

obeikandi.com

قواعد قبل النوم  
①

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م



طبع . نشر . توزيع  
دار الإقتاد - بيروت - لبنان  
٢٠٢١٥ - ٢٠٢١٥

# قراءات قبل النوم

①

«طرائف، معلومات، مواقف، أحداث»

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

إعداد  
دكتور إبراهيم قطايس

## موضوعات الكتاب

- ١- أسباب وأد البنات عن عرب الجاهلية: «وإذا الموحدة سئلت بأي ذنب قتلت». ٧
- ٢- ابتسم ولا تعبس لتبتهج. ٩
- ٣- الجبار عندما يحب : الحجاج بن يوسف الثقفي وهند بنت أسماء. ١١
- ٤- الحلويات والسكريات تزيد الشهية للنشويات. ٢٠
- ٥- بائع التين الشوكي ومعالي الوزير. ٢٢
- ٦- التخلص من الضوضاء ..... بالضوضاء. ٢٨
- ٧- زواج الرسول عليه السلام من صفية اليهودية أم المؤمنين. ٣١
- ٨- هو وجبل الثلج العائم. ٣٦
- ٩- العظماء أديعاء الطب - تشرشل. ٣٨
- ١٠- الإضاءة ليلاً بضوء الشمس. ٤٠
- ١١- تسعم الالاف وهماً باستاد لوس أنجلوس بالولايات المتحدة. ٤٢
- ١٢- مدة الحمل أقلها ستة شهور ، ومدة الرضاعة سنتان. ٤٥
- ١٣- منجيات العرب.. وأكثرهن فاطمة بنت الخرشب. ٤٨
- ١٤- الناس والجهات الأربع.. والنفوس الحائرة. ٥٣
- ١٥- مجتمع النعاج. والقائد العام الأمريكي. ٥٤
- ١٦- نظافة اللسان قولاً وفعلاً. وتنظيفه كالأسنان. ٥٦
- ١٧ - الإسلام والتبني: زيد بن حارثة بن شرحبيل.. أو زيد بن محمد بن عبدالله ٥٧  
رسول الله.
- ١٨- السكينة والرضا والسعادة.. والصحة النفسية. ٦٠
- ١٩- معركة قادش.. وأسد رمسيس الثاني. ٦٢
- ٢٠- طعام يمنعك من التدخين. ٦٩
- ٢١- حاتم الطائي أكرم البشر.. زواجه وإنجابه. ٧٠

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

obeikandi.com

## المقدمة

القراءة هامة للإنسان، فهي غذاء العقل والفكر والوجدان، وهي 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 لا يكون إلا في القراءة، فالشعوب الراقية تقرأ، والشعوب البدائية لا تقرأ، وقد تكون قمة تحضر المرء في أنه يخصص ساعة أو أكثر كل يوم لكي يقرأ، وتكون شدة تخلفه في أنه لا يقرأ أو لا يخصص وقتاً يومياً للقراءة، وصحيح أن المرء قد لا يجد وقتاً أثناء يقظته يخصصه للقراءة لكثرة عمله وانشغاله أو لأي سبب آخر تبعاً لظروف حياته، ولكنه قطعاً سوف يجد هذا الوقت قبل نومه لساعة أو أكثر أو أقل من الوقت.

والقراءة قبل النوم تفيد كثيراً لأنها تحيد بفكر صاحبها عن متاعب يومه وعن شئون وشجون حياته، وتهدئ له نوما هادئاً ساكناً مريحاً، يفيد عند يقظته صباحاً حيث يشعر أن بدنه قد استراح كلية، وأن عقله قد استكان وهادئاً تماماً، ليبدأ يوماً جديداً مباركاً من أيام حياته يستطيع فيه أن يعمل وأن ينتج وأن ينجز بكفاءة تامة كاملة. ومن الغريب— والذي هو رائع أيضاً— أن ديننا الإسلامي 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 شانه دعاه مع ذلك وأمره بالقراءة، فكيف إذن لا نقرأ، ولا نلبى 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 وإجتماعياً وصحياً وتاريخياً ودينياً وبحيث يستطيع أن ينهى 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 ونتتف بالقرأة في كتاب قراءات قبل النوم.. ومن ثم ننام.



## ١٠ أسباب واد البنات عند عرب الجاهلية «وإذا الموءودة سئلت بأي ذنب قتلت»

وواد البنات أحياء بدفنهم أحياء بعد ولايتهم مباشرة خشية من العار، عادة نميمية استنتها واهتادها عرب الجاهلية قبل الإسلام، الذي منعها بعد أن جاء بنوره وحرمها تماماً.

ولكن كيف ومتى ولماذا بدأ هؤلاء العرب القنماء الجهلاء واد بناتهم؟  
الواقع أن لذلك قصة طريفة وغريبة، حدثت قديماً أيام الجاهلية وأيام دولة  
الفرس القديمة القوية.

ذلك أن ملوك الفرس أرادوا أن يؤمنوا حدود دولتهم مع شبه الجزيرة العربية  
من غارات العرب عليها، فتمروا على منطقة الحيرة التي تتاخم حدودهم وحدود  
العرب عاملهم وطيفهم العربي النعمان بن المنذر، حتى يكفيم منلوشات العرب  
ويضمن خضوعهم لهم.

فلما مات كسرى أنو شروان إمبراطور الفرس القوي، وخلفه على العرش ملك  
الملوك هرمزد الرابع، استضعفه عرب بنى تميم، فشقوا عصا الطاعة طيه، ومنعوا  
جنه ضريبة الأتاوة أو الجزية التي كانوا يرسلونها إلى فارس، فأرسل هرمزد إلى  
النعمان بن المنذر حليفه وعامله يأمره أن يبعث حملة لتفليب عرب بنى تميم  
وإخضاعهم، فأرسل إليهم أخاه الريان على رأس كتيبة قوية كان معظم رجالها  
من عرب بكر بن وائل المواليين للفارس.

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 سبأياه وأسراه.

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

وهكذا وُزِعَ النعمان بن المنذر أمير الحيرة سبأياه 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 في الحيرة ليكلموه في إطلاق سراح سبأياهم من النساء، وذهب معهم قيس بن عاصم وزوج ابنته المسيية كي يحاولوا استعادتها من الأسر.

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

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

ثم جاء الدور على ابنة قيس بن عاصم، وخيرها النعمان بين زوجها وبين سبأياها، فاختارت سبأياها على زوجها، وفضلت البقاء معه في الحيرة وعدم العودة مع أهلها، فصدم أبوها صدمة شديدة، واغتم زوجها وأظلمت الدنيا في عينيه، وشعر الإثنان بعار ما بعده عار، إذ ما هي ابنة الأول- وهو من أشراف القبيلة- وزوجة الثاني- وهو من ساداتها- قد خذلتها ووضعت أنفسهما في الرغام، وكان الأملون عليهما لو نُعِيَتْ إليهما، بدلاً من أن يقال في قبائل العرب أن ابنة 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 في التراب، وأن يندما أو يدفنهما وهي حية.

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



## ٢ «ابتسم ولا تعبس لتبتهج»

يبدو أن الابتسام والعبوس صفتان انسانيّتان خالصتان.. إذ لا يوجد الحيوان الذي يبتسم ولا الحيوان الذي يعبس.

وصحيح أنه قد يوجد الحيوان الذي قد يفرح أو يسر، ولكن دون أن يبتسم، وإنما تظهر علامات السرور عليه بوسائل أو أعراض أخرى، كالكلب مثلاً حين يهز ذيله ويمسح في صاحبه، أو كالحمار حين - يُبْرَطِعُ - أو غيره من الحيوانات التي تتمرغ في التراب. وصحيح أيضاً أنه قد يوجد الحيوان الذي يغضب، ولكن دون أن يعبس، بل تظهر عليه علامات الغضب بوسائل أو أعراض أخرى، كأن يكشر من 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 وحبوراً، إنتقلت من فورها رسالة عصبية إلى عضلات الوجه الذى ينفرج بالإبتسام.. وأما إن كانت حالته عكس ذلك غضباً وهماً وغماً وضيقتاً وضجراً، إنتقلت أيضاً رسالة عصبية إلى عضلات الوجه بالعبوس والتعطيب، 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 التالى 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 فتؤثر على نفسيته ومشاعره، فيشعر فعلاً بالبهجة والسرور والإنفراج النفسى الداخلى، ومن ثم تتغير حالة المرء النفسية، ويذهب عنه الغضب والحزن والهم والضيقة والضرر 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 إليه نوعاً أو شيئاً من احترام الآخرين له، خاصة وأن هذا سوف ينعكس عليه داخلياً بالإنقباض والضيقة والهم والغم والحزن بون 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 وزمالاته 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 سكينه نفسية، ويجعلك تمام نوماً هادئاً، وتحلم أحلاماً سعيدة، وابتسم أيضاً يا أخى عندما تستيقظ من نومك صباحاً، حتى ولو لم يكن هناك داع للإبتسام، إذ أن ذلك سوف يسبب لك السرور والإنشراح الداخلى، فتستقبل يومك الجديد ساكن النفس هادئ الأعصاب متفانلاً مستبشراً مقبلاً على العمل والحياة بقلب مطمئن ونشاط وإقبال.



### ٣. الجبار عندها يجب

#### «الججاج بن يوسف الثقفى .. وهند بنت أسماء»

والجبار هو الججاج بن يوسف الثقفى، حاكم العراق وتوابعها القاسى الصارم، وأميرها من قبل بنى أمية، ويدهم الطولى على أهل العراق وفارس، الذين لم يتوقفوا عن عصيان حكام بنى أمية كراهية لهم، لاغتصابهم الحكم من خليفة المسلمين على بن أبى طالب كرم الله وجهه.

والمرأة التى أحبها الججاج، هى هند بنت أسماء بن خارجه الفزارى، والتى كان أبوها أسماء من كبار رجال العرب نوى الحسب والنسب والجاه والمال، وكان يستوطن الكوفة فى عهد حكم بنى أمية، كما كان كريماً جواداً يجزل العطاء، وشاعراً فحلاً يقرض الشعر، وقد أنجب ثلاثة بنين: اثنين من الذكور هما مالك وعيينة، وأختها هند التى كانت جميلة كاملة الأنوثة، عاقلة حكيمة فصيحة، تحفظ الشعر وتملك ناصية اللغة، وقد ماتت أمها وهى صغيرة، فتكفل أبوها بتربيتها وتنشئتها، كما كان أخوها مالك رجلاً جميلاً وسيماً كامل الرجولة، وشاعراً مجيداً يغازل النساء ويتشبيب بهن، ويحب اللهو وملذات الحياة، حلو الحديث

وأنيس المجالسة، وكان كبار الشعراء يستحسنون شعره ويسعون إلى لقائه.  
وكان أول أزواج هند، هو عبید الله بن زياد، أحد قواد بني أمية المفاوير، وقد  
أحبته كثيراً والتصقت به ولم تفارقه، حتى قتل في معركة الأخيرة التي كانت فيها  
معه، فلبست القباء، وتقلدت سيفاً، وركبت فرساً لعبید الله زوجها يقال له الكامل،  
وغادرت ميدان المعركة حتى دخلت الكوفة وحدها وليس معها دليل.

وقد جرعت على زوجها جزءاً شديداً وامتعتت 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 صلى العصر، خلا في ناحية من داره، ليس معه أهد 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 الحجاج 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 الحجاج قاضييه أبا بردة بن أبي موسى الأشعري إلى أسماء بن  
خارجة الفزاري، يقول له إن الحجاج يرغب مع صلته الوطيدة بأمر المؤمنين أن  
يضم إليه ابن أخيه بشر، وأن يتولى أمره كأنه واده، طالما تواجد معه في نفس  
البلدة، وأن يطلب من هند أن تطيب نفسها عن ولدها، وأن يعلمها بضرورة التفرقة  
بينها وبين نجلها حتى يربيها الحجاج ويؤدبه.

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

وتضع الطعام بين يديه.

فقال لها أبو بردة : أما والله لو طمت ما جئت له لبيكت.

فأمسكت يدها عن الطعام ونظرت إليه جادة متسائلة.

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

فلما قال أبو بردة ما أرسل به، بكت هند ثم قالت: نعم أرسل به إليّ فلا أهد

أحق بتأنيبه منه.

وقال أسماء : إنما عبد الملك بن بشر بن مروان بن أمية ثمره قلوبنا، وقد

أنسنا به، ولكن أمر أميرنا الحجّاج مطاع.

فعاد أبو بردة رسول الحجّاج إليه، وأطمه بموافقة أسماء وابنته هند على طلبه

ضم أمير بنى أمية السفير إليه.

فسأله الحجّاج عن هند، فقال القاضي إنه ما رأى وجهها ولا كفاً ولا نراها

أحسن من وجهها وكفها وذراعها، وأنها لما بكت حزنا على فراق ابنها، لم ير والده

دموعاً قط، سائلة من محاجر أحسن من دموعها على محاجرهما.

فقال الحجّاج لقاضيه: ارجع فاخطبها على.

فرجع القاضي إلى بيت أسماء بن خارجة وابنته هند، واستأذن وبخل،

فوجدهما على حالهما الذي تركهما عليه.

فقال لأسماء: إنى جئتك بغير الرسالة الأولى.

فقال أسماء: انكر ما أحببت.

فقال أبو بردة: قد جئتك خاطباً.

فقال أسماء: أظلى نفسك؟ فما بنا عنك رغبة.

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

الثقفي.

فقال أسماء : ها هي تسمع ما أدببت.

فسكتت هند .

فقال أسماء : قدرُصِيَتْ بسكوتها وقد زوجتها إياه.

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

وقال لقاضيه : يا أبا بردة، إنى 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 بعماء 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 : إنى أكره أن أبيت خلواً ولى زوجة.

فقالت هند : وما احتباس امرأة من زوجها، وقد ملكها وأتاها كرامت  
وصداقها.

ومن ثم قامت فأصلحت من شأنها، وأنته 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  
المعاتب، فإنها قلبية للود، وإياك والغيرة، فإنها مفتاح الطلاق، وكونى لزوجك أمة  
يكن لك عبداً، ولا تكثرى مباشرة زوجك فيملكك، ولا تباعدى عنه فيجفوك ويعتل  
عليك، وكونى كما قلت لأمك:

ولا تتلقى فى سورتي حين أغضب

خذى العفو منى تستديمى مودتى

إذا اجتمعاً لم يلبث الحب يذهب

فإنى رأيت الحب فى الصدر والأذى

وبخلت هند على الحجاج وهو فى بيت عظيم، فى أقصاه ستارة، وهو جالس دون الستارة على فرشه، فلما بخلت عليه محاطة بجواربها، سلمت، فتوأمأ إليها بقضيب كان فى يده، فجلست على حافة الفراش عند رجليه، ومكثت ساعة وهو لا يتكلم، فضربت بيدها على فخذيه وقالت: ألم تبعد عن سوء الخلق؟ فتبسم الحجاج وأقبل عليها، وخرجت الجوارى وأرخت الستور.

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

فقال هند : لا أقوم إليه وأنت ساخط عليه.

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

فقال مالك : إن أذن لى الأمير تكلمت. فقال الحجاج : قل تكلم.

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

حسبه، فوالله لو علم الأمير مكان رجل أشرف منى لم يصاهرنى، وأما قوله إني خؤون، فلقد اتتمنتني فوفرت، فأخذني بما أخذني به، فبعت ما كان وراء ظهري، ولو ملكت الدنيا بأسرها لأفتديت بها من مثل هذا الكلام.

ولكن الحجاج أهاد لومه، فاعتذر مالك بشعر من نظمه وأعلن توبته، فقبل الحجاج 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 الحجاج : حسبي الله ونعم الوكيل. فانظر ما تقول.

فقال مالك : الحق أصلحك الله لا يخفى على أحد.

فرضى الحجاج ونهض، وأقبل على زوجته هند وقال لها : شاتك يا هند بأخيك. فوثبت هند إلى أخيها مالك، فأكبت عليه وقبلته في رأسه، ودمت بالجواري فنزعن عنه الحديد، وأمرت به إلى الحمام، ثم كسته وألبسته نظيف الثياب. وخرج مالك طليقاً، وترك الشراب، ووفى بعهده، وأظهر النسك والتقوى، ثم أقبل مالك على الحجاج يوماً ودخل عليه، وكانت بين يديه عهود وقرارات يوقمها، وكان منها عهد لمالك بولايته على أصبهان.

فعد الحجاج يده بالعهد، ودفعه إلى مالك، وقال له : خذ هذا العهد وامض إلى عمك بأصبهان.

فأخذ مالك العهد وانصرف، وذهب إلى أصبهان، وباشر ولايته عليها، واستمر على توبته ونسكه بضع سنين، حتى طال عليه ترك اللذات والشراب، فأئشده شعراً في ذلك، بلغ الحجاج، فعرف أن مالكا قد رجع إلى ما كان عليه، فغضب منه غضباً شديداً وقال : لا يأتني مالك بخير طوال الدهر.

ثم استدعى مالكا من ولايته على أصبهان وعزله، وألقى به في السجن، وضيق عليه في كل أخواله، وناله بكل مكروه، حتى أنه كان يشاب له الماء الذي يشربه

بالرماد والملح.

ثم اشتاق الحجاج إلى حديث مالك يوماً، فُرسل في طلبه من السجن، فأحضر إليه، فحدثه عن خيانتته لعهدده، ورجوعه عن توبته، فأنكر مالك ذلك، فاستشهد الحجاج بالشعر الذى روى عنه، فقال مالك : إنه كان ينفث فقط عما يعتمل فى صدره.

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

ثم أعاده الحجاج إلى السجن، فكتب مالك إلى أبيه يستجيره، ويسأله أن يدخل إلى الحجاج كى يسأله فى أمره، ويتوسط له لديه حتى يخرج 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 يعضى إلى الشام فيستجير ببعض بنى أمية حتى يأمن الحجاج، ثم يعود إلى دياره آمناً.

فاحتال مالك على حراس سجنه وهرب، واختفى عن الحجاج وتوارى عن عيونه، وفطن الحجاج إلى أنه قد يستجير ببنى أمية فيجبرونه، 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، فاتاه 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 الكلابي، وكان شيخاً كبيراً فاستجاره فأجاره زفر.

فقال له مالك : أنا مالك بن أسماء بن خارجة الفزاري، فقال زفر : وإن كانت مالكاً.

واستضافه زفر حتى أصبح، فدعا اثنين من أبنائه كي يتكى عليهما، فتهدى بينهما حتى نخل على عبد الملك بن مروان وقد أذن للناس بالدخول. فلما رآه عبد الملك، دعا له بكرسى أجلس عليه، ووضع بالقرب من مجلسه، وقربه إليه وهش 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 القنائة - الرمح - ورأس الجواد لأجرت من أجرت.

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

فغادر مالك الشام، واتجه إلى البادية، وأوغل فيها، وبقي بعيداً حتى مات الحجّاج، فعاد إلى دياره 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؟

فقال هند: ما أحسنه.

فسألها الحجّاج أن تصدقه القول.

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

وكانت تقصد بذلك قصر دار الأمانة بالبصرة، الذي عاشت فيه مع عبید الله بن زياد زوجها الأول، الذي أحبته من نون الرجال جميعاً، والذي كان قد بناه بطين أحمر.

فغضب الحجّاج، وتملكته الغيرة، وطلق هند بما قالت، 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 ومطلقة، فخرج يوماً برفقة قاضيه أبي 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 أُنسى هذا اليوم حتى أرجعها وأردها إلى.

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

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

وافترق الحجّاج عن قاضيه ومضى إلى سبيله.

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

فاستفسر مساعده منه عن سبب عدم موافقته على رغبة الحجاج في استرجاع زوجته السابقة هند.

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



### ٤٤٤ الحلويات والسكريات تزيد الشهية للنشويات،

من المعروف أن الحلويات أو السكريات تعتبر هي 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 بالتالي من النشويات، فلا يقبل على تناولها وأكلها.

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

وقد بينت البحوث العلمية والطبية التي أجريت حول تأثير هذه الأقراص على الناس فيما لو أكثروا من أكل الحلوى التي 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 وشهيتة لأكلها وإقباله عليها، نظراً لأن أكل النشويات يرفع من نسبة مادة كيميائية معينة فى المخ تسمى سيروتونين، وأن هذه المادة توقف شهية المرء للنشويات وتجعله يحسّ بالشبع أو بالاكتهاء منها مؤقتاً. فيحد بذلك من تناولها ويتقى أضرار الزيادة منها.

إلا أن البحوث العلمية الطيبة 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، وسكينة النفسية، وهدهو 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 فى تحلية الحلويات والمشروبات.

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

الطويات والمشروبات، مع مقاومة الرغبة فى أكل الاطعمة الغنية بالنشويات بعد تناول مثل هذه الطويات 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 وأقبالهم لا إراديا على تناول وأكل النشويات.



## ٥ - بائع التين الشوكى ومعالي الوزير

كان يعمل فى الستينات طبيبا لإحدى المؤسسات الصحفية القومية الكبرى ، وكان يحرر بابا طبييا 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 ، وبإدارة بإعداد تقرير مختصر ، سرد فيه ملاحظاته عن أوجه القصور فى مجال الصحة الإجتماعية ، وأراه 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 للمقابلة ، 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 هذا وورفته زوجته إلى إحدى دور السينما لمشاهدة أحد الأفلام ، وبعد نهاية العرض ، ركبا سيارته كى يعودا إلى منزلهما ، ومرا فى الطريق بأحد المحلات ، وتناول بعض السندوتشات ، ولحا أثناء ذلك على ناصية أحد الشوارع الجانبية عربية يد عليها كومة من التين الشوكى ، فاشتاقا إليه ، وذهبا إلى العربية ، 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 العربية ينظر إليهما متسائلا !

فقال الطبيب : « أنت بائع هذا التين » ؟

قال الرجل : « أبوه 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 فىن يا بيه .. فى خرابة قريبة من هنا » .

قال الطبيب : وهل تشكو شيئا ؟

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

قال الطبيب : « وكيف تفتسل بعد تبرك؟ » .

قال البائع : « بيعض الماء .. أخذه معى فى هذا الكوز » .

قال الطبيب : « وكيف تنظف يدك ؟ »

قال البائع : « بالماء أيضا يا بيه » .

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

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

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

قال البائع . « وفيما انتظاركما إذن مدة غيبتي 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 بالإسهال ، 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 قطعاً 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 سياتكل خمس تينات فى المتوسط فمعنى ذلك أن مثل هذا البائع المريض بالإسهال والمعدى لغيره من الناس بسهولة 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 النواء من جهة ، وتستورد جانبا كبيرا من المواد الفعالة اللازمة لتصنيعه من الخارج بالعملة الصعبة من جهة أخرى، وهى تعاني الكثير فى سبيل تدبيرها .

وأنهاى الطبيب مقاله ، بأن حل كل هذه المشاكل بسيط غاية البساطة ، وأن الأمر لا يتطلب أكثر من الإهتمام برقابة بائعى الأغنية فى الشارع والمطاعم والمحلات وغيرها ، وأنه لا بد من الترخيص الصحى اللازم لهم بمزاولة هذه المهنة ، وأنه يلزم الكشف الطبى النورى 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 ، وفوجيء 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 ، وإن أستطيع المجيء لمقابلة معاليه » .

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

فقال الطبيب : « لا بأس وأسرعى » .

فعدت السكرتيرة بعد لحظات وقالت : « سيادة الوزير يشكرك ويترك لك تحديد اليوم والساعة والموعده الذى يسمح به وقتك كى تاتى 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 ، فانقضت واقفة وأدخلته من فوره إلى غرفة معاليه ، الذى ما إن رآه حتى قام من على كرسى مكتبه واستقبله فى منتصف الغرفة بالأحضان ، وريت 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 : « وألله إنى أفكر جديا فى الاستعانة بك معنا هنا فى الوزارة » .  
فقال الطبيب : « أنا تحت أمرك ، ولكنى لا أفكر حاليا فى ترك عملى أو الانتقال 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 تأتىنى 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 لعالجه. »

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 : « طبعاً ، طبعاً ، سوف نعمل على ذلك بالتأكيد » .

قال الطبيب : « شكراً ، وأرجو لكم التوفيق ، وأرجو أن تأننوا 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 ..

وداوتى بالتى كانت هى الداء .

والضوضاء تعتبر من أكبر سوات هذا العصر الحديث ، ومصدرا ثابتا ودائما من مصادر الإضرار بالناس، بل وسببا من أسباب إصابتهم بالكثير من الأمراض التى 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 التى يستعملها الإنسان ويعيش بجانبها أو برفقتها .

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

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

يخرج منها الصوت بموجاته ووضوئائه، 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 تدرکه 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 الكرونيما، وإعادة إصداره فى قناة جهاز التكييف، فى الإتجاه المضاد لإتجاه الصوت الأول الصادر من مروحة الجهاز، فانخفضت حدة أو شدة درجة هذا الصوت الأول الأسمى 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، فتلقى الصوت الأول الأساسى وتزيل ضوضاءه.

وقد اتبعت هذه الطريقة كذلك، لإزالة ضوضاء ماكينات الديزل الكبيرة الضخمة، مثل ماكينات مواترات 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، لکی توجه هذه الموجات الصوتية الضوضائية من خلالها إلى ماكينات الباخرة، كموجات صوتية مضادة، تحو 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 للإستعمال  
الفردى الشخصى لمقاومة الضوضاء، يثبت على الرأس والأذنين، ويمكنه تخفيض  
نسبة ضوضاء الصوت المعين، حتى ٤٠ ديسيبل فتزول 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 وزوجها من النبى صلى الله عليه وسلم  
يهودية، وكانت ابنة حنّى بن الأخطب سيد بنى النضير، إحدى قبائل اليهود  
الكبرى فى المدينة، وحبر اليهود، وأشدهم هدوة للإسلام ورسوله محمد بن عبد  
الله عليه الصلاة والسلام .

وكانت فى بيت أبيها تسمع حديثه الذى يقطر حلقا وصفينه 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 حليلة عاقلة فاضلة ، فكانت تعارض زوجها فى ذلك، وتقول له إن هجاء  
لمحمد بن عبد الله رسول الإسلام، سيعود حتما بالشرطية وعلى اليهود، حتى  
كرهها زوجها اليهودى سلام بن مشكم وفارقها .

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

ثم قتل أبوها ومن بعده زوجها في حروب المسلمين واليهود، وأسرت وسبيت صفية وبنت عم لها ضمن سبايا نساء اليهود، وأمسكهما بلال ومر بهما على قتلى اليهود في ميدان المعركة بعد انتهائها وانتصار المسلمين، فلما رأت بنت عم صفية القتلى من أهلها صاحت وصكت وجهها وحثت التراب على رأسها، فلما رآها النبي 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 إلى حيث السبايا من النساء .

فجاء دحية الكلبي إلى النبي صلى الله عليه وسلم وقال : « يا نبي الله أعطني جارية من السبي » .

فقال الرسول عليه السلام : « إذهب فخذ جارية » .

فذهب دحية الكلبي فأخذ صفية بنت حنّى بن الأخطب سيد بني النضير وحبر اليهود .

فجاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم وقال : « يا رسول الله ، أعطيت دحية الكلبي صفية بنت حنّى سيدة يهود قريظة والنضير، وهي لا تصلح إلا لك، فقال النبي صلى الله عليه وسلم : « ادعوه بها » .

فجاء دحية بهاء فلما نظر إليها النبي صلى الله عليه وسلم قال له : « خذ جارية من السبي غيرها » .

فذهب دحية إلى حيث جمع السبي، وأخذ جارية أخرى، هي أخت كنانة بن الربيع زوج صفية الذي قتل في المعركة .

ثم جعل الرسول صلى الله عليه وسلم صفية عند أم سليم، التي هي 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 خير، وأراد أن يعرس بصفية، حدث ما  
أجل ذلك، فسار عليه السلام حتى وصل الصهباء، ومال إلى نوحه هناك، فدخل  
صلى الله عليه وسلم على صفية وقال لها: « لم يزل أبوك من أشد اليهود لى  
عداوة حتى قتله الله »

فقال صفية: رسول الله.. يقول الله فى كتابه الكريم «ولا تزد وأزدة وزد  
أخرى» ثم صمتت وسكتت عن الكلام .

وكانت للحقيقة حزينه على مقتل أبيها وزوجها، ومكسورة خاطر لأسرها  
وسبيها ، فمزال 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 ؟ »

فقال 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  
تسلم فيتخذها لنفسه

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

فقال: « 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  
خيرتني بين الكفر والإسلام ، فإله 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 الأنصاري متوشحاً سيفه يحرسه ، ويطوف بتلك  
القبة حتى أصبح رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فرأى مكان أبي أيوب ، فقال  
له عليه السلام : « مالك يا أبا أيوب ؟ » .

قال أبو أيوب : يا رسول الله، خفت عليك من هذه المرأة، قتلت أباهاً وزوجها  
وقومها، وهى حديثه 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 فخذاها على ركبته، وركبت على عجز ناقته، وسار ركب الرسول عليه  
السلام، فلما جاء الليل، جعلت تتعس فتضرب رأسها مؤخرة الرجل، 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 حبي بن أخطب من أمهات  
المؤمنين.

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

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

عليه وسلم يرقبها حتى خرجت عائشة متتعبة 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 شقيراً؟

فقالت عائشة وهي تهز كتفيها في استخفاف: رأيت يهودية!

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

وقد أسلم بإسلام صفية أناس من قومها، وانتقلت صفية بعد ذلك إلى دور النبي صلى الله عليه وسلم، فآثرت 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 رمزودة وولاء.

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

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

فقال لها الرسول عليه السلام: قولى لهن كيف تكن خيراً منى وأبى هارون وعمى موسى عليهما الصلاة والسلام وزوجى محمد رسول الله؟

إلا أن صفية ظلت تحس في أعماقها أنها غريبة في دور الرسول عليه السلام فآزواجه صلوات الله وسلامه عليه لا يستطيعون 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 (أى زيادة) فقال لها الرسول صلى الله عليه وسلم: إن بعير صفية اعتل فلو أعطيتها بعيراً؟ فقالت زينب أنا أعطى تلك اليهودية؟

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



## ٨- هو وجبل الثلج العائم

أنا وأنت وهو، حقيقة لا نعرف أنفسنا حق المعرفة، مهما اعتقدنا ذلك، أو ادعينا، فالنفس أكثرها خاف غامض على صاحبها وعلى الآخرين، مهما حاول أو حاولوا التعرف عليها، أو سبر أغوارها وكشف غوامضها، تماماً مثل جبل الثلج العائم، الذى ترى جزءاً منه ظاهراً 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 ثُمن حجمها تقريباً ، وبقي حوالى سبعة أثمان الحجم مغموساً فى الماء خافياً عن الأعين دون أن نعرف حجمه أو شكله على وجه التحديد ، بل وسوف نفشل فى ذلك مهما حاولنا أو بذلنا جهدنا .

وهكذا نحن جميعاً 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 - غموضاً، وكان التعرف عليها من أصعب وأشق الأمور .

ويكفى للدلالة على ذلك أن أى فرد منا قد تبدر منه أحياناً بعض الاعمال أو التصرفات دون أن يدري أو يعلم سبباً منطقياً لذلك، كما قد تجد نفسك تراجعت

أو تقاعست في موقف ما بدلا من أن تبادر وتقدم وتتحدى بالشجاعة، أو قد تجد أنك ضايق شخص ما دون أن تعرف سببا واضحا لذلك .

أضف إلى هذا، شعورك في بعض الاوقات بالضيق والضرر، وتردى مزاجك العام، دون أن تعلم ودون أن يحكث ما يدعو إلى ذلك .

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

ولعل هذا هو السبب في أننا ننصح دائما من يصاب أو يشكو من حالات الضيق والضرر دون سبب ظاهر أو معروف لديه، ألا يعبر ذلك اهتماما، وألا يجهد نفسه بالتفكير في حالته، لأن الأجدى له أن يتركها، وألا يعيرها اهتماما، وأن يعيش حياته كما اعتاد حتى تذهب من حالها، وهي 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 نقائنها من جميع الوجوه .

وقد شبهها العلماء بالفضاء الكوني الخارجي، الذي كلما أوغلنا فيه واكتشفنا أحد كواكبه أو نرويه ومجراته، ازداد عمقا واتساعا وغموضا، دون أن نعرف له آخر أو نهاية.



## ٩. العظماء أديعاء الطب

### « تشرشل »

لعلنا نلاحظ هوية الكثير من الناس للطب ، وادعاهم معرفة علاج الكثير من الحالات والامراض والأعراض ، ومبادرتهم تطوعا منهم إلى نصح الآخرين بتعاطى نواء معينا أو باتباع أسلوب معين لعلاج شكواهم والامهم .

وهم بذلك يعتبرون من هواة الطب وأديعائه، ولا يختلف فى ذلك معظماء 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 وأديعائه، 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 موفقه، 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 نوفيل، 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 في 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 في هذه المرة .

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

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

كما حدث أيضا عندما زار بريطانيا- أثناء الحرب- السياسي الأمريكي المعروف وقتها هارى هويكنز ، للتباحث في شؤون التحالف بين أمريكا وبريطانيا، أن اهتم تشرشل كثيرا بصحة ضيفه الأمريكي، وألح عليه بتعاطى حبوب قرمزية اللون، أحضرها إليه بدعوى أنها سوف تقوى صحته العامة في تلك الأيام العصيبة. فتناول هارى هويكنز بعضا منها، واحتفظ بالباقي معه حتى عاد إلى الولايات المتحدة الأمريكية، فأعطى بعضا منها للرئيس الأمريكي روزفلت، وأعطى البعض الآخر للأدميرال ماكينتاير قائد البحرية الأمريكية.. ولكن الرئيس

الأمريكي 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 شؤون 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 تنتقل إلى الفضاء ، لتثبت فى مدار حول الأرض مثل الأقمار الصناعية ، وتندور 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 التي نريد إضاءتها وتبديد ظلمتها ليلا .

ويرجع الفضل فى ابتداء 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 مرآة - 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 إرتفاعها فى الفضاء بعد ذلك بواسطة الطاقة الشمسية فقط، حتى تصل إلى مستوى الإرتفاع المطلوب، وتثبت 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 .



## ١٠. تسمم الآلاف وهما باستاد لوس أنجلوس بالولايات المتحدة

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

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

إلا أنه قد ثبت أيضاً ومن الناحية العلمية الطبية، أن الكلام الذى نسمعه بأننا قد يكون عابراً أو ناصحاً ومرشداً، ومن الممكن أن يترجم داخلياً فى أجسامنا إلى عمليات كيميائية 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 لا بد أن تتأثر به.. وإلى نفسياتنا التى لا بد أن تتفاعل بسببه.. ومن ثم يحدث تغير فى الإفرازات الهرمونية، وإختلاف فى التفاعلات الكيميائية 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 نعانيتها ونشكو منها.

ولعل ما حدث لرواد الإستاد الرياضى فى إحدى ضواحي 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 - وفي وقت واحد - إلى العيادة الطبية الملحقة بهذا الإستاذ الرياضي، يشكون جميعاً من مغص وآلام البطن، مع الدوخة والدوار، ويعانون جميعاً من أعراض التسمم الغذائي، والقى والإسهال، فلما سئلوا عن آخر أو أقرب شيء أكلوه أو شربوه، أفادوا جميعاً بتناولهم مشروبات باردة من ماكينة أو جهاز اخراج المشروبات أوتوماتيكياً الموجود في الإستاذ، مما جعل الطبيب يوقن تقريباً بتلوث هذا الجهاز من الداخل، إما بميكروب التسمم الغذائي، أو ب مادة سلفات النحاس، التي قد تكون تسربت إلى السوائل أو المشروبات داخل الجهاز، من الأنابيب التي تمدها بالماء والسوائل التي تتكون منها هذه المشروبات، وأن المسألة - سواء لهذا السبب أو ذاك - لا بد أن تكون تسمماً غذائياً عرف سببه واتضح أصله ومنبعه.

ومن ثم قام طبيب الإستاذ بإسعافهم، وأصدر تعليماته في نفس الوقت إلى العاملين بالإستاذ، للإعلان عن ذلك على الملأ لكل المتفرجين الحاضرين، وبواسطة مكبرات الصوت، وتحذير الناس بعدم الإقتراب من جهاز المشروبات، وعدم تناول أو شرب شيء 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 في الإستاذ، وبدأ كل الحاضرين تقريباً في التجشؤ، ومحاولة التقيؤ، وأصيب كثير منهم بالإغماء، وغادر المئات منهم الإستاذ مسرعين إلى منازلهم، واتصل كل منهم بطبيبه يسأله المشورة والعلاج، واستدعت عربات الإسعاف من خمس مستشفيات في المدينة، لنقل مئات المصابين بالغثيان والإغماء - فرادى وجماعات - سريعاً إلى

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

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

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

ومن ثم أعلن في مكبرات الصوت على الملأ، وقيل للمئات الذين اشتكوا من أعراض التسمم الغذائي ممن ظلوا في 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 الغذائي، ومن تلك الأعراض التي أصابت آلاف الناس بالإستاد.

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

فما الذي حدث إذن؟ وكيف يمكن تفسيره علمياً وطبياً؟ خاصة وأن الحكاية

كلها لم تعد كونها بضع كلمات، قيلت على الملأ وعلى سبيل الإحتياط، ويقصد بتبنيه الناس وتحذيرهم ..

كيف 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 الإغريقين القدماء معرفتهم للعلاقة أو الصلة بين مشاعر وأحاسيس الخوف والذعر والهلع، وبين الصحة والمرض والعلّة.. 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 والعلّة والمرض، وكيفية تحول هذه إلى تغيرات كيميائية حيوية فى جسم الإنسان، وتغيرات فسيولوجية وظيفية حيوية فى أعضاء جسمه الداخلية.

ويعتبر هذا تطورا طيبا علميا هاما.. وعلامة مميزة على الطويق فى تقدم الطب، لاتقل أهمية عن علامات التقدم الأخرى، خاصة مع بدء العمل على جلاء غموض العلاقة بين ما يدخل عقل الإنسان ويستقر فى فكره ويسبب انفعاله، وبين صحته العامة ومرضه أو سلامته.

وهكذا فإن المرض لايعتمد فقط على إصابة الجسم بعدوى الميكروبات والفيروسات والبكتيريا، أو بعوامل وأسباب أخرى كتسمية الغذاء والشراب، أو العوامل الكيميائية، 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 حمل في بطن أمه، ولكن لا يتم نضجه ونضج تكوينه وتكوين أعضائه إلا بعد تمام وانتهاء الحمل واكتماله بعد مضي أو مرور تسعة أشهر للجنين في 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 في بطنها لكي يتكون إنسانا، وهنا على ومن، أي 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 في 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 هاديا، ويستفيد تماما من لبن أمه، التي تنقل إليه من خلاله طعامه وتغذيته بالكامل، ويحيث يتوفر له الغذاء الصحي النموذجي، الذي 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 - وهي سنتان كاملتان، إلى مدة الحمل الكاملة وهي تسعة أشهر، يصبح مجموع مدة الحمل والرضاعة ٣٣ شهراً، أما إن كانت مدة الحمل ستة أشهر فقط وهي 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 هي ستة

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

وعادة ما تختفى دماء العادة أو الدورة الشهرية أثناء الرضاعة، ومن المعروف أن أكثر من خمسين في المائة من السيدات، ينقطع عندهن الحيض أو نزول العادة الشهرية تماما خلال فترة الإرضاع، والسبب أن هناك هورمونا معيننا يفرزه الجسم لتنشيط الثدي أثناء إفرازه للبن الرضاعة، ولكن يؤدي في نفس الوقت إلى إيقاف نشاط المبيض.. فلا يحدث التبويض وبالتالي لا يحدث الحمل.

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

ومن الواضح أن نكر الله هنا لحمل الأم للجنين، وأنه ضعف على ضعف، وجهد على جهد، ثم قيامها بعد ولادته بإرضاعه وتنشئته وتربيته، وتعبها ومشقتها في ذلك أثناء يقظتها في النهار وسهرها في الليل، ما هو إلا تذكرة للمولود بإحسانها المتقدم إليه، وأنه يلزم عليه شكر والديه ورد هذا الجميل إليهما، بعد شكر الله تعالى الذي خلقه أولا ويأدئ ذى بدء، وأن الله سبحانه وتعالى إليه المصير، وأنه جلت قدرته سوف يجزيه على ذلك أوفر الجزاء، وذلك في 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 في الدنيا معروفا، أى محسنا إليهما، برغم رفضه الإستجابة لهما في الشرك بالله، وامتناعه عن اتباع دين غير دين الله الواحد الأحد، وأن يتبع سبيل من أناب إلى الله.. أى المؤمنين بالله العلى القدير.

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

مالك قال: أنزلت في هذه الآية «وإن جاهدك على أن تشرك بي ما ليس لك به علم فلا تطعمهما»

قال: كنت رجلاً باراً بأمي، فلما أسلمت قالت، ياسعد. ما هذا الذي أراك قد أحدثت، لتدعن دينك هذا أولاً أكل ولا أشرب حتى أموت، فتعير بي فيقال ياقاتل أمه، فقلت لا تغلي يا أمه، فإني لا أدع ديني هذا لشيء، فمكثت يوماً وليلة لم تأكل، فأصبحت قد جهدت، فمكثت يوماً وليلة أخرى لا تأكل، فأصبحت قد اشتد جهدها، فلما رأيت ذلك قلت يا أمه، تعلمين والله لو كانت لك مائة نفس، فخرجت نفساً نفساً، ما تركت ديني هذا لشيء، فإن شئت فلكي، وإن شئت فلا تأكلي. فأكلت.



### ١٣- منجيات العرب..

#### وأكثرهن فاطمة الخرشب

نحن الآن في مجلس سمر معاوية بن أبي سفيان في قصره في دمشق لما كان أميراً للمؤمنين.. وورفته مجموعة من جلسائه وخاصته، منهم بعض علماء قبائل وبيوت العرب والعارفين بأنسابهم.

فبدأ معاوية حديثه معهم متسائلاً عن أشهر بيوتات نساء منجيات العرب، أي نساء العرب اللواتي أنجن رجالاً مشهورين.

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

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

والثانية فاطمة بنت الخرشب أم الربيع وعمارة وأنس وقيس والحارث ومالك

وعمر بنو زياد النزارى.. وخيارهم ثلاثة هم الربيع وعمار وأنس.

والثالثة ماوية بنت عبد مناف بن دارم بن تميم أم لقيط وحاجب وعلقمة بنو زدارة بن عدس بن دارم.

قال معاوية: فما كنية بنو زياد النزارى؟

قال جليس آخر: كان الربيع يكنز بالكامل، وعمار بالوهاب، وأنس بآنس الفوارس والواقعة، وقيس بالبرد، والحارث بالحرون، ومالك باللاحق وعمر بن بالدارك؛

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

قالت فاطمة: مرحباً بك يا ابن جدعان.

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

قالت فاطمة: الربيع.. لابل عمار.. لابل أنس.. نكلتهم إن كنت أدري أيهم أفضل.

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

قالت فاطمة: أبشر يا ابن جدعان، فقد اشتقت لرؤية امرأتك فبلغها بانى سأتبكم مساء اليوم.

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

قالت فاطمة: كلهم بخير.

قالت امرأة ابن جدعان: فنى بنيك أفضل؟

قالت فاطمة: الربيع.. لابل عمار.. لابل أنس.. لابل قيس.. وعيشى ماأبرى

أيهم أفضل.. أما والله ما حملت واحدا منهم تضعاء.. 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 مائة.. أى وهو يبيكى.

قالت امرأة ابن جدعان: العرب تذكر أبنائك كلهم بالخير.

قالت فاطمة: أطال الله أعمارهم وأتت عيناى بهم.

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

قالت فاطمة: عمارة لا ينام ليلة يخاف ولا يشيع ليلة يضاف، والربيع لا تعد مآثره.. ولا تخشى فى الجهل بوادره، وأنس إذ عزم أمضى.. وإذ سئل أرضى.. وإذ اقدر أغضى.. وأما الباكون فقد أخذوا عن هذا وذاك أو ذاك.

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

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

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

فناولته فاطمة اللبن والتمر قائلة: تفضل يا هذا حتى أعد لك العشاء.. فتناول الرجل منها ما قيمته إليه، وجلس في مكانه ينتظر، وقد بيت في نفسه أمرا، حتى مر الوقت وأعمت 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 أردتلك يا جارية وإن تنمى.

فقالت فاطمة: إلزم حدك يا هذا وإلا نالك ماتكره..

فخرج الرجل إلى الخلاء مرة ثانية، وبقي بعض الوقت، ولكنه لم يصبر، فوثب من مجلسه وبخل الخباء مندفعاً ناحية فاطمة، وهي تعد له الطعام، ومد يده فأمسكها، ولكنها اشتدت عليه وضربته على رأسه بحديدة كانت في يدها تقلب بها النار، فطرحته أرضاً ثم بركت عليه وقيدته وشلت حركته، وصاحت فاطمة بصوت عال منادية: يا قيس.. يا قيس.. يا قيس

فاتأها ابنها قيس، وبخل عليها الخباء، فوجد الرجل الغريب طريقاً على الأرض مقيداً.

فقال قيس: أماء.. 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..

فاتأها ابنها أنس وبخل عليها الخباء فشاهد منظر الرجل طريقاً وأمه واقفة و بجانبها قيس أخوه

فقال أنس: ما هذا؟

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

قال أنس: أخى أكبر منى فسليه.

فنادت فاطمة قائلة: يا عمارة.. يا عمارة.

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: يا بنى.. لو دعونا أخاك ربيعا فهو أكبر منك، ونادت على الربيع قائلة: يا ربيع.. يا ربيع.

فأتى الربيع مهرولا ودخل عليهم.

ويقول الربيع: ها أنذا يا أماه.. مرينى أطيعك.

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

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

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

بنو جنية ولدت سيوفا	قواطع كلهم نكر صنيع
وجارتهم حصان لم تزن	وطاعمة الشتاء فما تجوع
شرى ودى ومكرمتى جميعا	طوال زمانه منى الربيع
ثم قال الربيع أيضا: وألم تسمع يا هذا قول الشاعر فينا وأنشد:	
فإن تكن الحوادث أفظعتنى	فلم أرها لكا كابنى زياد
هما رمحان خطيان كانا	من السمر المثقفة الجياد

تهاب الأرض أن يطأ عليها مثلها تسالم أوتعادى  
وفك الربيع قيد الرجل ونهره قانلا: اخرج من هنا أيها الفاسق واغرب عن  
وجوهنا واحذر أن تراك فى هذه البقاع مرة أخرى.  
فخرج الرجل وهو يرتجف وولى الأديار مسرعا.



## ١٤. الناس .. والجهات الأربعة ..

### والنفوس الحائرة

الجهات الأربعة 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 الأربعة التالية:

الأولى: إنطواء وسوداوية ورغبة فى العزلة وسجن النفس، ويعد المرء عن الناس  
والدنيا والمجتمع والحياة العامة، والعيش فى وحدة مقبته مرنولة سيئة مدمرة.

والثانية: ثورة دائمة على الحقيقة، وشطط مستمر عن الصواب، وهو مقبته  
وعريضة، وخروج عن المألوف، ونبذ للقيم والأخلاق، ونفور من العرف والتقاليد  
الإجتماعية الواجبة.

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

الناس والمجتمع، واتجاه إلى العنف الذى قد يتفاهم 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 حوانا.

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 بطبيعتها 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 الأمريكى

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

حدث ذلك فى سنة ١٩٤٣ أثناء الحرب العالمية الثانية، وأيام اشتداد المعارك بين أمريكا واليابان، حين كان الطبيب الأمريكى إيجبرج مسئولاً 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 العنصر بلاءً، إنتشار حمى الملاريا بصورة وبائية مكثفة، نفذ 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 أستراليا 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 بأستراليا 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 الفيض بالدكتور إيجبرج أقصى درجاته، وضاق تماما من هؤلاء الناس فى القيادة العامة، فأرسل إليهم من غيظ 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 انسرية 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 لمحاكمة العسكرية، بسبب إشفاله 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 البحتة - علم الجنرال الأمريكى الشهير بوجلاس ماك آرثر قائد القوات الأمريكية فى الشرق الأقصى، بتفاصيل هذه الحكاية الطريفة، فعلق قائلا : إن مثل هذا الرجل الطيب، 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 آرثر شخصيا وألقى 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 إيجيرج بعد ذلك، حتى رقى إلى وظيفة مدير الإدارة الطبية فى وزارة الصحة والتعليم والرعاية فى الولايات المتحدة الأمريكية، والتى تعتبر إحدى كبريات الوظائف الطبية هناك.



## ١٦. نظافة اللسان قولا وفعلًا..

### وتنظيفه كالأسنان

نظافة اللسان واجبة من جميع الأحوال، إذ يجب أن نحسن الحديث، وأن نعف عن سوء القول وعن 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 بملقعة صغيرة غير حادة،

يحك بها سطح اللسان وكانت تصنع عادة من الفضة.  
بل إنه قد اكتشف أيضا أن تنظيف اللسان قد اتبع منذ حوالي ألفي سنة،  
حين وجد علماء الآثار الإنسانية ملامق 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 ويقايا  
نرات 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.

ولا يستدعى 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 والتبني

زيد بن حارثة 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 اللاتي تظاهرون منهن أمهاتكم وما جعل أدعياءكم أبناءكم، ذلكم  
قراكم بأفواهكم والله يقول الحق وهو يهدى السبيل، ادعوهم لأبائهم هو أقسط عند  
الله فإن لم تعلموا آباءهم فإخوانكم في الدين ومواليكم، وليس عليكم جناح فيما  
أخطأتم به ولكن ما تعمدت قلوبكم، وكان الله خفورا رحيمًا الآيات ٤، ٥ هـ  
وكان النبي صلى الله عليه وسلم قبل البعثة والنبوة قد تبنى زيد بن حارثة  
جريا على عادة العرب في التبني، وأصبح الناس منذ ذلك الحين يدعونه زيد بن  
محمد.

وقد كان زيد وهو مازال بعد صغيرا، في زيارة مع أمه عند أخواله من بنى  
طىء، حين أغارت عليهم قبيلة من قبائل العرب، فسلبتهم أموالهم وذراريهم - أي  
أولادهم - على عادة أهل الجاهلية في ذلك الوقت في السلب والنهب.  
فكان زيد من ضمن من أسر، فقدم به أسروه إلى مكة فباعوه، فاشتريته  
السيدة خديجة بنت خويلد برة نساء مكة في ذلك الحين.  
فلما تزوجها رسول الله صلى الله عليه وسلم وهبته له، فبقي عند الرسول عليه  
السلام يخدمه ويرعى شؤونه.

وكان أبوه حارثة بن شرحبيل يبكي عليه بعد سبِّه ليلا ونهارا، وينشد فيه  
الأشعار، ويندب حظه على ضياع ابنه منه، ويبحث عنه في كل مكان.  
وأخيرا بلغ حارثة الخبر عن ابنه زيد، ويأته عند محمد بن عبد الله صلى الله  
عليه وسلم في مكة، فقدم إليها مع أخيه - عم زيد - قبل البعثة، حتى دخل على  
الرسول عليه السلام، فقال يا محمد، إنكم أهل بيت الله، تتكون العاني وتطمعون  
الأسير، وقد بلغني أن ابني زيدا عندك، فامتن علينا فيه، وأحسن علينا فداءه،  
فإنك ابن سيد قومه ولك ما أحببت من المال في فدائه.  
فقال الرسول صلى الله عليه وسلم : «أعطيتكم خيرا من ذلك».

قالوا : «وما هو؟»

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

اختارنى فما انا بالذى ارضى على من اختارنى فداء.

فقالوا : «أحسنْتَ فجزاك الله خيراً».

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 زيدا

ابنى أرثه ويرثى».

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 التبني، 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 الغديّة).

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

كفر».

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

وهكذا حرم التبني وبطل نهائيا في الإسلام.



## ١٨. السكينة والرضا والسعادة..

### والصحة النفسية

الصحة النفسية تتساوى تماما في 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 لا يوجد 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 والقى 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 بون 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 الفرائز 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 التآرجح بين الشك واليقين، ذلك لأن التآرجح يمنح صاحبه نوعا من المرونة التى تساعد على عدم التطرف إلى حد الخطأ، وعلى عدم التذبذب إلى حد الإحجام عن اتخاذ القرار، فتتحقق بذلك المعادلة والقوة اللازمة للإنتلاق 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 ذلك، فان تغلب الطفل مثلا فى سلوكنا، طغى علينا الإندفاع وعدم التجانس، والتلقائية والعفوية، والبعد عن التخطيط، وإذا سيطر المراهق، إندفعنا وراء نزواتنا ولذاتنا بعيداً عن الواقعية، ويصبح المرء أسيرا للذات، وعبداً لشيطانه.

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

والمراقق فى داخله، تسىء إلى نفسيته وقد تضررها بأبلغ 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 لا بد أن يشعر المرء بالإنتماء إلى أسرته، وإلى عقيدته ومجتمعه ووطنه، إذ لا يكفى 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 بقاءه، ويضمن الإمتداد والإستمرار حتى بعد انتهائه.

وقد يساعد العلم والحضارة على ذلك، إلا أن هذه لا تكفى 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 والحضارة فى 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..

واسد 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 الآسيوية التي كانت تحكمها، وتؤمن عن طريقها حدودها الشرقية، وتحصل في نفس الوقت منها على جزية سنوية كبيرة، تزيد كثيرا من ثروة مصر ورفاهية شعبها.

وكان الحيثيون في بلاد بين النهرين قد نمت قوتهم العسكرية والسياسية واطردت، وسيطروا على الكثير من تلك المقاطعات الآسيوية، إما عسكريا وسياسيا، أو سياسيا فقط، أو بتشجيع وإثارة القلاقل والثورات في بعض تلك المقاطعات ضد الحكم المصري والسيطرة المصرية، كما حدث في 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، الذي أرسل إليه ملك الحيثيين تهنئته الخاصة بتولى عرش مصر، كمحاولة لمهادنته وتسكينه وسبر غوره، والتعرف على نواياه من رد فعله تجاه ذلك، وليرؤكد في نفس الوقت سيادته على سوريا وغيرها من المقاطعات الآسيوية الغربية، التي كانت تحت السيادة المصرية.

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

وقد بدأ الفرعون سيتي الأول ذلك، فتقدم بالجيش المصري وهزم الحيثيين في

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

ثم مات سبتي الأول، وبدأ حكم الفرعون رمسيس الثاني، الذي صمم على الإستيلاء تماما على شمال سوريا، وإخضاعها بالقوة لحكم مصر، وكان لابد ذلك من هزيمة الحيثيين في عقر دارهم هزيمة نهائية، حتى يتوقفوا عن إثارة القلاقل ضد مصر، وحتى لا تقوم لهم قائمة بعد ذلك.

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

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

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

ومن هنا تأتي الطرافة في تتبع سير هذه المعركة من بدايتها حتى نهايتها، والتي سجلت خطواتها بالرسم على جدران معابد الأقصر والكرنك وأبيدوس، وبنيت في ملحمة شعرية على أوراق البردي، حين قيلت تمجيذا واحتفالا وفرحا بشجاعة وانتصار الفرعون رمسيس الثاني، وما زالت محفوظة حتى الآن في المتحف البريطاني في لندن.

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

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

ثم عبر فلسطين بجيشه إلى بلاد الفينيقيين أو لبنان، حيث ساروا بحذاء شاطئ البحر الأبيض المتوسط حتى عبروا جنوب لبنان، ثم تركوا الشاطئ 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 البو المحليين على رمسيس الثانى، وخدعاه بتعليمات من أعدائه، وقال له إن ملك الحيثيين قد انسحب بجيشه شمالا، فصدقهما الفرعون، وواصل تقدمه بفرقة الأولى فى اتجاه مدينة قادش، متبوعا عن بعد بفرقة الثانية، بينما لم تتم الفرقتان الأخريان عبور النهر، إذ لم 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 أمون 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، وبون 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 أمون بقيادة رمسيس والتي اتجهت شمالا وغربا، وعسكرت فى الموقع الذى اختاره الفرعون.

وفوجيء جنود فرقة رع بهذا الهجوم الساحق من قبل الحيثيين، الذين تقدموا خلفهم وهاجموا مؤخرتهم وظهورهم، فاختلفت صفوفهم تماما، واندفعوا هاربين متفرقين، للحاق بفرقة أمون المعسكرة بقيادة رمسيس شمالا وغربا، وتبعهم الحيثيون عن كثب، بعد أن قسموا الجيش المصرى إلى نصفين، فرقة أمون بقيادة رمسيس وفرقة رع التى تبعته شمالا، والفرقتين الأخرين 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 يذمَّ العدو معسكر قيادته - يستعجل قنوم 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 لقتالهن اليانس مع جيش الحيثيين، الذى دهم معسكرهم، وانشغل جنوده بآبادة المصريين، وجمع الأسلاب والغنائم الكثيرة النفيسة من المعسكر المصرى.

وقد فوجيء جنود الحيثيين وأخذوا بتلك الشجاعة والجسارة النادرة من الفرعون، فتهقروا 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 المجهنى 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 كرماء المعركة فى أيديهم نون 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 المشاة، 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، وبإعطائهم 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، والتي كانت خاسرة فى البداية، ولكنه استطاع أن يحول فيها الهزيمة إلى نصر كبير، مامن شك أنه سيطبق أفاق هذا الزمن وتلك الدنيا القديمة.

ومن الطريف أن رمسيس الثانى كان له أسد خاص روض 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، وجذب 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 تعبوا كثيرا وأجهدوا، وزادت خسائر كل منهما كنتيجة لذلك، حتى تقرر عقد معاهدة سلام وصدقة 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 قممتها حين قام خاتوسيل ملك الحيثيين بزيارة فرعون مصر رمسيس الثانى، مصطحبا معه ابنته نى حاشية كبيرة، وتم فى تلك الزيارة زواج ابنته من فرعون مصر فى احتفال كبير، أحاطته الأبهة والعظمة التى تليق بالأسرتين الملكيتين والدولتين الكبيرتين.

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

منه لتداخل الجن في جسمانها، فأرسل فرعون مصر إليها ضييبه الخاص ولكنه لم ينجح في علاجها.

ومن ثم أرسل رمسيس الثانى إلى بلاط الحيثيين، طاقم كهنته مع تمثال مجسم إله 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 نورتها، ودالت نولتهم، وتوارت أخبارهم بين ثنايا التاريخ.



## ٢. 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، لالشى إلا لضعف الإرادة، أو لعدم توفر النية وتوطيد العزم على ذلك.

ومن هنا كان لايد من البحث أو استكشاف طرق أو وسائل أخرى، تساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين بمسورة 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، ولدة 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 أقبلوا وامتنعوا عنه أخيرا.

ومن المعروف أن بودرة أو مسحوق البيكنج صودا، لا يخلو 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 وللتخلص من إدمانه.  
وإذا توفرت النية الصادقة والعزيمة مع شئ من الإرادة، جنبنا 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 الطائي أكرم البشر..

### زواجه وإنجابه

طبعنا سمعنا عن حاتم الطائي العربي الجاهلى، والذي 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 سفانة وهى أكبر ولده، وبابنه عدى بن حاتم.  
وقد مات حاتم قبل الإسلام، ولكن ابنته سفانة وابنه عدى أدركا الإسلام فأسلما وحسن إسلامهما، وكانت سفانة ضمن أسرى طى 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 أزهى كثير من الناس فى الخير.. عجبت لرجل يجيئه أخوه فى حاجة فلا يرى نفسه للخير أهلا.. فلو كنا لا نرجو جنة ولا نخاف نارا ولا ننتظر ثوابا ولا نخشى

عقابا، لكان ينبغي 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 بسبباياطى، كانت فى النساء جارية بيضاء داكنة الثغر والشفتين، طويلة العنق، مرفوعة الأنف، معتدلة القامة، معتلة 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: يا محمد، 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 يرد 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 أباهما 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 وأقراهم للضيف، وكانت لا تمسك شيئا تملكه.

فلما رأى إختها إتلافها حجروا عليها ومنعوها مالها، فمكثت دهرًا لا يدفعون إليها شيئا منه.. حتى إذا ظنوا أنها قد وجدت - أى عانت وألمت - من ذلك أعطوها مجموعة من إبلها عددها خمسون.

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

سائلا أبدا .

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

فقلت: بل حاتم

ثم جاءها زوجها ودخل عليها فى خباثها وقال: كيف حال هاتيك؟  
قالت: بخير.. إلا أنه حدث شئ عجب.

قال: فما هو خيريني.

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، فتبهبها وتعطيها للناس.

فقال لها حاتم: يا بنية إن القرينين إذا اجتمعا فى المال ألتفاه.. 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: إلق باإبل - أى إذهب لرعى الإبل - ووهب له جارية وفرسا ومهرها.

فخرج حاتم بالإبل يرهاها فى البداء - أى الصحراء - فطلق يبغى الناس فلايجدهم، ويأتى الطريق فلايجد عليه أحدا.

ثم بصر بركب على الطريق، وكانوا ثلاثة، عبيد بن الأبرص وبشر بن أبى حازم والنابغة الذبياني الشاعر المعروف، وكانوا يريون النعمان بن المنذر بالحيرة،

فقالوا: يا فتى، هل من قرى.. أى طعام؟

فقال حاتم: تسألونني عن القرى وأنتم تعرفون الإبل! ففخر لهم ثلاثة من الإبل.

فقال عبيد: إنما أردنا بالقرى اللبن، وكانت تكفيننا بكرة - أي قدر من اللبن - إذا سكنت لا بد 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 وامتحوه وذكروا فضله.

فقال حاتم: أردت أن أحسن إليكم، فكان لكم الفضل عليّ.. وأنا أعاهد الله أن أضرب عراقيب إبلى 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، وكروما لا يزال يذكر بين الناس، ويثنى به علينا عوضا عن إبلك.

فلما سمع أبوه ذلك قال: أبا إبلى 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 بلاشيء، وأثناء نومه في داره، إذ انتبه فوجد حوله مانتى 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 التي أنجبت له ابنته سفانة، التي نشأت على منوال أبيها في الكرم، وكانت ماوية بنت عفرز، من نساء العرب الشهيرات، وكانت كالمملكة، غنية ذات منصب وجاه وجمال، وكانت تتزوج من أرادت من الرجال.

فبعثت غلمانا لها، وأمرتهم أن يأتوها بأوسم من يجذونه بالحيرة، فجاءها بحاتم الذي أشار إلى اثنين من أصدقائه كي يتبعانه عن بعد، حتى وصل إلى منزلها، بينما قبع صاحباه ليس ببعيد، ورأهما حاتم، وعرف أنهما قريبان منه.

ومن ثم قالت ماوية لحاتم: استقدم إلى الفراش.  
فقال: أمهليني حتى أخبرك.

وقعد على الباب وقال: إنني أنتظر صاحبين لي.  
فقالت له: دوتك... أستدخل المجرم؟ أى قرن النار.  
فقال لها: لم أتعود المجرم.

فارتابت منه وأرسلت إليه خمرا حتى يسكر، ولكنه لم يشربه، بل جعل يريقه بالباب وهي لاتراه في ظلام الليل.  
ثم قال لها: ما أنا بذائق قرى - أى طعام - ولاقار - أى خمر - حتى أنظر ما فعل صاحباي.

فقالت ماوية: إنا سنرسل إليهما بقري.

فقال حاتم: ليساً بنافعى شيئاً أو أتيهما.

فقالت: فاذهب وانظرهما.

فأتاهما فقال: أفكونان عبيدين لابنة عفرز، ترعيان غنمها، أحب إليكما أم

تقتلكما؟

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

فقال حاتم: الرحيل والنجاة.

فرحلا جميعاً على عجل.

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

فقال لثلاثتهم: انقلبوا إلى رجالكم، وليقل كل واحد منكم شعرا ينكر فيه فعاله ومنصبه، فاني أتزوج أكرمكم وأشعركم.

فبزم 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 ببعطائها وردته إلى أهله فانصرف عنها، ومضت به الأيام ثم ماتت امرأته فدعته نفسه إلى ماوية فعاد إليها فخطبها فتزوجته وأنجبت له ابنة عدى.

ولكنه ظل على سيرته الأولى في البذل والعطاء لكل الناس، وفي الاسراف في الكرم بلا حدود، كلما أتتحت له الفرصة، وحتى لو عانى في سبيل ذلك.

وقد حدث أن غادر أهله في الشهر الحرام وخرج يطلب حاجة. فلما كان بأرض قبيلة عنزة ناداه أسير لهم فقال: يا أبا سفانة.. أنقذنى من الإسار والقمل، فقال له حاتم: ويك والله ما أنا في بلاد قومي وماعى شىء، 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.

فبقي 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 جذب، فأنهبت الخف والظلف، أى أنهت مالديهم من الماشية والإبل والأغنام، ولبثت ماوية وحاتم ليلة وقد أسهرهما الجوع، فأخذ حاتم عديا ابنتها، وأخذت ماوية سفانة ابنته، وجعلا يعلاهما حتى ناما.

ثم أقبل حاتم على امرأته يعللها بالحديث كى تنام، فرفقت له لمابه من الجهد..  
فأمسكت عن كلامه لينام.

فقال لها حاتم: أنمت؟

فسكتت ولم تجبه، فكررها مرارا فسكتت شيئا وتصنعت النوم ولم تجب..  
فنظر حاتم فى فتق الخباء، فرأى شيئا مقبلا، فرفع رأسه، فرأها امرأة آتية إليه.  
فقال: ما هذا؟

ف قالت: يا أبا سفانة.. أتيتك من عند صبية يتعاونون كالذئاب جوعا، فقال لها:  
أحضرينى صبيانك فوالله لأشبعنهم.. وماوية تسمع وهى متناومة.  
فقامت وقالت: بماذا يا حاتم.. فوالله ما نام صبيانك من الجوع الا بالتعليل..  
أى 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 قطعاً من لحم الفرس كى تنضج وهو يقول: اشتوى أيها  
اللحم فى النار. ومن ثم أطعم صبيان المرأة حتى شبعوا.

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

ثم قال: والله إن هذا للؤم منا.. أتاكلون وأهل الصر - أى الحى - حالهم مثل  
حالكم!

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

وأما حاتم فقد تقنع بكسائه.. فجلس فى 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 فى الكرم،  
فجاء ماوية امرأة حاتم وقال لها: ما تصنعين بحاتم، فوالله لئن وجد شيئا ليتفنه،  
وإن لم يجد ليتكلفن.. وإن مات ليتركن وكده عالية 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 تردت فى البداية، فالح عليها، ولم يزل بها حتى طلقت حاتما.. وقد كانت بعض النساء يطلقن الرجال فى الجاهلية.. وكان طلاقهن أنهم إن كن فى بيت من شعر حولن الخباء، فإن كان بابہ قبل المشرق حولته قبل المغرب، وإن كان بابہ قبل اليمين حولته قبل الشام.. فإن رأى ذلك الرجل، علم أنها قد طلقتہ فانصرف عنها ولم يأتها.

ومن ثم أتتها حاتم وكان برفقته عدي، فرأى أنها قد حولت باب الخباء. فقال لولده: يا عدي.. ما ترى.. أمك قد غيرت من حالها، فقال عدي: لأرى ولكنها غيرت باب الخباء، ولم يفطن عدي لما قال أبوه وأن هذا يعنى طلاق أمه من أبيه.. ودعا 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 نرعا، وقالت لجاريتها: إذهبى إلى مالك فقولى له إن اضيافا لحاتم قد نزلوا بنا خمسين رجلا، فأرسل بناقة مسنة نقرهم - أى نطعمهم - ولبن نستهم.

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

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

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

تطلتى حاتما من أجله.. فما عندى ناقة كبيرة قد تركت العمل، وما كنت لأنحر ناقة صغيرة غزيرة بالشحم، وما عندى لبن يكفى أضياف حاتم بهذا العدد. فرجعت الجارية فأخبرتها بما رأت منه وبما قال لها.

فقال ماوية: ابحثى عن حاتم وائتبه فقولى له إن أضيافك قد نزلوا الليلة بنا ولم يعلموا بمكانك.. فأرسل إلينا بناقة كبيرة ننحرها ونُقْرهم - أى نطعمهم - ولبن نسقهم.. فإنما هى الليلة حتى يعرفوا مكانك ويأتوك.

فأتت الجارية حاتما فنادته 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 عراقبيهما ونحرهما.

فصاحت ماوية تقول: هذا الذى طلقته فيه.. تترك ولدك وأليس لهم شئ وتبذل ما استطعت للأخرين.

وهكذا كان حاتم يسارع إلى إكرام الضيف وبذل العطاء للناس، مهما كانت الظروف والأحوال، وبدون أن يفكر فى غده، أو فيما قد يحدث له بعد ذلك، ولكنه خلد ذكراه فى التراث العربى الإنسانى أبد الدهر، وحتى يقضى الله أمرا كان مفعولا.



## ٢٢. الحب.. بين الرومانسية والواقعية

الحب حقيقة كونية خَلْقِيَّة - بفتح الخاء - وواقع إنسانى حِسِّى وعِلْمِى له ناحيته العقلية الفكرية، وناحيته المشاعرية التى غالباً ما يشوبها القصور والوهم والخيال، وله أيضاً ناحيته العملية التنفيذية السلوكية، وناحيته النفسية الوجدانية. والحب يعتبر أقوى حالات الإنفعال التى تنفجر فى النفس وتجتاح الذات، فهو الذى يجنب الناس إلى بعضهم البعض، وهو الذى يباعد بينهم ويفرهم عن بعضهم بعضاً، وهو الذى يمنحهم السعادة الحقّة التى لا تقارن بالسعادة من أى شئٍ آخر، أو من أى موقفٍ إنسانىٍ آخر، وهو فى نفس الوقت الذى يسبب لهم الأسف والهم والغم والتعاسة والشقاء، مقارنةً بأى انفعالٍ سلبىٍ أو عكسىٍ آخر، مضادٍ للسعادة والراحة والسكينة الداخلية، وهو الذى يأتينا بالفرح أو العذاب، وبالسرور أو الألم، وبالسكينة والإسترخاء النفسى والاطمئنان والتفاؤل، أو بالتوتر النفسى والشد العصبى والقلق والضجر والضيق والتشاؤم، وهو الذى يجعلنا ننظر للحياة نظرةً ورديةً مشرقةً أو يجعلنا ننظر إليها نظرةً قاتمةً مظلمةً يظلفها الضباب، ويندر - بل قد يستحيل - وجود المرء الذى يرضى عن الحياة الباردة الجامدة بون حب.

والحب انفعال عاطفى بالغ القوة، ومشاعر إنسانية بالغة العمق والشدة، حتى أننا نلجأ إليه نستغله للإعتذار عن أخطائنا، أو لقبول الأعداء عن أخطاء غيرنا، بل وقد نستعمله كعامل نسوس عن طريقه أمورنا، ونحكم به تعاملنا مع أقرب الناس إلينا، حتى لكأننا نحاول بواسطته أحياناً 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 جداً وحتى الآن تعريف الحب أو تفسيره، وتحديد أو تعيين معناه الحقيقى الصحيح، رغم أننا نتوهم جميعاً أننا نفهم هذه الكلمة،

وذلك نكثر من استعمالها والنطق بها طول الوقت، في حديثنا مع رفقاتنا وفي كثير من معاملاتنا مع بعضنا البعض.

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

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

كما ثبت علمياً أيضاً، أن أقوى علاقات الحب وأبقاها وأطولها عمراً، هي تلك التي 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 نعطينهم الفرصة لإشباع أمومتهم ونمنحهم المادة الفعلية الحقيقية التي تحقق رغباتهم وحاجاتهم إلى من يعين به ويحافظن عليه، حتى إذا كبرنا اعتقدنا خطأ أننا قد تغيرنا، واختلف لدينا هذا المفهوم.. علما بأننا في الواقع لم نتغير، ولم يختلف عندنا مفهوم الحب الذي انطبع فينا والتصق بنا منذ الصغر.

وهكذا يتبين لنا السبب في مشاكل الحب، وفي فشله وفي الصدمات التي يعانها الناس منه، وكذا في 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 التي يتبادلها المحبون في هذا المجال.

كما تبين علميا أن المرء يقع حقيقة وفعلا في الحب حين يعثر على الشخص أو الرفيق الذي يتمكن من تحقيق رغباته وحاجاته الشخصية الذاتية، تغطية مواطن الضعف فيه.

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

وقياسا على ذلك، فسوف نجد المرء الخجول المنطوى على نفسه يقع في 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 بأومنة وكأنه طفل يحب، إلا أنه فى بعض الأحيان أو المواقف، سوف يرغب فى أن يمارس سيطرته على الآخرين، وقد يحتاج المرء إلى من يدله 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 كلا الطرفين 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 أونة وأخرى، وتتحوّل بين وقت وآخر، ولا بد 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 يشتهي أو يتوق إليه، وأوقات شوقه وحنينه، وكذا ضجره وضيقة، 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 أحاسيسهما وتتشابك مشاعرهما وتتألف 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 في ذلك الحين، يدعوهم إلى الإسلام، ومنهم المقوقس زعيم القبط في مصر، والتي كان يدين أهلها بالمسيحية، وكانت الرود كلها عنيفة رافضة، إلا رد نجاشي الحبشة، ورد المقوقس الذي 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 ودير نساته عليه السلام.

ثم حدث ان كان عليه الصلاة والسلام فى بيت حفصة أم المؤمنين، فاستأذنته عليه السلام فى زيارة ام المؤمنين عائشة، لأنها كانتا متصادقتين، فأتى لها صلوات الله وسلامه عليه، ثم أرسل عليه السلام فى طلب مارية، التى جاءت فى بيت حفصة .

فلما رجعت أم المؤمنين حفصة من زيارتها لأم المؤمنين عائشة، أبصرت مارية برفقة النبى عليه الصلاة 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 إلى بشيء ما جئت به إلى أحد من نساتك، وفى يومى معك، وفى بيتى وعلى فراشى.

فلما رأى رسول الله عليه السلام فى وجهها علامات الغيرة والغیظ والضيق، قال لها صلى الله عليه وسلم: أما ترضين أن أحرّمها على نفسى ولا أقربها أبداً؟ 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 جرم جاريتة مارية على نفسه. ولكن رسول الله صلى الله عليه وسلم علم أن حفصة لم تكتم عليه السر المتفق عليه بينهما، وأنها أنبأت عائشة بأمر جاريتة 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 رياح، 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، وإذا 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 صفت قلوبكما وإن تظاهرا عليه فإن الله هو مولاه وجبريل وصالح المؤمنين والملائكة بعد ذلك ظهيرا، عسى ربه إن طلقكن أن يبدله أزواجا خيرا منكن مسلمات مؤمنات قانتات تائبات عابدات سائحات وثيبات وأبكارا. الأيات من ١ إلى ٥

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

ومرت الأيام ورسول الله عليه السلام يعضى 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 بفعاد عليه السلام إلى بيته وزوجاته وتلاها عليهن فاخترن جميعا الله ورسوله والدار الآخرة.

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 النبي عليه السلام النبا بالسروور وبحمد الله.

ثم ذاع الخبر في المدينة، فتقاربت رؤوس طالما تباعدت، وسرى همس ولمز،  
باتهام مارية في طهارتها، فهذا القبطى الذى جاء معها من مصر فيما أهده  
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 يخلص إليها؟  
وراح هذا الهمس المسموم يرتفع حتى صار صاحبا وأصبح حديث إفك - أى  
كذب وبهتان - يروج له المنافقون ويقولون: عالج يدخل على علة

وبلغ الإتهام مسامع رسول الله صلى الله عليه وسلم فحزن واستاء من أقوال  
السوء، فناجى على بن أبى طالب وبثه شكوكه، فغضب على، وأخذ سيفه وانطلق  
إلى حيث كان ذلك الرجل القبطى، الذى تسبب فى حزن واستياء رسول الله عليه  
السلام قائده وحبيبه، فوجده على يتسلق نخلة، فاستل سيفه وهم بأن يتسلق  
النخلة وراه 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 مخصى - فأعاد على سيفه إلى غمده،  
وانقلب إلى الرسول عليه السلام يخبره بما رأى.

وأنجبت مارية ولدا، فانتشر صدر الرسول عليه السلام، وانبسطن أساريه،  
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 ما يعجبك والبس ما يعجب الناس.. بمعنى أن المرء حر في أن يأكل ما يريد 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، فلا يراه الناس، ولكنه قطعاً 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، وجتلب احترامهم بل وتقديرهم أحيانا.

فالملبس إذن، قد يدل على شخصية صاحبه، ويعتبر نوعا أو جزما من التعريف به، إلا أنه اتضح أخيرا أن الأكل والطعام، قد يدل أيضا على شخصية صاحبه، ويدل 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، تؤثر فى كل أنواع سلوك المرء، وفى مختلف سبل سلوكه وتصرفه، ومنها طبعا ما يتصل 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 سادالا أستاذ علم النفس فى جامعة ولاية أريزونا.. أن النباتيين يكونون غالبا ممن لا يهون 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 معدلاتها الطبيعية، وقد يعانون من السمعة.. 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 آلام الجوع سريعا ويأقل 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 والمقاومة، 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 ما يكون 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، لا يهوى الأكل ولا يهتم 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 ياكلون الحلويات أحيانا لمكافأة نفوسهم، كما كانوا يكافئون بالطويات 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 بيدل على حاجة المرء إلى الحب والثقة والرعاية، التي تشبه حنان الام ورعايتها وعطفها وشفقتها حينما كان طفلا يرضع الحليب من ثديها.. 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 يدلون 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 التي 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 كيمواويات المخ، التي تسمى - سيروتونين-، والتي تسبب استرخاء المرء وارتفاع روحه المعنوية وتفاؤله.

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

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 نوره منه وكراهيته له منذ أيام طفولته الأولى، حين كانت أمه ترغمه على شربه.

ومثال آخر، ذلك الرجل الكبير العاقل المتزن، الذى يزرع زوجته حين يجد أنها قد أضافت على قهوته بعض اللبن أو الحليب المركز المعبى، لاشئ، إلا أن 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 بجديتها 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.

وأىضا 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 في صحنه ولا يترك منه شيئا مدلا على اعتياده على ذلك منذ أيام الطفولة.

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

وكذا من يأكل أو اوسط رغيف الخبز ويترك أطرافه اليابسة، يدل على أنه يجب أن يدخل في لب الأمر، ولا يهتم بالقشور أو السطحيات.

وكذلك من يسرح بفكره أثناء الأكل، ويقلب الطعام كثيرا في صحنه بالمعلقة أو الشوكة، كما لو كان يتسلى بذلك، فيشير بذلك إلى أنه إنسان رافض لما حوله ولن حواه، وأنه ينفث بذلك عن ضيقه وغضبه الذي لا يجد له حلا أو تفسيراً.

وهناك أيضا من يخلط مجموعة من أصناف الطعام على بعضها البعض في صحن واحد فقط، ويأكلها سويا، مدلا 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 ينتهي منه، ثم ينتقل إلى النوع الآخر الذي يليه، فهو يدلل بذلك على حذره، وعلى أنه يجب أن يتم أموره أو أعماله أمرا أمرا أو عملا عملا، فلا يؤدي أكثر من عمل واحد في نفس الوقت.

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

وهكذا نجد أن التناقض في الأكل، وتناقض الناس واختلافهم في نظرتهم إلى الطعام، وفي 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 ريفقه الغذائية

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

إلا أنه لابد أن يكون من المفهوم أيضا، أننا لا يجب 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 لا يكون 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 وملكته 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 - زئير 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 سدنة الحكم والسلطان، وجعل منها الإمبراطورة والسيدة الأولى على فرنسا، التي كانت أقوى وأشهر دولة فى العالم أيامها .

إلا أنها لم تقدره حق قدره، وخدعته وخانتها، وأصابته فى صميم رجولته وعزته وشرفه، وأسلمت نفسها لمروسيه من الضباط، بالرغم من حبه الكبير العميق لها، وجلوسه تحت أقدامها يطلب ودها ويستجدى رضاعها، كى تسعده ولو للحظات قليلة بحبها، فأنزلت كبرياءه، وأصابته بعقدة نفسيه، نفت عنها باصراره على أن يدوس بقدميه على مختلف الدول والممالك والشعوب شرقا وغربا وشمالا وجنوبا .

وقد كان فى كل حروبه وفتوحاته المستمرة المتتابعة، ومعاركه الكثيرة المتنوعة، تأتيه الأنبياء عنها وعن خيانتها له، وهو فى مخيمه يخوض القتال، أو يستعد للمعركة، أو يحصى غنائمه وأسلابه، عن طريق عيونه الذين بثهم حولها، فكانت الأخبار تحكى له عن استمتاعها بحياتها، وعن عدم اهتمامها به وبحياته وطموحاته، فيغضب منها أشد الغضب، ويحزن فى نفسه كل الحزن، ويندب سرا حظه التعس، إذا هى الدنيا قد دانت له، لكن امرأة واحدة قد نأت بنفسها عنه، فشكته فى ذاته، وجعلته يشعر بالنقص عن غيره.

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

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

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

وهكذا قد تغلب المرأة بضعفها وخداعها، الرّجبل بقوته وجسارته وجبروته، وقد تغلب 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 بالأيدي 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 بالأيدي 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 بشاطئء 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 نوبة 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.

ویدلنا 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 نكورا وإناتا وأطفالا وكبارا.

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

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



## ٢٧. الجائنية 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 كيميائية متطايرة، ضمن

مكونات أجسامنا الخلقية الطبيعية.

فيهتم العلماء الآن - من الناحية الإنسانية - بضرورة تواجد نوع ما من هذه الروائح التي لا بد أن يكون لها أثرها الجنسي على الطرف الآخر من الجنس، والتي يمكن اعتبارها لذلك روائح جنسية.

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

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

كما أضافت عالمة النفس الأمريكية بجامعة شيكاغو - الدكتورة مارثا ماكلينتوك - دليلا جديدا على ذلك، حين أعلنت منذ بضع سنوات أن موعد نزول الطمث أو العادة الشهرية، دائما ما يتقارب عند الفتيات اللواتي يعشن في غرفة واحدة، نظرا لتأثر بعضهن البعض بتلك الإفرازات ذات الروائح الجنسية التي تفرزها كل منهن فتؤثر في الأخريات، عن طريق إفراز هورمونات الجنس التي تنشط الدورة الشهرية وتؤثر في 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 عرق 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 في العرق وفي الدموع وفي 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 في علم النفس الحيوي، أن النساء اللواتي يتعرضن لهذه المادة يتغير مزاجهن العام، ويميل كل منهن إلى السكينة والهدوء، والتجاوب وسهولة التقبل وحسن الإستقبال، والجذب الجنسي الواضح، في أوقات طهارتهن من العادة الشهرية، أو فيما بين انتهاء نزول العادة وابتداء نزول العادة الشهرية التالية.

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

ومن هنا فقد استقر الرأي العلمي أخيرا على تأكيد تأثير هذه الروائح جزئيا أو نسبيا على الإنسان، وعلى جاذبية المرء للجنس الآخر، أو على تنشيط الجاذبية الجنسية بين نوعي الجنس الإنساني، الرجل والمرأة.



## ٢٨. بنيلوب الإغريقية ..

### خالدة هوميروس

تلك أسطورة إغريقية طريفة، تعتبر إحدى روائع هوميروس، التي تبين مدى شدة وقوة وعمق الحب حين يتمكن من قلب المرء ويمسك بتلابيبه، فيعيش به وله، ولا يستطيع منه فكاكا، ولا يرغب في نفس الوقت في أن يتخلص أو يتحرر منه. وتحكي لنا الأسطورة، عن إحدى جميلات عصرها وأنانها، تلك المرأة الشهيرة

بنيلوب، التي اشتعلت في قلبها جنوة 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 أحببت فتزوجت فعشقت أحد مشاهير قواد الإغريق وقتها، وأحبها هو كذلك من جانبه حبا كبيرا، لم يحبه قبل ذلك رجل لامرأة، فعشقتها أيضا عشقا كاملا، وأخلص كل أيامه لها، فسعدت به ونعمت معه، وسعد هو كذلك معها ونعم بها، وعاشا سويا كأنسنا 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، وحمل وطيس المعارك في الأرض البعيدة عن الوطن، وعن مكان إقامة الزوجة المحبة الولهانة المخلصة.

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

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 بعينها، تسبقها في ذلك روحها، ويكاد ينخلع في هذا الموقف صدرها، من شدة وسرعة دقات فؤادها، فلم تشهده، وبحث عنه ولم تجده، عجبا ! أين زوجها القائد الشجاع حبيبها ؟ ياللوعتها 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 إلهي غاب عنها هكذا ولم يعد؟

وسألت عنه الناس وألحت وألحفت، فلم يشف غليلها أو يفيدها أحد، فخرجت أنياب حزنها، واصطحبت كمدتها وشقاها بصدمتها القاسية القاتلة، وعادت إلى بيتها وحيدة يائسة بائسة، وقررت أن تجلس في مكانها منه، وأن تظل مهما طال عليها الوقت في محلها ومكانها وموضعها، تنتظر عودة زوجها الذي غاب عنها هكذا، وهي تلك الشابة الجميلة في عنفوانها، والأنثى الكاملة المكملة في كامل نضجها، والتي يتمناها ويرغبها ويريدها كل رجل.

وضاقت الدنيا بما رحبت عليها، ولم تعد تتسع إلا لذكرى حبيبها، وهي كما هي، قابعة في انتظار اليوم الذي سوف تسعد فيه وتتم، حين يرجع إليها بعد تلك الغيبة الطويلة المريرة التي يصعب احتمالها.

إلا أن الرجال من عليا القوم في المدينة لم يتركوها لسبيل حالها..

وتقدموا إليها بعزيم وقوتهم وثرواتهم يخطبون ودها، ويطلبون زواجها، فرفضت الكل بركة، وأجلت ثم أرجأت اتخاذ قرارها، واستعانت بالصبر وطول الوقت، ويغزل 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 في بلدها، إلا بعد أن تنتهي من غزل ثوبها هذا الذي تغزله، وحتى تفرغ بعد ذلك لهم ولحالها.

وطلق الجميع يرقبون هذا، في انتظار متى تفرغ وينتهي هذا الثوب، حتى تزوج أيا منهم بدلا من هذا الغائب زوجها، وكان يزورها كل واحد منهم، ويأتيها بين الفينة والفينة، ليرقب المدى الذي وصلت إليه في غزلها، عليها قد قاربت على الإنتهاء منه، حتى يستطيع أن يتزوجها، بينما كانت هي تماطلهم وتخادعهم، وكلما قاربت استكمال غزلها والإنتهاء منه، فكت جزءا كبيرا من الخيط، لتعيد ما سبق أن غزلته في 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، وأعياء الجهد والعذاب فى فراقها، وقد كان يمنى نفسه طوال هذا الوقت بأن يستطيع أن يعود إليها ليصلها، وهو يظن أنه لن يجدها بعد هذه المدة من الإنتظار باقية على عهدا 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 وحببها وإخلاصها ووفائها، وسعدت به سعادة بالغة، وحمدت ربه 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  
فى سلام فى جوار النجاشى ملك الحبشة فى ذلك الحين، وحتى يقضى الله أمرا  
كان مفعولا.

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

واجتمع زعماء قريش واتتمروا فيما بينهم على أن يبيعوا رجلين جلدئين  
معروفين من رجالهم، كسفيرين إلى النجاشى، فوقع اختيارهم على عمرو بن  
العاص الذى كان معروفا بدهائه الشديد وبراعته فى أمور التفاوض والسياسة،  
وعلى عمارة بن الوليد سيد فتيان قريش وشبابها، وأرسلوا معهما الكثير من  
الهدايا للنجاشى ولبطارقتة، حتى يوفقوا فى 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 فارعا جميلا وسيما، ومن أحسن  
شباب وفتيان قريش، وأكثرهم فتنة للنساء، وكانت امرأة عمرو تجالسهما على  
ظهر السفينة الصغيره طيلة اليوم وشطرا من الليل، تبعا لضيق المكان، ولظروف  
تلك الرحلة البحرية، فصادفت هوى فى نفس عمارة بن الوليد رفيق زوجها عمرو.

ثم حدث أن احتسى عمارة ذات ليلة وهم على ظهر المركب الكثير من الخمر التي لعبت برأسه، فقال لعمر: مر امرأتك فلتقبلي.

فنظر إليه عمرو مندهشا وقال له: ألا تستحي.

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

ومن ثم قال عمرو لامراته مضطرا بعد أن تمالك نفسه، قومي وقبلي ابن عمك عمارة لتطيب نفسه بذلك.

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

وهكذا وصلوا أرض الحبشة، ونزلوا من سفينتهم، وانطلقوا إلى النجاشي الذي استقبلهم في جمع من بطارقتة، وقدم إليه عمرو وعماره الهدايا التي أحضراها، وحادثاه في أمر سفارتهما إليه، وحاولا إقناعه بما قدما من أجله، إلا أنهما فشلا معه، ولم يستجب النجاشي لطلبهما، بالرغم من أنه أكرم وفادتهما إليه، وأحسن استقبالهما، وعمل على طيب إقامتهما عنده وفي ضيافته.

وهنا حاول عمرو بن العاص الإيقاع بزميله ورفيقه عمارة بن الوليد حتى يثار منه.. فطفق يطرى الوليد، ويثير غروره، ويضخم له إعجابه بنفسه، ويمتدح وسامته وأثره البالغ على النساء، واقتنائهن به، وأغراه بالتعرض لزوجات النجاشي وبمحاولة غوايتها وإيقاعها في حباله، فلعلها بعد ذلك تشفع لهما عند زوجها النجاشي، حتى يحقق لهما بغيتهما والغرض من مجيئهما، ويعيد معهما المهاجرين من مسلمي 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، وهي خالية الذهن عما يدور في ذهنه.

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

ومن ثم انتهت المقابلة برجاء منه إليها أن تستقبله في مساء اليوم التالي، كي يقدم لها هدية أخرى، مز أثنى ما يتواجد في بلاده، ومما يليق بمقامها الرفيع، فوافقت على ذلك وحددت له موعدا كي 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 التي أهدتها إليه، وأخذها عمرو منه بحجة اخفائها وحفظها له، حتى لا يلحظها أحد من أهل القصر، فيبلغ النجاشي فتسوء العاقبة، فوافق عماره على ذلك وتركها له. وما إن جاء مساء اليوم التالي، حتى اتجه عماره بن الوليد إلى لقاء زوجة النجاشي في الموعد الذي حددته له، واتجه عمرو بن العاص إلى النجاشي وطلب ضرورة لقائه وحده من فوره لأمر هام خطير يخص الملك، فاستقبله النجاشي في الحال.. فقال له عمرو: إن زميلي وصاحبى عماره يهوى النساء، وإنه يريد الملكة زوجتك، وقد ألقى شباكه عليها، ولعب بعقلها وفتنها بجمال خلقتها ووسامته ورجولته، حتى استجابت له وأهدته من عطرها الخاص المعروف، وما هي زجاجة عطرها التي أهدتها إليه، والتي سلبتها منه نون أن يعلم، كي أحضرها إليك حتى أثبت لك صحة أقوالي.

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

و اتجه من فورده 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 البراشى، وبأن يلقى هناك، ويترك وحده كى يهيم على وجهه بين الوحوش حتى تغترسه وتقتله، ففتتهى حياته بتلك الطريقة الشنعاء جزاء له وعقاباً على فعلته الكريهة وخيانتة 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 الملاخيانه عمارة بن الوليد للنجاشى، وانتقام النجاشى منه بأن تركه للوحوش كى تنهى عليه.



### ٣٠. أنت 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 ليبو 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 المعتلى بالهواء حتى مداه، وتبعاً لزاويته واتجاهه، لوجدنا ورأينا ذرات الغبار أو الأتربة الموجودة فى جو الغرفة، عالقة معه وفى مساره، مما يمكننا من رؤية ذرات هذا الغبار وهذه

الأثرية.

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

ولما كان من المعروف عموما أن الهواء الساخن أو الدافئ يرتفع دائما إلى أعلى في تيار مستمر صاعد من سطح الأرض، ولما كان جسم الانسان يشع حرارة منه فيما حوله، فقد وجد بالتجربة وبالرؤية والقياس، أن المرء الذي 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 إخصص 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 الإلتساع مع ارتفاعه إلى أعلى حتى يصل سمكه حول الرأس إلى ٨ بوصات أو عشرين سنتيمتراً، مع ازدياد سرعة تصاعده عند هذا المستوى العلوى، وتظل أجسامنا بذلك محاطة من جميع الجهات، وكثتها فى داخل أنبوية أو اسطوانته من هذا الهواء الدافئ الصاعد باستمرار من أسفل إلى أعلى.

ومن الواضح طبيعا، 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 ولا تلتصق تماما بسطح الجلد.

إلا أنه من الغريب والعجيب أن هذا العمود 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، أو خلايا الجلد الميتة اليابسة، التى تتفصل 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 حكة أو فرشه، 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 وبيست وأصبحت مثل ذرات الغبار، تنفصل عن جلد الإنسان أو الفرد منا يوميا، وأن غالبيتها تحتجز فى هذا العمود 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 سطحها 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. نبي اليهود سليمان .٠٠ وفرعون مصر

ربما كان نبي الله سليمان أول من يجمع بين النبوة والملك من البداية.. أي من بداية ملكه وبداية نبوته، ذلك لأنه قد ورث الملك على أمة اليهود في فلسطين بعد وفاة أبيه نبي الله داود، الذي تولى حكم اليهود بعد وفاة ملكهم، كما أنعم الله عليه بالنبوة عليهم في نفس الوقت.

وقد منح الله سليمان قوة كبيرة وإمكانيات خارقة ومعجزات كثيرة متنوعة، مثل فهمه للحيوانات والطير، وقدرته على سماع اللغة التي يتداولها كل نوع، وقدرته على توجيه الرياح، وعلى تسخير الجن لقضاء مختلف الأعمال والمهمات، فكان لذلك ملكا قويا، يستحيل التغلب عليه، ولكنه كان أيضا - وتبعاً لأخلاقيات النبوة التي يتحلى بها - عاقلاً حكيماً خيراً، عابداً لله حق عبادته، لا يظلم ولا يفتري ولا يسريه نون داع أو حق يدعو إلى ذلك.

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

إلا أنه يبقى أن سليمان لم يبيث دعوته فيما حوله من البلاد الأخرى، مثل مصر وسوريا وبابل وبلاد الآشوريين، ولم يلجأ إلى الإستعانة بقواه الزائدة وقوته الكبيرة في فرض الدين اليهودي 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 وأشور، الذي كان يرسل إلى سليمان أيضا الكثير من المعدات والعمال المهرة، للمشاركة في 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 سورية-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 جيروبووم، مما خشى معه الأمير على نفسه وعلى حياته، فهرب من أبيه، واجأ إلى فرعون مصر شيشنكو، الذى أكرم وفادته، ومنحه حق اللجوء السياسى إليه، ويظهر أن عادة قبول اللاجئين السياسيين واستقبالهم كانت تقليدا مصرى 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 وتوتها وقدرتها على المقاومة وعلى الدفاع عن نفسها.

ويبدو أن أشياع جيروبووم نجل سليمان الهارب واللاجئ إلى مصر كانوا هم الاكثريّة.. مما شجع جيروبووم 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 في نفس الوقت جيروصوم، مخفياً غرضه الحقيقي من حملته العسكرية، وهو إخضاع فلسطين لسيطرته، والإستيلاء على الكثير من الغنائم والأسلاب والثروات التي كسبها سليمان هناك.

وهكذا هاجم فرعون مصر اليهود في فلسطين بجيش كبير، يتكون من ألف ومائتي عربة حربية، ومئتين ألف فارس، وأكثر من مائة ألف من جنود المشاة، فاجتاح الدولة اليهودية بسهولة، وبخزل عاصمتها القدس، واستولى على كل الكنوز والثروات التي جمعها سليمان، وأخذ كميات كبيرة من الذهب والفضة والنحاس والجواهر والدر والتحف والأواني والملابس وقطع الأثاث وغيرها، من كل شيء وقع عليه نظره وطالته يده، حتى ترك البلاد قاعاً صلبصفاً، وماد إلى مصر بكل ذلك، ويعد أن آثار الرهبة والفرع في نفوس أهل فلسطين من اليهود، وأخضعهم تماماً لحكمه وسيطرته المطلقة.

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

إلا أن ما يثير العجب هنا حقاً ويلفت النظر، هو مهانة سليمان لفرعون مصر وللمصريين، بالرغم مما حدث منهم تجاه نبي الله موسى وأخيه هارون، وجمهرة اليهود الذين كانوا في مصر، من ظلم وتعذيب وإذلال. وبالرغم من خروج موسى بهم هارباً إلى صحراء سيناء، وضرورة علم سليمان بذلك التاريخ المرير القريب.



٣٢ - الشعراء في كل واد يهيمون..

المالجين الناسك.. والخليج الزاهد

أبو العتاهية أحد فحول شعراء العصر العباسي، وكان متناقضاً مع نفسه،

حائرا بين المجون والنسك، والخلاعة والزهد.

وقد حدث مخارق، المغنى المعروف فى ذلك العصر قال: جاضى أبو العتاهية فقال: عزمت على أن أتزود منك يوما تهبه لى، فمتى تنتشط؟، 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 فجنّته، فأدخلنى بيتاله نظيفا فيه فرش نظيف. ثم دعا بمائدة عليها خبز سميد، وخل ويقل وملح، وجدى مشوى، فأكلنا منه، ثم دعا بسمك مشوى فأصبنا منه حتى اكتفينا، ثم دعا بلواء فأصبنا منها، وغسلنا أيدينا، وجاءونا بفاكهة وريحان وألوان من الأئبذة، فقال: إختر ما يصلح لك منها، فأخترت وشربت، وصب قدحا ثم قال: غننى فى قولى: "قال لى ولم يدر ما بى"، فغنيتها فشرّب قدحا وهو يبكى أحر بكاء، ثم قال، غننى فى قولى:

ليس لمن ليست له حيلة.: ميسورة خير من الصبر

فغنيتها وهو يبكى وينشج.

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

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

فغنيتها إياه، وما زال 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 وغلّامه نكسرا كل ما بين أيدينا من النبيذ وألته والملاهى، ثم أمر بإخراج كل ما فى بيته من النبيذ وألته، فأخرج جميعه، فما زال يكسره ويصب النبيذ وهو يبكى، حتى لم يبق من ذلك شىء.

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

فظننت أنها بعض حماقاته، وانصرفت ومالقيته زمانا، ثم تشوفنه فأتيت  
 فاستأذنت عليه، فأذن لى فدخلت، فاذا هو قد أخذ قوصرتين - أى وعائنين من  
 قصب - وثقب إحداهما وأنخل رأسه ويديه فيها، وأقامها مقام القميص، وثقب  
 الأخرى، وأخرج رجليه منها، وأقامها مقام السراويل، فلما رأيتة نسيت كل ما  
 كان عندى من الغم عليه، والوحشة لعشرتي، وضحكت والله ضحكا ما ضحكت  
 مثله قط.

فقال: من أى شىء تضحك؟ فقلت سخن الله عينك؟ هذا أى شىء هو؟ من بلغك  
 عنه أنه فعل مثل هذا من الأنبياء والزهاد والصحابه أو المجانين؟ إنزع عنك هذا  
 ياسخين العين، فكأنما استحى منى. ثم بلغنى أنه جلس حجاما فجهدت أن أراه  
 بتلك الحال فلم أراه، ثم مرض فبلغنى أنه اشتى أن أغنيه، فأتيتة عاندا 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 بورته بسيارة الشركة لتسليم  
 الملابس التى تم تنظيفها إلى أصحابها فى بيوتهم، إلا أنه كان قد نسى بون قصد  
 منه إقفال باب صندوق السيارة الخلفى، وتركه مفتوحا قليلا.

كانت السيارة مازالت ممتلئة بالكثير من الصنابير الكرتونية المختلفة

الأحجام والتي كانت تحوى بداخلها ملابس الزبائن التي كان ينبغي أن يسلمها إليهم خلال جواته عليهم.

حدث 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، فانتهى 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، فأتار 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 مساعدته لكى تتعرف على دوافعه إلى ذلك، قبل أن تحوله إلى جهات الطب النفسى لتقرير حالته النفسية قبل إصدار حكمها عليه، خاصة وأنهم هناك لا يكتفون بمعاقبة الجانى أو توقيع الجزاء

عليه، ولكنهم يتعمقون في البحث في نفسيته، حتى يتعرفوا على مواطن الخلل والضعف أو القصور في تكوينها، وفي تركيب شخصيته، والتي أدت به إلى ارتكاب الأخطاء في حق نفسه وحق المجتمع، ومن ثم يجرى علاجه جنباً إلى جنب مع عقابه، حتى يتم إصلاحه وتقويمه ليتحول بذلك إلى مواطن صالح يفيد نفسه ومجتمعه.. وهكذا سألته القاضية: ما هو سبب سرقتك لهذا الصندوق الكرتوني. وما هو سبب اختيارك لذلك الصندوق الكبير الذي يصعب عليك حمله دون غيره من الصناديق الصغيرة التي تمتلئ بها السيارة؟

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

فسأته القاضية: وهل قصدت بذلك أن تكون سرقتك كبيرة حتى تغنم شيئاً كبيراً أو كثيراً بداخله؟

فقال الصغير بعبارات واضحة، وبصراحة وثقة كبيرة فى النفس: أبداً ياسيدتى أنا لم يكن يهمنى ما بداخل الصندوق، وإنما كنت أريد الصندوق الكرتونى فقط ولو كان فارغاً.

فسأته القاضية: هل تعنى أنك كنت تريد صندوقاً أو لعبة كرتونية كبيرة فارغة فقط؟ قال الصغير: نعم ياسيدتى هذا ما كنت أريده وكنت فى أشد الحاجة إليه.

فسأته 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 صندوقاً كبير الحجم هكذا؟

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

فسأته 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 نهىنى 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 والدى 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 عقلية الصغيرة، وأنه بالرغم من تهاة الطلب بالنسبة للأب إلا أنه كان هاما بالنسبة لابن، وكان مقتنعا به تماما ومن ثم لجأ إلى أبيه لتحقيقه له، وحادثه فى الأمر بأمانة وبراعة 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 تحوها 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 الكرتوني وإرجاعه بما فيه إليها، وأخذت سبيل الصغير بعد التنبيه عليه بعدم العودة إلى سلب ممتلكات الغير لأي سبب أو تحت أى ظرف من الظروف، والتنبيه على الوالد بالاستماع 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 ضرورهم، وأن تتلاشى عيوبهم وأضرارهم وأثامهم.

ويتلخص هذا فيما يسمى بالعلاقات العامة التى إن برع أو تقم 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 في أهميتها بالرغم من عدم اعتقاد سامعك في أهميتها بنفس الدرجة أو القوة التي 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 شخصا فقط دون اعتبار لاهتمام الآخرين بذلك، لأن الواجب هنا أن نركز في حديثنا وكلامنا مع الناس على ما يهم المستمع أولا أو يجعله يهتم بمواصلة الإستماع إليك.. مع إمكان محاولة أن تبسط رغباتك وأن تفصح عما تريد ضمنا أثناء حديثك معه

السؤال الثاني : هل تقول أحيانا لسامعك وأثناء حديثك معه أشياء قد تبدو غريبة، فتجتنب بذلك انتباهه وفضوله وتجعله يهتم بما تقوله وتدعوه إلى التفكير فيما تحدثه 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 وترمي 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، ويميل 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، وحيث تستطيع أن تنتقل من موضوع إلى موضوع آخر ببسر وسهولة، فيبدو حديثك متصلا أو موصولا، بحيث لا تفاجئ صاحبك بالكلام فى موضوع أخريختلف كلية عما كنت تحدثه فيه، دون الربط بينهما أو التمهيد لذلك ؟

والإجابة الصحيحة : نعم، لأن القدرة على وصل الحديث من موضوع لآخر والانتقال 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 جو من المرح والبهجة، وتغير من نفسية صاحبك وتباعد بينه وبين الضجر والضييق، فتستطيع بذلك أن تسلك الطريق السليم الناجح، الذى تستطيع كما يقولون أن تبع به أفكارك للآخرين فتساعد على توافقهم معك وعلى استجابتهم لك ولما تريد.

السؤال السادس : هل تكرر أثناء حديثك مع الآخرين ألفاظا مثل: لا بد، 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 يضىف 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 ثقة 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 وتمسك برأيك وتتصلب في موقفك ولا توافق؟ والإجابة الصحيحة هنا: نعم، ولا بد أن توافقه دائما ومبدئيا على اعتراضه لأن تلك الموافقة الأولية سوف تريح رئيسك أو رفيقك، وتهدئ كثيرا 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 بعله 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 الذي تحصل عليه بين ٧٠ إلى ٨٠ درجة تكون لديك بكل 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 ٤٠ درجة 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 تسيسون 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 بوحداية 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 وبالإسكندرية 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 الإسلامي الصغير بقيادة عمرو بن العاص، من قوات الرومان الكبيرة في مصر، فأرسل من فوره رسالة عاجلة إلى عمرو، يأمره فيها بالتراجع عن دخول مصر فيما لو وصلتته تلك الرسالة قبل أن يصل إلى حدود القطر المصري مع فلسطين، أما إن وصلتته رسالة الخليفة بعد ذلك أو بعد عبوره حدود مصر فعلا، فليتوكل على الله ويستمر في مسيرته وحملته.

ووصل رسول عمر الذي يحمل رسالته إلى عمرو وهو ما زال في 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 في جيشه، وفض رسالة الخليفة وقراها عليهم، حتى يضع نفسه ويضعهم والجيش بكامله أمام الأمر الواقع، وتنفيذا لتعليمات خليفة خليفة رسول الله، بالمشى قداما يعلمون بمضمون رسالته إليهم بعد دخولهم إلى مصر، فوافق الجميع واعتمدوا على الله وتقدموا لفتح مصر.

وما من شك أن انتصار الجيش الإسلامي الصغير على الجيوش والحصون الرومانية القوية في مصر، كان لسببين رئيسيين.. الأول فدائية المقاتل المسلم وإصراره على إحدى الحسينيين: النصر أو الشهادة، والثاني مساعدة أفراد وجماعات الشعب المصري القبطي وقتها للجيش الإسلامي، ووقوفهم - بالرغم من أنهم مسيحيون - بجانب المسلمين ضد الرومان المسيحيين مثلهم.. بل إن أقباط مصر استقبلوا المسلمين العرب بالترحاب، واعتبروا أنهم منقذوهم من اضطهاد الرومان، ومن عسف الكنيسة الرومانية، وأنهم سوف يحرقون 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 الإسلامي 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، والتي 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 الإسلام، كان عليهم أيضا دفع الزكاة سنويا عن أموالهم ، بمعنى أن الكل كان يدفع سواء كزكاة أو كجزية.

وفطن عمرو بن العاص إلى غياب البطريق بنيامين رئيس الكنيسة المصرية القبطية، واعتزله بعيدا فى أحد الاديرة بالصحراء تجنبا للاضطهاد الرومانى، فأرسل فى استدعائه مكرما مبعجلا، واجتمع به وأمنه على نفسه وعلى دينه وعلى كنائسه، وأعجب به غاية الاعجاب، وأشاد بصلاحه وتقواه وإيمانه وطهارته ووقاره، ويأته مثال حى لما ذكر فى القرآن الكريم عن أن النصرارى منهم قسيسون وrehبان آمنوا بالله واليوم الآخر .

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

الإسكندرية وجنوباً إلى الصعيد، بارشاده إلى أسلم الطرق والمسالك، وعبوره بجيشه مختلف القنوات المائية، وإمداده بالموث، وإبلاغه بمختلف المعلومات التي كان يريدتها عن الحاميات الرومانية، وعزم الاستحكامات المختلفة التي أقامها الرومان في مختلف البقاع، وعن عددهم وعدتهم، حتى استكمل النصر تماماً، وطرده الرومان من مصر كلية إلى غير رجعة .

### ٣٦. التربية الحقة.. والتأديب الواقعي

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

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

وبخل الحاجب بين يدي وأنا في أثره، حتى أدخلني إلى بيت مظلم، فقال لي: سلم على الأمير، فسلمت. فقال لي ابن طولون من داخل البيت وهو في الظلام: لأي شيء يصلح هذا البيت؟ قلت: للفكر.

قال: ولم؟

قلت: لأنه ليس فيه شيء يشغل الطرف بالنظر فيه.

قال: أحسنت.. امض إلى ابني العباس، فقل له: يقول لك الأمير اغد على. وامنعه من أن يأكل شيئاً من الطعام إلى أن يجيئني فيأكل معي. فقلت: السنخ والطاعة.

وانصرفت، وفعلت ما أمرني به، ومنعته من أن يأكل شيئاً.. وكان العباس قليل الصبر على الجوع، فرام أن يأكل شيئاً يسيراً 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 في أكلها لشدة جوعه، حتى شبع من ذلك الطعام، وأبوه متوقف عن الإنبساط في الأكل فلما علم بأنه قد امتلأ من ذلك الطعام أمرهم بنقل المائدة وأحضر كل لون طيب من الدجاج والبط والجدى والخروف، فانبسط أبوه في جميع ذلك فاكل، وأقبل يضع بين يدي ابنه منه، فلا يمكنه الأكل لشبعه.

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



### ٣٧- الحمار يشهد على راحبه

كان حبلب بسوريا رجل يجمع بين الرجال والنساء، ويحمل لهم الشراب. فشكى 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 والنزوة.

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

فعاود الناس شكايته إلى والى حلب، فأرسل إليه وأتى به، فقال الرجل:

يكذبون على، أصلح الله الأمير.

فقالوا: دليلنا على ما نقول أن تأمر بحمير حلب فتجمع وترسل بها أمناء - أى

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

فقال الوالى: إن فى هذا دليلاً وشاهداً عدلاً.

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

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

فلما نظر الرجل إلى السياط قال: لا بدّ أصلحك الله من ضررى؟

قال: نعم.

قال: والله ما فى ذلك شئ أشدّ على من أن يشمت بنا أهل العراق ويضحكوا

منا ويقولوا: أهل سوريا يجيزون شهادة الحمير! فضحك الوالى وخلقى سبيله.



### ٣٨. التخمّة .. والتغذية .. والاكل 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 النواحي 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 الإسلامى السمح الكريم، قد دعانا إلى عدم الإفراط فى الأكل والشرب، ويحضرنى هنا قول رسول الله عليه صلوات الله وسلامه عليه فى 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 بندر أن نجد منا من يقوم عن طاولة الطعام أو يتوقف عن الأكل دون أن يشبع تماماً وتمتلئ بطنه بالطعام.

والعلم واضح كل الوضوح فى 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 علمياً 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 تبعاً لعدد السعرات الحرارية التى يحتاجها، والتى يمكن أن تعطيها أنواع ومقادير المواد الغذائية أو أصناف الأطعمة التى يأكلها فى اليوم الواحد، والتى يستهلك سعراتها الحرارية اللازمة لمسرى حياته ونشاطه أو شغله وعمله، ولأداء مختلف أجهزته وأعضائه الجسمانية لوظائفها الحيوية، وكذا للجهد الذى يبذله فى حياته، ولنوعية العمل الذى يؤديه.

ومن المعروف أن تلك السعرات الحرارية اللازمة للإنسان البالغ فى اليوم الواحد، تتراوح ما بين ٢٥٠٠ و ٢٨٠٠ سعر حرارى، وأنه لابد لذلك من ترجمة طعامنا وغذائنا اليومي نوعاً وكما إلى هذا القدر من السعرات الحرارية الذى نحتاجه، والذي يجب أن نكتفى به وألا نزيد عليه لأى سبب من الأسباب، خاصة وأن هذه الزيادة لوحدثت سوف تختزن وسوف تتحول بالضرورة بعد ذلك إلى سمنة وزيادة فى الوزن تضر صاحبها أبلغ الضرر .

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

ومقادير الغذاء الذى يأكله يومياً تبعاً للسعرات الحرارية التى يحتاجها الجسم،  
والتي تختلف أيضاً تبعاً لاعتبارات السن أو العمر والنوع، نكراً 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 صحناً من الأرز يزن حوالى ١٠٠  
جم يعطينا حوالى ٣٥٠ سعراً حرارياً، وأن البيضة الواحدة التى تزن ٥٠ جم  
تقريباً 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 صحننا 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 حرارياً.

أما الخضروات فتختلف عدد السرعات الحرارية التى تعطىها 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 السرعات 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 الحليب فيعطينا ١٠٠ جم منه أو كوباً حجمه ١٠٠ سم مكعب عدداً من السرعات 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 سرعات 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 السرعات الحرارية الزائدة واختزان الطاقة وانعكاس ذلك علينا

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

إلا أننا لا بد أن نعلم أيضاً أن هناك أساسيات لا بد من توفرها فى أنواع الطعام والتغذية، مثل الكربوهيدرات أو السكريات والنشويات والبروتينات والدهنيات والمعادن والفيتامينات، وأثار بعض المواد الهامة الأخرى، والماء، كما لا بد أن نعرف مدى حاجة الجسم لكل نوع، وقدرة هذه الحاجة للمرء فى اليوم الواحد، وعدد السرعات الحرارية التى تعطىها كمية معلومة من كل منها للجسم فى اليوم، وشريطة ألا يزيد مجموع السرعات 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 والعلّة.

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 ندرك. 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 الطليب البودرة فتحتوى كل ١٠٠ جم منه على حوالى ٥٠ جم من النشويات.

وهكذا نجد أننا لا بد أن نحسب في غذائنا قدر المواد الغذائية الأساسية التي ناكلها في مختلف أصناف الطعام الذي نتناوله.

ومثالاً على ذلك، فإن الفرد لو كانت احتياجاته من البروتينات ٣٠ جم في اليوم الواحد كحد أدنى، واشتملت وجبته الغذائية على رغيف من الخبز وصحن من الأرز يزن حوالي ١٠٠ جم وصحن من الخضروات كالإسفيناخ مثلاً يزن حوالي ١٠٠ جم، لوجدنا كما نعلم أن رغيف الخبز سوف يمدّه بعشرة جرامات من البروتين، وأن صحن الأرز سوف يمدّه بثمانية جرامات من البروتين، وأن صحن خضار الأسفيناخ سوف يمدّه بخمسة جرامات من البروتين، ليكون مجموع مادة البروتين التي 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 الغذائي الأساسي الهام، والتي يمكنه أن يستكملها بقدر ضئيل جداً من اللحم أو اللبن الحليب أو الجبن أو البيض.

ومثال آخر عن حاجة الجسم البالغ اليومية إلى البروتين والتي لن تزيد بحال من الأحوال عن ٥٠ جم فقط، وحتى لو تجاوزنا ذلك وضاعفناها إلى ١٠٠ جم في اليوم، فسوف نجد أن كيلو جراماً واحداً من اللحم، يمكن أن يكفي لتغذية عشرة أشخاص بالغين أصحاء بحاجتهم من البروتين الحيواني الهام في اليوم الواحد، وأن كل فرد منهم يكفيه قطعة من اللحم تزن ١٠٠ جم في هذا اليوم، وأنه يمكن الإستعاضة عن اللحم الحيواني 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 لا بد 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 السرعات الحرارية التي 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 تتناسب فيما لو التزم بتلك الأسس العلمية للتغذية.



### ٣٩. السلطان.. والوزير.. والناس

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

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

قال السلطان: فانكر 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، والمك والذكبير، 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 الولد غرُّ وقريب العهد بالكون، وعار من التجربة، وما لهجت العامة بتعرف حال سائسها حتى تكون على بيان من رفاة عيشها، وطيب حياتها، بالأمن الفاشى بينها، والعدل الفائض عليها، والخير المطلوب إليها، وهذا أمر جارٍ على نظام الطبيعة، ومنسوب 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 ليك ونهارك، ومصالحنا متعلقة بك، وخيراتنا متوقعة من جهتك، أما كان عليه أن يعلم أن الرعية مصيبة في دعواها.

ولو قالت الرعية أيضاً ولم لا نبحت عن أمرك، ولم لا نسمع كل غث وسمين منا، وقد ملكت نواصينا، وسكنت ديارنا، وصادرت أموالنا، وقاسمتنا مواريتنا، وأنسبتنا رفاة العيش، وطيب الحياة، وطمانينة القلب، فطرقنا مخوفة، ونعمنا مسلوبة، وحرمتنا مستباح، ونقدنا زائف، ومعاملتنا سيئة، وجندينا متغطرس، وشرطينا منحرف، ومساجدنا خربة، وأعداؤنا مستكبة، وعيوننا سخينة، وصدورنا مغيظة، ولبيتنا متصلة، وفرحننا معدوم، ما كان الجواب أيضاً عما قلت وعمام تقل، هيبة لك، وخوفاً على أنفسها من سطوتك ورسولتك.

وقد حكى أنه رفع إلى الخليفة المعتضد أن طائفة من الناس يجتمعون بباب  
الطاعة، ويجلسون في مكان شيخ تَبَّان، ويخوضون في الفضول والأراجيف، وفيهم  
قوم سراة وأهل بيوتات، سوى من يسترق السمع منهم من خاصة الناس.  
فلما عرف الخليفة ذلك، ضاق ذرعاً، وامتلاً غيظاً، ودعا بعبيد الله بن سليمان  
وسأله ما الدواء؟ فقال عبيد الله: تتقدم بأخذهم، وصلب بعضهم، وإحراق بعضهم،  
وتفريق بعضهم فإن العقوبة إذا اختلفت، كان الهول أشد، والهيبه أفسى.  
فقال المعتضد، وكان أحلم وأعدل من وزيره عبيد الله: والله لقد برت لهيب  
غضبي بفورتك هذه، ونقلتنى إلى اللين بعد الغلظة، وما علمت إنك تستجيز هذا  
في دينك ومرؤتك، ولو أمرتك بعض ما رأيت بعقلك، لكان من حسن المؤازرة  
والنظر للرعية، أن تسألني الكف عن الجهل، وتبعثنى على الطم، وتُحَبِّبَ إلى  
الصفح، وترغبني في فضل الإغضاء عن هذه الأشياء. أما تعلم أن الرعية وديعة  
الله عند سلطانها، وأن الله يسأله عنها كيف سستها، ألا تدري أن أحداً من  
الرعية لا يقول ما يقول إلا لظلم لحقه، أو لحق جاره، وكيف نقول لهم: كونوا  
صالحين مقبلين على معاشكم، غير خائضين في حديثنا، والعرب تقول في كلامها:  
غلبنا السلطان فلبس فروتنا، وأكل خضرتنا، وإنما يحتمل السيد إذا كان العيش  
في كنفه رفقاً، والأمل فيه قوياً، والصدر عليه بارداً، لا والله ما الرأي ما رأيت،  
وجه صاحبك، وليكن ذا خبرة ورفق، ومعروفاً بخير وصدق، حتى يعرف حال هذه  
الطائفة، ويقف على شأن كل واحد منها في معاشه، فمن كان منهم يصلح للعمل  
فعلقه به، ومن كان سئ الحال فصله من بيت المال بما يعيد نضرة حاله، ومن لم  
يكن من هذا الرهط وهو غنى مكفى وإنما يخرج به 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 في عرضة المقابر، فاستأف  
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 متعلقاً.

وحدثني شيخ من الصوفية في هذه الأيام قال: كنت ببنيسابور سنة سبعين وثلاثمائة، وقد اشتعلت خراسان بالفتنة وتبلبلت دولة آل سامان بالجور وطول المدّة، وغلا السعر، وأخفيت السبل، وكثر الإرجاف، وساعت الظنون وضجت العامة. وكنا جماعة من الغرباء قد ضاقت صدورنا بهذه الأحوال، وقلنا: كأننا والله أرباب ضياع وأصحاب نعم، نخاف عليها الغارة والنهب، وما علينا من ولاية زيد وعزل عمرو وهلاك بكر ونجاة بشر، نحن قوم قد رضينا في هذه الدنيا بكسرة يابسة وخرقة بالية مع العافية من بلايا طلاب الدنيا، فما الذي يعترينا من هذه الأحاديث التي ليس لنا فيها ناقة ولا جمل، ولا حظ ولا أمل، قوموا بنا غدا حتى نזור أبا زكرياء الزاهد، ونظل نهارنا عنده لاهين عما نحن فيه.

فغدونا وصرنا إلى أبي زكرياء، فلما دخلنا رحب بنا، وفرح بزيارتنا، وقال: ما أشوقني إليكم، حدثوني ما الذي سمعتم وماذا بلغكم من حديث الناس، وأمر هؤلاء السلاطين، فمالى والله مرعى في هذه الأيام إلا ما اتصل بحديثهم.

فلما ورد علينا من هذا الزاهد العابد ما ورد، دهشنا واستوحشنا وقلنا في أنفسنا: انظروا من أى شئ هربنا، وبأى شئ علقنا.

فخففنا الحديد وانسللنا، فلما خرجنا قلنا:

ميلوا بنا إلى أبى عمرو الزاهد، فله فضل وعبادة وعلم وتفرد في صومعته.

ووصلنا إليه، فسر بحضورنا وقال:

يا أصحابنا، ما عندكم من حديث الناس، فقد والله طال عطشى إلى شئ أسمعه، ولم يدخل على اليوم أحد أستخبره، وإن أدنى لدى الباب لأسمع قرعة أو أعرف حادته، فهاتوا ما عندكم.

فعبجنا منه، وخاطفناه الحديث، وودعناه وخرجنا.

وأقبل بعضنا على بعض يقول :

أرايتم أطرف من أمرنا، انطلقوا إلى أبي الحسن الضَّرير، فإننا لا نجد  
سكوننا إلا معه، لقلّة فكره في الدنيا وأهلها.

وبخلنا عليه، فأقبل على كل واحد منا يلمسه بيده ويرحب به، وقال :

أمن السماء نزلتم علي؟ ما عندكم من أحاديث الناس؟ وما الشائع من  
الأخبار؟ وما الذي يتهامس به الناس؟!

فودعناه ومضينا، وطفقنا نتلاوم على زيارتنا لهؤلاء القوم، ولقينا في الطريق  
شيخاً من الحكماء يقال له أبو الحسن العامري، فقصصنا عليه قصتنا من أولها  
إلى آخرها. فقال لنا:

إنما غرّكم ظنكم بالزّهَاد، وقلتم لا ينبغي أن يكون الخبير عنهم كالخبير عن  
العامّة، لأنهم الخاصّة ومن الخاصّة خاصّة الخاصّة.

قلنا له : فإن رأيت يا معلّم الخير أن تكشف لنا عن الغطاء فقال:

نعم.. أما العامّة 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 خوافي حكمته، ويطلعون على تتابع نعمته، وغرائب  
نعمته، وما هنا يعلمون أن كلّ ملك سوى ملك الله زائل، وكل نعيم غير نعيم الجنة  
حائل، ويصير هذا كله سبباً قوياً لهم في الضرع إلى الله واللوذ بالله.

وبين الخاصّة والعامّة في هذه الحال وفي غيرها فرق، وقد يتشابه الرجلان في  
فعل، وأحدهما مذموم والآخر محمود، وقد رأينا مُصلياً إلى القبلة وقلبه معلق

بإخلاص العبادة، وآخر إلى جانبه يصلى وقلبه فى استلال ما فى كم الآخر، فلا تنتظروا من كل شئ إلى ظاهره إلا بعد أن تصلوا بنظركم إلى باطنه.

فلما سمع السلطان هذا عجب، وقال:

لا أدري! أكلام أبى سليمان فى ذلك الإحتجاج أبلغ؟ أم الحكاية عن المعتضد

أشقى؟ أم رواية الشيخ الصوفى أطرف؟

وما علمت أن فى البحث عن سر الإرجاف هذه اللطيفة الخفية.



### ١٠ العبد أكرم من السادة

كان معن بن زائدة عربيا اصيلا فى عربيته جوادا كريما وسيدا من سادات قومه وعلمنا 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 .. فاضطرت لشدة الطلب الى ان تعرضت للشمس حتى لوحت وجهى وخففت 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 فأتاخه وقبض على يدى، فقلت له: مايبك؟ فقال: انت طلب امير المؤمنين.. فقلت ومن انا حتى اطلب.. قال انت معن بن زائده، فقلت له: يا هذا 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 ما جعله المنصور لمن يجيئه بى، فخذة ولا تكن سببا فى سفك دمى.. قال: هاته، فأخرجته اليه فنظر فيه ساعة

وقال: صدقت في قيمته وأست قابله حتى أسألك عن شيء، فإن صدقتني أطلقتك..  
 فقلت: قل. قال ان الناس قد وصفوك بالجوهر فأخبرني هل وهبت مالك كله قط؟  
 قلت: لا. قال: فنصفه، قلت لا، قال فثلثه؟ قلت لا. حتى بلغ العشر فاستحييت وقلت  
 اظن اني فعلت هذا. قال وما ذاك بعظيم. اما عنى فرزقى من الخليفة كل شهر  
 عشرون درهما وهذا الجوهر قيمته الوف الدنانير، وقد وهبتك لك ووهبتك لنفسك  
 واجودك المأثور بين الناس. ولتعلم ان في هذه الدنيا من هو أجود منك فلا تعجبك  
 نفسك، ولتحقر بعد هذا كل جود فعلته ولا تتوقف عن مكرمة. ثم رمى العقد في  
 حجرى وترك خطام الجمل وولىً منصرفاً. فقلت: يا هذا قد والله فضحتنى، وأسفك  
 دمي أهون على مما فعلت.. فخذ ما دفعته لك فإنى غنى عنه.. فضحك وقال أردت  
 ان تكذبنى في مقالى هذا، والله لا اخذته ولا اخذ لمعروف ثمننا ابداً.. ومضى إلى  
 سبيله.. فوالله لقد طلبته بعد ان امنت ووليت بلاد اليمن، وبذلت لمن يجىء به ما  
 شاء، فما عرفت له خبراً وكأن الارض ابتلعت .



### المخالد بن الوليد..

### ومالك بن نويرة وامراته ليلي أم تميم

وأبطال هذه القصة التاريخية الإنسانية الماثورة ثلاثة، أولهم خالد بن الوليد  
 الصحابي المعروف، والقائد العربي المغوار، والذي دعا النبي عليه الصلاة والسلام  
 له ربه كي يفتح قلبه على الإيمان، فيدخل في الدين الإسلامى الحنيف، وليعز به  
 الإسلام وقت حاجته الأولى إلى أمثال هذا الرجل من البواسل الشجعان، والذي  
 لقبه النبي الكريم صلوات الله وسلامه عليه بسيف الله المسلول، إعزازاً وتكريماً له  
 وإسلامه، وتقديراً لمكانته كعبقريه عسكرية قيادية قليلاً ما يوجد الزمان بعثها .  
 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 نويرة.

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 متلافياً لا يبقى على مال، فضلاً عن أنه كان فارساً شاعراً محدثاً ظريف المدخل على من يعرف ومن لا يعرف.

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، والتي كانت من أشهر نساء العرب بالجمال، ولا سيما جمال العينين والساقين، حتى إنه يقال أنه لم ير أحد فى زمانها أجمل من عينيها وساقيهما.

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 بني تميم قد اختلفوا في أمر ردتهم عن الإسلام، والتي 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 بحصنه منها خوفاً من الحرب والإقتال، وتأخر البعض الآخر، حتى نزل خالد على رأس قواته بديارهم، فدفعوها إليه حرصاً منهم على السلام وتقديراً للحرب والإقتال، إلا مالك بن نويرة هذا زعيم بني يربوع أحد بيوت حنظلة الكبار أحد بطون بني تميم، إذ تحير بين أن يعزم على محاربة الإسلام كي يمنع أداء الزكاة بالقوة فيما لو انتصر على جيش المؤمنين، وبين أن يؤدي الزكاة المفروضة عليه باللين ومختاراً وفي سلام، دون حرب ونزاع وقتال، وكانت وجهة نظره في ذلك - والتي أعلنها ليجادل في 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 بني يربوع، لم يجد أمامه أحداً يلقيه بزكاة أو يلقيه بقتال، فعسكر حيث نزل، وأرسل السرايا في أثر هذا البطاح للإستطلاع والتحرش بهم، فجاخته بمالك بن نويرة في نفر من بني 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 ليلي أم تميم.

وقيل أن مالكاً شيخ بني 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 للنبي عليه الصلاة والسلام، ولم تعجبه مقولة مالك، واتخذ قوله

هذا دليلاً على أنه يتبرأ من النبي عليه السلام.

فقال له خالد «أو ما تراه لك صاحباً؟»

ثم حمى الجدل بينهما فتوعده خالد بالقتل.

ويقول الرواة أن ليلى امرأة مالك كانت حاضرة تلك المجادلة. فلحق مالك فى

عيني 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 الصحابييان أبو قتادة الأنصارى وعبد الله بن عمر وناقشا خالد فى

أمر مالك كى يمنعه عن قتله، فكره خالد كلامهما.

فعاد مالك يقول له: «يا خالد، إبعثنا إلى الخليفة أبى بكر فىكون هو الذى يحكم

فينا، فقال خالد «لا أقالنى الله ان أقتلك».

وتقدم إلى ضرار بن الأزور أن يضرب عنقه.

فغضب أبو قتادة وأقسم ألا يجمعه بعد اليوم وخالد لواء واحد، وقفل إلى

المدينة راجعاً غير مستأنن من قائده، فلقى الخليفة ولقى عمر بن الخطاب، وحكى

لهما، فكانت غصبة عمر أشد وأعنف، وطلب إلى الخليفة أن يعزله وأن يقيدته قائلاً:

«إن سيفه فيه رهق».

فلم يجبه الخليفة وقال له : «يا عمر، تأول فأخطأ، إرفع لسانك عن خالد، فإنى

لا أشيم سيفاً سله الله على الكافرين.

وكان أن استدعى أبو بكر خالداً 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 امرءاً مسلماً ثم

نزوت على امرأتى.. والله لأرجمك 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 راه مناجزا: هلم الى يا بن أم شملة، فعرف عمر أن الخليفة قد عفى عنه، فلم يكلمه ودخل بيته ساكتاً. والثابت هنا والذي لا نزاع فيه، والكلام للاديب والفيلسوف الكبير الراحل عباس محمود العقاد أحد فحول أدباء مصر والعرب، أن وجوب القتل لم يكن صريحاً قاطعاً فى أمر مالك بن نويرة، وأن مالكا كان أحق بإرساله إلى الخليفة من زعماء فزارة وغيرهم الذين أرسلهم خالد بعد وقعة البزاحة، وأن خالد تزوج امرأة مالك وتعلق بها، وأخذها معه إلى اليمامة بعد لقاء الخليفة.



### ٤٢ الجاهل بالهندسة يعيها

قال إن صديقاً من أهل الكوفة بالعراق لابن ثوبة الكاتب يكنى أبا عبيدة قال له ذات يوم:

إنك رجل بحمد الله ومنه نو أدب وفصاحة وبراعة وبلاغة، فلو أكملت فضائلك بأن تضيف إليها معرفة البرهان القياسى وعلم الأشكال الهندسية الدالة على حقائق الأشياء، وقرأت كتاب اقليدس وتدبرته.

فقال له ابن ثوبة: وما اقليدس؟

قال له: رجل من علماء الروم يُسمى بهذا الاسم، وضع كتاباً فيه أشكال كثيرة مختلفة تدل على حقائق الأشياء المعلومة والمُغَيَّبَة، يشحذ الذهن ويدقق الفهم.

قال ابن ثوبة: وكيف ذلك؟

قال : لا تعلم كيف هو حتى تشاهد الأشكال وتعين البرهان.  
قال له : فافعل ما بدا لك.

فأتاه برجل يقال له قُورَى مشهور مُقَدِّمٌ.

فعمم بذلك أحمد الطيب الكاتب وزميل ابن ثوبة فعجب كثيراً وكتب إلى ابن  
ثوبة رقعة نُسختها:

«اتصل بي أن رجلاً من إخوانك يكنى أبا عبيدة أشار عليك بتكميل فضائلك  
وتقويتها بمعرفة شيء من القياس البرهاني، وطمانينتك إليه، وأنت أصغيت إلى  
قوله وأذنت له، وأنه أحضرك رجلاً هو مُعَدِّنٌ من معادن الكفر، وإمامٌ من أئمة  
الشرك، يُخادعك على عقلك الرصين، وينازلك في ثقافة فهمك المتين. فأحببتُ  
استعلام ذلك على كنهه من جهتك»  
فأجاب ابن ثوبة برقعة نُسختها:

«وصلت رقعتك وهمت فحواها، والخبر كما اتصل بك، فإن أبا عبيدة - عليه  
لعنة الله - بنحسه ودسه، اغتالني لِيُكَلِّمَ ديني من حيث لا أعلم، وينقلني عما أعتقده  
من الإيمان بالله عز وجل ورسوله صلى الله عليه وسلم، فوطد لي الزندقة بتزيينه  
الهندسة، وأنه يأتيني برجل يفيدني علماً شريفاً تكمل به فضائلي - فيما زعم -  
فقلت عسى أن أفيد به براعةً في صناعة، أو كمالاً في مروءة، أو نُسكاً في دين، أو  
فخارا عند الأكفاء.. فأجبتُه بأن هَلُمَّ به فأتاني براهب شاخص النظر، محزوم  
الوسط، فاستعذت بالرحمن، ومجلسي قد غص بالأشراف من كل الأطراف كلهم  
يرمقه ويعظمه ويحييه، والله محيط بالكافرين . فأخذ مجلسه ولوى أشداقه وفتح  
أوساقه. فقلت له:

بلغني أن عندك معرفة بالهندسة. فهل أفدنا شيئاً منها عسى أن يكون عوناً  
لنا على دين أو دنيا، ومفيداً نُسكاً وزهداً «فذلك هو الفوز العظيم».  
قال: فأحضرني دواةً وقرطاساً.

فأحضرتهما، فأخذ القلم ونقط نقطة كأصفر من حبة الذر. وأقبل على فقال:  
إن هذه النقطة شيء ما لا جزء له.

فقلت : أضللتني وربُّ الكعبة؛ وما الشيء الذي لا جزء له؟  
فقال: البسيط.

فأذهلني وحيرني لأنه أتاني بلغة ما سمعتها والله من عربي ولا عجمي، وقد  
أحطت علماً بلغات العرب، وصرت فيها إلى ما لا أحسب أحداً يتقدمني إلى  
المعرفة به. فقلت له : وما الشيء البسيط؟  
فقال: كالله تعالى، وكالانس.

فقلت له: إنك من الملحدين. أتضرب لله أمثالاً والله تعالى يقول: «فلا تضربوا  
لله الأمثال»؟ لعن الله مرشداً أرشدني إليك، وأبرأ إليه منكم وما تكفون، والله  
ولى المؤمنين، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

فلما سمع مقالتي استخفه الغضب فقال:

إنى أرى فصاحة لسانك سبباً لعُجمة فهمك، وتترعك بقواك آفة من آفات عقك.  
فلولا من حضر المجلس وإصفاؤهم إليه مستصويين أباطيله، لأمرت بسل  
لسانه اللعك 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 بونه أنداداً ويعلن بالإلحاد؟

فقال لى رجل منهم : إنه إنسان حكيم.

ففاظنى قوله وقلت: لعن الله حكمة مشوبة بكثر.

فقال لى آخر : إن عندى مسلماً يتقدم أهل هذا العلم.

فرجوت - مع ذكره الإسلام - خيراً. فقلت : إنتنى به.

فاتانى برجل قصير مجدور، أخفش العينين، قبيح الزى، فسلم فرددت عليه

السلام، وقلت له: ما اسمك؟

قال: أبو يحيى .

فتقاطعت بملك الموت عليه السلام، وقلت :

اللهم إني أعوذ بك من الهندسة، فأكفني اللهم شرها فإنه لا يصرف السوء إلا

أنت. وقرأت «الحمد»، وه المعوذتين» وقل هو الله أحد، ثلاثاً، وقلت له:

إن صديقاً لى جاني بنصراني يتخذ الأنداد، ويدعى أن لله الأولاد، ليغويني

ويستفزني، «ولولا رحمة ربي 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 نواة وقرطاساً.

فقلت : أتدعو بالنواة والقرطاس وقد بليت منهما ببليّة؟

قال : وكيف كان ذلك؟

قلت له : إن النصراني نقط لى نقطة كأصغر من سم الخياط، وقال لى إنها

معقولة كريك الأعلى. فوالله ما عدا فرعون فى إفكه وكفره.

فقال لى : فإنى أعفيك. لعن الله قويرى! وهل بلغت أنت أن تعرف النقطة؟

فقلت : استجهلنى ورب الكعبة، وقد أخذت بأزمة الكتابة ونهضت بأعبائها،

يقول لى لا تعرف فحوى النقطة!

ودعا بغلامه وقال : إنتنى بالتخت! فأتاه ثم أخرج من كفه ميلاً عظيماً فظننته

متطيباً. فقلت له:

إن أمرك لعجب أتفقاً به الأعين؟

فقال: إنما أخط به الهندسة على هذا التخت.

فقلت له : إنك وإن كنت مباحناً للنصراني فى دينه، إنك لمؤازره فى كفره. أتخط

على تخت بعميلك لتعميل بى إلى الكذب باللوح المحفوظ وكاتبه الكرام؟ أياى

تستهوى؟ أم حسبتنى ممن يهتز لمكايديكم؟

فقال: لست أنكر لك لوحاً محفوظاً ولا مضيقاً، ولا كاتباً كريماً ولا لثيماً،  
ولكنى أخط به الهندسة، وأقيم عليها البرهان بالقياس.  
فقلت: اخطط.

وأخذ يخط وقلبي مروع يجب وجيباً.  
فقال لى : إن هذا الخط طول بلا عرض.  
فتذكرت صراط ربي المستقيم، وقلت له:  
قاتلك الله ! أتدري ما تقول؟ تعالي صراط ربي عن تخطيطك وتشبيهك  
وتضليلك.. أحسبتي غيباً لا أعلم ما فى باطن ألفاظك ومكتون معانيك؟  
والله ما خططت الخط وأخبرت أنه طول بلا عرض إلا حيلة بالصراط المستقيم  
الذى هو أدق من الشعر لتزل قدمي عنه، وأن تُرديني فى نار جهنم.  
أعوذ بالله وأبرأ إليه من الهندسة، ومما تدل عليه وترشد إليه، وإنى برئ من  
المهندسين وما يعلتون 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 بيدي يميناً ليست لها كفارة، ألا أنظر فى الهندسة  
أبدأ، ولا أطلبها، ولا أعلمها من أحد سراً ولا جهراً، وأكدت بمثل ذلك على نريتي  
وعلى نرية نريتهم أن لا ينظروا فيها، ولا يتعلموها ما قامت السموات والأرض،  
إلى أن تقوم الساعة و«ليقات يوم معلوم».  
«والسلام».



### ٤٣. الطاقة الحيوية

الطاقة الحيوية للانسان هى درجة ومستوى طاقته الحياه او للقدرة على الحياه  
وبدرجة 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. والطاقة الحيوية للانسان تعنى علميا حيوية وفاعلية رتنيه على استقبال واستيعاب الاكسجين الذي 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 الطاقة اللازمة للجسم. وهذه الطاقة تعتمد اساسا على الاكسجين الذى يتنفسه ويدخل جسمه من خلال رتنيه ثم ينتقل من خلال بورتة الدموية إلى مختلف اجزته وأعضائه الداخلية وأنسجته وخلاياه والى جلده ومخه وعظامه وكل ما فيه. ولا بد ان يكون الاكسجين هنا كافيا لذلك، وتعتمد كفايته اعتماداً كلياً وكاملاً على حالة رتنيه وعلى حيويتها وفعاليتها فى استقبال واستيعاب الاكسجين الذى يصل اليها مع التنفس..

ومن هنا كانت تلك الطاقة الحيوية للرتنين - والتي تعتمد عليها الطاقة الحيوية العامه للإنسان - هامة جدا للصحة ولاكتمال اللياقة الحيوية العامة لكل فرد من الافراد.

والخطورة هنا تكمن فى ان تلك الطاقة الحيوية شى غير منظور، وقد يغفل عنها اغلب الناس.. خاصة انها وكما أثبتت الحقائق الطبية العلمية تتناقص تدريجيا وطبيعيًا 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 وفعاليتها من عدمه.. ومن ثم نعمل بعد ذلك على الحفاظ عليها أو تقويتها، حتى نستعيد قدراتنا وطاقتنا ولياقتنا للعيش والحياة.

ويمكن اختبار فاعلية الطاقة الحيوية للرتنين بطريقتين: الاولى تقريبية شعبية منزلية ميسرة لكل شخص ولأى انسان ويستطيع ان يجربها فى بيته.. وذلك باحضار عشر شمعات متوسطة الحجم والسمك والطول وتثبيتها دائريا أو على

شكل دائرة في صحن كبير، تماما مثل شموع تورته اعياد الميلاد.. واشعالها جميعا ثم استنشاق الهواء الى داخل الصدر بقوة وعمق حتى تمتلئ الرئتان تماما بالهواء.. ثم كتمانها في 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 رتبه وعلى فاعليتهما وطاقتهما الحيوية ومن ثم على طاقته الحيوية تبعا لذلك.. اما ان فشل في اطفاء هذه الشموع كلها مره واحدة، فمعنى ذلك ان هناك نقصا في طاقته الحيوية يستدعى اهتمامه، وبحثه على ضرورة مراجعة طبيبه واستشارته.

والطريقة الثانية بان نجري اختبارا او قياسا للطاقة الحيوية علميا وطبيا بدقة ويتم إجراؤه في المراكز الطبيه بواسطة جهاز معين يسمى سبيرومتر يمكن بواسطته ان نحدد حسابيا نسبة القصور في الطاقة الحيوية للرئتين، فإن كانت طبيعية عادية كان بها واطمان المرء على حالته.. وان تبين نقص او قصور فيها لزم استشارة الطبيب وطلب معونته. والعلاج هنا من الممكن ان يتم بعد التأكد من سلامة الرئتين من كافة الامراض التي 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 سجانر يوميا على ان ينقصها او يقللها بعد ذلك الى خمسة فقط في اليوم الواحد.. ثم بممارسة تمارين التنفس مرتين يوميا صباحا ومساء ولدة دقيقتين فقط في 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 ويبطئه ايضا.. وليكرر ذلك بانتظام واستمرار لمدة دقيقتين، مع التركيز الذهني الفكري والعقلي في 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 والادارية، والذين يجب عليهم ان ينشطوا وان يتحركوا وان يتريضوا يوميا.. وان يمارسوا اى نوع من انواع الرياضة التى تتفق مع هواياتهم ورغباتهم وامكانياتهم ووقاتهم، مثل الالعاب السويدية والجمباز او السباحة أو كرة اليد أو كرة الطاولة أو الجرى البطى أو المشى السريع يوميا او ثلاث مرات اسبوعيا على الاقل. وتبقى بعد ذلك الامراض التى قد تصيب الرئتين وتخرب انسجتها وخلاياها وشعبها فتتقص 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 والترييض بانتظام وعلى الدوام بعد ذلك.



#### ٤٤ - الولد سر أبيه

قيل للمأمون أمير المؤمنين فى العصر العباسى يوما أن بنى على بن صالح صاحب المصلّى فجار سفهاء، فقال المأمون لعلّى: أحضرنى أولادك. فلما دخلوا وسلّموا، قال المأمون: قبّحكم الله تركم الأدب، وأثرتم المجون والسفّه. هذا وأبوكم أحد العلماء والفقهاء الذين يرتضى برأيهم، ويُسْتَضَاءُ بهديهم.

ثم أقبل على الوالد على بن صالح فقال له: ما الذنب إلا لك، لأنك أهملتهم حتى تتابعوا في غيهم، وتركوا ما كان أولى بهم وبك.

قال: مالى عليهم قدرة ولا طاعة، ولا سيما هذا الكبير، فإنه أفسدتم وزين لهم سوء أعمالهم.

فأطرق الكبير وأمسك. فقال له المأمون: تكلم

فقال: يا أمير المؤمنين، أتكلم بلسانى كلّه، أم كما يتكلم العبدُ الذليل بين يدي مولاه، تاركاً لحجته، وهائباً لسيده؟

قال المأمون: تكلم بما عندك.

قال: هل أحمدت رأى أيينا كما أحمدت فهمه وعلمه؟

قال: نعم

قال: اعتق ما أملك، وعلى ثلاثون حجة إن لم يكن أبى هذا قد طلب يوماً سكرأ فلم يوجد فى خزائنه منه شىء، ولم يكن الوقت وقتاً يوجد فيه بائع ولا سكر. فقال له خازنه: ما عندنا سكر.

قال: ادع لى الوكيل.

فدعاه، فقال: ما منك إذ فني السكر أن تبتاع لنا سكرأ؟

قال: ما أعلمنى الخازن.

فقال أبى للخازن: لم لم تعلمه؟

قال: كنت على ذلك.

فقال: ليس هنا ما هو أبلغ فى عقوبتكما من أن أقوم على إحدى رجلتى ثم لا أضع الأخرى على الأرض ولا أروح بينهما حتى تحضرائنى ألف من سكر من الجنس الذى أفضله، ليس بوسخ ولا مضرس ولا لين المكسر ولا معوج القلب.

ثم وثب وقال: والله ثم والله لا أزال قائماً حتى أوفى بنبرى.

فتبادر غلمانة ومواليه وبعض واده وعجائزه نحو السوق، فواحد يئبه حارساً، وآخر يفتح دربا، وآخر يوقظ ناثما، والغلمان والخزان والجوارى والحراس فى مثل يوم القيامة.



قال: فهل أخذتموه من الجنس الذى طلبت؟

قالوا: نعم

قال: فهل وزنتموه؟

قالوا: لا

قال: يا أعداء الله أردتم أن توقعوا أنبتى؟ والله لا أزال على حالى حتى تأخذوه بيعة صحيحاً لا شرط فيه ولا خيار. هيات، يابى الله ذلك وعلى بن صالح فرجعوا وقطعوا ثمنه مع التجار، ووزنوا لهم ثمنه، وعادوا إليه فأخبروه بذلك. فقال: يوزن بحضرتى!

فجاؤا 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 أبىك فى مقامك هذا فما لك فى الأرض نظير، وإن كنت حكيت عنه حقاً فما فى الدنيا لأبىك شبيهه! وأراد على بن صالح أن يتكلم، فقال له المأمون: إياك أن تنبس بحرف! ثم أمرهم بالإصراف.



٤٥ التلوث الإلكتروني..

وانقلاب الدراجة البخارية

التلوث الإلكتروني مشكلة هامة أصبحت تشغل دنيا العلم وفكر العلماء فى هذه الحقبة الحالية.

فالحياة من ناحية المبدأ لا بد 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 لا يدع مجالا لأى شك، أن الجو الذى  
يحيط بنا، يتلوث ويمتلئ ويشحن تدريجيا ويزدحم دائما وباستمرار بأموج  
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 تتبع 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 إشعاع  
وإدارة موتور السيارة، وأجهزة الراديو الترانزيستور، والثلاجات وأجهزة  
التلفزيون وغيرها.

وقد تبين أن مثل هذا التلوث الكهرومغناطيسى من الممكن أن يكون - يد  
الخطورة على الإنسان الآن، وخاصة مع تلك الأجهزة الحديثة التى تزرع حت  
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 الميكرويف، 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 في كندا حادثة خطيرة بسبب هذا النوع من الخل.  
فهذا شاب كان في منفوان شبابه بتر أحد زراعيه وركب له بدلا عنه ذراع  
صناعي حديث وحساس، يؤدي كهربائيا وأتوماتيكيا الكثير من حركات الذراع  
الطبيعي، 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 الصناعي لهذا الشاب أثناء قيادته لدراجته البخارية، ففقد  
الذراع فجأة حساسيته، وقوة إمساكه لمقود دراجته، فانتفت سيطرته عليها تماما،  
فانقلبت به على الأرض، فأصيب بإصابات بالغة كادت تؤدي بحياته.  
وهكذا حق للعلماء أن تتجه أنظارهم وأن يلتفت انتباههم إلى هذا النوع  
المستتر من التلوث الإلكتروني الذي يفتزو العالم حقيقة في هذا العصر الذي  
نعيشه، لعلهم ينجحون مستقبلا في إيجاد الطرق والوسائل التي تقينا منه أو  
تساعدنا على مقاومته.. والله المستعان.



---

رقم الإيداع ٩١٢٩ لسنة ١٩٩١  
الترقيم الدولي

I.S.B.N

977— 00— 2412— 0

---