

مجلة اقرأ لترتقي



سمر أمين

تصميم المجلة

فقرات المجلة:

3

اقتباسات

5

مسيرة أديب

8

عالم الحيوان

10

شعراء العصر

13

علم الشخصيات

16

كلمة ومرادفاتها

18

مرض شائع

21

نزهة بصحبة كتاب

22

إبداعات

✧ ليس المهم أن يموت الإنسان قبل أن يحقق فكرته النبيلة، بل المهم أن يجد لنفسه فكرة نبيلة قبل أن يموت.

"غسان كنفاني"

✧ لا أحد يفقد أحداً لأنه لا أحد يمتلك احد هذه هي التجربة الحقيقية للحرية .

"باولو كويلو"

✧ أن أكون أصغر إنسان وأملك أحلاما والرغبة في تحقيقها أروع من أكون أعظم إنسان بدون أحلام .. بدون رغبات ..

"غازي عبد الرحمن القصيبي"

✧ هناك جريمة أكبر من جريمة حرق الكتب ألا وهي جريمة عدم قراءتها.

"رايباردبوري"

✧ الإجبار يقيد المرء، أما الحرية فتأسره.

"رونالد ريغان"

✧ الحب ليس في الآخر أنه موجود داخلنا ونحن من نوقظه من غفوته لكننا ولكي نوقظه نحتاج إلى الآخر ،ليس للكون من معنى لحين يكون لدينا أحد يشاظرنا انفعالاتنا .

"باولو كويلو"

✧ حين لا تحب المكان استبدله ،حين يؤذيك الأشخاص غادرهم ،حين تمل ابتكر فكرة جديدة ، حين تحبط اقرأ بشغف المهم في الحياة ألا تقف متفرجاً.

"أنطونتشيخوف"

✧ لقد ولدت بأجنحة، فلماذا تفضل الزحف في الحياة ؟

"جلال الدين الرومي"

✧نحن حينما نخاف من أن نحب شخصاً .. نكون في الواقع قد أحببناه بالفعل و انتهى الأمر !

"أحلام مستغانمي"

❖ دع الشمس تشرق من أعماق قلبك وابعث بضوئها ليخترق غياهب السماء ! لتكن شمس قلبك يا صديقي نبض الحياة .

"سامية جلابي"

❖ لو أن الناس كلما استصعبوا أمرا تركوه ما قام للناس دنيا و لا دين .

"عمر بن عبد العزيز"

❖ إنكم سعداء ولكن لا تدرون ، سعداء إن عرفتم قدر النعم التي تستمتعون بها ، سعداء إن عرفتم نفوسكم وانتفعتم بالمخزون من قواها، سعداء إن سددتم آذانكم عن صوت الديك ولم تطلبوا المستحيل فتحاولوا سد فمه عنكم، سعداء إن طلبتم السعادة من أنفسكم لا مما حولكم .

"علي الطنطاوي"

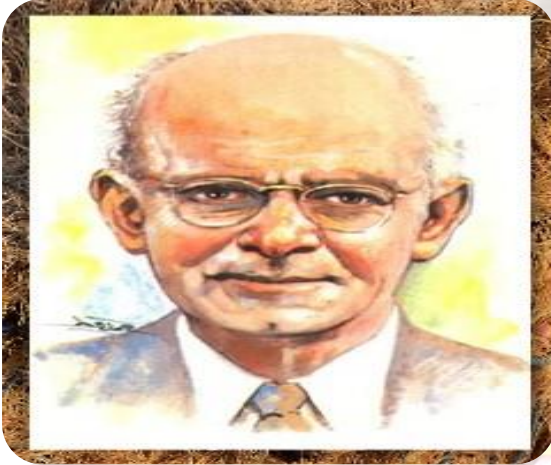


مسيرة أدبية

إعداد: رضا الحسني

"إبتسم" قصيدة يرددوها الكثير منا نقرأها ونجد شفاهاً تبتسم تلقائياً بسلاسة حروفها وتناغمها الذي يجانس الروح لترنو في السماء المتهجمة مترنمة وعلى شفيتها الابتسامة مرتسمة ، إنما هي واحدة من بين الكثير من القصائد التي خطها شاعرنا .

في هذا العدد سنغوص في حياة شاعر من شعراء المهجر التي أمتاز قلمه بالسلاسة والعمق في آن واحد " إيليا أبو ماضي "



هو إيليا ضاهر أبي ماضي من كبار شعراء المهجر في أمريكا الشمالية ، ولد في المحيثة – المتن الشمالي -لبنان عام 1889م وهاجر إلى مصر سنة 1900م وسكن الإسكندرية وألغى بالأدب والشعر حفظاً ومطالعة ونظماً ، وفي عام 1911م أصدر ديوانه الأول (تذكارات الماضي) وهاجر في نفس العام إلى أمريكا وأقام بمدينة سنسنتي واحترف التجارة وفي عام 1916م انتقل إلى نيويورك حيث انظم إلى نخبة الأدباء المهجريين الذين أسسوا الرابطة القلمية وفيها طبع ديوانه الثاني الذي قدم له الشاعر جبران خليل جبران وانصرف منذ ذلك الحين إلى الصحافة فعمل في جريدة مرآة الغرب ثم أصدر جريدة السمر أسبوعية ثم يومية عام 1929م في بروكلن إلى أن توفي في نيويورك سنة 1957م.

أصدر ديوانه الثالث الذي قدم له الشاعر ميخائيل نعيمة عام 1925م وفي عام 1940م أصدر ديوانه " الخمائل " وقد نظم بعد ذلك شعر كثير نشرها في الصحف والمجلات في الوطن وفي المهجر.

• شاعر الطبيعة والعذوبة:

قل المجيدون وكثر المتشاعرون في زمننا الحاضر. سئة الطبيعة أن يتوالد البعوض بالملايين، وأن لا تلد الصقور إلا عدداً قليلاً. والشاعر المهجري إيليا أبو ماضي ينتسب الى فصيلة الصقور والى الشعراء المبدعين الكبار.

• فلسفة أبي ماضي:

جعل أبو ماضي من شعره منطلقاً لأفكاره الفلسفية التي صاغها ببلاغة وسهولة ومرونة بيان. فلسفته في الكون، وما وراء الطبيعة، وفي الوجود والعدم، وفي الروح والحقيقة، اعتمدت على مبدأ إعتنقه عدد من الفلاسفة الذين رأوا في البحث عن هذه الأمور مسألة عقيمة لا تؤدي بصاحبها الى حل تلك الأسئلة التي راودت المفكرين منذ زمن بعيد جداً، فالفكر في نظرهم لا يستطيع أن يتخطى حدوده المادية ليصل الى اكتشاف حقائق مجهولة تتعدى قواه الفكرية.

• عشق الطبيعة:

لا أظن أن شاعراً أحب الطبيعة أكثر مما أحبها أبو ماضي. لقد انعكس جمالها في جمال نفسه، وصفاء سمائها في صفاء ألحانه، وانعكست عذوبة مائها في عذوبة ألفاظه ودقة نواميسها في دقة ملاحظاته، وكأن الطبيعة شعرت بصدق حبه لها، فباحث له بأسرار سحرها، وأباحث له صوغها شعراً.

كان أبو ماضي يرى في كائنات الطبيعة الأصدقاء الأوفياء له. إذ كان كلما بثّهم شكواه يجد عندهم آذاناً صاغية، وقلوباً مفتوحة واعية، وكثيراً ما كان يلتقي بأصدقائه هؤلاء إما في أماكنهم المعتادة في البرية، أو في منزل أحد الرفاق والأقرباء.

• أبو ماضي والحب:

قبل زواجه اجتاز أبو ماضي عدداً من التجارب العاطفية القاسية، حيث كان يخرج منها في كل مرة صحيحاً سليماً، إلا تجربة واحدة فقط من بينها وهي تجربة كادت تصيب منه مقتلماً، جاعلة منه أحد الشعراء العشاق الكبار الباكين على فراق المحبوبة الظالمة، المتألمين من جراح صدها المتعمد لهم.

وقد ظل شاعرنا فترة غير قصيرة مصدقاً ما قالت له المحبوبة له. وهو يعيش أسعد أيامه، لأنه كان يقضيها بقربها، وفجأة وجدها تتخلى عنه، تاركة إياه يندب فراقها، فيقول:

“إنما تلك أخلفت قبل ليلين من مواعي

لم تمت لا وإنما أصبحت في سوى يدي”.

محبوبته هذه، جعلها عروسة قصيدته “الدالية” وهي نفسها محبوبته هند التي جعلها عروسة قصيدته “الغابة المفقودة” حيث يحدثنا عن تلك الأيام العذبة الجميلة.

• ميزات شعر ايليا أبي ماضي:

تظهر في شعر أبي الماضي قوة الحياة متدفقة العاطفية ، فيشعر الناس على طبقاتهم ومذاهبهم وعلى تباعد أوطانهم ومشاربهم أنهم يرون فيه صورة عن أنفسهم نوازعهم وآماهم وتفكيرهم .

وأول ما يستلفت النظر هو أن أبا الماضي يسير في شعره نحو أهداف تنبع من المجتمع وتستمد قوتها وعمقها من صدق صاحبها وإخلاصه ، ومن اتصال وشغف بالطبيعة بحيث يأخذ مواضيعه وأمثله وإهامه من نباتها وجمادها ، من أشواكها من مائها وسمائها ، ومن حيوانها وطيرها .

ويصطبغ شعر أبي الماضي بالصبغة الفلسفية . هو يحب الحياة ويجب إلا ويصورها لهم نقية حلوة ويستهدف سعادة المجتمع ، ويدعوه إلى تنقية الحياة من الادران.

أما أسلوبه الشعري هو أسلوب البساطة والوضوح الذي يحمل أبعد معاني الحياة .

• أدبه:

إيليا ماضي عدة دواوين شعر نشر منها في حياته ((تذكارات الماضي)) {1911} ، و ((ديوان إيليا أبي الماضي)) {1918} ، و ((الجدول)) {1927} ، و ((الخمائل)) {1946} وبعد وفاته ، أي في سنة 1960 نشرت له دار العلم للملايين في بيروت ديوانه الأخير بعنوان ((تبر وتراب)) .

أبي الماضي من الرواد الذين فتحوا صدر الشعر لغير الغنائية الذاتية فورعوا فيه مواسم جديدة لموضوعات شعرية جديدة تتناول الإنسان ، في شتى صورته ، وتتناوله فكرة وجوهراً ، نفساً وعقلاً ، تطل عليه بغير المنظار الذي ألفناه وتعالجه بغير الرؤية التي قرمته.

وبذلك نكمل مسيرتنا في أزقة حياة إيليا أبو ماضي منتظرين رحلة جديدة في العدد القادم نكون فيها ضيوفاً للأدباء آخرين .

بغداد

عالم الحيوان

إعداد: انصاف هادي

اللاما أو اللّامة أو اللامة الأهلية (الاسم العلمي: **Lama glama**) حيوان من الثدييات من فصيلة الجمليات، يعيش في جبال الأنديز في أمريكا الجنوبية في كل من إكوادور، بيرو، بوليفيا، تشيلي وشمال غرب الأرجنتين.

• صفات اللاما:

طول اللاما من 109 إلى 119 سم إلى مستوى الظهر ومن 120 إلى 225 سم إلى فوق الرأس. أوزانهم تتراوح بين 130 إلى 155 كجم. وله صوف كثيف يستفاد منه البشر في صناعات مختلفة.

إن قام أحد بمشاكسة اللاما فسيقوم ببصق المقابل في وجهه بخليط من الطعام النصف مهضوم من معدته ومادة البصق لها

حموضة عالية نسبيا لأن مصدرها المعدة.

وهذه المادة الهضمية الخارجة من معدة اللاما هي نفسها المادة التي يخرجها الجمل عندما يعطش وهو يخزنها في سنمه أما اللاما فهو يخرجها من معدته > اللاما حيوان له شعر كثيف ورقبة طويلة ويشبه الجمل الصغير، ولكن ليس له سنام. حيوان اللاما أكبر عضو في عائلة الجمال بأمريكا الجنوبية.

واللاما مثل الألبكة، القريب الأصغر للاما > حيوان مستأنس، ينحدر من حيوان الغوناق، أما القريب البري الآخر الوحيد للاما فهو حيوان الفكونة.

وليس لحيوان اللاما سنام،

ويبلغ ارتفاعه عند الأكتاف

حوالي 1,2م. أما شعره

الكثيف الطويل، فلونه إما

بني أو أصفر، أو برتقالي، أو

رمادي، أو أبيض، أو أسود.

وتضع أنثى اللاما مولوداً

واحداً كل مرة



• علاقة اللاما بالبشر:

لاما في وقت الشغل

ولحيوان اللاما فائدة كبيرة، حيث يستطيع بصفة عامة أن يحمل حتى 90 كجم، ويسير بأقدام ثابتة في الممرات الجبلية، كما أنه يستطيع أن يسير لأكثر من 30 كم في اليوم الواحد بحمولة كاملة. وإذا شعر اللاما بثقل الحمل أو بالتعب، فإنه يستلقي على الأرض ويأبى التحرك. وعندما يغضب أو يتعرض للهجوم يبصق بلعاب كرية الرائحة في وجه عدوه.

واللاما حيوان مفيد للسكان الأصليين بجنال الأنديز في أمريكا الجنوبية وعندما قدم الغزاة الأسبان إلى هذه المنطقة في القرن السادس عشر الميلادي استخدموا حوالي 300,000 من حيوانات اللاما لنقل الفضة من المناجم ولا يزال السكان الأصليون يستخدمون اللاما لنقل البضائع، كما أنهم يأكلون لحم صغارها، ويصنعون الملابس من شعرها، والصنادل من جلودها.



وتربية اللاما غير مكلفة، حيث إنها حيوانات شديدة التحمل، تعيش على الشجيرات القصيرة ونباتات الأشنة وغيرها من النباتات التي تنمو في الجبال المرتفعة.

ويستطيع حيوان اللاما أن يعيش لعدة أسابيع بدون ماء، ويستعيض عنه بالنباتات الخضراء التي تمده بما يحتاجه من ترطيب.

بغالبية

شعراء العصر

إعداد: مرضى الحسني



الشاعر : أبو القاسم الشابي

سأعيش رغم الداء و الأعداء — كالنسر فوق القمة الشماء
أرنو إلى الشمس المضيئة هائلاً — بالسُّحْبِ والأمطار والأنواء
لا أرمقُ الظِّلَ الكئيبَ ولا أرى — ما في قرار الهوّة السَّوداءِ
وأسيرُ في دُنْيَا المَشَاعِرِ حالِماً — غرداً وتلك سَعَادَةُ الشعراءِ
أصْغِي لمُوسِيقَى الحَيَاةِ وَوَحْيِهَا — وأذيبُ رُوحَ الكَوْنِ في إنْشَائِي
وأصيحُ للصَّوْتِ الإلهيِّ الَّذِي — يُخَيِّ بِقُلُوبِي مَيّتَ الأصداءِ
وأقولُ للقدَرِ الَّذِي لا ينتهي — عَن حَرْبِ آمَالِي بَكلِّ بلاءِ

لا يُطفئُ اللهبَ الموجَّجَ في دمي — موجُ الأسى وعواصفُ الأزراءِ
فاهدمُ فؤادي ما استطعتَ فائتةً — سيكون مثل الصخرة الصماءِ
لا يعرفُ الشكوى الذليلة والبكا — وضراعةُ الأطفال والضغفاءِ
ويعيشُ جبَّاراً يحدِّقُ دائماً — بالفجر بالفجر الجميل النَّائي
إملاً طريقي بالمخاوفِ والدُّجى — وزوابعِ الأشـواكِ والحصباءِ
وانشر عليه الرُّعب واثِر فوقه — رُجْمَ الردى وصواعقِ البأساءِ
سأظلُّ أمشي رغمَ ذلك عازفاً — قيثـارتي مترنماً بغنائي
أمشي بروحِ عالمٍ متوهِّجٍ — في ظُلمةِ الآلام والأدواءِ
النُّور في قلبي وبينَ جوانحي — فعَلامَ أخشى السَّيرَ في الظلماءِ
إني أنا النَّايُّ الذي لا تنتهي — أنغامُهُ ما دام في الأحياءِ
وأنا الخِصمُ الرُحْبُ ليس تزيدهُ — إلا حياةً سَطوةً الأنواءِ
أمّا إذا خمدت حياتي وانقضى — عُمرِي وأخرستِ المنيةُ نائي
وخبأ لَهيبُ الكونِ في قلبي الذي — قد عاش مثل الشُّعلةِ الحمراءِ
فأنا السَّعيدُ بأنني مُحوَّلٌ — عن عالمِ الآثامِ والبغضاءِ
لأذوبَ في فجرِ الجمالِ السرمدِيّ — وأرتوي من مَهَلِّ الأضواءِ
وأقولُ للجمْعِ الذين تجشَّموا — هَذي وودُّوا لو يخرُ بنائي
ورأوا على الأشواكِ ظليَّ هامداً — فتخيّلوا أنني قضيتُ دُمائي
وغدوا يشُـبُّونَ اللَهِيبَ بكلِّ ما — وجدوا ليشوُّوا فوقهُ أشلائي
ومضوا يمدُّونَ الخُوانَ ليأكلوا — لحمي ويرتشفوا عليه دِمائي
إني أقولُ لهمُ ووجهي مُشرقٌ — وعلى شفاهي بَسْمَةٌ استهزاءِ
إنَّ المعاولَ لا تُهْدُ مناكبي — والنَّارَ لا تأتي على أعضائي
فارموا إلى النَّارِ الحشائشَ والعبوا — يا مَعْشَرَ الأطفالِ تحتَ سَمائي
وإذا تمرَّدتِ العواصفُ وانتشى — باللهـولِ قلبُ القبةِ الزرقاءِ
ورأيتُموني طائراً مترنماً — فوقَ الزوابعِ في الفضاءِ النَّائي

فأرموا على ظلي الحجارَةَ واختفوا — خَوْفَ الرِّيحِ الهوج والأنواءِ
وهناكَ في أمنِ البيوتِ تطارحوا — غَثَّ الحـديثِ ومَيّتَ الآراءِ
وترنّموا ما شـننتمُ بشـنّائمي — وتجاهروا ما شـننتمُ بعدائي
أمّا أنا فأجيبكم من فوقكم — والشّمسُ والشّفقُ الجميلُ إزائي
من جاش بالوحي المقدّس قلبه — لم يحتفل بحجارة الفلتاءِ



عالم الشخصيات

إعداد: إشتياق مهدي

أغلب الناس لم يعرف الشخصيات ولم يتعلمها ولم يدرسها، فإذا فهمنا أنواع الشخصيات وتعلمناها، صارت هي الخطوة الأساسية الأولى لتحسين علاقاتنا بأنفسنا وبالغير، لذلك وجب علينا أن ننشغل بين الفينة والأخرى بتصنيف الناس على حسب شخصياتهم، ومن تم الطريقة التي يجب أن نعاملهم بها، وسنتناول في كل عدد الشخصيات بالتفصيل لكن اليكم نبذ عن كل الشخصيات في هذا العدد:-

• الشخصية السيكوباتية:

الشخصية الإجرامية، ولذلك في روسيا قديما، كانوا يختارون السجانيين من هذه الشخصية لأنه لا يشعر بالذنب حين يعذب.

• الشخصية الفصامية:

هذه الشخصية تحمل بذور مرض الفصام، 26% من المصابين بمرض الفصام هم من صنف هذه الشخصية، الشخصية الفصامية هي شخصية باردة المشاعر، ذلك الشخص الذي يستمتع بالإنطواء، لا ينطوي خجلا من الناس أو عدم الثقة بالنفس، إنما يستمتع بذلك الإنطواء، ميزة هذه الشخصية في برودة الإنفعالات، ربما عند الزواج تكون مشاعره ابرد مما يسبب خلل بالعلاقات لكن (هذا الشخص يقاس بالأفعال والمواقف، لا يقاس بالكلمات).

• الشخصية شبه الفصيمية:

هذه الشخصية فيها غرابة الأطوار هذا الإنسان لا يتنبأ بما يفعل، ربما يقوم بافتعال حركات غريبة، قد يكون داعية، وقد يكون إنسان طيب ومرموق فتجده يمشي في الشارع بحركات غريبة، يتبع الغرابة دون أن يدري أنه يتبع الغرابة، هذا الشخص عنده تفكير أسطوري (بعض الفلاسفة المشهورين هم من هذا النوع ولا يدرون بذلك).

• الشخصية المازوخية:

تتلذذ بالعذاب و بالإهانة والتحقير في ذاتها، يجب أن يحتقره الناس وينتقصوا من قدره (خلقة الله له هكذا).

• الشخصية السادية:

هي عكس المازوخية، تحب أن يهان غيره ويهينهم ويحتقرهم.

• الشخصية الهستيرية:

تحب الظهور والمبالغة، هو لا يكذب، لكن يعيش ما يقوله، هذه الشخصية تحب أن تكون محط نظر الناس، ومحط تركيزهم، محط اهتمامهم، طفولي وسطحي التفكير. يقول د. طارق الحبيب أن هذه الشخصية أميز من سواها، لأنها تعطي معنى جميل للحياة، هذه الشخصية باردة جنسيا، سطحية المشاعر (لذلك فالزواج بمثل هذه الشخصية في نهاية العمر شيء جميل، أما إذا كانت في بداية حياتك فهو العكس) فهي دائما تبحث عن أشياء تافهة.

• الشخصية الشكاكة:

هي التي دائما تتوجس من غيرها، دائما صاحبها خائف مرتاب، دائما يحتاط في علاقاته بالآخرين سواء أكانوا أصدقاء أو غير ذلك، وممن حملوا هذه الشخصية، ذلك الشاعر الذي يقول: (إحذر عدوك مرة واحذر صديقك ألف مرة، فلربما انقلب الصديق فكان أعلم بالمضرة) الدكتور طارق الحبيب يقول أن هذا الشاعر مريض نفسيا، وإن قلنا ما قلنا عن هذه الشخصية ففيها مزايا، وقد تفوق شخصية الإنسان السوي في بعض الأمور، فمثلا ذلك الشكاك الدقيق يستطيع أن يراجع الأخطاء اليسيرة و أن يستقرئ المشاريع.

• الشخصية الحدية:

هي الشخصية المزاجية، هي الشخصية التي يتغير مزاجها بدون سابق انذار في بعض المرات، أنت الملاك عندها، وبعض المرات أنت الشيطان الرجيم.

• الشخصية النرجسية:

الشخصية المغرورة المتعالية المتغطرسة، تتكبر عن تحتها، وتقبل قدم من فوقها، كان من التاريخ كأعظم مثال على ذلك، محمود بن حسين المتنبي (الخيال والليل والبيداء تعرفني، والسيف والرمح والقرطاس والقلم، أنا من نظر الأعمى إلى أدبي، وأسمعت كلماتي من به صمم)

• الشخصية الاكتئابية:

هو نفسه المكتئب ولكن لفترة طويلة، يرى الحياة كلها بانه ليس لها اي قيمة، ليس لها طعم، فهو دائما رافض للحياة، ولذلك وجب علينا أن نفطن من هذه الشخصية.

• الشخصية الإعتمادية:

هذا الشخص مشكلته أنه غير واثق من نفسه، يعتمد على الآخرين كثيرا، لديه نقص الثقة لا نقص الطاقة.

• الشخصية الإدمانية:

هذه الشخصية مشكلتها هي إدمان المتعة،، الإشكالية في بنية الشخصية، إنسان يتبع هواه، قد يكون ذكيا جدا، لكن مشكلة المتعة لا سيطرة عليها، ومن الأفضل أن لا يدخل في المتعة، لأن من الصعب إخراجها، وأن نزاحمها بأمور أخرى، وأن نعطيه من المتع الخفيفة أو التي التي لا يعشقها جدا.



كلمة ومرادفاتهما

إعداد: اشتياق مهدي

لغتنا العربية بحر واسع ومتسع فهو بحر متجدد منساب منذ العهود القديمة فلغتنا العربية التي تحتوي على 28 حرف لها 16 ألف جذراً لغوي ولكل كلمة فيها على الأقل مرادف واحد فالختصها الله لتكون لغة القرآن وذلك لغناها بالمفردات والجذور اللغوية , في احيان كثيرة تستصعب علينا بعض كلماتها فنضطر الى ان نبحث في اصلها ونقارن مرادفاتنا حتى نصل للمعنى الاقرب لعقولنا لهذا خصصنا هذه الصفحة لنستعرض لكم فيها كلمة ونخوض في معناها ونتعرف على مرادفاتها

★ كلمة (تكأأ) :

معناها في المعاجم

-كأأ في تاج العروس:

((تأخر وجبن/ الجُبْنُ الهالِع وهو ايضا عدو اللص وهو جريه عند فراره))

-تَكَأَأُ تَكَأُؤًا) تَجَمَّع (وتَكَأَأَ القوم اي ازدحموا

-تَكَأَأَ الرجلُ في كلامه اي عَيَّ فلم يقدر على ان يتكلم

والمُتَكَأِئُ هو قصير اللسان

-كأأ في لسان العرب

تَكَأَأَ القوم اي ازدحموا

التكأؤ اي التجمع

تكَأَأَ اي جبن ونكص

الكَأِأَةُ- الجبن الهالِع

الكَأَاءُ عدو اللص

المُتَكَأِئُ القصير اللسان

_في المعجم الوسيط

كأكأ-جبن ونكص

تكأكأ/كأكأ* القوم: تجمعوا وازدحموا/الرجل: عَيّ

كأكاء جبن وهلع/ عدو اللص



مرض شائع

إعداد: سارة زين

أعزائي محبي فقرة مرض شائع دعونا اليوم نتعرف أكثر عن معنى المرض واكتشاف أعماق هذا التخصص

المرض أو الداء هو حالة غير طبيعية تصيب الجسد البشري أو العقل البشري محدثة انزعاجاً، أو ضعفاً في الوظائف، أو إرهاقاً للشخص المصاب مع إزعاج. يستخدم هذا المصطلح أحياناً للدلالة على أي أذى جسدي، إعاقة، متلازمة syndrome، أعراض غير مريحة، سلوك منحرف، تغيرات لانمطية في البنية والوظيفة، وفي سياقات أخرى قد يستلزم الأمر التمييز بين هذه الأمور كلها. علم الأمراض Pathology هو العلم الذي يدرس هذه الأمراض، في حين نشير للعلم الذي يعنى بدراسة التصنيف المنظومي للأمراض المختلفة بعلم تصنيف الأمراض nosology.

أما المعرفة الشاملة بالأمراض البشرية وطرق تشخيصها وعلاجها فتشكل ما يدعى بالطب. العديد من هذه الحالات المرضية قد تصيب الحيوانات (أهلية كانت أو برية)، ودراسة هذه الأمراض التي تصيب الحيوانات تسمى بما يدعى بالطب البيطري.

المرض (يُشار إليه أحياناً بـ اعتلال الصحة أو السقم) هو كون الفرد في حالة صحية ضعيفة. ويُعتبر المرض أحياناً كلمة مرادفة لمصطلح داء، لكن يؤكد البعض الآخر أن هناك فروقاً دقيقة بين المعنيين. ويناقد هذا المقال تعريف المرض باعتباره التصور الذاتي للمريض لمرضٍ محدد بشكلٍ موضوعي.

وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية، تشمل الحالة الصحية الجيدة "حالة اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد الخلو من المرض أو الوهن في حال عدم تحقق تلك الشروط، يمكن اعتبار المرء يعاني من مرض ما أو به سقم. وتُستخدم الأدوية وعلم الصيدلة في علاج أعراض المرض أو الحالات الطبية، أو التخفيف منها. ويُستخدم مصطلح الإعاقة المرتبطة بالنمو لوصف الإعاقات الحادة التي تستمر مدى الحياة والتي تُعزى إلى الاعتلال العقلي أو الجسدي

• الأمراض الجسدية:

يمكن اعتبار حالة الجسم الإنسان أو العقل التي تُسبب ألماً، خلل وظيفي، أو ضيقاً للشخص المصاب أو لأولئك الذين يحتكون به مرضاً.

ويُستخدم هذا المصطلح أحياناً بصورةٍ أوسع ليشتمل الإصابات، والإعاقات، والمتلازمات، والعدوى، والأعراض، والسلوكيات المنحرفة، والتغيرات الشاذة في البنية والوظيفة، بينما يمكن اعتبارها فئات مميزة في سياقاتٍ أخرى.

إن المرض هو عامل حيوي يُسبب المرض أو الداء لصاحبه. الفيروس المسافر هو فيروس يسافر بكل بساطة متطفلاً في جسم الإنسان أو يُصيب الجسم دون ظهور أعراض للمرض أو الداء. أما الأمراض التي تنتقل من خلال الأغذية أو التسمم الغذائي، فهو مرض ينتج عن تناول أغذية ملوثة بالبكتيريا المسببة للأمراض، السموم، الفيروسات، البريونات أو الطفيليات.

• دراسة المرض:

الوبائيات (علم الأوبئة) هو الدراسة العلمية للعوامل التي تؤثر في صحة ومرض الأفراد والمجتمعات، وهو يمثل الأساس والمنطق للتدخلات التي تمت في مجال الصحة العامة والطب الوقائي.

الطب السلوكي هو مجال متعدد التخصصات من الطب المعني بالتنمية وتكامل المعرفة النفسية، والاجتماعية، والسلوكية، ومعرفة الطب الحيوي المتعلقة بالصحة والمرض. مقياس الانطباع السريري العام يقيّم استجابة المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية للعلاج. فيطلب "مستوى التحسين" من الطبيب تقييم مدى تحسن أو تدهور حالة المريض وفقاً للحالة القياسية. قد يشير كل من الارتباك العقلي واليقظة المنخفضة إلى ازدياد المرض المزمن سوءاً.

• التكيف مع المرض:

وفقاً للطب التكيفي، فإن الكثير من الأمراض لا تصيب الجسم بسبب العدوى أو الخلل الوظيفي مباشرة، ولكنها استجابة يقوم بها الجسم. فالحُمى، على سبيل المثال، لا تنتج عن البكتيريا أو الفيروسات مباشرة ولكن لأن الجسم يتخلص منها من خلال رفع درجة الحرارة الطبيعية لجسم الإنسان، والتي يعتقد البعض أنها تمنع نمو الكائن المُعدي. ويُطلق الطب التطوري على تلك المجموعة من الاستجابات سلوك المرض. تتضمن الأمراض التي تحدد التغيرات الصحية، مثل: الباعياء، والاكْتئاب، وفقدان الشهية، والنعاس، والحساسية المفرطة، وعدم القدرة على التركيز. وتظهر كل تلك الأعراض مع الحُمى بسبب المخ الذي يقوم بتحكم كامل. ولذلك، فهي غير ضرورية وغالباً لا تصاحبها أي عدوى (مثل: عدم وجود حُمى في حالات سوء التغذية أو أثناء الحمل المتأخر عندما يكون هناك أضرار تفوق أي فائدة لها. وهناك عامل مهم لدى البشر؛ ألا وهو الاعتقادات التي تؤثر في ما إذا كان نظام إدارة الصحة في المخ الذي يقوم بتقييم الأضرار والفوائد سوف يستخدم هذه الأساليب أم لا. عندما يعمل نظام إدارة الصحة على أساس معلومات خاطئة، فإنه يدعم تأثير الغفل في تخفيف المرض.

• العلاج:

الرعاية الصحية هي الوقاية والعلاج، السيطرة على المرض والحفاظ على الصحة النفسية والجسدية من خلال الخدمات التي تقدمها التخصصات الصحية من الطب والتمريض والخدمات الصحية المساعدة.

التوفير المنظم لهذه الخدمات يسهم في تشكيل نظام رعاية صحية متكاملة

ونختم فقرتنا هنا اعزائي القراء فحياة البشر شئ مهم وواجب علينا المحافظة



بغالبية

نزهة بصحة كتاب

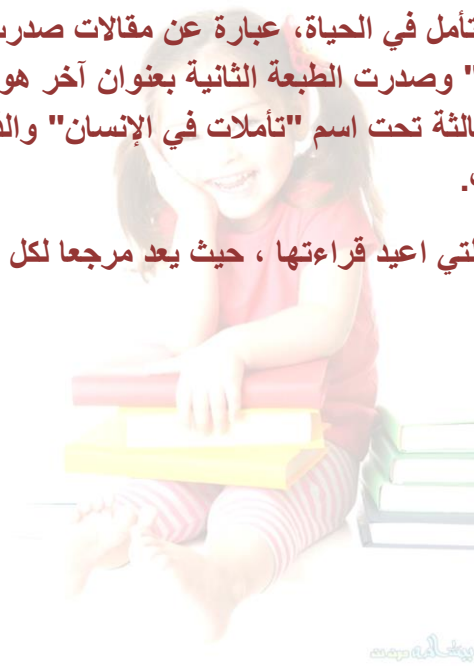
إعداد : مروي قيس

• كتاب تأملات في الإنسان

يصحبنا الكاتب رجاء النقاش في كتابه هذا الى رحلة عجيبة داخل النفس البشرية عبر اهم التجارب التي عايشها حتى وصل لتأملاته الغنية والغريبة عن بني البشر، حيث يصف الحالات النفسية لمبدعين كديستوفسكي، تولستوي، فرانز كافكا، تشيكوف، البير كامو ، تورجنيف. وغيرهم ، مستعينا بنشأتهم وبداية مسيرتهم.

الكتاب قيم جدا ، ودعوة للتأمل في الحياة، عبارة عن مقالات صدرت الطبعة الأولى منه تحت عنوان "التمثيل المكسورة" وصدرت الطبعة الثانية بعنوان آخر هو "الحب لا يتكلم كثيرا" ليصل الى الطبعة الثالثة تحت اسم "تأملات في الإنسان" والذي قال عنه النقاش في مقدمته بانه الاسم المناسب.

الكتاب قيم جدا من الكتب التي اعيد قراءتها ، حيث يعد مرجعا لكل من اراد فهم نفسه ومن حوله.



إبداعات

"القارب المغوار"

تمشي على شاطئ البحر وحبات رماله تعانق أقدامها، تصول وتجول تقفز هنا وهناك وإذا بها تلمح بين الاحجار شيء ما دست يدها لتلتقطه فرأته قارب مهترئ، توالت الايام عليه ونحتت أثارها على حوافه كثقوب صغيرة تقبح مظهره، ظلت تبخلق فيه، فرأته غير نافع رمته -غير آبهه- على ساحل تسطع الشمس عليه كنار حامية، ولم تفكر للحظة أنه كد وكابد ليختبئ بين الحجارة هرباً من لفحاتها الحارقة، وبينما هي ماضية، جاءت نسيمات البحر بصوت هادر تهتز نبرته بفعل الرياح الباردة، التفت باحثة عن مصدره، فإذا به شيخ كبير في تعرجات ملامحه حكاياء أهل الزمان، ناداه وطلب منها الإقتراب نظرت له باستغراب!؟

عاود طلبه فاستسلمت لفضولها وذهبت مليية، سألها: أنت من رميتي هذا القارب؟- وكان يحمله في يده- ردت قائلة: نعم أنا، إنه لا يصلح لشيء فاني إذا وضعت بين الامواج تعثر وهابها لهول حجمها وصغر حجمه، اما إذا جعلته على الشاطئ فإنه سيمتلىء بالمياة بسبب تلك الثقوب على جوانبه، وسيكون الغرق نهايته؛ وأضف لذلك شكله المهترئ الذي لن يصلح حتى لان يكون تحفه لأتباها بمنظره... -وأتمت بإستهتار- فلما لا ارميه وما حاجتي بأمثاله؟! ذهل الشيخ من ردها، شد حاجبيه كل منهما الآخر، وقال لها بصرامة: الا تصلحيه وتجربيه قبل أن تطلقني هذه التهم عليه؟! فردت وبسمة الاستكبار ترسم على شفاهاها "إن شكله هو البرهان" جلس العجوز متربعا على رمل الشاطئ واخذ يحدثها: يا بنيتي إننا في هذا العالم نظل كثيرأ دون أن نشعر أتعلمين كيف؟ اردف -مجبياً على علامة الاستفهام التي تشكلها ملامحها-: ها أنت قدفتيه دون أن تكلفي نفسك العناء في إختباره وفوق ذلك إستكثرتي أن تعيديه لمكانه، تركتيه مرمي تانه لفضول أثارك وصدفة كتبت عليك لقاءه، أتعلمين صغيرتي " هذا القارب الصغير مثال كبير لنا نحن بنو البشر، دانماً مانستقل بمن حولنا لتوافه لاتسمن ولاتغني من جوع، براهين وإثباتات سطحية تجعل من الماسة حجر والحجر ماسة بناءً على المظهر لا الجوهر، نكتشف بعد فوات الاوان أن الاولى ترسبت عل سطحها الاتربة لتطمس لمعانها، اما الثانية فبعض الالوان والاضافات تفي بالغرض لتغدو براءة من الخارج ومن المكنون خالية، أكمل ساخراً - وقطرات من الدمع تجمعت في عينيه كندى الصباح على حواف الازهار ...

" غريبون حقاً" غاصت في عمق كلماته وفهمت المقصد، مدت يديها فحشره بين كفيها هامساً في أذنيها " أنا أعدت القارب لك ولكن إحذري هناك فرق فنحن بشر، والخطأ هنا يُحتسب، والنُدب لاتمحي وبعض الذنوب لاتُغتفر "

مضى هو تاركاً كلمات خُفرت في صدرها وصدائها يتردد في دواخلها إحتضنت القارب، داوت جراحه، وإتبعت بعض الطرق لإصلاحه وأسمته المغوار، وقررت أن تخوض معه في عالم الابحار

Reda al hassany

يامن هوى ثم أرتقى ثم أنحنى

ابا الجهل يصبو الفتى محققاً للمنى

تتغنون بكنا وكنا ياشعب رضى بالذل والهوان

تدفنون ملامحكم كرؤس النعام

ريتمكم تفرستم ترابها بحثاً عن الاوطان

وتفحصتم حجارتها الشاهدة على الزمان

لتخبركم بأنها أحتضنت الأحرار

و اجهضت الجبناء الانذال

لاتدعو العجز والخذلان

ادعو الشجاعة وحرروا الانسان

هناك الكهل يتنهد حابسا العبرات

إمرأة تبحث عن بقايا حياه

طفل ألبس ثوب العزاء

يا أسفي على وطن يحتضر وسط الحطام

وديان

لأحدهم لماذا انت بخيل هكذا؟!

لماذا تتلذذ بمعاناتي؟!

انا لا أطلبك بالكثير ، كلمة واحدة قد
تزيح كل ذلك الثقل عني ... تزرع
بساتين الفرح في حياتي... تزهز أزهار
قلبي ... وتثبت ثقتي التي باتت تماما
ككتاب مهترىء قماموا بترميم غلافه
ليبدوا في قمة جماله وثقته من الخارج
اما من الداخل فصفحاته مهترئة لم تعد
تقوى على المزيد من الأيدي التي
ستقوم بالتنقل بينها ... كلمة واحدة
تعيد تلك الثقة ... تعزف سنفونية الحب
على قلبي ... تتلو آيات السلام على
صدري فيهدأ ليذهب كل ذلك الثقل عنه.

فقط كلمة واحدة أغدوا بعدها كما كنت
قبل أن تفتح حياتي وتبعثني**

lamia

ويحدث ان تصادف الغرياء اللطفاء في آن واحد ... اليوم في محطه
الانتظار رايت صديقتي الكتومة كثيرة الثثرة!

البانسة كثيره الضحك !

صادفتها في موعد قصير ... تحدثت كثيرا ولم افهم سوا انها اشتاقت
لي ثم في ذيل الحديث نظره حيرة...!

انها كومه من الفوضى والهلوسة في آن واحد .. تبدا الحديث في
السياسيه لينتهي عن سخونه القهوه التي ترتشفها بنهم!

هكذا كثيرة الالتفات الى الانحاء تخفي نظرتها بشتى الاساليب ..

قالت انها تفضحها ... انها غريبة انطوائية ولها قدرة التعرف على
الاخرين برقي ..

كثيره السرحان وان تعمقت بها تدرك ان لا شي يشغلها بحق ..

تتخلف عن المواعيد والحفلات المدعوه اليها لتسترق لحظه من
وقتي بحجة الصدفة ...!

تاخذ مني ابتسامه "للالمل"

اما انا استرق منها نظرة "الالم"

قريبه جدا .. وبعيدة كثيرا. "احبها كثيرا وجدا"

انصاف

في نهاية عددنا نأمل أننا قد طرقنا أبواب مجالات مختلفة في مدينة العلوم وحضينا نحن وإياكم ولو بالقليل من المعلومات التي ستشغل حيزاً في عقولنا.

لكم تحياتنا نحن فريق إعداد المجلة ، متمنين تدوين أي ملاحظة او اقتراحات للإضافة ومشاركتنا بإبداعاتكم الرائعة التي تستحق أن يتم عرضها في فقرة (إبداعات) وإرسالها إلى البريد الخاص بالمجلة :

Readtoelevate201649@gmail.com