

صَفَرَاتُ اِهْتِمَاعِيَّة

اللغة والذكاء

من المشاهد أن الأطفال الذين يتسمون بقلّة الذكاء يتأخّرون عن النطق والتعبير . فكلماتهم قليلة وأداؤهم ضعيف . وهناك من السيكلوجيين من يرد التفكير كله الى اللغة . فنحن نفكر بالتكلم وإن يكن هذا التكلم صامتاً أو محسوساً .

وقد يكون في هذه النظرية مبالغة . ولكن ليس شك في أن التفاعل كبير جداً بين الفاظنا وبين تفكيرنا ، وأن الفكرة تبقى غامضة غائبة حتى تتقيد وتتضح باللفظة . ومن هنا ضرورة مساعدة الأطفال على التفكير باللغة . فإن الطفل متى عرف لفظة ما تتصل بلعبه أو عمله أو سائر اهتماماته يلصق بها ويجعلها أداة من أدوات تفكيره . فهو يستعملها فرحاً كما أنها هي تعينه على التفكير .

ولذلك يجب على الآباء أن يساعدوا أبناءهم في اللغة بالحديث المنير عن الحيوانات والنباتات والتجارة والصناعة . وأن يضمنوا أحاديثهم معهم كلمة جديدة من وقت الى آخر . ومن الآباء من يظن أن عقل الطفل صغير . وهو كذلك بالفعل ولكن يجب ألا نبالغ في صغره . لأن الطفل الذي لا يتخفّض ذكاؤه ولا يملو على المستوى العادي يستطيع بين الرابعة والسابعة من عمره أن يعرف مقداراً عظيماً جداً من المعلومات وأن يتعود حتى في هذه السن المناقشة المنطقية ويألف التمدد الدقيق . وهو اذا وجد الفرصة لتدريبه على الألفاظ الكتابية قبل العاشرة استطاع أن يقرأ الكتب الجدية في هذه السن .

شتاؤنا ومجتمعاتنا

شتاؤنا قصير وليس برده قارساً إلا في أيام معدودات . ولهذا السبب لا نبالي بالإيجاد المواقف في الغرف . فإذا جاء الشتاء وأحسنا البرد انكفأ كل منا الى سريره وتغطى بإحافه وقضى الوقت منفرداً منزلاً عن سائر أعضاء العائلة . وايست عبثه الحال بالحال المنلى للحياة العائلية . والموقد في أوروبا وسيلة لاجتماع العائلة وتحدثهم أو سهرهم حول النار . ونحن محرومون من هذه الأتمة لأن بيوتنا خالية من الموقد مدة الشتاء مع أن تكاليف بنائه ايسر كبيرة وهو بالطبع لا يحتاج الى كثير من الوقود إذ هو لا يشعل غير ساعتين في اليوم مدى شهرين أو ثلاثة أشهر في السنة .

ولذلك يجعل بأصحاب العقارات أن يخصصوا المنازل التي ينوونها للإيجار بغرفة واحدة بموعد بيعت النشاط في الحياة الاجتماعية المصرية . وقد شاعت في القاهرة والاسكندرية . مواعد كهربائية وبترولية . والأولى حسنة ولكنها باهظة التكاليف . إذ هي لو استعملت ساعتين في اليوم ليزادت تكاليفها على جنينين في شهر واحد . أما الثانية فصغيرة التكاليف وانكتما مضرة بالصحة لأنها تخرج غاز المونوأوكسيد وهو سم يتسأل الى المراكز العصبية فيسكرها أو يخنقها حتى ينتهي بقتل المستدفئين . وخير من هذا وذلك . موعد يبنى بالحائظ ويخرج دخانه الى سطح المنزل ويوقد بالخشب .

صناعات زائلة

كنا نسير في أحد الأحياء الوطنية بالقاهرة فوجدنا بها زقفا يدعى " حارة الركب " وهذا " لركب " هو شخص قد زال أو كاد يزول من الوجود في المجتمع المصري حتى لا يكاد يعرفه الشاب المصري . فقد كان هذا " ركب " يدرّب الخيول والبغال وأحيانا الحمير على الحملجة أى السير في سرعة وخفة دون العدو . وكان كثيرون يعيشون من هذه الحرفة الكاسية المحترمة . ولكن منذ نحو ثلاثين أو أربعين سنة أخذ الأتومبيل يطرد هذه المطايا من مدننا بل أحيانا من ريفنا لأن الأعيان صاروا يفاخرون باقتنائهم بعد أن كانوا يفاخرون باقتناء الجياد أو البغال أو الحمير .

وفي وقتنا الحاضر صناعات كثيرة صائرة الى الزوال يجب أن يتنبه لها الآباء ولا يشقوا أبناءهم بتعلمها . كما أن هناك صناعات كثيرة ناشئة يرجى لها الراج والتقدم في المستقبل القريب فيجب أن يستعد لها الأبناء . مثال ذلك أن العالم الآن " يتوطين " في السلم والحرب . أى أن الموطر يدخل في الاتومبيل والطائرة والديابرة بل أحيانا في السفينة وفي المصنع . وهو آلة دقيقة تحتاج الى سنوات من الدرس . وليس شك في أنه سيتشهى وسيحتاج الى المصانع التي تصبه وإلى الورش التي ترممه وقت الخلل أو الكسر . وكذلك الشأن في جميع الصناعات الكهربائية والكيمائية فإن التوسع فيها مستمر .

فعلى الآباء أن يفتحوا أعينهم لمستقبل أبنائهم في الصناعات الحاضرة الزائل منها والناشئة .

العشا من الغذاء السيئ

العشا هو سوء البصر ، وخاصة في الليل أو وقت الغبشة . وهذه العلة التي كانت تخفى حتى على المصابين بها قبل الحرب قد أخذت تتضح بعد الحرب عقب الإطفاء العام للصباح

أو تظليها لكي يقل الضرر في الشوارع . فإن كثيرين ممن كانوا يظنون أنهم لا يشكون ضعفا في البصر قد أحسوا في هذه الحال الجديدة ضعفاً أو عجزاً بمنعهم من السير في شوارع القاهرة أو الإسكندرية أو سائر المدن إلا إذا تحسسوا الجدران أو تعقبوا سائراً آخر أمامهم يسترشدون بوقع أقدامه .

وهذا العشا يعود إلى ضعف البصر لأعراض سابقة. ونحن أكثر الأمم إصابات للعين لأسباب مختلفة بعضها يرجع إلى وفرة الغبار والذباب وبعضها إلى العادات السيئة التي تتبعها الأمهات في المعالجة. ولكن بعض الأسباب لهذا العشا يعود أيضاً إلى سوء الغذاء. فقد ثبت أن نقص الفيتامينات في الطعام يؤدي إلى العشا . وهذا النقص يكثر في المدن حيث الأطعمة الحية لا تتوافر وحيث قلة الكسب لا تجعل الطعام متنوعاً يحوى ألواناً مختلفة . ولذلك قد يشبع الفقير من طعامه كما ولكنه لا يشبع كيفاً . أي أن معدته لا تحس الجوع ولكن جسمه يحسه وعندئذ تبدو علامات النقص في أمراض مختلفة منها هذا العشا في نظلام أو الغبشة .

نحو الفناء ؟

تسير الحضارة الصناعية التي تشتاق إليها وتدعو لها جميع الأمم نحو الفناء الشمي . ففي مدينة استوكهولم عاصمة أسوج مثلاً يحتل نصف المنازل أفراد بلا عائلات . أي فرد واحد لكل منزل . والولايات المتحدة الأمريكية التي كانت أكثر الأمم تزايداً في القرن التاسع عشر قد أخذت تحديد النسل فيها يفتشى . وهذا الفتشى يسير بسرعة الفتشى في المصانع . حتى إن بعض الكلاب الإحصائيين يتكهن بالوقت القريب الذي ستقل فيه بعض المدارس في الولايات وإنجلترا لقلة الأطفال الذين سيولدون في السنوات القادمة . كما يتكهن أيضاً بزيادة المعاشات التي يجب أن تحملها خزائن الدولة للذين تزيد أعمارهم على الستين . فان من غرائب عصرنا أن الرق الصحي قد زاد الأعمار فصار المسنون لا يموتون في العقد السادس كما كان الشأن في الأظب في القرن الماضي ، بل أصبحوا يلبفون العقد السابع أو يتجاوزونه . كما أن تكاليف المعيشة في المدن قد جعلت الشبان يخشون الزواج المبكر وجعلت الأمهات يتوقين الحمل إلا القليل جداً .

ولكن إزاء هذه الحال ما زلنا نجد الريفيين حتى في أسوج وإنجلترا والولايات المتحدة لا يبألون كثرة الأولاد . فالمعيشة في الريف على أرغم من قلة الرفاهية فيها — أو بالأحرى قلة الترف — لا تزال المعيشة المثلى من حيث مصلحة الأمة وتزايد سكانها أو على الأقل المحافظة عليهم من التناقص .

الزراعة واللبن

يرى كثير من أطبائنا الذين اختصوا بدراس مجتمعا الريفي أن مسألة التغذية السبئية التي يعانيها الفقراء عامة يمكن أن تحل بتنظيم اقتصادى حديد للإنتاج بحيث يصير إنتاج اللبن ومشتقاته أساس هذا التنظيم الجديد . وبما طبع ينظر هؤلاء المصالحون الى مثال دنمركا التي جعلت الزراعة تغل للزارعين ربحا لا يقل عن ربح المصاعا الزراعية .

ونحن نرى أيضا هذا الرأى . فإذا توافر اللبن للفلاح استطاع أن يكمل به النقص الذى يجد فى سائر الأغذية . كما أنه باقتناء الماشية الحلوب يجد السماد لأرضه فتخصب ويوجد بها الزرع . ومتى توافر اللبن ومشتقاته بقص ثمنه وأمكن الفقراء فى المدن أيضا أن يشتروه ويقوتوا به أطفالهم ويكفوا به النقص فى غذيتهم . فإن اللبن يحوى جميع الفيتامينات . وابن الخاموس فى مصر يترز على لبن البقر من حيث قننه تعرضه لعدوى التدرن .

وعندنا أن أولى الخطوات لإيجاد هذا النظام أن تؤدى الحكومة إغاثة لإنتاج اللبن . وذلك مثلا بشرايه وتوزيعه بالمجان على المدارس والمستشفيات والملاجئ . وثانيا بتأمين ماشية الفلاح بحيث اذا نفقت وجد عشرة جنينها يستطيع أن يشتري بها غيرها . وبهذه الطريقة يعنى الفلاحون بإنتاج اللبن ويجدون منه الغذاء الذى يقبهم الأمراض كما يجد أبناء المدن حاجتهم منه . وفى الوقت نفسه تجدد الأرض الخصوبة التى تحتاج إليها من روث الماشية .

الزراعة معيشة أم اقتصاد ؟

ليست الزراعة ميدانا اقتصاديا فقط يعمد اليه الراغب فى الربح كما يعمد إلى شراء سقار آخر أو إقامة مصنع أو متجر . لأن الزراعة زيادة على أنها تزود الزارع بالكسب إنما هى نمط من المعيشة يختلف عن النمط الذى يتبعه ساكن المدينة المكتسب بمتجره أو مصنعه .

فالزارع يعيش فى قلب الطبيعة ويحيا بحياتها ويستمتع بنضرة النبات ونمو الحيوان وصحو الجو وصفو الهواء . وهو يجد الطعام الوافر من الأطعمة الصحية كاللبن ومشتقاته والخضراوات الطازجة . كما أن عمله يحمله على الحركة والنشاط الجسمى الذى لا يترك له فرصة الحمول والترحل . ولست تجد فى الريف كله زارعا مستكشا إلا إذا كان يعيش عيالا على غيره . ولهذا الأسباب تزيد الأعمار فى الريف على ما هى عليه فى المدن . ولا عبرة بتفشى الديدان فى ريفنا ، لأن هذه الحال فى الحقيقة طارئة تعود إلى وفرة مياه الري التى عنيت بها الحكومة فى مدى خمسين سنة لزيادة الإنتاج دون أن تحسب حسابا لما تؤدى إليه هذه

الوفرة من الرشح في التربة وهو الرشح الذي تنقص خصوبتها وزد الديدان الفاتكة بالإنسان والحيون والنبات . وعندما تجف الأرض ستغير هذه الحال ويعود الريف أصح مكان للإقامة .

ولكن ميرة الريف لا تقتصر هنا على توفير نصحة الجسمية للقيم فيه ، فإن الصحة النفسية أيضا تتوافر في الريفين الذين قلما تجد فيهم من يشكو نيوروز أى تورم العواطف وذلك لأن الوسط الريفي يبعث على قساعة ولا يتيح للريفى أن يضمح إلى المطامع البعيدة . فهو هادئ راض ، ورضاه هذا يطرب نفسه ويهينه بعمله ويشجوخته .

ولذلك يجب ألا نقارن بين الزراعة وبين أى عمل كاسب آخر من حيث ميزة الكسب فقط ، بل يجب أن ننظر في ميزات المعيشة أيضا .

نصائح للشباب

هو بديست عالم نمسوى وضع كتابا قبل ثلاث سنوات بعنوان "خطاب إلى عالم مريض" علل فيه معظم التلحق الفاشى والأمراض المستعصية إلى اضطراب نفسى قد بعثته أخطاء في المعيشة السائدة بين المتمدنين . وقد وضع هذه النصائح العشر التالية للشباب :

١ — الحياة تتجاوز المدرسة . فلا تدهش إذا أعطتك الحياة من لدرجات غير ما كانت تعطيك إياها المدرسة .

٢ — التقدم العام هو قانون الطبيعة الأول . فإذا كنت تتحدى تيارات التطور فتق بأن النتائج ستكون كارثة .

٣ — اشكر الله على مكانك في الشمس . فانك مخلوق ضعيف خاضع لقوانين الطبيعة ولكن سخاء الطبيعة وما ورثته من تراث الأسلاف كلاهما سيمنحك القوة لأن تقف في وجه عواصف الحياة وتحظى بالرخاء .

٤ — لا تتأخر عن المقارنة بين حقائق الحياة والحقائق التى تعلمت في المدرسة .

٥ — لا تلم الآخرين لخبية آمالك أو لما ينزل بك من عن أو لخالتك النفسية لأن كل هذه الاشياء إنما تعود إلى أخطائك وإهمالك .

٦ — العقل السليم في الجسم السليم . لكن هذه الجملة شعارك لأن أبواب السعادة إنما تتفتح لذوى العقل السليم .

٧ — إن الإنسان مخلوق بحيث ينتفع حتى بكوارثه . فاعتبر لطومات التمدن دروسا مفيدة للمستقبل .

- ٨ - احذر التشاؤم الذى يسئل النفس واذكر أن التفاؤل ينبه الذهن فى حين أن التشاؤم يهبط بك الى الحضيض .
- ٩ - قوانين الطبيعة ليست مقصورة على المذاهب الخائفة فى الفيزيكا والمادية ، لأن فوق هذه القوانين قوانين أخرى روحية خالدة لا تمكن مخالفتها بدون الضرر الأكيد .
- ١٠ - تهباً لأن تهبش حياة مستقلة ، فاعتمد على نفسك إذا شئت أن تثبت قويا فى الحياة .

نصائح للآباء

ننقل هذه النصائح العشر التالية للآباء من كتاب " خطاب إلى عالم مريض " للأؤلف النفسوى فوبلجست :

١ - ليس من الضرورى القول بأنه يجب أن يحب الوالدون أبناءهم . ولكن من الضرورى أن نقول بأنه يجب ألا يسرفوا فى حبهم أو بالأحرى يجب ألا يسرفوا فى إبداء المظاهر ، لهذا الحب .

٢ - والمهم ألا تضحوا بكل شئ من أجل أطفالكم ، ولكن المهم أن تربوهم بحيث يمكنهم أن يثبتوا فى الحياة دون الحاجة الى مساعدتكم .

٣ - إن واجبكم يقتضيكم أن تربوهم لكي يجدوا السعادة والقناعة والحب والتسامح والسلام الروحى . وهذه الفضائل خير لهم من الشهادات الجامعية ومن المال ونحو ذلك مما تنظنون أنه يكفل لهم المستقبل .

٤ - علموا أولادكم الضحك وتعلموا أتم كيف تحيون حياة نفسية متزنة .

٥ - لا تكلفوا أبناءكم القيام بواجبات تتجاوز قدرتهم العقلية ، بل اعندلوا فى تكليفهم .

٦ - إن أعظم ما يصدم أبناءكم أن يروكم بدون الهالة التى رسموها فى مخيلتهم عنكم .

٧ - لا يتشاجر الزوجان فى حضور الأطفال . ولا تجملوا الأطفال يشهدون أية مشاجرة عائلية .

٨ - لا تشتموا - وأكثر من ذلك - لا تضربوا أبناءكم إلا لأسباب قوية . وأيضاً لا تفروهم بالوعود والهدايا لكي يطيعوكم .

٩ - المبدأ المرشد فى تربية الاطفال أن تقطعوا العادة السيئة فى بدايتها . ومع غرابة ما أقول هنا يجب أن نذكر أن استثناس الجواد يقدم لنا المثل الحسن فى تربية الأطفال . لأننا عندما نتعالج الجواد فى بداية تعاليمه من عاداته السيئة كالعناد والعصيان يسير سائر حياته كالجمل الوديع ، فى حين أن العادة السيئة الثابتة يكاد يكون من المستحيل تغييرها .

١٠ - الحب ، بل الحب الذي لاحد له ، هو شعار التربية الحسنة ويجب أن يكون هذا الحب عميقا حتى يؤدي بالآباء الى عقوبة أبنائهم أحيانا حين تقتضى الضرورة .

الكذب والصحة النفسية

من المؤكد أن لثقال النفسية أثرا سيئا أو حسا في أحوال الجسم من مرض أو صحة. كما أن لسلوبنا العام أو لطراز الحياة التي نتخذ في هذا السلوك أثرا في نفسيتنا . فالرجل المتنازع بمعيشته الصريح في أخلاقه الشجاع الذي لا يخشى المستقبل يحظى بنفسية خادئة راضية . ثم تؤثر هذه النفسية في جسمه وتفيده الصحة . ولكن الرجل الذي تتأدى به المطامع ويبقى على الدوام في خشية من المستقبل تؤثر فيه هذه الحالة بالقلق النفسى الذى يثره وأيضا في صحة جسمه . ولذلك يمكن أن نعد الكذب وبعض الرذائل الأخرى أساسا للاضطراب النفسى والمرض الجسمى ، فإن الكذاب يكتم عواطفه ويكاف نفسه حياة مزدوجة . وهذه حال اضطراب تنطوى على كراهة الواقع والخوف منه وتجنبه .

وهناك ما هو دون الكذب وما هو أخطر منه من الرذائل التي تحدث كظما في النفس لأن صاحبها يتجنب الصراحة ويتهرب من الواقع . وكل كظم مضر ، ونفس نستعمل "الكظم" كما لإخفاء عواطف تحمل صاحبها عبئا ثقيلا مرهقا .

أرض الضواحي

أرض الضواحي للندن هي أرض زراعية تستجيب بمرور السنين والتقدم العمرانى في المدن الى أرض بنائية. فتزيد أثمانها من مائة جنيه مثلا الى ٤٠٠٠ جنيه أو أكثر للندن. وليس لصاحب الأرض أى فضل في هذه الزيادة التي تعزى في الواقع الى نمو المدينة فقط .

ولذلك تعتمد المجالس البلدية في جميع الأمم الراقية الى شراء الأرض المحيطة بالمدن بأثمانها الزراعية ثم تقسمها وتبيعها للراغبين في البناء أو تبنى هي بنفسها المنازل عليها للعمل وغيرهم . مثال ذلك أن مدينة زوريخ في سويسرا تملك ٣٣٠٠ فدان حول المدينة كما تملك ثلث المنازل في هذه المدينة . ومدينة استوكهولم في أسوج تملك ٨٠٪ من أرض الضواحي وثلث المنازل في المدينة .

وحركة بناء المنازل من أعظم الحركات الاجتماعية التي قامت بها لأمم الديمقراطية عقب الحرب الماضية . وهي بالطبع لم تكن لتستطيع هذا البناء لملايين المنازل لولا أنها كانت تشتري الأرض - على يد مجالسها البلدية - بأثمان زراعية ثم تبنيها وتبيعها منازل فخمة متينة أو توجرها . وتحسن حكومتنا اذا هي درست هذا الموضوع بغية منع الأرباح الزائدة عن غير مستحقها وإيجاد عقارات تغنى المجالس البلدية عن الحاجة الدائمة الى المال .

أمراض الزوجين

يقول الدكتور أنطونيو شوكو (في الولايات المتحدة الأمريكية) إن الزوجين كثيرا ما يشتركان في المرض الذي يمرضان به أو الذي يموتان به . وبدهي أن العلة في هذا الاشتراك قد ترجع إلى أن المرض مكروبي فتنقل العدوى من أحد الزوجين إلى الآخر ولكن هذه الحالات قليلة جدا بل نادرة . ولا يمكن أن نتمتع عليها إلا في مرض قوى العدوى مثل التدرن .

ولكن هناك أمراضا غير معدية أو أن العدوى فيها ضعيفة تصيب كلا من الزوجين في أحيان كثيرة مثل السرطان وأمراض القلب والاضفلاوازا . وتعليل هذا الاشتراك في الأمراض يمكن أن نرجعه إلى فرضين :

الفرض الأول أن الزوجين يعيشان معا في وسط واحد من حيث الغذاء والظروف البيئية الأخرى . فإذا كان الوسط سببا لمرض أحدهما فهو بالطبع سبب لمرض الآخر . فان هناك عادات يتبعها أحد الناس في معيشته من حيث الانتفاس في الطعام أو كراهة الهواء الطلق أو التدئة المفرطة أو النظافة فإذا كانت إحدى هذه العادات سببا لمرض ما فان الأخرى أن الزوج الآخر يقع في هذا المرض نفسه لأنه يشارك زوجه في عاداته . ولهذا السبب قلما نجد زوجا مريضا بالديابيطس (البول السكرى) إلا ونجد زوجته كذلك مريضة به ، لأن مرجعه إلى عادات سيئة في الإكثار من الطعام اللصم أو النشوى . وما دام كلاهما يأكل على مائدة واحدة لا يتركها الا عند ما ينتهى الآخر فإن المرض يصيبهما على السواء . وكذا الشأن في أمراض أخرى .

ولكن هناك تعليلا آخر . ذلك أن الزوج يختار زوجته من طرازه قواما وتقاسيم . ومن المسلم به أن هناك أمراضا تصيب طرازا معيننا من الناس . فإذا أصيب الزوج بمرض ما كان من المرجح أن تصاب الزوجة به كذلك لأنها من طراز زوجها وبها استعداد للرض الذي وقع فيه .