

مجلة الكلمة الطيبة

()

العدد ٣٨ شهر رمضان ١٤٢٤هـ

www.alkalemeh.com

كلمة الكلمة

لكي لا يكون شهراً روتينياً

ينتظر المسلمون في كل عام بشوق ولهفة قدوم شهر رمضان الكريم لما حباه الله تعالى من الخصائص العظيمة حيث الرحمة الواسعة والبر والفضيلة وأنه باب واسع مفتوح للمغفرة والاستغفار والإحسان والمنن والبركات وقبول التوبة من المذنبين والخطئين. وقد تعددت الروايات الشريفة التي تتحرك في إطار تفسير النصوص القرآنية والتي تبين حرمة هذا الشهر وعظمته.

فعن أبي عبد الله (عليه السلام) أنه قال: إن عدة الشهور عند الله اثنا عشر شهراً في كتاب الله يوم خلق السماوات والأرض، فغرة الشهور، شهر الله، عز ذكره، وهو شهر رمضان، وقلب شهر رمضان ليلة القدر، ونزل القرآن في أول ليلة من شهر رمضان فاستقبل الشهر بالقرآن.

وقوله (عليه السلام) لعلي بن عبد العزيز: ألا أخبرك بأبواب الخير؟ إن الصوم جنة. وقول النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله): هو شهر يزيد الله في رزق المؤمن فيه. وقوله (صلى الله عليه وآله): تغلق فيه أبواب النار وتفتح فيه أبواب الجنة. وقول الباقر (عليه السلام) لسدير: يا سدير إن إفطارك أخاك المسلم يعدل رقبة من ولد إسماعيل (عليه السلام).

ومن باب تعظيم هذا الشهر نقلت لنا الأدعية الشريفة كيف يتمنى الأئمة (عليهم السلام) أن يكون كل رمضان، أعظم من رمضان الذي مضى عليهم، فقد جاء في دعاء الإمام الصادق (عليه السلام):
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِعَظِيمِ مَا سَأَلْتُكَ بِهِ أَحَدٌ مِنْ خَلْقِكَ مِنْ كَرِيمِ أَسْمَائِكَ وَجَمِيلِ ثَنَائِكَ، وَخَاصَّةِ دُعَائِكَ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَجْعَلَ شَهْرَنَا هَذَا أَكْثَمَ شَهْرَ رَمَضَانَ مَرَّةً عَلَيْنَا، مِنْذُ أَنْزَلْتَنَا إِلَى الدُّنْيَا بَرَكَاتٍ فِي عِصْمَةِ دِينِي وَخَلَاصِ نَفْسِي وَقَضَاءِ حَوَائِجِي.

والذي يبدو من خلال المشاهدة أن تهيو الناس لاستقبال هذا الزائر الحبيب يختلف بين بعضهم بعضاً، فمنهم من يقوم بإعداد قائمة طويلة لأنواع الأطعمة والأشربة وكل ما لذ وطاب ليقضي شهره على موائد الطعام. ومنهم من يجعل من صيام هذا الشهر فرصة (إجبارية) للتخلص من الكيلو غرامات الزائدة والدهون المتراكمة في جسمه فيكون شهر الربيع والرشاقة. وبعض يغتنم الشهر في التجارة وزيادة الأموال لما يمتاز به هذا الشهر من حركة دؤوبة في الأسواق المختلفة.

ولا حرام في ذلك، ولا مكروه، إنما هو طعام وشراب طيب حلال، وقد أباحه الله، ورسالة الغرض منها اهتمام الإنسان بصحته وهذا مطلب مهم، وسعي في الكسب الحلال وهو عمل شجّع عليه الإسلام وحثنا على القيام به لخير الفرد والمجتمع والدولة.

ولكن السؤال: هل هو هذا الغرض من صيام شهر رمضان؟ وهل هذا التعظيم التي تحدثت عنه النصوص القرآنية والروايات الشريفة من حرمة هذا الشهر وفضيلته وبركاته وأجر من يصومه وثواب من يحييه ويكرمه ويعظمه، فالأنفاس فيه تسبيح، والنوم فيه عبادة، لأجل أن نأكل الأصناف المحببة لنا من الأطعمة والأشربة، أو لعمل الريجيم وحماية أنفسنا من مرض البدانة الشائع الانتشار في هذا الزمن، أو إنه فرصة للراحة والاستجمام والابتعاد عن هموم العمل ومشاكله؟!!

بالتأكيد لا!

إن شهراً مثل شهر رمضان، الذي نزل فيه القرآن، وفيه أعظم ليلة، ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر، وفيه.....! لا يمكن لنا أن ننطلق لفهمه ومعاشيته من تلك الزاوية الفكرية والحركية الضيقة - كما هو شائع هذه الأيام - التي تسلب الشهر مكانته العظيمة كمدرسة نموذجية تربوية فاعلة في إعداد الإنسان رسالياً وروحياً ونفسياً وسلوكياً واجتماعياً واقتصادياً.

كما أنه لا يمكن لنا أن نختزل تلك الرحاب الواسعة لهذا الشهر الفضيل في مساحة لا تتجاوز مسافة ترتيب أجديات الصيام ومداخله والتي من خلالها ولأنها بعيدة عن الهدف الحقيقي لهذه العبادة العظيمة لا نتمكن من رؤية أنوار هذا الشهر والتزود من فيوضاته الروحانية ونفحاته الإيمانية التي تنير في الإنسان الإحساس العميق المنبعث من أصغر وأدق خلايا جسمه بالخالق عزَّ وجلَّ وصفاته وأسمانه ورحمته، والكون وأفاقه وعجائبه، وعظمة التشريعات السماوية، يرافق ذلك تخاطر واستشعار إنساني شفاف ورقيق بآلام الجائعين وآهات المحرومين وذوي الحاجات والمعوزين، يجعل من الإنسان الصائم أن يستنهض إيمانه وطاقاته لنجدة من يحتاج إلى مساعدة، وتقديم يد العون والرحمة لمن حرم منها، فيذوب من خلال ذلك جليد (الأنثا) في (كل) المجتمع بل والإنسانية فتسجد لله تعالى شاكرة وحامدة ومسبحة، ذاكرة نعمه وآلاءه وعطاءاته التي ليس لها حدود زمانية أو مكانية.

ونحن نستقبل هذا الشهر ونعيش أيامه المباركة حري بنا أن ندرك أنه فرصة كبيرة للمحاسبة والمراجعة والمكاشفة، فأمور البلاد والعباد وعلى مساحات واسعة من الأرض مزرية ومتهالكة، والتدهور والاحتطاط الحضاري والثقافي والإيماني أضحى وباءً فتاكاً أخذ ينتشر في جسد هذه الأمة المنكوبة. وبمعادلة حسابية بسيطة يمكن أن نستنتج أن لو كان توجهنا لله عزَّ وجلَّ حقيقياً، وعملنا بأوامره ونواهيه وكما أمرنا به وأراد له لنا، لا كما تبتغي أهواؤنا وتطمح له غرائزنا وعقدنا، لتغيرت سوء أحوالنا إلى أحسن الأحوال. لا كما هي عليه - اليوم - بلاد الإسلام من حال البؤس والفرقة والنزاع والفقر والظلم والاستبداد والتخلف عن ركب العلم والحضارة والرفاهية والحرية.

لقد قرن هذه الشهر العظيم بالقرآن الكريم الذي هو منهج ودستور إلهي يسير ببني البشر على جادة البر والتقوى والخير للوصول إلى مرفأ الهناء والسعادة والسلام الأبدي الخالد.

كما وقد قرن هذا الشهر بالدعاء الذي يتوجه من خلاله الإنسان عقلاً وقلباً لله سبحانه وتعالى ليستمد منه جل وعلا العون والتوفيق والسداد في صلاح دنياه وآخرته فيفوز بجميع خير الدنيا والآخرة.

من هنا ينبغي أن تبتدئ الرحلة الرمضانية التكاملية للإنسان الصائم بالتوجه لله تعالى والإخلاص في ذلك ومن ثم الانطلاق بمسيرة قرآنية شاملة تغسل القلوب وتهذب النفوس وترتقي بها وتسمو إلى حيث ملك الملوك

ورب الأرباب.

وأخيراً وكى لا يكون هذا الشهر (روتينياً) كسائر الأعمال التي نعملها في حياتنا ينبغي علينا أولاً أن نقوم بمراجعة تفصيلية مع الذات وتقييم لطبيعة فهمنا وأدائنا للتكاليف الشرعية وتوخي المعاني الدقيقة السامية لها، والغايات العظيمة التي شرعت من أجلها.

وثانياً من المهم جداً أن نتعرف على مديات التأثير والتغيير والتأهيل التي أحدثها فينا شهر رمضان؟ وإن نسأل أنفسنا: هل كان خروجنا من الشهر كدخولنا فيه أول يوم؟ وهل يا ترى أننا قد نجحنا في إحياء المفاهيم والقيم المعنوية الرمضانية؟ وهل اجتزنا مراحل حقيقية في المسيرة الرمضانية في إطار القرآن الكريم وتعاليم النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) وأهل بيته الأطهار (عليهم السلام) على مستوى الروح والفكر والفهم والأداء للعبادات ومن خلالها المعاملات التي تربطنا مع مخلوقات هذا الكون؟

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَارْزُقْنَا فِي شَهْرِنَا هَذَا الْجِدَّ وَالْاجْتِهَادَ، وَالْقُوَّةَ وَالنَّشَاطَ، وَمَا تُحِبُّ وَتَرْضَى. اللهم اجعل لنا قلوباً تخشاك كأنها تراك حتى نلقاتك.

اللهم اجعل شهر رمضان هذا أعظم الشهور في أنفسنا ولأنفسنا آمين رب العالمين.

أسرة التحرير

ركن الطفل

دعیه... لیكون طفلك واثقاً بنفسه

فی کثیر من الأحيان، أشعر بحاجة قصوى لارتشاف كوب من القهوة بعد نهار مرهق فی المكتب انتهى بعودتي إلى المنزل حیث ينتظرني الكثير لإجازه.

غیر أني کثیراً ما اضطر لشربه على ألحان نقاشات الأولاد، فابنتي الكبرى تقوم بمحاولات (مستمیة) لتعلیم أخيها کیفیة ركوب دراجتها فیما ينظر إليها بعیون خائفة وكأنها تطلب منه رمي نفسه من أعلى الدرج.

حاولت ألا أتدخل.. وكان ذلك أفضل ما فعلت إذ سرعان ما انتهى النقاش واتفقنا على ركوب دراجته الصغیرة...

عادة ما نسرع نحن الأمهات بدافع فطري إلى مساعدة الطفل عند أول عقبة تواجهه، الأمر الذی یفقدہ الشعور بأنه قادر على اتخاذ قرار یخصه، كما یمنعه من الخوض فی أي تجربة جدیدة اعتماداً على والديه.

ومن حیث لا نعلم، نحرّم أطفالنا من داعم حقیقي لبناء الثقة بالنفس، فتارة نحل ما قد یواجهه من مصاعب بحجة أنه صغیر، أو نقف حائلاً دون اكتشافه الجدید خوفاً علیه من الفشل.

وفی الوقت نفسه نشكو بسبب اجسامه عن تنويع خبراته، ناسین إننا السبب فی ذلك وفی حالات أخرى نجد بعض الأطفال یرغبون بشدة فی تجربة کل جدید... ویتمتعون بحب استطلاع رائج، لكنهم بمجرد أن یشق علیهم الأمر یتروكون المحاوله، لأننا لم نشجعهم.

یجمع خبراء التربیة على أهمية حث الطفل على الاكتشاف ابتداء من الأشهر الثلاثة الأولى من عمره، مروراً بالمرحلة العمریة ما بین ٧ - ١٠ سنوات فمن خلال حب الاستطلاع وتجربة الجدید یعرف الطفل نفسه، وقدرته وما یجب وما لا یجب، فهي مرحلة لاكتشاف الذات، لكن قد یحجم الطفل، فبعض الأطفال مندفع مستكشف محب للاستطلاع، وبعضهم یخاف ذلك كله..

یهتم الطفل فی هذه المرحلة برأي أصدقائه ویقارن نفسه بهم، لذلك لا ینبغي أن نصیبه بالخیبة أمامهم أن فشل یوماً فی أداء مهمة ما.

بعض الأطفال یعتقد أنه مهما بذل من جهد فلن یفلح. لذا لا یخاطر وهذا عادة یعود إلى أسلوب الوالدين فی التربیة.

ادفعیه إلى الاكتشاف

بالرغم من ذلك فإنه من الممكن دفع الطفل والاكتشاف والإنجاز الثقة فی النفس من دون معارك أو معاناة بإتباع هذه الخطوات:

احترمي مزاج الطفل... فمثلاً إذا لم یكن مهیباً لدروس السباحة فمن الأفضل الجلوس معه لوقت والحديث

غير المباشر عن السباحة وفوائدها... وتركه يبدي رأيه في هذه الفكرة ومناقشة آرائه، أقترح عليه ولا تأمره بالتسجيل في دروس السباحة.

اتركه يمارس العمل على حدة.. فبعض الأطفال يكره أن يراه أصدقاؤه وهو لا يجيد العمل... دعيه مثلاً يجرب ويتدرب على (الدراجة الجديدة) لوحده ولا تصرى أن يذهب ويلعب بها مع أصدقائه قبل أن يتدرب عليها. ادعي ثقته بنفسه بقصص واقعية من طفولتك أو طفولة والده أو أخوته، إذا شعر بالإحراج مثلاً من المشاركة مع الآخرين في الإلقاء والتعبير أحي له قصة تصف مشاعرك عندما قرأت لأول مرة موضوع القراءة بالصف، أو صفي له مشاعرك ليطمئن أنه ليس وحده الذي يشعر بهذه المشاعر، بل أن كل إنسان يعبر عن مواقف مشابهة.

كثيراً ما يوافق الطفل على الاشتراك مثلاً في النادي وما يلبث بعد زيارة أو اثنتين أن يرفض الذهاب، ناقشي معه بهدوء، وتفهمي مشاعره واعكسيها بقولك:

يبدو أنه يزعجك كذا وكذا.. لكن ماذا عن اتفاقنا المسبق وتسجيلنا في النادي، هذه الطريقة أسهل في الإقناع وأسلم لشخصية الطفل من الإجبار.

اتركه يحاول ويخطئ... وعلميه أن الخطأ ليس سبباً للإحباط... وشجعيه على أقل نجاح يحققه. ركزي على جوانب القوة عند الطفل، فإذا كان طفلك مثلاً يحب الرسم ركزي على هذا الجانب أكثر واجعليه ينتقل من نجاح لآخر... فطعم النجاح هذا يدفعه لتنويع خبراته وتجربة الجديد.

مشكلة الوالدين عادة أنهم يعلقون على ما لا يجيده الطفل ويعتقدون أنه فقد أشياء كثيرة لضعفه في هذا الجانب، متناسين باقي المهارات التي قد يجيدها.

لطفي مشاعره إذا أخفق وشعر بالإحباط وأعطيه بعض مفاتيح العمل وبعض أسرار النجاح لي تجرب تجارب جديدة.

رتبي اجتماعاً مع بعض أصدقائه لتعلم بعض المهارات معاً... هذا قد يشجع الطفل لخوض تجارب جديدة. رافقيه في النشاط الجديد أنت أو والده لفترة وجيزة، حتى يألف الجو الجديد ويركز طاقته على العمل لشعوره بالأمن والاطمئنان لوجودك معه.

تجنبي الإلحاح على الطفل لعمل شيء ما، فالطفل يقاوم بشدة إلحاح الوالدين.

سلمي إن لعب الطفل في المراحل المبكرة مصدره في ذلك هو علمه وعمله.

زودي المنزل بأدوات تثري فرص التعلم كأشرطة علمية، أدوات وتجارب، قصص تاريخية...

كوني مصدراً لتشجيع حب الاستطلاع بإجابة أسئلته.

اعلمي أنك العنصر الأساسي لنجاح ابنك ولا أحد أهم منك.

وأخيراً قبل أن تندفعي لمساعدة طفلك اسألي نفسك: هل يحتاج حقاً المساعدة؟

ما هي صفات مولودك القادم؟

إذا كنت مصرة على رسم صورة أقرب ما تكون إلى مولودك المنتظر، عليك أولاً الإلمام ببعض القواعد العامة، للوراثة، كما يكشف عنها الخبراء في السطور التالية:

جينات النوع

نوع طفلك يتحدد ما أن يلتقي الحيوان المنوي البويضة، فبويضة المرأة تحمل كروموزوماً واحداً من نوع (X) في حين يحمل الحيوان المنوي كروموزوماً من نوع (X) أو (Y). فإذا قام حيوان منوي يحمل كروموزوم (X) بتخصيب البويضة كان الجنين بنتاً. وإذا قام حيوان منوي يحمل كروموزوم (Y) بتخصيبها، كان الجنين صبيّاً. إضافة إلى ذلك يرث الجنين، عند بداية الحمل ٢٣ زوجاً من الكروموزومات (٢٣ من كل من الأب والأم) تحدد شكل النمو والتطور، كما تحدد كل الصفات، من لون العينين والشعر، وحتى لون البشرة وطول الأهداب وشكل الأنف.

هيئة الشعر

كيف سيكون لون شعر طفلك؟ هناك قاعدة عامة تقول: إذا كان الأبوان أشقرين، فإن الاحتمال الأكبر أن يولد الطفل أشقر الشعر، خاصة إذا كان هناك عدد كبير من أفراد العائلة ذوي شعر أشقر، والقاعدة نفسها تطبق في حالة الشعر الأسود، والبني أو الأحمر. أما إذا كان الأبوان ينحدران من أعراق مختلفة، كأن تكون الأم سويدية، والأب إيطالياً مثلاً، فإنه يصعب التنبؤ بما يمكن أن يكون عليه لون شعر الطفل. كان العلماء يعتقدون أنه إذا كان لون شعر أحد الوالدين بنيّاً أو أسوداً، وكان لون شعر الآخر أحمرّاً أو أشقرّاً، فإن الاحتمال الأكبر أن يكون لون شعر الطفل داكناً، لأن الأسود أو البني من الألوان الغالبة، أما الآن فأصبحوا يرزقوا بطفل أشقر أو أحمر الشعر. وهذا يعتمد على مدى وفرة وقوة جينات هذه الألوان الفاتحة. وفي بعض الحالات قد تكون هناك سيادة مشتركة عندما تكون جينات الشعر الأحمر والأشقر بالقوة والوفرة نفسيهما، على سبيل المثال إذا كان الشعر أشقر مائلاً للحمرة.

البدانة

هل من الضرورة أن يتحول الرضيع البدين إلى شخص بدين بعد البلوغ؟ ربما، ولكن هذا الاحتمال يتراجع كثيراً إذا اكتسب الطفل منذ الصغر عادات غذائية سليمة، واعتاد ممارسة الرياضة بانتظام. وتفترض الدراسات أن وزن الطفل يتحدد بنسبة ٤٠% وراثياً. في حين تتدخل عوامل أخرى كالبينة والعادات البشرية في تحديد الباقي.

ولكن، على الرغم من سيطرة صفة البدانة على معظم أفراد الأسرة، وعلى الرغم من المعركة التي خاضتها أنتِ بنفسك مع البدانة طوال عمرك، ليس من الضروري أن يرث طفلك هذه الصفة، ولكن هذا كله يجب أن يكون

دافعاً لك لحثه على ممارسة الرياضة وإتباع العادات الغذائية الصحية مبكراً.

لون العينين

كثير من المواليد الجدد، خاصة هؤلاء الذين لا ينحدرون من أصول آسيوية أو أفريقية، يولدون بعيون زرقاء فاتحة أو رمادية.

ولكن عيونهم لا تحتفظ بالضرورة بهذا اللون، ففي غضون الجزء الأكبر من العام الأول من عمر الرضيع، يزداد تركيز الخلايا التي تحتوي على مواد خضابية وتوزع نفسها في البؤبؤ، فتستمر عيناه في النمو، ولا يتحدد لونهما النهائي، قبل ستة إلى عشرة شهور. فقد يرزق مثلاً أبوان لهما عينان بنيتان، بطفل له عينان زرقاوان زاهيتان، وقد يحدث العكس، وهذا كله يتوقف على مزيج جينات لون العينين، الذي يحصل عليه الطفل منك ومن زوجك. ومن الصعب التنبؤ بدقة بما ستكون عليه عينا الوليد.

نقرة الذقن

احتمال أن يولد طفلك بنقرة في الذقن، أو نمش يتوقف على مدى انتشار هذه السمات الخلقية بين أفراد الأسرة، كما يتوقف على نوع الجنين.

فنقرة الذقن مثلاً تكون شائعة في البنين أكثر من البنات، كما أن بعض الملامح التي يولد بها الطفل.

صورة طبق الأصل

لماذا تزداد احتمالات الشبه بين المولود الجديد وأخواته وأخوته؟ من المعروف أن نصف جينات المواليد الجدد، هي صورة طبق الأصل من جينات أخواتهم وأخوتهم، رغم ذلك، قد ترزق الأم بطفل لا يشبهه من بعيد أو قريب أي إنسان آخر في العائلة. في هذه الحالة، يشترك طفلك بنسبة أقل من ٥٠% من الجينات مع أخوته، ويحدث ذلك أثناء الحمل، عندما تتغير الجينات تغيراً بسيطاً، أو تتحد بشكل جديد، ما يؤثر تأثيراً قوياً في شكل الطفل وملامحه.

طوله أو قصره

إحدى النساء الحوامل تسأل:

هل سيكون طفلها طويلاً مثل أبيه، أم قصيراً مثلها ومثل جدته، أم سيكون ذا قامة متوسطة؟ يقول الخبراء: الآباء والأمهات طويلاً القامة، يرزقون على الأرجح أطفالاً طويلي القامة، والعكس صحيح، مع ذلك، فقد يرزق الوالدان القصيران بطفل طويل، والعكس صحيح أيضاً.

أما إذا كان أحدهما طويلاً والآخر قصيراً، فقد يرزقان بطفل قصيراً أو طويلاً، أو متوسط الطول، والبيئة كذلك يمكن أن تؤثر في الطول. كما أن النظام الغذائي الفقير بالعناصر الغذائية، يمكن أن يمنع جينات الطول من أن تأخذ مداها.

الصلع

إذا أردت التنبؤ بإمكانية إصابة طفلك بالصلع ذات يوم، فأرجعي إلى أبيك، باحتمال إصابة الطفل بالصلع يتزايد إذا كان جده لأمه أصلع. لماذا؟

لأن الصلع الذكري يورث من خلال الكروموزومات (X)، التي تنتقل من الآباء إلى البنات، ثم إلى الأبناء، بعبارة أخرى.

إذا كان والد الأم أصلع، فإنه ينقل كروموزوم (X)، يحمل صفة الصلع إليها، وهي بالتالي تنقل هذه الصفة إلى أطفالها الصبيان، من خلال الكروموزوم (X)، الذي تشارك هي به، لإحداث الحمل.

في النهاية، فإن الحقيقة الوحيدة التي يمكن أن تكوني واثقة بشأنها، في ما يتعلق بالجينات، هي أن مولودك سوف يشبه زوجك أو يشبهك في الكثير من النواحي، ولكنه إضافة إلى ذلك، سوف يكون له شكل خاص به هو، يتفرد به ليميز عنكما وعن بقية أخوته وأخواته.

الكذب عند الأطفال

(آراء ومحطات)

يقوم الكذب على: العدوان، والحسد، والشعور بالضعة، والشعور بالذنب؛ ويزول بالطمأنينة والأمن والرضى، وقبل أن نحكم على الطفل بالكذب، ينبغي أن نبحت أولاً عن مدى صحة حواس الطفل فالطفل الضعيف في رؤيته، وسمعه، وذوقه، ولمسه، ومحاسناته، إن أخطأ في تقدير الأشياء والحوادث ليس طفلاً كذاباً فهو قاصر عن تحديد اللون الذي شاهده، والكلمة التي سمعها، والطعام الذي ذاقه، والشيء الذي لمسه.

فكذبه تسبب عن ضعف حاسة البصر التي لم تتمرس على معرفة الألوان بدقة، وعن ضعف حاسة الذوق التي لم تتمرن على تذوق مختلف ألوان الأطعمة...

هذا ولن نجرؤ على تسمية طفل ضعيف الثقافة بالكذاب! لأنه حدثنا عن موضوع حديثاً مضطرباً بعيداً عن الدقة، فالكذب هو جهله، وضعف ثقافته وملاحظته. وهل نقول عن طفل لا يعرف معنى التملك أنه كذاب، لأنه استولى على لعب رفيقه ولا يفرق بين ملكيته وملكية سواه.

وهناك كذاب يستمد قوته وعناصره من غريزة الدفاع عن نفسه الضعيفة التي تلجأ إلى المراوغة واللف والدوران، ونوع آخر من الكذب يسمى بالكذب الشعري، الذي يبني فيه صاحبه حياته على الخيال فيتصور أشياء (لم تحدث) وقعت معه أو وقعت في بلاد بعيدة.

بعض هذه التخيلات تسوق صاحبها إلى الابتكار، وكثيراً ما تصاحب الأطفال والشعراء والفنانين، فتلهب حواسهم تلك الابتكارات وتدفعهم لتحقيقها، وهنا يأتي دور التشجيع ليرفع من شأنها.

ونرى كذباً من نوع الأحلام، يستيقظ الطفل صباحاً معلناً أنه قتل ذنباً، واستولى على ألعاب رفيقه، وخاض المعارك، قاصداً لفت انتباه من يحيط به للاهتمام بشؤونه المختلفة أو للتعويض عن حرمانه أو لعدم تفريقه بين حوادث الأحلام واليقظة.

يقول علماء السلوك: إن الكذب يقوم على أربعة دعائم: العدوان والحسد والشعور بالضعة والشعور بالذنب. أما الكذب العدواني فمردده عوامل داخلية دفعت الطفل لارتكاب الجرم تشفياً وانتقاماً، فإذا أزيلت هذه الدوافع الباطنية انكفأ الكذب صدقاً.

أما الكذب الحسدي فممنشؤه الفاقة، وفروق الطبقات، والحرمان، وعندما يفهم الطفل إن دنيانا تقوم على الفوارق المادية، والذهنية، والاجتماعية، يزول الحسد من نفسه ويشعر بالرضى.

والشعور بالضعة أيضاً يلجئ صاحبه إلى الكذب حبا في التستر، والاستعلاء ومن الخير أن نصعد هذه النفس لتشعر بخصائصها، ومزاياها، ومتى اطمأنت إلى هذه الخصائص شعرت بالأمن، والمشاركة. وأمثلة هذا النوع بين الأطفال كثيرة. فهناك طفلة تدعي لرفيقاتها بأن أباه غني كبير، يملك سيارة خاصة فخمة وفي الدار أدوات ثمينة وأمتعة فاخرة... إلى آخر ما هنالك من عبارات التباهي بالثراء المصطنع.

أما كذب الحالة الأخرى فهي عندما يدين الطفل نفسه بماضيه، وماضي عائلته، فهو خصم عدل، وخصم وهمي أيضاً. ومن حق هذه الشخصية أن تلجأ إلى الكذب ما زالت تشعر بذنوبها.

فلو أبعدنا هذا الكذاب عن التفكير في ماضيه بإسهامه بأعمال الإحسان، والخير، وسقنا له الآيات كقوله

تعالى: ((إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ)) وسقنا له حوادث التاريخ والقصص التي صفحت للكثيرين من الناس لطهرت هذه الأحاديث ذنوبه النفسية الوهمية، وخلقته من جديد.

أمام هذه الصور الصادقة يحق لنا أن نرفع العقوبة عن الكاذبين! مؤمنين بأن الطفل الكذاب إنما يعبر بكذبه عن عدم رضاه عن نفسه وعن حوله، لهذا كانت دراسة حالات الأطفال الكاذبين خيراً من معاقبتهم.

قصص مفيدة

يروى أحد الأشخاص كنت مسافراً بالقطار، وجاء جابي التذاكر ليجمع بطاقات السفر من بين المسافرين، فوقف أمام طفل لا يحمل بطاقة السفر.

فطالب والده بها، فأجابه: إن ولدي لم يتجاوز الرابعة، ولهذا لم اشتر له تذكرة. فانبرى ولده مكذباً أباه: (ألم تقل يا بابا إنني بلغت السادسة، وإن عمري يسمح لي بدخول المدرسة الابتدائية).

وهنا ظهر خجل الأب الكذوب الذي أعطى ولده أسوأ مثل في التربية).
* قال روسو: «إنني أتألم كلما سمعت كلمة ظالم أو مظلوم، لأنني ظلمت في المدرسة وأنا صغير، فاتهمت بكسر كوب لم أكسره، وبسطت لمعلمي الحقيقة، وقتلت الصدق، ورغم هذه الصراحة فقد عوقبت عقاباً صارماً على ذنب لم أقترفه».

* حدث مرة أن طفلاً أخذ من جيب والده بعض الدراهم.
فاتهمه والده بالسرقة.
فاحتج الطفل على هذه الإهانة لأنه وقف في موقف المتهم.
وقال لوالده: ألم تقل إن حياتنا شركة وإن المال للجميع يستطيع كل منا أن يتناول منه ما يحتاج لسد نفقاته.
وهنا أقر الوالد بخطئه ووافق ولده على حياة المشاركة الوجدانية.
* ادعت طفلة لمعلمتها أن والدتها توفيت فأشفقت عليها وواستها وأخيراً تبين كذبها، وإنها لجأت إلى الكذب لاستدراار العطف الذي كانت محرومة منه.

* أعلن أحد الأطفال لرجال البوليس الذين كانوا يبحثون عن القاتل انه يعرف القاتل ودلهم على رجل من عائلته، وأخيراً تبين كذبه وأن الطفل أحب أن يلعب دوراً في هذه القضية ويلفت إليه الأنظار.
* كانت إحدى الأمهات تردد على مسامع ابنها هذه الكلمة (إنك كذاب) فافتنع الطفل بهذه الكلمة وجاءها يوماً بالخبر التالي:

«لقد أهداني معلمي هذه اللعبة مكافأة لاجتهادي» عند البحث عن حقيقة الأمر تبين أن الطفل سرق اللعبة ولجأ إلى الكذب ليدعم أقوال أمه بأفعاله.

أقوال في الكذب

* إن الأمانة في سرد الحقيقة كالأمانة في الحفاظ على أملك الآخرين.
* قال الكاتب الفرنسي «أندره جيد»: على المعلم أن يراقب طريق الطفل المنحدرة، وكلما لمس فيها انحرافاً وهاوية مهدها وعبدها وجعلها سالكة.

* نفس الطفل كالغاز تتمدد ما لم تحبس في إناء، وهذا الحبس متمثل في طرقنا الفاسدة.
* من كان مرباه بالعسف سطا به القهر وضيق على النفس في انبساطها، وذهب بنشاطها، وحمل في الكذب، والخبث وهو التظاهر بغير ما في ضميره، خوفاً من انبساط الأيدي بالقهر عليه، وتعلم المكر والخديعة وصارت له عادة وخلقاً.

* إن مرض الكذب شعور بالنقص يعرض باختراع مواقف كاذبة، وبعضهم يصابون بالتصور الكاذب.
* يقول العالم كلارل: إن المثل الأعلى المقدس ما هو في الغالب سوى حلم من أحلام الطفولة ازدهر في نهار الحياة المشرق. لهذا يجد الفقير في الأحلام مسرة فيحلم بالجاه والثراء، وهذا ما يسمى بالكذب الأبيض.
* الرجل يفكر ويتكلم بمنطق وترتيب، والطفل يفكر ويتكلم بشكل سطحي واعتباطي، ويسرق من هنا الأقوال، ومن هناك الحوادث لهذا يفرق المربون بين الفنتين.

* يعيش الأطفال في ثلاثة حالات:

١- مجموعة لا تبذل جهداً لمعرفة الحقيقة

٢- مجموعة توازن بين تفكيرها وحياتها أي بين الحق والهوى

٣- مجموعة تؤمن بأنها على حق، فتندفع لتحقيق ما آمنت به

قال «غوته»: لكل إنسان طبع وليس لكل إنسان خلق، والإرادة هي القدرة على انتقاء ميل في أنفسنا أو رغبة. فصاحب الخلق هو الصادق في أقواله والقادر على أن يقول «لا» حين يشرف على الانحراف.
يقول آخر: لا تهدد في تربيتك، وإذا هددت فلا تدع شيئاً يحول دون تنفيذ ما هددت به.

أثر القصص عند الأطفال

كلنا يذكر أقاصيص جدتنا، وكلنا يذكر أثر هذه الحكايات في حياتنا، إنها خير ذكرى استقرت في أنفسنا. في قدرة المرء أن يغرس في الطفل عادات طيبة في كل حين دون أن يمسه بضغط أو إرهاب وذلك عن طريق القصص، وفي خلال عرض القصة يسعى الوالدان أو المعلم لتقويم كل ميل سيئ، وذلك عن طريق الإيحاء، والمقارنة، وفي الوقت ذاته يشجعون كل عاطفة وعادة حسنة، والتكرار عام هام في تثبيت ما نوده. إن نفس الطفل تستمرئ في البدء سرد القصة وتعاف قراءتها، وهذه اللذة تزداد عندما تصاحبها الإشارات والافتعالات والأصوات والتقليد.

ويجب أن يطالب الطفل بعد سرد قصة بذكر العواطف التي استيقظت في نفسه، ونقف عن آرائه الشخصية في أبطال القصة وحوادثها، ولا بأس باصطناع الصور المعبرة عن تلك الحوادث، ويدخل في موضوع القصة الأفلام السينمائية والمسرحيات فيجب أن نجيب عن أسئلة الطفل حين المشاهدة، وبعدها وان تطرح عليه أسئلة نعرف منها مدى وعيه.

ويفضل الأبناء سماع القصة من جداتهم لعلمهم بخبرتها الطويلة، وبعض الأطفال يميلون إلى إحياء معالم القصة التي سمعوها عن طريق التمثيل وهو خير سبيل لإفادة الطفل.

يؤثر بعض الأطفال وقوفهم على: أفكار القصة والعقدة فيها، ثم أسلوبها، ثم ترتيبها وهنا يوصى القاص بإجابته عن هذه المطالبات الحققة.

وتمر القصة لدى الطفل بأدوار تتفق ومراحل حياته:

١- المرحلة الواقعية

تبدأ من الثالثة وتنتهي في الخامسة، يفضل فيها الطفل القصص المملوءة حوادثها بالحيوانات والنباتات والشخصيات المألوفة، ويسر حين تكون لهذه الأشياء صفة حسنة كاللون والحركة والحجم والصوت، لأنه يعتقد أن الإنسان والحيوان والجماد جميعهم يتحركون ويتكلمون، ويفضل القصص القصيرة لقصر زمن انتباهه.

٢- المرحلة الاجتماعية من الخامسة إلى التاسعة

يسر الطفل من القصص الاجتماعية البعيدة عن الجن والعفاريت المرعبة القريبة من الخيال البديعي الحاوي على البطولات، لأن خبراتهم عن حياة النبات والإنسان والجماد تجعلهم يميلون إلى الخيال مع الواقع الاجتماعي المنظم.

٣- مرحلة البطولة

من الثامنة إلى الثانية عشرة وما بعدها، وفي هذه المرحلة يميل الطفل إلى الأشياء الخيالية الوجدانية، وإلى الحياة المليئة بالقتال والنضال والمغامرات. فالقصص الحاوية على السطو، والبطولة، والمغامرة، والتقاتل، والهجوم، والزعامة، تسره وتعجبه وتعلي من شأن شخصيته، وهنا نحذر القاص من سرد القصة الحاوية على الجريمة، والتشرد، والسرقة والاحتيال.

٤- مرحلة الغرام

يميل إلى القصص الحاوية على العلاقات الجنسية والغرام، والحب، والرجولة، والفلسفة، والتفكير الديني، والآراء الاجتماعية.

٥- مرحلة المثل العليا

من الثامنة عشرة إلى ما بعدها
بعد أن كون لنفسه بعض المبادئ الاجتماعية والخلقية والسياسية، تصبح القصة في هذا الدور رجراة غير مستقرة في نظره لأن صاحبنا يود أن يلتقط هذه الكتب أنى وجدها، وهنا تظهر قيمة المكتبة الموجهة.

اختيار القصص

بعد أن شرحنا تطور الطفل نحو القصة ندع للوالدين والمعلم انتقاء القصص المنسجمة لتأتي موافقة لنمو شخصيته.
ومن الخير أن نبدأ بمحادثات ومحاورات قصيرة ومن ثم ننقله إلى الجو القصصي المعبر عن تأملاته وميوله مثل:

شوهذ صباح هذا اليوم صديقك الصغير نزار يقود عربة أخته الصغيرة؟

فما معنى ذلك؟

أيود تسليتها؟

أم معونة والدته المشغولة؟

أم...

شوهدت ابنة جارنا تحمل الأطباق والفناجين والملاعق إلى المطبخ؟

ما معنى ذلك؟

أتود نقلها؟

أم تنظيفها؟

أم مساعدة والدتها؟

شوهذ عصام يساعد أخته الصغيرة في ارتداء ملابسها؟ ما معنى ذلك؟ أيود مساعدتها؟ أم أن الوقت عاجلها؟

أم انه يحب أخته؟

ما رأيكم في هذه القصة:

رأيت البارحة أطفالاً يركضون في بستان، لقد اختبوا وراء الأعشاب المزهرة، وداسوا أزهار الحقول، وأفسدوا ثمار الأشجار، وضربوا الكلب والبقرة.

ما هو رأيكم في عملهم؟

في صباح يوم من أيام نيسان الدافئة ذهب نادر إلى الحقول ليروح عن نفسه.

وكانت الشمس تغمر الحقول بأشعتها الفضية، والنسيم العليل يداعب قطرات الندى المتربعة على الأعشاب

كأنها عناقيد من النور.

سرى جمال الطبيعة في نفس نادر فأسرع، وقفز، ووقف فجأة.

وقف يستمع إلى صوت خافت، إنه صوت عصفور صغير لم تنبت بعد جناحاه، إنه يرتجف من برد الندى، لقد وقع من عشه من مسكنه، من وطنه.

وقف نادر في حيرة ماذا يصنع بالعصفور وعشه في أعلى الشجرة، حمله بين يديه وأدخله تحت سترته ليمنح جسمه الدفء والحرارة، تحرك العصفور.

فتحرك قلب نادر فرحاً وسروراً، ولكنه علم أن سرور العصفور متعلق بإعادته لعشه.

تسلق الشجرة العالية، وأعاد العصفور لعشه، فصفق العصفور فرحاً، زقزق شاكراً.

ودع نادر العصفور الصغير بهذه الكلمات: كف أيها الصغير عن البكاء لكي لا تراك أمك.

حزيناً لأننا معشر الأطفال لا نسر من الأطفال الباكين إنك ستسر حين تعود إلى أمك. وداعاً يا صغيري! منذ اليوم ستعتمد على نفسك.

ما رأيكم في عمل نادر وقوله للعصفور الصغير؟

تنمية حواس الطفل

انطلاقاً من الاعتقاد بأن الحواس النامية لا بد من أن تمر بببت أصيل ومدرسة واعية وتجارب عديدة عنيت المربية الإيطالية منتيسوري بتربية حواس الطفل، ومن بعدها مشت مدارس رياض الأطفال على نهجها وأعفت نفسها من التعليم الرتيب وتوجهت بكليتها نحو تكوين الحواس والعادات.

ومن أقوى مظاهر المدنية اعتماد الصناعات على الحواس، فمثلاً هناك خبير لشم الروائح العطرية، وخبير لشم روائح الدخان، وخبير لمعرفة نوع السمن والزيت.

ولو لا هؤلاء الخبراء لفقد الإنتاج مزاياه، ويعتبر الرجل المتمدن على رأي غالب الناس هو ذاك الرجل الكامل الحواس الذي يعرف ماذا يلبس، وماذا يأكل، وماذا يشرب.

والبيت الأصيل يمرن أطفاله على تذوق الطعام الجيد والريديء، ويعوده تذوق الروائح العطرة والردينة، ويعوده التائق في الملبس ويعوده رشاقة اليدين، فمن تنسيق الأزهار في المنزل والحديقة تعتاد حاسة الإبصار على التناسق، ومن ظهو ر الأبوين بمظهر أنيق والاهتمام بترتيب أثاث البيت يشذب الطفل حاستي الإبصار، ومن تصرفات مجتمع البيت وضيوفه وأحاديثهم، يعتاد الطفل على حسن الاستماع، ومن خلال روائح الطعام، ووضع العطور ترهف عنده حاسة الذوق والشم، ومن خلال لعبه بالألعاب الحركية والتربوية تقوى حاسة اللمس.

وفي المدرسة حيث الوسائل التربوية، والموجهون والموجهات المعدون إعداداً جيداً وسليماً، تنشط الحواس وتتوجه عن طريق تدريبها وفق الخطة التالية:

الشم

ينهض بتمرين حاسة الشم عند الطفل القدرة على شم الروائح العطرة، والكريهة وتمييزها عن طريق شم العطور، والأزهار، وشم روائح السوائل فيختبر الخبيث من الجيد، وفي الوقت نفسه يحذر السوائل الخطرة عند شم روائحها.

الذوق

مذاق الفاكهة حلوها وحامضها ومرها، ومذاق الأطعمة، ومذاق السوائل، ثم بيان رأي الطفل فيها، يجعل من حاسة الذوق ميزاناً حساساً لتقدير قيم الأطعمة وبقيّة الأشياء.

النظر

مشاهدة غروب الشمس، وتموجات البحر، وصفرة الصحراء، واخضرار الوادي، وأزهار الأشجار يقرب بصره من القيم الجمالية للطبيعة، وتمرينه على اختبار ألوان ملابسه، وأزهاره، ولوحاته، يجعل منه إنساناً متمدناً كما أن مناقشته في ألوان اللوحات الفنية، وفي انسجام الألوان يوسع من أفق حاسة البصر.

السمع

إنصاته لخرير المياه، وتساقط الأمطار، وهدير الأمواج، يرهف سمعه، واستماعه إلى وتغريد الأطيار، وأصوات مختلف الحيوانات كل هذه الأمور تعلي من شأن حاسة السمع عند الطفل.

اللمس

مرور يده على الأشياء الناعمة، فالخشنة، فالملساء، يدفع الطفل إلى دقة صنع الأشياء، وإلى قيمتها المادية، ولا ننسى ما تقوم به المدرسة من تدريبات مثل:

- التدريب على معرفة صوت رفاقه وهو مغمض العينين.
- التدريب على معرفة أنواع المشي: الركض، القفز، السير، وذلك عن طريق سير رفاقه.
- تطالب أحدهم بالإتشاد، ومسامع الذي غصبت عيناه يذكر اسم المنشد، ثم تمرنه على معرفة أصوات المنشدين.

- التدريب على معرفة اتجاه صوت الصافرة، ومعرفة نوع وقع أقدام الحيوانات.
- وأخيراً تأتي بآلية معدنية مختلفة ونطالبهم بمعرفة نوع معدنها بعد الصوت والرنين.
- تجمع الأشياء السابقة الخاصة بالشم، والذوق، والسمع، والنظر، وتعصب عيناه، ثم يطالب بمعرفة أسماء الأشياء بعد لمسها.

- معرفة أيهما أثقل وذلك بعد أن يوازن بيديه حجمين مختلفين.
- يلمس رفيقه وهو مغمض العينين، ومن ثم يذكر اسمه.
- يلمس الأشياء الناعمة، والأشياء الخشنة، ثم يذكر أسماءها.
- تمرنه على حجم صينية ملأى بفناجين القهوة، أو الشاي، أو الشراب، ثم يحمل بيد واحدة إبريقاً مملوءاً ماء، ثم يحمل جرساً دون أن يحدث صوتاً، ثم ينقل الأثاث دون أن يحدث صوتاً أو ضجة.
- نطالبه بفتح الباب دون حدوث ضوضاء كأنه يدخل إلى غرفة مريض.
- ندعوه لإرشاد زائر إلى غرفة الزائرين، ولمصافحة رفيقه بأدب وبشاشة، ولمناقشة غيره شريطة أن يحافظ على سلوكه.

ولكي نجعله طفلاً متمدناً يحسن استعمال حواسه في المجالس والأندية، والمجتمعات ندرجه على المواقف التالية:

* نبدأ بتمرين طفلنا على الابتسام، ندعه يبتسم أمام ضيوفنا، ندعه يبتسم حين نقدم إليه هدية، ندعه يبتسم حتى في المواقف التي لا تسره.

* نجعله يتقدم بالشكر لكل من قدم إليه شيئاً أو أسدى إليه حاجة أو لمس عطفاً من إنسان ما.

* ندرجه على طرح أسئلة بطريقة تجعل المجيب يقوم بأكبر قسط من الحديث، وكلما وجد مكاناً للمدح أعذق عليه الثناء.

* نبعده عن الأسئلة التي لها صيغة الاتهام خوفاً من وقوع السامع في التشكك بنفسه، ونبعده عن الأسئلة التي يظهر فيها متباهياً خوفاً من تحسس السامع بشعور النقص.

- * نبعده عن الأسئلة التي تحمل صيغة الأمر خوفاً من ثلم شخصية السامع، وندفعه لطرح سؤاله عن طريق الاستفهام، كسؤاله: هل أستطيع أن التمس جواباً عن...؟
- * ندربه على الألفاظ الرقيقة كقوله: التمس منك... عفوك إن أخطأت.. رجائي إليك إن....
- * ندربه على استعمال صيغة الجمع حين مخاطبته الكبار.
- * نجنبه الجدل العقيم فيقول للسامع: إذا كان هذا رأيك فإني أحترمه.
- * نذكره أن تصحيح الأخطاء يحتاج إلى ظرف وكياسة، فيقول للسامع: ما رأيك أن نتفق على هذا الرأي بهذه الكلمة.. بدلاً من...
- * نعوذه على عدم التخلف عن وعد سابق، وحينما تضطره الظروف إلى التخلف يتقدم معتذراً عن طريق الكتابة، أو عن طريق التلفون أو عن...
- * نعلمه أن لا يحشر نفسه في الحديث، ومن الخير أن ينتظر دوره.
- * نفهمه أن الحديث الممل الطويل يزعج السامع، ومن الأفضل أن يوجز في حديثه.
- * نقرر في نفسه أن تجاهل حديث السامع من الأمور البغيضة على المجتمع، فعليه أن يلتفت بكليته لمستمعه.
- * نعوذه على عدم الارتباك في المواقف المحرجة، وعليه أن يقر بخطئه إن كان مخطئاً، ويتدارك موقفه إن أخرج.
- * نبعده عن اصطناع تزعم المجالس، ومن الخير أن تسمح له الفرصة باحتلال هذا المركز، وأن يحتل هذا المقعد بشعور الرضى من جماعته.
- * نجنبه النقد اللاذع، وندربه على النقد العلمي، والاجتماعي، المشبعين بروح سمحة، وبطريقة صحيحة ولبقة.
- * نعلمه أن يستقبل ضيوفه وهو في أحسن، صحة، وفي أنظف لباس، وفي أحسن ترتيب، فإن مثل هذا المظهر يدخل المهابة والاحترام له.

الأدب والتنمية اللغوية والسلوكية عند الأطفال

تمهيد

تبدأ الحياة بصرخة وحركة وتستمر باستمرار قدرة الكائن على الحركة والكلام، وحين تتبدد الحركة ويخبو الصوت تكون الحياة قد فارقت جسداً رافقته زمناً يطول أو يقصر. فالكلام واللعب نشاطان تتفاعل فيهما مستويات متنامية من النمو الحسي والحركي إلى النمو الانفعالي والنمو المعرفي.

والصوت والحركات من أدوات اللعب.. يحرك الطفل شفثيه كما يتحرك لسانه، يلعب بحركات تصدر عن أطرافه.. يرتاح جسده حيناً ويتعب حيناً آخر، يكرر حركات يشعر معها بلذة ما وتدعمها استجابات الآخرين الذين يحيطون به.. ومن حركة الشفاه واللسان يخرج صوت أو أصوات ما يلبث أو تلبث أن تصير صورة تشكيلية أو موسيقية أن بالغنا في الوصف.

الحركة والصوت يمتزجان، يتفاعلان ويصير لهما وقع لذيذ في أذني صاحبهما، ويرى أثر الصورة الجديدة التي كونها في ملامح المحيطين به، ابتسامة أو حركة يعيدهما، لعبة يفككها مرة يركبها مرة أخرى، تتطور اللعبة، يتطور الصوت تتنوع أجزاؤه.. غ غ ع، ب ب ب، غا غا، ماما، بابا.. من أحرف ذات دلالة متنوعة ومختلفة إلى مقاطع تميل إلى تحديد أهدافها.

وتنطلق من لا تمايز أو لا تغاير إلى شكل يمكن أن نلمح فيه شيئاً من التمايز من حرف إلى مقطع إلى كلمة تدل على ما يحتاج الكبار إلى التعبير عنه جملة أو جملاً قصيرة أو طويلة.

يستمر اللعب وتأخذ الحركات بالانتظام شيئاً فشيئاً، وتخضع رويداً رويداً ليصير الطفل أكثر قدرة على ضبطها وتنظيمها.. وتتفاعل النتائج مع مقوماتها بفعل التعزيز والتغذية الراجعة.. يتكرر بعضها، يختفي جزء، يتطور آخر خاصة عندما يصير تقليد الكبار والأشياء، جزءاً من استجابات الكائن الجديد لمثيرات المحيط (ناسه، أشياؤه..) وتمضي اللعبة في طريقها فتنتقل من البساطة إلى التعقيد، من اللاتمايز إلى التمايز عبر تطور النمو في مختلف جوانب شخصية الطفل البشري الجسدية منها والنفسية والمعرفية عبر نمو الحواس ونضجها، نمو العضلات والقدرة على التحكم بها، العضلات الكبيرة ثم الصغيرة، قدرات التذكر والذكاء والانتباه وغيرها من القدرات العقلية.

وتغتني العواطف تنوع من مشاعر اللذة والألم إلى عواطف الحب والكراهية من السرور إلى الحزن من الغضب إلى الخوف من تمازج العواطف إلى تمايزها إلى القدرة على التحكم بها وضبطها.

من براعم إلى أوراق وأزهار إلى غصون.. هكذا لغة الطفل ويتسع أفقه في عملية نمو شاملة متكاملة داخل منظومة منفتحة على البيئة، بهذا تصير اللغة وظيفة أبعد من كونها وظيفة ذاتية لتصير ذات قدرة على التأثير والتأثر بالمحيط ويتجلى ذلك في عاليات التحدث والاستماع والتعبير والقراءة..

فالحركة البسيطة التي تصدر عن الأطراف في بداية الحياة تتطور إلى لعبة أو ألعاب، وهي في كل الأشكال

التي تعبر عن تطورها ضرورية من الناحية البيولوجية ثم تتعدى هذه الوظيفة لتصير وسيلة للتعبير عن رغبات شعورية أو لا شعورية.

(فالطفل الذي يكره الدواء مثلاً يقوم بتجريبه لدمية يلعب بها). وقد فسر فرويد اللعب على أنه ما يكشف الكثير عن الحياة الداخلية للفرد ودوافعه.

وقد عد بياجيه اللعب والنشاط الحركي بصفة عامة على أنهما مظهران من مظاهر النمو العقلي. إذ إن اللعب هو بمعنى ما أداة اتصالية كاللغة، إن ظهور الكلام وتطور النمو اللغوي إنما يتمان بوساطة النشاط الحركي واللعب.

وتبدو الحركة وسيلة تواصل أو لغة تفاهم حين نريد إقامة أي شكل تواصل مع شخص أو أشخاص لا نعرف لغتهم بالتلاعب بحركات اليدين وبتعبيرات الوجه والعينين وبالصوت لإيصال الرسالة التي نريد تبليغها إليهم، كما نتلقى بذات الأسلوب الرسالة التي يبغون إيصالها إلينا... وقد يستمر فعلاً الإرسال والتلقي في حوار يطول أو يقصر.

اللغة والتكيف

يكشف البحث السيكلوجي أشكال التوافق بين النمو اللغوي في القدرات التكيفية لدى الكائن البشري. ينمو الدماغ بسرعة خلال الثمانية عشر شهراً الأولى في بداية الحياة وهي سرعة تتباطأ بعد ذلك كثيراً. لذلك لا يرى العلماء أي أساس علمي لما يعتقده الناس ضعفاً في قدرة الطفل على استيعاب مثيرات البيئة في تلك السن المبكرة من الحياة، بل إن نواحي الحياة كافة تخضع للتنظيم، وتتوضح الدعامات والقواعد الأساسية التي ينبني عليها التنظيم العام للشخصية، فيولد الطفل وهو يمتلك دافعاً أولياً للسيطرة على البيئة، لكن هذه الأخيرة بحاجة لأن تعرف، وتتوافر لديه الأسباب التي تمكنه من هذه المعرفة، ويكون ذلك من خلال تلك الأسباب التي تدخل البهجة إلى نفسه حين يشعر بقدرته على التأثير في البيئة المحيطة به وهو ما يدفع به نحو الإصرار على تعلم أشياء صعبة، ركوب، دراجة قراء... وهذا الشعور الذي ينتابه اصطلاح على تسميته (الشعور بالكفاءة) الذي يرى فيه علماء النفس نتيجة من نتائج دوافع الكفاءة فلدى الإنسان دوافع إيجابية على خلاف ما كان سائداً من الاعتقاد بأن جميع الحالات الدافعية تعتمد في فعاليتها على خفض الحاجة. وتتمثل الدوافع الإيجابية في الحاجة إلى الاستكشاف، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الإنجاز وما إلى ذلك..

ويوحي هذا إلى أن فرص استكشاف البيئة وتناولها يمكن أن يصبح قوة دافعية بالغة الشدة، ويزيد التعبير عنها من قدرة الكائن (إنساناً كان أم حيواناً) على التعامل مع بيئته بكفاءة وفاعلية أكبر.

والكائن البشري هو الكائن الوحيد في منظومة الكون المعروفة القادر بما ينفرد به من قدرة الوعي المتمثلة بوعي الذات الذي يتعلق بتمييز الذات عن بينتها، واستخدام كلمة (أنا) كدليل على هذه الميزة. ويرجع ذلك بحسب (ج. ج. تايلور) إلى كون الإنسان الكائن الوحيد الذي استطاع إيجاد اللغة واعتمد عليها في التعرف على ذاته.

ويعتمد الشعور بالكفاءة، إضافة على اعتماده قدرة انتزاع الذات من محيطها عملية جدلية تعتمد المردود الاجتماعي للمحيطين بالطفل، خاصة أولئك ذوي المكانة المميزة لديه.

اللغة والتواصل

تبدأ عملية التواصل بين الطفل والآخرين - بخاصة القريبين منه - قبل اكتساب القدرة على استخدام الرموز اللغوية.

ليس الصراخ والبكاء إلا جزأين من أجزاء آلية التواصل والاتصال، وهما الوسيلتان اللتان يواجه بهما الحياة في البداية حيث يتلقى بيئة جديدة هي المحيط الكائن خارج الرحم يتأثر به ويؤثر فيه. وأهم ما في التخاطب مع العالم الخارجي هو ما يجري بين الطفل وأمه واستطاعة كل منهما أن يحلل الرموز الصادرة عن الآخر.

يظهر الطفل في أيامه الأولى إعجابه بالوجه البشري وخاصة بالعينين منه. ويمتلك الطفل منذ البداية قدرة على تذكر ما تمده به عيناه من معلومات بصرية. فمنذ سن الثلاثة أشهر يكون بإمكانه التمييز بين الابتسام والعبوس. ويكون هذا أسهل بالنسبة مع الأم منه مع امرأة أخرى.

ومما يعزز سلوك الطفل ويشجعه على تكرار بعض الأصوات ما يظهر الكبار من استجابات بعد كل مناغاة. وهكذا يتبادل الكبار والصغار التأثير والتأثير في عملية متناوبة ومستمرة. وهو ما يسعد الطفل منذ الأسابيع الأولى على تمييز الأصوات، بخاصة عند إصدار بعض المقاطع الصوتية الجزئية والتي ستندمج مع بعضها وتتطور لتشكل العناصر الكلامية في نهاية السنة الأولى.

ومما يساعد على تقدم هذه العملية نشاط حاسة السمع التي تتضح مبكراً منذ أيام الميلاد الأولى وإن كانت المراكز السمعية لا تزال في طور النظام، كما أن فصي المخ يكونان في طور عدم التناسق والتأخر فيما بينهما. لذا فإن الأصوات الحانية في الأسبوعين الأوليين من الحياة تريح الوليد وهو ما نتأكد منه في نتائج عملية الهددة التي تقوم بها الأم، كما أنه من الملاحظ أيضاً أنه في هذا الوقت المبكر تظهر عند الطفل القدرة على اعتياد أصوات معينة.

ولعله، مما يلفت الانتباه إن الوليد يستطيع في هذه السن المبكرة التمييز بين نغمين موسيقيين لا يفرق ما بينهما سوى درجة موسيقية واحدة على السلم الموسيقي.

وقد ميز (هوك) في اللغة البشرية عدداً من الخصائص فيما يتعلق بالجانب الصوتي (الوحدات التي يتكون منها سياق الكلام)، والدلالي أي المعاني، والتركيبات (الجمل والعبارات). وأخيراً الوظيفة أي اللغة باعتبارها أداة للتواصل ووظيفة للتفاعل الاجتماعي. فاللغة البشرية تختص بأن أدواتها (الكلمات والجمل والتعبيرات) ليست ذات صفة رمزية فحسب، بل إن المعاني التي تحملها الرموز يحددها المجتمع الذي يعيش فيه اللغة.. فنفس الألفاظ تأخذ معاني مختلفة بحسب الموقف.

إن اكتساب اللغة تطورها يزيدان من قدرة الطفل على التواصل مع الآخرين، وتأخذ العلاقة بين المتكلم والمتلقي أهميتها من أمرين أولهما الكفاءة في استخدام اللغة وثانيهما القدرة عند المتكلم في استخدام وجهة نظر المتلقي. وقد لا يكون بمقدور الطفل امتلاك ناحية الأمر الثاني قبل سن العاشرة لأن قدرته في الإقناع لا تزال في طور النمو، كما أنه لا يكون في مستوى من النضج يساعده على الأخذ بوجهة نظر من يستمع إليه. وقد وجد أن أطفال ما قبل العاشرة حين يلعبون معاً فهم لا يتحدثون مع بعضهم، بل إن كلا منهم يتحدث إلى نفسه. وهذه الحالة تسمى الحديث ذاتي المركز.

إذ إن الطفل في حالة اللعب تلك يكون بحاجة إلى التعبير عن نفسه أكثر من حاجته إلى تحقيق التواصل المطلوب بأخذ وجهة نظر قرينه في اللعب. ولكن اللعب بحد ذاته يكون أيضاً في غالب الأحيان وسيلة تواصل، أي أن أواصره لا تنقطع مع اللغة.

اللعب واللغة

للعب دور هام في كل مهارة يكتسبها الطفل، وهو مدخل أساسي للنمو العقلي والمعرفي إضافة للنمو النفسي والاجتماعي، في اللعب يبدأ الإنسان في التعرف على الأشياء وفرزها وتصنيفها وبالتالي في تعلم المفاهيم والتعميمات التي تتعلق بها على أساس لفظي لغوي.

وهنا يلعب نشاط اللعب الدور الأبرز في نمو الكلام وفي التمييز الرمزي وفي تكوين مهارات الاتصال الكلامي.

فباللعب - كما تقدم - هو وسيلة اتصال هامة لمن يود أن يقرأ النشاط الذي يبرز كرسالة تحتاج إلى مرسل إليه (مطلق) يترجمها ويتواصل معها، فهو أداة تعبيرية بوساطتها تتطور قدرات الطفل على التواصل والتعبير، بل إن بعضهم يرى فيه - في هذا المجال - أداة تفوق اللغة بسبب من عفويته ومن دقة ما يوحي به.

ترتبط أول مرحلة من مراحل تكوين الشخصية بالمنطقة الفمية - على الأخص بالشفيتين - حيث يبدأ الطفل باستخدام شفتيه بعيد الولادة بفترة قصيرة جداً، للحصول على غذائه. بالإضافة إلى كون الشفتين وسيلة لحصول الطفل على غذائه بالرضاعة والمص فهما، فيما بعد، ستصبحان من أدوات الكلام. وكذلك الأمر بالنسبة للسان والتجويف الفمي. فالحركات التي تقوم بها هذه الأعضاء ترتبط بالشعور باللذة سواء في حالة الحصول على الشبع، أم في حالات خفض التوتر.

تتكشف في اللعب الوظيفة الإشارية على أسطح وجه لها، هذه الوظيفة الآخذة في التكون في وعي الطفل، ويرتدي اللعب لديه طابعاً إشارياً رمزياً. فاللعب أمر جدي بالنسبة له - لا كما يتراءى للكبار على أنه جهد ضائع - لأنه الحياة نفسها، إنه المعرفة والعمل معاً.

ففي اللعب نقرأ مختلف جوانب النمو لدى الكائن البشري ومنها جانب النمو اللغوي أي أن اللعب في جوهره هو أحد أشكال التعبير عن النمو الحركي الذي تشكل اللغة أحد نتائجه نشاطه.

الحركة واللعب

إن أول نشاط يسجل في حياة الوليد بعد صراخه الذي يبادر به العالم حال انضمامه إليه هو الحركة. وينتسب اللعب إلى المظهر الحركي ويرتبط به ارتباطاً عضوياً وضرورياً. وتبرز أنشطة معينة مما ينتسب إلى اللعب منذ مرحلة المهد، وبالرغم من أن شكل النشاط يتغير كلما تقدم النمو نحو النضج إلى أنه لا توجد بداية أو نهاية ممدتان لنشاط لعب معين.

هل نستطيع أن نسمي كل حركة أو نامة تصدر عن الطفل على أنها نشاط يندرج في خاتمة اللعب؟ من المعلوم أن للنمو اتجاهات تحكمه وهو عند الكائن البشري يتجه من حالة اللاتمايز إلى التمايز، لذلك فإننا لا نستطيع أن نميز في نشاط الطفل في بداية حياته بين تلك الحركات التي تكون مجرد انعكاسات أو ارتكاسات عن تلك التي توجهها دوافع أو رغبات ذاتية أو مثيرات خارجية بحيث تغدو سلوكاً ذات هدف أو أهدافاً محددة

يعيها صاحبها أو لم يعها.

وعموماً فإن ما تتصف به حركات الطفل الوليد العشوائية والتلقائية دون وجود مثير محدد أو واضح يمكن أن نعهده مسؤولاً عن هذه الحركات أو هذا النمط من السلوك.

ونميز إلى جانب الحركات العشوائية ما يطلق عليه الأفعال المنعكسة أي تلك الحركات التي تكون جزءاً من استجابة لمثير ما، وإلى هذا وذلك فإن حركات أخرى تبدر من الوليد في أيامه الأولى تأخذ شكل استجابات متخصصة كالرضاعة والبكاء وهي انعكاسات تتم عن نوع من السلوك يستمر مدة أطول ويرتبط بمثيرات خارجية أكبر من الأولى التي ترتبط بها الأفعال المنعكسة وتساعد على أداء عدد أكبر من الواجبات.

تعبّر الحركات عن نفسها في كل جانب من جوانب حياة الكائن الحي منذ تشكله وتفتح بالحركة آفاق أوسع للتعلم وتغزو البيئة أرحب وتنمو المعارف وتكتسب الخبرات. ويتنامى مفهوم الحركة ليشمل جوانب النشاط المتعددة، حتى النشاط الذهني البحت.

وهذا يعيدنا إلى السؤال ذاته:

هل كل نشاط حركي هو شكل من أشكال اللعب؟ وما هو اللعب؟

ظهرت للعب تعريفات جد كثيرة، ولم يكن بين هذه التعريفات تعريف يلغي غيره، إنما كل منها يكمل غيره. فإذا تعد بعض التعريفات على أنه جزء من النماء العقلي ونماء الذكاء، تعريف آخر، فإن يصف اللعب وبخاصة عند الأطفال على أنه: أنفاس الحياة بالنسبة للطفل، بل هو حياته، وليس هو طريقة أو فرصة لتمضية الوقت وإشغال الذات، وهو كما التربية والاستكشاف والتعبير الذاتي والترويح والعمل الكبير.

وتدخل حركات الطفل الأولى في إطار اللعب، أو أنها الصورة الإجمالية الأولية لأعبائه، وليست أهدافها مما يحدد صاحبها بوعي منه أو تحدها البيئة الوراثية للنوع.

ونجد هذه الحركات في بداية الحياة على شكلها الغريزي لكنها تبدأ شيئاً فشيئاً بالتكامل مع ما يدخل في باب التعلم أو الاكتساب، وتتأثر بالحالة الجسدية العامة من حيث الصحة والمرض والبنية البيولوجية والوظائف الفيزيولوجية.

ويقوم اللعب - باعتباره نشاطاً - على استغلال الطاقة الحركية والذهنية، وهو في واقع الحال تعبير أو سلوك يتجه نحو إشباع دوافع الحركة من حيث كونه دافعاً غريزياً أولاً موجوداً لدى الإنسان كما هو لدى الحيوانات الأخرى. وهو بذلك يحاول إعادة التوازن إلى الجسد والنفوس بعد حالات من القلق والتوتر من مستويات مختلفة. ويبدأ نشاط اللعب في وقت مبكر، لا نزال غير قادرين على إدراك بداياته. لكن تطور النمو الحركي يكشف الأهمية الكبرى للعب في عملية النمو بكليتها وشمولها. ويلخص أحد العلماء أهمية اللعب بقوله:

يكون الإنسان إنساناً حين يلعب.

وفي هذا القول يختصر هذا القول ما نود قوله عن وظيفة اللعب أو وظائفه. وفسرت الدراسات النفسية اللعب تفسيرات مختلفة حيث عده بعضهم على أنه الطاقة الزائدة. وعده آخر أنه أصل كل الفنون. وتعريف آخر قد عده على أنه مران.

وأخر شرح اختلاف اللعب باختلاف العمر: إذ إن أشكالاً معينة من اللعب تتواتر رغم اختلاف الزمان والمكان والثقافة.

ولعل الكثير من نظرات التعلّم قد بينت ما للعب من أهمية في عملية الاكتساب وبخاصة في مجال اللغة، فاللعب بالمحاكاة يتصل بتمثيل الأدوار، وإعادة تمثيل الوقائع، وهو شائع بين سن الثانية والثامنة، ويقلد الأطفال الكبار لا في حركاتهم فحسب بل بالكلام وبالطرق التي يتواصلون بواسطتها مع غيرهم. وقد علل تعلم الحركات واللغة على أنه من مفرزات الحركة على أساس من الإشارات الإجزائي. فالطفل الصغير يناغي بحروف مدغمة، لكنه ما أن يصدر عنه صوت يشبه الصوت البشري حتى يستجيب له الكبار ابتهاجاً مما يؤدي إلى تكرار ذلك الصوت من قبل الطفل لأنه أثيب عليه أو دعم.. وهكذا.

خاتمة

لا تنفصل العلاقة بين أدب الأطفال والحركة عن العلاقة بين هذا الجنس الأدبي، إن صحت العبارة، وبين النمو اللغوي، فلأدب الأطفال دور هام في النهوض بلغة الطفل عبر النمو الحركي واللعب. وإذا كان هذا الأدب هو بشكل ما نتاج مستوى عال من مستويات اللغة، فهو أيضاً نتاج أفعال حركية هي في مستواها الأرقى أفعال إرادية. ينطبق هذا المبدأ على كل من الكاتب والمتلقي.

يشري الأدب بصورة عامة لغة القارئ وينمي معارفه، ويذكي خياله، ويوسع في مداركه. وهو يساعد في إعطاء المفاهيم المتداولة بعداً جديداً من الدقة والتحديد.

ويكون التركيز في مجال أدب الأطفال - كما هو مطلوب - على الجوانب السلوكية التي تخضع إلى نظام من الرموز، وإلى فعل يتدرج بالاتصال الذي ينطوي على معان موضوعية وإشارية صريحة إلى معاني الذاتية الضمنية.

ويدعونا هذا إلى الحرص على أن تكون اللغة في النص الموجه إلى الأطفال مناسبة لمستوى النمو اللغوي عندهم من جهة. وأن يكون محتوى النص ما يتعلق بحاجة أو أكثر من حاجاتهم من جهة أخرى.

ولأن الأدب يتعلق بحاجات الطفل فلا بد هنا من التركيز على حاجة الطفل إلى الحركة واللعب، وبخاصة في زمن بات الناس يخافون فيه على أطفالهم من جلوسهم الطويل أمام الشاشات الصغيرة والألعاب الإلكترونية. يعطي اللعب النص الأدبي بعداً يوسع من مساحته إن كان ذا صلة بتينك الحاجتين. وقد أدهشنا باستمرار انجذاب الطفل الرضيع إلى ترنيمة الأم ودهتها له قبل أن يتملك ناصية اللغة والحركة حين تشده إلى صدرها وتسمعه إحدى أغانيها البسيطة مما يتعلق بمواقف تكون فيه أو وضع محدد

وأخيراً نقول:

ليست تربية الطفل في حقيقتها سوى صناعة من أصعب الصناعات وأعقدها وأشدّها خطورة، لذا فإن إيلاء عمليات الاتصال والتواصل معه ما تستحقه من عناية تظل المدخل الأهم في عملية نموه وتنشئته. وإذا كانت الحركة هي أهم مظاهر نشاطه فإنه من المهم من يتعامل مع الطفل أن يفتح له أبواب اللعب ليلج منها إلى الأنشطة التي تعزز جوانب نموه وتفتح أمامه سبل العيش البعيد ما أمكن عن المنغصات، وتتيح له أنواعاً من التدريب على ضبط النفس مما يمكنه في المستقبل لأن يكون قادراً على الاستفادة مما توفره البيئة. وأدب الأطفال المرغوب به هو ذلك الذي يهدئ من سخط الأطفال والفتيان والذي يزودهم بالإحساس أن للحياة غايات وأهدافاً أسمى بكثير من مظاهر العنف والتخريب والتلوث التي نراها في كل ما يجري حولنا.

نوافذ

الجنس والعلاقة الزوجية

ليس الزواج إلا من أجل خلق أجواء التآلف والمحبة والترابط بين الزوجين والذي من شأنه الوصول إلى الهدف الأسمى من الزواج ألا وهو بناء الأسرة.

ولذا فإن الزوجين في أمس الحاجة إلى التكيف والتقارب العاطفي والنفسي عن طريق التفاهم والصراحة، وأن يتفهم كل منهما الآخر في الأمور الجنسية من أجل تحقيق التناغم والتوافق الجنسي بينهما. وفي ذلك المنحى على الزوجين تذكر هذه النقاط.

معرفة أوقات الرغبة الجنسية

هناك اختلاف في الفترة اللازمة للوصول إلى القمة بين الزوج والزوجة وعلى الرجل أن يتفهم زوجته ويعرفها جيداً ويحترمها وان يسعى لتحقيق السعادة له ولها.

استوضحت إحدى الدراسات هذه النسب التقريبية، فقد جاء فيها: إن ٤١% من النساء تزيد لديهن الرغبة الجنسية قبل الحيض مباشرة أي في الأسبوع الأخير من الدورة القمرية، و ٢٣% تزيد لديهن بعد انتهاء الطمث أي في الأسبوع الأول من الدورة القمرية و ٢٩% ليست لديهن مواعيد ثابتة أو لهن مواعيد متغيرة، كما إن هناك عوامل مرتبطة أيضاً بعلاقة الزوجة مع زوجها.. كدرجة الحب.. وقوة العلاقة التي تجمعهما.

التعرف على الأساليب المتبعة في ذلك

في الحديث الشريف (إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ أَهْلُهُ فَلْيَكُنْ بَيْنَهُمَا مُدَاعِبَةً فَإِنَّهُ أَطْيَبُ لِلْأَمْرِ) (١).

وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله):

(كُلُّ لَهْوٍ بَاطِلٌ إِلَّا مَا كَانَ مِنْ ثَلَاثَةٍ رَمَيْكَ عَنْ قَوْسِكَ وَتَأْدِيبِكَ فَرَسَكَ وَمَلَاعِبَتِكَ أَهْلَكَ فَإِنَّهُ مِنَ السُّنَّةِ) (٢).

فالمداعبة ضرورية لأنها تلهب المشاعر وتمهد العواطف للاستجابة الجنسية الذي ينهل منها الاثنان رحيق المودة والحب.

وإذا ما داهم الرغبة الجنسية شيء من الضعف والبرود لدى المرأة فقد يكون مرده أحياناً إلى خطأ ما في مراودة الرجل أو تقصير المداعبة، فإن الأساليب المتبعة.. والحركات.. والكلمة الجميلة تترك الأثر الطيب في قلب المرأة مما يجعلها تستجيب للزوج في الحين.

١- مكارم الأخلاق ص ٢١٤.

٢- مستدرک الوسائل ج ١٤ ص ٢٢١.

الاستعداد النفسي

فالجنس عند المرأة ليس اتصالاً جسدياً بقدر ما يكون اتصالاً روحياً ونفسياً يشعرها بالحب والدفع والاطمئنان.

فمن المفترض أن الزوجة تشعر بحالة من الخوف.. أو تمر بحالة مرضية غامضة أو لا تشعر نحو الزوج بالحب، فهي حينها لا تشعر بشيء، بينما الرجل غير المحب قد يحصل على ما يريد دون أن يدرك شعور الطرف الآخر.

ويرجع سبب الإخفاق في الاستجابة الجنسية إلى الفشل في العلاقة الزوجية وعدم القدرة على الانسجام والتآلف، فإذا لم يستطع الزوجان التغلب على حالة النفور فلا يمكن أن يكون هناك اتصال جنسي ناجح. وتنص الأحاديث الشريفة على ضرورة التهيؤ العاطفي والنفسي قبل الاتصال الجنسي.

فعن الرسول (صلى الله عليه وآله):

(لِيَتَهَيَّأَ أَحَدُكُمْ لِرَوْجَتِهِ كَمَا يُحِبُّ أَنْ تَتَهَيَّأَ لَهُ) (١).

ومن الثابت علمياً أن الاتصال الجنسي يبدأ بالاستثارة العاطفية قبل الاستثارة الجسدية ولذا فإن الزوجين السعيدين لا بد أن يحققا التوافق الجنسي بينهما.

الذكر الطيب

لا بد من إتباع التعاليم الإسلامية في هذه الناحية بدءاً بذكر اسم الله والاستعاذة من الشيطان الرجيم وانتهاءً بتطهير أنفسنا حسب الأحكام الشرعية في هذا المجال، وكذا اختيار الأغذية المناسبة والمستحبة والابتعاد عما يكره أكله في أوقات الجماع.

عن العياشي في تفسيره: عن يونس، عن أبي الربيع الشامي قال: كنا عند أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) فقال:

(إِذَا أَرَدْتَ الْمُجَامَعَةَ فَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ اللَّهُمَّ إِنِّ قَضَيْتَ مِنِّي فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ خَلِيقَةً فَلَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ نَصِيباً وَلَا شِرْكَاً وَلَا حَظّاً وَاجْعَلْهُ عَبْدًا صَالِحًا خَالِصًا مُخْلِصًا مُصْقًى وَدَرِيَّةً جَلَّ تَنَافُوكَ) (٢).

وعن الرسول (صلى الله عليه وآله) قال:

(إِنَّ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ إِذَا أَخَذَ بِيَدِ زَوْجَتِهِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ عَشْرَ حَسَنَاتٍ وَمَحَا عَنْهُ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ فَإِنْ قَبَّلَهَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ مِائَةَ حَسَنَةٍ وَمَحَا عَنْهُ مِائَةَ سَيِّئَةٍ فَإِنْ أَلَمَّ بِهَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ أَلْفَ حَسَنَةٍ وَمَحَا عَنْهُ أَلْفَ سَيِّئَةٍ وَحَضَرَ ثَمَّ الْمَلَائِكَةُ فَإِذَا اغْتَسَلَا لَمْ يَمَرَّ الْمَاءُ عَلَى شَعْرَةٍ مِنْ كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا إِلَّا كَتَبَ اللَّهُ لَهُمَا بِهَا حَسَنَةً وَمَحَا عَنْهُمَا بِهَا سَيِّئَةً فَإِنْ كَانَ ذَلِكَ فِي لَيْلَةٍ بَارِدَةٍ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لِلْمَلَائِكَةِ انْظُرُوا إِلَى عَبْدِي هَذَا اغْتَسَلَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ الْبَارِدَةِ عَلِمَا أَنِّي رُبُّهُمَا أَشْهَدُكُمْ أَنِّي قَدْ غَفَرْتُ لَهُمَا فَإِنْ كَانَ لَهُمَا فِي وَقْعَتِهِمَا تَلَكَّ وَلَدٌ كَانَ لَهُمَا وَصِيفٌ فِي الْجَنَّةِ) (٣).

١- نفس المصدر السابق ص ٢٩٦.

٢- مستدرک الوسائل ج ١٤ ص ١٥١.

٣- مستدرک الوسائل ج ١٤ ص ٢٢٩.

أجوبة على أسئلة الشيخوخة

الدكتور فلاديمير دليمان هو من النواذر بين المنظرين حول قضايا الشيخوخة وعلاقتها بالمرض. إنه نادر في هذا المجال من حيث أن يضع أفكاره على المحك سريراً بحكم كونه رئيساً لقسم الغدد الصم بمعهد لينغراد لعلم الأورام المسمى (معهد بيتروف للأبحاث).

استخدم العلماء العقاقير والخلاصات الهرمونية لمعالجة حوالي ألف مريض خلال العشرين سنة الماضية، من أمراض (عادية) لها علاقة بالتطور والشيخوخة، بما في ذلك أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وضعف الجمة المناعية التي تصيب الكثيرين بسبب التقدم في السن.

وقد أكد العلماء على أن الأمراض التي تصيب أجسادنا بسبب واحدٍ من المنافذ الثلاثة: البيئي أو الوراثي أو التراكمي.

فيما يؤكد طبيب أميركي بعد سلسلة أبحاث أن هناك منفذاً رابعاً للمرض يتعلق بعامل تكوين الفرد، ولهذا يرى إمكانية معالجة الشيخوخة نفسها وصدّ الأمراض المتعلقة بها!

وفيما يلي نقدم نتائج الأبحاث من خلال الإجابة على عدد من الأسئلة التي تدور في أذهان الكثير من الناس يقدمها أحد العلماء المختصين في مجال الشيخوخة:

س: هل الشيخوخة والمرض متلازمان... وهل من أمثلة على ذلك؟

ج: مع التقدم في العمر يزداد ضغط الدم في الشرايين، ويكثر السكر في الدم. وتحدث (لدى النساء قبل سن الأياس) زيادات في هورمون الاستروجين والهورمون المنبه للجريب (FSH). ومن المعلوم أن استمرار زيادة السكر في الدم هو في الحقيقة ما يطلق عليه اسم (الداء السكري). وأن الزيادات المستمرة في هورمون الاستروجين والهورمون المنبه للجريبات فإنها تؤدي إلى سن الأياس، ومع أن سن الأياس ليس مرضاً، إذ أنه عملية طبيعية، إلا أنه عملية تتضافر فيها الشيخوخة وقابلية المرض معاً.

س: ولكن المرأة قد تدخل مرحلة الأياس في سن الخامسة والأربعين أو الخمسين ثم تعمر حتى التسعين.

ج: هذا صحيح، ولكن هذا الرأي يتناول الظروف الصحية المرافقة لهذا العملية بعامة. وفي اعتقادي أنه في بواكير سن البلوغ، تأخذ مستويات الهرمونات الموجهة للخصلة (في دم المرأة الشابة، في الزيادة، حتى إذا ما بلغت سن الأياس، فإن هذه الزيادة تصل إلى عشر أضعافها. وهذه الزيادة تسبب زيادة تحريض المبيضين، مما يزيد إمكانات الإصابة ببعض آفات المبيضين.

وفضلاً عن ذلك، فإن سن الأياس غالباً ما يترافق زمنياً مع الأمراض الأخرى ذات العلاقة بالشيخوخة كضعف الحدة الذهنية وهشاشة العظام.

س: هل يعني ذلك أن هناك آفات تصيب الناس كافة على غرار ما يحدث للمرأة عند وصولها إلى سن الأياس؟

ج: نعم. إن معظم الناس يعتقدون أن جميع الأمراض هي حوادث عشوائية الوقوع، قد تصيب فلاناً من الناس، أو قد لا تصيبه، ولكنني تعرفت على عشرة من الأمراض (العادية) التي تحدث لأفراد متنوعين وبدرجات متفاوتة - وهي تعتبر نتاجاً فرعياً من نتاج التطور الطبيعي.

وهذه الأمراض لا تصيب أفراد الجنس البشري فحسب، بل تصيب المخلوقات الأخرى، كالحوانات المخبرية

وسمك السالمون. وهذه الأمراض، من بين المئات الأخرى المعروفة، هي مسببات الوفاة بنسبة ٨٥% للناس في أواسط العمر أو إبان الشيخوخة، في الأحوال الطبيعية.

س: ما سبب رؤيتك أن هذه الأمراض هي نتائج فرعي للتطور الطبيعي؟

ج: هذه الرؤية هي جزء مما يسمى (الطرز الأربعة لتطور المرض) إن معظم الباحثين. يركزون على طرز ثلاثة - الطراز البيني، والطراز الوراثي، والطراز التراكمي. لتوضيح ذلك لنأخذ مثلاً تصلب الشرايين.

إن وجهة النظر البينية في ذلك تقول إن هذا المرض ناتج من عوامل بيئية كالإفراط في تناول الأطعمة المحتوية على الكوليستيرول أو الدسم المشبع. أما واجهة النظر الوراثية أو الجينية فتقول إن عدداً من أوجه الخلل المتوارثة ولادياً هو الذي يسمح بزيادة الكوليستيرول في الدم إلى مستويات خطيرة. ودعاة التراكمية يقولون أن تصلب الشرايين يرجع إلى تلف تراكمي - تكاتف الأمراض شيئاً فشيئاً على الجدار الداخلي للشريان بسبب تضافر عوامل عديدة (كالجذور الطليقة) (free radicals) وارتفاع مستويات سكر الدم.

ويعتقد أن هناك طرازاً آخر من طرز المرض، وهو طراز مرتكز على البرنامج الطبيعي للنمو والتطور أو ما يعرف باسم (تكون الفرد) ويطلق على هذا الطراز الرابع اسم طراز المرض (التكوني). إذ يرجع تصلب الشرايين إلى التطور المطرد للمستويات العليا من الأنسولين الذي يحدث مع التقدم في العمر. إن هذه الطرز الأربعة جميعاً تلعب دوراً في تطور الأمراض، ولكنني أعتقد أن الطرازين التراكمي والتكوني، أهمها جميعاً، وفي حين أن الناحية التراكمية من نواحي الكونية التي جئت بها تمثل نظرية جديدة، وطريقة جديدة لعكس الشيخوخة، والآفات الكبرى المرتبطة بها.

س: لقد ذكر تلميحاً أن تصلب الشرايين وسن الأيأس هما مرضان (عاديان) فما هي الأمراض (العادية) الأخرى؟

ج: البدانة المرتبطة بالسن هي عبارة عن تراكم شحوم الجسم، ولا سيما على الجذع والوجه، بنتيجة اضطرابات استقلابية ووطانية.

ونقص المضاء الذهني المرتبط بالشيخوخة يرجع إلى حدوث نقص في مواد كيميائية معني بالدماع مثل (سيروتونين) و (دوبامين) وهذا النقص يحدث عند التقدم في العمر. وارتفاع ضغط الدم الأساسي يرجع إلى تبدلات استقلابية وهورمونية بسبب كبر السن. وما أسميه مقدمة السكري، هو تناقص مقدرة الجسم على تمثيل سكر الدم (الغلوكوز)، مما يحدث زيادة في مستويات الأنسولين.

ويشاهد ذلك في كل شخص آخذ في التقدم بالسن - ولو أنه ليس كل إنسان يشيخ يصاب بالداء السكري. والخمود المناعي الاستقلابي هو نقص في الوظيفة المناعية ناجم عن تبدلات في استقلاب السكريات والكوليستيرول. كما أن هناك أمراضاً معينة منيعة للذات كتورم المفاصل المزمن الشبيه بالتورم الرنوي، هي أيضاً من أمراض الشيخوخة. ثم هناك ما يسمى (ألفة السرطان) و (فرط الشدة المرافق للشيخوخة).

وزيادة في شرح هاتين الحالتين الأخيرتين يمكن القول إن داء السرطان في حد ذاته يصيب ضحاياه عشوائياً. أما (ألفة السرطان) فهي مرض (عادي) تسبب فيه اضطرابات استقلابية وهورمونية مع تناقص

المناعة الخلوي التي يمكن أن يسببها التقدم في السن، تسبب فيه تلك الاضطرابات وهذا التناقص زيادة في احتمالات حدوث السرطان.

أما فرط شدة الشيخوخة فناجم عن كون الشخص المتقدم في العمر يجد نفسه في حالة دائمة من الشعور بالشدة، حتى ولو لم تكن هناك شدة.

والملاحظة الهامة حول هذه الأمراض جميعاً هي أنها مترابطة من حيث تأثيرها المتبادل على بعضها بعضاً. ومعالجة أي منها تكتمل بمعالجتها جميعاً. فهي جميعاً ناجمة عن آليات التطور الطبيعي.

س: إذا كان حدوث هذه الآفات يتم كجزء من أجزاء التطور الطبيعي للجسم، فكيف نأمل في القضاء عليها؟
ج: إن مهمة القضاء على هذه الأمراض هي أكثر المهام المنوطة بنظيرتي، مدعاة للإثارة. لنأخذ ما يحدث الآن في الولايات المتحدة على سبيل المثال: لقد تطاولت سنوات العافية بسبب التقدم الطبي والاجتماعي هناك. ولكن هذا التقدم ليست له علاقة بالأسباب التكوينية للمرض. إذ بالرغم من ازدياد معدلات الأعمار، فإننا نلاحظ وجود أمراض تراكمية تصيب كبار السن من الناس، ولهذا السبب تنفق أموال طائلة للمحافظة على (صحة الأصحاء).

لذلك فإنني أعتقد أن من المستحيل القضاء على الأمراض عن طريق مراعاة آليات ثلاثة من الاعتبارات فقط: الطراز البيني والوراثي والتراكمي، بل يجب مراعاة الطراز الرابع التكويني أيضاً.

س: كيف يمكن تحقيق ذلك؟

ج: يجب علينا العثور على وسائل لإدخال تحسين على الأنماط الهرمونية والاستقلابية الكامنة وراء هذه الأمراض جميعاً. وخير ما أوضح به معنى ما أرمي إليه من ذلك هو سرد ما أقوم به من أعمال حول الخمود المناعي الاستقلابي.

منذ حوالي ٢٥ سنة بين الباحثون الأمريكيون كيف أن الوظيفة المناعية بالجسم تخفض بين سن ٢٥ و ٥٠، بمقدار ٥٠% وفي اعتقادي أن هذا النقص يرجع إلى حدوث اضطرابات في مستويات سكر الدم والاستقلاب الشحمي، وهي الاضطرابات التي تحدث في سياق سنوات العمر. وعندما نشيخ فإن تحمل الغلوكوز - قدرة الجسم على تمثيل سكر الدم - هذه القدرة تنخفض.

وبعد أن يتناول الشخص الكبير السن طعامه فإن سكر الدم المتولد من الطعام، بدلاً من أن يتجه جميعه إلى أنسجة الجسم، يظل جانب منه موجوداً في الدم. وهذه الزيادة في سكر الدم تنشط في إنتاج المزيد من الأنسولين لحرق هذا السكر وتوليد الطاقة منه.

ولكن بالرغم من حدوث هذه الزيادة في مستويات الأنسولين بالدم، فإن النسبة التي يتم بها تمثيل سكر الدم هذا، تقل.

وعلى هذا تحدث في الجسم زيادة في الأنسولين وسكر الدم معاً. وازدياد الأنسولين يسبب زيادة في تخليق الكوليستيرول وشحوم الدم المسماة ثلاث الغليسيرييد (triglycerides) لدى كبار السن.

لقد ذكر قبل سنوات طويلة أن مستوى الكوليستيرول لا يرتفع في الدم فقط وإنما في (الليمفاويات الثانية) تحدث مداخلة مباشرة في مقدرة هذه الخلايا على مقارعة المرض. وهذا هو الخمود الاستقلابي المناعي - وهو مرض (طبيعي) من أمراض الشيخوخة. وقد بينت أن هذه العملية يمكن عكسها.

س: لما كنت تقول إن هناك فرقاً بين الشيخوخة والأمراض، معالجة الشيخوخة؟
ج: نعم. اعتقد أن بالإمكان اللجوء إلى هذه الطرق لمعالجة الشيخوخة نفسها وصد الأمراض المتصلة بها.
أن من الصعب معالجة السرطان، ولكن من السهل منعه عن طريق تحسين الاستقلاب وتقوية المناعة!

هل يؤثر التدخين في سلوك الأطفال؟

إحصائية معهد الأبحاث السرطانية تشير في ألمانيا إلى أن ٥٠% من الأطفال هم من المدخنين السلبيين بحكم تدخين أهاليهم داخل البيت، وبينت دراسة جديدة لوزارة الصحة الألمانية تشير إلى إصابة المدخنين سلباً من الأطفال بأمراض الجهاز التنفسي واختلال السلوك وانخفاض مستوى تعليمهم في المدرسة. وذكر أن الدراسة تحمل اسم (الأطفال المدخنون سلباً في ألمانيا) وشملت عدداً كبيراً من الأطفال.

ويؤدي تدخين الأم الحامل إلى تضاعف مخاطر تعرض الطفل إلى الموت المفاجئ ٨ إلى ١٦ مرة في الأشهر التسعة الأولى من حياته. كما ترتفع مع تدخين الأم الحامل احتمالات التشوهات الولادية وخصوصاً (الشفة المشقوقة) بنسبة ٥٠% عند مراحل الجنين.

مع ذلك تدخن ٢٠% من النساء الحوامل في ألمانيا، مع انخفاض سنهن، ويرتفع عدد الفتيات المدخنات بسرعة ليتساوى مع عدد الصبيان المدخنين.

ويتحول أطفال النساء الحوامل المدخنات إلى بدناء وهم في عمر تلاميذ المدارس. هذا ناهيك عن زيادة مخاطر التهابات الأذن الوسطى والتهاب قشرة الدماغ عند الأطفال الذين يعيشون في كنف والدين مدخنين.

وقدرت وزارة الصحة أن سموم الدخان هي أخطر سموم الغرف الداخلية التي ينبغي تجنبها. ولهذا فقد طالبت الدراسة بمنع التدخين في الصالات العامة ورفع الضرائب على السجائر. وحسب إحصائية الوزارة فإن رفع أسعار السجائر في بلدان أوروبا الأخرى أدى إلى توقف نسبة ٧ إلى ١٠% من النساء الحوامل عن التدخين. وتقول دراسة أميركية جديدة أيضاً أن النيكوتين لا يلون أسنان المدخنين فقط بالأسود وإنما يلون أسنان أطفالهم أيضاً ممن يدخنون قسراً مع ذويهم سلباً. ويؤدي التراكم (السلبى) للنيكوتين على أسنان الأطفال إلى الإضرار بميناها وزيادة مخاطر تسوسها.

وتثبت الدراسات الطبية أن النيكوتين يعزز نمو البكتيريا التي تعتبر من أهم أسباب تسوس الأسنان. ويبدو أن العامل المغذي للبكتيريا في النيكوتين هي مادة كوتينين التي تضر بدورها بمادة الأسنان. وتقول الدراسة أن ضرر النيكوتين على أسنان الأطفال أكثر من ضررها على أسنان البالغين لأن أسنانهم لبنية.

وبالأرقام فإن الأطفال الذين يدخنون سلباً مع والديهم يعانون أكثر من غيرهم من تسوس الأسنان. وعزت الدراسة ٢٧% من حالات تسوس أسنان الأطفال التي لم يتم علاجها، و ١٤% من حالات تسوس الأسنان التي جرى علاجها، إلى التدخين السلبي للأطفال.

نصائح حول الجري

ينغمس اليوم ملايين الناس في برامج الرياضة واللياقة البدنية التي أصبحت، إلى جانب البدانة، من صرعات هذا العصر. ويتلقى ممارسو الرياضة العديد من النصائح التي تشمل استخدام الملابس وشرب الماء ونوع الرياضة وظروفها وعدد مرات تكرارها إلى حد أنها تحولت إلى شيء يشبه الإدمان عند البعض. وتتعلق إحدى النصائح الهامة المقدمة من قبل المختصين الكنديين بكيفية الجري في أيام الحر وباختيار الطريق الواجب سلوكه أثناء الركض. وإذا كان الجميع يتفقون على تعاليم موحدة تقريباً حول الجري في أيام الحر، فإن الخيار بين الركض على طريق الإسفلت وعلى طريق الغابات له ميزاته الإيجابية والسلبية.

الركض على الإسفلت

يحاول الكثيرون تجنب طرق الإسفلت لأنها تبقى طرق المدينة الخائقة المحاطة بالسيارات والبنائيات الغاية ونسبة غاز ثاني أوكسيد الكربون العالية. إلا أن هذه الطرق لا تخلو من مزايا إيجابية هي:

- * أن الركض يجري على أرض مستوية.
- * الأفضل للذين يعانون من مشاكل وتر (أخيل) في أعقاب أرجلهم.
- * انزلاق القدم بقوة متساوية على الأرض.
- أما سلبيات الركض على الإسفلت فهي:
- * إن صلابة الأرض تحت القدم تسبب العديد من المشاكل لظهر الراكض وقد تزيد الحالة بالطبع عند من يعاني سلفاً منها.
- * تكون قوة اصطدام القدم على الأرض كبيرة وخاصة في الشوارع الجبلية.

الركض في الغابات والحقول

طبيعياً يفضل الكثيرون الجري عبر الغابات والحقول بالنظر للمناطق الخضراء وأصوات العصفير والهواء النقي. وهذه الطريقة لها مزاياها الجيدة والسيئة أيضاً. والميزات الجيدة هي:

- * الركض على التراب يوفر امتصاصاً أفضل لصدمة القدم على الأرض، كما توفره نوابض الصدمات في السيارات.
- * يتطلب تغيير الاتجاهات والقوة والسرعة باستمرار.
- * يرفع في الجسم القدرة على التوازن والتنسيق بين حركات العضلات بسبب اختلاف التضاريس.

والسلبيات هي:

- * إن الركض هنا يتعلق كثيراً بحالة الطقس.
- * احتمال الانزلاق في الطرق الرملية.
- * احتمال الإصابة أكثر بفعل عدم استواء الأرض والحفر فيها وسيقان النباتات عليها.
- لا يمكن الركض فيها لدى حلول الظلام.

وينصح المختصون باختيار طرق ركض تجمع بين الإسفلت وطرق الغابات لأنها تجمع بين الطبيعة والعناصر الفيزيائية الأخرى.

وبمناسبة درجات الحرارة الغريبة التي صارت ترتفع في أوروبا دعا الأطباء هواة الركض لاختيار ساعات الصباح الباردة نسبياً للجري، أو ساعات الغروب، علماً أن ساعات الصباح أكثر شاعرية وطبيعية وأكثر نقاوة. وطبيعي فإن ساعات الصباح تعني أن تأثيرات ثقب الأوزون في الجو أقل من الظهيرة ووقت الغروب. وبحثاً عن شيء من الظل، للذين هم مجبرون على الركض في النهار، لأسباب تتعلق بالعائلة أو العمل، فلا بأس من اختيار الغابات القريبة والطرق المشجرة بشكل كثيف. وشيء مهم جداً هو أن يتناول الراكض ما يكفي من المياه المعدنية وعصير الفواكه كي يعوض ما يفقده من سوائل وأملاح.

رشاقة بدون ريجيم

إذا كنت تخفف من أكلك دون أن تفقد من وزنك، فقد يكون ذلك راجعاً إلى طبيعة جسمك وميله إلى تخزين الطاقة، ولكن ثمة طريقة لمعالجة هذه الحالة.

لقد دلت الأبحاث على أن التمرين الذي يحرق ١٠٠ - ١٥٠ وحدة حرارية، أي ما يوازي المشي السريع لمدة عشرين دقيقة، أو ركوب الدراجة لمدة خمس عشرة دقيقة، أو الركض لمدة ثماني دقائق، أن هذا التمرين يرفع النشاط الأيضي في الجسم عدة ساعات.

وأظهرت الدراسات أيضاً أن ممارسة الرياضة في حال وجود الطعام في المعدة - كما يبقى فيها عادة لمدة ساعات بعد تناول الطعام - يرفع النشاط الأيضي أكثر من ممارسة الرياضة مع فراغ المعدة.

والأمر الأهم من هذا وذاك، وخاصة بالنسبة للذين يفرطون في الاستمتاع بلذات الطعام طوال النهار، هو أن الرياضة بعد كل وجبة الطريقة الوحيدة تقريباً، لتصرف الطاقة المتراكمة في الجسم.

وفي تجربة علمية أخضع سبعة طلاب هزيلين في الجامعة إلى نظام كانوا يتناولون فيه طعاماً عادياً أو أكثر من الكمية الطبيعية بـ ٨٠% يوماً كل أسبوع لمدة ثلاثة أسابيع.

وفي اليوم التالي لكل يوم من (أيام الإطعام)، كان نشاطهم الأيضي يقاس خلال كل من فترة الراحة وفترة الرياضة قبل وبعد الوجبة الاختيارية وكان المشتركون في التجربة بعد ذلك يمارسون رياضة المشي لمدة عشرين دقيقة، بسرعة خمسة كيلومترات في الساعة، كانوا يصرفون خلالها ١٠٠ - ١٥٠ وحدة حرارية.

ولقد تبين أن الكمية الكبيرة من الوحدات الحرارية التي كانوا يتناولونها في اليوم السابق، لم تكن تؤثر على نشاط الأيض خلال فترة الراحة، أو على كمية الطاقة التي يصرفونها إذا مارسوا الرياضة في حال فراغ المعدة، أو على معدل ارتفاع الطاقة الناتجة عن تناول الطعام.

وعلى كل فعندما كان المشتركون في التجربة يتخمون بالطعام، ثم يمارسون الرياضة بعد ساعة تقريباً، فإن تأثير الأيض على الطعام كان يتضاعف عما كان عليه في اليوم التالي لتناول الطعام بالكمية الطبيعية.

وهذا يدل على طريقة تخلص الجسم من الوحدات الحرارية الزائدة، وعلى أهمية ممارسة الرياضة في أي حمية غذائية تهدف إلى تخفيف الوزن.

وفي دراسة أخرى تناول اثنا عشر شخصاً الطعام حتى أتخموا، وبعد ذلك أرغموا على تناول وحدات حرارية

إضافية تعادل ٣٠% يومياً. وكانوا يمارسون الرياضة كل يوم طوال مدة التجربة، وبعد أسبوعين زاد وزنهم، ولكن ليس بما يوازي الوحدات الحرارية الزائدة التي أخذوها.

وبعد أسبوعين من التخمّة، سمح للمشاركين في التجربة أن يتناولوا الطعام بمقدار ما يرغبون، فلم يفقدوا قابليتهم، ومع أن كمية الوحدات الحرارية قد هبطت قليلاً في اليوم الأول، إلا إنها عادت فارتفعت في اليوم الثاني إلى الكمية الأصلية تقريباً.

بالرغم من الزيادة العامة في كمية الطعام، فإن كل مشترك في التجربة فقد قسماً من وزنه، بدون اتباع حمية غذائية.

ومن المدهش أن النساء قد فقدن من وزنهن بصورة أسرع من الرجال، وعدن قبلهم أيضاً إلى نمط الغذاء الطبيعي، وقد يكون هذا راجعاً إلى أن الرياضة وزيادة الوزن أكثر فعالية وتأثيراً في النساء من الرجال.

وتشير هذه النتائج بوضوح إلى أهمية تصريف الطاقة للتحكم في وزن الجسم.

وعلى المدى البعيد، فإن الحفاظ على مستوى معين من الطاقة أهم للحفاظ على رشاقة الجسم من تحديد كمية الطعام التي يتناولها الفرد.

ولكي تمنع وزنك من العودة إلى الازدياد، فمن الحكمة أن تتناول أكبر وجبة لك في وقت مبكر من النهار، قبل أن تمارس معظم أنشطتك، وحاول أن توقت ممارستك للرياضة خلال ساعة على الأقل من تناول وجبتك.

وفي المستقبل قد يكون ثمة مجال لإعادة المعالجة الغذائية الحالية، التي تخفف من القابلية، وعن طريق تناول الأدوية التي تدعم النشاط الأيضي، والتي تشبه في تأثيرها ممارسة الرياضة.

وفي أثناء ذلك، إذا غلبتك نفسك مرة، وأفرطت في تناول لذيذ الطعام، فلا تيأس، تذكر عندها أن (تركض)، وذلك حتى تتخلص من الوحدات الحرارية الزائدة التي تناولتها في لحظة ضعفك تجاه إغراء الطعام اللذيذ.

تربية

القدرات العقلية

لقد خلق الله الإنسان وميزه بميزة العقل، واستخلفه على الأرض من أجل أن يستخدم ما وهبه الله من قدرات عقلية في الاهتداء إلى حقائق الكون، وأن يتوصل عن طريقها إلى عبادة الله وحده لا شريك له وإقرار العدل ونشر نور الإيمان والمعرفة.

ولنن تحدث العلوم الحديثة عن القدرات العقلية وعن الذكاء وتناولتهما بشيء من التفصيل، فمن الواجب الإشارة إلى أن القرآن الكريم قد سبقهم جميعاً في هذا المجال، حيث أشار إلى الأسس التي تستند إليها تلك القدرات.

كما تناول مواضيع تتعلق بنشأتها ونموها وتطورها، ومستويات التفكير المختلفة، ومسؤولية استخدام القدرات العقلية، وأثر الخبرات في تطور القدرات العقلية، وأنواع الذكاء، وأثر التدريب في تنمية القدرات، ومظاهر الذكاء، وعلاقة الحواس بالقدرات العقلية، وغيرها.

والمتتبع لهذه الموضوعات يجد أنها جاءت من القرآن وقت لم يكن العالم قد بلغ المستوى الحضاري الذي يسمح له بتناولها أو سبر أغوارها، أو الحديث عن اختبارات الذكاء وغيرها من المفاهيم حديثة العهد.

نشأة وتطور القدرات العقلية

لقد ظل العلماء يناقشون لفترة طويلة مواضيع تتعلق بأصل الذكاء وطبيعته وعما إذا كان موروثاً أو مكتسباً وقد اتجه بعض دعاة التفرقة العنصرية وفي مقدمتهم عالم النفس الأميركي جنسن إلى محاولة دعم الموقف القائل بأن القدرات العقلية ومكونات الذكاء هي من الأشياء الموروثة، وذلك لتدعم فكرة تفوق العنصر الأبيض على غيره من السلالات التي اعتبرها ذات مستوى عقلي متدني.

وقد رأى ومناصروه بأن الطبيعة كانت عادلة حين حبت العنصر الأبيض بما هو أهل له بينما منحت العناصر الأخرى حقها النسبي لضعف قدراتها العقلية ولعجزها الطبيعي. ولتعميق الصورة فقد تفتق ذهن الإنسان الغربي عن حيلة علمية فاستخدموا اختبارات الذكاء الذي أعدوها وفننوها باستخدام مجموعات من البيض لتأكيد فكرة التفوق العنصري الأبيض.

غير أن العالم اهتدى فيما بعد إلى الفكرة القائلة بأن القدرات العقلية إنما هي فطرية بطبيعتها وإن مستويات البيانات المختلفة واحتكاك الفرد بمكونات تلك البيانات وتعرضه للمنبهات المتعددة يؤدي إلى تنمية تلك القدرات وتطورها، والعكس صحيح، وهو ما سمي بفكرة العوامل المشتركة.

ولو رجع العالم إلى ما جاء به القرآن لوجد فكرة المشاركة بين دفتيه. فكما أن القرآن أشار أيضاً إلى أن الإنسان يجيء إلى هذا العالم وهو يشبه الصفحة البيضاء وإن ما يتعرض له من خبرات ببينة بعد ولادته تساهم

فيما بعد في تحديد المستوى العقلي الذي يتمتع به:

(ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ) (١).
(وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) (٢).

نعمة العقل

لم يمنح الله سبحانه وتعالى أيًا من المخلوقات أو المحسوسات الأرضية نعمة مثلما منح ابن آدم نعمة العقل. فقد خلقه الله في أحسن وأكمل وأتم صورة وشكل:

(وَالثِّينَ وَالزَّيْتُونَ * وَطُورِ سِينِينَ * وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ * لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) (٣).
(يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ * الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ) (٤).

ومن كرم الله على الإنسان أن شرفه بالعلم والمعرفة الذي امتاز بهما ابن آدم على الملائكة، وبالقدرات الذهنية والسمات العقلية التي جعلته قادراً على السيطرة على مكونات البيئة المحيطة به وتسخيرها لمصلحته:

(اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ) (٥).

ويؤكد الله سبحانه وتعالى على تميز ابن آدم على غيره من المخلوقات الأرضية بنعمة العقل، ويشير إلى ذلك في قوله:

(وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ * ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ) (٦).

كما يشير المولى إلى أن هدف التميز بالعقل هو توصل الإنسان إلى الحق والاهتداء إليه، وملازمته لفعل سلوك الخير. أما التشبث بالجهل والتمسك بالعادات الفاسدة والاتجاهات المضللة فهي تدل على استخدام القدرات العقلية بشكل سيئ. فقد كان الرجل في الجاهلية يعبد الحجر أحياناً فإذا عثر على حجر أفضل منه لوناً تحول إليه مما يجعله أسوأ حالاً من الأنعام:

(أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا * أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا) (٧).

ونظراً لأن العقل ميزة إنسانية فمن غير العقل أن يتشفع الإنسان بشيء غير عاقل ليس له من عقل أو حواس، فذلك لا يستقيم مع المنطق أو التفكير السليم:

(أَمْ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ شُفَعَاءَ قُلْ أَوَلَوْ كَانُوا لَا يَمْلِكُونَ شَيْئًا وَلَا يَعْقِلُونَ) (٨).

١- السجدة: ٩.

٢- النحل: ٧٨.

٣- التين: ١ - ٤.

٤- الانفطار: ٦ - ٧.

٥- الطلق: ١ - ٤.

٦- المؤمنین ١٢ - ١٤.

٧- الفرقان: ٤٣ - ٤٤.

٨- الزمر: ٤٣.

الخبرات وتطور القدرات العقلية

لقد فطن العالم مؤخراً إلى أن الفروق الذهنية والتفاوت في مستويات ذكاء الأفراد لا يعود بالضرورة إلى أصولهم العرقية أو لون بشرتهم، وإنما مرده إلى البيئة التي يعيشون فيها وانخفاض مستواها الاقتصادي والاجتماعي الثقافي، ومقرها في عدة المنبهات (المثيرات) الحسية التي لا غنى عنها في تنمية القدرات العقلية. وقد لفت القرآن الأذهان إلى خطورة الحرمان من التعرض للمنبهات لما لذلك من أثر سيئ على تطور القدرات العقلية.

هذا بالإضافة إلى أن الانغلاق والتوقع المتمثل في الجمود الفكري والجمود يؤدي إلى التأثير بشكل سلبي عليها.

ولئن عمد علماء العصر الحديث إلى محاولة تعويض الحرمان الثقافي بتعميم بيانات اصطناعية لإيجاد وسط مليء بالمنبهات الحسية لتعويض الأطفال المحرومين بسبب أوجه النقص في بيئاتهم الطبيعية الأصلية، فقد كان العلاج القرآني أوسع شمولاً لأنه دعانا إلى الالتفات إلى المنبهات الطبيعية التي تملأ الكون من حولنا وتحيط بنا من كل اتجاه، وذلك من أجل:

أ - تنمية قدراتنا العقلية وتطويرها والوصول بها إلى أقصى ما يمكن أن تصل إليه.

ب - التوصل عن طريق التفكير إلى حقائق جديدة أو تعلم جديد أو استكشاف بعض ما لم نحط بها علماً. ولهذا فقد وجهنا الله إلى النظر في أنفسنا، وفي السماء وما فيها من كواكب وأفلاك، وفي الأرض وطبيعتها وما فيها من منافع، وفي اختلاف الليل والنهار وتعاقبهما بانتظام، وفي نزول المطر وجريان الرياح من مختلف الاتجاهات، في نعم البر والبحر والمسخرة لفائدة الإنسان:

(إِنَّ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّلْمُؤْمِنِينَ * وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبْتُئْنَ مِنْ دَابَّةٍ آيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ * وَاختِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ رِزْقٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ آيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ) (١).

(إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاختِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَفِي الْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ) (٢).

وقد دعانا سبحانه إلى استخدام خبراتنا في تنمي قدراتنا العقلية والتوصل عن طريق ذلك إلى معرفة الأسباب الحقيقية لحدوث الأشياء:

(وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ) (٣). من القضايا المعروفة أن التعلم يؤدي إلى اكتساب خبرات جديدة، وأن أثر التعلم يؤدي بدوره إلى تطوير منظومة المعلومات لدى الفرد وإلى توسيع مداركه وتطوير قدراته العقلية.

١- الجاثية: ٣ - ٥.

٢- البقرة: ١٦٤.

٣- النحل: ١٢.

إلا أنه يشترك لحدوث ذلك أن تكون المواد المتعلمة معروضة بلغة يفهمها المتعلم، وبأسلوب يتناسب مع البيئة الثقافية المحيطة بالفرد.

ولذا فقد جاءت الخبرات القرآنية معروضة بلغة وبلسان معروفين لدى القارئ أو السامع حتى تحقق الهدف المقصود فيصل القارئ أو الدارس أو السامع إلى التفكير والتدبير ثم إلى التعقل وتطوير قدراته: (إِنَّا جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ) (١).

إن أسلوب الشخص في حياته له دور في قابلية للتعلم، فمتى كان أسلوبه أنبساطياً فإنه يكون متفتحاً لاستقبال الخبرات الجديدة التي يصل إليها عند طريق حواسه فيميل إليها ويستوعبها بحيث تتحول إلى جزء من حصيلته:

أما إذا كان من ذوي الأسلوب الإنطوائي وأغلق الطريق على حواسه، فإن يكون بذلك قد أوصد الباب الذي تعبده المعلومات في طريقها إلى الجهاز العصبي فلا يسمع ولا يرى، ولا تطور مداركه أو تنمو قدراته العقلية. (لَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْ لَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ) (٢).

إن الإيمان بأن القدرات تعمة إلهية، رزقها لجميع الناس وأن ليس هنا لن تفوق لجنس على جنس أو فصيلة على فصيلة شيء هام جداً، إذ من خلال يؤمن الإنسان بنفسه وقدراته الذاتية لينطلق في رحاب واسعة يطلب فيها العلوم والمعارف وينمي من قدراته ويشرب ملكاته وإمكانياته ليكون فرداً ناجحاً وسليماً ومعافى من آفات الإحباط والخنوع التي تثيرها في نفوس وعقول المسلمين وشعوب العالم (الثالث) أو سقوب الدول النامية أو الفقيرة أو ما يصطلح عليها دول الجنوب بعض دوائر الظلم.

١ - الزخرف: الآية ٣.

٢ - فصلت: الآية ٤٤.

قصص الخرافات في أدب الأطفال

يعد التراث بشكل عام، مصدر ثراء حضاري لدى كل أمة، ورافداً مهماً من روافد ثقافتها، إنّه حصيلة ما تركه الأسلاف فيها، من خبرات وتجارب في مختلف مرافق الحياة ومجالاتها المتنوعة، وما توصل إليه نشاطهم الإبداعي. وهو قبل هذا وذاك، أسلوبهم في الحياة وأنماط معيشتهم بما تتضمنه من قيم وعادات وآمال والتي تشكل روح الجماعة وماهيتها وهويتها.

إذا كانت الأمم تلجأ إلى تراثها كلما أعوزتها الوسيلة للمقاومة، فجدير بكتابنا أن يعودوا إلى تراثهم الإسلامي الزاخر، بأنواعه وتفريعاته، ليستمدوا منه أدباً للأطفال يعمل على تثقيفهم وتعليمهم (وتنشئهم بما يضمن لهم شخصية قوية ومتوازنة لمواجهة مختلف التحديات وجميع أشكال الانحراف). لا سيما في ظل ما نعيشه من متغيرات حضارية، وهيمنة ثقافية، وإعلامية تجعل الطفل، في بعض الأحيان، غير قادر على مقاومة ما يمكن أن تحدثه فيه من آثار سينة من مثل خلخلة نظامه القيمي واضطراب تصورات وفقدان ثقته في نفسه وفي مجتمعه)، ولا تتم الفائدة دون أن يكون الأدب الشعبي في قلب هذا التراث الذي هو أدواته الفعالة وجوهره العميق.

وتعتبر الخرافة بدورها مكوناً هاماً من مكونات هذا الأدب الشعبي، يصف الناقد الفرنسي سانت بوف أهميتها بالقول: إنها شكل للإبداع ملازم لروح الإنسان، وهي من أجل ذلك توجد في كل الأمكنة، وفي كل البلدان، واستحقت بذلك، أن تكون أقدم الأنواع الأدبية التي قدمتها الإنسانية للأطفال، فهي صورة من صور التعبير الإنساني يحكي قصة عصور من التاريخ عن حياة الناس وأحاسيسهم وما خلودها في ذاكرة المجتمع حتى يومنا هذا إلا دليل واضح على روعتها، وعلى توفر نبض الحياة فيها.

من معانيها في المصادر اللغوية الأدبية أنها أجود الحديث وأعذب وأطيبه وألذه، يقدمه القاص في مجالس الأتس. وقد كانت فعلاً، جزءاً من أسمار العرب منذ القرن الأول الجري، وحظيت باهتمام الإخباريين والشعراء والكتاب في القرن الثاني الذي عرف أيضاً، نقل حكايات (كليلة ودمنة) إلى العربية، وزاد الاهتمام بها في القرنين الثالث والرابع إذ حفلت المؤلفات فيهما، بأخبار المسامرين وعناوين التأليف الخرافية.

وتعود الخرافة في جذورها إلى مرحلة متقدمة من تاريخ علاقة الإنسان الغامضة بالكون... وهي تكشف عن ترسبات كثيرة، تتعلق بأمور الإنسان في علاقته الغيبية بالظواهر الطبيعية من جهة، ووعيه البدائي بما يحيط به من أحداث وتطورات من جهة ثانية. وهي تحمل أثر البيئة التي تنتمي إليها، في مضمونها، وأجزاء من شكلها، كما تحمل عناصر ذات طابع عالمي تعود للتراث المشترك للإنسانية.

الطفل والخرافة

يتعلق الأطفال في وقت مبكر، بالخرافة وأجوانها الساحرة، وعادة ما تكون المرأة هي الراوي الأساسي، لهذا النوع القصصي. وقد يستمر ولع الأطفال بها، في بعض البيئات البدوية، إلى أن يبلغوا مرحلة الشباب حينما تنتقل سهرات السمر من البيت إلى الحي، وتنتقل الرواية أيضاً، إلى واحد منهم.

وهذا الولع بالخرافة مرده إلى استجابتهم (للنزعة التخيلية لديهم التي تحقق لهم الرغبة في إنفلات من حدود الزمان والمكان)، فالأحداث تنفلت من الزمن المباشر، الصريح، لتدور في (عالم الممكن المطلق)، وهو عادة

(قديم الزمان، سالف العصر والأوان). وتشغل حيزاً مكانياً غير محدود هو (بلد من بلاد الله). وبهذا الاستهلال السحري تلغي الخرافة كل قيود الزمان والمكان. وتشكل نوعاً تعبيرياً ملائماً للأطفال، إذ يتداخل الحلم والواقع عندهم تداخلاً يزيل كل الفواصل بينهما حيث يمكنهم خيالهم من أن يزوروا الأماكن البعيدة، والممالك القديمة ويكونوا هنا وهناك في اللحظة ذاتها.

وتتميز الخرافة عن الأشكال السردية الأخرى بغلبة الخوارق على نسيجها القصصي التي تكيف طبيعة الشخصيات فيها، وتحكم في سير أحداثها، إذ تفقد الحركة القصصية تطورها الطبيعي بعد أعمال غيبية كالجن والغاريت والسمر والطلاسم.

لتغير، فجأة، مسار الأحداث نحو اليسر أو العسر بحسب طبيعة تلك القوى وغايتها، وهي بذلك، قد تعمل على تعطيل انتزاع الأزمة - بمعنيها القصصي والنفسي - أو تعجل بحلها ربما، قبل الأوان.

هذا المظهر العجائبي؟؟

بأبطالها ومحاوله تقليدهم، ومشاعر مختلفة كالخوف والاعتبار والموعظة. لذلك كانت منذ القديم، أداة تعليمية مساعدة في تربية الأطفال، رأى فيها بعض الدارسين بعداً أساسياً في الحضارة. وإن توظيفها في تأهيل الأطفال وإعدادهم - لكي يكونوا عناصر فاعلة، في إطار الجماعة التي ينتمون إليها - أمر لا يخفى على أحد، خاصة تلك الخرافات التي تروى في نطاق الأسرة التي تتوجه أساساً إلى تربية الطفل وتنمية خياله وقدراته الذهنية والوجدانية حين تقدم له نماذج من السلوك الإنساني، فتكون أداة للمعرفة في تشكل تصوراته عن الكون، والمحيط الاجتماعي الذي يحيا فيه.

ورغم هذا الدور التعليمي، التربوي المنوط بالخرافة، فإن من الدارسين من يعترض على استخدامها في أدب الأطفال، بل يعترض على كل الأنماط الحكائية التي تستخدم الخيال الواسع والوسائل السحرية، والتي تركز على ارتحال الأبطال على عالم المجهول، عالم الأرواح والشياطين والأشباح، كالحكاية الشعبية والأسطورة... دون الاهتمام بتفاوت هذه الأنماط في تصويرها لهذا العالم وعلاقته بالعالم الواقعي.

وتستند هذه النظرة إلى القول إن هذا العالم الخرافي أو الأسطوري من شأنه إبعاد الطفل عن معرفة ذاته وتغريبه عن محيطه وكيفية التعامل معه، وتقديم حلول جاهزة للمشاكل العويصة التي تتطلب نضالاً مريراً في بعض الأحيان. لذلك، نرى بعضهم ينادي بعقلنة ما يقدم للطفل في هذا المجال، ومراعاة الفئات العمرية التي توجه لها هذا النوع من القصص.

ويعود هذا الموقف الداعي إلى إسقاط الخرافة من أدب الطفل إلى نظرة بعض علماء الأنثروبولوجيا الذين استندوا إلى نظرة تطورية، ترى بأن الأسطورة تختص بزمان تاريخي معين، كان فيه العقل الإنساني بدائياً، ولا يمكن أن تبقى حية في العصر الحديث الذي يسيطر عليه العلم سيطرة تكاد تكون مطلقة.

لكن دراسات أخرى رفضت هذا التقسيم الحاد لتطور العقل الإنساني، فالإنسان، كما ترى، يلجأ إلى القوى الغيبية متمثلة في الأساطير في أية مرحلة من مراحل تطوره كلما واجهته صعوبات لا يستطيع السيطرة عليها أو تفهمها. واتجهت دراسات أخرى إلى نفي التعارض بين الأسطورة والعلم، لأن كلاً منهما يعمل في مجال خاص به، ويلبي حاجات مختلفة في النفس الإنسانية.

ونجد كذلك لدى بعض علماء التربية، ما يبدد مخاوف هؤلاء الدارسين من استخدام الخرافة في الأدب

الطفولي. يقول و. د. وول في كتابه (التربية البناءة للأطفال) - الذي تولت منظمة اليونسكو نشره لأهميته: (إذا كان الكبار أنفسهم في حاجة بين الحين والآخر إلى أن يذهبوا مع تيار أو هامهم وان يختلقوا حكايات ويبتدعوا خيالات، فإن الطفل يهتم بقدر ما يكبر بالسببية... وإن دور التربية هو تسهيل التفكير العلمي بخصوص الأسباب، دون القضاء على الإبداع الحر وعلى الخيال..).

بل إنه يرى في استخدام الخرافة، في أدب الأطفال، مسألة صحية، يقول: (يتصل اهتمام الطفل بالقصص الخرافية بحاجته إلى إعطاء شكل درامي للمشاكل التي تعترضه، ولإبداعات خياله، فالعديد من عناصر الفلكلور ومن القصص الخرافية بما في ذلك المشاهد العنيفة (والسادية)، تتطابق مع عالم الطفل الباطني، ويمكن لهذا الأخير أن يتقمص بسهولة مختلف مظاهر الحكاية... فالملك الطيب والملكة الطبية يطابقان الجوانب (الطبية) لأبيه وأمه، أما الأعمال الشرسة التي يقوم بها (الأشرار)، وغالباً ما يكونون عمالقة أو حيوانات وحشية، فتطابق الجوانب السيئة لوالديه أو رغباته البدائية، في حين أن الطريقة التي يهزم بها الشر بفضل ذكاء أو حيلة كائنات ضعيفة، وعزلاء تقابل رغبته الشخصية في الحكمة والقوة.

ومن خلال ردود أفعال الأطفال على القصص الخرافية... نستشف رغبتهم في التعرف على كل أنواع المشاعر، وليس فقط الحب والسعادة، بل أيضاً الخشية، والرعب، والغضب، والعداونية... ويمكن أن نعتبر من هذه الناحية أن للقصص الخرافية طابعاً تنفيسياً، تجعل الطفل الصغير يتعلم السيطرة والتحكم في انفعالاته. ويعترض (وول) على القصص الشعبية التي تحتوي عناصر فظيعة ومرعبة رغم أننا نجهل، كما يقول (كيف يرد كل طفل على مختلف الرموز والمثيرات).

مصادر الخرافة في قصص الأطفال

إن جزءاً من التراث الشعبي مشترك، متداول، في مختلف البيئات العربية بحكم الظروف الفكرية الواحدة والتجانس الجغرافي، وإن كان يصعب على الباحث، أحياناً، أن يحدد بدقة تاريخ تنقل أنماطه في هذا البلد أو ذاك، والدوافع التي تقف وراء ذلك، والسبل التي سلكتها ومنها، المغازي، وقصص الأنبياء، والزهاد، والأساطير، والخرافات... ولا شك أن بعضه انتقل عن طريق الرواية، وأن أكثره وصل عن طريق مدونات ذات طابع تاريخي أو أدبي، مثل المغازي التي ما زالت رانجة في بعض البيئات الشعبية، وتروي وقائع الفتوحات الإسلامية بعد أن أشاعها القصاصون والرواة معتمدين على أعمال قصصية متأخرة أخذت مادتها من كتب السير والمغازي التي ظهرت نماذج منها في زمن مبكر - القرن الأول الهجري - وحوث ما كان متداولاً مشافهة عن الفتوحات الإسلامية.

والخرافة من بين هذه الأنماط القصصية التي أخذت صياغتها في اللهجة المحلية، وخضعت أثناء تداولها إلى التعديل في بنائها بما يناسب البيئة الاجتماعية وتبدو بعض هذه الخرافات العربية متماثلة، لا تختلف إلا في بعض الجزئيات نتيجة ظروف كل بيئة وتقدم الزمن، وتعدد الرواة. ولهذا فكاتب الأطفال في هذا البلد أو ذاك، يستقي مادته من نفس المصادر التي يستقي منها الكاتب الذي يقطن المساحة الجغرافية أو اللغوية أو الدينية ذاتها بشكل عام.

وإن فحص النتائج القصصي يؤكد أن القاص قد قام بإعداد وتقديم الكثير من الخرافات العربية للأطفال

بالاعتماد، خاصةً، على ما هو مدون منها في كتب وفي مقدمتها ألف ليلة وليلة، الحكايات والنوادر العربية، وكليلة ودمنة وما سواها من قصص الحيوان، غير أننا نجد الموروث المحلي يحتل مكاناً بارزاً في قصص الأطفال التي عمل الكتاب على إحيائها وحافظوا في غالب الأحيان، على بنيتها أو لم يتصرفوا فيها إلا بشكل بسيط.

إن الالتفات إلى التراث أمر إيجابي بلا شك، فهو من المكونات الأساسية في بناء الحضارة الإنسانية... وسيلة مهمة لتحسين الشخصية الفردية في مواجهة أي غزو ثقافي أو إعلامي قد يفقد الطفل ثقته بنفسه أو مجتمعه. لكن صياغة حكاية خرافية ما للأطفال تقتضي تجنب الطفل وكل ما لا يتلاءم مع مستواه الإدراكي والنفسي والاجتماعي، كل ما لا يتلاءم مع مفاهيم التربية الحديثة.

غير أن بعض القصاصين لم يتنبهوا إلى هذا الأمر فجاروا منطق الحكايات بدل تشذيبها وتطويعها ولم يضعوا في اعتبارهم أن فيها جوانب إيجابية وأخرى سلبية. ومن المظاهر السلبية، العنف الشديد كما في قصة (العرك): (... عند ذلك رفع الفأس وأهوى بها على رقبته ففصل رأسها عن جسدها وجعله في كيس..)، أو الفعل الشنيع الذي تنسبه قصة (البنات السبع)، إلى أحد الآباء الذي يكيد لبناته فيأخذهن إلى غابة بها وحوش ضارية، ثم يهرب منهن عائداً إلى البيت ترضية لزوجته الجديدة، وغير ذلك من القصص التي حوت مضامين ضارة بالقيم الاجتماعية... ولا نجد فيها ما يوحي بتحقيق تلك الأفعال أو إدانتها.

غير أن كتاباً آخرين عمدوا إلى تهذيب هذه الحكايات (مما فيها من مواقف عنيفة، وقسوة شديدة أو علاقات شاذة، منافية للأخلاق والدين.. فاختلقت بذلك تفاصيل الحكاية الواحدة من كاتب لآخر. وهنا تبرز مهارة القاص في الملائمة ما بين عناصر الحكاية ومعالجة ما قد يترتب عن تلك التعديلات والإسقاطات من فجوات وتفكك يمس بنية الحكاية.

ومثل هذا الجهد الإبداعي، يبرز التفاعل الحرّ، بين قدرات الكاتب الذهنية وأحاسيسه الجمالية، مع التراث كإضافة شخصيات جديدة إلى القصة الأصلية، والتخلص من مشاهد العنف وملاءمة الأحداث للأبعاد التربوية والتعليمية..

الشخصيات الخرافية في قصص الأطفال

تقوم القصة الخرافية عادة على مفهوم الصراع بين الخير والشر، بين أشخاص عاديين، ومخلوقات عجيبة من الجن والعفاريت والغيلان والوحوش وغيرها. وهي كائنات كثيراً ما تتشابه في أوصافها وسلوكها، في النص الأصلي، والنص المقتبس للأطفال، فهي تتميز بالشكل المخيف والقوة الهائلة.

وقد عبرت قصص الأطفال، عن هذه الصفات ومنه، قصة (العرك) لموسى الأحمد نويرات. والعرك هو شخص مقدم يتمتع بقوة الاحتمال والذكاء الذين يؤهلهما للانتصار على الغول المفترس. وتحكي قصة (صياد الزهور) لنور الدين عبة عن جني بشع الخلقة يستمد قوته الهائلة من خاتم سحري، ويستغلها في اختطاف الأطفال وتحويلهم إلى ورود. غير أن هذه الكائنات الضارية قد يكفيها الخيال المبدع لتغزو في بعض القصص وديعة، طيبة، تخدم الناس وتحسن إليهم. وهي بملحميها، الخير والشرير، تحافظ على ذات السمات التي أثرت عنها في المصادر القديمة. فقد لزم الكائنات الخرافية الذهنية العربية قبل الإسلام وتسلمت عليها تسليماً مهولاً

وشكلت مادة خصبة دارت حولها الأساطير العربية.

ومنها الغول الذي ظل الاعتقال بوجودها سائداً بعد مجيء الإسلام - على الرغم من ورود حديث للنبي (صلى الله عليه وآله) ينفي وجودها نفيًا مطلقاً، ولا أدل على ذلك مما ورد في أحاديثهم وكتبهم عن أوصافها وتلونها وتصرفاتها الشيطانية أحياناً، والعابثة أحياناً أخرى. فكتاب (الأغاني للأصفهاني) و (تاريخ الرسل والملوك) للطبري، وكتاب (الأصنام) لابن الكلبي، و (مروج الذهب) للمسعودي، و (الحيوان) للجاحظ، وغيرها، جمعت أساطير وخرافات كثيرة عنها.

فقد عقد المسعودي في مروج الذهب فصلاً في ذكر أقوال العرب في الغيلان والتغول وما لحق بها، كما خصّها الجاحظ بحديث مطول في كتاب الحيوان. ومن أبرز صفاتها: غرابة الهيئة والقدرة على التلون في ضروب الصور، والتحيل على السابلة، والتوحش والقوة والضراوة، والفتك... ولا شك أنه كان للرواة دور هام في تضخيم صورة هذا الكائن الخرافي، عبر العصور، قصد تهينة الجمهور المتلقي للحكاية، والتمهيد لإبراز بأس وشجاعة الخصم الذي يصرعه.

ومن الكائنات الماورائية التي يكثر ذكرها في المصادر العربية وفي قصص الأطفال، الجن. وكانت العرب منذ الجاهلية، تصدق بوجودها، وتعتبرها قبائل مثلها، تجاورها، وتعيش في واد خاص بها، وهو (واد عبقر). وكان الشعراء والكهان يدعون الاتصال بها.

ومنهم من حاول وصفها. ومنها الطيب الذي يرافق الإنسان، ويشير عليه بأفضل الأعمال، ومنها الشرير الذي يفاجئ الإنسان ليلاً وفي الطرقات، وزوايا المنزل، وحتى في فراشه.

والجن من مخلوقات الله عزّ وجلّ، ولا مكان لإنكار وجودها، فقد حضنها الخطاب القرآني بسورة، وتواتر ذكرها في مواضع أخرى منه. وفي الهدي النبوي أحاديث عنها، وعن أحوالها. ومن مؤشرات العناية بها، اهتمام الكتب بوصفها وذكر أخبارها وعلاقتها ببني البشر. وقد لعب الوصف والسر القصصي، بلا شك، دوراً مهماً فيما وصل إلينا عن تشكّل أوصاف هذه الكائنات إلى جانب ما أملته الشروح والتأويلات المختلفة لها. وما زالت هذه الكائنات إلى اليوم موضوعاً شيقاً تنسج حوله حكايات كثيرة في المجتمعات، وأمتد ذلك إلى ما يقدم للأطفال من قصص تسليهم وتبهجهم، وتزودهم بأدوات معرفية تساعد على التخلص مما قد يعترضهم من مواقف محرّجة في مستقبل أيامهم.

ويظهر، في هذه القصص، كائناً يتمتع بالقوة والغباء، يعيش على لحم البشر. ويتقي الإنسان شره بالحذر وأخذ الحيطة منه، أو مقارعتة الحيلة والدهاء، حتى يقع، في النهاية، فريسة مكره وغبانه. وتكون نهايته، عادة، بين ألسنة اللهب المضطربة أو بين أموال النهر العارمة.

إن مما تركّز عليه قصص الأطفال التي أبطالها الغول والجن والعفريت، كما في الخرافات، على جدلية القوة والحيلة، فالكائنات الضعيفة تجد مخرجها مما يحيطها من مخاطر وشرور تسببها كائنات ترمز إلى الظلم والتسلط وبلااعتماد على الذكاء، وبذل الجهد الصادق. وهو ما يريح نفسية الطفل، ويوحى له بقدرة الإنسان ويوحى له بقدرة.

وقد تتلون هذه الكائنات التي تشكّل هذا العالم الخرافي فتتحول إلى قوة كامنة في أدوات سحرية، ماثحة للخير والفجر والأمل. والمغزى التربوي المتوخى من ذلك كله، هو الإشادة بالقيم الإيجابية، والمكافأة على التمسك بها. وفي الوقت نفسه، التنفير من القيم السلبية.

الأثر البيئي في تعلم الطفل

تتداخل وظيفة النضج مع وظيفة التعلم في حياة الكائنات الحية إلى حد يصعب معه التمييز بين ما هو نتيجة من نتائج التعلم، وما هو نتيجة من نتائج النمو. ويبدو هذا التداخل المعقد على أشده لدى الإنسان أرقى الكائنات الحية.

فأنماط السلوك التي تصبح أشد تبايناً عند الراشدين من بني البشر ما هي إلا نتاج مشترك اشتركت في صوغه وبلوغه هذا النمط أو ذاك.

وإن تفاعل المؤثرات البيئية والعوامل البيئية تبدآن فعلهما المشترك وتفاعلها منذ بداية حياة الكائن الحي وتؤديان إلى تغير السلوك الذي يستقر إلى حد ما - ليس نهائياً على كل حال - على صورة تميز بين كائن حي وآخر تبعاً لنوع وجنس الكائن.

كما أنهما تؤديان إلى تمايز في الأنماط السلوكية داخل النوع الواحد أو الجنس الواحد ويبدو هذا جلياً وعلى درجة عالية من الوضوح عند الإنسان وبعض الكائنات الحية العليا الأخرى، ولا يقتصر التمايز على النمط السلوكي، بل تتسع رقعته لتشمل القيم والاتجاهات والمهارات الحسية الحركية.

على أن ما نراه استقراراً في الأنماط السلوكية التي تؤيدها توقعاتنا حين يتعرض الفرد لموقف من المواقف، وما نراه من استقرار في القيم والاتجاهات التي توجه السلوك وتطبع الشخصيتين بطابعها، يبقى استقراراً نسبياً وتطراً عليه التغيرات والتبدلات باستمرار على نحو يثير انتباه الملاحظ أو أنه لا يشكل أية إثارة تلفت الانتباه. وإن هذه التغيرات لا تسمح لنا بتحديد ما هو ذي أصل بيولوجي عضوي فطري وأولي وما هو مكتسب أو ما هو نتيجة من نتائج التعلم.

وإن عمليات التعلم لا تسمح لنا باكتشافها مباشرة وإنما يمكن استدلالها من خلال النتائج التي تترتب عليها، وتتمثل هذه العوامل والعمليات التعليمية بمؤثرات البيئة سواء منها ما يأتي بشكل تلقائي ومن خلال تفاعل غير مقصود من قبل الفرد أم كان مقصوداً كما في التربية النظامية والتربية غير النظامية والتي تتعلق بما يتلقاه الفرد من مؤثرات تبثها وسائط الإعلام المختلفة أو ما تنظمه الهيئات والمؤسسات الرسمية وشبه الرسمية وشبه الرسمية والهيئات الشعبية والتطوعية وما إلى ذلك.

البيئة والتعلم

تفعل البيئة بعناصرها وقواها المختلفة في عمليات النمو والتنشئة الاجتماعية عند الفرد منذ بداية تكوينه (بيضة ملقحة) حتى نهاية حياته. والبيئة تشمل كل ما يحيط بالكائن الحي من مناخ وتضاريس وأشكال حية (نبات - حيوان - بشر) إضافة إلى مختلف العناصر التي تؤلف جغرافية المكان وتاريخ الجماعة ومستواها الثقافي والاقتصادي وقيمتها السياسية والاجتماعية ونظمها الأخلاقية وما يتعلق بوسائط الاتصال المختلفة ودرجة تعقيدها أو بساطتها.

فالنظر إلى قوى البيئة ومؤثراتها المختلفة من جهة وحالة الفرد من جهة أخرى يساعدنا على فهم سلوك المتعلم كما يساعدنا في التنبؤ عما سيصدر عنه مستقبلاً إزاء موقف من المواقف لأن السلوك ما هو إلا نتيجة من نتائج التفاعل بين الفرد والبيئة.

فالبينة بتلوناتها وتأثيراتها المتنوعة والفرد في مستوى معين من النضج وفي حالة من حالاته النفسية والانفعالية يحددان إلى مستوى معين من النضج وفي حالة من حالاته النفسية والانفعالية يحددان إلى مدى يمكن من التعرف إلى النمط والأنماط التي سيؤول إليها سلوك هذا الفرد والاستجابة التي تصدر عنه. ويمكن إجمال ذلك في قدرة المربي أو المدرب على تقديم مثيرات البيئة في كل موقف تعليمي بما يسهل تلبية حاجات أساسية لدى المتعلم تجعله مرتبطاً بضوابط البيئة وعناصرها. ويختصر (جوي ديوي) هذه العلاقة بقوله:

(من الوجهة النفسية لا يتم تفاعل البيئة والفرد إلا بالقدر الذي تثيره البيئة من نشاطه وهو لا ينشط إلا استجابة لحاجة يشعر بها).

ولا يفاجئنا ما تثبته الدراسات النفسية والاجتماعية في كل يوم من أثر البيئة في تعلم الفرد البشري وفي مختلف جوانب شخصيته وفعاليته النفسية وقدراته التحصيلية والعقلية. ولا تؤثر قوى البيئة في عملية التكيف والتعلم على نحو ميكانيكي وإنما هي تتأثر بظروف الموقف التعليمي التعليمي ككل من علاقات وظروف وقوى تؤثر في وقت التعلم (فالحاضر أهم في الواقع من الماضي والمستقبل، فتجارب الماضي وخبراته تكون تأثيراتها عبر مباشرة) ويقصد بذلك قدرات التذكر وما يتعلق بها من تحديد الذكريات واسترجاعها لأن هذه التأثيرات الماضية تتعلق بحالة الفرد من ناحية استجابته لحاجة ملحة في أثناء الموقف وظروف الموقف ذاتها. فظروف الموقف التعليمي التعليمي تؤثر في نوع وطريقة الإفادة من الخبرات السابقة هذا من جهة، ومن جهة ثانية فهي التي تحدد القدرة على تذكر ما يفيد الموقف الحالي وتحدد الارتباطات بين الخبرة السابقة ومتطلبات الحاضر.

فمثيرات البيئة الخارجية كي يكون لها أثرها الفعال في عملية التعلم تستلزم من المتعلم إدراكاً لها، وهذا الإدراك لا يتم عند المتعلمين كافة بالطريقة نفسها، فلكي تجد لها معنى عند الفرد فإن هذا المعنى المدرك يحدد استجابته، ولتنوع المعنى تنوع الاستجابات من حيث صلاحياتها لمجابهة الموقف والتكيف معه ودرجة الجدة التي تتمثل فيه والتي تفسر تنوع الاستجابات عند جماعة الصف (في حالة التعلم المدرسي).

ولعل أخطر ما في العلاقة بين البيئة والتعلم، هو ما يخص من تغيرات سريعة ودراماتيكية في مجال البيئة بخاصة في زمن التفجر العلمي وغزارة المعلومات مما يجعل البيئة المحيطة بالفرد كثيرة التغير، وقد يحدث أنها تتغير جذرياً خلال حياته وقد يحدث هذا التغير الجذري مستقبلاً، عدة مرات في حياة واحدة للتعلم.

وهو ما يطرح على التعلم المدرسي أسئلة متشابكة معقدة لا يكون تفسيرها من الأمور الميسرة وهي تستدعي الاهتمام بتعلم ينمي القدرات العقلية بخاصة منها تلك القدرات الإبداعية التي هي بحاجة لسبل ووسائل وطرائق ليست مما هو سائد لتفجيرها عند المعلم والمتعلم معاً.

وهذا هو المقصود من قول (إينت شونفلونج) في تصور الطرق الحالية التقليدية منها والطرق التي مازلنا نحسبها طرقاً حديثة كطريقة حل المشكلات وغيرها:

إن عدة الإنسان الحسية والوراثية موجهة نحو إدراك وحل المشاكل في بيئته القريبة منه واللصيقة به، وهذه العدة باتت عاجزة عن العمل بالوضع المعاصر.

وعلى أي حال فإن التربية لا تستطيع إغفال أثر البيئة في التعلم ولا يمكن لها إن كانت مخلصه لوظيفتها أن

تبعدها عن عمليات التعلم، ذلك أن أثر البيئة الذي قلنا إنه يبدأ العمل خلال عمليات النمو منذ ما قبل الولادة فإن أشد ما تظهر نتائجه في مراحل الطفولة عندما يكون لخبرات البيئة فعلها الذي لا يخفى عن عين الملاحظ، وهي الخبرات التي يتحدث عنها (سكنر) قائلًا:

(أعني البيئة أية حادثة أو أي منبه خارجي له القدرة على التأثير في الكائن. صحيح أن جزءاً من العالم موجود داخل الكائن إلا أن هذا الجزء قليل الأهمية ويستدل عليه من خلال الاستنتاج والتقارير اللفظية، لذلك - يجب أن تكون في منتهى الحذر والدقة في معالجته. فالباحث في تلك الحوادث الداخلية يبعد نفسه ولو خطوة صغيرة عن السلوك الظاهر والوقائع الفعلية).

فأصحاب المدرسة السلوكية يفسرون نواحي السلوك المختلفة بالتفاعلات بين السلوك والبيئة مباشرة دون إضاعة للجهد والزمن في البحث عن الحالات الذهنية الوسيطة أو السابقة للسلوك أو المرافقة له لأن هذه الحالات برأيهم لا تتعدى كونهم حالات مزعومة.

وبرأي هذه المدرسة، النبوغ والبلادة والتفوق والتأخر المدرس ما هي إلا نتائج البيئة الاجتماعية السابقة، حتى أن التحكم في سلوك شخص ما أو ضبطه مرتبط بتغير الظروف. وهذا يعني أن فهم البيئة يساعد على الفهم الدقيق لعلاقة السلوك بينهما. أي أن المعرفة بالبيئة وقوانينها مقدمة ضرورية لأي يهدف إلى ضبط السلوك والتحكم به. ويقود هذا التأكيد على دور المثيرات وتغيرها في إحداث استجابات تنتج عنها ويمكن التنبؤ بها تبعاً لذلك.

وقد ارتبط بهذه المدرسة وعدد آخر غيرها من المدارس التي تعنى بالتعلم والتنشئة الاجتماعية عدد من المصطلحات التي توصف بأنها جزء من لغة التعلم منها: المثير، والاستجابة، التدعيم، أو التعزيز، التغذية الراجعة، التعميم، التمييز، الانطفاء وغيرها..

وتعدّ هذه المفردات مفاهيم أساسية تساعد على فهم سلوك الإنسان ومعرفة بعض الأسباب التي تؤثر في استجاباته وسلوكه العادي والمبدع، وإن التأثير في أنماط سلوكية عادية أو مبتكرة تستوجب معرفة شروطها البيئية.

وتتمثل هذه الشروط بمجموعة من المنبهات والإيحاءات والمؤثرات والمثيرات إضافة إلى المثيرات الداخلية المسماة بالدوافع والحوافز.

ففهم البيئة هو المرتكز الذي يسمح بدوره في فهم دورها ذاته ودور المثيرات التي هي جزء من وظائفها ومكوناتها وفي فهم وتفسير أية ظاهرة سلوكية وكذلك تفسير وفهم عمليات التعلم.

المثيرات والتعلم

يعبر (دولارد وميلر) عن تصورهما لعملية التعلم على النحو التالي:

(لكي يتعلم الفرد، يجب أن يريد شيئاً ما، وأن يلاحظ شيئاً ما، وأن يفعل شيئاً ما، وأن يحل على شيء ما).
فعملية التعلم ذات مكونات أربعة أساسية - وفقاً لهذا التعبير - تتضمن الدافع فالمثير فالاستجابة فالإثابة أو العقاب، فإذا كان الدافع هو الذي يحرك الفرد إلى سلوك ما، فإن المثير هو الذي يحدد زمان الاستجابة ومكانها ونوعها.

فالمثير هو إشارة أو علامة أو دلالة في بيئة المتعلم تسبق الفعل أو الأداء. فكان المثير هنا ينبو عن الدافع أو الحافز في تحريك السلك وتوجيهه. كما يوجه الاستجابات في المواقف السلوكية المختلفة وتتأثر ردود الفعل أو الاستجابات بالخاصة التمييزية للمثير بخاصة عندما يحمل هذا الأخير إشارة أو علامة بالزمان أو المكان الذي فيه سيجري عن فعل أو أداء ما نواتج مرغوبة، فبدون المثير لا نعر النواتج التي يمكن أن تؤدي إليها الأنماط السلوكية المختلفة.

والمثيرات منها ما هو خارجي موجود في البيئة المحيطة بالشخص وتتلقاها الحواس. وتصنف على أساس ذلك إلى مثيرات بصرية حين يغلب عليها الطابع البصري، ومثيرات سمعية، حين يغلب فيها الطابع السمعي ومثيرات لمسية وأخرى شمعية وذوقية وهكذا.

ولا تكون المثيرات دائماً بسيطة لكنها قد تكون أكثر تركيباً أو معقدة وتدخل إشارات إلى الجهاز العصبي عند الإنسان عن طريق أو طرق لأكثر من حاسة من حواسه وتدعى آنذ بالمثيرات المعقدة أو المركبة.

وقد تكون المثيرات عضوية داخلية لكنها لا تفعل دون مثيرات بيئية وتعمل معها. والمثيرات البسيطة تكون متوسطة الشدة والتذبذب أما المعقدة منها فتسيطر عليها أكثر من حاسة وتتوالى تأثيراتها بإحساءات وحركات تناسب الموقف.

والمثيرات ذات دور هام في إنضاج شخصية المتعلم - طفالاً كان أم راشداً - وإكسابها مفاتيح ذهنية وحركية. تتجلى في العديد من الصور وتكتسب قيمة دلالية توجه السلوك، رؤية شيء، سماع صوت أو ما يشبه ذلك من الاحساسات يقود إلى سلوك يتناسب معه.

أما ما يحدد السلوك ونوعه فإنه الحاجة التي يرتبط البحث عن إشباعها بالمصدر الذي صدر عنه المثير. وهذا يمنح المثيرات قيمة دافعية تعتمد على شدتها في الموقف السلوكي. وبحيث تكون الحاجة إلى شيء ما حقيقية يكون المثير المتعلق به أشد مما كانت هذه الحاجة أقل إلحاحاً.

وتكتسب المثيرات أهميتها من المواقف التي توجد فيها، ولا تكون لها قوة الدافع نفسه لحصول الاستجابة دائماً. كما أنها تختلف من حيث قوتها من يوم لآخر، كما أنها لا تؤدي بالضرورة إلى الاستجابات ذاتها عند الناس كافة، وهي تتعلق في هذا الشأن بدرجة النضج لدى المتعلم بمستواه التحصيلي.

وعندما يستثير المثير الاستجابة وينشطها تصبح له قوة تعادل وظيفة الدافع. ولا يكون لكل المثيرات التي تعرض للمتلم تأثيرها اشتدت أو قلّت شدتها لأن الإنسان في ظروف حياته ينتقي عدداً قليلاً من وابل المثيرات التي تعرض له في كل لحظة فيركز على بعضها بوساطة قوة الانتباه لديه ويبقى ذلك مرتبطاً من حيث شدة الاستجابة ونمطها بحاجة الفرد وشدة المثير في الموقف وتغيره وتكراره.

موقف المربي من مثيرات البيئة

يستطيع المعلم والمهتم بالشأن التربوي بنباهته أن يوظف البيئة توظيفاً يؤدي إلى نتائج إيجابية تظهر في سلوك المتعلم عن طريق اكتشاف المثيرات التي تساعد على تقدم التعلم، فيتلاعب بالمثيرات وهذا ما تفعله أساليب الدعاية ووسائل الإعلام المختلفة حين تبرز مثيرات تخدم أغراضها سواء كانت أغراضاً تجارية أم سياسية بحيث تستثير انتباه المتلقي وتجذبه نحو موضوع من الموضوعات التي تهمها، أو في استدعاء مهارة

من المهارات وتنميطها والتدرب عليها.

وكلما كانت الخطوات متقنة من حيث ترتيب المثيرات وتقديمها في الوقت المناسب ومتسمة بالدقة والمرونة كلما أدت إلى الهدف المنشود. وكل هذا بالطبع يتعلق بالمعلم أو المدرب وبمدى مهارته.

وتتجلى مهارة المربي بأن يقدم المثير المناسب في وقته المناسب وأن ينوع بالمثيرات ويعدها بهدف إثارة انتباه المتعلم للتركيز على الموضوع المطلوب أو محتوى التعلم في الوقت المحدد.

وكلما كانت المثيرات ذات معنى زادت ارتباطاتها ورفعت وتيرة التعلم وعملت على استدعاء معان وخبرات مما يختزن الفرد خلال حياته نتيجة لتجاربه. وإن المثير بما يحمل من شحنات انفعالية إيجابية ينشط الذاكرة نستدعي خبرات متعددة وارتباطات لها مواقف متعددة تصبح قادرة على بناء ارتباطات جديدة تضاف إلى كامل الخبرات المتعلقة بالموقف التعليمي وتكون قادرة على تنمية المdrكات الكلية. والتي تعني كما يعرفها (سوك):

على أنها استجابات رمزية عامة لمجموعة من المثيرات ليست بينها بالضرورة عناصر مشتركة لكنها تتجمع في منظومات إدراكية وفي أنماط إدراكية.

ومن المفيد في هذا المقام الإشارة إلى أن الخبرات المؤلمة تقلل من إثارة هذه الارتباطات وهو ما يقتضي من المربي الحذر كيلا تضيق جهوده وجهود المتعلم سدى.

وتظل الكرة في مرمى المعلم أو المدرب فإن لسلوكه الدور الأهم في الاستعادة من مثيرات البيئة وتوظيفها في خدمة التعلم وتنشيطه. كما أن المربي نفسه سيشكل في عملية تنشيط التعلم دور المثير الأهم، فهو الذي يشير ويوحي ويوجه، فلأساليبه ولقدرته على التفاعل ولمدى الحيوية التي يتمتع بها ولإتقانه لعبة التواصل والتلقي الأثر البالغ في جذب الانتباه وتوجيه السلوك وتنشيطه لبلوغ الهدف المنشود.

وتتجلى مهارة المعلم في تنويع المثيرات التي تحرك النشاط الحركي والذهني.

فليس أشد ثقلًا على التعلم من الجو الرتيب، حتى أن الحيوان يفضل تغير المثير.

وأن تكرر مثير ما يبعث الملل عند المتعلم وللتغير في المثيرات من القوة ما يسمح له في استدعاء استجابات جديدة في سلوك المتعلم تتسم بالشيء الكثير من سمات السلوك الإبداعي.

وإذا كان الملل من ظرف مثير يؤدي إلى ميل نحو تجنب ذلك الظرف فإن تأثير الجدة من حيث استدعاء سلوك جديد، لا بد وإن يقل كلما أصبح الموقف الجديد أكثر ألفة بالنسبة للكائن الحي...

تبعاً لمبدأ تعميم المثير فإن الأشياء المشابهة لهذا الشيء المألوف سوف تتجاهل... إن شعار لقد حان وقت التغيير ينطبق على ظروف المثير، كما ينطبق أيضاً على السياسيين.

إذن لا شيء يسلب التعلم من نشاطه وقوته من الجو الرتيب والتماثل في المحيط الذي تدركه المتعلم اللذين يبعثان على الخمول وتشت الانتباه وإضاعة الفرص في تقدم الاكتساب. فلا شيء كتنويع المثير وتنويع الأنشطة يسمح بتوظيف قدرات التعلم وتنشيطها.

هذا بعض ما يتعلق بالمثيرات ودورها في نشيط عملية التعلم وتحفيز قدرات المتعلم. وهي كما سبق وذكرناها إشارات أو دلالات تظهر قبل الفعل أو الاستجابة. أما ما يحدث بعد الأداء ويلعب دوراً في تثبيت الاستجابات الناجمة فيدعى بتدعيم الاستجابة أو تعزيزها وهو أيضاً مما تمدنا به البيئة.

التدعيم أو التعزيز وتنشيط التعلم

لا يقتصر دور البيئة على تقديم ما يساعد على إحداث فعل وتغير في سلوك الكائن الحي ويحسن من أدائه وتكيفه، بل أن تدعيم الاستجابات الناجمة هو الذي يثبت ما بلغه السلوك من مستوى أعلى أو أقل من مستوى السلوك السابق. فما يحدث بعد الاستجابة يحدد إلى مدى كبير إن كانت الاستجابة الجديدة ستظهر في سلوك المتعلم مرة أو مرات أم لا.

فالأحداث المجزية التي تعقب الاستجابة ستؤدي إن أحكم ترتيبها إلى زيادة فرص حدوث هذه الأخيرة في المستقبل. وهذا ما يدعى بتشكيل السلوك الذي يعرف (عملية مكافأة الاستجابات التي تقترب من استجابة نهائية مرغوب فيها).

فسر (جون لوك) الكراهية التي تظهر لدى بعض الأشخاص للكتب والمطالعة إلى تلك العقوبات التي كانوا يتعرضون لها في مواقف سابقة. فقراءتهم لبعض النصوص والكتب وصدور أخطاء من قبلهم في أثناء ذلك إن عرضتهم أو كانت سبباً لضربهم من قبل المعلم أو أحد الكبار أدت إلى عزوفهم عن المطالعة وكراهيتهم للكتب كافة معممين تلك الخبرة المؤذية على أي كتاب.

ومن التفسيرات الأخرى التي يقدمها (لوك) في هذا الصدد والتي تظهر دور تدعيم السلوك الذي تقدمه البيئة إعراض بعض الأشخاص أو عدم استطاعتهم الشرب من الأكواب النظيفة والجميلة لأسباب مشابهة. إذ إن ارتباط بعض الأفكار وبالأشياء من حولنا تجعل هذه الأشياء منقورة.

وقد تدفع الخبرات السيئة والمنقورة بعض الأشخاص إلى تغيير بيناتهم فالطفل المفعم بالحيوية والنشاط الذي تكثر حركاته إلى حد لا تتحمله المدرسة بنظمها التقليدية والذي يعاقب بسبب ذلك كثيراً ما يندفع إلى الهرب من المدرسة إلى حيث لا يعاقب على حركاته.

أما البيئة التي تقدم التشجيع بمكافآت معنوية أو مادية فإنها تنعش الطفل بخاصة والإنسان بعامة توجب النشاط لديه والحماسة للإقبال على التعلم.

وهناك صورة ثالثة للعلاقة مع البيئة والتي تتمثل بالإهمال فإن ذلك يدفع بالمتعلم إلى هاوية من العذاب والألم يصفها (سكنر) بقوله في كتابه (تكنولوجيا السلوك الإنساني):

(إن المعاقبين في العذاب هم أولئك الأشخاص الذين عاشوا دون أن يتلقوا أي لوم أو مديح).

أسباب عقم الرجل

منذ عهد ليس موعداً في قدمه، كان الأطباء يفترضون انه ما دامت للرجل قدرة جنسية، وما دام قادراً على إنتاج النطف، فانه قادر أيضاً على إنجاب الأطفال. كما كان يعتقد إلى عهد قريب أن المرأة هي سبب تسعين بالمائة من حالات جذب الحياة الزوجية. أما اليوم فالخبراء متفقون على أن مشاكل الجهاز التناسلي المذكر مسؤولة عن أربعين إلى خمسين بالمائة من حالات العقم.

من دلالات تزايد اهتمام العلماء بمشكلة العقم عند الرجل، ظهور فرع جديد من فروع الطب أطلق عليه اسم اندرولوجيا ANDROLOGY، وهذا الفرع منصب على الصحة الإيجابية عند الرجل. والاندولوجيا هي فرع اختصاصي من فروع طب المسالك البولية UROLOGY، وبحكم حديثه، فان معرفة الطب لمشكلة عقم الرجل لم تكتمل بعد.

ومع ذلك فانه بالرغم من قلة الأبحاث التي استكملت حتى الآن بصدد هذه المشكلة، فانه تتم باستمرار اكتشافات جديدة حول أسبابها وطرق علاجها. وفي التقرير الخاص التالي ذكرنا لجميع أوجه التقدم الحديثة بما في ذلك آراء الخبراء حول الطريقة التي ينبغي للزوجين أن يواجهوا بها المشكلة.

إن اكتشاف الرجل أنه عقيم قد يكون تجربة مدمرة له. وغالباً ما كانت قسوة هذا الاكتشاف على الزوجة مساوية لقسوته على الزوج. ولا عجب فان مشكلة العقم يرافقها شعور بالذنب والغضب والتوتر والكآبة. في أول الأمر يكون الإنكار والرفض هما رد الفعل عند معظم الرجال. إذ نرى الرجل عند مواجهته باحتمال كونه عقيماً يقول: كلا. لا يمكن أن أكون أنا السبب.

ثم نراه بعد ذلك يدعو زوجته للصبر. ولكنه في أول الأمر يكون عظيم التردد في موضوع عرض نفسه على الطبيب. أمثال هذا الرجل لا يريدون مجرد الاعتراف بإمكانية عقمهم.

إن هنالك أسباباً عدة لاحتمال إنكار الرجل لعقمه. فإذا كان الرجل يربط خصبته برجولته، فانه في هذه الحالة يشعر بان عجزه عن إنجاب الأطفال معناه انه رجل غير (حقيقي). وقد يطول به الحال ويستمر أكثر من سنة كاملة قبل أن يعترف بوجود أية علة فيه.

وبعضهم يحس بالطمأنينة في ظل الفحولة وبتقلب أوجه الرأي في أمر مسؤوليات الأبوة. وبعض الرجال يقض مضجعه عقمه لأنه يحس بأن زواجه ضعيف الأسس. والعقم في مثل هذه الحالة يؤدي إلى خلخلة حياته الزوجية.

وعقم الرجل يضع على كاهله حملاً ثقيلاً من الضغط. وهذا العقم هو ولا ريب سبب كرب المرأة أيضاً. فهذه

الأخيرة تجد نفسها بغتة أمام مسؤولية مزدوجة. فعليها أن تهدأ الزوج المصعوق وتدعمه وتشجعه على البوح بمشاعره وإحساسه بالإحباط والإخفاق والحرع والغضب، وعليها في الوقت نفسه الصمود للاكتشاف الجديد بأن زوجها العقيم يسلبها مستقبلها الوراثي ويحرمها من الحمل والولادة وهذا من الأمور المأساوية لكثير من النساء.

ولا بد هنا من الإتيان على ذكر مسؤوليات الأصدقاء والأقارب في مثل هذه الحالة. إذ من المهم أن يفهم هؤلاء أن العقم هو ضرب من ضروب العدم والموت للتوقعات وللمستقبل. فالأسى الذي يحس به الزوجان هو شكل من أشكال الحزن. والحالة التي قد يمران بها شبيهة بنعي شخص عزيز، ولكنه لم يولد بعد. إن مشكلة عقم الرجل في معظم الحالات، هي مشكلة ضعف في تعداد النطف. ويمكن أن يحدث دونما سبب واضح. ولكن تم تحديد طائفة أخرى من المشاكل. وفيما يلي ذكرٌ للأسباب التي تعزى إليها حالياً مشكلة العقم عند الرجل وكذلك لأكثر العلاجات تأثيراً

دوالي الحبل المنوي VERICOCELES

وهذه المشكلة قائمة لدى حوالي ١٥% من الرجال. وهي مسؤولة عن ٣٠ إلى ٤٠% من حالات عقم الرجال. ودوالي الحبل المنوي هي تشوهات في أوردة الصفن (غلاف الخصيتين). والخصيتان هما الغدتان الجنسيتان المذكرتان اللتان تتولد فيها النطف. وتشوه أوردة الصفن شبيه بتشوهات عروق الدوالي في الساقين. فالصمامات في الأوردة التي تعيد الدم إلى القلب، هذه الصمامات أما أن تكون مخفية أولاً وجود لها.

ولهذا السبب يترسب الدم في الصفن. وقد يكون الرجل مصاباً بعدة حالات من دوالي الحبل المنوي، ولو أن حالة واحدة منها كافية لعرقلة الخصوبة.

ومع أنه ما من مختص يعلم علم اليقين كيف تخلق دوالي الحبل المنوي مشكلة العقم عند الرجل، إلا أن هناك نظرية تقول إن حرارة الدم المترسب تؤدي إلى ارتفاع حرارة مراكز إنتاج النطف في الخصيتين، فوق الحد المطلوب. وإن هذه الحرارة الزائدة إما أن تقتل النطف أو تشوهها.

أن انجح طرق العلاج وأكثرها شيوعاً للتخلص من دوالي الحبل المنوي، هي الجراحة التي يجري من خلالها ربط الوريد أو الأوردة المتضررة. وهذه الجراحة عادة لا تتطلب بقاء الرجل بالمستشفى أكثر من يوم وليلة.

وبعدها يصبح الرجل قادراً على استئناف وظائفه الاعتيادية بما في ذلك، ممارسة الحب، حالما يشعر أنه مستعد لذلك - وهذا يحدث في العادة خلال أسبوع واحد. وبنتيجة العملية الجراحية يطرأ تحسن على ٨٠% من الرجال المعالجن بها، فيما يتعلق بنوع النطف وتعدادها. ولكن مثل هذا التحسن الكبير يتطلب عادة انقضاء مدة أطول من ذلك قد تصل إلى ثلاثة أشهر.

الالتهابات الجرثومية

وهذه الالتهابات قد تؤثر تأثيراً عكسياً على إنتاج النطف ونشاط حركتها. وإذا تركت بدون علاج فإنها كفيلة بتدمير منظومته التناسلية.

كما أن الالتهابات الجرثومية يمكنها أن تحدث الضرر بوسائل أخرى. فإذا وصلت الالتهابات الحاملة للنطف إلى مسالك التناسل عند المرأة، فقد تصيب العدوى جهازها التناسلي، وعندها قد تصاب بالعقم أيضاً. وهذا هو السبب الذي يحتم على الزوجين معالجة الالتهابات الجرثومية فوراً وبدون أدنى تهاون. إن إحساس الرجل بالألم أو حرقاً عند التبول، أو ظهور إفرازات غير عادية من القضيب، هو علامة على وجود التهاب لذلك يجب عرض الأمر على الطبيب بسرعة.

العقاقير والكحول

لم يول دور العقاقير في التسبب بعقم الرجل، ما يستحقه من اهتمام إلا في الآونة الأخيرة. ولكن من المعروف الآن أن التبغ و الحشيش (ماريونا) على سبيل المثال، كلاهما يكبت عملية إنتاج النطف، وإن الكحول يمكن أن تعرقل خصوبة الرجل بطرق عدة.

فالخمر لا تؤدي فقط إلى إنقاص مستوى هرمون تيسسترون **TESTOSTERONE** الذكر في الدم، وهو الهرمون الضروري لنضج النطف، بل إنها تؤدي أيضاً إلى ارتفاع نسبة هرمون برولاكتين **PROLACTIN** في دم الرجل. وهذا الهرمون هو الذي ينشط إدرار الحليب في ثدي المرأة. و حدوث زيادة في البرولاكتين عند الرجل قد يؤدي إلى عرقلة إنتاج النطف.

وهناك عشرة أنواع شائعة على الأقل من المضادات الحيوية بما فيها البنسلين والتيتراسايكلين، تؤدي أثناء استعمالها إلى منع إنتاج النطف، إلى أن تسحب.

وهناك عقاقير أخرى شائعة الاستعمال يمكن أن تؤدي خصوبة الرجل وهذه تشمل عقار سولفاسلازين (أزول فيدين) الذي يستعمل لمعالجة التهاب القولون، وكذلك عقار سيميبيدين (تاغامنت) الذي يوصف لقرحة المعدة. كما أن أنواعاً من العقاقير المهدئة والمضادة للكآبة يمكن أن تسبب عقم الرجل أيضاً، أما بشكل مباشر أو عن طريق تخفيض تعداد النطف.

تعريض الخصيتين للحرارة

تحتاج النطف من أجل اكتمال تطورها إلى حرارة تقل بمقدار بضع درجات عن درجة حرارة الجسم الطبيعية. والصفن، كما هو معروف، يتدلى خلف القضيب خارج أسفل البطن. وهذا الوضع يكفل بقاء الخصيتين في بيئة ابرد من بيئة بقية الجسم.

كما أن الحمى و الجلوس طويلاً في حوض حار، ولبس سروال مشدود وكذلك الجلوس طويلاً في سيارة أو شاحنة شديدة الحرارة المقعد، كل هذه الحالات من شأنها رفع حرارة الصفن أو غلاف الخصيتين و التدخل في عملية إنتاج النطف ووظائفها.

ويقدر بأن رفع حرارة نواة الخصيتين بمقدار درجتين فقط كفيل بإضعاف حركة النطف لمدة قد تصل إلى ستة

أسابيع. وقد لوحظ انه بمجرد إزالة مصدر الحرارة فان المشكلة تختفي عادة. ولا يمكن أن تتفاقم المشكلة إلا إذا استمرت الحرارة الزائدة مدداً طويلة.

عوامل بيئية

لقد كشفت دراسات أجريت في أواخر السبعينات عن حدوث تلف كبير في عملية إنتاج النطف ووظائفها لدى رجال عملوا في مصنع لإنتاج مبيدات الآفات الكيميائية (DBCP)).

وقد حفز هذا الاكتشاف الباحثين إلى التحقيق في أحوال التعرض للمواد الكيميائية كسبب من أسباب العقم عند الرجل. وقد ثبت فعلاً وجود مواد كثيرة من هذه المبيدات ضارة بالنطف SPERMATOTXIC. والمواد الكيميائية الصناعية كالرصاص والكيميائيات الصيدلانية كالاستروجين وغازات التخدير والمواد الإشعاعية مثل أشعة اكس، والبلوتونيوم بوجه خاص، ضارة أيضاً بالنسبة لصحة نطف الرجل.

لقد تبين أن عقم الرجل الناتج عن احتكاكه بالمواد السامة للنطف، هو عادة عقم مؤقت، اللهم إلا في الأحوال التي يكون فيها تعرض الرجل لهذه المواد تعرضاً كبيراً، وخلال فترات زمنية طويلة. ومعظم الرجال يستعيدون خصوبتهم خلال ثلاثة إلى اثني عشر شهراً بعد انقطاع تعرضهم للمواد المسببة لعقمهم. وفي بعض الحالات تمكن اتخاذ بعض الاحتياطات للتقليل من الأخطار.

الشدة STRESS

من المسلّمات أن الإحباط الذي يحس به الرجل لدى اكتشافه أنه عقيم، هذا يمكن أن يولد لديه حالة من الإرهاق العاطفي أو الشدة. ولكن من الصحيح أيضاً أن شدة لا ضابط لها يمكن أن تسهم أيضاً في عقم الرجل. فقد ثبت أن الشدة تقلل من إنتاج النطف، وقد تؤدي أيضاً إلى زيادة مستويات هرمون بروتينين في دم الرجل - وهو من الهرمونات الأنثوية كما رأينا.

وينصح الرجل باتباع أساليب استرخاء لكي يتفادى الإحساس بالشدة. وهناك أسباب أخرى أقل شيوعاً مما سبق لإصابة الرجل بالعقم. وهذه تشمل مرض أبو كعب بعد البلوغ، وأمراض الكبد (ولا سيما تلف الكبد CIRRHOSIS) والدم المنجلي واختلال التوازن الهرموني. وقلة أو ازدياد حجم المنى في المادة المقذوفة، والجريبات أو العوائق الأخرى في الحبل المنوي.

ومن أحدث النظريات المتعلقة بهذا الموضوع انه يحدث عند عدد قليل من الرجال أن تلتصق بروتينات غريبة لزجة بالنطف فتؤدي إما إلى قتلها أو منع حركتها. وهذه المواد التي يعتقد بأنها تریاقات مقاومة للنطف قد ينتجها جسم الرجل بصورة غير طبيعية أو إنها مواد مخاطية من عنق رحم المرأة. ولمعالجة هذه الحالة تغسل النطف بمحلول خاص وتوضع في جهاز خاص ثم تلقح بها الزوجة صناعياً.

يتضح مما تقدم أن ما هو معروف الآن عن موضوع عقم الرجل، هو أكثر بكثير مما كان معروفاً في الماضي. كما أن استمرار الأبحاث بشر بمزيد من الأجوبة - ومن الأمل - بالنسبة للرجال الذين ينشدون الأبوة.

مرض الديسك.... أسبابه وعلاجه

كثيرون يعانون من وجع الظهر، ولكن ليس كل وجع ظهر يعني الديسك، وان كان الديسك بترافق دوماً مع هذا النوع من الوجع.

وهناك ثلاثة أنواع من الديسك. النوع الأول يمكن أن يعالج صاحبه ببعض الأدوية والعقاقير مصحوبة بأنواع عدة من التمارين الرياضية في ظل نظام من الراحة والابتعاد عن كل إشكال التعب. وهذا النوع هو أسهل الأنواع الثلاثة.

النوع الثاني، وهو الأكثر خطورة والأشد ألماً، فهو الذي يحتاج إلى أجواء عملية جراحية لاستئصاله ورفع آلامه.

وبين النوعين المذكورين نجد النوع الثالث الذي يمكن أن يعالج بواسطة إبرة تحتوي مواد كيميائية يحقن بها المريض في عموده الفقري لتذويب (الديسك).

وهذا النمط الأخير من العلاج لا يحل محل الأول أو الثاني من أشكال المعالجة، إنما هو يقع بين الاثنين. ويجب الانتباه إلى ناحية خطيرة في هذا المجال وهي الخشية من إقدام الناس أو بعض الأطباء على استعمال الإبرة مع المواد الكيميائية في كل حالة ديسك يواجهونها باعتبار أن الإبرة سهل تواجدها مع المشتقات الكيميائية.

ولهذا يقضي القول إن كل تقنية جديدة لا تلغي سابقتها بل تضيف إمكانية وفرصة جديدتين للعلاج. ففي الماضي كان الديسك يعالج بالأدوية والتمارين الرياضية والعملية الجراحية. أما اليوم فقد أضيف إليها النمط الجديد المذكور الذي تنجم عن إتباعه صعوبة تكمن في تحديد الحالات التي يجب أن تخضع للمعالجة به.

وقبل شرح أنواع المعالجة، ولا سيما الجديدة منها، لا بد من القول أن المشكلة الأولى لدى الناس هي جهلهم لماهية الديسك بحيث أن كل مصاب بهذا المرض لا يملك معلومات كافية وصحيحة عن مرضه، وهو بالتالي يجهل أبسط قواعد العلاج أو الفحوصات الضروري إجراؤها لهذا النوع من الأمراض.

كما أن غالبية المرضى يخافون من بعض أنواع العلاج الضرورية والتي لا غنى عنها على الرغم من التقنيات الأخرى. فالإبرة الملونة يفضلها الجراحون في مرحلة العلاج الأولى، إلا في حالات معقدة جداً، ونادرة جداً، قد يضطرون ومعهما إلى اللجوء للتخطيط الإشعاعي أو إلى السكاير scanner.

ومن المهم التوضيح أن أولى مراحل معالجة الديسك هي الراحة والتمارين الرياضية التي تنظم عضلات المعدة والظهر وكل العضلات المحيطة بالعمود الفقري. وهذه المرحلة هي الأولى في العلاج ونادراً ما يتم اللجوء إلى غيرها في بادئ الأمر.

وفي نهاية المرحلة الأولى، يتم التفكير بالمرحلة اللاحقة، ولكن بشرط أن يكون العلاج الأول قد أبقى المريض في حالة قاسية من الألم الشديد تجعله غير قادر على ممارسته حياته الطبيعية اليومية. معها يمكن التفكير بالعملية الجراحية التي لا يجوز اللجوء إليها بمجرد أن يحس المريض بألم بسيط لا يترك أثراً خطرة.

وبين المرحلتين المذكورتين يلجأ إلى العلاج الجديد الذي يتبع بينهما ويقوم على حقن الديسك في العمود الفقري بإبر تحمل مواد ومشتقات كيميائية حديثة من ناحية القبول باستعمالها.

والجدير بالذكر أن هذه المواد الكيماوية موجودة منذ ٢٠ سنة، ولكنها استعملت في فترتين متقطعتين ورفضت بعدهما إلى أن قبلت مؤخراً. أما حول خلفيات ذلك فهناك آراء متعددة.

فبعضهم يرى فيها بعداً سياسياً. ولكن البعض الآخر لا يرى فيها هذا البعد.

وكل ما يراه حول هذه النقطة هو أن في أميركا مؤسسة A. D. F. وقد سمحت هذه المؤسسة الآن باستعمال المادة الكيماوية المشار إليها آنفاً بعدما كانت قد رفضت ذلك لفترة من الوقت. ويرى هذا البعض أن السماح باستعمال أي دواء يستلزم وقتاً معيناً وذلك من أجل الأخذ بعين الاعتبار معطيات عملية وسياسية واقتصادية.

ففي كندا مثلاً يسمح باستعمال مادة (كوموبابين) Comopappein من قبل بعض المستشفيات نظراً لاعتبارات مادية لأن الطبابة هناك على حساب الدولة التي لا ترغب في نشر استعمال هذه المادة وتعميم تكاليفها خاصة وإنها لم تلغ المعالجات الأخرى للشفاء من الديسك.

وإذا بقينا في طار التعريف بمشكلة الديسك التي لازمت الإنسان منذ اليوم الذي قررت فيه الطبيعة له أن يسير على رجلين ويستغني عن الدبب عن يديه أيضاً لأمكننا القول أن هناك أسباباً كثيرة للديسك.

قبل شرحها لا بد من القول أن الديسك يشبه إطاراً دائرياً مطاطياً بين فقرتين من العمود الفقري الذي لم يتكون لكي يحمل كل وزن وثقل جسم الإنسان بحيث يجب أن يتوزع وزن الصدر واليدين والرأس والكتفين على العمود الفقري من جهة، وعلى العضلات من جهة أخرى.

فعندما تصاب عضلات المعدة والخاصرتين والظهر ببعض الأعطال وتضعف، فإن الوزن يتركز كله على العمود الفقري ويضغط بقوة على الديسك الذي يشيخ ويضعف في سن مبكرة بدل بقائه قوياً نشيطاً إلى سن الشيخوخة العامة للجسم.

كما أن هناك بعض المهن التي تتعب الديسك وتضعفه باكراً مثل حمل الأثقال وقيادة الموتوسيكلات، والجلوس طويلاً وراء المكتب أو مقود السيارة، إضافة إلى قلة الحركة كل هذه أمور تسبب اختلال التوازن في تحمل الوزن بين العضلات والعمود الفقري.

وبالنظر إلى كون الديسك والآلام التي تنجم من الأمراض المزمنة، وكذلك آلامه، فإن الطب توصل إلى طريقة جديدة لعلاج الألم إذا ما تعذر استئصاله بالجراحة.

وهذه الطريقة هي كناية عن وضع جيب تحت الجلد يحتوي على الدواء الفعال، ويربط هذا الجيب بخيط رفيع على شكل أنبوب يوصله إلى مضخة تنظم ضخ الدواء إلى داخل جسم المريض.

وفي بعض الحالات، بإمكان المريض أن يقوم هو بنفسه بعملية الضخ للدواء التي تخضع لنظام دقيق يحدد الكمية والأوقات المناسبة والفواصل الزمنية بين كل عملية ضخ وأخرى.

وفي حالات أخرى تقوم المضخة أوتوماتيكياً بضخ كميات محددة ومؤقتة من الدواء، وتكون نسبة ما يدخل من دواء إلى الأعصاب من خمسين إلى واحد قياساً إلى الكمية التي تعطى في الدم مباشرة، ويستمر مفعولها طويلاً وتعطي المريض راحة وقدرة على العيش بدون آلام، كما إنها تترك آثاراً نفسية طيبة على المريض تساعد على التخلص من هاجس النهاية الذي يلزمه كما يلزمه الوجع.

كما أن هناك أشياء كثيرة كانت مكتشفة في الماضي ولكنها لم تستعمل كحقن أبر معينة في بعض أنحاء

الجسم مثل الدماغ والعمود الفقري، أو أي عصب آخر عبر جروح دقيقة في هذه الأمكنة. وتتم هذه العمليات البسيطة بواسطة أجهزة (frequency-Radio) التي توفر أحياناً القيام بالعملية الجراحية الكبيرة. هذه واحدة من مجموعة أساليب كانت موجودة ولم تكن مستعملة بسبب عدم وجود فريق أشخاص متخصص في هذه المعالجات. وأهميتها تنبع من كون المريض قادراً على معالجة نفسه ببعض وسائلها كأن يوضع له أنبوب مربوط بمضخة تحت الجلد ويقوم بعملية الضخ كلما أحس بالوجع. وهذه الطريقة سهلة وممكنة الاستعمال بسبب رخص ثمن تجهيزاتها. أما النوع الآخر من المضخات فهو غالي الثمن، ولكنها تتمتع بحسنات وإيجابيات عديدة إذ توضع المضخة للمريض وتنظم وفق حسابات دقيقة ومعبرة، فتستمر ستة أشهر تقوم بدورها دون أن يشعر المريض بأية آلام وأوجاع. ولكن ارتفاع أسعارها يجعل نطاق استعمالها ضيقاً خاصة لدى الأشخاص المصابين بمرض عضال وعميق مثل السرطان. وترتفع نسبة الاستعمال لدى الأشخاص المصابين بأمراض مؤلمة، ولكنها غير مميتة لأن دفع ثمنها يصبح مبرراً لدى هؤلاء الذين يكونون من المصابين بجرح مؤلم أو مقطوعة يدهم وتسبب لهم وجعاً، وبالنسبة لسعر النوع الأول من المضخات فهو منخفض نسبياً قياسياً إلى سعر النوع الثاني ويبلغ حوالي ٣٠٠ دولار للمضخة الواحدة، وهناك نوع ما زال مستعملاً في المختبرات فقط.

المسلم الصغير

ضحكتك حلوة

فطيرة البط

اشتكى الجندي إلى الرقيب المكلف بالإشراف على الغذاء، قائلاً:
يا أفندم... قدموا إلينا اليوم (فطيرة البط)، وأستطيع أن أقسم لك بأنها لم يكن بها جرام واحد من البط!
فقال الرقيب:

وما في ذلك؟.. ألم تذق من قبل بسكويت الجنود؟
نعم تذوقته يا سيدي.
وهل وجدت فيه أي جندي؟

لا هذه ولا تلك

الزوجة:
قل يا حبيبي: من تفضل؟.. المرأة الجميلة أم المرأة الذكية؟
الزوج:
لا هذه ولا تلك يا حبيبتي.. فأنا لا أفضل سواك!

بقال يفكر

اضطر أحد البقالين إلى أن يغيب عن دكانه لبضع دقائق.
وحتى لا يفقد زبونا أو زبونين من زبائنه.
كتب على ورقة علقها بباب الدكان:
(سأعود بعد عشر دقائق)
وبعد أن أنصرف فكر، فوجد أن بعض الزبائن لن يطيقوا الانتظار، فعاد سريعاً، أضاف إلى ما كتبه على
الورقة:
(وقد ذهبت منذ عشرة دقائق)

فأر يروض

داخل أحد الأقفاص كان اثنان من فئران التجارب يجلسان القرفصاء، ويتسامران.

قال أحدهما للآخر:

لقد نجحت أخيراً، وتوصلت إلى ترويض الدكتور.
ففي كل مرة أضغط فيها الزر، يأتيني بقطعة من الجبن الرومي القديم.

ممرضة ذكية

سُئلت الفتاة في اختبار تعيين الممرضات:
ما تفعلين إذا ابتلع أخوك الصغير مفتاح باب البيت؟
فأجابت:
أدخل من الشباك!

حديث المجانين

سأل المجنون الأول:
هل تظن أن القمر به مجانين مثلنا؟
فأجابه المجنون الثاني:
لا طبعاً!
وكيف عرفت؟
يا جاهل.. إذا كان هناك مجانين.. فأين يذهبون عندما يصبح القمر هلالاً؟!

طبيب حاذق

بعد أن فحص الطبيب مريضه، واستغرق في فحصه مدة طويلة.
قال له:
إنني متردد في تشخيص مرضك.
هل هو من الزائدة الدودية، أم من الذبحة الصدرية؟..
على أية حال سأمر عليك غداً.
فإن كنت ما زلت على قيد الحياة، فستكون عنتك بالتأكيد هي الزائدة الدودية.

تفاح بالملايين

في مقابلة تلفزيونية، حكى أحد المليونيرات كيف تمكن من جمع ثروته الطائلة.
قائلاً:
عندما بدأت العمل كنت فقيراً معدماً، ليس في جيبتي جنيهان اثنان...
فاشتريت تفاحتين، وغسلتهما جيداً وجففتهما.
ثم رحت ألمع سطحها بقطعة من القماش النظيفة، بمساعدة زوجتي بالطبع... ونجحنا في بيعها في أربع جنيهات.

ثم اشترينا الأربع تفاحات...
قمنا بتلميعها حتى أصبحت كالمرآيا، وبعناها بثمانية جنيهات، ثم اشترينا بها ثمانى تفاحات.
وفعلنا بها كما فعلنا بسابقتها، وبعناها بستة عشر جنيهاً.
وفي تلك الأثناء توفي عمي الذي كان مهاجراً في كندا، وليس له أبناء، وترك لي مليونين من الجنيهات.
فأغتنى عن شراء وبين التفاح!

أمانة

سأل أحد السائحين الأجانب المرشد السياحي بالمتحف الفرعوني:
ما عمر هذه المومياة؟
فأجاب المرشد:
عمرها ٥٠٠٣ سنة؟
٥٠٠٣؟!... ولكن كيف توصلوا إلى تحديد عمرها بهذه الدقة؟
الأمر بكل بساطة.
أبلغني زميلي الذي تسلمت العمل منه أن عمرها ٥٠٠٠ سنة..
وأنا هنا منذ ثلاث سنوات...
فيصبح عمرها إذن ٥٠٠٣ سنة.

الإمام عليّ (عليه السلام) ... في العقل والقلب

الميلاد

في يوم الجمعة ١٣ رجب وقبل ٢٣ عاماً من الهجرة الشريفة ولد في أسرة أبي طالب صبي أضاء مكة والدنيا بأسرها.

كان العباس بن عبد المطلب عم النبي جالساً مع رجل اسمه (قعب) عندما جاءت فاطمة بنت أسد (أم علي) تطوف حول الكعبة وتدعو الله.

كانت تتجه ببصرها نحو السماء وتتضرع إلى الله بخشوع وتقول: ربي إني مؤمنة بك، وبما جاء من عندك من رسل وكتب، وإني مصدقة بكلام جدي إبراهيم الخليل، وأنه بنى البيت العتيق، فبحق الذي بنى هذا البيت، وبحق المولود الذي في بطني لما يسرت عليّ ولادتي.

وهنا حدث أمر عجيب، لقد استجاب الله سبحانه، فأنشق جدار الكعبة لتدخل فاطمة بنت أسد ثم أغلق وراءها.

كان الحادث مدهشاً جعل الذين رأوه في حيرة من أمرهم، فقد أسرع العباس إلى منزله وأحضر بعض النسوة لمساعدتها ولكن ظلّ الجميع يدورون حول بيت الله عاجزين عن الدخول.

ظلّ أهل مكة في حيرة ودهشة وكانوا ينتظرون فاطمة.

مرت أربعة أيام، خرجت بعدها فاطمة وهي تحمل وليدها العظيم.

وتسأل الناس عن اسم هذا الوليد فقالت فاطمة أن اسمه عليّ، ولقد سمعت أنا في داخل بيت الله نداء من وراء الغيب يقول: سمّيه علياً.

وتربّى عليّ في بيت محمد (صلى الله عليه وآله) منذ أن كان رضيعاً، يقول في أحد خطبه في نهج البلاغة.

وضعتني في حجره وأنا ولد يضمّني إلى صدره ويكنفني في فراشه... وكان يمضغ الشيء ثم يلقمنيه.

أيام الصبا

وعندما أصبح صبيّاً كان لا يفارق مربيه العظيم، وكان يتبعه كالظل.

يقول عليّ متذكراً تلك الأيام:

لقد كنت أتبعه أتباع الفصيل أثر أمّه، يرفع لي في كل يوم من أخلاقه علماً ويأمرني بالإقتداء، ولقد كان يجاور في كل سنة بحراء فأراه ولا يراه غيري، ولم يجمع بيت واحد يومئذ في الإسلام غير رسول الله (صلى الله عليه وآله) وخديجة وأنا ثالثهما، وأرى نور الوحي والرسالة وأشمّ ريح النبوة.

وعندما بعث الله محمداً رسولاً إلى العالمين وأمره أن ينذر عشيرته، أمر رسول الله علياً أن يصنع طعاماً لأربعين رجلاً وأن يدعو له عشيرته وفيهم أعمامه أبو طالب وحمزة والعباس وأبو لهب.

يقول عليّ:

ثم تكلم رسول الله (صلى الله عليه وآله) فقال: يا بني عبد المطلب أني والله ما أعلم شاباً في العرب جاء قومه بأفضل مما قد جئتمكم به. إني قد جئتمكم بخير الدنيا والآخرة. وقد أمرني الله تعالى أن أدعوكم إليه، فأيكّم

يؤازرنني على هذا الأمر على أن يكون أخي ووصيي، وخليفتي فيكم، فأججم القوم عنها جميعاً وقلت وإني لأحدثهم سناً: أنا يا رسول الله أكون وزيرك عليه.

عندها قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): هي أخي ووصيي، وخليفتي فيكم، فاسمعوا له وأطيعوا.

أيام الشباب

مضت أيام الصبا وأصبح عليّ شاباً قوي البنية، وهو ما يزال ملازماً لنبيينا محمد (صلى الله عليه وآله) يدور حوله كما تدور الفراشات حول الشموع.

كان عليّ قوياً وكانت قوته في خدمة دين الله ورسوله.

وعندما نقرأ تاريخ الإسلام نشاهد علياً (عليه السلام) حاضراً في كل المعارك والغزوات وهو يقاتل في الصفوف الأولى ببسالة.

ففي معركة (حنين) وعندما فرّ المسلمون عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) في بداية المعركة ثبت عليّ وظل يقاتل وراية الإسلام تخفق فوق رأسه حتى انتصر جيش الإسلام على الشرك.

وفي معركة خيبر قاد عليّ هجوماً عنيفاً بعدما سخر اليهود من تراجع المسلمين، وفتح حصون خيبر، بل أنه اقتلع بيده أحد أبوابها، وعندما شاهد اليهود بطولته المدهشة فروا مذعورين ثم استسلموا بعد ذلك.

الفدائي الأول

إنسان يدافع عن نفسه، لأنه يحب الحياة ولا يريد الموت. والقليل جداً من الناس من يضحي في حياته من أجل الآخرين.

وعندما نقرأ قصة سيدنا محمد (صلى الله عليه وآله) وهجرته نفق معجبين ونحن نرى علياً وهو في ريعان شبابه ينام في فراش النبي لينجو النبي من الموت والقتل.

والقصة تبدأ عندما اجتمع المشركون في (دار الندوة) وقرروا قتل النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله)، وكانت الخطة أن ينتخبوا من كل قبيلة شاباً فيقتحموا منزل رسول الله، ويقتلوه.

وهبط الوحي من السماء يخبر رسول الله محمد (صلى الله عليه وآله) بمؤامرة (قريش). وهنا بادر عليّ ونام في فراش النبي ليوهم المشركين أنه ما يزال نائماً.

ونجا رسول الله بتضحية عليّ، وفوجئ المتآمرون بعلي يهرب من فراش رسول الله، فغادروا المنزل وهم يجرّون أذيال الخيبة والخسران.

ثباته (عليه السلام)

يستطيع المرء أن يضبط نفسه ويحدد موقفه الطبيعي في الظروف العادية، ولكن عندما تجتاحه عاصفة من الغضب والعدوان فإنه في تلك اللحظات الحرجة يفقد توازنه ويصعب عليه السيطرة على نفسه.

غير أن علياً (عليه السلام) كان ثابتاً في كل الظروف والأحوال، ولم تكن مواقفه متأثرة بحالته النفسية، إنه يتصرف دائماً في ضوء ما يرتضيه الله.

سلوكه في البيت، مواقفه في الحرب، تعامله مع الناس... كان خاضعاً للإسلام. لقد ربي نفسه على ذلك،

فأصبح مثلاً للمسلم المؤمن بربه.

في معركة الخندق، وعندما أراد المشركون غزو المدينة، حفر المسلمون بأمر النبي خندقاً لحماية المدينة من العدوان، وكانت الأوضاع في غاية الخطورة، خاصة عندما تمكن بعض فرسان المشركين، في طليعتهم (عمر بن عبد ود) من اقتحام الخندق وتحدي المسلمين.

ولم يكن (عمر بن عبد ود) شخصاً عادياً بل كان بطلاً شجاعاً أحجم كثير من المسلمين عن مواجهته، وهنا نهض عليّ بطل الإسلام لمنازلته وتقدم إليه بشجاعة وكان رسول الله ينظر إليه ويقول: (برز الإيمان كله إلى الشرك كله).

حاول (عمرو) أن يتفادى القتال مع عليّ، فقال:

أرجع فأنا لا أحب أن أقتلك.

فأجابه عليّ بإيمان عظيم:

ولكني أحب أن أقتلك.

وهنا غضب (عمر بن عبد ود) وسدد ضربة قوية إلى عليّ تفادها عليّ، وردّ عليّ ضربته بضربة قاضية سقط فيها (عمر بن عبد ود) صريعاً على الأرض.

وكان لهذا المشهد المثير أثره في بث الذعر في نفوس رفاقه من المشركين الذين لاذوا بالفرار.

وعندما اعتلى عليّ صدر خصمه بصق (ابن ودّ) في وجهه عليّ، وشعر عليّ بالغضب ولكنه توقف فلم يقدم على قتله إلى أن سكن غضبه حتى لا يكون قتله انتقاماً، بل خالصاً لوجه الله وفي سبيل الإسلام.

لقد كان عليّ في حروبه ومعاركه مثلاً أعلى للفروسية، وتركت مواقفه آثارها في تاريخ العرب والإسلام. وعاد عليّ يحمل بشارة النصر إلى رسول الله الذي استقبله بحفاوة وقال: (قتل عليّ لعمرى يعدل عبادة الثقلين) أي أن تلك الضربة القاضية كانت تساوي عبادة الإنس والجن.

فقد كان المشركون يراقبون المعركة، وعندما شاهدوا بطلهم يسقط على الأرض وعلياً يتف: الله أكرم، تحطمت روحهم المعنوية وسيطر اليأس على قلوبهم، فأنهوا حصارهم للمدينة وانسحبوا مذعورين تحت جنح الظلام.

في صفين

لا قيمة للشجاعة والبطولة إذا لم يكن إلى جانبها رحمة ومروءة، ولكي يكون الإنسان بطلاً شجاعاً عليه أن يحافظ على إنسانيته.

وهكذا كان عليّ (عليه السلام)

لم يكن ليقتل مجروحاً أو ظامناً ولا يطارد مهزوماً، وكانت أخلاقه في الحروب غاية في الإنسانية، فلم يكن يستخدم الجوع أو الظمأ سلاحاً في المعارك بالرغم من أن أعداءه كانوا لا يتورعون عن ذلك أبداً، وكانوا يستخدمون أخط الوسائل من أجل الانتصار.

وفي حرب صفين سيطر جيش معاوية على نهر الفرات، وأعلنوا حصارهم وحرمان جنود عليّ من الماء. وذكرهم الإمام بأن الإسلام والإنسانية والفروسية تأبى مثل هذه المواقف، ولكن معاوية لم يكن يفكر في

شيء سوى مصلحته وأهدافه الدنيئة، عندها هتف الإمام بجنوده:

روّوا السيوف من الدماء ترووا من الماء، فالموت في حياتكم مقهورين، والحياة في موتكم قاهرين.
واندفعت قوّات الإمام صوب الفرات، وسرعان ما سيطرت على الشواطئ، فأعلن الجنود أنهم سوف يحرمون جيش معاوية من الماء، ولكن علياً (عليه السلام) أصدر أمره بإخلاء الشاطئ وعدم استخدام الماء كسلاح لأنه يتنافى مع الخلق الإسلامي.

إمام الفقراء

بالرغم من كل الآلام والمصائب التي عاناها الإمام فقد كان يباشر بنفسه شؤون الناس، ولم يكن يعادي أحداً عدواة شخصية، حتّى الذين كانوا يعادون الإمام ويضمرون له الكراهية والحقد كانوا يأخذون نصيبهم وحقهم من بيت المال، حتّى أصحابه والمقرّبين إليه كانوا يأخذون حقوقهم دون أي امتياز عن الآخرين.

ذات يوم جاءته امرأة اسمها (سودة) شاكية بعض جباة الأموال والضرائب، كان الإمام يصلي ولكنه شعر بظل امرأة فأسرع في صلاته ثمّ التفت إليها وقال بعطف:

ألك حاجة؟

قال سودة باكية: أشكوك ظلم عاملك على الخراج.

فتأثر الإمام بشدة وبكى ثم رفع طرفه إلى السماء وقال: اللهم إنك تعلم أنني لم أمرهم بظلم عبادك، ثم تناول قطعة من الجلد وكتب عليها أمره بإقالة ذلك العامل من منصبه، وسلّمه إلى (سودة) التي انطلقت إلى موطنها سعيدة راضية.

وذات يوم وصلته أخبار من البصرة تفيد بأن الوالي (عثمان بن حنيف) قد دعي إلى وليمة أقامها أحد الأثرياء فلبّى دعوته.

فبعث الإمام إليه برسالة يعاتبه فيها ويحذّره ما وراء تلك الدعوات والولائم وأن هؤلاء الأثرياء ليس هدفهم إطعام الطعام بل أنه نوع من الرشاوي والبحث عن النفوذ والسلطة في المدينة من خلال الولاة.

وقد جاء في الرسالة مختلف المواعظ والحكم التي تدفع إلى التفكير والتأمل:

أما بعد يا بن حنيف، فقد بلغني أن رجلاً من فتية البصرة دعاك إلى مأدبة فأسرعت إليها تستطاب لك الألوان وتنقل إليك الجفان، وما ظننت أنك تجيب إلى طعام قوم عائلهم مجفوّ، وغنيهم مدعوّ...

ألا وأن لكل مأموم إماماً يقتدي به ويستضيء بنور علمه، إلا وأن إمامكم قد اكتفى من دنياه بطمريه ومن طعمه بقرصيه.

وقد سنل أحد أصحابه وهو (عدي بن حاتم الطائي) عن سياسة أمير المؤمنين فقال: رأيت القوي عنده ضعيفاً حتّى يأخذ الحق منه ورأيت عنده الضعيف قوياً حتّى يأخذ الحق له.

ويقول عن نفسه: وكيف أكون إماماً للناس ولا أشاركهم آلامهم وفقرهم؟!

وهو لا يقيم للسلطة والنفوذ وكرسي الحكم وزناً.

يسأل ابن عباس ذات يوم وكان يخصف نعله:

ما قيمة هذه النعل؟

فقال ابن عباس بعد أن ألقى نظرة فاحصة
إنها رخيصة بل لا قيمة لها.

عندها قال الإمام: إن قيمتها عندي لأفضل من السلطة والحكم إلا أن أقيم حقاً أو أبطل باطلاً.

غدير خم

في العام العاشر من الهجرة حجّ الرسول (صلى الله عليه وآله) حجة الوداع، وكان في تلك المدة في مسألة الخلافة وهو يشعر بدنو أجله ورحيله عن الدنيا فكان يحاول تمهيد الأمور إلى خليفته ووصيه عليّ بن أبي طالب (عليه السلام).

وطالما سمع الصحابة رسول الله (صلى الله عليه وآله) وهو يقول: (عليّ مع الحق والحق مع عليّ).
(أنا مدينة العلم وعليّ بابها).

وكان جابر بن عبد الله الأنصاري يقول: ما كنّا نعرف المنافقين إلا ببغضهم علياً.
فقد سمع الصحابة النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) يقول: أيّها الناس أوصيكم بحب أخي وابن عمي عليّ بن أبي طالب فإنه لا يحبه إلا مؤمن ولا يبغضه إلا منافق.

وفي ١٨ من ذي الحجة عندما عاد رسول الله (صلى الله عليه وآله) من حجة الوداع ومعه أكثر من مئة ألف من المسلمين، هبط جبريل يحمل أمر السماء.

فتوقف الرسول (صلى الله عليه وآله) في منطقة يقال لها (غدير خم).
وامر المسلمين بالتوقف، وفي تلك الصحراء الحارقة خطب الرسول بالمسلمين قائلاً: أيّها الناس يوشك أن أدعى فأجيب وإني مسؤول وإتكم مسؤولون: فماذا أنتم قائلون؟!
قالوا نشهد أنك قد بلغت، وجاهدت ونصحت فجزاك الله خيراً.

فقال: أليس تشهدون أن لا إله إلا الله، وأن محمداً عبده ورسوله وأن جنته حق، وأن ناره حق، وأن الموت حق وأن البعث بعد الموت حق، وأن الساعة لا ريب فيها وأن الله يبعث من في القبور؟!
قالوا نشهد بذلك.

قال: اللهم أشهد.

ثم قال (صلى الله عليه وآله) أيّها الناس إن الله مولاي وأنا مولى المؤمنين وأنا أولى بهم من أنفسهم، فمن كنت مولاه فهذا عليّ مولاه، اللهم وال من والاه وعاد من عاداه، وإنّي مخلف فيكم الثقلين:
كتاب الله وعترتي أهل بيتي.

كان عشرات الألوف من المسلمين ينظرون إلى النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) وهو يرفع يد وصيه وخليفته عالياً.

واندفع الصحابة والمسلمون يسلمون على عليّ (عليه السلام) ويهنئونه قائلين: السلام عليك يا وليّ المؤمنين.

استشهاد الإمام

بعد هزيمة الخوارج في معركة النهروان اجتمع ثلاثة منهم، وهم (أبن ملجم) و (الحجاج بن عبد الله) و

(عمر بن بكر التميمي) وتشاوروا في قتل معاوية وعمر بن العاص وعلي بن أبي طالب (عليه السلام)، وتعهد ابن ملجم باغتيال علي (عليه السلام).

وفي يوم ١٩ من شهر رمضان المبارك ٤٠ هـ. نفذ ابن ملجم اللعين جريمته.

كان الإمام (عليه السلام) يصلّي بالمؤمنين صلاة الصبح في مسجد الكوفة، وتسأل (ابن ملجم) خفية، ثم اقترب من الإمام وكان ساجداً، وعندما رفع الإمام (عليه السلام) رأسه هوى المجرم بسيفه المسموم على رأسه، وتدفقت الدماء الطاهرة لتصبغ المحراب بلونها القاني، وهتف الإمام: فزت ورب الكعبة.

وسمع الناس نداءً من السماء: تهذمت والله أركان الهدى، قتل أتقى الأتقياء... قتله أشقى الأشقياء. حاول المجرم الفرار من الكوفة فألقي القبض عليه.

فقال له الإمام:

ألم أحسن إليك؟

فأجاب ابن ملجم:

نعم.

وأراد الناس الانتقام من المجرم ولكن الإمام منعهم، وأوصى ابنه الحسن (عليه السلام) أن يحسن إليه ما دام حياً.

ولما استشهد الإمام نفذ الإمام الحسن (عليه السلام) حكم الشريعة بالمجرم، وذلك في يوم ٢١ رمضان.

وهكذا رحل الإمام (عليه السلام) عن الدنيا وكان عمره بعمر رسول الله محمد (صلى الله عليه وآله) أي ٦٣ سنة، وحمل جثمانه إلى خارج الكوفة ودُفن سراً تحت جُح الظلام.

العلم نور

مركز الثقل

إذا افترضنا أن فتى جالس على كرسي بصورة معتدلة، وحاول أن ينهض مع المحافظة على وضع القدمين وعدم الانحناء إلى الأمام فإنه لن يستطيع النهوض مهما بذل من قوة عضلية، ما لم يدفع قدميه تحت الكرسي أو يحني جذعه إلى الأمام. ولكي ندرك سبب ذلك يجب أن تكون لدى القارئ الكريم بعض المعلومات عن توازن الأجسام.

إن الجسم المنتصب لا ينقلب على الأرض بتاتا، إذا كان الخط العمودي النازل من مركز ثقله ماراً بقاعدته، ولذلك فإن الأسطوانة المبينة لا بد وأن تنقلب إلا إذا كانت مساحة قاعدتها أكبر بحيث يمر من خلالها الخط العمودي النازل من مركز ثقل الأسطوانة. إن برج (بيزا) و (بولون) المائلين، لا تنقلب بالرغم من ميلتهما وذلك بسبب عدم خروج الخط العمودي النازل من مركز ثقلها من حدود القاعدة (وهناك سبب آخر ثانوي، هو عمق أسس تلك الأبراج).

الشخص الواقف، لا يقع على الأرض، إلا أن يخرج الخط العمودي النازل من مركز ثقله، عن المساحة المحاطة بالحافات الخارجية لقدميه. لذلك فمن الصعب الوقوف على قدم واحدة.

من الأصعب كثيراً، الوقوف على الحبل لأن القاعدة تكون صغيرة جداً، ويمكن بسهولة، أن يخرج الخط

العمودي عن حدودها.

وبالعودة إلى الشخص الجالس على الكرسي نجد أن مركز ثقل جذع الشخص الجالس يقع داخل الجسم، قرب العمود الفقري على ارتفاع ٢٠ سم مستوى السرة، نرسم من هذه النقطة خطاً عمودياً إلى الأسفل فنرى أن هذا الخط يمر تحت الكرسي فيما وراء القدمين. ولكي يستطيع الإنسان النهوض يجب أن يمر ذلك الخط العمودي بين القدمين وهذا الخط يعني أننا عند نهوضنا، يجب علينا إما أن ندفع بصدركنا إلى الأمام فنريح بذلك مركز الثقل، أو أن نحرك أرجلنا إلى الوراء لكي نجعل القاعدة تقع تحت مركز الثقل ونحن نفعل ذلك عادة عندما ننهض من الكرسي، ولكن إذا لم نفعل هذا أو ذلك فسيكون النهوض متعزراً.

مشي والركض

يجب أن يكون معروفاً لديك أن الشيء الذي تقوم به عشرات الألوف من المرات في اليوم خلال حياتك وخير مثال على ذلك المشي والركض فما هو تفسير هاتين الحركتين؟
لنفرض أن شخصاً يقف على رجل واحدة، ولتكن الرجل اليمنى على سبيل المثال، ولنتصور أنه يرفع كعبه، ويحني جذعه إلى الأمام في نفس الوقت.

في مثل هذا الوضع، يصبح من المفهوم أن الخط العمودي النازل من مركز الثقل، سيخرج عن مساحة قاعدة الارتكاز ويجب أن يقع الشخص أماماً على الأرض.

ولكنهم ما إن يبدأ الشخص بالوقوف حتى تتحرك رجله اليسرى المعلقة في الهواء، حركة سريعة إلى الأمام لتستقر على الأرض، أما العمود النازل من مركز الثقل فيجب أن يقع ضمن المساحة التي تشكلها الخطوط الواصلة بين نقاط ارتكاز القدمين. وبهذا الشكل يستطيع أن يبقى الشخص على هذا الوضع المتعب بما فيه الكفاية.

ولكنه إذا أراد الاستمرار في المشي فسينحني جسمه أكثر إلى الأمام حتى يخرج العمود النازل من مركز الثقل عن حدود مساحة الارتكاز، وفي اللحظة التي يشرف فيها على الوقوع، يحرك رجله إلى الأمام مرة أخرى. وفي هذه الحالة فإنه لا يحرك الرجل اليسرى بل اليمنى خطوة جديدة وهلم جرا ولذلك فإن المشي، ما هو إلا سقطات متتابعة إلى الأمام، يتم تلافيها عندما يقوم بتحريك الرجل المرفوعة إلى الأمام وثنيها على الأرض.

ولنفسر الآن هذه المسألة. ونفرض أن الخطوة الأولى قد تمت. وبالتالي في هذه اللحظة، كانت القدم اليمنى ما زالت ملاسمة الأرض. أما القدم اليسرى فقد وطئت للأرض. ولكن إذا لم تكن الخطوة قصيرة جداً، كان من المحتم أن يرتفع العقب الأيمن وذلك لأن ارتفاع العقب يساعد الجسم على الانحناء إلى الأمام، فيفقد التوازن.

إن أول ما يطأ الأرض، هو عقب القدم اليسرى، وبعد ذلك عندما يستقر القدم برمته على الأرض ترتفع القدم اليمنى عن الأرض تماماً. وفي نفس الوقت، فإن الرجل اليسرى المنحنية قليلاً عن الركبة، تأخذ الاستقامة نتيجة لنقل عضلة مؤخرة الفخذ، وتصبح عمودية لبرهة وجيزة.

وهذا يسمح للرجل اليمنى نصف المنحنية بالتقدم إلى الأمام دون أن تلامس الأرض بعد أن يتحرك الجسم، تطأ الرجل اليمنى الأرض بعقبها، في الوقت الذي تبدأ فيه الخطوة التالية. أما الرجل اليسرى التي تكون في ذلك الحين ملاسمة للأرض، بأصابع القدم فقط، والتي يجب أن ترتفع عن الأرض بأسرع وقت فتتمر بسلسلة مماثلة

من الحركات.

ويتميز الركض عن المشي بأن الرجل الواقفة على الأرض تمتد بقوة نتيجة للتقلص الفجائي لعضلاتها فتدفع الجسم إلى الأمام بحيث يصبح لبرهة وجيزة منفصلاً عن الأرض تماماً. ثم يهبط الجسم على الأرض مرة ثانية على الرجل الأخرى التي تحركت بسرعة إلى الأمام، في فترة وجود الجسم في الهواء، وبهذا الشكل يكون الركض عبارة عن سلسلة من القفزات من قدم إلى أخرى.

القفز من عربة متحركة

عندما نقفز من عربة متحركة فإن جسمنا المنفصل عن العربة يكتسب سرعة العربة ويحاول أن يتحرك إلى الأمام. وعندما نقفز إلى الأمام، فإننا بالطبع لا نجعل هذه السرعة تتضاءل ولكننا بالعكس نجعلها تزداد أكثر. وينتج عن ذلك، أنه كان يجب علينا أن نقفز إلى الوراء، لا إلى الأمام باتجاه حركة العربة، وعند القفز إلى الوراء، تطرح سرعة القفزة من السرعة التي يتحرك بها الجسم بموجب القصور الذاتي، ونتيجة لذلك، فعندما يلامس جسمنا الأرض فإنه سيحاول الوقوع بأقل قوة دافعة. ولكننا إذا أردنا القفز من عربة متحركة، فسندفع جميعاً إلى الأمام باتجاه الحركة، وهذه في الحقيقة أحسن طريقة للقفز، وهي مضمونة لدرجة تجعلنا نحذر القراء تحذيراً شديداً، من محاولة تجريب القفز الحرج إلى الوراء من عربة متحركة إذن، أين يكمن السبب؟؟.

ويتلخص الأمر في عدم دقة الإيضاح، وفي التحفظ الذي فيه، فإذا ما قفزنا إلى الأمام وإلى الوراء فإننا في كلتا الحالتين سنتعرض لخطر الوقوع، وذلك لأن القسم العلوي من جسمنا يستمر في الحركة في الوقت الذي تتوقف فيه الرجلان عند ملاستهما للأرض.

وتكون سرعة هذه الحركة عند القفز إلى الأمام، أكبر مما هي عليه عند القفز إلى الوراء والأمر الذي له أهمية جوهرية في هذا الصدد هو أن الوقوع إلى الأمام، أكثر أماناً بكثير من الوقوع إلى الوراء.

ففي الحالة الأولى نمد رجلينا إلى الأمام بحركة اعتيادية وبذلك نتحاشى الوقوع. وإن هذه الحركة هي حركة اعتيادية وذلك لأننا نقوم بها طوال حياتنا، كلما مشينا إذ إنه من وجهة نظر الميكانيك، يعرف بأنه عبارة عن سقطات متتابعة إلى الأمام، ولكن يتم تداركها بمد الرجل إلى الأمام. أما عند الوقوع إلى الخلف فلا نستطيع القيام بهذه الحركة المنفذة وبذلك يكون الخطر هنا أكبر بكثير.

وهكذا فإن السبب في أن نقفز إلى الأمام من عربة متحركة، لأنه أكثر أماناً، لا يتوقف على قانون القصور الذاتي، بقدر ما يتوقف علينا بالذات. إن هذه القاعدة لا تنطبق على الجماد. إذ إن احتمال تحطم الزجاجات المرمية إلى الأمام من عربة متحركة عند سقوطها على الأرض أكبر من احتمال تحطم الزجاجات المرمية في الاتجاه المعاكس ولذلك فإذا وجب عليك القفز من عربة متحركة يجب أن ترمي حقائبك أولاً، ويجب أن ترميها إلى الوراء، بينما تقفز أنت إلى الأمام.

مسك رصاصة منطلقة باليد

جاء في بعض الصحف أثناء الحرب العالمية الأولى، بأن طياراً فرنسياً يحلق على ارتفاع ٢ كم حين لاحظ شيئاً صغيراً يتحرك على مقربة من وجهه. وعندما أمسك الطيار ذلك الشيء الغريب وجده رصاصة ألمانية.

وتفسير هذه الحادثة هنا أن الرصاصة لا تبقى دائماً منطلقة بسرعتها الابتدائية التي تتراوح بين ٨٠٠ -

٩٠٠ م/ثا. فنتيجة لمقاومة الهواء تقلل الرصاصة من سرعتها تدريجياً، وعند نهاية طريقها تهبط سرعتها إلى ٤٠ م/ثا فقط، وبمثل هذه السرعة الأخيرة تحلق الطائرة في ذلك الوقت وهذا يعني أنه يمكن أن تتساوى سرعة الرصاصة المنطلقة من سرعة الطائرة بكل سهولة.

عندئذٍ ستصبح الرصاصة بالنسبة للطيار ساكنة، أو متحركة بحركة بطيئة للغاية بحيث يمكن التقاطها من قبل الطيار خاصة إذا كان يرتدي قفازاً بيديه لأن الرصاصة تسخن عندما تنطلق في الهواء.

نشيد القرآن

أَنَا هَدِيَّةُ السَّمَاءِ لِلْبَشَرِ
وَفِي خُطَايَ الْخَيْرُ قَدْ حَضَرَ
وَعَايَتِي أَنْ أَرْسِمَ الرَّبِيعَ
دَرْبًا يَنَالُ خَيْرَهُ الْجَمِيعُ
فَهَا هُوَ السَّحَابُ فِي سَمَانِنَا
يَحْتَضِنُ الْمَطَرُ
وَهَا هِيَ ابْتِسَامَةُ الْحَيَاةِ
فِي بَرَاعِمِ الشَّجَرِ
يَا أَيُّهَا الصَّغَارُ
هَيَّا بِنَا لِنَقْطِفَ الثَّمَارُ
وَنَتْلُوَ الْآيَاتِ فِي عَوَالِمِ النَّهَارِ

يَا أَيُّهَا الْفَتَيَانُ
هَيَّا إِلَى مَنَابِتِ الرِّيحَانِ
هَيَّا إِلَى الْجَنَانِ
هَيَّا إِلَى الْقُرْآنِ
نَشْدُوا بِهِ...
نَشْدُوا عَلَى مَسَامِعِ الزَّمَانِ
هَيَّا بِنَا نَسِيرُ فِي هُدَاهِ
وَفِي هُدَى آلِ رَسُولِ اللَّهِ
فَهُمْ لَنَا سَفِينَةُ النِّجَاةِ وَالْأَمَانِ
حِينَ يَلْفُ الْعَالَمَ الطُّوفَانُ
وَهُمْ لَنَا النُّورُ الَّذِي
يُمِزِقُ الظُّلَامَ
وَدَرْبُنَا الصَّاعِدُ نَحْوَ الْحُبِّ وَالسَّلَامِ

مكارم الأخلاق

كرامة التقوى

(الكرامة) شعور نبيل في الإنسان أودعه الباري سبحانه في أعماقنا كي يبقى لدينا دليلاً على العزة التي رفض الإسلام أن نفرط فيها إذ جاء في رواية عن الإمام الباقر (عليه السلام) أنه قال: (إن الله أعطى المؤمن ثلاث خصال: العزة في الدنيا، والفلح في الآخرة، والمهابة في صدور الظالمين، ثم قرأ:

وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ (١).

ويقول الإمام الصادق (عليه السلام):

(إن الله فوّض إلى المؤمن أمره كله، ولم يفوض إليه أن يكون ذليلاً).

ويقول (عليه السلام):

(إن المؤمن أشد من زبر الحديد إن الحديد إذا دخل النار لان، وأن المؤمن لو قتل ونشر ثم قتل لم يتغير قلبه).

و (الكرامة) التي حباهاها الكريم تشريفاً للإنسان العاقل العالم الذي أحب الله أن يعرف به ويطاع بطاعته، إنما ذكرها الله على أنها هدية للإنسان المتقي..

(إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ..).

وإذا كانت التقوى هي المقاس عند الله في التفضيل بين شخص وآخر فليكن الفخر إذن بها، لأنه ليس مهماً أن نرتفع عند الناس ونكبر في أعين الناس وإنما المهم أن نسمو إلى الله فنرتفع عنده، وهل فخرٌ بسوى التقوى..؟

إن الذين يفخرون بالحسب فقط هم قوم متفاعسون واثكاليون اكتفوا بما حققه الجدود فلم يضيفوا مجداً طارفاً، وقد قال الشاعر:

لا تقل أصلي وفصلي من قريش***إنما أصل الفتى ما قد حصل
ويقول آخر:

ليس الفتى من قال كان أبي***إن الفتى من قال ها أنذا

والفخر بالحسب ملاذ يلجأ إليه الضعفاء والمهزومون في معترك الصراع فإذا هو فشل عاد إلى ما حققه الآباء من مجد وعزة وانتصارات فذكر الناس بها ليغطي على عجزه وانهزاميته الراهنة وهل يرضى المؤمن الرسالي على نفسه التفاعس والتفتيش عن الماضي المشرق ليهرب إليه؟

١- سورة المنافقون آية ٨.

يقول تعالى:

(إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) (١).

فالفخر بمعنى التكبر والتعظم مرفوض، ولا يجوز التفاخر أو المفاخرة بين المؤمنين إلى درجة التفاضل فالتنافر، أما إذا أريد به بيان الفضل والعظمة كمقدمة لتحمل المسؤولية والتكليف وليس من أجل التعظيم والتشريف فلا بأس بذلك لأن المؤمن يحق له أن يفخر بمآثره ومكارمه إزاء الأقران لينال حقه من التكريم.

وقد ورد في هذه المعاني كثير من الروايات والأحاديث: قال رسول الله (ص):

(أربعة لا تزال في أمتي إلى يوم القيامة الفخر بالأحساب والطعن في الأنساب والاستسقاء بالنجوم

والنياحة..) (٢).

وقال أمير المؤمنين (عليه السلام):

(أهلك الناس اثنان: خوف الفقر، وطلب الفخر) (٣).

وعن أبي جعفر الصادق (عليه السلام) قال:

(أصل المرء دينه وحسبه خلقه، وكرمه تقواه، وإن الناس من آدم شرع سواء) (٤).

ويستنكر الإمام علي (عليه السلام) على الإنسان فخره وزهوه إذ يقول:

(ما لابن آدم والفخر..؟.. أوله نطفة. وآخره جيفة، لا يرزق نفسه، ولا يدفع حتفه!) (٥).

وعنه أنه قال:

(المُفْتَخِرُ بِنَفْسِهِ أَشْرَفُ مِنَ الْمُفْتَخِرِ بِأَبِيهِ لِأَنِّي أَشْرَفُ مِنْ أَبِي وَالنَّبِيُّ ص أَشْرَفُ مِنْ أَبِيهِ وَإِبْرَاهِيمَ ع أَشْرَفُ

مِنْ تَارُخٍ) (٦).

ولقد شدد الإسلام النكير على المفتخرين بالآباء وذمهم لقصورهم عن بلوغهم شأن آبائهم، أو لمجرد الفخر

بالآباء رغم ما هو عليه من العلات..

عن أبي جعفر (عليه السلام) قال:

(لَمَّا كَانَ يَوْمُ فَتْحِ مَكَّةَ قَامَ رَسُولُ اللَّهِ ص فِي النَّاسِ خُطيباً فَحَمِدَ اللَّهَ وَأَثْنَى عَلَيْهِ ثُمَّ قَالَ أَيُّهَا النَّاسُ لِيُبْلَغَ

الشَّاهِدُ الْغَائِبَ أَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى قَدْ أَذْهَبَ عَنْكُمْ نَحْوَةَ الْجَاهِلِيَّةِ وَالتَّفَاخُرَ بِآبَائِهِا وَعَشَائِرِهَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّكُمْ

مِنْ أَدَمَ وَأَدَمُ مِنْ طِينِ آلا وَإِنْ خَيْرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَأَكْرَمُكُمْ عَلَيْهِ أَنْفَاكُمْ وَأَطْوَعُكُمْ لَهُ) (٧).

ففخر المرء بطاعته لله ومبادرته للإيمان وسابقته في الإسلام لا غبار عليه... وذات يوم افتخر الإمام علي

وفاطمة (عليهما السلام) بفضائلهما فقال النبي (ص):

١- سورة لقمان آية ١٨.

٢- سفينة البحار ج ٢ ص ٢٤٨.

٣- سفينة البحار ج ٢ ص ٢٤٨.

٤- سفينة البحار ج ٢ ص ٢٤٨.

٥- نهج البلاغة/ صبحي الصالح ص ٥٥٥ ح ٤٥٤.

٦- سفينة البحار ج ٢ ص ٢٤٨.

٧- سفينة البحار ج ٢ ص ٣٤٨.

(لك حلاوة الولد وله عز الرجال وهو أحب إلي منك فقالت فاطمة والذي اصطفاك واجتباك وهداك وهدى بك الأمة لا زلت مقرة له ما عشت) (١).

وهذه الرواية تعني أن المفضل من المؤمنين عليه أن يقرّ بالفصل للفاضل ولا يكابر بفضائله مهما كانت أن صغرت عن فضائل صاحبه.

وبعد ذلك لا يقبل الإسلام افتخاراً إلا بما كان رضا الله فقد افتخر العباس وشيبة على أبي طالب الذي كان صغيراً قبل الإسلام - بالسقاية والحجابة وكانوا عند النبي (ص) فنزل قوله تعالى:

(أَجْعَلْتُمْ سِقَايَةَ الْحَاجِّ وَعِمَارَةَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ كَمَنْ أَمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَجَاهَدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَوُونَ عِنْدَ اللَّهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ) (٢).

وإذا كان المال أو الوظيفة أو المهنة الحاذقة. أو الشهادة الدراسية كلها أمور جائزة في الفخر فإنها لا تبقى مع الإنسان. والإنسان لا يبقى لها ولكن التقوى - المحصلة النهائية لعبادات الإنسان وفعله الصالحات واستباقه الخيرات فإنها باقية معه ما بقي محافظاً على التزاماته. ملازمة له إلى ما بعد مماته لأن التقوى (ملكة روحية) تخلد خلود الروح وليست مؤهلاً مادياً تفنى بفناء المادة أو تحولها. فدرجة الكرامة عند الله تتحدد بدرجة التقوى..

(إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ) ..

لا أقواكم ولا أغناكم ولا أكثركم عدداً وولداً...

ماهية التقوى

وإن كانت التقوى درجة متقدمة من الإيمان، فلا إيمان بغير عمل ولا عمل بغير نية صادقة، ولا تقوى بغير إحسان ولا إحسان إلا بعد أداء الواجب...

يقول الله تعالى:

(لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُوا إِذَا مَا اتَّقَوْا وَآمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَوْا وَآمَنُوا ثُمَّ اتَّقَوْا وَأَحْسَنُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (٣).

وإذا كانت التقوى تعني الخشية من الله سبحانه والخوف منه وحده لا شريك له فإن الله لطيف بعباده رؤوف رحيم. والله عز وجل لا يخيف وإنما المخيف غضبه وانتقامه وعذابه.

وأعمالنا الخاطئة أو ذنوبنا ومعاصينا هي التي تسبب غضب الجبار إذن نحن نخاف من سينات أعمالنا وشرور أنفسنا نعوذ بالله منها.. وإذا كان الأمر كذلك فإن التقوى بممارستها السلبية هي الورع عن محارم الله.

أما التقوى بالمعنى الإيجابي فإنها المبادرة لفعل الخيرات والطيب من الصالحات وكما نسأل الله أن يرزقنا (حلالاً طيباً) وليس أي حلال، بل أفضل الحلال فإنه سبحانه يريد منا أن نبادر إلى فعل الأهم من الصالحات قبل المهم. ويقول آخر أي الأمرين أهم عبادياً.. السعي في حاجة أخيك المؤمن أم صلاة ركعتين لله؟.

١- سفينة النجاة ج ٢ ص ٣٤٩.

٢- سورة التوبة آية ١٩.

٣- سورة المائدة آية ٩٣.

من البديهي أن السعي في حاجة المؤمن أهم وأولى في نظر الإسلام من الصلاة المستحبة لأن (الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه).
ومن جانب آخر فإن الإسلام يقول على لسان الرسول الأعظم (ص) (أحب الله أحدكم إذا عمل عملاً أن ينقته).

أي يؤديه على أكمل وجه، من هنا فإن التقوى هنا تعني:

ا- فعل الأهم والأولى من الصالحات.

ب - الإتيان والجودة والأداء الكامل.

وهذا الاهتمام يخلق لنا من المتقي (عاملاً كفواً) أو كادراً يعتمد عليه ويعتد به يخلق العمل الصالح بمبادرته ويصنع الوسط الرسالي بكفائه العملية وتلك هي أهم ميزة في القائد أو (الكادر القيادي).
والإمام علي (ص) يقول: (الولايات مضامير الرجال).. أي أن المسؤوليات محك لكفاءة الرجال.
وعلى قدر عطاء الإنسان يصبح عظيمًا عند الناس وعند الله من باب أولى إن كان العطاء في سبيله، وتلك هي التقوى العملية التي نسأل الله أن نتوفق لها كي نحظى بسببها عند الله (بالكرامة).

إمضاءات شيرازية

في آداب العبادة

إن الأعمال العبادية في الشريعة الإسلامية، ولو ظهرت - بادي النظر - أموراً روحية لا علاقة لها بالفضيلة - فهي صلاة الله، وحجّ لبیت الله، وزكاة تعطى قرابة إلى الله، وصوم يراد به وجه الله - إلا أنّها لدى الدقة أنبل الأخلاق السامية.

وقد عيّن النبي (صلى الله عليه وآله) صبغتها العامة التي شرعت لأجلها فقال: (إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْخُلُقِ) (١).

هي عبادة إلى جنب كونها من مكارم الأخلاق.

بل أزيد من ذلك، فهي تطهير روحي، وعبادة، وتنظيم للمجتمع..

والآن لنلقي نظرة خاطفة إلى حقائق العبادة، حتّى نرى كيف أنّها من مكارم الأخلاق.

العبادة وتهذيب النفس

إن شرائع السماء كلّها تقصد شيئاً واحداً، وهو تهذيب النفس وتشذيبها، والتهذيب يكون بمثابة اللبنة الأولى في بناء المجتمع الفاضل، فمن خلال التهذيب ترتقي النفس في مدارج الكمال، فينتظم الكون، ومن ثمّ تصلح الدنيا والأخرى.

وفي واقع الأمر إنّ التهذيب ليس إلاّ تطهير للروح، وتعديل لخط المسير كي لا ينحرف الإنسان يميناً وشمالاً. بل إنّ معرفة الله تعالى خالق الكون ومعرفة سفرانه البررة، والاعتقاد بالعدل والمعاد وسائر ما جاءت به الشرائع كلّها من مكارم الأخلاق التي حصر النبي الخاتم (صلى الله عليه وآله) بها حكمة بعثته المباركة فقال: (إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْخُلُقِ) (٢).

وحيث بلغ بنا البحث حول دور العبادات في تهذيب النفس وتشذيبها، والصعود بها إلى قمم الكمال والجمال فلا بأس أن نتطرّق إلى البعض منها باختصار.

الصلاة معراج المؤمن

من الأهداف المهمة التي شرّعت من أجلها الصلاة هو تطهير القلب وتهذيب النفس، والتذكير بالفضيلة، والتنزّه عن الرذيلة.

فهي تبتدأ بالتكبير لله المنعم، وتنتهي بالسلام على البشر والملائكة، وهو فضيلة.

وهي أيضاً تذكير بنعم الخالق: ربّ العالمين الذي بيده ملكوت كل شيء. فضلاً عن كونها تنزيهاً لله عزّ وجلّ. فإنّ من يعلم هذا ويتوجّه إلى هذا الملك القدير ويكرّر اللقاء معه كل يوم خمس مرّات فإنّ نفسه بلا شكّ

١- مستدرک الوسائل: ج ١١ ص ١٨٧ ح ١٢٧٠١، بحار الأنوار: ج ٦٨ ص ٣٨٢، مكارم الأخلاق ص ٨.

٢- مستدرک الوسائل: ج ١١ ص ١٨٧ ح ١٢٧٠١، بحار الأنوار: ج ٦٨ ص ٣٨٢.

وريب ستنصهر وتخلص من الكدورات، وبذلك يستقيم مسلكه ويبتعد عن الآثام والرذيلة.

ولذا ود في القرآن الكريم:

(إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) (١).

وورد:

(وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) (٢).

وورد:

(وَجَعَلْنَاهُمْ أَيْمَةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ وَكَانُوا لَنَا عَابِدِينَ) (٣)
وقد مثل النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) الصلاة بالنهر الجاري الذي يغتسل الشخص فيه كل يوم خمس مرات، فلا درن معها ولا قذارة، بل إنها طهارة ونظافة، وتعديل سلوك، ومعرفة حقائق (٤).

إنها حقاً مكرمة من مكارم الأخلاق، وفضيلة من الفضائل.

والى جنب ذلك كله فهي حسّ بالوحدة الإنسانية الكبرى حيث يرى المصلي نفسه واحداً من البشر، يطلب لهم الخير من ربّ العالمين، ويسأل لهم الهداية من خالق الكون أجمعين، وذلك عندما يردّد المصلي في كل صلاة يصلّيها (اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ) (٥).

وعندما يقول في كل مرة: (السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين).

الصوم رياضة المتقين

إن الصوم قرينة وتطهير...

فهو قرينة إلى الله تعالى، وزلفى لديه لأنه خاص به، وإلا فما يمنع الشخص من الأكل والشرب في السر حيث لا يراه أحد، ولا يعلم به الآخرون؟

أليس أنّ الدافع الوحيد للالتزام بواجبات الصوم والاجتناب عن محرّماته هو الشعور بمراقبة الله تعالى ومحاسبته له؟ فمن خلال الصوم يبتعد الإنسان عن الرذيلة ويصل إلى غايته العظمى وهي رضا الله تعالى، وكما في الحديث القدسي (الصوم لي....) (٦).

وهو تطهير للروح، وصقل له، لأن الصوم جهاد مع النفس، ورياضة تتقوى بها النفس على تحمل المكاره، والصبر عند الشدائد.

والأفما معنى أنّ الإنسان يمتنع عن الأكل وهو يشتهي، ويرتدع عن الملامسة ونفسه تتوق إليها؟ وبالتأكيد فإنّ الصائم إذا تحمل آلام الجوع والعطش فإنّ روحه تطهر ونفسه تسمو، ويتقرب بكلمة من الفقراء

١- سورة العنكبوت: ٤٥.

٢- سورة البقرة: ٤٥.

٣- سورة الأنبياء: ٧٣.

٤- راجع مستدرک الوسائل: ج ٣ ص ١٥ ح ٢٨٩٨، بحار الأنوار ج ٧٩ ص ٢٢٠ ح ٤١، أمالي المفيد: ص ١٨٩ ح ١٦.

٥- الفاتحة: ٩.

٦- الكافي: ج ٤ ص ٦٣ ح ٦، ومن لا يحضره الفقيه: ج ٢ ص ٧٥ ح ١٧٧٣، تهذيب الأحكام: ج ٤ ص ١٥٢ ح ٣.

فيحسّ بألمهم، ويدرك ما يدركون، فيرقّ لهم ويعطف عليهم.

فعن حمزة بن محمد قال: كتبت إلى أبي محمد ((عليه السلام)) لِمَ فرض الله الصوم.

فورد الجواب: (ليجد الغني مضض الجوع فيحنّ على الفقير) (١).

وكتبَ أبو الحسن عليّ بن موسى الرضا (عليه السلام) إلى مُحَمَّد بن سِنَانٍ فيما كتَبَ مِنْ جَوَابِ مَسَائِلِهِ فقال: (عِلَّةُ الصَّوْمِ لِعِرْفَانِ مَسِّ الْجُوعِ وَالْعَطَشِ لِيَكُونَ دَلِيلًا مُسْتَكِينًا مَاجُورًا مُحْتَسِبًا صَابِرًا وَيَكُونَ ذَلِكَ دَلِيلًا لَهُ عَلَى شِدَائِدِ الْآخِرَةِ مَعَ مَا فِيهِ مِنَ الْإِنْكَسَارِ لَهُ عَنِ الشَّهَوَاتِ وَأَعْظَا لَهُ فِي الْعَاجِلِ دَلِيلًا عَلَى الْآجِلِ لِيَعْلَمَ شِدَّةَ مَبْلَغِ ذَلِكَ مِنْ أَهْلِ الْفَقْرِ وَالْمَسْكِنَةِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ) (٢).

١-الكافي: ج ٤ س ١٨١ ح ٦، ومن لا يحضره الفقيه: ج ٢ ص ٧٣ ح ١٧٦٨، وسائل الشيعة، ج ١٠ ص ٨ ح ١٢٧٠٠.

٢- من لا يحضره الفقيه: ج ٢ ص ٧٣ ح ١٧٦٨، وسائل الشيعة: ج ١٠ ص ٨ ح ١٢٦٩٩، علل الشرائع، ج ٢ ص ٣٧٨ ح ١.

من أخلاق الإمام الشيرازي الراحل

هداية الآخرين

ورد الحديث الشريف أن رسول الله (صلى الله عليه وآله) قال للإمام علي (عليه السلام): (لأن يَهْدِيَ اللَّهُ عَلَى يَدَيْكَ رَجُلًا خَيْرٌ لَكَ مِمَّا طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ وَ عَرَبَتْ وَ لَكَ وَلَوْهُ يَا عَلِيُّ) (١). إن مثل هذا الحديث المبارك وغيره من الأحاديث الشريفة الواردة عن أهل البيت تدلّ بوضوح على أهمية هداية الآخرين وعظمة الثواب الجزيل المعدّ لكل من يوفق إلى القيام بهذه المسؤولية الكبيرة. لذلك ومن هذا الباب تجد أن الكثير من المؤمنين يسعون جاهدين من أجل ذلك ويقدمون في هذا الطريق كل غالٍ ونفيس.

والإمام الشيرازي الراحل (قدس سره) كان من أولئك المخلصين الذين ضحوا بكل شيء من أجل هداية الآخرين، والشواهد الدالة على ذلك لا تكاد تعدّ أو تحصى.

فقد نقل آية الله السيّد محمد رضا الشيرازي (حفظه الله) نجل الإمام الشيرازي فقال: بعد أيام قليلة من وفاة السيّد الوالد نقل لي أحد الأطباء المتديّنين الذين لهم صيتهم المعروف في الجامعات التخصصية فقال:

طلبني سماحة الإمام الشيرازي (أعلى الله درجاته) قبل وفاته بأربعة أيام وقال: يجب أن نهدي جميع اليهود في العالم وذلك من خلال تأسيس صفحة جديدة على (الإنترنت) باللغة (العبرية) وينبغي لك أن تهين مقدّمات ذلك.

وقال سماحة آية الله السيّد محمد رضا الشيرازي (حفظه الله) أيضاً: قبل وفاة السيّد الوالد بمدة تشرفت بخدمته فوجدته يتحدّث مع بعض المؤمنين ويرشدهم إلى التحرك من أجل شراء حسينية في دولة (فرنسا) وأكد في نفس الجلسة على هداية العلويين في تركيا البالغ عددهم حوالي ٢٠ مليون نسمة.

يقول الإمام الشيرازي الراحل في الدعوة إلى الله: ينبغي للإنسان المؤمن أن يدعو ربّه دائماً ويسأله أن يهديه سبيل النجاح ويأخذ بيده إلى طريق الخير؛ وذلك لأنّ على الإنسان أن يهيئ المقدّمات، ويسلك الطريق، ثم يسأل الله سبحانه وتعالى أن يوفقه للخاتمة الحسنة والوصول إلى الهدف الناجح.

صحة وعافية

أثر الطعام في اختيار جنس المولود

تحلم آلاف العائلات، وخصوصاً التي يلد لها الصبيان أو البنات فقط، بالنجاح في تحديد جنس الجنين سلفاً، وبالتالي الحصول على صبي يزين البيت المليء بالبنات أو ببنت تنور البيت المليء بالصبيان. حيث يلجأ الأطباء إلى طرق قياس الحرارة وتحديد موعد الإباضة والتلاعب بحامضية الرحم... الخ بهدف مساعدة هذه العائلات في الحصول على الطفل المرغوب به. ويعتقد العلماء الأميركيون أن بإمكان المرأة تجنب الكثير من (الصداع) في صراعها من أجل تحديد جنس الجنين سلفاً من خلال تنظيم التغذية والحمية العلمية. وذكرت الباحثة الأميركية شيريل روزنفيلد أن بإمكان المحرومين من الصبيان، أو من البنات والراغبين بتحديد جنس الجنين سلفاً أن يزدوا فرص نيل مرادهم من خلال الحمية. وقالت عالمة البيولوجيا أن التجارب على الفئران أثبتت أن تحديد نوعية الغذاء يمكن أن يحدد إلى بعيد جنس الجنين. وحسب معطيات روزنفيلد فإن إناث الفئران المختبرية التي تمت تغذيتها على الطعام الغني بالدهون والقليل من الكربوهيدات ولدت من الذكور ضعف ما ولدته من الإناث. والعكس صحيح حيث تبين من التجارب أن إناث الفئران تغذت على الطعام القليل الدهن ولدت من الإناث أكثر بكثير مما ولدت من الذكور. ويعتقد العلماء أن تقنين نوعية الطعام وبرمجة التغذية يمكن أن يؤثر على التركيب الهرموني لإناث الفئران. ومن الممكن أيضاً تفسير تأثير الطعام على جنس الوليد من خلال تغيير قابلية الببضة على استقبال المني الحامل لكروموسوم (X) أو (Y).

كيف نعالج الإدمان على الشوكولاته؟

أشارت دراسة جديدة إلى أن ذر قليل من الملح على اللسان يقتل الرغبة في تناول الشوكولاته من خلال تثبيط ومعاكسة هرمون الإدمان. ويرى الأطباء أنه يمكن استخدام هذا الأسلوب في معالجة حالات نهم أكل الشوكولاته.

ويعاني البعض من نهم شديد إلى الحلوى والشوكولاته بالذات ويفقدون السيطرة على أنفسهم رغم معاناتهم من السكري أو البدانة المفرطة وغيرها من الأمراض.

ويميل الباحثون حالياً لتفسير ظاهرة الإقبال على الشوكولاته على أساس الإدمان كما هو الحال مع الكحول والمخدرات. وبعد تشخيص الإدمان على الإنترنت كمرض معاصر يرتبط بمجتمع المعلوماتية يقول الأطباء أن نسبة عالية من النساء والرجال يعانون من فقدان السيطرة على النفس، وهي حالة أولية تقود إلى الإدمان. وينطبق الأمر ذاته على الشوكولاته. وهذا ليس كل شيء لأن هواة الشوكولاته يكافنون أنفسهم بالشوكولاته حينما ينجزون عملاً مهماً بنجاح.

ونشرت دراسة حول هذا الموضوع وشملت استفتاء بين ١٠٩١ امرأة ورجلاً تراوحت أعمارهم بين عشرين وستين سنة بغض النظر عن ميولهم وأوزانهم.

وتبين من الدراسة أن ٢٣% من النساء و٩% من الرجال يتناولون كافة أنواع الشوكولاته، للسلوى وتعبيراً عن الرضى عن النفس. وربما أن لذلك علاقة بدراسات وأبحاث متعددة سابقة تحدثت عن دور الشوكولاته في تغليب مشاعر السعادة والانشراح.

ويعتقد الأطباء أن مقاومة الشوكولاته تعبر عن قوة الإرادة حيث اعترفت ٤٠% من النساء بأنهن يتمتعن بمقاومة ضد أكل الشوكولاته. ولا يبدو أن للرجال مناعة أكبر لأن ضبط النفس أمام الشوكولاته لا يشمل سوى ٨% منهم.

ويرى الخبراء أن مسبب الإدمان على الشوكولاته هو نوع من الأحماض الأمينية الموجودة في الكاكاو الذي يتحول إلى سيروتونين في الدماغ.

ومعروف أن هرمون السيروتونين هو هرمون السعادة الذي يثير مشاعر البهجة والانشراح عند الإنسان. وعلاوة على هذا التأثير فقد تحدثت العديد من الدراسات الحديثة عن دور الشوكولاته الداكنة في وقاية القلب وفي تحسين عملية الاستقلاب وحتى في تخفيف نوبات السعال.

وعلق خبير التغذية والصحة البروفيسور يواخيم فيستينهوفر من ألمانيا على الدراسة بالقول إن الاكتفاء بلوحي شوكولاته في الأسبوع يجنب الإنسان الأمراض كما لا يستدعي الإقبال عليها حد الإدمان.

ودعا فيستينهوفر فاقد (المكابح) أمام طريق الشوكولاته بالجوع إلى استراتيجية عامة تجنبهم ذلك. والاستراتيجية المذكورة بسيطة جداً وتقضي بوضع شيء من الملح على اللسان في حال الشعور برغبة لا تقاوم في تناول الشوكولاته.

وذكر فيستينهوفر أن هذه الاستراتيجية مجربة وناجحة وغير مكلفة.

واستشهد الباحث بدراسة أسبانية حول الشوكولاته أعطت تفسيراً علمياً لظاهرة تشابه إدمان الشوكولاته والكحول.

وتكشف الدراسة التي نشرت في مدريد أخيراً أن أحد مكونات الكاكاو المسمى THBCS قادر على تحفيز فرز السيروتونين في الدماغ. ويقول الباحثون الأسباب إن مثل هذه المادة موجودة في الكحول أيضاً وتسبب فرز السيروتونين أيضاً، وهذا هو العامل المشترك بين الاثنين.

والمشكلة هي أنها موجودة في العديد من المواد الغذائية الأخرى مثل الفواكه لكنها لا تسبب الإدمان. وهذا يعني أن تناولها بكميات كبيرة جداً فقط يمكن أن يحولها إلى مادة إدمان، وهو ما يحصل مع الأفراد الذين يفرطون في تناول الشوكولاته.

وهذا يعني أيضاً تعذر استخدام الشوكولاته كمادة رادعة للإكثار من شرب الكحول. إذ ثبت من دراسة قديمة إن الفئران المختبرية المدمنة على الكحول تعاطت كحولاً أقل حينما منحت الشوكولاته قبل منحها الكحول. ولكن إذا كانت الشوكولاته تتحول إلى إدمان فإن هذا لا يعني سوى تقليل خطر إدمان الكحول على حساب إصابة المريض بإدمان على الشوكولاته.

كيف تتم عملية حفظ الأطعمة؟

مع إن حفظ الأطعمة بدأ مع نمو البشرية كحاجة لا بدّ منها، ولا سيما في البلاد التي تفتقر إلى الزراعة والإنتاج الحيواني، إلا إن هذه الطريقة كانت معروفة منذ القدم، وكانت أيضاً حاجة ملحة للإنسان البدائي.

فكيف حُفظت هذه الأطعمة؟

ليست معالجة الأطعمة بالحفظ والتقدير شيئاً جديداً، فمنذ أن عرف الإنسان الزراعة، وجد إنه من اللازم عليه استنباط أساليب لحفظ محاصيله والإبقاء على صلاحيتها كأطعمة يحتاج إليها في فترات ما بين المواسم. وهكذا فإن معالجة الغلال وتمليح الأسماك واللحوم، وحفظ منتجات الألبان كانت وما تزال وسائل للاستفادة من المواد الغذائية بأرخص الطرق وأجداها.

تقديم اللحم طريقة قديمة

وقد ابتكرت الشعوب في شتى بقاع الأرض، الأساليب السهلة نفسها لمنع تسرّب التلف إلى الأطعمة المحفوظة، وللحفاظ مع ذلك على قيمتها الغذائية. ولما كانت هذه الأساليب بطبيعة الحال من مقومات الحضارة التي تمتاز بها الشعوب المتطورة بشكل خاص، فإننا نجد في سجلات المتاحف ومعرضاتها حتى الآن، آثاراً أو مواد عينية تدل بشكل قاطع على إن أقطار الشرق الأوسط وأواسط آسيا وشعوب أمريكا الجنوبية، كانت مبرزة في هذا المجال - مجال حفظ الأطعمة وادخارها لأيام الحاجة.

ففي المتحف المصري. مثلاً، ما تزال تعرف حتى اليوم أسماك مملحة ومجففة منذ أيام الفراعنة. والواقع أن تاريخ تقديم اللحوم و الأسماك وتجفيفها تحت أشعة الشمس يعود بنا إلى عام (٤٠٠٠) قبل الميلاد. وتوضح السجلات التاريخية أن الناس في تلك الحقبة القصية من التاريخ كانوا ينشرون أطعمتهم المراد تقديمها وحفظها، على الأرض لكي تجف تحت أشعة الشمس أو يضعونها فوق نار حامية لإزالة رطوبتها. وتبخر السوائل من الطبقات الخارجية للمواد الغذائية، يحدث (جلداً) جافاً قاسياً يحول دون حدوث زيادة أخرى في التبخر، مما يمنع التجفاف الكامل للأطعمة.

ومنذ أكثر من ألفي سنة حذق سكان جبال الانديز من نسل الهنود الحمر صناعة (الشونو)، وهو شكل من أشكال البطاطا المجففة القابلة للخبز أربع سنوات. كذلك فإن اللحم القديد والمملوح الذي يستطيع مقاومة التلف، هو من التقاليد المتوارثة المعروفة في شتى أرجاء الأرض حتى اليوم.

الحاجة أم الاختراع

إن معالجة الأطعمة بالتصنيع والحفظ والتعليب، تمدّ المستهلك في أيامنا هذه بأطعمة مأمونة صحية جذابة. اللبنة، التي لم يشع استعمالها و الإقبال عليها في أوروبا وأمريكا إلا في القرن العشرين، كانت من الأطعمة التقليدية الشائعة في الشرق الأوسط والهند منذ عام مائتين للميلاد.

ومع أن معظم الطرق التقليدية لمعالجة الأطعمة قد نشأ في بلاد ما بين النهرين و البادية السورية ووادي

النيل وآسيا، إلا أن كثيراً من هذه الطرق قد طوّرت تجارياً في أوروبا فيما بعد. أن عملية تصنيع الطعام تجارياً كما نعرفها اليوم، قد نشأت في الأصل عن حاجات صغار المزارعين العديدة. فالمقاتلون والمسافرون في حاجة إلى حمل مقادير هائلة من الأطعمة السهلة التناول للإبقاء على سلامتهم وحسن تغذيتهم لفترات أطول مما يحتاج إليها الإنسان في الأحوال العادية. وفي أواخر القرن الثامن عشر، عندما دخلت أوروبا في ثورتها الصناعية أخذ الناس يهجرون مزارعهم ويؤمنون المدن بحثاً عن العمل في المصانع المنشأة حديثاً. وفي المدن، كما هو معلوم، يندر أو ينعدم وجود الأراضي الصالحة للزراعة. لذلك وجدوا أنفسهم مضطرين إلى شراء أطعمتهم بالأموال التي يحصلون عليها من مصانعهم. كما أن الحاجة إلى الإطعام الجماعي في المدارس و المستشفيات و المصانع قد أدت إلى زيادة الإقبال على الأطعمة السهلة الإعداد.

واليوم، إذا تأملنا ذلك التعدد الواسع في أنواع شعوب العالم وتباين أحواله الجوية، فإننا لا نملك إلا أن ندهش من قلة الأنواع التي يتغذى عليها الناس الآن. إذ أن معظم أغذيتنا يأتينا من أربعة عشر محصولاً لا أكثر، من الناحية الأساسية، فنحن إما أن نأكل إنتاجها مباشرة، أو نغلف بها حيوانات نأكل، إما منتجاتها أو لحومها. أن الفحاميات أو السكريات، تحتل مكان الصدارة في طعامنا، فهي تسد حاجتنا الرئيسية إلى الطاقة الغذائية. ومعظم السكر يصنع من قصب السكر الذي ينمو في الأقطار الاستوائية أو شبه الاستوائية وفي بعض الأقطار المعتدلة إلى أشربة سكرية نشوية (غلوكوز GLUCOSE)، تمدنا بالمزيد من مواد التحلية. إن القمح والأرز والذرة الصفراء هي الغلال الرئيسية الثلاث في العالم. كذلك فإن الشعير والشوفان محصولان هامان في المناطق الأكثر برودة منه. أما الذرة البيضاء فهي محصول هام في المناطق الحارة الجافة من آسيا وأفريقيا. معنى هذا أن الحبوب هي أكثر أنواع أغذيتنا شمولاً فضلاً عن كونها المصدر الأول للبروتين. لقد ازداد عدد سكان العالم خلال العشرين سنة، فقط بين عامي ١٩٦٣ و ١٩٨٣، من حوالي ٣٣٠٠ مليون نسمة إلى ٤٧٠٠ مليون.

وقد تمكنت شعوب العالم في سائر الأقطار المنتجة تقريباً من إنتاج أغذية فائضة (إلا تلك التي نكبت بالقحط طبعاً)، لإطعام الأعداد المتزايدة من سكانها، والتوسع في إنتاج محاصيل الحبوب. فخلال تلك الفترة ذاتها ارتفع مجمل إنتاج العالم من الحبوب من ستمائة طن سنوياً في عام ١٩٦٣ إلى ألف وخمسمائة طن سنوياً في عام ١٩٨٣. ولقد تأتت هذه الزيادة الخيالية من استنباط أنواع محسنة من الحبوب ذات المردود الوفير، ومن تحسين طرق مكافحة الآفات، وكذلك من التوسع في استخدام المخصبات.

كيف تتلف الأطعمة؟

أن أطعمتنا كلها، نباتية كانت أم حيوانية، تحتوي على أنزيمات أو خمائر قادرة على إحداث تبديل في التركيب الكيميائي لتلك الأطعمة. فالطعام المتغير الرائحة (الفاسد) هو الطعام الذي حدث فيه مثل هذا التبديل بسبب من الأسباب.

أن الأجسام الحية تعتمد على الأنزيمات وهي بروتينات تعمل على تسريع كثير من ردود الفعل التي لا غنى

عنها للخلايا الحية من أجل البقاء. والأنزيمات دائمة العمل في الذبائح مثلاً أو في علب الفطريات الأنثيقة. فإذا تركت هذه الأنزيمات وشأنها بدون معالجة بالنار أو التبريد أو التقديد فإنها تظل تعمل وتنتج ردود فعل كيميائية إلى أن تحدث أشياء كريهة الرائحة بل قد تصبح خطيرة.

ليس الإنسان وحده هو الذي يستأثر بما تقع عليه عيناه من لحوم وفواكه وخضر. بل تشاطره عضويات أخرى لا تتركها العين إلا بالمجهر. وهذه العضويات تستطيع أن تنتج إنزيماتها الخاصة التي تحتاج إليها. فالجراثيم تحلل السكريات الطويلة السلاسل ولا سيما المواد النشوية من النباتات، وكذلك الغلايكوجين (GLYCOGEN) من الحيوانات، فتحولها إلى مواد سكرية أقصر سلاسل وغلوكوز، هي في حاجة إليها لإنتاج الطاقة. أما الجراثيم الضارة فقد تسبب لنا العدوة والإصابة التي يمكن أن تكون فيها تهديد للحياة. وقد تحول الأحياء المجهرية هذه الدهون إلى أحماض دهنية أصغر حجماً. وقد تحول البروتينات إلى حمض أميني أو إلى أمينات أو أمونيا أو مكونات كبريتية. وهذه المواد النفاذة الرائحة هي التي تدلنا على فساد الطعام. إن الأطعمة المحتوية على أكثر من مائة مليون جرثومة حية في الغرام الواحد، تعتبر فاسدة بوجه عام، ما لم تكن تلك العضويات المجهرية قد أضيفت إليها عمداً من أجل تخمير الطعام، وهو ما نلاحظه في العجين والخبز.

والغاية من معالجة الطعام وتصنيعه هي إبطاء عملية التلف التي قد تسببها الإنزيمات الموجودة طبيعياً في الطعام أو في العضويات التي تستمد حياتها من الطعام. إن الإنزيمات لا تستطيع أن تعمل بدون ماء. كما إنها شديدة التحسس بتبدلات الحرارة. وبالإمكان أيضاً إتلافها أو تدميرها عن طريق إضافة مواد كيميائية أخرى. إن الأساليب التي يتبعها الإنسان عند معالجته وحفظه الأطعمة، تعتمد على الإفادة إلى أقصى حد من وجود هذه (النقط الضعيفة) في الإنزيمات.

ماذا نفعل؟

إن أعم شيء نفعله لكي نطيل أمد صلاحية الطعام الذي نأكله، هو أن نطبخه. فالحرارة الكافية تقضي على الإنزيمات الموجودة طبيعياً في الطعام، وكذلك على الإنزيمات الأخرى التي تثبتها في الأطعمة، العضويات المجهرية.

تستطيع هذه العضويات النماء في درجات حرارة تتراوح بين ٤ درجات مئوية و ٦٣ درجة مئوية. ولكن أعظم نموها يتم إذا كانت الحرارة تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ درجة مئوية. منذ حوالي مائة عام لجأ علماء الأغذية إلى طريقة لحفظ الأطعمة، أضعف شدة من المعالجة بالنار الحامية، ولا سيما طريقة البسترة. وقد ابتكروا طريقة بسترة الحليب لا تقتل كل العضويات المجهرية. وإنما لتدمير العضويات الممرضة الخطيرة.

كذلك فإن التبريد بالجمادة (FREEZER) يحول دون تلف الطعام، فإذا حدث التجميد بالسرعة الكافية فإن بلورات الثلج التي تتكون في الأطعمة تكون أصغر من أن تسبب تلفاً كبيراً لجدران الخلايا، وهكذا فإن تركيب الغذاء يبقى سليماً.

إن عمل الإنزيمات يتباطأ في الثلاجة، وقد يتوقف هذا العمل توفيقاً تاماً إذا وضع الطعام بالفريرز. ومع أن

التبريد أو التجميد يلحق الضرر ببعض العضويات المجهرية، إلا أن هذه العضويات يمكن أن تستأنف نموها لدى وضعها في درجات حرارة مواتية لها.

وحتى في درجات الحرارة الدنيا التي تنخفض إلى ١٨ درجة مئوية تحت الصفر، وهي الدرجة التي تخزن فيها الأطعمة المجمدة، فإن الخمائر الغذائية تظل نشطة حياتياً في بعض المأكولات كالفواكه والخضر. ولذلك فلإقلال من مفعول هذا النشاط يصار إلى (تبييض) كثير من هذه الفواكه والخضر - أي غمسها في الماء الحار أو تعريضها للبخار فترة زهيدة، وذلك لشل حركة معظم الإنزيمات قبل وضعها في الفريزر. والطريقة الأقدم عهداً من ذلك لحفظ الأطعمة كانت طريقة التجفيف. فبهذه الطريقة يقل (نشاط الماء) في المواد الغذائية مما يضعف عمل الإنزيمات فلا يمكنها ذلك من ممارسة ردود فعلها.

لون اللحم الزهري

إن ملح الطعام أو الصوديوم كلوريد، قد يكون أقدم طريقة عرفها الإنسان لحفظ المأكولات. وقد استخدم الملح في عميلة تقديد اللحوم منذ القديم فالتمليح، شأنه شأن التجفيف، يقتل نشاط الماء في الأطعمة. والملح الصخري الذي كان قدامى البشر يستخدمونه لحفظ اللحوم، لم يكن صوديوم كلوريد صافياً، وإنما كانت تحتفظ فيه كميات صغيرة من نترات الصوديوم أو البوتاسيوم. ونقع اللحم في الماء المملح يساعد على ترسب الملح إلى طبقاته العميقة.

والبكتيريا التي تستطيع الصمود للملح المركز كالجراثيم المكيرية (MICROCOCUS) والجراثيم العنقودية (STAPHYLOCOCCUS)، تحول نترات إلى ملح صخري إلى نترات تندمج مع خضاب الدم (HEMOGLOBIN) في اللحم، مشكلة بعض المواد التي تصبغ اللحم باللون الزهري البارز الذي نلاحظه حتى بعد طبخ اللحم. وهذا اللون الزهري يدل دلالة واضحة على أن النقايق واللحوم المحفوظة المعبأة هي لحوم معالجة معالجة صحيحة وتصلح للأكل.

إن تكنولوجيا الأطعمة في أيامنا هذه يضيفون مقادير معلومة من كلوريد الصوديوم والنترات في ظروف مراقبة للتجفيف والتسخين فينتجون أنواعاً كثيرة من منتجات اللحوم الجيدة.

كذلك فإن صانعي الجبن ما برحوا منذ زمن بعيد يضيفون نترات الصوديوم إلى بعض أنواع الجبن لمنع حدوث التبادلات الكريهة في الطعم والنكهة في أثناء تخزينها وشحنها.

إن الطرق التقليدية المتبعة للتخليل والتمليح (حفظ الأطعمة باصطناع الخل والملح) تعتمد على الأحماض الخلوية (ACETIC) واللبنية (LACTIC) التي تنتجها البكتيريا التي تتغذى من الأطعمة أي أن تكنولوجيا حفظ الأطعمة يقترضون الوسائل الطبيعية ويحفظون بها الأطعمة مدة طويلة عن طريق إضافة هذه الأحماض مباشرة. وليست الأحياء المجهرية في الأطعمة شراً كلها، فالتخمير مثلاً يعتمد على وجود هذه البكتيريا لإنتاج الخبز واللبن الحامض واللبننة.

وكما إن المواد الكيميائية عند إضافتها إلى المأكولات قد تحول دون نمو العضويات التي لا حاجة لها، وتشجع نمو عضويات أخرى، فإن تبديل الجو المحيط بالأطعمة قد يحدث مثل هذا التبديل أيضاً. فاللحم الطازج يفسد إذا وجد في جو يشجع على تكاثر العضويات الضارة.

استراحة العدد

قل ولا تقل

- قل: أَتُبِعَ الْقَوْلَ الْفِعْلَ
ولا تقل: أَتُبِعَ الْقَوْلَ بِالْفِعْلِ
قل: تَجْرُ / أَتَجْرُ فِي كَذَا (تاجر فلان فلاناً: أاجر معه)
ولا تقل: تاجر بكذا
قل: فِي الْقَرْنِ الْتَّاسِعِ عَشْرَ (التاسع عشر مبني على فتح الجزأين)
ولا تقل: فِي الْقَرْنِ الْتَّاسِعِ عَشْرَ.
قل: بَقِيَ الثَّقَلُ فِي الْإِنَاءِ (الثقل: البصاق)
ولا تقل: بَقِيَ الثَّقَلُ فِي الْإِنَاءِ
قل: قَاتِلْ بِشَجَاعَةٍ فَاسْتَحِقِ الثَّنَاءَ
ولا تقل: قَاتِلْ بِشَجَاعَةٍ وَبِالتَّالِيِ اسْتَحِقِ الثَّنَاءَ
قل: سَيُحَدِّدُ مَوْعِدَ الْاجْتِمَاعِ لَاحِقًا
ولا تقل: سَيُتِمُّ تَحْدِيدُ مَوْعِدِ الْاجْتِمَاعِ لَاحِقًا (تم: صار تاماً وكُمِلَ)
قل: تُقْبُ الْجِدَارِ
ولا تقل: تُقْبُ الْجِدَارِ (بمعنى الفتحة فيه)
قل: تُكْنَى عَسْكَرِيَّةً
ولا تقل: تُكْنَى عَسْكَرِيَّةً
قل: أَلْفَ الْكِتَابِ فِي الثَّلَاثِيَّاتِ (يدل اللفظ على الواحد والثلاثين إلى التاسع والثلاثين).
ولا تقل: أَلْفَ الْكِتَابِ فِي الثَّلَاثِيَّاتِ
قل: شَرَابٌ مُثْلُوجٌ
ولا تقل: شَرَابٌ مُثْلَجٌ
قل: أَنْتَ بِمَنْزِلَةِ أَبِي
ولا تقل: أَنْتَ بِمِثَابَةِ أَبِي (المثابة: الموضع الذي يُرْجَعُ إليه، والجزاء والثواب)

هل تعلم؟

- ١- إن الالتميتير هو جهاز قياس الارتفاعات.
- ٢- إن العدد الكتلي هو عدد البروتونات والنيوترونات في الذرة.
- ٣- إن الألوان الثلاثة الابتدائية هي الأزرق، والأخضر، والأحمر.
- ٤- إن ألوان الطيف الشمسي هي: البنفسجي، النيلي، الأزرق، الأخضر، الأصفر، البرتقالي، الأحمر.
- ٥- إن مؤسس الحزب الفاشستي في إيطاليا هو موسيليني (١٩١٩م).
- ٦- إن الطاغية الروماني الذي قتل أمه وزوجته وعلمه هو نيرون.
- ٧- إن مكتشف طريق رأس الرجاء الصالح هو فاسكو دي غاما.
- ٨- صاحب كتاب (طفولتي) هو مكسيم غورغكي.
- ٩- إن مؤسس الديانة البوذية هو بدها غوتما بوذا.
- ١٠- إن صاحب ملحمة (الفردوس المفقود) هو جون ملتون.
- ١١- إن الكعبة المشرفة قد رميت بالمنجنيق في عهد يزيد بن معاوية.
- ١٢- إن الاسم الحقيقي للملكة سمير أميس هو سامورات.
- ١٣- إن التاسوعات هي تعاليم كتبها أفلوطين.
- ١٤- إن مبدأ المانوية يقوم على مبدأ الخير والشر.
- ١٥- إن دودة النار هي دودة تقوم بعمليات كيميائية في جسمها يجعلها تبدو مضيئة في الليل.
- ١٦- إن الباليوزولوجي هو علم دراسة الحيوانات القديمة.
- ١٧- إن الكهرمان هو مادة يفرزها نوع من الأشجار تشبه الصمغ.
- ١٨- إن صاحب نظرية التعقيم هو جون تFDال.
- ١٩- إن صاحب فكرة عزل البكتريا هو روبرت كوخ.
- ٢٠- إن الأقربازين هو علم الصيدلة.

قرآنيات

- ١- إن آدم (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم (٢٥) مرة.
- ٢- إن إدريس (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم مرتان فقط.
- ٣- إن إسماعيل (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم اثنتا عشرة مرة.
- ٤- إن أيوب (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم أربع مرات.
- ٥- إن (ذو الكفل) (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم مرتان فقط.
- ٦- إن سليمان (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم سبعة عشرة مرة.
- ٧- إن صالح (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم تسع مرات.
- ٨- إن عيسى (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم خمس وعشرون مرة.
- ٩- إن خاتم الأنبياء محمد (صلى الله عليه وآله) قد ذكر في القرآن الكريم أربع مرات.
- ١٠- إن نوح (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم ثلاث وأربعون مرة.
- ١١- إن هود (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم سبع مرات.
- ١٢- إن اليسع (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم مرتان.
- ١٣- إن يوسف (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم سبع وعشرون مرة.
- ١٤- إن إبراهيم (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم تسع وستون مرة.
- ١٥- إن إسحاق (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم سبعة عشر مرة.
- ١٦- عن إلياس (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم مرتان.
- ١٧- إن داود (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم ستة عشر مرة.
- ١٨- إن زكريا (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم سبع مرات.
- ١٩- إن شعيب (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم إحدى عشرة مرة.
- ٢٠- إن عزيز (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم مرة واحدة.
- ٢١- إن لوط (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم سبع وعشرون مرة.
- ٢٢- إن موسى (عليه السلام) (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم مائة وست وثلاثون مرة.
- ٢٣- إن هارون (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم عشرون مرة.
- ٢٤- إن يحيى (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم خمس مرات.
- ٢٥- إن يعقوب (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم ستة عشر مرة.
- ٢٦- إن يونس (عليه السلام) قد ذكر في القرآن الكريم أربع مرات.

آفاق الكلمة

فضل الصيام في الكتاب والعتره

يقول الله تعالى في محكم كتابه الكريم: ((كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)) يقول المفسرون: أول ما فرض الله الصوم لم يفرضه في شهر رمضان على الأنبياء، ولم يفرضه على الأمم، فلما بعث الله نبيه ص خصه بفضل شهر رمضان هو و أمته، و كان الصوم قبل أن ينزل شهر رمضان يصوم الناس أياما ثم نزل ((شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ)).

قال وسئل الصادق ((عليه السلام)) عن شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن كيف كان، و إنما أنزل القرآن في طول عشرين سنة.

فقال إنه نزل جملة واحدة في شهر رمضان إلى البيت المعمور، ثم نزل من البيت المعمور إلى النبي (ص) في طول عشرين سنة.

وقد جاءت الروايات الشريفة العديدة في فضل هذا الشهر وصفات الصائم فعن محمد بن يعقوب الكليني رضي الله عنه بإسناده في كتاب الصوم من كتاب الكافي إلى محمد بن مسلم قال:

قال أبو عبد الله ((عليه السلام)) إذا صمت فليصم سمعك و بصرك و شعرك و جلدك و عدد أشياء غير هذا و قال لا يكون يوم صومك كيوم فطرك

و بإسناد محمد بن يعقوب في كتابه إلى جراح المدائني عن أبي عبد الله ((عليه السلام)): قال إن الصيام ليس من الطعام و الشراب وحده ثم قال قالت مريم إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا أَي صمتا فإذا صمتم فاحفظوا أنفسكم و غضوا أبصاركم و لا تنازعوا و لا تحاسدوا.

قال: و سمع رسول الله (ص) امرأة تسب جاريتة لها و هي صائمة فدعا رسول الله ص بطعام فقال كلي فقالت إني صائمة فقال كيف تكونين صائمة و قد سببت جاريتك إن الصوم ليس من الطعام و الشراب.

قال: و قال أبو عبد الله ع إذا صمت فليصم سمعك و بصرك من الحرام و القبيح و دع المراء و أذى الخادم و ليكن عليك وقار الصيام و لا تجعل يوم صومك يوم فطرك

و عن أبي جعفر ((عليه السلام)): إن الكذبة ليفطر الصيام و النظرة بعد النظرة و الظلم كله قليله و كثيره. و من كتاب علي بن عبد الواحد النهدي رحمه الله بإسناده إلى عثمان بن عيسى عن محمد بن عجلان قال سمعت أبا عبد الله ع يقول:

ليس الصيام من الطعام و الشراب أن لا يأكل الإنسان و لا يشرب فقط و لكن إذا صمت فليصم سمعك و بصرك و لسانك و بطنك و فرجك و احفظ يدك و فرجك و أكثر السكوت إلا من خير و ارفق بخادمك

و من كتاب النهدي بإسناده إلى أبي بصير عن أبي عبد الله ع قال:

قال رسول الله ص أيسر ما افترض الله على الصائم ترك الطعام و الشراب

أقول فانظر قول النبي ص:

إن أيسر واجبات الصوم ترك المطعوم و المشروب و رأيت أهمه ترك ذلك ففارقت سبيل علام الغيوب .
و الأخبار كثيرة في هذا الباب فينبغي لذوي الألباب حيث قد عرفوا أن صوم الجوارح و صونها عن السيئات
من جملة المهمات أن يراعوا جوارحهم مراعاة الراعي الشفيق على رعيته و أن يحفظوها من كل ما يفطرها و
يخرجها من قبول عبادته و إلا فليعلم كل من كان عارفا بشروط كمال الصيام و رضي لنفسه بالإهمال أنه
مستخف بصومه و مخاطر بما يتعقب فيه من الأعمال و ليكن على خاطره أن سقم الغفلة و الذنوب يطوف حول
أعماله و يحاول أن يحول بينه و بين مالك إقباله فيمسي في صيامه في كثير من الأوقات و قلبه قد أفطر في
الجنائيات الجهالات و الغفلات و لسانه قد أفطر بالكلام بالغيبة أو بمعونة على ظلم أو تعمد إثم و بما لا يليق
بالمراقبات و عينه قد أفطرت بالنظر إلى ما لا يحل عليه أو بالغفلة عن مراعاة المنعم الذي يتواصل إحسانه إليه
و سمعه قد أفطر بسماع ما لا يجوز الإصغاء إليه و يده قد أفطرت باستعمالها فيما لم يخلق لأجله و قدمه قد
أفطرت بالسعي بما لا يقربه إلى مولاه و الدخول تحت ظله و هو مع هذا لا يرى إفطار جوارحه و تلف مصالحه
و اشتهاؤه عند الله جل جلاله و عند خاصته بفضائحه فليحذر عبد عن مولاه أن ينفذه في شغل ليقضيه و نفعه
عائد على العبد في دنياه و أخراه فيخون في أكثر الشغل الذي نفذ فيه و سيده ينظر إليه و هو يعلم أنه مطلع
عليه و على سوء مساعيه.

من شذى النهج

يقول الإمام أمير المؤمنين علي بن أبي طالب ((عليه السلام)):

فَاللّٰهُ اللهُ فِي عَاجِلِ الْبَغْيِ، وَآجِلِ وَخَامَةِ الظُّلْمِ، وَسَوْءَ عَاقِبَةِ الْكِبْرِ، فَإِنَّهَا مَصِيدَةُ إِبْلِيسَ الْعُظْمَى، وَمَكِيدَتُهُ الْكُبْرَى، الَّتِي تَسَاوِرُ قُلُوبَ الرِّجَالِ مُسَاوِرَةَ السَّمُومِ الْقَاتِلَةِ، فَمَا تُكْذِي أَبَدًا، وَلَا تُشْوِي أَحَدًا لَا عَالِمًا لِعِلْمِهِ، وَلَا مُقِلًّا فِي طَمَرِهِ. وَعَنْ ذَلِكَ مَا حَرَسَ اللهُ عِبَادَهُ الْمُؤْمِنِينَ بِالصَّلَوَاتِ وَالزَّكَّاتِ، وَمُجَاهِدَةِ الصِّيَامِ فِي الْأَيَّامِ الْمَقْرُوضَاتِ، تَسْكِينًا لِأَطْرَافِهِمْ، وَتَخْشِيعًا لِأَبْصَارِهِمْ، وَتَذْلِيلًا لِنَفُوسِهِمْ، وَتَخْفِيزًا لِقُلُوبِهِمْ، وَإِذْهَابًا لِلْخِيَلَاءِ عَنْهُمْ، لِمَا فِي ذَلِكَ مِنْ تَغْيِيرِ عِتَاقِ الْوُجُوهِ بِالتَّرَابِ تَوَاضَعًا، وَالتَّصَاقِ كَرَائِمِ الْجَوَارِحِ بِالْأَرْضِ تَصَاغَرًا، وَلِحُوقِ الْبُطُونِ بِالْمَمْنُونِ مِنَ الصِّيَامِ تَذَلُّلًا؛ مَعَ مَا فِي الزَّكَاةِ مِنْ صَرْفِ ثَمَرَاتِ الْأَرْضِ وَغَيْرِ ذَلِكَ إِلَى أَهْلِ الْمَسْكَنَةِ وَالْفَقْرِ.

(الله الله في عاجل البغي) أي لا الظلم في الدنيا (وآجل وخامة الظلم) أي شدته على الظالم (وسوء عاقبة الكبر) أي لا تفعلوا ما يسبب ذلك لكم غدا (فإنها) أي هذه الرذائل (مصيدة إبليس) التي يصيد بها الناس لإقائهم في النار (العظمى) إذ النفوس مائلة إلى الظلم والكبر.

(ومكيدته الكبرى) أي أكبر أنواع كيد ومكره لتحريف الناس عن سبيله - سبحانه (التي تساور) أي تقاتل وتحارب (قلوب الرجال مساورة السموم القاتلة).

فكما أن السم يغالب الصحة، حتى يغلبها ويهلك الإنسان، كذلك الكبر والظلم والبغي - وهو أخص من الظلم - تغلب قلب الإنسان النقي حتى تلوثه بها، وتوجب هلاك الإنسان.

(فما تكدي) أي ما تعجز هذه المكيدة عن التأثير - من أكدى الحافر إذا عجز عن التأثير في الأرض - (أبدًا) بل تعمل مكيدة الشيطان دائما (ولا تشوي) أي لا تخطأ، من أشوت الضربة، إذا أخطأت فلم تقتل (أحدًا) من الناس (لا عالما لعلمه) فإن العلم لا يقف سدا دون هذه المكيدة (ولا مُقِلًّا) أي فقيرا (في طمره) أي كسانه البالي،

فكيف بالجاهل والغني، أي أن الظلم والبغي والكبر آلات لإبليس يصيد بها كل أحد (وعن ذلك) الكيد الشيطاني.

(ما حرس الله) (ما) زائدة، أو مصدرية أي حراسة الله، أي حفظ الله (عباده المؤمنين) حتى لا يتمكن الشيطان من إغرائهم وبث هذه الرذائل فيهم (بالصلوات والزكوات) فإنهما ترقق القلب، وتقربه إلى الله، فلا يتمكن الشيطان من إغرائهم بإدخال الكبر والظلم والبغي، في قلوبهم وجوارحهم.

(ومجاهدة الصيام) أي الصيام الموجب للجهد (في الأيام المفروضات) كشهر رمضان وما أشبهه (تسكينا لأطرافهم) أي أيديهم وأرجلهم وسائر جوارحهم، فإن كلا من الصلاة والصيام يسكن أطراف الإنسان (وتخشيعا لأبصارهم) أي إيجابا لها على الخشوع والانتكاس.

(وتذليلا لنفوسهم) لنلّا تطغى، فإن الإنسان في الصلاة، وكذلك الجائع والعطشان تسكن فورة نفسه . وتخفيضا لقلوبهم) أي التهاب القلب نحو الشهوات (وإذهابا للخيلاء) أي الكبر (عنهم) فإن الوقوف أمام الله والضعف يشعر أن الإنسان بضعفه وعدم قوته على شيء، فيذهب عنه الكبر لما في ذلك الشيء الواجب - وهو الصلاة -.

ومن هذا يظهر أن الجمل السابقة إنما هي بالنسبة إلى الصلاة، ويؤيده قوله الآتي بعداً (من الصيام) الخ، و

يحتمل أن يكون إلى هنا للأعم من الصلاة والصيام، وتكون هذه الجملة خاصة بالصلاة، كما جرينا على ذلك في التفسير.

والأول أظهر لفظاً، والثاني معنىً.

(من تعفير عتاق الوجوه بالتراب) أي وضعها في التراب، والعتاق جمع عتيق، بمعنى الكريم، أي الوجوه الكريمة التي هي أكرم أعضاء البدن (تواضعا) لله سبحانه (والتصاق كرائم الجوارح) من يدين ورجلين (بالأرض تصاغرا) لله سبحانه.

(ولحوق البطون بالمتون) أي الظهور (من الصيام) فإن المعدة إذا خلت من الطعام والشراب والتصق البطن بالظهر (تدلاً) لله سبحانه (مع ما في الزكاة من صرف ثمرات الأرض) من حنطة وشعير وتمر وزبيب - واجبا - وسائر الحبوب وما أشبهه - استحبابا - (وغير ذلك) من إبل وبقر وغنم وذهب وفضة - وجوبا - وسائر الأمور الزكوية - استحبابا - (إلى أهل المسكنة والفقر) ويسمى الفقير مسكينا، لأن الفقر يسكنه فلا يتمكن أن يتحرك كما يتحرك الغني.

مع زبور آل محمد

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ مِنْ تِلْكَ السَّبِيلِ شَهْرَهُ شَهْرَ رَمَضَانَ شَهْرَ الصَّيَامِ، وَشَهْرَ الْإِسْلَامِ، وَشَهْرَ الطَّهْوَرِ، وَشَهْرَ التَّمَحِيصِ، وَشَهْرَ الْقِيَامِ الَّذِي أَنْزَلَ فِيهِ الْقُرْآنَ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ، فَأَبَانَ فَضِيلَتَهُ عَلَى سَائِرِ الشُّهُورِ بِمَا جَعَلَ لَهُ مِنَ الْحُرُمَاتِ الْمَوْفُورَةِ، وَالْفَضَائِلِ الْمَشْهُورَةِ فَحَرَّمَ فِيهِ مَا أَحَلَّ فِي غَيْرِهِ إِعْظَاماً، وَحَجَرَ فِيهِ الْمَطَاعِمَ وَالْمَشَارِبَ إِكْرَاماً، وَجَعَلَ لَهُ وَقْتاً بَيِّناً لَا يُجِيزُ جَلَّ وَعَزَّ أَنْ يُقَدَّمَ قَبْلَهُ وَلَا يَقْبَلُ أَنْ يُؤَخَّرَ عَنْهُ، ثُمَّ فَضَّلَ لَيْلَةً وَاحِدَةً مِنْ لَيَالِيهِ عَلَى أَلْفِ شَهْرٍ، وَسَمَّاها لَيْلَةَ الْقَدْرِ تَنْزِلُ الْمَلَائِكَةِ

الحمد (عنا) فلا سخط له علينا.

(والحمد لله الذي جعل من تلك السبل) والطرق المؤدية إلى رضاه (شهره) الإضافة للتشريف، نحو بيت الله، وإلا فكل شهر لله تعالى (شهر رمضان، شهر الصيام وشهر الإسلام) الإضافة إلى الإسلام، لأن الإسلام قرر فيه الصيام.

(وشهر الطهور) لأن الإنسان يطهر فيه من أدران المعصية (وشهر التمحيص) أي: الابتلاء والاختبار، لأنه يظهر فيه المطيع من العاصي.

(وشهر القيام) الذي يستحب فيه قيام الليالي بالعبادة (الذي أنزل فيه القرآن) جملة واحدة إلى البيت المعمور ثم نزل منجماً إلى الرسول (صلى الله عليه وآله) في ظرف ثلاث وعشرين سنة (هدى للناس) أي: كان نزوله لأجل إرشاد الناس (وبيينات) أي: والحال أن القرآن آيات واضحات، وأدلة قوية، من البينة بمعنى الشاهد والدليل (من الهدى) أي: من جنس الهداية، لا من جنس البينة التي للمرافعات وما أشبهه (والفرقان) أي: أن القرآن فارق بين الحق والباطل (فأبان) الله تعالى أي: أظهر (فضيلته) أي: أفضلية شهر الصيام (على سائر الشهور) الأحد عشر (بما جعل) سبحانه (له) أي: لشهر رمضان (من الحرمات) جمع حرمة، بمعنى الشيء الموجب للاحترام والإكرام (الموفورة) أي: الوافرة الكثيرة (والفضائل المشهورة) لدى الناس.

(فحرم فيه ما أحل في غيره) الأكل والشرب والجماع وسائر المفطرات (إعظماً) لهذا الشهر الشريف (وحجر) أي: منع (فيه المطاعم والمشارب) أي: أنواع الأطعمة والأشربة (إكراماً) لهذا الشهر.

(وجعل له وقتاً بيناً) أي: واضحاً هو الشهر التاسع من شهور السنة القمرية (لا يجيز جل وعز أن يقدم) الشهر (قبله) أي: قبل ذلك الوقت (ولا يقبل أن يؤخر عنه) كأن يصوم الإنسان في رجب أو في شوال عوض شهر رمضان.

(ثم فضل) سبحانه (ليلة واحدة من ليلاته) التاسعة عشرة أو الحادية والعشرين أو الثالثة والعشرين (على ليلالي ألف شهر) فالعبادة في تلك الليلة أفضل من العبادة في ألف شهر، كما قال سبحانه في القرآن الكريم: (ليلة القدر خير من ألف شهر) (وسماها ليلة القدر).

التوبة فرصة الإصلاح

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): من تاب قبل موته بسنة تاب الله عليه.
ثم قال: إن سنة لكثير، من تاب قبل موته بشهر تاب الله عليه.
ثم قال: إن شهراً لكثير، من تاب قبل موته بيوم تاب الله عليه.
ثم قال: وإن ساعة لكثير، من تاب وقد بلغت نفسه ها هنا، وأشار بيده إلى حلقه تاب الله عليه (١).
يا ترى لماذا هذا الإصرار من قبل رسول الله (صلى الله عليه وآله) على التوبة؟
بادئ ذي بدء لا بد أن نعي أن التوبة هي نافذة الرحمة الإلهية للبشرية جمعاء، إذ إن الله عز وجل هو التواب الرحيم، وكل من بصر الحياة من خلال هذه النافذة لا شك سينال خيراً كثيراً كما أخبرنا القرآن الكريم بقوله تعالى: (فَإِنْ يَتُوبُوا يَكُ خَيْرًا لَهُمْ) (٢).
وهنا ينبغي أن لا يغيب عنا، أن الله سبحانه وتعالى لم يجعل التوبة لأن الإنسان بطبعه خاطئ، فلكي لا تؤصد أبواب النجاح والفلاح بوجهه، بمجرد وقوعه في إثم أو ارتكابه لذنوب أو ممارسته لسوء. فقد منح الله تعالى فرصة جديدة بواسطة التوبة لإصلاح ما مضى من أخطائه.
وبالتأكيد من لم يغتنم هذه الفرصة فقد ظلم نفسه وظلم مجتمعه، لأنه سوف يعمق الخطأ في نفسه وفي مجتمعه مما يحول دون رؤية نور الصواب وفعل الخيرات..
وعلى هذا لا بد أن نحذر من أن تفوتنا فرصة التوبة إلى غير رجعة.
ولا يخفى أن هنالك من يميل إلى التوبة ويتشوق إليها حين يعرف دورها في إصلاح الفرد والمجتمع وآثارها الإيجابية في الدنيا والآخرة، ولكنه قد يعتريه تصور يوحي له بأن هذه الفرصة قد فاتت عليه ولا يأمل أن تعود إليه، وبذلك يتيه في صحراء الخطيئة والضلال.
غير أن النبي (صلى الله عليه وآله) أكد على عدم صحة ذلك، حيث أشار إلى أنك ما دمت على قيد الحياة فإن فرصة التوبة تحوم حولك، ولا يفصل بينك وبينها إلا الموت.
وما (دام ظلّه) أم الإنسان لا يدري في أية لحظة يتخطفه الموت، لذا يجب عليه أن يبادر إلى التوبة حتى لا يحرم منها.

١- الشيخ حمد بن الحسن الحر العاملي/ وسائل الشيعة/ ج ١١/ ص ٣٧١/ أبواب الجهاد.

٢- التوبة/ الآية ٧٤.

وصايا خالدة

قال رسول الله (ص) في استقبال شهر رمضان الكريم:
أَلَا أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ، بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ. شَهْرٌ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَفْضَلُ الشُّهُورِ،
وَأَيَّامُهُ أَفْضَلُ الْأَيَّامِ، وَلَيَالِيهِ أَفْضَلُ اللَّيَالِي، وَسَاعَاتُهُ أَفْضَلُ السَّاعَاتِ، هُوَ شَهْرٌ دُعِيتُمْ فِيهِ إِلَى ضِيَافَةِ اللَّهِ، وَ
جُعِلْتُمْ فِيهِ مِنْ أَهْلِ كَرَامَةِ اللَّهِ، أَنْفَاسُكُمْ فِيهِ تَسْبِيحٌ، وَتَوَاضَعُكُمْ فِيهِ عِبَادَةٌ، وَعَمَلُكُمْ فِيهِ مَقْبُولٌ، وَدَعَاؤُكُمْ فِيهِ
مُسْتَجَابٌ، فَاسْأَلُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ بِنِيَّاتٍ صَادِقَةٍ، وَقُلُوبٍ طَاهِرَةٍ، أَنْ يُوفِّقَكُمْ لَصِيَامِهِ، وَيُتْلَاوَةَ كِتَابِهِ، فَإِنَّ الشَّقِيَّ مَنْ
حُرِمَ عِفْرَانَ اللَّهِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْعَظِيمِ.... (الخ) (١).

^١وسائل الشيعة/ الحر العاملي ٧: ٢٢٧.