

مجلة الكلمة الطبية

العدد السادس والثلاثون

كلمة الكلمة

وفاء... أن يبقى في الذاكرة

(التربية والتعليم)

لا يخفى حرص العراقيين الشديد على الارتباط والتماسك الأسري والاجتماعي، بالرغم من المشاريع التعسفية والمنهجية المتعاقبة التي استهدفت بنية هذا البلد الدينية والاجتماعية والأخلاقية وقطع أواصر العلاقة البينية لهذا المجتمع على مستوى الأسرة والمجتمع.

إن هذا الحرص الواعي والأکید في الحفاظ على القيم الأسرية والاجتماعية والذي تبلور بوضوح للقريب والبعيد إلى نجاح بارز عدّ نموذجاً لامعاً عند المراكز والمدارس السلوكية والتربوية والاجتماعية في العالم، لم يكن عن فراغ أو من باب تكوين أو تركيبة خاصة للعراقيين تميزهم عن غيرهم بالشكل الذي قد يترأى للبعض وكأنها حالة بيولوجية متوارثة ليس للعلم والتخطيط والعمل الصحيح والتراث الفكري والديني الخلاق لبناء شخصية عالية ومعنوية متألقة دور فيها.

إن من أهم العوامل التي جذرت روح التماسك في الشخصية العراقية بالشرع الشريف والطابع والسجايا التي تتناغم بشكل كبير مع قوانين الفطرة السليمة، هو التفافها حول الشخصية العلمانية والوقوف سداً منيعاً أمام محاولات تذويبها والحد من حضورها في مجتمعها ومصدق ذلك مساندة الناس لمساعي الإمام الشيرازي (قدس سره) في الحفاظ على الإرث الديني والثقافي الذي يمثل تاريخ الأمة - في الوقوف ضد محاولة متصرف محافظ كربلاء عبد الرسول الخالص عام ١٩٤٩ الذي حاول فتح شارع حول حائر الحسيني الذي يؤدي بدوره إلى إزالة مرآد جمع من العلماء الماضين، لما للعلم والعلماء من حضور حقيقي وفاعل في الشخصية العراقية حيث أنهما النبع الصافي لمكارم الأخلاق وأعلى الفعال وأسمى الغايات وبالتالي فإنهما الأسوة والقُدوة في شؤون التربية والنشأة الصالحة وآفاق العلم والتعلم، بالتعاون مع مؤسسات الدولة والمجتمع الأخرى.

إن التربية الصالحة - كما يقول الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره) - كفيلة بتغيير الناس نحو الأفضل، فالتربية قوامها ركنان أساسيان هما: العلماء والحكومة، فالعلماء يقومون بوظائفهم سواء كانوا خطباء أو فقهاء أو أئمة مساجد من نصح الناس وإرشادهم إلى ما فيه الخير والسعادة ويوجهون المجتمع التوجيه الصحيح، أما الأعمال الأخرى فهي من مهام الدولة والحكومة.

ومن جهة تركيز الإمام الراحل (قدس سره) على قطاع التربية والتعليم لأهميته لطالما طالب الإمام الشيرازي بإحداث إصلاحات في المناهج التربوية، التي تخلو من الجوانب الإسلامية المعيبة كالنظام السياسي الإسلامي ونظريات الإسلام في المؤسسة الدستورية والانتخابات والأحزاب والنظام الاجتماعي والاقتصادي والفكري.

وفي الإطار نفسه أشار (قدس سره) إلى المسؤولية الخطيرة التي تتحملها السلطة التربوية في إعداد النشء الجديد النشأة السليمة لبناء الوطن والأمة التي تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر.

وفي جانب آخر دأب الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره) على كشف محاولات التملق والنفاق والخداع الفكري التي تقوم بها بعض الحكومات والمؤسسات والمراكز التعليمية والتربوية وتمارسها بأساليب مزوقة وخادعة في عقول الجيل الناشئ لغرض تزويبه في أجواء منحرفة تعزز فيه فكرة رفض الدين عموماً والإسلام على وجه الخصوص من خلال تقديم الإسلام بصورة مشوشة أو ناقصة أو مغايرة أو عن طريق تحديد مناهجه وأدواره.

ففي لقائه مع وزير الاقتصاد في حكومة عبد الكريم قاسم، والذي جرى في مقبرة والده رحمه الله والتي اتخذها الإمام الشيرازي مكاناً للتدريس وإجراء المقابلات، ناقش الإمام الوزير حول الاقتصاد الإسلامي، وأبدى تساؤله عن تطبيقه، وقد أثار هذا الكلام استغراب الوزير عند سماعه بوجود اقتصاد في الإسلام، فبادر الإمام الشيرازي (قدس سره) إلى تقديم شرح موجز عن مبادئ الاقتصاد في الإسلام ثم أتبع ذلك مخاطباً الوزير: لو تصفحت المنهج الدراسي فإنك لا تجد شيئاً عن الإسلام بكافة حقوله، ولو وجدت شيئاً، فهو صور مشوهة عن التاريخ الإسلامي، عن الحروب والصراعات وعن بطش الحكام وبطهم، وما أشبه ذلك، وهي أمور ليس فيها أية فائدة لمن يريد التعرف على حقيقة الإسلام، بل إنها تثير الاشمزاز والنفور.

وأضاف (قدس سره): أرى من الضروري إضافة الاقتصاد الإسلامي إلى المناهج الدراسية وعلى الخصوص كلية الاقتصاد إلى جانب الأنظمة الاقتصادية الأخرى، وشيئاً فشيئاً يتم تطبيق هذه القوانين التي من خلالها يمكن القضاء على الفقر والفاقة، وعندها لن تجد فقيراً ولا شخصاً بدون مسكن.

إن ما نريد قوله هنا بعد هذه الإطلالة التاريخية المقتضبة على الحركة الواسعة والفاعلة لمرجعية الإمام الشيرازي الراحل في مختلف شؤون الحياة هو: إن المرجعية الرشيدة العاملة ليس لها إلا العمل على صياغة الحياة في الإطار الإسلامي والإنساني الجامع فلا يجوز أن تبتعد عن المواطن التي تستلزم حضورها من خلال الفعل أو الكلمة أو الموقف وهو ما جسده بأجمل وأوضح وأروع صورة الامام المجدد الثاني السيد محمد الشيرازي (قدس سره) من خلال تاريخ طويل من المواقف الحاسمة ومئات الكتب والمجلدات وآلاف المحاضرات والبيانات التي تناولت مختلف القضايا الحيوية والمفاصل الساخنة على مدى أكثر من خمسة عقود من مرجعيته (أعلى الله مقامه).

الأمر الآخر هو أهمية الدور الذي يضطلع به السلك التربوي والتعليمي (الأسري والمهني والتبليغي) في صناعة جيل إيماني أخلاقي مبدع وخالق في صنع الحضارة وبناء أمة القيم والمبادئ، وهو ما يدعونا إلى الدعوة للاهتمام والاعتناء بهذا المرفق الحيوي والبارز في حياة الأمة والسعي في تطوير مؤسساته وكوادره والارتقاء بمواده العلمية وبذل أقصى الجهد لتذليل الصعوبات والعراقيل التي تقف أمام عجلة تطوره وتقدمه وما هذا - بالطبع - إلا واجب ديني وإنساني يقع في عاتق كل من ينتمي ويعيش على/ وإلى (أرض) وطنه.

أسرة التحرير

ملف العدد

من أجل أولادنا... وعام دراسي ناجح

إضاءة

من وصايا الإمام الشيرازي الراحل للطلبة والشباب

أيها الشباب..

أنتم القوة والمنعة والطاقة والاندفاع، ومنطلق العمران والتقدم، فعليكم أن تهتموا بأنفسكم أكبر اهتمام، وتعرفوا قدر أنفسكم أحسن معرفة، أن تجعلوا من أنفسكم أداة علم ومعرفة وثقافة وفضيلة وبناء وإصلاح وتقدم ورقى وعمران وعزة.

أيها الطلاب..

ارفعوا مستوى ثقافتكم ولا ترضوا بالتأخر في مجال العلم والمعرفة، ولا بالتأخر في مجال الإنتاج والاختراع والاكتشاف.

تمهيد

وأقبل العالم الدراسي الجديد...

والأطفال والفتيان والشباب من الجنسين ومعهم وأمامهم ومن ورائهم الآباء والأمهات والمربين والمعلمين والإدارات والوزارات... يتأهبون بعد قضاء العطلة الصيفية لاستقبال موسم الدراسة المنتظر والجديد في كل شيء: كتب جديدة، دروس جديدة، زملاء جدد، أساتذة جدد، واجبات جديدة، آفاق جديدة، حياة جديدة، آماني جديدة أو قديمة تتجدد.

وبكل تأكيد فإن في العودة الجديدة هذه محطات، منها التي يقف عندها الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة للمرة الأولى، وهناك الذين لم يحدث لهم وان غادروا بيوتهم من قبل، فلم يجربوا أبداً الابتعاد عن أهلهم والعيش بينهم.

وفي محطة أخرى يقف ذلك التلميذ الذي فشل في تجاوز صفه لأكثر من سبب وما في ذلك من تداعيات قد

تكون سينة على نفسية الطفل وشخصيته وثقته بإمكانياته ونظرة وعلاقة الأهل والزملاء معه. إضافة إلى المشاكل التي قد يعاني منها التلميذ من شروء في ذهن وقلة الانتباه وممارسة العنف والنوم في المدرسة وأزمات عديدة يعاني منها التعليم والمؤسسات والأسرة التعليمية، وحالات التجاذب والتنافر على المستويين الإيجابي والسلبي بين الأهل والمدرسة من جهة والتلميذ من جهة أخرى، والدور المشترك الذي يمارسه الأهل والمدرسة سوياً من أجل أولادهم. كل هذا سنقدمه إن شاء الله في محاولتنا هذه، حيث يتضمن هذا العدد قسمها الأول آملين المنفعة والفائدة لكم ولأولادكم، وعام دراسي ناجح.

المحرر

سلوكيات للتغلب على المخاوف المدرسية

يمثل الخوف من المدرسة إحدى المشكلات الرئيسية التي تشكل مصدراً من مصادر الضيق للأسرة، وعادة ما يأخذ هذا الخوف شكل التعبير عن الانزعاج الشديد والرعب والتمارض في صباح كل يوم دراسي والنحيب والبكاء والتوسل بالبقاء في المنزل. ولغرض التقليل من هذا النوع من المخاوف، في فترة قصيرة (قد تصل إلى ثلاثة أيام في بعض الحالات ينصح بما يلي:

الإجراءات العلاجية

- ١- تكوين علاقة طيبة بالمدرسة، والأطباء، والعيادة للتعرف على المشكلة سريعاً وقبل استفحالها.
 - ٢- تجنب التركيز على الشكاوى الجسدية والمرضية. فمثلاً لا تلمس جبهة الطفل لتفحص حرارته، ولا تسأل عن حالته الصحية صباح كل يوم مدرسي. ويتم هذا طبعاً إذا كنا متأكدين من سلامة حالته الصحية، وإلا فعلى التأكد من ذلك مبكراً أو بشكل خفي.
 - ٣- تشجيع الأبوين على ضرورة إرغام الطفل على الذهاب للمدرسة مع التوضيح لهما أن مخاوف طفلهما ستختفي تدريجياً، وأن العكس صحيح، أي أن استمرار غياب الطفل عن المدرسة سيؤدي إلى تفاقم مخاوفه.
 - ٤- إجراء المزيد من اللقاءات العلاجية مع الأبوين لتخليصهما من قلقها حول هذه المشكلة ولتشجيعهما على تدريب الطفل للتخلص من مخاوفه المدرسية، وفق الخطوات التالية:
- أ. خلال عطلة نهاية الأسبوع السابق على بدء الذهاب للمدرسة يوجه المعالج الأبوين إلى تجنب مناقشة أي موضوع يتعلق بمخاوف الطفل من الذهاب للمدرسة.

فلا شيء يثير مخاوف الطفل أكثر من الكلام عن موضوع الخوف، لأن الحديث عن الخوف أكثر إشارة للخوف من المواقف ذاتها.

ويتطلب ذلك ألا نناقش مع الطفل الذهاب للمدرسة، ولا نناقش معه أعراض خوفه، ولا نستخدم أسئلة مثل: هل تشعر بالخوف لأن الذهاب للمدرسة أصبح وشيكاً؟ هل أنت مضطرب أو خائف أو قلبك يخفق لأنك ذاهب للمدرسة غداً؟

ب - أخبر الطفل بكل بساطة في نهاية عطلة الأسبوع، وبالذات في الليلة السابقة على المدرسة ومن دون انفعال وكأمر واقعي بأنه سيذهب للمدرسة غداً.

ج - أيقظ الطفل في صباح اليوم التالي، ساعده على ارتداء ملابسه، وتنظيم كتبه وزوده ببعض الأطعمة الجذابة على ألا تكون من النوع الدسم الذي قد يؤدي على الشعور بالغثيان فيما بعد (لاحظ أن الغثيان من أعراض القلق... وأن إثارته بشكل قصدي أو غير قصدي قد تؤدي إلى إثارة القلق وزيادة حدته).

د - خلال فترة الإعداد هذه تجنب أي أسئلة عن مشاعره، ولا تثر أي موضوعات خاصة بخوفه حتى ولو كان هدفك زيادة طمأنينته (لا تسأل مثلاً إن كان يشعر بالهدوء).

كل المطلوب أن تأخذه للمدرسة وتسلمه للمشرفين، وأن تترك المكان.

هـ - في المساء، وعند العودة أمتدح سلوكه، وأثن على نجاحه في الذهاب للمدرسة، مهما كانت مقاومته أو سخطه أو مخاوفه السابقة، وبغض النظر عما ظهر عليه من أعراض الخوف قبل الذهاب للمدرسة أو خلال اليوم كالقيء أو الإسهال.

و - أبلغه أن غداً سيكون أسهل عليه من اليوم، ولا تدخل في مناقشات أكثر من ذلك. كرر هذه العبارة (إن غداً سيكون أسهل من اليوم) حتى وإن بدا الطفل غير مستعد لتغيير الموضوع.

ز - كرر في صباح اليوم التالي نفس ما حدث في اليوم السابق، وكرر بعد عودته السلوك نفسه بما في ذلك عدم التعليق على مخاوفه، مع امتداح سلوكه ونجاحه في الذهاب للمدرسة.

ح - عادة ستختفي الأعراض في اليوم الثالث، ولخلق مزيد من التعزيز يمكن أن تهديه في هذا اليوم الثالث شيئاً جذاباً، أو يمكن عمل حفلة أسرية بسيطة احتفالاً بتغلبه على المشكلة.

ط - استمر في تأكيد العلاقة الإيجابية بالمدرسة لتجنب أي انتكاسات مستقبلية قد تحدث لأي سبب آخر كالعدوان الخارجي من أطفال آخرين أو المعاملة القاسية من مدرسيه وذلك لمعالجة هذه الأشياء أولاً بأول.

اضطرابات الانتباه لدى الطفل

تشنت الانتباه عند الطفل من الأشياء التي تعوق التفاعل معه، وتعوق استجابته للبيئة، وبالتالي تعطل من قدراته على التعلم بفعالية. وتشنت الانتباه في حد ذاته من الأعراض الرئيسية المرتبطة باضطراب الحركة، وتمثل تحدياً حقيقياً لفاعلية العمليات العلاجية.

وتزداد آثاره السلبية خاصة في المدرسة بسبب ما يخلقه من صعوبات في إدارة الفصل الدراسي، فضلاً عن مخاطر التأثير في الأطفال الآخرين. وتهدف الخطة العلاجية التالية إلى تركيز الانتباه وزيادة مداه الزمني تدريجياً، مع ما يصحب ذلك من تزايد الفترات المنقضية في أداء نشاط معين (للاستغراق في النشاط). يحتاج المعالج أو المعلم أو الأبوين إلى أدوات منها: كرسيان، طاولة (منضدة)، وبعض المدعمات الإيجابية المرغوب فيها عند الطفل (أطعمة، حلوى، ومشروبات)، فضلاً عن بعض الأدوات الأخرى، بما فيها ملاعق، شوكة، مفاتيح، مكعبات، كرة، كتاب... الخ. يمكن للتدريب أن يتم في أي مكان، ويمكن إنجاز التدريب حتى إذا كان الطفل مع الأطفال الآخرين في الفصل أو المؤسسة. وتركيز الانتباه مهارة تتكون من أربع مراحل من السلوك، وعادة ما يكون أي طفل قادراً على أداء كل مرحلة منها، ولكنه قد يعجز عن القيام بها في الوقت المناسب وبالترتيب الملائم.

مراحل تشكيل سلوك الانتباه

تعتمد عملية تدريب الطفل الذي يعاني تشتت الانتباه على تشكيل سلوكه بشكل منظم حتى يكون قادراً على أداء المراحل الأربع للانتباه وهي:

- ١- الاستمرار في الجلوس بهدوء لدقائق عدة في وقت محدد.
- ٢- النظر إليك والاستجابة لك عندما تناديه أو تذكر اسمه.
- ٣- النظر إلى شيء معين عندما تطلب منه ذلك: أي في الوقت الملائم.
- ٤- أداء عمل أو نشاط معين لفترة محددة.

المرحلة الأولى

بالنسبة للتدريب على المرحلة الأولى: أطلب من الطفل أن يجلس على الكرسي الذي يواجهك، إذا استجاب لك وجلس ولو لمدة ٣٠ ثانية قدم له مدعماً إيجابياً، مع مدحه، وأتجه للمرحلة الثانية. إذا لم يستجب الطفل، وبدأ ينط ويقفز هنا وهناك، أو أفرط في الحديث أو الحركة، واستمر في سلوكه الفوضوي، فإنك تحتاج إلى تدريبه على الجلوس بهدوء بالطريقة التالية: أسأله أن يجلس بهدوء، وأجعل سؤالك له مصحوباً بحته بلطف من ذراعه أو كتفه حتى يجلس لمدة ٥ ثوان. امتدح ذلك لفظياً على الفور، مع تقديم مدعم ملموس (طعام أو حلوى). واستمر في الطلب إليه أن يجلس بهدوء مع التوقف تدريجياً عن الحث البدني، في كل مرة يجلس استمر في امتداح سلوكه وتدعيمه بالطريقة نفسها. خلال جلوسه لا تقدم المدعمات اللفظية أو الملموسة والطفل يتحرك بشدة أو يهز الكرسي الذي يجلس عليه. انتظر على الأقل ٥ ثوان لكي يهدأ قبل أن تعطيه التدعيم المطلوب.

عندما ينجح الطفل في الجلوس بهدوء لمدة ١٠ ثوان، أبدأ تدريجياً في زيادة هذه الفترة خمس ثوان وأن في

كل مرة حتى يبلغ طول الفترة (٣٠ ثانية)، وتجنب زيادة هذه الفترة بشكل مفاجئ أو سريع، وكن صبوراً، وفي كل مرة يحدث فيها السلوك الصحيح (الجلوس بهدوء للفترة المحددة) قدم التدييمات اللفظية بسخاء. ويجب ألا تستغرق جلسة التدريب أكثر من ١٠ إلى ١٥ دقيقة. بل يمكنك أن تطلب من الطفل أن يغادر كرسيه ويتجول بالغرفة كل دقيقتين أو ثلاث. ولكن تأكد أن يتم ذلك بعد أن يكون الطفل قد جلس بهدوء لوقت ملائم. انتقل للمرحلة الثانية بعد أن يصل الطفل للسلوك المحوري وهو الجلوس بهدوء لمدة ٣٠ ثانية.

المرحلة الثانية

ويتطلب التدريب في المرحلة الثانية، تدريب الطفل على النظر إليك عندما تنادي اسمه ويتم ذلك وفق الخطوات التالية:

أسأل الطفل أن يجلس كما تدرب على ذلك. عندما يجلس بهدوء انطق اسمه عالياً. إذا نظر لك الطفل ولو لفترة خاطفة (ثانية أو ثانيتين)، قم بتدعيمه فوراً، لا تقم بالتدعيم إذا كان الطفل يفرط في الحركة. إذا لم ينظر الطفل إليك عند مناداته باسمه، فإنك تحتاج إلى تدريبه على تشكيل هذه الاستجابة. عندما يجلس الطفل أطلب منه أن ينظر إليك: (محمد أنظر إليّ). انتظر فترة قصيرة ثم قم بتدعيمه حالما يوجه نظره إليك، واستمر في هذا الإجراء.

في كل مرة ينظر إليك قم بتدعيم ذلك السلوك فوراً. حاول بعدئذ أن تزيد تدريجياً الوقت الذي يمر بين بدء النظر إليك لمدة ٥ ثوان عندما تنطق اسمه.

إذا لم يحدث ذلك ولم ينظر إليك عندما تنادي اسمه. كرر الطلب: (محمد أنظر إليّ)، ولكن أضف هذه المرة الحث البدني بوضع إصبعك أسفل ذقنه وثنى رأسه برفق حتى يتمكن من رؤيتك. قم بتدعيمه فوراً. ضع المدعم أمام عينيك ثم قدمه له فوراً حالما يتمكن من النظر إليه، ومن ثم النظر إلى وجهك وعينيك.

كرر هذا الإجراء السابق القائم على الحث اللفظي والبدني مع التدعيم الفوري حتى يتمكن الطفل من الوصول للاستجابة الملائمة (النظر إليك عندما تنطق اسمه). تخلص تدريجياً من الحث البدني حتى يتمكن الطفل من النظر إليك من خلال الحث اللفظي فقط. تذكر أن تخفض تدريجياً المدعم عن مستوى عينيك حتى تتأكد أن الطفل قادر على النظر إليك وليس النظر للمدعم فحسب.

استخدم نفس الإجراء لزيادة الوقت المنقضي في الجلوس بهدوء. وعندما يكون الطفل قادراً على ذلك مع النظر إليك عندما تنطق اسمه. توجه للمرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة

في المرحلة الثالثة يتم تدريب الطفل على النظر لبعض الموضوعات أو القيام ببعض النشاطات البسيطة عندما تطلب منه ذلك. ولكي يتم التدريب بنجاح ينبغي إتباع الخطوات التالية:

ضع واحداً أو أكثر من الموضوعات أو الأدوات التي سبق إعدادها (ملعقة أو مفتاح أو كتاب أو كرة... الخ). أسأل الطفل أن (يجلس) وأن (ينظر إليك) كما في الخطوتين الأولى والثانية. أسأله بعدئذ (أن ينظر إلى

الكرة) (مثلاً) بينما أنت تشير بإصبعك إليها. دعم الطفل لفظياً وبدنياً فوراً إذا ما استجاب لك بالنظر إلى الكرة. إذا لم يحدث ذلك. أستخدم أسلوب الحث البدني بالطريقة السابقة. أعد عليه طلبك بأن ينظر إلى الكرة، وأنت في الوقت نفسه تلوي رأسه برفق لكي يكون من السهل عليه أن ينظر إليها. كرر نفس الإجراء في المرحلة الثانية أي بأن تجعل المدعم قريباً من الموضوع الذي تريد من الطفل أن ينظر إليه. ثم قم بالتدعيم فوراً. حاول أن توقف تدريجياً الحدث البدني حتى يتمكن الطفل من النظر للشيء المطلوب كاستجابة للتعليمات اللفظية فحسب، ومن دون مساعدة منك.

تذكر: يجب أن يكون الطفل جالساً ويهدوء خلال الاستجابة حتى تعطيه المدعم: وعندما يحدث ذلك، علمه أن يمارس نشاطات معينة استجابة للتعليمات التي تلوتها عليه كما في المرحلة الرابعة.

المرحلة الرابعة

في المرحلة الرابعة يتم تدريب الطفل على أداء نشاط معين لفترة زمنية بسيطة تزداد تدريجياً بالطرق نفسها التي استخدمناها في الخطوات الثلاث السابقة:

أطلب من الطفل أن يؤدي نشاطاً باستخدام الأدوات الموضوعة على المنضدة مثل: رص المكعبات، وضع الأدوات في صندوق، تجميع أشياء بسيطة... الخ.

أطلب منه أن يجلس وأن ينظر إلى الأشياء المطلوبة. ثم قل له (محمد أريدك أن تضع هذه الأشياء في هذا الصندوق) وأشر كالعادة بإصبعك إلى الأشياء ثم الصندوق، وإذا فعل الطفل ذلك قدم التدعيم المرغوب فيه فوراً. واستمر في التدعيم كل ٣٠ ثانية خلال قيام الطفل بأداء النشاط المطلوب: وهي نقل الأشياء المطلوبة إلى الصندوق. إذا توقف الطفل عن النشاط. انتظر بضع ثوان، وكرر طلبك له بأن ينقل الأشياء إلى الصندوق. دعم فوراً حالما يعاود الاستجابة، واستمر في التدعيم كل ٣٠ ثانية إذا استمر في أداء النشاط المطلوب.

إذا لم يستجب الطفل منذ البداية للقيام بالنشاط الذي طلبته منه، استخدم الحث اللفظي مع الحدث البدني، بأن تمسك يديه برفق وتوجههما إلى الأشياء المطلوبة عملها. ولكن تجنب إرغام الطفل على ذلك، ودعّم حالما يستجيب ثم استمر في التدعيم كل ٣٠ أو ٤٠ ثانية إذا ما استجاب الطفل.

قلل تدريجياً الحث البدني حتى يصل به إلى الاستجابة للقيام بالنشاط المطلوب عند إعطاء التعليمات. أعمل تدريجياً على زيادة الفترة المنقضية قبل تقديم المدعم.

وإذا راعيت هذه التعليمات السابقة... وأخذت تنتقل تدريجياً من مرحلة إلى المرحلة التي تليها... وإذا عملت على زيادة الوقت المنقضي بين ظهور النشاط وتقديم التدعيم تدريجياً وبصبر دون إرغام، فسيكون بإمكان الطفل أن يستجيب للتعليمات المطلوبة وأن يستغرق في أداء الأنشطة المختلفة مدة ١٠ دقائق على الأقل في كل مرة.

الطفل ودور الأهل والمدرسة

ها قد أنهى طفلك عامه الخامس، ومعه يكون قد أنهى فترة دور الحضانة، ودخل فترة الطفولة الوسطى أو (فترة المدرسة) أو فترة ما قبل المراهقة.

ها قد أصبح طفلك يستعد لدخول المدرسة، لقد أصبح (كبيراً) يودع مرحلة الطفولة ليبدأ (مرحلة العمر الطويلة)... وسنة بعد سنة تزداد ثقة طفلك بنفسه، فهو يريد أن يرتب أوقاته وبرامجه وألعابه... يريد أن يختار أصدقاءه... باختصار إن هذه الفترة هي فترة (الاستقلالية الأولى)، والثقة بالنفس غير الناضجة... ولكن المميز لهذه الاستقلالية أنه ما زال بإمكان الأهل تكييفها والتأثير الفعال على توجيهها، ومن ثم التأثير على نمو الطفل الفكري...

ونصائحنا في تعاملك سيدتي مع طفلك، هي التالية:

١- تشجيع استقلاليته والعمل على تنمية هذا الشعور لديه ليعيش تجاربه بالممارسة مع المراقبة الفعالة المرنة.

٢- تشجيع العلاقة بينه وبين أصدقاء قدامى وجدد.

٣- تشجيع ميله للعب المفيد، الذي يغذي تفكيره ويوسع آفاقه.

دور الأهل

يبقى الحب والثقة والشعور المتبادل، الطريقة المثلى لتربية ناجحة، خالية من العقد الصعبة والمشاكل التربوية والاجتماعية.

في الفترة السابقة، كان (للمثل الأعلى والقذوة) الدور الكبير في توجيه الطفل وتنمية قدراته وتوجيهاته... ومع بلوغ السابعة تتغير هذه المقاييس بحيث لا تكون كافية بدون عنصر جديد ألا وهو (السلطة والطاعة).

السلطة كما نعلم، هي موضوع حساس، وإساءة استعماله واردة من قبل الطرفين، وهذا ما نعلمه وتعلمناه في عالمنا المتمدن، ابتداءً من المنزل الصغير حتى المجتمع والدولة والعالم بأكمله... وكلمة السلطة قد تعني الطاعة ولكن ليس القوة، قد تعني الانضباط وتحمل المسؤولية ولكن ليس التسلط والدكتاتورية...

وبين الشعور بالسلطة والتسلط خيط رفيع ورفيع جداً، علينا رؤيته وتفهمه جيداً حتى نصل إلى الطريق السليم لتربية أطفالنا في هذه المرحلة من العمر.

والسلطة التي نعنيها في التربية هي أخذ وعطاء، مكاسب وخسائر، كر وفر... وكما تكون هذه السلطة فاعلة فهي تحتاج للإقناع وللحب، تحتاج إلى العدل في التعامل مع توضيح الخطوط الرئيسية والتي يجب عدم تجاوزها، وذلك ليس عن طريق العنف والقساوة، بل عن طريق تفهم نفسية الطفل والتعامل معه وحثه على الإنجاز.

وفي حالة الفشل علينا معاودة الكرة مع الأخذ بعين الاعتبار أن طفلنا أصبح يدرك أن عليه واجبات ويجب التقيد بها، وأن إهمالها المتكرر يعني لنا استعمال السلطة والتي هي الثواب والعقاب، والأخذ والرد...

الإهانة والضرب هما سلطة عابرة تنقلب على الطفل والأهل بالثبور وبالطبع لا نعني أن هذا ليس جزءاً من التربية، ولكنه في النتيجة يجب أن يكون أكرهها وآخر سلاحها.

الدلع والميوعة والخوف من غضب الطفل هو الفوضى والضياع والدخول في نفق مجهول تفقد التربية معه أهم أسسها ألا وهو عدم الشعور بالمسؤولية وعدم الخوف من أي تصرف أو خطأ، وإهمال محاولة إصلاح الأخطاء والتعلم من خلالها.

وباختصار، فإن دور الأهل يبقى الدور الأول، وما نحتاجه هو عدم المغالاة في أي اتجاه، فالمحبة ضرورية وأساسية، ولكن العقاب في حال تكرار الفشل هو جزء من هذه المحبة.

شعور الطفل باستقلاليته يغذي أفكاره وعقله، ولكن تجاوز الطفل حدود المعقول في شعوره قد يؤذيه ويؤدي المجتمع. والأصدقاء القدامى والجدد، هم لذة للطفل، ولكن رفقة السوء قد تقود إلى السيئ، واستطراداً فليس من الصعوبة العمل على المساعدة على حسن الاختيار، وفي حال عدم الرضى عن هذه الصداقة نشرح ذلك بطريقة ودية.

إذن، فمن المفروض على الأهل أن يلموا ببعض أصول التربية وبالتغيرات التي يعيشها الطفل في مجتمعه هذا، مع المحافظة على تقاليد الأمس والتي يجب ألا تكون صارمة غير قابلة للتغيير أو التبديل.

دور المدرسة

بعد أن كان الدور الأول الرئيسي، وربما الوحيد في الفترة، السابقة، للأهل وللأهل فقط، تغيرت الصورة بحيث يتقاسم الأهل والمدرسة هذا الدور المهم والخطير لما له من أثر على حياة الطفل خلال فترة البلوغ والشباب، واستطراداً طيلة فترات الحياة المختلفة.

وما سبق وذكرناه عن السلطة بالنسبة للأهل، ينطبق - ولكن مع بعض التعديلات الطفيفة - بالنسبة للمدرسة..

دور المدرسة في التأثير على تنمية القدرات العقلية والفكرية، ومن ثم التأثير على نمو وتكوين الشخصية، دور أكيد لا مجال للشك فيه، فلقد أثبت العلم الحديث أن (الذكاء) الذي كان يعتبر حتى وقت قريب، ظاهرة موروثة فقط، هو عبارة عن تفاعل بين الطفل ومجتمعه، وأنه (مكتسب) أكثر منه موروثاً... نعم قد يكون الاستعداد موروثاً ولكن الصقل والإخراج يكونان من خلال المدرسة والمعلم وطريقة التربية....

وليس من باب المصادفة مثلاً أن تكون نتائج بعض المدارس في الامتحانات الحكومية مثلاً، أفضل منها من غيرها، والسبب هو الأسلوب والطريقة العلمية والعملية في التعامل مع الطفل والمادة واستطراداً بين الطفل والمعلم، والمادة.

لا يوجد طفل في السابعة أو الثامنة يحب الحساب أو حفظ الأشعار أو قواعد اللغة بسبب لذة أو ميل لهذه المواد... وسبب محبته، هو حبه لهذه المعلمة أو تلك، سببه رغبته ليرضى تلك المعلمة وينال إعجابها، إنه يحب أن يسمع كلمة حلوة أو مديحاً أو تشجيعاً، ويتجنب خيبة أمل أو تأنيباً، أو ترهيباً... وبالنتيجة هو (الحب) عند

الكبار (والمحبة عند الأطفال).

إن فمحة الطفل للمعلمة وطريقته وكرامته وشعوره هما طريقة التعلم ومن ثم نمو (الميل) لمادة أو لأخرى. وفي حال الفشل في تفهم المادة، وفشل المعلمة في تفهم الطفل فإن النتيجة هي شعور بالخوف واستطراداً كره للمادة. ككل.

التعامل بين الأهل والمدرسة

إن الأهل والمدرسة هما العاملان الرئيسيان في تحديد شخصية الطفل ونمو قدراته. والتعامل والتفاعل بين الأهل والمعلم هما ضروري في علم التربية الحديثة... حتى أننا نرى أن اللقاء الدوري بين الأهل والمعلم هو ضروري، ليس لتبادل الشكاوى أو المديح، بل لمعرفة الجانب الآخر من الطفل وهو نفسية الطفل، وشعوره، إحساسه الخ... فعندما يخطئ الطفل في حل مسألة حسابية أو يفشل في حفظ قطعة شعرية ويلقي القسوة أو اللامبالاة من المعلم أو الأهل معاً، فإنه يشعر بنفسه كأنه يواجه جبهة معادية، تولد عنده الحقد والكره، واستطراداً الإهمال أو العقد النفسية.

كل طفل يميل للهو واللعب وعدم التركيز وربما الإهمال؛ كل طفل يترك المدرسة وهو يود ألا يفتح كتاباً، والأهل لا يدرون ما نتيجة تقدم طفلهم إلى أن يتسلموا التقارير الشهرية أو الفصلية الخ... كل أب وأم يريدان أن يكون طفلهما (الطفل المثالي) يريدونه أن يكون (الأول) و (الأحسن) و (الأفضل) والطفل بالطبع لا يكون عنده شيء من هذا الطموح، وهذه ظاهرة طبيعية، والعمل هو التعامل والتفاعل وتبادل المشورة بين الأهل والمدرسة، بحيث تكمل المدرسة، دور الأهل والعكس بالعكس.

إثارة مهارات الطفل

الأجواء العائلية في البيوت التي يترعرع فيها أطفالنا في المراحل المبكرة من نموهم تبقى العامل الأهم في تطوير القدرات والمهارات الفكرية لديهم.

وتشير بعض الدراسات في هذا الصدد، إلى أن الولد الذي يتميز بنمو ذهني سليم يأتي من بيئة منزلية سليمة وهادئة، وقد وضع فريق من خبراء علم النفس والتربية مجموعة من الإرشادات لمساعدة الأم على إثراء تفكير طفلها قبل انضمامه إلى الروضة.

* وفري لطفلك الألعاب التي تساهم في ازدياد الجوانب المعرفية لديه، والدفع والتقارب العاطفي، من خلال تحفيزك ودعمك للسلوكيات والتواصل اللغوي من خلال إجابتك على أسئلته بوضوح وعلى قدر علقه.
* استخدم خبرات الحياة اليومية في معاونة طفلك على تنمية وعيه وتفكيره من خلال ما يلي:

- ١- اطلبي منه أن يساعد والده على العثور على مشتريات العائلة من البقالة أو السوق.
- ٢ - علميه تصنيف الأشياء حسب الحجم، اللون، الشكل، اللمس، أو الرائحة - أرز - أوراق - أحجار - أجزاء اللعب) وذلك لتمييز أوجه التشابه والاختلاف.
- ٣- اطلبي منه أن يقول لك متى تتجهين إلى اليمين أو اليسار حين يكون برفقتك مع والده، لتوصيله إلى المدرسة أو الحديقة أو بيت العائلة، وذلك لتنمية انتباهه للمواقف، المواقع، أو التفاصيل...
- ٤- اختاري برامج التلفاز وشرائط الفيديو التي تسهم في تنمية خبرات الطفل ومهاراته، مثل البرامج التعليمية التي تنمي قوة الملاحظة، وتشجيعه على المعرفة.
- ٥- استخدم قصص ما قبل النوم، حتى إذا كانت مختصرة، فهي تنمي مشاعر إيجابية نحو القراءة من خلال الدفء والتقارب الذي يحدث في مثل هذا الوقت.
- ولا شك أن لحكاية قبل النوم أهمية خاصة عند الطفل، فهي تظل راسخة في ذاكرة الطفل وتثبت في عقله أثناء النوم، وعلى الأم أن تلتزم اختيار النهايات السعيدة لقصتها، والابتعاد عن رواية قصص العنف أو الحكايات الخرافية والخيالية.
- وقد ناشد أطباء النفس الأمهات أن يعدن إلى إتباع عادة حكاية قبل النوم، ترويهها الأم بصوتها الحنون بدلاً من الاعتماد على ما يعرضه التلفاز وأشرطة الفيديو فوجود الأم في جوار سرير أبنها قبل نومه يزيد من ارتباطه بها، ويجنبه المخاوف والكوابيس أثناء النوم.
- * تعتبر مهارة تذكر الأحداث والتفاصيل ذات أهمية للطفل ليستطيع أن يستخدم مصادر معلوماته التي زود بها، وحينما يوجه سؤال للطفل قد ينسى حصيلة معلومات، فإذا أمكنك أن تساعد طفلك في اكتشاف الإجابة، حتى لو كان السؤال موجهاً من قبله هو، فسوف يتعلم أكثر وأكثر...

تأثير الخوف التربوي على الطفل

ليس الخوف إلا قلقاً فلنجلعه احتراساً، وليست الشجاعة سوى الإقدام، وليس هناك جنود جبنا، بل قائد جبان. ولا نجد مطلقاً أطفالاً خالين من الخوف أو الشجاعة؛ وليس من الحكمة أن نحاول عبثاً القضاء على الخوف بشتى أنواعه. فالخوف موجود في كل طفل وفي كل رجل وفي كل امرأة وفي كل عالم وفي كل زعيم وقائد. وهذا الخوف يتوازعه الفرع، والرعب، والاحتراس، والقلق.

وإذا قدرنا أنه طبيعي في النفس البشرية، فيجب أن نقرر إلى جانب ذلك أن الغلو فيه ناتج عن مخاوفنا نحن الكبار؛ ناتج عن السبل العقيمة التي ندفع بها أطفالنا نحو الخوف المبطن بالقلق والرعب. وهنا ينادينا الواجب بأن ننشئ أطفالنا غير مثقلين بمشاعر الخوف؛ بل مثقلين بالتححرر والشجاعة.

لماذا نخيف أولادنا بهذه الكلمات: إياك أن تتسلق الأشجار! حذار من أن ترسب! إن أمثال هذه التحذيرات

تنبه الطفل إلى مضمونها المرعب بعد أن يكون غافلاً عنها.

والكل يعلم أن الطفل ابن الطبيعة التي تحنو عليه كأمة فلندعه يقفز، ويتسلق، ويخاطر ويسافر.
إننا ننصح الآباء والمعلمين بأن يخلقوا شعور الحذر في نفوس أطفالهم، كحذرهم من السيارات، من الحريق، ولكن هذا التحذير المستمر ينقلب إلى قلق إن صاحب حياة الطفل؛ فالإشارة، والتنبيه، والإيماء يجب أن تحتل مكان الحذر.

أرجو أن تعلم هذا وإن شدة الخوف تصيب الأعصاب، والقلب، والعضلات بالتوتر والانفعال والقلق. وإن انعكاس صورها يظهر في الكبر؛ في صور شتى كالجبن والتردد، وعدم الثقة والاضطراب.
ربما أحسست في طفلك خوفاً من اللصوص، خوفاً من الحرائق، فلا تنزعج فانت مدعو لتحويل هذا الخوف من تخوف تخيلي إلى حذر.

إنك مدعو لأن تقر معه أن إغلاق أبواب المنزل يمنع دخول اللصوص، وإن عدم اللعب بأعواد الثقاب يقضي على الحريق؛ لا شك أنك لاحظت على طفلك قلقه من مستقبله؛ إن مرد هذا القلق هو أنت، نعم أنت الذي لا تنفك عن ذكر تخوفك من مستقبلك أمامه، وعن ترديد كلمات فقدان العدالة.
وأكبر الظن أنك طلبت من طفلك أن يحصل على المرتبة الأولى في صفه وإن يعود إليك في نهاية السنة حاملاً أعلى درجة، إنك طالبت طفلك بشيء فوق مستواه العقلي والجسمي فساده الخوف من النتيجة السيئة، فأصيب بشعور النقص، وأخيراً عاد إليك مدحوراً.

كم مرة قال لك طفلك: أرجو أن تنار غرفة نومي، أرجو أن تصاحبني أختي إلى دورة المياه.
إن منشأ هذه المشاعر قسوتك عليه، وتخويفه بالعفاريت وعدم عطفك عليه. أرجو ألا تياس من هذه المظاهر التي سببتها بأسلوبك المضطرب، فأنت وحدك قادر على إدخال الطمأنينة إلى نفسه: أنر له الغرفة، ودع أخته تصاحبه إلى دورة المياه وبالوقت نفسه ادخل في نفسه روعة الظلام وجماله، أفهمه أن لا فرق بين النور والظلام سوى غياب الشمس، وانثر في غرفته صورا لأطفال ينامون ويلعبون في الظلام، ومن ثم اطلب منه أن يأتيك من الغرفة المظلمة بكتاب أو سواه، ثم دعه يزر في الليل بيت جيرانك.

وأنت أيتها الأم لم تتركين طفلك وحده مهماً؟ ولم تقولين له أنني سأتركك وحدك إذا قارفت عملاً سيناً؟ إن طفلك حمل شعوراً بالخوف من جراء تكرار هذه الأقوال، معتقداً بأنك ستختفي حتماً عنه يوماً ما.
ومن المفيد أن تستعضي عن أقوالك السابقة بمثل هذه الكلمات: إذا عملت مرة ثانية مثل هذا العمل ستألم، أترضى بذلك؟

ألم تشعر بالاعتزاز حين وقف على قدميه؟ وشعرت في الوقت نفسه باضطرابه وخوفه حين طلبت منه تكرار ذلك دون تشجيع!!

أرجو أن تقرري معي أن التشجيع يذهب عن ولدك الخوف والاضطراب، كما أرجو أن تتقي بهذه الكلمة: «إن دافع الطفل في سن الخامسة وما قبلها هو ميله لإرضائك».

أمثلة على مخاوف الأطفال

اصبح الطفل (لؤي) يشعر بالخوف كلما ابتعدت عنه أمه، وعندما عرض على طبيب نفسي أجاب: بأن ملازمة الأم لابنها ومساعدتها له في كل عمل سبب له هذا الخوف.

هناك صبي يشعر دوماً بالحزن العميق وينطوي على نفسه، وعندما تحرت الدراسات النفسية عن السبب تبين لها أن أسرته أبعدته عن مشاركته في أحزانها وأفراحها، وعندما بدلت الأسرة من أسلوبها وطلبت منه أن يصحبها في زيارة مريض، وزيارة المستشفيات، ترك انطواءه وذهب يبادل أسرته ورفاقه الأحزان والآلام.

إنه السبيل السوي لإبعاد أطفالنا عن الانطواء والخوف من الأحزان، وخاصة الصغار منهم الذين هم دون السادسة لأنهم لم يكونوا لأنفسهم أصدقاء.

شاهدت كثيراً من الأمهات يعنفن أبناءهن بعد عودتهم من اللعب لقذارة ثيابهم وأجسامهم، إنه عمل ملتف بالخطأ، وليس من طبيعة الطفل الاهتمام بنظافة جسمه وثيابه وقت اللعب.

فأودع فيه هذا التقريع قلقاً أفقده الحيوية أثناء اللعب، ولهذا عمدت الأم الحديثة إلى لباس أولادها بذلة من جلد أو من قماش متين أثناء لجوء الأطفال إلى اللعب في الحدائق والساحات. ألم تشح أيها الأب وجهك عندما طرح طفلك عليه هذه الأسئلة:

«ماذا يوجد في هذا الصندوق؟ ماذا يوجد في السقيفة؟ ماذا يوجد في الخزانة؟ إن سكوتك عن الإجابة قد أدخل الروعة والخوف والقلق من مضمون هذه الأشياء، ومن الخير أن تجيب على كل سؤال ليطمئن الطفل ويذهب عنه القلق.

ينتاب الطفل بين العاشرة وما بعدها جو من التساؤل عن مصيره كقوله: هل سأكون محامياً، مزارعاً، ضابطاً. هل سأكون محبوباً عندما أصبح معلماً أو مدرساً؟

إنها أسئلة تحمل في ظاهرها الجدة وفي مضمونها الاطمئنان، وهنا يأتي دور الوالدين والمعلمين فيتفقون وإياه على نوع من العمل يهتدي به، ولا بأس إن عاد مرة ثانية وثالثة بأسئلته المحيرة، فواجبنا أن نعود أنفسنا على المناقشة والإجابة.

تحدث أحد الأطباء قائلاً: «لقد فشلت في مهمتي لأنني لم أجد لدى مرضاي الشجاعة الكافية لبسط أسرارهم وخاصة في النواحي الجنسية، والتي يتوقف على كشفها إنقاذهم».

لذا من الواجبات المهمة للأولاد على الوالدين والمدرسة وحتى المجتمع أن يبتعدوا عن المواطن التي تثير الخوف والفرع والقلق عن الأطفال كما إن عليهم في نفس الوقت أن يحرصوا على تنمية صفة الإقدام والثبات من خلال تأصيل سجية (الشجاعة) في عقولهم وقلوبهم وذلك عن طريق إثارة الذكريات البطولية، بمشاهدة المسرحيات، بالإحياء، بالممارسة، بالتشجيع، بالخطب، بالثناء والشكر، وبهذا يصبح زعيماً وقائداً ومواطناً شجاعاً.

الأطفال وعسر القراءة

عسر القراءة من أكثر مظاهر الاضطرابات اللغوية شيوعاً لذوي صعوبات التعلم، والديسلكسيا كلمة يونانية تعني ببساطة (عسر القراءة) فهي تتصف بالمشكلات المتعلقة باللغة سواء التعبيرية أو الاستقبالية أو المكتوبة. وتظهر هذه المشكلات من خلال القراءة، التهجئة، الكتابة، المحادثة، الاستماع، وقد يعاني الطفل شكلاً واحداً من أشكال هذه الصعوبات أو أكثر.

والأطفال ذوي العسر القرائي ليس لهم صفة مميزة سواء أكانت هذه الصفة قوية أم ضعيفة، فقد تجتمع في الفرد الواحد العديد من القدرات المتناقضة منها القوية والتي تصبح مدعاة للاستغراب، ومنها الضعيفة الباعثة للخوف على هذا الطفل ومستقبله، والطلبة ذوي العسر القرائي ليسوا أغبياء بل أنهم قد يمتلكون قدرات متميزة ويبدون تفوقاً ملحوظاً.

الأعراض

١- مجال الإدراك البصري: عدم قدرة الطفل على تكوين كلمات ذات معنى من الحروف الهجائية على الرغم من ثبوت سلامة حاسة البصر لديه، وصعوبة التعرف على الحروف المتشابهة، وصعوبة في التركيز على الكلمات في سياقاتها.

٢- مجال الإدراك السمعي: إن الصعوبة هنا لا تكمن في تمييز أصوات الحروف والكلمات فحسب بل وفي ترجمة الحروف والكلمات إلى أصوات تتفق مع صورتها الرمزية.

٣- سوء تنظيم وتركيب الكلام: ويقصد بذلك أن يتحدث الطفل بجمل غير مفيدة، فيستخدم الكلمات والأفعال في الأماكن غير المناسبة لها فقد يضع مثلاً الفعل مكان الفاعل أو المفعول به.

٤- مجال المهارات الحركية: يلاحظ على الأطفال ذوي العسر القرائي، اختلاط واضح وعدم تناسق حركي فرأس الطفل ويديه قد تأخذان أوضاعاً مغايرة لما هو مألوف عند الأطفال العاديين أثناء القراءة، إضافة إلى الارتباك في الاتجاهات كعدم التمييز بين اليمين واليسار أو تحت وفوق.

٥- عجز في تقدير الأشكال كما وكيفاً: فالطفل يخلط في أغلب الأحيان بين المربع والمستطيل والمعين والإشكال الرباعية الأخرى المشابهة أو المتقاربة، رغم أن فوارقها الهندسية في الشكل واضحة جداً للطفل العادي.

٦- عجز في المعاني الكمية: وذلك يكون من خلال التعامل بالأعداد والأرقام فعندما نطلب من الطفل أن يجمع عديدين فقد يكتب ١٤ مثلاً بدلاً من ١٤ أو العكس ويقرأ ١٤ على أنها ١٤.

٧- صعوبة في القدرة على الكتابة: والتي تعود إلى أسباب تتعلق بنقل المادة المنظورة إلى مادة حركية مكتوبة، أو إلى عجز في التأزر البصري الحركي أو إلى عجز في القدرة على إدراك الرموز.

الجدير بالذكر أن هذه الأعراض هي بمثابة احتمالات، صحيح أنها أعراض دالة على وجود الديسلكسيا لدى

الأطفال ولكن لا يشترط أن تجتمع جميعها في حالة واحدة، إضافة إلى أن الأطفال العاديين وأثناء مراحل نموهم الطبيعية قد يبدون مظهراً أو أكثر من أعراض الديسلكسيا فأحد الوالدين أو كلاهما قد ينتابه القلق عندما يلاحظ أن لدى ابنه أعراض من تلك السابقة الذكر، ولكن يلاحظ أنه سرعان ما يتجاوز الطفل تلك المشكلات بعد أن ينتقل إلى مرحلة نمائية أخرى.

الأسباب

لقد نشر الكثير في الكتب والمجلات عن هذا الموضوع لكنه جميعها اختلفت في الأسباب الكامنة وراء أعراض الديسلكسيا، فقد اختلفت الأسباب باختلاف الباحثين في هذا الموضوع من علماء تربية، وعلماء نفس، وأطباء... الخ.

وعلى أية حالة يعتقد بعض الباحثين بأن الديسلكسيا تنتج عن أسباب عصبية، وبالتحديد عن إصابة الجسم الجاسي (الثقني) في المخ، فالمدخ البشري يتكون من نصفين كرويين متماثلين تقريباً، هذان النصفان الكرويان يرتبطان فيما بينهما بالعديد من المسارات الليفية وأكبر تلك المسارات هو الجسم الجاسي الذي يحتوي على منتي مليون من الألياف العصبية، وكل ليفة عصبية داخل الجسم الجاسي تبدأ من أحد النصفين الكرويين لتصل إلى الآخر.

ويرى آخرون أن الرموز الملتوية أو المشوهة سببها تأخر في نضج أحد جانبي الدماغ. مما يعيق أحكام سيطرة أحد جانبي الدماغ على الجانب الآخر، حيث يترتب على ذلك إرباك في القراءة والكتابة وتظهر على أشكال من العكس والقلب، والحذف والخلط بين الكلمات والحروف أثناء القراءة والكتابة. وعليه، فمن الأهمية بمكان القول بأن الأبحاث الحديثة والدراسات التي تجرى حالياً مدعاة للتفاؤل لمعرفة الأسباب الكامنة للديسلكسيا أو العوامل التي تسهم في حدوثها لدى الأطفال.

التعرف على الطفل

إن التعرف على الطفل ذو العسر القرائي قد يتم ذلك من قبل المعلم أو من قبل الأسرة، وبعدها تتخذ الإجراءات اللازمة لتحويل الطفل إلى الجهات المختصة لقياس وتشخيص الحالة، حيث يقوم الاختصاصي أولاً بعمل دراسة لحالة الطفل من كافة الجوانب (الصحية الجسمية، الاجتماعية، التربوية، الشخصية...) ومن ثم يعمل المختص على ملاحظة الطفل عيادياً وذلك يشمل (الإدراك السمعي، اللغة المنطوقة، الخصائص السلوكية، مظاهر النمو الحركي) ثم يقوم بإجراء الاختبارات المسحية السريعة بهدف التعرف السريع على مشكلات الطفل المتعلقة بالعسر القرائي، وبعد ذلك يتم تطبيق الاختبارات المقننة والتي تعطي تقييماً لمستوى الأداء الحالي، كما تحدد تلك الاختبارات البرنامج العلاجي المناسب لجوانب الضعف التي تم تقييماً.

التدريس العلاجي

إن معرفة سبب سلوك ما لا يكون مفيداً غير كافٍ إلا إذا أمكن ترجمة تلك المعرفة إلى برنامج علاجي فعال، وهناك العديد من الأساليب التي أثبتت فاعليتها في تدريس الأطفال ذوي العسر القرائي نذكر منها أسلوب تحليل المهام أسلوب رئيس في التدريس العلاجي، إذ تحلل المهمة التعليمية إلى عدد من الخطوات الفرعية وفي هذا الأسلوب يتم:

- تحديد طرق الاتصال الإدراكية لاستقبال المهمة التعليمية والتعبير عنها، وهل هذه الطرائق سمعية أم بصرية أم حسية
- تحديد النظام الحسي الإدراكي اللازم للتعبير عن المهمة التعليمية، وهل تحتاج هذه المهمة إلى حاسة واحدة أو أكثر للتعبير عن تلك المهمة؟
- تحديد المهمة التعليمية وهل هي لفظية أم غير لفظية؟
- تحديد طبيعة العمليات العقلية اللازمة للتعبير عن المهمة التعليمية.

الأمراض التي تصيب طفل المدرسة

الطفل المتنوع صباحاً الذي لا يستطيع الذهاب إلى المدرسة أتى لوالدته التي لا تحمل شهادة طبية أن تعرف أن حالة أبنها تستعدي فعلاً تغيبه عن المدرسة؟ هذه طائفة من الشكاوى اليومية العادية التي تحدث للأطفال صدقاً أو تمارضاً وطريقة التأكد منها وإسعافها.

آلام الحلق

ربما كان بالإمكان اعتبار التهابات الحلق بأنها من الحالات الصعبة التقدير والتأكد منها. وبعض الأمهات والآباء يظنون أنه ما لم تظهر على حلق الطفل عند فحصه منزلياً، بقع بيض، فإنه لا يكون مصاباً بالتهاب عقدي.

والحقيقة أن الأمر ليس كذلك. فالطريقة الوحيدة لاستبعاد إصابة حلق الطفل بالتهاب عقدي هي أن يعهد للجهة الطبية المختصة، بتأسيس مزرعة لنموذج من السائل الحلقي. فإذا ثبت من هذه المزرعة أن الطفل مصاب فعلاً بالتهاب عقدي فإن الطبيب عندها يعالجه بالمضادات الحيوية.

ومن جهة أخرى ينبغي على الوالدين ألا يفترضوا بصورة آلية بأن طفلهما مصاب بالتهاب عقدي، بمجرد إعلانه بأن حلقه يؤلمه. فالآلام الحلق عديدة الأسباب. فبالإضافة إلى الالتهابات العقدية، فإنه كثيراً ما تكون آلام الحلق ناجمة عن تهيج بسيط أو عدوى يزولان تلقائياً خلال أيام قليلة. والإجراء اللازم لذلك.

عليك أن تقيسي درجة حرارة طفلك بميزان الحرارة. فإذا استيقظ طفلك من نومه ذات صباح وحرارته تبلغ حوالي ٣٩ درجة مئوية وهي مصحوبة بألم الحلق، فأبقيه بالمنزل. أما إذا كانت حرارته طبيعية ولا يشكو سوى ألم خفيف في حلقه، فلا بأس بوجه عام، من ذهابه إلى المدرسة. ولكن على الأم أن تبقى دائمة الانتباه لصحة طفلها طوال الأيام القليلة التالية.

إذا اضطرت الأم إلى إبقاء طفلها بالمنزل بسبب ارتفاع حرارته وألم في حلقه، فعليها أن تراعي لزوم طفلها للفرش، وإعطائه كميات كبيرة من السوائل. كذلك فإن (الغرغرة) بماء ملح تساعد على تهدئة آلام الحلق، وقد ترى الأم أنه ينبغي إعطاء الطفل قرصاً مسكناً من بدائل الأسبرين، بشرط أن يترك للطبيب أمر تحديد الجرعة المطلوبة. (يجب عدم إعطاء الأسبرين أبداً لمن تقل أعمارهم عن الثمانية عشر عاماً. فقد عزيت إليه في هذه الحالة الإصابة بمرض (راي)، وهو مرض خطير يؤثر على سلامة الكبد والدماغ). وإذا لم تتحسن صحة الطفل المريض خلال ٤٨ ساعة، أو إذا طرأت عليه أعراض أخرى مثل آلام بالأذن وارتفاع إضافي لدرجة الحرارة، فإن الأمر يجب عرضه على الطبيب.

ارتفاع الحرارة

يجب الامتناع بتاتاً عن إرسال الطفل إلى المدرسة إذا كانت درجة حرارته تبلغ ٣٩ أو أكثر. ولكن الملاحظ أن الوالدين كثيراً ما يسمحان (أو يأمران) طفلتهما المحموم بالذهاب إلى المدرسة، ويتبرعان بتشخيص حالة طفلتهما ومعالجته بالمسكنات المنزلية ثم ياملان بعد ذلك بتلاشي الأعراض! تأكدي من ملازمة طفلك المريض بارتفاع الحرارة، لفراشه، وتناوله كميات كبيرة من السوائل. وقد يعطى الطفل مسكناً بديلاً للأسبرين بعد استشارة الطبيب الذي يجب أن يترك له أمر تحديد الجرعة المطلوبة. يجب عرض الأمر على الطبيب إذا لم تتحسن حالة الطفل خلال ٤٨ ساعة أو ظهرت عليه أعراض أخرى مثل الطفح الجلدي أو آلام الأذن أو صعوبة البلع أو اشتداد الحرارة.

الرشح

أطفال المدارس معرضون بشكل خاص للإصابة بالرشح العام الدراسي بسبب اختلاطهم بأطفال الصف. والازدحام الواقع بالمدارس بين الأصحاء والمريض، ولا عجب، لأن فيروسات الرشح عادية سريعة الانتقال من شخص لآخر عن طريق المصافحة أو ملامسة شيء كان الشخص المريض قد وضع يده عليه من الأدوات الكثيرة الاستعمال. كذلك فإن الرذاذ المتطاير بالرشح، يمكن أن يحمل معه أيضاً فيروسات الرشح. وخير طريقة لمنع انتشار الرشح هي تبصير الأطفال بأهمية الدور الذي تلعبه المصافحة في نقل المرض. وقد أثبتت الدراسات أن الصغار الذين يكثر من غسل أيديهم بالماء والصابون، بشكل منتظم، يكون حظهم من الإصابة بالرشح أقل من حظ سواهم.

بديهي أن المدرسة لا تستطيع منع كل طالب مصاب بسيلان أنفي، من حضور الصف.

ولكن الطالب الذي يعاني سعالاً قوياً مستمراً، يجب إعادته إلى منزلة إلى أن تزول أعراضه. كما أن على الوالدين منع طفلهما من الذهاب إلى المدرسة إذا كانت حرارته مرتفعة.

ومع أنه لا يوجد بعد علاج سريع لمنع الرشح، إلا أن بوسع الوالدين التخفيف من أعراض طفلهما المصاب به، عن طريق جعله يكثر من شرب السوائل ويلتزم فراشه، وبالإمكان تخفيف الأعراض أيضاً عن طريق بث الهواء البارد في جو الغرفة بوساطة جهاز نشر البخار، وقد يفيد الطفل المصاب كذلك إعطاؤه أحد المسكنات المبذولة من بدائل الأسبرين مثل أسيتامينوفين وذلك في جرعات يحددها الطبيب.

يعرض الطفل على الطبيب إذا أصيب بعسر تنفس، أو أحس بألم صدري أو ارتفعت حرارته، ارتفاعاً كبيراً.

أوجاع البطن

كثير من الصغار يصابون بالألم في البطن، بسبب تخطيهم للفطور أو بسبب تناولهم مادة طعامية لا تتلاءم معهم، هذا إذا لم نذكر المسببات المباشرة للمغص مثل إنتانات المعدة والأمعاء.

إذا شكنا طفلك اضطراباً هضمياً، اسأليه أولاً عن نوع الطعام الذي تناوله في الصباح أو في مساء اليوم السابق. إن من المهم غاية الأهمية أن تلح الأم على صغيرها بأن يتناول فطوراً صحياً كافياً قبل ذهابه إلى المدرسة، لأن الطفل الجائع لا ينتظر منه أن يستوعب دروسه استيعاباً صحياً، وكذلك الحال إذا أصيب بعسر هضم سبب تناوله طعاماً غير صحي.

وكذلك قد يصاب الطفل بآلام بطن إذا ما تعرض لضغط نفسي وإرهاق عاطفي.

والأطفال في المدرسة دائمو التعرض لضغوط كبيرة ومن الضروري البحث عن وسيلة لتخفيف هذه الضغوط، عند الامتحان مثلاً، أو بسبب مشكلة عائلية.

يجدر بالأم أن تبحث عن الأسباب الأخرى، التي يمكن أن تسبب للطفل آلاماً هضمية، عدا الحالات المرضية.

من المستحسن قياس حرارة الطفل، كلما اشتكى اضطراباً في معدته. ويجب منع الطفل من الذهاب إلى المدرسة إذا كانت حرارته قد ارتفعت إلى حوالي 39 درجة أو فوق ذلك، أو إذا كان الطفل يقيء أو مصاباً بالغثيان أو الإسهال.

يعرض الأمر على الطبيب إذا أصيب الطفل بمغص ملازم غير قابل للشفاء، أو بارتفاع كبير في درجة حرارته، أو إذا لم يتحسن حاله خلال يومين أو ثلاثة أو إذا كانت آلام البطن تعتاده كثيراً.

الاقياء

يصاب الطفل باضطرابات هضمية لأسباب عدة، أهمها المرض الحقيقي والضغط العاطفي وتناول أطعمة لا تلائمه.

إذا قام الطفل مرة واحدة أو مرتين أثناء الليل، ثم استيقظ في الصباح صحياً معافى، فلا مانع من ذهابه إلى المدرسة.

ومن جهة أخرى فإن من الأفضل عدم ذهابه إذا كان ما يزال مصاباً باضطراب معدي في الصباح، إذ قد يكون

مريضاً بفيروس هضمي.

في هذه الحالة، وعند عرض الحالة على الطبيب، فإنه قد يوصي بمنع الطفل من الأكل والشرب لمدة بضعة ساعات. وبعد زوال الغثيان يعطى الطفل بضعة رشقات من السوائل الصافية غير الكثيفة، ثم تعقبها أطعمة مسخنة هشة سهلة الهضم. وصغار الأطفال بصفة خاصة ينبغي تشجيعهم على شرب مقادير كبيرة من السوائل لأنهم أسرع من سواهم إصابة بالجفاف.

أعرضي طفلك على الطبيب إذا كان مرتفع الحرارة إلى درجة عالية، أو إذا كان قيؤه مختلطاً بآثر من دم، أو إذا عجزت معدته عن الاحتفاظ بالسوائل أكثر من اثني عشرة ساعة.

الصداع

ليس الصداع من نصيب الكبار وحدهم، بل إن الأطفال أيضاً يمكن أن يعانون صداع توتر شديد، ولكن مع أن معظم حالات الصداع يمكن ردها إلى حساسية أو مرض أو إرهاق عيني أو تعب أو ضغط عاطفي، إلا أن الصداع المستمر و/ أو الصداع الشديد الإيلام، يمكن أن يكون نذير حالة مرضية جسمية لا يجوز السكوت عليها.

كثير من الأطفال يصابون بالصداع بسبب عدم تناولهم طعام الإفطار في الصباح. لذلك يجب حملهم على تناول إفطار صحي، مثل الحبوب وعصر البرتقال والحليب والخبز المحمص.

ثم أنه يستحسن أن تتأكد الأم من أن طفلها قد نال حظاً كافياً من النوم المريح، إذ أن اضطراب النوم ربما وحده سبباً من أسباب الصداع.

يجب منع الطفل من الذهاب إلى المدرسة إذا كان مصاباً بالدوار والغثيان أو إذا كانت حرارته مرتفعة وإذا كان يعاني اضطرابات بصرية.

ويجب عرض الأمر على الطبيب إذا لم تتحسن حالة الطفل المريض في غضون اثني عشرة ساعة، أو إذا كان يعاني ألماً كبيراً، أو كان قد أصيب في الماضي في رأسه أو كان له تاريخ مرضي حافل بحالات الصداع.

أوجاع الأذن

أنها من أشد الأوجاع التي تكثر بين الأطفال. ومن سوء طالع بعض الأطفال أنهم مهيوون أكثر من سواهم للإصابة بالالام الأذنية.

لا بأس من ذهاب الصغار إلى المدرسة في حال إصابتهم بألم خفيف في الأذن، ما لم تظهر عليهم علامات ارتفاع في الحرارة. ولا بأس في إعطاء الطفل مسكناً للألم من بدائل الأسبرين بجرعة يحددها الطبيب. وإذا كان الجو بارداً فمن المستحسن لف رأس الطفل بشال يغطي أذنية.

والنظر إلى أن طبلة الأذن أن تتمزق بسبب انتفاخ وضغط زاندين، فإن وجع الأذن الملازم و/ أو الشديد، يجب أن يحظى بعناية طبية فورية، وكثيراً ما يتطلب الأمر أن يعالج الطبيب هذه الحالة بأنواع المضادات الحيوية.

لا بد من عرض الطفل على الطبيب إذا كانت أوجاعه شديدة أو كان سمعه ضعيفاً أو كان تاريخه الطبي حافلاً بمثل هذه الحالات أو الحساسيات الأنفية. ومن الضروري عرضه على الطبيب إذا لوحظ نزول سوائل من أنفية أو إذا كان غده قد أخذت بالتورم.

الإسهال

وهذا العارض أيضاً كثير الحدوث للأطفال. وإذا كان الطفل يشكو إسهالاً متكرراً رخواً مائي القوام، فأغلب الظن أن إسهاله ناشئ عن مرض أو ضغط عاطفي. إلا أن بعض الأطعمة يمكن أن يسبب إسهال الطفل. ومن المعروف أن كثير تعاطي الطفل عصير التفاح أو الأجاص يمكن أن تسبب إسهاله. إن من أكثر الحالات إزعاجاً للطفل، أن يكون مصاباً بالإسهال في الصف. كما أن الحالة المرضية المسببة للإسهال يمكن أن تكون معدية كذلك. لهذا فإن من الأفضل عدم إرسال الطفل المصاب بالإسهال إلى المدرسة، إلى أن يشفى من إسهاله.

في هذه الحالة يجب على الأم أن تعمل على الحيلولة دون إصابة طفلها بالتجفاف وذلك عن طريق جعله يتناول مقادير كبيرة من السوائل الصافية كالماء والحساء الخفيف، ونظراً إلى وجود احتمال إصابته بالتجفاف، فإن من المحتمل أن يوصي الطبيب بإعطاء الطفل بعض الأطعمة التي (تلف) المعدة مثل الموز والأرز غير الدسم والبطاطا المسلوقة.

وفي هذه الأثناء على الأم أن تنبه إلى احتمال وجود علامات مرضية. يجب مراجعة الطبيب في حال اشتداد أوجاع البطن وارتفاع درجة حرارة الطفل إلى حوالي ٣٩ أو ٤٠ درجة. كما يجب استشارة الطبيب إذا استمر إسهال الطفل أكثر من ٤٨ ساعة أو إذا ساءت أحوال الطفل خلال ٢٤ ساعة، أو إذا خالط برازه أثر من دم.

احمرار العين

التهاب الملتحمة أو الرمد هو الذي يسبب ألم العين واحمرارها. وهذه الحالة شديدة العدوى ويمكن أن تعدي أطفال الصف خلال يومين.

عدا عن الاحمرار والألم والحكة التي يسببها الرمد، فإن من الأعراض الأخرى المرافقة للإصابة، إفراز نجيج متقيح من إحدى العينين أو كليهما.

لا ترسلي طفلك المصاب بالرمد إلى المدرسة ما لم تكوني متأكدة من أن الاحمرار والحكاك في عينيه منشؤه التحسس.

ويصف الطبيب عادة للطفل المصاب قطرة محتوية على مضادات حيوية ووضع كمادات دافئة على العين المصابة.

يجب على الأم أن تحيط الطبيب علماً بوجود ارتفاع في درجة حرارة الطفل المصاب، أو ظهور انتفاخ واحمرار حول العينين، لأنهما قد يكونان علامة على وجود عدوى أخرى أشد من الرمد.

لا تغضبوا أيها الآباء

إن أشد الحالات سوءاً على نفس الطفل غضب الوالدين المتواصل وتشتد الحالة أكثر سوءاً حين لا يرى لهذا الغضب من مبرر.

إن أشد الحالات سوءاً على نفس الطفل غضب المعلمين والوالدين المتواصل دون أن يكون لهذا الغضب من مبرر سوى توتر مزاجهم العصبي وجهلهم بأجواء الطفولة. ولكي يستشعر الطفل بالطمأنينة، والوالدان بالهدوء، والمعلمون بالراحة ندعوهم للوقوف على تطورات حياة الطفل ففيها مفتاح الهدوء والطمأنينة والراحة.

ستأخذ تصرفات طفلكم الجديدة بعد عودته من المدرسة طابعاً جديداً لقد كان قبل أن ينتسب إلى المدرسة ظلاً لكم وكان تابعاً لحياتكم الوجدانية أما اليوم فقد استقلت شخصيته عنكم، ونعم بسلوك جديد فزيارتكم للمدرسة تحل المشكلة وتوحد النهج.

لا تغضبوا إن قصر طفلكم في كتابة وظائفه فالطفل المتوسط في ذكائه بحاجة إلى نوع متوسط من الوظائف، والطفل الذكي يعطى وظائف وأعمالاً أكثر تتفوق ذكاهه.

لا تغضبوا إن برز ولدكم في النواحي العملية وأخفق في النواحي النظرية فهو يحمل الذكاء العملي الذي يميل إلى التحليل والتركيب.

لا تغضبوا إن ظهر خيال طفلكم جامعاً مبتكراً، إن ذكاهه من ذوي الخيال الابتكاري الذي يساعده على أن يكون فناناً وهو من نوع الخيال الاستحضاري الذي يرى الأشياء بعيني العقل والخيال مما يساعده على الابتكار والتأليف.

لا تغضبوا إن توقف نشاط طفلكم عن القراءة وتعثر نطقه، فمرد الأمر إلى تغيير المعلم أو الكتاب أو المدرسة، أو لمرضه، فقد خانت الخطوات الأولى في تعلمه، ولا ينقذه سوى صبر معلمه الجديد.

لا تغضبوا إن اهتم ولدكم بالألعاب التي تحتاج إلى تركيب وتحليل، إذا كانت من ضعف السمع والبصر أو من ضعف التوفيق بين حركات المقاطع وحركات الشفتين أو من ضعفه في ربط الرموز بالمعاني أو من خلطه بين الحروف والمقاطع المتشابهة.

لا تغضبوا إن وجدتم ابنكم مقصراً في دروس الحساب والهندسة، فالعلة كائنة في الوسط الذي يعيش فيه، فإذا كان محروماً من اللعب والأطفال ضعفت عنده ملكة الحل والتركيب والترابط، وإذا كان يعيش في محيط فقير بالوسائل فتضعف عنده ملكة التقدير، وسوء التغذية يزيد في ضعف بصره. وتأتي الأعمال التحريرية البعيدة عن التعامل والمشاركة فتقضي على الفعالية الذهنية ونشاطها.

لا تغضبوا إن اهتم ولدكم بالألعاب التي تحتاج إلى تركيب وتحليل، وإن اهتمت ابنتكم بالأشياء الزخرفية. فتجاريه وجرأته تقوده لمثل هذه الألعاب. أما البنت فتحسبها قسوة وضرباً من الضراوة.

لا تغضبوا من كثرة أخطائهم فالسبب تجدونه في تطور الحواس ونموها. فحدة البصر تبدأ ضعيفة ما قبل السابعة وتنضج في الحادية عشرة، والحس العضلي، لا يبلغ القمة إلا في الثانية عشرة، وتأخذ سرعة الكتابة في البطء منذ الخامسة وتبلغ مرحلتها الأخيرة بين السابعة والعاشرة. وكما القوام ينمو في السابعة وينضج في مرحلة البلوغ ودقة ضبط حركات الفم والحنجرة تكون ضعيفة في مرحلة الروضة ثم تأخذ في دور النضج فيما بعد السابعة.

يجب أن نؤمن بأن الطفل يفكر بيديه ورجليه أكثر مما يفكر بعقله، فحواسه كلها بين يديه، ومن الخير أن ندفعه إلى التمثيل والخطابة والرياضة واللعب والابتكار ليشبع نهمه.

لا تغضبوا إن ظهرت الفروق في حياة أطفالكم الاجتماعية بين سني الطفولة الأولى وما بعد السابعة. فقد كان في صغره شديد التعلق بالكبار، وأصبح بعد السابعة متعلقاً برفاقه أكثر مما كان متعلقاً بوالديه ومعلميه، مدركاً للألفاظ المجردة، ومدركاً لروح الجماعة، ومهتماً بالنظام والتدريب، ومهتماً بآراء الناس.

لقد كان في صغره يتأثر بابتسامة الكبار وعيوسهم ورضاهم وسخطهم وكانت علاقته مع والده وأمه ومعلمته شخصية مربوطة بوحى دائم ومحبة دائمة ومصالح معينة، وكانت صداقتهم للجماعة سريعة الانفكاك لارتباطها بالمصالح الذاتية.

لقد كان الطفل قبلئذ انطوائياً لا يعرف سوى نفسه مستغلاً غيره لأغراضه الخاصة، فسرعان ما يشتد به الخصام ويترك الجماعة لأمر من أغراضه، وكان يحب اللعب أمام غيره ليلفت انتباههم وينال منهم الثناء والهدايا.

أما اليوم بعد أن انتسب إلى المدرسة الابتدائية فقد أصبح عضواً في الجماعة، أخذ ينظر إلى نصائح الكبار نظرة الشك والرضى وأصبح الآن قائداً لنفسه.

تربية طفل المدرسة وتهذيبه

حب التملك غريزة فطرية لدى الإنسان تبدأ بالظهور والتبلور مع نمو الإدراك ويكون دور الأسرة والمجتمع والروضة هو توضيح أبعادها وحدودها.

فمن خلال هذه المؤسسات يدرك الطفل حقيقة الملكية وحدودها ويتم الربط بين القواعد الأخلاقية والاجتماعية وبين الغريزة الفطرية غريزة التملك، فيدرك الطفل أن هذا له (أعطي له من أسرته) وإن ذاك لغيره. وهنا يأتي دور الأسرة ليس فقط في توجيه الطفل إلى عدم المس بأشياء الآخرين وملكياتهم أي توجيهه إلى (الأمانة - والقناعة - والابتعاد عن العدوانية والسرقة).

ومن المهم جداً توجيه الطفل أيضاً إلى المحافظة والاهتمام بما يملك من أدوات وملابس و...، والاهتمام بها من حيث بقائها نظيفة سليمة ومن حيث عدم تركها ونسيانها أو عدم حمايتها من الضياع أو السرقة بالإهمال واللامبالاة.

إن تنمية فكرة الملكية والمحافظة على الملكية ليس إلا ترسيخاً لغريزة فطرية، ويتم ذلك عن طريق المتابعة في السنوات الأولى من قبل الأسرة والروضة وبمجرد ترسيخ هذه الفكرة عند الطفل وثباتها تصبح جزءاً من شخصيته ولا يمكن بعدها تغيير قناعة الطفل إلا بصعوبة فائقة يستحيل تغييرها.

هناك أمور عديدة يحضرها الطفل إلى الروضة من ملابس وحقيبة وكتب وأدوات مدرسية وطعام ونقود أحياناً وإن لكل واحد من هذه الأمور شكلاً أو طريقة في الاهتمام.

فالملايس مثلاً: نعوّد الطفل أن يحافظ على نظافتها وإن لا يمزقها ولا يخلعها ويرمي بها، وهناك ما يضطر لخلعه كالمعطف والقبعة والكفوف شتاءً.

لكن يجب أن نعوّد الطفل إلى وضعهم في الأمكنة المخصصة لذلك وأن يشارك المربية في السؤال عنها وعدم نسيانها، وإلى ارتدائها بشكل صحيح غير منقوص، أما الحقيبة فيفضل كتابة اسم الطفل واسم الروضة وهاتفها عليها، أما الكتب والدفاتر فبعد تجليدها وكتابتها الاسم عليها يوجه الطفل إلى عدم العبث بها وتمزيقها ورميها في الأرض أو تركها هنا وهناك أو الكتابة عليها أكثر مما تطلبه المربية.

ويجب أن يدرّب الطفل على التمييز بين دفتره وكتابه وأدواته، ودفتر وكتاب وأدوات غيره، وكذلك إلى عدم التبادل بينه وبين زملائه في الكتب والدفاتر إن كان خطأ أو قصداً، وإلى عدم قطع ورقة أو أكثر من الدفتر أو الكتاب مهما كان السبب وهنا لا بد من متابعة مستمرة حتى نصل إلى مرحلة التأكد من تنفيذ رغبات الأبوين والمربية.

وبعد ذلك لا بد من تصفح الكتب والدفاتر بين الحين والآخر لمعرفة مدى اهتمام الطفل بسلامة ونظافة الدفاتر والكتب، طبعاً إضافة إلى المشاهد اليومية لدرس ووظيفة اليوم الذي نحن فيه.

أما القلم الرصاص أو الأقلام الملونة والممحاة والمبراة فعلى الأهل أولاً ثم المربية ثانياً التوجيه إلى الاحتفاظ بها وعدم كسر المحاة أو عضها أو حكها بالمقعد أو كسر المبراة.

والمربية الناجحة تميز بين أدوات الأطفال وتعرف صاحب كل أداة، وهي من خلال التفتيش الصباحي لأغراض الأطفال ثم في تفتيش قبل الانصراف ظهراً تستطيع أن تعرف أن هذا الطفل قد أحضر كذا وكذا... من الأدوات وأنه رجع بها نفسها دون زيادة أو نقصان أو تبديل، وفي حال فقدان شيء من طفل تكون المربية مدركة أن الشيء فقد داخل الصف وبسهولة يمكنها أن تعرف مصيره، وبهذه الطريقة تكون المربية قد أبعدت فرص الفوضى والإهمال عند المهملين وفرص السطو والسرقة عند شديدي الرغبة في التملك غير المشروع.

ويبقى أن نذكر ما يجب القيام به تجاه الطعام والمأكولات التي يحضرها الطفل من البيت، فدور الأهل هو الاختيار الصحيح للطعام حيث يكون محبباً للطفل ومقبولاً من الروضة بغض النظر عن رأي الأهل في بعض أنواع الطعام كالبيض مثلاً حيث إنه مغذي لكنه قد يكون غير محبب إلى الطفل وهو حتماً مرفوض وغير مرغوب فيه من إدارات رياض الأطفال لما يسببه من روائح غير مستحبة تلوث الهواء في الصفوف أو في كل بناء الروضة.

وبعد الاختيار الصحيح لنوع الطعام والمأكولات بحيث تكون ملائمة لذوق الطفل وتعليمات الروضة ورأي

الأهل لا بد من تغليف الطعام وتعبئته في أكياس تمنع فساده، أو إفساده الحقيقية والدفاتر والكتب، ثم يأتي دور التوجيه إلى عدم العبث بالطعام وإلى تناوله بإشراف المربية في الوقت والمكان المناسبين.

أما دور المربية فهو تنظيم تناول الطعام حيث يتم ذلك وفق توقيت ثابت حيث يكون الطفل مهيناً من حيث أدوات الطعام من صحن وكأس ومنشفة كما أن طاولته أو مقعده يكون خالياً من أدوات الدراسة حتى لا تتلوث أو تلوث الطعام، وبعد أن يكون طبعاً قد غسل كل الأطفال أيديهم استعداداً لتناول الطعام.

وبعد أن أطلعت المربية منذ الصباح الباكر وعند التفتيش الصباحي على طعام كل طفل وعرفت أولئك الذين لم يحضروا طعاماً هذا اليوم، وسألت عن سبب ذلك ثم تأكدت إن كان بعض الأطفال قد أحضر ما لا تسمح به الروضة مثل البيض أو السمك أو الأطعمة المطبوخة، أو ما يمكن أن يلوث هواء الغرفة أو ثياب الطفل ويديه من أطعمة.

كما أنها يجب أن تتأكد من تاريخ صنع بعض الأطعمة المغلفة والتي جلبها الطفل من السوق، حيث أن كثيراً من الأطعمة تكون مدتها منتهية إلا أن بعض قلبي الضمير من الباعة يبيعونها للأطفال.

كما أنه لا بد للمربية أن تحاور الأطفال وخاصة أولئك الذين ترى عندهم شهية محدودة لطعامهم فتسألهم عن سبب عدم تجاوبهم مع طعامهم فتعرف بالتالي إن كان السبب هو عدم ملائمة الطعام لأذواقهم أم أن هناك سبباً صحياً أو نفسياً أو غير ذلك من أمور جعلتهم لا يتجاوبون مع طعامهم.

وبعد مراقبة عملية تناول الأطفال لطعامهم ومتابعة كل مقصر في الطعام لا بد من إعلام الإدارة بكل خلل وجدته المربية في عملية تناول الطعام هذه لتقوم الإدارة بالاتصال بالأهل للتشاور معهم بخصوص ما يرسلونه من طعام عندما يكون ذلك مؤدياً إلى خلل في عملية تغذية طفلهم.

وأخيراً لا بد من التنويه إلى عدم إرسال ما ليس له علاقة بالعملية التربوية من أغراض إلى الروضة حفاظاً على هذه الأغراض من جهة، وإقلاقاً لمشاكل وهموم المربية من جهة أخرى، وإبعاداً لحصول عمليات التسلط والسطو والسرقة والتبادل والتبديل والضياع لهذه الأغراض من جهة ثالثة.

وفي هذا الصدد لا بد من تنسيق وتفاهم وتبادل الآراء في هذه الأمور بين الروضة (إدارة ومربين) من جهة، وبين الأهل من جهة أخرى حتى يكونوا جميعاً متفقين على مبادئ واحدة ننظم هذه الأمور.

أسباب انزواء الطفل في الروضة

إن جذور هذه المشكلة هي البيت، نوعية العلاقة بين الوالدين بعضهما ببعض ونوعية العلاقة بين الوالدين أو أحدهما بالأولاد، هذه هي الأساس.

كما أن نوعية علاقة الأسرة بالأقرباء والجيران من الناحية العاطفية تؤثر تأثيراً كبيراً سلباً أو إيجاباً في عملية الانطواء أو الانبساط والفرق الفردية من حيث التكوين الجسدي والنفسي والعقلي وما رافق حياة الطفل من ظروف محيطية خاصة، كل ذلك يحدد أيضاً ملامح شخصية الطفل المنبسطة أو المنطوية.

فكلما كان الطفل ذو تكوين جسمي سليم وقوي ونمو عقلي سليم وصحيح وكلما كانت حياة الطفل خالية من ظروف غير طبيعية وكانت علاقة الأبوين بهما ببعض وبأفراد الأسرة جيدة وكانت علاقة الأسرة بالجوار والأقرباء طبيعية منتظمة كان الطفل أقرب إلى الانبساط في الروضة.

فالطفل الاجتماعي في الأسرة والجريء لا يمكن أن يكون منطوياً في الروضة، أما الطفل الذي ربي تربية منعزلة فإننا نجد فيه تربة صالحة للانطواء حيث أن وجود مربية شديدة أو مخيفة بشكلها أو تصرفاتها أو أقوالها يجعله ينكمش ويبتعد عن إقامة علاقات اجتماعية بزملائه وخاصة إذا كانت المربية تعاني من ظروف خاصة أو مشاكل تبقيها حزينة أو متوترة، وهذا طبعاً حالة شاذة أو خاصة يجب أن لا توجد في مربية الروضة. وهناك حالات خاصة يحصل فيها الانزواء أو الانطواء بسبب سفر الوالد وبقاء البيت دون رجل يدخله حيث يكون أي إنسان غريب يراه الطفل مثيراً للخوف عنده وخاصة في بداية خروجه إلى الجو الاجتماعي إن كان في الروضة أو خارجها.

كما أن وقوع أحداث مخيفة إلى حد كبير تجعل الطفل يصاب بردة فعل تصل إلى درجة الانكماش عن كل شيء والانسحاب إلى الذات.

- مثال على ذلك الطفل م. س كان في الرابعة من عمره عند الاجتياح العراقي للكويت وكان مسكنهم في الكويت مقابل حديقة عامة تطل شرفة بيتهم عليها، امتلأت الحديقة الجميلة بالدبابات ودارت معركة ضارية شهدها الطفل وشهد ما رافقها من بكاء ونحيب وهرب وذعر.

منذ ذلك الوقت أصيب بوهن نفسي شديد وامتنع عن الكلام إلا للضرورة القصوى وبشكل مختصر ومع أقرب الناس إليه أمه أو أخوته.

خرجت الأسرة من الكويت مع من نزع وذُهِبَ إلى بلد آخر وسجل الطفل في إحدى الروضات، عرف السبب في انكماشه وانسحابه من المجتمع كله (بعد محادثة أهله عن حياته السابقة).

خلق له جواً جديداً من المرح واللعب والضحك - تعاون الأهل مع إدارة الروضة في تبادل المعلومات حول التغيرات التي تطرأ على الطفل وبشكل مستمر وتم توجيه الأهل إلى ضرورة بذل مجهود مكثف لإدخاله أجواء اجتماعية مريحة ومفرحة.

تم إدخاله ضمن مجموعة للتمثيل وأخرى للعب في الروضة وقد اختار وبصعوبة بعض الصداقات وكان هناك مجهود خاص بذل من قبل كل المشرفين على الروضة لإقناذه من انسحابه من المجتمع ورفضه الكلام والتجاوب.

وبالتشجيع المستمر حتى عندما كان لا يستحق التشجيع فعلاً، كنا نشجعه وبحرارة وكانت المربيات يحاولن إدخال السعادة إلى نفسه عن طريق (كل ما قال الأهل إنه يحبه) من لعب.

وبعد مرور أشهر قليلة صار الطفل قريباً من العادي وبعد مرور سنتين كان من أفضل الأطفال طلاقاً ومرحاً ودراسة واختلاطاً اجتماعياً بزملائه.

إذاً لم يكن السبب في انطواء الطفل وانعزاله لا البيت ولا الروضة بل كان سبب حادثة خارج البيت كان لها

الأثر الكبير في إخافته وتبديل ما كان يفرح فيه من حديقة جميلة وألعاب متميزة متنوعة إلى مكان للقتال والتدمير.

هكذا نرى أن الانطواء مشكلة متعددة الأسباب لكن المربي الذي يعرف سببها بإمكانه تجاوزها مع شيء من الصبر والجهد ومساعدة الأهل وتعاونهم.

الأسلوب الأفضل في الحث على التعلم

منذ اللحظة الأولى التي يولد فيها الطفل يبدأ بتعلم الأشياء عن هذا العالم ومنذ تلك اللحظة يبدأ دور الأم كمعلمة. والأطفال يريدون التعلم، والواقع لا يمكن إيقاف عملية تعلمهم، ولكن ما هي أفضل الطرائق التي يستطيع الآباء اتباعها لتشجيع الحب الطبيعي للتعلم؟ وهذا ما يجعلنا نتذكر أن كل طفل يتطور بسرعه الخاصة ولا يمكن تسريع عمل الطبيعة... وإذا أدركنا أن الطفولة هي مرحلة حياة خاصة وليست مجرد تحضير للعالم الحقيقي لكبار. فإن هذا يساعد على حماية الآباء والأبناء من ضغوط التعجيل خلال زمن الطفولة الخاص..

الآباء وتشجيع الطفل

إن التعلم عملية إيجابية تبدأ باللعب والبحث والاستطلاع الفضولي عند الطفل ويتمثل دور الآباء في تأمين الأدوات الخاصة وبالله واللعب والتشجيع على الاكتشاف والتجريب، أي إفساح المجال للطفل للعب ويكتشف. والطفل يلعب لعباً تلقائياً فيه الكثير من المصادفة العشوائية، وبذلك يتعلم الطفل من المبادرة الذاتية ودون تدخل الآباء، وأحياناً يؤثر تدخلهم في عملية التعلم فيوقفها، ولكن اللعب مع الطفل يعزز عملية اللعب والتجريب. وبمعنى آخر على الآباء إظهار الحماسة للعب دون تولي القيادة في عملية لإيصال الرسالة التي تقول: (إن عملية اللعب هامة وإن ما يقوم به الطفل هو نشاط إيجابي، فاللعب بالطفولة المبكرة هام جداً من أجل تنمية حب التعلم لدى الطفل. لذلك على الآباء تأمين أدوات اللعب للأطفال، تلك الأدوات التي تناسب مع أعمارهم، ولا تسبب لهم أي أذى وتوفر لهم المتعة وتوسع خيالهم..

إن تأمين أدوات غير مشكلة أمر هام جداً من مثل (معجون - رمل - ماء) ليستخدموها بالتجريب، وكذلك تأمين مواد مشكلة مثل قطع خشبية - صور مفككة... الخ.

ولا بد من تأمين ألعاب تعزز الخيال (مثل الملابس للدمى والأثاث الصغير) مع ضرورة تأمين أماكن مناسبة للعب، وأوقات للعب داخل وخارج المنزل مع رفاق اللعب لتوسيع مجال لعب الأطفال وتنمية علاقاتهم الاجتماعية.

ومن الجدير بالذكر أن الأطفال يتعلمون بالقذوة الحسنة من الآباء قبل كل شيء. وإن المديح يوجه الأطفال ويشجعهم، وهو أكثر فاعلية من العقاب لأنه يزود الطفل بالشعور بالفخر والإنجاز. والطفل يحب التعلم وما يتعلم

إذا شعر بأن ما يتعلمه مفيد له بشكل ما. ويستمتع بالتعلم إذا وجد معنى لما يتعلمه. لذلك على المربين (آباء - معلمات) إثارة فضول الطفل للتعلم وتوضيح سبب تعليمه شيئاً ما.

علينا معرفة إمكانية أطفالنا قبل أن نبدأ بعملية تعليمهم شيئاً ما، لأن هذه المعرفة تجعلنا نقدم لهم أشياء يتمكنون من إنجازها، وبذلك تحميهم من الفشل والإحباط، وتؤدي شخصية الطفل دوراً هاماً وطبيعياً في عملية تعلمه، فإذا كان لا يستطيع التركيز والانتباه إلا لمدة قصيرة، وإذا كان يشرد أو يتلهى بسهولة، أو يصيبه الإحباط بسرعة، أو إذا كان خجولاً، أو يخاف من النشاطات الجديدة، فهذا يصعب من تعامله من المواقف الجديدة.

أما إذا كان الطفل متحمساً ومحباً للاستطلاع، ويستطيع التركيز على ما يقوم به، وإذا كان مرناً فهذا يسهل تعامله مع أكثر المشكلات الجديدة.

إن مرور الطفل بخبرات سارة تعزز ثقته بنفسه وتنشط عملية تعلمه. وبالمقابل فإن خبرات التعلم الفاشلة تولد التشاؤم وعدم سرعته الخاصة، لأن هذا يساعدنا على التحرر من محاولة تسريع عملية التعلم عند الأطفال. وهذا لا يعني بالطبع أن الآباء لا يستطيعون مساعدة أطفالهم على تطوير التقنيات من أجل التعلم، ومن الملاحظ أن الأهل يقلقون عندما يجدون أن ابن الجيران يتفوق في مهارة لم يتقنها طفلهم بعد، ويتساءلون عما إذا كان عليهم الضغط عليه للحاق بالطفل الآخر.

إن دفع الأطفال إلى القيام بنشاطات ليسوا مستعدين للقيام بها بعد قد يؤدي بشكل غير مقصود إلى تصعيب الأمور عليهم، بحيث يفشلون في النجاح في هذه النشاطات في المستقبل عندما يحين وقتها.

علينا أن نعطي أطفالنا مهلة فيما نتوقعه منهم. فعندما يكون الأطفال تعيين أو مرضى، أو يعانون من ضغط ما فغالباً ما يتصرفون أكثر من المعتاد. وعندما تحدث تغيرات في نظام حياة الطفل يمكن أن يسبب هذا ضغطاً عليه حتى ولو كانت التغيرات إيجابية، مثل الانتقال من بيت إلى بيت، أو ولادة مولود جديد للأسرة أو دخول مدرسة جديدة، وجميعها تثير فيه سلوكاً محفوظاً في ذاكرته من فترة سابقة في حياته، لذلك فإن الانتكاسات شيء طبيعي تماماً.

تعلم مدى الحياة

وعلى الآباء عدم انتقاد فشل الطفل، وعدم جعله يفوز بشكل مستمر ومتعمد - أحرزوا الجوائز المادية فإنها بمثابة الرشوة إن كثر استخدامها، كونوا قدوة حسنة لأطفالكم في جميع تصرفاتكم وأشرحوا لهم السبب وراء ذلك السلوك، أعطوا أطفالكم دورهم في المناسبات الاجتماعية، فإن شعور الطفل بوجوده يدفعه لمزيد من التعلم والبحث والاكتشاف والثقة بالنفس.

لنتعاون مع أطفالنا وندفعهم لتعلم فعال، والتعلم الفعال يحتاج إلى طفل يحب التعلم، ويؤدي الاهتمام بثقافة الطفل دوراً كبيراً في حبه للتعلم، لذلك اهتموا بثقافة أطفالكم ومصادرها وأساليبها، وأنشئوا قنوات اتصال مع مدارسهم من خلال حضور اجتماعات أولياء الأمور، وتقديم المقترحات حول العملية التربوية.

إن تعرفكم على مستوى أطفالكم يساعدكم في دفعهم لتعلم أفضل، حاولوا أن تكونوا موضوعيين في التحدث عن أطفالكم أمام الآخرين وخاصة معلمهم. إن العلاقة بين المدرسة والبيت هي أساس التعلم الفعال والعمل الهام في تحفز الأطفال على التعلم.

إننا لا نريد تعلماً مؤقتاً ينتهي بانتهاء المدرسة، إننا نريد تعلماً مدى الحياة، تعلماً ذاتياً يواجه التفجير المعرفي السائد، ويواجه متطلبات القرن الحادي والعشرين.

الدراسة والفشل

كل أسرة تتمنى أن تحقق لأولادها مراتب عالية من العلم ليأخذوا دورهم العلمي، ومكانتهم الاجتماعية في المجتمع، ويزداد قلق الأسرة يوماً بعد يوم خوفاً على مستقبل الأبناء، ويبحثون ويسألون عن الأسلوب الأفضل في التربية الذي يسهم في تخطي الأبناء الصعاب، وتحقيق النجاح في الامتحانات فالفشل صعب على كلا الطرفين.

وهنا لا بد للطالب من تحقيق أمله وآمال أسرته به، لذلك عليه بالتركيز والمثابرة، والتركيز وتوجيه الانتباه الإدراكي لموضوع الدراسة، الذي هو بصدد دراسته، حيث يكثف جهوده وإمكاناته للدراسة والتحصيل. والتركيز بمفرده غير كافٍ، فلا بد من المثابرة التي تعني القدرة على المتابعة والاستمرار المرافقين للتركيز. وقد تختلف القدرة على التركيز والمثابرة من طالب لآخر، فقد تبدأ من نصف ساعة، وقد تمتد لساعة أو أكثر عند البعض، والطالب الذي يريد الوصول لهدفه يحضر لدراسته بشكل جيد. إلا أن ذلك يتوقف على الحافز النفسي لديه، أي الرغبة في الدراسة والحافز النفسي يتشكل لديه بقوة كبير إذا شعر بأهمية المادة التي يدرسها والذكاء الخاص الذي يتمتع به، والطالب المجد يعرف كيف ينظم وقته بين الجد والترويح عن النفس.

أهمية المدرس

ومن الجدير بالذكر أن يتعلم الطالب أن لكل مادة أسلوب في الدراسة، وهذه مسؤولية المدرس بالدرجة الأولى، إذ إن مهمة المدرس ليس نقل المعلومات من الكتب لأذهان الطلبة فقط. إنما عليه لفت انتباه الطلاب كيفية الاستفادة من المعلومات، وكيفية تخزين هذه المعلومات، أي تعليمهم كيف سيدرسونها، فأسلوب دراسة التاريخ يختلف عن أسلوب دراسة الرياضيات واللغة. فالتاريخ على سبيل المثال يحتاج لمقارنة وربط تمييز أما الرياضيات فتحتاج لتفكير واستنتاج وتطبيق وهكذا... إن المقارنة تساعد على التبويب والاسترجاع الصحيح للمعلومات، والفهرسة المنطقية للمعلومات ضرورية بما فيها عمليات الاستقراء والاستنتاج، فالاستقراء ينقل الطالب من المعلومات الجزئية إلى المعلومات العامة والاستنتاج عكسه.

الأسرة والحد من الفشل الدراسي

إن الأسرة الواعية تأخذ بيد أبنائها وتحثهم على تحضير الدروس مسبقاً ومتابعة دروسهم بالتدرج دون تراكم، والاستماع لكل صغيرة وكبيرة بالدرس، والانتباه إلى النقاط التي يركز عليها المعلم.

وتحث الطالب أن يحافظ على وقت الدراسة، ويحاول أن يعوض الوقت الضائع حتى لا ينقصه أي شيء من المفاهيم أو الخبرات، وأن يدرك أن كل مادة يدرسها لا بد أن تضيف شيئاً ما إلى ثقافته الشخصية، وتسهم في صقل شخصيته، علينا كأباء أن نساعد أبنائنا بتذليل الصعوبات الدراسية لديهم إن وجدت، ونرشدهم لدراسة السهل من المادة أولاً، نأخذ بيدهم ليستشيروا من هم على علم بالمفاهيم التي تصعب عليهم.

إن البيئة التي توفرها للأبناء تسهم في دراستهم الناجحة، الطاولة والكرسي تجعل حواس الطالب مستيقظة دوماً، التهوية الجيدة تزودهم بالأوكسجين الذي ينشط الدماغ، الحرارة الطبيعية (٢٥ - ٢٧) درجة تنشط الجسم.

إن حجب الضجيج عنهم، وتأمين الهدوء أمر ضروري، والإضاءة الجيدة ضرورية جداً، فكل غرفة مساحتها ٢٥ م^٢ تحتاج إلى ٣٠ شمعة، على أن يكون الضوء قادماً من على يسار الطالب.

إن الطعام المتوازن ضروري جداً، فالأكل بكثرة والأكل الدسم يؤثر في طريقة استيعاب الطالب وكثرة المنبهات القهوة والشاي أمر سيئ للغاية.

علينا مساعدة أبنائنا بتنظيم برنامج دراسي تتخلله أوقات للنوم والغذاء والرياضة للاستراحة، وقد تكون الاستراحة عبارة عن مشاهدة برنامج تلفزيوني أو استرخاء... الخ.

إن الأخذ بما سبق وتفهمه بوعي يساعد الأبناء على النجاح ويحقق لهم الدراسة الناجحة وتجنب رسم الفشل الدراسي.

نوم الطفل في صف المدرسة

النوم حاجة أساسية للطفل هي للإنسان بشكل عام وللكانينات الحية بشكل أعم لكن متى وأين وكيف ينام الإنسان (وخاصة الأطفال) أسئلة يعرف الناس الإجابة عنها لكنها إجابات ليست موحدة بل قد تصل أحياناً إلى حد التباين وبما أننا نتحدث عن الطفل في مرحلة الروضة نقول:

متى ينام الطفل؟ ينام الطفل بداية الليل ويستيقظ بعد طلوع الشمس ولا بد من أخذ كفاية جسم الطفل من النوم لأنه بحاجة تزيد عن حاجة الكبار بعد ساعات، فالطفل الوليد يكون بحاجة إلى ساعات تزيد عن العشرين ساعة يومياً، بينما تتناقص هذه الحاجة يوماً بعد يوم وشهراً بعد شهر لتصبح عشر ساعات من النوم لطفل من سن الروضة.

هذه الساعات يجب أن تنظم فبدلاً من أن ينام الطفل الساعة ١٢ ليلاً عندها لن يستطيع أن يستيقظ الساعة السابعة صباحاً لأنه يكون حينها بحاجة لمزيد من النوم.

وعندما تكون هناك فترتان للنوم واحدة قصيرة للقليلولة ظهراً وأخرى طويلة ليلاً لا بد أن تكون ساعات القليلولة ليست متأخرة فالطفل الذي نام للقليلولة الساعة الخامسة عصراً واستيقظ الساعة السابعة أو الثامنة، لن يستطيع حتماً النوم ثانية قبل الثانية عشر ليلاً أو بعدها بعض الأحيان.

وهكذا وعند بعض الأسر التي تعودت أخذ القليلولة ظهراً لا بد ومن أجل أطفالها أن تكون القليلولة مبكرة عندها وإن لا تطول ساعات نومها، فمثلاً النوم الساعة الثالثة حتى الرابعة أو بعد هذا الوقت بقليل يجعل الطفل الذي استيقظ من قيلولته كأبعد حد للمساء.

كما يفضل عند الأطفال الذين يرفضون النوم مبكرين أن لا يعوّدا على نوم القليلولة حتى يكون سهلاً عليهم النوم مبكرين.

وتلعب الفروق الفردية دوراً كبيراً في هذا الموضوع فكم من طفل ينام كلما طلب إليه ذلك، أو كلما وجد جواً مناسباً للنوم.

وهنا لا بد للأهل من الضغط على عادات أطفالهم في النوم أو السهر يفرضوا عليهم عادات صحية وطبيعية في النوم.

بالنسبة للأولاد الذين لديهم مشكلة في عدم النوم لا بد من مراقبة طعامهم وشرابهم وخاصة قبيل المساء حيث لا بد من إبعادهم عن المنبهات وخاصة الشاي بالنسبة للطفل وكذلك الفواكه الغنية بالفيتامين (ث) بل إعطاؤهم أطعمة مهدئة كاللبن والحليب والتمر.

كما أن استشارة الطبيب في الحالات المستعصية أمر مفيد للغاية، إن سهر الطفل يحمل أضراراً كثيرة بالنسبة للطفل صحية منها أو أخلاقية، فالفيديو أو التلفزيون أو الستلايت (الدش) أو حتى الحديث الذي يدور بين الكبار، كثير منه يجب أن يكون بعيداً عن مسمع الأطفال حفاظاً على براءة تفكير الطفل وأخلاقه.

أما من الناحية الصحية فإن عدم أخذ الطفل القسط الكافي من النوم والراحة ينعكس سلباً على سلامة تكوينه الجسدي كما أنه يضطره إلى النوم أينما وجد في غرفة الصف أو السيارة... ذلك أن جسمه ما زال يتطلب مزيداً من النوم.

وهكذا تفاجأ المربية بطفل ينام داخل الصف منذ الصباح الباكر، وعندما تكون المربية أو إدارة الروضة غير آبهة بالموضوع حيث تسمح للأطفال بالنوم بل تطلب إليهم قائلة ضعوا رؤوسكم على الطاولات (طالبة منهم محاولة النوم).

أي نوم هذا الذي فوق المقعد الخشبي ودون غطاء ولباس هو الصدارة (هل وجدت الروضة للنوم أصلاً) أم للتربية المتعددة الجوانب حيث يتم بناء شخصية متكاملة للطفل بدءاً من الجسد وانتهاءً بالأخلاق ومروراً باللغة السليمة والعقل السليم والتكوين الاجتماعي الصحيح والعادات الصحية السليمة والتكوين الانفعالي الطبيعيين.

لماذا لا ينال الطفل القسط الكافي من النوم في بيته وفي ظروف صحية من فراش وثير وتهوية وتدفئة مناسبتين ولباس خاص بالنوم؟

إن العلة تكمن في عدم تنظيم وقت نوم الطفل، وإن الأطفال الذين أخذوا القسط الكافي من النوم في البيت يكونون جاهزين للتلقي والتقبل لكل ما يعطى إليهم من خبرات ومعلومات وتوجيهات وأنشطة متنوعة.

هذا بالنسبة للأطفال العادين مع مربيات عاديّات إلا أنه يمكن أن نجد طفلاً ينام في البيت عشر ساعات ثم يأتي ليعاد النوم في الصف ثانية، وهؤلاء قلائل لا يزيد عددهم عن ٣ - ٥ % وأولئك يجب أن يعرضوا على الطبيب ليحدد سبب ذلك، أو أن يكون هذا أمر وراثي في أسرهم (كثير النوم أو الخمول). أما دور المربية في جعل الأطفال يشعرون بالملل والسأم ثم النعاس فيجب أن لا يغيب عن بال الإدارة، فالمربية التي لم تجد هي ذاتها كفايتها من النوم في يوم ما أو فترات معينة سيكون هذا أثره جلياً على شكلها أو تصرفاتها من تناوب وملل ونعاس مما يصيب بالعدوى أطفال صفها الواحد تلو الآخر. كما أن أسلوب المربية في الحديث عندما يكون رتيباً غير متميز بنبرات معبرة، متغيرة، يجعل سامعه يستسلم للنوم دون أن يدري. كما أن للإضاءة السيئة أو التهوية السيئة دوراً كبيراً في شد الطفل للنوم، وأخيراً فإن عدم إشراك الطفل بأنشطة الصف وإهماله وعدم الانتباه إليه وشعوره أن المربية في واد وهو في واد آخر يجعله وخاصة إذا كانت بعض الأسباب التي أوردنا ذكرها قبل قليل متوفرة أيضاً سيجعله كل ذلك يغط في سبات عميق. (طبعاً لا بد من استثناء حالات يكون فيها الطفل مريضاً أو مصاباً بالحمى وارتفاع الحرارة، عندها يكون ذلك النوم مرضياً ولا يدخل ضمن ما قصدنا إليه في كلامنا آنفاً).

الذاكرة والنسيان

إن الذاكرة من أهم وأعظم النعم التي وهبها الله للإنسان. ومن عظمة الخالق جل شأنه أنه صنعها بشكل يحير الأبواب وتعجز عن فهم سره العقول لدرجة أننا مازلنا نتخبط إلى وقتنا الحالي في مسارات عديدة ومتاهات غامضة بحثاً عن سر الذاكرة وطمعاً في التوصل إلى حل ألغازها وفك شيفرتها ورموزها. فالإنسان على الرغم من صغر رأسه بالنسبة إلى حجم جسمه، إلا أن هذا الرأس يحوي مخزوناً من المعلومات يفوق حجمه ملايين المرات، بل وتعجز مئات وآلاف الكتب عن احتوائه. هذا بالإضافة إلى أن تلك المعلومات منظمة ومرتبطة في منظومات فريدة في نوعها وبشكل يفوق أحدث ما وصلنا إليه من مخترعات ضخمة ومعقدة يقف وراءها مئات العلماء وآلاف الفنيين. فذاكرة الإنسان غير محدودة بالحيز الضيق داخل الجمجمة كما هو الحال في الذاكرة الاصطناعية للآلات الحاسبة أو مصارف المعلومات. كما أنها لا تعتمد على فهارس موضوعية أو دليل كشاف. وإنما تحتوي ذاتياً على جميع أجهزة التشغيل والحفظ والتصنيف والتحليل التي تعمل بطريقة تلقائية سبق تنظيمها وبرمجتها وترتيب عملها من قبل الخالق المبدع الذي خلق كل شيء. فأتقن صنعه ووضع فيه أسرارته وحكمته:

(صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَنْتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ)(١).

ويشير المولى عز وجل إلى الذاكرة فيقول:

(وَمَا يَذْكُرُ إِلَّا أَوْلُوا الْأَلْبَابِ)(٢).

ونلاحظ في الآيات السابقة الارتباط الوثيق بين التذكير وتوفير العقل واللب، حيث أنه لا ينتفع بالتذكيرة والموعظة إلا ذوو العقول والإفهام. فالانتفاع والاعتاظ يكون عن طريق استدعاء أثر الخبرات السابقة وربطها بالمواقف الحالية مما يؤدي إلى انجلاء والانتفاع بفحوى المعلومات.

ولو رجعنا إلى الدراسات والأبحاث والكتب التي بين أيدينا مهما كان مصدرها لوجدنا أنها استعارت كثيراً من المعلومات القرآنية والحقائق الربانية وبنت عليها النظريات الحديثة التي تحاول شرح مفهوم الذاكرة وبيان كيفية عملها وطريقة تسجيل المعلومات بها.

ولنستعرض معاً الآيات التالية:

(كَلَّا إِنَّهُ تَذَكُّرَةٌ * فَمَنْ شَاءَ ذَكَرْهُ * وَمَا يَذْكُرُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ هُوَ أَهْلُ التَّقْوَى وَأَهْلُ الْمَغْفِرَةِ)(٣).

فالقرآن هنا هو الكتاب الذي يستذكر به، إذ يمكننا بالرجوع إليه الإطلاع على الحقائق ومعرفة الأوامر والنواهي ما يجعلنا نعيها في ذاكرتنا بشكل أفضل من ذي قبل وبأسلوب يجعلها قريبة المنال إلينا عندما نريد استدعاءها من الذاكرة.

ونشاهد في المثاليين التاليين أسلوباً آخر من أساليب عمل الذاكرة في استدعائها للمعلومات المخزنة لديها:

(وَجِيءَ يَوْمَئِذٍ بِجَهَنَّمَ يَوْمَئِذٍ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ وَأَنَّى لَهُ الذُّكْرَى)(٤).

(فَإِذَا جَاءَتِ الطَّامَةُ الْكُبْرَى * يَوْمَ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ مَا سَعَى)(٥).

ونرى في الآيات السابقة صورة مثيرة لأهوال يوم القيامة مما يجعل كل إنسان يتذكر عمله وما كان أسلفه في قديم الدهر وحديثه من خير أو شر.

ولو دققنا في المعنى الذي ترمي إليه الآيات لوجدنا أنها تتضمن ما يفيد بأن تلك الأهوال تعمل كمنبه (مثير) قوي يؤدي حدوثه إلى استجابة الذاكرة واستدعائها لجميع محتوياتها.

والغريب من الأمر أن النظريات الغربية الحديثة كانت أسبق منا إلى الانتباه لهذا الكنز من المعلومات فظهرت نظريات (المثير والاستجابة) ونظريات الذاكرة وغيرها من الأفكار المبنية على هذه الصور القرآنية الواضحة الدلالة والمعنى.

١- النمل: ٨٨.

٢- البقرة: ٢٦٩.

٣- المدثر: ٥٤ - ٥٦.

٤- الفجر: ٢٣.

٥- النازعات: ٣٤ - ٣٥.

مشاكل الذاكرة

من المعروف أنه بقدر ما للذاكرة من أهمية حيوية فإنها أحياناً ما تصيبها الإعطاب وفي مقدمتها آفة النسيان. والنسيان بصورة عامة هو عدم القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات التي نود تذكرها: (رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا) (٦). ويقول بعض المفسرين إن الإنسان استمد تعريفه من النسيان وبأنه سمي بالإنسان لأنه عهد إليه فَنَسِيَ: (وَلَقَدْ عَهِدْنَا إِلَى آدَمَ مِنْ قَبْلُ فَنَسِيَ وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْماً) (٧).

بعض أسباب النسيان

أولاً:

يحدث النسيان بصورة عامة لأسباب خارجة عن إرادة الإنسان لحكمة إلهية يراها الخالق المبدع كما هو الحال في:

(ما نَنْسَخْ مِنْ آيَةٍ أَوْ نُنْشِهَا نَأْتِ بِخَيْرٍ مِنْهَا أَوْ مِثْلُهَا أَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) (٨). فالنسيان فيما روته الآية قد يكون بأمر من الله لأسباب لا يعلمها إلا هو وليسبب لا يعلمه البشر. كما قد يحدث النسيان بسبب عوامل معروفة ولكن ليس للإنسان سيطرة عليه كما في حالة المرض أو الحوادث أو كبر السن مثلاً:

(لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئاً) (٩).

ثانياً:

وقد يحدث النسيان لأسباب راجعة إلى الإنسان نفسه بسبب عوامل نفسية أو اقتصادية أو اجتماعية أو غيرها، ومنها:

أ- إهمال المعلومات وعدم استخدامها:

فمن أجل أن تبقى المعلومات حية وحاضرة في ذهن الشخص فلا بد من تنشيطها بالتكرار والاستعمال والمراجعة والممارسة. أما في حالة تجاهل المعلومات أو الإعراض عنها فإنها تضعف ويصعب استرجاعها: (وَتَسُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ) (١٠).

٦- البقرة: ٢٨٦.

٧- طه: ١١٥.

٨- البقرة: ١٠٦.

٩- الحج: ٥.

١٠- المائدة: ١٣.

(فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمُ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ) (١١).

(يَقُولُ الَّذِينَ نَسَوْهُ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَاءَتْ رُسُلُ رَبِّنَا بِالْحَقِّ فَهَلْ لَنَا مِنْ شُفْعَاءٍ) (١٢).

ونرى في جميع الآيات السابقة كيف يؤدي الإعراض عن آيات الله وترك العمل بها إلى نسيانها وعدم تذكرها.

ب - النسيان كعامل طبيعي مؤقت

ويحدث النسيان في مثل هذه الحالة بفعل العوامل الطبيعية وذلك لأن تلاحق الأحداث بنسق سريع أو مفاجئ قد يؤدي إلى الاستثارة الزائدة عن الحد ومنع المعلومات من التسجيل بمراكز الذاكرة بالدماغ، وتشير النظريات المعاصرة إلى أننا نفقد جزءاً غير قليل من المعلومات بسبب العوامل المؤدية إلى عدم تسجيل الذاكرة لكل ما يمر بنا من أحداث، ومثال ذلك:

(فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنَهُمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا) (١٣).

ج - النسيان بسبب تصارع المنبهات

أحياناً ما يجد الإنسان نفسه أمام منبهين يعملان في وقت واحد وكلاهما مهم له. وعادة ما ينشأ الصراع في مثل هذه الأحوال ولا ينتهي إلا بحل المشكلة الأصلية وهي اختيار أحد المنبهين وكف الآخر. وما حدث مع موسى (عليه السلام) في الموقف التالي كان يدعوه إلى:

- اختيار منبه الكف عن سؤال رفيقه.

- أو اختيار منبه النهي عن المنكر.

ولما كان المنبه الثاني أكثر قوة لتعلقه بحدود الله وبالأمر بالمعروف فقد اختاره موسى لحل صراعه النفسي مما أضعف المنبه الأول فنسى النصيحة:

(قَالَ فَإِنِ اتَّبَعْتَنِي فَلَا تَسْأَلْنِي عَنْ شَيْءٍ حَتَّى أُحْدِثَ لَكَ مِنْهُ ذِكْرًا * فَانْطَلَقَا حَتَّى إِذَا رَكِبَا فِي السَّفِينَةِ خَرَقَهَا قَالَ أَخْرِقْتُهَا لِنُغْرِقَ أَهْلَهَا لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا إِمْرًا * قَالَ أَلَمْ أَقُلْ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا * قَالَ لَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا نَسِيتُ وَلَا تُرْهِقْنِي مِنْ أَمْرِي عُسْرًا) (١٤).

ولاحظ بأننا نتعرض جميعاً للنوعين السابقين من النسيان (ب، ج) وهذا أمر طبيعي ولا يدعو إلى التضيق على المتعلمين أو استعمال الشدة معهم، وإنما يقتضي الأمر تقديم المعلومات والحقائق واحدة بعد أخرى في صورة سهلة وبدون مزاحمة أو تشويش، مع ضرورة الاستعانة بالأجهزة والوسائل المعينة والأساليب التربوية

١١- الأنعام: ٤٤.

١٢- الأعراف: ٥٣.

١٣- الكهف: ٦١.

١٤- الكهف: ٧٠ - ٧٣.

المتنوعة، وتدريب الطالب على ربط المعلومات مع غيرها في شكل مرتب يسمح له بسهولة تذكرها.

د - النسيان بسبب الدوافع الذاتية

ويحدث النسيان إما بسبب طول المدة التي تمضي دون مراجعة المعلومات أو الرجوع إليها، مثل: (وَلَكِنْ مَتَّعْتَهُمْ وَأَبَاءَهُمْ حَتَّى نَسُوا الذِّكْرَ وَكَانُوا قَوْمًا بُورًا) (١٥).

وقد يكون الدافع هو الاستمتاع باللغو واللعب والسخرية بالآخرين مما يؤدي إلى عدم الاهتمام بالأمور الأخرى ومن بينها الحقائق والمعارف المطلوبة، مثل:

(فَاتَّخَذْتُمُوهُمْ سِخْرِيًّا حَتَّى أَنْسَوْكُمْ ذِكْرِي وَكُنْتُمْ مِنْهُمْ تَضْحَكُونَ) (١٦).

وقد يكون الدافع هو الشعور بالرفاهية والانسياق وراء طلب اللذة مع الانشغال بالأموال والأولاد والحياة المادية.

(وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا خَوَّلَهُ نِعْمَةً مِنْهُ نَسِيَ مَا كَانَ يَدْعُو إِلَيْهِ مِنْ قَبْلُ وَجَعَلَ لِلَّهِ أَنْدَادًا) (١٧).

مدى النسيان

قد يحدث النسيان لمدة طويلة أو قصيرة، كما قد يكون دائماً أو مؤقتاً تبعاً لأسباب حدوثه.

ففي سورة الكهف نجد أن نسيان موسى (عليه السلام) وفتاه الحوت كان لفترة قصيرة من الزمن، أما في حالات أخرى فقد يكون النسيان طويلاً ومؤقتاً في آن واحد مثلما حدث مع صاحب يوسف الذي نسي أمره بضع سنين وتذكره حين واجه منبعاً قوياً وهو رغبة الحاكم في تفسير الرؤيا التي شاهدها، وهو ما جعل الذكريات تطفو من جديد وتصبح في متناول الذاكرة: مثل:

(وَقَالَ الَّذِي نَجَا مِنْهُمَا وَادَّكَرَ بَعْدَ أُمَّةٍ أَنَا أُنَبِّئُكُمْ بِتَأْوِيلِهِ فَأَرْسِلُونِ) (١٨).

وهكذا نرى أن ما يسجل بالذاكرة يبقى ولا تمحى آثاره وإنما يصبح بعيداً عن متناول لعوامل كثيرة تعرضنا لذكر بعضها فيما سبق.

١٥- الفرقان: ٨.

١٦- المؤمنون: ١١٥.

١٧- الزمر: ٨.

١٨- يوسف: ٤٥.

إلى الآباء والمعلمين والمربين

أقوال للإمام الشيرازي الراحل (قدس سرّه) في التربية

السيادة لها مقومات فكرية، وعملية، ونفسية، وهي ملكة في الإنسان، قبل أن تكون وجوداً في الخارج، فمن
اللازم على المسلمين أن يُربّوا أولادهم على السيادة، بأن يوصوا إليهم، ويشعروهم بأنهم سادة، كما عليهم أن
يوجدوا في أنفسهم ملكة السيادة، وأن يعملوا لتحقيق هذه المهمة في حياتهم العملية.

* * * * *

إذا لجأ الوالدان إلى أساليب العنف والقوة في تعاملهم مع أطفالهم، فإن ذلك عادة ما يخلق للأسرة مشاكل لا
أول لها ولا آخر.

* * * * *

لا شك في اختلاف الطبائع حسناً وسوءاً، لكن لا يغفل عما للتربية والإيحاء النفسي من أثر واضح في الأمر،
فمن الضروري أن يربي الإنسان نفسه على حسن المعاشرة.

* * * * *

إن دافع الإنسان إلى الدين والعقيدة هو دافع فطري غريزي، وقد سلّم به حتى الذين لا يؤمنون بالدين. فإننا
إذا لم نغذّ أخواننا وأبناءنا من ثقافتنا الإسلامية الصحيحة، فسوف نترك فراغاً كبيراً في حياتهم.

* * * * *

على الآباء، أن يجعلوا بيوتهم مدرسة لتربية أولادهم على تجاربهم اليومية.

* * * * *

يجب على المسلمين أن يعملوا على تنمية عقول أبنائهم، لأنّ العقل نعمة أنعم بها الله عزّ وجلّ على عباده،
حتى يتمكن العبد من مواجهة الأهواء والشهوات والاحترافات التي يواجهها من كلّ حدب وصوب.

* * * * *

إذا نضج الجيل بتجارب الآباء ومعلوماتهم، ففزت الحياة إلى الأمام، فإنّه لا يصرفُ عمره في التجارب، بل
يبني طوابق جديدة فوق ما بناه الآباء.

* * * * *

للتربية دور مهم في تعديل وتهذيب أفكار المسلمين، ونرى الذين اهتموا بهذا الجانب رأوا ثماراً طيبة،
وننتاجاً رائعاً.

* * * * *

أصل التربية، هي هداية الإنسان إلى الصراط المستقيم.

قضايا زوجية

الفشل الجنسي بين الانحراف والفطرة

إن الرغبة الجنسية كأى وظيفة جسدية أخرى ينشأ عنها عندما تخذلك عواقب وآثار نفسية وتشريحية ممقوتة. وبعبارة أخرى: إن الخذلان الجنسي قد يمرضك جسدياً وعقلياً.

يخيف الملايين من الناس ويغضبهم أن يعلموا أن معظم العقبات في شخصياتهم وفي أجسادهم مردها إلى معضلة عاطفية لا شعورية هي على الغالب في نطاق الجنس. ويتجه العلماء اليوم - وقد تبين لهم أن هنالك علاقة وثقى بين العقل والجسد، وأن الواحد منهما يستطيع أن يؤثر على الآخر - إلى وضع التوكيد الأول على المعاضل النفسية كسبب للعلل الجسدية.

(ش ح) شاب وسيم أعزب، كان يتدمر من عجز عدد كبير من الخبراء الطبيين عن تعليل الألم الذي يشعر به حول عضوه الجنسي.

إلى أن زار أحد المستشارين في الاضطرابات النفسية - الجسدية. وما كاد يسمع حكم الخبير حتى تملكه الغضب وهو لا يصدق أذنيه. وانفجر صانحاً: «هذا هو حكمك إذا؟! القضية كلها عاطفية؟ والألم الذي أشعر به هو مجرد وهم أو اختلاق؟!». «

ويجب الخبير: «لقد أخذنا كل شيء بعين الاعتبار وقيمنا تاريخك العاطفي، وقضيتك لا تختلف عن الكثير من الرجال الذي يتعللون بألم جسدي للتفريج عما يشعرون به من الضجر والتبرم بحياة جنسية فاشلة».

لقد كان (ش ح) مثل الكثيرين غيره من الرجال، شديد الحساسية من خذلانه جنسياً، وتحول كبرياؤه كذكر إلى مشكلة وعجز ومرض دون الاعتراف بان مشكلة عاطفية يمكنها أن تؤثر عليه. وكان الخبير يعرف ذلك جيداً، فاستخدم الرقة في قضيته وتمكن من إقناعه باللجوء إلى المعالجة النفسية ولم تمض بضعة أشهر حتى زالت الأعراض وكان (ش ح) ممتناً من حكم الخبير المصيب.

كان (ش ح) نشيطاً ومقدماً وذكياً وقريباً للقلب، يعرف بأنه وسيم وعندما أصيب بصدمة أو صدمتين في محاولة للوصول إلى علاقة جنسية طبيعية مع زوجته، تركه ذلك أسير شعور بالفراغ والأسى، وتملكه خوف وهمي في أن يكون غيره من الرجال ينتقلون من انتصار إلى انتصار مع زوجاتهم، فتحول ذلك فيه إلى الغضب وخيل إليه أن جميع الفتيات متأمرات عليه يحرمنه مما يغدقه على سواه دون حساب. فأخذ يقوم بمحاولات مع النساء ولكن على طريقة «النصر أو الموت» الأمر الذي كان ينفرفن منه ويبعدن عنه، وزادت الحال سوءاً سنة بعد سنة، وبهذا ازدادت آلام جسمه.

يقول أحد الأطباء في مثل هذه الحالة: إن ما يصرح عنه من آلام قوية لا تطاق وآلام في الأعضاء التناسلية، ما هي إلا تعابير يستخدمها المرضى لبيت شكواهم. ومصدر هذه العلل في الغالب تدهورات عاطفية أو حسد أو غيرة، أو أسف شديد أو خوف أو طموح أو مبالغة في الأنانية، أو خذلان في غضب شديد.

تدفع الرغبة الجسدية الملحة بالرجل إلى طلب الاتصال الجنسي بزوجته، لا تلبية لنداء الغريزة فقط، بل لحصول على شعور باحترام النفس. فالرجل يحصل عادة على مقدار من الاحترام أو حسن المركز أو القيمة بالوظيفة التي يشغل، أو بالانضمام إلى ناد ما، أو بموهبة لديه. ولكنه يتغير كثيراً إذا أصيب بنكسة في إرضاء رغبته الجنسية.

اعط الرجل كل ما تطلبه نفسه - فلا يكفيه ذلك عادة إذا وجد تكراراً أن جسده، وذكورته، وخالصه وجوده كإنسان، غير مرغوب فيها لدى الجنس الآخر. وتكون لساعات مثل هذه الأعراض أعمق وأشد من أن يتحملها الرجال، معظم الرجال، وتفاعل مع الزمن فعلها فيهم.

يقول أحد الأطباء في ذلك: قد يحملنا الخذلان أو الفشل الجنسي على مهاجمة كل ما يمنعنا من الحصول على ما نريد. إنه كالشعور الذي ينتابنا إذ تعذر علينا فتح أحد الأبواب. إننا حينئذ نريد أن نحطمه، بل أن نحطم ضوء النهار الذي وراءه.

آلام الظهر

كان الحضور في قاعة المجلس البلدي في إحدى البلدان الأوروبية ينصتون بدهشة واستغراب إلى الخطيب البارز وهو يقول: «إن قواتنا المسلحة تجد صعوبة في الحصول على رجال يستطيعون اجتياز الفحص الطبي لالتخراط في الجيش. وإن أعضاء اللجان الطبية الفاحصة في ذهول من كثرة الشبان المصابين بآلام الظهر». وتوقف الخطيب برهة وهو يلقي بنظرة خاطفة إلى الجمهور ثم تابع يقول «نعم.. هذا هو ما قلت تماماً. إن شباناً مصابون بآلام الظهر».

عندئذ انزوى «دون. م» في مقعده وقد ساورته أفكار مخجلة. كان «دون» ابن ٢٦ سنة ولا يبدو من ظهره إلا أنه شاب أنيق متناسق القوام، وكان محبوباً بين رفاقه في المصنع الذي يعمل فيه كاتباً منذ أن رفضه الجيش بسبب ألم مزمن في أسفل ظهره.

وكان ممتناً لعدم تعيير الناس له بتخلفه عن واجبه الوطني، وحافظاً لجميل أرباب المصنع الذين كانوا يغضون النظر عن غيابه المتكرر بسبب المرض.

وتغيرت حال «دون» منذ ما تسلّم الإشعار برفضه من الخدمة العسكرية فصار دائم السهو يعاني في سرّه شعوراً بالمدلة. ولم يكن يعلم أنه واحد من العديد من الشبان المصابين بالسيكوسوماتية «الاضطرابات الجسدية الناشئة عن اعتلال عقلي أو نفسي التي تسبب له آلاماً في الظهر»، وإنه مثلهم ليس له غير هذا الألم الوهمي ليروح به عن نفسه آثار خذلانه الجنسي.

ما زال «دون» في السادسة والعشرين من عمره، يزهو بسيطرته على نفسه ويفتخر بمحافظته على مناقب أبويه الشديدي التمسك بالتقاليد. كان يقول لهيلين خطيبته: «يجب أن يكون زواجنا نقياً وليس كزواج هؤلاء

الأطفال القذرين».

من الناحية البسيكولوجية كان «دون» ضحية تقليدية لآلام الظهر النفسي ويسمى «فيبروستيتس» أصيب به عندما لم يتسن له مجابهة رغباته الجنسية، التي كان يعتبرها شراً وخطيئة. كان يرى حوله نساءً جميلات ومثيرات ولطالما حلم بالزواج منهن، ثم يعود فيلوم نفسه لعصيانه ضميره، بسبب ما كان يؤمن به من بعض الأفكار التي تتنافى وحاجات الإنسان وقوانين الفطرة.

ظلت العلاقة بين الفيبروستيتس والعقد الجنسية غامضة حتى أنهى العالم البريطاني الدكتور جايمس هاليداى - وهو الرائد البريطاني الأول في العضلات البسيكولوجية - دراساته الضخمة عن الفيبروستيتس، فتأكدت العلاقة بين هذه الحالة وبين نوع الشخصية. وأعلن هاليداى بوصفه حكماً أول في برنامج التأمين الصحي القومي البريطاني أن ضحايا الفيبروستيتس أشخاص نزهاء مستقلين، شديدي الحرص على الواجب، وشديدي الإحساس فيما خص أدق تفاصيل الخير والشر.

وفي مقالات هاليداى في المجلة الرسمية للطب الداخلي سعى هؤلاء بالمخوذون - روماتيا أو الذين يتسلط عليهم الروماتيزم وقال إن خصائص شخصياتهم تتكون كرد فعل لشخص شديد التسلط في صغرهم. فتنمو عندهم الذات العليا أو قل أنانية مفرطة «سوبر ايكو» مهدة الطريقة لمقدار كبير من المشاعر المكبوتة كالعداء والاستنكار والشعور بالذنب. كل هذه المشاعر تجعلهم غير مرنين ومتحجرين إزاء المؤثرات العاطفية وذلك يقود إلى أوصاف مشابهة في انعكاساتهم الجسدية.

ولاحظ الدكتور أوتو فيننتشل، المحلل النفسي العالمي، أنه أثناء العلاج بالتحليل النفسي كان عدد كبير من المعالجين تتابهم آلام منتشرة في عضلات الجسم. وكان ذلك يحصل عندما يواجه المتداوي بتفسير لا يروقه لأحد الأعراض التي يشكو منها. ويرى أن الحافظ الجنسي القوي يلعب دوراً كبيراً في تسبب نوبات ألم العضلات، وبالأخص في منطقة الحوض.

ولنعد الآن إلى «دون» لقد كان من غير أن يدري كارهاً لوالديه لتربيتهما إياه بهذه الصرامة، ولزعرهما فيه شعور المذهب في كل ما يتعلق بالجنس.

كان يشعر أنه مخدوع ومحروم، وأنه ضحية تفكيرهما الضيق. ومع هذا فقد كان ولاؤه وحرصه على تحقيق كل رغبة من رغباتهما، يمنعه من فك عقال كرهه الباطن لهما.

وبدل أن يعترف في داخله بشدة غيرته من أساليب سواه من الشبان والشابات المتحررة من كل قيد، اتخذ لنفسه موقف «الحصرم الحامض» وأخذ يعزي نفسه ويقنعها بأنه طاهر.

ولما كان عاجزاً عن تبريد غليله بمواجهة والديه أو الشبان الآخرين، لم يعد يقوى إلا على نفسه فتحوّلت نغمته إلى داخله وكانت النتيجة: الألم في أسفل ظهره.

قام الدكتور هـ. فلاندرز دنبار من جامعة كولومبيا، بكشف بسيكوزماتيكي لتعيين أسباب حمى المفاصل. فأظهرت له نتائج هذا الكشف أن هناك نوعاً من الشخصية المميزة الواضحة لذلك المرض أيضاً.

فعند أمثال هؤلاء الأفراد يحطم التوتر العاطفي مقاومة الجسم لبعض انواع الفيروس، فاتحاً الطريق لظهور

الحمى. وقد أظهر درس الحوادث الكثيرة أن الاخفاق في إقامة علاقة جنسية ناجحة كان إحدى الشكاوى الشائعة.

وفي شكاوى النساء من الخذلان الجنسي كن كثيرا ما يعبرن عن شعور سلبي إزاء الجماع. أما الرجال الذين جرى دراستهم وفحصهم فقد عبّروا بدورهم عن شعورهم بعدم الرضى عن توافقهم الجنسي. وصرّح آخرون أنهم يعتبرون العمل الجنسي نفسه مجرد عرض لقوتهم الجسدية حتى ولو لم تكن هنالك لذة فيه.

عدو النساء

كان هيوبرت ز. النحيل القامة المتوسط العمر، الرث الثياب، يأخذ مجّات متقطعة من سكارته اثناء الفحص تمهيدا لإدخاله مستشفى الأمراض العقلية. وكان يقول للعالم النفسي الذي يفحصه: «النساء يتآمرن ضدي، إنهن مهووسات جنسياً - كلهن كذلك. وهن يحقدن عليّ لأني أعرف لعبتهم القدرة. إنهن يردن أن يستدرجنني لتعاطي الجنس معهن. ولكن لا يا سيدي، هيوبرت لن يدع أحداً يغرّر به، ولم ألبث أن اكتشفت خطتهن القدرة لتسميم طعامي وقتلي».

وحين انتهت المقابلة وخرج المريض كان كل ما كتبه الطبيب النفسي التشخيص التالي: «بانارانويد سيكزوفرينيا - أي انشطار جنون الاضطهاد الدائم - المتميزة بأوهام الملاحقة العدائية والشعور بالعظمة» وما حالة هيوبرت هذه إلا واحدة من كثير مثله، فهو رجل يعيش وحيداً لا صديق له، منزلاً في غرفة بمنطقة كلها غرف للإيجار في مدينة كبيرة. دفعته السنوات العديدة من الوحدة تدريجياً إلى عالم غير حقيقي والانسحاب من العالم الذي هو فيه.

ولما انقضت مدة طويلة على انعزاله الكامل عن النساء انصرف إلى تكديس مجموعة ضخمة من صور النساء العاريات، وكان يشعر بقشعريرة لذة كلما ألصق صورة فتاة جديدة على جدار غرفته ونزع عنها الصور القديمة ورمى بها وكأنها جمع من الخلايا الباكيات.

وتسرح مخيلته الشاردة فيتصور علاقة جنسية مع الفتيات الجميلات اللواتي يبتسمن له على جدار غرفته. وقد صارت هذه الصور لديه أكثر واقعية من أي امرأة حقيقية، وكان يرى النساء في العالم الخارجي فيجدهن كلهن باردات عابسات، ويكرههن. وهيهات أن يكن كالجميلات اللواتي يخصصه وحده بالحب.

وبمرور الأيام أخذ عقل هيوبرت يتخلف، وتقل قدرته على تبين الواقع. وعندما صح عنده الاعتقاد انه عاشق عظيم المقدرة، وذو طاقة جنسية خارقة، وان النساء يتهاكن عليه، كانت حالته قد أطبقت عليه وتحكمت فيه بشكل كامل. وكان رد الفعل لخدلاله الجنسي الحاد أن عقله المريض أخذ يحاول محاولة هزيلة للدفاع عن نفسه بإلقاء اللوم على النساء والتصور بأنهن يتآمرن عليه.

أشار العالمان الأمريكيان فاري ودنهام مؤلفا كتاب «الاختلالات العقلية في مناطق الريفية» إلى العلاقة بين الانعزال الاجتماعي الشديد والمرض العقلي المسمى بجنون الاضطهاد التأويلي - تخيلات الملاحقة العدائية والشعور بالعظمة -.

وليس هناك أدنى شك في أن الجنس. أو بالأحرى فقدانه، يمكنه أن يؤثر في سلوك الشخص ونظرته إلى

الحياة. والخذلان الجنسي يؤدي بالرجل إلى تصرفات محيرة حتى ولو كان ذلك في أمر لا علاقة له بالجنس أو بالحب.

ويقول المحلل النفسي الإيطالي الدكتور لوكاشيو، السكرتير العالم لجمعية علم النفس الإيطالية والمستشار لدى محكمة الأحداث في روما «نلاحظ بوجه عام بين الأمراض العقلية التي تسبب ازدياداً في الرغبة الجنسية، حالة افتتان جنوني دائم، وتعرض للتأرجح بين قطبين متقابلين: قطب التفاؤل الأقصى وقطب التشاؤم الأقصى». ويقول الدكتور لوكاشيو عن الإناث «وكذلك الحال بين المرضى من الإناث، فالواحدة منهن تحاول إثارة زوجها بانتقاء ألفاظ رقيقة عطوفة أو بتعرية جسمها، أو بمحاولة إقناعه أن حبها مختلف عما يعرف هو عن الحب، فإذا لم تعرف حقيقة حالتها العقلية يسهل أن يقع زوجها في مشاكل عويصة معها، خصوصاً إذا أخذنا بعين الاعتبار أنها بعد ارواء شهوتها الجامحة إنه لا يفكر إلا بنزواته». تصوروا إذا شئتم، أن أشكال المرض البسيكوزماتيكي كثيرة. ولنواجه الأمر، لأن مسألة الخذلان الجنسي ليست أمراً يمكن الاستهتار به، بل يمكن أن يؤدي بحياة الإنسان.

حالات وعلاج

(تشكو الكثيرات من الزوجات من الاضطرابات النفسية، الانفعالات العصبية، وذلك لعدم حصولهن على الاستمتاع الكافي أو المعدم، وذلك بسبب الضعف الجنسي عند أزواجهن، وذلك متجسد إماً في ارتخاء القضيب عن المباشرة الجنسية ارتخاءً كلياً أو جزئياً، مؤقتاً أو مستديماً.

أسباب الارتخاء

استطرداً لما جاء آنفاً فإن هناك أسباباً أخرى للفشل الجنسي والتي تتوفر بعنوان الارتخاء والذي يصاب به الإنسان للأسباب التالية:

السبب الأول: نفسي

غالباً ما يكون العامل النفسي في الارتخاء راجعاً ومتعلقاً بالمرأة، بمعنى أن الكثير من الرجال لا يمكنه القيام بالعملية الجنسية إلا مع امرأة معينة ذات صفات خاصة يجذب إليها. وفي حالة أنصدام الزوج بزوجة لا تحمل هذه الصفات، تحصل له ردّة فعل نفسية مع النفور والتقرّز، ممّا يحدو به إلى الهروب، أو عدم التفاعل جنسياً، وبالتالي تكون جميع أبواب الشهوة التي من شأنها أن تحرك مشاعر الرجل مغلقة، هذا عامل من العوامل النفسية، وهناك الكثير من العوامل النفسية التي تقع في طريق الارتخاء.

السبب الثاني: نتيجة لوجود علة عضوية في الجهاز التناسلي، أو العصبي، أو الغدي

(... أن الارتخاء العضوي هو الفشل في إجراء العملية الجنسية بسبب علة عضوية، تتخذ هذه العلة صوراً مختلفة منها.

- ١- عدم نمو العضو الجنسي، أو صغر حجمه بسبب مرض العضو.
- ٢- وجود عاهة في العضو.
- ٣- تقوُّس العضو.
- ٤- تضخم العضو.
- ٥- وجود قيلة مائية، أو فتق كبير.
- ٦- التهاب حادّ بالبروستات.
- ٧- وفي بعض الحالات يكون الارتخاء نتيجة نقص هرمونات، وخاصة هرمونات الخصية، وعادة ما يصاحب هذا النقص تغيرات أخرى تظهر على الجسم، منها: صغر حجم العضو وقلة ظهور الشعر...
- ٨- ويحدث الارتخاء في حالات أخرى نتيجة لمرض في الأعصاب بسبب الإصابة بالزهري مثلاً...
- ٩- وقد يحدث الارتخاء في حالات مرض السكر البولي والدرن، والملاريا، وكذلك لبعض أمراض الغدد الصماء.

١٠- وفي حالات كثيرة يحدث الارتخاء نتيجة للضعف العام، وفي تلك الحالات يكون الضعف الجنسي جزءاً من الضعف العام، أو نتيجة للإجهاد العصبي الذي يقوم به الشخص في العمل.

وعلاج الحالات العضوية السابقة بمظاهرها المختلفة يحتاج إلى أخصائي في الأمراض التناسلية ليحدد العلاج المناسب، وفي كل حالة حسب مقتضيات الظروف المصاحبة، ونوع العلة ومصدرها(١٩).

جاء في إحدى الصحف وهو ما يستنتج من خلاله إن مشكلة الفشل أو الفتور الجنسي ظاهرة شائعة وأن هناك اهتمام واسع من قبل المؤسسات والمراكز الطبية والدوائية وإن المستقبل مضيء بمقدمات نتائج الأبحاث الجارية للحد من هذه الظاهرة: (يتهافت الآلاف من الأميركيين العاجزين جنسياً من ثلاثة أسابيع في طول البلاد وعرضها على حبوب زرقاء يأملون من خلالها استعادة حياة جنسية طبيعية، وما هي إلا حبة صغيرة زرقاء تؤخذ قبل ساعة من الاتصال الجنسي لتضمن لمستخدميها انتصاباً نسوّه منذ أمد بعيد...).

ثم أتت بعض الفحوصات لتثبت بعض التأثيرات السلبية ولا يعلم إلا الله ما تأتي به بعد ذلك فقد: (نقلت مجلة (نيو ساينتيس) البريطانية المتخصصة عن أطباء عيون: أن (فياغرا) الذي أكدت دراسة أميركية فاعليته يمكن أن يشكل خطراً على قوة نظر مستخدميه في حال الإفراط في تناوله.

وأوضحت المجلة الطبية الأسبوعية أن من بين العوارض الجانبية لفياغرا أن من يتناوله قد يشعر بأنه يرى كل شيء أزرق اللون، لكن الأدهى من ذلك، بحسب الأخصائيين، أنه قد يشكل ضرراً أكثر خطورة على شبكية العين.

يذكر أن فياغرا الذي يباع في شكل حبوب يساعد على انتصاب العضو التناسلي الذكري إذا تناوله الرجل قبل

ساعة من إقامة أي علاقة جنسية. ويؤدي فياغرا إلى كبح أحد الأنزيمات بما يتيح تدفق الدم في العضو الذكري وتالياً انتصابه. لكن ثمة أنزيماً مماثلاً في الشبكية يؤدي مهمة التمييز بين الألوان، وهو الذي يؤثر فيه فياغرا فيغلب اللون الأزرق على الرؤية.

وأشارت (نيو ساينتست) إلى أن الأخصائيين يخشون أن يصاب من يعانون خللاً في الأنزيم المذكور، مع الوقت وتناولهم (فياغرا) بخلل في الشبكية غير قابل للعلاج.

لكن مختبرات (بفايزر) للأدوية التي تنتج فياغرا أكدت: أن اختبارات دقيقة لجرعات أكبر مما توصي به الوصفات لم تظهر أي آثار جانبية مهمة للعقار على النظر على المدى القصير والطويل. وأثبتت التجارب السريرية: أن وتيرة الانتصاب تصير مضاعفة لدى الرجال الذين يتناولون مائة ميلليغرام من فياغرا.

وفي الولايات المتحدة نشرت مجلة (تيو أنغلند جورنال أوف ميدسين) دراسة طبية أكد فاعلية (فياغرا). وجاء في الدراسة التي أجراها فريق برئاسة الدكتور (أروين غولدستين من جامعة بوسطن - ولاية ماساشوسيتس - على ٥٣٢ رجلاً يعانون مشكلات في الانتصاب أن ٦٩ في المائة من محاولات من يتناولون (فياغرا) إقامة علاقات جنسية تكللت بالنجاح، في حين ٢٢ في المائة فحسب من المحاولات نجحت لدى مستخدمي أدوية أخرى.

وأوضحت الدراسة التي استغرقت ٣٢ أسبوعاً: أن مستخدمي (سيلدينافيل)، وهو الاسم العلمي لفياغرا، استطاعوا إرضاء شريكاتهم بمعدل ٩٠.٥ مرات شهرياً، في حين أن آخرين يعانون مشكلات في الانتصاب ويتناولون عقاقير أخرى لم ينجحوا في إقامة علاقة جنسية سوى بمعدل مرة ونصف المرة في الشهر.

وأضافت الدراسة: أن من الآثار الجانبية التي عاناها ما بين ١٨.٦ في المائة من مستخدمي (فياغرا) بعضهم صداع في الرأس، وظهور بقع حمراء، واضطرابات في تمييز الألوان لدى البعض الآخر.

ولاحظ أحد مسؤولي المجلة الدكتور روبرت أوتيجر في افتتاحية كتبها: أن نتائج الدراسة (واعدة)، لكنه نبه إلى ضرورة عدم الإفراط في التفاؤل، مشيراً إلى أن تأكيد (الآمال المعلقة) على (فياغرا) يستلزم مراقبة نتائجه على (عدد أكبر بكثير من الرجال ولفترات أطول بكثير).

ولقي الدواء انتشاراً واسعاً في الولايات المتحدة حيث بلغ عدد الوصفات التي أوصت بتناوله ١١٣ ألفاً بعد ثلاثة أسابيع فحسب من وضعه في التداول (٢٠).

وهناك دواء آخر تعمله بيديك، وهو نبات (شرش الزلوع) ثمره يشبه الأخشاب، وقد أثبت فاعليته في بعض الأشخاص الذي لا يشكون من أمراض أخرى قد تكون هي السبب في الضعف الجنسي.

كيفية تحضيره

تنظف النبتة بإزالة الزوائد بالسكين أو بأداة حادة، يلاحظ وجود شقوق في الثمرة، فتدخل السكين في تلك

الشقوق لتنظيفها من الوسخ والتراب.

ثم تغسل بالماء. وتنقع في الماء لمدة لا تقل عن أربع وعشرين ساعة.

نلاحظ أن الماء قد صار أصفر اللون، أو مانلاً إلى اللون البني.

يصفى الماء، الذي سيكون طعمه يميل إلى المرورة.

ويستحسن شربه مع العسل والحليب، أو السكر، أو أي مادة تخفف من حدة طعمه. يمكن إعادة استعمال

النبئة مرة أخرى، بنقعها في الماء مرة أخرى، وستخف حدة طعمها في هذه المرة.

هذا النبات يصلح حتى لمرضى السكري، الذين يحظر عليهم استعمال بعض أدوية الجنس، ولكن يستعمل فقط

مع الحليب الطازج، ويفضل للجميع عند استعمال الحليب أن يستعمل طازجاً بعد غليه، وأن يكون حليب أغنام.

الإفراط في الوطء

لا إفراط ولا تفريط في المباشرة الجنسية، فالإفراط يؤدي إلى مضاعفات جسدية، ومضرات بدنية، ومن هذه المضرات:

(.. أن الإلحاح على الجماع يطفئ الحرارة الغريزية فتضعف لذلك فيقل نشاط البدن، وتقل حركاته، وتضعف المعدة والكبد، ويسوء الهضم فيها وفي جميع البدن، فيفسد الدم وتلين العروق، وهو يضعف الأعضاء الأصلية، ويسرع الهرم والذبول، ويقل اللحم والدم، ويذهب نضارة الوجه واللون وبهائه، ويضعف البصر، ويرق الشعر الأسيل ويضعفه حتى أنه يورث الصلع، ويخفف الدم، ويضر بالعصب، ويورث الرعشة، وضعف الحركات الإرادية، ويصر بالصدر والرئة، ويدق الكبد ويهزلها فيضعف لذلك أكثر أفاعيلها (٢١).

ولا تفريط في المباشرة الجنسية، فكما لك حق عليك حق (حق الزوجة في الاستمتاع).

(فإن كثيراً من الرجال يضرهم الإمساك عن الجماع مضرة بينة، وذلك أنه يحدث ضرباً من الأعراض الرديئة كالودود والدوار وثقل الرأس وقلة الشهوة إلى الأشياء والتمدد وربما ورم القضيب. ويحتاج من أكثر الجماع إلى ما يسخن ويرطب ويقوي بدنه، لأن الجماع ينزف الدم ويجففه ويخلخله.

فينبغي أن يزيد في الغذاء والشراب عند النوم والدعة والطيب والأدهان والاحتفال، ويتدرج على الإكثار من الخبز السميد ولحوم الحملان والشراب الأحمر الذي له حلاوة وغلظ معتدل، وطبخه بالزنجبيل، ولا يقرب حامضاً ولا مالحاً، ويزد في الاستحمام بالماء العذب المعتدل في السخونة، ويرتاض رياضة معتدلة، ويتدرج إلى أن يستحم بعد الطعام ويزيد في نومه، وفي وطأته ودثاره، ويتمزج بدهن الخميري، أو دهن ألبان ونحوهما، ويأكل الزلابية والعسل والسكر، ويشم التمام المزرتجوش، وما شابهها من تنشق بعض الأدهان، فإن هو مال إلى بعض الأغذية اللطيفة كالحوم الطير والجداء لاستدراك ما فاتته من الرطوبة بالصبغة التي يصبغ بها، وإن هو مال إلى ما هي أبرد كالسمك والبقول استدرك جميع ما فاتته بالأصابع التي تؤكل قبله وبعده، والأشربة التي تشرب

عليه. فسقوط القوة البدنية من كثرة الباه يتدارك بالأغذية والأشربة (٢٢)
ولا ننسى أن الإنسان عندما يولد تزوده الطبيعة بآلات ليعمل بها - كلها مرزومة ومغلقة في هذا الشيء الذي نسميه الجسم. لقد خلقت هذه المعدّات للاستعمال.. للاستعمال الصائب، فإن هذا من شأنه أن يساعد الإنسان على العيش حياة صحية سعيدة، والتمتع بكل ما هو جيد في هذا العالم. ولطالما كانت المعاضل الجنسية سبباً في تعاسة المجتمع والفرد معاً.

فإذا كنت أحد ضحايا الخذلان الجنسي، فاعلم أنك لست وحيداً في بلواك هذه ويمكنك أن توفر الكثير من الهم إذا تعلمت ألا تأخذ الأمر وكأنه موجه إليك شخصياً. لا تظن أنك أنت مصاب به لأنك أنت فلان ذلك الشخص المنكود السيئ الحظ... إن مثل هذا الشعور يولد فيك حالة نفسية خطيرة. إن الخذلان الجنسي أمر شائع في مجتمعنا.

وأن كل شعور بالذنب أو عدم الكفاءة قد ينتابك، هو شعور لا مبرر له.

نصائح لحياة زوجية سعيدة

أزرع شجرة في حديقة منزلك، و (علق) عليها همومك ومشاكلك قبل أن تدخل إلى البيت لملاقاة شريكة حياتك! هذا بعض ما ينصح به علماء النفس لإتقان العائلة من التوتر والحياة الرتيبة...
إن زيداً وسكينة زوجان يعملان في سلك التعليم يمضيان أيام الأسبوع في تعليم الأولاد وفي تربيتهم وحل مشاكلهم.

وفي طريق العودة من المدرسة، يهرعان لشراء الحاجيات من السوق. وفي البيت، يقومان ببعض التمارين الرياضية، وبطهي الطعام، وغسل الملابس، ومن ثم يمضيان باقي السهرة في قراءة كتاب أو مشاهدة برنامج تلفزيوني.

أما التفكير بالمداعبة الغرامية في إحدى الأمسيات فهو أمر مستبعد لكونهما يعانين من التوتر النفسي

.STRESS

يقول الأخصائيون في تحليل الظاهرة، إن قصة هذين الزوجين ليست فريدة من نوعها، إذ إن هناك العديد من الأزواج على اختلاف أعمارهم يعانون من هذا التوتر النفسي. إن غياب اهتمام الزوجين بالناحية الجنسية قد يكون انعكاساً عن مشكلة عميقة أكثر تعقيداً. فالرجل قد يعاني أحياناً من برود جنسي كما أن المرأة قد تصبح إثارتها أكثر صعوبة.

إن هذه الصعوبات المثيرة للقلق والمشاكل قد تحتاج لنصح الطبيب الأخصائي لكي لتجنب التوتر بالاسترخاء

والحوار كفيل، في أغلب الأحيان، بحل، الأزمة.

يقول البعض عن عزوف العديد من الشباب عن الزواج نتيجة التوتر النفسي يشكل ظاهرة من مظاهر عصرنا الحاضر.

ويضيف الأخصائيون قائلين إن كثيراً من الأسر الفتية التي يعمل فيها كل من الزوج والزوجة بجد واندفاع غالباً ما تعاني من برود جنسي حتى أن بعض هؤلاء قد فقد شعوره الجنسي تجاه زوجته وبات يشعر بأنها شريكته في غرفة النوم أكثر منها كزوجة.

وقد تناولت هذه الظاهرة عدة دراسات قام بها علماء انتهوا فيها إلى جملة ملاحظات منها أن الجنود في الخنادق في أثناء تراشق النيران يعانون من هبوط ولو مؤقت في نسبة الهرمونات الجنسية بدمائهم. ومثلما تقل هذه الهرمونات (التستوستيرون) لدى الذكور، فإن هورمون الأستروجين يقل أيضاً لدى الإناث بسبب التوتر النفسي. علماً بأن التأثير المثير للتوتر يسبق ويغلب التأثير المثير للرغبة الجنسية.

نصائح للخروج من هذه المشكلة

إليك عزيزي القارئ بعض النصائح التي يقدمها الأخصائيون للخروج من هذه المشكلة:

- ١- نظم أوقات عملك بحيث تنطلق إلى بيتك عند انتهاء وقت العمل. أما في البيت فلا تفسد الجو بإثارة الأخبار السيئة. أسترخ في غرفة الجلوس، وأمدد قدميك، وركز اهتمامك على شؤون الأسرة.
- ٢- ضع حداً فاصلاً بين جو عملك وعالم حياتك البيتية. يقول أحد الأطباء في هذا المجال، إن أحد أصدقائه زرع شجرة في حديقة منزله (يعلق) عليها همومه ومشاكله قبل الدخول إلى البيت وإن رجلاً آخر يبذل ثياب العمل بثياب فضفاضة عند وصوله إلى البيت. وكثيراً ما يشغل نفسه في تقليم الأشجار وتوضيب الحديقة.
- ٣- الحمامات الدافئة: أنغمس في حوض من الماء الساخن لمدة نصف ساعة بالحمام وسوف تلمس الارتياح من التوتر الذي تعاني منه. فيتجدد جو الألفة والمودة بينكما بعد العناء من يوم العمل.
- ويقترح بعض الأطباء ارتياد حمامات البخار (السونا SAUNA) لما تتيحه من مناخ للتآلف والحب والمودة.

٤- ضع العلاقة الجنسية مع زوجتك في مقدمة الأولويات. إن كثيراً من الأزواج يضعون الناحية الجنسية في حياتهم الزوجية في آخر جدول مهامهم، قائلين بأن تحقيق علاقة جنسية ناجحة بين الزوجين يجب أن يسبق التفكير بكيفية مضاعفة المكاسب المادية.

لقد شغلت الحضارة ومتطلباتها تفكير الشباب في كيفية مضاعفة المكاسب المادية من أجل تأمين وسائل الرفاهية الأمر الذي يشغلهم عن الاهتمام بتنمية علاقتهم الزوجية.

٥- حسنْ نظرتك إلى العلاقة الجنسية.

إن اللذين يجعلون من العلاقة الجنسية مناسبة لتحقيق الألفة والمحبة من خلال التقارب الجسدي والعاطفي هم أقل تعرضاً للإثارات الخارجية.

٦- إذا استمرت مشكلة البرود الجنسي حاول أن تستشير الأخصائي.

يقول الأخصائيون إن مشكلة استمرار التوتر في المنزل بسبب البرود الجنسي يمكن معالجتها بالحوار والنصح وإعادة الاتصال بين الطرفين.

٧- أمنح نفسك إجازة وأصطحب زوجتك إلى مكان آخر بعيداً عن بيتك لتجدد فيه وإياها نشاطكما. إن التجارب تؤيد فكرة تبديل الجو والمكان لما في ذلك من أثر إيجابي على النفس والمعنويات. إن الإجازة وجو الاسترخاء والهدوء وتبديل الملابس عوامل تساعد على خلق جو من التقارب الجسمي والروحي وتجديد ما انتاب هذه العلاقة من فتور عاطفي.

إن كثيراً من الفنادق والأماكن السياحية المهيأة لاستقبال العرائس تستقبل عدداً لا يستهان به من الأزواج القادمين بهدف استرجاع جو الونام والتآلف الذي كان يسود بينهما. تخلص من الأفكار المثيرة للإزعاج.

هناك من الناس من يستطيع معالجة التوتر بالتستر والسكوت عليه إلى أن تزول العاصفة، في حين أن آخرين يجدون مخرجاً من هذا التوتر بالتحدث فيه. ويقول الأخصائيون أن كلا الأسلوبين جائز.

ويقول أحد الأطباء النفسانيين بفائدة المصارحة بين الزوجين بما يزعج أيأ منهما. كأن يقول لها زوجها (يا عزيزتي أني منزعج من الأمر الفلاني وأحتاج لشيء من الوقت للتغلب على ذلك). إن ذلك الأسلوب سوف يشعر الزوجة بأن المشكلة مصدرها التوتر وليست مسألة فتور في الحب بينهما. كما ينصح بالامتناع عن العتاب أو إلقاء اللوم على الشريك الآخر. كأن يقول لها معاتباً عملت كذا وكذا... فالأفضل أن يقول لها لقد انزعجت من الأمر الفلاني...

٩- أحسن الإصغاء ولا تنتقد.

* إذا حاولت زوجتك أن تخرج ما في صدرها من هموم وخواطر مثيرة فلا تقاطعها أو تحاول منعها من ذلك. ولا تحاول أن تنتقد تصرفها في ذلك الوقت أو أن تبين لها كيف كان يجب أن تتصرف. إن ذلك يعيق من تفريج كربها وزوال توترها. دعها تتكلم وأصغ إليها... فإن الإصغاء يصنع العجائب (الكلام نفسه يقول للزوجة أيضاً). لنفترض عزيزي القارئ أنك وضعت النصائح والتوجيهات الأنفة الذكر موضع التنفيذ لإزالة التوتر من حياتك الزوجية.. فماذا بعد؟

يقول الأخصائيون (إن ذلك سوف يحسن من نوعية زواجك). إن إزالة التوتر وتجدد الألفة بين الزوجين قد لا ينفذ الزواج من الانهيار لكنه يعود عليه بالنفع!

مكارم الأخلاق

الإصلاح وسبل التغيير

قال الله تعالى (فَلَوْ لَا كَانَ مِنَ الْقُرُونِ مِنْ قَبْلِكُمْ أُولُوا بَقِيَّةٍ يَنْهَوْنَ عَنِ الْفَسَادِ فِي الْأَرْضِ) (٢٣).
إذ أردنا أن نقضي على الفساد و يؤرّه في المجتمع يلزم علينا أن نعرف الفساد و أسبابه، لنتمكن من محاولة
الحل من الجذر، و الا كان العمل هباءً منثورا.
و لقد أعطانا القرآن الكريم تصوّراً متكاملأً عن الانحراف و نتيجته من الهلاك. و من تلك الأسباب:
البطر في المعيشة، قال تعالى: (وَكَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ قَرْيَةٍ بَطَرَتْ مَعِيشَتَهَا) (٢٤) فإن البطر يوجب عدم رؤية شيء
سوى المادة و اللذة و ما يتبعانه من الفساد و الإفساد.
الظلم كما قال تعالى: (وَلَقَدْ أَهْلَكْنَا الْقُرُونَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَمَّا ظَلَمُوا) (٢٥).
الفسق قال تعالى: (فَهَلْ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ) (٢٦) و قال تعالى: (وَإِذَا أَرَدْنَا أَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا
فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ) (٢٧).
عدم العمل بكلام الناصحين، قال تعالى: (فَكَذَّبُوهُ فَأَهْلَكْنَاهُمْ) (٢٨) و قوله تعالى (وَلَكِنْ لَا تُحِبُّونَ النَّاصِحِينَ)
(٢٩).
اتباع الملوك و المستبدين قال تعالى: (إِنَّ الْمُلُوكَ إِذَا دَخَلُوا قَرْيَةً أَفْسَدُوهَا وَجَعَلُوا أَعِزَّةَ أَهْلِهَا أَذِلَّةً وَكَذَلِكَ
يَفْعَلُونَ، وَإِنِّي مُرْسِلَةٌ إِلَيْهِمْ بِهَدِيَّةٍ) (٣٠).
فإن الملكية و كل نوع من انواع الاستبداد منشأ للفساد و الذلة، لانهم يجمعون الممتلكين حولهم و ينحون
المخلصين و يتعاملون بالرشوة، فلذا لا ملكية في الإسلام لأن الحقيقي منها ذلة و فساد، و الصوري منها لغو و

٢٣- هود ١١٦.

٢٤- القصص ٥٨.

٢٥- يونس ١٣.

٢٦- الأحقاف ٣٥.

٢٧- الإسراء ١٦.

٢٨- الشعراء ١٣٩.

٢٩- الاعراف ٧٩.

٣٠- النمل ٣٤ - ٣٥.

تثقيّل كاهل الامة.

عدم التدبر في القول و اتباع الآباء و اتهام الرسل و عدم اتباعهم كما قال تعالى (أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ، أَمْ لَمْ يَعْرِفُوا رَسُولَهُمْ فَهُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ، أَمْ يَقُولُونَ بِهِ جِنَّةٌ بَلْ جَاءَهُمُ بِالْحَقِّ وَأَكْثَرُهُمُ لِلْحَقِّ كَارِهُونَ، وَلَوْ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ) (٣١).

و لا يمكن القضاء على نتائج الفساد الا عبر التغيير في الواقع، لأن الفساد لا يكون الا عبر أسبابه، و ما دامت الأسباب مستمرة فالمسببات أيضاً مستمرة، لأن الدنيا دار أسباب و مسببات، كما قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) (٣٢).

و ينبغي في عملية الإصلاح مراعات عدة أمور للوصول إلى الهدف:

أولاً: نزاهة المصلحين

يتوجب في المصلحين النزاهة، و إلا فإن كلامهم يفقد أثره، بل يكون تأثيره عكسياً حيث إن الناس يقولون لو كان الكلام صحيحاً لعمل قائله به.

و لذا نهى القرآن عن القول من غير عمل بل اعتبره مقتاً كبيراً (لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ، كَبُرَ مَقْتاً عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ) (٣٣) و انطلاقاً من ذلك فإن الأنبياء و الأئمة (عليهم السلام) الذين اختارهم الله تعالى لإتقاد الناس إنما هم معصومون و منزهون عن كل عصيان و خطأ لسد هذه الثغرة (إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَى آدَمَ وَنُوحًا وَآلَ إِبْرَاهِيمَ وَآلَ عِمْرَانَ عَلَى الْعَالَمِينَ، ذُرِّيَّةَ بَعْضِهَا مِنْ بَعْضٍ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) (٣٤) و بعد ذلك جعلهم الله الأسوة قال تعالى: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ) (٣٥) و قال أيضاً (قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ) (٣٦).

و بعد غيبة الإمام المعصوم (عليه السلام) أوكلت المهمة إلى العالم الرباني إذا كان صانناً لنفسه، حافظاً لدينه، مخالفاً لهواه، مطيعاً لأمر مولاه، فهذه الصفات يجب أن تتوفر في القيادة، و لأنها ليست معصومة فهي بحاجة إلى مراقبة دائمة و تقويم و جعلها أقرب إلى الصواب عبر الشورى (وَأْمُرْهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ) (٣٧).

فلذا كان النموذج الإيجابي هو أقصر الطرق للوصول إلى الهدف المنشود، و النموذج السلبي هو أهم سبب

٣١- المؤمنون ٦٨ - ٧١.

٣٢- الرعد ١١.

٣٣- الصف ٣.

٣٤- آل عمران ٣٣ - ٣٤.

٣٥- الاحزاب ٢١.

٣٦- الممتحنة ٤.

٣٧- الشورى ٣٨.

لإبتعاد الناس عن الإصلاح و تنفرهم عنه..

ثانياً: عدم استعداد المجتمع

الإصلاح لا يمكن أن يكون دفعة واحدة، بل ككل أمور الكون يكون بالتدريج و شيئاً فشيئاً، فتوقع الانقلاب الدفعي في غير محله.

فالمصلح يجب عليه أن يراعي حالة التدرج، فيكتشف في طريقه الخامات التي يمكنه الإعتماد عليها في عملية الإصلاح و يبتعد عن من كان يتوهم أنهم يفيدونه ثم تبين عدم صلاحيتهم، و مداراة المجتمع عبر التواضع و الإحترام و التحمل و الحلم و سائر مكارم الأخلاق لتخفيف حدة التوتر، لكي لا يأخذ المجتمع موقفاً سلبياً منه سلفاً، فيغلق فكره و عقله عليه. قال تعالى: (فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى)(٣٨). و كان ذلك دأب الأنبياء لكي يتهيأ المجتمع نفسياً و عملياً لقبول الإصلاح. قال تعالى (فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِظَ الْقَلْبُ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ)(٣٩)، ومن هذا المنطلق نرى التدرج في آيات الأحكام، كي يتهيأ المجتمع لها.

ثالثاً: الحكمة

و هي مراعاة ظروف الزمان و المكان و طريقة البيان، قال تعالى: (ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ)(٤٠) فالحكمة هي وضع الشيء في موضعه ليؤثر اثره، ثم الوعظ الذي يتركز على ذكر إيجابيات العمل الصالح و سلبيات العمل الطالح ليتحرك الإنسان من منطلق وجدانه و مصلحته، ثم التسليح بالنقاش و الجدل السليم الصحيح و لذلك لتفنيد أدلة المفسدين و إقناع الناس بالصالح.

رابعاً: إشاعة الجو الصالح

فإنه من أهم المرغبات، و العكس بالعكس، لأن الإنسان يُحب أن يحاكي بني نوعه إن خيراً فخير و إن شراً فشر، لذا كانت إشاعة الفاحشة من أشد المحرمات (إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ)(٤١).

و يتم تهيئة الجو الصالح عبر مختلف البرامج مع مراعاة ظروف الزمان و المكان.

٣٨- طه ٤٤.

٣٩- آل عمران ١٥٩.

٤٠- النحل ٢٥.

٤١- النور ١٩.

خامساً: الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر

فإن كل عمل يعمل به الإنسان لو يخلوا من أثر عاجلاً أو آجلاً (وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ) (٤٢) و الكلام من العمل الذي يؤثر أثره سواء كان كلاماً طيباً أم خبيثاً (مَثَلًا كَلِمَةٌ طَيِّبَةٌ كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ) (٤٣) (وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ) (٤٤).
و من هذا المنطق وجب الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر، لأن الكلام يؤثر اثره و لو بعد حين.

سادساً: البيان الواضح

فان وضوح الفكرة تبعد عنها أي شبهة و تسد جميع الثغرات التي يمكن أن يدخل المفسدون عن طريقها، لذا كان القرآن بلسان عربي مبين. و الرسول كان بلاغه مبيناً قال تعالى (فَاعْلَمُوا أَنَّمَا عَلَى رَسُولِنَا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ) (٤٥).

سابعاً: استثمار جميع الإمكانيات و الوسائل

قال تعالى: (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ) (٤٦) حيث إن عدم تكافؤ القوي يوجب خسارة الطرف الأضعف في المعركة، فالمصلح ينبغي أن يتسلح بما استطاع من قوة، و يجب أن تكون قوة ظاهرة توجب تخويف العدو و ردعه.

ثامناً: عدم اتباع سبيل المفسدين

القوى الاجتماعية الضاغطة كثيرة، و هي كثيراً ما تستدرج المصلح ليتحول بعد فترة وجيزة إلى جزء من جهاز الإفساد، فما أكثر وعاظ السلاطين الذين تعلموا الوعظ بداية عن إخلاص ثم انجرفوا إلى البلاط، لأن زينة الدنيا خدعتهم فقاموا بالتبريرات المختلفة ليقنعوا أنفسهم و الناس بصحة ما دخلوا فيه، و قد نهى الله تعالى عن ذلك حيث يقول: (وَلَا تَرْكَبُوا إِلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا فَتَمَسَّكُمُ النَّارُ) (٤٧) و قال تعالى (الَّذِي آتَيْنَاهُ آيَاتِنَا فَانْسَلَخَ

٤٢- التوبة ١٠٥.

٤٣- ابراهيم ٢٤.

٤٤- ابراهيم ٢٦.

٤٥- المائدة ١١٠.

٤٦- الانفال ٦٠.

٤٧- هود ١١٣.

مِنْهَا فَاتَّبَعَهُ الشَّيْطَانُ فَكَانَ مِنَ الْغَاوِينَ(٤٨) و نرى وصية موسى لهارون (عليهما السلام)(وَأَصْلِحْ وَلَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْمُفْسِدِينَ)(٤٩).

تاسعاً: القناعة التامة و الثابتة

لأن العقبات كثيرة و عدم القناعة التامة، أو العاطفية في التحرك تستوجب الخضوع أو الخنوع بأول استهزاء أو أول مقاومة من المجتمع.

فلذا نرى آيات كثيرة ركزت على لزوم اليقين. قال تعالى (حَتَّى يَبَيِّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ)(٥٠).

عاشراً: تكاتف الجهود

لأن اليد الواحدة لا تصفق كما في المثل فإن تبعثر الجهود توجب عدم الوصول إلى الهدف المنشود. قال تعالى: (وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا)(٥١). و قال تعالى (وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ)(٥٢).

الحادي عشر: الاهتمام بنشر الثقافة و العلم

فإن الجهل هو البؤرة المناسبة لنمو الفساد و سيطرة المأ من القوم على رقاب عامة الناس، في حين أن العلم نور يبصر به الناس، و كلما ارتفعت ثقافة الناس و علمهم ضعفت و اضمحلت أسباب الفساد، فلذا ركز القرآن الكريم على لزوم كسب العلم و أنه الرادع قال تعالى: (إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ)(٥٣). و تعليم الكتاب و الحكمة من اولى مهمات الأنبياء (هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ)(٥٤).

الثاني عشر: الاستقامة

فإن المشاكل جمة ليمتحن الله السائرين في سبيله و يحصهم ليميز الخبيث من الطيب، فالمصلح يواجه بمقاومة من المجتمع، و محاربة من المأ من القوم، و ضرب لمختلف مصلحه المادية و المعنوية، و محاولات

٤٨- الاعراف ١٧٥.

٤٩- الاعراف ١٤٢.

٥٠- فصلت ٥٣.

٥١- آل عمران ١٠٣.

٥٢- الانفال ٤٨.

٥٣- فاطر ٢٨.

٥٤- الجمعة ٢.

تشويه سمعته و الافتراء عليه، و اخيراً محاولة تصفية جسدياً.
هذه المشاكل توجب عدم توجه الناس إلى الإصلاح، أو التوقف في منتصف الطريق و الاستسلام لتلك الضغوطات و ترك لإصلاح.
فالاستقامة هي التي توجب وصوله إلى النتيجة ولو بعد حين (فَاسْتَقِمْ كَمَا أَمَرْتُ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ، وَلَا تَرْكَبُوا إِلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا فْتَمَسَّكُمْ النَّارُ وَمَا لَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ أَوْلِيَاءَ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ) (٥٥)
(وقال تعالى (وَكَايْنٍ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ، وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ، فَآتَاهُمُ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحَسُنَ ثَوَابُ الْآخِرَةِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (٥٦).

إمضاءات شيرازية

الألفة والوحدة

بنو الإنسان بعضهم من بعض، جملتهم واحدة لا انفصام لها.
مثلهم كمثل الأعضاء في الشخص الواحد، لا يستغني أحدها عن الآخر، كما لا غنى للإنسان إلا بها أجمع.
فالأذن لا تقوم مقام العين، والرجل لا تفعل ما تفعله اليد.. والشخص بغير لسان ناقص، وإن اكتمل من سائر النواحي..
وقد خلق الله الكون وحدة واحدة يرتبط بعض أجزائها ببعض، وإن ابتعدت الأجزاء، فالشمس وإن ابتعدت عن الأرض ملايين الكيلوات فهي تضيئها وتبعث الدفء والحياة فيها، والماء مرتبط بالهواء، والحرارة تناط بها الأحياء..
وليس الإنسان إلا أحد أجزاء هذا الكون الموحد، فليكن بعضهم دعامة بعض، وأحدهم معين الآخر.
وبالفعل لا غنى لأي فرد عن المشاركة مع بني نوعه، هذا يزرع، وذاك يحصد، وأحدهم يعجن ويخبز.. وذاك يندف، وغيره ينسج، وثالث يخيظ.. وواحد يبني، وآخر يسكن..
ثم الإنسان محتاج إلى أبناء جلدته، في المشاعر والعواطف، والحب والبغض، والفرح والغضب، والتعليم والتعلم، والأنس والعطف.. كلها تحتاج إلى أطراف يجذبونها، ويتبادلون أخذها وعطاءها فهذا يحب ذاك، وذاك يعطف على الآخر..
وهناك من الأعمال والأقوال والأحوال، ما لا تقوم بنفس واحدة فالصدق والحياء والعدل والأمانة.. كلها

٥٥- هود ١١٣.

٥٦- آل عمران ١٤٦ - ١٤٨.

تجري في أطراف.

إن، فلا مفر للإنسان عن التعاون والتشارك، حتى يتم النظام، وتسير الأمور..

وهذه الغرائز هي التي أوجبت الاجتماع وبناء المدن، وازدهار الحضارات..

والاتحاد - بعد ذلك كله - قوة: قوة في النفس، وقوة في العمل.

إن من يعرف أن له معاوناً، تتقوى نفسه، وتتشد عزيمته، وتنفذ إرادته، ثم تقوى عضلاته، ويفور دمه وبذلك يكون أقرب إلى النصر ونجاح الأمر.

وقد طلب نبي الله موسى (عليه السلام) - وهو رسول عظيم من أولي العزم - من الله تعالى مشاركة أخيه هارون، في الدعوة (وَاجْعَلْ لِي وَزيراً مِنْ أَهْلِي، هَارُونَ أَخِي، اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي، وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي) (٥٧) حيث علم أن به شد الأزر، وتمام الأمر.

الذئاب - كما ينقل عنها - تدرك هذه الحقيقة، فتجتمع وتصير قطعاناً عندما تريد طلب الغذاء.

والطيور - كما نراها في السماء - لا تسير إلا أسراباً، ولا تعيش إلا مجتمعة.

والنحل والنمل - وهما من صغار الحيوان، تهئ شؤونها، وتدير أمورها بالاجتماع.

وقد ضرب أحد الملوك - لأولاده - أروع الأمثلة: طلب حفنة من القصب، وشد بعضها إلى بعض، ثم ناولها إلى كل واحد من أبنائه، وطلب منهم كسرها! فلم يتمكن أحد من ذلك، ثم نشرها وناولها أولاده، قصبه قصبه، فكسروها جميعاً، فقال: إنكم إن اجتمعتم كان أمركم رشداً، ولم يقدر عليكم أحد، وإن تفرقتم أبادكم - واحداً واحداً - كل طامع.

وقد اهتم الإسلام بالألفة والوحدة أكبر اهتمام.

فحين قدم النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) إلى المدينة آخى بين أصحابه، وكانت هذه أول طلائع النصر والقوة.

وأمر القرآن المسلمين بالوحدة فقال:

(وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا...) (فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَاناً) (٥٨).

(هُوَ الَّذِي أَيْدَكَ بِنَصْرِهِ وَبِالْمُؤْمِنِينَ، وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مَا أَلْفَتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) (٥٩).

وبعد هذا لا وجه للعجب من حديث الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) الذي يجعل استفادة الأخ تلو الإسلام.

قال الصادق (عليه السلام): (لا يرجع صاحب المسجد بأقل من إحدى ثلاث خصال: إما دعاء يدعو به يدخله

الله به الجنة، وإما دعاء يدعو به فيصرف الله عنه به بلاء الدنيا وإما أخ يستفيده في الله) (٦٠).

٥٧- سورة طه: الآيات ٢٩ - ٣٢.

٥٨- سورة آل عمران: الآية ١٠٣.

٥٩- سورة الأنفال: الآيتان ٦٢ - ٦٣.

٦٠- وسائل الشيعة: ج ٣، ص ٤٧٧.

ثم قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): (ما استفاد امرؤ مسلم فائدة - بعد الإسلام - مثل أخ يستفيده في الله)(٦١).

فانضمام رجل إلى رجل - في نظر نبي الإسلام - يتلو الإسلام في الأهمية، فالإسلام صلاح للدين والدنيا، والأخ صلاح للدين والدنيا، لكن على شرط أن يكون: (في الله) للصلاح والخير، لا في الشيطان، للشر والعصيان.

إن الأخ هو اللبنة الأولى في بناء الاجتماع، فهو الحجر الأول للآلفة والاتحاد، وهكذا ينظر الإسلام إلى الأخ الصالح، حتى أنه يقرر ثواباً ضخماً لمجرد ذلك، مجرد استفادة أخ.

يقول الإمام الرضا (عليه السلام): (من استفاد أخاً في الله، فقد استفاد بيتاً في الجنة)(٦٢).

أليست الجنة نصيب الصالحاء؟ وأليست الأخوة صلاحاً؟ فاستفادة الأخ استفادة شطر في الجنة.

وليست الأخوة باللسان، فحسب، انه أضعف المراتب، والإسلام لا يرضى بها، وإنما يريد الأخوة العميقة، فالأخوان كالأعضاء، ترتبط بعضها ببعض بعروق وأعصاب، ولحم ودم...

قال الصادق (عليه السلام): (المؤمنون في تبارهم، وتراحمهم، وتعاطفهم كمثل الجسد، إذا اشتكى تداعى له سائرُه بالسهر والحمى)(٦٣).

بل وأبعد من ذلك: (لا والله لا يكون المؤمن مؤمناً أبداً، حتى يكون لأخيه مثل الجسد، إذا ضرب عليه عرق واحد، تداعت له سائر عروقه)(٦٤). وكذا يقول الإمام الصادق (عليه السلام).

وما أجمل المثال، وأعمق غوره، وأطول جذوره: (إذا اشتكى تداعى له سائرُه بالسهر والحمى) ليس أنه يسوؤه، فحسب، بل يتداعى بالسهر والحمى، إنه مثال ظريف رائع، وهو يطابق الواقع تمام المطابقة.

إن كل فرد عضو الاجتماع، وهو يفقد ميزاته إذا فقد منه عضواً، أو أصابه مرض.

وكيف لا يكون كل فرد عضواً، والحال أن جسم البشرية مركب من هذه الأفراد؟

والدين حيث كان صلاحاً للدنيا، وتهينة للأخرة، لابد وأن يجعل رصيده الأخروي من عناصره، يقول الإمام الصادق (عليه السلام): (من حب الرجل دينه، حبه أخاه)(٦٥).

إنه من الدين بل من أعظمه.

قال الإمام الباقر (عليه السلام): (قال جدي رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): أيها الناس، حلالي حلال إلى يوم القيامة، وحرامي حرام إلى يوم القيامة، ألا وقد بينهما الله عز وجل في الكتاب، وبينتهما لكم في سنتي

٦١- وسائل الشيعة: ج ٨، ص ٥٦٥.

٦٢- مستدرك الوسائل: ج ٨، ص ٣٢٣.

٦٣- مستدرك الوسائل: ج ١٢، ص ٤٢٤.

٦٤- مستدرك الوسائل: ج ٩، ص ٤٢.

٦٥- مستدرك الوسائل: ج ١٢، ص ٢٣٥.

وسيرتي، وبينهما شبهات من الشيطان وبدع بعدي، من تركها صلح له أمر دينه، وصلحت له مروته وعرضه، ومن تلبس بها ووقع فيها، واتبعها كان كمن رعى غنمه قرب الحمى، ومن رعى ماشيته قرب الحمى، نازعته نفسه إلى أن يرعاها في الحمى، ألا وإن لكل ملك حمى، ألا وإن حمى الله عز وجل محارمه، فتوقوا حمى الله ومحارمه(٦٦).

ألا وإن ود المؤمن من أعظم سبب الإيمان!
ألا ومن أحب في الله عز وجل، وأبغض في الله، وأعطى في الله ومنع في الله، فهو من أصفياء المؤمنين عند الله تبارك وتعالى!
ألا وإن المؤمنين إذا تحابوا في الله عز وجل، وتصافوا في الله، كانا كالجسد الواحد إذا اشتكى أحدهما من جسده موضعاً، وجد الآخر ألم ذلك الموضع).
والإسلام لأجل التحفظ على هذا المعنى النبيل (الألفة والوحدة) يضع نقاطاً ثلاثاً تحت النظر - كما هو عادة الإسلام في كل ترغيب وترهيب :-

- ١ - الحث البالغ على الألفة والوحدة، والاعتصام بحبل الله جميعاً، وعدم التفرق، والأخوة..
 - ٢ - الإرشاد إلى منابع الألفة، وما يسببها: من بر، وصلة، وهدية، وزيارة، وتحية..
 - ٣ - توجيه الإنسان إلى ما يبتتر النظم، ويفسد التآلف: من غيبة ونميمة، وحسد، وسباب، وعقوق.. ثم ينهى عن ذلك نهياً لا هوادة فيه، كما يأمر بما يسبب الألفة أمراً مؤكداً لا يرضى به بديلاً.
- والمغرور حين ينظر إلى الآثار - كلاً على حدة - تملكه الحيرة من التأكيدات الواردة في البر والصلة..
والتهديدات الصادرة على العقوق والقطيعة..
لكنها حيرة غافل، إن هذه الأمور متشابكة مترابطة، لا ينفصل بعضها عن بعض، ومن جميعها تتكون البشرية الراقية، وتختلف كل واحد يسبب الدمار والهلاك..
فهو أوصال المجتمع، وأوردته وشرائبه، فكما أن الإنسان إن فسد منه شريان أو قرص منه وريد، فسد مزاجه، وقد تكون عاقبة أمره الهلاك!!
وكما أن (الجهاز الباعث للتيار الكهربائي..) إذا تضعع منه وتد، أو انقطع منه شيء، انطفت المصابيح، واطلمت المدينة..
كذلك مثل الإنسان، ومثل كل فرد من أفراده...
ونذكر بعض هذه الإرشادات الإسلامية، في جازة وتأثير..

من أخلاق الإمام الشيرازي الراحل (قدس سرّه)

ربما يكون التحدّث عن المقامات الرفيعة التي نالها الإمام الشيرازي (قدس سرّه) صعباً على نفوس البعض ممّن لم يطلعوا على أحواله العجيبة ومدى إخلاصه الشديد الذي كان يؤثر في نفس كل من يلتقي به ولو للحظات.

وحتى لا يكون حديثنا مجرد ادّعاءات بعيدة عن الحقائق لا بأس من ذكر شاهد من تلك الشواهد العديدة الدالة على علو مقام هذا المرجع العظيم.

فقد نقل الحاج مصطفى المؤدّن حفظه الله قائلاً: في أحد أيّام الصيف الحارّة وعند الساعة الثالثة بعد الظهر تقريباً، جاعني شخص في بيت الإمام الشيرازي وآثار الاضطراب والقلق كانت بادية عليه بوضوح.

فقال: لقد جئت من خرّم آباد ويجب أن ألتقي بالسيد الشيرازي الآن!

فقلت له: إنّ السيّد ذهب للتوّ إلى الداخل.

فقال لي بصوت عال، يجب أن ألتقي بالسيد الشيرازي وإلا خسرت الدنيا والآخرة!

وبعد إصراره وإلحاحه الشديدين قلت له: انتظر لحظات لأستأذن لك سماحة السيّد.

ولمّا اتصلت بالإمام الشيرازي نقلت له ما جرى.

قال لي: لا بأس، سوف آتي بعد لحظات إلى غرفة الاستقبال.

وريثما ورد (قدس سرّه) الغرفة هرع ذلك الشخص إليه وسقط على يديه يقبلهما. ثمّ قال له بكل تأسّف:

سيدنا أعف عني وإلا أصبحت من الهالكين.

ثمّ أردف قائلاً: لقد كنت كثيراً ما أتهجّم عليكم بالسباب والشتائم بل وفي بعض الأحيان كنت أتهمكم وأنسب

إليكم الأفعال القبيحة غير اللائقة بالمؤمنين العاديين إلى أن رأيت في الليالي الأخيرة الماضية أحد الأئمّة الأطهار

(عليهم السّلام) يخاطبني في عالم الرؤيا وبكلّ حدة قائلاً:

«أذهب إلى السيّد الشيرازي وأطلب العفو منه وإلا فإنّ مصيرك سيكون إلى الضياع في الدنيا وفي الآخرة»!

ومنذ تلك الليلة سلبت الراحة، ولذا فقد جئت إلى سماعتكم طالباً العفو والصفح عن عظيم ما ارتكبته في

حقّكم!

للفور التفت إليه الإمام الشيرازي بكل رحابة صدر وقال:

لقد عفوت عنك فإذهب واستغفر الله ثمّ أوصاه بتقوى الله، وخدمة الناس.

وما أن سمع ذلك الشخص هذا الكلام منه (قدس سرّه) هرع إليه وقبّل يديه وهو يكاد يطير فرحاً من كلامه

ثمّ ودّعه قائلاً:

الآن اطمأنّ قلبي وهدأت نفسي!

نوافذ

دماغ الرجل ودماغ المرأة!

ما دام الرجال والنساء مختلفين في الحجم والمظهر والدور الجنسي، فما الذي يمنع الاختلاف في التركيب الدماغي لكل منهما؟

لقد أثبتت الأبحاث التي أجريت خلال الخمس والعشرين السنة الماضية أن ثمة فروقاً ذهنية في طريقة التفكير التي يعالج بها كل من الرجل والمرأة مشاكلهما الحياتية. وعلى العموم، فقد أثبتت المرأة تفوقها في بعض المهارات اللغوية المعينة، بينما أثبت الرجل تفوقه في بعض المهارات المكانية والمتعلقة بالرياضيات. وقد بدأت هذه الدراسات والأبحاث بعدما لاحظ العلماء أن إصابة الشق الزمني الأيسر من الدماغ تؤثر على المهارات اللفظية، بينما تؤثر إصابة الشق الأيمن على المهارات الأخرى، وأن النساء أقل تأثراً بهذه الإصابات من الرجال.

وكان من جملة الاكتشافات المبدئية التي توصلت إليها هذه الدراسات أن كلاً من الرجل والمرأة يميل إلى استعمال أحد الجسمين نصف الكرويين اللذين يولفان الدماغ أكثر من النصف الكروي الآخر، بالنسبة لإجاز بعض الواجبات اللفظية مثل تمييز الكلمات المنطوقة أو المكتوبة.

وأن المرأة مع ذلك تميل إلى التخفيف من اعتمادها على أحد النصفين الكرويين بعكس الرجل، وإنها تعتمد أكثر من الرجل إلى استعمال النصفين الكرويين من الدماغ بنسبة متقاربة إلى حد كبير. وينتج عن ذلك أن إصابة النصف الأيسر من الدماغ، وهو القسم الذي ينظم المهارات اللغوية والتي تسبب حبسة الكلام في النساء بنسبة أقل منها في الرجل.

هل المرأة أنشط كلامياً

ومن التعليقات التي تفسر هذه الظاهرة أن المرأة أنشط من الرجل في ممارسة النشاطات الكلامية والتعبيرية. إلا أن التفسير الأقرب إلى القبول هو أن كتلة الأعصاب الرابطة بين النصفين الكرويين للدماغ أقوى في النساء منها في الرجال.

ولذلك، فإن المرأة أقدر على تنظيم التناسق بين عمليات الدماغ في أي من المجالات. ومع أن إصابة الجزء الأيسر من الدماغ قد تسبب الحبسة عند الرجال وعند النساء إلى حد سواء، إلا أن موقع الإصابة يختلف في كل من الجنسين.

فالرجال، على سبيل المثال، معرضون للإصابة باضطراب كلامي شديد كنتيجة لتلف يصيب الجزء الأمامي أو الخلفي من الدماغ. ونستطيع أن نؤكد على هذه الحقيقة دون أن نتخلى عن الصورة التقليدية المعروفة في ذهننا عن مناطق الكلام وأغلبية ممارستها في الجزء الأيسر من الدماغ.

أما النساء فإنهن أقل تعرضاً من الرجال للإصابة بالحبة كنتيجة لتلف الجزء الخلفي من الدماغ، وهذا يؤكد صغر المساحة التي تسبب حبة الكلام في دماغ المرأة، وهي نتيجة عملية توصلت إليها الدراسات الموضوعية وأكدت المثل الشعبي المشهور الذي يشير إلى أن النساء أكثر ميلاً للكلام والحديث.

ولدى تحليل المعلومات عن الأشخاص الذين أصيبوا بتلف في أحد الجزئين الكرويين من الدماغ، تبين أن القدرة اللغوية على تحديد الكلمات لدى النساء تتعطل عن العمل بغض النظر عن أي من الجزئين أصيب بالتلف. ويصح هذا الكلام أيضاً سواء، أكانت الإصابة في الجزء الأمامي أو الخلفي من الدماغ، الأمر الذي يشير إلى أن تحديد الكلمات وظيفة يقوم بها الدماغ ككل في المرأة.

أما الرجل فإنه لا يعاني صعوبة في تحديد الكلمات، إلا عندما يصاب الجزء الأيسر من الدماغ، هذه هي إحدى الملاحظات التي تتميز بها ميكانيكة عمل الدماغ عند المرأة.

ولقد وجدت أنماط مختلفة من عمل الدماغ عن طريق استعمال الاختبارات اللفظية المتنوعة، والتي يطلب فيها من الشخص أن يذكر كلمة تبتدئ بحرف معين للتعبير عما سيفعلونه في مناسبات اجتماعية مختلفة. وتبين من هذه الاختبارات أن الإصابة في الجزء الأيسر الخلفي من الدماغ تسبب صعوبة في أداء مثل هذه المهمات، وتنطبق هذه الحقيقة على كل من الرجال والنساء. وعلى هذا فتستطيع القول أن ميكانيكة الدماغ متشابهة عند الرجال والنساء فيما يختص بهذا الموضوع.

وباختصار نستطيع أن نقول أن عقل المرأة قد يعمل بصفة عمومية بنسبة أكثر أو أقل أو مساوية لعقل الرجل، وذلك حسب الوظيفة الذهنية المعينة التي ندرسها، وأنه ليس ثمة قاعدة واحدة تنطبق على كل مظاهر التفكير لدى الطرفين.

فعندما نبحث موضوع الكلام والمهارات اليدوية يبدو أن عقل المرأة يعمل بصورة مركزية مكثفة بالمقارنة مع عقل الرجل. وقد يفسر هذا الأمر اكتساب الفتيات لعادة الحديث والتلفظ بالكلمات بأسرع وأفضل من تعلمهن للمهارات الميكانيكية، وإن قسماً كبيراً من النساء يستعملن اليد اليمنى أكثر من اليسرى.

ولكننا عندما نبحث الوظائف الأكثر تجريداً مثل تحديد الكلمات فإن عقل المرأة يعمل بصورة عمومية أكثر من عقل الرجل بالرغم من أن الرجال والنساء لا يختلفون في القدرات المتعلقة بالثروة اللغوية بشكل عام.

وينطبق هذا الحديث على المعدل الوسطي للرجال والنساء. ولكن هذا لا يلغي الفروق الفردية في ميكانيكة عمل العقل من شخص إلى شخص من أفراد كل جنس. فنحن نعلم على سبيل المثال أن ميكانيكة عمل العقل في الشخص الأيمن تختلف إلى حد ما عنها في الشخص الأيسر، ولو أنهما يتمتعان بنفس المعدل الفكري بشكل عام.

وبالإضافة إلى الفروق الفردية، فثمة بعض التأثيرات المركبة. فإننا نلاحظ على سبيل المثال لدى دراسة

الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى فكري أعلى من المعدل الوسطي أن العامل الجنسي وتفضيل استعمال أحد اليدين يلعبان دورهما بطريقة متشابكة.

فالرجل الأعسر الذي يتمتع بمستوى فكري أعلى من المتوسط يحصل على درجات في الاختبارات المكانية أقل من الرجل الأيمن، ولكن المرأة العسراء تحصل في هذه الاختبارات على علامات أكثر من المرأة التي تستعمل يدها اليمنى.

بينما تكون نتائج هذه الاختبارات معاكسة تماماً عند تطبيقها على الرجال والنساء الذين هم دون المعدل الفكري العام، ففي هذه الحالة يحصل الرجل الأعسر على نتائج أفضل من الرجل الأيمن في الاختبارات المكانية، وتحصل المرأة العسراء على علامات أقل من المرأة التي تستعمل يدها اليمنى.

نصف أعسر عند المرأة ونصف أيمن عند الرجل

هذا كله يعني أن اختلاف عمل ميكانيكية العقل لا يتأثر بالجنس ونوعية اليد المفضلة في الاستعمال فحسب، ولكنه يتأثر أيضاً بالمستوى الفكري العام للفرد. وهذا يعني أن الأمر لا يقتصر على مجرد نوعين من ميكانيكية عمل العقل فحسب، وإنما هنالك أنماط كثيرة متنوعة أكثر من ذلك بكل تأكيد.

ومن الملاحظات التي توصلت إليها الدراسات العلمية لميكانيكية عمل العقل في كل من الرجل والمرأة أن كلاً من نصفي الجسم بما في ذلك النصفان الكرويان في الدماغ ينموان بنسب مختلفة في الفتيان والفتيات حتى مرحلة ما قبل الولادة.

وان النصف الأيسر ينمو بصورة أسرع في الفتيات، بينما ينمو النصف الأيمن بصورة أسرع عند الفتيان، الأمر الذي يؤدي إلى تفوق الفتيات في المهارات اللغوية تفوق الفتيان في المهارات الميكانيكية.

إن هذه الدراسات المتعلقة بالتناسق التشريحي في الدماغ لا تزال في المراحل الأولى من البحث، ولكنها تشير بشكل قوي إلى أن الاختلافات العضوية في ميكانيكية عمل العقل قد تكون جذرية تلعب فيها المورثات الجينية دوراً هاماً. أن تركيبية الدماغ تخضع إلى مراحل من النمو السريع والبطيء، وإلى أنواع مختلفة من ميكانيكية العمل من الوقت إلى آخر، ويستمر هذا حتى آخر العمر ما دامت الإفرازات الهرمونية مستمرة في تدفقها.

ومن الأمثلة على ذلك اختلاف المهارات الميكانيكية عند المرأة بين فترة وأخرى من الدورة الطمثية، حيث تتأثر هذه القدرات وتتفاوت حدتها شهرياً، متأثرة بمعدلات الهرمونات الجنسية التي تصيب في مجرى الدم، فتكون في أحسن حالاتها عندما يكون الهرمون الجنسي الأنثوي الاستروجين في أقل معدلاته.

والحقيقة التي لا مفر لنا من الاعتراف بها، هي أن الرجل والمرأة يختلفان في كثير من النواحي الجينية والعضوية والنفسية، ولا ينبغي أن يثير هذا دهشتنا، فلدينا من تاريخنا الطويل شواهد وإثباتات كثيرة على اختلاف الجنسين، وربما كان هذا عائداً إلى تاريخ طويل عبر مئات الألوف وربما ملايين السنين، وذلك كله بدون إغفال الفروق الفردية بين أفراد كل جنس، بل وحتى التغيرات التي تصيب الفرد نفسه من فترة إلى أخرى،

وتداخل عوامل البيئة مع الوراثة الجينية وتطورها منذ فترة ما قبل الولادة فما بعدها. وهذا كله يبين لنا صعوبة التنبؤ بالقدرات الذهنية لفرد ما بناء على جنسه سواء أكان ذكراً أم أنثى.

كن متفانلاً ولا تتشاعم

لماذا يكون المرء متشائماً أو متفانلاً وما تأثير ذلك على صحته؟ حول هذا السؤال أجريت دراسات عديدة خلصت كلها إلى الحقيقة التالية: أن تكن متفانلاً يعني أنك ستعمر طويلاً!

سامر وعصام طالبان تخرجا من كلية التجارة، وكلاهما شابان وفي صحة جيدة، ولهما نفس الخلفية الثقافية، فقد عاشا في بيئة واحدة، وفي ظروف اجتماعية متماثلة، ومرا في تجارب متشابهة إلى حد بعيد. ومع ذلك فيبدو أن قدر كل منهما يختلف عن الآخر كلياً. فسامر عاش بعد تخرجه حياة قوية نشيطة متمتعاً بمستوى صحي عال، بينما كان عصام معرضاً لمجموعة من الأمراض المزمنة.

ترى ما هو السبب الرئيسي؟ قد يميل معظمنا إلى أن يهز كتفيه استخفافاً، ويقول أنه الحظ، أو ربما الجينات الوراثية، أما التفسير العلمي السليم، فهو، كما دلت الاختبارات التي أجريت على كل منهما، وعلى تسعة وتسعين طالباً آخرين، هو أن وليد متفانل، بينما عصام متشائم.

وقد يكون هذا الفرق حيويًا فيما يختص بالصحة الجسمية والعقلية لكل منهما، بل وربما أدى ذلك إلى أن يكون وليد أكثر مرونة في مواجهة أخطر الأمراض، وبما في ذلك السرطان نفسه.

وفي الواقع، فإن استقبال أحداث الحياة بروح المرح واتخاذ موقف التفاؤل في التفكير والحديث يساعد إلى حد بعيد على وقاية الجسم والعقل من الإصابة المرضية المختلفة، حتى أن ذلك قد يؤدي إلى بلوغ ذروة النجاح في الدراسة أو العمل.

وهذا كله يدلنا على مدى التأثير الذي يمارسه التفكير الإيجابي، بحيث أن تغيير طريقة تفكيرنا ومواقفنا تجاه الأمور السينة التي تحصل لنا قد يجعلنا قادرين على أن ندعم حيويتنا الفيزيولوجية وروحنا المعنوية في آن واحد.

ومع أن كلا من سامر وعصام قد عاشا بظروف تتميز بالفقر المدقع والحرمان الاجتماعي، فإن كلا منهما واجه ظروفه الصعبة بطريقة تختلف كلياً عن الآخر، وإن كلا منهما قد اتخذ من الحياة موقفاً تفسيرياً يختلف عن زميله تماماً.

فقد استسلم عصام للأسلوب المتشائم حيال الظروف التي مرَّ بها. ويتميز هذا الأسلوب بمعالم رئيسية في مقدماتها الشعور بأن المشكلة التي يواجهها هي ثابتة ودائمة وأنها لن تزول. وكان لسان حاله الدائم (لقد كنت دائماً أعاني هذه المشكلة، وسأظل كذلك طوال عمري).

وكذلك ساد في نفسه الاعتقاد بأن سبب المشكلة عام وليس خاصاً، بمعنى أنها ستخرب كل مظاهر حياته.

وعلى الطرف المقابل، يقف وليد. فهو متفائل. ومع أنه يعاني المشكلة في بعض الأحيان. إلا أنه يعتقد أنها مؤقتة، وأنها سوف تزول بمرور الوقت أو بتغير الظروف. ثم أنه يحدد مشكلته بشكل معين، ويؤكد على أن آثارها محصورة في بعض النواحي دون غيرها. وأخيراً فإنه واثق من قدرته على معالجته ما يتعرض له بشكل أو بآخر.

والعجيب في الأمر هو أن الموقف المتشائم لا يتغير حتى خلال المرور بالظروف الطيبة، فإذا حقق المتشائم نجاحاً في مجال ما، فإنه سرعان ما يشعر بالخوف، ويرتاب في أن ذلك الوضع الطيب لن يدوم، وأنه حتى لو دام، فلن يغير مجرى حياته، وأنه ما هو إلا طارئ عرضي ربما لعبت الصدفة دورها في حصوله. وهكذا يبقى المتشائم ملتزماً بموقفه الحذر الخائف خلال مراحل حياته كلها.

وعلى وجه الإجمال، فقد ارتبط التفكير السلبي المزمن بتدهور المستوى الصحي وازدياد الكآبة المرضية وهكذا فإن أفكار المرء، سواء التي ينطق بها أو يضمهرها في نفسه، تلعب دوراً رئيسياً في تقرير سلوكه وصحته، خاصة وأن اعتقاد المرء بأنه أسير ظروف لا سبيل له إلى تغييرها يجعله يتوقف عن بذل المحاولات الرامية إلى تحقيق مستوى معيشي أفضل، ويدعه يشعر باليأس والكآبة، الأمر الذي يجعل تصرفاته استسلامية في جميع الأحوال.

ولكن علماء النفس يؤكدون أن الاضطراب النفسي ليس ناشئاً عن المواقف الصعبة التي تحاصر المرء من جميع الجهات بقدر ما هو ناجم عن اليأس الذي ينتابه تجاه تلك المواقف والذي يوحى إليه بالعجز عن الخلاص منها واليأس من النجاة، وهو ما يعبر عن التفسير السلبي للحياة، والذي يجعل المرء ينظر إلى الأمور بمنظار مظلم قاتم.

لماذا نتشائم؟

وهنا يرد السؤال الرئيسي: لماذا يكون المرء متشائماً؟ لماذا هذا الاختلاف الكبير بين إنسان وإنسان آخر؟ وما الذي يجعل المرء متفائلاً ومتشائماً؟

إن الأفكار والمشاعر التي تثيرها حادثة معينة، كالفشل في العمل على سبيل المثال، قد تولد قوة ذاتية لدى المرء تشعره بنوع من التحدي الذي يدفعه إلى بذل جهود أفضل لتحقيق النجاح في المرة التالية، أو أنه على العكس من ذلك يواجه الموقف بالتشاؤم، ويشعر بشكل مؤكد أن الفشل يكون من نصيبه دائماً، وأن الحظ لن يساعده أبداً فيغمره شعور باليأس الذي ينتشر إلى سائر مجالات حياته.

ومن خلال دراسات علماء النفس للمواقف التفسيرية التي يمكن أن يتخذها الناس تجاه ظروف الحياة، بمن فيهم الأطفال والطلاب والمسنون وحتى السجناء، تبين أن الموقف التشاؤمي يسبب الكآبة في كثير من الأحوال. وقد تكون هذه الفكرة واضحة إلى حد ما. ولكن يبقى السؤال الغامض: لماذا يقود التشاؤم إلى الانهيار الصحي؟

إن ذلك يقع بسبب واحد. فالشخص الذي يتخذ موقف الاستسلام عادة ما يبتعد بشكل لا شعوري عن المحاولات الرامية إلى العناية بنفسه، ويهمل الطرائق السليمة في العيش، مثل تناول الغذاء المناسب ومراجعة

الأطباء أو طلب المعونة من العائلة ومن الأقرباء أو الأصدقاء وما إليها.

تأثير التشاؤم على الصحة

والأهم من ذلك هو أن التفكير التشاؤمي قد يشوش جهاز المناعة الطبيعي في الجسم ويعرقل ميكانيكية عمله، حيث تتباطأ ردود الفعل الفيزيولوجية الطبيعية في الجسم تجاه الجراثيم والبكتريا والفيروسات، وتقل فعالية الأجسام المضادة لهذه العناصر الغريبة عن الجسم، وتضعف مقاومتها للأورام الخلوية. وفي كثير من الأحيان، يكون الموقف التفاؤلي تجاه المرض أكبر عامل للشفاء منه، وفي تباعد نوبات الألم عن بعضها، وذلك في حالة الأمراض المتكررة مثل السرطان. حتى أن شعور المرح الذي يغمر المتفائل قد يمنح المصاب بالسرطان قدرة على احتمال الهجمات المرضية والنوبات الحادة. هكذا نرى بكل وضوح المكافآت الوافرة التي يمكن أن يوفرها التفكير الإيجابي المتفائل بالمقارنة مع المتاعب والخسائر التي يمكن أن يسببها التفكير السلبي. فليس الواقع السيئ بحد ذاته هو ما يسبب هذه الخطورة، وإنما ما يفعله المرء تجاه هذا الواقع وما يفكر به حياله.

هل يمكن منع تجعد الوجه

تصرف المرأة مبالغ طائلة على الكريمات والمساحيق ومستحضرات التجميل في محاولات مستمرة لإضفاء النضارة والحيوية على جلدها إلا أنها تصطدم دائماً بالواقع الذي يؤكد على أن عقارب الزمن لن ترجع أبداً إلى الوراء.

مع ذلك، فمن المحتمل أن يكون ثمة بعض الفرص التي تؤخر العملية إلى حد معقول. فالدراسات الحديثة تشير إلى أن حامض (الريتونيك)، وهو صيغة اصطناعية للفيتامين (أ) ستعمل لمعالجة حب الشباب، قد يزيل فعلاً بعض التجاعيد الناجمة عن التعرض إلى أشعة الشمس، بخلاف التجاعيد المتسببة عن التقدم في السن. وسواء أكان هذا الأمر صحيحاً أم لا، فثمة طرق مفيدة لحماية الجلد من التجعدات السابقة لأوانها. ولأخذ فكرة عن التجاعيد وأسباب تكونها، نقدم فيما يلي بعض الأسئلة الرئيسية في هذا الموضوع. وبإمكانك أن تتعرفي إلى مدى خبرتك في هذا الموضوع من خلال إجابتك عنها.

أجيبني بعبارة صواب أو خطأ عن كل من العبارات التالية:

- ١- تفيد تمرينات الوجه في تحسين مظهر الجلد وتمنع تجعده.
- ٢- أن مستحضرات التجميل المحتوية على الكولاجين واللاستين قادرة على إصلاح التلف العميق في الجلد.
- ٣- بإمكان حبوب الفيتامينات إن تحافظ على مرونة الجلد وطراوته، وأن تخفف من التجاعيد والتغضنات.

٤- إن حمامات الشمس الاصطناعية المتقدمة الحديثة مأمونة.

٥- التدخين يسبب التجاعيد.

الأجوبة

١- (خطأ) يقول كثير من الباحثين أن تمرينات الوجه لا تفيد في منع التجاعيد.

وعلى العكس من ذلك تماماً، فإن الجلد قد يتخذ بشكل نهائي الانطباع الذي ينشأ عن هذه التمارين.

٢- (خطأ) والحقيقة المتعلقة بذلك علمية بسيطة. فإن جزيئات الكولاجن واللاستين في هذه المنتجات أكبر

وأثقل من أن تنفذ من خلال الطبقات السطحية من الجلد، ولذلك فهي تبقى على السطح الخارجي.

وهذا ما يجعل التجاعيد غير ظاهرة. ولكن ليس ثمة دليل على أن اللاستين المستعمل خارجياً يسد النقص في

ألياف الكولاجين واللاستين الطبيعية في الجلد.

٣- (خطأ) مع أن الفيتامينين (أ/هـ) اللذين يؤخذان عن طريق الفم قد نالاً قدراً كبيراً من الإطراء والمديح

كعنصرين مضادين للتجاعيد، ولكن هذه الحجة، لم تبت علمياً. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الجرعات المفرطة من

الفيتامين (أ) بما يعادل مائة ألف وحدة دولية يومية مثلاً لفترة من الوقت قد تسبب جفاف الجلد وتقشره. ثم أن

الأشخاص ذوي الحساسية الشديدة قد يصابون بالطفح الجلدي الناجم عن المنتجات المحتوية على الفيتامين

(هـ).

٤- (خطأ) أن صالونات التجميل تدعي أن أجهزة الأشعة فوق البنفسجية (أ) مأمونة، إلا أن ذلك غير صحيح

أبداً، بل الصحيح هو العكس تماماً، فإن هذا النوع من الأشعة يشكل على المدى البعيد أخطاراً كبيرة قد ينجم

عنها تلف الجلد أو الإصابة بالسرطانية، حتى ولو لم تسبب حروقاً سريعة مثل الأشعة فوق البنفسجية، وأن هذا

التحذير ينطبق أيضاً على الأجهزة المنزلية تماماً مثل أجهزة الصالونات التجارية.

وثمة سبب آخر لتجنب أجهزة الأشعة فوق البنفسجية، وهو أن تجعل الجلد أكثر تحسناً للأشعة فوق

البنفسجية الطبيعية.

٥- (صحيح) أن التدخين يعمل على تقليص الأوعية الدموية الضيقة التي تغذي الجلد، وخاصة حول الفم

والعينين.

وكذلك فإن التدخين يسبب تشكل المواد الكيميائية المخربة للجلد، ويستنزف الفيتامين (ج) الضروري لصحة

الكولاجن الطبيعية وسلامته.

دورة حياة التجاعيد

تظهر التجاعيد عندما تتحلل الألياف المرنة في الجلد، وتتباطأ عملية إنتاج الكولاجن. وحينما تتقلص الطبقة

الدهنية ويرق الجلد، فإن الطبقة العظمية تبرز بشكل أوضح من قبل. تبدأ العملية في أوائل الثلاثينات بالنسبة

للبيض، وتتأخر لدى البعض الآخر إلى السبعين من العمر.

وتلعب البنية الوراثية دوراً آخر، أي أن شجرة عائلتك قد تكون محفورة على وجهك. فقد تتأخر شيخوختك

إذا كانت عملية التقدم في السن قد تأخرت عند والديك. وإذا كنت ذا بشرة قاتمة، فإن هذه تعتبر وقاية جيدة من الشمس، الأمر الذي يحفظ جلدك من التجعيد.

أما ذوات البشرة البيضاء والشعر الأشقر، فإنهن يصبين بالتجاعيد بصورة أكبر. وكذلك يلعب جفناك بتدليهما أو انتفاخهما دوراً آخر.

لكن العنصر الذي لا تستطيعين أن تلومي فيه أياً من أفراد عائلتك هو حركة عينيك عندما تغمضيهما في مواجهة الشمس، أو عندما تصعرين خدك، أو عندما تكشريين أو تزمين شفتيك وما إلى ذلك. راقبي الناس وهو يتكلمون، وسوف ترين بوضوح كيف تتشكل التجاعيد والتغضنات.

حتى الحركات الطبيعية تترك آثارها على الوجه. ولتوضيح ذلك، نلفت النظر إلى الأشخاص الذين يصابون بشلل نصفي في الوجه، فإن القسم المصاب في وجه كل من هؤلاء يعجز عن القيام بأية حركة، ولذلك فإنه يكون خالياً من التجاعيد التي تكون كثيرة في النصف الآخر السليم من الوجه. وفي سن الخامسة والثلاثين أو الأربعين، تبدأ التجاعيد الناجمة عن الابتسامة أو حركات العينين أو حتى المضغ في حفر آثارها على الوجه. وبعد ذلك يأتي عامل الجاذبية.

وليس ثمة جزء من الجسم متعرض إلى تأثير الجاذبية أكثر من الوجه، فهو معرض بشكل أكيد إلى الترهل والتدلي، سواء في ذلك الجبهة أو الجزء الأعلى أو الأسفل من الجفون أو الخدان أو الفك أو الزائدة اللحمية المتدلية من الرقبة.

وأخيراً يأتي أكثر العناصر أهمية، وهو التعرض لأشعة الشمس. فإن هذا العامل يلعب دوراً هاماً في هبوط مرونة الجلد قبل الأوان، وتأثيره يغدو الجلد جافاً متغضناً مبكراً. لذلك فإن أفضل شيء لحماية جلدك هو أن تقيه من أشعة الشمس.

نصائح لا بد منها

وفيما يلي بعض النصائح المفيدة لإبطاء عملية التجعد، ولتفادي تغضن الجلد السابق لأوانه.

* إذا كنت تعشقين الحمامات الشمسية، فاستعملي المرهم الواقي من أشعة الشمس، وتجنبي الأشعة القاتلة بين الحادية عشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر، والبسي قناعاً واقياً من أشعة الشمس، ونظارات واقية من الأشعة فوق البنفسجية، أما متسلقو الجبال والذين يتزلجون على الجليد، فيجب أن يتذكروا أن الثلج يعكس ٩٠% من الأشعة فوق البنفسجية، وإن الطبقة الواقية من هذه الأشعة في الارتفاعات العالية هي رقيقة للغاية.

* إن مستحضرات التجميل التي تعوض نقص الماء في الجلد تساعد فعلاً على تأخير ظهور التجاعيد. ولكن لا بد من اجتناب الدعايات المربكة. فإن خبراء الجلد يقولون بشكل عام أن جميع هذه المستحضرات هي من نوع واحد، ولذلك فإنهم ينصحون بالأنواع الرخيصة غير المبهرجة.

* وعلى كل حال، فلا تتوقعي المعجزات من استعمالك لهذه المستحضرات. إن كثيراً من الخبراء ليقولون أن استعمال الصابون بحد ذاته يعتبر كافياً، وفي الغرض المنشود من استعمال المستحضرات التجميلية ويغني

عنها.

* إن الإفراط في تناول الكحول قد يسبب تشكّل التجاعيد.

* تلعب التقلبات الكبيرة في الوزن دوراً مهماً في تكوين التجاعيد.

ولذلك، فإن أفضل نصيحة في هذا المجال هو الحرص على تناول غذاء متوازن سليم.

* تفيد ممارسة الألعاب الرياضية في تنشيط الدورة الدموية وتحسينها وتغذية الجلد بالإضافة إلى تقوية

نوعيته ومظهره.

وثمة كلمة أخيرة نحب أن نهمسها في أذنك. لا تنسي أن من المستحيل الهروب من الزمن وكل ما نستطيع

تقديمه لك إنما هو عبارة عن بعض الاحتياطات.

إن اتخاذ بعض الاحتياطات الممكنة وأتباع أسلوب معقول في الحياة قد يمنع ظهور التجاعيد والتغصنات قبل

أوانها، وعلى كل حال، فإن للتجاعيد ناحيتها الإيجابية في التعبير عن شخصية صاحبها والإيحاء بالانطباع

المناسب عنه، ولو أن كثرتها ليست من الأمور التي نرغب فيها.

صحة وعافية

غذائيات

عصير الفواكه أفضل من المياه الغازية

يلجأ الكثيرون إلى شرب المياه الغازية وخاصة بعد تناول الوجبات الدسمة بغرض المساعدة على الهضم... ولكن لعلماء التغذية رأي آخر في المياه الغازية. يرى العلماء أن المياه الغازية تسبب عسر الهضم وليس العكس وذلك لاحتوائها على مادة البيكربونات وهي مادة قلوية، لذا إذا تم تناول المياه الغازية عقب الطعام تتسبب في الآتي:

تقليل حمض المعدة الذي يلعب دوراً مهماً في عملية الهضم يفقد الأنزيمات الهاضمة قدرتها على الهضم لأنها لا تعمل إلا في وسط حمضي، والمياه الغازية تغير وسط المعدة إلى القلوي إذ تتفاعل المياه الغازية بما تحتويه من بيكربونات الصوديوم مع حمض المعدة، وينتج من هذا التفاعل غازات تفتح أبواب المعدة عنوة لتدفع الطعام إلى الأمعاء قبل اتمام هضمه، والنتيجة عسر الهضم وحدوث مشكلات بالامتصاص.

وهذا ما يفسر الشعور بالارتياح الوعدي عقب تناول المياه الغازية بعد الوجبات الدسمة، ثم الشعور بعسر الهضم بعد فترة من الوقت. هذا بالإضافة إلى ما تحتويه المياه الغازية من سرعات حرارية مرتفعة تعمل على زيادة الوزن والبدانة. لكل هذه الأسباب ألا ترى معي أن من الأفضل استبدال عصائر الفواكه الطبيعية بالمياه الغازية.

الحساء يساعد على النمو

صواب، فقد أثبتت الأبحاث والتجارب العلمية، أن مواصفات قامة الصغير تكون مسجلة مسبقاً في (دفتر) ارثه الجيني، ولكن بعض العوامل تتدخل لتغيير هذه المواصفات مثل المشكلات والاضطرابات الصحية، البيئة، وسوء التغذية... الخ.

إذ تحول مثل هذه العوامل دون بلوغ قامته الحد الأقصى الذي كان مبرمج جينياً لبلوغه، وقد أثبتت بعض الدراسات التي أجريت خلال الحرب العالمية الثانية، انخفاض معدلات الطول لدى الأجيال التي عاصرت الحرب في البلدان التي خضعت للحصار الغذائي.

ومن ضمن النتائج التي خلصت إليها هذه الدراسة أيضاً أن اضطرابات النمو تكون أكثر شيوعاً في المناطق

أحادية المحاصيل وعلى العكس من ذلك يكاد التناقص في معدلات الطول يختلف في البلدان ذات الأنشطة الزراعية والحيوانية المتنوعة، ومن هنا تبدو أهمية إمداد الطفل بكمية كافية من الغذاء من جهة، ومن جهة أخرى التنوع في الأغذية التي تقدم إليه لذلك يعد حساء الخضراوات من الأغذية التي تتيح له هذا التنوع، شريطة استخدام الخضراوات الطازجة المتنوعة والحبوب في إعدادها، إذن فهو يعد من الأغذية التي تساعد على النمو.

الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم أساسية في عملية النمو

الكالسيوم يمثل ٧٠% من وزن العظام ولذلك فمن البديهي إمداد الجسم بالأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الكالسيوم، وهناك حقيقة أخرى أن جسم الطفل يبني الهيكل العظمي أساساً منذ الولادة وحتى نهاية مرحلة المراهقة وفي هذه المرحلة يتحدد طول الهيكل وصلابته، لذلك من البديهي إمداد الطفل بالكالسيوم بكميات كبيرة خلال هذه المرحلة على صورة حليب عادي أو زبادي أو أجبان.

إضافة إلى ذلك يجب الاهتمام بتغذية الهيكل العظمي للصغير بالمعادن التي تلعب دوراً في بناء العظام وصلابتها مثل الزنك، والنحاس، والفلور، والفوسفور والمنجنيز، وهناك أيضاً الفيتامينات التي توجد بكثرة في الفواكه والخضراوات الطازجة خاصة فيتامين ج الذي يساعد إلى إنتاج الكولاجين المكون العضوي الأساسي للعظام وفيتامين د الذي يمكن اعطاؤه للرضع على شكل نقط حتى يبلغ العام الثاني من العمر وهو يساعد على امتصاص كل من الكالسيوم والفوسفور وتوزيعها بشكل سليم على جميع أعضاء الجسم هذا إضافة إلى فيتامين ك الذي يساعد على تركيب البروتينات الضرورية لصلابة الهيكل العظمي.

يتناول أطفال اليوم كميات كبيرة من اللحوم وبدلاً من أن يؤدي هذا السلوك الغذائي إلى تحفيز عملية النمو فإنه يؤدي إلى إرهاق الكبد الصغير وکليتيه.

ينصح خبراء التغذية بالالتزام بهذه الكميات، ملعقة صغيرة مليئة باللحم المهروس ٥ غرامات يومياً في بداية مرحلة التنوع الغذائي أي في الشهر السادس أو السابع، وملعقة كبيرة مليئة باللحم المهروس ٢٠ غراماً يومياً عندما يبلغ عامه الثاني.

الكربوهيدرات... خيرها وشرها

ما أكثر ما جرى إخبارنا بأن المواد النشوية السكرية تؤدي إلى الحد من النشاط وإلى ارتفاع الوزن، بينما قيل لنا من ناحية أخرى أن البروتينات تحافظ على رشاقة الجسد وحيويته ونشاطه.

قيل لنا أن المواد النشوية السكرية هي «الشر» بعينه، بينما البروتينات هي الخير الذي يعمل لمصلحة الجسد وصاحبه. ثم بقيت هذه النظرية معتمدة على إنها الحقيقة التي لا مجال لدحضها بأي رأي آخر. ولكن ما الذي نفعله مع التوصية التي طلعت بها مؤخراً إحدى لجان مجلس الشيوخ الأمريكي التي تطوعت للنظر في أحوال التغذية الأمريكية وحاجات البشر هناك، عندما أكدت على ضرورة زيادة ما يلتهمه الفرد المعتدل من النشويات والسكريات في وجباته الغذائية المثالية من ٤٥ في المائة إلى ٥٨ في المائة، مع خفض استهلاكه للبروتينات والدهنيات بمعدل ١٣ في المائة؟

هل يحتمل أن النشويات والسكريات كانت تتعرض لمعاملة سيئة لا مبرر لها؟.. أم أن البروتينات لا تحمل في طياتها ذلك القدر من الخير مثلما كان الظن سائداً؟

النشويات والسكريات من الناحية الكيميائية هي أي طعام يحتوي على مركبات الكربون والهيدروجين والأكسجين. أي إنها تشمل كافة أنواع السكر والحبوب والفواكه والبقول مع أنواع أخرى من الخضار. بينما لا تجد سوى اللحم والاجبان والبيض وهي مؤلفة في معظمها من البروتينات و/ أو المواد الدهنية. لا يمكننا تصنيف الحليب مع هذا النوع أو ذاك بدقة طالما انه يحتوي في نفس الوقت على النشويات والسكريات على شكل اللاكتوز أو سكر الحليب، مثلما يحتوي على البروتينات والدهون كذلك.

هذا كما أن النشويات والسكريات هي الوقود المفضل عند الجسد، فهي لسهولة هضمه، تتحول في الجسد إلى سكر الدم أو الغلوكوز، أي المادة التي تعمل على تقوية العضلات والدماغ. على أن الجسد يحرق البروتينات والدهون كذلك، إلا انه يفضل الحصول على قوته عن طريق استخدام النشويات والسكريات في سبيل ذلك.

تتوفر لنا المواد النشوية السكرية ونشويات وسليلوز. والسكر على أنواعه (بما في ذلك السكر البني والمكرر وغير المكرر) هو من النشويات والسكريات «البسيطة» مثلما هي الحال مع الفواكه. وما يعنيه هذا أن المغذيات هذه تحتوي بمجملها على نشويات وسكريات فقط دون أي وجود معها للبروتينات و/ أو المواد الدهنية.

والجدير بالذكر حول النشويات والسكريات «البسيطة» هي أن الجسد يحولها إلى غلوكوز بسرعة كبيرة. أما النشويات والبقول والخضار والحليب فهي من الصنف «المعقد» أطلق عليها هذا التعبير لان محتوياتها النشوية السكرية ممزوجة مع البروتين أو الدهون أو الاثنين معاً. لذلك فعلى النشويات والسكريات الموجودة في هكذا مواد غذائية أن تنفصل عن المواد الأخرى خلال عملية الهضم، مما يعني أن الغلوكوز الناتج يتسرب إلى الجسد تدريجياً.

هل تعمل النشويات والسكريات على إثارة الشهية مما يدفعك بالتالي إلى التهام ما يفوق الحاجة من الطعام؟ الجواب هو نعم ولا. فالنشويات والسكريات «البسيطة» أي أنواع السكر «والفواكه بنسبة أقل» غالباً ما تثير الشهية بالفعل، مؤدية إلى ارتفاع كبير في سكر الدم لا يلبث أن يتبعه بعد ذلك هبوط مماثل. ومع هبوط مستويات الغلوكوز هكذا، تحل بك نوبات من الجوع والتعب والدوخة والصداع، مما يدفعك

بالتالي إلى العمل على التخلص من هذه العوارض عن طريق استهلاك مزيد من النشويات والسكريات «البسيطة» هذا هو السبب الذي يجعلنا محقين عندما نصف السكر بأنه من المواد التي تتحول الحاجة لها إلى ادمان.

أما عن النشويات والسكريات «المعقدة» فهي عندما تتحول إلى غلوكوز ببطء شديد، لا تؤدي إلى ارتفاع بالغ بمستوى سكر الدم ولا إلى إثارة الشهية بالتالي.

ما هو السبب الذي دفع بالخبراء إلى التوصية بزيادة استهلاكنا للنشويات والسكريات مع خفض ما نستهلكه من البروتين؟

حتى تفقه الجواب هنا، عليك أن تعرف المزيد عن كيفية تعامل الجسد مع البروتينات، فعلى الرغم من أن هذا النوع من الطعام ضروري لعملية بناء الخلايا، إلا أنه ليس الوقود المثالي للجسد.

يمكن للبروتين الغذائي أن يتحطم في الجسد متحولاً إلى غلوكوز، ولكن عندما يحدث ذلك، تتولد مادة النيتروجين من التفاعل المعني، والمادة هذه ترهق الكليتين أثناء عملية فرزها إلى خارج الجسد.

لذلك فالأفضل لنا من الناحية المثالية أن نستعمل النشويات والسكريات كوقود للجسد، بينما نكتفي بتناول ذلك القدر من البروتين اللازم للمثابرة على اصلاح الخلايا فقط.

على أن ما يقدره مسنولو التغذية الامريكيون هو أن الشخص الراشد في البلاد الغنية يستهلك من البروتينات ما يزيد على ضعف هذه الكمية.

غير أن ما هو أهم من ذلك أن الناس يحصلون على ما يستهلكون من البروتينات من لحوم مشحونة بالدهون. وعلى الرغم من أن الجسد يحتاج إلى بعض الدهون بالفعل (إذ لا يمكن لأجسادنا دونها أن تمتص فيتامينات A و E)، إلا أن تناول كميات بالغة من المواد الدهنية هذه يؤدي إلى تفاقم الوزن (إذ يحتوي الغرام الواحد من المواد الدهنية على ضعف الوحدات الحرارية الموجودة في غرام واحد من أية مواد نشوية سكرية أو بروتينية) إلى جانب أن الاكثار من الدهون يؤدي إلى انسداد الشرايين.

أما النشويات والسكريات «المعقدة» باستثناء القليل منها (سنحدث عن هذه بعد قليل)، فهي فقيرة بالدهون مثلما هي فقيرة بالوحدات الحرارية (تحتوي حبة البطاطا المعتدلة الحجم والمشوية، على ٧٠ وحدة حرارية فقط، بينما تحتوي قطعة الهمبرغر التي تماثلها حجماً على ٢٥٤ وحدة بالمقارنة). أكثر من هذا أن المغذيات الغنية بالنشويات والسكريات «المعقدة» تحتوي على نسبة كبيرة من الأنسجة اللينة (لا تنسى أن النشويات والسكريات تحتوي على السليلوز) وتعطي أنواعاً مختلفة من الفيتامينات والمركبات المعدنية.

ما هي النشويات والسكريات التي ينبغي توفرها في وجبات الطعام الصحية؟ وما هي التي ينبغي تجنبها؟
تشتمل النشويات والسكريات المفضلة هنا على كافة أنواع الحبوب والبقول والخضار والحليب المخفف الدسم والفواكه.

صحيح أن الفواكه هي نشويات وسكريات «بسيطة» ولكن يبقى أن علماء التغذية ينصحوننا بالتمسك بها رغم

ذلك. وواضح أن السكر «المتوفر طبيعياً» في الفواكه ليس له نفس التأثير على مستويات الغلوكوز في الجسد كأنواع السكر العادية التي يجري استخراجها من الطعام.

أكثر من هذا أن النشويات والسكريات الصافية والموجودة في الفواكه (من عشرة إلى خمسة عشر غرام في القطعة المعتدلة الحجم) ليست مركزة تقريباً إلى نفس حد تركزها في الحلويات (حيث تصل نسبتها هنا إلى مائة غرام في قطعة مماثلة). وفي النهاية نجد الفواكه تعطينا الأنسجة اللينة وفيتامينات ومركبات معدنية.

نأتي الآن إلى الخبز الأسمر فنجد من الناحية الغذائية مفضلاً أكثر من الخبز المصنوع من طحين مكرر، طالما أن الأول يحتوي على مزيد من الأنسجة اللينة وأغنى بالمغذيات. كذلك هي الحال مع الحبوب الطبيعية غير المكررة فهي أفضل من المكررة والمصنعة كالرز المقشور مثلاً.

وهناك الرز المائل إلى اللون البني فهو من النشويات والسكريات الأخرى الممتازة. على أن بعض أنواع الرز المصنعة بشكل يسهل طبخها تبقى لها نفس الفائدة الصحية تقريباً طالما أن المواد الغذائية الموجودة في القشرة البنية للحبوب في هذه الحال لا تزول أثناء عملية التصنيع بل تدخل في اللب.

أما النشويات والسكريات «السيئة» فتشمل على تلك الأطعمة الغنية بالسكر دون أن تتواجد فيها مقادير السكر الكبيرة هذه بشكل طبيعي (مثلما هو السكر موجود طبيعياً في الخضار والفواكه).

إلى جانب الأطعمة النباتية التي تنضج بالكثير من الزيوت (مواد دهنية). أما المواد الأخيرة غير المرغوبة فتشتمل على الكثير من النقولات والبزور والزيتون. عليك كذلك أن تتجنب النشويات والسكريات المجهزة بالكثير من الملح طالما أن الملح كالسكر يعمل على إثارة الشهية.

هل السكريات والنشويات ضرورية في نظام ريجيم صحي لتخفيف الوزن؟

الجواب الذي يعطيه معظم علماء التغذية والمثير للدهشة هو «نعم»! صحيح أن بإمكانك التخلص من بعض وزنك بسرعة إذا سرت على نظام للريجيم فقير بالنشويات والسكريات أو لا يحتوي عليها أبداً. ولكنك عندما تفعل ذلك تعرض نفسك لإمكانية الإصابة بحالة مرضية عوارضها التعب والدوخة والاضطراب. تنشأ هذه الحالة عندما يسمح للحوامض الدهنية أن تتجمع بعدما ينتجها الجسد وعندما يحرق إما البروتينات أو الدهون.

يمكن للكميات الكبيرة من الماء أن تخلص الجسد من هذه السموم وتطردها على المدى القصير. ولكن إذا استمر هذا التجمع لفترة طويلة من الوقت، يفقد الماء قدرته هذه حيث لا يمكن شفاء هذه الحالة المرضية بعد ذلك بنجاح إلا عن طريق المركبات التي تنتج عن احتراق المواد النشوية والسكرية داخل الجسد.

وبسبب فعالية «الكاربوهيدرات» أي النشويات والسكريات على حالة تجمع الحوامض في الجسد فإنها تساعد الجسد في الحقيقة على تحويل الدهون إلى «طاقة». قالت عالمة التغذية ريكا بلات من دائرة الفحوصات الصحية في مانهاتن تشرح هذا الأمر، إن جسديك يحتاج إلى خمسة غرامات من المواد النشوية السكرية لكل مائة وحدة حرارية يستعملها، والرقم هذا ينطبق على كل من الوحدات الحرارية المأخوذة من الطعام وتلك التي

يولدها الجسد بينما هو يحرق دهونه الذاتية.

فإذا كنت محافظاً على وزن جسدك دون زيادة ولا نقصان عن طريق استهلاك ١٥٠ وحدة حرارية يومياً، يعني هذا أن تتعاطى ما لا يقل عن ٧٥ غرام من النشويات والسكريات كل يوم - أي ما هو موجود في خمس تفاحات على وجه التقريب، ويبقى الـ ٧٥ غرام من النشويات والسكريات كل يوم - أي ما هو موجود في خمس تفاحات على وجه التقريب. ويبقى الـ ٧٥ غرام هو الرقم الساحر إذا كنت تستهلك ما يحتوي على ألف وحدة حرارية يومياً فقط كوسيلة لخفض وزنك، طالما أنك ستثابر على حرق ١٥٠٠ وحدة حرارية كل يوم (أما الـ ٥٠٠ وحدة الحرارية الإضافية فتؤخذ من دهون الجسد).

إليك الآن ملاحظة أخيرة حول المواد النشوية السكرية وخفض الوزن - من أسباب الشيوع الكبير للنظام الغذائي الذي يحتوي على كثير من البروتينات والدهنيات هو أن هذا النظام يجعلك تشعر بالشبع. ولكن هذا نفسه يمكن قوله كذلك عن النظام الغذائي المحتوي على نشويات وسكريات «معقدة» لأن هذه الأطعمة كبيرة بكتلتها للغاية، تشعر معها بالشبع حتى ولو كان مقدار ما تحصل عليه من الوحدات الحرارية منخفضاً نسبياً.

هل أنت مستعد الآن لإعطاء المواد النشوية السكرية مكاناً هاماً في خطط غذائك؟ هذا هو ما يشدد علماء التغذية على ضرورته، فصدقهم. ونرجو لك التمتع بأنسب جسد ترغب بالحصول عليه.

هل دائماً نحتاج إلى الفيتامينات

هل الفيتامينات ضرورية للجسم أم مضرّة، وأي نوع من الفيتامينات يحتاج إليه المرء، ومن من الناس عليه أن يتناولها. هذه الأسئلة كثيراً ما نطرحها من دون العثور على جواب شافٍ.

تطالعنا الصحف والمجلات الصحية صباح و مساء كل يوم بأنباء المعارك الكلامية المحترمة بين دعاة الفيتامينات الذين يؤكدون على الدوام أن الأقراص والكبسولات الداعمة لا حدود لفوائدها ومقدرتها على إكساب الجسم مظاهر صحية كثرة تتراوح بين صفاء البشرة وتحسين القوة الجنسية، وبين المعارضين للمبالغات الذين يهزؤون من الفكرة القائلة إن الإنسان الصحيح الجسم في حاجة إلى أكثر من غذاء متوازن.

وفي خضم هذه المعارك ترك للمستهلك أمر اختيار الأنواع التي يريدّها بين الفيتامينات الطبيعية والصناعية والتركيبات المصنوعة لمقاومة الشدة والجرعات التي تتراوح بين الحدود الطبيعية الموصى بها والحدود الكبرى أو (الميجادوز) البالغة عشرة أضعاف أو عشرين ضعف الجرعات العادية.

وما أكثر الذين أخذوا على عاتقهم تناول ما يرون أنه صواب من مقادير الفيتامينات، حتى أصبحت هذه جزءاً من حياتهم اليومية. وما أكثر الذين يقدمون على ابتلاع الأقراص أو الكبسولات لحاجة أو بدون فائدة.

فهل هذا صواب؟ ربما. فهناك من الأدلة ما يؤكد أن داعمات الفيتامينات تستطيع بالنسبة لبعض الناس أن تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على صحتهم فعلاً، ولو أن الفيتامينات في الواقع ليست ترياقاً يشفي من كل الآفات.

وقد دلت بعض الدراسات فعلاً على أن الكثيرين لا يحصلون عن طريق غذائهم على حاجتهم من الفيتامين. وهناك استعراض تعكف عليه لجنة مكلفة من قبل الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة لتنقيح

المعلومات عن الجرعات المطلوبة وذلك للمرة الأولى منذ خمس سنوات. وسيأخر صدور المعلومات الجديدة ولكنها قد تعكس القلق الذي تشعر به الأوساط الطبية والصحية من جراء نقص الفيتامينات عند الكثيرين. لقد اتخذ قرار إجراء هذا الاستعراض الجديد لحاجات الناس، عقب ظهور بوادر توحى بأن هناك فئات قد تكون لديها أسباب خاصة تقتضي تناولهم كبسولات الفيتامين، وهذه الفئات تشمل كبار السن، رجالاً ونساءً، والمدخنين والمدخنات. كما أن هناك بعض أنواع الفيتامين يجري اختبارها لمعرفة تأثيرها على المشاكل العصبية وأخرى لمنع الإصابة بالسرطان، حتى أن كثيراً من خبراء التغذية لم يعودوا يطلبون من مرضاهم عدم استعمال داعمات الفيتامينات بل أنهم ينصحونهم باتباع الحكمة في تناولها. ومهما اختلفت الآراء وتشعبت، فإن هناك فئات من الناس هي أحوج من سواها إلى تناول الفيتامينات. وتشمل هذه الفئات:

- * الرضع والمراهقات والحوامل والمرضعات وكبار السن.
 - * المدمنون على الخمور والمدخنون والذين وصفت لهم أدوية معينة.
 - * الأشخاص الممنوعين صحياً من تناول أطعمة معينة كمتبعي الحمية أو الريجيم والنباتيين.
- وفي ما يلي بعض التوصيات التي ينصح بها خبراء التغذية مع تبيان من يحتاجون إليها والمشاكل التي قد تستدعي تناول أنواع محددة من الفيتامينات.

الفيتامين (د) وكبار السن

هذا الفيتامين ضروري لامتصاص الجسم للكلس اللازم لصحة العظام. ونقص الفيتامين (د) يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض وهن العظام ويقول خبراء التغذية إنه من أجل تفادي هذه الحالة المرضية يحتاج كبار السن إلى ثلاثة أو أربعة أضعاف مقدار الفيتامين (د) الذي يتناوله الإنسان العادي، ولا سيما إذا علمنا أن كبار السن لا يحصلون عادة على هذا النوع من الفيتامين عن طريق التعرض لأشعة الشمس. وقلة التعرض لأشعة الشمس تحول دون تمثل أجسامهم لهذا الفيتامين، فضلاً عن ذلك، فإن كلية الكبير أقل قدرة على تحويل الكالسيدول وهو شكل متوسط من أشكال فيتامين (د) إلى كالسيترول وهو الشكل الفاعل من هذا الفيتامين.

ولكن يجب على الإنسان أن يستشير طبيبه قبل الإقدام على مضاعفة الكمية التي يتناولها من الفيتامين (د) لأن الإسراف في تناول هذا الفيتامين (أكثر من ١٥ إلى ٢٠ ميكروجرام يومياً) بدون توصية من الطبيب قد يؤدي إلى حدوث زيادة في الكلس، وكذلك اضطرابات هضمية وسواها.

فيتامين (ريبوفلافين) للنساء ذوات النشاط

الريبوفلافين هو ضرب من فيتامين (ب) يساعد على إطلاق الطاقة من الفحيميات والدهن، وعلى توظيف البروتين من أجل بناء أنسجة جديدة، وقد دلت الدراسات على أن المرأة التي تمارس الرياضة بانتظام تحتاج

جسمها إلى أكثر من مثلي الكمية الموصى بها حالياً للنساء البالغات وهي ١. ٢ ميليجرام يومياً.

ما دور فيتامين ج (سي) في شفاء الرشح؟

نشر الكيميائي الأميركي لينوس بولينغ في عام ١٩٧٠ كتاباً زعم فيه أنه وزوجته بعد تعاطيهما جرعات كبرى من فيتامين (ج) لمكافحة الرشح أحساً إحساساً زائداً بالعافية، وقل إلى حد كبير من إصابتهما بالرشح وخفت شدته.

ومنذ ذلك الوقت، أخضع إدعاء بولينغ هذا للتجربة أكثر من عشرين مرة. وكان الإجماع منصفاً على القول إن هذا الفيتامين لا يقلل عدد الإصابات بالرشح، ولو أنه يستطيع تخفيف أعراضه، وعلى كل حال، لم تثبت صحة إدعاء جاء به بولينغ أيضاً يقول أن الفيتامين (ج) علاج للسرطان.

فيتامين ب ٦ للمشاكل العصبية

مع أن الادعاءات حول قوة هذا الفيتامين في منع مرض ما قبل الطمث إلا أن هذا الإدعاء لم يتأكد. ولم تثبت الاختبارات كلها فاعليته في هذا المجال. وفضلاً عن ذلك، فإن الجرعات الكبرى التي وصفها الأطباء أحياناً قد أدت إلى حدوث آثار جانبية شديدة.

وعلى كل حال، فإن جرعات من هذا الفيتامين خاضعة للإشراف الدقيق كانت جد فعالة في معالجة إحدى المشاكل العصبية الشائعة.

فيتامين (د) وأشعة الشمس

في فصل الشتاء يقصر النهار ويلجئ في البرد معظم الناس إلى مساكنهم حيث يقضون معظم أوقاتهم هناك. وهؤلاء يتساعلون عما إذا كانوا بسبب قلة تعرض أجسامهم لأشعة الشمس يحصلون على فيتامين د من أشعة الشمس. إذن ما هو المقدار اللازم من أشعة الشمس لتعويض أي نقص محتمل في فيتامين د.

إن هذا الفيتامين مغذ غير اعتيادي لأن الجسم يستطيع إنتاج حاجته منه عندما تقوم أشعة الشمس فوق البنفسجية بتنشيط مادة كيميائية موجودة في الجلد بصورة طبيعية. وخلال بضعة أيام تتحول هذه المادة إلى شكل قابل للاستخدام بيولوجياً من فيتامين (د) (دام ظلّه) بوساطة الكبد والكلتين.

وسواء أتم الحصول على فيتامين د من أشعة الشمس أو من الطعام، فإنه ضروري للإنسان منذ أيام الطفولة المبكرة حتى أيام الشيخوخة. فهو ضروري لامتصاص الكلس والاستقلاب السليم للعظام.

وقد تبين إن جلد الشيخ البالغ ثمانين سنة من عمره مثلاً لا يتمتع بأكثر من نصف قدرة جلد شاب في العشرين من عمره على صنع الفيتامين (د) من أشعة الشمس.

ونقص الفيتامين (د) مسبب للقلق فعلاً لأنه يؤدي إلى وهن العظام، وهو سوء توزع المعادن في الهيكل العظمي، هذا النقص يمكن أن يزيد من مخاطر الإصابة بسرعة تقصف العظام تقصفاً منهكاً. لذلك فإن من الضروري حصول كبار السن على حاجتهم من الفيتامين (د) فإذا لم يكن ذلك من الطعام فليكن من أشعة

الشمس.

ولكن أحداً من الناس لا يستطيع الحكم على المقدار الصحيح لأشعة الشمس الذي يحتاجه الجسم الهرم أو الشاب. فالمسألة معقدة لأن طول مدة التعرض للشمس أو قصرها يعتمدان على فصل السنة وعلى درجات خطوط الطول والعرض ومستويات التلوث وكيفية تعاقد الغيوم ولون جلد الإنسان ومقدار الملابس التي يرتديها.

المسلم الصغير

نشيد الأم

مَنْ يَزْرَعُ الْبَسْمَةَ فِي الشَّقَاهِ؟!
مَنْ يُوقِظُ الرَّبِيعَ فِي قُلُوبِنَا؟
وَيَنْثُرُ الْحَيَاةَ
سِوَاكَ يَا أُمَّاهُ

* * * * *

مَنْ الَّذِي يَمْنَحُنَا الصَّفَاءَ
مَنْ الَّذِي أَشَارَ بِالْيَدَيْنِ لِلسَّمَاءِ
وَقَالَ: يَا اللَّهُ... يَا اللَّهُ...
مَنْ الَّذِي عَلَّمَنَا الصَّلَاةَ؟
سِوَاكَ يَا أُمَّاهُ
وَمَنْ تَرَاهُ يَرْسُمُ الْحَدَائِقَ الْخَضِرَاءَ
فِي الْعُيُونِ
مَنْ الَّذِي عَلَّمَنَا أَنْ نَعْشِقَ الْأَطْيَارَ
وَالزَّيْتُونَ
عَلَّمَنَا أَنْ جَمِيعَ النَّاسِ طَيِّبُونَ
عَلَّمَنَا أَنْ نَرْفَعَ الرَّايَاتِ فِي أَوْطَانِنَا
وَنَرْفُضَ الطُّغَاهُ
مَنْ الَّذِي عَلَّمَنَا؟

سِوَاكَ يَا أُمَّاهُ
بُورَكْتَ يَا مَنْ كَانَ فِي رِضَاكَ
يَرْضَى اللَّهُ

* * * * *

نوادير حجا

مصائب اللئام!

مررت يوماً برجل غريب عن بلدتنا يأكل طعاماً فاخراً، وكان الجوع قد بلغ مني مبلغاً شديداً... فسلمتُ على الرجل جلست بجواره لعله يدعوني لأكل معه...

وانتظرت طويلاً ولكنه استمر في التهام طعامه إليّ شزراً بين الحين والحين.

ثم قال لي: من أنت؟ ومن أين أتيت.

فقلت له: أنا حجا، وقد أتيت من حيكم الآن.

فقال: أتعرف حيناً؟!

فقلت: نعم أعرفه.

فقال: أتعرف ابني مروان؟

فقلت: نعم، إنه يلعب في الحي ويرعى الغنم.

فقال: وكيف حال أم مروان زوجتي؟!

فقلت: بخير، وفي أحسن حال.

وأخذ يسألني وأنا أجيبه لعله يدعوني إلى الطعام، ولما وجدته منهمكاً في الأكل متجاهلاً إياي.

قررت أن أنقص عليه طعامه، فتظاهرت بالانصراف.

وقلت له: نسيت أن أخبرك أن حيكم قد أصابه وباء، وأنشتر فيه اللصوص خاصة بعد موت كلبكم.

فقال: وما سبب موته؟

فقلت: لأنه أكل كثيراً من لحم جملكم.

فقال: أمات الجمل أيضاً؟!

فقلت: نعم، لقد تعرّ في قبر أم مروان، فذبحه الجيران ووزّعوا لحمه بينهم.

فقال مذعوراً: وهل ماتت أم مروان كذلك؟!

فقلت: ماتت حزناً على موت ابنك مروان.

فقال: أو مات مروان أيضاً؟!

فقلت: نعم تهدمت عليه الدار، ومات تحت الأنقاض.

فقام الرجل يجري جزءاً تاركاً طعامه، فهجمت على الطعام، وأخذت أكل حتى شبعت بعد جوع، وقلت لنفسِي:

هكذا حال اللئام... لا تأكل في أفراحهم قدر ما تأكل في مصائبهم.

الرجل يفي بوعدہ!

دعاني أحد الناس إلى الغداء، وقال لي:
أنت رجل طيب ولن أتركك إلا بعد أن نتغذى سوياً، ونأكل خبزاً وملحاً.
فقبلت دعوته، وأخذت أمّني نفسي بشهي الطعام، ولذيذ الأشرية.
وما أن وصلنا إلى دار الرجل حتى أقبل يحمل طبقاً مليئاً بالملح، ومعه بعض الخبز فقط.
وكنت جائعاً فأكلت مضطراً.
وبعد قليل طرق الباب فقير يطلب صدقة، فقال له صاحب الدار:
أنصرف وإلا كسرت رأسك.
فاستمر الفقير يلح في طلب الصدقة، فقلت له وأنا مغتاض من دعوة الرجل: انصرف أيها الرجل، فإن صاحبي
إذا قال فعل.

الميت الحي!

وقع رجل في السوق مغشياً عليه، فحمله أهله إلى الدار.
وبعد قليل قالوا إنه مات.
فغسلوه وكفنوه وحملوه على النعش.
وبينما نحن نسير خلف الجنازة، والرجل محمول على النعش.
إذا به أفاق، وقعد في النعش مذعوراً، وقال:
أنا لم أمت.
خلصني يا جحا.
فقلت له: عجباً لك أيها الرجل، أأصدقك وأكذب كل هؤلاء الناس؟!!

الظبي والغراب

فبينما الغراب في كلامه، إذ أقبل نحوهم ظبي يسعى، فذعرت منه السلحفات، فغاصت في الماء، وخرج الجرذ
إلى جحره، وطار الغراب، فوقع على شجرة، ثم إن الغراب حلق في السماء لينظر هل للظبي طالب؟ فنظر فلم
يرد شيئاً، فنادى الجرذ والسلحفات، وخرجا، فقالت السلحفات للظبي، حين رآته ينظر إلى الماء: أشرب إن كان
بك عطش، ولا تخف، فإنه لا خوف عليك. فدنا الظبي، فرحبت به السلحفات وحيته، وقالت له: من أين أقبلت؟

قال: كنت أسنح بهذه الصحارى فلم تزل الأساورة (٦٧) تطردني من مكان إلى مكان، حتى رأيت اليوم شبحاً، فخفت أن يكون قانصاً، قالت: لا تخف: فإننا لم نر هاهنا قانصاً قط، ونحن نبذل لك ودنا ومكاننا، والماء والمرعى كثيران عندنا، فأرغب في صحبتنا.

فأقام الظبي معهم، وكان لهم عريش يجتمعون فيه، ويتذاكرون الأحاديث والأخبار، فبينما الغراب والجرذ والسلحفات ذات يوم في العريش، غاب الظبي، فتوقعوه ساعة، فلم يأت، فلما أبطأ أشفقوا أن يكون قد أصابه عنت فقال الجرذ والسلحفات للغراب: أنظر هل ترى مما يلينا شيئاً؟ فحلق الغراب في السماء فنظر: فإذا الظبي في الحبال مقتنصاً، فأنقض مسرعاً، فأخبرهما بذلك، فقالت السلحفات والغراب للجرذ: هذا أمر لا يرجى فيه غيرك، فاعث أخاك، فسعى الجرذ مسرعاً، فأتى الظبي، فقال له: كيف وقعت في هذه الورطة وأنت من الأكياس؟ قال الظبي: هل يغني الكيس (٦٨) مع المقادير شيئاً؟

فبينما هما في الحديث إذ وافتهما السلحفات، فقال لها الظبي: ما أصبت بمجنيك إلينا: فإن القانص لو انتهى إلينا وقد قطع الجرذ الحبال استبقته عدواً، وللجرذ أبحار كثيرة، والغراب يطير، وأنت ثقيلة، لا سعى لك ولا حركة، وأخاف عليك القانص. قالت: لا عيش مع فارق الأحبة، وإذا فارق الأليف أليفه فقد سلب فوائده، وحرم سروره، وغشي بصره، فلم ينته كلامها حتى وافى القانص، ووافق ذلك فراغ الجرذ من قطع الشراك، ففجأ الظبي بنفسه، وطار الغراب محلقاً، ودخل الجرذ بعض الأبحار، ولم يبق غير السلحفات، ودنا الصياد فوجد حبالته مقطعة، فنظر يميناً وشمالاً فلم يجد غير السلحفات تدب، فأخذها وربطها.

فلم يلبث الغراب والجرذ والظبي أن اجتمعوا فنظروا القانص قد ربط السلحفات، فأشتت حزنهم، وقال الجرذ: ما أرانا نجاوز عقبة من البلاء إلا صرنا في أشد منها. ولقد صدق الذي قال: لا يزال الإنسان مستمراً في إقباله ما لم يعثر، فإذا عثر لج به العثار، وإن مشى في جدد الأرض (٦٩). وحذري على السلحفات خير الأصدقاء التي خلقتها ليست للمجازاة ولا لالتماس مكافأة، ولكنها خلة الكرم والشرف، خلة هي أفضل من خلة الوالد لولده، خلة لا يزيلها إلا الموت. ويح لهذا الجسد الموكل به البلاء الذي لا يزال في تصرف وتقلب، ولا يدوم له شيء، ولا يلبث معه أمر. كما لا يدوم للطالع من النجوم طلوع، ولا للآفل منها أفول، لكن لا يزال الطالع منها آفلاً، والآفل طالعاً، وكما تكون آلام الكلوم (٧٠) وانتقاض الجراحات، كذلك من قرحت كلومه يفقد إخوانه بعد اجتماعه بهم.

فقال الظبي والغراب للجرذ: إن حذرنا وحذرك وكلامك، وإن كان بليغاً، كل منها لا يغني عن السلحفات شيئاً، وإنه كما يقال: إنما يختبر الناس عند البلاء، وذو الأمانة عند الأخذ والعطاء، والأهل والولد عند الفاقة، كذلك يختبر الإخوان عند النوائب.

٦٧- الأساورة: الصيادون.

٦٨- الكيس: الفطنة.

٦٩- جدد الأرض: أي طرقها العظيمة.

٧٠- الكلوم: الجروح.

قال الجرذ: أرى من الحيلة أن تذهب، أيها الظبي، فتقع بمنظر من القناص، كأنك جريح، ويقع الغراب كأنه يأكل منك، وأسعى أنا فأكون قريباً من القناص، فعله أن يرمي ما معه من الآلة، ويضع السلحفات ويقصدك طامعاً فيك، راجياً تحصيلك، فإذا دنا ففر عنه رويداً، بحيث لا ينقطع طمعه منك، وممكنه من أخذك مرة بعد مرة، حتى يبعد عنا، وأنح منه هذه النحو ما استطعت، فإني أرجو ألا ينصرف إلا وقد قطعت الحبال عن السلحفات، وأنجو بها.

ففعل الغراب والظبي ما أمرهما به الجرذ، وتبعهما القناص، فاستجره الظبي، حتى أبعده عن الجرذ والسلحفات، والجرذ مقبل على قطع الحبال حتى قطعها، ونجا بالسلحفات، وعاد القناص مجهوداً لاغياً فوجد حباله مقطعة، ففكر في أمره مع الظبي، فظن أنه خولط في عقله، وفكر في أمر الظبي والغراب الذي كأنه يأكل منه، وقرض حبالته، فاستوحش من الأرض وقال: هذه أرض جن وسحرة. فرجع مولياً لا يلتمس شيئاً، ولا يلتفت إليه. واجتمع الغراب والظبي والجرذ والسلحفات إلى عريشهم سالمين آمنين كأحسن ما كانوا عليه.

فإذا كان هذا الخلق مع صغره وضعفه قد قدر على التخلص من مرابط الهلكة مرة بعد أخرى بمودته وخلوصها، وثبات قلبه عليها، واستمتاعه مع أصحابه بعضهم ببعض، فالإنسان الذي قد أعطي العقل والفهم، وألهم الخير والشر، ومنح التمييز والمعرفة، أولى وأحرى بالتواصل والتعاقد. فهذا مثل إخوان الصفاء وأتلافهم في الصحبة.

ضحكتك حلوة

نصف الدجاجة

الزبون:

إلى متى سأظل انتظر نصف الدجاجة التي طلبتها؟!

صاحب المطعم:

إلى أن يطلب زبون آخر نصف الدجاجة الثاني.

لأننا لا نستطيع أن نذبح نصف الدجاجة.

اشترى ما تريدين

ليلة أمس تجادلت أنا وزوجتي جدالاً عنيفاً.

ولكن كانت لي الكلمة الأخيرة.

وماذا قلت؟

قلت: حسناً... أشتري ما تريدين!

معي في السجن

لاحظ السجّان أن أحد السجناء لا يزوره أحد مطلقاً في مواعيد الزيارة.

فناداه وقال له:

لماذا لا يزورك أحد؟!...

أليس لك أهل أو أصدقاء؟

فرد عليه:

لي كثيرون...

ولكنهم جميعاً معي في السجن!

طالب ذكي

في امتحان العلوم.

جاء السؤال التالي:

ما هي الخطوات التي تتبعها لقياس ارتفاع بناية عالية باستعمال البارومتر؟

فأجاب الطالب:

نربط البارومتر في حبل ونُدليه من سقف البناية إلى أن يصل إلى الأرض.

وبعد ذلك نقيس طول الحبل.

زوج مغفل

موظف التأمين:

أعتقد أنك بعدما تزوجت يجب أن تؤمن على حياتك!

الرجل المتزوج حديثاً:

إن زوجتي ليست خطيرة لهذه الدرجة حتى أوّمن على حياتي!!

صديق ولكن

حلمت بالأمس.

إنني سافرت إلى قرينتنا سيراً على الأقدام!

وأنا حلمت.

أنني في قاعة كبيرة فيها موائد طعام ممدودة، وعليها خراف مشوية ولحوم وفاكهة وكل ما تشتهييه نفسك.

ولماذا لم تتصل بي؟

اتصلت بك فعلاً...

فقالوا لي إنك سافرت إلى قريتك!

خادمة مطيعة

طلبت السيدة من خادمتها الجديدة ماءً.

فأحضرت لها الخادمة كوباً من الماء حملته في يدها، وقدمته لها.

فقالت لها السيدة:

إياك إذا طلبت منك ماءً أن تحضره هكذا...

في المرة القادمة أحضره في صينية.

وفي المرة القادمة طلبت السيدة ماءً.

فأحضرت لها الخادمة صينية مملوءة بالماء وقدمتها لها.

وهي تقول:

هل أحضر لك ملعقة يا سيدتي أم ستشربين الماء من الصينية مباشرة.

ولد بنيه

على مائدة الغداء التفت الأب إلى أولاده الصغار، وقال:

عندما كنت طفلاً لم يكن أبي من الثراء بحيث يستطيع أن يقدم لي مثل هذه الأصناف الشهية التي تتناولونها

الآن.

فرد عليه أحد أولاده:

إن يا بابا يجب أن تكون مسروراً لوجودك بيننا.

سائق صاحب ضمير

اقترب سائق السيارة اللوري من الشرطي.

وسأله بصوت مضطرب:

هل في هذه القرية كلاب سوداء؟

فرد عليه الشرطي:

- لا.

- ولا أبقار سوداء؟

- لا.

- ولا جياذ سوداء؟

- لا.

- للأسف... فقد دهست إذن كاهن القرية!

امراة كريمة

كان الشحات يشكو وينتحب مردداً:

يا سيدتي الطيبة...

أنا لم أذق طعاماً منذ خمسة أيام، فهل لديك بعض فضلات من الطعام، تنعمين بها عليّ؟

فقالت المرأة:

فضلات؟ أتريد فضلات؟ هل حساء الأمس مناسب لك.

فقال الشحات:

حساء؟... بالطبع يا سيدتي... مناسب جداً.

فقالت المرأة:

إذن عُدْ غداً وستجده في انتظارك!

أحلى القصص

بمناسبة مولد بهجة قلب النبي مصطفى محمد (صلى الله عليه وآله) وبهجة قلوب المؤمنين والمؤمنات من الإنس والجن والملائكة أجمعين البتول فاطمة الزهراء سيدة نساء العالمين (عليها السلام) نقدم: أحلى قصة لأعراننا الأطفال.

* * * * *

كان النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) يسكن بيتاً صغيراً.

وهذا البيت يبعد قليلاً عن بيت الإمام علي (عليه السلام) الذي هو زوج ابنة النبي فاطمة الزهراء (سلام الله عليها)، وطبعاً هما والدا الحسن والحسين (عليهما السلام) اللذين كانا طفلين صغيرين والحسن عمره سبع سنوات والحسين ست سنوات.

ومرة أتى النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) من بيته إلى بيت الإمام علي ليزوره ويزور ابنته الزهراء والطفلين الحسن والحسين لأنه كان يحبهم كثيراً جداً.

ووصل... وطرق الباب.

فعرف الكل أن النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) هو الآتي فركض الحسن والحسين وفتحا الباب.

وما أن رآهما جدهما حتى حملهما وأحتضنهما وأخذ يقبلهما ودخل.
وكانت سيدتنا الزهراء (سلام الله عليها) هيأت فراشاً لأبيها ليجلس عليه.
وجلس ووضع على ركبته اليمنى الحسن وعلى ركبته اليسرى الحسين، وأمامه جلس الإمام علي والزهراء (عليهما السلام) باحترام شديد.
والتفت النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) إلى الحسن والحسين وقال:
(هذان ولدائي وريحانتاي من الدنيا)، ثم قال للحسن:
(أنت تشبهني بخلقي وخلقي).
ثم التفت إلى الحسين وقال: (وأنت مني وأنا منك).
والتفت إلى الكل باسماء وقال وعيناه تدمعان:
(أحبكم كلكم والله تعالى يحبكم، ثم أنا أبغض مبغضكم والله تعالى يبغض مبغضكم لأنكم أهل بيتي وأنتم كسفينة نوح من ركبها نجا ومن تخلف عنها غرق).
ونظر إلى ابنته الزهراء وقال:
(أما أنت يا فاطمة فأنت بضعة مني من أرضاها أرضائي ومن أرضائي أرضى الله ومن أغضبها أغضبني ومن أغضبني أغضب الله).
ثم قال للإمام علي (عليه السلام): (وأنت يا علي الإمام من بعدي وأنت بمنزلة هارون من موسى إلا أنه لا نبي بعدي).
وعاد والتفت إلى الحسن والحسين (عليه السلام) وقال:
(وأنتما يا حسن ويا حسين سيدا شباب أهل الجنة كما أنتما إمامان قاما أو قعدا).
وبعد وقت قليل وقف النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) وقبل الحسن والحسين وخرج.
وبعد أيام مرض الحسن والحسين.
فأتى النبي أيضاً لعيادتهما والاطمئنان عنهما.
وقالت له الزهراء والإمام علي (عليهما السلام) أنهما نذرا نذراً لله تعالى أن يصوموا ثلاثة أيام متتالية إن شفي لهما حبيبهما الحسن والحسين.
فدعى لهما رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) بالشفاء العاجل ورحب بالنذر.
واستجاب الله تعالى لنذر الزهراء والإمام (عليهما السلام) فشفي الحسن والحسين، ولما طلع الصباح كان الكل صائمين.
وحيث أن الإمام كان فقيراً جداً وكان اشتغل ذلك النهار وقبض مالا قليلاً اشترى فيه أكلاً بسيطاً أتى به لتهيؤ الزهراء (سلام الله عليها) للإفطار.
ولما حان المساء جلس الكل ينتظرون عتمة الليل حتى عندما يؤذن المؤذن (الله أكبر) يفطرون.
وعندما آذن المؤذن مساء ذلك اليوم.
جلس الحسن والحسين (عليهما السلام) مع أبيهما وأمهما أي قبل الغروب بقليل وإذا الباب يطرق.

وصوت من الخارج يقول:

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

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

فابتسم الحسن والحسين ووقفوا وأخذوا كل الأكل وحمله وفتحوا الباب ليريا رجلاً مسكيناً فقيراً جداً ممزق الثياب.

وأعطياه الأكل وأغلقا الباب لنلا يسمعا كلمة شكر منه، وجلسا قرب أبيهما وأمهما اللذين فرحا لأن الله تعالى يحب إطعام المسكين.

وسهر الكل بعد ذلك بدون طعام وهم يصلّون ويسبحون الله تعالى ويشكرونه ويحمدونه.

وفي اليوم الثاني أيضاً وقبل الغروب أعدت الزهراء (سلام الله عليها) أكلاً قليلاً بسيطاً وكان الكل صائمين لليوم الثاني، وجلسوا ينتظرون أذان المؤذن ليفطروا فإذا بصوت ولد في الخارج يقول:

(يا أهل البيت أنا إنسان يتيم أبي ميت، وليس عندي شيء لأأكله وكنت صائماً أطمعوني).

فنظر الكل إلى بعضهم ثم قاما الحسن والحسين بتعب وأخذوا الطعام وأعطياه لليتيم وعادا ليشاركا أبويهما الصبر على الجوع والكل يقولون: (لا نريد جزاء ولا شكوراً).

وأكملوا السهرة وهم يصلّون ويشكرون الله تعالى ويسبحونه ويمجدونه ويحمدونه.

وفي اليوم الثالث جرى نفس الشيء فبينما الكل جالسين منتظرين أذان المؤذن ليفطروا فإذا بصوت من الخارج يقول:

(يا أهل البيت... أنا إنسان أسير ليس لي أحد هنا فأنا غريب جائع... أعطوني ما رزقكم الله من طعام).

فوقف الحسن والحسين بتعب شديد لأنهما كانا جائعين ولم يأكلا شيئاً منذ ثلاثة أيام مثل أبويهما وأخذوا الطعام وأعطياه للأسير وأغلقا الباب، ورجعا والكل يقول:

(لا نريد منكم جزاء ولا شكوراً).

ولكن الجوع أشد بالكل لأنهم لم يأكلوا شيئاً منذ ثلاثة أيام وعاشوا فقط على شرب الماء مما جعلهم لا يستطيعون أن يتحركوا.

فبدأ التعب الشديد عليهم وزاغت أبصارهم واصفرت وجوههم فبدت شاحبة وكأنهم سيموتون جوعاً.

وطبعاً كان الله يراهم وعرف ما فعلوا فأرسل الملاك جبرائيل (عليه السلام) إلى النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) فنزل جبرائيل من السماء إلى النبي وأخبره بكل شيء.

فأتى النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) مسرعاً ووصل وقرع الباب فلم يرد عليه أحد فانشغل فكره ثم فتحه ودخل.

وإذا به يرى الإمام علي والزهراء والحسن والحسين وهم بتعب شديد ولا يقوون على الحركة فسألهم بلهفة عما بهم.

فقالوا له بضعف (أنهم كانوا نذروا أن يصوموا ثلاثة أيام متتالية شكراً لله تعالى إذا شفي الحسن والحسين وقد مضت هذه الأيام الثلاثة ولم يأكلوا شيئاً لأنهم أعطوا طعامهم في الأول لمسكين وفي اليوم الثاني ليتيم وفي اليوم الثالث لأسير).

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

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

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

ثم قال النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) لهم: وسأتلوا عليكم شيئاً من سورة الدهر وأخذ يقرأ:

بسم الله الرحمن الرحيم

(يُوفُونَ بِالْأَنْدَرِ وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا * وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا * إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا * إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبَّنَا يَوْمًا غَیُوسًا قَمَطِرِيرًا * فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا * وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا).

صدق الله العلي العظيم.

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

استراحة العدد

طبيبك

الأخطار التي تهدد الأذن

أن الأذن الوسطى التي تقع بعد القناة الأذنية تضم الأجزاء الحساسة التي تعاني باستمرار من ضجيج حياتنا اليومي. فكيف نحافظ على هذه الآلة التي منحنا إياها القدرة الإلهية.

تصوّر وجود آله حاسبة بين يديك لا يزيد حجمها عن راحة اليد وقادرة على تمييز ٣٥٠ ألفاً من الأصوات المختلفة، وتقوم بهذا العمل بشكل مستمر ودون كلل أو ملل عبر السنين، ودونما حاجة لتبديل بطاريتها بجديدة...

هكذا الأذن، فلقد منحنا القدرة الإلهية آلتين عجيبتين (هما الأذنان)، وكل واحدة منهما تضم في داخلهما جهازاً دقيقاً شديد التعقيد يتيح لنا سماع الأصوات المختلفة كالهمس والصراخ والضجيج والصغير وينبهاً إلى اقتراب سيارة منا حين يكون انتباهنا متجهاً لناحية أخرى كما أنه يلتقط وينقل صوت الإنسان والكلمات التي ينفوه بها.

أن فقد الإنسان لجزء من سمعه قد يلحق أذى بعلاقته الاجتماعية مع من حوله. ويقول الأطباء أن فقد السمع آفة واسعة الانتشار ويحتل المرتبة الرابعة بين الأمراض المزمنة المعيقة. وتقدر الإحصائيات إن واحداً من كل ثمانية أشخاص يعاني ضعفاً في السمع في مرحلة ما من حياته. أن شريحة المتقدمين في السن من السكان في عصرنا الحالي تكبر وتتسمع كما أن كثيراً من هؤلاء يعانون شيئاً من ضعف في السمع بالمقارنة مع الشباب. وإن لصخب وضجيج الحياة اليومية تأثيراً تراكمياً هو أسوأ مما كان يعتقد.

كم من الناس حولنا اليوم يضعون النظارات الطبية وكم منهم يراجع الطبيب الأخصائي للكشف على عينيه، ولكن هل يفكر أحد منا بالذهاب إلى أخصائي بالأذن للكشف على سلامة سمعه..؟ إننا نعرض آذاننا لكثير من الأذى من خلال الموسيقى الصاخبة وضجيج القاطرات والطائرات، لكننا لا نجروء على ذر الرمل في أعيننا. والضرر في كلتا الجهتين واحد.

إن الوقوف في المدينة على ناصية الشارع المزدهم بالسيارات على اختلاف أنواعها يعرض أسمعنا لكثير من الضجيج والأصوات المتنافرة للسيارات والشاحنات وصفارات سيارات الإطفاء أو الإسعاف إن هذا الصخب والضجيج قد يكون مزعجاً في البداية، لكن استمرار التعرض لهذا الضجيج مع الزمن يترك أثراً سلبية على

السمع قد تؤدي إلى فقدته بشكل دائم.

كيف تعمل الأذن

ينتقل الصوت من مكان إلى آخر على شكل موجات وتقوم القطعة الخارجية الظاهرة من الأذن بالتقاط هذه الموجات وتوجيهها إلى القناة الأذنية حيث تصطدم بطبلة الأذن التي تأخذ الاهتزاز من جراء ذلك. ثم تقوم الأجزاء الثلاثة من الأذن الوسطى وهي المطرقة والسندان وعظم الركاب بالتقاط الاهتزازات وتضخيمها ونقلها إلى القوقعة الحلزونية الشكل.

إن الاهتزازات الواصلة إلى القوقعة التي تقع في الأذن الداخلية تنشط حركة الوف الخلايا الشعرية التي تحول الاهتزازات الميكانيكية إلى إشارات كهربائية. ويتولى العصب السمعي نقلها إلى الدماغ. إن الصوت الشديد للانفجار المفاجئ والخاطف يؤدي هذه الخلايا الشعرية وقد يتلفها كذلك الصوت الأقل ارتفاعاً والأطول أمداً.

ما هو الديسيبل: أن الصوت بشدة ٢٠ ديسيبل هو أقوى بعشرة أمثال الصوت بشدة ١٠ ديسيبل. وكذلك فإن ٣٠ ديسيبل هي أشد من ٢٠ ديسيبل بعشرة أضعاف.

بالإضافة إلى صوت إقلاع الطائرة النفاثة أو الأصوات الصاخبة وأثرهما السيئ على السمع، فهناك ضجيج المكينة الكهربائية في البيت وصوت جرس التلفون القوي إذا كان قريباً منك.

ففي دراسة جرت على قبيلة أفريقية تعيش بعيداً عن صخب المدن وضوضاء الحضارة، وجد أن السمع لدى أفرادها المسنين بعمر ٧٠ سنة كان يعادل السمع لدى الشباب في المدن في العشرين من العمر.

أسباب ضعف السمع

صحيح أن الضجيج يلحق الأذى بالسمع لكن هناك أسباباً أخرى قد تكون مسؤولة عن ذلك.

السدادة الصملاخية

وهي عبارة عن مادة شمعية تفرزها الأذن وتسد القناة الأذنية إذا لم تزل بعد الحمام، وتسبب فقداً مؤقتاً في السمع ويمكن إزالتها بسهولة لدى الطبيب بواسطة محقنة.

مصدر الصوت	شدة الصوت بالديسيبل	التأثير على السمع
انطلاق صاروخ	١٨٠	تلف فوري للسمع لا رجوع فيه
إقلاع طائرة نفاثة	١٤٠	تلف دائم بعد تعرض مستمر
الرعد أو مسير قطار تحت الأرض	١٢٠	تلف دائم بعد تعرض مستمر
موسيقى صاخبة/ سير الشاحنات	٩٠	تلف محتمل بعد تعرض ٨ ساعات

يومياً		
لا ضرر فيه	٨٠	ازدحام السير/ الآلات في المصنع
لا ضرر فيه	٧٠	المطاعم المزدحمة: الآلات في المكتب

الأمراض

إن الأذن الداخلية قد تتأذى من جراء إصابة مرضية سابقة كمرض التهاب السحايا أو التهاب الدماغ أو الحصبة أو النكاف أو الدفتريا أو ذات الرئة أو التهاب الأذن المتكرر. ومن الأسباب الأخرى لضعف السمع الورم الدماغي أو ارتجاج المخ أو حرمان المولود من الأوكسجين أثناء الولادة العسرة.

الأدوية

لقد ساعدت الأدوية المضادة للحساسية antibiotics في مكافحة التهابات الأذن الوسطى وبالتالي على فقد السمع الناجم عن ذلك. لكن بعض الأدوية قد تؤذي السمع كالستربتومايسين والكينين والنيكوتين. أما الأسبرين فقد يحدث طنيناً مؤقتاً في الأذن إذا أخذ بمقادير عالية.

الوراثة

هناك ظاهرة انتقال ضعف السمع من جيل إلى آخر عن طريق الوراثة.

السن

من الملاحظ أن السمع يضعف مع تقدم السن ففي مجتمعنا الصاخب بالضجيج أن حوالي ٥٠% من السكان مصابون بشيء من ضعف السمع.

تأكد بنفسك: هل سمعك أخذ بالتراجع

هناك بعض العلامات التي تدل على حصول التراجع في السمع.

إذا كان الناس يلاحظون بأنك لا تستمع إليهم.

إذا كنت تسمع صوت الرجال بشكل أفضل من صوت النساء.

إذا وجدت صعوبة في سماع صوت العصافير أو الماء الجاري أو اهتزاز أوراق الشجر.

إذا بدت الأصوات مشوشة.

إذا كنت تطلب من الناس مراراً أن يكرروا أقوالهم رغم السكون في الغرفة، واضطراارك لتوجيه وجهك

باتجاه مخاطبك، أو قيامك بتوجيه صيوان أذنك نحو المتكلم لالتقاط كلامه.

إذا كنت تخطئ في التعبير أو ترتكب أخطاء سخيفة.

كيف تساعد ضعيف السمع

إذا صدف أن اجتمعت بشخص ضعيف السمع، واجهه عندما تكلمه وسلط نظرك إلى عينيه.

كلمه بشكل واضح وطبيعي.

لا تصرخ ولا تبالغ في حركة فمك عند المحادثة.

تأكد من توافر الإنارة الكافية عند المحادثة.

أمتنع عن أشغال فمك بشيء آخر كالسيجارة أو المضغ أو الأكل عند التحدث.

استجلب انتباهه بهدوء قبل أن تبدأ بالحديث.

لا تكلمه من مسافة بعيدة.

تجنب الحديث معه في الأماكن المزدحمة الصاخبة كالمطاعم والأماكن العامة.

إذا تعذر فهمه للجملة فأعدها بشكل آخر.

لا تدع له مجالاً للانعزال.

إن التواجد مع مجموعة من الناس قد يسبب الارتباك والإحراج لضعيفي السمع حاول أن توجز لهم ما يجري

من حديث ليبقوا على صلة بمن حولهم.

عندما يمرض طفلك

الطفل معرض في كل لحظة للإصابة بمرض ما، وذلك بسبب بنيته الضعيفة وعدم قدرة جسمه على المقاومة

لكن هناك أمراضاً شائعة باستطاعة الأم أن تلجأ إلى بعض الأدوية لمقاومتها وذلك بانتظار استشارة أو وصول الطبيب...

ها (إنه لا يريد أن يأكل)

ها (إنه لا يريد أن يلعب)

ها (يبدو أن فريد على غير ما يرام). أن هذه العبارات التي تتفوه بها أم فريد تدل على احتمال إصابة طفلها مثل كثير من الأطفال الآخرين بالرشح أو الأنفلونزا أو التهاب الحلق. وربما كان نتائج هذه الإصابة أن يغدو شخصاً نكدًا مشاكساً من الصعب إرضاءه، وقد يرفض تناول أي شيء تعطينه إياه.

إن الأطفال مثل البالغين تماماً يشعرون بالتوعك وانحراف المزاج عندما تكون حالتهم الصحية على غير ما يرام.

ومن الصعوبة بمكان أن يعيش المرء مع طفل تعيس متعب، ولحسن الحظ، فإن معظم الرشوحات المعروفة والأنفلونزا تنهي دورتها في حوالي أسبوع.

ماذا تستطيعين أن تفعلي لمساعدة طفلك؟

إذا كان طفلك قد أصيب بالرشح، فبإمكانك أن توفر له مزيداً من الراحة إذا أعطيته كميات كبيرة من

السوائل، بما في ذلك السوائل العادية أو عصير الفواكه الذي يفضلها، أو الماء مع الشاي أو العسل. إذا كان

مصاباً بالتهاب في حلقة، كما أن من المفيد أيضاً أن تعطيه كميات كبيرة من السوائل الأخرى. وحاولي أن تتوصلي إلى طرائق هادئة لتسلية كإن تقرأي له قصة محببة إليه. أما إذا كان قد أصيب باحتقان أنفه، فإن بإمكانك أن تجري استعمال المبخرات، وذلك لتليين منخريه، وإذا كان الجو دافئاً، فقد يفيد أخذ الطفل إلى النزهة في سيارة تكون نوافذها مفتوحة. ذلك إن الهواء البارد النقي يساعد على ترقيق الغشاء المخاطي الأنفي، وذلك بسبب بسيط يتعلق بارتفاع نسبة درجة الرطوبة. وفي كثير من الأحيان يتصف جلد الطفل بالحساسية الكبيرة والقابلية للتهيج السريع. وغالباً ما يؤدي الزكام المصحوب بسيلان الغشاء المخاطي إلى احتقان الأنف. وبإمكانك أن تريحي الطفل المصاب باحتقان الأنف والشفتين، وذلك بمجرد دهن جلده بالفازلين.

إصابات الحمى

يصاب الأطفال بارتفاع درجة الحرارة بنسبة أكبر من البالغين، وعادة ما تكون المشكلة خالية من أية خطورة. وفي الواقع فإن الحمى تساعد على مقاومة الالتهاب، وذلك عن طريق توليد بيئة يصعب على الفيروسات والبكتريات أن تعيش فيها. وإذا كان طفلك قد أصيب بارتفاع في درجة الحرارة دون (١٠٠ درجة) فنهائيت، فلا داعي للقلق، حتى ولو ترافق ذلك مع سلوك غير طبيعي من قبله. ومع ذلك فمن المفيد أن تعطيه أكبر مجال ممكن من الراحة، وأن تعلمي على إحاطته بالقدر الممكن من الرعاية والحنان. أما إذا استمرت الحمى أكثر من ثمانية وأربعين ساعة، وكان طفلك ميالاً بشكل غير طبيعي إلى النوم، أو كان سريع التهيج والإثارة، أو كانت قابليته للطعام قد انخفضت إلى حد ملحوظ، دون أن يستعيدها خلال يومين، فقد يكون ذلك دلالة على حاجتك إلى استشارة الطبيب في سبيل مساعدة طفلك على الخلاص من الالتهاب.

لا تجزعي كثيراً إذا أصيب طفلك بارتفاع في درجة الحرارة بشكل مفاجئ. فإن الأطفال كثيراً ما يتعرضون لهذه الظاهرة. وعلى كل حال فإن ارتفاع درجة الحرارة قد يكون في بعض الأحيان مشكلة في حد ذاتها، ولو لم يكن الالتهاب المسبب لها خطيراً. ومع أن معظم الأطفال يستطيعون أن يتحملوا درجة الحرارة (١٠٠) فنهائيت وحتى درجة أو درجتين أعلى من ذلك بدون أية آثار جانبية، إلا أن الحمى الشديدة في بعض الأحيان قد تسبب أعراضاً عصبية مثل الإرتجافات أو التشنجات وما إليها. ففي هذه الحالة لا بد من استشارة الطبيب على الفور. ولمساعدة الطبيب على التشخيص الدقيق، تذكرني أن الحمى ليست إلا عرضاً واحداً من أعراض المرض، وأن عليك أن تشرحي للطبيب كافة الأعراض التي يعانيتها طفلك، بما فيها تلك الأعراض التي تبدو غير طبيعية بشكل خاص بالنسبة لك، فإن مثل هذه الأعراض تكون أهم من غيرها من معظم الأحوال. وربما أنك تعرفين أكثر

من أي شخص آخر، فإنك تعرفين بشكل أفضل من كل الآخرين ما هو أمر غير طبيعي بالنسبة إليه. أخبري طبيبك متى وكيف أخذت درجة حرارته. فإن درجة حرارة الجسم ترتفع بشكل طبيعي قليلاً في المساء. كما أن درجة الحرارة التي تؤخذ عن طريق الإبط أو الشرج قد تختلف عن درجة الحرارة التي تؤخذ عن طريق الفم، وذلك بمقدار درجة تقريباً. وإذا وصف لك طبيبك دواء معين، فأقرني تعليمات الاستعمال بدقة. فعادة ما يكون بإمكانك أن تنقصي جرعة ما لكي تضيفي الكمية التي أنقصتها إلى جرعة ما قبل النوم، وذلك لأن الطفل غالباً ما يكون في أسوأ حالاته في تلك الفترة، علماً بأن ذلك لن يضر أبداً ما دمت لا تعطينه أكثر من الكمية التي وصفها لك الطبيب. وإذا لم تكوني قادرة على الاتصال بطبيبك فوراً، فبإمكانك أن تستعملي الطرق غير الدوائية لخفض درجة الحرارة ريثما يصل الطبيب. ومن هذه الطرق تغطيس طفلك في ماء فاتر. فإذا لم تنخفض درجة الحرارة، ولم تستطيع الاتصال بالطبيب فجربي الاتصال بأقرب مركز للإسعاف وذلك على الفور.

الأطفال.. حالات وعلاج

«ليس الجهل عيباً بل العيب كل العيب في تركه مستمراً»
نسمع دوماً من الآباء الكلمة التالية لقد أصبح البيت والجحيم سواء بسواء.
نجد أنفسنا أمام هذه الشكوى بين مشفقين ومنكرين، مشفقين على اندحار السلم من البيت، ومنكرين على الآباء هذه الشكوى الظالمة الموجهة ضد الطفولة البريئة، ونحن لا نملك من الرد على هؤلاء سوى هذه الكلمة البليغة: «قد يكون من أهم أسباب الخصام والعنف عدم فهم طبائع الناس وميولهم».
يبدو لنا أن السبيل وعر وإننا قادمون على معركة تقترب من السلم بقدر تقرب الآباء والمعلمين من مفهوم الكلمة التي قالها فاغنر «كل طفل شاعر، وعبقري، وفنان، حتى يبلغ العاشرة».
إن هذه الكلمة تشير إلى أن الطفل بحاجة إلى أن يُحِب ويُحَب. وإن بكاءه وعناؤه وصراخه، لأكبر دليل على وجود هذه الظاهرة ومدى سلطانها؛ هذا وإن الطفل يحيا بكل وجوده وكيانه، أما الكبير فإنه يعيش بجزء من كيانه. من هذه الفروق بين الطرفين: بين الأب من جهة والابن الكبير والصغير من جهة أخرى، نشأت هذه الحروب والمعارك، ومنها انبعث الصراخ والبكاء والاحتجاج والعصيان.
تؤكد التقارير العلمية: إن العالم المتمدن أخرج للناس آلاف الكتب من كتب الطفولة، وإنه قصد من تصدير هذا النتاج الضخم إلى العالم كافة إنقاذ الطفولة من الطغيان، والجهل، وأحلام السلام، مكان الثورة والغضب.
إن ديننا الإسلامي الذي جاء هادياً للبشر جعل من المسلمين أعطف على الطفولة من غيرهم، وإن موقف الذي يعوض الطفل الذي كسر إناءه، والخادمة التي تكسر جرتها، بإناء جديد خوفاً من غضب البيت، لأكبر ظاهرة إنسانية أنقذت بها الطفولة البريئة من ثورة الأبوين ومن غضبهما ومن بعث حرب ضروس.
وتحدثنا الكتب أيضاً عن ظاهرة تربوية خطيرة. هي الإبقاء على مبادئ الجيل القيمية والأخلاقية النبيلة، أثناء مرور أحد القادة بين صبية يلعبون، تفرق القوم إلا واحداً منهم نظر بجرأة إلى ذلك القائد وخاطبه: هل في الطريق ضيق لأوسع لك، وهل اقتربت ذنباً لاستحق عليه الهرب. ابتسم القائد لهذه الرجولة المتفتحة وبارك

قوله وقال لصاحبه: دعوه فوالله إن له لشأناً، وإن الواجب يقتضينا أن نبقى على هذه الجراءة وأمثالها، ولا حياة لأمة تقبر عبقریات أطفالها بأيديها. وأن هذه الشواهد زاد لكل أب وسبيل معبد لكل معلم ومعلمة.

هناك أمثلة لا يحصرها العد اقتترفها الآباء ويقترفها المعلمون بحق الطفولة. يقول المربي الفرنسي «الفرد بينه» في كتابه «التربية المثلى» عن والد رغب في تعليم ولده الشجاعة، فدعاه لزيارة مشرحة لجثث الموتى، وفجأة وبدون مقدمات أوقفه أمام عدد من جثث الموتى. يا لهول الموقف! لقد أغمي على الطفل وخرج من المشرحة رعيداً جباناً.

لننتقل نقلة أخرى، إلى عنوان يكثر فيه الكبت والحقد على المجتمع، ويختفي السلم. إلى مدارس الأيتام. أية يد أتيمة خطت هذه الكلمة: «مدرسة الأيتام».

كلمة تثير حقد اليتيم على مجتمعه، وتذكره ببيته. ندخل إلى بعض من هذه المدارس فنجد أطفالاً كأنهم مجرمون، شعورهم مجزوزة، وألبستهم قاتمة، وهنا نسأل أين العدل والرحمة؟ وأين الطمأنينة؟ كلما رأيناه نتذكر وقوداً لثورة الأنفس، ونقمتها، وبطشها، وحقدنا على من ظلمها وعلى الآخرين!!

وهذا الشارع الذي نمر فيه كل يوم، هل هو خير من تلك الميادين؟؟ المارة هم أنفسهم، الآباء، والمعلمون، الذين اقتترف (بعضهم) الآثام بحق الطفولة، هذا طفل يبكي ويصر على الوقوف أمام حائوت الألعاب وأمه تصر على إبعاده فتغضب وتثور وتنهال عليه بالضرب، وذاك طفل آخر يرفض ربط يده بيد أمه، وهي تصر على موقفها وتقع بعدنذ المعركة، ويعلو الصراخ وتقع الحرب.

ونذكر فيما يلي أمثلة عن أكثر الحالات شيوعاً التي تصيب الأطفال وعلاجها:

الخوف

عيب منتشر في الأطفال آت من تخويفهم بالعفاريت وآت من تخيلاتهم، وأحلامهم، ومن ضعف الغدتين الادرنايتين الموجودتين إلى جانبي الكليتين.

العلاج

عدم تخويف الأطفال، وإفهامهم أن الليل والنهار سواء، إبعاده عن الدلال، مرافقته إلى الأماكن التي يخاف منها، تقوية جسم الضعيف.

الكذب

شعور الطفل بالدونية، شعوره بذنب اقتترفه، وجوده في بيئة سيئة، تخيله أشياء غير موجودة، المفارقة بنفسه.

العلاج

تجنب العقوبة القاسية، عدم إشعاره بأننا نكذب عليه بأحاديثنا وقصصنا، البحث عن سبب كذبه المتكرر، إفهامه عن طريق القصص أن الصدق مكافأة، والكذب مهانة.

السرقه

رغبة الطفل بالتملك، شعوره انه مغبون، عدم فهمه ملكية غيره، التعويض عما فاتته.

العلاج

عدم معاقبته أمام الآخرين، تعويده التخلي عن أشياء يمتلكها بحث الدوافع، إشباع رغبة التملك بتصعيد ميوله، إفهامه حقوقه وحقوق غيره.

الخجل

الشعور بالنقص، انعدام الثقة بالنفس، تعرضه للسخرية.

العلاج

تجنب إخجال الطفل حتى المتكبر، حمايته من سخرية رفاقه، تحاشي تعييره في كل مناسبة، تجنب إظهار الضيق بهفواته والتبرم من تصرفاته. وأخيراً اعلم أيها الأب أن اللجوء إلى العنف هو حيلة من لا حيلة له.

كومبيوتر

بطاقة ذاكرة جاهزة للسرعة

نزلت إلى الأسواق أسرع بطاقة ذاكرة بقدرة تتجاوز ٤٠ جيجا أوكتس. ومن بين مزايا هذه البطاقة Compact Flash Pro سرعة الكتابة العالية حيث تبلغ سرعة تمويل المعطيات ٨.٤ Mo في الثانية أي بسرعة تفوق ٣٢ ضعفاً تلك التي يتحلى بها الجيل الأول من بطاقات الذاكرة. وتم التوصل إلى هذا الإنجاز بفضل تطوير أجهزة مراقبة وضبط الاتصالات السريعة جداً. تجد الإشارة إلى أنه نظراً إلى قدرة هذه البطاقة التي تفوق ٢ GO لا يمكن استخدامها إلا في الأجهزة والمعدات المزودة بجهاز وصل يسمى FAT٣٢.

حركة السير على الإنترنت

كشفت آخر الدراسات التي أجراها مكتب الدراسات IDC أن حركة سير النشاطات المعلوماتية على شبكة الإنترنت ستبلغ في العام ٢٠٠٧ أكثر من ٥١٧٥ بيتابيتس في العالم (١ بيتابيتس يساوي مليون جيجا بيتس)، وبلغ المعدل ١٨٠ بيتابيت يومياً على مدار العام الماضي.

ومن المقرر أن تتضاعف هذه النسبة كل عام من الآن وحتى العام ٢٠٠٧ وسيصبح حجم المعطيات والمعلومات التي تتم استشارتها عبر الشبكة ٦٤ ألف ضعف يومياً ما يعني حجماً يعوق محتويات المكتبة الوطنية الفرنسية ومكتبة الكونغرس الأميركية مجتمعين.

ويعود هذا الارتفاع المتوقع إلى إقبال الناس الكبير على نظام الاتصال السريع بالشبكة لا إلى زيادة عدد مستخدمي الإنترنت.

وقد ردت الدراسة قطاع المبحرين على الشبكة كأفراد بحوالي ٦٠% من حركة النشاط في حين يقتصر دور المؤسسات والشركات على ٤٠% فقط. أما الإبحار على الشبكة بواسطة الهاتف النقال فإن تأثيره محدود جداً في حركة الاتصالات بالإنترنت.

فيروس (أنا أحبك يا سان)

ينتشر بسرعة عبر الإنترنت ويصيب ٣٠٠ ألف جهاز كومبيوتر

نجحت دودة كومبيوترية في اختراق الإنترنت وتعطيل الكومبيوترات التي استولت عليها في مناطق من العالم، مستغلة ثغرة في نظام تشغيل ويندوز لشركة (مايكروسوفت).

وتعرف الدودة باسم (لاستر) أو (لوف سان) LOVSAN وتحمل الدودة رسالة غير ظاهرة (أنا أحبك يا سان).

وكذلك رسالة موجهة ضد بيل غيتس رئيس شركة (مايكروسوفت) جاء فيها (بيلي غيتس لماذا تسمح بحدوث هذا... كف عن جمع المال وأصلح البرامج التي تنتجها).

وتهاجم الدودة موقع مكافحة الفيروسات التابع لـ (مايكروسوفت) الذي يمكن من خلاله الحصول على البرنامج اللازم لمنع انتشار الفيروس قبل أن يصل إلى ملايين المستخدمين.

وينصح الخبراء مستخدمي الكومبيوتر بزيارة موقع (مايكروسوفت) لمكافحة الفيروسات للحصول على البرنامج اللازم للتصدي للدودة.

ودودة الكومبيوتر برنامج يعيد نسخ نفسه عدداً هائلاً من المرات، ويحتل المساحات الخالية من ذاكرة الأجهزة أو الشبكات التي يغزوها. وهي مشابهة لفيروس الكومبيوتر، والفارق الأساسي بينهما هو أن الفيروس يربط نفسه ببرنامج آخر ويصبح جزءاً منه، في حين أن الدودة برنامج مستقل لا يحتاج إلى أن يكون جزءاً من برنامج آخر كي يبدأ في نسخ نفسه.

ودخلت آسيا في صراع مرير مع فيروس جديد يصيب الكمبيوتر عبر الإنترنت قد ينتشر بصورة مروعة في مطلع الأسبوع. وتخشى سلطات في هونغ كونغ وكوريا الجنوبية وأستراليا من ظهور صور جديدة من الفيروس الذي أطلق عليه (بلاستر)، وقد تكون أشد تدميراً من النسخة الأصلية من البرنامج. يشل الفيروس الكمبيوتر وينتشر إلى أجهزة أخرى على الشبكة الدولية للمعلومات. ويقول خبراء أن صوراً أخرى من الفيروس ربما كانت كامنة داخل بعض الأجهزة بعد برمجتها على أن تبدأ العمل خلال أيام. وأصاب الفيروس أجهزة كومبيوتر في مكاتب ومنازل بالولايات المتحدة وانتشر سريعاً في جميع أنحاء العالم مستفيداً من ثغرة أمنية اكتشفت قبل هذا الوقت بأسابيع قليلة في نظم تشغيل (ويندوز ٢٠٠٠) و (ويندوز XP) و (ويندوز T.N) و (ويندوز سيرفر ٢٠٠٣). وضعت مايكروسوفت ملفات لإغلاق الثغرة في برامجها عدا (ويندوز T.N ٤) على موقعها على الإنترنت. وقالت شركة سيمانتك كورب المنتجة لبرامج الحماية من الفيروسات أن الفيروس أصاب ما لا يقل عن ٢٣٠ ألف كومبيوتر بينما قالت شركة (أسبرسكي لاب) لبرامج الحماية ومقرها موسكو أن الرقم أقرب ما يكون إلى ٣٠٠ ألف. وتسبب (بلاستر) في إبطاء الاتصال ببعض المواقع على الرغم من أنه لم يمكن رصد تأثير للفيروس على الاتصال بالإنترنت بشكل عام.

من الأذكي... الكمبيوتر أم الإنسان؟!

في مختبر شركة (أي بي أم) للكمبيوتر، الذي تحتضنه غابات (نيوجيرسي) الخضراء، قدمت مجموعة من النماذج عن التكنولوجيا التي تمثل اللحظة الراهنة في عالم الكمبيوتر. وقبل بسط التفاصيل يجدر القول أن اختصاصي الشركة شددوا على أن الحدود الحالية في التقدم العلمي تتمثل في تطوير إمكانات التخاطب بين الآلات الذكية بعضها مع بعض. وتقدم تكنولوجيا (تليماتيك) أو (الحوسبة من بعد)، نموذجاً من هذا الأمر. وقفت فتاة تخاطب (عقل) سيارتها، أي الكمبيوتر الذي يدير السيارة ويتعامل مع صاحبها. بعد تبادل تحية الصباح بينهما، طلبت الفتاة تحديد أقصر الطرق إلى المطار، فأجابها عقل السيارة بأن رسم خريطة حصل عليها عبر (تخاطبه) مع الأقمار الصناعية. ثم أعطت الآلة تقريراً مدعماً بالرسوم عن حال السير. وأعلنت الفتاة سيارتها أنها ستعود الأسبوع المقبل إلى العمل، فنصحها عقل السيارة بضرورة تأدية مجموعة من الأعمال أثناء عطلتها مع الأهل. استفهمت الفتاة عن مخابراتها الخلوية. جاءت الإجابة يسرد مجموعة من أسماء الذين اتصلوا وأولئك الذي تركوا رسائل صوتية. وطلبت الاستماع إلى رسائل خطيبها، فنقلت الرسالة إليها فوراً. وتلت الفتاة على (عقل) السيارة رسالة صوتية ترد بها على خطيبها، فتم لها ما أرادت. بعدها، بادر العقل الذكي إلى إعلامها عن تأخير مفاجئ طرأ على موعد إقلاع طائرتها. أبدت الفتاة رغبة في تناول بعض الطعام طالما أن الوقت يسمح بذلك. حصلت من الآلة الذكية على مجموعة من الاختيارات، مع

تزكية لمطعم معين تتناسب أسعاره مع ما تبقى من الشطر المخصص للأكل من راتب الفتاة.

الخيوط الذي يصل كل ما قام به (عقل السيارة) هو قدرته على التخاطب مع الآلات الإلكترونية التي تتعامل معها الفتاة. مثلاً دخل إلى بريدهما الخلوي وحصل على قائمة الأسماء والرسائل.

خاطب كومبيوتراً آخر في المطار وعرف منه تأخر الإقلاع. دخل إلى مذكرتها الإلكترونية ليحصل على المهام المتوجب إتمامها، ومن بطاقة الانتماء المالي عرف بما تبقى من الراتب. وهكذا دواليك.

لم أكن وحدي الذي أصابه بعض الخوف من الجانب الآخر لهذا التطور. قلت لصحافي أوروبي أن الأمر يذكر بفيلم (ماتريكس) الذي يتحدث عن نهاية حضارة الإنسان بفعل سيطرة الآلات الذكية عليها.

إلى أي مدى يمكن القول أن كومبيوتراً يفهم الأعمال اليومية من النوع الذي وصف آنفاً هو كومبيوتر ذكي بمعنى أنه يفهم ويعقل ما يردده من معلومات؟ منذ أن دخلت علوم المعلوماتية إلى حدود الذكاء الاصطناعي، ثارت أسئلة مرة. هل تفكر الآلات وتعقل؟ إن فعلت، فماذا تكون علاقتها بالإنسان؟ بل من نكون نحن حينها، وكيف يكون تصورنا عن أنفسنا؟

من وجهة تطويرية، يبدو الأمر قاسياً تماماً. فمنذ خمسين سنة، يعمل البشر من دون كلل على تسخير كل ذكائهم من أجل تطوير آلات ذكية. ولم يبذل الإنسان أي جهد مماثل في تطوير ذكائه هو بالذات! لا يملك البعض إلا أن يحس بالاستفزاز، من هذا التناقض. يرسم آخرون بسرعة السؤال المُض: كيف يكون المصير إذا صار الكومبيوتر أشد ذكاءً من صناعه.

في العام ١٩٥٠م، هجس عالم الكومبيوتر البريطاني آلن تورينغ بمسألة محددة هي: كيف نقيس ذكاء الآلات؟ وكيف نقارنها بذكائنا؟ وكتب مقالة شهيرة عنوانها (هل تعقل الآلات)؟ ابتكر تورينغ اختباراً قوامه الحوار بين متحدث بشري من جهة وآلات وبشر آخرين من جهة أخرى، من دون أن يعرف المتحدث من يحدثه. وبمقدار ما يلتبس الأمر على المتحدث في معرفة إذا كان محدثه هو من البشر أو من الآلات، تكون الآلات قد تطورت لتفكر (تفكيراً واعياً). ولا يزال (اختبار تورينغ) هذا عصياً على الكومبيوتر حتى يومنا هذا. والحال أن تورينغ نفسه توصل إلى استنتاج أن السؤال عن ذكاء الآلات لا معنى له. إنها لا تعقل إطلاقاً.

وقد شكلت مقالة تورينغ واختباره نقطة انطلاق علم (الذكاء الاصطناعي).

الذي يسود بين اختصاصيه استنتاج مفاده إلى إن أصعب الأمور على الكومبيوتر هي الأشياء العادية البسيطة. يؤكد مارفن مينيسكي، اختصاصي الذكاء الاصطناعي في معهد ماساشوستس للتكنولوجيا، مثلاً أن التحدي الأقصى الذي يواجهه هو إعطاء الآلات حساً عاماً وبداهة في الإدراك.

هل يمكن أن نذهب إلى ما هو أعمق قليلاً، وقليلًا فقط؟ الأرجح أن الآلات الذكية لا تعي المعلومات التي تسري فيها. وفي المقابل، عقل الإنسان يعقل ويفكر في المعلومات التي يختزنها ويتداولها.

ولكن يجدر عدم التسرع في الركون إلى أي استنتاج في خصوص ذكاء الآلات، فالأمر فيه أخذ ورد. وشهد مطلع التسعينات من القرن العشرين صدور كتابين عن هذا الموضوع. كلاهما من اختصاصي في الذكاء الاصطناعي في معهد ماساشوستس.

واعتبر (دافيد شالمز، في كتابه (العقل الواعي) أن البشر لديهم ذكاء شديد الخصوصية، ولا يمكن تقليده. وبالضد من ذلك، أصر دانييل دانيت، في كتاب (الوعي مفسراً) على القول بسقوط اللغز عن ماهية التفكير. ترى أيهما الأصوب؟ وهل يمكن دفع النقاش خطوة أخرى إلى الإمام والسؤال عما إذا بإمكان ذكاء البشر بحد ذاته أن يفهم نفسه بنفسه!

قل ولا تقل

لا تقل:	ما زرته أبداً
وقل:	ما زرته قط (في الماضي)
	لن أزوره أبداً (في المستقبل)
لا تقل:	بكى من شدة التأثير
وقل:	بكى من شدة التأثير
لا تقل:	في إحدى المستشفيات
وقل:	في أحد المستشفيات
لا تقل:	أخذته على ذنبه
وقل:	أخذته بذنبه
لا تقل:	لمحةً بمؤخر عينه
وقل:	لمحةً بمؤخر عينه
لا تقل:	أدى فلاناً حقه
وقل:	أدى إلى فلان حقه
لا تقل:	لا أعلم إذا كان فلان قد نجح
وقل:	لا أعلم أ نجح فلان

لا تقل:	إذا - لا سمح الله - حدث كذا
وقل:	إذا حدث كذا - لا سمح الله
لا تقل:	إذا اعتنى بزرعه لعاد عليه بالنفع
وقل:	إذا اعتنى بزرعه عاد عليه بالنفع (لا يصح وقوع اللام في جواب إذا الشرطية)
لا تقل:	إذا زرتني أكرمك
وقل:	إذا زرتني أكرمك (إذا أداة شرط غير جازمة)
لا تقل:	أذن له بالسفر
وقل:	أذن له في السفر
لا تقل:	استأذن منه
وقل:	استأذنه

غرائب

تزايد أكلة لحوم البشر

كشفت وسائل إعلام ألمانية متعددة أن فريقاً من جماعة عبدة الشيطان عمد إلى قتل عدد من الأطفال، وأكل لحومهم بعد تقطيع جثثهم إلى شرائح صغيرة.

الأمر الذي أثار المخاوف من تفشي ظاهرة (أكلة لحوم البشر) في ألمانيا، خصوصاً بعد اعتراف مواطن بإقدامه على القيام بمثل هذه الجريمة البشعة.

وأعلن مكتب المدعي العام في مدينة تراير، بالقرب من الحدود مع لوكسمبورغ، أنه يحقق منذ منتصف العام الفائت في قضايا مماثلة يقوم بها عبدة الشيطان! ومن المتوقع أن تبدأ عن قريب محاكمة آرمين. م. وهو جندي سابق - برتبة ملازم أول - بتهمة أكل لحوم البشر.

وكان آرمين قد نشر إعلاناً على شبكة الإنترنت يطلب فيه متطوعين شاباً بهدف ذبحهم والتهامهم. وقد لبى الدعوة يورغن برانديس، الذي وافق على اقتطاع عضو منه وطبخه، لكن يبدو أن آرمين لم يكتف بالعضو فقط،

فقاضى على المتطوع وقطعه إلى أجزاء، وضعها في الثلاجة تمهيداً لالتهامها لاحقاً (على رواق).
وكما في ألمانيا كذلك في إندونيسيا، حيث أوقف الشرطة في بلدة بوريلينغا شاباً يدعى سومانت (٣٢ عاماً) بتهمة أكل لحوم البشر.

وكان جيران سومانتو قد اتصلوا بالشرطة بعدما اشتكوا من رائحة نفاذة تصدر من منزله، فتم اقتحام المنزل والعثور على أجزاء من أجساد بشرية منتشرة في أرجاء البيت، وأعترف سومانتو حتى الآن بقتل ثلاثة أشخاص والتهامهم.

لكن الشركة عثرت على بقايا عدد أكبر من الضحايا محفوظة في جرار وأكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق.

تعديل المناخ الفضائي لحماية الأقمار الصناعية

لا يقع لأحد أي شيء إزاء تغير أحوال الطقس وآثاره، وهذا ينطبق أيضاً على المناخ الفضائي وهو الانفجارات الشمسية للجسيمات الكهربائية الفائقة الطاقة أو الإلكترونات، التي تولد الأضواء الشمالية وتدمر الأقمار الاصطناعية، والتي كلفت ملايين الدولارات.

في عام ١٩٩٨م مثلاً، خربت عاصفة شمسية قمر (فلاكسي ٤) الصناعي الذي كان يوصل ٨٠ في المائة من رسائل أجهزة المناداة بأميركا. وتعتبر الأقمار الصناعية المدنية والعسكرية جزءاً مهماً من الحضارة العصرية، لأنها تمد الاتصالات والملاحة والتنبؤات الجوية.

ويجهد العلماء أنفسهم الآن في حل هذه المعضلة الجوية القديمة في الفضاء، ويضمن الحل الاعتماد على حزام الأرض الإشعاعي الداخلي، وهو إحدى منطقتين حلقيتين الشكل حول الكوكب، حيث يبطن المجال المغناطيسي الجسيمات الفضائية الفائقة الطاقة ويحتجزها، إذ يحمي هذا الحزام الإشعاعي الذي اكتشف في الخمسينات الأرض من الإشعاع.

ويقترح فريق من العلماء تحت قيادة مهندس الكهرباء عمران عنان من جامعة ستانفورد، وضع مرسل فضائي في المدار لشحن حزام الأرض الإشعاعي الداخلي بترددات معينة مصممة لحماية الأقمار الصناعية من أخطار المناخ الفضائي.

ويقترح العلماء أنه بشحن الحزام بالتردد الصحيح، فقد يزيل الحزام الإلكترونيات بسرعة أكبر، وبالتالي يمنعها من التسبب بأي ضرر للمركبات الفضائية.

ويبين تحليلهم أنه إذا شحن المرسل الحزام بثلاثة عشر واط من الكهرباء (أقل من قوة مصباح كهربائي صغير)، في تردد محدد، فقد يقلل الوقت الذي تقضيه الإلكترونات المشحونة محبوسة في الحزام بأكثر من النصف، ولكن إزالة الإلكترونات من منطقة في الحزام الإشعاعي، قد تؤدي لزيادتها في منطقة أخرى.

وتخرب الإلكترونات الناتجة عن المناخ الفضائي التي تنتقل بسرعة الضوء الأقمار الصناعية بطريقتين، الأولى باختراق الهيكل الخارجي للقمر وتخريب الدوائر الإلكترونية، وأحياناً تسبب ضرراً دائماً، والثانية بالتجمع بشكل سحابة في الحزام الإشعاعي وبالتالي تكون شحنة كهربائية على هيكل القمر الصناعي المار من خلالها والتي تنفذ إلى إلكترونيات القمر الصناعي بشكل كهرباء ساكنة.

ويعتقد العلماء أنه إذا نجحت هذه التجربة فسيكون لتعديل المناخ الفضائي الأثر المهم على الأقمار الصناعية التي يعتمد عليها المجتمع العصري بشكل متزايد.

تقاليع للزواج

بدأ المجتمع المصري يعرف عدة أنواع من الزواج، منها الزواج العرفي الذي بدأ يعترف به على استحياء وزواج المسير وغيرها من أنواع الزواج. ولم يعد المصريون يتزوجون بطريقة واحدة كما كان في الماضي ولكن دخلت طرق وأنواع وتقاليع جديدة تشبه (الموضا) فبعض الشبان يختار طريقة الزواج مثل اختياره لطريقة ملابسه أو نوع طعامه. ولكن المشكلة من وجهة نظر علماء الاجتماع التقاليع الذي اخترعها البعض مثل زواج الكاسيت وزواج الدم وزواج نهاية الأسبوع وغيرها من التقاليع التي اخترعها الشبان لتجاوز الصعوبات الاقتصادية. فقد انتشرت بين أوساط الشباب خاصة في الجامعة تقاليع مثل زواج الكاسيت حيث يكون التعاقد على الزواج والإخلاص مسجلاً على شريط كاسيت أو زواج الدم حيث يتم التوقيع على ورقة الزواج بدم الزوجين كما أن هناك زواج نهاية الأسبوع بمعنى أن الوقت والإمكانات لا تسمح بأكثر من لقاء أسبوعي. وقال علماء الاجتماع أن المشكلة تنطوي على أن خطورة اجتماعية من دون إدراك للمخاطر التي يمكن أن تؤدي إليها. من حيث أحداً لا يستطيع أن يتأكد من أن هذه الزيجات وتلك التقاليع تراعى شروط الزواج في الشريعة الإسلامية ولكن المشكلة الأكبر هي في التعامل مع هذه الظواهر. أدت هذه الظاهرة إلى تفشي الزواج العرفي خاصة بين طلبة الجامعة والثانوي ثم انتقلت العدوى إلى الكبار خاصة مع الاعتراف الضمني لقانون الأحوال الشخصية الأخير بهذا النوع من الزواج حيث أعطى الزوجة حق التطليق إذا استطاعت اثبات هذا الزواج، ولكن المشكلة ليست في الزواج العرفي الذين يمكن أن يكون صحيحاً في التقاليع التي بدأت تظهر خاصة بين الشبان من باب التمرد والتحايل على المشكلات الاقتصادية التي يواجهونها.

وقال بعض الشبان من حقهم اختيار نوع الزواج الذي يناسب ظروفهم طالما أن ذلك (لا يتعارض) مع الشريعة الإسلامية وبعضهم يتزوج من دون مكان إقامة ثابت أو يظل مطارداً من الأهل كما أن البعض يلجأ إلى الزواج السري الذي يحذر علماء الدين منه أنه قد يكون غير مكتمل لأركانه الشرعية.

سرير لمحاكاة انعدام... الجاذبية

روى متطوعون مكثوا خلال ثلاثة أشهر ممددين من دون حراك في معهد الطب الفضائي في تولوز (جنوب غرب فرنسا) تفاصيل المغامرة التي عاشوها في إطار دراسة انعكاسات انعدام الجاذبية على الجسم البشري بهدف القيام مستقبلاً برحلات فضائية لفترات طويلة جداً.

فقد بقي (رواد الفضاء) هولاء خلال تجربتين متاليتين في العامين ٢٠٠١ و ٢٠٠٢ ممددين طيلة تسعين

يوماً على سرير منحن، رأسهم في وضع منخفض أكثر من القدمين، لمحاكاة انعدام الجاذبية!
وقالت الدكتورة آن بافي لوتران، التي نسقت الأعمال لحساب وكالات الفضاء الأوروبية والفرنسية واليابانية، أنها تجربة فريدة في أوروبا، موضحة أن هدفنا هو دراسة ظواهر ضмор العضلات ونقص كثافة العظم التي يتسبب بها انعدام الجاذبية، وخصوصاً تقييم التدابير لمواجهة هذه الانعكاسات.

وبالرغم من أن الدراسات العلمية الأولى لن تكشف في هذه الأيام فقد أكدت بعض النتائج الأولية لهذه التجربة فعالية التمارين الرياضية للحد من ضмор العضلات وكذلك النجاح في استخدام دواء مخصص للوقاية من ترقق العظام ضد تقلص الكثافة العظمية.

الدكتور جاك برنار المكلف بمتابعة المتطوعين يومياً قال من ناحيته فضلاً عن هذه العناصر فإن الأهم هو أننا لاحظنا أن برامج إعادة التأهيل سمحت للمتطوعين باستعادة قدرتهم الجسدية التي كانوا يتمتعون بها قبل التجربة.

فبعد مضي ثلاثة أشهر على بقائهم ممددين في السرير عانى المتطوعون، على غرار جميع المسافرين إلى الفضاء، من هبوط مؤلم لدى استعادتهم المشي، وحتى أن بعضهم تألموا خلال أكثر من شهر ولاقوا صعوبة في استعادة كامل عافيتهم... وان كان جميعهم استعادوا اليوم حياتهم الجسدية الطبيعية.

وروى أحد المتطوعين المشاركين في التجربة، ديفيد شيرو، لم أستطع المشي خلال أربعة أيام من شدة الألم. وأستطرد أحد رفاقه، جان ميشال مونماسون، صحيح شعرت في البداية بألم كبير في القدمين وفي الظهر... لكن خروجي للمرة الأولى إلى الطبيعة سأتذكره طوال حياتي.

لأنه فضلاً عن البطاريات لأخذ عينات الدم وآلات تخطيط، القلب وأجهزة التشخيص (سكانر) الأخرى التي أخضعوا لها طيلة أشهر وكذلك الضغوط الجسدية أو حتى الضجر، فإن المتطوعين جميعهم أكدوا خصوصاً معاناتهم من العزلة التي عاشوها أثناء التجربة إلى درجة فكروا فيها في إحدى اللحظات بالتوقف، والأصعب في نظر فرنسوا فريزار كان فقدان العلاقات مع الخارج.

وروى ديفيد شيرو عندما أصيبت زميلتي بمشكلات صحية شعرت حقاً بأنني عاجز تماماً وهذا كان قاسياً تماماً بينما أسر من جهته جان ميشال مونماسون أنه عانى من نوعية الغذاء... فبدون شوكلاته... كان الأمر صعباً.

أما برونود ديسواين المكلف بمتابعة المتطوعين نفسياً فقال بارتياح (لم يكن هناك أي انهيار أو اضطراب خطير أثناء التجربة أو بعدها). وأضاف إن (كل المشاكل الصغيرة تم تخطيطها) حتى أن بعضهم أكدوا على أنه كان من الممكن أن يتحملوا التجربة أربعة أو خمسة أشهر. لكن هذا يبقى أقل بكثير من السنتين أو النصف التي يمكن أن تستغرقها رحلة إلى كوكب المريخ مثلاً.

هل تعلم

- إنَّ الغشاء الشفاف الذي يغطي كرة العين هو... القرنية
- إنَّ عدد الحلقات الذوقية على لسان الإنسان هو... عشرة آلاف حلقة ذوقية
- إنَّ الزائدة الدودية توجد في... الجانب الأيمن السفلي من البطن
- إنَّ لون الدم الأحمر يعزى إلى... مادة الهيموغلوبين
- إنَّ زمر الدم تقسم إلى أربع مجموعات رئيسية هي... A ، B ، AB ، O.
- إنَّ عدد العظام الموجودة في جسم الإنسان هو... ٢٠٦
- إنَّ أكثر المواد صلابة في جسم الإنسان هي... مينا الأسنان
- إنَّ أول عالم وضع مقياساً لقياس الذكاء هو... ألفرد بانن
- إنَّ درجة حرارة الجسم الطبيعية هي... ٣٧ درجة مئوية
- إنَّ فيتامين الذي يصنع في جسم الإنسان بواسطة التعرض للشمس هو... فيتامين د
- إنَّ مكتشف طريقة التصوير الملون هو... غابريل ليبمان
- إنَّ مكتشف الموجات الكهربائية هو... هنريش هرتز
- إنَّ جهاز الغونيوميتر يستعمل لـ... قياس الزوايا
- إنَّ مخترع المحرك الكهربائي هو... بيتر بارلو
- إنَّ الكونوغراف يستعمل لـ... دراسة الهالة الشمسية
- إنَّ مكتشف طريقة التصوير بالطيف الشمسي هو... ادمون بيكيرل

آفاق الكلمة

آية وبيان

قال الله تعالى:

وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا، إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا، إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا

البيان

(ويطعمون الطعام على حبه) أي لأجل الله سبحانه، وعلى حبه تعالى، أو بمعنى على أنهم يحبون الطعام لجوعهم (مسكيناً) وهو الفقير الذي أسكن الفقر حركاته، فإن الغني يتحرك هنا وهناك أما الفقير فإنه يكسل لعدم وجود مال له يصرفه في أموره (ويتيماً) وهو الطفل الذي مات أبوه، أو أبواه، وقد يطلق على من ماتت أمه (وأسيراً) الذي أسر في الحرب، وقد كان أهل البيت (عليهم السلام) وفوا بالنذر وأطعموا الثلاثة. وقصدهم حين الإطعام هو (إنما نطعمكم) أيها الفقراء (الوجه الله) أي لذاته سبحانه وإنما جيء بـ (الوجه) كناية عن الاتجاه والقصد، تشبيهاً بوجه الإنسان الذي يتوجه الإنسان إليه حين طلب مرضاته (لا نريد منكم) أيها الفقراء (جزاء) لنا، كأن تعملوا بعض أعمالنا جزاء تصدقنا لكم (ولا شكوراً) بأن تشكرونا ولو باللسان - وإنما الصدقة خالصة لله سبحانه، للتقرب من رضوانه -. (إننا نخاف من ربنا) لو عصيناه بأن لم نف بالنذر، أو لم نطعم المسكين لوجهه (يوماً عبوساً) أي مكفهراً تعبس فيه الوجوه. ونسبت العبوس إلى اليوم من باب علاقة الحال والمحال، (قمطريراً) أي صعباً شديداً.

من هدي السيرة العطرة

ما أن انتهى رسول الله (صلى الله عليه وآله) من أداء مراسيم الحج الأخير له في حياته الكريمة (حجة الوداع) حتى أقفل راجعاً إلى المدينة المنورة. فلما وصل إلى محل بين مكة والمدينة يقال له غدير خم، جمع أصحابه وخطبهم خطبة بين فيها فضل علي

(عليه السلام)، وبراعة عرضه مما تكلم فيه بعض من كان معه بأرض اليمن بسبب ما كان صدر منه إليهم من المعدلة التي ظنها بعضهم جوراً، وبخلاً... والصواب كان معه (عليه السلام).

في ذلك قال (صلى الله عليه وآله): أيها الناس؛ إنما أنا بشر مثلكم، إنه قد نبأني اللطيف الخبير أنه لم يعمر نبي إلا نصف عمر الذي يليه من قبله، وإني لأظن أن يوشك أن أدعى فأجيب، وإني مسؤول وإنكم مسؤولون، فما أنتم قائلون؟

قالوا: نشهد أنك قد بلغت وجهدت ونصحت، فجزاك الله خيراً.
فقال (صلى الله عليه وآله): أليس تشهدون أن لا اله إلا الله، وأن محمداً عبده ورسوله، وأن جنته حق، وناره حق، وأن الموت حق، وأن البعث حق بعد الموت، وأن الساعة آتية لا ريب فيها، وأن الله يبعث من في القبور؟

قالوا: بلى نشهد بذلك.

قال: اللهم اشهد.

وقال في حق علي (عليه السلام) لما كرر عليهم: ألسنت أولى بكم من أنفسكم، ثلاثاً، وهم يجيبونه صلى الله عليه وآله بالتصديق والاعتراف، ورفع (صلى الله عليه وآله) يد علي (عليه السلام) وقال: من كنت مولاه فعلي مولاه. اللهم وال من والاه، وعاد من عاداه، وأحب من أحبه، وابغض من أبغضه، وانصر من نصره، وأعن من أعانه، واخذل من خذله، وأدر الحق معه حيث دار...
ولما شاع قوله (صلى الله عليه وآله) هذا في سائر الأمصار، وطار في جميع الأقطار. بلغ الحارث بن النعمان القهري، فقدم المدينة، فأتاه راحلته عند باب المسجد، فدخل والنبي (صلى الله عليه وآله) جالس وحوله أصحابه فجاء حتى جثا بين يديه. ثم قال:

يا محمد؛ إنك أمرتنا أن نشهد أن لا اله إلا الله، وإنك رسول الله فقبلنا ذلك منك.

وإنك أمرتنا أن نصلي في اليوم واللييلة خمس صلوات، ونصوم شهر رمضان، ونزكي أموالنا، ونحج البيت، فقبلنا ذلك منك. ثم لم ترض بهذا حتى رفعت ضبعي ابن عمك ففضلته، وقلت: من كنت مولاه فعلي مولاه.. فهذا شيء من الله أو منك؟!
فاحمرت عينا رسول الله (صلى الله عليه وآله)، وقال: والله الذي لا اله إلا هو، إنه من الله وليس مني. قالها ثلاثاً.

فقام الحارث وهو يقول: اللهم إن كان ما يقول محمد حقاً فارسل علينا حجارة من السماء أو انتنا بعذاب أليم.
فما بلغ المسجد حتى رماه الله بحجر من السماء فوق على رأسه فخرج من دبره فمات.

من شذى النهج

من كلام لأمير المؤمنين (عليه السلام):

اعْلَمْ يَا مَالِكُ، أَنِّي قَدْ وَجَّهْتُكَ إِلَى بِلَادٍ قَدْ جَرَتْ عَلَيْهَا دُولٌ قَبْلَكَ، مِنْ عَدْلِ وَجُورٍ، وَأَنَّ النَّاسَ يَنْظُرُونَ مِنْ أُمُورِكَ فِي مِثْلِ مَا كُنْتَ فَشِيهِ مِنْ أُمُورِ الْوَلَاةِ قَبْلَكَ، وَيَقُولُونَ فِيكَ مَا كُنْتَ تَقُولُ فِيهِمْ، وَإِنَّمَا يُسْتَدَلُّ عَلَى الصَّالِحِينَ بِمَا يُجْرِي اللَّهُ لَهُمْ عَلَى أَلْسُنِ عِبَادِهِ

البيان

(اعلم يا مالك أنني قد وجهتك) أي أرسلتك (إلى بلاد قد جرت عليها دول) جمع دولة، وجرت بمعنى مضت (قبلك) وقبل دولتك (من عدل وجور) أي أن بعض تلك الدول كانت عادلة وبعضها كانت ظالمة (وأن الناس ينظرون من أمورك) وكيف تعمل أيام حكومتك (في مثل ما كنت تنظر فيه من أمور الولاة قبلك) فكنت تقول هذا حسن وهذا سيئ، وهكذا ينظر الناس إليك (ويقولون فيك) وفي تصرفاتك (ما كنت تقول فيهم) من تحسين حسنتهم وتقبيح قبائحهم. (وإنما يستدل على الصالحين) وأن أي الناس صالح وأيهم ليس بصالح (بما يجري الله لهم على السن عبادته) فإن مدح الناس شخصاً، كان دليلاً على صلاحه.

مع زبور آل محمد

من دعاء الإمام زين العابدين (عليه السلام):

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ؛ وَلَا تَرْفَعْنِي فِي النَّاسِ دَرَجَةً إِلَّا حَطَّطْتَنِي عِنْدَ نَفْسِي مِثْلَهَا؛ وَلَا تُحْدِثْ لِي عِزًّا ظَاهِرًا إِلَّا أَحْدَثْتَ لِي ذِلَّةً بَاطِنَةً عِنْدَ نَفْسِي بِقَدْرِهَا؛ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَمَتَّعْنِي بِهَدْيٍ صَالِحٍ لَا أَسْتَبْدِلُ بِهِ؛ وَطَرِيقَةً حَقًّا لَا أَزِيغُ عَنْهَا، وَنِيَّةً رُشْدًا لَا أَشْكُ فِيهَا، وَعَمْرًى مَا كَانَ عُمْرِي بِذِلَّةٍ فِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ عُمْرِي مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ فَاقْبِضْنِي إِلَيْكَ قَبْلَ أَنْ يَسْبِقَ مَقْتُكَ إِلَيَّ، أَوْ يَسْتَحْكِمَ غَضَبُكَ عَلَيَّ

البيان

(اللهم صل على محمد وآله ولا ترفعني في الناس درجة) بأن أكون رفيعاً عندهم وفي نظرهم (إلا حططتني عند نفسي مثلها) عند نفسي مثلها (بأن أزداد تواضعاً بقدر الرفعة، حتى لا أترقع وأتكبر) (ولا تحدث لي عزاً ظاهراً) عند الناس (إلا أحدثت لي ذلة باطنة عند نفسي) حتى أرى نفسي ذليلاً أمام عظمتك لا أملك شيئاً (بقدرها) أي: بقدر تلك العزة التي أحدثتها لي عند الناس.

(اللهم صل على محمد وآل محمد ومتعني بهدى صالح لا أستبدل به)

أي: لا أتخذ بدلاً دونه (وطريقة حق لا أزيغ) أي: لا أنحرف (عنها) إلى طرق الباطل (ونية رشد لا أشك

فيها) أي: في تلك النية (وعمرني ما كان عمري) أي: ما دام عمري (بذلة) أي: مبدولاً (في طاعتك) وعبادتك (فإذا كان عمري مرتعاً للشيطان) المرتع: محل رعي البهائم، شبه به العمر الذي ينقضي بالعصيان كأنه مرتع للشيطان يأخذ منه ما يشاء كما تلتهم البهيمة من المرتع ما تشاء من الأعشاب (فاقبضني إليك) بإماتتي (قبل أن يسبق مقتك) أي: غضبك (إلي) بأن يتقدم المقت على الموت (أو يستحكم غضبك عليّ) فلا أكون قابلاً للعفو والمغفرة لاستحكام الغضب.

وصايا خالدة

من وصايا الإمام جعفر الصادق (عليه السلام):
يا ابن جندب إن عيسى ابن مريم (عليه السلام) قال لأصحابه أ رأيتم لو أن أحكم مر بأخيه فرأى ثوبه قد انكشف عن بعض عورته أ كان كاشفاً عنها كلها أم يرد عليها ما انكشف منها.
قالوا بل نرد عليها قال كلا بل تكشفون عنها كلها فعرفوا أنه مثل ضربه لهم.
فقل يا روح الله و كيف ذلك.
قال الرجل منكم يطلع على العورة من أخيه فلا يسترها بحق أقول لكم إنكم لا تصيبون ما تريدون إلا بترك ما تشتهون و لا تنالون ما تأملون إلا بالصبر على ما تكرهون إياكم و النظرة فإنها تزرع في القلب الشهوة و كفى بها لصاحبها فتنة طوبى لمن جعل بصره في قلبه و لم يجعل بصره في عينه لا تنظروا في عيوب الناس كالأرباب و انظروا في عيوبكم كهينة العبيد إنما الناس رجالن مبتلى و معافى فارحموا المبتلى و احمداوا الله على العافية.
يا ابن جندب صل من قطعك و أعط من حرمك و أحسن إلى من أساء إليك و سلم على من سبك و أنصف من خاصمك و اعف عمن ظلمك كما أنك تحب أن يعفى عنك فاعتبر بعفو الله عنك أ لا ترى أن شمسهُ أشرقت على الأبرار و الفجار و أن مطره ينزل على الصالحين و الخاطئين.

على طريق الانتظار

أحاديث شريفة في الإمام المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف):
الرسول (صلى الله عليه وآله): «لن تنقضي الأيام والليالي حتى يبعث الله رجلاً من أهل بيتي، يواطئ اسمه اسمي، يملأها عدلاً وقسطاً كما ملئت ظلماً وجوراً...».

وقال: «لو لم يبق من الدنيا إلا يوم واحد، لبعث الله فيه رجلاً من أهل بيتي يملأها عدلاً كما ملئت جوراً».

وقال: «لو لم يبق من الدنيا إلا يوم واحد، لبعث الله فيه رجلاً من أهل بيتي يملأها عدلاً كما ملئت جوراً».

وقال: «يخرج في آخر الزمان رجل من ولدي اسمه كاسمي، وكنيته ككنيتي، يملأ الأرض عدلاً كما ملئت جوراً فذلك هو المهدي».

وقال: «لا تذهب الأيام والليالي حتى يملك رجل من أهل بيتي يملأ الأرض قسطاً وعدلاً كما ملئت ظلماً وجوراً».

وقال: «المهدي منا أهل البيت».

وعن أبي سعيد الخدري، قال: سمعت رسول الله (صلى الله عليه وآله) يقول: «الأئمة بعدي اثنا عشر تسعة من صلب الحسين والمهدي منهم».

وقال الرسول (صلى الله عليه وآله): «المهدي طاووس أهل الجنة».

وقال أمير المؤمنين (عليه السلام) يخاطب ولده الحسين (عليه السلام) قائلاً: «التاسع من ولدك يا حسين، هو القائم بالحق، والمظهر للدين والباسط للعدل، فقال الحسين (عليه السلام): وإن ذلك لكائن؟! وفي إحدى خطبه: وإن من أدركه منا يسري في ظلمات هذه الفتن بسراج مني وهو المهدي - وقد فاضت خطبه (عليه السلام) - بذكر الإمام المهدي، وأخبره في آخر الزمان، ونهج البلاغة خير دليل على ذلك».

وقال الحسن (عليه السلام): ... القائم الذي يصلي روح الله عيسى ابن مريم خلفه، ذلك التاسع من ولد أخي الحسين، ابن سيدة النساء، يطيل الله عمره في غيبته ثم يظهره بقدرته - ذلك ليعلم أن الله على كل شيء قدير -.

وقال الحسين (عليه السلام): منا اثنا عشر مهدياً: أولهم أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام)، وآخرهم التاسع من ولدي وهو الإمام القائم بالحق، يحيي الله به الأرض بعد موتها، ويظهر به دين الحق على الدين كله ولو كره المشركون.

ونذكره السجاد (عليه السلام) في أخرج الأوقات، وهو فوق المنبر في الجامع الأموي فقال: ومنا مهدي هذه الأمة.

وقال الباقر (عليه السلام): «من المحتوم الذي لا تبدل له عند الله سبحانه، قيام قائمنا - أهل البيت - فمن شك فيه أقول لقي الله به وهو كافر وله جاحد».

وقال الصادق (عليه السلام): الخلف الصالح من ولدي وهو المهدي، اسمه محمد وكنيته أبو القاسم، يخرج في آخر الزمان.

وقال الكاظم (عليه السلام): أنا القائم بالحق، ولكن القائم الذي يطهر الأرض من أعداء الله عز وجل يملأها عدلاً كما ملئت جوراً، وهو الخامس من ولدي له غيبة يطول أمدها خوفاً على نفسه يرتد فيها أقوام ويثبت فيها آخرون.

وعن أبي الصلت، قال: قال دعبل: لما أنشدت مولاي الرضا هذه القصيدة وانتهيت إلى قولي:

خروج إمام لا محالة قائم***يقوم على اسم الله والبركات
يميز فينا كل حق وباطل***ويجزى على النعماء والنقمات

بكى الرضا (عليه السّلام) ثم رفع رأسه وقال: يا خزاعي نطق روح القدس على لسانك بهذا البيت أتدري من هذا الإمام الذي تقول؟! قال: لا أدري إلا أنّي سمعت يا مولاي بخروج إمام منكم يملأ الأرض عدلاً. قال: يا دعبل الإمام بعدي محمد الجواد (ابني) وبعده علي ابنه، وبعد علي ابنه الحسن، وبعد الحسن ابنه محمد الحجة القائم، المنتظر في غيبته، المطاع في ظهوره، ولو لم يبق من الدنيا إلا يوم واحد لطوّل الله ذلك اليوم حتى يخرج قائمنا يملأ الأرض عدلاً كما ملئت جوراً. [ينابيع المودة ٤٥٤، الفصول المهمة ٢٣٣، بحار الأنوار ١٣ / ٤١].

وقال الإمام علي (عليه السّلام): المهدي عجل الله فرجه، ممّا أهل البيت يصلحه الله في ليلة... وقال الباقر (عليه السّلام): القائم منصور بالرعب، تطوى له الأرض، وتظهر له الكنوز ويبلغ سلطانه المشرق والمغرب، ويظهر الله عز وجل دينه ولو كره المشركون، فلا يبقى في الأرض خراب إلا عمر، وينزل روح الله عيسى ابن مريم فيصلّي خلفه. وكان عبد الله بن عباس حبر الأمة، يحدث الناس بالمهدي فيقول: إنه يملأ الأرض عدلاً كما ملئت جوراً، وتأمين البهائم والسباع في زمنه وتلقي الأرض أفلاذ كبدها (أي تخرج الأرض ثمارها وخيراتها). وقال زيد بن علي بن الحسين (عليه السّلام): «بنا عرف الله وبنا عبد الله، ونحن السبيل إلى الله، ومنا المصطفى والمرضى، ومنا يكون المهدي قائم هذه الأمة...» ثم يضيف قائلاً: «ثم يجعل الله خروج قائمنا فيملأها قسطاً وعدلاً كما ملئت جوراً وظلماً».