

الكلمة الطيبة

من المجتمع إلى المجتمع

العدد الحادي والأربعون

العدد ٤١ / ذو الحجة ١٤٢٤هـ

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	التربية بين العلم والوراثة
١٧	ركن الطفل
١٩	الأم وطفلها الأول
٢٠	الأسلوب الأفضل
٢١	أسباب المبالغة في الاهتمام
٢٢	قواعد تربية
٢٦	الخجل عند الطفل
٢٧	مقترحات لمعالجة خجل الطفل
٢٨	الطفل الكسول
٢٨	الطفل والكسل
٢٩	موقف الأسرة تجاه تكاسل طفلها
٣٠	دور الأسرة في معالجة كسل الطفل
٣١	النوم عند الأطفال
٣٢	رفض الطفل للنوم
٣٤	دور الأم في تدريب الطفل على النوم

- ٣٦..... ما يجب عليك... عند ظهور أسنان الطفل
- ٣٦..... متى يحدث ذلك؟
- ٣٧..... نظافة... وعناية
- ٣٧..... من تجارب الأمهات
- ٣٨..... قبل الولادة أيضاً
- ٣٨..... كيف تساعدينه على تخفيف الألم؟
- ٣٩..... الأسنان... والحمى
- ٤١..... ركن المرأة
- ٤٣..... المرأة بين الحياة والعمل
- ٤٣..... هل يتضارب عملك مع مصالحه؟
- ٤٤..... أين رأي الإسلام؟
- ٤٥..... أولاً: في الجانب العملي والمهني
- ٤٥..... ثانياً: في الجانب السلوكي والأخلاقي
- ٤٦..... ★ المرأة - العمل
- ٤٨..... من القلب
- ٤٩..... مسؤولياتنا تجاه بناتنا
- ٥١..... أولاً: الاضطرابات العائلية
- ٥١..... ثانياً: الاضطرابات العاطفية
- ٥٢..... ١- أعيدي النظر من جديد
- ٥٣..... ٢- استثمري وقت الفراغ
- ٥٣..... ٣- راقبي من بعيد
- ٥٣..... ٤- لا تخسريها
- ٥٥..... دور الأم في مراقبة سلوكيات ابنها

٥٦	التغير في السلوك
٥٧	التغير في المظهر
٥٨	مرحلة... مؤثرة
٥٨	غموض وشروط
٥٨	اختلاق الأكاذيب
٥٩	أعمال منحرفة
٥٩	سلوكيات شاذة
٦٠	رفاق السوء
٦٠	السمنة أو فقدان الوزن
٦٣	دراسات
٦٥	كيف يكون المتعلم منجذباً إلى التعلم؟
٦٦	الانتباه والتعلم
٦٦	الانتباه والإدراك
٦٧	تحديد مفهوم الانتباه
٦٨	نمو الانتباه
٦٩	اتجاهات الانتباه
٧٠	التعلم وشروط الانتباه
٧٢	التعلم المدرسي
٧٧	طبيبك
٧٩	احترام آدمية المجنون
٨٠	المجانين لا يكذبون!
٨١	الانفصام

المخاطر الجسيمة للتلوث البيئي.....	٨٤
أمراض القلب والحياة الزوجية.....	٩١
المخاوف.....	٩٢
العلاج الطبي والجراحي.....	٩٣
نوافذ.....	٩٥
الفشل طريقك إلى النجاح.....	٩٧
لنجاح أخطار.....	٩٨
مساوئ ومتاعب النجاح.....	٩٩
الفشل حق لكل إنسان.....	١٠٠
ضرورة مواجهة الفشل.....	١٠٠
مغانم الفشل.....	١٠١
كيف تختارين زوجك؟.....	١٠٣
الالتزام... والتدين.....	١٠٤
الأخلاق.. عامل آخر.....	١٠٤
لماذا التردد!!.....	١٠٥
هل تبحث عن زوجة؟.....	١٠٧
★ لِمَ لا تتنازل؟.....	١٠٧
★ لا يكن همك الأول... مالها؟؟.....	١٠٨
★ إياك... والأساليب الملتوية.....	١٠٩
صحة وعافية.....	١١١
الأعشاب وشفاء الأمراض.....	١١٣
ماذا يكون الطبيب المداوي بالأعشاب؟.....	١١٣

- ١١٣..... من هو أول من اكتشف فوائد النباتات الطبية؟
- ١١٤..... أي حالات يمكن معالجتها بالأعشاب؟
- ١١٤..... كيف يجري التشخيص؟
- ١١٥..... كيف تعمل الأعشاب؟
- ١١٥..... هل تستطيع أن تعرف متى تكون الأعشاب مناسبة وفعالة؟
- ١١٦..... الأعشاب والأدوية؟
- ١١٦..... ما هي أسس المعالجة العشبية؟
- ١١٧..... هل هناك ثمة حالات يجب أن لا تستعمل فيها الأعشاب؟
- ١١٧..... من أين تأتي الأعشاب؟
- ١١٨..... هل نستطيع أن نعالج أنفسنا بالأعشاب؟
- ١١٩..... العسل؟
- ١١٩..... ما هو العسل؟
- ١١٩..... الفيتامينات الموجودة في العسل VITAMINS IN HONEY
- ١٢٠..... التركيب الكيميائي للعسل
- ١٢١..... الأحماض العضوية في العسل
- ١٢١..... طعم ورائحة وحلاوة العسل
- ١٢٢..... أسماء العسل
- ١٢٣..... مكارم الأخلاق
- ١٢٥..... الكسل
- ١٢٨..... من أخلاق الإمام الشيرازي الراحل رحمه الله
- ١٢٨..... هكذا وصفه مستودع أسرار
- ١٣٠..... من واحة الطاهرين عليه السلام

١٣٠	حياة نوح كلها مرت بسرعة
١٣٠	قل أنا من مواليكم ومحبيكم
١٣١	رحم الله من أحيا أمرنا
١٣١	إلى أن نستنقذهم من العذاب بحبنا
١٣١	أي الخلق أعجب
١٣٢	رجل ينادي في السوق... من يزيد!
١٣٢	ميّت يكلم النبي داود
١٣٣	الاعيب الشيطان
١٣٥	المسلم الصغير
١٣٧	الفيزياء المسلية
١٣٧	ما الذي كان يجهله القدماء؟
١٣٨	السوائل تضغط إلى الأعلى
١٣٩	أيهما الأثقل؟
١٣٩	ما هو الشكل الحقيقي للسائل؟
١٤١	الشباب الثلاثة
١٤٣	ألبرت آينشتين ALEBERT EINSTEIN
١٤٧	شولم... شولم
١٤٩	أسئلة قرآنية
١٤٩	الأسئلة
١٤٩	الأجوبة
١٥١	الفيل والقنبرة
١٥٣	استراحة العدد
١٥٥	من هنا وهناك

١٥٥	ابتسم... لتكون أجمل
١٥٦	العزوبية أخطر من التدخين
١٥٧	الوراثة... وعلم النفس
١٥٨	تزايد الهجرة من المدن الكبرى
١٦٠	قاتل الله الفقر
١٦١	لماذا يترك الموظفون وظائفهم
١٦٢	الطعام... يضحك... ربما
١٦٣	النساء يتفوقن على الرجال... لم لا
١٦٤	أيها العزاب... تزوجوا
١٦٥	جرائم الإنترنت في أوروبا
١٦٦	لا تتعجب... هذا هو عالمنا
١٦٨	هل تعلم؟
١٧٢	قل ولا تقل
١٧٤	ابتسم
١٧٤	الاتفاق حلو
١٧٤	الحرامي والقطة
١٧٥	أرقد بسلام
١٧٥	صياد مدبر
١٧٥	خطيب ثقيل
١٧٦	واحدة بواحدة
١٧٦	للغناء فقط
١٧٦	حرامي ذكي

١٧٧	زبون نشط
١٧٧	مفلس في مطعم
١٧٩	آفاق الكلمة
١٨١	آية وبيان
١٨٤	الثقل يتحدث عن الثقل
١٨٥	من هدي السيرة العطرة
١٨٧	من شذى النهج
١٨٧	البيان
١٨٩	مع زبور آل محمد <small>عليه السلام</small>
١٨٩	البيان
١٩٠	وصايا خالدة
١٩١	على طريق الانتظار

كلمة الكلمة



التربية بين العلم والوراثة

عديدة هي الاستفهامات والأسئلة المتكررة التي تستفهم في فحواها عن أفضل السبل التربوية والحلول التي على الأب والأم والمربين والمؤسسات التربوية انتهاجها لأجل بناء وتنظيم وصقل الأطفال والناشئين تربوياً وبالتالي أخلاقياً ونفسياً وروحياً وبالشكل الذي يؤمن للمجتمع جيلاً صالحاً مؤمناً ومعافى من بلايا الانحراف والسفه وغير ذلك من تداعيات الفكرة المادية البحتة للحياة التي بدأت ومنذ أكثر من عقد من الزمن تنتشر ثقافتها في أوساط المجتمع الإسلامي كالنار في الهشيم والتي . هذه الثقافة . تسمح للإنسان بوجه أو بآخر أن يعمل أي شيء للوصول إلى ما يريد ويرغب وإن كان في ما يريده ويرغب إليه ضرر على نفسه والمجتمع.

في الحقيقة ، لم تأت تلك الأسئلة والاستفسارات من فراغ أو عن ترف فكري كما هو سائد الآن في العديد من المجالات الفكرية ، بل جاءت عن مشاهدات ومعايشات في كثير من الأسر عبرت من خلال الممارسات والحالات والأفعال غير اللائقة من الفتيان والفتيات وبشكل أكثر تحديداً الأحداث والمراهقين عن أزمة حقيقية وخطيرة.

لا يخفى أن من أهم مقومات ولادة مثل هذه الأزمة هو تداعيات الواقع السياسي والاجتماعي والاقتصادي والثقافي والديني السيئ والمتري الذي دفع الأسر لأن تعيش (مستسلمة) في وضع مأساوي تجسد بفقدانها لقواعد التربية الصحيحة وتغافل الآباء عن أدوارهم ومسؤولياتهم، ونشوء مساحة من عدم الفهم أو سوء الفهم بين الآباء والأولاد، الأمر الذي أوقف الآباء حيارى خائفين على مستقبل فلذات أكبادهم لعدم معرفتهم بالكيفية الأصلح في التعامل السليم مع أولادهم.

فقد احتار الآباء بين التشدد في مراقبة أولادهم ومحاسبتهم وخشيتهم من فشل هذه الطريقة التي طالما كانت قاسية ووخيمة وبين تركهم يعيشون في الأسرة والمدرسة والمجتمع وبين سائر الناس فيكسبوا منهم ما قدر لهم من عادات وأعراف وأخلاق وهم على علم في أن هذه الطريقة قد تصيب أحياناً وأحياناً كثيرة أخرى على العكس من ذلك.

وفي جانب آخر لا بد من الإشارة إلى خطر الرضوخ للموروثات التربوية الخاطئة والتي تتضمن تقليد ومحاكاة الآخر بغض النظر عن نوع هذا الآخر أو ذلك الموروث ودون اعتماد التقييم العلمي والمعرفي والنظرة الموضوعية أو حتى محاولة منطقة أو معالجة هذا الموروث بالشكل الذي يواكب تغير الحياة وتطورها، وأيضاً دون النظر إلى ذلك الآخر كعنصر بشري قابل للخطأ. الأمر الذي يجعله ميزاناً نوزن من خلال أفعاله وأقواله حسن الأخلاق وقبحها.

وهو ما نبه إليه الإمام الشيرازي الراحل بقوله:

(إنَّ مسألةَ صُنْمِيةِ العاداتِ وشيوعِ الانحرافاتِ من المسائلِ العامةِ البلوى، التي يكادُ لا يخلو منها البلدُ، ومن هنا تتبَعُ ضرورةُ اضطلاعِ ذوي البصيرةِ والاطلاعِ بالقيامِ بمواجهةٍ شجاعةٍ لهذا الداءِ الفتاكِ، وبيانِ مواضعِ الخللِ فيه).

إن تطور الحياة بمفاصلها المختلفة أدى وهو نتيجة منطقية إلى تطور العلوم التربوية، من خلال توسع التعليم وانتشاره وازدياد الاهتمام بمستوياته المختلفة من الروضة وحتى التخصص الجامعي.

وتماشياً مع روح التطور والتغييرات فإن متطلبات الحياة الاقتصادية البالغة التعقيد وحركة العجلة السياسية المفاجئة والسريعة والتي تجيء أحياناً بعكس الاتجاه وربما خارج دائرة التوقع والاحتمال وأيضاً تعدد نقاط التوتر والحرَج أدى إلى اضطراب الناهج والمنهج التربويين على السواء.

من ذلك كله وتوخياً لخطورة الوضع التربوي، انبرت أقلام العديد من المفكرين والتربويين إلى تحذير العالم من خطر الطريق الذي تسير فيه العملية التربوية وعلى الصعيدين النظري والتطبيقي وهي نتيجة يتحمل وزرها الجميع من آباء وأمّهات ومؤسسات وحكومات.

يرافق ذلك دعوات إنسانية طيبة حريصة على مستقبل ومصير هذا الإنسان، وجهها المهتمون بشؤون التربية والتعليم إلى ضرورة الاهتمام بالشأن التربوي لما

في ذلك من دور كبير وفاعل في حاضر هذا العالم ومستقبله، فيقول مدير الأونيسكو: إن مصادر الثروة الحقيقية لعالم الغد لن تكون المناجم والحقول والمصانع بقدر ما ستكون المدارس والجامعات ومراكز الأبحاث.

وفي ظل هذه الظروف غير الطبيعية التي نعيشها وما نتوقع حدوثه الذي هو بحكم المجهول أو أنه غير مضمون على أن لا نصفه بغير هذه الصفات كي لا نتهم بالتشاؤم، يتحتم على ذوي الاختصاص في المجتمعات الإسلامية الالتفات إلى ذلك كله واستحضار العلوم والمعارف التربوية الحديثة حيث إن التربية الآن علم له فروع تدرس في الجامعات كمادة أساسية، وقد أدخلت إليها الأساليب الحديثة المستخدمة في العلوم الأخرى كالرياضيات والإحصاء والنفوس والطب والرياضة.

إن الواجب الديني والإنساني يدعونا إلى احتواء الجيل الجديد وتقبله بصدر رحب بكل همومه ومشاكله وإرهاصاته، والسعي بجد ومثابرة لسد ما ينقصه من نواقص أورثتها له الأجيال التي سبقت من قصور في الفكر ونفور واستعلاء على القيم والموروثات التي جاءت بها رسالات السماء وإهمال وتغافل عن مبادئ الخير والجمال التي تصقل النفوس، وتقاعس عن السعي لإدراك المكانة المادية والنفسية العالية والسامية وركون مقيت لمفاهيم مخطوءة كانت سبباً في ولادة الإحباط والتردد ومحدودية الرؤية والخطوة.

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله مقامه):
(إذا نضجَ الجيلُ بتجاربِ الآباءِ ومعلوماتِهِمْ، قفزتُ الحياةُ إلى الأمام، فإنَّه لا يصرفُ عمرُهُ في التجاربِ، بل يبني طوابقَ جديدةً فوق ما بناه الآباءُ).

فلنسعى بجد إلى خلق جيل جديد لا يرث منا إلا صالحنا وصالح أجدادنا وكل ما يستحدث في العالم من علوم تحمل في طياتها وخواتيمها القيم التي تحفظ للإنسان إنسانيته وكرامته وسعادته وبإذنه تعالى وبنجاحنا في صنع هذا الجيل الجديد فإننا . بالتأكيد . سننجز في تحقيق كل ما عجزنا عنه.

قال الله تعالى: ((وإذا عزمتم فتوكل على الله)).
وقال عزَّ من قائل: ((وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)).

أسرة التحرير

رکن الطفل



الأم وطفلها الأول

الطفل بهجة الحياة... ضحكته المغردة تدخل السرور إلى قلوبنا.. يا له من شعور جميل نعجز عن وصفه.... نعم نعجز عن وصف مشاعرنا وفرحتنا عندما يولد طفلنا الأول... إنه شعور بالمسؤولية... شعور بالأمومة... يمتزج الارتباك مع الفرح، وامتزج الفرح مع الدهشة، وتظهر الرغبة الأكيدة في تحمل المسؤولية كاملة... ولهذا فهناك حسنات وسيئات في أسلوب معاملتنا لهذا الطفل، وهناك حسنات وسيئات لوضعه كالطفل الأول في أسرة جديدة.

إن الطفل كائن عزيز للغاية... ومزعج في الوقت نفسه... ولا نعرف كيف نعامله وخاصة إذا كان أول طفل لنا، فكم من أم بادرت إلى شراء الكتب التي تدور حول تربية الأطفال لتتعرف إلى أسرار الطفولة، ولتجد الأسلوب الأمثل للتعامل به مع طفلها، ولكنها توقعها في حيرة كبيرة.

إن تجربة الأمومة ليست بالتجربة السهلة، وكم تعاني الأم من التوتر في بدايات هذه التجربة.. وتحاول الأم أن ترعى طفلها رعاية كاملة.. لكن الثقة بالنفس تكون غائبة.. وترغب الأم أن تقوم بعملها الجديد على أكمل وجه.

لذلك نراها تتأرجح بين الخوف والرغبة في تأكيد الذات، تماماً كما يتعلم الإنسان ركوب الخيل أول مرة... الأعصاب مشدودة، الخوف من السقوط.. والطفل قادر على التقاط مشاعرنا تماماً، فإذا شعرت الأم بأنها غير مطمئنة، فإن عدم الاطمئنان ينتقل إلى الطفل.

وهناك بعض الأمهات تمر بهن نوبات من الشك خصوصاً في مسألة قدرة الواحدة منهن على تربية طفلها.. فالأمومة تجربة جديدة لا تعرف عنها الأم أي شيء، وهي متأكدة أن جهلها بهذا الأمر سينكشف فوراً. وبهذا نجد الأم في بداية تجربتها كأم تملك مشاعر متناقضة، فيتولد عندها صراع يدور بين الحب الجديد

والخوف من عدم القيام الكامل بالمسؤولية.

الأسلوب الأفضل

إن الأسلوب الأسهل للنجاح في تربية الطفل هو أن تكون الواحدة منا قد عاشت طفولة سعيدة مع والدين يحيطان أبناءهما بالحب والقدرة على الاتزان والثبات في التربية. وإتقان إعطاء الطفل كل الود مع الحزم، دون أن يستسلم الواحد منهما للتوتر أو الضيق..

ولكن كلنا يعلم أن فرصة وجود هذا النوع من الآباء وخاصة في الزمن القديم فرصة لم تكن كبيرة... ولو استرجعنا شريط ذكريات العمر لتتعلم من جديد، فإننا نعرف أن كل واحدة فينا ركبت في يوم ما أمواج الغضب ضد أبويها.. ثم وقعت في الإحساس بالذنب..

ثم جاء الخوف بعد ذلك من أن تفقد الحب في المنزل أو مع الأصدقاء. وهناك مشاعر الغيرة التي عانينا منها تجاه إخوتنا... كل هذه الخبرات تراكمت في أعماقنا وأصبحت راسخة في لا شعورنا، وهي تظهر من جديد عندما نستقبل الطفل الأول أو أي طفل يتمتع باهتمام خاص عندنا.

إن لمظاهر التوتر والضييق التي تظهر علينا أثراً سلبياً في نفوس أطفالنا. فضيقنا وتوترنا يثير ضيقهم وتوترهم أيضاً وخصوصاً في السنوات الأولى، وبعد ذلك تبدأ هذه المظاهر بالتلاشي.

فالطفل عندما يصل إلى مرحلة المراهقة يصبح أكثر قدرة على إدارة أموره بنفسه... وتدل الدراسات على أن كثيراً من الأطفال الذين يحتلون مرتبة الطفل الأول، والذين كانت تخشى أمهاتهم الفشل في تربيتهم أصبحوا أشخاصاً ناجحين متفهمين لظروف الحياة.. مقتحمين لمجالات العمل المختلفة.

ولو حاولنا أن نفسر هذه المسألة لوجدنا أن الطفل في البداية يكون حساساً... لذلك تقابله بعض الصعوبات في تعامله مع أسرته وأصدقائه. أما عندما ينجح هذا الطفل في الانتصار على هذه الصعوبات، فإنه يكتسب الثقة في نفسه ويتجه إلى الرغبة في التعاون مع الآخرين.

وليس المقصود بذلك أن الطفل يجب أن يقابل التعاسة في حياته حتى يتعاون مع الناس، ولكن المقصود أن الطفل الذي يجد قدراً من التعاسة في حياته، يستطيع

خلال حياته أن يجد ما يزيل مظاهر التعاسة هذه. ولكن لا يعني هذا أن الطفل الأول قادر على أن ينتصر على عدم التكيف مع البيئة المحيطة به مهما كانت درجة عدم التكيف. وعموماً إن الطفل الذي يعاني من التعاسة في بداية حياته، لا يمكن أن يصل إلى الشعور بالسعادة إلا بمساعدة من حوله، سواءً أكانوا آباء أو مدرسين أو متخصصين نفسيين. وهناك ما يزرع التفاؤل في النفس في موضوع الطفل الأول، وهو حرص الوالدين الشديد عليه، ورغبتهم في تقديم كل خير له. هذا الحرص قد يكون غاية في التطرف، وقد يضايق الطفل نفسه، لكنه يؤكد للطفل أهميته بالنسبة للأسرة، ويطالب نفسه بتأكيد هذه الأهمية، فيضع أمامه هدفاً عظيماً يجب أن يحققه في حياته. وبالمقابل يهزم مشاعر الغيرة والمنافسة مع إخوته أثناء مرحلة الطفولة، ويحاول أن يعاملهم كأنه والد ثالث لهم. وهذا يدفعه إلى الشعور بالمسؤولية. وهي صفة غالبية على الأطفال الأوائل في الأسر التي استطاعت أن تساعد أبناءها على الانتصار على مشاكل مرحلة الطفولة.

أسباب المبالغة في الاهتمام

إن ما يدفع الأم للاهتمام الزائد عن الحد بطفلها الأول، القلق لنقص تجربتها. فلو أصيب بارتفاع طفيف في درجة الحرارة، أو نقص وزنه، أو وقع على الأرض، كل ذلك يسبب لها خوفاً عظيماً. وهذا القلق ينتقل إلى نفسية الطفل من خلال ملامح ونبرات صوت الأم، ويزداد قلق الأم على طفلها في عامه الثاني عندما يرغب في الإعلان عن نفسه عن طريق العناد والتحدي والغضب، ولكن لنكن على ثقة تامة أن المشاجرات البسيطة التي تحصل بين الأم وطفلها بخصوص الطعام أو اختيار الملابس أو أي عمل آخر، تزيد من ترابط الطفل بأمه. ولكن لماذا نقبل بعض الأخطاء الصغيرة من أطفالنا الآن، ولم نكن نقبلها من طفلنا الأول؟!

والسبب يعود إلى نقص في تجربة الأمومة... ومن خلال التجربة الأولى تعلمت الأم السيطرة على أمور تربية الطفل، واكتسبت قدراً من الثقة بالنفس يتيح لها التعامل مع الطفل الثاني بمنتهى الهدوء والالتزان، وبالتالي تستطيع الأم أن تؤثر في طفلها الثاني أو الثالث بطريقة حاسمة، أو على الأقل تبتعد عن المشاكل التي كانت

تغرق فيها مع طفلها الأول.

ففي مسألة تأديب الطفل تبتعد عن التدخل في أدق التفاصيل، لذلك تقل نسبة المشاكل مع الطفل الثاني. وبذلك يصبح الطفل الثاني أكثر قدرة على الاستقلال والفهم لمشاكله، وإيجاد الحلول المناسبة لها. وعلينا ألا ننسى أن الفرحة كانت تغمر الأم أثناء طفلها الأول، وأن الخوف عليه كان شديداً، وأنها عندما كانت ترى ابتسامته الأولى كانت السعادة تتفجر في داخلها... فضحكات الطفل الأول تزيد الأم عطشاً، وتجعلها تنتظر المزيد منها وتحاول إبعاده بشتى الطرق حتى تحصل على ابتسامته، وتراقب بشغف حركات يديه، وتغمرها الفرحة عندما يمشي. وتزداد فرحتها عندما يلفظ كلماته الأولى، وترتسم أسارير الفرحة على وجهها عندما يحمل سماعة الهاتف ويتحدث مع الآخرين... وكم من مرة اشترت له لعبة لم تكن بمستواه..!

قواعد تربوية

ليست هناك قواعد سحرية يمكننا أن نربي بها الطفل الأول بسهولة وانطلاق، كما يحدث في حالة تربية الطفل الثاني أو الثالث، لأن القلق النفسي هو شعور طبيعي يوجد في الإنسان عندما يبدأ في تحمل أية مسؤولية جديدة لا يعرف عنها شيئاً. ولم يكتشف حتى الآن وسيلة تمنع القلق.

إن القلق البسيط بحد ذاته مفيد لأنه يفتح عقل الإنسان وإحساسه ليطلب المزيد من المعرفة. إن الحل البسيط لمشكلة القلق التي تصاحب ميلاد الطفل الأول، هو أن نستفيد من خبرات الأجيال السابقة، كما إننا عندما نضع طفلنا في (روضة) فيها عدد من الأطفال، أو نجعله يقضي معظم الوقت مع الأطفال في حديقة عامة أو ناد، فإن ذلك يجعله طفلاً أكثر سعادة. ويخفف من اعتماده الزائد على أمه.

إن الطفل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حياته لا يعرف ولا يكاد يشعر إذا كانت أمه مشدودة الأعصاب أم لا. لأنه في هذه المرحلة يكون غارقاً في أحاسيسه الخاصة. الإحساس بالجوع أو النوم أو المغص. ولكن بعد الشهر الثالث يبدأ اهتمامه بالعالم المحيط به، وتكون موجات المغص قد انتهت من حياته تقريباً. وبذلك ينتهي عذاب الأم من صراخ الطفل في الليل. وإذا استمر في الصراخ لأنه

اعتاد أن يتحملة، عليها تركه يصرخ ولو لمدة ثلث ساعة، وسيتلاشى هذا الصراخ تدريجياً.

إذاً ليست هنالك قواعد سحرية يمكننا أن نربي بها الطفل الأول بسهولة، ولكن هذا هو التصرف المنطقي والضروري، لأنه يحقق للطفل قدرة على تحمل الانفصال الجزئي عن الأم، ويتعلم أيضاً أنه لا بد أن يتحرر من الاعتماد المطلق عليها... وهذا يساعد الأم على التخلص من الخوف الشديد على الطفل.

وينصح أن تقدم له رضعاته في مواعيد شبه منتظمة بعد الشهر الثالث، وبهذا تتدرب معدته وأمعائه على هضم الطعام والاستفادة منه، ولا مانع من أن توقظه في موعد رضاعته. وستصبح مواعيد الرضاعة كل أربع ساعات بدلاً من رضعة كل ساعتين. وهكذا يحصل الطفل على قدر من النظام في تبادل الطعام.

إن مسألة اعتماد الطفل المطلق على أمه وأبيه هي مسألة شعور الأم وحالتها النفسية. لأننا نؤمن إيماناً كبيراً أن الأم الواثقة من نفسها والمطمئنة لا تقوم بإرضاع طفلها كلما بكى.

وبالمقابل فإن الأم غير الواثقة من نفسها تدخل في نفس الطفل الإحساس بضرورة اللجوء إليها لأقل سبب يضايقه، ولأتفه مسألة يواجهها.

وبهذا تفرض الأم غير الواثقة من نفسها على طفلها ستاراً من الحماية يشبه الستار الحديدي. وهذا يوضح لنا لماذا يصر بعض الأطفال على الاستيقاظ ليلاً خلال نهاية عامهم الأول رغم عدم الحاجة إلى ذلك..

لكن الأم التي تعود طفلها على ميعاد ثابت للرضاعة، أو شبه ثابت خلال الشهر الثاني أو الثالث يعد ميلاده، تعلمه الاطمئنان والاستقلال في وقت واحد.

إن النصف الثاني من عام الطفل الأول مرحلة يرغب فيها الطفل في الاستقلال عن أمه، ولكن سلوك الأم في بعض الأحيان هو الذي يجعله يحتار بين الاعتماد المطلق عليها أو الاستقلال عنها، فهو في هذه الفترة يستطيع أن يجلس.. وبعد قليل يزحف ثم يقف ويبدأ في مسك الأشياء والألعاب المطاطية بالإضافة إلى ورق الصحف والملاعق والدمى...

ومن الطبيعي أن تطول ساعات يقظته خلال النهار، وبالتالي يحاول أن يشغل كل هذا الوقت في اكتشاف كل ما حوله.. ويحاول أن يتذوق كل شيء بلسانه، أو يعضه بأسنانه الصغيرة التي بدأت بالظهور، ويغتبط الطفل عندما يلعب مع أمه

ويرغب في الزحف من حجرة إلى أخرى.

وتزداد شكوى الأم من بكائه عندما يبقى في الحجرة بمفرده، رغم أنه أتم عامه الأول. وهناك بعض الأطفال يستيقظون في منتصف الليل رغم أنهم كانوا قد تعودوا من قبل أن يناموا نوماً عميقاً معظم الليل.

وهذا الاستيقاظ الطارئ يحدث نتيجة لأي توتر طارئ يصيب الطفل، مثل نوبة برد أو التهاب في الأذن، أو ظهور أسنان أو أي شيء آخر. وهنا تسهر الأم بجانبه وتحمله على ذراعها.

فيعتاد على الصراخ الليلي من جديد بعد أن كف عنه، لأنه من خلاله يحصل الحمل على الذراعين. ويصبح كائناً مزعجاً للغاية، لأن استيقاظه يصبح عادة لديه ويرهق الأم جسدياً وعصبياً.

إذا تأكدت الأم من شفائه عليها تركه يصرخ مدة ليلتين متتاليتين كما فعلت عندما كان في شهوره الأولى فيتعلم أن صراخه غير مفيد، ويعود للنوم ثانية... ولا عجب في ذلك فالطفل يعرف تماماً أحاسيس الكبار ويلتقطها برادار حساس للغاية.

وقد يحاول الطفل أن يستولي على معظم وقت الأم أثناء النهار... ولا شك أنها يشعر بالفرح عندما تلعب معه. ولكن في بعض الأحيان تفقد ثقتها بنفسها وتخاف من جرح مشاعره، فتستجيب لكل مطالبه، وبذلك تكون ضحية لاستغلال طفلها طوال النهار...

ومجرد أن يستيقظ من نومه يطلب أن يركب على أكتافها، أو يريد منها أن تشاركه اللعب، أو يود أن تصفق وتغني له وتحمله على ذراعها طوال النهار.. وعندما تشعر الأم بالتعب تجد نفسها مضطرة أن تضعه على أرض الغرفة فيبدأ بالصراخ لتحمله مرة أخرى، وإذا استجابت له يشعر بأنه صاحب حق، ويعتاد تحقيق هذا الأمر وغيره من الأمور عن طريق الصراخ، ويرى أن ذراعها أفضل مكان في الحياة...

ويزداد ضيق الأم طبعاً لا شك في ذلك، بل تتجمع في قلبها المتعب جداً سحب كثيفة من الضيق. ويتسرب هذا الضيق لطفلها، ويزيده إصراراً على الاستئثار الكامل بها..

صحيح أننا نحب اللعب مع أطفالنا.. ولكن وصول الأمر إلى هذا الحد متعب

ومرهق لأعصابنا، لذلك علينا ألا نلعب معه إلا إذا شعرنا أننا مستعدون لذلك، وفي الوقت الذي نراه مناسباً وليس كلما أراد.

عليه أن يعرف من البداية أن عملاً ينتظر الأم، وأنه عليه أن يحترم ذلك، ولنكن على ثقة تامة أنه قادر على تعود ذلك. لأنه من الخطير فعلاً أن يرتبط ارتباطاً مرضياً بأمه فيعتمد عليها في كل صغيرة وكبيرة.

فالمستقبل سيحتّم ضرورة انفصاله عنها. وهذا الانفصال سيكون مؤلماً للثتين معاً، وسيستغرق وقتاً طويلاً فلماذا لا نتقذ الأم نفسها من المتاعب قبل أن تأتي؟! إن ارتباط الطفل الشديد بأمه، واعتماده المطلق عليها سيجعل الأمر في النهاية بحاجة إلى علاج نفسي طويل. أما إذا استطاعت تعويده على الجلوس بمفرده أثناء قيامها بأعمالها، فإن ذلك سيجعله يملأ وقت فراغه بنفسه وبسعادة... وعندما يشعر بالملل سيزحف في جميع أنحاء المنزل. شريطة أن نبعد عنه كل ما هو مؤذ له.

إن العام الثاني للطفل أكثر الأعوام مناسبة لتعويده على الاستقلال، لأنه أتمكن المشي، وأصبح لديه اهتمامات أخرى تتعلق بلمس الأشياء وتجميعها واللعب مع الأطفال. وعندما تستطيع الأم تدريبه على الاستقلال عنها، فإنه لن يتجه إليها إلا إذا شعر بالخطر أو الخوف الحقيقيين.

وإذا كانت الأم تغرب فعلاً أن يستقل طفلها عنها فلا داعي على سبيل المثال أن تقفز من مكانك إذا وقع على الأرض وقعة خفيفة، ولا داعي لأن تثار أعصابها إذا صعد على أحد الكراسي الموجودة في المنزل دون أن يؤدي ذلك إلى خطر ممكن. لأن الطفل عادة يحاول أن ينقذ نفسه من الورطات البسيطة، ولأنه إذا أصاب الأم الهلع في هذه الحالات يشعر الطفل أن الأمر خطير.

ويشعر بوجود خطر دائم يحيط به، فيطلب حمايتها في كل لحظة... لنبتعد عن الخوف المبالغ فيه... ولنخرجه من المنزل بنزهات بسيطة، لأن هذا يعرفه على أنماط كثيرة من البشر، ويعوده اللعب مع الأطفال الآخرين.

وأخيراً لا بد أن يكون ارتباط الطفل بالأم أشد من ارتباط الطفل الثاني بها، وعلى الأم أن تخفف من درجة هذا الارتباط حتى لا يصبح عبئاً عليها وعلى طفلها في المستقبل.

الخجل عند الطفل

يتعلم الطفل الكثير من سلوكه الاجتماعي عن طريق ملاحظته للأفراد المهمين والبارزين في بيئته، فهو يلاحظ أقوالهم وأفعالهم وينسج على منوالهم. ويتأثر في سلوكه الاجتماعي بأسلوب التربية الذي يعامل به من البيئة المحيطة به.

فالبيئة الجدية تساعد الطفل على النمو الاجتماعي السوي، وتجعل منه شخصاً قادراً على الاندماج الاجتماعي ومواجهة صعوبات الحياة. والبيئة السيئة قد تنتج أشخاصاً منسحبين منطوين على أنفسهم، يميلون إلى الخجل في بعض المواقف الحياتية، ويفضلون الانسحاب على الاندماج الاجتماعي.

وينشأ الخجل عن شعور الطفل بالخيبة تجاه عالم الأشخاص، مما يدفعه إلى التراجع والانسحاب والهرب لحماية نفسه من الأخطار والمواقف التي يشعر أنها تهدده.

والخجل حالة نفسية تتجلى في الميل إلى الصمت والتباطؤ في الكلام والحياء الزائد، وتجنب الآخرين والابتعاد عن الأضرار قدر الإمكان.

وربما تحولت هذه الأعراض إلى عادة ثابتة تلازم الإنسان طوال حياته، وللخجل أثر سلبي في نظرة الآخرين للطفل وتقويمهم له. إذ يفقد الطفل الخجول ثقته بمهاراته الاجتماعية.

وكما هو معلوم، فإن الأطفال بطبيعتهم يسعون لأن يكونوا معروفين ومحط أنظار الآخرين، خاصة في حالة وجودهم مع راشدين أو أطفال غرباء عنهم، ولكنهم يفتقرون إلى النضج والخبرة الاجتماعيتين، فتظهر لدى بعض الأطفال حالة الخجل لدى رؤيتهم لأناس غرباء عنهم.

والخجل أمر طبيعي في بداية الطفولة ريثما يدخل الطفل عالم الكبار والمدرسة، والاشتراك في اللعب مع الآخرين، ولكن إذا استمر الخجل حتى مرحلة متأخرة

من الطفولة فهذا يعني أن وجود أسباب تقف وراء خجله. والخجل ليس صفة فطرية في الطفل، وإنما نتيجة لتربية خاطئة كأن نمنع الطفل من الاجتماع بأقرانه، أو نزرجه باستمرار ونلقي عليه الأوامر بشكل عنيف يجعله خائفاً من ارتكاب خطأ ما يسبب له عقاباً يزعجه. إن تعريف الطفل بأوجه النقص لديه، والاستهزاء به، ونعته بالغبي، والموازنة بينه وبين إخوة له يتمتعون بإمكانات أعلى من إمكاناته يسبب له إحساساً بالنقص والخوف من مواجهة المشكلات والناس بطريقة سليمة. ومن الجدير بالذكر أن بعض الأطفال يتصفون بضعف جهازهم العصبي، مما يسبب لهم حساسية زائدة، وتأثراً مفرطاً بأبسط الأشياء. كما أن مطالبة الطفل بتنفيذ بعض الأمور التي تفوق قدراته يسبب له الفشل، وبالتالي الخجل من مواجهة الأمور والانسحاب والقوقة والبعد عن مخالطة الراشدين.

مقترحات لمعالجة خجل الطفل

من الممكن معالجة خجل الطفل إذا بحثنا عن الأسباب التي تكمن وراء خجله، ومحاولة إزالتها بكل هدوء وروية. ولذلك علينا أن نرفع من معنويات الطفل بشكل دائم، ونزيد ثقته بنفسه وتقديمه لأطفال يحبهم ليتعلم منهم الشجاعة، ونفسح مجالاً واسعاً له لأن يلعب معهم. إن تكاليف الطفل الخجول بأعمال بسيطة ينجح بها يزيد من ثقته بنفسه، كأن يرتب غرفته، يرتب الكتب، يقشر الفاكهة.. الخ لأن العمل يقوي من عزيمة الطفل، ويزيد من عزيمته وقدراته على الصبر والمثابرة. ولكن قد يستمر الخجل رغم البحث عن الأسباب وإزالتها، وقد تكبر المشكلة مع الطفل، لذلك لا بد من استشارة الاختصاصيين الاجتماعيين، ولكن على الأسرة ألا تظهر سخطها على الطفل من الأمر، لأن ذلك يزيد من انسحابه وانطوائه في المستقبل، إن وعي الأسرة للمشكلة منذ البداية يساعد على حلها.

الطفل الكسول

«الرياضة تحفظ الصحة وتتفي الكسل وتطرد البلادة وتبعث النشاط وتزكي النفس».

ابن مسكويه

الطفل والكسل

إنه طفل كسول حقاً...

تندفع هذه العبارة على ألسنة الكثير من الأسر عندما تلاحظ الأسرة أن الطفل يميل إلى عدم القيام بعمل ما أو يبطئ في القيام به. وتعتقد الأسرة أن ظاهرة الكسل ظاهرة فريدة عند طفله وحده والحقيقة أن الأعراض التي تراها أسرة ما في طفلها الكسول هي الأعراض نفسها التي تقولها أسرة أخرى.

فقد يميل الطفل إلى الكسل في الفترة التي تسبق التحاقه بالمدرسة. وقد تزيد درجة كسله غالباً في سنوات الدراسة الأولى. فيعتمد الكسل ويتمادي فيه ويسبب المتاعب للأسرة منذ الصباح.

وأكثر من مرة تطالبه الأم بالاستيقاظ والقيام من السرير مبكراً والإسراع في ارتداء الملابس والحضور لمائدة الإفطار ولكنه يمشي بتباطؤ فيغضب الأسرة ويعلو صوت أحد أفرادها طالباً منه السرعة والنشاط.

وعندما يحضر الطعام يتناول طعامه ببطء فيؤدي إلى توتر الأعصاب خوفاً من تأخره عن وقت المدرسة وبالمقابل لا يبدي أي نوع من الاهتمام. وعندما يعود في فترة الظهيرة يسلك السلوك نفسه فيتأخر في الجلوس على المائدة وأداء الواجبات.. الخ.

إن مشكلة التباطؤ والكسل عند الطفل تبدأ بالظهور عندما تحاول الأم تدريب

طفلها على ضبط عمليتي التبرز والتبول واستخدام دورة المياه. وأحياناً يكون الطفل الكسول طفلاً لسيدة زائدة النشاط لذلك تتفاقم المشكلة مع أمه. وعندما يبلغ الطفل عامه الثاني فهي تنتظر منه أن يتناول طعامه بسرعة ودون مساعدة أحد وأن يسير على خطواتها وسرعتها عندما يكون بصحبته في الطريق.

إن هذا العمر عمر العامين أو الثلاثة أعوام تكون فيه قدرة الطفل وسرعته بطيئة لأن قدرته على التركيز بطيئة أيضاً. فذهنه يتشتت في مجالات متعددة. وبذلك تفقد الأم قدرتها على الصبر وتبدأ بإصدار الأوامر بعصبية ويبدأ الطفل بالعناد. ومن الجدير بالذكر أن طفل العامين يبدأ في محبة الاعتماد على النفس والاستقلال ليثبت شخصيته ويحقق كرامته ويحصل على حقوقه. لذلك يكثر من استخدام كلمة (لا) حيال أي أمر يحمل صفة السيطرة المطلقة عليه.

موقف الأسرة تجاه تكاسل طفلها

ينصح المربون أن تأخذ الأمر بهدوء وبرودة أعصاب وسهولة. فالطفل لن يكون مطيعاً طوال الوقت. لأن الهدوء يخلص المربي من وقوع الطفل بالعناد. لذلك على الأسرة أن تحاول مساعدة الطفل ليكون شخصية بحيث تشعر به بأنه كائن مستقل له احترامه وكيانه لأن ذلك يقلل من فرص ظهور العناد والتكاسل لديه. إذ إن مقابلة كسل الطفل بالعصبية تزيد من الكسل ولا تعالجه. رغم أننا نعرف تماماً أن الظروف تختلف من حالة إلى أخرى.

الأسرة التي تكثر من الأوامر تسهم في تكاسل أبنائها لذلك على الأسرة ألا تدخل مع الطفل في معارك واضحة وصريحة إذ إن الصراع يجب أن يضيق حتى لا تكون النتيجة انتصاراً واحداً على الآخر واستمرار الصراع مدى الحياة. وعلينا ألا نتوقع استجابة مباشرة من الطفل لما نريده منه، ولكن مع الاستمرار بالطلب والإقناع سوف ينفذ ما يطلب منه بدقة.

وقد يستمر الكسل إلى عمر ما بين (٦ - ١٢) عاماً حيث يتصف طفل هذه المرحلة بحب الاستقلال عن الأسرة فيستخدم البعض سلاح التباطؤ والكسل كسلاح يدافع به عن نفسه ضد اعتداء من سلطة الأسرة.

دور الأسرة في معالجة كسل الطفل

ولعلاج هذا الأمر لا بد أن تمتنع الأسرة عن إبداء رأيها بكل صغيرة وكبيرة تخص حياة طفلها وأن تحمله مسؤولية الأمور التي يتكاسل بها كالتباطؤ في الذهاب إلى المدرسة فتأخره يوماً واحداً سوف يعرضه لإهانات من المدرسة. وفي المرة الثانية سينهض منذ الصوت الأول ويذهب لمدرسته. وكذلك بالنسبة لباقي الأمور على الأسرة أن تحتل الطفل نتيجة كسله ويزاول الضغوط على الطفل سوف يبتعد عن الكسل بالتدريج. ومن الممكن أن يرافق أفراد الأسرة الطفل أثناء قيامه بعمل ما ويراقبه عن بعد، وبذلك يشعر الطفل بالمراقبة ويتراجع قليلاً عن كسله.

والأطفال ليسوا كسالى بطبيعتهم إذ لم تستطع الدراسات إثبات ذلك فالأطفال يتمتعون بالنشاط والحركة وحب الاستطلاع، لذلك على الأسرة أن تبحث عن سبب كسل طفلها وألا تستخدم كلمة كسل ببساطة فالبحث عن الأسباب يحل نصف المشكلة.

وأخيراً إذا لاحظت الأسرة أن الأمر وصل إلى حد البلادة وعدم الفعالية وفقدان النشاط فالخطر كبير لأن الحياة تتطلب القوة والتنافس والجهد من أجل البقاء ولا بد من توفر حد أدنى من العمل والجهد للتلاؤم مع المجتمع. لذلك هنا يجب مراجعة الاختصاصي النفسي.

النوم عند الأطفال

يعد النوم عملية على جانب كبير من الأهمية في حياة الإنسان بشكل عام، وفي حياة الطفل بشكل خاص. فهو ضروري من أجل احتفاظ جسمه بطاقة ونشاطه، ومن أجل تجديد هذه الطاقة وهذا النشاط.

فالطفل يستطيع أن يتمتع بما يهيئه له النوم من فوائد ومزايا إذا تكونت لديه العادات الطيبة الخاصة بالنوم. وتكوين هذه العادات يصبح أمراً بسيطاً وسهلاً جداً في السنوات الأولى التي تسبق دخول الطفل إلى المدرسة، وبناء على ذلك ينبغي غرس عادات النوم منذ ولادة الطفل.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن كم ساعة يجب أن ينام الطفل؟ وللجواب عن هذا السؤال لابد من العودة إلى الكتب والمراجع الطبية التي تنص على أن الطفل في الشهور الأولى يحتاج إلى ساعات نوم تصل إلى ست عشرة ساعة، وترتفع أحياناً إلى عشرين ساعة.

وعندما يتم عامه الأول فإنه يحتاج إلى أربع عشرة ساعة نوم، قد ترتفع إلى ست عشرة ساعة، وفي عامه الثاني قد ينام أربع عشرة ساعة فقط، وقد تصل بعد ذلك إلى اثني عشرة ساعة عندما يصل إلى السادسة من عمره.

ثم تنخفض إلى إحدى عشرة ساعة عندما يصبح عمره تسعة أعوام، ثم تصبح عشرة ساعات عندما يبلغ الثانية عشرة من عمره.

وهكذا نرى أن على الطفل أن يذهب من الثامنة مساءً إلى الفراش ليستيقظ في السادسة صباحاً إذا كان في سن الدراسة.

إلا أنه لعلماء التربية رأي آخر: إذ يرى هؤلاء وجود اختلاف بين الأطفال بالنسبة لعدد ساعات النوم التي يجب أن ينامها الطفل بعد الميلاد، والسبب في هذا الاختلاف بين طفل وآخر هو أمر يعود إلى طبيعة الطفل، خصوصاً في

الشهرين الأول والثاني من عمره. ذلك بسبب نوبات من المغص والصراخ ناتجة عن الجو الجديد الذي يختلف عن رحم أمه.

تكون نوبات الصراخ في الليل، وأحياناً أخرى تكون في النهار. وهناك طفل على العكس من ذلك.

ومن أسباب رفض الطفل للنوم صلابة الفراش الذي ينام عليه، أو ثقل الأغطية الموضوعة فوقه. هذه الأسباب تتحول بالتدريج إلى تكوين عادات فقدان النوم، وعدم الإغراق فيه ومن أسباب نوبات القلق لطفل ما قبل العامين ارتفاع درجة حرارته، أو ضيق تنفسه، أو ظهور أسنانه، أو التهوية السيئة لغرفة النوم، أو الخوف من الظلام.

أما الأطفال الذين بلغوا الثالثة من العمر فما فوق فقد يرفضون النوم بمفردهم، ويصرّون على مصاحبة آبائهم. ويرفضون النوم في غرفة مظلمة نتيجة لأحلام مخيفة تتابهم في الليل، أو نتيجة للقصص المخيفة التي يسمعونها عن العفاريت مثلاً. كما أن لانعزال الآباء عن الأطفال نهاراً أكثر من المعقول دوراً في رفض الطفل للنوم.

ومن الملاحظ أن الكثيرات من الأمهات اللواتي يستعملن النوم كعقاب أو تهديد، أو يعهدن بتربية الطفل للخدم أو المربيات اللواتي بدورهن يدفعن الطفل للنوم بشتى الوسائل التي قد تكون ضارة له.

يضاف إلى ذلك اتجاهات الوالدين الخاطئة عن مدة النوم ومتطلباته، وإجبار الطفل على النوم في وقت محدد حسب ظروف حياتهم.

رفض الطفل للنوم

إن مسألة النوم يجب ألا تهمل، وألا تترك للطفل ليتحكم بها، فالطفل يميل إلى الصمود ويرفض النوم، لذلك لا بد من خلق جو مناسب لنوم الطفل منذ الميلاد والأشهر الأولى حتى يستفيد من هذا النوم. ولا بد أن يألف سريرته ويوضع فيه لينام بمفرده دون معونة أحد.

وليس هنالك ضرورة ملحة لأرجحته أو غرس عادات كهذه، لأن في هذا أذى له وللآخرين القائمين على تربيته. كما أنه ينبغي ألا يعتاد النوم على زجاجة الحليب. أو ما نسميه «المصاصة» لأن الطفل حينما نضعه في فراشه لذلك ننصح بالآلا نقوم

بترضيته بالأرجحة وخصوصاً في عامه الأول، لأن هذا يعوده أن يستيقظ ليلاً ويطلب بالأرجحة ليظل أكثر فترة ممكنة مع أمه.

وهنا علينا وضع الطفل بسريره دون الاكتراث بالصراخ، وبعد ثلاثة أيام ستحل المشكلة، ولللأطفال الذين تعدوا العام الأول أمر آخر، فقد يرفضون النوم بسبب التوتر بين الطفل وأمّه، أو الإحساس بالذنب لأنه ارتكب بعض الأخطاء الصغيرة، أو مرت برأسه بعض الأفكار السيئة عن أحد أفراد أسرته. وقد يكون السبب هو الغيرة والتنافس بين الأطفال.

وتبقى هنالك حقيقة لا بد أن نعترف بها هو أن الطفل مرآة لأسرته في عادات النوم، ذلك أن الآباء يحبون دائماً أن ينقلوا لأطفالهم نظام حياتهم الذي عاشوه في طفولتهم.

وهنالك آباء يعلنون الرفض لأسلوب التربية أو نظام النوم الذي نشؤوا عليه. ولذلك نجدهم يتركون الحبل على الغارب إذا صح التعبير لأطفالهم في مسألة النوم.

عدد كبير من الأمهات في مختلف بلاد الدنيا تأتي عليهم لحظة يصبح فيها نوم الطفل أملاً صغيراً تتمنى الأم أن يتحقق لتتجز ما وراءها من أعمال. هذا إلى جانب أن هذا النوع من الأمهات يؤمن أيضاً بأن النوم مسألة هامة وأساسية لنمو الطفل.

وعندما تضع الأم طفلها في سريره يبدأ في إثارة المتاعب ورفض النوم. وتكون الأم في غاية الإرهاق والتوتر، لأنها قضت اليوم بطوله في العمل أو القيام بالأعمال المنزلية. وتجد أن الطفل لا يرحم، إنه لا يعي أن أمه مرهقة كما أنه يريد أن يتابع اللعب.

وتزداد الأم غيظاً وضيقاً ونجد هذا الغيظ والضيق في صوتها حينما تقوله له، سأعاقبك على كل شيء فعلته طوال النهار. وسأمنعك من الخروج إلى الحديقة، وسأجعل والدك يضربك عندما يعود.. سأفعل ذلك إذا لم تتم.

وهنا الأم تهدد طفلها، وتضع نفسها في مواجهة الطفل كهدف للعناد. وهنا يشعر الطفل بعداء للأم ورغبة في عنادها، لا لشيء إنما لأنها حولت النوم إلى موضوع للعناد وأسلوب من أساليب العقاب. ويصبح النوم جائزة لا يمنحها الطفل لأمه. لأنه يظل مستيقظاً.

إن هذه الأم مخطئة بالطبع، وأم أخرى مرهقة عصبياً تقول لطفلها بغضب شديد واضح من نبرات صوتها: إن وقت النوم قد حان منذ ساعة عليك أن تذهب إلى سريرك.

وهنا يتحول الطفل إلى محام يجيد المناقشة والدفاع، لأنه أصبح يعرف نقاط الضعف في أمه. ويتمادى في الدفاع عن حقه والسهر، وتستمر المناقشة بينه وبين أمه يومياً، وتستغرق كل يوم ساعة على الأقل كان يجب أن يقضيها الطفل في النوم. وقد تنجح الأم في إقناع طفلها بالنوم في بعض الأحيان وقد لا ينجح. لأن النوم هو أحد المواقف التي نعامل من خلالها الطفل، والأسلوب الناجح في إقناع الطفل يتوقف على أسلوب معاملتنا له طوال الوقت وفي المجالات كافة.

وقد نسمح للطفل في بعض الأحيان بالسهر معنا ثم لا نسمح له وهذا خطأ. على أية حال هذا لا يعني فشلنا في التربية، فالتربية تحتاج لصبر وقدر من الإصرار والمثابرة وعدم التردد في حسم الأمور، وذلك حتى يعرف الطفل أنه ليست هنالك ثغرة يفلت منها إلى حياة بلا نظام.

ولا يعد الضجيج سبباً في عدم نوم الطفل، وخاصة الأصوات العادية في المنزل كصوت التلفاز أو صوت أفراد الأسرة، وهذا يتعلق بطبيعة الطفل وحساسيته للأصوات. إذ يختلف الأمر من طفل لآخر وفي سنواته الأولى يمكن أن ندرجه على النوم وسط أية ظروف.

وتعد لحظة الاستيقاظ مشكلة بالنسبة لبعض الأمهات. إذ يستيقظ الطفل مبكراً وقد يزعج هذا الأمر الأهل لأنهم ما زالوا يحتاجون للنوم، فيأمرون الطفل بالنوم مزيداً من الساعات، لأن وقت الاستيقاظ لم يحن بعد. وعلى الأمهات أن تترك الطفل يستيقظ باكراً لأن ذلك سيجعله ينام باكراً.

وعلى الأم ألا تهرع مسرعة بالليل عندما يستيقظ طفلها حتى لا يشعر أنها بخدمته، وأنها متوترة لأجله، فالتغافل قليلاً يجعله يعود للنوم بمفرده. ومسألة النوم ليست غاية في التعقيد أو الصعوبة، إلا أنها مسألة تخضع لجدول محدد، وحاجة النوم تختلف من طفل لآخر حسب طبيعته الخاصة به.

دور الأم في تدريب الطفل على النوم

إن الأم الواعية تدرب طفلها على النوم بوقت محدد وكذلك الاستيقاظ وتسير

على نفس النظام، وتكيف ظروفها مع الطفل حتى لا يخل بالنظام وألا تجبر طفلها على النوم أكثر من حاجته حتى لا تسبب له العناد والدفاع عن النفس. والأسرة الواعية تبعد عن طفلها قبل النوم كل المؤثرات السلبية. ولا مانع من أن تنام الأم بجانبه قليلاً لتمنحه الاستقرار والأمن والعطف لينام نوماً عميقاً. ويجب ألا نترك الطفل في المنزل بمفرده بعد أن ينام، لأن هذا يترك عليه آثاراً سلبية ومواقف عدائية تجاه النوم. ومن الهام جداً عدم السماح للطفل بالنوم بعد الظهر لأن هذا يجعله يسهر، وإن استيقاظ الطفل مبكراً وعدم السماح له بالنوم ظهراً ولو ليوم واحد يجعله ينام باكراً ويعتاد ذلك. إن النوم بما له من أهمية كبيرة بالنسبة لصحة الطفل الجسمية والنفسية، يكتسب قيمة، لذا يجب أن نتجنب أي اضطراب فيه، ولو عملنا على تكوين عادات النوم السليمة منذ الأيام الأولى من حياته نحصل على نتائج جيدة.

ما يجب عليك... عند ظهور أسنان الطفل

من أكثر مراحل النمو إزعاجاً وضيقاً للصغير، مرحلة التسنين لأنها تكون مصحوبة عادة بالآلام والانتفاخات، وقلة النوم والأعراض الأخرى، التي تجعل منه طفلاً بائساً، يميل إلى الالتصاق بك، ويبالغ في طلب الحنان والاحتواء. ودورك يتمثل في محاولة تخفيف الآلام التي تقض مضجع الطفل وتفسد عليك فرحتك به.

تظهر الأسنان الأولى في فم الرضيع، كالبرعم المتألي تحت اللثة، فيكون في إمكانك رؤيتها على هذه الحال بضعة أسابيع، قبل أن تنمو وتشق اللثة، وقد تظهر السن الأولى فجأة، ومن دون مقدمات، ولكن، مهما كانت الطريقة التي تظهر بها السن، فإن ظهورها تعد من الأيام التي لا تُنسى، وهو أيضاً من أبرز مؤشرات النمو.

متى يحدث ذلك؟

تظهر السن الأولى لدى معظم الرضع. في الفترة الواقعة بين الشهر الثالث والعام الأول من العمر. وتشق اللثة. غالباً، في الشهر الخامس، أو السادس. وتكتمل أسنان الطفل عادة (٢٠ سنناً) عندما يبلغ عامين ونصف العام. وتعلن مرحلة ظهور الأسنان عن نفسها عادة، في وجود انتفاخات خفيفة على سطح اللثة، يمكنك رؤيتها، كما يمكنك الإحساس بها، إذا وضعت طرف إصبعك (بعد غسلها طبعاً) في فم الرضيع، وتلمس لثته برفق، عندئذ، ستشعرين بصلاية اللثة.

كما تكون هذه المرحلة مصحوبة بسيلان زائد لللعاب، وانتفاخ، مع تورم في اللثة، وهناك مؤشر آخر، وهو قيامه بالعض على إصبعك أو أصابعه، بشكل عنيف أكثر من المعتاد، أو العض بقوة على أي شيء يصل إلى فمه.

كما أن إحدى الوجنتين، أو كليتهما، تبدو متوهجة أكثر من المعتاد. وقد يصبح الطفل إضافة إلى ذلك، كثير الاستيقاظ في الليل، ويبكي أكثر من المعتاد، وقد يظهر كذلك طفح حول فمه وذقنه، وللقضاء على الطفح، يمكنك دهن المناطق المتهبة بهلام البترول (بتروليوم جيلي)، أو بمرهم البابونج (استعيني بالصيدلاني).

نظافة... وعناية

ما أن تظهر أولى الأسنان وتشق اللثة، يجدر بك أن توليها العناية اللازمة. احرص على دحكها، بشكل منتظم بقطعة قماش ناعمة نظيفة، تحتوي على القليل من معجون الأسنان، ثم ابحثي عن فرشاة الأسنان، الخاصة بالرضع (موجودة في الصيدليات الكبيرة).

من تجارب الأمهات

تقول أم لرضيع في الشهر الثاني عشر: (كنت أصنع لابني مصاصات من عصير الفاكهة، المخفف بالماء، وأضعها في الفريزر حتى تتجمد، ثم أعطيه إياها، وكانت تلك الطريقة تتجح، إذا ما فشلت الأخرى).

تقول إحدى الأمهات، وهي في نفس الوقت تعمل ممرضة: (خذي قطعة من قماش الفلانيلا النظيف، وانقعها في الماء، ثم أطويها على شكل مثلث، وضعها في البراد، وعندما تصبح مثلجة، أعطيها الطفل، ليعض عليها للتخفيف من آلام اللثة).

فإذا بدأ الطفل يعتمد على نفسه، بعد العام الأول. قد يطالبك بتركه يستخدم الفرشاة بنفسه، اتركيه ولكن، احرص على نفس الوقت على تنظيفها بنفسك تنظيفاً كاملاً. ولو مرة واحدة في اليوم، فمن الضروري أن يعتمد الطفل على نفسه تماماً. في تنظيف أسنانه، ما أن يبلغ العام السابع من العمر.

ومن المهم جداً، أن تحرصي على شراء معجون الأسنان، الخاص بالأطفال، لأن معجن الكار يحتوي على نسبة عالية من الفلورايد، الذي قد يتسبب في إزالة اللون الأصلي لأسنان الطفل.

وبعد الفطام، من المهم جداً، إعطاء الطفل غذاءً متوازناً، يحتوي على نسب ضئيلة من السكر، لتلافي حدوث التسوس، حتى لو كانت أسنانه لم تظهر بعد.

فالماء يعتبر أفضل وأصح المشروبات على الإطلاق. وبخلاف الماء، يمكنك إعطاؤه عصائر الفاكهة الطازجة المخففة (جزء واحد من العصير إلى تسعة أجزاء من ماء)، وتجنبي تماماً وضع الطفل في مهده، وهو ممسك برضاعة تحتوي على حليب أو عصير، ليمص منها حتى يغالبه النعاس.

قبل الولادة أيضاً

تبدأ أسنان الطفل في التكوّن فعلياً. داخل اللثة. وهو جنين في الثلث الثاني من الحمل. لذا يمكنك أن تمنحيه فرصة جيدة للتمتع بأسنان قوية وجميلة، من البداية، بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم أثناء الحمل. من الأطعمة المعروفة بغناها بالكالسيوم: الحليب والبيض والخضار الخضراء الورقية، والحمص والأسماك المعلبة، كما تثبت أيضاً أن للوراثة دوراً في نمو الأسنان، فإذا كانت أسنانك، في الصغر، قد نمت مبكراً، فإن احتمالات نمو أسنان طفلك مبكراً، تكون كبيرة أيضاً.

كيف تساعدينه على تخفيف الألم؟

إذا أصبحت لثة طفلك متورمة وحساسة ومؤلمة، فإنه يتحول إلى طفل بائس وحزين، يميل إلى الالتصاق بك وطلب المزيد من الأحضان، وجرعات إضافية من الحنان، في هذه الحالة، يمكنك مساعدته على تحمل الألم، إذا اتبعت هذه النصائح:

- ❖ بإصبع نظيفة، قومي بتدليك لثته برفق.
- ❖ أعطيه حلقة أسنان (عضاضة) بعد وضعها في الثلاجة حتى تبرد.
- ❖ ما أن يصبح قادراً على الإمساك بشرائح الخضار والفاكهة، ضعي في يده أصابع من الخيار، أو الجزر ليعض عليها كما يريد، بشرط مراقبته أثناء قضم مضغ هذه الأطعمة، لأن القطع الكبيرة منها، قد تؤدي إلى الاختناق إذا ابتلعها كاملة.
- ❖ قومي بتجميد بعض الشرائح الطويلة من الموز، حتى يقوم بعضها، وقضمها، وذلك سوف يساعد على تبريد اللثة وتخفيف الألم، بشرط وضعها جانباً بعد إخراجها من الفريزر، مدة عشر دقائق على الأقل، قبل إعطائها للطفل.

- ❖ دلكي لثة الطفل بنسبة بسيطة من المسكن الموضعي.
- ❖ لفي قطعة من التفاح بقطعة قماش ناعمة نظيفة ندية، حتى يتمكن من العض عليها، فتسيل العصارة الحلوة في فمه لتشجعه على المزيد من (العض)، وذلك شريطة أن تستمري في مراقبته، حتى لا يختنق إذا انزلقت في حلقه قطعة تفاح كبيرة نسبياً.

الأسنان... والحمى

من الأفكار النمطية الخاطئة، أن الارتفاع في درجة الحرارة، والإنهاك، والإسهال تُعدُّ من المؤشرات الدالة على ظهور الأسنان. والصحيح أن الأسنان قد تؤدي إلى إزعاج الطفل ومضايقته وإحساسه بالبوُس، ومطالبته بالمزيد من الحب والحنان، كما أنها تجعله غير قادر على النوم المتواصل الهادئ، ما يجعله عرضة للإصابة بالعدوى والالتهابات.

وهذا لا يعني إهمال الطفل المصاب بالإسهال. أو بارتفاع درجة الحرارة، حتى يصاب بالجفاف أو الحمى، بدعوى أنها (مجرد أعراض التسنين)، لأن ذلك قد يؤدي إلى تهديد سلامة الطفل، بل حياته بالكامل، فإذا شككت في حالته، يُفضل الاتصال بالطبيب فوراً، ليرشدك إلى أفضل طريقة للتصرف.

رکن المرأة



المرأة بين الحياة والعمل

هل يتضارب عملك مع مصالحه؟

إذا كان لديك عمل تزاولينه، وطلب إليك زوجك أن تتخلي عنه، لأن في ذلك مصلحة له، فهل تقبلين راضية؟
إذا كنت لا تقبلين فأنت إذن مهتمة بمصلحتك الخاصة أكثر من اهتمامك بمصلحة زوجك.

ذلك إن مساعدة رجل على بلوغ النجاح، إنّما هو في حدّ ذاته عمل تختاره الزوجة لنفسها، وتؤدّيه بنفس الهمة والنشاط والحيوية التي تؤدي به كل عاملة عملها، فإذا لم يكن للزوجة في هذا العمل أيّة رغبة، فلا تتظر أن تصيب فيه نجاحاً وتوفيقاً.

وإليك قصة فتاة كانت تظنّ أن عملها يأتي في المقام الأول... إلى أن حدث شيء غير اعتقادها.

كانت (زيتا ويلز) فتاة ناجحة بوصفها مديرة برنامج خاص في الإذاعة، عندما التقت بزوجها المستكشف (كارفت ويلز) وقد قصد إليها كارفت، كما كان يقصد الكثيرون إليها من المشاهير، لتنظم له برنامجاً إذاعياً، على أن ويلز ذهب إليها كعميل، وخرج من عندها محبباً متيّماً، بل متواعداً على الزواج منها، راضياً باشتراطها أن تحتفظ بعملها واستقلالها بعد الزواج.

وتمّ زواجها في شهر مارس، وفي شهر يونيه، كان كارفت قد ربّ أمره على الارتحال إلى تركيا وروسيا ليتسلّق جبل (أرارات). وكان المتوقع أن تتخلف زيتا لتبقى بجانب عملها.

ولكنها في اللحظة الأخيرة لم تطق أن تتخلف وتدع زوجها يرحل وحده، على

أنها وعدت نفسها بأن تكون هذه المرة هي الأولى والأخيرة التي تصحبه فيها في رحلاته.

وأقلع كلاهما وواجهتهما مغامرة لم يعلم إلا الله بمدى ما حفّ بها من عقاب وصعاب، ولكنّها تمخضت عن كتاب ألفه كارفت وعنوانه (كابوت) راج كثيراً في ذلك الوقت وعادت زيتا إلى عملها لتجده في نظرها ليناً تافهاً، بالقياس إلى المغامرة الخطرة التي خاضتها مع زوجها، فلما ارتحل زوجها بعد عام ونصف العام إلى المكسيك ليتسلّق جبل (بوبوكاتبتل) كانت في ركابه... وتعرّضت زيتا في هذه المغامرة أيضاً للجوع والبرد والخوف، والتعب، ولكنها كانت تجد في ذلك كلّ متعة وسعادة! وأطاحت الرياح الثلجية التي كانت تعصف بقمة الجبل الشامخ بالبقية الباقية من نفسها من الرغبة في أن تكون ذات عمل مستقل!

فلما عادت أدراجها من هذه الرحلة، أغلقت مكتبها، وتفرّغت لتصحّب زوجها في مغامراته ورحلاته في أدغال المايو، وفي أفريقيا، واليابان، وأيسلندا والهند. تقول زيتا: (وأسرح الطرف الآن في الوقت الذي أصررت فيه أن يكون لي عمل مستقل، فأعجب من هذه السخافة التي كنتُ أصرُّ عليها)! ولله... كم كانت تصبح حياتي خاوية جرداء، محدودة الأفق لو لم أشارك كارفت في رحلاته ومغامراته.

واعتقد أن أعظم جزاء نلته في حياتي هو الإهداء الذي وجهّه إليّ زوجي في كتابه (كابوت) والذي كتب فيه (إلى أعز صديق... زوجتي زيتا). وقد تكون زيتا رجعت عن اعتزامها الاحتفاظ بعملها، امتثالاً لظروف غير عادية لا تتاح لكل فتاة، ولكنها! على أية حال فعلت الشيء نفسه الذي فعلته الكثيرات، عندما تخلين عن مصلحتهن الشخصية في سبيل مصالح من أحبين.

أين رأي الإسلام؟

وهل يقف حجر عثرة في طريق عمل المرأة؟
قبل الإجابة على سؤالنا... يقف أمامنا سؤال آخر؟
ماذا قدمت المرأة من جراء عملها؟

أولاً: في الجانب العملي والمهني

للمرأة وضع نفسي وجسدي وعقلي يختلف عن الرجل، فلا يمكنها مهما حاولت أن تحقق ما يحققه الرجال!

والمرأة بطبيعتها بحاجة إلى العطف، والتشجيع، ولا تتحمل الثقل الكبير الذي ينتابها من العمل ودخولها في مشاكل لا نهاية لها. قد تحصل لا على ما يشبع أطمئنانها وكيونيتها، فتؤثر تأثيراً خطيراً على واقعها كربة بيت أولاً، وكعاملة في خارجه ثانياً.

المرأة بحكم طبيعتها تحتاج إلى التواصل النفسي والتشجيع والتعاطف والتودد، فإذا فقدت هذه المشاعر في بيئة العمل، أصيبت حالتها النفسية بالجفاف، وانعكس ذلك في قدرتها على العمل، هذا إلى أنها تكون منقسمة على ذاتها بين مشاعرها كأم وزوجة، وبين موقفها في العمل، وقد يسبب لها ذلك اضطراباً كما يعمل على تشتيت الجهد وعدم ضبط النفس، وفقد القدرة على التركيز.

هذا وتدل الإحصاءات على أن العاملة إذا تزوجت ثم زاد عدد أولادها، أصبحت أكثر تهاوناً في القيام بمسؤولياتها، وأكثر استرخاء في الإقبال على العمل، وزادت مواقفها السلبية، ولوحظت عليها ظواهر عدم الانتظام، وكثرة التأخر والغياب والانقطاع من العمل بعذر أو بغير عذر معقول، وكثرت شكاياتها وإجازاتها ورغباتها في الانصراف قبل المواعيد المقررة).

ثانياً: في الجانب السلوكي والأخلاقي

مهما حاولت المرأة وحرصت، للابتعاد عن مواقع الخطأ مع الموظفين والزملاء في العمل، لن تنتهي من المشاكل، لأنها في وسط الزملاء، تحاول جادة في تحقيق مبدأ المساواة، وتطالب بكامل حقوقها، والكل يعدها وعوداً لفظية فقط! ولكن!

أين المجتمع الملائكي... الذي يفي لها بالوعد؟

وأين المجتمع الذي يحقق لها كل مآربها؟

بل أين هي في الحقيقة، من هروبها وفرارها من واقع الشكليات الخداعة والمظاهر القشرية التي تكلفها الكثير لملء رغباتها، وإشباع غريزتها وهاجسها الجمالي في التأنق والموضة وتبعاتهما الأخرى.

نعود أدراجنا... فنحاول الإجابة عن سؤالنا الأول.
هل يقف الإسلام . حجر عثرة في طريق عمل المرأة؟

★ المرأة - العمل

مصطلحان سمعنا بذكرهما طويلاً! وفي أكثر من موقع، فهما متلازمان تقريباً، خاصة وأن المرأة تلعب دوراً بالغ الأهمية في التطور الاقتصادي، والرقي الحضاري. من الأمور التي لا تقل دهشة الإنسان منها عن دهشته من أي شيء آخر في هذه الحضارة، إنها ازدهرت من غير أن يكون لها حافزاً أو عون من المرأة، لقد قام عصر الأبطال بفضل معونة النساء.

روي عن النبي ﷺ : عندما جاءت إليه الصحابية السيدة ربيعة بنت عبد الله بن معاوية الثقفية، وكانت ربيعة امرأة ذات صنعة تباع منها، وليس لها ولا لزوجها ولا لولدها شيء من حطام الدنيا.

فسألت النبي ﷺ : عن النفقة عليهم، فقال:
(لك في ذلك أجر ما أنفقت عليهم).

قال:

(لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيماً)(١).
(هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولاً فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ)(٢).

(إن الإسلام لم يحرم، ولن يحرم الاشتغال على المرأة في الأعمال المناسبة لشخصيتها وقدرتها... فقد أباح لها العمل في حقل التعليم كمدارس الأطفال والبنات، لما تملك من حنان وميول تربوية.

وكذا اشتغالها في التمريض والتطبيب النسائي والمستشفيات النسائية والمعامل الإنتاجية المختصة بالعنصر النسوي كمعامل النسيج والخياطة والتطريز والحيكاة... ونظير ذلك من الأعمال.

أما الاشتغال في بقية وظائف الدولة أو المعامل أو المنشآت الأخرى، الذي يبدو

١. سورة النساء، الآية: ٣٢.

٢. سورة الملك، الآية: ١٥.

فيه الاختلاط، واضحاً مع كونه اختلاطاً غير مشروع، لأنه لا يقوم على مقاييس إسلامية، فعمل المرأة في مثل هذه الصور فيه نظر، والإسلام يمعن النظر في مثل هذه المواضع، لا لأجل تحریمها، بل من أجل حفظ المجتمع، من أجل حفظ الإنسانية، ولبقاء الرجل رجلاً، والمرأة امرأة(٣). ولكن!

أين هي قيمتها في قانون الاجتماع؟ وهل هي متساوية مع أختها، العاطلة في الأجر والثواب، أم أن لها قيمة عليها؟
يجيب علماء الاجتماع الإسلامي على أسئلتنا بقولهم:
المرأة الموظفة التي تدر الثروة، والمرأة العاملة، ولو في الصنائع اليدوية لها قيمة فوق قيمة العاطلة في الاجتماع، حتى إن مهرها عند أخذ يدها أكثر من غيرها.
والعالم لم يتمكن أن يحل مشكلة المرأة في العصر الحاضر، حيث إنها إن اشتغلت بالاقتصاد، لم تتمكن من إدارة المنزل، والإنجاب والتربية، وأن أمكنت للرجل، إلا أن العاطفة النسوية في الأولاد لا تحصل بتربية الرجال، ثم إذا وضعت التربية على الرجل!
كان خلاف قاعدة البنية، لهما، حيث إن الرجل للأعمال الخشنة، والمرأة للأعمال الخفيفة.

ولعل الحل أن نُقسم أوقات المرأة إلى:

١. الإنجاب والتربية.

٢. ترفيعها نفسها بالعلم والصناعة وما أشبه.

٣- العمل على مراعاة الحشمة الكاملة، ويستعان لأجل إمكان جمع الثلاثة بالوسائل الحديثة المسهلة، مع تقديم الأول على الثاني والثاني على الثالث(٤).
بهذه المعادلة الطبيعية، تراعي المرأة تقديم الأهم على المهم، مما يكفل لها قدرتها على التحمل، وراحتها النفسية، وعطاءها وتضحياتها لتربية الجيل الصالح وتطويع نفسها بالمهن والأعمال التي تزيدها مهارة وكفاءة ثم الانخراط في الساحة الاجتماعية، والعمل الخالص لوجه الله تعالى.
يقول آخرون:

٣. المرأة المعاصرة / عبد الرسول الغفار: ص ٢٤٤.

٤. الفقه الاجتماع: ص ٣٥١.

يتمتع بنو الإنسان بحقوق متساوية، ومتشابهة أيضاً في إطار المجتمع العام، خارج دائرة محيط الأسرة.

يعني ... أنهم يتمتعون بحقوق طبيعية مساوية بعضها للبعض الآخر، ومتناظرة أيضاً... فلكل منهم الحق المماثل للآخر في الاستفادة من هبات التكوين، ولكل منهما الحق في العمل، ولكل منهما الحق في المشاركة بسباق الحياة، ولكل منهما الحق في طلب أي مركز اجتماعي، والسعي له بالطريق المشروع، ولكل منهما الحق في تنمية وإبراز الاستعدادات العلمية والعملية.

من القلب

أختي العاملة..

كوني على يقين كامل، بأن الإسلام واقف إلى جانبك، يحترمك كإنسانة، ويقدر مبادراتك كامرأة عاملة.

ولكن!

لديه بعض الملاحظات...

١- احذري مواقع الخطأ والانزلاق، وحاولي الابتعاد عن موارد الاختلاط مع الرجال بقدر إمكانك.

٢- لا تهملني واجبك التربوي، ولا تتنازلي عن حقوق أبنائك عليك كأم... ففكري بهم أولاً.

٣- فجري قدراتك... وابذلي كل ما في وسعك لأداء رسالتك في الحياة.

٤- ابحثي بصدق.. عن العمل الذي يضمن لك كل الحقوق الشرعية. واختاري الموقع الذي يتناسب مع كينونيتك كأنثى.

٥- تنازلي عن الشكليات المستوردة، والتزمي بالزي المحتشم وإلا... عرضت نفسك للتهمة الظالمة والتي لا ترحم أحداً.

٦- كوني حذرة!

ونتمنى لك التوفيق.

في اختيارك.....

مسؤولياتنا تجاه بناتنا

يقول الإمام المجدد الثاني (أعلى الله مقامه):
(يجبُ تربيةُ الفتياتِ الصغيراتِ تربيةً إسلاميةً صحيحةً وتعليمهنَّ كيفيةَ إدارةِ بيتِ الزوجيةِ في المستقبلِ والصناعاتِ اليدويةِ كالخياطةِ، والتطريزِ، والقيامِ بكافةِ الأعمالِ المنزليةِ).

هذه الخطوط الزرقاء، التي بدأت تغزو وجهي، رسمتها ليال طويلة، قضيتها وأنا في سريرى البارد.

هذا الرجل لم يكن أبى!

ولم أعد أعرفه، هل أنا ابنته لمجرد أنه التقى مع أمى وأنجباني؟ أين كانت أبوتى حين زوجنى، وعمري أربعة عشر عاماً، هل تعرفون لماذا يعاملنى هكذا؟! انتقاماً من زوجته، أمى التى طلقها، وقرر أن يحرق قلبها، وحين سئل عن موقفه هذا؟

قال: أنا أعرف بمصلحة ابنتى.

هذه هي تركة بعض الآباء، أنانية وحقد ونار تحرق حتى الأبناء.
إننى حتى الآن... أبحث عن كلمة أبى فلا أجدها، أبكى ولا أجد كلمة أبى.
أنتظر طويلاً في غرفتي علَّ شخصاً ما يأتي كخاطر رقيق، ولا شيء يحدث، وتكبر غصتي في انتظارٍ طويل لا ينتهي... وأبى لا يأتي...
أي عالم هذا الذي نعيش فيه؟!

آية قساوة.. هذه التى نسمعها ونراها؟!

أين الأهل؟ وأين المربون؟ بل ومن هى الضحية؟! ومن هو المجرم؟

وللأسف... أنهن بناتنا! وأخواتنا! ورفيقاتنا!

والمجرم في حقهن ليس بعيد! إنه الأب وربما الأم!

... لقد كثرت هذه النماذج الواقعية في المحيط الاجتماعي، فلم يعد للأبوين السلطة كما كانت سابقاً وافتقدا الدور الريادي في التأثير وقوة التحكم على أبنائهم.

فالخطأ الذي يحدثه الأبوان أو أحدهما ينعكس مباشرة على الأبناء، خاصة في الظروف الاجتماعية القاسية والواقع الفاسد الذي يحيط بهم. إن الآباء والمربين مسؤولون إلى حد كبير عن ارتفاع نسبة الاضطرابات النفسية، والعادات الشاذة بين المراهقات، تلك النسبة التي بلغت حداً مخيفاً، ويتطلب ذلك فهم حقيقة نفسية الفتاة، فلا نتجاهل الرغبات والدوافع والمخاوف التي تتنازعها، ولا نجعلها قعيدة البيت، فنضطررها إصراراً إلى الاستغراق والتمادي في البعد عن واقع الحياة).

خرجت (س) كعادتها في كل صباح، متجهة إلى المدرسة (حسب اعتقاد والديها الخاطئ)، يتجه أخوها الذي يكبرها بالعمر لثلاث سنوات، لزيارة صديق حميم!! يصطدم بسماع ضحكات أخته المتعاقبة العالية.. أراد أن يكذب سمعه ولا يلتفت، ولكن!

الأقدار كشفت له الحقيقة، ودقائق مرّت على حيرته، حتى تقف أخته أمامه وجهاً لوجه، ومع أعز أصدقائه وفي محضر ومرأى من أهله وأخواته!!! إنه الإهمال المفرط غالباً ما ينتهي بهذه النهاية المؤلمة، فالواقع يضج بالعشرات من الجرائم التي تتعرض لها الفتيات. وفي كل مكان! والفضل يرجع إلى دور المجالات الرخيصة المضللة، وإذا أردنا التأكيد بإمكاننا ذلك، وبكل بساطة!

اشتري ثلاث إلى أربع مجلات، وتعالى وشرحها على بصيرة من عدالة العقل والضمير، وضعي الجوانب الإيجابية فيها من جانب، والسلبية من جانب، وادرسى أبعاد كل منهما، وقوة تأثيرهما على القراء.. فغالبية الأفكار والمواضيع مصاغة بطريقة شاعرية، والحق أن مضامينها وأهدافها سموم أجنبية، مما لا تتناسب والحال هذه! مع مجتمعاتنا وأوضاعنا الإسلامية. وعاداتنا وتقاليدينا الأصيلة. إضافة إلى ما ذكرت.. أن الفتاة رقيقة الحس، مرهفة المشاعر، تتأثر بسرعة، وهذا ما يضعها في مواضع الانقياد، والطاعة العمياء اللاشعورية، لأي طرف مستغل لها، ولشخصيتها الفطرية، مما يضعها في مواقع الشبهات من الأخطاء،

وتكون هي ضحيته الأولى!

في الحقيقة أن الانحراف الذي تسلكه الفتاة يعتمد بالغالب على نوعين من الاضطرابات:

أولاً: الاضطرابات العائلية

المنزل الفارق بالمشاكل، والحالة السائدة من الكبت والضغط والحرمان، وحالة اللا وفاق واللا تفاهم على الإطلاق... تجعل من الفتاة تدفع ثمن هذا كله... فوجود المشاكل في المنزل، وانشغال الأطراف المحيطة بها وبوضع حلولها، يخلق من الفتاة، شخصية محطمة، تائهة، منهكة، لا حول لها ولا قوة، مما يجعلها بعيداً عن رقابة والديها وأهلها، وقد تبلى بأحد والديها منحلاً أخلاقياً، ليجعل منها فتاة ضائعة وشاذة وهائمة، ويسهل على صيادها اقتناصها بسهولة. إن الطفل المضطرب نفسياً ليس مختل العقل، وإنما تكونت لديه حالة نفسية نتيجة تعرضه لأنواع من المشاكل التي واجهته، ولرد الفعل عليها من قبل الوالدين، هنا يجب التخفيف من الضغوط، التي قد تتطور وتصبح معقدة صعبة الحل، وبخاصة في حالة انهماك الأهل في الأمور تبعدهم عن التعرف على أعراض الضغوط وأسبابها.

كذلك يلعب الجهل دوراً كبيراً في عدم التعرف على مثل هذه الأسباب، لذا وجب على الآباء تهيئة جو نفسي ملائم للطفل، وعدم وضعه في مأزق عائلي صعب، بحيث يجعله يتفاعل وينفعل من الأحداث التي تصاحب مجرى الأسرة).

ثانياً: الاضطرابات العاطفية

تلعب الاضطرابات العاطفية دوراً بارزاً في انحراف الفتاة وجنوحها للأخطاء الأخلاقية، لأنها بطبيعتها، رقيقة الحس، رطبة العاطفة، لينة المشاعر، وأقل ما هي بحاجة إليه كلمة طيبة وصدر دافئ.

كانت (ن) تعاني اضطرابات عائلية وعاطفية مرهقة للغاية، فلما شرعت تتكلم عنها، كانت كلماتها بمثابة أنات جريح متألم، تقطع الأنفاس، وهي تخرج. وبعدها أخذ صوتها ينجلي بوضوح، وأخذت الراحة تتملكها بهدوء، وبدت بتأثير الارتياح على وجهها، حتى إنها عندما أنهت حديثها، أنهته بابتسامة حلوة،

ارتسمت على شفيتها لصديقتها التي كانت بجانبها تستمع بإصغاء.
كل ما هي بحاجة إليه قلب مفتوح وآذان صاغية.
أما إذا فقدت هذا. وعوملت أسوأ المعاملة وبخشونة، سيسيطر عليه القلق،
وينتابها اليأس من مصيرها، وتتلاطم على رأسها أمواج من الأفكار البالية
لتحرفها عن الجادة، ويصعب حينها إلى إعادتها إلى الوضع الطبيعي.
وقد يزيد في اضطرابها العاطفي:

١. شعورها بالحرمان، وفشل أسرتها في إشباع رغباتها.
٢. إحساسها بالنقص والغيرة، للتفاضل بينها وبين إخوانها الذكور.
٣. شعورها بالضياع والوحدة لتفكك أواصر العائلة وعدم استقراريتها.
٤. خوفها من المستقبل المبهم، وقلة تجاربها، وخوفها من الإقدام لمسرح الحياة.
ولكنني...

إذا أردت أن أحمل أحداً مسؤولية هذه الفتاة الضائعة، فإني أحمل والديها
وخصوصاً والدتها فهي من أوصلتها إلى حافة الطريق...
ولأجل إعادة الحياة إلى نصابها الأسري، ورجوع المياه إلى مجاريها فينبغي على
الأم أن تمسك بيد أبنيتها وتبدأ معها صفحة جديدة بالصدق والرحمة والحنان.
وإليك عزيزتي الأم هذه الوصايا:

١- أعيدي النظر من جديد

اجلسي مع نفسك طويلاً، وفكري في مخرج يوصلك إلى شاطئ الأمان، وتعالى
وامسكي بأشتات العائلة المترامية، واجمعيها بحنانك الفياض، ولا تبخلي على
أسرتك وأبنائك؟!

فهم لا يزالون بحاجة إليك، شاركيهم متاعبهم، اغمرهم بالحب، وازرعي بذور
النقاء والطهارة في أرضهم الخصبة، لتحصلي على الثمار التي تؤملين قطفها.
يقول الإمام الشيرازي الراحل رحمه الله:

(جاء الإسلام وطرح أسلوبه الإلهي في تنظيم الأسرة، الأمر الذي أخذ بيدها
نحو التكامل والساد، والرافة والمحبة، بعد أن كانت غارقة في أوصال الرذيلة
والفساد، والخشونة والعنف).

٢- استثماري وقت الفراغ

عزيزتي الأم - الفراغ يولد الدمار، فهو كفيلاً بتحطيم كيائك الأسري، وإفساد أبنائك أيضاً.

نظمي وقتهم، عودهم على الاستفادة من الوقت، لا تدعيهم نهباً للفراغ والشروء الفكري الخاطئ، نمي قدراتهم، شجعيهم على المضي قدماً.

ابنتك الشابة... استغلي وقتها جيداً، دعيها تدرك ثمن الوقت ولتري ذلك في شخصيتك أولاً!!

٣- راقبي من بعيد

الأم الواعية، تدرك جيداً مسؤوليتها، فهي تتابع شؤون فئاتها البالغة. تتحسس تحركاتها ومبادراتها، تعرف من تصادق، ومع من تخرج؟ وما هي رغباتها؟ وربما هي على علم كامل بكل هذا، ولكن!

هذا لا يمنعها من أن تراقب، لعل شيئاً جديداً قد حدث، مما يجعلها تتخذ العلاج المناسب وفي الوقت المناسب أيضاً.

٤- لا تخسريها

هل يضررك شيئاً إن صادقتيها؟
لا أعتقد ذلك!

فابنتك تكبر يوماً بعد يوم، وهي بحاجة ماسة لوجودك معها لا بالشكل الدكتاتوري المتعصب، بل بالروح الرياضية المرنة. لتستفيد منك الاستفادة المرجوة، ولتكن على بصيرة كاملة بمنهجيتها في الحياة المستقبلية، ولتري فيك نموذج الأم الناجحة والمربية القديرة.

الجميع يثني على الأم التي تكون هادئة وعقلانية ومنظمة في أسلوبها الحياتي المتميز، وتنظيم بيتها، وتوفير السعادة لزوجها وأبنائها، وحتى في المناقشات التي تخوضها مع الآخرين، وكلما دار حديث وضعت له فيه أو من بين حواشيه موقف وقفته أمها، أو مقولة قالتها، أو حتى رأي سمعته منها طيلة سنوات عديدة مرت لا تزال تتذكره وكأنه اللحظة!!

فالأم المثالية:

تبقى صورة حية في نظر أبنائها، وإن كبرت، فهي مدينة لها بسعادتها وتوفيقها في حياتها، ولا يخفى ما في ذلك من عظيم الفائدة على مستوى الفرد والمجتمع، يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني:
(إذا نضجَ الجيلُ بتجاربِ الآباءِ ومعلوماتِهِمْ، قفزتْ الحياةُ إلى الأمام، فإنَّه لا يصرفُ عمرهُ في التجاربِ، بل يبني طوابقَ جديدةً فوق ما بناهُ الآباءُ).

دور الأم في مراقبة سلوكيات ابنها

تحت مسمى (صراع الأجيال) تدور معضلات عديدة ومعقدة بين الآباء وأبنائهم المراهقين، ويمكن القول إنه في اللحظة التي يشب المراهق فيها عن طوق الطفولة، تبدأ المتاعب الحقيقية في التراكم على كاهل الأم أولاً، ومن بعدها الأب.

فالأم أكثر حضوراً في حياة العائلة، وهي التي تلعب دور الراصد والرقيب، وتقوم بمهام التدخل المبكر قبل أن تبرز أي مشكلة متعلقة بابنها المراهق، لتغدو مشكلة أسرية تستدعي تدخلاً قوياً وحاسماً من الأب.

ولذا فالأم هي التي تتلقى ردة الفعل الأولى من جانب ابنها (أو ابنتها) المراهق، وغالباً ما تكون ردة الفعل تلك عنيفة وقوية لأسباب عديدة. منها أن الأبناء يتجرؤون في العادة على أمهاتهم أكثر بكثير مما يتجرؤون على آبائهم.

ومنها أيضاً أن المراهق يشعر بالحصار من الرقابة الصارمة التي تمارسها الأم الحريصة على ابنها، ولذا فهو يتمرد بقوة محاولاً فرض موقفه قبل أن تصل الأمور إلى مستوى تدخل الأب.

هل تواجهين بعض تلك المعضلات في علاقتك بابنك المراهق؟ وهل يدفعك رد الفعل الحاد من جانبه إلى الرضوخ أو التراجع خوفاً من الصدام المحتمل بينه وبين والده؟

وهل أنت جاهزة للتخلي عن دور الرقابة الحثيثة خوفاً من تعقيد المشكلات؟..

من الواضح أن صراخ المراهق وردود فعله الانفعالية العنيفة تهدف إلى تحقيق تلك الأهداف، فهو يحسن اللعب على وتر مخاوف الأم، ويخفيها من نتائج الصدام، فيدفعها إلى انتهاج أسلوب اللفلة وتغطية نصف المشكلات بالسكوت والتغاضي، وقد لا تكتشف الأم عقم هذا الأسلوب إلا عندما تتطور السلوكيات المثيرة للشبهة عند ابنها لتغدو معضلة حقيقية.

لا تتنازلي عن دور الرقابة مهما كانت المخاوف، فدورك هو صمام الأمان الحقيقي الذي يحول دون ترسخ العادات السيئة، والآثار المدمرة لرفاق السوء على الولد أو البنت، ولا يهزئك الخوف من آثار الصدام بين الأب والابن، بل اعتمدي مبدأ الشفافية، وأبقي على الخط مفتوحاً على الدوام بينك وبين زوجك تجاه كل شكوك حول سلوك ابنك، فمن العبث الانتقاص من أهمية تلك المرحلة من عمر الابن، حيث تكتسب شخصيته الملامح النهائية التي سيدخل بها عالم الكبر. فما هي التغيرات في سلوك ابنك المراهق، التي تستدعي اليقظة والتوقف عندها، تمهيداً لتكثيف الرقابة، ومن ثم المبادرة إلى العلاج في الوقت المناسب؟

التغير في السلوك

عندما يتحول ابنك فجأة من الدماثة والود إلى السلوك العدواني. يحدث هذا عند وصول الطفل إلى اللحظة التي توصف بأنها قمة البلوغ، وإذا لم تترافق مع العنف تجاه الآخرين، فهي تكون عادية ولا تستدعي غير المراقبة والعطف، أما إذا كان التغير عنيفاً ومؤذياً، يتعين اتخاذ إجراءات فعلية. ولتشخيص تلك الحالة جيداً أجيبي عن الأسئلة الآتية: هل تشعرين بأنك مهماً بذلت من محاولات لينة مع ابنك المراهق، فلن تكسبي قلبه؟

وهل بدأت تمتنعين عن مجابته خوفاً من ردود فعله العنيفة، ولا سيما عندما يتخذ الحوار معه طابع التحقيق في أمر معين؟ تذكرين أن المراهق عندما يشعر بانكشاف أمر أراد إخفاءه أو بأنه محشور في الزاوية، يثب من الدفاع إلى الهجوم لعله بذلك (يردع) والديه عن المضي في السعي وراء المعلومة محل شكوكهما.

ويؤكد الخبراء أن تجاوز رد الفعل من جانب المراهق للحدود المعقولة، يعني أنه يخفي شيئاً ما، وعليه فإن التراجع عن متابعة ذلك الشيء يشجع المراهق على خطئه ويشعره بإمكان تضليل والديه. ولكن هذا لا يعني مواجهة التصعيد بتصعيد مماثل، إذ ليس من المصلحة أن يتم كسر إرادة المراهق بقوة الأب وسطوته، ومن الجولة الأولى للمشكلة.

التغير في المظهر

عندما يبدي المراهق ميلاً مفاجئاً لارتداء ملابس غريبة لم يكن يقتنع بها قبل مدة قصيرة، ومن تلك التغيرات ارتداء ملابس فضفاضة للغاية وعلى نحو مضحك، أو الإفراط في وضع المكياج (بالنسبة للبنات)، أو ارتداء القمصان التي تحمل صور أشخاص أجنب من النوع الذي لا يتلاءم مع ثقافة العائلة...

فالأعراض من ذلك القبيل تدل على أن رقيقاً دخل في حياة المراهق وألقى عليه بظلال شخصيته النافذة حتى قلب تفكيره رأساً على عقب.

والمعروف أن الأبناء في سن المراهقة يكونون بمثابة عجيبة طيبة للتشكيل إذا ما كان ذلك على أيدي رفاقهم وبمساندة من البيئة الإعلامية السائدة، وذلك بقدر ما يتمرد المراهق على سلطة الأبوين والمدرسة ويحاول مقاومة تأثيرها الكلاسيكي.

عندما تسكن ذهنية المراهق تلك الصور الغرائبية لمغنين صاخبين من عالم هوليوود، فمن المرجح أنه أصبح مستعداً لتقبل كامل الحزمة الثقافية التي تقدمها تلك الصور، مثل اللغة والملبس والمكياج وتسريحة الشعر، وسيتأثر المراهق حتماً بما يسمعه عن الحياة الخاصة لأولئك المشاهير.

ومن هنا تكمن أهمية وعي الوالدين وعدم ترك الحبل على الغارب لأبنائهما في إتباع الأسماء الكثيرة للمطربين والممثلين، وشراء أفلامهم وأشرطةهم وصورهم، والبحث عن أخبارهم بشكل محموم في الصحف والإنترنت ووسائل الإعلام المختلفة.

جدير بالذكر في هذا السياق المقاومة المتزايدة التي يبديها الأهل في بعض البلدان الغربية، وحتى في أميركا نفسها لهيمنة ثقافة الروك والبوب وهوليوود على أدمغة الأبناء، ففي أميركا مثلاً، احتج العديد من أولياء الأمور على الطريقة التي ترتدي فيها بريتنى سبيرز ملابسها، وما أدت إليه انتشار ظاهرة تقليد بريتنى بين المراهقات، والآن يبدو أن تأثير شاكيراً قد تجاوز تأثير بريتنى، إذ انتشرت موضة شاكيراً بين مراهقات أوروبا وأميركا وغيرهما من مناطق العالم. ولو كانت المشكلة تتعلق بتسريحة الشعر لهان الأمر، ولكن ذلك ليس إلا القشرة الظاهرة من المشكلة، إذ إن المراهق لن يكتفي بذلك بل سترنو عيناه إلى ما هو أبعد من التسريحة وطريقة اللباس، وستقوم بنفسه بتخيل طريقة حياة هذه النماذج من

النساء التي تملأ صورها وسائل الإعلام المرئية والمقروءة تلك، ومن ثم سيقولها باعتبارها النموذج المقبول.

مرحلة... مؤثرة

وقد يقول قائل إنها (مرحلة وتعدى). وسرعان ما يعود المراهق إلى رشده، لكن الأكيد هو أن كل المؤثرات القوية في شخصية المراهق تترك شيئاً منها بعد مغادرتها بفعل النضج، هذا من الناحية المعنوية.

أما مادياً، فهناك نسبة كبيرة من المراهقين يعبرون عن حبهم وإعجابهم ببعض الرموز عبر تقليدهم في أمور تظل تلازمهم طوال حياتهم، مثل الوشم والندوب المفتعلة على الأذرع والبطون.

لا بأس أن نترك لأبنائنا المراهقين قليلاً من الحرية في اختيار ملابسهم، لكن تلك الحرية تصبح وبلاً علينا وعليهم إذا ما كانت بلا رقابة مسؤولة من الأبوين، وبلا إشراف واعٍ منهما.

وعلينا التأكد من أن ارتداء المراهق لسروال يتسع لثلاثة من أمثاله مثلاً، هو مجرد حالة عابرة ومن باب التجربة، أو أنه سيصبح سلوكاً دائماً يفاقم من غربة المراهق عن مجتمعه.

غموض وشروء

عندما يكون المراهق في واد آخر، هذه حالة شائعة في علاقة المراهقين بآبائهم، وتتلخص في أن المراهق يفقد خط الاتصال بينه وبين أمه أو أبيه، وعندما يكلمه أحدهما في أمر ما يبدو شارد الذهن وغير قادر على التقاط الفكرة، وكأن باله مشغول بالكامل في أمر آخر.

وعندما يكون الأمر مجرد شروء ذهن، فسيكون مؤقتاً، وعابراً، لكن الخطورة تكمن في احتمال أن يكون المراهق تحت تأثير حبوب الهلوسة أو العقاقير المخدرة أو ما شابه من وسائل (التسليط) المختلفة، التي قد يأتي بها رفاق السوء، ومن هنا تأتي أهمية إعطاء هذا الأمر انتباهاً خاصاً.

اختلاق الأكاذيب

التأخر عن البيت لمرات متكررة: في هذه الحالة قد يتمكن المراهق من حيك رد

مقنع على أمه التي ستسأله لماذا تأخر، إذ يقول إنه اضطر إلى المرور على زميل له مثلاً لأخذ بعض الأوراق، ولكنه نسي الاتصال.

وقد تذهب الفتاة إلى السوق لأمر يستدعي ساعة واحدة فتغيب عدة ساعات مثلاً، وفي مثل هذه الحالات لا تكمن المشكلة في النسيان أو التأخر أو اختلاق الأكاذيب بحد ذاتها، وإنما فيما وراء ذلك التأخر، وهو ما يتعين على الأم الذكية الوصول إليه.

دائماً ضعي مزاعم ابنك (أو ابنتك) المراهق حول أسباب التأخر موضع الشك، ولا تدعيه يطمئن إلى أنك تصدقين كل ما يقول بسهولة، فهو ملزم بتبرير أي خطأ بصورة مقنعة من دون الحاجة إلى اتهامه الصريح بالكذب واللف والدوران. كل ما في الأمر أن عليه التعود على حق والديه في أن يعرفا عنه كل صغيرة وكبيرة بخصوص بعض المواقف التي تستدعي ذلك، وإذا ما نشأ الطفل والمراهق على أن يبلغ والديه بصراحة عن كل خطوة يخطوها، فسيكون ذلك أفضل ضمانة لعدم وقوعه في الخطأ.

أعمال منحرفة

إذا رأيت عيني ابنك المراهق محمرتين، فلا تمرري على الأمر مرور الكرام، واحرصي على متابعته ومعرفة السبب، فقد يكون السبب حالة مرضية عادية. وقد يكون وراء ذلك سلوك مشبوه، مثل استخدام بعض أنواع المنبهات من الأشياء التي يتعين الوقوف عندها أيضاً استخدام روائح النعناع أو ما شابه لتعطير الفم، فما الذي يدفع ابنك لتعطير فمه إن لم يكن يسعى إلى إخفاء الرائحة الأصلية التي قد تكون ناجمة عن التدخين أو الكحول مثلاً؟!

سلوكيات شاذة

قد يتعرض المراهق للاستئساد من جانب بعض أقرانه، لكن كبرياءه تمنعه من الشكوى، لأنه يعتقد أن في ذلك انتفاضاً من رجولته (إن كان صبيّاً)، وبدلاً من الشكوى يحاول إخفاء الأمر عن والديه قدر الإمكان، حتى إذا ما لاحظ أحدهما وجود تلك الندوب والخدوش يحاول الابن تضليلهما بالقول إنه كان يمزح مع صديق أو ما شابه.

ولكن وراء ذلك التضليل ثمة حالة من التوتر والشعور بالاضطهاد، من شأن تراكم تلك المشاعر أن تدفع المراهق إلى سلوكات شاذة مثل الإدمان والجنوح أو الرغبة في الانتقام، ناهيك عن الانطواء وانعدام التركيز والتقصير في الدراسة.

رفاق السوء

إذا كنت راضية تمام الرضا عن سلوك ابنك والتزامه بالدراسة ومبادئ السلوك القويم، فأعلمي أن لا شيء يمكن أن يضيع كل ذلك أكثر من رفاق السوء، والرفيق السيئ الذي لا يؤثر في ابنك الآن، سيفعل آجلاً عندما يزيد من تغلغله في حياة ابنك ومن تأثيره في شخصيته.

احرصي على التعرف إلى أصدقاء ابنك، وتابعي أخبارهم، ولا تتركي أي سؤال يخطر ببالك من دون إجابة، وإذا ما اكتشفت ما هو مريب، كنت غير متأكدة من شبهة ما. فمن الأفضل إبعاد ابنك عن ذلك الصديق قدر الإمكان، وتعويض ذلك بتشجيعه على توثيق علاقته بصديق آخر تعرفينه جيداً.

السمنة أو فقدان الوزن

إذا ما لاحظت تغيراً دراماتيكياً في وزن ابنك (أو ابنتك) المراهق، فقد يكون ذلك بداية الطريق نحو واحدة من حالتين منتشرتين بين مراهقي هذه الأيام وهما فقدان الشهية العصابي والشراسة المفرطة. وتشير الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من الفتيات في الغرب والعالم تعاني من هاتين الآفتين.

وفي معظم الحالات يكون السبب مرتبطاً بحالة نفسية، كأن ترغب الفتاة في تقليد فنانة رشيقة مثلاً، وبالتالي تهجر المائدة، وشيئاً فشيئاً تتناقص رغبتها في الطعام حتى تصل إلى مستويات مرضية، أو أن تكون الفتاة قلقة لأمر ما، فتعزل وتنطوي على ذاتها وتواجه قلقها بالأكل الزائد، فتصاب بالتخمة المزمنة ومن ثم السمنة.

وفي هذه الحالات لا بد من عرض الأمر على أخصائي، لأن الوصول إلى حالة (أبوليميا) أو الأنوركسيا (التخمة وانعدام الشهية)، يعني أن الفتاة بلغت مرحلة متقدمة من الحالة، مما يتعين معالجتها بشكل متخصص.

أخيراً يؤكد الخبراء أن رقابة الأبوين تتيح معالجة المشكلات التي قد تواجه

اليافعين قبل استفحال تلك المشكلات ووصولها إلى نقطة اللاعلاج، ومن هنا تكمن أهمية دور الأم باعتبار أنها الكائن الأقدر على ممارسة دور الرقابة، فلدى الأم قدرات استشعارية فائقة يفتقدها الرجل، ولذلك فهي الخندق الأول للدفاع عن مستقبل ابنها أو ابنتها. وحمايته أو حمايتها من تأثير رفاق السوء.

دراسات



كيف يكون المتعلم منجذباً إلى التعلم؟

يقول العلماء في التعليم الاجتماعي أن التعلّم والاهتمام به موضع اهتمام الآباء والمعلمين وسائر أفراد المجتمع وإن التصدي لهذا الموضوع الخطير ودراسته وتوضيح أهميته في حياة الناس خاصة والكائنات الحية عامة سيظل أمراً مسوغاً. ولا يكاد يوجد في علم النفس بأكمله تصور موجود في كل شيء أكثر من تصور التعلّم.

وصلة التعلّم بالنشاط المعرفي للإنسان صلة حميمة لأنه كعملية يدخل في هذه العمليات (العمليات المعرفية) ويتفاعل معها من خلال منظومة الحياة المعرفية نفسها.

وهي منظومة متكاملة تتصل عملياتها ببعضها وتتفاعل معها، وهي أيضاً منظومة مفتوحة على المنظومات الأوسع والأمثل التي تندرج معها في منظومة تتفرع عنها.

ويساعد هذا التدخل والتفاعل على تفسير السلوك الإنساني المعقد الذي لا يكون ممكناً بإسناده إلى عملية التكيف وحدها، كما هو الحال عند الحيوانات الأخرى، فالتعلم الإنساني هو جزء من عمليات معرفية متشابكة يتفاعل معها، ويظهر هذا التفاعل من خلال علاقة التعلّم بهذه العمليات مجتمعة من جهة، ومن خلال علاقة بكل مكون من مكوناتها من جهة أخرى.

وفي استعراضها لهذه العمليات (الإدراك، التذكر، التخيل، الذكاء، التفكير، الإبداع والابتكار) نرى أن الانتباه هو واحد من هذه المكونات من جهة، ويشترك في كل منها من جهة أخرى، ولا يقتصر الأمر على ما سبق بل يمتد إلى العلاقة والتفاعل مع عمليات إنشاء المفاهيم وإطلاق الأحكام والتعميمات. كما يتم من خلال هذه العمليات التفاعلية تنظيم الاحساسات في طراز من المدركات وتصنيف

المعارف في مفاهيم.

الانتباه والتعلم

يمكن الدخول إلى علاقة الانتباه بوساطة مدخلين أساسيين لتعلم المفاهيم، كما أبرزها برونر، وهذان المدخلان هما:

مدخل التركيز.

مدخل الفحص.

فالمتعلم في أثناء الموقف التعليمي يواجه مشكلة في انتقاء المثير فيقوم بإحدى العمليتين الأنفتي الذكر:

١- عملية التركيز: تعرض على المتعلم في الحالات العادية مثيرات كثيرة ويقوم بتركيز اهتمامه على أكبر عدد منها في البداية، لكنه لا يلبث أن يبدأ بعمليات الحذف حتى يستقر على أحدها أو على أكثر من واحد منها ويحذف الباقي.

٢- عملية الفحص: يقوم المتعلم سلفاً وفقاً لهذا المدخل في وضع فرضية ترسم محددات الموضوع المراد تعلمه، ثم يبدأ خلال الموقف بعملية موازنة بين المثيرات حتى يستقر على ما يعتقد أنه الأصلح أو الأهم لعملية تعلمه للموضوع أو المراد تعلمه.

وقد يجمع المتعلم بين المدخلين في عملية انتقائية يستبعد بعضاً من أجزاء هذا المدخل ويبقي البعض الأخرى أو أنه يبدأ بالمدخلين معاً ثم يرجح فيما بعد أحدهما.

وعملية الانتباه كما ذكرنا سابقاً مثلها في ذلك مثل سائر الفعاليات العقلية والمعرفية ليست عملية مفصولة عن غيرها ومستقلة، إنما هي أحد عناصر هذه الفعاليات المتداخلة مع غيرها.

الانتباه والإدراك

يعبر عن الانتباه بأنه الرافعة التي تتداخل وتتدخل مع العمليات المعرفية كافة، ويكون تدخلها بصفاتها الانتقائية من خلال التصفية الإدراكية مما يساعد على تحسين نتائج العملية الإدراكية، سواء كان المدرك صور الأشياء أو رموزها. وعندما ندرك الشيء فنحن نتعلمه، وما نتعلمه نحتفظ ب كله أو بعضه ونذكره.

وحين نفكر لا بد من تركيز الانتباه فيما نفكر فيه فكأننا في عملية التعلم نبدأ بالانتباه وننتهي به لنستأنف هذه العملية من جديد، وهكذا.

فعملية الإدراك لا تتم بمعزل عن الانتباه، كما أن الانتباه لا يتم في غياب الإدراك، ألا تمر أمامنا حوادث كثيرة فلا نعيها التفاتة بسبب من حالات الشرود وتشتت الانتباه فيفوتنا إدراكها؟

بالانتباه نلتقط المثيرات الحسية أو أننا نضعها في دائرة الاهتمام به، أو بمساعدته يمكننا استحضار خبرات الماضي وصوره لتكون عوناً لنا للإحاطة بموضوع ملح نريد معرفته أو التعرف عليه.

ويتجلى دور الانتباه في عملية الإدراك عند التعرف على المواضيع الجديدة التي تحتاج إلى تركيز يختلف عما هو بالنسبة للمواضيع المألوفة من قبل، كما إن مساحة الانتباه تختلف من حالة إلى أخرى بحسب الموضوعات وأهميتها بالنسبة للشخص.

وإذا توازن الانتباه مع المعطيات الحسية وكان متقيداً بشكل مناسب بشروطها وخصائصها فإنه سيساعد على الإدراك بصورة أفضل، أما إذا توجه بشروط نفسية انفعالية كما في الرغبة برؤية الشيء المدرك فهذا يؤدي إلى خلق حالة التهيو للإدراك عند الشخص، أي إدراك ما يتوقع حصوله أو رؤيته، لأن الانتباه هو عملية توافقية مع الموضوع الذي ننتبه له بنية هادفة إلى معرفة الموضوع الذي نود معرفته بدقة، أي إن الانتباه . بحسب جون ديوي . يقوم بوظيفة تقريب الموضوع من العقل.

تحديد مفهوم الانتباه

عندما يكون المرء في حالة انتباه، يتبين للملاحظ أنه يتوجه نحو موضوع الانتباه كلياً مهماً ما عداه، كأن الانتباه مصباح يد كهربائي ينشر ضوءه ويسلطه على بقعة محددة تمتلئ بالنور بينما يكون ما يجاورها في ظلام دامس. ولعل أبسط تعريف للانتباه يحدده تحديداً دقيقاً وبسيطاً هو: (تركيز الشعور نحو شيء ما).

لكنه لا يحل الخلافات بوجهات النظر بين الفلاسفة وعلماء النفس الذين لم يتفقوا على تعريف واحد له، فبينما يعتقد التجريبيون أن وظيفة العقل لا تتعدى ما

تقدمه التجربة الحسية الخارجية وهذا يعني أن كل عملية انتباه هي عملية انتباه عفوي، وهذا يعني أن الشيء أو الموضوع الذي ننتبه له هو ما استولى على الشعور، وليس هو الشعور الذي ينتبه. فكأن إحساساً ما هو انتباه إما لأنه متفرد، وإما لأنه أشد من الاحساسات الأخرى.

بينما يجد روستان أن الانتباه مختلف عما يراه التجريبيون لأنه موجه لا إلى المنبهات الخارجية بل إلى أفكار ومشاعر، فكأن التفكير أو العمل العقلي هو نوع يكون الانتباه هل جنساً، ولكنه نوع من درجة عالية من التوتر الفكري، فأجزاء الموضوع تصبح أشد وضوحاً لما يلقيه عليه التفكير من تركيز، فأثر الانتباه من ناحيتي الشدة والوضوح مائل في التفكير أو في الفعالية العقلية.

ويرجع أصحاب مدرسة الغشتالت الانتباه في عملية توصيفه إلى انفصال الشيء المدرك عن بقية الأشياء الأخرى التي تحيط به، وتبقى الأشياء على الهامش وتشكل خلفية للصورة تكاد معالمها أن تكون غير ملاحظة في أثناء عملية الانتباه.

لكن هذا لا يعني أن الانتباه آلة تحليل فحسب، بل إنه أيضاً يقوم بعملية تركيبية، فإذا هو يفصل شيئاً عن أشياء أخرى يتجه به إلى عناصر أخرى ليكون منها مجموعة جديدة أو مفهوماً بديلاً.

لا يمكن الاعتماد على وجهة نظر واحدة مما ذكرنا آنفاً في تحديد الانتباه وتعريفه لأنه باعتباره فعالية معرفية هو في آن واحد ذو علاقة بالموضوعات الخارجية وما ينجم عنها من إحساسات، وهو أيضاً عمل عقلي موجه إلى الأفكار والمشاعر أيضاً، وهذا يسمح لنا أن نختار تعريفاً له على أنه:

عمل عقلي أو فعالية نفسية تشمل حقلاً واسعاً من الفعاليات تساعد على حشد القوى الذهنية والحركية والجسمية باتجاه موضوع ما واستبعاد كل ما ليس له علاقة عما هو مدار الاهتمام.

نمو الانتباه

تقع قابلية الطفل البشري للانتباه ضمن تلك الاستعدادات القابلة للتطور والنمو، هذا الاستعداد الذي يصفه (وليم كيسين) معجباً به بعد تجارب مستمرة أمضاها في التعرف إلى مرحلة الطفولة دامت ثلاثين عاماً:

(إن الطفل يكاد يلتهم العالم).

هذه الصفة الفطرية الأولية عند الطفل تعبر عن انتباه حقيقي لديه، فجملة ردود الأفعال تساعد على سيطرة المادة الرمادية في الدماغ التي تنمو بسرعة وتحول قدرات الطفل أو تلك الصفات الفطرية من قابليات بدائية إلى أنماط من السلوك الوظيفي الذي يسهم في عملية التكيف.

وهذا التحول أو التعديل الوظيفي في بنية الانتباه يعبر عنه بنمو الانتباه الذي يتحدد بتطور الدماغ وبالسيطرة من جهة، ويتقرر في ضوء عملية التعلم التي تساعد على تنظيم الخبرات وتكاملها من جهة أخرى.

اتجاهات الانتباه

يأخذ نمو الانتباه اتجاهات عدة يمكن إجمالها بما يلي:

١- يكون الانتباه في البداية خاصة في أثناء السنة الأولى من الحياة قسرياً نتيجة لضعف في قدرة التركيز عند الطفل في تلك السن ولعدم التمايز في اهتمامه، لذلك فيكون الانتباه متعلقاً بشدة المثير، ومع هذا فقد أثبتت بعض التجارب أن الطفل ينتبه إلى مثيرات حسية دون أخرى رغم تساوي بعضها في الشدة بسبب من جاذبية بعضها.

ولوحظ أن بواكير الانتباه العفوي تبدأ في الظهور عند نهاية السنة الأولى ثم يتوضح في السنتين التاليتين (الثانية والثالثة) بعد ذلك تبدأ معالم الانتباه الإرادي في الظهور خاصة في مرحلة الروضة حين يصبح الطفل قادراً على تركيز انتباهه في الاستماع إلى قصة قصيرة تحكيها المربية وذلك بسبب نمو المراكز العصبية، وضبط الفعاليات الحركية وزيادة خبرات الطفل.

ومع مطامح الطفل وتنوع رغباته يأخذ الانتباه بالتمييز كانتباه إرادي، دون أن يلغى كل من القسر والعفوية.

٢- تكون قدرة الطفل على الانتباه لموضوع واحد قصيرة في البداية لضعف في قدراته على التركيز، ولكن مدته للموضوع الواحد تصبح أطول شيئاً فشيئاً كلما نمت قدرته على رؤية الموقف كله بجملة أجزائه.

٣- يتوجب انتباه الطفل في سنواته الأولى نحو المثيرات الحسية الخارجية، ومع نمو خبراته ونمو التكوينات العصبية الوظيفية لديه تزداد قدراته على الانتباه

للأمور المجردة بدءاً من بداية مرحلة الدخول المدرسي، فيسهل الانتباه لديه للواقع والظواهر بلغة الكيف الوصفية أو بلغة الرقم. ثم تتنامى قدرته فيصبح قادراً على الانتباه إلى حد ما يتعلق بقضايا عامة سياسية أو اجتماعية.

التعلم وشروط الانتباه

أدى ظهور وجهات النظر المعرفية . إذا لم نقل النظريات . في علم النفس إلى تطوير مفاهيم التعلم التقليدية (المثير، الاستجابة، التعزيز..) من جهة، وإلى تطوير مفاهيم معرفية مثل التركيبات، التوقعات، المعلومات، والتصور من جهة أخرى.

مما ساعد على ظهور نماذج تعليمية ذات نطاق واسع تتضمن الكثير من المفاهيم المعرفية في تفسير لسلوك المتعلم، حتى في المجال الحيواني. اعترف (جثري ١٨٨٦ . ١٩٥٩) على الرغم من محاولته اختزال التعلم كله في مبدأ واحد هو الترابط، قائلاً:

إن نمط المثير الذي يعمل في وقت الاستجابة بأنه إذا تم يميل إلى تقديم تلك الاستجابة.

على الرغم من ذلك فقد اعترف (جثري) بأن الانتباه يتضمن استجابة نشطة من الكائن الحي، وذلك في عبارة رئيسية له، فالكائن ينشط في اختيار المثيرات المتاحة، أي:

(إن ما تجري ملاحظته يصبح إشارة لما يجري عمله).

ويعني هذا الانتباه هو العلامة التي يحدث عندها التعلم، فلكي يتم اقتران المثير باستجابته وبالتالي كي يتم اقتران مثير واستجابة ويتم ارتباطهما فإن استجابة الكائن في اختيار المثير تصبح شرطاً مسبقاً ولا بد من إحداث ارتباط بين أكبر عدد من الإشارات والسلوك للتخفيف من آثار المثيرات التي تحول الانتباه على السلوك المطلوب..

ولكن دور الأحداث المعرفية في عملية التعلم يبرز أشد قوة في نظرية الملاحظة كما وضعها (باندورا) حيث تبرز آليات متداخلة في مواقفه من نظرية التعلم هي:

العمليات الإبدالية.

العمليات المعرفية.

عمليات تنظيم الذات.

وفي شرح للعمليات المعرفية يرى (أندورا) أن التمثيل الرمزي القائم على الاستدلال من الأحداث الخارجية ضروري لتفسير التنوع الكبير في سلوك الإنسان.

ويعني هذا أن العمليات المعرفية هامة في التعلم الإنساني. وتتم التغيرات السلوكية التي تحدث بوساطة الإشارات بشكليته الإجرائي والكلاسيكي والانطفاء في معظمها من خلال وسيط معرفي. وعلى هذا الأساس فقد فسر أصحاب نظرية التعلم بالملاحظة التعلم الكامل من خلال أربع عمليات يتم بها وهي: الانتباه.

الاحتفاظ.

الاستخراج الحركي.

الدافعية.

فأول هذه العمليات التي يتم بها التعلم الكامل هو الانتباه. إذ إنه من المعتقد أن كثيراً من أشكال السلوك لا يحدث إلا عندما يفعلون ذلك، ولا يعني وجود النموذج مجرد وجود، حدوث التعلم ما لم يكن المتعلم قد شد انتباهه ووجهه نحو النموذج بطريقة من الطرائق. أي إن الانتباه هو أحد الشروط الضرورية لحدوث التعلم. لكن عملية الانتباه التي هي، كما أسلفنا، ضرورية لحدوث التعلم، تتأثر بالنموذج وبطبيعة المتعلم ذاته وبظروف الباعث.

فالانتباه إذن يخضع لتحكم عدة عوامل منها:

١- النموذج: لا بد للنموذج من أن تتوافر فيه عدة خصائص كي يستحوذ على اهتمام المتعلم وبالتالي انتباهه. ويتم ذلك ببعض من الصفات أو الأفعال المساعدة مثل: الجاذبية المتبادلة بين الأشخاص، والتي تحدث بفعل الدفء في المشاعر، الرعاية، والتقبل.

ويستدل من التجربة أن المتعلمين - بخاصة الأطفال منهم - يهتمون بالنموذج الذي يراعاهم ويهتم بهم أكثر من اهتمامه بالنموذج الذي لا يفعل ذلك.

٢- كفاءة النموذج التي يتم إدراكها، والمتغيرات المرتبطة والخاصة بالمكانة المدركة والقوة الاجتماعية والتشابه في العمر والجنس والمستويات الاجتماعية

والاقتصادية.

٣- خصائص المتعلم: الاستقلالية، مستوى الكفاءة، المكانة الاجتماعية والاقتصادية، العنصر، الجنس، الخبرات السابقة.

٤- ظروف الباعث التي قد تدعم التعلم أو تعيقه أو تبحث عن قنوات أو تلاحظ استجابات. ومن الواضح تبعاً لذلك أن الأطفال الأكبر سناً يكون لهم قدر أكبر من نشر الانتباه بطريقة استراتيجية أكثر من أطفال ما قبل المدرسة.

ويرى من خلال الممارسة والتجربة بالنسبة لما يؤمل من التعزيز أنه لا يعطي الثمار المرجوة منه إذ انتبه له المتعلم. فحين يقدم المدرب أو المعلم التعزيز يشترط لبلوغه الأهداف المطلوبة أن يكون المتعلم في حالة انتباه له.

وإذا كان المتعلم غير قادر على الانتباه للمكافأة التي قدمت له، فإن التعزيز يفقد تأثيره، أو أنه لا يعطي النتائج المتوقعة منه في الاستدراار الاستجابة المرغوبة مرة ثانية.

التعلم المدرسي

من كل ما سبق يتبين أهمية الانتباه في حياة الناس بعامه وفي العمليات المعرفية بخاصة.

وقد ميزنا في الانتباه ثلاثة أنواع من حيث الدافع إليه، وهي:

الانتباه العفوي.

الانتباه القسري.

والانتباه الإرادي.

وعلى الرغم من الوظيفة الحيوية للانتباه إضافة إلى وظيفته العقلية. فإن أياً كان من هذه الأنواع لا يمكن أن نفصله على غيره، وإن كنا ننظر إلى الانتباه الإرادي على أنه الأرقى وأنه يصبح إمكانية هامة للفرد ذات علاقة بالنمو والمران والتدريب.

ويتصف الانتباه من حيث هو فعالية قابلة للملاحظة بأنه عملية توافقية بين الفرد أو المتعلم والموضوع الذي ينتبه إليه، وتندرج هذه العملية في منظومة الفعاليات العقلية أو الحركية والحسية، وبمعنى ما الاجتماعية بحيث تتوظف جميعها في بنية تهدف إلى معرفة الموضوع بدقة ووضوح.

وتتجلى العملية التوافقية تلك في مظاهر جسدية عند المتعلم يتخذ معها وضعية أو وضعيات تأخذ شكلاً مميزاً عند كل شخص عن غيره لفترة من الزمن قد تكون في بعض الأحيان طويلة دون أن يشعر هذا الشخص بتعب أو كلل وذلك بحسب أهمية الموضوع له في اللحظة الذي يعرض عليها في أثنائها.

وينظم المتعلم خلال عملية الانتباه، بخاصة في بدايتها حركاته، فيقوم بعمليات الحذف والاصطفاء كي يحدد عليها وضعه الجسدي في الموقف إياه.

ويمكن أن نتكلم أيضاً عن حركات تصدر عن هذا المتعلم أو ذاك في أثناء الانتباه، منها . على سبيل المثال . عض الشفة أو ضم الشفتين نحو الداخل والخارج، أو وضع اليد تحت الذقن على الجبهة، وإسناد الرأس على كف إحدى اليدين أو على الكفين معاً.

ويثبت من الملاحظة أن الشخص في حالة الانتباه يستتفر حواسه كافة وبخاصة حاستي السمع والبصر ويشدهما لتكونا قادرتين على الملاحظة ما يجري ومتابعته بدقة.

وهنا لا بد من ذكر الجهد العقلي الذي يستتفر في حالة الانتباه للتركيز على الفعاليات المختلفة تركيزاً مناسباً.

ولا تكون فعالية الانتباه جاهزة تحت الطلب عند الشخص ليستخدمها أنى يشاء في الوقت الذي يشاء وبالكيفية والقوة التي يرغبها، لأنها من حيث كونها عملية معرفية دينامية تتعلق بجملة محددات تساعد على إيقاظ الانتباه أو على تشتيته.

إضافة إلى أن هذه العملية لا تكون في الوضعية الواحدة والزمن الواحد مقصورة على نوع واحد أو موضوع واحد، بل يمكن أن يتناوب الانتباه الإرادي مع كل من الانتباه العفوي والانتباه القسري دون أن نميز الحدود بين هذه الأنواع.

وإذا كان الأمر يسير على هذا المنوال وفق هذه الشرود فما هي التوجهات الأساسية التي يمكن اتخاذها أساساً في مساعدة المربي على توظيف عملية الانتباه عند المتعلمين توظيفاً مثمرًا انطلاقاً من مبادئ تحددها طبيعة الانتباه في سن محددة وفي ظروف بعينها. وهذه المبادئ هي:

١- توفير الشروط المساعدة على تثبيت الانتباه، ويحتاج هذه العمل على إزالة كل ما يسبب الشرود ويشتت الانتباه في البيئة التي يكون المتعلم موجوداً فيها. من ذلك استخدام ما يطلق عليه الوسائل المعينة لكن بعض المعلمين يظن أن

الإكثار من الوسائل في الموقف الواحد على اعتقاد منهم أن ذلك هو الأفضل من أجل تعلم فعال...

بينما يكون من الأفضل الاقتصار على الوسائل الضرورية والمحدودة بحيث يكون باستطاعة المعلم والمتعلم الاستفادة منها واستثمارها استثماراً ناجحة وبالتالي يمكن أن يعطي نتائج أفضل بكثير. فمن شأن الإكثار من الوسائل إحداث التشويش في الصف وفي ذهن المتعلم فتصرف انتباهه عن الموضوع وعما هو أساسي ويساعد في تفحص الموضوع وإدراكه بشكل أفضل وفهمه بصورة أعمق.

وقد يبقى بعض المتعلمين الوسيلة أو الوسائل أمام ناظري المتعلم مدة أطول مما يجب، بينما الأمر متعلقاً بنشاط أخرى يتعلق بفقرة جديدة أو ببند تعليمي لا علاقة له بهذه الوسيلة.

ودرج بعض المتعلمين على إثقال قاعة الدرس بالرسوم والصور والتزيينات والشعارات وحبال الزينة ما يصرف انتباه المتعلمين ويخفف من قدرتهم على التركيز على موضوعات دراسية مختلفة، إضافة لما لهذا التزيينات من أضرار وأثار سلبية فيما يتعلق ببيئة الصف حيث تكون متكأ للغبار والأوساخ وملاذ للحشرات.

٢. تنظيم الفعاليات الصفية من خلال المعرفة بالمستوى النمائي لانتباه الطفل. تختلف قدرات الأطفال على الانتباه من مرحلة نمائية إلى مرحلة أخرى، وما يستحوذ على اهتمام الطفل في مرحلة ما لا يكون له هذا التأثير ذاته في مرحلة أخرى، هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن قدرة الطفل على تركيز الانتباه نحو موضوع واحد لا يمكن أن تدوم إلا فترة زمنية محدودة، تكون في البداية قصيرة جداً ثم تأخذ بالتزايد تبعاً للمستوى النمائي عند المتعلم.

لكن الفعاليات الصفية التي تهتم بالأنشطة الصفية وتشرك المتعلم بها بصورة دائمة وفعالة تكون ملائمة لميوله واتجاهاته تجذب انتباهه بصورة أفضل ولمدة أطول.

ومن الضروري في بعض الحصص الدراسية التي يشعر المعلم في أثنائها أن انتباه المتعلم ليس على ما يرام، أن يلجأ إلى إجراء فواصل منشطة مناسبة لتجديد همة المتعلمين وتحفيزهم لمواصلة الفعاليات المطلوبة. وفي التعلم النشط تتجلى مهارة المعلم في اختيار الأساليب والطرائق الفعالة،

واستخدام الوسائل التي تشوق المتعلم ولا تبعده عن هدف الدرس أو أهدافه وتتجلى مهارة المعلم أيضاً فيتنوع الفعاليات كأن ينتقل من التفاعل اللفظي والحوار إلى الكتابة على السبورة وإعطاء المتعلمين مهام كتابية. وتحفيز المتعلمين للإجابة على أسئلة تستهزئ التفكير، وتنوع الوسائل واستخدام تقنيات متنوعة.

ومن المهم للحفاظ على فاعلية الانتباه وتوظيفها في نشاط المتعلم أن يوزع برنامج الدروس الأسبوعي بحيث يكون اليوم الدراسي متوازناً مع الأيام الأخرى في توزيع حصص المواد الدراسية.

فيتم الانتقال من النظرية فيها إلى الحصة العملية تجنب تجميع المواد التي تحتاج جهداً ذهنياً أكثر من غيرها في يوم واحد أو تجميع مواد أخرى مما هي بحاجة إلى جهد أقل في يوم آخر.

٣- تدريب المتعلم على الانتباه الإرادي: شدد الفلاسفة على أهمية نمو فكرة الواجب عند الإنسان في فترة مبكرة من حياته، لما لهذا من فائدة على نمو الفعالية الإرادية لديه، إذ إن الانتباه الإرادي يعد في مستوى أرقى من أنواع الانتباه الأخرى لا على المستوى المعرفي فحسب بل في المستويات الأخلاقية، لما يقتضيه من جهد فكري عال، لكن لا يكون هذا ممكناً إلا إذا بلغت المراكز العصبية وقدرة الطفل على ضبط الفعاليات وتوجيهها والخبرات المتحصلة إليه من القوة ما يجعله ليكون كافياً في تأهيل صاحبه إلى مغالبة نفسه في بعض المواقف وحصر تفكيره في موضوع يعنيه دون تشتت أو شرود...

السلوك الإرادي هو أرقى أنواع السلوك البشري ولأن الفعل الإرادي في أهم جوانبه فعل تأملي واع منظم يتطلب التفكير وإدراك الأهداف. ويحتاج صاحبه إلى كف بعض الإندفاعات وبعض مظاهر السلوك مركزاً على ما يساعده في الإنجاز. ويلعب التشويق في هذا المجال وكذلك التعزيز دورين هامين في تدريب المتعلم على الانتباه الإرادي والوله بموضوعات التعليم المرغوبة، ولا يكون هذا متيسراً إلا بإسباغ التشويق عليها مما يجعلها ذات جاذبية بالنسبة للمتعلم فيرغب في تعلمها. ومن المهم تحبيبه بها بوساطة طرائق فعالة وأساليب لا يعدم المربي اللبيب المحب لمهنته الأسباب إلى تنظيمها واستثمارها فيجذب انتباه المتعلم إلى الدرس بحيث يصبح حب المعلم ودروسه جزءاً من ميوله.

٤- شخصية المربي: شخصية المعلم أو المدرب ركن لا غنى عنه من أركان التعلم

النشط لما فيها من عناصر تجذب المتعلم أو تتفره في متابعة الفعاليات المدرسية المختلفة.

فكم من مادة دراسية شغف بها المتعلمون بسبب من تأثير مدرس ناجح ذي شخصية محبوبة.

وكم من متعلم أعرض عن مادة من المواد أو نفر من المدرسة بسبب من أساليب فجأة تصدر عن مدرس أو معلم أو إداري أفقدت الجو المدرسي جاذبيته وعملت على تشتيت انتباه المتعلمين واستسلامهم إلى أحلام اليقظة أو انصرافهم عن الدرس وخلق جو من الفوضى.

طبيك



احترام أدمية المجنون

كلمة (مجنون) ليست موجودة في قاموس المصطلحات الطبية... إلا أن الكلمة ما زالت تستعمل في جميع الأوساط غير الطبية وفي بعض الأوساط الطبية البعيدة عن فرع الطب النفسي.

ومعروف أن المقصود بها هو الإنسان المصاب بالمرض العقلي، والذي يعرف طبياً باسم (الذهان).

ولعل هذه الكلمة تثير الفزع عند بعض الناس، فالصورة المرسومة في الأذهان عن المجنون أنه ذلك الإنسان المضطرب التائر الذي يحطم ويعتدي على الآخرين، ويهذي بكلام غير مفهوم، وأنه يجب أن يعزل عن المجتمع في إحدى المصحات العقلية...

وكان ولا يزال موقف المجتمع قاسياً ومتعصباً ضد المجانين نسقطهم من حسابنا كبشر... أي نسقط عنهم آدميتهم... نتحاشاهم... نهرب منهم... باختصار نقيم حاجزاً منيعاً بيننا وبينهم، فلا نريد أن نراهم ولا نريدهم أن يرونا... لا نريد أن نعرف أو نفهم عنهم شيئاً فأمرهم لا يعنيننا...

وإذا كان قدرنا أن يكون هذا المجنون ابناً أو أخاً أو زوجاً، نلعن حظنا السيئ ونعتبر أن القدر قد حط علينا بكارثة، وإننا أمام مشكلة لا حل لها... وربما تمنينا من وراء قلوبنا أو في عقلنا الباطن لو أن القدر يتدخل مرة ثانية، ويريحنا إلى الأبد عن طريق الموت من هذا المجنون...

والحقيقة أن مرض الجنون أو المرض العقلي وحقيقة المجنون عكس ما نتخيل... فقط نحن لا نريد أن نعرف أو أن نفهم نظراً لأن المفاهيم القديمة الخاطئة قد ترسخت في عقولنا، وأصبحنا نتشبث بها كما نتشبث بكثير من الأشياء الخاطئة... عجيب حقاً أمر العقلاء الذي يتمتعون بالإدراك السليم والقدرة على الفهم

الصحيح، حين ترفض عقولهم البديل الصحيح بمعتقداتهم الخاطئة...
المجنون إنسان يتمتع بآدميته الكاملة... بقدرته على الانفعال، بل هو أشد حساسية... له إدراكه الخاص ورؤيته الذاتية المضطربة في بعض جوانبها والسليمة تماماً في جوانب أخرى منها.
تماماً كما للعقلاء إدراكهم الخاص ورؤيتهم الذاتية، والتي تختلف من إنسان لآخر، والتي تكون صحتها محل شك أحياناً إذا تعارضت وجهات النظر...
وللمجنون أيضاً مفاهيمه الخاصة، والتي يرى الطبيب الجانب المرضي في بعضها، ولكن أيضاً لكل إنسان مفاهيمه الخاصة ومعتقداته وآراؤه وفلسفته التي قد لا يشاركه أو يتفق معه فيها أحد...

المجانين لا يكذبون!

يقول أحد الأطباء إن تجربتي مع عالم المجانين تجربة عمرها أكثر من عشر سنوات، عشتها في كل يوم معهم من أجلهم... تجربة عشتها وأعيشها بعقلي وحواسي... وقبل أن أحكي لكم عن صورة الاضطراب في هذا العالم إليكم ما يلي:
لم أر مجنوناً يكذب أو ينافق أو ينصب أو يخدع أو يدعي أو يبالغ...
لم أر مجنوناً يمتلئ بالحقد أو الكراهية...
لم أر مجنوناً يحاول أن يضع قناعاً على وجهه أو يزيّف حقيقته...
لم أر مجنوناً يحاول أن يؤذي عن عمد أخاه الإنسان...
المجنون إنسان صادق مائة في المائة... إنه يخرج بمنتهى الشجاعة كل محتويات عقله وقلبه...

ولنعد قليلاً إلى عالم العقلاء... وسأدعك أنت عزيزتي القارئة وأنت عزيزي القارئ بنفسك لتتأمل من حولك ممن تعتبرهم يتمتعون بالعقل السليم، هؤلاء الذين لا تصنفهم كمجانين وفق تصورك القديم الخاطئ عن الجنون...
ستجد بشراً يتمتعون بحس المظهر، ويجيدون التحدث بذوق وتتميق ومنتهى المفعولية... يبتسمون برقة ويتصرفون بأدب متناه... حاول من فضلك أن تنظر إلى أبعد من ملابسهم النظيفة... تذكر بعض خبراتك معهم أو أقاصيص سمعتها عنهم...

كم منهم كاذب ومرتش ونصاب ومزور ومخادع... كم منهم يمتلئ حقداً وكراهية،

ولا يتورع عن إيذاء أخيه الإنسان من أجل أطماعه وشهواته... أليست هذه بعض الصور الفعلية الحقيقية في عالم العقلاء...

إن مشكلة المجنون مع نفسه... أنه لا يتعرض لأحد من حوله... بل هو ينسحب لعالمه الخاص... إنه يعيش في عالم خاص به من صنع خيالاته وأوهامه.

وإذا كان هناك ثمة اتصال بينه وبين الواقع الذي يعيش فيه، فذلك من خلال الأجزاء السليمة من إدراكه وتفكيره... وفي كثير من الحالات تكون هذه الأجزاء السليمة كافية لأن يعيش بشكل أقرب إلى الطبيعي مع الناس ويحاصر هو بنفسه أوهامه وخيالاته محتفظاً بها لنفسه بل ويجاهد لإخفائها عن الناس حين يدرك أنها تجعله مثاراً لسخريتهم...

ورغم أن نظريات العلم الحديث أكدت بشكل غير قابل للشك، أن الاضطراب العقلي يحدث نتيجة لاضطرابات كيميائية في بعض مراكز المخ، إلا أنه لم يقدم لنا تفسيراً مقنعاً للأعراض المرضية والأشكال التي تبدو بها...

ونحن نسمي هذه الأعراض والظواهر اضطرابات لأنها أعراض وظواهر خاصة بهؤلاء الناس. أي المجانين. ولا يشترك معهم فيها بقية الناس. أي العقلاء. وإذا تأملنا هذه الأعراض والظواهر، فنسجد أنها تستمد أصولها ومادتها من التفكير والإدراك الإنساني... تفكير الإنسان العادي، فلا شيء أصبح غريباً وجديداً إلا الأسلوب والصيغة المستحدثة...

وكما قلنا فإن العلم توصل إلى الحالة الكيميائية غير الطبيعية التي تؤدي إلى هذا الموقف (رغم أننا لم نعرف بعد لماذا يحدث هذا الاضطراب الكيميائي: أهو بفعل الوراثة أو النية أو كليهما)...

ورغم أنه في بقية فروع الطب كانت معرفة سبب المرض ونوعية ما يحدث من اضطراب كيميائي وباثولوجي سبباً في تفسير الأعراض والظواهر، فإن هذا الوضع المثالي لم يتحقق بعد في مجال الطب العقلي، فمعرفة السبب لم تشرح تفسير حدوث الأعراض.

الانفصام

وأشهر صور الجنون مرض يعرف بالانفصام أو (الشيزوفرينيا)... والانفصام معناه تشتت وتفتت مكونات النفس... حالة طلاق بين التفكير والوجدان وبالتالي يختل

شكل السلوك وتنعدم فيه الإرادة إلى الحد الذي يعجز فيه الإنسان عن تحريك جسمه، فيبقى ثابتاً لا يتحرك من مكانه، ويترك أعضائه (رأسه أو أطرافه) لمن يحركها في أي وضع دون تدخل منه...

هذا كله يؤدي إلى حالة عامة من الانفصال عن الواقع تماماً... واللجوء والهروب أو الانزلاق في عالم مختلف، يرتبه له تفكيره وتصوره له حواسه...

وما دام أنه عالم خاص منفصل عن العالم الحقيقي... عن واقع الناس. لهذا فهو يتصرف بحرية تامة... يسلك كما يحلو له حتى ولو تجرد تماماً من ملابسه.

يرى أشياء لا وجود لها...

يسمع أصواتاً منبعثة من لا مصدر...

هو وحده يرى ويسمع...

علم التشريح وعلم الفسيولوجي يقولان:

إن عصب العين وعصب السمع يلتقطان المؤثرات السمعية والبصرية من خارج حدود الإنسان...

وتنقل هذه المؤثرات على هيئة ذبذبات كهربائية إلى مراكز السمع والبصر في المخ. ولكن في حالة مريض الفصام فإنه يرى ويسمع دون وجود هذه المؤثرات...

بل إنه يستطيع أن يصف لك ما يرى ويردد لك ما يسمع... وقد يدخل في حوار مع من يراهم ويسمعهم... إنهم يتحركون أمامه ويتحدثون إليه... يمتدحونه أو يذمونه... يوجه إليه الأوامر... هل الاضطراب الكيميائي ينبه مباشرة مراكز البصر والسمع في المخ فيرى المريض ويسمع دون وجود المؤثرات الخارجية؟
وربما!!!

ولكن العلم لم يثبت هذا حتى الآن...

ويزيد من انفصاله عن الواقع أنه يشعر بظواهر تبدو غاية في الغرابة... يمتلكه اقتناع راسخ بأنه على اتصال بالسماء... إنه يتلقى إشارات وإلهامات تطلعه على أسرار الغيب والمجهول... أن له قدرة على قراءة أفكار الناس.

كل هذا في وضع مميز يشعر ويتباهى به... وربما يشعر أنه ضحية... أن عيوناً تراقبه وتتبعه... أن جريمة تحاك للخلاص منه... أن الناس تقرأ أفكاره وتذيعها... أو أنهم يسرقون أفكاره... أن الإذاعة والصحف تتحدث عنه عن طريق رموز هو وحده يفهمها... وهنا ينتابه القلق والخوف والتوتر...

العلم يقول: إن هذا يحدث نتيجة تفاعلات كيميائية... والعقاقير فعلاً تقضي على هذه الأعراض... ولكن ما سبب هذا الاضطراب الكيميائي؟...

هل يحدث نتيجة لصراع تعرض له هذا الإنسان... صراع جعله ينهار لعجزه عن التكيف مع الواقع... صراع أحدث هزة في التوازن الكيميائي فأحدث اضطراباً ساعد المريض على الهروب بجلده إلى عالم الخيالات والمعتقدات الوهمية...

هل هذه الأوهام هي الخيوط التي يتشبث بها وتجعله لا يفقد صلته تماماً بعالم البشر... أم أنها على العكس هي الدروع التي تحميه من عالم البشر الذي ضغط عليه وفتت طاقاته الخاصة ويتفاعل ويتجاوب معها... إن هذا التفاعل والتجاوب الحي مع هذه الأوهام يؤكد له أنه ما زال حياً... أنه لم يمت بعد من وطأة ضغط الواقع عليه...

أم أن اللجوء إلى عالم الوهم هو حالة ثورة على الواقع المزيف الذي نعيش فيه على حد قول الطبيب النفسي الأمريكي زاس... الذي يرى أن المجتمع هو المريض... وأن الجنون موقف صحي...

على أي حال فإن عالم المريض العقلي مليء بالأحاسيس الانفعالات... عالم إنساني... المريض العقلي يستشعر الألم ويتعذب حتى في عالمه الخاص... ويزداد عذابه وشقاؤه بالموقف اللا إنساني إزاءه من بعض العقلاء...

العقاقير وحدها لا تكفي... المريض العقلي يحتاج إلى الحب... إلى الفهم... إلى الاقتراب الإنسان... كل هذا يضاعف من التأثير الفعال للعقاقير...

بدلاً من أن نبعده عن حياتنا يجب أن نضمن في شدة إلى الواقع... إلى ملء فراغه بالعمل... الهواية... بخلق اهتمامات مشتركة معه... إن المآسي المفجعة نراها داخل أسوار المصحات العقلية... العالم المتحضر بدأ يغلق هذه المصحات حين اكتشف أنها تساعد على تفاقم وتدهور المريض.

وليكن السبب فعلاً اختلالاً كيميائياً وأن العقاقير تصلح من شأن هذا الاختلال... ولكن الحب أيضاً يساعد في الإصلاح الكيميائي... بل يفعل ما هو أكثر من ذلك... أنه يعيد للمريض الأمل في الحياة مع أخيه الإنسان... بلا خوف... بلا صراع.

المخاطر الجسيمة للتلوث البيئي

مازال تلوث البيئة من أهم المشكلات والتحديات التي يواجهها العالم، وأصبح الحصول على كوب مياه نظيفة وتصريفها بطريقة صحية قضية أمن قومي. فملايين الناس تصاب بسبب تلوث المياه وسوء التغذية الناتج عن تبوير الأراضي كما يتوفى سنوياً نتيجة تلوث الهواء ١٢١ ألف مواطن في الشرق الأوسط و٣٧٩ ألفاً في أفريقيا. والغريب أن هناك شعوباً لم تحصل حتى الآن على مياه آمنة صحياً، وتشير الإحصائيات إلى أنه من المتوقع وفاة ٤٠ مليون فرد من تلوث المياه حتى عام ٢٠٠٥ م إذا لم يحدث تدخل جاد على مستوى العالم. فأكبر إخفاقات القرن العشرين هي عدم القدرة على إمداد مياه صالحة ونظيفة وتوصيلها بصرف صحي للجميع. مليار فرد ليس لديهم مياه نظيفة، و٢,٤ مليار بدون خدمات صرف صحي مما ينتج عنه كوليرا ودوسنتاريا والطفيليات تقتل ٣ ملايين سنوياً وحتى عام ٢٠٢٠ سيموت أثر من ٧٦ مليون إنسان أكثر من الذين ماتوا بسبب الإيدز. ففي خلال ٢٥ عاماً ثلثا البشر سيعيشون محرومين من المياه. علماً أن ٧٠٪ من الكرة الأرضية تغطيها المياه منها ٢,٥ فقط مياه عذبة، وجزء منها فقط صالح للاستخدام ومعظمه ملوث. ولأن قضية كوب مياه نظيفة وتصريفها بطريقة صحية قضية أمن قومي في البداية يؤكد المختصون في شؤون المياه على أهمية تشكيل اللجان العلمية والبحثية والفتية لتقوم بمهام البحث والفحص الكيميائي والبكتيولوجي والمراقبة الدورية المتابعة من أجل إيجاد السبل الكفيلة لتأمين المياه على مستوى الحاضر وأيضاً على المستقبل.

وأنه في حال اكتشاف عينات غير مطابقة للمواصفات في أي مكان ينبغي إبلاغ الجهات المعنية التي تقوم على الفور لمعرفة الأسباب.

وعن أسباب تلوث المياه يقول: المختصون في علم الميكروبيولوجي والمناعة أنها نتيجة لإلقاء المخلفات المحملة بالمواد العضوية القابلة للتحلل مثل بقايا الأطعمة والحيوانات النافقة وبقايا المبيدات وأوعيتها الفارغة أو المواد الكيماوية السامة والخطرة التي تحتوي على مسببات الأمراض في جوانب المسطحات المائية العذبة أو غير العذبة مصارف . بحيرات وتؤدي إلى تلوث هذه المجاري المائية.

ويعرض المجتمع إلى تفشي الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الفم ويقلل من صلاحية المياه العذبة للاستخدامات العديدة كمورد لمياه الشرب أو في ري المزروعات أو الثروة الحيوانية وتنمية الثروة السمكية.

وعن أنواع ملوثات المياه يقول أطباء في أمراض الأطفال والدم أنها متعددة منها الميكروبات وحتى تنتقل من خلال اختلاط الإخراج (التبرز) مع المياه خاصة الميكروبات إلى وسائل التعقيم المختلفة خاصة عن طريق الكلور وتسبب الأوبئة المختلفة مثل مريبتوسبوديا وطفيل الجيارديا.

ولهذا ينتقل عن طريق الأغذية الملوثة، وليس مياه الشرب، أما ميكروبات السالمونيلا والشجيلا فتتأثر بالكلور الذي يقضي عليها.

أما الفيروسات فكثير منها تنتقل عن طريق مياه الشرب ويسبب النزلات المعوية البوابية، وفي الولايات المتحدة بالرغم من معالجة مياه الشرب بصورة جيدة يتم تسجيل أكثر من ٢٠ إلى ٣٥ مليون حالة إسهال سنوياً، وهناك مليون حجز بالمستشفيات وأكثر من ٤٠٠ حالة وفاة سنوياً بين الأطفال.

ويوضح آخرون أن الزرنيخ والرادون يعتبران من أهم الكيماويات التي تذوب في المياه الجوفية، أما فضلات الصناعة فيتم التخلص منها في مياه الأنهار، ويتم ضخها إلى المياه الجوفية كما أن استخدام مواسير الرصاص يؤدي لتلوث المياه بالرصاص، ويعتمد نقاء المياه الجوفية على عمق الآباء، وكلما زاد العمق زاد النقاء ولكن تلوث يكون من العصب جداً أو مستحيلاً تنقيته.

كما أن استخدام بدائل الكلور في تنقية المياه لا يكون ناجحاً دائماً، والأوزون هو أحد هذه البدائل ولكن تأثيراته على الميكروبات تكون أقل بكثير من الكلور.

ويشار دائماً إلى أهمية التخلص مرضى نقص المناعة ومرضى السرطان تحت

العلاج الكيميائي والأطفال حديثي الولادة والرضع من الميكروبات في المياه. كما وينصح بغلي المياه لمدة دقيقة واحدة فقط. أما بالنسبة لتلوث المياه بالنترات فهو يؤثر في المياه الجوفية التي يصل لها الصرف الزراعي خاصة عن استخدام مخصبات النيترات. أما بالنسبة للتلوث بالرصاص فنادرًا ما يحدث عن طريق مياه الشرب، ولكنه يمثل ٢٠٪ من مصدر الرصاص وأكثر ما يكون تركيز الرصاص في المياه في الدقائق الأولى من الصباح. أما تلوث المياه بالرادون فيعتمد على درجة القشرة الأرضية وغزارة الأمطار وحدوث زلازل مما يؤثر إلى تسرب الرادون ليلوث مصادر المياه، وهو يشع أجسام ألفا التي تسبب تغيرات في الجينات الوراثية مما قد يؤثر إلى حدوث الأورام. أما الفورين الذي يضاف للمياه لمنع تسويس الأسنان فقد ثبت أنه فعال في ١٠٪ فقد بعد أن كان ٥٠٪ في الدراسات السابقة، ولكن زيادة نسبة الفورين قد تسبب عيوباً بالأسنان، وإذا كانت الزيادة كبيرة فيحدث قيء وإسهال ومغص وتتميل في الأطراف وصداع. إن النحاس يستخدم كبديل للرصاص في عمل مواسير الحياة وله فوائد لأنه من المعادن النادرة التي يحتاجها الجسم ولكن إذا زادت كميته في المياه قد تسبب تسمماً حاداً. وإن أكثر من ٦٠٠ مركب تم تسجيلها كمبيدات حشرية وطارد للحشرات وقاتل للفئران وغيرها من الكيماويات أكثر من ٨٠ مركباً منها يلوث المياه الجوفية أو المياه الصحية وأكثر من ١٪ من الآبار غير العميقة يتم تلويثها خاصة القريبة من الأراضي الزراعية. وتطالعنا هذه الأيام أبحاث علمية شديدة الخطورة وأثارت القلق في الأوساط الطبية والعلمية في الغرب تشير إلى أن الأنهار البريطانية ملوثة بنوع من هرمون الأيستروجين المصنع الذي يدخل في تركيب حبوب منع الحمل ويخرج مع بول السيدات اللاتي يستعملن هذا الهرمون ويذهب مع الصرف الصحي إلى الأنهار مما أدى إلى تغير كبير في بعض ذكور الأسماك النهرية. وحذر العلماء أن تسرب هذه المواد إلى مياه الشرب بعد التنقية وتأثير ذلك على خصوبة الرجال! والسؤال الآن الذي يفرض نفسه هل يمكن حدوث هذا

عندنا؟ وإلى أي مدى؟ وهل من حل؟

وهل لدينا إحصائيات تدل على زيادة عقم الرجال في السنوات الأخيرة؟ وما هو السبب وراء ذلك؟!

يقول المختصون أن هناك أربعة أعراض تنتج عن تلوث المياه بمشتقات هورمون الاستروجين الناتج عن تناول السيدات له، ويذهب مع مياه المجاري إلى الأنهار والبحار أو نتيجة لتلوث الأغذية خاصة الأسماك الموجودة في البحيرات ومن أشهرها بحيرات في فلوريدا وأسبانيا التي تسبب في تشوهات عديدة في الأجهزة التناسلية للمواليد الذكور ومن أهم الأعراض البلوغ المبكر للفتيات الذي يمثل مشكلة كبيرة فمنذ ربع قرن كان متوسط سن البلوغ ١٢ - ١٣ سنة أصبح الآن من ١٠ - ١١ سنة.

فتلوث الهواء يؤثر على تلوث المياه السطحية في الأنهار والبحار وإن دل هذا على شيء فهو أن هناك ظاهرة تشبع البيئة المحيطة بنا بالهرمون الأنثوي وتلوث بيئي لا بد من التحذير منه والتنبية له.

وهناك الكثير من ملوثات المياه التي تتسبب في أمراض كثيرة منها البكتيرية مثل الكوليرا، والتيفود، والباراتيفويد، الباسيلية، والفيروسية مثل التهاب الكبد الوبائي (أ)، (هـ)، وشلل الأطفال والفيروسات المسببة لنزلات المعوية وكذا الطفيليات مثل الدوسنتاريا الأميبية والجيارديا...

وهناك المركبات والعناصر الكيميائية مثل النترات التي زادت على ٤٥ ملليجرام/ لتر في مياه الشرب خاصة التي تستخدم في تحضير رضعات الأطفال تؤدي إلى زقة الأطفال.

ويتحول الزئبق في البيئة اللاهوائية في المياه إلى مركب ميثيل الزئبق وهو شديد السمية ويتراكم داخل أنسجة الأسماك بدرجة تركيز عالية يؤدي إلى تسمم ووفاة من يتناول هذه الأسماك كوجبة غذائية وطبقاً لآخر الأبحاث العلمية التي قام بها العلماء في الجامعة الصينية في هونغ كونج التي حذر فيها من تناول الأطعمة البحرية التي يمكن أن تكون ملوثة بمادة الزئبق السامة لأنها قد تسبب العقم لدى النساء والرجال.

وأوضحت الدكتورة كريستين شوي في دراسة نشرتها مجلة أمراض النساء والولادة أن تلوث مياه البحر في هونغ كونج بالمعادن الثقيلة يؤدي إلى ارتفاع

معدلات الزئبق في المأكولات البحرية وبالتالي يرفع نسبة تركيزه في الدم. إن بيئة الأطفال الآن تختلف تماماً عن ٥٠ عاماً مضت، فاليوم يوجد أكثر من ٨٠ ألف مركب كيميائي تم اختراعها بعد الحرب العالمية الثانية، منها ٢٨٠٠ مركب تعرض حياة الأطفال للخطر ويتم إنتاج أكثر من مليون طن سنوياً ٤٣٪ فقط تم تحديد آثارها السامة على الأطفال، فهناك أمراض مرتبطة بتلوث البيئة مثل الربو وحساسية الشعب الهوائية التي تضاعفت نسبة حدوثها في العقدين الماضيين.

أما لوكيميا الدم وأورام المخ في الأطفال فترتبط ارتباطاً وثيقاً بتلوث البيئة. كذلك تشوهات الأجنة والأوتيزم وتأثير الوراثة لا يزيد على ١٠ . ٢٠٪ والباقي له تأثير مدمر لتلوث البيئة.

وتسأل الأم طبيب الأطفال عن مياه الشرب هل الأفضل غلي المياه أو استخدام مياه الزجاجات الجاهزة؟ فالأفضل المياه المغلية ولمدة دقيقة فقط حتى لا تتركز المواد الكيماوية الموجودة في المياه وتبرد فتستخدم فتكون صالحة ميكروبيولوجياً ولأهمية أطفالنا تسأل عن السبب وراء تعرض الأطفال وتأثرهم أكثر بتلوث المياه؟ والإجابة أن الأطفال يستهلكون أول عامين كميات أكبر نسبياً من المياه ويكونون أكثر عرضة للميكروبات نظراً لانخفاض حموضة المعدة ونقص المناعة النسبي وأيضاً تعرضهم للآثار الضارة للكيماويات بسبب سرعة نموهم الجسدي والعقلي وعدم اكتمال الحماية للجهاز العصبي وزيادة الامتصاص من الجلد والأمعاء. فالأطفال يستهلكون ٧٥ . ٨٥٪ من احتياجاتهم من السوائل عن طريق مياه الصنابير.

وتدعو المراكز العلمية أطباء الأطفال إلى التعرف على الأعراض المختلفة للتسمم عن طريق المياه ومصدر الكلور المستخدمة وتكرار الحالات في منطقة معينة والتي تظهر في صورة وباء فقد يكون التسمم عن طريق الكلور أو الرصاص أو الرادون أو عن طريق تسرب المبيدات الحشرية أو الميكروبات والطفيليات... فلا بد من أن يتنبه الأطباء من نسبة حدوث الأمراض، فنسبة حدوث لوكيميا الدم حالة بين كل ٣٠ ألف طفل سنوياً فإذا ظهرت حالات أكثر من هذا الرقم فلا بد من إيجاد حل.

فهناك معدلات ومواسم لحدوث الأمراض خاصة الأمراض المرتبطة بالبيئة مثل

تشوهات الأجنة والسرطان والعقم. فعلى كل مستشفى أن ترصد الفيروسات والأورام.

إن من المعروف أن مياه الشرب تؤثر على صحة الفم والأسنان وهو ما دفع حكومات كثيرة إلى تعميم الفلورة في مياه الشرب بنسب متعارف عليها دولياً لما لها من تأثير على تقليل معدلات التسوس في الأسنان خاصة في الأطفال. وقد أثبتت الأبحاث أن نسبة لا تتعدى ٣ أجزاء في المليون تؤدي إلى تغيير في طبقة المينا الحامية للأسنان بحيث تصبح أكثر مقاومة للأحماض المسببة للتسوس.

وفي بعض الأماكن النائية التي تعتمد على مياه الآبار والواحات وشبه جزيرة سيناء التي تحتوي على نسبة عالية من الأملاح يعاني السكان من ظهور بثور على الأسنان وعدم اكتمال طبقة المينا في أسنانهم.

وقد أثبتت الدراسات الحديثة التي أجريت على حيوانات التجارب أن الزيادة في معدل الفلورة أو النقص فيها قد تؤدي إلى أعراض أخرى فزيادة الفلوريد في مياه الشرب قد يؤدي إلى أمراض اللثة وتقليل شدة تآكل العظام الناتج عن إفراز الكوريترون.

وقد تمنع الآثار السيئة لزيادة الفيتامينات في الجسم فيتامين (د) كما يمكن أيضاً أن تؤدي إلى أعراض تصيب عظام الإنسان وتؤدي إلى تكلسها وفي بعض الأحيان إلى زيادة تكوين العظام في أماكن بداية العضلات ويمكن أيضاً لبعض الملوثات الأخرى مثل المعادن وأملاح المعادن أن تصل إلى الفم مثلما يحدث مع العاملين في الصناعة أو عن طريق تناول بعض العقاقير التي تحتوي على هذه المعادن أو عن طريق الهواء أو مياه الشرب وتؤدي إلى صبغ الأسنان بصبغات ملونة.

ويعتبر البعض أن تلوث المياه مصدراً من مصادر نقل التلوث البيئي للأطفال وفيما يتعلق بتلوث المياه وتأثيره على الكلي فإن هناك أمرين:

أولاً: التلوث الميكروبي الذي يؤدي إلى نزلات معوية تؤدي إلى فشل كلوي حاد إذا ما حدث جفاف ونقص في السوائل بالجسم ولكن هذا النوع بدأ يتلاشى نتيجة التوعية المستمرة بأهمية الدواء عن طريق الفم بواسطة وسائل الإعلام المختلفة... وقد يؤدي تلوث المياه أيضاً إلى الإصابة بالدوسنتاريا البكتيرية التي قد تؤدي إلى

تأثر الكليتين بسموم البكتريا وهذا يؤدي إلى فشل كلوي حاد وتكسير كرات الدم الحمراء وانخفاض عدد صفائح الدم.

ثانياً: التلوث عن طريق أملاح المعادن الثقيلة وهذا ينتج من إلقاء مخلفات المصانع والورش في المياه مثل مادة الرصاص، والألومنيوم والزنك وهذا يؤثر على الكلى بعد صور.

ولأن نقطة مياه نظيفة تساوي حياة إنسان فعلىنا أن نحمي مياهنا التي حباها الله تعالى بها من التلوث والتلوث، وفي ذلك يوضح المختصون أن استخدام مبيدات هرمونية لتطهير بحيرة ما من الحشائش قد يسبب السرطان. ولتفادي مخاطر تلوث المياه، على الدول توفير مياه الشرب النقية من مصدر عام، وهي نوعان:

مياه مرشحة مضاف إليها الكلور، ومياه الآبار الجوفية العميقة لا يضاف إليها الكلور. ولغرض التأكد من سلامة مياه الشرب يجب قياس الكلور المتبقي في المياه وتسجيل القياسات لإجراءات التأكد من سلامة مياه الشرب كما يجب قياس الكلور المتبقي في المياه وتسجيل القياسات وخطار مرفق المياه المختص في حالة عدم وجود كلور.

كما أنه من المهم أخذ عينات مياه دورية أسبوعية للفحص البكتريولوجي كل ثلاثة شهور للفحص الكيماوي ومطابقة الناتج بالمعايير الصحية المقررة وغسل خزانات المياه الموجود أعلى المباني وتطهيرها بمركبات الكلور كل ٣ أشهر وأخذ العينات منها للتأكد من سلامة المياه واتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ عليها.

ومن إجراءات التأكد من سلامة الصرف الصحي المرور الدوري على شبكة الصرف الصحي الداخلية وغرف التفتيش ومواسير الصرف والتوصيلات الصحية لاكتشاف أي تسرب ومعالجته فوراً.

واكتشاف أماكن طفح المجاري واتخاذ الإجراءات اللازمة لشطف مياه المجاري وإزالة أسباب سد الشبكة والكسح الدوري لخزانات التحليل واكتشاف أية انسداد بالأحواض أو البالوعات أو بالحمامات أو دورات المياه ومعالجتها وإجراء الصيانة لوقائية والدورية بصفة منتظمة.

أمراض القلب والحياة الزوجية

كثيراً ما يؤرق المصابين بأمراض القلب ، أو المعرضين للإصابة ، سؤال متكرر عن حدود الأمان الصحي في علاقاتهم الزوجية، وهنا بعض الإجابة.

تلعب الحالة النفسية كثيراً دوراً مهماً في إتمام اللقاء الزوجي عند الإنسان بصورة عامة، وعند مرضى القلب بصورة خاصة، وذلك بعد إصابتهم بالذبحة الصدرية، أو النوبة القلبية، فالخوف من إصابة قلبية جديدة أو الشعور أحياناً بالآلام الصدرية أثناء اللقاء قد يمنع الكثير منهم مزاولة نشاطهم الجنسي الاعتيادي.

وبصورة عامة ننصح الأزواج بالعودة إلى الحياة الزوجية الطبيعية بعد ثلاثة أشهر من تاريخ الإصابة القلبية، أو بعد إتمام إجراء عملية القلب المفتوح أو زراعة الشرايين، وذلك بنفس المدة المشار إليها سابقاً.

وأغلب الدراسات الحديثة تظهر أن ١٠٪ من المرضى القلب المصابين بالجلطة القلبية يمتنعون بصورة قطعية عن ممارسة النشاط الجنسي، وهم بذلك ولا شك على خطأ.

وطبعاً لا نتكلم عن العودة مباشرة إلى تلك الحياة في بداية المرض أو في وقت النقاهة، ذلك الوقت الذي يكون فيه الاهتمام الأكبر والأساسي المصاب والعمل على عدم إصابته مرة ثانية.

ولكن العودة للحياة الطبيعية بصور عامة والجنسية بصورة خاصة عندما تكون الإصابة قد شفيت وعولجت بصورة جيدة، وانتهت مرحلة النقاهة كل ذلك يجب أن يكون تحت إشراف طبيب القلب المختص.

المخاوف

هنالك الكثيرون من المرضى الذين ما برحوا دائماً يطرحون هذا السؤال عن مستقبل حياتهم الجنسية بعد الإصابة بالذبحة أو النوبة القلبية. وذلك خوفاً من إصابة جديدة بعد اللقاء. هذه المخاوف كلها تقريباً غير صحيحة.

لأن هناك دراسات طبية جادة أظهرت كلها أن الوفيات خلال عمليات الجماع عند مرضى القلب لا تتعدى ثلاثة بالألف، وهذا نظرياً لا شيء، فخوف المريض على قلبه خلال النشاط الجنسي أقل أهمية من النشاط الفيزيائي المتبع من خلال المشي أو ركوب الدراجة... الخ.

وفي المقابل فإن الاسترخاء أو الشعور بالراحة النفسية والجسدية بعد النشاط الفيزيائي خاصة بعد اللقاءات الزوجية المنتظمة لها فوائد نافعة جداً على جهاز القلب والدوران.

ويستحسن أن تكون فترة الاتصال عند مرضى القلب في الصباح الباكر بعد نوم عميق في الليل، وذلك لتخفيف الضغط النفسي أو العصبي. أما في حالات أمراض تصلب الشرايين التاجية المتقدمة، فيستحسن وهذه نصيحة العديد من الأطباء المختصين في أمراض القلب بأخذ حبة أو بخة من الترينترين (Trinitrin) تحت اللسان قبل اللقاء الزوجي بدقائق.

إن هناك أمراضاً كثيراً قد تؤدي إلى العجز الجنسي شبه الكامل أو الكامل، بدءاً من الضغوط النفسية أو العصبية وتركها دون حل أو علاج عبر السنين ونسبتها حوالي ٧٠٪ من الحالات بصورة عامة، أما الأسباب الأخرى لذلك العجز فهي:

التهاب الشرايين.

مضاعفات مرض السكري.

ضعف الغدة الدرقية.

الأمراض التناسلية والتهاب البروستات.

كل ذلك يعد من الأمراض العضوية للعجز الجنسي، ولا بد من أن نذكر أن أدوية ارتفاع الضغط الشرياني من الممكن أن تلعب دوراً مهماً في ذلك العجز عند

بعض المرضى مثل الـ (Tenormin).

وينصح مريض القلب باستشارة طبيبه بصورة منتظمة ودورية وإعلامه بما قد يحدث من أعراض، لأنه إذا هبط الضغط الشرياني بصورة غير طبيعية، قد يؤدي هذا الانخفاض الشديد إلى عدم تزويد الجهاز التناسلي بصورة كاملة بالدم في المنطقة المسؤولة، مما يقود إلى العجز.

كما تلعب المهدئات مثل الـ (Valium) دوراً مهماً في تخفيف الرغبة الجنسية بالإضافة لأدوية الضغوط النفسية مثل الـ (Tofranil) وبعض أدوية القرحة المعوية مثل الـ (Tagamet) التي قد تضعف الرغبة الجنسية أيضاً.

العلاج الطبي والجراحي

تصلب الشرايين بعد سن الخمسين أو حتى تصلب الشرايين في سن مبكرة، خاصة عند كبار المدخنين، يعتبر سبباً من أسباب العجز الجنسي، فالمرضى يجب أن يخضع لعدة فحوصات مثل فحص الشرايين والقلب بالسونار، بالإضافة لفحوصات الدم الأخرى مثل تحديد كمية الكوليسترول الضار وتحليل الهرمونات، وفحص كريات الدم غير ذلك من الفحوصات الضرورية الأخرى، حيث ينصح المريض بأخذ بعض الأدوية مثل: (Sermion Praxilene , Vadilex)، الخ. بالإضافة لذلك ينبغي على المريض الإقلاع التام عن التدخين و(عدم شرب الكحول).

أما العلاج الجراحي، وهو علاج ضعف الشرايين التي تنقل الدم للعضو التناسلي، فضعف هذه الشرايين ما هو إلا نتيجة لتضييقها أو انسدادها عبر السنين وذلك من الآثار الجانبية للتدخين وارتفاع الضغط الشرياني وارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وعدم ممارسة الرياضة.

ويمكن حالياً تحديد مواقع الإصابة هذه بطرق التشخيص الحديثة من خلال القسطرة ومعالجة التضيق بالبالون أو من خلال تغيير الشريان بالعمل الجراحي، وفق الطرق المألوفة الآن.

وأحياناً يمكن أن يؤدي ضعف الأوردة إلى ذلك العجز الجنسي ولكن يمكن علاج ذلك بواسطة بعض الأدوية مثل الـ (Daflon) إذا كان التشخيص مبكراً أو بالتدخل الجراحي من خلال قفل أو ربط الوريد المصاب إذا كان التشخيص متأخراً. وأخيراً في حالات الإصابة الشريانية أو العصبية لا يزال الحل الأمثل هو وضع

دعامة دائمة (prothesis) داخل العضو في الحالات المتقدمة والمستعصية، وذلك مكان النسيج الإسفنجي، وتصنع الدعامة عادة من مادة السليكون. وهذه الدعامة توضع تحت التحذير ويحتاج المريض من يومين إلى أربعة أيام في المستشفى والنتائج لا بأس بها إذا أجريت هذه العملية في المراكز المتخصصة.

والأزواج يجب أن يهيئوا نفسياً وعملياً لذلك، ونستطيع أن نقول إنه لم يعد هناك مكان لضعف الانتصاب في هذا العصر إذا أراد المريض العلاج وسمع نصيحة الطبيب بصورة جدية.

وختاماً فإن النشاط الجنسي الجيد يعكس حقيقة الصحة الجيدة. ولهذا نستطيع أن نساعد الأزواج بالابتعاد أو الوقاية من مشاكل العجز الجنسي من خلال محاربة التدخين الامتناع عن شرب الكحول، ومعالجة الكولسترول الضار وارتفاع الضغط الشرياني، وممارسة الرياضة البدنية بصورة مستمرة ومنتظمة. بالإضافة إلى إيجاد الحلول المناسبة للتوترات العصبية والنفسية، واختيار الطعام والشراب بصورة صحية وصحيحة. وتتويجاً لما سبق يجب أن تكون حياة الإنسان مزهرة ومفعمة الحب النقي الصافي والصادق، البعيد عن الأنانية وحب الذات، وذلك لاستمرار الحياة العائلية السعيدة.

نوافذ



الفشل طريقك إلى النجاح

لا بد لنا أن نفشل في بعض الأحيان حتى نتمكن من تحقيق النجاح بعد ذلك... كان زهير شاباً وسيماً موهوباً يتمتع بذكاء يحسد عليه. ولم يشك أحد بنجاحه الباهر والمنتظر في الجامعة. وقد تحقق هذا بالفعل وخرج إلى الحياة لتتلقفه وظيفة في الهيئة الإدارية لأحد المخازن الكبرى. ولكنه بقي هناك سنتين دون ترقية، ثم صرف في النهاية من الخدمة.

أصيب زهير على الفور بانهيار عصبي كامل. وقال بعد انقضاء فترة على هذه الأحداث: (أصبت بذعر شديد مما حدث... كانت الأمور تجري معي دائماً على أحسن ما يرام مما جعلني بلا خبرة لي إطلاقاً على مواجهة الرد الذي تعرضت له.

حقاً لقد شعرت أنني فاشل.

ردة الفعل هذه عند زهير ليست سوى مثل مبالغ فيه لظاهرة شائعة. ففي هذا المجتمع الذي يعطي أهمية كبيرة جداً (للمقدرة على الإنجاز)، نفشل في أن ندرك بأن ما يبدو وكأنه الفشل، قد يثبت على المدى الطويل.

فعندما شفي زهير من الانهيار العصبي واستعاد مقدرته على التفكير المنطقي السليم بالأسباب التي أدت إلى طرده من الوظيفة على سبيل المثال. أدرك أنه لا يتكيف أساساً مع وظيفة تحتاج منه إلى التعامل المباشر مع الناس على الدوام. وها هو الآن في وظيفة أخرى مسؤول عن إحدى المؤسسات، سعيد جداً وناجح جداً لأنه يعمل في مكتبه على انفراد.

الناس على وجه العموم، وكما يقول عالم الدلالات اللفظية س. أ. هايكوا عرضة لما دعاه (بالتكيف التقييمي ذي الوجهين).

فنحن نتحدث عن رؤيتنا للسؤال من جانبه، وكأنما كل سؤال هو على هذا

الشكل ليس له سوى جانبين. كذلك لا نعتبر أي منا إلا واحداً من اثنين، إما ناجح وإما فاشل، مع العلم أنه يحتمل وجود مستويات مختلفة ومتفاوتة لا نهاية لها من النجاح والفشل في الحقيقة. وكما يقول هايكوا، وهنالك فرق هائل ما بين قولك (لقد فشلت ثلاث مرات) وقولك (إنني فاشل).

والحقيقة أن كلمتي ناجح وفاشل لا يمكن إطلاقهما على كائن حي ومتغير وبالعقد التعقيد كالإنسان. يمكن فقط إطلاقهما على مناسبات إفرادية لها زمانها ومكانها المعينين.

واضح أنه لا يمكن لإنسان واحد أن يكون بارعاً في كل شيء. والحقيقة أن النجاح في حقل ما يعرقل سبل النجاح في حقل آخر.

يقول أحد كبار السياسيين في أحد الأيام أن عمله السياسي دمر زواجه. قال يشرح الأمر: (لم تترك لي اهتماماتي السياسية وقتاً للاهتمام بعائلتي... فأنا أسافر كثيراً... ولكنني حتى ولو لم أكن مسافراً، فأنا لا أكاد أرى زوجتي وأولادي على الإطلاق... لقد توفر لدي المال والقوة والمركز... لكنني كزوج وأب، فأنا فاشل بكل معنى الكلمة).

للنجاح أخطار

يمكن لبعض أنواع النجاح أن تكون هدامة بالفعل. فعندما تظهر في الطفل مواهب خاصة مميزة مثلاً، قد يحمل معه أشد أنواع الخطر. تقول إحدى الكاتبات: أذكر من سنوات طفولتي فتاة كانت بارعة جداً في التزلج على الجليد. كان جميع من حولها يتوقعون تحولها إلى بطلة أولمبية. كانت، عندما نذهب نحن الأخريات لنلعب ونقرأ ونقود الدراجات ونمارس هذه العمل وذلك، تكتفي هي بالتزلج على الجليد فقط لا غير. مساء كل يوم عندما تغادر المدرسة وفي عطلة نهاية الأسبوع. ثم ما لبثت صورها أن راحت تظهر في الصحف والمجلات ما دفعنا نحن الأخريات إلى إحاطتها بنظرات الحسد بسبب حياتها اللامعة تلك.

ولكنني عندما قابلتها بعد مرور سنوات على ذلك، فوجئت بها تتحدث بمرارة عندما واجهتني قائلة: (مشكلتي أنني لم أدرب نفسي على أي شيء سوى التزلج على الجليد... فبلغت قمة المجد وأنا في السابعة عشر... ولكنني منذ ذلك الحين حتى الآن وأنا أهبط باستمرار).

كذلك هي الحال مع النجاح الذي يتحقق بسهولة كبيرة... فهو مدمر كذلك. فالطفل الذي ينال جائزة لنجاحه في كتابة مقال رائع، والشاب الذي يساعده حسن الحظ ليبرز في وظيفة يحصل عليها، كلاهما يواجهان احتمال التعرض لخيبة الأمل عندما يجدا نفسيهما وجهاً لوجه أمام التحديات الفعلية.

مساوئ ومتاعب النجاح

والنجاح سيئ أيضاً عندما يتحقق على حساب القيمة الكاملة للتجربة المعنية. فالتلاميذ الناجحون في بعض الأحيان يصبحون شديدي الشغف بالعلامات المدرسية إلى حد أنهم لا يحصلون في حياتهم المدرسية على أية متعة. إذ يضعون العلامات هذه نصب أعينهم لا يتزحزحون عنها للاهتمام بمجالات جديدة، خوفاً من أن يؤثر هذه الاهتمام على مستوى علاماتهم. هذا كما أن النجاح بكل بساطة قد يكلف صاحبه الكثير. يحيطه بالضغوط (للمحافظة على مكانته في مكان العمل، والمحافظة على وجهه بشوشاً أمام الآخرين بينما حياته الشخصية تتحطم). والأهم من هذا كله أنه قد يكلف صاحبه كثيراً إذا انتهى به في النتيجة إلى الخوف. الخوف من عدم تكرار هذا النجاح. سيدة ذاع صيتها في مجال الضيافة وتسلية من يؤمون منزلها وما لبثت أن كرهت هذه الميزة التي تتمتع بها. قالت تشرح هذه الحالة: (بلغت في مجال الضيافة شهرة كبيرة جعلت معارفي يتوقعون مني أن أتجاوز إمكاناتي في بعض الأحيان. من هنا أخذ الإنهاك يحل بي وضوي في لم يبلغوا منزلي بعد).

تري ما الداعي لهذا الخوف الشديد الذي يعترى الناس من الفشل...؟ السبب بكل بساطة هو أن أحداً لم يخبرنا كيف نفشل، مما يجعل الفشل هكذا تجربة معاشه.

إذ إننا ننسى بان الفشل هو جزء من الطبيعة الإنسانية، كما قالت الاختصاصية النفسانية فيرجينيا ساتير:

الفشل حق لكل إنسان

يعمل معظم الآباء جادين لمنع الفشل عن أبنائهم، أو لعدم معرفة هؤلاء بأن الآخرين فشلوا في شيء فعلوه. ومن سبل ذلك أن يعتمدوا خفض المعايير والمستويات. كأن يرتب الطفل مكتبته بشكل سيئ. وتقول له والدته بأن ترتيبه لها جاء (رائعاً). أو أن يبعدوا المسؤولية عن صاحبها، فإذا فشل ولداهم في مادة العلوم، وضعوا اللوم على أستاذ المادة.

عندما كانت إحدى الفتيات في العاشرة من العمر، قررت أن تقيم مهرجاناً صغيراً لجمع مبلغ من المال تقدمه إلى إحدى الجمعيات الخيرية. تقول إحدى زميلاتنا: شعرنا حينها بفخر كبير وسمحنا لها أن تعلق لافتات في كافة أنحاء البلدة. لم ندرك إلا بعد فوات الأوان أنها لن تتمكن أبداً أن تقوم وحدها بتحضير المرطبات وتنظيم بقية التفاصيل التي تحدثت عنها في تلك اللافتات.

من هنا هبت العائلة بكاملها لم يد المساعدة وتجنّب البنت الصغيرة مواجهة فشل محرج للغاية. وكانت النتيجة أنها في السنة التالية، أعلنت عن مهرجان أكبر وأضخم، ولم لا...؟ ألم نجنبها اكتشاف حدود إمكانياتها.

ضرورة مواجهة الفشل

مشكلة وسائل اكتشاف الفشل هذه أنها تجرد الطفل من مقومات مواجهته للعالم الواقعي طوال حياته. فالطفل بحاجة لأن يعرف باستحالة التفوق على الآخرين في كل شيء.

واستحالة الربح على الدوام.

بينما ممكن جداً أن نتمتع في مباراة ما حتى ولو لم نربح هذه المباراة. فالطفل الذي لم يتلق دعوة لحضور حفلة عيد ميلاد أو لا يظهر اسمه على لائحة الشرف في المدرسة أو لا يضمونه إلى فريق كرة القدم في المدرسة، سينتابه شعور مزعج للغاية بكل تأكيد.

ومع ذلك على الآباء هنا أن لا يسارعوا إلى التخفيف عنه بهدية ما أو بقول من أمثال (ليس هذا يهمه)، لأنه مهم. بل عليهم أن يتركوا الطفل ليتدرب على خيبة الأمل. ثم يساعده بعد ذلك على مقاومتها وهزيمتها. ليس الفشل ممتعاً أبداً. وهو يؤلم الصغار والكبار على السواء.

ولكن بإمكانه أن يساهم في حياتك بطريقة إيجابية عندما تتعلم كيف نستعمله.
والخطوة الأولى في هذا المضمار أن تسأل نفسك (لماذا فشلت...؟)
قاوم في ذاتك تلك النزعة الطبيعية التي تدفعك إلى لوم شخص آخر.
إسأل نفسك عن الخطأ الذي ارتكبته وكيف يمكنك أن تعود لتحسن موقفك فيه.
إذا لاحظت وجود من يمكنه مساعدتك في هذا المضمار، لا تخجل من طلب
المساعدة منه.

تقول إحدى الإعلاميات عندما كنت في سن المراهقة، وفشلت في الحصول على
وظيفة كنت أبني عليها آمالاً كبيرة، اتصلت بذلك الذي أجرى معي المقابلة وسألته
عن سبب رفضه لي. أجاب: (لأنك وصلت متأخرة عن الموعد مدى عشر دقائق...
ونحن لا يمكننا القبول بموظفين يهدرون أوقات الناس).

أعاد إلي هذا التفسير ثقتي بنفسي، إذ لم يرفضوني لذاتي وإمكاناتي، كما
ساعدني كثيراً فيما بعد، إذ لا أذكر أنني تأخرت عن أي موعد آخر بعد ذلك).
والنجاح الذي يشجع على تكرار تصرفات قديمة سابقة، ليس بذلك المعلم
الجيد كالفشل، فالخطوة التي تخطوها وتثبت فشلها، يمكنها أن تعلمك كيف
تخطين خطوة أخرى ناجحة.

والبيت الذي تختار السكن فيه ويثبت عدم ملاءمته، يعلمك كيف تختار السكن
فيه ويثبت عدم ملاءمته، يعلمك كيف تختار آخر مناسباً. وحتى الفشل الذي يضع
حداً لما أنت في صدد، يمكنه أن يشجعك على التفكير من جديد لتغير الاتجاه
السابق الذي قادك إليه.

شابة طموحة ظلت تتمرن على فن الكتابة وتتدرب عليه وتدرسه فترة طويلة.
ولما قامت بمحاولة كتابية سعيّاً منها للانضمام لإحدى المجالات المحترفة على أمل
الانضمام إليها، لم تحظ برضى المسؤولين ورفضوها.
سألت مدير المجلة قائلة: (وهل يساعدني المزيد من التدريب...؟) أجابها المدرب:
(لن تصبحي كاتبة على الإطلاق... فأسلوبك ضعيف جداً).

مغانم الفشل

والطريقة المناسبة للاستفادة من الفشل في هكذا حالات، هو مواجهة الواقع
بشجاعة، على أن يسأل صاحب الأمر نفسه: (ما الذي بقي لي...؟ هل يمكنني

القيام بشيء آخر...؟

والغريب في أمر الفشل أنه كثيراً ما يجلب نوعاً معيناً من الحرية. إذ وحتى لو كان الفشل رئيسياً يغير مجرى الحياة، يمكن أن يتبعه شعور يعبر عنه القول التالي: (لقد حدث ما حدث... ليته لم يحدث، ولكنه حدث وانتهى الأمر . وأنا لا أزال حياً أرزق على كل حال).

كما أن الفشل يحرر صاحب الأمر لخوض غمار المغامرات طالما أنه لم يعد يملك الكثير ليفقده. وكثيراً ما يخلق فيه الفشل فيضاً من القوة تفتح له المجال لاحتمالات جديدة.

والفشل إذاً واجهه صاحب الأمر وهضمه وقبل به، قد يساهم في نمو شخصيته وكثيراً ما يؤدي به إلى تحسين علاقاته الشخصية. فما أكثر ما يعزل الإنسان نفسه بعد النجاح للمحافظة على مكانته منه، بينما الانفتاح على الآخرين يأتي غالباً نتيجة للفشل.

قالت امرأة طلقت من زوجها بعد زواج ظننته الزواج المثالي: (كنت أنصت إلى مشاكل الآخرين دون أن أطلع أحداً على مشاكلي... أما الآن فقد أبحث قادرة على الإفصاح عن كل ما ينغص حياتي من مشاكل... ومن يقابلوني يبدون إعجاباً كبيراً بصراحتي وتواضعي بعدما كانوا يتهربون من كبريائي الشديد).

على الرغم من أننا قد نحسد الثقة التي تأتي مع النجاح، إلا أن معظمنا ينجذب إلى عظمة القبول بالفشل. أقرب مثل على هذه العظمة هو رد الفعل الذي بدر من (أولاي ستيفنسون) عندما فشل في انتخابات رئاسة الجمهورية للعام ١٩٥٢، إذ قال: (أنا أكبر سناً من أن أذرف الدموع... ولكنني أتعرض لآلام كبيرة إذا ضحكت).

هنالك ما يمكن دعوته بالفشل النبيل أن تتطلع إلى تحقيق هدف بطولي عظيم وتبذل طاقتك في سبيل تحقيقه... وعندما يثبت أن ما تفعله في هذا الصدد لم يكن كافياً، تتابع الانطلاق بشجاعة.

قال الأديب الأمريكي الشهير رالف وولندو أمرسون: نجاح الإنسان مبني على مجموعة من التجارب الفاشلة التي تزيده معرفة وخبرة... وقد بلغني أن القيادة الجيدة للخيول لا يمكن أن تأتي من خيال لم يسقط أبداً عن ظهر حصانه... إذ سيظل هذا الأخير مذعوراً مما قد يتسبب عن سقوطه.

كيف تختارين زوجك؟

حين قررت الارتباط به، كانت ترى في حبهما الكبير، وفي علاقتهما الحميمة، عماد الحياة وأساسها المتين، فمضت معه عابرة كل الجسور، متجاهلة ما بينهما من تفاوت واختلاف ولكن!!

الخلافات التي بدأت صغيرة أخذت تنمو وتكبر لتأكل بعد ذلك أساس البناء فتتخرجه حتى الانهيار.

ما هو مفهوم الزواج في نظرك؟

هل هو علاقة حب تربط بين اثنين؟

وهل مفهوم الحب وحده، كفيلاً بالمحافظة على مسيرتك في الحياة الزوجية؟...
تنخدع المرأة كثيراً بأساليب الحب المتبعة، وبعبارات المدح والإطراء التي اتخذت أسلوباً جديداً، ونمطاً غريباً في سلوكيات شبابنا وشاباتنا!!
وعبارات الحب التي تسمعيها ما هي في حقيقتها إلا وسيلة لغاية منشودة في نظر صاحبها! وفرصة تمتحنين فيها قوتك للسيطرة على المواقف العاطفية، وتتخطيها بكل عزم واقتدار.

فالحب الحقيقي... هو العطاء، والإيثار، والتنازل، دون المطالبة بالتعويض عنها أو أخذ مثلها من الطرف المحب.

وغالباً . ما يقع هذا النوع من الحب بعد الزواج والمعاشرة.

حاولي وبكل جدية في أن تتخطي المواقف العاطفية ما استطعتي إلى ذلك! سبيلاً!

فالرجل الذي يبحث عن المرأة . بقصد زواجها . لا يتخذ الأساليب الخاطئة في ذلك!! وإن كان في واقعه مخطئاً.

هل تعلمين لماذا؟!

لأنه يبحث عن المرأة الشريفة، والمحصنة، وليس غيرها!!
فكوني على حذر دائماً!!
وإياك والانحدار بنفسك إلى الحضيض.
... وليكن الزوج الذي تطمحين الارتباط به، رجلاً بكل معنى الكلمة ومواصفاته
لا سيما وأنها تراودك بين الحين والحين.
وأهم صفة ينبغي عليك الوقوف معها والسؤال عنها!

الالتزام... والتدين

(جاء رجل إلى الإمام الحسن عليه السلام يستشير في تزويج ابنته.
فقال: زوجها من رجل تقيٍّ، فإنه إن أحبها أكرمها، وأن أبغضها لم يظلمها).
وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
(إذا جاءكم من ترضون دينه وأمانته يخطب أن لا تفعلوه تكن فتنة في الأرض
وفساد كبير).
.. فالزوج المتدين.. الذي يعرف الله حق المعرفة يترفع عن الأخطاء التي تجعل
من زوجته تحس بالندم على الارتباط به.
وما أكثر المشاكل الزوجية التي نسمع بها ونراها واضحة في مجتمعاتنا
الإسلامية.

فالزوج اللامتدين.. ينجرف مع تيار البغاء، دون التفكير في شريكته والبحث عن
سعادتها. وكل ما يفكر به، هو سعادته الشخصية وتحقيق رغباته الأخلاقية،
ليتوجه إلى الأسفار للدول الأجنبية ليشبع فيها رغباته فيها بكل حماقة وقباحة!!
فانظري إلى تدينه والتزامه، قبل النظر إلى شكله وماله!!
ولا ترتكبي الخطأ في تسرعك فتتدمين؟!

الأخلاق.. عامل آخر

جاء في الحديث:
(الكلمات الجميلة كالجياذ البرية، وهي مثلها تصعب السيطرة عليها أحياناً).
عن حسين البشار قال: كتبت إلى أبي الحسن عليه السلام:
(إن لي قرابة قد خطب إليّ، وفي خلقه سوء؟

قال: لا تزوجه إن كان سيئ الخلق).
(س) مديرة مصرف في الحادية والثلاثين من العمر، وزوجها (م) مدير شركة
في السابعة والثلاثين، ويعتقد أصدقاؤهما، أنهما يعيشان حياة سعيدة.
ولكن!
(س) و(م) وحدهما يعرفان الحقيقة!
فخلال عشر سنوات من حياتهما الزوجية لم يتمتعا، ولا شهر واحد، بسعادة
كاملة، لأن (م) سريع الغضب، سيئ الخلق، حاد.
قال ﷺ:
(خير الرجال من أمتي الذين لا يتناولون على أهلهم ويحنون عليهم، ولا
يظلمونهم).

لماذا التردد!!

يتقدم الرجل تلو الرجل، وأنت رافضة للجميع ومتبلة عن الزواج، وهذا ما لا
يرتضيه الدين، ولا يرتضيه المجتمع.
(إن امرأة سألت أبا جعفر عليه السلام.
فقالت: أصلحك الله، إني متبلة.
فقال لها: وما التبثل عندك؟
قالت: لا أريد التزويج أبداً.
قال: ولم.
قالت: ألتمس في ذلك الفضل.
فقال: انصري، فلو كان في ذلك فضل لكانت فاطمة عليها السلام أحق به منك، إنه
ليس أحد يسبقها إلى الفضل).

لماذا حالة الخوف والقلق تسيطر على تفكيرك!
تحرري عن كل هذا... فالزواج نصف الدين، ومخاوفك كلها لا حقيقة لها، فأنت
اليوم بمفردك، ولكن بعد الزواج سيشارك شخص آخر في كل أمورك خيرها
وشرها.

(نزل جبرائيل على النبي ﷺ فقال:
يا محمد إن ربك يُقرئك السلام ويقول:

(إن الأ Bakar من النساء بمنزلة الثمر على الشجر، فإذا أئنع الثمر فلا دواء له إلا إجتناؤه، وإلا أفسدته الشمس، وغيرته الريح، وأن الأ Bakar إذا أدركن ما تدرك النساء، فلا دواء لهن إلا البعول، وإلا لم يؤمن عليهن الفتنة).
فصعد رسول الله ﷺ المنبر فجمع الناس ثم أعلمهم ما أمر الله عز وجل به).

(إن المرأة لا تتكون أخلاقها.
ففي عهد طفولتها.
ولا في عهد شيخوختها.
وإنما تتكون أخلاقها في عهد شبابها.
فإذا سلم لها ذلك العهد، فقد سلم لها كل عهد من حياتها.
فعلينا إذن أن نفسح المجال أمامها لتعيش عهد الشباب شريفة طاهرة، ولكن لا بالعزوبة، إذ إن العزوبة من أشد المخاطر على الإنسان في عهد شبابه، حيث النضج الجنسي والشعور بالحاجة إلى إشباع غريزته الفطرية.
أجل...
علينا أن نفسح المجال أمام المرأة في عهد شبابها... لتدخل باب الزواج المبكر، باب الحياة السعيدة، بالطريقة المشروعة، والأساليب المعقولة، لنجد منها خير زوجة صالحة للزوج الكفاء. وخير سيدة وربة بيت للمنزل).

هل تبحث عن زوجة؟

يتصور الكثير من الشباب الذين يُقدمون على الزواج، أن الأرض ممتلئة بل فائضة من الحور العين واللاتي بين الجمال (وأي جمال) وبين النضوج والفهم، والقدرة على الإسعاد.

أنا لا أخالفك الرأي، ولكن!

إلى متى ستبقى تبحث عن ضالتك! فعمرك يجري في سباق مع الزمن، وأنت كما أنت على حالك لم تصل إلى نتيجة حتى الآن. بل لعل البعض استاء من طول انتظاره ووصوله إلى طريق مسدود!

★ لم لا تتنازل؟

لم لا تتنازل عن بعض متطلباتك في مواصفاتك للزوجة التي تريد الارتباط بها! ألا يكون ذلك أفضل لك؟

وأفضل لحواء مجتمعتك؟

أم تريد أن تصبح كالشباب الذي ضيع من عمره الكثير، وانطوت أحلى سنين عمره في البحث، دون أن يحصل على مطلبه!

بل... لا يزال حائراً... حتى الآن دون أن يتخذ خطوة جريئة في تخليص نفسه من الأفكار والأوهام والأمانى!!!

إنك قد تحصل على زوجة جميلة.

ولكنك في السؤال عن شرفها وعفتها... تتراجع من حيث أتيت، وربما حصلت

على فتاة ملتزمة مثقفة، وتصطدم ساعتها!

بمرض مزمن لا يفارقها لحظة، وقد تختار فتاة من أشرف العائلات حسباً

ونسباً، وتتألم بصدق! حين تراها بسذاجتها وحماقتها تجوب في الأسواق

والمحلات، باحثة وراء كل جديد!!

لما لا تفكر ملياً، وتبحث عن الفتاة العفيفة، والمؤمنة.

أتى رجل رسول الله ﷺ يستأمره في النكاح.

فقال أنكح، وعليك بذوات الدين ترتب يدك).

وقال أيضاً ﷺ:

(لا تزوجوا النساء لحسنهن، فعسى حسنهن أن يريهن، ولا تزوجوهن لأموالهن،

فعسى أموالهن أن تطغيهن، ولكن تزوجوهن على الدين).

(لا يختار حسن وجه المرأة على حسن دينها).

ولا يعني هذا... إنكارنا لدور الجمال، بل يسبقه دور الدين، لما له من تأثيرات

ملموسة على الحياة المستقبلية.

تنكح المرأة على أربع خلال: على مالها وعلى دينها، وعلى جمالها، وحسبها

ونسبها، فعليك بذات الدين).

★ لا يكن همك الأول... مالها؟؟

فإنك حينها... ستخلق الضرر بنفسك، وأنت في غنى عنه!

لنعيش لدقائق مع هذا الزوج المجرب!!

(كنت أعلم أنها من أسرة ثرية، فترددت في التقدم لطلب يدها، ولكن:

بحكم جيرتنا القديمة، وجدت تشجيعاً من أهلها، بل ومنها هي أيضاً، وحين

تقدمت لخطبتها، كنت واضحاً في عرض حالتي المادية، لم تأبه كثيراً لهذه المشكلة

يومئذ فأزداد إعجابي بها!

فقد كانت تقول دائماً:

(ليس بالمال وحده يحيى الحب)!!

تزوجنا... كان حبنا يزداد يوماً بعد يوم، ولم تكن تشعرني يوماً بما يحتاجه

البيت، أخذت على عاقتها مسؤولية كل شيء، ومع الوقت تطور الأمر لتتحمل هي

مسؤولية الأطفال وملابسهم ومدارسهم، وأشياء أخرى كثيرة، فبدأت أشعر بأن

أهميتي في البيت تتناقص بالتدريج، وتقلص دوري لأصبح مجرد رجل وضع في

أحد الأركان ليكمل الشكل الاجتماعي لهذه السيدة الثرية، كنت أكتف كل ذلك

وأزاول عملي وحياتي الأسرية بشكل عادي!

إلى أن جاء يوم رأيتها... تشتري لابنتنا الكبرى كمية كبيرة من الملابس وأدوات الزينة. فاعتزضت معتبراً ذلك تبذيراً لا ضرورة له!!
وفي هذا اليوم عرفت حجمي الطبيعي أمام زوجتي وأمام أبنائي!
(المال... مالي، وأنا حرة التصرف به كما أشاء، فلا تتدخل في شؤوني وشؤون أبنائي، طالما أنك لا تصرف من مالك شيئاً!!).
نعم، لقد أنغمز شبابنا في حب الثروات، فلم يعد يسأل عن خلق الزوجة التي يريدها ولا عن أدبها وشرفها، بل عن ذات المال والغنى، وهذا هو الجنون بعينه).
(يقول أحد الشعراء في العصر الحديث:

فديتك إن حال العصر أضحت	شقاء للبنات وللبنين
حبانا الغرب آدابنا وعلماً	ولكن معها ضربات هون
تركنا ذاك إلا النزر منه	وغصنا في الأخير إلى الذقون
فصار المرء يسأل عن نقود	ولو كانت على فرس حرون
جنون أي هذا من سؤال	عن الأخلاق والأدب الثمين)

★ إياك... والأساليب الملتوية

يعتقد الغالبية من الشباب، إن بإمكانهم العثور على زوجاتهم، عبر الطرقات والشوارع والتجول في المحلات والأسواق.
ففي هذه الأماكن سيعثر على ضالته المنشودة!!
احذر الوقوع في الخطأ؟
إن أكثر ما يزعج الفتاة الواعية، التي تستحقها زوجاً بالفعل؟ هو وجود هذه النوعية من الشباب الهائمين على وجوههم ليل نهار، بلا رادع؟
إن أكثر ما تؤكد عليه الفتاة في بحثها عن زوج المستقبل، إحساسها العميق برجولته، وقدرته على حمايتها!
وهذا خلاف ما تعودت منه في سلوكه الفضولي، وملاحقتنا أينما ذهبنا!!
يقول أحد الخبراء في الزواج واسمه إمرام ساينفلد:
(إن كثيراً من الزيجات التي تقوم على أساس الجسم فقط، أو على غرام رعان ما تتحطم عندما يواجه الزوجان مشكلات أخرى للتوافق.

ولكن يتحقق الزواج السعيد ، يجب أن يكون هناك توافق وتجاوب بين الأزواج
والزيجات في جميع النواحي العاطفية والخلقية والجسمية، وإلا فإن ذلك يؤدي
إلى انهيار الحياة الزوجية).

يقول العالم (مارشال):

(تقدموا إلى الزواج لأنه المنقذ الوحيد من الفشل في معترك الحياة.

واجتهد!

أن تستحوذ على قلب زوجتك، فهي الوحيدة التي بيدها هناؤك وشقاؤك...).

وأخيراً... كن رجلاً عاقلاً وإلا!

أفسدت على نفسك فرص النجاح...

صحة وعافية



الأعشاب وشفاء الأمراض

كان أسلافنا القدماء عندما تتحرف صحتهم ويمرضون، ينجذبون غريزياً إلى النباتات الشافية التي تستطيع أن تكون فعّالة في أيامنا هذه؛ كما يوضح البروفسور (فيليب بلهام).

ماذا يكون الطبيب المداوي بالأعشاب؟

يكون العشّاب الطبي أو الطبيب الذي يداوي بالأعشاب مهنيّاً متخصصاً، يعاين الأشخاص المصابين بمختلف المشاكل الصحية ويعالجهم بالأدوية والعقاقير المصنوعة من النباتات، وبشكل خاص الأعشاب، بدلاً من الأدوية العادية التقليدية. يُصنّف العشّابون الطبيّون في بريطانيا كأطباء مهنيين ، بديلين أو متممين لممتهني الطبابة. لكنهم يُعتبرون في أوروبا كجزء من الطب التقليدي المؤلف. وتقول المنظمة العالمية للصحة: إن ما يزيد عن الثمانين في المائة من سكّان العالم يعتمدون على الأعشاب وحدها من أجل سلامتهم الصحية.

من هو أول من اكتشف فوائد النباتات الطبية؟

ربما يكون الطب العشبي الصيغة العلاجية الأكثر قدماً بعد المداواة اليدوية باستعمال اليدين، أو العلاج باللمس. وربما كان أسلافنا القدماء متآلفين مع أجسادهم وهكذا استخدموا غريزتهم في اختبار الأطعمة التي يأكلونها. فإذا شعروا بانحراف صحتهم، فإن الأطعمة التي كانت تجتذبهم لا بد أن تحتوي على بعض النباتات التي تتضمن خصائص علاجية. ومن المحتمل؟ أنهم تعلّموا أيضاً من مراقبة الحيوانات وهي تعالج نفسها بواسطة مضغ نباتات مختلفة. وهكذا كانت خصائص النباتات والأعشاب العلاجية قد لوحظت ومُدرّرت هذه المعرفة من قبيلة إلى أخرى ومن جيل إلى جيل آخر.

أي حالات يمكن معالجتها بالأعشاب؟

تقريباً كل شيء، بصرف النظر عن الأمراض الخطيرة الحادة مثل التهاب السحايا الذي يتطلب بمعالجة ملحة بالمضادات الحيوية (الإنتيبيوتيك)، أو الحالات التي تحتاج إلى تدخل الجراحة مثل التهاب الزائدة. فإن جميع نماذج الحالات المزمنة تستجيب إلى العلاج العشبي بشكل ممتاز.

أنا عالجت شخصياً مشاكل جلدية مثل الأكزيما وداء الصدف وبثور حب الصبا (حب الشباب)، وكذلك التهاب المفاصل (الروماتيزم) والتهاب العظم وسائر أمراض المناعة الذاتية، وعدم توازن الهرمونات، وعوارض سن اليأس ومختلف أنواع المشاكل العائدة للحساسية والجهاز الهضمي.

كما أن الزكام، والأنفلونزا والعديد من الأمراض التناسلية مثل الحمى الغدية أو الفطرية أو التناسلية تستطيع أن تتحسن بشكل دراماتيكي بالعلاج العشبي إلى درجة تبلغ الشمولية والكمال. إلى ذلك، تُسبب الإجهاد إلى درجة لا يستطيع الجسد معها حماية ذاته بشكل كاف أو ملائم. وتستطيع الأعشاب تنظيف الجسد وإعادة توازن نظامه. بالإضافة إلى تدعيم حصانته الدفاعية وتقويتها.

كيف يجري التشخيص؟

يتدرب المعالج بالأعشاب على مهارة التشخيص نفسها التي يخضع لها الطبيب التقليدي لكنه يتخذ اقتراباً شمولياً إلى المرض. نحن نبحث عن السبب الخفي والأساسي للمشكلة الدقيقة. هذا ما نعالجه نحن، بدلاً من مجرد معالجة العوارض بمفردها، ذلك أن معالجة العوارض أو إخمادها لا يساعد في الواقع الجسد على محاربة المرض أو العلة.

يذهب المرضى إلى الأطباء غالباً ويخضعون للفحص ويعلموا أنهم مصابون بالتهاب المفاصل، أو بأي مرض آخر. لكن الطبيب يبدأ عندها بتسجيل التاريخ الطبي الشامل للمريض وذلك بطرح الأسئلة الواسعة والمفصلة بخصوص العوارض التي يشكو منها المرضى. يسألهم عن العلاج الذي سبق أن استعملوه، أو الذي يتناولونه الآن، وبشكل خاص نوعية الأدوية ونظام توقيتها الخ... ثم يسأل عن نموذج حياتهم، ويبدأ عندها بتكوين صورة عن وضع المريض.

قد يسأل الطبيب المرضى عما فعلوه لمساعدة أجسادهم على مساعدة نفسها.

هل يتناولون الكثير من المأكولات المغذية غير المصقولة أو المصنّعة، والفواكه الطازجة والخضار الياضنة؟ هل يشربون الكفاية من المياه النقيّة؟ هل يحصلون على حاجتهم من النوم بشكل كافٍ؟ هل يمارسون أي تمارين منتظمة؟ هل يوفّرون أي وقت للحصول على الاسترخاء، والانفلات من الضغوط اليومية؟ هل يأكلون الكثير من المأكولات الدسمة ويشربون الكثير من الكحول؟
حالما يدركون العلاقة أو بالأحرى الترابط بين الطريقة التي يعيشون فيها حياتهم وكيف يجب أن تتكيف أجسادهم للاستمرار في البقاء، فإنهم يكونون مستعدين غالباً للتغيير ليصبحوا أكثر صحة وعافية.

كيف تعمل الأعشاب؟

تعمل الأعشاب فيسيولوجيا مع الجسد، وتملك بعض النباتات صلة خصوصية لبعض الأعضاء أو للجسد نفسه ويتم استعمالها لتغذيته وإعادة الصحة إليه وإلى سائر أعضائه.

من جهة ثانية، يمكن للأعشاب أن تكبح الشهية، أو تزيدها فتعمل كمهدئ للشهية أو كمحرك لها. كما أن البعض منها يستطيع أن يُدرّ البول. ويطرد السموم من الجسد، ويسرع عملية الكبد.

وبعضها الآخر يعمل كهرمون طبيعي، يؤثر في الغدة الدرقية والغدد الصماء. كما أن البعض منها يقاوم الالتهاب ويسكّن قرحة المعدة أو التهاب القولون، فيما يفيد البعض الآخر في معالجة القلب ومشاكل الدورة الدموية مثل ضغط الدم المرتفع، والحناق، والذبحة اللوزية والذبحة الصدرية والفاريكوز (أي الدوالي).
ومهما كانت المشكلة الصحيّة، فإن الدواء العشبي الموصوف من قبل أخصائي مؤهل في المعالجة العشبية يكون فعالاً وآمناً في الوقت نفسه، كما أنه ينجح في تحقيق الغاية المرجوة من استعماله.

هل تستطيع أن تعرف متى تكون الأعشاب مناسبة وفعالة؟

نعم، وكذلك المرضى أنفسهم أيضاً، فهم يقولون إنهم يتمنّون لو حضروا قبل سنة، فهم يشعرون بأنهم أصبحوا أفضل من السابق بكثير. والحقيقة أنه أمر رائع حقاً عندما ترى إشراقة عيونهم ونضارة بشرتهم، حتى الأشخاص ذوو الحالات

المرضية الثابتة الذين استعملوا الأدوية سنوات، أو أولئك الذين لم يهتموا بأجسادهم أو يعتنوا بها فأصبحت كسولة وبليدة، يقولون إنهم باتوا يشعرون بأنفسهم بشكل أفضل. وهذا يعني أن الأعشاب تنظف الجسد وتزيل السموم منه وتساعد على ضبط توازنه وشفاء ذاته.

الأعشاب والأدوية؟

يرتكز العديد من أدوية الصيدليات على مقويات النبتة لكن العلماء يفصلون المستخرج ويصنعون واحداً من المقومات العلاجية (أي يصنعون مقوماً واحداً) على نطاق واسع في تصنيع الأدوية.

ويؤمن العشابون (أخصائيو معالجة الأمراض بالأعشاب) أن مقومات النبتة المفعملة النشاط تكون متوازنة وتعمل سوية، لذلك يستعملون المستخرج من النبتة كلها التي قد تحتوي على المئات من المقومات المختلفة.

وعشبة (الإفيدرين الشبه سينيكاً . *ephedra sinica* مثلاً، هي مصدر (الإفيدرين الشبه قلوي . *alkaloid ephedrine* ، الذي يستعمل لمعالجة داء الربو والاحتقان الأنفي، ولكن هذا المقوم (أي الإفيدرين الشبه قلوي) له آثار جانبية حيث يرفع ضغط الدم. من أجل ذلك يستعمل العشابون النبتة كلها التي تحتوي على ستة أنواع من الشبه قلوي (*alkaloid*) الأخرى حيث إن أحدها تمنع ارتفاع ضغط الدم.

الأدوية المصنعة التي تضاعف تدفق البول (أي المدرة للبول) تخفض معدل البوتاسيوم في الجسد بشكل جدي للغاية، لذلك يستعمل العشابون أوراق (الطرخشقون) أي الهندباء البرية التي تكون قوية جداً في إدرار البول من جهة، ومصدراً غنياً في البوتاسيوم من جهة ثانية.

ما هي أسس المعالجة العشبية؟

إنها واسعة جداً، فالأعشاب تعمل تدريجياً وبنعومة في مساعدة الجسد على شفاء ذاته، ولا تملك أية تأثيرات ضارة. لكن أدوية الصيدليات تستطيع أن تؤثر بشكل بالغ على البنية أو على أداء الجسد ويمكنها أن تسبب آثاراً جانبية سيئة. أما الأعشاب فإنها تؤدي عملها وبعد ذلك تخرج من الجسد من دون أن تترك رواسب أو فضلات.

لكن العديد من الأدوية التقليدية والأنتيبيوتيك تتراكم في أنسجة الجسد وتؤثر عليه مدة طويلة.

وعقاقير الأنتيبيوتيك: العديد منها يتصف بقدرة وفاعلية تنقذ الحياة وهي جزء من الطب الحديث. ولكن بعض الأدوية وعقاقير الأنتيبيوتك تستعمل غالباً، وبكثرة، من أجل معالجة انحرافات بسيطة أو تافهة حيث يستطيع الجسد أن يتعامل معها إذا منح الراحة والوقت. وعندما يشفي الجسد نفسه، فإنه يتكيف بوسائل دقيقة وبارعة، وهي التي تحميه ضد المشاكل المماثلة في المستقبل.

هل هناك ثمة حالات يجب أن لا تستعمل فيها الأعشاب؟

يستطيع معظم الأشخاص أن يستعملوا الأكثرية الساحقة من الأدوية العشبية، وردود الفعل السيئة هي نادراً جداً، وتساعد الأعشاب غالباً الشخص على التخلص من فضلات الأدوية التقليدية، ولكن يجب الانتباه إلى بعض الأدوية الموصوفة. حيث إن بعض الأعشاب قد تتعارض أو تتفاعل معها، كما أن البعض منها أيضاً يجب أن لا يستعمل خلال الحمل أو أثناء الرضاعة من الثدي.

من أين تأتي الأعشاب؟

يأتي بها زارعو أعشاب أساسيون وموثوقون، الذين ينتجون صبغة (tincture) العشب النقي، وهذه الصبغة هي المستخرج أو المستقطر الكحولي للنباتات السليمة.

إلى ذلك، تنمو بعض النباتات النادرة في الخارج تحت المراقبة ويتم استيرادها كنباتات جافة سليمة على شكل (صبغيات) (أي tincture) أو كنموذج (الشاي) الجرعة العادية هي ملء ملعقة صغيرة من (الصبغة) ثلاث مرات يومياً. وستكون الصبغة مزيجاً من الأعشاب المنتقاة وفقاً لاحتياجات المريض الخاصة. أما الأطفال فيتناولون ملء ربع ملعقة صغيرة ويعطون الوصفات العشبية المعتدلة فقط.

فإنهم يستطيعون الاستجابة سريعاً، لكن البعض يحتاج إلى مضاعفة الجرعات حتى يبدأ السم بالتلاشي و التحلل.

من جهة ثانية، قد يستلزم الأشخاص ذوي المشاكل الهرمونية مدة ثلاثة أشهر

إلى أربعة أشهر حتى يستقروا ضمن نموذج ملائم. أما بخصوص الأمراض الثابتة المزمنة فإنها كما يبدو تأخذ مدة طويلة، لكن قد يتوجب على الأعشاب أن تبطل سنوات من المعالجة بالأدوية العادية، والجهد المتراكم والحياة غير الصحية.

هل نستطيع أن نعالج أنفسنا بالأعشاب؟

نعم، فالأعشاب البسيطة المقاومة للإجهاد يمكن أن تستعمل مثل الشاي، وهذه الأعشاب هي: البابونج، زهرة الآلام أو الأشجان، حشيشة الدينار، وراعي الحمام. (وهذه الأخيرة هي نبت زهرة مختلف الألوان)، وجميعها رائعة وفعالة للتخلص من الإرهاق الإجهاد.

والشوفان علاج جيد لتنشيط الأعصاب، كما أن نبات الطرخشقون والقراص والشوك السناني مفيدة في تنظيف الجسد وإنعاشه. إلى ذلك، تضاعف النباتات والأعشاب ذات النكهة الحادة المرة مثل الهندباء البرية والحرف (وهي بقلة مائية) إفراز المرارة المر الذي يساعد على تنظيف الكبد.

إن أكواز الأرضي الشوكي وزيت زهرة الربيع إذا تناولت منهما مساء يفيدان في تنشيط الكبد بشكل بالغ، وإذا مضغت الكرفس أو الشומר في نهاية الوجبة الغذائية تساعد عملية الهضم عندك، ذلك أن هاتين النبتتين تمنع سوء الهضم والتخمة بعد وجبة غذائية تفرط فيها بتناول الطعام.

على صعيد آخر، يستعمل معظم الطبّاحين المهرة وبشكل غالب على تسهيل هضم الطعام من جهة، وتحسين نكهته من جهة أخرى.

العسل؟

ما هو العسل؟

العسل هو الغذاء الطبيعي لنحل العسل، يتكون من الرحيق الذي يجمعه النحل من غدد الرحيق في النباتات ثم يجري عليه بعض التغيرات ويخزنه في الأقراص الشمعية، وتشمل هذه التغيرات تحويل معظم سكر السكروز إلى سكريات بسيطة هي الفركتوز والجلوكوز بواسطة الأنزيمات وكذلك تبخر نسبة كبيرة من الماء الموجودة فيه لمنع حصول التخمر.

ويعرف العسل أيضاً بأنه عبارة عن الرحيق والمواد السكرية التي تسيل من النباتات ثم تجمعها شغالات النحل وتحورها وتخزنها في الأقراص الشمعية.

وعرف العسل *FHILLPS* عام ١٩٣٠م فقال: ٤٤٤٤٤٤٤٤

هو المادة العطرية الكثيفة القوام الحلوة المذاق والمشتقة من رحيق النباتات بواسطة نحل العسل الذي يقوم بتحويله إلى سائل مركز ويستعمله كغذاء له ثم يخزنه في الأقراص الشمعية، وله تأثير حامضي ويكون سائلاً تحت الظروف الاعتيادية ولكنه يتبلور عند تركه لفترة طويلة، ويتكون أساساً من نوعين من السكريات: الفركتوز والجلوكوز مع بعض المواد الكربوهيدراتية والمعقدة التركيب، ويكون سكر الفركتوز هو الغالب ويحوي العسل أيضاً الأملاح المعدنية وأصبغ ثابتة وبعض الأنزيمات وحبوب اللقاح.

الفيتامينات الموجودة في العسل VITAMINS IN HONEY

حظي العسل باهتمام الدارسين والباحثين، واعتبر العلماء أن الفيتامينات تساهم في كل العمليات الحيوية التي تحدث في الجسم وليست الفيتامينات بمكونات أساسية في الطعام بل إنها تستعمل للعلاج أيضاً.

فقد كتب (أ. باخ) عضو الأكاديمية السوفياتية ما يلي: إن الفيتامينات التي كانت إلى وقت قريب تعتبر من عناصر التغذية الثانوية ذات الأثر الخاص المحدود، أصبح لها الأهمية الكبرى كعامل من العوامل البيولوجية. وقال (أ. أوبارين) عضو الأكاديمية السوفياتية: إن علم الفيتامينات (فيتامينولوجي) هو حجر الأساس في علم التغذية الحديث. وقد برهن HAYADAK عام ١٩٤٢ مع علماء آخرين وبطرق كيميائية على وجود مجموعة من الفيتامينات في العسل وتشمل هذه الفيتامينات:



وقد دلت الأبحاث على أن الكيلو جرام من عسل النحل يحتوي على فيتامين ب ٢ (ريبوفلافين) إلى ما يقرب من ١,٥ ملليجرام وفيتامين ب ١ (أنورين) إلى ما يقرب من ٠,١ ملليجرام. فيتامين ب ٣ (حمض البانتوثنيك) إلى ما يقرب من ٢,٠ ملليجرام، فيتامين ب ٥ (حمض النيكوتينيك) إلى ما يقرب من ١,٠ ملليجرام، فيتامين ب ٦ (بيريدوكسين) إلى ما يقرب من ٥,٠ ملليجرام، فيتامين ج (حمض الأسخربوط) من ٣٠ - ٤٢ ملليجرام.

التركيب الكيميائي للعسل

توصل العلماء والباحثون للتركيب الكيميائي للعسل وخواصه وقيمه الغذائية والحرارية وقالوا: إن الجلوكوز أو سكر العنب هو من أهم مكونات العسل والجلوكوز، ينتج في النباتات كنتيجة للتمثيل الضوئي ولكنه من مكونات النباتات العادية، فله أهمية قصوى في حياة النبات.

ومن محتويات العسل الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمنغيزيوم والحديد والكلور والفسفور والكبريت واليود وبعض أنواع العسل تحوي الراديون ونسبة بعض الأملاح في العسل يكاد يعادل نسبتها في مصل الدم البشري.

كما وجد في العسل الخمائر التالية:

خميرة تحويل النشا إلى سكر وهي (دياستيز).

خميرة (أنفرتيز).

خميرة (كاتاليز).

خميرة (البير).

ومن بين جميع الأطعمة فإن محتويات العسل من الخمائر أعلاها نسبة. وخميرة (دياستيز) أو (أميلز) تحول النشا والدكسترين إلى سكر، وخميرة (انفرتيز) تحول سكر القصب والبنجر إلى سكر عنب وسكر فواكه، وخميرة (كاتاليز) تحطم الأكاسيد العالية (بيروكسيد) ويعزي بعض العلماء الخواص الممتازة للعسل إلى ما يحويه من خمائر.

وقد أوضح (أبرزهيف لسكي) من جامعة موسكو أن العسل يحوي أيضاً أملاحاً للمنجنيز والسليكون والألومينوم والبورون والكروم والنحاس والليثيوم والنيكل والرصاص والقصدير والنيوتانيوم والخاصين واللازميوم والأملاح المعدنية مهمة جداً لجسم الإنسان.

الأحماض العضوية في العسل

يحتوي العسل على الأحماض العضوية التالية:
(التفاحيك)، والترتريك، والليمونيك، واللبنيك، والأوكساليك، والزلايات (البروتينات)، والمادة الخضراء الملونة للنبات التي تطلق عليها بـ (الكلورفيل) و(الزانتوفيل).

طعم ورائحة وحلاوة العسل

يختلف طعم ورائحة وحلاوة العسل باختلاف المصادر النباتية التي يجمع منها الرحيق، فعسل الحمضيات مثلاً يمتاز بطعم ورائحة زكية تشبه الرائحة المنتشرة في مزارع الحمضيات وقت التزهير.

وإذا كانت مراعي النحل مزروعة بزهور عطرها غير جيد ومذاقها كريه يكون العسل كريه الرائحة ومذاقه حامض، وتنتج رائحة وطعم العسل بفعل وجود بعض الزيوت الطيارة والحوامض والكحوليات.

ويمتاز العسل الداكن بقوة طعمه ورائحته بعكس العسل الفاتح اللون، ويرجع ذلك نسبياً إلى ارتفاع نسبة الأملاح فيه، ويكون العسل الطازج المخزون في الأقراص الشمعية أو المفروز حديثاً ذا طعم ورائحة أقوى منها بعد التخزين لبضع أسابيع.

وتتمتاز السكريات الموجودة في العسل بقوة حلاوتها التي تفوق حلاوة سكر القصب بمقدار ٢٥٪ والقيمة الحرارية عالية جداً، فالكيلو غرام واحد من العسل يحوي على ٣٠٣٠ سعرة حرارية وكل ١٠٠ ميللتر تحوي على ٤٣٢ سعرة حرارية، أي أن كل ملعقة طعام من العسل تحتوي على ما يقارب ٦٠ سعرة حرارية. وهناك عسل خفيف شفاف كالماء وعديم اللون ومتوسط، وبعض من العسل له رائحة رقيقة ممتعة كالعسل المجني من الجندب والزيفون. ويمكن الحكم على نوع العسل بمنظره ورائحته ومذاقه وغالبية أنواع العسل الطبيعي له مذاق لذيذ ورائحة طيبة ولهذا وصفه الحكماء والشعراء بالشهد والرضاب والسلوى والحلاوة...

أسماء العسل

للعسل أسماء كثيرة منها: السنوت، سنور السلواني، الحافظ، الأمين وهو أعلى مرتبة وشرفاً ومزية في الحلواء التي ذكر أن النبي الأكرم ﷺ كان (يحب الحلواء وشرب العسل)، وقد ورد أن أول نعمة ترتفع من الأرض العسل.

مكارم الأخلاق



الكسل

من الآفات الخطيرة على الفرد هو الكسل، فهو يهدم الشخصية، ويذوي زهرة العمر النضر، ويؤدي بصاحبه إلى الهلاك المحتوم، والتأخر في ميدان الحياة الفسيح.

هذا والكسالة حلق سلسلة متصلة ومتعاقبة، يتبع بعضها بعضاً، فمن كسل عن شيء لا ينفك حتى يكسل عن آخر، وهكذا دواليك، حتى يلتحق بالأموات وهو يمشي على ظهر الأرض، فيصبح في عدادهم وإن كان جسمه في الأحياء.

وعلى خلاف ذلك تماماً هو النشاط فهو حياة وحياة... وعمل وعمل... فالنشاط كالنبت في الأرض الخصبة، فلا يلبث حتى ينمو ويورق، ويزهر ويثمر، فيغدو متعة للعين، ولذة في الروح، وفيض للحياة، ودفع وضياء.

وما الآثار التي نراها محيطة بنا، من زرع وعمران، ودور ومدن، ومصانع ومدارس، وآلات وأدوات، إلا آثار النشاط.

ففي الحديث عن الإمام الصادق عليه السلام قال: (إياك وخصلتين: الضجر والكسل، فإنك إن ضجرت لم تصبر على الحق، وإن كسلت لم تؤد حقاً) (١).

وفي واقع الأمر أن الكسلان يعجز عن نفسه، فكيف لا يعجز عن الحقوق؟! فهو كصاحب العبء الثقيل الذي يمر عليه الليل وكأنه سنة، والنهار كأنه عام، بينما يمر الليل والنهار على الإنسان النشط مرور السحاب، فيرى وكأن أعوامه ساعات، وأيامه لحظات.

أما الكسلان فهو يرى ساعاته أعواماً، ولحظاته شهوراً. فيلبث ويلبث حتى تمضي الأعوام والشهور عليه دقيقة دقيقة. وكذا الحال بالنسبة إليه للساعة، ثم... اليوم، ناهيك عن الأسابيع والأشهر

والأعوام.

وإنَّ أقلَّ وصفٍ للعام عند الكسلان هو كما قال الله تعالى: (فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ خَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ) (٢).

والملفت للانتباه أن الكسلان لا يضيع نفسه فقط، بل يضيع حقوق الآخرين.

وهذا ما أشار إليه أمير المؤمنين عليه السلام في كلامه حيث يقول:

(إياكم والكسل، فإنه من كسل لم يؤد حق الله عزَّ وجلَّ) (٣).

وليس حق الله فحسب، بل الحقوق أجمع، فعن أمير المؤمنين عليه السلام أيضاً:

(من أطاع التواني ضيع الحقوق، ومن أطاع الواشي ضيع الصديق) (٤).

وبالإضافة إلى ذلك تكون عاقبة الكسالى في العبادات هو الإثم، وذلك لأن الكسلان لا يؤدي الطاعة، لأن الطاعة بحاجة إلى النشاط وهو لا نشاط له ولذلك يتوانى عنها ويدعها حتى تفوت عن وقتها المفروض، والى ذلك يشير أمير المؤمنين عليه السلام قائلاً:

(للكسلان ثلاث علامات: يتوانى حتى يُفَرِّط، ويُفَرِّط حتى يُضَيِّع، ويُضَيِّع حتى يَأْثَم) (٥).

وعن عمار السجستاني عن أبي عبد الله عليه السلام عن أبي جعفر عليه السلام:

(لا خير في الكسل، إذا كسل الرجل، أن يتم ركوعه وطهوره، فليس فيه خير لأمر آخرته، وإذا كسل عما يصلحه بمعيشة دنياه فليس فيه خير لأمر دنياه) (٦). والكسول - في الحقيقة - عبء ثقيل على كاهل المجتمع، لأنه يعيش على أكتاف الآخرين، فلا يلبث طويلاً حتى يلفظه المجتمع، فيهون عليهم وإن ضربت عليه سرادقات الأموال والأنساب، ولذلك قال الإمام أمير المؤمنين عليه السلام: (العجز مهانة) (٧).

وقال عليه السلام في حكمة أخرى له: (العجز آفة) (٨).

٢. سورة المعراج: ٤.

٣. وسائل الشيعة: ج ١ ص ٢٤٦ ح ٦٣٦.

٤. نهج البلاغة: ص ٥١٠ ح ٢٣٩.

٥. الجعفریات: ص ٢٣٢.

٦. مجموعة ورام: ج ١ ص ٣٠٣.

٧. الخصال: ج ٢ ص ٥٠٥ ح ٣.

٨. بحار الأنوار: ج ٧٠ ص ١٦٠ ح ٧.

وأية آفة أعظم من آفة الكسل التي تترك حيوية العين والأذن واللسان، والقلب
والدماغ والفكر شللاً، لا تتحرك بخير، ولا تدفع سوءاً، فحقاً إنها آفة عجيبة.
وقد كان نبي الإسلام ﷺ وعترته الأطهار عليهم السلام، من أروع الأمثلة في النشاط
والحيوية، فهم خير أسوة حسنة لمن أراد الفوز والنجاح.

من أخلاق الإمام الشيرازي رحمه الله الراحل

هكذا وصفه مستودع أسرارهِ

عندما توفّي الإمام الشيرازي رحمه الله تحدّث الكثير من العلماء الأعلام والشخصيات البارزة حول شخصيته العظيمة ومسيرته المباركة التي قادها أيام حياته.

وعلى رأس هؤلاء الأعلام تحدّث شقيقه المخلص ورفيق دربه الطويل، ومستودع أسرارهِ في السراء والضراء سماحة آية الله العظمى السيد صادق الشيرازي (مدّ الله ظلّه الوارف) في جمع غفير من المؤمنين الذين جاؤوا للمشاركة في تشييع جثمان أخيه الراحل، فقال:

إنّني أشكر جميع الإخوة الأعزاء الذين تحملوا عناء السفر ومشاقه من أجل المشاركة في تشييع الفقيد الراحل، إنني أشكركم فرداً فرداً على ما أبدىتموه وما ستبدونه من أحاسيس ومشاعر طيبة تجاه فقيدنا الراحل. ومن خلال محاضرتهِ القيمة التي استغرقت نصف ساعة تقريباً أشار (دام ظلّه الوارف) إلى مطلبين مهمين، أحدهما يتعلق بالمرجع الراحل والآخر يتعلق بالمستمعين.

أمّا بالنسبة إلى الفقيد الراحل فقد قال ما مضمونه: أمّا بالنسبة للفقيد الراحل، فهو الأخ العزيز الذي عشت إلى جواره منذ أيام الطفولة فكان لي بمثابة الأب العطوف الرحيم (١)، بل كان هو الأب، نعم كان هو الأب.

١- وفي تلك الأثناء اعتلت أصوات المؤمنين بالبكاء والنحيب وهاجت بهم الأحزان من جديد إلا أن تحمل آية الله العظمى السيد صادق الشيرازي وامتلاكه لزمّام نفسه هدأ من روعهم علماً أنّه أول المعزين بهذا المصاب الجلل.

لقد عاشرته منذ خمسين عاماً تقريباً وكنت ألمس منه هذا الإحساس.
ومن بين كل الصفات الحميدة التي كان يتحلّى بها المرجع الراحل عليه السلام . أشار أخوه آية الله العظمى السيد صادق إلى خصلتين مهمتين وهما:
١- شدة إخلاصه لله ولأهل البيت عليهم السلام مستشهداً أنه عليه السلام أسس طيلة عمره المبارك العشرات من المؤسسات ولم يجعل واحدة منها باسمه.
ثم أشار قائلاً: أكثر من مرة طلب منه المؤمنون أن يجعل مؤسسة واحدة باسمه علماً أن البعض منهم كان يدفع كل تكاليف المؤسسة إلا أنه عليه السلام كان يرفض ويقول: (أنا أروح والله وأهل البيت باقون، ولذا فمن الأفضل أن نجعل المؤسسات باسمهم، وإذا كانت هذه المؤسسات باسم الله فأنا عبد الله، وإذا كانت باسم الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله وسلم أو الصديقة الزهراء عليها السلام فأنا حفيدهما وأفتخر بذلك).
ومن هنا فإنه عليه السلام جعل تمام المؤسسات التي شيدت على يديه أو ببركة تشجيعة باسمهم عليهم السلام .
٢- الهمة العالية: فقد كان عليه السلام إلى اللحظات الأخيرة من عمره المبارك عالي الهمة نشطاً في خدمة الدين لم يتوان عن ذلك لحظة واحدة حتى فارقت روحه جثمانه المبارك.
وفي واقع الأمر إن تشبيه هذا المرجع العظيم بالبركان تعبیر خالٍ من الدقة، لأن البركان يخمد يوماً وتتطفئ نيرانه بينما الفقيد الراحل لم يكسل يوماً في فعاليته.
وقد قال آية الله العظمى السيد صادق الحسيني الشيرازي أيضاً:
إنّ جميع الذين عرفوه ولو لعدة أيام يعرفون أنه كان يستفيد من الفرص ولا يدعها تذهب هباءً ولو كانت صغيرة!

من واحة الطاهرين عليه السلام

حياة نوح كلها مرت بسرعة

الأمالي بإسناده إلى الصادق عليه السلام: عاش نوح عليه السلام ألفي وخمسمائة سنة، منها ثمانمائة وخمسون سنة قبل أن يبعث، وألف سنة إلا خمسين عاماً وهو في قومه يدعوهم، ومائتا عام في عمل السفينة، وخمسمائة عام بعد ما نزل من السفينة، ونضب الماء فمصر الأمصار، وأسكن ولده البلدان.

ثم إن ملك الموت جاءه وهو في الشمس.

فقال: السلام عليك.

فرد عليه نوح عليه السلام.

وقال له: ما حاجتك يا ملك الموت؟

فقال: جئت لأقبض روحك.

فقال له: تدعني أدخل من الشمس إلى الظل.

فقال له: نعم.

فتحول نوح عليه السلام، ثم قال عليه السلام:

يا ملك الموت فكأن ما مر بي في الدنيا مثل تحولي من الشمس إلى الظل،

فامض لما أمرت به.

قال فقبض روحه عليه السلام.

قل أنا من مواليكم ومحبيكم

قال رجل للحسن بن علي عليه السلام: إني من شيعتكم.

قال الحسن بن علي عليه السلام: يا عبد الله إن كنت لنا في أوامرنا وزواجرنا مطيعاً

فقد صدقت.

وإن كنت بخلاف ذلك فلا تزدد ذنوبك بدعواك مرتبة شريفة لست من أهلها.
لا تقل لنا: أنا من شيعتكم، ولكن قل: أنا من مواليكم ومحبيكم، ومعادي
أعدائكم، وأنت في خير وإلى خير.

رحم الله من أحيا أمرنا

عن الإمام الباقر عليه السلام:

(اجتمعوا وتذكروا تحف بكم الملائكة رحم الله من أحيا أمرنا).

إلى أن نستنقذهم من العذاب بحبنا

قال رجل لامرأته: اذهبي إلى فاطمة بنت رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فاسألها عني أني
من شيعتكم أم ليس من شيعتكم؟
فسألتها فقالت: قل لي له:

إن كنت تعمل بما أمرناك، وتنتهي عما زجرناك عنه، فأنت من شيعتنا وإلا فلا.
فرجعت فأخبرته فقال: يا وليي ومن ينفك من الذنوب والخطايا، فأنا إذا خالد
في النار، فإن من ليس من شيعتهم فهو خالد في النار.

فرجعت المرأة فقالت لفاطمة ما قال زوجها، فقالت فاطمة:
قل لي له: ليس هكذا، شيعتنا من خيار أهل الجنة، وكل محبين وموالي أوليائنا
ومعادي أعدائنا والمسلم بقلبه ولسانه لنا.

ليسوا من شيعتنا إذا خالفوا أوامرنا ونواهينا في سائر الموبقات وهم مع ذلك في
الجنة، ولكن بعد ما يطهرون من ذنوبهم بالبلايا والرزايا أو في عرصات القيامة
بأنواع شدائدنا، أو في الطبق الأعلى من جهنم بعذابها إلى أن نستنقذهم بحبنا
منها وننقلهم إلى حضرتنا.

أي الخلق أعجب

قال صلى الله عليه وآله وسلم:

(أي الخلق أعجب إليكم إيماناً؟)

قالوا: الملائكة، قال:

وما لهم لا يؤمنون وهم عند ربهم؟

قالوا: فالأنبياء، قال:

فمالهم لا يؤمنون والوحي ينزل عليهم؟

قالوا: فنحن، قال:

ومالكم لا تؤمنون وأنا بين أظهركم؟ ألا إن أعجب الخلق إليّ لقوم يكونون من بعدكم يجدون صحفًا فيها كتاب يؤمنون به.

رجل ينادي في السوق... من يزيد!

قيل لموسى بن جعفر عليه السلام:

مررنا برجل في السوق وهو ينادي:

أنا من شيعة محمد، وآل محمد الخالص، وهو ينادي على ثياب يبيعهها: من يزيد؟ فقال موسى عليه السلام:

ما جهل ولا ضاع امرؤ عرف قدر نفسه، أتدرون ما مثل هذا؟ هذا شخص قال أنا مثل سلمان وأبي ذر، والمقداد، وعمار وهو مع ذلك يباخس في بيعه ويدلس عيوب المبيع على مشتريه، ويشترى الشيء بثمن فيزياد الغريب، يطلبه فيوجب له ثم إذا غاب المشتري قال لا أريده، إلا بكذا بدون ما كان طلبه منه.

أ يكون هذا كسلمان وأبي ذر والمقداد وعمار؟ حاش لله أن يكون هذا كههم، ولكن ما يمنعه من أن يقول إني من محبي محمد وآل محمد، ومن يوالي أولياءهم ويعادي أعداءهم.

ميت يكلم النبي داود

عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام: قال إن داود عليه السلام كان يدعو أن يلهمه الله القضاء بين الناس بما هو عنده تعالى الحق، فأوحى إليه: يا داود إن الناس لا يحتملون ذلك، وإني سأفعل، وأرتفع إليه رجلان فاستعداه أحدهما على الآخر، فأمر المستعدي عليه أن يقوم إلى المستعدي فيضرب عنقه ففعل.

فاستعظمت بنو إسرائيل ذلك، وقالت:

رجل جاء يتظلم من رجل فأمر الظالم أن يضرب عنقه!

فقال: رب أنقذني من هذه الورطة، قال: فأوحى الله تعالى إليه:

يا داود سألتني أن ألهمك القضاء بين عبادي بما هو عندي الحق، وإن هذا المستعدي قتل أبا هذا المستعدي عليه، فأمرت فضربت عنقه قوداً بأبيه، وهو مدفون في حائط كذا وكذا، تحت شجرة كذا فآته فناده باسمه، فإنه سيجيبك فسله، قال:

فخرج داود عليه السلام وقد فرح فرحاً شديداً لم يفرح مثله، فقال لبني إسرائيل: قد فرج الله، فمشى ومشوا معه فأنتهى إلى الشجرة فنادى: يا فلان، فقال: لبيك يا نبي الله، قال: من قتلك؟ قال: فلان، فقالت بنو إسرائيل: لسمعناه يقول: يا نبي الله، فنحن نقول كما قال، فأوحى الله تعالى إليه: يا داود إن العباد لا يطيقون الحكم بما هو عندي الحكم، فسل المدعي البينة، وأضف المدعى عليه إلى اسمي.

الأعيب الشيطان

نقل عن الشيخ الأنصاري أنه جاء ذات مرة إنسان وقال له: شيخنا لقد رأيت البارحة في المنام عجباً.

قال له الشيخ: وما رأيت؟

قال: لقد رأيت الشيطان وعلى رأسه قلنسوة ملونة بألوان مختلفة، ورأيت بيده حبلاً غليظة، وحبلاً دقيقة، وسلاسل من حديث طويلة وقصيرة، ورأيت سلسلة طويلة مقطعة من سبع مواضع منها.

فتقدمت إليه وقلت له: ما هذه الألوان التي تحملها معك؟ وما هذا الحبال والسلاسل التي بيدك؟

قال الشيطان: هذه هي مصائدي التي أصيد بها الناس، وأجرهم بها إلى المهالك، فإنسان يأتيني باللون الأحمر، وآخر باللون الأخضر، وثالث باللون الأزرق، ورابع لا أتمكن أجره بالألوان، أجره بالحبال الدقيقة، وآخرون بالحبال الغليظة، وآخرون من الزهاد والعباد والعلماء بالسلاسل القصيرة والطويلة.

قال الرجل: فقلت له: فما هو اللون الذي تجلبني به؟ وأين الحبل الذي تسحبني بسببه؟

فقال الشيطان: إنك وأمثالك لا تحتاجون إلى حبال، ولا إلى ألوان وإنما أجلبكم بإشارة خفيفة.

فسأله الرجل قائلاً: وما هذه السلسلة المقطعة في مواضع متعددة منها؟ قال الشيطان: إنها سلسلة الشيخ مرتضى، فإني قد جذبتة الليلة البارحة سبع مرات بهذه السلسلة وهي أغلظ سلاسل وأطولها، وفي كل مرة يقطع الشيخ السلسلة تقطيعها ويصرعني وينفلت من حبائلي، والآن أنا آيس منه ومتحير ماذا أصنع معه.

فلما انتهى الرجل من نقل منامنه إلى الشيخ، تبسم الشيخ وقال: الحمد لله رب العالمين.

ثم قال: نعم، لقد كان من قصتي البارحة: إن زوجتي أخذها الطلق وألم المخاض والولادة، ولم يكن عندنا في البيت شيء يكتفي به لأجل هذا الأمر، ففكرت ماذا أصنع في أمرها؟

فتذكرت بأن هناك أمانة كانت لأحد الناس قد أودعها عندي، ويمكنني التصرف فيها بالفحوى، فإنه وإن لم يصرح لي بالإذن في التصرف فيها إذناً صريحاً، لكن ظاهرة حاله أنه يأذن لي إذناً فحوائياً بالتصرف فيها، ثم إرجاعها بعد الوسع إلى مكانها، ومن جهة ثانية كنت مضطراً في الاستفادة منها.

وعلى ذلك عازمت على التصرف في المال وقمت لأخذه حتى أتصرف فيه، لكنني رجعت وقلت لعل الله ييسر الولادة بدون الحاجة إلى التصرف في هذا المال.

ثم بعد مدة عاودتني الفكرة من جديد فعازمت ثانية على التصرف في المال لكنني رجعت أيضاً دون أن آخذ المال.

وفي مرة ثالثة عاودتني الفكرة وعازمت من جديد على أخذ المال والتصرف فيه، لكنني رجعت للمرة الثالثة وانصرفت عن عزمي، وهكذا ترددت إلى سبع مرات.

ثم عازمت أخيراً على غض النظر عن المال والانصراف عن التصرف فيه، حتى إذا كان قريباً من الفجر سهل الله سبحانه وتعالى على المرأة أمر الولادة، فولدت بسلامة وعافية من دون حاجة إلى أن آخذ من المال شيئاً.

المسلم الصغير



الفيزياء المسلية

ما الذي كان يجهله القدماء؟

لا يزال سكان مدينة (روما) الحديثة، حتى يومنا هذا يستخدمون بقايا مجاري المياه التي مدها أسلافهم في قديم الزمان. إذ قام عبيد روما بهذا العمل على أحسن ما يرام. ولكن من الواضح أن المهندسين الرومان لم يكونوا على معرفة تامة بمبادئ الفيزياء، حيث يبدو ومن خلال لوحة محفوظة في (المتحف الألماني) في مدينة ميونيخ أن المجاري المياه لم تمتد تحت سطح الأرض بل فوقها على أعمدة حجرية.

والسبب في أنه لم تكن للمهندسين الرومان في ذلك الوقت فكرة واضحة عن قوانين الأواني المستطرقة، وقد خافوا ألا يرتفع الماء في الخزائين الموصولين بماسورة طويلة جداً، إلى نفس المستوى.

فإذا مدت المواسير تحت الأرض بميلانات تطابق ميلانات التربة فلا بد للماء في بعض تلك الأقسام من أي يجري إلى فوق.

وهنا خاف الرومان ألا يجري الماء إلى فوق، ولهذا السبب فقد اعتادوا على مد مواسير المياه بميلان منتظم إلى الأسفل على امتداد طريقها كله.

(ولهذا الغرض كثيراً ما اضطروا إلى تسيير الماء على طريق غير مباشر، أو إلى إقامة دعائم مقنطرة). ويبلغ طول إحدى المواسير الرومانية التي تسمى (إكفامارسيا) حوالي ١٠٠ كم، بينما تبلغ المسافة المستقيمة بين طريقي الماسورة حوالي ٥٠ كم فقط، وهكذا فقد اضطّر الرومان إلى مد طريق مبني من الحجر طوله ٥٠ م وذلك بسبب جهلهم لقانون فيزيائي بسيط.

السوائل تضغط إلى الأعلى

إن السوائل تضغط إلى الأسفل على قعر الإناء، وجانباً على جدرانها، أما أن تضغط إلى الأعلى فهو أمر قد يشك به البعض، إلا أنه حقيقة علمية. ويمكن التأكد من ذلك باستخدام زجاجة مصباح عادي أو أنبوبة عريضة، ولنحضر قرصاً من الورق المقوى السميك بحيث يكفي لتغطية فتحة زجاجة المصباح ونضع القرص على حافات الزجاجة، ثم نغمر الأخيرة في إناء مملوء بالماء.

وعند تغطيس الزجاجة إلى عمق معين، نرى أن القرص قد أصبح بالذات جيد الالتصاق بالزجاجة دون أن نشده بخيط أو نسندة بالإصبع. وذلك لأنه أصبح مسنداً بضغط الماء المؤثر عليه من الأسفل إلى الأعلى ومن الممكن قياس مقدار هذا الضغط نحو الأعلى حيث نصب الماء في الزجاجة بحذر وحالما يصل ارتفاع هذا الماء، إلى مستوى الماء الموجود في الإناء. نرى أن القرص ينفصل عن الزجاج، وهذا يعني أن ضغط الماء على القرص من الأسفل إلى الأعلى قد تعادل مع ضغط الماء الموجود فوق القرص الذي يكون ارتفاعه مساوياً للعمق الذي يوجد عليه القرص تحت سطح الماء. وهذا هو قانون ضغط السوائل على كل جسم مغمور فيه، وهنا يحصل فقدان الوزن داخل السوائل وهو الفقدان الذي نص عليه قانون أرخميدس المشهور. ويمكننا بواسطة عدد من الزجاجات مختلفة الشكل ومتساوية الفتحات أن نختبر قانوناً آخر يتعلق بالسوائل وهو أن:

ضغط السائل على قعر الإناء الموجود فيه، يعتمد فقط على كل من مساحة قاعدة الإناء وارتفاع مستوى السائل الذي فيه. وسوف يتلخص الاختبار فيما يلي: نأخذ عدة زجاجات مختلفة، ونغمرها في الماء إلى أعماق متساوية (ولأجل ذلك يجب القيام سلفاً بلصق شرائط ورقية على الزجاجات، بحيث تكون متساوية الارتفاع).

سنلاحظ عندئذ أن القرص سيفصل في كل مرة يصل فيها الماء الذي في داخل الزجاجات إلى نفس الارتفاع الواحد وهذا يعني أن ضغط أعمدة الماء المختلفة الأشكال يتساوى، إذا تساوت مساحات قواعدها وتساوت ارتفاعاتها.

ويجب الانتباه إلى أن المهم هنا، هو الارتفاع وليس الطول، لأن العمود الطويل المائل، يضغط على القاعدة، تماماً مثلما يضغط عليه العمود الرأس القصير، الذي يساويه في الارتفاع (عند تساوي مساحتي قاعدتهما).

أيهما الأثقل؟

لنضع دلواً مملوءاً إلى حافته بالماء، على إحدى كفتي الميزان، وعلى الكفة الأخرى دلواً مماثلاً مملوءاً بالماء إلى حافته أيضاً، وفيه قطعة من الخشب طافية فأيهما الأثقل يا ترى؟

تباينت الإجابات حول ذلك ولكن الإجابة الصحيحة هي أن الدلوين متساويان في الوزن، وفي الحقيقة فإن الماء في الدلو الثاني أقل مما في الدلو الأول. ذلك لأن قطعة الخشب الطافية تزح قليلاً منه ولكن حسب قانون الأجسام الطافية عندما يطفو جسم في سائل يكون وزن الجسم الطافي مساوياً لوزن السائل الذي أزاحه القسم المغمور من الجسم ولهذا السبب بالذات، يجب أن تتوازن كفتا الميزان.

والآن: لنحل مسألة أخرى:

فإذا وضعنا قدحاً من الماء على إحدى كفتي الميزان أو أسقطنا السنجة الموضوعة إلى جانب القدح في داخله فماذا يحدث للميزان؟
تبعاً لقانون أرخميدس تصبح السنجة في داخل الماء أقل وزناً مما كانت عليه خارجه وقد يبدو لنا أنه من الممكن أن ترتفع الكفة التي وضع عليها القدح غير أن الواقع يبين أن الميزان يحافظ على توازنه، فما هو تفسير ذلك؟
إن السنجة التي في القدح، أزاحت قسماً من الماء، وبذلك ارتفع الماء إلى مستوى أعلى من مستواه الابتدائي، ونتيجة لذلك يزداد الضغط على قعر القدح، وذلك لأن القعر يتعرض لقوة إضافية، مساوية لما فقدته السنجة من وزنها.

ما هو الشكل الحقيقي للسائل؟

اعتدنا على التفكير بأنه ليس للسائل شكلاً خاصاً وهذا غير صحيح.
إن لكافة السوائل شكلاً حقيقياً، وعادة فإن قوة الجاذبية تحول دون اتخاذ السائل ذلك الشكل. لذا فإن السائل إما أن يجري على هيئة طبقة رقيقة إذا سكبناه

من الإناء أو أن يأخذ شكل الإناء الذي يصب فيه. وعندما يخرج السائل مع سائل آخر له نفس الوزن النوعي. فإنه طبقاً لقوانين أرخميدس يفقد وزنه ويصبح عديم الوزن تماماً. ولا تؤثر عليه قوة الجاذبية، عندئذٍ يأخذ السائل شكله الكروي الطبيعي.

إن زيت الزيتون يطفو على سطح الماء، ولكنه يرسب في الكحول، ولذلك يمكن إعداد مزيج من الماء والكحول، بحيث لا يمكن لزيت الزيتون أن يطفو أو يرسب في هذا المزيج، وعندما نلقي في هذا المزيج قليلاً من الزيت بواسطة محقنة (قطارة) نلاحظ ظاهرة غريبة، حيث يتجمع الزيت في قطرة دائرية كبيرة لا تطفو ولا ترسب بل تبقى معلقة بلا حراك.

ويجب إجراء التجربة بآناة وحذر، وإلا فلن تتكون لدينا قطرة كبيرة واحدة بل عدة قطرات كروية صغيرة، ولكن حتى في مثل هذه الحالة، فإن التجربة تكون ممتعة أيضاً.

ولكن هذا ليس كل شيء بعد.

لنأخذ عصاً طويلة أو سلكاً حديدياً، ونجعله يخترق قطرة الزيت السائل من مركزها، ثم نبدأ بتدويره فنرى أن قطرة الزيت تشتبك في الدوران. ويمكن الحصول على نتيجة أفضل.

إذا أدخلنا في السلك قرصاً صغيراً من الورق المقوى بعد تبليله وحشرناه برمته في القطرة. في بداية الأمر تتفلطح القطرة تحت تأثير الدوران وبعد عدة ثوانٍ، تكون حلقة منفصلة عنها وعندما تنقطع الحلقة إلى عدة أقسام يكون كل منها قطرة جديدة وتستمر كافة القطرات بالدوران حول القطرة المركزية.

الشباب الثلاثة

يروى أن أرضاً تدعى (دستابند) فيها رجل شيخ، وكان له ثلاثة بنين. فلما بلغوا أشدهم أسرعوا في مال أبيهم.

ولم يكونوا احترفوا حرفة ترد عليه وعليهم فلامهم أبوهم، ووعظهم على سوء فعلهم.

وكان من قوله لهم: يا بني إن صاحب الدنيا يطلب ثلاثة أمورٍ لن يدركها إلا بأربعة أشياء، أما الثلاثة التي يطلب، فالسعة في الرزق والمنزلة في الناس والزاد للآخرة.

وأما الأربعة التي يحتاج إليها في درك هذه الثلاثة، فاكتساب المال من أحسن وجهٍ يكون، ثم حسن القيام على ما اكتسب منه، ثم استثماره، ثم إنفاقه فيما يصلح المعيشة ويرضي الأهل والإخوان، فيعود عليه نفعه في الآخرة.

فمن ضيع شيئاً من هذه الأحوال لم يدرك ما أراد من حاجته، لأنه إن لم يكتسب، لم يكن له مال يعيش به، وإن هو كان ذا مالٍ واكتسابٍ ثم لم يحسن القيام عليه، أوشك المال أن يفنى ويبقى معدماً، وإن هو وضعه ولم يستثمره، لم تمنعه قلة الإنفاق من سرعة الذهاب، كالكل الذي لا يؤخذ منه إلا غبار الميل ثم هو مع ذلك سريع فناؤه.

وإن أنفقه في غير وجهه، ووضع في غير موضعه، وأخطأ به مواضع استحقاقه، صار بمنزلة الفقير الذي لا مال له، ثم لا يمنع ذلك ماله من التلف بالحوادث والعلل التي تجري عليه، كَمَحَبَسِ الماء الذي لا تزال المياه تتصب فيه، فإن لم يكن له مخرجٌ ومفيضٌ ومُتَنَفِّسٌ يخرج الماء منه بقدر ما ينبغي، خرب وسال ونزَّ من نواحٍ كثيرةٍ، وربما انبثق البتُّ الذي لا يغادر قطرة فذهب الماء ضياعاً.

ثم إن بني الشيخ أتعظوا بقول أبيهم وأخذوا به وعلموا أن فيه الخير وعولوا

عليه، فأنطلق أكبرهم نحو أرض يقال لها (مثور)، فأتى في طريقه على مكان فيه وحلٌ كثيرٌ، وكان معه عجله يجرها ثوران يقال لأحدهما (شتربة) وللآخر (بندبة). فوحل شتربة في ذلك المكان، فعالجه الرجل وأصحابه حتى بلغ منهم الجهد، فلم يقدرُوا على إخراجِه.

فذهب الرجل وخلف عنده رجلاً يشارفه: لعل الوحل ينشف فيتبعه بالثور، فلما بات الرجل بذلك المكان، تبرم به واستوحش، فترك الثور والتحق بصاحبه. فأخبره أن الثور قد مات، وقال له: إن الإنسان إذا أنقضت مدته وحانت منيته فهو وإن اجتهد في التوقي من الأمور التي يخاف فيها على نفسه الهلاك لم يغن ذلك عنه شيئاً، وربما عاد اجتهاده في توقيه وحذره وبالاً عليه.

ألبرت أينشتين ALEBERT EINSTIN

يعتبر ألبرت أينشتين من أعظم علماء الفيزياء والرياضيات في القرن العشرين وأحد ذوي الأدمغة البارزة. وقد اقترن اسمه بالنظرية النسبية والحقيقة أن هذه النظرية تشمل نظريتين:

الأولى النظرية النسبية الخاصة التي صاغها في عام ١٩٠٥. والنظرية النسبية العامة التي صاغها في عام ١٩١٥ التي من الأفضل أن ندعوها نظرية أينشتين في الجاذبية. وكلا النظريتين هما غاية التعقيد وسوف لا نحاول أن نشرح أيًا منهما هنا ولكن سوف نحاول أن نعلق على النسبية الخاصة باختصار. هنالك مبدأ معروف يقول إن كل شيء نسبي وإن نظرية أينشتين ليست إعادة أو تكرار لهذه الفلسفة ولكنها بيان رياضي بالطريقة التي تظهر بها القياسات العلمية نسبية.

فمن الواضح أن الإدراك الحي الذاتي للزمن والفضاء يعتمد على الملاحظ وقبل عهد أينشتين كان معظم الناس يعتقدون أن وراء هذه الانطباعات الذاتية كان هنالك مسافات حقيقة وزمان مطلق تستطيع الأدوات الدقيقة أن تقيسه بشكل موضوعي.

ولكن نظرية أينشتين فجرت ثورة في التفكير العلمي بإنكار وجود أي زمان مطلق والمثل التالي يظهر كيف استطاع بشكل جذري أن يعدل أفكارنا بواسطة نظريته حول الزمن والفضاء.

تصور وجود سفينة فضائية ولندعها (سفينة الفضاء س) تتحرك مبتعدة عن الأرض بسرعة (١٠٠) ألف كيلو متر في الثانية فالسرعة يقيسها الراصدون على كلا السفينة والأرض وقياساتهم متوافقة.

وفي أثناء ذلك نفترض وجود سفينة فضائية ثانية (السفينة الفضائية ص) تتحرك في نفس اتجاه السفينة الفضائية (س) ولكن بسرعة أعظم بكثير. وإذا قاس الراصدون على الأرض سرعة السفينة (ص) فإنهم سوف يجدون أنها تتحرك مبتعدة عن الأرض بسرعة (١٨٠٠٠٠) كيلو متر في الثانية وان الراصدين على السفينة الفضائية (ص) سوف يصلون إلى نفس النتيجة. والآن وبما أن كلتا السفينتين الفضائيتين تتحركان في نفس الاتجاه. فيبدو الفرق في سرعتيهما هو (٨٠٠٠٠) كيلو متر في الثانية وان السفينة الأكثر سرعة يجب أن تكون سائرة بعيدة عن السفينة الأقل سرعة بمعدل (٨٠٠٠٠) كم في الثانية.

ومع ذلك فإن نظرية آينشتين تتنبأ أنه عندما يكون الرصد مأخوذاً من كلا السفينتين فإن الراصدين على كلتا السفينتين سوف يتفقان على أن المسافة بينهما تتزايد بسرعة (١٠٠٠٠٠) كم في الثانية، وليس (٨٠٠٠٠) كم في الثانية. ولكن أن مثل هذه النتيجة تدعو في الظاهر للسخرية ومن المحتمل أن يظن القارئ أن هنالك خدعة لفظية قد طرحت أو أن بعض تفاصيل هامة للموضوع قد أغفلت.

والحقيقة أنه لا هذا ولا هذا صحيح، فإن النتيجة ليس لها علاقة بتفاصيل بناء السفن الفضائية أو بالقوى المستعملة لدفعها ولا هي ناتجة عن أي خطأ في الملاحظة ولا أي خلل في أدوات القياس وليس هنالك أي خدعة. وطبقاً لرأي آينشتين فإن النتيجة المذكورة سابقاً هي نتيجة للطبيعة الأساسية للزمن والفضاء. والآن يظهر أن كل ما ذكرناه هو كلام نظري مريع.

وفي الحقيقة لقد مرت سنوات كان الناس فيها يعتبرون النظرية النسبية كفرضية (البرج العاجي) التي ليس لها أية دلالة عملية. ولكن بعد أن أُلقيت القنبلة الذرية على هيروشيما وناغازكي في عام ١٩٤٥م لم يعد الناس سيغترون النظرية النسبية كبرج عاجي.

إذ أن أحد استنتاجات النظرية النسبية هو أن المادة والطاقة هما إلى حد ما متكافئان والعلاقة بينهما تعطي المعادلة:

$$ط = ك \times س^2$$

$$(ط = الطاقة) \quad (ك = الكتلة) \quad (س = سرعة الضوء)$$

والآن بما أن (س) التي تساوي (١٨٦٠٠٠) ميل في الثانية تمثل عدداً كبيراً جداً فإن (س^٢) هي عدد ضخّم جداً يتبع ذلك أنه إذا تحولت كمية صغيرة جداً من المادة فإنها سوف تطلق كمية هائلة من الطاقة.

إن الإنسان لا يستطيع أن يصنع قنبلة ذرية أو مفاعلاً ذرياً من المعادلة
ط = ك × س^٢

ويجب أن لا ننسى أن هنالك أشخاصاً كثيرين آخرين قد لعبوا دوراً هاماً في تطوير الطاقة الذرية ولكن أهمية إسهام آينشتين لا يمكن إنكارها وفوق ذلك فإن رسالة آينشتين إلى الرئيس روزفلت في عام ١٩٣٩ التي كانت تشير إلى إمكانية تطوير الأسلحة الذرية وتؤكد على أهمية دور الولايات المتحدة في تطوير مثل هذه الأسلحة قبل أن تقوم ألمانيا بذلك، إن هذه الرسالة ساعدت في إخراج مشروع مانهاتان إلى الوجود وهو الذي انتهى إلى صنع أول قنبلة ذرية.

وقد أثارت النسبية الخاصة مناقشات حادة فهذه النظرية كانت من النظريات العلمية التي تعتبر (كبيع) للعقل البشري.

ولكن الحقيقة أن كل وصف من هذا القبيل هو وصف خاطئ لأن نظرية آينشتين تبدأ بمقدمة منطقية أن نتائج الجاذبية ليست مسببة عن قوى فيزيائية بالمعنى العادي للكلمة ولكن سببه تحذب الفضاء بذاته، وهذه فكرة مدهشة حقاً.

كيف يستطيع الإنسان أن يعيش تحذب الفضاء بذاته؟

وماذا يعني أن يقال أن الفضاء محدب؟

إن آينشتين لم يقدم هذه النظرية فحسب ولكنه وضع هذه النظرية في شكل رياضي واضح يستطيع من خلاله استنتاج تنبؤات واختبار صحة الفرضية فيه.

وقد أيدت اختبارات وملاحظات تالية صحة نظرية آينشتين خصوصاً تلك الملاحظات التي عملت خلال كسوف الشمس الكلي، تلك الملاحظات التي أثبتت باستمرار صحة معادلات آينشتين الرياضية.

جدير بالذكر أن آينشتين ولد في عام ١٨٧٩ في مدينة آلم في ألمانيا. وقد درس في المدارس العالية في سويسرة وأصبح مواطناً سويسرياً في عام ١٩٠٠.

وفي تلك السنة نشر نظريته النسبية وهي التي جلبت له الشهرة.

ولكن نظرياته كثر الجدل حولها ولم تتعرض أي نظرية في العالم للجدل كما تعرضت له نظريات اينشتاين (ما عدا داروين).

وبالرغم من ذلك فقد عين أستاذاً في جامعة برلين عام ١٩١٣.
وفي نفس السنة أصبح مديراً لمعهد القيصر وليم الفيزيائي وعضواً في
الأكاديمية البروسية للعلوم.
وقد تركت له هذه الظروف وقتاً ليكرس نفسه للبحث كيفما أراد.
وفي عام ١٩٢١م منح جائزة نوبل.
ولكن عندما استلم هتلر السلطة في ألمانيا انتقل اينشتاين إلى نيوجرسي في
الولايات المتحدة الأمريكية وتوفي عام ١٩٥٥.

شولم ... شولم

يقال أن سارق علا ظهر بيت رجل من الأغنياء، وكان معه جماعة من أصحابه، فاستيقظ صاحب المنزل من حركة أقدامهم، فعرف امرأته ذلك.

فقال لها: رويداً إني لأحسب اللصوص علوا البيت، فأيقظيني بصوت يسمعه اللصوص وقولي ألا تخبرني أيها الرجل عن أموالك هذه الكثيرة وكنوزك العظيمة؟ فإذا نهيتك عن هذا السؤال فألحي عليّ بالسؤال. ففعلت المرأة ذلك وسألتها كما أمرها، وأنصت اللصوص إلى سماع قولهما.

فقال لها الرجل: أيتها المرأة، قد ساقك القدر إلى رزقٍ واسعٍ كثيرٍ. فكلي وأسكتي، ولا تسألي عن أمرٍ إن أخبرتك به لم آمن أن يسمعه أحدٌ، فيكن في ذلك ما أكره وتكرهين.

فقالت المرأة: أخبرني أيها الرجل، فلعمري ما بقربنا أحدٌ يسمع كلامنا. فقال: فإني أخبرك أنني لم أجمع هذه الأموال إلا من السرقة.

قالت: وكيف كان ذلك؟ وما كنت تصنع؟ قال: ذلك لعلمٍ أصبته في السرقة، وكان الأمر عليّ يسيراً، وأنا آمن من أن يتهمني أحدٌ أو يرتاب فيّ.

قالت: فأذكر لي ذلك، قال: كنت أذهب في الليلة المقمرة، أنا وأصحابي، حتى أعلو دار بعض الأغنياء مثلنا، فأنتهي إلى الكوة التي يدخل منها الضوء فأرقي بهذه الرقية وهي (شولم شولم سبع مراتٍ)، وأعتنق الضوء، فلا يحس بوقوعي أحدٌ، فلا أدع مالاً ولا متاعاً إلا أخذته. ثم أرقي بتلك الرقية سبع مراتٍ، وأعتنق الضوء، فيجذبني، فأصعد إلى أصحابي، فنمضي سالمين آمنين.

فلما سمع اللصوص ذلك قالوا: قد ظفرنا الليلة بما نريد من المال، ثم إنهم أطلالوا المكث حتى ظنوا أن صاحب الدار وزوجته قد هجعا.

فقام قائدهم إلى مدخل الضوء، وقال (شولم شولم سبع مراتٍ)، ثم أعتنق

الضوء لينزل إلى أرض المنزل، فوقع على أم رأسه منكساً، فوثب إليه الرجل بهراوته، وقال له: من أنت؟ قال: أنا المصدق المخدوع المغتر بما لا يكون أبداً، وهذه ثمرة رقيتك.

أسئلة قرآنية

الأسئلة

١. ما هي الآية التي تكررت خمس مرات في سورة الشعراء؟
٢. في آية سورة تقع آية الحجاب؟
٣. في آية سورة تقع آية الشهادة؟
٤. في آية سورة تقع الآية المعروفة (جاء الحق وزهق الباطل)؟
٥. ما هي السورة التي احتوت الآية المعروفة (واعتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا)؟
٦. في آية سورة تقع آية القصاص؟
٧. في آية سورة تقع الآية المعروفة (إنا فتحنا لك فتحاً مبيناً)؟
٨. بأيّ سورة ترتبط هذه الآية: (إنا نحن نزلنا الذكر وإنا له لحافظون)؟
٩. في آية سورة تقع آية (الولاية) المشهورة؟
١٠. ما هي الآية المعروفة بالقنوت؟
١١. في آية سورة تقع الآية (نصر من الله وفتح قريب)؟
١٢. ما هي الآية المعروفة بشق القمر؟

الأجوبة

١. الآية (وما أسئلكم عليه من أجر...) تكررت خمس مرات في سورة الشعراء.
٢. آية الحجاب ورقمها ١٣ تقع في سورة النور.
٣. آية الشهادة ورقمها ١٨ تقع في سورة آل عمران.
٤. في سورة الإسراء الآية ٨١.
٥. في سورة آل عمران الآية ١٠٣.

٦. في سورة البقرة الآية ١٧٨.
٧. في سورة الفتح الآية ١.
٨. في السورة القرآنية الحجر الآية رقم ٩.
٩. تقع آية الولاية في سورة المائدة الآية ٥٥.
١٠. تقع في سورة البقرة، الآية رقم ٢٠١.
١١. الآية (نصر من الله وفتح قريب) في سورة الصف، في الآية رقم ١٣.
١٢. الآية رقم ١ في سورة القمر.

الفيل والقنبرة

يروى: أن قنبرة اتخذت أُدحِيَّةً^١ وباضت فيها على طريق الفيل، وكان للفيل مشرب يتردد إليه. فمر ذات يوم على عادته ليرى مورده فوطئ عش القنبرة، وهشم بيضها وقتل فراخها.

فلما نظرت ما ساءها، علمت أن الذي نالها من الفيل لا من غيره. فطارَت فوقعت على رأسه باكيةً.

ثم قالت: أيها الملك لم هشمت بيضي وقتلت فراخي، وأنا في جوارك؟ أفعلت هذا استصغاراً منك لأمرى واحتقاراً لشأني؟

قال: هو الذي حملني على ذلك. فتركته وانصرفت إلى جماعة الطير، فشكت إليها ما نالها من الفيل.

فقلن لها وما عسى أن نبلغ منه ونحن طيور؟ فقالت للعقاعق^٢ والغربان: أحب منكن أن تصرن معي إليه فتفقأن عينيهِ، فإني أحتال له بعد ذلك بحيلةٍ أخرى. فأجبنها إلى ذلك، وذهبن على الفيل، ولم يزلن ينقرن عينيهِ حتى ذهبن بهما. وبقي لا يهتدي إلى طريق مطعمه ومشربه إلا ما يقمه من موضعه.

فلما علمت ذلك منه، جاءت إلى غدير فيه ضفادع كثيرة، فشكت إليها ما نالها من الفيل. قالت الضفادع: ما حيلتنا نحن في عظم الفيل؟ وأين نبلغ منه؟

قالت: أحب منكن أن تصرن معي إلى وهدة^٣ قريبة منه، فَتَنْقِنَ فيها، وَتَضْجِجْنَ. فإنه إذا سمع أصواتكن لم يشك في الماء فيهوي فيها.

فأجبنها إلى ذلك، واجتمعن في الهاوية، فسمع الفيل نقيق^٤ الضفادع، وقد

١. الأدحية: العش.

٢. العقاقق: جمع عقق، وهو طائر على قدر الحمامة.

٣. وهدة: ما انخفض من الأرض.

٤. النقيق: صياح الضفدع.

أجهد العيش، فأقبل حتى وقع في الوهدة، فأرتطم فيها.
وجاءت القنبرة ترفرف على رأسه، وقالت: أيها الطاعني المغتر بقوته المحتقر
لأمري، كيف رأيت عظم حيلتي مع صغر جثتي عند عظم جثتك وصغر هتمك؟

استراحة العدد



من هنا وهناك

ابتسم... لتكون أجمل

القول القديم المأثور اضحك تضحك لك الدنيا قول يستند على دعائم راسخة. فالابتسامة تستطيع أن تجنب صاحبها العديد من المشاكل التي تواجهها على مدار اليوم.

أما الضحك فهو سلاح فتاك لا يستطيع اليأس أو الكآبة والقنوط الصمود أمامه.

والحقيقة التي لا تدع مجالاً للشك هي أن الناس يحاكون ويتأثرون بما يحيط بهم.

فمثلاً إذا ابتسمت لك إحدى الصديقات في العمل، فسوف تبسمين فتصبح الابتسامة دستور حياتك وتعم البهجة وهناك دراسة طريفة أجريت في فرنسا أكدت أن الإنسان العصري يضحك بمقدار ٥٠٪ فقط بالمقارنة بمثيله في الماضي القريب.

وهذا بدوره يفسر الزيادة المخيفة في نسبة الإصابة بالأمراض المختلفة، كما أن هناك دراسة أخرى أجرتها جامعة دينفر بكونور دو الأمريكية أشارت إلى أن الأصدقاء المرضى يمكنهم أيضاً إضفاء مشاعر الابتهاج والسرور.

وبالتالي فإن هناك عدة فوائد لمصادقة الصديقة البشوشة، فهي تساهم في علاجك من مشاعر الكآبة والحزن التي تسبب التجاعيد ولهذا إذا ما توجهت اليوم إلى الطبيب لعرض مشاكلك الصحية فسوف ينصحك على الفور بالابتعاد عن الصرامة والمبالغة في الجدية، وتجنب التشاؤم فهي طريق المرض.

إذ يؤكد الأطباء على أن الاكتئاب فالإكتئاب يزيد من الشعور بالألم النفسي

بينما الابتسامة المشرقة تضيء عليك جمالاً وفتنة وجاذبية وتصبح جواز سفرك إلى قلوب الآخرين.

العزوبية أخطر من التدخين

المتزوجون يتمتعون بصحة أفضل من العزاب بفضل الدعم الاجتماعي والعاطفي من شركاء حياتهم.

تؤكد الدراسات أن للزواج فوائد عديدة غير متوقعة، فقد أظهرت دراسة جديدة أن العازبين أكثر تعرضاً للأمراض والوفاة من المدخنين. ووجد الباحثون في جامعة وورويك البريطانية.

أن الرجال والنساء المتزوجين يتمتعون بصحة أفضل من نظرائهم العازبين. ويعتقدون أن السبب في ذلك يرجع جزئياً إلى الدعم الاجتماعي والعاطفي لوجود زوج أو زوجة، أو لأن العازبين من الجنسين يعيشون حياة صحية ولا أحد يهتم بهم أو بصحتهم.

ويتضح يوماً بعد يوم أن الزواج هو السر وراء التمتع بحياة طويلة وليس المال. إذ بينت آلاف السجلات الطبية المشمولة في مسوحات التقاعد والمسوحات المنزلية البريطانية، التي دامت سبع سنوات، أن الرجال المتزوجين أقل عرضة للوفاة بحوالي ٩ في المائة مقارنة بغير المتزوجين حتى بعد الأخذ بعين الاعتبار آثار التدخين وشرب الكحول وأنماط الحياة غير الصحية.

حيث قلت النسبة إلى ٦,١ في المائة، أما بالنسبة إلى النساء، فقد كان أثر الزواج أقل حيث أنخفض خطر الوفاة بنحو ٢,٩ في المائة فقط. ووفقاً لحسابات باحثي وورويك، فإن خطر الوفاة عند الرجل المدخن يصل لأكثر من ٥,٨ في المائة، والمرأة المدخنة إلى حوالي ٥,١ في المائة. لذلك ينصحون الرجال المدخنين بالزواج في أقرب وقت ممكن لعكس هذا الخطر.

ويعتقد الباحثون:

أن انخفاض هذا الخطر يرجع إلى أن الزواج يزيد استقرار الحياة ويخفف التوتر والمشكلات المصاحبة له كما أن يشجع اتباع الحياة الصحية المفيدة وتجنب السلوكيات الضارة كالشرب واستخدام المخدرات، كما أن وجود شريك الحياة

يؤمن الراحة والاطمئنان والعناية الصحية للشخص وخاصة في أوقات المرض.

الوراثة... وعلم النفس

للإعاقة الذهنية عدة صور...

بعضها معروف...

والبعض الآخر ما زال في مرحلة البحث

وتختلط أعراضها مع أعراض حالات أخرى كالإعاقة التي تحدث نتيجة حدوث (عطب بأحد الجينات المجهولة على الكروموسوم الهش) ومشكلة هذه الحالة نقص المعلومات عنها خاصة في البلاد العربية.

وفي البحث الذي أجراه أخيراً الباحث وائل أحمد علام بآداب عين شمس لنيل درجة الماجستير أثبت إمكانية تشخيص هذه الحالة بواسطة تحليل الحمض النووي لاكتشاف الجين المصاب...

وتعرض هذه الدراسة السمات الخاصة بهذه الحالة من الجوانب الجسدية والنفسية مما يساعد على سرعة اكتشافها ويتيح إمكانية التدخل المبكر لعلاجها لتوفير الإرشاد الأسري والتحليل الوراثية وتشمل السمات المميزة لهذا المرض مظاهر عديدة مثل:

الوجه الطويل الرفيع... وكبير وبروز الأذنين وضخامة الجسم وكبير محيط الرأس عن المتوسط والمعتاد.

المرونة الزائدة بالمفاصل وتسطح القدمين ووجود خط بعرض باطن الكف وارتخاء العضلات:

أما بالنسبة للسمات النفسية فيبدو فيما يلي:

الخجل الشديد وعدم تبادل النظرات مع الآخرين.

كثرة الحركة ونقص التركيز والانتباه.

وجود التمتع بروح مرحة والدعابة والميل لمساعدة الآخرين.

انعدام الروح العدوانية ومحاولة إيذاء الغير.

القدرة على عمل علاقات مناسبة مع الآخرين.

تظهر بعض اللزمات الحركية وتكرار للجمل والعبارات بدون داع أثناء الحوار مع الآخرين.

الخروج المتكرر عن موضوعات الحديث.
المهارات اللغوية لدى هذه الحالات أكثر ارتفاعاً من المهارات والقدرات العقلية.
في استطاعتهم رعاية أنفسهم والحفاظ عليها وأداء العديد من الأعمال المنزلية.
ويلاحظ أن هذه الحالة تظهر لدى الذكور بمعدل أعلى من الإناث وتكون شدتها
أكبر لدى الذكور وشملت توصيات الدراسة الاهتمام بتوفير المعلومات حول الحالة
خاصة للعاملين في مجال الإعاقات الذهنية والبدء في إجراء الدراسات حولها
لتحديد معدل انتشارها في المجتمع.

تزايد الهجرة من المدن الكبرى

على عكس معظم التقديرات التي تم التوصل إليها خلال العقدين الماضيين تبين
في السنوات القليلة الماضية أن عدداً كبيراً من سكان المدن الكبرى يغادر الديار
للعيش في مدن، والتحول إلى حياة الريف والعزوف عن الأجواء الصاخبة
والاكتظاظ السكاني الذي تعاني منه المدن الكبرى.

فالقد أشارت التوقعات العلمية في العقدين الماضيين إلى أن معظم كبريات مدن
العالم سوف تستمر في اجتذاب السكان بصورة تنذر بالخطر.

ففي عام ١٩٨٤م كانت التوقعات تشير إلى أن سكان مدينة ساو باولو البرازيلية
سيصل عددهم إلى ٢٤ مليون نسمة بحلول عام ٢٠٠٠.

أما الآن فالإحصائيات تشير إلى أن أقل من ١٨ مليون نسمة يعيشون في ساو
لولو. وكان من المفترض أن يزيد عدد سكان مكسيكوسيتس من ١٦ مليوناً إلى ٢٦
مليوناً خلال الفترة نفسها.

غير أن المدينة لم يزد عدد سكانها إلا بمقدار مليوني نسمة خلافاً لكل
التوقعات طبقاً لأحدث إحصاء رسمي العام الماضي.

كانت المفاجأة هي أن هذه الزيادة تعود إلى ارتفاع معدل الإنجاب بين سكان
المدينة وليس نتيجة نزوح السكان إليها.

والأوضاع لا تختلف كثيراً في مدن كبرى أخرى مثل كالكتا في الهند وبوينس
أيريس العاصمة الأرجنتينية فواقع تلك المدن يشير إلى أن عدد الذين ينزحون
منها أكثر بكثير من عدد الذين يهاجرون إليها.

يقول دافيد ساتر ثوايت في المعهد الدولي للبيئة والتنمية الذي يتخذ من لندن

مقرأً له:

(أثبتت بيانات التعداد السكاني في عامي ٢٠٠٠ و ٢٠٠١ أن المدن الكبرى أصبح لها تأثيراً أقل مما كان متوقعاً فيما يتعلق باجذاب السكان. وكانت طوكيو العاصمة اليابانية هي الاستثناء الوحيد في هذا الصدد حيث نما عدد سكانها بصورة فاقت كل التوقعات. إلا أن السبب في ذلك يرجع إلى إعادة رسم حدود المدينة حيث تم مد الحدود الإدارية لها لتضم مناطق أخرى كانت تحيط بها في السابق والآن أصبحت جزءاً لا يتجزأ. أما المدن الآسيوية الكبرى الأخرى مثل شنغهاي وبكين وسيئول فإنها سجلت معدلات نمو أقل بكثير مما كان متوقعاً. ويقول ساتر ثوايت أن انكماش عدد السكان من المدن الكبرى يأتي نتيجة للتراجع الاقتصادي الذي تعاني منه البلدان النامية علاوة على أن الظروف في المدن الكبرى غدت غير مواتية لاجتذاب السكان مثلما كان الوضع في السابق عندما كانت هناك وفرة في الوظائف وسبل العيش. ويضيف ساتر ثوايت قائلاً: (عادة ما تكون الحياة خارج المدن الكبرى أفضل، فالأزمات المرورية والتلوث وسوء الخدمات كلها عوامل طاردة للسكان). وأشار المسؤول في هذا الصدد إلى أن مصانع السيارات الضخمة في البرازيل تغادر ساو باولو إلى أماكن أخرى. وليس من السهل الفصل فيما إذا كان هذا النقص في التعداد السكاني للمدن الكبرى أمراً جيداً أم سيئاً. فبينما تشتهر المدن الكبرى بتفريخ أعداد كبيرة من السكان فإنه في الوقت نفسه يعرف أن هذا العدد الكبير من السكان يتسبب في ضخ مزيد من الأموال. غير أن النمو المتواصل لعدد سكان المدن الكبرى يعكس نقصاً في عدد الوظائف المتاحة في القرى والمدن الأصغر. كما أن تناقص عدد سكان تلك المدن يتيح الفرصة للوصول إلى أفكار أفضل في المستقبل فيما يتعلق بتخطيط تلك المدن وحاجاتها إلى الخدمات العامة من صرف صحي وطرق وجسور وغيرها.

قاتل الله الفقر

تزايد حوادث خطف وبيع النساء في المناطق الريفية إلى حد أن ما بين ٣٠ و ٩٠ في المائة من الزيجات تتم عن طريق بيع الفتيات.

كانت دوان بينج في الثانية عشر من عمرها تركت بيت الأسرة إثر مشاجرة حادة مع والدتها. وبعد يوم واحد من هروبها، اختطفها رجل وباعها مقابل ٥٠٠ يوان فقط (٦٠ دولاراً) أي برخص التراب.

وسال لعاب زوجان مغرمان بتجارة السلع الآدمية الرخيصة حيث يريدان وكراً لبائعات هوى في فندق صغير بمدينة يريانج مسقط رأس دوان، بإقليم هوان جنوبي الصين.

وانتهت القصة أنه تم إعدام رجلين لقيامهما بخطف دوان وإجبارها على ممارسة البغاء، ولقد أثارت تغطية وسائل الإعلام لمحتها التي استمرت ثلاثة أشهر غضب الرأي العام، وسلطت الأضواء على محنة الآلاف من النساء والأطفال الصينيين الذي يشترون ويبيعون كل عام.

والواقع أن التقارير المتكررة عن نساء وأطفال تم إنقاذهم تعكس فقط جزءاً صغيراً من أعداد المختطفين، وأغلبهم لا يتم العثور عليه إلا بعد عام، إذا تم العثور عليه أو عليها أصلاً.

والعديد من القضايا لا يتم الإبلاغ عنها لأن المهاجرين الفقراء من المناطق الريفية يخشون إبلاغ الشرطة.

والمسؤولون المحليون أيضاً يفضون الطرف عن عمليات تهريب البشر في بعض المناطق حيث يشتهر الناس ببيع النساء والأطفال.

قصة أخرى لا تقل مأساوية حدثت للفتاة الصينية خيو التي كانت تعمل في محجر قريب من مدينتها لوفينج، بإقليم هوان. وتم خداعها في عمل وهمي بإقليم جواندونج الجنوبي المزدهر، وحينئذ تم خطفها وبيعها كعروس مقابل ١٠٠٠ يوان (١٢٠ دولاراً).

واستطاعت الشرطة أخيراً إنقاذ خيو، البالغة من العمر الآن ٣٥ عاماً ولديها طفل، من زوجها القهري، ولكن وربما للمفاجأة، قررت البقاء في جواندونج وسأقت لذلك مبررات اقتصادية.

وتقول هوان شومي، مدير الاتحاد النسائي بجواندونج: إن كل النساء اللاتي قررن البقاء خضن صراعاً مع الذات بشأن هذا القرار (أولئك اللواتي بقين من أجل الأطفال. وبغض النظر عن اختيارهن، فإن قلوبهم قد تحطمت). ويقول صندوق رعاية الطفولة التابع للأمم المتحدة (يونيسيف) أن حوالي ٨٨٠٠٠ حالة خطف وتهريب تم تسجيلها في الصين بين عامي ١٩٩١ - ٢٠٠١. وتقول اليونيسيف إن التهريب في الصين يتركز بشكل رئيسي في المناطق الفقيرة والمزدحمة في وسط وجنوب غربي الصين، حيث الفقر، والخلل والخوف يجعل الكثيرين من الذين شهدوا و عانوا من الخطف يلزمون الصمت المهين. ويحث الصندوق حكومة بكين على دعم الانفتاح والمرونة لتشجيع أسر الضحايا على الإبلاغ عن عمليات الخطف ودعم المصارحة في المجتمعات حيث ينتشر الخطف والتهريب وشراء النساء والأطفال أمراً شائعاً. وقال المقرر الدولي الخاص المعني بمسألة العنف ضد النساء في تقرير سابق إن قلة النساء، والنظرة التقليدية بشأن الحفاظ على نسل الذكور للأسرة، علاوة على ارتفاع تكاليف الزواج، كل ذلك روج لتجارة النساء. ويترددان والدي العروس الريفية يطلبون من أسرة العريس ٣٠٠٠٠ يوان (٣٧٠٠ دولاراً)، وهو مبلغ يأخذ من الزارع العادي ما بين خمس إلى عشر سنوات لادخاره. ويقول تقرير دولي آخر (في الصين، تزايدت حوادث خطف وبيع النساء في المناطق الريفية منذ منتصف الثمانينيات، لذلك فإنه في بضع المقاطعات والقرى، فإنه ما بين ٣٠ و ٩٠ في المائة من الزيجات ناجمة عن التهريب). والمهربون يعبرون الحدود أيضاً إلى ميانمار، ويجبرون النساء المختطفات على العمل في صناعة الجنس في تايلاند، وبعض النساء الفيتناميات الريفيات يتم بيعهن كعرائس في الصين.

لماذا يترك الموظفون وظائفهم

كشف بحث جديد.

أن معظم الناس يتركون وظائفهم لأنهم يشعرون بالضييق من رؤسائهم في العمل أكثر من شعورهم بعدم الراحة بشأن الأجر الذي يتقاضونه أو آفاق تطور الوظيفة. وقال تقرير أعده المعهد القانوني للتوظيف والتطوير في بريطانيا ونشر قبل

شهر في إحدى المجالات المختصة بحقوق الموظفين والعمال ورصد المخالفات اللا إنسانية التي يعيشها الموظفين والعمال في العالم... جاء في التقرير:

أن الصدمات المتعلقة بالشخصية والاستيلاء العام من المدراء هي أهم الأسباب التي تؤدي بالموظفين إلى ترك أعمالهم.

وأشار التقرير إلى أن العاملين الجيدين غالباً ما يجدون أنفسهم مرغمين على ترك العمل بسبب ضعف الإدارات وعجزها.

وقال: (إن الكثير كتب عن المدراء المتميزين على الموظفين العاملين معهم، ولكن المشكلة هي في معظم الأحيان مرتبطة بالأداء السيئ للمدراء.

وذكر التقرير

أن الموظفين غالباً ما يرشحون لاحتلال مناصب إدارية دون معرفة دقيقة بقدراتهم في الإدارة، ويجري في معظم الأحيان تعزيز موقعهم لمجرد أنهم جيّدون في الوظيفة الحالية.

الطعام... يضحك... ربما

بالطبع أنت واحدة من هؤلاء الأمهات اللاتي يعانين مع أطفالهن بسبب عدم تناولهم للأنواع المختلفة من الخضراوات والفاكهة.

وهناك كثير من الأفكار التي قد تنجح أحياناً معه مثل خلط أنواع الفاكهة بالجلي أو تحمير بعض الخضراوات حتى يأكل الخضراوات ولكن دون جدوى.

خبراء التغذية اكتشفوا طريقة جديدة نجحت مع الأطفال.

وهم يؤكدون أن هذه الطريقة أنجح بكثير من الطرق التقليدية، فقد اكتشفوا أن الأطفال قبل سن المدرسة يميلون إلى تناول الأشياء التي على شكل الوجوه.

والفكرة بسيطة جداً وهي استخدام الخضراوات والفاكهة واستغلال ألوانها لعمل أشكال من الوجوه، في طبق طفلك...

حاولي أن تجربيها والشرط أن تجلس أمام طفلك وتقومي بدعوته لتناول الأنف الفراولة أو الفم الخوخة والشعر المصنوع من الفاصولياء.

أضحكا سوياً عندما يقوم بتناول كل قطعة وسوف تكون النتيجة أفضل إذا طلبت منه المساعدة في صنع الوجه قبل التهامه...

الأفكار بسيطة

والتنفيذ بسيط
ولكن النتيجة أكيدة.
إن طفلك سوف يقبل على التهام الوجه بجميع مكوناته من الخضراوات
المسلوقة.
ولكن تذكر
أن تكون الخضراوات غير كاملة النضج حتى تحتفظي بقيمتها الغذائية.
ومعلومة أخرى
أن الخضار المهري أي الذي ترك وقتاً طويلاً على النار لا يقبل عليه الطفل،
يمكنك أيضاً أن تستعيني ببعض الحبوب التي يقبل عليها طفلك لصنع طبق الوجه
الضاحك على أن يكون الشرط التهام الوجه بالكامل.

النساء يتفوقن على الرجال... لم لا

الجيل القادم لنساء مقاطعة كيبيك، الناطقة بالفرنسية في كندا.
قد يواجه علاقات زواج صعبة في المستقبل.
وطبقاً لأرقام عن تسجيل الطلبة في الجامعة كشفت عنها صحيفة (لابريس)
التي تصدر في مونتريال، فإن المقاطعة في ظرف بضعة سنوات، ستملأ بنساء
محترفات وطموحات معززات بمستوى تعليمي عالٍ.
وعند ذلك ستكون مجموعة كبيرة من الساحات أكبر الخاسرين لأن رجالاً جهلة
التصقوا بوظائف صغيرة لا يمكن أن يكونوا متناسبين مع هذه النوعية الجديدة من
النساء.

وقد عرفت جامعات المقاطعة إقبالاً كبيراً من النساء، فيما تراجع أعداد
الرجال. ففي عام ١٩٩١ كان ٥٧٪ من طلبة جامعة (لافال) في مدينة كيبيك من
الفتيات، وبحلول عام ١٩٩٦، ارتفعت النسبة إلى حدود ٦٠٪، لتبلغ الآن ٦٣٪.
وفي الخريف الماضي، بلغ عدد الطالبات في جامعة (مونتريال) ضعف عدد
الطلبة الذكور ويشكل العنصر النسوي ٨٠٪ من عدد طلبة الكلية الطبية. وعدم
التوازن نفسه يمكن أن يوجد في أكثر الأقسام، وبين ذلك كلية الأسنان وكلية الطب
البيطري وكلية الحقوق.

إن غالبية المجرمين في المقاطعة من الذكور، لكن متى ما هم يجلبون إلى

المحاكم، يجدون أنفسهم محاطين من قبل محاميات وقاضيات، الأمر الذي بات يثير العلماء النفسائيين، ذلك أن المناطق الوحيدة حيث يسود فيها الطلاب هي العلوم والرياضيات وإدارة الأعمال، لكن حتى في هذه المناطق، أخذت الفجوة تقصر.

أما النساء الناجحات فهن أكثر بكثير، فثلاث من كل أربع طالبات يحصلن على دبلوم، بينما ٤٠٪ تقريباً من الطلاب يتركون الدراسة أو يفشلون في الامتحانات. كما أن أكثر من نصف الإناث بعمر ١٦ و ١٧ عاماً، يواصلون الدراسة الثانوية في حين يغادرها ثلث المراهقين الذكور بحثاً عن عمل حتى لو كان صغيراً. لكنه يكفي للحصول على مال لشراء سيارة، وتقول غاجنون (الظاهرة ليست جديدة، لكنها تصبح أكثر جدية حين يترك الأولاد المدرسة بعمر ١٦ عاماً).

أيها العزاب... تزوجوا

أوضحت إحصائيات بريطانية.

تم التوصل إليها بعد دراسات أجريت على ٥٠٠ عائلة بريطانية. أن غير المتزوجين يعانون مشكلات أكبر من تلك التي يعانيها المتزوجون وأن الزواج يحسن من صحة الرجل. وأشارت مجموعة من العلماء من جامعة وارويك إلى أن الزواج يفيد الرجل صحياً بشكل أكبر من إقلاقه عن عادة التدخين. من المعروف على المستوى العملي أن المتزوجين بشكل عام يعيشون مدى أطول من الأشخاص الذين يصرون على عدم الزواج. ولكن دراسات علمية مؤخراً لتضيف أن الزواج له فوائد صحية جمة أيضاً.

فقد توصل البروفيسور اندرو اوسولد والدكتور جوناثان جاردن من جامعة وارويك إلى نتيجة مفادها أن احتمال الوفاة بين الرجال المتزوجين يقل بمقدار ٦,١ من احتمال الوفاة بين غير المتزوجين.

وأن الزواج له مفعول أقوى على زيادة عمر الإنسان مقارنة بالإقلاق عن التدخين الذي لا يقلل فرص واحتمالات الوفاة إلا بمقدار ٥,٥٪ فقط. في حين أن الزواج يقلل الاحتمال نفسه بمقدار ٦,١٪. وتم التوصل إلى هذه النتائج بعد دراسات أجريت على ٥٠٠ عائلة بريطانية.

وقد تبين أن الزواج ليس له الفوائد الصحية نفسها بالنسبة للسيدات، إذ تبين

من خلال الدراسات أن الزواج يقلل نسب الوفاة بينهن بنسبة ٢,٩ فقط. ويرجع العلماء هذا الأمر إلى حقيقة أن الرجال يستفيدون أكثر من النقص في الضغوطات وزيادة العناية بهم أثناء المرض بسبب وقوف زوجاتهم بجانبهم. كما تبين أيضاً أن الزواج يقلل من حدة الانفعالات ويصرف الرجال عن الاتجاه إلى الإدمان، وقد اكتشف البروفيسور اوسوالد أن الدخل العالي لا يساعد المرء على المستوى الصحي، وأن الزواج وليس الأموال هو ما يساعد الشخص على الاحتفاظ بصحة جيدة.

جرائم الإنترنت في أوروبا

قال مسؤول أمني أوروبي كبير. إن أوروبا تخسر معركتها ضد جرائم الإنترنت. وقال رولف هيغل رئيس إدارة الجرائم الخطيرة في الشرطة الأوروبية (يوروبول) أمام مؤتمر (كومبسيك) لأمن الكمبيوتر الذي انعقد في لندن (بالنسبة لجرائم الإنترنت يبدو أننا خسرنا المعركة حتى قبل أن نبدأ القتال... لا نستطيع مجاراتها). وحير خطر جرائم الإنترنت الواسع النطاق أجهزة الشرطة في جميع أنحاء العالم على مدى سنوات، وهناك دلائل متزايدة حالياً على أن جماعات الجريمة المنظمة تستخدم تقنيات حديثة في ارتكاب جرائم معتادة وأخرى غير معتادة. ويقول الخبراء أن الإنترنت والهواتف النقالة أضحت وسائل تعول عليها عصابات جرائم الأطفال الإباحية ويعول عليها المجرمون من الجرائم التي تستهدف عالم الشركات الكبرى لابتزازها وإلا تعطلت خدماتها وأجهزة الكمبيوتر لديها.

وشكل اليوروبول مركز جرائم التكنولوجيا المتقدمة، وهو قوة عمل مهمتها تنسيق التحقيق في جرائم الإنترنت عبر الحدود في أوروبا. وأوضح هيغل أن القوة تعاني نقصاً في الأفراد والموارد حالياً، لكنه أعرب عن أمله بأن تبدأ قريباً في إحداث فرق في التحقيقات المستقبلية. وكان هجوم منسق شن على مجموعة من أكبر مواقع سيرفرات التحويل المركزية على شبكة الإنترنت في جميع أنحاء العالم في وقت سابق قد حير مسؤولي تنفيذ القانون وأثار المخاوف من أن يكون عملاً متعمداً من جانب جماعة

إجرامية منظمة لتعطيل الاتصالات الحيوية عبر العالم.
وأعترف هيغل بأن مثل هذا الهجوم إذا استهدف شبكة اتصالات أوروبية اليوم
فإن الشرطة ستواجه صعوبات جمة في اقتفاء أثر الجناة. وأضاف أن مركز
جرائم التكنولوجيا المتقدمة أقيم لتعزيز التحقيقات في مثل هذه الجرائم.
وأوضح أن المركز سيركز جهوده على جماعات الجريمة المنظمة، وشدد على أن
هنالك حاجة للمساعدة من ناحية الضحايا الذين غالباً ما يحجمون عن إشراك
الشرطة في المعلومات خشية أن يؤثر ذلك سلباً في أعمالهم.

لا تتعجب... هذا هو عالمنا

يموت سنوياً مليوناً عامل في العالم.
بسبب حوادث العمل أو نتيجة الأمراض الناشئة عن ظروف العمل.
ويلاحظ أن ١٢٠٠٠ من الضحايا هم من الأطفال.
تبين ذلك من البحث الذي نشرته منظمة العمل الدولية...
ويتضح أن نصف العاملين الذين يموتون سنوياً من أمراض ناتجة عن ظروف
العمل يعملون في القطاع الزراعي. ويصنف البحث صناعات البناء والخشب
والأسماء والمناجم ضمن دائرة الصناعات الخطرة.
أكبر عدد من الحوادث القاتلة يتأتى من العمل في المناطق المتجمدة. ومن
الملاحظ أنه في كل حادث مميت هناك ما بين ٥٠٠ - ٢٠٠٠ حادث أقل خطورة.
حسب تقرير الباحث تاكالا التابع لمنظمة العمل الدولية. وأربع من كل خمس من
ضحايا العمل هم من الرجال.
ويضيع سنوياً ٤٪ من الإنتاج العالمي نتيجة وفيات العمال بسبب الأمراض
الخطيرة التي لها علاقة بظروف العمل، تقول منظمة العمل الدولية.
سبب الوفيات الذي يحتل المرتبة الأولى هو السرطان، فهناك ٦٤٠٠٠٠ حالة
وفاة تشكل ٣٢٪ من مجموع الوفيات تنتج من هذا المرض. والوفيات الناتجة من
الحوادث (١٩٪).

والأمراض الناقلة (١٧٪) وأمراض القصبات الهوائية (٧٪). وتتسبب المواد
الخطرة في وفاة ٣٤٠٠٠٠ عاملاً سنوياً، وفقط الاحتكاك مع الاسبست يؤدي إلى
وفاة ١٠٠٠٠٠ إنسان. أيضاً تنتج عن الأشعة والنفائات الغازية ومواد أخرى أمراض

مميّة للعمال.

ويثبت التقرير أن التدخين في مواقع العمل يصبح باستمرار مشكلة تتزايد أهميتها.

فاستناداً للتقديرات يسبب التدخين في أماكن العمل نتائج سلبية على الصحة ويساهم بنسبة ٢,٨٪ في الإصابة بسرطان الرئة.

الكثير من هؤلاء الناس الذين يتضررون من التدخين يعملون في المطاعم، صناعة التسلية أو في تقديم الخدمات المساعدة، استناداً للتقرير.

كذلك العمل طيلة اليوم في أماكن يسمح التدخين بها يجعل أمراض الربو والقلب والكولسترول أكثر سوءاً يخلص إلى ذلك تقرير منظمة العمل الدولية حيث هناك ٢٠٠٠٠٠ عامل يعيشون هذه الحالة.

هل تعلم؟

١. العظاءة هي:

أ. الحرذون

ب. السلحفاة

ج. السمكة

٢. معنى كلمة (ديناصور):

أ. السلحفاة العظيمة

ب. التتین العظیم

ج. العظاءة الرهيبة

٣. الأحفورة:

أ. قبور الإنسان القديم

ب. بقايا نبات أو حيوان عاش قبل ملايين السنين

ج. بيوت وكهوف الإنسان القديم

٤. تصدر الجنادب الأصوات من خلال:

أ. الفم

ب. احتكاك الجناحين

ج. احتكاك قائمتيها الخلفيتين

٥. أثقل الحشرات وزناً هي:

أ. الخنفساء الأفريقية العملاقة

ب . العنكبوت الأسود السام

ج . ذبابة النوم

٦. تسمى ذبابة النوم:

أ. ذبابة الليل

ب . ذبابة السي تسي

ج . الذبابة المضيئة

٧. أكبر أنواع أسماك القرش هو:

أ . القرش المنشاري

ب . القرش الكهربائي

ج . القرش المتشمس

٨. تبلغ أنواع سمك القرش:

أ . ١٠٠ نوع.

ب . ٢٢٠ نوعاً

ج . ٣٤٠ نوعاً.

٩. أسرع الأسماك سباحة:

أ . السمكة الشراعية

ب . السمكة الصنارية

ج . السمكة مصاصة الدماء

١٠. فائدة الغلاصم للسمكة:

أ . تساعد في سرعة السباحة.

ب . تساعد في عملية التنفس.

ج . تساعد في عملية الهضم

١١. الحرباء:

- أ. ترى بكلتا عينيها باتجاه بواحد.
- ب . عينها اليمنى معطلة وإذا تعطلت اليسرى بأنها تصبح قادرة على الرؤيا باليمنى.
- ج . تستطيع أن ترى بعين إلى الإمام وبعين إلى الخلف في نفس الوقت.
١٢. الطير الذي له بسطة (اتساع) جناحين أكثر من غيره هو:
- أ. العقاب
- ب . النسر الأمريكى
- ج . القطرس
١٣. يستطيع طائر الطنان أن يصفق جناحيه:
- أ . ٣٠ مرة في الثانية.
- ب . ٤٠ مرة في الثانية
- ج . ٧٠ مرة في الثانية.
- ١٤ . الحوت الأقدر على الغوص الأعماق:
- أ . حوت العنبر
- ب . الحوت الأزرق
- ج . الحيتان كلها تغوص على عمق واحد.

الأجوبة:

١. أ
٢. ج
٣. ب
٤. ج
٥. أ
٦. ب
٧. ج
٨. ج

٩-أ

١٠-أ

١١-ج

١٢-ج

١٣-ج

١٤-أ

قل ولا تقل

الصواب

حِمَصْ / حِمَصَّ

حَنْجَرَةٌ

فُلَانٌ ذُو حَنْكَةٍ

امْتَلَأْتُ أَحْنَاءَ صَدْرِهِ

(الْحَنِیَّةُ: القوس. جمعها: حنايا).

الْحِنُو: كُلُّ مَا فِيهِ أَعْوَجَاجٌ، كَالضَّلَعِ. جمعها: أَحْنَاءُ.

حَنَى رَأْسَهُ

(أَحْنَى عَلَيْهِ: عطف عليه).

مَا أَحْوَجَنَا إِلَيْهِ

احتاجَ إِلَى الشَّيْءِ

لَمْ يُحِرْ جَوَاباً

(أَحَارَ فُلَانٌ الْجَوَابَ: رَدَّهُ).

(حَارَ: تَحَيَّرَ، رَجَعَ، نَقَصَ).

غَيَّرَ الْكَلَامَ

(حَوَّرَ الثَّوْبَ: بَيَّضَهُ).

حَازَ الْأَمْوَالَ

أَعْلَمَهُ

(أَحَاطَ: فَعَلَ لِأَزْمَ).

حَافَةُ النَّهْرِ

ثَوْبٌ مَحْوُوكٌ / مَحِيكٌ

الخطأ الشائع

حُمَصْ

حَنْجَرَةٌ

فُلَانٌ ذُو حَنْكَةٍ

امْتَلَأْتُ حَنَايَا صَدْرِهِ

أَحْنَى رَأْسَهُ

مَا أَحْوَجَنَا لَهُ

احتاجَ الشَّيْءَ

لَمْ يُحِرْ جَوَاباً

حَوَّرَ الْكَلَامَ

حَازَ عَلَى الْأَمْوَالِ

أَحَاطَهُ عِلْماً

حَافَةُ النَّهْرِ

ثَوْبٌ مَحَاكٌ

(الفعل (حاك) لا (أحاك)).

أحاله رماداً

زُهاء / قُرابة / نَحْو مئة كتاب

حَوَى الشيء

وقع في حيرة

(الحيرة: بلدة في العراق).

حَارَ في أمره

حيوان / حيوانات

أحاله إلى رماد

حوَالِي / حَوَالِي مئة كتاب

حَوَى على الشيء

وقع في حيرة

احتَارَ في أمره

حيوان / حيوانات

البتسم

الاتفاق حلو

نهض الراكب من مقعده، واتجه مباشرة إلى قائد الطائرة.
وقال له مهدداً، وهو يلصق فوهة المسدس برأسه:
اتجه بالطائرة إلى قبرص، وإلا قتلتك.
فقال له قائد الطائرة في هدوء:
آسف يا سيدي.
فقد سبقتك إلى هنا سيدة بيدها قبلة، وطلبت أن أتجه بالطائرة إلى الصين...
فعليكما بالتفاهم والاتفاق قبل أن أغير مسار الطائرة.

الحرامي والقطة

السجين الأول:
ما هي تهمتك الذي دخلت من أجلها السجن؟
السجين الثاني:
سرقة شقة.
وكيف أمسكوا بك؟
الخطأ خطئي...
فقد أمضيت ثلاثة أشهر استعد وأنفقت مالي في شراء أرطال كبدة
لأصايق الكلب الموجود بالشقة.
ولكن... لما دخلت الشقة في الظلام دست على القطة!

أرقد بسلام

حينما تليت وصية الزوج المتوفي.
عرفت أرملته أنه ترك كل ثروته لإحدى المؤسسات الخيرية.
ولم يوص لها إلا بالفتات.
فذهبت من فورها إلى النحات الذي كانت قد كلفته بعمل شاهد رخامي لقبر زوجها.

وقالت له:
لقد طلبت منك أن تحفر على الشاهد:
(أرقد بسلام!)
فأرجوا أن تضيف إليها:
(إلى أن نلتقي ثانية!).

صياد مدبر

اصطاد صياد سمكة كبيرة.
وما لبث أن رماها في البحر...
ثم اصطاد سمكة كبيرة أخرى، فرماها أيضاً في البحر...
وفي المرة الثالثة اصطاد سمكة صغيرة، ففرح بها كثيراً ووضعها في كيس إلى جانبه.

فسأله شخص كان قريباً منه يراقبه:
لماذا رميت السمكتين الكبيرتين وأبقيت الصغيرة؟
فأجابه:
لأن المقلادة التي عندي صغيرة ولا تتسع لذلك السمك الكبير.

خطيب ثقیل

ضاق الأب ذرعاً بخطيب ابنته الذي ظل جالساً معها في البيت حتى جاوزت الساعة الحادية عشر مساءً...
وأخيراً دفعه الغيظ إلى أن يقول له:
لقد اعتدنا أن نطفئ أنوار البيت كل يوم في الساعة العاشرة.

ولكننا اليوم تأخرنا إكراماً لك!

فقال الخطيب:

ما كان ينبغي أن تتأخروا...

بوسعكم أن تطفئوها.

فلمست أقرأ.

ولا هي تطرز!

واحدة بواحدة

رفع الرجل سماعة التليفون في الساعة الثانية بعد منتصف الليل.

ليجد الذي يتكلم جاره.

الذي شكى إليه قائلاً:

إن كلبك ينبج بصوت عالٍ ولا يستطيع النوم!

فكظم الرجل غيظه، سيما وأنه ليس لديه كلب.

ولم يرد أن يقول له ذلك ووضع سماعة التليفون من يده.

وفي اليوم التالي في نفس الموعد.

اتصل بجاره وقال له:

نسيت أن أقول لك الللة الماضية أنه لا يوجد لدي كلب!!

للغناء فقط

اشترى رجل عصفور كناري.

ولما وصل إلى منزله اكتشف أن العصفور برجل واحد فقط.

فرجع من فوره إلى البائع.

وقال له بغضب:

كيف تباع لي العصفور برجل واحدة؟!...

فردّ عليه البائع بهدوء: وهل تريد العصفور للغناء أم للرقص؟

حرامي ذكي

القاضي:

هل ما زلت مُصرّاً على براءتك.

مع أن هناك ستة شهود رأوك وأنت تسرق السيارة؟
المتهم:

ليس لشهادتهم أي قيمة.
فأنا أستطيع أن أحضر ستة آلاف شخص لم يروني وأنا أسرق السيارة!

زبون نشط

موظف الاستقبال:

هل تود أن نوقظك مبكراً؟
لا... شكراً.

فأنا أستيظ في الخامسة صباحاً من نفسي.

موظف الاستقبال:

إذن أرجو أن توقظني عندما تستيقظ.

مفلس في مطعم

الزبون:

متأسف... ولكنني لا أحمل نقوداً لأدفع ثمن الوجبة التي تناولتها.

صاحب المطعم:

لا بأس...

سنكتب اسمك على الحائط وتستطيع أن تدفع حينما تأتي في المرة القادمة.

الزبون:

لا تفعل ذلك أرجوك، لأن كل شخص يأتي المطعم سيرى اسمي.

صاحب المطعم:

لن يراه أحد، لأننا سنعلق معطفك فوقه ليغطيه.

آفاق الكلمة



آية وبيان

وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا ❖ مُتَكِنِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ لَا يَرَوْنَ فِيهَا شَمْسًا وَلَا زَمْهَرِيرًا ❖ وَدَانِيَةً عَلَيْهِمْ ظِلَالُهَا وَذُلَّتْ قُطُوفُهَا تَذْلِيلًا ❖ وَيُطَافُ عَلَيْهِمْ بِآنِيَةٍ مِنْ فِضَّةٍ وَأَكْوَابٍ كَانَتْ قَوَارِيرًا ❖ قَوَارِيرًا مِنْ فِضَّةٍ قَدَرُوهَا تَقْدِيرًا ❖ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ❖ عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّى سَلْسَبِيلًا ❖ وَيَطُوفُ عَلَيْهِمْ وِلْدَانٌ مُخَلَّدُونَ إِذَا رَأَيْتَهُمْ حَسِبْتَهُمْ لُؤْلُؤًا مَنْثُورًا ❖ وَإِذَا رَأَيْتَ ثَمَّ رَأَيْتَ نَعِيمًا وَمَلَكًا كَبِيرًا ❖ عَلَيْهِمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٌ خُضَرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَحُلُّوا أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا ❖ إِنَّ هَذَا كَانَ لَكُمْ جَزَاءً وَكَانَ سَعْيُكُمْ مَشْكُورًا.

(وجزاهم) أي كافأهم وأعطاهم جزاءً (بما صبروا) أي بسبب صبرهم (جنة وحريراً) مكاناً للسكنى، ولباساً وأثاثاً.

في حال كونهم (متكئين) أي مستريحين (فيها) أي في الجنة (على الأرائك) جمع أريكة، وهي سرير العروس في الحجلة (لا يرون فيها) أي في تلك الجنة (شمساً) تحرقهم (ولا زمهريراً) أي برداً يؤذيهم.

(ودانية عليهم ظلالها) يعني أن ظل أشجار الجنة قريبة منهم فإن الضياء الموجود هناك وفيه شيء من الحرارة محجوب بالأشجار وحيطان القصور والسقوف، ويكون الهواء في ظلالها أهناً وأطيب، وإنما جعل كذلك لتطلب الإنسان تغيير الهواء من الظل إلى الحر، وبالعكس، و (دانية) حال عطف على (متكئين) (وذلت قُطُوفُهَا) جمع قطف وهو الثمرة (تذليلاً) أي سهلت أخذ ثمارها باليد، لقربها ونضجها فتقطف بسرعة.

(ويطاف عليهم) والطائف هم الوالدان المخلدون (بأنية) أي ظرف كأنها الإبريق ونحوه مما فيه الماء (من فضة) لعل فيها الشراب (وأكواب) جمع كوب، وهو القدح الصغير، وذلك لصب الشراب من الأنية في الأكواب لتناول الناس الأبرار (كانت)

تلك الأكواب (قواريراً) أي زجاجات.

(قوارير من فضة) فهي من زجاجة بلون الفضة لتجمع بين اللذتين في المشاهدة.
قال الصادق عليه السلام ينفذ البصر في فضة الجنة كما ينفذ الزجاج. أقول: فهي
جامعة بين صفاء الزجاج وشفيفها وبياض الفضة ولينها (قدروها) أي قدروا تلك
الأكواب (تقديرًا) كأنها صنعت

ب(الماكينة) في توحيد أشكالها ومزاياها، لا كالأواني المصنوعة باليد التي يراها
الإنسان مختلفة ينبو عنها العين لاختلافها.

(ويسقون فيها) أي في الجنة، والفاعل هم الأبرار المقدم ذكرهم (كأساً) أي
شراباً في الكأس . بعلاقة الحال والمحل . (كان مزاجها) أي مزج شرابها
(زنجبيلًا) أي ما يشبه الزنجبيل في الطعم وهو عقار معروف كانوا يخلطونه
بالشراب . كما تقدم ..

(عيناً) بدل من زنجيل، أو منصوب على تقدير الفعل كما ذكر سابقاً (فيها) أي
في الجنة (تسمى سلسبيلًا) فالشراب الممزوج بالزنجبيل يؤخذ من تلك العين،
وسميت (سلسبيلًا) لسيلانه في الأنهار عذباً صافياً رقيقاً، أو لأنه سائغ في الخلق
لصفائه وخفته، فلا يتوهم أن الزنجبيل يوجب لذعاً وحرقة.

(ويطوف عليهم ولدان مخلدون) معنى الطواف هو الذهاب من عند هذا إلى
ذاك إلى ذلك، وهكذا حتى يرجع إلى الأول، و (الولدان) جمع ولد، ومعنى
مخلدون باقون في الجنة إلى الأبد، وهم قسيم للهور، فهم أولاد وتلك بنات (إذا
رأيتهم) أيها الإنسان (حسبتهم) أي ظننتهم (لؤلؤاً منثوراً) لصفاء ألوانهم وبريقها،
وتفرقهم هنا وهناك يشبههم باللؤلؤ غير المنظوم، لانتشارهم في الخدمة.

(وإذا رأيت) يا رسول الله، أو أيها الرائي (ثم) أي الجنة، فإن ثم بمعنى هنالك
(رأيت نعيماً) (وملكاً كبيراً) أي وسيعاً، فإنه يعطي لأهل الجنة منزلة من
القصور والجنان ما يكفي لأن يضيف الثقلين في ضيافة واحدة.

(عاليهم ثياب سندس خضر) أي يعلوهم، والمراد يلبسون ثياباً سندساً، وهو
الحرير الأخضر الرقيق، (واستبرق) وهو الحرير الخشن والرقيق أنعم للبدن،
والخشن أجمل في المنظر (وحلواً) أي يحلون بالزينة (أساور من الفضة) جمع
سوار، وهو ما يلبس في اليد من الحلي، والفضة هنا أثمن من الذهب . كما قالوا .
وقد كانت العادة في الملوك والكبراء لبس السوار (وسقاهم ربهم شراباً طهوراً)

فليس كشراب الدنيا نجساً أو موجباً للرزيلة من السكر ونحوه.
ويقال لهم: (إنّ هذا) النعيم الذي أنتم فيه (كان لكم جزاءً) على إيمانكم
وأعمالكم الصالحة، (وكان) لمجرد الربط (وكان سعيكم) وتعبكم في الدنيا
(مشكوراً) شكره الله سبحانه وقدره، ولذا جزاكم بهذا الثواب.

الثقل يتحدث عن الثقل

يقول الإمام علي عليه السلام :

لا يقرأ العبد القرآن على غير طهور، حتى يتطهر.

يقول الإمام الصادق عليه السلام :

أغلقوا أبواب المعصية بالاستعاذة، وافتحوا أبواب الطاعة بالتسمية

يقول النبي ﷺ في قوله تعالى ((وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً)).

بينه تبياناً ولا تنثره نثر الرمل، ولا تهزه هز الشعر.

وعنه ﷺ :

من أعطاه الله حفظ كتابه فظن أن أحداً أعطي أفضل مما أعطي غمط أفضل

النعمة.

من هدي السيرة العطرة

اشتدت حال رجل من أصحاب النبي ﷺ ، فقالت له امرأته: لو أتيت رسول الله ﷺ فسأله.

فجاء إلى النبي ﷺ فلما رآه النبي ﷺ قال: من سألنا أعطيناه، من استغنى أغناه الله.

فقال الرجل: ما يعني غيري، فرجع إلى امرأته فاعلمها.

فقالت: إن رسول الله ﷺ بشر فأعلمه.

فأتاه، فلما رآه رسول الله ﷺ قال: من سألنا أعطيناه، ومن استغنى أغناه الله.

حتى فعل الرجل ذلك ثلاثاً. ثم ذهب الرجل فاستعار معولاً ثم أتى الجبل، فصعده فقطع حطباً، ثم جاء به فباعه بنصف مد من دقيق، فرجع به فأكله، ثم ذهب من الغد، فجاء بأكثر من ذلك فباعه.

فلم يزل يعمل ويجمع حتى اشترى معولاً، ثم جمع حتى اشترى بكرين وغلماً ثم أثرى حتى أيسر.

فجاء إلى النبي ﷺ فأعلمه كيف جاء يسأله، وكيف سمع النبي ﷺ .

فقال النبي ﷺ : «قلت لك، من سألنا أعطيناه ومن استغنى أغناه الله».

قبل كل شيء لابد أن ندرك أن الرسالة جاءت من أجل رفع الحرمان، وإبادة الفقر.. فمن الطبيعي أن يكون عطاؤها ميسر لكل محتج. ولكن هذا لا يدعو أن يستسلم المحتاج لواقعه الحرج، فيمد يده سائلاً توفير احتياجاته دائماً وأبداً.

صحيح، قد يمر الإنسان بظروف استثنائية، حرجة، يحير في كيفية تهيئة لقمة العيش، فيطرق أبواب المؤمنين، يستدر منها العطاء. غير أن التعود على هذا الحل يجذر في الإنسان روح الاتكالية.

ولا يخفى أن للاتكالية سلبية كثيرة، منها:
أولاً: تعطل طاقات العقل. إذ تحجب الإنسان عن التفكير، مما تجعله يعيش
التخلف والانحطاط.

ثانياً: تعطل طاقات الإنسان المعنوية والمادية، لأنها تجعله يعيش في نفق الخمول
والكسل، فتهيمن عليه حالة الترهل والانحلال.. مما تمنعه من القيام بأي نشاط
مفيد.

ثالثاً: تسلب من الإنسان شخصيته وكرامته، مما تجعله يحس الضعف والهوان..
بالإضافة إلى كل ذلك، لا بد أن لا يغيب عنا أن مهما حصل عليه الاتكالي، فإنه
لن يغنيه، ولن يضمن له مستقبلاً زاهراً.

ولكي لا نعيش حالة الاتكالية بالاستسلام للضغوط والأزمات الحادة بين لنا
رسول الله ﷺ أفقاً جديداً يمكننا عبه تخطي كل الظروف الصعبة، والأوضاع
العسيرة إلى رحاب اليسر والغنى، وذلك في قوله: «من استغنى أغناه الله».

من الواضح أن الإنسان إذا استسلم لمشكلته، فمن الصعب جداً أن يفكر في سبل
حلها، وتبعاً لذلك يعيش الاضمحلال والانهيـار.

في حين دعانا رسول الله ﷺ إلى الاعتماد على الذات بالتفكير الجدي،
والسعي الدؤوب بعد التوكل على الله.

هذه الانطلاقة تكشف للإنسان قدراته وامكانياته، مما يسر له السبيل في
استثمارها وتوظيفها، من أجل خلق مستقبل زاهر.

من شذى النهج

وَكَانَ أَهْلُ ذَلِكَ الزَّمانِ ذِئاباً، وَسَلاطِينُهُ سِباعاً، وَأَوْسَاطُهُ أَكْالاً، وَفُقَرَاؤُهُ أَمْواتاً،
وَعَارَ الصِّدْقِ، وَفَاضَ الكَذِبُ، وَاسْتَعْمَلَتِ المَوَدَّةُ بِاللِّسانِ، وَتَشَاَجَرَ النَّاسُ بِالْقُلُوبِ،
وَصَارَ الْفُسُوقُ نَسَباً، وَالْعَفَافُ عَجَباً، وَلَيْسَ الْإِسْلَامُ لُبْسَ الْفَرِّوِ مَقْلُوباً.

البيان

(وكان أهل ذلك الزمان ذئاباً) أي كالذئاب في اختطاف الخيرات، وعدم المبالاة
بالحرام والحلال، وسوء العواقب.

(وسلاطينه سباعاً) كالسبع في افتراس الناس وقتلهم ونهشهم (وأوساطه) أي
المتوسطون من أهل ذلك الزمان (أكالاً) لا يعرفون إلا الأكل وذلك كناية عن عدم
اهتمامهم إلا بأنفسهم.

(وفقراؤه) أي فقراء ذلك الزمان (أمواتاً) أي كالأموات في عدم توفر وسائل
العيش لهم، إذ الأغنياء لا يرحمونهم، والدولة لا تهتم بهم، بخلاف ما لو كان
الإسلام أخذاً بالزمام (وعار الصدق) أي نضب وذهب.

(وفاض الكذب) أي كثر وزاد كما يفيض الماء (واستعملت المودة باللسان) أي أنه
يذهب الودّ من القلوب وإنما يكون الودّ والحب باللسان فقط (وتشاجر) أي عادى
(الناس) بعضهم بعضاً (بالقلوب) وهي صفة النفاق.

(وصار الفسوق نسباً) فالفسق يكون هو سبب التواصل . كما يكون النسب سبب
التواصل . فمثلاً يتصادق الناس على المنكرات والمحرمات، ويحتمل أن يكون المراد
أن الزنا وما أشبهه يكون سبباً للنسب.

(و) يكون (العفاف) والنزاهة (عجَباً) أي موجباً لعجب الناس كيف عَفَّ وتنزّه

فلان؟

(ولبس الإسلام لبس الفرو مقلوباً) فقلب الناس يحب الإسلام وعليهم اسمه أما
ظاهرهم فظاهر كفر ونفاق.

مع زبور آل محمد ﷺ

اللَّهُمَّ إِنَّكَ مَنْ وَالَيْتَ لَمْ يَضُرَّهُ خِذْلَانُ الْخَاذِلِينَ؛ وَمَنْ أَعْطَيْتَ لَمْ يَنْقُصْهُ مَنَعَ الْمَانِعِينَ، وَمَنْ هَدَيْتَ لَمْ يُغْوِهِ إِضْلَالُ الْمُضِلِّينَ؛ فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ؛ وَامْنَعْنَا بَعْزَكَ مِنْ عِبَادِكَ، وَأَغْنِنَا عَنْ غَيْرِكَ بِإِرْفَادِكَ، وَاسْلُكْ بِنَا سَبِيلَ الْحَقِّ بِإِرْشَادِكَ.

البيان

(اللهم إنك مَنْ وَالَيْتَ) موالاة الله سبحانه نصرته للإنسان وترفيعه تعالى له (لم) يضره خذلان الخاذلين) الخذلان ترك النصره، فإن الله إذا شاء ترفيع أحد لم يؤثر فيه خذلان الناس وترك نصرتهم له (وَمَنْ أَعْطَيْتَ) إياه من جودك وفضلك (لم ينقصه منع المانعين) إذ لا يبقى له موضع ناقص حتى يضره كف الناس يدهم عنه (وَمَنْ هَدَيْتَ لَمْ يُغْوِهِ إِضْلَالُ الْمُضِلِّينَ) فإن كل مَنْ أراد إضلاله لم يؤثر فيه، لأن الله سبحانه أقوى في هدايته من المضل الذي يريد إضلاله.

(فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَامْنَعْنَا بَعْزَكَ) أي بسلطانك (من عبادك) حتى لا يؤثر فينا أذاهم وخذلانهم (وَأَغْنِنَا عَنْ غَيْرِكَ بِإِرْفَادِكَ) أي إعطائك حتى لا نحتاج إلى غيرك (وَاسْلُكْ بِنَا سَبِيلَ الْحَقِّ بِإِرْشَادِكَ) سلك به: بمعنى دلّه على الطريق، أو أخذه معه، وعلى الثاني فالمعنى: أن يكون عون الله سبحانه مع الإنسان في كل خطوة.

وصايا خالدة

من وصايا الإمام أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام إن الله اطلع واختارنا واختار لنا شيعتنا، ينصروننا ويفرحون بفرحنا ويحزنون بحزننا ويبدلون أموالهم وأنفسهم فينا، أولئك منا والينا.

ما من شيعتنا أحد يقترب أمر نهيناه عنه فيموت حتى يبتلى ببليّة تمحص بها ذنوبه، إما في مال أو ولد وإما في نفسه حتى يلقي الله محبنا وما له ذنب، وأنه ليبقى عليه شيء من ذنوبه فيشدد عليه عند الموت فيمحص ذنوبه.

الميت من شيعتنا صديق شهيد صدق بأمرنا وأحب فينا وأبغض فينا، يريد بذلك وجه الله مؤمناً بالله ورسوله.

أصناف السكر أربعة: سكر الشباب، وسكر المال وسكر النوم، وسكر الملك، أحب للمؤمن أن يطلي في كل خمس عشرة يوماً مرة بالنورة.

كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة وحياة للقلب ويذهب بوسواس الشيطان، كلوا الهندباء، فإنه ما من صباح إلا وعليه قطرة من قطر الجنة، اشربوا ماء السماء فإنه طهور للبدن ويدفع الأسقام قال الله عز وجل ((وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ))، الحبة السوداء ما من داء إلا وفيها منه شفاء إلا السام.

لحوم البقر داء وألبانها شفاء، وكذلك أسمانها، ما تأكل الحامل شيئاً ولا تبدأ به أفضل من الرطب، قال الله: ((وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكِ رُطَباً جَنِيًّا)) حنكوا أولادكم بالتمر، فهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بالحسن والحسين عليهما السلام.

على طريق الانتظار

عن أبي جعفر عليه السلام قال: (كأنني بأصحاب القائم عليه السلام وقد أحاطوا بما بين الخافقين فليس من شيء إلا وهو مطيع لهم حتى سباع الأرض وسباع الطير، يطلب رضاهم في كل شيء حتى تغمر الأرض على الأرض وتقول: مر بي اليوم رجل من أصحاب القائم) (١).

ويخرج نهران من ماء ولبن في ظهر الكوفة مقر خلافته عليه السلام من صخرة نبي الله موسى عليه السلام كما كان هو كذلك أيام التيه، وقد ورد عن الإمام الباقر عليه السلام انه قال: (إذا قام القائم بمكة وأراد أن يتوجه إلى الكوفة نادى مناد: ألا لا يحمل أحد منكم طعاماً ولا شرباً، ويحمل معه حجر موسى بن عمران عليه السلام الذي انبجست منه اثنتا عشرة عيناً، فلا ينزل منزلاً إلا نصبه فانبعثت منه العيون، فمن كان جائعاً شبع ومن كان ظمآنً روي، فيكون زادهم حتى ينزلوا النجف من ظاهر الكوفة، فإذا نزلوا ظاهرها انبعثت منه الماء واللبن دائماً، فمن كان جائعاً شبع ومن كان عطشاناً روي) (٢).

كما أن نبي الله عيسى ابن مريم عليه السلام ينزل من السماء لنصرته عليه السلام ويحارب في ركبه ويصلي خلفه وأول من يبایعه جبرائيل عليه السلام، ففي الحديث في أبان بن تغلب عن أبي عبد الله عليه السلام قال: (أول من يبایع القائم (عجل الله تعالى فرجه) جبرئيل ثم ينادي بالصوت يسمعه الخلائق: أتى أمر الله فلا تستعجلوه) (٣).

كما أن في زمانه (عجل الله تعالى فرجه) يقتل الدجال (٤) الذي هو موجود

١. كمال الدين: ص ٦٧٣ باب في نوار الكتاب ح ٢٦.

٢. راجع كمال الدين: ص ٦٧١ باب في نوادر الكتاب ح ١٧.

٣. راجع كمال الدين: ص ٦٧١ باب نوادر الكتاب ح ١٨.

٤. راجع حول الدجال، كتاب كمال الدين: ص ٥٢٧ ب ٤٧ باب حديث الدال وما يتصل به من أمر القائم.

ويظهر من الأحاديث انه ليس من الإنسان ولا من الجن ولا من الملك وأنه كان من زمانه ﷺ إلى ظهوره عليه السلام (٥). قال الصادق عليه السلام: (إن الله تبارك وتعالى خلق أربعة عشر نوراً قبل خلق الخلق بأربعة عشر ألف عام، فهي أرواحنا، فقبل له يا بن رسول الله ومن الأربعة عشر، فقال: محمد وعلي وفاطمة والحسن والحسين والأئمة من ولد الحسين آخرهم القائم الذي يقوم بعد غيبة فيقتل الدجال ويظهر الأرض من كل جور وظلم) (٦).

وانه (عجل الله تعالى فرجه) إذا مات قتلاً، يصلى على جنازته بسبع تكبيرات وكان ذلك خاصاً بأمر المؤمنين عليه السلام. وبظهوره (عجل الله تعالى فرجه) تنقطع دولة الجبابرة والظالمين، اللهم عجل فرجه وسهل مخرجه واجعلنا من أنصاره وأعوانه.

٥. انظر كمال الدين: ص ٦٧٢ باب في نوادر الكتاب ح ٢٤.

٦. كمال الدين: ص ٣٣٥ _ ٣٣٦ ح ٧ ب ٣٣ ما روى عن الصادق عليه السلام من النص عن القائم (عجل الله تعالى فرجه) وذكر غيبته وأنه الثاني عشر من الأئمة عليهم السلام.