«النوموفوبيا»... مرض العصر

عندما ينام الأشخاص قرب هواتفهم المحمولة ولا يدركون ما يفعلون

هبة الله الغلاييني

هناك أضرار خطرة تنتج عن نوم الأشخاص بالقرب من هواتفهم المحمولة، أو أولئك الذين يصطحبون هواتفهم في كل مكان، حتى في سريرهم، أو حتى عند دخولهم المرحاض. تصدر الهواتف المحمولة إشارات راديوية لاسلكية، عندما ترسل وتستقبل المعلومات من الأبراج الخلوية المحيطة، وهي ترددات خطرة. وأكد باحثون من جامعة كوريا في سيئول، أن الذين أدمنوا هواتفهم الذكية وشبكة الإنترنت، حصلوا على درجات أعلى في رصد مظاهر الاكتئاب، التوتر، الأرق، وردود أفعالهم المندفعة. ناهيك عن سلبيات تأثير إدمانهم في أنشطتهم اليومية، بدءاً من الحياة الاجتماعية وصولاً إلى أنماط نومهم.

وأجمع الأطباء على اعتبار إدمان الهواتف الذكية نوعاً من أنواع الاضطرابات النفسية، وأطلقوا عليه مصطلح «نوموفوبيا» فإذا كنت من الذين يصعب عليهم الانفصال عن هواتفهم الذكية، أو من الأشخاص الذين يلجؤون إليها من دون سبب معين، فإنك قد تكون مهدداً بحالة الإدمان هذه، والتي قد تستدعي مساعدة طبيب نفسي.

تعرف حالة الـ«نوموفوبيا» بأنها حالة من الخوف أو القلق تصيب الشخص، حينما لا يكون هاتفه المحمول قريباً منه وتحت عينيه، وتقول الدكتورة نسرين خوري، الاستشارية النفسية والأسرية «ظهر هذا المصطلح عام ٢٠٠٨، وكانت نسبة من يقع تحت تأثير الفوبيا ٥٣ بالمئة، على حين الدراسات الحالية تشير إلى أن النتيجة وصلت إلى نسبة ٦٦ بالمئة، وكما وجدت دراسة أخرى لباحثين من جامعة ماريلاند، أن نسبة ٧٤ بالمئة من الناس مصابون بها». وتوضح خوري «يصاب هؤلاء الأشخاص بالتشوش الذهني والاضطراب الواضح، عندما تنقطع التقنيات الحديثة عنهم، ومعظمهم لا يدركون إصابتهم بهذا الاضطراب النفسي، حيث إن هذا الفقدان يعني لهم عدم القدرة على التواصل مع الأصدقاء والانقطاع عن كل ما يحدث حولهم، بعد أن اعتادوا حمل الهواتف في كل مكان يذهبون إليه، في غرفة النوم، العمل، أثناء سيرهم، المصعد، وحتى أثناء دخولهم دورة الماء. ومن ثم، فإن فقدانهم الهاتف يعني فقدانهم الشيء الذي يقضون معه أكبر وقت من حياتهم، ومن خلاله يتواصل مع العالم».

إن مدمني استخدام شبكات وبرامج «التواصل الاجتماعي» يجدون فيها «واقعاً بديلاً» حيث إن الشخص يلجأ إلى إيجاد بديل عن واقعه المعيشي، الذي لا يطيب له في معظم الأحيان ولا يجسد أمانيه، وكل ما يحتاج إليه لتغيير واقعه، خلق حساب شخصي في موقع اجتماعي، فيجد بذلك عالماً جديداً خاصاً به، هذا إضافة إلى أنه يعمد من خلال ذلك إلى إعادة رسم صورته بالطريقة التي يريدها، وتكون بطبيعة الحال مغايرة لصورته الحقيقية غير المرضية بالنسبة إليه. فالشخصية الوهمية الجديدة التي تتجسد لـ«مدمن هاتفه» مع توافر كم كبير من الأصدقاء من أنحاء العالم كافة، تجعل الشخص غير قادر على الهروب من العالم الافتراضي الذي يهتم كثيراً بشخصه.

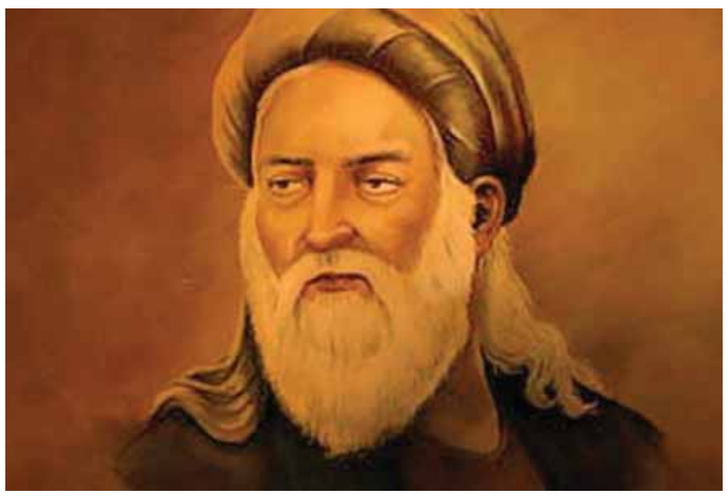
ولإدمان الهواتف المحمولة علامات كثيرة وواضحة، من أبرزها الشعور بالقلق والانزعاج الشديدان عند نسيان الهاتف، أو الافتراق عنه، أو الاضطرار إلى إغلاقه، والنظر إلى الهاتف بين الحين والآخر، وتفقده بشكل مستمر، حتى من دون إجراء مكالمة أو إرسال رسالة. وقد سجل الباحثون أرقاماً تقول: «إن مدمني الهواتف الذكية يقومون بتفقد هواتفهم أكثر من ٣٠٠ مرة في اليوم. ويؤدي ذلك تبعاً إلى الانعزال عن الأهل والأصدقاء، والفشل، وتراجع الفعالية في العمل والدراسة. والشعور بالسعادة عند استخدام الهاتف المحمول أو حتى مجرد النظر إليه، وكأنه الصديق الصدوق الوحيد للشخص.

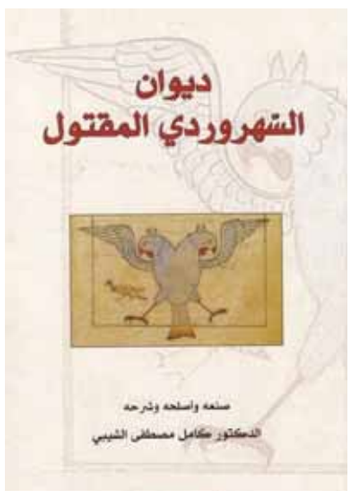
كما أظهرت الدراسات الطبية بأن هناك تزايداً في عدد المرضى الذين يعانون آلام الرقبة وأعلى الظهر التي ترتبط بوضع سيئ للجسم أثناء استخدام الهواتف المحمولة فترات طويلة، وهذا ما يسمى علمياً «مرض عنق الهاتف المحمول»، كما أن صغار السن الذين لم يكن من المعتاد أن يصابوا بآلام الظهر، يتعرضون للانزلاق الغضروفي ولمشكلات تتعلق باستقامة الجسم، فعادة يكون العنق مقوساً للخلف، ولكن الذي نراه أن القوس ينقلب مع تحديق الناس في هواتفهم لساعات كل يوم.

وفيما يخص من يستخدم الهواتف الذكية أكثر، النساء أم الرجال، فقد اتضح أن ٦٠ بالمئة من النساء لا يستطعن الاستغناء عن هواتفهن الذكية، في الوقت الذي يعتبرن أن هواتفهن الذكية هي أهم مقتنياتهن، مقابل ٤٣ بالمئة من الرجال أكدوا أيضاً عدم تمكنهم من فك ارتباطهم بالأجهزة الذكية، على حين يميل الرجال بنسبة أكبر إلى اقتناء أكثر من هاتف. فقد بينت دراسة حديثة أجرتها وكالة نيوناس للإعلام والتسويق الرقمي، أن السيدات أكثر ارتباطاً وإدماناً لهواتفهن الذكية من الرجال، حيث تجد النساء في الهاتف المحمول وسيلة حيوية لتمرير الوقت الذي تعاني طوله ورتابته، وخاصة ربة المنزل. إضافة إلى الانشغال بمتاعب الحياة وعدم القدرة على التواصل مع الأهل والأصدقاء بشكل دائم في الواقع الحقيقي، ما يجعل من برامج وتطبيقات الهواتف الذكية وسيلة سهلة تساعد على التواصل بشكل دائم مع الآخرين.

حلب تحتفي بالسهروردي الحكيم والفيلسوف

أربعون مؤلفاً في الفلسفة الإشراقية والحكمة بين الشعر والنثر





نبيل تللو

تحتفل منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) في هذه الأيام، ومنذ شهر تموز الفائت عام ٢٠١٩، بذكرى مرور ٨٥٠ عاماً على وفاة الفيلسوف السهروردي، وكانت البداية في الجمهورية الإسلامية الإيرانية، لتنتقل إلى حلب، حيث أُقيم احتفالٌ رسمي بالتعاون بين وزارتي الثقافة والسياحة والأمانة السورية للتنمية واللجنة الوطنية لليونسكو، ضمَّ فعاليات مختلفة. في هذه المقالة سوف نتعرف على هذا الحكيم، راجياً أن يتذكَّر كرام القارئات والقراء ما نسوه، وأن يتعرفوا على ما لا يعرفونه.

السهروردي: (٥٤٩-٥٨٧هـ، ١١٥٥-١١٩١م) هو أبو الفتوح شهاب الدين يحيى بن حبش بن أميرك، فيلسوف وحكيم، وُلِدَ بـ: «سهرورد» إحدى نواحي قرى «زنجان» في «عراق العجم» (إيران القديمة)، شافعي المذهب، وُصِفَ بأنّه أحد أذكياء بني آدم، كثير العلم، كثيرَ التعظيم لشعائر الدين، ومن أهل الكَرامات، على حين وصفه آخرون بأنّه قليل العقل وزنديق وملحد. بدأ حياته في طلب العلم، فتنقل بين «مراغة» في أذربيجان حيث تلقى فيها أصول الحكمة والفقه على «مجد الدين الجيلي» إلى أن برع فيها، وكان للجيلي تلميذٌ نابهٌ آخر هو «الفخر الرازي»، الذي جرت بينه وبين السهروردي مناظرات ومساجلات، ثم ارتحل إلى أصبهان في وسط إيران، حيث قرأ «البصائر النصيرية في المنطق» لابن سهلان الساوي، واستقر سنوات في بلاد الأمراء السلاجقة بالأناضول الذينَ أحسنوا استقباله، ثم دخل سورية، وأقام في حلب، حيث بدأت أهم مراحل حياته، فالتقى عظماءها وعلماءها في أيام «الملك الظاهر بن الناصر صلاح الدين»، الذي عقد لهم مجلساً ناظرهم وجادلهم فيه، فبهِر علمه، وتفوَّق عليهم، فقرَّبه الظاهر واختصَّ به وصار مكيناً عنده، فحسده علماء حلب وفقهاؤها عند الملك صلاح الدين، ووشوا به وطعنوا في عقيدته، وقالوا له: «إن السهروردي سيفسد عقيدة الملك الظاهر»، فأوعز بقتله مع تخييره بطريقة تنفيذ القتل، ويُقال إنه صُلبَ أياماً، ومات جوعاً أو خنقاً في قلعة حلب، غَير أن الملك ندم على فعلته فيما بعد، وأمر باعتقال من وشوا به بهتاناً وزوراً.

تشير أفكار السهروردي إلى أنه كان ذا نزعة إشراقية في تفكيره تجلّت في كتابه: «حكمةً الإشراق»، الذي جمع فيه بين منطق أرسطو وتصوف أفلاطون، وهما من الفلاسفة اليونان، مع خليط من المذهب الزرادشتي القائل بعنصريٍ النور والظلمة، فالنور عنده للعنصر الروحاني، والظلمة للعنصر المادي، وأما الذات الإلهية فهي نور الأنوار، ويقول بعض الدارسين عنه إن نزعته الفلسفية هي خليطٌ من فلسفة هرمس وفيثاغورس وأنبادوقليس، وهم من فلاسفة اليونان الذين كانوا يتفلسفون قبل سقراط.

أحصى مؤرخو سيرته نحو أربعين مؤلفاً له في الفلسفة الإشراقية والحكمة بين كلامٍ منظومٍ ومنثور، وأهمها «حكمة الإشراق»، الذي يتكون من قسمين هما: (المنطق والإلهيات) و(الهياكل النورية)، والذي ترجمه بنفسه إلى الفارسية، وفيه تظهر جوانب فلسفته الإشراقية، و«غربة الغربية» أو «الغريبة» التي هي قصة رمزية على مثال «رسالة الطير» لابن سينا متأثِّراً فيها بقصة حي بن يقظان لابن طفيل. وله أيضاً كتاب: «تفسير آيات من القرآن الكريم وخبر عن رسول الله»، و«كتاب في السيمياء»، «شرح الإشارات لابن سينا»، و«كشف الغطاء لإخوان الصفا»، و«التلويحيات»، و«هياكل النور في الحكمة»، و«التنقيحات في أصول الفقه»، و«الألواح العمادية»، و«المعارج»، و«اللحمة»، و«المطارحات»، و«المقامات»، و«رسالة أصوات أجنحة جبرائيل»، وغير ذلك.

وللسهروردي مجموعة منظومات شعرية ذكرها ياقوت الحموي في معجم الأدباء، منها قصيدة «نزهة الأرواح» التي مطلعها:

أبداً تحنُّ إليكم الأرواح ووصالكم ريحانها والراح

ومنها البيت:

فتشبهوا إن لم تكونوا مثلهم
إن التشبه بالكرام فلاح

وله قصيدةٌ في النفس على مثال أبيات ابن سينا، ومنها:

خلعت هياكلها بجرعاء الحمى
وصبت لمغناها القديم تشوفا

ومنها البيت:

فإذا بها برقٌ تألَّق بالحمَّى
ثم انطفا فكأنه ما أبرقا

برجك اليوم ١١/٢

نجلاء قباني

الحمل: تفاجأ بعراقيل أو صدامات وقد تكون مع صديق أو مقرب يفاجئك بها، فاليوم متعب لذلك رطب المحيط من حولك، كي لا يؤثر الضيق في عملك ولا تستعجل ولا تهتم للتأجيل.

الثور: أنت تبدأ يومك بحيوية وطاقة ولكن بجهد كبير، وقد تصل إلى هدف يستدعي العمل الكثير وربما تكتشف أنك تُحمل نفسك مسؤولية قصوى للوصول إلى أهداف تتعبك وتأخذ من جهدك.

الجوزاء: محيطك يقدرك حق قدرك، فناقشهم وأقنعهم بوجهة نظرك لأنك تمتلك القدرة على الإقناع، فأنت تسيطر على أمورك وتتحكم في حياتك بذهنك المتقد وذكائك الحاد وسرعة بديهتك.

السرطان: قد تعاني الإحباط والانزعاج بسبب الروتين وعدم التجدد، فاليوم لتأثير الآخرين أو تشعر بوعكة صحية تشوش تفكيرك وتؤثر في إنجازاتك وقدراتك فكن أكثر صبراً.

الأسد: سيبدأ يومك بتفاهم مع المحيط سببه اعتذار من تحب منك، وقد تبادر أنت لتعتذر ممن أخطأت في حقهم، أو علاقة كانت تشغل بالك أو في مهمة تنجزها، وقد تحصل فيها على ما يفرح قلبك.

العذراء: نتيجة تصرف مفاجئ قد يأتيك مال لتضعه في مكانه المناسب فقضاياك رابحة، ولكن فكر قبل أن تعد بشيء لا تستطيع إنجازه مع أنك قد تحصل على أموال لم تكن تنتظرها.

الميزان: اليوم مبشر لأنه سيحمل حالة من الاندفاع والحماسة ستفيدك في عملك، فأنت نشيط ومتفائل وتسعى للتجمعات والأضواء وللفت الأنظار والحظوظ مساعدة لتبدأ بجديد.

العقرب: لا تجعل الماضي يؤثر فيك ويقلل من فاعليتك، فأنت تحاسب نفسك أو يحاسبك المحيط، وقد تتضايق من أشخاص تحبهم لأنهم كذبوا عليك أو تسمع اليوم أخباراً مغلوطة.

القوس: فكرك متيقظ وينتصر على الانفعال وحسك العملي يجعلك تخرج من الأوضاع المعقدة والأزمات، لتجد طريقك بحرية ولتسمع كلمات من المجاملة ترضيك وتسعدك.

الجدي: قد تصطدم اليوم بشخص يستفزك بوقاحته، فعليك أن تتجاهله وأن تتأكد من أحكامك تراجع عن قرارات أثبتت خطأها، ولا تعاند فقد تعاني تدخلاً أو مصاعب مهنية.

الدلو: حولك الكثير من التضامن مع مشاريعك أو مع تطلعاتك الطموح من رؤسائك في العمل أو من زملائك الذين يحترمون وجهة نظرك، والأهم أنك تشعر بمحبتهم الحقيقية.

الحوت: اليوم جيد لنيل رضا من المحيط العملي والعائلي، فأنت تقبل نفسك وتتقبل الآخرين، وتقدر كفاءتك والمحيط المهني أيضاً يعرف مواهبك ويقدرها واليوم مفيد للشراكة.

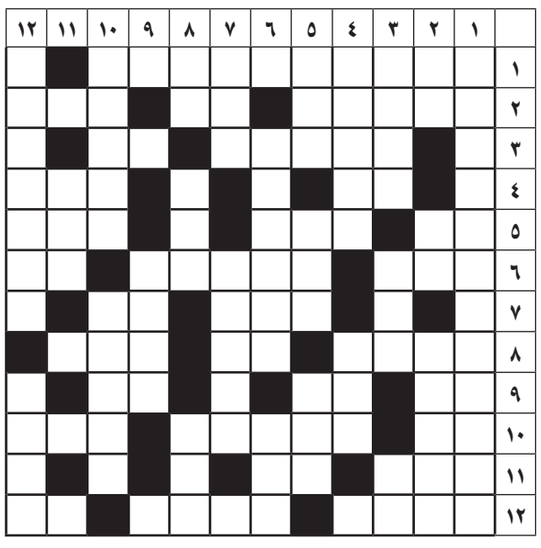
كلمات متقاطعة

أفقي:

١ – ممثل سوري.
٢ – قيود – جواب – قاس.
٣ – أعلام – علامة موسيقية.
٤ – للنداء – قلبه.
٥ – من الأقارب – تسأم (م) – صديقه (م).
٦ – يلتقط – خاسر – في البيض (م).
٧ – عابر – خصم.
٨ – يشتل – متشابهان – قنوط.
٩ – متشابهان – نافية – للمساحة (م).
١٠ – شتم – ذل (م) – عدد.
١١ – يعبر – جنون.
١٢ – كواكب – معمل – ضمير منفصل (م).

عمودي:

١ – ممثل مصري راحل (م).
٢ – حرف ناصب (م) – سئم – من الرياضات (م).
٣ – بيتي – مركز – نصف روما.
٤ – بريد – سبب.
٥ – يتبع ويلحق – حروف متشابهة – حلم (م).
٦ – خلاص – لقب.
٧ – مدينة ليبية – من الحيوانات.
٨ – تعب – صغير الكلب – صنائع.
٩ – مضيء.
١٠ – تشكيل في الجيش – شكل هندسي.
١١ – من الثمار.
١٢ – روائي سعودي شهير – سنهُ.



الحل السابق:

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	ن	و	ر	ا	ل	ش	ر	ي	ف		ع	ع
٢	ب	ط	ا	ط	ا		ف	ل	ا	ف	ل	
٣	ي	ن		و	م	ي	ض		ر	ج	ا	
٤	ل		م	ا	هـ			ب		ل	م	ا
٥	هـ		ر	ر			ر	ا	م		هـ	م
٦	ع		ح		ر	ق	ب	هـ		س		ي
٧	ب	ر	ج		ي	م	ي	ن		ن	و	ن
٨	ي		ب	ا	س	ح			ض	ي	ر	م
٩	د	ا	ر	ي	ا		ح	ر		ن	د	ع
١٠		ح		د		ا	ا	ا	ا			ل
١١	ر	س	ب				ل	س		م	ر	و
١٢	ج	م	ا	ل			ي	م	ا	ن		ف

كلمة السر

س	ت	ق	ا	ت	ل	ي	ن	ل	ك	ن	ك
م	ن	ذ	ل	ك	ح	ي	ن	م	ا	ا	ا
أ	ك	ل	أ	ح	ل	ا	م	ي	س	ل	ل
ج	و	ص	ل	ت	ك	و	أ	ن	ا	إ	ع
ل	ا	ل	ب	ر	ي	د	ل	ي	أ	ل	ا
ي	ك	ل	ر	س	ا	ئ	ل	ي	ن	ك	ل
ا	و	ع	ن	ط	ر	ي	ق	خ	ت	ت	م
ل	ا	ب	ن	ة	م	ا	ن	ا	ظ	ر	ا
ت	ع	ن	ط	ر	ي	ق	ل	ل	ر	و	ح
ي	ت	ج	ا	هـ	ل	ت	ع	ت	ك	ن	ي
ل	م	ت	ف	ع	ل	ي	ي	ي	س	ي	ث
ك	ن	ت	أ	ظ	ن	ك	ت	ا	ع	ت	ى

كلمة السر من ١٢ حرفاً: شاعر سوري.

(كنت أظنك ستقاتلين العالم من أجلي... لكنك لم تفعلي ذلك، حيث تداعت كل أحلامي حينما تجاهلت كل رسائلي التي وصلتك عن طريق البريد الإلكتروني وعن طريق ابنة خالتي وأنا أنتظرك).

SUDOKU

	2				1			3
	1	7	9		6			5
	9			3		8		1
	4				7			6
8		1	6			7		2
6			4	5			3	
1		9		6			5	
2			8		5	9	6	
7			3				1	

تتألف اللعبة من تسعة مربعات كبيرة داخل كل منها تسعة مربعات صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على ألا يتكرر الرقم أكثر من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

الحل السابق:

3	8	7	4	1	6	5	2	9
6	4	5	9	2	7	8	3	1
2	1	9	3	8	5	7	4	6
9	2	4	1	6	8	3	7	5
7	3	1	5	4	2	6	9	8
8	5	6	7	3	9	4	1	2
5	7	3	6	9	1	2	8	4
1	6	8	2	7	4	9	5	3
4	9	2	8	5	3	1	6	7

الطقس

	اليوم	غداً
دمشق	١٧/٣١°	١٧/٣٤°
حمص	١٧/٢٩°	١٨/٣٣°
حلب	١٧/٢٩°	١٩/٣٢°
اللاذقية	١٧/٢٨°	١٧/٢٩°
السويداء	١٦/٢٧°	١٧/٣١°
الحسكة	١٧/٣٠°	١٩/٣٣°

من هو؟

فنانة ومخرجة سورية: إذا جمعت الأحرف.

٥ + ٩: للتوجع
٤ + ٦ + ٣: تصر
١ + ٢: للندبة
٨ + ٧ + ١٠: هدف

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

الحل السابق: رنا أبيض