أمر شائع وعادي لكنه مصدر قلق لنا

الأسباب العلمية لشعور بعض الناس بالخجل

لندن - سارة كيتنغ

هل تصيبك فكرة الاختلاط بالآخرين في حفل ما بقشعريرة تسري في عمودك الفقري؟ وهل تشعر بمتاعب جسدية من فكرة توليك تقديم عرض أمام غرفة تغص بالبشر؟

إذا كنت كذلك فلا تبتئس؛ فلست وحدك على أي حال. إذ أن حالتك لا تختلف كثيراً عن حالة النيجيري أكيندل مايكل الذي كان طفلاً خجولاً، وقضى فترة طويلة في طفولته بين جدران منزله مع والديْه اللذين لم يكونا - بالمناسبة - خجولين. ويعتقد هذا الرجل أن طريقة تربيته التي اتسمت بإحاطته بالحماية من كل نوع، مرتبطة بما يشعر به من خجل. لكن هل هذا صحيح؟

ربما أسهم ذلك جزئياً في الأمر؛ هكذا تقول ثاليا إيلي، وهي أستاذة جامعية متخصصة في علم الوراثة السلوكي القابل للتطور في جامعة كينغز كوليدج لندن، مُضيفة: "إننا نفكر في الخجل باعتباره طبعاً متقلبا وذا سمة مزاجية. عندما يشرع الأطفال الصغار للغاية في التعامل مع الآخرين، ترى اختلافات بينهم في مدى الارتياح الذي يبديه كل منهم في التحدث مع شخص بالغ لا يعرفه". وتشير إلى أن الاتصاف بالخجل يعود في 30في المئة منه إلى الجينات الوراثية، بينما يُعزى في ما عدا ذلك إلى تأثيرات البيئة المحيطة.

ويعود الفضل في غالبية ما نعرفه عن دور العوامل الوراثية في الشعور بالخجل إلى الدراسات التي تقارن الاتصاف بهذا الطبع بين التوائم المتماثلة - الذين يتشابهون تماما في تركيبهم الوراثي - مع التوائم غير المتماثلة، ممن يتشابهون في نصف الجينات الموجودة لديهم تقريبا.

عقد ماض

وخلال العقد الماضي أو نحو ذلك، شرع علماء مثل إيلي في الاهتمام بفحص الحمض النووي نفسه "دي إن آيه"، في محاولة للتعرف على المتغيرات الوراثية، التي ربما تؤثر في الشخصية والصحة العقلية.

ورغم أن لكل متغير وراثي تأثيرا ضئيلا - إذا ما نظرت إليه بمفرده - فإن التأثير سيصبح أكثر وضوحا إذا نظرت إلى آلاف من هذه المتغيرات مجتمعة. وحتى في هذه الحالة، لا يمكن النظر إلى تأثير الجينات في اتصاف الإنسان بالخجل بمعزل عن باقي العوامل المؤثرة في ذلك.

وتقول إيلي في هذا الشأن: "الأمر لا يتمثل في وجود دور لجينٍ واحد أو لعشرة جينات أو حتى لمئة، بل سيكون هناك ألف من هذه الجينات. ولذا فإذا فكرت في مجموع الجينات لكل من الأب والأم (بالنسبة لطفل ما) سيكون هناك مئات الآلاف من المتغيرات الوراثية ذات الصلة" بهذا الموضوع.

وتشير إلى أن العوامل المرتبطة بالبيئة المحيطة أكثر أهمية على الأرجح في تطور مثل هذا النوع من الخصال. ولا يمكن أن نغفل هنا أن من بين الأمور المثيرة للاهتمام المتعلقة بالجينات، أنها تدفعنا إلى أن نستخلص من البيئة الجوانب التي تتماشى مع ميولنا ونزعاتنا الموجودة من الأصل.

فعلى سبيل المثال، ربما يكون من المرجح أن ينعزل الطفل الخجول في فناء المدرسة مثلا، ليشاهد الآخرين يلهون ويلعبون، بدلاً من مشاركتهم في ما يقومون به من أنشطة. ويؤدي ذلك إلى جعل أصحاب مثل هذه الشخصيات يشعرون براحة أكبر عندما يكونون وحيدين في المستقبل.

لكن إيلي تقول إن هذا الأمر لا يعني أن الخجل ينبغي أن "يُعزى إما للوراثة وحدها أو لتأثيرات البيئة بمفردها، فالمسألة تنجم عن تضافر هذين العاملين، وهما يعملان معا. لهذا السبب، بوسع المرء دائما تغيير هذه الخصلة عبر علاجات نفسية يمكن أن تُعلّمه أساليب للتغلب على هذا الأمر".

هل الخجل صفة سلبية بالضرورة؟

وتقول كلوي فوستر، وهي خبيرة في علم النفس السريري في مركز معني بمعالجة الصدمات والاضطرابات المتعلقة بالقلق في لندن، إن الخجل في حد ذاته أمر شائع وعادي ولا يسبب مشكلات، إلا إذا تطور إلى أمر ذي صلة بما يُعرف بـ"القلق الاجتماعي".

وتقول إن الأشخاص الذين عالجتهم من قبل لجأوا لطلب المساعدة منها لأنهم وجدوا أنفسهم "وقد بدأوا يتجنبون الكثير من الأشياء التي يتعين عليهم القيام بها". فربما يحسون بأنهم باتوا عاجزين عن الحديث مع الزملاء في العمل، أو أنهم يواجهون صعوبات في التواصل مع من حولهم، أو صاروا يجدون أنفسهم في موقف يشعرون بأنه يتم تقييمهم والحكم عليهم خلاله من جانب الآخرين.

وإذا عدنا لإيلي سنجدها تقول إنه ربما تكون هناك أسباب ذات صلة بعلم التطور تقف وراء اتصاف شخص ما بالخجل. وتوضح ذلك بالقول إنه بينما يكون من المفيد أن "تجد ضمن الجماعة التي تنتمي إليها من يخرج منها ويستكشف الأوضاع بعيدا عنها وينخرط في جماعات أخرى؛ فإن من المفيد كذلك أن يكون هناك أشخاص فيها أشد نفورا من المجازفة، وأكثر إدراكا للتهديدات، ومن شأن هؤلاء أن يبلوا بلاء أفضل في حماية الصغار في الجماعة، على سبيل المثال".

وتقول إن أسلوب العلاج السلوكي المعرفي يمثل الطريقة الأكثر فعالية لحل مشكلات من يعانون من الخجل والقلق الاجتماعي. وتتمثل آلية عمل هذا الأسلوب - الذي يستند في تصميمه إلى أدلة علمية - في محاولة تغيير أنماط التفكير والسلوك.

ويساعد هذا الأسلوب العلاجي على تحديد الأفكار السلبية التي يمكن أن تسبب لك تلك المشكلة، ويفيدك كذلك في أن تدرك أن بعض السلوكيات التي تعتقد أنها ستساعدك، ربما تجعلك تشعر في واقع الأمر بقدر أكبر من القلق الاجتماعي؛ مثل التدرب على إلقاء كلمتك مسبقا، أو تفادي حدوث اتصال بصري بينك وبين من تتحدث أمامهم.

وتشير فوستر إلى أن المشكلة التي تواجه من يعانون أثناء الحديث أمام جمهور بسبب الخجل، تتمثل في أنهم يضعون لأنفسهم - في أغلب الأحيان - معايير مرتفعة لأدائهم في مثل هذه المواقف، قائلة: "ربما يفكر هؤلاء في أنه لا يجوز لألسنتهم أن تزل في كلمة، أو أنه يتعين عليهم أن يكونوا ممتعين لأقصى قدر ممكن، وأنه من الواجب على جميع من يستمعون إليهم الانتباه والانجذاب الكاملين، لما يقولونه طوال الوقت".

ولذا فمن الممكن أن يخفف أولئك الأشخاص بعضا من مشاعر القلق هذه، إذا تسنى لهم تقليص قدر من الضغوط الملقاة على كواهلهم، عبر السماح لأنفسهم بالتوقف مثلا لفترات قصيرة خلال الحديث إلى الجمهور، بما يجعلهم يلتقطون أنفاسهم بين الحين والآخر.

ومن بين الأمور الأخرى التي يمكن أن تساعدك في هذا الشأن، محاولتك التركيز على ما يحدث حولك، بدلا من أن تولي اهتمامك لمشاعر القلق التي تشعر بها. ومن هذا المنطلق، قد يفضي تركيزك على الجمهور وليس على نفسك، إلى مساعدتك على أن تصبح أقل انشغالا بما إذا كنت تتعثر في إلقاء كلمتك من عدمه.

وتقترح فوستر كذلك أن تتحدى نفسك عبر جعلها تعايش مواقف جديدة، قائلة إنه "كلما كان بوسعك أن تكون جزءا من مواقف وتفاعلات اجتماعية، زادت الثقة التي تتحلى بها. لكن تذكر أن تتعامل مع هذه المواقف بنهج وأسلوب جديدين".

ويعني ذلك أن تُغير طريقتك في التعامل مع الأمور، عبر تحديد أكثر ما يثير خوفك خلال تفاعلك مع الآخرين وتواصلك معهم. فهل تشعر بالقلق من أن تبدو مملاً؟ أو من أن ينفد ما بجعبتك من أمور تستطيع الحديث عنها؟ على أي حال، كلما تعرفت على معلومات أكثر بشأن طبيعة مشاعر القلق التي تنتابك ومصادرها، بات بوسعك أن تصبح أقدر على أن تشرع في تحدي هذه المشاعر ومواجهتها.

علم الشخصية

ومن جهتها، تقول جيسي صن، طالبة الدكتوراة بإحدى الجامعات الأمريكية، والتي تجري أبحاثا بشأن علم نفس الشخصية، إن هناك فارقا بين الخجل والانطواء.

وتقول صن إن الناس غالبا ما يعتقدون أن الانطواء هو عبارة عن الميل إلى التفكير المتعمق أو الاهتمام بذلك، لكنها تشير إلى أن الأمر بالنسبة لخبراء علم النفس يختلف؛ فهذا المفهوم يتناول - في نظرهم - أحد أبعاد الشخصية الإنسانية، مثل نظيره الذي يتعلق بالشخصية الانبساطية، التي تنفتح على التجارب الأخرى المختلفة.

فبينما يتسم الأشخاص الخجولون غالبا بالانطواء؛ قد يكونون في الوقت نفسه أصحاب شخصيات انبساطية، يمنعهم القلق الذي يشعرون به من أن يصبحوا ذوي شخصيات اجتماعية. ومن هذا المنظور، يمكن أن يكون الانطوائيون غير الخجولين بارعين على الصعيد الاجتماعي، لكنهم يفضلون أن يكونوا بمعزل عن الآخرين.

وتقول جيسي صن إن طبيعة شخصية المرء تشكل دائما أحد أقوى المؤشرات التي تُنبئ بفرص أن يحظى بالسعادة من عدمه، وأن لـ"التمتع بشخصية انبساطية علاقة قوية بأن ينعم صاحبها بمثل هذا الشعور"، مُشيرة إلى أن "الأشخاص الانبساطيين يميلون إلى تجربة قدر أكبر من مشاعر الإثارة والحماسة والمتعة، بينما ينزع الانطوائيون إلى تجربة هذه المشاعر بوتيرة أقل".

لكن هل يمكن للانطوائيين أن يصيبوا قدرا من هذه المتعة والحماسة؛ فقط إذا ما حاكوا في تصرفاتهم ما يفعله الانبساطيون؟

في هذا السياق، أجرت صن وزملاؤها تجربة طلبوا في إطارها من بعض الأشخاص أن يتصرفوا كانبساطيين لمدة أسبوع كامل، وهي فترة طويلة بالنسبة لشخص خجول. وتوضح الباحثة أنه طُلبَ من هؤلاء "التصرف بأقصى قدَر ممكن من الجراءة والانفتاح والنشاط والحزم، وأن يثرثروا كلما أمكنهم ذلك أيضا".

وأظهرت التجربة أن مواصلة التصرف على هذه الشاكلة لأسبوع كامل، جعل من هم انبساطيين من الأصل، يجربون قدرا أكبر من المشاعر الإيجابية، نظرا لأنهم شعروا بأنهم "يعبرون عما بداخلهم بحق ودون تصنع".

لكن في المقابل، لم يَخْبُر الأشخاص الأقرب إلى الانطواء القدر ذاته من الزيادة في المشاعر الإيجابية. أما من هم انطوائيون بشدة، فقد شعروا بإعياء أكبر، وانتابتهم مشاعر ذات طابع سلبي على نحو أكبر كذلك. وتقول صن إن الدرس الأساسي من هذه التجربة، يتمثل بحسب اعتقادها في أنه ربما يكون من قبيل الإفراط أن "نطالب شخصا انطوائيا أو خجولا للغاية، بأن يتصرف وكأنه انبساطي على مدى أسبوع كامل بأقصى قدر ممكن بالنسبة له لكن ربما يمكن بحث إمكانية أن يتصرف هؤلاء كانبساطيين لفترة أقل من ذلك".

من جهة أخرى، إذا كنا قد علمنا أن للبيئة دورا كبيرا في أن يصبح شخص ما خجولا أم لا؛ فهل يمكن أن يكون للثقافة بدورها تأثير على مدى السعادة، التي قد تشعر بها إذا ما كنت ذا شخصية انطوائية بالفطرة؟ ففي الوقت الذي يُقال إن المجتمع الأمريكي يولي تقديرا أكبر لمن يتصرفون بشكل واثق وانبساطي ومنفتح مقارنة بالأشخاص الانطوائيين، أظهرت دراسات وأبحاث أن تبني سلوكيات هادئة ومتحفظة يشكل أمرا مرغوبا به بشكل أكبر في مناطق من آسيا؛ بينها اليابان والصين.

كما تختلف النظرة إلى مسألة إقامة اتصال بصري مع الآخرين على نحو كبير من دولة لأخرى. فبحسب خبراء في الدراسات الآسيوية: "يُمتدح هذا الأمر بل ويكون متوقعا في الغرب؛ لكنه يُرى على أنه علامة على عدم الاحترام والتحدي في ثقافات أخرى، بعضها آسيوية وأفريقية".

وعلى الرغم من هذه الاختلافات الثقافية، تقول جيسي صن إن الدراسة التي أجرتها وزملاؤها أظهرت على ما يبدو أن الأشخاص الانبساطيين يشعرون بسعادة أكبر، حتى في الدول التي يحظى فيها الانطوائيون بقدر أكبر من الاحترام، ولو أن مقدار سعادتهم في هذه الحالة يكون أقل من نظيره في الدول الأخرى.

وهكذا، تَخْلُصُ الدراسة إلى أنه بينما ينتهي المطاف بالانبساطيين لأن يكونوا أكثر سعادة أيا كان البلد الذي يعيشون فيه على خريطة العالم، فإن كون المرء انطوائيا ليس أمرا سلبيا بالضرورة.

وفي النهاية يمكن اقتباس ما قالته سوزان كاين في كتابها "الصمت: قوة الانطوائيين في عالم لا يستطيع الكف عن التحدث" من أنه لا يتعين على المرء التفكير في الانطواء باعتباره شيئا ينبغي علاجه، مُشددة على أنه لا يوجد أي ارتباط بين كون المرء متحدثا جيدا للغاية وبين مدى قدرته على بلورة أفكار جيدة كذلك.

ظواهر: الاختبارات الشخصية واحدة من ظواهر الخجل

هرمون محفّز وراء الظاهرة التي تؤلم العضلات وترفع الحرارة

إنقطاع الدورة الشهرية تؤثر على صحة المرأة

لندن - فيليبا روكسبي

انقطاع الطمث هو المرحلة التي تتوقف فيها النساء عن الحمل بشكل طبيعي، لكن ما الذي يحدث للجسم عندئذ ولماذا؟

يحدث انقطاع الطمث في مرحلة من مراحل التقدم بالعمر بشكل طبيعي، ويكون عادة ما بين سن الـ 45و 55عاماً ، ولكن يمكن أن يحدث ذلك عن طريق العمل الجراحي بإزالة المبايض أو استئصال الرحم عند الضرورة. ويبلغ متوسط سن انقطاع الطمث في المملكة المتحدة 51عاماً.

ما السبب؟

- يعد هرمون الأستروجين أهم هرمون بالنسبة للدورة الشهرية بأكملها، إذ يعمل على تطوير وإطلاق بويضة واحدة كل شهر عندما تكون جاهزة للتلقيح، وتستعد بطانة الرحم لاستقبال البويضة الملقحة.

ومع تقدم النساء في العمر، يقل مخزون البويضات لديهن وتتوقت الإباضة والدورة الشهرية والحمل، ويتوقف جسم المرأة تدريجيا عن إنتاج هرمون الاستروجين الذي يتحكم في العملية برمتها.

لا يحدث هذا بين ليلة وضحاها، فقد يستغرق الأمر عدة سنوات حتى يتراجع الهرمون إلى مستويات منخفضة، ويظل على تلك الحالة.

ما التأثيرات؟

- بعض تلك التأثيرات كبيرة للغاية، ويتأثر كل من المخ والجلد والعضلات والمشاعر بانخفاض مستويات هرمون الاستروجين. وقد يتجاوب كل جسم بشكل مختلف تماماً عن غيره.

وتعاني العديد من النساء من أعرض انقطاع الطمث قبل حدوثه بفترة طويلة وعلى فترات مختلفة، وتعرف بمرحلة "ما قبل انقطاع الطمث".

ومن الأعراض الشائعة لهذه المرحلة، ارتفاع حرارة الجسم والتعرق الليلي واضطراب النوم والأرق وانخفاض الرغبة الجنسية وتراجع المزاج العام، وقد تظهر مشاكل المثانة والجفاف المهبلي خلال تلك الفترة.

أما عندما يتوقف إنتاج هرمون الاستروجين تماماً، فيكون لذلك تأثير طويل الأمد على العظام والقلب، فالعظام قد تضعف، مما يجعل النساء أكثر عرضة للكسور وأمراض القلب والسكتة الدماغية. لذلك، يتم علاجهن بالهرمونات البديلة والتعويضية التي تعزز مستويات هرمون الاستروجين وتساعد على تخفيف الأعراض. لكن الأعراض ليست متشابهة عند جميع النساء، فقد تختلف من امرأة إلى أخرى في درجة شدتها ومدتها التي قد تتراوح ما بين بضع أشهر إلى سنوات.

ويتسبب نقص الاستروجين في ارتفاع درجة حرارة الجسم، إذ يساهم هذا الهرمون في تنظيم درجة الحرارة في الدماغ.

وعادةً ما يتكيف الجسم جيداً مع تغيرات درجات الحرارة، لكن تختل هذه العملية عند نقص الإستروجين.

ويتوهم الدماغ بأن الجسم يعاني من ارتفاع الحرارة، دون أن يكون هناك شيء من هذا القبيل في الواقع.

ويتفاعل الهرمون مع المواد الكيميائية في مستقبلات الدماغ التي تتحكم في الحالة المزاجية، ويمكن أن يتسبب انخفاض مستوياته في الشعور بالقلق وتقلب المزاج.

كما يمكن لنقص الاستروجين أن يؤثر أيضاً على الجلد، مما يجعله أكثر جفافاً أو يعطي شعوراً كما لو أن النمل يتحرك تحت الجلد.

× ما دور الهرمونات الأخرى؟

- بالتأكيد، هرمونا البروجسترون والتستوستيرون يلعبان دوراً ولكن ليس بنفس درجة تأثير انخفاض مستويات الاستروجين.

ويساعد البروجسترون في تهيئة الجسم لحدوث الحمل كل شهر، ويتناقص عندما تنتهي الفترة.

ويرتبط انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون الذي تنتجه أجسام النساء بالرغبة الجنسية ومستويات النشاط، ويتراجع في عمر الثلاثينات، وعدد قليل من النساء تحتجن إلى تعويض نقصه.

ما العلامات؟

- من الممكن إجراء اختبارات دم لقياس مستويات الهرمون المحفز الذي يسمى (FSH)؟ إلا أنه ليس دقيقا وخاصة بعد سن الـ 45.

ويقول الخبراء إن مستويات الهرمون ترتفع وتنخفض باستمرار حتى خلال اليوم الواحد، لذلك لا يمكن للاختبار تحديد مستوى الهرمون.

وأفضل طريقة لمتابعة هذه الحالة هي التحدث إلى الطبيب عن نمط الدورة الشهرية وأي أعراض أخرى قد تواجهها المرأة.

ومن المهم جداً معرفة الأعراض التي يجب البحث عنها، مثل الشعور بالوهن وسرعة تقلب المزاج والحالة العصبية وارتفاع الحرارة والتعرق الليلي.

ويعد التغيير في فترات الدورة الشهرية التي قد تصبح أكثر غزارة أو أقل انتظاماً أحد علامات اقتراب انقطاع الطمث.

ولن تدرك المرأة أنها دخلت مرحلة انقطاع الطمث قبل عام من الانقطاع الكلي للطمث.

ماذا بعد؟

- لا تتحسن مستويات الأستروجين في الجسم بعد انقطاع الطمث. ومع ارتفاع متوسط العمر، تعيش النساء أكثر من ثلث حياتهن مع نقص الاستروجين.

وتقول هيذر كوري، طبيبة أمراض النساء وخبيرة انقطاع الطمث والرئيسة السابقة للجمعية البريطانية لانقطاع الطمث: "لا يوجد سبب يدعو إلى الاستسلام، فالصورة النمطية عن انقطاع الطمث آخذة في التغير،إذ تستمر المرأة في العمل حتى وقت متأخر من حياتها بشكل مذهل".

ونصحت كوري النساء بالتحدث إلى أطبائهن إذا تأثرن بذلك، "يجب أن تعرف النساء الأعراض التي عليهن البحث عنها".

وتوضح أن هناك العديد من وسائل تقديم الدعم والمعلومات لمساعدة النساء على التعامل مع التغيرات الجسدية والعاطفية الناجمة عن انقطاع الطمث، ويعتبر العلاج بالهرمونات البديلة، الأكثر فعالية لأعراضه.

كانت هناك نقاشات حول سلامة استخدامها على المدى الطويل، وما إذا كانت لها آثار جانبية. ولكن ثبت أن "فوائد العلاج التعويضي بالهرمونات تفوق المخاطر" بحسب كوري.

وتضيف: "إن التحدث مع نساء أخريات عانين أو يعانين من انقطاع الطمث ويواجهن نفس الأعراض، يساعد كثيراً في إدارة تلك الفترة".

× هل تساعد السباحة في الماء البارد في مواجهة أعراض انقطاع الطمث؟

- وقد يكون انقطاع الطمث سبباً وجيهاً آخر لدفع المرأة نحو نمط حياة صحية للحد من آثار انقطاع الطمث الجانبية بشكل ملحوظ. من خلال:

اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على القليل من الدسم والكثير من الكالسيوم لتقوية العظام وحماية القلب.

ممارسة الرياضة بانتظام للحد من القلق والإجهاد والحماية من أمراض القلب.

التوقف عن التدخين للحد من أمراض القلب وعدم الإفراط في تناول الكحول للحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم.

دورة: نساء يتحدثن عن انقطاع الدورة الشهرية

المروءة العراقية

– 1 –

اذا كان الشعراء يتغزلون بالجميلات من النساء ، فاننا لا نتغزل الا بالمروءات التي يتسم بها العراقيون ومواقفهم الجميلة ، فهم شعب عريق ، وأصحاب نبل واخلاقية متميزة .

– 2 –

وليس المهم في ما نُدَوِّنُه هنا من تلك الوقائع والروائع الجانب المرتبط بالأسماء الشخصية والعناوين الخاصة ، وانما المهم ما تحمله تلك الوقائع من خصائص انسانية تعكس الطبيعة السمحة ، والنزعة الكريمة لابناء العراق العظيم .

– 3 –

ولا أزعُم اني على معرفة تفصيلية بصاحب الأخلاقية العالية التي سأقص عليك خبرها ، وانما وقفتُ عليها مَرْوِيَّةً على لسان بعض عارفيه .

– 4 –

لاحَظَ أحدُ الجيران أنْ شاباً يطرق كلَّ ليلة باب جاره الذي لا يعرفه وهذا ما أثار في ذهنه الشبهة ، وساوره القلق ، وكان سيءَ الظنّ

للغاية بالشاب المجهول الذي واصل مجيئه الليلي الى الجيران .

ومن هنا :

انطلق لاخبار مختار المحلّة بالقصة، مقترحا عليه دخول الدار حين مجيء الشاب المتردد على أهلها في الليالي ...

وهكذا كان ..

وطُرق باب البيت الذي اعتاد الشاب دخوله ليلا ، ففتحت أمرأةٌ كبيرة الباب وأَذِنَتْ لهما بالدخول ، دون تردد وبلا تمحيص ..

ربما كان ذلك لأَنها علمتْ أنه مختارُ المحلّة وانه ليس ممن يخشى منهم..

وحين دخل المختار وصاحبُه وجدا الشاب المذكور مشغولاً بخدمة شخصيْن من أهل الدار كانا مريضيْن ..!!

وعلما أنّه يساعد أمهما حتى في ادخالهما الحمام ..!!

وانه يسددُ قسط ايجار بيْتهما كل شهر ..!!

وحينذاك أدرك جارُهما مقدار ما يحمله سوء الظن من آثار سلبية والمهم :

انّ القصة عرّفتنا على شاب عراقي نبيل ، دَعَتْهُ معرفَتُه بفقر هذه الأسرة وحاجتها الى المعونة فبادر اليها .. واستمر عليها ..

وبذل من جهده وماله الكثير لتخفيف وطأة المعاناة عنها

كلُّ ذلك بصمت ودون ضجيج ، وابتعاد عن الأضواء ...

تعامل هذا الشابُ مع المعاقيْن كما لو أنّهما أَخَواه وهذا هو النبل وبماذا نسمّي عمل هذا الشاب إنْ لم نطلق عليه وصف المروءة العالية والأخلاقية السامية ؟

وهكذا يتجلّى الجانب الاخلاقي المستور مما تنطوي عليه الشخصية العراقية والتي لم تستطع الدكتاتورية الغاشمة ان تقضي على أصالتها العميقة ، ومناقبها الكريمة .

حسين الصدر

Husseinalsadr2011@yahoo.com

أبو غائب مات .. يا رجالة

لفت انتباهي حوار في (باص كية) مع حر الصيف سمعت احداهن تقول : (تفوو على هالواقع .. نخلص من دكتاتور ونقع بقبضت دكتاتوريين) . بما ان اللغو او الجدل الاجتماعي يعد مادة يسيل لها لعاب اغلب العراقيين المعروفين بكثرة الجدل وقلة العمل ، لذا لم يمر كلام الحاجة بصمت ، فردت صاحبتها ،على الفور : (ما الفرق بين طاغية وطغاة ، هذا له ولاهله وهؤلاء لهم ولحبايبهم) . وبما ان الرؤى مختلفة والحال متفاوت وحرية الراي متاحة والطريق طويل والشارع طسات وحفر ومطبات ومطاعم وحلويات وبسطيات وأنواع التجاوزات ، تسهم جميعها بعرقلة المرور وتتيح قدر كاف من الوقت لاشتراك آخرين بالنقاش المحتدم ، لذا هب احدهم قائلا : (الحكومة تحت سيطرة الأحزاب والمسلحين والاجندات الخارجية ، فضلا عن جهل سائد وفساد مستفحل ومصالح متشابكة وقوى تنفيذية نخرة تتسلم الراتب من الحكومة وتأتمر باوامر احزابها وكتلها ، لذا فان عملية الإصلاح الجذري ليست بالمتناول ، ولا سيما انكم – يقصد الشعب –لم تثوروا وتغيروا الدكتاتور بثورة محلية ، انما جاءت قوى محتلة غيرته بطريقتها وادواتها ولأغراضها، ولا يحق لكم الكلام اكثر من اللازم ، فضلا عن كونكم ساهمتم بمعاناتكم من خلال اصراركم على انتخاب ذات الأدوات التي عرفتموها بالفشل منذ خمسة عشر عاما) ..

ساد صمت طويلا وحذر بعد ان جلدهم هذا الرجل القح العارف بما يمكنه من خرس ألسنتهم ، التفت السائق قائلا : (تسكتون ، والا انزلكم جميعا ، يا حكومة يا بطيخ شوفوا الحر قتلني والبانزين غالي والركاب شح والوصولات والغرامات والدفع مستمر للنقابة وللمرور وأبو المولدة والايجار والفيتر .. فلا سامع ولا مجيب)

عاش رجل بمدينة شعبية كانت تضم خليطا مجتمعيا عاما. ذلك قبل الحرب الطائفية اللعينة التي جعلت لكل مدننا العزيزة عنوانا مذهبيا يسهل من خلالها تنفيذ الاجندات وعرقلة الإصلاحات . عاش وحيدا في بيت صغير جدا يقال ان احد الاخيار اشتراه وخصصه له. أبو غائب كما كان يسمى ، لم يعرف لاي دين او مذهب ولولا لهجته لضاعت قوميته أيضا ، كان يعيش على مساعدات الناس ولا يحمل بين يديه الا القران الكريم ، ملبسه بسيط واكله وحاجاته ابسط ، عاش بصمت مطبق وشبه اعتزال فرضت احترام الناس له ، كما انه كان يشارك على قدر المشاركة والابتسامة وربما الدمع وكأنه من عالم اخر لا يمت لسلوك القوم بشيء الا انه نابض مثلهم في الدكتاتورية كما في الديمقراطية الجميع يحسبه عليهم ولهم ، لم يكن قبل 2003 لباسه زيتوني ليتحول الى لون سلطوي جديد، لم ينسب لعشيرة ليتحول الى أخرى ، لم يكن رفيقاً وتحول الى شهيقاً، لم يكن فقيرا وصار مليونيرا ... لم ولم تعني له شيئا تلك التحولات المجتمعية الفضائحية النفاقية الحروبائية فما دام بعين الله فان الله له ..

كنت اكتب عمودي الصحفي اليومي حينما سمعت صوت بعيد (لا اله الا الله ، لا اله الا الله) ، كان نداء جمعياً شجياً ، رميت قلمي وشمرت ساعدي وخرجت اطالع من هذه العبرة التي لم نعتبر منها يوما ، فوجدت سيارة صغيرة بعز الظهيرة تصهل بشعاع شمسي عمودي يعتصر الابدان ويجلد الظهور ، تشد فوقها جنازة ويمشي خلفها بعض الرجال لا يتعدون أصابع اليد ، يصيحون لا اله الا الله ، فيما سمعت احدهم ينحب حد الاختناق الموجع ويهمهم بنفسه (أبو غائب مات يا رجالة ..) .. لا يعرف احد اين سيتجه موكب نعش الفقيد والى أي مقبرة تاويه ، لكنهم يعلمون ان ضمير الشعب وقلب الامة أولى به؟

حسين الذكر

بغداد