت الكبير فراجع إلى أربعة عوامل رئيسية، بعضها لا سبيل إلى التحكم فيه. والوراثة هي

أقواها أثراً. فإذا كان جلد الأم جميلاً فمن المحتمل غالباً أن يكون جلد ابنتها جميلاً أيضاً.

والعامل الثاني الذي يقرر سرعة حدوث الشيخوخة هو طبيعة الجلد ذاته. هل هو داكن زيتي أم رقيق أم اشقر جاف. فالزيتي أكثر تسبباً في مشاكل سن مراهقة العشرينات بل والثلاثينات أحياناً. ففي هذه الحالات قد تحدث اندفاعات جلدية وعندها يبدو ألق زيتي.

إلا أن هذا النوع من الجلد الزيتي أبطأ جفافاً وتغضناً بمرور السنين من الجلد الجاف. فالجلد الأشقر الذي يبدو رائع الجمال شفافاً كصفحة منتظمة من القطيفة ولا تعكر جماله لطخة أو تلوين غير طبيعي ولا تظهر عليه مسام تشوه جماله، هذا الجلد الأشقر الجميل هو أسرع جفافاً من الجلد الزيتي وأقرب منه إلى التغضن اليسير. وأما الجلد الأسود فأكثرها صموداً لعوادي العمر لأنه أسمك منها إلى حد بسيط، كما أنه يتمتع بحماية من أشعة الشمس بسبب زيادة محتواه من المادة الصبغية الواقية. كذلك فإن الجلد الأسود يظل أقدر على الإنتاج الزيتي وأكثر احتفاظاً للرطوبة من أي نوع آخر من أنواع الجلد.

كذلك فإن تركيب الوجه يلعب دوراً قوياً في الطريقة التي تبدو بها المرأة وهي تكبر. فالمرأة ذات الخدين الناتئ عظم الوجنة والجبين البارز والذقن القوية - أي ذات الوجه المسمى فوتوجينيك، تكون شيخوختها أجمل من شيخوخة سواها. ذلك لأن جلد هذه المرأة بغض النظر عن حالته يستند إلى أساس أقوى من أسس سواه. وانتشار الجلد فوق هذه العظام القوية يجعل الوجه محتفظاً بمظهر الشباب والمقدرة الظاهرية على عكس الضوء من تلك السطوح البارزة.

كذلك فإن الزاوية الواقعة بين الحنك والعنق لها أهميتها. فالأشخاص الذين تكون هذه الزاوية عندهم أو عندهن قائمة، تقل ملاحظة تهدل الأنسجة لديهم تحت الحنك. أما النساء اللواتي يتلاقى عندهن الحنك والعنق في خط أكثر انحناء، فهؤلاء أميل إلى ظهور ازدواجية العنق عندهن بصورة أسرع من ظهورها عند سواهن.

والعامل الثالث وهو أكثر العوامل مسؤولية عن هرم الجلد قبل الألوان فهو نور الشمس تلك الظاهرة الطبيعية المبهجة المريحة. وبالرغم من الأمل الذي يراود الكثيرات بأن يكتشف العلماء حقائق تناقض هذا القول وتدحض الاعتقاد بالتلف الذي يمكن أن تصيب به تلك الظاهره جلودنا، فإن أحداً من الناس لم يستطع أن يوجه إصبع الاتهام إلى غير الشمس. فنحن لو وضعنا قطعة جلد تحت عدسة المجهر لما استطاع حتى المراقب المتمرس أن يذكر عمره إلا بعد تعرفه على مقدار ما اكتسب الجلد من أشعة الشمس.

وهناك حقيقة أخرى لا يمكن أن تطرب لها النساء وهي أن جلد صدر سيدة في الأربعين من عمرها كثيراً ما تعرض نفسها بانتظام لأشعة الشمس، هذا الجلد من الناحية العلمية يبلغ عمره عمر جلد سيدة في الثمانين من عمرها لم تتعرض لأشعة الشمس.

وإذا كان الإنسان عاجزاً عن تبديل العوامل الوراثية، أو أحكام السن والجاذبية الأرضية فإنه قادر على التحكم في مقدار تعرضه للشمس ولهذا السبب ينبغي وضع حجاب واق (مستحضر يدهن به الجلد فيحجب عنه أشعة الشمس الصادرة) كلما خرجت السيدة إلى أشعة الشمس مدة تزيد على خمس عشرة دقيقة.

أما العامل الرابع والأخير الذي يسهم في تزايد نسبة شيخوخة المرأة قبل الألوان فهو طريقة حياتها. فمن المؤكد أن إدمان بعضهن على الخمور (التي تسبب تجفاف الجلد) وعلى التدخين (الذي يقلل نسبة وصول الدم

إلى الجلد وذلك بسبب كثرة امتصاص الدخان من السيكارة مما يؤدي إلى ظهور خطوط رأسية حول الفم)، هذا الإدمان على الخمر والتدخين يمكن التحكم فيه. ومن هذه الطرق المعيشية التي تسبب أذى الجلد، مط الجلد إما بدون قصد - كأن تعود السيدة ضغط سماعة الهاتف على خدها أثناء الحديث الهاتفي - أو عمداً أثناء تنظيف الوجه.

كذلك فإن السيدة التي تكثر من إظهار التعبيرات الوجهية أثناء الكلام المحتدم. فإذا لاحظت أن السيدات الكثيرات تعابير الوجه يبدو عليهن أنهن أكبر سناً ممن هن أقل حركة، فهذا صحيح. ولذلك تفسير علمي وهو أن الوجوه المعبرة أقرب إلى التغمض.

كما أن النساء اللواتي اعتدن اتباع حمية عفيفة (ريجيم عفيف) بين وقت وآخر بقصد انقاص الوزن، يبدن أكبر سناً من النساء اللواتي يحافظن على أوزانهن من الناحية الأساسية أو اللواتي يتبعن حمية متمهلة. لأن اكتساب الوزن ثم إنقاصه مرة بعد أخرى يسبب نقص رطوبة الأنسجة. وشد الجلد يسبب ترهله وتغمضه. لذلك يجب أن تراعي السيدة الاعتدال والتمهل في اتباع الريجيم، لأن استعجال السيدة في محاولة إنقاص وزنها قد يفضي بها إلى تناول أطعمة فقيرة في المواد الدهنية والماء وذلك مضر بصحة وجمال الجلد.

وينبغي أن يتجنب كبار السن طريقة تخفيف الوزن بسرعة. فجلود هؤلاء الأشخاص لا يكون قد بقي فيها مقدار كاف من المرونة يسمح بشد الجلد بعد أن يفقد دهنه.

وعندما تتعلق المسألة بموضوع العناية بالجلد لمنع الشيخوخة يقترح معظم الخبراء نظاماً بسيطاً للتنظيف والترطيب، إلا أن للكثيرين من هؤلاء آراء متضاربة بشأن أفضل الطرق لبلوغ الأمرين. فبعضهم يدعو بكل قوته للاكتفاء بالماء والصابون ويرى أن هاتين المادتين أحسن المنظفات على وجه الإطلاق بينما ينفر سواهم من كلمة صابون ولا يسمح أن تذكر بحضوره.

وبعض الخبراء يقترح استخدام الماء الدافئ للتنظيف بينما يدعو آخرون إلى استخدام ماء بارد، وآخرون يرفضون الماء كلية عند التنظيف ويرون أن التنظيف يجب أن يتم باستخدام الكريم والمناديل الورقية. ويقترح بعضهم استعمال مرطب خفيف نهاراً وكريم مغذٍ ليلاً، ويدعو سواهم إلى الامتناع عن وضع أي شيء على الوجه ليلاً.

إن من المستحيل طبعاً تلمس الطريق الصحيح في خضم هذه النصائح المتضاربة، فإذا كنت تعريفي أنه لا وجود لمكوّن سحري في أي كريم - وليس هنالك فعلاً مادة سحرية - كان بوسعك اتخاذ قرارك على ضوء ما تعرفينه من أمر جلدك، وما تحسّن به عند استخدامك هذه المادة أو تلك. فإذا استهوتك المعاجين الكثيرة المتعددة الأسماء التي تعزى إليها خصائص جمة فاذكري أنه في حين إنها لا تلحق بك أي أذى، إلا إنها لا تستطيع أن تضيف إلى جلدك شيئاً جديداً.

فإذا أحببت هذا المستحضر أو ذاك فاستعمليه، ولكن تذكري أن الوظيفة الموكولة إلى أي مستحضر هي أن يبقى على رطوبة الجلد. أي الإبقاء على ما هو موجود فعلاً في الجلد. وليس هناك في الدنيا أي معجون أو مستحلب أو لوسيون أو مرطب أو مادة مؤسسة تستطيع أن تضيف شيئاً إلى رطوبة الجلد. وكل ما تستطيع

عمله هو أن تحتجز في داخل الجلد ما هو موجود فيه.

إن ضعي أي مقدار من الكريم تريدين وضعه، ولكن اعلمي أنه حتى أجف أنواعه لا يستطيع أن يفعل شيئاً أكثر من احتجاز الماء. واعلمي أيضاً أن الإسراف يسد مسام الجلد.

هل تستطيع التمرينات الوجهية أن تطيل أمد نضارة الوجه؟ إن ذلك يعتمد على نوع السيدة. فبعض الخبراء لا يرى هذا الرأي ويقول أن هذه التمرينات والتعبيرات الوجهية ضارة بالجلد، في حين أن غيرهم من الخبراء يؤكد أن تمرين عضلات الوجه هام كأهمية تمرين عضلات الجسم. ويقول آخرون أن تمرين عضلات الوجه والعنق لا يوقف عملية الشيخوخة ولكنه يسبب تباطؤها. والتدليك البسيط باليد ينشط الدورة الدموية ويوصل الأكسجين للجلد.

وخلاصة ما يراه معظم خبراء الجلد أن هناك طرقاً سليمة وسهلة لمنع تسارع الشيخوخة، ولكنها طرق يجب أن تراعى بحزم ودقة. وهم يتساءلون: هل تريدين جلدًا شاباً؟ الأمر بسيط: لا تشربي الكحول ولا تدخني ولا تكثري من تعريض جلدك لأشعة الشمس، وتفادي الإكثار من التعبيرات الوجهية. خذي كفايتك من النوم، وحافظي على صحتك.

## مكارم الأخلاق

### الخواطر والأفكار

الإنسان مركب عجيب تتسع فيه الآفاق وتستحكم فيه الأجهزة فهو ذو أدوات وآلات لا يعرف كنهها، وإنما القدر المعروف هو ظواهرها فله جسم وصفات جسم، وروح وصفات روح، ولكلّ ميدان وسيع وأطراف مترامية رحبة ولا يكاد يعلم من هذه كلها إلا القليل النادر، وإن كان ربما يدعي أدعياء العلم أنهم وصلوا الكنه، إلا أنه كلام فارغ تشهد بذلك قرارة أنفسهم، وخذ مثلاً: هذا الذي نسميه خواطر - في اليقظة - وأحلاماً - في النوم - مجهول الكنه إلى يوم الناس هذا، وإن كان (فرويد) ومن هذا حذوه، من المجازفين يرون أنهم وصلوا العمق!.

وهناك حديث عن النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) يفسر الخواطر نقبله لأنه (صلى الله عليه وآله وسلم) كان يعلم ما وراء الظواهر وإن كنا نحن لا نلمس ذلك لضيق حدود مداركنا وانحصارها في المحسوسات وما إليها، قال (صلى الله عليه وآله وسلم): (في القلب لمتان: لمة من الملك إيعاد بالخير وتصديق بالحق، ولمة من الشيطان إيعاد بالشر وتكذيب بالحق)(١) وقريب منه قوله الآخر (صلى الله عليه وآله وسلم): (قلب المؤمن بين إصبعين من أصابع الرحمن)(٢) فكما إن الشيء المحاط بإصبعين يقلب كيف يشاء صاحبها كذلك يقلب قلب المؤمن حسب مشيئة الرحمن وإلقاء الملك المتمركز هناك.

الخواطر يلزم أن تهذب وإلا طالت السلسلة حتى تؤدي إلى الوسوسة، وتوجيه الخواطر إلى الخير، هو الذي يسمى بالتفكير، وقد ندب إليه الإسلام لأنه مجلي العلوم، وكاشف الرموز والداعي إلى العمل الصالح، قال النبي (صلى الله عليه وآله وسلم): (التفكر حياة قلب البصير)(٣) وقال: (فكرة ساعة خير من عبادة سنة)(٤) إن فكرة ساعة ربما أدت إلى خير الدنيا والآخرة، كما نرى ذلك في شهيد الطف (حر الرياحي) فهي إذاً أفضل من عبادة سنوات.

قال أمير المؤمنين (عليه السلام): (إن التفكير يدعو إلى البر والعمل به)(٥).

١- جامع السعادات: ١٧٨/١.

٢- جامع السعادات: ١٧٩/١.

٣- جامع السعادات: ٢٠١/١.

٤- جامع السعادات: ٢٠١/١.

٥- أصول الكافي: ٥٥/٢ - جامع السعادات: ٢٠٢/١.

وقال (عليه السلام): (نبه بالتفكر قلبك، وجاف عن الليل جنبك واتق الله ربك)(١).  
وقال الإمام الباقر (عليه السلام): (باجالة الفكر، يستدر الرأي المعشب)(٢).  
وقال الإمام الصادق (عليه السلام): (الفكر مرآة الحسنات وكفارة السيئات، وضياء للقلوب، وفسحة للخلق، وإصابة في صلاح المعاد، وإطلاع على العواقب، واستزادة في العلم، وهي خصلة لا يعبد الله بمثلها)(٣).  
وقال الإمام الرضا (عليه السلام): (ليس العبادة كثرة في الصلاة والصوم، إنما العبادة التفكير في أمر الله عز وجل)(٤) إذ بالتفكر ترسي دعائم الإيمان، وإلا فكم من صام وصلى يتزعزع بعاصفة واحدة تهشم إيمانه كما تهشم الريح اليابس من الأعشاب.

أما الخواطر المذمومة فعلى الإنسان أن يجتنبها مهما هجمت عليه وإلا أودت بجسمه ونفسه، تحطم صحته البدنية والعقلية بالإضافة إلى أنه ربما أوجبت الكفر والإلحاد. وقد أشفق من هذا الأخير أحد الصحابة فعن (الكافي) أنه جاء رجل إلى النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) فقال: (يا رسول الله هلكت، فقال له (صلى الله عليه وآله وسلم): هل أتاك الخبيث، فقال لك: من خلقك؟

فقلت: الله تعالى خلقتني. فقال لك: الله من خلقه؟ فقال له: إي والذي بعثك بالحق لكان كذا، فقال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): ذاك والله محض الإيمان)(٥).

لأنه قطع سلسلة الوسواس، بلجونه إلى النبي (صلى الله عليه وآله وسلم)، لدفع ما دهمه، وكون هذا محض الإيمان واضح إذ لو لم يكن مؤمناً بالله لما اعتقد أن الآتي إبليس يريد أن يخدعه عن دينه.  
ثم إن هذه الشبهة، أعني شبهة: من خلق الله؟ سخيصة جداً إذ كل ما بالغير لا بد وأن يستند إلى ما بالذات فهو بنفسه، واليك مثلاً: نور كل شيء وضياءه مستفاد من الشمس - كما أثبت ذلك العلم - أما نور الشمس فهو بنفسه لم تأخذه عن شيء آخر، أي في سلسلة النور هي المصدر دون سواها - أما الخلق فهي مخلوقة كما لا يخفى - وكذا دهونة كل شيء من الدهن، أما الدهن فهو دسم بنفسه لا عن غيره.

وهذا القدر من الخواطر المذمومة معفو عنه إذ لا يخلو عنه أحد قال النبي (صلى الله عليه وآله وسلم): (وضع عن أمتي تسع خصال: الخطأ، والنسيان، وما لا يعلمون، وما لا يطيقون، وما اضطروا إليه، وما استكروها عليه، والطيرة، (والوسوسة في التفكير في الخلق)، (والحسد ما لم يظهر بلسان أو يد)(٦) وكتب رجل إلى الإمام الباقر (عليه السلام) يشكو إليه لمما؟ فأجابه (عليه السلام): (إن الله تعالى - إن شاء ثبتك، فلا يجعل لإبليس عليك طريقاً - قد شكى قوم إلى النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) لمماً يعرض لهم، لأن تهوي بهم

١- أصول الكافي: ٥٤/٢ - جامع السعادات: ٢٠٢/١.

٢- جامع السعادات: ٢٠٢/١.

٣- جامع السعادات: ٢٠٢/١.

٤- أصول الكافي: ٥٥/٢ - جامع السعادات: ٢٠٢/١.

٥- أصول الكافي: ٤٢٥/٢ - جامع السعادات: ١٩٥/١.

٦- جامع السعادات: ١٩٦/١.



الريح، أو يقطعوا أحب إليهم من أن يتكلموا به فقال لهم رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): (أتجدون ذلك؟ قالوا: نعم، قال: والذي نفسي بيده إن ذلك لصريح الإيمان فإذا وجدتموه قولوا: آمنا بالله ورسوله ولا حول ولا قوة إلا بالله)(١).

والوسوسة معفو عنها حتى عن الكثير منها، لكونها من دون اختيار الشخص، والله أعدل من أن يعاقب أحداً على ما صدر منه كرها، سئل الإمام الصادق (عليه السلام) عن الوسوسة، وإن كثرت؟ فقال: (لا شيء فيها تقول: لا إله إلا الله)(٢) وقال جميل بن دراج: قلت للصادق (عليه السلام): إنه يقع في قلبي أمر عظيم! فقال: قل: لا إله إلا الله، قال جميل: فكلمنا وقع في قلبي، قلت: لا إله إلا الله، فيذهب عني)(٣).

## إضاءات

### عبد لنيم

فلم أر مولى كريماً أصبر على عبد لنيم منك عليّ يا رب إنك تدعوني فأولي عنك وتتحبب إليّ فاتبغض إليك وتتودد إليّ فلا أقبل منك كأن لي التطول عليك فلم يمنعك ذلك من الرحمة لي والإحسان إليّ والتفضل عليّ بجودك وكرمك فارحم عبدك الجاهل وجد عليه بفضل إحسانك أنك جواد كريم.

### من كانت له ابنة

عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): من كانت له ابنة فأدبها وأحسن أدبها، وعلمها فأحسن تعليمها فأوسع عليها من نعم الله التي أسبغ عليه كانت له منعة وستراً من النار.

### قلب الحدث

عن أمير المؤمنين (عليه السلام): إنما قلب الحدث كالأرض الخالية ما ألقى فيها من شيء قبلته.

### إن تأدبت صغيراً

قال لقمان لابنه: يا بني، إن تأدبت صغيراً، انتفعت به كبيراً.

١- أصول الكافي: ٤٢٥/٢ - جامع السعادات: ١٩٥/١.

٢- أصول الكافي: ٤٢٤/٢ - جامع السعادات: ١٩٥/١.

٣- أصول الكافي: ٤٢٤/٢ - جامع السعادات: ١٩٦/١.

## وُلِدَ حلال

عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): كذب من زعم أنه ولد من حلال وهو يأكل لحوم الناس بالغيبة. اجتنبوا الغيبة فإنها أدام كلاب النار.

## شريكان

قال (صلى الله عليه وآله): ما عمر مجلس بالغيبة إلا خرب من الدين، فنزهوا أسماعكم من استماع الغيبة، فإن القاتل والمستمع لها شريكان في الإثم.

## عذاب القبر

عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): إن عذاب القبر من النسيمة والغيبة والكذب.

## دار مجاز

عن أمير المؤمنين (عليه السلام) أنه قال: أيها الناس إنما الدنيا دار مجاز والآخرة دار قرار فخذوا من ممركم لمقركم.  
وقال سبحانه وتعالى: ((وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ)) (القصص، ٧٧).

## ما لنا نكره الموت

قال رجل لأبي ذر (رحمه الله): ما لنا نكره الموت؟ قال لأنكم عمرتم الدنيا وخربتم الآخرة فتكرهون أن تنقلوا من عمران إلى خراب.

## وصف الموت

قال رجل لأبي ذر (رحمه الله): صف لنا الموت؟ فقال: للمؤمن كأطيب ريح يشمه، فينعس بطيبه، وينقطع التعب والألم كله، وللكافر كلسع الأفاعي ولدغ العقارب، أو أشد

## مجلس صدق ومجلس سوء

قيل ما من ميت يموت حتى يتراءى له ملكان الكاتبان عمله فإن كان مطيعا قالَا له جزاك الله عنا خيرا فرب

مجلس صدق أجلسنا و عمل صالح قد أحضرتنا و إن كان فاجرا قال لا جزاك الله عنا خيرا فرب مجلس سوء قد أجلسنا و عمل غير صالح قد أحضرتنا و كلام قبيح قد أسمعنا

### أين الملوك

أين الملوك و أبناء الملوك و من\*\*\*قاد الجيوش ألا يا بنس ما عملوا  
باتوا على قلل الأجبال تحرسهم\*\*\*غلب الرجال فلم ينفعهم القلل  
فأنزلوا بعد عز عن معاقلمهم\*\*\*و أسكنوا حفرة يا بنس ما نزلوا

### نداء الميت

عن النبي (صلى الله عليه وآله) أنه قال إذا وضع الميت في لحدّه ووضع عليه التراب ينادي وا ورثته تركت لكم الكثير فلا تنسوني، تصدقوا عني على فقرائكم ولو بكسرة خبز محترقة، علمتكم القرآن والآداب فلا تنسوني من الدعاء فإني صرت محتاجاً كفقرائكم على أبوابكم، ومحتاجاً إلى دعائكم كصاحب حاجتكم إلى ساداتكم.  
وروي فيما معناه أنه إذا خرجت الروح من بني آدم فإذا مضت ثلاثة أيام تقول الروح: يا رب تأذن لي حتى امشي إلى جسدي فيأذن الله لها فتجيء قبره وتنظر إلى جسده وفمه بكاء طويلاً ثم تقول: يا حبيبي هل تذكر أيام حياتك، هذا المنزل منزل الوحشة والبلاء والغم والكربة والحزن والندامة ثم تمضي. فإذا كانت خمسة أيام تقول: يا رب تأذن لي حتى آتي وأنظر جسدي فيأذن الله لها فتأتي إلى جسده وقبره وتنظر من بعيد ÷ وقد سال الدم والقيح من منخره ومن فمه ومن أذنيه فتبكي بكاء ثم تقول يا جسدي المسكين أتذكر أيام حياتك هذا منزل الديدان والعقارب وأكل الديدان لحملك ومزقت جلدك وتفرقت أعضائك ثم تمضي فإذا كان سبعة أيام فتقول يا رب أتأذن لي حتى آتي وأنظر جسدي فيأذن الله تعالى لها فتأتي إلى قبره وتنظر من بعيد وقد وقع الدود في الجسد فتبكي بكاء شديداً وتقول: أيا صاحبي، أتذكر أيام حياتك وأولادك ودارك وعقارك؟ أين إخوانك وأصدقائك وجيرانك الذين يفرحون بك ويسرون بجوارك فأين هم حتى يبكوا عليّ وعليك.

### إذا مات المؤمن

إذا مات المؤمن دارت روحه حول داره شهراً تنظر من خلفه من عياله ومن أوصى إليه كيف يؤدى عنه ديونه، وكيف يعمل وصاياه، فإذا تم الشهر فتدور حول قبره وتنظر من يدعو له ومن يحزن عليه هذا شأنه إلى سنة كاملة فإذا تمت سنة رفعت روحه حيث تجتمع فيه الأرواح إلى يوم القيامة.

## عش ما شئت فإنك ميت

جاء جبرائيل إلى النبي (صلى الله عليه وآله) فقال: يا محمد، عش ما شئت فإنك ميت، وأحبب ما شئت فإنك مفارقه، واجمع ما شئت فإنك تاركه، واعمل ما شئت، فإنك مجازا به، واعلم أن شرف الإنسان قيامه بالليل، وعزه استغناؤه عن الناس.

## من أخلاق الراحل الكبير (قدس سره)

إن الناس يحبون الإنسان الخلق، ويحترمون صاحب الملكات الحسنة والسجايا الطيبة، وخاصة إذا كان ذلك الإنسان الخلق من العلماء الأعلام، والفقهاء العظام.

إن التاريخ الإسلامي يفتخر بأخلاق العلماء الحسنة، ويدعو الآخرين إلى الاقتداء بهم والتأسي بسجاياهم الطيبة، بينما ترى التاريخ يصب لعائنه على الطغاة الظالمين، والمستبدين المستأثرين، وذوي الأخلاق السيئة الغليظة.

فما زال التاريخ إلى اليوم يفتخر بحلم الشيخ المفيد، وعفوه، وجدّ الشيخ الطوسي واجتهاده، وما زال الخطباء ينقلون فوق المنابر للناس - وبكل عظمة - تواضع الشيخ الأنصاري وزهده، ويذكرون لهم تقوى الشيخ الآخوند وورعه، وحكمة المجدد الشيرازي وحنكته.

أجل، إن الإنسان اليوم أينما يذهب يجد أن الناس يرددون أسماء هؤلاء الأعلام فوق المنابر وفي الصحف والمجلات والكتب، وفي الإذاعات والمدارس، والحوارات منادين إلى الإطلاع على سيرتهم العطرة والتزود من أخلاقهم الرفيعة وسجاياهم الحسنة التي خلدت ذكرهم عبر التاريخ.

وهذا ما كان يدعو إليه سماحة الإمام الشيرازي (قدس سره)، حيث إنه (رحمه الله) كان يؤكد بشكل حثيث على أهمية الأخلاق الحسنة والاستفادة من سيرة الرسول الأعظم الأئمة الأطهار (عليهم السلام) أولاً وبالذات، والسير على نهج العلماء الأخيار ثانياً وبالتبع.

وقد كان (قدس سره) يطبق ذلك عملياً في حياته، فكان متأدياً بأداب الإسلام، متأسياً بأخلاق الرسول (صلى الله عليه وآله) وأهل البيت (عليهم السلام) الأمر الذي جعل شخصه يتألق من بين المراجع الأعلام الذين يفتخر بهم التاريخ.

ففي أحواله (قدس سره) هناك أكثر من قصة تدل على بعض جوانب شخصيته الأخلاقية النبيلة، ومنها ما نقله حجة الإسلام والمسلمين الخطيب الحسيني البارع الشيخ المحقق حفظه الله تعالى حيث قال في خطابه في مشهد المقدسة حول الإمام الشيرازي في مجلس تأبينه (قدس سره): إن الإمام الشيرازي (قدس سره) كان مثلاً رائعاً للأخلاق الحسنة، فلما كان مقيماً في الكويت كنت أذهب هناك للوعظ والإرشاد وارتقاء المنبر للجالية الإيرانية الموجودة في ذلك البلد.

وفي إحدى سفراتي إلى الكويت عازمت على أن أذهب لزيارة الإمام الشيرازي (قدس سره) وأتشرف ببقائه

ولكن كانت تشغلني المجالس وسائر المشاغل الأخرى عن ذلك، وبينما كنت على ذلك الحال فوجئت بأن نفس الإمام الشيرازي (قدس سره) ورغم مشاغله الكثيرة ومسؤولياته المتعددة قد جاء لزيارتي. وقال الشيخ المحقق مسترسلاً في حديثه: وإني أتذكر جيداً بأني قلت له حينذاك: سيدنا الجليل، لماذا تتكلفون في المجيء إلى زيارتي مع أن وظيفتي أن آتي إلى زيارتكم وأحظى بلقائكم، فسماحتكم هو المرجع ونائب إمام الزمان (عليه السلام) الذي يتوجب على أمثالي أن يتشرفوا بخدمته لا العكس! فأجابني (قدس سره) برفق وتواضع قائلاً: يا شيخنا أنت ضيفنا في الكويت ومن وظيفتنا أن نأتي لزيارتك!

## نوافذ

### أزمات ومواقف

الإِنسانُ هو الإنسانُ سواءً أفي الغرب كان أم في الشرق، حوله حشدٌ من الحاجاتِ، وتحيطُ به المشاكلُ مهما كان مُرقَّهاً ومنعماً. (١)

لا يسلم إنسان قط من أزمات عاطفية تصيبه بين آونة وأخرى. والأزمات أنواع تصيب الكبار والصغار على حد سواء. فإذا كان المتألم إنساناً أثيراً عليك حبيباً إلى نفسك فإنك لا تسلم من الإحساس بنفس الألم وتتمنى لو استطعت التسرية عنه والتخفيف من فداحة مشكلته قدر الإمكان. إن وسيلتك إلى ذلك لا تحتاج إلى خبرة خبير نفسي أو مهارة اختصاصي، وكل ما تحتاجه هو رغبة مؤكدة في تقديم العون واتباع الطرق البسيطة التالية:

إن من طرق الإسعاف الأولي العاطفي هي حسن الاستماع. وليست هذه الخلعة سهلة كما يخيل للكثيرين. وقد شبه أحد أطباء النفس المستمع الذي يتقن فن الإصغاء بصندوق الصوت الذي يسمح للشخص الشاكي بأن يودعه مشاعره ويتحراها بالمناقشة والتحميص ولكن بصوت عالم وإن يتوصل إلى استنتاجاته الخاصة بصدها. والمستمع الجيد هو المستمع الذي لا يقاطع المتحدث ولا ينصب نفسه واعظاً له ولا يشعره بنفاد صبره منه ولا ينتطح لتحليل أسباب شكوى الشاكي من أزمته العاطفية.

فغالباً ما كان الشخص المضطرب عاجزاً عن فهم أسباب شعوره بالقلق أو الانقباض. لذلك فمن المستحسن أن تترك له نفسه مهمة اكتشاف حقيقة ما يزعجه ويقض مضجعه. لذلك إذا ما حاول المستمع أن يتصدى لإعلام ذلك الشخص بحقيقة ما يشكو منه فإنه إنما يقطع عليه حبل أفكاره ويدفعه إلى التحصن للدفاع عن نفسه، مما يحول بينه وبين التعبير عن مشاعره.

وإذا آنت من صديقك المتألم انصرافاً عن الكلام لشدة ألمه أو رغبة في الاختلاء بنفسه فليكن له ذلك. ولكن أشعره أو أشعرها بأنك قريب سهل المنال في أي وقت يشاء أو تشاء، واحرص على تحديد مكان وجودك. ومن المهم أيضاً أن تكون مصغياً فاعلاً فلا تكفي بإصاغة السمع وكفى، بل يجب أن تعلق بكلمة «نعم» أو «هذا شيء فطيع» أو «إنني أقدر شعورك». ولا تتردد هذه الأقوال بلسانك وحده بل أن حركات جسمك المستمع أيضاً يجب أن تشعر المتكلم بأن صاحبه مصغٍ إليه.

لا تنظر إلى أعلى كتفي محدثك أو تنقر بأصابعك أو أن تلف ذراعيك حول صدرك. بل اجلس على حافة

---

١ - الإمام الشيرازي (قدس سره)، كيف يمكن نجاة الغرب، ص ٣٥.

مقعدك ونحن قليلاً إلى الأمام نحوه وانظر إلى عينيه ولا تحاول الإتيان بحركات تصرفه عن الكلام.

### لا تبتئس... ابتأس

لا تقل مثلاً: «إن المسألة ليست جد سينة» أو «انك تعمل من الحبة قبة» أو «لا تظن أن هناك مشكلة اصغ إلى ما مر بي». إن ردود فعل كهذه تصدر في أغلب الأحيان وهي استجابات طبيعية، ولكن كثيراً من الناس يظنون خطأ أن بوسعهم التسرية عن غيرهم بمحاولة اقتاعهم بأن الأمور ليست سينة كما يتوهمون. وعلى سبيل المثال قد يعود الصبي إلى منزله شديد الانزعاج لأنه لم يقبل في عضوية فريق رياضي في مدرسته. ويلقي بكتبه على المنضدة ثم يستلقي على فراشه محديقاً في سقف الغرفة. في هذه الحالة قد تحاول أمه التخفيف عليه بالقول: «لا تبتئس، فالاشتراك في الفريق الرياضي ليس بهذه الأهمية، ثم أن المدرب كان غيباً لأنه لم يقبلك».

فالواقع أن مثل هذا الصبي لا يحتاج إلى التهوين من أمر ما مر به، بل هو يحتاج إلى الدعم والمشاركة. وبوسع الأم في مثل هذه المواقف أن تقول لابنها: «إنني أعلم أسباب خيبة أملك ولا ألومك، ولكن ذلك لن يقلل من منزلتك في نظري فأنت الرابع على كل حال». وقد تحسن الأم صنعاً لو سردت على صغيرها قصة مماثلة وقعت لها.

إن الإحساس بخيبة الأمل شيء مؤلم بغض النظر عن قوة ذلك الإحساس أو ضعفه في نظر الآخرين، والمهم ألا تقابل هذه الحالة بالاستخفاف أو التهوين من أمرها.

إن الذي يمر بمشكلة عاطفية المتألم منها يريد أن يشعر بأن هناك من يقدر حقيقة ما يمر أو تمر به ويعنيه الأمر. وبالإمكان التعبير عن هذا التعاطف بحركات تقاطيع الوجه أو رنة الصوت. ولكن أوضح طريقة لذلك هي القول «إنني أدري حقيقة ما تشعر به وأرغب من كل قلبي أن أساعدك».

### لمسة حنان

إن رعاية الناس تحتاج إلى ضبط النفس، وعقل رزين، والنضج والحكمة في العمل، حتى تُحقق أهدافها، وتُعطي نتائجها. (١)

إنك بلمسة جسمانية لطيفة وهادئة تعبر له عن اهتمامك وتبث في نفسه الشجاعة وتساعد على التخفف من ضغط عواطفه. إن ضغطة يد أو ضمة حنونة لا تشعران الشاكي بأن هناك من يهتم بأمره فحسب بل توحيان له بأن بوسعه أن ينفس عن صدره وإطلاق العنان لعواطفه بدلاً من إبقائها حبيسة في صدره. وربما كان ذلك في غاية الأهمية لشخص يكافح من أجل الحفاظ على توازنه.

١ - الإمام الشيرازي (قدس سره)، النضج وسمو النفس، ص ٢٩.

إن ذرف الدموع هو من الاستجابات الطبيعية للآزمات النفسية. لذلك يجب احترام بكاء الباكي وعدم محاولة كبت دموعه وإقناعه أو إقناعها بالتذرع بالشجاعة. ولكن لابد من التنبيه إلى أن التخاطب الجسماني لا يروق للناس أجمعين. لذلك ينبغي أن تنبه الإنسان إلى هذه الناحية قبل أن يقدم على اتخاذ هذه الخطوة وإن يقيس الحدود الممكن بلوغها.

إن الشخص الذي يمر بأزمة عاطفية طارئة قد يفقد أحياناً إحساسه بالقدرة على رؤية الأشياء من زواياها المختلفة. وقد يفقد صوابه فلا يعود يدري كيف يواجه الأمور.

فقد يعود الزوج على سبيل المثال إلى منزله وهو يشعر بالإحباط والخوف والحرص أن صحيفته قد تخلت عن خدماته. وفي مثل هذه الحالة يأخذ في بث همومه لزوجته. وخير ما تستطيع الزوجة العاقلة في موقف كهذا أن تفعله هو أن تشعره بالأفعال لا بالأقوال إنها تحبه على كل حال وتقدر كفاءته الصحفية حق قدرها.

ثم تصني الزوجة لزوجها وهو يتحدث عن محنته الطارئة وشعوره بالضيق وإحساسه بالعجز عن الاهتمام الجيد في أسرته بعد اليوم.

وتطيب الزوجة خاطر زوجها وتشعره بأنها تقدر مشاعر الغضب والخوف التي يحس بها، وبعد ذلك تأخذ في مناقشته حول إيجاد الحلول اللازمة لمشكلة الأسرة، وتقلب أوجه النظر في كيفية تجاوز الأزمة.

قد لا يتوصل الزوجان إلى الحل اللازم، ولكن الزوج مع ذلك قد شعر بالتحسن لأن هناك من يسعى لمساعدته وتقدير ظروفه، إن مساعدة الزوجة لزوجها في مواقف كهذه مهمة جداً، والأسئلة التي قد تطرحها الزوجة أثناء المناقشة حول الإمكانيات المتوفرة للحصول على عمل جدي وكيفية بلوغ ذلك، هذه الأسئلة قد يكون فيها مفتاح الحل للمشكلة برمتها.

إنها لم تكتف بالإصغاء والمواساة بل طمأنت زوجها وأظهرت له حبها وثقتها بقدرته على استغلال طاقاته ومواهبه.

إن مساعدة الناس على إيجاد الحلول لمشاكلهم هي الهدف الأول من الإسعاف الأولي العاطفي، فالشخص المار بأزمة يشعر بالعجز وبأنه واقع تحت رحمة الدنيا. لذلك فإن ما يحتاج إليه هو وجود من يذكره بقوته واستقلاله.

### قدرة وتحكم

لا مجال للشك في أن الزوجة التي تسمع من زوجها قصة مزعجة كالقصة السالفة تحس بالأسى والحزن والخوف ولكن الزوجة العاقلة تدرك على الفور أن عليها أن تكتم مخاوفها وإن تركز اهتمامها في إسداء العون لزوجها. إن تصرفاً كهذا ليس بالأمر السهل طبعاً ولكن المهم أن تحاول الزوجة قدر الإمكان تبسيط الأمور على زوجها.

إن أهم شيء يريده المار بأزمة عاطفية هو أن يشعر الناس من حوله بشرعية غضبه وبأنه قائم على أساس صحيح لا غلو فيه حتى ولو كان مغالياً في إظهاره.



إن الشخص المار بطوارئ عاطفية يحتاج إلى من يشيع في نفسه الشجاعة والطمأنينة ويؤكد له بأن مكانته محفوظة وقدراته مصونة لأن مثل هذا الشخص يكون أميل إلى الشعور بأنه قد فقد قيمته وحب الآخرين له. وعلى سبيل المثال إذا اكتشف بعضهم أنه مصاب بمرض عضال أدرك على الفور أن الناس من حوله لن يستطيعوا بعد اليوم أن يحبوه أو يقتربوا منه، لذلك فحاجته الأولى هي أن يشعره أحبابه الخلس بأنه لم يفقد شيئاً مما كان يتمتع به من قبل وبأنهم لم يتبدلوا إزاءه قيد شعرة.

### إظهار الاهتمام

قد ينقل الزوج إلى المستشفى مصاباً بنوبة قلبية، فيقع ذلك على زوجته كالصاعقة، وتود أن تظل إلى جانب زوجها بالمستشفى، ولكن من يتولى أمر رعاية أطفالها الصغار وتصريف شؤون المنزل اليومية؟ إن الزوجة في مثل هذه الحالة لا تلام لو شعرت بشيء شبيه بالشلل التام. وهنا يبرز دور الأصدقاء والجيران فهم إن كانوا صادقين لم يترددوا قط في عرض خدماتهم فمنهم من عرضها هاتفياً ومنهم من جاء بنفسه إلى المنزل عارضاً خدماته الواقعية، والأصدقاء والمعارف في مثل هذه الحالة يتولون شراء ما يحتاج إليه المنزل المنكوب ودفع فواتير الهاتف والكهرباء وسواهما ورعاية أمر الأطفال مما سمح للزوجة بأن تقضي معظم أوقاتها إلى جانب الزوج المريض. جميل أن يحس الإنسان بأن هناك من يهتم بأمره ولكن الأجمل أن يأتي هذا الاهتمام عفواً وبصورة عملية في مواقف كهذه.

في بعض الأحيان يكون أهم أشكال الإسعاف الأولي العاطفي، «الحضور الدائم» والمقصود هنا هو الاستعداد على الدوام للبقاء إلى جانب إنسان يحس بالضيق والوحدة. فقد يسطو لص على منزل أحدهم ويسرق أشياء قد لا تبدو عاجلة ملحة في الظروف العادية وإنما يشعر الإنسان بأنها مبدولة على الدوام كالملابس الداخلية وسواها. ولكن الحاجة الملحة إليها ما تلبث أن تظهر على الفور. إن سرقة أشياء كهذه تتجاوز حدود المال وتشعر الإنسان رجلاً كان أم امرأة بأن حرمة البيت قد انتهكت. وفي ظرف كهذا قد ينصرف خوف السيدة إلى احتمال عودة السارق بعد أن تنهي الشرطة تحقيقاتها، هذا إذا كانت تسكن بمفردها. إن أكبر عون يمكن لسيدة كهذه أن تشعر به هو أن تدخل إحدى جاراتها الصورة بدون أن يدعوها أحد، وأن تعرض على جارتها المكوث معها فترة من الزمن لأن ذلك كفيل بأن يخفف شعورها بالوحدة وانكشاف بيتها لقسوة المجتمع المتمثل باللص.

### جسور الثقة

إن الأشخاص الذين لا يتورعون في الأزمات عن البوح بأسرارهم للأصدقاء كثيراً ما يشعرون بالحرَج من

أولئك الأصدقاء فيما بعد، فهم يخشون انحطاط منزلتهم في أعين الناس ويخافون أن يصبحوا مادة للقليل والقال. والإنسان الذي لا يتردد في كشف أسرارهِ أمامك في لحظة ضعف ويسلمك مفاتيح تلك الأسرار إنما يفعل ذلك بدافع من الثقة بك واليقين بأنك لن تفشي أسرارهِ، وهو في معظم الحالات محق في ذلك. ولكن هذا الإنسان قد يحتاج فيما بعد إلى تأكيد من جانبك بأنك ستظل عند حسن ظنه بك وانك ستحترم الثقة التي أولاك إياها. قد يتطلب الأمر أن تقدم هذا التأكيد طوعاً وبدون أن يطلب منك ذلك.

لقد قال العالم النفسي الكبير «كارل جونغ» ذات مرة: إنه ما من شيء يستطيع أن يحول الظلام نوراً والخمول حركة كالعاطفة، وحيثما وجدت عاطفة وجدت مشاكل عاطفية. ولكن إذا نجحت في تقديم إسعاف أولي عاطفي لشخص يهتمك أمرهِ، فإنك إنما تساعد على تحويل الظلام إلى نور والخمول إلى حركة - وأي جائزة هي أعظم من هذه الجائزة؟ -.

إسعافُ الناس لا يوجبُ سعادتهم فحسب بل سعادة المسعَد أيضاً، وهذا من أهم ما يُجددُ الحياة، فإله سبحانه ربَّطَ النفوسَ بعضها ببعض، فسعادة بعضهم تُوجبُ سعادة الآخرين، وبالعكس. (١)

## ضرب الزوجة

لو أجرينا استبياناً لآراء الناس في الشرق والغرب بما فيها المجتمعات المسلمة حول موضوع ضرب الزوجة: ما هي الأماكن أو الدول أو المجتمعات التي تكون فيها هذه الظاهرة سائدة ومنتشرة لكانت جل الأجوبة بكل تأكيد تقول أنها موجودة في المجتمعات العربية والإسلامية وما ذلك إلا نتيجة لممارسات أجهزة الإعلام الموجهة للنيل من مكانة هذه المجتمعات الإنسانية والدينية لما أعطى الإسلام للمرأة من مكانة محترمة وعظيمة للمرأة، فـ«لقد منح الإسلام الزوجة حقوقاً ساوت حقوق الزوج، إن لم نقل فاقت عليها في بعض الأحيان، وقد حذر الإسلام تحذيراً شديداً للهيبة من الاعتداء والتجاوز عليها وعلى حقوقها» (٢) كما إن المرأة لها مكانة في الإسلام - كما يقول الإمام الشيرازي الراحل - مساوية لمكانة الرجل في جميع الحقوق والواجبات، والأصل هو التساوي، إلا بعض المستثنيات التي هي في مصلحة الرجل والمرأة كليهما، فالرجل هو الأب، والمرأة هي الأم، وهذا لا يعني الظلم بحق أحدهما، بل هو المناسب لخلفتها وعواطفها، وكذلك درجة القوامة وهذه ليست نقصاً في المرأة مطلقاً إذ أن القوامة شيء لا بد منه لتسيير الحياة بصورة منتظمة؛ لأنها مفروضة حتى على الرجل نفسه، فهل يرفض الرجال تنصيب قائدٍ عليهم؟! (٣).

والسؤال عن ضرب الزوجات قد يبدو غريباً فقد تعودنا على أن العنف مع الزوجات ليس من خصال

---

١ - الإمام الشيرازي (قدس سره)، لنبدأ من جديد، ص ٦٨.

٢ - الإمام الشيرازي (قدس سره)، المرأة في ظل الإسلام، ص ٢٧.

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

(المثقفين) ومع ذلك فهي منظمة دولية تجري دراسة علمية حول العنف ضد المرأة وتكتشف مفاجآت عديدة أولها أن عادة ضرب الزوجات واستخدام العنف ضدهن، عادة منتشرة في مختلف البلدان نامية ومتقدمة... إفريقية وأوربية وأمريكية.. وأنها أيضاً عادة تخترق مختلف الطبقات والفئات الاجتماعية. البحث قدمه البنك الدولي وأوجز نتائجه في تقرير التنمية في العالم ١٩٩٣ والذي اتخذ موضوعه في ذلك العام عن الاستثمار في الصحة. قبلها كانت الدراسات الدولية قد عُنيت كثيراً بأحوال المرأة في العالم وكانت تهتم بموضوعات مثل الحقوق الاقتصادية أو الاجتماعية أو أحوال الهجرة بين النساء. الجديد أن تمتد هذه الدراسات والتي تشارك فيها منظمات عدة مثل منظمة الصحة العالمية ومنظمة الطفولة ومنظمة الأنشطة السكانية.. الجديد أن تمتد لقضية مثل العنف ضد النساء وتحاول استخراج أرقام وإحصاءات من الظاهرة.

### ثلاثة أشكال؟

وأشكال العنف متعددة أولها ضرب الزوجات أما الشكل الثاني فهو اغتصاب النساء أو محاولة اغتصابهن ويحى الشكل الثالث - وفق مفاهيم الدراسة - فيبحث في عملية الختان التي تنتشر في الكثير من بقاع العالم. في بلدان كثيرة قالت نسبة من النساء تتراوح بين ٢٠ و ٥٠ بالمائة ممن شملهن البحث إنهن قد تعرضن للضرب من الزوج وقال ١٨ بالمائة منهن في غينيا الجديدة إنهن قد احتجن علاجاً بالمستشفى نتيجة إصابات أحدثتها تلك الاعتداءات!.

وكما أسلفنا فالأمر غير مقصور على دول العالم الثالث بل أن دول العالم المتقدم تشهد الظاهرة بوضوح ربما لأن هناك قدراً كبيراً من الانتشار للخمر والمخدرات.. وربما لأن الحياة أكثر توتراً وأكثر صعوبة.. المهم أن التقدم وارتفاع سلم التعليم واعتلاء المناصب في بعض الأحيان كل ذلك يمنع من استخدام الرجل للعنف ضد زوجته.

وفي عينة واسعة من نساء الولايات المتحدة الأمريكية قال ٢٢ - ٣٥ بالمائة إنهن قد ذهبن لأقسام الطوارئ بالمستشفيات نتيجة العنف المنزلي.. وذلك بخلاف حوادث الاغتصاب.

وفي سينول قالت نساء بلغت نسبتهن ١٧% من العينة إنهن تعرضن لحوادث اغتصاب أو محاولة اغتصاب! ... وفقاً لموجز البحث الذي عرضه البنك الدولي فإن عدداً من الفتيات يتراوح بين ٨٥ و ١١٤ مليون فتاة تعرضن لعمليات ختان، وتشير الدراسة إلى ٢٦ بلداً إفريقياً تجري فيه ممارسة هذه العادة. كما تشير لطوائف في الهند وماليزيا ومهاجرين إلى الغرب.. وتقول إن مليوني فتاة يتعرضن لذلك كل عام.

و.. كرقم إجمالي لما تتعرض له النساء في سن الحمل، أي بين ١٥ و ٤٤ عاماً فإن ٥% من إجمالي ما تسببه الأمراض في العالم من أعباء يعود لاستخدام العنف بأنواعه، والغريب أن النسبة ترتفع في الدول

الصناعية لتصل إلى ١٩%.

ونتيجة لتلك الدراسات التي تمت في بلدان مختلفة اعتبر تقرير البنك الدولي أن العنف قضية صحية، وأن النتائج المترتبة عليه تبرر ذلك التوصيف.

من النتائج في الولايات المتحدة: إدمان الكحول والمخدرات، والإصابة بالألم المزمن، والاكتئاب... وتقول الدراسات الأمريكية إن المرأة التي يطولها العنف المنزلي تتعرض للانتحار أو محاولة الانتحار خمسة أضعاف ما تتعرض له النساء الأخريات. نفس الشيء في العلاج الطبي «فالمضروبات، والمعتدى عليهن» يحتجن فرص علاج تعادل خمسة أضعاف ما تحتاجه نساء أخريات لا يتعرضن للعنف.

النتائج بعد ذلك، في الولايات المتحدة أو غيرها تدعو للتأمل والاستغراب.

النساء يتعرضن للضرب ويتعرضن للإجهاض، والأغرب أن يكون نصيبهن من المواليد ناقصي الوزن عند الولادة أربعة أضعاف نصيب النساء الأخريات.

الأخطر ما يترتب على المنازعات الزوجية في بلد مثل بنجلاديش.. من منازعات المهور، وعار الاغتصاب أو الحمل بلازواج والتي تؤدي إلى عدد من الوفيات يصل إلى ٦% من وفيات الأمهات خلال عشرة أعوام تمتد بين عامي ١٩٧٦ و ١٩٨٦.

في نفس الوقت، سجل «مركز حوادث الاغتصاب» في بانكوك أن ١٠% من المترددات عليه قد أصابهن مرض نقص المناعة «الإيدز» بسبب الاغتصاب، وهو ما جعل واضعي الدراسة يطلقون عبارة «الاغتصاب والإجهاض غير المأمون» على كثير مما يحدث!

هل من سبيل لوقف العنف؟ هل من سبيل يضبط السلوك داخل الأسرة ويمنع ضرب الزوجات أو الاعتداء عليهن؟

الأمر يشغل بال المنظمات الدولية، فكما اكتشفت هذه المنظمات أن النساء أقل حظاً في الصحة والتغذية.. اكتشفت أيضاً أنهن «أكثر حظاً» إن جاز التعبير في مجال العنف والاعتداء عليهن!

نتيجة لذلك، يطلق تقرير البنك الدولي، صيحة استغاثة «مطلوب إنقاذ النساء من العنف» ويرصد التقرير محاولات في هذا الاتجاه:

في الولايات المتحدة تقود «الرابطة الطبية الأمريكية» حملة ضد العنف، وفي أمريكا توجه ٤٠٠ منظمة نشاطها لمكافحة القسوة ضد النساء. وفي أكثر من مكان في العالم تزايدت الحاجة لدور الإخصائيين والاستشاريين. الطريف أن تقرير البنك الدولي يطالب بتعزيز القوانين التي تكافح ضرب النساء، أو اغتصابهن. والسؤال: هل يفيد القانون في حالة الاعتداء الجنسي؟ الإجابة: نعم.. فهذا هو ما تقضي به الشرائع السماوية والشرائع الوضعية.

ولكن.. ماذا عن ضرب واعتداءات ومشاجرات زوجية تنتهي إلى المستشفيات أو تنتهي داخل جدران المنازل. وهو الأرجح؟

ما يحدث، طبقاً للأرقام السابقة يمثل ظاهرة اجتماعية تستحق الاهتمام.. أما العلاج فهو ما زال بحاجة إلى كثير من الاجتهادات. القضية اجتماعية عامة.. لكنها داخل كل بيت، وكثيراً ما تكون بعيداً عن الأعين. وما

عسانا إلا أن نذكر بـ«إن المرأة خلقت لطيفة، واللطافة (هذه) تستلزم الضعف في البدن، والنفس، والعقل، حيث إن الضعيف يستلزم شدة العاطفة حتى تكون محل أنس الرجل، ومركز الولادة، وحضناً لتربية الأجيال، فإن الجنة تحت أقدام الأمهات، فليس هذا نقصاً في المرأة بل كمال»(١).

### الفتاة في سن ١٣

ليس اسهل من مراعاة القواعد الصحية عند المرأة بشرط واحد هو عدم الإهمال أو التساهل حيالها. وهاك، بعض ما لا ينبغي لك أن تستخفي به أو تستصغري شأنه وأن بدا لك، للوهلة الأولى، أهلاً للاستخفاف وقلة الشأن.

#### مواعيد الطمث

تلك عادة محمودة أخذت تتناساها النساء منذ شيوع تعاطي حبوب منع الحمل الحديثة. ولكن تناسيها في الواقع يشكل خطأ فادحاً وخطيراً. إن معرفة الموعد الصحيح للطمث واستطاعتك إبلاغ طبيبتك به عند الاقتضاء، يعتبر عنصراً جوهرياً لتشخيص مرضك في حال إصابتك بمرض ما لا سمح له.

#### مراجعة الطبيب

إن كثيراً من النساء يتقاعسن عن مراجعة الاختصاصية بالأمراض النسائية. وأخطر من هذا أن العديدات منهن يرفضن حتى اطلاع طبيبة الأسرة على مشكلاتهن النسوية. الشيء المثالي هو تبني عادة مراجعة الطبيب المختصة، بصورة دورية، منذ حلول الطمث الأول. أما عندما تتزوج المرأة فلا بد من مراجعة الطبيب مرة كل ستة أشهر أو في أضعف الإيمان، مرة كل سنة، لتخضع لفحص جينوكولوجي كامل. وأهمية مثل هذا الفحص الدوري الوقاية قبل الاضطرار إلى العلاج.

#### مواجهة الاحتمالات

قبل التوجه لإجراء الفحص الشامل الدولي عليك أن تعدي نفسك لمواجهة جميع الاحتمالات، وأن تكوني مستعدة للإجابة عن كل الأسئلة التي قد تطرحها عليك طبيبتك. مثال ذلك التفاوت في مواعيد الطمث والاضطرابات التي تعانين منها في هذه الفترة ووصف كل ذلك بدقة لكي تسهلي أمام طبيبتك السير على نور.

---

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

## قبل الفحص

إن مثل هذه النصيحة قد تبدو لك مستهجنة أو محطة بكرامتك الأنثوية. ولكن العكس هو الصحيح. ذلك أن قيامك بأي عملية «تواليت حميمة» قبل خضوعك للفحص مباشرة، من شأنه أن يحو بعض المؤشرات المهمة التي لو بقيت لأعطت طبيبتك فكرة دقيقة عن حالتك الصحية العامة. يضاف إلى ذلك أن عملية «التواليت» هذه جديرة بإزالة الخلايا المتقشرة والمختلطة بالافرازات الطبيعية.

## مؤشرات

تعرفي على المؤشرات الانتانات التناسلية وأولها «المفرزات البيضاء» أو «الملونة» وكذلك الحكة والحرقلة أثناء التبول وكل الم أو انزعاج في المهبل. وأهم من ذلك كله الألم الدائم أو الذي يظهر لدى الاتصال الجنسي. إن كل مؤشر من هذه المؤشرات ينبغي أن ينقل فوراً إلى علم طبيبتك المعالجة.

## سبل الوقاية

اتخذي سبل الوقاية من الانتانات وهي تدخل في عداد النظافة الصحية اليومية فلا تلبث أن تتحول إلى عادات ثابتة، لدى المرأة والرجل على حد سواء، من هذا القبيل:

- أن تكون أشياؤك الصحية خاصة بك وشخصية. فكل فرد في العائلة يجب أن تكون له منشفته الخاصة. فكثير من الجراثيم تعيش فترة قصيرة في مناخ جاف ولكن عمرها يطول في المناخ الرطب. ومن هنا يصبح احتمال انتقال العدوى كبيراً بواسطة المنشفة.
- ومن حسن الرأي أن تكون لك منشفة للجسم وأخرى للناحية التناسلية. مثال ذلك أن فطار (داع يسببه الفطر على الجلد) في القدمين يمكن أن ينتقل ويتسبب في فطار فرجي - مهبلي مزعج جداً ومستعص على الشفاء -.
- نظفي مغطس الحمام بعد كل استعمال. وبعد القيام بـ«تواليت حميمة» يكون من المستحسن استعمال مادة مطهرة وتنظيف المغطس بصورة جيدة. وهذه الطريقة لا ينبغي إهمالها سواء في البيت أو في زيارة بعض الأصدقاء أو لدى النزول في الفنادق.
- بدلي باستمرار «الفوطة الماصة» في فترة العادة الشهرية. وهذه مسألة راحة وصحة، ثم إنها الطريقة الوحيدة التي تجنبك الإزعاج والضيق وتقييد الحركة. أما عن اختيار الفوط الصحية الماصة فهذا موضوع آخر يكثر حوله الجدل.

- لا تهملّي تغطية مقعد «التواليت» بالورق الصحي المعقم. وخلافاً للمعتقد الشائع فإن هذه الطريقة لا تتسبب في انتقال الأمراض التناسلية السارية، لسبب بسيط هو أن الأجزاء التي تمس المقعد هي الفخذان والردفان أما الأعضاء «المعنية» فتظل في الفراغ. وبالمقابل يمكن، في حال عدم التغطية، التقاط مكروبات غير خطيرة كالتّي تسبب الطفح الجلدي وما إلى ذلك. لذا يظل من الحكمة تغطية المقعد بورق معقم.

- تعودى على التنظيف بعد التغوط من الأمام إلى الوراء وليس العكس. ذلك أن العديد من الجراثيم التي يحتوي عليها الغواط يمكن أن تنتقل إلى الأعضاء التناسلية. والأفضل القيام بالغسل عند الخروج من «التواليت» بعد التغوط أو التبول. وينصح الأطباء بأنه من المهم جداً في حالة عدم استخدام الماء للجوء إلى طريقة أخرى وهي خذي قطعة ورق ماصة (كلينكس أو ورق صحي وبلليها بالماء بعد طيها عدة طيات، وبعد الفراغ من التبول امسحي بها الناحية فتزول بقايا البول التي تترك، إذا ما جفت، رائحة مونيكا كريهة. وأفضل من هذا: ثمة في الصيدليات «مناشف» صغيرة خاصة لهذه الغاية، وكثير من النساء يستعملن هذه المناشف بصورة دائمة إلا أن بعضها تسبب لهن تحسناً مزعجاً، فما عليك إلا التجربة مرة أولى، وهذا دليل علمي على عظمة الإسلام الذي علم الإنسان على كل ما يفيد، حيث أوجب الغسل عند الذهاب إلى الغائط، فقد ورد عن محمد بن مسلم عن أحدهما (عليهما السلام)، قال: سألت عن البول يصيب الثوب، فقال: اغسله مرتين.

- تجنبي لبس البنطلونات بالغة الضيق. فمثل هذه البنطلونات خليقة بأن تسبب تحسناً لدى بعض النساء. وإذا كان لا مفر من لبس البنطلون فليكن لفترات غير طويلة ثم استبدليه بستان مريح يجري من تحته الهواء.

## اعرف

المعروف صحياً أن هناك نوعين من «التواليت الحميمة» التواليت الخارجية وينبغي أن تمارس يومياً، والتواليت الداخلية التي تطبق في ظروف معينة (عند البلوغ، في بداية سن اليأس، في بعض مراحل الحيض، في حالة وجود افرازات بيضاء وإذا كانت المرأة تستعمل جهازاً مانعاً للحمل...).

- أما التواليت الخارجية فتتم بالماء والصابون، باليد العارية أو بقطعة من القطن وليس أبداً بالقفاز (كف الحمام) ولا بواسطة اسفنجة (الجراثيم تعيش فيها بكثرة) والغسل بالصابون يجب أن يصل إلى أعماق الطيات.

- وأما التواليت الداخلية فيجب أن تطبق بواسطة اصبعين: السبابة والوسطى مضمومتين (اصبع واحدة لا يمكنها النفاذ إلى العمق المطلوب). وتوصى المرأة باستعمال الماء الفاتر لهذه الغاية لتخاشي التقبضات إذا كان الماء حاراً أو الألم إذا كان بارداً.

وانتهي إلى أنه لا يجوز استعمال الاجاصة المهبلية (الحقنة) إلا مرة واحدة في الشهر وذلك بعد الحيض، فحذار من جعل استعمالها عادة يومية إلا بناء على توصية الطبيبة. ونقطة أخرى: (الاجاصة) أداة فحص شخصية فلا يجوز لامرأة أخرى استعمالها أبداً.

- لا تفرطي في استعمال الصابون السائل المعقم. خذيه باعتدال: نقاط معدودة فقط. ذلك أن إدخال مواد مخرشة إلى المهبل من شأنه أن يخل بالتوازن الموجود في الافرازات المهبلية التي تساعد الغشاء المخاطي على مقاومة هجمات الجراثيم.

## الوقاية المسبقة

الثديان ينبغي أن يكونا محط اهتمام كبير ومراقبة دائمة من أجل اكتشاف أي اختلال يصيبهما سواء كان بسيطاً أو خطيراً. قومي بعملية دس شخصية بصورة منتظمة وذلك بعد عدة أيام من انتهاء طمثك أي عندما يكون الثديان قد استرخيا (أثناء الطمث يحتقن الثديان بشكل ملحوظ) والأفضل أن تقومي بهذه العملية في يوم محدد، ليكن اليوم الرابع. وليس المطلوب منك تشخيص حالة الثديين إنما محاولة اكتشاف «أشياء» غير طبيعية فيهما. إن الطبيبة سوف تكون شاكراً لك قيامك بهذه المهمة حين اطلاعها عليها.

المهم في الأمر كله أن يتكون لديك شعور بالمسؤولية عن صحتك، ولاسيما النواحي الحميمة، فمثل هذا الشعور وحده كاف لكي يجعلك دقيقة في مراقبة تطورات هذه الصحة فضلاً عن أن هذه العناية تنعكس، بالضرورة، على ثقتك بنفسك وبالدرجة الأولى على جمالك وحسن مظهرك وسلوكك بين الناس.

## الدوافع والاتجاهات

الدوافع هي قوى نفسية تدفع الإنسان بشكل متواصل إلى القيام بعمل ما إلى أن يصل إلى درجة الإشباع ويحقق الهدف الذي اتجه الدافع لتحقيقه.

ويعمل الدافع إما لإرضاء الحاجات الجسمية كالشعور بالجوع أو العطش أو التعب أو الميل إلى الجنس، أو لإرضاء الحاجات الاجتماعية التي تظهر في شكل ميول وحوافز أو رغبات معينة كحب الذات أو الرغبة في التفوق والسيطرة أو للمحافظة على المكانة الاجتماعية وغيرها.

تعمل الدوافع عادة كمحرك داخلي للسلوك سواء كان ذلك بشكل شعوري أو غير شعوري. وعندما يبدأ الدافع في العمل بقوة فإنه يسيطر على الإنسان ويجعله مندفعاً في سلوكه بشكل لا يترك للفرد الحرية في توجيه سلوكه أو السيطرة عليه.

ويكون الدافع في هذه الحالة شديد الإلحاح في طلب تحقيق هدفه بلا أدنى إبطاء، وغير مكترث للعواقب أو مفكر فيما يمكن أن ينتج عن السلوك المصاحب له، مما يؤدي إلى عدم اتزان الشخصية واضطراب السلوك وعدم القدرة على الاستبصار.

يرى كثير من العلماء بأن الدوافع فطرية، وأن النفس البشرية مستودع للغرائز والرغبات والميول، ومصدر للدوافع الشعورية وغير الشعورية.

ولا تظهر الغرائز والحاجات بشكل مباشر تقع عليه العين وتدركه، وإنما تعمل عن طريق مجموعة من العمليات المنظمة والمترابطة والتي تبدأ بظهور منبه معين (مثير) يؤدي بدوره إلى استثارة الفرد للاستجابة بشكل معين، وتعتمد قوة الاستجابة على مستوى قوة الدافع. فإذا تحقق الهدف خفت حدة الدافع وإذا لم يتحقق ظل الدافع يعمل بلا كلل حتى يؤدي بصاحبه إلى ممارسة السلوك المطلوب. وكلما ازدادت درجة صعوبة الهدف ازداد الدافع جدة، وكلما ازداد اصرار المرء على تحقيق هدفه كلما ازداد عناداً ومكابرة.



ويحدثنا القرآن عن الدوافع كجزء من طبيعة الإنسان، فيقول:

((وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ)) (يوسف، ٥٣).

ويشير بعض المفسرين إلى أن الوسواس هو الشيطان سواء كان من شياطين الإنس أو الجن. ومهما كان طبيعة الاختلاف بين المفسرين، فإن الذي يبدو لنا ومن وجهة النظر النفسية أن تلك الوسواس تعمل كمنبه (مثير) يؤدي إلى تحريك الدوافع الفطرية لدى الإنسان لإطلاق عقالتها (قوة دافعة)، مما يؤدي إلى قيام الفرد بنشاط غير سوي وارتكاب المعاصي.

وقد تحدث علماء النفس عن كثير من النظريات التي لا تختلف عن هذه الصور القرآنية وما احتوته من معاني وأفكار، رغم أن تلك النظريات تعتبر حديثة المنشأ إذا ما قيسست بوقت نزول القرآن. فنظرية المثير والاستجابة في أصلها لا تخرج عن الإطار الذي رسمته لنا الآيات في سورة الناس، وهو كما يلي:

الوسواس --> منبه (مثير)

الدافع --> قوة تدفع لسلوك معين

الاستجابة --> السلوك الاستجابي الذي يقوم به الفرد لتحقيق الهدف.

ويكون السلوك الاستجابي إيجابياً إذا ما أدى إلى ذكر الله والاستمسك بالمبادئ الدينية والقيم الأخلاقية، وسيطرة الفرد على دوافعه. فتغلب الفرد على تأثير المنبه يؤدي إلى إضعاف الدافع تدريجياً. وقد يكون السلوك الاستجابي سلبياً إذا ما استجاب الفرد لدوافعه ولنزغ الشيطان وسلك مسلكاً غير سوي. كما نجد في سورة ق نموذجاً آخر لطبيعة الدوافع، حيث يقول الله عز وجل:

((وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَتَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ)) (ق، ١٦).

## توجيه السلوك

تلعب الدوافع دوراً خطراً في حياة كل فرد لأنها تحدد شكل سلوكه ونتائج نشاطاته الحياتية. ولما كان للدوافع علاقة بالجهاز النفسي بسبب سيطرتها على عمليات توجيه السلوك فقد عملت على اتباع نظم للتغلب على مقاومة الفرد أحياناً، وبخاصة في حالة الدوافع غير السوية، حتى تجد لنفسها منطلقاً إلى الظهور ومسرحاً لنشاطاتها عن طريق التحايل حتى تجعل المستحيل يبدو ممكناً، والأمر السيئ مقبولاً، وكل ما هو غير طبيعي يبدو طبيعياً.

## الإنسان كائن اجتماعي

من المعلوم أن مكونات الإنسانية البيولوجية (الحيوية) هي سمات فطرية طبيعية تعمل بشكل تلقائي، إلا أن ذلك لا يعني أنها بعيدة المنال عن تأثير العوامل البيئية المحيطة بالفرد. فالبيئة لا تقف موقفاً سلبياً من بعض الصفات الفطرية لترقيتها بعين العاجز، وإنما تتدخل في أحيان كثيرة

وبشكل مستمر لتعديلها أو إعادة تشكيله، سواء كان ذلك سلباً أو إيجاباً تبعاً لنوع العوامل البيئية النشطة والتي يحتك بها الفرد أو يقع في دائرة نفوذها. ويسوق لنا القرآن مثلاً لعامل من العوامل المؤثرة:

((وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ \* فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِينٍ)) (البقرة، ٣٥-٣٦).

فالإسان كائن اجتماعي يتأثر بالبيئة الاجتماعية المحيطة به، وأحياناً ما يعمل التأثير البيئي على التغلب على الطباع الأصلية وتعديلها أو تغييرها في أي اتجاه.

فإذا ما انقاد الإنسان إلى دواعي الخير واستمسك بمبادئه الدينية وبطاعة الله، فإن ذلك يقوده إلى صلاح أمره في دنياه وآخرته. أما إذا ما انقاد لشهواته وأفكاره غير السوية فإن ذلك قد يقوده إلى الأضرار بنفسه وغيره بالإضافة إلى معصية الخالق ومخالفة أوامره ونواهيه.

تؤدي الدوافع الخاطئة والآثمة وغير السوية إلى كثير من مظاهر السلوك السلبي كالاستكبار والعصيان وعدم الاعتاظ من التجارب والممارسات السابقة. ومن أمثلة ذلك ما تسوقه لنا الآية التالية:

((أَلَمْ تَكُنْ آيَاتِي تُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ فَكُنْتُمْ بِهَا تُكَذِّبُونَ \* قَالُوا رَبَّنَا غَلَبَتْ عَلَيْنَا شِقْوَتُنَا وَكُنَّا قَوْمًا ضَالِّينَ)) (المؤمنون، ١٠٥-١٠٦).

وهكذا يتجه الإنسان حين تتغلب عليه دوافعه إلى البحث عن الأعذار لتبرير طيشه واندفاعه وعدم سيطرته على زمام سلوكه، واستسلامه لدوافعه وانقياده لها، على أن ما يلاحظ في هذا الأمر هو غياب العقل والافتقار إلى الوعي في مثل هذه الحالات لدرجة تجعل العذر أقبح من الذنب، وبخاصة عندما لا يجد الشخص ما يبرر به سلوكه سوى القول بأنه لا ذنب له فيما حصل سوى أنه ترك لدوافعه وأهوانه أمر التغلب عليه فشقي وضل بسبب ذلك.

وهناك مثال آخر لموقف مشابه:

((وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ وَقَفُوا عَلَى النَّارِ فَقَالُوا يَا لَيْتَنَا نُرَدُّ وَلَا نُكَذِّبُ بآيَاتِ رَبِّنَا وَنَكُونُ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ \* بَلْ بَدَأَ لَهُمْ مَا كَانُوا يُخَفُّونَ مِنْ قَبْلُ وَلَوْ رُدُّوا لَعَادُوا لِمَا نُهُوا عَنْهُ وَإِنَّهُمْ لَكَاذِبُونَ \* وَقَالُوا إِن هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ)) (الأنعام، ٢٧-٢٩).

وتلاحظ من الصورة السابقة كيف أن دوافع الشر تجعل الإنسان ينحرف فلا يرتدع، وتتحول حياته إلى مجموعة من الأكاذيب يسوقها الواحدة تلو الأخرى لتبرير سلوكه. فإذا ما منح فرصة أخرى لإثبات حسن نواياه وصدقه واستقامته وإخلاص توبته عاد إلى نفس السلوك الخاطئ.

على أن الشيء البارز في الصورة السابقة هو أن اثر الدوافع في سيطرتها على الإنسان المنقاد لها يشبه إلى حد كبير اثر غياب الوعي في حالة تعاطي الخمر والمخدرات. فهي تعمل على تعطيل العقل عن العمل، وتمنع الإنسان من استخدام حواسه ومداركه بشكل سليم مما يعرضه للهلاوس والأباطيل المضللة والأوهام الخادعة، فلا يرتدع ولا يتراجع ولا يملك القدرة على الإفلات من قبضة الاعتماد النفسي على تلك الدوافع.

من الأمور العلمية المعروفة أن للدوافع علاقة بالناحية الفسيولوجية، فالمنبهات التي يقع عليها الاختيار

يستجيب لها الجسم بافرازات هرمونية تؤدي كميتها وحدتها إلى زيادة قوة الدافع أو ضعفه. وعندما يقوى الدافع فإنه يعمل بدوره على وضع الجسم في حالة استعداد للاستجابة لتلبية حاجة الدافع وتحقيق الهدف.

## أنواع الدوافع

هناك دوافع متعددة بقدر ما هناك من حاجات بشرية سواء كانت مادية، ومعنوية، ظاهرة ام باطنة. فعالم الإنسان مليء بالرغبات والنوازع والحاجات التي تقف وراءها دوافع متعددة على أهبة الاستعداد للانطلاق وتحقيق الهدف متى ظهر المنبه المناسبة القادر على استثارتها وإطلاق قوتها الدافعة من عقالها. وقد تناول القرآن الكريم مجموعة من تلك الدوافع وبين آثارها.

## الدافع إلى التملك

وهو من الدوافع التي تحت على طلب المكاسب المادية والتكالب على متاع الدنيا في بعض الأحيان. فإذا ما كان الهدف هو مقابلة متطلبات الحياة وتوفير وسائل العيش الكريم للفرد وأسرته، فإن هذا الدافع يصبح حافزاً للخير والصالح.

أما إذا تحول هذا الدافع إلى قوة جشعة هدفها تكريس المال واكتناز الثروات واستغلال العباد لمجرد الرغبة في التملك، فإن ذلك يؤدي إلى الإضرار بالآخرين وإلى البخل والشح والخصومات وعدم إنفاق مال الله في مرضاته.

وتؤدي دوافع التملك في حالة انحرافها إلى مشاكل كثيرة منها الطمع والاحتيال واستخدام الدسائس والسلب والنهب، والجري وراء المكاسب غير المشروعة. وقد نبهنا الخالق عز وجل إلى تحاشي الوقوع في شرك تلك الأخطاء حتى لا يكون الإنسان عبداً لدوافعه:

((وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِيَأْكُلُوا فَرِيقًا مِنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ))  
(البقرة، ١٨٧).

## الدافع إلى الخير

وهو في الواقع مجموعة من الدوافع التي تؤدي بصاحبها إلى فعل الخيرات والسير في طريق الهداية والإيمان، مثل:

((إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ))  
(يونس، ٩).

وقوله عز وجل:

((إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ)) (النحل، ٩٥).

فالسعداء هم الذين يستجيبون لدوافع الخير ويستكينون لها فيصدقون المرسلين ويمتثلون لأوامر الله ويعملون الصالحات.

### الدافع إلى الحياة

ويعمل هذا الدافع على الحث على المحافظة على النفس والابتعاد عن موارد الهلاك ومواطن الردى، كما يعمل أيضاً على الأخذ بمبادئ القوة بتدريب الجسم حتى يكون أكثر قدرة على التحمل عند الحاجة. وتعتبر الأهداف السابقة مقبولة اجتماعياً في أوقات السلم وذلك امتثالاً لقوله تعالى: ((وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ)) (البقرة، ١٩٥).

### الدافع إلى الجنس

وهو دافع فطري له طابع بيولوجي تؤدي استثارته إلى الميل إلى الجنس الآخر، والرغبة في ممارسة السلوك الجنسي. وقد تناول القرآن هذا الواقع وبين القواعد الصحيحة لإرضائه طبقاً للدين الحنيف عن طريق الزواج وإقامة علاقات أسرية ذات طابع اجتماعي.

### دافع إلى العدوان

إن النفس هي مستودع للغرائز والدوافع بخيرها وشرها، ومن أمثلة ذلك غريزة المقاتلة. فغريزة المقاتلة في الأصل هي استعداد طبيعي يجعل الإنسان قادراً على التصدي للمغيرين وحماية نفسه وماله وعرضه إذا استدعى الأمر، والدفاع عن وطنه حين يلبي النداء.

وهذا سلوك قتالي إيجابي، غير أن غريزة المقاتلة قد يتولد عنها دافع منحرف هو الدافع إلى العدوان مما ينتج عنه نتائج سلبية لها آثار سيئة على الشخص نفسه وعلى غيره. ويسوق الله لنا مثلاً للدوافع العدوانية، فيقول عز وجل:

((إِذْ قَالُوا لْيُؤَسِّفْ أَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ \* اقْتُلُوا يُؤَسِّفَ أَوْ اظْهَرُوهُ أَرْضاً يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِن بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ)) (يوسف، ٨-٩).

### دافع المجادلة

من المعروف أن الإنسان مخلوق اجتماعي يحيا بعلاقاته الاجتماعية وارتباطاته مع الآخرين، إنه يتمتع أيضاً بجانب خصوصي ذاتي يجعله أنانياً إلى حد ما، وذلك بنسب متفاوتة حسب عمليات التطبيع الاجتماعي التي يتعرض لها الفرد ومجموع الخبرات التي يمر بها والتي يسخرها الله لهداية من أراد إلى سبيل الرشاد، وإرشاده إلى طريق الخير.

ويبدو هذا الجانب الذاتي في مناقشات الإنسان وجدله من اجل اثبات وجهات نظره أو تأكيد رأيه أو لبيان عدم رغبته في التحول عن اتجاهاته حتى ولو ثبت بطلانها. وفي هذا المعنى تقول الآية: ((وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا)) (الكهف، ٥٤).

## السيطرة على الدوافع

ليس هناك شك فيما قيل من أن أشق أنواع الجهاد هو جهاد النفس التي تزخر بالغرائز اللاشعورية وتمتلئ بالدوافع المتعددة التي يقود بعضها للخير وبعضها الآخر للشر. ولذا فإن مجاهدتها تعتبر أمراً ضرورياً لعلاج الإنسان وصلاح أمره وأمر مجتمعه. فالنفس الأمارة بالسوء تعتبر مرتعاً خصباً لصنوف الانحرافات ودوافع الشر ومصادر الغواية.

وقد سبق وأن ذكرنا بأن للدوافع أصل فطري، كما انها ليست بمنأى عن تأثير العوامل البيئية التي تدخل عليها بالتعديل وإعادة التشكيل عن طريق عمليات الثواب والعقاب الاجتماعي، وعن طريق الحوافز الداخلية الاجتماعية، مما يعطي للعوامل الاجتماعية، بما فيها الإنسان نفسه، أداة للسيطرة على الدوافع والتحكم في مستواها وحدتها وإرجاء تحقيق بعض مطالبها.

فعن طريق إعداد البيئة الملائمة واختيار العناصر فيها يهيئ الإنسان الفرصة لنفسه ولأجيال تأتي من بعده كي ينشئوا أسوياء في دوافعهم، مستقيمين في سلوكهم، متزينين في أخلاقهم وآرائهم، ومهتدين في تصرفاتهم وعلاقتهم بالله وبغيرهم من الناس. وتتمثل أدوات السيطرة على الدوافع في التربية البناءة للأطفال منذ الصغر، وفي التنشئة الاجتماعية السليمة البعيدة عن الانحراف، وفي النظام التعليمي الجيد الذي يراعي نمو التلاميذ من جميع الجوانب ويلبي حاجاتهم، وفي توفير القدوة المثالية التي يقتدي بها الأطفال، وفي مقابلة الحاجات النفسية والاجتماعية الأساسية بشكل سليم، وفي البعد عن الضغوط النفسية التي تضطر الإنسان إلى الاحتياك باللجوء إلى وسائل الدفاع النفسية الغنية بأساليب خداع النفس وتقديم حماية زائفة ذات طابع مؤقت يضطره إلى كبت مشاعره بطريقة غير سوية قبل أن يدهمه الاضطراب النفسي بمظاهره المتعددة.

ويسوق لنا القرآن الكريم عدداً من الأمثلة التي تتناول وسائل السيطرة على الدوافع النفسية، ومنها: ((اِنَّ مَا أَوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ)) (العنكبوت، ٤٥).

((وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ \* فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ)) (النازعات، ٤٠-٤١). وهناك مواقف خاصة تعتبر نماذج تعليمية تدريبية للإنسان تبين له بعض أساليب السيطرة على الدوافع وتساعد على التحكم فيها فيما بعد، مثل صوم شهر رمضان وأداء فريضة الحج، على سبيل المثال: ((الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ)) (البقرة، ١٩٦).

لقد تناول علماء النفس والسلوك والأخلاق موضوع سيطرة الإنسان على دوافعه النفسية فلم يجدوا سبيلاً  
أضمن للإنسان في السير بطريق الهداية والاستقامة وعدم السقوط بهواية الضلال والانحراف مثل الإيمان بالله  
والإحساس بحضوره ومراقبته لنا في حركتنا ومنامنا وفي الليل والنهار.

## صحة وعافية

### الفطور في الصباح

طعام يولد العزم والقدرة ويجعل الإنسان يقضي عمله اليومي بنشاط. ينصح بفطور ملك، وغذاء أمير، وعشاء فقير، نصيحة طالما سمعها أغلب الناس في السنوات الماضية ولكن في هذه الأيام يبدو الجميع يعير انتباهه إلى دور الفطور في تعزيز الصحة. فقد اتضح بعد تحقیقات واسعة أن العديد من الناس وعوا ضرورة الإفطار وفوائده، ومضار الاكتفاء بفنجان أو فنجانين من القهوة مما يضيم الصحة ويسيء إلى المعدة والجهاز الهضمي ككل. ورغم هذه النصيحة من الوعي نجد من النساء أعداداً غفيرة يتجاهلن وجبة الصباح ويضربن بها عرض الحائط. وجميع المعاذير لتبرير ذلك لا صحة لها. تقول الواحدة: «يضيع وقتي» وتقول الأخرى: «لا أشعر بالرغبة» وتقول الثالثة: «لا محل للفطور في الحمية» وهلم جرا.

### المواد الشريرة

السكر: عندما تستفيقيين من النوم، تكون مستويات السكر منخفضة، واستيعاب السكر يثب بالمستويات إلى فوق، والانتقال الفجائي من الانخفاض إلى الارتفاع ينشطك ساعة ثم يهوي بك إلى احضان التعب والتوتر والجوع. والأغذية الدسمة الدهنية هي الأخرى مشكلة، إنها الزبدة وزيت القلي والنقائق. وإنها أيضاً مختبئة في مأكّل بريئة المظهر ككعكة الكرواسان الغنية بالمواد الدهنية. وآخرما يجدر بك تجنبه هو الملح والفطور المصنوع الجاهز الذي يحتوي على كميات كبيرة من الملح، بينما الكمية الموصى بها للمريض الحريص على صحته، لا تتجاوز ثلاثة غرامات، أي ٣. ٠٠٠ ميللغرام.

### الفطور المفضل

أكثر الناس يحسنون عملاً باختيارهم الفطور الذي يحتوي على المواد الكربوهيدريتيّة بنسبة ٧٥ إلى ٨٠ بالمائة، والبروتينية بنسبة ٢٠ إلى ٢٥ بالمائة. وخير موارد الكربوهيدريّت الحبوب النباتية الليفية أو الخبز

المحتفظ بخبره، ورقاقات النخالة الموجودة في علب كرتونية خاصة، وكذلك فطائر الأرز ولكن يستثني العلب التي تذكر السكر كمادة مضافة إلى محتواها، وهذه المواد النشوية تساعد على تنظيم عمل الأمعاء ومستويات سكر الدم. وحسنة أخرى ينالها أكلها - لأن هضمها يستغرق وقتاً أطول من هضم السكر والمحليات - فلا يشعر بالجوع إلا في ساعة الغداء.

البروتين موجود في اللحم الهبر، والسمك. والبيض، ومشتقات الألبان، لقد حذروا من مضار البيض في السنوات الأخيرة الماضية، ولكن الدراسات الجديدة أثبتت أن أكل البيض في اعتدال (ثلاث بيضات إلى ست، في الأسبوع) لا تؤذي القلب كما أعلنوا في السابق. ويمكن التخلص من دهن البيضة بالسلق أو القلي في الماء. والمنتجات اللبنية الغنية بالكالسيوم (التي تساعد على الوقاية من مرض تخلخل العظام، تعتبر أيضاً مورداً جيداً للبروتين. إن الكالسيوم ضروري بنوع خاص للنساء. وأفضل الخيارات هي الجبن القليل الدسم، والحليب المنزوع القشدة، واللبن غير الدهني. وإن كانت المرة ذات حساسية للحليب فلتستعص عنه باللبن. وعصير الفواكه مصدر جيد من مصادر الفيتامين C. وهو فضلاً عن ذلك يزود شاربه بالطاقة. ولكن هذه الثمار تفقد فيتاميناتها بسرعة، وكذلك أنزيماتها، وبناء على ذلك يجب شرب العصير فوراً، وقبل أن يفقد معظم فوائده. وأكل الحمضيات مفيد مثل عصيرها. وما لم يكن ثديا المرأة متليفين أو مصابين بالتكلس، فلا جناح عليها من شرب كوب أو كوبين من القهوة أو الشاي كل يوم.

ولا بأس من التذكير ثانية بأن خير فطور يغذي ولا يؤذي هو وعاء من الحبوب النباتية الكاملة الخير، وعصير، وحليب أو لبن. والمرأة التي تكتفي بوحدات حرارية تراوح بين ١٢٠٠ و ١٥٠٠ وحدة حفاظاً على رشاقتها يجب أن يكون في فطورها ما بين ٣٠ و ٥٠٠ من هذه الوحدات.

### طريقة الأكل

تناولي فطور الصباح فور استيقاظك من النوم بقدر الإمكان، وإذا كنت على عجلة من أمرك فاشربي كوباً من العصير أو كلي حبة من الفاكهة قبل ذلك لتمنحك النشاط والقوة. وإذا قمت بالتمارين الصباحية انتظري مقدار نصف ساعة قبل تناول طعام الأفكار الكامل.

على المرء أن يمسك عن الأكل في ساعة غضب أو توتر أو انفعال، وكذلك عليه أن يتجنب كل تفكير بالعمل متى أكل، لأن جهاز الأعصاب الودي (السمبثاوي) الذي يعمل بنشاط ونحن نسعى ونفكر، يشل عملية الهضم. لهذا أفضل له أن يكون الجهاز نظير الودي متحكماً وهو يأكل (هذا الجهاز ينشط والمرء مخلص للراحة).

لنأخذ قرص الفيتامين في ساعة الأفكار، بالإضافة المعززة يمتصها الجسم متى أخذت مع الطعام، إلا أن بعض الناس يشعرون بانتعاش مفرط متى أخذوها مع طعام العشاء، فليفطر الإنسان إذاً بهدوء ودعة، لينسى مشاغله وهمومه، وليأكل فطوره بعد صوم ليلة.



## نظام غذائي

نظام المناعة هو في الحقيقة القدرة الشفائية داخل الجسم. إنه مفتاح البقاء بصحة جيدة بالرغم مما يحصل لنا ابتداءً من جرح أو الإصابة بداء السرطان. يؤمن لنا نظام المناعة الحماية من الغزاة الذين يأتون بشكل بكتيريا وفيروسات أو ما شابه... وعندما يضعف نظام المناعة لديك تتم الغلبة للغزاة وقد تكون النتيجة المرض أو الموت المبكر.

كيف تشعر اليوم؟

هل أنت تعب معظم الوقت؟

هل الوهن هو رفيقك الثابت؟

هل يزورك الغزاة بشكل مستمر (كالزكام والأنفلونزا الخ...)?

هل أنت مصاب بالتهاب المفاصل أو أسوأ من ذلك؟

إذا أجبت بـ (نعم) على أحد الأسئلة الواردة أعلاه فقد حان الوقت لتعزز نظامك الدفاعي.

يقدر أن حوالي مئة ألف مادة كيميائية ومنها العديد من الأصناف الجديدة المصنعة سنوياً تلقى وتوضع في عالم بينتنا كل يوم في الجو - الماء - الأرض وأخيراً في الطعام الذي نتناوله العديد من هذه المواد الكيميائية تشكل سموماً لنظام المناعة لدينا أن التهديدات غير المرئية للإشعاعات الصادرة عن الشمس والموجات الالكترومغناطيسية المؤذية تلوث بينتنا. إن تلوث الجو الناتج بشكل مبدئي عن السيارات ودخان المصانع، يهدد الرئة ونظام المناعة بشكل تصاعدي.

عوضاً عن الكلام الكثير، فإن عملاً بينوياً قليل الأهمية قد حصل أو متوقع حصوله في المستقبل. حتى ذلك الحين، فإن برنامجاً إضافياً للحمية والتغذية من أجل تقوية وحماية وظيفة المناعة لدينا، و أمر أساسي للحفاظ على صحة جيدة.

إن نظام مناعة أقل فعالية يؤدي إلى ازدياد مخاطر داء السرطان والأمراض المعدية والتي تتضمن عدوى فيروسية كما وإن الزكام العادي هو أعظم تأثيراً لدى هؤلاء الذين ضعف نظام المناعة لديهم بسبب الضغوطات والإجهاد والنقص في المواد المغذية الأساسية. عندما يصاب جسمنا بالعدوى، نستعمل مواد مغذية أساسية مثل فيتامينات أ (A)، ج (C)، هـ (E) أو معادن مثل الزنك، البوتاسيوم، الحديد والنحاس. فإذا لم تستبدل هذه المواد المغذية تكون قد بدأت المرحلة لمزيد من الاعتلال الخطر لا يستطيع الجسم أن يدافع أو أن يشفي ذاته عندما يتغذى بمأكولات تكون المواد المغذية فيها دون المستوى المطلوب.

## المشاكل الناتجة عن نظام مناعة غير نشيط

\* خلل في التنفس.

- \* زكام وأنفلونزا والتهابات بشكل متكرر.
- \* عيون دامعة ورغبة بحكها.
- \* تبول زائد وتشنجات في المثانة.
- \* إسهال و/ أو إمساك.
- \* فقدان الذاكرة.
- \* فطر في الأمعاء.
- \* غازات وانتفاخ البطن بعد وجبات الطعام.
- \* انفعال سريع، قلق، نوبات ذعر مفاجئة.
- \* احتباس غير سوي للسوائل والإفرازات.
- \* أرق.
- \* ردود فعل على التبخر الكيميائي والدخان والعطور والألبسة ومواد التنظيف.
- \* حساسية تجاه بعض أنواع المأكولات.
- \* تقرح في الفم.
- \* عضلات حساسة بشكل مؤلم.
- \* ألم في المفاصل.
- \* كآبة.
- \* تعب.
- \* التهاب القولون.
- \* التهاب المفاصل.
- \* داء كرون.

### تغذية نظام المناعة

في ما يلي بعض الأعشاب الطبية الشائع استعمالها لفعاليتها في مساعدة نظام المناعة على تأدية وظيفته.

القتاد أو استراجالس (Astragalus): هذه العشبة هي بمثابة منشط لنظام المناعة.

أخيناسيا (Echinacea): تستعمل هذه العشبة للزكام والأنفلونزا والالتهابات. لها خصائص مضادة للجراثيم والفيروسات والالتهابات.

سلايمارين (slymarin): تعترض سبيل التفاعلات الناتجة عن الحساسية والالتهابات. وهي تزيل بشكل فعال آثار السموم من الكبد وتستخدم لمعالجة الصفيرة (Hepatitis) وتشمع الكبد (Cirrhosis). علماً أن ممارسة الكبد لوظيفته بشكل جيد هي أمر أساسي للاحتفاظ بنظام مناعة سليم.

الجنسة البرازيلية (Suma Brazilian Ginseng) تساعد على تعزيز وتقوية نظام المناعة.

المأكولات الغذائية المقوية للمناعة والتي تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات أ (A)، ج (C)، هـ (E) ومعدن السيلينيوم هي:

اللوز - الشعير - الخضار والفاكهة ذات الألوان الخضراء أو الصفراء أو البرتقالية الداكنة: القنبيط - القنبيط الأخضر (Broccoli) - السبانخ - الملوخية - الجزر - البطاطس الحلوة - البابايا - المشمش - البصل - الثوم - القرع - اللفت - البقلة المائية (Watercress) - بذور القمح (Wheat germ).

المأكولات التي تحتوي على نسب عالية من الزنك وتتضمن أيضاً فيتامينات ب المركبة (B-complex).

الأسماك - البقول - الفطر - جوز البقان (pecans) - البزور - صويا ليسييتين - حبوب الصويا - الحبوب الكاملة (Whole grains).

### للحفاظ على شبابنا

يجب احترام قواعد المحافظة التالية على العافية وذلك من أجل إبقاء نظام المناعة عاملاً بشكل صحيح لدرء الأمراض وإطالة العمر.

١) يجب السعي طوال الحياة للحصول على غذاء صحي. ويجب أن يركز طعامك على فاكهة طازجة - خضار - حبوب - جوز وبندق.

- ٢) تبدأ عملية الهضم من الفم، لذلك امضغ الطعام جيداً.
  - ٣) تجنب المشروبات المتلجة ولا تتناول المشروبات مع الطعام.
  - ٤) لا تتناول الأطعمة الثقيلة الهضم عند النهوض.
  - ٥) تناول الطعام فقط عندما تكون جائعاً، وبعد ذلك قلل من الأكل.
  - ٦) استرح في اليوم السابع.
  - ٧) لا تستهلك الأطعمة الغنية بالمواد الدهنية المشبعة.
  - ٨) استهلك الطعام الطبيعي والكامل فقط.
  - ٩) تجنب المأكولات التي تعالج بسلسلة من العمليات الصناعية المتعاقبة، فهذا يجهد الأعضاء.
  - ١٠) تجنب الطعام المصنع الذي يقضي على الأنزيمات والمواد المغذية.
  - ١١) استهلك الكمية الكافية من الألياف.
  - ١٢) ينصح بطهي المأكولات على البخار أو شوائها أو خبزها. ولا تجعل الخضار تستوي بشكل تام.
  - ١٣) تجنب الطحين الأبيض - السكر الأبيض - الأرز الأبيض - الملح الأبيض والفلفل.
  - ١٤) نظف بالصوم نظام المناعة لديك دورياً، وخلال الصوم تناول العصير الطازج.
- ننصح بـ ٣ أيام صوم على ٤ مراحل في السنة وذلك عند تبدل الفصول. وتجدر الإشارة إلى أن الذين يعانون من داء السكري أو نقص السكر في الدم يجب ألا يكتفوا عند صيامهم بالعصير والماء فقط.

- ١٥) استهلك المأكولات الخالية من أدوية الحشرات السامة والمواد الكيماوية.
- ١٦) تجنب المأكولات التي تحتوي على مواد حافظة أو مضافة.
- ١٧) تجنب الكحول - السجائر - الكافيين - الأدوية - الإجهاد.
- ١٨) تناول يومياً الفيتامينات والمعادن بعد استشارة الطبيب إذا كنت لا تتبع نظاماً غذائياً صحياً متنوعاً.
- ١٩) اشرب ٦-٨ أكواب من المياه المعدنية يومياً.
- ٢٠) ينصح بتناول الـ (Glutathione) وهو مضاد حيوي موجود بنسب عالية في اللحوم وبعض الخضار مثل الهليون - القرع والبطاطس من المهم معرفة أن التعليب يجفف كثيراً من نسب الـ (Glutathione).
- ينصح النباتيون بتناول هذا المضاد الحيوي بشكل حبوب إضافية.
- ٢١) تنشق الهواء المنعش وتمتع بالشمس يومياً.
- ٢٢) تمرن يومياً، ومارس رياضة المضي والتنزه.
- ٢٣) كن دائماً بحالة مزاج إيجابية.

## خطر زيادة الوزن

كما كل شيء في الطبيعة عائم في جو من التناغم والتوازن كذلك هو الأمر بالنسبة إلى جسم الإنسان، الذي في توازنه الغذائي يتمتع بالصحة والنشاط. لكن، عند اختلال هذا التوازن من الناحية الداخلية أي عند حدوث اضطراب معين في العمل الأيضي أو عمل الأنزيمات أو عمل أي عضو فيه وعند اختلال هذا التوازن من الناحية الخارجية أي تكديس الكيلو غرامات الزائدة تبدأ مشكلة جدية بالظهور.

في الواقع، البدانة بمفهومها العام مضرّة بصحة الفرد، إذ المشاكل الصحية التي تسببها هذه الزيادة في الوزن كثيرة وتؤثر مباشرة في عمل أعضاء الجسم كافة:

- ١) تسبب زيادة ملحوظة في الوزن فرطاً في عمل القلب. مما يؤدي إلى مشاكل قلبية وعائية كثيرة قد تتمثل في ارتفاع في ضغط الدم داخل الأوعية وذبحة صدرية واحتشاء عضلة القلب.
- ٢) تخل زيادة الدهون في العمل السوي لأعضاء الجسم بشكل عام فتساهم بالتالي في ظهور أمراض معينة مثل داء السكري، وداء النقرص أو ما يعرب بزيادة حمض اليوريك، بالإضافة إلى ارتفاع الكوليسترول وثلاثي الجليسريد.

- ٣) تساهم زيادة الوزن بالتسبب بضيق التنفس والشخير خلال فترة الليل.
- ٤) يستهلك الوزن الزائد باكراً مفاصل الجسم كلها، مما يساعد في ظهور داء المفاصل بخاصة في الركبتين. وذلك بالإضافة إلى آلام الظهر والتواءه.

- ٥) تتخطى مساوئ زيادة الوزن الآفاق الجسدية المباشرة وتتعداها لتؤثر في نفسية صاحبها ومزاجه. فيصعب على هذا الأخير تقبل نفسه سميناً ويخشى عندها ألا يتقبله الآخرون وألا يعجبون به. فتتأثر سلباً

علاقاته مع غيره واندماجه الاجتماعي والمهني على السواء.

٦) تساهم زيادة الوزن في نمو أنواع سرطانات عديدة مثل سرطان القولون والثدي. كما تسبب العديد من الاضطرابات النسائية مثل صعوبة في الإباضة وخطر كبير عند الحمل كالإصابة بالسكري وصعوبة في الوضع.

٧) في حال تمركزت الدهون في منطقة البطن أي تحت السرة، يرتفع خطر التعرض لتعقيدات صحية كثيرة. ونلاحظ هذا النوع في التكس للدهون عند الرجال ويسمى «الذكري». ويعرض حياة هؤلاء لخطر كبير. فمن المهم أن يخففوا من وزنهم في هذه الحالة حفاظاً على صحتهم.

٨) أما في حال تكسست الدهون في منطقة الورك والفخذ، فهذه لا تكون إلا سطحية مخزنة تحت الجلد ولا تعيق عمل الجسم بشكل مباشرة وكبير. لذا يعتبر خطر الإصابة بتعقيدات صحية هنا طفيفاً. ونلاحظ هذا النوع من تخزين الدهون عادة عند النساء، لهذا السبب يسمى «النمط الأنثوي».

## التأثيرات الجانبية للريجيم

لا شك أن اتباعك لحمية خاصة من أجل إنقاص الكيلو غرامات الزائدة من وزنك يجعلك - على المدى البعيد - أكثر نحافة وأكثر صحة وحيوية، ولكن لا بد أن تكون لهذه العملية بعض التأثيرات الجانبية التي قد تثبط همتك وعزمك على متابعة الريجيم إذا لم تعرف كيف تعالجها.

إن الانتقال من غذاء عشوائي وغير صحي إلى نظام غذائي متوازن قليل الحريرات تصاحبه، برغم فائدته الأكيدة، ردود فعل جانبية نورد فيما يلي أهمها مع العلاج المناسب لكل منها:

## الجوع

رغم اعتقاد بعض الأطباء بأن شعور البدنيين بالجوع مجرد وهم «فهم يطلبون الأكل لا كغذاء بل كوسيلة لتهدئة نفوسهم». يتفق الكثيرون على أن الشعور بالجوع عند إنقاص كمية الحريرات يحدث حقيقة فعلاً. إلا أن علامات الجوع تتناقص عندما تبدأ المعدة بالتقلص ويبدأ الجسم بالتكيف ولكن ريثما يحدث هذا ماذا يفعل من يتبع ريجيماً حتى يحين موعد الوجبة؟ أفضل ما تفعله هو القيام بالتمارين الرياضية لأنها تخدم الشهية لفترة تمتد لساعة ثم حاول إشغال نفسك بعمل مسلي.

ويجد أخصائيون آخرون أنه على من يقوم بريجيم ألا يدع نفسه يجوع فعلاً لأن هذا سيجعله ينهار ويأكل أكثر لهذا فهم ينصحون بتناول مقداراً قليلاً من طعام يحتوي على كمية قليلة من الحريرات عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

## الهيجان، النزق، التعب

لا شك أن نفسيّتك ستتأثر ريثما يعتاد جسمك على النظام الجديد ولكن إذا استمر الشعور بالتعب حتى عندما تتناول طعاماً أكثر توازناً وفائدة مما اعتدت عليه فلا بد من وجود مشكلة نفسية لديك وعليك أن تبحث عن السبب الأساسي وتحاول علاجه.

## الأرق

يؤثر الريحيم أحياناً على توازن سكر الدم، الأنسولين مسبباً الهيجان أثناء النهار والأرق في الليل. لا تأخذ حبوباً منومة بل أمشي لمسافة طويلة قبل النوم واشرب كأساً من البابونج المغلي أو اقرأ كتاباً مملأً. إذا كنت تنزعج من الاستيقاظ باكراً فاعلم أن جسمك قد أخذ حاجته من النوم وآنك تحتاج لساعات نوم أقل من غيرك.

## رائحة الفم المزعجة

قد يتسبب تغيير كيميائية الجسم في مشكلة يخجل حتى أقرب أصدقائك من إخبارك بها. نظف أسنانك عدة مرات في اليوم واستعمل مضاد للحموضة عندما تشعر بمغص في معدتك وذلك لتعديل أحماض المعدة التي قد تكون سبباً في راحة الفم أيضاً.

## تقلص الساقين

ينصح الكثيرون بشرب كمية كبيرة من الماء يومياً لأن الماء يعمل كمحور للسوائل من أنسجة الدهن ويعمل كالاسفنجية في معدتك ويخلصك من الجوع لفترة. ولكن لشرب الماء أثر سلبي لأنه يأخذ معه البوتاسيوم والكالسيوم الضروريين وهذا ما يسبب تقلصاً للساقين. لتجنب هذا الأثر تناول حبوب الدولوميت من أجل تعويض الكالسيوم وكل موزاً أو بعض حبات الخوخ لتعوض البوتاسيوم وتناول كمية من فيتامين C.

## الإمساك

تؤثر بعض أنواع الحمية أحياناً على الأنسجة وتسبب الإمساك فعليك ترك مثل هذه الحميات واتباع نظام غذائي أكثر توازناً. أفضل علاج للإمساك هو أداء بعض التمارين الرياضية وشرب كمية كبيرة من الماء.

## المظهر المنهك

يلاحظ متبعوا الحمية أن أصدقائهم يبدون ملاحظات حول مظهرهم العام فلا تعتقد أنه بسبب الحمية وإن سيلازمهم هذا المظهر وهذه النظرة المنهكة. إن أي مظهر منهك أو اصفرار في الوجه هو جزء من عملية إعادة توزيع الدهن التي تستمر لشهر تقريباً من بدء الحمية ثم لا تلبث هذه الخطوط تحت العينين أن تختفي.

## شفط الدهون

الرشاقة والتناسق في الشكل والجسم السليم هو أكثر ما يتطلع إليه الإنسان في عصرنا هذا، ذكراً كان أم أنثى. من منا لم يقف أمام المرأة طويلاً لتفحص ما يمكن عمله لتحسين صورته، فكل إنسان وحتى الجميلات الرشيقات ذوات الأجسام المتناسقة يقفن تلك الوقفة، ومن مشاكل التناسق والجمال هناك مشكلة الدهون الزائدة وتراكمها.

إن معالجة هذه المشكلة كانت تتم في الماضي عن طريق الجراحة وذلك بقطع الزوائد الدهنية والجلدية، مما يترك أثراً ظاهرة «ندبات» في معظم الأحيان كانت قبيحة الشكل رغم كل الوسائل المتبعة آنذاك. في أوائل الثمانينات بدأت عمليات شفط ونحت الدهون بالانتشار لتحل كثيراً من مشاكل تراكم الدهون وعملياتها السابقة، إلا أن ذلك لم يجعلها الوسيلة المثلى في جميع الحالات لأسباب عدة منها عدم كفاءة الطبيب المعالج أو إهمال المريض.

عملية شفط الدهون ليست ولم تكن في يوم من الأيام وسيلة لتخفيض الوزن الزائد أو لإزالة ترهل في الجلد كما قد يتراءى للبعض وإنما للقيام بتلك العملية فهناك بعض المتطلبات التي على الراغب في القيام بتلك العملية أن يقوم بها والتي يمكن أن نلخصها بالنقاط التالية:

- يجب على المريض أن يصل إلى وزنه الطبيعي قبل المباشرة بعملية الشفط ويتم ذلك باتباع الحمية والرياضة حيث أن عملية الشفط تعمل على إزالة الزوائد الدهنية في مناطق محددة في الجسم فقط.

- يجب على المريض - وذلك شرط هام - أن يحافظ على وزن ثابت قدر المستطاع وذلك قبل العملية وبعدها حتى لا يحصل اختلال في تناسق الجسم إذ أنه عند إزالة الدهون الزائدة فإن ما تبقى من الدهون يفترض أن تظل متناسقة مما يعطي الجسم شكلاً طبيعياً بعد العملية ولكن في حال اختلف الوزن بشكل حاد (زاد الوزن أو نقص بشكل كبير) فإن ذلك يؤدي إلى اختلال في الترسبات الدهنية في الخلايا المتبقية ومما قد يسبب ظهور أشكال غير طبيعية في الجسم على شكل تموجات، بروزات أو حفر، لذلك على المريض ضبط وزنه قبل القيام بالعملية.

عملية شفط الدهون بحد ذاتها تتم من خلال عدة ثقبوب صغيرة بقطر ٢-٣ مم في أماكن من السهل إخفاؤها يعمل الجراح من خلالها على إدخال أنبوب (Canula) لسحب الدهون، حيث يتم الشفط في مستويات مختلفة في الطبقة الدهنية.

أكثر المناطق التي يتم فيها شفط الدهون هي منطقة الأرداف والأفخاذ والبطن عند النساء والبطن والصدر عند الرجال. لأن هذه المناطق هي الأكثر تعرضاً لتجمع الدهون وراثياً، أما بقية مناطق الجسم فيمكن سحب الدهون منها بنسب متفاوتة.

وبحسب الإشارة هنا إلى أنه كما لإزالة الدهون مكانة في جراحة التجميل فإن لعمليات حقن الدهون أيضاً

صدى كبيراً ولها الأثر البالغ في عمل نتائج رائعة لجسم الإنسان، إذ يمكن أن نأخذ بعض الدهون المسحوبة من جسم المريض ونعالجها ومن ثم نعيد حقنها في مناطق من الجسم بحاجة لتعبئة كالتجاعيد في الوجه مثلاً الناتجة عن التقدم في السن مما يعيد للوجه شكله الطبيعي الشاب النضر، وتكون بدلاً في كثير من الأحيان لعمليات شد الوجه، كما يمكن بهذه الطريقة تصحيح التموجات والحفر التي قد يكون المريض قد حصل عليها بعد عملية شفط سابقة.

إن عملية شفط الدهون من المستحسن أن تتم في منطقة في الجسم ليس فيها تهدل في الجلد لأن المنطقة التي نريد سحب الدهون منها سيزيد تهدل الجلد فيها أو تبقى على حالها في أحسن الأحوال إذ أن الجلد المترهل يكون قد فقد العناصر التي تساعد على التقلص والعودة إلى حالته الأصلية قبل الترهل، لذلك ينصح المريض بعد العملية بارتداء ثياب ضاغطة مطاطية تساعد على تجميع الجلد والدهون المتبقية مما يساعد على الالتئام الصحيح، وعلى المريض ارتداء هذه المشدات لفترة شهر إلى شهر ونصف بعد العملية.

أما في حال وجود التهدل في الجلد فيمكن القيام بالعملية ومن ثم على الطبيب أن يقوم بقص الجلد الزائد من مناطق قابلة للتصوي أو الإخفاء وذلك لتجنب ظهور آثار الجروح بشكل ظاهر.

هناك نقطة يجب علينا فهمها تماماً وهي أن عملية شفط الدهون ليست عملية لإنقاص الوزن الزائد ولكن هي لإزالة بعض الزوائد التي تعيق تناسق الجسم، ويجب على من يرغب بإنقاص وزنه أن يعالج سمنته قبل العملية وذلك باتباع الوسائل المتاحة المختلفة.

والجدير بالذكر أن هناك وسائل عدة لمعرفة الوزن المثالي لكل شخص من خلال طوله وجنسه كما أن هناك جداول أو أجهزة لذلك تمكنا من معرفة نسب الدهون في الجسم.

يجب علينا ملاحظة أن الدهون لا تتكاثر بعد البلوغ وإنما ما يحصل هو تضخم في الخلايا الدهنية مما يؤدي إلى زيادة في الوزن يكون في تكاثر الخلايا الدهنية حتى سن البلوغ، لذلك يجب الانتباه للحمية خصوصاً عند الصغار حتى لا تتكاثر خلاياهم الدهنية بشكل كبير وتؤدي إلى زيادة أوزانهم بشكل كبير يلزمهم طوال حياتهم وقد يسبب لهم الكثير من الأمراض والعلل الخطيرة كالسكري وضغط الدم وغيرها.

في النهاية يجب الإشارة أيضاً إلى موضوع السيلوليت حيث أن هناك التباساً في فهم معنى هذه الكلمة فالسيلوليت هي مشكلة جلدية وليست كما يعتقد الكثيرون ترسبات دهنية تحت الجلد وإنما هي جلد متعرج (كقشرة البرتقال) ويتم معالجتها عن طريق بعض الأجهزة وليس عن طريق شفط الدهون لأن هذه المشكلة ليست مشكلة دهنية.

إن عملية شفط الدهون قد تكون الحل المثالي لإزالة زيادات الدهون التي تعيق تناسق الجسم إذا ما تمت بشكل صحيح ومدرّوس كما أن إعادة حقنها في مناطق أخرى هو الحل الأمثل لملء التجاعيد أو أية انخفاضات في الجسم.



## المسلم الصغير

### التاجر وبنيه

يروى أن أرضاً تدعى (دستابند) فيها رجل شيخ، وكان له ثلاثة بنين. فلما بلغوا أشدهم أسرعوا في مال أبيهم.

ولم يكونوا احترفوا حرفة ترد عليه وعليهم فلامهم أبوهم، ووعظهم على سوء فعلهم. وكان من قوله لهم: يا بني إن صاحب الدنيا يطلب ثلاثة أمور لن يدركها إلا بأربعة أشياء، أما الثلاثة التي يطلب، فالسعة في الرزق والمنزلة في الناس والزاد للآخرة.

وأما الأربعة التي يحتاج إليها في درك هذه الثلاثة، فاكْتِسَابُ المال من أحسن وجه يكون، ثم حسن القيام على ما اكتسب منه، ثم استثماره، ثم إنفاقه فيما يصلح المعيشة ويرضي الأهل والإخوان، فيعود عليه نفعه في الآخرة.

فمن ضيع شيئاً من هذه الأحوال لم يدرك ما أراد من حاجته، لأنه إن لم يكتسب، لم يكن له مال يعيش به، وإن هو كان ذا مال واكتسب ثم لم يحسن القيام عليه، أوشك المال أن يفنى ويبقى معدماً، وإن هو وضعه ولم يستثمره، لم تمنعه قلة الإنفاق من سرعة الذهاب، كالكحل الذي لا يؤخذ منه إلا غبار الميل ثم هو مع ذلك سريع فناؤه.

وإن أنفقه في غير وجهه، ووضع في غير موضعه، وأخطأ به مواضع استحقاقه، صار بمنزلة الفقير الذي لا مال له، ثم لا يمنع ذلك ماله من التلف بالحوادث والعلل التي تجري عليه، كمَحْبُسِ الماء الذي لا تزال المياه تنصب فيه، فإن لم يكن له مخرجٌ ومفيضٌ ومُنْتَفِسٌ يخرج الماء منه بقدر ما ينبغي، خرب وسال ونزّ من نواح كثيرة، وربما انبثق البثق الذي لا يغادر قطرة فذهب الماء ضياعاً.

ثم إن بني الشيخ أتعظوا بقول أبيهم وأخذوا به وعلموا أن فيه الخير وعولوا عليه، فأنطلق أكبرهم نحو أرض يقال لها (مثور)، فأتى في طريقه على مكان فيه وحلّ كثير، وكان معه عجله يجرها ثوران يقال لأحدهما (شترية) وللآخر (بندبة).

فوحل شترية في ذلك المكان، فعالجه الرجل وأصحابه حتى بلغ منهم الجهد، فلم يقدرُوا على إخراجِه. فذهب الرجل وخلف عنده رجلاً يشارفه: لعل الوحل ينشف فيتبعه بالثور، فلما بات الرجل بذلك المكان، تبرم به واستوحش، فترك الثور والتحق بصاحبه.

فأخبره أن الثور قد مات، وقال له: إن الإنسان إذا أنقضت مدته وحانت منيته فهو وإن اجتهد في التوقي من

الأمور التي يخاف فيها على نفسه الهلاك لم يغن ذلك عنه شيئاً، وربما عاد اجتهاده في توقيه وحذره وبالأعلى عليه.

## قرآنيات

### سور وأحداث

- ١- سورة طه: هي السورة التي ذكرت حكاية العجل المعبود عند بني إسرائيل
- ٢- النساء: هي السورة التي ذكر في بعض آياتها قانون الإرث.
- ٣- الأنفال: هي السورة التي ذكرت فيها الليلة العظيمة التي هاجر فيها الرسول (صلى الله عليه وآله) من مكة إلى المدينة.
- ٤- الحجر: هي السورة التي جاء في العديد من آياتها الحث على التطلع في أسرار الخلقة.
- ٥- القصص: هي السورة التي أشارت إلى قصة قارون

### أرقام

١١٤

تكرر ذكر كلمة الإيمان ومشتقاتها ٨١١ مرة في القرآن الكريم وتكرر ذكر كلمة الضلال ومشتقاتها ٦٩٧ مرة في القرآن الكريم فإذا قمنا بعملية طرح الرقمين من بعضهما يكون الناتج ١١٤ عدد سور القرآن الكريم.

١٩

عدد حروف «البسمة» ١٩ حرفاً  
وردة كلمة «اسم» في القرآن الكريم ١٩ مرة  
وردة كلمة «الله» في القرآن الكريم ٢٦٩٨ مرة  
وردت كلمة «الرحمن» في القرآن الكريم ٥٧ مرة  
وردت كلمة «الرحيم» في القرآن الكريم ٩٥ مرة  
الغريب أن كل هذه الأرقام تقبل القسمة على الرقم ١٩.

## الأرنب وملك الفيلة

زعموا أن أرضاً من أراضي الفيلة تتابعت عليها السنون، وأجدبت، وقل ماؤها، وغارت عيونها، وذوى

نبتتها، ويبس شجرها فأصاب الفيلة عطش شديد، فشكون ذلك إلى ملكهن، فأرسل الملك رسله ورواده في طلب الماء، في كل ناحية.

فرجع إليه بعض الرسل، فأخبره إني قد وجدت بمكان كذا عيناً يقال لها عين القمر، وكثيرة الماء. فتوجه ملك الفيلة بأصحابه إلى تلك العين ليشرب منها هو وفيلته. وكانت العين في أرض للأرانب، فوطنن الأرانب في أجحارهن، فأهلكن منهن كثيراً. فاجتمعت الأرانب إلى ملكها فقلن له: قد علمت ما أصابنا من الفيلة.

فقال: ليحضر منكن كل ذي رأي رأيته، فتقدمت أرنب من الأرانب يقال لها فيروز. وكان الملك يعرفها بحسن الرأي والأدب، فقالت: إن رأى الملك أن يبعثني إلى الفيلة ويرسل معي أميناً، ليرى ويسمع ما أقول، ويرفعه إلى الملك.

فقال لها الملك: أنت أمينة، ونرضى بقولك، فانطلقى إلى الفيلة، وبلغي عني ما تريدين. إعلمي أن الرسول برأيه وعقله، ولينه وفضله، يخبر عن عقل المرسل. فعليك باللين والرفق، والحلم والتأني، فإن الرسول هو الذين يلين الصدور إذا رفق، ويخشن الصدور إذا خرق.

ثم إن الأرانب انطلقت في ليلة قمرء، حتى انتهت إلى الفيلة، وكهرت أن تدنو منهن، مخافة أن يطأنها بأرجلهن، فيقتلنها، وإن كن غير متعمدات.

ثم أشرفت على الجبل، ونادت ملك الفيلة.

وقالت له: إن القمر أرسلني إليك، والرسول غير ملوم فيما يبلغ، وإن أغلظ في القول.

قال ملك الفيلة: فما الرسالة؟

قالت: يقول لك: إن من عرف فضل قوته على الضعفاء، فاغتر بذلك في شأن الأقوياء، قياساً لهم على الضعفاء، كانت قوته وبالأعلى عليه. وأنت قد عرفت فضل قوتك على الدواب، فغرك ذلك، فعمدت إلى العين التي تسمى باسمي، فشربت منها، وكدرتها، فأرسلني إليك: فأذكرك ألا تعود إلى مثل ذلك، وإنك إن فعلت أغش بصرك، وأتلف نفسك، وإن كنت في شك من رسالتي، فهلم إلى العين من ساعتك، فإني موافيك بها.

فعجب ملك الفيلة من قول الأرانب، فانطلق إلى العين مع فيروز الرسول.

فلما نظر إليها، رأى ضوء القمر فيها.

فقالت له فيروز الرسول: خذ بخرطومك من الماء فأغسل به وجهك، وأسجد للقمر. فأدخل الفيل خرطومه في الماء، فتحرك فخيّل للفيل أن القمر ارتعد.

فقال: ما شأن القمر ارتعد؟ أترأه غضب من إدخال الخراطوم في الماء؟ قالت فيروز الأرنب: نعم.

فسجد الفيل للقمر مرة أخرى، وتاب إليه مما صنع، وشرط ألا يعود إلى مثل ذلك هو ولا أحد من فيلته.

## هل تعلم

إن مكتشف طريقة علاج واصلاح وتقوية الوثائق هو: ويليام بارو  
إن مكتشف جرثومة بلهارسيا هو: ثيودور بلهارتز  
إن مخترع الطباعة بالحروف المنفصلة: غوتنبرغ  
إن مخترع جهاز تدفق التيار الكهربائي هو: أندريه أمبير  
إن مخترع المصباح الكهربائي هو: توماس اديسون  
إن مكتشف التلقيح ضد مرض الجدري هو: ادوارد جرنر  
الحيوان الذي لا يشرب أبداً: نوع من الجرذان يسمى الجرذ الكنغاري  
إن حيوان البطريق موجود في: شواطئ القطب الجنوبي  
إن طول الكنغر عند ولادته: ٢.٥ سم  
إن الحيوان الأبك (الأخرس) هو: الزرافة

## القصص والمخدوع

زعموا أنه كان رجل نانماً وحده، إحدى الليالي، في بيته، وإذا لصوص قد دخلوا عليه البيت، وأخذوا في جمع ما فيه من المتاع، حتى أفضوا إلى حيث هو نائم.  
فانتبه عليهم، وخاف أن يقوم إليهم، حذر أن يبطشوا به، وكان للحجرة التي هو فيها باب آخر إلى الطريق، فقال في نفسه: الرأي أن لا أشعرهم بانتباهي، ولا أذعرهم، حتى يفرغوا مما يريدون أخذه ويخرجوه إلى حيث يريدون احتماله. فأخرج من الباب الآخر، وأدعو الجيران فنفاجئهم، ونوقع بهم.  
فلبث على فراشه متناوماً، حتى فرغ اللصوص مما أرادوا جمعه، وخرجوا يريدون حمله. فهم الرجل بالقيام، فشعروا بحركة منه، فهمس إليهم رئيسهم أن قفوا، ولا ترتاعوا، وتعالوا نحتل له بحيلة نخدعه بها، ولا يذهب تعبنا ضياعاً، وأنا الآن رافع صوتي، ومخاطبكم بشيء فصبوا فيه رأيي، وأجيبوني إليه.  
قالوا: نعم. فرفع اللص صوته، بحيث يسمع الرجل.  
وقال لأصحابه: إني أرى هذه الأحمال ثقيلة شاقة، وما أرى قيمتها تقي بحملها والمخاطرة فيها. وقد ظهر لي أن هذا الرجل سيئ الحال، وقد أخذتني عليه الشفقة والرأفة، وراجعت رأيي فيه، فرأيت أن ندع له متاعه، فإنه يحسب علينا سرقة، وما هو بشيء يستحق العناء، ولا لنا فيه كبير فائدة، وقد كنت أسمع من بعض مشاهير اللصوص يقول: من عفا عن متاع فقير، فلم يسرقه، وهو قادر عليه، غفر له ذلك سرقة مئة غني. وإن أولى السرقة، وأحلها، سرقة الأغنياء، ولا سيما ذوي البخل والحرص منهم، الذين ما ببيتهم وخزانهم إلا مدافن لأموال حبسوها، فلا انتفعوا بها، ولا تركوها للناس. فلهم بنا إلى أحد هؤلاء، ودعوا هذا الحطام الذي لا خير فيه، واغتنموا أجر هذا الرجل المسكين.

فقالوا كلهم: صدقت وأحسن. وتظاهروا أنهم يفكون الأحمال، وخرجوا وكمنوا ينتظرون نوم الرجل. وإن الرجل لما سمع كلامهم، وثق به، واطمأن إليه، واعتقد أنهم خرجوا، فسكن ونام. ولبت اللصوص حتى أيقنوا أنه قد نام، فثاروا إلى الأحمال فاحتملوها، وفازوا بها.

## طرائف

### متسول

كان أحدهم يتصدق بانتظام على أحد الفقراء، وذات يوم شاهد ذلك الفقير المتسول يقود سيارة فاخرة. وما كادت عين المتسول تقع على الرجل الذي يتصدق عليه، حتى بادر بمد قبعته من نافذة السيارة طالباً الإحسان.

فقال له الرجل: ما هذا؟ تركب سيارة وتتسول؟  
فرد عليه: لقد ربحت هذه السيارة في اليانصيب، وأنا أتسول لشراء البنزين.

\* \* \* \* \*

### ألا تشعر بالحرج

أثناء حضورهما إحدى الحفلات عاتبت الزوجة زوجها، قائلة: هذه هي المرة الرابعة التي تذهب فيها إلى البوفيه لإحضار طعام وحلويات... ألا تشعر بالحرج؟  
فقال لها الزوج: ولم الحرج وأنا أخبرهم بأنني أحضر الطعام لك.

\* \* \* \* \*

### يا جبان

- كيف انتهت معركة الأمس بينك وبين زوجتك؟
- لقد أجبرتها على الركوع على يديها ورجليها.
- وماذا قالت لك بعد أن ركعت... هل اعتذرت؟
- لا.. قالت أخرج من تحت السرير يا جبان.

\* \* \* \* \*

### كيف أخرج

- قال اللورد لخدمته: قل للسائق يجهز لي السيارة الرولزرويس
- فقال الخادم: آسف يا سيدي فقد خرجت بها كريمتكم هذا الصباح.
- إذن قل له يجهز السيارة المرسيدس.

- خرجت بها حرمكم قبل قليل.

- حسناً، إذا لم يكن أحد قد أخذ حذائي، فاحضره لي لأستطيع الخروج.

\* \* \* \* \*

### إنها مبذرة

كان أحدهم يشكو لزميله من أن زوجته مبذرة.

ويقول: في الصباح تقول لي اعطني نقوداً، وفي المساء كذلك، وقبل أن أنام.

- وهل تعطيها؟

- طبعاً لا... لأنها مبذرة... فماذا تفعل بهذه النقود كلها؟

\* \* \* \* \*

### اضغط بكوعك

هي: ها هو منزلي.. في الدور الرابع.. ولا تنس أن تضغط الجرس بشدة بكوعك، عندما تأتي لزيارتنا في

المساء!

هو: ولماذا أضغطه بكوعي؟!

هي: لأنني أعلم أنك لن تزورنا بيديك خالصتين.

\* \* \* \* \*

### القرارات الهامة

- أريد أن أعرف كيف تعيش أنت وزوجتك في وفاق تام، كما أرى، لأن هذا الأمر غير عادي.

- الأمر ببساطة، إنها تتخذ القرارات غير الهامة، وأنا أتخذ القرارات الهامة.

- معقول.. ولكن ما هي القرارات الهامة والقرارات غير الهامة؟

- القرارات غير الهامة مثل موعد رجوعي إلى البيت، ومصروف الجيب الخاص بي، وأين نقضي الإجازة

السبوعية.

والقرارات الهامة فمنها مثلاً: هل سنتنضم الصين إلى اتفاقيات الجات.. وهل ستتدخل أمريكا مرة أخرى في

يوغسلافيا؟!!

\* \* \* \* \*

### أسلوب جديد

اصطحبت الأم طفلها الذي بلغ ست سنوات إلى المدرسة، ورجت معلمته أن تعامله برقة ولطف لأنه حساس

جداً، ولم يعاقب من قبل.

فاحتجت المعلمة على ذلك.

قائلة لها إن هذا الأسلوب لن يفيد. فقالت الأم لها:

إذا أساء ابني السلوك، فما عليك إلا أن تصفعي الطفل الذي يجلس بجانبه فإن ذلك سيرعبه ويجعله ينضبط.

## استراحة العدد

### طب

#### الشاي أفضل

المنعشات المحتوية على القليل من الكافيين، مثل الكاكاو والبيبسي، قد تقلل من فرص الحمل، وذكرت الإحصاءات أن اللواتي يشربن القهوة المركزة، هن أقل احتمالاً للحمل من اللواتي يتجنبن شربها. وكشفت الدراسات الحديثة المكثفة، التي جرت في المعهد الوطني للبيئة الصحية، بشأن المشروبات المحتوية على الكافيين غير القهوة والكولا، أن الشاي المكثف الذي قد يحتوي النسبة ذاتها من الكافيين كما في القهوة، ليس له علاقة تذكر في عملية الإخصاب.

على كل حال، طبقاً للتقرير الذي نشر في مجلة «لانسيت» فإن أخذ المنعشات المكيفة لمرة واحدة في اليوم تنقص من فرصة الإخصاب. ووجد الباحثون أن هذا الترابط محيراً، فالتركيز على تأثير المنعشات على فرص الإخصاب، في وسائل الإعلام، كان كبيراً، وكان الكافيين الوحيد المسؤول عن تفاقم فرص الإخصاب. كما أن الاكتشافات لم توضح لماذا شارب الشاي لم يتأثروا بشكل واضح. المطلوب مزيداً من الأبحاث.

#### مجرد شائعات

سرت مؤخراً إشاعة في بعض الأوساط تتهم حبوب منع الحمل بأنها تتسبب في انكماش طول قامات السيدات المتعاطيات لها.. بسبب جرعات الاستروجين المضاعفة. ومن إنها تقلص حجم الغدة الدرقية.. فما مدى صدق هذه الإشاعة.

ورداً على ذلك أجاب أحد الأطباء قائلًا:

أولاً: لا تدعي تلك الشائعات تسلب النوم من جفونك، فهي لا تستند على أية وقائع علمية، وإليك ثلاثة أسباب تجعلك لا تصدقها:

١- إن اضطرابات الغدة الدرقية لا تجعل قامة المرأة الفتية تنكمش، كما أن الدراسات بينت أن حبوب منع الحمل ليس لها أي تأثير على عمل الغدة الدرقية.

٢- معظم تركيبات حبوب منع الحمل المتداولة حالياً في الأسواق ذات صيغ «فورميولا» منخفضة الجرعات بمعنى إنها لا تحوي إلا كميات ضئيلة من الاستروجين، ولم تغد التقارير الطبية أن لها ارتباطاً بمشاكل النمو أو بإعاقته.



٣- ملايين من النساء يتعاطين حبوب منع الحمل، ومع ذلك لم ينشر تقرير واحد يشير إلى ترابط من أي نوع بين متعاطيات الحبوب وانكماش حاصل في قاماتهن.

## صلاحية الطعام

الأرقام الإحصائية لضحايا التسمم بالطعام، في ارتفاع، ولكن ثمة قوانين بسيطة للتسوق قد تنقذ معدتك من هذا المرض.

طبقاً للتقرير الصادر عن منظمة الدواء والغذاء الأمريكية، فإن خمسة بالمائة من الناس تأكل دائماً طعاماً انتهت مدة صلاحيته، كما أن ٢% من الناس كانوا يعرفون ذلك، ولكنهم لم يكتراثوا، فماذا جرى لمثل هؤلاء الناس؟

ربما كان لديهم إيماناً كبيراً بقدرة جهازهم الهضمي على تخطي هذا الخطر، ولكن متأكد من أن ذلك له عاقبة بالتسوق الذي تنقصه الكفاءة. فقط ٣٦% من الناس يدققون بالملصقات التي تحمل تاريخ صلاحية الطعام قبل شرائهم السلعة.

فإذا انتهوا إلى ركن في السوبر ماركت طافح بالبضاعة التي انتهت صلاحيتها للتو، فقد يكون من المغري المخاطرة بشرائها أكثر من رميها بسرعة والابتعاد عنها.

ربما كان البعض لا يأبه بقراءة الملصقات، لأنها تربكهم، فإذا كان الأمر كذلك، إليك هنا ما يجب أن تبحث عنه:

إنها إساءة بل إهانة من قبل صاحب المتجر أن يعرض سلعة للبيع قد انتهت مدة صلاحيتها فإذا عثرت على مثل هذا السلع، أطلب المدير المحتال، ولكن من المسموح بيع وعرض بضاعة تحمل ملصقاتها عبارة «يستحسن استعمالها قبل انتهاء تاريخ صلاحيتها» إذا كانت صالحة للأكل.

إن عبارة «يفضل تناولها قبل...» أو استعمالها ضمن... وما شابهها من العبارات، قد حددتها منظمة الأغذية طبقاً لأصول وأسس السلامة الميكروبيولوجية في علم الأحياء المجهرية. فمعظم المأكولات اليوم يجب أن تحمل ملصوقة.

في بعض الأحيان قد تقرأ رقماً بين قوسين يأتي بعد عبارة استعمالها قبل تاريخ، فهذه العبارة تعتبر أيضاً إساءة للمستهلك لأن تبعية السلعة بعد هذا التاريخ.

أيضاً لا تتكل أو تعتمد على غدد التدوق والشم لتخبرك إن كان شيئاً غير صالح للأكل. إن الميكروبات تنمو وتتكاثر إلى درجة الخطر قبل أن تطلق رائحة كريهة أو مذاقاً غريباً. فإذا كان لديك براداً مزدحماً بالطعام القديم لا تجازف بالتهامه. إن ٦% من الناس أصيبوا بتسمم الطعام في العام المنصرم، والأرقام تتصاعد. وأنت بالتأكيد لا تريد أن تكون ضحية لهذا التسمم.. أليس كذلك؟

## مزيل للآلام

إذا جعل الميغرن حياتك تعيسة وبانسة، فالتدليك قد يكون هو الحل، فخبراء هذا النوع من الصداق يعتقدون أن توتر عضلات الرقبة، غالباً ما يكون في هذه النوبات، وليس فقط الهرمونات أو الطعام مثل الشوكولاته. فهذا التوتر يلقي بالضغط على أعصاب الرقبة، مسبباً الألم في المناطق التي تغذيها كالوجه والرأس. لذلك فإن تدليك الرقبة غالباً ما يمنح راحة فورية من الألم. قد لا تنجح هذه الوسيلة مع كل الأشخاص المعانين من آلام الشقيقة، ولكن ثمة عيادات خاصة يعمل فيها فريق متكامل لتحقيق الغاية المتوخاة. فابحث عن معالجة بالتدليك في جوار سكنك، يكون في متناولك عند حدوث النوبات المؤلمة.

## اكتشافات

### غواصة المستقبل

إثر النجاح الذي حققته طائرات التجسس غير المأهولة في أفغانستان بدأت المؤسسة العسكرية الأمريكية تخطط لبناء أسطول جديد من الغواصات غير المأهولة التي تشغل بالريموت كونترول. وستقوم الغواصات العتيدة المليئة بأجهزة التجسس والتي ستبحر خفية قرب السواحل العدو بالبحث عن الألغام ورسم خرائط للشواطئ قبل إنزال قوات عليها. وقد تصبح الغواصات غير المأهولة تعرف باسم «مركبات تحتمانية غير مأهولة» قادرة في المستقبل على إطلاق طوربيدات على سفن وغواصات العدو. وستقوم المركبات التحتمانية غير المأهولة التي تنطلق من غواصات عادية - في البداية - بالتسلل من تحت شبكات المراقبة المطلقة من أقمار التجسس والقادرة على اكتشاف السفن السطحية، كما قال بوب مارتيناج، الخبير العسكري في مركز التقديرات الاستراتيجية. وقال مارتيناج: «لكي تكون أكثر قدرة على التخفي ينبغي أن تكون تحت سطح البحر.

إلا أن صنع غواصات غير مأهولة أكثر صعوبة من صنع طائرات غير مأهولة تدار عن بعد من قبل قباطنة يجلسون قبالة الكمبيوتر ويحركون الغواصة المليئة بأجهزة السونار بمقبض». وبالنظر إلى أن موجات اللاسلكي لا تستطيع اختراق الماء فإن مركبات UUV لا تستطيع إرسال أو التقاط غير الإشارات الصوتية بالذبذبات الطويلة - الأمر الذي يحول دون تولي مشغل من بعيد السيطرة - ويجري تفريغ ما تسجله أجهزة السونار من معطيات بعد عودة الغواصة غير المأهولة إلى الغواصة الأم.

ويقول أوليفيه: «ليس هناك إنسان في هذه الحلقة التي نسميها الاستقلال الذاتي الذكي». وبدلاً من الإنسان تعتمد الغواصات غير المأهولة على الذكاء الاصطناعي لتوجيه أنماط التفتيش وتمييز لغم عائد لسفينة محطمة، على سبيل المثال. وستكلف الغواصة الباحثة عن الألغام والتي ستصنعها شركة بوينغ ت، ٢١ مليون دولار.

## هل تصدق

صدمة كبيرة تلك التي تلقاها المهتمون بعلم الأجناس (الانثروبولوجيا) نتيجة اكتشاف قبيلة أمازونية، لم تكن معروفة في السابق، ضالعة في طقوس زواج غريبة تتمثل في لجوء النساء إلى التهام أزواجهن بعد المعاشرة الزوجية الأولى مباشرة.

وتم اكتشاف قبيلة (دجاباسي) من قبل علماء غربيين مصادفة في منطقة نائية تسمى «فال دو جافاري» بين رافدين من نهر الأمازون (جوتاي وجانديا توبا) في البرازيل.

وتتضمن هذه المنطقة نحو ست قبائل بدائية كما يشير إليه الدكتور تايلر لوميس من مركز ساوباولو لدراسات الأجناس، ويقول الدكتور تايلر انهم قاموا ببعثات استكشافية في مسعى للاتصال بأفراد هذه القبيلة حينما تم اختطاف أحد أفراد البعثة ويدعى الدكتور مايكل ماديغان بصورة غريبة من خيمته.

وقد ساعد قصاصو أثر من سكان المنطقة فريق البعثة في البحث عن الدكتور مايكل حيث عثروا بعد ثلاثة أيام من البحث المضني على بقايا زميلهم الذي التهمته زوجته الجديدة «كوجبة شهية» كما أشار إليه الدكتور تايلر وكانت تلك الزوجة البدائية تلتهم ما تبقى من ذراع الدكتور مايكل، وأضاف قائلاً: إن رأس زميله المقطوع كان على الأرض بجانب تلك المرأة التي نظرت إليهم ودماء زميلهم الراحل تسيل أسفل ذقنها، الأمر الذي أدخل الروح في قلوبهم. وأحاطت بعلماء الانثروبولوجيا ومرشديهم، مجموعة من نساء قبيلة (دجاباس) اللواتي هددن باستعمال الرماح والحرا، غير أنه تمت تهدنتهن في نهاية الأمر بتقديم هدايا مكونة من أدوات مطبخ من الألمونيوم والملابس والعقود الملونة.

وبدأت المجموعات في التواصل عبر لغة الإشارة واللهجة البرتغالية، حينما تم كشف النقاب عن تلك العادات الزوجية الغريبة المثيرة.

يقول الدكتور تايلر: لقد سمعنا عن أساطير تحكي عن نساء قبيلة أمازونية يقدمن على قتل أزواجهن بعد المعاشرة الزوجية، غر إننا لم نصدق ذلك معتقدين بأنه يمثل خدعة للترويع نشرها أوائل المستكشفون البرتغاليون والأسبان، غير أن الأمر أصبح واقعاً ملموساً كما شاهدناه بأعيننا وراح ضحيته الدكتور مايكل. وأمضى فريق العمل الذي يشرف عليه الدكتور تايلر، ويضم ستة من الرجال، ١٧ يوماً في المنطقة التي تسكن فيها قبيلة (دجاباسي)، حيث تمكنوا من تفادي لقاء مصير زميلهم بتقديم الهدايا على نحو متكرر والعمل على خدمة نساء القبيلة.

يقول الدكتور تايلر انهم شاهدوا خلال وجودهم في تلك المنطقة وحتى هروبهم منها، أربعة احتفالات للزواج حيث كان العريس الوليمة التي التهمها المشاركون. وتحصل النساء على أزواجهن من خلال اختطافهم من القبائل المنافسة، إضافة إلى استخدام المراهقين أبناء زميلاتهن من نساء القبيلة.

ويزعم الدكتور تايلر أن نساء قبيلة (دجاباسي) لديهن القدرة على جذب حتى أكثر الرجال خوفاً على حياتهم، غير أن مثل هؤلاء الرجال يصبحون لقمة سائغة لهن بعد قضاء «ليلة العمر» في زواج ينتهي إلى كارثة.

## قلم حبر

بوسعك الآن أن تقول وداعاً للخوف من تزوير إمضاءك وتوقيعك على الشيكات والمستندات القانونية. إن شركة هولندية لصنع أجهزة الكمبيوتر (LCI) قد اخترعت القلم الذكي الذي بوسعه أن يؤكد صحة توقيعك على اتفاقية بملبون جنيه استرليني.

إنه كناية عن لباداة صغيرة مضغوطة، ذات ميزان تسوية الكتروني (شاقول) ومعالج كومبيوتر ي سجل الضغط الحاصل عليها، كما يسجل زاوية الإمالة والاتحادار التي يتم بها توقيعك على الورق وعندها يقوم قرص القلم الرقيق بتشفير المعلومات وينقلها إلى كمبيوتر ضئيل الحجم في مكان بعيد. ومن هنا يمكن التدقيق في التوقييع اللاحقة بالرجوع إلى تلك المعلومات الأساسية المخزنة في المركز الرئيسي.

ويأمل المخترعون بأن يتيح هذا القلم لمستعمليه ضمان نقل الودائع المالية، من غير حاجة إلى إثبات الهوية - هبة مميزة لكل من يجري تحويلات نقدية سداداً لمشتريات أو لمن يدفع أموالاً مقابل خدمات بواسطة الإنترنت عبر القارات.

## العالم المفقود

المواطنون المحليون يطلقون على الحيوان المحير «موكلي ميمبي» أو «معترض سبيل الأنهار» أو محاصر الأنهر. هذا الحيوان يعيش في مستنقعات أواسط أفريقيا.

يبلغ طوله ٣٠ متر، ويستخدم رقبتة الطويلة لالتقاط الفاكهة وأوراق الأغصان المرتفعة. هناك عشرات التقارير عن أناس شاهدوه، وبعضهم التقط له صوراً تظهر بوضوح صورة لديناصور أميركي صغير من الديناصورات البائدة.

والتشابه بين الصور الملتقطة ورسوم الديناصورات الحقيقية يكفي لإثارة همّة العلماء المختصين في البحث عن الحيوانات المختبئة، التي لم يثبت بعد تواجدها أو هويتها بشكل قاطع. وقد تشكل فريقاً من العلماء العالميين للسفر إلى الكنفو وغابون والكاميرون، للقيام بأبحاث شاملة عن مثل هذه الحيوانات الضخمة. ويأمل العلماء في إيجاد ما تبقى من عظم ديناصور الأنهر، أفيد أنه قتل في إحدى القرى من وقت قريب.

إن هذا الديناصور (البروتوصور) كان أكبر عضو في عائلة الديناصورات التي تقطعت بالأعشاب، والتي مضى على اندثارها وانقراضها ٦٥ مليون سنة.

ويقول الدكتور البريطاني كارل شيوكر، راند في علم الحيوانات المنقرضة بحسب أقصى ما لدينا من معرفة، بوسعنا القول أن جميع الديناصورات قد اندرست ولم يعد لها وجود.

ويستطرد: «على كل حال هناك مساحات شاسعة من مستنقعات وسط إفريقيا لم يجر استكشافها بعد، وإلى أن يتم استكشافها وارتياحها وسير غورها بشكل شامل، فمن المستحيل القول أن مثل هذه الحيوانات غير

متواجد هناك.

وحسب الوثائق السابقة فإن من النادر تواجد حيوانات غير معروفة من بني البشر. على سبيل المثال فقد اكتشف علماء الحيوانات المنقرضة حديثاً، شجرة كانجيرو ضخمة في إريان جايا. يقول شيوغو: إن آخر اكتشاف حيواني جوهري، يحتمل اكتشافه أو حدوثه أو يمكن الحصول عليه سيكون في المراكز والمواقع غير الثابتة الخاضعة سياسياً للغرب في تلك المجاهل من بقاع العالم، وهو على هيئة ذكاء خارق، أو أنواع خجولة من الحيوانات مثل القروود رفيعة المرتبة. والنمور، ووحوش الماء. ويعتقد شيوغو أنه ليس محتملاً أن تتشابه البروتصورات في الهيئة والشكل الذي نعرفه. فقد يكون مجازاً أن تمتلك زعانف، وأطرافاً بأقدام ذات حوافر غريبة كما يبدو في صورة ديناصورات الأثير.

## أخبار متنوعة

### ذباب وفاكهة

استفاد الباحثون من الهندسة الوراثية للتوصل إلى طرق لحفظ الفواكه والخضراوات المعدة للتصدير لدول نائية، بيد أن الاحتجاجات الصادرة عن الجماعات المناهضة للأغذية المعدلة وراثياً دفعت العلماء نحو البحث عن طرق مختلفة، وآخر ما تم اكتشافه في هذا المجال مادة مستخلصة من مخلفات ذباب المنازل للحيلولة دون تغيير الفواكه إلى اللون البني بعد قطعها، وتعرضها للأوكسجين.

### حيوانات للأرق

توجد علاقة وثيقة بين بعض حالات الإصابة بالربو التحسسي وبين اقتناء الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب.. غير أن دراسة أجريت في مركز أمراض النوم التابع لمستشفى مايوكلينك في الولايات المتحدة، أظهرت أن نسبة كبيرة من مقتني هذه الحيوانات يصابون بأعراض مختلفة تؤثر سلباً في أنماط نومهم، خصوصاً إذا كان الحيوان الأليف ينام في الغرفة المخصصة لأفراد الأسرة. ومع أن هذه الدراسة تعزو أسباب المشكلة إلى الأصوات الصادرة عن الحيوانات، إلا أن باحثين آخرين يحذرون من احتمال انتقال أمراض أخرى بسبب الارتباط الوثيق مع الحيوانات لفترات طويلة.

### أشجار مشعة

ذكرت وسائل الإعلام الروسية أن الشرطة ضبطت في روفنو في جنوب أوكرانيا كمية من أشجار الميلاد كان تجار يبيعونها في الأسواق في مناسبة الأعياد الأورثوذكسية.

وأوضحت وكالة أنباء «ايتار تاس» أن الأشجار اقتطعت من غابة في منطقة غيتومير المجاورة التي تلوثت بالمواد المشعة بعد كارثة مفاعل تشيرنوبيل النووي في أوكرانيا في ١٩٨٦ .  
وقال مسؤول في شرطة روفنو أن التجار استخدموا وثائق مزورة لبيع هذه الأشجار في أسواق المدينة.  
ويحضر قطع الأشجار منذ ١٥ عاماً في الغابة المعنية. وتبحث الشرطة الآن عن الأشخاص الذين اشتروا أشجاراً مشعة.

### انهيار جليدي

قتل انهيار جليدي متزحلقاً على الجليد وطمر ستة آخرين قرب جبل نورسي بيك الذي يبلغ ارتفاعه ٢١٠٠ متر في جنوب غربي واشنطن.  
وقال متحدث باسم رئيس شرطة مقاطعة بيرس أن متزحلقاً أصيب بكسر في ساقه، لكن الخمسة الآخرين تمكنوا من الخروج من تحت الجليد وحصلوا على المساعدة من فرق الإنقاذ في كريستال ماونت.  
وقال خبراء الأرصاد الجوية أن شمال غربي الولايات المتحدة شهد عواصف شتوية الأسبوع الماضي أدت إلى تساقط جليد بلغ سمكه متراً على بعض الجبال المحلية التي كان الجليد تكس عليها جراء عواصف سابقة ما ينذر بخطر حدوث انهيارات.

### بلدة عبر الإنترنت

بيعت بلدة تبلغ مساحتها ٨٢ فدانا في شمال كاليفورنيا عبر موقع «إي - باي» على الإنترنت بمبلغ ٧٨ مليون دولار وهو ثمن باهظ بالنسبة لمكان وصفه بانهو بأنه يحتاج للكثير من الإصلاحات، خاصة إذا ما عرفنا أن أول عرض قدم لشرائه لم يتجاوز خمسة آلاف دولار فقط.  
ويجب أن يحوز عرض شراء بلدة بريد جفيل في كاليفورنيا موافقة المالكين. لكن أحد البائعين قال في وقت متأخر أن عملية البيع «تسير على ما يرام» وأن العرض الفائز قدمه رجل من قاطني جنوب كاليفورنيا.  
وقال «ايد لابل» الذي عرض هو وشقيقته بلدة «بريدجفيل» في كاليفورنيا للبيع عبر مزاد على الإنترنت «أنا راض عن الثمن. لم يفاجئني السعر.. إنها فرصة فريدة لتملك بلدة».  
و«لابل» مخرج تلفزيوني مستقل يعيش في فيلمور بولاية كاليفورنيا. وهو وشقيقته اليزابيث «لابل» من المترددين على مزادات الإنترنت ويربحان الكثير من خلال بيع الأشياء عبر موقع «إي باي» وإذا ما مضت صفقة «بريدجفيل» على ما يرام فسيصبحان أول بائعين لبلدة بكاملها على الإنترنت.  
وكانت عائلة «لابل» قد اشترت «بريدجفيل» وهي بلدة مهجورة على بعد ٤٢٠ كيلومتراً شمال سان فرانسيسكو بمبلغ ١٥٠ ألف دولار عام ١٩٧٢. وعرضت بيعها عام ١٩٧٧ لكن الصفقة لم تكتمل بعد فشل الكنيسة التي اشترتها في دفع أقساطها.  
وبعدها أبتت عائلة «لابل» على البلدة في حوزتها، ويبلغ عدد سكانها الآن ٢٥ نسمة فيما يعيش نحو ٦٥٠

فرداً حولها.

## يأكل طفلاً

نشرت صحيفة «لو موند» الفرنسية خبراً جاء فيه أن القناة البريطانية الرابعة تنقل قريباً عرضاً لفنان صيني يأكل من جثة طفل ميت.

يتم عرض هذه المشاهد ضمن فيلم وثائقي يتحدث عن الممارسات المتطرفة لبعض فناني الصين. ويؤكد الفنان الصيني «زو يو» في العرض أن ما يفعله لا يتعارض مع القيم الأخلاقية والدينية والاجتماعية. ومن أجل تخفيف ردود الفعل تقوم المحطة ببث إعلان عن الفيلم تحذر فيه من المشاهد العنيفة التي يحملها، كما تبث الفيلم في وقت متأخر من السهرة.

تجدر الإشارة إلى أنه في الأشهر الماضية نقلت القناة البريطانية الرابعة مباشرة على الهواء على رغم تهديدات السلطات واعتراضات المجتمع، أول عملية تشريح عامة أجريت لرجل في السبعين من عمره بعد أن فصل عن عمله في الخمسين وبدأ بالشرب المفرط.

## طفل في موسوعة غينيس

يستعد الطفل السعودي الكفيف هاني سامي فلمبان لتسجيل نفسه في موسوعة غينيس للأرقام القياسية بعد تجربته الفريدة في الدخول إلى عالم الإنترنت باقتدار، وتصفح بريده الإلكتروني ومراسلة أصدقائه ومحبيه وتبادل المعلومات معهم.

مديرة مركز الأمير عبد المجيد بن عبد العزيز لرعاية الأطفال الموهوبين من ذوي الاحتياجات الخاصة، الدكتورة الهام هرساني قالت أن الطفل المعجزة هاني فلمبان البالغ من العمر ثماني سنوات يحفظ القرآن وهو على رغم إصابته بفشل كلوي، استطاع أن يكسر حاجز الإعاقة باستخدامه شبكة الإنترنت.

وأشارت إلى أن المركز يستعد لعرض تجربة هاني في عواصم عربية وعالمية باعتبارها تجربة نموذجية لطفل كفيف تجاوز الحاجز المكاني والزمني في التعامل مع التقنية الحديثة.

الطفل هاني يحلم باستقرار العالم وهو ضد الحروب وضد العنف والإرهاب، ويتمنى أن تكون هناك مؤسسات تهتم بإبداعات الأطفال ذوي الحاجات الخاصة في أنحاء العالم، وهو يتعاطف مع أطفال فلسطين والعراق ويطالب المجتمع الدولي بحمايتهم.

## حملة إبادة للدجاج

أعدت السلطات الصحية في هونغ كونغ ١٦ ألف دجاجة وأوقفت استيراد الدجاج من الصين حتى نهاية العام الحالي لمنع تكرار انتشار مرض «انفلونزا الطيور» القاتل الذي أودى بحياة ستة أشخاص في المدينة عام

١٩٩٧.

وقامت السلطات بإعدام الدجاج في مزرعة للدواجن بعد أن عثر على أكثر من ألف دجاجة نافقة في وقت مبكر. وقالت الحكومة في بيان إن العشرات من الطيور خضعت لاختبارات في منطقة تاكوو لينغ واكتشف اصابتها بفيروس انفلونزا الطيور.. موضحة أن واردات الدجاج من الصين سيتم إيقافها لفترة محددة لكي يمكن تطهير سوق تجارة الدواجن بالجملة للقضاء على أي فيروس قد يوجد هناك.

### الطلاق... في مصر

شهد المجتمع المصري خلال السنوات الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في معدلات الطلاق مقارنة بما كان عليه الحال خلال فترتي الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي ووقع أبغض الحلال خلال الفترة من عام ١٩٨٥ إلى عام ٢٠٠١ حوالي مليون و٢٢٥ ألف مرة. وهو رقم مخيف! ويشير إلى خراب مليون بيت وتشرد ما يزيد على خمسة ملايين طفل على الأقل وهي نتيجة طبيعية لانفصال أبويهم. وشهدت الأوراق الرسمية التي يضمها الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء عدداً من المفارقات العجيبة حول حالات الطلاق سواء من حيث عددها أو كثافتها في بعض المحافظات مقارنة بالمحافظات الأخرى.

### إحصاءات من أميركا

- \* ٢٢ مليون شخص من الأمريكيين يتوقعون أن يذهبوا إلى الجحيم عند موتهم.
- \* مليون و ٣٠٠ ألف شخص من الذين ينتسبون سنوياً إلى النوادي الصحية، لا يذهبون إليها.
- \* ١٥٠٠٠٠ من الأمريكيين يتأذون بشكل خطير من ثيابهم التي يرتدونها كل عام.
- \* ٣٠٠٠ أمريكي يلحق بهم الأذى سنوياً من أقلام الطباشير الملونة التي يستعملونها.
- \* ٧٥ أمريكياً يقتلون بآلات جثّ الحشائش كل عام.
- \* ٥٠ في المائة من الأمريكيين يعانون من اضطراب عقلي في حياتهم.
- \* ٢٧ في المائة من تلامذة الجامعات في أميركا يوافقون أن الحياة جحيم ووجودهم لا معنى أو مغزى له.
- \* ١٣% من الأمريكيين يلاقون حتفهم بسبب آلات البيع التي تسقط لك السلعة بعد وضع النقود في ثقبها.
- \* واحد بالمائة من الأمريكيين ينقل إلى المستشفى بعد تلقيه طعنة من مقص يقتنيه في بيته.



## لمعلوماتك

### ابن البيطار

هو أبو محمد ضياء الدين عبد الله بن أحمد بن البيطار، المالقي الأندلسي، وهو طبيب وعشاب، ويعتبر من أشهر علماء النبات عند العرب. ولد في أواخر القرن السادس الهجري.

سافر ابن البيطار، وهو في أول شبابه إلى المغرب فجاب مراكش والجزائر وتونس، معشياً ودارساً وقيل أنه تجاوز إلى بلاد الأغرقة وأقصى بلاد الروم.

كان ابن البيطار يقوم بجولات في مناطق الشام والأناضول، فيعشب فيدرس. وفي هذه الفترة، اتصل به ابن أبي أصيبعة صاحب (طبقات الأطباء) فشاهد معه كثيراً من النبات في أماكنه بظاهر دمشق، وقرأ معه تفاسير أدوية كتاب ديسقوريدس وجالينوس.

توفي ابن البيطار في دمشق عام ٦٤٦هـ، تاركاً مصنفات أهمها: كتاب الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، وهو معروف بمفردات ابن البيطار، وقد سماه ابن أبي أصيبعة (كتاب الجامع في الأدوية المفردة) وهو مجموعة من العلاجات البسيطة المستمدة من عناصر الطبيعة.

كما ترك ابن البيطار مؤلفات أخرى، أهمها كتاب الأفعال الغريبة، والخواص العجيبة، والأبانة والإعلام على ما في المنهاج من الخلل والأوهام.

من صفات البيطار، كما جاء على لسان ابن أبي أصيبعة، أنه كان صاحب أخلاق سامية ومروءة كاملة وعلم غزير. وكان لابن البيطار قوة ذاكرة عجيبة، وقد أعانته ذاكرته القوية على تصنيف الأدوية التي قرأ عنها، واستخلص من النباتات العقاقير المتنوعة فلم يغادر صغيرة أو كبيرة إلا طبقها بعد تحقيقات طويلة. يقول عنه ماكس مايرهوف: إنه أكبر كاتب عربي ظهر في علم النبات.

### دمشق

سميت دمشق بهذا الاسم لأنهم (دمشقوا) في بنائها، أي أسرعوا. وقيل أن الذي بناها هو جيروز بن سعد بن عاد بن نوح (عليه السلام). وقد ولد النبي إبراهيم الخليل (عليه السلام) بعد بنائها بخمس سنوات.

### بيغ بين

تعتبر ساعة «بيغ بين» أشهر ساعة في العالم. وهي موجودة على مباني البرلمان في مدينة لندن في انكلترا، وكان عمرها قد أتم المائة عام ١٩٥٩.

لماذا دعيت الساعة مع البرج الذي بنيت فوقه (بيغ بين)؟ إن الذي أمر بصنع الساعة وزير يدعى (سير بنيامين هول) كان طويل القامة جداً، ولم يستطع أحد أن يفكر باسم لهذه الساعة ولهذا البرج. وهكذا وللتسلية

سميت الساعة «بيغ بين» بحسب اسم الوزير.  
تسمع دقات ساعة (بيغ بين) في جميع أنحاء العالم بواسطة الراديو... وقد نقلت على الهواء مباشرة لأول  
مرة في ٣١ كانون الأول ١٩٢٣.

## آفاق الكلمة

### آية وبيان

((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ))

جاء في تقريب القرآن للإمام الشيرازي (قدس سرّه) في تفسير الآية الكريمة (النساء، ٥٩) وحيث بيّن سبحانه ما يجب على الحاكم من العدل، بيّن ما يجب على الأمة تجاه الحاكم العادل من الطاعة والسمع، وبيّن الحاكم الذي يحق له أن يحكم، بقوله: (يا أيها الذين آمنوا أطيعوا الله) بالانتمار بأوامره والالتزام عن زواجه (وأطيعوا الرسول) قد تقدم سابقاً أن إطاعة الرسول هي إطاعة الله وإنما يذكران معاً تبجيلاً للرسول وإفادة أن أوامره كأوامر الله سبحانه (و) أطيعوا (أولي الأمر) أي أصحاب السلطة الذين بيدهم الأمر (منكم) وقد عيّن أولو الأمر في غير واحد من الأحاديث أنهم الأئمة الهداة الاثني عشر (عليهم الصلاة والسلام) وهم: علي أمير المؤمنين، والحسن، والحسين، وعلي، ومحمد، وجعفر، وموسى، وعلي، ومحمد، وعلي، والحسن، والمهدي. أما إطاعة العلماء المراجع فهي طاعة لأولي الأمر، إذا هم نوابهم.

أما من زعم أن المراد بأولي الأمر كل حاكم فهذا يستلزم التناقض، فكيف يمكن الجمع بين من يبيع الخمر، والله سبحانه الذي يحرمها؟ وهكذا... ولذا اشترطت الشيعة في النبي والأئمة العصمة، وفي العلماء العدالة.

عن جابر بن يزيد الجعفي قال سمعت جابر بن عبد الله الأنصاري يقول لما نزلت ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ)) قلت يا رسول الله قد عرفنا الله ورسوله فمن أولي الأمر الذين قرن الله طاعتهم بطاعتك فقال ص هم خلفائي يا جابر وأئمة المسلمين بعدي أولهم علي بن أبي طالب ثم الحسن ثم الحسين ثم علي بن الحسين ثم محمد بن علي المعروف في التوراة بالباقر و ستدرکه يا جابر فإذا لقيت فأكبره مني السلام ثم الصادق جعفر بن محمد ثم موسى بن جعفر ثم علي بن موسى ثم محمد بن علي ثم علي بن محمد ثم الحسن بن علي ثم سمير و كنيي حجة الله في أرضه و بقيته في عباده ابن الحسن بن علي ذلك الذي يفتح الله عز و جل ذكره على يديه مشارق الأرض و مغاربها و ذلك الذي يغيب عن شيعته و أوليائه غيبة لا يثبت فيها على القول بإمامته إلا من امتحن الله قلبه للإيمان قال جابر فقلت يا رسول الله فهل يقع لشيعته الانتفاع به في غيبته فقال ص إي و الذي بعثني بالنبوة إنهم ليستضيئون بنوره و ينتفعون بولايته في غيبته كانتفاع الناس بالشمس و إن تجلّلها السحاب يا جابر هذا مكنون سر الله و مخزون علم الله فاكتمه إلا عن أهله.

## من هدي السيرة العطرة

عن جابر بن عبد الله الأنصاري قال صلى بنا رسول الله (صلى الله عليه وآله) صلاة العصر فلما انفتل جلس في قبلته و الناس حوله فبينما هم كذلك إذ أقبل إليه شيخ من مهاجرة العرب عليه سمل قد تهلل و أخلق و هو لا يكاد يتمالك كبرا و ضعفا.

فأقبل عليه رسول الله (صلى الله عليه وآله) يستحثه الخبر فقال الشيخ يا نبي الله أنا جانع الكبد فأطعمني و عاري الجسد فاكسني و فقير فارشني فقال (صلى الله عليه وآله) ما أجد لك شيئا و لكن الدال على الخير كفاعله انطلق إلى منزل من يحب الله و رسوله و يحبه الله و رسوله يؤثر الله على نفسه انطلق إلى حجرة فاطمة و كان بيتها ملاصق ببيت رسول الله (صلى الله عليه وآله) الذي ينفرد به لنفسه من أزواجه.

و قال يا بلال قم فقف به على منزل فاطمة فانطلق الأعرابي مع بلال فلما وقف على باب فاطمة نادى بأعلى صوته السلام عليكم يا أهل بيت النبوة و مختلف الملائكة و مهبط جبرئيل الروح الأمين بالتنزيل من عند رب العالمين فقالت فاطمة و عليك السلام فمن أنت يا هذا قال شيخ من العرب أقبلت على أبيك سيد البشر مهاجرا من شقة و أنا يا بنت محمد عاري الجسد جانع الكبد فواسيني برحمتك الله.

و كان لفاطمة و علي في تلك الحال و رسول الله (صلى الله عليه وآله) ثلاثا ما طعموا فيها طعاما و قد علم رسول الله (صلى الله عليه وآله) ذلك من شأنهما فعمدت فاطمة إلى جلد كبش مدبوغ بالقرظ كان ينام عليه الحسن و الحسين فقالت خذ هذا أيها الطارق فعسى الله أن يرتاح لك ما هو خير منه.

قال الأعرابي يا بنت محمد شكوت إليك الجوع فناولتيني جلد كبش ما أنا صانع به مع ما أجد من السغب قال فعمدت لما سمعت هذا من قوله إلى عقد كان في عنقها أهدته لها فاطمة بنت عمها حمزة بن عبد المطلب فقطعته من عنقها و نبذته إلى الأعرابي فقالت خذه و بعه فعسى الله أن يعوضك به ما هو خير منه.

فأخذ الأعرابي العقد و انطلق إلى مسجد رسول الله و النبي (صلى الله عليه وآله) جالس في أصحابه فقال يا رسول الله أعطتني فاطمة بنت محمد هذا العقد فقالت بعه فعسى الله أن يصنع لك قال فبكى النبي (صلى الله عليه وآله) و قال و كيف لا يصنع الله لك و قد أعطتك فاطمة بنت محمد سيدة بنات آدم فقام عمار بن ياسر رحمة الله عليه فقال يا رسول الله أ تأذن لي بشراء هذا العقد قال اشتريه يا عمار فلو اشتريته فيه الثقلان ما عذبهم الله بالنار فقال عمار بكم العقد يا أعرابي قال بشبعة من الخبز و اللحم و بردة يمانية أستر بها عورتني و أصلي فيها لربي و دينار يبلغني إلى أهلي و كان عمار قد باع سهمه الذي نفعه رسول الله (صلى الله عليه وآله) من خيبر و لم يبق منه شيئا فقال لك عشرون دينارا و مائتا درهم هجرية و بردة يمانية و راحلتي تبلغك أهلك و شبعك من خبز البر و اللحم.

فقال الأعرابي ما أسخاك بالمال أيها الرجل و انطلق به عمار فوفاه ما ضمن له و عاد الأعرابي إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله) فقال له رسول الله (صلى الله عليه وآله) أشبعت و اكتسيت قال الأعرابي نعم و استغنيت بأبي أنت و أمي قال فأجز فاطمة بصنيعها.

فقال الأعرابي اللهم إنك إله ما استحدثناك و لا إله لنا نعبد سواك و أنت رازقنا على كل الجهات اللهم أعط

فاطمة ما لا عين رأت و لا أذن سمعت فأمن النبي (صلى الله عليه وآله) على دعائه و أقبل على أصحابه فقال إن الله قد أعطى فاطمة في الدنيا ذلك أنا أبوها و ما أحد من العالمين مثلي و علي بعلمها و لو لا علي ما كان لفاطمة كفو أبدا و أعطاهما الحسن و الحسين و ما للعالمين مثلهما سيدا شباب أسباط الأنبياء و سيدا شباب أهل الجنة و كان بإزائه مقداد و عمار و سلمان فقال و أزيدكم قالوا نعم يا رسول الله قال أتاني الروح يعني جبرئيل (عليه السلام) أنها إذا هي قبضت و دفنت يسألها الملكان في قبرها من ربك فتقول الله ربي فيقولان فمن نبيك فتقول أبي فيقولان فمن وليك فتقول هذا القائم على شفيع قبري علي بن أبي طالب (عليه السلام) ألا و أزيدكم من فضلها إن الله قد وكل بها رعيلا من الملائكة يحفظونها من بين يديها و من خلفها و عن يمينها و عن شمالها و هم معها في حياتها و عند قبرها و عند موتها يكثررون الصلاة عليها و على أبيها و بعلمها و بنيتها فمن زارني بعد وفاتي فكأنما زارني في حياتي و من زار فاطمة فكأنما زارني و من زار علي بن أبي طالب فكأنما زار فاطمة و من زار الحسن و الحسين فكأنما زار عليا و من زار ذريتهما فكأنما زارهما.

فعمد عمار إلى العقد فطيبه بالمسك و لفه في بردة يمانية و كان له عبد اسمه سهم ابتاعه من ذلك السهم الذي أصابه بخيبر فدفع العقد إلى المملوك و قال له خذ هذا العقد فادفعه إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله) و أنت له فأخذ المملوك العقد فأتى به رسول الله (صلى الله عليه وآله) و أخبره بقول عمار فقال النبي انطلق إلى فاطمة فادفع إليها العقد و أنت لها فجاء المملوك بالعقد و أخبرها بقول رسول الله (صلى الله عليه وآله) فأخذت فاطمة (عليها السلام) العقد و اعتقت المملوك فضحك الغلام فقالت ما يضحكك يا غلام فقال أضحكني عظم بركة هذا العقد أشبع جائعا و كسا عريانا و أغنى فقيرا و أعتق عبدا و رجع إلى ربه.

## من شذى النهج

أَيْنَ إِخْوَانِي الَّذِينَ رَكَبُوا الطَّرِيقَ وَ مَضَوْا عَلَى الْحَقِّ أَيْنَ عَمَّارٌ وَ أَيْنَ ابْنُ التَّيَّهَانِ وَ أَيْنَ ذُو الشَّهَادَتَيْنِ وَ أَيْنَ نَظْرَاؤُهُمْ مِنْ إِخْوَانِهِمُ الَّذِينَ تَعَاقَدُوا عَلَى الْمَنِيَّةِ وَ أَبْرَدَ بَرْعُوسِهِمْ إِلَى الْفَجْرَةِ قَالَ ثُمَّ ضَرَبَ عَ بِيَدِهِ إِلَى لِحْيَتِهِ الشَّرِيفَةِ الْكَرِيمَةِ فَأَطَالَ الْبُكَاءَ ثُمَّ قَالَ عَ أَوْهٍ عَلَى إِخْوَانِي الَّذِينَ قَرَعُوا الْقُرْآنَ فَأَحْكَمُوهُ وَ تَدَبَّرُوا الْقُرْصَ فَأَقَامُوهُ أَحْيَاؤَ السَّنَةِ وَ أَمَاتُوا الْبِدْعَةَ دَعَوْا لِلْجِهَادِ فَأَجَابُوا وَ وَثَّقُوا بِالْقَانِدِ فَاتَّبَعُوهُ ثُمَّ نَادَى بِأَعْلَى صَوْتِهِ الْجِهَادَ الْجِهَادَ

## البيان

(أين إخواني الذين ركبوا الطريق) أي استقاموا فيه، لم ينحرفوا إلى هنا وهناك (ومضوا على الحق)؟ لا يبتغون عنه بدلاً (أين عمار) بن ياسر، من أصحاب الرسول (عليهم السلام) الأولين، وقد قال فيه (صلى الله عليه وآله) وسلم ملىء إيماناً من قرنه إلى قدمه؟ (وأين ابن التيهان)؟ هو أبو الهيثم مالك من أكابر الصحابة؟ (وأين ذو الشهادتين)؟ خزيمة بن ثابت الأنصاري، الذي جعل الرسول (صلى الله عليه وآله) شهادته منفردة

قائمة مقام شهادة رجلين، (وأين نظراؤهم) أي أمثال هؤلاء الذين قتلوا بصقن (من إخوانهم الذين تعافدوا على المنية) أي على الموت، فإن بعضهم عاهد الآخر، على أن يقتلوا في سبيل الله (وأبرد برؤوسهم إلى الفجرة) أي قطعت رؤوسهم وأرسلت بواسطة البريد إلى أصحاب الفجور، وهم معاوية وحاشيته. فقد قطع أصحاب معاوية بصقن رؤوس جماعة من أصحاب الإمام عند الحرب، وأرسلوا بها إلى معاوية.

(قال: ثم ضرب) الإمام (عليه السلام) (بيده الشريفة على لحيته الكريمة فأطال البكاء، ثم قال (عليه السلام): (أوه) كلمة توجع (على إخواني الذين تلووا القرآن فأحكموه) قراءةً وعلماً وعملاً (وتدبروا الفرض) بأن فكروا فيما هو مفروض عليهم من أحكام الله سبحانه (فأقاموه) بأن واطبوا عليه أداًء، وأمرأ للناس بإتيانه (أحيوا السنة) الواردة.

قال نوفاً: وعقد للحسين - (عليه السلام) - في عشرة آلاف، ولقيس بن سعد - رحمه الله - في عشرة آلاف، ولأبي أيوب الأنصاري في عشرة آلاف، ولغيرهم على أعدادٍ آخر، وهو يريد الرجعة إلى صفين، فما دارت الجمعة حتى ضربه الملعون ابن ملجم لعنه الله، فتراجعت العساكر، فكنا كأغنام فقدت راعيها، تخطفها الذئاب من كل مكان!

(وأما البدعة) التي جاء بها الخلفاء، كصلاة التراويح، وإسقاط (حي على خير العمل) من الأذان، وما أشبه ذلك (دعوا للجهاد فأجابوا) بأن جاهدوا في سبيل الله (ووثقوا بالقائد) يعني نفسه الشريفة (فاتبعوه) فيما يأمر وينهى، (ثم نادى) الإمام (عليه السلام) (بأعلى صوته) ألزموا (الجهاد الجهاد).

## زبور آل محمد

لِلّهِمَّ يَا ذَا الْمَلِكِ الْمُسْتَأْبِدِ بِالْخُلُودِ وَالسُّلْطَانِ، الْمُمْتَنِعِ بِغَيْرِ جُنُودٍ وَلَا أَعْوَانٍ، وَالْعَزَّ الْبَاقِي عَلَى مَرِّ الدُّهُورِ وَخَوَالِي الْأَعْوَامِ وَمَوَاضِي الْأَزْمَانِ وَالْأَيَّامِ، عَزَّ سُلْطَانُكَ عِزًّا لَا حَدَّ لَهُ بِأَوَّلِيَّةٍ، وَلَا مُنْتَهَى لَهُ بِآخِرِيَّةٍ، وَاسْتَعْلَى مَلِكُكَ عُلُوًّا سَقَطَتْ الْأَشْيَاءُ دُونَ بُلُوغِ أَمَدِهِ، وَلَا يَبْلُغُ أَدْنَى مَا اسْتَأَثَرَتْ بِهِ مِنْ ذَلِكَ أَقْصَى نَعْتِ النَّاعِتِينَ، ضَلَّتْ فِيكَ الصِّفَاتُ وَتَفَسَّخَتْ دُونَكَ التُّعُوتُ، وَحَارَتْ فِي كِبَرِيَاكَ لَطَائِفُ الْأَوْهَامِ

## البيان

(اللهم يا ذا الملك المستأبد بالخلود) أي: أن ملكك أبدي خالد، لا كملك أهل الدنيا الذي هو زائل (والسلطان) أي: السلطة والسيطرة (المنتع بغير جنود) فإن ملك الله يمتنع من أن يصل إليه أحد، ولا يحتاج في ذلك إلى الجند والجيش (ولا أعوان) كما للمملوك أعوان مع قطع النظر من الجيش (و) يا ذا (العز الباقي على مر الدهور) الدهر قطعة من الزمان، أي: على مر الأزمان (وخوالي الأعوام) خوالي جمع خالية، بمعنى: الماضية، أي: على مر الأعوام الماضية (ومواضي الأزمان والأيام) أي: الأزمان الماضية، فهو ملك منذ الأزل، وإلى الأبد (عز سلطانتك) العزيز: هو النادر وجوده الكثير الاحتياج إليه، فلو كثر وجوده وإن كان محتاجاً إليه كالهواء لم

يحتج إليه، وإن ندر وجوده كُنبتَ فريد في صحراء لم يسم عزيزاً، والله سبحانه أعز من كل عزيز لوحدته وجوده والاحتياج التام إليه (عزاً لا حد له بأولية) بأن كان ذليلاً ثم صار عزيزاً (ولا منتهى له بآخريّة) بأن ينقلب عزه ذلاً بعد مدة كما هو كذلك في سائر الأعزاء (واستعلى ملكك) أي: تعالى وارتفع (علواً سقطت الأشياء دون بلوغ أمدّه) أي: لم تصل الأشياء إلى ذلك العلو، كما يسقط الطائر إذا أراد أن يصل إلى قمة جبل شاهق فتعب ولم يتمكن (ولا يبلغ) أي: لا يصل (أدنى ما استأثرت به من ذلك) أي: الذي جعلته لنفسك من العز والعلو فإن الإنسان إنما يتمكن أن يصف العز الذي قرره الله للبشر لا الذي لنفسه تعالى (أقصى نعت الناعتين) أي: غاية مدحهم إذ هو سبحانه مجهول الذات والصفات للبشر وهو فوق حدّهم وقدرتهم فلا يتمكنون أن يصلوا إلى نعته (ضلت فيك الصفات) أي: لم تصل إلى صفتك وإنما تذهب هدرأً (وتفسخت) أي: بطلت (دونك النعوت) أي: نعت الإنسان لك (وحارت) أي تحيرت (في كبريائك لطائف الأوهام) أي: الظنون والأفكار اللطيفة الرقيقة لا تصل إلى معرفة ما لك من الكبر والعظمة.

## وصايا ومواعظ

لأبي جعفر محمد بن علي الجواد (عليه السلام)

\* إن استطعت أن لا تعامل أحداً إلا و لك الفضل عليه فافعل.

\* ما من عبد يمتنع من معونة أخيه المسلم و السعي له في حاجته قضيت أو لم تقض إلا ابتلي بالسعي في حاجة من يائمه عليه و لا يؤجر و ما من عبد يبخل بنفقة ينفقها فيما يرضي الله إلا ابتلي بأن ينفق أضعافها فيما أسخط الله.

\* في كل قضاء الله خير للمؤمن.

\* إن الله كره إلحاح الناس بعضهم على بعض في المسألة و أحب ذلك لنفسه إن الله جل ذكره يحب أن يسأل و يطلب ما عنده.

\* من لم يجعل الله له من نفسه واعظاً فإن مواعظ الناس لن تغني عنه شيئاً.

\* من كان ظاهره أرجح من باطنه خف ميزانه.

\* كم من رجل قد لقي رجلاً فقال له كب الله عدوك و ما له من عدو إلا الله.

\* إن الله جعل للمعروف أهلاً من خلقه حبيب إليهم المعروف و حبيب إليهم فعالة و وجه لطلاب المعروف الطلب إليهم و يسر لهم قضاءه كما يسر الغيث للأرض المجدبة ليحييها و يحيي أهلها و إن الله جعل للمعروف أعداء من خلقه بغض إليهم المعروف و بغض إليهم فعالة و حظر على طلاب المعروف التوجه إليهم و حظر عليهم قضاءه كما يحظر الغيث عن الأرض المجدبة ليهلكها و يهلك أهلها و ما يعفو الله عنه أكثر.

## على الطريق الانتظار

العدالة في ظل الإمام المهدي المنتظر (عجل الله تعالى فرجه الشريف)

(١) لابد للقرآن من قرآن ناطق يتمثل في شخص تنسجم نفسه مع نفس هذا القرآن وهذا لا يكون إلا المعصوم.. لأنه انعكاس صادق لحكم الله في القرآن الكريم.. وهذا يجب أن يكون في كل زمان ومكان، وحتى إذا غاب فهناك علماء فقهاء عدول يأخذون العلم من منابعه الأصيلة.. وهذا الشيء في استمرارية كما قال النبي (صلى الله عليه وآله) في حديث الثقلين: إنهما لن يفترقا حتى يردا عليّ الحوض.

وقد اشترك السنة والشيعة في نقل هذا الحديث.. والآن نحن عندنا الإمام الحجة، وحكمه سيستمر إلى آلاف السنين وما يدرينا لعل الله أطال عمر نوح ليؤكد لنا حتمية تطويل عمر الإمام الحجة لأنه أفضل من نوح ومن سائر الأنبياء باستثناء جده الرسول. على أن الأفضلية إنما جاءت له لأنه سيوفق لعمل لم يستطعه الأنبياء الأوائل جميعاً وهو أن تكون دولة واحدة عالمية قائمة في الأرض تحت لواء الإسلام.. وبعد الإمام الحجة عندنا الرجعة حيث يرجع أهل البيت لإقامة حكم الله في الأرض.

(٢) منهج الإسلام وشعاره: لا إكراه في الدين لأنه يوافق الفطرة التي خلق عليها الإنسان. ولذلك نجد حكومة المعصوم تختلف عن حكومة غيره..

فالنبي (صلى الله عليه وآله) حكم. وجاء من بعده أبو بكر وعمر وعثمان ثم جاء علي أمير المؤمنين (عليه السلام) وحكم. ونحن حينما نلتفت إلى هذه النقطة بالذات نجد أن القرآن كان حاجزاً، على أساسه كان رسول الله يسير في أحكامه وخصوصاً في الحرية التي منحها للناس، فلا إكراه ولا جبر أبداً.. وإنما حرية مطلقة سائدة وحاكمة على الناس مع رحمة ورقة قلبية لم يعرف التاريخ مثيلاً لها.

بينما اختلف الأمر مع الثلاثة الآخرين حيث كانت السياط هي الحاكمة وأول دليل على ذلك درة عمر، وتعطيله أحكام الله.

وفي حين أن الإمام علياً أمير المؤمنين اختلف عن هؤلاء الثلاثة في الشكل والتفصيل وسار على منهج النبي (صلى الله عليه وآله) وكانت الحرية هي الطافحة في حكمه بحيث إنه لم يجبر أحداً على فعل شيء أبداً. ففي الكوفة مساجد أربعة يشتمونه بها فلم يأمر بهدمها ولم يمنع من سبه ولم يأمر بإلقاء القبض على من شتمه.. ثم هو يرى أصحابه لا يسمعون كلامه فيقول: «صاحبكم يطيع الله وأنتم تعصونه وأهل صاحبكم يطيعون الله وأنتم تعصونه..».

وأي خليفة في العراق كان يخاطب أهل العراق بمثل هذا الخطاب؟ أبداً.. إن أي حاكم كان يأتي إلى الحكم فيرفع السيف ويضرب الأعناق ويقول: إني لا أرى إلا رؤوساً أينعت، إذ لم يكن في إمكان أحد أن يظهر خلاف الطاعة لأئمة الجور.. في حين أن علياً (عليه السلام) كان يمثل القرآن الكريم الذي ليس فيه ما يشير إلى استخدام العنف في العقيدة أبداً..

ولذلك نجد أن علياً كان ضد الظلم أيّاً كان نوعه ولم يكن ضد من يخالف في العقيدة. وهذه الصفة هي أعظم



دليل يدل على أن الإمامة هي نص من الله وليس بالشورى كما ابتدع ذلك أبو بكر وعمر... ولهذا رفض علي سيرة الشيخين وقال: كتاب الله وسنة النبي واجتهاد رأي... الخ.

وهنا، لك أن تفكر في عظمة أهل البيت (عليهم السلام) ومدى حجم التضحية التي قدموها من أجل الحق والإسلام حتى قتلوا هكذا.. وكيف أن هؤلاء أسقطوا جنين الزهراء وكسروا ضلعها.

(٣) الإمام الحجة يرجع إلى السيف، ذلك أنه لم يعد في حاجة إلى مثل هذه الأسلحة أبداً.. فالدنيا كلها ستكون دولة واحدة، ذات عدالة واحدة ونور واحد، والذين يتخلفون عن عقيدة التوحيد هؤلاء لا يشكلون خطراً على البشرية أبداً.

فلم يعد هناك حاجة إلى استخدام السلاح، واستعمال القوة. على أن المطلوب هو إعداد القوة، وليس إعداد السلاح.. لأن القوة تكون في العلم والزراعة والصناعة والاقتصاد والحريات وكل ما من شأنه أن يجعل الإنسان سعيداً وهكذا.. قال الله تعالى: ((وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ)).

ولكنه لم يقل من سلاح... لأن السلاح لم تعد له حاجة أبداً، وهكذا...

وحين يقول: ((وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ)) [سورة الحديد، الآية ٢٥].

فإن الإمام يستخدم منافعه ويظهرها إلى الناس، هذا أولاً وثانياً إن الإمام شأنه شأن الأنبياء لم يظهر معه قوة جبارة بحيث تسبب دخول الناس في الدين خوفاً ورهبة أبداً. كما أنه لا يعطي أموالاً طائلة حتى لا يدخل الناس رغبة وطمعاً في الإسلام.. ولكن يعطي حريات للناس فتظهر الأرض خيراتها لأن الناس يعمرونها وكل يعمل حسب طاقته.

## الفهرس

٢	كلمة الكلمة
٢	وبعد أن عاد العراق
٤	ركن الطفل
٤	الطفل والطفل الجديد
٦	الانترنت لنا وعلينا
٩	نوم الطفل
١٤	ركن المرأة
١٤	الثقة بالنفس
١٦	مرض وإرشادات
١٩	هرم النساء
٢٣	مكارم الأخلاق
٢٣	الخواطر والأفكار
٢٥	إضاءات
٢٨	من أخلاق الراحل الكبير (قدس سرّه)
٣٠	نوافذ
٣٠	أزمات ومواقف
٣٤	ضرب الزوجة
٣٧	الفتاة في سن ١٣
٤٠	الدوافع والاتجاهات
٤٧	صحة وعافية
٤٧	الفتور في الصباح

٤٩	نظام غذائي
٥٢	خطر زيادة الوزن
٥٣	التأثيرات الجانبية للريجيم
٥٥	شفط الدهون
٥٧	<b>المسلم الصغير</b>
٥٧	التاجر وبنيه
٥٨	قرآنيات
٥٨	الأرنب وملك الفيلة
٦٠	هل تعلم
٦٠	الصوص والمخدوع
٦١	طرائف
٦٤	<b>استراحة العدد</b>
٦٤	طب
٦٦	اكتشافات
٦٩	أخبار منوعة
٧٢	إحصاءات من أميركا
٧٣	لمعلوماتك
٧٥	<b>آفاق الكلمة</b>
٧٥	آية وبيان
٧٦	من هدي السيرة العطرة
٧٧	من شذى النهج
٧٨	زبور آل محمد
٧٩	وصايا ومواعظ
٨٠	على الطريق الانتظار
٨٢	<b>الفهرس</b>