

صَفَرَاتُ اجْتِمَاعِيَّة

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 بالكلم 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 غائمة حتى تتقيد وتتضح باللفظة . ومن هنا ضرورة مساعدة الأطفال على التفكير باللغة . فإن الطفل متى عرف لفظة ما تتصل بعبه 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 يخفّض ذكاؤه ولا يعلو 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 النقد الدقيق . وهو اذا وجد الفرصة لتدريبه على الألفاظ الكتابية قبل العاشرة استطاع أن يقرأ الكتب الجدية في هذه السن .

شتاؤنا ومجتمعنا

شتاؤنا قصير وليس برده قارساً إلا في أيام معدودات . ولهذا السبب لا نبالي بميجاد المواعد في الغرف . فإذا جاء الشتاء وأحسنا البرد انكفأ كل منا الى سريره وتغطى بإحافه وقضى الوقت منفرداً منعزلاً عن سائر أعضاء العائلة . وليست هذه الحال بالحال المثلى للحياة العائلية . والموقد في أوروبا وسيلة لاجتماع العائلة وتحديثهم أو سهرهم حول النار . ونحن محرومون من هذه الأنسة لأن بيوتنا خالية من الموقد مدة الشتاء مع أن تكاليف بنائه ليست 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 لزادت تكاليفها على جنين في شهر واحد . أما الثانية فبصيرة التكاليف وانكنا مضرة بالصحة لأنها تخرج غاز الموبو أو أكسيد وهو سم يتسأل الى المراكز العصبية فيسكرها أو يخردها حتى ينتهي بقتل المستدفئين . وخير من هذا وذلك . موعد يبنى بالحائط ويخرج دخانه الى سطح المنزل ويوقد بالخشب .

صناعات زائلة

كما نسير في أحد الأحياء الوطنية بالقاهرة فوجدنا بها زة قاي 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 الرواج والتقدم في المستقبل القريب فيجب أن يستعد لها الأبناء . مثال ذلك أن العالم الآن " يتقوّر " في السلم والحرب . أى أن الموطر يدخل في الاتومبيل والطائرة والدبابة بل أحيانا في السفينة وفي المصنع . وهو آلة دقيقة تحتاج الى سنوات من الدرس . وليس شك في أنه سيتششى 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 تنففى حتى على المصابين بها قبل الحرب قد أخذت تتضح بعد الحرب عقب الإطفاء العام للصباح

أو تظليلها لكي يقل الضوء في الشوارع . فإن كثيرين ممن كانوا يظنون أنهم لا يشكون ضعفا في البصر قد أحسوا في هذه الحال الجديدة ضعفا أو عجزا يمنعهم من السير في شوارع القاهرة أو الاسكندرية أو سائر المدن إلا إذا تحسسوا الجدران أو تعقبوا سائرا آخر أمامهم يسترشدون بوقع أقدامه .

وهذا العشا يعود إلى ضعف البصر لأمراض 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 أيضا إلى سوء الغذاء . فقد ثبت أن نقص الفيتامينات في الطعام يؤدي إلى العشا . وهذا النقص يكثر في المدن حيث لا تطعم الحية لا تتوافر حيث قلة الكسب لا تجعل الطعام متنوعا يحوى ألوانا مختلفة . ولذلك قد يشبع الفقير من طعامه كما ولكنه لا يشبع كيف . أى أن معدته لا تحس الجوع ولكن جسمه يحس وعندئذ تبدو علامات النقص في أمراض مختلفة منها هذا العشا في الظلام أو الغبشة .

نحو الفناء ؟

تسير الحضارة الصناعية التي تشاق إليها وتدعو لها جميع الأمم نحو الفناء الشمي . ففي مدينة استوكهولم عاصمة أسوج مثلا يحتل نصف المنازل أفراد بلا عائلات . أى فرد واحد لكل منزل . والولايات المتحدة الأمريكية التي كانت أكثر الأمم تزايدا في القرن التاسع عشر قد أخذت تحديد النسل فيها يتفشى . وهذا التفشى يسير بسرعة التفشى في المصانع . حتى إن بعض الكاث الإحصائيين يتكهن بالوقت القريب الذي ستفقل فيه بعض المدارس في الولايات وانجلترا لقلة الأطفال الذين سيولدون في السنوات القادمة . كما يتكهن أيضا بزيادة المعاشات التي يجب أن تحملها خزائن الدولة للذين تزيد أعمارهم على الستين . فإن من غرائب عصرنا أن الرق الصحى قد زاد الأعمار فصار المسنون لا يموتون في العقد السادس كما كان الشأن في الأظاب في القرن الماضى ، بل أصبحوا يبلغون العقد السابع أو يتجاوزونه . كما أن تكاليف المعيشة في المدن قد جعلت الشبان يخشون الزواج المبكر وجعلت الأمهات يتوقن الحمل إلا القليل جدا .

ولكن إزاء هذه الحال ما زلنا نجد الريفيين حتى في أسوج وانجلترا والولايات المتحدة لا يبألون كثرة الأولاد . فالمعيشة في الريف على أرغم من قلة الرفاهية فيها — أو بالأحرى قلة الترف — لا تزال المعيشة المثل 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 السليمة التي يعانيها الفقراء عامة يمكن أن تحل بتنظيم اقتصادي حديد للإنتاج بحيث يصير إنتاج اللبن ومشتقاته أساس هذا التنظيم الجديد . وبما طبع ينظر هؤلاء المصنفون الى مثال دمنكا التي جعلت الزراعة تغل للزارعين ربها لا يقل عن ربح الصاعات الرافية .

ونحن نرى أيضا هذا الرأي . فإذا توافر اللب للفلاح استطاع أن يكل به النقص الذي يجد في سائر الأغذية . كما أنه باقتناء الماشية الحلوب يجد السبيل لأرضه فتخصب ويحود بها الزرع . ومتى توافر اللبن ومشتقاته نقص ثمنه وأمكن الفقراء في المدن أيضا أن يشتروه ويقوتوا به أطفالهم ويكفوا به النقص في غذيتهم . فإن اللبن يحوى جميع الفيتامينات . وابن الجاموس في مصر يبرز على لبن البقر من حيث قلة تعرضه لعدوى التدرن .

وعندنا أن أولى الخطوات لإيجاد هذا النظام أن تؤدي الحكومة إغاثة لاستنتاج اللبن . وذلك مثلا بشراؤه وتوزيعه بالمجان على المدارس والمستشفيات والملاجئ . وثانيا بتأمين ماشية الفلاح بحيث اذا نفقت وجد عشرة جثثيات يستطيع أن يشتري بها غيرها . وبهذه الطريقة يعنى الفلاحون بإنتاج اللبن ويجدون منه الغذاء الذى يقيم الأمراض كما يجد أبناء المدن حاجتهم منه . وفي الوقت نفسه تجد الأرض الخصوبة التي تحتاج اليها من روث الماشية .

الزراعة معيشة أم اقتصاد ؟

ليست الزراعة ميدنا اقتصاديا فقط يعتمد اليه الراغب في الربح كما يعتمد إلى شراء عقار آخر أو إقامة مصنع أو متجر . لأن الزراعة زيادة على أنها تزود الزارع بالكسب إنما هي نمط من المعيشة يختلف عن النمط الذى يتبعه ساكن المدينة المكتسب بمتجره أو مصنعه .

فالزارع يعيش في 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 يجعله على الحركة والنشاط الجسمي الذى لا يترك له فرصة المحول والترحل . ولست تجد في الريف كله زارعا مستكشا إلا إذا كان يعيش عيالا على غيره . ولهذا الأسباب تزيد الأعمار في الريف على ما هي عليه في المدن . ولا عبء يتفشى الديدان في ريفنا ، لأن هذه الحال في الحقيقة طارئة تعود إلى وفرة مياه الري التي عنت بها الحكومة في مدى خمسة بن سة لزيادة الإنتاج دون أن تحسب حسابا لما تؤدي إليه هذه

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

ولكن ميزة الريف لا تقتصر هنا على توفير صحة الجسمية للقيم فيه . فإن الصحة النفسية أيضا تتوفر في الريف الذي قلما تجد فيه من يشكو من يومئذ أي تروم العواطف وذلك لأن الوسط الريفي يبعث على تقاعص ولا يتيح مربي أن يضمع إلى المطامع البعيدة . فهو هادئ راض . ورضاه هذا يطرب نفسه ويهينه بعمله وشيخوخته .

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

نصائح للشباب

فوجيست عالم نمسوى وضع كتابا قبل ثلاث سنوات بعنوان "خطاب إلى عالم مريض" عال فيه معظم التلحق الفاشي والأمراض المستعصية إلى اضطراب نفسي 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 بحاء الطبيعة وما ورثته من تراث الأسلاف كلاهما سيمحك القوة لأن تقف في وجهه حواصف الحياة وتحظى بالرخاء .

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

٥ — لا تلم الآخرين لخبية آمالك أو لما يتزل بك من عن أو لخالئك النفسية لأن كل هذه الأشياء 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 لطامات التدردروسا مفيدة للمستقبل .

- ٨ — احذر التشاؤم الذى يشل 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 تمش 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 " للأولف النيسوى فو بلجست :

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

٢ — والمهم ألا تضجوا 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 تنظفون أنه يكفل لهم المستقبل .

٤ — علموا أولادكم الضحك وتعلموا أنتم كيف تحيون حياة نفسية متزنة .

٥ — لا تكلفوا أبناءكم القيام بواجبات تتجاوز قدرتهم العقلية ، بل اعتدلوا فى تكليفهم .

٦ — إن أعظم ما يصدم أبناءكم أن يروكم بدون الحالة التى رسموها فى مخيلتهم عنكم .

٧ — لا يتشاجر الزوجان فى حضور الأطفال . ولا تجمعوا 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 الأطفال أن تقطعوا العادة السيئة فى بدايتها . ومع غرابة ما أقول هنا يجب أن نذكر أن استئناس الجواد يقدم لنا المثل الحسن فى تربية الأطفال . لأننا عندما نعالج الجواد فى بداية تعليمه من عاداته السيئة كالغناد والعصيان يسير سائر حياته كالجلل الوديع ، فى حين أن العادة السيئة الثابتة يكاد يكون من المستحيل تغييرها .

١٠ — الحب ، بل الحب الذى لاحد له ، هو شعار التربية الحسنة ويجب أن يكون هذا الحب عميقا حتى يؤدى بالأباء الى عقوبة أبنائهم أحيانا حين تقتضى الضرورة .

الكذب والصحة النفسية

من المؤكد أن للحال النفسية أثرا سيئا أو حسنا في أحوال الجسم من مرض أو صحة. كما أن لسلوكنا العام أو لطراز الحياة التى نتخذ في هذا السلوك أثرا في نفسيتنا . فالرجل القانع بمعيشته الصريح في أخلاقه الشجاع الذى لا يخشى المستقبل يحظى بنفسية هادئة راضية . ثم تؤثر هذه النفسية في جسمه وتفيده الصحة . ولكن الرجل الذى تتأذى به المطامع ويبقى على الدوام في خشية من المستقبل تؤثر فيه هذه الحالة بالخلق النفسى الذى يؤثر هو أيضا في صحة جسمه . ولذلك يمكن أن نعد الكذب وبعض الرذائل الأخرى أساسا للاضطراب النفسى والمرض الجسمى ، فإن الكذاب يكتم عواطفه ويكلف نفسه حياة مزدوجة . وهذه حال اضطراب تنطوى على كراهة الواقع والخوف منه وتجنبه .

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

أرض الضواحي

أرض الضواحي للندن هي أرض زراعية تستجيب لمرور السنين والتقدم العمرانى في المدن الى أرض بنائية. فتزيد أثمانها من مائة جنيه مثلا الى ٤٠٠٠ جنيه أو أكثر للفدان. وليس لصاحب الأرض أى فضل في هذه الزيادة التى 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 للعمال وغيرهم . مثال ذلك أن مدينة زورينج 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 التى قامت بها الأمم الديمقراطية عقب الحرب الماضية . وهى بالطبع لم تكن تستطيع هذا البناء لملايين المنازل لولا أنها كانت تشتري الأرض — على يد مجالسها البلدية — بأثمان زراعية ثم تبنيها وتبيعها منازل فخمة متينة أو تؤجرها . وتحسن حكومتنا اذا هى 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 . وبدعى أن العلة في هذا الاشتراك قد ترجع إلى أن المرض مكروبي فتنتقل العدوى من أحد الزوجين إلى الآخر ولكن هذه الحالات قليلة جدا بل نادرة . ولا يمكن أن نعتمد 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 والانفلوانزا . 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 الانتماس في الطعام أو كراهة الهواء الطلق أو التدئة المفرطة أو النظافة فإذا كانت إحدى هذه العادات سببا لمرض ما فان الأقلب 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 الدسم 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 معينة من الناس . فإذا أصيب الزوج بمرض ما كان من المرجح أن تصاب الزوجة به كذلك لأنها من طراز زوجها وبها استعداد للمرض الذي وقع فيه .