

# بماذا يشعر من يتلعه ثقب أسود؟

ومواقف حقيقية مخيفة أخرى



إبراهيم عبدالله العمار



تمت رقمنة هذا الكتاب ضمن برنامج النشر الرقمي

Digital  
Publishing  
Program  
برنامج  
النشر  
الرقمي



هيئة الأدب والنشر والترجمة  
Literature, Publishing & Translation Commission

**بماذا يشعر من يبتلعه ثقب أسود**

**الاسم: إبراهيم عبدالله العمار.**

الكتابات السابقة:

- كتاب "نحن على كرة بلياردو".

- مقالات انجليزية في صحيفة Arab News.

- عمود "الحديقة" في صحيفة الجزيرة السعودية. عمود مقالات متنوعة في الثقافة العامة.

البريد الالكتروني: i.alammar.11@gmail.com

عنوان الكتاب: **بماذا يشعر من يبتلعه ثقب أسود؟**

**نبذة عن الكتاب:** مقالات يتكلم كلُّ منها عن تجارب حقيقية لأحداث غريبة أو مخيفة أو مدهشة، فبماذا يشعر من يسقط من السماء وتبتلعه عاصفة رعدية؟ بماذا يشعر من يصاب بحالات طبية نادرة وغريبة مثل قوة العظام الشديدة أو انحلال البشرة الفقاعي؟ ومنها سؤال العنوان. القصص حقيقية ومبنية على تجارب أناس حصل لهم ذلك، أما الأشياء التي لا تحدث إلا نظرياً فقائمة على توقعات العلماء. الكتاب موجه لجميع شرائح المجتمع صغاراً وكباراً ذكوراً وإناثاً، ووضعت به حيث يجمع بين عنصرين: المتعة، والفائدة.

**بماذا يشعر من يبتلعه ثقب أسود؟**

**وسيناريوهات مخيفة عجيبة أخرى**

## بماذا يشعر من تبتلعه عاصفة رعدية؟



في أحد أيام طفولتي كنا في السيارة متجهين لمكان ما، وفجأة هبت عاصفة رملية. عاصفة قوية، كأن عملاقاً أخذ جبل رمل وصبّه علينا. فزعت ولم أعرف ما أفعل، ولم يمض وقت طويل حتى زالت. بعدها بسنين هبت رياح قوية مصحوبة بأمطار غزيرة ورعد عالٍ وبرق يكاد يُعمي، وانتظرنا بفارغ الصبر انقشاع هذه العاصفة. الكثير غيري مروا بمواقف أسوأ، خصوصاً هواة السفر والتخييم الذين لا تخلو قصصهم من لقاءات مع البرد أو الصواعق أو غيرها. لكن هذه المواقف كلها لا شيء. لماذا؟ لأن هذه الأرض قد مشى عليها رجل اسمه «ويليام رانكن». طالما نعرف هذا الرجل فلا يحق أن نشتكى من أي ظاهرة طبيعية مخيفة، لأنه مرّ بموقف لم يمر به أي شخص آخر، وعاش بعدها ليحكى لنا القصة. تسأل ما هي؟ لقد ابتلعت عاصفة رعدية! إليكم هذه القصة العجيبة:



ويليام طيار أمريكي حربي. طار كثيراً في الأربعينيات والخمسينيات الميلادية من القرن الماضي، فمهارته لا غبار عليها، لكن الحذر لا يُنْجِي من القدر، وكان على موعد مع قَدْرٍ مرعب عام 1959م. في يومٍ صائف تلك السنة انطلق ويليام بطائرته طراز «إف 8» إلى قاعدة في ولاية أخرى، وأثناء طريقه واجه غيمة مكفهرة، فارتفع فوقها وواصل طريقه، بينه وبين الأرض أكثر من 14 كيلومتراً. لما علا الغيمة سمع صوت ارتطام وقعقة آتٍ من المحرك، ثم توقفت المؤشرات وانطلق نظام الإنذار. لمثل هذه الحالات يوجد جهاز يزوّد الطائرة بطاقة إضافية إذا فشل المحرك، وهذا ما فعله ويليام، فقد أمسك الذراع وسحبها ليضخ الطاقة الاحتياطية، لكن انكسرت الذراع في يده! إذا صار لديه حل واحد: أن يقفز خارجاً. لكن المشكلة أن درجة الحرارة حوله كانت 50 تحت الصفر ولم يكن مرتدياً حلة الضغط (لباس يحمي من تغيرات الضغط الجوي)، والأسوأ من هذا كله أن تحته مباشرة عاصفة رعديّة ضخمة! لكن لم يكن هناك خيار: إما أن يخرج وإما السقوط مع الطائرة والموت المحتم. ضغط زراً وقذفته الطائرة مع مظلة الهبوط، كان هذا في الساعة السادسة مساءً.



هل استوعبنا ما حصل؟ ويليام صار الآن يسبح في جوف عاصفة رعدية! ولمن تساءل كثيراً عما يمكن أن يحصل للإنسان لو وُضِعَ وسط عاصفة، فالإجابة ما يلي: أول ما حصل لويليام هو إصابته بلسعة الصقيع (بسبب البرودة الشديدة)، وهي حالة تتلف الجلد والأنسجة. التغير المفاجئ في الضغط الجوي جعله ينزف من عينيه وأذنيه وأنفه وفمه. انتفخ بطنه حتى صار كبطن امرأة حامل. اجتاح الألم كل جسده رغم البرودة الشديدة التي أصابته بالخدر. كل هذا في خمس دقائق وهو يحاول فتح مظلة الهبوط. بعدها بدقائق انفتحت المظلة وتباطأ سقوطه في وقت لم يكن يرى فيه أي شيء بسبب عنف العاصفة.

لكن بسبب المظلة فإن الرياح أخذت ترفعه وتنزله وتقذفه في كل اتجاه، وكانت حبات البرد تضربه أثناءها. بعد فترة من الدوران في منتصف العاصفة اضطر ويليام أن يتقيأ بسبب التقلبات العنيفة، وفجأة.. انطلقت صاعقة أمامه مباشرة. يصف ويليام الصاعقة أنها مثل شفرة أو موسى كبير أزرق اللون سمكه قرابة مترين. ومع الصاعقة زمجر الرعد، والذي لم يسمعه ويليام فحسب بل شعر به يتغلغل في خلايا جسده. كان المطر يهطل بغزارة واضطر أن يكتفم أنفاسه لئلا يغرق. أثناء المعصمة هجمت صاعقة على مظلة ويليام، حينها ظن أنه مات.



بعد فترة من الزمن هدأت العاصفة، وهبط ويليام وسط غابة. نظر إلى ساعته وإذا العقارب تشير إلى تمام السادسة وأربعين دقيقة. أربعون دقيقة وسط عاصفة رعدية هائلة، وسط الرعد والبرق والصواعق والبرد والمطر. مشى قليلاً ونادى للمساعدة، وأدخل مستشفى لعلاج ما أصابه وتعافى بعدها. عاش بعدها 50 سنة، وتوفي عام 2009م، وكان قد كتب كتاباً يدون فيه هذه التجربة الفريدة باسم "الرجل الذي ركب الرعد".

دائماً أتعجب من قدرة البشر على احتمال ظروف بالغة العنف، وويليام يثبت لنا أنه من لم  
يَجِنَ أجله فحتى الصواعق والأعاصير لن تقتله بإذن الله.

## بماذا يشعر المصاب بمتلازمة "الرأس المتفجر"؟

الضغط النفسي. كلمة نقرؤها دائماً، خاصة التحذير من أضرارها، وأي شخص يعرف أن الضغط شيء يَحسُن الابتعاد عنه، لكن لو حقاً عرفنا ضرر الضغط النفسي لفررنا منه فرارنا من الأسد. تقول أبحاث إن 40% إلى 80% من الأمراض سببها الضغط النفسي، إما يسببها أو يقويها إذا كان سببها عضوياً، ومن ذلك: أمراض القلب، الإرهاق المزمن، نوبات الذعر، الاكتئاب، ارتفاع ضغط الدم، مشاكل النوم، القرحة، الصداع والشقيقة، وحتى أمراض وعوامل نعتقد أنها لا علاقة لها بالضغط تتأثر به، مثل البرد والإنفلونزا والفيروسات!

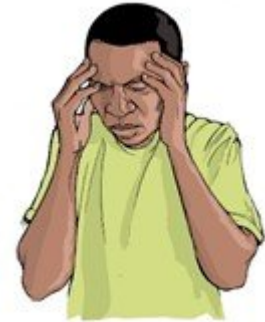


إذاً الابتعاد عن الضغوط خطوة مهمة في مكافحة أمراض كثيرة، فالضغط قوة شديدة، ولعل أنفع وأسرع خطوة يمكن للشخص اتباعها لمحاربة الضغوط: الرياضة. فوائد الرياضة المستمرة لا تُحصى مثل صحة القلب، تنظيف الجسم من السموم، مكافحة الأمراض المزمنة، تخفيف الوزن، مقاومة السرطانات بكل أنواعها، تقوية العظام والعضلات والمفاصل، والكثير جداً غير هذا. ما يهمنا الآن من منافعها هو مقاومتها للضغوط النفسية، وهنا فإن لها تأثيراً فعّالاً تذكره مصادر طبية لا حصر لها، وهو أن الرياضة من أحسن الحلول لمكافحة الضغوط والمشاكل النفسية، وليحصد الشخص منافع الرياضة فعليه التريض لثلاثين دقيقة متواصلة خمس مرات في الأسبوع على الأقل، وهذا لا يلزم أن يكون جرياً شاقاً بل يمكن عمل أشياء كثيرة مثل المشي أو كرة القدم وغير ذلك، ويلزم التدرج طبعاً، فالشخص غير الرياضي يبدأ ببطء.



إذا لزم المرء نظاماً رياضياً فتبدأ المنافع فوراً، منها أن الجسم يحرق أدرينالين (هرمون يُفرَز عند الضغط والخوف). ومنها أن المزاج يتحسن وتخفّ الضغوط، لأن الرياضة تجعل المخ يفرز أندورفين وهي مادة تثير النشوة. كذلك من الحلول: تمارين التنفس العميق، والتنفس العميق له منافع شتى تتعدى النفسية وتشمل جهاز المناعة والقلب والمخ، وهي جزء أساسي من تمارين اليوغا والتي أيضاً لها تأثير مهدئ للمخ والنفوس.

رأينا الأمراض التي يسببها الضغط النفسي، لكن أعتقد أنك لم تسمع عن أحدها، وهي حالة غريبة اسمها «الرأس المنفجر»، والذي يحصل هو ما يلي: أثناء النعاس أو أثناء الاستيقاظ يسمع الشخص صوتاً عالياً جداً، كأنه انفجار قنبلة أو طلقة من مسدس، فيستيقظ مذعوراً ويتلفت ليرى ما حصل،



وبعد برهة يكتشف أن الصوت قد أتى من داخل عقله! تأتي في اليقظة أيضاً لكن نادراً، ورغم أنها غير مؤلمة إلا أن الصوت بالغ القوة حتى إن المريض يشعر أن رأسه سينفجر، وهي توصف بأنها ليست خطيرة لكن الصوت العالي مفزع ومؤذي، وبسبب غرابتها فالكثير من المرضى قالوا إنهم لم يخبروا الطبيب خجلاً من أن لا يصدقهم. هذه الحالة الغريبة لها

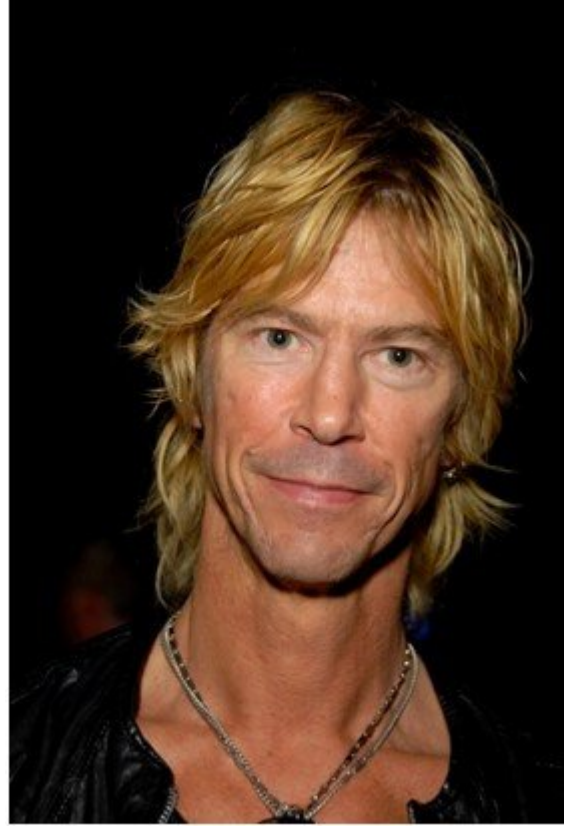
علاقة بالنوم، لكن ليس لها سبب معروف، إلا أن بعض العلماء ذكر الضغط النفسي كسبب محتمل.

إذاً، اجعل هذا سبباً آخر يدعو لممارسة الرياضة: إنها تمنع القنابل أن تنفجر في مخك!

## كيف يشعر من ينفجر بنكرياسه؟

أستمتع بقراءة تواريخ العظماء. أجد في حياتهم الهمة والمعالي. لكن هناك قراءة أجد فيها متعة أكبر، وهي حياة الأرزال، الذين وصلوا لأعمق دركات الانحطاط! أجد في حياتهم العبرة، وأرى من تجربتهم الحقيقية أضرار ما حرّمه ديننا كالخمر والانحلال الأخلاقي. هذه فيها فائدة لا تقل عن سبب العظماء، وربما هي أنفع.

من الكتب التي شدتني كتاب لم أستطع التوقف عن قراءته لأحد الفنانين واسمه داف مكيفن، وهو يعزف في إحدى أشهر فرق الروك باسم «غنز أند روزز» (مسدسات وورود).



***Glenn Francis, www.PacificProDigital.com***

هذا الموسيقار عُرف بالإفراط في الخمر حتى ضُربَ به المثل، لدرجة أن المسلسل الشهير «سيمبسونز» سمى نوعاً من البيرة «داف» على اسمه! الخمر والمخدرات أشياء لا يستغني

عنها الفنانون، وقد قَتَلت الكثير منهم في ريعان شبابهم.

يقول داف إنه استيقظ صباح يوم بآلام بطن حادة. لم يكن الألم جديداً عليه، بل بسبب طبيعة حياته الخمرية المخدراتية كان كثيراً ما تمرّ به آلام متنوعة، لكن هذا الألم كان مختلفاً.. كان شديداً.. كأن شخصاً طعنه بسكين وحركها داخل جوفه. من شدة الوجع لم يقدر أن يتحرك حتى لطرف السرير ليكلم الإسعاف! وأقصى ما استطاع أن يئن أنيناً خافتاً.



ظل طريح الفراش يجمّده الألم، في بيتٍ صامت لا يشاركه فيه أحد. لا يدري كم مرّ من وقت وهو مشلول، لكن شعر كأنها أبدية. لحسن حظه سمع صوت صديقه يدخل البيت ويناديه من أسفل، حاول أن ينطق «أنا في الطابق الأعلى» لكن الألم صَنَّمه. صعد صديقه باحثاً ووجده هكذا فقال: رباه، لقد حَصَلت! كان معارفه يعلمون أن الخمر ستحطم جسمه، لكن أول مرة يراه أحدهم هكذا. سحبه وأنزله بصعوبة إلى السيارة، والألم يزيد. أخذه إلى الطبيب الذي أعطاه إبرة مسكنة، لكن لم يسكن الألم. إبرة أخرى، لا شيء. إبرة ثالثة! لا يخف الألم. بدأ يذعر وألمه ينتشر، ضعفت روحه واسودَّ وجوده. هرعوا به إلى الطوارئ الذين سألوه عن اسمه ولم يُجب إلا أنيناً. ضربوه إبرة مورفين ولم يكن لها تأثير ملموس. قال له المريض بجانبه في الطوارئ: لقد كُسر عمودي الفقري لكن أراك وأشعر أنني محظوظ بالمقارنة! بعد فحصه بأجهزة التصوير ظهر الوجود على وجوه الأطباء.. لقد انفجر البنكرياس.

قبل أن ينفجر كان قد تضخّم بسبب الخمر حتى صار قريباً من حجم قطة. لما بدأ بنكرياسه يتفتق أفرز مواد حارقة سالت على الأحشاء وأحرقتها كحروق النار (حروق الدرجة الثالثة، أقوى درجة). لا يوجد إلا أعضاء قليلة تتحمل هذه الإنزيمات، وهي داخل القناة الهضمية، أما الأعضاء خارج القناة فلا تتحمل تلك السوائل شديدة القوة، فتحترق الأنسجة. تخيل مثلاً حمض البطارية الناري يسيل على وجهك لتصل إليك الفكرة!

يقول داف: "أعرف الآن إحساس المقاتلين على مر التاريخ الذين أصابتهم سيوف في المعارك مزقت أحشاءهم أو صُبَّ عليهم الزيت المغلي. يا لهم من مساكين. أعرف الآن ما شعروا به".



## ماذا يحصل لمن يبتلعه ثقب أسود؟

إنه من أعجب الأعاجيب.. «الثقب الأسود».. شيء كأنه استوحي من رواية خيال علمي، لكنه حقيقي! وعلى ذكر ذلك فإن الثقوب السوداء أضحت جزءاً لا يتجزأ من ذلك العالم، ظهرت في خمسينيات القرن الميلادي الماضي في الرواية وما زال الثقب الأسود إلى اليوم يثير الخيال ويبث في العقل أسئلة كثيرة، أبرزها: ماذا يحدث لمن يدخل ثقباً أسوداً؟

أولاً لنعرف ما هو: الثقب الأسود هو نجم ضخم منهار. لكل نجم عمر، وإذا وصل النجم إلى نهاية عمره فبدلاً من أن ينفجر فإنه ينهار إلى الداخل ويتهاوى على نفسه. بدلاً من كتلة كبيرة من الحرارة والضوء يصير جسمًا ضئيلاً أسوداً يمتص كل شيء بقوة هائلة بما في ذلك أشعة الضوء.



الثقوب السوداء ليست ثقوباً فارغة كما يوحي الاسم، بل بالعكس: الثقب الأسود أشد مادة كتلة في الكون. تتنبأ نظرية النسبية العامة أن الجُرم إذا تحول إلى ثقب أسود فإنه يصل إلى درجة كثافة غير نهائية، لكن هنا تنتهي قدرة الفيزياء التقليدية على التنبؤ، فلا أحد يعلم بعد هذه النقطة ما يحصل داخل الثقب الأسود، إنْ هي إلا تخربات. الشيء الذي نعرفه عنه هو ما يسمى نصف قُطر شفارتزشيلد، وهي نقطة اللاعودة، فإذا وصلت إلى هذه المنطقة سحبتك جاذبية الثقب الأسود الجبارة وصار الهروب مستحيلًا.

وعن مركز الثقب الأسود يقول عالم الفيزياء الأمريكي كيب ثورن: «في هذا المكان.. تنحطم قوانين الفيزياء». مركز الثقب الأسود تحصل فيه أشياء تخالف ليس المنطق فقط بل حتى القوانين الفيزيائية.. ويقف العلماء يحكون رؤوسهم بحيرة محاولين إيجاد تفسير

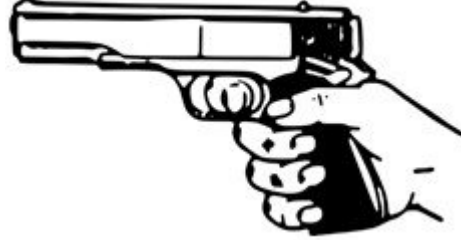
علمي يتناغم مع بقية القوانين. مثلاً، في مركز الثقب الأسود بؤرة لامتناهية في الصغر ولامتناهية في الكتلة.. صغيرة جداً جداً.. أصغر من الذرة. لنعرف حجم الذرة يكفي أن نعرف أن حبة الرمل تحوي 50 مليار مليار ذرة. لكن في الثقب الأسود فهذا الحجم شبه المعدوم لا يتلاءم مع وزنه.. فتتوقع أن يكون خفيفاً.. لكنه عظيم الكتلة.. حتى إن كتلته تقريباً لا نهاية لها!

ما هو دوره؟ هل له وظيفة؟ يظن علماء الفيزياء أن الثقوب السوداء هي التي تمسك المجرات، وأن في قلب كل مجرة ثقباً أسوداً هائلاً يجعل مجموعاتها الشمسية متماسكة، ومنها مجرتنا درب التبانة التي تحوي ثقباً أسوداً يبعد عنا 30 ألف سنة ضوئية وله كتلة أعظم 30 مليون مرة من كتلة الشمس.

أخيراً.. السؤال الهام: ماذا يحدث لو أن إنساناً امتصه ثقب أسود؟ كثر التنبؤ في هذا، وأتى البعض بنظريات مشوقة مثل أن الثقب الأسود هو بوابة لبُعدٍ آخر.. عالم آخر، وأن من يدخل الثقب الأسود يخرج من كوننا إلى كون جديد ربما له قوانين فيزيائية أخرى ومخلوقات جديدة! أما أقرب التنبؤات للواقع فتقول إن الإنسان يتمزق بسبب قوة الجذب الهائلة للثقب الأسود التي لا تسمح حتى للضوء أن ينجو، لكن لو كان له ألا يموت فوراً فسيحصل التالي: يقترب هذا الإنسان من سرعة الضوء بسبب الجذب الجبار، وإذا طرت بسرعة الضوء هكذا يبطل الزمن لك، وترى المزيد من عجائب الزمن، فالأشياء التي يسحبها الثقب الأسود أمامك تمر بتوسيع زمني أعظم، فإذا نظرت أمامك نحو الثقب رأيت كل جسم امتصه الثقب منذ بدء الكون (أي إنك ترى الماضي)، وإذا التفتت إلى الخلف رأيت كل شيء سيجذبه الثقب في المستقبل البعيد.. باختصار الزمن يوشك أن يتوقف هناك ويكاد يستوى الماضي والحاضر والمستقبل!

## كيف يشعر من يصاب برصاصة في رأسه؟

الفضول فطري في الإنسان، ومن جوانبه وجهٌ سوداوي لا يقاوم أخبار أو صور الأشياء المكروهة كالقتل والدمار، التي قد يشاهدها الشخص ويتأسف لكن لا يقدر أن يُشبح



بوجهه عنها.

سؤال العنوان لا شك أنه راود الكثير، خاصة مع رؤيته في الأفلام مثلاً، ولكن لم أخذه على محمل الجدية التامة إلا لما قرأت بالتفصيل قصة حقيقية لرجل أصيب برصاصة في رأسه... وعاش.

هذا الرجل الأمريكي اعتاد زيارة أقارب في منطقة نائية. ذات مرة لما كان يقود سيارته في تلك المنطقة.. شعر بالإغماء. كان شعوراً سريعاً مفاجئاً لم يتوقعه. لم يستطع أن يحرك أيّاً من أطرافه وسمع طنيناً، وما هو إلا قليل حتى انحرفت سيارته إلى حفرة. لم يعرف كم ظل فاقد الوعي لكنه استيقظ ورأى أكياس الهواء قد خرجت. خرج من سيارته بصعوبة، وقف على قدميه وخرَّ على الأرض. لم يشعر بشقّه الأيسر. ظل طريح الأرض يسمع طنين أذنيه ويشم رائحة شيء محترق. صرخ طالباً العون لكن لم تخرج كلمات مفهومة من فمه، فقط حروف مبعثرة. لقد فقد القدرة على الكلام. كان تفكيره سليماً ويشعر بهذه الأشياء في عقله، لكنه عاجز عن التعبير. كيف يطلب الإنقاذ وهو لا يتكلم أو يتحرك إلا بصعوبة شديدة؟ ظهرت له فكرة: هاتفه المتنقل! تحرك بمشقة إلى سيارته وبحث عن هاتفه وفرح لما وجده، لكن كان عليه أن يفك الشفرة الأمنية، وهي بسيطة وأدخلها مئات المرات، لكن هذه المرة مخه في طور آخر، فلم يميز الأرقام، ولكنه ميّزها كأشكال، فأدخلها ولحسن حظه كان رقم أبيه أولها فاتصل به، وأدرك أبوه أن ابنه في خطر على الرغم من أن كلامه غير واضح فصرخ به تكراراً: «اذهب إلى الطريق الرئيسي!». أقفل الابن الهاتف. حاول أن يقف لكن سرعان ما يخر لوجهه. مكث في الأعشاب وشعر بنوع من السكينة تكتنفه، نظر إلى لنجوم، أعجبه جمالها في الليلة الصافية، برزت خاطرة: «اقترب الموت»، أخافته الفكرة فأخذ يصرخ داخل عقله «لا! لا! لا!»، واستجمع كل ما لديه من طاقة وزحف مسافة طويلة جداً (180 متراً) إلى الطريق الرئيسي كما أوصاه أبوه، فجلس على الإسفلت ورفع يده السليمة ولوّح للسيارات المارة، لكن مرت أول سيارة بلامبالاة، ثم الثانية، ثم الثالثة، وشعر بالألم والغضب من هذا، ولما مرت 10 سيارات توقف أحدهم، وما هو إلا قليل حتى جاء

أبوه مسرعاً مذعوراً، فصاح بابنه: «ماذا حدث؟» ورد الرجل: «أظنني أصبت بجلطة». لم تكن جلطة طبعاً.



جاءت سيارات الشرطة التي طلبت الإسعاف فوراً، وسألوه: «ما بال نافذتك مكسورة؟»، ولم يعرف السبب. وصلت المروحية وأعطوه مورفين وهرعوا به إلى المستشفى المحلي الصغير، أخذوا صورة أشعة وأخبروه أنه أصيب برصاصة في رأسه، وحين يتذكر والده يجن جنونه، أما هو فكان يراقب بخمول، ولم يستطع الكلام أصلاً حتى من دون مخدر، فأخذه بالمروحية إلى أكبر مستشفى في المنطقة وأجروا له عملية في المخ. استيقظ بعدها بأسبوعين، ولم يزل عاجزاً عن الكلام، لكنه ببطء استعاد قدرته عليه وعلى الحركة إلى درجة كبيرة.

لم يعرف هذا الرجل ولم تعرف الشرطة من أطلق عليه النار، ولم يوجد أي سبب لهذا، وقد تكون رصاصة عشوائية من شخص يجرب إطلاق النار في العراء، لكن الرصاصة أخطأت كل تلك المساحات الهائلة وأصابت رأس الرجل.

قصة مذهشة، ومن أعجب ما فيها أن الرجل لم يشعر بأي ألم من تلك الرصاصة. أيضاً عجيب أنه لم يموت. (وما تدري نفس بأي أرض تموت). أناس أصابتهم جروح بسيطة ماتوا، وأناس تصيبهم رصاصات في الرأس ويعيشون!

## كيف يشعر من يفقد قاربه ويجد نفسه على جزيرة خالية؟

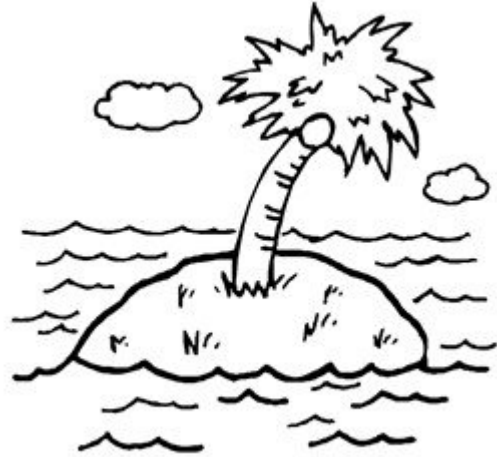


لعل أشهر رؤساء أمريكا السابقين هو جون كينيدي والذي اغتيل عام 1963م، فأصبح بذلك رابع رئيس أمريكي يُقتل بعد أبراهام لينكولن وجيمس غارفيلد وويليام ماكينلي، والأمريكان يحبون جون كينيدي كثيراً، ومن أسباب ذلك أنه أحسن التعامل مع أزمة الصواريخ الكوبية التي كادت تشعل الحرب بين أمريكا والاتحاد السوفيتي، وأعجبهم زرعُه للأمل داخلهم لما وعدهم أنَّ أمريكا ستضع رجالاً على القمر (وهذا تحقّق بعد مقتله بست سنين) وكذلك عبارته الشهيرة التي برزت من خلال خطبته الاستهلاكية عقب اختياره رئيساً لما قال: "لا تسأل دولتكم عمّ يمكن أن تقدّمه لك، بل اسأل نفسك عمّ تقدر أنت أن تقدّمه لها". ورغم شهرته والعدد الهائل من الكُتب والمقالات والأفلام التي وُضعت عنه إلا أن الكثير من الناس يجهلون معلومة عجيبة عنه، تحكيها حبة من جوز الهند موجودة الآن في مكتبته الرئاسية، فماذا تقول هذه الثمرة؟



إذا أخذت جوزة الهند هذه في يدك وتأمّلتها رأيت فيها نقوش أحرف إنجليزية، ولهذه الأحرف قصة عجيبة. لما كان كينيدي جندياً في الحرب العالمية الثانية كان قائداً لقاربٍ

حربي في المحيط الهادئ ويتزعم عدة جنود، ومهمتهم أن يطوفوا ليقاوموا السفن والقوارب اليابانية، وذات مرة في ليلة غير مُقِمرة كان كينيدي وجنوده على القارب وقد أطفؤوه - لنلا تكشفهم الطائرات اليابانية - فسمعوا صوتاً عالياً ولما التفتوا وإذا بهم يرون سفينة يابانية تُبحر نحوهم بسرعة وقد انتهت من إفراغ حمولتها من الجنود والمؤن على أحد الشواطئ، فتقاذف كينيدي وجنوده ليشغّلوا المحرك ويفرّوا عن طريق العملاق الساحب، غير أنه لم يكن لديهم كثير وقت، فضربتهم السفينة وقسمت قاربهم نصفين (لا نعلم إذا كانت السفينة تقصد هذا أم أنها لم ترهم)، فتعلقوا بخشبة وأخذوا يدفعون الماء بأقدامهم، لكنهم لم يستطيعوا أن يصلوا أقرب جزيرة لهم لأن اليابانيين عسكروا فيها وفي كل الجزر المجاورة، فاضطروا أن يُبحروا (بالركل!) لأول جزيرة خالية من الجنود اليابانيين خلال منطقة عُرفت بأسماء القرش والتماسيح، وأبحروا بهذه الطريقة البدائية مسافة خمسة كيلومترات ونصف الكيلومتر إلى أن أصابوا غرضهم وهي جزيرة صغيرة قُطرها 90 متراً فقط، ولحسن حظهم لم تهاجمهم وحوش البحر تلك.



حظوا رحالهم هناك، ورأوا أن الجزيرة ليس فيها طعام ولا ماء، وكانت تُمر بها السفن الحربية اليابانية كثيراً ويضطرون أن يختبئوا، فقطع كينيدي وحده مسافة طويلة باحثاً عن جزيرة أصلح للحياة حتى وجد جزيرة مناسبة بعد 4 كم، وكم فرحوا بالماء العذب وثمار جوز الهند التي وجدوها هناك التي حفظتهم من الموت عطشاً وجوعاً. بعد ستة أيام عثر بعض سكان الجزر المجاورة على الطاقم المحصور وتطوعوا أن يسلموا رسالة لقيادتهم، فنقش كينيدي رسالة على جوزة هند ذكر فيها اسم الجزيرة وأنه قائد الفريق وأن مُسلم الرسالة يعرف موقعهم وأن هناك 11 ناجياً وأخيراً طلب منهم قارب نجاة وذيلها باسمه، وأوصلت الرسالة للقيادة وأنقذوهم من الجزيرة في رحلة خطيرة - لأن المياه مليئة بالقوات اليابانية ودورياتها-، وهكذا نجا كينيدي وجنوده، وصار رئيس أميركا بعدها بعشرين سنة.

اليوم جوزة الهند هذه وُضعت في زجاجة وَيَقْدِر كل من يزور مكتبة جون كينيدي في مدينة بوسطن أن يراها والرسالة التي عليها، والتي تحيي ذكرى هذه القصة الفريدة.

## كيف يشعر من تنفجر عنده قنبلة نووية؟



من المشاهد المألوفة في العيد الأطفال يلعبون بالألعاب النارية، وهذه رغم أنها ممتعة إلا أنها لا تخلو من مخاطر، أبرزها أن تنفجر بقرب للجسم فتسبب ألماً وحروقاً، وهذه أعرفها بالتجربة، فلما كنت طفلاً انفجر أحدها في يدي ذات مرة وسبب ألماً شديداً، وظللت لفترة أتأمل الأمر في عقلي وأفكر «كيف يمكن لحرق بسيط لم يترك أثراً أن يسبب هذا الألم البالغ؟»، وتفسير علمي يخبرنا أن الأعصاب كثيفة في بعض أماكن الجسم وأقل كثافة في أخرى، فهناك أماكن كاللسان تكتظ بالأعصاب وأي جرح يسبب ألماً فائقاً (وأنت تعرف ألم عضه اللسان!)، وهناك أماكن أقل حساسية مثل الظهر، وهذه ضربوا لها مثلاً طريفاً، فيقولون: إنك إذا فرقت بين أصبعيك السبابة والوسطى ثم نخزت ظهر شخص فلن يشعر بكلا الأصبعين وإنما بواحد فقط، وجربث هذا على عدة أشخاص وكانت النتيجة واحدة: لما لمست أظهرهم بأصبعين قال كل منهم: إنه لم يشعر إلا بأصبع واحد فقط! هذا لأن الأعصاب متوزعة في الظهر بلا كثافة.

لما تعمقت في هذه المعلومات بدأ هذا يلقي ضوءاً على تساؤلي الأصلي في صدر هذه المقالة، واكتشفت أن الحروق والجروح السطحية يمكن أن تكون أشد ألماً من جروح أعمق، وهذه كل من تعامل مع الورق يعرفها، فهل يمكن أن تنسى ألم جروح الورق؟ ورقة بالغة الرقة لا يكاد يوجد لها وزن ومع ذلك تجرح جرحاً أليماً حارقاً!

في الطب ثمة درجات لتصنيف الحروق، تبدأ من الدرجة الأولى التي تعني حروقاً سطحية ثم الثانية والتي تعني حروقاً نزلت أسفل البشرة إلى الأدمة، وهاتان الدرجتان مؤلمتان، أما إذا كان الحرق شديداً ووصل إلى الدرجة الثالثة والرابعة فهنا يذهب الألم لأن الحرق يدمر الأعصاب والأوعية الدموية فلا يبقى إلا ألم طفيف ترسب من حروق الدرجة الثانية.



وهذه كلها تأتي غالباً من حرائق كبيرة لا تكثر في الحياة اليومية، وكلما تفكرنا في أحجام الحرائق زاد التساؤل، فيا ترى، كيف يشعر من يتعرض لانفجار صهريج بنزين؟ أو قذيفة صاروخية؟ هذه كلها تعرض لها أناس ونجا منها الكثير، حينها قد يصعد الفضول إلى أكبر تساؤل: ما هو شعور من تنفجر عنده أم القنابل: القنبلة النووية؟ يصعب تقديرها بدقة إلا أن بعض العلماء قدرها، ويتوقع أن تكون كما يلي: من هو قريب من انفجار نووي فسيتفتت قبل أن يشعر بشيء. السبب هو أن الجسم عندما يشعر بالألم فإن إشارات الألم لها سرعة محدودة، وهي نصف متر في الثانية وترسلها الأعصاب للمخ، أما الانفجار النووي فهو أسرع من هذا بكثير، ولن يرى الشخص الانفجار حتى، فرغم أن سرعة البصر عالية إلا أن انتقال الإشارات البصرية للمخ ومعالجته لها تأخذ وقتاً، وأثناء ذلك إذا بالانفجار يفصلك إلى ذرات قبل أن ترى أو تشعر بالانفجار، هذا طالما أنت في نطاق 162 متراً أو أقرب، أما إذا كنت أبعد من هذه المسافة قليلاً فإن الذي سيقتلك هو موجة الصدمة مثل أي قنبلة عادية.

بطريقة أخرى يمكننا أن نقول: إنه بمجرد انفجار القنبلة النووية فإنه في جزء من الثانية ستنتقل موجة هائلة من الطاقة الكهرومغناطيسية تخترق كل ما حولها بسرعة الضوء وتنقل الطاقة إلى كل خلية في الجسم، خاصة خلايا العظام، مما يعطل كل الإشارات الكهربائية ويجعل الجسم يشتعل ويضيء كأنه مصباح كهربائي متوهج، كل هذا يحدث في أعشار من الثانية قبل أن يدرك الكائن ما حصل.

هذا الجانب المظلم للعلم الحديث: تلك الأسلحة البشعة التي ستظل وصمة عار على العلم للأبد.



## كيف يشعر من يموت جوعاً؟

جَبَلُ الله الكائنات على الرحمة والعطف على صغارها، ولا شك أن أي أم وأب يتأثرون إذا رأوا ألباً يُلمُّ بطفلبم ولو كان بسيطاً، ولعل هذا يزيد إذا كان الطفل هو الأول أو الوحيد، لكن الكثير من الأطفال يبالبون أحياناً في هذه الأمور لاستدرا عطف الوالدين، ومن ذلك مشهد أراه أحياناً لبعض الأطفال إذا أصابهم بعض الجوع فيالبون في وصفه لوالدتهم ليستحثوها على سرعة إعداء الغداء فيصف ألمه أنه قوي حتى يستخدم كلمات مثل "ساموت جوعاً من شدة الألم!".

وهذه من طرائف المبالغات في كلام الأطفال والذين لا صبر كثير لديهم، ونصفها أنها مبالغة لأن هذه هي الحقيقة التي يثبتها العلم، ورغم أنها حقيقة إلا أنها غريبة وقد فاجأتني لما عرفتها، ذلك أنه يقول الخبراء إن الجوع حتى الموت ليس مؤلماً! لا يقصدون أن الجوع لا يسبب ألماً في حد ذاته، وإنما إن شدة الجوع التي توصل للموت لا تؤلم كما يظن المرء، بل العكس صحيح: إن هذه المرحلة المتقدمة من الجوع تسبب نوعاً من السعادة. شيء يتعارض بقوة مع البديهة وكذلك مع تجربة الناس، فالذي يجوع يشعر بقرصة مؤلمة، وهي آية جعلها الله حتى ينبهنا الجسم أن الطعام نقص وأنه يحتاج إلى العناصر الغذائية الهامة، لكن هذا يختلف عمّن يجوع حتى يموت، فبعد مرحلة من الألم المبدئي تذهب تلك اللسعة الموجهة وتأتي مشاعر يستغرب الإنسان منها، فغير زهاب الألم فهناك شعور بالنشوة يكتنف هذا الجائع، وأتانا كثير من هذا العلم من الطبيب روبرت سوليفان في عام 1993م، فإحدى المريضات أصيبت بداء عَضال، ولأنها تستقيء قسراً كلما أكلت فقد قررت التوقف عن الأكل، ورغم أن طبيبها ألح عليها أن تأكل وعرض عليها الجراحة وبعض الحلول إلا أنها كلها كانت حلولاً سيئة وأليمة في نظرها ورَفَضتها، وماتت جوعاً بعد 40 يوماً من ترك الطعام، وخلال هذه الأيام الأربعين تولى سوليفان مراقبتها يومياً وقدم لنا أدق وصف لدينا لمن يموت جوعاً، فالذي حصل أن المرأة شعرت بالخفة والنشوة وهو شعور يقول الخبراء إنه يرافق الجوع المطول، وظلت المرأة تتحاور بنشاط مع الممرضات وتكتب الرسائل لأهلها، فلما أتى أجلها تعطلت أعضاؤها الأساسية ودخلت غيبوبة وتوفيت.

يقول أطباء: إن ترك الطعام - وهذا يرافق الكثير من حالات الأمراض المستعصية - أمر طبيعي، فالأكل يضع ضغوطاً ومسؤوليات على أعضاء الجسم وهي في حالة من الضعف.

هذا كلام العلماء، ورغم أنه أتى من تجارب مسجلة إلا أنها تظل حقيقة غريبة!



## كيف يشعر من لديه عظام شديدة الصلابة؟

قصة الأبطال الخارقين مما يجذب الناس، فالمرء لا يمكنه أن يقاوم فكرة أن يكون الإنسان أقوى وأقدر مما هو عليه، ولهذا فإن هؤلاء الأبطال لهم رواج كبير وشعبية، وبدؤوا في القصص المصورة التي يُطلق عليها اسم «كوميكس» وانتقلوا إلى الأفلام والمسلسلات التلفزيونية وألعاب الفيديو،



منهم سوبرمان البطل الخارق الذي يطير ولا يؤثر عليه شيء لا الرصاص ولا القنابل ولا الحرارة ولا البرودة إلا مادة معينة اسمها «كريبتونايت» أتت من كوكبه الأم الذي أتى منه، وهناك «باتمان» أو الرجل الوطواط ورغم أنه ليس لديه قدرات خارقة إلا أنه يملك مواهب وقدرات نَمَّها بالتمرين المستمر واستخدام التقنية، فيستطيع أن يقاتل بيديه وقدميه باستخدام الفنون القتالية وله أجهزة كثيرة جداً يستخدمها في المواقف التي تتطلب منه هذا مثل جهاز يقذف خطافاً يلتحم مع مكان مرتفع ويتعلق به ليصل إلى المكان المطلوب، ومنهم «ذا فلاش» أو البرق وهو رجل عادي تعرض لموقفٍ جعله يكتسب قدرة الركض بسرعة هائلة، والكثير غير هؤلاء ممن يملكون قدرات تفوق قدرات البشر. ولكن أحياناً هناك بشر حقيقيون يعيشون بيننا يملكون قدرات تفوق قدرات البشر، منهم رجل لديه بعض الشَّبَه بسوبرمان!



حصل حادث سيارة عام 1994م وأصيب رجل اسمه جون في هذا الحادث، ولما نقلوه إلى المستشفى تفاجؤوا أنه لم يمسه ضرر. لم يقتنع الأطباء وأصروا على عمل أشعة، ولما أتت النتائج زادت مفاجأتهم لكنهم علموا أخيراً لماذا لم يُصَب الرجل: عظامه شديدة الكثافة. الرجل وعائلته لديهم حالة وراثية تغيرت فيها بعض خصائص خلاياهم فصارت العظام أشد صلابة من عظام الناس 8 مرات! لكن هذه الحقيقة لم تفاجئ جون، فقد كان يدرك أن ثمة شيئاً غريباً في جسمه، فعكس الناس الذين يسبحون بسهولة فإن جون كان إذا وضع نفسه في الماء غاص فوراً مثل الصخرة. هذه إحدى ضرائب هذه الحالة، فرغم أن العظام تصبح شبيهة بالحديد ولا تُصاب أو تُكسر إلا أن علاجها يصير صعباً أو حتى مستحيلاً، لأن الطب الحديث وجراحاته وأجهزته يعتمد على الصلابة العادية للعظام البشرية، فأحد المصابين بهذه الحالة -وهو من أقارب جون - خضع لعدة عمليات هدفها استبدال مفصل الورك، وفي هذه العملية يقوم الجراح بنزع ذاك المفصل ويضع محله مفصلاً صناعياً، ثم يربط بين المفصل الصناعي والعظام الطبيعية التي حوله، ولكن في حالة هذا الرجل فلم يستطع الجراحون هذا لأن عظام المريض شديدة الصلابة فلم تسمح لهم بغرس البراغي في العظام، وهكذا فعليه أن يعيش مع ألم الورك بقية عمره.

بدأ الأطباء والعلماء يدرسون هذه الحالة الغريبة، ووجدوا 21 شخصاً ممن لديهم هذه الحالة ممن تبدأ أعمارهم من الثالثة إلى الثالثة والتسعين، وعلموا بأنهم لم يكسروا أيّاً من عظامهم مرة واحدة طيلة حياتهم، وظل العلماء يدرسون هذه الحالة منذ ذاك الوقت، أملين أن يصلوا إلى علاج لهشاشة العظام والذي يعتقدون أن المزيد من العلم عن هذه الحالة عجيبة يمكن أن يفتح المجال لعلاجها.



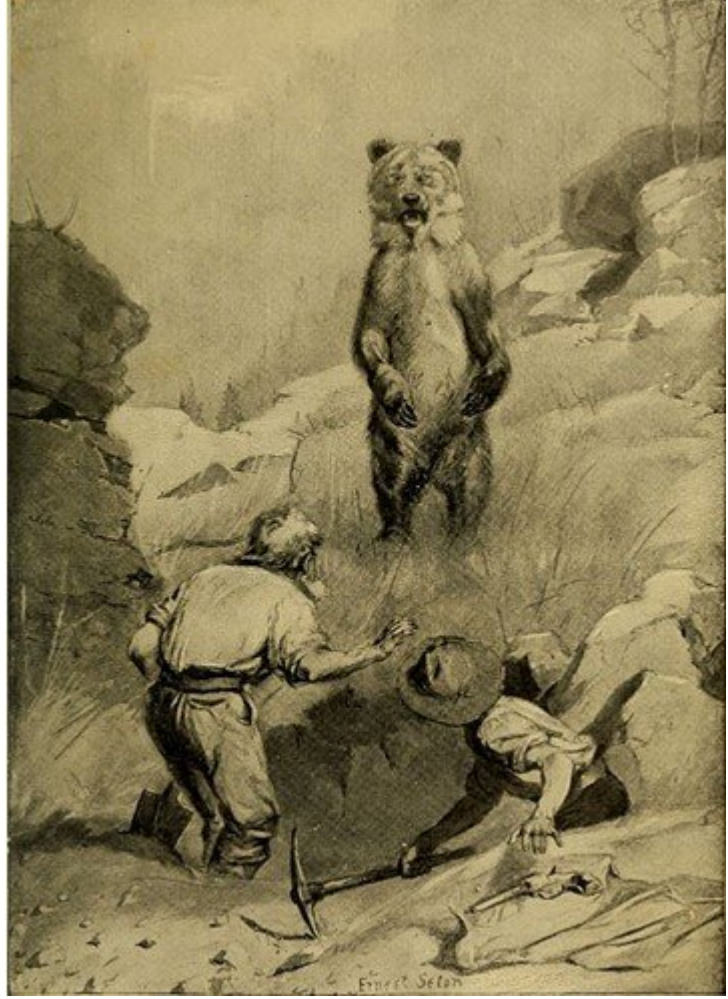
## كيف يشعر من يهاجمه دب؟

الآن، سنقف مع قصة غريبة. إنها حقيقية، لكنها أعجب من الخيال، وهي قصة رجل اسمه غلاس.

"هيو غلاس" صائد وتاجر فراء عاش في القرن التاسع عشر في الغرب الأمريكي، وهي المنطقة المعروفة بالكابوي والصراعات مع الهنود الحمر، ولأن أمريكا كانت دولة ناشئة فلم يكن لديها مدن بالمعنى المعروف اليوم وإنما كان لديهم مستعمرات. في عام 1822م رأى غلاس ذات يوم إعلاناً في صحيفته المحلية نشره قائد عسكري يطلب مئة رجل ليساعده في رحلة صيد حيوانات لفرائها، ولأنه احتاج المال ولديه خبرة في الصيد والفراء فقد انضم إليهم، ولما اكتمل عددهم انطلقوا تاركين المستعمرة تحت إمرة القائد والذي استراح من العسكرية قليلاً ليعمل في التجارة.



مضت عدة أشهر وهم يعملون باجتهاد، إلى أن أتى يوم كان الرجال يستريحون وتركهم غلاس ليصطاد حيواناً هرب منه وذلك ليجعله طعاماً له ولرفاقه، وبينما هو يطارد الفريسة إذا به يُفاجئ دباً مع اثنين من أبنائها، والدب أخطر ما يكون عندما يحمي أبنائه خصوصاً إذا فُوجئ، فزمرّ وحمل على غلاس والذي حاول أن يبتدر بندقيته لكن أدركه الدب قبل ذلك وانقض عليه فحمله وألقاه أرضاً، فالتقط غلاس مُديته وأخذ يطعنه والدب يضرب غلاس بيده الهائلة ومخالبه الشبيهة بالسكاكين، وسمع أصحابه الصيحة فهرعوا لنجدته واستطاعوا قتل الدب، بعدها سقط غلاس مغشياً عليه بعد أن تقطع جسده، ولما علم القائد بما حصل التفت إلى رجاله وطلب اثنين يبقيان مع غلاس، فتطوع رجلان أحدهما شاب في السابعة عشرة من عمره وطلباً أن يُوكل لهما القائد هذه المهمة، فأوصاهما أن يبقيا معه إلى أن يموت ثم يدفناه فأجاباه إلى ذلك، وقد عزم أن يغدرا، فأخذ القائد رجاله ومضى مواصلاً الرحلة، ولما ابتعدوا هجم الرجلان على غلاس الغائب عن وعيه فسرقا أسلحته وأمتعته وفرا، ولما وصلا للفريق زعما أن غلاس قد مات وأنهما دفناه، وهما لا يشكان أنه لا أمل له في الحياة بسبب شناعة جروحه.



استيقظ غلاس من غيبوبته فإذا به في منطقة مقفرة ولا مال لديه ولا متاع ولا أسلحة، ونظر إلى نفسه فرأى ساقاً كسيرة وجروحاً قريحة، وتمزق جذعه حتى خرجت بعض أضلاعه من ظهره، المكان مليء بالأعداء والوحوش الكاسرة، وأقرب مستعمرة كانت على بعد 320 كيلاً. يا له من موقف يبعث على القنوط التام!

لكن غلاس عزم ألا يموت في هذا المكان العقيم الموحش، فاستجمع همته ونوى أن يكافح ويعيش، فأمسك ساقه ونصّبها، والتحف الكفن الذي ألقاه عليه الغادران وحاول المشي فلم يستطع، فأخذ يزحف. جعل غلاس يزحف ويزحف ولا طيف إنسان حوله، ولما خاف من أن تضربه الغرغرينا بسبب جروحه الملوثة استلقى على جذع شجرة متعفنة وترك الديدان تأكل الأنسجة الميتة، ولما فرغت واصل زحفه الشاق، ولا طعام له إلا ما يجده هنا وهناك من التوت البري وجذور النبات، إلا مرة واحدة وجد فيها ذئبين يأكلان ثوراً قد قتلاه ومن

شدة جوعه هجم عليهما حتى هربا، وأكل من لحم الفريسة حتى امتلأ، ثم أكمل الزحف الأليم.

بعد ست أسابيع من الزحف وصل إلى نهر، فصنع قارباً بدائياً من أغصان الشجر وخاض غمار النهر، وبعد فترة وصل إلى مكان فيه أناس ضيفوه وداووا جروحهم ثم زودوه بالسلاح والطعام، وبعد أن تعافى انطلق ناوياً العثور على الرجلين اللذين خاناه، وبعد فترة من تتبع أثرهما وجد أولهما وكان الأصغر، وبعد قليل من التفكير عزم أن يتركه لحدائث سنة، ومضى يبحث عن الآخر، ولما وجد علم أنه التحق بالجيش الأمريكي الوليد، فتركه لئلا يقتلوه به، وعاد لحياته السابقة، يصيد ويبيع.

توفي غلاس عام 1833 عن عمر 53 سنة، لكن لم يمُت إلا بعد أن ضرب لنا مثلاً مدهشاً في الأهمة وعدم اليأس حتى في أظلم الظروف وأشق المواقف.

## كيف يشعر من يدخل كهفاً عملاقاً؟

قال أحد المستكشفين: إن نزول الكهف العملاق يشبه تسلق قمة إفريست.. بالمقلوب!



كم دُهِشْتُ لما عرفتُ عن حقائق الكهوف العظيمة، وهي معلومات أتى بها كتاب «النزول الأعمى Blind Descent» الذي يروي قصص أشهر مستكشفي الكهوف. إن الكهف ليس مجرد فتحة في جبل يدخل فيها المرء ويستكشف بسهولة. من الهوايات الخطيرة شيء يسمى استكشاف الكهوف العظيمة، وهذه كهوف ليست عادية، بل هائلة، وهي ليست فجوات أفقية بل هي غالباً فتحات كبيرة عميقة عمودية في الأرض، وبدلاً من المشي خلال الكهف فإن المستكشف ينزل مستخدماً الحبال ومعدات النزول. خذوا مثلاً يصف ضخامتها: في أحد تلك الكهوف العملاقة هناك مدخل.. هذا المدخل عرضه 70 متراً وارتفاعه 30 متراً وطوله 200 متر، أي إنه يسع بسهولة ثلاث طائرات بوينغ 757. وهذا المدخل فقط، أما حجم الكهف فلا يكاد يوصف!

استكشاف هذه الكهوف أخطر بكثير مما يظن المرء. ما هي الأخطار في الكهوف العملاقة؟ كثيرة: السقوط القاتل، الدفن حياً، الاختناق، التجمد، رياح بقوة الأعاصير، الصعق الكهربائي، انهيارات بسبب الزلازل، غازات سامة، جدران تقطر أحماض الكبريت أو الهيدروكلوريك الحارقة التي تضر الرئة والعين والجلد والأمعاء ضرراً دائماً. كل هذه العوامل يمكن أن تكون قاتلة. هناك أيضاً الغرق، فهذه الكهوف يوجد فيها أنهار جارئة!



ليس هذا فقط، بل هناك خفافيش مسعورة (السعار مرض قاتل ولا علاج له)، ثعابين، عقارب وعناكب سامة، غاز الرادون المسرطن، ميكروبات تسبب أمراضاً بشعة مثل داء النوسجة حيث تتضخم الكبد والطحال والخلايا اللمفاوية، وكذلك الداء الليشماني الذي يشوّه الجلد ويضر الكبد والطحال ويسبب فقر الدم. كهف كيتوم في أوغندا هو مصدر فيروس ماربورغ المتوحش الذي يشبه فيروس إيبولا.

أخطار المعدات تشمل الاختناق بحبال النزول، انقطاع الحبل والسقوط، نفاد الضوء، مشاكل في الحبل، التعلق بالقدم، وغير ذلك. هناك أيضاً خطر الضياع. لما ضاع بعض المستكشفين ذات مرة لم يكن معهم إلا لوحان صغيران من الشوكولا، وهما غذاء خمسة أشخاص لعدة أيام! وكان عليهم الاقتصاد فيها لأنهم لم يدركوا متى ينجون، أو إن كانوا سينجون أصلاً.

أما الشيء الأخاذ من هذه الناحية فهو أن أخطار الكهوف ليست خارجية فقط بل داخلية.. أخطار نفسية وعقلية يخلقها الكهف داخل مخك، فيثير في عقلك رهاب الأماكن المغلقة، والقلق، والأرق، والهلوسة، واضطرابات الشخصية، وكذلك حالة نفسية لا توجد إلا في الكهوف تشابه نوبات الذعر ولكن بشكل أشد، ويمكن أن تضربك في أي وقت لكن غالباً إذا تعمقت داخل الكهف. هذه تصيب حتى المستكشفين المحترفين.

أخيراً يجب ذكر أشهر أخطار الكهوف.. خطر بالغ الوضوح لكن لا يدرك الشخص شدته إلا إذا نزل في الكهف وقضى فيه وقتاً: **الظلام**. ظلام قاسٍ. بحرٌ من الظلام.. محيطٌ من السواد يحاصر كل خلية في كيانك.. ظلامٌ أبديّ.. جبار.. يقهر كل شيء.. يبتلع كل شيء.. لن ترى مثله أبداً.

هذه بعض الأخطار وليس كلها، وأتعجب من إصرار هؤلاء المستكشفين على تحدي الأخطار –وبعضهم قتلته تلك الكهوف– وعزمهم على مقاومة الظروف الصعبة، وتحية لهم إذا كانوا يفعلون هذا من أجل العلم ونفع الناس.

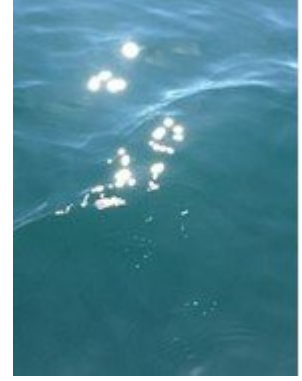
## كيف يشعر من لا يشرب الماء كثيراً كل يوم؟

(ملاحظة: إذا كنت مصاباً أو مسؤولاً عن مصاب بالأمراض المذكورة في هذا الموضوع فيجب أن تستشير طبيباً. هذه المعلومات للفائدة فقط وليست بديلاً عن استشارة الطبيب.) معلومة: الماء أهم مادة للحياة، وأهم مشروب. هذه معلومة.

سؤال: هل يحصل جسمك على الماء كل يوم؟

جوابك المتوقع: "أحياناً.. لكن غالباً أحصل على الماء من الشاي والقهوة والغازيات".

معلومة: خطأ!



هذا خطأ ضخم، وهو من الأخطاء التي فتح أعيننا عليها الطبيب فريدون بتمنغليج والذي وضع عدة كتب تذكر الأضرار الشديدة والكثيرة للجفاف، وأغلب الناس إن لم يكن كلهم لديهم نوع من الجفاف، لأننا صرنا نفرط في شرب الماء ولا نعطيه حقه من الاهتمام! من أسباب هذا الاعتقاد الخاطئ أن جسمك يحصل على الماء من أي مشروب آخر. هذا الخطأ كلف الكثير من الناس صحتهم ونشاطهم بل حياتهم. إن الماء لا بديل له، والجسم لا يستخلص الماء الموجود من تلك المشروبات كما تظن، بل بالعكس، الشاي والقهوة والغازيات تجفف الجسم أكثر لأنها تحوي الكافيين والذي يطرد الماء الموجود في الجسم أصلاً.

لماذا لا يشرب الناس الماء؟ سبب آخر هو أن الناس يظنون أن العطش هو علامة الجفاف، وهذا خطأ ضخم آخر، فالعطش هو آخر علامة للجسم يخبرك أنه يحتاج الماء، ويجب أن تشرب الماء باستمرار ولا تصل للعطش أبداً. الجسم له تفكير آخر. لتستطيع أن تمضغ وتبلع الطعام ولتسهيل وتزليق هذه المهمة، الجسم يفرز الكثير من اللعاب. حتى لو كان باقي الجسم ينقصه الماء. وأصلاً الماء شديد الأهمية للجسم.. أهم من أن يكتفي الجسم بعلامة

واحدة فقط مثل هذه العلامة الصغيرة (العطش)! الجسم له علامات أخرى يشير بها أنه يحتاج الماء. ويمكن أن يكون الجسم شديد الجفاف ولا يكون الفم جافاً. لن تصل لحالة الفم الجاف إلا بعد أن تتعطل وظائف أخرى في الجسم، وهي طريقة يحاول الجسم بها إخبارك أنه يريد الماء. كلما كبرنا نفقد إحساسنا بالعطش ولا نشرب الماء الكافي، حتى تنكمش وتتغصن خلايا الجسم في الأعضاء الحيوية الهامة، والتي يمكن تشبيهها بتحول العنب إلى الزبيب، ولا تستطيع المحافظة على الحياة. هذه الحالة لا يمكن علاجها ولا تعود الخلايا كما كانت أبداً.



بماذا يشعر من لا يشرب الماء كثيراً؟ أعراض كثيرة، ربما أصبت ببعضها ولا تدري أن الجفاف سببه، منها أشياء قد لا يبدو أن لها علاقة بالماء، لكن يقول الدكتور فريدون إن التالي من أعراض الجفاف: **أعراض نفسية:**

**التعب بدون سبب واضح:** الماء هو المصدر الأول للطاقة. حتى الطعام الذي يُفترض أن يزود بالطاقة لا قيمة له، إلا إذا أذابه الجسد في الماء الموجود في الجسد وتحول إلى طاقة.

**العصبية والانفعال الزائد:** هذه طريقة للمخ لـ"يهرب" من تلك المواقف من أجل أن لا ينشغل بمهام تستهلك طاقته. أعط الشخص المنفعل كأسين من الماء وسيهدأ أكثر.

**الاكتئاب:** هنا تأتي مرحلة أخطر من الجفاف، ففي غياب الماء يستهلك الجسم عناصر هامة –كمضادات الأكسدة – ليتعامل مع النفايات السامة الناتجة من التمثيل الغذائي والذي لم يُغسل بإنتاج كافٍ من البول. هذه العناصر الهامة تشمل الأحماض الأمينية تريبتوفان وتايروسين والتي يضحى بها الكبد ليجاهد مفعول المخلفات السامة. المخ يستخدم تريبتوفان لتصنيع سيروتونين وميلوتونين وتريبتامين وأندولامين، وهذه نواقل عصبية أساسية، تُستخدم لموازنة وظائف الجسم، وإذا قلت يظهر الاكتئاب.

**قلة الصبر الزائدة:** إن صبرك على مهمة ما عملية تستهلك طاقة المخ، وإذا لم يكن لديه طاقة - من الماء - فسينتهي هذه المهمة بأسرع وقت.

**انتباه ضعيف وقصير:** وسيلة أخرى للمخ ليهرب من موقفٍ بسبب قلة الماء المتوفر.

**شهوة المشروبات المصنعة:** اشتهاؤ القهوة والشاي والغازيات طريقة للمخ ليخبرك أنك تحتاج الماء. هذه الشهوات ارتبطت عند المخ بالتروية المائية لكن فعلياً هي تجفف أكثر.



**أحلام الماء:** عندما تحلم بالبحار والمحيطات والأنهار إلخ فهي قد تكون علامة، أي نوع لاواعٍ من الإشارات يطلب فيه المخ الماء.

### أعراض جسدية:

**الربو والحساسية:** هذان المرضان (واللذان يعالجان عادة بأدوية مضادة للهستامين) علامتان هامتان للجفاف. "الهستامين" ناقل عصبي مهم، ومن مهامه الأساسية تنظيم آلية الإحساس بالعطش ليزيد الماء المشروب. الهستامين عنده نظام لتوزيع الماء في الجسم أثناء الجفاف، ذلك أن كل عضو له حصة معينة من الماء. الهستامين صديقك. إنه من أنبل المواد التي توظف لمكافحة الجفاف في الجسم، وليس المادة الشريرة التي يظنها الكثير! إعلم أن الجفاف يزيد إفراز الهستامين، وزيادته في الرئة يجعل القصيبات تنقبض، وهذه الآلية من دفاعات الجسم للمحافظة على الماء الخارج عبر الزفير. أثناء الجفاف أنسجة الرئة تصبح أضعف كثيراً. الأكياس الهوائية في الرئتين لديها جدران رقيقة جداً وتحتاج الماء ليرطبها طوال الوقت، وكثرة مرور الهواء خلال هذه الأكياس تبخر الماء الموجود في بطانتها. الجفاف يقلل الماء في هذه الأنسجة ويسبب الضرر، إلا لو قلت كمية الهواء العابرة، وهذا ما يحصل فعلياً في المصابين بالربو. الهستامين مسؤول عن تقليل كمية الهواء الذي يمرّ بالرئتين، فهو يسبب انقباض القصيبات المرتبطة بالأكياس. أيضاً يسبب إفراز مادة مخاطية غليظة تعبئ القصيبات قليلاً وتحمي البطانة. هذه الدفاعات كلها لحماية المعابر الرقيقة الحساسة في الجسم والتي تتعرض مباشرة للهواء الخارجي ويمكن أن تجف لو لم تحم بشرب الماء كل يوم.

**ارتفاع ضغط الدم:** يقول الدكتور فريدون أنه في رأيه العلمي فإن أكثر سبب انتشار لارتفاع ضغط الدم هو الجفاف. هذا النوع من ارتفاع الضغط يسمى ارتفاع ضغط الدم الأساسي (Essential Hypertension) والكثير من المصابين به يتناولون دواء. إلى أن يدرك الناس العلاقة بين الجفاف وحالتهم فإنهم سيستمرون في تناول الأدوية لبقية حياتهم. بناء على المعلومات الجديدة فهذا النوع من ضغط الدم يخبرنا أن هناك نقص في الماء في الجسم. كيف؟ الجفاف يؤثر على الدورة الدموية، وتتعامل الدورة مع هذا النقص في الماء بأن تصغر في حجمها. بداية فإن الأوعية الصغيرة تُغلق ثم الأوعية الكبيرة تضيق وتُشد جدرانها لتبقي الأوعية مليئة. هناك فتحات صغيرة في الأوعية الدموية تُغلق وتُفتح للتعامل مع كمية الدم، وهذا التضيق والإحكام في الأوعية (بسبب قلة الماء) يؤدي إلى زيادة شد للشرايين، وهكذا يظهر ارتفاع الضغط.

**السكري:** مرض السكر هو الحصيلة النهائية لنقص الماء في المخ، وذلك إذا نُقصَ لدرجة تؤثر على أنظمة النقل العصبي. المخ مصمم أن يرفع مستوى سكر الدم (غلوكوز) بحيث يستطيع سكر الدم أن يحتفظ بحجمه وطاقته إذا نقص الماء، لكن إذا حصل جفاف طويل المدى فإن المخ يضطر أن يعتمد أكثر على غلوكوز كمصدر للطاقة ولتحويله إلى ماء عبر عملية التمثيل الغذائي. في حالات الضغط النفسي القوي فإن 85% من الطاقة الاحتياطية التي يحتاجها المخ تأتي من السكر فقط، وعملية تحويل السكر إلى طاقة أيضاً تُنتج الماء. لهذا فإنك وقت الضغط النفسي تميل أن تأكل الحلويات.

**الإمساك:** القناة المعوية تُستخدم الكثير من الماء لتفكيك الأطعمة الصلبة، فهي تحتاج أن تذوب مكونات الطعام لاستخراج النوافع منها، والمواد التي يمكن إذابتها تُمتص في الدورة الدموية ثم تُنقل للكبد للمعالجة، أما المخلفات التي لا يمكن تكسيورها فتُنقل عبر القناة وتُجهز للتخلص منها. هذه النفايات - حسب كمية الماء المتوفرة - ستحمل معها بعض الماء الذي استخدم لتذويبها، وذلك الماء يُستخدم كمزلق لمساعدة النفايات على الحركة في الأمعاء الغليظة. الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة ومعظم الغليظة مأمورة أن تمتص أكبر قدر ممكن من الماء الموجود في النفايات لحاجة باقي الجسم، وكلما زادت حاجة الجسم للماء صار هناك جهد أكبر لامتناس الماء الموجود في الأمعاء، وكما تتوقع فهذه العملية تعصر النفايات بقوة لفصل الماء منها وجعله متوفراً لإعادة الامتناس في الأمعاء الغليظة. كلما زاد الجفاف صارت حركة الأمعاء الغليظة أبطأ، وهذا ليتيح وقتاً لإعادة امتناس الماء الموجود فيها. هذه واحدة من العمليات الكثيرة التي يستخدمها الجسم للحفاظ على الماء. عندما يببط مرور النفايات في الأمعاء الغليظة يُمتص الماء وتصبح الفضلات صلبة وغير قادرة على التحرك السهل والتخلص منها صعب، وهكذا يأتي الإمساك في الكثير من الحالات. لمنع هذه العملية يجب شرب الماء بالإضافة لأكل الألياف التي تمسك الماء.

**أمراض المناعة:** معاكسة أمراض المناعة ليست سهلة وليست دائماً ممكنة. كثير من الأمراض التنكسية التي لا نفهمها (حيث تتدهور الأعضاء والوظائف بمرور الوقت) نسميها أمراض مناعة ذاتية، وكلمة "مرض المناعة الذاتية" تعني أن الجسم يهاجم نفسه بلا سبب واضح، وبما أننا لم نفهم أن الجفاف يسبب الأمراض فإننا لن نعثر على حل طبيعي لهذه الأمراض... حتى الآن. درس الطبيب فريدون واحدة من هذه الحالات والتي وصفت أنها مرض الذئبة، وشرح لماذا يرى أن أمراض المناعة يجب أن يُنظر لها أنها حالات يسببها الجفاف المستمر. في حالة الجفاف - خاصة مع استخدام مضادات الأكسدة لإبطال مفعول المخلفات السامة التي لا يمكن إخراجها بسبب قلة إنتاج البول - يأتي وقت تقل فيه مواد ضرورية في أعضاء هامة، لكن بعض الأعضاء الأقل أهمية تحوي تلك المواد الهامة، فيأتي المخ ويأمر تلك الأعضاء الأقل أهمية (المسكينة!) أن تُسلم هذه المواد الضرورية إلى الأعضاء الأهم. مسألة أولويات. في هذه الحالة يدخل الجسم مرحلة افتراض الذات، وهذه مرحلة تسبب أمراض المناعة مثل الذئبة: يبدأ الجسم في تفكيك بعض الأنسجة ليعوض نقص أنسجة أهم، خاصة النقص الذي يضر المخ. المخ دائماً يأتي أولاً. مثال: عندما تدمر الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس فهذا يرفع نسبة السكر في الدم ليتغذى عليها المخ. هل فهمت أحد أسباب السكري؟ الجسم يضحي ببعض البنكرياس ليحمي المخ! الجسم يضع المخ قبل أي شيء. ليس هذا فقط بل إن هذا سيجفف أنسجة أخرى في الجسم ليجعل محتوياتها من الماء متوفرة للمخ والنظام العصبي. هناك أمراض عصبية منها التصلب اللويحي المتعدد، التصلب الجانبي الضموري، ألزهايمر، باركنسون، ضمور العضلات. إذا أردت أن توقف عملية تدمير الجسم لنفسه لكي يحمي المخ، فاشرب الماء الوفير كل يوم.



**الفئة الثالثة من الأمراض التي تنذر بوجود الجفاف:** قبل أن يسبب الجفاف ضرراً دائماً، وقبل أن تتحول الخلايا من غيب إلى زبيب، يرسل الجسم علامات استغاثة.. علامات طلب الماء. من يصابون بدرجات متعددة من الألم فيجب أن يعلموا أنها علامات مبكرة دالة على وجود حروق حمضية داخل الخلايا بما في ذلك الضرر الجيني المحتمل، وحسب قوة الجفاف وكذلك كمية ومكان تجمع الحمض داخل الخلية - وهذا الحمض مفروض أنه غُسل وتُطفت الخلية منه بالماء! - فإن الألام التقليدية تظهر، وهي: (1) حرقان المعدة

(2) ألم عسر الهضم

(3) ألم الخناق الصدري (angina)

(4) ألم أسفل الظهر

(5) روماتيزم المفاصل بما في ذلك التهاب الفقار المقسط

(6) الشقيقة

(7) التهاب القولون

(8) متلازمة الألم العضلي المتفشي

(9) غثيان الصباح للحامل

(10) الشره المرضي bulimia.

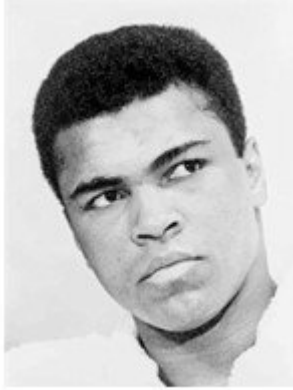
مقياس جيد لارتوائك هو لون البول، فكلما اقترب من لون الماء صار جسمك مرتويًا، وكلما اقترب من الصفرة جف الجسم. احرص على شرب الكثير من الماء كل يوم، إنها سهلة، وتجعل حياتك أفضل.

## كيف يشعر الملاكم الذي تأتيه ضربة قاضية؟



كلمة "الضربة القاضية Knockout" في الملاكمة لا تعني ضربة قاتلة كما يوحي الاسم، ولكن تعني ضربة للرأس تُفقد الشخص وعيه. هي أقوى نتيجة ممكنة، وغالباً في الملاكمة تنتهي المباراة بقرار للحكام، فليس سهلاً أن تُفقد أي شخص وعيه خاصة ملاكم محترف، لكن شعور الضربة القاضية قد لا يكون كما تظن، وقبل أن نرى الضربة القاضية لنراً أولاً شعور الضربة الصادمة، وهي لكمة لا تُفقد الوعي لكنها تسبب صدمة سريعة، والإحساس في هذه يختلف، فمن الأشياء التي قالها الملاكمون الذين أصابتهم الضربة الصادمة أنك تشعر كأنك:

- "فقدت" عدة ثوانٍ.
- ترى أضواءً.
- تشعر بدوخة وتشتيت.
- كهرباء مكان الضربة.



- تضعف الركبتان والساقان ولا تستطيع أن تقف عليهما.

تلك الأعراض للضربات السريعة التي تصدم، لكن بماذا يشعر من تأتيه الضربة القاضية؟ عندما ترى الرجل يستجمع قوته ويلكم أحداً لكمة عنيفة على وجهه فيسقط فاقد الوعي قد تظن أن الألم شديد، لكن العكس هو الذي يحصل: عندما يفيق الشخص غالباً لا يتذكر ما حصل. يستفيق ويجد الناس حوله كالطبيب والمدرّب ويسأل: ماذا حصل؟ ولنسمع كلام الملاكم العريق فلويد باترسون الذي دخل معارك كثيرة مع عظماء الملاكمة مثل محمد علي

وسوني ليستون، فيقول بعد أن ضربه ليستون ضربة أسقطته: "استفقتُ ولم أتذكر ما حصل، رأيت الحَكَمَ أمامي يسألني إذا ما كنت بخير، طبعاً أنا بخير! سألني عن اسمي ليتأكد أنني في وعيي فقلت: باترسون. أكملتُ المباراة ثم سقطتُ بلكمة أخرى، وهذه لم تكن مؤلمة، شعرتُ كأني أُحلقُ، شعرتُ كأن الجمهور دخلوا في الحلبة معي، شعور جميل، كأني على غيمة، لكن سرعان ما يزول هذا الشعور الطيب وتدرك ما حصل لك، إنك ضُربتُ بالقاضية، وما يتبع هذا هو الألم، الألم النفسي خاصة، ألم الذل والغضب، وتتمنى لو أن باباً يفتح على أرض الحلبة فتبلعك الأرض، فما أسوأ شعوري لما وقفت وعرفت ما حصل وتركت الحلبة ورجعت لغرفتي ماراً بأصحابي وأقربائي والمدربين والحضور والإعلاميين والكثير غيرهم.. شعور بالفشل".

يبدو أن شعورها النفسي أسوأ من الشعور الجسدي!

## كيف يشعر من يحترق جلده؟

هذا الرجل أصابته نار أحرقت ثلاثة أرباع جسده، ونصف تلك الحروق من الدرجة الثالثة وهي أشدها. يا له من وضع!



قبل أن نذكر قصته، ماذا تعني درجات الحروق؟ أخف الحروق هي الدرجة الأولى حيث تحترق البشرة فقط، وهذه أصابت معظم الناس، كمن يصيب جلده ماء مغلي أو يلمس حديدة ساخنة، فيحمر الجلد ويتألم. تأتي بعدها الدرجة الثانية حيث لا يكتفي الحرق بالبشرة بل ينزل طبقة أسفل للأدمة، وهذه تسبب ليس فقط الألم والاحمرار بل أيضاً التقرح والتورم. أما حروق الدرجة الثالثة فهي الأسوأ، وفيها يتعمق الحرق أسفل تلك الطبقات الواقية فيحرقها وأيضاً يحرق ما أسفلها من أنسجة، وهذه تجعل الجلد أبيض أو أسود متفحماً، وهي التي أصابت هذا الرجل في أكثر من ثلث جسده. هرعوا به للإسعاف والذين هبوا لإنقاذه، ففضى شهرين في العناية المركزة، وكانت الحروق بليغة حتى إن الأطباء قالوا لأهله إنه سيموت في اليوم التالي، وهذه حصلت أكثر من مرة. لما انتهت المرحلة الحرجة قضى سنتين في علاج طبيعي ومسكنات الألم والجراحة حتى استطاع أن يعود إلى عمله.

عودة إلى ذلك الرجل، لما سُئل عن تفاصيل حياته بعد الحريق، علق على شناعة الحياة اليومية، وقال: "تخيل - يا من لم يُصَب بحروق شديدة - ما يلي: تستيقظ كل يوم على جرعة من المسكّن، ثم تفرك الممرضة جلدك فركاً أليماً لا يخففه الدواء، بعدها تغيير الضمادات، ثم العلاج الطبيعي وهو لون من ألوان العذاب، وهي مرحلة ضرورية لكي لا تنيبس المفاصل. طيلة فترة التعافي - والتي قد تلبث أشهراً - يؤلمك جلدك ويحكك كما لو كان جيش من النمل يمشي عليه، وتتحرق أن تحك جلدك لكن لا تقدر، ولو قدرت لاقتلعت جلدك من شدة الرغبة في الحك. ترى نفسك في المرآة وتفكر: "أنا وحش. لن يرغب إنسان أن ينظر لي بعد اليوم!". تتمنى لمسة بشرية.. تتمنى ضمة حانية من أمك.. من زوجتك.. من أي إنسان.. لكن مستحيل، فمناعتك الضعيفة بسبب الحروق تجعلك تصرخ لو لمسك أحد. تخيل أنك تعيش هكذا أسبوعاً. إنه أمر جحيمي، أليس كذلك؟ لكن الكثير من

المصابين بالحروق يعيشون هذا شهراً متواصلة! مهما عشتَ هذا الوضع يصعب عليك تقبُّله، حتى لو قلتَ لنفسك إنها مرحلة ستمر، يصعب استيعاب هذه الحياة الجديدة".



قرأت كلام طبيب يقول إنه ذات مرة أتى الإسعاف راكضين بشاب محترق، احترق تقريباً كل جسده، وضعوه في غيبوبة صناعية وكان هذا ضرورياً لإنقاذه، وكان يتنفس من أنبوبة في حلقه، وأخذ الطبيب يعمل كل اليوم لينقذه، لا يذهب إلى البيت إلا للاستحمام ولتغيير ثيابه، ويقضي الطبيب أيامه ولياليه بجانب سرير المحترق يعالجه بلا توقف، يضحى من أجله، لا يعرف النوم ولا الراحة ولا يرى عائلته، شهراً كاملاً، بعدها أتى وقت إخراج المحترق من غيبوته، فلما أفاقوه وعرف ما حصل له وأنه احترق وتشوّه، نظر إلى طبيبه بكرهية وقال: "عليك اللعنة يا دكتور، ليتك تركتني أموت!".

## كيف يشعر من يصاب بمرض انحلال البشرة الفقاعي؟

هذا من الأمراض النادرة، ويسمى باللغة الإنجليزية Epidermolysis bullosa، وأبرز أعراضه أنه يجعل الجلد شديد الحساسية والضعف. إننا لا نفكر في قوة جلدنا وقدرته على تحمل عنف البيئة (خدوش، كدمات، جراثيم، احتكاكات) إلا إذا رأينا مثل هذه الأمراض الغريبة، ويروي أحد المصابين تجربته، وهو مرض وُلد مصاباً به، وكان الأمر صدمة لوالديه، أما هو فيقول إنه ما عرف الحياة إلا به، ومن الأشياء التي يعيش بها:

المرض أليم، فجلده فيه جروح كبيرة مفتوحة باستمرار، ويجب أن يلبس ضمادة ضخمة تغطي جذعه كاملاً، والجذع هي المنطقة الوسطى في جسمك، أي الصدر والبطن والظهر، والتي يتفرع منها الرأس والأطراف. هذه الضمادة يجب أن يلبسها باستمرار، ويجب تغييرها كل يوم، وهذا يضايق وكثيراً ما يؤلم. يجب أن يأخذ مسكن ألم كل يوم.



في الصيف يجب أن يتفادى الحر، وفي الشتاء يجب أن يتفادى البرد! هذا بسبب رقة الجلد وتأثره السريع بدرجة الحرارة سواءً انخفضت أو ارتفعت.

لا يستطيع المشاركة في الرياضات التي فيها احتكاك بين الأجساد.

يصعب عليه فتح العلب ويضطر أن يستعين بغيره. لماذا هذا؟ لأنه لا أظافر لديه! سقطت أظافره طفلاً ولم تنم بعدها، والظفر ضروري لفتح علب الغازيات مثلاً. هذا له تأثير نفسي سيئ، أي الحاجة المستمرة للمساعدة من الناس حتى في الأمور البسيطة.

مشكلة نفسية أخرى هي أنه يخجل من حالته ومن شرحها للناس، ففيها نوع من الضعف كما يقول.

لا يستطيع الاستحمام بأن يقف تحت المِرْشَّة (الدش)، بل إذا أراد الاغتسال فعليه أن يملأ حوض الحمام أولاً بالماء، ثم يضيف الملح ليعقم الماء ولا تتلوث الجروح، ثم ينزع الضمادة ويجلس في المغطس، والماء أيضاً يؤلم، وإذا أراد التنشيف فلا يستطيع استخدام الفوطة

طبعاً بل يجب أن ينتظر إلى أن يجف الماء ثم يضع الضمادة والملابس. العملية تأخذ ما بين ساعة إلى ساعة ونصف!



لا يقدر أن يجد عملاً بسهولة، فمثلاً الأعمال الميدانية غير ممكنة لأنها تتطلب البقاء في جو حار أو بارد، ولا يقدر أن يحمل شيئاً أثقل من 10 كغ إلا لفترة قصيرة، ولا يمكن أن يعمل في مطعم مثلاً بسبب جروحه المفتوحة قرب الطعام والزبائن.

تتنوع قوة المرض، وفي حالة صاحبنا فوضُّعه أفضل من غيره لأن فقط جذعه مصاب، فتخيل حال الذين يصيب المرض كامل الجسد! هل تتصور أن تغطي الضمادات يديك وقدميك ويجب تغييرها كل يوم وكلها جروح مفتوحة ولا تستطيع أن تلمس شيئاً؟ أن يكون مجرد المشي أو شرب الماء أو العناق شيئاً مضايقاً مؤلماً؟ أو تخيل لو كان في الوجه!

هذه بعض جوانب حياة من يعيشون بهذا المرض. لكن هل تعرف المشكلة الكبرى فيه؟ أنه لا علاج له! واحمدوا الله على العافية.

## كيف يشعر من يصاب بالاكتئاب؟

هذه الكلمة من الكلمات التي لا زالت مشوبة بسوء الفهم لدينا. كلمة "اكتئاب"، والتي لا تعطي الصورة الحقيقية. الكثير من الناس يخلط بين كلمة "اكتئاب" وكلمة "كآبة"، وشتان ما بينهما، فالكآبة هي حالة قصيرة من الحزن بسبب شيء معين، أما الاكتئاب فهو شيء مختلف تماماً، إنه قد يمتد سنيناً، وليس له دائماً سبب واضح، بل قد يظهر ببطء ولا يدرك المرء أنه مصاب به إلا تدريجياً.

هناك الكثير من الكتب والمقالات التي تكلمت عنه، ومن أكثر ما أعجبنى مقالة للكاتب البريطاني تيم لوت وصف فيها شعوره لما كان مكتئباً في فترة العشرينيات من عمره، ويقول إن الاكتئاب كان أسوأ حتى من وفاة والدته بالانتحار، وقد توفيت لما وصل عمره إلى 31 سنة وكان قد تعافى من الاكتئاب أثناءها.



كيف يشعر المكتئب؟ يقول تيم إنه انهيار للنفس. ليس انفجاراً للخارج، بل انهيار داخلي. يصف تيم الاكتئاب أنه أعمق وأكثر تعقيداً من حزن مطول، فأولاً هو يشبه مرض ألزهايمر من ناحية النسيان والتشويش، ويصعب على المكتئب أن يتخذ أصغر القرارات. لا يكاد يتذكر المكتئب شخصيته الحقيقية، إلا شيئاً ضئيلاً. يعيش في خوفٍ دائم لكن لا يدري ما يخيفه. هناك ثقل في الصدر، كأن عزيماً مات، لكن لم يمت إلا نفس المكتئب. يشعر بوحدة مستمرة. لكن من أهم أعراض الاكتئاب التي يشترك فيها الكثير هو أنه لا يظهر واضحاً. لن ترى المكتئب جالساً وحيداً حزيناً يبكي في زاوية مظلمة. لا، إنه يبدو من الخارج كأنه أي شخص آخر، ربما فيه بعض الانطوائية أو الانفعالية لكن غير هذا يبدو لا بأس به، لكن في الداخل عاصفة ظلماء. يشعر أنه يريد أن يقف في الشارع ويصرخ بأعلى صوته. يقول كاتب آخر: كأنك تحتاج أن تتقياً لكن ليس لديك فم.

يزيد المشكلة أن الاكتئاب يحوي مشاعر أخرى مثل رثاء الذات والذنب والتشاؤم والرجسية، وهذه لا تبعث على التعاطف معه. رغم أهوال الاكتئاب إلا أنه ليس فيه عَرَض معين مميز يجعل الشخص يتعاطف مع المصاب، ولهذا يتطلب صبراً وتفهماً كبيراً من أهل

المصاب. ثم نصل إلى شيء يعقد الاكتئاب أكثر: يريد المصاب أن يتفهم الناس ما في نفسه، لكن في الوقت نفسه لا يرغب لأن سمعة الاكتئاب (والعلل النفسية عموماً) سيئة. موقف لا يُحسد عليه.

يقول تيم: "أظن المجتمع يزدري المكتئبين لأن الناس في قراراتهم يوقنون أن المكتئب على حق في نظرتهم السوداوية للحياة: الحياة مُحزنة ومخيفة وزائلة".

لهذه الأسباب فالإكتئاب من أكثر الآفات النفسية التي تحتاج التفهم والعناية. يجب أن نرفع وصمة العار عن هذه البلاءات. هل ستحتقر المصاب بمرض في الكبد وتسخر من ذهابه إلى الطبيب للتعامل مع مرضه؟ لا. كذلك الأمر مع المكتئب: ألا تكفي المعاناة التي يشعر بها المصابون فضلاً عن أن يزدادوا حزناً إلى حزنهم بأن نُجرّم شعورهم بالإكتئاب وزيارتهم لأطباء النفس للتشافي منه؟

## كيف يشعر من يصاب بنوبة ذعر؟

يبدأ المسلسل الأمريكي الشهير "سوبرانوز" بمشهد توني سوبرانو زعيم عصابة مافيا في نيوجيرسي يبدأ جلسة مع طبيبة نفسية، والذي حثّه على ذلك هو نوبة ذعر حادة أصابته، ذلك أن الضغوط اشتدت عليه، فمن جهة هناك حياته في المافيا وقلقه الطبيعي من أن يقتله الأعداء أو يخرج عليه أتباعه أو تسجنه الحكومة، ومن جهة هناك مشاكل مع زوجته وأبنائه، ولما تجاوزت الضغوط الحد انهارت نفسيته وأصابته نوبة ذعر أسقطته أرضاً، والمُلفت أنها لم تصبه في موقف عصيب بل في يوم جميل لما كان عند الشواية ليطبخ بعض اللحم لأهله وأصدقائه المجتمعين للاستجمام ذاك اليوم. وهذه من الأشياء الغربية في نوبة الذعر، فهي تخالف البديهة، فالمرء يتوقع أن المواقف المضغوطة هي الأخرى أن تجذبها، وهذا أيضاً يحدث، لكن أحياناً تأتي نوبة الذعر في أوقات الاسترخاء والمتعة.



ما هي نوبة الذعر؟ حالة يهجم فيها الذعر والقلق الخوف على الشخص بلا سبب واضح. قد يكون مثلاً في قاعة اختبار أو اجتماع في العمل أو مباراة رياضية وفجأة تأتي الأعراض: تزيد ضربات القلب، تتعرق اليدين، يضيق التنفس، دوار، آلام في الصدر، شعور أن الموت قادم الآن. الكثير ممن تصيبهم هذه الحالة يفزعون ويظنون أن نوبة قلبية أصابتهم فيجرون إلى الإسعاف (حتى لو كان شاباً بلا أي أمراض!)، ويكتشفون أنه لا بأس فيهم جسدياً، وإنما هي مسألة نفسية. صالات الإسعاف صارت تستقبل الكثير من الحالات التي يسببها مرض القلق Anxiety ونوبات الذعر Panic attacks. هناك أعراض أخرى لنوبات القلق، مثل انتفاض اليدين، إحساس بالحرارة أو البرودة، غثيان، آلام في أماكن أخرى من الجسم، صداع، تنميل، والشعور كأن الشخص "خارج جسده" أو منفصل عن الواقع وهذه يخاف منها الناس وتُشعر أن الشخص سيفقد عقله. قد تأتي معظم الأعراض أو فقط القليل منها.

ما سببها؟ لماذا تصيب البعض وليس الكل؟ لا ندري، لكن من الأسباب المحتملة: العوامل الوراثية: بعض الناس أرجح إصابتهم بها من غيرهم.

الضغوط الشديدة: هذه تقدر أول نوبة ذعر، وقد تأتي بالمزيد.

النفسيات: بعض الناس أكثر حساسية للضغوط وأكثر عرضة للمشاعر السلبية.

تغيّرات في بعض عمليات المخ.

يظن بعض العلماء أن سببها هو اضطراب في عملية عقلية شهيرة تُسمّى تفاعل القتال أو الفرار Fight or flight response، فمثلاً لو رأيت أسداً فإن مخك يجعل القلب تزداد ضرباته وتزداد سرعة التنفس وتحصل بعض الأشياء القريبة من نوبة الذعر، لكن هذه هدفها تأهيب الجسد للتعامل مع الخطر، فإما أن يهرب الشخص أو يقاتل، وفيها يحتاج لتلك العمليات، فسواء في القتال أو الهروب يحتاج الجسم ضربات قلب سريعة تضخ الدم للأعضاء التي تعمل بسرعة شديدة لتهرب من الخطر، والتنفس السريع يوصل الأوكسجين للمخ وبقيّة الأعضاء للغرض نفسه. هذا في مواقف الخطر، ويقول هؤلاء العلماء إن خلافاً في ردة الفعل هذه هو الذي يجعل المخ يأمر بتلك الأعراض في وقت لا خطر فيه إطلاقاً.



في أحيان كثيرة، تبدأ نوبات الذعر ترتبط بمواقف معينة، وهذه مشكلة إذا كانت المواقف ضرورية مثل امتحان أو اجتماع أو شيء هام، فيضطّر الشخص أن يتجنبها لكيلا تثير النوبة، وقد تزداد المواقف المؤثرة فيزداد الشخص تجنباً لها وتضيّق حياته شيئاً فشيئاً، وهنا خاصة يلزم التدخل الطبي النفسي لكيلا ينعزل الشخص تماماً خوفاً من تأتية نوبة ذعر، وهذه حالة معروفة، أي نوبات الذعر التي سببها الخوف من نوبات الذعر، فقد يمر الشخص بموقف سبب له نوبات ذعر من قبل – يجتمع مع أناس مثلاً – ويتذكر أنه قد أصابته نوبة من قبل، وبسبب هذا الارتباط يتوقع ويخشى أن تصيبه نوبة ذعر، وهذا في حد ذاته قد يسبب نوبة ذعر! إنها حلقة مفرغة بشعة.

1. [Cover](#)
2. [cover1.html](#)
3. [بماذا يشعر من يتلعه ثقب أسود](#)
4. [بماذا يشعر من تتلعه عاصفة رعدية؟](#)
5. [بماذا يشعر المصاب بمتلازمة "الرأس المتفجر"؟](#)
6. [كيف يشعر من ينفجر بنكرياسه؟](#)
7. [ماذا يحصل لمن يتلعه ثقب أسود؟](#)
8. [كيف يشعر من يصاب برصاصة في رأسه؟](#)
9. [كيف يشعر من يفقد قاربه ويجد نفسه على جزيرة خالية؟](#)
10. [كيف يشعر من تنفجر عنده قنبلة نووية؟](#)
11. [كيف يشعر من يموت جوعاً؟](#)
12. [كيف يشعر من لديه عظام شديدة الصلابة؟](#)
13. [كيف يشعر من يهاجمه دب؟](#)
14. [كيف يشعر من يدخل كهفاً عملاقاً؟](#)
15. [كيف يشعر من لا يشرب الماء كثيراً كل يوم؟](#)
16. [كيف يشعر الملاك الذي تأتبه ضربة قاضية؟](#)
17. [كيف يشعر من يحترق جلده؟](#)
18. [كيف يشعر من يصاب بمرض انحلال البشرة الفقاعي؟](#)
19. [كيف يشعر من يصاب بالاكْتئاب؟](#)
20. [كيف يشعر من يصاب بنوبة زعر؟](#)
21. [الغلاف](#)

