

أحمد حسن الخميسي

إنّ من أهم أعضاء جسم الإنسان: القلب والدماغ، وإنّ من أبرز ملكات الدماغ: الذاكرة التي تحتفظ بالماضي وما فيه وبالعلم ومعانيه، وبالصور ودلالتها.

تنمو هذه الذاكرة مع نمو الإنسان، ويختلف مداها من إنسان إلى آخر،

وتعطي ثمارها في الشباب وقوته، ثمّ تبدأ بالضعف في سن الشيخوخة، وقد يكون الضعف عاديًا، أو بسبب مرض من الأمراض، فإن كان مرضيًا، كان الطبيب له مداويًا، وإن كان النسيان طارئًا الذي يصيب معظم كبار السن، فإنَّ الشخص بهذه الحالة يكون طبيب نفسه، يتبع الإجراءات التي سنذكرها لتخفيف نسبة النسيان عنده.

وهذا ما سنجده في الصفحات القادمة، راجين أن يستفيد القارئ منها أبّما استفادة.

أهمية الذاكرة:

الذاكرة: وظيفة عقلية تحتفظ بمعلومات الماضي من كلام وصور ومشاعر مع القدرة على تذكرها أو استرجاعها أو استخدامها.

فلدى الإنسان ذاكرة شكلية (بصرية - سمعية - حركية.... إلخ) وذاكرة كلامية (منطقية) وذاكرة انفعالية (تذكر المشاعر) أما حسب الجاري، فللإنسان ذاكرة قصيرة المدى، أو طويلة المدى.(١)

والذاكرة: ملكة تُعين الإنسان على الاحتفاظ بالمعلومات التي تصل إلى إدراكه من خلال حواسه الخمس، فهي من أهم الملكات التي تميّز الإنسان عن الحيوان، فلولا الذاكرة لما تمكّن الإنسان من التعلّم والتّعرّف على كليات الحياة وأجزائها.



وعمل الذاكرة ينشط منذ الولادة، فهى السّجل لكل فرد منذ طفولته، وتنمو الذاكرة نموًا مضطردًا في الطفولة والشباب، وتختلف قوتها من شخص لآخر ...

ضعف الذاكرة في سنّ الشيخوخة:

عندما يدخل الإنسان في سن الشيخوخة -سواء أكان امرأة أم رجلاً -تبدو عليه مظاهر ضعف الذاكرة، ويزداد هذا الضعف كلّما تقدّم فيه العمر.

و مما يضايق الإنسان في شيخوخته الصور المتكرّرة من النسيان للأشياء القريبة. فقد يذهب إلى الغرفة الثانية للبحث عن هاتفه المحمول أو نظارته أو أي شيء آخر، وعندما يصل للغرفة ينسى ما جاء من أجله، وقد ینسی ما تناوله من طعام فی غداء أو عشاء الأمس، فالضعف والنسيان يدركان ذاكرة كبار السن قصيرة المدى للأمور القريبة (بسبب تلاشى المعلومات وذبولها مع التّقدم فى السن وفق نظرية التلاشى والذبول والاضمحلال، كما يجرى النسيان بسبب التداخل اللاحق من المواد المتعلمة)(٢)

أما الذاكرة طويلة المدى تبقى ماثلة في ذهنه. وكثيرًا ما يحبُّ كبير السن التحدث عن طفولته وشبابه وتجاربه في حياته، وتراه يتمتع فى إعادة سردها من حين لآخر ولاسيما الذكريات المليئة بالعاطفة والدوافع الذاتية والذكريات الحلوة والسعيدة، والأعمال الإيجابية التي تظهر مروءته في خدمة الآخرين،

وقد ينسى الكثير من الذكريات التى لم يكن لها تأثير في حياته السالفة.

وإنّ مما يسبب ضعف الذاكرة ويؤدى إلى النسيان أيضًا هو ما يعترى الإنسان في شيخوخته من تدهور عام في النواحي العقلية والجسمية، فالخطُّ البياني للإنسان فى تباشير شيخوخته يبدأ بالهبوط صحيًا شيئًا فشيئًا (وقد بينت الدراسات أثر التقدم في السن على وظائف الدماغ، وركزت على الجوانب التالية:

- ١ هناك موت للعديد من الخلايا العصبية (العصبونات) وارتفاع فى مؤشرات التقدم فى عمر الخلايا واضمحلال وضعف عملها في الدماغ.
- ٢ هناك ضعف في عمليتي الهدم والبناء، وانخفاض في نسبة الأوكسجين التي يحملها الدم إلى أجزاء المخ.
- ٣ يرتبط التّقدم في العمر بخلل في الإيصال العصبي يتراوح بين تغير مستويات الناقل العصبي، واصطناعه، وتمثل الأنزيمات إلى تغير في المستقبلات العصبية)(٢)

مرض (الزهايمر)

وقد تزداد الحالة سوءًا إذا داهمت كبير السن أمراض تزيد في اضمحلال الذاكرة العقلية: كالذهان والسرحان، ومن أعراضه: كثرة النسيان وضعف الارتباط بالماضي، فقد يبدأ معك المسن (الهرم) حديثاً



مما يضايق الانسان

الصور المتكرّرة من

فی شیخوخته

النسيان للأشياء

القرىبة

99

يصيب (الزهايمر) بعض الذين تزيد أعمارهم عن الستين

أو قصة، ويقف في منتصف الجملة لعطاس أو شرب ماء، وينسى أين توقف، ويسألك أين وصل في حديثه، وفي أي موضوع كان يتحدث. ومن أخطر الأمراض التي تذهب بالذاكرة رويدًا رويدًا، وتجعل الإنسان غريبًا في حياته: مرض الزهايمر، فما هو هذا المرض وكيف نعالجه؟

كان الناس إذا رأوا كبير السن ينسى كثيرًا، يقولون عنه قد خرف، إلى أن جاء العالم الألماني (الزهايمر) في عام (١٩٠٦)وكشف حالة تدهور ذاكرة كبار السن، وحدد فيه التغيرات النسيجية الوصفية الحادثة في الدماغ، والتي تؤدي إلى تعطيل نشاط الشخص الذهني والحركي، والذي يعد من أكثر أسباب الخرف وسُمِيَ هذا المرض باسمه (الزهايمر) فما هو هذا

المرض وما هي مظاهره ؟
يصيب (الزهايمر) بعض الذين تزيد
أعمارهم عن الستين، وقد عُزيَ
ذلك إلى أسباب مختلفة: كالوراثة
والفيروسات وأمراض نقص المناعة
والمواد السامة وتلوث البيئة وغيرها.
ويبدأ هذا المرض بفقدان جزئي من
الذاكرة مع نقص التركيز..

ومع تطور المرض يزداد الشرود ونقص الذاكرة، مما يصعب على المريض القيام بأعماله الإدارية والفكرية أو معرفة المكان أو السفر إلى مكان يعرفه سابقًا.

ويتطوّر المرض حتى يصل إلى درجة عدم معرفته لأقرب الناس إليه وهكذا يمتد الخلل، فيصيب التوجّه واللغة والوظائف التنفيذية، وفي النهاية يصل المصاب إلى درجة لا يستطيع معها التّبول والتبرز بمفرده.

وحاول الأطباء تشخيص المرض وعلاجه لكنهم لا يزالون في البداية، يقول الدكتور غسان شحرور (مؤسس الجمعية السورية ل (الزهايمر) والذاكرة: (إننا ما نزال في أول الطريق في مجال التوصل إلى العلاج الناجع لهذا المرض الذي يجب ألا يدفعنا إلى الوقوف أمامه مكتوفى الأيدى أمام الأشخاص المصابين، فعلينا ألا نبخل عليهم بالعطف والرعاية اللازمة لمدهم بالدفء الأسري والاجتماعي في مواجهة هذا المرض المزمن).(٤) وإننى أعتبر نفسى شاهد عيان لتطور هذا المرض الذي أصاب أحد أقاربي، فقد ظهرت عليه فى البداية مظاهر النسيان، وفقد بعض مخزون ذاكرته الشخصية والجغرافية والمعرفية، وتدهورت حالته إلى أن أصبح لم يعد يعرف



أفراد عائلته المقرّبين، وكان يخرج أحيانًا من البيت ولا يعود إليه إلا ٣ - أن يكثر من القراءة حتى لو بعد أن تتعرّف عليه إحدى الجهات وترده إلى منزله لأن أهله كانوا يضعون في جيوب ملابسه عنوانه وأرقام محمولاتهم وهواتفهم، وساءت حالته في المنزل حتى لم يعد يقوم بشؤونه الشخصية.

> وكان له ابن طبيب بذل جهده لعلاجه، ولكنه لم يستطع إلى ذلك سبيلاً، وكل ما فعله إعطاؤه دواء مهدئًا يساعده في التّخفيف من حالته، ويبذل أفراد أسرته كل ما بوسعهم للعناية به.

خطوات لعلاج النسيان عند كبار السن:

إذا كان النسيان أو ضعف الذاكرة عند كبير السن عاديًا وغير ناتج عن مرض، يمكن أن يقلل من نسبة نسيانه بعدد من الخطوات وهي:

- ١ أن يسجل مذكراته، وما في يومياته من أحداث، ويكتب الأمور التي حلم بها ولم يحققها، ويذكر الشخصيات الموجودة في حياته ولاسيما المؤثرة فيها، إن كتابة اليوميات والمذكرات وسيلة رائعة لجعل الدماغ حاد، ذلك لأنّ تذكّر الأحداث والتخطيط للمستقبل يقوى الاتصالات في الدماغ.
- ٢ أن يمارس ألعاب تنشيط الدماغ، فهي تجعله يفكر ويقيّم أوضاعه، من هذه الألعاب: لعبة البطاقات والشطرنج والكلمات المتقاطعة وغيرها ٧ - أن يمشى كل يوم لمدة ثلاثين

من الألعاب المفيدة للدماغ. كان لا يتذكر كل ما يقرأه، فالقراءة تحافظ على العقل نشيطًا، وتجعله يتعرّف على المعلومات الجديدة، وتحفز اهتمامه بالأشياء التى تحدث خارج عالمه الخاص، وتنشط الخيال.

٤ - أن يستخدم الكمبيوتر في علاج النسيان، فإن لاستخدام الكمبيوتر العديد من الآثار الهامة على صحة وظائف الدماغ فإنه يجعل الدماغ يتعلم مهارة جديدة، ويفتح فيه مجموعة واسعة من الموضوعات المثيرة للاهتمام التي يمكن تعلّمها، ويمنح أفكارا حول الأشياء التي يمكن القيام بها، ويقدم الكثير من الأنشطة الاجتماعية مثل: رسائل البريد الإلكتروني كالشبكات ومجموعات الاجتماعية النقاش.

٥ - أن يمارس الأشياء التي يحبها كالفنون والهوايات، فهي مفيدة للدماغ، وتكسبه حيوية ونشاطًا، وتنمي روحه المعنوية، لديه ولدى جميع كبار السن وغيرهم.

٦ - أن يكرر المعلومات والأسماء التي تدخل إلى ذاكرته حتى ترسخ في ذهنه ويصعب نسيانها .

التغذية السليمة تقى من النسيان و خاصة إذا احتوت على مواد مضادة للأكسدة



99

للحفاظ على الذاكرة يجب الاعتناء بالصحة النفسية و العقلية و الجسدية

دقيقة أو أكثر مع أحد أفراد أسرته، والقيام بتمارين رياضية مثل تمارين الشدّ.

كل ذلك ينشط الدورة الدموية فى الدماغ، ويوسّع مجال الحركة، ويحسّن التوازن والصحة العامة.

٨ - أن يقوم بنزهات ورحلات في البلاد، فإن ذلك يسهم في علاج النسيان، لأن دماغنا يلتقط أثناء الرحلات مشاهد جديدة، ويحفظ أسماء الأماكن، ويحتفظ بصور الوجوه الجديدة، والمناظر المرئية، بالإضافة لحفظ معلومات جديدة، وتوفير المتعة والتسلية لكبار السن.(٥)

٩ - التغذية السليمة للدماغ: فالتغذية الجيدة ضرورية لوظائف الدماغ، وفي علاج النسيان وخاصة التغذية الغنية بالمواد المضادة للأكسدة: كالفواكه والخضروات الطازجة التي تحتوي على المواد المضادة وضعف الذاكرة.

للأكسدة التي تكافح شيخوخة الجسم، وتقوى الجهاز المناعي، وشرب الشاى الأخضر والتوت والقرفة وعصير الرمان والحمضيات، والحرص على نظام غذائي يتضمن كافة الألوان ما أمكن لذلك سبيلاً، بحيث يتضمن فيتامينات تفيد المخ لا سيما فيتامينات: B1-B3 .− B6 − B12 − E − C

إن فيتامين (E) يقى من عدة أمراض، وهو يخفف من تقدّم مرض الزهايمر حوالى ستة أشهر .(٦)

- ومن الخطوات الأخرى والهامة للوقاية من النسيان ذكر الله تعالى وتلاوة القرآن والدعاء وغيرها من الأذكار؛ لأن ذلك كلُّه يعطى للجسم قوة وبالتالى يقوى العقل،

> ويجعل الذاكرة حاضرة، ويحفظ كبير السن بإذن الله تعالى من الخرف ويقلل نسبة النسيان

نخلص من ذلك كله أنّ كبير السن إذا أراد أن يحافظ على ذاكرته فما عليه إلا أن يعتنى بصحته النفسية والعقلية والجسمية، ليس في أخريات عمره فحسب، بل طوال حياته منذ شبابه وحتى نهاية أيامه، فالذي يحرص على سلامة جسمه، يضمن سلامة عقله وبالتالي يبقى يتمتع بذاكرة نشيطة مدى حياته، وصدق من قال: (العقل السليم في الجسم السليم).

١ - علم النفس العام - بوغو سلوفسكي - ترجمة : جوهر سعد - منشورات وزارة الثقافة - سورية - دمشق - ص٣٨٨ طبعة ١٩٩٧.

٢ - سيكولوجية الذاكرة - د. محمد قاسم عبدالله - عالم المعرفة - العدد /٢٩٠/ فبراير /٢٠٠٣/م الكويت، صفحة ٢٩١.

٣ - المرجع نفسه، صفحة /٢٩٥/.

٤ - مجلة بناة الأجيال - العدد ٧٣ سنة /٢٠٠٩/ - مرض الزهايمر - د. غسان شحرور

٥ - كيف تؤثر الشيخوخة على الذاكرة - موقع الكتروني (غرد شارك) بتصرف.

٦ - سيكولوجية الذاكرة - مرجع سابق - ص٨٤-٨٣ بتصرف.

٧ - الموسوعة الطبية الفقهية، د. أحمد كنعان - دار النفائس صفحة ٨٩٧.



لوحة بورتريه الحكتورغاشيه

تعد لوحة البورتريه التي تجسد طبيب الفنان فان خوخ أحد أكثر اللوحات الفنية القيمة من بين أعمال فينسنت فان خوخ، حيث انتقل الفنان إلى ضاحیة (آرلی) فی جنوب فرنسا، وهناك تعرّف على الدكتور(غاشيه) الذي أصبح صديقه المقرّب يلتمس عنده العلاج لنوبات الصرع العنيفة التي كانت تتتابه من وقت لآخر، كما يتضح من لوحاته التي تعكس تشوّشا واضطرابا ذهنيا، رسم (فان خوخ) بورتريه الدكتور (غاشیه) فی حزیران من عام ۱۸۹۰، أی قبل انتحار الرسّام بشهر، والبورتريه يصورفيه طبيبه الخاص وهو يسند رأسه على يده بينما يمسك بيده الأخرى حافّة الطاولة التي يستقرّ فوقها كتابان وزجاجة تحتوى على نبات علاجيّ في إشارة من (فان خوخ) إلى كفاءة الدكتور (غاشیه) ومهارته الطبیة.

المعروف أن اللوحة خضعت للترميم مرّتين في الخمسينيات، وهو أمر أسهم في خفض قيمتها وفقدانها معظم خصائصها، إذ لا يظهر فيها سوى جزء يسير من آثار فرشاة وأسلوب (فان خوخ) المتفرّد، كلّ جزء من هذه اللوحة مشحون بالمعنى، كما أنها تضجّ بالإيقاعات الثقيلة وضربات الألوان الجريئة التي تميّزه وتعبيرات (غاشيه) الحزينة ليست سوى انعكاس لحزن (فان خوخ) نفسه.





فيل: "السعادة مثل الفراشة، في حال لاحقتها فلن تمسك بها، ولكن إن كنتَ هادئًا فستأتى وتحطّ على كتفك."

مَنْ منا لا يحلم بأن يكون سعيدًا، ويحقق كل رغباته وسط هذا العالم المفعم بالصدمات النفسية والخيبات؟ فهناك أناس سعداء وآخرون ينظرون إلى السعادة بعيون ضيقة وقلوب محترقة، فكيف يمكن للشخص أن يصل إلى السعادة؟ هل الأمر مستحيل؟ بالتأكيد لا، وهذا يرجع إلى كيفية الوصول إليها من خلال معرفة الوسائل المناسبة لذلك.

من هنا عملنا جاهدين لتقديم مادة حول علم النفس الإيجابي وعلاقته بالسعادة، وهو مصطلح حديث تجاوز المفهومات التقليدية في علاج الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب والتوحد.

من هذه البوابة دخلنا هذِا العلم الواسع، معتمدين على آراء بعض الدكاترة المختصين بعلم النفس، علنا نصل إلى غايتنا المرجوَّة.

الدكتوره ريم الجيلي البكري، وهي من السودان، من مدينة الخرطوم، مقيمة

في (أبو ظبي)، مختصة بالطب النفسى مركز برلين للتأهل الطبى والنفسى في (أبو ظبي) تحدّثت عن بداية تطور علم النفس الإيجابي والتعريف به بما يلى:

"بدأ علم النفس الإيجابي كحركة تطوّرت من التفكير الإيجابي إلى علم نفس إيجابي سنة ١٩٩٨ على يد رئيس الرابطة الأميركية لعلم النفس الإنساني "مارتن سليغمان" فهو يسعى إلى تعزيز قدرات الشخصية المتعددة، كالصمود والصلابة النفسية والتفكير الإيجابى وغيرها، ويعمل على تدريب الأفراد على مواجهة

الضغوط النفسية التي يتعرضون لها".

يركّن على السعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة، كما يعمل على التخلُّص من الاحتراق النفسي، وإلى تحسين الرضاعن الحياة وجودتها. علم النفس الإيجابي يتميز بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية (خاصة الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعًا كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات) وذلك بمعالجة الضعف، وتغذية مواضع القوة لدى الفرد، وبالعمل على بناء السّمات الإيجابية، التي تساعد الأفراد والمجتمعات، ليس على التحمُّل والبقاء فقط، بل وتساعدهم أيضًا على الازدهار. يتّصف علم النفس الإيجابي بتنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدى الحياة، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل.

يشعر صاحب الشخصية الإيجابية بأعلى درجات السعادة عندما يستطيع حلَّ صراعاته الداخلية، وتحقيق درجة من التكامل في شخصيته وهو أكثر شعورًا بالسّعادة والإيجابية، وإنّ أصحاب الشخصية الإيجابية يحصلون على قدر كبير من الشّعور الذّاتي بالرّضا من خلال العمل واستخدام مهاراتهم، وتحقيق الإحساس بالنجاح، أو الإنجاز الناجم عن إكمال العمل، بل ومن المارسة الجادة لأنشطة وقت الفراغ.

الطبيب النفسي (هيثم شامية) من فلسطين مدينة غزَّة. ماجستير في الصحة النفسية. فقد تحدّث عن علم النفس الإيجابي من حيث العلاج، ففي السّابق كانوا يبدؤون بالأصل شم يتَّجهون إلى التفرُّعات، ولكن حاليًا اكتشفوا أنَّ عليهم أن يبدؤوا بالتفرُّعات وصولاً إلى الأصل.

فمثلاً جودة الحياة هي جزء مستقل عن علم النفس الإيجابي. فالناس الدين يعملون ويربطون بأشياء أخرى فهم يحققون السعادة في البيت ومع الأسرة وفي المعيشة، من هنا بدؤوا يرجعون إلى الأصل إلى جودة الحياة التي هي في الأساس جزء من علم النفس الإيجابي.

وقد تحدَّث الدكتور (هيثم شامية) عن تجربته الشخصية مع مجموعة من الشابات والشباب في إحدى المصحَّات الذين تتراوح أعمارهم ما بين اثنتين وعشرين وخمس وثلاثين سنة. كانوا يعانون من صدمات نفسية مختلفة.

وقد كانت الأعراض مقسَّمة إلى جزئين: جزء مرتبط بالصدمة النفسية، والجزء الآخر مرتبط بالاحتراق المهني.

ويقصد بالاحتراق المهني: عدم القدرة على إتمام أي عمل، وقد كان العلاج جماعيًا. هذا مما يوفر عليهم الوقت حتى يصلوا إلى النتيجة المرضية.

لقد استخدم تقنيات خاصة بإدارة الضغوط النفسية، منها مثلاً: تمارين مختلفة: جزء منها يتعلَّق بالاسترخاء،

إنّ أصحاب الشخصية الإيجابية يحصلون على قدر كبير من الشعور الذّاتي بالرّضا



الأفراد السعداء يتصفون بشخصية سوية عن غيرهم



الناس الذين كانوا معك أثناء المشكلة، ارسم نفسك مع الخوف، ارسم نفسك مع الحزن، حدِّد مكان مشاعر الحزن أو القلق، فمنهم من يضع الحزن فى رأسه، وغيره يضعه فى معدته وآخر في صدره، هذا بالإضافة إلى استخدام الألوان للتعبير عن الحالات المختلفة، فيمكن أن يلوِّن نفسه باللون الأسود، أو الأحمر أو الأزرق، وهذا عائد إلى حالته النفسية وبذلك يعكس مشاعره أثناء الرسم.

ممارستهم الرسومات على

الورق وبالألوان، حيث

يطلب منهم أسئلة عدة،

منها مثلا: ارسم

نفسك مع المشكلة

التي واجهتك، ارسم

كما تحدُّث الدكتور (هيثم شامية) عن برنامج هام جدًا، وهو برنامج يُنفِّذ ضمن غرف إلكترونية، بما معناه التدريب عن بعد، وهذا بخلاف التواصل الجسدى. ولكن لهذا البرنامج مشكلات كثيرة أهمها البيئة، فربما من يتابع العلاج في الغرضة الإلكترونية تتقطع الكهرباء عن جهازه أو ربما يُفصل الانترنت، أو قد يقوم الأولاد بالضجيج، هذا مما يسبب له الإحراج، وبالتالي

عدم إتمام مراحل العلاج بشكل سليم، وقد يضطر إلى إيقافه نهائياً. وقد تحدَّث الدكتور سلام الذهب العجيلي من العراق من مدينة بابل، وهـو أسـتاذ في علم النفس، والحائـز على دكتوراه في الأنتروبولجي: تحدُّث عن علم النفس الإيجابي، فهو فرع من فروع علم النفس. المختص فى دراسة الظواهر الإيجابية في النفس البشري وبالبحث العلمي لعمل تجربة علاجية إيجابية، ومهمته معالجة الإنسان المصاب بالاكتئاب أوالشوسوفرينيا وما إلى ذلك.

ويركز علم النفس الإيجابي على الإيجابيات. ويؤكّد على التفاؤل وقوة الإرادة، ويعتبر وقاية للإنسان، فيزوِّد الفرد بالمناعة عندما تحصل له اضطرابات نفسیة.

يهدف علم النفس الإيحابي إلى سعادة الإنسان والتخلص من الضغوط السلبية، أي تخطّي كل الضغوطات وتحويل الفرد إلى شخصية سوية مؤثرة.

- وتابع الدكتور "العجيلي" حديثه عن أهم طرق العلاج للحالات التي تفتقد الإيجابية والتي اعتمدها عالم النفس "فرويد" صاحب المدرسة السلوكية. نقاط عدة منها:

-يجب على الشخص التوقف عن الحديث السلبي مع النفس للتخلص من التوتر، ويرى أنّ من منافع التفكير الإيجابي هو خفض معدلات الاكتئاب والتمتع بالصحة النفسية والبدنية بصورة أفضل، كما يجب على الشخص التكيف مع الحالات

وهي مجموعة من التمارين والمهارات والألعاب التنشيطية التي تحفِّز روح الجماعة، فالمريض إذا لم يشعر بأنه أمام الجماعة فلن يستفيد شيئًا. وتحدّث أيضًا عن التفريغ الانفعالي، أو ما يُسمَّى بالتنفيس الانفعالي، ويطلق عليه اسم "التفريغ أو التطهير الانفعالي". والتنفيس الانفعالي يقصد به التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعاليا، ويتضمن تفريغ الشخص ما بنفسه من انفعالات ناتجة عن مشكلاته، أى أنه يعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية، وتفريغ للحمولة النفسية. هذا بالإضافة إلى ممارسة بعض الألعاب الجماعية، منها مثلا: تمارين الإحماء التى ترتبط بالحركة لتغيير الحالة المزاجية لتجنب عدوى المشاعر، فالإنسان ينقل الشعور الذي يحمله للأشخاص القريبين منه من حيث البعد الجغرافي.

والمواقف الصعبة والتغلب عليها، أضف إلى ذلك الحرص على إنجاز العمل المكلف به على أكمل وجه، والتمتع بشخصيه قوية وهده عملية بسيطة تحتاج الى وقت وممارسة وتحديد الجوانب التي يمكن تحويلها إلى تعامل إيجابي.

-كذلك يجب على الفرد أن يقيِّم نفسه كل يوم من خلال تعامله الإيجابي مع الأفراد وإزالة الأفكار السلبية وتحويلها إلى نمط إيجابي، ومن الضروري أن يكون الشخص منفتحًا، يمنح نفسه وقتًا للضحك والمرح والابتسامة على الرغم من ضغوط الحياة اليومية.

ومن المهم اتباع نمط حياة إيجابي صحى والحرص على ممارسة الرياضة قدر الإمكان، كذلك ضرورة اتباع نمط غذائي صحى، والابتعاد عن أساليب الضغط النفسي. وعلى الشخص أن يكون إيجابياً على الرغم وهناك عوامل كثيرة من صعوبة المرحلة التي يمرُّ بها. أمّا عن خصائص تكامل الشخصية الإيجابية، فقد تحدَّثت الدكتوره ريم الجيلى البكرى قائلة:

> على الفرد امتلاك القدرة على التنظيم والتخطيط، واستخدام الوقت بنجاح، والنظرة الإيجابية للوقت، والدقة والكفاءة، ومن ثم يبدو المستقبل مشرفًا أمامه. الحديث الذاتى لأصحاب التفكير الإيجابي يكون إيجابياً؛ لأنه مبنى وقائم على رؤية موضوعية وفهم حقيقي للذات والآخرين، وتصحيح مستمر ومستمد من الخبرات

المتجددة التي يكتسبها الفرد.

فالأفراد قادرون على توجيه تفكيرهم وجهة إيجابية، ينظرون نظرة متفائلة لما يحيط بهم، متقبلون لذواتهم، وبالكفاءة الشخصية المدعمة بإنجازاتهم تحقيقاً لذواتهم، وبالتفتح والانفتاح على الخبرات، وممارسة التفاعل الاجتماعي بنجاح، وبالحكمة والتطلع نحو المستقبل. فأصحاب التفكير الإيجابى يتصفون بالنظر إلى العالم نظرة تتميز بالإيجابية، فالشخص الإيجابي يرى العالم في إطار الخير والإحسان، فيصبح أكثر تفاؤلاً، وأكثر سعادة وأكثر فاعلية.

فالدكتور سلام الذهب العجيلي. تحدّث عن الأفراد السعداء حسب مفهوم علماء النفس، فهم دائمًا يتصفون بشخصية سوية عن غيرهم ومتوافقون نفسيًا وجسديًا

> تجعلهم سعداء، مثلا لديهم توافق في مجال العمل أو الوظيفة، هناك تكيف نفسى يجعلهم أسوياء وسعداء. وهناك عوامل اقتصادية أيضًا، فالدراسات تشير إلى الدور الكبير للعامل الاقتصادي فى تحسن المزاج وجعل الإنسان سعيدا ومتوافقا مع نفسه ومع الآخرين.

> > وهناك العامل الأسرى،

فاختبار المهمة أو

وصحيًا واجتماعيًا.

99

من المهم اتباع نمط حياة إيجابي صحى والحرص على ممارسة الرياضة قدر الامكان



الدراسة الملائمة للأفراد تجعلهم أكثر سعادة من غيرهم،

أما التعساء فليس لديهم توافق نفسي وصحي وجسدي وعقلي وغيره، مما يجعلهم أكثر عرضة لتغيير مزاجهم، ويجدون أنفسهم غير متوافقين في كل المجالات. فلديهم التحسس، وعدم الرغبة في المشاركة بالفعاليات، فمثلا: يتوقعون أنهم سيفشلون؛ لأن لديهم تخوف من أمور كثيرة، مما يجعلهم غير أسوياء وبالتالي غير سعداء. وهذا ما أشار إليه (مكدوجل) صاحب المدرسة الغرضية. ويرى أن سلوك الكائن الحي يهدف إلى تحقيق غرض معين أي وجود الرغبة أو الدافع في داخل الفرد.

ويساعد علم النفس الإيجابي على الحرية والوعي والسعادة والفضيلة وعلى كيفية حل المشاكل بصورة إيجابية والتعامل مع الشخصيات الصعبة بشكل جيد.

وقال (فردريك كيونغ): لقد نسينا أن السعادة ليست الحصول على ما لا نملك، بل هي أن نفهم وندرك قيمة ما نملك.

ولا بد لنا من التعريج على أوَّل من أسهم في إدخال علم السعادة في علم النفس. وهو الدكتور "مارتن إي بي سليجمان"، مختص في عالم النفس والتربية ومؤلف كتاب السعادة الحقيقية، وهو مؤلِّف كتاب تعلم التفاؤل.

نقتطف من كتابه السعادة الحقيقية وهو يتحدَّث عن إعجابه بالتحوُّل النفسي الذي جرى للأستاذ "هايدت" فقال:

"جون هايدت" وهو أستاذ في جامعة "فرجينيا" بدأ حياته دارساً الغثيان مقدِّماً للناس جراداً جافاً ليأكلوه، ثم تحوَّل إلى الغثيان الأخلاقي، ملاحظاً ردود أفعال الناس عندما يطلب منهم أن يجرِّبوا ارتداء "تي شيرت" سبق

أن ارتداه "أودلف هتلر" مجازيًا.

وعندما أصابه الإنهاك من كل هذه البحوث السلبية بدأ يبحث عن مشاعر مقابلة للغثيان الأخلاقي، أسماها "السمو".

يجمع "هايدت" قصص وردود أفعال المشاعر التي تختبر الجانب الأفضل من الإنسانية والتي تجعلنا نرى شخصا آخر يقوم بشيء إيجابي رائع. "ص٨

ختاماً نقول: "انظر إلى الطيور الصغيرة وابتسم".

ونقول: إن طريق السعادة موجود ضمن أبسط الأشياء التي حولنا، وما علينا سوى العمل على تعزيز الطاقة الإيجابية وتوجيهها نحو حياة أفضل، ويحضرني قول مكسيم غوركي عن السعادة: "السعادة تبدو صغيرة وأنت تمسكها بين يديك، ولكن إذا تركتها فستعرف حالاً كبر حجمها ومدى أهميتها."



كارتونة الرسائل والمكاتيب



علي السوداني

وهذه زخّه منين قوية مذهلة أخذتني بشجنها اللذيذ صبوب قصة قد تصلح لأن تكون مئة قصة وقصة، أو فصلا جذابًا من رواية قيد الاشتغال والبحث المضني عن نقطة المنتهى العظيم.

بطل القصة أو الحكاية قبل تجنيسها الأدبي والفني هو الشاعر عبد الرزاق الربيعي وأنا والشاعر محمد تركي الربيعي وأنا والشاعر محمد تركي النصار والروائي الأردني الراحل نازك ضمرة وقعت الواقعة في واحد من أقسى شتاءات العاصمة الجميلة عمّان في أوشال سنة الميلاد المرقمة ألف وتسعمائة وأربعة وتسعون، حيث ما زلت أنا ومحمد لم ننفض بعد غبار بغداد العزيزة التي فارقناها مكرهين، وحططنا بربة عمّون ولم يكن تحت اليمين سوى مثقال مال قليل يكاد لا يسد نومنا بفندق رخيص وطعام بطن لمدة أسبوع.

في واحدة من ظهيرات القلق دلف إلى مقهى العاصمة وسط البلد الشاعر عبد الرزاق الربيعي وحدثنا عن غرفة جميلة كان يسكنها من دون أن يدفع لصاحبها القاص نازك ضمرة قرشًا واحدًا، وزاد أنه في الطريق إلى تركها بعد أن توفرت له فرصة رحلة نهائية للعمل في اليمن السعيد، وبنفس الليلة دعانا إلى هناك فأكلنا وشربنا وضحكنا وكتبنا، وأظننا بكينا من فرط الحنين وتقليب الذكريات على طاولة الأيام البعيدة الساخنة.

بعد شهر من تلك الليلة حدث الأمر وحملنا نازك ضمرة وحقائبنا من المقهى وأسكننا الغرفة التي لم تكن ضمن الخارطة الجوهرية لبيته الكبير، بل كانت مزروعة ببطن كراج سيارته المسيوبيشي ، وأغلب الظن أنه صنعها لمبيت حارس قد يكلفه بحراسة البيت وغسل السيارة العزيزة ورى الحديقة أثناء سفر أبى خالد الطويل، لكن الهجرة الكبيرة التي شهدتها مطالع تسعينيات الحصار العراقي الأسود قد حولتها إلى سكن وملاذ آمن ممكن لثلة من أبناء الوسط الأدبى العراقي، فاستضافت وهى تشبه زنزانة محسنة الناقد ياسين النصير والشاعر عدنان الصائغ ثم عبد الرزاق الربيعي الذي سيتخلى عنها فأسكنها وصاحبي محمد النصار لنحو سنة وكان من ضيوفنا فيها عبد الستار ناصر وعواد علي وعلى عبد الأمير وكمال العبدلي وحازم مبيضين والمسرحي صالح البدري وآخرون بدؤوا يخرّون من الذاكرة مثل

ناقوط الماء . في الغرفة سرير واحد استوطنه محمد بوصفه شاعرًا، وفرشة قطن عتيقة كانت من حصتي بوصفي كاتب قصة، والشعر هنا أعلى منزلة من القصّ، ولو كان مكتوبي هذا منشورًا على حائط الفيسبوك، لأنهيته بضغطة طويلة على حرف الهاء نشدانًا لضحكٍ كثير.

فى يوم مشمس رائق قررتُ وصاحبى أن نقوم بتنظيف الغرفة ودحائسها وجدرانها التي ما زال الناظر إليها يستطيع رؤية بقايا لوحات وكتابات صنعها الناقد ياسين النصير، فأخرجنا السرير والكرسي الوحيد والفراش خاصتي حتى عثرنا على الكنز الذي جاء هذه المرة على شكل كارتونة ثقيلة كانت تنام تحت سرير محمد، ولما فتحنا فمها وجدنا حشدًا من الكتب والمجلات ومئات من الرسائل والمظاريف والمعايدات، وقصاصات ورق أصفر مكتظة بخربشات وحروف وهي من مخلفات صاحبنا المسافر عبد الرزاق، ولأن الغرفة الزنزانة اللذيذة ما كانت لتتسع لهكذا بطر ، فلقد تركنا الكارتونة بباب الكراج المسقف حتى يعود رابعنا وصاحب الأمر نازك ضمرة من رحلته الموسمية، فيشيل عنّا هذا الحمل وبعض الزوائد .

لم يحدث ما كنّا نوينا على فعله، وبمرور أيام هي أقل من عدد أصابع يدي وقصائد محمد النصار، اختفت الكارتونة بكتبها ومكاتيبها ورسائلها وسُ جّلت الجريمة ضد معلوم !!



هنادي العنيس

بعضُنا يعيشُ في أماكنَ يرفضُ المعلمون الجيدون الذهابَ إليها، والبعض الآخر لا يملك المال الكافي ليبادر بفعل ذلك، وآخرون فقط من يملكون ما يكفى ليشتروا العلم حتى أضحت مقولة (هي أشياء لا تشتري) محصورة بقائمة محددة في القرن الواحد والعشرين، التعليم على أي حال ليس من ضمنها!

إن الأسلوب التقليدي في التعليم الذي اتبعته المجتمعات في المنطقة العربية لفترة طويلة من الزمن هو التلقين والتحفيظ، لأجل هدف واضح ومحدد وهو اجتياز الاختبارات بنجاح، مقابل قروش كثيرة. الأمر الذي لم يعد قادرًا على إعداد أفراد قادرين على مواكبة كلِّ التَّغيرات الحاصلة، كما لم يعد أسلوبًا فعالاً في فهم واستيعاب المادة التعليمية من أجل تطبيقها في مجالات الحياة المختلفة، وغير فعال أيضًا في التّكيف مع التّغير المتسارع في مستجدات العلوم والتكنولوجيا وفي وضع حلول لمشكلات المستقبل الغامض.

المصروفات الدراسية

بكل أسف، معظم الناس في العالم ليسوا محظوظين جداً. في بعض مناطق كوكبنا، مثلاً جنوب أفريقيا، فإن التعليم ليست فقط مسألة صعب الحصول عليها، فقد تم تأسيس التعليم هناك خلال عهد الفصل العنصري للأقلية البيضاء، وكنتيجة لذلك لا توجد حتى اليوم مقاعد كافية للكثير من الناس الذين يرغبون ويستحقون تعليمًا ذا جودة.

هذه الندرة قادت إلى كارثة في يناير عام ٢٠١٢ في جامعة جوهانسبرغ، فقد كانت هناك بضعة أماكن متاحة من نظام القبول المعتاد، وفي الليلة السابقة لليوم التالي للتسجيل، اصطف الآلاف خارج البوابة في صف بطول ميل، آملين أن يكون كل منهم الأول في الصف لأخذ تلك الأماكن.

حينما فتحت الأبواب، حدث تدافع، وجرح ٢٠ شخصًا وماتت امرأة، لقد كانت أمًا ضحّت بحياتها في محاولة أخيرة منها للحصول على فرصة تضمن من خلالها حياة أفضل لابنها.

لكن حتى في أماكن مثل الولايات المتحدة، حيث يتوفر التعليم، ومع ذلك لا يكون في المتناول دائماً. جرت الكثير من النقاشات خلال الأعوام القليلة الماضية حول ارتفاع تكلفة الرعاية الصحية، الشيء غير المألوف بالنسبة للناس، هو أنه

خلال نفس الفترة ارتفعت نسبة تكلفة المصروفات الدراسية تقريبًا بضعفين لإجمالي ٥٥٩ بالمائة منذ عام ١٩٨٥، وهذا يجعل التعليم غير ممكن للكثير من الناس، من ضمنهم أولئك القادرون ماديًا للحصول على تعليم عال، فإن أبواب الفرصة قد لا تفتع لهم.

توم فريدمان ذكر في مقالة له في صحيفة نيويورك تايمز أن "تحقيق الاختراقات الكبيرة هي ما يحدث حينما يلاقي المكن فجأة الطلب الضروري جداً."

لقد تحدث عن الضروري جدًا -التعليم-، لنتحدث نحن عن المكن فجأة.

الممكن فجأة تم تدشينه بواسطة ثلاثة فصول دراسية كثيرة في جامعة ستانفورد، كل منها حضره المناها دارس أو يزيد.

لنفهم هذا سنلقي نظرة على أحد هذه الفصول وهو فصل التعلم الآلي الذي يقدمه الدكتور أندرو نغ.

يدرس أندرو في أحد أكبر الفصول بجامعة ستانفورد، وهو فصل التعلم الآلي، يحضر المادة ٤٠٠ دارس في كل مرة يتوفر فيها الفصل، عندما درس نغ المادة ذاتها عبر الإنترنت، سبجل فيها ١٠٠٠٠٠٠ دارس.

لنضع هذا الرقم في السياق، بالنسبة لأندرو نغ ليصل لنفس حجم الدارسين بتدريس فصل بجامعة ستانفورد، فقد يحتاج

99

إن الطلاب لا يتعلمون بالجلوس ومشاهدة الفيديوهات فقط



"

التعليم الإلكتروني هو استثمار محبيّ العلم وإعطاؤهم الفرص للتفاعل مع المواد التدريسية من أجل فهمها

لـ ٢٥٠ عامًا ليفعل ذلك! لذا، برؤية أثر هذا الفصل، قررت دافنى كولر وأندرو نغ أنهما بحاجة لزيادة الحجم، ولتوفير أفضل جودة تعليم لأكبر عدد يستطيعون الوصول إليه من الناس.

حتى أسسا كورس إيرا، الذي

يهدف لجلب أفضل المقررات

من أفضل المدرسين في أفضل الجامعات وتقديمها لأي شخص فى العالم بالمجان.

حتى عام ٢٠١٢ كانوا قد ضموا ٤٣ مقرراً في المنصة من ٤ جامعات في مختلف التخصصات، وقد اتضح أن الطلاب يرغبون بالحصول على أفضل الفصول من أفضل الجامعات مجاناً.

منذ أن افتتح الموقع الإلكتروني فى شهر فبراير عام ٢٠١٢، انضم ٦٤٠.٠٠٠ طالب من ١٩٠ دولـة.

لدى الموقع ١٠٥ مليون طلب مسجل، ٦ مليون امتحان في ٥ مليون فصل

بينما شوهدت الفيديوهات الدراسية ١٤ مليون مرة.



دراسة حقيقية

لكن الأمر ليس فقط حول الأرقام، فهو متعلق أيضًا بالناس، سواء كان أكاش، الذي يأتى من مدينة صغيرة في الهند ولم يكن ليصل مطلقًا فى هذه الحالة لفصول دراسية بجودة جامعة ستانفورد، ولم يكن ليقدرعلى توفير المال اللازم لذلك. أو جيني، والتي هي أم عازبة لطفلين وتريد صقل مهارتها بحيث ترجع وتكمل دراستها للماجستير، أو راين، الذي لا يستطيع الذهاب إلى الجامعة، بسبب نقص مناعة ابنته، ولا يجازف بجلب جراثيم إلى منزله، لذا لا يستطيع مفارقتها على أي حال.

إذًا، ما الذي يجعل المنظمات غير الربحية في المجتمعات المدنية مختلفة حقاً؟

فوق كل شيء، محتوى الفصول على الإنترنت متاحًا لفترة طويلة، والذي يحدث الفرق هو أن هذه تجربة دراسة حقيقية. تبدأ الدراسة في يوم محدد، ثم يحضر الطلاب فيديوهات بواقع أسبوعي، ويقومون بتأدية الفروض والواجبات، على الطالب اجتيازها للحصول على درجة نجاح في موعد نهائي محدد.

هذا الأسلوب الحديث في التعليم أكد أنّ فكرة وجود نموذج المقاس الواحد للجميع هي خطأ بكل تأكيد، فهو يتيح اتباع منهج مخصص للفرد بصورة كبيرة. كما أنّ الطلاب لا يتعلمون بالجلوس

ومشاهدة الفيديوهات فقط، وإنما كانت فكرة التعليم الإلكتروني هو استثمار محبيّ العلم وإعطاؤهم الفرص للتفاعل مع المواد التدريسية من أجل فهمها حقًا.

الشرعية المؤسساتية

أن المجتمع المدني العربي لم يحظ من الشرعية المؤسساتية ما يؤهله ليكون شريكاً مؤثراً في بناء البيئة التعليمية في المنطقة.

وهذا ما يتم ملاحظته تباعًا من رفض مؤسسات الدول العربية لشهادات التعليم غير النظامي بدءًا من رفض تصديقها لدى الجهات المعنية ووصولاً لإلصاق وصف -غير معترف به- على تلك الأوراق التي يقف خلفها جهوداً واستثمارت زمنية وتعليمية على حد سواء.

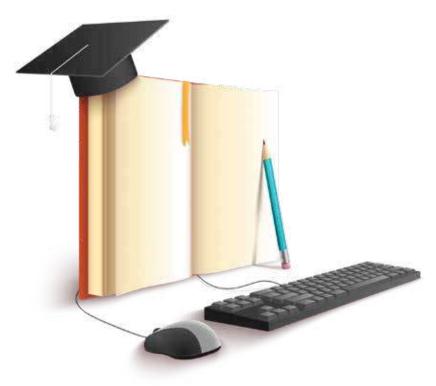
التعليم الإلكتروني

في الخلاصة، لأن الحصول على تعليم جيد هو حق للجميع وليس حكرًا على طبقة معينة.

فإذا استطعنا توفير أفضل جودة في التعليم لكل شخص، حول العالم مجانًا، باستخدام التعليم الإلكتروني، فستكون نتيجة ذلك ثلاثة أشياء.

أولاً، سيؤسس لأن يكون التعليم حقًا من حقوق الإنسان، حيث كل شخص حول العالم لديه المقدرة والدافع يمكنه الحصول على المهارات التي يحتاج ليصنع حياة أفضل لنفسه وأسرته ومجتمعه.

ثانياً، سيتيح تعليمًا مدى الحياة،



يتوقف تعليمهم بانتهاء المرحلة الثانوية أو بانتهاء فترة الجامعة. بتوفير هذا المحتوى الرائع، سنقدر على تعلم شيء جديد كل مرة نرغب بذلك، سواء كان من أجل تغذية عقولنا أو لتغيير حياتنا. الابتكارات، لأن الموهوبين المدهشين يمكن أن يكونوا في كل مكان. بيمن ألبرت أينشتاين القادم أو سييف جوبز القادم يعيش في منطقة نائية في أفريقيا، أو لاجئاً

فمن العار أن الكثير من الناس

وإذا استطعنا توفير التعليم لذلك الشخص، سيتمكن من الوصول إلى الفكرة الضخمة القادمة ويجعل العالم مكانًا أفضل لنا جميعاً.

فلسطينيًا في مخيمات غزة.

التعليم الإلكتروني يتيح للموهوبين إظهار مواهبهم من أي مكان في العالم



عثمان لمومني

"إذا كنتَ ممَنْ لا يحبِّذون الشَّكَ كشعور، فإنَّ ذلك سيكون مصدرا رئيسا للخوف، أما في حالة العكس، فإنه سيتحول لوقود محرك للإبداع، الفطنة، والشعور بالاستغراب." إيكهارت تول

إن دماغنا البشرى ينهج استراتيجيات عدّة من أجل تفادى مختلف التهديدات الخارجية. فحينما يستحضر شعورا سلبيا كالوحدة، فإن ذلك يعتبر بمثابة دافع لاجتناب البقاء وحيداً لمرة أخرى، حيث يعتقد أن هذا الشعور لعب دورا مهما في الحفاظ على حياة الإنسان القديم عن طريق بقائه في جماعات، وبنفس المنطق يقوم الدماغ في حالة الأشخاص الذين يكرهون الخوض في تجربة الشُّك والريبة، بتأليف عدة قصص مختلفة يوميا لوضعيات وحالات لم يقوموا بتجربتها سابقا مع الخوض في التفاصيل وافتراض الأسوء. لو كنت مثل جلُّ الأشخاص، إذًا فإنك وبشكل غير مباشر تعتمد هذه السيناريوهات الأسوأ كحقائق" دون أنّ تدرى! يصنف الدِّماغ الشَّك وعدم

التأكد في خانة الخطر،

فوظيفته الأساسية اليومية المرتبطة بالحواس المستقبلة للمعلومات تسعى لتحديد ما هو آمن وما هو غير آمن. وفي ظل عدم التأكد أو "المجهول" يتزايد الشعور بعدم الارتياح والتوتر، ليقوم الدماغ حينها بافتراض الأسوأ دائما، عن طريق تضخيم الأمور مع شعور بعدم الثقة في القدرة على تجنب هـ ذه الافتراضات. فكل ذلك إذن ليس نابعا سوى من ارتباط دماغنا الوثيق باليقين باعتباره الباعث الأول للاستقرار.

هذا الإصرار الشديد للدماغ البشرى على حمايتنا ضد "اللايقين"أو الشّلك، يصطدم بكون هذا الأخير خاصية من خواص الحياة. فلطالما طبع التوتر لحظات ما قبل السفر على اختلاف أهدافه، كما أن عدم الاستقرار في العمل يشكل فرصة للدماغ لإنتاج مختلف السيناريوهات، مما ينتج عنه انهيار عصبى غالبا ما يفوق نظيره في حالة المعرفة اليقينية بخسارة هذه الوظيفة. فحينما ندخل مرحلة التشكيك يبدأ دماغنا في التلاشي، محاولا لمّ شمله عن طريق دفعنا للقيام بكل ما يلزم الأمر للوصول إلى بُرِّ الأمان: اليقين، هذه الرحلة التي يتزايد فيها الشعور بالقلق والضغط العصبي كتعزيزات سلبية من الدماغ للنجاة. هل سأصاب بالكوفيد ١٩؟ هل سيتم قبولي في هذه الوظيفة؟ هل ستكشف نتائج الفحوصات إصابتى بالسرطان؟

يكون شبيها بنهاية العالم! فكأنما تنشقّ الأرض محاولة ابتلاعك! ولو كان ذلك للحظات معدودة، فإن ذلك من شأنه أن يحدث ضررا كبيرا على قواك العقلية، لكن في غضون كل ذلك، أنت ما زلت بخير، أليس كذلك؟

إنه وعلى عكس الاعتقاد الذي قد يكون شائعا، فالسلامة ليس مرادفا للسعادة أو النجاح، فباعتماد المثال السابق، يكون خبر فقدان وظيفة ما، مسببا أقل للتوتر، مقارنة مع "مصير مجهول" في ظل التخبطات التي تطال مكان العمل. ويمكن قول نفس الشيء عن أي نتيجة سلبية كالوصول متأخرا، الطلاق، الرسوب... بحيث إنّ معرفة يقينية بتحقق إحدى هذه النتائج، مهما كانت سيئة يظل أفضل من الوضع الحائر بين مختلف الاحتمالات. يمكن القول إذا أن خبرا كالرسوب في الامتحان في الواقع أمر يبعث على الشعور بالارتياح مقارنة مع فترة انتظار النتائج!

بل إن التجارب أثبتت كذلك أن الدماغ يفضل الشعور بالألم المادى على تجربة الشك، في تجارب قام بها باحثون بريطانيون على مجموعة من المشاركين تضمنت الصعق الكهربائي، إذ اتضح أن أولئك الذين تم إعلامهم بتعرضهم للصعق بنسبة ١٠٠٪ كانوا أكثر استرخاء مقارنة مع أولئك الذين وضعوا في موقف تمثل فيه نسبة تعرضهم للصعق ٥٠٪ لربّما يتحوّل مبدأ "الكرّ أو أسئلة تضعك في موقف أقرب ما الفرّ لمجرد عبارة في موقف لا

77 ىصنّف الدِّماغ الشَّك وعدم التأكد في خانة الخطر



إن الدماغ يفضل الشعور بالألم المادي على تجربة الشلك



يدري فيه الدماغ ما الذي يجب فعله.

٦ نصائح للتأقلم مع الشك: ١ - الاستسلام للمجهول:

تعتبر 'جوليان هوف' المغنية الشهيرة ونجمة برنامج الرقص مع النجوم من بين المؤيدين لمبدأ التعايش والتأقلم مع الشك واللايقين، خصوصا في أوقات الأزمات كما هو الحال الآن بالنسبة للجائحة. وفى حوار شخصى لى معها، أخبرتنى كونها ترجع الفضل لهذا المبدأ في نجاحها وسعادتها، حيث صرحت قائلة: "على الرغم من صعوبة الأمر، فإنّ تبنّي الشلك والاستسلام للمجهول حسب ما أؤمن، هو المكان الذي يحدث فيه السحر. إذا كنا نعرف ما نريد، فإننا نضع بالفعل قيودا لأنفسنا. فحينما نتوجه نحو المجهول، نتوجه

نحو الضوء، بدون أي فكرة أو يقين كامل، ولكننا وفي هذه الفترة يمكننا خلق الاحتمال النهائي. لذا؟ أحتضنُ المجهول، أستحضر مبدأ الا أعلم ما الذي سيحدث غدا، لكن لدى القوة والتحكم في داخلي لاختيار ما أنا عليه اليوم."

٢ - تطوير المقدرة على تحمّل الشك:

رغم كل ما نبذله من مجهودات سواء في العمل أو التخطيط، فإنّ الرياح لن تجرى دائما بما تشتهي السفن. إذ في ظل الأحداث غير المتوقعة، والتوقعات التي تضرب بعرض الحائط، لن نسلم من مشاعر الإحباط والنبذ. إذا لم نتقبل الشك إذن كمبدأ رئيسى من مبادئ الحياة، فإننا وبذلك نجادل ونقاوم الحياة بدل عيشها، وبالتالي نقود أنفسنا لصراع مع الذات وللغوص أكثر في أعماق الخوف. قيامك برصد ما وقف أمام تحقيق أحلامك سابقا، محاولة مراجعة إذا ما كنت في الماضي قد قاومت ضد شيء أو شخص لم تكن لك أى سلطة عليه، ثم قبول كل مالم يمكن إخضاعه للسيطرة، وتمرين الندات على التّحكم في ردة الفعل تجاه كل ما هو خارج عن إطار التسيير والتخطيط، هي طرق يمكن من خلالها تقبُّل الشَّك أو اللايقين شيئا فشيئا. خد نفسا عميقا، انشر ذراعيك وتخيل، استقبل المجهول بصدر رحب، واستغل النتائج غير المتوقعة لتنمية عقلية النماء والازدهار بشكل كامل نحو الشخص الذي يجب أن تكونه.

٣ - البحث عن الفرص بين العوائق:

من خلال ما ذكر سابقا، فإن حاجتنا لليقين، قد تؤدى بدون قصد لجعل حياتنا تعيسة. ساره إليزابيث ماليناك، كاتبة ومصورة في آشفيل، كارولينا الشمالية، تحكي فى تجربة قصيرة: "بينما كنت أعمل على الحاسوب في الصباح، نهضت وتوجّهت نحو النافذة لأفاجَأ بتساقطات ثلجية لم يسبق أن رأيت مثلها من قبل! كل شيء بدا أبيضا، على الرغم من عدم ذكر ذلك في النشرة الجوية. ردة فعلى الأولى؟ شيء من الذعر." أردفت ساره بعد ذلك أن عدم تأكدها من كميات أو مدة استمرار هذه التساقطات الثلجية دفعها إلى القلق بشأن كمية الطعام الموجودة في المنزل، وكذلك المدة التي سيستغرقها زوجها للعودة بأمان. قبل أن تجد نفسها في منعطف نحو الشعور بالاسترخاء إثر تدخل "عقلها المزدهر" لتقرر الاستمتاع بالحدث غير المتوقع، بعد أن قررت أن تستمتع بأخذ الصور.

٤ - الحفاظ على عقلك الخالص:

إن المنظور الشخصى شيء يمكن التّحكّم به في وضع خارج السيطرة. فنحن لا نستعد لاختبار مشاعر كالخوف والفزع، والتي لا تزيد الطين سوى بلة، مشكلة طبقة أخرى من التوتر تهدد سلامة عمل الجهاز المناعي، وبمفعول راجع "Feedback" إيجابى، لا تأبى إلا أن تضاعف هذا التوتر.

عندما نضع عقلنا في حالة تأهب دائم قبل كل تجربة، فإننا نقوم بكبح

قدرتنا على التّعلّم وأخذ التعليمات. بينما نكتسب أشياء جديدة خلال كل تجربة نمرُّ بها، في حالة عقل خالص غير مبنى على التوقعات والافتراضات، أو ما يطلق عليه البوذيون "عقل المبتدئين". لكل كلمة "ربّما" بشكل عادي، تصبح العلاقة مع الشَّك مريحة أكثر، مع فتح المجال نحو الاحتمالات.

٥ - التركيز على ما يمكن التحكم فيه:

تقتضي مواجهة الشك واللايقين التوجه نحو تركيز الاهتمام بما يمكن وضعه تحت السيطرة. فعلى مرِّ الحياة، يجدر بنا تمييز النقاط الإيجابية حيث يمكننا إحداث الفرق: الحفاظ على صحة جيدة، تنظيم أوقات النوم، ممارسة الرياضة، التأمل، اتباع نمط غذائي صحى، وإقامة روابط اجتماعية متينة. لهذا تظل عملية إعادة الاتصال بالذات خطوة بالغة الأهمية، عن طريق ممارسات كالاسترخاء أو تخصيص وقت للحوار مع النفس الداخلية. ثم بعد ذلك، يأتى التواصل مع الآخرين، عن طريق تقوية العلاقات مع الأقارب والأصدقاء، والقيام بأعمال تطوعيّة متى سمح الأمر بذلك.

> ٦ - تصنيف المجهول ك "مغامرة" بدل "مشكلة": تماما كما يوجد هناك حدود رفيعة تفرق بين الأخبار الجيدة والسيئة

منها، ينطبق الأمر كذلك على كل من الشعور بالرعب أو الإثارة. فعلى وضع الربان الآلي، وبقيادة ما يسمى "دماغ الزواحف"، يميل الوضع الطبيعي إلى التّحسيس بالخطر إثر مواجهة وضعية الشك. وضعية إذًا نتائج واحتمالات متعددة، وحينما ينجح الشخص في ترويض وعن طريق التّمرُّن على التعامل مع هذا المنظور، يتحول الأمر إلى مجرد تحدُّ أو مغامرة في المجهول. مما يساهم في توسيع رقعة التفكير لتنفتح على عدة احتمالات وحلول، بدل أن تظل محصورة في المشاكل. وبذلك يتحول الخوف إلى شعور بالإثارة والحماس، وقد أثبتت دراسات مختلفة أن هذا التغيير الطارئ على المنظور الشخصي يجعل الفرد أقل قلقا ويشعر

عندما نضع عقلنا في حالة تأهب دائم قبل کل تجربة، فإننا نقوم بكبح قدرتنا على التّعلّم





"الفيلو فولياً الخوف من الإرتباط العاطفي

إعداد : أحمد نور

الحبُّ شعورٌ مقدسٌ في مختلف ثقافات العالم، ويعد أمرا جذابا بين الجنسين، حيث يرتقي في الكثير من الأحيان ليصبح إحدى ضرورات الحياة أو إكسيرها وسر وجودها، في حين يسعى بعض الأشخاص جاهدين لعدم الوقوع فيه، فيقمعون مشاعرهم بداخلهم قدر الإمكان ويتجنّبون بشكل كبير الأماكن التي يمكن أن يتواجد فيها المحبّون، حيث أنهم لا يؤمنون بوجود حبّ حقيقي فعلاً، وعلى الرغم من السعادة التي تغمر الإنسان عند الارتباط، إلّا أنه توجد مخاوف طبيعية لدى بعض الأشخاص بشأن استمرار العلاقة، ومخاوف مرعبة لدى بعضهم الآخر تجعلهم يرفضون

الفكرة تمامًا، علميًا تسمى هذه الحالة "الفيلوفوبيا".

وكما هو الحال بوجود فوبيا من الأماكن المزدحمة أو المغلقة، أو الخوف من المرتفعات، أيضًا يوجد



رهاب الوقوع في الحبّ أو الخوف من الارتباط العاطفي، وجاءت التسمية العلمية للفيلوفوبيا من كلمة "فيلو" وتعني الحب و"فوبيا" التي تعني الخوف، وهما مصطلحان يونانيان.

وتختلف الفيلوفوبيا عن اضطراب القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي)، حيث إنّ الرهاب الاجتماعي هو حالة الخوف الشديد عند التعرّض لمواقف اجتماعية مختلفة حسب سياق الموقف، وأما الفيلوفوبيا فتأخذ منحىً آخر،

تشير الدراسات إلى أن أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالفيلوفوبيا هم من عانوا من صدمات نفسية في الماضي، فمثلاً، إذا تم التخلِّي عن الشخص عندما كان طفلاً أو كانت العلاقة بين والديه مضطربة دائمًا، أو جرّب الارتباط لمرة وكسر قلبه، يبعث ذلك فى نفسه ردة فعل عكسية تجاه أيّ أحد يحاول التقرب منه خوفًا من تكرار الصدمة، حيث يحرص المصاب بالفيلوفوبيا على تجنب العلاقات العاطفية لتجنب الشعور بالألم الذي تعرّض له في وقت سابق، وقد يحدث رهاب الحبّ بسبب حالة وراثية، حيث يولد بعض الناس بميل إلى أن يكونوا أكثر قلقاً تجاه أمّور معينة فى الارتباط، وقد تتطور حالتهم للأسوأ بسبب التغيرات في وظائف الدماغ، وقد يعانى بعض الأشخاص

من اضطراب القلق، حيث يعتبر هؤلاء أنهم لا يستحقون الحبّ ولن يحبهم أحد على الإطلاق، مما يخلق لديهم فكرة سلبية حول الحب، أو الزواج بسبب الخوف من الرفض والانفصال أو الطلاق.

الأعراض

تختلف أعراض الإصابة بدالفيلوفوبيا» من شخص لآخر، وعامة فإن هناك عددًا من الأعراض تعد الأبرز، وتبدأ من شعور المصاب بهذا الاضطراب بالقلق الشديد عند إقامة علاقة، أو أنه يتعلق بشخص آخر، وكذلك الخوف من أن يعبّر عن مشاعره، أو يلتزم بأي شيء ولو كان وعدًا شفويًا.

وتظهر على المصاب بـ«الفيلوفوبيا» بعض الأعراض الجسدية، مثل: تسارع ضربات القلب، التعرق، الغثيان وصعوبة في التنفس، وربما يصل الأمر عند بعض المصابين إلى الإصابة بالإغماء إذا واجه موقفًا رومانسيًا.

كيف يتمّ علاج الفيلوفوبيا؟

العلاج السلوكي المعرفي:

عادة ما يُعتبر أحد أفضل الطرق لعلاج أمراض الفوبيا بشكل عام، وفي حالة "رهاب الحب"، يركز الطبيب على معرفة الأفكار والصور التي جعلت المريض يتعرض إلى هذه الحالة.

ويساعد العلاج السلوكي المعرفي على إدراك ماهية تلك الأفكار السلبية وطرق تغييرها، إذ يقوم

"

إن أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالفيلوفوبيا هم من عانوا من صدمات نفسية في الماضي



"

الفتيات هنّ أكثر عرضة للإصابة بهذه الفوبيا



المعالج بإجراء جلسات محادثة مع المريض لبناء السلوك الإيجابي، وزيادة التسامح والتصالح مع النفس بشأن مفاهيم الحب والارتباطات العاطفية.

العلاج بالصدمة:

هو أحد العلاجات الفعالة لمواجهة تلك الفوبيا، حيث يقوم المعالج بعرض مشاهد وأفلام رومانسية أو قصص للمريض تشبه حالته أمام الشخص، وخلال تلك الجلسات يتم دراسة كيف يتفاعل الشخص معها، للوصول في نهاية المطاف إلى مساعدة المريض على الحد من القلق والخوف جراء الحب والعواطف الرومانسية.

عقاقير وأدوية:

في الحالات الشديدة جدا، يمكن أن تكون الأدوية مفيدة أيضاً للتحّكم

في مشاعر وأفكار المريض تجاه الحب والغرام، والعقاقير المستخدمة عادة هي الأدوية

ا لمضادة للاكتئاب.

مما ر سة

ا لرياضة :
 تعد الرياضة من الأساليب
 المهمة في علاج التوتر النفسي

الذي يصاحب الخوف المرضي، وللرياضة فوائد عظيمة، منها أنها تنظم الهرمونات التي تسبب القلق، كما تساعد في التخلص من هرمونات التوتر، ومن ثم التفكير السلبى والطاقة السلبية.

الكتابة:

تفيد ممارسة الكتابة في أنها تحرر الشخص من القلق، وهذا النوع من الكتابة هو للنفس، من دون أن يعاود الشخص قراءته مرة ثانية. ويبقى من وسائل علاج «الفيلوفوبيا» الدور أو العلاج الأسري، وهو من أكثر أنواع العلاج فاعلية؛ لأن دعم الدائرة المحيطة بالمريض والتي تلازمه معظم الوقت، يتيح متابعة المصاب والتعرف إلى ما يتجنبه من أشياء أو أماكن أو أشخاص، وكذلك مسببات التفاعل الهروبي للمريض.

ويتفق علماء النفس على أن الشخص إذا آمن ببعض القيم، يصبح معتقدا بأن العلاقات خارج إطار الزواج علاقات لا أفق لها، فيحاول أن يبتعد قدر الإمكان

عن الارتباطات العاطفية خارج تلك العلاقة، ويخص هذا السلوك الفتيات بدرجة أولى حيث يخشين التلاعب بعواطفهن.

واعتبروا أن الفتيات هن أكثر عرضة للإصابة بهذه الفوبيا وهو ما يشكل عائقا بينهن وبين الزواج، مشيرين إلى أن ذلك قد يشكل عقدة نفسية لديهن نتيجة مرور تجارب مريرة على ذاكرتهن أو سماعهن قصص حب فاشلة تجعلهن يترددن كثيرا عند الدخول في علاقة عاطفية.

ولا ننسى أن معظم الأشخاص يمرون بخبرات وتجارب قد تكون سيئة في الحياة، ومنها تجربة الحب والفشل به، لذا يجب على الفرد دائمًا أن يتذكّر أنه ليس الوحيد الذي أحبّ وأخفق، وأن الأمل بإيجاد شريك ملائم موجود شرط أن يسمح بذلك.

کوگی زحل

يُمكن رؤية كوكب زُحل بالعين المُجرِّدة كنقطة ضوء غير لامعة في السماء على الرغم من أنّه يبعد عن الأرض مسافة ١،٢٧٧،٤٠٠،٠٠٠ كيلومتر، كما يُمكن رؤية الحلقات الجميلة التي تُحيط به عند النظر إليه عبر التلسكوب، ويُعتبر كوكب زُحل سادس أقرب كواكب المجموعة الشمسية إلى الشمس، كما أنّه ثاني أكبر الكواكب من حيث الحجم والكتلة، إذ يصل قطره إلى ١٢٠ ألف كيلو متر أيّ عشرة أضعاف قطر كوكب الأرض .

ويُعتبر كوكب زحل من الكواكب التي تشهد سرعات كبيرةً جداً في حركة الرياح على سطحه، حيث يبلغ معدل سرعة الرياح عليه ما يزيد عن 17٠٩.٣٤ كيلومتر في الساعة.

و تعد الظروف البيئية على سطح زحل ظروفاً متطرفة بسبب كتلته الكبيرة وقوة جاذبيته، ويقول الخبراء إن درجات الحرارة والضغط الفائق فيه يفوق قدرة العلماء

والتقنيات الموجودة على إعداد شيء مشابه لها وإجراء التجارب عليه في المختبرات. يتكون زحل بنسبة عالية من غاز الهيدروجين وجزء قليل من الهيليوم، أما الجزء الداخلي منه فيتكون من صخور وجليد محاط بطبقة عريضة من الهيدروجين المعدني وطبقة خارجية غازية.

و يمتاز كوكب زحل بشكله المُفلطح أكثر من غيره من الكواكب ، وقد يكون هذا الشكل نتيجة سرعة دوران الكوكب وحالته السائلة، كما يحتوي مركز الكوكب على معادن مُختلفة كالنيكل والحديد مُحاطة بمواد صخرية ومواد أخرى تحت تأثير ضغط وحرارة كبيرين .



أمنية صدقى

لا يختلف اثنان في العالم اليوم وفي ظلِّ تداعيات كوفيد ١٩ أنَّ مهنة التمريض بوصفها خط الدفاع الأول، تقتضى منّا النظر إليها بكل الإعجاب الذي تستحقه، وبكل الودّ الذي هي أجدر بما نلقاه فيها، وقد وصفها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي " رعاه الله " قائلا: " الكوادر التمريضية الوطنية هم السند الحقيقي للدولة في أزماتها وحاجاتها ".

وقد حظيت هذه المهنة بالدعم الكبير ليس فقط على المستوى المحلى وإنما على المستوى العالمي أيضًا مما دفع منظمة الصحة العالمية إلى التنبيه بـأنّ العالم سيكون بحاجة إلى تسعة ملايين عامل، وعاملة، إضافيين في مجالي التمريض، والقبالة، إذا ما أردنا تحقيق التغطية الصحية الشاملة بحلول عام ٢٠٣٠. لذلك أعلنت المنظمة عام ٢٠٢٠ السنة الدولية لكادر التمريض والقبالة، وانضم إلى الجهود التي تبذلها منظمة الصحة العالمية وشركاؤها

الاتحاد الدولى للقابلات، والمجلس الدولي للممرضين والممرضات وصندوق الأمم المتحدة للسكان، من أجل الاحتفال على مدى عام كامل، بعمل كوادر التمريض والقبالة ،وتسليط الضوء على الظروف الصعبة التي يواجهونها، والدعوة إلى زيادة الاستثمارات في القوى العاملة في مجالى التمريض والقبالة.

عوامل تشجيعية

وفى إطار تعزيز جاذبية مهنة

التمريض نظمت وزارة الصحة ووقاية المجتمع مؤتمر «الابتكار في التمريض» لاستعراض أحدث الابتكارات التمريضية وتعزيز أهمية الدور الحيوي للابتكار في الرعاية التمريضية ومواكبة الاتجاهات العالمية والممارسات القائمة على الأدلة والبراهين.

وبعد أن استطاعت الإمارات الحدّ من تأثيرات الفيروس التاجي، تلقّی قطاع التمريض في الدولة دفعة قوية إلی الأمام مع صدور السياسةالوطنية للتمريض، والاستراتيجية الوطنية لتعزيز جاذبية مهنتي التمريض والقبالة «خارطة طريق إلى ٢٠٢٣»، التي تعدّ الأولى من نوعها في دولة الإمارات.

وتهدف الاستراتيجية الوطنية إلى زيادة أعداد المواطنين والمواطنات الراغبين في الالتحاق بهذه المهنة، وتحسين البرامج الأكاديمية التمريضية،ورفع جودة الخدمات التمريضية وخدمات القبالة في الدولة، من خلال خمسة محاور استراتيجية تشمل الحوكمة، والتشريعات المهنية الفعّالة ونظام إدارة القوى العاملة في مهنتي التمريض والقبالة، لضمان تخطيط وإدارة القوى العاملة التمريضية، وفقًا للاحتياجات والأولويات الصحية الوطنية، كما تشمل محاور الاستراتيجية أيضًا الجودة والابتكار في التعليم والتطوير المهنى لإعداد وتأهيل كوادر تمريضية، وقابلات ذات كفاءة عالية والبحث العلمي

والممارسة المبنية على الأدلة.

وعن المساعي التي تتبعها وزارة الصحة لتعزيز جاذبية التمريض لدى المواطنين، قدمت عددًا من المنح الدراسية في تخصصات التمريض ضمن عدد من جامعات الدولة، وتتكفل بالرسوم الدراسية والمواصلات والسكن، إضافة إلى تقديم حوافز مالية شهرية للطلبة لتوطين المهنة من خلال تشجيع الطلاب والطالبات على الالتحاق بها، للمساهمة الفاعلة في تقديم رعاية صحية متميزة للمرضى.

المرأة الإماراتية ومساهمتها في خط الدفاع الأول

شغلت المرأة الإماراتية مكانة مهمة في خط الدفاع الأول، فور ظهور جائحة كوفيد ١٩ التي أخذت مأخذًا مهمًا لدى دول العالم أجمع، وقد كان للمرأة الإماراتية دورًا مهمًا فهي أول من يستقبل المريض فهي أول من يستقبل المريض بابتسامة تغرس في نفسه الأمل، وآخر من يودعه بابتسامة تتشر في داخله الطمأنينة. ونجحت الإماراتية في إثبات نفسها بالصف الأول في القطاع الصحي، وقد تبينت الحاجة الى أهمية زيادة

نسبة التوطين في قطاع التمريض، من خلال الجائحة، وما صاحبها من وصف طاقم التمريض بأنهن أبطال خط الدفاع الأول، فقد ازداد الاستفسار والإقبال على دراسة مهنة التمريض، من قبل المواطنات، ومن المتوقع ارتفاع الأعداد بصورة أكبر.

99

نجحت الإماراتية في إثبات نفسها بالصف الأول في القطاع الصحي



"

لابد من تبني أساليب تشجع الشباب الإماراتي على الإلتحاق بمهنة التمريض



التمريض حلم أطمح لتحقيقه منذ زمن لأنها مهنة شريفة إنسانية بكل ماتحمله الكلمة من معنى، فالمرضون هم ملائكة الرحمة؛ لذا وددت أن أكون أحدهم".

وأشارت إلى أنّ جدها رحمة الله عليه كان جزءًا من حلمها، فقد كانت تهتم به منذ صغرها وتمارس مهنة التمريض بالعنايه والاهتمام به، مماجعله جزءًا من حبها واهتمامها بهذة المهنة الإنسانية وغرس الدافع الكبير الذي بدوره هيأ لها

دربها ووجّهها.

وختمت كلامها قائلة: "الشكر موصول لوالديّ الذين لم يدخروا جهدًا في تشجيعي في شقّ هذا الطريق وآمل أن أكون محل ثقتهم، وأن أردّ الجميل لوطنى المعطاء".

بدورها قالت حمدة عيسى العبدولي: "التمريض لم يكن اختيار تخصص فقط! بل كان شغفاً وحُبا وطموحا، فقد مكنت دولتنا الحبيبة المرأة، فأصبحت في كل المجالات، ونجحت في الوجود بقوة في خط الدفاع الأول، خلال أزمة «كورونا»، فأصبحت سنداً للوطن، بجانب الرجل، وبرز دورها بشكل قوى جداً، ولم تتردد أبداً في تنفيذ الأوامر والمهام الملقاة عليها".

وتابعت: تعلمتُ الكثير عندما دخلت هذه المحطة والتحقت بمهنة التمريض، حيث أني استفدت من تجارب وإنجازات المرضات والمرضين الذين سبقوني في هذا

المجال، وأرجو من الله عز وجل دائماً أنّ يمنحنى القُدرة على إكمال هذا النهج ورد الجميل لقادة هذا الوطن المعطاء.

وأشارت إلى أن أزمة كورونا أعطت المهن الطبية المساعدة مكانتها الاجتماعية المستحقة، إذ بات الناس يعرفون أهمية المرض، وما يقوم به من أجل شفاء المرضى.

من جهتها أكدت وعد محمد الصريدي، أنها اختارت مهنة التمريض عن قناعة، فعلى الرغم من تخطيها الثانوية العامة بمجموع يؤهلها للالتحاق بكلية الهندسة، إلا أنها قررت الالتحاق بتخصص التمريض في كلية التقنيا العليا. وأوضحت أنها تخوفت من اختيارها، فى البداية، لكنها تأكدت، من خلال الدراسة والتدريب، أنه الخيار السليم.

وأضافت: "نحن مستعدون للتضحية بأنفسنا في سبيل سلامة الوطن وكل من يعيش على أرض الإمارات الغالية، فقد كنت أعلم منذ الصغر وقبل التحاقى بتخصص التمريض في الجامعة، أن مهنة التمريض هي الأكثر خطورة، ومع بداية ظهور فيروس كورونا المستجد، شعرت بشيء من الخوف، ولكن عندما وصفتنا قيادتنا بأننا خط الدفاع الأول، زال من نفسى ونفس كل ممرض أو طبيب أى شعور بالخوف، وتحول الأمر إلى تحد لإثبات استحقاقنا هذا الوصف وهذه الثقة الغالية، وبتنا مُصرين على تقديم

وهنا نستطلع آراء طالبات التحقن بتخصص التمريض في كليات التقنية العليا بالفجيرة، بعد أن تنامى وعي المجتمع الإماراتي بدخول النساء إلى مهنة التمريض، واحتفاء المجتمع بهن وتشجيعهن ووصفهن بخط الدفاع الأول.

تقول مريم سيف الكعبى: "من خلال الجائحة، وما صاحبها من وصف طاقم التمريض بأنهن أبطال خط الدفاع الأول، اخترت الالتحاق بمهنة التمريض لأصبح سندا للوطن، بجانب الرجل، وأبرز دور المرأة الإماراتية في ميدان التمريض". وأضافت قائلة:"التحاقى بمهنة

الأفضل، والحصول على أعلى الدرجات".

واستكملت قائلة: سأجتهد في دراستي لأصل إلى حلم لطالما حلمت به، وسعيتُ في سبيله، ولأرد الجميل لوالديّ اللذيّن وقفا إلى جانبى خطوة بخطوة ودعماني لتحقيق حلمى.

الصحى من خلال حوارهم مع «مجلة الفجيرة»، بضرورة تبني أساليب جديدة تشجع الشباب الإماراتيين على الالتحاق بمهنة التمريض، من خلال تسليط الضوء على الدور الإنساني المهم الذي يقوم به العاملون في مهنة التمريض، وإن في مجال التمريض. المجتمع الإماراتي في حاجة ماسة فهذه الأدوار المتقدمة تسمح لوجود كوادر إماراتية شابة تعمل فى هذه المهنة المهمة.

ظروف اجتماعية

وأجمعت عدد من المرضات المواطنات «امتلاكهن الإصرار والعزيمة على ممارسة مهنة من أشرف المهن وأقدسها مؤكدات على مواجهتهن بعض الصعوبات، وبخاصة المتعلقة بالتقاليد والثقافة المجتمعية، ومن أبرزها مسألة المناوبات الليلية، وعبرنَ عن رضاهن الوظيفي، رغم ضعف المقابل مقارنة ببعض الأعمال والوظائف الأخرى، وحرصهن على تشجيع المواطنات على الانضمام والعمل إلى هذه المهنة. وأبدينَ شجاعة في اعتزازهن بالمهنة، وحرصن على تقديم النصح والإرشاد، وتغلبن على الظروف الاجتماعية والتقاليد واستطعن

التي تحتاج إلى نظام يتناوبن خلاله العمل بين الفترات الصباحية والمسائية.

مستشفيات تسجل زيادة في أعداد المواطنين

سجل عدد من المستشفيات، زيادة فى أعداد المواطنين الذين يتقدمون وقد أوصى خبراء في القطاع للعمل كممرضين على المستويين المبتدئ والمتقدم، بعد أن طرح عدد من المستشفيات مجموعة من الأدوار التمريضية الجديدة، إذ أدخلت إلى الدولة ولأول مرة، وظيفة المرض المارس، ومساعد الطبيب، ليشق بذلك مسارًا واضحًا للتقدم الوظيفي

إقناع الأهل بهذه المهنة الصعبة للممرضين بتولى مسؤوليات أكبر فى المستشفيات مقارنة مع تلك التي كانوا يتولونها سابقاً؛ ليصبحوا بذلك أكثر انخراطًا في عملية رعاية المرضى للأمراض المعقدة، والإدارة الطبية، وإدارة المستشفى. وعبّر مديرو المستشفيات "لمجلة الفجيرة" عن تفاؤلهم بأن تصبح المستشفيات من خلال تعزيز المسار الوظيفى المتاح للممرضين في الدولةقادرة على جذب المزيد من المواطنين الإماراتيين إلى هذه الأدوار الرئيسة، وعلى دعم استدامة قطاع الرعاية الصحية في الإمارات

العربية المتحدة من خلال ضمان

توفير العدد الكافى من المتخصصين

في التمريض.





اعالی الفقرای رحوق السیناها فی فیلی بالحیدهٔ

عبد الحميد كاظم

حينَ تريدُ الكتابةَ عن عبارة "شخص يسرق" يمكنك إنتاج إحالات وأسباب ودراسات اجتماعية وفلسفية ودينية وأخلاقية وافتراض دوافع لا حصر لها، كذلك يمكن ابتكارٌ قصص وحكايات ونماذج بشرية شتى، لكن كلَّ ذلك لن يخِّرج عن المُرض والفقر، هـُذا إذا اعتبرنا الصعلكة في التاريخ منزلة بين المنزلتين، الذين يسرقون الإطعام المحتاجين، كذلك لن يخرج الأمر عن حلقات المسؤولية الصغيرة كالعائلة والمدرسة، أو الكبيرة كالمجتمع والدولة. وإذا كانت الأخلاقيات لا تسمح بجعل السرقة رديفا للفقر، وسكينا بيد الفقراء لمواجهة الأثرياء، فقد يكون الثراء ذاته ابنًا مدللا للسرقة في مراحل نموه الأولى، فكيف يمكن أن تجعل منها وسيطا بين أعين الأثرياء المغلقة عما حولهم من فقر ومعاناة وتجريدها في الوقت نفسه من كونها رديفًا للفقر.

بفطنة عالية للكاتبة كلوديا مرشيليان والمخرج باسم كريستو، استطاع فيلم الصدفة اللبناني النجاة من هذه المعادلة، وهو يجعل من حادثة سرقة وسيطا بين حال العوائل الرثة الفقيرة التي تسكن العمارات

BY CHAN

المتداعية في بيروت وعين الثراء التي لاترى تلك، حيث يُقدمُ شابً متخف بسرقة حقيبة رجل أعمال حريشًارد - يملك مؤسسة لتركيب اجهزة المراقبة الالكترونية تضم جميع أسرار وتسجيلات ومخططات مشاريع الرجل،وعند اللحاق به على دراجة هوائية يصل الفتى حيًا سكنيا بائسا متهرئا تقطنه عوائل لبنانية يستعرض المخرج بداية الفيلم فقرها وتنوع انتماءاتها الدينية في إشارة إلى أن الفقر هنا يوحدهم حميعًا.

يدخل الفتى السارق إحدى هذه الشقق فيعقبه ريشارد، ليجد امرأة مطلقة - فرح - (كارول سماحة) وابنتها وأختها، ويختفى الولد، يجنُّ جنون ریشارد المصر علی استعادة حقيبته، متنقلا بين الشقق المتداخلة لعوائل عدة، رجل في السبعين (منير معاصرى) يعمل ندّافا للقطن وابنته المصابة بالتوحد ريتا، وأخرى يقطنها رجل سكّير عاجز مع امرأته (غريتا عون) التي تخرج وتعاشر آخرين دون سيطرته، وأخرى عائلة مكتفية لكنها لا تستطيع توفير ما هو خارج لقمة عيشها، معهم امرأة متقدمة فى السن أيضا تميل عاطفيا الى الرجل المسن الندّاف، وشاب يعمل لدى رئيسة عمل متقدمة في السن تستغله.. ريشارد يصاب بالصدمة لهذه الأحوال المزرية المحيطة بهؤلاء، لكنَّه مع فورة غضب البحث عن حقيبته التي سرقها الولد الذي ذاب وجوده بينهم، وهو في الحقيقة ليس

ولدا بل هو الأخت الصغرى لفرح التي أخفت معالمها حال دخولها، ثم استأذنت بالخروج حاملة الحقيبة إلى شاب طائش نصّاب أوهمها بحبه (وليم الرمّوز) يدفعها للسرقة بذريعة تهيئة نفسه لزواجهما.

هذه الخارطة البشرية التي أشعلت حدودها سرقة حقيبة رجل الأعمال الشاب، حيث أدخلته أحياء الفقراء التي يتجاهلها الإعلام الخارجي الذي طالما تحدث عن لبنان الجمال والفتنة والطبيعة ورؤوس الأموال الواضحة والغامضة، والاهتمام الداخلي حيث لا ترد أخبارها إلا مع انهيار البنايات على سكانها المساكين، قاد الخارطة هذه المخرج التلفزيوني بسام كريستو في عمله السينمائي الأول بشلاث عدسات كبرى تحكى قصة الفيلم وخلاصته، عُنيت الأولى بحالات الفقر والانسحاق والأماكن المهمشة، وكانه يقول إنها بيت واحد يضم هؤلاء المبعدين عن الرفاه والحياة الآدمية الطبيعية، أما العدسة الثانية فكانت صوب المجتمع الآخر الذي يُفاجأ بأن هناك بشر يعيشون على هذا النحو، وعدسة خاصة تقرأ النفوس والمشاعر والأعصاب والحزن والأمل لدى هؤلاء جميعا، تقرأهم من الجانب الإنساني المحض، فلا الثراء مدلل السرقة وابنها كما هو حال رجال السلطة والنفوذ، فقد طرحه الفيلم ممثلا برجل أعمال ناجح، ولا الفقر فقر التقاعس والفشل، فقد طرحه الفيلم من خلال ظروف بطلة العمل

استعرض الفيلم الطبقات التحتية للفقراء المهمشين، مايمثل

رحمة لهم وإنصافا

لأعالى نفوسهم



برع جميع الممثلين في أداء أدوارهم في مقدمتهم الفنانة الكبيرة كارول سماحة



فى حادث سير، ثم اقترانها برجل أهان حياتها وطبيعتها وجمالها، ودفعها إلى هـذا المكان الرَّثُّ وحياة الرمق العسير. العدسة الثالثة تعمل هنا لتلتقى مشاعر الرجل مسروق الحقيبة (ريشارد) مع الأخت الكبرى (فرح) بحذر وذكاء وتلقائية، فقد حرص المخرج على أن يضفى عليها أدلة مباشرة وتفاصيل ونمو إعجاب وسط الغضب والفوضي التي أحدثها حادث السرقة، الذي تكشف بعد نصب الرجل كاميرات داخل هذه الشقق، لتعقّب ما يحدث فيها وليرى الفتاة التي ترتدي زي الفتى الذي قام بالسرقة.

ربما يبدو ظلال القصة هنا أهم من إطارها العام، ظلال القصة هي التي أسست لمعايير ومواقف، منها عاطفى كما يحصل فى نشوء العلاقة بين فرح وريشارد، أو الرجل السبعينى والمراة المسيحية القريبة إلى عمره، ومنها ماهو قانوني في الحديث عن زواج مختلفي الدين في لبنان، وإنساني تمثّل بانتشال الشابة المتوحّدة ونقلها إلى مدرسة لذوى الاحتياجات الخاصة في العاصمة، لينتهي المشهد في لعبة احتفالية حيث يذهب الجميع في باخرة إلى قبرص لعقد قران العجوزين، يصادف انهيار المبنى مع غيابهم محتفلين خارجه باستثناء الخطيب الشاب الذي تستغله سيدة العمل. ليكون الفيلم قلادة من المصادفات المشوّقة في فيلم يؤخذ عليه أنه خال



بالتوحد التى لعبها

الممثل العملاق

المرأةُ الإماراتية



أمنة الضنحاني

كلّما هممت ممسكة بقلمى لأكتب عنها، تزاحمت الأفكار، وغالبتني الحيرة، من أين أبدأ؟ وكيف أنُّهي؟ إنها أصل البشرية، ومنبت الحياة وجمالها، كتب عنها المجلدات، ومازال في الجعبة الكثير، فهي الجدة والأم والأخت والابنة والحفيدة، لا تصلح الأمور إلا بها، الحضن الدافئ، ملتقى الضائع، مرسى الحيران واستراحة المتعب، منبع الأحاسيس، قست عليها الأيام وظلمتها القوانين، وأنصفها الإسلام وحصّنها، ذكرها الله في مواضع عدة بالقرآن الكريم، وخصها بسورة باسمها، واصطفى الله منهن رموزا للعضة والطهارة. وعلى مر التاريخ حظيت المرأة باهتمام الدارسين، والخنساء وبنت الأزور

وزرقاء اليمامة، ماهي إلا شواهد على أهمية المرأة في كتابة التاريخ، عانت المرأة العربية ما عانت، لكنها ناضلت من أجل حقوقها، تميزت في صبرها، وتألقت في عبقريتها، نالت بعضًا من حقوقها،

ولكنها فى دولة الإمارات حظيت باهتمام مؤسس دولتنا الشيخ زايد بن سلطان - رحمه الله وأسكنه فسيح جناته - فقد تم تشكيل أول اتحاد نسائي عام ١٩٧٥ بمساهمة رائدة العمل النسائى الشيخة فاطمة بنت مبارك أم الإمارات - أطال الله عمرها - لتضع اللبنة الأولى في الصرح النسائى الذي صار مثالاً يحتذى على كل لسان، فأصبحت الوزيرة والسفيرة والمديرة والشاعرة والكاتبة، القاضية والطبيبة، خاضت مجال السياسة، نافست الرجال في عالم الاقتصاد والتجارة، حتى بلغ عدد سيدات الأعمال ٢٢ ألفًا منذ سنوات قليلة.

وما أدهشني في المرأة الإماراتية أنها خاضت مجالات لم تكن المرأة تجرأ في الخوض فيه، ففي عام أكثر من ٣٢ أمرأة للعمل في مجال قوات الأمن الخاصة، وفي عام مجال القضاء، وما زاد دهشتي أنني عرفت أن أربع نساء التحقن بالقوات عرفت أن أربع نساء التحقن بالقوات

المسلحة كقائدة لطائرة حربية، ثم راحت المرأة الإماراتية تشق طريقها معززة بقيادة حكيمة وقوانين تحصن القوانين الصادرة لضمان حقوقها. ففي عام ٢٠١٥ حلَّت الإمارات المرتبة الأولى عالمياً في مؤسسة احترام المرأة، ثم راحت المرأة الإماراتية تنافس الرجل في مجال السياسة حتى نالت مايقارب خمسين بالمئة من مقاعد المجلس الوطني وهذه نسبة ليست بالقليلة، مهدت الطريق لتكون المرأة قائدة سياسية أو ممثلة لدولتها في الخارج كسفيرة، حتى صارت الأرقام خيالية فهي تشكل 17٪ من الوظائف الحكومية، و٣٣٪ من الوظائف القيادية المؤثرة.

هذه الأرقام ماهي إلا غيض من فيض، وربما لانجده في العديد من الدول المتقدمة والمتطورة.

ولم يكن الاهتمام بالمرأة الإماراتية من فئة الشباب فحسب، فقد حرصت قوانين الدولة على تسليط الضوء على المرأة فوق الخمسين، إذ هيأت لها المجال لتترك بصماتها الطيبة في مجال الأسرة، حتى غدت الأسرة الإماراتية أسرة فيها الأم مطمئنة فيها الأمان والرضا، تحرص على أبنائها تؤمن لهم مستقبلا واعدًا تسهر الليالي لرعايتهم وحمايتهم.



الطاووس طيرالقصور

أمينة الزدجالي

أجمل الطيوروأكثرها تواجداً في حدائق قصور الملوك وحدائق الطيور في العالم، وقد أطلق عليه لقب " ملك الطيور" لما يضفى من جمال على بيئة المكان الذي يتواجد فيه، إذ يعد من أشهر طيور الزينة، لجمال ألوانه التي يستعرضها ذكر الطاووس وهو يختال في مشيته فاتحا ذيله ليجذب الأنثى بتلك الألوان المرسومة على ريشه و التي تلفت الأنظار أو ببياضه الناصع، فالطاووس أنواع عدة تختلف في ألوانها، منها " الطاووس الهندي، الطاووس الكونغو، الطاووس الأخضر، الطاووس الأبيض، الطاووس النحاسي، و الطاووس المشمشى " وأكثرها ألواناً هو الطاووس الهندي، كما أن هناك أنواع مدجنة من الطواويس منها:

♦ أسود الجناحان: ويغلب على جناحيه اللون الأسود والذي يختلط مع قليل من اللون الأخضر وقد لوحظ هذا التغيير في اللون منذ عام ١٨٢٣م في أوروبا .

♦ ذو البقع السوداء: وهو متعدد الألوان فيختلط ما بين الأبيض والأسود والأزرق والأخضر بحيث يكون ٢٥٪ الأبيض ٢٠٠ الأسود 10٪ الأزرق.

❖ العقيق الأسود: ويكون لون الرأس والرقبة من " الأزرق المخضر" والجناحان من الرمادي والذيل من الرمادي الممزوج باللون النحاسي عند توهم الأضواء عليه.

♦ الأرجواني: يظهرعليه اللون الأسود وعند توهج الشمس يتغير لونه ليصبح أرجواني.



- ♦ الهندي الصيني: تتلون رقبته باللون الأخضر و تلمع بلون النحاسي والجناحان يميلان للون الأزرق.
- پشم السبالدينج: وهو بين اللون
 الأخضر والبني في الوسط وفي
 الأجنحة.
- ❖ جافا الأخضر: وهذا النوع أيضاً من الأنواع البرية الأصلية،وهو طويل الساقين، ولكنه أصغر حجماً من النوع الأزرق الهندي وقمة رأسه لونها خضراء ويملك قشور خفيفة حول العينين لونها أزرق ، أما جناحيه فيحملان اللون الأزرق والأخضر.
- ذو النقش الأسود: يغلب اللون الأسود على رقبته والجناح من ألون البني الخفيف وذيله مُنقش باللون الأسود والبنى والأبيض .
- ♦ المبقع بالفضي: ويكون هـذا النوع
 ذو لون أبيض كامل ولديه بعض
 النقوش فضية اللون .
 - الأبيض: وهو كامل البياض.
- ♦ منتصف الليل: يكون لونه أسود ومتوهج باللون الأزرق.
- الفحمي: سُمي بهذا الإسم نسبة لشدة اللون الأسود في رقبته وذيله المتوهجان باللون الأزرق، أما أجنحته فهي بيضاء مخططة بالأسود.

الموطن الأصلي للطواويس هي الغابات الإستوائية الرطبة والدافئة في قارة أسيا مثل غابات الهند، سيرلانكا، وباكستان وتتواجد أيضاً في بورما، ماليزيا، وجاوه. وإن الطاووس بطبيعته كائن اجتماعي، فهو يعيش في مجموعات مكونة من زوجين إلى خمسة أزواج، يحمون

- ذو البقع الزرقاء : يكثر فيه اللون
 الأزرق بحيث يكون ٪٢٥ أبيض ٪٥٠
 أزرق ٪٢٥ الألوان الأخرى.
 - ♦ البرونـزي: ويسـمى أيضـاً باسـم بوفورد ويكون لونـه البرونـزي المتوهـج بالأزرق.
 - ❖ بورمي الأخضر: يختلف هذا الطاووس عن تصنيف الطواويس بلون العنق وصدر إذ تحتوي على ثلاثة ألوان، الرمادي، الأزرق، والأخضر أما الظهر فهو أزرق وذهبي والأجنحة زرقاء.
 - ❖ ذو النقش البني: تكون الرقبة بني غامق والأجنحة مشخطة بالبني على الأبيض والذيل بنى فاتح.
 - المبقع بنقش البني: وهو يكون بين
 البني والأبيض بحيث يكون ٢٥٧ ٪٥٠ أبيض و ٢٥٠ بنى.
 - البني الأبيض العينين: وهو يشبه المبقع البني لكن يختلف أن ذيله بني فاتح مثل ذو النقش البني وعند العينين بقع بيضاء.
 - ❖ سبالدينج: وهـو مـن أروع الألـوان ، حيـث تتلـون الرقبـة باللـون الأخضـر الفـاتح والأجنحة باللـون القـاتم والذيـل بلـون أخضـر مـع الصبغـة الزرقـاء والصفـراء.
 - ❖ الهندي الأزرق: وهـذا النـوع مـن الأنـواع البريـة الأصليـة، ويكـون لـون الـرأس أزرق معدني والوجـه أبيـض والمنقـار رمـادي والأكتـاف سـوداء والأرجـل رمادية .
 - المبقع الهندي الأزرق: وتكون مبقعة
 بالأبيض في جميع أنحاء جسمها
 بنسبة ٧٥٪ أبيض.

99

یتزوج الطاووس أکثر من أنثی و یصل عدد زوجاته إلی 5

بعضهم ويتساعدون عند وجود خطر بحيث يبدؤون بالصراخ القوي لتحذير بعضهم عند اقتراب الخطر، وينتشرون على الأرض باحثين عن الطعام، إذ يتغذون على الحبوب وفتات الخبز والفواكه والأعشاب في الحديقة والورود والديدان والحشرات والزواحف الصغيرة ويفضلون في شربهم الماء العذب، المليء بعناصر الأملاح المعدنية، وينامون في أعالي الطاووس البري منظمة من حيث الطاووس البري منظمة من حيث والحمام الشمسي فهو يختار الأماكن ويتردد عليها دائماً.

أنثى الطاووس أصغر حجماً من الذكر، ولاتملك ألوانه الزاهية الجميلة وذيله الطويل الفاتن، ريشها قاتم اللون وذيلها قصير، وفي التكاثر تضع الطاووسة " بين أربع وست بيضات في المرة الواحدة، ويفقس البيض بعد نحو شهر، تبقى الصغار مع أمها مدّة تصل إلى أربعة أشهر، ويكتمل نموها في عمر العشرة أشهر تقريباً. ويصل عمر الطاووس إلى عشرين عاماً في عمر الطاقوس إلى عشرين عاماً في البريّة، ويمكن أن يعيش لمدة ثلاثين عاماً في الأسر.

فُتن الإنسان بجمال الطاووس وذيله ذو الألوان الزاهية وكأنه لوحة فنية ، فبدأ باقتناء في المنازل وخاصة

أنه يُعتبر مفيداً للبيئة التي يتواجد بها لأنه دائم البحث عن الديدان

بها لأنه دائم البحث عن الديدان والحشرات التي تشكل له غذاء يومي، ولكن يجب أن تتوافر بعض الشروط في المنزل لمن يحب إقتناء هذا الطائر وأولها أن يترك في الحديقة، ويتم تقديم الماء العذب له، ويجب الإنتباه عند فترة التزاوج حيث أن الطاووس الذكر فوضوي وممكن أن يُتلف البيض لذلك الأفضل أن يُتلف البيض لذلك الأفضل أن نبعده عن مكان البيض حتى يفقس، ومن ثم يجب تأمين الغذاء والماء والمكان الدافئ لصغار الطاووس، ولانغفل عن نقطة مهمة وهي الفحص الطبي البيطري الدوري لهذا الطير لحماية الأسرة من أي عدوى أو الطير لحماية الأسرة من أي عدوى أو

إصابة في حال تعرضه لمرض معين،

ويجب الحذر فبعض الأحيان يتحول الطاووس وخاصة ذو اللون الأخضر إلى عدواني في حال شعوره بأي خطر يقترب منه .

معلومات وصفات الطاووس

❖ يعتبر الطاووس من أكبر الطيور، حيث إن طوله يبلغ حوالي ٧٠٥ قدام بالنسبة للذكور منه أما الإناث يمكن أن يصل طولها إلى حوالي ٨٦ سم.
 ❖ لا يمكن للطاووس الطيران بسرعة أكبر من ١٠ ميل في الساعة، وهذه السرعة تزداد عند جري الطاووس فقد تصل إلى ١٦ كيلو متر في الساعة.

- ♦ إن ألوان ذيل الطاووس تتغير مع تغير الزاوية التي ينظر منها الإنسان إليه وذلك بسبب إنعكاس الضوء عليه
- * یشکل ذیل الطاووس حوالی ٪۲۰ من إجمالي طول الطاووس.
- ❖ من المعروف عن الطاووس أنه يتزوج أكثر من أنثى أى أنه متعدد الزوجات ويمكن أن يصل عدد زوجاته من ۲ إلى ٥ .
- ❖ بالرغم ما يتمتع به الطاووس من منظر جميل سواء بالنسبة لشكله عموماً أو ذيله بشكل خاص فإنه يمكن أن يصدر منه أصوات مرتفعة ومزعجة، يستخدمها لتحذير مجموعته في حال اقتراب خطر ما.
- ♦ يعتمد ذكر الطاووس على ذيله وإصدار بعض الأصوات من أجل جذب الإناث .
- ♦ يمكن للطاووس أن يقضى ليالى بين الأشجار في سبيل حماية نفسه من الخطر.
- * سن البلوغ عند الطاووس يكون في سن الثلاث سنوات يستطيع حينها الطاووس اختيار شريكة حياته وعادة ما يحدث التكاثر في فصل الربيع.
- ♦ إن أنثى الطاووس تعتمد في اختيارها على شريك حياتها بناءا على طول وألوان ذيل الطاووس الذكر.
- ♦ الطاووس من الطيور الاجتماعية التي تحب التفاعل مع الإنسان إلا

أن سلوكه يختلف تماماً مع غيره من الطيور الأخرى فإنه ذات سلوك عدواني ضدهم.

- ❖ يحب الطاووس اللعب في أشعة الشمس كما أنه يفضل السفر في مجموعات يمكن أن تصل إلى ١٠ أفراد.
- ♦ الطاووس الهندى والأخضر من أكثر الأنواع تعرضاً للإنقراض، وذلك بسبب القضاء على جزء كبير من الأماكن التي يعيش بها، الصيد الجائر له، و نقص المواد التي يتغذى عليها.
- * تستطيع صغار الطواويس أن تمشى وتأكل بدون مساعدة بعد يوم واحد من خروجها من البيضة .
- ❖ يستطيع الطاووس كغيره من الطيور الطيران ولكنه لا يتمكن من الطير مسافات طويلة بسبب ثقل وزنه، وفي أغلب الأحيان يفضل البقاء في مكانه ولا يفضل الطيران، فهو يلجأ إلى الطيران في الحالات التى يشعر فيها بالخطر كالهروب من الحيوانات المفترسة.

99

الطاووس من الطيور الاجتماعية التي تحب التفاعل مع الإنسان





ماراح والمدي أسطورة كرة القدم الكبرات

إحسان رشيد

في العاصمة الأرجنتينية بوينس آيرس، وفي الثلاثين من أكتوبر عام ١٩٦٠ ولد الطفل" دييغو أرماندو مارادونا " الذي غدا فيما بعد ساحر الكرة في العالم وأفضل من لامستها قدماه، جاء الدنيا لأبوين فقيرين وأسرة تتكون منهما وأربع بنات وكان مجيئه كأول الذكور في الأسرة أعقبه اثنان من الأشقاء هما "هوغو و راؤول" وكلاهما غدا لاعبًا فيما بعد، ولم يكتب لهما ماكتب لمارادونا لكونهما لم يحوزا ماحاز عليه من فنون تخطت عمره وزمنه، و بذا تكون الأسرة المكونة من أب وأم وأربع من البنات وثلاثة من البنين على موعد والتوفيق الذي حالف الابن "مارادونا" لينقلها من حال لحال، لقد نشأ اللاعب الأسطورة في فيلا فيوريتو وهو أحد الأحياء الفقيرة في الضواحي الجنوبية

مما يتذكّره ويقف عنده "مارادونا" في استعراضه لرحلته الثّرة ومشواره الذهبي مع المستديرة، هي تلك الهديّة التي تلقاها ولم تبرح نفسه غبطته بها حين كان في الثالثة من عمره، وكانت عبارة عن "كرة قدم "ليبدأ من هناك شعوره بملكيتها وسعيه لتجليه حولها وبها، مما اقتضى أن يمنحها كل وقته حتى صارت حياته كلّها، وغدا كلّ شيء مما حفلت به حياته لاحقًا مرتبطا بها ومبتدئًا بها أو يدور

حولها، فكان وإياها توأمين نادراً مايحضر ذكر أحدهما بدون حضور الثاني، نعم لقد كان لمارادونا حضور الساحر الذي ينشر ظلاله على العالم ويدخل القلوب دون استئذان، وفي محطة الثامنة من العمر وقعت عليه عينا مكتشف المواهب حين كان يلعب في نادي الحي إستريلا روجا،لتكون تلك المرة الأولى التي يستشرف بها خبير كروي موهبته يستشرف بها خبير كروي موهبته

أصبح لاعبًا أساسيًا في فريق لوس سيبوليتاس وهو فريق الناشئين في بوينس آيرس وكان عنده من العمر ١٢ عامًا، و كان وقتها يداعب الكرة ويلعب بها لعبه الممتع ويبثّ المتعة تلك في نفوس المتفرجين، مستظهرًا سحره بالكرة خلال الاستراحة بين الشوطين من مباريات الدرجة الأولى، اتخذ من صانع الألعاب البرازيلي "ريفيلينو" و"جورج بست البرازيلي "ريفيلينو" و"جورج بست مصادرًا لإلهامه التي نشأ على مغازلتها بالأداء.

المسيرة الكروية التاريخية

شارك مارادونا بشكل احترافي لأول مرة مع أرجنتينوس جونيورز، في العشرين من أكتوبر عام ١٩٧٦، وكان ذلك قبل أن يتم عامه السادس عشر بعشرة أيام، والمباراة كانت ضد فريق تاليريس كوردوبا، دخل مارادونا الملعب مرتديًا القميص رقم ١٦، فأصبح أصغر لاعب في تاريخ دوري الدرجة الأولى الأرجنتيني، بعد مرور دقائق قليلة من مشاركته الأولى، مرّر مارادونا الكرة من بين ساقي مرّر مارادونا الكرة من بين ساقي خوان دومينغو كابريرا"، وكانت تلك

اللحظة بالنسبة له واحدة من عديد الومضات التي ابتدرت الجمهور للتركيز عليه حتى إنّه وصف حالته لحظتها بعد انتهاء المباراة قائلاً بعد المباراة "لقد شعرتُ في ذلك اليوم أنني قد حملت السماء بين يدي". وبعد مرور ثلاثين عامًا على تلك اللحظة، قال "كابريرا" نفسه عنها : "كنت في الجانب الأيمن من الملعب وذهبت للضغط عليه، لكنه لم يمنحني فرصة، وضع الكرة بين لمونه قدميّ وعندما استدرت، فوجئت بكونه كان بعيدًا عني".

سـجل مارادونا هدفه الأول في الدوري الأرجنتيني ضد" سان لورينزو" في ١٤ نوفمبر ١٩٧٦، بعد أسبوعين من بلوغه ١٦ عامًا.

خمس سنوات قضاها مارادونا في أرجنتينوس جونيورز"، من ١٩٧٦ إلى ١٩٨١ وسـ جل ١١٥ هدفًا في ١٦٧ مباراة قبل انتقاله إلى بوكا جونيورز بقيمة" ٤ ملايين دولار أمريكي".

تلقى مارادونا عروضًا للانضمام الى أندية أخرى، بما في ذلك "ريفر بليت" الذي عرض عليه أن يجعله أعلى لاعب في النادي من حيث الأجر، ومع ذلك أعرب مارادونا عن رغبته في الانتقال إلى "بوكا جونيورز"، الفريق الذي طالما تمنى اللعب معه.

في ٢٠ فبراير ١٩٨١ وقّع مارادونا عقدًا مع "بوكا جونيورز، وشارك لأول مرة معه بعد يومين ضد" تاليريس كوردوبا"، وسجل ثنائية في مباراة فاز فيها النادي بنتيجة ١-٤،

من ظلمة الحي الفقير إلى أضواء العالم الأسطع



النجم الذي زين سماء الكرة بضياء مختلف



وفى العاشر من أبريل لعب مارادونا

أول مباراة له في السوبر كلاسيكو

ضد "ريفر بليت " على ملعب لا

بومبونيرا، فاز جونيورز على ريفر

فى تلك المباراة بنتيجة ٠-٣،وسبجل

مارادونا هدفأ بعد مراوغة ألبرتو

تارانتيني،وعلى الرغم من أن العلاقة

بين مارادونا ومدرب الفريق

سيلفيو مارزالوني" لم تكن على ما

يرام، فقد حقق بوكا موسمًا ناجحًا،

فاز فیه بلقب الدوری و کان هذا هو

اللقب الوحيد الذي فاز به مارادونا

فى الدورى الأرجنتيني المحلى.

برشلونة

بعد أن أسدل مونديال ١٩٨٢ سـتار الختام على مبارياته، آتم عقد صفقة انتقال مارادونا إلى نادى برشلونة الإسبانى مقابل رسوم انتقال قياسية آنذاك بلغت "٥ ملايين جنيه إسترليني "، بما يعادل "٧٠٦ مليون دولار" في العام ١٩٨٣، و كان نادى برشلونة وقتها تحت قيادة المدرب "سيزار لويس مينوتي"،وفي منافسات الموسم ذاك توج برشلونة بطلاً لبطولة كأس الملك بعد فوزه على ريال مدريد، كما فاز بكأس وصفها بـ "القاسية". السوبر الإسبانية بفوزه على أتلتيكو بلباو، وفي ٢٦ يونيو ١٩٨٣ فاز برشلونة على ريال مدريد في واحدة من أكبر مباريات الأندية في العالم، الكلاسيكو، وهي مباراة سجّل فيها مارادونا، وكان أول لاعب في برشلونة

يتلقى التصفيق من قبل مشجّعي ريال مدريد حين راوغ مارادونا لحقتها إصابته بكسر في الكاحل حارس مرمى مدريد "أغوستين"، وعندما اقترب من المرمى الخالي، توقف لينزلق خوان خوسيه مدافع ريال مدريد في محاولة يائسة لصد التسديدة، وانتهى به المطاف ليرتطم بالقائم، قبل أن يسدد مارادونا الكرة فى الشباك، إن طريقة تسجيله للهدف حملت الجمهور داخل الملعب للتصفيق له، وكان التصفيق هذا من مشجّعي الفريقين، ومما يجدر ذكره أن التصفيق من جمهور ريال مدرید حظی به کذلک لاحقًا اثنان

مارادونا والمشوار الأصعب مع من لاعبى برشلونة هما رونالدينهو وأنيستا اللذان نالاحضاوة بالغة عبّر عنها جمهور مدرید فی ملعب سانتياغو برنابيو بالتصفيق الحار لهما، مما يعنى فضلاً عن استحقاق هؤلاء النجوم لتلك الحفاوة فإنه أيضًا يعني أن الجمهور المدريدي يعتبر مثاليًا بروحه الرياضية.

وللدخول بتفاصيل الرحلة الصعبة لمارادونا مع برشلونة، نستعرض أهم ما جاء فيها للكشف عن مدى قسوتها على النجم العالمي الكبير مارادونا، وعن مجافاة الحظ له في الرحلة التي جاء على لسانه بمعرض

ومكمن قسوتها توازعته عناوينً عدة، منها ما كان بسبب المرض والإصابة، و منها ما كان بسبب الأحداث المثيرة للجدل التي حدثت فى الملعب ذات مرة التي لا تمحى من الذاكرة الكروية العالمية، فما لقيه من معاناة مرضية في البداية، إصابته بنوبة التهاب في الكبد، ثم خلال مباراة بالدوري الإسباني في "كامب نو" في سبتمبر ١٩٨٣ بسبب تدخل فى توقيت غير مناسب من قبل "أندوني غويكيوتكسيا" لاعب أتلتيكو بيلباو، مما هدد مسيرة مارادونا الرياضية بالخطر، ولكنه بعد فترة العلاج التي استمرت ثلاثة شهور، عاد معافى إلى الملعب ليقدم ألوانًا من فنون الكرة، لم يكن الجمهور على معرفة بمثلها من قبل. فى نهاية موسىم ١٩٨٤-١٩٨٣ حدثت مشاجرة عنيفة وفوضوية شارك



فيها مارادونا بشكل مباشر في نهائي كأس ملك إسبانيا ١٩٨٤ على ملعب سانتياغو برنابيو في مدريد ضد أتلتيكو بلباو، وقد خسر ت برشلونة تلك المباراة بنتيجة صفر ١-.

انتقل بعدها مارادونا إلى نابولي في الدوري الإيطالي مقابل صفقة تعاقد قياسية أخرى بلغت "٦٠٩ "مليون جنيه إسترليني، بما يعادل "١٠٠٤٨ "مليون دولار.

التاريخ في لحظة على ملعب سان باولو

فى الخامس من يوليو ١٩٨٤ وطأت قدما الفتى الذهبى أرض نابولى ليبدأ التاريخ الخاص بالمدينة وجمهورها الكروى بتسجيل الحدث الذي أذن بالدخول لأهم الصفحات في سجل الكرة هنا، لقد تم تقديمه لوسائل الإعلام العالمية كلاعب لنابولي، ثم بدأ العرض التقديمي على ملعب سان باولو وحضره ۷۵۰۰۰ متفرج مرحبين بالنجم الذي غدا أيقونة النادي وعلامته الفارقة لاحقًا، لقد وصف المحلَّلون الرياضيون تلك اللحظة معبرين بها عن مشاعر عشرات الآلاف من الجماهير التي حضرت العرض التقديمي بأنّ لسان حالهم يقول "لقد وصل المنقذ" كما ذكرت صحيفة محلية تصدر في نابولى المشهد كالتالي" إنه على الرغم من عدم وجود "رئيس بلدية، منازل، مدارس، حافلات، وظائف وصرف صحى، لا شيء من هذا مهم لأنّ لدينا مارادونا".

قبل وصول مارادوناإلى نابولي، كانت

تاريخه، ومن هنا تعتبر تلك الحقبة الأنجح والأهم في مسيرة نابولي الكروية، بقيادة مارادونا، فاز نابولي بأول بطولة إيطالية على الإطلاق في دوري الدرجة الأولى الإيطالي في ۱۹۸۷-۱۹۸۷ لقد كان حدثاً استثنائيا وصفته وسائل الإعلام بما لم تصف سواه من الأحداث لما اعتراه من مظاهر احتفالية أعقبت حسم القطاف الذهبى لنابولى بقيادة الأسطورة الكبرى، وجاء في وصف الإعلام على صفحات إحدى الصحف الإيطالية "كانت الاحتفالات صاخبة،اندلعت سلسلة بشكل معدي في جميع أنحاء المدينة في كرنفال على مدار الساعة استمر لأكثر من أسبوع، انقلب العالم رأسًا على عقب، أقام النابوليتانيون جنازات وهمية ليوفنتوس وميلان، وأحرقوا توابيتهم، وأعلنوا أن تاريخ وفاتهم في مايو ١٩٨٧، وأن إيطاليا الأخرى قد هُزمت،،ولدت إمبراطورية جديدة."

لقد رسمت الجداريات لمارادونا على المباني القديمة بالمدينة، وتم إطلاق اسم مارادونا على العديد من الأطفال المولودين في المدينة بعد هذا الحدث الأهم.

فاز نابولى بلقب الدوري الثاني في موسم ١٩٩٠-١٩٨٩، واحتل المركز الثَّاني في الدوري مرتين، في كأس العالم ١٩٨٦ موسمى ۸۸-۱۹۸۷ و۱۹۸۹-۱۹۸۸، كما فاز نابولى بقيادة مارادونا كأس إيطالياعام

9 1911

المركز الثاني في كأس إيطاليا أيضاً ١٩٨٩، و كأس الاتحاد الأوروبي ١٩٨٩، وكأس السوبر الإيطالي .199.

حصل على لقب هداف الدوري الإيطالي ١٩٨٨-١٩٨٧ برصيد ١٥ هدفًا، وكان هداف نابولي التاريخي، برصيد ١١٥ هدفًا،و كُسر رقمه القياسى لاحقاعن طريق "ماريك هامشیك "فی عام ۲۰۱۷. عندما سُئل مدافع ميلان فرانكو باريزى من كان أصعب لاعب واجهه على الإطلاق، قال مارادونا، وجهة نظره هده شارکها زمیله فی فریق میلان من الاحتفالات المرتجلة في الشوارع باولو مالديني، الذي رأى مارادونا ورونالدو البرازيلي أفضل اللاعبين الذين واجههم على الإطلاق، وذكر في عام ٢٠٠٨، "أفضل من لعبت ضده هو مارادونا."

مسيرته الدولية

شارك لأول مرة دوليًا في سن ١٦، ضد المجر، في ٢٧ فبراير ١٩٧٧. تم استبعاد مارادونا من تشكيلة الأرجنتين لكأس العالم ١٩٧٨ على أرضه من قبل المدرب سيزار لويس مینوتی الذی شعر أنه كان صغیرًا جدًا في سن السابعة عشرة، وفي سن الثامنة عشرة من عمره لعب مارادونا بطولة كأس العالم للشباب ١٩٧٩ في اليابان وبرز كنجم البطولة،

قاد مارادونا المنتخب الأرجنتيني للفوز بكأس العالم ١٩٨٦ في المكسيك، وفاز بالمباراة النهائية في

مدينة مكسيكو ضد ألمانيا الغربية. طوال البطولة، أكد مارادونا هيمنته وكان اللاعب الأكثر ديناميكية في البطولة. لعب كل دقيقة من كل مباراة للأرجنتين، وسجل خمسة أهداف وصنع خمسة أخرى، هدف مارادونا الثانى الذي سجله ضد إنجلترا، بعد أربع دقائق فقط من الهدف المثير للجدل، تم التصويت عليه لاحقًا من قبل الفيفا باعتباره أعظم هدف في تاريخ كأس العالم، لقد استلم الكرة في منتصف ملعبه، وركض أكثر من نصف طول الملعب بلمسة للكرة ١١ مرة، وتخطى خمسة لاعبين إنجليز، قبل أن يراوغ حارس المرمى بيتر شيلتون ويسدد الكرة في الشباك، تم التصويت على هذا الهدف على أنه "هدف القرن" في استطلاع عام ٢٠٠٢ على الإنترنت أجراه الفيفا.

فاز مارادونا بالكرة الذهبية كأفضل لاعب في البطولة بالتصويت بالإجماع، وكان يُنظر إليه على نطاق واسع على أنه فاز بكأس العالم بمضرده تقريبًا، وهو الشيء الذي قال عنه لاحقًا إنه لا يتفق معه تمامًا. تكريماً له، قامت سلطات ملعب أزتيكا ببناء تمثال

له وهو يسجل هدف القرن ووضعه عند مدخل الملعب.

كأس العالم ١٩٩٤

في كأس العالم ١٩٩٤ في الولايات المتحدة، لعب مارادونا في مباراتين فقط، وسجل هدفًا واحدًا ضد اليونان، قبل إعادته إلى بلاده بعد ثبوت تعاطيه منشطات الايفيدرين، تسجيله في مرمى اليونان كان آخر هدف دولى لمارادونا مع الأرجنتين، فى المباراة الثانية فازت الأرجنتين ۱-۲ على نيجيريا و كانت آخر مباراة لمارادونا مع الأرجنتين، وكان قد صنع هدفى فريقه من الركلات الحرة.

إدارته للأندية

في مايو ٢٠١١ أصبح مديرًا فنيًا لنادي الوصل في دبي في الإمارات

العربية المتحدة وأقيل في ١٠ يوليو ٢٠١٢. وفي عام ٢٠١٧ أصبح المدير الفنى لنادى لفجيرة فى دورى الدرجة الثانية الإماراتي، قبل أن يغادر في نهاية الموسم عندما فشل في التأهل إلى الدرجة الأولى.

وفاته في ٢ نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠٢٠،

أدخل مارادونا المستشفى في لابلاتا لأسباب نفسية على ما يبدو. وقال مُمثل مارادونا بأن حالته ليست خطيرة. وبعد ذلك بيوم خضع لعملية جراحية طارئة في الدماغ لعلاج ورم دموى تحت الجافية. خرج من المُستشفى في ١٢ نوفمبر بعد عملية جراحية ناجحة في ٢٥ نوفمبر ۲۰۲۰، تُوفى مارادونا عن عمر يناهز ٦٠ عامًا بنوبة قلبية في منزله في بمدينة تيغري في بوينس آيرس وفي بيان على مواقع التواصل الاجتماعي، غرد الاتحاد الأرجنتيني لكرة القدم وقال «نعرب عن حزننا العميق لوفاة أسطورتنا» وأضافوا بأنهُ «سيظل دائمًا في قلوبنا .» أعلن الرئيس الأرجنتينى ألبرتو فرنانديز الحداد الوطنى لمدة ثلاثة أيام في السلاد.





الغذاء قبل الدواء

إعداد :رأفت محمد

في البحوث التي تمخّضتُ عن الدّراسات الحديثة جرى التأكيد على أهمية أنواع معينة من الأطعمة في مكافحة الأمراض وتقوية جهاز المناعة، لذا فإنهم يجدون أنه من الضروري إغناء وجباتنا اليومية بعينات غذائية معينة سلفًا، وهذا إنَّ تحقَّق فإنَّه يعني ضمن ما يعنيه إقصاء شبح الأمراض والحفاظ على الجهاز المناعي في أوج استعداده وجاهزيته، وعليه فإننا يجب أن نجعل موائدنا عامرة وبشكل يوميّ بالفواكه والخضار لمافيها من أهمية، فضلاً عن شرب ما لا يقل عن ثمانية أقداح من الماء يومياً.



"الشعير والشوفان" والألياف المضادّة للميكروبات:

يحتوى كلُّ من الشعير والشوفان على الألياف الأكثر فعالية ن وذلك بناءً على دراسة أجريت في النرويج، وقد انخفضت نسبة إصابة الحيوانات بالإنفلونـزا حينمـا تناولت هـذا المركب، أمّا تأثيـره على البشـر فيكمـن في قدرته على تعزيز المناعة وتسريع عملية الشفاء من الجروح، ويوصى خبراء الصحة بتناول حصّة واحدة من الحبوب الكاملة على الأقل كل يوم.



إن الأحماض الأمينية "كايستين " التي يفرزها الدجاج خلال طهيه تشبه بفعلها الكيميائي عمل أدوية الالتهابات الشعبية، و أن مرق الحساء المالح يعمل عمل دواء السعال، أما إضافة الثوم أو البصل إلى الحساء فإنها تعزز قدرة الحساء على تقوية المناعة.

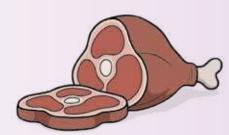


الزيادي:



يحتوى الزبادي على "البريبايوتك" الذي يعدّ بكتيريا نافعة، مهمتها الحفاظ على قناة هضمية وأمعاء نظيفة بالا جراثيم مسببة للأمراض، في جامعة فينًا في أستراليا أظهرت دراسة أجريت هناك أنّ تناول جرعة من الزبادي يومياً بزنة سبعة أوقية من شأنها تعزيز المناعة في الجسم بذات فعالية العقاقير، لذلك ينصح بتناول الزبادي الذي يحتوي على هذا النوع من البكتيريا للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والمناعي، أمّا الجرعة الأمثل الموصى بتناولها فهي ٦ أوقيات من الزبادي مرّتين يوميّاً.

اللحم:



يعاني الكثير من كبار السن من نقص الزنك بشكل واضح، خاصةً النباتيين منهم، و ذلك يعود لمقاطعتهم تناول اللحم البقري و الذي يعتبر مصدرًا رئيسًا لهذا المعدن ومن شأنه تقوية المناعة، و المشكلة الأكبر هنا تكمن في أن نقص الزنك حتى بمستويات طفيفة يجعل صاحبه عرضة لخطر الإصابة بالعدوى، ومعلوم أن الزنك يسهم بسكل كبير في تطوير كريات الدم البيضاء التي تقوم بالتعرّف على البكتيريا والفيروسات التي تغزو الجسم و التصدي لها ومن ثم القضاء عليها، بالإضافة إلى لحم البقر فللزنك مصادر أخرى مثل المحار والحليب واللبن.

الفطر



يتناول الكثيرون الفطر بطرق إعداد مختلفة إذا كان طبقًا لوحده أو مضافًا إلى صنوف أخرى من الطعام، ربما لا يعلم البعض منهم أهميته في تقوية الجهاز المناعي والحفاظ عليه سليمًا، وقد استطاع باحثون في الشأن الغذائي اكتشافًا مفاده أنّ "الفطر يزيد من إنتاجية ونشاط كريات الدم البيضاء مما يجعلها أكثر عدائية تجاه الأجسام الغريبة التي تجتاح أجسامنا، ويوصي المختصون بتناول ١/٤ أونصة إلى أونصة مرات يومياً من أجل تحقيق الفائدة القصوى.

البطاطا الحلوة:



لصحة الجلد وحمايته من كل أنواع البكتيريا فإن تزويده بطاقة اشتغاله ضد ما يمكن أن يغزوه من الفايروسات وأنواع البكتريا المختلفة يعد أمرًا ضروريًا، وهذا يعني بالطبع تزويده بالفيتامين "أ"، لما هذا الفيتامين من دور رئيس في صناعة الأنسجة الضامّة المؤسّسة للبشرة ولعل المصدر الأمثل للحصول على الفيتامين «أ» هو البطاطا الحلوة والتي يؤمن نصف كوب منها حوالي ٤٠٪ من الحاجة اليومية من هذا الفيتامين، فضلاً عن تواجده بالخضروات الأخرى مثل الجزر والفلفل الأحمر والبروكلي والسبانخ.

منوع الما ات

قصة وعبرة

الأمل حبل النجاة الكبير:

في سنة ١٩٩٠ حصلت حادثة من أغرب وأصعب حوادث الطيارات، في رحلة للخطوط البريطانية على ارتفاع ١٧ ألف قدم، انكسر شباك الطائرة و خرج كابتن الطائرة من الشباك و علق بمقدمة الطائرة، حيث فقدت الطائرة توازنها، والطيار المساعد بذل جهده كله لكي يحافظ على السيطرة على الطائرة مع أن المهمة كانت شاقة وصعبة للغاية، أحد أفراد الطاقم استطاع الدخول لمقصورة القيادة و أمسك بجثة الطيار، و مع أنه كان متأكدًا من موت الطيار وبرغم التعب الذي لقيه، ظل متمسكا به احتراما لجثته، وكانت درجة الحرارة تؤشر حوالي ٥٠ تحت الصفر، وعلى الرغم من كلِّ الظروف فإن الطيار المساعد استطاع الهبوط بالطائرة في مطار ساوثهامبتون في إنجلترا، و المفاجأة الكبرى أنّ الطيار الذي ظنوه

ميتا كان لا يزال حيًا، و المساعد الذي أمسك به تكسّرت يده من شدة الضغط عليها، ونجا كلّ ركاب الطائرة، بعد التحقيق في الحادثة

اكتشفوا أن السبب هو الشخص المسؤول عن صيانة الطيارة، حيث أنه استخدم مساميرا لولبية بحجم ٦٦ ميلي في ربط الشباك وهي أصغر من المسامير التي يجب استخدامها، الحادثة تروى لنا قصة الأمل الذي يجب أن يتملكنا اليقين بوجوده مهما كانت الظروف التي تحيط بنا، وتحكي لنا كذلك استهتار شخص بأرواح ستة وثمانين شخصًا وآخر أعاد الأمل لهم بالبقاء على قيد الحياة.



في أحد الأيام كان هنالك ثعلب يتمشَّى في الغابة، وفجأة رأى عنقود عنب يتدلّى من أحد الأغصان المرتفعة.

- "هذا ما كنت أحتاجه لأطفئ عطشي!" قال الثعلب لنفسه مسرورًا.

تراجع بضع خطوات للوراء ثم قفز محاولاً التقاط العنقود، لكنه فشل.

فحاول مرّة ثانية وثالثة، واستمر في المحاولة دون جدوي. أخيرًا، وبعد أن فقد الأمل سار مبتعدًا عن الشجرة، وهو يقول متكبّرًا:

- "إنها ثمار حامضة على أيّ حال...لم أعد أريدها"





الشعرديوان العرب

يُنادى مَن يُحبُّ فلا يُجيبُ تقارعه الصبابةُ والنحيبُ "قيس بن الملوح"

ولا كُلُّ مُؤِّت نُصْحَه بلَبيب فَحَقُّ له من طَاعَة بنصيب "بشارين برد"

وهِ مَن طُولِ التَّشكِّي في ألمُ ومليكي ساهرٌ يشكو السَّقمُ "أبو الفضل بن الأحنف<mark>"</mark>

وصَوبت السِّهامَ، فصدت قلبي ولا أنا يا سُعادُ قَضيتُ نحبي أصارعُ في الحياة عَتيَّ جَدبي إلى أيِّ البطاح يقودُ دربي وتَملأ نَبتَهُ الصَّبار شعبي "عبد الواسع السقاف<mark>"</mark>

ودهراً تولى، يا بثينَ، يعو<mark>دُ</mark> قريبُّ وإذ ما تبذلينَ زهيدُ "جميل بثينة"

وَاستبَّ بعدكَ يا كليبُ المجلسُ لوَ كنتَ شاهدهم بها لم ينبسوا وَذرَاعَ بَاكيَة عَلَيْهَا بُرْنُسُ تَأْسِى عَلَيْكَ بِعَبْرَة وَتَنَفِّسُ "المهلهل بن ربيعة"

فؤادى بين أضلاعي غريبُ أحاط به البلاءُ فكل يوم

وما كلَّ ذي رأي بمُؤْتيكَ نُصْحَه ولكن إذا ما استجمعا عند واحد

> بتُّ لَيلي غِافلاً عَمَّا بهَا لا أنامَ الله عينًا رَقدَتُ

ملكت حَشاشتي، وسَلبت لُبّي فلا أنا هانيٌّ برضاك أحيا تركتيني وراءك بعض جدب تمُرُّ بي السُّنونَ، ولستُ أدرى شعابُ النَّاس تملؤها الورودُ

ألا ليتَ ريعانَ الشبابِ جديدُ فنبقى كما كنّا نكونُ، وأنتمُ

نبئتُ أنَّ النارَ بعدكَ أوقدتُ وَتكلموا في أمر كلّ عظيمــة وإذا تشاء رأيت وجهًا واضحًا تبكي عليكَ وَلستُ لائمَ حرة

تأملات

أن تكون سعيداً لا يعني أن كل شيء على ما يرام، ولكن هذا يعني أنك قد قررت أن تعيش حياتك على الرغم من كل عيوبها!
- ايميلى توريك -

لكي يسترجع الإنسان عافية مزاجه، لا بدّ له من إجازة يعتزل فيها البشر لمدة ستة أشهر على الأقل مرتين في السنة.

- تشارلز بوكوفسكي -

معظم الناس يضيعون جزءًا من حياتهم في محاولة إظهار محاسن ليست فيهم..

- صمويل جونسون -

سعيد هو من تكون ظروفه مناسبة لمزاجه، لكن الأسعد من يستطيع أن يجعل مزاجه مناسباً لأي ظرف..

- ديفيد هيوم -

كن عزيزًا و إياك أن تتحني مهما كان الأمر ضروريًا فربما لا تأتيك الفرصة كي ترفع رأسك مرة أخرى..

- عمر المختار -

إن الحياة ستهديك لحظات سحرية فاغتنمها، فنحن نتذكر لحظات، لا نتذكر أيامًا - سيزار بافيس -

جدتي كانت تقول دائمًا قبل النوم: يا أولاد إياكم أن تناموا مُكتئبين، مَهما كانت حياتكم بائسة.

- أنطون تشيخوف -

للأسف نحن نجتاز الحياة ولا نعيشها - باولو كويلو -

الناس في السكينة سواء، فإن جاءت المحن. تباينوا

– ابن خلدون –

عندما يأخذ المرء بثأره يتساوى مع عدوه، لكنه حين يسامحه يصبح أفضل منه.

– فرانسیس بیکون –

الحياة حرب. حرب مع نفسك، وحرب مع ظروفك، وحرب مع الحمقى الذين خلقوا هذه الظروف!

- فرانتس كافكا -

منوع

نوادرالعرب

بیت أبی تمام

دخل الشاعر أبو تمام على الخليفة المعتصم، وقال له قصيدة يمتدحه فيها، وشبهه في أحد أبياتها بعمرو بن معد يكرب في الشجاعة، وحاتم الطائي في الكرم، والأحنف بن قيس في الحلم، وإياس بن معاوية في الذكاء، وهؤلاء يضرب بهم المثل في هذه الصفات، فقال:

إقدام عمرو في سماحة حاتم * في حلم أحنف في ذكاء إياس

فأراد بعض الحاضرين أن يوقعوا بين المعتصم وأبى تمام، فقالوا: لقد شبهت أمير المؤمنين بصعاليك العرب، فقال أبو

لا تنكروا ضربى له من دونه 💠 مثلا شرودا في الندى والباس فالله قد ضرب الأقل لنوره ♦ مثلا من المشكاة والنبراس فأسكتهم أبو تمام بذكائه، فقد وضح لهم أن تشبيهه للمعتصم لا ينقص من قدره، فالله عز وجل قد شبه نوره بنور مصباح في



دواء للفزع

كان أشعب (رجل يضرب فيه المثل في الحرص والطمع) يزور مرارا جارية في المدينة ويتودد إليها، فسألته مرة أن يقرضها نصف درهم، فانقطع عنها، وكان إذا لقيها في الطريق سلك طريقا آخر، فصنعت له نشوقا (دواء على شكل مسحوق) وأقبلت به إليه، فقال لها: ما هذا؟

قالت: نشوق عملته لك لهذا الفزع الذي بك.

فقال لها: اشربيه أنت للطمع الذي بك، فلو انقطع طمعك انقطع فزعى، وأنشأ يقول:

أخلفي ما شئت وعدى ﴿ وامنحيني كلُّ صدٍّ

قد سلا بعدك قلبي * فاعشقي مَنْ شئت بعدي

إنني آليت ألا أعشق 💠 مَنْ يعشق نقدى



خطبة فتاة

قام خالد بن صفوان، وهو من أثرى أثرياء العرب، بخطبة فتاة، فقدم إليها، وقال:

- أُدعى خالد بن صفوان، وأما عن حسبي، ونسبي، فقد علمت لا محالة، وعن الأموال، والشراء.. فقد وصل إليك الخبر، أما عن نفسي، فأنطوي على خصال، جدير بي أن أذكرها إليك، إما أن ترغبك فيّ، أو تصرفك عنى أ.

قالت الفتاة: 'أخبرني بها'.

فرد عليها قائلًا: 'في حال اقتربت مني الفتاة الحرة، ضجرت مني، وأدا ما انصرفت عني، وأدا ما انصرفت عني، صرت عليلًا، كما أنه لا سبيل، ولا حكم على أموالي، الدرهم منها، والدينار، كما أنه تعتريني ساعة من الضجر، والملل، لو تملكت فيها من رأسي لنبذته'.

فما من الفتاة إلا أن قالت: 'قد فهمت ما جئت تخبرني به، ولله الحمد والمنة، تعتريك خصال لا نرضاها أبدًا، ولو لبنات إبليس، فاسمع مني، وهمّ بالانصراف، عفا الله عنك، وأرضاك "

النسيان

دخل ابن الجصّاص على ابن له قد مات ولده، فبكى ! وقال: كفالك الله يا بنيّ محنة هاروت وماروت. فقيل له: وما هاروت وماروت ؟ فقال: لعن الله النسيان، إنما أردت يأجوج ومأجوج ! قيل: وما يأجوج ومأجوج ؟ قال: فطالوت وجالوت ! قيل له: لعلك تريد منكراً ونكيرا ؟ قال: والله ما أردت غيرهما...

