مملكة المرأة

الشقاء في الزواج

بسائط الفسيولوجيا : بناء الجسم وتغذيته .

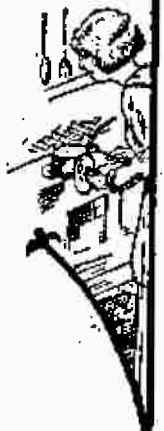
المرأة بين الغيرة والحب

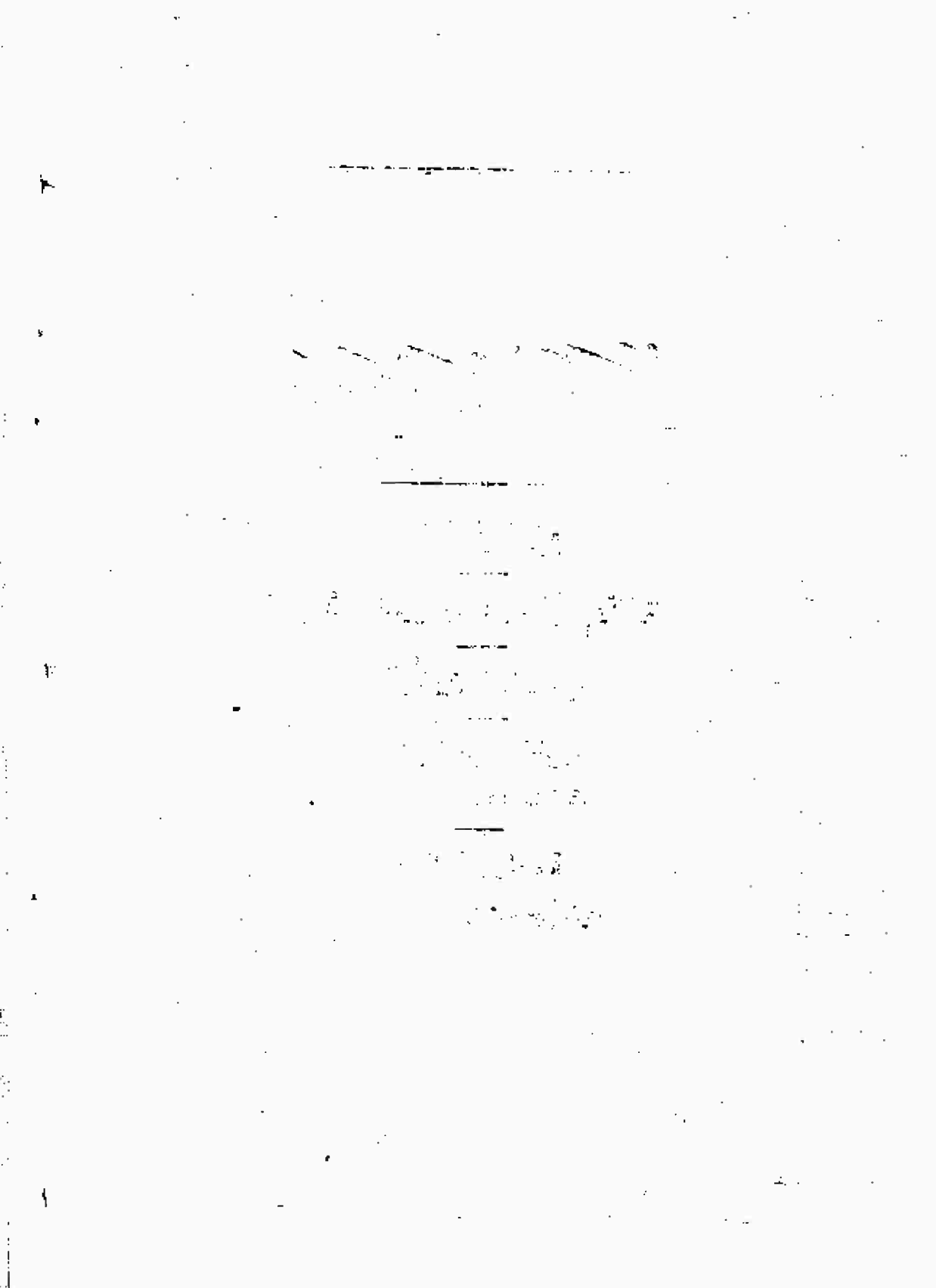
عقل الطفل في تطوره

لاحمد عطية الله

ضغط الدم والصحة

بحث صحي مفيد





الشقاء في الزواج

اسبابهُ وتلافيها

انشئت في مدينة نيويورك جمعية ، جعلت غرضها البحث في شؤون الزواج في الولايات المتحدة الاميركية ، وتقصي خفاياها وتبويب ما تجمعهُ من الحقائق المتصلة بها ، واسداء النصيحة والمشورة للازواج الذين لا قبل لهم باستخدام محام يدافع عنهم او يهديهم سواء السبيل في المسائل القانونية. وقد كتب احد مديري هذه الجمعية مقالاً خصَّص فيهِ ، ما عرفه عن بواعث الشقاء بين المتزوجين كما استخلصها من حوادث الطلاق التي أخذ رأيهُ فيها

وعنده ان اهم اسباب الشقاء في الزواج تسعة وهي كما يلي : — تنافر الذوقين . تدخل الاقارب في شؤون الزوجين . الغيرة ويتلوها الاخلال بالشرف الزوجي . الاسراف والتقتير . وقلة ترتيب الزوجة . وفقد الشعور بالتبعة من احد الجانبين . والاختلاف في المعتقد الديني ... قال الكاتب

جاء مكتب شركتنا في احد الايام فتاة بهية الطلعة ، رشيقة حسنة الهندام ، وبعد تردد وتلعثم سردت لي حكايتها وطلبت مني ان اخبرها هل في امكانها الحصول على تصريح قانوني بالطلاق فسألتها ولكن لماذا تريدين ان تطلقي زوجك ؟ ألا يقوم بنفقاتك ؟

فقالت بل يقوم بنفقاتي ، ولكننا لا نستطيع ان نتفق في امر من الامور . فهو لا يفهمني فيحسبني من المتظاهرين بالعلم لاني احب المطالعة والقراءة ، وانا أراه كثير التردد على الملاهي ولذلك قلَّما نجتمع معاً . واذا اجتمعنا فلا نستطيع ان نتحدث لان ما يلذُّ لي لا يلذُّ لهُ وما يلذُّ لهُ لا يلذُّ لي . وعلمت بعد ذلك ان زوجها دخلاً سنوياً كبيراً فكان يعطيها منهُ ما يكفي نفقاتها ولا يعاملها معاملة فظة في حال من الاحوال وكان لهما ابن كان واسطة الاتصال بينهما الى زمن لكن حتى محبته لم تقوَ على ما بينهما من نفور فجاءت امه تطلب الطلاق

ان خير الوسائل لاجتناب الشقاء في الزواج ان يتأكد الزوجان انهما متلائمان في ذوقيهما وان هناك جامعة تجمع بينهما ويجب ان يعرفا ان الفرق كبير بين مقابلة الناس بعضهم لبعض في المجتمعات والاندية والحفلات وبين المعيشة البيتية الدائمة حيث يكشف عن حقيقة الاخلاق التي قد تسترها تقاليد الاجتماع وآداب السلوك

***

واذا كانت للمرأة عقيدة دينية تختلف عن عقيدة الرجل فالراجح انهما يختلفان يوماً ما وتتسع شقة الخلف بينهما اذا لم يتسع صدر احدهما ويحل التساهل فيهِ محل التعصب . فالغاية من الدين اسعاد

الناس ولكني عرفت اناساً بلغ منهم التعصب لعقائدهم مبلغاً استحلّوا معهُ هدم العائلة واشقاء اعضائها . وقد اتصلت بي قصة جرت حديثاً تبين العاقبة الوبيلة التي تنجم عن التعصب وتدخّل الاقارب في شؤون الزوجين وذلك ان فتاة اسكتلندية تزوجت رجلا من مذهب ديني غير مذهبها فمضت عليهما بضع سنوات وملاك السعادة يرفرف فوقهما وولد لهما ابنتان . لكن والدي الزوج كانا شديدي التعصب لمذهبهما وساءهما جدًّا ان يتزوج ابنهما فتاة من غير مذهبهما وما زالا ينقران على هذا الوتر امامه حتى استمالاهُ قليلاً عنها ثم جعلا يهزآن بها لانها لا تصلي كما يصليان وجريا على المقابلة امامها ، بينها وبين كنائسهما الاخريات وبالطبع كانا يفضلان اولئك عليها وكان زوجها ضعيف الارادة فلم يحم شرفها كما كان يجب عليه واخيراً تخاصمت عائلتها مع عائلة زوجها فاتسعت شقة الخلف بين الزوجين وتلا ذلك انفصالهما فاخذت الزوجة ابنتيها وجعلت تشتغل لكي تعولهما

***

اما الغيرة فمن اصعب ما يلاقيه الزوجان وهي لا تدخل بيتاً الاَّ هدمتهُ لانهُ من اعسر الامور ان تتكلم كلاماً معقولاً مع من اوغرت صدره الغيرة وزد على ذلك فقد تدفع الغيرة الرجل او المرأة الى اعمال لا يتصورها العقل السليم

من ذلك اني كنت اعرف فتاتين من بيتين مشهورين كلفتا بحب شاب تخطب احداهما . وفي اليوم السابق ليوم العرس جاءت صديقات العروس الى بيتها يزورنها ويرين جهازها وكانت بينهن الفتاة مزاحمتها على خطيبها فلسن يتحدثن ، ثم انصرفنا وبقيت هذه الفتاة مع الخطيبة واذا بالخادم يدعو الخطيبة من الغرفة فغابت عنها نحو ثلث ساعة ولما عادت اليها وجدت صديقتها قد مزقت كثيراً من اثوابها واغلاها وفي جملتها ثوب حفلة الاكليل غيرة منها . وقد بلغتني حادثة اخرى تدل على تأثير الغيرة وذلك ان امرأة كان لها زوج مصور كانت تتقلقهُ بما يبدو عليها من مظاهر الغيرة لانهُ يصور فتيات ونساء بارعات الجمال وبلغت الغيرة منها انها ذهبت الى مكتبه فرأت فيهِ صورة بديعة لفتاة جميلة فأخذت دبوس قبعتها وجعلت تثقبها انتقاماً منها

وليس النساء وحدهنَّ اللواتي يقعن فريسة الغيرة بل الرجال منهن معرضون لذلك . ومن اسباب الشقاء في الزواج اختلاف العمر لان ذلك ينشأ عنه اختلاف في الاذواق والاميال . فتى تزوج رجل طاعن في السن بفتاة لا تزال في ميعة الصبا فقل ان الشقاء على الغالب سائر في اثرها ولكن قلما جاءنا شاب تزوج من امرأة كبيرة السن يشكو منها وذلك لانه في الغالب يكون قد تزوجها لانها غنية فيقبل كلَّ ما يقسم لهُ في سبيل ذلك

***

ولا شك في ان الاسراف من جانب الزوج او من جانب الزوجة اكبر اسباب الشقاء في العائلة . جاءني شاب في احد الايام وقال « امرأتي تنفق اكثر مما اكسب وفي كل يوم يزداد الدين عليَّ »

فجربنا ان نساعده ونحثنا عن نفقات امرأته فوجدنا ان لها معارف على جانب وافر من الثروة وانها كانت تخجل ان تقتصد في أثوابها ما زالت في دائرتهم الاجتماعية . فجمعنا بين الرجل وامرأته في مكتبنا كما نفعل في امثال هذه الحوادث وتحثنا في الموضوع بصراحة تامة فقال الشاب لامرأته « انت تعلمين انك تنفقين فوق طاقتي وان عندك من الاثواب ما يزيد على حاجتك ولكنك تصرين في شراء اثواب جديدة» فأنبها ضميرها وشعرت انها اذا استمرت على تلك الحال خسرت زوجاً فاضلاً فقبلت كلامه بسعة صدر وعادا الى بيتهما بعد ان عزمت ان تقتصد طاقتها

كذلك البخل والتقتير كالاسراف من اكبر اسباب الشقاء في العائلات . حدثتنا امرأة مسكينة لها سبعة اولاد ان لها زوجاً يتناول راتباً اسبوعياً قدره ٣٠ ريالاً ويلزمها الاّ تنفق اكثر من ريال واحد في اليوم على اعالة العائلة . وكان يعيرها اذناً صماء حينما كانت تجتهد ان تقنعه بان ريالاً لا يكفي ثمن الخبز لثمانية أنفار . فجمعنا بين الرجل وامرأته في مكتبنا واجتهدنا ان نقنعه بانه مخطىء في عمله فقال «ان النساء يطلبن نقوداً اكثر مما يلزم لهن . وقد عزمت عزماً قاطعاً ان لا أزيد قرشاً واحداً على ما اعطيها اياه فلا تراجعوني في ذلك» . لكننا رفعنا عليه قضية وحكمت عليه المحكمة بدفع معظم راتبه الاسبوعي الى امرأته لكي تعول تلك العائلة الكبيرة

***

لا شك ان الزواج من اعظم الامور شأناً في الحياة والذي يقدم عليه يجب ان يعرف ما يلقى عليه من تبعة في القيام بواجباته . مع هذا لا يندر ان ترى من ينظر اليه نظره الى وسيلة لهو او تسلية . عرفت امرأة قبل زواجها من أبهى الفتيات طلعة كثيرة الطلاب . ولكن ما لبثت بعد زواجها ان اخذ زوجها في طريق الكسل والخمول فعجز دخله عن القيام بنفقاتها وكانت ولدت اباً فاضطرت امها ان تساعدها اولاً . لكن زوجها لم يهتم بها وبابنه على الاطلاق وفسدت اخلاقه من معاشرة الفاسدين . وفي احد الايام تركت بلده وسافر الى بلد آخر . ثم جاءت منه رسائل بانه بدأ عملاً هناك ولكنه لم يرسل نقوداً لامرأته ثم انقطعت اخباره فجعلت المرأة تشتغل لتعول ابنها وتكسوه وتعلمه ولا تزال تشتغل الى الآن . كل شاب كهذا يقدم على الزواج قبل ان يدرك ما فيه من التبعة والشأن الخطير يشقي امرأته وأولاده شقاء مرًّا

ويجب على كل امرأة ان تكون لبقة مرتبة في لبسها وفي بيتها لأن الرجل الذي يعمل طول النهار يتوق ان يعود الى بيته في المساء فيراه نظيفاً مرتباً فيه وسائل الراحة فيلذ له البقاء فيه . واذا كانت المرأة عكس ذلك كره البقاء في البيت فيترك النفور بينهما

قال الكاتب ولا اريد القارىء ان يفهم مما رويته ان الزواج كله شقاء بشقاء انما الغاية منه تمثيل العبرة من اختبار الناس بأمثال واضحة . واذا كانت امثال هذه الحوادث تعد بالالوف فالعائلات السعيدة تعد بالملايين

بناء الجسم وتغذيته

يحسُّ كل انسان انهُ يعرف الفرق بين الحيّ وغير الحيّ او الجماد . ولا ريب في اننا لا نلقى صعوبة ما في التفريق بين الكلاب والحجارة . او بين الطيور والورق الذي نكتب عليهِ من هذه الناحية . ولكن كيف نستطيع ان نعلم ان حبة الفول الجافة : حية او غير حية ؟ قد نعرف ذلك اذا زرعناها فاذا انتشت عرفنا انها كانت حية ، ولكننا لا نستطيع ان نفصل في ذلك من مجرد النظر فيها

وفي الغالب نعتمد على تحليل الكيماوي لان الكيماويين ما برحوا يحاولون من اقدم الازمنة ، ان يحلّلوا المواد الى عناصرها الاولى . وقد وجدوا انها اثنان وتسعون عنصراً وان بعضها نادر جدًّا . اما العناصر التي تدخل في تركيب الاشياء المألوفة ، فقد لا تزيد على عشرين عنصراً

فالسكر الذي نذيبهُ في الشاي ، والكحول الذي نشربهُ في الويسكي ، والغليسيرين الذي نطرّي بهِ اليدين والنشا الذي نطبخهُ في النشوية (البالوظة) والدهن الذي نقلو بهِ البيض ، كل هذه مركبة من ثلاثة عناصر ، هي الكربون والايدروجين والاكسجين . اما البنزين وما اليهِ فمركب من الكربون والايدروجين . وهذه المواد مركبة من اجزاء مختلفة من عناصر واحدة . أما من حيث العناصر التي تدخل في تركيب الاجسام فلست تجد فرقاً بين الحيّ والجماد او غير الحيّ . فجانب من العصارة المعدية الحامضة حامض ايدروكلوريك . وهذا الحامض فيها هو مثل الحامض الذي يصنع في المعامل من حيث تركيبهُ . وفي الدم حديد يحمرُّ او يصير قرمزيًّا اذ يتحد بالاكسجين . وكذلك الحديد في الطبيعة يحمرُّ اذ يتحد بالاكسجين ، وهو الصدأ . والملح الذي يفرز في الدموع والعرق المتصبب من الجسم ، هو مثل الملح الذي نذرّه على الطعام .

***

والمادة الحيّة ، مركبة من طائفة يسيرة من العناصر التي كنهها العلم وأهمها ، الكربون ، والايدروجين والاكسجين والنتروجين والكلسيوم والفصفور والكبريت والصوديوم والكلور والفلور والبوتاسيوم والحديد . وفي الجدول التالي نسبة ما في الجسم

من كل عنصر منها	النسبة
الاكسجين	٧٢ في المائة
الكربون	١٣٫٢ »

من كل عشر منها	النسبة
الايدروجين	١ر٩ في المائة
النتروجين	٢ر٥ »
الكلسيوم	٠ر٢٥ »
الفصفور	٠ر١٥ »
الكبريت	٠ر٠٢ »
الصوديوم	٠ر٣٠ »
الكلور	٠ر٠٨ »
الفلور	٠ر٠٨ »
البوتاسيوم	٠ر٠٣٦ »
الحديد	٠ر٠١ »

أما المغنسيوم والسليكون والنحاس والزرنيخ والالومنيوم فمقاديرها أقل من ذلك كثيراً

***

وهذه هي نفس العناصر التي نجدها عند حل الهواء والماء والصخور وما شاكل . فالجسم الحي مبني من نفس العناصر التي تركب منها الجوامد . ولكن لا بدّ من فرق بين الفريقين ، فما هو ؟

المركبات الرئيسية في الجسم

اذا حللت المواد ، التي تبنى منها عمارة فخمة ، وجدنا عناصرها نفس العناصر التي في الجسم الحي . ولكننا اذا تكلمنا عن بناء عمارة ، لا نذكر العناصر ، بل المواد التي تركب من تلك العناصر ، كالحجارة والاخشاب ، وغيرها . كذلك اذا تكلمنا عن بناء الجسم ، فقلما نشير الى العناصر نفسها بل الى المواد او المركبات المبنية من تلك العناصر . وهذه المركبات الرئيسية اربعة هي الزلاليات (بروتينات) والنشويات (كربوهيدرات) والادهان والحيويات (فيتامينات) وعلاوة على ذلك لا بدّ من الماء والملح

الزلاليات مركبة من الكربون والاكسجين والايدروجين والنتروجين ، ويدخلها في الغالب مقادير يسيرة من الكبريت والفصفور ولا تخلو منها اجسام النباتات والحيوانات . ففي عدسة عين الانسان منها ٣٨٫٣ في المائة وزناً ، و١٦ في المائة من العضلات و١٢ في المائة من الكبد و٩ في المائة من الدم . وليست هذه المقادير بالكبيرة كما يبدو لاول وهلة ، لان الجانب الاكبر من جسم الانسان ماء . فاذا اخذت جسم الانسان جملة واحدة ، كان الماء فيه ٦٧ في المائة

الزلاليات وبناء النسج

لا بدَّ للجسم من المواد الزلالية . فاما ان يبنيها بنفسه او ان يستمدَّها من الاطعمة التي يتغذَّى بها . والمعروف ان الاول ، اي بناءها بنفسه متعذر عليه ، واذن فلا بدَّ منها في غذائنا . وعليه لا بدَّ ان نتناول في طعامنا مقداراً كافياً من الزلاليات والاَّ متنا جوعاً بلغ ما بلغ مقدار ما نتناوله من الاصناف الاخرى . والجسم يحتاج الى الزلاليات في القيام بعملين ، وبوجه خاص العضلات والدم . فالعضلات والدم تفقد في قيامها بافعال الحياة ، جانباً كبيراً من المواد التي تتركب منها . فاذا لم نعوِّضها ما تفقده ضعفت وخارت . فالطعام المحتوي على المواد الزلالية ، لا مندوحة عنه لتجسم الحيّ

وقد نحصل على هذه المواد في اشكال مختلفة ، من الاغذية النباتية والحيوانية . فهي في اللحوم تدعى (ميوسين) وفي البيض (البومين : زلال البيض) وفي اللبن الحليب (كاسين) وفي الحنطة (غلوتين) وفي الفول والعدس وما اشبه (لغيومين) ومع ان هذه المواد مختلفة الاسماء باختلاف مصادرها ، الاَّ انها متشابهة في تجهيزها الجسم بما يحتاج اليه من الزلاليات لبناء النسج وتعويضها مما تفقده منها . وقد يُظَنُّ ان «الزلاليات» المستمدة من مصادر حيوانية اشبه بزلاليات الجسم ، التي تحلُّ محلها ، من زلاليات المصادر النباتية . وهذا صحيح الى حدٍّ بعيد

المرأة بين الغيرة والحب

وقف الرجل والمرأة في تاريخ الماضي وحوادث الحاضر والحكايات والروايات مواقف لا يشبهها احد لعدوٍّ فضلاً عن صديق — وقفا بين عاملين قويين تنازعاها وتجاذباها كقطعة حديد بين مغنطيسين متساويين في القوة لا يقوى احدهما على جذبها اليه الاَّ اذا قلَّت قوة الآخر او صارت اقرب اليه منها الى الآخر

في تاريخ الماضي وقف بعرس الاكبر بين عاطفتين شديدتين حبّ بلاده وحبّ ولي عهده فقدم الاول على الثاني لما رأى ان حبّ ولي عهده على ما كان به من السفه والطيش والعناد يجرُّ على البلاد الخراب والدمار فامر بقتله برًّا بوطنه

وفي تاريخ الحاضر ذكروا ان امرأة يابانية كانت متزوجة روسيّ فما نشبت الحرب بين الروس واليابانيين باتت كمن بين نارين فاما حب الوطن واما حب الزوج فقدمت الاول قائلة الزوج والاولاد فداء البلاد وهجرت بيتها برًّا بشعبها

وفي الحكايات ان ملكاً حكم على ولي عهده بقلع عينيه فاما ان يعفو عن ابنه فيسخط العدل

ويرضي الرحمة او ان ينفذ الحكم فيه فيرضي العدل ويسخط الرحمة ويحرم ابنهُ لذة بصره فاختار الثاني ولكنهُ فقأ عيناً من عيني ابنهِ وعيناً من عينيهِ فوقف بين العدل والرحمة بما يرضيهن عليهِ

وفي الرواية المعروفة باسم « غرام وانتقام » وقف بطل الرواية بين حب معشوقتهِ والانتقام من ابيها قاتل ابيهِ فاختار الثاني دون الاول ولم يمنعهُ هوى حبيبتهِ عن الاخذ بالثار ازالة للعار

***

ومن اجمل ما ذكر من امثال هذه النوادر ما ورد في بعض المجلات من ان فتاة اوقعت موقفاً حرجاً بين حب حبيبها وبين الغيرة عليهِ من بنات جنسها . ومتى عرفت ان الغيرة اظهر صفات المرأة واقوى العواطف المتسلطة عليها ادركت حرج موقفها وشدة حيرتها . وتحرير الخبر ان اميرة حبشية احبت فتىً من رعايا ابيها فلما درى الملك بذلك استشاط غيظاً وحكم على محبوب ابنتهِ بان يقاد الى مشهد لهُ بابان مقفلان داخل احدهما وحش كاسر وداخل الآخر فتاة جميلة . ثم امره بان يفتح الباب الذي يختاره فاذا كان وراءه الوحش مزقهُ اربباً او كان وراءه الفتاة زوجهُ اياها حالاً واطلق سبيله وعفا عنهُ

فحار الفتى في امره وادار نظره في جمهور المشاهدين حوله فوقعت عينهُ على عين الاميرة حبيبتهِ وكانت هي وحدها تعلم ما في كلٍّ من الغرفتين فأشارت اليهِ ذات اليمين ففتح الباب الذي هنالك وماذا لقي —

***

هذه هي الحكاية وقد طلبت المجلة من قرائها ان يكتبوا اليها آراءهم في المسألة — هل دلت الحبيبة على الباب الذي كان الوحش وراءه فلقي حتفهُ او دلتهُ على الباب الذي كانت الفتاة الجميلة وراءه فتزوج بها . وبعبارة اخرى هل تغلب حب الاميرة لحبيبها على غيرتها من الفتاة الجميلة التي اختارها ابوها ليزوجهُ اياها فدلتهُ على الغرفة التي كانت الفتاة فيها فتزوجها . او تغلبت غيرتها على حبها فدلته على الغرفة الاخرى حيث افترسهُ الوحش الضاري مفضلة موتهُ على زواجهِ بفتاة اخرى غيرها

***

فلبى الكتّاب دعوتها رجالاً ونساءً وتباروا في هذا الميدان فانقسموا فريقين فمن ذاهب الى ان الاميرة دلت حبيبها على باب نجاتهِ ومن ذاهب الى انها دلتهُ على باب حتفهِ . واكثر الكاتبات من الاول وحجتهن في ذلك انهُ وان تكن الاميرة حبشية وليست على درجة سامية من التمدن والحضارة فانهُ لا يهون عليها ان ترى حبيبها يمزق اربباً امام عينيها . وهاك بعض ما قيل دفاعاً عن المذهب الاول . قالت احدى السيدات : —

في رأيي ان الاميرة دلّت حبيبها على الباب الذي خرجت الفتاة منهُ لانها اذا كانت مخلصة في حبها لهُ ضحت بكل شيء لتفتديهُ وتنقذه

وقالت اخرى انهُ وان كان اقتران حبيب الاميرة بغيرها مما يهيج كوامن غيرتها الى حد الجنون

الاَّ انها لا بدَّ ان تكون قد قالت في نفسها ما دمت على قيد الحياة فقصة الامل واسعة امامي . ولا يبعد ان تفعل كلَّ ما في وسعها بعد ذلك ففصل بين حبيبها ومنافرتها اما بإبعادها الى خارج البلاد او بواسطة اخرى

***

وقال كاتب اخر ان الاميرة عقدت نيتها على انقاذ حبيبها فلا تفقده بوقوعه بين براثن الوحش المفترس وان كان انقاذها لهُ يعد خسارة لها من جهة اخرى باقترانه بفتاة غيرها . والسبب في عقدها النية على انقاذه علمها انهُ وان تزوج غيرها لم يفتأ العمر عن ان يحلها المحل الاول من قلبه وهذا مما يعزيها لانهُ ما من شيء تطمح المرأة اليه في هذا العالم الفاني اعظم من ان يكون لها المقام الاول في قلب رجل قوي الارادة كريم الاخلاق . وهي لا تخشى ان تفقد مكانتها عنده علماً منها بميل الرجل ميلاً فطريًّا الى الارتقاء في المناصب . ثم انها تؤمل ان تموت زوجتهُ فتتزوجه بعد موت ابيها وهذا الامل يوسع مجال العيش في عينها ويمكنها من احتمال المحنة بالصبر والسكينة

وقال آخر ان الغيرة قد تكون اشدَّ من الحب نورة ولكن الحب يتغلب عليها اخيراً فلو كانت الفتاة قد اجتذبت حبيب الاميرة اليها بمحاسنها وفتنتهُ عنها بدهائها وحيلها لتغلبت الغيرة على الحب وهو لم يسيء اليها وانما اساء اليها ابوها بالحكم الذي حكم بهِ على الشاب

***

وهاك بعض ما قيل دفاعاً عن المذهب الثاني . قالت احدى السيدات

لا ريب عندي ان الاميرة دلَّت الشاب على باب الهلاك لانها حبشية نزقة الطبع فائرة الدم لا تطيق ان ترى ضرة لها شأن الاميرات غير المتمدنات ولو كانت متمدنة لكان الامر على خلاف ذلك

وقال كاتب لقد علمت باختبار احوال الناس وسبر قلوبهم وخصوصاً قلوب النساء ان الحب والغيرة اخوان لمسمًّى واحد . وكثيرات من النساء يفضلن ان يرين احباءهن اموتاتاً على ان يتزوجوا غيرهنَّ اذ لا بغض اشدَّ من بغض المرأة للمرأة فلا غرابة اذا سلمت الاميرة حبيبها الى الهلاك عفواً واعتباطاً . وقال آخر ان غيرة المرأة اشدُّ وطأة من حبها

***

ومن الكتَّاب من مزج المزح بالجد فقال ان الاميرة دعت مدير معرض الحيوانات اليها وطلبت منهُ ان يضع في احدى الغرفتين نمراً كان حبيبها قد رباهُ وعلمهُ الصراع وصارعهُ مراراً في الميدان امام ابيها وغيره من المشاهدين . فلما اطلق عليهِ لم يمسَّهُ بسوء بل جعل يدور حولهُ متوداً اليهِ ثم انقلب على جنبهِ كأنهُ ميت . فلما رأى ابو الاميرة ذلك دهش فزوج الشاب ابنتهُ باحتفال حافل

عقل الطفل

في تطوره

بقلم احمد عطية الله

— ٢ —

﴿ معنى الطفولة ﴾ يطلق لفظ الطفولة على الدور الذي يتراوح بين العام الثالث والثاني عشر من حياة الانسان . ولكن ليس هذا التحديد قاطعاً . لانهُ مبني على وجهة نظر خاصة ؛ واذا نظرنا اليهِ من ناحية اخرى اختلف مدى هذا التحديد . فهذا ترى البعض يجعل الولادة هي بدء عهد الطفولة . فالطفولة تبدأ من العام الاول وليس من العام الثالث في رأي بعضهم

والاختلاف اكثر وضوحاً في الحد الاخير . فالبعض يمد عهد الطفولة الى دور المراهقة او البلوغ وهذا يكون عادة في الرابعة عشرة . كما ان من الباحثين من يمد هذا الدور الى ما بعد السنوات الاربع التي تلي ذلك بما لها من علاقة نفسية وجسمية بعهد المراهقة

وتحديد دور الطفولة او مراحل حياة الانسان ، عملية اصطناعية مبنية على غير اساس طبيعي . لان حياة الانسان وحدة لا تنقسم الى اجزاء او ادوار مستقلة منفكة ، لكل منها مميزاتها وطبائعها ولكن هذه المميزات مختلطة متداخلة لا يمكن تحديد ابتداء ظهورها او انتهائها

فتحديد دور الطفولة قد يبنيه البعض على المميزات الجسمية التي تميز بها هذه الفترة من حياة الانسان ، كنمو بعض اجزاء الجسم (الاسنان مثلاً) او عدم ظهور البعض الآخر (شعر العارضين) وقد يبني هذا التحديد على اساس المميزات النفسية التي تشكل سلوك الانسان في هذه الفترة ، وهذا الاساس له شأن خاص في دراسة سيكولوجية الاطفال

ومن ناحية اخرى قد تجعل نهاية دور الطفولة : استقلال الانسان بنفسه في الحياة ، استقلالاً اقتصادياً . ولكن هذا بطبيعته يختلف باختلاف بيئة كل طفل ونوع الحياة الاجتماعية التي يعيشها هذا من ناحية اقتصادية . اما من الناحية الاجتماعية ، فرجال الاجتماع والقانون يجعلون اساس هذا التحديد قدرة الطفل على حمل المسئولية الاجتماعية كالمحافظة على القوانين او الانخراط في سلك الجندية

﴿ مميزات الطفولة النفسية ﴾ ومع وجود مثل هذه الاختلافات في تحديد نهاية دور الطفولة ، الا ان هنالك من المميزات الجسمية والنفسية ما يجعل الرجل العادي يفرق بين سلوك الطفل وسلوك البالغ . ومعرفة هذه المميزات العامة ، والمميزات التي تنفرد بها كل سنة من سني الطفولة لازمة لمن يتصل بالاطفال ، ايّاً كان ام معلماً

سلوك الاطفال يتأثر تأثراً كبيراً باستعداداتهم الفطرية وأهمها الغرائز . فالطفل لا يستقر صبية في مكان لانه منساق الى ذلك بطبيعته للحركة ، والطفل اميل الناس الى الاستطلاع الاشياء المجهولة لتأثره بغريزة حب الاستطلاع . فالفرق بين سلوك الطفل والرجل ان هذا الاخير متأثر بتجاربه وتفكيره ، وبالتقاليد الاجتماعية التي نشأ في وسطها ، فبذلك تهذبت لديه هذه الاستعدادات الفطرية التي نراها واضحة في الطفل

واستعدادات الطفل العقلية بوجه عام قاصرة محدودة . فانتباه الاطفال غير مستقر وملاحظته للمؤثرات الخارجية غير دقيقة ، لذلك كان من الصعب على المعلم في الفصل ان يجذب انتباههم للدرس مدة طويلة . كما ان الادراك الحسي عند الاطفال قاصر ، وذلك لان الادراك يعتمد على تربية الحواس وهذه بطبيعتها تنمو بالمرانة

ومن مميزات الطفولة شدة الخيال ومرونته ، حتى ان الخيال كثيراً ما يكون سبباً لكثير من الاستنتاجات الخاطئة التي يصل اليها بنفسه ، او قد يجره الخيال الى ما نعتقد انهُ ذنوب واخطاء كالكذب والاختلاق . لان تحت تأثير خياله المرن لا يفرق بين ما تسترجعهُ ذاكرته وبين ما يتخيله

﴿ تفكير الطفل ﴾ والتفكير عند الطفل غير منعدم ولكنه قاصر . لان الاستنتاج او الحكم على الاشياء يحتاج الى مادة متسعة من تجارب الشخص وهذه بطبيعتها ضيقة عند الطفل . والطفل ليست له القدرة على تحليل الاشياء المركبة . او تصور الاشياء المعنوية التي يعتمد عليها البالغون كثيراً في حياتهم . كما ان شعور الطفل بانه غير مسئول اجتماعيًّا يقلل من اهتمامه بالتفكير المنظم

﴿ النزعة الدينية ﴾ ليس لنا ان نحكم عليه بانه دين تقي او انه شرير اباحي . لان جل هذه المعتقدات الدينية تثبت في نفس الطفل بالتلقين . ولكن من المشاهد ان الطفل يندفع بطبيعته الى كثير من الاعمال التي نقول عليها بانها (انسانية) كميله الى مساعدة الاطفال الآخرين او الاشتراك معهم في اعمال او كميله لاحترام ابويه ومن كان اكبر منه سنًّا ، او كميله للعطف على الحزين والفقير

وهذه النزعة الدينية تظهر واضحة جلية في حياة الطفل فيما بعد لا سيما وانها متصلة بالانفعالات التي تصاحب كل غريزة من غرائزه ، لذلك كان سلوك الطفل ليس فيه محلٌّ للمصانعة او المداهنة . فهو يبكي حين يشعر بالالم ، ويغضب اذا اعتدي عليه ، ويظهر الدهشة اذا رأى غريباً ويظهر الاشمئاز اذا رأى قبيحاً

المقال الثالث

طرق دراسة الطفل

المقال الرابع

النمو الحسي عند الاطفال

المقال الخامس

تطور عقل الطفل في السنة الاولى

ضغط الدم والصحة

بحث صحي مفيد

يقاس ضغط الدم كما يقاس ضغط الهواء بأنبوب دقيق مفرغ من الهواء قائم في حوض من الزئبق فيرتفع مستوى الزئبق في الانبوب او ينخفض بزيادة الضغط او قلته . هذا هو المبدأ الذي بني عليه قياس ضغط الدم وقد استنبط المستنبطون آلة اقرب تناولاً واسهل استعمالاً من الانبوب الدقيق والزئبق يستعملها الاطباء في فحص مرضاهم

فارتفاع الزئبق في أنبوب كهذا حينما يكون ضغط الدم طبيعيًّا ١٢٠ ملليمتراً للرجال في العشرين من العمر و١١٠ ملمترات للنساء من العمر ذاته . وضغط الدم في النساء عشر ملمترات اقل منهُ في الرجال اذا تساوى العمر ، وكلما تقدم الانسان في العمر زاد ضغط دمهِ بمتوسط ملمتر واحد في سنتين . فاذا كان الضغط الطبيعي ١٢٠ ملمتراً في سن العشرين للرجال بلغ ١٣٠ ملمتراً في سن الاربعين و١٤٠ ملمتراً في سن الستين . وقد يختلف ضغط الدم عن المتوسط الطبيعي في احد الناس من غير ان يكون خارقاً للعادة فقد يزيد ١٥ ملمتراً عن المتوسط الطبيعي او ينقص عنهُ كذلك . وقد لاحظ كثيرون من الاطباء ان الذين يعيشون عيشة معتدلة غير معرضين للنوبات العصبية لا يزيد ضغط دمهم الزيادة الطبيعية بتقدم السن اي ملمتراً كل سنتين بل قد يبقى ضغط الدم في بعضهم مدة عشر سنين او اكثر في مستوى واحد لا يزيد الزيادة الطبيعية . وهناك عوامل اخرى غير السن والجنس تؤثر في ضغط الدم اهمها السمن والمزاج وحالة الهضم وقوة العضلات ومقدار التمرين الرياضي والتعب والنوم والخوف والهيج العصبي والتغيرات الجوية . فكل هذه العوامل قد يكون لها اثر ظاهر في ضغط الدم ولكن هذا الاثر يزول في الغالب بزوال الباعث عليهِ

على ان الامر الذي يجب الانتباهُ لهُ هو ان ضغط الدم المزمن حالة غير مُرضية من الوجه الصحي بل قد يكون منها خطر كبير على الحياة لانها مصدر لكثير من العلل فارتفاع ضغط الدم المزمن مرتبط كل الارتباط بالصداع المزمن وداء النقطة وضعف القلب ومرض يربط « التهاب نسيج الكليتين » والارق وسوء الهضم والاحتقان المزمن وبعض انواع الخلل العقلي

وعليهِ يجب ان ننظر في الاسباب التي تؤول الى ارتفاع ضغط الدم فنزيلها ومتى زالت زالت كل نتائجها السيئة او جلّها

اسباب ارتفاع ضغط الدم

اختلف الاطباء في الاسباب التي يعزى اليها ارتفاع ضغط الدم ولذلك سنذكر فيما يلي كل العوامل التي يحسبها الثقات من الاطباء اسباباً في ارتفاع ضغط الدم وهي :

١ — الادوية والمخدرات ٢ — الاكثار من الطعام ٤ — التعرض للبرد والمرض
٥ — الاجهاد ٣ — التسمم ٦ — الحالة العقلية والنفسية

١ — اذا اعتاد احد استعمال دواء من الادوية او مخدّر من المخدرات فعادتهُ هذه تؤدي بهِ مباشرة او غير مباشرة الى ارتفاع ضغط دمهِ . وبعض الثقات يرى ان عادة تناول المخدرات لا تقتصر على تناول مخدر واحد بل لا تلبث ان تحمل صاحبها على تناول مخدر ثانٍ فعلهُ عكس فعل الاول . فتناول الكوكايين مثلاً يرفع ضغط الدم ويحدث توتراً في الاعصاب فيلزم حينئذٍ تناول مخدر آخر كالمورفين الذي يخفف ضغط الدم ويزيل التوتر

ولهذه العقاقير آثار سيئة في الجهاز العصبي والجهاز الهضمي والكبد والكليتين وهذا وحدهُ كافٍ لصرف الناس عن تناولها . فاذا مرض احدهم وشعر بلزوم تناول دواء من الادوية خير لهُ ان يدعو طبيباً وحينئذٍ يتناول ذلك الدواء باشارة الطبيب اذا لزم الامر

والمشروبات الروحية في الغالب تحدث شعوراً مخالفاً للحقيقة فاذا شربت مشروباً الكحوليًّا شعرت بحرارة اذا كنت بارداً وبقوة اذا كنت ضعيفاً وبغنى اذا كنت معدماً ومن نتائجها المباشرة خفض ضغط الدم ولكن لا يلبث هذا الاثر ان يزول فتشعر بالبرد والضعف والفقر اكثر مما كنت تشعر بها قبلاً . على ان أهم النتائج التي تبقى آثارها في الجسم من ادمان المشروبات الروحية تصلب الشرايين وخصوصاً الشرايين الدقيقة في الدماغ والكليتين

٢ — الغذاء : للغذاء شأن كبير في زيادة ضغط الدم . قال احد الاطباء : كلما جاءني مريض يشكو من ارتفاع ضغط دمهِ احسب السبب «كثرة الاكل» الى ان يثبت لي ان السبب أمر آخر . فلقد وجدت في كثير من الحوادث ان مجرد الاكثار من أكل اللحم يزيد ضغط الدم

ولم اقتنع حتى الآن ان الاكتفاء بالخضراوات دون غيرها من مواد الغذاء خير من غذاء يحتوي على قليل من اللحم وكثير من الخضراوات والفواكه . ولكن يحسن في بعض الاحيان ان يتوقف الانسان عن اكل اللحم شهراً او شهرين . وان يقلل من اكل البيض والخبز . والقاعدة التي لا مناص من اتباعها هي ان المصاب بارتفاع ضغط الدم يجب ان لا يكون نهماً اي لا يأكل فوق حاجتهِ

شاعت منذ سنوات بين الناس «موضة» الاهتمام بمضغ الطعام مضغاً جيداً وهذا امر يجدر بمن ضغط دمهِ فوق المتوسط الطبيعي ان يجري عليهِ قبل كل احد لان مضغ الطعام يكفي القابلية بقليل من الطعام فلا يتعرض الآكل لتناول ما هو فوق حاجتهِ . ويعتقد بعض الاطباء ان التوابل والبهارات تزيد ضغط الدم وتسبب تصلب الشرايين وغير ذلك من الادواء . قد يكون ذلك صحيحاً وقد لا يكون انما الامر الذي لا ريب فيهِ هو ان اكل التوابل والبهارات يهيج القابلية فيأكل الانسان فوق الشبع والاكل فوق الشبع من أعمّ الاسباب الباعثة على زيادة ضغط الدم

٣ — التسمم : بعض الباحثين في اسباب زيادة ضغط الدم يقول ان من اسبابهِ التسمم الذاتي

الناجم عن خلل في نظام الهضم فتتجمع السموم في الجسم من جراء ذلك والاطباء فريقان في امر هذا الامر . قال الدكتور صدلر الاميركي لو كنت معتاداً بزيادة ضغط الدم لكنت اهتم بجعل حركة الامعاء منتظمة مرتين في اليوم ولا اترك عجالاً لاختلال الهضم وتجمع السموم في الاعضاء

٤ و ٥ — التعرض والاجهاد : لا شك ان نظام الحياة العصرية بما فيها من السعي المتواصل ، والمزاحمة الشديدة والسرعة التي نتوخاها في كل عمل من الاعمال تؤثر في الجسم وتنهك قواه ، ومن نتائجها الظاهرة ازدياد ضغط الدم في كثير من الناس . اضف الى ذلك التعرض للبرد وعدم الاهتمام بالعلل البسيطة وهما يسيران عادة جنباً الى جنب مع الاجهاد

يذكر الاطباء كثيراً في كتاباتهم واقوالهم «العدوى المركزية» التي تكون في اللوزتين وجذور الاسنان . ولا شك ان المكروبات المضرة التي تقيم في مثل هذه المراكز تفرز سموماً تدور في الجسم مع الدم ، وهذه السموم هي في اكثر الاحيان سبب ارتفاع ضغط الدم في كثير من الحوادث وهذا ينطبق على العلل المزمنة كما ينطبق على الحادة كالزكام والانفلونزا وغيرها

***

خذ مثلاً احد التجار . يشعر في المساء بتكسر عام في اعضائه ويشكو من ارتفاع قليل في حرارته فهو رجل مريض وقد تكون هذه الاعراض اعراض الانفلونزا الاولى وعليه ان يبقى في بيته للمعالجة . على ان عمله يقتضي وجوده في مكتبه في اليوم التالي . فيغالب المرض وينهض الى المكتب فيبقى كذلك اسبوعين او ثلاثة لانهُ لم يرض ان ينام بضعة ايام يعالج في اثنائها معالجة قانونية ثم لا تلبث ان تظهر في بوله آثار الزلال ويشعر ان كليتيه لا تقومان بعملهما قياماً منتظماً . وقد عرفت كثيرين يقضون سنين غير عارفين آثار التعرض والاجهاد في صحتهم بعد اصابة بسيطة بالانفلونزا كالاصابة المتقدمة حتى يذهب احدهم الى شركة من شركات التأمين على الحياة فيرفض طلبه لان الفحص الطبي اثبت وجود ارتفاع كبير في ضغط الدم وضعف في الكليتين وغير ذلك مما يدهش له الرجل والسبب بسيط بيناه فيما تقدم

فعلى كل احد ان يهتم اهتماماً جدياً بكل ما يرافقه ارتفاع في حرارة جسمه . فاذا أصبت بزكام من غير حرارة فقد لا يضرك ان تسير في عملك كالعادة ولكن اذا رافق الزكام ارتفاع في حرارتك ولو قليلا فاترك كل شيء والزم سريرك واستدع طبيباً وابقَ تحت المعالجة حتى تشفى كل الشفاء . واذكر ان تفحص بولك بعد كل زكام تصاب به او كل اصابة انفلونزا مهما كانت بسيطة فان هذا الفحص يبين لك هل الكليتان تقومان بعملهما او لا

من المعروف ان الروماتزم وعرق النسا « شياتكا » والنيورالجيا تنشأ عن عدوى مكروبية تستقر في الاسنان واللوزتين وهي ما يعرف بالعدوى المركزية كما تقدم فاذا استمرت هذه العدوى

نجم عنها زيادة ضغط الدم وتصلب الشرايين بعد بضع سنوات . وعليه يجب فحص هذه الاعضاء عند الاصحاء المختصين وابقاؤها نظيفة خالية من كل مكروب

٥ — الحالة العقلية والنفسية . قال سدلر : مضى عليَّ سنون كثيرة وأنا ابحث في العلاقة بين زيادة الدم والحالة العقلية والنفسية فوجدت ان الخوف والهم وما اليهما من الحالات النفسية تزيد ضغط الدم كثيراً حتى لقد يبلغ الضغط درجة يصير فيها خطراً على الصحة . وزد على ذلك انهُ متى ارتفع ضغط الدم كثيراً حمل صاحبهُ على تعاطي المخدرات . وعلى الضد من ذلك فقد يكون من اثر الحالة النفسية انها تخفض ضغط الدم تحت المتوسط الطبيعي ويرافق ذلك انحطاط وضعف عام في القوى

عرفت شابًّا ارتفع ضغط دمهِ الى ١٦٠ ملمتراً او فوق ذلك . وبعد البحث وجدت انهُ تخاصم مع خطيبتهِ فما زالت اسباب الخصام وعادت المياه الى مجاريها هبط ضغط دمهِ الى ١٣٥ ملمتراً ولولا اكثاره التدخين لكان هبط الى دون ذلك ، الى المعدل الطبيعي . ويمنعنا ضيق المقام من تمديد الحوادث التي كانت فيها الحالات النفسية سبباً مباشراً في زيادة ضغط الدم

العلاج

العلاج الذي اسفهُ هو الراحة التامة والعناية الطبية بضعة اسابيع او اشهر بحسب ما تقتضي الحالة . فاذا كان احد مصاباً بزيادة ضغط الدم وبلغ هذا الضغط ٢٠٠ ملمتر فيجب ان يبقى في السرير بضعة اسابيع لا يتناول في اثنائها من الغذاء سوى اللبن (الحليب) واذا كان في اسعافهِ ميل الى الامساك سمحت له باكل الفاكهة . ويشار على المصابين بزيادة ضغط الدم ان لا يتناولوا الطعام اكثر من مرتين في اليوم وان يقللوا من اكل اللحم والبيض والخبز وان لا يأكلوا فوق الشبع او فوق حاجتهم وهذه هي القاعدة الذهبية التي اشير باتباعها . ولا بدَّ لهؤلاء المصابين من اجتناب كل عمل متعب كالجري وراء سيارة اجرة للركوب فيها او ما الى ذلك مما يؤول الى اجهاد الجسم

وفيما يلي ابسط الوسائل وافعلها في تخفيف ضغط الدم اذا زاد عن المتوسط الطبيعي

١ — الرياضة اللطيفة الى ان يبدأ العرق بالتصبب من الجسم ويفضل ان تكون الرياضة في الهواء الطلق وبثياب متسعة لا تضغط على الاعضاء . ٢ — الدلك اذا كان المريض لا يستطيع ان يروّض جسمهُ في الخارج او كان قلبهُ ضعيفاً لا يتحمل آثار الرياضة فالدلك اللطيف خير ما يحلُّ محل الرياضة . ٣ — الحمامات تمدد جدران الشرايين فيخف ضغط الدم . ويجب ان تكون حرارة الماء بين ٩٦ درجة بميزان فارنهيت و٩٨ اي مثل حرارة الجسم . ويجب ان يبقى المستحم في الماء من ١٥ دقيقة الى ثلاثة ارباع الساعة . ٤ — الاستحمام بالشمس — يخفف ضغط الدم لانهُ يحول جانباً من الدم الى الجلد ، فالتلويح الناتج عن التعرض للشمس نوع من الالتهاب الذي يحوّل الدم من الشرايين في الاعضاء الداخلية الى الجلد . هذا وقد سبق الكلام على الدرم والراحة وبساطة المأكل وراحة العقل من الهم والغم والقلق والخوف وما اليهما