



# مِمْلَكَةُ الْمِرْأَةِ

الشقاء في الزواج

بساطت القسيولوجيا : بناء الجسم وتغذيته

المرأة بين العيرة والحب

عقل الطفل في تطوره

لاحمد عطية الله

صنفظ الدم والصحة

بمحت صحي مفيد



-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## الشقاء في الزواج

اسبابه وتلافيها

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

وعنده ان اسم اسباب الشقاء في الزواج تسعة وهي كما يلي : - تنافر القويين . تدخل الاقارب في شؤون الزوجين . الشبهة وتلوها الاخلال بالشرف الزوجي . الاسراف والتقتير . وقلة ترتيب الزوجة . وفقد الشعور بالثقة من احد الجانبين . والاختلاف في المعتقد الديني ... قال الكاتب جاء مكتب شركتنا في احد الايام فتاة بجهة الطلعة ، رشيقة حسنة الهندام ، وبعد تردد وتلعثم سردت لي حكايها وطلبت مني ان اخبرها هل في امكانها الحصول على تصريح قانوني بالطلاق فسألها ولكن لماذا تريد ان تطلقي زوجك ؟ ألا تقوم بنفقاتك ؟

فقلت بل يقوم بنفقاتي ، ولكننا لا نستطيع ان نتفق في امر من الامور . فهو لا يفهمني فيحسني من المتظاهرين بالعلم لاني احب المطالعة والقراءة ، وانا اراه كثير التردد على الملاهي ولذات قل ما نجتمع معاً . واذا اجتمعنا فلا نستطيع ان نتحدث لان ما يلهي لا يلهي له وما يلهي له لا يلهي لي . وعلت بعد ذلك ان ازوجها دخلاً سنوياً كبيراً فكان يعطيها منه ما يكفي نفقاتها ولا يعاملها معاملة فظة في حال من الاحوال وكان لها ابن كان واسطة الاتصال بينهما الى زمن لكن حتى محبته لم تقم على ما بينهما من نفور فجاءت امه تطلب الطلاق

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

\*\*\*

واذا كانت للمرأة عقيدة دينية مختلف عن عقيدة الرجل فالراجح انهما يختلفان يوماً ما وتقع شقة الخلف بينهما اذا لم يتبع صدر احدهما ومحل التساهل فيه محل التعصب . فالغاية من الدين اسعاد

الناس ولكني عرفت اناساً بلغ منهم التعصب لمعتقدهم مبلغاً استحلوا معه هدم العائلة واشتقاء اعضائها . وقد آلمت في قصة جرت حديثاً تبين العاقبة الويلة التي تنجم عن التعصب وتدخّل الاقارب في شؤون الزوجين وذلك ان فتاة اسكتلندية تزوجت رجلاً من مذهب ديني غير مذهبها فضمت عليها بضع سنوات وملاك السعادة يرفرف فردهم وولد لها ابنتان . لكن والدي الزوج كانا شديدي التعصب للمذهب وساتهما جداً ان يتزوج ابنتها فتاة من غير مذهبها وما زالوا ينقران على هذا الوتر امامه حتى استمالاه قليلاً عنها ثم جعلنا يهرآن بها لانها لا تصي كما يصليان وجرى على المقابلة امامها ، بينها وبين كنانتهما الاخرى وبالطبع كانا يفضلان اولئك عليها وكان زوجها ضعيف الارادة فلم يحجم عنها كما كان يجب عليه واخيراً تخاضعت عائلتها مع مائة زوجها فانست شقة الخلف بين الزوجين وثلا ذلك اشغالها فاخذت الزوجة ابنتها وجعلت تشتغل لكي تعوّلها

\*\*\*

اما الغيرة فمن اسباب ما يلاقه الزوجان وهي لا تدخل بيتاً الا هدمته لانه من اعسر الامور ان تتكلم كلاماً محقراً مع من اوغرت صدره الغيرة وزد على ذلك فقد تدفع الغيرة الرجل او المرأة الى اعمال لا يتصورها العقل السليم

من ذلك اني كنت اعرف فتاتين من بيتين مشهورين كفتاتنا يحب شاب فخطب احدهما . وفي اليوم السابق ليوم الرمس جاءت صديقات العروس الى بيتها يزرنها ويرين جهازها وكانت بينهما الفتاة مزاحمتها على خطبتها فلن يتحدثن ، ثم انصرفنا وبقيت هذه الفتاة مع الخطيبة واذا بالخدام يدعو الخطيبة من الفرقة فنابت عنها نحو ثلث ساعة ولما مادت اليها وجدت صديقتها قد مزقت كثيراً من اجمل ثوابها واغلاها وفي جملتها ثوب حفلة الاكليل غيرة منها . وقد بلغتني حادثة اخرى تدل على تأثير الغيرة وذلك ان امرأة كان لها زوج مصور كانت تعلقه بما يدور عليها من مظاهر الغيرة لانه يصور فتيات ونساء بارعات الجمال وبلغت الغيرة منها انها ذهبت الى مكتبه فرأت فيه صورة بديعة لفتاة جميلة فأخذت دبوس فحبستها وجعلت تنقبها انتقاماً منها

وليس النساء وحدهن اللواتي يقعن فريسة الغيرة بل الرجال مشتمن معرضون لذلك . ومن اسباب الشقاء في الزواج اختلاف العمر لان ذلك ينشأ عنه اختلاف في الادواق والاميال . فتي تزوج رجل طادن في السن بفتاة لا تزال في ميعة العبا فقل ان الشقاء على الغالب سائر في ارضها ولكن قلنا جاءنا شاب تزوج من امرأة كبيرة السن يشكو منها وذلك لانه في الغالب يكون قد تزوجها لانها غنية فيقبل كل ما يقسم له في سبيل ذلك

\*\*\*

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

فخرنا ان نساعدهُ ونبحثنا عن نفقات امرأته فوجدنا ان لها معارف على جانب وافر من الثروة وانها كانت تمجّل ان تقتصد في ائوامها ما زالت في دائرتهم الاجتماعية . فجلسنا بين الرجل وامرأته في مكتبنا كما تفعل في امثال هذه الحوادث ونبحثنا في الموضوع بصراحة تامّة فقال انشاب لامرأته « انت تعلمين انك تنفقين فوق طاقتي وان عندك من الاثواب ما يزيد على حاجتك ولكنك تمضين في شراء اثواب جديدة » فأثيها ضميرها وشعرت انها اذا استمرت على تلك الحال خسرت زوجها فضلاً فقيلت كلامه بسعة صدر وطدا الى بيتها بعد ان عزمت ان تقتصد ملاقاتها

كذلك البخل والقتير كالامراف من اكبر اسباب الشقاء في العائلات . حدثتنا امرأة مسكينة لها سبعة اولاد ان لها زوجاً يتناول راتباً اسبوعياً قدره ٣٠ ريالاً ويلزمها الا تنفق اكثر من ريال واحد في اليوم على اعالة العائلة . وكان يميزها اذناً صمها حينما كانت تجتهد ان تقتعه بان ريبالاً لا يكفي فمن الخبز لثمانية اقطار . فجلسنا بين الرجل وامرأته في مكتبنا واجتهدنا ان نقنعها بان ريبالاً لا يكفي « ان النساء يطلبن تقوداً اكثر مما يلزم لهن . وقد عزمت عزماً طامعاً ان لا ازيد قرشاً واحداً على ما ادهطها اليه فلا تراجعوني في ذلك » . لكننا رفعنا عليه قضية وججت عليه المحكة بدفع معظم راتبه الاسبوعي الى امرأته لكي تعمل تلك العائلة الكبيرة

\*\*\*

لا شك ان الزواج من اعظم الامور شأناً في الحياة والذي يقدم عليه يجب ان يعرف ما يلحق عليه من نعمة في القيام بواجباته . مع هذا لا يندر ان ترى من ينظر اليه نظره الى وسيلة هو او تسلية . عرفت امرأة قبل زواجها من ابهى الفتيات طلعة كثيرة الطلاب . ولكن ما لبثت بعد زواجها ان اخذ زوجها في طريق الكسل والخمول فعجز دخله عن القيام بتفقاتها وكانت ولدت ابناً قاضطرت امها ان تساعدنا اولاً . لكن زوجها لم يهتم بها وابتنه على الاطلاق وفسدت اخلاقه من معاشره الفاسدين . وفي احد الايام ترك بلده وسافر الى بلد آخر . ثم جاءت منه رسائل بانها بدأ عملاً هناك ولكن لم يرسل تقوداً لامرأته ثم انقطعت اخباره فحطت المرأة تشتغل لتعمل ابنها وتكسوه وتعلمه ولا تزال تشتغل الى الآن . كل شاب كهذا يقدم على الزواج قبل ان يدرك ما فيه من التبعة والشأن الخطير يشقي امرأته وأولاده شقاء مرّاً

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

قال الكاتب ولا اريد القارئ ان يظن مما روته ان الزواج كله شقاء بشقاء انما الغاية منه تمثيل العبرة من اختبار الناس بأشكال واضحة . واذا كانت امثال هذه الحوادث تعد بالالوف فالعائلات السعيدة تعد بالملايين

## بناء الجسم وتكوينه

يخشى كل انسان أنه يعرف الفرق بين الحي وغير الحي أو الجراد . ولا ريب في اننا لا نلقى صعوبة ما في التفريق بين الكلاب والحجارة . او بين الطيور والورق الذي نكتب عليه من هذه الناحية . ولكن كيف نستطيع ان نعلم ان حبة القول الحياقة : حية او غير حية ؟ قد نعرف ذلك اذا زرعتها فاذا انتشت عرفنا انها كانت حية ، ولكننا لانستطيع ان نعمل في ذلك من مجرد النظر فيها وفي الغالب نتمتع على تحليل الكياوي لان الكياويين ما يرحوا بمحاولون من اقدم الازمة ، ان يحملوا المواد الى عناصرها الاولى . وقد وجدوا انها اتان وتسعون عنصراً وان بعضها نادر جداً . اما العناصر التي تدخل في تركيب الاشياء بالوفرة ، فقد لا تزيد على عشرين عنصراً

فالسكر الذي نذيقه في الشاي ، والكحول الذي نشربه في الرسكي ، والغليسيرين الذي لطري به البدين والنشا الذي نطبخه في النشوية ( البالوثة ) والدهن الذي تغلوه البيض ، كل هذه مركبة من ثلاثة عناصر ، هي الكربون والايديروجين والاكسجين . اما البترين وما اليه فركب من الكربون والايديروجين . وهذه المواد مركبة من اجزاء مختلفة من عناصر واحدة . أما من حيث العناصر التي تدخل في تركيب الاجسام فليست تجد فرقا بين الحي والجراد او غير الحي . فجاتب من العصاره المتعدية الحامضة حامض ايدروكلوريك . وهذا الحامض فيها هو مثل الحامض الذي يصنع في المعامل من حيث تركيبه . وفي الدم حديد يحمراً او بصح قرمزياً اذ يتحد بالاكسجين . وكذلك الحديد في الطبيعة يحمراً اذ يتحد بالاكسجين ، وهو العدا . والملح الذي يفرز في الدموع والعرق المتعصب من الجسم ، هو مثل الملح الذي نذره على الطعام .

\*\*\*

والمادة الحية ، مركبة من طائفة يسيرة من العناصر التي كنفها العلم وأهمها ، الكربون ، والايديروجين والاكسجين والنيتروجين والكلسيوم والنفسور والكبريت والموديوم والكلور والفلور والبوتاسيوم والحديد . وفي الجدول التالي نسبة ما في الجسم

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

النسبة	من كل عشر منها
٩١ في المائة	الايديروجين
٢.٥	النتروجين
٠.٢٥	الكالسيوم
٠.١٥	الفسفور
٠.٠٢	الكبريت
٠.٣٠	الصوديوم
٠.٠٨	الكلور
٠.٠٨	الفلور
٠.٢٦	البوتاسيوم
٠.٠١	الحديد

أما المغنسيوم والسليكون والنحاس والزنك والالومنيوم فقاديرها أقل من ذلك كثيراً

\*\*\*

وهذه هي نفس العناصر التي نجدها عند حل الهواء والماء والصخور وما شاكل . فالجسم الحي مبنى من نفس العناصر التي تتركب منها الجرامد . ولكن لا يبد من فرق بين التريقين ، فاهو ؟

### المركبات الرئيسية في الجسم

إذا حلّت المواد ، التي تبنى منها عمارة الخلية ، وجدنا عناصرها نفس العناصر التي في الجسم الحي . ولكننا إذا تكلمنا عن بناء عمارة ، لا نذكر العناصر ، بل المواد التي تتركب من تلك العناصر ، كالخجارة والأخشاب ، وغيرها . كذلك إذا تكلمنا عن بناء الجسم ، فقلنا نشير الى العناصر نفسها بل الى المواد او المركبات المبنية من تلك العناصر . وهذه المركبات الرئيسية اربعة هي الزلايات ( بروتينات ) والفشويات ( كربوهيدرات ) والادهان والحيويات ( فيتامينات ) وعلاوة على ذلك لا يبد من الماء والملح

الزلايات مركبة من الكربون والاكسجين والايديروجين والنتروجين ، ويدخلها في الغالب مقادير يسيرة من الكبريت والفسفور ولا تخلو منها اجسام النباتات والحيوانات . ففي عدسة عين الانسان منها ٣٨٦٣ في المائة وزناً ، و١٦ في المائة من العضلات و١٢ في المائة من الكبد و٩ في المائة من الدم . وليست هذه المقادير باليسيرة كما يبدو لأول وهلة ، لان الجانب الاكبر من جسم الانسان ماء . فاذا اخذت جسم الانسان جملة واحدة ، كان الماء فيه ٦٧ في المائة

### الزلايات وبناء النسيج

لا بد للجسم من المواد الزلاية . فإما أن يبنيها بنفسه أو أن يستمدّها من الاضعة التي يتغذى بها . والمعروف أن الاول ، هي بناءها بنفسه متمدر عليه ، واذن فلا بد منها في غذائنا . وعليه لا بد أن نتناول في طعامنا مقداراً كافيّاً من الزلايات والأمتنا جوعاً بلع ما بلغ مقداره ما نتناوله من الاصناف الاخرى . والجسم يحتاج الى الزلايات في القيام بعمله ، وبوجه خاص العضلات والدم . فالعضلات والدم تنشد في قيامها بانعزال الحياة ، جانباً كبيراً من المواد التي تتركب منها . فاذا لم نعوضها ما تفقده ضعفت وخرت . فالطعام المحتوي على المواد الزلاية ، لا مندوحة عنه للجسم الحي لمقدوره . وقد يحصل على هذه المواد في اشكال مختلفة ، من الاغذية النباتية والحيوانية . فهي في اللحوم تدعى ( ميوسين ) وفي البيض ( البومين : زلال البيض ) وفي اللبن الحليب ( كاسين ) وفي الحنطة ( غلوتين ) وفي الفول والعدس وما اشبه ( لعيومين ) ومع ان هذه المواد مختلفة الاسماء باختلاف مصادرها ، الا انها متشابهة في تجهيزها للجسم بما يحتاج اليه من الزلايات لبناء النسيج وتعميرها بما تفقده منها . وقد يُظنُّ ان « الزلايات » المستمدة من مصادر حيوانية اشبه بزلايات الجسم ، التي تحملُ محلها ، من زلايات المصادر النباتية . وهذا صحيح الى حد بعيد

### المرأة بين الفيرة والحب

وقف الرجل والمرأة في تاريخ الماضي وحوادث الحاضر والحكايات والروايات مواقف لا يشبهها احد لعدو فتلا عن صديق - وقما بين طاملين قوين تنازاهما ونجاذباهما كقطعة حديد بين منطيين متساويين في القوة لا يقوى احدهما على جذبها اليه الا اذا قلّت قوة الآخر او صارت اقرب اليه منها الى الآخر

ففي تاريخ الماضي وقف بفرس الاكبر بين عاطفتين شديديتين حباً ببلاد وحباً ولي عهدو فقدم الاول على الثاني لما رأى ان حبّ ولي عهده على ما كان به من السفه والنطيش والعناد يجرُّ على البلاد الطراب والدمار فامر بقتله برأ بوطه

وفي تاريخ الحاضر ذكروا ان امرأة يابانية كانت متزوجة بروسي فماتت الحرب بين الروس واليابانيين باتت كمن بين نارين فاما حب الوطن واما حب الزوج فقدمت الاول قائلة الزوج والاولاد فدلا البلاد وهجرت بينها برأ بشعبها

وفي الحكايات ان ملكاً حكم على ولي عهدو بقطع عينه فاما ان يعفو عن ابنه فيسخط العدل



ويرضى الرحمة او ان ينفذ الحكم فيعيرضى العدن ويسخط الرحمة ويحرم ابنة لذة بصرو فاختار الثاني ولكنه فقاً عيناً من عيني ابنة وعيناً من عيني فوقف بين العدل والرحمة بما يرضيهما كليهما وفي الرواية المعروفة باسم « غرام وانتقام » وقف نطل الرواية بين حب معشوقته والانتقام من ايها قاتل ابنة فاختار الثاني دون الاول ولم ينعها هوى حبيبتها عن الاخذ بالثأر ازالة للعار

\*\*\*

ومن اجل ما ذكر من امثال هذه النوادر ما ورد في بعض المجلات من ان فتاة اوقعت موقفاً حرجاً بين حب حبيبها وبين الغيرة عليه من بنات جنسها . ومتى عرفت ان الغيرة اظهر صفات المرأة واتوى العراف المصلحة عليها ادركت حرج موقفاً وشدة حيرتها . وتحرير الخطر ان اميرة حبشية احبت فتى من رهايا ايها فلما درى الملك بذلك استشاط غيظاً وحكم على محبوب ابنته بان يقاد الى مشهدة . بان مقلان داخل احدها وحش كاسر وداخل الآخر فتاة جميلة . ثم امره بان يفتح الباب الذي يختاره فاذا كان وراءه الوحش مزقه ارباً او كان وراءه الفتاة زوجة ايها حالاً وانطلق حبيله وعفا عنه

فحار التفتى في امره وادار نظره في جمهور المشاهدين حوله ففرقت عينه على عين الاميرة حبيبته وكانت هي وحدها تعلم ما في كل من الغرفتين ف اشارت اليه ذات اليمين ففتح الباب التي هناك وماذا لتي -

\*\*\*

هذه هي الحكاية وقد طلبت المجلة من قرائها ان يكتبوا اليها آراءهم في المسألة - هل دلت الحبيبة على الباب الذي كانت الوحش وراءه فلتقي حقه او دلت على الباب الذي كانت الفتاة الجميلة وراءه فتزوج بها . وبعبارة اخرى هل تفضل حب الاميرة لحبيبها على غيرها من الفتاة الجميلة التي اختارها ابوها ليزوجه ايها فدلته على الغرفة التي كانت الفتاة فيها فتزوجها . او تفضلت غيرها على حبها فدلته على الغرفة الاخرى حيث افترسه الوحش الضاري مفضلة موته على تزوجه بفتاة اخرى غيرها

\*\*\*

فلى الكتاب دعوتها رجالاً ونساءً وتباروا في هذا الميدان فانقسموا فريقين فن ذاهب الى ان الاميرة دلت حبيبها على باب نجاة ومن ذاهب الى انها دلته على باب حقه . واكثر الكتابات من الاول وحسنه في ذلك انه وان تكن الاميرة حبشية وليست على درجة سامية من تمدن والحضارة فانه لا يهون عليها ان ترى حبيبها يمزق ارباً امام عينيها . وهالك بعض ما قيل قطعاً عن المذهب الاول . قالت احدي السيدات :-

في رأيي ان الاميرة دلت حبيبها على للباب الذي خرجت الفتاة منه لانها اذا كانت مخلصة في حبها له ضمت بكل شيء لتنتديته وتنقله

وقالت اخرى انه وان كان اقتران حبيب الاميرة بغيرها مما يسهج كوامن غيرها الى حد الجنون

الأئمة لا بد أن تكون قد قالت في نفسها ما دمت على قيد الحياة فقصحة الأمل واسعة أمامي .  
ولا يبعد أن تفعل كل ما في وسعها بعد ذلك لفعل بين حبيبها ومناظرتها أما بإعادتها إلى خارج  
البلاد أو بواسطة أخرى

\*\*\*

وقال كاتب اري ان الاميرة عقدت نيتها على انقاذ حبيبها فلا تفقده بوقوعه بين براثن الوحش  
المفترس وان كان انقاذها له بعد خسارة لها من جهة أخرى باقتراه بنتاة غيرها . والسبب في  
عقدتها النية على انقاذها عليها انه وان تزوج غيرها لم يبتأ العسر عن ان يخلصها المحل الاول من  
قلبه وهذا مما يعزبها لانه ما من شيء تطمح المرأة اليه في هذا العالم القاني اعظم من ان يكون  
لها المقام الاول في قلب رجل قوي الارادة كريم الاخلاق . وهي لا تخشى ان تفقد مكانتها عنده  
علماً منها بميل الرجل ميلاً فطرياً الى الارتقاء في المنصب . ثم انها تؤمن ان تموت زوجته فتزوجه  
بعد موت ايها وهذا الأمل يوسع مجال العيش في عيها ويمكنها من احتمال المحنة بالصبر والسكينة  
وقال آخر ان الفيرة قد تكون احداً من الحب ثورة ولكن الحب يتغلب عليها اخيراً فلو كانت  
الفتاة قد اجتذبت حبيب الاميرة اليها بحامسها وفتنته عنها بدهائها وجلبها لتغلبت الفيرة على الحب  
وهو لم يسيء اليها وانما اساء اليها ابرها بالحكم الذي حكم به على الشاب

\*\*\*

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

لا ريب عندي ان الاميرة دأبت الشاب على باب الهلاك لانها حبشية نزقة الطبع فائرة الدم  
لا تطيق ان ترى ضرة لها شأن الاميرات غير المشدات ولو كانت متدعة لكان الامر على خلاف ذلك  
وقال كاتب فقد علمت باختبار احوال الناس وسبر قلوبهم وخصوصاً قلوب النساء ان الحب  
والغيرة اسمان لمسى واحد . وكثيرات من النساء يفضلن ان يرين احبائهن امواتاً على ان يتزوجوا  
غيرهن اذ لا يفضن احداً من بغض المرأة للمرأة فلا غرابة اذا سلطت الاميرة حبيبها الى الهلاك  
عمواً واعتباطاً . وقال آخر ان غيرة المرأة اشد وطأة من حبها

\*\*\*

ومن الكتاب من مزج المزج بالجد فقال ان الاميرة دعت مدير معرض الحيوانات اليها  
وطلبت منه ان يضع في احدى الغرفتين غراً كان حبيبها قد رباها وعلمه الصراع وصارعه مراراً  
في الميدان امام ايها وغيره من المشاهدين . فلما اطلق عليه لم يمسه بسوء بل جعل يدور حوله  
متودداً اليه ثم انقلب على جنبه كأنه ميت . فلما رأى ابر الاميرة ذلك دهش فزوج الشاب ابنته  
باحتمال حافس

# عَمَلُ الطِّفْلِ

فِي تَطْوِيرِهِ

بقلم احمد عطية الله

- ٢ -

﴿ معنى الطفولة ﴾ يطلق لفظ الطفولة على الدور الذي يتراوح بين العام الثالث والثاني عشر من حياة الانسان . ولكن ليس هذا التحديد قاطعاً . لانه مبني على وجهة نظر خاصة ، واذا نظرنا اليه من ناحية اخرى اختلف مدى هذا التحديد . لهذا نرى البعض يجعل الولادة هي بدء عهد الطفولة . فالطفولة تبدأ من العام الاول وليس من العام الثالث في رأي بعضهم . والاختلاف اكثر وضوحاً في الحد الاخير . فالبعض يمد عهد الطفولة الى دور المراهقة او البلوغ وهذا يكون عادة في الاربعة عشرة . كما ان من الباحثين من يمد هذا الدور الى ما بعد السنوات الاربع التي تلي ذلك بما لها من علاقة نفسية وجسمية بعهد المراهقة .

وتحديد دور الطفولة او مراحل حياة الانسان ، عملية اصطناعية مبنية على غير اساس طبيعي . لان حياة الانسان وحدة لا تنقسم الى اجزاء او ادوار مستقلة متككة ، لكل منها مميزات وطبائعها ولكن هذه المميزات مختلطة متداخلة لا يمكن تحديد ابتداء ظهورها او انتهائها فتحديد دور الطفولة قد يبنى البعض على المميزات الجسمية التي تميز بها هذه الفترة من حياة الانسان ، كمنسوخ بعض اجزاء الجسم (الاسنان مثلاً) او عدم ظهور البعض الآخر (شعر العارضين) وقد يبنى هذا التحديد على اساس المميزات النفسية التي تشكل سلوك الانسان في هذه الفترة ، وهذا الاساس له شأن خاص في دراسة سيكولوجية الاطفال .

ومن ناحية اخرى قد تجعل نهاية دور الطفولة : استقلال الانسان بنفسه في الحياة ، استقلالاً اقتصادياً . ولكن هذا بطبيعته يختلف باختلاف بيئة كل طفل ونوع الحياة الاجتماعية التي يعيشها هذا من ناحية اقتصادية . اما من الناحية الاجتماعية ، فرجال الاجتماع والقانون يجعلون اساس هذا التحديد قدرة الطفل على حمل المسؤولية الاجتماعية ، كالحفاظ على القوانين او الامتثال في سلك الجندية ﴿ مميزات الطفولة النفسية ﴾ ومع وجود مثل هذه الاختلافات في تحديد نهاية دور الطفولة ، إلا ان هنالك من المميزات الجسمية والنفسية ما يجعل الرجل العادي يفرق بين سلوك الطفل وسلوك البالغ . ومعرفة هذه المميزات العامة ، والمميزات التي تفردها بها كل سنة من سني الطفولة لازمة لمن يتصل بالاجتماع ، أباً كان ام معصياً

سلوك الاطفال يتأثر تأثراً كبيراً باستعداداتهم النظرية وأهم الغرائز . فالطفل لا يستقر  
خسبة في مكان لأنه مستيق ان ذلك بطبيعته للحركة ، والطفل اميل الناس الى الاستطلاع للاشياء المحيرة  
لتأثره بغريزة حب الاستطلاع . فالفرق بين سلوك اطفال والرجل ان هذا الاحير متأثر بتجربته  
والتفكيره ، وبالتقاليد الاجتماعية التي نشأ في وسطها ، فذلك تهذب لديه هذه الاستعدادات  
النظرية التي تراها واضحة في الطفل

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

ومن مميزات الطفولة شدة الخيال ومروته . حتى ان الخيال كثيراً ما يكون سبباً لكثير من  
الاستنتاجات الخاطئة التي يصل اليها بنفسه . او قد يجره الخيال الى ما نعتقد انه ذنوب واخطاء  
كالكذب والاختلاق . لان تحت تأثير خياله المرئ لا يفرق بين ما تسترجعه ذاكرته وبين ما يتخيله  
﴿ تفكير الطفل ﴾ والتفكير عند الطفل غير منعدم ولكنه قاصر . لان الاستنتاج او الحكم  
على الاشياء يحتاج الى مادة متممة من تجارب الشخص وهذه بطبيعتها ضيقة عند الطفل . والطفل  
ليست له القدرة على تخيل الاشياء المركبة . او تصور الاشياء المعنوية التي يعتمد عليها البالغون  
كثيراً في حياتهم . كما ان شعور الطفل بانه غير مسئول اجتماعياً يقلل من اهتمامه بالتفكير المنظم

﴿ الزعة الدينية ﴾ ليس لنا ان نحكم عليه بانه دين تقي او انه شرير اباحي . لان جل هذه  
المعتقدات الدينية ثبتت في نفس الطفل بالتقنين . ولكن من المشاهد ان الطفل يندفع بطبيعته  
الى كثير من الاعمال التي نقول عليها بانها ( انسانية ) كميله الى مساعدة الاطفال الآخرين او  
الاشراك معهم في اعمال او كميله لاحترام ابيه  
ومن كان اكبر منه سناً ، او كميله للمعتطف على  
الحزين والفقير

وهذه الزعة الدينية تظهر واضحة جلية في  
حياة الطفل فيما بعد لا سيما وانها متصلة بالانفعالات  
التي تصاحب كل غريزة من غرائزه ، لذلك كان  
سلوك اطفال ليس فيه محل للمصانعة او المداهنة .  
فهو يبكي حين يشعر بالآلم ، ويفضب اذا احتسب  
عليه ، ويظهر الدهشة اذا رأى غريباً ويظهر  
الامتعاش اذا رأى قبيحاً

### المقال الثالث

طرق ترواة الطفل

### المقال الرابع

النمو الحسي عند الاطفال

### المقال الخامس

تطور عقل الطفل في السنة الاولى

# ضغط الدم والصحة

بمخت صحتي مفلد

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

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

على ان الامر الذي يجب الانتباه له هو ان ضغط الدم المزمن حالة غير مرضية من الوجه الصحي بل قد يكون منها خطر كبير على الحياة لانها مصدر لكثير من العلال فارتفاع ضغط الدم المزمن مرتبط كل الارتباط بالصداع المزمن وداو النقطه وضعف القلب ومرض بريت « التهاب لسنج الكليتين » والارق وسوء الهضم والاحتقان المزمن وبعض انواع الخلل العقلي وعليه يجب ان ننظر في الاسباب التي تؤول الى ارتفاع ضغط الدم فنزيلها ومتى زالت زالت كل نتائجها السيئة او جلها

## اسباب ارتفاع ضغط الدم

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

١ - الادوية والمخدرات ٢ - الاكثار من الطعام ٣ - التعرض للبرد والمرض

٤ - الإجهاد ٥ - السموم ٦ - الحالة العقلية والنفسية

١ - اذا اعتاد احد استعمال دوائه من الادوية او مخدر من المخدرات فعادته هذه تؤدي به مباشرة او غير مباشرة الى ارتفاع ضغط دمه . وبعض النقات يرى ان مادة تناول المخدرات لا تقتصر على تناول مخدر واحد بل لا تلبث ان تحمل صاحبها على تناول مخدر ثانٍ فعكس فعل الاول . فتناول الكوكايين مثلاً يرفع ضغط الدم ويحدث تورراً في الاعصاب فيلزم حينئذ تناول مخدر آخر كالورفين الذي يخفف ضغط الدم ويزيل التورم

ولهذه العقاقير آثار سيئة في الجهاز العصبي والجهاز الهضمي والكبد والكليتين وهذا وحده كافٍ لصرف الناس عن تناولها . فاذا مرض احدكم وشعر بلزوم تناول دوائه من الادوية فخير له ان يدهو طبيباً وحينئذ يتناول ذلك الدواء بشارة الطبيب اذا لزم الامر

والمشروبات الروحية في الغالب تحدث شعوراً مخائفاً للحقيقة فاذا شربت مشروباً الكحولياً شعرت بحرارة اذا كنت بارداً وقوة اذا كنت ضعيفاً وبقي اذا كنت معدماً ومن نتائجها المباشرة خفض ضغط الدم ولكن لا يلبث هذا الا ان يزول فنشعر بالبرد والضعف والفقر اكثر مما كنت نشعر بها قبلاً . حتى ان أهم النتائج التي تبقى آثارها في الجسم من ادمان المشروبات الروحية تعلب الشرايين وخصوصاً الشرايين الدقيقة في الدماغ والكليتين

٢ - الغذاء : للغذاء شأن كبير في زيادة ضغط الدم . قال احد الاطباء : كلما جاء اليّ مريض يشكو من ارتفاع ضغط دمه احسب السبب « كثرة الاكل » الى ان يثبت لي ان السبب امر آخر . فلقد وجدت في كثير من الحوادث ان مجرد الاكثار من اكل اللحم يزيد ضغط الدم

ولم اقتنع حتى الآن ان الاكثفاء بالظضراوات دون غيرها من مواد الغذاء خير من غذاء يحتوي على قليل من اللحم وكثير من الخضراوات والتوابك . ولكن يحسن في بعض الاحيان ان يتوقف الانسان عن اكل اللحم شهراً او شهرين . وان يقلل من اكل البيض والحيز . والقاعدة التي لامناس من اتباعها هي ان المصاب بارتفاع ضغط الدم يجب ان لا يكون سهماً اي لا يأكل فوق حاجته

شاعت منذ سنوات بين الناس « موضة » الاهتمام بمضغ الطعام مضغاً جيداً وهذا امر يجدر بين ضغط دمه فوق المتوسط الطبيعي ان يجري عليه قبل كل احد لان مضغ الطعام يكفي القابلية بقليل من الطعام فلا يتعرض الآكل لتناول ما هو فوق حاجته . ويمتد بعض الاطباء ان التوابل والبهارات تزيد ضغط الدم وتسبب تعلب الشرايين وغير ذلك من الادواء . قد يكون ذلك صحيحاً وقد لا يكون . فما الامر الذي لا ريب فيه هو ان اكل التوابل والبهارات يهيج القابلية فيأكل الانسان فوق الشبع والاكل فوق الشبع من أهم الاسباب الباعثة على زيادة ضغط الدم

٣ - التسمم : بعض الباحثين في اسباب زيادة ضغط الدم يقول ان من اسبابه التسمم الثاني

الناجم عن خلل في نظام الهضم فتتجمع السموم في الجسم من جراء ذلك والاطباء فريقان في النظر إلى هذا الامر . قال الدكتور سدلي الاميركي لو كنت مصاباً بزيادة ضغط الدم لكنت اهتم بمحيز حركة الامعاء منتظمة مرتين في اليوم ولا اترك مجالاً لاختلال الهضم وتجمع السموم في الاعضاء .  
٤ و ٥ - التعرض والاجهاد : لا شك ان نظام الحياة المصرية بما فيها من السمي المتواصل ، والمزاجية الشديدة والسرعة التي نعيشها في كل عمل من الاعمال تؤثر في الجسم وتنهك قواه ، ومن نتائجها الظاهرة ازدياد ضغط الدم في كثير من الناس . اضف الى ذلك التعرض للبرد وعدم الاهتمام بالملل البسيطة وهما ييران مادة جنياً الى جنب مع الاجهاد

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



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

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

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

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

٥- الحالة العقلية والنفسية . قال سندر : مضى على سنون كثيرة وأنا أبحث في العلاقة بين زيادة الدم والحالة العقلية والنفسية فوجدت ان الخوف والهلم وما اليهما من الحالات النفسية تزيد ضغط الدم كثيراً حتى لقد يبلغ الضغط درجة يصير فيها خطراً على الصحة . وزد على ذلك انه متى ارتفع ضغط الدم كثيراً حمل ساحه على تعاضى المخدرات . وعلى الضد من ذلك فقد يكون من اثر الحالة النفسية انها تخفض ضغط الدم تحت المتوسط الطبيعي ورافق ذلك انحطاط وضعف عام في القوى عرفت سابقاً ارتفع ضغط دمه الى ١٦٠ مللتر او فرق ذلك . وبعد البحث وجدت انه تخصص مع خطيته فما زالت اسباب الخصاص ومادت المياه الى مجاريها هبط ضغط دمه الى ١٣٥ مللتر ولولا اكاره التسخين لكان هبط الى دون ذلك ، الى المعدل الطبيعي . ويعتد اضيق المتام من تعديد الحوادث التي كانت فيها الحالات النفسية سبباً مباشراً في زيادة ضغط الدم

#### العلاج

العلاج الذي اسفهُ هو الراحة التامة والعناية الطبية بعنة اسابيع او اشهر بحسب ما تقتضي الحالة . فاذا كان احد مصاباً بزيادة ضغط الدم وبلغ هذا الضغط ٢٠٠ مللتر فيجب ان يبقى في السرير بعنة اسابيع لا يتناول في ثمنها من الغذاء سوى اللبن ( الحليب ) واذا كان في اسعائه ميل الى الامساك سمحت له باكل الفاكهة . وينشأ على المسامين بزيادة ضغط الدم ان لا يتناولوا الطعام اكثر من مرتين في اليوم وان يقللوا من اكل اللحم والبيض والخبز وان لا يأكلوا فوق الشبع او فوق حاجتهم وهذه هي القاعدة الذهبية التي اشير باتباعها . ولا بد طرولاً للمصابين من اجتناب كل عمل متعب كالطري وراه سياره اجرة للركوب فيها او ما الى ذلك مما يؤول الى اجهاد الجسم وفيما يلي ابسط الوسائل وافعلها في تخفيف سغط الدم اذا زاد عن المتوسط الطبيعي

١ - الرياضة اللطيفة الى ان يبدأ العرق بالتصب من الجسم ويفضل ان تكون الرياضة في الهواء الطلق وبثياب مقسمة لا تضغط على الاعضاء . ٢ - الدلك اذا كان المريض لا يستطيع ان يروض جسده في الخارج او كان قلبه ضعيفاً لا يتحمل آثار الرياضة فالدلك اللطيف خير ما يحمل على الرياضة . ٣ - الحمامات تمدد جدران الشرايين فيخف ضغط الدم . ويجب ان تكون حرارة الماء بين ٩٦ درجة بميزان فارنهایت و٩٨ اي مثل حرارة الجسم . ويجب ان يبقى المستحم في الماء من ١٥ دقيقة الى ثلاثة اربع الساعة . ٤ - الاستحمام بالنسج - يخفف ضغط الدم لانه يحول جانباً من الدم الى الجلد ، فالتلويح الناتج عن التعرض للشمس نوع من الالتهاب الذي يحول الدم من الشرايين في الاعضاء الداخلية الى الجلد . هذا وقد سبق الكلام على النوم والراحة وبسالة المأكول وراحة العقل من الهلم والنم والقلق والخوف وما اليهما