

# مجلة الكلمة الطبية

العدد الخامس والثلاثون

## كلمة الكلمة

### اعرف قدر نفسك

كثير من الأشخاص يعتقدون متوهمين أن مكانتهم المعنوية وحجمهم الحضوري والقبول عند الناس بقدر المكانة المعنوية والحضور والقبول الفاعل للفكرة التي ينتمون إليها. وهذا خطأ كبير يقع فيه بعض الناس، وأن أسباب الخطأ هذا هو أن هذا البعض ينسى أو يتناسى أن العصمة عن كل خطأ أو زلل أو عثرة محصورة فقط في الانبياء والأوصياء والأئمة (عليهم السلام) الذين اختارهم الله تعالى برحمته وحكمته وفضلهم على الخلق تفضيلاً.

وعليه فإن باقي البشر غير معصومين، وليس هناك من ضامن في أن كل ما يصدر عنهم هو مطابق للشرع الشريف فالهالة القدسية للفكرة لا تنطبق على كل من يؤمن بها إلا بقدر تطابقه مع الفكرة نفسها، وإنما هناك آفاقاً فتحت للاجتهاد والبحث ومجالات محصنة باطر أخلاقية وإنسانية وعلمية لغرض طرح الآراء - وإن اختلفت - لمناقشتها والتداول فيها من خلال احترام وجهات النظر وحرية التعبير وممارسة أخلاقية لأساليب الحوار والإقناع للوصول للرأي الأصوب والسبيل الأوضح، والذي به يحق لمن يملك الحكمة والدراية في الأمور والتجربة الناضجة أن يعلن رأيه.

إن الخلفية التي ينطلق منها شخص ما لطرح نفسه أنه الممثل للحق المطلق وأن كل ما يتبناه غيره هو محض ادعاءات لا دليل على جوازه أو أهلية العمل به والسير في طريقه، هي في الحقيقة غرور بالنفس وشعور بالكبر والتعالي على الناس وهو بالتالي الذي يعطيه كل هذا الدافع لأن يدافع عما يؤمن به ويعتقده ويقاتل ويقتل كل من يخالفه أو يعارضه ولو بكلمة أو حتى بإشارة.

إن من على هذه الشاكلة هو بالتأكيد من الذين تنطبق عليه مقصود الآية الكريمة ((أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ))، إذ إنه لا يسير بما يمليه عليه عقله وضميره ونداء الفطرة الإنسانية التي جبل الناس عليها، كما إن قلبه المتصدأ بما ران عليه من مفاسد العجب والغرور والكبر وحب الذات والذوبان في الأنا وهوى النفس، كل ذلك قد حجب عن نظره وسمعه، ما تنطق به طبيعة الأشياء وقوانين الكون والحياة والمبادئ الإنسانية السامية التي جاءت بها الشرائع السماوية وحثت الناس على جعلها نبراساً ومنهجاً وسلوكاً لهم وهو بذلك يتحول إلى آلة فساد ودمار وتخريب، وهو يظن - إذا حملناه على سبعين محمل خير بل وأكثر - أنه يحسن قولاً وعملاً.

إن عراق الخير وشعبه العزيز بحاجة ماسة إلى أمور:

أولها: نبذ العنف الفكري والمادي نبذاً مطلقاً، لبعث روح الأمن والاستقرار وأجواء الإيمان بالله ورسالات السماء وقيم العدل والخير والجمال في نفوس وعقول الناس، ليكون منطلقاً وواقعاً سليماً ومؤهلاً لتفجير الطاقات والمواهب والجهود الساعية لغرض البناء والإعمار.

ثانيها: تبني مسألة «الديموقراطية» بشكل واع وعقلاني وهادئ بعيداً عن الانفعالات السريعة والأحكام المسبوقة والعواطف المتهورة. والحرص تمام الحرص على بلورة الإيمان بالديموقراطية، وحرية الرأي والتعبير واحترام الرأي الآخر وتفعيل حضوره إلى ممارسة وتطبيق ليتسنى للجميع أن يقولوا كلمتهم ويدلوا بدلوهم، وهو الذي حتماً يجذر ويعزز مبدأ الوعي السياسي والاجتماعي والوطني والذي هو الطريق الآمن للوصول إلى مرفأ السؤدد والازدهار، إذ إن الثقافة شيء وبلوغ الوعي والعمل وفق رؤاه شيء آخر وهذا ما يجب أن لا يغيب عن بالنا أبداً...

ثالثها: لقد ولى الزمن الذي كانت فيه الشعوب ساحة مفتوحة لانعكاسات واسقاطات الشعارات البراقة التي تنطلق لتنفس عن مصالح شخصية ضيقة أو عواطف وانفعالات غير محسوبة لا تنظر إلى الأمور نظرة واقعية مدروسة ولا تعتمد الصيغ العلمية الصحيحة.

رابعها: إن شعب العراق وبعد أن ذاق وعلى مدى أكثر من ثلاثة عقود أنواع العذابات والمرارات ونال ما نال من القتل والبطش وآلام السجون وذل الغربية والتهجير حتى التخمة.. يمد نظره اليوم إلى المستقبل المشرق والغد الأفضل بدافع قوي وحتمي بأنه شعب يستحق الحياة الحرة الكريمة فليس من مجال متاح أو وقت يتسنى فيه التوجه بمقاليذ البلد يميناً أو شمالاً أو تبعاً لتلك الجهة أو ذلك البلد، إنما نريده عراقاً حراً أبيضاً شامخاً ونحن أولى بعراقنا وأعرف به كما العراق أولى وأعرف بنا.

خامسها: إن الأحداث الساخنة التي حدثت قبل أشهر في العراق لها تداعيات وخطوط رسمت ليس على خارطة العراق فقط وإنما العالم كله، وأن العراق جزء من هذا العالم ويتكامل به مثلما العالم يتكامل بالعراق وعليه فإن التوجه السياسي والاقتصادي والثقافي والنشاطات الأخرى لابد وأن يأخذ بهذه القراءات الجديدة التي طرأت وما زالت تطرأ على مستوى العالم.

سادسها: إن الكلام مفتوح للذي عنده كلام ينفع به الناس ويتحسس ما مروا به من محن وآلام، لا للذي يملك صوتاً جهورياً وكلاماً منمقاً، أو جاهاً ورثه أو أن ظروفاً غير طبيعية قد أكسبته إياه، ومثلما أن لكل مقال مقام فإن لكل فعل أو عمل زمانه ومكانه كي يكون منتجاً ومؤثراً ومفيداً لا أن يكون فعلاً أو عملاً لمجرد حركة تنثير الغبار في العيون وتزعج عقول الناس بضجيج الأفكار ومساوئ الأفعال والتي لا يطلب فيها إلا حب الظهور والغناء الآخر وتضخيم الذات وإن كانت البلاد ومن فيها تحترق.

ورحم الله أمير المؤمنين علي (عليه السلام) إذ يقول: رحم الله امرءاً عرف قدر نفسه.

أسرة التحرير

## ركن الطفل

### لعب الطفل... بناء وتسلية

«كلنا نرغب في اللعب، نلعب للتسلية، ولإبعادنا عن الهموم، أما الطفل فيلعب لينمو، يلعب ليختبر». لنتساءل: لم تلعب الحيوانات؟ ولم يلعب الأطفال؟ ولم يلعب الكبار؟ وهل من وظيفة جسمية أو نفسية أو اجتماعية تتم بدون حركة؟ وهل من فرق بين اللعب والعمل؟ تتناطح الحملان بقرونها؛ وتشب القطط فوق الحواجز؛ وتتسابق الأسماك مع بعضها؛ وتقفز النمر فوق أمهاتها؛ وكذلك أفرار الدجاجة. يجري كل هذا قصداً لتحقيق غريزة الطفولة وإنماء لأعضائها واستعداداً واستقواء ضد أعدائها؛ ولا فرق بين لعب صغارها وكبارها لأن جمود حياتها ووعيها وغاياتها تفرض عليها نوعاً واحداً ثابتاً من اللعب. أما الأطفال فيلعبون تمثيلاً لنوع بداءة الإنسان يوم كان صياداً فراعياً فمزارعاً. وتمتد هذه الألعاب لغاية السنة السابعة أو الثامنة ثم تخلفها الألعاب الاجتماعية تدعياً لحياتهم الجديدة الاجتماعية. وهنا يفترق الصبيان عن البنات في ألعابهم؛ فالفتنة الأولى تغامر في ألعاب الفروسية، والمغامرات؛ والفتنة الثانية تمارس الألعاب الهادئة المنسجمة مع أنوثتها ومستقبلها. لقد عرفت الأقوام البدائية فوائد اللعب فسمحوا لأنفسهم بالتعبير عن هذه الغريزة بالرقص، فرقصوا في المآسي والأفراح، وفي شتى المناسبات معبرين عن أغراضهم بالحركات والصراخ والقفز. حتى إن الكثير من الشخصيات العلمية يعبرون عن فرحهم بالحركة واللعب. لقد رقص «داوي» في مخبره اثر اكتشافه البوتاسيوم. وخرج «أرخميدس» من الحمام عارياً وهو يرقص ويقفز حين اكتشف قانون الكثافة. وهذا دليل قاطع على أن النفس تنطلق لا شعورياً لتعبر عن مكنونات نفسها؛ لهذا نرى النظرة في الميادين الرياضية يشاركون اللاعبين بحركات لا شعورية تنطلق لتعبر عما في نفوسهم من فرحة أو ألم. لقد أدرك روبل ومنتسوري قيمة اللعب في عملية التربية والتعليم فأوجدا ألعاباً ذات أغراض تربوية: فلعبة الكرات أو المكعبات الملونة تغني حاسة البصر بالتمايز والجمال، ولعبة الأصوات المختلفة تفيد حاسة السمع في تمييز الأصوات، والألعاب اللفظية تعين الطفل على النطق الجيد. ثم جاءت المدرسة الابتدائية ففتحت هذا النحو وحولت كثيراً من طرقها إلى الألعاب؛ وعن هذا السبيل راح الصغير يتعلم ويتثقف ويمهر يده. أما لجوء الكبار إلى اللعب وأنواعه المسلية فغرضهم من وراء ذلك إراحة العضلات والأعصاب من عناء الأعمال وإبعاد الأحماض والسموم عن المفاصل. وبعضهم يفرغ كبته النفسي في طيات هذه الألعاب؛ وبعضهم يبسط رواق الحياة الاجتماعية على أصدقائه وأقاربه أسرته بوساطتها؛ وبعضهم يجد فيها تعويضاً عما فاتته من

غرائز السيطرة والمقاتلة والفوز.

ومن الخير أن نسوق الفوائد الجسمية والنفسية والاجتماعية لألعاب الطفولة. ومن المفيد أن نحصر الألعاب التي يحتاجها الطفل والعائلة؛ قاصدين من وراء ذلك دفع الأبوين والمعلمين للوقوف على قيمة اللعب والألعاب، وأثرهما في مستقبل الجيل.

تتجارب الأخطار أثناء اللعب مع الحركات فيقفز الطفل بعد جين؛ ويلهو بعد برودة؛ وينمو بعد جمود؛ ويصبح ابن الطبيعة محباً لها.

إن أجسام أطفالنا وشبابنا إذا قورنت بأجسام أطفال وشباب الأمم الحديثة خرجت صاغرة نحيلة بعيدة عن التناسق والجمال؛ إن مرد هذا الضعف هو حرمان الطفولة والشباب من ممارسة الرياضة والألعاب سواء حين كانوا في البيت أو في المدرسة أو في المجتمع. لقد ذهب العالم الجديد إلى اعتناق هذه النظرية «اللعب والرياضة يؤديان إلى إعداد الحياة المستقبلية السعيدة».

ويرى العلماء إن اللعب من أهم العوامل التي تساعد على نمو أعضاء الجسم الظاهرة والباطنة وبخاصة المخ وبقية أعضاء الجهاز العصبي. ومن هنا نعي ونفهم أنه كلما تكرر استخدام العضو في وظيفة ما كان أكثر صلاحية لأدائها؛ لأن هذا التكرر يكسبه مرونة جسمية تتيح له القيام بهذه الوظيفة على الوجه الصحيح؛ ويشكله تشكياً خاصاً يوفر على صاحبه كثيراً من المجهود الجسمي والعقلي في هذا السبيل.

إن الألعاب الشعبية تصون التقاليد الاجتماعية؛ وتدمج أبناء الوطن في حياة يسودها الوئام والتنافس الشريف. تعالوا لنشارك والأطفال في شراء الألعاب، مع مراعاة الأمور التالية:

أولاً: ندعهم يختارون ألعابهم بأنفسهم.

ثانياً: نوحى إليهم بأنواعها.

وثالثاً: نشترك جدياً في اختيار هذه الألعاب.

حين نختار من الأشكال القابلة للتحليل والتركيب ليصبح الطفل بناءً لا هداماً كلعبة الميكانو والسيارات والسفن والقطارات التي تفك أجزاؤها وتركب.

ونختار لهم الألعاب التي يستطيع الطفل إتمام النقص البادي فيها كلعبة العرائس التي تحتاج إلى أثواب وقبعات. ونختار لهم الألعاب المجزأة التي يتكون من أجزائها مشهد، أو لعبة، أو شكل. وندعهم يستجيبون لنصيحة «وليم جيمس»: (لا يفهم الطفل إلا ما يصنعه بيديه).

هذا ولا بأس بإعداد ألعاب جماعية نشترك وإياهم في لعبها وحلها كلعب التفكير ولعب الألوان والحسابات الرياضية؛ وهناك ألعاب تقوي حب الاستطلاع الأحادي «حزيرات» والأسئلة؛ وهناك نوع من الألعاب تقوي الملاحظة كالألعاب البيع والشراء والمعاملات. ولا بأس بتنمية ألعاب الجمع والادخار التي تكون وسائله الأزرار، والنقود، والطوابع. وهناك ألعاب صنيعة كعمل النسيج، والخياطة، والنجارة.

ومن الضروري أن يفرق الطفل بين اللعب والعمل، فاللعب لهو وتوجيه وإعداد؛ والعمل قصد وغاية ونتاج، فلا تحرمي طفلك أيتها الأم! من اللعب، أنجع وسيلة تساعد على التفتح والنمو.

## الطفل الرسام

إن نشاط الطفل من خلال ما يخططه على الورق هو نشاط طبيعي يشترك فيه كل الأطفال. وبعض الآباء يمل من تلك (الشخبطات) - كما يسمونها - التي قد تصل أثارها أحياناً في تفريغ شحنات الأطفال على حوائط المنزل، وكل ما يقابله من مساحات كبيرة مغرية بالرسم.

يمر الطفل بمراحل متعددة ومتغيرة ولكل مرحلة من مراحل نمو الطفل خصائصها وتعبيراتها وانفعالاتها الخاصة التي تتمثل في الأنشطة الفنية وعلى وجه الخصوص التعبير بالرسم. ومن الضروري توفير الظروف الملائمة لإشباع هذه الهواية ليحقق للطفل تكيفاً نفسياً واجتماعياً يفرغ من خلاله بعض من شحناته وطاقاته.

ونستطيع ان نميز مراحل عديدة في عملية ظهور القدرات الفنية عند الطفل.

المرحلة الأولى هي مرحلة الخربشة والرسومات في هذه المرحلة هي بصرية وحسية وحركية في آن واحد. فالطفل يسر برؤية العلامات والخطوط التي يرسمها، وكذلك يستمتع بحركة ذراعه ويده التي تترافق مع الرسم. فقد تملأ هذه الخربشات الأولى صفحة كاملة، أو قد تكون مجرد بضع خطوط تشغل قسماً واحداً من الورقة. واللون ليس مهماً بالنسبة للطفل، فهو يستعمل أي قلم يقع تحت يده سواء أكان ملوناً أو قلم حبر أو أي أداة أخرى للرسم حتى أنه قد يتسلى بالخطوط التي يرسمها باصبعه على النافذة ببخار الماء. فيرسم خطوطاً متكررة أو حلزونية أو قد يرسم دوائر متداخلة باستمرار، وأحياناً يضيف وخزات ونقاطاً قد تكون من القوة بحيث أنها تمزق الورقة أحياناً.

وفي هذه المرحلة لا يرسم الطفل صورة شيء ما، بل انه يتبع دافعاً ممتعاً طبيعياً في حركته.

في المرحلة الثانية يرسم أشكالاً معينة في رسومه وخاصة الشكل البيضوي أو الأهليجي، مع القدرة على إعادة رسمها حسب رغبته، وهذا الإنجاز شيء هام، وهو يرمز إلى زيادة في التحكم العضلي.

أما المرحلة الثالثة فيبدأ الطفل في رسم الأيدي والأرجل التي قد تبرز من الرأس، ويعرف ان الشكل البيضوي قد يمثل القطعة أو أمه أو قد يمثل هو نفسه أو أي شيء آخر.

وفي هذه المرحلة يحاول الطفل أن يرسم ما يعرفه ويحس به ويكون اهتمامه بهذا أكبر من اهتمامه برسم الأشياء التي يراها بعينه.

ولا يكون تركيزه منصّباً على تصوير الأشكال الخارجية. وبدلاً من ذلك فإنه يحاول أن يتذكر أو يتخيل أو يعبر عن الأحداث المهمة بالنسبة له.

وفي المرحلة الرابعة يرفع الطفل مستوى رسومه التي ترمز الى الإنسان عن طريق الدمج بين الأشكال وتتسع خبرته عن تركيب جسمه.

وتصبح قدرة الطفل أكثر قوة في معرفة وتمييز الألوان. ويعرف أحياناً ما هو اللون الأنسب من غيره لرسم شيء ما وليس ذلك فحسب، بل تغدو بعض الألوان المعينة ذات أفضلية عنده بشكل عام.

وعند ما يبلغ الطفل حوالي السادسة أو السابعة من عمره، يبدأ الطفل في رسم ما يراه مع محاولة أن تكون رسوم الأشياء كما هي عليه في الواقع. ويبذل في ذلك جهداً معقولاً، وهكذا تصبح عملية الرسم أكثر ذكاءً ومعقولة.

والأمر المهم هنا هو ان الأطفال نادراً ما يتطورون الى أكثر من هذه المرحلة، وان عدداً قليلاً من البالغين يرسمون بالمستوى نفسه تقريباً من المهارة التي كانت عندهم في خلال المراحل الأولى من حياتهم. ونلاحظ أن العناصر التي كانت قليلة الأهمية في الماضي تلعب دوراً بارزاً في المراحل المتقدمة وتكتسب أهمية متزايدة، مثل الإدراك العام والقابلية والاستعداد والذكاء والاهتمام والإرشادات وتشجيع الكبار والنقد والعوامل الاجتماعية والاقتصادية.

بينما رسول الطفل في مراحله الأولى تنصب على الرسم ذاته والتعبير عن النفس من خلاله، بغض النظر عن نوعية الانتاج، فإنه الآن يقارن بين رسومه، ويرى أن بعضها أفضل من غيرها وأقرب الى الصحة، وكذلك يقارن بين رسوم رفاقه، ويلاحظ أن بعضهم أمهر من غيره في الرسم.

وفي سن التاسعة والحادية عشرة من عمره نلاحظ أن الطفل قد تطور كثيراً من حيث قدرته على التحكم في الخط وفي رسمه للتفاصيل، ومراعاته للنسب والأبعاد، وأصبح يستعمل ألوانه باقتدار أكثر.

كما نلاحظ أن خطوطه تتسم بالحرية والتلقائية. وفي هذه المرحلة يلجأ الطفل الى التكرار والمبالغة، ويلجأ أيضاً الى الجمع بين المسطحات المختلفة في حيز واحد.

وأهم تغيير يطرأ على رسومه في هذه المراحل هو أنه يبدأ في النقل من الطبيعة، ويرسم ما يراه وليس ما يعرفه، ويتجه انتباهه للأشكال المتداخلة ويبدأ في استخدام المنظيل.

### دور الوالدين في توجيه الموهبة

إن الرسم شيء مهم جداً في تكوين شخصية الطفل فينبغي للوالدين الانتباه لهذا الأمر إلا أن ثقافتهم بعض الأحيان تكون عادية، بشكل لا يقدرون قيمة وأهمية هذه الرسوم ويشجبوا مثل هذه (الشخبطات).

في حين أنهم بهذه التصرفات يوقفون أهم عملية تعليمية تتسم بالخلق والابتكار وتحدد معها شخصية الطفل منذ الصغر، فالشخبطات قد يحسبها بعض الوالدين نوعاً من الدلع الذي يجب أن يتوقف في حينه، وهذا حكم قاس بتحويل مسار شخصية الطفل من الابتكار الفني الجميل الى طريق آخر قد لا تحمد عقباه.

ولابد أن يتوافر التشجيع اللازم من قبل الوالدين وان يتبوأ الطفل مكانته اللائقة وسط الأسرة التي تقوم بتشجيعه وعرض رسومه وتخطيطاته الفنية لكل زائر، قناعة منهم بالدور الرئيسي الذي تقوم به مثل هذه التدريبات والمهارات الفنية في تكوين الشخصية السوية.

وينصح علماء التربية ان الطفل في المراحل الأولى من تطوره الفني لا يكون بحاجة الى أية إرشادات تعليمية. وربما تكون هذه التوجيهات مضرّة في بعض الأحيان، وان الطفل الذي يرسم بدون تدخل من الكبار يتعلم بأسرع من غيره ويقتصر دور الأب هنا في إتاحة الفرصة للطفل كي يعبر عن نفسه بالرسم وتشجيعه عن طريق الثناء في عمله.

من الضروري ان يضغط الآباء على الطفل لكي يكون رساماً بارعاً، فالطفل يرسم ليعبر عن نفسه أولاً، وعندما يشرع في العمل ينهمك ويستغرق فيه بمتعة فائقة، لمجرد أنه يرضي نفسه أولاً وأخيراً.

ومن ابتسامة أمه المشجعة ونظرة الإعجاب من أبيه يتأكد في أعماقه أن ما يقوم به شيء مهم ورائع، مما يجعله يستمر في العمل محاولاً انتزاع مزيد من الإعجاب وبقدرة ردة الفعل تكون توقعات النجاح والتفرد

والإبداع.

وقد أكد علماء النفس والتربية هذه الحقيقة عندما قالوا بأن الإنسان الناجح في حياته العملية هو ذلك الشخص الذي يمارس عمله بروح اللاعب العاشق للعبته.

### المدرسة مكملّة لدور الأسرة

يحتاج الطفل الى التشجيع والمتابعة بشكل مستمر وبهذا يصبح المناخ الذي يحيط به مشجعاً بالحرية التي من شأنها تنشئته تنشئة سليمة وتخلق منه ذواً ذا مستقبل مفرح، يطلق العنان لأفكاره وهواياته ومهاراته. والمدرسة هي المرحلة التالية بعد الأسرة فإذا كان مجتمع الأسرة الصغير اعطى جواز المرور للطفل من خلال هواياته التي يعشقها ويمارسها ومنها الرسم فلا بد أن يكون دور المدرسة هي الدور المكمل الأساسي العلمي لهذا الدور.

فالمدرسة يقع عليها العبء الأكبر في استكمال المرحلة الأولى، وتنميتها وتطويرها بشكل علمي يعتمد على أساليب ومناهج منظمة بحيث تنمي مهارات وطاقات الطفل وتطور قابلياته ومستواه وذوقه الفني بشكل يجعله يتميز بأسلوبه الخاص ليؤدي شخصيته، ويجعله دائماً في اعتماد كامل على نفسه في أعماقه. كما يتيح النشاط الابتكاري للطفل تذوق كل جديد، ويخلق فيه روح التحرر، فيخدم نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه.

ولقد ثبت بالعلم والتجربة أن إهمال خصائص النمو عند الأطفال، وعدم معرفة مميزات التعبير الفني لكل مرحلة من مراحل النمو، فيه ضياع للوقت والجهد وفشل وعدم تحقيق أهداف التربية والنمو السليم ولكل فنان ورسام بدأ بهذه المراحل حتى يصل إلى مرحلة الإبداع، ولا شك فإن عملية الإبداع هذه لا تأتي بشكل اعجازي بل هي نتاج طبيعي للمراس والخبرة التي يتلقاها خلال عقود عمره الأولى والمراحل التي تليها.

### رعاية الطفل عاطفياً

لا يكون الإنسان سوياً إلا إذا خرج من بيئة مفعمة بالحب والمودة ويكون سلوك هذا الفرد متسماً بالاستقرار والثبات ويكون النواة الأولى لتكوين الأسرة والمجتمع.

والعواطف الأولى التي تتكون لدى الفرد وهو صغير ذات أثر عميق في تكوين شخصيته وخلقه، فالأسر التي يسودها الاحترام وتقوم العلاقات فيها على أساس الود والمحبة والتقدير يخرج منها الأسوياء من الناس.

في حين أن البيوت التي يسودها الحقد والكراهية والضعينة يكون أفرادها أناساً أشقياء غير متمتعين بالصحة النفسية المطلوبة وإنهم سوف يكونوا عبئاً على أسرهم ومجتمعهم.

والطفل لا يستطيع في أول حياته أن يدرك ماهية العواطف المعنوية كحب الجمال والصدق والخير لأنه لكي يعرف الصدق يحب أن يفهم الفرق بينه وبين الكذب.

فالطفل في هذه المرحلة وبحكم عدم خبرته الطويلة بمثل هذه الأمور فإنه يعرف ما مر عليه وما اكتسبه من



خلال خبرته مع من حوله ويجهل ما عدا ذلك، وهذا شيء بعيد عن إدراكه، لأن اكتسابها ونموها يتوقف على تعدد التجارب الملائمة لها، وكثر الفرص المثيرة لها، ومرور الزمن الكافي لغرسها في النفس ونموها وثباتها.

### الحصانة العاطفية

والطفل الذي يكون محاطاً بالحب والحنان والرعاية يكون محصناً ضد كل التهديدات التي تحيط به في المجتمع والعاطفة إذا ما غرست في النفس تصبح قوة فعالة، تدفع صاحبها إلى العمل بمقتضاها، لذا فإن غرسها في نفس الطفل منذ صغره، من أهم ما يجب أن يقوم به الآباء وبذلك يضمنوا المستقبل الطيب والحياة الكريمة له.

ولا يمكن أن يتم هذا الأمر إلا إذا قامت الأم والأب معاً بهذا الدور ويتم عن طريق تفهم الطفل والتقرب إليه. لأن معرفة الطفل شرط ضروري على من يُعهد إليه بتربيته، ذلك لأننا كثيراً ما ننظر إليه بأعيننا نحن لا بمنظاره هو، فنحاسبه كما نحاسب الكبير. ونطلب منه أن يخضع للأوامر ونلح في هذا الطلب فيصبح حائراً لا يدري كيف يتصرف، أيعمل على إرضائنا أم يعمل على إرضاء رغباته، فيكون هذا سبباً لخلق صراع داخل نفس الطفل ولا يعرف ماله وما عليه لذا على الأهل أن يمنحوا نوعاً من الحرية الكافية وان لا يلجؤوا إلى القسوة فإن ذلك يدفعه إلى التبرم والسخط، ويصبح قاسياً في معاملة نفسه والناس.

وقد تولد هذه القسوة في المستقبل الكراهية لكل شيء وتقتل روح الاستقلال وتثبت في النفس الشعور بالنقص والتي قد تؤدي به إلى انحطاط شخصيته.

### توازن الرعاية العاطفية

ويؤثر حرمان الطفل من العواطف تأثيراً سلبياً في نفسية الطفل لأن إهمال الطفل من هذه الناحية يجرح كبريائه وهي أعز شيء لديه. وتعتبر أعمال العنف والمشغبة التي يقوم بها الأطفال نوعاً من الانتقام يريدون بها التعويض عن كبريائهم الجريحة.

وكل طفل يُحرم من عطف أبويه يخرج إلى الحياة وهو ناقم على من فيها، ويصبح مثال شغب لكل من حوله. فالطفل المحروم من العاطفة غالباً ما يلجأ إلى من يعوض عن هذا النقص فربما ينتمي الطفل إلى جماعات منحرفة أو إلى عصابات شوارع.

ومتلما يكون للحرمان من العواطف والرعاية سلبياته فإن الإفراط في إحاطة الطفل بالرعاية الزائدة والخوف عليه والعطف عليه بشكل مبالغ فيه له سلبياته أيضاً فيصبح الطفل هشاً ولا يمكنه أن يواجه أي مشكلة تقع في حياته.

وعلى الأم أن تعرف أن التخويف على حمل الطفل مؤقتاً على ترك الشر لا يدفعه إلى عمل الخير من تلقاء نفسه أو كسب عاطفة إنسانية كالإحسان والرحمة. بل أن هذا الأمر يجب أن يكون نابعاً من الطفل نفسه.

إن استقرار عواطف الطفل تحتاج إلى عدم التقلب في معاملته وإلا فإن ذلك سيؤدي إلى حالة قلق واضطراب في نفسية الطفل ولا يساعد ذلك على أن يكون ذاته فكرة ثابتة وواثقة. وعلى الآباء أن يحاولوا أن يعفوا ما استطاعوا وبالقدر المعقول عن أبنائهم فإن ذلك يخلق العواطف الطيبة فيهم.

والعواطف تتكون نتيجة الخبرة المتكررة بموضوعها. فالموضوع الذي يتكرر ويرتبط بخبرات سارة يكون عاطفة الحب، وعكس ذلك صحيح، وعلى ذلك يمكن غرس العواطف في نفس الطفل عن طرق شتى كالإعجاب والاحترام والصداقة والأمور السارة التي تغذي نفسيته.

وإذا كانت العواطف تتطور بنمو الشخص ونمو خبراته يمكن على أساس ذلك أن تتطور عاطفة محبة الأم وتتسع دائرتها فتشمل الأب وبقية أفراد الأسرة، ثم الأقارب ثم زملاء اللعب. وبعد ذلك تزداد اتساعاً فتشمل المدرسة ويصح أن تتسع وتشكل العالم بأسره. وبذلك تصل عاطفة المحبة إلى أرقى صورها وتصبح عاطفة نحو الإنسانية وخيرها.

### أثر المحبة في تنمية العواطف

تظهر بوادر المحبة منذ الشهور الأولى للطفل، وبمرور الزمن يتجه حب الطفل إلى كثير من الأشياء والأشخاص، وكلما ازداد نموه كلما تكونت لديه درجات من المحبة كلها تتركز حول بيته وأسرته والأعمال التي تتفق مع ميوله وطبيعته.

والمحبة استعداد فطري، إلا أن تغير الميول ومقدار تعلم الطفل كل هذا يلعب دوراً في تحديد أسلوب التعبير عن هذا الاستعداد الفطري.

وتتأثر المحبة على مقدار المعاملة التي يتلقاها من والديه، وبعض الأحيان يكتسب الطفل شغفاً بلعبه أو ببعض الأدوات المنزلية أو غير ذلك من الأشياء التي يرى أنها أبلغ قيمة من سواها من الأشياء الجديدة أو الثمينة.

وعندما ينضج جنسياً يصبح الحنان والرغبة عنصرين من عناصر محبته لأفراد الجنس الآخر، كما أن إنجاب الأطفال يثير محبة تتضمن عناصر جديدة من الاندفاعات والمشاعر.

وحب الذات هو أساس المحبة ومع ذلك فإن امتداد هذا الحب نحو الغير يجعل الإنسان يسر لما يلقاه هؤلاء الغير من توفيق.

ولن يقوى هذا الاستعداد الفطري في نفس الطفل إلا إذا عملت الأم منذ الصغر على رعايته وتعهده، ولن يكون ذلك بعناق الأم لطفلها أو تقبيله، وإنما يكون ذلك عن طريق الرقة في معاملته، والصبر على تضارب مطالبه، وفي طريقة الإجابة على أسئلته، واحترام ميوله.

وتلعب درجة محبة الأهل للطفل دوراً هاماً في جعل التفاهم مع بعضهم البعض أسهل وأثمر ولا يقف الأمر عند هذا الحد بل أن المحبة المتبادلة أمر هام جداً لأنه لا يمكن إنجاح أي علاقة إذا لم يكن الطرفان يتبادلان المحبة والعطف فالله سبحانه وتعالى غرس المحبة في قلوب الأهل والأفراد معاً لكي ينشأ مجتمع متكامل متفاهم.

فلا عجب أن نجد الأطفال الذي يعيشون في بيئة محبة ومتفاهمة يكونوا أصحاء نفسياً ويتمتعون بنمو أفضل من الذين ينشئون في الملاجئ ودور الأيتام.

وهناك أمر مهم هو التوزيع العادل للمحبة بين الأطفال، فنشر المحبة وتوزيعها بالقسط على جميع الأخوة هو أساس التربية الصحيحة وإلا فإن ذلك يخلق بذور الحسد والغيرة بين الأخوان. وربما يخلق مشاكل بين

الأطفال وذويهم في المستقبل، بالإضافة إلى أنها لن تخلق نشناً متوازناً من الناحية السلوكية والتربوية سواء بالنسبة للمقربين إلى الوالدين أو الذين لا يعطونهم الاهتمام الطبيعي داخل الأسرة.

## كيف نخلق سلوكاً مهذباً لأطفالنا

تعد الأخلاق من أهم أسس الدين الإسلامي وتشكل جانباً مهماً وأساسياً في تعاليمه في القرآن والسنة حيث يقول النبي (صلى الله عليه وآله): (بعثت لأتمم مكارم الأخلاق) ويقول في حديث آخر: (الدين المعاملة). وباعتبار أن الطفل الركيزة الأولى في مستقبل الحياة فإنه يحتاج وخاصة في مراحله الأولى إلى تعليمه الأخلاق الإسلامية الحسنة والسلوك المهذب وذلك من خلال أمرين وهما التعليم والإرشاد. ويتعلم الطفل الآداب والأسس التي بها يتعامل مع الآخرين كباراً وصغاراً في هذه المرحلة من العمر تقوم أخلاقه في المرحلة الثانية، ولذا جاء في الحديث الشريف عن الصادق (عليه السلام): (دع ابنك يلعب سبع سنين وأدبه سبعاً).

ويأتي التوجيه من النبي (صلى الله عليه وآله): (لأن يؤدب أحدكم ولداً خيراً له من أن يتصدق بنصف صاع كل يوم) (١). قاطعاً في أمر الآباء في تعليم أولادهم في السبع سنوات الأولى حتى وإن كان للآباء إنشغالهم بأمور أخرى مهمة لطلب الدين أو الدنيا، ومن أجل تحقيق ذلك ينبغي للآباء مراقبة الأبناء بشكل مستمر في المرحلة الأولى من عمر الطفل والتدخل في الوقت المناسب وأهم شروط ذلك هو ممارسة الوالدين للآداب وتعليم الطفل دون غضب وتوتر.

## الآباء هم القدوة

الأطفال أمانة الله ووديعته لدى الأبوين، والطفل يمثل صفحة بيضاء ممكن أن يتقبل كل شيء من أبويه. ولذلك هناك أهمية للأبوين لأنهما يمثلان المدرسة الأخلاقية الأولى للطفل ويعد سلوكهم وأعمالهم وأقوالهم وكل تجاربهم الطريق الذي يرسم معالم حياة الطفل المستقبلية لذا فإن ما يشاهده الطفل في البيت من عادات وأخلاق وكلمات يصبح جزءاً غير قابل للتغيير في خلقه وطباعه. وبناء على ذلك فإن نمط حياة الأبوين فيما بينهم وأخلاقهم وتأديبهم واحترامهم لبعضهم البعض له أثر بالغ في حياة الطفل. لا يأتي تعليم الطفل عن طريق إلقاء المحاضرات عليه وطرق اسماعه بجملة من النصائح بقدر ما يأتي عن طريق التزام الوالدين بالسلوك.

ولا يكن لأي فرد صغيراً أو كبيراً أن يلتزم بنصيحة المربي قبل أن يلزم نفسه بها، ولذا نلاحظ رسول الله (صلى الله عليه وآله) يرفض طلب أم في نصيحته (صلى الله عليه وآله) ابنها بعدم تناوله للتمر بسبب تناوله (ص) للتمر في ذلك اليوم وطلب منها أن تأتيه يوم غد حتى يمتنع صلوات الله عليه عن تناول التمر ليتمكنه

### نصيحة الطفل بها.

وقد أكدت التربية الإسلامية على ضرورة التزام الأبوين بتطبيق ما يعلمانه لأولادهم وإلا كان هناك تناقض بين ما يعلمونه وبين ما يعملونه يقول الله سبحانه وتعالى: (كبر مقتاً عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون) ويقول الحديث الشريف: (أكرموا أولادكم وأحسنوا أدابكم) .

واللازم من الأب والأم أن يعكسا بسلوكهما وجهاً صادقاً وصافياً لعلاقتهم أمام أبناءهما، فتكون علاقتهما قائمة على أساس الاحترام وعدم جرح أحدهما للآخر، وإذا حدث خصام بينهما فلا ينبغي أن يعلو الصياح أمام أولادهما.

ونفس الحالة تنطبق عند تعاملها مع أطفاله فلا يصح أن يتحدث الأبوان بغض وتوتر مع طفلهم فذلك يؤدي إلى نتائج عكسية وإلى اهتزاز شخصيته.

فمثلاً بدل أن تقول الأم وهي غاضبة لطفلها: من المفروض أن تحافظ على ملابسك من الاتساخ. الأولى أن تقوله له بهدوء: كم جميل أن نحافظ على ملابسنا من الاتساخ. فالطريقة الأولى تجعل لطفل معانداً للتعلم والعمل، أما الثانية فتوصلنا إلى الهدف المطلوب بشكل سهل.

### تنمية حب الناس عند الطفل

من الأمور التي أكدت عليها الشريعة الإسلامية هو حب الناس لذا فعلى الأبوين أن يربيا في نفوس أطفالهم حب الناس لأن الإنسان اجتماعي بطبعه وكلما ازداد حباً لمن حوله زادت بهجته وأنسه في الحياة. وقد جاء في الحديث القدسي: (الخلق عيالي.. أقربكم مني مجلساً أخدمكم لعيالي). وعن الإمام علي (عليه السلام) يقول: (إصلاح ذات البين خير من عامة الصلاة والصيام).

ومن أجل انتهاء حب الناس في نفسية الطفل ينبغي إفهام الطفل أن المؤمن له حقوق وعليه واجبات، فالمؤمن لا يسخر من أخيه ولا يظهر عيبه ولا يخذله ولا يؤذيه، ويكون معه في الشدة. وإن سره كان في ظل الله، وإن آثره على نفسه يحصل على القرب الإلهي،.... الخ. ويكتسب الطفل من والديه ويتعلم في ظلهم حب الناس، حي ترحب أمه بالضيف لأنه حبيب الله، وتعطي للجيران ما يطلبونه منها وهكذا في سائر التعامل القائم على المبادئ الإسلامية الأخرى.

ومن المؤكد أن تعامل الوالدين مع الناس بهذه الطريقة سينعكس على نفسية الطفل وسيقوم الطفل بتقليد والديه وتكوين سلوكياته على هذا الأساس. وبهذا يرتكز حب الناس في نفسية كل طفل. ومن الضروري التنبيه أن عدم حب الناس سيخلق طفلاً لا يمكن أن يعيش براحة واستقرار وتؤدي بالطفل إلى الشقاء.

### تنمية المهارات الاجتماعية

أن تعليم الطفل الأخلاق الحسنة يتطلب قدراً كبيراً من المرونة والتجربة ويتطلب الكثير من التكرار والتعليم ومن أجل خلق طفل مهذب ينبغي للآباء تعليم أولادهم على الأخلاق والمهارات الاجتماعية المهيبة التي سنتطرق إلى جزء منها.

فيجب على الطفل أن يتعلم الكلمات المهيبة وخاصة من قبل أمه، وبعد أن يناهز الرابعة من عمره يجب أن

يكون قادراً على استعمال الكلمات اللطيفة تلقائياً مثل شكراً أو عفواً ورجاءً.

وفي المقابل فاستعمال الكلمات المهذبة التي تتحدث الأم بها مع طفلها تشعره بقيمته واحترمه فمثلاً تقول الأم لطفلها: (لو سمحت أحضر لي ذلك الكتاب) وماشابه. وبهذا يتعود الطفل إلى استخدام الكلمات المهذبة مع الآخرين وتصبح جزءاً من سلوكه العام عندما يكبر بحيث تكون عفوية وتلقائية. ومن المهارات الاجتماعية الأخرى هو عدم المقاطعة في الحديث لزائر أو أي شخص آخر، وبدلاً من المقاطعة ينبغي تعليمه كيفية ارسال اشارات تحذيرية ممكن ان تفهم بسهولة، مثلاً يقوم الطفل بالتربيت على معصم أمه في اثناء حديثها الهاتفي أو ماشابه ذلك.

وبشأن التعامل مع الضيوف من الجميل ان يتعود الطفل ومنذ صغره على طريقة الترحيب بالزائرين وتحيتهم بكلمة (السلام عليكم ورحمة الله وبركاته) ومصافحتهم ومجاوبتهم بنظرة ثابتة كلها ثقة وتوديعه عند الباب بألفاظ لطيفة؟

وفي المقابل عندما يقول الطفل بزيارة مع أهله لقريب أو صديق يجب أن يتعلم قواعد الزيارة فمثلاً من الأمور الطبيعية أن يسأل الطفل ربة المنزل المضيفة عن الطعام لتسكيت جوعه إذ ان ذلك مقبول بين الأسر الوثيقة الصلات، لكن إذا اقترحت المضيفة أنواعاً من الطعام الخفيف فمن المعيب ان يسألها الطفل (هل يوجد غيرها) كما ان من المعيب ان يذهب الطفل إلى المطبخ للتأكد من ذلك بنفسه.

وفي كل هذا على الأم ان تجعل الطفل يفهم اشاراتها من ومضة عينيها ومن طبقة صوتها لما تريد أن تنقله من ارشاد أو أمر، لكن المحافظة على الهدوء مهم جداً إذ ان الصراخ يزيد الأمر سوءاً ويؤدي إلى المعاندة من قبل الطفل.

ومن أجل تحقيق كل ذلك ينبغي إيلاء موضوع تهذيب ذوق الأطفال وتعميق المعاني الفاضلة في نفوسهم وتأمين الثقة بالنفس لديهم وزيادة الوازع الأخلاقي والديني والحوار معهم بشأن ما يجول في خاطرهم. كل ذلك يؤدي إلى استقرار شخصياتهم ومن ثم تحليلهم بالأخلاق المهذبة.

كما أن فن الاستماع والطاعة هما جانباً التهذيب المنشودان لبناء شخصية طفل سعيدة تشترك في اتخاذ القرار بالمستقبل بصورة واضحة وتتيح له التعبير عن حاجاته بعيداً عن الأنانية والعناد.

ولعل من أهم عناصر التهذيب المرغوبة ترك المجال للطفل ليعبر عن مشاكله برؤية الحل وطرح البديل المناسب وتبادل الأفكار معه بشمولية الأهل وتجربتهم وصدق عاطفتهم وحنانهم واهتمامهم. ولعل تخصيص وقت كاف للطفل مع خضم متطلبات الحياة اليومية هو العنصر الضروري اللازم لتوفير الحماية اللازمة والكافية للطفل.

والتربية السلوكية بحاجة إلى برنامج منظم غير عفوي يعمل به على شكل دروس دورية لتربية الطفل وتعليمه وعدم الاعتماد على التربية المدرسية كأساس في هذا التعليم الأساسي للطفل.

## الأسرة السعيدة

### الزواج والعواطف الحقيقية

إن ما يبدو نقصانا في الاحترام يكون ببساطة نقصانا في معرفة احتياجات الآخر وتجربة الزواج تحاول النجاح ولكنها لا تنجح دائما لان الزوج أو الأزواج لا يعلمون ماذا يريد الشريك وهكذا ينمو الشعور بالغضب ضمن الزواج إلى أن يفصل الزوجين إما عاطفيا أو واقعا.

لا يختص حديثنا هنا الحاجات الجنسية لأن الرجال والنساء يدخلون قفص الزوجية وهم يتوقعون من شريكهم أن يفهم تلقائيا ما يعانون دون كلمة ينطقون بها وحقا أن مثل هذا الفهم لا يمكن حدوثه طوال الوقت فقد يستطيع المرء إدراك ما يشعر به الآخر حتى يعبر له عما يعتل في نفسه وإن فعل ذلك فقد لا يستطيع المرء أن يفهمه بشكل مباشر وقد تشعر الزوجة على هذا النحو:

لا بد أن زوجي يعلم بذلك ما دام يحبني وقد يجهل هذا الرجل دوافع غضبها أو اشمئزازها أو إحساسها بالمرارة على الرغم من حبه لها ولن يلبث أن يدرك إذ ذاك انهما قد ازدادا بعدا عن بعضهما من الناحية العاطفية.

كثير من الناس الأدكياء يقدمون على الزواج دون علمهما بأن المعرفة والفهم يتطلبان أكثر من مجرد العيش مع بعضهما فالمناقشة مع احترام وجهة نظر الآخر هي جزء هام جدا في تعلم الفهم.

لكن العلاقة المثالية تتضمن أكثر من مجرد كلمات وأكثر من تمارين عقلانية فبالإضافة إلى الاتصال الفعلي هناك تبادل في الشعور الحقيقي بين اثنين من الناس كل منهما عليه أن لا يخفي شعوره املا أن الآخر بطريقة أو بأخرى سيصل إلى انتزاعه لذا ينبغي إبراز المشاعر سواء بالحب أو بالغضب أو بالحنان أو بالنفور.

بعضهم يشعر بأن التعبير عن الشعور بالغضب يعني ضياع كل شئ وإن العلاقة الزوجية ستتلاشى وهذا غير صحيح بشكل واضح هؤلاء الناس يكبرون ولديهم فكرة خاطئة مفادها انك إذا أحببت أحدا فلا تستطيع أن تغضب منه ولكن الشعور بالغضب لا يعني غياب الحب بل أن التعبير عن الغضب قد يساعد في تخفيف الضغط داخل العلاقة وغالبا ما يمكن لبعض الأشياء أن تحل مشكلة فورية لأن مشاعر الغضب موجودة في معظم العلاقات وعادة من الأفضل أن نتكلم عنها من أن ندعها تبني البرود ومشاعر الانفصال التي تستطيع فقط أن تقود إلى مصاعب أبعد.

### الحياة الحقيقية

أن قصة الأمير الفاتن الكامل الأوصاف التي ترويها الروايات، والرغبة في الحصول على لون ناصع البياض تصبحان أسلوباً في تحصين الفرد من دخول علاقة ذات أهمية، مع شخص آخر، كما يصبح البحث عن الكمال

المستحيل التحقيق، أسلوباً في التهرب من مواجهة الحياة الحقيقية، وعثرة الطريق المؤدية إلى الاستمتاع بتجربة قد تؤدي إلى سعادة ورضى حقيقيين.

وأعتقد أن الرجال والنساء سينكرون ما إذا كانوا يطمحون إلى امتلاك بياض الثلج أو رؤية الأمير الفاتن على صهوة الجواد.

ومع ذلك فإن الناس يؤمنون بأن من حقهم أن يتوقعوا أشياء معينة في الزواج. إلا إنها لا تتحقق، على الأقل، مباشرة. وقد تراهم يشعرون كما لو أنهم مغبونوا الحق، أو قد تراودهم الشكوك حول رجولتهم، أو أنوثتهن، بعدما خبروا مبالغاتهم.

وهناك رجال يعتقدون، مثلاً، بأن عليهم دائماً إرضاء متطلبات المرأة، وأن أي شيء دون الإرضاء الكامل، ليس إلا اتهاماً يوجه إلى رجولتهم. ولكن في الواقع، ليس هناك رجل قادر على تحقيق الكمال كله دفعة واحدة في كل مناسبة. ذلك لأن لكل إنسان طاقة محدودة وقدرة وامكانية محدودة.

### الحب الناضج

هناك العديد من الرجال والنساء الذي يخشون مما سيحدث في العلاقات الحميمة. ذلك أنهم لا يرون إلا المصائب تحقيق بهم أو بشركانهم في مثل هذه الحالة.

وتراهم يحصنون أنفسهم بكل وسيلة ممكنة بسبب هذا الخوف. ويمكن الكشف عن أسباب هذا الخوف من العلاقات الحميمة في المراحل الأولى من طفولة هؤلاء الناس. وقد تلعب التأثيرات العائلية والحضارية دوراً في خلق هذا الخوف.

فلو أن شخصاً ما قد شب بين عائلة يفتقر أفرادها، إن قليلاً أو كثيراً، للحب، ولا يسود بينهم إلا التوتر والغضب من بعضهم البعض، لأوجد ذلك في نفسه - بشكل واع أو لا واع - الاعتقاد بأن العلاقة الحميمة لا تؤدي إلا إلى النزاع بين طرفيها. لذلك فإن هذا الشاب يميل، حينما يبلغ سن الرجولة، إلى تجنب هذا الشكل من العلاقات لاعتقاده بخطورتها عليه. وأكرر أنه ليس من الضروري أن يقوم اعتقاده على أساس واع، فقد يكون مخفياً تماماً عن الإنسان ذاته.

تضغط ظروفنا الحضارية على بعضنا للزواج في سن مبكر قبل أن يكونوا قد اكتسبوا المقدرة على إقامة علاقة غنية بمشاعر الحب، فالمشاعر الرقيقة، تجاه الآخرين، والقدرة على الحب الناضج، أمور تستغرق زمناً طويلاً.

لذلك فإننا لا نتعرف إلى وجودها في سن السادسة عشرة أو الثامنة عشرة أو الحادية والعشرين. فقد لا تكون المشاعر الرقيقة على قدر كاف من المتانة، حينما تدفع الأسباب بالإفراد غير الناضجين إلى قصص الزوجية. وقد ينكمش النمو المتوقع للمشاعر الودية حين تواجه بصعوبات الزواج الطبيعية، مما يؤدي بدوره إلى ازدياد المخاوف من إقامة علاقة حميمة في المستقبل.

### مزيج يمكن قبوله

إن الحاجة لإجادة الدور عامل حضاري آخر يلعب دوراً في خلق المصاعب ضمن نطاق الزواج. فالرجال،

على التخصيص، يرزحون تحت ضغط كثيف من احساسهم بواجب النجاح في كل ما يقومون به ولو على سبيل التجربة. ولعل هذا الإحساس الواجب النجاح في أداء الدور يكون في أقصى توتره، حينما يكون متعلقاً بالمرأة بشكل خاص.

ولكن تأتي النتيجة مخيبة للآمال، إذ يزوغ البصر فلا يرى مباحج الحب والحنان في العلاقة الحميمة مع المرأة. وقد يصبح الوضع آلياً فاقد النكهة، إذا ما اهتم الرجل بأداء الدور بكفاءة واقتصر سؤاله عن مدى إجادته، عوضاً عن مشاعره وما وجد في الحب من مسرات.

ويؤمن بعض الرجال أنه ليس من الرجولة في شيء أن يكونوا في موضع تلقي عطاء العاطفين وإن هذا شيء ينتقص من رجولتهم. وبالتالي فإن الاستجابة تعني استبدال المواقع، بحيث يكون الرجل مكان الأنثى من التجربة الحسية، وبعض النساء أيضاً يؤمن بهذا الاعتقاد عن الرجال وما يسمى بالسلبية. ولكن للرجل كما للمرأة، كل الحق في الاستمتاع بميزات الاستجابة، كما لهما الحق في ملذات العطاء. فالاستجابة لا تعني التنازل عن الرجولة. ذلك أن هذا المفهوم الخاطئ قد تطور في حضارة تحاول تصنيف كل شيء إلى رجولي وأنثوي.. إما إيجابي أو سلبي. لكن ثمة مزيج يمكن قبوله، يقوم على أساس المزج بين العطاء والاستجابة، وهو مزج سليم باعث على الرضى، وهو مقبول وضروري للعلاقة المثالية.

### التعاون والعلاقات المثالية

إن الرغبة بالنجاح مؤشر حضاري إضافي آخر يجدر بنا مناقشته، فلا ينبغي للنجاح أن يعني ما تكسب من المال، أو مدى فخامة البيت الذي تسكنه، أو إذا كنت توصل زوجتك إلى الارتعاش كلما أقمتما اتصالاً جنسياً. إن النجاح أمر شخصي، لا يعني المنافسة على تجاوز شخص ما، بل على العكس منذ لك. إذ يولد النجاح من الرضى التام الذي ينشأ عن المشاركة في تجارب ناضجة، مع إنسان تحبه.

إن عالمنا اليوم يعاني من افتقار مزمن للتعاون. ونسوق على ذلك مثل (الحماية).. فقد يقول أحدهم: سأحمي نفسي، وليذهب جاري إلى الجحيم. طبعاً، لا يدل هذا الموقف على التعاون. إنه دليل على فقر في عاطفة الحب - حب الإنسان لجاره - حب الإنسان لأخيه الإنسان. إن الحضارة التي تسمح بوجود هذا الموقف إنما تعمل على إشاعة المخاوف من إقامة علاقات ودية، وتساعد على تحطيمها إن وجدت.

إن التعاون أمر ضروري لنمو العلاقات المثالية، ولنأخذ الوضع الشائع في الزواج، حيث تكون الزوجة في بيتها تعنى به وترعى أطفالها. من الطبيعي جداً أن ترغب في الترويح عن نفسها، عندما يحل المساء، وأن تخرج من بيتها للتسلية. وهنا يدخل الزوج المنزل. فيقوم بينهما جدال، لأنه لا يريد الخروج، على عكس رغبتها، ويشعر كل منهما بصعوبة التفاهم.

ولو حاولا الجلوس إلى بعضهما لشرح مشاعر كل واحد منهما وللخروج بحل وسط، فإن من المتوقع أن لا ينتهي الموقف بانفجار عاصف، لأن الحل الوسط يتطلب تفهماً ورغبة في القيام بجهد مشترك.

وينشأ في الزواج وضع صعب جداً عند إلحاح الزوجة على زوجها بأن يقوم بدور كبير في تنشئة الأطفال. ذلك أنه قل ما يهتم الرجال بالأطفال الصغار. ومع ذلك فإن الزوجة تكون في هذا الوقت بأشد الحاجة لكل عون يمكن أن تتلقاه وبخاصة حينما لا تكون واثقة من كفاءتها كأم.



وبالمقابل قد يشعر الرجل بعدم كفاءته، فلا يرى طريقة إلى مساعدة زوجته، ولا يرى كذلك النظرات البائسة التي تستجدي العون، فتراودها مشاعر الازدراء حياله، وتأخذ في الاعتقاد بأنه غير مهتم بها كإنسانة، أو بعائلته. وعلى الرغم من ازدياد واهتمام الزوج بأطفاله وهم ينمون، فإن شعوره يزداد حيال قدرته على مساعدتهم، وتستمر مشاعر الاستياء عند زوجته ثم تتلاشى ببطء.

## المشاركة في الحياة

إننا جميعاً نحمل بعض ملامح الطفولة معنا ونحن ننتقل إلى سن الشباب. ويتوقف تأثيرها على سلوكنا. ويميل بعضنا، إن قليلاً أو كثيراً، إلى التساؤل عن مدى نفعه لنا؟ إلا أن ذلك لا يمكن أن يكون مقياساً للحب، لأن النفع وحده لا يكون دليلاً على الحب. ولكن لو افترضنا وجود الحب، فإن الأمور لا تسير على النحو الذي يتيح تحقيق المتطلبات دائماً. إن فكرة النفعية الطفولية تتلاشى عندما يحل محلها اتجاه نحو الجهد المشترك، فالحب الأكثر نضجاً يعني إيجاد مشاركة في تجربة الحياة. وقد تأخذ هذه المشاركة شكلاً مادياً، مثل سيارة جديدة، وقد يأخذ شكلاً معنوياً كاشتراك اثنين في عاطفة حب.

وثمة رد فعل طفولي آخر يطلق عليه اسم (التصرف على أساس الجهد) فقد يصدر المرء، بشكل واع أو غير واع، ما يوحي بأن التصرف يقيم بقدر الجهد الذي يبذله الشريك الآخر. وهو في النهاية تصرف بهدف المكافأة على الجهد المبذول. فقد يقول الزوج لزوجته (لقد تصرفت كزوجة طيبة، لذلك سأقدم لك معطفاً من الفراء). ولكن لا ينبغي أن تقدم الهدايا على أساس أنها مكافأة على (التصرف اللائق) على الرغم من إعجاب بعض النساء، طبعاً، بمعاطف الفراء. وبالمقابل لا ينبغي للزوجة أن تتصرف، عند استلامها معطف الفراء بشكل يمكن الزوج من تبرير تصرفه هذا. ذلك أن المكافأة والعقاب لا يؤديان إلا إلى المتاعب.

ويرتبط موقف آخر بالموقفين السابقين هو الموقف الثالث الفج، القائم على أساس النزوع نحو الكمال. إن النزوع نحو الكمال قد يعرقل نمو علاقة جنسية مرضية، وبخاصة إذا لم تؤخذ بعين الاعتبار متطلبات الحياة اليومية لكل من الرجل والمرأة.

هناك تباين طبيعي في الاهتمامات الجنسية، فقد تكون المرأة متعبة في بعض الأحيان، بينما يكون الرجل متعب في أحيان أخرى. لذلك فإن من التعصب القول أن الكمال دائماً في الاتصال الجنسي أو أي جهد آخر يتطلب اشتراك الاثنين.

ونحن جميعاً نحمل في أنفسنا آماني طفولية. فهناك في أنفسنا تكمن رغبة في أن نعامل كالأطفال الذين لا حول لهم ولا قوة، كما كنا ذات يوم. وعلينا أن نقف قليلاً عند هذه النقطة لنرى هذا التباين في شدة هذا الميل القوي والمهم عند إنسان ما، وضعفه لدى إنسان آخر.

إننا نتبع، في طريقنا إلى الرجولة، تلك الطرق التي كانت تؤدي إلى إرضائنا. وهكذا فإننا كرجال ناضجين، نبقى نتصرف على هذا الأساس، إذا كنا نحقق رغباتنا بهذا الأسلوب. ولكننا سرعان ما، نستعيد أساليب طفولتنا في إرضاء ذواتنا إذا ما فشلنا في تحقيق النجاح. وإن كانت هذه الأساليب مناسبة ومجدية في سن الطفولة، فإنها مستهجنة حقاً في عالم الرجال الذي نعيش فيه. ولعله سيكون صعباً على الرجل أن يكسب زوجته على

أساس تصرفه كطفل في حاجة إلى أم.

وبالمقابل، سوف تجد المرأة المتناهية الرقة، المفرطة في الحساسية التي تلعب دائماً دور الفتاة المسكينة، قيامها بدور ناضج أمراً غير ممكن، ولكن لحسن الحظ ثمة مزيج من المواقف الناضجة والطفولية عند أغلب الناس. وأن شيئاً من التصرف الطفولي لا يمكن رفضه طالما أنه ليس الأسلوب الأساسي في معالجة أمور الحياة.

### المعرفة لا تقدم على طبق من فضة

إن الاحترام هو الركيزة الأساسية للعلاقة المثلى. وينشأ هذا الاحترام عن الإدراك بأن الشخص الآخر إنما هو إنسان له حاجاته، إنسان يستحق أن تلبي له هذه الحاجات بقدر الإمكان، وبكل الوسائل المتوفرة. وهذا يعني أنه لا يوجد أحد من الشريكين «غالب والآخر مغلوب».

وبكلمة أخرى لا ينبغي أن يفسح المجال لمركبات النقص والعقد الأخرى في العلاقات الزوجية، كما أنه ينبغي على كل شريك أن يصغي إلى كل ما يريد الآخر قوله، وأن يؤمن بأهمية رأي الشريك الآخر.

من الممكن أن يكون الزواج أمراً ساحراً، وهو من النوع الذي يصعب تحقيقه في السنوات الأولى من الزواج. فالتقاليد تقول أن الغزل وشهر العسل هما أكثر أوقات الزواج رومانسية، وأن السحر يتلاشى حالما ينقضي هذا الشهر. ولكنني اعتقد أنه من الممكن أن تكون السنوات الاثنتي عشرة أو العشرين التالية للزواج، أشد سحراً من السنة الأولى.

أما إذا كان أحد الزوجين عجولاً، أو حاول البحث عن ذلك السحر بوسائل لا تحققه، فلا بد أن ينتهي الأمر إلى خيبة أمل، ويفشل في تحقيق السحر كلياً.

لا يمكن أن تكون الزيجات مثالية، في السنة الأولى: التي ينبغي تكريسها للتعليم. ولا نعني هنا الثقافة الجنسية فحسب، بل معرفة أسلوب العيش بشكل حميمي أيضاً.

فالسنوات الأولى من الزواج هي سنوات حاسمة في نمو علاقة حميمة رقيقة.

وتأتي السنوات التالية لتؤكد أو تنفي ما إذا كان الإنسان تطور مع نموه الزمني والعاطفي. فإما أن يكون تخلي أثناءها عن كل ما هو طفولي وصبياني، أو يبدأ الزواج في الانهيار. إنه من غير الضروري أن يتخلى المرء عن أفكاره المثالية الرومانتيكية، حول الحب والزواج، فالأمر الضروري الوحيد هو التخلي عن كل ما هو ليس واقعياً. إذ لا يمكن للناس أن يتوقعوا من الحياة أن تكون رائعة حالما يحصل الفتى على الفتاة، فخلالاً لنهايات المسرحيات وأفلام السينما والتلفزيون تبدأ عند هذا الحد مشاكل الزواج حيث تنتهي الأفلام والأحلام. وهذا من نتائج تعلم الاحترام المتبادل والتعاون والتفاهم والإدراك، وهكذا، بعد خمس أو عشر سنوات من الجهد يمكن للزواج أن يصبح رومانتيكياً عند شريكين ينمون فكرياً وعاطفياً. وهذا أمر ينطبق على ك مظاهر الحياة المشتركة ومن بينها الجانب الجنسي. فقد يحدث أن تشتد روعة العلاقة الجنسية مع مرور الزمن، من أن تنقلص نتيجة تجاربهما الفاشلة، أو التي يعتقدان بأنها كذلك. فإذا استطاع الرجل والمرأة التغلب على مشكلة توقع الكمال، فإن علاقتهما الجنسية تصبح أشد إمتاعاً وأقوى سحراً وأقل مدعاة للمخاوف. بل وقد تصبح أكثر نجاحاً مما كانت عليه.

إن البشر لا يخلقون مزودين بالمعرفة اللازمة. وليس لهم أن يتوقعوا نجاحاً مباشراً في كل علاقة. والمعرفة تتطلب الجهد في سبيلها، وزمناً لنضجها، وهكذا تنمو العلاقة المثلى مع مرور الزمن وهي لذلك لا تقدم على طبق من الفضة.

## جاهلية الشعوب

حتى وقت قريب ركزت معظم الدراسات السابقة حول فيروس هيف HIV وتأثيره على الرجال. والآن باتت الحقيقة مرة، واضحة.. وهي أن النساء أكثر المخلوقات البشرية إصابة بهذا الفيروس. لقد أصبح الإيدز مسألة نسائية يجب تداركها. الحملات المضادة للإيدز الرسمية أو الإعلامية قد أثارت مخاوف ورعب.. بل هلع معظم الناس، من ممارسة الجنس، حتى في العلاقات الزوجية الآمنة، وبات الناس تواقين إلى توضيحات بشأن فيروس الإيدز، تدخل الطمأنينة إلى قلوبهم ونفوسهم. ولا يزال الكثيرون من الناس يعتقدون أن فيروس هيف HIV والإيدز، لا يصيب إلا الذكور فقط وبخاصة الخليعين منهم والمدمني على المخدرات، ولكن عدوى فيروس HIV أخذت تنتشر بشكل سريع متزايد، بين النساء العاديات.

قصة ترويه ليزا اندروز، البالغة من العمر الآن ٣٩ سنة، التي مضى على معاشرتها لصديقها طوني زهاء ثلاثة أشهر، عندما ألقى في وجهها قنبلته: «لقد زارني في بيتي وأخبرني أن زوجته السابقة تحتضر من جراء إصابتها بالإيدز. وإنه يتعين علينا كلينا إجراء اختباراً لمعرفة ما إذا كنا مصابين بهذا الفيروس. الحقيقة أنني أصبت بصدمة شديدة.. لم يكن لدي أدنى فكرة أو معلومة بشأن إصابة زوجته السابقة بفيروس هيف الإيجابي، داعيك عن إنها في هيف، لقد كنت حينها شابة في الثامنة والعشرين من عمري ممتلئة صحة وحيوية، ولا مجال لأن أكون: فتاة مريضة وعلى حافة الموت».

ولسوء الحظ أظهر الاختبار لدى كل منهما، إصابتهما بفيروس هيف الإيجابي. وتتابع ليزا تقول: «لم استطع التصديق.. كدت أجن.. لقد تجاوزت خوفي كل هلع.. لم استطع إدراك ما كان يحدث لي. كما لم يشير لي فريق الأطباء الذي قابلته في ذلك الوقت، أي شيء عن الفيروس، وتركت نهياً للهواجس التي ملأت رأسي.. كل ما وعيته أنني مصابة بالمرض وأني مقبلة على الموت».

ومثل الأكثرية ممن يكتشفون أن لديهم فيروس هيف الإيجابي، وجدت ليزا نفسها عاجزة عن اطلاع أي من أفراد أسرتها أو واحدة من صديقاتها. «فقد تربيت تربية صالحة، ومع ذلك لم أكن يوماً فتاة غير مميزة أو مشوشة الأفكار» وتوقعت أن يصاب والدي بخيبة أمل من جراء وضعي هذا، لذلك لم أخبره بما أصابني.

ولم أجد من أناقش معه الأمر سوى الشخص الذي نقل إلي العدوى. كان ذلك عام ١٩٩٠ إبّان تفشي ذلك الفيروس بين متبائني الجنس من الناس العاديين بالإضافة إلى تفشيهِ بين الخليعين من الرجال. وفي عام ٢٠٠١ ذكرت الإحصاءات أن ما يزيد على ألف امرأة في المملكة المتحدة قد أصبن بفيروس هيف الإيجابي، وظل الرقم يرتفع، ويقدر عدد النساء اللواتي ستتشخص إصابتهن بالإصابة عام ٢٠٠٣ بحوالي ٧٤٠٠ امرأة، من بينهن ٣٣٠٠ امرأة لم يكن عالمات بإصابتهم بهذا الفيروس.

بالنسبة لصديقها طوني، تعتقد ليزا بأنه لا ريب قد شك بشأن إصابته بفيروس قبل دخول زوجته المستشفى، فلقد كانت هناك إشارات، إذ لاحظت تورماً في غدد رقبته، ولما استفسرت منه الأمر عزاه إلى الحمى الغدية. وأنا اليوم أجزم بأنه لم يرغب آنذاك بمواجهة حقيقة إصابته بالمرض. وقال معلقاً ومبرراً إننا شخصان راشدان، وكان علينا الوقاية باستعمال الواقي الجلدي (الغمد).

انفصلت ليزا عن طوني بعد مرور سنة من المحادثة، وتقول: «إن وضعي الصحي لم يكن متدهوراً بشكل ملحوظ، وقدرت أن أمامي بضعة سنوات أعيشها قبل أن يداهمني الموت». وفكرت أن بقاءها مع طوني لن يفيداً في شيء إذ لم يكن من النوع الداعم والمشجع، وإن عليها التحرك بمفردها ومحاولة إنقاذ نفسها.

وشاعت الظروف أن تتزوج ليزا مرتين.. وأنجبت من الأول (غير مصاب بالفيروس) ذكراً معافاً خالي الجسم من فيروس هيف، ومن الثاني (يحمل الفيروس الإيجابي في جسمه) طفلة معافاة أيضاً، ولكنها اضطرت لأن تخضع نفسها للمعالجة بالعقاقير التوافقية، التي أنتجت في أواسط التسعينات لمساعدة المريض على إطالة فترة بقائهم على قيد الحياة، المقدرة للمرضى المصابين بالإيدز، بعد أن رفضتها لزمن طويل خشية آثارها الجانبية كالغثيان والقيء. وقامرت أخيراً بأخذها طوال فترة أشهر الحمل، لتقلل من مخاطر انتقال الفيروس لطفلتها. ولحسن حظها لم تعاني ليزا من الآثار الجانبية للدواء، ووضعت طفلة سليمة في شهر شباط من عام ٢٠٠٠.

أوقفت ليزا المعالجة بالعقاقير التوافقية بعد الإنجاب، ولكنها اضطرت لمعاودة أخذها في الشتاء التالي. وتقول أن صحتها تدهورت وأصبحت أكثر سوءاً من ذي قبل منذ انجابه طفلها الأول. وأصبحت عرضة للرشوحات والإحساس بالتعب وفقدان الطاقة. إن فيروس هيف قد يؤدي إلى التهابات صدرية مزمنة وداء ذات الرئة.

«أنا الآن تحت المعالجة التوافقية، أتناول حبتين من الدواء صباحاً واثنين آخرين في المساء. إن هذه المعالجة قد تمد بحياة المريض، ولكنها ليست الدواء العجائبي الشافي. ويقول أحد المختصين بهذه المعالجة.. إنها ليست بالسهولة المتوخاة.. إذ يتعين إيجاد خليط العقاقير الذي يلائم كل فرد بذاته، وحتى يتم ذلك فالاحتمال أن يصبح غير ذي جدوى ولا يعود فعالاً. وعينا عندئذ إيجاد تشكيلة جديدة، ولكنها في العادة تكون أقل فاعلية من سابقتها. وعاجلاً أم آجلاً ستنفذ كل الاختيارات.

وبالنسبة للعديد من النساء فإن الآثار الجانبية للعقاقير تصيبهن بالضعف والوهن، وبتأثير التغذية الدهنية السيئة، التي تتسبب بإعادة توزيع دهون الجسم، وقد تؤدي إلى ترقق الذراعين والساقين والردفين، وإلى انتفاخ متزايد في الوجنتين، مما يؤثر بشكل قوي جداً على تقديرهن الذاتي.

وبصرف النظر عن تعقيدات تناول ٢٠ حبة دواء، الموصى بها عادة، وضرورة أخذها في نفس الوقت من كل يوم، هناك معاناة شائعة من الغثيان والتقيؤ، وأوجاع الرأس.

وقد لاحظ الأطباء والباحثون آثاراً جانبية أخرى أكثر مضايقة، وهي سرطانات متنوعة في المرضى المعالجين بالأدوية المختلطة. إن هذه العقاقير تعطى لهم للمساعدة في تحسين حالتهم إبان حياتهم المتوقعة، ولكننا أيضاً بحاجة لأن نعتني بنوعية هذه الحياة، غير أن المعالجة بخلط هذه العقاقير ليست الحل المثالي. عدد كبير من الناس يظنون أن كل ما على المريض فعله هو ابتلاع بعض الأقراص، وكل شيء سيسير على ما يرام. ولكن هذا بعيد جداً عن الحقيقة.

وخضعت ليزا إلى جانب تعاطي العقاقير المركبة، المعالجة بالطب البديل أيضاً للحفاظ على صحتها. مثل تمارين اليوغا والمعالجة المثلية، والمعالجة بالاعشاب، التي ساعدتها على تفهم جسدها. وتقول ليزا إنها تدربت على المعالجة بالاعشاب والروائح، واليوغا وأصبحت مهنتها التي تفتت عيشها بها، وفي الوقت نفسه كانت تعتني بأولادها.. وهذا منحها الرضا عن وضعها.

وليزا اليوم تتطلع إلى ما سيأتي به المستقبل من علاج فعال وشافي، فيما تنظر إلى أولادها وهم يترعرعون وينمون، ضارعة إلى الله أن يمد بعمرها حتى تكون بجانبهم عندما يشبّون ويصبحون كباراً.. قد يبدو هذا الطلب من المحال، ولكنها تؤمن بأن لا شيء بعسير عن الله.

### حقائق عن الفيروس HIV

فيروس نقص المناعة أو الحصانة البشري، يهاجم جهاز المناعة في الجسم، ولكنه يستطيع أن يبقى في حالة هجوم داخل الجسم لمدة تصل إلى عشر سنوات. إلا أنه قد ينشط في أي وقت وبخاصة في حالة الضغوط (الشدة)، أو المرض.

وما أن ينشط هذا الفيروس حتى يدمر خلايا T أو يقتل خلايا في الدم مهمتها مهاجمة الفيروسات والجراثيم أو أية عدوى تغزو الجسم. فيصبح الجسم عندها أكثر هشاشة وضعفاً أمام العدوى والفيروسات، ولا يستطيع والحالة كذلك أن يشفى منها.

والشخص الذي يحمل فيروس هيف يعتبر أنه مصاب بالإيدز (ضعف أو نقص المناعة المكتسبة، عندما يهبط تعداد T لديه إلى ما تحت مستويات معينة، أو عندما تبدأ أعراض هيف العامة بالظهور عليه.

وتتضمن هذه الأعراض الحمى وفقدان الوزن، والتعرق الليلي، والإحساس بالإنهاك أو الأمراض التي تصيب فقط الناس الذين انخفضت لديهم المناعة مثل PCP، وهو شكل من داء ذات الرئة، ونوع نادر من سرطان الجلد يدعى السرقوم، وهو مرض خبيث ينشأ في النسيج الصنام.

### انتشار الفيروس

يتنقل فيروس هيف في سوائل الجسم، ويتواجد بكميات معدية في مجرى الدم، وفي المهبل والسائل المنوي.

وتحدث العدوى عندما تدخل السوائل من شخص مصاب إلى مجرى دم شخص غير مصاب، وعن طريق تلقي الحقن بإبر مشتركة غير معقمة في العيادات العامة، وأيضاً بواسطة الممارسة الجنسية العنيفة التي قد تحدث خدوشاً تسيل منها الدماء (كالاغتصاب).

أما الممارسة الطبيعية تلك التي تجري بين الرجل والمرأة برضا الطرفين ورغبتهما، ومتى كان المهبل سليماً فإن الممارسة لا تنقل الفيروس حتى لو وجد في جسم الرجل.

ولا ينتقل الفيروس بواسطة القبل الحارة، إلا في حال تواد شقوق أو تقرحات في الفم كاللثة النازفة. وقد يتواجد فيروس هيف في لعاب شخص مصاب أو في إفراز بثرة أو تقرح جلدي، أو في دموع العينين. ولكن بما أن الفيروس يكون متواجداً هنا بكميات ضئيلة جداً ومحدودة، بحيث لا تستطيع نقل أو تمرير هذا الفيروس المعروف عنه بأنه ضعيف وهش، ولا يتمكن أبداً من التغلغل إلا إذا وجد منفذاً له إلى مجرى الدم.

ولا يتواجد الفيروس في البول أو العرق أو القيء (الاستفراغ) أو الغائط (البراز) وبإمكان فيروس هيـف أن يعيش خارج الجسم على دم جاف لعدة أيام وفي درجة حرارة الغرفة، لذا من الأفضل أن لا تشارك أحداً باستعمال فرشاة الأسنان.

وقد كشفت البحوث أيضاً أن الرجال الذين يلجأون إلى العنف في ممارساتهم الجنسية، والرجال الشاذين الذين يقدمون على ممارسات شاذة غير سوية، يتسببون بنقل الإيدز للنساء اللواتي يعاشرنهن. فالنزوع إلى العنف يتسبب في جرح جدران المهبل، معرضين المرأة إلى الإصابة بفيروس إيدز.

ويزداد خطر الإصابة بإيدز في الممارسة الشرجية الشاذة.. فأوعية البواسير تقع في أول الشرج، والأغشية المخاطية رقيقة، والمدخل صغير ضيق ومشدود، فالنتائج تكون ضارة، تحدث تخدشاً ونزفاً. وهذا ما يجعل من الشذوذ عملاً محفوفاً بالخطر، سواء أكان المولج فيه رجلاً أم امرأة، وسواء أكان المشتبه المغاير أو خليعاً من الخلعاء.

والعمل الخطر الثاني هو حقن الأوردة بالمخدرات، فقد تكون الإبرة ملوثة فينتقل الفيروس بسهولة إلى مجرى الدم، لأن الإبرة في معظم الحالات تستعمل مراراً دون تعقيم. وهنا يجب التنويه إلى أن انتقال الفيروس من مستعملي حقن المخدرات إلى زوجاتهم وبالعكس عن طريق الممارسة الجنسية غير صحيح، إلا إذا كان الشريك أو الشريكة تجاريه في هذه العادة الشاذة.

والدماء المتبرع بها والتي تنقل لمرضى قد تم تنقيتها وحمايتها وتحليلها ووقايتها من فيروس هيـف في معظم البلدان الراقية ومن جملتهم لبنان والبلاد العربية، وذلك منذ سنوات عديدة سابقة، ولم يعد محتملاً أن تكون مصدر عدوى عندما يتم نقلها للمريض عبر الوريد.

إن إفرازات المهبل السليم من العلل، غير مضيافة لفيروس إيدز، ولذا يعتبر التزييت الطبيعي الذي تحدثه هذه الإفرازات إجراء وقائياً ضد التمزق والتلثم، كما يعمل أيضاً على تحييد الفيروس إن وجد.

بكلام آخر إذا شعرت بالإثارة فجسمك يقيق من الجروح والخدوش، بإفرازاته المرطبة فالطبيعة نظمت هذا ترغيباً في الجنس، وبالتالي توكيداً للتناسل والبقاء.

## تجديد الحياة الجنسية

هنالك مرحلة هامة من مراحل الحياة الزوجية يتوقف عليها مستقبل الزوجين، وفيها يتقرر نوع العلاقة بينهما في المستقبل القريب والبعيد معاً، فإما استمرار السعادة والحب والتفاهم وإما بدء النفور والخلاف.

وبالرغم من حرج هذه المرحلة وأهميتها القصوى فإن من الملاحظ أن قلة بين الأزواج والزوجات هي التي تفهمها بالرغم من أن فهمها لا يحتاج إلى ذكاء كثير أو إلى إجراءات خاصة. ويكفي أن يعرف الزوجان الشابان إنها مرحلة عابرة لا بد منها وإن كل الزوجات بلا استثناء تمر بها. وعلى أساس هذه المعرفة يستطيع الزوجان أن يجتازا المرحلة بسلام.

هذه المرحلة هي مرحلة الانتقال من وهج العاطفة المحرقة بحرارتها التي تطبع بطابعها خلال الأسابيع أو الأشهر الأولى للزواج العلاقة بين الزوجين، إلى دنيا الواقع والحياة العملية والعاطفة الدافئة الدائمة التي يزينها

العقل والإدراك الحسن والآلفة المتنامية كل يوم بعيداً عن الاندفاع المحموم.

وإذا جهل الزوجان الشابان وجود مرحلة كهذه فإنهما قد يسيئان الظن ببعضهما بعضاً عندما يلاحظان خفوت البريق الأخاذ في علاقتهما حتى ليقع الكثيرون والكثيرات من الشباب والشابات في خطأ الظن بأن حياتهم الزوجية قد دب إليها الوهن.

تبدأ التعاسة عندما يلاحظ الزوج أو الزوجة أنهما قد فقدوا الحماسة السابقة وابتعدا عن سحر اللقاء الأول. وعندها يدب الملل والخوف من المستقبل.

والأدهى من ذلك أن تشرع الزوجة الشابة في تدقيق النظر فيمن حولها فلا تبصر سوى العناصر السلبية ولا يتوقف نظرها إلا عند حوادث الطلاق فيخيل إليها أن الحياة الزوجية كلها مقضي عليها بأن تفجع هذه الفجعية.

وهذه التعاسة مبنية على سلسلة من الأخطاء والأوهام، إذ لا يجوز أن يخطر ببال أية زوجة شابة أو زوج شاب أن خيبة الأمل الجنسية وتضاؤل الحب الزوجي هما من الأمور التي لا مناص منها. فلا شيء أبعد عن الحقيقة وأقرب إلى الكذب والوهم من هذا الظن.

الحقيقة التي يجب أن يعرفها الزوجان هي أن الزواج والحياة شيء واحد لا يعيشان بمنأى عن بعضهما بعضاً. وكل عامل من العوامل التي تؤثر على حياة الفرد بدءاً من أحوال الطقس وانتهاء بالظروف الاقتصادية، لابد أن يكون له انعكاس على مزاج الإنسان وبالتالي على علاقة الزوجين ببعضهما.

ثم إن هناك ضغوطاً معينة من المحتمل أن تقوم في حوالي العام السابع من الزواج: هناك مثلاً الأطفال أو وفاة الأب أو الأم أو إرهاق العمل وتكاليفه أو الاضطرار إلى الانتقال من مكان إلى آخر. والضغط طبيعته يولد الشعور بالقلق وتوتر الأعصاب والتعب وأعراض أخرى جسمانية وذهنية وهذه كلها إذا اجتمعت كلها أو بعضها تكفي لأن تصرف الشاب أو الشابة عن أمور الجنس.

والمشكلة هي أن الكثيرين والكثيرات ممن يشكون مثل هذه الشكوى يجهلون قوة الأثر الذي تحدثه هموم الحياة على العلاقة الجنسية بين الزوجين. ويصدق هذا بوجه خاص على الزوجين الشابين.

وربما كان مرد هذه الحقيقة إلى أن الشباب هو سن القوة والتحدي وعدم التسليم بقوة اندفاع الحياة. والنتيجة هي أن الشاب أو الشابة يكرهان الاعتراف بخيبة الأمل أو الخسارة أو الغضب أو الخوف. وهكذا لا يجدان منفذاً يفرجان به عن نفسيهما إلا بعضهما بعض ولو كانا بعيدين كل البعد عن المسؤولية.

قد تتخاصم الزوجة مع أمها أو قد تغضب من أطفالهما فيتلقي الزوج آثار هذه الخصومة.

أو قد يقع الزوج تحت وطأة ضغط شديد في حياته العملية فيأبى أن يحيط زوجته علماً بذلك لأن ما بها يكفيها. ولكنه مع ذلك يكون في أمس الحاجة إلى العزاء الجسدي الذي تصبح حاجته إليه أكبر من حاجته في أي وقت مضى.

ومن سوء حظ الزوج أن زوجته وهي بدورها واقعة تحت تأثير مشاكل حياتية كثيرة تكون على أتم الاستعداد لترجمة كل لمسة حنان من قبل الزوج بأنها دعوة للعمل الجنسي، وعندها يصبح رد فعلها النفور والابتعاد.

إن جانباً كبيراً من علاج هذه الأزمة يكون في مساعدة الزوجين على مواجهة ضغوط حياتهم بصورة أكثر فعالية. ويجب عليهما أن يتعودا الصراحة والأمانة في التخاطب وأن يحافظا على الوحدة التي تربط بينهما عاطفياً مهما عصفت بها هموم الحياة ومشاكلها وإلا يسمحا للغضب بأن يقطع عرى هذه الوحدة. وعليهما أن



يدركا أن السعادة الزوجية لا تقوى على الصمود أمام عواذي الأيام وخشونة الحياة ما لم يتعلم الزوجان كيف يسيران عن بعضهما بعضاً عندما يسود أفق الحياة.

إننا جميعاً قد خبرنا حقائق الحياة. كما إننا نعلم - ولو ذهنياً على الأقل - أن الزواج لا يمكن بحال من الأحوال أن يحافظ على رونقه الأول وجذوته الأولى مهما تكن طبيعة العلاقة الزوجية. وهذا القول يسري على الناس أجمعين ولكننا على مستوى آخر وبدافع من الرغبة والوهم والأمل لا نستطيع أن نتقبل هذه الحقيقة التي نعرفها.

تنشأ المشاكل لأننا نتوقع على الدوام أن يظل الزوجان محتفظين بتأجج «الغرام» المحتدم إلى الأبد تماماً كما كانت الأمور تسير في بدء عهد الحياة الزوجية.

ولكن خبراء هذه الأيام لا يملكون إلا ترديد ما خبرته البشرية بالممارسة والتعلم عبر قرون طويلة وهو أن جذوة الغرام الملتهب هي شيء مؤقت وإن احتدام العاطفة لا يدوم أكثر من فترة تتراوح بين ستة أشهر وعامين. وهذه الفترة هي فترة الهوس بالمحسوب والبهجة الدائمة بقربه واليقظة المستمرة.

وعندما تنقضي هذه المرحلة - ولا بد لها من الانقضاء في كل الحالات تقريباً - فإن كثيراً من الأزواج والزوجات يشعرون بالفزع. وبسبب جهلهم لحقائق الحياة يظنون بأن سعادتهم الزوجية قد انقضت وأنه لا سبيل إلى استرجاعها.

ولكن الواقع يجافي هذا الظن الخاطئ. فالانتقال من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية من مراحل الحب وهي المرحلة المختلفة من حيث عمقها وهدونها وديمومتها وقناعتها، هذه المرحلة (الثانية) تحدث بالنسبة لمعظم الأزواج والزوجات بشكل سلسلة من التبدلات الخفية التي لا يكاد الإنسان يحس بها.

وما كان خارقاً من الأمور يتحول إلى شيء عادي يلمسه الزوجان كل يوم بل كل ساعة. وسورة الجنس وبقظة الرغبة تقل حدتهما. كما أن العمل الجنسي مع استمراره ودوام بهجته يصبح خالياً من المفاجآت التي كان الزوجان يعرفانها في مستهل حياتهما الزوجية.

ينبغي عند حدوث هذا التطور، أن يحدث أيضاً تبدل في نواحي العلاقة وذلك لملء ما قد يظنه بعضهم بأنه فراغ وإن لم يكن في حقيقته فراغاً.

تتجلى مظاهر التبدل المطلوب في رسوخ الصداقة بين الزوجين وهدوء الحب والإحساس المتبادل بنفس روح الدعابة والمشاركة في الأطفال والأصدقاء والممتلكات وخطط المستقبل والزهو بشريك الحياة وبالعلاقة معه ومحبة تاريخ هذه العلاقة وهذه كلها من صفات الزواج الناجح.

ولا يعود الجنس بالنسبة للزوجين وظيفة واحدة تؤدي، صحيح أن العلاقة الجنسية تظل ولا شك وسيلة من وسائل التقارب الوثيق وإيجاد الثقة المتبادلة التي تتيح للزوجين فرصة المصارحة والعفوية، ولكن الجنس يصبح إلى جانب ذلك وسيلة لطرد التوتر الناشئ عن هموم الحياة اليومية. فإذا ما تبين للزوجين أن العمل الجنسي لم يعد يؤدي هذا الدور، كان عليهما أن يسعيا إلى تبديل أسلوب العلاقة الجنسية بينهما.

إن إنجاب الأطفال وتكوين الأسرة هما بالنسبة لمعظم الأزواج والزوجات إن لم يكن كلهم أهم سبب للزواج. فالزوجة تريد أن تحمل وتنجب. ومن المفارقات بهذا الشأن أن كثرة الإيجاب تعتبر من أقوى مسببات الضغط والإرهاق في الرابطة الزوجية.



إن هذا القول لا ينطبق حكماً على سائر الزوجات. فبالى جانب الأزواج والزوجات الذين يرون في وجود الأطفال عبئاً ثقيلاً، هنالك أزواج وزوجات يرون أن الأطفال يضيفون بعداً جديداً إلى حياتهم الجنسية. فصخب الأطفال ولهوهم في المنزل قد يذكر أولئك الأزواج والزوجات بلذة اللعب ويدعوهم إلى العودة إلى أيام الطفولة لذلك فإنهم قد يرتدون إلى تلك المرحلة من مراحل اللهو ولكن بأسلوب جديد هو أسلوب الزوجية. وهنالك عناصر التجديد الذي لا يصعب إيجادها على الزوجين كلما شعرا بأن حياتهما الزوجية قد قدم بها العهد. مثال ذلك أن يحاول الزوجان استرجاع عاداتهما الأولى في الانفراد بنفسهما وان يخلوا إلى بعضهما لحظات لا يعكر صفوها أحد حتى ولو كانوا أطفالهما.

قد تبدل الزوجة الجو العام بعطر جديد أو تغيير في ترتيب المنزل أو مكان «اللقاء» أو الضوء. وأهم من ذلك كله أن تسعى الزوجة لتبديل نفسها ومضاعفة نشاطها وحيويتها وانفتاحها على الحياة. وعلى كل حال فإن مثل هذا التجديد لا يمكن تحقيقه بسهولة. فالزوجان يحملان بالطبع أثقال العادات والشكاوي والاعتقاد الراسخ بأنه أو بأنها «لا يمكن أن يتبدلا» أو «إنني أعرف كيف تكون استجابته أو استجابتها لمثل هذا التبدل».

إن أفكاراً كهذه كفيلة بإبقاء الزوجين في ورطة لا سبيل إلى الخلاص منها. لذلك يجب على الزوجين الراغبين في تجديد حياتهما الجنسية أن يعتقدوا اعتقاداً جازماً راسخاً بأن التغيير هو شيء لا يستطيعه إلا الزوجان ذاتهما.

الكلمة الأخيرة الفاصلة هي «التخاطب». تدل الإحصاءات على أن انخفاض نسبة الرضى الجنسي يوازيه انخفاض حاد في مستوى «التخاطب الجنسي». وفي مثل هذه الحالة لا يعود الزوجان يتحدثان عن حياتهما الجنسية أو عن كيفية معالجة مشاكلهما الجنسية. وهذا يحدث في اللحظة التي يستدعي فيها الأمر الإكثار من هذا الحديث.

يحدث أحياناً أن يأتي الإخفاق في التخاطب بين الزوجين حول أمور الجنس، تدريجياً وببطء شديد، مما يسمح بتراكم الأشياء التافهة المسببة للابتعاد والنفور حتى تصبح أزمة كبيرة ويحدث غضب عظيم فيتهم الزوج زوجته بالبرود الجنسي فتزد عليه بأنه شهواني إلى حد المرض.

ومن المفجع أن يكون خلف هذا الإحساس الغاضب والإحساس الشديد بالإحباط عن حب حقيقي بين الزوجين ولكنه حب تكتم أنفاسه هذه الخلافات والأوهام اليسيرة التافهة، ومن المنجع أيضاً أن يكون الغضب والخلاف ناشئين عن مشكلة جنسية حقيقية، لأنه سيكون خطراً حقيقياً على ديمومة الحياة الزوجية وبقائها.

## مكارم الأخلاق

### الفئة الباغية

روى إبراهيم بن علقمة والأسود قالا: جننا أبا أيوب الأنصاري وقلنا له: يا أبا أيوب قد أكرمك الله بصحبة نبيه (صلى الله عليه وآله وسلم) وبنزوله عليك، فما لنا نراك قد خرجت مع علي بن أبي طالب (عليه السلام)، وتستقبل الناس تقاتلهم هؤلاء مرة وهؤلاء أخرى؟

فقال: والله، إني لفي هذا المنزل، الذي جلس فيه رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) وعلي (عليه السلام) عن يمينه، وأنا على يساره، وكان أنس بن مالك واقفاً أمامه (صلى الله عليه وآله وسلم) فسمعنا صوت حلقة الباب، فقال الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) لأنس: من على الباب؟

فذهب أنس وأخبر النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) بأن الطارق هو عمار بن ياسر.

فقال (صلى الله عليه وآله وسلم) لأنس: افتح الباب لعمار ليدخل.

فلما دخل عمار وسلم وجلس، قال له رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): سيكون بعدي اختلاف أمتي: يتضاربون بينهم بالسيف، ويتقاتلون، فعند ذلك ألزم جانب هذا الجالس عن يميني - يعني علي ابن أبي طالب (عليه السلام) - فإذا سلك الناس وادياً، وسلك هذا وادياً، فالزم وادي علي، يا عمار، إن علياً لا يخرجك عن هداية، ولا يدخلك في ضلالة، يا عمار: طاعة علي طاعتي، وطاعتي طاعة الله. (١)

﴿ أبو أيوب الأنصاري: اسمه خالد بن يزيد، دخل رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) منزله يوم الهجرة، شارك في غزوات النبي (صلى الله عليه وآله وسلم)، ودافع عن حق أمير المؤمنين (عليه السلام) بعد وفاة الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله وسلم)، وحضر حروب علي (عليه السلام)، وفي سنة ٥١ هـ كان في العسكر الذي عزم على غزو القسطنطينية وشارك فيه، وتوفي أثناء السفر، ودفن جنب حصار القسطنطينية.

وفي الحديث ان النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) قال في حق عمار: (إذا اختلف الناس كان ابن سمية مع الحق)، وهكذا عرف به الصحابي الكبير حذيفة بن اليمان، حيث سئل عن الفتن وانشقاق الأمة فرقاً، فقال: انظروا الفئة التي فيها ابن سمية - عمار - فاتبعوه، فإنه يدور مع كتاب الله حيث دار، إنها معجزة النبوة... فقد علم (صلى الله عليه وآله وسلم) أن عماراً سيكون قطباً من الأقطاب التي يدور عليها اختلاف الناس، فسوف يكون له أعداء يحاربونه بأكثر من سلاح، منها: أنهم سيتهمونه في عقيدته، ويزعمون أنه قد تأثر بشياطين الإنس فأغوته، ومالت به عن الرشاد، وسيصفونه بإثارة الفرقة والفتنة في هذه الأمة... وسيقاتلونه فيقتلونه.

---

١- المناقب ج ٣ ص ٢٠٣ فصل في طاعته وعصيانه (عليه السلام) . وتأويل الآيات ص ١٩٨ فصل في سورة الأنفال وما فيها من الآيات في الأئمة الهداة.

فرد النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) على الأول بإبلاغ أصحابه: أن عماراً قد أجاره الله من الشيطان!! فمن اتهم عماراً بشيء من ذلك فكذبوه، واعلموا أنه مفتر..

ورد على الثاني فقال: (إذا اختلف الناس، كان ابن سمية مع الحق، يدور مع كتاب الله حيث دار) فإذا رأيتم فئة تخالف عماراً، فاعلموا أن تلك هي فئة الباطل والضلال! وإذا دعاهم عمار إلى شيء فردوه وكذبوه فإنما يدعوههم إلى الحق، ويدعونهم إلى الباطل.

وتعجب النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) من أمر الناس مع عمار، فقال: ما لهم ولعمار؟! يدعوههم إلى الجنة، ويدعونه إلى النار (١).

ورد على الثالث، فقال (صلى الله عليه وآله وسلم): (تقتله الفئة الباغية) (٢) وقال (صلى الله عليه وآله وسلم) (من يعاد عماراً يعاده الله، ومن يبغض عماراً يبغضه الله) (٣).

## خلف الوعد

من الكذب: خلف الوعد، ويقابله الوفاء بالوعد، وقد مدح الله إسماعيل النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) بوفائه للوعد، قال تعالى: (وَإِذْ كُنَّا فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ) (٤).

إن الوفاء يدل على الشهامة والمروءة، واستقامة العمل.. ومن لا يريد الوفاء أخرى به أن لا يعد، فإن حمل الوعد أثقل من مجابهة الرد.

والخلف من صفات المنافقين، أليس المنافق من لا يوافق لسانه وعمله ضميره؟

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): (أربع من كن فيه فهو منافق، وإن كانت فيه واحدة منهن، كانت فيه خصلة من النفاق، حتى يدعها: من إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا عاهد غدر، وإذا خاصم فجر) (٥).

وقد يقع الإنسان في وضع حرج، لا يتمكن من الوفاء - بعد ما نوى خيراً - وهذا لا يلام، أما من يعد وهو ينوي الخلف، أو يعاهد وفي ضميره الغدر، أو لا يبالي بالمواعيد فإنه مذموم، بعيد عن الرفعة النفسية، والخلق الجميل.

قال أبو عبد الله عليه السلام: (ثلاثة لا عذر لأحد فيها: أداء الأمانة إلى البر والفاجر، والوفاء بالعهد للبر

١- راجع نهج الحق ص ٣٠٦ المطلب الرابع في مطاعن معاوية. وفيه: (ويح عمار تقتله الفئة الباغية بصفين يدعوهن إلى الجنة ويدعونه إلى النار) الحديث، وشبهه ورد في العمدة ص ٣٢٤ فصل حديث حريق الكعبة.

٢- المصدر السابق.

٣- راجع غوالي اللثالي ج ١ ص ١١٣ ح ٢٣ الفصل السابع، وفيه: (من يحقر عماراً يحقره الله ومن يسب عماراً يسبه الله ومن يبغض عماراً يبغضه الله).

٤- سورة مريم: الآية ٥٤.

٥- بحار الأنوار: ج ٦٥، ص ٢٦١.

والفاجر، وبر الوالدين برين كانا أو فاجرين(١).  
إن المجتمع الصحيح يبتنى على أواصر من الوفاء، فإن المعاملات والعقود والعهود مع الدول والترابط بين البائع والمشتري.. كلها تتوقف على الوفاء.  
ولذا قال الإمام علي بن الحسين - في جواب سؤال أبي مالك: أخبرني بجميع شرائع الدين؟ - (قول الحق، والحكم بالعدل، والوفاء بالعهد)(٢).  
إن الوفاء بالعهد، من علام العدالة، التي هي مناط الإمامة والقضاء.. فلا عدالة لمن لا وفاء له، فإن من يخالف قوله عمله لا يؤمن على حدود الله وأحكامه.  
قال الصادق (عليه السلام): (ثلاث من كن فيه، أوجب له أربعاً على الناس: من إذا حدثهم لم يكذبهم، وإذا وعدهم لم يخلفهم، وإذا خالطهم لم يظلمهم. وجب أن تظهر في الناس عدالتك، وتظهر فيهم مروته، وأن تحرم عليهم غيبته، وأن تجب عليهم اخوته)(٣).  
إنه ليس ميزان الصلاح في الدنيا فقط، بل الموفي بالعهد مقترب في الآخرة إلى الله زلفى، في يوم تكثر شفقتك، وتثقل وطأته.  
قال الصادق (عليه السلام): (قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): أقربكم غداً مني في الموقف أصدقكم للحديث، وأداكم للأمانة، وأوفاكم بالعهد، وأحسنكم خلقاً، وأقربكم من الناس)(٤).  
إنها حقاً خصال جميلة، تقرب الشخص إلى الله ورسوله وإلى الناس، على حد سواء..  
صدق الحديث.. أداء الأمانة.. الوفاء بالعهد.. حسن الخلق.. القرب إلى الناس.  
وفي الحقيقة أنها جوامع الخير، ومجامع الأخلاق، ومشاعل طرق الإنسانية الرفيعة.

## محطات

قال الحكيم إن رجلاً كان له بستان يعمره و يحسن القيام عليه إذ رأى في بستانه ذات يوم عصفورا واقعا على شجرة من شجرة البستان يصيب من ثمرها.  
فغاضه ذلك فنصب فخا فصاده فلما هم بذبحه أنطقه الله عز وجل بقدرته.  
فقال لصاحب البستان إنك تهتم بذبحي و ليس في ما يشبعك من جوع و لا يقويك من ضعف فهل لك في خير عما هممت به.  
قال الرجل ما هو قال العصفور تخلي سبيلي و أعلمك ثلاث كلمات إن أنت حفظتهن كن خيرا لك من أهل و مال هو لك.

---

١- بحار الأنوار: ج ٦٨، ص ٩٢.

٢- مستدرک الوسائل: ج ١١، ص ٣١٦.

٣- وسائل الشيعة: ج ١٨، ص ٢٩٣.

٤- بحار الأنوار: ج ٧، ص ٣٠٣.

قال قد فعلت فأخبرني بهن.

قال العصفور احفظ عني ما أقول لك لا تأس على ما فاتك و لا تصدقن بما لا يكون و لا تطلبن ما لا تطيق.  
فلما قضى الكلمات خلى سبيله فطار فوق على بعض الأشجار ثم قال للرجل لو تعلم ما فاتك مني لعلمت أنك قد فاتك مني عظيم جسيم من الأمر.  
فقال الرجل و ما ذاك قال العصفور لو كنت قضيت على ما هممت به من ذبحي لاستخرجت من حوصلتي درة كبيضة الإوزة فكان لك في ذلك غنى الدهر.  
فلما سمع الرجل منه ذلك أسر في نفسه ندما على ما فاتته و قال دع عنك ما مضى و هلم أنطلق بك إلى منزلي فأحسن صحبتك و أكرم مثواك.  
فقال له العصفور أيها الجاهل ما أراك حفظتني إذا ظفرت بي و لا انتفعت بالكلمات التي افتديت بها منك نفسي ألم أعهد إليك ألا تأس على ما فاتك و لا تصدق ما لا يكون و لا تطلب ما لا يدرك أما أنت متفجع على ما فاتك و تلتمس مني رجعتي إليك و تطلب ما لا تدرك و تصدق إن في حوصلتي درة كبيضة الإوزة و جميعي أصغر من بيضها و قد كنت عهدت إليك أن لا تصدق بما لا يكون.

## برّ الآباء

عن الإمام الصادق (عليه السلام): بروا آباءكم يبركم أبناءكم.

## من أبواب البر

عن أمير المؤمنين (عليه السلام): ثلاث من أبواب البر: سقاء النفس، وطيب الكلام، والصبر على الأذى.

## جيران الله

من عهد الإمام أمير المؤمنين علي (عليه السلام) إلى مالك أشرت  
وَ اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُتَّقِينَ ذَهَبُوا بِعَاجِلِ الدُّنْيَا وَ آجِلِ الْآخِرَةِ فَشَارَكُوا أَهْلَ الدُّنْيَا فِي دُنْيَاهُمْ وَ لَمْ يَشَارِكْهُمْ  
أَهْلُ الدُّنْيَا فِي آخِرَتِهِمْ سَكَنُوا الدُّنْيَا بِأَفْضَلِ مَا سَكَنَتْ وَ أَكَلُوا بِأَفْضَلِ مَا أَكَلَتْ فَحَظُّوا مِنَ الدُّنْيَا بِمَا حَظِّي بِهِ  
الْمُتَرَفُونَ وَ أَخَذُوا مِنْهَا مَا أَخَذَهُ الْجَبَايِرَةُ الْمُتَكَبِّرُونَ ثُمَّ انْقَلَبُوا عَنْهَا بِالزَّادِ الْمُبْلَغِ وَ الْمُتَجَرِّ الرَّابِحِ أَصَابُوا لَدَّةَ  
زُهِدِ الدُّنْيَا فِي دُنْيَاهُمْ وَ تَيَقَّنُوا أَنَّهُمْ جِيرَانُ اللَّهِ عِدَاً فِي آخِرَتِهِمْ لَا تُرَدُّ لَهُمْ دَعْوَةٌ وَ لَا يَنْفَعُ لَهُمْ نَصِيبٌ مِنْ لَدَّةٍ

## افضل الإيمان

عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): أفضل الإيمان، أن تعلم أن الله معك حيث ما كنت.  
عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): أفضل الإيمان، أن تحب لله وتبغض لله، وتعمل لسانك في ذكر الله عز وجل، وأن تحب للناس ما تحب لنفسك، وتكره لهم ما تكره لنفسك، وأن تقول خيراً أو تصمت.  
وقال (صلى الله عليه وآله): أفضل الإيمان الصبر والسماحة.

وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): أفضل الإيمان خلق حسن.

## من أخلاق الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره)

ورد في الحديث القدسي: (عبدني أطعني تكن مثلي) نعم، فإذا أطاع الإنسان الخالق وأخلص له في العبودية فإنه تعالى يمنّ عليه بالكثير من الأمور ويفيض عليه من عطاياه الجزيلة التي لا نفاذ لها. ففي أحوال الكثير من العلماء الأعلام تجد أنهم كانوا قد ألهموا بالهوامات خاصة وحظوا بعنايات عجيبة جعلت أنظار الجميع تتوجّه إليهم وتغبطهم على ما هم فيه من الدرجة الرفيعة عند الله تعالى. وربما دلت القصة التالية على أن الإمام الشيرازي (قدس سره) كان من أولئك الأعلام الذين حبوا بعناية من الله ونالوا نظرة من نظرات أهل البيت (عليهم السلام).

فقد نقل أحد الطلبة الأصفهانيين فقال: في أحد الأيام عازمت السفر مع بعض الأصدقاء إلى مدينة قم المقدسة... وقد قضينا الطريق كله بالمزاح والضحك... ولما وصلنا إلى مدينة قم المقدسة كان الوقت ليلاً فبتنا تلك الليلة ولكن كنا أيضاً نتمازح ونضحك فوق الحدّ المعقول بحيث أن ضحكنا أحياناً كان يصل إلى الفقهة المكروهة!

وفي الصباح ذهبنا إلى زيارة الإمام الشيرازي (قدس سره)، فأوصانا بعدة وصايا منها حسن الأخلاق، وخدمة الناس، وتقوية القلم والبيان لترويج ثقافة أهل البيت (عليهم السلام).

ثم إنه (قدس سره) تأمل لحظات - فتوجّهنا أنه يريد أن يوصينا بوصية مهمة - وقال لنا: كان هناك شخص في مدينة مشهد المقدسة يدعى بالشيخ حسن النخودي وقد نال مرتبة من الورع والتقوى بحيث أنه قبل أن يوافيه الأجل أخبر عن تاريخ وفاته.

ولما حان الوقت الذي أخبر عنه اجتمع الناس بما فيهم العلماء الأعلام فوجدوه في حال الاحتضار هو يتجرّع سكرات الموت التي كانت تمرّ عليه بكلّ شدة.

وفي تلك اللحظات الصعبة التفت إليه أحد العلماء وقال: إنك من أولياء الله، فلماذا تتجرّع غصص سكرات الموت؟

فأجاب الشيخ النخودي قائلاً: إن الملائكة حاضرين الآن حولي وقد سألتهم نفس سؤالك فأجابوا قائلين: لقد ضحكت مرتين في حرم الإمام الرضا (عليه السلام) وقد كان هذا العمل غير لائق منك!

يقول الشباب الأصفهانيين: عندما نقل الإمام الشيرازي (قدس سره) هذه القصة تذكرنا جميعاً المزاح والضحك اللذين صدرا منا في الليلة الماضية الأمر الذي جعلنا نخجل كثيراً من تصرفنا هذا.

وبعد أن خرجنا من غرفة السيد (رحمه الله) كان السؤال التالي قد تبادر إلى أذهان الجميع وهو (لماذا نقل الإمام الشيرازي (قدس سره) هذه القصة في أوساط حديثه مع أنها غير مرتبطة بمبحثه أصلاً)؟ حينها علمنا أن لهذا الرجل العظيم علاقة غيبية بالله تعالى.

## نوافذ

### من أجل ذاكرة أقوى

يتعرض بعض الناس وإثر انتقاله للعيش في مدينة مجاورة لسلسلة من هفوات وزلات النسيان مما يسبب لهم الكثير من الإرباك والحرص وإثارة الأعصاب.

فقد ينسى أحدهم مرة أين وضع رزمة مفاتيحه! وفي مناسبة أخرى قد ينسى أين وضع نظاراته، وقائمة التصليلات المنزلية الضرورية!

وأسوأ من ذلك قد يدعو يوماً والدته للغداء وعندما تحضر، ينظر إليها مشدوهاً وقد نسي كل شيء عن أمر الدعوة، وبشكل عفوي يأخذ بالتساؤل: إذا كنت قد بدأت وأنا في سن السادسة والثلاثين، أدخل مرحلة من الخرف المبكر؟!

لحسن الحظ.. لم يكن الخرف هو المشكلة، فقد اتضح له أن معظم هفوات الذاكرة تلك سريعة الزوال، وإثباتها تصيب النساء في العشرينات والثلاثينات والأربعينات من عمرهن، ولا تستدعي أن يساورنا القلق بشأنها. فهي على الأرجح ناجمة عن أعمال مرهقة، أو من جراء عمل أحمق خاطف، أو من جدول أعمال محموم، أو ربما من ضغوطات مزمنة.

لا يوجد غموض حقيقي حول هفوات الذاكرة تلك، فعندما تحيط بك المتاعب، وتقع صريع الضغوط الحياتية الناجمة عن الإنهاك، كما حدث معي بعد انتقال للعيش في مدينة مجاورة، وما رافق هذا الانتقال من تعب وضنك. تنجم معظم حالات انحطاط الذاكرة المؤقتة، عن تراكم المعلومات أو توزع الاهتمامات في نواح وأمور متعددة. إذ كيف نتوقع من ذاكرتنا أن تعمل بالأداء الأمثل والأفضل، إذا لم نشل جميع اسطوانات ذهننا.

وبكلام آخر إذا لم تعر كامل اهتمامك لما بين يديك من عمل، أو تعير سمعك لما قيل لك، فإن ذاكرتك لا تستطيع تسجيل فحوى المعلومات، وبالتالي لا يتم تخزينها، مما يعني عدم قدرتك على استعادتها لاحقاً، وقت أن تحتاجها.

الأخبار السارة هي أن بمقدورك التغلب على معظم التشتت الذهني الشائع، باتباعك بعض الخطوات الهينة، والحيل التي لا تثقل ذهنك المضطرب أصلاً.

## الكلمة المراوغة

عندما نتقدم كثيراً في السن، يصبح استرجاع الكلمات التي لا نستعملها إلا نادراً مشكلة شائعة ومتزايدة الحدوث. وثمة نظريتان بشأن هذه الظاهرة:

قد تكون تلك الكلمات ذات صدى شبيه للكلمة التي نحاول استرجاعها.. هي التي تسد الطريق عليها، فبدلاً

من استرجاع الكلمة التي تريد، قد تجد كثرة التشابه يشوش ذهنك. والنظرية الثانية تقول أنه قد يتشابه المعنى، وليس اللفظ، لأنك لم تستعمل الكلمة تكراراً، أو من وقت قريب. وكونك متعباً أو مرهقاً يتسبب أيضاً بمشاكل استرجاعية مؤقتة. الحل: أفضل وسيلة تتبعها هي أن تغيّر موضوع المحادثة. وتجعل حديثك يدور حول الكلمة الضائعة، أو تلهي نفسك بالتركيز على موضوع آخر - القائمة التي تنوي وضعها، جمال السماء الصافية الزرقاء، خطة الإجازة الأسبوعية التي تنوي قضاءها - إن مثل هذا التلهي قد يفك عقال الكلمة يطلقها. التفكير بشيء آخر قد يرفع الضغوط ويساعد الفكر على التخلص من تشتته. ويقترح أحد المفكرين بأن تقترن الكلمة بصورة ذهنية معينة، مثلاً الحرف الذي تبدأ به؟ متى كانت آخر مرة سمعتها أو استعملتها؟ وفي أي مكان سمعتها، وأي حديث كنت تخوضه، ومن كان برفقتك؟ وإذا لم تقفز الكلمة المراوغة إلى ذهنك ابحث عنها في القاموس. أو اسأل أحدهم ليساعدك على استعادتها. ولكن إياك وإن تصاب بالإحباط أو الارتباك. لأنه إذا توترت أعصابك وانتابك القلق، فالإفرازات الكيماوية التي ترافق الضغوطات تسيء للذاكرة، وتخفف من فرص تذكر الكلمة المراوغة.

### فكر ملياً

ينجم النسيان من جراء تغيير الروتين. إذا كنت معتاداً دائماً على وضع غرض أو أداة ما في أماكن مختلفة من يوم لآخر، فإنك تموه على الذاكرة ما فعلته بالأمس، وحفظها وتذكرها لما فعلته اليوم. فمعظم الأعمال الروتينية ستسبب المشاكل للذاكرة إذا قمت بتلك الأعمال بشكل مختلف ومتغير كل يوم، فإن الوضع، الحاضر ينتهي بمنافسة ذاكرتك على تذكر الماضي. الحل: حدد مكاناً أو موضعاً تذكرياً - وعاء، سلة أو صندوقاً - تضعه قرب الباب الخارجي. ضع محفظتك ونظارتك. ورزمة مفاتيحك، وأي شيء آخر، ستكون بحاجة إليه في ساعات يومك، واستعرض موضع الذاكرة إياه كلما غادرت البيت. فإذا وجدت نفسك عالقاً وأنت تبحث عن مفاتيحك، وقد تأخرت عن الخروج لجلب أولادك من المدرسة، أوقف حالة الهستيريا، وفكر ملياً أين عثرت على المفاتيح آخر مرة بحثت عنها، وأي خطوة اتخذتها بعد ذلك. استمر على هذا النحو حتى تتذكر المكان الذي وضعت فيه. ويستحسن أن تحتفظ بمجموعة ثانية من المفاتيح في مكان مأمون لاستخدامها في الحالات الطارئة.

### لقد نسيت اسمها

يصعب في أكثر الأحيان تذكر الأسماء، لأنها غالباً أسماء موجزة أو تجريدية. لا تحمل في طياتها معنى متأسلاً، فهي مجرد لقب للتعريف. الحل: إن مفتاح تذكر اسم شخص، ما هو إلا أن تعمل إلى تكرار اسمه منذ البداية، واستحضاره من الذاكرة. فعندما تلتقي أحدهم وتتعرف إلى اسمه كرر اسمه على الفور بينك وبين نفسك. فالمسألة منذ البداية مشكلة انتباه، وليست مشكلة تذكر.



فبعد مرور بضع ثوان ردد الاسم من جديد، سواء خلال المحادثة الدائرة بينكم، أو رددته لنفسك. ثم انتظر بضعة ثوان أخرى، وردده ثانية. فإذا قمت بهذا التكرار ثلاث أو أربع مرات، بين فترات من الصمت والترديد، فإنك تقوي الذاكرة. وإذا كان بمقدورك اضعاف التصور البصري للاسم بحيث تضيف إليه صورة ذات معنى.. عادل يقطع اللحم. أو عصام يحمل محفظة مكتضة بالأوراق النقدية. إذا القيت شخصاً ونسيت اسمه حاول تخيل المرة الأولى التي التقيته فيها، عل ذلك ينشط ذاكرتك. إذا لم تنفع هذه الحيلة فقد لا يكون الاسم موجوداً في بنك ذاكرتك. وعندها عليك الاعتراف بقولك: أنا آسف.. إنني لم أتذكر اسمك. أو تلجأ إلى الحيلة وتسرع بإحضار صديق، وتجعله يعرف عن نفسه لهذا الشخص الذي نسيت اسمه، أو تقوم أنت بالتعريف عنه، وهكذا يتسنى لك سماع هذا الشخص وهو يكشف عن اسمه أثناء التعريف. وعلى الأرجح أن هذا الأسلوب يساعدك على تذكر الأسماء. فربط ما تريد تذكره بشيء آخر يزود الذاكرة بـ«كلايات» تساهم في إحياء المعلومات المخزونة، وعلى خلق صورة ذهنية يمكن تذكرها بسهولة ويسر. وقد تبين للعلماء أن الأشخاص الأكبر سناً يصبح تذكرهم أفضل لدى اعتمادهم على بيانات مدونة.

## بصوت عال

قد تجددين نفسك تهبطين السلم في البيت لدخول غرفة الجلوس، ثم تقفين هناك ساهمة.. وتتسائلين لماذا أتيت إلى غرفة الجلوس. وقد تدخلين مخزناً للتسوق، وتتجولين فيه محاولة تذكر تريد شراءه. إن غفلات الذاكرة هذه قد تكون مخيفة لأنها تشعرك بعدم قدرتك في السيطرة على نفسك. ومع ذلك نادراً ما تكون هذه الحالات خطيرة. عادة ثمة شيء يقطع تسلسل أفكارك وأنت هابطة السلم إلى الطابق السفلي أو الدخول إلى المخزن، أو أثناء مخابرة هاتفية، أو صياح طفل فجائي. الحل: الاحتمال أنك كنت مضطربة وذاهلة بسبب حدوث شيء ما، صرف ذهنك عما كنت تنوين عمله. لذلك يمكن وضع استراتيجية معينة تساعدك على تذكر هدفك قبل التحرك نحوه، كأن تقول بصوت عال علي أن أجلس غطاء الوسادة الصفراء من غرفة الجلوس، وذلك أثناء هبوط السلم. أو عندما تصعدين إلى السيارة التي ستقلك نحو المخزن. ويمكنك أن تتصورى المطبخ وطاولته وماذا تحتاجين من المخزن. ولكي تمنعي حدوث مثل هذه المواقف في المستقبل، عليك إنفاق المزيد من الجهد العقلي. كرري ما تنويه عمله في غرفة أو مطبخ أو صالون، بصوت مرتفع وأنت ذاهبة إلى هناك.

## لا تنسى قط

هذه الحالة يلام عليها العقل المثقل بالأعمال التي تفوق طاقة صاحبه، بالإضافة إلى حقيقة أن التواريخ غير ذات أهمية سواء كانت تخص المرء نفسه أو غيره من الناس. وتنمو عقولنا لنسيان الشهر واليوم. الحل: جنب ذاكرتك الوقوع تحت برائن الضغوطات، بأن تسجل التواريخ ذات الأهمية في حياتك بأجندة. أو اشترك بخدمات التذكير العائدة للبريد الإلكتروني مثل [www](http://www) لا تنسى قط. أو ألقى النظر واقرأ الأجندة كل

صباح واجعل ذلك عادة لديك كل مساء قبل الخلود للنوم، وفي كل صباح عند النهوض من الفراش، وهكذا تشحن عقلك وتلقته التفاصيل اليومية الأساسية لتذكر التواريخ ذات الأهمية.

ويشترط الباحثون أن تكن تلك المذكرات ذات فعالية بحيث يسهل عليك الوصول إليها والإفادة مما دونته فيها من الأعمال المطلوب تنفيذها.

وإذا كان عليك إرسال بريد الكتروني فور وصولك إلى المكتب في اليوم التالي، احرص قبل مغادرتك المكتب في مساء كل اليوم أن تترك ملاحظة في هذا الشأن على شاشة الكمبيوتر خاصتك، بحيث تكون متأكدًا من رؤيتها عند ولوجك المكتب في صباح اليوم التالي. وبطريقة مماثلة، إذا أردت تذكر تناول الدواء قبل النوم، ضع زجاجة الدواء إلى جانب فرشاة أسنانك، حيث يستحيل إفتقادها.

هل تحتاج لإجراء مكالمات تلفونية ذات أهمية بالنسبة لك عند أوبتك إلى البيت؟ نقترح عليك تخيل علاقة تليفون موضوعة على باب بيتك الخارجي. فما أن تصل إلى البيت وتنظر إلى الباب، ستتذكر حتماً إجراء المخابرة.

### فكري بنادرة

عندما تتسائلين إن قمت بعمل أمر ما وبداخلك الشك بأنك ربما لم تفعلين.. هذا يعني أنك غير متأكدة تماماً من فعله. إن هذا الشك يؤكد عدم تركيزك على العمل أثناء قيامك به، مما يجعل من السهل نسيان إنجاز هذا العمل.

الحل: قومي بعمل البوليس السري لتحديدي إن كانت هذه الحادثة المزعومة قد حدثت بالفعل. حاولي استعادة تذكر تفصيل واضح ومميز بشأن إطفائك فرن الغاز أو إذا كنت وضعت جهاز إنذار الحرائق قيد العمل. حاولي التركيز على الوقت والمكان. في أي وقت من النهار حدث الأمر؟ أي أمر آخر صاحب هذه العملية؟ هل كان هناك شخص ما متواجداً حولك أو إلى جانبك؟ إذا لم تتمكني من الوصول إلى أية تفاصيل، يتعين عندئذ ابتلاع كبريانك ومضاعفة ارتيابك بأنك فعلاً لم تطفئي الفرن.

ولتلافي حصول ذلك، بإمكانك إما إطفاء السخان في كل مرة تغادرين بها المطبخ، وإشعال جهاز إنذار الحرائق فور نهوضك من الفراش صباحاً أو القوائم بمجهود تنظيم يذكرك بما يجب فعله.

ولبلوغ هذا الهدف التنظيمي امنحي نفسك شعوراً بحسن الفهم والتقدير للقرائن. اعمدي فور اتصالك هاتفياً بوالدتك بتكرير ولو جزء من المحادثة التي جرت بينكما في سررك أو فكري بنادرة أو نكتة سمعتها أثناء المخابرة هذا يمنحك شيئاً معيناً ومميزاً تتذكرينه فيما بعد.

### تدريب الذاكرة

هناك عدة مشاكل تصيب الذاكرة، وهي في الواقع مشاكل انتباه، وليست مشاكل تذكر. عادة نقول لا أستطيع أن أتذكر، بينما يجب أن نقول إنني لم أصغ أو إنني لم أكن مركزاً.

الحل: لماذا لا انتبه أكثر؟ الجواب العادي أننا نكون مشغولين جداً، ولا نستطيع الاهتمام بأربعة أشياء في نفس الوقت. فعندما نكون تحت ضغوط كبيرة، نتذكر أقل مما يجب. وعندما نجد أنفسنا في مكان أو وضع لم نكن

يه من قبل، تسيطر علينا دفعات من شيفرة المعلومات يمكن أن تسبب أقفال الذاكرة وكذلك عندما تسيطر علينا مشاعر حادة مثل الفرح، والحزن، والقلق، والهياج.. كل هذه المشاعر يمكن أن تعطي نفس الأثر الذي تعطيه المشاكل الجسدية، كوجع الرأس القوي، والمعدة المتلبكة، والألم الحاد، فهذه كلها تضعف قوى التركيز لدينا. وكيفما كان تفكيرك عن ذاكرتك، فإنك تستطيع تحسين قواها، وتدريب ذاكرتك هو مثل تمرين عضلاتك. فبقدر ما تستعمل ذاكرتك فإنها تتقوى. وإذا تعلمت كيف تستخدم ذاكرتك أكثر، وكيف تستعملها بانتظام تصبح الذاكرة بالفعل أفضل عندما تكبر وتتقدم في السن.

## التشوهات الخلقية.. أسباب ونصائح

تمثل ولادة الأطفال المصابين بتشوهات خلقية أو أسوء التشكل، مشكلة طبية واجتماعية كبيرة، ولقد قطع الإنسان شوطاً بعيداً في البحث عن أسبابها وطرق الوقاية منها، حتى استطاع التوصل إلى معرفة بعض غوامضها وأسرارها.

وقد اختلفت نظرة الإنسان - خلال التاريخ - تجاه ولادة المشوهين. من التقديس حتى العبادة، إلى الاستنكار حتى القتل، إلى اعتبار هؤلاء الأطفال نذيراً وبشيراً بأحداث ستقع في المستقبل، أو عقاباً من السماء للأهل أو للمجتمع، كما عرّى بعضهم ذلك إلى تأثير السحر أو تزواج الشيطان مع الإنسان.

ولقد قاد البحث عن أسباب هذه الحالات الإنسان إلى متاهات شتى وتعلق بالخرافات والأوهام، التي ما تزال بقاياها راسخة حتى يومنا هذا. من ذلك مثلاً الاعتقاد أن لانطباعات الحامل ومشاعرها أثناء الحمل دوراً كبيراً في إحداث التشوهات لدى جنينها. كأن ترى الحامل منظرًا جميلاً أو قبيحاً فينعكس ذلك إيجابياً أو سلبياً على الجنين. أو أن تشتهي الحامل طعاماً أو شيئاً ما ثم لا تحصل عليه، فيؤدي ذلك إلى حدوث أثر على جسم الطفل يتناسب مع هذا الشيء.

وقد بدأ البحث العلمي عن أسباب التشوهات منذ قرون، لكن التقدم الكبير فيه كان خلال القرن الحالي وبخاصة العقود الأخيرة منه.

يقصد بالتشوهات الخلقية حدوث اضطراب في عضو ما كان قد تم تشكيله من قبل - أعضاء من جسم الجنين - كحصول تشوه في القدم مثلاً.

أما أسوء التشكل فيقصد بها أن الاضطراب حصل في بنية الجسم وتركيبه في مرحلة تشكل ذلك العضو أو الجهاز. مثال ذلك غياب الأذنين أو وجود سوء تشكل في القلب.

تصنف التشوهات الخلقية تصنيفات متعددة. فمنها السطحية التي ترى عياناً، كوجود وحة على الجلد أو زيادة في عدد الأصابع.. ومنها العميقة التي لا تكشف إلا بالفحوص السريرية والشعاعية والمخبرية، كوجود فتحة بين أجواف القلب.

كذلك يمكن تقسيم التشوهات إلى قسمين: التشوهات الكبيرة ويقصد بها التشوهات التي تسبب خطراً على الحياة، أو فقد عضو أو جزء منه، أو تحدث اضطرابات هامة من النواحي الوظيفية أو التجميلية، والتي يحتاج إصلاحها إلى عمليات دقيقة وخطيرة. مثال ذلك: انشقاق الشفة وشرع الحنك، أو غياب طرف أو جزء منه.

والتشوهات الصغيرة وتشمل التي لا ينطبق عليها التعريف السابق. ومثالها: وجود وحة صغيرة على الجلد أو اضطراب في تشكل صيوان الأذن أو اختلاف في خطوط راحة اليد.

تصادف التشوهات الكبيرة بنسبة ٢-٢,٥% من جميع الولادات. وهي مختلفة الأسباب متعددة المظاهر. بينما تصادف التشوهات الصغيرة بنسبة ٤% من جميع الولادات. وقد اصطلح على أن وجود أي تشوه صغير بنسبة تفوق ٤% في مجتمع ما يزيل عنه اسم التشوه بحيث يعتبر اختلافاً طبيعياً. مثال ذلك غياب شحمة الإذن في قسم من أفراد مجتمع ما.

تصادف التشوهات فرادى منعزلة، أو تصادف مثنى وثلاث ورباع وأكثر من ذلك. بحيث تمثل نمطاً من التشوه أو تشخص ضمن مرض موصوف معين.

وللتشوهات الخلقية درجات أخفها أن يولد الطفل مشوهاً لكنه يتمكن من الاستمرار في الحياة. تلي ذلك درجة يموت فيها الطفل بعد الولادة، تلي ذلك الدرجة التي يقضي فيها الطفل في رحم أمه، تلي ذلك الدرجة التي يحصل فيها إسقاط عفوي، ولعل أقصى درجات التشوه الخلقي هي العقم، ولا نقصد بالمشوه الزوج أو الزوجة إنما نقصد المنطقة أو البيضة أحدهما أو كلاهما.

إن أول محاولة منطقية لشرح أسباب هذه التشوهات كانت تعتمد على أن التشوه يحصل نتيجة أسباب خارجية عن الجنين. خاصة نتيجة ضرر أصاب الحامل، كسقوطها من شاهق أو تلقيها ضربة على البطن.

إن الأذى الخارجي كسبب للتشوهات الخلقية نادر جداً. قد يقبل به إذا ولد الطفل بعد أذية شديدة تعرضت لها الحامل في فترة يكون فيها الجنين في حجم ووضع يجعلانه يتأثر منها، وكانت لديه علامات تشير إلى علاقة الأذية بالتشوهات. إما أن نقبل كل الأذيات تؤدي إلى تشوهات أو أن كل التشوهات ناجمة عن أذيات خارجية فذلك أمر مرفوض حتماً.

وتلت ذلك نظرية عزت حدوث التشوهات إلى وجود ضغوط داخلية ضمن الرحم أو البطن. هذه الضغوط قد تفسر حدوث بعض حالات تشوهات القدم مثلاً أو وجود خلع الورك الخلقي. إذا كان هنالك حقاً سوء في وضعية الجنين داخل الرحم، لكنه من غير المقبول أن نعزو حدوث كل هذه الحالات إلى سوء الوضعية أو وجود ضغوط داخلية إذ ثمة عوامل كثيرة أخرى تلعب دوراً في ذلك.

ثم إلى ذلك التفكير بنظرية أرجعت حدوث التشوهات إلى وجود اضطرابات في السائل الأمنيوسي والأغشية الأمنيوسية التي تحيط بالجنين داخل الرحم. هذا الأمر قد يفسر أحياناً حدوث بعض التشوهات في حالة وجود أربطة أمنيوسية غير طبيعية.

ثم تلت ذلك نظرية تعزو التشوهات إلى حدوث توقف في نمو الجنين في مرحلة ما، ولقد كانت هذه النظرية رائدة من حيث إنها عزت التشوهات إلى الجنين نفسه لا إلى المحيط فقط كالنظريات السابقة.

واستناداً لها يمكن أن نفسر حدوث انشقاق الشفة وشراع الحنك اللذين يلتحمان في الشهر الثاني والثالث تبعاً، وتوقف نموها يجعلهما لا يلتحمان. ومشكلة هذه النظرية أنها لا تفسر إلا بعض حالات التشوهات فقط. وهي في الوقت نفسه لا تبين لماذا حدث توقف النمو.

وجاءت بعد ذلك نظرية مرض الجنين داخل الرحم أثناء الفترة الحساسة في تطوره لتحاول تفسير بعض حالات التشوهات. وكان مجيء هذه النظرية في وقت لم تكن فيها الجراثيم والفيروسات معروفة مكتشفة. وكان

مفهوم مرض الجنين غامضاً، حتى تم اكتشاف الطفيليات والجراثيم والفيروسات التي تلعب دوراً كبيراً في إحداث التشوهات. ولعل من أشهرها فيروس الحصبة الألمانية ذات الدور الكبير في إحداث تشوهات لدى الأجنة، كانت هذه النظرية وما زالت من أهم النظريات التي تفسر حدوث قسم من التشوهات الخلقية.

وجاءت بعد ذلك مأساة التاليدوميد هذا الدواء الذي أحدث الكثير من التشوهات لدى الأجنة لتفتح العيون بشدة على التأثيرات الضارة لبعض الأدوية والمركبات الكيميائية والأشعة. كان سبب اكتشاف تأثيرات هذا الدواء هو أنه يحدث تشوهات تتمثل بصورة رئيسية في فقد طرف أو جزء من طرف وهو تشوه نادر، ومن هنا كان اكتشاف علاقته مع التاليدوميد بسهولة. في الوقت الذي قد تكون كثير من التشوهات الشائعة ناجمة عن أدوية أخرى لم يمكن التصاق التهمة بها. لذلك فإن كل دواء متهم بإحداث التشوهات إذا أعطي للحامل حتى تثبت براءته.

ومع التقدم العلمي في مجالات الكيمياء الحيوية، ظهرت نظريات تعزو قسماً من التشوهات إلى وجود اضطراب في الغدد أو في استقلاب المواد البروتينية أو السكرية أو الشحمية، كوجود مرض السكري عند الحامل أو اضطراب في الغدة الدرقية لديها. وكان لاكتشاف اضطرابات استقلاب الحموض الأمينية التي هي العنصر الأساسي في بنية البروتين دوراً كبيراً في شرح أسباب بعض التشوهات المعروفة.

ثم كان اكتشاف الكروموزومات، هي أجسام خيطية متناهية في الصغر توجد في جميع نوى خلايا الجسم، ويبلغ عددها ٤٦ زوجاً (أي ثلاثة وعشرون شفعاً) وهي تحمل ما يزيد على ١٠٠,٠٠٠ مورثة تنقل الصفات الطبيعية والمرضية من السلف إلى الخلف.

ولهذه الكروموزومات اضطرابات كثيرة في الشكل والعدد ذات تأثيرات عظيمة على الطفل وللمورثات اضطرابات تعد بالآلاف بل عشرات الآلاف. وقسم من هذه وتلك ينتقل بصورة وراثية ضمن أنماط مختلفة من الوراثة.

إن ما سبق من نظريات يشرح بعض أسباب التشوهات ويبقى مع ذلك قسم كبير دون تفسير بانتظار أن تكشف الأيام أسبابه. إن معرفة الأسباب السابقة تدلنا على بعض طرق للوقاية من التشوهات نذكر منها ما يلي:

- (١) بما أن بعض الأمراض تلعب دوراً كبيراً في إحداث التشوهات، فإن الوقاية منها بالتلقيح والوسائل الأخرى ذات فائدة كبيرة. ومثال ذلك تلقيح الأنثى قبل الحمل باللقاح المضاد للحصبة الألمانية، هذا المرض الذي يشوه الجنين إذا أصيبت به الحامل في مرحلة تشكل الأعضاء.

(٢) معالجة كل اضطراب في الغدد لدى الحامل بصورة دقيقة وكذلك تغذيتها تغذية جيدة متنوعة.

(٣) عدم استعمال الأدوية لدى الحامل إلا بحذر شديد وبإشراف طبي قوي. خاصة في بداية أشهر الحمل. كذلك عدم تعريضها للأشعة إلا عند الضرورة القصوى وضمن أضيق الحدود.

(٤) نظراً لحدوث اضطرابات الكروموزومات بكثرة لدى النساء المتقدمات - نسبياً - في العمر ينصح بعدم الإجاب بعد سن ٣٥-٤٠ سنة، كذلك يمكن فحص كروموزومات الجنين أثناء الحمل لكشف أي اضطراب قد يكون موجوداً فيها إذا كان هنالك استطباب لذلك.

(٥) ينصح (على رأي البعض) بعدم التزاوج بين الأقارب وبخاصة أبناء وبنات العم والعمة والخال والخالة مما يقلل كثيراً من حدوث الأمراض الوراثية.

٦) في حالات الأمراض الوراثية يمكن الاستفادة من المشورة الوراثية التي تبين احتمالات التكرار وخطّة العمل اللازم اتخاذها.

٧) يمكن تشخيص بعض حالات التشوهات أثناء الحمل وبالتالي التفكير بالجوء إلى الإسقاط العلاجي إذا كان ثمة داع له.

٨) يمكن أن ننظر بأمل إلى المستقبل البعيد حيث قد يتمكن العلم من معالجة بعض اضطرابات المورثات التي تجرى الآن تجارب أولية عليها.

ومع هذه الطريقة أو تلك من طرق الوقاية، فإن ولادة الأطفال المشوهين باقية معنا لفترة طويلة قادمة، فيجب أن نتصرف تجاهها بحكمة وعلم.

يعتقد بعض الناس أن الجهود التي تبذل في سبيل المشوهين والمعوقين والمتخلفين جهود مهدورة عبثاً، لا ينال مثلها الطبيعيون.

لكنه يجب أن نعلم أنه لا يمكن أن يقبل مجتمع سليم بتضحية المشوهين والضعاف في سبيل الأقوياء. ولا المتخلفين في سبيل الطبيعيين فتلك هي شريعة الغاب.

ولقد مرت على العالم مجتمعات كالفايكنغ والاسبيرطيين والنازيين كانت تقضي على المشوهين والمتخلفين فكان أن بادوا وبادت مدنيّتهم، إذ ليس من أمر يقضي على المجتمع كمحاولة تصنيف من هو التام ومن هو الناقص ومن يستحق الحياة ومن لا يستحقها. ولعل العقلية التي قادت تلك المجتمعات البائدة إلى القضاء على المشوهين هي نفسها التي قادتهم إلى الخراب والدمار.

وفي الوقت نفسه نجد المجتمعات العظوفة على الضعاف مزدهرة متقدمة، أن ولادة هؤلاء الأطفال تقدم لنا الكثير من المعرفة فيما يتعلق بالنمو الطبيعي وغير الطبيعي. كما إننا نتعلم الكثير من العناية بهم والاهتمام بحالتهم.

لذلك فإن على كل فرد في المجتمع أن يساهم بكل جهد في مساعدة المشوهين والمعوقين والمتخلفين، والعناية بهم، إذ من غير العدل أن يترك العبء المادي والعاطفي على الأهل وحدهم الذين ابتلوا - دون استحقاق - بمثل هذه الحالات.

وهذا الثمن هو ما يساعد على بقاء المجتمع قوياً متعاوناً متراصاً.

وصدق تعالى إذ يأمرنا: ((وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ)).

## متى يصبح النوم داءً

ما علة الإغفاء بشكل دائم دونما سبب؟!

ربع مليون شخص في أمريكا وحدها فقط يسقطون نائمين بشكل مفاجئ تماماً بين كل فينة وفينة نتيجة لاضطراب جسدي نعرف عنه القليل.. اسمه الناركوليبسي.

الناركوليبسي بكل بساطة مرض يشعر المصاب به بحاجة ملحة إلى النوم وبشكل لا يقاوم، وتحل به هذه الحاجة تكراراً في أوقات يكون خلالها جميع الناس صاحين نشطين.

أما الاعتقاد النظري عن سبب هذا المرض فهو خلل غير معروف يحل بالخلايا الدماغية المسؤولة عن النوم واليقظة. النتيجة: أشخاص طبيعون في كافة المجالات، غير أنهم يسقطون نائمين خمس مرات أحياناً في النهار وفي أكثر الأوقات جداً - أثناء المضاجعة مثلاً أو قيادة السيارة أو ممارسة التزلج على الجليد أو التحدث بحدة مع الأصدقاء - وتكون حالة بعض هؤلاء المرضى أصعب وتكاد لا تحتل، إذ أنهم يشعرون بضربات النوم هذه فيقاومونها بنجاح، غير أنهم هكذا يعيشون حياة صعبة مليئة بالتعثر لحاجتهم الدائمة إلى بذل هذه المقاومة ومغالبة النعاس.

قد يبدو هذا مضحكاً في نظر البعض، ولكن الناركوليبسي ليس نكتة على الإطلاق بالنسبة لضحاياها. ومنذ تأسيس منظمة الناركوليبسي الأمريكية سنة ١٩٧٥ سمع رئيسها بيل بيرد نفسه العديد من القصص المأساوية التي كان بطلها هذا المرض.

كتبت امرأة في الستين من عمرها تقول: «أشكر الله أن هناك شيئاً بدأ يجري أخيراً لمساعدتنا وإفهام الآخرين لحقيقة ما نحن فيه... فأنا أكاد أكون قد قضيت حياتي نائمة.. وها قد مضت علي أربعون سنة وأنا أخاف الاختلاط بالناس أو عيش الحياة الاجتماعية العادية.. كل ذلك بسبب الدوافع القاهرة التي تجبرني على النوم. والنتيجة إنني لم استطع متابعة تحصيلي العلمي، وما أكثر ما طردت من حيث أعمل.. ويمكنك القول إنني فقدت عائلتي كذلك. كل هذا والجميع من حولي يعتبرونني مجرد امرأة كسولة وبليدة، وحتى أقرب هؤلاء الناس إليّ. والأسوأ من كل ما ذكرت أنني أنا نفسي رحت في النهاية اقتنع بأنني كسولة وبليدة.. امرأة لا تنفع لشيء وتعيش وسط مجموعة من الناس النشيطين المنتجين».

إذا لم يشخص مرض الناركوليبسي ولم تجر معالجته، فقد يصبح خطيراً - بل ومميتاً - يتعرض المصابون به وغيرهم كذلك لأسوأ الاحتمالات. مثلاً على ذلك أن الدكتور روبرت يوس عندما أجرى دراساته على مائتي مصاب بالناركوليبسي، اعترف عشرة في المائة منهم أنهم سبق وغفوا بينما هم يقودون السيارات مما عرضهم للاصطدام. ويكفي كما يقول بيل بيرد أن تتصور قائد طائرة محلق بطائرته وهو مصاب بهذا المرض لترتعد فرائصك هلعاً ورعباً.

على أن مساوئ هذا المرض لا تنحصر في أخطاره على الجسد فقط، بل على العواطف كذلك. فالعصر الذي نعيشه يضع أهمية قصوى للعمل الشاق، مما يجعل ذلك الذي لا يستطيع البقاء صاحباً وكأنه مجرد دخيل على هذا العصر.. إنساناً كسولاً لا يريد أن يساهم ببذل قواه ومقدرته ليصبح فرداً فعالاً منتجاً في مجتمعه.

وما هو أكثر مأساوية هنا أن تقبل الضحية في النهاية بهذا التحليل، مما جعل الدكتور ويليام ث. ديمونت، مدير عيادة اضطرابات النوم في جامعة ستانفورد أحد رواد المحققين الأمريكيين في مرض الناركوليبسي ومشاكله، يقول: «إنها حالة تدفع بشخصية المصاب وروحه المعنوية إلى الدمار الكامل».

ومع ذلك يبقى هناك أمل، إذ يمكن التحكم بهذا المرض عن طريق العقاقير الطبية. ولكن يبدو أن العديدين من الضحايا يجدون صعوبة في تخطي العقبة الأولى لمقاومة اضطرابات هذا المرض أو الاعتراف بمرضهم حتى لأنفسهم بالذات.

وهذا ما أظهره كذلك تحقيق الدكتور يوس الذي اتضح له أن غالبية المصابين بالناركوليبسي من الذين طرح عليهم أسئلته، استمروا في التعرض «لنوبات النوم» طوال خمسة عشرة سنة قبل أن يقبلوا بواقع إصابتهم أو

يحصلوا على التشخيص الصحيح. وكان المريض فيهم خلال هذه الفترة يقضي حياته متنقلاً من طبيب إلى طبيب.

إذ من الأسهل لمعظم مرضى الناركوليبسي أن ينظروا إلى مشكلتهم على أنها مجرد مبالغة بسيطة لحالة عادية نسبياً.

ألا يحدث مع معظم الناس أن يشعروا بالنعاس أثناء النهار، وخاصة خلال الإجازات إلى محاضرة مملة أو بعد تناول وجبة طعام كبيرة؟ من هنا غالباً ما يقتنع مرضى الناركوليبسي أنفسهم أن كل ما في الأمر أنهم أسوأ من غيرهم، ربما بسبب «انخفاض مستوى السكر في دمهم» أو «مستوى الطاقة» أو بسبب ابتلائهم «بغدة درقية قليلة الفعالية». أو أنهم يحاولوا تعليل حالتهم الغريبة بربطها مع أشياء أخرى: «فعندما نام أحدهم قبيل المباراة وضع اللوم على استيقاظه المبكر في ذلك اليوم، وأقنع آخر نفسه بعدما نام في الامتحان أنه استمر يدرس حتى ساعة متقدمة من الليل في السماء السابق». وهناك آخرون يتجنبون السعي للحصول على المساعدة خشية أن يكونوا يعانون من أمراض خبيثة.

يقول أحد الأطباء: «كثير من هؤلاء الناس يقنعون أنفسهم بأنهم مصابون بأورام في الدماغ أو بأمراض أخرى غامضة».

وعلى كل حال، سرعان ما ينتهي الضحايا إلى حياة معقدة ومعزولة وفارغة. واحدة من هؤلاء على سبيل المثال وهي صاحبة متجر، فوجئت بنفسها تنام في متجرها معظم ساعات النهار. وكان حظها حسناً، إذ اعتاد زبائنهم والجيران أن يأخذوا ما يريدونه ويضعوا الثمن أمامها على الطاولة بينما هي نائمة. ولكنها ما لبثت أن حرمت نفسها من قيادة السيارة وتلبية الدعوات للعشاء. إذ سقطت نائمة في دعوة من هذا القبيل وجاء وجهها في الصحن مباشرة.

رجل آخر يعمل في حقل الآلات الكاتبة سعى إلى الطبيب خوفاً من أن يفقد وظيفته، إذ حذره صاحب العمل عدة مرات ونبهه أن لا يطيل السهر ولا يكثر من الطعام، وهو يقسم له أنه ينام منذ الغروب ولا يكاد يأكل... اعترف هذا أنه سبق وطرده من وظيفتين سابقتين بسبب نوبات النوم التي تصيبه ويكاد ييأس.

ربة بيت جاءت إلى الطبيب باكية نائحة تقول له أنها وضعت الطعام على النار ثم غفت دونما أي إدراك، لتستيقظ بعد ذلك وتجد المطبخ وقد تحول إلى سحابة من الدخان. بل غفت مرة أخرى ورضيعها على حضنها، فسقط هذا إلى الأرض وهي نائمة. أكثر من هذا أن نوبات النوم هذه راحت تسبب لها المشاحنات مع زوجها. إذ يحل بها النوم وهي وسط تبادلها الأحاديث معه، أو في الأوقات العاطفية الحرجة.

يحل مرض النوم في معظم الضحايا هؤلاء بعد سن البلوغ بقليل - أي في حوالي الثانية عشرة من العمر عند الإناث والرابعة عشرة عند الذكور - رغم أن بعض الحالات ظهرت قبل العاشرة وأخرى بعد الأربعين.

ويبدو أن الإصابة هذه تضرب العائلات. فإذا كنت قريباً لأحد المرضى، تصل إمكانية إصابتك بنفس مرضه هذا إلى عشرين ضعف إمكانية إصابة إنسان آخر لا يوجد المرض بين أقاربه. كما أن كل من الجنسين معرضين لهذه الإصابة بنسب متساوية تقريباً، وهي تستمر عادة طوال الحياة، رغم أن المتقدمين في السن يتحكمون بها على ما يبدو أكثر من غيرهم. ويقول المصابون بالناركوليبسي أن عوارض هذا المرض تشدد وتنخفض فتتفاقم وتغيب تماماً بين حين وحين. ومع ذلك لا يمكن اعتبارها شفت تماماً بأية حال من الأحوال.



يقول أحد الأطباء انه يمكن تحديد الإصابة بالناركو ليبسي عن طريق مراقبة أربعة عوارض أهمها: نوبات النوم التي تبدأ أول ما تبدأ بدون انتظام، فقط في مناسبات تصيب أي كان بالنعاس كذلك، كمشاهدة فيلم سينمائي في غرفة حارة مظلمة مثلاً، ثم تزداد هذه النوبات تكراراً وتصيب صاحب الأمر في مناسبات تزداد غرابة.

وفي النهاية يضع الناركو ليبسي نظاماً لنوباته هذه فتتكرر نوبة النوم من ثلاث إلى خمس مرات في النهار الواحد، مستغرقة من خمسة إلى خمسة عشرة دقيقة في كل مرة. والمحظوظون من الضحايا هم أولئك الذين تحل بهم النوبة دون إنذار، يستيقظوا بعدها وقد حل بهم الانتعاش. أما سينوا الحظ فيشعروا بالنعاس الشديد قادماً ويأخذوا إلى مقاومته مستمرين في ذلك دقائق وحتى ساعات.

والعارض الرئيسي الثاني لا يظهر إلا بعد أربع أو خمس سنوات، عندما يأخذ المريض إلى المعاناة من ضعف مفاجئ يحل به، أو شلل يضرب عضلاته التي تتحرك بالإرادة. كما تحل الغشاوة بنظره وترتخي ركبته وفكه ورقبته مما قد يجعله غير قادر على السير أو على رفع ذراعيه.

بعض المرضى هنا يسقطون إلى الأرض وقد انعقدت ألسنتهم عن الكلام رغم بقاء عيونهم مفتوحة ويظهروا كأنهم مدركون لما يجري حولهم.

وتتراوح فترة هذه النوبة من نصف ثانية إلى عشر دقائق، وقد لا تضرب المريض إلا مرة أو مرتين في السنة، أو مائة مرة في اليوم. ويبدو أن العارض هذا ينتج عن متع أو عواطف قوية - كالاستغراق في الضحك أو الحزن الشديد أو الغضب البالغ.

أما العارضان الباقيان فيحدثان بينما المريض في حالة انتقالية بين النوم واليقظة، وتجدهما كذلك عند غير المصابين بالناركو ليبسي. إنها إشارات تحذير تأتي على شكل «هلوسة» و«شلل نومي» لا تشير إلى الإصابة بالناركو ليبسي إلا إذا رافقتها نوبات النوم والضعف المفاجئ أو الشلل المؤقت.

والهلوسة هذه تجدها نابعة من تعرض المريض إلى كابوس، أحلام مرعبة تحل به بينما هو موشك على النوم. فهو «يشعر» بنفسه صاحباً، ولكنه محاط بالوحوش والقتلة يوشكوا أن يفتكوا به داخل غرفة نومه. أما «شلل النوم» فيحدث بينما يكون المريض مستيقظاً. فهو «يصحو» مدركاً تماماً لما يحيط به، ولكنه يفاجأ بأنه غير قادر على الحراك أو فتح عينيه أو الكلام. على أن قوة عضلاته تعود تدريجياً حتى يستعيد قدراته تلك تماماً بعد ذلك.

على أن هناك عدداً قليلاً من مرضى الناركو ليبسي يظهر عليهم عارض خامس يعرف باسم الحركة الميكانيكية. فالضحايا هنا، كمن يسيروا في نومهم، يظهرون صاحين تماماً ويتحركون بشكل عادي غير أن تصرفاتهم تبدو لا معقولة. فهناك مريضة مثلاً كانت تطفئ شمعة غير مشتعلة، وأخرى راحت تضع الثياب الوسخة في غسالة الصحون. ولا شك هنا أن العارض هذا يرافقه فقدان مؤقت للذاكرة، إذ لا يذكر المرضى بعد ذلك أي شيء مما فعلوه.

الغريب أن الاختبارات أظهرت أن مرض الناركو ليبسي ليس له سوى علاقة قليلة جداً بكمية النوم التي يحتاجها أو يحصل عليها المريض. ويبدو أن المرضى ينامون أقل من الناس العاديين، ونومهم مضطرب متقطع. ومع ذلك يناموا بسرعة تفوق الآخرين حيث تكفي واحد منهم خمسة عشرة ثانية فقط في الفراش حتى يدب به النوم. والعكس صحيحاً، أي أنهم يحتاجون إلى فترة أطول حتى يستعيدوا وعيهم ونشاطهم الكامل عند اليقظة.

إلى جانب العيادات والمؤسسات التي بدأت تنشأ للاعتناء بمرضى الناركوليبسي. وفي الولايات المتحدة الأمريكية على الأخص، بدأ عالم الطب يولي هذا المرض عنايته للبحث عن تفسير له ولما يرافقه من اضطرابات - مع وضع حد للتأويلات التي كانت تلصق به - فقد ظهر مثلاً أنه رغم تشابه بعض عوارضه مع عوارض الصرع، غير أن المرضى لا علاقة لهما ببعضهما البعض على الإطلاق. إذ تبين أن الأمواج الدماغية الكهربائية في هذا المرض تختلف تماماً عن امواج ذاك. كما ليس للناركوليبسي علاقة بأمراض الانحطاط العاطفي الدماغية الأخرى المعروفة. فقد أعلن أحد الأطباء قائلاً: «إن الاضطراب الذي يحل بالحياة الاجتماعية والاقتصادية لمرضى الناركوليبسي قد يصيب بعض هؤلاء بالاضطرابات العاطفية، ولكن ليس هناك ما يشير إلى أسباب نفسية تختفي وراء هذا المرض».

والاعتقاد السائد اليوم حول الناركوليبسي أن له علاقة بحالة من النوم يطلق عليها اسم «الحركة السريعة للعين». هذه الحالة التي تتلو فترة النوم العميق الذي يغيب فيه النائم عن العالم، تتميز بتغيرات تطرأ على الذبذبات الكهربائية للدماغ وكهربية العضلات ونظام التنفس وسرعة خفقان القلب والتحرك السريع للعين. كما أنها المرحلة التي تهرب فيها الأحلام. وقد أظهرت الدراسات المخبرية لمرضى الناركوليبسي أثناء نوبات نومهم أن الأمواج الكهربائية لأدمغتهم تأتي مشابهة لأمواج حالة «الحركة السريعة للعين». هذه.

### علاج الناركوليبسي

يشتمل علاج الناركوليبسي على تعاطي بعض العقاقير الطبية وهي من الامفيتامينات التي إذا لم يستعملها المريض بدقة وعناية، فقد تعرضه لمضاعفات جانبية خطيرة.

كما أن على المريض أن يزيد جرعاته المعينة حتى يبلغ بها ما يرجوه، رغم أن تعاطي هذه الأدوية قد يتحول إلى إدمان يصعب التخلص منه. هذا بالإضافة إلى أن الأمفيتامينات لها علاقة برفع ضغط الدم، مثلما هي الحال إلى حد ما مع عقار الميثيل فيناديت الذي يستخدم في معالجة الناركوليبسي هو الآخر.

على أن الأمل مفتوح أمام مرضى الناركوليبسي ويبشر بمستقبل تتحسن فيه أوضاعهم ويأتي بمعالجات أكثر فعالية. فالعمل يجري على قدم وساق لبلوغ هذه النتيجة. وعندما بلغ العلماء أن هناك بعض الكلاب تعاني أحياناً من ضعف مفاجئ وشلل مؤقت يحل بها في مناسبات شبيهة بتلك التي تنتج مثل هذه العوارض بمرضى الناركوليبسي، بدأوا البحث في طول الولايات المتحدة وعرضها حتى حصلوا على سبعة من هذه الحيوانات المريضة ووضعوها تحت مجهر الدراسات.

قال بيرد: نحن ننظر إلى الناركوليبسي على أنه مشكلة صحية رئيسية تعاني منها الولايات المتحدة. إذ لو كان هناك مواطنون ينخفض مستوى إنتاجهم بنسبة عشرين في المائة، تجد أنهم هكذا يكلفون الأمة خسارة مقادير هائلة للغاية.

فلو قلنا أن كل من هؤلاء بإمكانه أن يكسب خمسة آلاف دولار أو أكثر في السنة لو عمل بفاعلية كاملة، نكون متحدثين عن خسارة تبلغ بليون ونصف البليون دولار كل عام. هذا بغض النظر عن العدد الهائل من المرضى الخاضعين للمعالجة وما يسببه هؤلاء من فواجع دون أن يعرفوا ذلك. فمن يعلم عدد الحرائق التي سببها أشخاص حل بهم النوم وهم يدخنون السجائر؟ وكم هو عدد حوادث السيارات التي تنتج عن نوبات نوم

مفاجئ تحل بالسائقين؟

من هنا فنحن نتطلع إلى اليوم الذي يصبح فيه المصابون صادقين ومخلصين فيما يختص بإصابتهم. عند ذلك فقط نشعر بأن الطريق للسيطرة على الناركوليبيسي أصبح سالكاً ممهداً نستطيع السير عليه بسلام واطمئنان.

## صحة وعافية

### من هو الطفل البدن

يعاني العديد من الأطفال من الأوزان الزائدة بل وحتى البدانة. كيف لذوي الأطفال أن يعرفوا إذا كان أطفالهم بدنيين؟ متى يجب تحذيرهم من ذلك؟ ماذا يمكن أن يفعلوا؟ أسئلة تراودنا حينما نلاحظ أن المزيد والمزيد من الأولاد يعانون من الأوزان الزائدة، بل حتى البدانة.

على الآباء والأمهات أن يتذكروا مرض السكري الذي يصيب البالغين والذي درج الأطباء على تسميته بالنوع ٢ لأنه يتطور في وقت لاحق من عمر الإنسان.

كذلك عليهم أن يتذكروا ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، ارتفاع ضغط الدم، حصى المرارة ومجموعة أخرى من المشاكل الصحية.

وفقا للمراكز التي تعنى بالوقاية من الأمراض فإن ١٥% من الأطفال والمراهقين في الولايات المتحدة ممن تتراوح أعمارهم بين ٦ - ١٩ عاماً يعانون من زيادة في أوزانهم، ويصل عدد هؤلاء إلى تسعة ملايين طفل ويمثل أضعاف العدد في عام ١٩٨٠م.

كيف تعرف إذا كان طفلك يحمل بعض الوزن الزائد أو أنه يعاني من مشكلة خطيرة في الوزن؟ يعرف مركز مكافحة الأمراض CDC في الولايات المتحدة، الطفل البدن بأنه ذلك الطفل الذي يصل مؤشر كتلة جسمه (BM) نسبته ٩٥% أو أكثر بالنسبة لعمره. أما إذا بلغت نسبة كتلة الجسم بين ٨٥ - ٩٥% فإنه يكون عرضة لزيادة وزن.

وبالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم هناك إشارات أخرى تدل على زيادة الوزن بين الأطفال، حسبما تقول مارس سافوي، باحثة أغذية ومديرة برنامج برايت بوديز في كلية الطب في جامعة يال الأميركية. ومن هذه الإشارات:

- ◆ كثرة الجلوس وقلة النشاط والبقاء داخل المنزل بدل الخروج للعب.
- ◆ مواجهة صعوبات أثناء بذل الجهد مثل ضيق التنفس أثناء صعود السلالم.
- ◆ انتفاخ في الوجه والرقبة.
- ◆ وجود مناطق داكنة اللون في الجلد خاصة في الرقبة وتحت الذراعين حيث تحصل هذه نتيجة لزيادة الأنسولين (مؤشر على مرض السكري)، ومؤشر كذلك على أن صحة الطفل ليست على ما يرام.
- أما الأسباب التي تؤدي إلى السمنة بين الأطفال فهي نفسها التي تؤدي إلى السمنة بين البالغين بما في ذلك الجلوس عدة ساعات أمام التلفزيون والكمبيوتر، قلة عدد ساعات النشاط خارج المنزل والوزن الزائد عند الولادة.

وفي نفس الوقت تقلل المدارس من عدد حصص الألعاب الرياضية وتملاً مطاعمها بالآلات التي تقدم رقائق البطاطا، الحلويات والمشروبات الغازية.

### واجب الآباء والأمهات؟

إن مجابهة مشكلة البدانة بين الأطفال ليس بالأمر السهل على الآباء والأمهات. كذلك فإن أنظمة الحماية التي تفشل بين البالغين لا تلائم الأطفال في سن الثامنة على سبيل المثال.

لذا يتعين على الآباء والأمهات التركيز على صحة أطفالهم وليس على نظام الحماية الغذائية. وفيما يلي بعض النصائح:

قدموا لأطفالكم الفواكه المجففة والطازجة، البسكويت الجاف والوجبات الصحية الخفيفة بدل رقائق البطاطا المقلية والحلويات.

راقبوا المشروبات التي يتناولها أطفالكم. معظم العصائر مخادعة حيث أنها تحتوي على تركيز عال من السكر وقيم غذائية منخفضة. لا تدعوا الأطفال يتناولون العصير بدل الحليب.

أعدوا وجبات الغداء لأطفالكم وضعوها في حقائبهم المدرسية حيث أن المدارس قد توفر وجبات غذائية غنية بالدهون.

تعودوا على النشاط في العائلة وتأكدوا أن الأطفال يشاركون في الأنشطة الرياضية. قوموا بالتغيير تدريجياً وليس بطريقة دراماتيكية فإذا كان أطفالكم يتناولون الأغذية السريعة ثلاث مرات في الأسبوع لا توقفوا ذلك فجأة.

قوموا بتخفيض ذلك مرة في الأسبوع ودعوا الأطفال يختاروا اليوم الذي يريدونه. وإذا كان الأطفال معتادين على تناول وجبات خفيفة مكونة من ثلاث كعكات محلاة. استبدلوا ذلك بتفاحة أو برتقالة واتبعوا بقطعة صغيرة من الشوكولا.

### بالطعام يحدد جنس المولود

يرى الأطباء أن بالإمكان تحديد جنس المولود بوسائل طبيعية تشمل الغذاء، حيث أثبتت الأبحاث العلمية أن لتغذية المرأة تأثير كبير في عملية اختيار جنس المولود.

وذلك من خلال تأثير الغذاء على المستقبلات التي ترتبط بها الحيوانات المنوية في جدار البويضة، والتي عن طريقها تخترق الجدار ويحدث التلقيح.

وأوضح العلماء أن زيادة نسبة الصوديوم والبوتاسيوم في الغذاء وانخفاض نسبة الكالسيوم والمغنيسيوم يسبب تغييرات على جدار البويضة لجذب الحيوان المنوي الذكري (Y) واستبعاد الحيوان المنوي الأنثوي (X) فتكون نتيجة التلقيح ذكراً.

والعكس صحيح، أي إذا زادت نسبة الكالسيوم والمغنيسيوم في الدم، وانخفضت نسبة الصوديوم

والبوتاسيوم، ينجذب الحيوان المنوي الحامل للكروموسوم الأنثوي، ويستبعد الحيوان المنوي الحامل للكروموسوم الذكري، وتكون نتيجة التلقيح والحمل أنثى.

ولاتباع هذه الطريقة، ينصح الباحثون السيدات باتباع حمية غذائية لمدة زمنية لا تقل عن الشهرين تدعم بها المخزون الغذائي الذي يشجع الجنس المرغوب به، أما الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، فتزيد تناولها أو تنقصه وفقاً للتعليمات وكذلك ملح الطعام ورقائق الذرة (كورن فليكس) والفواكه الطازجة وأهمها الموز والمشمش والجريب فروت والبطيخ، النكتارين وعصير البرتقال والأجاص والفواكه المجففة والخضراوات الطازجة مثل الفاصولياء الخضراء، والقرنبيط (الزهرة) والذرة والبازلاء والبطاطا والبندورة وصدر الدجاج منزوع الجلد والديك الرومي والحبوب المجففة.

إضافة إلى البقول وخاصة العدس وخبز النخالة واللوم والكاجو والفول السوداني وحبوب الصويا والسبانخ، وحتى الشوكولاته والحليب ومشتقاته والمكسرات مثل اللوز والبندق والسمسم وسمك السلمون والسردين والمحار.

فضلاً عن الخضراوات وخاصة الورقية منها الخس، والجرجير والبقدونس والسبانخ والجزر والثوم. أما الأغذية المحايدة التي تحتوي على أكثر من مادة غذائية فتشمل اللحوم والأسماك والمأكولات البحرية بكميات قليلة.

أما الطريقة الطبيعية الثانية التي تساعد على اختيار جنس المولود فتتمثل في توقيت الجماع، أي وقت ممارسة الجنس حيث تعتمد على الخصائص الفيزيائية للحيوانات المنوية التي تختلف فيها الذكورية على الأنثوية.

فالمني الذكري خفيف الوزن وسريع الحركة، ولكنه يعيش فترة قصيرة من الزمن في حين أن الحيوان المنوي الأنثوي ثقيل الوزن بطيء الحركة يعيش لفترة زمنية أطول وبناءً على ذلك، فإنه يمكن بتحديد موعد الإباضة لدى السيدة التدخل نسبياً بتهيئة التوقيت المناسب للجماع لتكون النتيجة الجنس المرغوب به.

فإذا تم خلال ٣ - ٥ أيام قبل نزول البويضة الأنثوية الذي يكون عادة في اليوم ١٣ - ١٤ من الدورة الشهرية، فإن الجنين يكون أنثى على الأغلب، أما إذا جعل الجماع وفي يوم نزول البويضة الأنثوية أي اليوم الرابع عشر والخامس عشر، فإن المولود على الأغلب يكون ذكراً.

ويتم في هذه الطريقة رصد الإباضة لدى السيدة وتحديد وقت الجماع المناسب للجنس المرغوب به، فعلى سبيل المثال إذا كان الزوجان يرغبان بإنتاج أنثى يحدد وقت الجماع بـ ٢٤ ساعة قبل الإباضة أما إذا كانت الرغبة بذكر فيحدد الجماع ليكون بعد الإباضة مباشرة مع ارتباط ذلك بالحمية الغذائية المناسبة لتحقيق فرص نجاح عالية.

أما الطرق الأخرى لتحديد جنس الجنين، فتشمل غرلة الحيوانات المنوية وفصلها وعمل الحقن الاصطناعي IUI، التي تتم بعد تجهيز جسم المرأة بإعطاء الأدوية المنشطة للمبايض لزيادة عدد البويضات ورفع فرصة الحمل وتحريض الإباضة.

ثم القيام بحقن الرحم بالحيوانات المنوية الحاملة للجنس المرغوب به بعد فصلها في المختبر بطريقة الغرلة باستخدام أدوات خاصة، اعتماداً على أن السائل المنوي في الحالة الطبيعية يحتوي بصورة تقريبية على ٥٠ في

المائة حيوانات منوية أنثوية و ٥٠ بالمائة حيوانات منوية ذكورية باستثناء بعض الحالات الشاذة. غير أن هذه الطريقة لا تقوم بعمل فصل تام ونجاح مائة في المائة أي أن احتمالية تواجد الحيوانات المنوية للجنس غير المرغوب به واردة وتكون فرص نجاحها محدودة. والطريقة الأخرى هي الفصل الوراثي أي فصل الحيوانات المنوية بالاعتماد على محتويات المادة الوراثية (DNA) وهي أكثر دقة من سابقتها وتعطي نتائج نجاح عالية تصل إلى ٩٠ في المائة إذا حصل الحمل. أما الطريقة الأكثر انتشاراً والأكثر ضماناً، إذا حصل الحمل حيث تصل نسب نجاحها إلى ٩٩% هي طريقة مرتبطة بأطفال الأنابيب وفيها يتم دراسة نوع الأجنة بعد تشكيلها وانقسامها قبل إرجاعها إلى رحم السيدة بطريقة التشخيص الوراثي قبل إنزراع الجنين في الرحم (DGP). وتتمثل في أخذ خزعة من الأجنة لاختيار جنس المولود، حيث يقوم فني المختبر بعمل ثقب جدار الجنين المتشكل بعد ثلاثة أيام من إجراء التلقيح وعند وصول الجنين لمرحلة ٨ خلايا، يتم سحب خلية واحدة من غير أن يؤدي ذلك على ضرر أو أذى في الجنين. وتدرس الخلية بطريقة صبغ الكروموسومات (HSF) لتحديد جنس الجنين ولا يتم إرجاع الأجنة إلا المرغوب بجنسها كما يتم بهذه الطريقة أيضاً دراسة الصفات الوراثية لاستبعاد الكثير من الأمراض والتشوهات.

## مقومات النزهة المريحة

ليس هناك عمل محدد ينصح به الخبراء الأهل ويقولون: الآن تستطيعوا اصطحاب أطفالكم إلى المطعم. فقد تكونين أما لطفل عمره بضعة أشهر وتودين الذهاب مع العائلة والصدقات لتناول الطعام خارج المنزل وهنا بالطبع ستصطحبين طفلك معك. فهل تترددين كثيراً؟ وما هو أنسب وقت لخوض هذه التجربة الجديدة؟

## اختيار المكان

أعلمي مسبقاً أي مطعم ستذهبين إليه، فهذا سيساعد كثيراً على تصور مسبق عن الأجواء هناك، إن كانت تناسب الأطفال أم لا؟ المطاعم العائلية هي الأنسب وعادة ما توفر هذه المطاعم إطباقاً خاصة بالأطفال، بالإضافة إلى مقاعد خاصة بهم.. بعض المطاعم توفر جزءاً خاصاً بطاولات وكراسي للأطفال تناسب أجسامهم. لا تتخرجي من تصرفات طفلك أياً كان عمره فتوقعي من الطفل الصغير أن يبكي وينزعج فلا تخجلي من صراخه، والطفل الأكبر بقليل توقعي جداً أن يوسخ نفسه أو يصب كأس العصير أو يرمي بالملعقة في الأرض... لذا فاخترى المطاعم المناسبة سيوفر عليك الكثير من الحرج أمام الناس ويعطيك ثقة أكبر فأنت محاطة بعوائل هناك وطفلك واحد من بين الكثيرين.

## الزمان المناسب

أغلب الأمهات يرفضن الكثير من الدعوات الليلية، خاصة أن كانت خارج المنزل وليس بمقدورهن ترك

أطفالهن تحت رعاية شخص بالغ، لكن إن كنت من ضمن المنسقين لرحلة عائلية ما أو نزهة يذهب فيها الجميع لتناول الطعام، فكوني حريصة على اختيار الوقت المناسب.

إذا كان طفلك ما زال يتناول الزجاجة فحددي الوقت، حيث يكون قد انتهى من تناول زجاجة حليب في المنزل كي لا تقضي وقتك برضاعته بدلاً من الاستمتاع مع الأهل والأقارب. واحملي معك زجاجة ماء وزجاجة حليب احتياطية في حالة امتداد الوقت لحين الرضعة التالية.. كوني مجهزة بكرسي السيارة المحمولة أو عربته كي ينام براحة.

الطفل الأكبر الذي بدأ في تناول طعامه باستطاعتك تقديم وجبته له في المنزل، على أن تسمح له بمشاركة في المطعم فهو الآن يحب المشاركة وتذوق المزيد. لا تنسي أن كل كرسي طعامه في المنزل من النوع الذي يطبق ليحمل في السفر، أن تأخذه معك فهو قد يرتاح إليه أكثر.

### نصيحة مهمة

قد تكونين الآن بحاجة ملحة إلى النزهة وكسر هذه النظام الذي يجبرك على الجلوس في البيت أغلب الوقت. لكن انتبهي جيداً أن لا تنهي نزهتك هذه وتنقلب إلى إزعاج. لذا ننصحك بالاستمتاع قدر الإمكان والمغادرة عند أول جرس إنذار يطلقه طفلك معلناً تبعه. فإن وجدته تعباً أو حان وقت وجبته التالية أو حمامه أو نومه فمن الأفضل العودة وعدم الانتظار لحين أن ينهك طفلك ويجعلك تتمنين لو أنك بقيت في المنزل!

### كيف تستعدين؟

أحملي معك حقيبة وضعي بها التالي:

♦ للطفل الصغير

صدريتان.

زجاجة ماء.

زجاجة حليب.

طقم إضافي للملابس.

منشفة صغيرة.

وبالطبع الحفاظات والكريمات الخاصة به.

♦ الطفل الأكبر:

كأس صغيرة

دفتر وأقلام ملونة، فقد يمل الطفل من الانتظار لحين قدوم الطعام، أو قصة.

طقم إضافي في حال اتساخ ملابسه.



◆ ماذا يأكل:

سؤال تطرحه الآباء على الأمهات متسائلين إن كان مطعم كهذا يناسب أطفالكم يستمتعون بتناول البطاطا المقلية، خاصة مع صلصة الكاتشب.

### نصيحة أخرى

لا تهتمي كثيراً بكمية الطعام التي يتناولها طفلك هناك، فهو قد لا يأكل أكثر من بضع شرائح من البطاطا وهذا يعود لأن الطعام لم يعجبه، فهناك عدة عوامل تؤثر في شهية الطفل فهو قد يكون منبهراً بهذا المكان الجديد مهما كانت بساطته وأحياناً يستمتع بمشاهدة الآخرين وهم يأكلون، فلا تلحي واستمتعي بطعامك طالما كان طفلك مرتاحاً.

وعند العودة إلى المنزل لا مانع من تقديم وجبة خفيفة له إن كان لا يزال جائعاً، وتذكري دائماً أنه لا يذهب للمطعم يأكل، بل ليتعلم سلوكاً جدياً وأسلوباً مختلفاً في تناول الطعام خارج المنزل، وكوني على دراية بأن طفلك لن يتصرف كشخص بالغ أثناء تناول طعامه في الخارج. وأستطيع أن أقول لك: لا تتوقعي منه سلوكاً نموذجياً إلا أن يصل عمره إلى ٤ أعوام.

◆ نصائح علمية

خذيهِ إلى المرحاض قبل الجلوس لتناول الطعام كي لا يزعجك في منتصف الوجبة.

◆ للطفل الكبير: اسأليه عما يحب تناوله ودعيه يختار بين طبقين.

أمحيهِ المزيد من الاهتمام فهو قد ينزعج من رؤيتك تجاملين من حولك وهو مهمل.

لا تحثدي وتغضبي من أخطائه.

بل ابتمسي له وقولي له: انتبه في المرة القادمة.

أنثي عليه عند العودة ونوهي ببعض النقاط التي لم تعجبك فهو سيتقبل منك الملاحظة وأنت هادئة أكثر من كلام التأنيب.

### أهمية تنوع فطور الصباح

من الأمور التي ينبغي على الأسرة مراعاتها خاصة إذا كان لديها أبناء في المدارس هو تناول وجبة فطور في الصباح قبل الانطلاق من المنزل لأنه بمثابة إمداد الجسم بالوقود ليتمكن الشخص من أداء العمل جسدياً وفكرياً بكفاءة عالية.

والإفطار لا يعني ملء خزان الوقود، بل هو بداية تشغيل لأجهزة الجسم الساكنة من جراء استراحة الليل الطويل. فالشعور الخادع المصاحب لنا بعد اليقظة. بأننا لسنا في حاجة إلى وقود لبدء عملنا، هو نتيجة الراحة السابقة في السرير المكتسبة خلال النوم، ولكن هذه الظاهرة سريعة ما تختفي وتبدأ علامات الإرهاق والتعب

والكسل.

يشعر بعضنا عندما يتناول الإفطار بأنه يجوع بعد فترة قصيرة من تناول هذه الوجبة، ويرى أن تناول الإفطار مشكلة تؤدي إلى زيادة الوزن، ولمعلوماتك فإن مستوى السكر في الدم عند الاستيقاظ يكون ساكناً، وعندما نتناول وجبة الإفطار وخصوصاً عندما تكون من الكربوهيدرات فقط، فإن مستوى السكر في الدم يرتفع كثيراً.

ويقوم البنكرياس بدفق مادة الأنسولين ليعمل على خفض نسبة السكر ويحفظ التوازن المطلوب للحصة. وهنا يشعر الشخص بنوع من الإرهاق أو الجوع الشديد، الأمر الذي يجعلنا نبحث عن مسكن لهذا الجوع المفاجئ.

والحل هو أن نتناول الإفطار بحكمة، فهذا التعرض للجوع بسبب نوعية الأكل الذي نتناوله في الإفطار، بالتالي يجب أن يكون الإفطار منوعاً، ولا يكون من الكربوهيدرات فقط، فتأثيرها يقل كثيراً عندما يكون هنالك دهون أو بروتينات، أو فواكه في قائمة ما نأكله في الصباح... وهذه نصيحة لكي لا نتخوف من الفطور أو نلغي فائدته.

في أيام العطل يجب الاهتمام بأن تكون وجبة فريدة من إفطار بعض شعوب العالم. والحكمة من هذا هو كسر الملل الذي يصاحب إعداد وجبة الإفطار التقليدية وتناولها.

يفضل قائمة متنوعة للإفطار لأسبوع كامل والاستعداد بالمواد المطلوبة، وإعداد بعض الأكلات لتكون جاهزة أو نصف جاهزة، ليتمكن تسخينها أو إعدادها في الصباح وتقديمها بوقت أسرع. هل عرفت الآن لماذا يكون تناول الفطور ضرورة وليس رفاهية؟

الخبز والبيض والأجبان هي عامل مشترك في الكثير من مناطق العالم. فالإفطار في دول الشرق الأوسط يتكون من اللبن والجبن والزيتون والفاصوليا والفلفل والحمص. وفي شمال أفريقيا تدخل الخضار كنوع من مفردات الإفطار بجانب الخبز، أما إيطاليا فتفطر على شرائح البيتزا المغطاة بالجبن والأسبان يفطرون على البطاطا والبيض والقهوة الكثيرة، وفي دول بحر الكاريبي لا يخلو من شريحة السمك ونوع من الفاكهة المحلية، وفي اليابان يفضلون الإفطار بشرائح السمك أو شوربة السمك في المخللات. وفي أوروبا يفضلون وجود شرائح اللحم وأنواع من السجق مع البيض في وجبة الإفطار. ويوصف افطار الشعب المكسيكي بأنه بقايا عشاء يوم أمس. حيث يعاد تسخين ما تبقى من طعام ليكون إفطاراً ليوم جديد.

## المسلم الصغير

### الحمامتين والحب

زعموا أن حمامتين ذكرًا وأنثى ملأ عشهما من الحنطة والشعير.  
فقال الذكر للأنثى: إنا إذا وجدنا في الصحارى ما نعيش به فلنسا نأكل مما ها هنا شيئاً.  
فإذا جاء الشتاء ولم يكن في الصحارى شيء رجعنا إلى ما في عشنا فأكلناه.  
فرضيت الأنثى بذلك.  
وقالت له: نَعَمْ ما رأيت.  
وكان ذلك الحب نديا حين وضعاه في عشهما.  
فانطلق الذكر فغاب.  
فلما جاء الصيف يبس الحب وانضمر.  
فلما رجع الذكر رأى الحب ناقصاً. فقال لها:  
أليس كنا أجمعنا رأينا على ألا نأكل منه شيئاً؟ فلم أكلته؟  
فجعلت تحلف أنها ما أكلت منه شيئاً. وجعلت تعتذر إليه، فلم يصدقها، وجعل ينقرها حتى ماتت.  
فلما جاءت الأمطار ودخل الشتاء تندى الحب وامتأل العش كما كان.  
فلما رأى الذكر ذلك ندم.  
ثم أضطجع إلى جانب حمامته وقال:  
ما ينفعني الحب والعيش بعدك. إذا طلبتك فلم أجذك. ولم أقدر عليك. إذا فكرت في أمرك وعلمت أني قد  
ظلمتك. ولا أقدر على تدارك ما فات.  
ثم استمر على حزنه فلم يُطعم طعاماً ولا شرباً حتى مات إلى جانبها.

### منوّعات

أمثال

- ◆ النصيحة بين الملاء تقريع.
- ◆ ثمرة العجلة الندامة.
- ◆ جواهر الأخلاق تفضحها المعاشرة.
- ◆ إذا غاب عنك أصله دلت عليه أفعاله.

- ◆ لكل مقام مقال.
- ◆ اشتدي أزمة تنفرجي.
- ◆ الخيل أعرف بفرسانها.
- ◆ الأعمال بخواتيها.
- ◆ أعقل وتوكل.
- ◆ رحم الله من هداني إلى عيوبي.

#### كفاية شوشرة

- ◆ وقف المدرس صارخاً بالصف.
- المدرس: بس يا ولد يا حمادة كفاية شوشرة.
- التلاميذ: يا أستاذ، حمادة لم يحضر اليوم.
- المدرس: طيب، لما يحضر قولوا له كفاية شوشرة.

#### لا تلحن يا بني

- ◆ جاء نحوي لزيارة صديقه المريض، ففتح له ابن صديقه:
- النحوي: كيف الآن أباك..؟
- الولد: يا عم، ورمت رجله.
- النحوي: لا تلحن يا بني، قل رجلاه.
- الولد، حاضر، ثم وصل الورم إلى ركبته.
- النحوي: لا تلحن يا بني، وقل ركبته، ثم ماذا..؟
- الولد: ثم ماذا لقد مات، وخلصه الله من سيبويه ونفطويه وجحشويه أيضاً.

#### حقاً حقياً

- ◆ وقع نحوي في كنيف - مكان وسخ - فأتى رجلاً ليخرجه.
- الرجل: هل أنت مازلت حياً..؟
- النحوي: نعم، أحضر لي حبلاً دقيقاً، وشدني شداً وثيقاً واجذبني جذباً رقيقاً، فيكون حقاً حقياً.

#### سيخ من فضلك

- ◆ واحد دخل الصيدلية.
- الرجل: عندك فيتامين حديد..؟
- الصيدلي: نعم عندي.
- الرجل: أعطيني سيخ من فضلك.

أنا نجحت بس...!

♦ تلميذ اسمه مصطفى مصطفى، راح ليشوف نتيجة الامتحانات ما شافش اسمه، ففتش فلقى مصطفى عبد الله، فرجع إلى البيت.  
الأب: هل نجحت..؟  
الابن: أنا نجحت بس أنت سقطت.

يمكن تتأخر

♦ اثنين طلاب في الجامعة.  
الأول: أخبار الامتحانات أيه في قسم الزراعة.  
الثاني: يمكن تتأخر.  
الأول: ليه التأخير.  
الثاني: لأن الأمطار تأخرت السنة دي.

## الأسود وملك الضفادع

زعموا أن أسود من الحيات كبير، وضعف بصره، وذهبت قوته، فلم يستطع صيداً، ولم يقدر على طعام، وأنه انساب يلتمس شيئاً يعيش به.  
حتى انتهت إلى عين كثيرة الضفادع، قد كان يأتيها قبل ذلك، فيصيب من ضفادعها رزقه، فرمى نفسه قريباً منهن مظهراً للكآبة والحزن.  
فقال له ضفدع: ما لي أراك، أيها الأسود، كنيباً حزينا؟  
قال: ومن أخرى بطول الحزن مني! وإنما كان أكثر معيشتي مما كنت أصيب من الضفادع، فابتليت ببلاء، وحرمت على الضفادع من أجله، حتى إنني إذا التقيت ببعضها، لا أقدر على إمساكه.  
فأطلق الضفدع إلى ملك الضفادع، فبشره بما سمع من الأسود.  
فأتى ملك الضفادع إلى الأسود. فقال له: كيف كان أمرك؟  
قال: سعت منذ أيام في طلب ضفدع. وذلك عند المساء.  
فاضطررت به إلى بيت ناسك، ودخلت في أثره في الظلمة وفي البيت ابن للناسك، فأصبت إصبعه.  
فظننت أنها الضفدع، فلدغته فمات.  
فخرجت هارباً، فتبعني الناسك في أثري، ودعا علي، ولعنني.  
وقال: كما قتلت ابني البريء ظلماً وتعدياً، أدعو عليك أن تذلل وتصير مركباً لملك الضفادع، فلا تستطيع أخذها، ولا أكل شيء منها، إلا ما يتصدق به عليك ملكها.  
فأتيت إليك لتركبني، مقراً بذلك، راضياً به.

فرغب ملك الضفادع في ركوب الأسود، وظن أن ذلك فخر له وشرف، ورفع فرجه واستطاب ذلك.  
فقال له الأسود، قد علمت أيها الملك أنني محروم، فأجعل لي رزقاً أعيش به.  
قال ملك الضفادع: لعمرى لا بد لك من رزق يقوم بك، إذ كنت مركبي.  
فأمر له بضفدعين يؤخذان في كل يوم، ويدفعان إليه.  
فعاش بذلك، ولم يضره خوضه للعدو الذليل، بل انتفع بذلك، وصار له رزقاً ومعيشة.

## من نوادر جحا

### انتقام جحا

اتفقت مع أصحابي ذات مرة على شيء فإذا غلبتهم أقاموا لي مأدبة تحوي ما لذ وطاب من الطعام والشراب والحلوى، وإن غلبوني أقمت لهم مأدبة...  
وكان الشرط أن أقف في ساحة البلدة حتى الصباح في ليلة من ليالي الشتاء الباردة، وإن يتناوبوا في مراقبتي، ويجب ألا يظهر شيء يدل على اشتعال نار.  
فوافقت على شروطهم واثقاً من قوى تحملي، ونفذت ما اتفقنا عليه.  
وفي الصباح طلبوا مني أن أقص عليهم ما عانيت في تلك الليلة.  
فقلت لهم: لم أسمع سوى حفيف الشجر وهبوب العواصف، ورأيت نوراً من مسافة ميل أظنه مصباحاً.  
وما إن قلت هذا حتى قفز أحدهم.  
وقال: لقد اتفقنا على ألا يكون هناك شيء من النار، ولأنك قد تدفأت فقد أخللت بالشروط.  
وأيد الآخرون رأيه، وقضوا بأنني لا بد أن أقيم لهم مأدبة فوافقت...  
وفي اليوم المحدد، حضروا وانتظروا طويلاً، حتى تضوروا جوعاً، فقالوا: أين الطعام؟!  
فأخذتهم إلى حديقة منزلي، فوجدوا القدر معلقاً في شجرة وتحتة قنديل ضئيل.  
فقالوا: ما هذا أيها الشيخ؟  
فقلت لهم: وقد أدركوا ورطتهم: ما أسرع نسيانكم... إذا كان الإنسان يتدفأ في الشتاء من قنديل على بُعد ميل، ألا يغلي القدر من قنديل على بُعد ذراع!!؟

### قلب البخيل يتحرق

كان لي صديق بخيل، أخذت أحتال كيما أضطره لدعوتي.  
وذات مرة استطعت أن أقنعه بدعوتي للغداء، فوعدني بوليمة فاخرة...  
فذهبت في الموعد المحدد، وانتظرت طويلاً، وأحسست بتردده ورغبته في إخلاف وعده...  
ولما رأى إصراري وعدم اهتمامي بقلقه، أحضر الطعام.  
فوجدت طبقاً من العسل وكسرة خبز.  
فهم الرجل وأكل كسرة الخبز.  
فهاجمت على العسل وأخذت ألغقه بأصابعي.  
فقال لي:

إن أكل العسل بلا خبز يحرق القلب.  
فقلت له وأنا مستمر في لعق العسل: الله يعلم قلب من الذي يحترق.

### الأكل بالإكراه

ذهبت زائراً لمدينة مجاورة - تشتهر بلذة الحلوى - واقتربت من أحد المحال التي تعرض أطباق الحلوى.  
فهاجمت على الطبق وأخذت ألتهم الحلوى التهاماً.  
فقال صاحب الحلوى وحاول أن يقتنص الطبق مني.  
ولكني تمسكت بالطبق.  
فقال لي:

بأي حق تأكل مال الناس بهذه الجراءة؟!  
فلم أرد لامتلاء فمي بحلوى البائع المسكين.  
فأحضر عصا وأخذ يضربني، وأنا مستمر في التهام الحلوى.  
فلما انتهيت من أكل الحلوى، قلت للبائع:  
بارك الله فيكم، وما أكرمكم يا أهل المدينة، إنكم تطعمون ضيوفكم الحلوى بالجبر والقوة!



## استراحة العدد

### كمبيوتر

#### تجارة الكترونية وقرصنة

سيصل حجم التجارة العالمية عبر الإنترنت إلى ٩,٦ تريليون دولار عام ٢٠٠٤ هذا ما صرحت به شركة أبحاث أمريكية (research forrester) حيث توقعت هذه الشركة أن أكبر نمو سيسجل خلال هذا العام ٢٠٠٣ والعام القادم ٢٠٠٤ في دول منطقتي آسيا والمحيط الهادي وغرب أوروبا. ومن المتوقع أن تسيطر أمريكا الشمالية على نصف إجمالي المبيعات الإلكترونية عام ٢٠٠٤ لكن قيمة صادرات التكنولوجيا لمنطقة آسيا والمحيط الهندي عبر الإنترنت من المتوقع أن تبلغ ١,٦ تريليون دولار. ومن المتوقع أن يبلغ حجم التجارة الإلكترونية لأوروبا الغربية ١,٥ تريليون دولار بينما من المتوقع أن يصل حجم تجارة أمريكا اللاتينية إلى ٨٢ مليار دولار عام ٢٠٠٤ وستفقد البرازيل خطوات المنطقة، وأن يزداد حجم التجارة عبر الإنترنت في البرازيل بنسبة ٦٥% هذا العام ٢٠٠٣ والعالم القادم ٢٠٠٤. يستخدم الإنترنت حالياً أكثر من ٢٠٠ مليون شخص في العالم ويعود الفضل لزيادة عدد المستخدمين للشبكة إلى الدور الكبير الذي تلعب التجارة الإلكترونية وانتشارها عالمياً حيث كان حجمها عام ١٩٩٩ حوالي ١,٩ مليار دولار وقد وصل هذا الرقم إلى ١,٣٣ تريليون دولار للعام الحالي، ومن المتوقع، أيضاً أن تزداد عدد الشركات التي تستخدم التجارة الإلكترونية في أعمالها لتشمل أكثر من ٩٠% من الشركات الموجودة في أمريكا.

وتكلف القرصنة أكثر من ١١ مليار دولار سنوياً من حجم الاقتصاد العالمي ولعل أكثر الدول تعرضاً لهذه الآفة هي أمريكا، الصين، اليابان، ألمانيا، بريطانيا، فرنسا، والبرازيل، إيطاليا، كندا، وروسيا التي تقدر خسارتها بحوالي ٧,٣ مليار دولار أي ما نسبته ٧٦% من حجم الخسارة الكلية. وأكدت آخر الدراسات المنشورة في مجال القرصنة أن تخفيض القرصنة إلى مستويات معقولة سيؤدي إلى توفير مليون فرصة عمل و٢٥ مليار دولار إضافية في مصادر الدخل في مختلف أنحاء العالم خلال عام ٢٠٠٥. وتشير الدراسة إلى أن منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا هي ثاني أعلى منطقة في العالم تتركز فيها أعمال القرصنة حيث بلغت ٦٥% وتتركز نسبة ٤٩% منها في كل من جنوب أفريقيا وتركيا.

#### برنامج حاسوبي لأحداث المستقبل

خيط رفيع يربط بين الوهم والحقيقة بين الواقع والخيال.. وفي ظل وجود شيء من الإحباط أو ضغوط الحياة

يبدأ البحث عن الحظ وأحياناً ضرب الودع.. ومنذ بدأت الحضارات الإنسانية سعى البعض لإيجاد صلة بين الأرقام ومسار حياة الإنسان بين العدد الناتج من جمع أرقام التاريخ الخاص بكل فرد من حيث تاريخ الميلاد الذي يؤثر في حياة الإنسان وطبيعة شخصيته وهو ما يطلق عليه قديماً علم الأعداد..

وقراءة الطالع والتنجيم وعلم الفلك عادة متطورة منذ آلاف السنين تتخذ طرقاً وإشكالات مختلفة من عام لآخر وكانت من أشهر هذه الطرق التي أتبعها نوستراداموس الذي وضع نبوءاته الرقمية التي يستفاد منها بعض الناس لاعتقادهم بها حتى اليوم...

وبعيداً عن هذه الطرق جميعاً استطاع أحد علماء الإحصاء التوصل إلى نظرية علمية جديدة باستخدام الحاسب الآلي يمكن من خلالها التنبؤ بالأحداث للأشخاص والدول ومباريات كرة القدم بعد إعطاء برامج خاصة بالحاسب الآلي مجموعة من البيانات الرقمية بالأساسية عن الشخص أو الدولة.. صاحب النظرية الجديدة وهو الدكتور عادل عبد القادر أستاذ علم الاقتصاد بكلية التجارة جامعة القاهرة وأطلق عليها نظرية الكودات الرقمية. أشار الدكتور عادل عبد القادر إلى أن نظريته الجديدة تحتوي على سر التضاد الموجود في الكون وهذه الرياضة تكمن في قدرتها على تحويل حركة الكون إلى أرقام.

حيث أن الأرقام هي سر يصاحب الإنسان رغماً عنه فتاريخ الميلاد رقم والعمر لأي إنسان رقم والرزق رقم ولحظة اللقاء والفراق رقم والأسماء والبيانات يمكن تحويلها إلى أرقام أيضاً أو بمعنى آخر حسب النظرية الجديدة شفرات رقمية أو كودات رقمية ثابتة تصل إلى ١٢ كوداً رقمياً، وهذه الكودات الرقمية يتم استخراجها بطريقة رياضية بحتة بعيداً عن الحظ والتنجيم وصلت إلى ما يقرب من ١٧٠ معادلة رياضية والنظريات استغرق اكتشافها سنوات طويلة بعد أن تم اكتشاف هذه النظرية بعد عام ١٩٦٧ وأمكن وضع العديد من الأسس للنظرية الجديدة وكذلك البرامج الخاصة لاستخدامها في الحاسب الآلي لتعطي نتائج مؤكدة وحاسمة سجلت جميعها في أكاديمية البحث العلمي.

### الكودات الرقمية

وأشار الباحث إلى أن تطبيق النظرية الرياضية الجديدة الكودات الرقمية يتم بعد الحصول على بيانات أساسية لأي شخص حسب الحالة الاجتماعية والمرحلة العمرية، مؤكداً أن هذه التجارب تم تطبيقها على ١٤٥ ألف حالة حتى الآن في أوروبا ودول عربية، وداخل المحافظات، مشيراً إلى أنه يمكن تحليل الشخصية تحليلاً علمياً وتوفير قاعدة بيانات ثابتة عن أبعاد الشخصية وهو ما يساعد على اتخاذ القرارات السليمة في الوقت المناسب.

لأن هناك يوماً أفضل لعمل أي شيء بالنسبة لأي شخص خاصة بالنسبة للسياسيين ورجال الأعمال وهناك يوم يفضل فيه السكن تماماً في أيام محددة لعام كامل حتى لاعبي كرة القدم والرؤساء والزعماء. ويمكن أيضاً المساعدة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات اليومية في الزواج والعمل.

وأكد الدكتور عادل عبد القادر أستاذ الاقتصاد بجامعة القاهرة أن نظرية الكودات الرقمية لا تستطيع التوصل القاطع إلى نتائج للمستقبل ولكن تعطي النظرية بعض المؤشرات يمكن معها معرفة أحوال كثيرة أو توقعات عن الأشياء المنتظر حدوثها من خلال توافق أو تنافر الأرقام الشخصية للأشخاص الذين يتم التعامل معهم سواء

توافق أم تنافر خاصة بالنسبة إلى السياسيين ورجال الأعمال وكذلك المساعدة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات اليومية في العلم أو الزواج بطريقة قاطعة وغير مسبقة وعلمية تماماً، ويمكن تقديم إرشادات نهائية للمقدمين على الزواج باستخدام نظرية الكودات الرياضية وبطريقة علمية.

وأوضح الدكتور عادل عبد القادر أن النظرية يمكن لها أن تحلل شخصية الطفل في المراحل العمرية المختلفة وبذلك يمكن الاستفادة من قدراتهم المهارية ومواهبهم وبذلك يمكن تصحيح مسار حياتهم ويمكن تحديد العلاقة الزوجية من حيث السعادة أو التعاسة والتنافر بطبيعة كل من الزوج والزوجة وكيفية التعايش مع هذه الصفات والراغبين في الانفصال وإمكانية إنجاب النوابغ. وذلك منذ اللحظة الأولى لارتباط الرجل بالمرأة بالخطبة حيث يمكن التحذير ممن ليس لديهم توافق في عملية الإنجاب حيث أن هناك أنواعاً كثيرة من عدم التوافق في الزواج.

وأشار الباحث إلى أن النظرية الرياضية يمكن أيضاً من خلالها العمل على التأثير في مباريات كرة القدم وإعطاء إرشادات للفرق الرياضية خاصة في المباريات الدولية حيث تتوقع النظرية الخطط الملائمة للفرق الرياضية بطرق علمية بحتة.

وتوقع الدكتور عادل عبد القادر بعد اسم إسرائيل رقمياً حسب نظرية الكودات الرقمية الجديدة أن تكون نهاية إسرائيل كدولة عام ٢٠١٨ كما توقع استمرار حالة الرعب بعد فترات من الهدوء بسبب صناعة الإرهاب، وتوقع أن يظل الرئيس العراقي السابق صدام حسن شبحاً مختلفاً عن الأتظار لفترة طويلة، كما ستكون للعرب داخل إسرائيل الأغلبية من حيث التعداد الرقمي خلال السنوات المقبلة.

## فايروس... غيتس

أطلق خبراء الأمن الحاسوبي تحذيرات تنبه الناس إلى انتشار دودة إلكترونية خبيثة على نطاق واسع في شبكة الإنترنت متخفية أحياناً تحت قناع رسالة إلكترونية موجهة من رئيس شركة مايكروسوفت بيل غيتس. ويقوم الفايروس الذي يعمل على نظام ويندوز بإرسال نفسه إلى جميع العناوين الإلكترونية المدرجة على الكمبيوتر المصاب مستخدمة عدة عناوين مزيفة مثل [bill@microsoft.com](mailto:bill@microsoft.com) وصنفت شركات الأمن الحاسوبي الفايروس الجديد الذي يدعى (سوبغ - سي) في خانة الفايروسات عالية الخطر. وبحسب معلومات شركة (ماسيج لابس) المتخصصة في مكافحة الفايروسات فإن الفايروس ظهر لأول مرة في الولايات المتحدة وانتشر الآن إلى أنحاء العالم.

ونصح الخبراء مستخدمي الإنترنت بالاحتراس من أي رسالة تحتوي على عناوين مثل (ري: موفي)، ري: أبروفك (ري: يور أليكشن) أو تحتوي على رسالة تقول (أنظر إلى الملف الملحق). وتستخدم الدودة عدداً من عناوين الملفات الملحقة بهما في ذلك (سكرينسيفر. أس سي آر) و(موفي. بي أي أف) و(دوكيومنتس. بي أي أف).

ونصحوا المستخدمين بحذف أي رسالة إلكترونية مشبوهة مباشرة من دون محاولة فتحها وبتحديث برنامج مكافحة الفايروسات في أجهزتهم لصد فايروس (سوبغ - سي).

## برنامج لزيادة سعة الذاكرة

برنامج cyberlat يقوم بعملية تنظيف ذاكرة الرام وزيادة مساحتها في حال تناقصها، وهو برنامج مجاني تجدونه من الموقع الرسمي له على الشبكة وعنوانه هو: [www.webattack.com](http://www.webattack.com) وهو برنامج تجريبي لمدة ٣٠ يوماً ويعمل البرنامج مع أنظمة ويندوز ٩٨ ويندوز ميلينيوم، ويندوز ٢٠٠٠ ، ونظام ويندوز xp يشغل البرنامج عن طريق الأمر الخاص به في قائمة system tray بجوار أيقونة الساعة، أنقر عليها بيمين الماوس واختر الأمر show ram cleaner، ستظهر لك نافذة البرنامج الرئيسية حيث تلاحظ بعض المعلومات مثل مساحة الذاكرة رام المتوفرة، ومساحة الذاكرة المستخدمة، ونسبة استخدام وحدة المعالجة المركزية cpu في عمليات معالجة البيانات وتنفيذ العمليات، بجوار هذه البيانات ستجد رسماً بيانياً يوضح لك مساحة الرام المتوفرة بالجهاز.

إذا كنت من مستخدمي النظام ٩٥ أو النظام ٩٨، سيعرض لك البيانات حالة مصادر النظام system resources لديك، وهي خاصة فقط بالنظامين السابقين في حين أن أنظمة ويندوز اللاحقة مثل ويندوز me وويندوز ٢٠٠٠ و xp يتبعون طرقاً مختلفة في إدارة ذاكرة النظام، ويوفر لك البرنامج تنبيهاً في حال تنقص مصادر النظام لديك عن طريق تحول لون أيقونة البرنامج إلى اللون الأحمر، وتظهر لك نسبة الذاكرة والمصادر المتوفرة في النظام في نفس اللحظة.

### زيادة مساحة الرام

بإمكانك من خلال البرنامج زيادة مساحة الرام المتوفرة free ram وذلك عن طريق improve my ram now، أنقر على الأمر السابق، لتبدأ عملية توفير الزيادة في مساحة الرام، وخلال العملية بإمكانك النقر على مفتاح الهروب من أجل إلغاء العملية الجارية. ويمكنك إجراء نفس العملية من خلال اختيار كمية الرام المناسبة للإضافة من خلال القائمة الموجودة في أمر free ram الذي تجده في نافذة البرامج الرئيسية أو من خلال النقر باليمين على أيقونة البرنامج الموجودة في شريط المهام، واختيار الأمر نفسه.

### نافذة الإعدادات

الأوامر الأربعة الموجودة في نافذة البرامج الأولى تنجز العديد من وظائف البرنامج حيث تنجز العديد من وظائف البرنامج، حيث نستطيع تغيير العديد من وظائف البرنامج، حيث نستطيع تغيير العديد من إعدادات البرنامج من خلال نافذة configuration box، حيث توجد ثلاثة تبويبات، يختص الأولى freeing ram بعملية توفير الرام تلقائياً وتحديد الفرق بين أوامر قائمة free ram أما التبويب الثاني more options فيحتوي على خيارات إضافية لتحديد عمل بعض أوامر البرنامج، ولا يمكننا شرح جميع الخيارات في هذا المقال، لأن البرنامج يوفر أمر المساعدة في استيعاب عمل أي خيار، أنقر على أمر علامة الاستفهام الموجود بجانب الخيار الغير واضح، لتظهر لك نافذة بها شرحاً بسيطاً عنه.

## برامج البداية

في التبويب الثالث **edit startup item** من النافذة السابقة، يمكن إضافة أو حذف البرامج من قائمة الإنطلاق مع ويندوز **startup** حيث ستظهر لك قائمة بالبرامج الحالية، اختر البرامج التي لا ترغب في انطلاقها في البداية، وأترك البرامج التي لا ترغب في انطلاقها في البداية، وأترك البرامج المرغوب بها، ثم انقر على الأمر **apply** لحفظ التغييرات التي أجريتها في النافذة.

## إدارة المهام

وفي هذا البرنامج هو مدير المهام **task manager** المتوفر في الإصدار الأخير من البرنامج، من خلال نافذة **task caeamer** التي تجدون الأمر الخاص بها في نافذة البرنامج الرئيسية، وفي التبويب الأول توجد قائمة البرامج والمهام الحالية في النظام، أما في التبويب الثاني، فتوجد بعض الخيارات التي تساعد في عملية تنظيم عمل المهام وإيقاف أو قتل المهام غير المرغوب بها.

## هل تعرف مناطق الإصابة بالفيروس

كل الحاسبات الشخصية في العالم معرضة للإصابة بالفيروسات ولا يوجد نظام يمكن أن يضمن بنسبة ١٠٠ % عدم إصابة الحاسب بفيروس.

وجود برنامج لمقاومة الفيروسات على الحاسب يقلل بدرجة كبيرة احتمالات إصابة الحاسب بأحد الفيروسات وخاصة إذا كنا نقوم بتحديث هذه البرامج بانتظام إذ كلما ازدادت معلوماتنا عن الفيروسات استطعنا مقاومتها بطريقة أفضل وعادة ما تصيب الفيروسات خمس مناطق في حاسباتنا الشخصية:

١- **master boot sector**: وهو الجزء الأمامي من وحدة التخزين الرئيسية التي تحتوي على برامج نظام التشغيل التي يتم تحميلها **hard disk** تشغيل الحاسب إصابة هذا الجزء بفيروس يجعل الحاسب غير قادر على تحميل نظام التشغيل.

٢- **dos boot sector**: هو الجزء الذي يوجد به أوامر نظام **dos** التي تشكل البنية الأساسية لنظم تشغيل نوافذ ٩٨ و ٩٥ و **me** وإصابة هذا الجزء بفيروس يجعل الحاسب غير قادر على تحميل أوامر نظام **dos** وغير قادر على العمل.

٣- البرامج: وهي الملفات المخزنة على الحاسب من نوع **exe** و **com** و **dll** وغيرها من البرامج التي يمكن أن يقوم الحاسب بتنفيذ الأوامر الموجودة بها هذه الملفات هي تفضل الفيروسات أن تصيبها وذلك لأن عند تشغيل هذه الملفات يتم تشغيل الفيروسات معها أيضاً، لا تفضل الفيروسات معها أيضاً، لا تفضل الفيروسات التي تحتوي على بيانات وذلك لأن هذه الملفات تتم قراءتها ولا يتم تشغيل الفيروسات معها أيضاً، لا تفضل الفيروسات إصابة الملفات التي تحتوي على بيانات وذلك لأن هذه الملفات تتم قراءتها ولا يتم تشغيلها.

٤- الملفات التي تتضمن برامج **macros**: البرامج من نوع **macro** هي برامج صغيرة يمكن أن توضع داخل ملفات البيانات لأداء وظيفة معينة، مثال على ذلك ملفات برنامج **word** معالجة البيانات التي قد تحتوي

على تقارير أو رسائل ويمكن أن نضع بداخلها برنامجاً من نوع **macro** لكي يقوم بوضع تاريخ اليوم على سبيل المثال داخل الرسالة، البرامج من نوع **macro** تجتذب الفيروسات أيضاً لكي تلتصق بها.

٥- الملفات التي تحتوي على برامج الجافا: من أشهر هذه الملفات صفحات مواقع الإنترنت التي توجد بها برامج من نوع **java script** أو **java** أو صفحات الإنترنت التي تحتوي على ملفات الجافا يقوم بتنفيذ الأوامر التي توجد بالبرامج فور تحميل الصفحة ولذلك فمن الممكن أن يعمل الفيروس فور تحميل صفحة الإنترنت التي تحتوي على هذا النوع من البرامج مثل فيروس **no close**.

## طب

### الحمية الشديدة تؤدي إلى ولادات مبكرة

لا تقتصر مشاكل العالم الثالث الصحية والاجتماعية على الأمراض والحروب الأهلية والمشاكل الأتنية، لأن مشاكل المجاعات وندرة الأدوية لا تقل أهمية على الأولى. ويرى الباحثون النيوزيلنديون أن معاناة المرأة من سوء التغذية في مرحلة الحمل الأولى، تزيد احتمالات الولادة المبكرة للجنين.

وأفاد الباحث وطبيب الأطفال فرانك بلومنفيلد، من جامعة أوكلاند في نيوزيلندا، أنه أجرى دراسة تثبت هذه العلاقة بعدما درس بعض التقارير عن ارتفاع نسبة الولادات المبكرة بشكل مطرد في الولايات المتحدة وبعض البلدان الأخرى.

وتم التوصل إلى علاقة سوء التغذية بزيادة احتمالات الولادة المبكرة من خلال الدراسات على الخراف، إذ ظهر للباحثين أن تجويع إناث الخراف فترة ٦٠ يوماً تسبق الجماع ولفترة ٣٠ يوماً تلي الجماع، أدى إلى ولادات مبكرة للأجنة.

وذكر بلومنفيلد أن انطباق هذه النتائج على الإنسان لا يعني سوى أن سوء التغذية هو أحد أهم الأسباب المسؤولة عن الولادات المبكرة. وستنشر نتائج الدراسة التي ساهم بها بلومنفيلد في مجلة (ساينس) العملة المختصة.

واعتبر سيشنز كول، خبير الولادة المبكرة في كلية سانت لويس الطبية في واشنطن، نتائج الدراسة (مهمة جداً) وقال: (إن هذه النتائج تعزز توقعاتنا بأن ما تتعرض له الأم في الفترة الأولى من الحمل ينسحب على كامل فترة الحمل ونتائجها).

ويعتقد بلومنفيلد، أن العلاقة بين سوء التغذية أو قلة التغذية وتوقيت الولادة هو سبب هورموني، إذ يؤدي الجوع إلى تنشيط الغدة الكظرية التي تعمل على رفع مستوى الكورتيزون في دماء الأجنة. فما يحدث للمرأة في فترة الحمل بسبب قلة التغذية، يحدث هذه الأيام مع النساء اللاتي يبالغن في الحمية الغذائية (الريجيم) أو من يتبعن حمية خاطئة لا يشرف عليها الطبيب، إذ سبق لبلومنفيلد أن لاحظ ارتفاع نسبة الولادات المبكرة بين النساء اللاتي يتبعن الحمية الشديدة.

## ترميم المنزل وأثره على الحامل

لأن معظم حالات الحمل تدفع الزوجين للبحث عن شقة جديدة تتسع للقادم الجديد، فقد درس العلماء الألمان من لا يبرز تأثير تجديد المنزل، من لصق ورق الجدران والصبغ.. ألخ، في صحة المرأة الحامل، وتوصلوا إلى أن هذه العملية تضر بالجهاز التنفسي للجنين. ويقول الباحثون أن مساهمة المرأة في أشهر حملها الأولى في ترميم المنزل تضر بالمجري التنفسي للمرأة وصولاً إلى الجهاز التنفسي للجنين. وثبت للباحثين حصول تغيرات وظيفية في جهاز المناعة، خصوصاً في الليمفوسايت تي عند حديثي الولادة بتأثير المواد الكيماوية المختلفة المستخدمة في الترميم. وقد تؤدي هذه التغيرات إلى تعريض الطفل الحديث الولادة لمختلف أمراض التنفس، خصوصاً أمراض الحساسية. وحذر الباحث النيوزيلندي النساء من مخاطر الولادة المبكرة، بسبب سوء التغذية الناجم عن الحمية في فترة الحمل الأولى.

وهذا يعني أن نساء الولايات المتحدة والغرب يتعرضن للولادات المبكرة بسبب التخمّة والبدانة وسعيهن المحموم وراء الرشاقة.

في حين تتعرض نساء العالم الثالث الفقير إلى الولادات المبكرة بسبب الفقر والمجاعات وسوء التغذية. وتعتبر الولادات المبكرة من أكبر مشاكل الحمل، وتؤدي الولادات المبكرة إلى ارتفاع نسبة الوفيات بين الأطفال تحت سن السنة كما تعمل على زيادة نسبة أمراض القلب والرنيتين والدماغ بينهم. وارتفعت نسبة الولادات المبكرة في الولايات المتحدة خلال الأعوام العشرين الماضية من ٩.٨ إلى ١٢% على الرغم من تقدم التقنية الطبية والوعي الصحي والاجتماعي. وتشهد الولايات المتحدة ولادة نصف مليون طفل في موعد يسبق موعد ولادته المحدد كل عام، وهناك نقاش وخلاف شديد بين الأطباء حول أسباب هذه الظاهرة.

## علاج جديد للسرطان

أعلن في استراليا أن علاجاً جديداً لمرض السرطان، سيجرب في ستة مستشفيات في أنحاء أوروبا والولايات المتحدة، بعدما اعتبره مؤتمر عقد في واشنطن حول التكنولوجيا الحيوية اختراقاً كبيراً في هذا المجال، وقال الباحثون الذين طوروا العلاج أن العلاج أظهر نتائج متميزة في الاختبارات على المصابين بسرطان البروستات وسرطان الدم وكانت أعراضه الجانبية قليلة ويمكن أن يتوفر خلال عامين.

وأضاف الباحثون أن العلاج يكافح السرطان وربما فيروس (أت أي في) المسبب لمرض الإيدز عبر تعزيز نظام المناعة في الجسم وتحفيزه على إنتاج مزيد من خلايا (تي) الهامة والتي تحيي الغدة، وهي غدة صماء تنقل بشكل طبيعي بعد فترة البلوغ.

ويعتمد العلاج على نوع متوفر من العلاجات يعرف باسم مشابوهات (جي أن أر أتش) التي تستخدم لمنع إنتاج الهرمونات الجنسية عند الأشخاص المصابين بسرطان البروستات وسرطان الثدي حيث اكتشفوا أن مشابوهات (جي أن أر أتش) تعمل كذلك على تحفيز إنتاج خلايا (تي).

وقد وافقت أربعة مستشفيات في الولايات المتحدة وواحد في بريطانيا وآخر في سويسرا على اختبار الدواء

على مجموعة مختارة من مرضى السرطان بينما سيجري المستشفى السويسري تجارب على مرضى الإيدز بالاشتراك مع معاهد الصحة الوطنية الأميركية. ويعد هذا ثاني علاج أسترالي لمرض السرطان يتم الكشف عنه.

### لبن الإبل... الأفضل للإنسان

كشفت دراسة مصرية أهمية وتفوق ألبان الإبل في تغذية المخ والجهاز العصبي للإنسان والوقاية من أمراض السكر وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم، إذ أن ألبان الإبل تحتوي على أعلى نسبة من سكر (اللاكتوز) حيث بلغت ٧٨.٥% متفوقة بذلك عن سائر الحيوانات الأخرى.

مشيراً إلى أن هذا السكر هو المسؤول عن إعطاء مذاق الحلو للبن للإبل، وأن محتواه لا يتغير من الشهر الأول في موسم الحليب وحتى نهاية موسم الإدرار، مؤكداً أن هذا النوع من السكر يتم امتصاصه في الأمعاء الدقيقة للإنسان ويتحول بفضل إنزيم اللاكتوز إلى سكر الجلوكوز الذي يعد غذاء مهماً للمخ والجهاز العصبي ومصدراً حيوياً للطاقة.

وتشير الدراسة إلى: إن العجيب من هذا النوع من السكر، يتم امتصاصه ببطء، في الدم ليمنع تزايد تراكم الجلوكوز، وهو الأمر الذي يحمي الأطفال والكبار من الإصابة بمرض السكر، مؤكداً أن ألبان الإبل تحتوي كذلك على أقل نسبة دهون ٢.٩% وأن هذه النسبة تبلغ ٦.٧% في اللبن الجاموسي، و ٥.٥%، في لبن الضأن، ٩.٤% في لبن البقر، و ٣.٨% في لبن المعز، لذلك فإن انخفاض هذه الدهون في ألبان الإبل يعطيها مميزات غذائية مهمة للغاية، بل أن هذه الدهون لا تتكون من أحماض دهنية ترفع نسبة الكوليسترول في الدم، الأمر الذي يمنع بالطبع ظهور المشاكل الصحية التي تتأثر بذلك، مشيراً إلى أن هذه النسبة المنخفضة تعد من وسائل الحماية من تزايد الكوليسترول في ظل الشكوى العامة منه الآن.

وأوضحت الدراسة من نتائج الأبحاث والتجارب ثبت أيضاً أن حليب الإبل يحتفظ بجودته وقوامه لمدة ١٢ يوماً في درجة حرارة ٤ درجات مئوية بخلاف حليب الحيوانات الأخرى مثل الأبقار والجاموس والماعز والأغنام الذي يحتفظ بخواصه تحت الظروف نفسها لمدة لا تزيد على يومين فقط، إضافة إلى أن حليب الناقة الذي تم بسترته تفوق على سائر الألبان الأخرى المبسترة بفترة زادت أكثر من عشرين يوماً.

مشيرة إلى أنه بمقارنة دهون لبن الإبل بالألبان الأخرى، أتضح أنه يحتوي على أحماض دهنية قصيرة السلسلة علاوة على أن لبن الإبل تكمن أهميته في تركيزاته العالية من الأحماض الدهنية السريعة التمثيل. خاصة حامض الملينوليك والأحماض الدهنية غير المشبعة وهي الأنواع المعروفة بضرورتها في غذاء الإنسان للمحافظة على صحته وحيويته، بخلاف احتواء ألبان الأخرى، ومن هذه الأحماض الأمينية: الميثونين والأرجنين والليسين والفالين والفينيل آلانين.

كما أثبت التحاليل أن نسبة الماء في ألبان الإبل ٨٩.٦% وهي أعلى نسبة ماء في الألبان على الإطلاق، ويرجع ذلك إلى هورمون البرولاكتين الذي يقوم بتنشيط كل من الأمعاء والكلى في الإبل لتقوم بعملية امتصاص مزدوجة.

ويتوجه الماء الممتص إلى ضرع الناقة لتزيد كمية الماء في اللبن وهذه العملية تتم في النوق خلال أوقات الحر الشديد التي يحتاج فيها مولودها وكذلك الإنسان الملازم لها في الصحراء إلى كميات متزايدة من المياه



## التستوستيرون والرغبة الجنسية

فيما يشغل بعض الباحثين في النقاش حول (سن اليأس) عند الرجال وضرورة تعويض مستوى هورمون التستوستيرون في دماهم مع تقدم السن ينهمك باحثون آخرون بجهد على سد الثغرات في نقص التستوستيرون في أجساد الرجال.

وكما هو معروف فإن مستوى التستوستيرون في دم الذكر ينخفض بعد سن الأربعين بمعدل ١% في السنة وربما أكثر حسب العوامل الوراثية والجسدية التي تتحكم في العملية، كما تعمل بعض الأدوية أيضاً على تقليل مستوى الهورمون الذكري في الدم، خصوصاً الزايوتوستاتيك والمدرات والأدوية التي تعمل على الهورمونات مثل السبيرونولاكوتون **spironolaron** والكيتوكونازول **ketokonazol** والأمويدارن **amoidaron**. ويرتبط انخفاض التستوستيرون في الجسم مع العديد من المظاهر غير المستحبة لدى الرجال مثل تراجع حجم العضلات وانخفاض الفحولة والرغبة الجنسية، إضافة إلى ازدياد مخاطر تنخر العظام، وزيادة مظاهر الإكتئاب.

وتثبت المتابعة الطويلة للرجال أن تراجع التستوستيرون مع تقدم السن يبعدهم عن المغامرات الاستعراضية السابقة في الأسرة، إلا أن العلم لا يجد علاقة مباشرة بين انخفاض الهورمون وضعف القابليات الجنسية لأن حتى الرجال الذين تعرضوا للإخصاء يمكن أن يحتفظوا أحياناً بالقدرة على الانتصاب، وعلى هذا الأساس فإن التستوستيرون لن يعيد الانتصاب على العضو التناسلي لكنه يزيد الرغبة الجنسية والتوق إلى الجنس الآخر. وهذا يعني حسب رأي الباحثين إن بإمكان الرجل استعادة رغبته الجنسية، وعليه أن يعمل بطرق أخرى على استعادة قدراته على الانتصاب إذا كان يعاني من ضعفها أو فقدانها.

وبينت دراسة أجريت على المقيمين في دار العجزة أثبتت أن الرجال الذين يعانون من كسر عنق عظم الفخذ كانوا يعانون أيضاً من انخفاض استثنائي في مستوى التستوستيرون في الدم، إلا أن التحقق ما إذا كان انخفاض التستوستيرون، الهورمون المهم في بناء العظام والحفاظ على مادتها، هو سبب الكسر كان صعباً. ويلعب الاستروجين هنا دوراً أهم مما يلعبه التستوستيرون. مع ذلك يمكن أن يمنح التستوستيرون إلى المرضى المعانين من قصور الغدد الجنسية إلى جانب إعطائهم فيتامين d والكالسيوم.

وعموماً يقول الباحثون أن تعويض الرجال للتستوستيرون يكون ضرورياً حينما ينخفض مستوى هذا الهورمون في الجسم إلى أقل من ١٢ nmol، وينصحان بالتأني قبل البدء في العلاج إذا كان مستوى الهورمون في الدم يزيد على ذلك، مع ضرورة أن يترافق انخفاض التستوستيرون مع الأعراض الأخرى مثل تقلص حجم العضلات وانخفاض الرغبة الجنسية وغيرها.

ورغم كل شيء ينبغي على الطبيب وهو يعالج الرجل بالتستوستيرون أن يراقب تطور الأمور في غدة البروستات بشكل مستمر، إذ تشير العديد من الدراسات إلى دور هذا الهورمون الذكري في حدوث تضخم البروستات وإلى الإصابة ببعض حالات سرطان البروستات أيضاً.

## أحت جسمك

مما لا شك فيه أن الاهتمام بالجسم للحصول على جسم رشيق أصبح هاجس كل فتاة وسيدة، حتى أن الرجال أصبحوا يهتمون بأجسامهم ويمارسون الرياضة لكي (لا تربى كروشهم).

وكما إن المرأة تتبع حمية غذائية وتمارس الرياضة، كل لا تتخزن الدهون في رديفها وعند محيط خصرها. الحمية والرياضة بلا شك هما أفضل وسيلة للحصول على جسم متناسق جميل. ومن المعروف أن الدهون في حال عدم حرقها تتخزن في مناطق معينة، هي البطن والردفين والفخذين وفي محيط الركبة. وهناك نوع من الدهون ويعرف بالدهون المختزنة أو المستعصية التي تتراكم مع الأيام، وتصعب إزالتها بالحمية والرياضة. وهذه الدهون عادة ما تخزن عند الردفين وفي محيط الخصر، والحل الوحيد للتخلص منها، يتم عبر شفطها، أي عملية (شفط الدهون) liposugptur لكن لشفط الدهون شروطاً، ولا يتم إلا بحالات معينة وهي:

أولاً: لا يمكن لسيدة سميكة جداً، القيام بهذه العملية لأن شفت الدهون لا يعني خسارة كيلو غرامات من الوزن إنما يعمل على نحت القوام وإزالة الزائد.

والوزن لا ينخفض إلا بنسبة ضئيلة. فلذلك يجب على السيدة السميكة، إتباع حمية غذائية، وما لم تتم إزالته بالحمية، يزال عبر عملية الشفط اسم (تحت الدهن) liposugptur.

وعموماً تبدأ الدهون بالتراكم في الجسم، مع سن المراهقة، منها ما يتراكم نتيجة النمط الغذائي، ومنها ما يتراكم بسبب الوراثة، ولغاية سن الثالثة والعشرين، وتعرف بـ (الدهون الطفولية) baby fat التي يسهل تذويبها عبر الحميات والرياضة. أما بعد هذه السن، فتدخل الدهون في نطاق (الدهون المستعصية) التي تصعب إزالتها بالحميات.

وعموماً يقول اختصاصيو التجميل، أن معظم الفتيات والسيدات يجرين عملية شفط للدهون الواقعة عند الردفين وهناك سيدات، يقمن بشفط الدهون المتراكمة في بطونهن نتيجة الحمل المتكرر. وعندما يقررن التوقف عن الإنجاب، يقمن بشفط ما تراكم من جراء الحمل والولادة.

ومن الطبيعي، أن تتسائل كثيرات هل تعود الدهون من جديد بحال زيادة الوزن. وفي هذه الحال يقول المختصون (أنه بحال مثلاً زاد وزن المرأة حوالي خمسة كيلو غرامات تعتبر هذه زيادة طفيفة، لن تنتج عن تراكم للدهون وبروز شكلها.

ثم إن شفط الدهون المستعصية الذي لا تنفع معه الحميات، لا تعود إلى التراكم بحال زيادة الوزن بشكل ضئيل. وهذه الدهون عادة ما تتراكم عند الردفين، والفخذين. ثم إن زيادة الوزن بشكل ضئيل، تجعل الدهون تتوزع في معظم أنحاء الجسم. أما زيادة الوزن بشكل مرتفع، فتعمل على تخزين الدهون من جديد.

◆ كيف تم عملية شفط الدهون ومن ابتكرها.

هذه العملية ابتكرها جراح فرنسي عام ١٩٧٧م، وتقوم على شفط الدهون، عبر إحداث شق صغير في الجلد في المنطقة المستهدفة، ومن ثم إدخال أنبوب معدني رفيع دقيق يسمى بـ canule وموصول بآلة من الضغط السلبي vaccum وعندما تتم عملية الشفط، التي تخرج بفضل الضغط السلبي من الجسم إلى الأنبوب، والجدير ذكره، أنه مع تطور هذه العملية، أصبح الأنبوب الذي يستعمل اليوم أرفع من الذي كان يستعمل سابقاً. وتحدد كمية الدهن المسموح إزالتها، فيقول أحد الأطباء: (ينبغي ألا تتعدى الستة ليترات، لأنه مقابل كل

خمسة ليترات يتم شفطها، تخسر المريضة ٥٠٠ مل لتر من الدم، ومن المعروف أن لعملية شفط الدهون أحياناً آثاراً جانبية تتمثل بالتموجات والتجويفات التي تحدث هذه التجويفات، إذ تصبح الطبقة تحت الجلد خالية.

وكما هو معروف فإن هناك أكثر من طبقة من الدهون. وفي عمليات الشفط، يجب على الجراح عدم الاقتراب من طبقة الدهن الواقعة مباشرة تحت الجلد). ويؤكد المختصون أن للسن أهمية كبيرة في حدوث التجويفات والتموجات، وهذه الحالة تأخذ وقتاً لتلتحم أثر عملية الشفط وقد تأتي طريقة التحامها غير متساوية. فإذا قامت سيدة بالخمس من العمر، بعملية شفط للدهون، فهناك نسبة لا بأس بها، بأن يجوف جلدها أو يتموج.

لكن هذا الأمل ضئيل مع فتاة العشرين أو الثلاثين من العمر لأن جلدها ما زال متماسكاً كما أن نوعية الجلد من الناحية الوراثية تلعب دوراً في هذا الإطار. ويترتب على السيدة التي أجرت هذه العملية ارتداء مشد طبي شهر كامل، ليضغط على الجلد ليتماسك ويلتحم بشكل صحيح إنه وبالإمكان تصحيح حالات التجويف والتموج. فبعد مرور ستة أشهر على العملية يكشف الطبيب على المواضع التي خضعت للشفط، وبحال وجد تجويفاً يعمل على تصحيحه، عبر ملئه بكمية صغيرة من الدهون عبر الإبر الدقيقة.

ويتوجب على المرأة بعد العملية، ولمدة شهر عدم مزاولة أي نشاط رياضي، لتبقى العضلات ثابتة، ولتتيح للجلد الالتحام بالشكل الصحيح. لكن يمكن للمرأة أداء الحركات البسيطة لمتابعة حياتها اليومية. وعوارض عملية شفط الدهون، تتمثل بالآزرقاق، وآلام بسيطة لمدة ثلاثة أسابيع تقريباً. والعوارض الجانبية الخطرة للشفط، تتمثل بفقدان الجسم لنسبة عالية من سوائله، تدخله في حدود الخطر، بحال فاقت كمية الدهون المشفوفة، النسبة المسموح بها.

وعموماً يستعمل التخدير الموضعي، إلا إذا أرادت السيدة شفط الدهون في أكثر من مكان خلال عملية واحدة، فهنا يصبح التخدير العام هو الأمثل. كما أن كل عملية تتطلب شروطاً صحية لإجرائها، فاللواتي يعانين أمراضاً قلبية أو فقر الدم أو الضغط أو السكري، من المستحسن أن لا يخضعن لهذه العملية. وفي حال أصرت السيدة على إجراء عملية شفط وأصابتها بهذه الأمراض محدودة، يمكن إجراء شفط كمية قليلة من الدهون بالتخدير الموضعي.

وفي الختام، ينبه الأطباء السيدات، من الدخلاء على هذه المهنة، لأنه من الممكن أن تؤدي الخبرة غير الكافية إلى أخطاء مميتة، أو تشوهات. حيث أن الكثير من السيدات يلجأن للأطباء ذوي الخبرة الواسعة لتصحيح تشوهات أحدثها أحد الأطباء.

## رؤساء العمل وضغط دم الموظفين

قالت خبيرة بريطانية أنها رصدت زيادة محسوسة في احتمالات التعرض للنوبات القلبية والسكتات الدماغية لدى الموظفين والعاملين الذين يعانون من تصرفات رؤسائهم المجحفة والجائرة.

وقالت الدكتورة نادية ويجر الباحثة في جامعة يونيفرسيتي كوليدج في تشيلترنز في مقاطعة بكينغهامشير: إن الرؤساء الجائرين يرفعون ضغط الدم مروسيهم، حيث سجل ارتفاع أكثر من ضغط دم مساعد الممرضين، الذين يخضعون لأشراف شخص يعدونه غير منصف، ما زاد من احتمالات إصابتهم بالنوبات القلبية أو الجلطات.

وأضافت ويجر، الباحثة في علم النفس أنها كانت تتوقع التوصل إلى مثل هذه المؤشرات الصحية الضارة على صحة العاملين إلا أنه لم تتوقع أن تكون قوية إلى حد كبير. وقالت (في تقرير نشر في دورية (الطب المهني والبيئي) العلمية أن المشرف الذي يراه الآخرون بغضباً، يعد مصدرًا للتوتر في مكان العمل، مما قد يكون له أثر سيء على وظائف القلب والأوعية الدموية لمن يشرف عليهم).

وقاس فريق ويجر ضغط الدم لدى ٢٨ من مساعدي الممرضين كل نصف ساعة على مدى ١٢ ساعة لمدة ثلاثة أيام وقارنوا إلى نتائج مع تقييم المساعدين للممرضات المشرفات عليهم. وعندما يعمل المساعد مع مشرفة يعتبرها (جائرة) فإن ضغط الدم الانقباضي (أثناء انقباض عضلة القلب) لديه، يزيد بمقدار عشرة ملليمترات من الزئبق كما يرتفع ضغط الدم الانقباضي (أثناء انقباض عضلة القلب) لديه، بمقدار خمسة ملليمترات من الزئبق. لكن عندما كان المشرف عليه شخصاً يرى أنه عادل ومنصف فقد انخفض ضغط دمه قليلاً. وقال الباحثون أن هذا القدر من الارتفاع في ضغط الدم الانقباضي والانقباضي يزيد احتمالات الإصابة بأمراض الشرايين والأوردة التاجية بنسبة ١٦ في المائة. واحتمالات الإصابة بالجلطات والسكتات الدماغية بنسبة ٣٨%.

وقالت أنها درست عينات من العاملين الصحيين في إطار تحضيرها لرسالة دكتوراه، وأنها تحققت من استبيانات أخرى عن مدى صحة العلاقة بين العينة المدرسة من الممرضين وبين رؤسائهم. وأضافت أن المؤسسات المهمة بأمراض القلب أخبرتها أنها لن تجد شيئاً ملموساً، لأن خبراءها يعتقدون أن الوراثة ونمط الغذاء هما العاملان الأهم في ظهور هذه الأمراض. إلا أن نتائج دراستها تشير إلى التوتر كعامل كبير الأهمية في أمراض القلب.

## لمعلوماتك

ابن رشد

♦ هو الوليد محمد بن أحمد ابن رشد، ولد وتوفي في الفترة من ١١٢٦ - ١١٩٨ هو فيلسوف وطبيب وفقيه من أصل عربي أندلسي:

♦ ولد في قرطبة وحقق في العلوم الشرعية والعقلية، ولي القضاء في مدينة أشبيلية ثم في قرطبة، فشغل منصب أبيه وجده وأصبح يلقب بقاضي قرطبة.

♦ لقب ابن رشد بـ(الشارح) لشرحه كتب أرسطو، بتكليف من أمير الموحدين (أبي يعقوب يوسف).

♦ عندما أصبحت الفلسفة موضعاً للسخط، اضطهد ابن رشد ونفي إلى الإسمانية قرب قرطبة، ثم عفا الأمير عنه، فعاد الفيلسوف إلى مراكش حيث توفي.

♦ شرح ابن رشد كتباً كثيرة لأرسطو أهمها: الطبيعيات والسماء والعالم والكون وما بعد الطبيعة والنفس.

♦ أهم كتبه: (تهافت التهافت) الذي رد فيه على كتاب الغزالي (تهافت الفلاسفة).

♦ يرى ابن رشد أن يعمل الإنسان على إسعاد المجموع، فلا يخص شخصه بالخير والبر، وأن تقوم المرأة بخدمة المجتمع والدولة، وإن المصلحة العامة هي مقياس قيم الأفعال من حيث الخير والشر.

هل تعلم؟

◆ إن اكبر عشر مدن في العالم من حيث عدد السكان هي: مكسيكو (المكسيك)، طوكيو (اليابان)، القاهرة (مصر)، سان باولو (البرازيل)، كلكتا (الهند)، سيول (كوريا الجنوبية)، بوينس إيريس (الأرجنتين)، موسكو (روسيا)، بومباي (الهند)، ونيويورك (الولايات المتحدة).

◆ إن عاصمة بوتسوانا في غابورون ومساحتها ٥٨٢٠٠ كم<sup>٢</sup> ، ولغتها: ستسوانا والإنجليزية ووحدها النقدية البولا.

◆ إن اسم هولندا قديماً البلاد (الأراضي) الوائطة أو نذرلاند.

◆ إن جامايكا عرفت قديماً باسم أرض الينابيع.

◆ إن أكبر ماسة في العالم أكتشفت عام ١٩٠٥م في إفريقيا الجنوبية، وقد بلغ وزنها ٣١,٦ قيراط، وفي مناسبة يوم ميلاد الملك إدوارد السابع، السادس والستين قدمت الماسة هدية له من حكومة ترنفال.

◆ إن الفيلسوف زينزن الإيلالي المولود في إيليا بين ٤٨٥ و ٤٠٠ ق.م، صاحب البراهين الشهيرة التي أحتج بها لينكر حقيقة الحركة وحقيقة وجود المسافة، يروى عنه أنه لما أمر بكشف أسماء شركائه في المؤامرة التي حيكت ضد طاغية إيليا، قضم لسانه وقطعه ثم تناوله ورمى به في وجه الطاغية.

◆ إن أيميه رايان الرسامة السويسرية الشهيرة ولدت بلا ذارعين، ومع ذلك فقد بدأت الحياكة وهي في الخامسة من عمرها، وأتقنت الخط الجميل، وأصبحت في ما بعد رسامة باستخدامها قديمها في جميع أعمالها.

◆ إن الأقسام الأربعة الرئيسية في جسم الإنسان هي: الرأس، الرقبة، الجذع، الأطراف.

◆ إن مكتشف الراديوم هما: بيار وماري كوري.

◆ إن مرض الحمى الصفراء هو: مرض بكتيري تسببه البعوضة.

## عصاميون

كتب المسرحي الشهير تشارلي تشابلن في مذكراته:

كنت في طفولتي فقيراً معدماً، ولم أكن أملك وأخي إلا بنطلوناً واحداً للأحاد والأعياد ننتاوب على ارتدائه الواحد قبل الظهر والآخر بعده.

ولم أشتري إلا قميصاً واحداً لبسته سنوات، وكنت أضطر إلى غسله بيدي على ضفة النهر وانتظره حتى يجف وأنا أرتعد من البرد. وكثيراً ما قضيت الليالي فوق الرصيف لأنني كنت أفترق إلى أجرة غرفة في فندق.

وأصبح تشارلي تشابلن بفضل كده من الأثرياء إلا أنه قرر حرمان أولاده من ميراثه البالغ ٢٠ مليون دولار وأوصى بثروته للجمعيات الخيرية وكتب في وصيته:

(سيأتي يوم يترحم علي فيه أولادي ويشكرونني جزيل الشكر على القرار الذي اتخذته، فبعد موتي سيضطرون أن يشتغلوا لكي يعيشوا ولن يواجهوا المتاعب التي يسببها المال ولا المفاصل التي يغري بها، وخاصة إذا كان هذا المال قد وصل إليهم من دون أن يبذلوا في الحصول عليه أي مجهود).

يجب أن نعترف كلنا بأن الحياة في مشقاتها هي أفضل مدرسة تخرج العظماء. ومن الجدير ذكره أن أبناء

هذا الثري المحرومون من ثروته استطاعوا أن يجمعوا من أعمالهم ثروة فاقت ثروة أبيهم.

#### قبلاي خان

- ◆ كان قبلاي خان (١٢١٦ - ١٢٩٤م) من أهم ملوك المغول في آسيا وأذكاهم، وأكثرهم ثقافة.
- ◆ وهو حفيد المغولي الأشهر جنكيز خان الذي أسس إمبراطورية مترامية الأطراف، كذلك هو زعيم قبائل من الخيالة الرحل الشرسين وكان طموحاً لإتمام فتح الصين الذي بدأه أسلافه.
- ◆ حقق عام ١٢٧٩م، طموحه وأستقر في كمبالوك - وهي بكين اليوم، متخذاً لنفسه لقب إمبراطور، ومؤسساً سلالة يوان الملكية التي حكمت الصين حتى عام ١٣٦٨م.
- ◆ في جهوده لتوسيع إمبراطورية الخان الكبير، يدين قبلاي بالكثير من نجاحه إلى قيادة بايان الماهرة، وكان القائد العام لجيوشه، وقد أطلق عليه لقب (ذو المائة عين) بسبب قدرته على رؤيته من كل ناحية وفي أي وضع قبل وضع خططه العسكرية وتنفيذها.
- ◆ كان قبلاي خان يرجو فتح اليابان أيضاً، غير أن المغول على الرغم من كونهم جنوداً ماهرين وهم على ظهور الجياد، إلا أنهم كانوا بحارة سيئين، ومنيت محاولة الغزو هذه بالإخفاق والكارثة، ومع ذلك امتدت ممتلكاته عبر آسيا، من المحيط المتجمد إلى شبه جزيرة مالايا، ومن كوريا إلى آسيا الصغرى وحدود المجر.
- ◆ تبنى قبلاي خان طريقة الحياة الصينية، وفي كل أرجاء ممتلكاته سقطت كل الحواجز، وعبدت الطرق العامة أمام انتشار التجارة والمعرفة بين الشرق والغرب، واجتذبت شهرته العلماء والتجار والمغامرين ومندوبين على بلدان كثيرة إلى العاصمة الصينية، وكان في جملتهم الرحالة الإيطالي الشهير ماركو بولو الذي مكث ١٧ سنة في خدمته.
- ◆ ساهم كتابه الذي يصف روائع بلاط قبلاوي خان في إغناء خيال عدد كبير من الرحالة والمستكشفين في ما بعد.

## آفاق الكلمة

### آية وبيان

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ \* الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ \* وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ \* أُولَئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعَمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ

### البيان

(وسارعوا) أي بادروا (إلى مغفرة من ربكم) أي سبب الغفران وهو العمل الصالح (وجنة عرضها) أي سعتها (السموات والأرض أعدت) هيئت (للمتقين).  
(الذين) صفة المتقين (ينفقون في السراء) في حالة اليسر (والضراء) في حالة العسر (والكاظمين الغيظ) الذين يوقفون سورة غضبهم مع تمكنهم على إمضائه (والعافين عن الناس) يتركون عقاب من استحق العقاب، حيث لم يوجب الشرع العقوبة كما في الحدود (والله يحب المحسنين) الذين يحسنون إلى أنفسهم وإلى غيرهم.  
(والذين إذا فعلوا فاحشة) الذنب العظيم (أو ظلموا أنفسهم) بإتيان معصيته (ذكروا الله) تذكروا عظمتهم وعقابه (فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله) استغفروا إنكار، أي ليس هناك غافر للذنوب سواه تعالى (ولم يصروا) لم يقيموا (على ما فعلوا) من الذنب (وهم يعلمون) أي في حال علمهم بقبح ما فعلوا.  
(أولئك جزاؤهم مغفرة) غفران لذنوبهم (من ربهم وجنات) بساتين (تجري من تحتها) تحت أشجارها (الأنهار) خالدين فيها ونعم) تلك الجنات (أجر العاملين) الذين يعملون للأخرة.

### من هدي السيرة النبوية

روى الواقدي عن سعيد بن المسيب قال أمن رسول الله (صلى الله عليه وآله) من الأسرى يوم بدر أبا غرة عمرو بن عبد الله الجمحي و كان شاعرا فأعتقه رسول الله (صلى الله عليه وآله) قال له إن لي خمس بنات ليس لهن شيء فتصدق بي عليهن يا محمد ففعل رسول الله ص ذلك و قال أبو غرة أعطيت موثقا أن لا أقاتلك و لا أكثر عليك أبدا فأرسله رسول الله (صلى الله عليه وآله) فلما خرجت قريش إلى أحد جاء صفوان بن أمية فقال اخرج معنا قال إني قد أعطيت محمدا موثقا أن لا أقاتله و لا أكثر عليه أبدا و قد من علي و لم يمن علي غيري

حتى أقتله أو أخذ منه الفداء فضمن له صفوان أن يجعل بناته مع بناته إن قتل و إن عاش أعطاه مالا كثيرا لا يأكله عياله.

فخرج أبو غرة يدعو العرب و يحشرها ثم خرج مع قريش يوم أحد فأسر و لم يؤسر غيره من قريش.  
فقال يا محمد إنما خرجت كرها و لي بنات فامنن علي فقال رسول الله (صلى الله عليه وآله) أين ما أعطيتني من العهد و الميثاق لا و الله لا تمسح عارضيك بمكة تقول سخرت بمحمد مرتين فقتله.  
فقال (صلى الله عليه وآله) يومئذ إن المؤمن لا يلدغ من جحر مرتين.

## من شذى النهج

فَلْيَكُنْ أَحَبَّ الذَّخَائِرِ إِلَيْكَ ذَخِيرَةُ الْعَمَلِ الصَّالِحِ، فَاْمَلِكْ هَوَاكَ وَشَحْ بِنَفْسِكَ مِمَّا لَا يَحِلُّ لَكَ، فَإِنَّ الشَّحَّ بِالنَّفْسِ الْإِنْصَافُ مِنْهَا فِيمَا أَحَبَّتْ أَوْ كَرِهَتْ وَأَشْعِرْ قَلْبَكَ الرَّحْمَةَ لِلرَّعِيَةِ وَالْمَحَبَّةَ لَهُمْ وَاللَّطْفَ بِهِمْ وَلَا تَكُونَنَّ عَلَيْهِمْ سَبْعًا ضَارِيًا، تَعْتَنِمُ أَكْلَهُمْ فَإِنَّهُمْ صِنْفَانِ إِمَّا أَخٌ لَكَ فِي الدِّنِّ أَوْ نَظِيرٌ لَكَ فِي الْخَلْقِ يَقْرُطُ مِنْهُمْ الزَّلَلُ

## بيان

(فليكن أحب الذخائر) التي تدخرها (إليك، ذخيرة العمل الصالح) في مقابل ذخيرة الملوك والولادة للمال والجواهر (فاملِكْ هَوَاكَ) لنلا يردك موارد الهلكة (وشح بنفسك) أي ابخل بها فلا تبذلها (مما لا يحل لك) من الأعمال والأقوال والتصرفات. (فإن الشح بالنفس) بعدم صرفها في موارد الهلكة (الأنصاف منها فيما أحببت) بعدم التعدي (أو كرهت) بعدم التفريط، فإن الإنسان قد يحب شخصا فيسرف في إكرامه، وقد يكره شخصا فيبخل حتى في إكرامه اللائق به، والشح بالنفس العمل مع كل إنسان حسب قابليته لا حسب حب الإنسان أو كرهه له. (واشعر قلبك الرحمة للرعية) حتى يكون حب الرعية داخلا في قلبك، وذلك فإن الإنسان بكثرة التفكير في أمر، يكون ذلك الأمر ملكة له (والمحبة لهم) بأن تحبهم (واللطف بهم) بأن تكون لطيفا في معاملتك معهم (ولا تكونن عليهم سبعا ضاريا) أي تضرهم (تعتنم أكلهم) والمراد هضمهم حقوقهم، والتصرف في أموالهم بالاغتصاب. (فإنهم) أي الناس (صنفان) أي قسمان (إما أخ لك في الدين) إن كان مسلما كما قال سبحانه (إنما المؤمنون أخوة) (أو نظير لك في الخلق) فإن الناس يتشابه بعضهم بعضا، فيما لم يكن مسلما (يفرط منه الزلل) أي يسبق منهم الخطأ، والتعبير بالسبق، لبيان أنه لا يريد الخطأ، وإنما الخطأ يبدر بدون أن يصل الإنسان إليه فيقف أمامه حتى لا يبدر.

## مع زبور آل محمد

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعْتَذِرُ إِلَيْكَ مِنْ مَظْلُومٍ ظَلِمَ بِحَضْرَتِي فَلَمْ أَنْصُرْهُ وَمِنْ مَعْرُوفٍ أَسَدِي إِلَيَّ فَلَمْ أَشْكُرْهُ، وَمِنْ مُسِيءٍ اعْتَدَرَ إِلَيَّ فَلَمْ أَعْذُرْهُ، وَمِنْ ذِي فَاقَةٍ سَأَلَنِي فَلَمْ أُؤَيِّرْهُ، وَمِنْ حَقٍّ ذِي حَقٍّ لَزِمَنِي لِمُؤْمِنٍ فَلَمْ أَوْقِرْهُ وَمِنْ عَيْبٍ



مُؤْمِنٍ ظَهَرَ لِي فَلَمْ أُسْتَرْهْ، وَمَنْ كُلُّ إِثْمٍ عَرَضَ لِي فَلَمْ أَهْجُرْهُ

### البيان

(اللهم إني أعتذر إليك) أي: أطلب منك العذر بأن تغفو عني (من مظلوم ظلم بحضرتي) أي: حال كوني حاضراً (فلم أنصره) وأني قادر على ذلك (ومن معروف أسدي إلي) فإن الإسداء بمعنى الإحسان (فلم أشكره) فإن شكر المعروف لازم (ومن مسيء اعتذر إلي فلم أعذره) أي: لم أقبل عذره فإن من أدب الإسلام أن يقبل الإنسان عذر المعتذر (ومن ذي فاقة) حاجة (سألني فلم أوثره) أي: لم أقدمه على نفسي بإعطائه وحرمان نفسي (ومن حق ذي حق لزمي لمؤمن فلم أوفره) أي: لم أعطه حقه (ومن عيب مؤمن ظهر لي فلم أستره) مع أن اللازم ستر عيوب الناس (ومن كل إثم) ومعصية (عرض لي) أي: ظهر (فلم أهجره) أي: لم أتركه بل أتيت به.

### وصايا خالدة

أوصيكم بتقوى الله والورع في دينكم والاجتهاد لله وطول السجود وحسن الجوار فبهذا جاء محمد (صلى الله عليه وآله) صلوا في عشائهم واشهدوا جنازهم وعودوا مرضاهم وأدوا حقوقهم فإن الرجل منكم إذا ورع في دينه صدق في حديثه، وأدى الأمانة وحسن خلقه مع الناس قيل هذا من شيعتي فيسرنى.

اتقوا الله وكونوا زيناً ولا تكونوا شيناً، جروا إلينا كل مودة وادفعوا عنا كل قبيح فإنه ما قيل فينا من حسن فنحن أهله، وما قيل فينا من سوء فما نحن كذلك، لنا حق في كتاب الله وقرابة من رسول الله (صلى الله عليه وآله) وتطهير من الله لا يدعيه غيرنا إلا كذاب واحفظوا ما وصيتم به واستودعكم الله وأقرأ عليكم السلام.

### على طريق الانتظار

إن الاعتقاد بالإمام المهدي القائد المنقذ للعالم من الظلم والجور يضمن سلامة الهدف على أكمل وجه. ويعطينا نشاطاً وحماساً في السعي وراء الهدف، في الوقت الذي يضيء الأمل في داخلنا، وتسبح قلوبنا بنور الإيمان.

ولأن البحث هنا يخص فكرة انتظار الإمام المهدي (عليه السلام) فلا مناص من إشارة بعض الأسئلة المطروحة في الساحة والإجابة عليها، حتى نتمكن من أخذ صورة حقيقية عن حضارة الخلاص، في ظل دولة الإمام القائم، عجل الله تعالى فرجه الشريف.

واحد: ماذا تعني الحياة الكريمة، في ظل حكومة الإمام المنتظر؟

في دعاء الافتتاح نقرأ العبارة التالية: (اللهم إنا نرغب إليك في دولة كريمة، تعز بها الإسلام وأهله، وتذل بها النفاق وأهله، وتجعلنا فيها من الدعاة إلى طاعتك والقادة إلى سبيلك وترزقنا بها كرامة الدنيا والآخرة).

هكذا يتحدث الإسلام، عن دولة المستقبل، وحضارة الغد، بقيادة الإمام المهدي المنتظر (عليه السلام).

إنها دولة كريمة.  
كريمة في العطاء.  
كريمة في إنسانية الإنسان.  
كريمة في الاقتصاد، في السياسة، في العلم، في الأخلاق.  
كريمة في إعطاء الإنسان حريته واستقلاله، وعزته، وكرامته.. في إعطاء الأمن والطعام للجميع... وبالتالي فهي كريمة في فتح الطريق أمام البشرية كافة، الطريق الموصل إلى رحاب الله، وشواطئ السعادة والرخاء.  
ولكن ذلك لا يعني - مطلقاً - أن السعادة سوف تنزل علينا في طبق من فضة، دون تدخل منا، أبداً... وإلا فذلك معناه الركود، وتجميد نشاط الإنسان وحركته في الحياة.  
إن سلامة الجسم، وتوفير الطعام، الأمن، لهي من أكبر درجات السعادة في الإسلام.. ونحن نعرف أن توفير هذه العناصر الثلاثة - بشكل عفوي - ليس فقط يشكل خطراً على الإنسان، وإنما يدمر الحياة أيضاً... إذ أنه يؤدي إلى الاتكالية ومن ثم إلى الخمول والركود الكامل.  
في حين أن عدم توفر المواد المذكورة من دون عمل من شأنه أن يخلق الحافز لدى الإنسان في الحركة، ويجعله أكثر نشاطاً في الوصول إلى الهدف.  
وقد أكد علماء النفس بالأرقام: أن أسباب الراحة إذا اجتمعت لدى الفرد، تؤدي به إلى الخمول، والكسل، والشعور بالضيق الذي ينتهي بدوره، إلى محطة الانتحار - أحياناً - كما في السويد حيث توجد أعلى نسبة انتحار، ترافقها أعلى درجة لدخل الفرد!!  
وحتى لا يتحول المرء إلى مجرد قطعة من العجين الخامل، فقد شاعت إرادة الله سبحانه لهذا الإنسان، إلا يحصل على سعادة إلا بالعرق والدماء والدموع... فمن دون كدح لا يصل الإنسان إلى خالقه. ((يا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ)) [سورة الانشقاق، الآية ٦].  
ومن دون بذل الجهد لا يستطيع الإنسان أن يبلغ هدفه في الحياة.  
لولا المشقة ساد الناس كلهم\*\*\* الجود يفقر والإقدام قتال  
يقول القرآن الكريم: ((لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ)) [سورة البلد، الآية ٤].  
أي في تعب وعناء، لأن الكبد، مأخوذة من كابد يكابد.  
حتى كأن حرية الإنسان أشبه شيء بالوردة الجميلة المحاطة بالأشواك، بحيث يكون لابد من إدماء الأصابع من أجل قطفها.  
وعند إزالة الجوع والخوف والأحجار من الطريق، تموت الرغبة في العمل لدى الإنسان، وتنعدم بواعث السعي والحركة في أعماق النفس.  
من أجل ذلك يقول القرآن الكريم: ((وَلَيَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)) [سورة البقرة، الآية ٥٥].  
وقد أعطى القرآن أروع صورة للموضوع، من خلال هذه الآية الكريمة.  
على أن الإسلام يربي الإنسان على حب العمل والإخلاص له، ومن ثم يكون المرء هو المسؤول الأول والأخير عن عمله في الحياة.. وهذا الأسلوب في التربية، يعتبر من أروع الأساليب، وأكثرها وقعاً في القلب.

ولكي نقرب الموضوع إلى الأذهان، نضرب المثال التالي: تصوروا مدرستين فيهما أعداداً كبيرة من الطلاب، ولكل مدرسة مدرس خاص بها دون غيرها، ولكن لكل واحد، من هذين الرجلين أسلوب خاص في معاملة الطلاب.. فالأول يقف أمام الطلاب ليقول لهم: اسمعوا جيداً. إن النجاح والسقوط بيدي أنا. فأنا الذي أعطي نجاحاً للبعض، وأنا الذي أجعل البعض الآخر من الراسبين... إن مصيركم بيدي وليس بأيديكم!!

بينما - في المقابل - يقف المدرس الثاني يخاطب طلاب مدرسته بهذه العبارة: أولادي التفتوا إلى كلمتي التي هي من أجلكم: «إن نجاحكم، وسقوطكم بأيديكم أنتم، وليس بيدي أنا... فالطالب الذي يدرس كثيراً ويسهر الليالي، يفوز بالنجاح، بينما الذي لا يقرأ، يكتب شهادة الرسوب بيده».

مما لا شك فيه أن كلمات المدرس الثاني، تخلق حافزاً في نفوس الطلاب، وتدفعهم إلى ساحة القراءة، والدراسة أكثر فأكثر، بينما كلمات الأول تزرع اليأس في نفوس الطلاب إذ إنهم يشعرون بحالة من البعد تفصل بينهم وبين أهدافهم في المدرسة.

ونحن عندما نقرأ القرآن، نجد أن يتبع الأسلوب الأخير في توجيه طاقات الفرد حيث يقول: ((وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى)) [سورة النجم، الآية ٣٩].

((مَنْ عَمِلْ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا)) [سورة الجاثية، الآية ١٥].

((وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى)) [سورة الانعام، الآية ١٦٤].

إذن فالسعادة تعتمد على السعي الحثيث من قبل الناس وراعاها، فهي لا تأتي بمجرد التمني.. وما طلب المعيشة بالتمني..

((لَيْسَ بِأَمَانِيكُمْ وَلَا أَمَانِيَّ أَهْلُ الْكِتَابِ مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِ)) [سورة النساء، الآية ١٢٣].

والخلاصة: إن الحياة الكريمة في ظل حضارة الإمام المهدي، لا تحصل بعصى سحرية، وإنما تتكون بجهود المؤمنين المخلصين الذين يلتحقون بركاب الإمام الحجة (عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام).