

مجلة الكلمة الطبية

العدد السابع والثلاثون

كلمة الكلمة

على ضفاف الانتظار

حلم عظيم عاش وما زال يعيش في قلوب وضمانر المعذبين والحفاة والمحرومين، حلم يتردد ذكره مع آهات المتأوهين وصرخات المظلومين، حلم قديم مع قدم الإنسان الأول، ظل وعبر عشرات القرون غصاً طرياً جديداً يتجدد مع كل ليلة بدر خامس عشر من شعبان، وكلما ضاقت مظالم الحياة واستحكمت حلقات غدرها ومكرها، واضبت قوى الشر والطغيان والاستبداد في قمع قوى التحرر والقيم العالية، وكم أفواه أصحاب كلمة الحق وتقطيع أجساد إلى أشلاء ممزقة الذين يدعون الناس لحاكمية الدستور الإلهي والمبادئ الإنسانية التي لا تفرق بين أسود وأبيض وعربي وأعجمي وغني وفقير وشريف ووضيع إلا بالتقوى والعمل الصالح الذي يفيد الناس أكثر وأكثر.

إنه الحلم العجيب، حيث يجتاح بمرور الزمن بل الأزمان والقرن بل القرون مساحة أكبر وأكبر في خريطة أحلام الفقراء والضعفاء والمقيدين بسلاسل حديد وظلم ونار الجبت والطاغوت. وهو الحلم الذي لا يبدو مثل بقية الأحلام فلا يتوافق مع طبيعة الأشياء إذ يكبر من حيث يصغر ويتكاثر من حيث يقل، فبالرغم من مرور هذه الحقب الزمنية الغابرة فإنه لم ينسَ تدريجياً حتى يغيب تماماً من الأذهان وإطار التوقعات المستغرقة في تفاولها كما هو في طبيعة النفس البشرية في تعاملها مع مثل هذه الأحداث، وإنما ازداد رسوخاً وعمقاً وإيماناً ظهر من خلال حجم التضحيات الجسيمة وأنهار الدماء التي قدمتها البشرية في سبيل ذلك الحلم، الذي تبلور في أفكار وتراث الناس لتعلق كل الناس به إلى: الرجل الطيب، الراعي الصالح، المخلص، المنقذ، والمهدي وكل يجمع على إنه قادم.. قادم.

ونرى أيضاً أن في نفس إنسان هذه الأرض بمختلف الأديان والقوميات والمذاهب نور ذلك الحلم، إذ يستقر ويتجذر في قرارة نفسه ويتربع على عرش أمل خلاصه، دون إرادة منه، ودون إجهاد فكره أو إجراء عملية استقراء عقلي أو منطقي أو خوض غمار تحليل لأحداث الواقع المعاش والغوص في تفاصيلها وكيفية ترابطها، لتدل على أن هناك أمراً عظيماً متوقع حدوثه بل وأكد حدوثه.

وإن دل ذلك على شيء فإنما يدل على الارتباط النفسي والوجداني والفطري المتأصل بين الإنسان وذلك الحلم والأمل المنشود، والذي ولد مع الرسالة الأولى لأبينا آدم (عليه السلام) وواكب أسفار الأنبياء والرسل في كتبهم وجهادهم ودعواتهم وبلاغاتهم يوماً بيوم، وحدثاً بحدث، وسكوناً بسكون، وحركة بحركة، وصمتاً بصمت، وصرخة بصرخة، ودماء طاهر بدم زكي.

حتى جاء ذلك الصوت المدوي الخالد من كربلاء، حيث الحدث العظيم، الذي كما تجسدت فيه رسالات الأنبياء ودعوات الرسل وجراحات المؤمنين منذ الإنسان الأول مروراً بيوم عاشوراء، إلى قيام الساعة تجسدت فيه أيضاً أبشع صور الظلم والبطش وسفك الدم الحرام في الشهر الحرام ظلماً وطغياناً، ليعلن أن الذي حدث في العاشر من محرم ليس نهاية الطريق وإنما بداية الانتظار للأمل الموعود الذي لا يتحقق إلا على يد الرجل الموعود الذي أشار الأنبياء إلى اسمه ونسبه وصفاته والذي يخرج في اليوم الموعود.

ومنذ أن هدر ذلك الصوت، الشاهد والشهيد، والعالم يعيش في ارتفاع مطرد في درجات الانتظار وترقب الفرج حيث تمتلئ وتمتلئ الأرض ظلماً وجوراً وظلاماً وانحرافاً وجهلاً وتقهقراً.

والعالم اليوم، وغداً، وكما في سالف الأيام في انتظار وترقب للحلم المهدوي الذي بشر به الأنبياء والرسل والأوصياء فهو الضياء والنور والبلسم لجراحات الزمن العاتي، وهو القوة التي ينبغي أن تدفعنا للعمل والاجتهاد والتمرد، والحافز الذي يعطينا الثقة والبأس، والقدرة التي تعمق فينا روح الإقدام والحرص من أجل السمو والارتقاء والنجاح، وهو الأمل الواعد الذي ينقّس عنا همومنا وغمومنا والسيف البتار الذي ينتظر الإذن الإلهي الذي تحن القلوب إلى فجر إعلانه وجداً وحباً وشوقاً لصبح الظهور وانفلاج زمن الطهر والثار والخلاص الذي لا ليل بعده ليقبض ويجتث من كل قوى الظلم والجهل والمرض والاستبداد فيرث الأرض عباد الله الصالحون، لإقامة الدولة الكريمة التي وعد الله بها المؤمنين التي يعز فيها الإسلام وأهله ويذل فيها النفاق وأهله.

قال الله تعالى: ((وَنُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضْعِفُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ))

أسرة التحرير

من أجل أولادنا وعام دراسي ناجح (الجزء الثاني)

تمهيد

استكمالاً لما قد جاء في العدد السابق من ملف «من أجل أولادنا... وعام دراسي ناجح» (الجزء الأول) يتضمن هذا العدد جزئه الثاني والذي نتناول في القسم الثاني منه من خلال ستة عشرة محطة مدرسية هامة ارشادات ونصائح وتوجيهات هامة للتلميذ نفسه وأم التلميذ بشكل خاص وأمور أخرى.

أما القسم الثاني فيطرح قضية تعليم الجنس في المدارس والجامعات على طاولة النقاش، حيث إن هذا الموضوع أخذت دائرة الاهتمام به تتسع في عدد من الدول الإسلامية، وفي بعض منها وصلت درجة مناقشة هذا الموضوع إلى درجة عالية من السخونة.

كما إن تطور وسائل الاتصال ونقل المعلومات ومشاهد العولمة التي بدأت تنفذ في أقطار الأرض والتغيرات السياسية الكبيرة وخاصة في العقد الأول من الألفية الثالثة وما يتبعها من تحولات فكرية واجتماعية واقتصادية يجعل لهذا الموضوع من الأهمية الكبيرة التي لا يمكن التغاضي عنه أو تأخير مناقشته.

وكما لا ندعي أننا احتوينا في ملف «من أجل أولادنا.. وعام دراسي ناجح» الموضوع بكل جوانبه، نقول هنا أن تناولنا لموضوع تعليم الجنس في المدارس والجامعات لم يكن إلا من زاوية طرح وجهات النظر المختلفة لنفتح المجال أمام الجميع: باحثين، مختصين، مهتمين، آباء وأمّهات ليقول كل منهم كلمته ويدلي بدلوه.

وفي الأخير نحن في انتظار مساهماتكم وآرائكم لتوثيق ذلك كله وتقديمه عند اكتمال مفاصله المهمة في ملف واسع نقول فيه القول الفصل ليكون زاداً نافعاً لمؤسسات التربية والتعليم ودوائر التثقيف وحملة الأقلام وكذلك كل الأسر التي تنشئ بناء جيلاً يافعاً نافعاً سليماً وصالحاً.

المحرر

القسم الأول

هل ندرس الجنس في المدارس والجامعات؟

السؤال طرح وما زال وسيظل يطرح باستمرار، لأن الجنس عنصر أساسي في حياتنا، وطالما وقف الآباء والأمهات حيارى أمام كثير من الأسئلة التي يتقدم بها الصغار من البنين والبنات، من نوع: (من أين جئت يا بابا)، أو (لماذا يتزوج الرجل بالمرأة؟) أو (هل لا بد من وجود المأذون لإتمام الإنجاب؟)، أو (كيف يتسم الحمل وتحدث الولادة؟)

وغير ذلك من الأسئلة التي تطل برأسها دائماً، وتكون في حاجة إلى إجابة مقنعة، ترضي عقول الصغار، وتدخل إلى أفهامهم النامية، لتتكون لديهم في النهاية أفكار ومعتقدات عن كل ما يتصل بهذا الشيء الهام في الحياة: الجنس...

ولكن هل كل ما يقدمه الآباء والأمهات هنا: المطلوب..

الذي يخضع للمقاييس العلمية، ويصل بالصغار إلى بر الأمان، أو أن ما يقدمه الكبار للصغار ليس على المستوى العلمي المطلوب، ولا يفيد، بل قد يضر في أغلب الأحيان، لأنه بعيد عن الحقيقة العلمية، ولا يتصل بالجانب الصحيح من قريب أو بعيد؟!..

الحقيقة تقول: أن ما يقدمه أغلب الآباء والأمهات هو بعيد عن العلم.. والطب... والمنطق - والواقع.. ودعونا نتحدث بصراحة: إن أكثرنا إن لم يكن كلنا يتعامى أحياناً عن أسئلة الأبناء والبنات، ويهرب منها أحياناً أخرى، وإذا اضطر للإجابة فإنه يلف ويدور ويقدم بعض المعلومات المبتورة والحقائق المشوهة، ويترك الصغار في حيرة وبلبلة وشك وبحث دائم عن أسئلة معلقة...

بل أن بعض الآباء والأمهات يرفضون تماماً فتح باب المناقشة في هذه (الأمور) الجنسية مع أبنائهم وبناتهم الصغار، حتى لو كبروا وأصبحوا شباناً وشابات.

والمنطق الذي يستندون إليه في هذا (الرفض): أن هذه الأمور (عيب) و (حرام) ولا يصح أن تكون محل مناقشة أو حديث مع أحد... أي أحد...

ويظل الأبناء والبنات يتلقون التحذيرات تلو التحذيرات من هذا الشيء الخطر في حياتهم، فيكون رد الفعل لديهم قاسياً، وعنيفاً:

يحاول البعض تلمس المعرفة من أناس تعوزهم المعرفة ومن مصادر غير آمنة، يحاول البعض الآخر أن يستكشف بنفسه، فيقع في المحذور ويعرف طريق الخطأ ولا يجد من يأخذ بيده...

وهكذا يحدث (التخبط) وتثور المتاعب، ولا تتم المعرفة العلمية المطلوبة بأمور الجنس وأصوله، ومن هنا يمكن أن تفشل زيجات كثيرة، ويعلق الفشل على شماعة أسباب أخرى بعيدة كل البعد عن السبب الرئيسي، والحقيقة الثانية: الجهل بحقيقة الجنس العلمية المضبوطة...

وحتى لا تكون كل أبعاد الصورة هكذا متشائمة، فإننا لا ننسى أن هناك آباء وأمهات واعين لأبعاد المشكلة،

ويربون أبنائهم تربية سليمة من هذه الناحية، ويقدمون لهم المعلومات المطلوبة. ولكن هل هذا يكفي، وهل فيه الضمان، وأين الضمان، في أن يكون كل الآباء والأمهات أنفسهم واعين بهذه الأمور الجنسية، فاهمين لها، يقدرون ما يقال وما لا يقال؟ وهل نغفل دور المدرسة والمربين في هذا الأمر الهام، وأين يقع بعد الأسرة أو قبلها، أو أن كلا منهما يكمل الآخر، وماذا يقدم للصغار في مراحل العمر والدراسة المختلفة بل ماذا يقدم للكبار في سن الشباب داخل الجامعة؟.. وهل هذا ممكن أو غير ممكن، مقبول أو غير مقبول، وما هي الأسباب في كل حالة، وماذا نفعل جميعاً: آباء وأمهات ومربين وموجهين؟.. هل نوافق إذن على تدريس الجنس في المدارس والجامعات، أولاً، وهل هناك حل آخر، وما هو؟.. أنها القضية التي نطرحها من أجل أن نصل فيها إلى حل... ونترك للأخوة والأخوات إبداء آرائهم في هذه المسألة لاسيما إن العالم يتجه طوعاً أو كرهاً نحو العويلة في كل شيء لاسيما مناهج التربية والتعليم.

دور القدوة في تثقيف الطفل جنسياً

شيء طبيعي أن يكبر الطفل ويصبح بالغاً وتنضج معه أعضاؤه وتظهر مظاهر الجنس الثانوية لكل من الجنين مثل خشونة الصوت وظهور الشعر والشارب واللحية في الذكور، وتغيير في توزيع الدهن، وظهور الثديين في الإناث.. ومع هذا النضج الجسدي تكون هناك تغيرات جنسية، فالمراهق الصغير قد ينضج في بعض النواحي كالذكاء أو في بعض القدرات، ولكن نضجه العاطفي يكون غير مكتمل فنجد سرعة الانفعال كثير الحساسية خاصة من ناحية نقد الآخرين له، وخصوصاً إذا كان هذا النقد يدور حول رجولته، أو أنوثتها. كما نجد المراهق ومن خلال العديد من تصرفاته وما يطرحه من أفكار وآراء أنه يحرص على تأكيد ذاته، ويحاول الإشارة إلى أن له قدرات خاصة ربما خارقة، ويحاول الاستقلال، ويبرز للآخرين أنه يستطيع أن يؤدي دوره في الحياة منفصلاً عن أي شخص، وأنه يعتمد على نفسه.. أما البنت فتفاجئها التغيرات مبكراً عن الرجل، والتغيرات الجسمية للمرأة كثيرة، وهذا بالإضافة إلى السن المبكرة التي تنضج فيها، ربما يجعلها هذا أكثر حساسية وانفعالاً من الشاب، فبداية الطمث مرحلة هامة وحساسة تؤدي في البنت المراهقة إلى كثير من التساؤلات والانفعالات أحياناً، والخوف والخجل أحياناً أخرى، وانبهاراً وسروراً لكونها نضجت أحياناً ثالثة.. لهذا كان دور الآباء والأمهات وأيضاً المدرسة من ناحية التثقيف الجنسي والتثقيف الخلقي والملبس والنظافة مع تجنب الخوف الزائد الذي قد يؤدي إلى الوسوسة. إلا إن الإفراط في المعلومات غير مستحب لأنه قد يؤدي إلى اهتمام زائد بالجنس أكثر مما ينبغي.

القُدوة الحسنة

أما عن تعليم الجنس تعليمًا صحيحًا فليس المقصود به أن نعلم أطفالنا الجنس بصورته المعروفة للكبار، ولكن نعطيهم المعلومات التدريجية التي تؤدي إلى تفهم دور كل من الجنسين في الحياة، نعطيهم فكرة سليمة ومضبوطة عن الفرق بين الجنسين سواء في المملكة النباتية أو الحيوانية أو الإنسان.

فيمكن أن ننبه الطفل إلى الاختلاف بين الجنسين في الحيوانات بحيث ننبه إلى أن هذا الحيوان الصغير وما هو إلا طفل سيكبر ويصبح أنثى لأنها هي الأخرى طفلة ويعطى المثال على نفسه وعلى الآخرين.

فهو عندما سيكبر سيكون رجلاً والبنت ستصبح امرأة عندما تكبر أيضاً، ثم نتدرج في المعلومات بأمثلة مثل البيضة التي تنتج (كتكوتا)، ليكبر ويصبح دجاجة أو ديكاً، وهكذا حسب سن الطفل.

ولا بد من العناية بالنظافة الجسدية، وأن تعامل الأعضاء الجنسية على أنها أعضاء عادية قدر المستطاع دون حذر من ذلك أو خوف شديد.

وبعض المراهقين قد يصابون بخجل دائم أو انطواء شديد، ربما بسبب بعض المشاكل الجنسية الحقيقية أو المتخيلة.

كان يتخيل الشاب أنه يعاني من نقص شديد في أعضائه أو في رجولته، وقد يكون هذا ناتجاً من معلومات خاطئة أعطيت له من أصدقائه أو محض تخيلات منعه خجله من الاستفسار عنها في وقت مبكر.

وقد يكون الخجل نابعاً من شخصية انطوائية كإحدى سمات تكوين هذه الشخصية.

أما بالنسبة للبنات فبعضهن يستقبلن أنوثتهن بخوف، وربما بخجل شديد لأنهن لم يعددن ذهنياً لذلك، أو ربما لأن البنت تعتبر مثلاً أن ظهور الطمث ينقص من قدر الأنثى.

وهنا يجب أن يكون التوجيه السليم في المدرسة والمنزل ووسائل الإعلام لأهمية دور المرأة عامة وأهميتها في تربية النشء خاصة.

ولا داعي لتنشئة الجيل على تطاحن الرجال مع النساء ولا على الاهتمام الزائد بالمظاهر الجنسية. فللمرأة دور وللرجل دور. والمرأة لها دورها الهام الذي لا يستطيعه الرجل أبداً سواء في الحمل أو الإرضاع أو التنشئة أو العاطفة. وكذلك الرجل له دوره الذي لا يستطيعه الأنثى والاثنتان يكمل بعضهما البعض.

أما من ناحية مظاهر الأنوثة فلا بد من الإعداد لذلك في فترة الطفولة المتأخرة بقليل من المعلومات الأساسية مع إيضاح قدر المستطاع بتشبيهات ذلك في الحيوان والإنسان البالغ مثل الأب والأم. وهكذا... أما بعد البلوغ فيكون توجيه السلوك في المدرسة والجامعة والنادي.. ليس بالكلام فقط.. لكن بوجود قدوة حسنة من الكبار وتصرفاتهم.

مع ذلك محاربة التخنث في الذكور والاسترجال في البنات. لأن مثل هذه الصور المخنثة قد تؤدي إلى اهتزاز صورة الجنس عند الطفل لأنه يتقمص شخصية البالغ، فإذا كان هذا البالغ مهتز الصورة فيشبهه الإناث من ناحية والرجال من ناحية أخرى، وبالتالي قد يؤدي هذا إلى اهتزاز في عملية التقمص الطبيعي عند الطفل الصغير... كما إن في ذلك تأثيرات سلبية على المستوى النفسي والأخلاقي والاجتماعي للشخص المتشبه.

تدريس الجنس في المدارس.. المنافع والمساوئ

جعل الله بني آدم يخلف بعضهم بعضاً لعمارة هذه الأرض والإصلاح فيها، فإذا أهتم كل جيل بحسن تربية من بعده صلح حال الإنسانية وسعدت في هذه الحياة الدنيا وفي الآخرة.

أما إذا أهمل الناس الجيل التالي، فإن ذلك لا محالة يكون فساداً وشقاءً للجيل الناشئ، إذ أن الولد الصالح ذخيرة لوطنه ومجتمعه، وهو كذلك عدة لوالده، لأنه نافع للجميع، وكانت دعوة الأنبياء والمرسلين وطلبتهم من الله تعالى الذرية الصالحة. أما الولد الفاجر المفسد فإن الله تعالى يمقتة لأنه سبب الشقاء لأهله وللمجتمع.

قال الله تعالى: ((وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ)) (١). وقال سبحانه: ((وَوَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ نَافِلَةً وَكُلًّا جَعَلْنَا صَالِحِينَ * وَجَعَلْنَاهُمْ أُمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ وَكَانُوا لَنَا عَابِدِينَ)) (٢).

والإسلام يحث على العلم وطلبه والجد فيه، وليس أدل على هذا من أن أول ما نزل في القرآن الكريم قوله تعالى: ((اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ...)).

وهو سبحانه مع هذا أقسم بأدوات التعليم فقال: (ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ...)

وقال: ((وَالطُّورِ * وَكِتَابٍ مَسْطُورٍ * فِي رَقٍّ مَنْشُورٍ)). ثم أمر الله سبحانه الأمة أن تبعث طائفة من بينها لطلب العلم ونشره فقال تعالى: ((فَلَوْ لَا نَفَرْنَا مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِنْهُمْ طَائِفَةٌ لِيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ)).

وأبان سبحانه أن العلماء المتخصصين هم الذين يسألون ويلجأ إليهم الناس في التعليم.

ولقد دعى رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) إلى تعلم العلم وتعليمه في أحاديث غفيرة، وهذا علي بن أبي طالب (عليه السلام) يقول العلم خير من المال والعلم حاكم والمال محكوم عليه والمال النقصة والنفقة والعلم يزكو بالاتفاق.

وفي الأثر (علموا أولادكم فإنهم خلقوا لزمان غير زمانكم).

وماذا نعلم أولادنا؟

يروى عن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) قوله لأحد الغلمان وقت الطعام: يا غلام سم الله تعالى وكل بيمينك وكل مما يليك.

وقوله: علموا الصبي الصلاة لسبع سنوات، واضربوه عليها ابن عشر.

١- الأنعام الآية ١٦٥.

٢- الأنبياء الآية ٧٣ - ٧٤.

وقوله اللهم أني أعوذ بك من علم لا ينفع ومن قلب لا يخشع ومن نفس لا تشبع ومن دعوة لا يستجاب لها.

وقوله: من تعلم علماً لغير الله وأراد به غير الله فليتبوأ مقعده من النار.

وقوله حق الولد على الوالد أن يحسن اسمه ويحسن أدبه.

ومن هذا نعلم أن الإسلام راعى في تربية الأولاد وتعليمهم ما يصلح الإنسانية في حياتها في الدنيا وفي الحياة الآخرة، لأن الله لم يخلق الإنسان في هذه الحياة للعبث واللهو ولا للطغيان والاستبداد، وإنما خلقه وعلمه ما لما يكن يعلم وسخر له الكون في أرضه وسمانه ومائه وهوائه، وجعله خليفته ليعمر الكون، فإذا كانت هذه مهمة الإنسان فإنه لا سبيل له للقيام بها إلا إذا تسلح بالعلم ليميز الخير من الشر والنافع من الضار.

وكان من إرشاد الإسلام للإنسان كشفه الوسائل التي تظهر المجتمع من الجهل ومن المرض، فأمر بالقراءة والتعليم، وأمر كذلك بالنظافة ظاهراً وباطناً، فجعل من شروط صحة الصلاة، الطهارة، وفرض صوم شهر رمضان.

إن الإسلام يدعو إلى تعليم العلم النافع الذي يعين الإنسان ويزيده توفيقاً في القيام بمهمته العظمى في عمارة الأرض واستخراج كنوزها واستظهار أسرار الله فيها فإدراك ما يصلح الإنسان في ذاته ومطاردة الأمراض وعلاجها والوقاية منها علم نافع، وما يصلح النبات وينمو به ويثمر ما تحيا به الأرض علم مفيد.

وإدراك مواد الصناعات ومواردها على اختلاف أنواعها علم، وإدراك أمور التجارة وتنمية الأموال بالطرق المشروعة علم، وإدراك وسائل الأمن الداخلي والخارجي للوطن كوسائل الدفاع الهجوم علم.

ولعل فيما أشرنا إليه آنفاً من تعليم النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) للغلام كيف يبدأ الطعام وكيف يأكل وبم يأكل توجيهنا لنا أن نبدأ تعليم الصغار كل شيء، وألا نتركهم على فعل أو عادة سيئة حتى يكبروا.

وعندئذ يعسر التوجيه والتأديب، لأن العادات، تكتسب من البيئة والأسرة وقد أكد هذا رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) حين أمر بتعليم الأولاد الصلاة من سن السابعة وأن يضربوا إذا تركوها في سن العاشرة لأنه حينئذ قد.

بدأ التعود فإذا نشأ على النظام عارفاً بما وجب عليه لربه ولنفسه وللناس، سار على هذا الدرب في حياته عاملاً على تحسين عاداته مقوماً لما أعوج من نفسه.

والعلم المقصود بالتعليم في نظر الإسلام، هو العلم النافع لحياة الإنسان نفعاً روحياً أو مادياً كما أشرنا فيما سلف، فهل تدريس الجنس في الجامعات والمدارس يدخل في نطاق العلم النافع وهل نفعه يقل عن ضرره أو يزيد عليه؟.

لا شك أن في الإنسان طبائع وغرائز خلقية كما في غيره من سائر المخلوقات المتناسلة.. فماذا نبغي من

تعليم الجنس وما ماهية هذا الجنس؟

إذا أردنا بالجنس تدريس علم وظائف الأعضاء التناسلية وتشريحها، فأظن أن هذا واقع المناهج المختلفة في مراحل التعليم في دراسة النبات والحيوان وطرق التلقيح والمحافظة على النوع وتحسينه، وفي كليات الطب يتخصص فريق من أولادنا في فرع التناسليات لهدف مستساغ ومقبول شرعاً هو العلاج. ولا مشاحة في إباحة

هذه الدراسة المتخصصة لأن الضرورات تبيح المحظورات.

إن أعضاء التناسل في الذكر والأنثى من العورات التي أمر الإسلام بسترها عن الأنظار، والبعد بها عن الوضوح والظهور وحرمة كشفها للغير إلا للضرورة وإلى أن يحرم الحديث في شأنها إلا للضرورة، وهذه الضرورة كما قال فقهاء الإسلام تقدر بقدرها وهي هنا تعليم طلاب الطب وظائف وخصائص هذه الأجزاء من الإنسان وما يبرئها من العلل التي قد تعود على الجسم جميعه بالسقم.

أما إذا أردنا بتدريس الجنس في المدارس وتدريب طرق مباشرته فلننظر أولاً فيما يعود من فوائد على أولادنا من هذه الدراسة أو يلحقهم من مضار، فإذا غلبت المضار كان حراماً ولنهتدي في كل ذلك بهدى الإسلام وسنة الرسول (صلى الله عليه وآله).

وقد نوهنا فيما سبق بأن العلم يبتغى إذا كان نافعا للإنسان فما هو النفع الذي يعود على أولادنا من تعليمهم طرق مباشرة الجنس، وهم بعد في سن مبكرة في التعليم الابتدائي، أو في سن المراهقة في التعليم الإعدادي أو في سن فورة وثورة الجسم وغرائزه وهم في مرحلة الشباب المتقدمة والتي تتغلب فيها الغرائز على العقل..؟ وقد يقال: إننا سنعلمهم طرقاً سليمة يمنعون بها أنفسهم على بصيرة الأمر، حتى لا يلحقهم النفور في سن مبكرة ويحدث النفور بين الأزواج منهم إذا ما تزوجوا بدون دراسة للعمل الجنسي.

وبالوجه المقابل ما هي مضار هذا التعليم؟

لعل أبرز ما يقال هو إثارة غرائز الأولاد الجنسية بما يشبه أمراضاً عصبية ونفسية والتبذل فيما بينهم - بنين وبنات - ودعوتهم بهذه الإباحة وفي ظل حق التعليم والتدريس إلى ما وراء التدريس، مما يصرفهم عن العلم المفيد في تكوين عقولهم ودفعهم إلى التحلل من كل القيم الفاضلة ومقومات الدين والأخلاق، وانسلاخهم من فضيلة الحياء التي تعصم الإنسان - بل الشباب - من الخوض في أمور الجنس وهم بعد لم يحن وقت ممارستهم بالطريق المشروع وهو الزواج.

إذا كانت هذه المضار محققة وهي مضار خلقية ونفسية يصعب علاجها فإنه يجب إعمال القاعدة التشريعية الإسلامية التي تقول درأ المفسد أولى من جلب المنافع، لأن المفسد سرياً وتوسعاً كالوباء والحريق. فمن الحكمة والحزم القضاء على المفسد والمغريات بها في مهدها وهذه الطريقة الموصلة إليها، ولو ترتب على ذلك حرمان من منافع أو تأخير لها.

ومن هنا كان حرص الإسلام على منع ما نهى عنه أقوى من حرصه على ما أمر به يتضح هذا من قول الرسول صلى الله عليه وآله وسلم.

ومن هنا أيضاً وجب شرعاً منع التجارة في المحرمات كالخمر وغيرها، ولو أن فيها أرباحاً ومنافع اقتصادية كما يحجر على الطبيب الجاهل حتى لا يؤذي الناس بعمله الضار.

وفي هذا المقام نهى رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) عن أن يتحدث الزوجان أو أحدهما بما كان بينهما من اللقاء الجنسي أمام الغير وشبهه بمعاشرة شيطان شيطانه في هذا الفعل في الطريق العام والمارة ينظرون إليها.

وهذا التشبيه منه (صلى الله عليه وآله) يدل على شناعة الحديث من الأزواج في شأن اللقاء الجنسي بينهما،

ولا شك أن هذا يدل على تحريم العننية في أمر يجب أن يكون مستوراً، فهل مع هذا يكون في تدريس الجنس للطلاب في المدارس والجامعات خيراً؟

فالخير فيما نهى الله ورسوله عنه وهو أعلم بما يصلح الناس في معاشهم ومعادهم.
وبعد: فإن الشرق شرق والغرب غرب وهذا الشرق نشأ في ظل الديانات السماوية التي اختتمت بالإسلام دين الله الذي ارتضاه لعباده شرع فيه كل ما يهيم الإنسان ويصلح من شأنه جسماً وروحاً.
وإذا كانت دراسة الجنس مقررة في بعض الدول فلننظر في نتائج تلك الدراسة هناك بمعايير الأخلاق والمصلحة وتقدير القاعدة والضرر وما عاد منها من فائدة.

إننا يجب أن نتجه لنقل ما يفيد من وسائل الصناعة والبناء لأن في ديننا وتقاليدنا وعاداتنا السليمة الغنى والكفاية. ولقد وقعنا في تجارب كثيرة في التعليم فقلدنا فيها غيرنا دون نظر إلى ما يتفق مع الدين والتقاليد والعادات التي استقرت في بلادنا عبر أجيال عديدة في ظل الإسلام.

فماذا كان؟ وهل استقر التعليم عندنا على نمط مفيد لأولادنا في تربية أرواحهم وأجسامهم وإكسابهم ما في خيرهم في الدين والدنيا. أظن أننا ما زلنا في هذه التجارب والتقاليد للغير دون نظر للمصلحة العامة ودون اعتداد بالدين في برامج التعليم ومناهجه في شتى المراحل.

وبعد: فمن علم الطيور وسائر الحيوان الاختلاط الجنسي. أنهم خلق الله علمهم كما علم الإنسان.
وبعد فأظن الجواب عن السؤال قد وضح وإن تدريس الجنس - طرق مباشرته يدخل في نطاق قاعدة الإسلام التشريعية درأ المفاسد أولى من جلب المنافع - إذاً قد غلب شره على خيره فيحرم فعله.
هذا رأي! فما هو رأيكم؟

هل تعليم الجنس في المدارس فتنه

يجعل علم النفس للجنس أهمية عظيمة في حياة الإنسان، وذلك لأنه من أهم مقومات الشخصية، ويخطئ كثيرون حين يعرفون الشخصية بمعنى الفتوة والعنفوان، أو بمعنى الطول والجمال، أو بمعنى الغنى والجاه.
فالشخصية في الواقع أسمى من هذه الاعتبارات جميعها، إن (الشخصية) التي نعنيها هنا هي تلك الفضائل والخصال الطيبة التي تميزك عن غيرك من الشباب، هي الذكاء، والمواهب، والوداعة، والحكم، والشجاعة، والإخلاص، والطهارة، والمهارة، والعقل الراجح، والفكر السليم..
وهذه الفضائل جميعها يمكن أن ترتكز على معرفتك السليمة (للجنس)! فحين تتحكم الغريزة الجنسية وتسيطر على الشباب يصبح عبداً ذليلاً لها.

فلو لم يروض الشباب غريزته الجنسية منذ حداثته، لجلس (الجنس) على عرش شبابه وجولته عند الكبر، وأمسك بيمينه سلطان الشهوة الجبار، وقاد بأمره سفينة حياته إلى حيث الدمار وبئس القرار.

ولكن.. هل يفضل تعريف أبنائنا وبناتنا بهذا الجنس؟

يذهب البعض إلى أنه لا داع أن نفتح عيون أبنائنا على الجنس وهم صغار مستندين إلى ما جاء في الأثر (الفتنة نائمة لعن الله من أيقظها)!

ولهؤلاء نقول أن (الجنس) ليس فتنة نوقظها في حياة الأولاد بل هي حقيقة ليس من الحكمة أن نغفلها أو نتغافلها، فليس الجنس بالشيء الذي يجب أن يباد أو يحتقر كشر، إنه أمر طبيعي وعطية من الله، واستيقاظ الغريزة الجنسية وما يتبعها من تجاذب جنسي يعتبر من أهم العوامل التي تلعب دوراً حيوياً في تنشئة شخصية المراهق وإعداد العلاقات الإنسانية في المنزل والمجتمع.

وما من شك في أن الحياة العائلية أو الحياة الاجتماعية تنشأ من الاحساسات والدوافع الجنسية في الفتى، وأن التعامل اللائق والسليم بين الجنسين يشكل حياة كل منهما التشكيل السوي، ولهذا يحتاج أولادنا وبناتنا في المدارس والجامعات إلى تعليم واضح جلي بخصوص الجنس والعلاقات الجنسية!

ويذهب البعض الآخر إلى أن (الحياء) و (الخلج) يمنعان المعلمين والمربين والوالدين من الإفصاح عن الجنس، وهنا نذكر كلمة قالها الكاتب الفيلسوف (سميث):

حتى في عصر العلم والنور يريدون منا أن نضحي بالحقيقة على مذبح الخلج والجبن، ألم تكفهم الأضرار الجسيمة التي ألحقها الجهل بأجسامنا وأرواحنا؟ دعونا نحل عقدة أسنتنا ونطلق الحرية لأقلامنا وإلا فأوجدوا لنا منفى لا تحكم فيه أقلامنا وأسنتنا غير الطبيعية!

إن عدم اهتمامنا بتلقين أبنائنا في المدارس والجامعات علوم الجنس، جعلهم يفهمونه فهماً خاطئاً، إذ يظنونهم مجرد إشباع شهوات لا أكثر ولا أقل... الجنس عندهم مرض. والمرض قد ملك بناصيتهم وأمسك بزمام مشاعرهم وعواطفهم، فبات الطالب بحكم سيطرة الجنس يجلس في مدرسته حائراً مذعوراً لا يحس بمن حوله!..

لقد وضع أحد الطلبة في جامعة باريس كتاباً عنوانه (الطلبة ونساء الحي اللاتيني) وهو كتيب مزعج لأنه يصور عنف الجنس وتحكم الجنس في الشباب.. لقد انتهى المؤلف الشاب إلى أن يصارح قراءه بأن الطالب يقد على الحي اللاتيني وهو مشبع بالفهم الخاطئ عن الجنس، وسرعان ما يسقط في الهاوية - هاوية الشقاء والإفلاس - فمن الطلبة من يبيع ملابسه في باريس ليشتري كتاباً أو كتابين، ولكن منهم من يبيع كتبه كلها لينفقها ثمناً لساعة رقص وفجور!

بقي السؤال الذي لا يزال يطرح نفسه في هذا المقام:

هل ندرّس الجنس في مدارسنا... ومتى؟

الجواب: نعم ذلك لأن الجنس في مرحلة المراهقة ومرحلة البلوغ يشكل تطورات هامة تظهر في الفتى أو الفتاة ويثير فيهما مشاعر ودوافع جديدة ويخلق لهما تجارب ومشاكل جديدة، ويطنغى على علاقاتهما الإنسانية لوناً جديداً ومعنى جديداً.

ومرحلة المراهقة بصفة خاصة مرحلة خطيرة في حياة أبنائنا، فيها يسود الارتباك كل نوازعهم وتصرفاتهم وسلوكهم، فلقد حفلت حياتهم بالجديد من الاحساسات والرغبات والميول والتفكير الجديد نحو الجنس الآخر.

ويقول: العالم الاجتماعي (ف. ب مامان): إن مرحلة المراهقة ومرحلة البلوغ. من أخطر المراحل في حياة

الفتيان، ومن أخطر الخطر أن يفلت الولد أو البنت ويضيع منا..
فإن لم يقيم المربي بدور التربية والتعليم في هذه المرحلة فالحوف كل الحوف أن يلحق أولادنا درس الجنس من مدرس آخر لا يرحم هو (ابن الشارع) و (عابر السبيل)!!
ولنعلم أن البالغ يحس بفراغ هائل إلى الصداقات والألفة، وهي الفترة الخطيرة في حياة الشباب، ولذلك قال الشاعر:

خلوة الإنسان خير***من جليس السوء عنده

وجليس الخير خير***من جلوس المرء وحده

إن المعاشرة الرديئة تفسد الأخلاق الجيدة، والصبيان أكثر الناس تأثراً بهذه الصداقات، من بالكتب والروايات، ولذلك نحذر المسنولين عن إعلامنا وثقافتنا من أن يعرضوا بضاعة رخيصة في أسواقنا، سواء كانت بضاعة الكتب المبتذلة أو الأفلام الجنسية العنيفة.
إن الباحثة الأمريكية المعروف (هربرت بلومر) أستاذ علم الاجتماع في جامعة شيكاغو خلص من بحوثه الكثيرة عن الشباب والجنس إلى النتيجة الخطيرة الآتية:

(إن مشاهدة فيلم من الأفلام التي تصور مشهد الغرام تصويراً حاراً مفرطاً الافتعال، يثير في الشباب ولا سيما المراهقين منهم الرغبة في أن يجربوا مثل هذه التجربة في واقع حياتهم، وهنا يقوم في نفوسهم الصراع بين النزوة الغريزية والكتب، ولا تلبث أن تتراخى الضوابط الأخلاقية وتتخاذل حواجزها في وجه ما أثاره الفيلم عندهم من انفعالات جارفة لا تقاوم)!!

وقبل أن نختم هذا الحديث نسجل اعترافاً صريحاً خطيراً اعترفت به فتاة في العشرين، نشرته إحدى الصحف قالت:

(كنت في دار السينما مع صديقتي، ولما أخذ البطل بذراعي البطلة وقبلها، وانتفضت وصاحبتي فجأة من فرط النشوة، ولبست شخصية البطلة، واندمجت فيها، وعند خروجي من دار السينما كنت متهينة لقبول صحبة أي شاب يشير إلى بطرف إصبعه ليمثل معي دور البطل الذي شاهدته!!)

إن فليسمع المسؤولين وليتقوا ربهم فيما يقدمون وينشرون وليبدعوا في إدخال برامج علمية سليمة لعلم الجنس بإشراف علماء أخصائيين في هذا الميدان.

ومن أعجب ما قرأت أن أحد علماء نيويورك ويدعى الدكتور (الكسندر كانون) أعلن أخيراً عن اختراع جهاز لقياس درجة حرارة الجنس) عند الشبان وهو يقول إن اختراعه لا يخطئ لأنه مبني على أسس علمية صحيحة والصعب عندي في هذا الاختراع لا في استعماله، بل في النطق باسمه فإنه مركب من ٣٠ حرفاً ولم نحاول ترجمة هذا الاسم لصعوبته!

الجنس والمسؤولية المشتركة

الدراسة من حيث هي ثقافة وعلم مطلوبة في كل فروع الحياة، ولكن المهم: أن نعرف لمن ندرّس؟ وما الذي ندرّسه؟ وكيف ندرّسه؟ ومتى؟..

فإذا أخذنا الموضوع المطروح وهو موضوع الجنس... بهذا المفهوم، فيمكن القول أنه يلزم أن نكون على دراية وعلم وبصيرة بما هو مضمون ما يدرس منه، ولمن من الطلبة سواء في المرحلة الأولى أو الأخيرة من الدراسة ونوعية الدراسة.

وكيف نتناول، ما يدرس منه وبأي أسلوب وبأي عمق، ومتى ندرّسه في مراحل العمر المختلفة أو في مراحل الدراسة المختلفة؟

وبهذا يلزم أن يكون موضوع تدريس الجنس موضوع عناية متخصصة من أهل التخصص ذاتهم، سواء منهم علماء الفزيولوجيا أو علماء النفس أو علماء الدين أو علماء التربية أو علماء التشريح، أو علماء المجتمع...

أن لكل منهم نظريته الخاصة، إلى ما يمكن أن نسميه علم الجنس، بحيث يتكاتف هؤلاء العلماء في تحديد الشروط الأربعة التي سبق أن طلبنا تأكيدها في مقررات تدريس علوم الجنس.

أي ما الذي ندرّسه فعلاً؟ وكيف؟ ومتى؟ ولمن ندرّسه؟ وبهذا نقى أنفسنا الخطأ في الشرود أو الخروج بالإطار الثقافي العلمي المطلوب عن حدوده المفيدة أو السوية.

ومن هنا ينبغي أن يكون هناك التزام من جميع المسؤولين عن وسائل الإعلام والتعليم بحيث يتحقق دائماً الفهم الصحيح عن الجنس بالطريقة السليمة والمعلومة المطلوبة في المرحلة الزمنية أو السنوية المناسبة.. وبالأسلوب العلمي أو التربوي أو الأخلاقي أو الاجتماعي السليم...

أن عملية التعليم والتعلم وتكوين النشء لا تقتصر مهمتها على المدرسة والمقررات الدراسية في مراحل التعليم المختلفة، فالمسؤولية هنا مشتركة على كافة مستويات الاهتمام بشخصية الطفل ومناحي إدراكه، وتكوينه وخبراته وقدراته في الحياة.

وفي هذا يتضافر البيت أو الأسرة وخاصة الأم والأب والأخوة الكبار، حيث تكون فيهم القدوة بالنسبة للطفل الناشئ.

كما أن وسائل الإعلام سواء منها الإذاعة أو التلفزيون أو الصحافة أو السينما أو غيرها، لها دور كبير وفعال في تكوين معلومات الطفل، وفي توصيل الكثير من وسائل المعرفة إليه.

ولهذا فالطريقة أو الأسلوب أو الكيفية التي تعالج بها وسائل الإعلام مادتها الإعلامية وخاصة في مثل هذه الأمور مثل الجنس أو الفلك والعلوم السياسية... يلزم أن تكون مدروسة دراسة جيدة ومعدة إعداداً فنياً أو علمياً أو دينياً أو ثقافياً سليماً...

كذلك كل ما يتصل بحياة الطفل أو النشء في مجالات احتكاكه بالمجتمع في الشارع أو المسجد أو الصحبة... كلها ذات أثر كبير في تكوين عادات الطفل وميوله وإشباع معلوماته.

ولهذا يلزم أن تكون كلها محل عناية في الدولة سواء عن طريق الأشخاص المتخصصين الذين يرسمون

ويخططون لكيفية الارتقاء بهذه المناحي الحياتية أو بوسائل الانضباط والالتزام، والوعي الأخلاقي، الحضاري الذي يلزم أن يسود هذه البيئات.

ومن هنا ينشأ الطفل في جو صحي من الناحية التربوية السوية بحيث يكون الجميع حريصاً على نمو أفكاره وتكوين معلوماته وخبراته بالطريقة المرجوة...

دور الأسرة والمدرسة في التربية الجنسية

هناك صورة لما يمكن أن تخلقه الأسرة لأطفالها، منذ الطفولة المبكرة، من نجاح في الوصول إلى فكر التسامي، واكتساب اتجاه اعتبار الذات من خلال الإحياء بالطهارة والتعفف.

أن هذا النمط من التربية هو النمط العملي المطلوب سواء في تشكيل الشخصية بشكل عام أو توجيه الطفل إلى الاتجاهات المستثيرة إزاء الجنس بوجه خاص.

ونقصد بالاتجاه المستثير هنا الشعور بالفكر الخلقي المتسامي نحو الجسد الإنساني، ونحو الجنس الآخر. وهذا الفكر المستثير إزاء الجسد له عدة مزايا:

استشعار الحرص عليه من أي انحراف أو عدوى أو مرض، احترام أجهزته والعمل على تعرف وظائفها وتوفير هذه الوظائف وصيانتها، ثم وهو التفكير الأسمى - أشارك هذا الجسد في عبادة الله: بالصوم مثلاً، بالسجود، بالصلاة.

ولو أمكن للأسرة، وللمدرسة، وللمؤسسات التربوية تأكيد هذه الاتجاهات، منذ الصغر، لحصلنا على درجة عالية من النجاح في التربية الجنسية المستثيرة، بشرط أن يتحقق هذا بطريق القدوة والحب لا التخويف والعقاب.

تأتي بعد ذلك النظرة إلى الجنس الآخر: وهذه يكتسبها الطفل مما يستخدم في الجو الأسري من كلمات، وما يلحظه من إيماءات وما يسود بين أفراد البيت من علاقات وما يتردد بينهم من تعليقات وأمثال وأفكار.

وكذلك مما يستشعره من نوعية أصدقاء الأسرة ومن روح النظرة إلى الجنس: هل هي نظرة التزمت والانغلاق المقترنة بالتربص وسوء الظن أم أنها النظرة الطبيعية التي تجمع بين الحرص والوضوح، والتي تشجع على لقاء الأطفال، منذ حبوهم على مدارس الطفولة، أولاً وبناً، معاً؟

ولا شك أن القليل من الاستنارة سيسمح للأسرة بجمع الأطفال معاً، في أجواء مشتركة، عائلية، يستمد منها فكرة الطفل تجاه السمو في النظر إلى الجنس، وفي التعود على سماع صوته، ورؤية حركاته، ومشاركته حديثه وأنشطته. إننا بذلك نقضي على الكثير من المخاوف ومشاعر التأثيم وسوء التكيف مع حقيقة من أسمى حقائق الحياة وعلاقة من أرفع العلاقات وأقدسها.

وبالنسبة للفتاة بالذات فإن هذه النظرة يجب أن تقتزن بشعور الكرامة بل وبعض الكبرياء حفاظاً على جسدها الذي هو مصدر الإحجاب والتخليق للإنسان الطفل.

أن على الأسرة أن تقرأ وتتوقف، ثم تجرب وتحاول، وللصدقة بين الوالدين والأطفال آثار وآثار ونتائج ونتائج.

فعلى أساس هذه الصداقة يمكن للوالدين الفاهمين لمعنى التربية، والمقدرين لالتزام الرسالة التربوية، إن يستمعا إلى أسئلة أطفالهما، والإجابة عنها بصدق، حسبما تسمح ظروف سنهم.

بل أن الوالدين الصديقين سينتهزان أية فرصة لشرح حقائق الكون لأطفالهما، والإشارة إلى النبات المتكاثر، والحيوان المتوالد، بالشرح المبسط الذي يحوي أسراراً إلهية وعلمه تعالى في الكون ومن البذرة إلى بويضات السمك، إلى بيض الطيور، إلى صغار الحيوانات...

يمكن نقل صورة الإخصاب والتكاثر. والطفل، وهو بعد في الثامنة أو العاشر، بل وقبل هذا وليس لديه انفعال جنسي صريح يخيف المربي، وإنما هو يستمع ويناقش، خاصة إذا كان على درجة من الذكاء..

وكذلك الطفلة.. حتى إذا شارفت على الحادية أو الثانية عشر شرحت لها أمها ما ينتظرها من تغيرات جسمية تؤذن بسرعة نضجها واكتمالها، وكذلك بالنسبة للطفل: عن الإفرازات التي سينضج بها جسمه، كل هذا في جو من النقاء تؤكد الخلفية التي سبق أن تحدثنا عنها عن الجسد، والجنس: يتلقاه الطفل من أنقى مصدر وهو الأب والأم..

وحبذا حوار، مخطط مدروس، عن حياة النجاح المقترنة بالقدرة على ضبط الإرادة، لا كبتها، وعلى الكف عن الجري وراء الشهوة، أو الانفعال الجنسي، دون وعي، فالشهوة بركة من بركات الله تعالى للإنسان ولكن لها وظيفتها، ووقتها المحدد:

بهذا تنمو الإرادة لدى أطفالنا، وتتولد عندهم الإحياءات الضابطة، والضمير الحساس ذو الصوت المسموع، وبذلك تكون التربية قد حققت أهدافها الخلقية، والنفسية، بل والاجتماعية أيضاً.

وأن من الضروري أن تؤكد على أهمية الألعاب الرياضية، والاشتراك في الأنشطة الكفيلة بالإفادة من وقت الفراغ على أن لهذه الرياضة والأنشطة فائدتها الأخرى: اكتساب المزيد من احترام النفس، والتسامي بالفكر، وحسن تقدير الجمال، ثم البعد عن الصغائر المهينة ومنها الانحراف في النظرة إلى الجنس.

فإذا أتينا إلى دور المدرسة وجدنا أن للمعلم الذي يحترم رسالته، ويلتزم احترام تلاميذه، تأثيراً ما بعده تأثير: فهو القادر على اكتشاف قدرات تلاميذه وتوجيههم إلى ما يفجر طاقاتهم، ويبني شخصياتهم، ويشعرهم بكيانهم، فمن خلال الأنشطة التربوية المقصودة يبني المربي عاداتهم ويشكل عقلياتهم واتجاهاتهم ويرفع من معنوياتهم.. وكثيراً ما رأينا شاباً قوياً منتصباً على نفسه، وله نظراته السديدة إلى الحياة والجنس، فكان نصيبه الاستقرار النفسي والنجاح.

وما كان هذا ليتحقق لو لا المدرس المربي ذي البصيرة والوعي بأهمية التربية... فإذا التقى المنزل والمدرسة على خطة موحدة كان النضج الأكيد النفسي.

ولن نتحدث عن أضرار وسائل الإعلام التي قلبت موازين التربية وبسببها أصبح أطفالنا يسبقون سنهم بمراحل، فهذا إن كان له من أثر فإن يزداد الآباء والأمهات والمعلمون إحساساً بالمسؤولية، وأن يتابعون قراءاتهم. ويعيدوا النظر في تكييف الحياة، بالمنزل وبالمدرسة، بحيث يؤدي هذا كله في النهاية إلى المزيد من

القسم الثاني

١٦ محطة مدرسية هامة

تهيئة الأطفال

تهيئة الأطفال للمرحلة الأولى في الدراسة للحد من أمراض اجتماعية كثيرة قد يعانون منها على مدار حياتهم، وهذه التهيئة تشكل الجانب المهم من سلوكيات الأبناء في ما بعد وحددت جوانب عدة لتهيئة الطفل قبل التحاقه لأول مرة بالمدرسة من بينها الجانب الغذائي، والنوم واللعب، والنظافة، والنظام. ويؤكد المختصون على أن التهيئة النفسية لا تتم بين ليلة وضحاها، بل تأخذ وقتها الذي قد يمتد لأسابيع وشهور عبر فترات قصيرة قد تصل إلى ٥ دقائق يومياً ليعتاد الطفل على الأجواء الجديدة والأشخاص والجوانب الأخرى التي سيصادفها في بيئته المدرسية.

ويحذر من أمراض عدة قد يتعرض لها الطفل في هذه المرحلة من حياته لو تم تجاهل تهيئته لها، ومن بين هذه الأمراض التبول اللا إرادي، والخوف من الذهاب إلى المدرسة، و (الرهاب المدرسي) والقلق والارتباك واضطراب النوم وفقدان الشهية أو اضطراب الأكل، إذ أن هذه الأمراض قد تؤدي أيضاً إلى سلوكيات غير طبيعية مثل العدوانية والكذب والسرقة.

ومن هنا تبرز أهمية دور الأخصائي النفسي وليس الاجتماعي في التعرف إلى هذه الظواهر وحصارها ومنع تفاقمها كما إن وعلى الإدارات المدرسية أن تعي هذا الدور الحيوي للأخصائي النفسي في هذا المجال وغيره، فالآلاف من أطفالنا ينتقلون لأول مرة من مجتمعهم الأسري الصغير إلى مجتمع أكبر هو المدرسة، لتبدأ المشاكل التي تعاني منها كل أسرة وتتمثل أولى المشاكل بالطبع في مشاعر الخوف والرغبة التي تنتاب الصغير واحساسات القلق التي تمتلك الأم، ولهذا كان لا بد من تهيئة أطفالنا لهذا العالم الجديد.

الأيام الأولى من المدرسة

إذا لم يكن قد ذهب الطفل إلى الروضة ولم تؤهله حياته في المنزل نفسياً وعلمياً وثقافياً لتقبل المدرسة تظهر عليه بعض الأعراض النفسية، والعضوية خلال الأسابيع الأولى من ذهابه إلى المدرسة، وقد تستمر هذه الأعراض إلى ما بعد ذلك بكثير ومن هذه الأعراض:

١- الخوف، حيث يشعر الطفل نتيجة التعلق الشديد بأمه بكره المدرسة وتنتابه نوبة صراخ وبكاء خصوصاً إذا تركته الأم وانصرفت، وفي هذه الحالة يجب على الأم البقاء مع الطفل خلال الأيام الأولى من العام الدراسي

ليطمئن، فإذا لم تفعل ذلك فقد يتحول الأمر لديه إلى كره لكل الموجودين في المدرسة.

٢ - قد يعاين الطفل أيضاً من مشكلة التبول اللا إرادي أثناء النوم، وقد يحدث له نكوص (أي يعود إلى مراحل سابقة ويخوفونه في الكلام أو في أي شيء آخر) فنلاحظ أنه لا ينطق الكلام بشكل يد ويقضم أظافره طوال الوقت.

٣ - قد يبدأ الطفل بالكذب عن طريق الخيال فيكذب على أمه مدعياً أن المعلمة قد ضربته أو أن الأطفال يؤذونه ويخوفونه أو غير ذلك ليثير شفقتها وتمنعه من الذهاب إلى المدرسة، وعلى الأم هنا ألا تتسرع بتصديق كل ما يقوله الطفل، بل تتابع ذلك مع المعلمة والأخصائي النفسي.

٤ - العدوانية: قد ينقلب كره الطفل للمدرسة إلى رغبة في إيذاء الآخرين وتدمير الأشياء، فيضرب زملاءه وينفس عما بداخله بكره أسرته التي تركته وحيداً وتخلت عنه، وقد يدمر مقعده وأدواته، وقد تكون عدوانية الطفل نتيجة للعقاب الشديد الذي يحدث له في المنزل من قبل والديه.

٥ - السرقة: مرض شائع الحدوث لدى الأطفال في أول سنة يدخلون فيها المدرسة لأنهم لم يدركوا بعد معنى الملكية الخاصة وملكية الآخرين، وعلى الأم أن توضح لابنها إن أتى معه شيء لا يخصه بضرورة أن يعيد هذا الشيء حتى لا يحزن صاحبه، ولا يجب أن تذكر له أن ذلك سرقة لأنه لا يعرف معنى هذه الكلمة بعد.

٦ - هناك أيضاً الانطواء والاعتئاب اللذان قد يصاب بهما الطفل بسبب الخوف الشديد من المدرسة، فلا يتحدث مع الآخرين وعلى الأم والمعلمة مساعدته شيئاً فشيئاً على تخطي هذه الأمراض.

الانتقال من مرحلة إلى مرحلة

إن الطلاب الذين ينتقلون من المرحلة الابتدائية إلى المتوسطة أو من المتوسطة إلى الثانوية، يكون لديهم الشعور بالقلق الشديد من الانتقال إلى مرحلة جديدة وزملاء جدد ومناهج جديدة.

فعادة ما ينتقل الطالب إلى المرحلة الجديدة ومعه بعض زملائه الذين كانوا معه في المرحلة السابقة، لكنه يفاجأ بأنهم في فصول أخرى ويشعر الكثير من الطلاب بالحزن لذلك.

لكنهم سرعان ما يتقبلون أثناء الفسحة مع زملائهم الجدد ويتقربون شيئاً فشيئاً منهم، لكن هذا الأمر يستغرق بعض الوقت الذي يمتد إلى حوالي الشهر ولا يكون فيه الطالب مستقراً نفسياً.

وهنا يأتي دور الأب والأم والأخوة الكبار الذين ينبغي أن يتقربوا من الابن ويشاركوه مشاعره ويحاولوا التخفيف عنه.

فيذهبون معه قبل بداية العام الدراسي للتعرف إلى المدرسة الجديدة ومعلميها ومديرها ويتبادلون الحوار عن المناهج وطرق النجاح وعن المتفوقين في المدرسة، والأنشطة المتاحة وغير ذلك.

وإذا ما تسلم الطالب الكتب الجديدة يحاول الأب والأم تصفيحها معه كما يمكن للأخوة الكبار والأم مشاركة الابن في تجليد الكتب والدفاتر وتجهيز الأدوات المدرسية والمكتبة والمكتب الخاص بالابن، ويفضل إعادة ترتيب غرفته ومشاركته في شراء ملابس المدرسة والحقيبة الجديدة حتى يشعر الطالب ببهجة العام الدراسي الجديد.

جو الألفة بين التلميذ ومدرسته

يعتبر الخوف والسعادة والحزن والفرح من المظاهر المعبرة عن الواقع النفسي للطفل. لذلك لا بد من التعرف إلى مسببات تلك، المظاهر التي تصيب الطلبة في يومهم الدراسي الأول.

إن الخوف لدى الطفل لحظة ذهابه للمرة الأولى إلى المدرسة شيء طبيعي وهذا ما يسمى (رهاب الموقف) لدرجة أن بعض الأطفال يبادرون إلى البكاء والصراخ وتصنع المرض مثل ألم البطن وفي هذه الحالة يجب على ذويهم إجبارهم على الذهاب إلى المدرسة وعدم الخضوع لرغباتهم أو التعاطف مع دموعهم ويشدد على ذلك حتى لو اضطر الأمر إلى مصاحبة الأطفال إلى مدارسهم.

ويعتبر ذلك من الضروريات حيث أن المنزل مخصص للتحضير الأساسي أما التحضير العملي والنفسي فهو في المدرسة. ومن المهم أن تبادر المدارس إلى إحضار الألعاب والهدايا إلى للأطفال حتى لو اضطرت إلى تخصيص ميزانية من ذويهم أو أن يبادر أولياء أمر الطلبة إلى شراء هدايا لأطفالهم ويتركون مسؤولية تقديمها للمدرسة.

وذلك لتعزيز جو الألفة بين الطالب ومدرسيه وزملائه. كما يركز على ضرورة معالجة الخجل عند الطالب بأي وسيلة لما لذلك من تأثير سلبي قد يمتد ليشمل مسيرة حياته بكاملها.

يوم مقلق

وتصف مديرة إحدى المدارس الابتدائية اليوم المدرسي الأول بأنه يوم مقلق فنحن نتلقى تعليمات لمراعاة نفسية الأطفال في هذا اليوم.

لذلك بدأت المدارس تحاول جعله يوماً احتفالياً يتم خلاله توزيع الحلويات واللعب على الأطفال وتحاول دمجهم في مجتمعهم الجديد.

وتضيف إنه من الضروري مرافقة الطفل في يومه الأول من قبل ذويهم لما يوفره ذلك من شعور بالاطمئنان يحتاجه الطفل لإيصال الطرق والأساليب الحديثة للأهالي باتباعها مع أبنائهم وتوحيد جهودهم مع المدرسة لترغيب الطفل بها وتثبيت ما يتلقاه من المدرسة في المنزل في الأسبوع الذي يلي الأسبوع التمهيدي والذي يتخلله أنشطة ترفيهية وألعاب مسلية.

وتواصل المديرة حديثها قائلة إنه بالإضافة إلى المستجندات فإنه يتم الأخذ بعين الاعتبار التلميذات المنقولات من مدرسة إلى أخرى فهؤلاء يحظين بمعاملة متميزة حتى يتمكن من التعرف إلى زميلاتهن ومدرساتهن وعادة ما يستغرق ذلك نحو أسبوعين يتم التواصل خلالهما بذوي التلميذات لتعريفهم لأحوال بناتهن. كما تتم في هذه المرحلة متابعة الأطفال المتخوفين متابعة دقيقة لمساعدتهم على تجاوز خوفهم.

خطوة تمهيدية

إن تجربة المدرسة تختلف من طفل لآخر. فشعور الطفل الذي يدخل المدرسة للمرة الأولى يختلف عن الذي سبق له الذهاب إليها. كذلك يختلف عن الطفل الذي لديه شقيق أكبر غيره هو يدرك معنى المدرسة ولو بشكل سطحي).

ويجب ألا ننسى أن الذهاب إلى المدرسة يعني انفصال الطفل عن أمه للمرة الأولى والاتصال بأشخاص لا يعرفهم، والوجود في مكان يسلبه ميزة أن يكون مركز اهتمام الآخرين.

ففي المدرسة الكثير من الأولاد الذين ينبغي أن تهتم بهم المعلمة، إضافة إلى مشهد بكاء الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة للمرة الأولى يجعله متوتراً وخائفاً.

ولهذه الأسباب وغيرها ينصح الأم كخطوة تمهيدية أن تدخل طفلها الحضانة بدءاً من عمر السنتين كي يتعرف إلى المحيط الاجتماعي خارج إطار المنزل ويتصل بأطفال آخرين. فهناك أطفال ينظرون إلى أترابهم وكأنهم مخلوقات غريبة وذلك بسبب وجودهم المستمر مع أمهاتهم.

ويمكن للأُم أن تبقى مع طفلها في المدرسة في الأسبوع الأول من دخوله إليها إلى أن يعتاد على المعلمة وعلى أترابه. كما يمكن أن لها أن تدعو المعلمة لزيارة، يتعرف الطفل خلالها إليها ويرتاح إلى وجودها.

تجربة سيئة

تشكل العودة إلى المدرسة بالنسبة إلى التلميذ الذي لديه تجربة سابقة وسيئة كابوساً مزعجاً. فمثلاً التلميذ الذي لم يتمكن من إقامة علاقات صداقة مع أترابه في السنة الماضية، سوف يشعر بالغيرة والخوف لدى عودته إلى المدرسة.

خصوصاً إذا تعرض للإهانة أو الاستهزاء من قبل أترابه ما يشعره بأنه منبوذ وتظهر عليه أعراض التوتر والخوف من المدرسة.

وأحياناً يصاب بنوبات بكاء رافضاً الذهاب إليها. كذلك إذا تعرف إلى إهانة من المعلمة سواء مارست عليه عنفاً جسدياً كالضرب أو معنوياً كنعته بصفات مؤذية.

هذه الأمور وغيرها تؤدي إلى رفض التلميذ العودة إلى المدرسة بسبب خوفه من تكرار تجربة مرعبة. يشدد على دور الأهل في دعم ابنهم وابتئهم معنوياً.

فمثلاً يمكن للأُم أن تدعو صديقات ابنتها إلى احتفال صغير تقيمه في المنزل، فهي بذلك تكسر حاجز الخجل أو الخوف لدى ابنتها وتتيح لها فرصة التعرف إلى زميلات الصف في شكل حميم. كما أن التعاون بين الأهل والمعلمة ضروري جداً لمساعدة التلميذ على تخطي الصعوبات التي تواجهه.

تقيد والتزام

عندما يعود الولد إلى المنزل بعد نهار طويل على الأم أن تحضنه بحنان وتمنحه الراحة والأمان النفسي.

ومن الضروري أن تجلس معه وتناقشه في الأمور التي حدثت في المدرسة. وتسمح له بالتعبير عن مشاعره فهي بذلك تتيح له فرصة إعادة النظر في تصرفاته مع أصدقائه وفي سلوكه فيقوم بنقد ذاتي لسلوكه. ولا يجوز على الإطلاق أن تطلب الأم من ولدها لحظة وصوله على المنزل القيام بواجباته وفروضه المدرسية، لأنها بذلك تواصل الضغط النفسي الذي عاشه خلال ساعات الدرس ما يجعله متوتراً لا يمكنه التركيز. لذا من الضروري تأمين جو هادئ يمنح التلميذ راحة تمكنه من القيام بواجباته في شكل صحيح وان تضع الأم برنامجاً منظماً يتبعه التلميذ في درسه. فبعد تناول الغداء وأخذ قسطاً من الراحة تحدد الأم وقتاً للدرس مثلاً نصف ساعة درس وتركيز ومن ثم استراحة مدتها ١٠ دقائق وعند انتهائها يستأنف الدرس وهي بذلك تضع نظاماً محدداً وتعوده على التقيد والالتزام الأمر الذي يشعره بالراحة.

الولد حساس جداً

يستخف بعض التلامذة الذين يعيدون إلى صفوفهم للمرة الثانية بالمواد المدرسية على أساس أنهم ليسوا في حاجة إلى درسها. وأحياناً أخرى تعبر الأم طفلها برسوبه ما يؤثر سلباً على أدائه المدرسي. فهو يتعذب ويشعر بالنقص والمدرسة بالنسبة إليه تغدو كابوساً. خصوصاً أنه يرى أصدقاءه قد سبقوه إلى صف أعلى. وليس صحيحاً ما يقوله الأهل بأنه لم يتأثر فالولد حساس جداً والذي يحدث أن هناك أولاداً يخفون مشاعرهم الحقيقية ويدعون عدم المبالاة وأنهم يتقبلون الأمر ببساطة شديدة. إن على الأهل أن ينسوا رسوب ولدهم على اعتبار أنها سنة جديدة ولا يجب تعبيره بها. كما يجب أن يوجد تعاون بين الأم والمعلمة في هذا المجال. ويجب التأكيد على ضرورة أن يحضر الأهل الاجتماعات الشهرية أو الأسبوعية التي تنظمها إدارة المدرسة، ليتعرفوا على المشكلات التي يواجهها ابنهم في المدرسة، ويتبادلوا مع المعلمات الآراء في كيفية تجاوز الصعوبات التي يعاني منها ابنهم. خصوصاً إذا لاحظت الأم تدنياً مفاجئاً في علامات ابنها فقد يكون السبب عدم فهم مادة معينة أثر على أدائه، لذا على الأم أن تساعد وتعرف أصل المشكلة وتعمل على حلها، وإذا لم تستطع ذلك يمكنها الاستعانة بمدرسة خصوصية شرط ألا تكون المعلمة نفسها حتى لا يغدو التلميذ إتكالياً.

اعترافات

تتذكر إحدى الأمهات اليوم الذي دخلت فيه ابنتها المدرسة للمرة الأولى وتقول: (اعتدنا سماع أن الطفل يخاف من الانفصال عن أمه وهذا صحيح. ولكن الأم أيضاً ينتابها خوف شديد من الانفصال عن طفلها.

فعندما أرسلت يمنى إلى الحضانة دون علمها أراقبها عبر نافذة الصف لتأكد من أنها في حالة جيدة وأن كل شيء يسير على ما يرام. لدرجة أن مسؤولية الحضانة تذرمت ولكنني في النهاية تمكنت من إقناعها).

وعن الطريقة التي تحضر فيها السيدة ابنتها للبدء بسنة مدرسية جديدة تقول: (اشترت مجموعة قصص باللغة العربية والإنكليزية تمهيداً لدخولها المدرسة. فبعد عطلة الصيف والفوضى التي يعيشها الطفل يصعب عليه العودة إلى التقيد بنظام الدرس. لذا بدأت من نصف شهر آب التحضير لمثل هذه الخطوة بالطلب منها القيام بفروض العطلة الصيفية وخصصت لها نصف ساعة يومياً. إضافة إلى القراءة اليومية للقصص).

تشعر البنت بالحماس للعودة إلى المدرسة خصوصاً بعد أن اشترت والدتها الكتب. فهي تتصفحها لتعرف محتواها وتسأل أمها: (ماما هل ستكون هذه السنة أصعب من السنة الماضية؟)

ولكنها على الرغم من الحماس التي تشعر به إلا أن هاجس الانفصال عن رفيقات الصف يقلقها ويقلق أمها لأن الانفصال عن صديقاتها سوف يؤثر سلباً على أدائها المدرسي.

وتتحدث نور في الصف الثاني ثانوي عن شعورها إزاء العودة إلى المدرسة فتقول: (أنا مسرورة جداً للعودة إلى المدرسة لأنني أتطلع بشوق لأنها هذه المرحلة والدخول إلى الجامعة. في الماضي كانت المدرسة بالنسبة إليّ دروساً وفروضاً. أما اليوم فهي مرحلة انتقالية للدخول إلى الجامعة).

وتقول أختها الصغيرة ريان: (أنا مسرورة للعودة إلى المدرسة لألتقي برفيقاتي وبمعلمتي الآنسة هدى مجدداً. لكنني أحمل هم الاستيقاظ باكراً لأنني أحب النوم خصوصاً في أيام الشتاء).

أما أحمد فهو من تلاميذ المرحلة التأسيسية لهذا العام وقد أصر على شراء مستلزمات الدراسة كاملة في عطلة الصيف وحافظ عليها استعداداً للمدرسة، على حد قوله: (أنا كبرت ولازم أترك ماما في البيت وأذهب للعب مع الأطفال في المدرسة).

وأتعلم أيضاً الحروف والأعداد، وأحفظ الأناشيد، لأنني أبغي أن أكون طياراً أو أقود الطائرة التي تطير في السماء وهي تحمل كل الناس.

مانع وشما وسارة ثلاثة أشقاء، يدخلون هذا العام الروضة الأولى والثانية وقد اعد الوالد عدته لتلقينهم مبادئ التعامل مع الأطفال في مثل عمرهم ومع المعلمين.

ويقول: بدأت الأمر منذ عدة شهور بشراء بعض الأقلام والدفاتر والألوان ليشعروا بأن هناك جديداً في حياتهم، ثم بدأت وأهمهم في تعليمهم بعض الأرقام والحروف، وهم بطبعهم مهينون، بحكم فضول الأطفال للتعرف على المدرسة وإلى أصدقاء جدد.

أبني مانع على سبيل المثال يجيد لعبة (الجيم بوي) وهي تتطلب سرعة رد فعل وكفاءة تجعل من طفل مثله قادراً على استيعاب الكمبيوتر أيضاً.

والحال نفسها مع شما التي اعتادت يدها على مسك القلم والرسم، بينما سارة تجيد الأعداد وتعرف الألوان، واتفقت مع زوجتي على أن تذهب معهم أول أيام دوامهم المدرسي حتى يعتادوا على المكان، وحتى لا تتركهم ودموعهم في أعينهم كما حدث في الماضي.

وفي لقاءات تم إجراؤها مع أطفال يذهبون إلى المدرسة للمرة الأولى، وآخرين يعودون إليها بعد عطلة

الصيف تباينت المشاعر والأفكار فيما بينهم.

فيقول ذو الست سنوات (لا أريد الالتحاق بالمدرسة فعندي ألعاب كثيرة في المنزل، ورغم أن والدته أبلغته بأن في المدرسة ألعاب كثيرة وأصدقاء جدداً ولكنه يفضل أعباءه الخاصة وأصدقائه الحاليين. وآخر وهو في العمر نفسه فيقول إنه يريد الذهاب إلى المدرسة مثلما يفعل إخوانه. ولكنه يصمت قليلاً ويضيف: ذهبت مع والدتي إلى المدرسة وقد أحببتها ولكن لا أريد الذهاب إليها مرة أخرى! ومنال وهي طالبة مستجدة أيضاً كانت تبدو أكثر تفاؤلاً من نظرائها الذكور إذ أنها تريد أن يكون لديها قرطاسيتها الخاصة وأن تتعلم القراءة والكتابة حتى تتمكن من كتابة رسائل وبطاقات إلى والديها تعبر من خلالها عن حبها لهم.

وبالنسبة لأمل وهي من الطالبات المستجديات في المرحلة المتوسطة فقد بدا أن شعوراً يراودها وهي تتحدث عن المرحلة القادمة تقول إنها سمعت من شقيقتها أن المرحلة المتوسطة أكثر صعوبة من الابتدائية فهي تخشى ذلك كما أنها تشعر برهبة من المدرسة الجديدة. أما ليلى فبدا واضحاً أنها تعاني من مشكلة ما فقد تجهّم وجهها وهي تتجول في أنحاء مدرستها بدت مرتبكة للغاية ما دفع والدتها للتدخل في الحوار واستغلال ابتعاد ابنتها عنها لتقول: إن ابنتي من الطالبات المتفوقات دراسياً إلا أن لديها شعوراً بالخوف وحياء مبالغاً فيه ما يوقعها في مواقف محرّجة مع مدرستها وصديقاتها.

ذكرى وألم

وإذا كان ما سبق يوضح مدى أهمية تهيئة الطفل للدراسة وما يتم تقديمه له للالتحاق في مجتمعه الجديد فإن الحديث يقودنا إلى تذكر تجارب أجيال سابقة حيث لم تكن تتوافر هذه الظروف في الماضي. وحول ذلك تقول إحدى الأمهات لم تكن أمورنا المادية ميسرة كما هي الآن لذلك واجهت صعوبة في إكمال دراستي وعزز أهلي تلك الصعوبة فلم تكن دراسة المرأة في السابق من الأمور المستحبة.

لذلك أن ذوّنا يمنحونا الفرصة حتى نتعلم القراءة والكتابة فقط ومن ثم يخرجونا من المدرسة لإعطاء الفرصة لشقيقة أخرى. أما (أم نادر) فتقول إنها تزوجت في سن مبكرة ما منعها من مواصلة تعليمها خصوصاً بعد أن رزقت بأطفال. وتضيف قائلة: حاولت أن أواصل تعليمي بعد أن أنجبت الطفل الأول إلا أنني لم أتمكن من ذلك فكان صعباً علي أن أوفق بين متطلبات المنزل والطفل والدراسة ما دفعني لتترك المدرسة مكرهة.

إلا أنني لا أخفي عليك بأنني أشعر بالأسف لذلك وأتمنى لو أستطيع مواصلة الدراسة وهذا الشعور لازمني حتى وقت قريب إلا أن وصول بعض أبنائي للتعليم الجامعي عوّضني عن ذلك كثيراً بل وأشعروني بالفخر.

وتشير إلى مرحلة دراستها منذ أكثر من ٣٠ عاماً بأنها كانت صعبة للغاية فلم يكن الطالب يحظى بهذه العناية المتوافرة الآن إذ كانت الأدوات والوسائل بسيطة للغاية ما جعل الأمور تزداد صعوبة أما الآن فكل شيء مهياً للطلبة وكل ما يتطلبه الأمر هو الرغبة والمثابرة.

أيام وأحداث

كثيراً ما تبقى في الذاكرة طويلاً تلك المعاملة التي واجهناها في المدرسة وكان لها أثر كبير على حياتنا الدراسية بعد ذلك. وهذه بعض الشهادات التي تؤكد هذه الحقيقة:

ابتسامة المعلمة

يؤكد محمد الخصري في الثانوية العامة - إن ما جعله يحب المدرسة للمرة الأولى هي المعلمة التي استقبلته في أول أيام التحاقه بالمدرسة (فقد كانت ابتسامتها سبباً مهماً في تهدئتي عندما وجدت نفسي أترك بيتنا للمرة الأولى، وجعلتنا نتحدث معاً كزملاء).

ولم تبدأ معنا القراءة أو الكتابة إلا بعد مرور أسبوع كامل، كانت تحكي لنا فيه القصص وتساعد أي منا إذا احتاج للمساعدة.

تعلمنا كيف نمسك بالقلم للرسم وكيف نبري القلم الرصاص، ونستخدم המחاة. كل هذا وهي تبتسم، وكنت أحب المدرسة من أجلها، حتى أنه بعد انتهاء العام الدراسي، كنت أطلب من أمي أن نزور المعلمة خلال العطلة الصيفية، وكنا نزورها بالفعل.

لم يستطع التأقلم

ويقول طالب في السنة الأولى بكلية الحقوق: أتذكر أنني في المرحلة المتوسطة ساءت علاقتي كثيراً بالمدرسة التي انتقلت إليها بسبب ضيق فصولها وعدم اهتمام المعلمين بحصص الألعاب، والنظام الصارم الذي كان يتبعه وكيل المدرسة في معاقبة أي تلميذ لأسباب يمكن التغاضي عنها مثل عدم استعمال رباط العنق الذي يحمل شعار المدرسة أو ارتداء حذاء رياضي بألوان غير التي يتبعها نظام المدرسة وهكذا، حتى إنني طلبت من والدي أن ينقلني إلى مدرسة أخرى ووافق بعدما لمس بنفسه أنني لم أستطع التأقلم مع تلك المدرسة.

مشاعر مهمة

وتقول (س. م) ربة منزل وأم لثلاثة أبناء: تركت المدرسة في المرحلة المتوسطة بعدما فشلت في تعلم اللغة الإنكليزية جاء لي أبي بمعلمة خاصة لكني لم أستطع أن أفهم تلك اللغة ورسبت، وكان جميع المعلمين ينادونني طوال العام (يا راسبة).

وكان نظام المدرسة يقضي بأن تضع الراسبة في امتحانات الشهرة (شارة) سوداء على صدرها، بينما كانت المتفوقة تضع شارة (حمراء) ولا يمكنني خلع تلك الشارة طوال وجودي في المدرسة.

كنت أكره الخروج من الفصل أثناء الفسحة، كنت دائماً وحيدة حتى أنني كرهت تناول الطعام أثناء الفسحة وبدأت في إهمال مظهري كنت أحاول أن أنجز الواجبات المدرسية حتى لا أتعرض للعقاب أو لوضع تلك الشارة السوداء.

لكن مهما حاولت فإن اللغة الإنكليزية كانت تحول دون ذلك، حاولت أمني كثيراً أن تجعلني أكمل تعليمي، لكنني رفضت، ولا أنسى ذلك اليوم الذي شعرت فيه بحريتي وتركت المدرسة.

وأذكر ذلك ولا أندم لأنني لم أجد من يساعدني حينها وكأنهم يريدون الانتقام من الطالب المتأخر دراسياً وما كانوا يتعبون أنفسهم في البحث عن سبيل لمساعدته، وكأنه فريسة وقعت بين أيديهم يفرحون عندما تبكي ولا يهتمون بغير المتفوقات، وكأن غير المتفوقات ليس لديهن مشاعر.

وعن سبب انقطاعها عن مواصلة الدراسة تقول ع. ص (٣٠ سنة) بانعة في متجر لملابس النساء: كنا فقراء وكان في المدرسة المتوسطة نظام يقضي بتقديم بعض الأوراق لكي أحصل على إعفاء من دفع المصروفات المدرسية، والحصول على مساعدة من المدرسة كالملابس والدفاتر والكراسات وغير ذلك مما يتصدق به أهل الخير.

كان يمكن أن يحدث ذلك في الخفاء ودون أن تعلم باقي التلميذات، لكن المعلمة المسؤولة عن تلك الأشياء كانت تأتي في منتصف الحصة وأمام جميع التلميذات وتقول لي تعالي معي لتحصلي على الإعانة، لماذا لم يقدم والدك ما يثبت أنه فقير فجعلني ذلك أشعر بالخزي وأهجر المدرسة إلى الأبد.

دعوة

دعا أحد المدارس التربويين كافة أولياء أمور التلاميذ الجدد للتعاون مع الهيئات الإدارية والتعليمية لتوفير الأجواء والسبل أمام أبنائهم التلاميذ خصوصاً في مراحل الروضة والابتدائية وضمان دوامهم منذ اليوم الأول للدراسة.

وقال أن أولياء الأمور وبخاصة الأمهات مدعوات لحضور اليوم الأول من الدراسة والتعرف عن كثب إلى النشاطات والبرامج داخل المدارس بعد استكمال بناء أكثر من مدرسة نموذجية للخدمة، بما يشمل ذلك من مناهج متطورة وقاعات دراسة حديثة. وأساليب تربوية عالمية، تعتمد إلى تدريس الحاسوب منذ سنوات الدراسة الأولى.

تأنيث التعليم الأساسي

يؤكد عدد من الاختصاصيين على أن انطباع الطفل في مرحلة دراسته الأولى يظل محفوراً في ذاكرته طوال حياته، وأن الأبحاث والدراسات الاجتماعية أشارت إلى أهمية الجانب الإنساني والمعنوي في توفير البيئة التعليمية المثلى عند تلاميذ المراحل التعليمية الأساسية.

وأكدوا أيضاً بعد دراسات مستفيضة على أهمية تأنيث المرحلة الابتدائية التأسيسية في جميع المدارس، لتتولى المعلمات هذه المهمة، بدلاً من المعلمين، خصوصاً أن تلاميذ هذه المرحلة أكثر التصاقاً بالأم وأكثر تفهماً لها واستجابة في التعامل معها وبالتالي التعاون والتفاعل والاستفادة من اليوم المدرسي كاملاً.

نصائح لأم التلميذ

أولاً: طرق لتظلي على معرفة بما يدور في مدرسة ابنك:

(أ) ضعي لائحة بيانات تتضمن ملاحظات حول الأوراق التي تحتاج للتوقيع والأبحاث التي تطلب من ابنك خلال العام والرحلات التي ستقام واسمحي بتدوين ملاحظاتهم الخاصة أيضاً حول ذلك.

(ب) استعلمي عن نظام المدرسة وبرنامجه.

(ج) التقي بمعلمة الصف في اليوم الأول من المدرسة وكذلك المسؤول عن شؤون التلامذة.

(د) استمري في حضور اجتماع الأهل واسألني المعلمة عن احتياجات طفلك لهذه السنة وما هي الكتب الواجب عليه مطالعتها.

(هـ) تطوعي في النشاطات التي تقيمها إدارة المدرسة. فمثلاً هناك بعض المدارس تقيم معرض كتب في بداية السنة الدراسية يمكنك التطوع والاشتراك في هذا النشاط.

(و) شجعي أولادك على الاشتراك في نشاطات المدرسة خارج ساعات الدرس والتي تقام في أيام العطل كالانتساب إلى فريق الرياضة المدرسي أو الانتساب إلى كشافة المدرسة.

(ز) تعرفي إلى أصدقاء ابنك في الصف وشجعيه على دعوتهم لزيارته في المنزل في عطلة نهاية الأسبوع.

(ح) أجري مناقشة يومية مع أولادك حول الأمور التي حدثت معهم في المدرسة خلال تناول وجبة العشاء. فهذا الأمر يجعلك على إطلاع وثيق بما يحدث لهم.

(ط) ضعي لائحة طريفة تطرحينها على أولادك في أمسيات عطلة الأسبوع. فمثلاً يمكن أن تسألهم عن القلق الذي ينتابهم، أو ما الذي يعجبهم في المدرسة وما الجديد الذي يتعلمونه وكوني واضحة في أسئلتك.

(ك) حاولي أن تتعلمي مع أولادك وذلك من خلال مرافقتك لهم إلى المكتبة العامة أو المتاحف أو المعارض التي تقام فيها نشاطات تربوية فهذا الأمر يجعلك مشاركة في التعليم.

ثانياً: حاولي التخفيف من وزن الحقيبة التي تختارينها لطفلك واختاري نوعاً مريحاً يسهل عليه يومه المدرسي. أما مواصفات الحقيبة الجيدة فهي:

(أ) حمالات قابلة للتعديل، ويجب أن تكون كبيرة ومحكمة كي تتطابق جيداً مع ظهر طفلك وتجنبه التمايل.

(ب) ظهر محشو جيداً. توجد بعض الحقائب التي تتضمن جيوباً مبطنه كي تحمي الطفل من الصدمات. ولكي تسهل حمل الحقيبة. ومن الأفضل وضع الكتب الثقيلة في جيب الملاصق للظهر.

(ج) حقيبة تحتوي على عجلات صغيرة، فعندما يكون الحمل ثقيلاً يمكن الطفل أن يضعها على الأرض ويجرها، ولا تختاري حقيبة تحتوي فقط على عجلات لأنها غالباً ما تكون ثقيلة الوزن. لذا من الأفضل اختيار حقيبة ظهر تحتوي على عجلات.

جدول استذكار

يجب أن يحدد كل طالب وطالبة من أول يوم دراسي طريقة التعامل مع الواجبات الفروض المدرسية. إذ إن استغلال الوقت بكفاءة من العوامل المهمة للتحصيل الدراسي.

والجدول أدناه يساعد على تنظيم العمل وترتيب المذاكرة، وتخصيص وقت محدد للاستذكار من شأنه أن يخلص الطالب من تأجيل العمل إلى اليوم التالي وهكذا ويساعد الجدول على تكوين استعداد نفسي وعقلي للمذاكرة يومياً ولكن لا يجب أن ينسى الطالب كيف يراعي بين الاستذكار والترويح عن النفس، بحيث لا يمتد هذا الجدول إلى وقت متأخر من الليل، ولا ينبغي أن يترتب على هذا الجدول تمسك حرفي بنمط يومي أو أسبوعي، لكن يمثل خطة منظمة للاستذكار في وقت محدد يمكن الانتقال بعده إلى نشاط آخر مثل مشاهدة التلفاز أو اللعب أو الخروج لشراء بعض الحاجات أو إعداد الطعام أو غير ذلك.

ولوضع جدول الاستذكار اتبع الآتي:

- ١- أبدأ الفترة الأولى من الجدول بعد فترة راحة من اليوم الدراسي.
- ٢- لا يجب أن تطول فترة استذكار مادية معينة حتى لا يشعر هذا بالملل.
- ٣- توقف للترويح عن نفسك عشر دقائق بعد كل ساعتين من الاستذكار.
- ٤- لا تربط بين الوقت المحدد وكمية محددة من المادة الدراسية.
- ٥- إذا اضطرتك الظروف لمخالفة الجدول - كزيارة ضيف مثلاً - أعد النظر في الجدول بحيث تعيد تخطيط الوقت بشكل يتلاءم مع هذه الظروف المتغيرة.
- ٦- يفضل أن تبدأ جدولك باستذكار ما درست من مواد أثناء اليوم الدراسي، فتكون المذاكرة متابعة دقيقة لما درست ويساعدك ذلك على اكتشاف صعوبات ما تدرس فترجع في اليوم التالي لمدرسك لاستيضاح هذه الصعوبات.

نوافذ

تأثيرات الضوء ونور الشمس

الشتاء قد يولد إكتئاباً والضوء الساطع يشعر بالراحة. وفي كلا الحالتين، فإن مزاجك هو المعرض للتجربة من هنا كانت المعالجة بالضوء لمنع السوادوية عند المكتبيين بشكل خاص..

سجلت أول ملاحظة علمية عن تأثير نور الشمس في صحة الإنسان ومزاجه في القرن الماضي عندما احتجزت ثلوج الأسكا القطبية إحدى السفن ومنعتها من التقدم أو التأخر. وقد دام اعتقال السفينة ٦٨ يوماً لم ير البحارة أثناءها أي بصيص لنور الشمس نظراً لأن المنطقة كانت تعيش فصل الليل الدائم المرافق لاختفاء الشمس وسطوعها (الصيفي) الطويل على منطقة القطب الجنوبي.

وقد سجل أحد ضباط السفينة الأمريكية وطبيبها، وكان من المستكشفين القطبيين أيضاً، سجل أحوال البحارة وأمزجتهم طوال فترة تلك المحنة المؤقتة.

وكتب يقول: (إن الرجال قد أصبحوا تدريجياً، من الناحيتين الجسمانية والروحية، مصابين بالتراخي والوهن، وكانت جذور العلة كامنة فقط عندما فقد أولئك الرجال لنور الشمس). ولا حظ ذلك الطبيب الباحث أيضاً أنه لدى تعريض البحارة لأنوار صناعية، أرتد إليهم نشاطهم وتحسنت أمزجتهم.

ومن الملاحظات الأخرى التي دونها الدكتور كوك طبيب السفينة، أنه بمجرد انقضاء فصل الشتاء والظلام الدائم في القطب الشمالي، وبدء مقدم (الصيف) إلى تلك المنطقة أخذ الأسكيمو هناك يبدون نشاطاً محمواً وحركة لا تنقطع ولحقمهم شيء من البهجة العارمة وتحسنت أمزجتهم تحسناً هائلاً وانصرفوا انصرافاً إلى العمل وممارسة الحياة الزوجية الساخنة.

وقد علق عالم النفس الباحث توماس ويهر رئيس فرع علم النفس السريري التابع للمعهد القومي الأميركي للصحة العقلية على ملاحظات الدكتور كوك بقوله (إن الفكرة التي تضمنتها تلك الملاحظات هي أن ردود الفعل البشرية إزاء التبدلات البيئية في المناطق القسوى بالقطبين ليست سوى تكبير للتبدلات الفصلية الأشد خفاء التي نلاحظها بين سكان المناطق الأكثر اعتدالاً).

وقد بدأ الاستقصاء العصري النشط لتأثير تلك التبدلات الفصلية، في عام ١٩٨٠ عندما جاء إلى المعهد المذكور شخص يدعى كيرن يعمل مهندساً وكان يعاني حالة متكررة الحدوث من السوادوية (الميلانخوليا). وكان بحوزته سجل دقيق يوضح أشكال دوراه المزاجية. لم يكتف هذا بسرده شكواه بل أعقبه بنظرية أبتدعها لنفسه

عزا فيها مشكلته إلى عنصر تعاقب فصول النور والعممة.

والواقع أن أبحاثاً مستفيضة في هذا الاتجاه كانت قد بدأت تتسع وتتعاظم في ذلك الوقت في شتى بقاع الأرض وقد أصبح العلماء يعتقدون الآن بأن (الاضطراب ذو التأثير الفصلي) الذي يتظاهر بصورة اكتئاب وأحياناً بلوثة عقلية، والذي يلم ببعض الأشخاص في وقت ما من أوقات السنة، ثم ما يلبث أن يتلاشى في وقت آخر، هذا الاضطراب يصيب نسبة قد تبلغ ١٠% من سكان الأقطار القائمة في مناطق خطوط العرض الشمالية.

كما دلت دراسات مستحدثة أخرى على أن تقلب الفصول يؤثر على أكثر من هذه النسبة - على نسبة تصل إلى ٥٠% من سكان المدن الشمالية، وأن هؤلاء الناس تتبدل لديهم أحوال الطاقة والمزاج في كل موسم من مواسم الشتاء.

إن معظم أولئك الأشخاص يعانون اكتئاباً شتوياً مرده إلى التناقص السنوي لكمية الضوء. ولكن العدد يقل عن ذلك لدى حلول فصل الصيف. وهذا العدد القليل من الأشخاص تعزى كآبته الصيفية إلى الرطوبة والحرارة.

وكما أن النقص السنوي في مقدار الضوء يمكن أن يولد في نفوس الكثيرين كآبة شتوية، فكذا حدوث زيادة في الضوء يمكن أن يزيح المزاج السوداوي من النفوس.

تأثير يتعدى المزاج

وكما ازداد العلماء تعمقاً في دراسة (الاضطراب ذا التأثير الفصلي)، ازدادت معرفتهم بأن تأثيرات الضوء تتعدى المزاج إلى حد كبير. فلقضية الضوء ارتباط بشكل واحد على الأقل من أشكال الأرق، وقد يثبت في نهاية المطاف أن للضوء علاقة بالعقم وأعراض سابقة الحيض وأشكال أخرى من الاكتئاب اللافصلي أيضاً. وهذه الحالات أيضاً قد تستجيب في المستقبل لشكل ما من أشكال المعالجة الضوئية.

كما إن استخدام هذا العنصر البيئي البسيط - الضوء - لأحداث تبدل سلوكي سيكون له في المستقبل مضمون فلسفي عميق على مهنة المعالجة النفسية كذلك.

فقد تبين أن الكثيرين ممن إنتهى بهم المطاف إلى عيادات معالجة (الاضطراب ذات التأثير الفصلي) قد سبق لهم الإنخراط في برامج مطولة للمعالجة الكلامية التقليدية التي لم تفدهم شيئاً في إزالة أعراضهم الإكتئابية.

وقد أدت استجابة نسبة عليا من هؤلاء تبلغ ٧٠% إلى المعالجة الضوئية لحالاتهم، إلى التبشير بمقدم فرع جديد من فروع المعالجة النفسية الخالية من العقاقير ومعالجات التحليل الكلامي.

وتشكل الأسكا بحكم موقعها القطبي مكاناً مناسباً لفهم طريقة تفاعل البشر مع بيئة من بينات البرودة القصوى. فالشتاء هنا حدث غريب. ففي شمال الأسكا يتلقى الإسكيمو أقل من أربع ساعات من نور النهار في الانقلاب الصيفي. وفي هذه الأجواء يكون بإمكان الباحثين دراسة كيفية تأثير ضحايا (الاضطراب ذي التأثير الفصلي). وكل ما يصدر عن هؤلاء الأشخاص من تصرفات يمكن ردها إلى حالات المرض المزاجي الذي يأتي على درجات، مما يدل على كيفية إسهام الجغرافيا في تكييف الأمزجة.

كيف ينسجم الجسم مع فصول السنة

عندما تغرب الشمس بعيد شروقها (في أقصى المناطق القطبية) يتجه الإنسان في تلك المناطق إلى تقصير ساعات نشاطه اليومي وفي الأمسيات الطويلة يكون الإنسان أميل إلى مزاولة الأعمال التي تتم في المنزل. إن الهبة التي يتمتع بها الإنسان لتعديل أحواله المعيشية تبعاً للمكان الذي يعيش فيه هي هبة أكتسبها الإنسان خلال آلاف السنين. وكما هو شأن الحياة برمتها فإن الإنسان الأول على ظهر البسيطة قد تطور في ألق الحياة الدافئة.

على تعاقب الأجيال والدهور وبالنظر إلى التذبذبات الدائمة في مقادير الضوء ودرجات الحرارة، تولدت لدى الإنسان الطريقة البيولوجية التي تمكنه من توقف تلك المتغيرات. واستجابة الجسم لبيئته التي تتذبذب بين مد وجزر خلال دورات تمتد مدة ٢٤ ساعة تقريباً، قد مكنت الإنسان من أن يكون نشطاً وفاعلاً عند سطوع نور النهار، وجعلته يهرع للراحة والنوم في ظلام الليل.

إن إيقاعاتنا السلوكية والنفسية اليومية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بإيقاعاتنا الفصلية، ويرجع هذا الارتباط جزئياً إلى كون الدماغ يستعمل المعلومات التي تتوفر له عن أحوال النور في اليوم ليقرر بموجب ذلك موقع اليوم من السنة. ونحن نحمل على رؤوسنا عداداً للنور يستطيع ملاحظة نور النهار، وكذلك ساعة بيولوجية نقيس بها طول النهار.

وما من أحد يدري تماماً كيف يقوم الدماغ بترجمة الضوء إلى أشكال سلوكية، والسيناريو المتقبل بصورة أعم حول ذلك، هو أن الأشعة الضوئية تسقط على شبكية العين فتثير دقات عصبية تنتقل إلى الدماغ فوق ممرات لا علاقة لها بالقدرة البصرية في ما يتعلق بعملية تصنيع الصورة المرئية.

فوظيفتها المحددة هي أنها عدادات نورية وهذه الدقات العصبية تسلم إلى القسم الأمامي من الوطاء الذي وصف بأنه (المحطة المركزية العظمى لجميع أنواع السلوك الهام) بما في ذلك المزاج والجوع والنوم والغلة الجنسية (الشبق). وهذه المحطة النهائية (العصبية) تسرع مرور المعلومات الضوئية إلى الغدة الصنوبرية.

وهذه الغدة التي كان يطلق عليها اسم (العين الثالثة) الصوفية ما تزال أحد التركيبات الدماغية الغامضة. وقد كان يظن أمداً طويلاً أنها ترجمان عالمنا الخارجي إلى عالمنا الداخلي. ولدى قيام ظروف ضوئية معينة فإن الغدة الصنوبرية تنتج هرموناً يدعى ميلاتونين أخضع ويخضع لأبحاث كثيرة. وهذا الهرمون مرتبط بالنعاس.

وتكون مستويات الميلاتونين عالية ليلاً عندما يخيم الظلام ونخلد إلى الراحة، ومنخفضة في الصباح عندما يكون ضوء النهار ساطعاً ونكون في أوج نشاطنا، وقد دلت التجارب التي أجريت على حيوانات أن مستويات الميلاتونين تزداد في فصل الشتاء وتنقص في فصل الربيع.

ويتكهن العلماء بأن ذلك الارتفاع والهبوط قد يصدقان على الإنسان أيضاً. ففي فصل الشتاء، ولا سيما في بلد قطبي مثل ألاسكا، فإن النور يطلق شارات الذروة والحضيض من حيث إنتاج هرمون الميلاتونين الذي يبقينا محافظين على مواعيدنا الحياتية ويملي علينا كثرة الوجود أو قلته أو ضرورة الاختباء في المنازل.

القراءة بدون مصباح

وليس الوضع أوضح من ذلك إلى حد كبير خلال فصول الصيف في ألاسكا حيث يبدو الصيف لطول أمده وكأنه لن ينتهي.

ففي شهر تموز مثلاً يستطيع الإنسان هناك أن يقرأ بنور الشمس بدون أن يضطر إلى إشعال المصباح. هذا النور المتواصل بدون انقطاع يمكن أن يجعل الميل إلى الهدوء والإخلاء إلى النوم في شهر تموز، على جانب من الصعوبة لا يقل عن الاستعداد للبقاء في حالة نشاط ويقظة في كانون الأول.

حتى أن أولئك الذين يستبد بهم النشاط وتتحكم فيهم اليقظة (في شهر تموز) يضطرون إلى وضع النظارات السوداء نهائياً وإكساء نوافذ غرف نومهم بشرائح رقيقة من الورق إلى المعدن لمنع تسرب ضوء النهار إلى غرفهم.

إن تزايد النشاط في فصلي الربيع والصيف بين سكان مدينة فيربانكس (بشمال ألاسكا)، الذين يحبسون بالاكتناب في فصل الشتاء، يدعم الفكرة المتعلقة بتبدلات المزاج الفصلي الذي يطلق عليه طبياً أسم (الشكل الثاني) تلك التبدلات التي تتكرر بشكلين مترابطين من هوس أو فرط نشاط في الصيف، وسوداوية في الشتاء.

أضواء استوائية

في مدينة انكوراج في ألاسكا ابتكر المدعو مايكل تيرمان جهازاً حاسوبياً أطلق عليه أسم (آله الفجر الاستوائي) وهو جهاز ضوئي يولد تعاقب الفجر والغروب كما هو مألوف في منطقة البحر الكاريبي. وبموجب هذا الجهاز فإن الشمس (الكهربائية) تبدأ في الغروب في الساعة الحادية عشر ليلاً وعندها يستسلم ذلك المخترع للنوم. أما الفجر (الكهربائي) فيبزع في الساعة السابعة صباحاً. وفي هذا الوقت ينهض ذلك الرجل من فراشه نشيطاً منتعشاً لأنه بفضل جهازه صار قادراً على أن ينام ويستيقظ في الأوقات (الطبيعية) المعروفة في المناطق الدافئة الجنوبية بالرغم من اضطراب التوقيت في الخارج.

جهاز الحبوب المنومة

ولقد شبه الجهاز الآنف الذكر (بالحبوب المنومة) الإلكترونية من حيث قدرته على (تصحيح) الدورات الصناعية للضوء المفروضة على الدورات الطبيعية للأرض منذ بدء الظروف غير الطبيعية التي ولدتها (الثورة الصناعية) والتي فرضت فرضاً على حياة الإنسان. واضطرار معظم الناس إلى الامتثال لأحكام تلك الظروف الصناعية كان السبب، في نظر كثير من الخبراء النفسيين، إلى تفشي الاكتئاب و/ أو الأرق، أو كليهما بين نسبة كبيرة من الناس.

ليس الضوء بالطبع هو الترياق الشافي من الأرق الذي يعود وجوده لأسباب عدة، ولكنه على كل حال عون لبعض المؤرقين ولا سيما أولئك الذين لا يخرجون كثيراً إلى ضوء النهار، كما هو الحال بالنسبة للكثيرين من

الشيوخ.

وبالنسبة لهؤلاء فإن جانباً كبيراً من المشاكل التي يعانونها بسبب قلة النوم يعود إلى حرمانهم من الضوء، والخروج بين آونة وأخرى، وبخاصة قبل حلول الظلام في الأصائل يمكن أن يكون عوناً لأولئك الناس على طرح مشكلتهم وبقيناً فإن الضوء أكثر فائدة من العقاقير المنومة من حيث القدرة على جلب النوم.

التعب حجر الزاوية في الاكتئاب

إن حجر الزاوية من الاكتئاب، بما في ذلك (الاضطراب ذو التأثير الفصلي) (sad) هو التعب الممزوج بالملل، فهذا الإحساس الجسماني يعود إلى الارتداد بصورة إحساس عاطفي قد يقود إلى كثير من المشاكل الاجتماعية. وبدهي أنه عندما يكون الإنسان مكتئباً متعباً فإنه يقلل أوقات خروجه، وهذا بدوره يؤدي إلى الإمعان في سوء المزاج.

وقد أدت الأبحاث التي أجريت على حالات الاكتئاب التي تزداد في الظلام إلى بعض التكهّنات الملفتة للنظر حول الدور الذي يلعبه الضوء في هذا النوع من الاكتئاب، وفي الأنواع الأخرى، من الاكتئاب التي لا علاقة لها بالضوء بغض النظر عن فصول السنة. إن التأثير الذي يحدثه الضوء في مساعدة أولئك الأشخاص، قد أثار على الأقل بعض الأسئلة عن مختلف أشكال الاكتئاب.

الضوء ومواسم الإخصاب

من الملاحظ أن الضوء يلعب درواً أساسياً، ولو أنه لم يول حقه من الاهتمام، في توالد الحيوان، في الفصول التي تزداد فيها إمكانات البقاء على قيد الحياة، وذلك رافة بالنسل الجديد، وعلى هذا فإن التزاوج بين معظم الحيوانات والطيور هو سلوك فصلي يخضع لمواسم العام وتمليه ظروف ضوء الشمس. ومع أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يستطيع التزاوج على النحو الذي يطيب له في سائر فترات الدورة الشهرية الأنثوية، إلا أن حياتنا الجنسية أيضاً تتأثر بالضوء.

الضوء والحيض

ومنذ حوالي قرن من الزمن لاحظ الدكتور كوك (وهو غير المكتشف البريطاني الكابتن كوك)، كيف أن نساء الأسكيمو ينقطعن تماماً عن الحيض في فصل الشتاء الدامس.

كما أن كيفية تأثر الدورات الطمثية بالضوء، ولو كان بمستويات دنياً، قد تأيدت في المختبر أيضاً، فقد بين بعض الباحثين كيف أن مصباحاً كهربائياً بقوة مائة شمعة مثلاً، يستطيع تصحيح الدورات الطمثية المفرطة الطول إما بتسريع أو بمنع إباضة الإناث.

بل أن نور القمر الشاحب قد يؤثر على الإيقاعات الطمثية الأنثوية. فنحن نعلم على سبيل المثال أن طول متوسط الدورة الطمثية عند المرأة يساير الدورة القمري التي تبلغ ٢٩.٥ يوماً كل شهر. وقد تبين كيف أن

تخفيض مستويات الضوء ليلياً يمكن أن يؤدي إلى تعديل الدورات الطمثية الطويلة. واستناداً إلى هذا التكافؤ فإنه قد يصبح بالإمكان في المستقبل معالجة التقلب في الدورات الشهرية النسوية عن طريق تقليد دورات ضوء القمر في غرفة النوم. وفي المستقبل قد تعالج مشكلة (أعراض سابق الحيض) المزعجة عند المرأة عن طريق المعالج الضوئية أيضاً. وإذا كان الضوء يؤثر على الدورة الشهرية النسوية فإنه قد يكون ضالماً أيضاً بمسألة عقم المرأة. فإذا ثبت أن للضوء مثل هذا التأثير على مواعيد الحيض والأباضة، فإنه قد يصبح أيضاً وسيلة مفيدة لمنع الحمل، لو تبين أن الضوء ينظم الدورات الطمثية عن طريق منع الإباضة. لقد وضع العلم قدمه على عتبة هذا الفرع الجديد من فروع الحيض والإباضة. ودراسة هذا الموضوع ما تزال في الفصل الأول منها.

هل تريد أن تكون معافى... وقائياً

للقاية من الأمراض وضمان التمتع بالصحة والعافية، يطلب إليك الأطباء تجنب أنواع من المأكولات ومراعاة نمط حياتي وصحي معين. الصحة الطبية تقوم على عدد كبير من الأركان، ومعظمها خاضع في جوده لطباع الإنسان ذاته وعاداته. وإذا يوغل الباحثون الطبيون في دراساتهم واستقصاءاتهم ومحاولاتهم لفهم أسرار الشيوخة، يقعون بين حين وآخر على أدلة تثبت أن الإنسان إذا أحدث بعض التبدلات اليسيرة السهلة فإنه يصير قادراً على المحافظة على عافيته وصحته. وقد سنل خبراء عيادة مايو (مايو كلينيك) بمدينة روتشستر بولاية منيسوتا الأمريكية أن يبوحوا بأخر المعلومات المستقاة وأحدثها عن السبل المؤدية إلى الوقاية من الأمراض وضمان التمتع بالصحة والعافية. فأوردوا الأسباب الأثني عشر التالية التي يعتبرونها أهم الأمور التي بمقدور الإنسان مراعاتها، أي يستطيع التحكم فيها وهي خاضعة لمشيئته هو:

ترك التدخين

التدخين، من حيث كونه عادة من العادات البشرية، هو أكثر سلوك بشري مسبب لاعتلال الصحة. وهو سبب آلاف الوفيات في كل عام، الناشئة عن سرطان الرئة والحلق والفم والمريء والمثانة والبنكرياس والكلية وأمراض القلب. والدليل على دور التدخين، هو ما جاء في دراسة أجريت في عام ١٩٨٥. فقد تبين من تلك الدراسة أن سرطان الرئة، وهو الداء المرتبط ارتباطاً وثيقاً بعادة التدخين. (٣٣)

إن هذا الداء قد تفشى تفشياً كبيراً بين النساء، وكان تفشيه متزامناً مع انتشار التدخين بين النساء. كما أن هناك أدلة تؤكد أن سرطان عنق الرحم أوسع انتشاراً بين النساء المدخنات. كذلك فإن نتائج الدراسة الأخيرة توحى بأن النساء المدخنات ربما كن أسرع وصولاً إلى سن الأياس قبل الأوان لأن المواد الموجودة في دخان السجائر تسبب تسارع زوال (هورمون الأستروجين) من جسم المرأة وهو الهورمون الذي يحول دون بلوغها سن الأياس أي انقطاع الحيض. والمعروف أن النوبات القلبية تزداد نسبتها بين النساء اللواتي يبلغن سن الأياس. ويأتي التدخين ليزيد من هذه النسبة.

ومن حسن الطالع أن المدخن، بمجرد امتناعه عن التدخين تقل لديه فرص الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتدخين، مهما يكن طول مدة ممارسته لهذه العادة. وبعد مرور (١٥) سنة عن الامتناع عن التدخين، تصبح فرصة إصابة المدخن (السابق) بسرطان الرئة مماثلة لفرصة إصابة أي شخص آخر لم يدخن في حياته قط.

تقنين الأطعمة

بالرغم من وجود عوامل عديدة تهيج الإنسان للإصابة بالآفات الشريانية الإكليلية القلبية - كعامل التاريخ الطبي الأسروي القلبي - وعوامل التدخين وارتفاع ضغط الدم والداء السكري والبدانة - فإن الأطعمة التي يتناولها الإنسان، تلعب دوراً كبيراً في إعداده للإصابة بهذه الآفات.

وقد دلت الأبحاث أن العنصر الجاني المسبب لهذا الاستعداد، هو الأطعمة الغنية بالشحوم والكوليسترول، ولا سيما الأطعمة الكثيرة الاحتواء على الدسم المشبع.

وهذا الدسم وكثير من الحلوى المصنعة. بل أن زيوت جوز النخيل وجوز الهند، وهي الزيوت الخالية من الكوليستيول، تحتوي على مقدار كبير من الدسم المشبع.

والإسراف في تعاطي أي من هذه الزيوت يمكن أن يؤدي إلى ازدياد مستويات الكوليسترول والكلس والنسيج الليفي في داخل الشرايين الإكليلية لدى الأشخاص المهيأين للإصابة بالآفات القلبية.

وبمرور الأيام تتكاثر اللويحات إلى حد انسداد الشرايين ويتناقص تدفق الدم فيها. وأخيراً تتشكل خثرات في المكان المتضيق فيؤدي ذلك إلى الإصابة بنوبة قلبية.

وبوجه عام، فإن فرصة إصابة المرء بمرض شرياني تزداد عندما يتجاوز مستوى كوليستيول الدم (٢٠٠) ميليغرام في كل ديسيليتز من سيروم الدم. والنسبة بين (٢٠٠) و (٢٣٩) تعتبر حدودية عالية.

فإذا تجاوزت النسبة (٢٤٠) ميليغراماً في الديسيليتز أو فوق ذلك اعتبرت عالية. ولكن هناك عامل آخر لا بد من أخذه بعين الاعتبار. إذا أن الكوليسترول يدور في الدم عن طريق التصاقه ببروتينات معينة بالدم.

وهاتان المادتان المرتبطتان معاً تشكّلان البروتينات الشحمية التي تتباين حجماً وكثافة. والظاهر أن البروتين الشحيم الخفيض الكثافة (LDL) هو الذي يحمل الكوليستيول إلى داخل الجدران الشريانية مما يؤدي إلى تكون اللويحات.

وعلى النقيض من ذلك، فإن البروتين الشحيم الرفيع الكثافة (HDL) على ما يبدو يعمل على إزالة

الكوليسترول من داخل جدران الشرايين، مما يساعد على حرية تدفق الدم فيها. ونسبة البروتين الشحمي الخفيض الكثافة التي تقل عن (١٣٠) ميليغراماً في الديسيلتر، تعتبر نسبة مرغوباً فيها. ونسبة (١٣٠ - ١٥٩) هي نسبة حدودية عالية. أما (١٦٠) فما فوق فتعتبر نسبة عالية. ومقابل ذلك فإن مستوى البروتين عالية. ومقابل ذلك فإن مستوى البروتين الشحمي الرفيع الكثافة الذي يزيد عن (٤٥) يعتبر مستوى صحياً فإذا قلت نسبة عن (٣٥) فإنه يكون عندها مرتبطاً بزيادة احتمال الإصابة بداء شرياني إكليلي. فإذا كان مستوى الكوليسترول في دم أحد الأشخاص يجعله في متناول الخطورة المتوسطة أو العالية، فإن إنقاص ما يتناوله من الأطعمة الكثيرة الاحتواء على الدسم المشبع والكوليسترول، يمكن أن يساعده على إنقاص هذا المستوى.

سرطان عنق الرحم

إن سرطان عنق الرحم إذا تم اكتشافه في وقت مبكر فإنه يكاد يكون دائماً قابلاً للشفاء. يبدأ تكون سرطان عنق الرحم ببطء، وفي مستهله تصبح خلايا سطح عنق الرحم، شاذة. وهذه الحالة تسمى (خلل التنسج) (DYSPLASIA). وهذه الحالة ليست سرطاناً. ولكن الخلايا الشاذة قد تستمر في التطور إلى أن تتحول إلى شكل مبكر من أشكال الخباثة تسمى (السرطانة اللابدة) (CARINOMA IN SITU). وهذه قد تلزم موضعها سنوات. فإذا عولجت في هذه المرحلة فإن نسبة الشفاء منها تبلغ ١٠٠%. ولكن إذا لم تعالج فإن السرطان يتوغل إلى داخل جسم عنق الرحم. وفي حين أن نسبة الشفاء، حتى في هذه المرحلة إذا عولجت، تبلغ ٨٥% إلا أنه إذا انتشر السرطان ولحق بالأنسجة والأعضاء المجاورة، فإن نسبة الشفاء تنخفض إلى ٣٠% فقط. ومن سوء الطالع أن أعراض هذا المرض لا تظهر إلا بعد أن يبلغ مرحلة متقدمة. وتشمل هذه الأعراض رائحة كريهة ونجيماً مهليلاً دمويّاً ونزفاً بين دورة طمثية وأخرى. لذلك فإن من الضروري إجراء فحص (لطاخة بابانيكولاو) (PAP SMEAR) بصورة منتظمة، إذ أنه بالإمكان عن طريق هذا الفحص اكتشاف التبدلات الخلوية الشاذة في وقت مبكر.

الكحول من عمل الشيطان

مما يضيف عن مشكلة إدمان الخمر عند النساء خطورة صحية خاصة، إن الآفات الصحية المتعلقة بتعاطي المسكرات، هذه الآفات ربما كانت عند المرأة أفتك منها عند الرجل. ومن أسباب تضاعف هذه الخطورة: جسم المرأة أحفظ لمستويات أعلى من الكحول في الدم إذا ما قورن بجسم رجل في نفس الطول يتعاطى نفس المقدار من الكحول، ولعل أكثر الأسباب احتمالاً لذلك هو أن جسم المرأة أقل من جسم الرجل احتواءً عن أنظيم يعمل على حل الكحول.

وبازدياد مستوى الكحول بالدم تختل القدرة على محاكمة الأمور والتنسيق وتزداد خطورة الإصابة بالمرض. ليس الإفراط في شرب الخمر مقترباً بسرطان الكبد والفم والرنيتين والبنكرياس فحسب، بل إنه عندما يكون الأمر متعلقاً بالمرأة فإنها في هذه الحالة تفوق الرجل من حيث الإصابة بالنزف المعدي المعوي وارتفاع ضغط الدم والتراكم الشحمي في الكبد الذي يسبب تضخم الكبد وكذلك تشمع الكبد (تنكسه) CIRRHOIS، والبدانة وفقر الدم وسوء التغذية.

مارس الرياضة بانتظام

الرياضة تمنع المرض وتخفف الشدة وتحسن منظر الإنسان. وأكثر أنواع الرياضة تأثيراً على صحة الإنسان هي الرياضة الهوائية كالمشي والهرولة والسباحة وركوب الدراجة وتمارين الأيروبيك. إن هذه الأنواع من الرياضة تحسن المنظومة القلبية و الضربة الدماغية من حيث كونها تساعد على تخفيض ضغط الدم وتقوي كفاءة القلب. كما أن الرياضة الهوائية تؤدي إلى رفع مستوى البروتين الشحمي الرفيع الكثافة (الكوليستيرول المفيد HDL).

وإذا كان الإنسان بديناً فإن هذه الأنواع من الرياضة تفيد الصحة لأنها تعين على تخفيف الوزن. ولكن من أجل جني فوائد الرياضة الهوائية ينبغي أن يمارسها الإنسان بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً ولمدة لا تقل عن عشرين دقيقة في كل مرة.

كما ينبغي أن تكون قوة التمرين كافية لرفع نبضات القلب إلى حد معين يسمى (المنطقة المتوخاة لضربات القلب) ومن أجل الاهتداء إلى الرقم المطلوب لعدد هذه الضربات يطرح عدد سنين عمر الإنسان من الرقم ٢٢٠، فتكون نتيجة الطرح هي النسبة القصوى لعدد ضربات القلب.

مثلاً إذا كان عمر الإنسان (٣٥) سنة فإن نسبته القصوى تكون ٢٢٠ - ٣٥ = (١٨٥) ضربة بالدقيقة وفي مثل هذه الحالة تتراوح (المنطقة المتوخاة) بين (٦٥%) و (٧٥%) من النسبة القصوى لعدد ضربات القلب، أو ١٢٠ - ١٤٠ ضربة بالدقيقة.

ولقياس نسبة ضربات القلب يؤخذ النبض بجس باطن المعصم يحصى عدد الدقات خلال عشر ثوان ويضرب الرقم ب ٦ لمعرفة عدد الضربات بالدقيقة.

وللحكم على مدى سلامة حد الإجهاد بسبب التمرين ينظر فيما إذا كان الشخص الذي يمارس الرياضة قادراً أثناءها على متابعة الحديث مع أحد الأشخاص. فإذا استطاع ذلك كان معناه أنه ما يزال في حدود المستوى المأمون. وعلى كل حال ينبغي استشارة الطبيب قبل الشروع في أي برنامج رياضي.

مراقبة الثدي باستمرار

إن الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي يسهل أمر معالجته. وإذا كان سرطان الثدي يسهل أمر معالجته، ولم يكن قد انتشر، وكان الورم ما يزال صغير الحجم.

فإن نسبة مدة السلامة من المرض بعد معالجته تصل إلى عشرين سنة على الأقل، وإذا كان سرطان الثدي قد امتد إلى العقد اللمفاوية فإن المرأة عندها تصبح بيدها فرصة تقدر بـ ٦٨% لأن تقاوم الداء لمدة خمس سنوات. ولكن إذا كان قد استفحل إلى أن أصبح يعم سائر أجزاء الجسم فإن هذه النسبة تتردى.

إن خير طريقة لملاحظة المرض وهو ما يزال في مرحلة قابلية المعالجة والشفاء هي التقاط صور إشعاعية للتدئين، وهذا الإجراء قد يلاحظ أحياناً أوراماً مبكرة قبل أن تكتشف بالفحص الطبي الاعتيادي بخمس سنوات.

وتوصى النساء بين (٣٥) و (٤٠) من العمر أن يحددن لأنفسهن تصويراً ثديياً يصح اتخاذه معياراً للمقايسة، أي التعرف إلى الشكل الطبيعي للثدي لكي يحكم بموجبه على شكل الثدي في المستقبل.

وبين (٤٠) و (٤٩) من العمر ينبغي أن تؤخذ صورة إشعاعية للتدئين في كل سنة أو سنتين. وبعد هذه السن ينبغي التقاط هذه الصورة سنوياً.

تحكم في وزنك

إذا زاد وزن الجسم عن حده الطبيعي أو اشتد نقصه عنه، فإن الإفراط فيهما قد يؤدي الصحة. والبدانة أدعى لأن يصاب الجسم بطائفة من المشاكل الصحية، ومن بين المخاطر الصحية المرتبطة بالبدانة: ارتفاع ضغط الدم، وازدياد مستويات الكوليسترول بالدم وتصلب الشرايين والسكري وآفات المرارة والفتق.

كذلك فإن أمراض القلب والتهاب المفصل الرثوي والنقرص وأوردة الدوالي ومشاكل الظهر، تزداد، كما يحدث عند المرض.

ولإتقاص الوزن يوصى بتناول أطعمة محتوية على السكريات المركبة (الفحمانيات) كالخضر والفواكه والحبوب الكاملة وما يعجن من دقيقها. والإقلال من الأطعمة الدسمة.

ولزيادة وزن الجسم الشديد النحافة يوصى الشخص بزيادة ما يتناوله من أطعمة محتوية على سعرات حرورية والإكثار من الفحمانيات المركبة والفواكه الجافة والكعك والفتائر.

تحصين الجسم

معظم أطفال اليوم يلحقون لحمايتهم من كثير من الأمراض المعدية. ولكن بعد أن يكبر أولئك الأطفال هل يظلون بمنجى من تلك الأمراض التي تزداد فتكاً بالجسم الكبير؟

يستحسن أن يحصن الإنسان جسمه من الكزاز (التيتانوس) كل عشر سنوات - أو فور الإصابة بجرح كبير، وعلى كل حال يجب استشارة الطبيب في أمر تحصن الإنسان حالياً ضد هذا المرض.

وقد تكون هناك حاجة أيضاً لأن يلحق الإنسان الكبير نفسه ضد النكاف (أبو كعب). إن كثير من البالغين الذين يظنون أنفسهم محصنين ضد هذا المرض، ليسوا محصنين منه في الواقع.

زر طبيبك

يكشف سنوياً الكثير من حوادث الإصابة بسرطان الشرج والكولون (المعي الغليظ). وإذا أكتشف الورم الخبيث في وقت مبكر، فإنه كثيراً ما يكون قابلاً للاستئصال جراحياً. ولكن هذا المرض لسوء الطالع لا يكتشف إلا في وقت متأخر أي عندما يكون استفحل وتعذر الشفاء منه.

إن معظم سرطانات الكولون، إن لم يكن جميعها، تتطور من السلائل أو الناميات التي تنبت على جدار المعى الغليظ، وهذه الناميات لا تكون في مبدئها سرطانية، ولكنها قد تتحول إلى أورام سرطانية بمرور الأيام. وعندما تتكاثر الخلايا السرطانية فإن الجدار الداخلي للمعى يغدو خشناً. وتصبح المنطقة المصابة سريعة النزف أو تتضيق مما يمنع حركة الأمعاء والتبرز.

ولهذا السبب فإن من الضروري أن يعرض الشخص نفسه على الطبيب إذا آتس تغيراً في حركة أمعائه وعلى الأخص إذا لاحظ نزفاً دموياً مع برازه أو لحقه إسهال أو إمساك لا تفسير لهما، إذا استمر أكثر من عشرة أيام أو أكثر.

ومن حسن الحظ أن اختبارات التقصي تساعد على اكتشاف سرطانات الكولون والشرج في مراحلها المبكرة. ومن هذه الاختبارات التي يجريها الطبيب المختص، اختبار التحسس بالإصبع بحثاً عن أية نتوءات نامية. وهناك اختبار آخر هو اختبار (الدم الخفي) في البراز، وهناك أيضاً اختبار (تنظير السيني والمستقيم) الذي يستعمل فيه الطبيب أداة شبيهة بالأنبوب لفحص الشرج والقسم السفلي من القولون.

أحم نفسك

إن أشعة الشمس فوق البنفسجية، تشتد ما بين الساعة العاشرة صباحاً والساعة الثانية بعد الظهر. ويعتقد أن هذه الأشعة التي تسبب الحروق الشمسية المعروفة، تؤدي مباشرة إلى حدوث سرطان الجلد، وهناك دليل الآن على أن التسفع (سمرة الحمام الشمسي) بفعل الأشعة فوق البنفسجية (أ) التي تكثُر في الصباح الباكر أو عند العصر، وهي الأشعة التي تطلقها المصابيح الشمسية الصناعية وحجرات التسفع، يمكنها أيضاً أن تسهم إلى حد كبير في جلب سرطان الجلد.

وأخطر أنواع السرطانات الجلدية هو الملائوم الخبيث (MELANOMA) والملائوم قد يبدأ من شامة أو خال أو في أي جزء آخر من أجزاء الجسم.

وبالنظر إلى أن الملائوم يشمل الخلايا الصبغية فإن ظهوره يكون متلوناً بمختلف الألوان. وهذا النمو يكون عموماً لا متناظراً وله حاشية غير منتظمة وحجمه يكون بحجم ممحاة قلم الرصاص أو أكبر من ذلك، فإذا ترك هذا الورم على حاله ولم يعالج فإنه يزداد نمواً ويمكن أن ينتشر إلى سائر أنحاء الجسم.

وللوقاية من شر هذا النوع من السرطان ينبغي الامتناع عن التعرض لأشعة شمس الصيف عند اشتدادها، ولا سيما إذا كان للشخص جلد أبيض ناصع.

أفحص جسمك دورياً

مع أن هناك تنوعاً كبيراً في مفهوم الفحص الطبي إلا أن معظم الأطباء عند إجرائهم هذا الفحص يقومون بقياس طول الشخص ووزنه وضغط دمه، ويطلبون اختبارات على نماذج من البول والدم بحثاً عن أمور شاذة. ويتنصتون على القلب والرئتين ويقومون بفحص الثديين ويتحسسون البطن بحثاً عن أعضاء متضخمة ويبحثون عن كتل أو نقاط مؤلمة ويتفحصون الجلد بحثاً عن أي آفات. ويستفهمون من الشخص عن أي أعراض قد يحس بها. وقد يطلب الطبيب أيضاً الإطلاع على التاريخ الطبي للشخص بالنسبة للأمراض المزمنة وعلى نمط حياة الشخص وعاداته.

القاتل الصامت

تأكد من قياس الطبيب لضغط دمك في كل مرة تجري فيها فحصاً صحياً دورياً، فضغط الدم المرتفع الذي يسمونه (القاتل الصامت) لا يسبب أي أعراض عادة. ويمكن الكشف عنه بالاستقصاء. فإذا كان ضغط الدم الشخص عالياً، ولم يكن يعرف ذلك، أو لم يعالج نفسه منه، فإنه قد يؤدي إلى الإصابة بضرر يصيب الكلية أو القلب أو الدماغ مسبباً القصور الكلوي أو النوبة القلبية أو الضربة الدماغية. وليست هناك قراءة مثالية لمقدار ارتفاع ضغط الدم السليم، ولكن الأطباء درجوا على اعتبار الرقم ٩/١٤ الحد الأعلى للحالة الطبيعية. والأمر يعتمد على جملة من العوامل الفردية لكل مريض على حدة.

كيف نقهر التعب

إن الشعور بالتعب قد يكون ناتجاً عن اضطراب في الأفكار والأعصاب وقد يكون ناتجاً عن اعتلال في الجسم. فمن البديهي أن عدم الحصول على القسط الكافي من النوم في اليوم السابق سوف يؤدي حتماً إلى الشعور بالتعب في اليوم التالي. وفي هذا المجال يقول العلماء أن اضطراب النوم قد يعود للأحداث الطارئة في الحياة كالانفعال في العمل، أو اعتلال خطير في الصحة، الذي قد يعيد للمرء قدرته على النوم الهادئ والطبيعي. يقول أحد الأطباء إذا عانيت يوماً من اضطراب في النوم فعليك الامتناع عن تناول القهوة أو الشاي أو المرطبات بعد الساعة السابعة مساءً. نوع واحد من الأطعمة. نوع من أشكال هذه الأطعمة ولا تكرر الغذاء ذاته كل يوم كأن تتناول كل صباح قطعة كريب فروت. ما من طعام يضم وحده كل العناصر التي يحتاجها الجسم للمحافظة على سلامته. لا بد للنساء من تناول ١٢٠٠ حريرة يومياً على الأقل و ١٥٠٠ حريرة بالنسبة للرجال. إن تقارير الخبراء تقول أنه لا بد من تناول هذا القدر من الحريرات لتأمين تغذية نفي باحتياجات الجسم.

إذا حذفت ٢٥٠ حريرة يومياً من طعامك فلا بد من تناقص وزنك بمعدل ٢٢٠ غراماً في الأسبوع.
لا تتناول وجبات كبيرة في ساعة متأخرة من الليل لأنك لن تستطيع استهلاك الحريرات أثناء النوم بالمقارنة مع ما تصرفه خلال النهار.
لا تتخطى بعض الوجبات. فإذا فعلت فإنك قد تعوّض ذلك في وجبة أخرى لتأكل كمية أكبر.

التكاسل عن الحركة

إن عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم قد يعني أن الجسم لا يستخدم الأوكسجين بشكل فعال ومفيد، وبالتالي فإن عضلات الجسم المتكاسلة تترهل وتصبح غير قادرة على استخدام الأوكسجين. إن لترهل العضلات وقلة الحركة تأثيرها على الذهن والنشاط الفكري والجسمي.
إن ممارسة الرياضة تفيد من ناحيتين:
أولاً: أنها تنشط الجسم، فيصبح قادراً على إيصال الأوكسجين إلى العضلات بشكل أفضل، وبالتالي تقوي من قوة تحمله للجهد.
ثانياً: أنها تكسب ما يمارسها شعوراً بالانتعاش العام.

تأثيرات الأدوية السلبية

يحدث كثير من الأدوية الشعور بالتعب كنتأثير آخر غير تأثيرها الأساسي. من هذه الأدوية مضادات الهيستامين، ومسكنات الألم، والمدرات البولية، والمضادات الحيوية، ومضادات ارتفاع ضغط الدم، وموانع الحمل، ومضادات الاختلاج والتشنج. وينصح كل من يشعر بالنعاس أو الخمول بعد تناول أحد الأدوية الأنفة الذكر بمراجعة الطبيب.

التوتر stress

إن الجسم يستهلك كثيراً من الطاقة ليصمد في وجه ضغوط الحياة اليومية، وهذا ما يؤدي إلى الشعور بالتعب والوهن.
إن أعراض هذه التعب المرتبطة بالتوتر النفسي والفكري يمكن التغلب عليها أو تخفيفها بإتباع ما يلي:
استشر طبيبك حول كيفية الاسترخاء.
إن إتقان هذه الحركات لن يستغرق أكثر من ربع ساعة. بعد إتقان حركات الاسترخاء، حاول أن تمارسها ولو لبضع دقائق كل يوم، أنها تساعدك على العودة إلى نفسك، والتخلص من هذا الكبت أو الضغط الداخلي.

فقر الدم

إذا أنتزعنا الحديد من الجسم (الكوبري) أو من البناء فإنه يتداعى وينهار. أما نقص الحديد في الدم فنه

يؤدي إلى انهيار الجسم وإلى فقر الدم الذي يسبب التعب.
ومن ناحية أخرى، فإن النزف الطمثي الشديد قد لا تعوضه تغذية غنية بالحديد مما يؤدي إلى الشعور المتكرر بالتعب، أما الرجل فإنهم قد يعانون من نقص في الحديد نتيجة نزف هضمي لا ينبئ عن نفسه ويحدث فقراً في الدم.
كذلك يحتاج الأطفال في أثناء طور النمو والنساء الحوامل لكمية أعلى من المعدل الوسطي من الحديد. وما لم تتأمن لهم الكمية الكافية من الحديد، فإنهم سوف يعانون من فقر الدم والشعور بالتعب.
لقد حددت المراجع الطبية المقدار اليومي اللازم تأمينه من الحديد لكل من هم فوق ٤ سنوات من العمر بثمانية عشر ميليغرام. ويعتبر الكبد واللحم الأحمر المطحون وبذور عباد الشمس والسبانخ من المصادر الغنية بالحديد.

السكري

إن الشعور المستمر بالتعب والمتراكم بالعطش وبضعف عام قد يعني بداية الإصابة بالسكري (مرض السكر). أما الشعور بالتعب المستمر فقد يعني الإصابة بالتهاب الكبد أو اضطراباً في الغدة الدرقية أو بداء السل أو بالتهاب آخر.

اعتلال القلب

لعل الشعور بالتعب هو أول العلاقات المنذرة بالإصابة بمرض القلب وقد يكون العلامة الوحيدة أحياناً. فالأخصائي بالقلب يقول بأن التعب البادي على مريض في العقد السادس من العمر قد يكون إنذاراً بنوبة قلبية محتملة. فالوهن قد يعني حصول تبدل في القلب، مما يستدعي مراجعة الأخصائي فوراً، وأن استمرار الشعور بالوهن أو الألم المقبض في منتصف الصدر (لا سيما في سن الخمسينات أو الستينات) يستدعي إجراء الكشف الطبي دون تأخير.

الاكتئاب

إن الاكتئاب والشعور بالتعب كثيراً ما يكون إشارة إنذار بسبب الفشل في معالجة مشكلة ما والسيطرة عليها (سواء كانت المشكلة متوقعة أو كانت قائمة). كما أن السبب في الإعياء الذي قد يعاني منه المكتئب يعود لقلة النوم أو لتعرضه لأحلام مزعجة فيستيقظ من نومه منهك القوى وكأنه قد عوقب.
إن الخروج من هذا الموقف يتطلب معرفة الأسباب في حصول هذا الاكتئاب وما يمكن عمله لتفادي المشاكل في المستقبل. وبعد معرفة هذه الأسباب، لا بد من تغيير طريقة التفاعل مع هذه الموقف.
ومهما تكن الأسباب لهذا التعب فلا بد من تشخيصه من قبل الأخصائي.

فالإجهاد (التوتر النفسي) والتعب قد يكونان ناجمان عن وهن عضلي بسيط أو تعب فكري أو قلة في التمرين أو عن رشح أو أكثر من ذلك. ومن حسن الحظ أن أغلب حوادث التعب ليست خطيرة. أما إذا كانت الشكوى من أن التعب مستمر ومزمن فلا بد من الرجوع إلى الطبيب. قد يظن الشباب نفسه حكيماً كما يظن السكران نفسه صاحياً. إن قوة الجماعة وسلامتها، تتوقفان على الفضائل التي يتحلّى بها شبابها. إن الذين يفرطون باستنزاف قوى الشباب، هو كالذين يكتبون على أنفسهم صكوكاً مالية لن يستطيعوا وفاءها في المستقبل.

سلامتك

الإجهاض والحق الإلهي

من مفارقات بعض الحركات النسوية في العالم، اعتبار الإجهاض حقاً للمرأة، وعلى الحكومات أن تقره قانونياً، في حين أن هذه المسألة تتعلق بالجنس البشري وخاصةً بالمرأة. والذي يلاحظ تغيب الموقف الديني والأخلاقي من هذه المسألة لصالح الاعتبارات السياسية والاقتصادية والشخصية. فمثلاً في الصين تخضع المرأة لسياسة تحديد النسل، ويجري في مكان آخر تعقيم المرأة أو إجبارها على الإجهاض بالقوة، ولا يتورع المسؤولون هناك عن إجهاض نساء حوامل في الشهر الثامن أو ملاحقة اللواتي تذهبن إلى الجبال للولادة!

وفي بولندا أثار قانون منع الإجهاض المدعوم من الكنيسة الكاثوليكية ضجة في الأوساط النسائية البولندية. مما اضطرهم إلى طرح قانون منع الإجهاض على التصويت في البرلمان.

ويعارض جيل الشباب (منع الإجهاض) في الغرب لأن ذلك يتيح لهم ممارسة الحرية الجنسية دون الخوف من المسؤوليات الاجتماعية في حين أن معدل الوفيات في أوساط اللواتي يجرين عمليات الإجهاض مرتفع وهو بمثابة انتحار طوعي في الكثير من الأحيان.

ولحسم القضية تتعالى أصوات تطالب بحرية الاختيار للمرأة بين الإجهاض أو الاحتفاظ بالجنين منعاً لحصول أزمة اجتماعية.

ونتساءل لو تركت المرأة لاختيارها الحر هنا، وحققت انتصاراً وألغت قانون منع الإجهاض، ماذا ستكون قد حققت أكثر من تحويلها جسدها إلى أداة لذة لنفسها وللآخر، وأكثر من انتحارها الطوعي، وهل يزيد ذلك في اعتبار المرأة وقيمتها على المستوى الإنساني.

من القضايا المهمة التي دار النقاش حولها قضية الإجهاض التي أثارت جدلاً قانونياً وأخلاقياً واسعاً في عدد من دول العالم، خاصة في الدولة الغربية وبعض دول العالم، خاصة في الدولة الغربية وبعض دول العالم. ويتمحور الجدل في هذه القضية حول أمرين أساسيين يعطي كل منهما نتيجة مغايرة للآخر.

فمن جهة ينادي البعض ممن يدعون الديمقراطية بالحرية الشخصية كونها قائمة ومستندة إلى تلك الحرية وترى أن الفرد له الحق في أن يتصرف بنفسه كما يشاء من دون رقيب أو حسيب طالما أنه لا يتعدى حقوق الأفراد الآخرين.

فمن هذه الجهة للمرأة كامل الحق في أن تمارس الإجهاض كونه يدخل في نطاق حريتها الشخصية غير المضرة بالمجتمع كما يدعون.

ومن الجانب الآخر إن المسألة الأخلاقية التي ينادي بها البعض ممن يؤمنون بالديموقراطية أو غيرها لكنهم يرون الإجهاض أمراً مخالفاً للإنسانية والأخلاق وفيه حرمان حق الحياة لمولود ينبغي أن يرى نور هذا العالم، والمسألة عند هؤلاء تخرج عن إطار الحرية الشخصية لتدخل في إطار الحق الإنساني ويرون الإجهاض جريمة كالقتل أو التجارة بالمخدرات.

حق الإنسان في الحياة

المسألة الأساسية في الإجهاض هي المتوقعة عند الإجابة على السؤال التالي: في أي وقت ينشأ الحق الإنساني للفرد في الحياة؟

وهل هذا الحق يبدأ من الولادة أو عند انعقاد النطفة البشرية الناتجة عن عملية التلقيح في رحم المرأة؟ فإن كان الجواب هو أن الحق يبدأ منذ الولادة، فهذا يعني أن الجنين قبل ولادته لا حق له في الحياة، وللمرأة أن تتصرف بالحمل كما تشاء إجهاضاً أو إبقاء، طالما أن الحق في الحياة لم يثبت بعد. وإن كان الحق الإنساني يبدأ منذ انعقاد النطفة، فهذا يعني أن حق الحياة أصبح ثابتاً ولا يعود للمرأة حرية التصرف في ذلك الجنين كما تشاء، بل تصبح ملزمة بالحفاظ عليه وعدم القيام بالأعمال التي يمكن أن تؤدي إلى التخلص منه.

رأي الإسلام

الإسلام من هذه الجهة يعتبر أن حق الإنسان في الحياة يبدأ منذ انعقاد النطفة في الرحم، ومن تلك اللحظة يصبح حق الحياة ثابتاً ويخرج الأمر عن دائرة حق الفرد كشخص ليدخل في دائرة الحق الإلهي الذي وهب الحياة.

ولا يحق لأحد كائناً من كان أن يسلب هذا الحق من الجنين حتى وإن كان نطفة لم يتحول بعد إلى جسد ولم تدخله روح، وقد قال تعالى في كتابه:

((هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَنُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُوَفِّي مِنْ قَبْلُ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلاً مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ)).

ففي هذه الآية يبين الله الأطوار والمراحل التي يمر بها الإنسان منذ ابتداء تكوينه من النطفة وانتهاء بخروج من هذه الحياة الدنيا.

ولهذا أفتى علماء المذاهب الإسلامية كافة بحرمة الإجهاض ولو قبل دخول الروح إلى الجنين، وأفتوا طبقاً للنصوص الشرعية بوجوب دفع الدية لكل حالة من حالات تكون الجنين قبل دخول الروح، ثم الدية كاملة في حال دخلته الروح أيضاً لأنه بمنزلة جريمة قتل كاملة توجب ترتيب آثارها عليه.

وبهذا يمكن القول أن الإسلام هو المتقدم على غيره في مسألة حقوق الإنسان الذي يرفع مشروع الإنسان

منذ اللحظة الأولى التي تنعقد فيها نطفته إلى اللحظة التي خرج منها من الدنيا في رحلته الطويلة إلى عالم الخلود والبقاء.

لأن الإسلام يعتبر أن مسألة الحياة والموت هي من الحقوق الإلهية وليس من الحقوق الإنسانية حتى يكون الإنسان مسلطاً من هذه الناحية ولهذا حرم قتل النفس بأي صورة من الصور، ما عدا الحالات الاستثنائية التي لها مبرراتها وأسبابها ودوافعها.

أنواع الصداع

أوجاع الرأس اليومية ليست كلها حالات مرضية عابرة بل غالباً ما تكون نذيراً بوجود مشكلة صحية خفية. الشكوى من الصداع هي شكوى عامة يبوح بها ملايين الأشخاص والصداع في حد ذاته ليس مرضاً معيناً بل هو عرض لمرض جسماني أو نفسي. وهو عرض متعدد الأسباب والأنواع. وفي حين أن معظم (أوجاع الرأس) اليومية هي من المنغصات وحسب إلا أن بعض حالات الصداع قد تكون نذيراً بوجود مشكلة صحية جسمية خفية تستدعي المعالجة الفورية. فآلم الرأس الحاد المفاجئ مثلاً قد يكون إشارة دالة على حدوث (أم الدم)، وهي إصابة خطيرة قد تعقب الإصابة في حادث سيارة. أو تنشأ في بعض الحالات النادرة من ورم في الرأس - وهي حالات تقتضي جميعاً مراجعة الطبيب على الفور. أما الصداع الكليل (غير الواخز) فقد يكون ناتجاً عن التوتر أو التهاب الجيوب المزمن وهو أقل شأناً من الأنواع السالفة إلى حد كبير. ومع ذلك فلا بد من مراجعة الطبيب إذا استمر الألم. فكيف يكون بوسع الإنسان العادي أن يحكم على درجة سهولة أو خطورة صداعه إلى حد تقريبي، إلى أن يصل إلى عيادة الطبيب؟ الجدول، المنشور، مع هذا التحقيق يساعد الإنسان على معرفة سبب أو أسباب صداعه. وأهم من ذلك يبين له كنه الإجراء الذي يجب عليه إتباعه في كل حالة من حالات الصداع.

التوتر: رأس مسببات الصداع

إن صداع التوتر هو أكثر أنواع الصداع شيوعاً، ولو أنه غير خطير بوجه عام. ويحدث صداع التوتر عندما تشتت عضلات الرأس والعنق وتقسو بسبب التوتر. وغالباً ما يحدث ذلك تجاوباً مع التعب أو الشدة الجسمانية أو العاطفية.

وقد يؤدي انقباض العضلات بهذه الصورة إلى إحداث دفع العضلات على أعصاب فروة الرأس كافة مما يسبب للشخص ألماً كلياً (غير واخز) يطيف بمحيط الرأس ويشده كالقلنسوة البالغة الضيق. والنساء لأسباب ما تزال مجهولة، أكثر تعرضاً لصداع التوتر من الرجال إلى حد قليل.

كذلك فإن أنشطة بدنية معينة يمكن أن تسبب صداع توتر، إذا كانت هذه الأنشطة تلقي على عضلات العنق قسماً كبيراً من الشدة كسباحة الصدر أو الانحناء الطويل الأمد على مقود الدراجة. كما أن ملازمة الإنسان وضعاً واحداً فترات طويلة، كلزوم شاشة التلفزيون أو جهاز الكمبيوتر لمدة طويلة أو تثبيت سماعة الهاتف فترة طويلة بين الأذن والكتف، يمكن أن تسبب تشنج العضلات وإيلامها. وأخيراً فإن انعدام النوم أو الإفراط فيه يمكن أن يسبب تيبس العضلات ومن ثم صداع توتر. الصداع العابر السريع المجيء والذهاب يمكن عادة تخفيفه بتناول العقاقير المبدولة في الصيدليات كالأسبرين والاسيتامينوفين.

ولكن ضحايا الصداع المزمن - الذين ينتابهم صداع التوتر أكثر من مرتين أسبوعياً - قد يكونون بحاجة إلى عقاقير أوفى مفعولاً من ذلك يصفها لهم الطبيب (بما في ذلك مرخيات العضلات) أو معالجة فيزيائية. ولكن في حين أن المسكنات الخفيفة والعقاقير الموصوفة يمكن أن تعاطيها بأمان إذا أخذت باعتدال وبصورة غير مطردة إلا أنها إذا أخذت بانتظام واستعملت لفترات طويلة، قد تسبب تأثيراً ارتدادياً. فالعقار من الناحية الجوهرية يمكنه أن يتدخل بالجملة المناعية الطبيعية بالجسم عند مصارحته للألم، وتكون نتيجة ذلك عودة الألم عندما يتضاءل مفعول العقار، وتكون عودته في هذه الحالة أشد إيلاماً. كما أن كثيراً من العقاقير القاتلة للألم، بما في ذلك الأسبرين، يمكن أن تسبب اضطراباً معدياً أو تفاقملاً لأحوال مرضية قائمة كالقرحة. ومرخيات العضلات قد تجلب النعاس.

الشقيقة: صداع بالوراثة

الألم النابض الذي يصيب أحد شقي الرأس، يدل عادة على صداع الشقيقة الذي يعرف أيضاً باسم الصداع الوعائي لأنه ينشأ عن تواتر تضيق وتوسع الأوعية الدموية في الدماغ والوجه والرأس والعنق. وفي حالات صداع الشقيقة، (الكلاسيكي) يكون الألم مسبقاً باضطرابات بصرية بما في ذلك النسمة أو الأورة (AURA) التي تتظاهر بشكل ومضات من النور الخافق، ويكون أيضاً في معظم الحالات مسبقاً بالغثيان.

أما صداع الشقيقة العادي فلا يشمل سوى الألم الذي تنقصه هذه النسمة. وتدون نوبات صداع الشقيقة عادة من أربع ساعات إلى بضعة أيام، ويمكن أن يكون الألم خلالها شديداً. يقول خبراء مؤسسة الصداع القومية الأميركية إنه إذا كان الأبوان مصابين بالشقيقة فإن نسبة حظ الأولاد من الإصابة بهذا المرض هي ٧٥%.

أما إذا كان أحد الوالدين فقط مصاباً بهذا النوع من الصداع فإن هذه النسبة تنخفض لدى الأبناء والبنات إلى حوالي ٥٠% وكما هو الحال في أمر صداع التوتر فإن غالبية المصابين بصداع الشقيقة هم من النساء.

أسبابه:

يعتقد الأطباء أن صداع الشقيقة ينتج إلى حد كبير بسبب تذبذبات في مستويات المواد الكيميائية الهامة

بالدماغ بما في ذلك مادة سيروتونين (SEROTONIN) التي تتولى أمر نقل المعلومات بين خلية وأخرى في الجملة العصبية المركزية.

وعندما ترتفع مستويات هذه المواد الكيميائية أو تنخفض، قد تحدث لدى الشخص سلسلة من ردود الفعل: تضيق الأوعية الدموية التي تحمل الدم إلى الدماغ (وهذا التضيق يقلل تدفق الدم مما يسبب النسمة أو الأورة). وبعد ذلك بدقائق تتوسع الأوعية الدموية في الرأس والعنق والوجه (مما يسبب الإحساس بالألم النابض الطارق).

ما الذي يسبب بدء سلسلة ردود الفعل هذه؟ هنالك مسببات عدة تشمل بعض الأطعمة كالجبن المعتق والشوكولاته، ولو أن الأطباء غير متأكدين من الكيفية التي تؤدي فيها المكونات الموجودة في هذه الأطعمة إلى حدوث صداع الشقيقة.

كما أن التآرجح الهرموني في الجسم قد يكون له دور هام أيضاً في ذلك. فقد دلت الأبحاث مثلاً على أن كثيراً من النساء لا يصحن عرضة لصداع الشقيقة إلا في حوالي فترة عادتهن الشهرية وذلك عندما تنتهى مستويات بعض الهرمونات الجنسية لديهن، بما في ذلك هورمون بروجيسترون. وقد لوحظ أن صداع الشقيقة عند المرأة يختفي أثناء حملها عندما ترتفع مستويات البروجيسترون. ويزول صداع الشقيقة بصورة عامة عند المرأة بعد بلوغها سن الأياس.

علاج الشقيقة:

تتضمن معالجة الشقيقة طيفاً متعدد النواحي، بدءاً من الإخلاد إلى الراحة في غرفة مظلمة هادئة مع وضع كمادة من الثلج (غير المباشر) على الجبهة، وانتهاءً بتناول العقاقير أو قاتلات الألم التي يصفها الطبيب والتي تسبب عودة الأوعية الدموية المتوسعة، عودتها إلى التضيق.

وبعض المرضى يتجاوبون تجاوباً حسناً مع العقاقير اللاستيرويدية المضادة للالتهاب، ويتجاوب غيرهم مع صادرات البيتا التي تمنع الأوعية الدموية من التوسع. وسوى هؤلاء وأولئك تساعد العقاقير المضادة للاكتئاب - لا لأن أولئك الأشخاص مصابون فعلاً بالاكتئاب، وإنما بالنظر إلى أن هذه العقاقير تنظم المواد الكيميائية الدماغية المسببة لصداع الشقيقة.

كما أن العقاقير المعروفة باسم حاصرات القنوات الكلسية، التي تمنع الأوعية الدموية من التضيق قد تقلل تواتر مرات الإصابة وتخفف شدتها عند بعض المرضى وبالشقيقة.

ومن سوء الطالع أن نسبة صغيرة من المصابين بصداع الشقيقة لا يوجد لها علاج فعال بعد. ولكن التجارب ماضية على عدم وساق لتركيب مثل هذا العلاج.

الصداع (الرجولي)

وفي حين أن صداع الشقيقة بصورة رئيسية يصيب النساء، فإن الرجال أكثر احتمالاً إلى حد كبير بأن

يصابوا بالصداع العنقودي. وهذا النوع من الصداع قد يصيب الرجل في كل يوم ولمدة أسابيع أو أشهر، ثم يختفي لمدة ستة أشهر إلى اثني عشر شهراً يعود بعدها إلى الظهور.

مع أن السبب الدقيق لحالات الصداع العنقودي (LUSTER HEADACHE) ما يزال لغزاً غامضاً، إلا أن الألم الذي يحدثه شبيهه بالألم صداع الشقيقة من حيث أنه ناشئ عن تضيق وتوسع الأوعية الدموية. والفرق بينهما هو أن الألم الذي يسببه الصداع العنقودي أشد بكثير من صداع الشقيقة. وألمه لا يطول إلا جانباً واحداً من الرأس ويكون شبيهاً بطعنات حادة في العين أو الخد أو الفك. وقد تتدلى إحدى العينين وتدمع وتحمر، وقد يصبح أحد المنخرين محتقناً - مما يسبب كثيراً من الحالات الصداع العنقودي الذي قد يشخص خطأ بأنه صداع جيوب. ومن حسن الطالع أن معظم هذه النوبات يزول خلال (٣٠) إلى (٩٠) دقيقة.

أهم زناد قاذح لنوبات الصداع العنقودي هو (شرب الخمر). ولكن الأطباء يظنون أيضاً بأن حدود تبدل في الدورة البدنية الخاصة بالنوم واليقظة قد يسببها أيضاً.

وتدل الأبحاث على أن هذه الأنواع من الصداع أكثر ما يكون احتمال الإصابة بها في شهر كانون الثاني وتموز عندما تحدث تبدلات في عدد الساعات التي تشرق فيها الشمس، مما قد يؤثر على كيمياء الدماغ. وفي كثير من الحالات نجد أن العقار إيرغوتامين الذي قد يقوم بتنظيم التضيقات الوعائية، يقطع نوبة الصداع. كما أن تناول الستيرويدات أو كربونات الليثيوم (وهو عقار يؤثر على ما يبدو على كيمياء الدماغ) أو صادات قنوات الكلس، إذا أخذت لدى ظهور أولى علامات الصداع فقد تحول دون بلوغ الصداع العنقودي أقصى مداه.

لا أن أكبر فتح تم إحرازه في ميدان معالجة الصداع العنقودي هو المعالجة يمكن أن تجلب على المصاب راحة فورية في كثير من الحالات - وأسباب ذلك ليست مفهومة تماماً. وكثير من المرضى يعتمدون على مخزن محول (حاوية يدوية) من الأكسجين الصافي لمنع الصداع العنقودي.

أنواع وأسباب أخرى

قد ينشأ ألم الرأس عن مجموعة من الأسباب الأخرى. فالنشاط الجسماني الذي يسبب توتر عضلات الرأس والعنق وازدياد عدد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم قد ينتج الصداع. كما أن الجوع والأكل كليهما قد يكونان من أسباب الصداع. فهناك نكهات غذائية تسبب الصداع وكذلك الأغذية المثلجة والأطعمة المحتوية على النيترات كالنقانق المعلبة، كل هذه من مسببات الصداع. وفي معظم الحالات يكون الألم كلياً عاماً.

وخير علاج له هو تجنب الأطعمة التي تثيره. ومع أن الأطباء يجهلون السبب الذي يجعل الجوع سبباً من أسباب الصداع، إلا أنهم يعرفون الحل: كل بانتظام.

والإخماج المزمنة التي تصيب الجيوب تسبب الصداع أيضاً (فوق العينين وتحتهما بصورة عامة). والمضادات الحيوية التي يصفها الطبيب وكذلك مضادات الاحتقان تسبب عادة زوال الالتهاب.

ومن أسباب الصداع الأخرى متلازماً أعراض المفصل الفكي الصدغي (TMJ) وهذا الصداع لا يطول منطقة المفصل فحسب بل إنه قد يشمل أيضاً الجبهة والأذن والصدغ.

كذلك فإن الأحماد والالتهاب السننية المفاجئة، فهذا قد ينذر بحدوث صداع عضوي، أي صداع ناشئ عن مرض عضوي. هذه الأنواع من الصداع نادرة الوقوع ولكنها قد تبعث الرعب في نفوس الكثيرين يقفزون إلى الاستنتاج بحدوث ورم دماغي.

ومع أن الألم في هذه الحالة يكون ناجماً عن شيء حميد إلا أنه قد يكون ناشئاً أيضاً عن ضربة دماغية أو أم الدم (ضعف جدار الوعاء الدموي).

وعلى كل حال فإن الطبيب هو المرجع القادر وحده على تحديد سبب الصداع وعلاجه. وفي حوزة الطب الآن آلات وأجهزة بالغة الدقة تستطيع اكتشاف موطن الداء كالتصوير الطبقي المحوري والتصوير المغناطيسي.

طريقة جراحية لمعالجة قصر الأمعاء

كان هينغ كيم طالباً في كلية الطب في بداية التسعينات عندما شاهد عملية تصحيح أمعاء لطفل، حيث خطرت بباليه فكرة غير طبيعية لإجراء مثل هذا النوع من العمليات.

وقد أهمل كيم هذه الفكرة في ذلك الوقت معتقداً بأنها فكرة غبية. وتتمثل الفكرة بأحداث شقوق جانبية على الأمعاء المتبقية لزيادة سطح الامتصاص.

وبعد ١٠ سنوات عادت الفكرة لدماغ كيم من جديد، عندما شاهد عملية مؤلمة أجريت لأحد الأطفال الذين يعانون من قصر في الأمعاء في نيويورك. وقد عرض كيم هذه الفكرة على الدكتور توم جاكسيك في مستشفى الأطفال في جامعة هارفارد في بوسطن.

حيث أعجب بالفكرة الجديدة، خاصة أن أحد الأطفال كان يدعى أليكس مالمو، على حافة الموت منتظراً حلاً لمشكلته، بحث ولد بتشوه في جدار البطن والأمعاء، فاضطر الإبطاء إلى استئصال معظم أمعائه وبقي أليكس بجزء صغير من الأمعاء وهذا الجزء غير كاف لامتصاص الأغذية.

وقد خضع الطفل لعملية تقليدية من أجل تطويل الأمعاء تعتمد على قص الأمعاء طويلاً إلى جزئين، ثم إجراء خياطة لتشكيل أنبوب طويل ولحمه من جديد، وهذه العملية فشلت في حل مشكلة أليكس وهو يعيش على التغذية الصناعية لأن أمعائه غير كافية للهضم والامتصاص.

والتغذية الصناعية التي تدخل عن طريق الوريد مركبة من بروتينات وفيتامينات ومعادن وسكريات وإذا أعطيت لمدة طويلة يمكن أن يصاب الطفل بسببها بفشل كبدي ويصبح في حاجة إلى زراعة كبد من أجل إنقاذه.

هذه العوامل زادت الضغط على كيم من أجل ابتكار نوع جديد من العمليات من أجل إنقاذ حياة أليكس. وهذه العملية تعتمد على إجراء شقوق جانبية على الأمعاء المتبقية على شكل V وبذلك يزيد سطح الامتصاص ويمكن أن تصبح الأمعاء أطول، لكن قبل إجراء العملية على الإنسان كان لا بد من تجربتها على الحيوانات وهذا ما بدأ

الباحثون به مباشرة.

وسمى الباحثون هذه الطريقة بطريقة STEP، حيث حققت نجاحاً كبيراً على الحيوانات، وفي عام ٢٠٠٢ أصبح اليكس الطفل الأول في أميركا الذي أجري له هذا النوع من العمليات.

حيث استطاعت العملية تقليل نسبة التغذية الصناعية بمعدل النصف وبالتالي تخفيض الاختلاطات الكبدية بمعدل ٥٠% ويتوقع العلماء أن يصبح اليكس معتمداً على الغذاء الطبيعي خلال خمس إلى سبع سنوات.

وقد أجرى الجراحون ٢٨ شقاً جانبياً في أمعاء أليكس وأعيدت خياطتها بواسطة جهاز صناعي يدعى (ستابلر) وقد زاد طول أمعائه من أربعة أقدام إلى ٧ أقدام. وقد أجريت العملية على ثلاثة أطفال آخرين وحققت العملية نجاحاً جيداً مقارنة مع العمليات التقليدية الأخرى.

وأشارت الإحصائيات الجديدة إلى أن هناك ما لا يقل عن ٢٠ ألف طفل في الولايات المتحدة يعانون من فشل في الأمعاء لأسباب متعددة منها قصر الأمعاء الولادية وقصر الأمعاء المزمنة، وقد نشرت نتائج العمليات الجديدة في مجلة الأطفال الكندية

وقال الدكتور مارك سيكلر أن هذه العملية ليست الحل الأمثل للأطفال الذين يعانون من مشكلة قصر الأمعاء، لكنها يمكن أن تساعد على العيش بشكل أفضل قليلاً.

لكن من مميزات العملية أنها سهلة ويمكن إجراؤها من قبل الجراحين العاديين، لذلك يمكن أن تنتشر حول العالم بشكل سريع وذلك على عكس العملية التقليدية التي تعتمد على شق الأمعاء المتبقية طويلاً إلى جزعين وخياطتها على شكل أنبوبين منفصلين ثم وصلهما من أجل إطالة الأمعاء فهذه العملية صعبة وتأخذ وقتاً أطول ونتائجها مشابهة للعملية الجديدة، لكنها يمكن أن تخضع الطفل إلى مخاطر أكبر.

المسلم الصغير

الإمام محمد المهدي (عليه السلام)

نهني أعزانا الصغار وأحبابنا الأطفال في كل أنحاء العالم بمولد الإمام المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف) وكل عام وأنتم بألف خير.
وبهذه المناسبة الجميلة التي يفرج بها كل الناس حيث إن الإمام المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف) جاء هادياً ومخلصاً لكل الناس. بهذه نقدم لكم سيرة موجزة عن حياة الإمام (عليه السلام):

الميلاد

ولد الإمام الثاني عشر في ١٥ شعبان سنة ٢٢٥هـ. وبولادته أشرق أمل المعذبين والمقهورين في الدنيا.
أبوه: الإمام الحسن العسكري ع. وأمه: امرأة طاهرة تدعى (ترجس) من ذرية (شمعون الصفا) أحد حوارِيي المسيح (عليه السلام).
والمهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف) هو آخر أئمة أهل البيت (عليهم السلام)، وقد بشر به جده محمد (صلى الله عليه وآله) في أحاديث متواترة بأنه: يملأ الأرض قسطاً وعدلاً بعدما ملئت ظلماً وجوراً.
اسمه: محمد.
ولقبه: المهدي.
وكنيته: أبو القاسم.

فهو يحمل اسم سيدنا محمد وكنيته، كما يحمل رسالة جدّه العظيم.
وهو الوليد الذي صدر الأمر بالقضاء القبض عليه قبل ولادته، وكان الجواسيس يراقبون كل شاردة وواردة عن مولده، ولكن الله نجّاه كما نجى الله موسى (عليه السلام) من فرعون، وكما نجى رسول الله إبراهيم (عليه السلام) من قبضة نمرود.
كان العباسيون في غاية القلق، فوضعوا منزل الإمام الحسن العسكري تحت مراقبة شديدة، وأفتحم المنزل، ولم يعثر الجواسيس والجلالزة على شيء.

لقد اتخذ الإمام العسكري (عليه السلام) كافة الاحتياطات اللازمة، أحاط مولد ولده المبارك بسرية تامة خفيت على الجميع باستثناء من يثق بهم الإمام العسكري (عليه السلام)، وكان يأخذ منهم الموائيق والعهود بعدم

تسرّب ذلك.

توفي والده الإمام الحسن العسكري ٢٦٠هـ. وله من العمر ٥ سنوات، فكان إماماً صبيّاً، كما أراد الله ليحيى (عليه السلام) النبوة وآتاه الله (الحكم صبيّاً) وكما أراد الله ذلك لعيسى، وهو ما يزال في المهدي. لم يتحمل الخليفة العباسي وجود الإمام الحسن العسكري (عليه السلام) فدس إليه السم فمضى إلى ربه شهيداً. وقد بهرته عظمة الإمام، إذ تعطلت سامراء وهبت الجموع لتشيع جثمانه الطاهر بقلوب حزينة وعيون باكية.

كان الجواسيس يراقبون كل شيء، لعلمهم يرون أثر للإمام المهدي لكن دون جدوى. وكانت هذه فرصة بـ (جعفر الكذاب) لكي يعلن نفسه إماماً. ولقد أشرقت الحكومة العباسية على تقسيم ميراث الإمام الشهيد، وتعمدت إسقاط المهدي من الحساب لمجرد الاستفزاز والتأكد، كما ظهر جعفر الكذاب وأدعى الإمامة، تقدم للصلاة على أخيه الإمام للاستفادة من هذه الفرصة. ولكن الصبي المبارك أحبط هذه المؤامرات، وظهر فجأة، فنحى عنه عن الصلاة على أبيه وتقدم للصلاة لتسجيل وجوده أما الناس، ومن ثم الاختفاء بسرعة مدهشة حيّرت الحكومة في وقتها.

مولد الأمل

زارت (حكيمية) ابن أخيها الإمام الحسن العسكري ومكثت عنده مدة فلما أرادت مغادرة المنزل، طلب الإمام من عمته البقاء، وأخبرها بأن (نرجس) ستلد الليلة وليدها المبارك. تعجبت حكيمية، لأنها لم تجد على نرجس أثراً على الحمل. فقال لها الإمام:

إذا كان وقت الفجر ظهر الحمل لأن مثلهام مثل أم موسى لم يظهر عليها الحمل ولم يعلم بها أحد إلى وقت ولادتها، لأن فرعون كان يشق بطون الحبالى في البحث عن موسى، وابني هذا نظير موسى. كانت حكيمية تراقب طوال الليل زوجة ابن أخيها.

وقبل أن يطلّ الفجر، انتبهت نرجس، وظهرت عليها آثار الإعياء، وتمت الولادة على يد حكيمية. وأمر الإمام (أبا عمر عثمان بن سعيد) أن يعقّ المولود المبارك عدداً من الشياه، وإن يشتري كمية كبيرة من الخبز ويوزعها مع اللحم على الفقراء والمساكين.

السيدة نرجس

فتاة من الروم، وكانت من بنات القياصرة، أمها من ثرية (شمعون الصفا). أراد جدّها القيصر أن يزوجه من ابن أخيه.

وخلال مراسم الزواج، انهارت الصليبان، فتشاعم القيصر وألغي الزواج.

وصادف أن اشتعلت الحرب بين الروم والمسلمين، ف وقعت في الأسر وجيء بها إلى بغداد، وعرضت مع الجوارى.

انطلق بشر الأنصارى من سامراء إلى بغداد بأمر الإمام الهادي (عليه السلام) ليشتري جارية كان الإمام قد حدد له مواصفاتها.

وبعد أن استعرض (بشر) الجوارى، رأى (نرجس) أكثر الجوارى شبهاً بالصفات التي حددها له سيده. وفي الطريق كشفت نوجس عن هويتها، فإذا بها حفيذة القيصر، وتحدثت عن الملابس التي أدت إلى وقوعها في الأسر.

بعد مدة زوج الهادي (عليه السلام) نرجس من ابنه الحسن. وهكذا قدر لهذه الفتاة أن تحمل في بطنها صبياً بشرت بميلاده الأنبياء.

حياة الإمام المهدي

تنقسم حياة الإمام إلى ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: في عهد والده (الإمام الحسن العسكري) وتبلغ مدتها ٥ سنوات أي من حين ولادته سنة ٢٢٥ هـ. وحتى استشهاد والده الإمام العسكري (عليه السلام). وخلال هذه المدة كان الإمام يحافظ على ابنه، فلا أحد سوى بعض أصحابه والمقربين إليه.. خوفاً من تسرب الأخبار إلى العباسيين وجواسيسهم الذين كانوا يراقبون منزل الإمام بدقة.

المرحلة الثانية: تبدأ من استشهاد أبيه (عليه السلام).. ظهر فيها فجأة فصلى على جثمان والده. ليثبت وجوده في حين أراد عمه (جعفر) الاستفادة من هذه الفرصة ليعلن نفسه الإمام بعد وفاة أخيه. وتمتد هذه الفترة سبعين سنة، كان الإمام يتصل خلالها بالناس عن طريق سفير يعينه، وقد تعاقب على السفارة بين الإمام والناس أربعة سفراء هم كل من:

١ - عثمان بن سعيد.

٢ - محمد بن عثمان.

٤ - الحسين بن روح.

٤ - علي بن محمد السمرى.

وانتهت هذه المرحلة التي تعرف بـ (الغيبة الصغرى) بوفاة السفير الأخير سنة ٣٢٩ هـ. وقد أعلن قبل وفاته انتهاء السفارة ودخول الإمام المهدي مرحلة جديدة من حياته هي الغيبة الكبرى.

المرحلة الثالثة: وتبدأ سنة ٣٢٩ وتعرف بـ (الغيبة الكبرى) وما تزال مستمرة حتى الآن حتى يأذن الله بظهور الإمام لينهض في برسالته في تطبيق العدالة التي تنتظرها البشرية بفارغ الصبر. وعندها تنتهي

الحروب والشرور، ويعمّ الخير في أنحاء الأرض.

وخلال هذه الفترة الطويلة حدثت لقاءات عديدة بين الإمام والكثير من الناس، منهم علماء عباقرة ومنهم ناس بسطاء.

وقد سجّل التاريخ كثيراً من هذه اللقاءات التي لا يمكن لأحد أن يشكّ فيها.

الانتظار

يطلق شيعة أهل البيت (عليهم السلام) على الإمام المهدي (المنتظر) أي الرجل الذي ينتظره الناس ظهوره. المسلمون يؤمنون بظهور المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف) لأن سيدنا محمداً بشر بظهوره، فقد روى كثيراً من الصحابة أنهم سمعوا النبي (صلى الله عليه وآله) يقول: يخرج من آخر الزمان رجل من ولدي اسمه اسمي وكنيته كنيته يملأ الأرض عدلاً. كما سمعوه يقول: المهدي من عترتي ومن ولد فاطمة.

وشيعة أهل البيت (عليهم السلام) يهتمون بأخبار سيدنا محمد (صلى الله عليه وآله) وأخبار وصيه علي (عليه السلام) والأئمة من ولد فاطمة، وهم أهل البيت الذين أذهب الله عنهم الرجس وطهرهم تطهيراً. لهذا سجلوا تاريخ ولادته هي سنة ٢٥٥هـ. وسجلوا الوثائق التي تؤيد وجوده، وتحقق لديهم صدق سيدنا محمد (صلى الله عليه وآله) الذي أشار إلى أن الأئمة اثنا عشر كلهم منهم قريش، فأتباع مذهب أهل البيت هم وحدهم يفسرون حديث رسول الله (صلى الله عليه وآله)، في حين بقيت المذاهب الأخرى حائرة، فلا هم يستطيعون إنكار حديث رسول الله (صلى الله عليه وآله) ولا هم يستطيعون أن يفسروه التفسير المقنع والمناسب.

عمر الإمام

يبلغ عمر الإمام المهدي اليوم ١٦٩ سنة. السؤال هنا: كيف يعيش الإنسان كل هذه السنين؟ الجواب: إن الله قادر على كل شيء... لقد عاش سيدنا نوح (عليه السلام) مدة طويلة. وقد ذكر القرآن أنه بقي يدعو قومه إلى دين الله ٩٥٠ سنة، غير العمر الذي سبق الدعوة والعمر الذي قضاه النبي (عليه السلام) بعد حادثة الطوفان.

وعندما نقرأ القرآن نجد قصة نبي الله يونس الذي ابتلعه الحوت قال الله سبحانه:

(فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ * لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ).

وقصة سيدنا المسيح (عليه السلام) عندما أراد اليهود قتله، فرفعه الله إليه، فصلبوا شخصاً آخر اشتبهوا في أنه المسيح كما ورد ذلك في القرآن الكريم.

ظهور المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف)

ليس المسلمون وحدهم ينتظرون ظهور المهدي، لينشر العدل والخير، ويقضي على الظلم والشر. فالاعتقاد بظهور مخلص للبشرية، سائد في الديانات القديمة. اليهود يعتقدون ويبشرون بظهور المسيح الذي ينقذ البشرية مما تعانيه، وعندما ظهر المسيح (عيسى بن مريم) أنكروه، وسعوا إلى قتله. أما اليوم فإن الكثير منهم ينتظر المسيح الذي سيظهر في آخر الزمان. والمسيحيون ينتظرون اليوم عودة المسيح لإتقاذ العالم من الظلم والشرور، كما يؤمن أتباع زرادشت بظهور مخلص من ذرية زرادشت. لقد بشر النبي موسى (عليه السلام) في التوراة بظهور السيد المسيح (عليه السلام) وعندما ظهر المسيح أنكره اليهود. وقد بشر المسيح (عليه السلام) في الإنجيل بظهور سيدنا محمد (صلى الله عليه وآله) فلما ظهر كذبه اليهود وأنكره بعض المسيحيين. وقد بشر سيدنا محمد (صلى الله عليه وآله) بظهور المهدي (عليه السلام) في آخر الزمان وعلى هذا يجب أن نؤمن بظهوره ونصدقّه ولا نكون مثل اليهود والنصارى.

قرآنيات

- * ورد لفظة رحيم ١١٤ مرة
- * ردت لفظة صلاة ٦٧ مرة
- * وردت كلمة الآخرة ١١٥ مرة
- * وردة كلمة الدنيا ١١٥ مرة
- * وردت كلمة يوم ٣٦٥ مرة
- * وردت كلمة شهر ١٢ مرة
- * وردت كلمة رحمن ٥٧ مرة
- * وردت كلمة إمام ١٢ مرة.

اختر الجواب الصحيح

١- الرنة اليمنى:

- آ - أكبر من الرئة اليسرى
ب - أصغر من الرئة اليسرى
ج - بنفس الحجم
٢ - تستطيع شجرة الزيتون أن تعيش:
آ - ٣٠٠ عام
ب - ٥٠٠ عام
ج - ١٠٠٠ عام
٣ - أعمق بحيرة في العالم هي بحيرة:
آ - بحيرة قزوين
ب - بحيرة فكتوريا
ج - البحر الميت
٤ - الملكة التي تولت حكم مصر ثمانين يوماً هي:
آ - شجرة الدر
ب - الخيزران
ج - زنوبيا
٥ - العلم الذي ينظم الشعر يسمى:
آ - النظم
ب - البيان
ج - العروض
٦ - عدد الألوان الأساسية في الطباعة:
آ - خمسة ألوان
ب - أربعة ألوان
ج - سبعة ألوان
٧ - وصلت أول سفينة فضاء إلى كوكب زحل سنة:
آ - ١٩٦٠
ب - ١٩٧٠
ج - ١٩٨٠

الاختيارات الصحيحة

- ١- (آ) أكبر من الرئة اليسرى
٢- (ج) ١٠٠٠ عام

٣- ب) بحيرة فكتوريا

٤- أ) شجرة الدر

٥- ج) العروض

٦- ب) أربعة ألوان

٧- ج) ١٩٨٠

نوادير جحا

الخطيب البليغ

صعدت يوماً كرسي الوعظ في أحد مساجد بلدتنا.
 واجتمع الناس وانتظروا ما سأقوله.
 فجلست طويلاً ولم يخطر ببالي شيء، وانتظر الناس طويلاً.
 وأخيراً التفت لهم، وقلت:
 يا عباد الله تعرفون أنني غير عاجز عن الكلام، وقد أردت أن أحدثكم فلم يخطر ببالي شيء.
 فقال أحد الحاضرين:
 إذا كان لم يخطر ببالك شيء، فهل يخطر ببالك أن تنزل عن الكرسي؟!

تواضع الأولياء

ادعيت يوماً أنني من الشيوخ الأولياء.
 فقل لي: من أين نعرف أنك ولي؟
 فقلت:
 إنني أدعو الحجر فيأتيني وأدعو الشجرة فتمشي إلي.
 فقالوا:
 ما دام الأمر كذلك فادع لنا هذه الشجرة التي أمامنا.
 فقلت متظاهراً بمحادثتي الشجرة:
 تعالى يا مباركة.
 فلم تتحرك الشجرة ولا ورقة منها.
 فتقدمت إليها.
 فقالوا:

ما هذا؟ ألم تقل إنها ستأتي إليك؟
فقلت:

لا كبرياء عند الأولياء، فإذا لم يمشي الشجر يمشي الولي.

لن أغير كلمتي!

سئلت يوماً:

كم عمرك؟

فقلت: أربعون سنة.

وبعد مضي عشر سنوات سئلت:

كم عمرك؟

فقلت:

أربعون سنة.

فقالوا:

منذ عشر سنين سألناك فقلت أربعون سنة.

والآن تقول كذلك؟!

فأجبتهم:

الرجل الحر لا يحيد عن كلامه، فالله واحد والقول واحد... ولو سألتهموني بعد عشرين سنة فهذا جوابي أيضاً.

حكم

- إن من ابتغاء الخير اتقاء الشر.
- سلامة الإنسان في حفظ اللسان.
- عالم بلا عمل كالسحاب بلا مطر.
- إن لم يكن وفاق ففراق.
- لن تجني من الشوك العنب.
- ظن العاقل خير من يقين الجاهل.
- من جد وجد.
- العمل ملح الحياة.
- وعد الحر دين.

- كن مع الله ولا تبال.
- إذا شاورت العاقل أصبح عقله لك.
- الجار ومن ثم الدار.
- الرفيق قبل الطريق.
- التجارب ليست لها نهاية، والمرء منها في زيادة.

أحزر

- كم إصبع في رجل الدجاجة؟
- أي دولة في العالم جعلت زهرة البنفسج شعاراً لبلادها؟
- ما هو الشيء الذي يتكلم جميع لغات ولهجات العالم؟
- كيف يمكنك أن تنزل تحت سطح البحر دون أن تبتل؟
- ما درجة القرابة بين طفل ووالده الحقيقي إذا لم يكن ذلك الطفل ابنه؟
- ما هو العدد الذي لو ضرب في رقم (٤) كان الناتج (٥)؟
- ما هو الشيء الذي تراه بعينيك ولا أثر له ولا وزن؟

الأجوبة

- أربع أصابع
- اليونان
- الصدى
- أذهب إلى بلد منخفض عن سطح البحر
- ابنته
- ١ . ٢٥
- السراب

العلم نور

ما هي السرعة التي نتحرك بها؟

السرعة بالتعريف هي المسافة المقطوعة في واحدة الزمن:

$$\text{الزمن/المسافة} = \text{السرعة}$$

فإذا كانت واحدة الزمن هي الثانية والمسافة مقدرة بالمتري عندئذ فالسرعة تقدر بالمتري في الثانية.

لقد أثبتت التجارب والأبحاث أن سرعة الفوقية هي ٤. ٥م. ساعة أما السلحفاة فهي تستطيع أن تقطع ٧٠م.

ساعة، بينما يستطيع العذاء الجيد أن يقطع مسافة قدرها ١. ٥كم في ثلاث دقائق وخمسين ثانية.

وبالتالي فإن الإنسان يبدو في عالم آخر إذا قارنا حركته ببعض الحركات غير السريعة الموجودة في الطبيعة

المحيطة بنا، فنلاحظ أنه يسبق مجرى الماء في أكثر الأنهار الجارية في السهول ولكن الإنسان لا يستطيع أن

يسبق الأرنب أو كلب الصيد إلا أنه يستطيع مسابقة النسر الطائر في السماء أثناء ركوبه بالطائرة.

مما سبق يتضح لنا أن المكان (الآلات) التي اخترعها الإنسان جعلت منه أسرع مخلوق على وجه الأرض

حيث يوجد في الزمن الحاضر طائرات تتراوح سرعة طيرانها ما بين (٨٠٠-١٢٠٠) كم. ساعة أي بسرعة

تزيد على سرعة الصوت.

فمثلاً الطائرات الحربية تفوق سرعتها سرعة الصوت بثلاث أو أربع مرات، ولقد أطلق في روسيا قمراً

صناعياً بسرعة ابتدائية بلغت حوالي ٨ كم. ثانية وبلغت فوق سطح الأرض ١١. ٢ كم. ثانية الأمر الذي مكّنه

من الوصول إلى القمر، ومن ثم إلى الزهرة والمريخ، وفيما يلي جدولاً للسرعات المختلفة.

النوع	السرعة: الثانية / واحدة الزمن	السرعة: الساعة / واحدة الزمن
الفوقية	١. ٥ م. ثانية	٥. ٤ م. ساعة
السلحفاة	٢٠ م. ثانية	٧٠ م. ساعة
السمكة	١ م. ثانية	٣. ٦ كم. ساعة
الإنسان السائر على قدميه	١. ٤ م. ثانية	٥ كم. ساعة
الفرس بخطوات سريعة	٣. ٥ م. ثانية	١٢. ٦ كم. ساعة
الفرس السريع	٨. ٥ م. ثانية	٣٠ كم. ساعة
الأرنب	١٨ م. ثانية	٦٥ كم. ساعة
النسر	٢٤ م. ثانية	٨٦ كم. ساعة
كلب الصيد	٢٥ م. ثانية	٩٠ كم. ساعة
سيارة سباق	١٧٤ م. ثانية	٦٣٣ كم. ساعة
الصوت في الهواء	٣٣٠ م. ثانية	١٢٠٠ كم. ساعة
صاندة نفثة أسرع من الصوت	٥٥٠ م. ثانية	٢٠٠٠ كم. ساعة
السرعة المدارية للأرض	٣٠٠. ٠ م. ثانية	١٠٨. ٠٠٠ كم. ساعة

سبق مع الزمن

هل يمكننا الطيران من مدينة فلاديفستوك في الساعة الثامنة صباحاً، والوصول إلى مدينة موسكو في الساعة الثامنة من صباح نفس اليوم؟!
 الجواب: نعم يمكننا ذلك، ولكي نفهم الجواب، يجب أن نتذكر أن الفرق بين مدينتي فلاديفستوك وموسكو يبلغ تسع ساعات طيران، فإذا استطاعت الطائرة قطع المسافة بينهما في ذلك الزمن، لوصلت موسكو في نفس الساعة التي أقلعت فيها من فلاديفستوك.
 وتبلغ المسافة بين المدينتين حوالي ٩٠٠٠ كم. وهذا يعني أن سرعة الطائرة يجب أن تساوي $9000/9 = 1000$ كم في الساعة.

وفي الظروف الراهنة يمكننا بسهولة الوصول إلى مثل هذه السرعة.
 ولكي نسبق الشمس عند خطوط العرض القطبية نحتاج إلى سرعة قليلة جداً. فعند خط العرض ٧٧ (فوق المنطقة المسماة الأرض الجديدة)، تقطع الطائرة التي تبلغ سرعتها ٤٥٠ كم. ساعة نفس المسافة التي تقطعها في نقطة معينة فوق سطح الأرض، أثناء دوران الأرض حول محورها في نفس الفترة من الزمن، وبالنسبة لراكب مثل هذه الطائرة، تكون الشمس واقفة، وتبقى الشمس معلقة في السماء بلا حراك، دون أن تميل إلى المغيب.

والأسهل من ذلك، أن نسبق القمر في دورانه الذاتي حول الأرض.
 إن سرعة دوران القمر حول الأرض أبطأ بـ ٣٩ مرة من سرعة دوران الأرض حول محورها ولهذا السبب تستطيع الباخرة التي سرعتها بين (٢٥-٣٠) كم. ساعة أن تسبق القمر عند خطوط العرض المتوسطة.

جزء من ألف من الثانية

عندما حدد الأقدمون الوقت، تبعاً لارتفاع الشمس أو لطول الظل، لم يكن هناك مجال للحديث عن الدقة حتى ولو لدقيقة، فقد اعتبر الناس الدقيقة زمناً صغيراً جداً بحيث لا توجد حاجة لقياسه، لذلك فإن الساعات الشمسية المائية والرملية لا تحتوي على تقاسيم خاصة بالدقائق.

أما عقرب الدقائق فقد ظهر على الساعة لأول مرة، في مطلع القرن الثامن عشر، كما ظهر عقرب الثواني في مطلع القرن التاسع عشر. إن جزءاً من ألف من الثانية، لا يعني شيئاً بالنسبة للإنسان الذي اعتاد على قياس الزمن بمقاييسه المألوفة، ولكن هذه الفترات أخذت تصادفنا في حياتنا العملية.

فالقطار يستطيع خلال هذه الفترة الزمنية الصغيرة جداً أن يقطع مسافة لا تزيد على ثلاثة سنتيمترات ويقطع الصوت مسافة قدرها ٣٣ كم، وتقطع الطائرة مسافة تقدر بنصف متر، وتقطع الأرض أثناء دورانها حول الشمس مسافة قدرها ٣٠ م، أما الضوء فيقطع مسافة ٣٠٠ كم، لقد سجلت المقاييس الحساسة أن طرفة العين بأكملها تستغرق ٢/٥ ثانية أي ٤٠٠ جزء من ألف من الثانية وتتم هذه العملية على عدة مراحل مقسمة كما

يلي:

أولاً: إطباق الجفنين ويأخذ من الوقت ما يتراوح بين (٥٧-٩٠) جزءاً من ألف من الثانية.
ثانياً: سكون الجفن المطبق وعدم تحركه ويستغرق فترة تتراوح (١٣٠-١٧٠) جزءاً من ألف من الثانية.
ثالثاً: فتح الجفنين ويستغرق حوالي ١٧٠ جزءاً من ألف من الثانية، وبذلك نرى أن طرفة العين الواحدة بالمعنى الحرفي هي فترة زمنية كبيرة نوعاً ما، حتى إن جفن العين يؤمن الراحة خلالها قليلاً للعين.
وربما يكون ممتعاً بالنسبة للقراء، أن يتعرفوا على أقل فترة زمنية يمكن قياسها بأحدث الأجهزة العلمية. لقد بلغت هذه الفترة الزمنية في مطلع القرن العشرين إلى عشرة آلاف من الثانية، أما الآن فيمكن للفيزيائي في المختبر أن يقيس زمناً يساوي جزءاً من مائة مليار من الثانية.
إن هذه الفترة تقل عن الثانية الواحدة، بنفس المقدار الذي تقل فيه الثانية الواحدة عن ٣٠٠ سنة.

متى ندور حول الشمس نهائياً أم ليلاً

إذا بقي الإنسان هادئاً في سريريه وتذكر أن الأرض تدور فعند خط العرض ٤٩ الذي تقع عليه باريس، فإنه يقطع في اليوم الواحد، أكثر من ٢٥٠٠ كم ومن المعلوم أن كل من يقطن الأرض لا يتجول بالدوران حول محور الأرض فحسب بل تنقله الأرض بسرعة أكبر عند دورانها حول الشمس.
إن الأرض مع كافة قاطنيها، تقطع في كل ثانية مسافة ٣٠ كم في الفراغ، وهي في نفس الوقت تدور حول محورها. والسؤال الذي يخطر بالذهن متى ندور حول الشمس أسرع نهائياً أم ليلاً.
فالجواب هنا يكون كالتالي: إننا في المنظومة الشمسية نقوم بحركتين، ندور حول الشمس، وفي نفس الوقت ندور حول محور الأرض. وكلتا الحركتين تجمعان، إلا أن النتيجة تختلف تبعاً لنصف الكرة الأرضية، والذي تقع عليه، هل هو النصف المظلم أم هو النصف المضاء بنور الشمس.
وبالإمعان والتفكير الصحيح نجد أن سرعة الدوران تضاف إلى السرعة الانتقالية للأرض عند منتصف الليل. أما عند منتصف النهار، فعلى العكس تطرح سرعة الدوران من السرعة الانتقالية.
وهذا يعني أننا في المنظومة الشمسية، نتحرك عند منتصف الليل، أسرع مما نتحرك عند منتصف النهار، وبما أن نقاط خط الاستواء تقطع في الثانية الواحدة، حوالي نصف كيلومتر فإن الفرق بين السرعة عند منتصف النهار والسرعة عند منتصف الليل، يصل في منطقة خط الاستواء إلى كيلومتر واحد في الثانية.

صحة وعافية

طعام الأم يحدد جنس المولود!

يقول الله تعالى: ((هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ)) يرى الأطباء أن بالإمكان تحديد جنس المولود بوسائل طبيعية تشمل الغذاء، حيث أثبتت الأبحاث العلمية أن لتغذية المرأة تأثير كبير في عملية اختيار جنس المولود، وذلك من خلال تأثير الغذاء على المستقبلات التي ترتبط بها الحيوانات المنوية في جدار البويضة، والتي عن طريقها تخترق الجدار ويحدث التلقيح. وأوضح العلماء أن زيادة نسبة الصوديوم والبوتاسيوم في الغذاء وانخفاض نسبة الكالسيوم والمغنيسيوم يسبب تغييرات على جدار البويضة لجذب الحيوان المنوي الذكري (Y) واستبعاد الحيوان المنوي الأنثوي (X) فتكون نتيجة التلقيح ذكراً.

والعكس صحيح، أي إذا زادت نسبة الكالسيوم والمغنيسيوم في الدم، وانخفضت نسبة الصوديوم والبوتاسيوم، ينجذب الحيوان المنوي الحامل للكروموسوم الأنثوي، ويستبعد الحيوان المنوي الحامل للكروموسوم الذكري، وتكون نتيجة التلقيح والحمل أنثى.

ولاتباع هذه الطريقة، ينصح الباحثون السيدات باتباع حمية غذائية لمدة زمنية لا تقل عن الشهرين تدعم بها المخزون الغذائي الذي يشجع الجنس المرغوب به، والمغنيسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، وتزيد تناولها أو تنقصه وفقاً للتعليمات مثل ملح الطعام ورقائق الذرة (كورن فليكس) والفواكه الطازجة وأهمها الموز والمشمش والجريب فروت والبطيخ، النكتارين وعصير البرتقال والأجاص والفواكه المجففة والخضراوات الطازجة مثل الفاصولياء الخضراء، والقرنبيط (الزهرة) والذرة والبازلاء والبطاطا والبندورة و صدر الدجاج منزوع الجلد والديك الرومي والحبوب المجففة، إضافة إلى البقول وخاصة العدس وخبز النخالة واللوم والكاجو والفول السوداني وحبوب الصويا والسبانخ، وحتى الشوكولاته والحليب ومشتقاته والمكسرات مثل اللوز والبندق والسمسم وسمك السلمون والسرددين والمحار فضلاً عن الخضراوات وخاصة الورقية منها الخس، والجرجير والبقدونس والسبانخ والجزر والثوم. أما الأغذية المحايدة التي تحتوي على أكثر من مادة غذائية فتشمل اللحوم والأسماك والمأكولات البحرية بكميات قليلة.

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

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

فإذا تم خلال ٣ - ٥ أيام قبل نزول البويضة الأثنيوية الذي يكون عادة في اليوم ١٣ - ١٤ من الدورة الشهرية، فإن الجنين يكون أنثى على الأغلب.

أما إذا جعل الجماع وفي يوم نزول البويضة الأثنيوية أي اليوم الرابع عشر والخامس عشر، فإن المولود على الأغلب يكون ذكراً.

ويتم في هذه الطريقة رصد الإباضة لدى السيدة وتحديد وقت الجماع المناسب للجنس المرغوب به، فعلى سبيل المثال إذا كان الزوجان يرغبان بإنجاب أنثى يحدد وقت الجماع بـ ٢ ساعة قبل الإباضة أما إذا كانت الرغبة بذكر فيحدد الجماع ليكون بعد الإباضة مباشرة مع ارتباط ذلك بالحماية الغذائية المناسبة لتحقيق فرص نجاح عالية.

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

ثم القيام بحقن الرحم بالحيوانات المنوية الحاملة للجنس المرغوب به بعد فصلها في المختبر بطريقة الغرلة باستخدام أدوات خاصة.

اعتماداً على أن السائل المنوي في الحالة الطبيعية يحتوي بصورة تقريبية على ٥٠ في المائة حيوانات منوية أثنيوية و ٥٠ بالمائة حيوانات منوية ذكرية باستثناء بعض الحالات الشاذة.

غير أن هذه الطريقة لا تقوم بعمل فصل تام وناجح مائة في المائة أي أن احتمالية تواجد الحيوانات المنوية للجنس غير المرغوب به واردة وتكون فرص نجاحها محدودة.

والطريقة الأخرى هي الفصل الوراثي أي فصل الحيوانات المنوية بالاعتماد على محتويات المادة الوراثية (AND) وهي أكثر دقة من سابقتها وتعطي نتائج نجاح عالية تصل إلى ٩٠ في المائة إذا حصل الحمل.

أما الطريقة الأكثر انتشاراً والأكثر ضماناً، إذا حصل الحمل حيث تصل نسب نجاحها إلى ٩٩% هي طريقة مرتبطة بأطفال الأنابيب وفيها يتم دراسة نوع الأجنة بعد تشكيلها وانقسامها قبل إرجاعها إلى رحم السيدة بطريقة التشخيص الوراثي قبل إنزراع الجنين في الرحم (DGP) وتتمثل في أخذ خزعة من الأجنة لاختبار جنس المولود.

حيث يقوم فني المختبر بعمل ثقب جدار الجنين المتشكل بعد ثلاثة أيام من إجراء التلقيح وعند وصول الجنين لمرحلة ٨ خلايا، يتم سحب خلية واحدة من غير أن يؤدي ذلك على ضرر أو أذى في الجنين، وتدرس الخلية بطريقة صبغ الكروموسومات (HSF) لتحديد جنس الجنين ولا يتم إرجاع إلا الأجنة المرغوب بجنسها كما يتم بهذه الطريقة أيضاً دراسة الصفات الوراثية لاستبعاد الكثير من الأمراض والتشوهات.

وقال تعالى: ((اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيصُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ)).

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (قدس سره) في تفسيره «تقريب القرآن» في هذه الآية: ((اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَى)) ذكر أو أنثى تام أو ناقص حسن أو قبيح، سعيد أو شقي في الانسان، وفي غير الانسان، ولو لم يعلمه لم يتمكن أن يخلقه ويصوره، ويتقن صنعه (و) يعلم (ما تغيض الارحام) يقال غاض الماء - او غيره من المائعات - يغيض بمعنى قلّ في الارض، أي يعلم ما تنقصه الارحام من المدة، أو الحمل بان تخرج الارحام الولد دون تسعة اشهر، أو دون كمال جسمه، بان كان ناقصا، فالمفعول لتغيض محذوف ((اي تغيضه الارحام)) ونسبة النغض إلى الرحم مجاز، (وما تزداد) الارحام له من المدة والخلقة، بان تخرج الولد بعد تسعة اشهر - كعشرة اشهر أو اكثر - أو تزيد في الخلقة، كان تصنعه ذا رأسين أو ستة اصابع أو نحوها، والحاصل أن الله يعلم المحل.

ويعلم وقت الولادة، زيادة أو نقصان من المدة المقررة للولادة، ويعلم أن الولد ناقص أو زائد.

روي عن الصادق (عليه السلام) قال: ((ما تحمل كل أنثى)) الذكر والأنثى ((وما تغيض الارحام)) ما كان دون التسعة، وهو غيض ((وما تزداد)) ما رأت الدم في حال حملها ازداد به على التسعة اشهر (وكل شيء عنده) تعالى (بمقدار) فليس زيادة المدة والخلقة، أو نقصانها، كالزيادة والنقصان من مصنوعات الناس، حيث يخرج الأمر من ايديهم، بل انه سبحانه، يفعل كل ذلك بتقدير وحكمة، فالزيادة والنقصان بقدر وتقدير.

طعامك دواؤك

قد يصاب أحدهم بنوبة صداع شقيقة كل يوم تحرمه مثلاً من متعة رياضته المفضلة - المشي. وقد يظن طبيبه في أول الأمر أن كثرة مشي المريض على الأرصفة وسواها تجهد صلبه الذي يبرق بشكواه إلى رأسه فيحدث الصداع. ويهم الطبيب بنصحه أن يختصر رياضته لو لا أنه في اللحظة الأخيرة يطلب من مريضه أن يذكر له ملخص عاداته الغذائية، وعندئذ يضع إصبعه على مكنم الداء أو أقرب الأسباب إلى الصداع: أنه الشوكولاته.

يلجأ الناس في كثير من الحالات إلى الأدوية والعقاقير لمكافحة الصداع. وهو شيء معقول طبعاً شريطة أن يراعى الحذر والاقتصاد في تناولها. ولكن الطعام الذي يأكله أولئك الناس ربما كان سبب العلة وبالتالي فإن زوال الصداع ربما كان مرهوناً بالإقلاع عن أنواع منه، وهذه حقيقة يتزايد باطراد عدد الذين يكتشفونها. إن هذا العلاج مثير للجدل والأخذ والرد، وذلك لأن الأدلة العلمية التي تربط الصداع بالطعام قليلة. وقلة الأدلة المحسوسة على هذه الرابطة تضع كثيراً من الأطباء الذين يجزمون بوجود مثل تلك العلاقة، لا سيما وأنهم لم يعلمونه علم اليقين في ممارستهم اليومية.

وقد قال أحد أولئك المختصين: إنني كباحث تساورني بعض الشكوك حول العلاقة بين الغذاء والصداع ولكنني لا أشك في وجودها بحكم ما ألمسه في عيادتي.

ومع ذلك فإن لدي إحساساً قوياً بأن الذين يعانون من صداع الشقيقة يمكن التخفيف عنهم عن طريق الغذاء.

وتبلغ نسبة النجاح في ذلك ٢٥ - ٣٠ % على أقل تقدير.

وليست هذه الفئة فقط هي التي تستطيع العثور على العلاج من الشقيقة عن طريق الحماية المحدودة. بل إن بعض المصابين بصداع الشدة والصداع العضلي قد يشفون منها لأن الصداع في حالات هذا النفر من الناس ربما كان عارضاً يخفي وراءه حالات تحسس بأطعمة معينة، وفي مثل هذه الحالة يصبح من السهل شفاء صداعهم عن طريق تغيير نظام طعامهم.

وغني عن القول إنه لا وجود لنمط غذاء واحد يستطيع أن يشفي كل أنواع الصداع. وليست هناك وصفة طبية غذائية بعينها تستطيع ذلك.

فالطبيب لا يستطيع على سبيل المثال أن ينصح مريضه بتناول حباتي غريب فروت ثم بمراجعته بعد ذلك. فهذه الفاكهة لا تستطيع القضاء على الصداع إذا أخذت كعلاج. وهذا يعني أن كل علاج هي شيء فردي مثل الصداع نفسه.

إذا كان الإنسان مصاباً بصداع الشقيقة فقد تكون أنواع الأطعمة التي يتناولها هي السبب في ظهور الأعراض التي تجعل المصاب يحس بالغثيان. كأن يتناول كميات كبيرة من الجبن ولا سيما الكرافت أو الشيدر والفسق المملح والبيتتي فور المدهون بالشوكولاته، (وشرب النبيذ أيضاً، والأحمر منه خاصة، - والعياذ بالله -) يسبب صداع الشقيقة.

والسبب هو أن أطعمة وأشربة كهذه تحتوي على مواد تسمى أمينات. وهذه تؤدي إلى توسع الأوعية الدموية مما يفتح زناد الصداع.

هل معنى ذلك أن الذين يشكون من صداع الشقيقة عليهم تجنب الفسق والملح والخبز الطازج والجبنه الصفراء؟ لا داعي لذلك بالضرورة ولكن عليهم أن يغيروا نمط غذائهم، إن لدى معظم خبراء الصداع قائمة بالأطعمة التي ينبغي تجنبها. ولكنهم جميعاً مجمعون على إن أفضل قاعدة عملية بسيطة لتجنب الصداع هي تجنب الأطعمة التي يعرف المرء إنها تصيبه به.

مع إن ذلك ليس قولاً علمياً، إلا إنه إذا أدى الامتناع عنها إلى تجنب الصداع ملياً، فإن ذلك هو الأجدى. وقد يلجأ المريض إلى أكبر الثقات في هذا المجال للتخلص من صداع الشقيقة. ومع ذلك فإن كشف الإنسان عن مسببات صداعه هو من الأمور المتروكة في الدرجة الأولى لحكمه الشخصي. ولكن قد يكون من المفيد مع ذلك الإحاطة بمحتوى قائمة من الأطعمة التي يشتبه على نطاق واسع بأنها تسبب صداع الشقيقة.

فإلى جانب الأطعمة الآتية الذكر تضم هذه القائمة أيضاً مرق فول الصويا واللحوم المحفوظة المعالجة بالنيترايت وأشربة الكافئين كالقهوة والشاي والشوكولاته الساخنة والكولا والأطعمة المحتوية على بعض أنواع المقبلات مثل المونو صوديوم ومنتجات الألبان والفاصولياء العريضة والحمضيات والبندورة والبصل وأضاف من الطعام البحري ومنتجات القمح الطازجة والخمائر وعرق السوس والخل باستثناء الأبيض منه.

إن النصيحة التي يسديها معظم الخبراء للمصابين بصداع الشقيقة هي إن يحذفوا من طعامهم الأغذية المحتوية على الأمينات. ثم تجربة المآكل الأخرى واحدة واحدة لمعرفة ما إذا كانت تسبب الصداع ثم الإقلاع عنها.

إن هذه الطريقة ليست مضمونة مائة بالمائة على كل حال لأن هناك أنواع من الصداع لا تظهر أعراضها إلا بعد مرور يوم أو يومين على تناول الطعام المسبب للصداع.

كما إن هناك بعض أنواع الصداع التي لا تنشأ عن تناول طعام بعينه وإنما عن مزيج من الأطعمة المختلفة، وأخرى لا تظهر إلا إذا تضافر أحد الأطعمة مع الإحساس بالشدة أو الإرهاق العاطفي.

ويحدث كثيراً أن يتناول الإنسان طعاماً ما (STRESS) بدون أن تسبب له الصداع، ولكن الصداع قد يظهر إذا ما رافقت الشدة هذا الطعام، مثلاً قد يتناول أحدهم هذا الأسبوع حفنة من الفستق أو المكسرات بدون أن يصاب بالشقيقة ولكنه في الأسبوع الذي يليه يصاب بها إذا رافقت الشدة هذه المكسرات.

والملاح كالشدة هو ما قادحات زناد الصداع فالأطعمة المملحة تؤثر على الأوعية الدموية بحيث يصبح الإنسان مهياً للتأثر بأطعمة أخرى مهيجة للصداع. فعند وصول الملح إلى بطانة المعدة فإنه يحرض العصب المبهم VAGUS NERVE الذي ينقل الدفقات إلى الرأس مسبباً الصداع.

إن قطع هذا العصب جراحياً يستخدم الآن كطريقة لمعالجة القروح الأثنا عشرية. قد يبدو ذلك علاجاً جذرياً للصداع ولكن كثيراً من مرضى الشقيقة قد أصيبوا أيضاً بهذه القروح بسبب اضطرابهم إلى الإكثار من تعاطي الأسبرين.

والواقع إن أطعمة صداع الشقيقة ليست عبارة عن وضع قائمة بالأطعمة الواجب تجنبها فحسب، ولكن الشيء الأساسي هنا هو أن يقل تصنيع الأطعمة إلى الحد الأدنى، والإقبال على المأكول المنزلية كالثوربا والسلطة الطازجة التي تهيأ في المنزل. والأطعمة الجاهزة والمحفوظة تحتوي على مقادير كبيرة من النترات وهذه تسبب صداع الشقيقة.

قد يلزم الصداع أحد الأشخاص سنوات طويلة تمتد أحياناً إلى عشر سنين، وقد يشخص المرض بأنه صداع شدة لا سيما وأنه يحدث كل يوم فلا يزول إلا بتناول المسكنات. وقد تكون كل مقومات الشدة موجودة في تصرفات المريض وطباعه فعلاً: كثرة النوبات المزاجية الحادة وسرعة الهياج والإرهاق العصبي والانقباض ولكن يتبين فيما بعد إن سبب الصداع ليس نفسياً كله، وبعد وضع المريض بالصداع اليومي المزمن على حمية غذائية معينة لاستبعاد الأطعمة التي يظن بأنها مسؤولة على الصداع يتبين أن المريض يتحسس بأنواع من الأطعمة، فإذا رفعت عن مائدته نجا من الصداع، وهكذا عرف سبب الداء فسهل إيجاد الدواء.

إن العلاج الغذائي الوحيد للصداع العادي شبيهه بالعلاج الغذائي لشفاء الشقيقة: لا تأكل سوى الأطعمة الطازجة وتحاش المعلبات وضع لنفسك قائمة بالأطعمة المرفوعة تدريجياً للاهتداء إلى الأنواع المسببة للصداع. عند انخفاض مستوى السكر في الدم يصيب الإنسان صداع وعاني شبيهه بصداع الشقيقة، ويمكن تجنب مثل هذا الصداع عن طريق تناول عدة وجبات خفيفة من الطعام يومياً بدلاً من الوجبات الثلاث المتعارف عليها.

ولتكن الوجبة الأخيرة محتوية على البروتين وذلك كيلا تتضاءل كمية سكر الدم حتى صباح اليوم التالي، وتجنب الفحمانيات البسيطة والأطعمة المحتوية على كثير من السكر لأن ذلك يؤدي إلى ارتفاع وانخفاض سريعين في مستويات سكر الدم.

وهناك الصداع الناشئ عن الإكثار من الكافيين أو الانقطاع المفاجئ عنه. فلما كان الكافيين منبهاً قوياً فإنه يجعل الإنسان سريع التهيج والتوتر وهذا يمكن أن يتطور إلى صداع شدة وهذا النوع من الصداع قد يؤرق الإنسان ويحرمه من النوم ويشعره بالتعب. كما إنه قد يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم مما يحدث ضرباً مؤلماً في الرأس أو يزيد من نوبات صداع الشقيقة.

والكافيين قابض للأوعية الدموية أيضاً. فإذا كان الشخص من المكثرين من تعاطي الكافيين فإن أوعيته قد تصبح سريعة التكيف به، فإذا أنقطع عنه توسعت الأوعية الدموية وكانت النتيجة صداعاً لا يعالج إلا بمزيد من الكافيين. والطريقة الصحيحة هي إن يقتن الإنسان نفسه تدريجياً عن هذه المادة.

وهناك نوع شائع من أنواع الصداع هو الناشئ عن إهمال الشخص لناعيته الغذائية. فهو لا يبالي بفطوره أو بتجاوز إحدى الوجبات بسبب الاتكباب على العمل. وهذا الصداع عادة هو من آفات عشاق العمل المدمنون عليه بلا حدود. والوقاية من هذا الصداع خير من التداوي منه لأن السبب معروف والعلاج الطبيعي معروف: الاهتمام بالعادات الغذائية.

أهمية الحلويات

اتضح من استفتاء عام أن الإنسان يؤثر الحلوى على اللحم، والجبن والزبدة. فهل الإنسان يعتنق دائماً مذهب المتعة والطعم الحلو الممتع؟

أو هناك سبب أشد عمقاً لتعلقنا بالحلواء؟

فيما يلي آراء تفاجئ القراء.

خُلِقْنَا لنأكل الأشياء الحلوة ولكننا نتعلم حبّ العقبة (ما يختم به الطعام).

الولوع بالحلويات مفتاح البقاء. هكذا يتكيف الطفل مع الرضاعة. الطفل ابن ساعة يطلب الحلو. وبالغريزة نقرن الحلو بالغذاء والسُعر (الوحدة الحرارية) متى تذوقناه أول مرة، نطلب المزيد في الحال.

بيد أن الطعم الحلو وحده لا يغرينا بالعقبة، إنه المزيج من السكر والدهن. إنه الطعم المكتسب الذي يلزمنا. ففي الجوع تشبعنا وحدات الدهن، والسكر يجعل تلك الوحدات سائغة لذيدة الطعم. وبعض الأطعمة التي يبدأ الطفل بآكلها - كالخبز مع الزبدة والعسل، هي في أساسها سكر ودهن.

والشخص الذي لا يحب السكر وحده أو المواد الدهنية وحدها، يحب الخليط فلامتزاجهما مفعول تداوبي تعاوني. وفي استطاعتك التعرف على الأطعمة الشبيهة على الفور. ومتى خيّرت بين عقبة مسمنة، وأخرى أقل سمناً تختار المسمنة على الأرجح.

الصراع بين العقل والجسم، هل تسرف أو تقلل من الحلو؟

هذا شعور يعرفه محبو العقبة. فهم يشتهونها لذتها، ولكنهم يعرفون أيضاً أن الإكثار يعير الجسم وزناً

إضافياً. فهل نقلع عنها؟ ليس دائماً. فالعقبة الزاخرة بالأطاييب تصبح نوعاً من اللذة المحرمة المحظورة ونأكلها، أو ننظر بتحسر إليها... وإن أكلناها نحدث أنفسنا بقولنا «يجب والحق يقال أن لا أسرف». وتستعمل العقبة من قبل عائلات كثيرة كجائزة، ولكونها جائزة فإنها تقترب بالمحبة. الحلواء.. الحلواء.. عادة تطبّعنا بها.. إن كثرت أعمالنا نأكل شيئاً حلواً.. وإن أقلقنا أمر نأكل الحلو.. والشوكولاته لبعض النساء طعام عاطفي.. الشوكولاته تشبع الجوع العاطفي، لا جوع الفم وحسب. قد تكون المرأة غاضبة على زوجها، أو على الدنيا ومتاعبها، فتأكل العقبة، ويكون إكثارها من قبيل التمرد، أو الانتقام إن كانت جائعة عاطفياً. إن الإكثار من العقبة يثير المشاكل للإنسان، ولكن متى أدرك هذا الإنسان أن لإسرافه حلاً هان الأمر.

ماذا يقول المدمن

مدمن الحلواء، مدمن العقبة يقول: إني أحب الحلواء، لقمة واحدة تتبعها لقمات، وهناك شبه بين إدمان المخدرات وإدمان الحلويات. والإنسان الذي يقلع عن تعاطي المخدرات يشتهي المأكولات الحلوة. والإنسان المعاني من الضغط والألم يشتهيها. ومتى تفاقم همه يداويه بالطعام الحلو.. وهذا أمر عجيب.. فلم لا تمتد يده في حالات كهذه إلى الملح؟ إلى المأكولات المحلية؟!

قليل من الرديء جيد!

ولكن الكثير من الجيد يغدو رديئاً! شريط الفيديو الرائع يفقد روعته متى تكررت مشاهدته. وكل صنف من الطعام المشتتهي يصبح ممجوجاً إن أكثر المرء من أكله، وكرر أكله. ولا ريب في أن التقسيط يوازن، والاعتدال يحفظ هذا التوازن.

وربما يمنح بعضهم في بعض الأحيان لأنفسهم الإذن في التطرف والإسراف.. حيث يعتبرون ذلك تحريراً من الكوابح. واعتاقاً من العبودية. وهل في التهور مرة في الشهر ما يमित؟ الحياة لعبة وكل لعبة فيها ما يفيد وفيها ما يضر.

قليل من الرديء ينسي متاعب العيش. وليس هذا الرديء القليل جريمة.. الجريمة هي الحرمان الدائم.. والمجرم هو الشيء القابع في داخلنا.. هذا الشيء الحي يجب أن يعرف ما للتافه من فائدة، وما للرديء القليل من منفعة...

النفس والروح ينتعشان... والقلب يستريح من عنائه... ليواصل عمله بجدّ ونشاط، ولتتمتد الحياة وتطول.

مكارم الأخلاق

إمضاءات شيرازية

إكبار النفس

إكبار النفس هو أن يرى الإنسان نفسه كبيراً، وذلك خير دليل على صغر النفس، وضعة الروح. إن النفس يصيبها ما يصيب العين - أحياناً - من قصر النظر، فتري القريب، وتقصر عن تشخيص البعيد. ولا يخفى أن الإنسان مجبول على إكبار نفسه، وتزيين عمله واستكثاره، مهما ضؤل وقبح. وكلما قويت هذه النزعة في النفس، انحطت، وخف وزنها، وضعف عملها. وكلما انعكس الأمر، فرأى الإنسان نفسه صغيراً وعمله حقيراً، ثقلت، وعظمت همتها، وبُعدت رؤيتها، وثُقب نظرها، فهو ينشد الكمال دائماً، ويطلب الرقي أبداً، حتى يصل إلى مرامه المنشود، وكما يقولون: «إن من جدّ على الدرب وصل».

وقد حارب الإسلام هذه النزعة أشدّ المحاربة، حرصاً منه على سلامة المجتمع، وتركية الأفراد، فقال عزّ من قائل: ((أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُونَ أَنْفُسَهُمْ بِاللَّهِ يَزْكِي مَنْ يَشَاءُ)) (٣).

وقال تعالى: ((هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنْتُمْ أَجْنَةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ اتَّقَى)) (٤).

وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): «لا تحقروا شيئاً من الشرّ وإن صغر في أعينكم، ولا تستكثروا الخير وإن كثر في أعينكم» (٥).

وعن الإمام الصادق (عليه السلام) أنّه قال: «قال إبليس - لعنه الله - لجنوده: إذا استمكنتم من ابن آدم في ثلاث، لم أبال ما عمل فإنه غير مقبول منه، إذا استكثر عمله، ونسي ذنبه، ودخله العجب» (٦).

وليس إكبار النفس المسمى بالعجب مقتصرأ على العبادة فحسب - كما يرتنيه الكثير - بل إنّ العجب مذموم في كل مجال، سواء أكان في العبادة والابتغال، أم في العلم والثقافة، أم في الصنعة والاختراع، أم في غيرها

٣- سورة النساء، الآية ٤٩.

٤- سورة النجم، الآية ٣٢.

٥- وسائل الشيعة، ج ١٥، ص ٣١٢، ح ٢٠٦١٠.

٦- بحار الأنوار، ج ٦٩، ص ٣١٥، ح ١٥.

من الأمور.

ولذا أطلق أمير المؤمنين (عليه السلام) كلمته الرائعة فقال: «العجب هلاك، والصبر ملاك» (٧).
هذا ولا يخفى أن هناك فرقاً بين إكبار النفس وعلو الهمة، حيث إن الثاني من الفضائل ويصحبه الاعتزاز بالنفس، لا اعتزاز المعجب الخوار، بل اعتزاز العامل العملاق، بخلاف الأول فإنه رذيلة مردية، تؤدي عادةً بصاحبها، وتسقطه عن الحيوية والنشاط.
ولذا فإن الإمام السجاد (عليه السلام) قال: في دعائه المسمى بـ«مكارم الأخلاق»: (اللهم صلّي على محمد وآل محمد وحلّني بحلية الصالحين، وألبسني زينة المتّقين، في بسط العدل، وكظم الغيظ، واستقلال الخير وإن كثر، من قلبي وفعلتي، واستكنار الشرّ وإن قلّ من قلبي وفعلتي) (٨).
إنه طموح وعلو همة، وتخلية للنفس عن شوائب زائفة، وفرق بينه وبين الإكبار الطائش.

واحة الروح

قال أحد العرفاء

وا عجباً لمن يبني داره جسمه ويهدم.
وقال: صديق الرجل عقله وعدوه حمقه.
وقال: من حدّرك فقد بشّرك.
وقال: بتقلب الاحوال تعلم جواهر الرجال.
وقال: كفاك أدب لنفسك ما كرهته لغيرها.

عجبت

قال أمير المؤمنين (عليه السلام):
عجبت للبخیل يستعجل الفقر الذي منه هرب، ويفوته الغنى الذي إياها طلب، فيعيش في الدنيا عيش الفقراء ويحاسب في الآخرة حساب الأغنياء.
وعجبت للمكتبر الذي كان بالأمس نطفة، ويكون غدا جيفة.
وعجبت لمن شك في الله وهو يرى خلق الله.
وعجبت لمن نسي الموت وهو يرى من يموت.

٧- بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٣٧٩.

٨- بحار الأنوار، ج ٦٦، ص ٣٧٩، ح ٣٥.

وعجبت لمن أنكر النشأة الأخرى وهو يرى النشأة الأولى.
وعجبت عامر دار الفناء وتارك دار البقاء.
وعجبت لمن يحتمي عن الطعام مخافة الداء ولا يحتمي من الذنوب مخالفة النار.

ولدتك أمك باكياً

ولدتك إذ ولدتك أمك باكياً***والناس حولك يضحكون سروراً
فاجهد لنفسك أن تكون إذا بكوا***في يوم موتك ضاحكاً مسروراً

افعل خمسة وأذنب ما شئت

جاء رجل إلى الإمام علي بن الحسين (عليه السلام) وقال له:
أنا رجل عاصي ولا أصبر على المعصية فعظني بموعظة.
فقال (عليه السلام): افعل خمسة أشياء وأذنب ما شئت.
فأول ذلك: لا تأكل رزق الله، وأذنب ما شئت.
والثاني: أخرج من ولاية الله، وأذنب ما شئت.
والثالث: اطلب موضعاً لا يراك الله، وأذنب ما شئت.
والرابع: إذا جاء ملك الموت ليقبض روحك فادفعه عن نفسك، وأذنب ما شئت.
والخامس: إذا أدخلك مالك في النار فلا تدخل في النار وأذنب ما شئت.

كُفْ أَكْفْ

عن أبي حمزة الثمالي: عن أبي جعفر (الباقر عليه السلام)).
قال: سمعته يقول:
من كف نفسه عن أعراض الناس كف الله عنه عذاب يوم القيامة، ومن كف غضبه عن الناس أقاله الله نفسه يوم القيامة.

ادرسوا القرآن

وقال (صلى الله عليه وآله):
(إن أردتم عيش السعداء، وموت الشهداء، والنجاة يوم الحسرة، والظل يوم الحرور، والهدى يوم الضلالة، فادرسوا القرآن، فإنه كلام الرحمن، وحرز من الشيطان، ورجحان في الميزان).

اقبلوا عذره

وأحضر الإمام موسى بن جعفر (عليه السلام) ولده يوماً فقال لهم:
يا بني إني موصيكم بوصية فمن حفظها لم يضر معها إن أتاكم آت فأسمعكم في الأذن اليمنى مكروهاً ثم
تحول إلى الأذن اليسرى فاعتذر وقال لم أقل شيئاً فاقبلوا عذره.

من لي بهذا العابد

عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال:
كان عابد في بني إسرائيل لم يقارف من أمر الدنيا شيئاً، فنخر إبليس نخرة فاجتمع إليه جنوده.
فقال: من لي بفلان؟ فقال بعضهم: أنا.
فقال: من أين تأتية؟
فقال: من ناحية النساء، قال: لست له، لم يجرب النساء.
فقال له آخر: فأنا له.
قال: من أين تأتية؟
قال: من ناحية الشراب واللذات، قال: لست له، ليس هذا بهذا.
قال آخر: فأنا له.
قال: من أين تأتية؟
قال: من ناحية البر قال: انطلق فأنت صاحبه.
فانطلق إلى موضع الرجل فأقام حذاءه يصلي.
قال: وكان الرجل ينام والشيطان لا ينام، ويستريح، والشيطان لا يستريح، فتحول إليه الرجل وقد تقاصرت
إليه نفسه واستصغر عمله.
فقال يا عبد الله بأي شيء قويت على هذه الصلاة؟ ثم أعاد عليه فلم يجبه ثم أعاد عليه.
فقال: يا عبد الله إني أذنبت ذنباً وأنا تائب منه، فإذا ذكرت الذنب قويت على الصلاة.
قال: فأخبرني بذنبك حتى أعمله وأتوب فإذا فعلته قويت على الصلاة.
قال: أدخل المدينة فسل عن فلانة البغية فأعطها درهمين ونل منها.
قال: ومن أين لي درهمين؟ ما أدري ما الدرهمين.
فتناول الشيطان من تحت قدميه درهمين فناوله إياهما.
فقام فدخل المدينة بجلابيبه يسأل عن منزل فلانة البغية فأرشده الناس وظنوا أنه جاء يعرضها فأرشدوه فجاء
إليها فرمى إليها بالدرهمين.
وقال قومي، فقامت فدخلت منزلها، وقالت: أدخل إنك جئتني في هيئة ليس يؤتي مثلي في مثلها، فأخبرني
بخبرك، فأخبرها.

فقالت له: يا عبد الله إن ترك الذنب أهون من طلب التوبة، وليس كل من طلب التوبة وجدها، وإنما ينبغي أن يكون هذا شيطاناً مثل لك، فانصرف.

فإنك لا ترى شيئاً، فانصرف، وماتت من ليلتها. فأصبحت فإذا على بابها مكتوب: احضروا فلانة فإنها من أهل الجنة.

فارتاب الناس فمكثوا ثلاثاً لا يدفنونها ارتياباً في أمرها، فأوحى الله عز وجل إلى نبي من الأنبياء لا أعلمه إلا موسى بن عمران (عليه السلام): أن انت فلانة فصل عليها، ومر الناس أن يصلوا عليها، فإني قد غفرت لها، وأوجب لها الجنة بتثيبتها عبدي فلانة عن معصيتي.

من أخلاق الإمام الراحل (قدس سرّه)

كان الإمام الشيرازي (قدس سرّه) يبعد بقوة عن كل مظاهر الزينة والاشتغال بمباهج الحياة التي تبعد الإنسان عن الروحانية والتوجه إلى الله عز وجل.

فقد كان (قدس سرّه) في طفلة حياته المباركة ممن يدعو إلى البساطة في الحياة والعودة إلى ساحة الإسلام ورحمته والزهد في الدنيا ومغرياتها والتوجه إلى الله والدار الآخرة.

من هذا المنطلق كان (قدس سرّه) ينبذ مسألة التشريفات ويدعو دائماً إلى الاكتفاء بالأمور البسيطة التي تؤدّي الغرض المطلوب.

يقول حجة الإسلام والمسلمين الشيخ علي السيّاح: عندما كان الإمام الشيرازي (قدس سرّه) في مدينة مشهد المقدسة بقي مدة خمسة أشهر في مدرسة الإمام الرضا (عليه السلام) العلمية التي تأسست على يده المباركة. وفي تلك الأيام كان سماعته (قدس سرّه) يلقي بحثه الخارج في السرداب الواقع في الطابق الأرضي من المدرسة.

ومنذ اليوم الأول الذي بدأ السيد بإلقاء بحث الخارج جيء له بكرسي وجعل قريباً من باب الدخول.

فكان سماعته بمجرد أن يدخل محلّ التدريس يجلس عليه ويبدأ بالبحث.

وفي أحد الأيام قلت له: سيّدنا، إذا تسمحون لي أن اجعل الكرسي في آخر السرداب لأن الطلبة يأتون إلى البحث وشيئاً فشيئاً ينسدّ الطريق أمامهم، ناهيك عن المزاحمة التي يلاقيها بعض الطلاب إبّان تخطيهم لإخوانهم الطلبة أثناء عبورهم فيما بينهم للوصول إلى آخر السرداب. إلا أن السيد (قدس سرّه) لم يقبل ذلك، ولم يوافق عليه.

وفي يوم من الأيام اطلعت على السرّ في ذلك، حيث إن سماعته شخصياً قال لي:

شيخنا إنكم إذا جعلتم الكرسي آخر السرداب فإنّ طريقي إليه سوف يكون من بين الطلبة ممّا يضطّرون إلى القيام، ولعلّ بعضهم أخذ يدي وقبّلها، أو رفع صوته بالصلوات العالية، وكلّ ذلك يمكن أن يؤثر على الإنسان، فيجعله طاغوتاً! أمّا إذا كان الكرسي في أول السرداب فإني أجلس عليه مباشرة وأبدأ بالدرس دون أن يحصل شيء من أمثال هذه الأمور، أو يحدث من التشريفات ما يبعث على العجب والطغيان في النفس.

استراحة العدد

اكتشافات

أجيال جديدة من الكومبيوترات العملاقة

بعد فترة من الإهمال، يجري حالياً إحياء تراث سيمور كراي أب الكومبيوتر الفائق المعاصر. ويوجه العلماء في المؤسسات الحكومية والقطاعات الصناعية والأكاديمية، الذي يتسابقون في بناء أسرع كومبيوتر في العالم، انتباههم نحو مبدأ كراي لبناء كومبيوتر فائق.

وبعد وفاة كراي في حادث سيارة عام ١٩٩٦، كانت الأجهزة النادرة التي تجسدت فيها فلسفة هذا العالم المبدع في تصميم الكومبيوتر، قد أصبحت قديمة وعتيقة وتم استبدالها بألاف المعالجات الموصولة الرخيصة والمنتجة بالجملة.

وتعرف أجهزة كراي باسم الكومبيوترات الفائقة الموجهة، وهي تضم مكونات خاصة تعالج الأرقام الطويلة في المعادلات العلمية المعقدة. وتعتبر من الأجهزة الممتازة نظراً لتصميمها الذي تتوازن فيه سرعة الاحتساب، والقدرة على نقل المعلومات بسرعة داخل الكومبيوتر أثناء القيام بالاحتساب.

ويقوم بيرتون سميث مؤسس شركة (تيرا) في سياتل، بإعادة إحياء فلسفة التصميم هذه. وقد اشترت الشركة بحث كراي الأصلي في عام ٢٠٠٠ وخلال السنوات الثلاث منذ حيازة البحث، اعتبر سميث من أكثر الأشخاص تأييداً لمبدأ كراي.

واعتبرت أجهزة كراي، لأول خمس وعشرين سنة من عمر الكومبيوتر الفائق، أسرع الكومبيوترات بالعالم. ولكن في بداية الثمانينات خضع عالم الكومبيوتر لما يعرف بهجوم الميكرو القاتل.

وتعتمد هذه الأجهزة الجديدة على أعداد هائلة من المعالجات الموصولة ببعضها البعض لإنتاج كومبيوتر فائق، عوضاً عن أجهزة متخصصة كما في تصميم كراي.

وانتشرت هذه الأجهزة المعروفة باسم المعالجات المتوازية في سوق الكومبيوترات الفائقة وأصبحت موجودة بكثرة في مختبرات البحوث والأسلحة.

وكان إنتاج هذه الأجهزة وليد سياسة حكومية، حيث اعتبرت حكومة الولايات المتحدة، حتى الثمانينات، الكومبيوترات الفائقة جزءاً من التنافس التكنولوجي مع الاتحاد السوفياتي (سابقاً) واليابان، ودعمت البحث والتطوير. ولكن بنهاية الحرب الباردة انتهى الدعم الفدرالي نظراً لتدني مستويات التأهب الاستراتيجي،

والاعتقاد بأن أجهزة المعالجات المتوازية بأعداد هائلة، أثبتت أنه يمكن للكمبيوتر الفائق، أن ينتج من مكونات كمبيوتر المستهلكين.

واليوم أثبتت تصاميم أجهزة المعالجات المتوازية أن لها حدوداً، وهذا تبين في السنة الماضية عندما فاز كمبيوتر فائق حسب تصميم كراي من إنتاج شركة يابانية بجائزة أسرع كمبيوتر.

ويظهر الآن إجماع ضمن مصممي الكمبيوتر الأميركيين، أن نظام تسلسل المعالجات يفشل أمام أنواع معينة من المشاكل الحسابية. وكان العلماء ومصممو الكمبيوتر يحاولون إقناع الحكومة بالحاجة للاستثمار في تصميم كراي التقليدي. ووفقاً لعدد من العلماء فإن المسألة الأساسية هي قلة الاستثمار في تكنولوجيا الكمبيوتر.

وفي جلسة أمام لجنة الكونغرس العلمية قدم خبراء الكمبيوتر العملاق قضية حول زيادة رئيسية في الأنفاق الفدرالي على الكمبيوترات العملاقة متحججين بمشاريع مكافحة الإرهاب والبحوث العلمية.

ويشدد على الانتباه الجديد هذا خبراء الكمبيوتر العملاق الذين صرحوا بأن مجموعة جيسون والتي تقوم بدراسات نيابة عن البنتاغون، تحقق في تقصير في مبادرة الكمبيوتر المتقدم الاستراتيجي والتي يمولها البنتاغون، وتعتمد بكثرة على كمبيوترات المعالجة المتوازية.

وهناك مخاوف نامية حول البرنامج الضخم الذي سيراقب الأسلحة النووية ويحاكي الانفجارات النووية والذي كان مخيباً للظن لأن كمبيوترات المعالجة المتوازية التي يستخدمها البرنامج قد كانت غير كفوة وصعبة البرمجة.

ويبدو أن أسلوب كراي هو البديل الطبيعي. وصرحت شركة (تيرا) عن أرباح متصاعدة في الربع الثاني لعام، ٢٠٠٣ وكان الدخل لهذا الربع حوالي ٨.٦١ مليون دولار مقارنة مع ٦.٣٨ مليون دولار في السنة الماضية.

وتم تقوية إعادة إحياء أجهزة كراي في فترة سابقة عندما أصبحت شركة (تيرا) إحدى الشركات الثلاث الصانعة للكمبيوتر مع (آي بي أم) و (صن مايكروسيستمز) التي اختارتها وكالة بحوث الدفاع المتقدمة لتطوير النماذج الأولية للجيل المقبل من الكمبيوتر العملاق الذي يمكنه أن يقوم بكدريليون (ألف تريليون أو مليون مليار) احتساب بالثانية بنهاية العقد.

وكانت أجهزة كراي تواجه الإهمال منذ نهاية الثمانيات.

واشترت الشركة شركة (إس جي أي) في عام ١٩٩٦ بمبلغ ٧٤٠ مليون دولار. وقامت (أس جي أي) بإنهاء إنتاج الكمبيوترات الموجهة العملاقة، ولكن اضطرت أن تعيد إنتاجها عندما طلبت وكالة الأمن القومي، أجهزة تقليدية. ومولت الوكالة تطوير جديدة من الكمبيوتر العملاق والذي أنتجته الشركة في السنة الماضية.

وفي عام ٢٠٠٠ تم بيع الشركة مرة أخرى لشركة (تيرا) وكان سميث من مؤسسيها ورائداً لمبدأ تعدد التسلسلية، وهو أسلوب شائع الاستخدام اليومي في المعالجات العصرية لاستخدام الموارد بشكل أكفأ.

ومن المؤشرات على الابتعاد عن كمبيوترات المعالجة المتوازية، ابتكار توماس ستيرلنغ وهو عالم كمبيوتر في معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا ومستشار في تصميم الكمبيوترات العملاقة، لنوع معين من

الكومبيوترات المتوازية الرخيصة المعروفة باسم مجموعة بيلوف والتي يمكن تجميعها من كومبيوترات شخصية.

وأقر ستيرلنغ أنه بينما تحل هذه الأجهزة الرخيصة العديدة من المشاكل، فهناك تحديات احتسابية تتطلب تصميمات جديدة مماثلاً لأجهزة كراي الجديدة، حتى تستطيع أن تقوم بكدريليون (ألف تريليون أو مليون مليار) احتساب بالثانية بنهاية هذا العقد.

وتتطلب مثل هذه السرعة في المعالجة، عمليات محاكاة ما يؤثر على جناح طائرة أثناء الحركة في الجو: مثل حركة الجناح والاضطراب الجوي الحرارة. ويقول ستيرلنغ أنه لم يثبت بعد أن أجهزة سميث الجديدة ستلبي هذا التحدي.

التعرف على الأشخاص تقنياً

طورت دائرة الأبحاث في شركة FUJITSU اليابانية تقنية جديدة للتعرف على هوية الأشخاص من دون الحاجة إلى إخضاعهم لملاصم الأجهزة الإلكترونية. وتستند هذه التقنية إلى التعرف عن طريق الشرايين الدموية في راحة اليد، حيث يقوم هذا النظام بتصوير مخطط الشرايين والأوعية الدموية في اليد بواسطة الأشعة تحت الحمراء. وهكذا تتم عملية التعرف على هوية الشخص من دون أي تماس بين جسده والواقظ الإلكترونية.

جاسوس من نوع جديد

فتحت أجهزة البث بلا أسلاك بواسطة موجات الراديو الدقيقة جداً المجال واسعاً أمام إمكان ربط الأشياء والحاجات الموجودة في حياتنا اليومية بشبكة الإنترنت. فالثياب الداخلية المزودة بهذه التقنية تتيح معرفة المخزن الذي ابتاعها صاحبها منه، وحقيبة اليد المستقبلية قادرة على كشف محتوياتها من دون فتحها.

ولا شك بأن القارئ سيخال إن هذا الأمر ضرباً من الخيال العلمي. والواقع أنه تم البدء بتطوير هذه التقنية خلال الحرب العالمية الثانية لمساعدة العاملين على أجهزة الرادار على التمييز بين الطائرات الحليفة والطائرات المعادية، حيث عمدت قيادات الجيوش إلى تزويد الطيارين ببطاقة تحديد للهوية تعمل بموجات الراديو. أما اليوم فإن هذه التقنية نفسها تستخدم لمراقبة قطعان المواشي السارحة في الهواء الطلق بعيداً عن أعين الرعيان وتحديد مكان التأنهة منها، كما بات ركاب وسائل النقل يستخدمونها لفتح الأبواب الآلية التي لا تفتح إلا بتمرير البطاقة.

ويرى الخبراء أن هذه التقنية ستحدث ثورة حقيقة في عالم التسويق والبيع وإدارة مستودعات التخزين. وفتح مخزن (برادا) في نيويورك أبويه ليشكل مسرح اختبار ميداني لهذه التقنية، حيث جرى زرع لواقظ إلكترونية في جدران غرف القياس كي يتسنى للبائع معرفة القطعة التي يجربها الزبون وما إذا كانت متوافرة

في المستودع بقياسات وألوان أخرى أو بأنسجة مختلفة.

هناك شركات أخرى كثيرة وفي مقدمها (نوكيا) تدرس جدياً اعتماد تقنية التعرف عبر موجات الراديو لإدارة حركة بضائعها بين المعمل أو المصنع ومراكز البيع.

لكن هذه التقنية تصطدم حتى اليوم بارتفاع كلفة تصنيع البطاقات وكبر حجمها. وعندما يتم تقليص حجمها ونفقات تصنيعها إلى الحد الأدنى فإنه سيتم تصنيع ثياب داخلية قادرة على الاتصال مع آلة الغسيل لتحديد درجة حرارة المياه اللازمة لغسل هذا النوع من الثياب أو الاتصال مع البراد لتمرير الطلبية بالمواد الناقصة أو النافذة آلياً، بحيث تطلب من بائع الأجبان والألبان مثلاً إرسال قارورة الحليب لتعويض ما تم استهلاكه وكذلك الأمر بالنسبة إلى بقية المواد.

إن هناك اتجاهاً إلى صنع أشياء الحياة اليومية واحتياجاتها الملموسة على نحو تتسم فيه بالذكاء، ودخلنا في عالم ما يسمى بالواقعة على الخط، أي مرحلة ربط كل غرض أو حاجة يتم تصنيعها بالشبكة.

ويرى المدافعون عن الحريات الفردية في تقنية التعرف على الأشياء بواسطة موجات الراديو تهديداً حقيقياً للحياة الشخصية الفردية، لأن هذه التقنية تتيح للمخازن التجارية التعرف على هوية الأشخاص من المشتركين انطلاقاً من بطاقة التعرف الموجودة في ثيابهم كما تفتح الباب واسعاً أمام هواة التلصص لاستخدام (الساكنر) أي أجهزة النسخ للتعرف على طبيعة الثياب الداخلية التي ترتديها النساء كي تتمكن شركات الإعلان والدعاية من تطوير لقطات للإعلانات المتلفزة تناسب ذوق الجمهور.

إن أنصار تقنية التعرف على الأشياء بواسطة موجات الراديو يدركون ما سيحققه هذا النظام من مكاسب لكنهم يدركون أيضاً القلق الذي ينتاب المستهلكين لذلك اقترحت منظمات مدافعة عن الحرية الشخصية في الولايات المتحدة إعلاناً حول تقنية التعرف بواسطة موجات الراديو، يهدف إلى إخطار المستهلكين بوجود بطاقات تعمل بالتقنية المذكورة وتوفير إمكانية إبطال عملها أمامهم. وعمد قسم AUTO ID في معهد ماسوشوسيت للتكنولوجيا، بدعم من الشركات الصناعية الكبرى، إلى الترويج لتقنية قادرة على تدمير بطاقة للتعرف عند صندوق الدفع في المخزن عن طريق تعريضها لحزمة اشعاعية معينة إذا رغب الزبون في ذلك لكن هذه الوعود لا تخرج عن إطار النيات الحسنة. والسؤال هو: هل تصمد هذه الوعود أمام النهم التجاري الكاسح.

جهاز خفيف لاستخراج الهيدروجين

طورت شركة IDA TECH النموذج الأول لبطاقة قادرة على استخلاص الهيدروجين مباشرة من المحروقات السائلة مثل البنزين والكيروسين والمحروقات المستمزجة من الزيوت النباتية وغيرها. وترتكز الميزة الأساسية لهذه البطارية على احتوائها على معالج ذي غشاء معدني قادر على استخراج الهيدروجين من المحروقات السائلة بنقاوة تقارب نسبتها ٩٩.٩٥% في المائة.

صحيح أن هناك معدات مشابهة لهذا الجهاز متوافرة في الأسواق غير أن التجديد في هذا الجهاز يكمن في صغر حجمه حيث لا تتجاوز قاعدته ٨٦ سنتيمتراً بارتفاع ٥٤ سنتيمتراً.

أي أنه شبيه بمولد كهربائي صغير، أما قوته الحالية المتواصلة فتصل إلى كيلو واط واحد. ومن ميزات هذه

البطارية أيضاً سهولة تعبئتها.
إذ يكفي التوجه إلى إحدى محطات الوقود للحصول على كمية الهيدروجين المطلوبة بدلاً من عملية التخزين التي تمتاز بها الأجهزة الأخرى.
وتعتزم الشركة تطوير نماذج جديدة أكثر قوة قادرة على تزويد مستخدميها بعشرة كيلو واط وذلك بعدما أثبت هذا النموذج فعاليته واجتاز كل الاختبارات بنجاح.

سوني تطلق كاميرا رقمية

تعتبر آلة التصوير الرقمية إلى أطلقتها شركة (سوني) حدثاً مهماً حيث زاجت فيها لاقطاً بقوة ٥ ملايين بيكسل وناظوراً $\times 4$ أي ما يعادل ٣٤ - ٣٦ ميليمتراً في 24×36 .
في حيث نجد أن معظم آلات التصوير التي تتمتع بخمسة ملايين بيكسل تقدم ناظوراً بصرياً $\times 3$ تبلغ أبعاد هذه الآلة ١٠ سنتيمترات طولاً و ٦.٥ سنتيمترات ارتفاعاً و ٥.٦ سنتيمترات عرضاً.
ما يجعلها سهلة الحمل في الجيب، كما أنها قادرة على التقاط الصور ليلاً في الظلام المطبق كما يمكن تركيب جهاز إضاءة (فلاش) خارجي لها.

شاشة نقالة

لم يصمد عملاق المعلوماتية (مايكروسوفت) طويلاً أمام اغراءات الشاشات بلا أسلاك، إذ شارك مع عدد من مصنعي الإلكترونيات الكبار وطور شاشة مسطحة جداً للاتصالات بلا أسلاك من طراز B11-802 قابلة للتثبيت والنقل وتوفر لمستخدميها إمكان الوصول إلى محتويات جهاز الكمبيوتر في جميع أنحاء المنزل والحديقة المحيطة به. وتحتوي هذه الشاشة على معالج من طراز X SCALE يعمل بتردد مقداره ٢٠٠ ميغاهيرتز وذاكرة VIVE.

مكبر صوت ممتع

أطلقت شركتا BANG & OLUFSEN مكبراً للصوت كلل عشرين عاماً من البحث المتواصل يستند مبدأ عمله على تقنية العدسات الصوتية وضبط المستويات الحادة في أصوات الآلات الموسيقية. يسمى هذا الجهاز BEOLABS.

وهو مكبر الصوت الأول في العالم القادر، بمجرد عملية ضغط بسيطة على زر، أن يتكيف مع الوسط المحيط به حيث يقوم جهازان بقراءة وتحليل وتوليف انعكاسات الصوت في الغرفة أو القاعة بغية تقديم ترجمة أو توليفة غاية في التجانس والوضوح تمتع المستمع أينما كان جالساً في القاعة.
يبلغ طول مكبر الصوت الرقمي هذا ٩٧ سنتيمتراً ويزن ٦١ كيلو غراماً ويتمتع جهاز التضخيم الحاد بقوة

٢٥٠ واطاً، وكذلك المتوسط، في حين يتمتع الأكثر حدة بقوة ألف واط والحاد جداً جداً بالقوة نفسها أيضاً. انه متعة حقيقية للآذان لكنه كارثة للجيب إذا يصل ثمنه إلى ٧٥٠٠ يورو، ولن يتوافر في الأسواق قبل شهر تشرين الأول المقبل.

غرائب

أقوى وأسرع دراجة في العالم

عرضت شركة ديملو كريسلر أخيراً النموذج الأول لدراجتها النارية **DOGES TOMAHAWK** المستوحى أسمها من صاروخ توماهوك، والتي تعتبر الأقوى والأغرب في العالم. فهي مزودة بأربع عجلات وبمحرك من طراز **VIPER ٧١٠** بسعة ٨.٣ ليترات وبقوة ٥٠٠ حصان، ومن المقرر أن تصل سرعتها كما يؤكد المهندسون المسؤولون عن تصميمها وبنائها إلى ٦٥٠ كيلو متراً في الساعة. لكن عملية تحويل هذه القوة إلى العجلات مع تحميلها وزناً لا يقل عن ٦٨٠ كيلو غراماً واجهت بعض الصعوبات.

لذلك لجأت الشركة إلى تزويد هذا (الوحش الناري) بأربع عجلات مع الإبقاء على كامل مواصفات الدراجة النارية، حيث تم الاحتفاظ باستقلالية العجلات الأمامية والخلفية لتمكينها من انتهاج خطوط تتخذ شكل الزوايا وملامسة العجلات الأربع للأرض في الوقت ذاته.

وبغية دفع هذا الوزن أو إيقافه، تحتاج هذه الدراجة إلى قوة هائلة لأن مزدوجة الكبح في المحرك تصل إلى ٧١ كيلو غراماً/ المتر.

وتم تركيب سلسلة خاصة مدروسة بعناية في كل عملية كي تتحمل مزدوجة الكبح هذا الجهد. أما في حال الفرملة فإن العجلات الأمامية تحتوي على ما لا يقل عن ١٦ مكبساً في مقابل ثمانية في الخلفية.

وعمد خبراء الميكانيك إلى تعديل هندسة مثبت العجلات، لكن الاختصاصيين الأميركيين في حقل الدراجات النارية والسرعة لا يعتقدون بأن **DOGES TOMAHAWK** ستلبي الآمال المعقودة عليها بالسير بسرعة ٦٥٠ كيلو متراً/ ساعة، ومع ذلك تم تحديد سعر التسويق مسبقاً بحوالي ٢٠٠ ألف دولار.

التوائم أقل عرضة للانتحار

أعلن عدد من العلماء أن التوائم أقل عرضة للانتحار من الآخرين. وفحص باحثون في الدنمارك سجلات أكثر من ٢٠ ألف توأم من نفس النوع توفوا خلال الفترة بين ١٩٤٣ و ١٩٩٣ وقارنوا معدلات الانتحار لدى هؤلاء التوائم والسكان بصفة عامة. وتوصل الباحثون إلى أن معدل الانتحار أقل لدى التوائم بصرف النظر عن النوع.

ومثلت هذه الاكتشافات مفاجأة لأن دراسات أخرى أشارت إلى أن التوائم أكثر عرضة نوعاً ما للإصابة باضطرابات عقلية من الآخرين.

وقال الباحثون: (من المفترض) أن يؤدي هذا إلى نسبة انتحار أكبر لدى التوائم مقارنة مع السكان بصفة عامة... لكن نتائجها تظهر العكس تماماً).

ألوان حسب الطلب

الحصول على جميع الألوان المرغوب بها انطلاقاً من الصبغة البيضاء رهان ربحه وحققه فريق من الباحثين السويسريين بفضل ثاني أكسيد التيتان أي لون الأبيض الأساس في الطلاء.

أما آلية العمل فتقوم على طلاء المساحة المطلوبة تلوينها بطبقة من ثاني أكسيد التيتان، وتتم معالجة الضوء الذي يعكسه السطح تبعاً لسماكة الطبقة التي يجب أن تكون ٦٠ نانوميتر (النانوميتر جزء من البليون من المتر) بالنسبة إلى اللون الأزرق المخضر الذي يمتص اللون الأحمر في التصوير و ١٢٠ نانوميتر بالنسبة إلى اللون الوردي الذي يمتص اللون الأخضر في التصوير وكل ذلك فوق صفيحة في السليسيوم.

أوكسجين بالفواكه والأعشاب في اليابان!

تشهد العاصمة اليابانية طوكيو انتشار تقليعة الاستراحة الهنيئة باستنشاق الأوكسجين النقي المشبع بروائح الفواكه والأعشاب الطبية، عبر أنابيب توصل بالأنف.

وتقدم مقاه خاصة في المدينة مثل مقهى متجر (وينغ أوكسي) الكبير خدمات للراغبين في متعة الاستنشاق الصحي لهواء مشبع بـ ٩٠% من الأوكسجين. ويستخدم المقهى نحو ٥٠ شخصاً يومياً في جلسة استنشاق تمتد ١٠ دقائق. مقابل ٤.٤ دولار.

لماذا يتآكل جليد القطب الجنوبي

أظهر تقرير أن ارتفاع درجة الحرارة في العالم سيؤدي إلى ذوبان معظم الجليد في القطب الشمالي أثناء فصل الصيف بحلول نهاية القرن.

وأوضحت الدراسة الدولية التي استغرقت ثلاث سنوات أن طبقة الجليد التي تغطي القطب الشمالي تآكلت بنسبة ٧٤% على مدى الأعوام الخمسة والعشرين الماضية، وسجلت أقل مستوى لها في أيلول ٢٠٠٢.

وقال البروفيسور النرويجي أولا يوهانسن مؤلف تقارير الذي مولته المفوضية الأوروبية أن (غطاء الجليد الصيفي في القطب الشمالي ربما يتآكل بنسبة ٨٠% مع نهاية القرن الواحد والعشرين).

وأضاف يوهانسن مؤلف التقرير الذي يعمل بمركز نانسن للبيئة والاستشعار عن بعد في النرويج، أن بحر بارنتس الواقع في منطقة القطب الشمالي إلى الشمال مع روسيا والنرويج قد يخلو من الثلوج حتى في فصل الشتاء مع نهاية القرن.

وقال الباحث في التقرير (سيسهل هذا عمليات التنقيب عن النفط وقد يفتح طريق بحر الشمال (بين المحيطين

الهادي والأطلسي). وتعتقد روسيا والنرويج أن بحر بانتس قد يقلص رحلة السفن من اليابان إلى أوروبا بنحو عشرة أيام مقارنة مع الرحلة عبر قناة السويس. وقال يوهانسن أن التقرير الذي نشر على الإنترنت قبل مناقشته، أوضح أيضاً وجود صلة بين التآكل الأخير في طبقة الجليد بالقطب الشمالي وبين انبعاث الغازات الناتجة عن استخدام الإنسان مثل ثاني أكسيد الكربون الذي يلقي علة اللوم في رفع درجات حرارة الأرض.

نيازك للاتصالات

الأحجار النيزكية التي تخترق الفضاء قد تصبح الوسيلة الجديدة لنقل الرسائل والاتصالات، على غرار الأقمار الاصطناعية، مع فارق جوهري جداً هو انخفاض الكلفة.

هذه الفكرة القديمة التي بقيت ضرباً من التمني المقرون بالفضول العلمي بين هواة الاتصالات اللاسلكية أنعشها التطور المدهش في صقل المعالجات والمعدات على صعيد الفعالية وأحياناً قربها خطوات عملاقة من التطبيق العملي، لا سيما جهاز الإرسال المدمج الذي طوره فريق من جامعة بلنسه الإسبانية لإطلاق الاتصالات عبر النيازك.

ويقوم مبدأ هذه العملية على حقيقة علمية مفادها أن مليارات النيازك الصغيرة جداً التي تدخل إلى الفضاء يومياً بسرعة ١٠٠ ألف كيلو متر في الساعة تحدث لدى اصطدامها بالفضاء مجاًلاً مليوناً بذرات ذات شحنة كهربائية قادرة على عكس إشارات الاتصالات اللاسلكية وردها إلى الأرض.

وحسب الباحثين تقوم النيازك بتفتيت الصخور والمعادن لكن للحصول على عملية رد وانعكاس جيد للإشارات لا بد لهذه الذرات أن يكون قطر إحداها حوالي ميليمتر أي بحجم ذرة رمل. أما الذرات الأكبر حجماً فتعتبر أكثر فعالية لكن ورودها نادر جداً. وكلما صغر حجم هذه الذرات أصبحت عديمة الفائدة ولا مجال لاستخدامها في الاتصالات.

وانطلاقاً مما تقدم، وبغية تفعيل عملية الاتصال، تقوم محطة البث بإرسال إشارة متواصلة بتردد يتراوح بين ٤٠ و ٥٠ ميغاهيرتز وهو الأكثر قدرة على الرد وعكس الإشارات صوب الأرض. وعندما يظهر النيزك يتم تحويل الإشارة صوب محطة الاستقبال التي تتولى فك رموزها ومعاودة تمرير الرسالة.

ويؤكد رئيس فريق الباحثين والخبراء الذين أطلقوا هذا المشروع في جامعة بلنسيه أن محيط الذرات المشحونة بالكهرباء يختفي عادة خلال بضعة أجزاء من الثانية مما يوفر إمكانية إرسال رسائل قصيرة لا يتعدى حجمها بضعة منات من الحروف في حين يتعذر استخدام هذه التقنية لأغراض البث الإذاعي والتلفزيوني بسبب فترة الانتظار الطويلة نسبياً بين عمليات البث والإرسال.

صحيح أن هذا الانتظار يتوقف على عوامل الساعات والأيام لكن آثار ارتطام النيازك في الفضاء العالي كثيرة إلى درجة أن فترة الانتظار التي لا تستغرق بضع ثوان بوجه عام، لا تتجاوز الخمس أو ست دقائق في أكثر الظروف سوءاً.

أن الاتصالات بواسطة النيازك رخيصة الكلفة على صعيدي الطاقة والمعدات ويمكن الوثوق بإمكانيات

اشتغال هذه التقنية في الظروف الصعبة، التي تتناسب بوجه خاص مع عمليات نقل المعلومات عبر الإرسال المسافي (أي إرسال الطاقة أو الحركة لا سلكياً من مسافة ما).

وهناك نماذج من أجهزة الإرسال التي تعمل عبر النيازك قيد العمل والتشغيل، ومنها نموذج يقوم بتزويد الحكومة المصرية وبالوقت الحقيقي بمنسوب مياه نهر النيل في نقاط مختلفة على طول مجراه إضافة إلى وضع الضخ والري ومعطيات مناخية متنوعة.

وفي الفيليبين تقوم هذه التقنية التي تعتمد على النيازك كأقمار اصطناعية بضبط ومراقبة منات المنارات البحرية. ومن المؤكد أن جهاز إرسال البروفسور فاليرو سيفتح آفاقاً جديدة في عالم الاتصالات النقالة إذ تثبت هذا الجهاز فوق سيارة أو شاحنة يمكن صاحب الشركة من اقتفاء أثر وتحركات الناقلة، دقيقة بدقيقة، خلال الرحلات الطويلة، بكلفة زهيدة جداً. كما أن المناطق النامية، كما هي الحال في القارة الإفريقية وسيبيريا، ستستفيد من هذه التقنية لتشغيل الهواتف النقالة حيث لا تفكر شركات الاتصال إطلاقاً ببناء شبكات اتصالات للهاتف النقال في مثل هذه المناطق لاعتبارات تتعلق حصراً بالأرباح المادية.

قل ولا تقل

* لا تقل: مَرَقَهُ إِرْباً إِرْباً	وقل: مَرَقَهُ إِرْباً إِرْباً
* لا تقل: هذا الأرنب	وقل: هذه الأرنب (لأن الأرنب اسم مؤنث)
* لا تقل: وقع في مَأَزَق	وقل: وقع في مَأَزَق
(يصاغ اسما الزمان والمكان على (مَقْعِل) إذا كان عين المضارع مكسورة)	
* لا تقل: تأسَّسَ البناء	وقل: أسَّسَ البناء
* لا تقل: تأكد فلان من الخبر	وقل: تبين فلان الخبر
تأكد الخبرُ لفلان (التأكيد يقع على الأشياء)	
* لا تقل: هل أنت متأكَّد	وقل: هل أنت متيقِّن
* لا تقل: أكَّد بأنَّ	

وقل: أكّد أنّ

	<p>* لا تقل: مع أن فلاناً فقير إلا أنه كريم</p> <p>وقل: مع أن فلاناً فقير فهو كريم</p> <p>فلان كريم مع أنه فقير</p> <p>فلان كريم على فقره</p> <p>(ليس المقام مقام استثناء حتى نستعمل إلا)</p>
	<p>* لا تقل: أسرع وإلا لفاتك القطار</p> <p>وقل: أسرع وإلا فاتك القطار</p> <p>(إلا = إن لا) (لا يصح وقوع اللام في جواب إن الشرطية)</p>
	<p>* لا تقل: الأمر الذي حملنا على كذا هو كذا</p> <p>وقل: ما حملنا على كذا هو كذا</p>
	<p>* لا تقل: هو متآمر، وهما متآمران</p> <p>وقل: هو مؤامر وهما متآمران</p>
	<p>* لا تقل: إمارة الشيء (بمعنى علامته)</p> <p>وقل: إمارة الشيء</p> <p>(الإمارة: منصب الأمير، والأرض التي يملكها الأمير)</p>
	<p>* لا تقل: أمل لفلان / في فلان (بمعنى رجا عونه)</p> <p>وقل: أمل فلاناً</p> <p>(أمل يتعدى بنفسه)</p>
	<p>* لا تقل: تأمل خيراً</p> <p>وقل: أمل خيراً</p> <p>(تأمل: تدبر)</p>
	<p>* لا تقل: أراد أن لا يتكلم</p> <p>قل: أراد ألا يتكلم</p> <p>(إذا جاءت (لا) النافية بعد (أن) الناصبة للمضارع الذي يليها كتبتا متصلتين)</p>

هل تعلم

- * أن الفلاكوما هو... مرض يصيب العين.
- * أن لسان المزمار هو... صمام في الحلق يغطي قمة القصبات الهوائية أثناء عملية البلع، فلا يحدث البلع

- والتنفس في نفس الوقت، ويسمى هذا اللسان اللهاة.
- * أن الرئة الاصطناعية... جهاز يقوم بوظيفة القلب والرئة أثناء العملية الجراحية.
 - * إن الوحدة الفلكية هي المسافة بين الأرض والشمس.
 - * أن وحدة قياس الأعماق هي القامة.
 - * أن مكتشف غاز الكربون والعصارة المعدنية هو يوحنا فان هلمونت.
 - * إن مكتشف ظاهرة تشعب الأشعة المجهولة هو جوفري
 - * إن مكتشف مبدأ الثقل النوعي هو شارل باركلا.
 - * أن الكريسكوكراف هو جهاز قياس الزمن في السفن.
 - * إن سرعة الصوت في الهواء هي ٣٤٠ م. ث.
 - * ينتقل الصوت أسرع ما يمكن في المواد الصلبة ثم السائلة ثم الغازية.
 - * إن العدد الذري هو عدد البروتونات في الذرة.
 - * إن الألوان الابتدائية هي الألوان التي إذا خرجت تعطي اللون الأبيض وباقي الألوان.
 - * إن سرعة الضوء هي ٣٠٠٠٠٠ كم. ث.
 - * إن المرايا المستعملة في السيارات هي المرايا المحدبة.
 - * إن الماغنوميتر هو جهاز يقيس شدة القوى المغناطيسية.
 - * إن الساعة التلفازية هي جهاز تلفاز صغير ضمن ساعة يد.
 - * إن أكبر مفاعل نووي في العالم موجود في أنغاليا (روسيا)
 - * إن أول من قام بدورة بحرية حول العالم هو فرنان دي ماجلان.
 - * إن الثورة الروسية (البلشفية) قامت سنة ١٩١٧ م.

آفاق الكلمة

آية وبيان

قال الله تعالى في كتابه الحكيم في سورة القصص (٥-٦):
وَتُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضْعِفُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ (٥) وَتُمْكِنَ لَهُمُ فِي الْأَرْضِ
وَنُرِيَ فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَجُنُودَهُمَا مِنْهُمْ مَا كَانُوا يَحْذَرُونَ (٦)

بيان

إن فرعون كان يريد إهلاك بني إسرائيل وإفنائهم (ونريد) نحن بعكس ذلك، وجيء بفعل المضارع لأنه حكاية عن ذلك الوقت (إن نمن على الذين استضعفوا في الأرض) أي نمن على بني إسرائيل الذين استضعفهم فرعون (ونجعلهم أئمة) في الحق، بأن يكونوا مقتدى الناس وملوكهم (ونجعلهم الوارثين) لفرعون بأن يرثوا الأرض، ويكونوا خلفاً لهم.

(ونمكن لهم في الأرض) أي نجعل بني إسرائيل قادرين على أن يتصرفوا في أرضي كيفما شاءوا (ونرى فرعون وهامان) وزيره (وجنودهما) من سائر الذين تعاونوا معهما على إيذاء بني إسرائيل (منهم ما كانوا يحذرون) أي من طرف بني إسرائيل وعلى أيديهم، ما كانوا يخافون من الإفناء والإبادة، وقد أصدق الله وعده فأهلك فرعون وهامان وجنودهما، وجعل بني إسرائيل ملوك الدنيا وسادتها، وبعث فيهم الأنبياء.

وقد ورد في جملة من الأحاديث تطبيق الآيتين الكريميتين على الشيعة والأئمة (عليهم السلام)، وأعدائهم، وهذا مما لا مجال للشك فيه، فإن آيات القرآن الحكيم دائماً مدى الدهر، تجري في اللاحقين كما جرت في السابقين، كما دل على ذلك العقل، وورد به روايات كثيرة.

روى الشيخ أبو جعفر بن بابويه عن محمد بن الحسن بن الوليد عن محمد بن يحيى العطار عن الحسين بن رزق الله عن موسى بن محمد بن القاسم بن حمزة عن حكيمة بنت محمد بن علي بن موسى بن جعفر بن محمد بن علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب (عليه السلام) قال حدثتني حكيمة بنت محمد بن الرضا (عليه السلام) قالت:

بعث إلي أبو محمد الحسن بن علي (عليه السلام) فقال يا عمّة اجعلي إفطارك الليلة عندنا فإنها ليلة النصف من شعبان وأن الله تعالى سيظهر في هذه الليلة الحجة وهو حجة الله في أرضه قالت فقلت له ومن أمه قال نرجس فقلت له جعلني الله فداك ما بها أثر فقال هو ما أقول لك.

قالت فجنّت فلما سلمت وجلست جاءت تنزع خفي وقالت لي يا سيدتي كيف أمسيت فقلت بل أنت سيدتي وسيدة أهلي قالت فأنكرت قولي وقالت ما هذا فقلت لها يا بنية إن الله تعالى سيهب لك في ليلتك هذا غلاما سيدا في الدنيا والآخرة قالت فلما أن فرغت من صلاة العشاء الآخرة أفطرت وأخذت مضجعي فرقدت فلما كان في جوف الليل قمت إلى الصلاة ففرغت من صلاتي وهي قائمة ليس بها حادث ثم جلست معقبة ثم اضطجعت ثم انتبهت أخرى وهي راقدة ثم قامت فصلت ونامت.

قالت حكيمة وخرجت أتفقّد الفجر فإذا أنا بالفجر الأول كذنب السرحان وهي نائمة قالت حكيمة فدخلتني الشكوك فصاح بي أبو محمد من المجلس فقال لا تعجلي يا عمة فإن الأمر قد قرب.

قالت فجلست فقرأت الم السجدة ويس فيبينا أنا كذلك إذ انتبهت فزعة فوثبت إليها فقلت اسم الله عليك ثم قلت لها تحسين شيئا قالت نعم فقلت لها اجمعي نفسك واجمعي قلبك فهو ما قلت لك قالت حكيمة ثم أخذتني فترة وأخذتها فترة فانتبهت بحس سيدي فكشفت الثوب عنها فإذا به (عليه السلام) ساجدا يتلقى الأرض بمساجده فضمته إلي فإذا أنا به نظيف منظم فصاح بي أبو محمد هلمي إلي ابني يا عمة فجنّت به إليه فوضع يديه تحت أليتيه وظهره ووضع قدميه على صدره ثم أدلى لسانه في فيه وأمر يده على عينيه وسمعته ومفاصله ثم قال تكلم يا بني.

فقال أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمدا رسول الله ثم صلى على أمير المؤمنين وعلى الأئمة (عليهم السلام) إلى أن وقف على أبيه ثم أحجم.

ثم قال أبو محمد يا عمة اذهبي به إلى أمه ليسلم عليها وانتيني به فذهبت به فسلم ورددته ووضعته في المجلس.

ثم قال (عليه السلام) يا عمة إذا كان يوم السابع فانتينا.

قالت حكيمة فلما أصبحت جئت لأسلم على أبي محمد وكشفت الستر لأتفقّد سيدي فلم أره فقلت له جعلت فداك ما فعل سيدي قال يا عمة استودعناه الذي استودعت أم موسى.

قالت حكيمة فلما كان يوم السابع جئت وسلمت على أبي محمد فقال هلمي إلي ابني فجنّت بسيدي وهو في الخرقه ففعل به كفعلته الأولى ثم أدلى لسانه في فيه كأنما يغذيه لبنا أو عسلا ثم قال تكلم يا بني فقال أشهد أن لا إله إلا الله وثنى الصلاة على محمد وعلى أمير المؤمنين وعلى الأئمة حتى وقف على أبيه (عليه السلام) ثم تلا هذه الآية وَثَرِيْدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعُّوْا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلُهُمْ أُيْمَةً وَنَجْعَلُهُمُ الْوَارِثِيْنَ وَثَمَكْنَ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَثَرِيْ فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَجُنُودَهُمَا مِنْهُمْ مَا كَانُوا يَحْذَرُونَ وقال موسى وسألت عقبة الخادم عن هذا فقال صدقت حكيمة

وعن أمير المؤمنين علي (عليه السلام) أنه قال: لَتَعُطِفَنَّ الدُّنْيَا عَلَيْنَا بَعْدَ شِمَاسِهَا عَطَفَ الضَّرُّوسُ عَلَى وَكَلِدِهَا وَتَلَا عَقِيْبَ ذَلِكَ وَثَرِيْدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعُّوْا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلُهُمْ أُيْمَةً وَنَجْعَلُهُمُ الْوَارِثِيْنَ (شرح نهج البلاغة، ج ١٩، ص ٢٩).

والشماس مصدر شمس الفرس إذا منع من ظهره. والضروس الناقة السيئة الخلق تعض حالبها والإمامية

تزعّم أن ذلك وعد منه بالإمام الغائب الذي يملك الأرض في آخر الزمان وأصحابنا يقولون إنه وعد بإمام يملك الأرض ويستولي على الممالك ولا يلزم من ذلك أنه لا بد أن يكون موجوداً وإن كان غائباً إلى أن يظهر بل يكفي في صحة هذا الكلام أن يخلق في آخر الوقت. وبعض أصحابنا يقول إنه إشارة إلى ملك السفاح والمنصور وابني المنصور بعده فإتّهم الذين أزالوا ملك بني أمية وهم بنو هاشم وبطريقهم عطفت الدنيا على بني عبد المطلب عطف الضروس. وتقول الزيدية إنه لا بد من أن يملك الأرض فاطمي يتلوّه جماعة من الفاطميين على مذهب زيد وإن لم يكن أحد منهم الآن موجوداً

ويروى أن رسول الله نظر إلى علي والحسن والحسين فبكى وقال أنتم المستضعفون بعدي. قال المفضل فقلت له ما معنى ذلك يا ابن رسول الله قال معناه أنكم الأئمة بعدي إن الله تعالى يقول وتريد أن تمنّ على الذين استضعفوا في الأرض ونجعلهم أئمةً ونجعلهم الوارثين فهذه الآية فينا جارية إلى يوم القيامة.

من هدي السيرة العطرة

اللهم اعف عنه كما عفى عن نبيك
في الأيام الأخيرة من حياته الشريفة، وبالرغم من مرضه الشديد قال رسول الله (صلى الله عليه وآله) لبلال: يا بلال؛ هلم علي الناس.
فاجتمع الناس، فخرج رسول الله (صلى الله عليه وآله) متعصباً بعمامته، متوكياً على قوسه حتى صعد المنبر. فحمد الله وأثنى عليه، ثم قال:
يا معاشر أصحابي؛ أي نبي كنت لكم؟ ألم أجاهد بين أظهركم، ألم تكسر رباعيتي، ألم يعفر جبينني، ألم تسلم الدماء على حر وجهي حتى كفت لحيتي، ألم أكابد الشدة والجهد مع جهال قومي، ألم أربط حجر المجاعة على بطني؟

قالوا: بلى يا رسول الله؛ لقد كنت لله صابراً، وعن منكر بلاء الله ناهياً. فجزاك الله عنا أفضل الجزاء.
قال (صلى الله عليه وآله): وأنتم فجزاكم الله.
ثم قال: إن ربي عز وجل حكم واقسم أن لا يجوز ظلم ظالم، فناشدتكم بالله أي رجل منكم كانت له قبل محمد مظلمة إلا قام فليقتص منه. فالقصاص في دار الدنيا أحب إليّ من القصاص في دار الآخرة على رؤوس الملائكة والأنبياء.

فقام إليه رجل من أقصى القوم يقال له سودة بن قيس، فقال له: فذاك أبي وأمي يا رسول الله؛ إنك لما أقبلت من الطائف استقبلتك وأنت على ناقتك العضباء، وبيدك القضيب المشوق، فرفعت القضيب وأنت تريد الراحة فأصاب بطني، ولا أدري عمداً أو خطأ.

فقال (صلى الله عليه وآله): معاذ الله أن أكون تعمدت.
ثم قال: يا بلال، قم إلى منزل فاطمة فأتني بالقضيب المشوق.
فخرج بلال وهو ينادي في سكك المدينة: معاشر الناس؛ من ذا الذي يعطي القصاص من نفسه قبل يوم

القيامة، فهذا محمد (صلى الله عليه وآله) يعطي القصاص من نفسه قبل يوم القيامة. وطرق بلال الباب على فاطمة (عليها السلام) وهو يقول: يا فاطمة قومي فوالدك يريد القضيب المشوق. فأقبلت فاطمة (عليها السلام) وهي تقول: يا بلال؛ ما يصنع والدي بالقضيب، وليس هذا يوم القضيب؟! فقال بلال: أما علمت والدك قد صعد المنبر وهو يودع أهل الدين والدنيا. فصاحت فاطمة، وقالت: وا غماه لغمك يا أبتاه. من للفقراء والمساكين وابن السبيل يا حبيب بالله وحبيب القلوب؟

ثم ناولت بلال القضيب، فخرج حتى ناوله رسول الله (صلى الله عليه وآله).

فقال رسول الله: أين الشيخ؟

فقال الشيخ: ها أنا ذا يا رسول الله بأبي أنت وأمي.

فقال: تعالى فاقتص مني حتى ترضى.

فقال الشيخ: فاكشف لي عن بطنك يا رسول الله.

فكشف (صلى الله عليه وآله) عن بطنه.

فقال الشيخ: بأبي أنت وأمي يا رسول الله؛ أتأذن لي أن أضع فمي على بطنك؟

فأذن له.

فقال: أعوذ بموضع القصاص من بطن رسول الله من النار يوم النار.

فقال رسول الله: يا سودة بن قيس أتعفوا أم تقتص؟

فقال: بل أعفو يا رسول الله.

فقال (صلى الله عليه وآله): اللهم اعف عن سودة بن قيس كما عفى عن نبيك محمد.

من شذى النهج

وَمِنْ خُطْبَةٍ لِأَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيِّ (عَلَيْهِ السَّلَام) وَالتِّي فِيهَا بَيَانُ فَضْلِ الرَّسُولِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ)، وَعَظْمَةِ الْقُرْآنِ:

أَرْسَلَهُ عَلَى حِينِ فِتْرَةٍ مِنَ الرُّسُلِ، وَطَوَّلَ هَجْعَةً مِنَ الْأُمَمِ، وَانْتِفَاضَ مِنَ الْمُبْرَمِ، فَجَاءَهُمْ بِتَصْدِيقِ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ، وَالنُّورِ الْمُقْتَدَى بِهِ.

ذَلِكَ الْقُرْآنُ فَاسْتَنْطَقُوهُ، وَلَكِنْ يَنْطِقُ، وَلَكِنْ أَخْبَرَكُمْ عَنْهُ: أَلَا إِنَّ فِيهِ عِلْمَ مَا يَأْتِي، وَالْحَدِيثَ عَنِ الْمَاضِي، وَدَوَاءَ دَانِكُمْ، وَنَظْمَ مَا بَيْنَكُمْ.

بيان

(أرسله) أي أرسل الله تعالى محمداً (صلى الله عليه وآله) (على حين فترة من الرسل) أي حين عدم وجود (٨٩)

الرَّسَل، وبعد زمانهم الذي كانوا فيه، فإنَّ بين رسول الإسلام، وعيسى (عليه السلام) ما يقرب من خمسمائة عام.

(وطول هجعة) أي نوم، والمراد نوم عن المعارف والأحكام (من الأمم) فقد كانت أمم العالم تغط في نوم الجهل والغفلة.

(وانتقاض من المبرم) أي المحكم، وأصله مبرم الحبل ونحوه إذا قتل فتلاً قوياً، أي أن أحكام الله سبحانه المبرمة كانت منقوضة في زمن الجاهلية لا يعمل بها.

(فجاءهم) الرسول (صلى الله عليه وآله) (بتصديق الذي بين يديه) أي ما كان أمامه (صلى الله عليه وآله) من الرسل وأحكام الله سبحانه (والتور) أي جاءهم الرسول بالتور (المقتدى به) وهو القرآن الحكيم، الذي يقتدي به الناس (ذلك) التور هو (القرآن فاستنطقوه) أي اطلبوا منه أن ينطق لكم، ولكنه (لن ينطق) نطقاً باللسان، وإنما النطق بمعنى بيان القصص والمعارف والأحكام.

(ولكن أخبركم عنه) أي عن القرآن، وكيفية إرشاده (ألا إن فيه علم ما يأتي) من أحوال القيامة والجنة والتار وما أشبه (والحديث عن الماضي) المبدأ وأحوال الأنبياء وقصصهم مع أقوامهم (ودواء دائكم) فإن داء الإنسان الجهل والمرض والرذيلة، ودواء الكل في القرآن (ونظم ما بينكم) فإنه ينظم أمور الناس حتى يسعدوا جميعاً في ألفة ورفاه...

مع زبور آل محمد

من دعاء الإمام زين العابدين (عليه السلام) في اعترافه بالتقصير عن تأدية الشكر:
اللَّهُمَّ إِنِّ أَحَدًا لَا يَبْلُغُ مِنْ شُكْرِكَ غَايَةَ إِلَّا حَصَلَ عَلَيْهِ مِنْ إِحْسَانِكَ مَا يُلْزِمُهُ شُكْرًا، وَلَا يَبْلُغُ مَبْلَغًا مِنْ طَاعَتِكَ وَإِنْ اجْتَهَدَ إِلَّا كَانَ مُقْصِرًا دُونَ اسْتِحْقَاقِكَ بِفَضْلِكَ، فَأَشْكُرُ عِبَادَكَ عاجزٌ عَنْ شُكْرِكَ وَأَعْبُدُهُمْ مُقْصِرٌ عَنْ طَاعَتِكَ

بيان

(اللهم إن أحدًا لا يبلغ من شكرك غاية) أي: مقصداً (إلا حصل عليه من إحسانك ما يلزمه شكرًا) إذ الشكر لا يكون إلا بنعمة الله تعالى على الإنسان بالتوفيق للشكر، وبإعطاء الآلات التي يتشكر الإنسان بسببها ومن المعلوم أن التوفيق والإعطاء للآلات نعمة تستحق شكرًا، فكل شكر سبب للشكر، كما قال الشاعر:

إني وليس لي بلوغ ما وجب***من شكره والشكر للشكر سبب

(ولا يبلغ مبلغها) أي: مقداراً (من طاعتك وإن اجتهد) وأتعب نفسه (إلا كان مقصراً دون استحقاقك ب) سبب (فضلك) فإن طاعة الإنسان دون ما ينبغي أمام الخالق العظيم مهما عبد وأطاع (فأشكر عبادك) أي: أكثرهم شكرًا (عاجز عن شكرك) كما ينبغي (وأعبدهم مقصراً عن طاعتك) كما أنت مستحق

وصايا خالدة

- من وصايا الإمام الحجة بن الحسن المهدي (عليه السلام):
- * لا تمار فيذهب بهأوك، ولا تمازح فيجتراً عليك
 - * من رضي بدون الشرف من المجلس لم يزل الله وملأنكته يصلون عليه حتى يقوم
 - * وعنه (عليه السلام): من الذنوب التي لا تغفر، ليتني لا أؤاخذ إلا بهذا
 - * وقال (عليه السلام): الإشراف في الناس أخفى من ديبب النمل على المسح الأسود في الليلة المظلمة
 - * وقال (عليه السلام): بسم الله الرحمن الرحيم أقرب إلى اسم الله الأعظم من سواد العين إلى بياضها
 - * وخرج في بعض توقيعاته (عليه السلام) عند اختلاف قوم من شيعته في أمره ما مني أحد من آبائي بمثل ما منيت به من شك هذه العصابة في، فإن كان هذا الأمر أمراً اعتقدتموه ودنتم به إلى وقت ثم ينقطع فللشك موضع. وإن كان متصلاً ما اتصلت أمور الله فما معنى هذا الشك؟
 - * وقال (عليه السلام): حب الأبرار للأبرار ثواب للأبرار، وحب الفجار للأبرار فضيلة للأبرار، وبغض الفجار للأبرار زين للأبرار، وبغض الأبرار للفجار خزي على الفجار
 - * وقال (عليه السلام): أوصيكم بتقوى الله والورع في دينكم والاجتهاد لله وصدق الحديث وأداء الأمانة إلى من ائتمنكم من بر أو فاجر وطول السجود وحسن الجوار فبهذا جاء محمد (صلى الله عليه وآله) صلوا في عشائهم واشهدوا جنازهم وعودوا مرضاهم وأدوا حقوقهم، فإن الرجل منكم إذا ورع في دينه وصدق في حديثه وأدى الأمانة وحسن خلقه مع الناس قيل: هذا شيعي فيسرني ذلك. اتقوا اله وكونوا زيناً ولا تكونوا شيناً، جروا إلينا كل مودة وادفعوا عنا كل قبيح فإنه ما قيل فينا من حسن فنحن أهله، وما قيل فينا من سوء فما نحن كذلك. لنا حق في كتاب الله وقرابة من رسول الله وتطهير من الله لا يدعيه أحد غيرنا إلا كذاب. أكثروا ذكر الله وذكر الموت وتلاوة القرآن والصلاة على النبي (صلى الله عليه وآله) فإن الصلاة على رسول الله عشر حسنات. أحفظوا ما وصيتم به واستودعكم الله وأقرأ عليكم السلام

على طريق الانتظار

عهد الإمام المنتظر

أن حديث المعجزات في حياة أهل البيت، حديث صعب وطويل ليس في الإمكان فهمه بسهولة ويسر... ولكن ذلك لا يمنعنا من إعطاء فكرة عامة عن الموضوع وهي: أن حياة الأنبياء والمعصومين من أهل البيت (عليهم السلام) تجري وفق الظواهر الطبيعية، ليس لها علاقة بأجواء المعجزة لا من قريب ولا من بعيد.. وذلك لسبب بسيط جداً.. وهو: لو كان أهل البيت يعيشون تحت ظل المعجزات، لسقط كونهم قدوة، وأسوة حسنة للناس

كافة...

إن الأنبياء، لكي تصبح حياتهم قدوة وأسوة للناس جميعاً، لابد أن تجري بشكل اعتيادي جداً شأنها في ذلك شأن حياة الآخرين.

إن مجرد الاعتقاد، بأن حياة الأنبياء، والأئمة المعصومين (عليهم السلام) كانت حياة خارقة للطبيعة، وغير مألوفة لدى البشر.. مجرد الاعتقاد بهذا الفهم المقلوب، يكفي لنسف مفهوم الاسوة الحسنة، نفساً جذرياً لا يبقى ولا يذر.. إذ كيف يمكننا أن نطبق قوله تعالى: ((لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ)) [سورة الأحزاب، الآية ٢١].

حين تكون حياته مبرمجة بالخوارق، وموقوتة بالمعجزات!!!
إذن، فمجرد إثبات المعجزات - إثباتاً مطلقاً - في حياة الأنبياء والأئمة (عليهم السلام)، يسقط كونهم قدوة مضيئة، وأسوة حسنة.
ودعوني أسألكم:

كم مرة في تاريخ العالم تعطل قانون الحرارة في النار عن الاحراق؟
طبعاً مرة واحدة ليس أكثر.

وكم مرة تحولت العصا إلى ثعبان، وتوقف البحر عن عمله في إضراب مائي لم يشهد له التاريخ مثيلاً؟
أيضاً مرة واحدة، وذلك عندما أوحى الله سبحانه إلى نبيه موسى (عليه السلام) أن يضرب بعصاه في البحر - في قصة ذكرها القرآن الكريم -.

صحيح أن المعجزة كان لها ضلع في إنجاح مهمة الأنبياء (عليهم السلام)، وصحيح أن المعجزة كان لها دور في حياة النبي الأعظم وأهل بيته الطاهرين.. ولكن ذلك لا يعني - على الإطلاق - أن حياتهم كانت مغمورة في بحر الإعجاز.. لأن الحياة لا تسيرها المعجزات، وإنما تسيرها الأسباب «واتبع سبباً».

ونفس الشيء يقال بالنسبة لعهد الإمام المهدي (عليه السلام) فليس عهد القائم، هو عهد المعجزات - كما يعتقد البعض - بحيث يتم كل شيء فيه بمعجزة، وإن الحلول لمشاكل العالم تنبع من المعجزات!!
أبداً.

لن يحدث من هذا القبيل شيء على الإطلاق.
بل الذي يحدث، هو أن الإمام المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف) يأتي بحضارة أقوى وأروع من الحضارة الراهنة، فيتغلب عليها بإذن الله... وسوف يستطيع من بسط دولته الإسلامية العادلة، على كل أرجاء العالم، بفعل القوة التي يملكها، وبجهود المخلصين من أتباعه المؤمنين الأشداء الأقوياء.

وعلى هذا الأساس، فإن عهد الإمام المهدي (عليه السلام) ليس هو عهد المعجزات - كما يتبادر إلى الأذهان - وإنما هو عهد تبلغ فيه البشرية قمة نضوجها الفكري، وذروة حضارتها الإنسانية بفضل الثقافة الإسلامية الواعية التي ينشرها الإمام القائم على كل بقاع الأرض.

وذلك، أن الحضارة التي يطلع بها الإمام الحجة إلى العالم، ليس لها نظير في تاريخ البشرية كافة.. إنها حضارة الإسلام العظيم، حضارة القرآن الكريم... حضارة لم تعرف الحياة مثلها منذ أن خلق الله الإنسان...

على أن دولة الإمام المهدي، هي بحد ذاتها تشكل أكبر معجزة في التاريخ، ولكن ليست معجزة بالمعنى الدقيق لهذه الكلمة وإنما هي معجزة من حيث كونها تعجز الآخرين بالإتيان بمثلها.. وأنى لهذا الإنسان أن يأتي بحضارة تعادل حضارة الحق والإسلام؟

اللهم إلا أن يكون الإمام المنتظر، هو صاحب تلك الحضارة وهذا هو بالفعل ما سوف يقع في المستقبل بإذن الله تعالى.

أجل:

فالأنبياء، والأئمة المعصومون (عليهم السلام)، من حيث كونهم أسوة حسنة للبشرية كافة.. لا بد أن تكون حياتهم طبيعية ومألوفة لدى الآخرين، ليس فيها غرابة، وليس فيها معجزات إلا في الضرورة القصوى. وهناك سؤال يقول: في ظهور الإمام المهدي (عجل الله تعالى فرجه الشريف)، هل يختفي الشر من النفوس؟ بصراحة: لا...

الشر باق في النفوس، شأنه في ذلك شأن الخير، إلا أن الإمام المهدي (عليه السلام) سوف يخلق أجواءً اجتماعية ونفسية، تساعد إلى حد كبير في تقوية جانب الخير عند الإنسان، وإضعاف جانب الشر... أما أن تختفي نزعة الشر في النفوس، فليس صحيحاً مطلقاً.. يدل على ذلك أن الإمام المنتظر نفسه سوف يتعرض للاغتيال والقتل، بعد قيام دولته بسبع سنوات أو تسع.

والخلاصة: إن الإمام سوف يخرج بحضارة أقوى، وأعظم من الحضارة المادية الراهنة، وتلكم هي حضارة الإسلام.

ودولة المستقبل، التي تحدث القرآن عنها، وذكرها النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) في أحاديثه، هي دولة الأمن والاستقرار، دولة السعادة والرخاء.

وفي النهاية هي الدولة التي يقول عنها القرآن الكريم: ((سِيرُوا فِيهَا لِيَالِي وَأَيَّاماً آمِنِينَ)) [سورة سبأ، الآية ١٨].

وقوله تعالى ((وَنُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضْعِفُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ)).