

# الكلمة الطيبة

من المجتمع إلى المجتمع

العدد الأربعون

العدد ٤٠ / ذو القعدة ١٤٢٤ هـ

*www.alkalemeh.com*  
*e-mail: alkalemeh@alkalemeh.com*

مجلة إلكترونية ❖ شهرية ❖ ثقافية ❖ اجتماعية ❖ متنوعة

*Future for Media & Culture* المستقبل للثقافة والإعلام

## الفهرس

|    |  |
|----|--|
| ٣  | الفهرس   |
| ١١ | كلمة الكلمة                                      |
| ١٣ | يوم العدل  |
| ١٧ | ركن الطفل  |
| ١٩ | سيادة الطفل وبناء شخصيته                         |
| ٢٠ | الدور الاجتماعي الجديد للطفل                     |
| ٢٠ | تحليل ظاهرة السلوك المزعج عند الطفل              |
| ٢١ | دور الأسرة في تشجيع الطفل على الاستقلال التدريجي |
| ٢٣ | ضبط الطفل أسرياً                                 |
| ٢٣ | التناقض في سلوك الطفل بين المدرسة والبيت         |
| ٢٤ | دور الأسرة في تكوين ضمير الطفل                   |
| ٢٧ | علاقة الطفل برفاقه                               |
| ٢٧ | الطفل وخلافاته مع أترابه                         |
| ٢٨ | أسباب تعرض الطفل لمضايقة أترابه                  |
| ٢٩ | مقترحات للحد من المشكلة                          |
| ٣٠ | كيف نتعامل مع الطفل العدوانى؟                    |
| ٣٠ | الخبراء ينصحونك                                  |

- ٣١..... سمات الطفل العدواني
- ٣١..... أشكال العدوان
- ٣٢..... الأسباب
- ٣٢..... العلاج
- ٣٥..... تنشئة أطفال يحبون التعلم
- ٣٥..... هل تريد أن يكون طفلك محباً للعلم؟
- ٣٧..... تعلم مدى الحياة
- ٣٩..... ركن المرأة
- ٤١..... الزوجة: اثنان... بقلب واحد
- ٤٢..... \* من الزاوية النفسية
- ٤٣..... من الزاوية العاطفية
- ٤٣..... \* إلى العروسين الجديدين
- ٤٥..... الفتاة المراهقة والإعداد النفسي (الذاتي)
- ٤٦..... التدبير المنزلي... فكرة وتطبيق
- ٤٨..... لا للحيرة، نعم للقرار
- ٥٠..... امتلاك الروح الطيبة
- ٥٢..... كلمات صادقة... وصريحة... لك سيدتي
- ٥٢..... \* أسعديه... بكل ما تستطيعين!
- ٥٣..... \* احترمي زوجك.. وإلا:!
- ٥٤..... \* تعوّدي على الصدق والصراحة
- ٥٤..... \* اهتمي بجانب النظافة

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ٥٥ | * تعاوني ... معه!!                  |
| ٥٦ | * تجملي دائماً!!                    |
| ٥٩ | دراسات                              |
| ٦١ | هل من الممكن أن تتكون مبدعاً؟       |
| ٦٢ | طبيعة الإبداع والتفكير المبدع       |
| ٦٢ | ١. الإبداع والمبدع                  |
| ٦٤ | ٢. أهمية تربية الإبداع              |
| ٦٦ | ٣. مكونات الإبداع وديناميكيته       |
| ٧٠ | أ - مبادئ في تعلم الإبداع           |
| ٧٢ | ب - طرائق تعلم الإبداع              |
| ٧٤ | والخلاصة                            |
| ٧٧ | طبيبك                               |
| ٧٩ | احذروا... بعض العقارات العشبية      |
| ٨٣ | الأنسولين قد يؤدي إلى الموت         |
| ٨٥ | الإيدز خطر يهدد البشر               |
| ٨٨ | القلق... كيف نتمكن منه؟             |
| ٨٩ | التحضير للذهاب إلى النوم            |
| ٩٠ | ما تفعل إذا استيقظت في الليل؟       |
| ٩٠ | ماذا تفعل إذا استيقظت عند الفجر؟    |
| ٩٢ | جهاز جديد لتصفية الدم               |
| ٩٥ | نوافذ                               |
| ٩٧ | العلاقة الزوجية ومسألة... اللاعودة! |

- ٩٧ ..... تغيير ولكن بحدود
- ٩٨ ..... الإصلاح الممكن
- ٩٩ ..... نهاية تسبق البداية!
- ١٠٠ ..... مراجعة الذات
- ١٠٢ ..... سعادتك... في حل مشاكلك
- ١٠٢ ..... (عالم مجنون)...
- ١٠٣ ..... التسلح بالإيمان
- ١٠٣ ..... ثق... بنفسك!!
- ١٠٤ ..... لا للتجسيم!
- ١٠٥ ..... لا... للنشر والتوزيع!!
- ١٠٦ ..... لا لضعف الشخصية
- ١٠٧ ..... هل تريد أن تكون قوي الشخصية؟
- ١٠٧ ..... من الواقع!!
- ١٠٩ ..... الغرب... والتخبط الأعمى
- ١٠٩ ..... القدوة الحسنة
- ١١٣ ..... صحة وعافية
- ١١٥ ..... الزنجبيل... صحة ونشاط وشقاء
- ١١٧ ..... حمام القدمين
- ١١٨ ..... في الاستعمال الخارجي
- ١١٨ ..... إن شراب الزنجبيل مفيد في معالجة سوء الهضم
- ١١٩ ..... أمراض التغوط والدوار

|   |     |
|---|-----|
| يوجد تحذير واحد.....                        | ١١٩ |
| سوائل ووظائف.....                           | ١٢١ |
| المشروبات مصدر الطاقة.....                  | ١٢٢ |
| مشروب عرق السوس.....                        | ١٢٢ |
| مشروب التمر هندي.....                       | ١٢٣ |
| الخروب.....                                 | ١٢٣ |
| هل توجد أنظمة غذائية جيدة وأخرى سيئة؟.....  | ١٢٤ |
| مكارم الأخلاق.....                          | ١٢٧ |
| اطلب حاجتك من أولياء الله.....              | ١٢٩ |
| لسان السوء.....                             | ١٣١ |
| ١- ترك الغيبة.....                          | ١٣١ |
| ٢- ترك النميمة.....                         | ١٣٢ |
| ٣- ترك السعاية إلى الظالمين.....            | ١٣٣ |
| ٤- ترك البهتان.....                         | ١٣٤ |
| ٥- ترك إفشاء العيوب.....                    | ١٣٤ |
| ٦- ترك السخرية، والهمز، واللمز، والغمز..... | ١٣٥ |
| محطات.....                                  | ١٣٧ |
| ألم أكن رقيباً عليك؟!.....                  | ١٣٧ |
| تحول إلى عبادة الشيطان.....                 | ١٣٧ |
| لن تراني بعده أبداً.....                    | ١٣٨ |
| صوتا أفرعني.....                            | ١٣٨ |

- أحسن الظن بالله ..... ١٣٨
- مات عليّ ..... ١٣٩
- من قال لا أظلم ومن شاء فليظلم ..... ١٣٩
- إن هلك فبذنوبك ..... ١٤٠
- صف لي علياً ..... ١٤١
- داره واسعة ..... ١٤١
- أحد الثلاثة الذين لا يستجاب لهم ..... ١٤٢
- يوم لا يبقى من الإسلام إلا اسمه ..... ١٤٢
- المسلم الصغير ..... ١٤٥
- أئمة الهدى ..... ١٤٧
- الفيزياء المسلية ..... ١٤٨
- الجليد الذي لا يذوب في الماء المغلي ..... ١٤٨
- فوق الجليد أم تحته؟ ..... ١٤٨
- تيارات الهواء تدخل من النوافذ المغلقة بإحكام؟! ..... ١٤٩
- معطف الفرو لا يدفع مطلقاً!! ..... ١٤٩
- كيف تتكون الجبال الجليدية؟ ..... ١٥٠
- مسابقات قرآنية ..... ١٥٢
- الأسئلة ..... ١٥٢
- الأجوبة ..... ١٥٢
- هل تعرف؟ ..... ١٥٥
- استراحة العدد ..... ١٥٩



|     |  |
|-----|--|
| ١٦١ | ضحكتك حلوة                                   |
| ١٦١ | أمين... جداً                                 |
| ١٦١ | صديقة مخلصه                                  |
| ١٦١ | مجنون ومفكر                                  |
| ١٦٢ | كثير الثقة بنفسه                             |
| ١٦٢ | توقيت جديد                                   |
| ١٦٢ | حليم وصبور                                   |
| ١٦٣ | إخراج  |
| ١٦٣ | صديقة صادقه                                  |
| ١٦٣ | لا يغش                                       |
| ١٦٣ | صديق صريح                                    |
| ١٦٤ | زوج مطيع                                     |
| ١٦٤ | متهم بريء                                    |
| ١٦٤ | الأرملة والفقيرة                             |
| ١٦٦ | قل ولا تقل                                   |
| ١٦٨ | هل تعلم؟                                     |
| ١٦٨ | ما الذي يؤدي إلى آلام الظهر عند الأطفال؟     |
| ١٦٩ | اللبن لمعالجة الحساسية                       |
| ١٧٠ | عودة للزواج في بريطانيا                      |
| ١٧٠ | ننصحك بعرض طفلك على الطبيب إذا كان يمص إصبعه |

- ١٧١..... هل قدمت الزهور لنفسك مرةً!
- ١٧٢..... مئات الملايين بحاجة إلى أدوية
- ١٧٣..... علاج جديد للكآبة
- ١٧٣..... إصدارات فرنسية عن العنف في الأسرة
- ١٧٤..... لقاح لورم العظام النقي المتعدد
- ١٧٦..... كيف تضاعف سرعة التئام الكسور؟
- ١٧٧..... الأمراض السنوية تقتل ١,٣ مليون شخص بشرق المتوسط
- ١٧٩..... آفاق الكلمة
- ١٨١..... آية وبيان
- ١٨٢..... مع زبور آل محمد
- ١٨٢..... من دعاء الإمام علي زين العابدين عليه السلام
- ١٨٢..... البيان
- ١٨٤..... من شذى النهج
- ١٨٦..... لا يأس في حياة الرسالة
- ١٨٨..... وصايا خالدة
- ١٨٨..... من وصايا لقمان لابنه:

# كلمة الكلمة

---





## يوم العدل

يا ترى كيف ستنتهي قصته...؟  
بالأمس البعيد .. والأمس القريب ..قالوا ذلك!  
فهو سؤال تردد كثيراً ... حتى لم يجد الكثير ممن رده من بعد حين وحين ...  
لذة الأمل والخلاص التي تعترى قائله... من حيث... استقراؤهم لسنن البارئ في  
خلقه والأمم... ولأنشودة الحرية التي لاتفارق أسماع المقهورين ...  
فما من جواب ... يشعر بلذة الخلاص...  
ولكن ... هناك ... من يرقب سنن الله ... عبر أعماق الأمم والحضارات والأقوام  
والملوك والطغاة .. فيترقبون .. وكأنهم ينتظرون أمراً ما .. هم على يقين من حدوثه.  
مات ملك ... ماتت ملوك...  
هلكت ألوف .. وعشرات الألوف ... ومئات الألوف...  
وفي أثناء ذلك... قوافل الشهداء تسير من دون توقف.. وبكل قوة وحرارة ووهج  
الإيمان يصدح في قلوب المؤمنين وعلى ألسنتهم :  
علينا العمل ... والنتيجة من عند الله تعالى ...  
عقارب الساعة ... وعقود الزمن .. تتقدم .  
والسؤال نفسه ... ما زال .. يتردد .. كيف ستنتهي قصته؟  
هلكت جيوشه .. تشردت أزلامه .. اهتز عرشه..  
سقط ملكه ...  
ترك وحيداً.  
وأقرب الناس إليه بين ... شريد ... أو ... قاتل...  
والغريب ... أنه ما زال متشبثاً بالحياة ... وإن كان فيها الذل والهوان والغريب ...  
أيضاً أن السؤال يتردد.  
والغريب في هذا وذاك ... صاحبهما ... فهو نموذج يحمل تناقضات ويكتنز عقداً

وأحقاداً ... وتصورات ... نرجسية تستغرق في حب الذات وتهميش الآخرين...  
ولكن ... خيوط الموت لا تبالي ... انظر كيف أنها ... تخط حكمها هل حان موعده  
... هل اقترب أجله...؟

انظر...

من كان بالأمس يبحث عن الملايين ليفعل بهم ما لم يفكر به إنسان.. أضحى  
اليوم .. طلب تلك الملايين المعذبة، فليس لها هم إلا ....إياه ... الذي كان يذيقهم  
الموت الزؤام ... في كل حين وحين ...إنهم يبحثون عنه ...في أكثر من مكان.  
وهو يتنقل ... من مكان إلى مكان...

والأقدار ... تسوقه ... إلى مكان ما ... هي تريده...

لتقول كلمتها..

إذ ينبغي أن تكون لها الكلمة ..الأبلغ والأقوى...

فليس كل كلمة يسمعها الجميع .. وإن ملأت الأرض ضجيجاً .. وفي أثناء ذلك:

يقول قائل: أبعد الجواب ...جواب ...

موضحاً:هل نهاية قصته... قصة جديدة...؟

وهل في حياته فتنة... وفي نهايته فتنة...؟

فيضل في حياته من كان أعمى.. وينحدر في نهايته من كان كالأنعام بل هو أضل

سبيلاً .. أو ربما أنه يعيش في يقظة الأحلام...

ليس غريباً أن يقول القائل ذلك:

فصدى الجواب :ضحك ودموع وبكاء ودموع.. فرح وحزن .. ابتهاج واكتئاب..

عجيب .. عجيب...

وعلام ذاك الذي يحدث...

أوليس من سنن الله ... أن ينتصف المظلوم من الظالم...؟

أو ليس من سنن الله ... أن يشتد يوم المظلوم على الظالم...؟

أو ليس من سنن الله... أن كما تدين .. تدان...؟

فلا عجب من تلك النهاية فليس من الممكن أن تكون غير ذلك.

إنها عتمة الظلم... التي تسوق الإنسان إلى حيث الجنون ... الذي ما بعده جنون.

فليس من العقل.. أن يؤثر الموت على الحياة.

وليس من العقل .. أن يختار النار على الجنة.

وليس من العقل ... أن يطيع الشيطان في معصية الله...  
فهو القضاء وحكم القدر الذي يسير به إلى:  
حفرة كالقبر وبجانبه قصر مشيد...  
إن جنون الذات ... وفلتان النفس من ضوابط العقل والإرادة ... الذي يضيق به  
الأرض بما رحبت ووسعت..  
فليس له إلا ..  
سوء العاقبة والدار..  
ومشانق عدل القدر والإنسان.  
وانتظروا إنا منتظرون  
فنهايته لم تنته بعد...  
وما إن تنتهي ... ستبدأ...  
وتتبدئ قصتنا نحن ...  
وقصة الإنسان وقصة الجلال...  
وقصة الشعوب ... والحكام...والطغاة..  
هكذا هي:  
عتمة الظلم ....  
وشمس العدل...  
وحكم الأقدار..  
وهكذا هي... سنن الله  
فلا عجب في عجيبها...  
فالعجب أن تعجب ...  
إنه يوم العدل...

أسرة التحرير





# رکن الطفل

---





## سيادة الطفل وبناء شخصيته

يميل الطفل في الفترة الواقعة ما بين سن السادسة والثانية عشرة إلى الاستقلال عن أبويه، ولكن يجب ألا نظن بأن رغبة الطفل في الاستقلال هي استقالة يقدمها من عالم رقابة الأسرة..

فالطفل يحتاج إلى من يقول له (لا) باستمرار عند الخطأ.. شريطة أن تقال بأسلوب الود والحب والحنان والحزم .

إذ إنه عندما يتم الطفل عامه السادس يحاول أن يتعرف إلى ما هو خارج نطاق الأسرة ويرتبط بصداقات مع من هم في مثل عمره، ويستمد منهم تقاليده الخاصة.. ويحاول أن يؤكد استقلاله عن الأسرة.

كما أنه يرغب في اكتساب المهارات العلمية والعملية والفنية، التي تؤكد له أنه فرد مستقل قادر على الحياة في المجتمع، ولذلك نجده يميل إلى ترتيب ما يخصه، ونجده صارماً في تطبيق القواعد الاجتماعية، وصاحب ضمير متزمت في بعض الأحيان.

وبذلك تبدأ متاعب جديدة مع الطفل لأن التعامل معه في هذه الفترة ليس بالعملية السهلة. فكم تعاني الأسرة من محاولات الطفل ليغدو إنساناً مستقلاً..

إنه يحاول أن يؤكد باستمرار أنه قادر بمفرده على التمييز بين ما هو صحيح وما هو خاطئ. وهو يحاول دائماً أن ينال إعجاب المجتمع وحبه.. لقد أصبح في سن الدراسة، وازداد عدد أصدقائه، وأصبح أكثر معرفة بأبناء الحي وأبناء الجيران، ومن هذا المجتمع يختار الطفل ألوان السلوك التي يفضلها ويبدو ضميره في هذه الفترة صارماً للغاية، إنها فترة تكون غاية في الحيوية بالنسبة لضمير الطفل رغم أن الآباء والأمهات لا يشعرون بذلك .

## الدور الاجتماعي الجديد للطفل

يبدأ الطفل بالتمرد على أوامر الأسرة ويفتح باب النقاش على مصراعيه في مسائل بسيطة جداً، كالنظافة والقيام بالواجب المدرسي في مواعيد محددة وحسن التصرف مع الآخرين..

والحقيقة أن الطفل في عمره ما بين السادسة والثانية عشرة يبذل جهداً خارقاً مع نفسه ليراقب نفسه بنوع من الحزم. إنه يحاول أن ينجح بدوره الاجتماعي وأن يتعلم كيف يحترم الآخرين ويحاول أن يهتم بقوانين المجتمع، وتبدو هذه العملية شاقة بالنسبة للطفل، خصوصاً أن يقوم بها في اللحظات نفسها التي يقرر فيها الاعتماد على نفسه وعدم الرضوخ لأسرته .

إن هذه الأمور مجتمعة تسبب للطفل ألماً نفسياً بالوقت الذي تشعر الأسرة فيه أيضاً بالألم النفسي تجاه كثرة مناقشاته، وتماديته في عصيان توجيهاتها، والحقيقة لا يوجد مفر من تعامله بهذا الأسلوب رغم أن بعض الأسر ترى أن الطفل الذي تعود الاعتماد على نفسه يسعى إلى إثارة أعصاب والديه، وترى أسر أخرى أنها عندما توفر للطفل كل شيء يسعى إلى إثارة أعصابه أيضاً..

والحقيقة هي أن الطفل يسعى إلى الاستقلال عن الأسرة بينما يشعر بالوقت نفسه أنه بحاجة للاعتماد عليها، ومن بعض تصرفاته في هذا العمر ( قضاء معظم الوقت مع الأصدقاء في ركوب الدراجة.. إهمال نظافته.. عدم احترام مواعيد الطعام.. تحدّثه بلهجة المتحدي.. محاولته احتلال مكان خاص بالمنزل يزدحم بنقيضين في وقت واحد.. نظام المجلات التي يقرأها وفوضى في ملابسه التي يقلبها كيفما اتفق..).

أليس سلوك الطفل مزعجاً في هذه الفترة؟

## تحليل ظاهرة السلوك المزعج عند الطفل

لقد درس علماء النفس هذه الظاهرة، أي ظاهرة السلوك المزعج عند الطفل خاصة في عمر السابعة، وكانت نتائج هذه الدراسة تؤكد أن الطفل يشعر في أعماقه أن الأب والأم يظلمانه، وأنه غير سعيد لأن هذا الأب هو والده وهذه الأم هي والدته.

لقد اختفت صورة البهجة التي كانت تملأ شعور الطفل في عمر الرابعة فحراً

بالأم والأب، واختفت رويداً رويداً، وظهر بدلاً منها شعور بالانزعاج عند الطفل لأنه يرغب بالاستقلال.

ولا يعلن الطفل عن هذا الرأي بصراحة، ولكنه يظهر سلوكه وينظر إلى والديه باعتبارهما سلطة قهر. وهذا الشعور يمكن أن تتذكره الأم تقريباً عندما تعود بذاكرتها حين كان عمر طفلها عاماً واحداً.

ويمكن للأسرة أن تتعرف إلى هذا الشعور عندما يبلغ ابنها الخامسة عشرة. إن الطفل في هذه الفترة من العمر يكون غاية في الحساسية، وغاية في الرغبة في المناقشة على أي أمر سواء أكان جاداً أم تافهاً.

وقد تشعر الأسرة من خلال سلوك طفلها أنه لا يهتم بتوجيهاتها مطلقاً، ويعتبرها ظالمة في أسلوب التعامل معه، مما يثير ضيق الأسرة وتوترها وقلقها. ولكن علينا أن ندرك أن الطفل هنا لم يفسد تماماً، وأن أملنا به لم يخب بعد لأنه يحاول أن ينمو، والنمو عملية شاقة بالنسبة إليه، وهو يحاول من خلال المعارضة والمناقشة أن يختار لنفسه طريقاً.

إن الطفل يحاول أن يتفهم القيم التي يؤكد بها والداه ويستوعبها في داخله، ولكنه يحاول إنكارها في تصرفاته المباشرة محاولاً في هذا الإنكار تأكيد استقلاليتها.

### دور الأسرة في تشجيع الطفل على الاستقلال التدريجي

علينا أن نبسم له لأنه يحاول أن يعلن عن وجوده، فالابتسامة للتخفيف من التوتر الذي يسببه لنا، والتغاضي عن سلوكه ليس هو الأسلوب الصحيح في التعامل معه، لأن هذا يؤذيه تماماً، ويشعر في أعماقه بأنه بحاجة للمراقبة والرعاية.

وإذا لم يجد من يوقفه عند حده فسيحاول المزيد من التصرفات المزعجة.. لذلك لا بد من إيقافه عند حده لإرضائه نفسياً، لأن اللوم هنا يؤدي وظيفة هامة بالنسبة للطفل، إنه دليل على الاهتمام به إنه يمتلك في هذه الفترة ضميراً حساساً، ويتقبل التوجيه في أعماقه، ويشعر أنه لا بد من أن يقول له أحدهم هذا خطأ وهذا صواب، وأن يقول له قم بواجبك الدراسي، وأن يحترم نظام المنزل، وأن يكون مهذباً مع الآخرين وأن يحرص على نظافته..

إن الرقابة والتوجيه والتبنيه واجبات أساسية بالنسبة للأهل، وعلى الأسرة ألا

تتغاضى عن أي سلوك غير مهذب يصدر عن الطفل، لأنه سيحاول دوماً جذب الانتباه إليه، وسيحاول أن يؤكد أنه بحاجة إلى رقابة الأسرة باستمرار .

علينا ألا نتحدث مع أطفالنا بلهجة مملوءة بالكبرياء، أو أية لهجة تشعره بأنه محتقر، فالطفل بحساسيته البالغة قادر على التقاط لهجة المتحدث، لذا علينا باللهجة الهادئة المملوءة بالثقة البعيدة عن اليأس التي من خلالها لا يشعر الطفل بفقدان ثقته بنفسه، أو يتعقد أنه لا يمكن له أن يكون إنساناً ناجحاً في المستقبل.

وللوصول لذلك لا بد وأن نضع له قواعد يلتزم بها التزاماً تاماً، كمواعيد الطعام والاستحمام النوم والترتيب، والتعبير عن غضبه بطريقة مهذبة.

وعند خروجه عن هذه القواعد لا بد من تنبيهه بلهجة من الحنان والصدقة والحرز، وقد يتلصق الطفل قليلاً ليرى هل سننسى ما ننبهه إليه أم لا، لذلك لا بد من متابعة التنبيه والتنفيذ الصحيح للتوجيهات وعدم التراجع عنها .

وبالمقابل علينا أن نترك للطفل مجالاً أن يختار طريقه بشيء من الاستقلال، فيختار ملابسه، ويتناول كمية الغذاء التي تناسبه، ويقلد رفاقه في طريقة اختيار ملابسهم.. الخ.

والطفل يكره أسلوب المناورات التي يقوم بها الأب والأم لمقاومة رغباته، فهو يحب أن يكون إنساناً واضحاً، فلماذا لا نكون واضحين معه؟ لذلك لا بد أن نؤكد له استقلاله ورقابتنا في الوقت ذاته، وهذه لا شك معادلة صعبة بعض الشيء، ولكن ما أن نبدأ بها حتى نجد أن ممارستها تتيح لنا فرصة تربية إنسان على الطريقة الصحيحة، وعندما تعترضنا الصعوبات لا بد من استشارة الاختصاصي، ولا بد أن نتذكر دوماً أن التربية تحتاج إلى صبر وتأن .

ويقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله مقامه):

(الجيل الجديد كافي في حمل مشاعل الإسلام والصالح، فإن الشباب كالنهر، إذا فسد منه قسم، كان الباقي صافياً، يُستفاد منه في مختلف مرافق الحياة).

## ضبط الطفل أسريا

يميل الطفل ما بين سن السادسة والثانية عشرة إلى الاستقلال، ولا بد من تشجيعه على هذا الاستقلال، شريطة ألا تزول رقابة الأهل عنه نهائياً، ومن الجدير بالذكر أنه في هذه المرحلة العمرية يتكون ضمير الطفل، ولكن كيف يتكون هذا الضمير؟ .

يقلق الآباء وينتابهم الشك في تربيتهم لأبنائهم عندما يخرج الطفل عن طاعتهم، وعن حدود الأدب واللياقة، وتفشل كل الوسائل في إعادة الطفل لما كان عليه من قبل.. من لطف ورقة ومعشر جميل..

إنه يتصرف بوقاحة ويرد بلهجة عنيفة..

ويتحدث مع أبيه بلهجة المتحدي..

ويقلب نظام البيت إلى فوضى..

ولا يهتم بنظافة يديه ولا يحترم مواعيد الاستحمام..

وقد يدخل في مناقشات طويلة وحادة حول هل من الضروري أن ينام باكراً؟ أو

أن يمشط شعره؟

ويماطل في تنفيذ ما يسند إليه من أعمال.

وعندما يعاقب سرعان ما ينسى لماذا عوقب؟ ويعود لتصرفاته.

بهذه الصورة يبدو الطفل مزعجاً بشكل دائم، ويجد الآباء أنفسهم حائرين في اختيار طريقة التعامل المناسبة مع أطفالهم، وبنفس الوقت إذا حاول الآباء السؤال عن سلوك هذا الطفل في المدرسة أصيبوا بالدهشة فهو طفل نشيط، مهذب، لبق، نظامي، له علاقات اجتماعية ناجحة.

### التناقض في سلوك الطفل بين المدرسة والبيت

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله مقامه):

(للتربية دورٌ مهمٌّ في تعديل وتهذيب أفكار المسلمين، ونرى الذين اهتموا بهذا الجانب رأوا ثماراً طيبةً، ونتاجاً رائعاً).

فالتربية علم وفن، وتحتاج إلى صبر وتأن وقدرة على فهم السلوك، وعلى اتخاذ القرار المناسب إذ إن علماء النفس درسوا الحوار بين الأطفال الذكور أثناء الاستراحة بين الدروس. وكانت النتيجة مدهشة للغاية.

إذا إن هؤلاء الأطفال يتحدثون عن الأخلاق، وكيف يجب أن يتصرف الإنسان في المواقف المختلفة، وما هو الصحيح وما هو الخاطئ، محاولين بذلك أن تكون لهم أخلاق من صناعة أفكاره، وألا تكون هذه الأخلاق من صناعة الكبار.

والغريب أن الأخلاق التي تكون من صناعة أفكار الصغر ليست فوضوية أو لا مبالية، إنها في معظم الأحيان متزمطة للغاية، وينزلون اللوم الشديد على كل من يخرج عن الأخلاق الحسنة التي يختارونها.

ومن الملاحظ أن الأطفال في هذا العمر يشكلون جماعات، وكل جماعة منهم تجد نفسها حيث يميل كل فرد منها إلى الآخر، ويشتركون معاً في اللعب، وتتخذ كل مجموعة أنظمتها الخاصة بها وعندما يخل الواحد منهم بقواعد التنظيم، فإن التنظيم يتخذ قراراً بفصله عن الجماعة، ويحاولون دائماً أن يبتعدوا بأنفسهم عن عالم الكبار، لأن الكبار دائماً يفتحون صنابير النصائح والتعليمات والتوجيهات عليهم.

إن الأطفال في هذا العمر يستغرقون تماماً في اللعب بل يستهلك اللعب كل أوقاتهم بما فيها مواعيد الطعام، وتظهر عندهم الهوايات المتعددة والمتناقضة، فنجد خزانة الطفل تحتوني على طوابع بريديّة .. عملات تذكارية صور فكاهية، لذلك لا بد للأهل من تشجيع طفلهم على ممارسة هواية أو هوايتين، فقد ينمي التشجيع الهادئ حباً لهواية معينة، ومن يدري قد يحمل المستقبل موهبة ما في أعماق هذا الطفل سببها هذه الهواية .

### دور الأسرة في تكوين ضمير الطفل

على الآباء أن يكونوا قدوة حسنة في سلوكهم أمام أطفالهم حتى يساعدوهم على تكوين الضمير، فكثيراً ما ينبه الأطفال آباءهم إلى بعض الأخطاء التي يرتكبونها فقد نعبّر الشارع دون الاكتراث بإشارات المرور فنجد طفلاً يقول:



لقد خالفت إشارة المرور يا بابا، إنه من الخطر أن تفعل ذلك!  
وليس سراً إذا قلنا إن الكثير من الآباء يرفضون تعاليم الصغار وهذا خطأ  
كبير.

لذلك على الآباء الاعتراف بالخطأ، لأن هذا يسعد الطفل ويقوي في أعماقه  
القدرة على الضبط الذاتي، ويجعله مسروراً لأنه يتعلم أن الكبار ليسوا المصدر  
الأساسي الذي يلغي التعليمات..

إن ضمير الطفل ينمو بالاعتراف بالخطأ عندما نخطئ لأن الطفل يبدو هنا  
كالقاضي الذي لا يقبل أية مخالفة لقانون الضمير، والعالم عنده أبيض أو أسود.  
والضمير أساس في عملية نمو الطفل، إنه يحاول بشتى الوسائل أن يستقل عن  
أسرته، ويحاول أن يرضي الله سبحانه وتعالى في أفعاله. يقبل فكرة مراقبة الله  
سبحانه وتعالى له أكثر من تقبله لأفراد أسرته، ويجد في قواعد الدين ما يؤكد له  
شخصيته وتبدأ عبادة الله كأساس هام من أسس تكوين شخصيته المستقلة عن  
والديه.

وهكذا نجد أن مرحلة الأعوام الستة التي تبدأ من العام السادس، وتنتهي في  
العام الثاني عشر مرحلة هامة تنمو خلالها مشاعر الحب، ويتعلم الطفل فيها  
قواعد الأخلاق. وتزداد قدرته على الضبط الذاتي والاستقلال الشخصي وإدراك  
العالم الخارجي .

أيها الأب المربي صادق طفلك صداقة حميمة، وجهه عند الحاجة دون اللجوء  
إلى القسوة. تعامل معه على أنه شخصية مستقلة لأن ذلك ينمي فيه الإحساس  
بالمسؤولية والكرامة ومعرفة الصواب والخطأ، إن المرحلة التي نتحدث عنها هي  
مرحلة تمرد في الظاهر على قوانين الأسرة، لكنه تمرد يضم في داخله شعوراً  
بالمسؤولية الاجتماعية.

إنه يتدرب على الدور المطلوب منه في المجتمع .. يبحث عن موهبته ويبحث عن  
الصداقات التي يرتبط بها، وكلما عومل الطفل على أنه كائن مستقل استجاب لما  
يطلب منه، كالاهتمام بنظافة واحترام المواعيد واتباع السلوك المهدب والقيام  
بواجباته، والتعامل الجيد مع المجتمع.

علينا أن نناقشه إن حاد عن الطريق الصحيحة دون أن نسيطر عليه خلال  
المناقشة سيطرة تامة، إذ لا بد من أن نفسح المجال للدفاع عن نفسه بشكل

منطقي، ونشرح له أين يكمن الخطأ في سلوكه، إن هذا الأسلوب يزيد من الصداقة مع الطفل ويساعده على الاستقلال، ويكون لديه جهاز ضبط داخلي خاص يرقى استقلاله ويشرف عليه، إن هذا الجهاز هو الضمير. ولا أحد يشك في أن من أكثر الظواهر أصالة في الإنسان هي محاولته المبكرة في تربية نفسه بنفسه، والقدرة على التمييز بين الصواب والخطأ، وبين ما هو غير مهذب وما هو مهذب.

## علاقة الطفل برفاقه

قد يدخل الطفل إلى المنزل عائداً من مدرسته صامتاً.. حزيناً.. كئيباً ونحاول البحث عن الأسباب خاصة إذا تكرر الموضوع أكثر من مرة. وقد يعترف الطفل أن طفلاً آخر ضربه.. أوقعه على الأرض قاصداً إيذاءه.

### الطفل وخلافاته مع أترابه

وتقف الأسرة حائرة تجاه هذه المشكلة، وتطرح على نفسها سؤالاً هاماً جداً؟ ترى ما هو الأسلوب الذي يجب أن أربي عليه طفلي ليواجه خلافاته مع أترابه دون أن يسبب لهم الأذى؟

وترغب بعض الأسر أن يكون التعامل بالمثل، أي أن يضرب طفلهما من يضربه ويؤذي من يؤذيه.

والحقيقة أن الأطفال الذين يحترفون إيذاء الأطفال الآخرين. عادة ما يكونون ضحية لأخ أكبر، أو لراشد كبير يوجه لهم الإهانة باستمرار. فيبحث الطفل بدوره عن طفل آخر يفرغ فيه العدوان، وربما تكون الإساءة إليه أخذت صورة السخرية من أحد الأقارب، وبالمقابل يستخدم الطفل مبدأ السخرية مع أقرانه.

وتتساءل الأسرة عن مدى قدرتها على حماية طفلها الحساس من براثن الطفل العدواني، فطفل الخامسة يمكن إيقافه عن عدوانه على آخرين بمجرد مراقبة الكبار الحاسمة له.

وقد يرى البعض أن هذا الانضباط قد يكون مؤقتاً وسرعان ما يزول بزوال المراقبة. كما أن الطفل الأكبر من ذلك بالإمكان إخبار أسرته عن إزعاجه لأصدقائه، والطلب من المدرسة معاقبته على مضايقته للآخرين.

علينا أن نتجنب الغضب ولا نضرب طفل الجيران، وأن نتجنب أهانتة، لأن هذا

التصرف يزيد من عدوانه على الطفل الآخر.

ومن المعروف أن الطفل البالغ الشراسة والقليل الأدب لا يتراجع إلا مؤقتاً، وعندما تحين الفرصة يعود لمضايقته للآخرين، وغالباً ما يكون أمثال هؤلاء الأطفال منحدرين من أسرة لا مبالية بحقوق الآخرين ومشاعرهم. مما ينعكس على تصرفات أطفالهم.

والأسرة الواعية تستطيع أن تجنب أطفالها الكثير من المتاعب، وذلك بدءاً من السنوات الأولى التي تسبق المدرسة والتي يلعب فيها الطفل مع أبناء الجيران وأطفال الضيوف القادمين إلى المنزل، وذلك من خلال إشرافها عليهم ومراقبتهم لطريقة لعبهم، والأسلوب الذي يتعامل به الأطفال معاً.

وإذا امتد العداء ليشمل أكثر من طفل، وتكرر الأمر، عندئذ يجب أن يتدخل أحد أقطاب الأسرة ويمنع حصول الحرب بين الأطفال ويحل المشكلة. فالأسرة الواعية بدبلوماسية تستطيع أن تساعد طفلها الحساس المتردد أن يجد مكاناً له وسط الجماعة، ومن الممكن أن نسجل الطفل في إحدى النوادي ليختلط بمجموعة من الأطفال جديدة منظمة خالية من الأطفال العدوانيين.

### أسباب تعرض الطفل لمضايقة أترابه

كثير من الأسر تبحث عن الأسباب التي تجعل طفلها فريسة سهلة لعدوان أطفال آخرين، والأسباب ليست جسدية، أي لا تتعلق بالقوة الجسدية فالقوة الجسدية ليست شرطاً أن تحمي من اعتداءات الآخرين، والضعيف جسدياً ليس شرطاً أن يكون عرضاً لاعتداءات الآخرين.

إلا أن الطفل السريع الغضب يكون من السهل استثارته وإخضاعه لعدوانية الآخرين، فيجد الأطفال لذة في مشاهدة انفجاره وإغاضته، وبشكل دائم يفتشون عن وسيلة لإغضابه، وقد يكون الطفل سريع الغضب لكنه لا يقوى على مهاجمة أحد مما يزيد من سخرية الآخرين تجاهه.

وفي هذه الحالة لا بد أن نفتش عن سبب فشل علاقات طفل كهذا مع المجتمع؟ وهذا يتطلب عودة إلى السنوات الأولى من حياة الطفل، لأنها أساسية في تكوين طباعه ومزاجه، فالحماية الزائدة التي كانت ربما تقدمها له الأسرة ثبتت عنده شعوراً عميقاً بأن يفتقر إلى الأمن والسلام، وأن الآخرين أشرار سوف يسببون له

الأذى.

أما الأسرة التي كانت لا تبالغ في حماية طفلها، فإنها بذلك عودته على الاعتماد على النفس والتعامل مع الآخرين دون خوف أو خجل. إن طفلاً خائفاً خجولاً من السهل إيذاؤه والعدوان عليه. فالأسرة الواعية تربي تربية سليمة منذ البداية لأن تصحيح الأخطاء التربوية من أصعب أنواع التصحيح.

### مقترحات للحد من المشكلة

لا ننصح أن نعلم الطفل رد العدوان بالعدوان، ولا مانع أن يحصل على حقه بنفسه، فالطفل القادر على التكيف الاجتماعي قادر على حل مشاكله بنفسه، لذلك على الأسرة ألا تعزل طفلها عن بقية الأطفال، وأن تعلمه الدفاع عن نفسه بهدوء.

على أن يضبط أعصابه وانفعالاته، فرد العدوان بالعدوان لا يحل المشكلة، إنما كسب محبة الآخرين والتسامح معهم، وتفادي الأطفال الشرسين هو الحل الأمثل. ونحن الكبار يجب ألا نتحول لصغار، ونفقد قدرتنا معهم، وتفادي الأطفال الشرسين هو الحل الأمثل.

ونحن الكبار يجب ألا نتحول لصغار، ونفقد قدرتنا على التفكير، فنحن مفتاح تصرفاته ومرآة لها.

علينا ألا نغضب بشدة تجاه طفلنا الباكي.

وعلينا ألا نحاول الذهاب بأنفسنا لأخذ حقه، لأن ذلك يعلمه الاعتماد علينا دائماً في علاقاته مع الآخرين، والمجتمع فيه الجيد والردىء لذلك علينا تعليم الطفل ضبط أعصابه واتقاء شر الأشرار الموجود في أكثر من مجتمع.

ولا مانع إذا تفاقمت المشكلة بينه وبين طفل آخر بالمدرسة أن نرسل مع طفلنا هدية رمزية بسيطة تعيد الود بينهما، وترسم علاقات جديدة بين الطفلين، فالتسامح هو من شيم الأخلاق الحميدة، التي من الضروري جداً أن نعززها في فكر الطفل وسلوكياته.

علينا أن ندرك أن طفلنا سوف يخرج من هذا المجتمع لمجتمع أبر وأفضل، وسيواجه مشكلات أيضاً قد تكون أكبر من ذلك، لذلك يجب أن يعتاد حل مشكلاته بنفسه لينجح في تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

## كيف تتعامل مع الطفل العدواني؟

هل يولد بعض الأطفال بسلوك يتسم بالعدوانية؟  
أم أن الأمر اكتساب؟..

معظم الدراسات الحديثة تشير إلى أن بعض الأطفال قد يولدون ولديهم نزعة عدوانية، غير أن تأثير البيئة والمجتمع أقوى بكثير من هذه النزعة، بحيث نجد أن أطفالاً هادئين أو مسالمين يتحولون إلى عدوانيين إذا لم يجدوا المناخ المناسب لتربيتهم كما يجب.

فإذا لاحظت أن طفلك (أو حتى طفلتك) لديه ميول عدوانية، فإن الخبراء ينصحونك بالاعتراف والمواجهة السريعة حتى لا يتحول طفلك البريء الصغير في المستقبل إلى شخص مزعج وعدواني.

### الخبراء ينصحونك

١. اعترفي بذلك.
  ٢. لا تخجلي في طلب المساعدة.
  ٣. واجهيه بحزم!
- يشير العلماء والاختصاصيون إلى أن مظاهر عدوانية الطفل تبدأ بكسر ألعابه بعنف وشدة أمام لامبالاة بالوالدين، وقد تصل تلك اللامبالاة للابتسامة والضحك، فيعتقد الطفل أن عدوانيته في التعامل مع ألعابه شيء طبيعي، فيتمادى في ذلك ويزداد رد فعله العدواني في تعامله مع الآخرين، مثل أشقائه وزملائه بالمدرسة وأقرانه.

ويرى العلماء أن العدوان والشجار يكون أكثر لدى الأطفال الذكور، ويقل جداً لدى البنات، ويميل الذكور عموماً إلى العدوان باستخدام الأيدي والأرجل، بينما الإناث عدوانهن لفظي.

وهناك نتائج تشير إلى أن الأطفال في عمر السنة ونصف السنة يلجأون للتعبير عن عدوانيتهم بركل الأشياء أو رفع الأيدي بصورة تعبر عن الضرب، وفي عمر السنتين، يعتدي الطفل بركل الغير وربما صفعه، أما في سن الثالثة والرابعة فيعبر الصغير عن عدوانيته بلغة التهكم والسب والاستهزاء أو الغيظ. وليس الطفل وحده المسؤول عن السلوك العدواني الذي تأصل به، بل تساهم في ذلك أمه، خاصة إذا كانت عدوانية السلوك وسريعة الغضب، مما ينعكس على سلوك الطفل.

### سمات الطفل العدواني

يتميز الطفل العدواني بكثرة الحركة واللامبالاة بما سوف يحدث له، والرغبة بإثارة الغير والمشاكلة، وعدم المشاركة أو التعاون وسرعة التأثر والانفعال وكثرة الضجيج والغيظ.

### إيجابيات الطفل العدواني

- ❖ تدل بعض التصرفات على حيوية ونشاط وجرأة الطفل.
- ❖ الميل للتمسك بالحق والمثابرة والإرادة.
- ❖ يتعلم الأطفال من الشجار كثيراً من الخبرات منها: احترام حقوق غيرهم، دور الصدق وسلبيات الكذب، والقدرة على ضبط النفس وإثبات الذات والسيطرة.

### أشكال العدوان

- ❖ عدواني هجومي (من حيث الغرض): العدوان العنيف بالجسد وأجزائه كالاصطدام ببعض الأطفال، أو باستخدام الأظافر أو الأسنان في كسب المعركة.
- ❖ مباشر وغير مباشر (من حيث استقباله): أما بالصياح أو السباب أو الشتائم أو استخدام كلمات وجمل التهديد، أو قد يفشل الطفل في توجيه العدوان المباشر للمصدر الذي أزعجه فيحول له لشخص آخر مثل (صديق، خادمة، ممتلكات).
- ❖ وسيلي أو دفاعي (من حيث الأسلوب): مثل استخدام بعض الإشارات كإخراج اللسان أو البصاق، أو صدور بعض التصرفات من الطفل نتيجة عدم شعوره بالخجل والإحساس بالذنب، يعتدي على أي طفل أو أي شخص من دون أن يصدر أي سبب مزعج أو محبط.

## الأسباب

تكون أسباب عدوانية بعض الأطفال مختلفة وأهمها:

١. رغبة بالتخلص من السلطة.

٢. الشعور بالفشل والحرمان.

٣. الحب الشديد والحماية الزائدة.

٤. الأسرة.

٥. الشعور بعدم الأمان.

٦. شعور الطفل بالغضب.

٧. الغيرة.

٨. الشعور بالنقص.

٩. الرغبة بجذب الانتباه.

١٠. استمرار الإحباط.

١١. العقاب الجسدي.

## العلاج

لحد من عدوانية الطفل، يقدم الخبراء مجموعة من النصائح التربوية التي من شأنها مساعدة الأم على التغلب على المشكلة، منها:

❖ توفير جو غير متساهل يعاقب على السلوك غير اللائق.

❖ الحد من النماذج العدوانية ومحاولة توفير بدائل تشجيع على أنماط السلوك المقبولة اجتماعياً.

❖ معاونة الطفل كي يقاوم المواقف المحبطة بتوضيح أسباب الإحباط والتغلب عليها.

❖ تعزيز السلوك اللاعدواني، فيجب تعليم الطفل العدواني استجابات بديلة، وتعزيز هذه الاستجابات، ومنها المناقشة للدفاع عن النفس.

❖ البعد عن الأساليب المؤلمة مع العدوانيين من الأطفال مثل الضرب والصراخ والقرص وغيرها من الأساليب التي لها جوانب سلبية، لكن لا بد من العقاب باستخدام أسلوب الحرمان المؤقت بمنعه مثلاً من ممارسة أي نشاط محبب له إذا أقدم على ممارسة العدوان.



❖ إبداء الاهتمام بالشخص الذي وقع عليه العدوان، فإذا اعتدى الطفل على أحد زملائه فعلياً أن نهتم بالطفل المعتدى عليه، لنحرم الطفل العدواني من جني ثمار عدوانيته، وفي الوقت نفسه إرشاد الأطفال الآخرين إلى كيفية حل مشكلة الاعتداء بأسلوب غير عدواني.

❖ إعطاء الوقت الكافي للعب مع المتابعة، فيجب منح الطفل العدواني الحرية في ممارسة الرياضة مثلاً أو اللعب مع أقرانه، لكن بمراقبته، نظراً لإمكانية تحويله إلى طفل عدواني، خاصة في مرحلة رياض الأطفال.

❖ يجب على الأسرة مراقبة طفلها العدواني ومعرفة سلوكه والظروف التي يظهر فيها العدوان، ففي الحالات التي يظهر فيها العدوان، أهمية في إعطاء علاج المشكلة، الدقة والقراءة الصحيحة لها. كذلك فإن ممارسة السلوك غير العدواني يخفض مستوى العدوان لدى الطفل، ولا بد من ملاحظة سلوكه منذ طفولته الأولى.

وقد حث الإسلام الحنيف على مسألة التعامل التربوي الهادئ والمستقيم مع الأطفال وذلك بأن تتعامل الأسر مع أطفالها بالمودّة والرحمة واللجوء إلى أساليب اللين التي غالباً ما تربي الصغار على الطريق السليم وتأخذ بيدهم نحو الصواب والسداد.

يقول المجدد الثاني الإمام الشيرازي الراحل رحمه الله:

فمن الطبيعي جداً، أن الأطفال إذا شعروا أن الوالدين يكتنن لهم خالص العطف والحنان، وهم لا يلجؤون إلى الأساليب العنيفة في ردعهم والحد من أخطائهم فإنهم - الأطفال - سوف ينسجمون مع أسرهم ويتفاعلون مع الأجواء السائدة فيها ويتقبلون الكلام من والديهم ويتربون تربية حسنة.

أمّا إذا لجأ الوالدان إلى أساليب العنف والقوة في تعاملهم مع أطفالهم، فإن ذلك عادة ما يخلق للأسرة مشاكل لا أول لها ولا آخر، كما يشاهد ذلك في بعض الأسر في مختلف البلاد، وخاصة الغربية منها.

من هنا فإن الشارع المقدس دعا إلى اللانف في التعامل مع الأطفال.

ففي الحديث عن رسول الله ﷺ: (أحبوا الصبيان وارحموهم، وإذا

وعدتموهم شيئاً ففوا لهم، فإنهم لا يدرون إلا أنكم ترزقونهم)(١).  
وقال أبو عبد الله عليه السلام في بيان الكبائر: (والذي إذا دعاه أبوه لعن أباه، والذي إذا أجابه أبوه يضربه)(٢).  
وقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (لا تضربوا أطفالكم على بكائهم فإن بكائهم أربعة أشهر شهادة أن لا إله إلا الله، وأربعة أشهر الصلاة على النبي صلى الله عليه وآله وسلم وآله عليهم السلام، وأربعة أشهر الدعاء لوالديه)(٣).

---

١ . الكافي: ج ٦ ص ٤٩ باب بر الأولاد ح ٣.

٢ . الكافي: ج ٢ ص ٢٨١ باب الكبائر ح ١٥.

٣ . وسائل الشيعة: ج ٢١ ص ٤٤٧ ب ٦٣ ح ٢٧٥٤٤.

## تنشئة أطفال يحبون التعلم

### هل تريد أن يكون طفلك محباً للعلم؟

منذ اللحظة الأولى التي يولد فيه الطفل يبدأ بتعلم الأشياء عن هذا العالم ومنذ تلك اللحظة يبدأ دور الأم كمعلمة. والأطفال يريدون التعلم، والواقع لا يمكن إيقاف عملية تعلمهم.

ولكن ما هي أفضل الطرائق التي يستطيع الآباء إتباعها لتشجيع الحب الطبيعي للتعلم؟

وهذا ما يجعلنا نتذكر أن كل طفل يتطور بسرعه الخاصة ولا يمكن تسريع عمل الطبيعة.. وإذا أدركنا أن الطفولة هي مرحلة حياة خاصة وليست مجرد تحضير للعالم الحقيقي الكبار. فإن هذا يساعد على حماية الآباء والأبناء من ضغوط خلال زمن الطفولة الخاص..

دور الآباء في تشجيع الطفل على التعلم:

إن التعلم عملية إيجابية تبدأ باللعب والبحث والاستطلاع الفضولي عند الطفل ويتمثل دور الآباء في تأمين الأدوات الخاصة باللعب والتشجيع على الاكتشاف والتجريب، أي إفساح المجال للطفل ليلعب ويكتشف.

والطفل يلعب لعباً تلقائياً فيه الكثير من المصادفة العشوائية، وبذلك يتعلم الطفل من المبادرة الذاتية ودون تدخل الآباء، وأحياناً يؤثر تدخلهم في عملية التعلم فيوقفها.

ولكن اللعب مع الطفل يعزز عملية اللعب والتجريب. وبمعنى آخر على الآباء إظهار الحماسة للعب دون تولي القيادة في عملية اللعب لإيصال الرسالة التي تقول إن عملية اللعب هامة وإن ما يقوم به الطفل هو نشاط إيجابي.

فاللعب بالطفولة المبكرة هام جداً من أجل تنمية حب التعلم لدى الطفل. لذلك

على الآباء تأمين أدوات اللعب للأطفال، تلك الأدوات التي تتناسب مع أعمارهم، ولا تسبب لهم أي أذى وتوفر لهم المتعة وتوسع خيالهم..

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

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

ومن الجدير بالذكر أن الأطفال يتعلمون بالقوة الحسنة من الآباء قبل كل شيء. وإن المديح يوجه الأطفال ويشجعهم، وهو أكثر فاعلية من العقاب لأنه يزود الطفل بالشعور بالفخر والإنجاز يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله مقامه):

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

ويقول ﷺ في أهمية الملاحظة واستيعاب الأخطاء:

(إنَّ للمدارة أثراً كبيراً في حفظ النظام الأسري، فالأسر التي تسودها الإدارة تجدها غالباً ما تتجاوز المشاكل والمشاحنات).

والطفل يحب التعلم، وما يتعلم إذا شعر بأن ما يتعلمه مفيد بشكل ما. ويستمتع بالتعلم إذا وجد معنى لما يتعلمه. لذلك على المربين (آباء - معلمات ) إثارة فضول الطفل للعلم وتوضيح سبب تعليمه شيئاً ما .

علينا معرفة إمكانات أطفالنا قبل أن نبدأ بعملية تعليمهم شيئاً ما ، لأن هذه المعرفة تجعلنا نقدم لهم أشياء يتمكنون من إنجازها ، وبذلك تحميهم من الفشل والإحباط، وتؤدي شخصية الطفل دوراً هاماً وطبيعياً في عملية تعلمه.

فإذا كان لا يستطيع التركيز والانتباه إلا لمدة قصيرة، وإذا كان يشرد أو يتلهى بسهولة، أو يصيبه الإحباط بسرعة، أو إذا كان خجولاً، أو يخاف من النشاطات الجديدة، فهذا يصعب من تعامله من المواقف الجديدة .

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

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

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

علينا أن نعطي أطفالنا مهلة فيما نتوقعه منهم. فعندما يكون الأطفال تعبين أو مرضى، أو يعانون من ضغط ما فغالباً ما يتصرفون بطفولية أكثر من المعتاد. وعندما تحدث تغيرات في نظام حياة الطفل يمكن أن يسبب هذا ضغطاً عليه حتى ولو كانت التغيرات إيجابية.

مثل الانتقال من بيت إلى بيت، أو ولادة مولود جديد للأسرة أو دخول مدرسة جديدة، وجميعها تشير فيه سلوكاً محفوظاً في ذاكرته من فترة سابقة في حياته، لذلك فإن الانتكاسات شيء طبيعي تماماً .

### تعلم مدى الحياة

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

فلنتعاون مع أطفالنا وندفعهم لتعلم الفعال النافعة والصحيحة، وبصورة جادة وفاعلة، والتعلم الفعال يحتاج إلى طفل يحب التعلم، ويؤدي الاهتمام بثقافة الطفل دوراً كبيراً في حبه للتعلم.

لذلك اهتموا بثقافة أطفالكم ومصادرها وأساليبها، وأنشئوا قنوات اتصال مع مدارسهم من خلال حضور اجتماعات أولياء الأمور، وتقديم المقترحات حول العملية التربوية. إن تعرفكم على مستوى أطفالكم يساعدكم في دفعهم لتعلم أفضل.

حاولوا أن تكونوا موضوعيين في التحدث عن أطفالكم أمام الآخرين وخاصة معلميهـم. إن العلاقة بين المدرسة والبيت هي أساس التعلم الفعال والعامل الهام في حفز الأطفال على التعلم.

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

ويقول روسو:

(إن رغبة الطفل في القراءة لا بد أن تأتي، إذا وجدت الرغبة في القراءة أفاد الطفل منها فائدة عظيمة وخاصة إذا كانت الموضوعات شائعة وملائمة).

# رکن المرأة

---







## الزوجة اثنان... بقلب واحد

في واقع يبحث عن مصلحة الفرد، ويحطم ما دونه، وفي عالم يسوده الجهل بحقائق التكوين الإلهي، ولا يدرك التفاوت الحاصل بين الرجل والمرأة! البعض يؤيد مكانة المرأة، لأنها الأرقى والأهم والأفضل ولا مجال لقيمومة الرجل وإدارته وسلطته عليها!

وآخر منهم!

عكس هذا المصطلح السائد.. وسحب البساط إلى جانب الرجل لاستنتاجهم بأن المرأة جنس أوطأ، وهي ليست إنسان كامل، بل هي! منزلة بين الإنسان والحيوان، وإن المرأة غير مؤهلة للحياة باستقلال وحرية، ولا بد أن تعيش تحت إشراف وقيمومة الرجل. إلا أن هذا التفاوت لا علاقة له على الإطلاق، بكون الرجل أو المرأة هي الجنس الأرقى أو الأوطأ أو الأنقص.

(لقد كان لقانون التكوين هدف آخر، من هذا التفاوت، فقد استهدف إحكام الرابطة العائلية، بين الرجل والمرأة، وإرساء أفضل الأسس لهذه الرابطة. وقصد قانون التكوين أن يُقسم هذا التفاوت نفسه في الحقوق والواجبات الأسرية بين الرجل والمرأة.

لقد استهدف قانون التكوين من التفاوت بين الرجل والمرأة هدفاً متشابهاً الهدف منه التفاوت بين أعضاء الجسم الواحد. ويتبين لنا... بشكل واضح وصريح بأن لا تفاوت بين الجنسين (الرجل - المرأة). بل تعادل وتناسب، وليس نقصاً أو كمالاً).

فقد استهدف قانون التكوين بهذا التفاوت، خلق تناسب أكبر بين الرجل والمرأة، اللذين خلقا لحياة مشتركة، والاختلافات التي بينهما هي اختلافات جسمية، واختلافات للعواطف المتبادلة من الزاوية الجسمية.

❖ الرجل بشكل عام ضخم البنية، والمرأة ليت كذلك!  
الرجل أطول من المرأة  
الرجل أخشن، والمرأة ألطف.  
صوت الرجل أضخم وأكثر خشونة، وصوت المرأة ألطف وأكثر نعومة.  
المرأة أسرع نمواً من الرجل.  
النمو العضلي للرجل أكبر من نمو المرأة العضلي والبدني.  
والمرأة أكثر مقاومة إزاء أغلب الأمراض من الرجل.  
المرأة أسرع إلى البلوغ الجنسي من الرجل، كما إنها أسرع في العجز عن الإنجاب.  
البنت أسرع من الصبي في النطق.  
متوسط دماغ الرجل أكبر من متوسط دماغ المرأة، مع أخذ نسبة الدماغ إلى مجموع البدن بنظر الاعتبار.  
رئة الرجل تستوعب حجماً أكبر من الهواء.  
ضربات قلب المرأة أسرع من ضربات قلب الرجل.

### ★ من الزاوية النفسية

يميل الرجل بدرجة أكبر من المرأة إلى الألعاب الرياضية والصيد والأعمال الحركية.  
احساسات الرجل معارضة وحربية، واحساسات المرأة سليمة.  
الرجل أكثر عدوانياً وصخباً، والمرأة أهدأ.  
تحجم المرأة عن استخدام العنف ضد الآخرين، ومع نفسها، ولذا تنخفض نسبة الانتحار بين النساء.  
الانتحار (والعياذ بالله) عند الرجال أبشع حيث يتوسل هؤلاء بإطلاق النار، والقذف بأنفسهم من شاهق، بينما تتوسل النساء بالأقراص المنومة، والمواد المخدرة.  
المرأة أكثر انفعالاً من الرجل، وأسرع هيجاناً، يعني أن المرأة تنفعل وتخضع تحت تأثير أحاسيسها بشكل أكبر من الرجل.  
تميل المرأة بشدة إلى الجمال الزينة والأزياء المختلفة على عكس الرجل.

المرأة أقل ثباتاً من الزاوية العاطفية من الرجل.  
المرأة أكثر حيطةً من الرجل، وأكثر تدينًا، وألْسَنَ، وأكثر خوفًا، وأكثر تقييداً  
بالعرف.

عواطف المرأة أمومية، ويظهر هذا الإحساس منذ مرحلة الطفولة.  
للمرأة علاقة أكبر بالأسرة، وهي تلتفت بشكل غير شعوري لأهمية محيط  
الأسرة قبل الرجل.

لا تصل المرأة حد الرجل في العلوم البرهانية والمسائل العقلية الجافة إلاّ إنها لا  
تقل عنه في مجال الأدب والفن وسائر المسائل المرتبطة بالذوق والعاطفة.  
الرجل أكثر قدرةً على كتمان السر، وكتمان الأخبار المزعجة في داخله، ولذا هو  
أسرع للابتلاء بالمرض الناشئ جراء كتمان السر.

المرأة أكثر رقةً من الرجل، وهي سريعة التوسل بالبكاء، والحيلة أحياناً.  
أغلب رؤساء العالم ووزرائه وقادته ومسؤوليه من الرجال.

### من الزاوية العاطفية

الرجل... أسير شهواته (إلا من رحم الله)، والمرأة أسيرة حب الرجل.  
يعشق الرجل المرأة التي يميل إليها ويختارها، وتعشق المرأة الرجل الذي يدرك  
قيمتها، ويعلن حبه لها.

يبتغي الرجل مصاحبة المرأة، وأن يجعلها تحت تصرفه، والمرأة تريد امتلاك  
قلب الرجل والسيطرة عليه عن طريق قلبه، فهو يريد التسلط عليها من فوق وهي  
تريد النفوذ إلى داخل قلبه.

يريد الرجل من المرأة أن تستهويه، وهي تريد أن تستهويه أيضاً.  
تريد المرأة من الرجل الشجاعة والرجولة، وهو يريد منها الجمال والعاطفة،  
تعد المرأة حماية الرجل لها أغلى الأشياء.

المرأة أقدر في السيطرة على الشهوة من الرجل.  
شهوة الرجل بدويّة وهجومية، وشهوة المرأة انفعالية وتدرجية.

### ★ إلى العروسين الجديدين

هنيئاً لكم حياتكما الجديدة، وحتى لا تدخلوا في نقاشات محترمة مع بعضكما.

حذار من أن تستخدمنا هذه المصطلحات مَنْ الأفضل، والأكفأ، والأعلم، فكل منكما يكمل حياة الآخر وهو شريك عمره.

أنتما الآن على علم بالفوارق الجسمية والعاطفية، فليتفهم كل منكما إلى دوره الذي يؤديه حيال ذلك.

ليف كل منكما بجانب شريكه، ويسد النقص الحادث الذي يخلفه وراءه، لأنكما أخيراً شخصان بقلب واحد.

أليس كذلك!!

(إن العلاقة بين الرجل والمرأة، علاقة أرفع من الشهوة، فقد تخيل البعض أن الرابط بين الزوجين ينحصر في الطمع والشهوة، ودافع استخدام واستثمار الآخر، كالرابط بين الإنسان والمأكولات والمشروبات والملابس، ووسائل النقل.

إن هؤلاء لا يعلمون إن هناك مضافاً إلى حب الذات، وطلب المنفعة، روابط أخرى في عمق التكوين والطبيعة الإنسانية، إن علاقة الزوجين ليست ناشئة من حب الذات والأنانية.

بل هي علاقة تدفع للتضحية والإيثار، وتحمل المتاعب، وطلب سعادة الغير، إن هذه العلاقة تعكس إنسانية الإنسان.

إن أولئك الأفراد تخيلوا أن الرجل ينظر إلى المرأة نظرة ذلك الشاب الأعزب لامرأة رآها:

يعني أن الشهوة وحدها هي التي تحكم العلاقة بينهما، بينما هناك علاقة أرقى من الشهوة، وهي التي تشكل أساس وحدة الزوجية، وهي عين ذلك الأمر الذي يطلق عليه القرآن الكريم (المودة والرحمة) يقول تعالى:

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً)(١).

---

١. سورة الروم: الآية ٢١.

## الفتاة المراهقة والإعداد النفسي (الذاتي)

يقول المجدد الثاني الإمام الشيرازي (أعلى الله مقامه):  
من وصايا الإسلام الخالدة في مسألة اللاعنف في الأسرة هو أن تتعامل الأسرة  
مع أطفالها بالموودة والرحمة وما أشبه من أساليب اللين التي غالباً ما تُربي  
الصغار على الطريق السليم وتأخذ بيدهم نحو الصواب والسداد.  
يخطئ الأب كثيراً في إطلاق صرخاته، وإلقاء توبيخه الجاف، على ابنته الكبرى  
دون اعتبار لأتفه الأسباب، فتسرع مهرولة إليه، نظرت له في رعب وكأنها تشاهد  
فيلماً من أفلام (دراكولا) مصاص الدماء.

مسكينة بنت جيراننا، لطالما سمعت صرخات والدها تخترق حائطنا ثم تعود  
كأنها رجع عفيف لطبول همجية!!

كيف للفتاة.. أن تعيش الواقع الدرامي المؤلم؟  
وأين تجد نفسها في هذه الحقيقة المرة؟  
من المؤسف جداً، أن نرى اللامعقول، يصبح معقولاً في عصر يرفض كل  
أساليب الكبت والحرمان!

إن لوجود الفتاة في بيت والديها مؤشر أولي لبداية نموها السيكولوجي  
والبيولوجي الذي يعدها لبيتها الجديد.

فالأمس القريب، كانت طفلة تغدو وتمرح، أما اليوم، فهي شابة يافعة، وما هي  
إلا خطوات قلائل، وتصبح في القريب العاجل زوجة ومربية ومسؤولة.

فحتى لا تتفاجأ بحياتها المبهمة القادمة، والمجهولة لديها، قد تخطأ وربما  
تصيب وأفكار تتقاذفها يمنة ويسرة، فلأجل الاطمئنان على الوضع المستقبلي  
القادم.

يحق لها أن تنتهياً وتستعد لمواجهة الحياة القادمة من النواحي الفكرية والإدارية  
والكمال النضجي والحسي، فهي لا تصل إلى كل هذا، إلا بمجهودها المضني،

الذي تبذله في سبيل تحقيق ما تنشده من ضالتها في الارتقاء بفكرها والنضوج بعقلها والمهارة بقدراتها وكفاءتها.

أنا... في هذا الموقع، أحداثها هي، ولنكف عن صرخاتنا الموجهة لوالديها، ولنبدأ صفحة مشرقة معها بشيء من التفتح والوضوح!

عزيزتي الشابة!

هل أدركت موقفك البناء في محيطك العائلي؟

يقول أحد المختصين بالشؤون الاجتماعية:

حضرت نقاشاً بين إحدى المعيدات في الكلية وبين إحدى طالباتها حول بحث كُلفت بكتابته عن الوضع العام للفتيات بالخصوص الفتاة في المنزل وقبل انتقالها عش الزوجية. وكم كان النقاش جميلاً ومثمراً.

إذ استطاعت المعيدة أن تضع الفتاة في دورها الحيوي البناء مع أفراد أسرتها، وخلق حياة كريمة مع الجميع في المنزل بالأسلوب العذب، وبالحديث الشيق والمبادرات الهادفة وامتلاك روح الهمة، والأخلاق السلوكية، فبإمكان الفتاة أن تفعل كل هذا!

وليس الأمر بالصعوبة التي تتوقعها... وكل هذا تهيئة في الواقع لحياتها الجديدة القادمة، الأكثر محصوداً ومحصولاً.

فلا تتسي هذا الدور، الذي يفتح أمامك الآفاق، ويصنع منك الإنسانة الواقعية بكل معنى الكلمة.

### التدبير المترلي... فكرة وتطبيق

يقول المجدد الثاني الإمام الشيرازي (أعلى الله مقامه):

من الطبيعي جداً أن الأطفال إذا شعروا أن الوالدين يكتنن لهم خالص العطف والحنان، فإنهم سوف ينسجمون مع أسرهم ويتفاعلون مع الأجواء السائدة فيها، ويتقبلون الكلام من والديهم ويتربون تربيةً حسنةً.

يتحدث إعلامي في إحدى الصحف:

❖ شدتني إحدى النساء المثقفات إلى حديثها عن وضعها العائلي مع شقيقتها الصغرى وكم كان الأهل يقارنون بين حالتيهما، ومدى استيعابهما وتفهمهما لمجموعة من الخبرات والممارسات الواجبة في المنزل.

فالأخت الكبرى تنال دائماً على درجة الإعجاب، وعبارات المدح والإطراء، بعكس الصغرى، التي لم يكن يلحظ عليها، إلا صراخها وضوضائيتها للقيام بهذه المبادرات، حتى تزوجت...

فتوفقت الأولى في حياتها والأخرى رجعت إلى منزل والديها من جديد، لأنها فشلت وللمرة الألف في أن تتخطى القليل من العقبات الهامشية، وفقدان الهمة في القيام بالأعمال المنزلية، مما أدى بها إلى التشاؤم والاستياء، وابتعادها عن زوجها، وابتعاده عنها مما جعل الطلاق حلاً مناسباً لهما فيما بعد. إذن... ضعي في اعتبارك.. القدرة على إدارة هذه الأمور التي تعد من الضروريات الأساسية التي يجب عليك تفهمها وحسن أدائها.

فأحياناً... تكون الفتاة هي المترفعة عن هذا، بحجة واجباتها المدرسية، ودورات الامتحانات التي لا تنتهي، وعدم التوفيق في الجانبين ووجود الخادمة، والدلال الزائد عن حده، ... و ... و ... وأسباب ومبررات أخرى تحولها مع مرور الوقت إلى فتاة سيئة التصرف، قليلة التدابير، تفقد قيمتها، وتكن وبالأعلى زوجها المسكين. وغالباً ما يكون السبب الموصول إلى هذه النتيجة السيئة، والتدني في المستوى التقني في الشؤون المنزلية إلى الأم المسامحة والغافرة لابنتها في مثل هذا التقصير (ومما يجب على الأم في هذه المرحلة أن تلفت بنوع خاص إلى فتياتها فتعلمهن واجبات ربة البيت الصالحة، على ألا تنسى ما للقدوة الصالحة من أثر في تهيئة فئاتها لملا مركزها عند الزواج)(١).

(إن عاطفة الأمومة يجب ألا تجعلنا نضعف أمام الأبناء... كأن نرضخ لمطالبهم ونسامح أمام تكاسلهم ونؤدي نيابة عنهم أعمالاً يتوجب عليهم أداؤها، فهذا ليس من صالحهم، ومن هذا المنطلق ينصح المتخصصون في مجال التربية كل أم بضرورة إشراك أبنائها في أداء الأعمال المنزلية منذ الصغر)(٢).

تروي إحدى الأمهات عن تجربتها في إشراك أبنائها في أعمال المنزل: كنت في البداية أعتقد أن أطفالى أصغر من أن يساعدوني في أعمال المنزل، وكنت أقضي نهاية الأسبوع، وأنا أجري يميناً ويساراً لأنجز الأعمال المنزلية. والآن تغير الحال فبناتي يقمن بمساعدتي في عمليات الترتيب وغسل

١. الروابط الاجتماعية في الإسلام محمد حسين الأديب: ص ٢٧.

٢. زهرة الخليج: عدد ٥٥٦، ص ٢٤.

الصحون والملابس... وفي المساء نشترك معاً في إعداد الطعام، وكل صباح نقضي حوالي ١/٤ ساعة في ترتيب المنزل، وهكذا توفر الوقت الكافي لي لكي أقضي معهم وقتاً أكثر من السابق.

يقول المتخصصون في ذلك:

(كلما جعلت أطفالك يتحملون المسؤولية مبكراً، سهلت على نفسك الحياة، وقدمت لهم خدمة كبرى للمستقبل).

(يقول بل ديورانت في كتابه قصة الحضارة<sup>(٢)</sup>):

فيما يتعلق بآداب النساء اليونانيات، أما البنات فكن يدرسن في منازلهن، وكان تعليمهن يقتصر في الغالب على علم (تدبير المنزل) وكانت أمهاتهن يعلمهن القراءة والكتابة والحساب والغزل والنسيج والتطريز).

يقول المجدد الثاني الإمام الشيرازي (أعلى الله مقامه):

يجبُ تربيةُ الفتياتِ الصغيراتِ تربيةً إسلاميةً صحيحةً وتعليمهنَّ كيفيةَ إدارةِ بيتِ الزوجيةِ في المستقبلِ والصناعاتِ اليدويةِ كالخياطةِ، والتطريزِ، والقيام بكافةِ الأعمالِ المنزليةِ.

وعليك بالاستفادة الكاملة من والدتك، وما تقوم به من أعمال، وكوني سبابة لإنجاز العمل في الترتيب والتنظيم وتهيئة الطعام والاهتمام بالإخوان و... وحتى تظفري على قسط وافر من السعادة، وتتهيأي للنجاح في المستقبل القريب.

### لا للحيرة، نعم للقرار

❖ إنني لأجهل نفسي بكل ما تتصورني، وأجهل شخصيتي وهوايتي، بكل ما تتطلب بكل معانيها وأحاسيسها، ولكنني أراجع أمام جرأة قلبي وأنساءل..

أتوجد نفس بشرية لا تدري ما تريده جوانحها؟

لا أظن أن من العسير تثبيت نفيها عند كل البشر، ولكن! عندي أنا المثقفة، وما تهتز له مشاعرها؟! وما تخفق له دقات قلبها؟!

إن هذا السؤال جوابه، الإبهام والسكوت، لا لأنني لا أعرف ما تحمله جوانحي، وما تهتز له مشاعري، ولكن! الحيرة تعتريني عندما أريد أن أقرر مصيري في دراستي في خضم هذه الحياة، فأنا أفضل الكتابة وأفضل الخطابة وأفضل

---

<sup>٢</sup>. قصة الحضارة ول ديورانت: ج٧، ص٨٤.



الدراسة وأفضل الصحافة والنشر ... و...  
ولكنني حائرة أي مسلك أختار، لأضع بين يديه مستقبل حياتي، هائمة لأصل  
إلى ذروته العليا ... دون جدوى<sup>(٤)</sup>.  
كل هذه المحاولات تهدف للسعي الصادق في تغيير نمط سلوكها الخاطئ  
والبحث عن التكامل والسمو.  
(إن للاختيار أهميته الخاصة في وعي المراهق نفسه، وتحقيق ذاته كشخصية  
حرة مستقلة وفاعلة، وتفسح حرية الاختيار المجال أمامه ليتعلم ويعدل اتجاهاته  
 وأنماط سلوكه ويغير قيمه ومواقفه ويؤكد استقلاليتها)<sup>(٤)</sup>.  
والأفراد المراهقون لا يمتلكون نفس النسبة في درجة أحاسيسهم ورغباتهم.  
(ويختلف المراهقون في درجة وعي ذواتهم ومقوماتها اختلافهم في استواء  
اتجاهاتهم وشدوذها، فبعضهم يعرف عقله ويعرف ما يريد.  
أما بعضهم الآخر فقد يجهل رغباته الخاصة ومعتقداته، وما يريد، وما لا  
يريد.  
ويبتدئ أثر معرفة الذات، أو عدم معرفتها، واضحاً في النواحي الانفعالية وما  
تحمله من نتائج تنعكس في مجمل حياة المراهق.  
فقد ينسحب المراهق من الحياة الزاخرة بسبب جهله لحقيقة مشاعره  
وانفعالاته، وهذا يؤكد أن استواء السلوك أو شدوذه، يتجدد بدرجة وعي الذات،  
والتعرف الواضح على مقومات السلوك)<sup>(٥)</sup>.  
إن الفتاة في مرحلة النمو والنضج العقلي تعيش الحيرة بكل أبعادها، ليس  
للحيرة بذاتها، وإنما للبحث عن الأفضل والسعي نحو التكامل، والطريق إلى  
الانطلاق السليم.  
(هذه الحيرة بين مختلف الاتجاهات، تتصف بها الفتاة المراهقة في طموحها  
إلى النمو، طموحاً يلزمه الخوف والإشفاق، بسبب الصراع النفسي، ومحاولة  
السعي إلى الانطلاق وجدانياً وفكرياً)<sup>(٦)</sup>.  
أنا معك...

٤. مشكلات الطفولة والمراهقة الدكتور ميخائيل إبراهيم: ص ٢٣٨.

٥. مشكلات الطفولة والمراهقة الدكتور ميخائيل إبراهيم: ص ٢٣٦.

٦. النمو النفسي الدكتور عبد المنعم المليجي: ص ٢٥٨.

بأن المرء يخاف المستقبل المجهول، ولكن!  
لا يعني هذا الاستغراق في الاستسلام والسأم والتردد، حاولي طرد الأفكار  
السوداء عن مخيلتك، وحددي هدفك بوضوح أمام نور الشمس، فالطرق أمامك  
واضحة، وأنت صاحبة القرار، أيهما تسلكين، الطريق السهل، أم نقيضه الصعب؟  
ومن يضمن لك السعادة والنجاح؟ ومن يضمن لك التعاسة والشقاء؟  
لا شك إنك ستختارين الأول... ولن أشك في ذلك بعد الآن.  
ضعي في اعتبارك بأن الحيرة شيء فطري مكنون في ذات الإنسان ولكن أنت  
سيدة القرار الأول في الانتصار عليه، أو الانهزام أمامه.  
وهنا يأتي أهمية نقل التجارب الآخرين (الوالدين) إلى الأجيال لما في ذلك  
منفعة وحصانة.

### امتلاك الروح الطيبة

يقول المجدد الثاني الإمام الشيرازي (أعلى الله مقامه):  
إذا نضجَ الجيلُ بتجاربِ الآباءِ ومعلوماتهم، قفزتَ الحياةُ إلى الأمام، فإنه لا  
يصرفُ عمره في التجارب، بل يبني طوابقَ جديدةً فوق ما بناه الآباء.  
يكفي ما لقيته أملك، من عناء في تربيتك، والسهر على راحتك حتى وصلت إلى  
ربيع العمر، فالآن!  
جاء دورك لتردي لها الجميل بالجميل.  
هل خطر على بالك ذات يوم! أن تجلسي مع والدتك وتفتحي معها موضوعاً  
شيقاً؟  
هل تفكرين الآن... بأن تخصصي لنفسك وقتاً للاهتمام بإخوانك الصغار  
وتتفقدني أمور مذاكراتهم.

هل فاجأتني أباك منذ الصباح بإعداد وجبة الإفطار الساخنة؟  
كوني في البيت كالبلسم الشافي... بأخلاقك وطيبتك مع جمع أفراد أسرتك،  
ولكن لا تفهمي من كلامي بأن تكوني المتسلطة والمتجبرة، فهذا ما لا أريده لك، بل  
بطيبتك وحنانك على الجميع لتكوني أماً ثانية في منزلكم السعيد.  
ذكر علماء النفس بأن مرحلة المراهقة تتحمس فيها الفتاة المراهقة للمثل  
الأخلاقية، والبحث عن المثل العليا، وقد تشق طريقها جازمة للوصول إلى العلا

برغم من كل الصعوبات المتعددة التي تلقاها في طريقها.  
(من خصائص المراهقة فضلاً عن التحمس للدين، التحمس للمثل الأخلاقية  
تحمساً لا يقل في حرارته عن التحمس الديني، وذلك عامل من عوامل شقاء  
المراهقات، إذ يرون الفرق شاسعاً بين المثل العليا التي تتطوي عليها نفوسهن، وبين  
ما يستشري في العالم الواقعي من كذب ونفاق، وقد تجد الفتاة لذة في مزاوله  
الفضائل الصعبة، واحتمال شتى ضروب الحرمان في سبيلها)(٧).  
وباختصار شديد، استفيدي من تجارب والدتك وكوني لها عوناً دائماً، وأطمحي  
أن تكوني ربة بيت مثالية وحاولي أن تخلق في أعماقك معرفة الدرب الذي يضمن  
لك السعادة وامتلكي الروح الطيبة، والله خير معين لك....

---

٧. النمو النفسي الدكتور عبد المنعم المليجي: ص ٢٧٢.

## كلمات صادقة... وصريحة... لك سيدتي

عزيزتي الزوجة...

إنني على علم كامل بأنك سعيدة الآن!

ولكن!!

كيف تحافظين على استمرارية السعادة في حياتك الزوجي؟

★ أسعديه... بكل ما تستطيعين!

أليس هذا الزوج الذي اخترته شريكاً!

أليس هذا الرجل هو الذي يشاطرك حياتك كلها؟

هل تبخلين عليه بالسعادة التي بإمكانك توفيرها له؟

لا أعتقد!

فأنت أكبر من ذلك، وأنا متأكدة بأنك ستبذلين كل ما في وسعك لتحقيق

مطلبك هذا!

وزوجك سيقدر لك مساهمتك ومبادرتك.

(عن الإمام أبي عبد الله الصادق عليه السلام، قال:

جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال:

إن لي زوجة، إذا دخلت تلقتني، وإذا خرجت شيعتني، وإذا رأتهني مهموماً قالت:

ما يهملك؟ إن كنت تهتم لرزقك فقد تكفل به غيرك، وإن كنت تهتم بأمر آخرتك،

فزادك الله همّاً.

فقال رسول الله ﷺ:

بشرها بالجنة وقل لها:

أنت عاملة من عمّال الله، ولك كل يوم أجر سبعين شهيداً<sup>(١)</sup>.

★ احترمي زوجك.. وإلا:!

زوجك يحبك: هذا حسنٌ جداً...

ولكن!!

لا تستغلي حبه وإعجابه ولا تستخدميه وسيلة رخيصة تضمينها إلى حسابك  
فيرتفع صوتك.. حيناً! وتتذمرين، وتخطئين!

فهذا خطأ في حقه، أمام الآخرين، فهو قد يتحمل في بداية حياتكما.  
ولكنه!

حينئذٍ سينفجر!! فلا تلومي إلا نفسك!

جاء في الحديث:

(من كان له امرأة تؤذيه، لم يقبل الله صلاتها ولا حسنة من أعمالها حتى تعينه  
وترضيه، وأن صامت الدهر كله وعلى الرجل مثل ذلك الوزر إذا كان لها مؤذياً  
ظالماً<sup>(٢)</sup>).

وجاء في الحديث:

ويل لامرأة أغضبت زوجها، وطوبى لامرأة ورضى عنها زوجها).  
(وجاء أيضاً:

ملعونة ملعونة امرأة تؤذي زوجها وتغمّه، وسعيدة سعيدة امرأة تكرم زوجها ولا  
تؤذيه، وتطيعه في جميع أحواله<sup>(٣)</sup>).

وقال ﷺ:

(إلا أخبركم بشر نساءكم؟

قالوا: بلى يا رسول الله أخبرنا.

قال ﷺ:

شر نساءكم الذليلة في أهلها، العزيزة مع بعلمها، العقيم الحقود، التي لا تتورع  
عن قبيح، المتبرجة إذا غاب عنها زوجها، الحصان معه إذا حضر، التي لا تسمع

١. مكارم الأخلاق: ص ٢٠٠.

٢. ميزان الحكمة: ج ٤. ص ٢٨٧.

٣. ميزان الحكمة: ج ٤. ص ٢٨٧.

قوله، ولا تطيع أمره، فإذا خلا بها تمنعت تمنع الصعبة عند ركوبها، ولا تقبل له عذراً، ولا تغفر له ذنباً).

### ★ تعوّد على الصدق والصراحة

في أول خطوة في حياتك الزوجية، تجنب الخداع والمكر، وما أكثر من يقع في مثل هذه الشباك الخطرة، عودي نفسك على الصدق في المواقف وكوني نبيلة صافية.

وما أشد ما يكره من النساء اللاتي يمارين ويخادعن، فحياتهن إلى جحيم، وآخرتهم إلى نار أكثر جحيماً، فحاولي أن لا تخرجي من البيت إلا بإذنه، وعوديه على هذا الأمر ليطمئن قلبه إليك، ولا يدخل قلبه الريب والظن أبداً.

(عن عبد الله بن سنان عن أبي عبد الله عليه السلام قال:

إن رجلاً من الأنصار على عهد رسول الله ﷺ، خرج في بعض حوائجه فعهد إلى امرأته عهداً، أن لا تخرج من بيتها حتى يقدم.

قال: وأن أباه قد مرض فبعث المرأة إلى رسول الله ﷺ تستأذنه أن تعود، فقال:

لا، أجلسي في بيتك وأطيعي زوجك.

قال: فثقل، فأرسلت إليه ثانياً بذلك.

فقال: أجلسي في بيتك وأطيعي زوجك.

قال: فمات أبوها، فبعث إليه، إن أبي قد مات أفتأمرني أن أصلي عليه.

قال: لا أجلسي في بيتك وأطيعي زوجك.

قال: فدفن الرجل، فبعث إليها رسول الله ﷺ أن الله قد غفر لك، ولأبيك

بطاعتك لزوجك)(٤).

### ★ اهتمي بجانب النظافة

من المخجل جداً... عزيزتي الزوجة، أن تكوني ذات مستوى ثقافي أو تعليمي أو اجتماعي راقٍ، ويكون منزلك!!

مجموعة من المزايل والنفايات المتبقية ذات الروائح الكريهة المخترقة حاجز

---

٤. وسائل الشيعة: ج ٧، ص ١٢٥.

الجدار!!

فهذا بالطبع... لا يليق بك، فاهتمي أولاً، وقبل كل شيء بنظافة مسكنك وترتيبه.  
(يفضل أكثر الرجال أن يعيشوا في خيمة حسنة التسيق، على أن يعيشوا في قصر تسوده الفوضى! فالواجبات التي من النادر أن تقدم في مواعيدها، وصحون الإفطار التي لبثت لم تغسل حتى موعد العشاء، والماء المراق في الحمام، والمخدع الذي ترك بغير تنسيق.

هذه وأمثالها مما ينم عن عجز في تدبير المنزل، وهي الأشياء التي تدفع بالرجال إلى قضاء أوقاتهم في الملاعب، والحانات، والمقاهي!  
ولست أتحدث هنا إلا عن (الفوضى المزمنة) ..

فكل زوج يقدر الظروف الطارئة التي تدعو إلى التباطؤ في تدبير البيت وأنه ليقبل راضياً على تناول ما تخلف من طعام الأمس في يوم (الغسيل)(٥).  
مثلاً! بل أنه ليمد يد المعونة في المناسبات التي تحتاج إلى تضافر الجهود.  
(سألت أم سلمة رسول الله ﷺ عن فضل النساء في خدمة أزواجهن؟  
فقال: أيما امرأة رفعت من بيت زوجها شيئاً من موضع إلى موضع تريد به صلاحاً، إلا نظر الله إليها، ومن نظر الله إليها لم يعذبه)(٦).

### ★ تعاووني... معه!!

لا تضعي فاصلاً بينك وبينه، ولا توهمي نفسك بالفوارق الهامشية، ليعش كل منكما حياته الطبيعية والمرنة مع الآخر، وتحري من الأفكار البالية، وكوني إلى جنبه دائماً تعضديه وتسنديه شاطريه جل المهام الموكلة إليه وأنجز له من أعماله الشيء الذي تقدرين عليه.  
فمن الجميل جداً..

أن يرى الزوج، زوجته بجانبه، تناقشه وتحاوره وتقترح عليه، وتبدي له رأيها، وتقدم له النصائح، وتذكره في الكثير والقليل من الأمور التي قد يتناساها في زحمة أعماله اليومية، وخصوصاً حين طرحه لمتاعبه وهمومه!! ولا تنسي ابتسامتك التي تزيل الكدر من وجهه، والهم من قلبه.

٥. في العلاقات الزوجية: ص ٩٩.

٦. ميزان الحكمة: ج ٤. ص ٢٨٦.

استمعي له جيداً، وبكل مشاعرك، وأرشدني إلى الطريق السليم، وإياك والخطأ في النصيحة!!

بل أرجعي إلى إنسانيتك الصافية، وستجدين الرأي السديد، وأنا لا أطلبك بالفضولية لتتدخلني في كل أسرار عمله، ومتعلقات حياته، فقد يكون ممن يحبون الاحتفاظ بأسرارهم.

لا تتدخلني في شؤونه إلا فيما يحدده هو لك من الصلاحيات، فكوني مستيقظة دائماً، على ألا تقعي في دائرة الخطأ... فتفشلي أمامه وهذا لا يريحك بالطبع.

### ★ تجملي دائماً!!

لماذا الإهمال في ملبسك وهندامك؟

هل أنت متهمة فعلاً؟

.. هذا ما يدعيه الكثير من الأزواج!!

فحاولي.. أن تضعي هذا الأمر صوب اهتمامك، واسعي لتكوني جميلة دائماً ولباس أنيق وفاتنة.

فالزوجة التي تقدم الكثير، بإمكانها أيضاً أن تقدم هذا النوع من المبادرات التجديدية.

والمرأة بطبيعتها محبة لذلك!

فلماذا تهمل حقه إذن... في أن يراها متأنقة أمامه وفي كل وقت وأوان؟

(يقول الرسول ﷺ لامرأة سألته عن حقوق الزوج عن زوجته..

قال: على المرأة أن تتطيب بأطيب طيبها، وتلبس ثيابها، وتتزين بأحسن زينتها، وتعرض نفسها عليه غدوة وعشية)(٧).

وفي الحديث عن الصادق عليه السلام قال:

(لا غنى بالزوجة فيما بينها، وبين زوجها الموافق لها عن ثلاث خصال وهن: صيانة نفسها عن كل دنس حتى يطمئن قلبه إلى الثقة بها في حال المحبوب والمكروه، وحياطته ليكون ذلك عاطفاً عليها عند زلة تكون منها، وإظهار العشق له

---

٧. وسائل الشيعة: ص ١٢٢، ج ٧.



بالخلابة، والهيئة الحسنة لها في عينه)(٨).

... ولم تعجب من النساء تلك المرأة التي تتحفظ في لباسها وهندامها والاحتشامي خارج المنزل، ولكنها في بيتها! بوضع مغاير تماماً.. بنوع اللباس الجذاب واختيار الألوان الزاهية، الملفتة للنظر، العطور الفواحة، والابتسامة المشرقة.

فكيف لا يشعر الزوج بالسعادة، وهو يرى فيها الاهتمام الكامل به، دون غيره فجمالها وزينتها وجاذبيتها له وحده.

فلربما.. زوجك صامت، لا يتكلم الآن، لكن، سرعان ما يلتفت!  
لتبدأ موجة الصراخ والانتقادات مرحلتها الإصطدامية، حين تنفع الأعذار!!  
ومن الخطأ جداً..

أن تترك الزوجة تأدية، واجباتها المنزلية، طوال الوقت، وفي غياب زوجها ولا تفكر في إصلاح أمورها وإنجاز شؤونها، إلا في وجوده!

وهذا... من أسوأ التصرفات التي ترتكبها الزوجة وتقع فيها، ولا توليها اهتماماً من جانبها على الإطلاق!!!

كما نتمنى أن تكوني أنت بالذات...

قد تخلّيت عن هذا السلوك أيضاً؟...

---

٨. ميزان الحكمة: ج٤. ص٢٨٤.



# دراسات

---





## هل من الممكن أن تتكون مبدعاً؟

تظهر عملية تحليل الإنتاج الفكري أهمية الأبحاث والتجارب الإبداعية التي تؤدي أو أدت إلى اكتشاف مبدأ أو قاعدة علمية أو ابتكار تقنية جديدة، كما أنها تظهر دور الدماغ البشري في ارتياد آفاق جديدة وتوظيف المكتشفات في ميدان الإنتاج ما يحقق عوائد إنتاجية لا تفوقها وفرة المواد الخام وأدوات الإنتاج.

كل ذلك دفع بالمجتمعات المختلفة وبعض المؤسسات المشهورة إلى الاهتمام بالإبداع والتعرف على طرائق تعلمه وتربيته والكشف عن النوابع في مجالات الحياة المختلفة من أدب وفن وعلم وتقنية لفسح المجال لنموهم لتتفتح قدراتهم الإبداعية تفتحاً كاملاً.

ولعل ظاهرة التنافس العالمي على المبدعين والاهتمام به قد بلغ الذروة فنشأت مؤسسات حكومية وخاصة في بلدان متعددة تحاول شراء المبدعين عبر ما يسمى بشراء الأدمغة وهجرتها.

ففي عصر أبرز سماته تفجر المعارف والتقنيات برز فيه الاهتمام المتزايد بالوسائل والطرائق التي تمكن الإنسان من التكيف مع العصر ومجاراة التغير المذهلة إذ إن حركة الحياة لا تتوقف وهي لا ترحم الكسالى والمتخاذلين. وتتجلى أهمية الإبداع ورعايته في الأمور التالية:

١- ما تفرزه الحضارة من مشكلات متنوعة ومعقدة تحتاج إلى عقول غير عادية لتبحث عن حلول مناسبة. وأمثلة هذه المشكلات التي تفرزها الحضارة المعاصرة: مشاكل التلوث البيئي، الإسراف والتنافس في مجال الطاقة، والهواجس التي تدفع العالم باتجاه البحث عن طريق لترشيد الاستهلاك، البحث عن الطاقة البديلة، الحروب الإقليمية والمشكلات العرقية والمذهبية، ما تشهده أسلحة الدمار الشامل من مخاوف ورعب، الفروق الصارخة بين مجتمع الأغنياء ومجتمع الفقراء. تسارع التقدم العلمي والمعرفي ونمو وسائل الاتصال وتنوعها من حيث تنوع

دورات الحياة ومضاعفة المعارف التي وضعها (توفلز) في كتابه (صدمة المستقبل) حيث يقسم الخمسين ألف سنة الأخيرة من تاريخ البشرية إلى دورات حياة مدة كل دورة منها (٦٢) عاماً. وأوضح أن هذه الدورات الثمانمائة حدث خلالها أحداث كثيرة وتغيرات وتطورات وبدأت رتيبة في الدورات الأولى وبطيئة ثم أخذت في التسارع حتى بلغت حداً رهيباً. وهذا ملخص ما جرى خلال كل مجموعة منها:

١. في الدورات الستمائة والخمسين الأولى كان الإنسان يعيش في الكهوف.  
٢. في الدورات السبعين السنة الأخيرة أمكن للإنسان الانتقال بفاعلية من دورة إلى أخرى.

٣. معظم الأدوات والمنتجات التي يستخدمها الإنسان المعاصر لم تنتج إلا في آخر هذه الدورات أي في القرن العشرين.

٣. ما تشيره وسائط الاتصال الحديثة من مشكلات تتمثل بتلك العلاقات المتشابكة في عالم أضحت أطرافه متقابلة حيث أن (شبكة العلاقات الاجتماعية) اليوم متشابكة فيما يقع من أحداث في أية بقعة من الأرض يترك صده في سائر بقاع العالم، في عصر الأقمار الصناعية وارتياذ الفضاء وتنامي وسائل الاتصال ويسر الانتقال والسفر.

وقد أدرك الإنسان منذ زمن بعيد أهمية الإبداع ودور العقول المبدعة، وقد فسر (أفلاطون) العمل المبدع على أنه نوع من الإلهام يهبط على الإنسان.

## طبيعة الإبداع والتفكير المبدع

### ١. الإبداع والمبدع

يرى (بياجيه) أن كل سلوك . أكان فعلاً متجهاً نحو العالم الخارجي أم كان فعلاً داخلياً أي تفكيراً . يعد نوعاً من إعادة التكيف لأن الفرد لا يقوم بالسلوك إلا إذا أحس بوجود حاجة، أي إذا أختل التوازن مؤقتاً بين الكائن الحي والبيئة، فالسلوك بمعنى أخرى هو إعادة التوازن.

فعلاقة الإنسان بالبيئة تخلق عنده باستمرار مشكلات تتطلب منه البحث عن حلول لها، ويكون في هذه الحلول المطروحة قسط كبير من الجودة لا تتفق دائماً مع ما هو مألوف حله لدى الآخرين فنستدل على الإبداع في تلك الحلول المبتكرة

والأساليب الجديدة، فالمعيار الذي نحكم بوساطته على نتاج ما أنه حسيطة مبدع يكون كما يقول (ويلسون):

(شيء مبتكر نحكم عليه في ضوء محك اجتماعي، بمعنى أنه جديد بالنسبة للمجتمع، وفي ضوء محك نفسي، بمعنى أنه جديد بالنسبة للشخص نفسه). فالإبداع في ضوء ما سبق هو إيجاد شيء جديد أو حل جديد لمشكلة، أو طريقة جديدة في التعبير الفني وإذا كان الإبداع ينصب على إيجاد شيء جديد فإنه في هذه الحالة يسمى اختراعاً أو ابتكاراً، أما إذا كانت المسألة متعلقة بمبدأ علمي جديد أو نظرية جديدة أو فرضية لحل معضلة فكرية أو علمية فإنها في هذه الحالة تسمى اكتشافاً.

والاكتشاف هنا لا يعني الكشف عن شيء موجود بمعنى أن الوقائع توحى به، بل فيه إعادة تنظيم الوقائع واستيحاء علاقات جديدة لم تكن متضمنة في الوقائع في الحال الذي كانت عليه، وأن هذا الاكتشاف لا يصل إليه من يفكر بطريقة عادية. استمر الاعتقاد فترة لا بأس بها بأن الإبداع هو شكل من أشكال الذكاء أو أنه شكل من أشكال الذكاء العالي، ولكن دراسات أكثر موضوعية أظهرت أن الإبداع يتعلق بقدرات طائفية أكثر مما يتعلق بالذكاء العام. وهو - أي الإبداع - يمثل أعرق وأوسع نوع من أنواع التفكير البشري ومن هنا تأتي صعوبة تحديده من حيث كونه مفهوماً، ومن حيث تعريف الإنسان المبدع، فهو لا يكتفي بتقديم حلول للمشكلات الطارئة. كما في حالة الذكاء. بل يتعدى ذلك إلى شق دروب جديدة وخلق عوامل مبتكرة مباينة للمألوف.

فقد أطلق على الإبداع في بعض كتب علم النفس صفة الذكاء المباعد أو المخالف تمييزاً له من الذكاء المقارب الذي يلجأ إليه الإنسان عند مواجهته لمشكلات ذات حلول معروفة، (تحديد مكان العطب في جهاز المذياع، أو التلفاز وإصلاحه) أو كما في حل مسألة رياضية استناداً إلى نظرية معروفة أو أكثر، بينما يكون التفكير التخالفي أقل التزاماً بالحلول المألوفة لأنه لا يلتزم استجابة واحدة بل باستجابات مفتوحة، الإبداع. بحسب ذلك. يتطلب نوعاً من التفكير المنطلق المتشعب الذي يبحث عن حلول تتضمن استجابات مبتكرة غير موجودة عادة فيما تستدعيه أسئلة اختبارات الذكاء المتداولة من استجابات متوقعة. فهو في هذه الحالة قفزة فوق الروابط المنطقية المألوفة لأنه يتجلى في قدرته على إنتاج حلول جديدة تركز على

تبين علاقات تجاوز المؤلف وهذا يذكرنا بما ذهب إليه (إينشتاين) حيث قال:  
(إن لعبة المزج بين عناصر متباعدة والوصول إلى صيغة جديدة هي الخاصية الأساسية للتفكير الابتكاري).

وليس الإبداع وقفاً على مجال واحد من مجالات السلوك والتفكير ووضعه على أنه مجرد مهارات عقلية لأنه وصف قاصر فبالإضافة إلى ما ذكر يتجلى في استراتيجيات عامة للتفكير عند الشخص المبدع وفي تجليات أخرى ذات وظيفة انفعالية من مثل القدرة على الإحساس بالمشكلات، فالمبدع يمتاز بأنه ذو حساسية مرهفة وقدرة عالية على الإدراك الدقيق للثغرات والإحساس بالمشكلات وإثارتهما. ويشترك الإبداع مع التخيل المنطلق المدعو بالتخيل الإبداعي كونهما ينطويان على التحرر من الصيغ القائمة التي يألّفها الناس ومن قيود الماضي.

وهذا الانطلاق من أسر الحدود والنظريات الذي شبهه (وندياك) الحاجزين القائمين على جانبي جسر، فوراء الإبداع سواء كان في مجال الأدب أو العلم أو الفن نوع من الحدس. وأمثلة ذلك كثيرة تبرز الفكرة في الحمام (ما حصل مع أرخميدس) أو في الحافلة (بوانكاري).

إلا أن الحدس الخصب كما يرى (برغسون) ليس أكثر من مخطط حركي يوجه الفكر في لحظة تبلور الفكرة ولم يعد أمامها إلا مخاض ولادتها الأخيرة. فوراء أي حدس عمليات فكرية وجهود ذهنية ولعله ذلك الذي عرّ عنه (رودان) بقوله: حقاً إن الفن عاطفة ولكن من المؤكد أنه بدون علم الأحجام والنسب والألوان والمهارة اليدوية تبقى العاطفة القوية الجياشة عاجزة خائرة مشلولة.

العمل الإبداعي مزيج من خيال وأحلام وعواطف ومهارة في التنظيم هي أساسه مهارة عقلية فأى نشاط إبداعي هو عمل تركيبى وصياغة وهو ما عبر عنه (أندريه مالرو) بقوله: (ليس الفن أحلاماً وإنما هو امتلاك لناصية الحلم).

## ٢. أهمية تربية الإبداع

تتخذ الأنظمة التربوية السائدة معاييرها ومحاكماتها بصورة عامة من خلال المتعلم متوسط القدرات. والمشكلة هنا أو السؤال الذي يطرح:  
كيف يمكن لمثل هذه التربية أن تلبي الحاجة إلى تعلم الإبداع؟  
يدرك العالم المعاصر اليوم هذا الأمر ولعل هذه المشكلة من أكثر المشكلات التي



تواجه التربية، ويساور القلق الناس في بلدان العالم كافة جراء هذا التفاوت الرهيب في المخترعات حتى بين الدول المتقدمة.

ففي وقت قريب جداً تساءل عالم النفس الأميركي (تورانس) عن سر الإنجازات العظيمة الهامة التي حققتها اليابان في ميدان الاختراع وأشار إلى أهمية أن تتعلم الولايات المتحدة الأميركية من هذا البلد الذي احتلته أكثر من ثلاثة عقود ويقول: (تقود اليابان العالم في ميدان الاختراع وبراعته. وعدد ما تنشره من الروايات كما أنه من اللافت أيضاً انخفاض معدل الجريمة لديها وتفوقها في وسائل خفض تلويث البيئة وبناء السفن وتصدير الإسمنت والترانزيستور والميكروسكوبات الإلكترونية والبيانو...).

وقد دفع هذا الوضع المتفوق لليابان: (ليستر ثارو) لأن يقول وهو يرشح اليابان لتكون البلد المحلق اقتصادياً في القرن الحادي والعشرين:

(من غير المحتمل أن توجد قوة اقتصادية يكون لها من الهيمنة قدر ما كان لبريطانيا في القرن التاسع عشر. إذ بدأت ثورتها الصناعية قبل غيرها بخمسين عاماً. وللولايات المتحدة في القرن العشرين لكون أكبر ناتج قومي إجمالي وأعلى مستوى معيشة في العالم موجدان لديها).

إلا أن القرن الحادي والعشرين مهياً لأن يكون قرناً فيه قائد اقتصادي محدد ولكن ليس قرناً يحلق فيه بلد واحد فوق رأس الجميع، وإذا نظر المرء إلى الأعوام العشرين الأخيرة، يجب أن يعتبر اليابان فرس الرهان الذي يظفر بالمجد الاقتصادي في القرن الحادي والعشرين.

وفي كتابه (نحو نظرية في الإبداع) يقول (كارل روجرز):

(في الوقت الذي تتقدم فيه المعرفة، بناءة كانت أم مخربة، في ثبات وقفزات سريعة إلى عصر ذري هائل، يبدو أن التكيف الإبداعي هو الاحتمال الوحيد الذي يمكن الإنسان من أن يصبح متمشياً مع التغير المتعدد الجوانب في الوقت الذي تتقدم فيه الاكتشافات العلمية والاختراعات على أساس متوالية هندسية، يصبح الأفراد السلبيون الذين يخضعون لثقافتهم عاجزين عن التعامل مع القضايا والمشكلات المتزايدة، وما لم يستطع الأفراد أن يتخيلوا ويبنوا ويراجعوا باستمرار وبابتكار تعاملهم مع المتغيرات المعقدة، فإن النور سينطفئ، وما لم يستطع الإنسان أن يأتي بأساليب جديدة وأصيلة للتكيف مع بيئته بسرعة تماثل سرعة العلم في

تغيير هذه البيئة فإن ثقافتنا ستضمحل ويكون الثمن الذي ندفعه لافتقارنا إلى الابتكار، ليس فقط سوء تكيف الفرد ومؤثرات الجماعة بل الإبادة أيضاً).

فاستجابة التربية وطرائق التعلم وأساليبه لمواجهة تحديات الحاضر والتوجه نحو المستقبل هما بعض السمات الأساسية للمواجهات الكبرى التي تتحدى الإنسان المعاصر، فليس مهماً إدراك أن بالتغير سمة من سمات العصر فحسب، وإنما المهم أيضاً القدرة على التنبؤ التغير وإعداد العدة للتكيف معه في المستقبل.

وتواجه التربية اليوم تحدياً كبيراً تتمثل في قدرتها على الاستجابة لذلك، وان تكون مخرجاتها متعلمين لديهم صورة قوية عن المستقبل. وتصور المستقبل يحدد إلى درجة كبيرة تلك الأشياء التي سيكون المعلم مدفوعاً إلى تعليمها وإنجازها. وأن المستقبل يتطلب عقولاً مبدعة ومن هذا يكون تعلم الإبداع حاجة لا مناص منها ولا غنى عنها. لاستيعاب الحقائق المستجدة والقدرة على التكيف معها، ويعيد (ثارو) فقدان رئيسة وزراء بريطانيا السابقة لمنصبها لأسباب تتعلق بعجزها عن استيعاب الحقائق الاقتصادية الجديدة، فهي لم تكن تحب التكامل الأوربي ولكن لم يكن باستطاعتها ترك الجماعة الأوربية.

وستنتهي (تاتشر) على الأغلب في كتب التاريخ باعتبارها أشهر زعيم يفقد منصبه لأنه عجز عن تطويع تفكيره ليتلائم مع الحقائق العالمية الجديدة.

يفترض منطلق الحياة أن يكون نتاج التعليم متعلماً يمكنه التكيف مع المستقبل وحاجاته، ويتوقع حدوث ظواهر جديدة ويحسن التعامل معها. التربية بهذا لكي تكون تربية من أجل الإبداع يطلب منها تنمية القدرات الإبداعية التي يمكن بواسطتها التفكير بطرائق مختلفة عما كان مألوفاً من قبل، واستنباط بدائل على الدوام تيسر لصاحبها سبل التعامل مع المستقبل.

فلا سبيل إلى مغالبة بذرة الموارد إلا عن طريق العقل المبدع المبتكر، عن طريق المادة الرمادية عن طريق تلك القوة الفكرية التي تقوى على استبدال موارد جديدة بمورد قديم وأن تحل طاقة بديلة مكان الطاقة الزائلة.

### ٣. مكونات الإبداع وديناميكيته

يتميز المبدعون بصفات لا يمكن حصرها تماماً، ولكن التحليل العاملي يختصرها بما يلي:

١- القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار الإبداعية، ويمتاز صاحب القدرات الإبداعية بسيولة الأفكار وسهولة توليدها وهي الصفة المعروفة بالطلاقة.

٢- القدرة على تغيير الحالة الذهنية وفقاً لتغير المواقف، وذلك على عكس ما نجده عند أولئك الذين تتصف استجاباتهم بالتصلب والعناد والتشبث بحلول وأفكار محددة دون غيرها.

٣- يكتشف المبدع في الموقف ما لا يستطيع فعله الآخرون، فهو منفتح على البيئة قادر على رؤية المشكلات حساس، بل مرهّب الحساسية.

٤- لا يكرر أفكار الآخرين مبتعداً عن الحلول المألوفة والتقليدية.

٥- يربط بين جوانب الخبرة ويعيد بناءها بناء جديداً يثير في أحيان كثيرة معارضة المبدعين وعداوتهم، ويحدثنا تاريخ العلوم والآداب والفنون كثيراً عما لاقاه بعض المبدعين من ظلم الآخرين الذي بلغ بعضهم أن يدفع حياته ثمناً لتفوقه وإبداعاته.

٦- يمتاز المبدع بمواصلة الاتجاه الذي يسهم في تشكيل أدائه الإبداعي. ولا يتفق هذا إلا لنفر قليل من الناس يكون بذل الجهد ومواصلة العمل واحداً من الصفات التي يمتاز بها. ولكن، هل تظهر هذه القدرات عند المبدعين تلقائياً؟ أم أنها نتائج لأسباب أبعد من مجرد أن تكون هبة من الهبات التي منحهم إياها البارئ عز وجل؟

١- يعيدنا هذا السؤال إلى التفكير مجدداً في طبيعة الإبداع ذاته، هل هو قدرات معرفية؟ فإذا كان كذلك فإنه لا بد أن يمتاز المبدعون بثراء المعلومات والمعارف وتنوعها. وإذا كان ضرورياً لعملية الإبداع فإنه لن يكون كافياً، فلا بد من تآلف وتضافر وظائف وقدرات أخرى في الشخص المبدع ذات طبيعة نفسية وجسدية بالإضافة إلى الطبيعة العقلية.

٢- يلجأ الباحثون كثيراً لتفسير الإبداع على أنه نتيجة دافع أساسي لدى الشخص هو الدافع لتحقيق الذات. وأشهر من عد هذا الدافع مصدراً من مصادر الإبداع (ماسلو)، من خلال بنائه لنظريته في الشخصية التي تقوم على تصور مفاده أن الحاجات التي تحرك سلوك الإنسان تكون على شكل هرم قاعدته الحاجات العضوية، تليها حاجات اجتماعية فحاجات نفسية يلخصها في: الحاجة إلى الشعور بالأمن والاطمئنان، والانتماء، والحب المتبادل. ويتربع على قمة هرم

الحاجات الحاجة إلى تحقيق الذات، ولا يمكن أشياح الحاجات العليا في هذا الهرم إذا لم تكن الحاجات الأدنى منها قد أشبعت. وتكون قدرة الإنسان على الإبداع أشد تعبيراً. آنئذ . عن تحقيق الذات الذي يجعل المرء يدخل في صراعات مع بيئته يقوده إلى الإبداع ليس في مجال واحد أو نشاط واحد من الأنشطة فحسب، بل في مجالات الأنشطة المتعددة أيضاً. ويمتاز المبدعون بأنهم أشخاص لا يخافون من دوافعهم وأفكارهم بل يتصفون بتقبلهم لذواتهم، وثقتهم بأنفسهم والاعتماد عليها، إنهم باختصار أناس يمكن وصفهم بالأصحاء نفسياً وبأنهم من ذوي المستقبلين لذواتهم والذي تتصف أحوالهم بالتكامل النفسي.

لكن هل يتعارض ذلك مع ما يوصف به المبدعون بالجنون؟

مع أن (روجرز) من خلال خبرته في العلاج النفسي يرى أن الإبداع كثيراً ما يؤدي عند صاحبه لإزالة آثار القلق والتوتر بل والمرض. لأن الإبداع في رأيه يصدر عن ميل الإنسان لتحقيق ذاته واستغلال أقصى ما لديه من إمكانيات، وعندما ينفث الإنسان أمام خبرته ككل يصبح سلوكه إبداعاً ويكون بناء مما يؤدي إلى شفائه.

٣- ينطلق الإبداع من رغبة جامحة في الإنسان تطغى على سائر اهتماماته فتشحن همته لابتكار حلول جديدة، والإبداع لا يكون دائماً عملاً فردياً، بل هو نتيجة عمل جماعي أيضاً، فالجماعة حين تجد نفسها أمام تحديات خارجية أو داخلية ولو لم تضم عباقرة بين صفوفها تجعلها قوة الدافع قادرة على شحن أعضائها وإثارة الحماسة في نفوسهم. فمن الصحيح أن الإبداع يظل فعلاً جماعياً، وإذا لم تشحن الجماعة وتتعرز لديها الحاجة للابتكار فلا جدوى من كل الخطب والخطط.

وإذا كانت عملية، من وجه آخر، تصدر عن أشخاص نصفهم بالمبدعين فإنها تتأثر بتلك التفاعلات التي تنشأ بينهم وبين المجتمع الذي ينتمون إليه. فقد يكون المجتمع مصدراً صالحاً لنمو القدرات الإبداعية وتفتحها بما يملكه من ثراء مادي ومعنوي، وبما يقدمه من تسهيلات للمبدعين وتقبله لأفكارهم، ورعايته لهم، وقد يكون الأمر على العكس من ذلك مثبطاً للهمم ساخراً من الابتكار والمبتكرين مضيقاً على المبدعين وائداً لإبداعاتهم.

٤- للإبداع علاقة بالسماوات الشخصية للفرد، بخاصة ما يتعلق منها بالصحة

النفسية. فالإبداع يحتاج من صاحبه بذل الجهد والقدرة على مواصلة الاتجاه، لذا يرى البعض أن المبدع يجب أن يكون ذا مزاج مستقر على الأخص خلال فترة العمل. بينما يجد الآخرون أن العاطفة المتأججة ذات أهمية لا غنى عنها في أي إبداع على ألا يبلغ الانفعال حداً يكف بعده الإنسان عن التحكم بتصرفاته فتكف لديه القدرة على الإنجاز فيصاب بالاضطراب والتشتت وينكص عن متابعة العمل. ويبقى أن نقول إنه بالإضافة لما ذكره فالشغف هو الرابط الأقوى ما بين المبدع وعملية الإبداع. وهذا الحب يجعل المبدع دائم القلق بموضوعه متعلقاً به دائم العمل على إنجازه.

#### ٤. مبادئ تعلم الإبداع ووظائفه:

تظهر الحاجة ماسة في ظروف التفجر المعرفي . والتقني لأن يتعلم المعلم كيف يبحث ويفكر ويستقل في تفكيره ويتعاون مع الآخرين وقد أجاب (بنيامين بلوم) في مقابلة أجريت معه حول الإبداع قائلاً:

كل الناس لديهم قدرات كامنة لعمل الأشياء، لكن المشكلة تكمن في إيجاد الطريقة المناسبة التي يمكن بواسطتها رفع الركام الذي يغلف تلك القدرات، والتي تمكنهم من التفوق في المجالات التي يهتمون بها أكثر من غيرها.

يعيدنا هذا الكلام إلى حيث بدأنا من أن كل متعلم توجد لديه قدرات عقلية إن تيسر لها المناخ الملائم تفجرت عطاء وابتكاراً، ولكن المشكلة تكمن في إيجاد الطريقة المناسبة أي إيجاد التعلم المناسب والطريقة الفعالة التي تجعل المتعلم قادراً على إعطاء أفضل ما لديه. لأن كل إنسان يختزن إمكانات وقدرات. ويؤكد معظم علماء النفس اليوم على أن مفهوم القدرة على الإبداع لا يفترض فروقاً في النوع بين الشخص المبدع والأشخاص العاديين، كما كان سائداً عن مفهوم العبقريّة، ويجد اليوم ما يشبه الإجماع على أن كل الأفراد الأسوياء لديهم . إلى حد ما . كل القدرات الإبداعية ولكن بدرجات متفاوتة.

ونتيجة لما تقدم فليس المقصود بتعلم الإبداع التأكيد على كشف الموهوبين والمتفوقين ورعايتهم خاصة من خلال مناهج وخطط تختلف عما يوضع للآخرين، وإنما البحث عن أفضل الوسائل والطرائق في تعلم الإبداع لدى كل المتعلمين.

ويقتضي الأمر تغيير النظرة إلى المتعلم والمعلم معاً وللدور المنوط بكل منهما خلال عملية التعلم. وكلما كانت النظم والوسائل والطرائق قادرة على تنمية القدرة

الإبداعية يزداد المجتمع تقدماً وتطوراً ويتسارع نموه، وبالمقابل فإن التواكل على الوسائل التقليدية والاستكانة لها لا يؤدي إلا إلى مزيد من التخلف والجمود في عالم لا ينتظر الإتكاليين ولا يرحمهم، ولا يراف بالمتكئين.

### أ - مبادئ في تعلم الإبداع

تعددت الطرائق التدريسية وتنوعت وكثرت تصنيفاتها. وقلما نجد كتاباً في التربية العامة أو في أصول التدريس ووسائله لم يتطرق بشكل أو بآخر إلى ذلك الصنف من الطرائق التي تغدق عليه صفة الطرائق الفعالة، ولكننا مع الأسف لم نغير من طرائقنا وأساليبنا إلا في التسميات.

يقتضي الإبداع السماح للمتعلم بالانطلاق والتحليق في أجواء الفكر والمعرفة، وعلى هذا الأساس يكون المبدع هو ذلك الناقد المجانف المسؤول المستفسر المناقش. فالبحث عن سبل وطرائق تعليمية تعليمية تساعد في الخروج من مأزق السكون والتردي يعني البحث عن وسائل تشجع الإبداع وتعلمه.

يرسم (تورانس) ملامح أساليب تعلم الإبداع في خمسة مبادئ يرى أن التقليد بها يوفر أسباب النجاح المطلوب:

١. احترام أسئلة المتعلم.
٢. احترام خياله.
٣. الإظهار له أن لأفكاره قيمة.
٤. السماح للمتعلم بأداء بعض الاستجابات دون إشعارهم بتهديد التقويم أو التلويح بشبح الامتحان.
٥. ربط التقويم ربطاً محكماً بالأسباب والنتائج.

وعلى المعلم أو المدرب أن يكون على درجة كبيرة من المرونة بحيث لا يلزم المتعلمين أو يقيدهم بإجابات محددة، ولا يعوقه عن ذلك بالالتزام بالمنهج المقررة والمحتوى الذي يحدده الكتاب المدرسي، وإضافة إلى ذلك يمكن الإشارة إلى مبادئ أخرى تجب مراعاتها لتكون مدخلاً مفيداً في تعلم الإبداع:

- ١- يستطيع كل فرد بشكل أو آخر تنمية بعض القدرات الإبداعية لديه، وتكون مهمة المعلم أو المدرب مساعدة المتعلم على اكتشاف القدرة على رؤية الأشياء بطرائقه الخاصة، لا في الإشارة إليها من المعلم وإراءته لها وفق طرائقه هو،

وينحصر دور المربي في تنمية وتحسين ظروف التعلم.

وليس المقصود هنا تزويد المتعلم بمادة تعليمية، لأن الهدف من التعليم ليس إنتاج مكتبات متنقلة صغيرة حية، لكن تعلم المتعلم كيف يفكر، ويسهم في النمو المعرفي فالمعرفة وفق هذا المدخل (فعالية وليست نتيجة).

٢- يتجه التعلم نحو مساعدة المتعلم مواجهة المشكلات الملحة وحلها، ومواجهة المستقبل والمشاركة في صنعه، ولا يركز هذا التعلم على مجال واحد من مجالات الأهداف التربوية، بل يعنى بالمجالات كافة، فبالنسبة للمجال المعرفي يكون الاهتمام منصباً على تنمية فكر يتصف بالطلاقة والمرونة ذي توجه مستقبلي ويركز المحتوى على الوظيفة التوجيهية التي تمكن المتعلم من التنبؤ بالعالم الذي سوف يعيش فيه، ولا يكون ذلك ممكناً إذا انصب التركيز على المستويات الدنيا من هذه الأهداف كالتذكر وحل المشكلات والتحليل والتركيب والتقويم. وتكون الخبرات الإبداعية التي يتزود بها المتعلم من خلال التدريبات والتمارين والتقويم. وتكون الخبرات الإبداعية التي يتزود بها المتعلم من خلال التدريبات والتمارين المتواصلة على التفكير المستقل والتمثل الذاتي للمعارف والمعلومات واستخدامها في تحقيق أهداف متجددة، ولا يكون ذلك الاهتمام منصباً على المجال المعرفي باعتباره هدفاً بحد ذاته، وإنما من خلال المجالات أيضاً من وجدانية ومهارية.

وتعلم كهذا سيؤدي أن تيسرت له سائر الظروف والشروط المطلوبة إلى حل مشكلة الفاقد التربوي الذي يتصف به التعلم من أجل الحفظ والتذكر فقد.

٣- يعني تعلم الإبداع تغييراً في أساليب التعلم وطرائقه وذلك بالاهتمام بتلك الطرائق التي تقوم على التعلم الذاتي والأنشطة الميدانية من خلال دمج المدرسة بالبيئة وإتاحة المشيرات الثقافية والاجتماعية وإثراء المدرسة بها، والسماح للمتعلم بحرية الاكتشاف والاستقلال وحرية إبداء الرأي وعدم التأكيد على المساييرة، وبغير ذلك يكون التعليم عاجزاً عن مساعدة المتعلم على الإبداع ويظل معتمداً على غيره.

٤- إعادة النظر بوسائل التقويم والامتحانات وألا ينظر إلى نتائجها على أنها حم نهائي على قدرات المتعلمين، كما يجب تنويع هذا الوسائل وتغيير النظرة إلى الامتحانات بحيث تغدو مفتاح العملية التعليمية وتكون وسيلة من وسائلها ليس أكثر. فتكون وسيلة قياس أو وضع تقدير معين فلا تقرر فشل التعليم أو نجاحه

بقدر ما تكون عنصراً من عناصر التعليم المتقن ووسيلة للكشف عن وسائل النقص في الطرائق والوسائل والمحتوى وإعداد المعلم وأساليب الإدارة التربوية.

٥- العمل ضمن الجماعة يشكل معيناً ودعمًا لتوسيع دوافع الإبداع، لأن بتبادل الأفكار والمناقشة بين أعضاء الجماعة يعطيان مردوداً أفضل وأشمل. ويؤكد (ماكروث) على أن الباحثين بحاجة من وقت لآخر أن يكونوا مع بعضهم البعض. فاللقاءات المتتالية مع الآخرين تستلهم الأفكار، كما أن رؤية المشكلات وحلولها تتمان بشكل أفضل عندما يراها أكثر من شخص. فالتفاعل يولد نتائج ويكشف مظاهر جيدة ويولد مشكلات إضافية تحتاج إلى بحث جديد.

### ب - طرائق تعلم الإبداع

هل من طريقة أو طرائق محددة ينصح بها المتعلمون تنمية التفكير الإبداعي وتشجيعه لدى المتعلمين؟

تعدد الأبحاث التربوية والنفسية عدداً من هذه الطرائق وتجمع على أن الطرائق التقليدية لا تربي الإبداع ولا تشجعه وإنما هي طرائق لا تؤدي إلا إلى نوع من الخضوع والانقياد للمألوف والشائع، من تلك الطرائق التي تشجع على الإبداع: ١- طريقة العصف الذهني أو ما يعرف باستحضار الدماغ، وهي طريقة في التدريب الجماعي، ولكنها تصلح للتدريب الفردي أيضاً، تعقد فيها جلسات على طاولة مستديرة، أو يجلس المتعلمون على مقاعد مرتبة على شكل حلقة دائرية مفتوحة حتى لا يكون لوضع المتعلمين في صفوف متتالية أثر فيما يتعلق بحرية الحركة والإجابة، ولا يشعرون بسلطة المعلم أو وضعه المتميز عنهم.

يستبعد في مثل هذه الجلسات كل من أشكال التقويم ويشجع التداعي الحر، والمهم هنا كم الاستجابات لا كيفها، وتقبل الحوار المفتوح، وكل فكرة تطرح تستدعي فكرة أخرى. وهكذا فتتولد الأفكار من بعضها.

٢- اعتماد أسئلة في أثناء الأنشطة الصفية واللاصفية وفي جلسات خاصة لا تتطلب إجابات محددة بل إجابات مفتوحة وهو ما يدعى (التفكير المتمايز) الذي يساعد على توليد إجابات فيها الكثير من الجودة، وتساعد على ظهور إجابات متنوعة.

٣- طريقة التشجيع والربط والتأليف بين أشياء متنافرة، تثار في هذه الطريقة



القدرات العقلية الإبداعية بالطلب إلى المتعلمين أن يذكروا بسرعة الكلمات التي تخطر على أذهانهم عند سماعهم كلمة معينة، وهكذا في الكلمة أو الجملة تستدعي غيرها... وتتنوع الإجابات... وتختار الجماعة من بينها أكثرها ندرة وتكون الكلمات النادرة منبهات لاستدعاء كلمات جديدة، ويطلب من المتعلمين الاستجابة لها بكلمات جديدة. وتتكرر هذه التجربة ست مرات.

يلاحظ (مالتزن) أن المعلم في هذه الطريقة لا يأتي عادة بكلمات بعيدة عن المألوف في المرة الأولى، لكن مثل ذلك يبدأ بالظهور بنسبة أكبر لكما تقدمت عملية تكرار التجربة.

هذه بعض من نماذج لتعلم الإبداع وهي طرائق تحتاج في نجاحها إلى مناهج مرافقة تتصف بالمرونة، وتحتاج إلى تغيير وسائل التقويم وطرائق التدريس وأساليب الامتحانات وهي بعد لا تحقق أهدافها إلا إذا تيسر لها المعلم المعد إعداداً مناسباً والمؤمن بأهمية الإبداع وتعلمه، والقادر على مساعدة المتعلمين.

والمهم في تعلم الإبداع ليس إتباع طريقة واحدة دون غيرها وإنما تنويع الطرائق وتقويم الجديد في هذا المجال. أي أن تعلم الإبداع يحتاج إلى معلم مبدع وليس ذلك بالأمر المستحيل إذا توافرت الظروف المناسبة.

ونقترح فيما يلي دليلاً للمعلم في إتباع طرائق تؤدي إلى الهدف المنشود مع ملاحظة أن مثل هذا الدليل تعوزه التجارب لأنه مستقى من تجارب الآخرين:

١- عندما يعرض المتعلم فكرة من الأفكار . بخاصة في البداية . قد تكون على الأغلب أكثر ارتباطاً بما هو شائع لا يفترض بالمعلم أن يرفضها أو يبدي إشارة أو تلميحات إلى أن المتعلم لا يستطيع الانتقال إلى إبداء أفكار تتصف بالجدة، لأن الطريق إلى الإبداع لا يكون يسيراً في البداية، ويلزم للمتعلم وقتاً أطول كي يصبح أدائه أفضل.

في البداية إذا يجب أن لا يكون الاهتمام منصباً على كيف الإجابة بل على دفع المتعلم وتشجيعه بأي ثمن وبأية كيفية.

في مقال بعنوان (فن التحول إلى كاتب أصيل في ثلاث أيام) ينصح أحد الكتاب مجموعة من الأشخاص بطريقة له بممارسة الإبداع لخصها بقوله:

(هاكم أيها الأصدقاء تطبيقاً عملياً لقاعدة اقترحها، تناولوا بعضاً من الأوراق البيضاء الفارغة، وابدؤوا في تسجيل ما يعين لكم خلال الأيام الثلاثة اكتبوا من غير

تصنع أو رياء، اكتبوا آرائكم في أنفسكم وفي زوجاتكم وفي (غوته) وستمتلككم الدهشة بعد انقضاء المدة من كثرة ما أنجزتم من أفكار ذلكم هو فن التحول إلى كاتب كبير).

٢- وجود المتعلم في الصف يعني وجوده في جماعة محددة مكونة من زملائه ومن المعلم أو عدد من المعلمين، هذه الجماعة قد تكون مثبطة للمتعلم إذا ما ركزت على المظهر الخارجي للشخص أكثر من تركيزها على نمو الفكرة وأهم أسباب التثبيط في الجو الصفّي تعود إلى كثرة النقد والمحاسبة على الأخطاء وتصيدها وانصباب التقويم على جوانب ثانوية.

لذا فالابتعاد عن النقد والتجريح داخل جماعة الصف، وسيادة جو من التسامح وتقبل الآخرين والتشجيع على التمايز والاختلاف من أهم أسباب التشجيع على الإبداع.

كان (أوريسون) العالم النفسي الذي ابتكر أسلوب العصف الذهني ينصح المتدربين مراعاة بعض الشروط والقواعد التي تعطل تلقائية الإجابة عند المتعلم، وبخاصة امتناع أي فرد من أفراد الجماعة، . الجماعة المحدودة كجماعة الصف وليست الجماعة بمفهومها الأوسع . عن نقد أية فكرة أو أي سلوك يبدر عن آخر امتناعاً كاملاً، بل أنه كان عندما يظهر أحد الأعضاء ميلاً للنقد بحيث لا يستطيع مقاومة هذا الميل كان يطلب منه الخروج من الجلسة بلباقة.

٣- في جلسات التوليد الفكري أو العصف الذهني لا يطلب من المتعلمين الجلوس على مقاعدهم في صفوف متتالية . كما مر آنفاً . بل على شكل دائرة مفتوحة ولا يتميز المعلم في جلسته عن المتعلمين، هذا يعني بالابتعاد عن كل روتين أو قسر أو تقييد بحرفية الانتظام في الصف.

## والخلاصة

يمكن تعلم الإبداع مثله في ذلك تعلم أي مهارة أخرى ويتأثر ذلك بقدرة الفرد على التكيف، وبمساعده على تقبل ذاته، فالأشخاص الذين يمتلكهم شعور الدونية يبدون عناداً في تقل التدريب. وكذلك المعلم الذي يوهم المتعلمين بصعوبة حل مشكلة من المشكلات واستعصائها يسهم في الإقلال من فرص بدور الإبداع بين تلاميذه، ويقلل من فرص انبثاق الطاقة الإبداعية لديهم.

وللجو المدرسي والبيئي أثره في مجال انطلاقه الإبداع سلباً أم إيجاباً. فلا بد من خلق أجواء محبة للمتدربين، ومعاملتهم بروح من التسامح والتقبل. وعدم محاسبتهم على الأخطاء محاسبة عنيفة قاسية.

إن الإبداع في حقيقة الأمر، ليس أكثر من استمرار فعالية صفات الطفولة في حياة الراشدين، فإذا ما أمكن (حفظ العمليات التي ترتبط بهذه الصفات في مراحل العمر التالية) وهي مشاعر الدهشة والتعجب وحب الاستطلاع والميل إلى البحث والتتقيب والتجريب وسرعة الخاطر والفتنة. وإذا ما أمكن التوصل إلى سيطرتها على سلوك الراشد حينئذ يمكن الانتصار في معركة هامة من أجل الإبداع.



طبيك

---





## احذروا... بعض العقارات العشبية

تخدم مئات المستحضرات العشبية التي لها ادعاءات علاجية من قبل فئات مختلفة من المجتمع. ولثقة الناس في أمن وفعالية هذه الأعشاب في معالجة الأمراض والعناية بالصحة دون التعايش مع الأعراض الجانبية التي تسببها الأدوية الكيميائية، تزايد الإقبال على الطب الشعبي بصورة كبيرة لتخفيف ومعالجة الأمراض البسيطة والمستعصية التي يواجهها الناس في حياتهم اليومية، كأمراض الجهاز الهضمي والبولي والتناسلي والعصبي.

من أجل ذلك استغل عدد من تجار العطارة في الترويج لعدد كبير من الأعشاب منها المحلي وأكثرها مستورد من بلاد الهند والصين واندونيسيا وباكستان وبعض البلاد العربية كالأردن وسورية والمغرب والسودان.

من دون أسس علمية أو معرفة بطبيعة الأعشاب ومكوناتها الكيميائية أخذت هذه الفئة في بيع عدد هائل من الوصفات العشبية بعضها صيغ على شكل خلطات، والآخر كبسولات، وآخر أقراص دهانات لمعالجة كافة الأمراض، كالضعف الجنسي والسرطان وأمراض الكبد الفيروسي والبهاق والسكري والملاريا والعقم والربو، كما تم الترويج لمستحضرات تجميلية في معالجة حب الشباب وتساقط الشعر وتفتيح البشرة وشد الوجه.

وساهم هذا الوضع في دخول أكثر من ثلاثين شركة أجنبية متخصصة في بيع وتصنيع الأعشاب الطبيعية إلى دول منطقة الخليج وتقديمها منتجاتها بطريقة مقننة ومكبسلة إلى السوق العشبية، إضافة إلى الأغذية التكميلية والوقائية المحتوية على فيتامينات ومعادن وبروتينات وكربوهيدرات ودهون.

ولسهولة توافر هذه المنتجات في محلات الشركة وفي الصيدليات وسهولة تداولها من دون وصفات طبية بخلاف الأدوية الكيميائية، لاقت هذه الشركات رواجاً كبيراً في بلد إنشائها، وكذلك الإقبال عليها في بقية البلدان.

ولكثره ما قيل عن فوائد الأعشاب في علاج الأمراض، وكذلك عن مضارها بالصحة العامة يؤكد الأطباء إن ما يروج له أصحاب العطارة من دون الشركات غير نظامي وغير قانوني، ولا يخضع لأي سياسة علاجية غير بعض الخبرات لأعشاب قديمة، فالعطارون لا يبيعون غير الأشياء المجهولة أو التي تحضر في مصانع تسمى المطابخ، وتخلط بنسب عشوائية.

وأن الوسائل والطرق التي يروجون لها، سواء في المحلات العامة أو عبر المشاغل النسائية أو كبائعين متجولين وأخيراً من خلال الإعلان عنها في الصحف المحلية المدفوعة الثمن، لا تحمل أي تراخيص بيع مستحضرات طبية.

كما تدخل فيها نسبة كبيرة من الغش التجاري فمثلاً: يتم خلط أدوية كيميائية كأقراص Metformin وClibenclamid وهي دواء لمرضى السكر وطحنها مع أوراق الملوخية والنعناع وتباع على أنها أعشاب خافضة للسكر، كذلك الأمر مع الأعشاب الصينية التي تباع بغرض زيادة الوزن، وذكر على عبوتها من الخارج وفي النشرة الداخلية أنها عبارة عن نبات «الجنسنج» مع مجموعة من الأعشاب الأخرى، حيث ثبت أنها تحتوي على مادة Periactin المضادة للهستامين، التي تستخدم لعلاج الحساسية، ولها تأثير فاتح للشهية وزيادة الوزن ويجب أن تأخذ تحت إشراف طبي، كما أنها تحتوي على مادة betamethason وهي مصنعة من مجموعة الكورتيوزون.

ويضيف الأطباء، أما الأعشاب التي تباع على أنها تعالج الصدفية فقد وجدت نسبة من الكورتيوزون فيها، كما تم سحب ثلاثة آلاف عينة عشبية من السوق، للتأكد من وجود المادة الفعالة والجودة النوعية.

وثبت أن ما صلح منها للاستخدام هو ١٥٠ عينة فقط والباقي تحللت المواد الفعالة فيه لسوء التخزين، نتيجة زيادة درجة الحرارة أو نسبة الرطوبة وعدم كتابة تاريخ التصنيع ومدة الصلاحية.

وذكر أن استخدام الأعشاب السيئ قد يؤدي إلى إتلاف بعض الأعضاء المهمة كالکبد والکلية، وتتسبب في أضرار جسيمة بالجسم، فاستخدام نبات الرمرام قد يسبب إتلاف خلايا جزر لانغرهانس في البنكرياس التي تنتج الأنسولين في البنكرياس وهذا لاحتوائها على مادة Pyolizidin.

وفيما يختص بالشركات التجارية فقد وضعت لها شروط قبول وتسجيل منها:



إجراء تحليلات مزدوجة لهذه المستحضرات ومن ثم مطابقة ذلك مع التحاليل التي استعملتها الشركة الأم للتأكد من مطابقتها للمواصفات والمعلومات الواردة على العبوة، وفي النشرات الداخلية للمستحضر، وهل لها علاقة بالغرض المستخدم أم لا.

ويوصي الأطباء باستخدام المستحضرات العشبية التي تحمل ملصقا من الجهات الصحية المسؤولة، لأنها محللة وآمنة غير التي على قائمة الانتظار للتحليل، أما التي صرح لها بالبيع إلى حين ظهور نتائج تحاليلها فهذه غير آمنة وعلى مسؤولية من يأخذها.

وحول نقطة استبعاد وسحب بعض مستحضرات الشركات التجارية فقد ذكر أن مخالفة المواصفات للشركات التجارية خطأ يكون متعمدا في بعض الحالات للتقليل من تكاليف المنتج أو خطأ في مراحل التصنيع من وقت جمع العشبة إلى نزولها في الأسواق كغذاء ملكات النحل التي تنتجها إحدى الشركات الألمانية، حيث ذكر في نشرة الدواء أن المستحضر يحتوي على ٣٠٠ ملجم من المادة الفعالة، وبالتحليل ثبت أنه عبارة عن خليط من الزيوت.

وأفاد الأطباء أن هناك منتجا آخر ثبت بتحليله انخفاض نسبة الفيتامينات إلى ٢٠ في المائة عن النسب المسجلة على العبوة، كما احتوت بعض المستحضرات على نسبة من الكحول ومنها مشروبات الطاقة والقوة، ومنها ما يعطى للأطفال كمشروبات مهدئة تحتوي على خلاصة اليانسون، وبعض الكبسولات تحتوي على مواد ملونة غير مسموح بها طبقا لمنظمة FDA وهي الكولونيل (اللون الأصفر)، والامرن (اللون الأحمر).

كما أضيفت مادة البارافينلامين Paraphenylamin إلى نبات الحناء بنسبة ٣٠ في المائة لتكسبه اللون الأسود، وتجعل الصبغة طويلة الأمد، وبحسب القوانين والمواصفات الخاصة يعتبر المنتج مغشوشا، فقد يسمح بإضافته إلى صبغات الشعر فقط بنسبة ٦ في المائة، وقد تم رفض المنتج من الجهات المسؤولة. وأخيراً كشفت التحاليل عن كريمات تفتيح البشرة من شركات أندونيسية وهندية تحتوي على خليط من الزئبق، وهذه المادة تمتص عن طريق الجلد وقد تسبب مشاكل كلوية وتؤثر على الكبد، أما إذا كانت الجرعة عالية فقد تسبب في فشل كلوي، بالإضافة إلى مادة الكورتيزون ومركب الهيدروكلوركوين بنسبة ٢٠ في

المائة، حيث أن النسبة المسموح بها هي ٤ في المائة.

ولا يستبعد منح هذه الشركات فرصة الدخول للسوق المحلي في منطقة الخليج بعد أن تمنح فترة ٦ أشهر لتحسين المنتج، حيث يعاد تحليله مرة أخرى، فإذا ثبت تكرار المخالفة من الشركة أو لم تستمر في تطبيق أسس الممارسة الجيدة للصناعة فإن المنتج يلغى توكيله وتسجيله.

والمشكلة تكمن في الأعشاب والمستحضرات الطبية التي تدخل وتباع من دون رقابة وزارة الصحة وليس لها وكيل معتمد أو شركة مسجلة، ولا تخضع إلى أي تنظيم وهو ما يمارس من تجار العطارة، لذا فقد شكلت لجان متخصصة في العديد من الدول تكون من مهامها الأساسية القيام بتنظيم ومراقبة الغذاء والدواء والمستحضرات والمنتجات التي لها علاقة بالصحة العامة والرقابة عليها وفحصها في مختبراتها، وتتعدد باقي المهام في: أن ما ينطبق على الدواء، ينطبق على الأعشاب والقيام بأعمال تحليل المنتجات قبل الفسخ الجمركي للتأكد من سلامة التصنيع.

وقد أكد ذوو الشأن على أهمية القيام بزيارات مفاجئة للتفتيش على المنتجات الغذائية والدوائية وأخذ عينات عشوائية من وقت إلى آخر للتأكد من سلامة التخزين، كذلك القيام بأعمال الرقابة والتفتيش على المحلات للتأكد من الالتزام والتقييد بالمواصفات المحددة ونظام مكافحة الغش التجاري في مجال الغذاء والدواء ومراقبة دقة تطبيق التنظيمات والإجراءات الخاصة بالتراخيص، كذلك الإشراف على كافة المحلات والعمل على استيفائها للشروط الصحية.

## الأنسولين قد يؤدي إلى الموت

يحلم الآلاف من هواة بناء الأجسام بالتحول إلى «تيرميناتور» جديد يحل محل شوارزنيغر بجسمه وكتل عضلاته. وسعيا وراء هذا الحلم يلجأ هواة الكمال الجسماني إلى استخدام مختلف العقاقير الممنوعة وغير الممنوعة بدءا بالامفيتامينات والكولاجين وانتهاء بالانسولين.

وطبيعي فإن روح المجازفة بتناول هذه المواد لا تقتصر على رياضيي بناء الأجسام لأنها تشمل كافة المجالات الرياضية وتتكشف سنويا عن بعض الفضائح. وتحول سباق الدراجات الدولي في فرنسا «تور دي فرانس» إلى أهم مصادر فضائح تعاطي المنشطات والمواد الممنوعة. وتم ضبط متسابق الدرجات المعروف ستيفانو غارزيللي عام ٢٠٠٠ بسبب تناول المدررات.

وتم ضبط زميله غيلبيرتو سيميوني بتعاطي الكوكايين عام ٢٠٠١. كما نال المتسابق ماركو بانتياني عقوبة الحظر لفترة ستة اشهر بعد أن تم الكشف عن تعاطيه الانسولين. وشهدت السنتان المنصرمتان موت رياضيي من متسابقين الدراجات، هما الفرنسي فابريس سالانسون والايطالي دينيس زانيتي، ويعتقد الأطباء ان هرمونات النمو قد أودت بحياتهما.

وجاء الآن دور الأطباء للتحذير من عواقب تعاطي الأنسولين من قبل بناءة الأجسام الذين يعتقد أنهم يتناولونه بمختلف الطرق وبشكل أكثر شيوعا مما يعتقد حتى الآن.

وكتب الخبراء البريطانيون في «المجلة البريطانية للصحة الرياضية» أن اساءة استخدام الانسولين قد يؤدي إلى عواقب وخيمة بينها الموت.

ولاحظ الطبيب البريطانيان فيل ايفانز و زميله ريتشارد لينش، من «رويال انفيرماري» في هول، هذه النتائج عندما تفحصا شابا نقل إلى المستشفى وهو في حالة غيبوبة. واعترف الشاب، الذي يمارس رياضة بناء الأجسام، بعد إجراء

الفحوصات اللازمة بأنه كان يتعاطى الانسولين بانتظام في ثلاث جرعات اسبوعية ويتناول معها نوعا من الستيرويدز أيضاً.

واعترف الشاب ايضا بأنه كان يقلد الآخرين من هواة كمال الأجسام الذين يستخدمون هذه الوصفة لتكبير عضلاتهم وتسريع نتائج تمارينهم. وثبت من خلال استجواب الشاب أن تعاطي مزيج الانسولين مع الستيرويدز ينتشر بين بناء الأجسام أكثر بكثير مما كان معتقداً.

ويعرف متعاطو الانسولين أن هذا الهرمون يحول السكر الزائد إلى نوع آخر من السكريات قابل للخرن في خلايا وعضلات الجسم ويسمى الغلايكوجين. ويعتبر الغلايكوجين من أهم عوامل نمو العضلات، ولذلك يتعاطى الرياضيون الانسولين مع كميات كبيرة من السكر بهدف تكبير العضلات وزيادة القدرة على ممارسة التمارين الثقيلة التي تتطلب استهلاك الكثير من الغلايكوجين المخزون. ويبدو أن تفضيل الانسولين من قبل «هواة المنشطات» من الرياضيين يعود إلى انه مادة طبيعية تتكون في الجسم، ولهذا فإنه من غير الممكن المحاسبة عليها إذا كشفت في الدم.

كما لا يعرف الطب بعد طريقة دقيقة للتفريق بين الانسولين الطبيعي والانسولين الصناعي الذي يتعاطاه الرياضيون عبر المستحضرات. ولا يعرف الطب الرياضي حتى الآن فضائح تتعلق بالانسولين، لكن الأطباء يحذرون من تأثيراته السريعة والبعيدة المدى.

ويقول الباحثان ان تناول الانسولين لا يجري من دون خطورة على الرياضي، وأن العضلات الكبيرة لن تنفعه إذا ما تعرض إلى صدمة الانسولين. وإذا كان الطب يعرف الكثير عن تأثير هذا الهرمون الهام ودوره في ارتفاع سكر الدم فإن تأثيراته البعيدة المدى على أجسام الاشخاص الأصحاء غير معروفة.

كما أن تعاطيه مع الستيرويدز قد يؤدي إلى نتائج غير محسوبة تؤثر في التوازن الهرموني للجسم. إلا أن التأثير السريع للانسولين قد يؤدي إلى نتائج مأساوية حسب رأي الطبيبين البريطانيين. ويمكن لجرعة قليلة من الانسولين أن تؤدي بعض الأحيان إلى إصابة الإنسان بحالة انخفاض حادة في سكر الدم تقود إلى غيبوبة وربما إلى الموت.

## الإيدز خطر يهدد البشر

أثار تقرير قدم مؤخراً لوكالة الاستخبارات المركزية السي. آي. أيه القلق من التزايد السريع لمعدلات الإصابة بفيروس الإيدز في خمس من أكبر دول العالم من حيث عدد السكان.

وقد ذكرت صحيفة النيويورك تايمز أن هذا الازدياد يجعل الدول الخمس مصدر خطر أمني على المناطق التي تقع فيها وعلى الولايات المتحدة أيضاً. ويشكل سكان الدول الخمس التي يتناولها التقرير، وهي الصين والهند وروسيا وأثيوبيا ونيجيريا، نسبة ٤٠٪ من سكان العالم. ووسط هذه الأعداد الهائلة من سكان العالم سيزداد عدد المصابين بالإيدز بحلول عام ٢٠١٢ إلى ما يتراوح ٥٠ و ٧٥ مليوناً في حين ينحصر عدد الإصابات الحالية بين ١٤ و ٢٣ مليوناً. وقد صدر التقرير هذا عن مجلس الاستخبارات القومي، وهو عبارة عن وكالة استشارية تقدم خدماتها لمدير السي. آي. أيه وتتكون من ممثلين القطاعات الحكومية والخاصة والأكاديمية.

وذكر مسؤولون في وكالة الاستخبارات المركزية أثناء نشر أجزاء من التقرير أن فيروس الإيدز في الذي يسبب مرض الإيدز قد يسبب أضراراً في البنية الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والعسكرية في كل من الدول الخمس الآنفة الذكر.

ويؤكد دافيد جوردون المسؤول في السي. آي. أيه والذي شارك في إعداد التقرير أن فيروس الإيدز يسبب كثيراً من الضغوط الاقتصادية، ويزيد من تكاليف الرعاية الصحية، ويفاقم مشكلة النقص في العنصر البشري في المجال العسكري. ويقول جوردون أن مرض الإيدز في روسيا مثلاً يلعب دوراً في تحديد الشكل الجديد للبلد فالتقرير يشير إلى أن نسبة الثلث من الشباب الذين يمثلون جنود المستقبل في الخدمة الإلزامية في روسيا لا يبدون لائقين صحياً لهذه الخدمة وذلك

أما بسبب الإيدز أو بسبب أمراض أخرى كالتهاب الكبد المزمن الناجم عن تعاطي المخدرات.

ويلمح جوردون أيضاً إلى احتمال أن يسبب وباء الإيدز التوتر السياسي في نيجيريا التي تعتبر من الدول المهمة المنتجة للنفط في العالم. ويرى أن هذا المرض قد يضعف دور نيجيريا في عمليات حفظ السلام التي تقوم بها الأمم المتحدة في القارة الإفريقية.

وذكر التقرير أن حكومة نيجيريا هي الأسرع والأكثر نشاطاً من بين حكومات الدول الخمس المعنية بالمشكلة في التحرك لمواجهة هذه المشكلة وذلك عن طريق زيادة التوعية الصحية بشأن مرض الإيدز وإطلاق التحذيرات من خطر انقراض سكان القارة الأفريقية بسببه.

ويقرر التقرير أن المسؤولين العسكريين في نيجيريا قلقون بشأن الخسائر البشرية التي يسببها المرض. لذلك أخذوا يلجأون إلى تنظيم دورات تنظيم دورات تدريبية وتوعوية للجنود لخصوص مرض الإيدز. أما في أثيوبيا فقد أصيب عدد كبير من الجنود بفيروس الإتش آي في إبان الحرب الأهلية في الثمانينات من القرن الماضي. وبعد انتهاء الحرب عاد آلاف من الجنود المصابين وساهموا إلى جانب (بنات الهوى) من النساء في نشر المرض وفي قراهم ومدنهم.

وبالرغم من أن حكومات الصين والهند ونيجيريا بدأت تركز على مشكلة الإيدز، إلا أن التقرير يؤكد حاجة الدول الخمس جميعها إلى تغييرات جذرية في أولوياتها للسيطرة على المرض قبل حلول عام ٢٠١٢ فالمرض قد اشتدت قوته وأصبحت الخدمات الصحية والميزانيات المخصصة للتثقيف الصحي والعلاج غير كافية.

وتعيش هذه الحكومات مرحلة حرجية تتطلب اتخاذ القرار الصائب لمواجهة الوباء، ومع ذلك لن تتمكن من الحيلولة دون تكبدها الخسائر البشرية الفادحة. ويؤكد جوردون أن كل من الحكومات الخمس المعنية قد تلقت نسخة من التقرير، ولكن لم تبد أي منها رداً على ذلك.

وتختلف المرحلة التي وصل إليها الإيدز في كل من الدول الخمس، ولكنه لم يصل بعد في أي منها إلى المرحلة التي وصل إليها في الدول التي تعاني من أسوأ انتشار في العالم مثل دول وسط وجنود أفريقيا.

وفي جميع الحالات يزداد السلوك الجنسي الخاطئ من تفاقم خطر المرض، ولكن معدل الانتشار يختلف إذ ما تزال الفرصة متاحة أمام كل من الصين والهند لاحتواء المشكلة.

في حين تواجه الدول الثلاث الأخرى تحديات أكبر. فالإيدز يزداد انتشاره في الهند بسبب ممارسات الشذوذ الجنسي، وفي الصين بسبب حركة الهجرة التي يقوم بها العمال المصابون، وفي روسيا تسجيل أكثر من ٣٥٠٠٠ حالة إيدز شهرياً في روسيا.

كما أعلنت لجنة الإحصائيات الحكومية الروسية عن تسجيل ٣٥٣٧ حالة إيدز في يونيو ٢٠٠٢م بينما ٣٠ طفلاً تتراوح أعمارهم من سن الرضاعة إلى ١٤ عاماً. وفي مايو ٢٠٠٢م سجلت اللجنة ٣٥٦٩ حالة بينها ٣٤ طفلاً جميعهم من نفس الفئة العمرية. وبلغ إجمالي الإصابات بين المواطنين الروس، وفقاً للإحصائيات الحكومية الرسمية، ٢٤٥٥٠ حالة بينها ٣٠٩ أطفال.

وكشفت اللجنة عن أن مدينة سانت بطرسبرج تحتل المركز الأول في الإصابات بالمرض القاتل بنسبة ١٧,٧٪ من إجمالي الإصابات، تليها العاصمة موسكو وضواحيها بنسبة ١٠,٦٪، وإقليم سفيردلوف ١٠,٣٪ وإقليم سمارة ٦,١٪، وإقليم تيومين ٥,٥٪، ومقاطعة إرقوتسك ٤,١٪، وإقليم تشليابنسك في جمهورية تتارستان ٤,١٪ وفي بشكيريا ٢,٧٪.

وكشفت وكالة أبناء (إنترفاكس) عن تقرير للاستخبارات الأمريكية تم فيه وضع روسيا في المرتبة الخامسة بين أكثر خمس دول ينتشر فيها مرض الإيدز وهي على الترتيب الصين والهند ونيجيريا وإثيوبيا، وأخيراً روسيا.

وأكد التقرير على أنه بحلول عام ٢٠١٠م سيصل عدد المصابين بمرض نقص المناعة إلى ٥٠ . ٧٥ مليون شخص. وفيما يخص روسيا رأى التقرير أن عدد المصابين فيها سيصل إلى ٥ . ٨ ملايين شخص بحلول عام ٢٠١٠م، مشيراً إلى أن أحد أهم أسباب انتشار المرض في روسيا هو الإقبال غير العادي على المخدرات.

## القلق ... كيف تتمكن منه؟

لأرق ليس مرضاً... إنه رد فعل للضغط والقلق والتوتر... والصعوبة التي يواجهها الإنسان للاستغراق في النوم... ومواصلته... كلاهما شكلان من الأرق... يمر كل منا بحالات من الأرق الشديد، فنأخذ إلى التقلب في الفراش من جنب إلى آخر طوال الليل حتى يغلبنا النعاس بعد ساعات طويلة. ولكننا لا نلبث أن نستيقظ ثانية في الليل دون أن نجد إلى النوم سبيلاً. وبما أننا جميعاً قد تعلمنا أن النوم هو أمر أساسي في حياتنا فإن عدم النوم والأرق يسبب لنا الاضطراب بحد ذاته حيث يمنعنا هذا بدوره من الخلود إلى النوم.

والمصابون بحالات القلق كثيرون فكما تشير بعض الإحصائيات فإن واحدة من أصل أربع نساء، وواحد من أصل خمسة رجال مصابون بهذه الحالة. وهنالك الملايين من الحبوب المنومة التي تجتاح الأسواق سنوياً ولكن قبل أن تدمن على هذه الحبوب لتخفيف حالات الأرق تذكر أن ما يحتاجه الجسد والعقل في نهاية كل يوم هو بعض الراحة بدلاً من النوم. ولذلك فقد يساعدك اتخاذ مواقف إيجابية من حالات الأرق بدلاً من المباشرة في محاربتها.

يجب أن تكون أولاً غرفة النوم نظيفة ومرتبّة لكي تؤمن الراحة المطلوبة حتى ولو كان النور مطفئاً. وإذا توفرت بعض المصابيح الكهربائية الخفيفة وباللون الأحمر الودي فإنها تعطي جواً لطيفاً ومزاجاً يساعد على النوم وتعتبر هذه الوسيلة سهلة وغير مكلفة. ويمكنك استعمال قنديل أو مصباح ليلي يعطي ضوءاً خفيفاً يزيد من تألق الغرفة.

ويجب أن يتأكد المرء من وضع المصباح أو القنديل في مكان آمن في حالة شعر بالنعاس ولم يستطع إطفاءه.

ويجب أن يكون السرير مريحاً، فإذا كان ليناً يمكن وضع لوح من الخشب تحت الفراش، وإذا كان قاسياً وشعر المرء بأنه ينام على الصخر يمكنه وضع لحاف



قديم محشو بالزغب أو بطانيتين سميكتين فوق الفراش. وعليك الاحتفاظ دائماً ببعض الأغذية الإضافية في حال برد الطقس في الليل. ولا تنام عارياً بل ضع عليك ثوباً للنوم. ويجب الابتعاد عن الثياب المصنوعة من النايلون (وتطبق ذلك على الأغذية أيضاً) ويفضل عليها النوع المصنوع من القطن. وقد يساعد الراديو أو المسجل على النوم إذ احتفظ بهما إلى جانب السرير. فإذا استيقظت من النوم اسمع بعض الأصوات الهادئة القريبة إلى القلب والتي تهدئ النفس كترتيل القرآن أو غير ذلك فهذا يساعد على الاسترخاء. وإذا كنت تشعر أو تشعرين بالوحدة فليبق ضوء الغرفة مضاءً.

### التحضير للذهاب إلى النوم

إذا ذهبت إلى النوم متأخراً بحجة أن التعب والإجهاد قد يساعد أكثر على النوم فهذا ليس صحيحاً. وبدلاً من ذلك أخلد إلى الفراش قبل موعد النوم بساعتين وبهذا تكون قد حصلت على ساعتين إضافيتين من الراحة. وقد يساعد الحمام الدافئ على النوم ويستحسن أن تأخذ معك إلى الحمام مذياعاً أو كتاباً للقراءة.

وبعد أن تنتهي من الاستحمام ضع منشفة على جسدك وأنطرح على الفراش أو أجلس فوقه حتى تجف المياه عنك. وأشرب شيئاً ساخناً تجنب الشاي أو القهوة وتناول المشروبات المحتوية على الحليب والعسل والشوكولا. وقد يفيد أيضاً تناول شراب ساخن مع الليمون. والسكر والعسل من أجل نكهة لذيذة. وقد تساعد بعض أنواع الأعشاب مثل البابونج على النوم لأنها تحتوي على بعض المواد المخدرة شرط أن تشرب بروية وهدوء.

وعندما تضطجع على الفراش حاول إجراء بعض تمارين اليوغا للاسترخاء. استلقي على ظهرك ولتكن الساقين منفرجين قليلاً والقدم مشدودة إلى الخارج، وتنفس ببطء وبعمق من الأنف. وعندما تبدأ بالقدمين حاول شدّهم وإرخائهم وكرر الشيء نفسه على الساقين واليدين والذراعين والمعدة والرقبة والأكتاف والوجه. وحاول أن تشعر بالتغيرات عند الشد والانقباض. وإذا نجحت في ذلك فعليك أن تشعر وكأنك تغرق في الفراش.

كما أن وجود شخص آخر معك في الغرفة يزيد من تفاقم حالة الأرق لذلك

تجنب النوم معه لأن ذلك يخلق نوعاً من الاضطراب، وحاول النوم على انفراد لعدة ليال حتى تشعر بالتحسن.

وإذا بقي النوم يجافيك في الساعات الأولى من النوم، فلا تحاول تضيق الوقت سدى. وفي حال كنت لوحدها حاول أن تفعل شيئاً ما مثل القراءة مع الاستماع إلى الراديو وحاول كتابة بعض الأشياء التي ستقرر إنجازها في اليوم التالي.

وإذا لم تكن لوحدها أخرج من غرفة النوم إلى أخرى أكثر هدوءاً وخذ معك كتاباً للقراءة بعد أن تتأكد من عدم وجود الحر أو البرد. وبعد نصف ساعة أذهب إلى الغرفة وياشر القيام بالتمارين الروتينية التي تساعد على الاسترخاء وأعمل على إقناع نفسك بأنك حصلت على الكفاية من الراحة.

وتحدث مع نفسك على أن هذه التمارين قد ساعدتك أكثر من النوم. وحاول أن تتمتع بهذه الراحة الإضافية ولا تقلق من ناحية عدم استطاعتك النوم.

### ما تفعل إذا استيقظت في الليل؟

عندما تستيقظ من النوم خلال ساعات متأخرة من الليل تكون قد حصلت على قدر معين من الراحة المؤقتة لذلك لن تستطيع النوم بعد ذلك مباشرة.

وإذا لم تستطع النوم خلال العشرين دقيقة أنهض من السرير وتناول كأساً آخر من الشراب الساخن وبعض الطعام، وإذا استدعى الأمر خذ حماماً آخراً. وحاول أن تكتب كل ما يزعجك للاستفادة من الوقت الذي يضيع سدى.

والنسبة للنساء يمكن إنجاز بعض الأعمال المنزلية مثل تنظيف المطبخ وكوي الثياب شرط أن لا توقظ أحداً، ثم يمكن العودة ثانية إلى السرير بعد ساعة من الوقت للمباشرة بالتمارين الاسترخائية ثانية. وإذا لم ينفع ذلك حاول الاستماع إلى المذياع أو قراءة كتاب معين.

### ماذا تفعل إذا استيقظت عند الفجر؟

إن الساعات الأولى من النهار تحمل نوعاً من النسيم البارد الذي يسبب لك الاكتئاب في بعض الأحيان وقد يتمنى المرء أن لا يستقبل نهاره الجديد أبداً. وعلى أي حال فإن النوم العميق في الساعات الأولى من الفجر له مساوئ تفوق أحياناً فوائده خصوصاً إذا كنت من الذين يستيقظون قبل الساعة الثامنة صباحاً.

استلق على السرير إذن وتذكر أنك لست الوحيد المستيقظ بهذا العالم في مثل هذه الساعة فهناك الكثير من الذين ينهضون قبل بزوغ الفجر للذهاب إلى أعمالهم وآخرين ساهرين بحكم وظائفهم الليلية.

وإذا أخذ الشخص هذا الأمر بإيجابية فإن الساعات البكرة من الصباح تعطيه الفرصة لبدء نهاره الجديد بحمام ساخن ومريح وبإقامة صلاة الفجر وتلاوة بعض آيات القرآن الكريم. وكذلك بوقت إضافية لبعض التمارين الرياضية وللاستماع بفطور هادئ ولذيذ.

وبالنسبة للنساء تجدر الإشارة هنا إلى أن الأعمال المنزلية في مثل هذه الساعة ليست مفيدة إلا في حال تأكدت المرأة أنه لم يبق هناك من شيء يزعجها. وهناك أمر آخر يعتبر مهماً وهو أن الإنسان يستطيع أن يستفيد من هذا الوقت لأنه سر من الأسرار التي تعطي الإنسان الفرصة لمعرفة الذات والاستفادة منه قبل أن يبدأ الآخرون بإعطائه الأوامر وإزعاجه.

والنسبة للمرأة بوجه خاص والتي لا تعمل خارج البيت فهي لا شك قد باشرت العمل باكراً هذا الصباح تستحق إذن فرصة للراحة والاسترخاء في اليوم الجديد.

## جهاز جديد لتصفية الدم

ابتكر العلماء طريقة جديدة من أجل السيطرة على ارتفاع الكوليسترول الخطير، وذلك من أجل تخفيف حدة أمراض القلب وارتفاع الضغط الشرياني، خاصة لدى المرضى الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول العائلي الخطير، الذي يؤدي إلى أزمات قلبية وتوقف القلب المفاجئ.

يعتمد الجهاز الجديد على تصفية جزئيات الكوليسترول منخفض الكثافة، أو ما يدعى بالكوليسترول الخبيث، الذي تنتج عنه معظم الأمراض. وتتم التصفية عن طريق سحب الدم من الجسم وتمريضه إلى دورة دموية خارجية تحتوي على مرشحة خاصة وجهاز ضخ خاص، يستطيع عزل الكوليسترول والخثرات الدموية عن بقية جزئيات الدم، ثم يعاد الدم إلى الجسم مرة أخرى. وقالت الدكتورة ستيفني ماثيوس، من مستشفى ليندوف البريطاني قرب مدينة كاردف، بأن الجهاز الجديد يستطيع أن يصفى ٦٥ في المائة من كوليسترول الدم لدى المرضى خلال جلسة واحدة.

وبينت الدراسات السريرية بأن الإنسان بحاجة إلى جلستين شهرياً من أجل التخلص من الكوليسترول الزائد، كل جلسة تدوم من ساعتين إلى ثلاث ساعات. وهذه الطريقة شبيهة جداً بغسل الكلية الصناعي، الذي يجري للمرضى الذين يعانون من الفشل الكلوي.

إذ يؤخذ الدم من أحد الأوردة ويضخ إلى جهاز تصفية يحتوي على أعمدة خاصة لمرور الدم، وبما أن الكوليسترول مادة خفيفة وشمعية تطفو على السطح، وتمتلك شحنة كهربائية خاصة، فإنه يمكن التخلص منها بسهولة، بعد ذلك يعاد الدم الصافي إلى الجسم عن طريق وريد آخر.

يتركب الكوليسترول من جزئيات بروتينية دسمة، حيث يقسم إلى أربعة أصناف رئيسية، هي:

الكوليسترول منخفض الكثافة.

والكوليسترول شديد الانخفاض في الكثافة، وهو أخطر أنواع الكوليسترول. أما النوعان الآخران، فهما الكوليسترول عالي الكثافة، وعالي الكثافة بشدة. وهذه الأنواع تعتبر من أنواع الكوليسترول الجيد أو الحميد في الجسم. حيث يقلل الكوليسترول عالي الكثافة من تأثيرات الكوليسترول الخبيث في الجسم. المعالجة الجديدة لا تناسب جميع المرضى، لكن يجب أن تجرى للمرضى الذين لديهم خطورة عالية للإصابة بأمراض القلب نتيجة لعدم القدرة في السيطرة على الكوليسترول بالدم من خلال الحمية الغذائية والأدوية. ففي البداية يوضع المريض على الأدوية الخافضة للكوليسترول مثل زمرة الستاتين والفيبرات والحمية الغذائية ويستمر ذلك لمدة ٦ أشهر تقريباً، وإذا بقي الكوليسترول مرتفعاً بشكل كبير، عندها يمكن تجربة طريقة تصفية الكوليسترول بالجهاز الجديد.

ويجب التنويه هنا ان الجهاز الجديد لا يخلو من المخاطر، أو التأثيرات الجانبية، مثل حدوث انحلال في الدم بسبب الأجهزة الصناعية، وحدوث خثرات دموية وصمامات هوائية وتبدلات في درجة حموضة الدم وبعض الاضطرابات الأخرى.



# نوافذ

---







## العلاقة الزوجية ومسألة... اللاعودة!

كم مرة اعتقدت أنك على مشارف مرحلة اللاعودة في علاقتك الزوجية؟ بما أنك ما زلت حيث أنت تحت مظلة تلك العلاقة، فلك دليل دامغ على صحة الاستنتاج الذي توصلت إليه خبيرة في العلاقات الزوجية. والذي يقول إن معظم نقاط اللاعودة التي يتوهم الأزواج أنهم وصلوا إليها في سياق صراعاتهم الزوجية، هي في الواقع نقاط انعطاف يتعين اغتنامها لإحداث التحول الذهبي الذي تحتاج إليه العلاقة في تلك المرحلة المفصلية من تاريخها. كل أزمة زوجية كبرى هي نقطة للانعطاف نحو أفق جديد.. مناسبة للإصلاح والتجديد والمراجعة، وليس لتصفية حسابات انفعالية، وإلا لكان الطلاق حدثاً يتكرر كل شهر في حياتنا.

ذلك أن (اللاعودة) تعني قطع كل خطوط الاتصال بين الطرفين، وإعلان الحرب بوسائل متعددة، وفي الحرب قلما يتفاهم الناس بالعقل.. كما هو معروف. معظم الأزواج في العالم بمقدورهم - بل يتعين عليهم - أن يعرفوا كيف يحافظون على علاقاتهم الزوجية، ليس في وضعيتها الثابتة بل في الحالة التي تسير فيها نحو المزيد من التطور والنماء والدفع والتقارب.

وما تحتاج إليه أية علاقة زوجية لكي تستمر هو الإرادة فقط. لكنها إرادة مشتركة ومزدوجة وصادقة وحقيقية، وليست إرادة مرهونة باكتشاف أخطاء الآخر واصطياد هفواته واستخدامها كذرائع لتتغيب حياة الطرفين بما يجعل اليوميات الزوجية، بالنسبة لكليهما، جحيماً لا يطاق.

### تغيير ولكن بحدود

من حق كل طرف في العلاقة أن يحلم بتغيير الآخر، لكن المطالبة بالتغيير الشامل والكامل هو ضرب من التطرف الأعمى، لأن أياً منا ليس بقدره تبديل

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

القالب الذي نشأت فيه شخصية الآخر، ولكن ذلك لا يعني استحالة التغيير من حيث المبدأ.

ومن طبائع الأمور أن وجود شخصين في إطار واحد لزمن طويل، سيدفع كلاً منهما للاقتراب من الآخر في الطباع والمشاعر والآراء وأساليب التعاطي مع المشكلات، بل إن بعض الخبراء يذهب إلى القول إن الزوجين المتفاهمين يغدوان، مع الزمن، شبيهين ببعضهما بعضاً حتى في الملامح المادية.

بيد أن ذلك التقارب لا يحدث من دون صراع قائم على الأخذ والرد، والتفاعل الساخن أحياناً والقاتر أحياناً أخرى، وعندما تشتد الأزمات وترتفع حرارة الخلاف حول أمر ما، وتتراكم الاختلافات في وجهات النظر أو في المشاعر يجد الطرفان نفسيهما أمام حائط صلب، لا سبيل لاجتيازه معاً، فهل يتعين على كل منهما اختيار مسار مستقل بعيداً عن الطريق المسدود الذي واجههما معاً؟

المشكلة هنا هي أننا نتوهم أحياناً أن السعادة الزوجية تكمن هناك مع شريك آخر، وأن الحياة مع ذلك الآخر ستكون وردية وزاهية: تماماً كما نشاهد ذلك الآخر متجسداً في لقطات الرومانسية الحاملة في الأفلام والروايات. والعديد من الأزواج لا يكتشفون خطأ نظرتهم إلى الأمور إلا بعد أن يتورطوا في تجربة أخرى، يتحسرون من خلالها على ما فات، ليصبح لسان حالهم يقول: جاءت الجديدة لتبين حلاوة القديمة!

### الإصلاح الممكن

من الإحصاءات المثيرة في بريطانيا تلك التي أشارت إلى أن ٦٥ في المئة من حالات الطلاق تمت لأسباب تتعلق بالعين (الزائفة) لأحد الطرفين. وتشير الدراسة نفسها إلى أن أقل من عشرة في المئة من هؤلاء الأزواج يعودون إلى بعضهم بعضاً، بعد أن يخوض، أحدهما أو كلاهما، تجربة فاشلة جديدة. ولعل نسبة العشرة في المئة، على صغرها، تعطي مؤشراً مهماً مفاده أن بالإمكان إصلاح الخلل الزوجي حتى لو وصل الأمر إلى مشارف المحذورات، ولو أن النسبة الباقية من الأزواج وجدوا الظروف المناسبة لمراجعة الذات لكان المزيد منهم عاد عن رغباته الانفصالية وآثر الإصلاح بدل الهدم. وهذه ليست دعوة للتسامح مع الزوج الذي يتطلع إلى خارج البيت، بل مناسبة

للقول إن ما بين التسامح والطلاق مسافة طويلة لا يتعين اجتيازها بقفزة واحدة. ثم إن مشكلاتنا تختلف بشكل عام عن مشكلات الأوربيين أو سواهم، وما يجري لدينا هو أن الطلاق يتم، في معظم الحالات، لأسباب تتعلق بتراكم المشكلات وتدخل الآخرين ومشاعر الإحباط الناجمة عن أسباب مادية، والغيرة المفرطة، والإهمال الزوجي، والقليل والقال.. الخ.

والشيء المشترك في هذا الطيف الواسع من المشكلات هو أنها جميعاً لا تستعصي على من يتمتع بالإرادة الصادقة لتجاوز العقبات والصعوبات. وفي السنوات الأولى للارتباط الزوجي تتعرض العلاقة لهزات أرضية قوية، ومعظمها لا تتبع من ذاتها بقدر ما تتبع من معاكستها للأحلام والتوقعات غير الواقعية التي حلمها الطرفان قبل الدخول إلى القفص. فالعلاقة، كما هو معروف، تبدأ بالإعجاب والانبهار، وفي تلك المرحلة البدائية يمضي كل من الطرفين نفسه بسعادة غير مسبقة، لا تشوبه فيها شائبة، وإثارة لا تنقطع في أي لحظة. لكن، عند نقطة معينة تبدأ هذه الأحلام في التبخر، فيؤثر أحد الطرفين أن ينسحب شيئاً فشيئاً من الفضاء العاطفي للآخر تاركاً ذلك الآخر في حالة من الارتباك، وعلى تقاسيم وجهه الحائرة عشرات الأسئلة التي تفتش عن أجوبة شافية.

### نهاية تسبق البداية!

وتقول إحدى الخبرات في شؤون الأسرة والعلاقات الزوجية: إن الطلاق في تلك المرحلة يعني شيئاً واحداً: وهو أن العلاقة انتهت قبل أن تبدأ بالفعل! وكم من علاقة - ويا للأسف - انتهت تلك النهاية المحزنة، من دون أن يخوض طرفاها غمار الحياة الحقيقية بكل ما فيها من تحد ووعورة وأعباء مادية ومشكلات يومية. المشكلة في مثل تلك العلاقات هي أن الحلم يطغى على الواقع، ويرخي على العين غمامة تحجب رؤية الحقيقة، فيغدو الحلم هو المثال الذي لا محيد عنه. أما تعقيدات الواقع فتبدو على شكل مثالب في شخصية الآخر، الذي يفقد بريقه الرومانسي ويظهر بلا مكياج ولا رتوش، إنساناً عادياً يناكف ويخالف، يرد على الاستفزاز باستفزاز آخر، ويستبدل التكشير بالبسمة إذا لزم الأمر، مثلما يستبدل الصراخ بالهمس إذا ما دب النزاع حول أمر من الأمور.

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

وعندما يكون الطرفان من الهشاشة إلى الدرجة التي يفسران فيها ما يجري على أنه (حظ عاثر) أو (نصيب أسود) فهما يسيران بخطى سريعة إلى إصلاح الخلل بخطا أكبر..

ويقول الخبراء أن الأزواج في تلك المرحلة إما أن يفيقوا على أنفسهم وعلى الواقع، وإما أن يقبلوا بالهزيمة المرة، التي ربما تتلوها هزائم وهزائم. كل علاقة زوجية معرضة للانتكاس، ولكن ما يغيب عن الأزواج غير المجربين هو أن تلك النكسات هي التي تمنح الشراكة الزوجية صلابتهما ومتانتها. وإذا كان المثل الصيني يقول (ما لا يكسرني يقويني)، فهل نسمح بأن ننكسر عند هبوب أول نسمة جافة؟

النكسات المبكرة في العلاقة الزوجية هي صدمات لا بد منها للإفاقة على الواقع، ويتمثل أول مظاهر الصحو في التخلي عن الافتراض بأن الشريك الزوجي شخص ملائكي أو كامل الأوصاف.

فالكمال لله وحده كما نعرف، وعلينا أن نقبل الآخر كما هو من الناحية المبدئية، ومن ثم نسعى إلى التغيير عبر التأثير والفعل وليس عبر القسر والنكد. ولكن قبل أن تسعى لتغيير الآخر، أطرح على نفسك السؤال الآتي: هل أنا شخص كامل الأوصاف لكي افترض الكمال في الآخر؟

### مراجعة الذات

البداية، إذًا، تكمن في مراجعة الذات. والمشكلة أن المرء لا يرى نفسه إلا من زاوية مشوشة، فقد يصبح مجدياً استشارة الآخرين من دون السماح لهم بدخول العالم الخاص للعلاقة الزوجية: فمثلاً بمقدور المرأة الاستفادة من تجربة زميلتها في العمل، أو استشارة صديقة وفية لها حول أمر معين، وبمقدورها مثلاً أن تقرأ كتاباً عن المشكلات الزوجية يناقش مشكلة مشابهة، كما يمكن للرجل أن يسأل ذوي الخبرة في هذا المجال، على أن نتعاطى مع المعلومات المستقاة من هنا وهناك بشكل انتقائي، فنأخذ ما لنا ونطرح ما علينا.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن استشارة الآخرين لا تعني تنفيذ نصائحهم بحذافيرها، بل استخدامها كإضاءات لفهم الحياة الزوجية بشكل أفضل، فما

ينطبق على وضعك لا ينسحب بشكل كامل على أوضاع الآخرين، ومن شأن استخدام النصائح بشكل أعمى أن يترك آثاراً معاكسة في كثير من الأحيان. من الأخطاء الشائعة التي تقع فيها المرأة عموماً، إتباع نصيحة تقليدية تقول: إن على الرجل أن يقوم بالخطوة الأولى! فالتعميم المطلق هنا يضر بالعلاقة ويجعل إيقاعها على الدوام في يد الرجل وملكاً لأهوائه، وهو لا يستقيم على أي حال مع المكانة التي تحتلها المرأة في هذا الزمن، من حيث المشاركة المتساوية في اتخاذ القرارات، فلا يعقل أن تكون المرأة نداءً مساوياً للرجل، وفي الوقت نفسه تترك له زمام المبادرة لتحسين الأجواء في كل مرة. ثم إن المرأة أكثر تأهلاً من الرجل لتكون صاحبة الخطوة الأولى، هل تريدون السبب؟

يقول علماء النفس إن المرأة تتشأ بطريقة تجعلها أكثر قدرة على التواصل، ففي الطفولة يتم تزويد البنات بألعاب تحاكي الإنسان مثل دمي باربي والدبابت وغيرها، أما الأولاد فيتم تزويدهم بالسيارات والمسدسات وألعاب الكومبيوتر العنيفة، فمن ذا الذي سيكون الأقدر على التواصل مع الآخر في المستقبل؟!

## سعادتك... في حل مشاكلك

(عالم مجنون)...

طلبت الكسندرا بورغن، الطلاق من زوجها أمام إحدى المحاكم في العاصمة السويدية (ستوكهولم) لأنهما لم ينجحا في التوصل إلى تقسيم متساوٍ لأعمال المنزل.

قالت الكسندرا أمام القاضي أنها وزوجها قد اتفقا على أن تقوم هي بكل الأعمال التي تبدأ من الحرف الأول للأبجدية (A) وحتى الحرف (M) فيما يقوم هو بكل الأعمال التي تبدأ بالحرف (M) وحتى نهاية الأبجدية أي حرف (Z). لكن!

الزوج كان متفوقاً على زوجته في اللغة، بحيث أنها كلما طالبتة بإنجاز عمل ضمن تقسيمه، كان يجد طريقه لتسمية العمل بحرف يقع ضمن تقسيم الزوجة!!

هل تواجهك مشاكل في عشك الصغير؟

كيف تتعامل معها؟

وما هي الحلول لذلك؟

المشاكل أمر بديهي في الحياة اليومية، وغالباً ما يقف الزوجان أمام المشاكل وقفة حيرة وربكة، وموقف المتذبذب على أرض من الوحل.

والإنسان الواقعي يرى المشاكل ما هي إلا صورة من صور الحياة في عالم الحقيقة، وبعيداً عن الوهم والخيال.

وقد تعترض طريق الفرد الكثير من المشاكل السهلة وربما لمشاكل مستعصية لترجعه خطوة إلى الوراء، ليتقدم بعدها خطوات وخطوات.

والمشاكل قطب الرحى في استيعاب الإنسان وإدراكه لأسرار حياته وغموضها. والناجح.. من عرف الحل المقنع الذي يخرج من دائرة المشاكل التي تعصف به

يميناً وشمالاً.

فما عليه إلا:

### التسلم بالإيمان

كن على يقين كامل بأن اختيارك سلاح الإيمان في مواجهتك خضم المشاكل ستكون الطريقة الميسرة والمختصرة، للوصول إلى حياة مفعمة بالحب والسعادة، وستخطى كل العقبات، والسر في ذلك!!

إنك ستتحوّل إلى شخص آخر في جوهرك وسلوكك أيضاً، لأنك ستحيا حياة الإيمان بكل صفاتها وطهارتها.

والواقع أمامك . خير دليل . فبإمكانك إمعان نظرك في كل جانب فإنك ستري المؤمن الحقيقي لا يضع حلولاً فوضوية، ولا تخبطية، وإنما حلولاً سليمة نابعة من الدراسة والتحليل والموضوعية، ليأخذ العلاج مجراه الطبيعي في حل المشكلة والحيلولة دون تفاقمها، لئلا تخترق الحدود المرسومة لها، لأنها في ذلك الوقت ستكون كارثة!! وإذا نظرنا إلى مشاكلنا ببساطة، واقتنعنا أنفسنا أننا لسنا وحدنا (أصحاب المشاكل) سوف نكون أكثر قدرة على مواجهتها والتصوف حيالها.

### ثقف... بنفسك!!

عود نفسك على حلّ المشاكل، وبالأخص مشاكلك أنت، فأنت اليوم قادرٌ على وضع البلمس الشافي على جرح المشكلة ومداواتها بالعلاج السليم.

وإذا ما عودت نفسك الاستعانة بالآخرين ليحلّوا لك مشاكلك فستتحوّل بعد مرحلة ليست ببعيدة تتردد عليهم في كل صغيرة وكبير!! وستعتمد عليهم كلياً.

وستكون عاجزاً عن وضع الحل، ولو كان بسيطاً!!

وما عليك... سوى امتحان قدراتك في ساحة الحياة!!

إضافة إلى ذلك، إنك أنت وحدك الشخص المستفيد أولاً، لأنك:

١. ستثير دفائن فكري وعقلي.

٢. تنمي كفاءاتك في حقل المعرفة.

ولكن!

احذر أن يكون الحل المنقذ، على حساب جهلك بالأمر! وتعسفك في اتخاذ

القرارات الارتجالية، بحق ثقتك بنفسك!

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

إن ممارسة التمرين أمر حتمي دائماً على اللاعب الرياضي الذي يطمع بالفوز والغلبة، وممارستك أنت لحل المشاكل يؤهلك للفوز في معترك الحياة العامة، ويضمن لك النجاح دائماً.

وأهم ما في الأمر..

أن لا تستصغر قدراتك وإمكانياتك، ولا تقلق وتتردد، بل تقدم بكل ثقة، وأمضي بخطوات ثابتة، وستحقق لنفسك الفوز. بإذن الله.

### لا للتجيم!

(لا تجعل من الحبة قبة).

المشاكل التي تعيشها، وإن كانت ضخمة ومستعصية، سترها خلاف ظنك، فيما لو هونتها واعتبرتها سهلة وطبيعية.

(هونها... تهون)

هل تصدق! أن رجلاً طلق زوجته لزيادة في ملح الطعام!!

اعلم...

إن السعادة الحقيقية تكمن في استطاعة المرء على حل مشاكله لا يعني ذلك أن السعادة هي عدم تعرضه للمشاكل.

(إن تشبث الناس بوهم أن الحياة المترعة باللهو والخالية من الألم تساوي السعادة، يقلل فرص بلوغهم السعادة الحققة.

فموازنة اللهو والمسرة بالسعادة هي مثل موازنة الألم بسوء الحظ!

لكن الحقيقة...

إن خلاف ذلك صحيح، فالأمور المقتضية إلى السعادة تشتمل في غالب الأحيان على مقدار الألم، ويترتب عن ذلك أن أناساً كثيرين، يتحاشون المساعي التي تتضمن ينبوع السعادة الفعلية.

إنهم يرتعدون خوفاً من الألم الذي تحمله أمور كالزواج وتنشئة الصغار والنجاح المهني والالتزام وعمل الخير والتحسين الذاتي)(١).

أجل.

إن الحياة بلا طعم قلماً تفتقد إلى الإحساس بالألم والضيق وتفاقم المشاكل،

---

١. مجلة المختار: ص ٨٣ ونس براغر.



لأن وجود هذه الأمور كفيل بتحقيق السعادة الحقيقية.  
وقد نفر أكثر الناس عن الزواج والإنجاب، بسبب تخوفهم الذريع مما يحملون  
معهم من مشاكل وألم وخوف!!  
فأتمنى أن لا تصبح واحداً منهم في يوم من الأيام....

### لا... للنشر والتوزيع!!

مشاكلك خاصة بك!  
فلا يحق لك أن تخرجها عن حدود دارك! ضيق الخناق عليها بقدر ما تستطيع،  
وأحصرها بين جدرانك الأربعة فقط...  
فالأزواج المثالي... ينظر بعيداً إلى ما وراء الحدث، ويدرس النتائج والانعكاسات  
لكل خطوة يخطوها.  
يقول أمير المؤمنين عليه السلام:

(ومن تعرض للأمور بغير نظر للعواقب فقد تعرض للنوائب)(٢).  
فكثيراً ممن تعرفهم من الناس، لا تسمع، ولا ترى على الإطلاق أي إشارة فيهم  
ولو من بعيد، سوى عبارات الثناء والحمد، وعلامات المودة والارتياح!  
والفضل يرجع إلى الحكمة البالغة في تدبير الأمور، والقدرة على كتم أسرار  
الحياة الزوجية.  
إذن...

المشاكل أمر حادث... في كل بيت... وبين كل زوجين، فلا تقلق ولا تخف على  
حياتك من الانهيار والتحطم، وما المشاكل إلا محطة للتوقف والتعرف على قدرة  
المرء للانتصار عليها أم لا.  
فحاول... أن تحل مشاكلك بنفسك دون الرجوع إلى الآخرين ولا تعطهم الحرية  
المطلقة في الحل والعقد في مجمل أمورك، ولا تتركهم يصلولوا ويجولوا في أمورك  
الشخصية بل أوقفهم عند حدودهم.

(ما حك جلدك مثل ظفرك ❖❖❖ فتولى أنت جميع أمرك)

٢. تحف العقول / وصايا أمير المؤمنين لابنه الحسن عليه السلام.

## لا لضعف الشخصية

هل تصدق أن قدرتك على حل المشاكل هو انعكاس واضح لحقيقتك من الداخل... بين ضعف شخصيتك وقوتها.  
ويتضح ذلك... في مواقفك، وطريقتك في تسيير الأمور، وجدارتك في اجتياز المواقف الصعبة.

تقول إحدى السيدات:

(كنت في زيارة لإحدى الصديقات، أتناول معها ألواناً من الأحاديث المتفرقة من هنا وهناك، فيما نحن على جلستنا المتواضعة جداً.  
ضرب الباب ضربات قوية، مع صوت مرتفع يجهش بالبكاء.  
فزعنا وهرولت صديقتي لفتح الباب.  
وإذا بأختها الصغرى المتزوجة مؤخراً تبكي بصوت عالٍ، كأنها تريد إخبار العالم من الجن والإنس بقصتها ومظلوميتها!!

تكلمت كلمات بذينة للغاية وأطلقت عبارات انتقامية على زوجها!!!  
لحظات!

وأقبل زوجها متعباً أثرها، باكياً، حافياً لم يشعر على الإطلاق بنا.  
أحتضنها وأخذ يعتذر ويتأسف ويظهر ندمه على ما ارتكبه من خطأ في حقها!!  
أعرق وجهي، وأحسست برجفة تتملكني، خجلت كثيراً من نفسي، ومن الموقف الذي رأيته أمامي..

أردت الخروج متذرعة بأن لدي موعد مهم، لأن مشاهدة الحدث لم تكن من الحكمة واللباقة والأدب في شيء!

بما هي عليه من الساذجة والتفاهة.

...فأحذر أن تكون ضعيفاً في حلّك للمشاكل، وليس المهم هو القضاء على المشكلة، بل الأهم هو أن تكن مقتنعاً في الحل السليم الذي اخترته لحلها!!!

## هل تريد أن تكون قوي الشخصية؟

### من الواقع!!

جون إنطوني... محام في ولاية تكساس من مدينة (هوسكو) كتب يقول:  
كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب إحدى الشركات، كنت خبيراً في وظيفتي هذه،  
وكنت مدرباً عليها، فقبل أن أتجه إلى أي عميل أبيع الكتب التي بين يدي كنت  
أجمع معلومات عنه وأتعرّف على مركزه الاجتماعي، ونوعية عمله، ونوعية هواياته  
وإذا قابلته استخدمت هذه المعلومات بحنكة ومهارة ولكنني بالرغم من هذا نادراً  
ما كنت أفلح بمهمتي.

انتابني اليأس، وضاعفت جهدي ضعفين، ولكنها لم تعد تكفيني لتغطية نفقاتي  
وانتابني قلق داخلي في مقابلة العملاء، فإذا صادفت وذهبت إلى مكتب أحد  
العملاء أستبد بي الخوف، ورحت أذرع المنطقة جيئة وذهاباً لأتعرّف على شخصية  
العميل...

كنت بهذا أستجمع كل شجاعتي وإرادتي، وبعدها أتوجه إلى المكتب طارقاً  
الباب وفي داخلي رجاء أن لا يكون موجوداً لأعود أدراجي من حيث أتيت.  
وبعثت المؤسسة إليّ تهديداً تنذرني فيه بعدم إرسالها الكتب إذا لم أضعاف  
مبيعاتي، وفي نفس الوقت بعثت لي والدتي بكتاب من البلدة التي تركتها فيها  
تطلب مني فيه، مدّها بالمال لتسديد الديون التي تراكمت عليها للبقال، ولتسد  
رمقها وأخواتي الثلاثة، فساورني القلق، وازداد اليأس في نفسي يوماً بعد يوم.

ولم أدر ماذا أفعل؟

وكنت في نفس الوقت قد أغلقت مكتبي للمحاماة في بلدتي، واقتنعت كثيراً إنني  
فشلت في عملي الجديد، ولم أعد أرى دولاراً في يدي لأسدد ديني للفندق الذي  
أنزل فيه، ولم أعد أجد في يدي قدراً من الدراهم لأعود إلى بلدتي، والحال هذه...

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

كيف أقابل أهلي وعائلتي؟!

وفي يوم من أيامي السوداء، اتجهت نحو الفندق لأطعم نفسي بعض الذي نسيته من كسرات خبز.

ولم أجد ضالتي! فشربت كأساً من اللبن الساخن، وعرفت في تلك اللحظة لماذا ينتحر الناس!

لا يوجد أحد في غرفتي... فلماذا لا ألقى بنفسي من هذه النافذة؟! وبالفعل كنت سأقدم على هذا العمل، لو لم أتجه إلى الله تعالى، وأبعث إليه بشكواي من أعماق نفسي.

فذهبت لتوي، أصلي وأتضرع إلى ربي سبحانه لينير لي بصيرتي ويفتح الطريق أمامي، وينير الظلام الدامس... وليوفقني في عملي لأجد بعض المال فأسد به رمقي، ورمق أخواتي ووالدتي.

وما إن فرغت من دعائي هذا!

وانتهيت من صلاتي، حتى حدثت مفاجأة أدهشتني!

فقد زال التوتر والقلق، وتلاشت مخاوفي، واستشعرت شجاعة وإيماناً وأملاً بالحياة.

وبرغم إنه لم يكن لدي من المال ما يكفيني لإطعامي، فقد ذهبت لفراشي لأنام وبالفعل... استشعرت سعادة لم أذقها منذ أعوام عديدة.

وفي صبيحة اليوم التالي، نهضت من فراشي، والأمل يرسم على وجهي فتوجهت من توي إلى مكتب أحد العملاء، فطرقت بابه بشجاعة كاملة وبيدٍ لا ترتجف كما عهدتها من قبل. ودخلت غرفة مكتبه بادرته بقولي:  
(صباح الخير يا مستر سميث).

أنا جون أنطوني مندوب المؤسسة الفلانية للمكتب القانونية، فأجابني العميل مرحباً بقدمي بقوله:

(نعم، نعم، أنا مسرور برؤياك تفضل بالجلوس).

وعقدت في ذلك اليوم صفقات لم أحلم بها من قبل، فعدت أدراجي إلى الفندق في أمسية ذلك اليوم، وأنا فخور كالبطل المنتصر، لقد شعرت كأنني جئت إلى الحياة من جديد. فاتخذت اتجاهاً فكرياً جديداً.

ومنذ ذلك الحين اتجهت صفقاتي في طريقها نحو الذروة.

لقد وُلدتُ فعلاً في تلك الليلة المعتمدة، التي مضى عليها الآن واحد وعشرون عاماً، ولادة جديدة، وذلك في فندق صغير ببلدة (ماريلد) من ولاية (تكساس) لأنني عرفت...

الرباط المقدس الذي يربط المرء المؤمن بالله سبحانه، فما أسهل أن يتحطم الرجل الذي يعاند الحياة وحده!  
أما الرجل الذي يعتمد على ربه في نضاله بالحياة، فهو الذي سيربح ولن يتحطم أبداً.

### الغرب... والتخبط الأعمى

الإحصائيات الرهيبة تظهر بوضوح في ملفات المسؤولين في الولايات المتحدة، ففي كل خمس وثلاثين دقيقة، تحصل حادثة انتحار، وفي كل مائة وعشرين ثانية تقع حادثة جنون!

إن أغلب حوادث الانتحار، ومعظم حوادث الجنون يمكن تفاديها في شبابنا إذا أدخلنا إلى قلوبهم شيئاً من الإيمان والهدوء النفسي.  
وبطبيعة الحال لا يمكن أن نقدم على هذا العمل قبل أن نعوّدهم على الإيمان.  
ويضيف الدكتور النفساني (كارل يونج في كتابه).

(الرجل الحديث يبحث عن الروح):

(جاءني كثير من المرضى، وجلّهم من مختلف أنحاء العالم ومن شعوبها المتحضرة، والمتخلفة، وعالجتُ كثيراً من هؤلاء فلم أرَ مشكلة واحدة من تلك المشكلات التي تعترض طريق الشباب، لا تعود أصلها إلى افتقارهم للإيمان، وخروجهم عن المبادئ الدينية.

ويمكن القول بأن كل واحد من هؤلاء، إنما وقع في براثن المرض، لأنه افتقد إلى الراحة النفسية والروحية التي يجلبها الدين، واعتمد على تعاليم الدين من أمر ونهي في سبيل مصارعة الحياة).

### القدوة الحسنة

لتكن شخصاً قوياً، ذا إيمان راسخ كالطود الشامخ ثابت لا يلين، ومنطق لا يحيد عن الحق، لتتلمذ على شخص عليّ <sup>عليه السلام</sup>! ولتتضم إلى رحاب مدرسته في الحياة.

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

(كان أول من أسلم، لم يسبقه إلى ذلك سابق!)

كان أول من استعمل القوة مع أعداء الرسالة . حين كان عمره ١٠ سنوات . لم يسبقه إلى ذلك سابق!

كان أول من أعلن مؤازرته للنبي ﷺ ، وذلك حينما نزلت الآية: (وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ).

فجمع النبي رجلاً من عشيرته، وخطب فيهم خطبة موجزة قال في نهايتها: (... إني قد جئتمكم بخير الدنيا والآخرة، وقد أمري الله عز وجل أن أدعوكم إليه، فأياكم يؤمن بي، ويؤازرني على أمري، فيكون أخي، ووصي وخليفتي في أهلي من بعدي؟).

فلم يجبه إلا الإمام علي عليه السلام، وبعد أن كرر عليهم النبي ﷺ ذلك، لم يسمع منهم جواباً، وكرر الإمام قبوله لتحميل المسؤولية (المؤازرة) قال النبي ﷺ . بعد أن أخذ بيده:

(إن هذا أخي، ووصيي، ووزير، وخليفتي فاسمعوا له وأطيعوا)(١).

نعم! هذا هو الإمام علي عليه السلام وهكذا عرفنا على نفسه!!

يقول حذار بن حمزة:

كان علي عليه السلام بعيد المدى، شديد القوى، يقول فصلاً ويحكم عدلاً، يتفجر العلم من جوانبه، وتنطق الحكمة من نواصيه، يستوحش من الدنيا وزهواتها، ويستأنس بالليل ووحشته، وكان غزير الدمعة، طويل الفكر يعجبه من الطعام ما جشِبَ ومن اللباس ما خشن، وما كان فينا كأحدنا: يجيبنا إذا سألناه، ويأتينا إذا دعوانا، ونحن - والله - مع تقريبه إيانا وقربه منا لا نكاد نكلمه هيبه، يعظم أهل الدين ويقرب المساكين، لا يطمع القوي في باطله ولا ييأس الضعيف من عدله، ولقد رأيت في بعض مواقفه وفد أرخى الليل سدوله، وغارب نجومه، قابضاً على لحيته، يتململ تملل السليم، ويبكي بكاء الحزين، وهو يقول:

(يا دنيا غري غيري، أبي تعرضت؟ أم إلي تشوقت؟ هيهات قد باينتك ثلاثاً لا رجعة لي فيك، فعمرك قصير وخطرك كبير، وعيشك حقير... آه آه من قلة الزاد

---

١. ذلكم الإمام علي عليه السلام: ص ١٥.

وبعد السفر ووحشة الطريق!) (٢).

يروى عن أحد الصالحين حين حضرته الوفاة أنه قال: لمحبته: أقول لكم قولاً  
جامعاً.

قالوا: بلا.

قال: قبل الوداع...

أخاطبكم... ومن كل أعماقي...

من كان متعطشاً، فليرتو من فيض علي!

من كان منحرفاً مخطئاً، فليقتد بإيمان علي!

والله معكم جميعاً.

---

٢. نفس المصدر السابق: ص ٢٠.





# صحة وعافية

---





## الزنجبيل... صحة ونشاط وشقاء

لقد أمضيت يوماً طويلاً في عمل مرهق، عضلاتك موجعة، أنت متوترة مشدودة كطبل، بدأ رأسك يضح بطنين مزعج. عندما ترتمين على سريرك في المساء منهارة من الإجهاد، تتمنين من صميم قلبك لو أنّ هناك ما تستطيعين عمله، يعيدك بشكل طبيعي إلى نشاطك المعهود، ويرجعك من حافة الهاوية... هذا الشيء موجود، إنها جذور الزنجبيل.

جذور الزنجبيل تزيد حركة الجسم الكسول وتنشطه، تدفئ الجسد ذي الدورة الدموية الكسولة تشفي الأضرار التي تصيب الرياضيين خلال المباريات، تحرر السموم العالقة في الجسد وتطلقها خارجه، تحسن الهضم، وتخفف الحرارة، وتريح أعراض التغوط والغثيان حتى أنها تستعمل سحرها في مقاومة أمراض الصباح.

نعم، إنها تفعل كل ذلك من دون إثارة أي من الجوانب السلبية التي تحدثها عادة الأدوية القوية المفعول، لكن، تذكرني أنه من المهم جداً أن تشتري عشبة الزنجبيل الطازجة من المحلات الخاصة ببيع الأطعمة والأعشاب الصحية، ولا تحاولي مطلقاً شرائها من محلات البقالة والسمانة.

بالطبع، وكما هو الأمر بالنسبة لجميع الأعشاب، يجب أن تعرف كيف تستعملين عشبة الزنجبيل، وكيف يجب أن لا تستعملوها. أولاً:

الزنجبيل هو في الحقيقة أحد الأعشاب الأكثر فائدة في تخفيف آلام العضلات، وإراحة تقرح المفاصل، كما أنه يعتبر العشبة الرائعة عندما تستعمل خارجياً لمعالجة آلام العمود الفقري.

إن الطريقة الأولى لمعالجة هذه الأمراض (التي أشرنا إليها) هي في أخذ حمام زنجبيل دافئ. ضعي ثلاث أو أربع ملاعق مائدة من مسحوق جذور الزنجبيل في .

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

قدر ذات مقبض حجمها ربع غالون . مملوءة في الماء. ضعي القدر على النار حتى يغلي المزيج . أي المسحوق والماء . أطفئي النار ودعي القدر مدة خمسة عشر دقيقة. وفي هذه الأثناء حضري لنفسك حماماً ساخناً. بعد خمسة عشر دقيقة، صفّي المزيج ثم اسكبيه داخل المغطس.

(ملاحظة: إذا لم تصفي المزيج فإن مسحوق جذور الزنجبيل سيسد بالوعة المغطس . مصرف المياه) أنقي جسدك في المغطس لمدة لا تزيد عن الخمس وعشرين دقيقة.

إليك الآن الطريقة السليمة لاستعمال الزنجبيل، من خلال تجربة شخصية لإحدى الأخوات حيث تقول:

هناك درجة كبيرة من الإغواء في استعمال مسحوق الزنجبيل واعتباره قادراً على إجتراح العجائب وتحقيق جميع الأمنيات والأحلام إلى درجة الإفراط. وقد حدث معي ذلك.

في مساء إحدى ليالي الشتاء البارد، كنت منهكة من الإرهاق والتعب، قررت أن أسكب أربعة أقداح من مسحوق جذور الزنجبيل داخل قدر كبيرة مملوءة في الماء. وبعد أن تركت المسحوق يجول طائفاً حول جوانب القدر في المياه الغالية مدى ثلاثين دقيقة، صفيت بعدها المياه وسكبت السائل ذي اللون الأصفر الداكن داخل المغطس المحتوي على المياه الأكثر سخونة التي أستطيع تحملها.

نقعت نفسي في مزيج الزنجبيل وأنا أشعر بقمة السعادة لمدة ساعة تقريباً. بعد مرور خمسة عشر دقيقة على دخولي المغطس بدأت أتصبب عرقاً بشكل غزير للغاية إلى درجة أن المياه في المغطس ارتفعت حوالي الإنش.

وبعد ذلك بعشر دقائق، لاحظت أن قلبي بدأ ينبض بشكل سريع يتجاوز المعدل الطبيعي. ثم تلا ذلك إحساس بالاشتعال ليس بسبب المياه الساخنة، بل بسبب امتصاص الزنجبيل لكل أثر التأكسجين . السم . (toxin) من مسام جسدي.

بدأت أتساءل بعد مرور خمس وأربعين دقيقة وأنا داخل هذه الحالة من التخدر الطبيعي كيف سأخرج من المغطس من دون أن يغمى علي مفارقة الحياة، فكرت بهذا الأمر عشر دقائق أخرى في الوقت الذي كانت فيه الغرفة تدور حولي. أخيراً وبغيبوبة من الثمل المترنح انسلخت من المغطس منزلة بحذر على الأرض حيث انتظرت مواجهة الموت.

وبقدر ما يبدو الأمر هزلياً ومضحكاً، فإن ما فعلته كان عملاً غيبياً وخطراً.  
إن جذور الزنجبيل كطاقة إثارة فعالة إذا استعملت بكثافة، فإنها تستطيع إزالة السموم من جسدك بقوة وفعالية، وذلك بإخراج الكثير من الفضلات والرواسب بسرعة فائقة.

إن السر في حمام الزنجبيل يكمن بإبقاء المياه ضمن درجة حرارة مريحة واستعمال ثلاث أو أربع ملاعق مائدة من مسحوق جذور هذه العشبة كحد أقصى، ثم نقع الجسد في المغطس مدى لا تتجاوز الخمس وعشرين دقيقة.  
كما أنه يجب أن يقتصر استحمامك بمسحوق جذور الزنجبيل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأكثر، حتى لا تعرضي جسدك للإرهاق، بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تذهبي إلى الفراش فور خروجك من المغطس أو تلفي جسدك بمحرم دافئ لتتجني أي قشعريرة ناجمة عن إحساسك بالبرد.  
إلى ذلك، تعتبر حمامات الزنجبيل العلاجات الأكثر قدماً ضد الزكام، والكريب، والحمى، والإنفلونزا. والنظرية هي أنه بقدر ما تسرع في تخليص جسدك من السموم عبر العرق الغزير بقدر ما تزيد قدرته على الشفاء.  
ومن خلال تجربتي الشخصية أستطيع أن أقر حقيقة أن الاستحمام بمسحوق الزنجبيل يقضي على الزكام ويساعد في تخفيض الحرارة بين عشية وضحاها.  
إن الاستحمام بالزنجبيل لا ينجح إذا تعرضت لرعشة البرد الناجمة عن العرق الغزير الذي يفرزه جسدك. ولتلافي ذلك، تستطيع إبقاء الحمام دافئاً خلال نقع جسدك في المغطس والذهاب رأساً إلى الفراش فوز خروجك من الحمام.

### حمام القدمين

إن نقع القدمين في مسحوق جذور الزنجبيل داخل مغطس أو وعاء يحتوي على مياه دافئة وربع كوب من مسحوق هذه العشبة الرائعة أمر جيد للغاية يمكن استعماله مراراً وتكراراً ولأوقات غير محددة من دون التعرض لمخاطر تأثيره. وحمام القدمين وسيلة رائعة للراحة من آلام الرأس الناجمة عن الإرهاق، كما أنها تبعث الدفء اللذيذ إلى كامل الجسد من دون الحاجة إلى تنقع نفسك.

## في الاستعمال الخارجي

يتصف الزنجبيل بالنتائج نفسها لجهة تنظيف الجسد وتحسين الدورة الدموية. من جهة ثانية، يكون الزنجبيل نعمة إلهية بالنسبة لعلاج سوء الهضم، والأنفلونزا، والغثيان، وأمراض الصباح والتغوط، والمعروف أن جهاز الهضم الكسول والبطيء يؤدي غالباً إلى آلام الظهر والرأس، وتراكم الغازات وحتى آلام الكلية.

### إن شراب الزنجبيل مفيد في معالجة سوء الهضم

لقدرته على سحق البروتينات وتعطيلها. جرّب نصف ملعقة شاي من مسحوق الزنجبيل في كوب من المياه الحارة قبل الوجبة أو بعدها.

الواقع أن شراب الزنجبيل هو علاج رائع يؤخذ عن طريق الفم حالما تشعر ببداية الزكام، والحمى، أو الأنفلونزا. بإضافة عصير الليمون الطازج والعسل إلى شراب الزنجبيل سيحسن قدرته على مقاومة الارتعاش والاحتقان الأوليين. تستطيع غالباً أن تحصل على نتائج سريعة إذا أخذت حمام الزنجبيل أيضاً. وبين كلا العلاجين (الداخلي عن طريق الفم، والخارجي بواسطة الاستحمام) يجب أن يكون قادراً على طرد أي أنفلونزا خارج جسدك.

وكما أن شراب الزنجبيل يصفى الجسد ويساعد على منع عسر الهضم، فهو أيضاً يجترح العجائب للأشخاص الذين هم على حافة الغثيان الناجم عن المرض أو التوتر العصبي. حتى أن بعض الأطباء يصفونه للمرضى الذين يخضعون للعلاج الكيميائي.

والشيء نفسه بالنسبة للأمراض الصباحية، كم قدحاً تحتاج؟ يختلف ذلك بين شخص وآخر. على كل حال، إن نصف ملعقة شاي في كوب من الماء الحار كل ساعتين أو ٣ . ٨ كبسولات تؤخذ كل ساعة أو ساعتين ستساعد غالباً على تسكين الغثيان التحذير الوحيد هو ما إذا كنت مصاباً بالتهاب حاد في الأمعاء، مثل التهاب غشاء القولون المخاطي استشر طبيبك أولاً.

في هذه الحالات، الزنجبيل يستطيع أن يكون شديد الإغواء، ونحن بالتأكيد لا نبالغ في تزكية استعماله بكميات كبيرة كل يوم لأكثر من أسبوع واحد.

## أمراض التغوط والدوار

يمكن القضاء عليهما بجذور الزنجبيل. ويبدو أن هذه العشبة تتميز بفعالية أكثر عندما تؤخذ كبسولتنا أو أربع قبع ثلاثين دقيقة من بداية التغوط أو فور معاناتك للدوار. إذا تبين أن مرض التغوط أو الدوار قد خمدت عوارضهما بعد تناول الجرعات الأولية، ناول قرص أو قرصين كل ساعة حتى زال العوارض نهائياً. من جهة ثانية، تستطيع أن تمضج جذور الزنجبيل الطازجة بدلاً من تناول الكبسولات، قد يكون مذاقها حاداً بالنسبة لبعض الأشخاص لذا أبدا بقطعة بحجم ظفر الأصبع. بالطبع هناك التحذير نفسه . استعمل الزنجبيل باقتصاد كلي أي بكمية ضئيلة، وتوقف فوراً إذا شعرت بأي مغض في معدتك.

## يوجد تحذير واحد

على الرغم من وجود اختلاف في الرأي حول شراب الزنجبيل. يصف الأطباء الصينيون بانتظام جذور الزنجبيل من أجل حصول الدورة الشهرية المتأخرة. ومن جهة ثانية، إن المقادير المطلوبة لهذه المعالجة (٢٠ - ٢٨ غرام تقريباً) وهي كمية كثيفة بالمقارنة مع الكمية الضئيلة المستعملة في شراب الزنجبيل والكبسول. يجب أن تستهلك حوالي الغالون أي ثلاث أو أربع لترات . من شراب الزنجبيل بمعدل ملعقة إلى ثمان ملاعق شاي . في غضون ساعات عدة وهي المدة المطلوبة لتشغل عضلات الرحم. وبعد تناول غالون من أي مشروب في ثلاث ساعات، فإن احتمالات حدوث شيء ما معاكس أمر ممكن.

من أجل استعمال شراب الزنجبيل بشكل آمن وسليم:

يجب أن لا تستعمله النساء اللواتي لديهن تاريخ في الإجهاض. كما أن النساء الحوامل يجب أن لا ينغمسن في حمامات الزنجبيل منذ أن كانت تتصف بقدرة إغواء شديدة للجسد.

لكن غطس القدمين بمنقوع الزنجبيل أو استعماله في كمادات، فأمر ممكن ولا يوجد محذور في ذلك.

وبالحديث عن قدرته الإغوائية: إذا كانت لديك يا سيدتي مشاكل في القلب، فأنت قد تريدين اللجوء إلى الحذر الشديد حيال حمامات الزنجبيل. نحن لم يسبق لنا أن سمعنا أو قرأنا عن أي شخص لديه ردة فعل جدية من مثل هذا

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

الاستحمام لكن من البديهي أنه إذا كان حمام الزنجبيل يسرع الدورة الدموية، ويجعل القلب ينبض فجأة بشكل سريع، فمن المحتمل عندها وجود تأثيرات مزعجة. وإذا كانت لديك أية مشكلة في القلب، وما زلت تريدين استعمال حمام الزنجبيل، اختصري الوقت إلى عشر أو خمسة عشر دقيقة، وتأكدي من أن المياه ليست شديدة عندما تدخلين إلى الحوض.

إننا نضمن أنك حالما تكتشفي هذه الجذور الفخمة، وتتعلمي كيف تستعملينها بلطف واعتدال، فإنك، أيضاً، ستؤمنين بها.

ولا يعني هذا الكلام أنه يأخذ مكان طبيبك، ولا يعني أيضاً أنه علاج أو تشخيص أو وصفة طبية. النساء الحوامل والمرضعات يجب عليهن استشارة طبيبهن قبل استعمالهن هذه العشبة للمعالجة الطبية.



## سوائل ووظائف

إن إقبال الناس خلال أيام شهر رمضان المبارك على شراء وتناول العديد من المشروبات المرطبة والحلويات المختلفة بشكل لافت هو نتيجة لتغير السلوك الغذائي للصائم.

إذ يختلف عدد وجباته المتناولة وتختلف مواعيد تقديمها بحيث تزداد حاجة الجسم للمصادر السكرية السهلة الهضم والامتصاص والاستقلاب التي تمنح الجسم الطاقة وتعيد له حيويته.

وتعتبر القطايف سيدة الحلويات خلال هذا الشهر المبارك التي تتميز بتوافرها وقلة تكلفتها نسبياً وبسهولة تحضيرها ومذاقها الطيب.

أما أهم المشروبات التي يقبل الناس عليها في رمضان فهو قمر الدين المصنع من المشمش الذي أصبح منقوعة مشروباً عاماً وأصبح هو الآخر من ميزات شهر الصيام إضافة إلى مشروبات أخرى أهمها عرق السوس والخروب والتمر هندي. وتتباين درجة استهلاك هذه المشروبات من منطقة إلى أخرى ومن فصل إلى آخر يقع فيه شهر رمضان إلا أنه في جميع الأحوال فإن هذه المشروبات المرطبة تشكل بديلاً لكثير من المشروبات المنبهة التي تكون مكلفة أكثر وربما تحتوي على مضافات ومصبغات صناعية.

ويقول الأطباء أن أهم ما يميز المشروبات الرمضانية التقليدية هي أنها مشروبات طبيعية، فقمر الدين مثلاً يؤخذ من ثمر المشمش، كما أن شراب الخروب يؤخذ من ثمار شجر الخروب وعرق السوس هو منقوع لجذور نبات السوس بعد طحنها.

وبالرغم من أن السكر يستعمل في تحضير هذه المشروبات وتحليتها إلا أن جزءاً أساسياً من حلاوتها يعود إلى ما بها من سكريات ومحليات طبيعية أصيلة فيها.

## المشروبات مصدر الطاقة

❖ ويضيف هؤلاء الأطباء إن أهمية هذه المشروبات من الناحية الصحية تكمن في تزويدها جسم الصائم بالسوائل بعد صومه أو بعد نقص السوائل من الجسم بسبب طبيعة العمل أو شدة الحر.

فالجسم يحتاج إلى كمية من الماء لا تقل عن لترين إلى ٣ لترات يوميا، وبعدم تلبية هذه الحاجة يزداد تركيز الدم وسوائل الجسم الأمر الذي قد يلحق الضرر بالصحة، لذا لا بد من تعويض هذه السوائل عند الإفطار وذلك لتعود الحيوية إلى الجسم في أقصر فترة بعد الصوم.

ويشار أيضاً إلى أن المشروبات الرمضانية هي خير نموذج للإيفاء بهذا الغرض من خلال تزويد الجسم بمصدر سكري سهل الهضم والاستقلاب والامتصاص، حيث يتم امتصاص السكريات في غضون ١٠ إلى ١٥ دقيقة بعد تناولها.

كما أن هذه المشروبات الرمضانية الشائع استعمالها تعتبر مصدرا نموذجيا للطاقة السريعة كما أنها طبيعية وتخلو من المضافات الصناعية، أو تقل فيها كثيرا، وتحتوي كذلك على بعض المعادن والفيتامينات وبذلك فهي ليست مصدرا للطاقة الفارغة شأن كثير من المحاليل السكرية شبه النقية.

وكما أن مشروب قمر الدين المأخوذ في معظمه من فاكهة المشمش يعتبر غنيا بالأملاح المعدنية كالبيوتاسيوم والكالسيوم والحديد وكذلك العديد من الفيتامينات التي أهمها فيتامين «أ» وفيتامين «ب» إضافة إلى الألياف الغذائية الهامة للصحة، خاصة «البكتين» المعروفة بأهميته في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة كأمراض القلب والأوردة الدموية.

## مشروب عرق السوس

❖ وتبين أن مشروب عرق السوس هو مشروب مرطب يطفئ العطش ويحتوي على مادة محلية طبيعية غير السكر تفوق حلاوتها السكر العادي بنحو خمسين مرة.

وهو غني بالكالسيوم والبيوتاسيوم ويفيد في معالجة عسر الهضم إضافة إلى أنه مدر للبول ومضاد لبعض الالتهابات، كالتهاب الحلق. والسوس يصفى الصوت وينقي قصبة الرئة ويوافق التهاب المعدة وأوجاع الصدر وينفع في جميع أنواع

السعال.

### مشروب التمر هندي

❖ وحول القيمة الغذائية لمشروب التمر هندي تشير الدراسات الغذائية إلى إن التمر هندي يحتوي على ٦ بالمائة من حامض الليمون و ٨ بالمائة من أملاح البوتاسيوم الحامضية مع قليل من البكتين والتانين و ٢ بالمائة من الأملاح المعدنية، خاصة مركبات الفسفور والمغنزيوم وانه نظرا لتوفر هذه الأحماض والأملاح فإن منقوع التمر هندي يؤخذ كشراب نافع في تخليص الدم من الحموضة الزائدة.

### الخروب

أما بالنسبة لمشروب الخروب فقد توضح أن أهم خصائص هذا المشروب أنه مرطب وذو نكهة طيبة ومعدل لحموضة الهضم ومضاد للإسهال كما انه يزود الجسم ببعض الأملاح المعدنية والأحماض العضوية التي تسهم بالترطيب وإطفاء العطش إضافة إلى أنه مصدر لبعض الألياف الغذائية المهمة. وخلصت الدراسات إلى القول أن هذه المشروبات الرمضانية مشروبات مهمة ومفيدة لأنها مصدر للطاقة ولبعض المغذيات والمعادن والفيتامينات وتطفئ العطش وتمنع الجفاف كما أنها تشكل بديلا لكثير من المشروبات المنبهة التي تكون مكلفة أكثر وربما تحتوي على مضافات ومصبغات صناعية.

## هل توجد أنظمة غذائية جيدة وأخرى سيئة؟

من الأمور المهمة التي يجب الاعتدال فيها هي الطعام، ويؤكد المختصون في مجال التغذية على أنه لا يوجد طعام جيد وآخر سيئ ولكن توجد أنظمة غذائية جيدة وأخرى سيئة.

وكما أن «كل إناء ينضح بما فيه»، فإن كل جسم يعبر عما يتناوله ويمارسه صاحبه، وبالتالي فالشخص الذي يتناول جميع أنواع الطعام بكميات مقننة ومعتدلة ويمارس بعض النشاط الحركي، لا بد أن يتمتع جسمه بالصحة والحيوية والعكس صحيح.

ويقول استشاريو التغذية إن الغذاء المتوازن هو الذي يتمتع بثلاث مواصفات أساسية هي:

أن يشتمل على جميع العناصر الغذائية الأساسية وهي:

البروتينات والكربوهيدرات والدهنيات والفيتامينات والمعادن والسوائل.

ويتحقق ذلك بتنوع مصادر الغذاء. كما يجب أن يكون الغذاء كافياً ولكن دون إفراط، أي أن تكون الكمية المستهلكة من الطعام موازية للطاقة التي يبذلها الجسم أو على الأقل متناسبة معها. وأخيراً أن يكون الغذاء نظيفاً، إذ أن العديد من الأمراض يمكن أن تنتقل عن طريق الطعام الملوث.

وحسب الدراسات التي ركزت على موضوع صحة الجسم ومستوى البدانة عند الأفراد، فإن معدل السمنة بين السعوديين يبلغ نحو ٦٥ في المائة وقد يصل في بعض الأحيان إلى ٨٣ في المائة، وذلك استناداً على عدة عوامل من أهمها الفئة العمرية والجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافة للفرد.

ويرى المختصون أن المحافظة على الوزن المثالي بالنسبة إلى الطول عن طريق معادلة الطاقة المستهلكة أو المتناولة بالطاقة المصروفة أو المبذولة، هي من أهم العوامل التي تقي الفرد من السمنة ومن بقية الأمراض المرتبطة بسوء التغذية.

ويقولون أيضاً أن هناك عوامل أخرى مفيدة مثل: الانتظام في ممارسة الرياضة، والفحص الطبي الشامل، والامتناع عن التدخين، وعدم تناول المشروبات الكحولية.

من جهتهم، يجد المختصون أن الأمر غاية في البساطة، إذ أن التركيز في نظرهم يجب أن يكون على الاهتمام بالتوازن بين الكيف والكم في الغذاء. وبالطبع، فإن من الضروري وجود تنوع في نوعيات الأطعمة التي يشملها هذا النظام، مع تخفيض الكميات من الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة وزيادة تلك القليلة السعرات الحرارية.

ولكن وبالرغم من أهمية مراقبة غذائنا، يجب ألا ننسى أهمية الرياضة وهذا لا يعني التمرينات القاسية التي قد لا يتحملها البعض، بل تلك التمرينات الخفيفة مثل المشي واليوغا وركوب الدراجات، مع ضرورة أن يتم ذلك بصورة منتظمة. ويؤكد الأطباء أن تطبيق نظام حمية غذائية لمرضى السكر هو أمر غاية في الأهمية، إذ يمكن عن طريق ذلك المحافظة على مستوى متوازن للسكر في الدم على قدر الإمكان، إضافة إلى المحافظة على وزن مناسب.

ويوضح آخرون ضرورة الاهتمام بتنوع الوجبات الغذائية إضافة إلى أهمية ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة بشكل يومي، الأمر الذي يساعد على تحسين العمليات الحيوية لتمثيل السكر وخفض الدهون في الجسم وتقوية حساسية الأنسولين.



# مكارم الأخلاق

---







## اطلب حاجتك من أولياء الله

من عقائد الإمامية المهمة هي التوسل بأولياء الله والدعاء عند قبورهم الشريفة التي عادةً ما تصبح مأوى للمحتاجين والمنكوبين ممن عصفت بهم مشاكل الدنيا الكثيرة.

فيما زال الناس يتوسلون إلى الله عند قبر الميرزا القمي عليه السلام ويسألونه بمقام هذا العالم الورع أن لا يردّهم بأيدي خالية.

وما برح الكثير من المؤمنين يتضرعون إلى الله تعالى عند مقام الحر العاملي الذي صار مركزاً للكثير من الزوار المخلصين.

والكثير من الناس يقصدون قبر الشيخ البهائي ويتوجهون إلى الله بمقام هذا الولي الصالح أن يمن عليهم بقضاء حوائجهم المختلفة، وهكذا فإن المؤمنين يعتقدون حرمة هؤلاء الأولياء عند الله وعظم مقامهم الرفيع لديه عز وجلّ.

يقول أحد الكسبة المتدينين في أصفهان والذي من عادته أن يأتي إلى مسجد جمكران كل ليلة أربعاء: وقع ولدي في مشكلة اقتصادية إثر تعامله مع بعض التجار غير الملتزمين دينياً إذ أن أحدهم اشترى منه بضاعة بمقدار عشرة ملايين تومان ولم يسلمه منها ريالاً واحداً...

لقد تأملت كثيراً من ذلك إذ أن ولدي كان في بداية عمله وإذا به يفقد كل ما لديه من أموال فضلاً عن المضايقات المالية التي أخذت تنغص رغد العيش.

وقد بقينا على هذا الحال إلى أول ليلة أربعاء بعد وفاة آية الله العظمى الشيرازي عليه السلام.

فذهبت إلى مسجد جمكران المبارك ثم إلى زيارة السيّدة معصومة (سلام الله عليها).

وقد كنت قبل وفاة الإمام الشيرازي عليه السلام أذهب إلى لقائه بعد زيارتي للسيّدة

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

المعصومة (سلام الله عليها) واستفيد من مواعظه القيّمة.  
ولما فرغت من زيارتي هذه المرة أحسست أن هناك نقصاً في برنامجي  
الأسبوعي، فقد توفى الرجل العظيم الذي طالما كنت أزوره وأشرح له مشاكلي  
وأبثّ إليه آلامي وشجونني.  
لقد ضاق صدري واسودت الدنيا في عياني.  
فذهبت إلى قبره الشريف وجلست أقرأ الفاتحة لروحه الطيبة.  
وبينما كنت على ذلك الحال تبادرت إلى ذهني إحدى وصايا الخالدة التي طالما  
كان يوصيني بها وهي:  
في كل وقت كان لديك حاجة أذهب إلى قبور العلماء وأطلب حاجتك منهم.  
ولذا فقد خاطبت القبر الشريف قائلاً: سيّدنا بجاهك عند الله إلّا ما توسلت  
لي إلى الله كي يحل مشكلة ولدي.  
ولم يمض على ذلك سوى يومين أو ثلاثة وإذا بولدي يتمكن من استرجاع أمواله  
كاملة ببركة كرامة السيّد المظلوم!  
وفي أحد الأيام سألتني أحد رفقاء العمل الذين أطلعوا على القضية متعجباً:  
كيف استطعتم استرجاع أموالكم من هذا الشخص المراوغ فإنني أطلبه ثلاثمائة  
ألف تومان وما زلت إلى الآن ألاحقه وأطالبه بها إلا أنه يتهرب مني ويماطل في رد  
أموالي!!

## لسان السوء

إن هذه الجارحة . أعني اللسان . مع صغرها تقوم بأعمال عظيمة، إنها تحتل بعد القلب المقام الأول بالنسبة إلى الأعضاء الرئيسية في الإنسان، ولذا يقال: (إنما المرء بأصغريه: قلبه ولسانه).

فمن اللسان يأتي الخير، ومنه يأتي الشر، وكلاهما عظيم. فخيرُه: الإرشاد، والهداية، وقول الحق، والأمر الحسنی، وأمثال ذلك. وشره: الغيبة، والنميمة، والسعاية والاستهزاء وما أشبه ذلك. وحيث إن الإسلام يريد للإنسان أن يكون لسانه طاهراً عن الأقدار، نظيفاً عن الحصائد الخبيثة فقد دعاه إلى عدة أمور منها:

### ١. ترك الغيبة

بأن لا يذكر الإنسان الآخرين في غيابهم بسوء، إذ أن كل أحد . ما خلا أفراد قلائل . تحوطه النواقص، فما الداعي إلى أن يشغل المرء نفسه بنقائص غيره، والحال إنه مليء بالنواقص، من قرنه إلى قدمه؟ ففي كل إنسان توجد محسنات ونقائص، فلماذا لا يشغل الإنسان بإصلاح نقائص نفسه؟ علماً بأنه إذا ذكر الإنسان مساوئ الغير قابلوه بمثلها وذكروا مساوئهم، وذلك كما جاء في هذا البيت المشهور:

لسانك لا تبدي به عورة امرئ ❖❖❖ فعندك عورات وللناس ألسن  
ثم إن الغيبة . مضافاً إلى المساوئ الماضية . تملأ الأفئدة بغضاً، وتشحنها حقداً، وتكدر صفاء الأخوة والمحبة بين الناس، وقد نهى الله عن ارتكابها، فقال:  
(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ

اللَّهُ تَوَّابٌ رَحِيمٌ(١).

فما أعظم هذا التعبير وأدقه، وألطف هذا التنظير وأبلغه في زجر الإنسان عن الغيبة، وإبعاده عنها، إذ نفس الإنسان تمج أكل لحم الإنسان مطلقاً، فكيف بأكل لحم الأخ الميت؟

ثمَّ أن الغيبة تهدم الدين بسرعة، كما يهدم المرض العضال البدن السليم، فعن الإمام الصادق عليه السلام: (قال رسول الله ﷺ: الغيبة أسرع من دين الرجل المسلم، ومن الأكلة في جوفه)(٢).

والمؤلم حقاً استسهال البعض وعدم تورعهم من الوقوع في أعراض الناس إثر اغتيالهم لهم، غير مراعين شدة التحريم لمثل هذه الخصلة المذمومة، فعن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال لنوف البكالي: (اجتنب الغيبة، فإنها إدام كلاب النار).

ثمَّ قال عليه السلام:

(يا نوف كذب من زعم أنه ولد من حلال، وهو يأكل لحوم الناس بالغيبة)(٣). وهناك البعض ممن يزعم أنه لو رأى بعينه المغتاب يرتكب القبيح فقد جاز له الكلام حوله، ولمثل هذه المزاعم يقول الإمام الصادق عليه السلام:

(من قال في أخيه المؤمن، ما رآته عيناه، وسمعتة أذناه، فهو ممن قال الله عز وجل: (إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)(٤)(٥).

## ٢- ترك النميمة

بأن لا ينقل الإنسان كلام أحد إلى آخرين من أجل التفرقة ونشر الفتنة، فإن هذا من أعمال المنافقين الذين لا يخافون الله تعالى ويخالفون أمره بالتحبب للآخرين والتآلف معهم، والى ذلك يشير قوله تعالى: (وَلَا تُطْعَمُ كُلُّ حَلَّافٍ مَهِينٍ ❖

١. سورة الحجرات: ١٢.

٢. الكافي: ج ٢ ص ٢٥٦ ح ١.

٣. وسائل الشيعة: ج ١٢ ص ٢٨٣ ح ١٦٣١٥.

٤. سورة النور: ١٩.

٥. بحار الأنوار: ج ٧٢ ص ٢٤٨ ح ١٤.

هَمَّازٍ مَشَاءٍ بِنَمِيمٍ(٦).

وقد أراح النبي ﷺ المنام . مرة واحدة . وصب على يديه ماء اليأس، فلا يترقب الجنة وهو نمام ولم يتب، ففي مناهي النبي ﷺ أنه نهى عن النميمة، والاستماع إليها وقال: (لا يدخل الجنة قتات، يعني: نماماً، وقال ﷺ: يقول الله عز وجل: حرمت الجنة على المناف، والبخيل والقتات، وهو النمام)(٧).

وقال الإمام الصادق عليه السلام فيما قاله للمنصور الدوانيقي العباسي: (لا تقبل في ذي رحمك، وأهل الرعاية من أهل بيتك، قول من حرم الله عليه الجنة، وجعل مأواه النار، فإن المنام شاهد زور، وشريك إبليس في الإغراء بين الناس، فقد قال الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ)(٨)(٩).

وعن الإمام الصادق عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله ﷺ: (المؤمن غر كريم، والمنافق خب لئيم، وخير المؤمنين من كان مألفة للمؤمنين، ولا خير في من لا يألف ولا يؤلف)(١٠).

قال وسمعت رسول الله ﷺ يقول: شرار الناس من يبغض المؤمنين، وتبغضه قلوبهم، المشاؤون بالنميمة، والمفرقون بين الأحبة، الباغون للبراء تلا ﷺ: (وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُزَكِّيهِمْ)(١١).

ثم تلا ﷺ: (هُوَ الَّذِي آيَّدَكَ بِنَصْرِهِ وَبِالْمُؤْمِنِينَ ❖ وَاللَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ)(١٢)(١٣).

### ٣. ترك السعاية إلى الظالمين

بأن لا يرفع الإنسان تقريراً عن أحد إلى الحكام الظالمين واستخباراتهم، فيهلك

٦. سورة القلم: (١٠ . ١١).

٧. من لا يحضره الفقيه: ج ٤ ص ٣ ح ٤٦٨.

٨. سورة الحجرات: ٦.

٩. وسائل الشيعة: ج ١٢ ص ٣٠٩ ح ١٦٣٧٨.

١٠. مستدرک الوسائل: ج ٨ ص ٤٥٠ ح ٩٩٧٠.

١١. سورة آل عمران: ٧٧.

١٢. سورة الأنفال: ٦٢ . ٦٣.

١٣. بحار الأنوار: ج ٧٢ ص ٢٦٥ ح ٩.

نفسه أولاً وبالذات، ويهلك المظلوم . بأذاه له . ثانياً، ويهلك الظالم أيضاً ثالثاً.  
ففي الحديث أن رسول الله: ﷺ قال: (إن شر الناس يوم القيامة المثلث! قيل:  
وما المثلث يا رسول الله؟ قال: الرجل يسعى بأخيه إلى إمامه فيقتله، فيهلك نفسه  
وأخاه، وإمامه)(١٤).

وروي أن رجلاً جاء إلى أمير المؤمنين يسعى إليه برجل، فقال: (يا هذا، نحن  
نسأل عما قلت؟ فإن صادقاً مقتتاك، وإن كنت كاذباً عاقبتك، وإن شئت أن نقيلك  
أقلناك؟ قال: أقلني يا أمير المؤمنين)(١٥).

#### ٤. ترك البهتان

بأن لا ينسب الإنسان إلى الآخرين سوءاً وهم عنه براء، ومن الطبيعي أن  
يتضاعف للباهت العذاب، لأنه كذب ونميمة، ولذا يعظمه الله تعالى في قوله: (وَمَنْ  
يَكْسِبْ خَطِيئَةً أَوْ إِثْمًا ثُمَّ يَرْمِ بِهِ بَرِيئًا فَقَدِ احْتَمَلَ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا)(١٦).

وقال تعالى في قصة الإفك المشهورة، مهدداً للأفكايين والباهتين: (إِذْ تَلَقَّوْنَهُ  
بِأَسْنَتِكُمْ وَتَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ  
عَظِيمٌ ❖ وَلَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ قُلْتُمْ مَا يَكُونُ لَنَا أَنْ نَتَكَلَّمَ بِهَذَا سُبْحَانَكَ هَذَا بُهْتَانٌ  
عَظِيمٌ ❖ يَعِظُكُمُ اللَّهُ أَنْ تَعُودُوا لِمِثْلِهِ أَبَدًا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ)(١٧).

وقال رسول الله ﷺ: (من بهت مؤمناً أو مؤمنة، أو قال في ما ليس فيه،  
أقامه الله تعالى . يوم القيامة . على تل من نار، حتى يخرج مما قاله فيه)(١٨).

#### ٥. ترك إفشاء العيوب

بأن لا يبوح الإنسان بما يراه أو يطلع عليه من عيوب الآخرين ونقائصهم، فإن  
المجتمع يبقى متماسكاً بالفضائل، حتى يجاهر أحد برذيلة أو يفشي عيب أحد  
على الآخرين، فيتجرأ بذلك العاصي وغيره، فيؤثر المجتمع حينئذ والرذيلة على  
الفضيلة، إلى أن يتفكك ويسقط في بؤرة الفساد والانحلال:

١٤. قرب الإسناد: ص ١٥.

١٥. كشف الريبة: ص ٤٥.

١٦. سورة النساء: ١١٢.

١٧. سورة النور: ١٥ - ١٧.

١٨. جامع الأخبار: ص ١٤٨.

## ..... مكارم الأخلاق .....

ولذا فإن الله تعالى يقول: (إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) (١٩).

وقال رسول الله ﷺ: (ألا ومن سمع فاحشة، فأفشأها، فهو كالذي أتاها) (٢٠).

هذا من جانب، ومن جانب آخر إن من يعلن بعيوب الناس، أعلن الناس بعيوبه، ومن سكت سكتوا عنه، وإلى ذلك يشير النبي ﷺ في حديثه له حيث يقول: (كان بالمدينة أقوام لهم عيوب، فسكتوا عن عيوب الناس، فأسكت الله عن عيوبهم الناس، فماتوا ولا عيوب لهم عند الناس، وكان بالمدينة أقوام لا عيوب لهم، فتكلموا في عيوب الناس، فأظهر الله لهم عيوباً، لم يزالوا يعرفون بها إلى أن ماتوا) (٢١).

بل إن كشف عيوب الناس، أسوأ من كشف عورتهم، إذ أن الأول يحط من قدر المجتمع، بينما الثاني يحط من قدر الفرد، فعن حذيفة بن منصور قال: (قلت لأبي عبد الله ص: شيء يقول الناس: عورة المؤمنين على المؤمن حرام؟ قال: ليس حيث تذهب، إنما عورة المؤمن أن يراه يتكلم يعاب عليه، فيحفظه عليه ليعيره به يوماً إذ غضب) (٢٢).

وفي حديث آخر: (إنما هو إذاعة سره) (٢٣).

### ٦- ترك السخرية، والهمز، واللمز، والغمز

بأن لا يسخر الإنسان من أحد، ولا يهمله، ولا يلزمه، ولا يغمزه، لأن من يسخر من الناس سخروا منه، حتى لو كان مهيوماً عندهم، فإن مكانته تسقط عن القلوب، وهذا أقل جزاء يلقاه الساخر فضلاً عن سخرية الله تعالى منه كما قال: (الَّذِينَ يَلْمِزُونَ الْمُطَّوِّعِينَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فِي الصَّدَقَاتِ وَالَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلَّا جُهْدَهُمْ فَيَسْخَرُونَ مِنْهُمْ سَخِرَ اللَّهُ مِنْهُمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ) (٢٤).

١٩. سورة النور: ١٩.

٢٠. وسائل الشيعة: ج ٢٧ ص ٣٢٥ ح ٣٣٨٥٠.

٢١. الأمالي الطوسي: ص ٤٤ ح ٤٩.

٢٢. معاني الأخبار: ص ٢٥٥ ح ٣.

٢٣. كما في الكافي: ج ٢ ص ٣٥٨ ح ٢، (عن عبد الله بن سنان قال قلت له: عورة المؤمن على المؤمن حرام،

قال: نعم، قلت: تعني سفليه قال: (ليس حيث تذهب إنما هي إذاعة سره)

٢٤. سورة التوبة: ٧٩.

وقال تعالى: (يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ)(٢٥).

هذا مضافاً إلى أن المستهزئ سرعان ما يسقط عن الأنظار ويبغضه الناس، ولذا قال الإمام الصادق عليه السلام: (لا يطمعن المستهزئ بالناس في صدق المودة)(٢٦).

وتكون المصيبة أعظم إذا كان المستهزأ به من أولياء الله تعالى، فعن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (إن الله عز وجل كتم ثلاثة في ثلاثة: كتم رضاه في طاعته، وكتم سخطه في معصيته، وكتم وليه في خلقه، فلا يستخفن أحدكم شيئاً من الطاعات، فإنه لا يدري في أيها رضا الله تعالى، ولا يستقلن أحدكم شيئاً من المعاصي، فإنه لا يدري في أيها سخط الله، ولا يزرين أحدكم من خلق الله، فإنه لا يدري أيهم ولي الله)(٢٧).

---

٢٥. سورة الحجرات: ١١.

٢٦. بحار الأنوار: ج ٧٢ ص ١٤٤ ح ٩.

٢٧. وسائل الشيعة: ج ١٥، ص ٣١٣ ح ٢٠٦١٤.



## محطات

### ألم أكن رقيباً عليك؟!

قال رسول الله ﷺ :

ليقفن أحدكم بين يدي الله فيقول له:

ألم أوتك مالاً فيقول بلى أ لم أرسل إليك رسولاً فيقول: بلى.

ثم ينظر عن يمينه فلا يرى إلا النار ثم ينظر عن شماله فلا يرى إلا النار.

فليتنق أحدكم النار وكنو بشق تمره فإذا لم تجد فبكلمة طيبة.

ثم يقول:

يا ابن آدم ما غرك بي يا ابن آدم ما عملت فيما علمت.

يا ابن آدم ما ذا أجبت الرسل يا ابن آدم أ لم أكن رقيباً عليك على عينيك وأنت

تنظر بها ما لا يحل لك أ لم أكن رقيباً على أذنيك.

وهكذا يعد سائر الأعضاء.

### تحول إلى عبادة الشيطان

كان في بني إسرائيل عابد اسمه (برصيصا) عبد الله زماناً من الدهر، حتى

كان يؤتى بالمجانين يداويهم ويعوذهم، فيبرءون على يده.

و أنه أتى بامرأة قد جُنَّت وكان لها إخوة فأتوه بها، وكانت عنده فلم يزل

الشيطان يزین له حتى وقع عليها فحملت.

فلما استبان حملها قتلها ودفنها.

فلما فعل ذلك، ذهب الشيطان حتى لقي أحد إخوتها فأخبره بالذي فعل

الراهب وأنه دفنها في مكان كذا، ثم أتى ببقية إخوتها رجلاً رجلاً فذكر له.

فجعل الرجل يلقي أخاه فيقول: والله لقد أتاني آت ذكر لي شيئاً يكبر علي

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

ذكره فذكره بعضهم لبعض حتى بلغ ملكهم.

فسار الملك والناس، فاستزلوه؟ فأقر لهم بالذي فعل فأمر به فصلب.

فلما رفع على خشبة، تمثل له الشيطان فقال:

أنا الذي ألقيتك في هذا؟

فهل أنت مطيعي فيما أقول لك أخلصك مما أنت فيه؟

قال نعم.

قال اسجد لي سجدة واحدة فقال:

كيف أسجد لك وأنا على هذه الحالة؟

قال أكتفي منك بالإيماء، فأومى له بالسجود فكفر بالله.

فأشار الله تعالى إلى قصته في قوله: (كَمَثَلِ الشَّيْطَانِ إِذْ قَالَ لِلْإِنْسَانِ اكْفُرْ فَلَمَّا

كَفَرَ قَالَ إِنِّي بَرِيءٌ مِنْكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ).

**لن تراني بعده أبداً**

قال أمير المؤمنين عليه السلام: (ما من يوم يمر على ابن آدم إلا قال له:

أنا يوم جديد، وأنا عليكم شهيد، فقل في خيراً وأعمل في خيراً أشهد لك به يوم

القيامة، فإنك لن تراني بعده أبداً).

**صوتا أفرعني**

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وهو يتحدث عن معراجة:

ثم سمعت صوتاً أفرعني فقال جبرائيل أسمع يا محمد.

قلت: نعم.

قال هذه صخرة قذفتها عن شفير جهنم سبعين عاماً فهذا حين استقرت،

قالوا:

فما ضحك رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم حتى قبض.

**أحسن الظن بالله**

عن الإمام الرضا عليه السلام:

أحسن الظن بالله فإن الله عز وجل يقول:

أنا عند ظن عبدي لي، إن خيراً فخير، وإن شراً فشر.

### مات عليّ

عن عروة بن الزبير قال:

(كنا جلوساً في مجلس في مسجد رسول الله ﷺ فتذاكرنا أعمال أهل بدر  
وبيعة الرضوان فقال أبو الدرداء:

يا قوم ألا أخبركم بأقل القوم مالا وأكثرهم ورعاً وأشدّهم اجتهاداً في العبادة؟  
قالوا من؟

قال: أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام.

قال رأيته في حائط بني النجار يدعو، ثم أنغمر في البكاء فلم أسمع له حساً ولا  
حركة.

فقلت:

غلب عليه النوم لطول السهر، فذهبت لكي أوقظه لصلاة الفجر فأتيته، فإذا  
هو كالخشب الملقاة، فحركته فلم يتحرك، فقلت: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ راجِعُونَ مات  
والله علي بن أبي طالب عليه السلام.

فأتيت منزله مبادراً أنعاه إليهم فقالت فاطمة (سلام الله عليها):

يا أبا الدرداء، ما كان من شأنه ومن قصته فأخبرتها الخبر فقالت:

هي والله يا أبا الدرداء الغشية التي تأخذه من خشية الله، ثم أتوه بماء  
فنضحوه على وجهه فأفاق.

ونظر إلي وأنا أبكي، فقال مما بكاؤك يا أبا الدرداء؟

فقلت: مما أراه تنزله بنفسك فقال عليه السلام.

كيف ولو رأيته ودعي بي إلى الحساب، وأيقن أهل الجرائم بالعذاب،  
وأحتوشني ملائكة غلاظ وزبانية فظاظ، فوقفت بين يدي الملك الجبار وأسلمتني  
الأحباب، ورفضني أهل الدنيا لكنت أشد رحمة لي بين يدي من لا تخفى عليه  
(خافية).

### من قال لا أظلم ومن شاء فليظلم

قال عيسى عليه السلام بحق أقول لكم:

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

من نظر الى الحية تؤم أخاه لتلدغه ولم يحذره حتى قتلتته فلا يأمن أن يكون قد  
شرك في دمه.

وكذلك من نظر الى أخيه يعمل الخطيئة ولم يحذره عاقبتها حتى أحاطت به  
فلا يأمن ان يكون قد شرك في إثمه.

ومن قدر على أن يغير الظالم ثم لم يغيره فهو كفاعله.  
وكيف يهاب الظالم وقد آمن بين أظهركم لا ينهى ولا يغير عليه ولا يؤخذ على  
يديه.

فمن أين يقصر الظالمون أم كيف لا يغترون؟  
فحسب أحدكم أن يقول: لا أظلم ومن شاء فليظلم، ويرى الظلم فلا يغيره، فلو  
كان الأمر على ما تقولون لم تعاقبوا مع الظالمين الذين لم تعملوا بأعمالهم حين  
تنزل بهم العثرة في الدنيا.

### إن هلكت فبذنوبك

وكان فيما وعظ به لقمان ابنه:  
يا بني إنك منذ سقطت إلى الدنيا استدبرتها وأستقبلت الآخرة، فدار أنت  
إليها تسير أقرب إليك من دار أنت عنها متباعد، يا بني جالس العلماء وزاحمهم  
بركبتك ولا تجادلهم فيمنعوك، وخذ من الدنيا بلاغاً ولا ترفضها فتكون عيالاً  
على الناس.

وصم صوماً يقطع شهوتك ولا تصم صياماً يمنعك من الصلاة، فإن الصلاة  
أحب إلى الله من الصيام.

يا بني إن الدنيا بحر عميق قد هلك فيها عالم كثير، فاجعل سفينتك فيها  
الإيمان واجعل شراعها التوكل واجعل زادك فيها تقوى الله، فإن نجوت فبرحمة  
الله وإن هلكت فبذنوبك.

يا بني إن تأدبت صغيراً انتفعت به كبيراً.  
يا بني خف الله خوفاً لو أتيت يوم القيامة ببر الثقلين خفت أن يعذبك، وأرج  
الله رجاءاً لو وافيت القيامة بذنوب الثقلين رجوت أن يغفر الله لك.  
فقال له ابنه:

يا أبت وكيف أطبق هذا وإنما لي قلب واحد.

فقال: يا بني لو استخرج قلب المؤمن فشق، لوجد فيه نوران، نور للخوف ونور للرجاء، لو وزنا ما رجح أحدهما على الآخر مثقال ذرة يا بني لا تركز إلى الدنيا ولا تشغل قلبك بها فما خلق الله خلقاً هو أهون عليه منها، أ لا ترى أنه لم يجعل نعيمها ثواباً للمطيعين ولم يجعل بلاءها عقوبة للعاصين.

### صف لي علياً

دخل ضرار بن ضمرة على معاوية فقال له: صف لي علياً؟ فقال له: أقسمت عليك لتصفنه.

فقال: (أما إذا كان ولا بد فإنه والله بعيد المدى شديد القوى يقول فصلاً، ويحكم عدلاً، يتفجر العلم من جوانبه، وتنطلق الحكمة من لسانه، يستوحش من الدنيا وزهرتها ويستأنس بالليل ووحشته كان والله غزير العبرة طويل الفكرة، يعجبه من اللباس ما خشن ومن الطعام ما جشب كان فينا كأحدنا يجيبنا إذا سألناه ويأتينا إذا دعوناه ونحن والله مع تقريبه لنا وقربه منا وقربنا منه لا نكاد نكلمه هيبة به، يعظم أهل الدين ويقرب المساكين، لا يطمع القوي في باطله ولا ييأس الضعيف من عدله.

وأشهد لقد رأيته في بعض مواقفه، وقد أرخى الليل سدوله وغارت نجومه قابضاً على لحيته يتململ تململ السليم، ويبكي بكاء الحزين يقول: (يا دنيا غري أبي تعرضت أم إليّ تشوقت؟ هيهات هيهات قد طلقك ثلاثاً لا رجعة لي فيك فعمرك قصير، وخطرك كبير، وعيشك حقير آه من قلة الزاد وبعد السفر ووحشة الطريق...).

فبكى معاوية وقال: رحم الله أبا الحسن، قد كان والله كذلك فكيف حزنك عليه يا ضرار؟ فقال: حزن من ذبح ولدها في حجرها، فهي لا يرقى دمعها ولا يخفى فجعها).

### داره واسعة

دخل أمير المؤمنين عليه السلام على العلاء بن زياد الحارثي في البصرة . وهو من أصحابه . يعبده، فلما رأى سعة داره قال عليه السلام : (مَا كُنْتُ تَصْنَعُ بِسَعَةِ هَذِهِ الدَّارِ فِي الدُّنْيَا، وَأَنْتَ إِلَيْهَا فِي الْآخِرَةِ كُنْتَ أَحْوَجُ؟

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

وَبَلَىٰ إِن شِئْتَ بَلَغْتَ بِهَا الْآخِرَةَ، تَقْرِي فِيهَا الضَّيْفَ، وَتَصِلُ فِيهَا الرَّحِمَ، وَتُطْلَعُ مِنْهَا الْحُقُوقَ مَطَالِعَهَا فَإِذَا أَنْتَ قَدْ بَلَغْتَ بِهَا الْآخِرَةَ).

فَقَالَ لَهُ الْعَلَاءُ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، أَشْكُو إِلَيْكَ أَخِي عَاصِمَ بْنَ زِيَادٍ.  
قَالَ: وَمَا لَهُ؟

قَالَ: لِبَسِ الْعَبَاءَ وَتَخَلَّى عَنِ الدُّنْيَا.

قَالَ عَلِيٌّ بِهِ، فَلَمَّا جَاءَ قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ:

(يَا عُدِيَّ نَفْسِيهِ: لَقَدْ اسْتَهَامَ بِكَ الْخَبِيثُ أَمَّا رَحِمْتَ أَهْلَكَ وَوَلَدَكَ، أَمْ تَرَى اللَّهَ أَحَلَّ لَكَ الطَّيِّبَاتِ، وَهُوَ يَكْرَهُ أَنْ تَأْخُذَهَا، أَنْتَ أَهْوَنُ عَلَى اللَّهِ مِنْ ذَلِكَ).

قَالَ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ هَذَا أَنْتَ فِي خُسُونَةِ مَلْبَسِكَ، وَجُشُوبَةِ مَأْكَلِكَ.

قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: وَيَحْكُ إِنِّي لَسْتُ كَأَنْتَ إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى فَرَضَ عَلَى أَيْمَةِ الْعَدْلِ أَنْ يُقَدِّرُوا أَنْفُسَهُمْ بِضَعْفَةِ النَّاسِ، كَيْلًا يَتَّبِعَ بِالْفَقِيرِ فَقْرَهُ.

### أحد الثلاثة الذين لا يستجاب لهم

وفي زمن الإمام الصادق عليه السلام أصبح (الزهد) تياراً لشيء من الانحراف، وحاربه الإمام عليه السلام أيضاً يقول أحد أصحابه كما في الرواية (لأقعدن في بيتي ولأصلين ولأصومن ولأعبدن ربي فأما رزقي فسيأتيني).

فقال أبو عبد الله عليه السلام:

هذا أحد الثلاثة الذين لا يستجاب لهم.

وسأل عن رجل فقير أصابته الحاجة قال:

فما يصنع اليوم؟

قيل في البيت يعبد ربه.

قال: فمن أين قوته؟

فقيل: من عند بعض أخوانه.

فقال أبو عبد الله: (والله للذي يقوته أشد عبادة منه).

### يوم لا يبقى من الإسلام إلا اسمه

عن رسول الله ﷺ:

لا تقوم الساعة حتى يبغض الناس من أطاع الله، ويحبون من عصى الله.

## ..... مكارم الأخلاق .....

فقليل: يا رسول الله: والناس يومئذ على الإسلام؟!  
قال: وأين الإسلام يومئذ؟  
والمسلم كالغريب الشريد، ذلك الزمان يذهب فيه الإسلام، ولا يبقى إلا اسمه،  
ويندرس فيه القرآن.





# المسلم الصغير

---





## أئمة الهدى

أئمتي أئمة الهدى  
كواكب تضيء المدى  
بفكرهم قد أشرق الزمان  
وأيّعت ثمارها الجنان  
وهم بحق نفحة السماء  
لكل قلب يائس رجاء  
أئمتي قوم من الكرام  
حديثهم جواهر الكلام  
أولهم (علي) الوصي  
و(الحسن) المكرم الزكي  
وبعده (الحسين) و(السجاد)  
و(الباقر) المعلم العماد  
و(الصادق) الصدوق و(الكاظم)  
وبعدهم يأتي (الرضا) العالم  
وبعده (جوادهم) و(الهادي)  
و(العسكري) أعظم الزهاد  
و(الحجة) (المهدي) وهو القائم  
ومن يدوي بصداه العالم  
أئمتي سفينة النجاة  
تزهر فيهم بهجة الحياة

# الفيزياء المسلية

## الجليد الذي لا يذوب في الماء المغلي

نأخذ أنبوبة اختبار ونملؤها بالماء ثم نغمر قطعة من الجليد فيها، وحتى لا تطفو نتقلها بقطعة من الرصاص أو النحاس.

والآن نقرب أنبوبة الاختبار من مصباح كحولي، بحيث يلامس لهبها القسم العلوي لأنبوبة الاختبار فقط.

ويبدأ الماء بالغليان في الحال وتخرج من الأنبوبة سحب من البخار.

ونلاحظ هنا شيئاً غريباً هو عدم ذوبان الجليد والموجود في أسفل الأنبوبة.

وحل هذا اللغز يتلخص في:

أن الماء الموجود في أسفل الأنبوبة لا يغلي مطلقاً بل يبقى بارداً، ويغلي الماء الموجود في أعلى الأنبوبة فقط، وعندما يتمدد الماء بتأثير الحرارة يصبح خفيفاً ولا يهبط إلى الأسفل، بل يبقى في أعلى الأنبوبة.

كما أن تيارات الماء الحار وانزياح طبقاته، تحدث في القسم العلوي من الأنبوبة فقط ولا تمتد إلى الطبقات السفلى الأكثر كثافة، ويمكن أن تنتقل الحرارة إلى الأسفل عن طريق عوامل التوصيل الحرارية فقط، ولكن الموصلية للماء قليلة للغاية.

## فوق الجليد أم تحته؟

عندما نسخن الماء فإننا نضعه فوق اللهب مباشرة وليس على جانبه.

لأن الهواء المسخن باللهب يصبح أخف مما هو عليه فيتحرك من كافة الجهات متجهاً نحو الأعلى للإحاطة بإناء الماء بشكل كامل.

أما إذا أردنا تبريد جسم ما بواسطة الجليد.

فيجب وضعه تحت الجليد وليس فوقه كما هو متعارف عليه لماذا؟  
لأنه لو وضعنا إناء الماء على الجليد فستبرد الطبقة السفلى للسائل فقط أما  
بقية طبقات السائل فستحاط بالهواء الدافئ.  
فمثلاً إذا وضعنا قطعة من الجليد على سطح غطاء الإناء فإن السائل الموجود  
في داخله سيبرد بصورة أسرع.  
وسوف تهبط طبقات السائل المبردة إلى الأسفل لتحل محلها طبقات السائل  
الدافئة القادمة من الأعلى، إلى أن يبرد كل السائل الموجود في الإناء.  
(الماء النقي لا يبرد إلى درجة الصفر المئوي بل إلى ٢ مئوية فقط).

### تيارات الهواء تدخل من النوافذ المغلقة بإحكام!!

يبدو غريباً دخول تيارات هوائية من النوافذ محكمة الإغلاق فما السبب؟  
في الحقيقة أن هواء الغرفة لا يعرف السكون مطلقاً.  
إذ تحدث فيه تيارات خفية ناتجة عن سخونة وبرودة الهواء، فبتأثير الحرارة  
يتخلخل الهواء، ويصبح بالتالي أخف مما هو عليه، ويحدث العكس عندما يبرد  
الهواء، إذ تزداد كثافته فيصبح أثقل مما هو عليه.  
الهواء الخفيف الذي تحدث تدفئته بواسطة أجهزة التدفئة في الغرف يُطرد  
إلى الأعلى نحو السقف بواسطة الهواء البارد الذي يندفع إلى الأسفل نحو أرض  
الغرفة بفعل ثقله.  
يمكن اكتشاف تيارات الهواء في الغرفة بسهولة بواسطة بالون يعلق به ثقل  
بسيط ليمنعه من الالتصاق بالسقف حيث يطير فوق المدفأة إلى السقف ثم إلى  
النافذة ثم إلى أرض الغرفة وهكذا... وهذا دليل وجود تيارات خفية في الغرفة.

### معطف الفرو لا يدفئ مطلقاً!!

يبدو هذا مستغرباً ولكنها الحقيقة.  
ودليل ذلك.  
لو أتينا بميزان حرارة ودثرناه بمعطف للفرو ونعود إليه بعد ساعات فسنلاحظ  
عدم ارتفاع درجة الحرارة نهائياً على الميزان.  
ولو أتينا بكيسين، فيهما جليد نترك الأول مفتوحاً في الغرفة، والثاني نغطيه

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

بمعطف الفرو وعندما يذوب الجليد الموجود في الكيس الأول نرفع معطف الفرو عن الثاني فنلاحظ أن الجليد لم يبدأ بالذوبان بعد.  
إذاً معطف الفرو لا يدفع ولا يبرد.

لأنه ليس مصدراً للحرارة وإنما يحافظ على درجة حرارة الأجسام التي نغطيها به فهو يعمل على عدم تسرب حرارة الأجسام إلى الخارج لأنه موصل رديء للحرارة.

والثلج يشبه معطف الفرو فهو يدفع الأرض لأنه كبقية المساحيق موصل رديء للحرارة وبذلك يعرقل تسرب الحرارة من الأرض المغطاة به.

### كيف تتكون الجبال الجليدية؟

إن الجبال الجليدية تحتاج إلى درجتى حرارة مختلفتين في وقت واحد . لأجل الذوبان . درجة حرارة فوق الصفر ولأجل التجمد . درجة حرارة تحت الصفر . وهذا ما يحدث في الواقع إذ يذوب الثلج الموجود على منحدر السطح لأن أشعة الشمس تسخنه إلى درجة حرارة أعلى من الصفر، أما قطرات الماء الجارية عند حافة السطح فتتجمد لأن درجة الحرارة هنا تقل عن الصفر.

من المعروف أن مقدار الإضاءة والتسخين بالأشعة يزداد بزيادة الزاوية التي تشكلها الأشعة مع السطح الذي تسقط عليه (يتناسب تأثير الأشعة تناسباً طردياً مع جيب هذه الزاوية، فعلى سبيل المثال . فحينما تصل إلى الثلج الموجود على السطح كمية من الحرارة تزيد بمرتين ونصف على كمية الحرارة التي تصل إلى مساحة متساوية من الثلج على السطح الأفقي لأن جيب الزاوية ٦٠ أكبر من جيب الزاوية ٢٠ بمرتين ونصف.

ولهذا السبب بالذات يكون السطح المائل أشد سخونة ويمكن ذوبان الثلج الموجود فوقه ويسيل الماء الناتج عن ذوبان الجليد متدلياً على هيئة قطرات من حافة السطح، ولكن درجة الحرارة تحت السطح تقل عن الصفر.

وبذلك فإن القطرة التي تبرد أيضاً بالتبخير تتجمد في الحال، وتنزل قطرة ثانية فوق القطرة المتجمدة، فتتجمد الأولى وتليها الثالثة وهكذا إلى أن يتكون تدريجياً جبل جليدي رفيع يتدلى إلى الأسفل.

وعند تكرار حالة الجو هذه مرات عديدة تصبح تلك الجبال الجليدية أطول مما

كانت عليه، وتتكون أخيراً جبلاً جليدية نامية، تشبه الهوابط (الأعمدة الكلسية) والمدلاة من سقوف الكهوف في باطن الأرض وبهذا الشكل تتشأ الجبال الجليدية على سطوح العنابر (السقائف) وبصورة عامة على سطوح المباني الخالية من التدفئة.

# مسابقات قرآنية

## الأسئلة

- ١- آيتان في القرآن اشتملتا على جميع حروف اللغة العربية فما هاتان الآيتان وأين تقعان؟
٢. كم مرة تكررت كلمة (الله) في آية الكرسي؟
٣. في آية سورة تقع الآية المشهورة (إنا لله وإنا إليه راجعون)؟
٤. في آية قرآنية ورد بيان مدة يوم القيامة؟
٥. في آية سورة تقع الآية التي تتعرض للتقسيمات الخاصة بالشر؟
- ٦- ما هي الآية التي إذا قرأها أحدهم من اليمين إلى اليسار أو من اليسار إلى اليمين لم يتغير فيها شيء؟
٧. في أي سورة تقع الآية المعروفة (بقيّة الله خير لكم إن كنتم مؤمنين)؟
٨. في آية ذكر أسماء الأنبياء أولي العزم؟
٩. في آية آية تقع المعروفة (أمن يجيب المضطر إذا دعاه)؟
١٠. في آية آية من سورة الجاثية ذكرت كلمة (رب) ثلاث مرات؟
١١. ما هي السورة التي احتوت الآية المعروفة (إن أكرمكم عند الله أتقاكم)؟
١٢. ما هي الآية التي تكررت في سورة المرسلات عشرة مرّات؟
١٣. في آية سورة تقع الآية (إن الله وملائكته يصلون على النبي)؟
١٤. ما هي السورة التي ذكرت فيها الآية (ورتل القرآن ترتيلاً)؟
١٥. ما هي الآية التي تكررت ثمان مرّات في سورة الشعراء؟

## الأجوبة

١. الآيات (١٥٤ من سورة آل عمران، ٢٩ سور الفتح).



٢. تكررت كلمة (الله) أربع مرّات في آية الكرسي.
٣. سورة البقرة الآية. ١٥٦.
٤. ورد بيان مدّة يوم القيامة في الآية الرابعة من سورة المعراج.
٥. الآية ١٣ من سورة الحجرات تعرّضت للتقسيمات الخاصة بالشرّ.
٦. الآية رقم ٣ من سورة المدثر (ربك فكبر).
٧. الآية / ٨٦ من سورة هود.
٨. في الآية رقم ٧ من سورة الأحزاب وردت أسماء الأنبياء الخمسة أولي العزم.
٩. تقع الآية (أمن يجيب المضطر إذا دعاه) في سورة النمل الآية / ٦٢.
١٠. وردت كلمة (رب) في الآية ٣٦ من سورة الجاثية ثلاث مرّات.
١١. الآية (إن أكرمكم عند الله أتقاكم) رقم ١٣ في سورة الحجرات.
١٢. الآية (ويل يومئذ للمكذبين) وردت في سورة المرسلات عشر مرّات.
١٣. تقع هذه الآية في سورة الأحزاب وهي رقم ٥٦.
١٤. الآية رقم ٤ (ورتل القرآن ترتيلاً) تقع في سورة المزمل.
١٥. هي الآية (فاتقوا الله وأطيعوا) في سورة الشعراء تكررت ثمان مرّات.



## هل تعرف؟

١. الكواكب الأشد حرارة هو:

أ: عطارد

ب: المشتري

ج: الزهرة

٢. الكوكب الأكبر حجماً هو:

أ: أورانوس

ب: المشتري

ج: الأرض

٣. الكلف الشمسي هو:

أ: حالتا الكسوف والخسوف

ب: هي الأجزاء القاتمة الأقل حرارة في الشمس

ج: انفجارات هيدروجينية داخل الشمس

٤. تبلغ درجة حرارة كوكب الزهرة:

أ: ٤٦٢ درجة مئوية

ب: ٥٥٠ درجة مئوية.

ج: ٣٥٠ درجة مئوية

٥. أقرب النجوم إلى الأرض:

أ: نجم القطب الشمالي

ب: نجم سهيل

ج: نجم الشمس

٦. حطت أول مركبة فضائية على سطح القمر في:

أ: تموز سنة ١٩٦٨

ب: تموز سنة ١٩٧١

ج: تموز سنة ١٩٦٩

٧. اسم المركبة الأولى التي حطت على سطح القمر هو:

أ: أبوللو ١١

ب: أبوللو ١٥

ج: سكاي لاب

٨. مقياس بوفورت هو:

أ: جهاز قياس المركبات الفضائية

ب: جهاز قياس سرعة الرياح

ج: جهاز قياس الوقود في الطائرات

٩. أبرد مكان في العالم هو:

أ: سيبيريا في الإتحاد السوفيتي (سابقاً)

ب: القطب الشمالي المتجمد

ج: القارة القطبية الجنوبية (أنتاركتكا)

١٠. أخفض درجة حرارة سجلت حتى الآن:

أ: ٨٩,٢ درجة مئوية تحت الصفر في القطب الجنوبي

ب: ٦٥,٥ درجة مئوية تحت الصفر في القطب الشمالي

ج: ٦٠ درجة مئوية تحت الصفر في سيبيريا

١١. أكبر دولة في العالم من حيث المساحة:

أ: كندا

ب: الولايات المتحدة الأمريكية

ج: الصين

١٢. أصغر دولة في العالم من حيث المساحة:

أ: سان مارينو

ب: البحرين

ج: الفاتيكان

١٣. مركز الكنسية الكاثوليكية في العالم هو:

أ: تركيا

ب: الفاتيكان

ج: فرنسا

١٤. أكثر المناطق جفافا في العالم هي:

أ: الصحراء الكبرى في شمال أفريقيا

ب: جنوب أفريقيا

ج: أريكا في تشيلي

١٥. أكبر بحيرة ماء عذب هي:

أ: بحيرة سوبيرير في أمريكا الشمالية

ب: بحيرة قزوين

ج: بحيرة طبريا في فلسطين.

١٦. أعلى قمة جبلية في العالم هي:

أ: قمة أفرست ضمن جبال همالايا

: قمة همالايا

ج: هضبة التبت

الأجوبة:

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

- ١- ج
- ٢- ب
- ٣- أ
- ٤- أ
- ٥- ج
- ٦- ج
- ٧- أ
- ٨- ب
- ٩- ج
- ١٠- أ
- ١١- أ
- ١٢- ج
- ١٣- ب
- ١٤- ج
- ١٥- أ
- ١٦- ب

# استراحة العدد

---







## ضحتك حلوة

أمين... جداً

سأل أحد السائحين الأجانب المرشد السياحي بالمتحف الفرعوني:

ما عمر هذه المومياة؟

فأجابه المرشد:

عمرها ٥٠٠٣ سنة.

١٩٥٠٠٣... 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!

## صديقة مخلصه

قالت إحدى النساء لصديقتها الجميلة . وهي منفعلة:

قلت لكاترين إنني حمقاء؟!

فقالت لها:

معذرة.... لم أكن أدري أنك تودين الاحتفاظ بالأمر سرّاً.

## مجنون ومفكر

قال مجنون لآخر مثله، لفّ حبلاً حول خصره، وتعلق بشجرة:

ما تفعل يا رجل؟

فقال له:

كما ترى... أشنق نفسي.

ولكن الحبل ينبغي أن يكون حول عنقك، وليس حول خصرك، يا أحمق!

حاولت أن أفعل ذلك ولكنني شعرت بالاختناق.

## كثير الثقة بنفسه

كتب الزوج الشاب إلى زوجته، يخبرها بعثوره على عمل في البلد التي سافر إليها، قائلاً:

لقد عثرت على عمل في إحدى الشركات، وسلموني قبعة نرتديها في وقت العمل الرسمي.

وبعد عدة شهور كتب إليها يقول:

لقد عُينت مراقباً على العمال... ووضعو لي ريشة في قبعة العمل التي نرتديها! وبعد عدة أشهر أخرى كتب إليها:

لقد حصلت على ترقية وأصبحت معاوناً لمدير العمل، ووضعو لي ريشة أخرى في قبعتي!

وبعد عدة أشهر أخرى كتب يقول:

لقد وضعوا لي ريشة ثالثة في قبعتي، مما يعطيني الحق في زيادة جديدة في المرتب!

ثم لم يمض وقت طويل حتى كتب يقول:

لقد فصلوني من العمل... أرسلني لي بعض النقود لأتمكن من العودة بالقطار.

فما كان من الزوجة إلى أن أبرقت إليه:

(استخدم الريشات التي وضعوها لك في قبعة العمل... وعد طائراً).

## توقيت جديد

كم الساعة من فضلك؟

إلا خمسة؟

إلا خمسة كم؟

لا أدري... فقد ضاع العقرب القصير.

## حليم وصبور

سأل بائع تذاكر السينما:

إه حكايتك... هذه ثالث مرة تشتري مني فيها تذكرة في أقل من دقيقة واحدة...

ولم أر أحداً معك!

فأجابه الشاب:

ماذا أفعل إذا كان الواقف على الباب كل ما أعطيته التذكرة يقوم بتقطيعها.

### إحراج

القاضي:

ألا تخجل من كثرة التردد على المحكمة؟

المتهم:

ولكن سعادتك تردد عليها أكثر مني؟

### صديقة صادقة

تقابلت فتاتان أرسقراطيتان.

فقال إحداهما للأخرى:

تصوري جوزي مش عاجبه طيخي... النهارده عملت له كفتة، فرفض يأكلها

ورماها للكلب!

فصاحت الأخرى:

ياي... طيب والكلب ذنبه إيه في الخلاف ده؟

### لا يغش

في أحد المتاجر، راح أحد اليابانيين، الذي كان يبدو من مظهره أنه بوذي يقلب

في يده سيفاً يعلوه بعض الصدا.

فقال له البائع، وهو يقدم إليه سيفاً آخر:

إذا كنت تود شراء سيف لتتحر به، فإنني أسمح لنفسني بأن أقترح عليك شراء

هذا السيف المصنوع من فولاذ ولا يصدأ!

### صديق صريح

ذهب الصديق لزيارة صديقه الذي تزوج حديثاً، فرآه مشغولاً بغسيل الصحون،

وهو يرتدي بدلته، قبل أن يذهب إلى المعمل... وفي زيارة أخرى، بعد موعد العمل،

رآه بنفس الشكل، فقال له غاضباً:

يا أخي... يجب أن تكون حازماً مع زوجتك وحريصاً على كرامتك كرجل في

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

البيت.

فقال له:

وبماذا تتصحنني؟

قال: يجب أن تخبر زوجتك بأن تشتري لك فوطاة مطبخ تضعها فوق البدلة،  
عندما تغسل الصحون.

### زوج مطيع

تقابلت زوجتان. فسألت إحداهما:

ماذا تفعلين في تنظيف السجاد؟

فقالت الأخرى:

جربت كل الطرق، فوجدت أن تنظيف زوجي لها هو أفضل طريقة.

### متهم بريء

قالت الزوجة لزوجها:

الزوجان اللذان يسكنان الشقة المقابلة لشقتنا يحب كلاً منها الآخر حباً شديداً.  
فالزوج يقبل زوجته عند خروجه من البيت، وكذلك عند عودته فلماذا لا تفعل  
أنت مثله؟

فأجابها الزوج . بنبرة فيها حسرة:

لقد فكرت فعلاً في هذا، ولكن للأسف، فإن الأمر ليس بيدي، فإنني لا أعرف  
هذه الزوجة معرفة جيدة تسمح لي بذلك.

### الأرملة والفقيرة

قال لصديقه يستشير:

هل أتزوج من أرملة غنية لا أحبها أم أتزوج من فتاة فقيرة أحبها؟

فأجابه الصديق:

يجب أن تجاري عاطفتك وتتزوج الفقيرة.

فقال:

سأعمل برأيك... فليس هناك أجمل من المشاعر الإنسانية والحب الصادق.

وقال الصديق:

عظيم...والآن أعطني عنوان الأرملة الثرية لأتزوجها أنا... فإنني لست ممن  
يجرون وراء مشاعرهم!

## قل ولا تقل

|   |  |
|---|--|
| الخطأ الشائع                            | الصواب   |
| حتى ولو كان...                          | حتى لو كان...  |
| حَجَّ إلى البيتِ الحرام                 | حَجَّ البيتِ الحرام  |
| هذه أُحْجِيَّةٌ                         | هذه أُحْجِيَّةٌ  |
| الحدَبُ على الفقراء (بمعنى العطف عليهم) | الحدَبُ على الفقراء  |
| جاؤوا من كل حدبٍ وصوبٍ                  | جاؤوا من كل حدبٍ وصوبٍ   |
| حَارَبَ ضِدَّ الأعداءِ                  | حَارَبَ الأعداءِ   |
| حَرَاةُ الموقفِ                         | حَرَجُ الموقفِ   |
| حَرَّرَ الصحيفةَ                        | كَتَبَ زَيْدُ الصحيفةَ، وحرَّرها خالد (حرَّرَ الكتابَ) أصلحه وجوَّدَ خطَّه وقومَه وخلصَه من الاضطراب والفساد |
| حَرَمَتِهِ مِنَ الحنانِ                 | حَرَمَتِهِ الحنانِ   |
| تَحَرَّى عن الشيءِ                      | (حَرَمَ يتعدَّى إلى مفعولين) تَحَرَّى الشيءِ   |
| شَهْرُ حُزَيْرَانَ                      | شَهْرُ حَزِيرَانَ  |
| حِزْمَةٌ مِنَ الحطبِ                    | حِزْمَةٌ مِنَ الحطبِ   |
| السَّهْلُ وَالْحَزَنُ (بمعنى السهل      | السَّهْلُ وَالْحَزَنُ (الحَزَنُ وَالْحُزْنُ: الهم والغم).  |
| والصعب)                                 | الأجرُ حَسَبَ العملِ   |
| الأجرُ حَسَبَ العملِ                    |  |

الأجرُ بِحَسَبِ العملِ  
(حَسَبُ الشيء: قَدْرُهُ وعددهُ).

أَحْسَنُ مِنْ هذا فِعْلٌ كذا  
وهو أَحْسَنُ مِنْ كُلِّ هذا  
شَرِبَ الحِسَاءَ

تَحَاشَى عن الوقوعِ فِي الخطأِ  
الحِصَّةُ الأولى  
حَصَلَ عَلَى الشيءِ  
(تَحَصَّلَ الشيءُ: تَجَمَّعَ وثبت)  
الحِصَاةُ

المريضُ يُحْتَضَرُ

حُضِنُ الأمِّ  
فلانةٌ حَظِيَّةٌ فلانٍ  
تَحَقَّقَ فلانٌ الخبرَ  
تَحَكَّمَ فِي الشيءِ

حَلَّ بِمَنْزِلِنَا / مَنْزِلَنَا  
محالٌ (محالَّات: جمع محلَّة)

رَأَى فِي الحِلْمِ  
(الحِلْمُ: العقلُ، والأناةُ والتسامحُ)

حَلْمَةُ الثَّديِ  
(جمعها حَلَمٌ)

حَلَوِيَّاتٍ  
حَمَدَ اللَّهُ عَلَى نِعَمِهِ

الأَحْسَنُ مِنْ هذا فِعْلٌ كذا  
وهو الأَحْسَنُ مِنْ كُلِّ هذا  
شَرِبَ الحِسَاءَ

تَحَاشَى الوقوعَ فِي الخطأِ  
الحِصَّةُ الأولى  
تَحَصَّلَ عَلَى الشيءِ  
الحِصَوَةُ

المريضُ يُحْتَضَرُ  
(بمعنى حَضَرَهُ الموت)

حُضِنُ الأمِّ  
فلانةٌ مَحْظِيَّةٌ فلانٍ  
تَحَقَّقَ فلانٌ مِنَ الخبرِ  
تَحَكَّمَ بالشيءِ

حَلَّ فِي مَنْزِلِنَا  
محالَّات (جمع محلٍّ)

رَأَى فِي الحِلْمِ

حَلْمَةُ الثَّديِ

حَلَوِيَّاتٍ (جمع حَلْوَى)  
حَمَدَ اللَّهُ عَلَى نِعَمِهِ

## هل تعلم؟

### ما الذي يؤدي إلى آلام الظهر عند الأطفال؟

يعتقد بعض العلماء «ببراءة» الحقيبة المدرسية من آلام الظهر عند الأطفال لأن كفة الباحثين الذين يؤيدونه كانت راجحة وخصوصا في السنوات الأخيرة. وأجرى الباحثون الألمان دراسة تقول إن قامة ثلث الأطفال بين ١٢ و ١٤ سنة قد تضررت بفعل عدة عوامل ليست الحقيبة المدرسية سوى عالم ثانوي بينها. وذكر البروفيسور فريدهيلم هيبر من جامعة أولم أنه استطاع كشف تضرر العمود الفقري في ١٩٪ من الأطفال بعمر ست سنوات. وفسر أسباب ذلك بقلّة الحركة (٩٠٪) والجلوس الطويل أمام التلفزيون والكومبيوتر على الكراسي المخصصة لذلك، والجلسة غير الصحية، وأخيرا ثقل وزن الحقائب المدرسية. من ناحية أطفال المدارس الثانوية يرى الباحثون الكنديون أن المراهقين الطوال القامة ومن ذوي مفاصل الركبة الأقل مرونة هم أكثر عرضة للإصابة بآلام أسفل الظهر.

وجاء في الدراسة التي نشرت في المجلة الطبية الكندية في أن أهم مخاطر آلام الظهر عند المراهقين تأتي من النيكوتين والعمل خارج أوقات الدوام. ونشرت مجلة الأكاديمية الأميركية للجراحة والعظام بعض التوصيات إلى تلاميذ المدارس بهدف تقليل مخاطر الحقيبة المدرسية على ظهورهم.

وتنص التوصيات دائما على اختيار حقائب مدرسية ذات حبال مبطنة بالقطن، ومزودة بحزام آخر للبطن يوزع شيئا من ثقل الحقيبة على العمود الفقري. وينبغي أن يكون وزن الحقيبة الأساسي قريبا أو ملاصقا للجسم ، بمعنى وضع الأشياء الثقيلة في جزء الحقيبة الملاصق للجسد وليس في الجيوب. ويفضل الخبراء الأميركيون أيضا حقائب ظهر مدرسية مزودة بعجلات صغيرة كحقائب



السفر وتمنح التلميذ الفرصة لسحبها أحيانا بدلا من حملها باستمرار.  
كما نصح الأطباء الأطفال بالجلوس بشكل سليم في مقاعد الدراسة وإجراء التمرينات الرياضية في فترات الاستراحة.

### اللبن لمعالجة الحساسية

يصاب الكثير من الأطفال بحساسية الجلد الاستشرائية Atopic Dermatitis، وهي حالة من الاكزيما لها امتداد عائلي وتنتقل وراثياً في أغلب الأحيان.

وتوصل الباحثون الفنلنديون، من خلال دراساتهم، إلى إمكانية وقاية الطفل مسبقاً من هذه الحساسية من خلال المعالجة المسبقة بواسطة العصيات الجرثومية الموجودة في اللبن.  
وذكر العلماء من توركو أن المعالجة لفترة ستة أشهر بواسطة جرعات دقيقة من العصيات اللبنية جي جي، كانت كافية لتقليل مخاطر الاكزيما على الرضيع بشكل ظاهر ولفترة طويلة.

وثبت ذلك من خلال دراسة استمرت أربع سنوات على أطفال معرضين عائلياً أكثر من غيرهم للإصابة بالحساسية الاستشرائية الجلدية.  
وبدأ العلماء تجاربهم بشكل مبكر جداً، بمعنى أنهم بدأوا العلاج أثناء حمل الأم بالطفل المهدد بالاكزيما. وصار الأطباء يمنحون الأم مستحضرا من العصيات اللبنية جي جي «لاكتو باسيلئوس رامنوسوس» قبل أسبوعين أو أربعة من الولادة.  
ثم واصلوا منح المستحضر للوليد طوال الأشهر الستة الأولى من عمره. كما واصلت الأمهات تناول أقراص المستحضر أثناء فترة الرضاعة التي دامت فترة التجربة.

وتشير النتائج إلى أنه بعد مرور فترة ٢٤ شهرا وجد أن ١٥ طفلا من مجموع ٦٤ في المجموعة التي تناولت مستحضر العصيات اللبنية، قد أصيبوا بحساسية الجلد الاستشرائية.

وبالمقارنة مع مجموعة متناولي البلاسيبو (الأقراص الوهمية)، فقد أصيب بالاكزيما ٣١ طفلا من مجموع ٦٨ طفلا. وهذا يعني أن منح الأطفال والأمهات جرعات العصيات اللبنية (المعوية) قد قلل مخاطر التعرض للاكزيما بنسبة ٥٠٪.

## عودة للزواج في بريطانيا

أفاد استطلاع أجرته مؤسسة (أم سي أم) (MCM) ونشرته صحيفة الغارديان إن الزواج يزداد رواجاً في بريطانيا إلا أن الرجل بات مجبراً على البقاء في المنزل أكثر للاهتمام بالأطفال في حال كان دخل الزوجة كبيراً.

وتضاعف عدد البريطانيين (٤١٪ مقابل ١٩٪ عام ١٩٩٩) الذين يعتقدون أن الزواج سيصبح أكثر رواجاً خلال السنوات القليلة المقبلة.

وحسب استطلاع نفسه فإن البريطانيين باتوا مفتونين أكثر بحفلات الزواج التي يقوم بها الأغنياء والمشاهير الأمر الذي يفسر زيادة حالات الزواج عام ٢٠٠٠ للمرة الأولى منذ عام ١٩٩٢.

وقالت ساندرا بولر مديرة مجلة برايدز لصحيفة الغارديان (مرت علينا فترة كان الرائج عدم الإقدام على الزواج ثم حصلت فترة تردد قبل أن يقبل الناس مجدداً على الزواج).

إلا إن الوضع تغير بالنسبة إلى دور المرأة ولم يعد بالإمكان الكلام عن الرجل الذي يتوجه إلى العمل والزوجة التي تلازم المنزل للاهتمام بحاجياته وبالأطفال.

ويرى ٦٤٪ من البريطانيين أن على الرجل أن يبقى في المنزل لتربية الأولاد في حال كان راتب الزوجة أكبر. وترتفع هذه النسبة إلى ٧١٪ لدى البريطانيين الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٤٤ عاماً.

وجدير ذكره إن هذا الاستطلاع قد أجري بواسطة الهاتف وشمل عينة من ألف بالغ عبر المملكة المتحدة.

## ننصحك بعرض طفلك على الطبيب إذا كان يمص إصبعه

في دراسة على صلة وثيقة بالإدمان، سواء إدمان الكحول أو التدخين أو الجنس أو الشذوذ أو المخدرات تبين أن مص الإصبع قد يكون العلامة الأولى على إدمان النيكوتين أو الكحول في المستقبل، أو أول علامة للانحراف جنسياً.

وتشير الدراسة إلى إن مص الإصبع هو رد فعل طبيعي لا بد منه لدى الأطفال، إلا إن مواصلة مص الإصبع حتى سن المدرسة تستحق الدراسة والملاحظة لأنه قد يكون على صلة بالإدمان.

إذ إن مواصلة مص الإصبع في سن المدرسة قد تكون مؤشراً نفسياً على العيش

في عائلة غير سعيدة وتعبيراً عن لسان حال الطفل الذي يقول «أريد رقعة وحبا ورعاية».

وذكرت الباحثة هنريته دورشنغ من النمسا أمام المؤتمر الثالث والثلاثين لنقابة أطباء الأطفال أن وضع شيء في الفم يتحول إلى عادة يواسي بها الطفل، ومن ثم البالغ، نفسه.

ويبدأ هذا بمص الإصبع والمصاصة ويتخذ لاحقاً شكل الشوكولاته أو الكحول أو النيكوتين.

وهناك العديد من العادات الأخرى المتعلقة بالفم التي تدل على اضطراب الوضع النفسي مثل قضم الأظافر ومضغ الأقلام وعض الشفتين، وهي كلها قد تكون مؤشرات على إدمان مستقبلي وان بشكل اقل من مص الإصبع. لذلك ننصحك بعرض طفلك على طبيب إذا كان يعاني من الأمور المذكورة.

### هل قدمت الزهور لنفسك مرة!

أكدت بعض الدراسات الحديثة إلى أجريت في جامعة نيوجيرسي الأمريكية أن تلقي الأزهار يجعلنا نشعر بأننا أكثر قدرة على التواصل مع الآخرين ويعزز رغبتنا في إقامة علاقات اجتماعية ويزيد من شعورنا بالرضا عن حياتنا بشكل عام، والأهم من ذلك كله أن الأزهار التي نلتقاها يمكن أن تخلصنا من الاكتئاب بعض الوقت.

وفي إحدى هذه الدراسات تم تقديم باقات من الزهور الملونة إلى ١٤٧ امرأة في منازلهن، وفي تجربة ثانية تلقى ٥١ رجلاً باقات من الزهور.

أما في التجربة الثالثة فقد أرسلت باقات من الزهور إلى ١٠٤ أشخاص من الجنسين وتبين من الدراسات جميعاً أن الأزهار أدت إلى تحسين مزاج كل ما تلقاها.

وقد تم التأكد من ذلك عملياً عن طريق إخضاع كل الأشخاص المعنيين لاختبارات بعد تلقيهم الأزهار وقد شعروا جميعاً بأنهم أكثر قدرة على التواصل مع الآخرين وأكثر سعادة.

وتؤكد الدكتورة جانيث هافيلاند جونز التي أشرفت على الدراسة أن تقديم باقة أزهار يؤدي إلى هذه النتائج الإيجابية لدى الأغلبية العظمى من الناس بعض

النظر عن حالتهم الاجتماعية.

وتضيف قائلة: إنه ليس علينا الانتظار كي يقدم لنا أحدهم باقة من الأزهار  
لننتفع من فوائدها إذ يمكننا أن نقدم الزهور لأنفسنا، فالنتيجة في النهاية واحدة.

### مئات الملايين بحاجة إلى أدوية

قالت منظمة الصحة العالمية أمس الأول أن الأدوية الأساسية غير متاحة لثلث  
سكان العالم على الرغم من استمرار الحملة الدولية لضمان وصول العقاقير  
لسكان العالم.

وقال جوناثان كويك الذي يرأس المشروع: على مدى ٢٥ عاماً منذ أن أعدت  
منظمة الصحة العالمية قائمتها للعقاقير والأدوية الأساسية تضاعف عدد  
الأشخاص القادرين على الحصول على هذه الأدوية لكن لا يزال هناك جدول  
أعمال ضخمة لم يتم الانتهاء منه.

وقال كويك لخبراء الصحة في مناقشة حضرها صحفيون لا يزال لدينا مليارات  
شخص لا يستطيعون الحصول على الأدوية بصورة منتظمة عند حاجتهم إليها  
بالجودة التي يثقون فيها وبالسعر الذي يستطيعون تحمله.

وتشمل قائمة منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة أكثر من ٣٠٠ دواء  
وتهدف أساساً إلى إرشاد الحكومات والهيئات الصحية في العالم الثالث إلى  
العقاقير التي يتعين توفيرها بجودتها وسعرها وجرعاتها.

وفي الدول الفقيرة حيث يتراوح متوسط الدخل بين دولار أو دولارين يومياً يقع  
عبء تمويل الرعاية الصحية على كاهل المرضى.

وقالت جرو هارلم برونتلاند المدير العام لمنظمة الصحة العالمية أن ما يسمى  
بمدفوعات المعدمين من المرضى تمثل ما يصل إلى ٩٠ في المئة من إجمالي الإنفاق  
على الرعاية الصحية في بعض الدول الفقيرة. وقالت: الواقع قاس بالنسبة  
للكثيرين... بدون نقود لا توجد رعاية صحية.

وقال برنار بيكول من منظمة (أطباء بلا حدود) أن أسعار الأدوية باهظة  
وبخاصة أدوية علاج الإيدز والنتيجة المباشرة بذلك أن الناس في الدول النامية لا  
يستطيعون تحمل تكلفة أرواحهم. وقال: لا يمكننا قبول المنطق السقيم القائل بأن  
نتخلى عن لا يستطيع الإنفاق على الدواء.. حتى يموت.

## علاج جديد للكآبة

أكدت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية أن الصحة النفسية هي أساس الصحة الجسدية.. وهي التي تدعم المناعة في الجسم وتساعد على الشفاء السريع فعدد كبير من المصابين بآلام عضوية يعانون في الحقيقة من إحباط ونوع من الإرهاق النفسي وخصوصاً المرأة.

فقد أثبتت الأبحاث أن المرأة كما تحتاج للجوانب المادية تحتاج أيضاً للجوانب المعنوية والعاطفية، حول ذلك المفهوم تقول التقارير العلمية والدارسات النفسية والعصبية إن العلوم الطبية تتجه الآن إلى دراسة هذا الخط الرابط بين صحة الجسد والصحة النفسية...

وأن آخر الإحصاءات أثبتت أن نسبة تتراوح ٢٠ و ٨٠ ٪ يشكون من أعراض عضوية رغم أنهم غير مصابين بأي أمراض فالحالة النفسية السيئة يمكن أن يكون لها آثار ضارة على الجسم ومعظم المصابين بآلام لديهم إحباط ونوع من الاكتئاب.

وتتطرق الدراسات والأبحاث إلى أن بعض السيدات لا يجدن علاقة واضحة بين ظروفهن السيئة وبين الإصابة المباشرة بالاكتئاب والقلق وغيرهما فهناك الاكتئاب النفسي نتيجة للصدمات الحياتية كالوفاة أو الفشل وهذا يختلف عن الاكتئاب العقلي الشديد الذي يحدث نتيجة تغيرات كيميائية في المخ.

وتتصح المراكز المختصة بالصحة النفسية بالاهتمام بالصحة العاطفية التي هي الركن الأساسي والحيوي في الصحة الجيدة والابتعاد بقدر الإمكان عن الضغط النفسي والإرهاق الشديد وتبني نظرة التفاؤل والتعبير عن العواطف تستطيع المرأة الاستماع جسدية سليمة وبصحة نفسية جيدة... إذ أن التعبير عن العواطف والفضفضة يبعدان خطر الاكتئاب النفسي.

## إصدارات فرنسية عن العنف في الأسرة

في إطار اهتمام المثقفين في كل مكان في العالم بالعنف كظاهرة عامة... والعنف داخل الأسرة كظاهرة خاصة حديثة نسبياً... كانت هذه الإصدارات الثلاثة لدور نشر فرنسية متنوعة عن هذه الظاهرة.

فم مكتظ بالكلمات هو عنوان الرواية التي كتبتها الكاتبة الكندية كاميللا جيب

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

وتقع في ٢١٨ صفحة وتتناول قصة حياة طفلة تتعرض لعنف شديد من قبل والدتها مما يؤثر سلباً على شخصيتها.

جروح رواية للكاتب توني دافيدسون وتقع في ٣٣٦ صفحة وتتناول تأثير العنف أولاً، ثم المخدرات ثانياً كعامل مؤثر في تقويض بناء الأسرة.

سعادة المرأة في بيتها رواية للكاتبة الهولندية هلين فان روين تتناول قصة أم تعثرها نوبات اضطراب نفسي فتحاول قتل وليدها.

والمراقب لهذا الاتجاه الذي خطت نحوه بشدة دور النشر في أماكن مختلفة من العالم يرى أن الاتجاه نحو إصدار مثل هذا النمط الروائي ليس وليداً لمعايير السوق، أو رغبة ربح مادي سريع لأن دور النشر التي تصدر هذه الكتب دور لها اسمها في عالم النشر.. إضافة إلى أن معظم ما تقوم بإصداره مترجم عن لغات مختلفة مما يحملها عبء الترجمة والنشر.. الخ.

إذن فالتصدي لنشر هذه النوعية من الكتب هو ترجمة للاهتمام العالمي بمحاربة العنف داخل الأسرة سواء تجاه النساء أو الأطفال في مناطق مختلفة من العالم... هذا من ناحية.. ومن ناحية أخرى فهو ترجمة لأفكار أدباء وروائيين من مناطق تنتمي لطبيعة وفكر مختلف عن الفرنسيين.

لذلك فهي محاولات محمودة لدور نشر مميزة تحقق فائدة عميقة للقراء على اختلاف أنماطهم.

### لقاح الورم العظام النقوي المتعدد

يجري علماء مركز الأبحاث السرطانية في هايدلبيرغ في ألمانيا أبحاثاً سريرية يمولها معهد خوسية كاريرا لإنتاج لقاح يفترض أن يعين في معالجة حالات الورم النقوي Multiple Myeloma المتعدد.

ويأمل علماء المركز التابع لجمعية هايدلبيرغ أن يساعد اللقاح المأمول في الكشف المبكر عن الورم، وهو أحد أنواع سرطان الدم، وفي علاج الحالة، وتجنب المريض عناء ومضاعفات العلاج الكيميائي أو أنواع العلاجات الأخرى بما فيها العلاج بواسطة الخلايا الأساسية أو الجذعية.

ويفترض أن يعمل اللقاح الذي يحتوي على بروتين gp٩٦ على تحفيز نشاط الخلايا البيضاء التي تسمى بالخلايا القاتلة لقتل الخلايا السرطانية المشوهة في

## نخاع العظم.

وستستمر الأبحاث لفترة سنتين يجري خلالها الانتهاء من وضع اللمسات الأخيرة على اللقاح المأمول. وخصص معهد خوسية كارييرا مبلغ ٢٠٠ ألف يورو للمشروع.

وسيعمل البروفيسور بيتر تيرنيس، رئيس قسم المناعة في جامعة هايدلبرغ، وزميله كريستيان كلايست على تطوير اللقاح مختبريا في هايدلبرغ. في حين سيتولى البروفيسور هارتموت غولدشميدت وزميله اولاف كريستيانزن من جامعة هايدلبرغ الطبية مهمة تجربة اللقاح على الإنسان لأول مرة.

وذكر البروفيسور تيرنيس أن المرحلة الأولى ستكون تجربة مفعول اللقاح ضد خلايا الورم النقسي المتعدد المستتبة مختبريا. وسيجري تطبيق الطريقة على البشر حال تسجيل نجاح خال من المضاعفات في المرحلة الثانية من الاختبار.

يعرف العلم منذ زمن بعيد أن الخلايا السرطانية يمكن أن تكون رد فعل ضد نفسها في تفاعل وقائي وتقود بالتالي إلى تحطيم الورم السرطاني. فالأورام تحتوي على بروتينات معينة تعمل بمثابة عامل وقائي يؤدي إلى زيادة نمو الخلايا المناعية التي تحطم الأجسام الغريبة.

وهي بروتينات يطلق عليها اسم «بروتينات الصدمة الحرارية» موجودة داخل الخلايا وغير قادرة لهذا السبب على النشاط. ويمكن لبروتينات الصدمة الحرارية المأخوذة من داخل الخلايا السرطانية أن تزرق من جديد في جسم المريض بمثابة لقاح مضاد للخلايا السرطانية.

وهناك العديد من أنواع بروتينات الصدمة الحرارية التي يمكن استخدامها كلقاح، إلا أن علماء جامعة هايدلبرغ فضلوا بروتين gp٩٦ لأنهم نجحوا بتطوير طريقة سهلة للحصول عليه من داخل الخلايا النقيية المتعددة.

ويعود الفضل إلى الدكتور اولاف كلايست من قسم المناعة في الجامعة الذي طور جسما مضادا لبروتين gp٩٦ أهل العلماء للحصول عليه بسهولة.

وأوضح البروفيسور غولدشميدت طريقة الحصول على بروتين الصدمة الحرارية بالقول، أنها تتم عن طريق الحصول على الخلايا السرطانية من نخاع العظم ثم استخلاص البروتين منها.

ولكن المهم في العملية هو الانطباق لأن اللقاح الناتج يناسب الخلايا السرطانية

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

للمريض نفسه فقط. وهذا يعني عدم وجود متبرعين والاعتماد على خلايا جسم المريض نفسه لانتاج اللقاح المناسب لهذا الجسم. وقدّر غولدشميدت حاجة فريق العمل إلى سنتين أو ثلاث لتطوير الطريقة وتجربتها سريرياً.

كما يخطط العلماء لتقوية تأثير اللقاح عن طريق استخدام الخلايا الزوائية أو الشجرية (الدندرايت). إذ أن هذه الخلايا، نوع من خلايا الدم البيضاء، تقتنص الأجسام الغريبة الداخلة إلى الجسم. وهذا يعني أن العلماء سيؤهلون الخلايا الشجرية لالتقاط بروتين gp96 وتقوية تأثير الخلايا البيضاء القاتلة أكثر. وأضاف أن استراتيجية اللقاح المزدوج تتطلب استخلاص البروتين والخلايا الشجرية من المريض ومن ثم إعادة زرقهما معا بعد أن يكون الأطباء قد شحّنوا الخلايا الشجرية بالبروتين في المختبر.

### كيف تضاعف سرعة التئام الكسور؟

طراً تغير كبير على جراحة الكسور بين عصر شد العظم المكسور بأغصان الأشجار وعصر استخدام الصواميل وزراعة المفاصل الصناعية. إلا أنه لم يطرأ أي تغير يذكر على صعيد سرعة التئام الكسور وإن كانت مخاطر الالتهابات والغفريّة قد تقلصت بشكل ظاهر.

لكن الجراحين الألمان عبروا في المؤتمر الدولي حول جراحة الكسور والعظام عن أملهم بتحقيق ثورة في عالم سرعة التئام الجروح من خلال استخدام بروتين خاص.

ويعول الأطباء من عيادتي جراحة العظام في هامبورغ وبرلين لأول مرة، في مشروع علمي مشترك، على نتائج أبحاث السنتين الأخيرتين في مجال البيولوجية الجزيئية.

وذكر البروفيسور يوهانيس روغر، رئيس قسم جراحة العظام في جامعة هامبورغ الطبية، أن الهدف هو استخدام طرق جديدة لتحفيز سرعة التئام مختلف الأنسجة الحيوية.

وطرح الباحثون في المؤتمر نتائج أول دراسة من نوعها عن استخدام بروتينات مهندسة وراثياً يطلق عليها (BMPs) لمضاعفة سرعة التئام الكسور.



وحسب تقرير روغر فإن بروتينات BMPs الطبيعية (غير المهندسة وراثيا) توجد في خلايا عظام جسم الإنسان بشكل طبيعي وتتولى مهمة تحفيز تجديدها وترميمها. وتم اكتشاف هذه البروتينات ووظيفتها في الستينات، إلا أن العلماء الألمان لم يتوصلوا إلى إنتاجها مختبرياً خارج جسم الإنسان إلا عام ٢٠٠٢. وتم زرع بروتينات BMPs الصناعية إلى مناطق الكسور بعد مزجها بمادة الكولاجين السائلة، وقد عملت بالفعل على مضاعفة سرعة التئام الكسور. وقد استخدمها الأطباء الألمان بنجاح في الكسور المعقدة التي تفشل الطرق التقليدية عادة في دفعها للالتئام. وأجازت السلطات الصحية الألمانية لروغر وزملائه زرع الكولاجين المحمل بالبروتينات المحفزة للالتئام في مرضى يعانون من كسور العظام البسيطة، إلا أنها اشترطت في حالة الكسور المعقدة نيل موافقة المريض مسبقاً.

وعبر روغر، الذي قاد الدراسة - ٢ حول بروتينات BMPs، عن اعتقاده بأن انتشار استخدام تقنية الـ BMPs ليست سوى مسألة وقت.

### الأمراض السنوية تقتل ١,٣ مليون شخص بشرق المتوسط

ذكر المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية أن حوالي ١,٣ مليون شخص يلقون حتفهم كل عام بسبب الأمراض السارية في إقليم شرق المتوسط التابع للمنظمة. وذكر تقرير صادر عن المكتب أن هذه الأمراض تمثل نسبة ٣٢٪ من إجمالي عبء المرض في الإقليم الذي يعاني مشكلات صحية لا سيما في البلدان الفقيرة. وأضاف التقرير أن الحروب الأهلية والكوارث والعقوبات الدولية التي لم يكد يسلم بلد واحد من بلدان الإقليم منها وعددها ٢٣ دولة كانت لها آثار مدمرة على الحالة الصحية والاقتصادية لهذه البلدان حيث أصابتها بخسائر فادحة من أهمها ارتفاع معدل الوفيات والعجز وانتشار الفقر وتعطل الخدمات الطبية الأساسية. وتطرق إلى بلدان مثل أفغانستان والصومال والسودان التي مثلت الأزمات والنزاعات طويلة الأمد فيها عاملاً أساسياً من عوامل الارتفاع المفزع في معدل الوفيات لا سيما بين الرضع والأطفال إضافة إلى معاناة هذه الدول من نقص المياه النظيفة ومن نقص سبل الاستشفاء وانخفاض معدلات التطعيمات ضد الأمراض.

..... من المجتمع إلى المجتمع .....

وتمثل الألغام والمعدات الحربية التي لم تتفجر بعد مشكلة صحية عمومية خطيرة تهدد ١٨ بلداً في الإقليم.

وتسبب الألغام الأرضية في مقتل وإصابة حوالي ٤٠٠ ألف أفغاني على مدى الأعوام العشرة الأخيرة فيما أبلغت مصر عن ضحايا مجموعهم ٨٣١٣ وأبلغت ليبيا عن ١١٨٤٥ ضحية خلال نصف القرن الماضي.

وأوضح التقرير أن الصراعات والحروب التي شهدتها الإقليم كانت لها آثار سلبية على صحة سكانه وتمييتهم ورفاهيتهم إذ زادت معدلات الفقر ونقص الرعاية الصحية والافتقار إلى الماء النظيف والإصحاح الملائم.

وأشار التقرير في هذا الصدد إلى معاناة الشعب الفلسطيني تحت وطأة العدوان الوحشي لقوات الاحتلال بما يمثله ذلك من مأساة إنسانية صحية واقتصادية مروعة.

وكانت اللجنة الإقليمية لشرق المتوسط قد أوصت خلال دورتها الـ ٤٩ التي عقدت بالقاهرة مؤخراً بإعداد آليات لجمع المعطيات اللازمة للإنذار المبكر بالصراعات الوشيكة والطوارئ الصحية وتنمية القدرات الوطنية على الاستعداد لها والعمل على تخفيف وطأة الآثار المختلفة للحروب على الأفراد والمجتمعات.

من ناحية أخرى ذكر تقرير منظمة الصحة العالمية أن عدد الأشخاص المصابين بعدوى فيروس الإيدز من البالغين في سن الإنجاب في إقليم شرق المتوسط بلغ أكثر من ٦٨٠ ألف شخص بنهاية عام ٢٠٠١ منهم ٨٠ ألفاً أصيبوا بالعدوى في السنة نفسها.

وتعد الفئة العمرية من ١٥ إلى ٤٩ سنة هي الأكثر تعرضاً للإصابة بالعدوى بينما تمثل النساء ثلث البالغين المصابين.

إلى جانب آثاره الصحية الوخيمة يضر مرض الإيدز والعدوى بفيروسه بالإنتاجية والتنمية والحالة الاقتصادية للمجتمعات المبتلاة به.

وأوضح أن خطر مرض الإيدز في إقليم شرق المتوسط يعد طفيفاً نسبياً مقارنة بسائر الإقليم ويسود الاعتقاد بأن قيم الإقليم المحافظة والإنفاق الجيد نسبياً على الصحة هو السبب الذي يقف وراء هذه النسبة الطفيفة.

# آفاق الكلمة

---





## آية وبيان

(مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَاراً بِئْسَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ)

نزلت سورة الجمعة وهي من السور المدنية بإحدى عشرة آية وجاء في مقدمتها (يُسَبِّحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ❖ هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ❖ وَأَخْرَجَ مِنْهُمْ لَمَّا يَلْحَقُوا بِهِمْ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ❖ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ).

ثم جاءت هذه الآية (مورد البحث)، وسورة الجمعة نزلت على صدر رسولنا الكريم ﷺ بعدما ختم الله سبحانه وتعالى سورة الصف بالترغيب في عبادته والدعاء إليها، وذكر تأييدا للمؤمنين بالنصر والظهور على الأعداء، فأفتتح سبحانه هذه السورة ببيان قدرته على ذلك وعلى جميع الأشياء.

ثم ضرب سبحانه لليهود الذين تركوا العمل بالتوراة مثلاً فقال: (مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَةَ) أي كلفوا القيام بها والعمل بما فيها (ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا) حق حملها من أداء حقها والعمل بموجبها لأنهم حفظوها ودونوها في كتبهم ثم لم يعملوا بما جاء فيها (كمثل الحمار يحمل أسفاراً) لأن الحمال الذي يحمل كتب الحكمة على ظهره لا يحس بما فيها.

فمثل من يحفظ الكتاب ولا يعمل بموجبه كمثل من لا يعلم بمحتوى ما يحمله.

قال بان عباس: فسواء حملة على ظهره أو جرده إذا لم يعمل به.

وعلى هذا فمن تلا القرآن ولم يفهم معناه وأعرض عنه إعراض من لا يحتاج إليه كان هذا المثل لاحقاً به، وإن حفظه وهو طالب لمعناه فليس من أهل هذا المثل. (بِئْسَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ) أي بئس القوم قوم هذا مثلهم لأن سبحانه ذم مثلهم (وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ) ولا يفعل بهم من الألفاظ التي يفعلها بالمؤمنين.

## مع زبور آل محمد

### من دعاء الإمام علي زين العابدين عليه السلام

وكان من دعائه عليه السلام إذا اعتدي عليه أو رأى من الظالمين ما لا يحب:  
يا مَنْ لا يَخْفَى عَلَيْهِ أَنْبَاءُ الْمُتَظَلِّمِينَ، وَيَا مَنْ لا يَحْتَاجُ فِي قَصَصِهِمْ إِلَى شَهَادَاتِ الشَّاهِدِينَ؛ وَيَا مَنْ قَرُبَتْ نُصْرَتُهُ مِنَ الْمَظْلُومِينَ، وَيَا مَنْ بَعْدَ عَوْنِهِ عَنِ الظَّالِمِينَ، قَدْ عَلِمْتَ؛ يَا إِلَهِي، مَا مَا نَالَنِي مِنْ فُلَانِ ابْنِ فُلَانٍ مِمَّا حَظَرْتَ وَأَنْتَهَكَهُ مِنِّي مِمَّا حَجَزْتَ عَلَيْهِ، بَطَرًا فِي نِعْمَتِكَ عِنْدَهُ؛ وَاغْتِرَارًا بِنَكِيرِكَ عَلَيْهِ؛ اللَّهُمَّ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ؛ وَخُذْ ظَالِمِي وَعَدُوِّي عَنْ ظُلْمِي بِقُوَّتِكَ، وَأَقْلِلْ حُدَّةَ عَنِّي بِقُدْرَتِكَ، وَاجْعَلْ لَهُ شُغْلًا فِيمَا يَلِيهِ؛ وَعَجْزًا عَمَّا يُنَاوِيهِ، اللَّهُمَّ وَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَلَا تُسَوِّغْ لَهُ ظُلْمِي، وَأَحْسِنْ عَلَيْهِ عَوْنِي وَأَعْصِمْنِي مِنْ مِثْلِ أَفْعَالِهِ، وَلَا تَجْعَلْنِي فِي مِثْلِ حَالِهِ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَأَعِدْنِي عَلَيْهِ عَدُوِّي حَاضِرَةً، تَكُونُ مِنْ غِيْظِي بِهِ شِفَاءً، وَمِنْ حَنْقِي عَلَيْهِ وَقَاءً.

### البيان

(يا من لا يخفى عليه أنباء المتظلمين) المتظلم هو: المظلوم الذي يبين ظلامته، وأنباؤهم بمعنى: أخبارهم (ويا من لا يحتاج في قصصهم إلى شهادات الشاهدين) ليثبتوا لديه سبحانه ظلامتهم (ويا من قربت نصرته من المظلومين) فإنه سبحانه ينصرهم، والنصر وإن رآه الناس بعيداً لكنه قريب بالنظر إلى تصرم الزمان سريعاً، قال الشاعر (وغير بعيد كل ما هو آت) (ويا من بعد عونه عن الظالمين) فإنه لا يعينهم في أمورهم، وإذا أمدهم بشيء فإن ذلك للاختبار والامتحان (قد علمت يا إلهي نالني) أي: ما وصل إلي من الأذى ونحوه (من فلان بن فلان) وينبغي أن يسمى الإنسان الظالم وأباه إذا أراد قراءة الدعاء لدفعه (مما حظرت) أي: من

الأذى الذي منعت فإنه سبحانه منع أن يؤذي أحد أحداً (وانتهكه مني) انتهاك  
الحرمة، خرقها (مما حجزت عليه) أي: حرمة عليه (بطراً في نعمتك عنده)  
البطر: الطغيان، أي: إنه طغى في نعمتك فعوض أن يصرف نعمك في طاعتك  
صرفها في عصيانك (واغتراراً بنكيرك عليه) أي: أنه كان مغروراً فلم يبال  
بانكارك لمثل هذه الأعمال.

(اللهم فصل على محمد وآله وخذ ظالمي وعدوي عن ظلمي) أي: خذ على يده  
حتى لا يتمكن أن يظلمني (بقوتك) التي بها تتمكن من كل شيء (وافلل حده) يقال:  
فل حد السيف إذا ذهب حدته حتى لا يقطع الشيء والمراد بفل الحد: كسر شوكة  
الظالم (عني بقدرتك) على كل شيء (واجعل له شغلاً فيما يليه) حتى ينصرف إلى  
ذلك الشغل ولا يتمكن من إيذائي (وعجزاً عما يناويه) من النوء - مهموزاً - بمعنى  
النهوض، أي: عجزه عن النهوض لئلا يقدر على النهوض ضدي. (اللهم وصل على  
محمد وآله ولا تسوغ له ظلمي) حتى لا يكون ظلمه لي سائغاً ممكناً له (وأحسن  
عليه عوني) أي: أحسن عوني ضده، فإن [على] بمعنى الضرر (واعصمني من مثل  
أفعاله) حتى لا أقترف ظلم أحد كما هو يرتكب الظلم (ولا تجعلني في مثل حاله)  
التي هي حالة الظلم وأذى الناس بغير حق.

(اللهم صل على محمد وآله وأعدني عليه عدوى حاضرة) العدو اسم من  
الأعداء بمعنى المعونة يقال استعديت على فلان الأمير فأعداني أي: استعنت به  
عليه فأعانني، والمعنى: أعني على عدوي إعانة حاضرة، لا مؤجلة (تكون) تلك  
العدوى (من غيظي به) أي: غضبي عليه شفاءً بأن تشفي غيظي بكبتك له (ومن  
حنقي) الحنق شدة الغيظ (عليه وقاءً) بأن يكون نصرك لي بمقدار حنقي عليه.

## من شذى النهج

يقول أمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام:

وَإِنَّ الظُّلْمَ ثَلَاثَةٌ: فَظُلْمٌ لَا يُغْفَرُ، وَظُلْمٌ لَا يَتْرَكَ، وَظُلْمٌ مَغْفُورٌ لَا يُطْلَبُ.

فَأَمَّا الظُّلْمُ الَّذِي لَا يُغْفَرُ فَالشَّرْكُ بِاللَّهِ، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ). وَأَمَّا الظُّلْمُ الَّذِي يُغْفَرُ فَظُلْمُ الْعَبْدِ نَفْسَهُ عِنْدَ بَعْضِ الْهَنَاتِ. وَأَمَّا الظُّلْمُ الَّذِي لَا يَتْرَكَ فَظُلْمُ الْعِبَادِ بَعْضِهِمْ بَعْضًا. الْقِصَاصُ هُنَاكَ شَدِيدٌ، لَيْسَ هُوَ جَرَحًا بِالْمُدَى وَلَا ضَرْبًا بِالسِّيَاطِ، وَلَكِنَّهُ مَا يَسْتَصْغَرُ ذَلِكَ مَعَهُ. فَيَاكُمْ وَالتَّلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ، فَإِنَّ جَمَاعَةً فِيَمَا تَكْرَهُونَ مِنَ الْحَقِّ.

أخذ الإمام عليه السلام في بيان أنواع الظلم، والتفكير منه، بقوله: (ألا وإنَّ الظلم ثلاثة) أقسام (فظلم لا يغفر) أي من طبيعته أن لا يغفره الله سبحانه (وظلم لا يترك) في الدنيا بل يرى الظالم جزاء ظلمه قبل الآخرة (وظلم مغفور لا يطلب) يعني أنه هو الغالب في الغفران، لا أنه مغفور البتة، وإلا نافي كونه ظلماً كما لا يخفى، والحاصل أن الظلم قد يكون له تبعه أخروية، وقد يكون له تبعه دنيوية، وقد يكون الغالب فيه عدم التبعيتين.

(فأما الظلم الذي لا يغفر فالشرك بالله) كما قال لقمان: (إِنَّ الشَّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ) (قال الله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ) والمراد بالشرك هنا أعم من الكفر.

(وأما الظلم الذي يغفر) وهو ثالث الأقسام (فظلم العبد نفسه عند بعض الهنات) جمع هنة، وهي: المعاصي التي ترجع ضررها إلى الإنسان نفسه، مما لا ترجع إلى إنكار أصول الدين، وإلى ظلم الناس.

(وأما الظلم الذي لا يترك) بل يرى الإنسان تبعته في الدنيا (فظلم العباد بعضهم بعضاً) كقتل الإنسان أو سرقة ماله أو هتك عرضه أو ما أشبه ذلك.



(القصاص هناك شديد) أي في الآخرة، وهذا تحذير لأن يعمل الإنسان عملاً يوجب القصاص في الآخرة، وهو بيان أن ظلم العباد كما لا يترك في الدنيا، لا يترك في الآخرة أيضاً (ليس هو) أي القصاص الأخروي (جرحاً بالمدى) جمع مدية، وهي السكين (ولا ضرباً بالسياط) جمع سوط، أي ليس ألمه كآلام السكين والسياط، حتى يستسهله الإنسان (ولكنه ما) أي القصاص عذاب شديد (يستصغر ذلك) الجرح والألم الدنيوي، بالسكين والسوط (معه) أي مع القياس بذلك القصاص، أي بالنسبة إليه.

ومن أقواله عليه السلام في الظالمين: يَوْمَ الْمَظْلُومِ عَلَى الظَّالِمِ أَشَدُّ مِنْ يَوْمِ الظَّالِمِ عَلَى الْمَظْلُومِ.

ويقول عليه السلام: (يوم المظلوم على الظالم) وهو يوم القيامة الذي ينتصف فيه المظلوم من الظالم (أشد من يوم الظالم على المظلوم) وهو في الدنيا حين يظلم الظالم المظلوم، فإن الانتقام أشد من الظلم.

ويقول عليه السلام: يَوْمَ الْعَدْلِ عَلَى الظَّالِمِ أَشَدُّ مِنْ يَوْمِ الْجَوْرِ عَلَى الْمَظْلُومِ!

## لا يأس في حياة الرسالة

لما قدم جعفر بن أبي طالب عليه السلام من بلاد الحبشة، بعثه رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم إلى مؤتة، واستعمل على الجيش معه زيد بن حارثة و عبد الله بن رواحة.

فمضى الناس معهم حتى كانوا بنحو (بلقاء)، فلقبهم جموع هرقل من الروم و العرب، فانحاز المسلمون إلى قرية يقال لها مؤتة، فالتقى الناس عندها و اقتتلوا قتالاً شديداً، و كان اللواء يومئذ مع زيد بن حارثة، فقاتل به حتى شاط في رماح القوم.

ثم أخذه جعفر فقاتل به قتالاً شديداً، ثم اقتحم عن فرس له شقراء فعفرها و قاتل قتالاً شديداً حتى استشهد وبذلك كان جعفر أول رجل من المسلمين عقر فرسه في الإسلام.

ثم أخذ اللواء عبد الله بن رواحة، فقاتل حتى قتل. فأعطى المسلمون اللواء بعدهم خالد بن الوليد. فناوش القوم و راوغهم حتى انحاز بالمسلمين منهزماً. و نجا بهم من الروم.

وفي خضم هذه التحولات، أنفذ خالد بن الوليد رجلاً من المسلمين يقال له عبد الرحمن بن سمرة إلى النبي صلى الله عليه وآله وسلم يخبره بما حل بجيش الإسلام.

فقال عبد الرحمن: فسرت إلى النبي صلى الله عليه وآله وسلم فلما وصلت إلى المسجد قال لي رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: على رسلك يا عبد الرحمن. وكان في جمع من أصحابه..

ثم قال صلى الله عليه وآله وسلم: أخذ اللواء زيد فقاتل به فقتل، رحم الله زيدا، ثم أخذ اللواء جعفر و قاتل و قتل، رحم الله جعفراً، ثم أخذ اللواء عبد الله بن رواحة و قاتل و قتل، فرحم الله عبد الله.

قال فبكى أصحاب رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم و هم حوله.

فقال لهم النبي صلى الله عليه وآله وسلم: و ما يبكيكم؟!

فقالوا: وما لنا لا نبكي، وقد ذهب خيارنا، وأشرافنا، وأهل الفضل منا.  
فقال لهم (صلى الله عليه وآله): لا تبكوا، فإنما مثل أمتي مثل حديقة قام عليها  
صاحبها، فأصلح رواكبها، وبنى مساكنها، وخلق سعفها، فأطعمت عاماً فوجاً، ثم  
عاماً فوجاً، ثم عاماً فوجاً، فلعل آخرها طعماً أن يكون أجودها قنواناً، وأطولها  
شمرأخاً.

والذي بعثني بالحق نبياً، ليجدن عيسى ابن مريم في أمتي خلقاً من حواريه(١).  
لا ريب حينما يفقد أي إنسان عزيز له قلبه يعتصر أساً، ويمتلئ نفرة من  
الحياة... لكن حينما يفتح قلبه على الرسالة، تنفتح أمامه آفاق رحبة.  
لما فقد رسول الله ﷺ في مؤتة تلك النخبة من الطليعة المؤمنة لم يهيمن عليه  
الضجر، ولم ييأس من الحياة، لأنه يعي أن تبليغ الرسالة لا يمكن أن يتم من دون  
تضحيات. وفي ذات الوقت هذه التضحيات لا بد أن يكون لها شأن في بعث روح  
الرسالة... روح الجهاد، التي لم تجعل خنادق المسلمين يوماً شاغراً بلا مضحين. بل  
دائماً مكتضة بأولئك الذين يتحملون أعباء المسؤولية.

أما إذ صرنا لمثل هذا الحادث الذي أصاب المسلمين في مؤتة من أفق ضيق، لا  
شك يهيمن علينا الذعر والقلق، وقد ينسحب الأمر إلى أن نترك مواقعنا من  
خنادق الرسالة. لأننا لم نبصر المستقبل، وما يحمل معه من متغيرات.  
وهذه النظرية الضيقة للأسف هي الحاكمة في بعض التجمعات والمؤسسات  
الإسلامية، إذ ترى بمجرد أن يفقد ذلك التجمع، أو تلك المؤسسة أحد أقطابها  
الفاعلين تتهاوى وتنهار، وسرعان ما تصبح شيء من التاريخ، لأن أفراد تلك  
المؤسسة أو ذلك التجمع يستهينون بطاقتهم وكفاءاتهم، فيتصورون بفقدانهم ذلك  
الشخص يعني تقرر إنهاء ذلك الوجود الذي بذل الجميع من أجله الإمكانيات  
والجهود الكبيرة، حتى صار شيئاً مشهوداً.

فمن أجل أن تستمر مسيرة الرسالة بخطى فاعلة نحو تطور أسمى، ورقى  
أعلى، ينبغي أن ننبذ عنا اليأس في كل المواقع، وأن نتسلح بالإرادة الصلبة، والأفق  
الواسع.

---

١. العلامة الشيخ محمد باقر المجلسي / موسوعة بحار الأنوار / ج ٢١ / ص ٥٠ . ٥١ .

## وصايا خالدة

### من وصايا لقمان لابنه:

يا بني إن أدبت صغيراً انتفعت به كبيراً، ومن عنى بالأدب أهتم به، ومن اهتم به تكلف علمه، ومن تكلف علمه أشد له طلباً وأدرك منفعته فأتخذه عادة يرتجيك فيه راغب ويخشى صولتك راهب.

وإياك والكسل عنه والطلب لغيره، فإن غلبت على الدنيا فلا تغلبن عن الآخرة وأجعل في أيامك ولياليك وساعاتك لنفسك نصيباً في طلب العلم، فإنك لن تجد له ضياعاً مثل تركه.

يا بني اختر المجالس على عينيك، فإن رأيت قوماً يذكرون الله فأجلس إليهم فإنك إن تكن عالماً ينفعك علمك ويزيدونك علماً، وإن تكن جاهلاً يعلموك، ولعل الله يظلمهم برحمته فيعمك معهم.

وإذا رأيت قوماً لا يذكرون الله فلا تجلس إليهم فإنك إن تكن عالماً لم ينفعك علمك وإن تكن جاهلاً زادوك، وعسى الله أن ينزل عليهم نقمة فيعمك.

يا بني من ذا الذي اتقى الله فلم يجده.

ومن ذا الذي لجأ إليه فلم يدافع عنه.

ومن ذا الذي توكل عليه فلم يكفه.

يا بني لا تفش سررك لامراتك، ولا تجعل مجلسك على باب بيتك.

يا بني إن المرأة خلفت من ضلع أعوج إن أقمتة كسرته، ألزمهن البيوت فإن أحسنَّ إليك فأقبل إحسانهن وإن أسان فأصبر فإن ذلك من عزم الأمور.