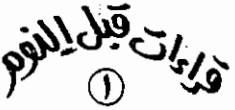
قراءات قبل النوم
١

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

١٤١٢هـ ١٩٩٢م

قراءات قبل النوم

١

«طرائف، معلومات، مواقف، أحداث»

إنسانية، إجتماعية، ثقافية، علمية، طبية، تاريخية، دينية

إعـــداد

دكتور ابراهيم قطايش

موضوعات الكتاب

١ـ أسباب وأد البنات عند عرب الجاهلية:«وإذا الموءودة سئلت بأى ذنب قتلت». ٧

٢ـ ابتسم ولا تعبس لتبتهج. ٩

٣ـ الجبار عندما يحب : الحجاج بن يوسف الثقفى وهند بنت أسماء. ١١

٤ـ الحلويات والسكريات تزيد الشهية للنشويات. ٢٠

٥ـ بائع التين الشوكى ومعالى الوزير. ٢٢

٦ـ التخلص من الضوضاء ..... بالضوضاء. ٢٨

٧ـ زواج الرسول عليه السلام من صفية اليهودية أم المؤمنين. ٣١

٨ـ هو وجبل الثلج العائم. ٣٦

٩ـ العظماء أدعياء الطب – تشرشل. ٣٨

١٠ـ الإضاءة ليلاً بضوء الشمس. ٤٠

١١ـ تسمم الآلاف وهماً باستاد لوس أنجلوس بالولايات المتحدة. ٤٢

١٢ـ مدة الحمل أقلها ستة شهور ، ومدة الرضاعة سنتان. ٤٥

١٣ـ منجبات العرب.. وأكثرهن فاطمة بنت الخرشب. ٤٨

١٤ـ الناس والجهات الأربع.. والنفوس الحائرة. ٥٣

١٥ـ مجتمع النعاج. والقائد العام الأمريكى. ٥٤

١٦ـ نظافة اللسان قولاً وفعلاً. وتنظيفه كالأسنان. ٥٦

١٧ ـ الإسلام والتبنى: زيد بن حارثة بن شرحبيل.. أو زيد بن محمد بن عبدالله رسول الله. ٥٧

١٨ـ السكينة والرضا والسعادة.. والصحة النفسية. ٦٠

١٩ـ معركة قادش.. وأسد رمسيس الثانى. ٦٢

٢٠ـ طعام يمنعك من التدخين. ٦٩

٢١ـ حاتم الطائى أكرم البشر.. زواجه وإنجابه. ٧٠

٢٢ـ الحب بين الرومانسية والواقعية. ٧٩
٢٣ـ مارية المصرية القبطية، أم إبراهيم ولد الرسول عليه السلام. ٨٣
٢٤ـ عاداتك الغذائية.. تكشف عن شخصيتك. ٨٧
٢٥ـ نابليون بونابرت. الأمبراطور المخدوع. ٩٢
٢٦ـ البحيرة المقدسة. أقدم بحيرة صناعية فى العالم. ٩٤
٢٧ـ الجاذبية الجنسية بروائح معدنة. ٩٥
٢٨ـ بنيلوب الإغريقية.. خالدة هوميروس ٩٧
٢٩ـ عمرو بن العاص ينتقم لشرفه. ١٠٠
٣٠ـ أنت تثير الغبار من حولك. ١٠٤
٣١ـ نبى اليهود سليمان.. وفرعون مصر. ١٠٦
٣٢ـ الشعراء فى كل واد يهيمون. الماجن الناسك.. والخليع الزاهد. ١٠٩
٣٣ـ حرامى الصندوق. ١١١
٣٤ـ نحو علاقات عامة ناجحة. ١١٥
٣٥ـ ومنهم قسيسون ورهبان أمنوا بالله واليوم الآخر ١٢١
٣٦ـ التربية الحقة والتأديب الواقعى. ١٢٥
٣٧ـ الحمار يشهد على راكبه. ١٢٦
٣٨ـ التخمة والتغذية والأكل بالسعر الحرارى ١٢٧
٣٩ـ السلطان والوزير والناس. ١٣٣
٤٠ـ العبد أكرم من السادة. ١٣٨
٤١ـ خالد بن الوليد.. ومالك بن نويرة وامرأته ليلى أم تميم. ١٣٩
٤٢ـ الجاهل بالهندسة يعيبها ١٤٣
٤٣ـ الطاقة الحيوية. ١٤٧
٤٤ـ الولد سر أبيه. ١٥٠
٤٥ـ التلوث الإلكترونى.. وإنقلاب الدراجة البخارية. ١٥٥

المقدمة

القراءة هامة للإنسان، فهى غذاء العقل والفكر والوجدان، وهى لا تقل أهمية عن الطعام والهواء، فالإنسان جسم وعقل، وإن كان الغذاء والهواء لازمين لحياة الجسم والبدن فالقراءة أيضاً لازمة لحياة العقل ونموه ورجاحته وسعة أفقه وإتساع مداركه ولتعميق وتنويع تفكيره.

والقراءة يحسن أن تكون يومية، بل يجب أن تكون يومية مثل الأكل والتنفس والعمل والنوم.

والحقيقة أن الفرق بين الشعوب المتقدمة المتحضرة المتمدينة وبين الشعوب المتأخرة المتخلفة، قد لايكون إلا فى القراءة، فالشعوب الراقية تقرأ، والشعوب البدائية لا تقرأ، وقد تكون قمة تحضر المرء فى أنه يخصص ساعة أو أكثر كل يوم لكى يقرأ، وتكون شدة تخلفه فى أنه لايقرأ أو لا يخصص وقتا يوميا للقراءة، وصحيح أن المرء قد لا يجد وقتا أثناء يقظته يخصصه للقراءة لكثرة عمله وانشغاله أو لأى سبب آخر تبعا لظروف حياته، ولكنه قطعا سوف يجد هذا الوقت قبل نومه لساعة أو أكثر أو أقل من الوقت.

والقراءة قبل النوم تفيد كثيرا لأنها تحيد بفكر صاحبها عن متاعب يومه وعن شئون وشجون حياته، وتهئ له نوما هادئاً ساكناً مريحاً، يفيده عند يقظته صباحاً حيث يشعر أن بدنه قد استراح كلية، وأن عقله قد استكان وهدأتماماً، ليبدأ يوماً جديداً مباركاً من أيام حياته يستطيع فيه أن يعمل وأن ينتج وأن ينجز بكفاءة تامة كاملة. ومن الغريب- والذى هو رائع أيضاً- أن ديننا الإسلامى الحنيف

قد دعانا إلى القراءة وحثنا عليها، بل إن أول كلمة أنزلت في القرآن الكريم وحياً على رسولنا الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم، كانت كلمة اقرأ، بالرغم من أنه أمي لا يقرأ ولا يكتب، ولكن الله العليّ القدير سبحانه جل شأنه دعاه مع ذلك وأمره بالقراءة، فكيف إذن لا نقرأ، ولا نلبي أمر الله سبحانه وتعالى خالقنا ونطيعه بأن نقرأ ونقرأ ونداوم على القراءة.

والقراءة قبل النوم يحسن- بل يجب- أن تكون يومياً، ويحسن أن تكون قراءة خفيفة بسيطة غير مجهدة، وفي موضوعات قصيرة متفرقة، يستفيد منها المرء ثقافياً وعلمياً وإنسانياً واجتماعياً وصحياً وتاريخيا ودينيا وبحيث يستطيع أن ينهي ما يقرؤه في التو واللحظة حين يجئ النوم، فينام، بدلاً من أن يقرأ كتاباً أو موضوعاً كبيراً طويلاً يعلق معه ويدفعه إلى مقاومة النوم حتى ينتهي من قراءته.

والآن هيا بنا نتسلى ونتثقف بالقراءة في كتاب قراءات قبل النوم.. ومن ثم ننام.

❄ ❄ ❄

١. أسباب وأد البنات عند عرب الجاهلية
«وإذا الموءودة سئلت بأى ذنب قتلت»

ووأد البنات أحياء بدفنهم أحياء بعد ولادتهم مباشرة خشية من العار، عادة ذميمة استنها واعتادها عرب الجاهلية قبل الإسلام، الذى منعها بعد أن جاء بنوره وحرمها تماماً.

ولكن كيف ومتى ولماذا بدأ هؤلاء العرب القدماء الجهلاء وأد بناتهم؟

الواقع أن لذلك قصة طريفة وغريبة، حدثت قديما أيام الجاهلية وأيام دولة الفرس القديمة القوية.

ذلك أن ملوك الفرس أرادوا أن يؤمنوا حدود دولتهم مع شبه الجزيرة العربية من غارات العرب عليها، فأمّروا على منطقة الحيرة التى تتاخم حدودهم وحدود العرب عاملهم وحليفهم العربى النعمان بن المنذر، حتى يكفيهم مناوشات العرب ويضمن خضوعهم لهم.

فلما مات كسرى أنو شروان إمبراطور الفرس القوى، وخلفه على العرش ملك الملوك هرْمُزْدْ الرابع، استضعفه عرب بنى تميم، فشقوا عصا الطاعة عليه، ومنعوا عنه ضريبة الأتاوة أو الجزية التى كانوا يرسلونها إلى فارس، فأرسل هرمزد إلى النعمان بن المنذر حليفه وعامله يأمره أن يبعث حملة لتأديب عرب بنى تميم وإخضاعهم، فأرسل إليهم أخاه الريان على رأس كتيبة قوية كان معظم رجالها من عرب بكر بن وائل الموالين لفارس.

ومن ثم وصل الريان بجيشه إلى مضارب بنى تميم، وهاجمهم وهزمهم شر هزيمة، واستولى على أموالهم وممتلكاتهم، وسبى نساءهم ورجع إلى أخيه النعمان بالحيرة يحمل غنائمه ويسوق سَبَاياه وأسْرَاه.

وكان قيس بن عاصم أحد كبار أشراف بنى تميم، وكانت ابنته زوجة لسيد من سادات القبيلة، وقد أسرت وسيقت وأخذت قسراً ضمن السبايا إلى الحيرة.

وهكذا وزَّع النعمان بن المنذر أمير الحيرة سباياه من نساء بنى تميم على رجال قبيلته وأهله، وكانت ابنة قيس بن عاصم من نصيب رجل منهم.

إلا أن سادات بنى تميم وأشرافها، قرروا أن يسيروا إلى النعمان بن المنذر فى الحيرة ليكلموه فى إطلاق سراح سباياهم من النساء، وذهب معهم قيس بن عاصم وزوج ابنته المسبية كى يحاولا استعادتها من الأسر.

فلما وصل وفد بنى تميم إلى الحيرة، وقابلوا النعمان وكلموه فى هذا الموضوع، جعل الخيار فى ذلك للنساء، فمن أرادت زوجها من بنى تميم ردت إليه ومن أرادت سابيها وفضلته بقيت فى الحيرة معه.

وجئ بنساء بنى تميم على مشهد من رجالها وأشرافها وساداتها، وخيرت كل واحدة منهن فى العودة إلى زوجها أو البقاء مع سابيها، فاختلفن فى الخيار، وفضلت بعضهن العودة مع زوجها وأهلها، وفضلت أخريات البقاء مع سابيها، وفرح بعض رجال بنى تميم، وأصاب الغم بعضهم الآخر.

ثم جاء الدور على ابنة قيس بن عاصم، وخيرها النعمان بين زوجها وبين سابيها، فاختارت سابيها على زوجها، وفضلت البقاء معه فى الحيرة وعدم العودة مع أهلها، فصدم أبوها صدمة شديدة، واغتم زوجها وأظلمت الدنيا فى عينيه، وشعر الإثنان بعار ما بعده عار، إذ ها هى ابنة الأول- وهو من أشراف القبيلة- وزوجة الثانى- وهو من ساداتها- قد خذلتهما ووضعت أنفهما فى الرغام، وكان الأهون عليهما لو نُعِيَت إليهما، بدلاً من أن يقال فى قبائل العرب أن إبنة قيس بن

عاصم أحد أشراف بنى تميم قد فضلت سابيها على زوجها واختارت العار بدلاً من الشرف.

وهكذا رجع بنو تميم إلى منازلهم، وقد نذر قيس بن عاصم أن يدس كل بنت تولد له فى التراب، وأن يئدها أو يدفنها وهى حية.

ومن ثم انتشرت هذه الفضيحة فى قبائل العرب، وأن البنات لا يجلبن إلا العار، فثارت فى نفوسهم الغيرة والحمية، فأقبلوا على وأد بناتهم خشية العار والفضيحة، وانتشر ذلك فى أنحاء الجزيرة العربية حتى مكة وأهلها، بل وتطور الأمر معهم بعد ذلك حتى أصبح فقراء المكيين يقتلون أولادهم الذكور أيضاً خشية الفقر أو الإملاق.

❋ ❋ ❋

٢. «ابتسم ولاتعبس لتبتهج»

يبدو أن الابتسام والعبوس صفتان انسانيتان خالصتان.. إذ لا يوجد الحيوان الذى يبتسم ولا الحيوان الذى يعبس.

وصحيح أنه قد يوجد الحيوان الذى قد يفرح أو يسر، ولكن دون أن يبتسم، وإنما تظهر علامات السرور عليه بوسائل أو أعراض أخرى، كالكلب مثلاً حين يهز ذيله ويتمسح فى صاحبه، أو كالحمار حين - يُبَرْطِعْ - أو غيره من الحيوانات التى تتمرغ فى التراب. وصحيح أيضاً أنه قد يوجد الحيوان الذى يغضب، ولكن دون أن يعبس، بل تظهر عليه علامات الغضب بوسائل أو أعراض أخرى، كأن يكشر عن أنيابه، ويصيح أو يزمجر ويهاجم أو يتخذ وضع الهجوم.

وقد كان من المعروف حتى وقت قريب، أن الابتسام أو العبوس تعبير أو انعكاس إرادى لحالة المرء النفسية أو لانفعاله الداخلى، إن كان فرحاً وسروراً

وبهجةً وحبورا، إنتقلت من فورها رسالة عصبية إلى عضلات الوجه الذى ينفرج بالإبتسام.. وأما إن كانت حالته عكس ذلك غضباً وهماً وغماً وضيقاً وضجراً، انتقلت أيضاً رسالة عصبية إلى عضلات الوجه بالعبوس والتقطيب، بمعنى أن البداية تكون بالداخل فى المشاعر، ثم يتبعها بعد ذلك التعبير الذى تعكسه هذه المشاعر، إلا إنه قد عرف علمياً أن هذا الترتيب أو التتالى من الممكن أيضاً أن ينعكس، بحيث تكون البداية بالإبتسام أو بتكلف الإبتسام، الذى سوف ينعكس داخلياً على نفسية المرء ومشاعره بالسرور والبهجة، وبمعنى أنك إن افتعلت أو تكلفت الإبتسام أو عملت على أن تنفرج أسارير وجهك ابتساماً- حتى ولو كنت غير مسرور وغير مبتهج فعلاً- فسوف تنتقل رسالة عصبية عكسية من عضلات الوجه المنفرجة بالإبتسام إلى داخل المرء فَتُؤثِرُ على نفسيته ومشاعره، فيشعر فعلاً بالبهجة والسرور والإنفراج النفسى الداخلى، ومن ثم تتغير حالة المرء النفسية، ويذهب عنه الغضب والحزن والهم والضيق والضجر الذى كان يعانى منه وقتها.

ويخطئ من يتصور أن العبوس أو تكلف العبوس، أو الظهور دائماً بمظهر الجدية الزائدة عن الحد، يجعل المرء يكتسى بنوع من الوقار ويجلب اليه نوعاً أو شيئاً من احترام الآخرين له، خاصة وأن هذا سوف ينعكس عليه داخلياً بالإنقباض والضيق والهم والغم والحزن دون داع.

أضف إلى هذا أن العبوس يسبب نفور الناس وتباعدهم عن صاحبنا هذا العابس الجاد، أما الابتسام فيفتح له قلوب الناس، ويجعلهم يتقربون إليه، ويساعد على حسن قبولهم وتفهمهم له، ويسهل أمر التفاهم، والإتفاق بينه وبينهم، مما يسرع بتحقيق أهدافه من علاقاته الإجتماعية، وعلاقاته وزمالته فى العمل، ويقرب وييسر تحقيق الآمال فى الحياة.

فابتسم يا أخى بعد أن تقرأ هذا الكلام، وقبل أن تنام، حتى ولو لم يكن هناك

ما يدعو إلى الإبتسام، وسوف تجد أنك قد سررت داخلياً وابتهجت وانشرحت، مما سوف يمنحك سكينة نفسية، ويجعلك تنام نوماً هادئاً، وتحلم أحلاماً سعيدة، وابتسم أيضاً يا أخي عندما تستيقظ من نومك صباحاً، حتى ولو لم يكن هناك داع للإبتسام، إذ أن ذلك سوف يسبب لك السرور والإنشراح الداخلي، فتستقبل يومك الجديد ساكن النفس هادئ الأعصاب متفائلاً مستبشراً مقبلاً على العمل والحياة بقلب مطمئن ونشاط وإقبال.

❋ ❋ ❋

٣. الجبار عندما يحب
«الحجاج بن يوسف الثقفي ..و هند بنت أسماء»

والجبار هو الحجّاج بن يوسف الثقفي، حاكم العراق وتوابعها القاسي الصارم، وأميرها من قبل بني أمية، ويدهم الطولى على أهل العراق وفارس، الذين لم يتوقفوا عن عصيان حكام بني أمية كراهية لهم، لاغتصابهم الحكم من خليفة المسلمين علي بن أبي طالب كرم الله وجهه.

والمرأة التي أحبها الحجّاج، هي هند بنت أسماء بن خارجة الفزاري، والتي كان أبوها أسماء من كبار رجال العرب ذوي الحسب والنسب والجاه والمال، وكان يستوطن الكوفة في عهد حكم بني أمية، كما كان كريماً جواداً يجزل العطاء، وشاعراً فحلاً يقرض الشعر، وقد أنجب ثلاثة بنين: اثنين من الذكور هما مالك وعيينة، وأختهما هند التي كانت جميلة كاملة الأنوثة، عاقلة حكيمة فصيحة، تحفظ الشعر وتملك ناصية اللغة، وقد ماتت أمها وهي صغيرة، فتكفل أبوها بتربيتها وتنشئتها، كما كان أخوها مالك رجلاً جميلاً وسيماً كامل الرجولة، وشاعراً مجيداً يغازل النساء ويتشبب بهن، ويحب اللهو وملذات الحياة، حلو الحديث

وأنيس المجالسة، وكان كبار الشعراء يستحسنون شعره ويسعون إلى لقائه.

وكان أول أزواج هند، هو عبيد الله بن زياد، أحد قواد بني أمية المغاوير، وقد أحبته كثيراً والتصقت به ولم تفارقه، حتى قتل في معركته الأخيرة التي كانت فيها معه، فلبست القباء، وتقلدت سيفاً، وركبت فرساً لعبيد الله زوجها يقال له الكامل، وغادرت ميدان المعركة حتى دخلت الكوفة وحدها وليس معها دليل.

وقد جزعت على زوجها جزعاً شديداً وامتنعت عن الزواج من بعده، حتى قدم بشر بن مروان بن أمية إلى الكوفة، فدلّوه عليها فخطبها وتزوجها، فولدت له عبد الملك بن بشر بن مروان بن أمية، وكان زوجها بشر، يشرب الخمر ويكتم ذلك عنها، فكان إذا صلّى العصر، خلا في ناحية من داره، ليس معه أحد إلا خادمه ونديمه أيمن.

فاحتالت هند حتى فرقت بينهما حفاظاً على زوجها بشر الذي بقيت معه حتى مات عنها فترملت، وبقيت حاضنة لابنها منه الأمير الأموي الصغير عبد الملك بن بشر بن مروان بن أمية.

فلما قدم الحجّاج إلى الكوفة، أشار عليه جليسه محمد بن عمير أن يخطب هند بنت أسماء، أرملة أمير بني أمية بشر بن مروان، ووالدة ابنه عبد الملك وحاضنته، فبعث الحجّاج قاضيه أبا بردة بن أبي موسى الأشعري إلى أسماء بن خارجة الفزاري، يقول له إن الحجّاج يرغب مع صلته الوطيدة بأمير المؤمنين أن يضم إليه ابن أخيه بشر، وأن يتولى أمره كأنه ولده، طالما تواجد معه في نفس البلدة، وأن يطلب من هند أن تطيب نفساً عن ولدها، وأن يعلمها بضرورة التفرقة بينها وبين نجلها حتى يربيه الحجّاج ويؤدبه.

وهكذا ذهب أبو بردة قاضي الحجّاج إلى بيت أسماء بن خارجة الفزاري حيث تقيم هند ابنته وولدها الأمير معه، واستأذن فأذن له، فدخل على أسماء فوجده يأكل وهند معه، فدعاه أسماء إلى الطعام فلم يفعل، وجعلت هند تحادثه وتضحك

وتضع الطعام بين يديه.

فقال لها أبو بردة : أما والله لو علمت ما جئت له لبكيت.

فأمسكت يدها عن الطعام ونظرت إليه جادة متسائلة.

فقال أسماء : قد منعتها عن الأكل فقل ما جئت له.

فلما قال أبو بردة ما أُرسل به، بكت هند ثم قالت: نعم أرسل به إليّ فلا أحد أحق بتأديبه منه.

وقال أسماء : إنما عبد الملك بن بشر بن مروان بن أمية ثمرة قلوبنا، وقد أنسنا به، ولكن أمر أميرنا الحجّاج مطاع.

فعاد أبو بردة رسول الحجّاج إليه، وأعلمه بموافقة أسماء وابنته هند على طلبه ضم أمير بنى أمية الصغير إليه.

فسأله الحجّاج عن هند، فقال القاضى إنه ما رأى وجهاً ولا كفاً ولا ذراعاً أحسن من وجهها وكفها وذراعها، وأنها لما بكت حزنا على فراق ابنها، لم ير والله دموعاً قط، سائلة من محاجر أحسن من دموعها على محاجرها.

فقال الحجّاج لقاضيه: ارجع فاخطبها على.

فرجع القاضى إلى بيت أسماء بن خارجة وابنته هند، واستأذن ودخل، فوجدهما على حالهما الذى تركهما عليه.

فقال لأسماء: إنى جئتك بغير الرسالة الأولى.

فقال أسماء: اذكر ما أحببت.

فقال أبو بردة: قد جئتك خاطباً.

فقال أسماء: أعلى نفسك؟ فما بنا عنك رغبة.

فقال القاضى : لا.. على من هو خير لها منى، على أميرنا الحجّاج بن يوسف الثقفى.

فقال أسماء : ها هى تسمع ما أديت.

فسكتت هند.

فقال أسماء : قدرَضِيَتْ بسكوتها وقد زوجتها إياه.

فانصرف القاضي إلى الحجّاج وأعلمه بذلك، فسُرَّ الحجّاج وأمر بمائة ألف درهم وعشرين تختاً من ثياب.

وقال لقاضيه : يا أبا بردة، إني أحب أن تسلمها إليها.

فذهب أبو بردة إلى هند بالمال والثياب، فأرسلت إليه من المال بعشرين ألفاً، ومن الثياب تختين هدية له.

فرفض أبو بردة وقال : ما أقبل شيئاً حتى استطلع رأى الأمير.

ثم انصرف أبو بردة إلى الحجّاج، فأعلمه بعطاء هند له، فأمره الحجّاج بقبوله منها، وأمر بمثله له، وسعد الحجّاج، فأرسل إليها بثلاثين غلاماً، مع كل غلام عشرة آلاف درهم، وثلاثين جارية، ومع كل جارية منهن تخت ثياب.

ثم أرسل الحجّاج إليها يقول : إني أكره أن أبيت خلواً ولى زوجة.

فقالت هند : وما احتباس امرأة عن زوجها، وقد ملّكها وأتاها كَرَامَته وصَدَاقها.

ومن ثم قامت فأصلحت من شأنها، وأتته ليلاً تزف إليه، بعد أن نصحها أبوها نصيحة أثرت عنه وقال لها : يا بنية، إن الأمهات يؤدبن البنات، وأن أمك هلكت وأنت صغيرة، فعليك بأطيب الطيب الماء، وأحسن الحسن الكحل، وإياك وكثرة المعاتبة، فإنها قطيعة للود، وإياك والغيرة، فإنها مفتاح الطلاق، وكونى لزوجك أمة يكن لك عبداً، ولا تكثرى مباشرة زوجك فيملّك، ولا تباعدى عنه فيجفوك ويعتل عليك، وكونى كما قلت لأمك:

خذى العفو منى تستديمى مودتى ... ولا تنطقى فى سورتى حين أغضب

فإنى رأيت الحب فى الصدر والأذى ... إذا اجتمعا لم يلبث الحب يذهب

وبخلت هند على الحجّاج وهو فى بيت عظيم، فى أقصاه ستارة، وهو جالس دون الستارة على فرشه، فلما دخلت عليه محاطة بجواريها، سلّمتْ، فأومأ إليها بقضيب كان فى يده، فجلست على حافة الفراش عند رجليه، ومكثت ساعة وهو لا يتكلم، فضربت بيدها على فخذه وقالت: ألم تبعد عن سوء الخلق؟ فتبسم الحجّاج وأقبل عليها، وخرجت الجوارى وأرخيت الستور.

وأحب الحجّاج هندا، وأحب مجالستها ومحادثتها ومسامرتها وقضاء الوقت معها، وسعد بزواجه منها، واستدعى مالكا بن أسماء أخاها وقربه إليه، وشاركه بأمواله فى تجارة، وأحب مجالسته وطرب لحديثه ومسامرته، إلا أن الحجّاج أيضاً كره انغماس مالك فى اللذات والشراب، ونفر من ذكره فى أشعاره النساء والجوارى وعشقه لهن، ثم حدث خلاف بينهما فى أموال الحجّاج لديه، فطالبه الحجّاج بأموال كثيرة لم يستطع مالك سدادها، فسجنه الحجّاج بها، وأبقاه فى السجن، ولم تتدخل هند فى ذلك، ولم تحاول التوسط لأخيها، حتى لحنت هند يوما فى كلامها مع زوجها الحجّاج، فعاب عليها أن تخطئ فى عربيتها، وأن تخونها فصاحتها المعروفة عنها، فاستشهدت بأخيها مالك الذى يملك ناصية اللغة، كى يحكم بينهما فى تلك المساجلة اللغوية، فاستدعاه الحجّاج من سجنه وسأله فى ذلك، فأجابه مالك، فاستحسن جوابه، فرّق له، ثم قام فأقبل على زوجته هند، فقال لها : قومى إلى أخيك.

فقالت هند : لا أقوم إليه وأنت ساخط عليه.

فعاد الحجّاج إلى مالك ولامه وعاتبه، وقال له : إنك والله ما علمت للخائن أمانته، واللئيم حسبه، والزانى فرجه.

فقال مالك : إن أذن لى الأمير تكلمت. فقال الحجّاج : قل تكلّم.

فقال مالك : أما قول الأمير والزانى فرجه، فوالله لأنا أحقر عند الله عز وجل وأصغر فى عين الأمير من أن يجب لله على حدّ فلا يقيمه، وأما قوله واللئيم

حسبه، فوالله لو علم الأمير مكان رجل أشرف منى لم يصاهرنى، وأما قوله إنى خؤون، فلقد ائتمننى فوفرت، فأخذنى بما أخذنى به، فبعت ما كان وراء ظهرى، ولو ملكت الدنيا بأسرها لافتديت بها من مثل هذا الكلام.

-ولكن الحجّاج أعاد لومه، فاعتذر مالك بشعر من نظمه وأعلن توبته، فقبل الحجّاج ذلك منه، وقال له: بلى والله، لئن تبت حقاً لأقبلن توبتك، ولأعفون على ما كان من ذنبك، فمن لى بذلك يا مالك؟

فقال مالك : لك الله به.

فقال له الحجّاج : حسبى الله ونعم الوكيل. فانظر ما تقول.

فقال مالك : الحق أصلحك الله لا يخفى على أحد.

فرضى الحجّاج ونهض، وأقبل على زوجته هند وقال لها : شأنك يا هند بأخيك.

فوثبت هند إلى أخيها مالك، فأكبت عليه وقبلته فى رأسه، ودعت بالجوارى فنزعن عنه الحديد، وأمرت به إلى الحمام، ثم كسته وألبسته نظيف الثياب.

وخرج مالك طليقاً، وترك الشراب، ووفّى بعهده، وأظهر النسك والتقوى، ثم أقبل مالك على الحجّاج يوماً ودخل عليه، وكانت بين يديه عهود وقرارات يوقعها، وكان منها عهد لمالك بولايته على أصبهان.

فمد الحجّاج يده بالعهد، ودفعه إلى مالك، وقال له : خذ هذا العهد وامض إلى عملك بأصبهان.

فأخذ مالك العهد وانصرف، وذهب إلى أصبهان، وباشر ولايته عليها، واستمر على توبته ونسكه بضع سنين، حتى طال عليه ترك اللّذات والشراب، فأنشد شعراً فى ذلك، بلغ الحجّاج، فعرف أن مالكاً قد رجع إلى ما كان عليه، فغضب منه غضباً شديداً وقال : لا يأتى مالك بخير طوال الدهر.

ثم استدعى مالكاً من ولايته على أصبهان وعزله، وألقى به فى السجن، وضيق عليه فى كل أحواله، وناله بكل مكروه، حتى أنه كان يشاب له الماء الذى يشربه

بالرماد والملح.

ثم اشتاق الحجّاج إلى حديث مالك يوماً، فأرسل فى طلبه من السجن، فأُحضر إليه، فحدثه عن خيانته لعهده، ورجوعه عن توبته، فأنكر مالك ذلك، فاستشهد الحجّاج بالشعر الذى روى عنه، فقال مالك : إنه كان ينفث فقط عما يعتمل فى صدره.

وبينما الحجّاج يحدثه، استسقى مالك ماء، فأتى له بماء عادى، فنظر إليه الحجّاج وقال : لا يشرب هذا، هاتوا ماء السجن. فأُتى به وقد خلط بالملح والرماد، فسقى مالك منه.

ثم أعاده الحجّاج إلى السجن، فكتب مالك إلى أبيه يستجيره، ويسأله أن يدخل إلى الحجّاج كى يسأله فى أمره، ويتوسط له لديه حتى يخرجه من السجن، فرفض أسماء بن خارجة أن يحنى رأسه للحجاج، وأنف من أن يرجوه فى ابنه، وهو شيخ كبير السن والمقام، فكتب بعض أهل مالك إليه فى سجنه أن يهرب من السجن، وأن يمضى إلى الشام فيستجير ببعض ببنى أميه حتى يأمن الحجّاج، ثم يعود إلى دياره آمناً.

فاحتال مالك على حراس سجنه وهرب، واختفى عن الحجّاج وتوارى عن عيونه، وفطن الحجّاج إلى أنه قد يستجير ببنى أمية فيجيرونه، فكتب فيه إلى عبد الملك بن مروان أمير المؤمنين حتى يسبقه ويستعديه عليه.

ووصل مالك إلى الشام متخفياً، وسأل عن خاصة عبد الملك، فقيل له روح بن زنباع، أو زفر بن الحارث الكلابى، فبدأ مالك بروح بن زنباع، فأتاه حين طلعت الشمس واستجاره.

فقال روح : إنى قد أجرتك إلا أن تكون مالكاً بن أسماء الفزارى.

فقال مالك : فإنى مالك.

فتغير روح بن زنباع، وأنشده الله أن يخرج عنه، لأنه لا يأمن عبد الملك بن

مروان، فطلب منه مالك أن ينظره حتى تغرب الشمس ويتستر بالظلام، فلبى روح بن زنباع طلبه وأبقاه حتى غربت الشمس، فغادره مالك وسار حتى أتى زفر بن الحارث الكلابى، وكان شيخاً كبيراً فاستجاره فأجاره زفر.

فقال له مالك : أنا مالك بن أسماء بن خارجة الفزارى.

فقال زفر : وإن كانت مالكاً.

واستضافه زفر حتى أصبح، فدعا اثنين من أبنائه كى يتكئ عليهما، فتهادى بينهما حتى دخل على عبد الملك بن مروان وقد أذن للناس بالدخول.

فلما رآه عبد الملك، دعا له بكرسى أجلس عليه، ووضع بالقرب من مجلسه، وقربه إليه وهشّ له.

فقال زفر : يا أمير المؤمنين، إنى قد أجرت عليك رجلاً فأجره.

فوافق عبد الملك بن مروان إلا أن يكون مالكاً بن أسماء.

فأكد زفر أنه مالك.

فرفض عبد الملك قائلاً : لا.. ولاكرامة.. لن أجيره.

فظهر الضيق على زفر، وأخذته الحمية، فطلب من ابنيه أن ينهضاه، وقال لعبد الملك : أما والله لو كنت تعلم أن يدى تطيق حمل القناة ـ الرمح ـ ورأس الجواد لأجرت من أجرت.

فضحك عبد الملك، فأجار مالكاً بن أسماء إكراماً لزفر، شريطة ألا يأتيه مالكاً، وألا يراه، وأن يبتعد تماماً عن الحجّاج.

فغادر مالك الشام، واتجه إلى البادية، وأوغل فيها، وبقى بعيداً حتى مات الحجّاج، فعاد إلى ديار وأهله.

أما هند، فقد بقيت مع الحجّاج الذى ظل على حبه وإيثاره لها وشغفه بها، حتى قدم البصرة وهى معه، وكان قد أتم بناء قصره هناك.

فقال لهند : هل رأيت قط أحسن من هذا القصر؟

فقالت هند: ما أحسنه.

فسألها الحجّاج أن تصدقه القول.

فقالت هند : أما إذ أبيت، فوالله ما رأيت أحسن من القصر الأحمر.

وكانت تقصد بذلك قصر دار الأمارة بالبصرة، الذى عاشت فيه مع عبيد الله بن زياد زوجها الأول، الذى أحبته من دون الرجال جميعاً، والذى كان قد بناه بطين أحمر.

فغضب الحجّاج، وتملكته الغيرة، وطلق هند بما قالته، ودفعه غيظه إلى هدم القصر وتسويته بالأرض.

ومرت الأيام، وسمع الحجّاج بمرض أمير بنى أمية الصغير عبد الملك بن بشر بن مروان بن أمية، بمنزل أمه هند بنت أسماء زوجته السابقة ومطلقته، فخرج يوماً برفقة قاضيه أبى بردة كى يعود أمير بنى أمية المريض فى منزل أمه هند، فسلما عليه واطمأنا على حاله، ثم خرج القاضى إلى الطريق، وتخلف الحجّاج بالمنزل، ووقف القاضى ينتظره أمام الباب.

فلما خرج الحجّاج، قال للقاضى: ويحك يا أبا بردة، رأيت هند الساعة، فما رأيتها قط أجمل ولا أكثر شباباً منها حين رأيتها الآن ولن أُمْسِى هذا اليوم حتى أرجعها وأردها إلىّ.

فقال القاضى : أصلح الله الأمير، امرأة طلقتها بسبب لم ترضاه منها، ثم يرى الناس أن نفسك تتبعها، وتكون لها الحجة عليك.

فقال الحجّاج : صدقت يا أبا بردة، والصبر أحجى وأصوب.

وافترق الحجّاج عن قاضيه ومضى إلى سبيله.

وحكى القاضى لمساعده ما كان من أمر الحجّاج مع هند، ونصحه للحجاج بعدم ردها إليه.

فاستفسر مساعده منه عن سبب عدم موافقته على رغبة الحجّاج فى استرجاع زوجته السّابقة هند.

فعلق القاضى على ذلك قائلاً : والله ما كان منى ما كان، نظرا ولا نصيحة للحجاج، ولكنى أنفت لرجل من قريش مثل أمير بنى أمية الشاب الصغير عبد الملك بن بشر بن مروان بن أمية نجل هند، أن تداس أمه فى كل وقت من رجل مثل الحجّاج لا يرقى إلى مقام القرشيّين.

❊ ❊ ❊

٤- «الحلويات والسكريات تزيد الشهية للنشويات»

من المعروف أن الحلويات أو السكريات تعتبر هى والنشويات مثل الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس وخلافها .. وجهان لعملة واحدة، خاصة وأن النشويات عموماً تتحول داخل الجسم إلى سكريات.

وقد كان من المعتقد أيضاً أن أكل الحلويات يشبع المرء بالسكريات، فيتشبع جسمه بالتالى من النشويات، فلا يقبل على تناولها وأكلها.

إلا أنه وجد أن هذا الأمر، يختلف تماماً مع الحلوى التى نشتريها من محلات الحلوى، خاصة وأن تلك الحلوى وغيرها من المشروبات السكرية المحفوظة أو المعلبة، لا يستعمل فى إعدادها السكر العادى الذى نستعمله فى منازلنا، ولكنها تصنع وتحلى عادة بأقراص التحلية الدوائية مثل تلك التى يستعملها مرضى السكر لتحلية مشروباتهم كالشاى والقهوة وغيره.. مما يعنى أن تناول أو أكل المرء لمثل هذه الأطعمة والمشروبات المحلاة هكذا سوف يعنى تعاطيه لهذه الأقراص الدوائية التى تستعمل للتحلية.

وقد بينت البحوث العلمية والطبية التى أجريت حول تأثير هذه الأقراص على الناس فيما لو أكثروا من أكل الحلوى التى تحلى بها، أن المرء قد يضار هنا، لأن

مثل هذه الأقراص سوف تزيد من رغبته ومن شهيته لأكل وتعاطى النشويات، فيختل بذلك نظام أكله وتناوله للطعام، وتختلف نسب تغذيته بعناصر المواد الغذائية الرئيسية اللازمة بالضرورة لجسمه وصحته وسلامته، ويزيد وزنه، ويتعرض للاصابة بأمراض السمنة.

ولما كان من المعروف أن الجسم الإنسانى عموماً، ينظّم أتوماتيكياً تعاطى صاحبه للنشويات وشهيّته لأكلها وإقباله عليها، نظراً لأن أكل النشويات يرفع من نسبة مادة كيماوية معينة فى المخ تسمى سيروتونين، وأن هذه المادة توقف شهية المرء للنشويات وتجعله يحسّ بالشبع أو بالاكتفاء منها مؤقتاً. فيحد بذلك من تناولها ويتقى أضرار الزيادة منها.

إلا أن البحوث العلمية الطبية أوضحت ان أقراص التحلية الدوائية تمنع وتعوق ارتفاع وزيادة نسبة مادة السيروتونين فى المخ بعد أكل النشويات، فتبقى على معدلها، وينخدع بذلك صاحبنا، ولا تقل رغبته وشهيته لتعاطى النشويات، فيكثر منها، فيضار كنتيجة لذلك.

أضف إلى هذا، أنه قد اتضح أيضا أن أكل النشويات مع أكل الحلوى المحلاة بتلك الاقراص السكرية الدوائية، يخل كثيرا بالمزاج العام للمرء، ويسبب له الإضطراب، وخاصة أثناء النوم، والسبب هو أن أقراص التحلية الدوائية يدخل فى تكوينها أو تركيبها نوع من الاحماض الامينية المرادفة لمادة الكايتكولامين التى توجد فى المخ والاعصاب، وتؤثر على شهية المرء للنشويات، وعلى مزاجه العام، وسكينته النفسية، وهدوء نومه وسلاسته، فيقلق ويضطرب نومه كنتيجة لذلك.

ومن هنا فقد بدأت الجهات المعنية بصحة الناس وبغذائهم وتغذيتهم فى النظر الى تلك الحقائق بعين الاعتبار، وفى الدعوة الى محاولة منع استعمال هذه الاقراص في تحلية الحلويات والمشروبات.

هذا مع نصح الناس وحثهم على الاقلال ما أمكن من أكل أو تناول تلك

الحلويات والمشروبات، مع مقاومة الرغبة فى أكل الاطعمة الغنية بالنشويات بعد تناول مثل هذه الحلويات أو شرب تلك المشروبات.

ناهيك طبعا عن ضرورة امتناع مرضى السكر- وخاصة أولئك الذين يستعملون أقراص التحلية الدوائية بدلا من السكر العادى المعروف الذى نستعمله فى بيوتنا- عن أكل الأغذية الغنية بالنشويات وأن تقوى إرادتهم على ذلك حتى لا يضارون.

ولعله من الغريب هنا، أننا ندعو مرضى السكر إلى الاقلال من أكل النشويات أو الامتناع عنها مع التغاضى عن تعاطيهم لأقراص التحلية الدوائية بدلا من السكر العادى، بالرغم من أن هذه الأقراص تزيد من شهيتهم ورغبتهم واقبالهم لا إراديا على تناول وأكل النشويات.

❋ ❋ ❋

٥ - بائع التين الشوكى ومعالى الوزير

كان يعمل فى الستينات طبيبا لإحدى المؤسسات الصحفية القومية الكبرى ، وكان يحرر بابا طبيا متنوعا للعدد الاسبوعى من جريدتها اليومية ، وكان فى نفس الوقت على معرفة وثيقة بوزير الصحة أيامها.. معرفة تعود الى ما قبل إسناد الوزارة إليه بسنين كثيرة .

وقد شهد من عمله فى ذلك الموقع الإعلامى الهام والحساس ، الكثير من العيوب والنقائص فى مجال الرعاية الصحية والإجتماعية ذات العلاقة المؤكدة بصحة وسلامة الناس والمجتمع .

وما إن أسندت الوزارة لهذا الوزير ، حتى نشط صاحبنا الطبيب والصحفى الطبى فى نفس الوقت ، وبادر بإعداد تقرير مختصر ، سرد فيه ملاحظاته عن أوجه القصور فى مجال الصحة الإجتماعية ، وآراءه فى وسائل وطرق حلها

والخلاص منها لصالح وخير الناس.. كل الناس .

ثم حاول مقابلة معالى الوزير ، لعرض تقريره عليه ، ومناقشته فيه، إلا أن طاقم سكرتارية الوزير ماطلوه فى تحديد موعد المقابلة ، حتى ضجر صاحبنا وأصيب بالضيق والملل واليأس ، خاصة وأنه كان يهدف للمصلحة العامة ، ولا ينظر إلى أى مغنم شخصى له .

ومن ثم أبعد الموضوع تماما عن تفكيره ، وشغل نفسه بعمله وبمختلف شئون وشجون حياته .

ومرت الأيام ، ثم حدث فى إحدى الليالى أن ذهب طبيبنا هذاوبرفقته زوجته إلى إحدى دور السينما لمشاهدة أحد الأفلام ، وبعد نهاية العرض ، ركبا سيارته كى يعودا إلى منزلهما ، ومرا فى الطريق بأحد المحلات ، وتناولا بعض السندوتشات ، ولما أثناء ذلك على ناصية أحد الشوارع الجانبية عربة يد عليها كومة من التين الشوكى ، فاشتاقا إليه ، وذهبا إلى العربة ، فلم يجدا أحدا بجانبها ، إذ لم يكن صاحبها بائع التين موجودا ، فعجبا لذلك ولكنهما انتظرا بعض الوقت حتى جاء مهرولا رجل حافى القدمين ، يلبس جلبابا متسخا مبتلا ووقف بجانب العربة ينظر إليهما متسائلا !

فقال الطبيب : « أنت بائع هذا التين » ؟

قال الرجل : « أيوه يا بيه .. أى خدمة »

قال الطبيب : « أين كنت يا رجل ، وكيف تترك عربتك وبضاعتك طيلة هذا الوقت»؟

قال البائع : « لا مؤاخذه يا بيه .. كنت أقضى حاجتى » .

قال الطبيب : « أين فى هذا الوقت من الليل » ؟

قال البائع : « يعنى فين يا بيه .. فى خرابة قريبة من هنا » .

قال الطبيب : وهل تشكو شيئا ؟ »

قال البائع : « أيوه .. إسهال يا بيه » .

قال الطبيب : « وكيف تغتسل بعد تبرزك؟ » .

قال البائع : « ببعض الماء .. آخذه معى فى هذا الكوز » .

قال الطبيب : « وكيف تنظف يدك ؟ »

قال البائع : « بالماء أيضا يا بيه » .

فانهى الطبيب حديثه مع البائع ، وأمسك بذراع زوجته ، واستدار متجها إلى سيارته ، بعد أن أخرج ورقه من جيبه وكتب فيها دواء للاسهال ودفعها إلى البائع، كى يشتريه من إحدى الصيدليات ويتناوله كما أعلمه .

فصاح البائع : « ماذا جرى يا بيه .. ألن تاكلا التين أنت والست الهانم؟»

فقال الطبيب : « شكرا .. لم تكن بنا رغبة »

قال البائع . « وفيما انتظاركما إذن مدة غيبتى لقضاء حاجتى؟ »

قال الطبيب : « أبدا .. كنا نحرس لك العربة والتين حتى تعود »

ومن ثم عاد الطبيب إلى المنزل ، وبات ليلته وأصبح ، وذهب إلى مقر عمله فى المؤسسة الصحفية ، وكتب مقالا صغيرا عن تلك الواقعة ، وعن بائع التين الشوكى المصاب بالاسهال ، وعلق على ذلك قائلا : إن ميكروب الإسهال ينتقل وينتشر بين الناس عن طريق أصابع وأظافر المصاب التى يعلق بها هذا الميكروب عند اغتساله بعد تبرزه ، وأن المصاب ينقله بأصابعه وأظافره ويلوث به كل الأغذية والأطعمة التى يلامسها ، وأن الناس سوف يصابون قطعا بالإسهال فيما لو أكلوا هذه الأغذية والأطعمة الملوثة ، وأننا لو افترضنا أن بضاعة هذا البائع كانت ٥٠٠ تينة من البداية ، وأنه لن يعود إلى البيت إلا بعد أن يبيع كل بضاعته فى نفس اليوم ، وأننا لو تصورنا أن الفرد الواحد سيأكل خمس تينات فى المتوسط فمعنى ذلك أن مثل هذا البائع المريض بالإسهال والمعدى لغيره من الناس بسهوله شديدة وسرعة

، سوف يتسبب فى إصابة مائة مواطن على الأقل بالإسهال يوميا ، طيلة معاناته من هذا المرض ، وحتى يعالج ويشفى منه .

أضف إلى هذا ، أن إصابة ذلك العدد الكبير من الناس بالإسهال ، سوف تجعل من كل منهم مركزا تنتشر العدوى عن طريقه لآخرين أكثر عددا ، وأن إصابة الجماهير هكذا بالإسهال ، سوف تمنع أو تحد كثيرا من إنتاجهم فى أعمالهم ، مما يعود على الإنتاج وعلى الدولة بالخسارة .

بالإضافة إلى أن زيادة استهلاك الأدوية المضادة للإسهال والمعالجة له زيادة كبيرة ، سوف تعود من جانبها أيضا على الدولة بالخسارة ، لأنها تدعم الدواء من جهة ، وتستورد جانبا كبيرا من المواد الفعالة اللازمة لتصنيعه من الخارج بالعملة الصعبة من جهة أخرى، وهى تعانى الكثير فى سبيل تدبيرها .

وأنهى الطبيب مقاله ، بأن حل كل هذه المشاكل بسيط غاية البساطة ، وأن الأمر لا يتطلب أكثر من الإهتمام برقابة بائعى الأغذية فى الشارع والمطاعم والمحلات وغيرها ، وأنه لا بد من الترخيص الصحى اللازم لهم بمزاولة هذه المهنة ، وأنه يلزم الكشف الطبى الدورى عليهم جميعا كل شهر أو شهرين أو ثلاثة شهور على الأكثر ، مع إجراء التحليلات الطبية اللازمة ، وسحب ترخيص من يثبت مرضه ، وعلاجه حتى تمام شفائه ، ثم إعادة ترخيصه إليه والسماح له بعد ذلك بممارسة تجارته .

وهكذا نشر المقال فى العدد الأسبوعى للجريدة ، وفوجىء الطبيب بسكرتيرة معالى الوزير تتصل به تليفونيا فى مكتبه ، وتبلغه بأن معاليه يتطلع إلى مقابلته فى نفس اليوم الساعة الثانية عشرة ظهرا بمكتبه بالوزارة .

فعجب الطبيب أشد العجب من شدة الإهتمام ، وتلك السرعة فى التجاوب مع هذا المقال البسيط العادى ، الذى يلمس قليلا من كثير مما تطوع سابقا لعرضه على الوزير ، وأعيته الحيل فى سبيل مقابلة معاليه لهذا السبب .

كما أراد الطبيب أيضا أن يتكشف مدى حرص الوزير وجزعه من هذا المقال ، فرد على السكرتيرة قائلا : « ولكنى للأسف مشغول هذا اليوم ، ولن أستطيع المجيء لمقابلة معاليه » .

فقالت السكرتيرة : « أرجوك انتظرنى على السماعة أقل من دقيقة واحدة » .

فقال الطبيب : « لا بأس وأسرعى » .

فعادت السكرتيرة بعد لحظات وقالت : « سيادة الوزير يشكرك ويترك لك تحديد اليوم والساعة والموعد الذى يسمح به وقتك كى تأتى لزيارته » .

فقال الطبيب : « بعد ثلاثة أيام من اليوم ، الساعة الثانية عشرة ظهرا » .

وانتهت بذلك المحادثة التليفونية ، وتحدد الموعد ، وذهب الطبيب إلى مكتب سيادة الوزير ، وأبلغ سكرتيرته باسمه وموعده ، فانتفضت واقفة وأدخلته من فوره إلى غرفة معاليه ، الذى ما إن رآه حتى قام من على كرسى مكتبه واستقبله فى منتصف الغرفة بالأحضان ، وربت على ظهره بمودة ، ودعاه للجلوس بجانبه على أريكة وثيرة بصالون الغرفة ، وأحضرت المرطبات والقهوة ، وطفق الوزير يسأله عن صحته وأحواله وصحة زوجته وأبنائه .

ثم قال الوزير : « ترى هل أنت مستريح فى عملك الطبى الحالى بتلك المؤسسة الصحفية ، وبممارسة الكتابة الطبية فى الصحافة ».

قال الطبيب : نعم.. فالعمل الطبى يسير على ما يرام ، وأما الكتابة الصحفية الطبية فهى أساسا هواية ، ولكنى أهدف منها إلى الصالح العام وخدمة الناس والتثقيف الصحى » .

قال الوزير : « والله إنى أفكر جديا فى الاستعانة بك معنا هنا فى الوزارة » .فقال الطبيب : « أنا تحت أمرك ، ولكنى لا أفكر حاليا فى ترك عملى أو الإنتقال منه إلى الوزارة .

قال الوزير : « أرجو أن تفكر فى هذا وتبلغنى بموافقتك » .

قال الطبيب : « أنا على كل حال مستعد لتقديم خدماتى لكم ، بالإضافة إلى عملى بالمؤسسة وفى أوقات فراغى » .

فقال الوزير : « ولكنى أعتب عليك مسارعتك إلى كتابة مقالك عن الإسهال فى الجريدة ، وكنت أنتظر منك وبحق صداقتنا معا أن تأتينى من فورك لتقول لى ما يعن لك حتى أتداركه وأصلحه » .

قال الطبيب : « الإصلاح وارد سواء باعلامكم شخصيا ، أو بالنشر فى الجريدة.. والمهم النتيجة » .

قال الوزير : « قد يعتقد الآخرون أن فى ذلك نقداً لنا والوزارة » .

فقال الطبيب : « ما قصدت ذلك أبدا ، وإنما هدفى الأساسى من بين السطور هو تثقيف قرائى صحيا ، وربما تلفت نظر المسئولين عن الصحة العامة والطب الوقائى لصالح الجميع » .

فقال الوزير : « على كل أنا لست غاضبا ، بل بالعكس أنا أشكرك وأقدرك على هذه اليقظة وهذا الإهتمام » .

قال الطبيب : « شكرا يا معالى الوزير » .

قال الوزير: «وبالمناسبة أين نجد بائع التين هذا حتى أرسل إليه من يأتى به لنعالجه».

قال الطبيب : « المسألة لا تخص هذا البائع بالتحديد ، فقد وصفت له العلاج اللازم له بعد حديثى معه ، ولكن الموضوع أعم من ذلك وأشمل ، وأرجو أن يمس كل من يبيع أو يتداول المواد الغذائية فى مصر » .

قال الوزير : « طبعا ، طبعا ، سوف نعمل على ذلك بالتأكيد » .

قال الطبيب : « شكرا ، وأرجو لكم التوفيق ، وأرجو أن تأذنوا لى حتى لا أشغل وقتكم الثمين أكثر من ذلك » .

فقال الوزير : « لقد حققت الوزارة الكثير من الإنجازات ، وأرجو أن تمر على مدير الإعلام هنا بالطابق الأول ، وهو فى إنتظارك الآن ، وقد أمرته كى يقدم لك بعض الكتيبات التى تبين هذه الإنجازات ، حتى تأخذ علما بها ، وعسى أن تضعها فى اعتبارك ، وأن تنوه عنها فى بعض كتاباتك » .

قال الطبيب : « هذا حسن ، ولا مانع من ذلك طبعا » .

ووقف الطبيب مستأذنا فى الإنصراف ، وودعه الوزير خارج باب الغرفة بكل الود والتقدير والإحترام .

ومن المفهوم طبعا أن صاحبنا الطبيب لم يعر اهتماما لمقابلة مدير الاعلام بالطابق الأسفل ، وأنه غادر مبنى الوزارة من فوره ، نظرا لاعتقاده أن المسألة ليست عرض إ نجازات ، ولكن يجب التركيز على إصلاح الأخطاء والنواقص ، ومختلف أوجه القصور ، بالرغم من وجود وكثرة الإنجازات » .

أضف إلى هذا أن الطبيب أيقن بعد مقابلته للوزير ، أن مشكلة صحة باعة المواد الغذائية قد توقفت عند إنتهاء تلك المقابلة ، وأنه لن يتخذ فيها أى إجراء بعد ذلك ، وقد صح حدسه أو توقعه ، وبقى الموقف على ما هو عليه .

ومن الغريب أن هذه المشكلة الصحية الإجتماعية الهامة ، مازالت باقية حتى الآن ، بالرغم من مرور حوالى عشرين سنة على الكتابة عنها فى العدد الأسبوعى لتلك الجريدة اليومية القومية الهامة والواسعة الإنتشار .

❊ ❊ ❊

٦- التخلص من الضوضاء .. بالضوضاء

التخلص من الضوضاء بالضوضاء .. تماما كما يقول بيت الشعر المعروف ..

وداوني بالتي كانت هي الداء .

والضوضاء تعتبر من أكبر سومات هذا العصر الحديث ، ومصدرا ثابتا ودائما من مصادر الإضرار بالناس، بل وسببا من أسباب إصابتهم بالكثير من الأمراض التي قد يطول علاجها ويصعب الشفاء منها .

هذا ومن السهل طبعا إثارة الضوضاء، ولكنه من الصعب جدا منع الضوضاء والتخلص منها تماما، وخاصة ضوضاء آلات المصانع والكثير من الأجهزة التي يستعملها الإنسان ويعيش بجانبها أو برفقتها .

وقد تمكن علماء البحوث العلمية في أكثر من مركز بحثي، من النجاح في إيجاد الطريقة المثلى التي يمكن بها التخلص من الضوضاء، أو من الأصوات العالية المثيرة، وغير المرغوب فيها، وذلك بتعيين أو تحديد وقياس درجة وشدة الموجات الصوتية لذلك الصوت الذي يسبب أو يحدث تلك الضوضاء، ثم افتعال أو ابتعاث موجات صوتية ضوضائية مضادة لموجات صوت الضوضاء الأصلية، وتوجيهها في الإتجاه المضاد لاتجاه خروج تلك الموجات الصوتية الأصلية التي تسبب الضوضاء، وعلى أن تكون تلك الموجات الصوتية المضادة مساوية في شدتها ودرجتها للموجات الصوتية الأصلية للضوضاء الأساسية، ومماثلة لها في نوعية الصوت وفي نبرته وحدته وارتفاعه، وفي مدى ضوضائيته، فيحدث السكون كنتيجة لذلك، لأننا قاومنا موجات الصوت الضوضائية بموجات صوت ضوضائية مضادة.

وقد أجرى علماء المعهد القومي للبحوث العلمية في مرسيليا بفرنسا تجربة بسيطة سهلة، أثبتوا بها أن موجات الصوت من الممكن أن تلغي بعضها البعض، وذلك بأن ولدوا إلكترونيا صوتا صافيا عاليا قوته ٥٠ سيكل في الثانية، وأصدروه من خلال مكبر للصوت، ثبت في فتحة طرف أنبوب معدني، لكي تنتقل الموجات الصوتية الضوضائية في داخل ذلك الأنبوب متجهة إلى فتحة الطرف الآخر، لكي

يخرج منها الصوت بموجاته وضوضائه، ثم ثبت فى داخل الأنبوب بالقرب من طرفه الآخر، ومن فتحة خروج الصوت، مكبر آخر للصوت، يصدر صوتا آخر فى داخل الأنبوب، وفى اتجاه مضاد لاتجاه الصوت الأساسى، ويساويه فى القوة، أى بقوة ٥٠ سيكل فى الثانية، فكانت النتيجة زوال الضوضاء ، وانخفاض فى شدة الصوت بدرجة ٥٠ ديسيبل، أى أن حاسة السمع عندنا لا تدركه ولا تسمعه.

كما قام علماء البحوث فى هذا المضمار فى بريطانيا أيضا، بتجربة وضع مكبر للصوت فى قناة جهاز التكييف عند طرفها المواجه لمروحة الجهاز، لالتقاط الصوت الصادر منها وتكبيره، ثم باستقباله الكترونيا، وإعادة إصداره فى قناة جهاز التكييف، فى الإتجاه المضاد لإتجاه الصوت الأول الصادر من مروحة الجهاز، فانخفضت حدة أو شدة درجة هذا الصوت الأول الأصلى كثيرا، وتلاشت بذلك الضوضاء الصادرة عنه .

كما قام أيضا علماء السمع بجامعة هيوستون بالولايات المتحدة الأمريكية، بمقاومة الضوضاء باستعمال جهاز رجع الصدى، الذى تصطدم به موجات الصوت المسببة للضوضاء فتعود ثانية بعكس اتجاهها، فتلغى الصوت الأول الأساسى وتزيل ضوضاءه.

وقد اتبعت هذه الطريقة كذلك، لإزالة ضوضاء ماكينات الديزل الكبيرة الضخمة، مثل ماكينات موتورات البواخر الكبيرة ذات الصوت العالى الرتيب الذى يقرقع، وذلك باستعمال ميكروفونات تلتقط موجات الصوت الضوضائية الصادرة من ماكينات الباخرة وتكبرها، ثم تحويل مسارها بواسطة مكبرات للصوت، تثبت أعلى مدخنة الباخرة، لكى توجه هذه الموجات الصوتية الضوضائية من خلالها إلى ماكينات الباخرة، كموجات صوتية مضادة، تمحو ضوضاء الموجات الصوتية الأصلية، الصادرة من ماكينات ديزل الباخرة، ومن ثم زالت الضوضاء تبعا لذلك.

هذا وقد صمم فريق العلماء بجامعة إسكس جهازا بسيطا صغيرا للاستعمال الفردى الشخصى لمقاومة الضوضاء، يثبت على الرأس والأذنين، ويمكنه تخفيض نسبة ضوضاء الصوت المعين، حتى ٤٠ ديسيبل فتزيل بذلك ضوضاء الصوت الذى يزعج صاحبنا، وهكذا يمكن مقاومة ضوضاء صوت معين، فى مكان معين، وبالنسبة لأناس معينين، وعند الحاجة إلى ذلك .

❋❋❋

٧- «زواج الرسول عليه السلام من صفية اليهودية أم المؤمنين»

كانت السيدة صفية قبل إسلامها وزواجها من النبى صلى الله عليه وسلم يهودية، وكانت ابنة حيّى بن الأخطب سيد بنى النضير، إحدى قبائل اليهود الكبرى فى المدينة، وحبر اليهود، وأشدهم عداوة للإسلام ولرسوله محمد بن عبد الله عليه الصلاة والسلام .

وكانت فى بيت أبيها تسمع حديثه الذى يقطر حقدا وضغينه على الرسول عليه السلام، فتحس بداخلها بالتجاوب مع دين الإسلام، والحماس لدعوة رسول الله صلى الله عليه وسلم .

وكانت أيام يهوديتها قد تزوجت من سلام بن مشكم القرظى ، الشاعر الذى كان يهجو الرسول عليه السلام ويفحش فى القول، إلا أن صفية كانت على العكس من ذلك حليمة عاقلة فاضلة ، فكانت تعارض زوجها فى ذلك، وتقول له إن هجاءه لمحمد بن عبد الله رسول الإسلام، سيعود حتما بالشرعليه وعلى اليهود، حتى كرهها زوجها اليهودى سلام بن مشكم وفارقها.

فتزوجت من بعده كنانة بن الربيع بن أبى حقيق النضرى، الشاعر اليهودى أيضا ، والذى كان حديثه الكثير عن الرسول عليه السلام يقطر كراهية وسما، فكانت تجادله فى ذلك أيضا ويشتد الحوار بينهما.

ثم قتل أبوها ومن بعده زوجها فى حروب المسلمين واليهود، وأسرت وسُبيت صفية وبنت عم لها ضمن سبايا نساء اليهود، وأمسكهما بلال ومر بهما على قتلى اليهود فى ميدان المعركة بعد انتهائها وانتصار المسلمين، فلما رأت بنت عم صفية القتلى من أهلها صاحت وصكت وجهها وحثت التراب على رأسها، فلما رآها النبى صلى الله عليه وسلم التفت عليه السلام إلى بلال وقال: « أنزعت منك الرحمة يا بلال حتى تمر بامرأتين على قتلى رجالهما ؟ »

ومن ثم ذهب بلال بهما الى حيث السبايا من النساء .

فجاء دحية الكلبى إلى النبى صلى الله عليه وسلم وقال : « يانبى الله أعطنى جارية من السبى » .

فقال الرسول عليه السلام : « إذهب فخذ جارية » .

فذهب دحية الكلبى فأخذ صفية بنت حيّى بن الأخطب سيد بنى النضير وحبر اليهود.

فجاء رجل إلى النبى صلى الله عليه وسلم وقال : « يا رسول الله ، أعطيت دحية الكلبى صفية بنت حيىّ سيدة يهود قريظة والنضير، وهى لا تصلح إلا لك، فقال النبى صلى الله عليه وسلم : « ادعوه بها » .

فجاء دحية بها، فلما نظر إليها النبى صلى الله عليه وسلم قال له : « خذ جارية من السبى غيرها ».

فذهب دحية إلى حيث جمع السبى، وأخذ جارية أخرى، هى أخت كنانة بن الربيع زوج صفية الذى قتل فى المعركة .

ثم جعل الرسول صلى الله عليه وسلم صفية عند أم سليم، التى هى أم أنس خادمه الخاص ، حتى تصلح من شأنها .

ومكث الرسول صلى الله عليه وسلم بعض الوقت بعد إنتهاء المعركة حتى

اطمأن ثم انطلق وانطلق معه الناس وهم يشكرون الله على ما أتاهم من نصره .

فلما قطع عليه السلام ستة أميال من خيبر، وأراد أن يعرس بصفية، حدث ما أجل ذلك، فسار عليه السلام حتى وصل الصهباء، ومال إلى دوحة هناك، فدخل صلى الله عليه وسلم على صفية وقال لها: « لم يزل أبوك من أشد اليهود لى عداوة حتى قتله الله » .

فقالت صفية: رسول الله.. يقول الله فى كتابه الكريم «ولا تزر وازرة وزر أخرى» ثم صمتت وسكتت عن الكلام .

وكانت للحقيقة حزينة على مقتل أبيها وزوجها، ومكسورة الخاطر لأسرها وسبيها ، فمازال الرسول عليه السلام يسترضيها حتى ذهب ما فى نفسها .

ورأى النبى صلى الله عليه وسلم فى أعلى عينها خضرة .

فسألها عليه السلام : « ما هذه الخضرة ؟ »

فقالت صفية : « كان رأسى فى حجر زوجى كنانة بن أبى ربيع وأنا عروس ، وكنت نائمة ، فرأيت كأن القمر وقع فى حجرى ، فأخبرته بذلك ، فلطمنى غاضبا.

وقال : « والله ما تتمنين إلا ملك العرب محمد بن عبد الله ».

فخيرها الرسول عليه السلام بين أن يعتقها فترجع إلى من بقى من أهلها ، أو تُسلم فيتخذها لنفسه

وقال لها صلى الله عليه وسلم : « اختارى .. فإن اخترت الإسلام أمسكتك لنفسى ، وإن اخترت اليهود فعسى أن أعتقك فتلحقى بقومك » .

فقالت : « يا رسول الله .. لقد هويت الإسلام وصدقت بك قبل أن تدعونى إلى رحلك (أى ركابك) ، وما لى فى اليهود أرب ، وما لى فيها والد ولا أخ ، وقد خيرتنى بين الكفر والإسلام ، فالله ورسوله أحب إلى من العتق وأن أرجع إلى قومي.

فأمسكها رسول الله صلى الله عليه وسلم لنفسه ، وأعرس بها عليه السلام فى

قبة ، فما قامت من مقعدها ومن الناس أحد أحب إليها منه صلى الله عليه وسلم.

وقد بات تلك الليلة أبو أيوب الأنصارى متوشحا سيفه يحرسه ، ويطوف بتلك القبة حتى أصبح رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فرأى مكان أبى أيوب ، فقال له عليه السلام : « مالك يا أبا أيوب ؟ » .

قال أبو أيوب : يا رسول الله، خفت عليك من هذه المرأة، قتلت أباها وزوجها وقومها، وهى حديثة عهد بالكفر فبت أحفظك.

فقال رسول الله عليه الصلاة والسلام : اللهم احفظ أبا أيوب كما بات يحفظنى، وهكذا أصبح النبى عليه السلام عروساً وأولم على صفية.

فلما انتهى الناس من الوليمة قالوا : إن لم يحجبها فهى أم ولد.. أى جارية ملك يمنية، وإن حجبها فهى امرأته أى زوجته.

ومن ثم أقام عليه السلام بذلك المحل ثلاثة أيام، وحان أوان الرحيل، فوضع صلى الله عليه وسلم ركبته لتركب صفية عليها، فأبت أن تضع قدمها على ركبته، ووضعت فخذها على ركبته، وركبت على عجز ناقته، وسار ركب الرسول عليه السلام، فلما جاء الليل، جعلت تنعس فتضرب رأسها مؤخرة الرحل، فيمسها عليه السلام بيده ويقول: يا هذه مهلاً.

ووجدت منه صلى الله عليه وسلم رقة وكياسة ولطفاً.

فقالت : ما رأيت قط أحسن خلقاً من رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ثم حجبها عليه السلام فأصبحت بذلك صفية بنت حيى بن أخطب من أمهات المؤمنين.

وبلغ ركب النبى صلى الله عليه وسلم المدينة، وأمر النبى عليه السلام ألا يدخل على زوجاته بصفية، فأنزلها فى بيت حارثة بن النعمان.

ولكن نساء الأنصار تسامعن بها، فجئن إليها ينظرن جمالها، وقد قرأ عليه السلام الغيرة فى عينى زوجته أم المؤمنين عائشة بنت الصديق، فراح صلى الله

عليه وسلم يرقبها حتى خرجت عائشة متنقبة على حذر، وأخذ الرسول عليه السلام يتتبع خطاها، فسارت إلى دار حارثة بن النعمان حيث استقرت صفية، ودخلت عائشة، وانتظر الرسول صلى الله عليه وسلم حتى خرجت، فأدركها وأخذ بثوبها وسألها ضاحكاً: كيف رأيت يا شقيراء؟

فقالت عائشة وهي تهز كتفيها في استخفاف : رأيت يهودية!

فقال الرسول عليه السلام: لا تقولي ذلك، فإنها أسلمت وحسن إسلامها.

وقد أسلم باسلام صفية أناس من قومها، وانتقلت صفية بعد ذلك إلى دور النبي صلى الله عليه وسلم، فأثرت السلامة وحسن العلاقات مع أهل النبي عليه السلام، وعزمت على أن تكون صديقة للجميع، فراحت تتقرب من زوجاته أمهات المؤمنين، وأهدت فاطمة الزهراء ابنة الرسول صلوات الله وسلامه عليه حلية لها من ذهب رمزمودة وولاء.

ولكنها بالرغم من ذلك لم تسلم من التحقير، وقد دخل عليها النبي صلى الله عليه وسلم يوما وهي تبكي فسألها عما بها.

فقالت: بلغني أن عائشة وحفصة ينالان مني، ويقولان نحن خير من صفية، نحن بنات عم رسول الله صلى الله عليه وسلم.

فقال لها الرسول عليه السلام: قولي لهن كيف تكن خيراً مني وأبي هارون وعمي موسى عليهما الصلاة والسلام وزوجي محمد رسول الله؟

إلا أن صفية ظلت تحس في أعماقها أنها غريبة في دور الرسول عليه السلام فأزواجه صلوات الله وسلام عليه لايستطعن أن ينسين أصلها.

وقد كان الرسول عليه السلام في سفر وهي معه وزينب بنت جحش زوجته وأم المؤمنين، فاعتل بعير صفية، وكان في إبل زينب فضل (أي زيادة) فقال لها الرسول صلى الله عليه وسلم: إن بعير صفية اعتل فلو أعطيتها بعيرا؟ فقالت زينب أنا أعطي تلك اليهودية؟

فاستاء الرسول عليه السلام، وهجر زينب بنت جحش لذلك شهرى ذى الحجة والمحرم وبعضا من صفر. ثم أتاها عليه السلام بعد ذلك وعاد إلى ماكان عليه معها.

❊ ❊ ❊

٨ـ هو وجبل الثلج العائم

أنا وأنت وهو، حقيقة لا نعرف أنفسنا حق المعرفة، مهما اعتقدنا ذلك، أو ادعيناه، فالنفس أكثرها خاف غامض على صاحبها وعلى الآخرين، مهما حاول أوحاولوا التعرف عليها، أو سبر أغوارها وكشف غوامضها، تماما مثل جبل الثلج العائم، الذى ترى جزءا منه ظاهرا فوق سطح الماء، ولكنك لا تستطيع أن ترى أكثره أو أغلبه المغمور تحت السطح.

وجبال الثلج – كما هو معروف – هى كتل ضخمة من الجليد تنفصل من ثلوج القطبين بعد انتهاء موسم الشتاء ونوبان المياه المتجمدة فى أقصى شمال وجنوب المحيطات، فتسبح تلك الكتل الجليدية الضخمة المختلفة الأحجام والأشكال فى مياه المحيط، وقد ظهر منها فوق السطح ثُمْن حجمها تقريبا، وبقى حوالى سبعة أثمان الحجم مغموسا فى الماء خافيا عن الأعين دون أن نعرف حجمه أو شكله على وجه التحديد، بل وسوف نفشل فى ذلك مهما حاولنا أو بذلنا جهدنا.

وهكذا نحن جميعا من بنى الانسان، لا يظهر من نفوسنا لنا ولا يبين عنها لغيرنا إلا بعض حقيقتها، وتتبقى أكثر تلك الحقيقة مستترة لا نعلمها.

ومن هنا كانت النفسية الإنسانية من أكثر ما فى الإنسان – بل وفى الحياة – غموضا، وكان التعرف عليها من أصعب وأشق الأمور.

ويكفى للدلالة على ذلك أن أى فرد منا قد تبدر منه أحيانا بعض الاعمال أو التصرفات دون أن يدرى أو يعلم سببا منطقيا لذلك، كما قد تجد نفسك تراجعت

أو تقاعست فى موقف ما بدلا من أن تبادر وتقدم وتتحلى بالشجاعة، أو قد تجد أنك ضايقت شخصا ما دون أن تعرف سببا واضحا لذلك .

أضف إلى هذا، شعورك فى بعض الاوقات بالضيق والضجر، وتردى مزاجك العام، دون أن تعلم ودون أن يحدث ما يدعو إلى ذلك .

ومن هنا نجد أن ما خفى عليك من نفسك يعتبر أهم ما فى تلك النفس، إذ أنه قد يجعلك تشعر بالسعادة أو تشعر بالشقاء والتعاسة، كما قد يجعلك تشعر بالصحة والقوة أو بالإعياء والضعف .

ولعل هذا هو السبب فى أننا ننصح دائما من يصاب أو يشكو من حالات الضيق والضجر دون سبب ظاهر أو معروف لديه، ألا يعير ذلك اهتماما، وألا يجهد نفسه بالتفكير فى حالته، لأن الأجدى له أن يتركها، وألا يعيرها اهتماما، وأن يعيش حياته كما اعتاد حتى تذهب من حالها، وهى حتما سوف تزول تماما بعد وقت ما، ودون سبب أو فعل أو رد فعل منه .

فالنفس جزء من المكونات الأساسية للإنسان، جزء غامض ومثير ومعقد، لا يمكن الاحاطة بها كلية، و التعرف على كنهها تماما، أو العلم بكل دقائقها من جميع الوجوه .

وقد شبهها العلماء بالفضاء الكونى الخارجى، الذى كلما أوغلنا فيه واكتشفنا أحد كواكبه أو دروبه ومجراته، ازداد عمقا واتساعا وغموضا، دون أن نعرف له آخرا أو نهاية.

❊ ❊ ❊

٩. العظماء أدعياء الطب

« تشرشل »

لعلنا نلحظ هواية الكثير من الناس للطب ، وادعاءهم معرفة علاج الكثير من الحالات والامراض والأعراض ، ومبادرتهم تطوعا منهم إلى نصح الآخرين بتعاطى دواء معينا أو باتباع أسلوب معين لعلاج شكاواهم وآلامهم .

وهم بذلك يعتبرون من هواة الطب وأدعيائه، ولا يختلف فى ذلك عظماء الناس عن غيرهم من البشر العاديين، ولا أصحاب العلم والثقافة عن الجهلاء وغير المثقفين، ولا تخلو مثل هذه المواقف من الطرافة أحيانا أو من الخطر والضرر والإساءة أحيانا أخرى.

ومن الطريف أن السير ونستون تشرشل الزعيم الإنجليزى المعروف، ورئيس وزراء بريطانيا أثناء الحرب العالمية الثانية، وبطل الصمود البريطانى فيها ضد هتلر وجحافل جيوشه الألمانية، كان من هواة الطب وأدعيائه، وكان يتدخل مع طبيبه الخاص فى علاج نفسه دائما، ويتدخل كثيرا أيضا فى علاج معارفه وأصدقائه والعاملين معه ومن حوله من كبار موظفيه ومستشاريه، إلا أن نتيجة ذلك كانت فى أغلب الأحيان غير موفقة، بل ومثيرة للعجب والضحك فى أغلب المواقف والأحيان .

ومن طرائفه فى هذا الخصوص، أنه أثناء زيارته لفرنسا فى مهمة رسمية، وأثناء إقامته فى أحد فنادق مدينة دوفيل، بصحبة اللورد بيفربروك الوزير البريطانى المعروف، وبعد إصابة اللورد بمرض مفاجىء فى إحدى الليالى، واستدعاء طبيب الفندق الفرنسى لعيادته وعلاجه، وصف له دوائين أحدهما عن طريق الفم، والآخر عن طريق الشرج، تدخل تشرشل فى العلاج، خاصة وأنه كان يعرف الفرنسية وكان اللورد بيفربروك يجهلها .

وهكذا تطوع تشرشل بترجمة طريقة استعمال الدوائين وإعطائهما للورد

المريض، ولكنه أخطأ فى ذلك واستبدل وسيلة استعمال أحدهما بوسيلة استعمال الآخر، فأعطاه دواء الفم عن طريق الشرج، ودواء الشرج عن طريق الفم، إلا أنه ومن حسن الحظ لم يضار اللورد من ذلك، وتحسنت حالته وشفى من مرضه فى هذه المرة .

كما حدث أيضا فى بداية الحرب العالمية الثانية ، وأثناء سفر تشرشل بصحبة قواده وأركان حرب الإمبراطورية إلى اسكتلندا بالقطار، لزيارة قاعدة الاسطول البريطانى هناك، أن لاحظ الارهاق على بعض كبار مرافقيه فى الرحلة، فألح على السير دولى باوند اللورد الأول للبحار، وعلى ماريشال الجو السير ريتشارد بيرس، بتعاطى أقراص منومة أحضرها من صندوق الأدوية الخاص به، والذى كان يحرص دائما على أن يأخذه معه أينما ذهب، وحتى يناما بعض الوقت ليستريحا من الإجهاد .. فرفضا ذلك .. إلا أنه ألح عليهما حتى قبلا فى النهاية، ترضية له وخلاصا من شدة إلحاحه .

ولكنهما فوجئا بعد ابتلاع تلك الاقراص والتى أكد لهما تشرشل أنها منومة ، بأحد رجال الحرس المرافقين ، يسرع إليهما منفعلا ومنزعجا ومرتبكا ، ويقول لهما أن تشرشل أخطأ فى الدواء الذى قدمه لهما ، وأعطاهما أقراصا ملينه ، بدلا من الأقراص المنومة ، فأصيبا نتيجة لذلك بالإسهال .

كما حدث أيضا عندما زار بريطانيا- أثناء الحرب- السياسى الأمريكى المعروف وقتها هارى هوبكنز ، للتباحث فى شئون التحالف بين أمريكا وبريطانيا، أن اهتم تشرشل كثيرا بصحة ضيفه الأمريكى، وألح عليه بتعاطى حبوب فرمزية اللون، أحضرها إليه بدعوى أنها سوف تقوى صحته العامة فى تلك الأيام العصيبة. فتناول هارى هوبكنز بعضا منها، واحتفظ بالباقى معه حتى عاد إلى الولايات المتحدة الأمريكية، فأعطى بعضا منها للرئيس الأمريكى روزفلت، وأعطى البعض الآخر للأميرال ماكينتاير قائد البحرية الأمريكية.. ولكن الرئيس

الأمريكى وقائد بحريته، دفعا بتلك الحبوب إلى أحد معامل البحوث الطبية المتخصصة هناك لتحليلها، ومعرفة مكوناتها وأثر استعمالها أو تعاطيها وفوائدها – إن وجدت – لجسم الإنسان .

فجاءت نتيجة الفحص والتحليل بأنها حبوب عديمة الفائدة ، وأنه لا نفع منها بتاتا ولا ضرر منها أيضا .

وهكذا كان تشرشل السياسى الكبير والزعيم البريطانى المعروف من هواة الطب وأدعيائه .

* * *

١٠. الإضاءة ليلا بضوء الشمس

نحن فى عصر التقدم العلمى بلا حدود ، والكشوف العلمية تبدأ دائما من التصور والخيال الذى قد لا يصدقه عقل .

ولعل اكتشاف الفضاء ، والصعود إلى القمر ، والإتصالات عبر الأقمار الصناعية ، والتطورات العلمية التكنولوجية فى الزراعة والصناعة ومختلف شئون العيش والحياة ، والتقدم الكبير فى المجالات الطبية وغيرها خير دليل على ذلك .

إلا أنه من الغريب أيضا – والذى سوف يتم قريبا بمشيئة الله – إمكان إضاءة المدن ليلا ، وتبديد ظلامها تماما.. لا بالكهرباء ولكن بضوء الشمس ، وذلك بواسطة مجموعة من المرايا الكبيرة التى تنقل إلى الفضاء ، لتثبت فى مدار حول الأرض مثل الأقمار الصناعية ، ولتدور فى الفلك مع الأرض ، ولتعكس فى نفس الوقت أشعة الشمس التى تضىء النصف الآخر من الكرة الأرضية ، وتنقلها إلى النصف المظلم منها ، ونستطيع أن نضبطها ونوجهها إلى مناطق هذا النصف

المظلم ومدنه التى نريد إضاءتها وتبديد ظلمتها ليلا .

ويرجع الفضل فى ابتداع هذه الفكرة العلمية التطبيقية الرائعة، إلى عالمى الفضاء بوكالة ناسا الأمريكية للفضاء .. جون ألان .. وجون كانادى فى مركز لانجلى للبحوث فى هامبتون بولاية فرجينيا .

وسوف تعكس هذه المرايا الشمسية - وعددها ١٦ مرآه - ضوءا أقوى من ضوء القمر بستة وخمسين مرة، وسوف تكون مساحة المرآة الواحدة حوالى نصف ميل مربع تقريبا، وسوف تدور فى الفضاء بنفس السرعة التى تدور بها الكرة الأرضية، حتى تعكس ضوء الشمس على مكان أو بقعة معينة من سطح الأرض، تبلغ مساحتها ما بين مائتين إلى ثلاثمائة ميل مربع، فتضىء بذلك مدينة أو أكثر من المدن الموجودة فى هذه المنطقة .

وتصنع هذه المرايا من الألومنيوم المغطى أو المكسو بطبقة من البلاستيك ، والتى يمكن ثنيها أو تطبيقها لكى يقل حجمها أو اتساعها ، فيسهل بذلك حملها إلى الفضاء حتى إرتفاع ثلاثمائة ميل، ومن ثم تبسط على اتساعها، لتواصل ارتفاعها فى الفضاء بعد ذلك بواسطة الطاقة الشمسية فقط، حتى تصل إلى مستوى الإرتفاع المطلوب، ولتثبت بعد ذلك فى موضعها الفضائى المعين بطرق ووسائل علمية خاصة .

هذا وقد حسبت تكلفة رفع هذه المرايا للفضاء وتثبيتها وتشغيلها فى مسارها مقارنة بتكاليف استهلاك الكهرباء لإنارة المدينة أو المنطقة المعينة، فوجد أن الإنارة بهذه الوسيلة الجديدة سوف توفر لنا الكثير من استهلاك الطاقة الكهربائية ، خاصة وأن تكلفة هذه المرايا المضيئة سيتم تعويضها ، بقيمة أو تكلفة استهلاك الكهرباء للمدينة أو المنطقة بعد خمس سنوات فقط ، وهكذا يستمر الحصول على الإضاءة بعد ذلك لسنين طويلة بدون تكلفة تذكر .

❊ ❊ ❊

١١. تسمم الآلاف وهما باستاد لوس انجلوس بالولايات المتحدة

إنطلاقة طبية هامة شغلت بال الأوساط العلمية الطبية منذ وقت ليس ببعيد، عن تأثير الأقوال والكلمات التى يسمعها الإنسان على أعضاء جسمه الداخلية مثل قلبه ودورته الدموية ومعدته وأمعائه وغيرها، إذ قد يسمع المرء قولاً أو كلمات أو تعبيراً لفظيا ما ينطلق به لسان غيره، فتتأثر أعضاؤه الجسمانية الداخلية، فتحدث له تغيرات لا إرادية - قد تكون خطيرة أحياناً - خاصة على بعض الوظائف الفسيولوجية العادية لبعض أعضائه الداخلية الهامة حيوياً .

وصحيح أن الحالة النفسية والاضطراب النفسى، قد ينعكسا بأعراض عضوية، مثل سرعة دقات أو ضربات القلب، أو صعوبة التنفس، أو القئ، أو الإسهال أو الصداع، وغير ذلك من الأعراض الأخرى.

إلا أنه قد ثبت أيضاً ومن الناحية العلمية الطبية، أن الكلام الذى نسمعه بآذاننا قد يكون عابراً أو ناصحاً ومرشداً، ومن الممكن أن يترجم داخلياً فى أجسامنا إلى عمليات كيماوية حيوية، وإلى تحولات وتغيرات فسيولوجية وظيفية حيوية فى أعضاء أجسامنا الداخلية فوراً وأتوماتيكياً، دون أن ندرى ودون أن نستطيع التحكم فى ذلك.

والسبب، هو أن الكلام الذى نسمعه، يتحول فوراً إلى عقولنا التى لابد أن تتأثر به.. وإلى نفسياتنا التى لابد أن تنفعل بسببه.. ومن ثم يحدث تغير فى الافرازات الهرمونية، وإختلاف فى التفاعلات الكيماوية الحيوية، التى تحدث فى داخل أجسامنا، وإنعكاس لما أثاره القول والكلام فى الفكر والعقل والمشاعر والأحاسيس، مما ينتج عنه التأثير العملى على أعضاء الجسم، ويظهر على شكل صورة أعراض وعلامات نعانيها ونشكو منها.

ولعل ما حدث لرواد الإستاد الرياضى فى إحدى ضواحى مدينة لوس

أنجلوس الذين اجتمعوا بالآلاف لمشاهدة إحدى مباريات كرة القدم خير دليل على ذلك.

إذ حدث أثناء فترة الراحة بين الشوطين، أن تقدم إثنا عشر فرداً من المتفرجين على المباراة - وفى وقت واحد - إلى العيادة الطبية الملحقة بهذا الإستاد الرياضى، يشكون جميعاً من مغص وآلام البطن، مع الدوخة والدوار، ويعانون جميعاً من أعراض التسمم الغذائى، والقئ والإسهال، فلما سئلوا عن آخر أو أقرب شئ أكلوه أو شربوه، أفادوا جميعاً بتناولهم مشروبات باردة من ماكينة أو جهاز اخراج المشروبات أتوماتيكياً الموجود فى الإستاد، مما جعل الطبيب يوقن تقريباً بتلوث هذا الجهاز من الداخل، إما بميكروب التسمم الغذائى، أو بمادة سلفات النحاس، التى قد تكون تسربت إلى السوائل أو المشروبات داخل الجهاز، من الأنابيب التى تمدها بالماء والسوائل التى تتكون منها هذه المشروبات، وأن المسألة - سواء لهذا السبب أو ذاك - لابد أن تكون تسمماً غذائياً عرف سببه واتضح أصله ومنبعه.

ومن ثم قام طبيب الإستاد بإسعافهم، وأصدر تعليماته فى نفس الوقت إلى العاملين بالإستاد، للإعلان عن ذلك على الملأ لكل المتفرجين الحاضرين، وبواسطة مكبرات الصوت، وتحذير الناس بعدم الإقتراب من جهاز المشروبات، وعدم تناول أو شرب شئ منها لأنها مسممة. ولأن ١٢ فرداً من المتفرجين قد تسمموا فعلاً بعد أن شربوا مشروبات مختلفة من هذا الجهاز.

وما إن أعلن هذا التحذير، حتى انقلب الوضع فى الإستاد، وبدا كل الحاضرين تقريباً فى التجشئ، ومحاولة التقيؤ، وأصيب كثير منهم بالإغماء، وغادر المئات منهم الإستاد مسرعين إلى منازلهم، واتصل كل منهم بطبيبه يسأله المشورة والعلاج، واستدعيت عربات الإسعاف من خمس مستشفيات فى المدينة، لنقل مئات المصابين بالغثيان والإغماء - فرادى وجماعات - سريعاً إلى

المستشفيات، حيث أسعف البعض منهم فى عياداتها الخارجية وفى أقسام إسعاف وإنقاذ الحالات المستعجلة، كما تم إدخال أكثر من مائتى مصاب منهم فى الأقسام الداخلية للإقامة والعلاج.

وأخذت فى نفس الوقت عدة عينات من مشروبات جهاز الإستاد، لتحليلها فى المعامل الطبية المركزية فى المدينة، للتثبت من سميتها، وللتعرف على نوعية السم الذى تلوثت به.

إلا أنه .. ويا للعجب .. ثبت أن جهاز المشروبات بالإستاد سليم تماماً من كل سوء، وأن مشروباته نقية وآمنة وليست ملوثة أو سامة، وأن الإثنى عشر فرداً الأولين الذين اشتكوا من أعراض وعلامات التسمم الغذائى، ولجأوا إلى طبيب الإستاد أثناء فترة الراحة بين شوطى المباراة، لابد وأن يكونوا قد أصيبوا بالتسمم لأسباب خارجية بعيدة عن الإستاد، ومن أطعمة أو مشروبات تناولوها قبل حضورهم لمشاهدة تلك المباراة.

ومن ثم أعلن فى مكبرات الصوت على الملأ، وقيل للمئات الذين اشتكوا من أعراض التسمم الغذائى ممن ظلوا فى الإستاد، أو نقلوا إلى المستشفيات، أو ذهبوا إلى منازلهم أو إلى عيادات الأطباء ومراكز الإسعاف المختلفة، أن جهاز مشروبات الإستاد برئ تماماً من مسببات التسمم الغذائى، ومن تلك الأعراض التى أصابت آلاف الناس بالإستاد.

وما إن عرف الناس ذلك .. ويا للعجب مرة ثانية .. شفى كل المصابين فوراً من أعراض وعلامات التسمم التى حدثت لهم أو جاءتهم .. وقاموا فوراً من رقادهم، واختفت فى لحظة واحدة آلامهم والأعراض التى اشتكوا منها، وقفوا على أقدامهم بنشاط وعافية وصحة وسلامة، وكأن شيئاً لم يحدث لهم، وغادر الجميع مراكز الإسعاف والمستشفيات.

فما الذى حدث إذن؟ وكيف يمكن تفسيره علميا وطبيا؟ خاصة وأن الحكاية

كلها لم تعدو كونها بضع كلمات، قيلت على الملأ-وعلى سبيل الإحتياط، وبقصد تنبيه الناس وتحذيرهم ..

فكيف يكون لمثل هذه الأقوال أو الكلمات هذا التأثير العضوى المباشر على الناس؟

الحقيقة أن مثل هذا الأمر كان معروفا - نظريا فقط - منذ قديم الزمان .. حين أثر عن الإغريقيين القدماء معرفتهم للعلاقة أو الصلة بين مشاعر وأحاسيس الخوف والذعر والهلع، وبين الصحة والمرض والعلة.. إلا أننا فى هذا العصر الحديث.. عصر الحضارة والتقدم والعلم والتطور السريع، لم يتمكن علماء البحوث العلمية الطبية إلا مؤخرا من تحديد وتبين اسرار هذه الصلة، والعلاقة بين الإنفعالات النفسية وحالة المرء ومزاجه العام، وبين الصحة العامة والعلة والمرض، وكيفية تحول هذه إلى تغيرات كيماوية حيوية فى جسم الإنسان، وتغيرات فسيولوجية وظيفية حيوية فى أعضاء جسمه الداخلية.

ويعتبر هذا تطوراً طبيا علميا هاما.. وعلامة مميزة على الطريق فى تقدم الطب، لاتقل أهمية عن علامات التقدم الأخرى، خاصة مع بدء العمل على جلاء غموض العلاقة بين مايدخل عقل الإنسان ويستقر فى فكره وبسبب انفعاله، وبين صحته العامة ومرضه أو سلامته.

وهكذا فإن المرض لايعتمد فقط على إصابة الجسم بعدوى الميكروبات والفيروسات والبكتيريا، أو بعوامل وأسباب أخرى كنوعية الغذاء والشراب، أو العوامل الكيماوية، أو عوامل البيئة والجو، أو غير ذلك من العوامل الأخرى المعروفة، ولكنه أيضا من الممكن أن يحدث - بل إنه كثيرا ما يحدث - كنتيجة لضعف وقصور مقاومة الجسم الداخلية وجهازه الدفاعى الداخلى الذاتى، بسبب الضغط النفسى القوى، والشد أو التوتر العصبى الشديد الزائد عن الحد.

❊ ❊ ❊

١٢. مدة الحمل أقلها ستة أشهر..
مدة الرضاعة سنتان

الجنين يكتمل نمو أعضائه بعد انتهاء ستة أشهر من حمله فى بطن أمه، ولكن لايتم نضجه ونضج تكوينه وتكوين أعضائه إلا بعد تمام وانتهاء الحمل واكتماله بعد مضى أو مرور تسعة أشهر للجنين فى رحم الأم حين تلده بإذن الله.

ولكنه أيضا من الممكن أن يولد بعد ستة أشهر فقط ليكتمل نضجه بعد ذلك خارج بطن أمه أثناء رضاعته.

والأم تحمل جنينها فى بطنها لكى يتكون إنسانا، وهناً على وهن، أى ضعفا على ضعف، ومشقة بعد مشقة حتى تلده، ومن ثم تبدأ تربيته وإرضاعه لمدة عامين بعد وضعه.. قال الله تعالى: ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله فى عامين.

وقال تعالى: «والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة».

ومعنى هذا ان الرضاعة يحسن أن تستغرق عامين كاملين لمن يرغب أن يتمها، حتى ينمو الطفل نموا طبيعيا عاديا، ويستفيد تماما من لبن أمه، التى تنقل إليه من خلاله طعامه وتغذيته بالكامل، وبحيث يتوفر له الغذاء الصحى النموذجى، الذى يعطيه المناعة الطبيعية ضد الأمراض المعدية، والوقاية من كثير من الأمراض، مما يفيد المولود فائدة صحية كبيرة، ويساعد على نموه طبيعيا، ويؤمنه أثناء تلك الفترة أو الشهور الحرجة من بداية حياته.

ونحن إذا أضفنا هنا مدة الفصال - وهى سنتان كاملتان، إلى مدة الحمل الكاملة وهى تسعة أشهر، يصبح مجموع مدة الحمل والرضاعة ٣٣ شهراً، أما إن كانت مدة الحمل ستة أشهر فقط وهى أقلها، وأضيفت إليها مدة الفصال، يصبح مجموع مدة الحمل والرضاعة هنا ٣٠ شهراً.

ومن هنا استنبط ابن عباس وغيره من الأئمة أن أقل مدة للحمل هى ستة

أشهر، لأن الله تعالى قال فى آية أخرى «وحمله وفصاله ثلاثون شهرا».

وعادة ما تختفى دماء العادة أو الدورة الشهرية أثناء الرضاعة، ومن المعروف أن أكثر من خمسين فى المائة من السيدات، ينقطع عندهن الحيض أو نزول العادة الشهرية تماما خلال فترة الإرضاع، والسبب أن هناك هورمونا معينا يفرزه الجسم لتنشيط الثدى أثناء إفرازه للبن الرضاعة، ولكن يؤدى فى نفس الوقت إلى إيقاف نشاط المبيض.. فلا يحدث التبويض وبالتالى لايحدث الحمل.

وما من شك أن هناك حكمة إلهية لحدوث هذا التأثير المزدوج لذلك الهورمون، إذ أن الأم فى فترة الإرضاع تكون فى حاجة إلى تخصيص كل وقتها من أجل رعاية المولود، فيكون من الأفضل عدم حدوث الحمل فى هذه الفترة، حتى تستفيد صحيا، وحتى تتقى متاعب الحمل هنا، خاصة وهى ترعى المولود الجديد فى نفس الوقت.

ومن الواضح أن ذكر الله هنا لحمل الأم للجنين، وأنه ضعف على ضعف، وجهد على جهد، ثم قيامها بعد ولادته بإرضاعه وتنشئته وتربيته، وتعبها ومشقتها فى ذلك أثناء يقظتها فى النهار وسهرها فى الليل، ما هو إلا تذكرة للولد بإحسانها المتقدم إليه، وأنه يلزم عليه شكر والديه ورد هذا الجميل إليهما، بعد شكر الله تعالى الذى خلقه أولا وبادئ ذى بدء، وأن الله سبحانه وتعالى إليه المصير، وأنه جلت قدرته سوف يجزيه على ذلك أوفر الجزاء، وذلك فى قوله تعالى «أن أشكر لى ولوالديك إلى المصير».

كما وصى الله الولد بوالديه إحسانا، حتى ولو حرصا كل الحرص على أن يتبع ولدهما دينهما من دون الله، فلا يقبل منهما ذلك، كما لا يمنعه ذلك من أن يصاحبهما فى الدنيا معروفا، أى محسنا إليهما، برغم رفضه الإستجابة لهما فى الشرك بالله، وامتناعه عن اتباع دين غير دين الله الواحد الأحد، وأن يتبع سبيل من أناب إلى الله.. أى المؤمنين بالله العلى القدير.

قال الطبرانى: حدثنا مسلمة بن علقمة عن داوود بن أبى هند أن سعد بن

مالك قال: أنزلت فى هذه الآية «وإن جاهداك على أن تشرك بى ماليس لك به علم فلا تطعهما»

قال: كنت رجلا باراً بأمى، فلما أسلمت قالت، ياسعد، ماهذا الذى أراك قد أحدثت، لتدعنّ دينك هذا أولا آكل ولا أشرب حتى أموت، فتعيّر بى فيقال ياقاتل أمه، فقلت لا تفعلى ياأمه، فإنى لا أدع دينى هذا لشئ، فمكثت يوما وليلة لم تأكل، فأصبحت قد جهدت، فمكثت يوما وليلة أخرى لا تأكل، فأصبحت قد اشتد جهدها، فلما رأيت ذلك قلت يا أمه، تعلمين والله لوكانت لك مائة نفس، فخرجت نفسا نفسا، ماتركت دينى هذا لشئ، فإن شئت فكلى، وإن شئت فلا تأكلى. فأكلت.

❋ ❋ ❋

١٣. منجبات العرب..
وأكثرهن فاطمة الخرشب

نحن الآن فى مجلس سمر معاوية بن أبى سفيان فى قصره فى دمشق لما كان أميرا للمؤمنين.. وبرفقته مجموعة من جلسائه وخاصته، منهم بعض علماء قبائل وبيوت العرب والعارفين بأنسابهم.

فبدأ معاوية حديثه معهم متسائلا عن أشهر بيوتات نساء منجبات العرب، أى نساء العرب اللواتى أنجبن رجالات مشهورين.

وقال معاوية : أيكم يذكر لنا عن بيوت العرب وعن منجباتهن من النساء، شريطة ألا يزيد عددهن على ثلاث بيوتات، وألا يتجاوز عدد المنجبات ثلاثا.

قال جليس منهم : الأولى حيية بنت رباح الغنوية، أم الأحوص وخالد ومالك وربيعة بنى جعفر بن كلاب.

والثانية فاطمة بنت الخرشب أم الربيع وعمارة وأنس وقيس والحارث ومالك

وعمرو بنى زياد النزارى.. وخيارهم ثلاثة هم الربيع وعمارة وأنس.

والثالثة ماوية بنت عبد مناف بن دارم بن تميم أم لقيط وحاجب وعلقمة بنى زرارة بن عدس بن دارم.

قال معاوية: فما كنية بنى زياد النزارى؟

قال جليس آخر: كان الربيع يكنى بالكامل، وعمارة بالوهاب، وأنس بأنس الفوارس والواقعة، وقيس بالبرد، والحارث بالحرون، ومالك باللاحق وعمرو بالدارك؛

ويروى أن فاطمة بنت الخرشب أمهم، ذهبت أيام الجاهلية وقبل نور الإسلام، كى تطوف بالكعبة، فلقيها عبد الله بن جدعان، وكان من كبار رجالات مكة، فرحب بها قائلا: مرحبا بأم خير أبناء العرب.

قالت فاطمة: مرحبا بك يابن جدعان.

قال ابن جدعان: نشدتك برب هذه البنية.. أى الكعبة.. أى بنيك أفضل؟

قالت فاطمة: الربيع.. لابل عمارة.. لابل أنس.. لكلهم إن كنت أدرى أيهم أفضل.

قال ابن جدعان: نشدتك ببنيك أن أقريك اليوم.. أى أن يدعوها إلى العشاء.

قالت فاطمة: أبشر يابن جدعان، فقد اشتقت لرؤية امرأتك فبلغها بأنى سآتيكم مساء اليوم.

وافترقا عند رحاب الكعبة، على أن يلتقيا مساء فى بيته، حتى التقت فاطمة بامرأة ابن جدعان التى سألتها قائلة.. كيف حال بنيك يافاطمة؟

قالت فاطمة: كلهم بخير.

قالت امرأة ابن جدعان: فأى بنيك أفضل؟

قالت فاطمة: الربيع.. لابل عمارة.. لا بل أنس.. لابل قيس.. وعيشى ماأدرى

أيهم أفضل.. أما والله ماحملت واحدا منهم تضعا.. أى قبل الحيض أو بعده مباشرة.. ولا ولدته يتنا.. أى بخروج رجليه قبل رأسه.. ولا أرضعته غيلا.. أى قبل أن تحلب ثدييها.. ولا منعته قيلا.. أى لم تمنعه لبنها عند القائلة أو فى حر الظهيرة.. ولا أبته على ماقة.. أى وهو يبكى.

قالت امرأة ابن جدعان: العرب تذكر أبناءك كلهم بالخير.

قالت فاطمة: أطال الله أعمارهم وقُرت عيناى بهم.

قالت امرأة ابن جدعان: هلا وصفت لى بنيك كل بصفته.

قالت فاطمة: عمارة لاينام ليلة يخاف ولا يشبع ليلة يضاف، والربيع لاتعد مآثره.. ولا تخشى فى الجهل بوادره، وأنس إذ عزم أمضى.. وإذ سئل أرضى.. وإذ اقدر أغضى.. وأما الباقون فقد أخذوا عن هذا وذاك أو ذاك.

وقد كانت فاطمة كريمة مضيافة قوية شجاعة فصيحة القول، وتعتز كثيرا بحسبها ونسبها وبنيها، حتى أنها قتلت نفسها، بأن قذفت بنفسها من فوق ظهر الناقة ودقت عنقها لما أسرت أثناء غيبة زوجها وبنيها وأهلها، صونا لشرفها وحفاظا على كرامة وعزة أهلها وبنيها.

كما كان الربيع بن زياد نجلها، شجاعا كريما عاقلا شاعرا، أثرت عنه الكثير من المواقف وقصائد الشعر التى بقيت مع الزمن.

وقد روى عن فاطمة أيضا أنها كانت فى خبائها وحدها، فأتاها عصرا ضيف غريب عابر سبيل، فنادى على أهل الخباء، فرحبت به واستضافته وأجلسته على باب خبائها، وطرحت عليه شملة - أى عباءة من خز - إكراما له، فاستحسن رائحتها وظهرت على وجهه علامات الرضا، وجلس ينتظر أن تقدم له الطعام كعادة العرب الأقدمين.

فناولته فاطمة اللبن والتمر قائلة: تفضل ياهذا حتى أعد لك العشاء.. فتناول الرجل منها ما قدمته إليه، وجلس فى مكانه ينتظر، وقد بيت فى نفسه أمرا، حتى مر الوقت وأعتمت الدنيا، فقام من مجلسه ودخل الخباء ودنا منها، فصاحت به ونهرته، فخرج من الخباء وعاود مجلسه بخارجه، ولكنه بعد فترة من الوقت دخل الخباء ثانية وقال لها: قد أردتك ياجارية ولن تندمى.

فقالت فاطمة: إلزم حدك ياهذا وإلا نالك ماتكره..

فخرج الرجل إلى الخلاء مرة ثانية، وبقى بعض الوقت، ولكنه لم يصبر، فوثب من مجلسه ودخل الخباء مندفعا ناحية فاطمة، وهى تعد له الطعام، ومد يده فأمسكها، ولكنها اشتدت عليه وضربته على رأسه بحديدة كانت فى يدها تقلب بها النار، فطرحته أرضا ثم بركت عليه وقيدته وشلت حركته، وصاحت فاطمة بصوت عال منادية: ياقيس.. ياقيس.. ياقيس

فأتاها ابنها قيس، ودخل عليها الخباء ، فوجد الرجل الغريب طريحا على الأرض مقيدا.

فقال قيس: أماه.. ماذا بك؟

قالت فاطمة: إن هذا أرادنى عن نفسى.. فما ترى فيه؟

قال قيس: أخى أكبر منى فسليه.. أى فاسأليه.

فنادت فاطمة قائلة: يا أنس.. يا أنس.

فأتاها ابنها أنس ودخل عليها الخباء فشاهد منظر الرجل طريحا وأمه واقفة وبجانبها قيس أخوه

فقال أنس: ماهذا؟

قالت فاطمة: إن هذا أرادنى عن نفسى.. فما ترى فيه؟

قال أنس: أخى أكبر منى فسليه.

فنادت فاطمة قائلة: ياعمارة.. ياعمارة.

فأتاها عمارة ودخل عليها الخباء، فرأى الرجل طريحا مقيدا، ورأى أمه وأخويه.

فقال عمارة: لبيك أماه.

قالت فاطمة: إن هذا أرادنى عن نفسى.. فما ترى فيه؟

قال عمارة: السيف.

واستل سيفه يريد قتل الرجل.

فاعترضته فاطمة قائلة: يابنى.. لو دعونا أخاك ربيعا فهو أكبر منك، ونادت على الربيع قائلة: ياربيع.. يا ربيع.

فأتى الربيع مهرولا ودخل عليهم.

ويقول الربيع: ها أنذا ياأماه.. مرينى أطيعك.

قالت فاطمة: أترى هذا النكد يابنى.. لقد أتانا ضيفا فاستضفته فإذا به يراودنى عن نفسى.. وعمارة أخوك يريد قتله.

قال الربيع: فلا تزنوا أمكم.. أى لا تضعوها فى موقف الإتهام بالزنا.. ولا تقتلوا ضيفكم.. وخلوه يذهب.

فوافقه الجميع.. فنظر الربيع إلى الرجل وقال: ألم تسمع عنا يا هذا قول الشاعر فينا نحن بنو هذه التى راودتها عن نفسها.

وأنشد قائلا...

بنـو جنيـة ولـدت سـيوفا ... تـواطع كلهم ذكـر صـنيع

وجارتهم حصـان لـم تـزن ... وطاعمة الشـتاء فما تجـوع

شرى ودى ومكرمتى جميعا ... طـوال زمـانه منى الربيع

ثم قال الربيع أيضا: وألم تسمع يا هذا قول الشاعر فينا وأنشد:

فإن تكن الحوادث أفظعتنى ... فلم أرهـا لكا كابنى زيـاد

هما رمحـان خطيان كانا ... مـن السـمر المثقفة الجيـاد

تهاب الأرض أن يطأ عليها مثلها تسالم أوتعادى

وفك الربيع قيد الرجل ونهره قائلا: اخرج من هنا أيها الفاسق واغرب عن وجوهنا واحذر أن نراك فى هذه البقاع مرة أخرى.

فخرج الرجل وهو يرتجف وولى الأدبار مسرعا.

❋ ❋ ❋

١٤. الناس.. والجهات الأربع.. والنفوس الحائرة

الجهات الأربع هنا هى جهات النفس الإنسانية التى قد تتجه إلى أى منها، تماما كما يتجه المرء شمالا أو جنوبا أو شرقا أو غربا.

إلا أنه يبدو أيضا أن النفس البشرية قد خلقت حائرة.. إذ أنها غير مستقرة ولا ثابتة، وهى بدون العقل سوف تظل دائما أبدا تائهة متخبطة تتجه هنا أو هناك، وفى جهات قد تكون فى أغلبها غير صائبة.. فتختلف بذلك عما خلقها الله عليه وما أراده الله لها.

فأما تلك الجهات الخاطئة، فقد اصطلح على أنها الجهات الأربع التالية:

الأولى: إنطواء وسوداوية ورغبة فى العزلة وسجن النفس، وبعد المرء عن الناس والدنيا والمجتمع والحياة العامة، والعيش فى وحدة مقيته مرذولة سيئة مدمرة.

والثانية: ثورة دائمة على الحقيقة، وشطط مستمر عن الصواب، ولهو مقيت وعربدة، وخروج عن المألوف، ونبذ للقيم والأخلاق، ونفور من العرف والتقاليد الإجتماعية الواجبة.

والثالثة: تدّين حاد مريض متهوس وبشذوذ يقترب من الجنون، وخطأ فى

الناس والمجتمع، واتجاه إلى العنف الذى قد يتفاقم إلى ارتكاب الجرائم والقتل والتدمير .. أو خطأ فى الذات، وإهمال النفس، والحياة فى روحانية مطلقة، دون المادية اللازمة والضرورية للعيش والحياة فى هذه الدنيا من حولنا.

والرابعة: كفر وعصيان وتمرد وإنكار تام للدين والروحانيات.. ومادية مسيطرة وكاملة فى كل شئون وأحوال ومواقف العيش والحياة.

ولابد من توازن النفس بين هذا وذاك، وهاتيك وتلك، حتى تصح النفس وتستقيم الحياة.

وهنا تتأتى الحكمة الكبرى من جهاد النفس، وهو الجهاد الأكبر، كما أثر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، ذلك لأن النفس بطبعها أمارة بالسوء، ولأن الاستجابة الفورية لنوازع النفس تمرضها وتدمرها.. ولابد ان تكون للمرء إرادة على نفسه، وأن يستطيع عقله السيطرة عليها.. ولابد ان يعتاد المرء على ان يقول لنفسه لا، وألا يقول لها نعم دائما، وألا يوافق باستمرار على دفعها له.

❋ ❋ ❋

١٥ مجتمع النعاج.. والقائد العام الامريكى

مفارقة هزلية مضحكة تطورت إلى موقف طريف أدى إلى محاكمة عسكرية تدخل فيها القائد العام شخصيا لصالح المتهم.

حدث ذلك فى سنة ١٩٤٣ أثناء الحرب العالمية الثانية، وأيام اشتداد المعارك بين أمريكا واليابان، حين كان الطبيب الأمريكى إيجبرج مسئولا عن الشئون الطبية فى خليج ميلن فى غينيا الجديدة.

وكانت هذه المنطقة ضحية العدوان الدائم للقوات اليابانية، والضرب المستمر

بالقنابل، والتدمير الذى لا يتوقف.

ومما زاد الطين بلة، إنتشار حمى الملاريا بصورة وبائية مكثفة، نفد معها سريعا مخزون دواء هذا المرض لدى الإدارة الطبية التى كان يرأسها هذا الطبيب العسكرى الدكتور إيجبرج، مما اضطر صاحبنا إلى إرسال إشارات لاسلكية متتابعة، إلى مركز قيادته العامة فى استراليا بطلب المساعدة العاجلة لمكافحة الملاريا فى منطقته.

إلا أنه – ولعجبه الشديد – كان يتلقى الإجابات اللاسلكية المتتابعة على طلباته من رئاسته الطبية فى القيادة الأمريكية العامة باستراليا بسؤال عما اتخذ من إجراءات لمقاومة الأمراض السرية فى منطقته، وبدون الإستجابة لطلباته العاجلة للمساعدة فى مكافحة الملاريا.. إذ يبدو أن الرئاسة الطبية فى أستراليا كان يتركز اهتمامها فى مكافحة الأمراض السرية فى تلك المنطقة حفاظا على صحة جنود القوات الأمريكية هناك من هذه الناحية.

وهكذا بلغ الغيظ بالدكتور إيجبرج أقصى درجاته، وضاق تماما من هؤلاء الناس فى القيادة العامة، فارسل إليهم من غيظه برقية لاسلكية أخيرة يقول لهم فيها.. إطمئنوا تماما من ناحية الأمراض السرية، خاصة وأن الإناث الوحيدة الموجودة عندنا هنا فى المنطقة خمسمائة نعجة فقط .. وقد اتخذنا كافة الإحتياطات اللازمة لرقابتها، ومنعنا الكباش عنها.. كما كلفت الطبيب البيطرى عندنا، بإجراء الكشف الطبى التناسلى عليها، فثبت خلوها من الأمراض السرية التناسلية، فاقفلوا هذا الموضوع نهائيا واطمئنوا وشكرا.

ومن ثم هدأ الدكتور إيجبرج تماما، بعد يأسه من رؤسائه فى القيادة العامة، وتناسى موضوع أو مشكلة الملاريا.

بيد أنه فوجئ بعد ذلك بتلبية طلباته السابقة لعلاج الملاريا ومقاومتها، وإرسالها إليه بمقر عمله فى غينيا الجديدة، غير أنه فوجئ كذلك بتقديمه للمحاكمة العسكرية، بسبب إشغاله للخطوط اللاسلكية الحربية الإدارية، برسالته الأخيرة التى اشتملت على مثل هذا الكلام الفارغ عن النعاج، وعن سلامتها من الأمراض

السرية التناسلية.

وهكذا، بدأت فعلا إجراءات محاكمته عسكريا، إلا أنه - وبالمصادفة البحته - علم الجنرال الأمريكى الشهير دوجلاس ماك أرثر قائد القوات الأمريكية فى الشرق الأقصى، بتفاصيل هذه الحكاية الطريفة، فعلق قائلا : إن مثل هذا الرجل الطبيب، الذى يلجأ إلى مثل هذه الوسيلة الغريبة، التى قد يعتبرها الناس خاطئة لحل مشاكله فى العمل، هو الرجل الذى يعجبه، والنوعية التى يرغب فى أن تعمل معه ضمن مجموعة مستشاريه ومعاونيه ورجال إدارته، لذا فقد تدخل الجنرال ماك أرثر شخصيا وألغى اتهام الطبيب، وأوقف محاكمته، وعينه فوق ذلك كطبيب خاص له، وكمستشاره للشئون الطبية فى منطقة قيادته العامة فى الشرق الأقصى، كما منحه أيضا وسام النجمة البرونزية، مكافأة له على جهوده التى بذلها فى منطقة عمله السابق فى غينيا الجديدة، وعلى نجاحه فى التغلب على وباء الملاريا.

كما كانت هذه المسألة أيضا سببا فى شهرة الدكتور إيجبرج بعد ذلك، حتى رقى إلى وظيفة مدير الإدارة الطبية فى وزارة الصحة والتعليم والرفاهية فى الولايات المتحدة الأمريكية، والتى تعتبر إحدى كبريات الوظائف الطبية هناك.

* * *

١٦. نظافة اللسان قولا وفعلا.. وتنظيفه كالأسنان

نظافة اللسان واجبة من جميع الأحوال، إذ يجب أن نحسن الحديث، وأن نعف عن سوء القول ومن لغو الكلام، كما يجب أن نعنى أيضا بنظافة اللسان من كثير من الأوساخ التى تعلق به. ومن الغريب أن الناس كلها تعنى بنظافة الأسنان بالفرشاة والمعجون يوميا مرة أو مرتين أو أكثر، ولكنهم لا يفكرون فى نظافة اللسان أو تنظيفه، ولا يعرفون عن ذلك شيئا، بالرغم من أن نظافة اللسان كانت عادة متبعة فى القرنين السابع عشر والثامن عشر الماضيين، حين كان كل الناس تقريبا يعنون بتنظيف ألسنتهم يوميا، بمكشط خاص أو بملعقة صغيرة غير حادة،

يحك بها سطح اللسان وكانت تصنع عادة من الفضة.

بل إنه قد اكتشف أيضا أن تنظيف اللسان قد اتبع منذ حوالى ألفى سنة، حين وجد علماء الآثار الإنسانية ملامح لكحت اللسان لكشط سطحه وتنظيفه، يرجع تاريخها الى سنة ١٠٠ بعد الميلاد.

وقد أعلن الأستاذ الدكتور الان درينان استاذ طب الفم بجامعة بافلو بالولايات المتحدة الأمريكية، عن ضرورة تنظيف اللسان يوميا كجزء أساسى للعناية بالصحة العامة ونظافة الفم، تماما مثل تنظيف الأسنان.

وسوف يعجب الناس كثيرا من كمية وشكل الأوساخ والمواد الغريبة وبقايا ذرات الغذاء والطعام التى سوف تنتج عن تنظيف اللسان، والتى تزيد كثيرا كثيرا عما ينتج عن تنظيف الأسنان.

بالإضافة طبعا إلى الميكروبات والبكتيريا التى تعلق باللسان، وتتكاثر على سطحه، وتسبب الكثير من أمراض الفم واللثة والأسنان والمعدة والجهاز الهضمي، فضلا عن روائح الفم الكريهة وغير ذلك من الأضرار.

وهكذا يعتبر اللسان بؤرة للتلوث فى جسم الإنسان، وفى الفم الذى تدخله ملايين أنواع البكتيريا يوميا مع الطعام والشراب والهواء.

ولايستدعى أمر تنظيف اللسان ضرورة استحضار أو استعمال أداة كشط معينة، بل يكفى استعمال طرف يد ملعقة الطعام، وحك سطح اللسان بها من الخلف إلى الأمام بضعة مرات، لاستخراج أو إظهار الأوساخ العالقة به، ثم مضمضة الفم بعد ذلك بالماء لإخراجها، وتخليص الجسم من آثارها وأضرارها.

❋ ❋ ❋

١٧. الإسلام والتبنى

«زيد بن حارثه بن شرحبيل.. أو زيد بن محمد بن عبد الله رسول الله»

قال الله تعالى فى سورة الأحزاب «ما جعل الله لرجل من قلبين فى جوفه وما

جعل أزواجكم اللائى تظاهرون منهن أمهاتكم وما جعل أدعياءكم أبناءكم، ذلكم قولكم بأفواهكم والله يقول الحق وهو يهدى السبيل، ادعوهم لآبائهم هو أقسط عند الله فإن لم تعلموا آباءهم فإخوانكم فى الدين ومواليكم، وليس عليكم جناح فيما أخطأتم به ولكن ما تعمدت قلوبكم، وكان الله غفورا رحيما» الآيات ٤، ٥

وكان النبى صلى الله عليه وسلم قبل البعثة والنبوة قد تبنى زيد بن حارثة جريا على عادة العرب فى التبنى، وأصبح الناس منذ ذلك الحين يدعونه زيد بن محمد.

وقد كان زيد وهو مازال بعد صغيرا، فى زيارة مع أمه عند أخواله من بنى معن، حين أغارت عليهم قبيلة من قبائل العرب، فسلبتهم أموالهم وذراريهم – أى أولادهم – على عادة أهل الجاهلية فى ذلك الوقت فى السلب والنهب.

فكان زيد من ضمن من أسر، فقدم به أسروه إلى مكة فباعوه، فاشترته السيدة خديجة بنت خويلد درة نساء مكة فى ذلك الحين.

فلما تزوجها رسول الله صلى الله عليه وسلم وهبته له، فبقى عند الرسول عليه السلام يخدمه ويرعى شئونه.

وكان أبوه حارثه بن شرحبيل يبكى عليه بعد سَبْيِه ليلا ونهارا، وينشد فيه الأشعار، ويندب حظه على ضياع ابنه منه، ويبحث عنه فى كل مكان.

وأخيرا بلغ حارثة الخبر عن ابنه زيد، وبأنه عند محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم فى مكة، فقدم إليها مع أخيه – عم زيد – قبل البعثة، حتى دخل على الرسول عليه السلام، فقال يا محمد، إنكم أهل بيت الله، تفكون العانى وتطعمون الأسير، وقد بلغنى أن ابنى زيدا عندك، فامنن علينا فيه، وأحسن علينا فداءه، فإنك ابن سيد قومه ولك ما أحببت من المال فى فدائه.

فقال الرسول صلى الله عليه وسلم : «أعطيكم خيرا من ذلك».

قالوا : «وما هو؟

قال عليه السلام: «أخيره أمامكم، فإن اختاركم فهو لكم بدون فداء، وإن

اختارنى فما أنا بالذى أرضى على من اختارنى فداء».

فقالوا : «أحسنت فجزاك الله خيرا».

فدعاه رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: «يا زيد أتعرف هؤلاء ؟»

فقال زيد : «نعم، هذا أبى، وهذا عمى».

فقال النبى عليه السلام: «يا زيد هذا أبوك وهذا عمك، وأنا من عرفت، فاختر من شئت منا».

فدمعت عينا زيد وقال: «ما أنا بمختار عليك أحد أبدا، فأنت منى بمنزلة الوالد والعم».

فقال أبوه وعمه : «ويحك يا زيد، أتختار العبودية على الحرية».

فقال زيد : «لقد رأيت من هذا الرجل من الإحسان ما يجعلنى لا أستطيع فراقه، وما أنا بمختار عليه أحد أبدا».

فخرج رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى الناس وقال : «اشهدوا أن زيداً ابنى أرثه ويرثنى».

فطابت نفس أبيه وعمه لما رأوا من كرامة زيد على محمد بن عبد الله عليه السلام، ومن ثم لم يزل زيد فى الجاهلية، وفى باكورة الدعوة الإسلامية، يدعى زيد بن محمد، حتى نزلت آيات القرآن الكريم فى موضوع التبنى، فدعى بعد ذلك زيد بن حارثة.

وعن ابن عمر رضى الله عنهما أنه قال : «إن زيد بن حارثة مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم، ما كنا ندعوه إلا زيد بن محمد، حتى نزلت آيات القرآن الكريم، فقال له النبى صلى الله عليه وسلم : «أنت زيد بن حارثة بن شرحبيل».

وعن سعد بن أبى وقاص رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «من دعى إلى غيرأبيه، أو انتمى إلى غير مواليه، فعليه لعنة الله والملائكة والناس أجمعين، ولا يقبل الله تعالى منه صرفا (أى التوبة) ولا عدلا (أى الفدية).

وجاء فى الحديث الصحيح : «ليس من رجل ادعى لغير أبيه وهو يعلم إلا

كفر».

وقال النبى عليه السلام : «من ادعى إلى غير أبيه وهو يعلم أنه غير أبيه، فالجنة عليه حرام».

وهكذا حرم التبنى وبطل نهائيا فى الإسلام.

* * *

١٨. السكينة والرضا والسعادة.. والصحة النفسية

الصحة النفسية تتساوى تماما فى الأهمية مع الصحة العضوية، ذلك لأن المرء إذا كان سليما عضويا، ولايشكو أى علة أو مرض عضوى، وكانت نفسه مريضه ونفسيته معتلة، كان مريضا بكل المقاييس، ولايمكن اعتباره صحيحا أو سليم الصحة معافى، خاصة أنه لايوجد حد فاصل بين كلا الصحتين العضوية والنفسية، فهناك كثير من الأعراض العضوية التى يكون سببها نفسى، وهناك الكثير أيضا من الأعراض النفسية التى تحدث عن أمراض عضوية، وقد يظهر ذلك على سبيل المثال لا الحصر، مع الصداع النفسى والقئ النفسى والمصران النفسى أو العصبى، وآلام الصدر وضيق النفس النفسى، كما نجد أيضا أعراضا نفسية لأسباب عضوية، مثل الوهم والقلق والخوف، والتوتر الذى يحدث للمرء حين يصاب بمرض عضوى هام يخشى منه على صحته وعلى حياته.

وهناك من يقول بأن الصحة النفسية تعنى هدوء النفس وسكينتها وسعادتها، وتحقيق التوازن النفسى والإنضباط الإنفعالى.. وهناك من يقول بأن الصحة النفسية تعنى نجاح المرء فى تحقيق التوافق بينه وبين مجتمعه الذى يحيا ويعيش فيه، لكى يستطيع المرء أن يكون فى سلام معه، إلا أن هذا ليس كافيا، ولايحقق لنا الصحة النفسية كلية أو بالكامل، ولكن جزئيا فقط.

وهناك رأى ثالث يقول إن الصحة النفسية تعنى القدرة على العطاء والحب دون انتظار مقابل لذلك،إلا أن هذا ليس كافيا أيضا لتحقيق الصحة النفسية بالكامل ولكن جزئيا فقط.. ويقول رأى رابع، ان الصحة النفسية تتحقق بالنجاح فى إيجاد التوازن بين الغرائز والقيم، أو بين الرغبات والضمير، وإيجاد التوازن بين هذا وذاك، وبما يستطيع معه المرء أن يحقق رغباته دون خدش للضمير.. وهناك رأى خامس يقول بأن الصحة النفسية هى القدرة على التأرجح بين الشك واليقين، ذلك لأن التأرجح يمنح صاحبه نوعا من المرونة التى تساعده على عدم التطرف إلى حد الخطأ، وعلى عدم التذبذب إلى حد الإحجام عن اتخاذ القرار، فتتحقق بذلك المعادلة والقوة اللازمة للإنطلاق والإنتاج، والتكيف والرضا بالعيش والحياة.

إلا أن مدارس علم النفس الجديدة، تميل حاليا إلى تعريف الصحة النفسية بأنها التوافق والإتساق فى المرء الواحد، بين كل من الطفل والمراهق والبالغ الناضج فيه.

فمراحل الإنسان ثلاثة عدا الشيخوخة، وهى الطفولة، ثم المراهقة، ثم البلوغ واكتمال النمو والنضج، وهو حين ينتقل من مرحلة إلى الأخرى التى تليها، لاتنقطع صلته بالمرحلة أو المراحل السابقة نهائيا، ولكن تكمن فيه الكثير من مقوماتها ومواصفاتها وشجونها المختلفة، حيث تستمر معنا بعض الطفولة، وبعض المراهقة، فيظهر فينا الطفل أحيانا، والمراهق أحيانا، والناضج أحيانا أخرى، ويغلب علينا أحيانا هذا أو ذاك، فان تغلب الطفل مثلا فى سلوكنا، طغى علينا الإندفاع وعدم التجانس، والتلقائية والعفوية، والبعد عن التخطيط، واذا سيطر المراهق، إندفعنا وراء نزواتنا ولذاتنا بعيداً عن الواقعية، ويصبح المرء أسيرا للذاته، وعبداً لشيطانه.

وان تغلب النضج والكمال، أصبحت الحياة جادة صارمة، تخلو من وجهها الباسم الترفيهى، وتتراكم فى داخل المرء ضغوط يبذلها دائما لكبت الطفل

والمراهق فى داخله، تسئ إلى نفسيته وقد تضرها أبلغ الضرر.

وهكذا نجد أن التوازن بين هذه المراحل الثلاث من الطفولة والمراهقة والنضج والكمال، هى أساس الصحة النفسية، التى تؤدى بالضرورة إلى السعادة النفسية والنجاح، وتحقيق الغاية المرجوة، ويعنى هذا باختصار شديد توافق المرء مع ذاته، ونجاحه فى تحقيق ذاته، من خلال نفسه وحياته وصلاته وتجاربه مع المجتمع والناس.

وهنا لابد أن يشعر المرء بالإنتماء إلى أسرته، وإلى عقيدته ومجتمعه ووطنه، إذ لايكفى هنا تملك شئ ما، أو اقتناء المال أو القوة والنفوذ والسيطرة، ولكن يلزم التمسك بفكر معين، وهدف محدد، وانتماء إلى شئ مشترك مع من حوله، حتى يأمن على بقائه، ويضمن الإمتداد والإستمرار حتى بعد انتهائه.

وقد يساعد العلم والحضارة على ذلك، إلا أن هذه لاتكفى وحدها لتحقيقه، دون وجود الإنتماء الأسرى العقائدى الدينى والإنسانى، للناس والأرض والمجتمع والدولة والوطن.

فالصحة النفسية إذن، هى الإيمان والتمسك بالإيمان قبل العلم والتعلم، والتطور والحضارة والتحضر، وإلا صحت نفوس أهل العلم والتطور والحضارةفى الغرب والشرق على حد سواء.

الا أننا نراهم الآن، وقد تقدم عندهم العلم تقدما كبيرا، وتطورت حضارتهم، ولكنهم مع ذلك أصحاب نفسيات متعبة، وصحة نفسية سيئة، وقد تفشت فيهم الأمراض النفسية، لنقص الإيمان عندهم، وضعف العقيدة فى نفوسهم.

* * *

١٩- معركة قادش..
وأسد رمسيس الثانى

كانت معركة قادش بين المصريين بقيادة رمسيس الثانى والحيثيين فى بلاد بين

النهرين – العراق حاليا – معركة تاريخية هامة بكل المقاييس.

وكانت مصر القديمة الفرعونية أيام حكم الفرعون أمينوفيس الثالث، قد فقدت سيطرتها على المقاطعات الأسيوية التى كانت تحكمها، وتؤمّن عن طريقها حدودها الشرقية، وتحصل فى نفس الوقت منها على جزية سنوية كبيرة، تزيد كثيرا من ثروة مصر ورفاهية شعبها.

وكان الحيثيون فى بلاد بين النهرين قد نمت قوتهم العسكرية والسياسية واطردت، وسيطروا على الكثير من تلك المقاطعات الأسيوية، إما عسكريا وسياسيا، أو سياسيا فقط، أو بتشجيع وإثارة القلاقل والثورات فى بعض تلك المقاطعات ضد الحكم المصرى والسيطرة المصرية، كما حدث فى بعض المقاطعات السورية الجنوبية.

وهكذا تقدم الحيثيون غربا وشمالا، وأخضعوا شمال سوريا لحكمهم أولا، ثم أخضعوا سوريا كلها بعد ذلك.

واستمر هذا الحال حتى مات أمينوفيس الثالث، وتولى حكم مصر من بعده الفرعون أمينوفيس الرابع، الذى أرسل إليه ملك الحيثيين تهنئته الخاصة بتولى عرش مصر، كمحاولة لمهادنته وتسكينه وسبر غوره، والتعرف على نواياه من رد فعله تجاه ذلك، وليؤكد فى نفس الوقت سيادته على سوريا وغيرها من المقاطعات الأسيوية الغربية، التى كانت تحت السيادة المصرية.

إلا أن النار كانت تضطرم تحت الرماد، وكان لابد من حدوث الصدام العسكرى بين القوتين الكبريين فى العالم آنذاك، قوة مصر الفرعونية من جهة، وقوة الحيثيين النامية من جهة أخرى، خاصة بعد تغير الأسرة الفرعونية المالكة، التى استرجعت لمصر سابق دياناتها ومعتقداتها الروحية، واستعادت وحدة شعبها وقوة جيشها، وبدأت فى العمل على استعادة أملاكها السابقة فى المنطقة الأسيوية.

وقد بدأ الفرعون سيتى الأول ذلك، فتقدم بالجيش المصرى وهزم الحيثيين فى

شمال سوريا، بعد أن استولى على بلاد كنعان أو فلسطين، وعلى بلاد الفينيقيين أو لبنان حاليا.

ثم مات سيتى الأول، وبدأ حكم الفرعون رمسيس الثانى، الذى صمم على الإستيلاء تماما على شمال سوريا، وإخضاعها بالقوة لحكم مصر، وكان لابد لذلك من هزيمة الحيثيين فى عقر دارهم هزيمة نهائية، حتى يتوقفوا عن إثارة القلاقل ضد مصر، وحتى لاتقوم لهم قائمة بعد ذلك.

وهكذا تمت معركة قادش الشهيرة، بين المصريين بقيادة الفرعون رمسيس الثانى، والحيثيين بقيادة ملكهم ميتاللى، والتى انتهت بانتصار رمسيس الثانى وهزيمة الحيثيين بعد قتال عنيف، فقد فيه الجانبان الكثير من الضحايا والجنود والخسائر والعتاد.

وقد كانت هذه المعركة من أطرف وأشهر المعارك الحربية فى التاريخ القديم، إذ يبدو واضحا أن المصريين لم يحاربوا قبل ذلك عدوا فى قوة وجسارة الحيثيين، وخاصة أن رمسيس الثانى تعرض لخطورة بالغة أثناء إحدى حلقاتها، وكاد يقتل فعلا أو يقع أسيرا بين يدى أعدائه.

وقد أرجع المؤرخون السبب فى ذلك، إلى زيادة ثقة المصريين فى أنفسهم، وفى قوتهم العسكرية من جهة، وإلى خطأ حسابات رمسيس الثانى، وعدم صواب تقديره للموقف على الجبهة قبل خوض هذه المعركة من جهة أخرى.. بالإضافة إلى خداعه فى البداية، وعدم معرفته الحقيقية لقوة الحيثيين العسكرية جنودا وتسليحا واستعدادا وإمدادا وتموينا.

ومن هنا تأتى الطرافة فى تتبع سير هذه المعركة من بدايتها حتى نهايتها، والتى سجلت خطواتها بالرسم على جدران معابد الأقصر والكرنك وأبيدوس، ودونت فى ملحمة شعرية على أوراق البردى، حين قيلت تمجيدا واحتفالا وفرحا بشجاعة وانتصار الفرعون رمسيس الثانى، ومازالت محفوظة حتى الآن فى المتحف البريطانى فى لندن.

وتحكى تلك القصة أو الملحمة، وكذا الرسوم على جدران المعابد، أن الجيش المصرى حينذاك، والذى كان يتكون من اكثر من عشرين ألف مقاتل بعدتهم وعتادهم، تحرك بقيادة رمسيس الثانى من مصر متجها إلى بلاد الحيثيين لهزيمتهم وتأديبهم.

وقد قسم الفرعون رمسيس جيشه إلى أربعة فرق، وسمى كل فرقة باسم أحد آلهة المصريين فى ذلك الوقت، الفرقة الأولى باسم الإله آمون، والفرقة الثانية باسم الإله رع، والفرقة الثالثة باسم الإله بتاح، والفرقة الرابعة باسم الإله سوتى.

ثم عبرفلسطين بجيشه إلى بلاد الفينيقيين أو لبنان، حيث ساروا بحذاء شاطىء البحر الأبيض المتوسط حتى عبروا جنوب لبنان، ثم تركوا الشاطىء واتجهوا شرقا إلى بلاد بين النهرين موطن الحيثيين، وعبروا النهر شرقا حتى وصلوا إلى بعد بضعة كيلو مترات جنوبى قادش عاصمة الحيثيين.

وهنا كذب اثنان من البدو المحليين على رمسيس الثانى، وخدعاه بتعليمات من أعدائه، وقالا له إن ملك الحيثيين قد انسحب بجيشه شمالا، فصدقهما الفرعون، وواصل تقدمه بفرقته الأولى فى اتجاه مدينة قادش، متبوعا عن بعد بفرقته الثانية، بينما لم تتم الفرقتان الأخريان عبور النهر، إذلم تكونا فى عجلة من أمرهما، بينما ظل جيش الحيثيين معسكرا خلف مدينة قادش من ناحيتها الشرقية، محجوبا بأسوار المدينة العالية.

وهكذا تقدم رمسيس الثانى بفرقة آمون المتقدمة معه حول الجانب الغربى للمدينة، لكى يعسكر فى إنتظار بقية فرق جيشه فى الجانب الشمالى الغربى منها.

إلا أن الحيثيين استداروا فى نفس الوقت، ودون أن يعلم رمسيس، استداروا من معسكرهم المختفى شرق المدينة وحول ناحيتها الجنوبية، واتجهوا شمالا فى أعقاب رمسيس وجنوده، وهاجموا بقواتهم الراكبة وعرباتهم الحربية فرقة رع التى

كانت تتبع فرقة آمون بقيادة رمسيس والتى اتجهت شمالا وغربا، ومعسكرت فى الموقع الذى اختاره الفرعون.

وفوجىء جنود فرقة رع بهذا الهجوم الساحق من قبل الحيثيين، الذين تقدموا خلفهم وهاجموا مؤخرتهم وظهورهم، فاختلت صفوفهم تماما، واندفعوا هاربين متفرقين، للحاق بفرقة آمون المعسكرة بقيادة رمسيس شمالا وغربا، وتبعهم الحيثيون عن كثب، بعد أن قسموا الجيش المصرى إلى نصفين، فرقة آمون بقيادة رمسيس وفرقة رع التى تبعته شمالا، والفرقتين الأخريين اللتين احتجزهما الحيثيون جنوبا.

ومن ثم علم رمسيس الثانى بحقيقة الوضع، وبخطة الحيثيين وقوتهم الكبيرة، بعد استجواب اثنين من جواسيسهم الذين أسروا وأحضروا إليه، فأرسل على وجه السرعة - وقبل أن يَدْهَم العدّو معسكر قيادته - يستعجل قدوم الفرقتين المتأخرتين من جيشه، ويتعجل عبورهم النهر، للحاق بنصف الجيش المصرى الذى حوصر فى معسكر قيادة الفرعون من جميع الجهات بواسطة الحيثيين، الذين كانوا على وشك سحق القوات المصرية وقتل رمسيس الثانى أو أسره.

وهنا كان لابد لرمسيس الثانى من الخلاص من هذا الموقف الخطير الشائك الذى يهدد حياته وكيانه ومستقبله، فاستنفر قوات حرسه الخاص من حوله، وقرر بشجاعة منقطعة النظير اختراق صفوف الحيثيين، واندفع مخترقا جناحهم الشرقى الذى كان أضعف صفوفهم، تاركا بقية جنود الفرقتين اللتين كانتا معه لقتالهم اليائس مع جيش الحيثيين، الذى دهم معسكرهم، وانشغل جنوده بإبادة المصريين، وبجمع الأسلاب والغنائم الكثيرة النفيسة من المعسكر المصرى.

وقد فوجىء جنود الحيثيين وأُخِذُوا بتلك الشجاعة والجسارة النادرة من الفرعون، فتقهقروا أمامه، واستمر هو فى الكر عليهم، حتى تمكن من اختراق صفوفهم والنجاة منهم، بالرغم من فقدانه لمعسكر قيادته ولما كان فيه من نفائس.

وقد استمر هذا القتال المرير اليأس ثلاث ساعات متواصلة، حتى قدوم نصف جيش الفرعون من الناحية الجنوبية، وهاجم جنود فرقتيه مؤخرة جيش الحيثيين الذين حوصروا بذلك بواسطة المصريين .

وسيطر المصريون بذلك تماما على جيش الحيثيين، وأصبح أمام المعركة فى أيديهم دون منازع، وتمكنوا من هزيمة أعدائهم شر هزيمة، وقتلوا منهم أعداداً كبيرة، وأسروا الكثيرين منهم أيضا دون قتال.

إلا أن ملك الحيثيين وقواته الراجلة كان خارج ميدان المعركة، خاصة وأنه كان قد اكتفى بداية بدفع قواته الراكبة وعرباته الحربية فى خضمها، ولم يهزم شخصيا، ولم تهزم أيضا بقية جيشه من قوات المشاه، فاستبقى بذلك جزءا كبيرا من قوته بالرغم من هزيمته.

كما يبدو أيضا أن رمسيس الثانى قد اكتفى بذلك، خاصة وأن خسائره فى الرجال والعتاد كانت كثيرة، فلم يتقدم لهذا السبب للإستيلاء على مدينة قادش عاصمة الحيثيين.

ومن ثم قرر العودة إلى مصر، قانعا بهزيمة جيش الحيثيين فى تلك المعركة، وباعطائهم درسا يصعب عليهم نسيانه، فضلا عن سعادته بنجاته الشخصية من القتل أو الأسر، وبما اكتسبه بين قواته وقوات أعدائه من احترام وتقدير وإعجاب وسمعة كبيرة لشجاعته الفائقة، وإقدامه وجسارته، وإنجازه الكبير فى تلك المعركة المشهودة، والتى كانت خاسرة فى البداية، ولكنه استطاع أن يحول فيها الهزيمة إلى نصر كبير، مامن شك أنه سيطبق آفاق هذا الزمن وتلك الدنيا القديمة.

ومن الطريف أن رمسيس الثانى كان له أسد خاص رُوِّضَ على القتال وعلى الدفاع عنه ، وكان الفرعون يحبه ويصطحبه معه فى كل انتقالاته سلما أو حربا، وقد كان لهذا الأسد دوره الهام فى تلك المعركة، حين حاصر الحيثيون رمسيس

الثانى واضطر إلى اختراق صفوفهم للنجاة، إذ فك المصريون قيده حينذاك، وأطلقوا سراحه فى خضم القتال، فاشترك الأسد فى القتال، وهاجم الحيثيين، وأوقع الرعب فى قلوبهم، فجذب أنظارهم وانتباههم، فتمكن المصريون من إعمال القتل فيهم، مما ساعد كثيرا على هزيمتهم.

وهكذا عاد رمسيس الثانى إلى وطنه منصورا مؤزرا، واحتفل الشعب بعودته احتفالات كثيرة، ومجده تمجيدا كبيرا.

إلا أن النزاع استمر بين المصريين والحيثيين بضع سنوات أخرى، ونشبت بضع معارك بينهما فى المناطق الشمالية من سوريا، كان النصر فى أغلبها للمصريين.

ولكن الطرفين مع ذلك تعبا كثيرا وأجهدا، وزادت خسائر كل منهما كنتيجة لذلك، حتى تقرر عقد معاهدة سلام وصداقة وعدم اعتداء مفصلة بينهما، واعتبرت أول معاهدة سلام مدونة فى التاريخ، كتب الحيثيون بنودها حفرا على لوح من الفضة الخالصة، وأرسلت مع سفير خاص من لدن الحيثيين إلى الفرعون رمسيس الثانى فى بلاطه الملكى فى عاصمة ملكه بمصر، كما نقشت فقراتها بالتفصيل أيضا على حوائط معبد الكرنك، ووجدت أيضا بقايا ألواح دونت عليها هذه المعاهدة ضمن آثار الحيثيين التى اكتشفت فى العصر الحديث.

هذا وقد استمر السلام بين الدولتين، وعززته علاقات الصداقة التى توطدت بين العائلتين الملكيتين، والتى بلغت قمتها حين قام خاتوسيل ملك الحيثيين بزيارة فرعون مصر رمسيس الثانى، مصطحبا معه ابنته فى حاشية كبيرة، وتم فى تلك الزيارة زواج ابنته من فرعون مصر فى احتفال كبير، أحاطته الأبهة والعظمة التى تليق بالأسرتين الملكيتين والدولتين الكبريين.

ثم حدث بعد بضع سنوات من ذلك، ومع استمرار الصداقة الوطيدة بين الطرفين، أن مرضت ابنة ملك الحيثيين وزوجة رمسيس مرضاً اعتقد أنها لن تبرأ

منه لتداخل الجن فى جسمانها، فأرسل فرعون مصر إليها طبيبه الخاص ولكنه لم ينجح فى علاجها.

ومن ثم أرسل رمسيس الثانى إلى بلاط الحيثيين، طالما كهنته مع تمثال مجسم لإله القمر عند المصريين، فى بعثة كبيرة لعلاج أميرتهم المريضة فى حاضرة ملكهم، وقد شاء الله العلى القدير أن يتم علاج وشفاء أميرة الحيثيين على أيديهم.

هذا وقد استمرت صداقة الفراعنة بعد ذلك للأسرة الحاكمة لدولة الحيثيين مع تتابع ملوكهم، وحتى دارت الأيام دورتها، ودالت دولتهم، وتوارت أخبارهم بين ثنايا التاريخ.

* * *

٢٠. طعام يمنعك عن التدخين

التدخين كما نعلم إدمان.. والإدمان يعنى استمرار الرغبة، أو استمرار التعود على مادة النيكوتين التى توجد فى كل أنواع السجائر التى يدخنها الناس.

ومنع التدخين بالعزم والإرادة، قد يكون شاقا بالنسبة لكثير من الناس، لاشئ إلا لضعف الإرادة، أو لعدم توفر النية وتوطيد العزم على ذلك.

ومن هنا كان لابد من البحث أو استكشاف طرق أو وسائل أخرى، تساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين بصورة غير مباشرة

وقد اكتشف عالم الطب النفسى فى جامعة نبراسكا. الدكتور جيمس فيكس، بعد إجراء تجاربه على المدخنين وعلى إدمان التدخين، أن ازدياد حموضة الدم تزيد الإشتهاء للنيكوتين وتقوى الرغبة فى التدخين.

ذلك لأنه حين أعطى مجموعة من مدمنى التدخين بودرة أو مسحوق البيكنج صودا القلوى جرعة واحدة، وبمعدل ملعقة صغيرة من هذا المسحوق على قليل من الماء يوميا، ولمدة خمسة أسابيع متتالية، ليقلل حموضة الدم بذلك، وجد أن رغبة

المدخنين فى تدخين السجائر قد قلت كثيرا كثيرا، حتى أن بعضا منهم اكتفى بتدخين سيجارة واحدة طول اليوم، أو فلنقل أنهم كرهوا التدخين حتى أقلعوا وامتنعوا عنه أخيرا.

ومن المعروف أن بودرة أو مسحوق البيكنج صودا، لايخلو منه مطبخ أى بيت من بيوتنا، لاستعماله فى طبخ أو طهى الطعام أو فى إعداد الحلوى.

ومن الممكن كذلك الإكثار من أكل أنواع الطعام القلوية، مثل البنجر والسبانخ الخضراء، للحد من الرغبة فى التدخين والتخلص من إدمانه.

وإذا توفرت النية الصادقة والعزيمة مع شئ من الإرادة، جنبا إلى جنب مع استعمال أو تعاطى هذا المسحوق، ومع تناول أصناف الأغذية والأطعمة القلوية، كان الإمتناع عن التدخين والتخلص من إدمانه مؤكدا، وفى أقصر مدة ممكنة.

❊ ❊ ❊

٢١. حاتم الطائى أكرم البشر..
زواجه وإنجابه

طبعا سمعنا عن حاتم الطائى العربى الجاهلى، والذى ما كان بجاهلى لمكارم أخلاقه، ولما أثر عنه من طرائف كرمه البالغ الزائد عن الحد.

وهو عربى أصيل نقى العروبة، فهو ابن أدد ابن زيد بن يشجب بن يعرب بن قحطان، ويكنى حاتم بأبى سفانة وأبى عدى، وقد كنى بذلك بابنته سفانه وهى أكبر ولده، وبابنه عدى بن حاتم.

وقد مات حاتم قبل الإسلام، ولكن ابنته سفانه وابنه عدى أدركا الإسلام فأسلما وحسن إسلامهما، وكانت سفانه ضمن أسرى طئ الذين أتى بهم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فمن عليه السلام عليها وأطلقها.

هذا وقد أثر عن على بن أبى طالب كرم الله وجهه أنه قال: يا سبحان الله، ما أزهد كثير من الناس فى الخير.. عجبت لرجل يجيئه اخوه فى حاجة فلا يرى نفسه للخير أهلا.. فلوكنا لا نرجو جنة ولانخاف نارا ولا ننتظر ثوابا ولا نخشى

عقابا، لكان ينبغى أن نطلب مكارم الأخلاق، فإنها تدل على سبيل النجاة.

فقام رجل فقال: فداك أبى وأمى يا أمير المؤمنين.. أسمعته من رسول الله صلى الله عليه وسلم؟

قال: نعم، وما هو خير منه.. لما أتينا بسباياطئ، كانت فى النساء جارية بيضاء داكنة الثغر والشفتين، طويلة العنق، مرفوعة الأنف، معتدلة القامة، ممتلئة الكعبين، منسابة الساقين، ملفوفة الفخذين، رفيعة الخصر، مصقولة القوام.. فلما رأيتها أعجبت بها فقلت لأطلبنها إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ليجعلها من فيئى (أى من نصيبه).

فلما تكلمت أنسيت جمالها، لما سمعت من فصاحتها، فقالت: يامحمد، هلك الوالد وغاب الوافد، فإن رأيت أن تخلى عنى فلا تشمت بى أحياء العرب، فإنى بنت سيد قومى، كان أبى يفك العاني، ويحمى الذمار، ويقرى الضيف، ويشبع الجائع، ويفرج عن المكروب، ويطعم الطاعم، ويفشى السلام، ولم يردّ طالب حاجة قط.. أنا بنت حاتم الطائى.

فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم: يا جارية، هذه صفة المؤمن.. لو كان أبوك أسلم لترحمنا عليه.. خلوا عنها فإن أباها كان يحب مكارم الأخلاق.. والله كان يحب مكارم الأخلاق.

ويظهر أن الكرم ومكارم الأخلاق أشياء تربوية، قد يرثها المرء وقد ينشأ عليها أيضا.. إذ كانت أم حاتم عتبة بنت عفيف ذات يسار، وكانت من أسخى الناس وأقراهُم للضيف، وكانت لا تمسك شيئا تملكه.

فلما رأى إخوتها إتلافها حجروا عليها ومنعوها مالها، فمكثت دهرا لا يدفعون اليها شيئا منه.. حتى إذا ظنوا أنها قد وجدت - أى عانت وألَمّتْ - من ذلك أعطوها مجموعة من إبلها عددها خمسون.

ثم جاءتها امرأة من هوازن كانت تأتيها فى كل سنة تسألها العطاء، فقالت لها أم حاتم: دونك هذه الإبل فخذيها.. فوالله لقد عضنى من الجوع مالا أمنع معه

سائلا أبدا.

ويروى أنه حدث لأم حاتم وهى حامل به، أن رأت فى المنام وهى نائمة من قال لها: أغلام سمح يقال له حاتم أحب إليك أم عشرة كسائر الناس؟

فقالت: بل حاتم

ثم جاءها زوجها ودخل عليها فى خبائها وقال: كيف حال هاتيك؟

قالت: بخير.. إلا أنه حدث شئ عجب.

قال: فما هو خبريني.

قالت: أوتيت فى المنام من قال لى: أغلام سمح يقال له حاتم أحب إليك أم عشرة غلمان كسائر الناس.. فأجبت الهاتف وأنا نائمة وقلت له: بل حاتم.

فقال لها زوجها: وخيرا فعلت.

وكانت سفانة بنت حاتم من أجود نساء العرب وكان أبوها يعطيها مجموعات من إبله مجموعة بعد مجموعة يبلغ عددها مابين ثلاثين إلى خمسين، فتهبها وتعطيها للناس.

فقال لها حاتم: يا بنية إن القرينين إذا اجتمعا فى المال أتلفاه.. فإما أن أعطى وتمسكي، أو أمسك وتعطى.. فإنه لا يبقى على هذا شئ.

وقد أثر عن حاتم أنه لما ترعرع وأصبح شابا مبكرا، جعل يخرج بطعامه معه، فإن وجد من يأكله معه أكل، وإن لم يجد طرحه جانبا.

فلما رأى أبوه أنه يهلك طعامه قال له: إلحق بالإبل - أى إذهب لرعى الإبل - ووهب له جارية وفرسا ومهرها.

فخرج حاتم بالإبل يرعاها فى البيداء - أى الصحراء - فطفق يبغى الناس فلايجدهم، ويأتى الطريق فلايجد عليه أحدا.

ثم بصر بركب على الطريق، وكانوا ثلاثة، عبيد بن الأبرص وبشربن أبى حازم والنابغة الذبيانى الشاعر المعروف، وكانوا يريدون النعمان بن المنذر بالحيرة، فقالوا: يا فتي، هل من قِرى.. أى طعام؟

فقال حاتم: تسألونني عن القِرى وأنتم ترون الإبل!

فنحر لهم ثلاثة من الإبل.

فقال عبيد: إنما أردنا بالقرى اللبن، وكانت تكفينا بكرة - أي قدر من اللبن - إذا كنت لابد متكلفا لنا شيئا.

فقال حاتم قد عرفت، ولكني رأيت وجوها مختلفة، وألوانا متفرقة فظننت أن البلدان غير واحدة.. فأردت أن يذكر كل واحد منكم ما رأى إذا أتى قومه.

فشكروه وامتدحوه وذكروا فضله.

فقال حاتم: أردت أن أحسن إليكم، فكان لكم الفضل عليّ.. وأنا أعاهد الله أن أضرب عراقيب إبلي عن آخرها، أو تقدموا إليها فتقسموها فيما بينكم.

ففعلوا.. فأصاب كل رجل منهم تسعة وتسعين بعيرا.. ومن ثم مضوا على سفرهم إلى النعمان.

ثم سمع أبو حاتم بما فعل ابنه، فأتاه فقال له: أين الإبل؟

فقال حاتم: يا أبت.. طوقتك بها طوق الحمامة أبد الدهر، وكرما لايزال يذكر بين الناس، ويثنى به علينا عوضا عن إبلك.

فلما سمع أبوه ذلك قال: أبإبلي فعلت ذلك؟

قال حاتم: نعم.

قال أبوه: والله لا أساكنك أبدا.

فغادره أبوه مصطحبا معه أهله، وترك حاتما ومعه جاريته وفرسه ومهرها، فعاد إلى بيته وأقام فيه وحده.

وبينما حاتم نائم بعد أن تركه أبوه بلاشئ، وأثناء نومه في داره، إذ انتبه فوجد حوله مائتي بعير تجول ويخطم بعضها بعضا، وليس لها صاحب، فقام وساقها إلى قومه.

فقالوا: يا حاتم، أبقها لنفسك.. فقد رزقت هذا المال.. ولا تعودن إلى ما كنت عليه من الإسراف.

وتزوج حاتم إحدى كريمات النساء التى أنجبت له ابنته سفانة، التى نشأت على منوال أبيها فى الكرم، وكانت ماويه بنت عفرز، من نساء العرب الشهيرات، وكانت كالملكة، غنية ذات منصب وجاه وجمال، وكانت تتزوج من أرادت من الرجال.

فبعثت غلمانا لها، وأمرتهم أن يأتوها بأوسم من يجدونه بالحيرة، فجاء وها بحاتم الذى أشار إلى اثنين من أصدقائه كى يتبعانه عن بعد، حتى وصل إلى منزلها، بينما قبع صاحباه ليس ببعيد، ورآهما حاتم، وعرف أنهما قريبان منه.

ومن ثم قالت ماوية لحاتم: استقدم إلى الفراش.

فقال: أمهلينى حتى أخبرك.

وقعد على الباب وقال: إنى انتظر صاحبين لي.

فقالت له: دونك.. أستدخل المجمر؟ أى فرن النار.

فقال لها: لم أتعود المجمر.

فارتابت منه وأرسلت إليه خمرا حتى يسكر، ولكنه لم يشربه، بل جعل يريقه بالباب وهى لاتراه فى ظلام الليل.

ثم قال لها: ما أنا بذائق قرى - أى طعام - ولاقار - أى خمر - حتى أنظر ما فعل صاحباى.

فقالت ماويه: إنا سنرسل إليهما بقري.

فقال حاتم: ليسا بنائمى شيئاً أو آتيهما.

فقالت: فاذهب وانظرهما.

فأتاهما فقال: أفتكونان عبدين لابنة عفرز، ترعيان غنمها، أحب إليكما أم تقتلكما؟

فقالا: كل شئ يشبه بعضه بعضا، وبعض الشر أهون من بعضه.

فقال حاتم: الرحيل والنجاة.

فرحلوا جميعا على عجل.

ولكن حاتم دعته نفسه إليها بعد انصرافه من عندها، فأتاها يخطبها، فوجد عندها رجلين جاءا يخطبانها، أحدهما النابغة، والآخر من يثرب.

فقالت لثلاثتهم: انقلبوا إلى رحالكم، وليقل كل واحد منكم شعرا يذكر فيه فعاله ومنصبه، فأنى أتزوج أكرمكم وأشعركم.

فبزهم حاتم كرما وفخرا، وقالت ماوية: إن حاتما أكرمكم وأشعركم، ثم قالت لحاتم: خل سبيل امرأتك فأتزوجك.

فأبى حاتم أن ينفصل عن امرأته أم سفانة ابنته، فزودته ماوية بعطائها وردته إلى أهله فانصرف عنها، ومضت به الأيام ثم ماتت امرأته فدعته نفسه إلى ماوية فعاد إليها فخطبها فتزوجته وأنجبت له ابنه عدى.

ولكنه ظل على سيرته الأولى فى البذل والعطاء لكل الناس، وفى الاسراف فى الكرم بلاحدود، كلما أتيحت له الفرصة، وحتى لوعانى فى سبيل ذلك.

وقد حدث أن غادر أهله فى الشهر الحرام وخرج يطلب حاجة..فلما كان بأرض قبيلة عنزة ناداه أسيرلهم فقال: يا أبا سفانة.. أنقذنى من الإسار والقمل، فقال له حاتم: ويلك والله ما أنا فى بلاد قومى ومامعى شئ، وقد أسأت بى إذ نوهت باسمى.

ثم ساوم العنزيين على أسيرهم هذا فاشتراه منهم.

وقال لهم: خلوا عنه وأنا أقيم مكانه فى قيده حتى أؤدى فداءه.

ففعلوا ذلك، وأطلقوا أسيرهم وقيدوا حاتما بدلا منه، حتى يوفيهم حقهم الذى اتفقوا عليه.

فبقى حاتم فى الأسر حتى أرسل وطلب من ماوية أن ترسل إليه فداءه، وانتظر حتى أتى بفدائه وفك أسره وعاد حرا طليقا.

وحدث أيضا أن أصابت الناس سنة جدب، فأذهبت الخف والظلف، أى أنهت مالديهم من الماشية والإبل والأغنام، ولبثت ماوية وحاتم ليلة وقد أسهرهما الجوع، فأخذ حاتم عديا ابنها، وأخذت ماوية سفانة ابنته، وجعلا يعللانهما حتى ناما.

ثم أقبل حاتم على امرأته يعللها بالحديث كي تنام، فرفقت له لما به من الجهد.. فأمسكت عن كلامه لينام.

فقال لها حاتم: أنمت؟

فسكتت ولم تجبه، فكررها مرارا فسكتت أيضا وتصنعت النوم ولم تجب.. فنظر حاتم في فتق الخباء، فرأى شيئا مقبلا، فرفع رأسه، فرأها امرأة آتية إليه.

فقال: ما هذا؟

فقالت: يا أبا سفانة.. أتيتك من عند صبية يتعاوون كالذئاب جوعا، فقال لها: أحضريني صبيانك فوالله لأشبعنهم.. وماوية تسمع وهي متناومة.

فقامت وقالت: بماذا يا حاتم.. فوالله ما نام صبيانك من الجوع الا بالتعليل.. أي بشغلهم عن الطعام.

فقال لها حاتم: والله لأشبعن صبيانك مع صبيانها.

فلما جاءت المرأة بصبيانها الجائعين قام إلى فرسه فذبحها.. ثم قدح نارا فأججها.. ثم دفع إليها قطعا من لحم الفرس كي تنضج وهو يقول: اشتوي أيها اللحم في النار. ومن ثم أطعم صبيان المرأة حتى شبعوا.

ثم قال لماوية: أيقظي صبيانك، فأيقظتهم ماوية.. فأطعمهم حتى شبعوا.

ثم قال: والله إن هذا للؤم منا.. أتأكلون وأهل الصرـ أي الحي – حالهم مثل حالكم!

ثم قام وجعل يأتي الحيّ بيتا بيتا فيقول: انهضوا.. وعليكم بالنار، فجاء الناس واجتمعوا حول تلك الفرس يأكلون.

وأما حاتم فقد تقنع بكسائه.. فجلس في ناحية وحده لا يأكل.. وهو أشد منهم جوعا حتى أتوا على كل لحم الفرس دون أن يأكل منها شيئا.

وكان لحاتم ابن عم يسمى مالكا، وكان يغار منه وينتقد إسرافه في الكرم، فجاء ماوية امرأة حاتم وقال لها: ما تصنعين بحاتم، فوالله لئن وجد شيئا ليتلفنه، وإن لم يجد ليتكلفن.. وإن مات ليتركن ولده عالة على قومك.

فقالت ماوية: صدقت إنه كذلك.

فقال لها مالك: طلقى حاتما، وأنا أنكحك، وأنا خير لك منه، وأكثر مالا، وأنا أمسك عليك وعلى ولدك.

ولكنها ترددت فى البداية، فالح عليها، ولم يزل بها حتى طلقت حاتما.. وقد كانت بعض النساء يطلقن الرجال فى الجاهلية.. وكان طلاقهن أنهن إن كن فى بيت من شعر حولن الخباء، فان كان بابه قبل المشرق حولته قبل المغرب، وإن كان بابه قبل اليمن حولته قبل الشام.. فإن رأى ذلك الرجل، علم أنها قد طلقته فانصرف عنها ولم يأتها.

ومن ثم أتاها حاتم وكان برفقته عدي، فرأى أنها قد حولت باب الخباء.

فقال لولده: يا عديّ.. ما تري.. أمك قد غيرت من حالها، فقال عدى: لاأدرى ولكنها غيرت باب الخباء، ولم يفطن عديّ لما قال أبوه وأن هذا يعنى طلاق أمه من أبيه.. ودعاه أبوه لمرافقته، فهبط به بطن الوادى مبتعداً عن ماوية.

وجاء بعد ذلك قوم فنزلوا على باب الخباء كما كانوا ينزلون فى السابق اضيافا على حاتم، فتوافوا خمسين رجلا ولم يكونوا يعلمون بطلاق حاتم من ماوية.

فضاقت بهم ماوية ذرعا، وقالت لجاريتها: إذهبى إلى مالك فقولى له إن اضيافا لحاتم قد نزلوا بنا خمسين رجلا، فارسل بناقة مسنة نُقرهمْ - أى نطعمهم - ولبن نسقهم.

وقالت لجاريتها: انظرى إلى جبهته وفمه، فإن شافهك فاقبلى منه.. وأما إن ضرب بلحيته على زوره وأدخل يده فى رأسه.. فانقلى راجعة إليّ ودعيه.

فلما أتت الجارية مالكا وجدته نائما.. فايقظته.. فادخل يده فى رأسه وضرب بلحيته على زوره.. فأبلغته ما أرسلتها به ماوية، وقالت له: إنما هى الليله فقط حتى نعلم مكان حاتم.

فقال لها مالك: اقرئى عليها السلام، وقولى لها إن هذا هو الذى أمرتك أن

تطلقي حاتما من أجله.. فما عندي ناقة كبيرة قد تركت العمل، وما كنت لأنحر ناقة صغيرة غزيرة بالشحم، وما عندي لبن يكفي أضياف حاتم بهذا العدد.

فرجعت الجارية فأخبرتها بما رأت منه وبما قال لها.

فقالت ماوية: ابحثي عن حاتم وائتيه فقولي له إن أضيافك قد نزلوا الليلة بنا ولم يعلموا بمكانك.. فأرسل إلينا بناقة كبيرة ننحرها ونُقرهمْ - أي نطعمهم - ولبن نسقهم.. فإنما هي الليلة حتى يعرفوا مكانك ويأتوك.

فأتت الجارية حاتما فناديته فقال حاتم: لبيك لبيك.. وقريبا دعوت.. فقالت الجارية: إن ماوية تقرأ عليك السلام، وتقول لك إن أضيافك قد نزلوا الليلة بنا ولم يعلموا بمكانك، فأرسل إليهم بناقة مسنة ننحرها ولبن نسقهم؟

فقال: نعم وأبى.

ثم قام حاتم إلى إبله، فأطلق اثنتين صغيرتين سمينتين من عقاليهما وصاح بهما حتى أتى الخباء.. فضرب عراقيبهما ونحرهما.

فصاحت ماوية تقول: هذا الذي طلقتك فيه.. تترك ولدك وليس لهم شئ وتبذل ما استطعت للآخرين.

وهكذا كان حاتم يسارع إلى إكرام الضيف وبذل العطاء للناس، مهما كانت الظروف والأحوال، ودون أن يفكر في غده، أو فيما قد يحدث له بعد ذلك، ولكنه خلد ذكراه في التراث العربي الإنساني أبد الدهر، وحتى يقضي الله أمرا كان مفعولا.

❋ ❋ ❋

٢٢. الحب.. بين الرومانسية والواقعية

الحب حقيقة كونية خَلْقية - بفتح الخاء - وواقع إنسانى حسّى وعلمى له ناحيته العقلية الفكرية، وناحيته المشاعرية التى غالبا ما يشوبها القصور والوهم والخيال، وله أيضا ناحيته العملية التنفيذية السلوكية، وناحيته النفسية الوجدانية.

والحب يعتبر أقوى حالات الإنفعال التى تنفجر فى النفس وتجتاح الذات، فهو الذى يجذب الناس إلى بعضهم البعض، وهو الذى يباعد بينهم وينفرهم عن بعضهم بعضا، وهو الذى يمنحهم السعادة الحقة التى لا تقارن بالسعادة من أى شئ آخر، أو من أى موقف إنسانى آخر، وهو فى نفس الوقت الذى يسبب لهم الأسف والهم والغم والتعاسة والشقاء،مقارنة بأى انفعال سلبى أو عكسى آخر، مضاد للسعادة والراحة والسكينة الداخلية، وهو الذى يأتينا بالفرح أو العذاب، وبالسرور أو الألم، وبالسكينة والإسترخاء النفسى والاطمئنان والتفاؤل، أو بالتوتر النفسّى والشد العصبى والقلق والضجر والضيق والتشاؤم، وهو الذى يجعلنا ننظر للحياة نظرة وردية مشرقة أو يجعلنا ننظر إليها نظرة قاتمة مظلمة يغلفها الضباب، ويندر - بل قد يستحيل - وجود المرء الذى يرضى عن الحياة الباردة الجامدة دون حب.

والحب انفعال عاطفى بالغ القوة، ومشاعر إنسانية بالغة العمق والشدة، حتى أننا نلجأ إليه نستغله للإعتذار عن أخطائنا، أو لقبول الأعذار عن أخطاء غيرنا، بل وقد نستعمله كعامل نسوس عن طريقه أمورنا، ونحكم به تعاملنا مع أقرب الناس إلينا، حتى لكأننا نحاول بواسطته أحيانا أن نختبر أو نقيس درجة أو مدى حبهم لنا.

ولكن ما هو هذا الحب؟ وما معنى الحب؟ وهل نستطيع أن نعرف الحب؟

فى الحقيقة أنه يصعب علينا جدا وحتى الآن تعريف الحب أو تفسيره، وتحديد أو تعيين معناه الحقيقى الصحيح، رغم أننا نتوهم جميعا أننا نفهم هذه الكلمة،

ولذلك نكثر من استعمالها والنطق بها طول الوقت، فى حديثنا مع رفقائنا وفى كثير من معاملاتنا مع بعضنا البعض.

ولعل السبب فى صعوبة تعريف الحب هنا، يرجع إلى تدنى سمو معناه بواسطة كثير من الناس، وخاصة بعض الكتاب والأدباء الذين تخصصوا فى كتابة قصص وأساطير الحب الرومانسى، الذى يمتزج بكثير أو قليل من التصورات والخيالات والأوهام، ويبعد عن الواقع بدرجات واضحة ملموسة، والذين يصورون الحب غالبا على أنه يعنى الرجل الوسيم، والمرأة الحلوة، والملابس الأنيقة، والجسم المتناسق، والبيئة الجميلة، والنسيم العليل، والنهار المشرق، والليل الهادئ، والسماء الصافية والنجوم الساطعة المتلألئة، والقمر المكتمل المستدير المنير، مما يعنى أن الحب شئ لا يوجد فى كل الأوقات، وأن المحبين والمحبوبين يعيشون جمعيا أو يقيمون فى أبراجهم العاجية، متباعدين عن شئون وشجون العيش وواقع الحياة، ولا يمارسون علاقاتهم بالدنيا إلا من خلال تلك العاطفة أو بواسطتها وفى سبيلها، ودون نظر أو اعتبار لمشاكلهم الإنسانية العادية اليومية، كمشاكل العمل ولقمة العيش والبيت والأسرة أو العائلة.

ويبدو أننا نخطئ جميعا حين نربط بين الحب وبين الشكل أو المنظر العام الخارجى للمرء.. صحيح أن نظر الرجل تجذبه المرأة الجميلة الوجه والجسم، وأن نظر المرأة يجذبه الرجل الوسيم الأنيق، إلا أن مثل هذا الإعجاب الأولى المبنى على الرؤية الخارجية ليس له أثر كبير، أو تأثير هام على الحب، خاصة وأن المرء قد يقع فى حب شخص يبعد كل البعد عن تلك المواصفات الجذابة، والمقاييس الجمالية المعروفة، بالإضافة إلى أنه ثبت أن العلاقات التى تنبنى على ذلك بين الرجل والمرأة، تنتهى فى أغلب الأحيان بالفشل.

كما ثبت علميا أيضا، أن أقوى علاقات الحب وأبقاها وأطولها عمرا، هى تلك التى تنبنى على الرغبات والحاجات الفعلية والعاطفية والإنفعالية النفسية.

فنحن مثلا نحب أمهاتنا كثيرا، لأننا حينما كنا صغارا كانت أمهاتنا يحققن لنا رغباتنا، وحاجاتنا الأساسية للرعاية والحماية والتغذية والملبس والنظافة والنشأة ، والتعاطف والإستجابة والشفقة والعطف والحنان والسرور والبهجة، كما كانت أمهاتنا تحبنا لأننا كنا نعطيهن الفرصة لإشباع أمومتهن ونمنحهن المادة الفعلية الحقيقية التى تحقق رغباتهن وحاجاتهن إلى من يعنين به ويحافظن عليه، حتى إذا كبرنا اعتقدنا خطأ أننا قد تغيرنا ، واختلف لدينا هذا المفهوم.. علما بأننا فى الواقع لم نتغير ، ولم يختلف عندنا مفهوم الحب الذى انطبع فينا والتصق بنا منذ الصغر.

وهكذا يتبين لنا السبب فى مشاكل الحب، وفى فشله وفى الصدمات التى يعانيها الناس منه، وكذا فى سوء اختيار الكثير من الناس لرفيق الحب.. خاصة وأنه قد انتهى مفهوم الحب على أنه زهور الربيع الجميلة وورده، وأنه باعث الإحساس بجمال الطبيعة، أو أنه تلك الروائح الزكية المهداة، وغيرها من الهدايا والتذكارات التى يتبادلها المحبون فى هذا المجال.

كماتبين علميا أن المرء يقع حقيقة وفعلا فى الحب حين يعثر على الشخص أو الرفيق الذى يتمكن من تحقيق رغباته وحاجاته الشخصية الذاتية,تغطية مواطن الضعف فيه.

فإن كان يحتاج مثلا إلى الدعم والتأييد والعون والمساعدة والتشجيع والثناء والمديح والإطراء، حقق له كل ذلك وأمده به دون توقف وبلا نهاية، وإن كان يحتاج إلى الريادة وإلى من يقوده فى طريق الحياة ويوجهه ويرشده ويقول له ما يجب أن يفعله، فسوف يقع فى حب من يمنحه كل ذلك، وإن كان يحتاج إلى عكس ذلك، فسوف يحب من يخضع له ومن يسلمه مقود مسيرته فى الحياة، دون اعتبار للشكل أو للمنظر العام أو للوسامة أو الجمال.

وقياسا على ذلك، فسوف نجد المرء الخجول المنطوى على نفسه يقع فى حب

من يستطيع أن يذيب عنه هذا الجليد، وأن المرء الذى يحتاج إلى من يشاركه قلقه وخوفه من المجهول، يقع فى حب من يستطيع أن يحقق له ذلك.

إلا أنه يجب أن ننوه إلى أن مسألة الحب ليست بهذه السهولة، أو كنتيجة مباشرة لمثل هذه العوامل والأسس، ولكن يشوبها نوع من التعقيد، إذ قد يحتاج المرء مثلا لأن يعامل بأمومة وكأنه طفل يحبو، إلا أنه فى بعض الأحيان أو المواقف، سوف يرغب فى أن يمارس سيطرته على الآخرين، وقد يحتاج المرء إلى من يده دائما على الطريق، ولكنه فى بعض المواقف أو الأحيان يرغب فى التحرر والتصرف كما يريد.

بالإضافة إلى أن كل ما سبق لا يحقق لنا كل معانى الحب الصحيح الواقعى، وإنما قد يعطينا أو يحقق لنا جزءا من ذلك، خاصة وأن الحب الحقيقى الكامل، لا يتوفر للمرء إلا لو استطاع أن يجد ذلك الرفيق الذى يستكمل منه رغباته وحاجاته، والذى يستطيع كذلك فى نفس الوقت أن يكمل أو يحقق رغبات وحاجات هذا الرفيق، ومن هنا نستطيع أن نفهم أسباب الحب من طرف واحد، حين نجد أن من يحب شخصا ما يجد أنه يحقق له رغباته وحاجاته، بينما نجد أن هذا الشخص أو الطرف الآخر لا يحبه بالمقابل، لأنه لم يجد فيه أو عنده ما يحقق حاجاته ورغباته، ويحب فى نفس الوقت إنسانا آخر غيره قد يحقق له ذلك.

ثم نأتى بعد ذلك لكيفية بقاء واستمرار الحب وطول عمره بين الطرفين، حيث نجد أن هذا لا يتوقف على كل تلك العوامل السابقة، التى قد يعثر بها المرء على الرفيق المناسب الذى يبدأ معه الحب، ويختاره كى يكون شريك حياته، ذلك لأن رغبات وحاجات كلاالطرفين التى بدأ بها وتحقق بسببها الحب بينهما، لا تبقى على ما هى عليه ثابتة على مر السنين، ولكنها قد تختلف أحيانا قليلا أو كثيرا بين آونة وأخرى، وتتحور بين وقت وآخر، ولابد هنا من فهم كل طرف لهذه التغيرات التى تحدث عند الطرف الآخر أو منه، حتى يتعامل معه تبعا لهذه التغيرات.

فعاطفة الحب تبقى وتدوم، لأن كلا الطرفين قد تعلما ومارسا كيفية فهم الطرف الآخر، واستطاع كل منهما أن يعرف متطلباته ورغباته ونزواته، وما يشتهيه أو يتوق إليه، وأوقات شوقه وحنينه، وكذا ضجره وضيقه، وأن يكمل ضعفه بقوته، بحيث يتم الإنسجام والتوافق، بين فكر وعقل ومشاعر وأحاسيس وانفعالات وعواطف الطرفين.

والواقع أن الحب ومشاعر وأحاسيس الحب تعنى الكثير ويقصد بها الكثير، وقد اتفق العلماء أخيرا على أن الحب موقف أو حالة تنشأ بين شخصين تختلط فيها احاسيسهما وتتشابك مشاعرهما وتأتلف عواطفهما سويا، حتى أن إحساس أى منهما بالسعادة يعتمد بقدر كبير على إحساس الآخر بالسعادة.. مع اهتمام كل منهما بالآخر واعتقاده بأهميته الكبيرة له، وأن رضا وارتياح أى من الطرفين يسعد ويرضى الطرف الآخر.

* * *

٢٣. مارية المصرية القبطية
«أم إبراهيم ولد الرسول عليه السلام»

بعد أن هاجر رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى المدينة المنورة، واستقر به المقام هناك بعض الوقت، أرسل رسله بكتبه ورسائله إلى حكام وملوك البلاد المجاورة والممالك المعروفة فى ذلك الحين، يدعوهم إلى الإسلام، ومنهم المقوقس زعيم القبط فى مصر، والتى كان يدين أهلها بالمسيحية، وكانت الردود كلها عنيفة رافضة، إلا رد نجاشى الحبشة، ورد المقوقس الذى أجاب الرسول عليه السلام برقة وكياسة ولطف، وأهداه هدايا منها جارية قبطية اسمها مارية، قبلها الرسول الكريم قبولا حسنا، واحتفظ بها، وصارت ملك يمينه وتحل له شرعا.

وقد أنزلها الرسول صلى الله عليه وسلم، فى بيت لحارثة بن النعمان، على قرب من مسجده ودور نسائه عليه السلام.

ثم حدث ان كان عليه الصلاة والسلام فى بيت حفصة أم المؤمنين، فاستأذنته عليه السلام فى زيارة إم المؤمنين عائشة، لانهما كانتا متصادقتين، فأذن لها صلوات الله وسلامه عليه، ثم أرسل عليه السلام فى طلب مارية، التى جاءته فى بيت حفصة .

فلما رجعت أم المؤمنين حفصة من زيارتها لأم المؤمنين عائشة، أبصرت مارية برفقة النبى عليه الصلاه والسلام، فلم تدخل عليها، وانتظرت حتى خرجت مارية، ثم دخلت إلى غرفتها بعد ذلك، وقالت للرسول عليه السلام: إنى رأيت من كان معك فى البيت.

ثم بكت غاضبة وقالت :يا رسول الله.. لقد جئت إلىّ بشىء ما جئت به إلى أحد من نسائك، وفى يومى معك، وفى بيتى وعلى فراشى.

فلما رأى رسول الله عليه السلام فى وجهها علامات الغيرة والغيظ والضيق، قال لها صلى الله عليه وسلم: أما ترضين أن أحرّمَها على نفسى ولا أقربها أبدا؟

قالت : «بلى»

فحلف الرسول عليه الصلاة والسلام ألا يقرب مارية، وقال لحفصة: «واكتمى علىّ هذا» فوعدت حفصة بذلك، ولكنها مع ذلك لم تكتم هذا السر، ومن ثم انطلقت إلى عائشة، وأنبأتها أن الرسول عليه السلام قد حرم جاريته مارية على نفسه.

ولكن رسول الله صلى الله عليه وسلم علم أن حفصة لم تكتم عليه السر المتفق عليه بينهما، وأنها أنبأت عائشة بأمر جاريته مارية، وبتحريمه إياها على نفسه، وأخبر عليه السلام عائشة ببعض ما أسرته لها حفصة.

فتساءلت عائشة قائلة:من أنبأك هذا؟ فقال عليه السلام: نبأنى العليم الخبير.

إلا أن هذا الخبر سرعان ما ذاع بين نساء الرسول صلى الله عليه وسلم..

فجئن يخضن فى الحديث عنه، فضاق الرسول عليه السلام منهن جميعا، وأقسم ألا يجتمع بهن شهرا، وصعد إلى مشربة له يرقى إليها بعجلة، وهى جذع نخلة يرقى عليه إلى المشربة، وينحدر منها عليه، وغلام له أسود يقال له رباح، على رأس العجلة يقوم على خدمته.

فأنزل الله تعالى سورة التحريم«يا أيها النبى لم تحرم ما أحل الله لك تبتغى مرضاة أزواجك والله غفور رحيم، قد فرض الله لكم تحلة أيمانكم والله مولاكم وهو العليم الحكيم، وإذ أسر النبى إلى بعض أزواجه حديثا فلما نبأت به وأظهره الله عليه عرف بعضه وأعرض عن بعض فلما نبأها به قالت من أنبأك هذا، قال نبأنى العليم الخبير. إن تتوبا إلى الله فقد صغت قلوبكما وإن تظاهرا عليه فإن الله هو مولاه وجبريل وصالح المؤمنين والملائكة بعد ذلك ظهيرا، عَسَى ربه إن طلقكن أن يبدله أزواجا خيرا منكن مسلمات مؤمنات قانتات تائبات عابدات سائحات ثيبات وأبكارا». الآيات من ١ إلى ٥

وهكذا بطل شرعا تحريم النبى لجاريته مارية على نفسه تبعا لتلك الآيات البينات المنزلة من لدن الله العزيز القدير.

ومرت الأيام ورسول الله عليه السلام يمضى سحابة يومه فى قضاء شئون الدين والناس، وطرفا من الليل فى مسجده يصلى، ثم يصعد إلى المشربة وحده ليقضى بقية الليل،حتى مضت تسعة وعشرون يوما، فأنزل الله عليه آيات التخيير،فعاد عليه السلام إلى بيته وزوجاته وتلاها عليهن فاخترن جميعا الله ورسوله والدار الاخرة.

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم قد نقل مارية من دار حارثة بن النعمان قرب المسجد، إلى مشربة بالعالية على بعد ثلاثة أميال من المدينة، وكان عليه السلام يختلف إليها هناك.

وذات ليلة، أسرت مارية إلى سيدها الحبيب رسول الله صلى الله عليه وسلم، أنها قد حملت منه، فاستقبل النبى عليه السلام النبأ بالسرور وبحمد الله.

ثم ذاع الخبر فى المدينة، فتقاربت رؤوس طالما تباعدت، وسرى همس ولمز، باتهام مارية فى طهارتها، فهذا القبطى الذى جاء معها من مصر فيما أهداه المقوقس إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم يأوى إليها ويأتيها بالماء والحطب.. فما الذى يحول بينه وبينها؟ ومن ذا الذى يستطيع أن يجزم أنه لم يخلُص اليها؟

وراح هذا الهمس المسموم يرتفع حتى صار صاخبا وأصبح حديث إفك - أى كذب وبهتان - يروج له المنافقون ويقولون: علج يدخل على علجة

وبلغ الإتهام مسامع رسول الله صلى الله عليه وسلم فحزن واستاء من أقوال السوء، فناجى على بن أبى طالب وبثه شكوكه، فغضب علىّ، وأخذ سيفه وانطلق إلى حيث كان ذلك الرجل القبطى، الذى تسبب فى حزن واستياء رسول الله عليه السلام قائده وحبيبه، فوجده علىّ يتسلق نخلة، فاستل سيفه وهم بأن يتسلق النخلة وراءه ويلحق به ليطيح برأسه.

ونظر القبطى فرأى الشر فى عينى على بن أبى طالب، فارتعدت فرائصه، خاصة وأن الهمس كان قد سرى إلى أذنيه، وأن أصابع الاتهام قد رفعت فى وجهه، فما شك لحظة فى أن ابن أبى طالب قد جاء ليقتله، فأخذ يتلفت مرعوبا لا يدرى أين المفر، وراح يتسلق ما بقى من النخلة فى فزع، وألقى الرداء الذى كان يستره فتعرى، فإذا به مجبوب - أى مخصىّ - فأعاد على سيفه إلى غمده، وانقلب إلى الرسول عليه السلام يخبره بما رأى.

وأنجبت مارية ولدا، فانشرح صدر الرسول عليه السلام، وانبسطت أساريره، وحمد الله وأثنى عليه، وسمى ولده هذا إبراهيم.

وقال صلى الله عليه وسلم عن مارية بعد أن أنجبت له إبراهيم : «لقد أعتقها ولدها».. أى أنها صارت حرة وليست عبدة مملوكة بعد إنجابها منه عليه السلام.

❊ ❊ ❊

٢٤- عاداتك الغذائية..
تكشف عن شخصيتك

المثل يقول: كل مايعجبك والبس مايعجب الناس.. بمعنى أن المرء حر فى أن يأكل مايريد وكما يريد، لأن الأكل والطعام شئ يخصه هو وحده فقط، ومن الممكن أن يأكل بمفرده بعيدا عن نظر ورؤية الناس..

أما ملبسه، فلن يستطيع أن ينفرد به وحده، فلايراه الناس، ولكنه قطعا سيراه الناس.. ومن هنا كان لابد أن يعنى بنوعية وشكل ملبسه، حتى يظهر بالشكل والمنظر المناسب، الذى يقبله أو يستسيغه ويعجب به الناس، فتحسن نظرتهم له، ويجتلب احترامهم بل وتقديرهم احيانا.

فالملبس إذن، قد يدل على شخصية صاحبه، ويعتبر نوعا أو جزءا من التعريف به، إلا أنه اتضح أخيرا أن الأكل والطعام، قد يدل ايضا على شخصية صاحبه، ويدلل عليها، ويساعد على تكوين فكرة ولو جزئية عنها.

ذلك لأن عاداتك الغذائية.. وكيف تأكل أو تتناول طعامك، لها علاقة بشخصيتك.

وكما يقول عالم النفس -مارتن واين- فى نيويورك، أن خواص أو خصائص الشخصية، تؤثرفى كل أنواع سلوك المرء، وفى مختلف سبل سلوكه وتصرفه، ومنها طبعا مايتصل بالطعام والأكل.. وماذا يأكل.. ومدى سرعته فى تناول الطعام.. ومدى إقباله وسروره من تناول هذا الطعام.. والتى تدل كلها على نوعية شخصية المرء.

فحب أكل الشطة والفلفل والأطعمة الحريفة والمخللات مثلا، تدل على أن صاحبنا يحاول أن يتغلب على المجهول.

والمصارع الذى يأكل قبل المباراة قطعة كبيرة من اللحم النصف مطبوخ، ويحتوى على نسبة كبيرة من الدم فيه، يحاول بذلك أن يثبت جسارته وشجاعته وقدرته على افتراس غريمه.

وكما يقول الدكتور "إدوارد ساداالا أستاذ علم النفس فى جامعة ولاية أريزونا.. أن النباتيين يكونون غالبا ممن لايهوون المنافسة، ويحبون السلام والتهدئة والمصالحة والمسالمة.. وأن مربية الأطفال التى تكثر من أكل النشويات، لاتصلح لتربية أطفالنا، لأنها سوف تحببهم وتشجعهم على أكل النشويات، فتزيد أوزانهم عن معدلاتهاالطبيعية، وقد يعانون من السمنة.. كما أن من يلجأون للوجبات السريعة مثل ساندويتش الهامبورجر والبطاطس المحمرة والجبن والفول والطعمية وخلافها يحبون المنافسة، والحرص على استمرار العمل والإنجاز والإنتاج، وعدم تضييع الوقت فى تناول وجبة طعام عادية، ويدل هذا أيضا على الإهتمام بالإستقرار الأسرى، لأنه يأكل الساندويتش هنا كى يتخلص من ألام الجوع سريعا وبأقل القليل من الطعام، إلى أن يعود إلى منزله ويشارك أسرته فى تناول الطعام الرئيسى، مما يساعد على استقرار العلاقات الأسرية.. أما أصحاب أكل الجمبرى واللحوم المشوية، مع الإكثار من شرب القهوة، فهؤلاء يعتبرون من محبى المغامرة والإقدام والمقامرة، وحب النفس أو الذات.

ثم نأتى بعد ذلك إلى طريقة الأكل، التى تدل أيضا على نظرة المرء للحياة، وعلى سلوكه فيها.. فالشخص الذى يأكل بطريقة عادية أو بشكل عادى، يدل على أنه إنسان عادى، أما الشخص الذى يهوى الأكل والطعام، فغالبا مايكون إنسانا معقدا، تحكمه الشهوانية والنزوات، إلا أننا نجده أيضا وبصفة عامة يتمتع ويتلذذ من أشياء كثيرة فى الحياة.

كما أننا نجد أيضا أن الشخص الضعيف الواهن الفاتر الهمة، اللين العريكة، لايهوى الأكل ولايهتم كثيرا بالطعام.

ثم إن مضغ الطعام بصوت عال، أو قرقشته وتكسيره بين الأسنان، يدل على غضب صاحبنا أو قلقه، وأنه ينفث عن ذلك بتكسير شئ يابس بأسنانه.

وهناك بعض الناس أيضا ينفثون عن غضبهم بالتهام الحلويات.. أو يأكلون الحلويات أحيانا لمكافأة نفوسهم، كما كانوا يكافأون بالحلويات أثناء طفولتهم.

وقد وجد كذلك أن بعض أنواع الطعام تسبب الراحة النفسية لو كان المرء منقبضا أو متوترا.. وأن تفضيل الطعام المخلوط بالكريمة واللبن أو الحليب،يدل على حاجة المرء إلى الحب والثقة والرعاية، التى تشبه حنان الام ورعايتها وعطفها وشفقتها حينما كان طفلا يرضع الحليب من ثدييها.. كما أن الإكثار من أكل النشويات المبسطة مثل الخبز، قد يعنى محاولة العودة الى رقة الأم وحنانها عليه أثناء طفولته.

أضف إلى هذا أن الناس الذين يكثرون من الأكل، ويتخمون أنفسهم، قد يدللون بذلك على حاجتهم المزمنة الدائمة إلى الراحة.. وأن معظم زائدى الوزن يعتقدون أنهم لم يشعروا أبدا أثناء طفولتهم بكفايتهم من الطعام من أمهاتهم، وأنهم اعتادوا لذلك على تغذية نفوسهم بأنفسهم.. وأن المرء الذى عانى من الحرمان المادى أو الجنسى، وقضى طفولته فى جو أو بيئة عصبية متوترة، يكثر عادة من الأكل كمحاولة للتخلص من هذه العقدة التى تمسك به.

ولعل النشويات هى أكثر أنواع الأطعمة تداخلا فى شخصية المرء ودلالة عليها، خاصة وأن البحوث قد أثبتت أن أكل النشويات، قد يكثر من إفراز إحدى كيماويات المخ، التى تسمى – سيروتونين–، والتى تسبب استرخاء المرء وارتفاع روحه المعنوية وتفاؤله.

كذلك فقد أعلن الأستاذ الدكتور ريتشارد.ج. وورتمان– أخصائى الهورمونات والأعصاب فى مؤسسة ماساسو ستش الإلكترونية – أنه يحدث مبكرا فى حياة المرء أن يكتشف العلاقة بين صنف الطعام الذى يأكله وبين مزاجه العام وحالته النفسية ومشاعره وأحاسيسه، إلا أنه مع مضى السنين يتصرف لا إراديا فى هذا الخصوص، فيلجأ إلى صنف الطعام المعين الذى يؤدى به إلى تلك الحالة النفسية والمشاعر والأحاسيس التى يريدها.

فالطعام إذن يعتبر عاملا من عوامل الإنفعال النفسى، وقد يكون هذا هو السبب أيضا فى أن تفضيلنا لبعض أنواع الطعام وحبنا لمذاقها وطعمها، يرجع

فى الواقع – ومنذ زمن طويل أو سنين كثيرة – لأوضاع أو ظروف إنفعالية سابقة انطبعت بداخلنا وأثرت فينا.

ومثال على ذلك، هذا الرجل الذى كانت أمه أثناء طفولته تسقيه يوميا كوبا من عصير البرتقال مع الإفطار، بالأمر والضغط والإكراه، حتى عافه صاحبنا ونشأ على كراهيته، فلما كبر وأصبح رجلا، صار ينفر منه حين يقدم إليه، أو يدعى إلى تناوله، لأنه سوف يستعيد لا إراديا نفوره منه وكراهيته له منذ أيام طفولته الأولى، حين كانت أمه ترغمه على شربه.

ومثال آخر، ذلك الرجل الكبير العاقل المتزن، الذى يزجر زوجته حين يجد أنها قد أضافت على قهوته بعض اللبن أو الحليب المركز المعلب، لالشئ إلا لأن هذا النوع من الحليب، كان يذكره دائما بأيام تجنيده، ومشاركته فى الحرب والقتال على الجبهة، فى مواجهة أعداء وطنه، حيث كان هذا النوع من الحليب أو اللبن يصرف له ولزملائه ضمن غذاء الجنود فى تلك الأيام العصيبة التى يحاول أن ينساها.

وكذا تلك المرأة التى كانت تحب أكل السمك المجفف وتشتريه دائما حين تجده معروضا فى محال بيع المواد الغذائية، ولاتستطيع أن تمنع نفسها عن شرائه، والسبب أنه يذكرها بجدتها الطيبة الحنون، التى كانت تحب هذا النوع من السمك، وتطعمها منه كثيرا أثناء طفولتها، فهو بعد أن كبرت يجعلها تستعيد مشاعر وأحاسيس الدفء والحنان، التى كانت تسبغها عليها جدتها أيام الطفولة.

وأيضا تلك الفتاة المهاجرة بعيدا عن وطنها، والتى كانت تقبل على أكل نوع معين من الجبن، كلما عاودها الحنين إلى الوطن، والسبب هو أن أسرتها الأصلية فى بلادها، كانت تكثر من أكل هذا الجبن مع الطعام أيام طفولتها ونشأتها معهم هناك.

ثم نأتى بعد ذلك لكيفية أكل الطعام التى تختلف بين شخص وآخر، والتى قد تدل فى نفس الوقت على صاحبها.

فهناك مثلا من يأكل سريعا وكأنه فى سباق مع نفسه، مما يدل على أنه

إنسان قليل الصبر.

وهناك من ينهى الطعام فى صحنه ولايترك منه شيئا مدللا على اعتياده على ذلك منذ أيام الطفولة.

أما من يترك بعض الطعام فى صحنه، فهو يدلل بذلك على أنه من النوع المتمرد، أو على أنه يود أن يشعر بالقناعة والكفاية وعدم الحاجة.

وكذا من يأكل أواسط رغيف الخبز ويترك أطرافه اليابسة، يدلل على أنه يحب أن يدخل فى لب الأمر، ولايهتم بالقشور أو السطحيات.

وكذلك من يسرح بفكره أثناء الأكل، ويقلب الطعام كثيرا فى صحنه بالملعقة أو الشوكة، كما لو كان يتسلى بذلك، فيشير بذلك إلى أنه إنسان رافض لما حوله ولمن حوله، وأنه ينفث بذلك عن ضيقه وغضبه الذى لايجد له حلا أو تفسيرا.

وهناك أيضا من يخلط مجموعة من أصناف الطعام على بعضها البعض فى صحن واحد فقط، ويأكلها سويا، مدللا بذلك على أنه يخلط أمور حياته ببعضها البعض، أو ينظر نظرة مختلطة لكل شئون حياته.

أما إن كان يأكل أصناف طعامه صنفا صنفا، أو نوعا نوعا بمفرده، حتى ينتهى منه، ثم ينتقل إلى النوع الآخر الذى يليه، فهو يدلل بذلك على حذره، وعلى أنه يحب أن يتم أموره أو أعماله أمرا أمرا أو عملا عملا، فلا يؤدى أكثر من عمل واحد فى نفس الوقت.

وكذا نجد أن من يحب أن يغير أنواع طعامه أو ينوعها دائما لمجرد التغيير أو لرغبته فى التنويع، يدلل بذلك على أنه شخص مرن، وعلى أنه من الممكن أن يقبل التغيير، وأن يتعامل معه.

وهكذا نجد أن التناقض فى الأكل، وتناقض الناس واختلافهم فى نظرتهم إلى الطعام، وفى اختيارهم وتناولهم للغذاء، يدل دلالة واضحة على تناقض الناس واختلاف شخصياتهم، واختلاف نظرتهم إلى الحياة.

وعلى كل حال فمن الممكن للمرء أن يتعرف نسبيا على عادات رفيقه الغذائية

مبكرا، فى بداية العلاقة بينهما، ويستطيع أيضا أن يكون فكرة مبدئية عن شخصية هذا الرفيق، وعن نوعيته بين البشر.

إلا أنه لابد أن يكون من المفهوم أيضا، أننا لايجب أن نعول كلية على ذلك، خاصة وأنه من الممكن أن يمارس المرء عادة غذائية ما، دون أن يكون لذلك دلالة قوية حاسمة على شخصيته، أو كما يقول عالم النفس المعروف الأستاذ فرويد، أن قطعة المخلل التى يأكلها المرء، قد لاتزيد ولاتخرج عن كونها فقط قطعة من المخلل، دون أى أثر أو دلالة على شئ أو اعتبار آخر، وأن من يفضل أكل أو تناول الخبز الدافئ اللين، قد لايكون السبب فى تصرفه هذا إلا أنه يحب طعم الخبز هكذا.

❊ ❊ ❊

٢٥- نابليون بونابارت..
الإمبراطور المخدوع

والامبراطور هنا هو نابليون بونابارت، إمبراطور فرنسا وحاكمها وقائدها الشهير، الذى انفرد بحكمها فى أعقاب الثورة الفرنسية المعروفة التى ألغت الملكية فى فرنسا وأعدمت ملكها لويس السادس عشر وملكتها ماري انطوانيت.

وقد استطاع بونابارت بحنكته الإستراتيجية وعبقريته العسكرية أن يخضع أوروبا وأن يهزم إمبراطورياتها وأن يدك بسنابك خيله أبواب الشرق، وأن يستولى على مصر وينهى عصر الحكم المملوكى بها.

ولكنه مع ذلك لم يكن مستقرا فى حياته العاطفية والزوجية، إذ كان - كما هو معروف عنه - زئر نساء، يهوى التنقل كل حين وحين بين أحضانهن، وقد أثرت عنه الكثير من القصص والمواقف فى هذا الخصوص.

وربما كان السبب فى ذلك، تلك المرأة جوزفين، الوحيدة التى تزوجها وأحبها ولم يحب امرأة غيرها طيلة حياته، فكانت زوجته الأولى والأخيرة وحبه الأول والأخير.

وقد كانت جوزفين تكبره بعدة سنوات، وعرفها وعشقها ثم تزوجها وهو يخطو

خطواته الأولى نحو السيطرة على الجيش الفرنسي وتنصيب نفسه إمبراطورا، ومن ثم رفعها إلى سدة الحكم والسلطان، وجعل منها الإمبراطورة والسيدة الأولى على فرنسا، التي كانت أقوى وأشهر دولة في العالم أيامها.

إلا أنها لم تقدره حق قدره، وخدعته وخانته، وأصابته في صميم رجولته وعزته وشرفه، وأسلمت نفسها لمرؤسيه من الضباط، بالرغم من حبه الكبير العميق لها، وجلوسه تحت أقدامها يطلب ودها ويستجدي رضاها، كي تسعده ولو للحظات قليلة بحبها، فأذلت كبرياءه، وأصابته بعقدة نفسية، نفث عنها باصراره على أن يدوس بقدميه على مختلف الدول والممالك والشعوب شرقا وغربا وشمالا وجنوبا.

وقد كان في كل حروبه وفتوحاته المستمرة المتتابعة، ومعاركه الكثيرة المتنوعة، تأتيه الأنباء عنها وعن خيانتها له، وهو في مخيمه يخوض القتال، أو يستعد للمعركة، أو يحصي غنائمه وأسلابه، عن طريق عيونه الذين يثهم حولها، فكانت الأخبار تحكي له عن استمتاعها بحياتها، وعن عدم اهتمامها به وبحياته وطموحاته، فيغضب منها أشد الغضب، ويحزن في نفسه كل الحزن، ويندب سرا حظه التعس، إذ ها هي الدنيا قد دانت له، لكن امرأة واحدة قد نأت بنفسها عنه، فشككته في ذاته، وجعلته يشعر بالنقص عن غيره.

وظل موقف هذه المرأة منه يؤرقه ويحزنه في نفسه ويؤلمه، بالرغم من أنه صبر عليها ما استطاع أن يصبر، حتى وصل إلى الدرجة التي فقد فيها القدرة على أن يحتمل، فأجهد منها كل الجَهْد، وتعب منها غاية التعب، حتى طلقها أخيرا وارتبط بنساء غيرها.

ولكنه أبدا لم ينساها، ولم ينس حبه وعشقه الدائم لها، فاستمرت عاطفته المتأججه نحوها، وظفق يزورها بين الحين والحين كي يرضيها ويسترضيها وربما كانت هذه العقدة هي السبب في انهياره الأخير، وفي ضعف قدرته وتراجع عبقريته ونقص كفاءته، فهزم شر هزيمة في معركته الأخيرة في ووترلو، وضاع كل ما بناه، وانحسرت قوته، وانطفأ غروره، وفقد عظمته، بعد أن توهم أنه يستطيع

أن يملك العالم، ونُفى بعد ذلك إلى جزيرة معزولة، يجرجر أذيال الخيبة، ويعض أصابع الندم، وبقى فيها كالأسد الحَبِيس فى قفصه، حتى قضى نحبه هناك، وحيدا منبوذا لا يدرى عنه أحد من الناس شيئا.

وهكذا قد تغلب المرأة بضعفها وخداعها، الرجل بقوته وجسارته وجبروته، وقد تتغلب بكيدها على حنكته، وبعاطفيتها على تفكيره وعقليته.

❋ ❋ ❋

٢٦. البحيرة المقدسة..
أقدم بحيرة صناعية فى العالم

أنجز المصريون عبر التاريخ عدة إنجازات كبيرة رائعة، وتعتبر بحق إنجازات عالمية تاريخية، بقيت على مر الزمن واستفادت منها الأجيال المعاصرة، والغريب أن أغلبها تم بالأيدى العاملة المصرية فقط، دون تكنولوجيا أو آلات مساعدة، نذكر منها أهرام الجيزة، وأبا الهول، وحفر قناة السويس.

ومامن شك أن إنجاز بناء السد العالى فى عصرنا الحديث، يعتبر أيضا إنجازا مصريا تم بالأيدى العاملة المصرية، ولكن بمشاركة التكنولوجيا والآلات والأجهزة والأدوات والمعدات العلمية الحديثة.

إلا أن الإنجاز الذى قد لا يعلمه أغلب الناس، هو حفر البحيرة الدينية المقدسة، أيام قدماء المصريين فى العصور القديمة، حين ارتأى عظماء وحكام وكهنة هذا الزمان، إنشاء هذه البحيرة الصناعية الكبيرة الرائعة.

ومن المفترض تاريخيا أنها أنشئت فى عاصمة مصر القديمة الفرعونية طيبة، أيام حكم الفرعون العظيم تحتمس الثالث، وأنها تكونت بعد حفر الأرض بعمق فى الموضع المعين لها، وأحيطت من جميع الجهات بشاطىء عال، تكون من الأتربة التى أخرجت من الأرض أثناء حفرها.

ومما يلفت النظر هنا، أن تلك البحيرة الكبيرة، تم حفرها فى خمسة عشر يوما فقط، وفى الفترة من ٢٨ سبتمبر إلى ٩ أكتوبر، وهى فترة ذروة فيضان النيل كل سنة، واحتاج حفرها إلى ثمانين ألف رجل للعمل فى الحفر، بالإضافة إلى ربع مليون صبى، لحمل الأتربة فى المقاطف من موضع الحفر إلى جوانب البحيرة، مما يعنى تفرغ حوالى ثلاثمائة وثلاثين ألف فرد لإنجاز هذا العمل فى خمسة عشر يوما.

ويدفعنا هذا إلى تصور عدد سكان مدينة طيبة فى هذا الوقت، إذ يعتقد أن عدد سكان تلك المدينة فى ذلك الوقت، كان يزيد كثيرا عن المليون نسمة ذكورا وإناثا وأطفالا وكبارا.

كما يمكننا تصور تعداد أهل مصر فى تلك العصور القديمة منذ آلاف السنين، بمدنها وقراها ونجوعها وريفها وحضرها وفلاحيها وعمالها وجنودها وإداريها وموظفيها وغيرهم.

ويجب ألا نغفل أيضا عن أن مثل هذا العمل الذى احتاج هذا العدد الكبير جدا من العمال لإنجازه، لابد وأن يكون قد استلزم أيضا للإشراف عليه وإتمامه، إدارة على مستوى عال من التنظيم والفاعلية والدقة المتناهية.

❊ ❊ ❊

٢٧. الجاذبية الجنسية بروائح معينة

يبدو أننا نعيش هذه الأيام فى عصر الروائح ، خاصة أنه قد اتضح بما لا يدع مجالا للشك، أن هناك أنواعا معينة من الروائح الجسمانية الطبيعية، التى قد تختلف ما بين جسم وآخر فى درجتها أو نسبتها، كما قد تختلف أيضا بين جسم الذكور وجسم الإناث.

وقد تبين أنها فى حقيقتها مواد أو مركبات جسمانية كيماوية متطايرة، ضمن

مكونات أجسامنا الخلقية الطبيعية.

ويهتم العلماء الآن – من الناحية الإنسانية – بضرورة تواجد نوع ما من هذه الروائح التى لا بد أن يكون لها أثرها الجنسى على الطرف الآخر من الجنس، والتى يمكن اعتبارها لذلك روائح جنسية.

وقد شجعهم على ذلك أنه قد ثبت بالبحوث العلمية وجود مثل هذه الروائح الجنسية الفعالة فى الكثير من أنواع الحيوانات والمخلوقات والكائنات الحية الأخرى، والتى سميت علميا بالفيرومونات، والتى تختص بالجنس والسلوك، فتزيد من نسبة إفرازات هورمونات الجنس، ومن فاعلية المرء وقدراته وطاقاته الجنسية، بل وتزيد من خصوبته.

فقد وجد على سبيل المثال أن أنثى دودة القز أو الحرير، تستطيع أن تجتذب إليها الذكر عن بعد قد يصل إلى أكثر من كيلو متر ونصف، لو أفرزت بعض جزئيات هذه المادة أو الفيرومونات الخاصة بها فى الهواء من حولها.

كما أضافت عالمة النفس الأمريكية بجامعة شيكاجو – الدكتورة مارثا ماكلينتوك – دليلا جديدا على ذلك، حين أعلنت منذ بضع سنوات أن موعد نزول الطمث أو العادة الشهرية، دائما ما يتقارب عند الفتيات اللواتى يعشن فى غرفة واحدة، نظرا لتأثر بعضهن البعض بتلك الإفرازات ذات الروائح الجنسية التى تفرزها كل منهن فتؤثر فى الأخريات، عن طريق إفراز هورمونات الجنس التى تنشط الدورة الشهرية وتؤثر فى موعد نزول العادة عند الفتيات .

وقد أثبتت هذه الطبيبة الباحثة أيضا بالتجربة أن تلك الروائح الجنسية أو الفيرومونات عند إناث الفئران تقرب مواعيد هذه الدورات عندها.

كما أعلن أيضا الدكتور مايكل راسل أستاذ علم النفس بولاية سان فرنسيسكو، أن رائحة عَرَق تحت إبط امرأة ما تجعل موعد نزول العادة الشهرية عند امرأة أخرى تتعرض لهذه الرائحة، يتوافق مع موعد نزول العادة الشهرية عند صاحبة هذه الرائحة.

وقد حدد بعض علماء البحوث الآخرين ، نوعا من إفرازات الجسم الداخلية تسمى بالأندروستينون والأندرو سيتنول، تفرز فى العرق وفى الدموع وفى البول، وتبين من تجربتها على الناس، أن الأفراد الذين ألبسوا قناعا للوجه مبللا بمحلول هذه المادة، قد شعروا بالجاذبية العضوية والنفسية تجاه الآخرين.

كما بينت دراسة أخرى فى علم النفس الحيوى، أن النساء اللواتى يتعرضن لهذه المادة يتغير مزاجهن العام، ويميل كل منهن إلى السكينة والهدوء، والتجاوب وسهولة التقبل وحسن الإستقبال، والجذب الجنسى الواضح، فى أوقات طهارتهن من العادة الشهرية، أو فيما بين انتهاء نزول العادة وابتداء نزول العادة الشهرية التالية.

كما بين أيضا عالم الكيمياء الحيوية الدكتور چون أمور، أن تأثير هذه المادة المتطايرة لا يحدث عمليا عن طريق حاسة الشم فقط، وإنما يتم هذا التأثير بعد دخولها الى الرئتين مع هواء الشهيق أثناء التنفس، ومن ثم تنفذ الى الدم، لتؤتى أثرها ومفعولها الجنسى بعد ذلك.

ومن هنا فقد استقر الرأى العلمى أخيرا على تأكيد تأثير هذه الروائح جزئيا أو نسبيا على الإنسان، وعلى جاذبية المرء للجنس الآخر، أو على تنشيط الجاذبية الجنسية بين نوعى الجنس الإنسانى، الرجل والمرأة.

❊ ❊ ❊

٢٨. بنيلوب الإغريقية .. خالدة هوميروس

تلك أسطورة إغريقية طريفة، تعتبر إحدى روائع هوميروس، التى تبين مدى شدة وقوة وعمق الحب حين يتمكن من قلب المرء ويمسك بتلابيبه، فيعيش به وله، ولا يستطيع منه فكاكا، ولا يرغب فى نفس الوقت فى أن يتخلص أو يتحرر منه.

وتحكى لنا الأسطورة، عن إحدى جميلات عصرها وأوانها، تلك المرأة الشهيرة

بنيلوب، التى اشتعلت فى قلبها جذوة الحب، وأبت بعد ذلك أبدا أن تنطفىء، فأعطت المثل لبنات جنسها من النساء، على ثبات حبها ودأبها عليه، وصبرها أمام كل الخطوب والمغريات.

وكانت قد أحبت فتزوجت فعشقت أحد مشاهير قواد الإغريق وقتها، وأحبها هو كذلك من جانبه حبا كبيرا، لم يحبه قبل ذلك رجل لامرأة، فعشقها أيضا عشقا كاملا، وأخلص كل أيامه لها، فسعدت به ونعمت معه، وسعد هو كذلك معها ونعم بها، وعاشا سويا كأحسن وأبقى ما يعيش رجل وامرأة.

وإذا بالحرب تزلزل زلزالها، ويذهب الزوج الحبيب قائد الجند إلى حومة الوغى، يقاتل مع من قاتلوا، ويجاهد حق الجهاد مع من جاهدوا، وحمى وطيس المعارك فى الأرض البعيدة عن الوطن، وعن مكان إقامة الزوجة المحبة الوفية المخلصة.

ثم خمد أوار المعركة وهدأ ضجيجها، وسكنت الدنيا من حولها، وطفق الجانبان يحصيان قتلاهما وجرحاهما وأسراهما، وما ضاع أو فقد من كل منهما، ومن ظل أو بقى بعد تلك المعمعة.

وعاد جيش الإغريق إلى أرض الوطن، وهرعت النسوة ينظرن ويبحثن بين العائدين، ليستقبلن رجالهن ممن عادوا ضمن الباقين، سواء كان زوجا أو أخا أو ولدا أو قريبا أو صديقا أو محبا.

وخرجت الجميلة بنيلوب ضمن زميلاتها من النسوة، تبحث بين الفلول العائدة، وتتصفح كل الوجوه بعينيها، تسبقها فى ذلك روحها، ويكاد ينخلع فى هذا الموقف صدرها، من شدة وسرعة دقات فؤادها، فلم تشهده، وبحثت عنه ولم تجده، عجبا ! أين زوجها القائد الشجاع حبيبها ؟ باللوعتها وويلها وانفطار قلبها، لقد غاب ولم يأتى ضمن من حضروا من أبناء وطنها، فأين هو يا ترى ؟ أقتل أم أسر أم فقد ؟ ألا يعرف أحد ماذا حدث وأين راح أو ذهب ؟ أحدث له مكروه غير ذلك أعاقه أو منعه من العودة؟ لماذا يا إلهى غاب عنها هكذا ولم يعد؟

وسألت عنه الناس وألحت وألحفت، فلم يشف غليلها أو يفيدها أحد، فجرجرت أذيال حزنها، واصطحبت كمدها وشقاءها بصدمتها القاسية القاتلة، وعادت إلى بيتها وحيدة يائسة بائسة، وقررت أن تجلس فى مكانها منه، وأن تظل مهما طال عليها الوقت فى محلها ومكانها وموضعها، تنتظر عودة زوجها الذى غاب عنها هكذا، وهى تلك الشابة الجميلة فى عنفوانها، والأنثى الكاملة المكتملة فى كامل نضجها، والتى يتمناها ويرغبها ويريدها كل رجل.

وضاقت الدنيا بما رحبت عليها، ولم تعد تتسع إلا لذكرى حبيبها، وهى كما هى، قابعة فى انتظار اليوم الذى سوف تسعد فيه وتنعم، حين يرجع إليها بعد تلك الغيبة الطويلة المريرة التى يصعب احتمالها.

إلا أن الرجال من علية القوم فى المدينة لم يتركوها لسبيل حالها..

وتقدموا إليها بعزهم وقوتهم وثرواتهم يخطبون ودها، ويطلبون زواجها، فرفضت الكل برقة، وأجلت ثم أرجأت اتخاذ قرارها، واستعانت بالصبر وطول الوقت، وبغزل قماش ثوب بيديها لذكرى ذلك الغائب زوجها.

وأعلنت على الملأ من قومها أنها لن تقرر الموافقة على الزواج من أى منهم، وهم أصحاب المنصب والحظوة والجاه فى بلدها، إلا بعد أن تنتهى من غزل ثوبها هذا الذى تغزله، وحتى تفرغ بعد ذلك لهم ولحالها.

وطفق الجميع يرقبون هذا، فى انتظار متى تفرغ وينتهى هذا الثوب، حتى تتزوج أيا منهم بدلا من هذا الغائب زوجها، وكان يزورها كل واحد منهم، ويأتيها بين الفينة والفينة، ليرقب المدى الذى وصلت إليه فى غزلها، علها قد قاربت على الإنتهاء منه، حتى يستطيع أن يتزوجها، بينما كانت فى تماطلهم وتخادعهم، وكلما قاربت استكمال غزلها والإنتهاء منه، فكت جزءا كبيرا من الخيط، لتعيد ما سبق أن غزلته فى الأيام السابقة، حتى تطيل من وقت رفضها لهم، وانتظارها لزوجها، ولكى تؤجل ما وسعتها الحيلة زواجها من أى من هؤلاء المعجبين بها، الذين يرغبونها ويريدونها، على أمل أن تحقق الأقدار رجاءها، ويعود إليها زوجها

وحبيبها.

وطالت الأيام والشهور، ومرت السنوات، وهى دائبة على صبرها وتؤجل اتخاذ قرارها وإعلان موافقتها، ولا تنهى غزلها للثوب، والناس تعجب من أمرها، وتقول ما لهذه المرأة وما الذى جرى لعقلها، وهم لا يتصورون مثل هذا القدر من الحب من امرأة - أى امرأة - لزوجها.

وأخيرا جاء الفرج مكافأة على طول صبرها، الذى امتد بلا نهاية، ومن ثم تحقق أملها، وانطبق مع الواقع حلمها، وعاد إليها حبيب قلبها وزوجها بعد أن طال عليه الأسر والضياع، وأعياه الجهد والعذاب فى فراقها، وقد كان يعنى نفسه طوال هذا الوقت بأن يستطيع أن يعود إليها ليصلها، وهو يظن أنه لن يجدها بعد هذه المدة من الإنتظار باقية على عهدها الذى كانت عليه معه، ولكنه وجدها على ما هى عليه من ساعة أن غادرها وتركها، تنتظره على نفس الحال وكأنها كانت معه، لم يفارقها أو تفارقه...

فسعد كثيرا بها وبحبها وإخلاصها ووفائها، وسعدت به سعادة بالغة، وحمدت ربها الذى قوى من عزيمتها وإصرارها، وساعدها على الصبر فى وحدتها وعلى طول انتظارها لزوجها.

❋ ❋ ❋

٢٩. عمرو بن العاص..
ينتقم لشرفه

عمرو بن العاص هو الصحابى المعروف، والقائد الإسلامى الناجح الذى فتح مصر، وأسندت إليه الولاية عليها أيام الخليفة عمر بن الخطاب.

وقد حدثت له هذه القصة الطريفة أيام جاهليته، وقبل دخوله الإسلام، فى فترة باكورة الدعوة الإسلامية، حين انبرى كفار قريش لتعذيب المسلمين الأوائل عذابا

شديدا، مع محاولة فتنتهم عن دينهم الجديد، وعن إيمانهم بالله الواحد القهار وبرسوله محمد صلى الله عليه وسلم.

ولذلك فقد نصحهم الرسول عليه الصلاة والسلام بالهجرة إلى الحبشة، للعيش في سلام في جوار النجاشي ملك الحبشة في ذلك الحين، وحتى يقضي الله أمرا كان مفعولا.

ومن ثم هاجرت مجموعة من المسلمين الأوائل إلى هناك رجالا ونساء، وعاشوا في هدوء ودعة، يعبدون الله العلي الكبير، ويسعدون بدينهم الجديد وبإيمانهم برب العالمين، إلا أن رؤوس الكفر من القرشيين كرهوا ذلك، وتآمروا فيما بينهم على الإيقاع بين هؤلاء الذين اسلموا وهاجروا، وبين النجاشي صاحب الحبشة، حتى يطردهم من بلاده، فيضطرون إلى العودة مرغمين إلى مكة، حيث يفتنونهم عن دينهم، ويجبرونهم على الإرتداد عن الإسلام، ويحققون غرضهم وأمنيتهم في هذا الخصوص.

واجتمع زعماء قريش وائتمروا فيما بينهم على أن يبعثوا رجلين جلدين معروفين من رجالهم، كسفيرين إلى النجاشي، فوقع اختيارهم على عمرو بن العاص الذي كان معروفا بدهائه الشديد وبراعته في أمور التفاوض والسياسة، وعلى عمارة بن الوليد سيد فتيان قريش وشبابها، وأرسلوا معهما الكثير من الهدايا للنجاشي ولبطارقته، حتى يوفقوا في تلك البعثة الهامة ويحققوا الغرض منها.

واصطحب عمرو بن العاص امرأته معه، وسافر الوليد معهما بمفرده وركب ثلاثتهم السفينة ويمموا شطر الحبشة، وكان عمرو بن العاص قصير القامة، غير حسن الخلقة، بينما كان عمارة بن الوليد رجلا فارعاً جميلاً وسيماً، ومن أحسن شباب وفتيان قريش، وأكثرهم فتنة للنساء، وكانت امرأة عمرو تجالسهما على ظهر السفينة الصغيرة طيلة اليوم وشطرا من الليل، تبعا لضيق المكان، ولظروف تلك الرحلة البحرية، فصادفت هوى في نفس عمارة بن الوليد رفيق زوجها عمرو.

ثم حدث أن احتسى عمارة ذات ليلة وهم على ظهر المركب الكثير من الخمر التى لعبت برأسه، فقال لعمرو: مر امرأتك فلتقبلني.

فنظر إليه عمرو مندهشا وقال له: ألا تستحي.

فأفلت زمام عمارة بن الوليد، وحمل عمرو بن العاص بين يديه، ورفعه إلى أعلى، وقذف به فى البحر، فأشرف عمرو على الغرق، وطفق يصيح ويستغيث بأصحاب السفينة، ويناشدهم ويناشد عمارة أن ينقذوه، فألقوا إليه بحبل أمسكه، وجذبوه حتى السفينة، ورفعوه إليهم على ظهرها.

ومن ثم قال عمرو لامرأته مضطرا بعد أن تمالك نفسه، قومى وقبلى ابن عمك عمارة لتطيب نفسه بذلك.

إلا أن عمراً أسرها فى نفسه، وراح يتحين الفرص ليمكر بعمارة بن الوليد حتى ينتقم منه، لإرغامه له أن يأذن لامرأته بأن يقبلها عمارة فى حضوره، وأمام عينه وهو ينظر إلى كليهما.

وهكذا وصلوا أرض الحبشة، ونزلوا من سفينتهم، وانطلقوا إلى النجاشى الذى استقبلهم فى جمع من بطارقته، وقدم إليه عمرو وعماره الهدايا التى أحضراها، وحادثاه فى أمر سفارتهما إليه، وحاولا إقناعه بما قدما من أجله، إلا أنهما فشلا معه، ولم يستجب النجاشى لطلبهما، بالرغم من أنه أكرم وفادتهما اليه، وأحسن استقبالهما، وعمل على طيب إقامتهما عنده وفى ضيافته.

وهنا حاول عمرو بن العاص الإيقاع بزميله ورفيقه عمارة بن الوليد حتى يثأر منه.. فطفق يطرى الوليد، ويثير غروره، ويضخم له إعجابه بنفسه، ويمتدح وسامته وأثره البالغ على النساء، وافتتانهن به، وأغراه بالتعرض لزوجة النجاشى وبمحاولة غوايتها وإيقاعها فى حبائله، فلعلها بعد ذلك تشفع لهما عند زوجها النجاشي، حتى يحقق لهما بغيتهما والغرض من مجيئهما، ويعيد معهما المهاجرين من مسلمى قريش.

فالتقط عماره الطعم، واغتر بنفسه كثيرا، وصدق ما قاله عمرو، وقبل تنفيذ ذلك المخطط اللعين، وانسل إلى حيث كانت الملكة زوجة النجاشي، والتمس مقابلتها، فأذنت له، وهى خالية الذهن عما يدور فى ذهنه.

وقدم لها الوليد بعض الهدايا التى أحضرها معه من بلاد العرب، محاولا بذلك التقرب إليها، فقبلت منه ذلك شاكرة ، وأهدته فى مقابل ذلك زجاجة من عطرها المعروف الخاص بها وحدها.

ومن ثم انتهت المقابلة برجاء منه إليها أن تستقبله فى مساء اليوم التالي، كى يقدم لها هدية أخرى، من أثمن ما يتواجد فى بلاده، ومما يليق بمقامها الرفيع، فوافقت على ذلك وحددت له موعدا كى يأتيها فيه.

وخرج ابن الوليد من عندها، والتقى من فوره برفيق رحلته عمرو بن العاص، وأسر إليه بما كان بينه وبين الملكة زوجة النجاشي، وأراه زجاجة عطرها الخاص التى اهدتها اليه، وأخذها عمرو منه بحجة اخفائها وحفظها له، حتى لا يلحظهاأحد من أهل القصر، فيبلغ النجاشى فتسوء العاقبة، فوافقه عمارة على ذلك وتركها له.

وما إن جاء مساء اليوم التالي، حتى اتجه عمارة بن الوليد إلى لقاء زوجة النجاشى فى الموعد الذى حددته له، واتجه عمرو بن العاص إلى النجاشى وطلب ضرورة لقائه وحده من فوره لأمر هام خطير يخص الملك، فاستقبله النجاشي فى الحال.. فقال له عمرو: إن زميلى وصاحبى عمارة يهوى النساء، وإنه يريد الملكة زوجتك، وقد ألقى شباكه عليها، ولعب بعقلها وفتنها بجمال خلقته ووسامته ورجولته، حتى استجابت له وأهدته من عطرها الخاص المعروف، وها هى زجاجه عطرها التى أهدتها إليه، والتى سلبتها منه دون أن يعلم، كى أحضرها إليك حتى أثبت لك صحة أقوالي.

فدهش النجاشى وثار غضبه، واكفهرت أسارير وجهه، خاصة وأنه تعرف على عطر زوجته الملكة وعلى زجاجة عطرها، فاغتنم عمرو هذه الفرصة واستكمل مؤامراته، فقال للنجاشى أنه يمكنه التأكد تماما من خيانة زميل سفارته عماره،

ـ اتجه من فوره إلى جناح زوجته الملكة، حيث سيجده هناك معها فى هذه اللحظة.

فاندفع النجاشى ثائراً إلى جناح زوجته الملكة، حيث وجد عمارة بن الوليد هناك عندها، فأمر بإلقاء القبض عليه فى الحال، وحكم بأن يحمل إلى البراري، وبأن يلقى هناك، ويترك وحده كى يهيم على وجهه بين الوحوش حتى تفترسه وتقتله، فتنتهى حياته بتلك الطريقة الشنعاء جزاء له وعقابا على فعلته الكريهة وخيانته التى لا تغتفر.

وهكذا تخلص عمرو بن العاص من عمارة، وشفى غليله، بعد أن انتقم منه هذا الإنتقام الماكر، الذى يدل على الذكاء والدهاء.

ومن ثم غادر عمرو وزوجته الحبشة، وعادا إلى مكة بعد أن أخفقت سفارته هناك، وأعلن على الملأ خيانه عمارة بن الوليد للنجاشي، وانتقام النجاشى منه بأن تركه للوحوش كى تنهى عليه.

❊ ❊ ❊

٣٠- انت تثير الغبار من حولك

هذا غبار يخرج من أجسامنا، ويحيط بنا إحاطة كاملة، دون أن نراه أو نحسه، ودون أن نشعر بانطلاقه وخروجه من أجسامنا أو أبداننا، حتى ليبدو المرء وكأنه يعيش ويتحرك فى داخل قفص أو خيمة صغيرة من هذا الغبار، ينغمس الفرد فيه تماما، ويحيط به على عمق بضعة سنتيمترات من سطح الجلد.

وحتى نقرب الفهم من أذهاننا، نجد أننا لو نظرنا الى شعاع صغير من الشمس دخل الغرفة من زجاج النافذة، وامتد فى فراغها المتلئ بالهواء حتى مداه، وتبعا لزاويته واتجاهه، لوجدنا ورأينا ذرات الغبار أو الأتربة الموجودة فى جو الغرفة، عالقة معه وفى مساره، مما يمكننا من رؤية ذرات هذا الغبار وهذه

الأتربة.

إلا أن هذا الغبار ليس كله غبار الجو أو غبار جو الغرفة فقط، ولكنه يحوى أيضا غبار أجسامنا، الذي يخرج من سطحها، ويحيط بنا وبأجسامنا من جميع الجهات.

ولما كان من المعروف عموما أن الهواء الساخن أو الدافئ يرتفع دائما إلى أعلى فى تيار مستمر صاعد من سطح الأرض، ولما كان جسم الانسان يشع حرارة منه فيما حوله، فقد وجد بالتجربة وبالرؤية والقياس، أن المرء الذى يقف على الأرض عاريا كما ولدته أمه، يتصاعد من فوق قدميه مباشرة ومن حول مفصل القدمين أو الكاحلين، تيار دائم ومستمر من الهواء الدافئ، يبلغ سمكه حول الجسم من أسفل أكثر من سنتيمتر وربع، ثم يزداد سمكه أثناء صعوده من حول الجسم إلى أعلى، نظرا لأن الجسم كله من إخمص القدمين إلى أعلى الرأس يشع حرارة من حوله، حتى أن هذا التيار الهوائى الدافئ الصاعد من حول الجسم، يبلغ سمكه عند الوسط أو منتصف البطن خمس بوصات أو إثنا عشر سنتيمتراً ونصف، ثم يستمر فى الإتساع مع ارتفاعه إلى أعلى حتى يصل سمكه حول الرأس إلى ٨ بوصات أو عشرين سنتيمترا، مع ازدياد سرعة تصاعده عند هذا المستوى العلوى، وتظل أجسامنا بذلك محاطة من جميع الجهات، وكأنها فى داخل أنبوبة أو اسطوانه من هذا الهواء الدافئ الصاعد باستمرار من أسفل إلى أعلى.

ومن الواضح طبعا، أن ارتداء الملابس لابد أن يقلل من اتساع أو انتشار هذا العمود الهوائى الدافئ الصاعد، والذى سوف ينحصر هنا فقط بين سطح الجلد والملابس، ومثالا على ذلك نجد أن ياقات القمصان أو الأثواب الضيقة التى تحيط بالرقبة وتلتصق تماما بها، سوف تزيد من سخونة ذلك الجزء من تيار الهواء قرب الكتفين، مقارنة بمنتصف الظهر من الخلف، حيث قد ترتخى الملابس ولاتلتصق تماما بسطح الجلد.

إلا أنه من الغريب والعجيب أن هذا العامود الهوائى الدافئ المتصاعد إلى أعلى، يعمل فى نفس الوقت كجهاز هوائى ناقل أو حامل، لأنه ينقل أيضا من سطح الجسم ومن حوله، ذلك الغبار البدنى الجسمانى الذى يخرج من الجسم باستمرار، والذى يتكون من ذرات صغيرة جدا من جلد الإنسان، وملايين الملايين من قطع الجلد الدقيقة الميكروسكوبية، أوخلايا الجلد الميتة اليابسة، التى تنفصل عن سطح الجلد بصفة دائمة، حتى ولو كان جلد المرء نظيفا تماما.

هذا بالإضافة إلى أن انفصال مثل هذه الخلايا غير الحية اليابسة يكثر ويزداد من جلد القفص الصدرى، مع استمرار صعوده وهبوطه أو مع دوام انفراجه وانقباضه أثناء التنفس، ومن الجلد عموما عند حكه أو هرشه، وعند حك الذراعين أو الساقين، وكذا بعد ملامسة الجلد باليد أو بالأصابع، سواء كان بيد المرء أو بيد غيره.

وقد وجد أيضا أن بلايين من هذه القطع أو الذرات والخلايا الجلدية، التى انتهت حياتها واستهلكت ويبست وأصبحت مثل ذرات الغبار، تنفصل عن جلد الإنسان أو الفرد منا يوميا، وأن غالبيتها تحتجز فى هذا العامود الهوائى الدافئ الصاعد من حول الجسم، وتعلق بهوائه وتصعد معه حتى أعلى رأس المرء لتتجمع هناك وتشكل مايشبه السحابة فوق جسم الإنسان أو أعلاه، ومن ثم تنتشر بعد ذلك حول الجسم فى الجو الذى يحيطه، وتنتقل من خلاله حتى تجد سطحا ما تلتصق به أو تستقر عليه.

أضف إلى ذلك، أنه قد وجد أيضا أن جسم كل إنسان، تنفصل منه كميات من هذه الخلايا الجلدية المستهلكة، قد يبلغ وزنها حوالى ٢٥ كيلو جراما على مدى طول حياة المرء.

❊ ❊ ❊

٣١. نبى اليهود سليمان ..وفرعون مصر

ربما كان نبى الله سليمان أول من يجمع بين النبوة والملك من البداية.. أى من بداية ملكه وبداية نبوته، ذلك لأنه قد ورث الملك على أمة اليهود فى فلسطين بعد وفاة أبيه نبى الله داوود، الذى تولى حكم اليهود بعد وفاة ملكهم، كما أنعم الله عليه بالنبوة عليهم فى نفس الوقت.

وقد منح الله سليمان قوة كبيرة وإمكانيات خارقة ومعجزات كثيرة متنوعة، مثل فهمه للحيوانات والطير، وقدرته على سماع اللغة التى يتداولها كل نوع، وقدرته على توجيه الرياح، وعلى تسخير الجن لقضاء مختلف الأعمال والمهمات، فكان لذلك ملكا قويا، يستحيل التغلب عليه، ولكنه كان أيضا - وتبعا لأخلاقيات النبوة التى يتحلى بها - عاقلا حكيما خيِّرا، عابدا لله حق عبادته، لا يَظْلِم ولا يَفْتَرِى ولا يُسىء دون داع أو حق يدعو إلى ذلك.

ويبدو أن سليمان لم يُكَلف بالدعوة لدين الله فى مختلف بقاع الأرض، وبين مختلف شعوبها وأممها، بالرغم من القوى الخارقة التى كانت بين يديه، وتأتمر بأمره وتخضع لسلطانه، اللهم إلا حين أرسل رسالته الشهيرة مع الهدهد إلى ملكة سبأ، يدعوها وأمتها إلى ترك عبادة الشمس، والدخول فى دين الله، منذرا إياها بطاعته والإستجابة لدعوته، وإلا قدم إليها بجنود لم يَرَوْها، فخضعت له ودخلت فى دينه، ومن ثم عرفت اليهودية فى اليمن وما جاورها، مثل الحبشة وجنوب الجزيرة العربية.

إلا أنه يبقى أن سليمان لم يبث دعوته فيما حوله من البلاد الأخرى، مثل مصر وسوريا وبابل وبلاد الآشوريين، ولم يلجأ إلى الإستعانة بقواه الزائدة وقوته الكبيرة فى فرض الدين اليهودى على هؤلاء الناس، بل إنه على العكس من ذلك هادن ملوك وحكام هذه الدول، وكان على علاقة طيبة معهم، فقد كان يتبادل الهدايا مع ملك بابل وآشور، الذى كان يرسل إلى سليمان أيضا الكثير من المعدات والعمال المهرة، للمشاركة فى إنشاء وإقامة هيكل سليمان، وقصره الكبير

فى مدينة القدس، كما تزوج سليمان أيضا ابنة ملك سوريا فى ذلك الوقت فارتبط بعلاقة النسب بهذا الملك، وحسنت تبعا لذلك الروابط بينهما.

وكان فرعون مصر شيشنكو فى تلك الأيام، قد تزوج أيضا ابنة أخرى لملك سوريه تبعا للعرف السياسى الذى كان متبعا وقتها، بالتزاوج بين أفراد الأسرات المالكة من مختلف البلاد والدول المتجاورة أو القريبة من بعضها، وكذا الدول القوية المتنافسة، لتأكيد حسن العلاقات السياسية، ولكسر حدة العداوة وضمان السلام بين الطرفين.

وهكذا كانت زوجة فرعون مصر أخت زوجة سليمان، مما دعا إلى حسن الروابط والعلاقات بين الفرعون وبين النبى والملك سليمان، ومن هنا كانت الهدنة والإحترام المتبادل بينهما، وعدم تدخل أى منهما فى شئون الآخر.

ويبدو أن سليمان لم يكن يثق تماما فى إخلاص وولاء نجله الأكبر وولى عهده الأمير جيروبوم، مما خشى معه الأمير على نفسه وعلى حياته، فهرب من أبيه، ولجأ إلى فرعون مصر شيشنكو، الذى أكرم وفادته، ومنحه حق اللجوء السياسى إليه، ويظهر أن عادة قبول اللاجئين السياسيين واستقبالهم كانت تقليدا مصريا قديما، استمر آلاف السنين، ومازال متبعا حتى الآن، ويتمسك به الشعب المصرى ولا يحيد عنه مهما كانت الظروف والأحوال.

وأخيرا مات سليمان، واختلت وحدة الدولة اليهودية فى فلسطين، وحدثت الفتنة بين اليهود، وانقسموا إلى فريقين، أشياع الدولة اليهودية السليمانية فى ناحية، والإسرائيليين وأشياع ذرية إسرائيل فى ناحية أخرى،.. فضعفت الدولة اليهودية فى فلسطين ضعفا كبيرا، وفقدت وحدتها وقوتها وقدرتها على المقاومة وعلى الدفاع عن نفسها.

ويبدو أن أشياع جيروبوم نجل سليمان الهارب واللاجئ إلى مصر كانوا هم الاكثرية.. مما شجع جيروبوم على العودة إلى فلسطين، كى يعزز مركزه ويكون بينهم.

إلا أن فرعون مصر استغل هذه الفرصة، وتحرك إلى فلسطين بدعوى مساندة حليفه وابن أخت امرأته وابن سليمان فى نفس الوقت جيروبوم، مخفيا غرضه الحقيقى من حملته العسكرية، وهو إخضاع فلسطين لسيطرته، والإستيلاء على الكثير من الغنائم والأسلاب والثروات التى كدسها سليمان هناك.

وهكذا هاجم فرعون مصر اليهود فى فلسطين بجيش كبير، يتكون من ألف ومائتى عربة حربية، وستين ألف فارس، وأكثر من مائة ألف من جنود المشاة، فاجتاح الدولة اليهودية بسهولة، ودخل عاصمتها القدس، واستولى على كل الكنوز والثروات التى جمعها سليمان، وأخذ كميات كبيرة من الذهب والفضة والنحاس والجواهر والدر والتحف والأوانى والملابس وقطع الأثاث وغيرها، من كل شىء وقع عليه نظره وطالته يداه، حتى ترك البلاد قاعا صفصفا، وعاد إلى مصر بكل ذلك، وبعد أن أثار الرهبة والفزع فى نفوس أهل فلسطين من اليهود، وأخضعهم تماما لحكمه وسيطرته المطلقة.

وكانت تلك نهاية عهد سليمان وملك سليمان وعرش سليمان، وقصوره وهيكله وكنوزه.

إلا أن ما يثير العجب هنا حقا ويلفت النظر، هو مهادنة سليمان لفرعون مصر ولمصر والمصريين، بالرغم مما حدث منهم تجاه نبى الله موسى وأخيه هارون، وجمهرة اليهود الذين كانوا فى مصر، من ظلم وتعذيب وإذلال، وبالرغم من خروج موسى بهم هاربا إلى صحراء سيناء، وضرورة علم سليمان بذلك التاريخ المرير القريب.

❋ ❋ ❋

٣٢ ـ الشعراء فى كل واد يهيمون..
الماجن الناسك.. والخليع الزاهد

أبو العتاهية أحد فحول شعراء العصر العباسى، وكان متناقضا مع نفسه،

حائرا بين المجون والنسك، والخلاعة والزهد.

وقد حدث مخارق، المغنى المعروف فى ذلك العصر قال: جاءنى أبو العتاهية فقال: عزمت على أن أتزود منك يوما تهبه لى، فمتى تنشط؟، فقلت: متى شئت. فقال: أخاف أن تقطع بى. فقلت: والله لافعلت، وإن طلبنى الخليفة، فقال: يكون ذلك فى غد.

فلما كان من غد باكرنى رسوله فجئته، فأدخلنى بيتاله نظيفا فيه فرش نظيف. ثم دعا بمائدة عليها خبز سميد، وخل وبقل وملح، وجدى مشوى، فأكلنا منه، ثم دعا بسمك مشوى فأصبنا منه حتى اكتفينا، ثم دعا بحلواء فأصبنا منها، وغسلنا أيدينا، وجاءنا بفاكهة وريحان وألوان من الأنبذة، فقال: إختر ما يصلح لك منها، فاخترت وشربت، وصب قدحا ثم قال: غننى فى قولى: "قال لى ولم يدر مابى"، فغنيته فشرب قدحا وهو يبكى أحر بكاء، ثم قال، غننى فى قولى:

ليس لمن ليست له حيلة.: ميسورة خير من الصبر

فغنيته وهو يبكى وينشج.

ثم شرب قدحا آخر ثم قال: غننى – فديتك – فى قولى:

خليلى مالى لاتزال مضرتى.: تكون من الأقدار حتما من الحتم

فغنيته إياه، ومازال يقترح على كل صوت، أو كلام ولحن غنى به فى شعره، فأغنيه ويشرب ويبكى حتى صارت العتمة (أظلمت الدنيا) فقال: أحب أن تصبر حتى ترى ما أصنع، فجلست. فأمر ابنه وغلامه فكسرا كل مابين أيدينا من النبيذ وآلته والملاهى، ثم أمر بإخراج كل ما فى بيته من النبيذ وآلته، فأخرج جميعه، فمازال يكسره ويصب النبيذ وهو يبكى، حتى لم يبق من ذلك شئ.

ثم نزع ثيابه واغتسل، ثم لبس ثيابا بيضاء من صوف، ثم عانقنى وبكى، ثم قال: السلام عليك ياحبيبى وفرحى من الناس كلهم، سلام الفراق الذى لالقاء بعده، وجعل يبكى ويقول: هذا آخر العهد بك فى حالة تعاشر أهل الدنيا.

فظننت أنها بعض حماقاته، وانصرفت وماقيته زمانا، ثم تشوقته فأتيته فاستأذنت عليه، فأذن لى فدخلت، فاذا هو قد أخذ قوصرتين - أى وعائين من قصب - وثقب إحداهما وأدخل رأسه ويديه فيها، وأقامها مقام القميص، وثقب الأخرى، وأخرج رجليه منها، وأقامها مقام السراويل، فلما رأيته نسيت كل ما كان عندى من الغم عليه، والوحشة لعشرته، وضحكت والله ضحكا ما ضحكت مثله قط.

فقال: من أى شئ تضحك؟ فقلت سخن الله عينك؟ هذا أى شئ هو؟ من بلغك عنه أنه فعل مثل هذا من الأنبياء والزهاد والصحابة أو المجانين؟ إنزع عنك هذا ياسخين العين، فكأنما استحى منى. ثم بلغنى أنه جلس حجاما فجهدت أن أراه بتلك الحال فلم أره، ثم مرض فبلغنى أنه اشتهى أن أغنيه، فأتيته عائدا فخرج إلى رسوله يقول: إن دخلت إلى جددت لى حزنا، وتاقت نفسى من سماعك إلى ماقد غلبتها عليه، وأنا أستودعك الله، وأعتذر إليك من ترك الإلتقاء، ثم كان آخر عهدى به.

* * *

٣٣. حرامى الصندوق

هذه سرقة غريبة كان الدافع إليها طريفا، إلى الدرجة التى احتار معها القاضى فى كيفية الحكم على السارق الذى ارتكبها.

حدث ذلك فى إحدى المدن الأمريكية، بعد أن توقف سائق سيارة إحدى شركات تنظيف وكى الملابس هناك بسيارته الكبيرة الصندوقية المقفلة، أمام أحد المطاعم الصغيرة لكى يأكل وجبة خفيفة أثناء دورته بسيارة الشركة لتسليم الملابس التى تم تنظيفها إلى أصحابها فى بيوتهم، إلا أنه كان قدنسى دون قصد منه إقفال باب صندوق السيارة الخلفى، وتركه مفتوحا قليلا.

كانت السيارة مازالت ممتلئة بالكثير من الصناديق الكرتونية المختلفة

الأحجام والتى كانت تحوى بداخلها ملابس الزبائن التى كان ينبغى أن يسلمها إليهم خلال جولته عليهم.

فحدث أن جاء طفل كبير يبلغ عمره إثنتى عشرة سنة.. وأثناء تجواله فى المنطقة لاحظ أن باب صندوق السيارة الخلفى مفتوح قليلا، وأن صاحبها أو سائقها غير موجود فيها، فأطل برأسه فى داخلها ليستطلع مابها، فرأى صناديق كرتونية كثيرة متراصة ومختلفة الأحجام، فتسلق إلى داخلها متلصصا، واختبر ثقل هذه الصناديق فوجدها خفيفة ويمكنه حملها دون معاناة أو جهد كبير، فانتقى منها صندوقا كرتونيا كبيرا تصادف أنه كان يحتوى بداخله لباس عرس لإحدى الفتيات، ونزل من السيارة حاملا إياه بصعوبة، وانصرف بغنيمته مغادرا تلك المنطقة من البلدة.

إلا أنه تصادف خروج سائق السيارة من المطعم فى هذا الوقت، فرأى باب صندوق سيارته الخلفى مفتوحا عن آخره، فأثار ذلك انتباهه وعجبه، فأجال النظر فيما حوله، فرأى الصبى عن بعد قريب يمضى فى طريقه وهو يحمل الصندوق الكرتونى الكبير المماثل لصناديق الشركة بصعوبة، ويتعثر فى مشيته فجرى نحوه وأمسك بتلابيبه واستعاد الصندوق منه، وجره من يده وسلمه للشرطة متهما إياه بالسرقة من سيارة شركته.

وبعد أن تم القبض على الطفل الكبير السارق، وقدم للمحاكمة، عقدت الجلسة وأحضر المتهم الصغير أمام قاضية الأحداث التى ارتأت أن تعيد استجوابه بنفسها، دون الإعتماد على استجواب الشرطة له والمدون فى محضر البوليس أمامها، وبالرغم من اعترافه صراحة بالسرقة فى ذلك المحضر، إلا أن غرابة السرقة، وصغر عمر السارق، دفع القاضية إلى مساطته لكى تتعرف على دوافعه إلى ذلك، قبل أن تحوله إلى جهات الطب النفسى لتقرير حالته النفسية قبل إصدار حكمها عليه، خاصة وأنهم هناك لايكتفون بمعاقبة الجانى أو توقيع الجزاء

عليه، ولكنهم يتعمقون فى البحث فى نفسيته، حتى يتعرفوا على مواطن الخلل والضعف أو القصورفى تكوينها، وفى تركيب شخصيته، والتى أدت به إلى ارتكاب الأخطاء فى حق نفسه وحق المجتمع، ومن ثم يجرى علاجه جنبا إلى جنب مع عقابه، حتى يتم إصلاحه وتقويمه ليتحول بذلك إلى مواطن صالح يفيد نفسه ومجتمعه.. وهكذا سألته القاضية: ماهو سبب سرقتك لهذا الصندوق الكرتونى، وماهو سبب اختيارك لذلك الصندوق الكبير الذى يصعب عليك حمله دون غيره من الصناديق الصغيرة التى تمتلئ بها السيارة؟

فقال الصغير: لأنى كنت فى حاجة ماسة إلى صندوق كرتونى كبير.

فسألته القاضية: وهل قصدت بذلك أن تكون سرقتك كبيرة حتى تغنم شيئا كبيرا أو كثيرا بداخله؟

فقال الصغير بعبارات واضحة، وبصراحة وثقة كبيرة فى النفس: أبدا ياسيدتى أنا لم يكن يهمنى مابداخل الصندوق، وإنما كنت أريد الصندوق الكرتونى فقط ولو كان فارغا.

فسألته القاضية: هل تعنى أنك كنت تريد صندوقا أو علبة كرتونية كبيرة فارغة فقط؟

قال الصغير: نعم ياسيدتى هذا ماكنت أريده وكنت فى أشد الحاجة إليه.

فسألته القاضية: وفيم كانت حاجتك الشديدة إليه؟

قال الصغير: كى أضعه لقطتى فى منزلى، حتى تقضى حاجتها فيه، ولاتلوث أركان المنزل ونواحيه.

قالت القاضية: ولماذا اخترت صندوقا كبير الحجم هكذا؟

قال الصغير: لأن قطتى كبيرة ولا ينفعها إلا هذا الصندوق الكبير.

فسألته القاضية: ولماذا لم تطلب من والدك أو والدتك إحضار صندوق كرتونى فارغ لقطتك؟

فأجاب المتهم الصغير قائلا: لقد طلبت ذلك من والدى منذ بضعة أيام، إلا أنه نهرنى ورفض الإستجابة لطلبى، متعللا بضيق وقته، وأنه لن يضيع الوقت فى البحث عن صندوق كرتونى للقطة، وأمرنى ألا أشغله بمثل هذه الطلبات السخيفة بعد الآن، وأما والدتى فقد كانت مريضة ولا تستطيع البحث لى عن طلبى.

وتفهمت القاضية هذا الدافع الغريب والطريف لتلك السرقة العجيبة، فاستدعت والد السارق الصغير وسألته، فتأكدت منه من صدق الصغير فى أقواله، ومن أنه قد رفض فعلا إحضار صندوق كرتونى فارغ لولده ولقطته تلبية لرغبته، وتشجيعا له على المحافظة على نظافة البيت.

كما استدعت القاضية أحد علماء النفس والتربية، وسألته عن رأيه فى ذلك كله، فقال إن الخطأ هنا خطأ الوالد وليس خطأ الصغير، لأن الأب لم يفهم ولم يقدر أهمية طلب ابنه بالنسبة إليه وإلى عقليته الصغيرة، وأنه بالرغم من تفاهة الطلب بالنسبة للأب إلا أنه كان هاما بالنسبة للابن، وكان مقتنعا به تماما ومن ثم لجأ إلى أبيه لتحقيقه له، وحادثه فى الأمر بأمانة وبراءة وصدق، عن رغبة ملحة وحاجة مؤكدة تملأ عليه فكره، وتشغل عقله الصغير، وتسيطر على ذهنه ومشاعره وتمسك بتلابيبه، فدفعه رفض والده إلى ارتكاب هذه الفعلة الشنعاء، خاصة وأنه قد يصعب عليه فى سنه الصغير، تعيين الحد الفاصل بين الصواب والخطأ، والتحكم فى مشاعره ودوافعه، وتغليب العقل على المشاعر والأحاسيس.

وأضاف: إن السرقة هنا تحدوها سلامة النية، وسذاجة التفكير، وسطحية الفعل، مع العلم أيضا بأن اقتناء قطة فى المنزل ليس خطأ أو عيبا، كما أن العناية بنظافتها والإهتمام بنظافة البيت شئ يحمد عليه الصغير، ويجب حثه وتشجيعه على ذلك، كما أنه لا مانع أيضا من تشجيع أبنائنا على العطف على الحيوانات الأليفة وعلى رعايتها.

وهكذا اقتنعت القاضية تماما بخطأ الوالد وبضحالة ذنب الابن، فحكمت

بتوقيع غرامة مالية على الوالد، ودفعها للشركة صاحبة الصندوق الكرتونى وإرجاعه بما فيه إليها، وأخذ سبيل الصغير بعد التنبيه عليه بعدم العودة إلى سلب ممتلكات الغير لأى سبب أو تحت أى ظرف من الظروف، والتنبيه على الوالد بالإستماع جيدا إلى ولده، ومحاولة إجابة طلباته وتحقيق رغباته المعقولة غير الضارة، أو إقناعه منطقيا برفضه فى حالة عدم استطاعته أو تمكنه من ذلك.

❊ ❊ ❊

٣٤. نحو علاقات عامة ناجحة

النجاح فى الحياة عموما لا يكون بشدة الذكاء فقط، ولا بالجهد الزائد عن الحد الذى يبذل فى العمل وفى سبيل الرزق، ولكنه يتوقف أساسا على النجاح والتوفيق فى المعاملة والتعامل مع الناس، وفى كيفية اجتذابهم إليك وحبهم لك ورغبتهم فى مساعدتك، وراحتهم فى التعامل معك، مع عدم نفورهم أو ضيقهم منك أو تحاشيهم لك، حتى تستطيع أن تغنم منهم، وأن تكسب خيرهم، وأن تتجنب شرورهم، وأن تتلاشى عيوبهم وأضرارهم وآثامهم.

ويتلخص هذا فيما يسمى بالعلاقات العامة التى إن برع أو تقدم أو نجح المرء فيها، وحقق مختلف مقوماتها وأسسها ومبادئها، تأكد نجاحه فى الحياة سريعا وبأيسر السبل وأسهلها.

وقد وضع اختبار نفسى معين لذلك حققه العالم الدكتور دونالد فومين أستاذ علم النفس والإجتماع، يستطيع كل فرد منا عن طريقه أو بواسطته أن يختبر نفسه، حتى يعلم موضعه من الناس، وموقفه منهم وبينهم، ولكى يتمكن بعد ذلك من تقويم نفسه وإصلاح عيوبه وأخطائه، والتمسك بمحاسنه وتنميتها، والوعى بكل ذلك حتى يضمن نجاحه فى هذا المضمار.

وقد أفرد لذلك ٨ أسئلة ووضع لكل منها الإجابة الصحيحة، على أن يحتسب المرء لنفسه ١٠ درجات عن كل إجابة صحيحة يجيبها عن أى سؤال منها ثم

يحسب مجموع درجاته عن تلك الأسئلة، ويعطى لنفسه درجة من ثمانين درجة، حتى يحدد موقفه من هذه الناحية.

فماذا كانت هذه الأسئلة:

السؤال الأول : هل تطيل الكلام أكثر من اللازم أثناء حديثك مع الآخرين عن موضوعات تعتقد فى أهميتها بالرغم من عدم اعتقاد سامعك فى أهميتها بنفس الدرجة أو القوة التى تعتقدها.. أم تختصر القول حين تشعر أن من يسمعك لا يشاركك الإهتمام بما تقول؟

والإجابة الصحيحة هنا: لا .. أو أنك لا تطيل الحديث فيما يهمك شخصيا فقط دون اعتبار لاهتمام الآخرين بذلك، لأن الواجب هنا أن نركز فى حديثنا وكلامنا مع الناس على ما يهم المستمع أولا أويجعله يهتم بمواصلة الإستماع إليك.. مع إمكان محاولة أن تبسط رغباتك وأن تفصح عما تريد ضمنا أثناء حديثك معه

السؤال الثانى : هل تقول أحيانا لسامعك وأثناء حديثك معه أشياء قد تبدو غريبة، فتجتذب بذلك انتباهه وفضوله وتجعله يهتم بما تقوله وتدعوه إلى التفكير فيما تحادثه فيه أو عنه ؟

والإجابة الصحيحة: أنه لا مانع من ذلك كلما كان هناك داع، خاصة وأن اجتذاب انتباه الآخرين سوف يساعد كثيرا على حسن استماعهم إليك، وعلى معرفة حقيقة ما تريد أن تقوله وما تعنيه وترمى إليه.

السؤال الثالث : هل تكثر من ترديد اسم من يستمع إلى حديثك أثناء كلامك معه؟

والإجابة الصحيحة : نعم لأن ترديد اسم المستمع يحدث نوعا من التقارب بينك وبينه ويمهد الطريق لحسن فهمه لك.. إلا أنه يجدر الحذر هنا من الإكثار من ترديد الاسم حتى لا يزيد الشئ عن حده المعقول فينقلب بذلك إلى ضده، ويمل صاحبنا من استمرار وتكرار ترديد اسمه دون داع.

السؤال الرابع : هل تستطيع دائما أن تربط بين مختلف الموضوعات وبين بعضها البعض أثناء حديثك مع الآخرين، وبحيث تستطيع أن تنتقل من موضوع إلى موضوع آخر بيسر وسهولة، فيبدو حديثك متصلا أو موصولا، بحيث لا تفاجئ صاحبك بالكلام فى موضوع آخر يختلف كلية عما كنت تحادثه فيه، دون الربط بينهما أو التمهيد لذلك ؟

والإجابة الصحيحة : نعم، لأن القدرة على وصل الحديث من موضوع لآخر والإنتقال أو الربط وكأن الحديث موصول، سوف يساعد المستمع على تتبعك وعلى مواصلة الإنتباه إليك وعلى سهولة فهمك والتعرف على رغباتك ومراميك وما تقصد إليه، ويشجعه على الإتجاه إلى التوافق معك، ويمهد الطريق لك لتحقيق أهدافك.

السؤال الخامس : هل يتضمن حديثك الكثير من القصص والحكايات والأمثلة والنوادر والنكات الخفيفة، وهل تستعمل أو تلجأ أثناء الحديث إلى المجاز والكناية أحيانا؟

والإجابة الصحيحة : نعم، بل وأكثر من ذلك، حتى تشيع جوا من المرح والبهجة، وتغير من نفسية صاحبك وتباعد بينه وبين الضجر والضيق، فتستطيع بذلك أن تسلك الطريق السليم الناجح، الذى تستطيع كما يقولون أن تبيع به أفكارك للآخرين فتساعد على توافقهم معك وعلى استجابتهم لك ولما تريد.

السؤال السادس : هل تكرر أثناء حديثك مع الآخرين ألفاظا مثل: لابد، ويجب، ويلزم، والأصول.. الخ، كى تؤكد ما تقول؟

والإجابة الصحيحة : نعم، خاصة وأن ترديد مثل هذه الألفاظ مع تهيئة جو من الصداقة والثقة والإخلاص والتأكيد سوف يضفى الكثير من الأهمية على كلامك، ويزيد من اهتمام الطرف الآخر بالإستماع إليك ومن رغبته فى مواصلة الحديث معك، مما يدفعه إلى التجاوب معك أو الإستجابة إليك وتحقيق رغباتك ومراميك.

السؤال السابع : هل تستطيع أن تلاحظ حالة رفيقك النفسية وما إذا كان

مكتئبا أو محبطا، وهل تستطيع أن تقدر موقفه، وأن تتجاوب معه وأن تحاول بعد ذلك أن تخرجه مما هو فيه بتبسيط الأمر له أو إقناعه ببساطته، وتغيير حالته النفسية وجلب ابتسامته.. أم أنك لا تهتم كثيرا بحالته تلك وتثير من فورك جوا من المرح والبهجة، معتقداً أنك بذلك سوف تساعده سريعا على التخلص مما هو فيه؟

والإجابة الصحيحة هنا على الفقرة الأخيرة من السؤال: لا، لأن الواجب عليك في مثل هذه الحالة أن تتجاوب بداية معه وأن تحترم انفعاله، وأن تقدر حالته النفسية، وأن تشعره بأنك معه في محنته حتى تكتسب ثقته أولا، وتضمن تجاوبه معك وحسن استماعه إليك، ومن ثم تحاول بعد ذلك أن تخرجه مما هو فيه وأن تنقله إلى جو من المرح والبهجة والسرور، خاصة وأن التأثير على إنسان ما لن يتم إلا بعد اكتساب ثقته والتقارب والتجاوب معه.

السؤال الثامن : هل إذا اعترض عليك رئيسك أو رفيقك في العمل، توافق على ذلك دائما أم أنك تركب رأسك وتتمسك برأيك وتتصلب في موقفك ولا توافقه؟

والإجابة الصحيحة هنا: نعم، ولا بد أن توافقه دائما ومبدئيا على اعتراضه لأن تلك الموافقة الأولية سوف تريح رئيسك أو رفيقك، وتهدئ كثيراً أو تمتص شدة وعنف اعتراضه عليك، وتعيد إليه ثقته فيك واقترابه منك، ومن ثم تستطيع بعد ذلك وعلى مهل وبكياسة ولطف أن تبسط وجهة نظرك تدريجيا، ويسهل إقناع الطرف الآخر بعلة ما أقدمت عليه من قول أو فعل، والتخفيف أو التخلص من اعتراضه عليك.

ومن ثم تستطيع بعد ذلك أن تمنح نفسك ١٠ درجات عن كل إجابة صحيحة عن كل سؤال من تلك الأسئلة.فإن كان المجموع الذى تحصل عليه بين ٧٠ إلى ٨٠ درجة تكون لديك بذلك كل مقومات النجاح مع الآخرين.

وإن كان مجموع درجاتك بين ٥٠ إلى ٦٠ درجة تكون متوسط المواهب فى هذا الخصوص، ويكون من الممكن لك أن تنمى هذه المواهب بأن تعدل أو تصلح من معاملتك مع الناس فى البنود أو الأسئلة التى لم تجب عليها الإجابات الصحيحة، أو التى تكون إجاباتك عنها بين بين.

أما إن كان مجموع درجاتك ٤٠درجة أو أقل، فذلك يعنى أنك غير ناجح فى علاقاتك العامة أو تعاملك مع الناس، ويجب عليك أن تعدل من نفسك كثيرا، وأن تصلح من أمرك، وأن تلتزم بتحقيق الإجابات الصحيحة على كل الأسئلة السابقة.

❊ ❊ ❊

٣٥. ومنهم قسيسون ورهبان آمنوا بالله واليوم الآخر

ودعونا ننتقل الآن إلى منعطف تاريخى هام أيام الفتح الإسلامى لمصر المسيحية القبطية، التى كانت ترزح تحت نير الحكم الرومانى الإضطهادى، وبالرغم من أنه كان مسيحيا أيضا إلا أن اختلاف المذاهب المسيحية بين الدولة الرومانية الحاكمة وبين أقباط مصر، كان سببا رئيسيا هاما لاضطهاد الرومان لهم، لقسرهم على اتباع المذهب الدينى الرومانى المسيحى، وتركهم لمذهبهم الدينى القبطى المصرى.

ويبدو أن أقباط مصر كانوا أقرب إلى الإيمان بوحدانية الله وباليوم الآخر، عن أصحاب المذهب المسيحى الدينى الرومانى، وأنهم تمسكوا بمذهبهم الدينى تمسكا شديدا، دفع الرومان إلى اضطهادهم بقسوة، بلغت حد إقامة المذابح الجماعية لهم، لإرهابهم وارغامهم على الإنتقال إلى المذهب الآخر، حتى أن بطريرق أقباط مصر وقتها بنيامين، اضطر إلى الهجرة والإعتزال تماما عن الدنيا

فى دير بالصحراء، رفضا واحتجاجا على ما يحدث، وحتى يغير الله أمرا كان مفعولا.

وكان زعيم أقباط مصر وقتها سياسيا واجتماعيا هو المقوقس، فقد كان كبيرهم وحكيمهم وأغناهم وأكثرهم نفوذا وكياسة، وقد أجاب على دعوة رسول الإسلام محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم إليه للدخول فى الدين الإسلامى، إجابة دبلوماسية رقيقة، لا تحمل الرفض أو القبول، وأهدى الرسول عليه السلام هدايا كثيرة، كان من ضمنها جارية قبطية اسمها مارية، أنجبت للرسول صلى الله عليه وسلم ولده إبراهيم، الذى فرح به الرسول الكريم فرحة كبيرة، وكان سببا فى عتق أمه مارية المصرية من العبودية.

وكان عمرو بن العاص القائد العربى الإسلامى الشهير، قد زار أيام الجاهلية مصر، وأقام بعض الوقت فى مدينة الإسكندرية، التى كانت تعتبر عاصمة أخرى لمصر، وكانت أشهر وأكبر وأحسن موانئ البحر الأبيض المتوسط، ومركز العلم والثقافة فى العالم أجمع، فأعجب عمرو بمصر وبالاسكندرية إعجابا كبيرا، ولم تغادر مخيلته بعد عودته إلى مكة، وتمنى فى سريرة نفسه أن يعود إليها فى وقت ما لو ساعدته الظروف للعيش فيها.

فلما بدأت الفتوح الإسلامية لنشر دين الله والدعوة إليه، واستولى المسلمون العرب على العراق وفارس وسوريا وفلسطين التى كانت من نصيب قوات عمرو بن العاص، أرسل إلى الخليفة عمر بن الخطاب يستأذنه فى فتح مصر، التى كان يتوق إليها، واستطاع عمرو أن يقنع الفاروق عمر بذلك، بالرغم من قلة عدد جيشه من المسلمين، والذى كان لايزيد على أربعة آلاف مقاتل فقط، بالرغم من ضخامة قوة الرومان فى مصر، وزيادتهم الكبيرة عددا وعدة، وكثرة قلاعهم وحصونهم المنيعة.

إلا أن - وكما هو معروف تاريخيا - عمر بن الخطاب خشى من هزيمة

الجيش الإسلامى الصغير بقيادة عمرو بن العاص، من قوات الرومان الكبيرة فى مصر، فأرسل من فوره رسالة عاجلة إلى عمرو، يأمره فيها بالتراجع عن دخول مصر فيما لو وصلته تلك الرسالة قبل أن يصل إلى حدود القطر المصرى مع فلسطين، أما إن وصلته رسالة الخليفة بعد ذلك أو بعد عبوره حدود مصر فعلا، فليتوكل على الله ويستمر فى مسيرته وحملته.

ووصل رسول عمر الذى يحمل رسالته إلى عمرو وهو مازال فى أرض فلسطين لم يدخل أرض مصر بعد، وأحس عمرو بدهائه أن رسالة الخليفة إليه ربما تحمل أمرا بالتراجع عن حملته على مصر، فأرجأ فتح الرسالة وأجل قراءتها، وأسرع الخطى بجيشه حتى عبر الحدود المصرية، ثم جمع كبار الصحابة فى جيشه، وفض رسالة الخليفة وقرأها عليهم، حتى يضع نفسه ويضعهم والجيش بكامله أمام الأمر الواقع، وتنفيذا لتعليمات خليفة خليفة رسول الله، بالمضى قدما عندما يعلمون بمضمون رسالته إليهم بعد دخولهم إلى مصر، فوافق الجميع واعتمدوا على الله وتقدموا لفتح مصر.

وما من شك أن انتصار الجيش الإسلامى الصغير على الجيوش والحصون الرومانية القوية فى مصر، كان لسببين رئيسيين.. الأول فدائية المقاتل المسلم وإصراره على إحدى الحسنيين :النصر أو الشهادة، والثانى مساعدة أفراد وجماعات الشعب المصرى القبطى وقتها للجيش الإسلامى، ووقوفهم - بالرغم من أنهم مسيحيون - بجانب المسلمين ضد الرومان المسيحيين مثلهم.. بل إن أقباط مصراستقبلوا المسلمين العرب بالترحاب، واعتبروا أنهم منقذوهم من اضطهاد الرومان، ومن عسف الكنيسة الرومانية، وأنهم سوف يحررون الكنيسة المصرية القبطية من سيطرة الكنيسة المسيحية الرومانية.

وما من شك أيضا أن القساوسة والرهبان المصريين، الذين كانوا يؤمنون

بالله واليوم الآخر، والذين كانوا بذلك أقرب للدين الإسلامى من كهنة الكنيسة المسيحية الرومانية، قد قادوا الشعب المصرى القبطى فى هذا الإتجاه، وحققوا نوعا من التحالف السرى الفعال، بين أقباط مصر وبين العرب المسلمين الفاتحين ، مما نتج عنه تخلص مصر نهائيا من الحكم الرومانى ، واستقرار حكم العرب فى مصر ، خاصة وأن الشعب المصرى القبطى قبل الحكم الإسلامى عن طيب خاطر، وأن الحكام الإسلاميين الجدد عاملوا المصريين الأقباط بالحسنى واحترموا عقيدتهم الدينية، وتركوا لهم حرية إقامة شعائرهم فى كنائسهم، ولم يجبروهم على الدخول فى الدين الإسلامى ، ولم يطالبوهم إلا بالجزية المقررة شرعا، والتى روعى فيها العدل والرحمة، وحددت بمقدار قطعتين ذهبيتين من العملة الذهبية المتداولة، عن كل رأس من رؤوس الأقباط، فيما عدا كبار السن والرهبان والنساء ورجال الدين عامة والأطفال من الجنسين الذين تقل أعمارهم عن ستة عشر سنة.

والحقيقة أنه لم يكن فى ذلك ظلم أو غبن لأقباط مصر، لأن المسلمين الذين دخلوا مصر وأقاموا فيها، وكذا الأقباط الذين دخلوا فى دين الأسلام، كان عليهم أيضا دفع الزكاة سنويا عن أموالهم ، بمعنى أن الكل كان يدفع سواء كزكاة أو كجزية.

وفطن عمرو بن العاص إلى غياب البطريرق بنيامين رئيس الكنيسة المصرية القبطية، واعتزاله بعيدا فى أحد الاديرة بالصحراء تجنبا للاضطهاد الرومانى، فأرسل فى استدعائه مكرما مبجلا، واجتمع به وأمّنه على نفسه وعلى دينه وعلى كنائسه، وأعجب به غاية الاعجاب، وأشاد بصلاحه وتقواه وإيمانه وطهارته ووقاره، وبأنه مثال حىّ لما ذكر فى القرآن الكريم عن أن النصارى منهم قسيسون ورهبان آمنوا بالله واليوم الآخر .

وساعد أقباط مصر عمرو بن العاص فى تقدمه شمالا عبر الدلتا إلى

الإسكندرية وجنوبا إلى الصعيد، بارشاده إلى أسلم الطرق والمسالك، وعبوره بجيشه مختلف القنوات المائية، وإمداده بالمؤن، وإبلاغه بمختلف المعلومات التى كان يريدها عن الحاميات الرومانية، وعزم الاستحكامات المختلفة التى أقامها الرومان فى مختلف البقاع، وعن عددهم وعدتهم، حتى استكمل النصر تماما، وطرد الرومان من مصر كلية إلى غير رجعة .

٣٦- التربية الحقة.. والتأديب الواقعى

قال عبد الله بن القاسم كاتب العباس بن أحمد بن طولون أحد حكام المماليك على مصر:

بعث إلىّ أحمد بن طولون بعد أن مضى من الليل نصفه، فوافيته وأنا منه خائف مذعور.

ودخل الحاجب بين يدى وأنا فى أثره، حتى أدخلنى إلى بيت مظلم، فقال لى: سلِّم على الأمير، فسلمتُ. فقال لى ابن طولون من داخل البيت وهو فى الظلام: لأى شئ يصلح هذا البيت؟

قلت: للفكر.

قال: ولم؟

قلت: لأنه ليس فيه شئ يشغل الطرف بالنظر فيه.

قال: أحسنت.. امض إلى ابنى العباس، فقل له: يقول لك الأمير اغد على. وامنعه من أن يأكل شيئا من الطعام إلى أن يجيئنى فيأكل معى.

فقلت: السمع والطاعة.

وانصرفت، وفعلت ما أمرنى به، ومنعته من أن يأكل شيئا.. وكان العباس قليل الصبر على الجوع، فرام أن يأكل شيئا يسيرا قبل ذهابه إلى أبيه، فمنعته، فركب إليه، وجلس بين يديه، وأطال أحمد بن طولون عمداً، حتى علم أن العباس قد

اشتد جوعه.

وأحضرت مائدة ليس عليها إلا البوادر من البقول المطبوخة، فانهمك العباس فى أكلها لشدة جوعه، حتى شبع من ذلك الطعام، وأبوه متوقف عن الإنبساط فى الأكل فلما علم بأنه قد امتلأ من ذلك الطعام أمرهم بنقل المائدة وأحضر كل لون طيب من الدجاج والبط والجدى والخروف، فانبسط أبوه فى جميع ذلك فأكل، وأقبل يضع بين يدى ابنه منه، فلا يمكنه الأكل لشبعه.

قال له أبوه: إننى أردت تأديبك فى يومك هذا بما امتحنتك به، فلا تلق بهمتك على صغار الأمور بأن تسهل على نفسك تناول يسيرها فيمنعك ذلك من كبارها، ولاتشتغل بما يقل قدره فلا يكون فيك فضل لما يعظم قدره.

❋ ❋ ❋

٣٧- الحمار يشهد على راكبه

كان بحلب بسوريا رجل يجمع بين الرجال والنساء، ويحمل لهم الشراب، فشُكِىَ إلى عامل حلب – أى والى حلب – فنفاه إلى ضاحية من ضواحيها وقرية تقع خارجها وتبعد عنها، فبنى بها منزلاً، وأرسل إلى زبائنه فقال: ما يمنعكم أن تعاودوا ما كنتم فيه؟

قالوا : وأين بك وأنت بعيد بموقعك خارج حلب؟

فقال: حمار بدرهم، وقد صرتم على الأمن والنُّزهة.

ففعلوا، فكانوا يركبون إليه حتى فسدت أحداث حلب .. أى فسد شبابها.

فعاود الناس شكايته إلى والى حلب، فأُرسل إليه وأُتىَ به، فقال الرجل:

يكذبون علىَّ، أصلح الله الأمير.

فقالوا: دليلنا على ما نقول أن تأمر بحمير حلب فتُجمع وتُرسل بها أمناء – أى

مراقبون – إلى تلك القرية والضاحية خارج حلب، ثم يرسلونها – أى يطلقونها – وحدها، فإن قصدت لمنزله من بين كل المنازل كعادتها إذا ركبها السفهاء فنحن غير مبطلين.

فقال الوالى: إن فى هذا دليلاً وشاهداً عدلاً.

فأمر بحمير من حمير الكراء – أى الأجرة – فجُمعت ثم أُرسلت، فصارت إلى منزله كما هى من غير دليل.

فأعلمه بذلك أمناؤه، فقال: ما بعد هذا شئ، جَرّدوه!

فلما نظر الرجل إلى السياط قال: لابدّ أصلحك الله من ضربى؟

قال: نعم.

قال: والله ما فى ذلك شئ أشدّ علىّ من أن يشمت بنا أهل العراق ويضحكوا منا ويقولوا: أهل سوريا يجيزون شهادة الحمير!فضحك الوالى وخلى سبيله.

❋ ❋ ❋

٣٨. التخمة.. والتغذية.. والأكل بالسعر الحرارى

الظاهر أننا أبناء الشعب المصرى قد أصبحنا أناساً متخمين، وقد يكون البعض منا – قل أو كثر – فقيراً بالنسبة للمستويات العالمية المحسوبة.

إلا أننا أيضاً على مستوى المجموع نعتبر شعباً متخماً، إذ الواقع أننا ناكل كثيراً، بل وأكثر كثيراً كثيراً من حاجة أجسامنا من النواحى العلمية والصحية والعضوية – للطعام والغذاء والشراب أو للتغذية عامة.

والسبب فى الواقع يرجع هنا إلى خطأ أو انحراف عاداتنا الغذائية عن جادة الصواب، نظراً لجهلنا بأصول الغذاء أو التغذية أساساً، ولتقصير الجهات المعنية فى اعلام الناس وتبصيرهم بتلك الأصول والقواعد.

والغريب أن ديننا الإسلامي السمح الكريم، قد دعانا إلى عدم الإفراط في الأكل والشرب، ويحضرني هنا قول رسول الله عليه صلوات الله وسلامه عليه في هذا الخصوص، أن الثلث للطعام والثلث للشراب والثلث الباقي للنفس أو للتنفس. وقوله أيضاً صلى الله عليه وسلم: نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع.

لكننا بالرغم من ذلك يندر أن نجد منا من يقوم عن طاولة الطعام أو يتوقف عن الأكل دون أن يشبع تماماً وتمتلئ بطنه بالطعام.

والعلم واضح كل الوضوح في أصول الغذاء والتغذية.. صحيح أن المرء لابد أن يأكل كل ما يحتاج إليه ويكفيه، ولكنه أيضاً لابد ألا يأكل ما يزيد على حاجته الفعلية للغذاء، وأن يتوقف عند هذا الحد ولا يتعداه.

وقد ثبت علميا أن حاجة الناس للغذاء والتغذية تختلف ما بين كل فرد وآخر، وأن تلك الحاجة أو هذا القدر من الطعام أو الغذاء، من الممكن لكل منا أن يعرفه وأن يقدره ويحدده تبعا لعدد السعرات الحرارية التي يحتاجها، والتي يمكن أن تعطيها أنواع ومقادير المواد الغذائية أو أصناف الأطعمة التي يأكلها في اليوم الواحد، والتي يستهلك سعراتها الحرارية اللازمة لمسرى حياته ونشاطه أو شغله وعمله، ولأداء مختلف أجهزته وأعضائه الجسمانية لوظائفها الحيوية، وكذا للجهد الذي يبذله في حياته، ولنوعية العمل الذي يؤديه.

ومن المعروف أن تلك السعرات الحرارية اللازمة للإنسان البالغ في اليوم الواحد، تتراوح ما بين ٢٥٠٠ و ٢٨٠٠ سعر حراري، وانه لابد لذلك من ترجمة طعامنا وغذائنا اليومي نوعاً وكما إلى هذا القدر من السعرات الحرارية الذي نحتاجه، والذي يجب أن نكتفي به وألا نزيد عليه لأي سبب من الأسباب، خاصة وأن هذه الزيادة لو حدثت سوف تختزن وسوف تتحول بالضرورة بعد ذلك إلى سمنة وزيادة في الوزن تضر صاحبها أبلغ الضرر.

ومعنى أن نأكل بالسعر الحراري، أن كل فرد منا يجب أن يحدد نوعيات

ومقادير الغذاء الذى يأكله يومياً تبعاً للسعرات الحرارية التى يحتاجها الجسم، والتى تختلف أيضاً تبعاً لاعتبارات السن أو العمر والنوع، ذكراً كان أم أنثى، وإذا كانت الأنثى حاملاً أم مرضعة، فضلاً عن قدر وحجم نشاطه وجهده العضلى الذى يبذله كما سبق أن قلنا.

وقد وجد مثلاً أن الصبى أو البنت الذى يبلغ عمره أو عمرها ثمانية سنوات، يحتاج أو تحتاج إلى ٢٠٠٠ سعر حرارى فى اليوم الواحد، وأن الرجل البالغ العامل يحتاج إلى ٢٨٠٠ سعر، وأن المرأة البالغة تحتاج إلى ٢٥٠٠ سعر، وأن المرأة الحامل تحتاج أيضاً إلى ٢٥٠٠ سعر، وأن السيدة المرضعة تحتاج إلى ٢٧٠٠ سعر، وأن هذه السعرات الحرارية اليومية قد تزيد عن ذلك، إذا بذل جهد كبير أو عمل شاق مضنى، وأنها كذلك قد تنقص بنقص الجهد.

أضف إلى هذا إختلاف حاجة المرء للسعرات الحرارية تبعاً لسلامة صحته أو مرضه، وتبعاً لنوعية المرض ولتوقيت بدئه ونهايته، وفترة النقاهة التى تتبعه حتى تمام الشفاء.

أما ترجمة هذه السعرات الحرارية إلى أنواع وكميات الغذاء والطعام، فقد وضع لذلك حساب معلوم يحسب على أساس أوزان مواد الغذاء تبعاً لصنفه أو نوعيته، لمعرفة كم عدد السعرات الحرارية التى يعطيها وزن معين من نوع المادة الغذائية أو صنف الطعام الذى يأكله المرء.

فقد وجد على سبيل المثال لا الحصر أن رغيف الخبز يعطينا حوالى ٣٠٠ سعر حرارى، وأن ٥٠ جم من السكر العادى الذى يوجد فى منازلنا تعطينا ٢٠٠ سعر حرارى، وأن ٥٠ جم فقط من الدهون مثل الشحم أو الدهن أو الزيت أو السمن تعطينا تقريباً أكثر من ٤٠٠ سعر حرارى، وأن صحنا من الأرز يزن حوالى ١٠٠ جم يعطينا حوالى ٣٥٠ سعراً حراريا، وأن البيضة الواحدة التى تزن ٥٠ جم تقريبا تعطينا حوالى ٧٥ سعراً، وأن ١٠٠ جم من لحم البتلو أو البقر الصغير

القليل الشحم جداً أو بدون شحم تعطينا حوالى ٢٠٠ سعر، وأن ١٠٠ جم من لحم الضأن نو الشحم تعطينا حوالى ٤٠٠ سعر، وأن صحنا من الفول الذى يزن ١٠٠ جم يعطينا ٣٠٠ سعر حرارى، وأن ١٠٠ جم من الجبن الكامل الدسم تعطينا حوالى ٤٠٠ سعر حرارى، وأن ١٠٠ جم من الجبن بنسبة قليلة من الدسم تعطينا حوالى ١٠٠ سعر حرارى، وأن ٥٠ جم من المربى تعطينا ١٢٥ سعراً حراريا.

أما الخضروات فتختلف عدد السعرات الحرارية التى تعطيها كل ١٠٠ جم منها تبعاً لنوعيتها، فتتراوح ما بين ٣٠ سعراً و ١٠٠ سعر حرارى، وكذلك الفواكه أيضاً تختلف تبعاً لنوعيتها بحيث نجد أن ١٠٠ جم منها تعطينا عدداً من السعرات الحرارية يتراوح ما بين ٥٠ سعراً و ٣٠٠ سعر حرارى، حيث نجد مثلاً أن ١٠٠ جم من التفاح تعطينا ٦٠ سعراً، وأن ١٠٠ جم من الموز تعطينا ١٥٠ سعراً تقريباً، وأن ١٠٠ جم من التمر أو البلح تعطى ٣٠٠ سعر، وأن ١٠٠ جم من التين الطازج تعطى ٥٠ سعراً، وأن ١٠٠ جم من التين المجفف تعطى حوالى ٢٥٠ سعراً، وأن ١٠٠ جم من العنب تعطى ٧٥ سعراً، أضف إلى هذا أن ١٠٠ جم من لحم الدجاج تعطينا ٢٠٠ سعر حرارى، وأن ١٠٠ جم من العدس تعطينا ٣٥٠ سعراً.

أما الطيب فيعطينا ١٠٠ جم منه أو كوباً حجمه ١٠٠ سم مكعب عددا من السعرات يتراوح ما بين ٣٠ سعراً و ٣٠٠ سعر بحسب نوعيته إن كان كامل الدسم أم بدون دسم أو بنصف دسم.

ومن هنا نجد أننا لو حسبنا كميات أو مقادير الطعام الذى نأكله يومياً ليعطينا ما نحتاجه من سعرات حرارية فى اليوم الواحد، وبموجب ما تعطيه كمية أو قدر كل نوع أو صنف منها تبعاً للتقديرات السابقة، لوجدنا أننا نأكل أكثر كثيراً مما نحتاجه حقيقة فى اليوم الواحد وبدون داع لذلك، فضلاً عن الضرر الناتج عن اختزان السعرات الحرارية الزائدة وإختزان الطاقة وإنعكاس ذلك علينا

بزيادة الوزن والسمنة، وما ينتج عن ذلك من أمراض ومضار نحن قطعاً فى غنى عنها.

إلا أننا لابد أن نعلم أيضاً أن هناك أساسيات لابد من توفرها فى أنواع الطعام والتغذية، مثل الكربوهيدرات أو السكريات والنشويات والبروتينات والدهنيات والمعادن والڤيتامينات، وآثار بعض المواد الهامة الأخرى، والماء، كما لابد أن نعرف مدى حاجة الجسم لكل نوع، وقدر هذه الحاجة للمرء فى اليوم الواحد، وعدد السعرات الحرارية التى تعطيها كمية معلومة من كل منها للجسم فى اليوم، وشريطة ألا يزيد مجموع السعرات الحرارية الناتجة عن مجموعها عن حاجة الجسم أيضاً فى اليوم الواحد.

والخطأ الواضح فى عاداتنا الغذائية يأتى أيضاً من أننا قد نكثر من أكل واحد أو أكثر من تلك النوعيات الغذائية الأساسية مثل البروتينات مثلاً أو السكريات والنشويات أو الدهنيات، وبمقادير تزيد كثيراً عن حاجتنا الفعلية إليها، وعلى حساب مواد غذائية أساسية أخرى، فنعانى من نقص أو قصور فى إمداد الجسم بها، مما يسبب لنا الضرر والمرض والعلة.

بالإضافة إلى أننا قد نخطئ فى تقدير ما نحتاجه من تلك المواد الأساسية، لعدم فهمنا أو علمنا بما تحتويه أنواع الطعام الذى نأكله منها، فيختلط علينا الأمر لذلك، ونزيد أو ننقص من إحدى المواد الأساسية دون أن ندرى.

ومثالاً على ذلك فإن الأرز مثلاً ونحن جميعاً نعتبره مصدراً رئيسياً للنشويات، يحوى نسبة من البروتينات تصل إلى ٨ جم فى كل ١٠٠ جم منه.

وكذا الخبز، حيث نجد أن رغيف الخبز يحتوى على ١٠ جم من البروتين.

كما أن الحليب الذى يعتبر مصدراً من مصادر البروتينات الحيوانية تحتوى كل ١٠٠ جم أو ١٠٠ سم مكعب منه على حوالى ٥ جم من النشويات، أما الحليب البودرة فتحتوى كل ١٠٠ جم منه على حوالى ٥٠جم من النشويات.

وهكذا نجد أننا لابد أن نحسب فى غذائنا قدر المواد الغذائية الأساسية التى نأكلها فى مختلف أصناف الطعام الذى نتناوله.

ومثالاً على ذلك، فإن الفرد لو كانت احتياجاته من البروتينات ٣٠ جم فى اليوم الواحد كحد أدنى، واشتملت وجبته الغذائية على رغيف من الخبز وصحن من الأرز يزن حوالى ١٠٠ جم وصحن من الخضروات كالإسفيناخ مثلاً يزن حوالى ١٠٠ جم، لوجدنا كما نعلم أن رغيف الخبز سوف يمده بعشرة جرامات من البروتين، وأن صحن الأرز سوف يمده بثمانية جرامات من البروتين، وأن صحن خضار الأسفيناخ سوف يمده بخمسة جرامات من البروتين، ليكون مجموع مادة البروتين التى يمكنه الحصول عليها هنا من الخبز والأرز والأسفيناخ تبلغ ٢٣ جم، مما يجعله لا يحتاج بعد ذلك إلا لسبعة جرامات فقط من من البروتينات لإستكمال حاجته اليومية من هذه المادة أو العنصر الغذائى الأساسى الهام، والتى يمكنه أن يستكملها بقدر ضئيل جداً من اللحم أو اللبن الحليب أو الجبن أو البيض.

ومثال آخر عن حاجة الجسم البالغ اليومية إلى البروتين والتى لن تزيد بحال من الأحوال عن ٥٠ جم فقط، وحتى لو تجاوزنا ذلك وضاعفناها إلى ١٠٠جم فى اليوم، فسوف نجد أن كيلو جراما واحداً من اللحم، يمكن أن يكفى لتغذية عشرة أشخاص بالغين أصحاء بحاجتهم من البروتين الحيوانى الهام فى اليوم الواحد، وأن كل فرد منهم يكفيه قطعة من اللحم تزن ١٠٠ جم فى هذا اليوم، وأنه يمكن الإستعاضة عن اللحم الحيوانى بلحوم الطيور أو الدجاج أو الأسماك بنفس القدر أو الكمية، كما يمكن أيضاً الاستعاضة عن أنواع اللحم عموماً بنفس القدر أو الوزن من البيض أو الجبن أو اللبن.

وهكذا نجد أن المسألة تنظيمية بحته، وأننا لابد أن نكتفى بقدر معين من

الطعام أو الغذاء نوعاً وكماً أو وزناً، وبما نستطيع به أن نضمن إمدادنا بالمواد الغذائية الأساسية الهامة اللازمة لسلامة صحتنا وأجسامنا من جهة، وبما يكفى كذلك لإمدادنا بكفايتنا من السعرات الحرارية التى يحتاجها كل منا، وعلى قدر حاجته، وبحسب إمكانياته المادية والإقتصادية، خاصة وأن الفقير سوف يستطيع بذلك وبسهولة أن يحصل على حاجته الغذائية من المواد أو العناصر الأساسية الرئيسية من مصادر غذائية رخيصة، يسهل توفرها والحصول عليها بأسعار تناسبه فيما لو التزم بتلك الأسس العلمية للتغذية.

❋ ❋ ❋

٣٩. السلطان.. والوزير.. والناس

قال السلطان: قد والله ضاق صدرى بالغيظ لما يبلغنى عن العامة من خوضها فى حديثنا، ونكرها أمورنا، وتتبعها لأسرارنا، وما أدرى ما أصنع بها، وإنى لأهم فى الوقت بعد الوقت بقطع ألسنة وأيدٍ وأرجل، وتنكيل شديد، لعل ذلك يطرح الهيبة، ويقطع هذه العادة، لحاهم الله، مالهم لايقبلون على شؤونهم ومعايشهم، ولم ينقبون عما ليس لهم، ويرجفون بما لا يجدى عليهم، وإنى لأعجب من شغفهم بهذا الخُلق حتى لكأنه من الفرائض المحتومة، وقد تكرر منا الزجر حتى بلغ الأمر مبلغا وأغلق دونى بابه.

فقال الوزير: سيدى السلطان، عندى فى هذا جَوابان : أحدهما ما سمعت من شيخنا أبى سليمان، والآخر ما سمعته من شيخ صوفى، وفى الجوابين فائدتان عظيمتان، ولكن الجملة خشناء، وفيها بعض الغلظة، والحق مُر، ومن توخى الحق احتمل مرارته.

قال السلطان: فاذكر الجوابين وإن كانا غليظين، فليس ينتفع بالدواء إلا

بالصبر على بشاعته.

قال الوزير : أما أبو سليمان فإنه قال: ليس ينبغي لمن كان الله عز وجل جعله سائس الناس، عامتهم وخاصتهم، وعالمهم وجاهلهم، وضعيفهم وقويهم، أن يضجر مما يبلغه عنهم لأسباب كثيرة، منها أن عقله فوق عقولهم، وصبره أتم من صبرهم، ومنها أنهم إنما جعلوا تحت قدرته، ونيطوا بتدبيره، ليقوم بحق الله فيهم، ويصبر على جهل جاهلهم، ويكون عماد حاله معهم الرفق بهم، والقيام بمصالحهم، والملك والد كبير، كما أن الوالد ملك صغير، وما يجب على الوالد في سياسة ولده من الرفق به، أكثر مما يجب على الولد في طاعة والده، وذلك أن الولدَ غرٌ وقريب العهد بالكون، وعار من التجربة، وما لهجت العامة بتعرف حال سائسها حتى تكون على بيان من رفاهة عيشها، وطيب حياتها، بالأمن الفاشي بينها، والعدل الفائض عليها، والخير المجلوب إليها، وهذا أمرٌ جارٍ على نظام الطبيعة، ومندوب إليه أيضاً في أحكام الشريعة.

ولو قالت الرعية لسلطانها : لم لا تخوض في حديثك، ولا تبحث عن غيب أمرك، ولم لا تسأل عن دينك وعادتك وسيرتك ولم لا نقف على حقيقة حالك في ليلك ونهارك، ومصالحنا متعلقة بك، وخيراتنا متوقعة من جهتك، أما كان عليه أن يعلم أن الرعية مصيبة في دعواها.

ولو قالت الرعية أيضاً ولم لا تبحث عن أمرك، ولم لا تسمع كل غث وسمين منا، وقد ملكت نواصينا، وسكنت ديارنا، وصادرت أموالنا، وقاسمتنا مواريثنا، وأنسيتنا رفاهة العيش، وطيب الحياة، وطمأنينة القلب، فطرقنا مخوفة، ونعمنا مسلوبة، وحريمنا مستباح، ونقدنا زائف، ومعاملتنا سيئة، وجندينا متغطرس، وشرطينا منحرف، ومساجدنا خربة، وأعدائنا مستكبة، وعيوننا سخينة، وصدورنا مغيظة، وبليتنا متصلة، وفرحنا معدوم، ما كان الجواب أيضاً عما قلت وعما لم تقل، هيبة لك، وخوفاً على أنفسها من سطوتك وصولتك.

وقد حكى أنه رفع إلى الخليفة المعتضد أن طائفة من الناس يجتمعون بباب الطاقة، ويجلسون فى دكان شيخ تبّان، ويخوضون فى الفضول والأراجيف، وفيهم قوم سراة وأهل بيوتات، سوى من يسترق السمع منهم من خاصة الناس.

فلما عرف الخليفة ذلك، ضاق ذرعاً، وامتلأ غيظاً، ودعا بعبيد الله بن سليمان وسأله ما الدواء؟فقال عبيد الله: تتقدم بأخذهم، وصلب بعضهم، وإحراق بعضهم، وتغريق بعضهم فإن العقوبة إذا اختلفت، كان الهول أشد، والهيبة أفشى.

فقال المعتضد، وكان أحلم وأعقل من وزيره عبيد الله: والله لقد بردت لهيب غضبى بفورتك هذه، ونقلتنى إلى اللين بعد الغلظة، وما علمت إنك تستجيز هذا فى دينك ومروءتك، ولو أمرتُك بعض ما رأيت بعقلك، لكان من حسن المؤازرة والنظر للرعية، أن تسألنى الكفَّ عن الجهل، وتبعثنى على الحِلم، وتُحبِّبَ إلى الصفح، وترغبنى فى فضل الإغضاء عن هذه الأشياء. أما تعلم أن الرعية وديعة الله عند سلطانها، وأن الله يسائله عنها كيف سستها، ألا تدرى أن أحداً من الرعية لا يقول ما يقول إلا لظلم لحقه، أو لحق جاره، وكيف نقول لهم: كونوا صالحين مقبلين على معايشكم، غير خائضين فى حديثنا، والعرب تقول فى كلامها: غلبنا السلطان فلبس فروتنا، وأكل خضرتنا، وإنما يحتمل السيد إذا كان العيش فى كنفه رفقاً، والأمل فيه قوياً، والصدر عليه بارداً، لا والله ما الرأى ما رأيت، وجه صاحبك، وليكن ذا خبرة ورفق، ومعروفاً بخير وصدق، حتى يعرف حال هذه الطائفة، ويقف على شأن كل واحد منها فى معاشه، فمن كان منهم يصلح للعمل فعلقه به، ومن كان سىء الحال فصله من بيت المال بما يعيد نضرة حاله، ومن لم يكن من هذا الرهط وهو غنى مكفى وإنما يخرجه إلى دكان هذا التبان البطرُ والزهو، فادع به، وانصحه ولاطفه، وقل له إن لفظك مسموع وكلامك مرفوع، ومتى وقف أمير المؤمنين على كنه ذلك منك لم تجدك إلا فى عرضة المقابر، فاستأنف لنفسك سيرة تسلم بها من سلطانك.

وفارق الوزير حضرة الخليفة وعمل بما أمر به، وتقدم إلى الشيخ التبان يرفع حال من يقعد عنده، حتى يواسى إن كان محتاجاً ويصرف إن كان متعطلاً، وينصح إن كان متعللاً.

وحدثنى شيخ من الصوفية فى هذه الأيام قال: كنت بنيسابور سنة سبعين وثلاثمائة، وقد اشتعلت خراسان بالفتنة وتبلبلت دولة آل سامان بالجور وطول المدّة، وغلا السعر، وأخفيت السُّبل، وكثر الإرجاف، وساءت الظنون وضجت العامة.

وكنا جماعة من الغرباء قد ضاقت صدورنا بهذه الأحوال، وقلنا : كأنّا والله أرباب ضياع وأصحاب نعم، نخاف عليها الغارة والنهب، وما علينا من ولاية زيد وعزل عمرو وهلاك بكر ونجاة بشر، نحن قوم قد رضينا فى هذه الدنيا بكسرة يابسة وخرقة بالية مع العافية من بلايا طلاب الدنيا، فما الذى يعترينا من هذه الأحاديث التى ليس لنا فيها ناقة ولا جمل، ولاحظ ولا أمل، قوموا بنا غدا حتى نزور أبا زكرياء الزاهد، ونظل نهارنا عنده لاهين عما نحن فيه.

فغدونا وصرنا إلى أبى زكرياء، فلما دخلنا رحب بنا، وفرح بزيارتنا، وقال: ما أشوقنى إليكم، حدثونى ما الذى سمعتم وماذا بلغكم من حديث الناس، وأمر هؤلاء السلاطين، فمالى والله مرْعى فى هذه الأيام إلا ما اتصل بحديثهم.

فلما ورد علينا من هذا الزاهد العابد ما ورد، دهشنا واستوحشنا وقلنا فى أنفسنا: انظروا من أى شئ هربنا، وبأى شئ علقنا.

فخففنا الحديث وانسللنا، فلما خرجنا قلنا:

ميلوا بنا إلى أبى عمرو الزاهد، فله فضل وعبادة وعلم وتفرد فى صومعته.

ووصلنا إليه، فسر بحضورنا وقال:

يا أصحابنا، ما عندكم من حديث الناس، فقد والله طال عطشى إلى شئ أسمعه، ولم يدخل علىّ اليوم أحد أستخبره، وإن أُذُنى لدى الباب لأسمع قرعة أو أعرف حادثة، فهاتوا ما عندكم.

فعجبنا منه، وخاطفناه الحديث، وودعناه وخرجنا.

وأقبل بعضنا على بعض يقول :

أرأيتم أطرف من أمرنا، انطلقوا إلى أبى الحسن الضّرير، فإنّا لا نجد سكوننا إلا معه، لقلة فكره فى الدنيا وأهلها.

ودخلنا عليه، فأقبل على كل واحد منا يلمسه بيده ويرحب به، وقال :

أمن السماء نزلتم على؟ ما عندكم من أحاديث الناس؟ وما الشائع من الأخبار؟ وما الذى يتهامس به الناس؟!

فودعناه ومضينا، وطفقنا نتلاوم على زيارتنا لهؤلاء القوم، ولقينا فى الطريق شيخاً من الحكماء يقال له أبو الحسن العامرى، فقصصنا عليه قصتنا من أولها إلى آخرها. فقال لنا:

إنما غرّكم ظنُكم بالزّهّاد، وقلتم لا ينبغى أن يكون الخبر عنهم كالخبر عن العامة، لأنهم الخاصة ومن الخاصة خاصة الخاصة.

قلنا له : فإن رأيت يا مُعلّم الخير أن تكشف لنا عن الغطاء فقال:

نعم.. أما العامة فإنها تلهج بحديث كبرائها وساستها لما ترجو من رخاء العيش، ونفاق السوق.. وأما هذه الطائفة العارفة بالله، فإنها أيضاً مولعة بحديث الأمراء والجبابرة العظماء، لتقف على تصاريف قدرة الله فيهم، وجريان أحكامه عليهم، ألا ترونه جلّ ثناؤه قال :

«حتى إذا فرحوا بما أوتوا أخذناهم بغتة فإذا هم مبلسون» صدق الله العظيم.

وبهذا الإعتبار يستنبطون خوافى حكمته، ويطلعون على تتابع نعمته، وغرائب نقمته، وها هنا يعلمون أن كلَّ مُلك سوى ملك الله زائل، وكل نعيم غير نعيم الجنة حائل، ويصير هذا كله سببا قوياً لهم فى الضرع إلى الله واللوذ بالله.

وبين الخاصة والعامة فى هذه الحال وفى غيرها فرق، وقد يتشابه الرجلان فى فعل، وأحدهما مذموم والآخر محمود، وقد رأينا مُصلياً إلى القبلة وقلبه معلّق

بإخلاص العبادة، وآخر إلى جانبه يصلى وقلبه فى استلال ما فى كمّ الآخر، فلا تنظروا من كل شئ إلى ظاهره إلا بعد أن تصلوا بنظركم إلى باطنه.

فلما سمع السلطان هذا عجب، وقال:

لا أدرى ! أكلام أبى سليمان فى دقة الإحتجاج أبلغ؟ أم الحكاية عن المعتضد أشفى؟ أم رواية الشيخ الصوفىّ أطرف؟

وما علمت أن فى البحث عن سرّ الإرجاف هذه اللطيفة الخفية.

❋ ❋ ❋

٤٠ العبد أكرم من السادة

كان معن بن زائدة عربيا اصيلا فى عروبته جوادا كريما وسيدا من سادات قومه وعلما من اعلام العرب ايام حكم الأمويين.. فلما دالت دوله بنى اميه وانتقلت الدوله الى بنى العباس تغيرت الحال ايام المنصور العباسى امير المؤمنين.. ويقول معن بن زائده: لما استقر الحكم للعباسيين جد امير المؤمنين المنصور فى طلبى وجعل لمن يحملنى اليه مالا .. فاضطررت لشدة الطلب الى ان تعرضت للشمس حتى لوحت وجهى وخفيت عارضى – اى الشعر – على صفحة الخد، ولبست جبة صوف وركبت جملا وخرجت متوجها إلى البادية لاقيم به.. فلما خرجت من باب حرب وهو احد ابواب بغداد تبعنى اسود متقلد بسيف، حتى اذا غبت عن الحرس قبض على خطام الجمل فأناخه وقبض على يدى، فقلت له: مابك؟ فقال : انت طلب امير المؤمنين.. فقلت ومن انا حتى اطلب.. قال انت معن بن زائده، فقلت له: ياهذا اتق الله واين انا من معن؟ فقال دع هذا فوالله انى لأعرف بك منك.. فلما رأيت منه الجد قلت له: هذا جوهر حملته معى بأضعاف ماجعله المنصور لمن يجيئه بى، فخذه ولا تكن سببا فى سفك دمى.. قال: هاته، فأخرجته اليه فنظر فيه ساعة

وقال: صدقت فى قيمته ولست قابله حتى اسألك عن شئ، فان صدقتنى أطلقتك.. فقلت: قل. قال ان الناس قد وصفوك بالجود فأخبرنى هل وهبت مالك كله قط؟ قلت: لا. قال: فنصفه، قلت لا، قال فثلثه؟ قلت لا. حتى بلغ العشر فاستحييت وقلت اظن انى فعلت هذا. قال وما ذاك بعظيم. اما عنى فرزقى من الخليفة كل شهر عشرون درهما وهذا الجوهر قيمته الوف الدنانير، وقد وهبته لك ووهبتك لنفسك ولجودك المأثور بين الناس. ولتعلم ان فى هذه الدنيا من هو أجود منك فلا تعجبك نفسك، ولتحقر بعد هذا كل جود فعلته ولا تتوقف عن مكرمة. ثم رمى العقد فى حجرى وترك خطام الجمل وولىّ منصرفا. فقلت: ياهذا قد والله فضحتنى، ولسفك دمى أهون على مما فعلت.. فخذ مادفعته لك فإنى غنى عنه.. فضحك وقال أردت ان تكذبنى فى مقالى هذا، والله لا اخذته ولا اخذ لمعروف ثمنا ابدا.. ومضى إلى سبيله.. فوالله لقد طلبته بعد ان امنت وليت بلاد اليمن، وبذلت لمن يجئ به ما شاء، فما عرفت له خبرا وكأن الارض ابتلعته .

❋ ❋ ❋

١٨- خالد بن الوليد..
ومالك بن نويرة وامرأته ليلى أم تميم

وأبطال هذه القصه التاريخية الإنسانية المأثورة ثلاثة، أولهم خالد بن الوليد الصحابى المعروف، والقائد العربى المغوار، والذى دعا النبى عليه الصلاة والسلام له ربه كى يفتح قلبه على الإيمان، فيدخل فى الدين الإسلامى الحنيف، وليعز به الإسلام وقت حاجته الأولى إلى أمثال هذا الرجل من البواسل الشجعان، والذى لقبه النبى الكريم صلوات الله وسلامه عليه بسيف الله المسلول، إعزازاً وتكريماً له ولإسلامه، وتقديراً لمكانته كعبقرية عسكرية قيادية قليلاً ما يجود الزمان بمثلها.

وثانيهم مالك بن نويرة زعيم بيت بنى يربوع، الذى كان أحد بيوت بنى حنظله

الكبار أحد بطون بنى تميم.

وكانت تميم إحدى قبائل العرب الكبرى المعروفة منذ قديم الزمان، وكانت تنقسم إلى بطون لكل بطن منها شيخ، وكان كل بطن من تلك البطون ينقسم بدوره إلى بيوت أو فروع، منها بيت بنى يربوع الذى يتزعمه مالك بن نويره.

وكان مالك بن نويرة هذا شيخاً من شيوخ العرب المعروفين، وكان يتميز عن غيره من شيوخ بنى تميم الذين اشتهروا بين العرب بالرأى الراجح والقول النافذ والمناقب الشخصية، وبأنه صاحب لباقة وظرف ووضاحة وحسن محاضرة، مع الوسامة والصباحة وأناقة الزى والشارة، كما كانت فيه خيلاء وجلفة، وكان متلافاً لا يبقى على مال، فضلاً عن أنه كان فارساً شاعراً محدثاً ظريف المدخل على من يعرف ومن لايعرف.

وقد كان شيوخ بطون وبيوت بنى تميم فى هذا الوقت متفرقين متنافسين يتعذر اجتماعهم على رئيس واحد.

وثالثتهم كانت ليلى أم تميم امرأة مالك وزوجته، والتى كانت من أشهر نساء العرب بالجمال، ولا سيما جمال العينين والساقين، حتى إنه يقال أنه لم ير أحد فى زمانها أجمل من عينيها وساقيها.

هذا وقد وقعت أحداث هذه القصة بعد وفاة رسول الله صلى الله عليه وسلم وفى أيام خلافة أبى بكر الصديق، حين ارتد بعض العرب عن الإسلام وامتنعوا عن دفع الجزية إلى أبى بكر الصديق خليفة رسول الله عليه السلام فى المدينة المنورة، مقر الخلافة والحكم فى هذا الزمان، فشن عليهم أبو بكر الصديق رضى الله عنه حرباً شعواء، كانت عنيفة وضارية، وكان أحد قادتها الكبار المشاهير خالد بن الوليد، الذى أرسله أبو بكر على رأس جيش من جيوش المؤمنين الأوائل من المهاجرين والأنصار، وممن أسلموا إسلاماً حقيقياً صحيحاً بعد الفتح، لقتال المرتدين من بنى تميم.

وكانت بيوت أو فروع بنى تميم قد اختلفوا فى أمر ردتهم عن الإسلام، والتى كان الأساس الأغلب فيها هو الامتناع عن دفع الزكاة، فلما علموا أن الخليفة الأول أبو بكر الصديق لن يسكت عن قتال من يمنع الزكاة، سبق بعضهم إلى المدينة المنورة بحصته منها خوفاً من الحرب والإقتتال، وتأخر البعض الآخر، حتى نزل خالد على رأس قواته بديارهم، فدفعوها إليه حرصاً منهم على السلام وتفادياً للحرب والإقتتال، إلا مالك بن نويرة هذا زعيم بنى يربوع أحد بيوت حنظلة الكبار أحد بطون بنى تميم، إذ تحير بين أن يعزم على محاربة الإسلام كى يمنع أداء الزكاة بالقوة فيما لو انتصر على جيش المؤمنين، وبين أن يؤدى الزكاة المفروضة عليه بالليّن ومختاراً وفى سلام، دون حرب ونزاع وقتال، وكانت وجهة نظره فى ذلك – والتى أعلنها ليجادل فى منع الزكاة – تعنى أن محمداً عليه الصلاة والسلام هو صاحب هذا الدين وصاحب هذه الزكاة، وأنه ما دام عليه السلام قد مضى، فليس لأحد من بعده أن يتقاضى تلك الزكاة.

فلما نزل خالد وجيشه قرب بطاح بنى يربوع، لم يجد أمامه أحدا يلقاه بزكاة أو يلقاه بقتال، فعسكر حيث نزل، وأرسل السرايا فى أثر هذا البطاح للإستطلاع والتحرش بهم، فجاءته بمالك بن نويرة فى نفر من بنى يربوع، من الذين كان مالك يتجول برفقتهم حول بطاحهم بقصد الإستطلاع أيضاً، فحبسهم خالد، ثم أمر بقتلهم بما فيهم مالك زعيمهم، ثم تزوج بامرأة مالك ليلى أم تميم.

وقيل أن مالكاً شيخ بنى يربوع قد قتل بعد محادثة حامية جرت بينه وبين خالد، وذلك حين صرح مالك بأنه لا يعطى الزكاة، وإنما يقيم الصلاة، فقال له خالد أما علمت أن الصلاة والزكاة معا لا تقبل واحدة دون الأخرى؟

فقال مالك: قد كان صاحبك يقول ذلك، يقصد الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام.

فحمى خالد للنبى عليه الصلاة والسلام، ولم تعجبه مقولة مالك، واتخذ قوله هذا دليلاً على أنه يتبرأ من النبى عليه السلام.

فقال له خالد «أى ما تراه لك صاحباً»؟

ثم حمى الجدل بينهما فتوعده خالد بالقتل.

ويقول الرواة أن ليلى امرأة مالك كانت حاضرة تلك المجادلة. فلمح مالك فى عينى خالد الاعجاب بامرأته، فصاح مشيراً إليها، «هذه التى قتلتنى».

فقال له خالد: «بل الله قتلك برجوعك عن الإسلام».

فقال له مالك : أو بذلك أمرك صاحبك؟

فقال خالد : وهذه بعد تلك.

ثم تدخل الصحابيان أبو قتادة الأنصارى وعبد الله بن عمر وناقشا خالد فى أمر مالك كى يمنعاه عن قتله، فكره خالد كلامهما.

فعاد مالك يقول له: «يا خالد، إبعثنا إلى الخليفة أبى بكر فيكون هو الذى يحكم فينا، فقال خالد «لا أقالنى الله ان أقلتك».

وتقدم إلى ضرار بن الأزور أن يضرب عنقه.

فغضب أبو قتادة وأقسم ألا يجمعه بعد اليوم وخالد لواء واحد، وقفل إلى المدينة راجعاً غير مستأذن من قائده، فلقى الخليفة ولقى عمر بن الخطاب، وحكى لهما، فكانت غضبة عمر أشد وأعنف، وطلب إلى الخليفة أن يعزله وأن يقيده قائلاً: «إن سيفه فيه رهق».

فلم يجبه الخليفة وقال له : «يا عمر، تأول فأخطأ، إرفع لسانك عن خالد، فإنى لا أشيم سيفا سله الله على الكافرين.

وكان أن استدعى أبو بكر خالدا إليه، فلما قدم إلى المدينة، رأى عمر منه ما زاده غضباً وشدة فى طلب القود منه، إذ رآه قد دخل المسجد وعليه قباء، وقد غرز فى عمامته أسهما، فنهض إليه فنزعها وحطمها، وصاح به: «قتلت امرءا مسلماً ثم نزوت على امرأته.. والله لأرجمنك بأحجارك».

فتركه خالد، ولقى الخليفة فاعتذر إليه، فعنفه الخليفة وأمره أن يفارق ليلى، ثم عفى عنه واستبقى خدمته.

فعاد خالد إلى المسجد وفيه عمر، فبادره حين رآه مناجزا: هلم إلى يا بن أم شملة، فعرف عمر أن الخليفة قد عفى عنه، فلم يكلمه ودخل بيته ساكناً.

والثابت هنا والذى لا نزاع فيه، والكلام للأديب والفيلسوف الكبير الراحل عباس محمود العقاد أحد فحول أدباء مصر والعرب، أن وجوب القتل لم يكن صريحاً قاطعاً فى أمر مالك بن نويرة، وأن مالكاً كان أحق بإرساله إلى الخليفة من زعماء فزارة وغيرهم الذين أرسلهم خالد بعد وقعة البزاخة، وأن خالداً تزوج امرأة مالك وتعلق بها، وأخذها معه إلى اليمامة بعد لقاء الخليفة.

❄ ❄ ❄

٤٢. الجاهل بالهندسة يعيبها

قيل إن صديقاً من أهل الكوفة بالعراق لابن ثوابة الكاتب يكنى أبا عبيدة قال له ذات يوم:

إنك رجل بحمد الله ومنّه ذو أدب وفصاحة وبراعة وبلاغة، فلو أكملت فضائلك بأن تضيف إليها معرفة البرهان القياسى وعلم الأشكال الهندسية الدالة على حقائق الأشياء، وقرأت كتاب اقليدس وتدبّرته.

فقال له ابن ثوابة : وما اقليدس؟

قال له: رجل من علماء الروم يُسمى بهذا الاسم، وضع كتاباً فيه أشكال كثيرة مختلفة تدل على حقائق الأشياء المعلومة والمُغَيَّبة، يشحذ الذهن ويدقق الفهم.

قال ابن ثوابة : وكيف ذلك؟

قال : لا تعلم كيف هو حتى تشاهد الأشكال وتعاين البرهان.

قال له : فافعل ما بدا لك.

فأتاه برجل يقال له قُوريرى مشهور مُقدَّم.

فعلّم بذلك أحمد الطيب الكاتب وزميل ابن ثوابة فعجب كثيراًوكتب إلى ابن ثوابة رقعة نُسختها:

«اتصل بى أن رجلاً من إخوانك يكنى أبا عبيدة أشار عليك بتكميل فضائلك وتقويتها بمعرفة شئ من القياس البرهانى، وطمأنينتك إليه، وأنك أصغيت إلى قوله وأذنت له، وأنه أحضرك رجلاً هو مَعْدن من معادن الكفر، وإمامُ من أئمة الشرك، يُخادعك على عقلك الرصين، وينازلك فى ثقافة فهمك المتين. فأحببتُ استعلام ذلك على كنهه من جهتك»

فأجابه ابن ثوابة برقعة نُسختها:

«وصلت رقعتك وفهمت فحواها، والخبر كما اتصل بك، فإن أبا عبيدة ـ عليه لعنة الله ـ بنحسه ودسه، اغتالنى لِيُكلِم دينى من حيث لا أعلم، وينقلنى عما أعتقده من الإيمان بالله عز وجل ورسوله صلى الله عليه وسلم، فوطد لى الزندقة بتزيينه الهندسة، وأنه يأتينى برجل يفيدنى علماً شريفاً تكمل به فضائلى ـ فيما زعم ـ فقلت عسى أن أفيد به براعةً فى صناعة، أو كمالاً فى مُروّه، أو نُسكاً فى دين، أو فخاراً عند الأكفاء.. فأجبته بأن هلُمّ به فأتانى براهب شاخص النظر، محزوم الوسط، . فاستعنت بالرحمن، ومجلسى قد غص بالأشراف من كل الأطراف كلهم يرمقه ويعظمه ويحييه، والله محيط بالكافرين . فأخذ مجلسه ولوى أشداقه وفتح أوساقه. فقلت له:

بلغنى أن عندك معرفة بالهندسة. فهلم أفدنا شيئاً منها عسى أن يكون عونا لنا على دين أو دنيا، ومفيداً نُسكاً وزهداً «فذلك هو الفوز العظيم».

قال: فأحضرنى دواةً وقرطاساً.

فأحضرتهما. فأخذ القلم ونقط نقطة كأصغر من حبة الذر. وأقبل عليَّ فقال:

إن هذه النقطة شئ ما لا جزء له.

فقلت : أضللتنى وربِّ الكعبة! وما الشئ الذى لا جزء له؟

فقال: البسيط.

فأذهلنى وحيَّرنى لأنه أتانى بلغة ما سمعتها والله من عربى ولا عجمى، وقد أحطت علما بلغات العرب، وصرت فيها إلى ما لا أحسب أحداً يتقدمنى إلى المعرفة به. فقلت له : وما الشئ البسيط؟

فقال: كالله تعالى، وكالنفس.

فقلت له: إنك من الملحدين. أتضرب لله أمثالاً والله تعالى يقول: «فلا تضربوا لله الأمثال»؟ لعن الله مرشداً أرشدنى إليك، وأبرأ إليه منكم ومما تُلحدون، والله ولى المؤمنين، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلىِّ العظيم.

فلما سمع مقالتى استخفه الغضب فقال:

إنى أرى فصاحة لسانك سبباً لعُجمة فهمك، وتذرعك بقولك آفة من آفات عقلك.

فلولا من حضر المجلس وإصغاؤهم إليه مستصوبين أباطيله، لأمرت بسلّ لسانه الألكن. وأمرت بإخراجه إلى حر نار الله وغضبه ولعنته.. فنظرت إلى أمارات الغضب فى وجوه الحاضرين، فقلت: ما غضبكم لنصرانى يشرك بالله ويتخذ له من دونه أنداداً ويعلن بالإلحاد؟

فقال لى رجل منهم : إنه إنسان حكيم.

فغاظنى قوله وقلت: لعن الله حكمة مشوبة بكفر.

فقال لى آخر : إن عندى مسلماً يتقدم أهل هذا العلم.

فرجوت ـ مع ذكره الإسلام ـ خيراً. فقلت : إئتنى به.

فأتانى برجل قصير مجدور، أخفش العينين، قبيح الزى، فسلم فرددت عليه السلام، وقلت له: ما اسمك؟

قال: أبو يحيى .

فتفاءلت بملك الموت عليه السلام، وقلت :

اللهم إني أعوذ بك من الهندسة، فاكفنى اللهم شرها فإنه لا يصرف السوء إلا أنت. وقرأت «الحمد»، و«المعوذتين» و«قل هو الله أحد» ثلاثاً، وقلت له:

إن صديقاً لى جاءنى بنصرانى يتخذ الأنداد، ويدعى أن لله الأولاد، ليغويني ويستفزنى، «ولولا رحمة ربى لكنت من المحضرين» فصرفته أقبح صرف، ثم ذكرت لى، فرجوت - بذكر إسلامك - خيراً. فهلم أفدنا شيئاً من هندستك، عسى أن يكون لنا سبباً إلى رحمة الله، ووسيلة إلى غفرانه، فإنها أربح تجارة وأعود بضاعة.

فقال: أحضرنى دواة وقرطاساً.

فقلت : أتدعو بالدواة والقرطاس وقد بليت منهما ببلية؟

قال : وكيف كان ذلك؟

قلت له : إن النصرانى نقط لى نقطة كأصغر من سم الخياط، وقال لى إنها معقولة كربك الأعلى. فوالله ما عدا فرعون فى إفكه وكفره.

فقال لى : فإنى أعفيك. لعن الله قُويرى! وهل بلغت أنت أن تعرف النقطة؟

فقلت : استجهلنى ورب الكعبة، وقد أخذتُ بأزمة الكتابة ونهضت بأعبائها، يقول لى لا تعرف قحوى النقطة!

ودعا بغلامه وقال : إئتنى بالتخت! فأتاه ثم أخرج من كمه ميلاً عظيماً فظننته متطبباً. فقلت له:

إن أمرك لعجب أتلقاً به الأعين؟

فقال: إنما أخط به الهندسة على هذا التخت.

فقلت له : إنك وإن كنت مبايناً للنصرانى فى دينه، إنك لمؤازره فى كفره. أتخط على تخت بميلك لتميل بى إلى الكذب باللوح المحفوظ وكاتبيه الكرام؟ أيّاى تستهوى؟ أم حسبتنى ممن يهتز لكايدكم؟

فقال: لستُ أنكر لك لوحاً محفوظاً ولا مضيعاً، ولا كاتباً كريماً ولا لئيماً، ولكنى أخط به الهندسة، وأقيم عليها البرهان بالقياس.

فقلت: اخطط.

وأخذ يخط وقلبى مروع يجب وجيباً.

فقال لى : إن هذا الخط طول بلا عرض.

فتذكرت صراط ربى المستقيم، وقلت له:

قاتلك الله ! أتدرى ما تقول؟ تعالى صراط ربى عن تخطيطك وتشبيهك وتضليلك.. أحسبتنى غبياً لا أعلم ما فى باطن ألفاظك ومكنون معانيك؟

والله ما خططت الخط وأخبرت أنه طول بلا عرض إلا حيلة بالصراط المستقيم الذى هو أدقُّ من الشعر لتُزِلَّ قدمى عنه، وأن تُردينى فى نار جهنم.

أعوذ بالله وأبرأ إليه من الهندسة، ومما تدل عليه وترشد إليه، وإنى برئ من المهندسين وما يعلنون وما يسرون، ومما به يعملون. قم إلى لعنة الله وغضبه!

وأمرت بسحبه فسحب إلى أليم عذاب الله، ونار «وقودها الناس والحجارة».

ثم أخذت قرطاساً وكتبت بيدى يميناً ليست لها كفارة، ألاَّ أنظر فى الهندسة أبداً، ولا أطلبها، ولا أتعلمها من أحد سراً ولا جهراً، وأكدت بمثل ذلك على ذريتى وعلى ذرية ذريتهم أن لا ينظروا فيها، ولا يتعلموها ما قامت السموات والأرض، إلى أن تقوم الساعة و «لميقات يوم معلوم».

«والسلام».

❋ ❋ ❋

٤٣ـ الطاقة الحيوية

الطاقة الحيويه للانسان هى درجة ومستوى طاقته للحياه او للقدرة على الحياه ودرجة فاعليته فى الحياة ومدى لياقته لذلك.

والحياة مستويات ودرجات ومنازل.. والفرق واضح ظاهر بين ان يحيا الانسان مقعدا او قاصرا فى قدراته وامكانياته وطاقته ولياقته.. وبين ان يحيا

مكتمل اللياقه غنيا بتلك الطاقات والقدرات والامكانيات مهما طال به العمر. والطاقه الحيوية للانسان تعنى علميا حيوية وفاعلية رئتيه على استقبال واستيعاب الاكسجين الذى يتنفسه مع الهواء خاصة وان مقومات حياة الانسان المبدئية الاساسية تتلخص فى امرين لا ثالث لهما .الاول هو الغذاء الذى يأكله ويتغذى عليه.. والثانى هو الاكسجين الذى يتنفسه والذى يحرق هذا الغذاء لانتاج الطاقه اللازمة للجسم. وهذه الطاقة تعتمد اساسا على الاكسجين الذى يتنفسه ويدخل جسمه من خلال رئتيه ثم ينتقل من خلال دورته الدموية إلى مختلف اجهزته وأعضائه الداخلية وأنسجته وخلاياه والى جلده ومخه وعظامه وكل ما فيه. ولابد ان يكون الاكسجين هنا كافيا لذلك، وتعتمد كفايته اعتماداً كليا وكاملا على حالة رئتيه وعلى حيويتها وفاعليتها فى استقبال واستيعاب الاكسجين الذى يصل اليها مع التنفس..

ومن هنا كانت تلك الطاقة الحيوية للرئتين – والتى تعتمد عليها الطاقة الحيوية العامه للإنسان – هامة جدا للصحة ولاكتمال اللياقة الحيوية العامة لكل فرد من الافراد.

والخطورة هنا تكمن فى أن تلك الطاقة الحيوية شى غير منظور، وقد يغفل عنها اغلب الناس.. خاصة انها وكما أثبتت الحقائق الطبية العلمية تتناقص تدريجيا وطبيعيا مع تقدم المرء فى العمر بدءا من الثلاثينات.. الا اننا ايضا وبعد الوعى بذلك، من الممكن ان نتابعها وان نكشف عليها ونفحصها لنقيسها سنويا لمعرفة درجه ومستوى طبيعتها وفاعليتها من عدمه.. ومن ثم نعمل بعد ذلك على الحفاظ عليها أو تقويتها، حتى نستعيد قدراتنا وطاقتنا ولياقتنا للعيش والحياة.

ويمكن اختبار فاعلية الطاقة الحيوية للرئتين بطريقتين: الاولى تقريبية شعبية منزليه ميسرة لكل شخص ولأى انسان ويستطيع ان يجريها فى بيته.. وذلك باحضار عشر شمعات متوسطة الحجم والسمك والطول وتثبيتها دائريا أو على

شكل دائرة فى صحن كبير، تماما مثل شموع تورته اعياد الميلاد.. واشعالها جميعا ثم استنشاق الهواء الى داخل الصدر بقوة وبعمق حتى تمتلئ الرئتان تماما بالهواء.. ثم كتمانه فى الصدر لحظة ثم نفخه بعد ذلك بقوة على هذه الشموع المشتعلة لإطفائها كلها دفعة واحدة وجميعا، فان تمكن صاحبنا من ذلك كان بها وليطمئن مبدئيا او عامة على رئتيه وعلى فاعليتهما وطاقتهما الحيوية ومن ثم على طاقته الحيويه تبعا لذلك.. اما ان فشل فى اطفاء هذه الشموع كلها مره واحدة، فمعنى ذلك ان هناك نقصا فى طاقته الحيويه يستدعى اهتمامه، وبحثه على ضرورة مراجعة طبيبه واستشارته.

والطريقة الثانية بأن نجرى اختبارا أو قياسا للطاقة الحيوية علميا وطبيا بدقة ويتم إجراؤه فى المراكز الطبيه بواسطة جهاز معين يسمى سبيرومتر يمكن بواسطته ان نحدد حسابيا نسبة القصور فى الطاقة الحيوية للرئتين، فإن كانت طبيعية عادية كان بها واطمأن المرء على حالته.. وان تبين نقص او قصور فيها لزم استشارة الطبيب وطلب معونته. والعلاج هنا من الممكن ان يتم بعد التاكد من سلامة الرئتين من كافة الامراض التى قد تسبب ذلك، ويبدأ اولا بالامتناع عن التدخين لو كان صاحبنا مدخنا، او بمحاولة ذلك تدريجيا بالاقلاع عنه بقدر الامكان فيما لو تعذر الامتناع نهائيا عنه، بحيث يبدأ المرء بالاكتفاء بعشرة سجائر يوميا على ان ينقصها او يقللها بعد ذلك الى خمسة فقط فى اليوم الواحد.. ثم بممارسة تمرينات التنفس مرتين يوميا صباحا ومساء ولمدة دقيقتين فقط فى كل مره، وذلك بأن يقف المرء او يجلس منتصبا ويقفل فمه تماما ليتنفس من أنفه ببطء وقوة وعمق حتى يمتلئ صدره تماما بالهواء.. ثم يكتم نفسه او يمتنع عن التنفس لحظة ليخرج بعد ذلك الهواء من صدره بقوة وببطء ايضا.. وليكرر ذلك بانتظام واستمرار لمده دقيقتين، مع التركيز الذهنى الفكرى والعقلى فى هذه العملية التنفسية واعتياد اداء ذلك مرتين يوميا: صباحا بعد الاستيقاظ

من النوم مباشرة، ومساء قبل النوم فى كل يوم من ايام العمر. ثم نأتى بعد ذلك لتمرينات او تدريبات الطاقة الحيوية وخاصة بالنسبة لأولئك الذين يقل كثيرا نشاطهم الحركى او تحركهم العضلى، ممن يمارسون الاعمال المكتبية او الوظائف الاشرافية والاداريه، والذين يجب عليهم ان ينشطوا وان يتحركوا وان يتريضوا يوميا.. اوان يمارسوا اى نوع من انواع الرياضة التى تتفق مع هواياتهم ورغباتهم وامكانياتهم واوقاتهم، مثل الالعاب السويدية والجمباز او السباحة أو كرة اليد أو كرة الطاولة أو الجرى البطئ أو المشى السريع يوميا او ثلاث مرات اسبوعيا على الاقل. وتبقى بعد ذلك الامراض التى قد تصيب الرئتين وتخرب انسجتها وخلاياها وشعبها فتنقص او تقلل من مرونة وليونة ومطاطية جدران الحويصلات الهوائية وقدرتها على التمدد والانكماش، مما يصيب المرء بكثير من الأمراض.

ومن الممكن طبعا التعرف على مثل هذه الامراض بالكشف الطبى العادى وبالكشف بالأشعة على الصدر، ثم علاجها بواسطة الطبيب حتى تشفى، ثم ممارسة تمرينات التنفس بعد ذلك يوميا وبانتظام.. وكذلك بالنشاط والحركة والرياضة والتريض بانتظام وعلى الدوام بعد ذلك.

❋ ❋ ❋

٤٤ ـ الولد سر أبيه

قيل للمأمون أمير المؤمنين فى العصر العباسى يوما أن بنى علىّ بن صالح صاحب المصلّى فُجار سفهاء، فقال المأمون لعلىّ: أحضرْنى أولادك.

فلما دخلوا وسلّموا، قال المأمون: قبحكم الله تركتم الأدب، وأثرتم المجونَ والسَّفَه. هذا وأبوكم أحد العلماء والفقهاء الذين يُرتَضى برأيهم، ويُستضاء بهديهم.

ثم أقبل على الوالد علىّ بن صالح فقال له: ما الذنب إلا لك، لأنك أهملتهم حتى تتابعوا فى غيّهم، وتركوا ماكان أولى بهم وبك.

قال: مالى عليهم قدرة ولا طاعة، ولا سيما هذا الكبير، فإنه أفسدهم وزين لهم سوءَ أعمالهم.

فأطرق الكبيرُ وأمسك. فقال له المأمون: تكلم

فقال: ياأمير المؤمنين، أتكلم بلسانى كلّه، أم كما يتكلم العبدُ الذليل بين يدى مولاه، تاركاً لحجته، وهائباً لسيّده؟

قال المأمون: تكلم بما عندك.

قال: هل أحمدت رأى أبينا كما أحمدتَ فهمه وعلمه؟

قال: نعم

قال: اعتق ما أملك، وعلىّ ثلاثون حجّة إن لم يكن أبى هذا قد طلب يوماً سكّراً فلم يوجد فى خزانته منه شئ، ولم يكن الوقت وقتاً يوجد فيه بائع ولا سكّر.

فقال له خازنه: ماعندنا سكر.

قال: ادْعُ لى الوكيل.

فدعاه، فقال: مامنعك إذ فَنِىَ السكر أن تبتاع لنا سكّراً؟

قال: ما أعلمنى الخازن.

فقال أبى للخازن: لِمَ لَمْ تُعْلِمْه؟

قال: كنتُ على ذلك.

فقال: ليس هنا ماهو أبلغ فى عقوبتكما من أن أقوم على إحدى رجْلَىَّ ثم لا أضع الأخرى على الأرض ولا أُراوح بينهما حتى تُحضِرانى ألفَ مَنٍّ سكّر من الجنس الذى أفضله، ليس بوسخ ولا مُضَرَّس ولا لين المكسر ولا معوج القالب.

ثم وثب وقال: والله ثم والله لا أزال قائما حتى أوفى بنذرى.

فتبادر غلمانه ومواليه وبعض ولده وعجائزه نحو السوق، فواحدٌ ينبه حارسا، وآخر يفتح دربا، وآخر يوقظ نائما، والغلمان والخزان والجوارى والحراس فى مثل يوم القيامة.

ثم قال:ياقوم، أمالى من أهلى مساعد؟ أين البناتُ اللواتى كنت أغذهن لين الطعام؟ أين أمهات الأولاد اللواتى ملكن الرغائب بعد الحال الخسيسة؟ أين الأولاد الذكور الذين لهم نسعى ونغدو ونروح؟

فتبادرت إليه بناته وأمهات أولاده، فقامت كل واحدة منهن على ساق.

فقال: أحسنتن والله، وأحسن الله جزاءكن عن بركن. لمثل هذا كنت اعدكن!

ولاحظ الكبرى من بناته وأخر من بنيه وهما يراوحان بين أقدامهما، فقال لهما: تراوحان ولا أراوح.

صدق الله العظيم وبلغ رسوله الكريم قال:

«إن من أزواجكم وأولادكم عدوا لكم فاحذروهم»

ثم قال: على بن صالح ليس فى خزانته سكر وجائزته من أمير المؤمنين ثلثمائة ألف، وضيعه تغل مائة ألف؟! أجل والله إذا كان وكيلى مشغولا بزوجته وبناته ومصالح أمره، فمتى يفرغ للنظر فى مصالح خزانتى؟!

والله لقد حدثت أن حلى بناته بألوف الدنانير، وانه قال لزوجته: أخرجى إلى الأمياد، وادخلى الأعراس، واسألى عن الرجال المذكورين، واطلبى المواضع المعروفة، وكذا الأنساب المرضية، والأخلاق الكريمة لبناتك، وأخرجيهن فى الجمعات يتصلحن محاسن العزاب، ويخترن أولى الأنساب!

ثم قال: ياقوم، ما الذى حركنا هكذا فى جوف الليل؟

فقالوا: السكر!

قال: أجل وما أحضرتمونى السكر إلى هذه الغاية!

تبادرونى فقد تعبت من طول القيام وبلكم، أدركونى فإنى أريد نومة ولابد من البكور نحو الدار.

فبادر بقية الخدم يستحثون الأول، وأخذوا السكر فجاءوا به من غير وزن ولا تقرير سعر طلباً للسرعة.

فقال: ماهذا؟

قالوا: ماأمرت به

قال: فهل أخذتموه من الجنس الذى طلبت؟

قالوا: نعم

قال: فهل وزنتموه؟

قالوا: لا

قال: يا أعداء الله أردتم أن توقعوا أذيتى؟ والله لا أزال على حالى حتى تأخذوه بيعا صحيحاً لاشرط فيه ولا خيار. هيهات، يأبى الله ذلك وعلى بن صالح! فرجعوا وقطعوا ثمنه مع التجار، ووزنوا لهم ثمنه، وعادوا إليه فأخبروه بذلك. فقال: يوزن بحضرتى!

فجاءوا بالقبان ليزنوا السكر، وهو يقول:

ويلكم، عجلوا فقد دنا الصبح! أوه، جاءت والله نفسى أو كادت!

فلما استوفى الوزن خر مغشياً عليه، وكذلك كانت حال من كان معه فى مثل حاله، فما انتبه واحد منهم لفريضة ولا نافلة إلا بحر الشمس. فهذه يا أمير المؤمنين حال من أحمدت عقله وفهمه ورأيه وفقهه!

فقال المأمون: والله لئن كنت ولدت هذا على أبيك فى مقامك هذا فمالك فى الأرض نظير، وإن كنت حكيت عنه حقا فما فى الدنيا لأبيك شبيه!

وأراد على بن صالح أن يتكلم، فقال له المأمون: إياك أن تنبس بحرف!

ثم أمرهم بالإنصراف.

❋ ❋ ❋

٤٥. التلوث الإلكترونى..
وانقلاب الدراجة البخارية

التلوث الإلكترونى مشكلة هامة أصبحت تشغل دنيا العلم وفكر العلماء فى هذه الحقبة الحالية.

فالحياة من ناحية المبدأ لابد وأن تحمل فى كل مسالكها ودروبها وشئونها

وشجونها جانبا للخير وجانبا للشر، ووجها للنفع يقابله وجها للضرر.

وما من شك أن اكتشاف الإلكترونيات وانتشار الأجهزة الإلكترونية فى بيوتنا ومحال أعمالنا قد أثار طفرة كبرى وتقدما عظيما فى حياة الناس، وقفز بمدنيتنا وحضارتنا قفزة تاريخية واسعة.

إلا أنه قد اتضح وثبت علميا، وتأكد بما لايدع مجالا لأى شك، أن الجو الذى يحيط بنا، يتلوث ويمتلئ ويشحن تدريجيا ويزدحم دائما وباستمرار بأمواج الراديو التى تكون غير مرئية ولا ملموسة ولا محسوسة، والضارة فى نفس الوقت للبشر ولبنى الإنسان، والتى تتسرب وتنتشر كذلك فى كل الإتجاهات من حولنا عن طريق مختلف الأجهزة الإلكترونية التى توجد بيننا ومن حولنا.

ومن الغريب أن مثل هذه الموجات الكهرومغناطيسية تنبع وتنتشر فى الجو من كل قطعة كهربائية أو جهاز كهربائى يجرى استعماله حاليا فى أى شأن من الشئون وفى أى مكان من الأماكن، مثل لمبات وإضاءة الفلورسنت، وجهاز إشعال وإدارة موتور السيارة، وأجهزة الراديو الترانزيستور، والثلاجات وأجهزة التليفزيون وغيرها.

وقد تبين أن مثل هذا التلوث الكهرومغناطيسى من الممكن أن يكون شديد الخطورة على الإنسان الآن، وخاصة مع تلك الأجهزة الحديثة التى تزرع تحت الجلد بعمق لتنظيم نبض وضربات القلب عند المرضى الذين يعانون من الإضطراب فى ضربات قلوبهم، حيث يختل عملها وتضطرب فاعليتها لو اقترب صاحبها أو حاملها من أفران الموجات الدقيقة أو الميكروويف، مما قد يضر صاحبنا أبلغ الضرر نظرا لاعتماد قلبه تماما على هذا الجهاز الذى يستعمله.

بالإضافة أيضا إلى إمكانية اقتحام هذه الموجات الدقيقة للكثير من الأجهزة الطبية الأخرى، وتداخلها فى عملها وفى حساسية ودقة تشغيلها للإستعانة بها والإستفادة منها على الوجه الأكمل.

وقد حدثت منذ عدة أعوام فى كندا حادثة خطيرة بسبب هذا النوع من الخلل.

فهذا شاب كان فى عنفوان شبابه بتر أحد ذراعيه وركب له بدلا عنه ذراع صناعى حديث وحساس، يؤدى كهربائيا وأوتوماتيكيا الكثير من حركات الذراع الطبيعى، وقد كان يقود دراجته البخارية، فمر بالقرب من خطوط كهربائية ذات ضغط عال تبث من حولها مجالا مغناطيسيا كهربائيا قويا، فتأثر منها موتور تشغيل هذا الذراع الصناعى لهذا الشاب أثناء قيادته لدراجته البخارية، فقد الذراع فجأة حساسيته، وقوة إمساكه لمقود دراجته، فانتفت سيطرته عليها تماما، فانقلبت به على الأرض، فأصيب إصابات بالغة كادت تودى بحياته.

وهكذا حق للعلماء أن تتجه أنظارهم وأن يلتفت انتباههم إلى هذا النوع المستتر من التلوث الإلكترونى الذى يغزو العالم حقيقة فى هذا العصر الذى نعيشه، لعلهم ينجحون مستقبلا فى إيجاد الطرق والوسائل التى تقينا منه أو تساعدنا على مقاومته.. والله المستعان.

❁ ❁ ❁

رقم الإيداع ٩١٢٩ لسنة ١٩٩١
الترقيم الدولى
I.S.B.N
977— 00— 2412— 0