



أسسها في العام ١٩٧٤:
الشهيد الدكتور فتحي عرفات

الهيئة الاستشارية

- | | |
|------------------|-----------------|
| د. يونس الخطيب | د. عبدالله صبري |
| د. أمين ثلجي | د. مصطفى لافي |
| د. جابي كيفوركين | د. عدنان كمال |
| د. محمد رزق | د. نجاة الأسطل |
| د. خالد الفاصد | سهي خوري |

مدير التحرير

نعيم ناصر

هيئة التحرير

- | | |
|--------------|--------------|
| إيمان عواد | زهدي الطريفي |
| عارف الحسانة | خالد أحمد |

الإخراج الفني: توب ديزاين

02-2980138

الطباعة: مطبع الرأمل

القدس - طريق رام الله

ص.ب: 21850 - هاتف: 02-2340413 / 2349064

Balsam
بالسم

مجلة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

أيلول (سبتمبر) ٢٠١٢

السنة الثامنة والثلاثون - العدد ٤٤٧

September 2012 - 38th year - No. 447

صحية. إجتماعية. ثقافية

تصدر شهرياً عن

جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

المكاتب:

الجمهورية العربية السورية
دمشق

ص.ب: 9740
تلفون: 6112792 - 6114795
دار المرصد للنشر والتوزيع
عمان - العبدلي - مجمع قفاف سنتر
هاتف: 4610618

الجمهورية اللبنانية
بيروت

ص.ب: (101-25) الغبيري
تلفون: 832088 - 834855
عمان 11162 الأردن
ص.ب: 620080

قيمة الاشتراك

130 شاقلاً للأفراد 150 شاقلاً للمؤسسات
(المبلغ لا يتضمن اجرة البريد)

عنوان المراسلات

مجلة "بالسم" شارع القدس الرئيسي/البيرة
ص.ب: 3637

تلفاكس: 02-2978548

هاتف خاص بالمشاركين:
0599-251113

website: www.palestinercs.org
email: balsam@palestinercs.org

غزة - شارع عمر المختار - ص.ب: 5022

هاتف: 08-2838824 / 08-2838834

فاكس: 08-2834095

لإعلاناتكم: توب ديزاين

تلفاكس: 02-2980138

جوال: 0599-202100

"قوتنة" الاستيطان تحد سافر للقانون الدولي الإنساني

أوصت لجنة آدمون ليفي لتشريع الاستيطان، مؤخراً، التي شكلها نتنياهو في شهر كانون ثاني الماضي، لفحص سبل تشريع البؤر الاستيطانية "غير القانونية"، بتقديم التسهيلات لليهود لشراء الأراضي الفلسطينية في الضفة الغربية. وبحسب صحيفة "يديعوت أحرونوت" الإسرائيلية، فقد أقرت اللجنة في تقريرها بحق كل يهودي في الاستيطان في كل مكان من الضفة الغربية، مدعية أن الاستيطان اليهودي لا يناقض القانون الدولي على الإطلاق، متجاهلة أن هذا القانون (الدولي) اعتبر المستوطنات كلها في الضفة الغربية، والتجاوزات والانتهاكات والإجراءات التي انتهجتها الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة، وخصوصاً غرضها الطرف عن عمليات سلب أراضي الفلسطينيين وإقامة بؤر استيطانية عليها تحت حراب جيش الاحتلال، غير قانونية بالمطلق.

وما يدعو الى السخرية والضحك على الذقون ادعاء تقرير ليفي سالف الذكر أن إسرائيل ليست دولة محتلة. وقال في هذا الخصوص: "هل إسرائيل هي بالفعل قوة احتلال عسكري وفق القانون الدولي؟ ونحن نرى أن الإجابة عن هذا السؤال هو النفي"، بادعائه أن الضفة الغربية لم تكن في يوم من الأيام كياناً قضائياً مستقلاً له سيادة معترف بها دولياً، في إشارة غير مباشرة، الى كون الضفة كانت جزءاً من المملكة الأردنية الهاشمية.

ولم تكتف اللجنة بذلك بل ادعت أن المستوطنات اليهودية في الضفة الغربية شرعية، وإن إقامة تجمعات يهودية هناك لا يتناقض مع القانون الدولي.. هكذا!! وعليه دعت لجنة ليفي الحكومة الإسرائيلية الى الامتناع عن هدم البؤر الاستيطانية اليهودية "غير القانونية" خصوصاً وأن الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة هي التي طورت مشاريع الاستيطان وأيدته ومولته، وإن كل بناء في المستوطنات كان بمعرفة هذه الحكومات، وبالتالي -حسب اللجنة- "لا يجب معاقبة المستوطنين الذين أشبعتهم الحكومات وعودا وتعهيدات بتعزيز الاستيطان وتطوير مستوطناتهم".

وعليه أوصت اللجنة الحكومية الإسرائيلية، بإصدار أوامرها للإدارة المدنية كي تسمح للمستوطنين ببناء بيوتهم في المستوطنات القائمة، وفي الأراضي الفلسطينية، التي احتلها الجيش الإسرائيلي، وحولها الى مناطق عسكرية، وذلك في شكل فردي وجماعي، وليس كما كان متبعاً في الماضي عبر مشاريع وقرارات حكومية.

ولم تكتف لجنة ليفي بذلك، بل دعت الى تمكين اليهود من شراء الأراضي في الضفة الغربية في شكل شخصي ومباشر، وليس عبر مناقصات حكومية أو مشاريع استيطانية.

والأدهى من كل ذلك رأت هذه اللجنة أن اتفاقية جنيف الرابعة، التي تمنع نقل مدنيي دولة محتلة للإقامة والسكن في الأراضي المحتلة، لا تنطبق على حالة الضفة الغربية.

ولم يثر تقرير ليفي سلف الذكر، استنكار واستغراب واستهجان العالم المتمدن ومنظماته الحقوقية، فحسب، وإنما شمل عدداً من الحقوقيين وخبراء القانون الدولي الإسرائيليين. وفي هذا الصدد أشارت المحامية فالي ساسون، رئيسة قسم العمليات السابقة في مكتب المدعي العام الإسرائيلي في حديث مع الإذاعة الإسرائيلية الى أن تقرير لجنة ليفي يتجاهل قرارات محكمة العدل العليا الإسرائيلية المختلفة في كل ما يتعلق بالبؤر الاستيطانية، وأعمال البناء الاستيطاني غير القانوني في الضفة الغربية، مؤكدة أن التقرير يناقض بصورة فظة التشريعات الدولية كافة والقانون الدولي، لأن القضية هي قضية قانونية صرفة، وليست قضية سياسية، وبالتالي لا يمكن حتى للمستشار القضائي للحكومة اعلان قبول هذا التقرير وتبنيه، لأن ذلك سيكون مخالفاً للقانون.

وبدورها قالت المحامية تمار فيلدمان، رئيسة قسم حقوق الإنسان في الأراضي المحتلة: "إن استنتاجات لجنة ليفي لا أساس لها من الناحية القانونية، وتؤدي في شكل مباشر، الى تكريس الاحتلال وتعميق القمع الذي تمارسه حكومات إسرائيل التي تعاقبت على احتلال الضفة الغربية على مدار عشرات السنين".

وتأسيساً على ما تقدم، ومهما تعاضمت محاولات الاحتلال لجعل الاستيطان حقاً "قانونياً" مشروعا لليهود للاستيطان في الضفة الغربية، يمكن القول إن "قوتنة" الاستيطان باعتباره لا يتعارض مع القانون الدولي مهزلة قانونية، وتحد سافر للمجتمع الدولي ولقرارات مؤسساته المختلفة، ولقرار المحكمة الدولية في لاهاي عام 2004.

والأرض الفلسطينية، بما فيها القدس الشرقية، هي أرض محتلة من قبل إسرائيل، وفقاً للقانون الدولي وقرارات مجلس الأمن. وتم التأكيد على ذلك في الرأي الاستشاري لمحكمة العدل الدولية في لاهاي، الذي يشير الى الأرض الفلسطينية بأنها محتلة، وينطبق عليها القانون الدولي الإنساني، وبخاصة اتفاقية جنيف الرابعة عام 1949، وأن كل الإجراءات والقوانين الصادرة من الاحتلال، من ضم القدس الشرقية أو شرعية الاستيطان في الأرض الفلسطينية، يعد مخالفة سافرة للشرعية الدولية وللقانون الدولي.

Luminarc®

MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
02-5851111



PURE BOX

الطريقة الأمثل والأكثر أماناً للحفاظ على الأكل طازج



صنع فرنسا



100% صحية



لومينارك، الماركة الفرنسية العريقة، تقدم لعائلتكم مجموعة PURE BOX الجديدة متعددة الإستعمالات، عصرية ومتينة.

هذا العدد

معروف أن الرجل بعد أن يتزوج وتنجب زوجته، فإنه يتحول إلى أب. ولكن هل هو مهياً من النواحي النفسية والاجتماعية والتربوية لأن يقوم بدور الأب على خير وجه؟ وهل الأبوة تكتسب بالفطرة؟ أم أنها تحتاج إلى معرفة؟

تعتبر مرحلة المراهقة من أدق المراحل في حياة الإنسان. فهي التي تحدد مستقبله نحو الأفضل أو الأسوأ. وهنا تقع المسؤولية ليس على المراهق، فحسب، وإنما على الوالدين والمدرسة كذلك. فماذا يتوجب على كليهما أن يعمل؟

15



36

يعتبر خلع الورك الخلقي عند الأطفال من الأمراض الواسعة الانتشار في فلسطين، مع أنه اختفى تقريباً من الدول المتقدمة، الأمر الذي يتطلب المزيد من الجهد والاهتمام من قبل الأطباء والوالدين. فما أسباب هذا المرض؟



معاني ودلالات الأسماء (الحلقة 29) 62
 قصة من الواقع: ثمن المعجزة 64
 تحديث اتفاقية جنيف الثالثة لعام 1949
 ضرورة لإنهاء معاناة الأسرى الفلسطينيين 66
 علوم: كيف يحدث تسونامي؟ 68
 اخبار الجمعية 72
 رأي: في الذكرى الأربعين لاستشهاد الأديب الكبير غسان كنفاني .. 80
 غسان كنفاني:
 حياة قصيرة لكنها حافلة بالعطاء الأدبي والفكري 82
 «بلسم» تفقد أحد كتابها الأوائل الشاعر الكبير حلمي سالم 85
 قصة قصيرة: دموع الآخرين 86
 من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (12):
 قصة وضاح اليمن وأم البنين 88
 شعر: أنا.. كسرو الحنين 91
 استراحة «بلسم» 92
 الأصدقاء يكتبون 94
 من ملكوت الشعر: تصبحون على وطن 96

أخبار طبية 6
 علم اسمه «فن الأبوة» 10
 ملف: نحو مراهقة واعدة من دون مشاكل أو منغصات 15
 الكفاءات التعليمية المدرسية للمراهق 16
 التطور الفكري عند المراهق 20
 مشكلات المراهق وكيفية التعامل معها 23
 الحوار لعبور المراهقة المضطربة الى حياة مستقرة 26
 المراهقون والتفكير بالانتحار 28
 هل يؤثر استغراق المراهقين في النوم في تحصيلهم العلمي 31
 عالم المراهق الخيالي قد يهدد مستقبل الشباب 34
 خلع الورك الخلقي عند الأطفال: أسبابه.. أنواعه.. علاجه 36
 كيف تعالج مشاكل الأقدام بالأعشاب والزيت النباتية 38
 «الميلانوما» سرطان الخلايا الصبغية 41
 عصير الشمندر ينشط الدماغ ويخفض ضغط الدم 44
 من كل واد نصيحة 48
 عيادة «بلسم» 53
 ثابت بن سنان: موسوعة طبية في عصره 56
 كيف نعتني بالأطفال قبل وبعد الدخول للمدرسة؟ 58

يهمل كثير من الناس العناية بأقدامهم، بل أحياناً يكونون هم السبب في كثير من أمراضها. ويمكن للشخص إذا ما حافظ على قدميه أن يرتاح طوال حياته دون مراجعة الطبيب. فكيف يتم ذلك؟



38



44

الشمندر، عدا عن أنه أحد المنتجات النباتية اللذيذة الطعم، فهو غني بالفيتامينات والمعادن والألياف، وغيرها من العناصر الغذائية المفيدة، إلى جانب فوائده العلاجية، وبخاصة ضغط الدم. فهل تنسحب هذه الفائدة على عصيره؟



58

يتوجه مئات ألوف الطلبة خلال الشهر الجاري الى مدارسهم، لبدأوا سنة دراسية جديدة. ومن بين هؤلاء، الأطفال الذين يرتادون المدرسة لأول مرة. فكيف نعتني بالأطفال قبل وبعد الدخول الى المدرسة؟

بروتين جديد قد يكون له دور فعال في علاج انسداد الشعب الهوائية المزمن (COPD)، بالإضافة إلى علاج مرض التليف الكيسي، ويعد من أهم الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي للإنسان.

ويعرف البروتين الجديد باسم "SPLUNC1"، الذي أشار الباحثون إلى قدرته على التخلص من المخاط الكثيف والزج، الذي يسد المجاري الهوائية بالرئتين ويمنع حصول الإنسان على الهواء النقي والأكسجين الضروري للعمليات الحيوية داخل الجسم، وهو ما يهدد حياته ويعرضها للخطر.

جاءت هذه النتائج في دراسة علمية حديثة نشرت في دورية "FASEB Journal"، التي يصدرها اتحاد الجمعيات الأمريكية للبيولوجيا التجريبية، وذلك على الموقع الإلكتروني للدورية، وحسب ما نقلته صحيفة "اليوم السابع".

ويأمل الباحثون قريباً في إيجاد حلول علاجية باستخدام هذا البروتين والبيبتيدات المشتقة منه، واستخدامها في علاج انسداد الشعب الهوائية المزمن والتليف الكيسي.

يذكر أن منظمة الصحة العالمية حذرت من ارتفاع نسبة الوفيات بمرض الانسداد الرئوي المزمن إلى نحو 30 في المئة حول العالم خلال العشر سنوات المقبلة، وأن الحالات الإكلينيكية لانتشار المرض في الدول الأوروبية بين 4-10 في المئة من عدد السكان، أما في الولايات المتحدة فيؤثر المرض على 16 مليون شخص، ويقدر أنه سيمثل ثالث أسباب الوفاة

استخدموا الروبوت "دافنشي" في استبدال مثانة مريض بريطاني عمره 61 عاماً مصاب بالسرطان بوحدة جديدة تم تركيبها من أمعائه.

وخلال العملية التي أجريت في مستشفى ساوثميد بمدينة بريستول قام الجراح الآلي بإحداث خمس ثقوب صغيرة جداً في مكان العملية لإزالة مثانته وإدخال وحدة بديلة. وتعد العملية، المعروفة باسم استئصال المثانة الجذري، الأولى من نوعها في المملكة المتحدة. والمعروف أن هذه العملية كانت تجري يدوياً ويقوم خلالها الجراحون بتركيب مثانة جديدة لمرضى السرطان بعد إزالة المثانة المصابة في عملية جراحية مفتوحة.

ويتكون الروبوت "دافنشي" من ذراعين مجهزين بأدوات جراحية دقيقة للغاية في الأطراف يبلغ سمكها نحو 5 ملم وملاقيط صغيرة ومشط كهربائي صغير ومشابك صغيرة جداً.

ويمكن للذراع التحرك بدرجة 180 ويتم تحريكها عن بعد بواسطة لوحة مفاتيح خارجية، وهناك ميزة أخرى، تتوفر منها شاشات تتيح للجراح رؤية مكبرة تصل إلى 20 مرة بطريقة الأبعاد المجسمة.

بروتين جديد يساهم بعلاج انسداد الشعب الهوائية

تمكنت مجموعة من الباحثين بجامعة نورث كارولينا بالولايات المتحدة الأمريكية من اكتشاف

استئصال وزراعة الكبد بالروبوت

"دافنشي" لأول مرة

قال أطباء إيطاليون إنهم استخدموا إنساناً آلياً لاستئصال جزء من كبد متبرع حي وزراعته في جسد مريض، لأول مرة في العالم. ونقلت وكالة "أنسا" الإيطالية عن الأطباء الإيطاليين في معهد الشرق الأوسط لزراعة الأعضاء (إيسميت) في بالرمو بصقلية، أن الروبوت "دافنشي" استغرق عشر ساعات لاستئصال جزء من كبد المتبرع وهو شقيق المريض. وهذه أول مرة في العالم التي يجري فيها إنسان آلي عملية استئصال كبد من متبرع.

قد غادر الشقيق (44 عاماً) المستشفى بعد عشرة أيام من دون مضاعفات، كما أن المتلقي (46 عاماً) الذي كان يعاني تشمّعاً في الكبد، أيضاً عاد إلى منزله بعد أسابيع من العملية.

وقال مدير المعهد برونو غريديلي: "إن استخدام التكنولوجيات الناشئة مثل التكنولوجيا الآلية مهمة جداً لأنها تقلص الصدمة الجراحية ومن شأنها أن تزيد عدد المتبرعين الأحياء وبالتالي عدد عمليات زراعة الأعضاء".

يذكر أن أطباء بريطانيين

عالميا في 2020.

أما بالنسبة لمنطقة الشرق الأوسط، فيقدر أن أمراض الرئة المزمنة تؤدي لوفاة 2-5 في المئة من السكان، ومن المحتمل أن تزداد هذه النسبة بسبب تزايد عدد المراهقين الذين يقبلون على التدخين مبكراً، وهو أبرز عامل خطورة على أمراض الجهاز التنفسي.

إدمان الإنترنت والهواتف الذكية يؤثر في الدماغ والشعور بالواقع

وجدت دراستان جديدتان أن إدمان الإنترنت والهواتف الذكية يحدث تأثيراً في الدماغ ويدفع المستخدم إلى تخيل ما ليس موجوداً في الواقع.

فقد أظهرت الدراسة الأولى التي تناولت تأثير إدمان الإنترنت في الدماغ أن تغييرات غير طبيعية تحدث في المادة البيضاء الموجودة في الدماغ لدى المراهقين المدمنين على الشبكة العنكبوتية.

وجد الباحثون في جامعة "جياو تونغ" الصينية أن أدمغة المراهقين الذين يبدون مدمنين على الإنترنت، تعاني تغييراً غير طبيعي في المادة البيضاء المحيطة بالروابط بين الخلايا العصبية الدماغية.

ولم يتضح بعد إن كان هذا التغيير في المادة البيضاء الدماغية يتسبب بالإدمان على الإنترنت، أم أن الإدمان هو سبب هذه التغييرات. ولم تشر الدراسة إلى علاج للحالة. وقد أخضع الباحثون 17 مراهقاً

بدا يعانون الإدمان على الإنترنت، لصور دماغية، وقارنوها بصور دماغية لـ 16 مراهقاً غير مدمن على الشبكة العنكبوتية، من العمر والجنس نفسه.

ووجد العلماء أن لدى المدمنين ضعفاً في المادة البيضاء التي تربط الأجزاء الدماغية المسؤولة عن القضايا مثل اتخاذ القرارات.

وقال الباحث المشارك في الدراسة من جامعة "كاليفورنيا" الأمريكية جوناثان بركرلي: "إن المناطق التي درسها الباحثون تناولت تلك التي نعرف علاقتها بالإدمان والسلوك غير الإرادي".

من جانب، أخرج قال باحثون بريطانيون إن الإدمان على الهواتف الذكية قد يدفع المستخدمين إلى تخيل ارتجاج الهاتف ووصول رسائل نصية خيالية. ونقلت صحيفة "ديلي تلغراف" عن الباحثين قولهم إن المستخدمين يصبحون مهووسين باستخدام أجهزة الهواتف الذكية مثل (بلاكبيري) و(أي فون) للولوج إلى البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي ما قد يزيد من التوتر.

ويذكر بعض المستخدمين على تلك الأجهزة حتى يبدأوا في تخيل ارتجاج (شبح) حين يعتقدون خطأ أن الهاتف يرتج في جيبيهم مثلاً.

وشملت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة (وورثستير) نحو 100 متطوع أجابوا عن مجموعة أسئلة وخضعوا لفحص نفسي حول التوتر.

وظهر أن التوتر والإجهاد النفسي

يرتبط بعدد المرات التي تحقق خلالها المستخدمون من هواتفهم كمعدل عام، والذين يعانون أعلى معدل من الإجهاد النفسي تقلقهم (ارتجاجات شبح) حين يعتقدون أن رسالة نصية قد وصلتهم رغم أن ذلك لم يحصل.

وعلى صعيد آخر وجدت دراسة جديدة أن الهواتف الذكية التي تستخدم فيها الشبكة العنكبوتية يمكن أن تتسبب بإجهاد العين وبالصداق.

وذكر موقع "هلت داي نيوز" الأمريكي أن الباحثين في جامعة "ساني" لطب العيون بنيويورك وجدوا أن الأشخاص الذين يقرأون الرسائل ويتصفحون الإنترنت على هواتفهم النقالية يميلون إلى تقريب الأجهزة من أعينهم أكثر من الكتب والصحف ما يجبر العين على العمل بشكل متعب أكثر من العادة.

وقال العلماء إن قرب الأجهزة من العين، إضافة إلى صغر الخط في هذه الهواتف يزيد من تعب الأشخاص الذين يضعون النظارات أو العدسات اللاصقة. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة مارك روزنفيلد:

"إن حقيقة حمل الأشخاص للأجهزة بمسافة قريبة من العين يجعلها تعمل بشكل متعب أكثر للتركيز على الأشياء المكتوبة".

وأضاف أن حقيقة أن تعمل العيون بشكل متعب أكثر تعني أن الأشخاص سيعانون أعراضاً مثل أوجاع الرأس وتعب العين. ويمكن لإرسال الرسائل الهاتفية واستخدام الإنترنت عبر الهاتف أن يتسبب

يجري عملية مسح لدماغه مستخدماً جهاز "أي برين" الذي طورته شركة نيوروفيجيل الناشئة التي تتخذ من وادي السليكون في الولايات المتحدة مقراً لها.

و"أي برين" جهاز يلبسه المريض كالخوذة وهو يتمكن من قراءة الموجات الدماغية عبر قراءة بيانات مخطط كهرباء المخ.

وتمكن البروفيسور "لو" من ابتكار برنامج حاسوبي يعمل على تحليل هذه البيانات وكذلك رصد الإشارات عالية التردد التي لم يكن التعرف عليها ممكناً في السابق بسبب وجود الجمجمة.

وقال لو: "إن هذه الحالة أشبه بمن يبتعد شيئاً فشيئاً عن صالة تحتوي على حفل موسيقي، لن يتمكن بعد ابتعاده مسافة قريبة من سماع الآلات ذات الترددات العالية مثل الكمان ولكنه سيواصل سماع الكمان لمسافة أبعد".

وأردف قائلاً "ذات الحال بالنسبة للمخ، كلما ابتعدنا عنه فقدنا الإشارات ذات الترددات العالية. وما فعلناه هنا هو إيجاد وسيلة لتخمين تلك الترددات عبر خوارزميات حسابية معينة".

وتمكن العالم البريطاني خلال الثمانينات من كتابة جمل كاملة على الحاسب الآلي عبر تحريك مؤشر الفأرة بإبهامه.

فحينما يقرر البروفيسور هوكينغ في تحريك أطرافه تخرج من المخ إشارة يمكن رصدها عبر الحساس الجديد.

وهذه الإشارات يمكن أن

انتشاراً "موجز تاريخ الزمن". وقال البروفيسور "لو"، إنه يأمل أن تتوصل أبحاثه إلى وسيلة يتمكن من خلالها عالم الفيزياء الشهير من كتابة الكلمات باستخدام خلايا مخه والاستغناء عن النظام الحالي الذي يتيح له التعبير عما يجول بخاطرته عبر تحريك عضلة خده، التي أخذت في التباطؤ تدريجياً حتى باتت قدرته على الحديث لا تزيد على كلمة واحدة خلال الدقيقة.

ويحمي النظام الجديد، حال نجاحه، العالم البريطاني من السقوط في هوة "متلازمة المنحس"، وهي حالة الشلل التي تمنع المريض من تحريك عضلاته الإرادية كافة عدا العينين. وتعكف شركة "إنتل" على إعداد البديل التقني الذي سيعيد لهوكينغ قدرته على التواصل بسرعة طبيعية تقريباً.

وشخص الأطباء إصابة "هوكينغ" باعتلال الخلايا العصبية الحركية عام 1963. وفي الثمانينات كان العالم البريطاني يتمكن من كتابة جمل كاملة على الحاسب الآلي عبر تحريك مؤشر الفأرة بإبهامه.

وتدهورت حالته في وقت لاحق ما استدعى ابتكار نظام يمكنه من التواصل يعمل بالأشعة تحت الحمراء التي تنطلق من نظارته لتقيس حركة خده الأيمن.

وبسبب استمرار تباطؤ حركة هذه العضلة كان لا بد من إيجاد بديل. ولهذا سمح هوكينغ، للبروفيسور "لو"، في العام الماضي 2011 أن

أيضاً بنشاف في العين وشعور بعدم الراحة وعدم وضوح في الرؤية بعد الاستخدام المطول. وكانت دراسات سابقة أظهرت أن 90% من الأشخاص الذين يستخدمون الحاسوب يعانون مشكلات في العين.

خوذة ذكية تترجم موجات المخ إلى كلمات

يلوح بصيص أمل جديد أمام المرضى الذين لم يقعهدهم الشلل عن الحركة فقط، ولكنه قضى أيضاً على قدراتهم على التواصل مع من حولهم.

وتعدُّ التقنية الجديدة خصيصاً لمصلحة عالم الفيزياء البارز "ستيفن هوكينغ" بعد أن كاد الشلل يقضي تماماً على إمكانية اتصاله بمن حوله.

ومن المنتظر أن يكشف العالم الأمريكي "فيليب لو" الستار عن تفاصيل نظام جديد يعمل على خلايا الدماغ لإنقاذ قدرة هوكينغ على التواصل والسماح للعالم بالمزيد من القدرة على النزود من فيض علمه.

وهوكينغ هو صاحب العديد من النظريات الكونية الحديثة وقد ألف الكثير من الدراسات المثيرة عن الثقوب السوداء ومن أكثر مؤلفاته

وتقول منظمة الصحة العالمية إن الزهايمر (أو الخرف) يعد حالياً، أسرع الأمراض انتشاراً على مستوى العالم.

ويقول الدكتور سيمون ريدلي رئيس وحدة الدراسات في مؤسسة أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة: "لتوفير أفضل الفرص للنجاح، يجب إجراء مزيد من التجارب العلاجية، وهذا يتطلب استثماراً كبيراً في الأبحاث".

وأضاف: "إن إجراء تجارب موسعة ولفترة زمنية طويلة على "كاد 10" سيحدد مدى قدرته على تدعيم الذاكرة ومهارات التفكير، وإسهامه في تقليل كمية "الأميلويد" في الدماغ.

والمعروف علمياً أن "الأميلويد" يبدأ التراكم في الدماغ قبل فترة طويلة من ظهور أعراض الزهايمر، وأي علاج جديد سيكون على الأرجح أكثر نجاعة عندما يؤخذ في المراحل الأولية من المرض.

وأثناء الدراسة، وجد الباحثون أن مستويات الأجسام المضادة في الدم، ارتفعت وسط 74 في المئة من ممن تلقوا "كاد 10"، وهذا يؤشر لتنشيط المصل لمناعتهم.

ويقول توماس فيسنيفسكي الباحث في كلية نيويورك الطبية: "إن ابتكار دواء مناعي يمكنه إبطاء حدوث مرض الزهايمر خمسة أعوام سيقلل تفاقم المرض بنسبة تصل لنحو 50 في المئة".

ويرى الخبراء أن المصل الجديد يعد إضافة واعدة في الطريق نحو إيجاد علاج مناعي ناجح.

مصل جديد للزهايمر يؤخر ظهور المرض

ابتكر علماء سويديون، في اختراق علمي كبير، مصلاً يمكنه تقليص عدد حالات مرض الزهايمر بنسبة تصل إلى النصف. ويقول العلماء إن هذا المصل يمكنه أن يبطئ حدوث هذا المرض الموهن، وأن يشكل الخطوة الأولى في الطريق نحو إيجاد علاج شاف له. والزهايمر هو النمط الأكثر شيوعاً من الخرف والعتة وهو يهاجم الأعصاب، وخلايا الدماغ والناقلات العصبية التي تنقل الرسائل من وإلى العقل.

يساعد المصل الذي يعرف بـ "كاد 10 (CAD 10) المرضى على تخليق أجسام وقائية مضادة لمادعة الرواسب التي تتشكل في أدمغة من يعانون هذا المرض.

وقال الباحثون من معهد كارولينسكا في السويد والشبكة السويدية لطاقة الدماغ في الدراسة التي نشرت في مجلة "لانسيت" الطبية المعروفة إن اكتشافهم يمكن أن يعين الناس الذين يعانون حالات خفيفة إلى معتدلة من الزهايمر.

ووفقاً لجمعية الزهايمر يصاب 1 من كل 14 شخصاً بهذا المرض. وتترايد المخاطر مع التقدم في السن، إذ يتعرض 1 من كل 6 أشخاص تزيد أعمارهم على 80 عاماً للإصابة بهذه العلة.

ويأمل العلماء في أن يتمكن "كاد 106 (CAD 10) من إبطاء حدوث مرض الزهايمر 5 أعوام.

تتحول إلى كلام عبر النظام الذي يستخدمه عالم الفيزياء في الوقت الراهن، حسبما يشرح البروفيسور "لو".

ولكن البروفيسور "لو" شدد على أن نظامه ما يزال في حاجة لمزيد من الجهد لتبيان ما إذا كان سينجح في التفرقة بين الإشارات المختلفة مثل تخيل تحريك اليد اليسرى والرجل اليمنى.

لصقات من النشا تمنع الشعور بالألم في أماكن الجروح

تمكن باحثون أمريكيون من التوصل لألية جديدة يمكنها أن تضع حداً للآلام التي يشعر بها الناس عندما يقدمون على إزالة اللصقات الطبية من على أماكن الجروح والإصابات.

ونجح هؤلاء الباحثون، من خلال جهودهم التي بذلوها في جامعة ولاية بنسلفانيا، في تطوير آلية تجعل اللصقات قابلة للتحلل الحيوي، وهو ما يعني أنه لن يكون هناك حاجة مطلقاً لإزالتها من فوق أماكن الجروح والإصابات التي قد تتعرض لها.

وعلى عكس تلك اللصقات والضمادات التقليدية التي تحدث آلاماً عند إزالتها، جاءت تلك اللصقات الجديدة التي طورها الباحثون من النشا لتتميز بقدرتها على التحلل إلى غلوكوز، يمتصه الجسم بأمان، ودون أن يشعر الأشخاص بأي مشكلات أو آلام.



علم اسمه "فن الأبوة"

الدكتور: محمد حسن غانم

معروف أن الرجل بعد أن يتزوج وتنجب زوجته فإنه يتحول إلى أب. ولكن هل هو مهياً - من النواحي النفسية والاجتماعية والتربوية - لأن يقوم بدور الأب على خير وجه؟ وهل الأبوة تكتسب بالفطرة؟ أم أنها فن يحتاج إلى معرفة؟



النقاط الآتية:

- رغم توافر كل الإمكانيات إلا أن "الأولاد" لا يحققون نفس ما كنا نحققه من تقدم في الدراسة "رغم قلة إمكانيات أسرتنا حينذاك".

بداية المشكلة: جمعني لقاء مع بعض من أصدقاء الطفولة والدراسة، وقد ذكر أكثر من شخص منهم - وبطريقة عرضية - أنه يعاني من مشكلة أو أكثر في تربية أولاده، وقد تركزت هذه الشكاوى أو المشكلات في

إلى الأطفال (إلى درجة موت بعضهم، أو تشويهِهم أو إصابتهم بعجز أو عاهة مستديمة) ما أدى إلى طرح قضية دور الأب، وهل دوره يقتصر على منح أطفاله الاسم، وتوفير المسكن والطعام فقط؟ أم أن دوره أهم وأكبر من ذلك بكثير؟

وهنا اقترح مجموعة من الأشخاص تنظيم محاضرات ومناقشات (أشبه بجلسات العلاج النفسي أو الإرشاد النفسي)، وقد بدأت هذه المحاضرات بالأشخاص المقبلين على الزواج، ثم اتسعت الدائرة لتشمل الأشخاص الذين تزوجوا حديثاً وليس لديهم أطفال، ثم اتسعت الدائرة لتشمل الآباء الذين يعانون في الواقع الفعلي من مشكلات حياتية مع أولادهم، وقد ركزت المناقشات في البداية على ضرورة تفعيل دور الدين وإقامة الصلاة على أساس أن الجانب الديني والخلقي له أعظم الأثر الإيجابي في نفسية الشخص ويقود إلى تحسن في العلاقة بين الزوجين ما ينعكس بدوره في علاقاتهم مع أولادهم.

أدوار أخرى لهذه الجمعيات

ولم تكتف هذه الجمعيات بالمناقشات بل ظهرت بعض المطبوعات التي واكبت فكرة الاستفادة القصوى من مثل هذه الخدمة التثقيفية والتعليمية والتي تزيد من وعي واستبصار الآباء بدورهم التربوي والنفسي والاجتماعي والأمني لأولادهم، فظهرت العديد من المجلات مثل: مجلة الآباء عام 1850م، ومجلة الأمهات عام 1841م، وغيرها، ثم واكب ذلك خطوة عملية تمثلت في إنشاء دور الحضانة ورياض الأطفال التي كانت النواة الحقيقية لتقديم خدمات فعلية وتحويل الأطر النظرية إلى أطر عملية تفيد بطريق مباشر في كيفية التعامل النفسي (الصحي والنفسي) مع الطفل للعمل على رفع مستواه النفسي والفكري والاجتماعي. على أن تعليم الآباء لم يظهر بشكل منظم وضرورة حتمية لوجود فكرة خلاصتها: إن دور الأم مهم جداً في مراحل الطفولة الأولى، إلا أن العديد من الملاحظات قد أثبتت خطأ هذه الفكرة، وأن مجرد "وجود الأب في حيز شعور الطفل" يعمل على استمرار اتزانه النفسي، بل ويمهد بطريقة سوية -لجعل هذا الأب- قدوة للطفل

● أعطي أبني مصروفاً يومياً ثم اكتشف أنه يعطيه لبعض زملائه في المدرسة اتقاء لشرهم.
● اكتشفت فجأة أن ابني - الذي التحق حديثاً بالصف الأول الإعدادي - يدخن، بل وحين استفسرت منه اعترف لي أنه قد جرب - مع بعض أصدقائه - البانجو، وبعض الحبوب المنومة والمهلوسة.

وبعد أن أفاضوا واستفاضوا في ذكرياتهم وتشخيصهم اعترفوا بأنهم فاشلون في تربية أبنائهم. أما أسباب ذلك الفشل فقد أرجعته المناقشات إلى مجموعة من العوامل مثل:

● هدفي كأب أن أوفر لأولادي المال، (وهذا هو الأساس وما عداه يعد شأنًا فرعياً).
● أترك مسألة التربية والتعليم إلى الأم والمدرسة.
● لا أحاول أن أرفض لأبنائي "أي طلب".
أما ردود الأفعال حيال اكتشاف الآباء لتصرف خاطئ لأولادهم فقد تراوح ما بين العنف (أو الإساءة للطفل أو المراهق) والعنف أيضاً للأم - أو أي شخص من الأسرة - حين تحاول، أو يحاول التدخل ما بين الأب والابن، وأحياناً تراوح ردود الأفعال ما بين التجاهل للمشكلة أو رد فعل مبالغ فيه.

الآباء والتربية

حتمت مجموعة من الظروف والعوامل ضرورة التصدي لمشكلة دور الآباء في التربية، وخصوصاً أن هذه القضية قد ظهرت في الغرب من خلال الإجابة عن هذه التساؤلات:

● هل جميع الآباء يتقنون فن علم الأبوة؟
● هل جميع الآباء قادرين على تربية وتنشئة أولادهم بالصورة الصحية السوية؟
● وهل نحن كأباء نرى أطفالنا على نسق الصورة التي رُبينا عليها (من قبل آبائنا) أم نقوم بتربيتهم وفق النموذج "المثالي" الذي كنا نريده إبان طفولتنا ولم يقدمه لنا الآباء كمشروع طرح حينذاك؟

واقع الأمر أن الحاجة إلى "علم فن الأبوة" قد ظهر بداية في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1800م نتيجة للعديد من الحالات التي أساء الآباء فيها

التغذية» من حيث: السعرات الحرارية والفيتامينات، والغذاء كعلاج وكوقاية من العديد من الأمراض، ولا شك أن هذا البعد التثقيفي مهم جداً لأن «سوء التغذية» أو «الإفراط في التغذية» يقود - كما نعلم - إلى العديد من الأمراض والاضطرابات.

وفي عام 1918م أخذت وزارة الصحة على عاتقها مهمة تدريب الأب على قضايا الرعاية الصحية للأسرة والأبناء من خلال فهم الأب لأنواع الأدوية التي يجب أن تشملها «صيدلية المنزل»، وكيف يقنع «ابنه» بتناول الدواء، بل كيف يتنبأ بإمكان إصابة طفله بمرض معين من خلال ملاحظته - هو أو الأم - لوجود بعض الأعراض أو التغيرات في جسد الطفل. ولم تكن الجامعات والمؤسسات العلمية بعيدة عما يحدث إذ أدلت بدلوها في الموضوع، وتم تشكيل العديد من اللجان هدفها وضع البرامج الخاصة بتعليم الآباء من خلال معلومات موثقة، بل والعمل على أن يتبنى الآباء - حتى قبل أن يتزوجوا - ويصبحوا بدورهم آباء - ضرورة إجراء «الفحوص» قبل الزواج «له ولهن» ويريد الاقتران بها، وغيرها من القضايا الحياتية التي سيواجهها حتماً بعد الزواج والإنجاب ومواجهته للعديد من القضايا والمشكلات التي سيواجهها حتماً من خلال تعامله مع الأبناء. وما بين عامي 1920 و 1930م قامت الهيئات الأهلية والجمعيات والجامعات وإدارات التعليم بالمساهمة في هذا الميدان فظهرت عيادات الأطفال الإرشادية، وعيادات الزواج ومشكلاته، ولا شك أن علاج مثل هذه «المشكلات - الأزمات» قد أدى إلى تلاشي العديد من الاضطرابات لدى الآباء والتي انعكست بدورها إيجابياً في خلق حالة من «الصحة والسواء» لدى الأبناء. وكلنا يذكر المثل القائل: «أسوأ الناس حالاً من لا يثق بأحد لسوء ظنه، ولا يثق به أحد لسوء فعله».

واستمرت التطورات في برامج تثقيف وتدريب الآباء على «علم فن الأبوة» حتى تم تشكيل «اللجنة الوطنية لتعليم الآباء» والتي أصبحت جزءاً أساسياً من «اللجنة الوطنية للعلاقات الأسرية» والتي تهتم بكل أفراد وكيانات الأسرة.

في قابل أيامه (خاصة إذا كان من نفس نوع جنس الأب)، ولذا فقد تم تشكيل «المؤتمر الوطني العام للآباء والمعلمين» في ولاية شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1897م الذي جاء تلبية للإجابة عن عديد من التساؤلات أهمها: ضرورة العمل على تدريب الآباء على كيفية التعامل مع الأبناء، وكذلك تدريب المعلمين، بل وخلق حالة من الوعي بمطالب واحتياجات الأبناء في كل مرحلة من مراحل نموهم، وكيف نتعامل مع مشكلات أولادنا - سواء كنا آباء أو معلمين - بطريقة عقلانية بعيدة عن الانفعالات، والأهم كيف نشكل أولويات أو آليات تعمل على استمرار التفاهم وحل خلافات الآباء بعيداً عن حيز الأطفال، وأخيراً كيف يبدو الأب والمعلم قدوة أمام الطفل في سلوكه وتصرفاته.

وقد بدأت الحكومة الفيدرالية بين عامي 1900 و 1920م في مساعدة مشروع «تعليم الآباء»، فأصدر الكونجرس الأمريكي قراراً بإنشاء «مكتب الأطفال العام» الذي أخذ على عاتقه مهمة تحقيق أو تفعيل أمرين:

الأول: تنظيم المشروعات والخدمات التي تقدم للآباء والتي تهدف في النهاية إلى خلق وعي صحي ونفسي في تربية الأبناء.

الثاني: لكي يتم تفعيل الهدف السابق لابد من إصدار العديد من النشرات والكتيبات التي تهدف إلى تقديم نموذج «سوي» في التعامل مع مشكلات وأزمات الأبناء.

وفي عام 1917م توالى القوانين المنظمة لهذه العملية التعليمية المقصودة، ومع ازدياد الوعي بقضية «علم فن الأبوة» وضرورة إتقان هذا العلم، تم التوسع في إنشاء العديد من الجمعيات والمؤسسات لنشر خدمة جديدة تمثلت في «مشروع حلقات للتدريب على اقتصادات المنزل»، أي كيف تدبر الأسرة احتياجاتها المختلفة وفقاً لطبيعة الدخل حتى تتجنب الأسرة الحاجة إلى اللجوء إلى الاستدانة، أو أخذ أجهزة وأشياء أخرى بالتقسيط... الخ. وحين أثمر هذا الهدف غايته، تم تشكيل آلية جديدة لمشروع جديد تمثل في «مشروع حلقات للتدريب على

علم فن الأبوة ومسؤولية الأب

على الرغم من أن العديد من الدراسات الخاصة بعلم النفس قد أشارت إلى عدم وجود غريزة تسمى "غريزة الأبوة" لدى الرجل (عكس الحال في الاعتراف بغريزة الأمومة) إلا أن علاقة الأب مع ابنه تحمل بعداً ثقافياً ودينياً وأخلاقياً، وأن دور الأب "يتعاضد" مع حدوث العديد من المتغيرات على مستوى العالم وإزاحة دور العمات والجندات والخالات والأقارب الذين كانوا يلعبون الدور الأكبر في تربية الطفل، وأن دور الأم -في القديم وفي الأسر الممتدة- كان يقتصر فقط على الرضاعة، لكن للعديد من الظروف أصبح الزوجان فقط يعيشان تحت سقف (منزل مغلق عليهما) ما يحتم قيام الأب بدور أكبر في مساعدة الأم في عملية التنشئة للطفل ووجوده في حيز شعور الطفل، وهذا هو الوضع الطبيعي لأي أسرة "أب، أم، طفل أو أطفال".

مسؤوليات الأب:

- العمل على أن يشعر الصغير بحبه له وعنايته به منذ وقت مبكر في حياته.
- أن يهيئ نفسه "لدور الأب" من خلال اشتراكه مع الأم - كلما سنحت الظروف - في إعداد غذاء الصغير والعناية بحاجاته اليومية.
- تخصيص وقت معلوم يومياً يقضيه مع أبنائه حتى يشعرهم بأنه على اتصال دائم معهم، وذلك بعد أن ثبت أن استمرار العناية والتواصل من الأمور المهمة جداً الباعثة على استقرار الصغار وأمنهم النفسي.
- العمل على أن يكون المناخ السائد في الأسرة يسوده الوفاق، الهدوء، التسامح، شرح أي "سلوكيات" يقوم بها... الخ.
- العمل - بقدر الإمكان - على أن يتفق الرجل مع زوجته على طريقة في معاملتهما لأبنائهما، لأنه ليس أخطر على تنشئة الصغار من اختلاف الأبوين في طريقة المعاملة، وأن يكون ذلك معروضاً على شاشة أو مسرح الطفل.

- أن يكون الأب قدوة لأولاده في أقواله وأفعاله، وأن يضع في اعتباره أن هذا الابن -رغم صغر سنه- إلا أنه "يخزن ويحتفظ في ذاكرته بكل تفاصيل سلوكيات وأقوال والده، وسوف يأتي اليوم القريب (في المراهقة غالباً) الذي سوف يواجه والده بما كان يفعله من تناقضات في سابق أيامه".

وأخيراً،

للدلالة على دور وأهمية الأب في حياة أي طفل نتذكر ما كتبه الأديب المسرحي الإنجليزي الكبير "صمويل بيكت" مخاطباً أباه قائلاً:

"إذا لم تحبني فلن يحبني أحد في الدنيا بأسرها، وإذا لم أحبك فلن أحب أحداً أبداً"، كما أن هناك قصة روسية تحكي عن طفل مات والده ويعيش مع أمه ويؤرقه هذا السؤال القاسي: لماذا لا يكون لي أب مثل

الأطفال أنتظره

وينهاني وأشعر

معه بالأمان؟

وفي يوم اشتد

الحنين به إلى ذلك "الأب"

يجب أن يكون الأب قدوة لأولاده في أقواله وأفعاله

الحاضر الغائب في حياته، وفي يوم كان يتنزه بمفرده فلمح في أحد المحال "مانيكان" على هيئة رجل يعرض بذلة للرجال، فدخل بكل شوق إلى المحل وسأل البائع هذا السؤال "القاسي والمعبر عن احتياجاته ورغباته"، كم يتكلف شراء هذا الرجل المعروض في واجهة المحل؟! أليس كل ما سبق يؤكد لنا على ضرورة تثقيف الشباب قبل زواجهم؟

أليس كل ما سبق يؤكد ضرورة الإلمام بالقدر اللازم من المعلومات للقيام "بدور الأب" خير قيام؟ وألا يؤكد ذلك ضرورة تأسيس علم فن الأبوة وأن يقدم "معلومات وبيانات وقضايا واستشكلات" هذا العلم من خلال دورات يقوم بها العديد من مؤسسات وهيئات ووسائل إعلام في تثقيف المجتمع؟

إن التربية الحقّة هي التي تبعد عن العشوائية، وأن تكون مقصودة، وعلمية، وموضوعية، ولن يتم ذلك إلا باستخدام نتائج العلوم الإنسانية (المختلفة) لأن العلم معرفة وفض لخموض الأشياء. ♦♦

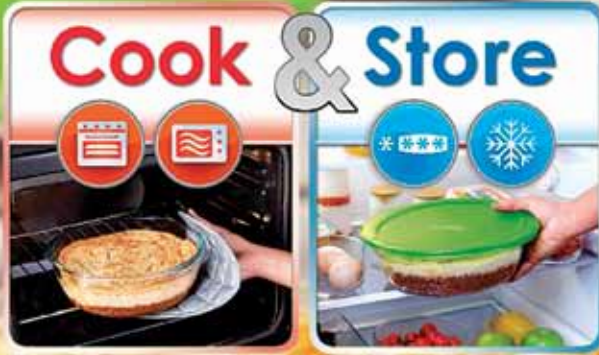


كفالة
١٠ سنوات



الطهي الذكي

صنع
فرنسا



اكتشفوا سلسلة بايركس الجديدة Cook & Store

أطباق COOK & STORE من زجاج بايركس المقاوم للحرارة والمعروف
كالمادة الأكثر أماناً للإستعمال مع الأكل مع غطاء محكم الإغلاق



يشغل درجات
حرارة عالية



أمن الإستعمال
في الفرن



أمن الإستعمال
في الميكرويف



أمن في التلابة



يشغل التلابة



يشغل البرودة

متعددة الإستعمالات: طبخ / خبز بالفرن، تخزين
في الثلاجة/ الفريزر، تسخين في الميكرو / الفرن

MASLAMANI GROUP
مجموعة مسلماني
02-5851111



توزيع
و خدمة
العملاء
بمصر

نحو مراقة واعدة من دون مشاكل أو منغصات

تعتبر مرحلة المراهقة، سواء عند الذكور أو الإناث، من أدق المراحل في حياة الإنسان. فهي، في كثير من الأحيان، تحدد توجه المراهق نحو مستقبل زاهر ومشرق، إذا ما انصب اهتمام الأهل والمدرسة عليه ومعالجة مشاكله بروية وحسن تدبير. أما إذا أهمل، وعومل بقسوة من قبل والديه، فسيكتنف مستقبله الغموض، وربما يقوده الى الإنحراف.

في ملف هذا العدد سبعة مواضيع تهم، ليس المراهق، فحسب، وإنما والديه، كذلك، وربما تساعداهما على كيفية التعامل معه، وتوجيهه الوجهة الصحيحة:

- الكفاءات التعليمية المدرسية للمراهق.
- التطور الفكري عند المراهق.
- مشكلات المراهق وكيفية التعامل معها.
- الحوار لعبور المراهقة المضطربة الى حياة مستقرة.
- المراهقون والتفكير بالانتحار.
- هل يؤثر استغراق المراهقين في النوم في تحصيلهم العلمي.
- عالم المراهق الخيالي قد يهدد مستقبل الشباب.





الكفاءات التعليمية المدرسية للمراهق

اعداد: ليلى ساعاتي

ترتبط نسبة نجاح المراهقين في المدرسة، ولاحقاً في الحياة المهنية، بمجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية، التي تبدأ اجمالاً في سنوات الطفولة، وتتمثل بالبيئة العائلية السليمة، التي ينشأ فيها الطفل، ونوعية المدرسة التي يتعلم فيها.



الممارسات التربوية المنزلية، يبدو حسب الدراسات العديدة أن الإنجاز المدرسي الجيد مرتبط بنمط تربوي معين يسلكه الأهل في البيت، وهذا النمط يتميز بفرض السلطة في المنزل من دون تشنج أو تصلب بالمواقف، وتوفير العطف

وكلاهما -البيئة والمدرسة- تؤديان الى تحفيز خصائص ايجابية في شخصية المراهق، مثل الرغبة في النجاح والطموح التربوي، والمثابرة لتحقيق الطموحات. وهنا ملخص لهذه العوامل السالفة:

إن القفزة من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الإعدادية هي تجربة صعبة في معظم الأحيان، إذ إن المراهق يجد نفسه أمام ظروف جديدة بالنسبة له تفرض عليه التكيف السريع. ففي المرحلة الابتدائية يكون الانتباه مركزاً أكثر على الأولاد، بينما في المرحلة الإعدادية يصبح الانتباه موجهاً على عملية التعليم والمنهج المطروح، كذلك فإن تعدد المدرسين وتعدد المواد المنهجية يجعلان المراهق يشعر ببعض الضياع، خصوصاً في الأسابيع الأولى من السنة الدراسية وعليه التكيف السريع مع هذه التغيرات. ويدرك المراهقون سطحية العلاقات مع المدرسين، بينما كان المدرس في الماضي عنصراً مهماً جداً في حياة الطفل، وكانت العلاقة معه أعمق بكثير. ويأتي هذا الإدراك في وقت يكون المراهق بحاجة ماسة إلى إقامة علاقة وطيدة مع مدرسيه تسمح له بتكوين هوية شخصية مستقلة عن أسرته، ويحتاج فيها إلى نماذج راشدة مختلفة عن والديه.

الرسوب المدرسي

تشير الإحصاءات في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 15% من الشباب الأمريكي لم يكملوا تحصيلهم المدرسي، وأن نسبة كبيرة من هؤلاء ينتمون لطبقات اجتماعية متدنية. ومعلوم أن قرار ترك المدرسة في عمر مبكر له تأثير فادح على مستقبل الإنسان من ناحية التوظيف، كما من ناحية النمو الشخصي.

العوامل المتعلقة بالرسوب المدرسي:

- **العوامل المتعلقة بالتلميذ:** حضور غير منتظم، عدم انتباه في الصف، مشاكل سلوكية (خاصة العدوانية)، عدم القدرة على التواصل الإيجابي مع الأساتذة، تحصيل مدرسي ضعيف، كراهية للمدرسة، طموحات تربوية متدنية، عدم الثقة بالذات، اختيار رفاق راسبين مدرسياً، عدم الانخراط في نشاطات ترفيهية لامنهجية، التدخين.. الخ.
- **العوامل العائلية:** لامبالاة الوالدين في تربية الأبناء أو الكشف على تطورهم المدرسي، عدم تواجد

والحنان والتفهم للأولاد، مع منحهم الفرص الملائمة للنضوج والتعبير.

بالمقابل تشير الدراسات إلى أن الأسلوب التربوي المتسلط جداً، كما الأسلوب المتسامح جداً كلاهما يؤديان إلى إنجاز مدرسي رديء عند الأولاد، مع الإشارة إلى أن الأسلوب غير المنتظم (أي الذي يتقلب عشوائياً بين التسلط والتسامح) هو المسؤول عن المستويات الدنيا للأداء المدرسي.

تأثير الرفاق:

يلعب الرفاق دوراً مهماً في الإنجاز المدرسي خلال المراهقة، ونرى أن الأولاد إجمالاً يميلون إلى اختيار أصدقائهم من البيئة الاجتماعية نفسها حيث التقاليد والقيم المشتركة. لذلك، نلاحظ أن مجموعات صغيرة تتألف داخل الصف، ولكل مجموعة قيمها وتصرفاتها الخاصة بما يتعلق بالإنجاز المدرسي، فمنها ما يعطي أهمية بالغة للعلامات المتفوقة وترى الأولاد ضمنها يتنافسون بشكل غير مباشر على التفوق، ومنها من لا يهتم كثيراً بهذه الناحية بل هناك استثمار أكبر للناحية الاجتماعية اللامنهجية.

إن انتماء المراهق لأي من هذه المجموعات قد يؤثر في نظريته الشخصية لفكرة الإنجاز المدرسي والتحصيل العلمي، ويأتي اختياره لرفاقه نتيجة شعوره بالارتياح النفسي ضمن هذه المجموعة أو تلك. وهذا الارتياح مبني على مدى إدراكه للتشابه بين القيم الخاصة بالمجموعة والقيم التي نشأ وترعرع عليها في أسرته، إذ نلاحظ أن المراهق الذي يأتي من أسرة تعير أهمية كبرى للعلم والثقافة والطموح البناء يميل إلى اختيار رفاق أو مجموعة من الرفاق يأتون من الجو نفسه.

خصائص المدرسة:

إن المراهق يحتاج محيط مدرسي يتجاوب مع قدراته الفكرية المتطورة، فمن دون الخبرات التربوية الملائمة، قد تنشأ عملية التطور نحو التفكير المجرد السليم.

الحياة الجماعية من خلال تشجيعه على ممارسة نشاطات لامنهجية برفقة أصدقاء من المدرسة حيث يشعر أنه عنصر فعال ضمن المجموعة، وأن مساهمته في العمل الجماعي ذات أهمية بالنسبة للآخرين، مما يعطيه ثقة بالنفس ويجعله يبقى في المدرسة حتى التخرج.

المستقبل المهني للمراهق

في أواخر مرحلة المراهقة، يواجه الشاب قراراً حياتياً بالغ الأهمية، وهو اختيار مهنة المستقبل. كيف يقوم المراهق بأخذ القرارات حول مستقبله المهني؟ وما هي العوامل التي تؤثر في اختياره؟ إنها أسئلة يطرحها الأهل على أنفسهم بغية مساعدة أولادهم على العبور السلس من مرحلة الدراسة إلى عالم الأعمال.

إن التطور المهني يمر بثلاث مراحل مع نمو الولد من الطفولة حتى المراهقة، وهذه المراحل تتلخص كالتالي:

فترة الخيال (الطفولة المبكرة والمتوسطة):

معروف أن الأطفال يقضون وقتاً كبيراً في اللعب التمثيلي، حيث يوزعون الأدوار فيما بينهم.. فهذا طبيب وآخر مهندس وثالث استاذ.. الخ. وهذا النوع من اللعب ليس له علاقة بالمهن التي سوف يختارها هؤلاء الأطفال في المستقبل.

وعندما يتحمس طفل ما لرجل بوليس في احد المسلسلات التلفزيونية، ويحب أن يكون مثله في المستقبل، لا يكون ناتجاً من تقدير واقعي لامكانياته الجسدية والفكرية ومواهبه الخاصة، وإنما من أحلام تعشش في ذهنه بسبب تأثره بالمسلسل.

فترة المحاولات (المراهقة الأولى والوسطى):

بين عمر الأحد عشر والسبعة عشر عاماً، يبدأ المراهق بالتفكير بالمهن بطريقة أكثر تعقيداً وتطوراً، فتبرز هنا الاهتمامات الشخصية (مثلاً: بعد عمله الدؤوب على مشروع للصف حول الأهرام المصرية، يقرر الولد أن يصبح عالم آثار). وكلما كبر في العمر زاد إدراكه للكفاءات الشخصية والتربوية المطلوبة

قيم عائلية في البيت تحفز على التعلم وتحت الأبناء على الإنجاز والتفوق، كون الوالدين أنفسهم راسبين في المدرسة، تفكك أسري ناتج عن طلاق أو ظروف اقتصادية رديئة جداً، اللجوء إلى العقاب الصارم والغضب الشديد بوجه رسوب الأبناء في المدرسة، ما يجعل الولد يتمرد أكثر فأكثر ضد العالم الأكاديمي، وأخيراً عدم توفير الفرص التربوية الملائمة داخل المنزل (تشجيع المراهق على القراءة والإبداع) من جراء الفقر والبؤس.

● **العوامل المدرسية:** عدم تواجد الحوافز والمثيرات الكافية داخل الصف، عدم تواجد الفرص لإقامة علاقات سليمة مع المدرسين، عدم توافق المنهج المدرسي مع احتياجات وإهتمامات التلامذة، سلطة إدارية تركز على المعلم بدلاً من التلميذ، عدم تشجيع لإنجاز الطلبة، عدد هائل من التلامذة في المدرسة عموماً وداخل الصف بشكل خاص.

الوسائل الوقائية

للحد من الرسوب المدرسي

● **توفير البديل المناسب لهؤلاء المراهقين وذلك من خلال ضمهم إلى برامج مدرسية خاصة تركز على تدريب مهني ذي مستوى عال.** فالتربية المهنية، مع تشابهها الشديد مع الحياة الواقعية، تريح المراهقين الذين يعانون من مشاكل مدرسية وتبدو لهم أكثر فعالية من العمل الأكاديمي المحض. لكن من المهم أن تدمج هذه البرامج الخاصة الناحيتين الأكاديمية والمهنية بشكل يحث المراهق على إدراك الصلة الوثيقة بين ما يتعلمه في الصف وأهدافه المستقبلية.

● **توفير التعليم "العلاجي" المركز لهؤلاء المراهقين ضمن مجموعات مصغرة تسمح بإقامة علاقة دافئة ومتفهمة بين التلميذ والمدرس.** إن هذا النوع من التعليم يعوض عن خبرات الفشل التي تعرض لها المراهق الراسب ورواسبها السلبية على شخصيته من خلال إطار منتظم من المساندة الأكاديمية والدعم الاجتماعي والإرشاد التربوي من شأنه حث المراهق على تحقيق ذاته.

● **حث المراهق الراسب مدرسياً على الانخراط في**

والانسجام وتلبية أوامر الآخرين في السلطة، لذلك يميلون في المستقبل لاختيار مهنة في جو يتلاءم مع هذه القيم الموروثة.

● تأثير المدرسين:

إن المدرس يلعب أيضاً دوراً مهماً في قرارات المراهقين بشأن مهنتهم المستقبلية، فالكثير من المراهقين يتطلعون إلى البعض من أساتذتهم باحترام فائق، ويتأثرون جداً بشخصيتهم، حتى أن عدداً لا بأس به من المراهقين يعترفون بأن بعض أساتذتهم لهم التأثير الأكبر في اختيارهم لمهنة معينة.

لذلك فإن العلاقة الإيجابية بين المدرس والتلميذ هي أمر مهم جداً في الحياة المدرسية خلال المراهقة، وتعزيزها ضروري ضمن النظام المدرسي، لأن قدرة الأستاذ على أن يكون المثال الفعال في حياة التلميذ قد تساهم بحفز المراهقين إلى الأمام، إلى التحصيل العلمي وإلى اختيار مهنة تمنحهم الاستقلالية وعزة النفس.

● الفروقات الجنسية في التطور المهني:

خلال السنوات الأخيرة من القرن العشرين، أخذت ميول الإناث المهنية تتجه نحو مهن كانت في الماضي محصورة بالذكور، فالنغير بالنظرة العامة للأدوار الجنسية مع تزايد عدد الأمهات العاملات في العالم اللواتي يوفرن لبناتهن مثلاً مختلفاً لمعنى الأنوثة، كل ذلك يعتبر تفسيراً لاهتمام البنات اليوم بأفاق مهنية غير تقليدية.

لكن بالرغم من هذا التغير المهم في المجتمعات، لا تزال نسبة الإناث في المهن الراقية مثل الطب والهندسة والمحاماة ضئيلة بالنسبة للذكور. فالنساء لا يزلن يفضلن إجمالاً مهناً مرتبطة تقليدياً بدورهن الأنثوي، مثل الأدب والعمل الاجتماعي والتربية والتمريض. والعامل الأساسي وراء هذا التيار هو نظرة المجتمع إجمالاً، والأسرة خاصة، إلى الإنجاز الأنثوي. فالأهل لا يزالون حتى اليوم، وفي معظم المجتمعات، يحثون بناتهم على وضع الزواج والأمومة في المرتبة الأولى والمهنة في المرتبة الثانية. ♦♦

للمهن المختلفة، فيبدأ المراهق بدراسة الاحتمالات، بالإضافة إلى اهتماماته الشخصية، كما يبدأ بتقييم قدراته وقيمه الشخصية بالتوافق مع المهنة التي تثير اهتمامه.

الفترة الواقعية (مرحلة المراهقة النهائية):

في نهاية فترة المراهقة، يبدأ الشاب بتقييم المعطيات الاقتصادية والعملية التي تحيط به، وهكذا تنحسر الخيارات أمامه وتتركز اهتماماته على فئة معينة من المهن. وتبدأ مرحلة الاختيارات الذاتية والاستكشاف الناشط ضمن هذه الفئة لتنتهي بالتركيز على مهنة واحدة.

العوامل التي تؤثر في الاختيار المهني عند المراهقين

● التأثير العائلي:

هناك علاقة قوية بين طموحات المراهقين المهنية ومهنة الوالدين، ومعلوم أن المراهقين الذي ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية المتوسطة يميلون إلى اختيار الطب والمحاماة والبحث العلمي والهندسة والإدارة، بينما المراهقون الذين ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية الأولى يميلون إلى اختيار مهن مثل السمكرة والبناء والسكرتاريا والعمل في المطاعم.. الخ.

لكن يجب أن نتذكر أن أفضل مؤشر للرتبة المهنية هو عدد السنوات في التحصيل المدرسي والإنجاز الأكاديمي.

إن التشابه بين مهنة الآباء والأبناء يتأثر بعوامل عديدة، أهمها نوعية المعلومات والفرص التي يؤمنها الآباء لأولادهم المتعلقة بعالم العمل، واتصالاتهم الاجتماعية مع فعاليات ذات نفوذ قد تساعد الشاب على الحصول على مهنة راقية اجتماعياً.

كذلك فإن الجو التربوي السائد في العائلة له تأثير كبير في اختيار المهنة المستقبلية. ففي الطبقات الاجتماعية المتوسطة، تتمحور القيم حول الفضولية الفكرية والإبداع والاستقلالية، بينما تركز قيم العائلة في الطبقات الاجتماعية الأدنى على الطاعة



التطور الفكري عند المراهق

اعداد: سارة منصور

”يكتسب الطفل في مرحلة المراهقة قدرات فكرية واسعة، ويتخذ التفكير لديه، تدريجياً، صفات مجردة. وهذا النوع من التفكير، الذي يشبه تفكير الانسان الراشد، يجعله قادراً على حلّ مسائل عديدة لم يكن قادراً على حلها في فترات سابقة.“

التفكير الافتراضي الاستنتاجي: عندما يواجه المراهق مسألة ما، يبدأ بطرح نظرية عامة حول كل العوامل التي قد تؤثر في النتيجة، ومن ثم يستنتج فرضيات محددة (أو تنبؤات) حول ما يمكن أن يحصل. بعد ذلك، يختبر المراهق هذه الفرضيات بطريقة منتظمة ليرى أي واحدة منها (أو أكثر) تنسجم مع الواقع.

ونلاحظ من خلال هذه العملية كيف يبدأ حل المسألة باحتمال وينتهي بالواقع، وهذا عكس ما يحصل عند ابن التسع سنوات مثلاً الذي يبدأ بالواقع الملموس مع تنبؤات ظرفية، وعندما تفشل هذه لا يجد الطفل

والمراهق يستطيع في مرحلة المراهقة فهم مبادئ علمية صعبة، وتحليل مسائل اجتماعية وسياسية غير مفهومة، أو غامضة، وكشف معاني مضمرة في النصوص التي يقرأها، والتلاعب بلغته بطريقة أكثر مرونة وأكثر ابداعاً من السابق. وإذا ما قارنا المراهق بطفل عمره تسع سنوات فإننا نرى أن القدرات الذهنية عنده أصبحت أكثر عقلانية.

خصائص التفكير عند المراهق

وتأسيساً على ذلك يمكن ايراد ابرز خصائص التفكير عند المراهق، حسب المختصين، في المفاصل الآتية:

المراهق أكثر إدراكاً لهذه القيم ولأسباب وجودها، وأكثر تقديراً "لشرعية" هذه المعتقدات، حتى أنه يصل إلى تبني الكثير منها لاحقاً في حياته.

وهنا نذكر بأن قدرة المراهقين على الجدل الفعال تفتح الباب أمام نشاطات فكرية مثيرة، فالمناقشات الجماعية في الصف أو مع الأصدقاء تعطيهم فرصة مهمة للتدرب على التفكير الناشط حول كل جوانب القضايا المثيرة للجدل، مثل القضايا الأخلاقية، والاجتماعية، والسياسية.

المحورية الذاتية:

إن التطور الفكري الحاصل عند المراهق، المرفق بالتغيرات النفسية والجسدية، يجعله أكثر تمحوراً على ذاته، ويصبح مهتماً بشكل مبالغ بأفكاره ومظهره وتصرفاته.

ويتصرف المراهق وكأنه ممثلاً على خشبة المسرح، مقتنعاً بأنه محط أنظار واهتمام الجميع. ففي وجه هذا الجمهور يتضخم وعيه الذاتي ويمضي وقته في تجنب الظروف المحرجة. من هنا نفهم لماذا يمضي المراهق ساعات في الحمام مستكشفاً بدقة كل تفصيل من تفاصيل مظهره، رابطاً ذلك بتصورات حول ردة فعل جمهوره هذا. وفي الإطار نفسه، نفهم أيضاً سرعة انفعالاتهم لانتقادات الآخرين، وظهور الخجل الشديد في بعض الظروف الاجتماعية. وهنا نذكر بأن عدداً كبيراً من المراهقين، ومعظمهم من الإناث، يطورون نوعاً جديداً من الخوف، هو الخوف من احمرار الوجه أمام الآخرين، ما يشل تصرفاتهم، وأحياناً يشوه طريقة تفكيرهم. فالمراهق يعتقد أن كل شخص في محيطه يراقبه بحذر، فأية ملاحظة سلبية من قبل والديه أو معلميه أو حتى الأصدقاء تؤلمه بشده. لذلك ننصح الأهل بأخذ ذلك بعين الاعتبار، وعدم توجيه اللوم أو الانتقاد اللاذع له أمام الآخرين، بل التحدث معه على انفراد بترؤ وصراحة.

إن المحورية الذاتية عند المراهق تتميز أيضاً بالشعور المضخم حول أهميته، إذ إنه يشعر بأنه مميز وفريد، ويستطيع أن يرى نفسه في أعلى قمم المجد كما في أدنى مستويات اليأس، وكلها في نظره خبرات لا يمكن لأحد فهمها! ويعيش حياته وكأنه بطل لحكاية خاصة

بدائل أخرى فيفضل في حل المسألة.

وهكذا نرى أن المراهق يبدأ في حل العمليات الفكرية من خلال التفكير المنطقي، ويطبق النظام الفكري، ويخضع لقوانين ومبادئ المنطق، ويتخلص تدريجياً من التفكير الحدسي الذي كان يوجه تفكيره حتى الآن.

التطور الفكري عند المراهق

إن هذا التطور الفكري عند المراهق (من المادي إلى المجرد، ومن الحدس إلى المنطق) ينعكس بشكل حاد على نظرة المراهق لنفسه. وللمجتمع من حوله. فالتكيف مع هذا النوع من التفكير المجرد يشمل التحديات نفسها التي يواجهها المراهق بتكيفه مع التغيرات الجسدية خلال هذه الفترة من النمو. ومثلما يكون المراهق أحياناً أحرقاً في التعاطي مع جسده المتغير، كذلك فهو يبدو متلعثماً متردداً في التعاطي مع المفاهيم المجردة.

وفيما يلي وصف لتصرفات المراهق نتيجة تفاعله مع هذه التحولات الجسدية والذهنية، ومن خلال هذا الوصف نأمل من الوالدين أن لا يسيئوا فهم هذه التصرفات التي قد تبدو في معظمها سلبية ومزعجة، بل أن يفهموها في إطار افتقار المراهق للخبرة الكافية في التعاطي مع هذه القدرات الفكرية الجديدة.

الجدل والمناقشة:

يلاحظ الأهل جميعهم تقريباً أن ابنهم الذي كان في صغره "يسمع الكلمة"، ويطيع كل أوامرهم دون مشقة، ويقتنع بكل سهولة بما يقولونه له، أصبح الآن مراهقاً مناقشاً ينظم المعطيات والأفكار وكأنه محام يقيم قضية! فلا يكتفي بجواب بسيط ومباشر لأسئلته بل يريد ألف حجة، وغالباً ما لا يقتنع بها بل يناقضها جميعاً. ومعظم الأهل يفيدون أيضاً أن ابنهم يناقش فقط من أجل المناقشة، وبالفعل فإن اعتقادهم هذا بمحله.

لذا على الأهل أن يدركوا أنه طالما هذه المناقشات تبقى مركزة على المبادئ، وأنها لا تنتهي بشجار أو عراك يؤدي كلا من الفريقين، فإنها قد تساهم في تسريع عملية التطور عند الشاب أو الصبية. فمن خلال هذه المناقشات للقوانين والقيم العائلية، يصبح

المراهق، وهذه الضجوة تخلق الكثير من التوتر في العائلة، فيصبح دائم الانتقاد لأهله وإخوته الذين لا يطابقون العائلة المثالية التي يحلم بها.

إن كل الملاحظات المؤلمة التي يوجهها المراهق لأهله قد تبدو لنا، في الوهلة الأولى، بغیضة وغير حساسة ومتطلبة، ولكن يجب أيضاً أن ندرك أن لها محاسن في المدى البعيد، عندما يتعلم المراهق أن للناس حوله نقاط ضعف ومواطن قوة، يصبح قادراً على العمل نحو التغيير الاجتماعي، وعلى بناء علاقات اجتماعية إيجابية قادرة على البقاء.

فعلى الأهل مساعدة أولادهم في صياغة توازن أكبر بين المثالي والواقعي، ويتم ذلك من خلال تحملهم الصبور لهذه الانتقادات مهما كانت لاذعة، وتذكيرهم أن كل الناس، بمن فيهم المراهقون، هم مزيج من الفضائل والنواقص.

التصميم واتخاذ القرار:

من الطبيعي أن يصبح المراهق قادراً على التعاطي مع الأنشطة الفكرية بطريقة فعالة أكثر مما كان عليه في السنوات السابقة، فهو الآن يستطيع تنظيم وقته عند الدرس لإنهاء فروضه المنزلية بالتصميم السليم لما يجب تنفيذه أولاً، ماذا يتبع، ماذا يستطيع تأجيله؟ ما الذي يجب تعديله وما الذي يأخذ أولوية؟ الخ. لهذا السبب، نرى، في معظم الأحيان، أن تقنيات الدرس تتحسن في المراهقة مقارنة بالسنوات السابقة. لكن هذه القدرة على التصميم التي نلمسها في المجال الفكري، لا نجدها في أمور الحياة اليومية، إذ أن المراهق يبدو ضائعاً حائراً متردداً أمام كل الخيارات المتوفرة أمامه، والنتيجة هي أن كل الجهود المبذولة لاختيار احتمال واحد تنهار، ويلجأ المراهق في النهاية إلى ما هو مألوف، أو يتوتر، أو حتى لا يأخذ أي قرار! لتأخذ مثلاً فتاة في الثانية عشرة من عمرها، فهي في كل صباح قبل أن تذهب إلى المدرسة، تجرب خمسة أو ستة ملابس، وبالطبع لا ترجع أي منها إلى الخزانة! وقد تستشير والدتها: "ماذا أرتدي اليوم؟"، وعندما تقترح هذه الأخيرة شيئاً، بالطبع ترفضه الفتاة وبالنهاية تعود وتختار اللباس الذي ارتدته بالأمس وقبل الأمس! ♦♦

به، يستطيع القيام بأعمال لا يستطيع الآخرون القيام بها، أو يتخيل أن حالات اليأس والتعاسة التي يمر بها، خاصة به فقط، ولا يوجد أحد على وجه الأرض يعاني من المرارة والألم نفسيهما.

إن هذا التحليل يفسر طموحات المراهقين التي تتناقض مع الحياة العائلية الاعتيادية الروتينية والمملة بنظرهم. كذلك، فعند الشعور بالحزن بعد خبرة عاطفية مؤلمة، لا يتجاوبون مع محاولات المحيط لتطمينهم أو التخفيف من حزنهم، إذ إنهم يعتقدون أن لا أحد يستطيع فهم هذا الحزن العميق (إذا أتت أم الفتاة لتواسيها في حزنها، ترد عليها الفتاة بحزن أكبر: "أنت لا تعرفين معنى الحزن!").

لسوء الحظ، فإن هذه "الحكاية الشخصية" التي يبتكرها المراهق في مخيلته حول حياته ومغامراته ومشاعره قد تؤدي أحياناً للمخاطرة في سلوكيات ونشاطات غير محبذة اجتماعياً، مثل السرقة والتدخين.. الخ.

ولحسن الحظ، فإن هذه الفترة المشحونة بالتناقضات العاطفية والتمرد على كل ما هو مألوف وممل لا تدوم إلى الأبد، بل نلاحظ أنه ابتداءً من منتصف مرحلة المراهقة، تنحسر هذه الموجة الحادة لتحل مكانها نظرة إيجابية تجاه المجتمع، ما يساعد المراهق على الانفصال بسلاسة عن أهله، وإقامة علاقات مهمة مع الآخرين، وتكوين هوية مستقلة.

المثالية والنقد:

إن تطور التفكير المجرد الذي يميز مرحلة المراهقة يفتح الطريق أمام المراهقين لعالم من المثاليات والكمال، فالمراهق يتخيل عائلة بديلة، وأنظمة دينية وسياسية وأخلاقية مختلفة، ويريد أن يكتشف كل هذه الاحتمالات الجديدة عبر هذه الطريق يصل المراهق إلى تحديد قيمه وهواياته وميوله الشخصية.

فمثالية المراهق تجعله يبني تطلعات سامية نحو عالم كامل من دون ظلم، ولا بؤس، ولا تمييز، ومن ثم يصير على أنه يتطابق الواقع مع هذا العالم المثالي، لذلك تراه لا يتحمل نواقص الحياة اليومية. وهذا ما يسمى الضجوة بين الأجيال.. جيل الوالدين وجيل

مشكلات المراهقة وكيفية التعامل معها

الدكتور: عبد الحفيظ يحيى خوجة



"إن المراهقة في رأي العلماء هي مرحلة نمو تحيط بها مخاطر كثيرة، خصوصاً إذا لم يتوفر للمراهق في حياته الأسرية والمدرسية التوجيه والإرشاد المناسبين كي يتعلم ويختلط ويتعامل مع الناس، ويتعلم كيف يتغلب على المشكلات التي تعترضه ويكتشف خلالها ذاته وقدراته وإمكاناته. ومرحلة المراهقة أفضل الفرص المتاحة للشباب لكي يشق بنفسه طريق الحياة".

- وبحسب المختصين فإن المراهقة تمر بثلاث مراحل:
- مرحلة المراهقة الأولى، وهي مرحلة البلوغ وتكون في عمر 11 - 14 سنة.
- مرحلة المراهقة المتوسطة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية وتكون في عمر 15 - 18 سنة.
- مرحلة المراهقة المتأخرة، وفيها يصبح الشاب والشابة إنساناً راشداً في المظهر والتصرفات وتكون في عمر 19 - 21 سنة.
- وتبدأ تغيرات مرحلة المراهقة عندما يصل المرء إلى

عمر معين (8 - 13) سنة في الإناث و(10 - 15) سنة في الذكور، يفرز فيها الدماغ هرمونا يكون هو المسؤول عن بداية مرحلة المراهقة، ويصل هذا الهرمون إلى الغدة النخامية في الدماغ، وهي بدورها تقوم بإفراز هرمونين آخرين إلى الدم يعملان على تغيير الجسم من الشكل الطفولي إلى شكل البلوغ.

تغيرات جسدية

خلال المراهقة تطرأ مجموعة من التغيرات بفضل نضج عدد من الغدد الصماء وزيادة إفرازها الهرمونات في الجسم، مما يسرع نمو الجهاز العظمي والأعضاء التناسلية وحدث التغيرات الأخرى.

وحول التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية في مرحلة المراهقة، فإن أبرز ما يواجهه المراهق في هذه المرحلة هو القلق، والخوف، والاضطرابات الجنسية، وعدم القدرة على اتخاذ القرار الصحيح، إضافة إلى التغيرات التالية:

تغيرات نفسية

تصاحب مرحلة البلوغ تغيرات نفسية تنعكس على تصرفات المراهق والمراهقة، وهي تغيرات طبيعية، البعض يمر بها دون أن يشعر، والبعض قد يضطرب منها لفترة، وتحدث أغلب هذه التغيرات نتيجة التغير الذي يحدث في إفرازات الغدد، ومن أبرز هذه التغيرات:

- الحساسية الزائدة وسرعة التأثر.
- البحث عن الذات، والشعور بعدم الوضوح، والتساؤل: من أنا؟ ماذا أريد؟ ولمن أنتمي؟
- التقلب في المزاج.
- القلق الزائد وعدم الاستقرار النفسي.
- روح التأمل والتفكير في القضايا الدينية.
- الرغبة في تحدي الأهل والمعلمين والمعلمات والتمرد على سلطتهم.
- الاستغراق في أحلام اليقظة.
- الاهتمام كثيرا بالمظهر الخارجي.
- بدء الميل والاهتمام بالجنس الآخر.

تغيرات اجتماعية

- الشعور بالحاجة إلى الانفصال عن الأسرة أو الوالدين، والبحث عن بديل كالعم أو العمة أو

المدرس أو الأصدقاء.

- رفض أسلوب المعاملة على أنه طفل، والشعور بالانتماء إلى عالم الراشدين.
- الاتجاه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس.
- الميل للانطواء على النفس أحيانا والابتعاد عن الناس.
- الاهتمام بالمظهر الخارجي أكثر مما سبق.
- الميل إلى الزعامة.
- زيادة الوعي بالمكانة الاجتماعية.
- التألف والتكتل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها.
- عدم التوافق والرضا عن وجهة نظر الكبار.

تثقيف المراهقين

إن التعامل الحسن وبالرفق هو المفتاح لتجنب كثير من السلبات التي قد تنتج من خاصية المراهقين الانفعالية، وكذلك تقدير المراهق ومعاملته على أنه شخص كبير يمكن أن يعتمد عليه، وعدم استخدام أسلوب التحدي معه لأنه سيولد التحدي لديه، بل يفضل دمجه في الحياة الاجتماعية والعملية وتشجيعه على أن يصبح مسؤولا عن أمور كثيرة، وعدم حرمانه من نزاعته إلى الاستقلالية بشؤون الخاصة دون تدخل مباشر. وعلى الأب أو الأم القيام بالتوجيه بشكل عائلي وعاطفي، ومحاولة تفسير حالة التذبذب العاطفي له ومساعدته كي يحكم على الأشياء بشكل أكثر منطقيا. كما ينبغي التركيز على أهمية تثقيف المراهقين بالمعارف البيولوجية والجنسية والنمو النفسي والاجتماعي أثناء المراهقة، واختلاف نوعية المعلومات اللازمة لإرشاد المراهقين في كل من هذه المراحل.. وعليه، يمكن تقسيم مراحل التثقيف إلى أربع؛ وهي:

مرحلة ما قبل البلوغ (10 - 12 سنة)؛

فهذه هي سن المسؤولية والمعلومات اللازمة لهذه المرحلة البسيطة؛ إذ يخبر الطفل بأنه قد بلغ سن التكليف، ويجب أن يفرق بين الأطفال في المضاجع، ونعلم الطفل أن عليه الاستئذان في أوقات معينة من اليوم قبل الدخول على البالغين وهم في مضاجعهم يستريحون. وعلى الوالدين انتهاز كل مناسبة سانحة لتعريف الطفل

عرضة للأخطار.

- وجود شكوى من اضطرابات متصلة بالطعام.
- وجود مؤشرات على مشكلات نفسية مثل الاكتئاب والقلق.
- مشكلات في الناحية التعليمية (المستوى الدراسي).
- فقدان التركيز والنشاط المفرط.
- قياس الطول والوزن وحساب كتلة الجسم.
- ضغط الدم.
- نظافة الفم والأسنان.
- فحص عنق الرحم (للفتيات المتزوجات).
- المناعة ضد الحصبة الألمانية.

نصائح حول التغذية والرياضة:

- الإقلال من الدهون والكوليسترول والوجبات السريعة والكافيين.
- الإكثار من الخضراوات والفواكه.
- تناول السعرات الحرارية المتوازنة.
- تناول كميات كافية من الكالسيوم.
- ممارسة النشاط البدني والرياضة المنتظمة والمستمرة.

الأمراض التناسلية:

- تجنب السلوكيات المؤدية إليها والوقاية منها، ودعم الناحية الأخلاقية لدى المراهق.
- التطعيمات، وتشمل:
 1. الدفتيريا والتتانيوس، جرعة منشطة (إذا لم يتم إعطاؤها من قبل) ثم كل عشر سنوات.
 2. الكبد الوبائي بي (3 جرعات).
 3. الثلاثي الفيروسي (11 - 12 سنة) (إذا لم يتم التطعيم من قبل).
 4. الجديري المائي (أكبر من أو 13 سنة) جرعتان تفصل بينهما أربعة أسابيع.
 5. الحصبة الألمانية (للفتيات أكثر من 12 سنة).

الأدوية الوقائية:

- مثل الفيتامينات الغنية بحمض الفوليك (للفتيات المقبلات على الزواج). ♦♦

بدور العائلة في لم شمل الأقرباء ومعاونة أفرادها بعضهم بعضاً، وأن واجبه أن يحب والديه وأن يبرهما ويحترمهما، وأن واجب الوالدين حب أبنائهما وإرشادهم وإعالتهم. ولعل من الخير أن تنتهز الفرص، من دون تكلف، لتعريف الأطفال بأن الأسرة تتكون من رجل وامرأة متزوجين، وينبغي تهدئة روعهم بشأن ما يظهر مبكراً من خصائص جنسية ثانوية، مثل ظهور شعر العانة.

مرحلة البلوغ (13 - 14 سنة):

من المفترض أن يكون المراهقون في هذه السن قد تمت تهيئتهم للبلوغ وعلاماته، ومن المناسب أن يناقش الأب أو الأم مسألة الاحتلام مع الأبناء وأن الغسل واجب بعد الاحتلام.

ما بعد البلوغ (15 - 17 سنة):

هذه السن في منتهى الحرج وتحتاج إلى حوار متواصل مع المراهقين، يكون فيه التعاطف بقدر ما فيه من الحزم. وينبغي في هذه السن أن يكون المراهقون ملمين بتشريح الجهاز التناسلي، كما ينبغي التأكيد مرة أخرى على أن الزواج هو الطريق الوحيد لإشباع الغريزة الجنسية، وأن على المراهقين ذكورا أو إناثا الاستعفاف حتى يتزوجوا.

المراهقون الأكبر سناً (18 - 19 سنة):

كل النصائح والمعلومات التي ذكرناها آنفاً تنطبق على هذه السن. غير أن الزواج في هذه السن مقبول وإن كان يعد زواجا مبكراً في إقليم شرق المتوسط.

رعاية المراهقين صحياً

يتم ذلك عن طريق إجراء التقييم الدوري الصحي الشامل لهم، وهو عبارة عن مجموعة من النشاطات الوقائية المعتمدة بأقل التكاليف وتعطي نتائج كبيرة وتتم في ما بين 11 و21 سنة لمتابعة النمو والتطور لدى المراهق وللقيام ببعض النشاطات الوقائية مثل: الاكتشاف المبكر للأمراض، والتطعيمات، والفحص الدوري الشامل، وتقييم عوامل الخطورة، والتوعية الصحية.

الاكتشاف المبكر للأمراض، ويشمل:

- رصد السلوكيات والتصرفات التي تجعلهم أكثر



الحوار لعبور المراهقة المضطربة إلى الحياة المستقرة

الدكتور: أنور نعمه

”إنه في ربيعہ الرابع عشر-كان عاقلاً ومطيعاً-الجميع يمدحه، من الصغير إلى الكبير. يسمع الكلام ويتصرف بأدب. لكن بين ليلة وأخرى بدأ الولد يتغير. انقلب رأساً على عقب. لم يعد ذلك الطفل الهادئ الوديع المطيع. صارت تبدر عنه تصرفات غير طيبة، يتمرد، يعتمد المماطلة، يرفع صوته، لا يسمع النصيحة، يعامل إخوته بقسوة، يرفض النصائح.“

والعاطفية والاجتماعية التي تجر صاحبها من عالم الطفولة إلى رحاب الشباب، فتراه يتصرف تارة بعقلية الطفل، وتارة أخرى بعقلية الشاب، الأمر الذي يؤدي إلى نوع من الصراع الداخلي والخارجي. كبار الفلاسفة تناولوا فترة المراهقة وأجمعوا على وصفها بأنها مرحلة خطيرة. فأفلاطون رأى مثلاً أن المراهقين يميلون إلى الجدل في كل صغيرة وكبيرة، وربما كان ذلك من أسباب اختلاف آرائهم عن آراء ذويهم. أما أرسطو فيعتقد أن المراهقين تستهويهم النزوات، وأنهم عدوانيون، وليس من السهل السيطرة عليهم، وهم

ومع مرور الأيام طفق الكيل. أخذ يخرج مع ضعاف النفوس. يتأخر خارج المنزل من دون إخبار أهله. أنبه والده أكثر من مرة على يرتدع. عبثاً، فالولد أخذ يتصرف بطريقة غير مسؤولة، وبدأ يندفع أكثر فأكثر نحو المغريات والممنوعات. الوالدان استغربا تصرفات الابن. المقربون من العائلة نصحوا الأهل بالتعامل بحذر مع ابنهم لأنه يمر في مرحلة المراهقة.

والمراهقة هي مرحلة من مراحل النمو تقع عادة بين عمر 12 إلى 18 سنة، وهي مرحلة تحصل فيها مجموعة من التغيرات السريعة والمفاجئة، الجسدية والعقلية

والمثلية، والهروب من المدرسة، والعنف المضطرب، ومحاولة تحقيق الأهداف بالقوة، والجدل العقيم.

● هناك فورة تحصل على صعيد الهورمونات الجنسية في مرحلة المراهقة، من هنا حدوث التفاعلات المزاجية الكبيرة التي تشهدها هذه المرحلة، مثل حدة الطبع عند الذكور، والغضب والكآبة عند الفتيات.

● إن تهيمش المراهقين وإهمال مشاكلهم ومحاولة أولياء الأمر فرض آرائهم عليهم غالباً ما تدفع بهم في الاتجاه الغلط فيقعون فريسة الجهل والإغراء والضيايق.

● إن الخجل والانطواء هما من المشاكل الشائعة في فترة المراهقة، ومن الضروري جيداً التنبيه إلى هاتين الصفتين، لأنهما تعوقان تحقيق التواصل مع الآخرين والانخراط في المجتمع. وأسباب الخجل والانطواء كثيرة مثل أسلوب التربية، وعدم القدرة على مواجهة المشاكل، والتدليل المفرط، أو على العكس القساوة الزائدة.

● إن مرحلة المراهقة هي حجر الزاوية في بناء الشخصية والمستقبل، لأنها مرحلة العقل المفكر والبحث عن الحقيقة.

كيف يتم التعامل مع المراهق؟

لا شك في أن المراهقة هي من أصعب الفترات العمرية التي يمر بها الإنسان لما يشوبها من اضطرابات، لكنها لا تؤدي بالضرورة إلى ما ذكره عنها أفلاطون وأرسطو، خصوصاً إذا توافر للمراهق التوجيه المناسب في حياته المنزلية والمدرسية.

ولا توجد طريقة واحدة للتعامل مع المراهقين، والمهم في الأمر هو عدم النظر إلى مرحلة المراهقة على أنها مجموعة من المشاكل التي تحتاج إلى الحل، فهذه المشاكل ما هي إلا مظاهر عادية لتلك المرحلة، يجب أن نحسن التعامل مع صاحبها على قاعدة أساسها الحوار من أجل سد الفجوة بين الأهل والمراهق، واكتشاف ممرات آمنة يمكن العبور من خلالها لإيجاد تفاهات واضحة يتم الارتكاز عليها لكسب صداقته والتقرب منه من أجل بناء شخصية سليمة تتقوده في نهاية المطاف إلى توظيف طاقاته لمصلحته، ومصلحة أهله ومجتمعه وبلده. ♦♦

مستعدون دوماً للذهاب إلى أقصى مدى بنزواتهم وآرائهم، ويقولون دوماً إنهم على حق.

تستمر مرحلة المراهقة على مدى 6 إلى 8 سنوات تقريباً، وهذه المدة تختلف من شخص إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، في حين أنها تكون أطول في مجتمعات أخرى. وفي شكل عام يمكن إيراد الحقائق الآتية عن مرحلة المراهقة:

● إنها مرحلة بركانية تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة تحدث فيها طفرة من النمو الجسدي والعقلي وسط بحر من التغيرات الجديدة من نوعها لم يسبق للمراهق أن عاشها في السابق. فالتغيرات البيولوجية والجسدية والنفسية قد تسبب له نوعاً من الإرباك والخجل، وقد يعاني من الاضطراب والتذبذب في المشاعر والأفكار، الأمر الذي يؤثر في سلوكياته وآرائه.

● يمكن أن تبدأ المراهقة في عمر أبكر من المعتاد أو قد تتأخر في الظهور، وكل من التبكير أو التأخير قد يترك بصماته على مرحلة المراهقة.

● إن حاجة المراهق إلى التحرر من قيود الأسرة تعتبر السبب الرئيس للصراعات والمشاكل التي تطغى على هذه المرحلة العمرية، ومعظم هذه الصراعات يدور حول محاور مثل اختيار الأصدقاء، مواعيد العودة إلى البيت، طريقة صرف النقود، الواجبات المدرسية، اختيار الملابس، قص الشعر، وقيادة السيارة... وغيرها.

● تشهد مرحلة المراهقة جملة من الصراعات الداخلية التي يمكن أن تزعزع استقرار المراهق، مثل الصراع بين الاستقلال عن الأهل وبين الاعتماد عليهم، والصراع بين الغرائز الداخلية والتقاليد الاجتماعية، والصراع بين متطلبات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، والصراع بين الطموحات الزائدة والتقصير في الواجبات.

● قد تتسم مرحلة المراهقة بسلوكيات مزعجة نتيجة عدم التوازن بين النمو الجسدي والنمو العقلي والعاطفي، ومن هذه السلوكيات: اللامبالاة، وعدم احترام الآداب العامة، وتخريب الممتلكات، والسرقة، والكذب، والشتيم، والعناد، والعصبية، والطباع الحادة، والانفصال عن الأهل، والتدخين، والعناد،

المراهقون والتفكير بالانتحار

الدكتور: هاني رمزي عوض

حينما يقدم إنسان ما على الانتحار يشعر جميع المحيطين به، من عائلته أو من أصدقائه، بالأسف، ويتساءل الجميع عن الأسباب التي قد تدفع شخصاً للتخلص من حياته. وفي الأغلب يأتي التفكير في الانتحار عندما يفشل الإنسان في التكيف مع الظروف المحيطة به، سواء الاجتماعية أو الضغوط النفسية أو حتى المادية.

أن التفكير في التخلص من الذات قد يبدأ في وقت مبكر جداً من الحياة، حيث يمكن أن يبدأ المراهقون في التفكير في الانتحار في فترة الدراسة الثانوية أو حتى قبلها.

وخلافاً للاعتقاد السائد بأن الإنسان عادة ما يواجه هذه الحالة في فترة متقدمة من حياته؛ أظهرت دراسة حديثة نشرت في دورية صحة المراهقين (Journal of Adolescent Health)،



التفكير في الانتحار

الفترة التي يبدأ فيها الطفل في التحول إلى شاب بالغ، حيث التغيرات الفسيولوجية الكثيرة التي تحدث للمراهق والتي تصاحبها بالضرورة تغيرات نفسية، حيث يسيطر القلق والحيرة على حياة المراهق ويعاني من عدم التكيف المجتمعي، فضلا عن النضج الجنسي ويميل إلى التصرف كشخص ناضج، ويميل للبعد عن النصائح، خصوصاً من الأب والأم في كيفية التصرف في حياته.

ويحاول المراهق في هذه السن الاعتماد كلية على النفس؛ ولكن بالطبع تنقصه الخبرة الحياتية، وحتى في حالة اللجوء إلى الأصدقاء ممن هم في مثل سنه، وهم ناقصو الخبرة أيضاً، وكذلك يميل المراهق إلى تجربة أشياء كثيرة تعتبر من الممنوعات، إذ يظن أن تجربة هذه الأشياء تدخله إلى عالم البالغين مثل التدخين أو شرب الكحوليات أو حتى تعاطي المخدرات. وتبعاً لهذه الدراسة فإن انتحار المراهقين يمثل ظاهرة شديدة الخطورة، خصوصاً في المجتمعات الغربية، ويمثل الموت من الانتحار في الفئة العمرية من 15 وحتى 24 عاماً، ثالث أهم سبب للوفاة بعد التعرض للحوادث والموت نتيجة للعنف وهذا تبعاً لإحصائيات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention).

وبينما تبلغ نسبة محاولات الانتحار للفتيات ضعف محاولات الأولاد، فإن نسبة الوفيات أو المحاولات الناجحة للانتحار في الأولاد تبلغ أربعة أضعاف الفتيات، ربما لأن الأولاد يلجأون إلى طرق قاتلة أكثر مثل استخدام الأسلحة النارية في حالة توافرها، أو القفز من ارتفاعات أو الشنق، بينما تميل الفتيات لاستخدام طرق مثل تناول جرعات زائدة من الأدوية أو محاولة قطع شرايين اليد.

فئات خطرة

ومن الضروري معرفة المراهقين الأكثر عرضة من غيرهم لمحاولات الانتحار، حيث إن المراهق المحاط بالاهتمام العائلي والأصدقاء والتنشئة الدينية، يستطيع أن يتغلب على المشاكل النفسية التي تواجهه،

وأظهرت نتائج الدراسة أن قطاعاً كبيراً من المراهقين فكروا في الانتحار، بل وحاولوا فعلاً الشروع في ذلك قبل الالتحاق بالدراسة الثانوية، ووجد الباحثون أن الانتحار في مرحلة المراهقة والطفولة مرتبط بشكل وثيق بالاكتئاب لدى المراهق في وقت تنفيذ محاولة الانتحار. وأوضحت الدراسة أن المرضى الذين ينتهي بهم المطاف بالمرض النفسي أو المرض العقلي تبدأ الأعراض لديهم مبكراً منذ مرحلة الدراسة الإعدادية، وهو الأمر الذي جعل الدول المتقدمة تبدأ برامج الصحة العقلية والعلاج النفسي مبكراً ما دون الدراسة الثانوية.

وقد قام الباحثون بسؤال نحو 883 شاباً تتراوح أعمارهم بين 18 و19 عاماً عما إذا كانوا قد فكروا في الانتحار في وقت من الأوقات، وكانت إجابات 78 شاباً، أي نحو تسعة في المائة من مجموع العينة، أنهم فكروا في الانتحار في أوقات مختلفة من حياتهم. ووجدت الدراسة أن التفكير في الانتحار يزيد زيادة كبيرة في عمر 12 عاماً، أي في العام الدراسي السادس، وأحياناً في العام الدراسي السابع أو الثامن. وبالنسبة للأطفال الذين حاولوا الانتحار مرات عدة، كان التفكير في وقت مبكر جداً في عمر تسع سنوات.

أعباء نفسية

وكانت الدراسة قد قامت برصد التاريخ المرضي لهؤلاء الأطفال في الوقت الذي حاولوا فيه الانتحار ومقارنته بما يعرف بمؤشر الاكتئاب (Depression Scores)، وتبين أن التفكير في الانتحار يزيد في الأوقات التي يزيد فيها مؤشر الاكتئاب، أي في الفترات التي يعاني فيها المراهق من الإحباطات النفسية المختلفة، وهو الأمر الذي يجب أخذه بمنتهى الجدية وعدم إهماله، حيث إن عواقبه شديدة الخطورة، ويمكن تفاديها إذا تنبه الآباء للصحة النفسية لأبنائهم.

ومعروف أن مرحلة المراهقة هي من أكثر مراحل العمر التي تضع أعباء نفسية على الإنسان، وهي



اشعار المراهقين بالحب يجنبهم تداعيات الاكتئاب والاحباط

- سلوك مسلك مدمر مثل إدمان الكحوليات أو المخدرات أو القيادة بسرعات كبيرة.

ويجب على الآباء أن يراقبوا بدقة هذه التغيرات والتدخل لحماية المراهق ومحاولة احتوائه وفتح قنوات حوار بينهم وبين المراهق، خصوصاً إذا كان المراهق يثق بأبويه، وعدم التقليل من مشاكله مهما كانت تبدو صغيرة وغير مؤثرة. وعلى سبيل المثال فقد لا يبدو الفشل في علاقة عاطفية أو خسارة صديق مقرب مشكلة كبيرة بالنسبة للآباء؛ ولكن يجب إشعاره بأنهم مقدرون لحجم معاناته لأن التقليل من حجم المشكلة وإشعاره بالتفاهة يضاعف من أحزانه واكتنابه وبالتالي يزيد المشكلة، وأيضاً في حالة الكلام الدائم عن الموت يجب على الأبوين محاولة توضيح أن التخلص من الذات يبدو كحل نهائي لمشكلة مؤقتة وأنه مهما كان حجم المشكلة يمكن دائماً إيجاد حلول لها، وفي حالة تصريح المراهق بأنه فكر جدياً في الانتحار يجب على الآباء التعامل مع الأمر بمنتهى الجدية وعرضه فوراً على طبيب نفسي حتى إذا أخبرهم بعد ذلك أنه لم يعد يفكر في الأمر الآن، حيث إن التفكير في الانتحار يمكن أن يكون متكرراً في حالة تعرضه مجدداً لضغوط نفسية.

وفي الختام يجب على الآباء احتواء أبنائهم وإشعارهم بالحب وبث القيم الدينية والخلقية لحمايتهم من أخطار الاكتئاب والإحباط. ♦♦

ولعل الفئات الأكثر خطورة للتعرض لمحاولات الانتحار هم من:

- الذين يعانون من الاكتئاب والإحباط النفسي (وفي حقيقة الأمر أن 95 في المائة من الذين يحاولون الانتحار يعانون من الاكتئاب والمشاكل النفسية).
 - المراهقين الذين يتناولون الكحوليات والمخدرات أو الأدوية المخدرة.
 - الذين يشعرون بعدم القيمة واليأس نتيجة لتكرار الفشل في شيء معين مثل الفشل الدراسي أو في علاقة عاطفية.
 - لديهم تاريخ عائلي، حيث تزيد نسبة الاكتئاب في المراهقين الذين سبق تعرض أحد الوالدين للاكتئاب أو محاولة انتحار، حيث يمكن أن يكون هناك عامل جيني وراثي يزيد من فرص الإحباط النفسي.
 - المراهقين الذين سبق لهم محاولة الانتحار قبل ذلك يكونون عرضة أكثر من غيرهم لمعاودة المحاولة.
 - الذين تعرضوا لمحاولة اعتداء سواء بدني أو جنسي.
 - الذين يعانون من المشاكل بينهم وبين عائلاتهم والذين يشعرون بالعزلة الاجتماعية.
- وفي الأغلب يفكر المراهقون في الانتحار بعد حادث صادم يحدث لهم مثل موت شخص عزيز أو حدوث الطلاق بين الوالدين.

علامات تحذيرية

- وهناك علامات تحذيرية يجب على الآباء ملاحظتها بالنسبة لمن يفكر في الانتحار مثل:
- الحديث المتكرر عن رغبته في الموت أو أنه سوف يموت قريباً أو التحدث عن الموت بشكل عام.
 - الابتعاد عن الأسرة والأصدقاء والعزوف عن المشاركة في الأنشطة والأحداث التي كان يعتاد عملها.
 - وجود صعوبة في التركيز والتفكير السليم وتغير سلوك الأكل والنوم.

هل يؤثر استغراق المراهقين في النوم في العطل على تحصيلهم الدراسي؟

اعداد: وفاء أحمد

قال باحثون امريكيون: "إن تمادي المراهقين والمراهقات في النوم لساعات طويلة في العطلات المدرسية، وبخاصة في نهاية الأسبوع، يؤثر في تحصيلهم الدراسي، وفي تدني مستوى درجاتهم".

والاستيقاظ بطريقة لا تتأثر بها صحتهم ولا نفسياتهم ولا أداء واجباتهم العملية أو الاجتماعية. ولذا فإن ملامتهم أو تعنيفهم على تأخرهم في النوم أو في الاستيقاظ صباحاً أو نومهم أثناء حضور ساعات الدراسة، هو سلوك غير حكيم من قبل الآباء أو الأمهات، أو حتى من قبل المدرسين، لو أرادوا النظر إلى

وأضاف هؤلاء الباحثون أن الذين يغطون في نوم عميق صبيحة يومي السبت والأحد (الجمعة والسبت عطلة مدارسنا) هم عرضة في شكل اكبر إلى تدني تحصيلهم الدراسي، مقارنة بالمراهقين الذين يحافظون على وتيرة نظام نومهم اليومي المعتاد خلال أيام الأسبوع الدراسية.

لكن الإشكالية الصحية، عند النظر بموضوعية علمية، في نوم المراهقين أو المراهقات، هي أبعد من تحميلهم تبعات اضطرابات إيقاع ونظام نومهم اليومي التي تطل تحصيلهم الدراسي ومستوى درجات شهاداتهم، لأنهم وإن كان لهم دور في اضطرابات وتيرة وعدد ساعات نومهم عبر تماديهم في العبث غير المبرر أثناء النهار أو الليل، إلا أن ثمة تغيرات فسيولوجية طبيعية تطل في مرحلة المراهقة أنظمة عدة في أجسامهم، منها الهرمونية، ومنها العصبية المركزية في الدماغ، ومنها جوانب النمو الجسمي، ومنها التغيرات النفسية والسلوكية لشخصياتهم في تعاملهم مع أنفسهم وفي تعاملهم مع غيرهم، وهي أمور تتطلب من الآباء والأمهات فهم تغيرات تلك الجوانب، كما تتطلب من المراهقين والمراهقات تفهمها كي تسير الأمور المتعلقة بالنوم



على إبقاء ذلك النظام في النوم حتى أثناء راحة أيام عطلة الأسبوع".

ساعات نوم المراهقين

وذكرت الباحثة عموم الآباء والأمهات بأن الإرشادات الطبية لصحة المراهقين لا تزال تُصر على أن هؤلاء بحاجة إلى نوم تسع ساعات يومياً، وأثناء ساعات الليل بالذات. وذلك للإبقاء على مستوى جيد من صحة الجسم وللإقتدار على أداء الأنشطة اليومية، الذهنية والبدنية، بكفاءة عالية.

ومع هذه النصيحة الطبية بنوم المراهقين تسع ساعات يومياً للحفاظ على مستوى جيد من الوعي أثناء النهار، إلا أن الإحصاءات تشير إلى أن 15 في المئة فقط منهم ينامون ذلك بانتظام يومي، وأن حوالي ثلثهم ينامون ست ساعات فقط أو أقل خلال أيام الأسبوع الدراسية.

والمتابع المترتبة على هذا الحرمان تطال مستوى التحصيل العلمي، كما دلت الدراسات الأمريكية الحديثة، ناهيك عن التوتر والعصبية و"النرفزة" التي يتميز بها المراهقون بالأصل. كما تطال ارتفاع احتمالات ارتكاب الأخطاء في أداء الأمور التي تتطلب مستوى عالياً من الوعي والمهارة كقيادة السيارة، التي يُمارسها كثير من المراهقين بعيداً عن رقابة الوالدين، أو الدراجة بنوعيتها الهوائي أو الناري.

ولعل أبسط الأمثلة هي الإحصاءات العالمية حول حوادث الطرقات، حيث تشير تقارير الإدارة القومية لسلامة الطرق السريعة (High Way) بالولايات المتحدة إلى أن حوالي 1500 شخص يموتون سنوياً فيها بسبب الحوادث التي تنتج عن قيادة من هم بين سن 15 و 24 سنة، وذلك لأنهم كانوا مُتعبين ويشعرون بالإرهاق حال قيادتهم للسيارة أوقات الحوادث المميتة تلك.

وما تقوله المصادر الطبية هو أن المراهقين والمراهقات يمرون في مرحلة انتقالية من النواحي الجسدية والنفسية في تلك المرحلة من العمر، وأنه خلال أوقات تلك المرحلة غير المستقرة، يتم إعادة ضبط إيقاع الساعة البيولوجية لديهم، بحيث أنها

طلابهم وطالباتهم بعين التربية النفسية والرعاية الصحية، إضافة إلى التعليم، لأن المراهقين، كما تقول المصادر الطبية، يختلفون بشكل تام عن الأطفال الصغار وعن البالغين في وتيرة نظام إيقاع النوم.

وقالت ستيفاني كراولي، وهي باحثة في جامعة براون الأمريكية: "إن المراهقين حينما يسهرن إلى أوقات متأخرة أثناء أيام عطلات نهاية الأسبوع فإنهم حتماً سينامون أوقاتاً طويلة في صبيحة الأيام التالية. وكذلك لو أنهم حُرِموا من النوم خلال أيام الأسبوع الدراسية، فإنهم سيحاولون تعويض ذلك بالنوم لساعات طويلة أثناء العطلة الأسبوعية". وأضافت أن هؤلاء المراهقين بسلوكهم هذا إنما يعبثون بوتيرة انتظام الساعة البيولوجية الموجودة لديهم في أدمغتهم، ويجعلونها بالتالي مبرمجة بطريقة مختلفة عن المعتاد. وهو ما يؤخر نشاط منبهات الدماغ للاستيقاظ والذهاب إلى المدرسة في صبيحة أيام الاثنين (الأحد في نظامنا المدرسي) من بداية الأسبوع. وبالنسبة سيكون المراهقون في أسوأ حال عند إجبارهم على الاستيقاظ المبكر للذهاب إلى المدرسة. ويشعرون آنذاك بأنهم ليسوا في حالة ذهنية جيدة، ما يؤدي إلى ضعف تحصيلهم العلمي أثناء ساعات اليوم الدراسي في بداية أيام الأسبوع.

وأشارت إلى أن المراهقين بهذا الاضطراب المفتعل، في وتيرة نظام النوم اليومي، يُعرضون أنفسهم في الحقيقة لآليات مشابهة لتلك التي تحصل مع الإنسان عند السفر بالطائرة لرحلات ومسافات بعيدة، أي نشوء حالة من "جيت لاغ" خلال عطلة نهاية الأسبوع، من دون ركوب أي طائرة على الإطلاق. وتوصلت إلى هذه النتيجة بعد دراستها لتوتيرة النوم ومؤشرات الساعة البيولوجية لدى مجموعة من المراهقين عند انتظامهم الطبيعي في النوم وعند تعريضهم لاضطرابات مفتعلة في نظام نومهم اليومي.

وقالت: "أن أفضل طريقة للوقاية من الإصابة بحالة "جيت لاغ" نهاية الأسبوع، هي بالتأكيد على المراهقين والمراهقات الانتظام في وتيرة يومية من النوم والاستيقاظ المبكر طوال أيام الأسبوع. والعمل

تلك المرحلة، كزيادة المواد الدراسية وضرورات التفوق فيها، لأنها مفتاح نوعية مستوى حياة المستقبل لهم، مع زيادة الرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية أو الواجبات الاجتماعية والأسرية.. كلها تجعل وقت المراهق أو المراهقة أضيق من أن يتسع لأي شيء. ولذا نلاحظ عبارة "أنا مشغول جداً" يكثر استخدامها من قبل المراهقين. وبإضافة إشكالية الانشغال الدائم، لضرورة أو لعبث، إلى إشكالية تأخر إفراز ميلاتونين أصلاً، فإنه يغدو من الصعب على هؤلاء المراهقين النوم مبكراً، وبالتالي يصعب عليهم الاستيقاظ مبكراً لا محالة.

وإذا ما أضيف إلى هذا أن وقت حضور المراهقين إلى المدرسة هو نفس وقت حضور الأطفال الأصغر سناً إليها، فإن المراهق أو المراهقة التي تنام متأخرة عليها الاستيقاظ مبكراً للحضور إلى المدرسة بعد نوم 6 أو 7 ساعات فقط أي أقل بساعتين أو ثلاث مما يجب. ومع مرور الأيام، تتراكم المدة الزمنية التي يُحرم منها الجسم من أخذ كفايته من النوم، ما تتأثر به الصحة البدنية لهؤلاء المراهقين ومستوى تحصيلهم الدراسي، وغير ذلك.

ومحاولة كثير من المراهقين، التعامل مع هذه التغيرات بسداجة لأنهم يُتركون وحدهم للتغلب عليها، خصوصاً مع عدم تفهم الآباء أو الأمهات للتغيرات الطبيعية لديهم في وتيرة النوم، وعدم مساعدتهم للمراهقين التعامل معها بحكمة، ويبدون بالتالي في لعبة شبيهة بمطاردة القط للفأر، حيث يحاولون تعويض ذلك النقص في النوم خلال أيام الأسبوع الدراسية، من خلال النوم لساعات أطول أثناء عطلات نهاية الأسبوع، وهو ما يزيد الأمور تعقيداً داخل الساعة البيولوجية، ويُبعدها حتى النظام الطبيعي غير المستقر لها خلال فترة المراهقة! ولذا يظل المراهق ينام لساعات أطول أو يقضي ساعات على السرير يتقلب من دون نوم، خصوصاً مع بدء لجوء المراهقين إلى المنبهات الموجودة في القهوة أو الشاي لمساعدتهم في الحفاظ على مستوى، ولو أدنى، من اليقظة، لتزداد مشكلة النوم تعقيداً أكثر بدخول عمال المنبهات على الخط، كما يُقال. ♦♦

من الطبيعي، في مرحلة المراهقة تلك، أن تقول للولد أو البنت: "نم متأخراً واستيقظ متأخراً"، أيضاً. هذا بخلاف تلك الساعة البيولوجية نفسها التي تقول للطفل وللبالغ: "نم مبكراً واستيقظ مبكراً، أيضاً". والساعة البيولوجية للإنسان، الموجودة داخل تراكيب الدماغ، هي التي تُنظم حرارة الجسم وتضبط إيقاع النوم، وتتحكم في تغيرات وتيرة إفراز الهرمونات المتنوعة في الجسم. والعمليات البيولوجية الحيوية والنفسية التي تتبع دورة الـ 24 ساعة للساعة البيولوجية تُسمى بالإيقاع اليومي المتحول.

ولذا فإن لدى غالبية الناس ارتباط بين حرارة الجسم وتيرة النوم، إذ تبدأ حرارة الجسم بالارتفاع خلال الساعتين التي تسبق الاستيقاظ، ما يُسهل الاستيقاظ عملياً في الصباح. كما أن لدى غالبية الناس انخفاض طفيف في درجة حرارة الجسم في الساعات ما بين 2 إلى 4 بعد الظهر، ما يُسهل للبعض أخذ نصف ساعة كنوم خفيف. ثم لا تلبث حرارة الجسم بالارتفاع فيما بين 5 و 7 مساءً، ولذا يصعب على كثيرين النوم اختياراً في تلك الفترة.

والسبب في هذا الاختلاف بين عمل الساعة البيولوجية لدى المراهقين عنها لدى الأطفال والبالغين هو أن لدى المراهقين يتم إفراز هرمون ميلاتونين في أوقات متأخرة من المساء مقارنة بالإفراز المبكر له لدى الأطفال والبالغين. وهو ما يجعل من الصعب على المراهق أو المراهقة النوم مبكراً. لأن الأطفال عموماً، والبالغين الذين يتبعون نظاماً طبيعياً في التعرض لضوء الشمس، ينامون في الغالب ما بين الساعة 8 و 9 مساءً نتيجة للإفراز الطبيعي المنضبط لهرمون ميلاتونين، وتفاعل الساعة البيولوجية بشكل طبيعي مع الارتفاع المتدرج لنسبة هذا الهرمون في الدم. أما المراهقون أو المراهقات فإن الأمر يتأخر لديهم حوالي الساعتين بشكل طبيعي.

عطلات نهاية الأسبوع

ليست للتغلب على نقص النوم

إن متطلبات أداء الواجبات الملقة على المراهقين في

عالم المراهقة الخيالي قد يهدد مستقبل الشباب

اعتدال سلامة

تشير بيانات الكثير من مؤسسات رعاية المراهقين الى انه والى جانب حالات العنف التي يمارسها من هم دون سن 16 عاماً، مثل تعاطي الكحول والتدخين وحل المشاكل بالعنف، هناك مشكلة أخرى قليلاً ما يتم الحديث عنها وهي عيش المراهقين في الاحلام والخيال، ما يؤثر سلباً في مسيرتهم الدراسية.

صعبة جداً لأن فيها الكثير من التحولات التي تحدث في عقل وجسم الصبي كما الفتاة. ففي غضون ذلك يريد المراهق، او المراهقة التخلي عن دوره كطفل واخذ دور جديد في حياة البالغين في المجتمع. وهذه التغييرات الجسدية والعقلية يمكنها ان تخلق شكوكا وسوء الفهم، لكن كل مراهق او مراهقة يتفاعل مع هذه المرحلة من الحياة بشكل آخر".

فالكثير من البنات المراهقات، على سبيل المثال، يحلمن بالموضة والجمال ويقلدن الممثلات الجميلات والمشهورات، لذا تبدأ الواحدة منهن بتخفيف وزنها بشكل قد يعرض حياتها للخطر، بهدف ان تصبح جميلة وذات قوام جميل لتلبس أجمل الملابس كنجمة سينمائية، وهذا

وهذا موضوع تطرقت اليه الدكتورة سابينه مولر، طبيبة علم النفس في برلين في دراسة لها، حذرت فيها من التقليل من شأن هذه الحالة لأنها قد تصبح مع الوقت مشكلة جدية.

ومن الحالات التي تتكرر، حسب رأيها، انشغال البنات المراهقات بمظهرهن الخارجي دون اعطاء اي اعتبار للدراسة، ويساعد في ذلك إعلانات الملابس الجميلة والألعاب الملفتة مثل لعبة "باربي" التي تهتم بأناقيتها ومنظرها الخارجي، وأيضا العيش في عالم الخيال واحلام اليقظة، فهل يجب على الأم ان تقلق في هذه الحالة؟

تقول الطبيبة الألمانية: "إن المراهقة مرحلة من الحياة

تهيئتهم كي يعتادوا على الاستقلالية والاعتماد على النفس بصورة تدريجية.

● العمل على جعل حياة الابنة اكثر اشارة وممتعة بتشجيعها على الاشتراك في برامج تروحية ونشاطات اجتماعية ممتعة، ويفضل الابتعاد عن الانشطة التنافسية لمساعدتها على تطوير امكاناتها وتنمية علاقاتها الاجتماعية في جو خال من التهديد.

● تحديد وقت لانهاء الواجبات المدرسية المطلوبة وتقسيم المهام الى خطوات يمكن انجازها دون الشعور بالتعب وبالملل. والمهم جدا هنا توجيه خيال البنت للقيام بأعمال ابداعية ككتابة قصة قصيرة او رسم صورة لمناظر تحبها.

● إعلام المدرسات بمشكلة الابنة كي تعمل بدورها على حثها للانتباه أثناء الحصة عن طريق توجيه الاسئلة لها وتكليفها بمهام في الفصل لجذب اهتمامها.

● لفت نظر المراهقة دائماً وعدم السماح لها بالاستغراق في احلام اليقظة بأسلوب لطيف بمناداتها او لمسها برفق وتوجيه سؤال اليها مع مكافأتها والثناء عليها عندما تركز على عملها، فالمزيد من العقاب والنقد سيدفعها الى المزيد من احلام اليقظة.

وتطلب الدكتورة مولر من الأم بالخاص مناقشة الابنة الحاملة في مضمون احلام اليقظة هذه لمعرفة ما يسيطر على تفكيرها وللتعرف على الصعوبات التي تواجهها حتى تتمكن من مواجهتها وعلاجها بطريقة واقعية.

وتركز مولر على مساهمة الأم في حماية منظر ابنتها، فاذا كانت تشكو من حب الشباب مثلاً تساعدها على اختيار الطعام المناسب او الذهاب معها الى طبيب الجلد لمعالجة هذا المشكلة. واذا ما كانت ذات وزن ثقيل حثها على اتباع حمية خاصة تخفض من وزنها، فغالبا المراهقات يزدن وزنهن مع بداية هذه المرحلة. اضافة الى تشجيعها على ممارسة رياضة خفيفة وممتعة لتخفيف الوزن، وتدريبها على المهارات الاجتماعية من أجل تعزيز الثقة بالنفس والتعبير عن رأيها بشجاعة وتهذيب لتطوير شخصيتها للشعور بالرضى وبالانسجام مع محيطها الاجتماعي. ♦♦

امر طبيعي على الام ان لا تعتبره مشكلة.

فالمجتمع ليس كما في السابق، حيث الفرد فيه، كما الفتاة المراهقة، متأثرة بوعي أو غير ووعي بالدعايات التي تراها في أجهزة الاعلام وبالاخص التلفزيون. وهذا لا مفر منه ولكن نحتاج الى فهم هذه السلوكيات من أجل منع سوء الفهم والدخول في معارك بيتية مع البنت او الصبي في بعض الاحيان.

فكل مرحلة من مراحل حياة الانسان لديها بعض الخصائص التي يستحق معاشتها، والشيء الوحيد المهم حقاً تخلي الآباء عن الدور الواعظ والفوقي ومحاولة فهم البنت او الصبي.

وفي هذا الصدد تقول الطبيبة مولر: "تحدثني الكثير من الامهات عن مشاكل بناتهن اللواتي ينشغلن بالمظهر والجمال مهملات الدراسة، فالواحدة تفتح الكتاب للمذاكرة لكن عينها تكون شاردتين وترسم على وجهها تعابير تدل على أنها في عالم آخر، ما يؤثر على مستواها الدراسي". كما وانها لا تركز في الصف وتسرح كثيراً، وهذا قد يكون له أسبابه وخلفياته منها:

وجود بعض جوانب القصور خلال الطفولة تجعل البنت غير قادرة على التكيف مع محيطه الاجتماعي كوجود بعض صعوبات التعلم، أو إعاقة جسدية أو زيادة في الوزن وغيرها من الامور قد تجعلها خلال الانتقال الى مرحلة المراهقة حساسة وربما عرضة للتهكم من قبل أترابها. اضافة الى الملل والعزلة التي قد تفرض عليها بسبب خوف الوالدين المبالغ عليها. وتعاني البنات اكثر من الصبيان من ذلك. ايضا افتقار المراهق، او المراهقة في مرحلة الطفولة الى الدفء والحنان والتقدير ما يجعلهما خجولين وغير واثقين من انفسهم ويتجنبان التفاعل مع المجتمع ويحاولان تكوين عالم صغير بهما فيه الكثير من الاحلام التي يريدانها، وذلك كنوع من التعويض عن السلبيات التي عايشاها.

ولمساعدة البنت في هذه الحالة تقدم الطبيبة الالمانية بعض النصائح التي نجحت بناء على تجربة طويلة منها:

● العمل على تنمية احساسها بالأمن النفسي، وتشجيعها على ممارسة أنشطة اجتماعية تشبع حاجتها الى الشعور بالكفاءة. فعلى الوالدين تقديم الحماية اللازمة للابناء، وفي الوقت نفسه

خلع الورك الخلقي عند الأطفال

أسبابه.. أنواعه.. وعلاجه

الدكتور: محمد هاشم أبو العينين

استشاري جراحة العظام في وزارة الصحة/ غزة

ورئيس قسم العظام في مستشفى الشفاء سابقاً

” يعتبر هذا المرض من الأمراض الواسعة الانتشار في وطننا فلسطين، مع أنه قد اختفى تقريباً من جميع البلاد المتقدمة حيث تم اكتشافه مبكراً، ويعالج خلال الشهور الأولى من حياة الطفل. أما في وطننا فما زلنا نعاني من مشاكل ومضاعفات هذا المرض، سواء كأطباء أو مسؤولين أو عاملين في الحقل الصحي، فضلاً عن أسر الأطفال الذين يتكبدون خسائر مادية فادحة، ويعانون من قلق وعذاب نفسي دائمين.

والرعاية الأولية والأطفال، مسؤولية التشخيص، وكذلك وقاية الطفل من حدوث الخلع في بعض الأحيان.

أسباب المرض

● الحدوث: تقدر نسبة حدوث هذا المرض على نطاق العالم بنحو 1.5 في الألف، أما في فلسطين فتتضاعف هذه النسبة مرتين أو أكثر.

لذا يتوجب علينا تحري هذا المرض عند المولودين الجدد وتشخيصه مبكراً، بما يسمح لنا بمعالجة الطفل في الشهر الأول من حياته، حيث تكون النتائج في هذا العمر جيدة وتعيد للطفل مفصلاً طبيعياً.

أما إذا تأخر التشخيص والعلاج، فإن ذلك يسبب للطفل إعاقة مستديمة طويلة حياته، وتقع على عاتق جميع الأطباء، وبالأخص أطباء الولادة وأطباء الحضانة

علامات الخلع الوركي

تتغير هذه العلامات حسب عمر الطفل بعد الولادة حتى سن ستة أشهر وفي هذه الفترة لا تكون العلامات التشخيصية واضحة، ويكون المظهر الخارجي للطفل طبيعياً، وعلينا التفكير بالخلع والبحث عنه خصوصاً عندما تكون هناك عوامل وراثية، كأن يكون أحد أبويه يعاني من خلع خلقي، أو وجود طفل مقعد سابق في الأسرة نفسها، أو الطفل الأول أو تشوهات قديمة أو خلقية.

أما علامات خلع الورك عند الأطفال فهي:
أولاً: العرج من الجهة المصابة، ويحدث نتيجة قصر الطرف المصاب، وضعف العضلات الآلية المبعدة، فيسبب ما يسمى بالمشية الغاطسة.
ثانياً: عدم قدرة الطفل على المشي، وتكون عنده عادة مشية مميزة (عرج على الناحيتين) تسمى مشية «البطة».

العلاج

يجب علاج الطفل حديث الولادة، كونها أفضل فترة للعلاج، من حيث سهولتها ونجاحها، وهي الفترة التي نأمل أن يكتشف فيها المرض ويعالج، ويكون العلاج عادة بتكثير الحفاضات بين فخدي الطفل في الثلاثة شهور الأولى، ويعد ذلك يمكن استعمال الأجهزة الطبية التي توضع بين الفخذين، وتحافظ على وضعية تباعد الوركين عن بعضهما مثل جهاز (فرجكا).

التوصيات:

التشخيص المبكر لهذا المرض وعلاجه يحمي الطفل من عاهة مستديمة، سوف يعاني منها وأسرته طيلة حياته. كما إن علاجه بعد الاكتشاف المبكر للمرض يكون بسيطاً جداً ونجحاً. أما إذا كان الطفل سيئ الحظ ولم يكتشف مرضه ويشخص مبكراً في الشهور الأولى من حياته، فإن كل سنة يتأخر فيها العلاج تقابلها درجة في نسبة النجاح والشفاء، لذلك فإنني أحمل المسؤولية لكل مسؤول في هذا الوطن، وهي أمانة في عنق كل طبيب له علاقة بهؤلاء الأطفال، سواء كانوا أطباء ولادة، أو أطباء الرعاية الأولية أو أطباء الأطفال، أو أطباء العظام. وهذه رسالتي التي أود أن تصل إلى كل المعنيين بهذا المرض. والله يجزي خيراً كل من يهتم بأطفال هذا الوطن الغالي. ♦♦

● **الوراثة:** العامل الوراثي له أهمية كبيرة، وكثيراً ما يصادف الخلع عند الطفل وأمه وأقاربه، وكثيراً ما نلاحظ وجود قرابة بين والدي الطفل، وهذه تكثر في بلادنا. وهناك عامل وراثي، وهو ارتخاء المفاصل الوراثي الذي يسبب عند أفراد العائلة فرطاً في الحركة المفصليّة، وهذه العائلة معرضة أكثر من غيرها لحدوث الخلع. وما يزيد الوضع سوءاً زواج الأقارب الذي يجعل العامل الوراثي أكثر ظهوراً.

● **المجيء المقعدي:** ولادة الأطفال بمؤخرتين.. وفي هذه الحالة تكون الأطراف السفلى للجنين معرضة لضغط أكثر من جدار الرحم، ولذا في حالة ارتخاء مفاصله فإن الخلع يحدث تأثير هذا الضغط بنسبة أكبر.
● **الطفل الأول:** يكون الطفل الأول أكثر عرضة للإصابة، لأن رحم الأم يكون لا يزال صغيراً، ما يسبب ضغطاً على الجنين.

● **العامل الجغرافي:** معروف أن الخلع يندر عند الأفارقة الذين يحملون أطفالهم فوق ظهورهم، ويصادف بنسبة أقل عند الصينيين. ولكنه يكثر في آسيا وأوروبا. ولهذا التوزيع الجغرافي علاقة بعادات تلك البلاد، وبعنايتهم بالطفل، خصوصاً عادة لف الطفل بوضعية البسط والتقريب بين الطرفين السفليين (التقميط). ومن أسباب هذه الحالة في فلسطين:

- زواج الأقارب وبخاصة بين أبناء وبنات العم.
 - تناول الأم الأدوية أثناء الحمل دون استشارة الطبيب.
 - الولادة في البيت بواسطة القابلة (الداية) غير المؤهلة علمياً.
 - استنشاق الهواء الجوي المشبع بالغازات والأبخرة الكيميائية، التي تستعملها سلطات الاحتلال أثناء اعتداءاتها على المواطنين.
 - عادة لف الطفل بوضعية البسط والتقريب بين الطرفين السفليين "التقميط" الخاطئة.
- وهكذا نستنتج مما سبق أن خلع الورك الخلقي يبدو كأنه النتيجة النهائية لهذه العوامل.

أنواع الخلع الوركي:

- الخلع الوركي الخلقي.
- تحت الخلع الخلقي (خلع غير كامل).

كيف تعالج مشاكل الأقدام بالأعشاب والزيوت النباتية؟

اعداد: سلمى عليان

إهمال العناية بالقدمين بالغ الخطورة، فكثير من الناس يهملونها، بل وأحيانا يكونون هم السبب في كثير من أمراض القدمين. وقد وجد ان ستة أشخاص إلى سبعة من كل عشرة أشخاص يشكون من متاعب في أقدامهم. ويمكن للشخص إذا حافظ على قدميه أن يرتاح طوال حياته دون مراجعة الطبيب المختص.



في القدم من طول الاحتكاك والضغط على المواضع نفسها من القدمين. والحداء في الصيف يختلف عن حداء الشتاء، فالقدمان في الصيف تحتاجان إلى تهوية، ولذلك يجب ان يكون الحداء أكثر اتساعاً وان يكون مصنوعاً من مادة

وأبرز العوامل التي تؤثر في القدمين هو الحداء المريح ولذا يجب اختيار الحداء بحيث يكون من النوع الجيد. كما يجب عدم الاستمرار في ارتداء الحداء لمدة طويلة ويفضل تغييره بين وقت وآخر، لأن ذلك يساعد على منع تكون ما يعرف بالكالو (المسمار) الذي ينشأ



يستخدم مغلي قشور البلوط لعلاج حالات تثليج الأصابع

له ماء بارد حتى يكون المزيج دافئاً تتحمله الأقدام، ثم تغمس القدمان فيه مع التدليك المستمر ولمدة نصف ساعة، ويشمل التدليك الساق والقدم، والأصابع بصفة خاصة، ويجب تخفيف القدمين والساقين بعد ذلك مع ضرورة لبس "جوارب" صوف واسعة نسبياً، على أن تكرر هذه العملية يومياً حتى تعود الأصابع الباردة إلى طبيعتها الأولى.

البابونج:

يستخدم مغلي أزهار البابونج لعلاج قرحة أظافر القدمين، حيث تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البابونج موضوعة في كوب، يضاف إليها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يغطى لمدة خمس دقائق ثم يشرب بمعدل كوب مرة بعد الفطور وأخرى بعد العشاء، ويجب عدم زيادة الجرعة عن هذا المعدل. كما يمكن استعمال مغلي أزهار البابونج، كحمامات للقدمين، حيث يؤخذ ما مقداره قبضة اليد من أزهار البابونج، توضع في قدر ثم يضاف إليها نحو لترين من الماء، ويسخن حتى الغليان ويترك يغلي لمدة عشر دقائق، ثم يصب هذا المغلي في وعاء يتسع للقدمين، ويصب عليه ماء حتى تكون درجة حرارته حوالي 40 مئوية (يكون دافئاً) ثم تغمس الأقدام فيه مع تدليك الأماكن المتعبة وتدليك قرحة الأظافر، وما بين الأظافر، ويكرر هذا الحمام مرة واحدة ليلياً حتى يتم الشفاء.

أخف وأكثر مسامية من حذاء الشتاء.

وإذا كان لبس الكعب العالي الحاد ضرورياً عند بعض النساء فيجب التناوب بين حين وآخر مع لبس حذاء واطئ الكعب، لأن ذلك أفضل من المداومة على لبس الكعب العالي الدقيق، نظراً لأن المداومة على لبس الكعب العالي يؤدي إلى قصر عضلات باطن الساق، وبذلك تقلل من حرية القدم ومقدرتها على الانثناء، كما تسبب ألماً واضحاً. كما يؤدي ذلك إلى تشوه اعتدال القدم وإلى آلام الظهر، وإلى تشويه شكل وقفة الجسم، كما قد تسبب مشاكل أخرى.

الأعشاب الطبية والزيوت النباتية المستخدمة في العناية بالقدمين

يوجد عدد من الأعشاب والزيوت النباتية تستخدم في العناية بالقدمين وهي:

قشور نبات البلوط وقشور لحائه:

يستحصل عليهما من شجرة البلوط الكبيرة التي يصل ارتفاعها إلى 45 متراً، وتمتاز بأوراق عميقة التفصيص وثمر بني يشبه ثمر البلح.

ويستخدم مغلي القشور لعلاج حالات تثلج أصابع القدمين (برودتها الزائدة)، حيث يؤخذ ملة ملعقة كبيرة من مسحوق القشور ويوضع في قدر، ويضاف له لتران من الماء ويوضع على النار حتى يغلي ويترك يغلي لمدة خمس دقائق، ثم يوضع في وعاء كبير يتسع للقدمين ويضاف

البصل:

من منا لا يعرف البصل الذي يعتبر من افضل المضادات الحيوية، حيث يستخدم لعلاج مشاكل القدمين بشكل عام وذلك بأكل بصلة متوسطة الحجم مع طعام الفطور واخرى في الغداء أو العشاء. وفي حالة زيادة الألم او الإصابة بما يعرف بالكالو (مسمار القدم) فيمكن استخدام البصل كلبخة، وذلك بتقطيع كمية من البصل على شكل شرائح مستديرة ثم تسخن في صاج بدون زيت حتى يصفر اللون قليلاً، ثم تبرد حتى تكون دافئة، وتوضع بعد ذلك على مكان القدم المصاب وتربط بقطعة من القماش لاصق. تعمل هذه الطريقة عند النوم وتترك حتى الصباح، حيث تزال، وتغسل القدم بالماء والصابون ويكرر هذا العمل مرة واحدة في الليل حتى الشفاء.

مزيج زيت الخروع وزيت الزيتون:

يستخدم مزيج هذا الزيت في علاج الكالو المعروف بمسمار القدم، الذي يحصل لدى فئة كبيرة من الناس، حيث تؤخذ كميات متساوية من زيت الخروع وزيت الزيتون وتمزج مزجاً جيداً، ثم يدلك الكالو بذلك مكرراً لمدة ربع ساعة يومياً عند النوم، وهذا المزيج الزيتي ليس علاجاً لمسمار القدم فقط، وإنما علاج لأية مشاكل أخرى في القدم، وبعد أيام عدة من استعمال هذا المزيج يمكن وقتها نزع مسمار القدم بكل يسر وسهولة.

ثوم مع زيت الخروع:

يحضر مزيج الثوم مع زيت الخروع بأخذ حوالي فصين من الثوم وتقشيرهما، ثم فرمهما وخلطهما مع زيت الخروع حتى يكون مثل المرهم ثم يعمل منها لبخة توضع فوق مسمار القدم ويربط عليها قماش كتان ولصقها، وبعد ثلاثة الى اربعة ايام يمكن نزع مسمار القدم (الكالو).

أوراق اللبلاب المتسلق:

تستخدم الاوراق على هيئة لبخة لعلاج الكالو، وذلك

بهرسها جيداً حتى يصبح مثل العجينة إن كانت طازجة او تسحق إن كانت جافة وتعجن بالماء ثم توضع على الكالو مثل الثوم ولمدة ثلاثة ايام متتالية وتربط بالقماش وتلصق مثل الطرق السابقة.

مرارة الماعز:

تستخدم مرارة الماعز على نطاق شعبي كبير لإزالة الكالو، وذلك بقطع رأس الكالو ثم يصب فوقه ماء المرارة الطازجة بعد نزعها من الماعز ويوضع باقي المرارة فوق الكالو ويربط بقماش ولاصق وتترك لمدة 24 ساعة حيث يزول الكالو تماماً.

صمغ الجبر:

ويستحصل عليه من سيقان نبات يعرف بالجبر، وهو شجيرة صغيرة معمرة ذات أوراق شريطية وأزهار صغيرة كثة تتكون فيها نهاية الأغصان. والجبر يحتوي على زيت طيار وقلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية، ويستخدم صمغه في علاج التشققات التي تحدث في عقب القدمين عند كثير من الناس، وبعض هذه التشققات مؤلمة وتدمي أحياناً. ويؤخذ الصمغ من سيقان النبات ثم يدق على نار حتى يلين ثم تحشى به التشققات وتدهن به، وهو علاج ناجح ومجرب.

الحلبة:

وتستخدم لعلاج التشققات الجلدية في القدمين، حيث تسحق، ويستعمل منها ملء ملعقة متوسطة، تضاف الى بعض كوب من الماء وتحرك جيداً ثم يشرب، او يمكن سفها بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهذه من الوصفات الجيدة لعلاج تشقق كعب القدمين.

المرمية:

تستخدم المرمية ضد تعرق القدمين، وهي تحد ايضاً من عرق الجسم، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق المرمية توضع في كوب، ثم يملأ بماء مغلي ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق ثم يشرب بعد ذلك مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء يومياً حتى يزول عرق القدمين. ويمكن وضع قليل من مسحوق الشبه في الجوارب عند لبسها. ◆◆

"الميلانوما" سرطان الخلايا الصبغية

اعداد الدكتورة: ليلى جمال حمّاد
طبيبة امتياز/ مستشفى بيت جالا/ فلسطين

"الميلانوما" من أكثر أشكال سرطان الجلد فتكا، وتحدث عندما تبدأ الخلايا الجلدية الصانعة للصبغة والمسماة بخلايا الميلانين بالتكاثر دون أن تخضع لأية سيطرة لتشكل وربما يهدد حياة من يصاب به.

ثلاث علامات تحذيرية عامة تنبئ بالميلانوما. فإذا أصيب الإنسان بأي من أعراضها، عليه مناقشة الأمر



و"الميلانوما" غير مؤلمة وقد تنشأ من وحة موجودة بالفعل، أو تظهر فوق جلد يبدو ظاهريا بلا أية عيوب. وقد تقع "الميلانوما" في أي مكان، ويشمل ذلك أسفل الأظافر وفي داخل العين.

وهذا المرض نادرا ما يظهر قبل سن الثامنة عشرة، غير أن خطر الإصابة به يرتفع سريعا لدى الشباب، ما يجعلها واحدة من أخطر أشكال السرطان وأكثرها تهديدا لحياة الناس الذين تتراوح أعمارهم بين العشرين والخمسين. وبعد سن الخمسين يرتفع خطر الإصابة بالمرض بصورة أبطأ مع التقدم في العمر. وقد أصبح معدل الإصابة بالميلانوما الخبيثة الآن أعلى عدة أضعاف، من معدل حدوثه عام 1935م. ويعتقد أن هذا نتيجة ازدياد التعرض للشمس خلال فترة الطفولة.

الأعراض

"الميلانوما" عادة ما يزيد قطرها عن ربع بوصة (نحو 6 مم) ويحجم ممحاة قلم الرصاص، ولكنها قد تكون أصغر حجما. وأكثر مواقعها شيوعا هو الوجه (خصوصاً لدى كبار السن)، وأعلى الجذع (خصوصاً في الرجال)، والساقان (خصوصاً لدى النساء). وهناك

مع الطبيب.

الوقاية

يسمى الأطباء النمش، والبقع السنية والشامات العادية "بقعا ملونة". وأغلب البقع الملونة لا هي قبل سرطانية ولا هي سرطانية، وأغلبها غير ضار. و"الميلانوما" هي أقل أنواع البقع الملونة شيوعا، غير أنها أكثرها فتكا، وينبغي التمييز بينها وبين العديد من البقع الملونة غير الضارة.

وعلى الإنسان أن يتعود على تمييز العلامات التحذيرية للميلانوما الخبيثة التي سأوردها فيما يلي. والغالبية العظمى من سرطانات الجلد تتصل بالتعرض للشمس، والوقاية أفضل من العلاج.

أساسيات الشامات

أغلب الشامات هي "حسنة عادية" ما يعني أن الصبغة في الشامة موزعة توزيعا متساويا، وأنها منتظمة وحوافها محددة بوضوح. وللشامات خصائص معينة تشير إلى أنها تحتل أن تصبح ميلانوما خطيرة. وعلى المرء اتباع هذه الإرشادات لفحص الشامات التي تظهر على جلده ويستشير طبيبه إذا كانت لديه شامة مشكوك في أمرها:

- أ. غير متساوية الجوانب وأحد نصفها غير متماثل مع النصف الآخر.
- ب. غير منتظمة في حوافها وحدودها، وتكون حوافها متعرجة متآكلة أو غير واضحة المعالم.
- ج. لونها غير متجانس، وبها أجزاء سوداء أو زرقاء أو رمادية.
- د. قطرها يكون أكبر من ممحاة قلم الرصاص (خصوصا إذا كانت أكبر من ضعف هذا الحجم) أو زادت في الحجم.

الشامات المشوهة:

الشامات المشوهة (أو غير النمطية) ليست من أشكال "الميلانوما"، لكنها قد تتحول أحيانا إلى "ميلانوما" فإذا أصبت بواحدة أو أكثر من الشامات المشوهة، فإنك محاط بخطر متزايد للإصابة بميلانوما في مكان ما من جسدك، لذا اطلب من

طبيبك أن يفحص أية شامة مشوهة. وللشامات المشوهة الخصائص التالية:

- أنها كبيرة الحجم (عادة أكبر من 6 مم، أو أكبر من حجم ممحاة قلم الرصاص).
- حدودها مبهمّة وغير واضحة المعالم رغم أن شكلها عادة يكون منتظما.
- تتباين في ألوانها، فهي عادة تظهر بدرجات مختلفة من القتامة باللونين البني والوردي (لكنها عادة ليست سوداء، أو زرقاء، أو رمادية).

العلامات التحذيرية العامة للميلانوما:

- شامة تغير حجمها أو شكلها، حتى إذا لم تحقق جميع المعايير الأولية (أ، ب، ج، د) المذكورة في "الوقاية من الميلانوما". والشامات لدى الأطفال تنمو عادة بما يتناسب مع نمو الطفل، فلا تقلق إذا من شامة وصلت لحجم مضاعف إذا تضاعف حجم طفلك.
- شامة تحقق فيها أي من معايير (أ، ب، ج، د) في "الوقاية من الميلانوما".
- شامة موجودة منذ الولادة.. وهذه الشامات فرصها أكبر كي تتحول إلى ميلانوما، وتبعا لحجمها ولونها وموقعها، قد يتقن استئصالها.

خيارات العلاج

أول شيء تقوم به "الميلانوما" هو غزو الأنسجة التي تقع مباشرة أسفل الجلد. ومقدار توغلها في الأنسجة المجاورة يؤثر في مستقبل الحالة. فإذا لم تغز "الميلانوما" سوى النسيج المجاور لها، يمكن شفاؤها. وإذا انفلت عيار الخلايا وسبحت داخل الأوعية الليمفاوية واتجهت إلى العقد الليمفاوية القريبة ثم انتشرت إلى الأعضاء الأخرى، حينئذ يكون المرض فتاكا.

ويتطلب تشخيص "الميلانوما" أخذ عينة نسيجية تستأصل فيها المنطقة المشكوك فيها من الجلد بالكامل. وتحت المجهر، يستطيع الطبيب أن يتعرف على الفارق بين الشامة غير الضارة و"الميلانوما"، ويمكنه أيضا معرفة مدى عمق توغل الميلانوما في الأنسجة المجاورة. وإذا أظهر فحص العينة



تدخل جراحي لاستئصال شامة في الوجه

فإذا لم يكن هناك سرطان بها، فلا يصنع أي شيء آخر بعد ذلك عادة. أما إذا وجد بها خلايا سرطانية، فإن جميع العقد الليمفاوية المجاورة للورم يجب إزالتها جراحياً، على أمل أن لم ينتشر الورم إلا للعقد المجاورة فقط، ولم يصل بعد إلى أماكن أخرى.

وحديثاً، تحسنت أساليب التعرف على الجينات المرتبطة بالسرطان في العقد الليمفاوية، وعملت على الارتقاء بدقة لفحص عينات الأنسجة لتحديد المستقبل التشخيصي للميلانوما.

وإذا توغل السرطان لما بعد العقد الليمفاوية، فإن الورم يصبح في العادة لا شفاء منه. وقد يجري العلاج الكيماوي، والجراحة والعلاج الإشعاعي لزيادة الفترة الزمنية التي يظل فيها المريض على قيد الحياة. وهناك علاجات أحدث تسمى العلاج المناعي، مصممة لتعزيز قدرة الجهاز المناعي على مقاومة الميلانوما. ومن هذه العلاجات استخدام المادة الكيميائية التي ينتجها جهاز المناعة المسماة بالإنترفيرون. ويؤمن العديد من الأطباء بأن العلاج المناعي سوف يحتل مكانة أكبر في علاج الميلانوما. ♦♦

أنها "ميلانوما"، فإن طبيبك قد يأخذ عينة أخرى يستأصل فيها المزيد من النسيج من حول الميلانوما. و"الميلانوما" التي امتدت إلى أعماق الجلد قد تحتاج لعملية تطعيم جلدي للإقلال من تكوين ندبات مكان العينة.

وتحديد ما إذا كانت "الميلانوما" قد انتشرت إلى الغدد الليمفاوية المجاورة أم لا أمر في غاية الأهمية. فإذا لم تكن قد انتشرت، فإن فرصة الشفاء تكون أعظم كثيراً. وقد يكون طبيبك قادراً على أن يشعر بأن السرطان قد انتشر إلى الغدة الليمفاوية المجاورة عن طريق تحسس الغدد المتضخمة بإصبعه.

غير أنه إذا لم تكن هناك غدد ليمفاوية متضخمة يمكن استشعارها، فإن احتمال انتشار السرطان يظل قائماً. وفي هذه الأحوال، يحتاج الأمر إلى اختبارات خاصة. وقد تحقن الصبغات أو المواد المشعة في موقع "الميلانوما". وهذه المواد تتجه إلى، ومن ثم تحدد، أقرب عقدة ليمفاوية للمرض. ويتم استئصال العقدة الليمفاوية جراحياً، باستخدام مخدر موضعي ثم تفحص تحت المجهر.

عصير الشمندر ينشط الدماغ ويخفض ضغط الدم

اعداد: سعيد جودة



الشمندر، عدا عن أنه أحد المنتجات النباتية اللذيذة الطعم، فهو طاقة غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف وغيرها من العناصر الغذائية المفيدة. الى جانب فوائده العلاجية العديدة، وبخاصة لأولئك الذين يعانون من امراض ضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين واضطرابات القلب.

بيولوجي آند كيميستري" Nitric Oxide: Biology and Chemistry والمعنية بالبحوث العلمية المتعلقة بالجوانب الحيوية والكيميائية لمواد أكسيد النيتريك الموسعة للشرايين.

وقام الباحثون من جامعة "ويك فوريس" بولاية كارولينا الشمالية في الولايات المتحدة، بإجراء أول دراسة أثبتت أن بإمكان عصير الشمندر العمل على زيادة تدفق الدم إلى الدماغ لدى الأشخاص الكبار في السن. وهي نتيجة يعتبرها الباحثون ذات جدوى واعدة في محاولات مكافحة تطور عته الخرف لدى كبار السن.

وشرح الدكتور دانيال شابيرو، الباحث الرئيسي في الدراسة ومدير مركز تطبيق العلوم والرعاية المستقلة للشيخوخة في جامعة ويك فوريس، بالقول: "هناك كثير من الدراسات الطبية العالية الجودة التي أظهرت أن شرب عصير جذور الشمندر له فاعلية إيجابية في خفض ضغط الدم. ولكن ما نحن في حاجة إليه هو إثبات دور هذا العصير في زيادة التروية وتدفق الدم إلى الدماغ. ذلك أن هناك مناطق دماغية يضعف ترويتها بالدم كلما زاد عمر الإنسان ودخل في مرحلة الشيخوخة، وهو ما يعتقد طبياً أن له ارتباطاً بعته الخرف وضعف قدرات التفكير الذهني".

وجذور الشمندر في مقدمة قائمة المنتجات النباتية الغنية بمواد النيترات، مثل الملفوف والكرفس والسبانخ والخس. وحينما يتناول أحدها هذه المنتجات المحتوية على مواد النيترات، فإن البكتريا الصديقة good bacteria الموجودة في الفم والأمعاء، وإفرازات عصارة الهضم، كلها تعمل على تحويل النيترات إلى مواد النيتريت nitrite، وتمتصها الأمعاء لتدخل إلى الدم وتنتشر بالجسم. ومن المعروف جداً علمياً أن مواد النيتريت تعمل على فتح الشرايين في الجسم، وعلى زيادة تدفق الدم والأكسجين من خلالها، خصوصاً أجزاء الجسم التي تشكو من نقص ترويتها بالدم.

وما أثبتته هذه الدراسة لأول مرة أن ثمة علاقة إيجابية بين تناول عصير جذور الشمندر الغنية بمواد النيترات، وبين زيادة تدفق الدم إلى الدماغ. وذلك خلال مدة أربعة أيام من المتابعة لما يحصل في تدفق الدم إلى أدمغة مجموعة ضمت 14 شخصاً من الذين تجاوزوا عمر

وقد استخدم الطب التقليدي جذور الشمندر في معالجة حالات مرضية عديدة. وقد نصح الطبيب الاغريقي القديم ابو قراط بتناول الشمندر لتسهيل التئام الجروح، كما استخدم الرومان القدماء هذه الجذور في تخفيف حمى حرارة الجسم، وفي معالجة حالات الامساك. ومنذ ذلك الحين وحتى اليوم يستمر اعتبار جذور الشمندر أحد المنشطات الجنسية، وربما في جانب منه، بسبب احتوائه على المواد الموسعة للشرايين.

موقع الشمندر في الطب الحديث

تتجه الأبحاث العلمية نحو دراسة التأثيرات الصحية الإيجابية لعنصرين متوفرين بغزارة في الشمندر، هما مواد النيترات nitrates الموسعة للشرايين والخافضة لضغط الدم، وصبغات بيتالين الحمراء التي تعمل كمواد مضادة للأكسدة ومخفضة لعمليات الالتهابات ومنشطة لتنقية الجسم من السموم.

ومع تفاقم الإصابات بأمراض الشرايين، سواء في القلب أو الدماغ أو الأطراف أو الأعضاء التناسلية، ومع انتشار الإصابات بتداعياتها ومضاعفاتها، مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية وضعف الانتصاب وارتفاع ضغط الدم وغيرها، فإن الوسائل العلاجية الطبية تتجه نحو الاستفادة من المواد الكيميائية التي تسهم في توسيع الشرايين وتحسين مرونة جدرانها وزيادة تدفق الدم من خلالها.

ولذا أصبح للمواد الموسعة للشرايين أهمية عالية في معالجة حالات ارتفاع ضغط الدم، وفي تخفيف آلام الذبحة الصدرية، وللحيلولة دون استمرار انسداد الشرايين في نوبات الجلطات القلبية، ولتسهيل انتصاب العضو الذكري عبر تدفق مزيد من الدم في شرايينه، وللعديد من الغايات العلاجية التي يتم استخدام المواد الموسعة للشرايين فيها. وتوجهت الدراسات نحو البحث عن مصادر غذائية طبيعية تحتوي على تلك المواد الموسعة للشرايين.

وفي هذا السياق يأتي البحث الأميركي الجديد حول علاقة تناول الشمندر بالتغيرات في مقدار تروية الدماغ بالدم. وكان هو الموضوع الأول ضمن مواضيع العدد الثاني من نوفمبر (تشرين الثاني) 2010 لمجلة "نايتريك أكسايد:

الدراسات السابقة نسبت ذلك لمحتواها الغني بالمواد المضادة للأكسدة والمعادن والفيتامينات. ولكن دراستهم طرحت أيضا أهمية الدور الإيجابي لمواد النيترات في تلك المنتجات الغذائية النباتية. وتابع الباحثون في دراستهم المقارنة تأثيرات تناول عصير الشمندر على قراءات عدة لقياس ضغط الدم، ما قبل وما بعد ذلك لفترة 24 ساعة، ولاحظوا التأثيرات الإيجابية على خفض ضغط الدم عند تناول كوبين من ذلك العصير الطبيعي.

وصرح حينها البروفسور أمريتا أهلاواليا، الباحث الرئيسي في الدراسة، بالقول إن "نتائج بحثنا تشير إلى أن تناول عصير الشمندر، أو أي منتجات غذائية غنية بالنيترات، ربما هي وسيلة سهلة وبسيطة للحفاظ على صحة جيدة لجهاز الأوعية الدموية والقلب، كما أنه وسيلة إضافية لتخفيف ارتفاع ضغط الدم في حياتنا اليومية المعاصرة".

أما الدراسة الثانية، فقد أجراها باحثون من جامعة أكستر في بريطانيا، وبحثوا في مقارنة تأثيرات تناول أو عدم تناول عصير الشمندر على قدرات التحمل stamina عند أداء المجهود البدني. وتم نشرها في عدد 6 أغسطس (آب) من مجلة "ابلايد فسيولوجي" Journal of Applied Physiology المعنية بالبحوث التطبيقية لعلم وظائف الأعضاء. وتمت المقارنة على مجموعة ضمت ثمانية رجال ممن تراوحت أعمارهم بين 19 و38 سنة. وتعتبر هذه الدراسة الأولى التي بينت أن عصير الشمندر المحتوي على مواد النيترات يؤدي إلى خفض الحاجة إلى مزيد من الأكسجين في أجزاء الجسم، مما يقلل من الشعور السريع بالتعب حال القيام بالمجهود البدني.

الشمندر.. طاقة غنية بالفيتامينات والمعادن

ووفق إصدارات وزارة الزراعة الأميركية حول معلومات التغذية USDA Nutrient database، تحتوي كمية 100 غرام من جذور الشمندر الطازجة على كمية متدنية من الطاقة، وتحديدًا نحو 43 سعر حراري (كالوري) فقط من الطاقة، أي ما يعادل طاقة ثلث موزة. إلا أن هذه الكمية القليلة تحتوي على مجموعة

سبعين سنة. وتم في التجربة العلمية تناول بعض هؤلاء الأشخاص عصير جذور الشمندر ضمن وجبة الإفطار، وفق برنامج غذائي محدد في النوعية ووقت تناول الطعام خلال اليوم كله. كما تم رصد يومي لنسبة النيتريت في الدم، قبل وبعد تناول ذلك العصير أو عدم تناوله. إضافة إلى إجراء تصوير يومي لمقدار تدفق الدم إلى الدماغ، بواسطة الرنين المغناطيسي MRI.

وأثبتت صور الأشعة أن الشخص حينما يتناول عصير جذور الشمندر، لا يزيد تدفق الدم إلى "كل" أجزاء الدماغ، بل يزيد تدفق الدم فقط إلى "منطقة الناصية" frontal lobes في الدماغ. ومعلوم علميا أن هذه المنطقة الدماغية تؤثر في التفكير واتخاذ القرارات، وهي التي تتأثر خلال تقدم السن بالإنسان، ويتسبب تلفها في عته الخرف وتدني قدرات التفكير الذهني.

وقال الباحثون في محصلة نتائج الدراسة: "هذه النتائج تشير إلى أن وجود النيترات في الغذاء من الممكن أن يكون مفيدا في تحسين التروية الدموية لمناطق دماغية من المعلوم أهمية دورها في الوظائف التنفيذية للتفكير الذهني".

الشمندر وضغط الدم

وأوضح الباحثون في مقدمة الدراسة مجموعة من الحثيات التي تطرح احتمال وجود تأثيرات صحية إيجابية للشمندر. وقالوا تحديدا إن "مواد النيتريت المستخلصة من النيترات الغذائية ثبتت علميا فائدتها في خفض ضغط الدم وتحسين قدرات التحمل عند أداء المجهود البدني". وكانوا بهذا يشيرون إلى دراستين طبيتين سابقتين حول تأثيرات تناول عصير الشمندر، وهما دراستان مبدئيتان صغيرتان، ولكنهما تفتحان الباب أمام مزيد من البحث.

الدراسة الأولى، قام بها الباحثون من مؤسسة "ويليام هارفي" للبحوث ومن لندن "سكول للطب"، حول دور عصير الشمندر في خفض ضغط الدم. وتم نشرها في عدد 4 فبراير (شباط) لعام 2008 من مجلة "هايبرتنشن" Hypertension المعنية بارتفاع ضغط الدم التي تصدرها "رابطة القلب الأميركية".

وتحدث الباحثون البريطانيون فيها عن فوائد تناول الخضراوات والفواكه في خفض ضغط الدم. وذكر أن

كما قد يتسبب تناول الشمندر في تغيير لون البراز نحو لون قريب من الأحمر، خصوصاً لدى الأطفال مقارنة بالبالغين. وهذا أيضاً لا أضرار صحية له.

والأمر الثالث، هو أن الأجزاء الخضراء من نبات الشمندر تحتوي على كميات عالية من مواد أوكساليات، التي ربما تتسبب للبعض في تكون حصاة الكلى أو المرارة. ولكن جذور الشمندر الحمراء لا تعتبر غنية بهذه المادة التي قد تضر البعض من الناس. ويمكن تناول أوراق الشمندر نيئة إذا كانت صغيرة في العمر، أما الأكبر حجماً وعمراً فيتم طبخها أسوة بأوراق السلق والسبانخ وغيرها من الخضروات الورقية المرة الطعم.

فوائد أخرى للشمندر

وللشمندر فوائد علاجية عديدة أخرى يمكن اختصارها في الآتي:

- مزج عصير الشمندر مع عصائر الجزر والخيار والبققدونس يفيد في علاج امراض المرارة والكبد وغدة البروستات، وجميع الغدد الجنسية وتفتيت الحصى، والتهاب الاعصاب، والرشوحات في فصل الشتاء.

ماء الشمندر المغلي مع الزنجبيل يقضي على القشرة نهائياً

- يعمل عصير الشمندر الاحمر على معالجة فقر الدم عبر توليد خلايا الدم الحمراء، اضافة الى انه يزود الجسم بالأوكسجين النقي، كما يساعد الرئتين في أداء وظيفتهما النفسيتين.
- يساعد السيلولوز في الشمندر على التخلص من الفضلات، ويسهل مرور الغائط. كما يفيد تناوله بانتظام على تخفيف الامساك المزمن، ويعالج البواسير عبر الاستفادة من المادة المستخلصة من الشمندر بالغلي.
- ينظف ماء الشمندر المغلي مع قليل من الخل فروة الرأس المبلية بالقشرة. وللقضاء على القشرة نهائياً يمزج ماء الشمندر مع الزنجبيل، ثم تدلك به فروة الرأس مساء لمدة أربعة الى خمسة أيام. ♦♦

متنوعة من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية المفيدة. وهي:

السكريات نحو 6.5 غرام. الألياف نحو 3 غرامات. البروتينات نحو 1.5 غرام. الدهون نحو 0.2 غرام. وتؤمن كمية 100 غرام من الشمندر حاجة الجسم اليومية من فيتامين فوليت بنسبة 27 في المئة، ومن فيتامين "سي" ومعدن البوتاسيوم والحديد والنحاس وفيتامين بي - 6 والمغنسيوم والفسفور بنسبة تصل إلى 7 في المئة، إضافة إلى كميات أقل من الكالسيوم والزنك، وفيتامينات بي 1 و2 و3، وغيرها.

واضافة إلى تأكيد الدراسات الطبية على الفوائد الصحية لهذه العناصر الغذائية في جذور الشمندر، فإنها تتحدث عن مواد كيميائية أخرى مفيدة للصحة، وتحديدًا الفوائد الصحية الواعدة لمواد النيترات وصبغات بيتالين الحمراء.

وتجدر ملاحظة عدد من الأمور حول الشمندر. الأول، أن المواد المفيدة في الشمندر، خصوصاً صبغات المواد المضادة للأكسدة من نوع بيتالين betalain الحمراء السهلة الذوبان في الماء، تتأثر بحساسية شديدة ونسبة بقائها وفعاليتها بحرارة الطهي. ولذا يجب طهي الشمندر برفق ودون إنهاك، وتحديدًا أقل من ربع ساعة خلال الغلي أو الطهي بالبخار، كي يستفيد الجسم من تلك الصبغات. وهذه الصبغات سهلة الذوبان في الماء لأنها تحتوي على عنصر النيتروجين، بخلاف أنواع أخرى من الصبغات النباتية وبالألوان المختلفة التي لا تذوب في الماء كما هي الحال في حمرة الشمندر.

أما الأمر الثاني، فهو أن تناول الشمندر قد يتسبب للبعض في تغيير لون البول إلى اللون الوردي أو الأحمر. وهي حالة تعرف طبياً باسم «شمندر البول» beeturia. وهي حالة غير ضارة على الإطلاق، ويصاب بها نحو 15 في المئة من متناولي الشمندر بشكل يومي، خصوصاً أولئك الذين لديهم اضطرابات في الحديد بالجسم، أي من لديهم نقص في حديد الجسم، أو زيادة تراكم الحديد في الجسم. ولذا من يظهر لديه تغيير في لون البول بفعل تناول الشمندر، ولديه احتمالات وجود اضطرابات في الحديد، فمن الأفضل مراجعته للطبيب كي يتأكد من حالة الحديد في جسمه.

من كل واد نصيحة

- تنشيط الدورة الدموية، وتقوية جهاز المناعة، والتخلص من الكسل، وطررد التعب عن كاهل الجسم.
 - التخفيف من الالتهابات والاحتقانات الجلدية والتشنجات العضلية، وذلك بتدليك المنطقة المصابة بخلطة تضم زيت النعناع وزيت المساج.
 - يساعد زيت النعناع في التخلص من الأرق وفي إزالة القلق والتوتر والتعب الذهني.
- بقي أن نعلم بأن زيت النعناع هو من الزيوت القوية التي يجب التعامل معها بحذر، لأن الإفراط في استخدامه قد تترتب عنه أخطار لا لزوم لها، كما يجب عدم تناوله بكميات كبيرة، لأنه يمكن أن يكون ساماً للكلى. ولا يجوز استعمال زيت النعناع من دون خلطه مع زيوت أخرى، كما لا يجوز استخدامه من قبل الحوامل والمرضعات، ولا من أولئك الذين يشكون من حصيات في المرارة أو من التهابات فيها.

حليب الصويا لخفض الوزن والكوليسترول

حليب الصويا يحضر من فول الصويا الذي يعتبر من أهم الأغذية النباتية التي تحمل للجسم فوائد صحية وغذائية ممتازة. ويتم تحضير الحليب من حبوب الصويا بعد نقعها في الماء، ومن ثم طحنها وعصرها في معاصر خاصة لتعطي عصارة تتألف من الزيت والحليب، وبعد ذلك يجرى فصل الزيت عن الحليب.

ويشبه حليب الصويا في شكله الحليب العادي، وتستهلكه شعوب الشرق الأقصى منذ مئات السنين، بعكس الشعوب الغربية التي أدخلته حديثاً في نظامها الغذائي.

- يتمتع حليب الصويا بالخصائص الآتية:
- يضم حليب الصويا مواد بروتينية كاملة تحتوي على جميع الأحماض الأساسية وغير الأساسية. وكما هو معروف فإن الجسم لا يستطيع صنع الأحماض الأمينية الأساسية لذا، يتوجب تأمينها من طريق التغذية. وكمية البروتينات الموجودة في حليب الصويا تفوق التي توجد في حليب البقر أو حليب الماعز. وفي بحوث أجريت في جامعة كنتاكي الأميركية، تبين أن بروتينات حليب الصويا نافعة

زيت النعناع مفيد للهضم والضم والصداع

يعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية الطبيعية التي عرفها الإنسان منذ أقدم العصور، وكان له استعمالات كثيرة خصوصاً كعامل مساعد للهضم عند قدامى المصريين واليونانيين والرومان.

ويملك زيت النعناع خصائص شفاثية وعلاجية عدة

هي:

- التخلص من مشكلة عسر الهضم، إذ يفتح الشهية، ويساعد في تسهيل الهضم، وفي التخلص من الغازات البطنية، كما ينفع في علاج ارتداد المفرزات المعدية-المرئية. وأظهرت بعض البحوث العلمية فعالية زيت النعناع في التخفيف من أعراض القولون العصبي لما له من خواص تساعد على إرخاء العضلات المتشنجة.
- يساعد في إزالة الروائح الكريهة من الفم، بسبب احتوائه على مركبات كيماوية مضادة للجراثيم خصوصاً مادة المنتول المفيدة في تطهير جوف الفم وتقوية اللثة والأسنان. وتدخل مادة المنتول المستخرجة من زيت النعناع في تركيب معاجين الأسنان وغسولات الفم والكثير من المستحضرات الطبية.
- يستخدم زيت النعناع في علاج عدد من المشاكل التنفسية، مثل احتقانات الأنف، والأنفلونزا، والرشح، والتهابات الجيوب الأنفية، والتهاب القصبات، وداء الربو، والسعال.
- ينفع زيت النعناع في التخفيف من نوبة الصداع والشقيقة، وفي هذا الإطار بينت دراسة ألمانية أن فاعلية 10 في المئة من زيت النعناع تضاهي 1000 ملغ من مادة اسيتامينوفين التي تدخل في العديد من أدوية الصداع. إن استنشاق زيت النعناع يساعد في إجهاض نوبة الصداع في مدة قصيرة لا تتجاوز 10 دقائق شرط أخذه بالكمية المناسبة.

ألم الذراع اليسرى ليس مؤشراً لنوبة قلبية دائماً

يشعر كثير من الناس بالهلع إذا انتابهم ألم ووخز في ذراعهم اليسرى، لأنهم يعتقدون أن هذا الألم قد يكون مؤشراً على نوبة قلبية.

بيد أن الأطباء يعتقدون أن فرص التعرض لمثل هذه النوبات ليست بهذه السهولة. ففي الغالب تترافق النوبات القلبية مع طيف واسع من أعراض أخرى، تشمل ألماً يعترض في مركز الصدر، ويكون هذا الألم متنقلاً حول المنطقة كلها، وتعرق، وضيق في التنفس - مصحوب بتعرق شديد - وقد تنجم هذه الأعراض أيضاً من عوامل أخرى.

فإذا كنت تعاني من ألم اليد اليسرى بصورة منتظمة أو انتابك مؤخراً، فهذا يعني أن تكون الأعراض مزمنة وليست حادة، ويكون الاحتمال الأكبر، عدم أصابتك بنوبة قلبية، إلا إذا كنت تعاني من نوبات قلبية صغيرة، أو مرض في الشريان التاجي أو من ألم عام في القلب. ولهذا السبب يفترض أن تكون أول خطوة تقوم بها، استشارة طبيب يمكنه تشخيص أسباب الألم في ذراعك اليسرى بدقة.

وفي الغالب سيجري لك الطبيب اختبار جهد ورسم قلب، فإذا لم تكن مقتنعاً بنتائج التشخيص، استشر أطباء متخصصين أكثر في أمراض القلب. فإذا استبعدوا المشكلات القلبية، تبقى أسباب أخرى عدة محتملة قد تكون مسؤولة عن الألم والوخز في الذراع اليسرى.

الاحتمال الأول هو تعرضك لخلل في سريان وتوزيع الدورة الدموية، فإذا كنت تشعر ببرودة وخدر في ذراعك، فمن المحتمل أن يكون ذلك بسبب عدم تدفق الدم بكمية مناسبة لهذه المنطقة، وقد يكون النوم بطريقة خاطئة أو الافتقار للنشاط، باعث هذه المشكلة.

وفي هذه الحالة تشعر أن ذراعك أصبحت مرتخية وثقيلة، وفي مرحلة لاحقة ينتابك إحساس بوخز إبري بارد (حالات التشنج العضلي تسبب ألماً مشابهاً لهذه الآلام).

وقد ينجم ألم الذراع اليسرى من متاعب نفسية تتمظهر في هيئة آلام جسمانية، وهذا لا يعني أنها تنجم من عوامل اعتباطية في الجسم البشري، بل من عوامل

في تقليل الشهية، وفي تسريع الشعور بالشبع الأمر الذي يلعب دوراً لا يستهان به في تخسيس الوزن والكرش بسرعة عند المصابين بالسمنة.

● من جهة الدهون فإن حليب الصويا يحتوي على كمية أقل من نظيره الحليب العادي، وهو خال من الكوليسترول تماماً. وتتمتاز هذه الدهون بكونها فقيرة بالأحماض الدهنية المشبعة، وهذا ما يجعل حليب الصويا مفضلاً في خفض الكوليسترول السيئ والشحوم الثلاثية، وبالتالي الحماية من تصلب الشرايين، ومن الأمراض القلبية الوعائية. وفي دراسة لباحثين من جامعة ميشيغان الأميركية تبين أن شرب حليب الصويا يومياً يفيد في خفض أرقام ضغط الدم عند المصابين به وذلك في شكل يضاهي الأدوية المستعملة لعلاج، أي خافضات الضغط.

● في خصوص الفيتامينات فإن حليب الصويا يعتبر مصدراً جيداً لها خصوصاً الفيتامينات B1، B2، B6، ي.

● من ناحية المعادن، يحتوي حليب الصويا على الكثير منها خصوصاً الكالسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والحديد والزنك.

● يوجد في حليب الصويا مادة الأيزوفلافين، التي تترك أثراً إيجابياً في صحة العظام، فهي تلعب دوراً كبيراً في المحافظة على الثروة المعدنية العظمية في الوركين وهيكل الجسم، وبالتالي تقي من داء هشاشة العظام الذي يقعد الكثيرين والكثيرات من كبار السن. أيضاً، تملك مادة الأيزوفلافين خصائص مضادة للسرطان بكل أنواعه.

يبقى أن نشير إلى ملاحظتين:

الأولى، أن حليب الصويا يعتبر البديل الممتاز للذين يعانون من الحساسية على الحليب العادي بسبب نقص أو فقدان خميرة اللاكتاز الضرورية لهضم سكر الحليب. والملاحظة الثانية، على الذكور أن لا يكثرُوا من استهلاك حليب الصويا، لأن بحوثاً نوهت بأنه يمكن أن يخفض عدد الحيوانات المنوية بسبب احتوائه على الإستروجينات النباتية الشبيهة بهرمون الإستروجين الطبيعي.

من كل واد نصيحة

من الفئران المصابة بالداء السكري، الأولى أعطيت البقدونس يوميا، أما الثانية فلم تتناوله قط. وعند قياس ومراقبة مستوى السكر لدى المجموعتين، سجل العلماء هبوطاً في سكر الدم عند الفئران التي أكلت البقدونس، في حين لم يلاحظ هذا الأمر عند فئران المجموعة الثانية.

● **عشبة الحلبة:** التي استخدمت قبل مئات السنين من أجل خفض مستوى السكر في الدم، وهناك دراسات أوضحت فائدتها على هذا الصعيد، من بينها دراسة قام بها جابر بن سليم القحطاني في قسم العقاقير في جامعة الملك سعود، وجاءت نتيجة الدراسة لتبين أن للحلبة تأثيراً جيداً في خفض مستوى السكر في الدم.

● **البصل:** الذي يملك تأثيرات مميزة، من بينها قدرته على خفض مستوى السكر في الدم بسبب احتوائه على مركب الغلوكوزين الذي يضاهي بمفعوله فعل هورمون الأنسولين الذي يعمل على تنظيم مستوى سكر الدم.

● **الخيار المر:** وقد عرف هذا النبات منذ أمد بعيد بأنه مفيد للمصابين بالداء السكري، بل إن الباعة ينادون عليه بخاصيته المضادة للسكري لجلب انتباه الناس إليه. وفي الواقع كشفت بحوث على الخيار المر أنه يحتوي على ببيتيدات تملك تركيباً يشبه هورمون الأنسولين.

● **التفاح:** وهو فقير بالطاقة لكنه غني بالألياف التي تحول دون حصول قفزات فجائية في مستوى السكر في الدم.

● **الأفوكادو:** وهو يبطئ من عملية الهضم، ويساعد على منع حصول ارتفاعات سريعة في مستوى السكر في الدم.

● **بذر الكتان:** وهو مصدر جيد لمعدن المغنيزيوم الذي يلعب دوراً مهماً في تنظيم مستوى السكر في الدم من خلال حض الخلايا على امتصاص هورمون الأنسولين.

● **الخس:** كشفت بحوث عليه أنه يساهم في تنظيم مستوى السكر في الدم. والمعروف عن الخس أنه يحتوي على مادة لاكتومارايوم التي تساعد في

تكون بمثابة محصلة للعلاقة المعقدة بين العقل والجسد. فإذا كنت، على سبيل المثال، تعاني من نوبات خوف أو اضطرابات قلق مرضية، فإن الألم في ذراعك قد يكون ناتجاً من القلق، وفي الواقع هذه المعلومة لن تكون مفاجئة لك إذا أخذت في اعتبارك أطوار الخفقان القلبي المتزايد والتوتر العضلي التي تحدث لك عندما تعاني من قلق وتوتر.

وتوجد طرق عديدة يمكن بها معالجة هذه الحالة أبرزها، تقنيات التأمل، والاسترخاء أو الـ "بيوفيدباك" وهي تقنية تتدرب بها على التحكم بنبضات وخفقان قلبك. ومن المحتمل أيضاً أن تكون مصاباً بتدلي الصمام الميترالي (انحراف أو تدلي الصمام الميترالي نحو الأذين الأيسر عند انقباض القلب). وفي هذه الحالة تكون المضاعفات نادرة ويكون العلاج بالمضادات الحيوية.

وباختصار يمكن القول، إن وخز وألم الذراع اليسرى يستلزم حتماً عناية طبية، لكنه في الغالب ليس أمراً خطيراً أو مهدداً للحياة، خاصة إذا لم يكن مصحوباً بالألم في الصدر.

أغذية تنظم السكر في الدم

داء السكري مرض يجعل صاحبه غير قادر على استعمال السكر الآتي من الطعام فيبقى عالياً في الدم، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث تداعيات خطيرة تحل بأهم أعضاء الجسم: القلب، والعينان، والكليتان، والجهاز العصبي والدوراني. لا شك في أن ضبط مستوى السكر في الدم يعتبر حجر الأساس لمنع حدوث اختلالات الداء السكري، ويتم ضبط السكر بناء على الثلاثي الآتي: الحماية، والأدوية، والنشاط البدني. هناك بعض الأغذية تملك أهمية أكثر من غيرها كونها تساعد في تحسين مستوى السكر في الدم. وفي ما يأتي أهمها:

● **البقدونس:** في دراسة أجريت على مجموعتين

- الجبن، واللبن الرائب، والكريمة الحامضة، ما عدا جبن الحلوم، والجبن الأميركي، والجبن الكامل الدسم.
 - المشروبات المنبهة الحاوية على مادة الكافيين، كالقهوة، والشاي، والأشربة الغازية، والشاي المثلج. وقد تكون مادة الكافيين هي التي تقف وراء الصداعات الصباحية، خصوصاً عند مدمني شرب القهوة.
 - اللحوم المقددة والمعالجة بنيتريت الصوديوم أو بالنيتريت، كالسجق، والنقانق، والبسطرمة، واللحم المملح والمعالج.
 - الشوكولاتة.
 - المكسرات.
 - الفواكه الحامضية مثل البرتقال، والليمون.
 - السكر المحلي الأسبارتام، وقد يكون هذا من أهم مثيرات الصداع عند نسبة كبيرة ممن يشكون صداع الشقيقة.
 - بعض منتجات الخبز، مثل خبز العجينة الحامضة، والخبز البيتي المخمر.
 - بعض الخضرمثل الفول والفاصولياء البيضاء.
 - البوظة، وهي سبب شائع مثير للصداع.
 - المواد المضافة إلى الأطعمة كالمكثفات، والملونات، ومكسبات الطعم.
- ما العمل أمام الصداعات الناتجة من الأغذية؟
- قبل كل شيء لا بد من تحديد هوية الأطعمة المثيرة للصداع من أجل حذفها من قائمة الوجبات، وتساعد القائمة المذكورة أعلاه في تحقيق الغرض المطلوب، ويطاول الحذف كل الأغذية المتهمة لمدة شهر كامل، وفي حال خمود الصداع، يمكن صاحب العلاقة أن يضيف واحداً من تلك الأغذية مرة كل أسبوع، فإذا عاد وجع الرأس، يمكن عندئذ كشف هوية الغذاء وبالتالي تفاديه. ولا بد من الإشارة هنا إلى نقطة في غاية الأهمية لا يجب إغفالها هي أن الصداع لا يأتي فوراً بعد تناول الطعام المتهم، بل قد تستغرق عودته مدة قد تبلغ 24 ساعة. وفي هذا النطاق ينصح بعض الخبراء بتناول المزيد من السمك مع بعض الزنجبيل من أجل المساعدة على تطويق الصداع عند البعض.

- تهدئة الأعصاب وفي التخلص من الأرق.
- الجرجير؛ ويساعد أكله على خفض مستوى السكر في الدم من طريق إبطاء امتصاص السكر من جانب الأمعاء.
- الكزبرة؛ وهي تعمل على تنشيط البانكرياس لحضها على طرح هورمون الأنسولين المنظم لسكر الدم.
- الترمس؛ ويشتهر بغناه بالألياف الغذائية التي تحد من امتصاص السكر الناجم عن تحلل النشويات والسكريات.
- الجنسینگ؛ وقد وجد العلماء أن تناوله قبل الأكل يساهم في خفض مستوى السكر في الدم.

أغذية مثيرة للصداع

هل تعاني من الصداع؟ لا تستعجل في البحث عن دواء لتسكينه، ولا تذهب بعيداً في توزيع الاتهامات، فقد تكون الأغذية التي تشعل الإصابة بالصداع.

أصبح الصداع سمة من سمات هذا العصر، وهو يزداد مع التقدم في العمر، وقد يكون مسؤولاً عن الأرق والحرمان من نعيم النوم.

لا شك في أن هناك استعداداً وراثياً يمهّد للمعاناة من الصداع، كما أن هناك عوامل مختلفة تساهم، في شكل أو آخر، في إشعال فتيل الصداع، وكلما كان الاستعداد الوراثي قوياً، كانت تلك العوامل أكثر ميلاً في إثارة الصداع. وإذا كنا لا نستطيع التحكم ببعض العوامل مثل تبدلات الطقس، والضوء المبهر، والروائح القوية، والعادة الشهرية، فإن الغذاء هو من أسهل العوامل المثيرة للصداع الذي يمكن التحكم به.

أما في شأن نسبة الصداعات الناتجة من عوامل غذائية فليس هناك إحصاء دقيق حولها، فهناك دراسات تفيد بأنها تتراوح بين 5 إلى 20 في المئة، في المقابل هناك باحثون آخرون يؤكدون أن نسبة العوامل الغذائية تتجاوز حدود الخمسين في المئة.

لكن، ما هي الأغذية الأكثر ميلاً لتقدح الصداع؟ هناك حزمة كبيرة من الأغذية المحرّضة للصداع، أشهرها:

محاذير استخدام أوعية الطعام البلاستيكية على الصحة العامة

المبردة والمجمدة والزبدة، وتجنب تخزينها داخل أوعية مصنوعة من البلاستيك غير المخصص لها، فترة طويلة.

- عدم وضع الأغذية الساخنة في أطباق بلاستيكية، بما فيها الأطباق المصنوعة من الميلامين، تجنباً لحدوث تفاعلات بينهما، ويفضل استعمال أدوات المطبخ المصنوعة من الزجاج.
 - تجنب استخدام العبوات البلاستيكية التي تكون فيها المادة الملونة غير ثابتة، أو تتأثر بالأحماض والزيوت والحرارة في حفظ الأغذية التي توضع فيها.
 - عدم تسخين الأغذية داخل الميكروويف باستخدام أطباق بلاستيكية.
 - عدم لف الأغذية بالغشاء البلاستيكي اللاصق قبل تسخينها داخل الميكروويف.
 - تجنب تحليل الخضراوات، كاللفت والخيار والجزر في عبوات بلاستيك ملونة لم تصنع خصيصاً لهذا الغرض.
 - في حال شرائك عبوة الماء البلاستيكية لا تقم بإعادة تعبئتها أو تجميدها في الفريزر.
- لذلك تعتبر مجموعة بايركس cook & store حلاً سحرياً لكل هذه المشكلات، حيث أنها نجحت في توفير الطهي الآمن والتخزين الصحي.
- كما ظهر العديد من المماركات العالمية أيضاً تحارب هذه الظاهرة وتحاول توفير التخزين الآمن والصحي للأطعمة، فهي تراعي شروط السلامة وتخضع للفحص في معامل عالمية للتأكد من جودتها .
- من هنا على ربات البيوت والعاملين في المطاعم توخي الحذر من استخدام العلب البلاستيكية. كما عليهن مراعاة شروط السلامة عند استخدامها والإقبال على المنتجات الخالية من المواد السامة لضمان التخزين السليم.

ازدادت في الآونة الأخيرة نسبة الإصابة بالعديد من الأمراض التي يصعب تحديد أسبابها، إلا أنه يشار بأصابع الاتهام إلى تغير في أنماط السلوك الغذائي نتيجة التطورات الصناعية الجديدة التي غزت جُل الحياة العصرية الحديثة، الأمر الذي أدى إلى ازدياد نسب حالات الأمراض السرطانية، وهي حالات يمكن تقليلها أو الوقاية منها، بتغيير أنماط السلوك وطرق حفظ الأطعمة الغذائية.

وأشار باحثون في جامعة سينسينتي بالولايات المتحدة موضوع الآثار الضارة للمواد الكيميائية الموجودة بكثرة في البلاستيك؛ حيث إن تعريض القوارير البلاستيكية للغلي بالماء الساخن يسبب تحلل وخروج مواد كيميائية ضارة بنسبة تفوق 55 ضعفاً عند استخدامها بعد ذلك، مقارنة بعدم غليها أصلاً. وعزا الباحثون الأميركيون ذلك إلى وجود مادة بيسفينول "Bisphenol A" في القوارير البلاستيكية، المستخدمة في صناعة رضاعات الأطفال وتعبئة المياه المعدنية، والغازية، والعصائر وتغليف الأطعمة وغيرها الكثير مما هو مستخدم في الحياة اليومية.

كما اكتشف الباحثون أن البلاستيك في حال تعرضه لدرجات حرارة عالية أو منخفضة تنتج عنه مادة الدايوكسين، التي تعتبر أكثر المواد سمية للخلايا البشرية، وهذه المادة بعد أن تلوث الشراب أو الطعام تنتقل إلى المعدة، وتنتهي في خلايا الجسم، مسببة أنواعاً مختلفة من السرطانات، لا سيما سرطانات الثدي والرئة والغدد الليمفاوية.

وينصح عند استخدام الأوعية البلاستيكية اتباع الإرشادات التالية:

- استخدام بلاستيك عديد الإيثيلين في تعبئة الأغذية المحتوية على دهون كاللحوم والدواجن

Chickenpox، قد يؤدي إلى الاجهاض أو الى ولادة طفل مصاب بتشوهات خلقية.

ومن حسن الحظ أن معظم النساء لديهن مناعة طبيعية ضد هذه الفيروسات أو مناعة مكتسبة نتيجة تلقيهن التطعيم ضد هكذا فيروسات قبل الحمل.

لذلك في حال وجود أدنى شك بأن أحد تلميذاتك مصابة بإحدى هذه الفيروسات، أنصحك باستشارة الطبيب بأسرع وقت ممكن. ويفضل أن تكوني على علم بجميع التطعيمات واللقاحات التي تلقيتها قبل الحمل، واتمنى لك السلامة.

زيت السمك وسرطان الغدة الدرقية

■ أبلغ من العمر 46 عاماً، وأعاني من سرطان الغدة الدرقية، واتلقى علاجاً كيميائياً. قيل لي أن العلاج بالمواد الكيميائية يضعف جهاز المناعة، ونصحني اصدقاؤني بتناول حبوب زيت السمك. فهل تنصحون بذلك؟ وشكراً.

ه.ف.ت

عمان/الأردن

● اشار بعض الدراسات إلى أنه يمكن استخدام أومغا3 في الوقاية من السرطان بشكل عام. غير أن بعض الدراسات الحديثة أشارت الى أن زيت السمك قد يضعف فعالية العلاج الكيميائي، لذلك يفضل عدم وصف زيت السمك للمرضى الذين يتعرضون للعلاج الكيميائي.

الحامل والسفر

■ هل يجوز للحامل السفر لمسافات طويلة، سواء كان ذلك براً أو جواً؟ وشكراً.

سميرة الدلو

بيت لحم/فلسطين

● يجوز للحامل في معظم الحالات السفر في جميع وسائل النقل. ومع ذلك إن كنت تنوين السفر لمسافة طويلة جداً فيفضل استشارة طبيبك الخاص عن الاحتياطات الواجب اتخاذها.

ومعروف أنه باستطاعة أغلب النساء الحوامل السفر بأمان قبل موعد الولادة بأسابيع قليلة. أما في حال كون

دماغ الرجل ودماغ المرأة

■ هل من فرق بين دماغ الرجل ودماغ المرأة؟ وشكراً.

د.د.ف

معان/الأردن

● السؤال غير واضح والهدف منه أيضاً غير واضح. ومع ذلك أرى لزماً علي أن أجيب على هذا السؤال بطريقة أو بأخرى ومن الناحية العلمية.

أشار عدد من الدراسات إلى وجود فرق طفيف بين دماغ المرأة والرجل من الناحية التشريحية والوظيفية. ومن هذا المنطلق قد يختلف علاج الاكتئاب والفصام، نوعاً ما، عند الرجل وعند المرأة.

وهناك حقائق عديدة يجب أن اذكرها، وهي:

- دماغ المرأة اصغر حجماً من دماغ الرجل.
- هنالك فرق تشريحي وكيميائي ووظيفي بين دماغ الرجل ودماغ المرأة.

واكثر التغيرات والفروق تحدث في المناطق المتخصصة: اللغة، الذاكرة، العاطفة، النظر، والسمع. ومع كل هذه الحقائق فإنها ما زالت تحت الدراسة والنقاش.

الحامل والأمراض المعدية

■ أنا حامل في شهري الثاني وأعمل مدرسة في الصفوف الابتدائية، ما هي الأمراض التي يجب الحذر منها في حال اصابة أحد التلاميذ بها؟ ولكم الشكر.

ع.ح.م

الخليل/فلسطين

● معروف أن النساء اللواتي يعملن في مجال التدريس والصحة والبيع .. معرضات أكثر من غيرهن من النساء للإصابة بالأمراض المعدية (وخصوصاً الفيروسية) التي تصيب الأطفال، وذلك بحكم الاختلاط المباشر مع الأطفال.

ومعروف أيضاً أن إصابة المرأة الحامل بفيروسات "الحصبة الألمانية" Rubella و"جدري الماء"

- واحباطه بالاكتئاب.
- قد يلعب العامل الوراثي دوره في اصابة الشخص بالاكتئاب.
- قد يؤدي الاحباط أو فقدان وظيفة معينة أو تدني الحالة المادية إلى اصابة الشخص بالاكتئاب.
- الإصابة بأمراض مزمنة أو خطرة قد يؤدي إلى الاصابة بالاكتئاب.
- الادمان على المخدرات والكحول يؤدي إلى اصابة 31 في المئة من المدمنين بالاكتئاب.
- الشيخوخة والوحدة والاحباط كلها قد تؤدي إلى اصابة الشخص المسن بالاكتئاب.

الأطعمة ومرض الزهايمر

■ هل هنالك حمية خاصة يجب أن يتبعها الإنسان (وتحديداً الدهنيات) كي لا يصاب بمرض "الزهايمر".
شكراً.

كفاح عوض

القدس/فلسطين

● قد يساهم الطعام الغني بالدهنيات والشحوم في زيادة خطر إصابة الإنسان بالخرف من نوع "الزهايمر".
علماً أن السبب الرئيسي لإصابة الإنسان بهذا النوع من الخرف يقع على عاتق مورثات (جينات) معينة.
غير أن دراسة حديثة، أجريت في الولايات المتحدة، بينت أن خمسة في المائة من الأمريكيين فوق سن 65 عاماً، يعانون من مرض الزهايمر. في حين أن واحداً في المئة فقط من الناس في الصين ونيجيريا، فوق سن 65 عاماً، يعانون من هذا المرض. ويرجع ذلك إلى أن الأطعمة في هاتين الدولتين تحتوي على نسبة أقل من الدهنيات والشحوم، مقارنة مع الأطعمة في الولايات المتحدة الأمريكية.

الثياب الداخلية وتجلط الدم

■ هل تساهم الثياب الداخلية (الاندروير) الضيقة (المشدودة) في إصابة المرأة التي تعاني من الدوالي بتجلط الدم؟ وشكراً لكم.

د.د.ل

الخليل/فلسطين

● قد تساهم الثياب الداخلية Underwear الضيقة

السفر يشكل خطراً على حالتك تحديداً فيفضل تأجيل السفر. وأفضل وقت للسفر هو خلال مدة منتصف الحمل (14-28 أسبوعاً من الحمل). كذلك فإنه من المعروف أن بعد الأسابيع 28 من الصعب على المرأة الحامل الجلوس لفترة طويلة. كذلك فإنه خلال فترة منتصف الحمل يكون "غثيان الصباح" قد تلاشى. ومع كل ذلك فكلما كانت مسافة السفر أقصر كلما كان الوضع أكثر احتمالاً للحامل.

أسباب الاكتئاب عديدة ومتنوعة

■ ما سبب إصابة الشخص بالاكتئاب؟ وأكون شاكراً لو اجبتهموني على هذا السؤال في العدد القادم من مجلة "بلسم" الحبيبة. ولكم الشكر والاحترام.

ج.ف.ش

نابلس/فلسطين

● أكثر النظريات ترجح أن السبب الرئيسي الذي يقف وراء إصابة الإنسان بالاكتئاب هو انخفاض مستوى الناقلات العصبية في الدماغ، وأهمها "السيروتونين" و"النورادرينالين". والناقلات العصبية هي عبارة عن مواد كيميائية تستخدم لتحقيق الاتصال بين الخلايا العصبية.

وهناك عوامل تساعد على حدوث هذه التغيرات الكيميائية، في الدماغ، وهذه العوامل هي:

- الايذاء الجسدي والجنسي والعاطفي في سن الطفولة (وهذا كله قد يؤدي إلى إصابة الطفل مستقبلاً بالاكتئاب).
- يؤدي تناول بعض الأدوية إلى تأثيرات جانبية، منها إصابة الشخص بالاكتئاب (وأحسن مثل على ذلك الأدوية الخافضة لضغط الدم الشرياني).
- تؤدي الخلافات العائلية المزمنة إلى إصابة بعض افراد العائلة بالاكتئاب.
- قد يؤدي فقدان شخص عزيز إلى إصابة أقاربه

ويحافظ على سلامة الحيوانات المنوية لدى الرجل.

- علاج امساك الغائط.
- علاج اوجاع الدورة الشهرية.

وللاستفادة من بذر الكتان يجب مضغه جيداً، وإلا خرج مع الغائط (البراز) كامل التكوين (كما هو)، وتبلغ الجرعة اليومية الموصى بها لجميع أنواع الأمراض ألف مليغرام مرتين أو ثلاث مرات يوميا. أما بالنسبة للنساء الحوامل والمرضعات والأطفال فيجب تناوله باعتدال (49 مليغرام مرتين يوميا). ويمنع تناول الأطفال تحت سن 18 شهراً، لبذر الكتان أو زيتته.

كذلك من الممكن تناول زيت بذر الكتان للحصول على الفوائد الصحية المذكورة اعلاه، ويمنع استخدامه للقلي.

في تكون الجلطات في الأوردة العميقة Deep Vein Thrombosis في منطقة الأطراف السفلى (الساقين) وفي حال انفصال هذه الجلطات من تجويف الوريد ونقلها الى مكان آخر، فإنها تصل أول ما تصل إلى الرئة، حيث قد تؤدي إلى إصابة المرأة بالجلطة الرئوية، وهي حالة خطيرة جداً، وقد تكون مميتة. لذلك على المرأة طريحة الفراش والنساء الحوامل، والنساء بعد خضوعهن لعمليات جراحية تجنب استخدام ثياب داخلية ضيقة.

فوائد بذر الكتان

■ هل يستخدم بذر الكتان لتنعيف الجسم وعلاج العقم؟ وشكراً.

ك.د.

الخلييل/فلسطين

● يعتبر بذر الكتان من المصادر الرئيسية للحوامض الدهنية الغنية بأوميغا3. وله فوائد صحية جمّة. وتبلغ نسبة أوميغا3 في بذر الكتان ضعفها في زيت السمك. ويؤدي تناول بذر الكتان بمقدار ملعقة كبيرة يوميا إلى تقوية شعر الجسم والأظافر والجلد، وتقلل مستوى الكوليسترول في الدم، إضافة إلى أنها تخفف ضغط الدم الشرياني.

وتبين أيضا أن تناول بذر الكتان يقي من الإصابة، بالتهاب المفاصل والسرطان.

وأشارت دراسة حديثة إلى أن تناول بذر الكتان يحافظ على الوزن الطبيعي للجسم.

ويمكن ترتيب فوائد بذر الكتان كالآتي:

- علاج سرطان الكولون والثدي.
- علاج حب الشباب والاكزيما وقشرة فروة الرأس.
- علاج الربو (الازتما الرئوية) وداء السكري.
- تخفيض مستوى ضغط الدم الشرياني ومستوى الكوليسترول في الدم.
- علاج التهاب المفاصل الرثياني Rheumatoid Arthritis.
- يحسن فعالية جهاز المناعة.
- يخفف وزن الجسم (البدانة).
- يعالج مشاكل العقم لدى الجنسين، لأنه يحسن من وظيفة الرحم والجهاز التناسلي الانثوي،

ردود خاصة

■ الأخ: ت.ه.ف.

نابلس/فلسطين

● لا تؤدي ممارسة العادة السرية إلى الحمل. إذ أنه لكي يتم الحمل يجب دخول السائل المنوي إلى المهبل، وفي حالة ممارسة العادة السرية، فلا يوجد هنالك سائل منوي.

■ الأخ: أبو رامي.

عمان/الأردن

● يحدث "الحمل العذري" في حال قذف السائل المنوي على الجهاز التناسلي الخارجي للمرأة (دون الإيلاج) وقد ينجح أحد الحيوانات المنوية في دخول تجويف المهبل ومن ثم تجويف الرحم وأنبوب فالوب حيث يتم تلقيح البويضة.

■ الأخ: ق.ق.ل.

الكرّك/الأردن

● يفضل عدم ممارسة الجنس في حال كون المرأة (التي تتناول حبوب منع الحمل) على وشك تناول مضادات حيوية، لأن بعض المضادات الحيوية يضعف مفعول حبوب منع الحمل.

ثابت بن سنان.. موسوعة طبية في عصره

إعداد: صالح صديق



ثابت بن سنان هو أبو الحسن ثابت بن سنان بن ثابت بن قرة، المتوفي سنة 365هـ، (وفي رواية أخرى سنة 288هـ) طبيب ومؤرخ ببغداد، جمع بين عدد كبير من العلوم الانسانية والتطبيقية، فكان مؤرخاً وفيلسوفاً وأديباً. كما كان طبيباً وفلكياً ورياضياً، وكانت له بصمات واضحة في تلك العلوم والفنون.

قرة" الذي برز كواحد من أكبر الأطباء والمترجمين في القرن الثالث الهجري، وتميز بالبراعة والذكاء، وقد روى عنه حفيده "ثابت بن سنان" قصة طريفة مؤداها أنه كان يمر في طريقه دائماً بجزار يبيع اللحم، وكانت له عادة غريبة، فهو يقطع شرائح الكبدة، ويضع عليها الملح ثم يتناولها نيئة. وتوقع ثابت له أن يصاب بأذى، فجهز الدواء اللازم له، وكان يحمله معه كلما مر عليه. وفي أحد الأيام مر ثابت بالجزار فسمع صراخاً وعويلاً، فأدرك أنه صار إلى ما توقعه له، وعندما سأل

ولد ابن سنان في أسرة اشتهرت بالعلم والطب، وترعرع في بغداد حاضرة الخلافة العباسية، ومركز العلم آنذاك. كان أبوه سنان طبيباً ماهراً، عينه الوزير أبو عيسى بن الجراح مشرفاً على علاج المساجين في سجون الدولة، وتوفير الدواء والرعاية الصحية لهم، وخوله ادارة اليممارستانات (المستشفيات) ببغداد وغيرها من المدن العراقية، فكان يقوم بعمله بمهارة وإتقان جعله موضع الخليفة المقتدر بالله. كان جد ثابت بن سنان الطبيب المعروف "ثابت بن

وفي موضع آخر قال: "رأيت في صدر أيام المقتدر ببغداد امرأة بلا ذراعين ولا عضدين، وكان لها كفان بأصابع تامة معلقتان رأس كتفها لا تعمل بهما شيئاً. وكانت تعمل أعمال اليدين برجليها ورأسها، تغزل برجلها وتمد الطاقة وتسويها وتسرح امرأة برجليها".

وكان ثابت بن سنان أستاذاً للعديد من الدارسين والأطباء، وكان يدرس كتب أبقراط وجالينوس. كما شارك في ترجمة كثير من الكتب الطبية من اللغات السريانية واليونانية وشرحهما وإضافة معلومات جديدة إليهما.

مؤلفاته

صنف ثابت بن سنان نحو 150 كتاباً، منها في مجال الطب الكتب الآتية:

- الذخيرة في علم الطب.
- كتاب في النبض.
- كتاب وجع المفاصل والنقرس.
- كتاب أصناف الأمراض.
- كتاب في الوقفات التي في السكون الذي بين حركتي الشريان المتضادتين.
- كتاب في الحصى المتولد في الكلى والمثانة.
- كتاب في مساءلة الطبيب للمريض.
- رسالة في الجدري والحصبة.
- كتاب كناه المعروف بالذخيرة.
- مقالة في صفة كون الجنين.
- كتاب تهذيب الأخلاق.

وفي الكتاب الأخير (تهذيب الأخلاق) تحدث فيه عن علم الأخلاق، وأحياناً كثيرة عن الطب النفسي، بوصفه علماً ضرورياً، وأكثر شرفاً من الطب الجسماني نفسه.

وقد قسّم ثابت كتابه هذا إلى سبعة أبواب: كان الباب الأول عبارة عن مقدمات شرح فيها موقع علم الأخلاق، وتناول في الثاني أصول الأخلاق، وتحدث في الثالث عن الفضائل والردائل. وكان الباب الرابع في الاستدلال على ما خفي وكمن في الأخلاق، والخامس عن صناعة الطب وارتباطها بالأخلاق، والسادس عن مظاهر علاج النفس، والسابع عن الطب التطبيقي. ♦♦

عن الخبر قيل له: إن الجزار قد مات، فطلب الدخول عليه، وعلى الفور بدأ بتنشيط نبض الرجل وأعطاه الدواء الذي أعده خصيصاً له، وسرعان ما أفاق الرجل وبدأ يستعيد نشاطه وحيويته.

عاصر ثابت بن سنان عدداً كبيراً من الخلفاء العباسيين، وكانت له مكانة وحظوة في بلاط كثير منهم، وجعل علمه وخبرته ومهارته في خدمتهم، فاتصل بالخليفة الرضا، كما خدم الخليفة المتقي بالله، وكذلك الخليفة المستكفي بالله، والخليفة المطيع.

مكانته العلمية

إضافة إلى جمعه عدداً من العلوم الانسانية والتطبيقية، كان ثابت طبيباً نبيلاً، اطلع على كتب الأقدمين، وأضاف إليها خبراته ومشاهداته العديدة. وقد ساعده على التبحر في علوم الطب أنه نشأ في أسرة توارثت هذا العلم، وقد سلك فيه مسلك جده في نظره في الطب والفلسفة.

ولم يمنع اشتغال ابن سنان بالطب من اشتغاله بعلم آخر بعيداً تماماً عن مجال الطب، وهو علم التاريخ.

وقد وضع كتاباً مشهوراً في التاريخ، أخذ عنه كثير من المؤرخين الذين جاءوا من بعده، وكان كتابه هذا يسجل فترة مهمة من التاريخ الإسلامي في العصر العباسي، بدأه من خلافة المقتدر بالله وانتهى قبيل وفاته بعامين، وقد جعله ذيلًا على "تاريخ الطبري"، ونسج فيه على منواله، واتبع طريقته في التصنيف، إلا أن هذا الكتاب فقد، ولم يصل منه سوى بعض النصف. ولكن تظل مهنة الطب هي المسيطرة على فكره وثقافته، وبدا جلياً تأثيره الواضح بمهنته كطبيب، فكان يهتم بالأخبار الطبية الطريفة، فينسب قلمه في وصفها شارحاً ومحللاً، من ذلك قوله: "حدثني جماعة من أهل الموصل ممن أثق به أن بعض بطارقة الأرمن أنفذ في سنة 352هـ إلى ناصر الدولة رجلين من الأرمن ملتصقين".

واهتم ثابت بوصف صفة التصاق التوأمين، وكيفية تحركهما وتناولهما الطعام، ويتحدث عن اختلاف طبائعهما وتباين مزاجهما، واختلافهما في الميول والاهتمامات.



مع بدء العام الدراسي الجديد كيف نعتني بالأطفال قبل وبعد الدخول إلى المدرسة؟

إعداد: سعاد علي

مع صدور هذا العدد من "بلسم" يتوجه مئات الألوف من الطلبة إلى مدارسهم، لبدء أو سنة دراسية جديدة .. منهم من انتقل إلى مرحلة دراسية أخرى، ومنهم من استمر في المدرسة نفسها. ومن بين هؤلاء عشرات الألوف من الأطفال يرتادون المدرسة لأول مرة، مع ما يصاحب هذه النقلة في حياة الطفل والأسرة، من قلق يدعو إلى الانتباه والمعالجة، على الصعد التربوية والنفسية والصحية.

”

ودخول الطفل الى المدرسة لبدء مشوار التعليم، وبناء المستقبل يعتبر أهم حدث في حياته. فالمدرسة بالنسبة له غامضة يغلفها الشعور بالخوف والرهبة، لأنه سيبتعد، ولو لساعات قليلة يومياً، عن والديه وأهله. وهذا الخوف نابع من كونه سيفقد رعاية والديه ومحبتهم. وهنا يأتي دور الأهل، بالتعاون مع المدرسة، لإزاحة هذا الاحساس وترغيب الطفل بالمدرسة.

قواعد وأسس مهمة للطفل ولوالديه

ولمساعدة الوالدين على مواجهة هذه المرحلة المصيرية في حياة طفلهم، يرى الاختصاصيون التربويون في الأسس والقواعد الآتية، وسيلة ناجعة لينشأ طفلهم في بيئة صحية سليمة من جميع النواحي:

أولاً: مسؤولية الأهل لإعداد الطفل للمدرسة وتتمثل في:

- تدريب الطفل على النوم والاستيقاظ المبكر قبل بدء الدراسة بوقت كافٍ ليقبل على المدرسة بنشاط وحيوية.
- القيام بتمارين رياضية خفيفة بعد الاستيقاظ لتنشيط الدورة الدموية.
- العناية بتناول وجبة فطور مغذية متكاملة وذات عناصر غذائية متوازنة مناسبة لسن الطفل.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية والاستحمام اليومي بالماء والصابون، وقص الأظافر والشعر بانتظام.
- العناية بنظافة ملابس الطفل الداخلية والخارجية ووثياب الرياضة والأحذية بأنواعها.
- الحرص الشديد على تدريب الطفل على غسل يديه باستمرار قبل الأكل وبعده، وبعد اللعب وبعد استخدام الأدوات المدرسية كالأقلام والألوان والصلصال، وبعد الخروج من دورة المياه وقضاء الحاجة.
- تعويد الطفل على استخدام أدواته الشخصية وعدم تبادلها مع أي شخص مثل: (المشط والمنشفة وفرشاة الأسنان).
- العناية بالأسنان وتنظيفها بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة طعام، وخصوصاً الحلويات

والعصائر.

- تعويد الطفل على العناية بجسمه وعدم العبث بالأدوات الحادة وإدخالها في الأذن أو الأنف أو العين وحمل الحقيبة بطريقة صحيحة.
- تعويد الطفل على تجنب ما يسبب له أي أذى، إذا كان لديه حساسية من الغبار أو الطباشير أو الأصباغ أو التراب وتعريفه بكل ما يضره وينفعه.
- تعويد الطفل على السلوكيات التربوية الحميدة كالصدق والأمانة والاستقامة والتعاون، وملاحظة أي تغيير يطرأ عليه سلبياً أو إيجابياً والتعاون مع المدرسة لتشجيعه أو منعه من الاستمرار فيه.

ثانياً: ما يجب أن يتعلمه الطفل للمحافظة على نفسه داخل المدرسة:

- تنمية روح المسؤولية لدى الطفل ليكون شخصاً مسؤولاً في المستقبل، وذلك بالتعاون مع زملائه ومعلميه ومعرفة واجباته وحقوقه كطالب.
- تعريف الطفل بجسده وخصوصيته وتبنيه إلى ضرورة المحافظة عليه ومقاومة ومنع أي شخص يحاول إيذائه جنسياً أو جسدياً.
- المحافظة على النظافة الشخصية في: (الزي المدرسي وثوب الرياضة وغسل اليدين وتسريح الشعر وتنظيف الأسنان).
- الحرص على توفير وجبة غذائية متكاملة العناصر تكفي الطفل أثناء اليوم الدراسي (طعام، حليب، عصير، ماء، وجبة خفيفة) وتجنب اللحوم لاحتمال فسادها.
- الاهتمام بحقيبة المدرسة ومحتوياتها ونظافتها وجودة الأدوات المستعملة (دفاتر، أقلام، ألوان).
- مراعاة حمل الحقيبة بصورة صحية لا تؤذي جسم الطفل، بحيث تحمل على الظهر للحفاظ على توازن الجسم.
- الحرص على الهدوء والنظام واتباع التعليمات المدرسية الخاصة بالصف والطابور وأوقات اللعب.
- تجنب اللعب العنيف وكثرة المزاح بالأيدي والأرجل مع الزملاء في ساحة المدرسة وداخل

حتى ليلة بدء الدراسة كي تقومي بإعداد نظام صحي وغذائي، لم يكن متبعاً. وحاولي البدء بتعديل أوقات النوم والاستيقاظ قبل بضعة أسابيع من بدء الدراسة، ولكن قومي بتعديلها بصورة تدريجية، حتى تكون مبكرة كلما اقترب اليوم الدراسي الأول. وإذا كان طفلك يعاني من حالة صحية مزمنة تتطلب العلاج، مثل الربو أو السكري أو حساسية من طعام محدد، عليك اعلام المدرسة بذلك.

ربما يخاف الأطفال من التطعيم، الذي يعد جزءاً مهماً من عادات العودة إلى المدرسة، لكن يجب عليك أن لا تقومي بانتزاعهم وهم يركلون ويصيحون إلى عيادة الطبيب. قومي بتهدئة مخاوف الأطفال من خلال التحدث إليهم عن المزايا الصحية للقاح حتى يفهموا أهمية هذه العملية وتقل مخاوفهم تجاهها. وتأكدي أن أوقات التطعيم مناسبة وقومي بسؤال مقدم العناية الصحية عن اللقاحات الأخرى التي ربما تكون مرشحة لكنها ليست ضرورية مثل لقاح الإنفلونزا.

■ كيف تنتشر الأمراض بين أطفال المدرسة؟

● تنتقل نزلات البرد والإنفلونزا من شخص لآخر من خلال الرذاذ المتطاير خلال عملية التنفس. وتدخل الفيروسات الجسم من خلال العين أو الفم أو الأنف. ومن الممكن أن يؤدي العطس إلى انتشار آلاف الجسيمات المعدية في الهواء بسرعة 200 ميل (322 كلم) في الساعة، كما يمكنها أن تنتقل مسافة ثلاثة أقدام (90 سم). وإذا لم يحم الأطفال بتغطية أفواههم أو قاموا بالعطس على أطفال آخرين أو شيء ما، مثل مقبض الباب، ثم قام الأطفال الآخرون بلمسه ثم قاموا بالمسح على أنوفهم أو أفواههم، فإن ذلك يزيد احتمال إصابتهم بالمرض سريعاً.

■ ما أفضل طريقة لحماية طفلي من الإصابة بمرض من المدرسة؟

● من الضروري تعليم الأطفال أن يقوموا بغسل أيديهم قبل الأكل وبعد اللعب في الخارج واستخدام غرفة الاستراحة. ويعد غسل اليدين من أفضل الطرق لمنع الإصابة بالأمراض. وإذا ما قام الآباء بالبحث على القيام بذلك داخل المنزل، سيتم تفعيل الأمر في المدرسة.

الفصل، وعدم رفع الصوت واحترام الآخرين ليكسب احترامهم.

- تجنب العبث بالأدوات المدرسية وإدخالها في الفم أو الأذن أو العين أو المزاح مع الزملاء بها .
- تعويد الطفل على تبليغ مسؤولي المدرسة عن حالته الصحية إذا كان مريضاً أو إذا كان لديه دواء يتناوله ولديه جرعة أثناء اليوم الدراسي لمتابعته وحمايته من التعب ومما يؤذيه .
- الحرص على عدم نزع الملابس الشتوية وتعريض جسمه للتيارات الهوائية أثناء الشتاء قبل العودة للمنزل.
- تعويد الطفل على تجنب الازدحام والتجمعات منعا لنقل العدوى بين الزملاء، وخصوصاً إذا كان يعاني من أعراض أمراض البرد كالرشح والسعال.
- تشجيع الطفل على التعبير عن آرائه بحرية مع معلميه والتحدث عن مخاوفه أو مشاكله معهم ليتم حلها في الوقت المناسب.
- تدريب الطفل على المحافظة على الأثاث المدرسي والمبنى ومحتوياته والفصل والساحة، وعدم العبث بها أو إتلافها لأن المدرسة تعتبر بيئته الثاني.

وعموماً يجب أن يعمل البيت مع المدرسة بشكل متكامل، وذلك بمداومة زيارة أولياء الأمور للمدرسة بشكل دوري للتعاون وتبادل الآراء والمقترحات، فيما يخدم مصلحة الطفل وحل مشاكله وإعداده لمستقبل مشرق.

العناية الصحية بالطفل

وللمساعدة في التخطيط لعام دراسي صحي خال من الأمراض، أجب عدد من أطباء الصحة المدرسية على الاسئلة الصحية الآتية التي قد تشغل بال أمهات الأطفال:

■ كيف يمكنني الاقلال من قلق طفلي من بدء الدراسة؟

● من أجل مرحلة انتقالية سعيدة وصحية، لا تنتظري

أعراض مثل التقيؤ والإسهال).

■ كيف أعالج طفلي المصاب بنزلة برد أو إنفلونزا؟

● تأكدي من حصول طفلك على كمية كبيرة من الراحة والسوائل، مثل الماء أو الفواكه الطبيعية، خصوصاً إذا كان طفلك مصاباً بالإسهال أو يتقيأ. وقومي بإعطائه مسكناً للألم، مثل أسيتامينوفين أو آيبوبروفين (ولا تقومي بإعطائه الأسبرين)، وتمر الحمى بسلام إذا ما تعاملت معها بالطريقة الموضحة. لكن لا تقومي بإعطاء طفلك علاجاً للبرد دون وصفة طبية، بل قومي بالتحدث إلى الطبيب الخاص بك. وهناك العديد من هذه الأدوية التي لا يوصي بها لعلاج الأطفال.

■ إذا ما تم تطعيم طفلي ضد الإنفلونزا بينما لم يتم تطعيم الأطفال من حوله، هل ستكون مناعته أقل فعالية؟

● لا، لن تتأثر مناعة طفلك إذا لم يتم تطعيم الأطفال الآخرين. لكن هناك ظاهرة ترتبط بالأمراض التي يمكن الوقاية منها باستخدام اللقاح، مثل الإنفلونزا. وتعني أنه كلما كان هناك عدد أكبر من الأطفال من الحاصلين على هذا اللقاح، قل عدد الأطفال المرضى ولا يتغيبون عن المدرسة.

■ ماذا يجب أن تفعل مدرسة طفلي لحماية الأطفال من الجراثيم؟

● قومي بسؤال إدارة المدرسة عما تقوم به للحفاظ على نظافة الأرضيات، خصوصاً في الموسم الذي تنتشر فيه الإنفلونزا، إننا نتأكد أن مصادر مياه الشرب وغيرها من الأسطح يتم تنظيفها مرات عدة يومياً. وقومي أيضاً بسؤال إدارة المدرسة عما تفعله لوقاية الأطفال، وما إذا كان لديها خطة للوقاية خلال موسم انتشار الإنفلونزا.. هل تقوم بتزويد الغرف المدرسية بتعليمات النظافة الشخصية والتأكد من اتباع الأطفال لهذه التعليمات؟ وما إذا كانت ستقدم لقاح الإنفلونزا هناك؟ في الختام، علينا أن نتذكر أن الغرفة المعقمة تظل نظيفة فقط حتى الوقت الذي نقوم فيه أنا وأنت بالمرور فيها ◆◆

وتحدثي مع أطفالك حتى يقوموا بتغطية أفواههم بمنديل إذا سعلوا أو عطسوا، وأرسلهم إلى المدرسة مع زجاجة من هلام (جل) اليدين المضاد للفيروسات واطلبي منهم أن يستخدموه أغلب الأوقات. كما توصي مراكز الوقاية من الأمراض باستخدام لقاح الإنفلونزا للأطفال بدءاً من سن ستة أشهر.

■ هل أقوم بإرسال طفلي إلى المدرسة إذا لم يكن يشعر بصحة جيدة؟

● إذا ما كانت درجة حرارة طفلك أكبر من 100 درجة فهرنهايت (37.8 درجة مئوية) ويشعر بألم في الجسم وخمول شديد، أو إذا كان يسعل أو يتقيأ، عليك أن تبقيه في المنزل حتى تزول هذه الأعراض لمدة 24 ساعة. لكن إذا لم يكن مريضاً بدرجة كبيرة، ويبدو أنه ليس في حالته الاعتيادية، أخبري مدير المدرسة واطلبي منه مراقبته.

■ ماذا لو كان شقيقه مريضاً في المنزل؟

● أخبري مدير المدرسة أن أحد الأبناء لم يأت بسبب مرضه، بينما لا تظهر على ابنك هذا أية أعراض، وأنت تعلمين المدرسة فقط بالأمر. بعد ذلك قومي باتباع نظام صحي في المنزل والمدرسة وتأكدي من حصول جميع أطفالك على قدر كاف من النوم.

■ كيف يمكن أن أعرف أن طفلي مصاب بنزلة برد أو إنفلونزا؟

● غالباً ما تبدأ نزلة البرد بألم في الحلق يستمر ليوم أو اثنين، بالإضافة إلى العطس والتنفس بصوت مسموع، وفي بعض الأحيان يكون هناك ارتفاع في درجة الحرارة. وعادة لا يستمر الأمر أكثر من أسبوع، لكن من الممكن أن تمتد هذه الأعراض لفترة أطول. أما الإنفلونزا فغالباً ما تحدث بصورة سريعة وتظهر أعراض شديدة مثل أوجاع الجسم والألم والحمى والصداع وألم في الحلق واحتقان من الممكن أن يستمر لأسبوع. ولا يرغب الأطفال المصابون بالإنفلونزا في اللعب. ويمكن أن تسبب الإنفلونزا أعراضاً معوية مثل الغثيان والتقيؤ (وغالباً ما تصاحب إنفلونزا الخنازير

معاني ودلالات الأسماء

(الحلقة التاسعة والعشرون)

إعداد: فريد سالم

اختيار أسماء المواليد الجدد تحير الكثير من الآباء والأمهات.. فمنهم من يسمي أبناءه أو بناته بأسماء لا يدركون معناها، وإنما قد يطلقونها تيمناً بالآباء أو الأمهات، أو تيمناً بالرسول والأنبياء، أو العلماء والشيخوخة الأفاضل، أو النساء الفضليات. هذه الحلقة التاسعة والعشرون من قائمة بمعاني أسماء الإناث والذكور، لعلها تساعد في اختيار اسم لائق للمواليد الجدد.



أسماء الإناث

دنانير: نسبة الى الدينار، وهو عملة في بعض الدول العربية.
دولت: نسبة الى الدولة (اسم تركي).
ذائدة: المانعة، المدافعة.
رائعة: المتسعة في الخصب.
رادفة: النسخة الثانية في الصور يوم القيامة، والركبة خلف الراكب. قال تعالى: ﴿يوم ترجف الراجفة تتبعها الرادفة﴾ (سورة النازعات/ الآية: 7).
رافدة: الكريمة، المعطية.
راية: العلم، البيرق، الشعار.
رحمة: الخير، النعمة، رقة القلب.
ردينة: نسبة الى المرأة التي اشتهرت بتقويم الرماح، وتنسب اليها الرماح الردينية.
زاهية: الزاهرة، المشرقة، المضيئة.
زما: انثى الصقر.
زليخة: شجة الرأس، السريعة في المشي.
زهرة: الاشراق والحسن، صفاء اللون، نوع من النبات.

آمال: جمع أمل، أي: الرجاء والترقب.
أمان: الطمأنينة، العهد، الحماية، الذمة.
أميرة: الأمرة، الزعيمة، الحاكمة، من تتولى الامارة، زوجة الأمير.
انتصار: النصر، الفوز، النجاح، التأييد.
انشرح: السرور، الفرح، طيب النفس.
حسنة: نقيض السيئة، الجمع: حسنات، وهي الصدقة أو النعمة.
حميدة: الشاكرة.
حنين: التوق، الشوق، رقة القلب.
حياة: نقيض الموت، النمو والبقاء، العيش الكريم.
خناثة: اللينة، المتكسرة، المتمايلة.
خيرية: عاملة الخير، صاحبة اليد الكريمة، الشريفة، الأصلية.
دجاجة: ظلمة الليل في اليوم المطير.
دمثاء: سهولة الخلق.

نُصر: حسن الوجه ورونقه والنضر: الذهب والخالص من كل شيء.

نصر: التأييد والعون، والجمع: أنصار.

نزوان: السورة والحدة.

نجيب: الكريم، الحسيب، الفاضل.

نجاتي: خلاصي وسلامي.

نبيل: النجيب، الشريف.

ناهل: الريان، العطشان.

منيف: العالي.

منصور: الفائز، الراجح، المنتصر.

منذر: المحذر، صاحب الأنداز.

منتصر: الراجح، الفائز، المنتقم.

ممدوح: من يمدحه الناس ويشنون عليه.

ملاذ: الحصن والملجأ، المستتر، المتحصن.

معاوية: جرو الثعلب.

مصعب: المصعب من الجمال: الذي لم يُركب ولم يمسسه جبل.

لهيم: الأكل، واللهام: الجيش العظيم كأنه يلتهم كل شيء.

كُميت: من الخيل: ما كان لونه بين الأسود والأحمر.

كايد: المحتال في الحاق الضرر بغيره.

قَبْلان: الراضي بما يمنح له.

فيصل: الذي يفصل بين الحق والباطل، السيف.

فياض: الجواد، الكريم، الوهاب.

فوزي: ظفري ونجاتي.

فواز: الظافر بالخير، الناجي.

فتحي: نسبة الى الفتح.

فراس: الماهر وعارف بواطن الأمور، وأبو فراس: كنية الأسد.

غياث: المعين، النصير، المغيث.

غَنام: صاحب الغنم وراعيها.

غُفار: السماح، الستر، اسم قبيلة عربية كانت تسكن نجد.

غُسان: حدة الشباب. وماء في اليمن نزله قوم من الأزدي فَنَسَبُوا اليه، ومنهم ملوك بني غسان في بلاد الشام، وهي الغساسنة.

غُانم: الفائز بلا مشقة، والمقاتل في الحرب.

غازي: المقاتل، المحارب.

غاوي: الممعن في الضلال.

قال تعالى: ﴿زهرة الحياة الدنيا﴾ (سورة طه/ الآية: 131).

زينة: ما يزيّن به، وزينة الأرض: نباتها الذي يزيّنها، ويوم الزينة: العيد. قال تعالى: ﴿إنّا زينا السماء الدنيا بزينة الكواكب﴾ (سورة الصافات/ الآية: 6).

سالية: الناسية، المسلية.

سدى: المعروف، الندى.

سعاد: تقيض الشقاوة، الرضا، اليمن.

سلام: الأمن، التحية، ومن اسماء الله تعالى.

سماهر: نسبة الى الرمح السمهري الصلب العود. وهو منسوب الى "سمهر"، وهو رجل كان يقوّم الرماح.

شفاء: البرء من العلة والمرض، والبارئة من علتها. قال تعالى: ﴿وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين﴾ (سورة الاسراء/ الآية: 82).

شوق: الحنان، العطف، نزوع النفس الى الشيء وتعلقها به.

شهير: المعروفة، المتداولة، النابهة.

صبا: الصغر والحادثة.

صباح: أول النهار، طلوع النهار وإشراقه.

صوى: العلامات التي توضع على مفارق الطرق لارشاد المارة.

ضياء: الضوء، النور.

طروب: المطربة، سريعة الطرب.

طيوب: الرائحة الطيبة.

أسماء الذكور

وفائي: نسبة الى الوفاء.

وحيد: المنفرد.

وجدي: حبي، سروري، ظفري.

وافي: التام، الكامل، المخلص، الوفي.

واصف: الناعت وذاكر الشيء بصفته.

هنيد: اسم للمئة من الأبل، أو لما فوقها.

همام: المتكلم بصوت خفي يسمع ولا يفهم. والمهممة: الكلام الخفي وكل صوت له بحّ

وأصوات البقر والفيلة وشبهها.

هرتمة: الأسد.

نظام: الترتيب والاتساق، الطريقة، العادة.

ثمن المعجزة

توجهت الطفلة ابنة السادسة إلى غرفة نومها، وتناولت حصاله نقودها من مخبئها السري في خزانها، ثم أفرغت ما فيها على الأرض، وأخذت تعد بعناية ما جمعتها من نقود خلال الأسابيع الفائتة، ثم أعادت عدها ثانية فثالثة، ثم همست في سرها: "إنها بالتأكيد كافية، ولا مجال لأي خطأ". وبكل عناية أرجعت النقود إلى الحصاله ثم لبست رداءها، وتسللت من الباب الخلفي، متجهة إلى الصيدلية التي لا تبعد كثيراً عن دارها.

أنه بحاجة إلى عملية جراحية، ولكن أبي أجابها، أنه لا يملك نقوداً تغطي هذه العملية، لذا قررت أن أستخدم نقودي ١.

سألها شقيق الصيدلي مبدئاً اهتمامه: "كم لديك من النقود يا صغيرة؟"

فأجابته مزهوة: "دولاراً واحداً وأحد عشر سنتاً، ويمكنني أن أجمع المزيد إذا احتجت" ٢.

أجابها مبتسماً: "يا لها من مصادفة، دولار واحد عشر سنتاً، هي بالضبط المبلغ المطلوب ثمناً لـ (معجزة) من أجل شقيقك الصغير". ثم تناول منها المبلغ بيد وباليدين الأخرى أمسك بيدها الصغيرة، طالباً منها أن تقوده إلى دارها ليقابل والديها، وقال لها: "أريد رؤية شقيقك أيضاً" ٣.

لقد كان ذلك الرجل هو الدكتور كارلتن أرمسترانغ، جراح الأعصاب المعروف. وقد قام الدكتور كارلتن بإجراء العملية للطفل أندرو مجاناً، وكانت عملية ناجحة تعافى بعدها أندرو تماماً.. بعد بضعة أيام، جلس الوالدان يتحدثان عن تسلسل الأحداث منذ التعرف على الدكتور كارلتن وحتى نجاح العملية وعودة أندرو إلى حالته الطبيعية، كانا يتحدثان وقد غمرتهما السعادة، وقالت الوالدة في سياق الحديث: "حقاً إنها معجزة" ٤. ثم تساءلت: "تري كم كلفت هذه العملية؟"

رسمت الطفلة على شفيتها ابتسامة عريضة، فهي تعلم وحدها أن /معجزة/ كلفت بالضبط دولاراً واحداً وأحد عشر سنتاً.

عندما يكون حب الآخرين.. صادقا.. ونابعاً من القلب.. عندها ستكون المعجزة.. ولن تكلف الكثير. ♦♦

كان الصيدلي مشغولاً للغاية، فانتظرت صابرة، ولكنه استمر منشغلاً عنها، فحاولت لفت نظره دون جدوى، فما كان منها بعد أن يثبث إلا أن أخرجت قطعة نقود معدنية بقيمة ربع دولار من الحصاله، فألقته فوق زجاج الطاولة التي يقف وراءها الصيدلي؛ عندئذ فقط انتبه إليها، فسألها بصوت عبر فيه عن استيائه: "ماذا تريد أن أيتها الطفلة؟ إنني أتكلم مع شقيقي القادم من شيكاغو، والذي لم أره منذ زمن طويل"، فأجابته بحدة مظهرة بدورها إزعاجها من سلوكه: "شقيقي الصغير مريض جداً وبحاجة لدواء اسمه (معجزة)، وأريد أن أشتري له هذا الدواء".

أجابها الصيدلي بشيء من الدهشة: "عفواً، ماذا قلت؟"

فاستأنفت كلامها قائلة بكل جدية: "شقيقي الصغير أندرو، يشكو من مشكلة في غاية السوء، يقول والدي أن هناك ورماً في رأسه، لا تنقذه منه سوى معجزة، هل فهمتني؟ فكم هو ثمن (معجزة)؟ أرجوك أقدني حالاً! ٥. أجابها الصيدلي مغيراً لهجته إلى أسلوب أكثر نعومة: "أنا أسف، فأنا لا أبيع (معجزة) في صيدليتي! ٦. أجابته الطفلة ملحة: "إسمعني جيداً، فأنا معي ما يكفي من النقود لشراء الدواء، فقط قل لي كم هو الثمن! ٧"

كان شقيق الصيدلي يصغي للحديث، فتقدم من الطفلة سائلاً: ما هو نوع (معجزة) التي يحتاجها شقيقك أندرو؟ ٨

أجابته الفتاة بعينين مغرورتين: "لا أدري، ولكن كل ما أعرفه أن شقيقي حقيقة مريض جداً، قالت أمي

القرية السياحية أريحا

إختيارك الفضل لعقد الاجتماعات، الندوات والمؤتمرات

أريحا - ص.ب: 162

تلفون: 02-2322189 فاكس: 02-2321255

بريد الكتروني: reservation@jerichoresorts.com

موقع الكتروني: www.jerichoresorts.com



تحديث اتفاقية جنيف الثالثة لعام 1949 ضرورة لإنهاء معاناة الأسرى الفلسطينيين

معتصم عوض

يختلط على كثير من الناس، وبخاصة السياسيين والإعلاميين وحتى الحقوقيين والعاملين في مجال حقوق الإنسان، التوصيف القانوني للفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية. وثمة توصيفين أساسيين لهم، الأول يعتبرهم معتقلين، وبذلك تنطبق عليهم اتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949، أما الثاني فيعتبرهم أسرى حرب وتنطبق عليهم الحماية المقررة لهم في اتفاقية جنيف الثالثة.

سراحه فور إنتهاء العمليات الحربية، وإذا رفض أحد الأطراف بعد إنتهاء العمليات العسكرية تسليم أسرى الحرب للطرف الآخر فإنه يرتكب جريمة حرب، حسبما أقر به البروتوكول الإضافي الأول لاتفاقيات جنيف لعام 1977، وميثاق المحكمة الجنائية الدولية. وأقرت المادة الرابعة من إتفاقية جنيف الثالثة الفئات المشمولة بالحماية المقررة لأسرى الحرب، وهي افراد القوات المسلحة التابعين لأحد اطراف النزاع، وافراد الميليشيات والوحدات المتطوعة، بمن فيهم افراد حركات المقاومة المنظمة التابعة لأحد أطراف النزاع، شريطة أن: "يقودها شخص مسؤول عن مرؤوسيه، ويحمل السلاح بشكل ظاهر، وأن يحترم قوانين الحرب، وأن يضع علامة مميزة تعرف عن بعد". وعليه لا يعتبر أي شخص غير مدرج في قائمة المادة الرابعة أسير حرب. أما المعتقل، فهو حسب إتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949، مدني يشارك بشكل مباشر، أو غير مباشر، في العمليات العسكرية ضد دولة الإحتلال، أو يهدد أمنها وأمن جنودها ومنشأتها. وحسب الإتفاقية يجوز لدولة

وهناك من يقسمهم إلى قسمين: أسرى حرب، ويشمل هذا التوصيف الأشخاص الذين يتم إعتقالهم لمشاركتهم في العمليات العسكرية، أو في مقاومة الإحتلال، أو لإنتمائهم إلى إحدى الفصائل الفلسطينية التي تحظرها إسرائيل، ومعتقلين كالذين يتم إعتقالهم لأسباب جنائية، مثل السرقة والقتل والإحتيال... الخ. إن جميع المصطلحات التي ذكرت أعلاه هي مصطلحات قانونية، وليست سياسية أو لأغراض الدعاية والإعلام. فحقوق أسير الحرب تختلف في أمور عدة عن حقوق المعتقل في سجون الإحتلال. ومن أبرز تلك الإختلافات، والتي تهمنا في الوضع الفلسطيني، أن أسير الحرب لا يخضع للمحاكمة لإشتراكه في العمليات العسكرية المباشرة أو غير المباشرة ضد العدو، طالما لم يثبت عليه إرتكابه لجريمة حرب، وإذا ثبت ذلك يتم تجريده من الحماية المقررة لأسير الحرب وتتم محاكمته حسب شروط ومعايير المحاكمة العادلة. وبالإضافة إلى ذلك على أطراف النزاع حماية حياة أسير الحرب، وكرامته الإنسانية، طالما بقي في قبضتها، وعليها أن تطلق

الإحتلال محاكمته، لكن عليها أن توفر له الحماية والضمانات التي أقرت بها الإتفاقية نفسها.

إن الاحتلال الحربي هو إستمرار لحالة العدوان، وبالتالي من حق الشعب الخاضع للإحتلال مقاومة المحتل، وهذا ما أكدت عليه الشرائع الدولية. لكن الأسئلة التي تطرح نفسها هنا، كيف يكون لنا الحق في مقاومة الإحتلال وفي الوقت نفسه يجوز لدولة الإحتلال إعتقال أي شخص يهدد أمنها، وأمن جنودها؟ إذا كان الحق في المقاومة مشروعاً في القانون الدولي، فكيف ولماذا أجازت إتفاقية جنيف الرابعة لدولة الإحتلال إعتقال من يشكل خطراً على أمنها؟ ألا يعد هذا تناقضاً وفق القانون الدولي؟ هل من الممكن أن يكون القانون الدولي أداة حقيقية في رفع المعاناة عن الفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية، وإطلاق سراحهم؟ إن المشكلة تكمن في قدم بعض الإتفاقيات الدولية التي مر عليها عقود عدة، ولم يتم تحديثها، أو تطويرها، للإستجابة للظروف الحديثة، أو لظرف معين. كذلك في الإلتزام بتطبيق وتنفيذ أحكام القانون الدولي. فعندما وضعت إتفاقيات جنيف في العام 1949، لإستخلاص العبر من المعاناة التي سببتها الحرب العالمية الثانية للبشرية، أخذت بعين الإعتبار الظروف التي مر بها العالم في تلك الفترة. فمثلاً وضعت إتفاقية جنيف الرابعة لعام 1949 للتعامل مع إحتلال قصير الأمد، كالاحتلال الألماني لفرنسا، ولم توضع للتعامل مع إحتلال طويل الأمد، كالاحتلال الإسرائيلي للأرض الفلسطينية المحتلة، المستمر منذ العام 1967، والذي تجاوز مرحلة الاحتلال إلى الاستعمار.

إن التوجه الفلسطيني اليوم هو إعتبار الفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية أسرى حرب وليسوا معتقلين جنائيين كما تصفهم إسرائيل، وأن على سلطات الإحتلال إطلاق سراحهم لسبب بسيط هو أن مقاومة الإحتلال ليست جريمة. لكن في المقابل هناك الكثير من التحديات تواجه هذا الموقف الفلسطيني، ومن أبرزها كما ذكرت سابقاً التناقض في القانون الدولي وقدم بعض أحكامه، وموقف الدول والمنظمات الدولية منه، ومنها اللجنة الدولية للصليب الأحمر. إن الفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية هم معتقلون وليسوا أسرى حرب. فكيف لنا أن نستخدم

القوانين الدولية لتحقيق التوجه الفلسطيني؟

في اعتقادي أن القانون الدولي يمكن أن يكون أداة جيدة لرفع معاناة الفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية، شريطة أن يتم تطوير هذا القانون، بما يتناسب والاحتياجات الحالية. وفي هذا السياق لا بد من العمل على إضافة بند في المادة الرابعة من إتفاقية جنيف الثالثة الخاصة بالفئات المشمولة بالحماية المقررة لأسرى الحرب، ينص صراحة على أن مقاومي المحتل هم أسرى حرب تنطبق عليهم إتفاقية جنيف الثالثة لعام 1949 بشأن حماية أسرى الحرب.

لقد فتح حراك الحركة الأسيرة الأخير في السجون الإسرائيلية الباب على مصراعيه للبدء بضغط دولي لإجراء ذلك التغيير الإستراتيجي على الوضع القانوني للفلسطينيين المحرومين من حريتهم في السجون الإسرائيلية. لقد نجحت الحركة الأسيرة بإضرابها عن الطعام خلال الفترة الماضية بإيصال صوتها للعالم بأسره، واستطاعت انتزاع بعض الحقوق من سلطات الاحتلال الإسرائيلي، خصوصاً تلك المتعلقة بإنهاء احتجاز الأسرى في العزل الانفرادي، والسماح لأهالي الأسرى من الضفة الغربية وقطاع غزة بزيارة ذويهم، وتحسين ظروفهم المعيشية داخل السجون. لكن هذا في اعتقادي يجب أن يكون بداية لانتفاضة الحركة الأسيرة داخل السجون الإسرائيلية، والوصول إلى الهدف المنشود بتغيير وضعهم القانوني من معتقلين إلى أسرى حرب.

إن هذا الموضوع بحاجة إلى جهد قانوني ودبلوماسي من الجهات الرسمية الفلسطينية، والعربية، ومؤسسات المجتمع المدني الفلسطينية، والعربية، والدولية، ومن المناصرين كافة لقضايا التحرر الوطني، للعمل بجهد، على تطوير المادة الرابعة من إتفاقية جنيف الثالثة لتشمل فئة المدنيين المقاومين للإحتلال كأسرى حرب، كما ويجب العمل بجهد وبمهنية، والتفكير جيداً في إمكانية إستصدار فتوى من محكمة العدل الدولية لنصرة قضية الأسرى الفلسطينيين والعمل على وقف معاناتهم وإطلاق سراحهم. وهنا أدعو اللجنة الدولية للصليب الأحمر للعمل على هذا الموضوع كونها إحدى الجهات الدولية المهمة التي تعمل على تطوير القانون الدولي الإنساني ونشره. ♦♦



كيف يحدث تسونامي؟

طريف سردست

في السادس والعشرين من كانون الأول (ديسمبر) 2004 حدث زلزال هائل تحت الماء مقابل ساحل جزيرة سومطرة الأندونيسية، وصلت شدته إلى 9.0 على مقياس ريختر، وكان من أكبر الزلازل منذ العام 1964، وتلته عشرات الهزات بقوة خمسة ريختر أو أكثر خلال الأيام التالية، إلا أن تأثير هذا الزلزال، وأكثرها تدميراً كان ”التسونامي“ الذي تجاوزت أعداد ضحاياه 220 ألف شخص، وتكبدت كثير من المناطق خسائر هائلة في الممتلكات، وتجاوز الدمار الذي سببه أي تسونامي آخر في التاريخ الحديث، إلا أنه من الناحية العلمية كان ما حدث فيه توافق مع التسلسل الأساسي النموذجي لظاهرة التسونامي.

فما الذي يسبب هذه الظاهرة؟

وما هي العوامل الفيزيائية التي تحركها؟ وما هي آثار ضربة التسونامي؟ وما الذي يقوم به العلماء لمراقبة هذه الظاهرة وتوقع حدوثها لتجنب الكوارث مثل تلك التي حدثت في نهاية العام 2004؟

وسرعتها ومصدرها.

وفيما يلي المصادر التي تتسبب في تشكل الموجة العادية:

تشكل الأمواج في المحيطات نتيجة عدة أمور مثل قوة الجاذبية الأرضية، وحركة الأرض تحت الماء والضغط الجوي، إلا أن أكبر مصدر للأمواج هو الرياح. فعندما تهب الرياح فوق سطح مائي هادئ، فإن جزيئات الهواء تحمل جزيئات الماء أثناء عبور الرياح فوق سطح الماء. وهذا الاحتكاك بين الهواء والماء يمدد سطح الماء ويشكل توجات تسمى بالأمواج الشعرية. والأخيرة تتحرك بشكل دائري، وتستمر الحركة الدائرية للماء بشكل عمودي تحت الماء، إلا أن قوة هذه الحركة تنخفض وتلاشى في الماء العميق. وعندما تسير الموجة يتجمع مزيد من الجزيئات، وهذا ما يزيد من حجم الموجة وزخمها.

**تجاوز عدد ضحايا
”تسونامي“ في اندونيسيا
220 ألف ضحية**

وأهم شيء
ينبغي معرفته عن
الأمواج، هي أنها
لا تمثل حركة

الماء، وإنما تظهر بدلاً من

ذلك حركة الطاقة بواسطة الماء. وفي الأمواج العادية تكون الرياح مصدراً لتلك الطاقة، لذلك يعتمد حجم موجات الرياح وسرعتها على قوة الرياح.

نشوء التسونامي

إن أكثر أسباب حدوث ”التسونامي“ هي الزلازل الأرضية، التي تحدث تحت الماء. ولفهم الزلازل تحت الماء، ينبغي علينا أولاً أن نعرف القليل عن علم تشكل الصخور. تقول النظرية المتعلقة بهذا العلم: ”إن قشرة الأرض مكونة من سلسلة هائلة من الألواح أو الصفائح، والأخيرة هي التي تشكل القارات وقاع البحار والمحيطات. أما الطبقات الباقية تحتها فهي طبقات لزجة وساخنه“. تتحرك القشرة الأرضية بشكل مستمر بسرعة 2.05-5 سنتيمتراً في السنة، وتكون الحركة بأعنف أشكالها على طول خطوط الصدوع الموجودة في الأرض. ويمكن أن تتسبب هذه التحركات بإحداث زلازل أرضية ودفوعات بركانية. وعندما تحدث هاتان

أصل كلمة ”تسونامي“ مشتقة من اللغة اليابانية. فكلمة ”تسو“ تعني ميناء أو مرفأ، وكلمة ”نامي“ تعني أمواج، والتسونامي هي موجة، أو مجموعة أمواج، وفي المحيط يمكن أن يصل طولها إلى مئات الكيلومترات، وقد يصل ارتفاعها إلى نحو عشرة أمتار ونصف، وتتحرك هذه ”الجدران المائية“ بسرعة كبيرة تزيد على سرعة الطائرة النفاثة. فالتسونامي الذي حدث في 26 كانون الأول (ديسمبر) 2004، كان يتحرك بسرعة 480 كيلومتراً في الساعة، وتستطيع هذه الجدران المائية إحداث خراب هائل على طول الشواطئ التي تضربها. وحتى نستطيع فهم ”التسونامي“ علينا أن نعرف المزيد عن الأمواج. فالموجة تتكون من الذروة، وهي أعلى نقطة في الموجة المزبدة، ومن القاعدة، وهي أخفض نقطة فيها، ويمكن قياس الأمواج بطريقتين:

● ارتفاع الموجة: وهي المسافة بين قاعدة الموجة وذروتها.

● طول الموجة: وهي المسافة الأفقية بين ذرتي موجتين متتاليتين.

يتم قياس تواتر الأمواج، حسب الزمن الذي تستغرقه موجتان متتاليتان، لعبور النقطة نفسها.. وهذا ما يسمى ”بفترة الموجة“. ولأمواج التسونامي والأمواج العادية نفس الشكل والتركيب، كما تقاسان بالطرق نفسها، إلا أن هناك كثيراً من الاختلافات بين النوعين. وهنا مقارنة بين موجة رياح عادية وموجة تسونامي نموذجية:

● سرعة الموجة الناتجة عن الرياح العادية 8-11 كيلومتراً في الساعة.

● سرعة موجة التسونامي 800-1000 كيلومتر في الساعة.

الزمن اللازم لموجتين متتاليتين لعبور النقطة نفسها فترة الموجة العادية 5-20 ثانية، والزمن اللازم لموجتين متتاليتين لعبور النقطة نفسها فترة موجة تسونامي 10 دقائق إلى ساعتين، وطول الموجة ناتج عن رياح عادية، 100-200 متر، وطول موجة تسونامي 100-500 كيلومتر.

وتتركز الاختلافات الأساسية بين الأمواج العادية الناتجة عن الرياح وأمواج التسونامي، في حجم الموجة

وبهذا تتباطأ سرعة موجات التسونامي عندما تقترب من اليابسة إلى نحو 50 كيلومترا في الساعة. ويمكن أن يصل ارتفاع موجاته إلى 30 مترا فوق سطح البحر. وعندما ترتفع الموجة يقل طولها بشكل كبير. وعندما يكون حدوث "تسونامي" وشيكا يرى من يقف على الشاطئ ارتفاعاً وانخفاضاً كبيراً في المياه، وفي بعض الأحيان تختفي موجة مياه الشاطئ قبل قدوم أول موجة كبيرة، وغالباً ما يصل التسونامي على شكل سلسلة من مياه متدفقة قوية وسريعة، وليس على شكل موجة هائلة واحدة .

من ناحية ثانية، قد تضرب الشاطئ موجة عمودية قوية وعنيفة، غالباً ما تتبعها تدفقات مائية سريعة تكون مدمرة بشكل كبير، ويمكن أن تتبعها أمواج بعد 5 دقائق أو 90 دقيقة من بدء الموجة الأولى.

أنواع التسونامي

يصنف التسونامي إلى نوعين:

- التسونامي البعيد .
- التسونامي المحلي .

يعتمد الفارق بين النوعين على الزمن الذي يستغرقه التسونامي بين مصدره ووصوله إلى اليابسة. فالتسونامي البعيد يسير مسافة تزيد على 1000 كيلومتر من منطقة المصدر، قبل أن يصل إلى اليابسة. وغالباً ما تحدث هذه الأنواع من التسونامي في المحيط الهادئ وتستطيع السير، عبر المحيط بأكمله خلال أقل من يوم واحد. وبما أن هذا النوع يقطع هذه المسافة الطويلة بسرعة ثابتة تقريباً، فإن الخبراء يستطيعون التنبؤ بوصوله بدقة لا بأس بها، وهذا ما يجعل من السهل إنذار الناس، الذين يمكن أن يتأثروا بموجاته وإجلائهم.

أما التسونامي المحلي فيسير باتجاه الشواطئ القريبة من مكان تشكله، ضمن مسافة 100 كيلومتر. وغالباً ما تكون هذه الأنواع من التسونامي نتيجة انزلاقات أرضية تحت سطح البحر، وتحدث غالباً في خليج أو مرفأ، وتكون خطيرة بشكل خاص، لأنها تستطيع الوصول إلى اليابسة خلال دقائق وتضربه بشكل مفاجئ، لذلك من الصعب تحذير الناس قبل وصولها. ◆◆

الظاهرتان في قاع المحيط تشكلاان مصدراً محتملاً لحدوث "تسونامي".

وعندما تحتك صفيحتان من صفائح القشرة الأرضية في منطقة محددة، يمكن أن تنزلق الصفيحة الأثقل وزناً تحت الصفيحة الأخف وزناً. وعندما يحدث هذا تحت الماء فإنه يترك أثراً هائلة على شكل خنادق محيطية عميقة على طول قاع المحيط. وفي بعض حالات الإنزلاق قد يتحرك جزء من قاع المحيط المتصل مع الصفيحة الأخف وزناً نحو الأعلى بسبب الضغط الناتج عن الصفيحة الهابطة، وهذا ما يسبب زلزالاً. ويكون مركز الزلزال عند بداية حدوث الصدع حيث تتكسر الصخور وتتولد أول موجات زلزالية.

وعندما تتحرك هذه القطعة من الصفيحة فجأة إلى أعلى وترسل أطناناً من الصخور المندفعة بقوة هائلة تنتقل طاقة تلك القوة إلى الماء، وتدفع هذه الطاقة المياه نحو الأعلى متجاوزة المستوى العادي لسطح الماء.. وهكذا يتولد التسونامي. وعندما يندفع الماء إلى الأعلى تقوم الجاذبية الأرضية بعملها دافعة الطاقة بشكل أفقي على طول سطح الماء. ويكتسب التسونامي سرعته الكبيرة من القوة الهائلة التي سببها هذا الاضطراب.

تتأثر قدرة التسونامي على الاحتفاظ بسرعته بشكل مباشر بعمق الماء، ويسير بسرعة أكبر في الماء العميق، وبسرعة أقل في الماء السطحي (عكس الموجة العادية). فالطاقة الدافعة للتسونامي تتحرك عبر الماء وليس على سطحه، ونتيجة لذلك عندما يتحرك التسونامي في الماء العميق بسرعة مئات الكيلومترات في الساعة قد لا يلاحظ على الإطلاق على سطح الماء.

بلوغ اليابسة

وعندما يصل "التسونامي" إلى اليابسة يضرب المياه القليلة العمق، وتقوم هذه المياه الضحلة إضافة إلى اليابسة على الشاطئ بضغط الطاقة الآتية عبر المياه. وهذا ما يحول شكل أمواج التسونامي، وتؤثر السمات السطحية لأرض البحر وشكل تضاريس الشاطئ في شكل التسونامي وتحركه. وإضافة إلى ذلك عندما تتلاشى سرعة التسونامي يزداد ارتفاع الموجة بشكل كبير، لأن قوى الطاقة المضغوطة تدفع الماء نحو الأعلى،



الجمعية تخرج فوجاً من
مسعفيها في حفل إفطار
رمضاني أقيم في مقرها
العام في البيرة

التابعة للجمعية في خان يونس، للاطلاع على الخدمات الصحية والاجتماعية التي يتم تقديمها عبر أقسام ودوائر الجمعية.

وأطلع نائب القنصل على طبيعة عمل دائرة التأهيل في مدينة الأمل، والخدمات الإنسانية التي تقدمها لذوي الاحتياجات الخاصة، كما تم التعرف على أقسامها الصحية والنفسية والاجتماعية، واهم الإنجازات التي تم تحقيقها خلال الفترة السابقة. كما زار مستشفى الأمل التابع للجمعية في خان يونس، حيث تفقد أقسامه الطبية وتعرف على الخدمات الطبية التي يقدمها، وأبدى إعجابه بما رآه.

وفي تاريخ لاحق زار وفد من الصليب الأحمر الدولي، ضم كلاً من انريكا اتيشو، وجابريل شميدتس، وجون ماركو من الصليب الأحمر الإيطالي، مدينة الأمل لتنمية القدرات التابعة للجمعية في خان يونس، وتجول في مرافقها، وأطلع على أنشطتها المختلفة، والبرامج التي تنفذها في مجال تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة. كما زار الوفد كلية تنمية القدرات الجامعية، ومستشفى الأمل، التابعين للجمعية في المدينة.

أربعة من الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجمعية يجتازون المرحلة الثانوية بنجاح

نجح أربعة من طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، الذين يتلقون دراستهم في مدارس التأهيل التابعة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في الضفة الغربية وقطاع غزة، في إمتحان الثانوية العامة (التوجيهي) للسنة الحالية .

يذكر أن إثنين من هؤلاء الطلبة وزميلة لهم، وهم: مناضل علوي، ومحمد عقباوي، وهبة المصري، تلقوا دراستهم حتى نهاية المرحلة الثانوية في مدرسة الاتصال التام لتعليم وتأهيل الطلبة الصم التابعة للجمعية في البيرة، في حين تلقت الرابعة، وهي: آية الكفاي التي تعاني من شلل دماغي دراستها

نائب القنصل البلجيكي وفد من الصليب الأحمر الدولي يزوران مدينة الأمل لتنمية القدرات التابعة للجمعية في خان يونس

زار جيرت ديسرانو، نائب القنصل البلجيكي ورئيس قسم التطوير والتعاون في القنصلية بتاريخ 2012/7/26، مقر مدينة الأمل لتنمية القدرات



يذكر ان هناك عيادة خاصة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني تقدم خدماتها سنويا لجميع المصلين الذين هم بحاجة الى تقديم الاسعافات الأولية حتى يتم نقلهم بسيارات الاسعاف الى المستشفيات في القدس، وأيضا نشرت الجمعية تسع سيارات اسعاف في جميع أنحاء القدس من أماكن دخول المصلين من معابر الضفة، منها معبر قلنديا ومعبر جبل الزيتون والعديد من المداخل الرئيسية بالقدس.

وحدة إدارة الكوارث في الجمعية تنفذ سلسلة من الفعاليات الإغاثية والتوعوية خلال شهر تموز (يوليو) الماضي

قامت وحدة إدارة الكوارث في الجمعية، خلال شهر تموز (يوليو) الماضي، بتنفيذ سلسلة من الفعاليات الإغاثية والتوعوية والتدريبية، استفاد منها العشرات من المواطنين ومتطوعي الجمعية في عدد من المناطق في الضفة الغربية وقطاع غزة. وفي هذا الإطار قدمت الوحدة مساعدات عينية لعائلتين احترق منزلهما بالكامل في قرية تفوح القريبة من الخليل. كما قدمت مساعدات مماثلة لعائلتين في منطقة خلة العمود بمدينة نابلس، تضرر منزلهما، نتيجة عبث وممارسات جنود الاحتلال.

وفي سياق آخر عقدت الوحدة دورة بعنوان: "الاستعداد لمواجهة الكوارث" في جنين، شارك فيها 12 موظفاً ومتطوعاً يعملون في الوحدة في مناطق شمال الضفة.

وقد تم في الدورة مناقشة عدد من المواضيع أبرزها: الدعم اللوجستي، وإدارة المستودعات، وتنسيق المساعدات الإنسانية، ومعايير اسفير، والمياه والإصحاح.

وعقدت الوحدة دورة أخرى بعنوان: "إعداد القيادات الميدانية" شارك فيها 30 شخصاً من متطوعي الجمعية في قطاع غزة، وتضمنت مواضيع:

في مدرسة الأمل الخاصة التابعة للجمعية في خانيونس.

وكان عدد المتقدمين من ذوي الاحتياجات الخاصة لامتحان الثانوية العامة، من الجمعية عشرين طالبة وطالبا، نجح منهم المذكورون اعلاه. يُشار الى ان مدرسة الاتصال التام خرجت حتى الآن مجموعة من الطلبة والطالبات، يدرسون حالياً في عدد من المؤسسات الأكاديمية في الضفة الغربية، حيث بلغ عددهم في جامعة القدس المفتوحة ثلاثة طلاب، وفي جمعية انعاش الأسرة ستة طلاب.

الجمعية قدمت خدماتها للمصلين في المسجد الأقصى طيلة شهر رمضان المبارك

شرعت الجمعية، منذ اليوم الأول لشهر رمضان المبارك، بتقديم خدماتها للمصلين في المسجد الأقصى المبارك، ونشرت العديد من متطوعيها في جميع باحات المسجد الأقصى وقبة الصخرة، وفي الطرق المؤدية الى المسجد الأقصى وجميع الابواب الرئيسية.

وانتشر ما يزيد على خمسين متطوعاً ومتطوعة وضابط اسعاف خلال أيام الجمع من شهر رمضان المبارك، قسموا إلى مجموعات وضع نصفها الأول قرب قبة الصخرة، والآخر في باحات المسجد الأقصى والأبواب، وقدمت خدمات الاسعاف للمواطنين، والحالات المرضية، كأمراض السكري والضغط والاختناق نتيجة الاكتظاظ والازدحام.

وقد شاركت لجنة متطوعي جنوب شرق القدس متطوعي لجنة القدس في تقديم الخدمات للمصلين.

وتعاملت طواقم الجمعية مع الحالات وفق طريقتين: بعض الحالات كانت تعالج ميدانياً من قبل متطوعين وضباط إسعاف وممرضين ونقلهم الى العيادة الميدانية بجانب باب الاسباط، وبعض الحالات الأخرى كانت تنقل بواسطة سيارات الاسعاف التي كانت متواجدة في المكان.

المرضى والحمية الغذائية استفاد منها نحو 641 شخصاً.

بدورهما أقام المركزان الصحيان في سلواد ودير أبو مشعل إفطارين جماعيين على شرف المسنين، حضرهما أكثر من 65 شخصاً.

إلى ذلك عقد المركز الصحي في رام الله سلسلة من اللقاءات التوعوية والثقافية عن الحوادث والإصابات المنزلية والمدرسية وتدابيرها الوقائية والعلاجية، استفاد منها 72 طالباً شاركوا في مخيم صيفي أقامته مجلة الأطفال "الزيفونة".

كما نفذ عدد من المراكز الصحية التابعة لدائرة الرعاية، فعاليتها المعتادة، التي تمحورت حول عدد من المواضيع الصحية التي تهم الصائمين وأصحاب الأمراض المزمنة مثل الضغط والسكري، إضافة إلى مواضيع مختلفة تتعلق بالرضاعة الطبيعية.

فعاليات توعوية عديدة ومتنوعة

ينفذها فرع الجمعية في قلقيلية

نفذ فرع الجمعية في قلقيلية، خلال شهر تموز (يوليو) الماضي، سلسلة من الفعاليات التوعوية، والترفيهية، استفاد منها المئات من الأطفال والمتطوعين وأفراد المجتمع المحلي.

وفي هذا الإطار عقد الفرع ثلاث ورشات عمل عن الحد من المخاطر، وورشة عمل أخرى عن مبادئ جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، والحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر. إضافة إلى ورشة عمل عن خدمات الجمعية، والقانون الدولي الإنساني.

ومن جانب آخر، استضاف الفرع فرقة "الكمنجاتي" الموسيقية، حيث أحييت حفلة للترفيه عن أطفال الجمعية، وأطفال الأسرى.

كما نظم أمسية بعنوان: "أنا وعائلتي" في بلدة كفر عبوش، وكانت عبارة عن لقاء جمع بين الأمهات والأطفال وأفراد من المجتمع المحلي، وهدف إلى تعزيز التواصل بين الأطفال ومحيطهم، سواء في داخل البيت أو خارجه.

الإنقاذ وعمليات الإغاثة، إقامة مخيمات الإيواء، اسعاف الجرحى المصابين. وشملت الدورة تدريباً عملياً عن ما تم الاستفادة منه نظرياً.

وفي قطاع غزة أيضاً عقدت الوحدة دورة لتنشيط فريق الوحدة الطبية المتنقلة (AMP)، شملت تدريباً عملياً عن كيفية نصب الخيام وترتيب المعدات، شارك فيها 30 متطوعاً.

وفي السياق ذاته، عقدت الوحدة ورشة عمل مماثلة في سلفيت عن كيفية نصب الخيام، وكيفية نقل المصاب في صورة سليمة، شارك فيها 45 متطوعاً ومتطوعة.

دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية تنفذ مجموعة من الفعاليات الاجتماعية والصحية

نفذت دائرة الرعاية الصحية الأولية في الجمعية، خلال شهر تموز، مجموعة من الفعاليات الاجتماعية والصحية، استفاد منها المئات من المواطنين.

وفي هذا الإطار أقامت لجان الأمومة الآمنة والمراكز الصحية التابعة للدائرة في رام الله وسلواد وبدو وقطنة ودير أبو مشعل، بتاريخ 2012/7/12، اجتماعاً حاشداً في متنزه حديقة كفر نعمة، حضره أكثر من 230 سيدة، تم خلاله عرض الخدمات التي تقدمها عضوات لجان الأمومة لأفراد المجتمعات المحلية، إضافة إلى تقديم فقرات ترفيهية ومسابقات ثقافية، استمتع بها أكثر من 230 سيدة.

وفي سياق آخر، وضمن الأمسيات الرمضانية، التي أقامتها لجان التوعية المجتمعية في عدد من بلدات الضفة الغربية، نظمت دائرة الرعاية الصحية سلسلة من المحاضرات عن الصيام والصحة، وتغذية

فرقة "ماي دريم" اليابانية تزور مدرسة الصم التابعة للجمعية

انسان"، الذي سلط الضوء على خدمات الجمعية المختلفة، استفسر على إثره بعض أعضاء الفرقة عن المنهاج الذي يُدرس للطلبة، ولغة الإشارة المستخدمة في فلسطين.

وقدمت الفرقة عرضاً قصيراً أمام طلبة المدرسة، الذين صفقوا وتفاعلوا معها بشكل كبير، الأمر الذي شجع أحد الطلبة على أداء بعض الحركات الراقصة امامهم، وشرع بعض الطلبة بتعليمهم خطوات الدبكة الفلسطينية.

وقالت إحدى أعضاء الفرقة: "أنا فخورة بوجودي هنا في فلسطين.. البلد جميل جداً وأهله طيبون ولطفاء، إلا أن لغة الإشارة في اليابان تختلف عنها في فلسطين، ما جعل تواصلنا والطلاب صعباً في البداية، إلا أن الحديث بشكل ثنائي بين الطلاب كان أفضل، وكان التواصل من القلب إلى القلب".

زارت فرقة «ماي دريم» (my dream) اليابانية، بتاريخ 2012/7/1 مدرسة الصم في مقر جمعية الهلال الأحمر في البيرة، رافقها خليل علاونة، رئيس قسم مؤسسات التربية الخاصة، ومترجم لغة الإشارة في وزارة التربية والتعليم العالي.

يذكر أن الفرقة تتألف من 40 راقصاً وراقصة من الصم، وتأتي زيارة الفرقة، التي تأسست في عام 1987، إلى فلسطين ضمن فعاليات مهرجان فلسطين الدولي، بدعوة من مركز الفن الشعبي، حيث قدمت الفرقة عروضاً في مدينتي الناصرة ورام الله، وقد لاقت استحساناً كبيراً من الجمهور الفلسطيني.

واستقبلت سهير بدارنة مديرة دائرة التأهيل في الجمعية، أعضاء الفرقة برفقة بعض معلمات المدرسة وطلابها، حيث عرض فيلم بعنوان: "الوطن



إنجازات دائرة الشباب والمتطوعين التابعة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

المسحراتي الفلسطيني ذاك الشخص الذي كان يطرق أبواب الحارات في شهر رمضان فيما مضى. اليوم، ومنذ بداية الشهر الفضيل وللسنة السادسة على التوالي، يقوم فريق من متطوعي الجمعية بإعادة إحياء هذا التقليد، حيث انطلقت هذه الفرق منذ اليوم الأول لرمضان المبارك تحمل الطبول والدفوف والصنجات لتواصل إحياء الطقوس والفعاليات التي ارتبطت بالشهر الفضيل بشقيه الديني والتراثي الاجتماعي المرتبطين بعادات الشعب الفلسطيني.

من جانبه، عبر جودت المحتسب، منسق المتطوعين في الجمعية، عن سعادته لمعانقة هلال الجمعية لهلال رمضان في فعالية تواصلت لمدة ست سنوات على التوالي بجهود أبناء الجمعية المعطاءين وكوادرها المميزة، من جهة، وبفضل ترحيب مواطني الخليل لمثل هذه الفعاليات التي أصبحوا ينتظرونها عاماً بعد عام، من جهة أخرى. مؤكداً على الدور الذي تلعبه إدارة الجمعية في المقر العام،

متطوعو الهلال الأحمر يحيون تقاليد المسحراتي في أزقة وحواري الخليل

«يا أهل الخليل.. رمضان كريم.. رمضان جاي يزوركوا، أصبحوا على صحوركم.. يا نايمين وحدوا الله.. يا غافلين اذكروا الله.. يا قائمين وحدوا الله، سبحان الله شهر الخير حل ضيف عليكم..»، مجموعة من عبارات أطلقها متطوعو الجمعية في شوارع الخليل مع اقتراب موعد السحور في شهر رمضان المبارك.

تتدفق الأنشطة التطوعية الإنسانية الهادفة ذات الصلة بالترباط الاجتماعي والثقافي بين كوادر الهلال الأحمر الفلسطيني في كل لحظة من اللحظات، وتشهد أزقة وحواري الخليل في كل يوم عملاً مميزاً يضاف لسجل



أنشطة وفعاليات فروع الجمعية في قطاع غزة خلال شهر تموز (يوليو) الماضي

● أقامت وحدة إدارة الكوارث التابعة للجمعية في قطاع غزة، مخيماً لإعداد القيادات الميدانية في مجال الاستجابة للكوارث، شارك فيه أكثر من ثلاثين متطوعاً ومتطوعة من فروع الجمعية في القطاع، استمر ثلاثة أيام متواصلة، على شاطئ البحر.

وقد تضمن البرنامج التدريبي للجمعية مواضيع تتعلق بعمليات الإغاثة والإنقاذ وقت حدوث كوارث، وكيفية إعداد مخيمات إيواء، والإغاثة أثناء الطوارئ، وعمليات الإخلاء.

وقد جرت في المخيم سلسلة من المناورات الحية شملت عملية إخلاء موقع التدريب، ونقل وإسعاف الجرحى والمصابين في محاكاة شبه حقيقية لكارثة. كما شملت فعاليات المخيم تنظيم محاضرات عن المياه والإصحاح، وصحة الطوارئ، وكيفية مواجهة الكوارث، والغذاء والتغذية أثناء الطوارئ، ومعايير اسفير (المعايير الدنيا للاستجابة للكوارث)، والإغاثة، ومخيمات الإيواء.

● افتتحت الجمعية في منطقة الشجاعية القريبة من مدينة غزة حديقة "التوفيق" بالتعاون مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر وبلدية غزة، بحضور د. خالد جودة، المدير العام للجمعية، نيابة عن د. يونس الخطيب، رئيس الجمعية، والسيد باتريك جويساز، ممثل الصليب الأحمر في قطاع غزة، والمهندس نهاد المغني مدير دائرة الهندسة والتخطيط في بلدية غزة. وقد تم تأهيل الحديقة بالعشب الأخضر، والألعاب المختلفة الخاصة بالأطفال.

● اختتم مركز التأهيل التابع لمدينة الأمل فعاليات مخيمه الصيفي الذي شارك فيه 69 طفلاً من ذوي الاحتياجات الخاصة وأقارنهم. كما عقد المركز ورشة عمل بعنوان: "حقوق الطفل" شارك فيها 85 شخصاً من أفراد المجتمع المحلي. وبدورها عقدت كلية تنمية القدرات في مدينة الأمل دورة بعنوان: "الدراما في التعليم" لصالح طلاب السنة الرابعة في الكلية.

وفي فرع الخليل، في دعم أنشطة المتطوعين في الخليل، إيماناً منهما بأهمية الحفاظ على التراث الفلسطيني. ويحافظ أعضاء فريق المسحراتي التطوعي على بسمتهم الدافئة تجاه مبادرتهم، التي تكبر عاماً تلو العام، حيث قال المتطوعان انس الناظر ديب التميمي، وهما من أعضاء فريق المسحراتي: «إن ما يميزنا في هذا العمل هو أن فكرة المسحراتي بدأت كمبادرة، وكنا لا نزيد على خمسة أشخاص في أول يوم من شهر رمضان قبل ست سنوات، واليوم أصبحنا فريقين كل فريق يتكون من 20 متطوعاً مواصليين بمبادرتنا التي نلمس نتائجها في كل ليلة يستقبلنا فيها المواطنون بالعصائر والحلويات، وطلبهم الدائم لنا بزيارتهم كل ليلة».

وقال الحاج سمح أبو عيشة، أمين سر المكتب التنفيذي للجمعية ورئيس فرع الخليل: «إن سياسة الجمعية التي يعتبر التطوع مبدأها الرئيس تشجع المبادرات الشبابية الهادفة. ولعل التميز الذي يحظى به متطوعو الجمعية في الخليل هو النشاط الدائم، والمبادرات الفريدة والالتزام الحقيقي، ما يجعلنا ندعم الأعمال جميعها التي يقومون بها، والتي يشعر المواطن في الخليل بأهميتها. ليس هذا فحسب، بل أصبح المواطنون والمؤسسات يشجعوننا ويشدون على أيدينا للاستمرار بمبادرتنا هذه، الأمر الذي يدفعنا للاعتزاز بكوادرنا العاملة والمتطوعة».

يقول المواطن علاء الزغير، وهو من سكان منطقة حي الجامعة في الخليل: «إن عمل المسحراتي أصبح اليوم يمزج القديم بالحديث، من خلال الحديث الممتع لفريق الهلال الأحمر الفلسطيني، الذي يشاركنا في فتره صحورنا، بل وأصبح أطفالنا يقفون على النوافذ لمشاهدتهم، ونشاهد البعض يستوقفهم لالتقاط الصور معهم».

فيما عبر المواطن هاني الناظر، وهو من سكان ضاحية الرامة، عن اعتزازه بالمسحراتي الذي يذكره بحارات البلدة القديمة. «وأنتهزها فرصة لأشكر أبناءنا متطوعي الهلال الأحمر الذين أعادوا لنا هذا التقليد المحبب إلى نفوسنا، بل وساعدوا على الحفاظ على هذه العادات ونقلوها إلى أبنائنا الصغار الذين لم يشاهدوا عمل المسحراتي من قبل».

الرسم، والمحاضرات التوعوية، والدبكة الشعبية، والأشغال اليدوية، ومبادئ الإسعاف الأولي، والرياضة الصباحية، والرياضات النفسية، وتعليم لغة الإشارة، والألعاب الجماعية، بالإضافة الى الرحلات المتنوعة.

أشرف على فعاليات المخيمات في مختلف المناطق، نخبة من المعلمات والمشرفين المختصين وحشد من المتطوعين، والعديد من موظفات المراكز التأهيلية في الجمعية.

وتتميز من بين هذه المخيمات، المخيم الذي أقامته الجمعية بتاريخ 2012/7/1 في مقرها العام في البيرة، تحت اسم: «مخيم الهلال الصيفي 2012» وشارك فيه 150 طفلاً وطفلة راوحت أعمارهم بين 6 و 14 سنة.

وهدف هذا المخيم الى دمج الطلبة الصم مع أقرانهم، وتنوعت فعالياته بين التعريف بلغة الإشارة، وتعزيز مفهوم المبادرات الإيجابية، والعمل التطوعي، وبين التفريغ النفسي والانفعالي عبر مشاركة الأطفال في أنشطة وألعاب مسلية ومفيدة.

● عقد فرع الجمعية في رفح سلسلة من ورش العمل والدورات في مجالات الحد من الكوارث، والإسعاف الأولي، وإعداد القيادات الشابة، وتحديد احتياجات المتطوعين، شارك فيها العشرات من المتطوعين. كما نظم رحلة ترفيهية لمتطوعيها الى منتجع الأمل الواقع على شاطئ خانيونس.

● عقد فرع الجمعية في دير البلح، بالتعاون مع المركز الثقافي الاجتماعي ورشة عمل عن دور الشباب في خدمة المجتمع الفلسطيني، كما عقد لقاء، بالتعاون مع طاقم شؤون المرأة، تحت عنوان: "حقوق الشباب الفلسطيني".

● عقد فرع الجمعية في جباليا ثلاث ورشات عمل، كانت الأولى والثانية عن أبرز الأخطار في منطقة عزبة عبد ربه، فيما كانت الثالثة عن كيفية الحد من المخاطر المحتملة.

واختتم الفرع فعاليات مخيماته الصيفية، التي شارك فيها العشرات من الأطفال، وهدفت الى التخفيف من الضغوط النفسية الواقعة عليهم. كما اختتم فعاليات مخيمات زوجات الأسرى، التي شارك فيها 80 سيدة.

الجمعية تقيم عددا من المخيمات الصيفية في الضفة الغربية

أقامت الجمعية في الفترة الواقعة بين 6/10 و 2012/7/17، عددا من المخيمات الصيفية، في أنحاء مختلفة من الضفة الغربية، شارك فيها نحو 600 طفل وطفلة من الايتام، وابناء الشهداء، والاسرى، تتراوح أعمارهم بين 5 و 14 سنة. تنوعت أنشطة المخيمات، التي دمجت الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مع أقرانهم، بين





- رأي: في الذكرى الأربعين لاستشهاد الأديب الكبير غسان كنفاني.
- غسان كنفاني: حياة قصيرة لكنها حافلة بالعطاء الأدبي والفكري.
- «بلسم» تفقد أحد كتابها الأوائل الشاعر الكبير حلمي سالم.
- قصة قصيرة: دموع الآخرين.
- من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (12): قصة وضاح اليمن وأم البنين.
- شعر: أنا .. كسرو الحنين.
- من ملكوت الشعر: تصبحون على وطن.

في الذكرى الأربعين لاستشهاد الأديب الكبير غسان كنفاني؛

من تحليل التاريخ.. الى التحريض برؤى فنية عالية

فيصل قرطبي

مرت علينا في شهر تموز (يوليو) الماضي الذكرى الأربعون لاستشهاد الكاتب والفنان والشاعر والقاص والروائي والصحفي والقائد غسان كنفاني.. هذا المبدع الكبير الذي لن يفصل الايديولوجيا عن أدبه، لأنه كان فناناً بارعاً، في نسيج نصه الإبداعي مهما تعدد وتنوع، إذ ابتعد عن المباشرة، وتعامل مع توظيف الجمل السياسية بشكل غير مباشر في أدبه.

الاجيال بانفتاح شديد. واذا عدنا لقراءة غسان مرة أخرى سنلمس كثيرا من الأفكار التي تتداول الآن، هذا بالرغم من انه تفصلنا مسافة اربعين عام عن الأجواء والطقوس السياسية التي كانت سائدة آنذاك. ولم يقتصر غسان على الكتابة الأدبية (القصصية والروائية) فكان مشغولا أيضا بتحليل ثورة عام 1936 من خلال كتابه التحليلي، والتي انعكست على أدبه روائيا وقصصيا، فأبطاله رجال قاتلوا في ثورة شعبية، وان كان الكثير منهم شعر بالندم والهزيمة على ضياع فلسطين إلا أن غسان بتحليله

في موت سرير رقم 12 والعراقي في قتييل في الموصل، والسوري في قصة الأسد ذو الرأس الحجري والتي يصور فيها تكالب القوى على تراث ومقدرات الدول العربية، فما دافعه إلى ذلك؟ إن كنفاني خلفيته السياسية العربية بامتياز، فعندما كان يوظف اسما عربيا سوريا او عراقيا او خليجيا كان يعكس مزيجا واسعا وشاملا من الميدان العربي. فعندما صرخ في رجال في الشمس "لماذا لم تدقوا جدار الخزان" كان لا يخاطب الفلسطيني وحده، ولا يخاطب جيلا بعينه، كان يخاطب كل

ولكن في الأرضية التحتانية للنتاج الإبداعي لكنفاني كنا نعشردائما بالايديولوجية تتحرك وتنبني وتمشي في هذا الاتجاه أو ذاك في طبقات النص، وعلى عكس كثير من الكتاب الذين عايشوه وجايلوه اكتشفوا انهم اسرفوا في توظيف الايديولوجيا على حساب الشروط الفنية للعمل، فكلما أقللت من استخدام الايديولوجية بشكل مباشر كلما رفعت من الثيمات الفنية للعمل. وكان يذهب غسان إلى أبعد من ذلك ليتبنى وينحاز، وليس يتضامن مع القضايا العربية. فنجد الخليجي



وضوحاً ولكن يبدو أنه كلما امتد الزمن كلما تقلصت مساحة الحرية الحزبية. ولد الشهيد غسان كنفاني كما هو معروف عام 1936 في مدينة عكا بفلسطين.. وهو عضو المكتب السياسي للجهة الشعبية لتحرير فلسطين.. وعرفته جماهيرنا صحفياً تقدمياً جريئاً، دخل السجن نتيجة جراته في الدفاع عن القضايا الوطنية أكثر من مرة.. طوبى لروحه وعهدا لها ان تكمل المشوار الوطني بكل ما نملك خاصة وان نتاجه الأدبي ما زال حياً فينا لم يمت بل ويتجدد في الزمان.. والمكان الفلسطينيين. ♦♦

دائماً أنه غريب لصدق مواقفه السياسية. ومن هنا عاش كنفاني اشكاليات عديدة على صعيد الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين وعلى صعيد منظمة التحرير والواقع الفلسطيني السياسي والعربي بمجمله، لكن ما يشفي غليلنا انه استطاع أن يعكس كل خلجات روحه وثوراته النفسية في أدبه والذي أعتقد أنه يستحق إعادة نظر نقدية، من منظورات حديثة. لم تكن هناك أية مشكلة في كونه كاتباً ومثقفاً وكادراً حزبياً.. ففي الستينيات والسبعينيات كان البوح السياسي العربي أكثر

لأسباب الهزيمة وانتكاسة الثورة التي ادت إلى لجوء عام 1948 لم يتباك، بل انطلق من تحليل التاريخ إلى التحريض برؤى فنية وابداعية عالية.

ويمكن اعتبار ادبنا وشهيدنا غسان كنفاني مثقفاً شموئياً بامتياز، لذلك نجد تعدداً في اتجاهاته الأدبية، فكتب القصة والرواية والدراسة النقدية، ونقد الأدب الصهيوني، وكتب عن ثورة 36.. كل ذلك من أجل ان يوظف كل هذه التاريخانية للأدب في مشروعه الروائي.. ايضاً كتاب تحليل ثورة الـ 36 هو كتابة سيرة الثورة، لأن كتابة سيرة الثورة هي امعان في دفع وتيرة الثورة إلى الانتصار.. أن تؤرخ ثورة يعني ان تعيد بناءها من جديد، أو أن تعيد تغذية الحياة في عروقها.

لقد كان الشهيد المبدع كنفاني نموذجاً للمثقف العضوي وليس الشموئلي فقط.. العضوي الذي كان لا يهادن في كثير من القضايا السياسية، مثلما كان لا يهادن في كثير من جماليات الرواية العربية، والأدب والابداع.. هنا المثقف العضوي كان يفهمه بطريقة فهمنا للمثقف العضوي عند غرامشي، وأعتقد أنه تشبع بفكرة المثقف العضوي من خلال يساريته أيضاً، لأن نقدته ومواقفه السياسية تشكل في تجلياتها احد فروع المثقف العضوي. ويقصد بالعضوي صدقه مع ذاته وصدقه مع استمرارية منهجه السياسي الذي يشعر



غسان كنفاني

حياة قصيرة لكنها حافلة بالعطاء الأدبي والثقافي المقاوم

إعداد: ميرا عثمان

” كان يوم السبت، الموافق بتاريخ 1972/7/8، يوماً دامياً في المشهد الثقافي والأدبي الفلسطيني. ففي صباح ذلك اليوم استشهد الأديب الفلسطيني والمثقف المبدع غسان كنفاني جراء انفجار عبوة ناسفة وضعت في أسفل سيارته، تحت منزله في بيروت، ما أدى إلى استشهاده مع ابنة شقيقته لميس، عن عمر ست وثلاثين سنة.

صغره بارعاً في الرسم، ومتعلقاً باللغة العربية وآدابها. واضطر مع عائلته إلى النزوح من يافا، كما نزح

1936، في مدينة عكا، وانتقل منها مع عائلته إلى مدينة يافا، حيث أنهى دراسته الابتدائية. وكان منذ

ولد الكاتب والمفكر والفنان المبدع غسان كنفاني، في مطلع شهر نيسان (أبريل) من العام

قصيرة)، "العاشق" (رواية)، "الأعمى والأطرش" (رواية)، "برقوق نيسان" (رواية)، "اللوّس الأحمر الميت" (رواية)، "جسر الى الأبد" (مسرحية)، "أطفال غسان كنفاني" (قصص أطفال).

ولغسان ابداعات أخرى مهمة، أبرزها كتابه عن "شعراء الأرض المحتلة" الذي يعد مرجعاً في عدد من الجامعات العربية، وكتاب "ثم اشرفت آسيا" دونه عقب رحلة قام بها الى الصين. يضاف اليها بحوث أدبية عن "أدب المقاومة في فلسطين المحتلة" و"الأدب الفلسطيني المقاوم تحت الاحتلال 1948-1968".

كان غسان الى جانب كل ذلك فناناً مرهف الحس، انجز عدداً من اللوحات المعبرة عن معاناة الشعب الفلسطيني، وصمم ملصقات فلسطينية عديدة.

الالتزام بالمقاومة

وأعلن الشهيد كنفاني، في مؤلفاته كافة، عن التزامه بالمقاومة ونهجها الثوري، باعتباره السبيل الأكثر ضماناً لتحرير الوطن. وإرادة التحرير هذه هي الناتج الطبيعي والمنطقي والحتمي للمقاومة في معناها الواسع: المقاومة على صعيد الرفض، وعلى صعيد التمسك الصلب بالجدور والمواقف والأهداف. ومثل هذا النوع من المقاومة، كما كان يراه الشهيد غسان، انما يتخذ شكله الرائد في العمل السياسي والعمل الثقافي. ويشكل هذان

مجلة ناطقة باسمها حملت اسم "الهدف" وترأس تحريرها.

أدب غسان والقضية الفلسطينية

كان أدب غسان متفاعلاً دائماً مع حياته وحياته شعبه. وفي كل ما كتب كان يصور واقعاً عاشه، أو تأثر به. ففي رواية "عائد الى حيفا" وصف فيها غسان كنفاني رحلة مواطني مدينة حيفا في انتقالهم الى عكا، وقد وعاء ذلك، وكان ما يزال طفلاً، يجلس ويراقب ويستمتع، ثم تركزت هذه الاحداث في مخيلته فيما بعد من تواتر الرواية.

وفي رواية "أرض البرتقال" يحكي قصة رحلة افراد عائلته من عكا وسكناهم في "الغازية" ورواية "موت سرير رقم 12" استوحاها من مكوثه في المستشفى بسبب المرض. واستمد موضوع رواية "رجال في الشمس" من حياته وحياته الفلسطينيين في الكويت. وفي قصته "ما تبقى لكم" التي تعتبر مكملة لـ "رجال في الشمس" يكشف البطل طريق تحريك القضية الفلسطينية في أرض فلسطين، وكان ذلك تبشيراً بالعمل المسلح. واستوحى قصص "أم سعد" من أشخاص حقيقيين.

وعلى منوال هذه الأعمال الروائية والقصصية لغسان أعمال أدبية أخرى هي: "الباب" (مسرحية)، "عالم ليس لنا" (قصص قصيرة)، "عن الرجال والبنادق" (قصص قصيرة)، "الشيء الآخر" (قصص

آلاف الفلسطينيين من مختلف المدن والقرى الفلسطينية، جرّاء نكبة العام 1948، وأقام مع ذويه لفترة قصيرة في جنوب لبنان، ثم انتقلت العائلة الى العاصمة السورية دمشق، حيث تابع دراسته المتوسطة والثانوية في مدارسها. آمن غسان كنفاني، منذ شبابه المبكر، بالنضال الوطني والقومي، فالتحق بحركة القوميين العرب، بهدف توحيد جهود وافكار الشباب الفلسطيني والعربي من أجل تحرير فلسطين. وبدأ كنفاني حياته العملية مدرّساً للتربية الفنية في مدارس "الأوروا" في العاصمة السورية، ثم انتقل الى الكويت في اواخر العام 1955 ليمارس مهنة تدريس الرسم والرياضة في مدارسها الرسمية، وفي الوقت ذاته، أخذ يعمل في الصحافة الكويتية، وبدأ يظهر نتاجه باسم "ابو العز". وفي الكويت، كذلك، كتب أولى قصصه القصيرة (القميص المسروق)، التي نال عليها الجائزة الأولى في مسابقة أدبية.

بعد الكويت انتقل غسان للعمل في مجلة "الحرية" عام 1961، التي كانت تنطق باسم حركة القوميين العرب، مسؤولاً عن القسم الثقافي فيها، ثم أصبح رئيس تحرير جريدة "المحرر" اللبنانية، وأصدر فيها ملحقاً باسم "فلسطين"، ثم انتقل للعمل في جريدة "الأنوار" اللبنانية. وعندما تأسست الجبهة الشعبية لتحرير فلسطين في العام 1967، أسس



القضية - الأساس

ورغم طابع السخرية في مقالات فارس فارس، أو غسان كنفاني المستتر، فقد برهن بالممارسة، أنه ناقد أدبي لمّاح ومتذوّق: يرى عناصر الإبداع والأصالة، ويكشف عناصر الضحالة والاصطناع واللاموهبة، على حدّ سواء، في مختلف الأعمال الأدبية والفكرية التي كان يُدخلها إلى مشروحه النقدية الحادة والملتزمة، في الوقت ذاته.

وتتميز كتابات الشهيد غسان في كون القضية الفلسطينية: "التاريخ والشعب والتضحيات، والحرمان من الحقوق في ظل التشرد واللجوء، وصولاً إلى الثورة والتمسك بحق العودة" هي المحور الأساسي في هذه الكتابات، وبالأخص في جميع أعماله الإبداعية، من قصة ورواية ومسرحية، وكذلك في الأبحاث والدراسات، وفي جميع مقالاته السياسية.

وقد تضافرت جهود مؤسسة غسان كنفاني الثقافية و"مؤسسة الأبحاث العربية" بالإضافة إلى "مؤسسة الدراسات الفلسطينية" و"دار الآداب" على جمع معظم أعمال الشهيد غسان وطبعها -أو إعادة طبعها- كي تبقى مرجعاً أدبياً مميزاً، في كل بيت ومكتبة، وكي يبقى مؤلفها، بنضاله وعطاءاته الأدبية والفكرية والإنسانية، حياً في قلب كل فلسطيني، وفي ضمير كل عربي حر. ♦♦

القصيرة المتدرجة بين الواقع والخيال الهادف، ومنها إلى الرواية وتحولات أشكالها البنائية الحديثة، إلى المسرحيات الحية بشخصوها ومضمونها وتوجهاتها الوطنية والإنسانية، وصولاً إلى اللوحات الفنية وتصميم الملصقات، تعبيراً عن الالتزام بالحركة السياسية ونهج المقاومة، والايمان بالعروبة والفكر الثوري. إلى هذا كله، كان غسان يكتب تحت اسم مستعار هو "فارس فارس" مقالات ساخرة، منذ أواخر العام 1967 وحتى الأسبوع الأول من شهر تموز (يوليو) عام 1972، حين تم اغتياله واضطرت دار "الصيد" اللبنانية إلى نشر مقاله الأخير باسمه الحقيقي.

وتحت قناع "فارس فارس" كان الشهيد غسان يطلق العنان لنفسه، فيتحرر من كونه المناضل الفلسطيني الملتزم والمسؤول، فينتقد وينكز "ويتمسخر" ويفضح ويكشف الزيف، ومع ذلك فإنه كان يبقى ملتزماً بأعلى درجات الأمانة للخط النضالي الفكري السياسي -والفني خصوصاً- للأديب المفكر غسان كنفاني. وكانت تلك الصفحات الساخرة في جريدة "الأنوار" وفي مجلة "الصيد" تكشف عن اطلاع واسع عميق، ومتابعة متواصلة ودقيقة، إلى حد كبير، لآخر تيارات الفكر والفن والموجات التجريدية التي حفلت بها سنوات الستينات من القرن الماضي، في البلاد العربية، كما في العالم أجمع.

العملان المترافقان الأرض الخصبة التي تستولد المقاومة، وتحضنها وتضمن استمرار مسيرتها حتى تحقيق أهدافها الثورية، بشكل كامل ومضمون.

وفي الواقع فإن أدب المقاومة، كما هو واضح في أعمال كنفاني وبنات أفكاره، لم يكن ظاهرة طارئة على الحياة الثقافية الفلسطينية. وحفل التاريخ الفلسطيني، منذ ثلاثينيات القرن الماضي، بمظاهر المقاومة الثقافية والمسلحة على السواء. وإذا كانت الثورات المسلحة التي خاضها شعب فلسطين قد انتجت أسماءً من طراز عزالدين القسام مثلاً، فإن أدب المقاومة قد أنتج مثل ذلك ومعه وبعده، أسماء من الطراز نفسه، ما زال المواطن الفلسطيني والعربي يذكرها بكثير من الاعتراز والتقدير، ومن أبرزها: إبراهيم طوقان، وعبد الرحيم محمود، وعبد الكريم الكرمي (أبو سلمى)، وصولاً إلى محمود درويش وغسان كنفاني نفسه.

الأدب الساخر

ولم تقتصر إنجازات الشهيد كنفاني في الأدب والفن، على هذا النهج، وحسب، وإنما كانت له صولات وجولات صاخبة في الأدب الساخر (الضاحك)، وفي النقد المليء بالطرافة وخفة الدم. فإلى جانب نتاجه الإبداعي المتعدد، المتدفق، والشديد التنوع، الغني في أشكاله وأنواعه: من المقالة السياسية، والتعليق الثقافي، والنقد الأدبي، إلى القصة



"بلسم" تفقد أحد كتابها الأوائل الشاعر الكبير حلمي سالم

نعيم ناصر

بعد صراع مؤلم وممرير استمر شهوراً عدة مع مرض سرطان الرئة، توفي الشاعر المصري الكبير حلمي سالم بتاريخ 2012/7/28 عن عمر ناهز 61 عاماً.

ويفقدانه فقد المشهد الشعري والأدبي المصريين علماً من أعلامه، كما فقد المشهد الثقافي الفلسطيني مناضلاً أسهم بشعره، وبمواقفه القومية تجاه القضية الفلسطينية، في دعم النضال الوطني للشعب الفلسطيني من أجل حريته واستقلاله وإقامة دولته الفلسطينية.

فعدا عن الصداقة الحميمة، والزمانة والجيرة التي جمعتني مع الفقيد، فقد عملنا معاً في بيروت في مجلة "بلسم" التي أصدرتها، وما زالت تصدرها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، حيث كان مسؤولاً عن زاويتها الثقافية، في حين كنت مسؤولاً عن شؤون الوطن المحتل فيها.

وخلال الاجتياح الإسرائيلي للبنان وحصار بيروت، في العام 1982، تحولت "بلسم" إلى نشرة يومية، تتضمن إرشادات صحية ووقائية، ورصدًا لانتهاكات إسرائيل لحقوق الإنسان الفلسطيني، واستخدامها للأسلحة المحرمة دولياً، توليت والمرحوم وزملاء آخرون تحرير هذه النشرة، التي كانت توزع على المهجرين الفلسطينيين واللبنانيين ضحايا الاعتداءات الإسرائيلية.

وخلال حصار العاصمة اللبنانية، كذلك، أسهم الفقيد، إلى جانب المغني المصري الملتزم المرحوم عدلي فاخر، والشاعر المصري زين العابدين فؤاد، في الجولات، التي نظمتها جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني على مستشفياتها للتخفيف من معاناة الجرحى الفلسطينيين واللبنانيين، بواسطة الغناء وإلقاء الأشعار.

كما ساهم بشعره، وبقلمه، إلى جانب الكتاب والصحافيين والمثقفين الفلسطينيين والعرب، في نشرة "المعركة" التي صدرت طيلة أيام حصار بيروت، وحث الكثير من المقالات والأشعار، التي تدعو إلى الصمود، ومقاومة الاحتلال. وبعد الخروج من لبنان، وإصدار مجلة "بلسم" من قبرص، التحق بها حلمي سالم، ليوصل الإشراف على زاويتها الثقافية، وواظب على هذا العمل مدة تزيد على السنتين، ليعود إلى مصر ويعمل في الصحافة الأدبية فيها.

وفي مصر عمل المرحوم في جريدة "الأهالي" التي يصدرها حزب التجمع الوطني اليساري، ورأس تحرير مجلة "أدب ونقد"، كما رأس تحرير مجلة "قوس قزح" الأدبية. وكان شكل في سنوات السبعينات، مع عدد من الشعراء من مجاليه، جماعة "أصوات"، وكان هؤلاء أصدروا نشرة أدبية دورية، تطبع على "الستانسل" تحوي قصائدهم الوطنية وقصائد غيرهم المناهضة للتطبيع في عهد الرئيس الراحل السادات، بعد أن سدت المجلات والصحف أمام نتاجاتهم الشعرية. أصدر المرحوم، خلال حياته، 15 ديواناً شعرياً، من بينها ديوان "حصار بيروت" الذي حوى شعره عندما كان محاصراً مع الفلسطينيين في بيروت.

وله مؤلفات في مجالات الثقافة والنقد. وآخر كتبه المنشورة كان "محكمة شرفة ليلى مراد"، الذي تضمن قصيدة بعنوان: "شرفة ليلى مراد"، الذي كُفر بسببها من قبل أدعياء الدين من المشايخ، وتعرض بسببها لحملة شرسة، طالبت بعدم منحه جائزة التفوق الأدبي لعام 2008، تصدى لها عدد كبير من كبار المثقفين المصريين، ونجحوا في رد التهم الموجهة لشاعرها، ونيله للجائزة التي استحقها بامتياز.

لقد كان المرحوم إنساناً بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى.. متواضعاً يحب الناس، وبخاصة البسطاء منهم.. وكان يحب فلسطين وشعبها، بقدر ما أحب وطنه مصر وشعبها. ♦♦

دموع الآخرين

نجاح عيسى



العصافير على الثمار، ليكابدوا
أخطار طريق تكمن في منعطفاته
عيون العذاب.

خارج الغرفة يقف حراس
الأمن قرب مدخل المشفى
يتصفحون الوجوه العابرة...
ويتفحصون بعضها إذا لزم الأمر..
في محاولة لتضييق مساحة
الخطر الكامن بين تلك الوجوه
المختلفة الجنسيات.

شعور بالحزن واحتباس الدمع
في عيني.. دفعني للتجول في
ردهات المشفى.. وأمام شباك

في غموض طقس إختلطت فيه
الغفوية بالتخطيط المركز.

بياض يكتسح كل ما تقع عليه
العين في المكان، والأسرة كأنها
أكف مرفوعة تنتظر الرحمة من
السماء... والأجساد الهزيلة فوقها
ثمار عصرتها يد الزمن فلم تترك
فيها إلا القشور.

عمال النظافة يروحون
ويجيئون في نشاط دؤوب،
معظمهم من القرى المجاورة
للقدس، كأنهم جاءوا لينسوا
الفأس والمحراث.. ومصارعة

بعد ليلة مشوشة الصور،
متأرجحة بين يأس ورجاء.. خيم
الصمت على المشفى.. تزامناً مع
باب أطبق على قلب ما خذلني
يوماً ساعة حاجتي إليه في ليل أو
نهار، مع فريق من الأطباء باحثين
عن مخرج للألم حاول المضي معها
على وتر المعاناة إلى أقصى طاقات
إحتماله.

الجو خانق.. والأصوات فوضى
خافتة الخطوات.. عيون باهتة...
نظرات متعبة، إبتسامات باردة ما
تكاد تملأ الوجوه حتى تسقط

هوّة يقبّع في اعماقها أنهاراً
من الدماء.. مئات أعرفهم من
الشهداء والجرحى والثكالي
والأرامل والأيتام.

فجأة يُطلّ وجه إبراهيم.. ذلك
العريس الذي اغتالت القوات
الخاصة فرحته قبل زفافه
بيومين، من الناحية الأخرى
يُطلّ وجه وفاء، ابنة العشرين
ربيعاً.. الرصاص يسقط العلم
من يدها.. فترتفع شهيدة نحو
السماء.. التفت يُطلّ وجه أمين...
وجه إباء.. وجه ملاك يحمل في
غلالة نور جنيناً مزق الرصاص
رحم أمه.. يُطلّ بيتٌ تجتاحه
الجرافات، تُطلّ تعريشة ياسمين
من بين الركاب، تُطلّ أحلامٌ ذابت
تحت التراب.. يُطلّ شبابٌ ذوى بين
الزنازين.. خلف القضبان، وجه
أخي وتوأم روعي يُطلّ من خلف
عشرة أعوام!!

تحاصرني الأطياف من كل
الجهات.. مُعطرة بتراب الغربة..
مُضرّجة بالدماء، يختفي المشهد
الأخر من المكان... ولا يتبقى إلا
أنا وتلك الأطياف.. تنفجر عيوني
شلالات دموع ودماء.

أركض... أغادر المكان المزدحم
بالمأساة... أصطدم بطاقم
التمريض يسحب سرير أرمي
خارج غرفة العمليات، أتمسّر في
مكاني مذهولة.. عيوني الدامعة
تستنطق الجراح، يربّت الجراح
الإيرلندي على كتفي هامساً:
"لا تقلقي... كل شيء على ما
يُرام." ♦♦

وهو يحدثني... حدّثته بلغته..
فرد عليّ بالعربية أن ألزم حجرة
والدتي أو انضم إلى أفراد اسرتي
في الحديقة.

تحسست من لُغَط العاملين أن
حالة حرجة في الطريق.. ما لبث
أن دخل بها طاقم الإسعاف إلى
قسم الطوارئ.. سيدة على ما تبدو
في الخمسينات، أصيبت بنوبة
قلبية بعد تلقيها نبأ مقتل ابنها
الضابط في اشتباك مع مجموعة
من الفدائيين الفلسطينيين في
مكان ما على الساحل.

العائلة كلها تحيط بالأُم
على سريرها.. فاقدة الوعي
شاحبة اللون، يتصبّب العرق
من كل كيانها كأنه دموع القلب
والأعضاء.. الأب ذاهل يحدّق
في صورة ابنه الشاب لحظات..
ثم يضمها إلى صدره مجهشاً في
بكاءٍ ممّضٍ أليم، دموع.. وأهات..
صراخ وعويل يملأ المكان، وقد
تناثر الأقارب على المقاعد وقرب
الجدران، مشهدٌ مأساويّ يدمي
القلوب لعائلةٍ تكلت ابنها الشاب..
اللحظات حاسمة، مُدبّبة..
مشحونة بالإحتمالات... المشهد
الذي يهزّ أقسى القلوب... يهزني
لحظات.. غصّة تتجمع في حلقي،
تكاد تمزق حنجرتي... فأنا إنسان
رغم كل التناقضات.. فاجعة بكل
المقاييس تقف مني على بُعد
خطوات.. ولكنني لا أشعر أنني جزء
من ذلك المشهد.. ولو على سبيل
المواساة.. أو السؤال!!

هوّة بلا قرارٍ تفصلُ بيننا،

عريض إقتحمته الشمس ناشرة
أشعتها في وسع المكان، وقفتُ
أرقبُ منطقة سكنية راقية على
سفوح ربوة كانت لنا ذات زمان.

الشوّارُ ناعمة.. الأشجار
مهرجانٌ ازهار وألوان... وبين
الأغصان طيورٌ تردد ترنيمتها
الصباحية.

البيوت حجارتها نظيفة
بيضاء، في نوافذها ورود.. وفي
حدائقها يلعب أطفال تملؤهم
الحياة ويحيط بهم الأمن والأمان
من كل الأنحاء.. هدوء وراحة بالٍ
واطمئنانٍ يلّف المكان.

وفجأة... كأن يداً شدّتي من
عنقي فاعتدلتُ، ورأيتُ صورة
عريضة امامي تغطي المكان...
غرف اسمنتية متلاصقة،
أزقة موحلة، وجوه شاحبة
ملها الإنتظار، عربات خضار
بائسة.. هي الأرض والمحصول
والفيضان. متسولون على
ارصفة المنافى يسألون الزمان:
متى بالإمكان؟

هناك حيث إمتداد الجذور
عذاب.. وذلك الطفل الذي وُلد
كبيراً يقبع في عمة الزقاق..
حيث الحياة رزمة من السياط..
تمزّق.. تحرق.. تستبيح دون
مسائلة أو إحتجاج!

تعذبني قتامة الصورة...
تمحو جمالية الصورة التي كانت
قبل لحظات.

أحد ضباط الأمن يلفت نظري
إلى الإبتعاد عن النافذة، كان
الكُرّه منقوشاً على وجهه بالثُلث

من مآثر الحب العذري عند العرب القدماء (12)

(قصة وضاح اليمن وأم البنين)

إعداد: الياس حبش

عاش وضاح في عصر الدولة الأموية، وهو عصر ازدهر فيه الأدب ازدهاراً تعددت فيه مواضعه واختلفت فيه اتجاهاته ومدارسه، وكان فيه شعراء السياسة والهجاء. كما ظهر فيه الشعراء الغزليون والعذريون أمثال عمر بن أبي ربيعة، وجميل بثينة وكثير عزة، وغيرهم كثير.



ويعد وضاح اليمن من شعراء مدرسة الغزل الصريح في القرن الثاني للهجرة، واختلف في نسبه، فبعض الروايات ترى أنه من أبناء الفرس الذين استقروا في اليمن، ويرى آخرون أنه يعني الأصل من آل خولان من حمير. وعرف وضاح باسم عبدالرحمن بن اسماعيل الخولاني، ولقب بالوضاح لوسامته. ويروى أنه والمقنع الكندي وأبا زيد الطائي، كانوا يرددون الاسواق مقنعين يسترون وجوههم خوفاً من العين، وحذراً من الفتنة لجمالهم. عرف وضاح نساء كثيرات، قبل أم البنين، وردن في شعره، لعل أشهرهن امرأة يمنية تدعى روضة بنت عمرو من كنده، وقد تقدم لخطبتها فامتنع قومها من تزويجه إياها فهام بها حتى أصيبت بمرض الجدام، فحزن عليها، وقد نظم شعراً كثيراً متغزلاً بها، منه:

سموت إليها بعدما نام بعلمها	وقد وسدته الكف في ليلة الصرد
أشارت بطرف العين أهلاً ومرحباً	ستعطى الذي تهوى على رغم من حسد
ألست ترى من حولنا من عدونا	وكل غلام شامخ الأنف قد مرد
فقلت لها إن امرؤ فاعلمنه	إذا ما أخذ السيف لم أحفل العدد

وله في روضة أيضاً قصيدة حوارية جميلة:

قالت ألا تلجن دارنا	إن أبانا رجل غائر
قلت فاني طالب غرة منة	وسيفي صارم باتر
قالت فإن القصر من دوننا	قلت فاني فوقة ظاهر
قالت فإن البحر من دوننا	قلت فاني سابع ماهر



قالت فحولي إخوة سبعة
قالت فليث رابض بيننا
قالت لقد أعيتنا حجة
وأسقط علينا كسقوط الندى
قلت فاني غالب قاهر
قلت فاني أسد عاقر
فات اذا ما هجع السامر
ليلة لانساء ولا زاجر

عشقه لأم البنين

يروى أن وضاح اليمى نشأ هو وأم البنين بنت عبدالعزيز بن مروان في المدينة صغيرين، فأحبها وأحبته، وكان لا يصبر عنها، حتى إذا شبت حجب عنه، فحج الوليد بن عبد الملك الى مكة والمدينة، فبلغه جمال أم البنين وأدبها فتزوجها، ونقلها معه الى دمشق، فلما طال على وضاح البلاء خرج الى مكة حاجاً، لعله يستعيد بالله مما هو فيه.

وقد بدأ وضاح يدق أول مسمار في نعشه، عندما استجاب لأم البنين (لقبت بهذا الاسم لانجابها ابناء لزوجها الوليد بن عبد الملك)، وقال فيها شعراً. والقصة بدأت عندما كانت أم البنين تؤدي فريضة الحج، وكتب الوليد يتوعد الشعراء جميعاً، إن ذكرها أحد منهم، أو ذكر احداً ممن معها، ولكنها عندما وقعت عينها على وضاح اليمى هوت، وطلبت منه ومن كثير عزة أن ينسب اليها شعراً، ولكن كثيراً ادرك عاقبة ذلك فلم ينسب لها، ولم يكن وضاح على ذلك القدر من الحذر والحيلة، وانطلق لسانه برقيق الشعر نسيباً في أم البنين متغافلاً مكانتها ومكانة زوجها وهو خليفة المسلمين. ومما قاله فيها:

أصحوّت عن أم البنين وذكرها وعنائها؟
وهجرتّها هجر امرئ لم يسلف صفوا صفائها
قرشية كالشمس أشرق نورها ببهاثها
زادت على البيض الحسان بحسنها ونقائها
لولا هوى أم البنين وحاجتي للقائها
قد قربت لي بغلة محبوسة لنجاتها

ثم يقول في جراءة على زوجة الخليفة أكثر من ذلك:

صدع البين والتفرق قلبي
ثوت النفس في الحمول لديها
ولقد قلت والمدامع تجري
جزعاً للضراق يوم تولت:
وتولت أم البنين بلبي
وتولى بالجسم مني صبي
بدموع كأنها فيض غرب
حسبي الله ذو المعارج حسبي!

وقال يائساً من حبه:

ما لك وضاح دائم الغزل
صل لذي العرش واتخذ قدماً
يا موت ما إن تزال معترضاً
أستتخشى تقارب الأجل
تنجيك يوم العثار والزّل
لأمل دون منتهى الأمل



لَوْ كَانَ مَنْ فَرَمْنِكَ مُنْفَلِتًا
لَكُنْ كَفَيْكَ نَالَ طَوْلُهُمَا
تَنَالَ كَفَاكَ كُلَّ مَشْهَلَةٍ
لَوْلَا حَذَارِي مِنَ الْحَتُوفِ فَقَدْ
لَكُنْتُ لِلْقَلْبِ فِي الْهَوَى تَبْعًا
حَرَمِيهِ تَسْكُنُ الْحِجَازَ لَهَا
عُلِقَ قَلْبِي رَيْبَ بَيْتٍ مُلَوٍ
تَفْتَرَعُنْ مِنْطِقَ تَضُنُّ بِهِ
إِذَا لَأَسْرَعْتَ رَحْلَةَ الْجَمَلِ
مَآكِلَ عَنْهُ نَجَائِبُ الْإِبِلِ
وَحَوَتْ بِحُرُومِ عَقْلِ الْوَعْلِ
أَصْبَحْتَ مِنْ خَوْفِهَا عَلَى وَجَلٍ
إِنَّ هَـوََاهُ رَبَائِبُ الْحَجَلِ
شَيْخُ غِيُورٍ يَعْتَلُّ بِالْعَلَلِ
كَذَا قَرَطَيْنِ وَعَثَّةُ الْكُفْلِ
يَجْرِي رِضَابًا كَذَائِبُ الْعَسَلِ

مأساة وضاح

قيل في مأساة موت وضاح الكثير من الروايات، منها من نفى اصحابها وقوعها ومنها من زعموا صحة حدوثها، ومفادها أن عشق وضاح لأم البنين دفعه الى الذهاب الى دمشق لرؤية محبوبته، فجعل يطوف بقصر الوليد بن عبد الملك في كل يوم، ولا يجد حيلة لدخوله حتى رأى في يوم من الأيام جارية خارجة من القصر تمشي، فمشى معها ولم يزل بها حتى أنست به فقال لها: أتعرفين أم البنين بموضعي؟ فقالت: "عن مولاتي تسأل؟" قال لها: "هي ابنة عمي وإنها لتسر بموضعي لو أخبرتها"، قالت: "فأنا أخبرها".

فمضت الجارية فأخبرت أم البنين فقالت لها: "ويلك أحي هو؟" قالت لها: "نعم يا مولاتي". قالت لها: "إرجعي إليه وقولي له كن مكانك حتى يأتيك رسولي فإني لا أدع الاحتيال لك". واحتالت له فأدخلته في صندوق فمكث عندها حيناً فإذا أمنت أخرجته فقعد معها وإذا خافت عين رقيب أدخلته في الصندوق.

وأهدي يوماً للوليد جواهر فقال لبعض خدمه خذ هذا العقد وأمض به إلى أم البنين وقل لها: "أهدي هذا إلى أمير المؤمنين فوجه به إليك". فدخل الخادم مفاجأة ووضاح معها قاعد فلمحه الخادم ولم تشعر أم البنين فبادر إلى الصندوق فدخله.

وأدى الخادم الرسالة وقال: "هبي لي من هذه الجواهر حجراً واحداً". فقالت له: "لا أم لك فما تصنع بهذا؟". فخرج وهو عليها حنق فجاء الوليد فأخبره الخبر ووصف له الصندوق الذي رآه دخله فقال له: "كذبت لا أم لك"، ثم نهض الوليد مسرعاً فدخل إليها وهي في ذلك البيت وفيه صناديق كثيرة فجاء حتى جلس على ذلك الصندوق الذي وصفه له الخادم فقال لها: "يا أم البنين هبي لي صندوقاً من صناديقك هذه"، قالت: "أنا لك يا أمير المؤمنين وهي لك فخذ أيها شئت". قال: "ما أريد إلا هذا الذي تحتي". قالت له: "يا أمير المؤمنين إن فيه شيئاً من أمور النساء". فقال: "ما أريد غيره". قالت: "فهو لك".

قال فأمر به فحمل ودعا بغلامين وأمرهما أن يحضرا حتى وصلا إلى الماء ثم وضع فمه في الصندوق وقال: "يا صاحب الصندوق قد بلغنا عنك شيء فإن كان حقاً فقد دفنا خبرك وإن كان كذباً فما أهون علينا إنما دفنا صندوقاً". وأمر بالصندوق فألقي في الحفيرة وأمر بالخادم الذي عرفه الخبر فقذف معه وردد التراب عليهما. وقيل كانت أم البنين لا ترى إلا في ذلك المكان تبكي إلى أن وجدت ذات يوم مكبوبة على وجهها ميتة.

وكذا أسدل الستار على مأساة أخرى من مآسي الحب العذري، كان ضحيتها شاعر مبدع، لم يتصرف معه الوليد بن عبد الملك بحكمة، كما تصرف معاوية بن أبي سفيان مع أبي دهب عاشق ابنته، التي تناولناها في العدد الماضي من "بلسم". ♦♦

أنا.....كُسِرَ حنين

تهاني فتحي سوامنة*

رحايا الوصل عند بيت الله
ساديا عمري يغفو
كسرو حنين

أنا
صوفيّتي... جدران أنفاسي
أحيكها كضفتين
فضضة على السماء تعيد
أرواحي فراغات من الرمان
وضضة صبورة
تحيا على وجعي
تراوح الدلال عن كتف
السياج
كأنها عصفورة ملّت ظلال
الزيفون
تاهت على وصف تودعه
البقايا الراجفات
على آلائها انتصرت... سلال
النرجس الطيب

تعبي ملح ليل الضنا
مرت التباريح عند جرحي
شريط ذكريات بعمر التين

يطبّعهم
يساومهم عل ألحان
موت الوجد

هويتي.. هديّتي!
عليهم مثل فولاذ حجر
من طوابين العجين
تعانقني اليمامة في
التجاويف العتيقة
وقت صحو العطر
أحجارهم سقفي، وسقف
الكون حواء مفرغة من
الشكوى
سقف الكون شمس ضاع
محراث ماضيها

أنا
لا شرق يرشفتني فألمسه
لا غرب يلهمني فأنثره

أنا
عمري من الأفكار عرجون تؤيده

أنا كون.. كفيف الكف
وحيد النبض
شراب الورد أغنيتي
جوع الشوك تاريخي
أرددها
أدله
أعمرها
أزمله

راحاتي نجوم ساقها إنليل
حطمها فأنجبت الدموع
الناسكات
راحاتي تلاوين مبعثرة على
الأشياء بين شفاهم والعنق

تعيت بأوقاتي الفراشات
وشهوة الأشباح
يعذبهم دمي المعشوق
والمسكون بالقهوة
كأن فيه شجرة تشيخ ألف
ألف قرن

خلي خاطري من الغفران
وأشباه التجاعيد

* شاعرة فلسطينية.



المفاتيح الأربعة للحب الأبدي

هناك العديد من أشكال الحب التي تحتاجها الزيجات للنجاح. وهنا أربعة من هذه الأنواع، ربما تساهم في علاقة طويلة.

الحب العاطفي:

الحب العاطفي هو الشعور بالهيام، ويحدث في المراحل المبكرة للعلاقات الرومانسية، وهو نوع الحب الذي يدفع بالأزواج في أغلب الأحيان نحو الزواج. وبالرغم من أن الحب العاطفي يمكن أن يواصل العودة في جرات متتالية، إلا أن مشاعر الهيام المزمنة هي مشاعر عابرة. وبمجرد ما يبدأ الحب العاطفي بالخبو، يمكن للحب العاطفي والدافئ أن يساعد في استمرار الزيجات السعيدة.

الحب العطوف:

الحب العطوف حب غير مشروط، وينجم عن الرغبة بالاهتمام بشخص ما. وهذا النوع من الحب هو الذي يسمح للأزواج بإعطاء أكثر مما يحصلون عليه، خصوصاً عندما يمرون في أوقات المرض، والفاقة، والكفاح الشخصي.

الحب التراحمي:

الحب التراحمي هو حب وميل نشعر به إتجاه الأصدقاء، والعائلة، والشركاء الرومانسيون. وهذا النوع من الحب يشعركم بالقناعة، التي تستمد من وجودنا في حضور الأشخاص الذين نحبهم.

التقدير:

بالرغم من أن الشعور بالتقدير متعلق بالحب، إلا أنه إضافة ضرورية إلى صيغة الزيجات الناجحة. والمعزة هي أن تقدر شخصاً ما لدرجة أن تشعر بالحزن الشديد عند وفاته خصوصاً الأزواج. يقول الأزواج المضجوعون في أغلب الأحيان إن أكثر الأشياء التي يفتقدونها عند وفاة الشريك الأمور الروتينية اليومية التي كانوا يقومون بها معاً. فهم يفتقدون مثلاً قراءة الصحيفة في الصباح سوية، وتشابك الأيدي أثناء المشي في المساء، أو صنع القهوة. يبدو لي بأن معنى "أوافق على الزواج" به جزء من كل نوع من أنواع الحب واشكالها، ويجب أن يدوم ضمن هذه المعاني كلها حتى ينجح.

قالوا في الادب

الأدب مال واستعماله كمال..
وعقل بلا ادب كشجاع بلا سلاح..
وابن الادب .. نعم النسب
ومن كثر أدبه كثر شرفه، وان كان ضيقاً..
وبعد سيطه، وان كان خاملاً..
وساد وان كان غريباً..
وكثرت حوائج الناس إليه وان كان فقيراً..
وهو كنز للحاجة، عون على المروءة..
صاحب في المجلس، انيس في الوحدة..
ومن أدب ولده صغيراً، سر به كبيراً..
وخير الخلال الأدب، وشر المقال الكذب..
ومن رقي في درجات الهمم، عظم في عيون الأمم
ومن اخطأ في العواقب، سلم من النوائب.
ولا تقل من غير تفكير، ولا تعمل بغير تدبير.
ولا مال اوفر من العقل، ولا فقر اعظم من الجهل.
ولا ظهر اقوى من المشورة.
(مساهمة من الصديق: عبدالغافر خطاب)

قل ولا تقل

قل: الشيء نفسه، ولا تقل: نفس الشيء..
قل: الشيء غير الواضح، ولا تقل: الشيء الغير الواضح فـ"غير" لا تعرف..
قل: الشيء ذاته والوقت ذاته، ولا تقل: ذات الشيء وذات الوقت. لأن ذات تعني جوهر الشيء..
قل: ينبغي لك أن تقدم رداً، ولا تقل: ينبغي عليك..
قل: مبارك، ولا تقل: مبروك، فالأولى من بارك يبارك، والثانية من برك يبرك..
قل: أثر فيه ويؤثر فيه، ولا تقل: أثر عليه ويؤثر عليه..
قل: خمسون من المائة، ولا تقل: خمسون في المائة..
قل: دعاوى وفتاوى، ولا تقل: دعاوى وفتاوي..

أعلى الشلالات في العالم!



تعتبر الشلالات من أروع المناظر الطبيعية، فتدفق الماء وهو يهوي من فوق الصخور العالية، يفتتها ويدفعها نحو مجرى النهر. تتكون الشلالات على مدى مئات الآلاف من السنين، مع تآكل الطبقة الهشة من الصخور بفعل اندفاع الماء.

وأعلى الشلالات في العالم هي شلالات "انجيل" في فنزويلا، وتسقط منها مياه نهر كاروني من ارتفاع 979 متراً، وتقع هذه الشلالات في غابة شديدة الكثافة.

أما أعلى شلالات إفريقيا، فيقع في جنوب القارة ويعرف باسم شلال توجيلا يبلغ ارتفاعه 915 متراً تقريباً، ومن أشهر شلالات العالم شلال فيكتوريا في إفريقيا بين زيمبابوي وزامبيا، ويبلغ ارتفاعه 108 امتار. وتعتبر شلالات نياجرا أشهر شلالات النصف الغربي من الكرة الأرضية، وهي تتكون من شلالين في نهر نياجرا بين الولايات المتحدة الأميركية وكندا، ويبلغ ارتفاع هذه الشلالات ما يقرب من 50 متراً، ورغم قلة ارتفاع هذه الشلالات، إلا أن عدد الزائرين الذين يأتون لزيارتها أكثر من عدد زوار أي شلالات أخرى في العالم.

قالتوا عن الصبر:

الصبر...عند المصيبة.. يسمى إيماناً.

الصبر.. عند الأكل.. يسمى قناعة.

الصبر.. عند حفظ السر.. يسمى كتماناً.

الصبر.. من أجل الصداقة.. يسمى وفاء.

إميل حبيبي (1921-1996)

- ولد في حيفا عام 1921 وحصل على شهادة المتك من كلية مار لوقا في حيفا، عمل كعامل بناء وفي مصفاة النفط ومذيعاً في دار الإذاعة الفلسطينية في القدس وموظفاً في معسكرات الجيش البريطاني.
- انضم للحزب الشيوعي الفلسطيني في نهاية الثلاثينات وشارك في تحرير صحيفة الاتحاد منذ صدورها في أيار 1944.
- في عام 1946 اصدر جريدة "المهماز" التي عمدت سلطات الانتداب البريطاني إلى إغلاقها بسبب أسلوبها الساخر الناقد.
- كان من مؤسسي "عصبة التحرير الوطني" 1944، تولى تحرير جريدة "الاتحاد" بعد معاودة صدورها في خريف 1948. وأصبح عضواً في الكنيست (1932-1953). بعدها تفرغ للأدب ورئاسة تحرير "الاتحاد" (حتى 1988).
- كما واصل مجلة مشارف الأدبية. (التي صدر منها حتى وفاته 8 أعداد واحتجبت عام 2002 حين أعادت الأدبية سهام داود إصدارها).
- توفي إميل حبيبي عام 1996 ودفن في حيفا.
- بالإضافة الى نشاطه السياسي والصحافي كتب إميل حبيبي مجموعة من الإبداعات الأدبية التي لاقت رواجاً وشهرة رفعت صاحبها الى مصاف الكتاب الكبار في العالم العربي أهمها:
- سداسية الأيام الستة، حيفا، 1969.
- الوقائع الغربية في اختفاء سعيد أبي النحس المتشائل (رواية) حيفا، 1974.
- لكع بن لكع. (مسرحية). الناصرة، 1980.
- أخطية (رواية)، حيفا، 1991.
- خرافية سرايا بنت الغول، حيفا، 1991.



في عتمة الليل

في عتمة الليل وساعاته الحزينة
المعلقة بجدار الوجد
يأتي الحزن يباغت مساءاتي
يحط بي على عتبات اليأس
يتناسل في جوفي
وينام على الدمع الراكد بعيني
يشتاق لأنيني .. ويكائي
يطوقني بحضنه المجوف
وأنا بيني وبين فراغ صمتي
أغافل دموع الوقت
أندب يتم أنفاسي
وضياع أيام الفرح من عمري
أمسح عرق الفقد بكفوفي المشردة
لا يصافحني الا كفن ينام على نعش مكسور
آآآ يا وجعي !!
لا زالت سهام الجرح تنام في خاصرتي
أنزوي في غربتى وصمتي
أحبو كرضيع يبحث عن حلمه
أبكي كطفل يتيم فاقد للحنان
سرقوا دموعه
اطوي ليل الآهات بين ضلوعي
تتناسل الجراح بداخلي .. جرح يتلوه جرح
أغتسل بهم الغربة
ماتت في عيوني الأعياد
برغم شتاتي وضياع أيامي
ورائحة الموت التي تطوقني
وتنهيدة وجع بكل وقت تلفظني
أكتب أحلامي على الجدران بأظافر الزمان
أقلب أنا وأوجاعي على بحر من دموع
أبكي وأندب يتم افراحي
حتى الجدران تتعرق من حرارة أنفاسي
أجمع ظلال أحزاني
والملم حكاياتي
أعود وانكسر
ويكسرني الحزن من جديد

ما أقساك أيها الحزن
وما أقسى وجعي بك
لم تبق مني الا بقايا حطام
وملامح ضاعت تفاصيلها بين أحزان الزمان !!
هشمت كل المعاني الجميلة بداخلي
كالطير الجريح ينزف ويتعثر بدمائه
ينتفض وجعا
يحمل أشلاء نفسه الهاربة
كل يوم يموت على جبينه الفرح
يطوي همه ويرحل بجناحه المكسور !!

ساري خرما

كفى

لم يعد يهتز من شعرك لي رمش
ولا تطرف عين
لم يعد يطرب لي قلب ولا تهتاج أعصاب
ولا يفتر سن
لم أعد أغوى بتصفيف الكنايات وتوضيب المجازات،
ولا أرقص جذلي من تشابيهك
أو أعزف لحن
لم أعد أحفل بالتنميق والتزييق والتلفيق
مما تفتري في كل فن
إنني أبحث عن بيت .. يظللني
وعن زوج .. يدللني
ويكويني التياغ حارق بين ذراعي
على ضمة ابن
فاحسم الآن قرارك أو فاغرب
فأنا ما كنت يوماً، خامّة للشعر أو للنثر
أو خمرأ بدن،
تحتسيها وتغني، بين أصحابك عني
إنها سمراء، شعر فاحم، وشفاء طعمها
سلوى ومن
إحسم الآن قرارك أو فاغرب
لا تدعني ريشة تقذفها الأنواء
في بحر الزمن

عبدالفتاح داغر

حروف على ورق الورد

نعيش على هذه الحياة .. نتمنى وربما نحقق يوماً ما ..

نحزن وربما نفرح يوماً ما ..

نبكي وربما نضحك يوماً ما ..

نقول وربما نفعل يوماً ما ..

ابحث ..

ابحث عما يسعدك ويرجع البسمه لشفاهاك الحزينه

فالفرح ليس بعيداً

إنه يعيش حولك ! لكنه ينتظر منك الإشارة.

انزع ..

انزع كل قيودك .. قيودك التي حتمت عليك أن تبقى وحيداً

وحيداً بلا حراك .. بلا حراك نحو الأمل

نحو السعادة

انزع كل قيد جعلك تتشبث بأسوار الألم واللا حياة

ابعد ..

ابعد عنك كل شئ يقترب منك ويزعجك ..

ابعد الى اللانهاية

الى طريق لا يعرف العودة

فقلبك الصغير لم يعد يحتمل المر والأسى

ولم يبق بداخلك موقعا للحزن .

افرح ..

هل للفرح مكان في قلبك ؟

عنك أجيب .. بنعم

فمثلما يوجد لديك أمكنة للحزن

ستجد ولو مكاناً واحداً يتسع لفرحة واحدة

مهما كان مصدرها

اكشف ..

اكشف عن حزنك وهمومك .. فكلنا أذان صاغية

وكلنا نملك قلوباً تتسع للملايين

لن هم بحاجة أن يخرجوا ما بداخلهم

أنا .. أنت .. هو .. هي .. هؤلاء

كلنا سواء .. اليس كذلك ؟

.. تمتع ..

تمتع بكل ساعة، بكل دقيقة، بكل ثانية، وبكل لحظة

تحمل بين ثناياها شيئاً من الفرح قد أبهج قلبك الحزين

وجعله ذكرى على مدى الأيام .. لتعلم أنك مثلما تعيش

ساعات الحزن .. ستعيش لحظات الفرح ولو للحظات

لكنها ستبقى في ذاكرتك سنين عدة.

ختاماً .. إنظر إلى الجانب المشرق دائماً

عاشقة فلسطين

حروف اسمك

ايها الكوكب المطل من علياء سمائها... أنت

عروس حسناء تطل من شرفة قصرها... ام مليكة

عظيمة جالسة فوق عرشها ؟ .. لقد انرت للارض

وهادها وسهولها ووعورها... فهل لك ان تشرقي

في نفسي فتثيرين ظلمتها...وتبدين ما اظلها

من سحب الهموم والاحزان ؟

ايتها القمر بيني وبينك شهبا واتصالا... انت

وحيدة في سمائك وانا وحيد في ارضي ... كالانا

يعيش حياته هادئا منكسرا حزينا ..

يرونى الناس فيحسبونني سعيدا لأنهم يغترون

بابتسامة تخرج من ثفري... وطلاقة في وجهي

...ولو كشفت لهم عن نفسي ورأوا ما تنطوي

عليه من الهموم

والاحزان...لبكوا بكاء الحزن على الحزين...

ويرونك فيحسبونك مغتبطة مسرورة... لأنهم

يغترون بجمال وجهك ولمعان جبينك وسحر

عيونك...

ولو كشفت لهم عن عالمك لرأوا عالما خرابا

وكونا لا تهب فيه ريح ولا يتحرك شجرو ولا ينطق

انسان...

فكوني لي الحبيبة التي تملأ نفسي نورا وقلبي

لذة وسرورا...فلطالما كنت اناجي عيونك وقد فرق

الدهر بيني وبينهن...

حدثيني عن رجلك هل ينظر اليك بمثل

نظري ؟ هل يناجيك مناجاتي ويرجوك رجائي ؟

حبيبتي مالي اراك تنحدرين قليلا الى شمالك

...كأنك تريدين ان تفارقيني ...

ومالي ارى نورك الساطع اخذ بالانقباض

شيئا فشيئا...

قضي قليلا لا تغيبني عني... لا تفارقيني ... لا

تتركيني وحيدا...فانا لا اعرف غيرك...

ولا أنس لأحد سواك... فاجعلي سماءك تمطر

حبا وحنانا على أرضي الجرداء لتنبت فيها ازهار

الشوق

وتنبت فيها حشائش خضر بدل ان تنبت

على جدران قلبك...ولتكن تلك الحشائش

مرصعة بخمسة حروف من ذهب... هي حروف

اسمك.....!!!!

ضياء مسيف

تصبحون على وطن

محمود درويش

عندما يذهب الشهداء إلى النوم أضحو
وأحرسهم من هواة الرثاء
أقول لهم

تصبحون على وطن
من سحاب ومن شجر
من سراب وماء
أهنتهم بالسلامة من حادث المستحيل
ومن قيمة المذبح الفائضه
وأسرق وقتاً لكي يسرقوني من الوقت
هل كلنا شهداء؟

وأهمس:

يا أصدقائي اتركوا حائطاً واحداً

لحبال الغسيل
اتركوا ليلة للغناء
أعلق أسماءكم أين شئتم فناموا قليلاً
وناموا على سلم الكرمة الحامضة
لا تحرس أحلامكم من خناجر حراسكم
وانقلاب الكتاب على الأنبياء
وكونوا نشيد الذي لا نشيد له
عندما تذهبون إلى النوم هذا المساء
أقول لكم

تصبحون على وطن
حملوه على فرس راکضه
وأهمس:

يا أصدقائي لن تصبحوا مثلاً
حبلاً مشنقة غامضة!