



سياحة في أعماق مدن



د. أحمد عيساوي - الجزائر

الجحود، والشلل الشام لقوى الإرادة والعزيمة.

١- الغياب الكلي لسلطان العقل في التفكير والتذبّر والتيسير التوجّه.

٢- الانفصام الكلي في شخصية المدعن بين جسده المُقتل بجرعات المفعول المدرّرات، وبين سائر قواه حواسه الأخرى.

٣- بياحته النهويّة في عالم الحالات والأوهام والأشباح المزريّات غير المعقولة.

٤- تعامله غير العقول مع العالم الخراقي والسموري.

٥- تداخل المسلمات والمديهيّات ذيّة، وصياغته لمسلمات وبديهيّات ومساند خاصّة به

٧ - التراجم الفوضوي في اعماق الوجودانية بين عالم المرثيات والسموعات..

- الاستسلام انتزع الى
الشاعر البهيمة والغريبة.
والتشعور السطحي بالطبياع
والموت والتلاشي الاقتراضي
وهذه شهادة بالاغنية مصادفة من
مذعن آخر استطاع ان يسجل
حاسيمه البهيمة والمبعثرة
والمرمرة على جسدلات من
الاوراق المتاثرة امامه. جاء

الإدمان سلوك انتهازي خطير ومدمر، تتعدى تأثيراته السلبية الفرد والجماعة والمجتمع إلى البشرية جموعاً، إذ يقع المدمن ضحية لضغوطات الإدمان الوهمية والساخنة، ويصبح فريسة سهلة لتجاذباته التأثيرية المحبطة. يستسلم لها بكل سلبية وبرود، ويتجادل معها بكل تلقائية انتقادية، دون أي مقاومة. مع فقدان كلّي للروح الإرادية الفاعلة.

كل مدمن مخدرات ابتعلي بتناول
هذه السموم .
بل يطلعنا على مضمون ومحظوظ

في سي حساس ، وقلع الموت لمدمن اديبا ، المدرارات .

كما تكشف لنا على كثير من
الحلام والمعجمات التي
عجز أمامها الكثير من
الباحثين والمدارس
للوصول إليها
لتاء تعاملهم مع
ظاهرة الإدمان
والدمارين
وحقيقة وابعاد
الشخصية

A circular inset photograph showing a person from the waist up, wearing a bright green t-shirt and a dark baseball cap. They are sitting on what appears to be a wooden surface, possibly a porch or deck, surrounded by trees. The person is looking down intently at their hands, which are clasped together. The lighting suggests it's daytime.

الدمينة، ومدى تأثيراتها السلبية
فيها.
ومن هنا الانطباع الأدبي الذاتي،
المصدر عن شخصية هذا المدن
يمكننا استنتاج ومتى هي
يلي:
١ - فقدان السيطرة الكلية على
يات، الجناد، وسباق الحصاناء

بِلَاتِ
خَاصَّةٍ
مُتَكَوْنَ
صِحَّا
عَدَانَ
الْمَدْرَمَةِ
الْقَرْدَ
نَنْ تَلَكِ
عَيَابَا
سَيَالَاتِ

A circular inset photograph showing a group of people in a workshop or laboratory setting, focused on a task.

وقد بذلت التسجيلات
والتوقيعات والكتابات الخاصة
المصادرة عن مدمرين يمتلكون
بياناً اديباً عمرياً . وقائماً فصيحاً
مبدعاً عن حقيقة وكته الإدمان .
وعن مخاطرها وتأثيراته المدمرة
والخطيرة في نفسية الفرد
المدمن . ولعل تتبع حالة من تلك
الحالات التي أمسك أصحابها
القلم ساعة سداد خيالات
وتلهييات المحرر تعلم فعلها
فيهم . كفيل بكشف مكتنوات
واعمام المدمن الحقيقية . التي
كلها خيال وظاهر وكتب وفراغ ..
وأن سباحة أدبية في أعماق
مدمن مغدرات صاغ تجربته
بهذه كثيبة بتعريفنا بهذه الحالة
الخطيرة التي يقود الشيطان
فيها صاحبة المستسلم للجهنم .
كما تكشف لنا حقيقة إسلام
المدمن نفسه إلى الشيطان
أضاً

يقول هذا المدمن كاتباً ببيانه
العرب، وأصفاً التوهمات التي
يحدث له ساعة سريان سم
المدرارات فيه: (كت أخرج من
جسمي رويداً رويداً... وأنتعد
عنه شيئاً فشيئاً... ثم اخذت
أنظر إلى نفسي من بعيد...
فانتفتحت الجدران، وخرج منها
شعاع ملون بالألوان مختلفة... ثم
تدخلت هذه الألوان بعضها في
بعض، ورابت الأصوات، ولكل
صوت صورة... ولكل رقم لون...
لم يجد حث عبر منجمة من

الام الظاهر .. احذروا التكنولوجيا

رسى الدرع - الامارات

تشير الاحصائيات الى أن حوالي ١٠٠ من سكان العالم يشكون من آلام الظهر بدرجات متباينة. كما تؤكد الاحصائيات ان الام الظاهر هي ثالث الامراض المنتشرة التي يصعب تشخيصها بعد الصداع والاجهاض.

وتعتبر التكنولوجيا المتقدمة هي السبب الأول ل معظم اصابات ظاهر، لأن اغلب من يشكون منها، هم من تخصص طرفة عينهم الجلوس المستمر لساعات طويلة. الامر الذي يقلل من الحركة الصحبة للجسم، فكثير من المهن في هذا العصر لا تتطلب حركة او نشاطاً او وقوفاً او جلوساً والحناء بصورة متلازمة. يقدر ما تحتاج إلى تفكير وانتهاء في أعمال كتابية او تصميمية، او أعمال إدارية مرتبطة ببيانات الحاسوب الآلي، من هنا يجب الحرص على المحافظة على سلامة الظهر، ولما ذكره ذلك بالابتعاد عما يضطوي، مثل:

- الجلوس في وضع خاضن لساعات طويلة على المكتب، او على مقاعد لا توفر الرفع المستقيم للجسم أثناء الجلوس.
- الوقوف ساعات طويلة في اوضاع غير مريحة او على قدم واحدة والاستناد على الأخرى باستمرار.
- قيادة السيارة لساعات طويلة دون اخذ اهتمام من الراحة الصحبة بين كل فترة وأخرى.

● استخدام مراتب استنجدية أثناء النوم، الامر الذي يتبع عنه تقوس العمود الفقري وتتشوه.

● التعرض لأجهزة التلفزة او التبريد لساعات طويلة، ثم الخروج فجأة إلى درجات حرارة مقلوبة.

● المسنة الرائدة عن الحد تسبب الضغط على متعلقة أسفل الظهر.

● انتقال أحذية ذات كعب عال ما يجعل عضلات الظهر.

وقد يكون لأن الام الظهر أسباب أخرى مرضية، مثل: التهاب الحوصلة المرارية، والتهاب المكربيل، وقرحة المعدة، والطبيب أقدر على تحديد هذه الأمور من غيرها بالفحص والتحليل.

ان حركتك على اتخاذ الاوضاع السليمة والصححة لجسمك، سواء في الجلوس او الوقوف او الحركة، وكذلك انتظامك في ممارسة تمرينات استعادة الالياف الدبقية من شأنها ان تحسن لك سلامة ظهرك، ومن أجل صحتك ولابدك عن الام الظاهر، لتصلك بما يلي:

- العناية بلياقة الجسم وصحته.
- تعلم المترفة الصحيحة لحمل الالقان عن طريق استخدام الرجلين مع الظهر، وذلك شئ الركتين، فيكون الثقل الاكبر على الرجلين.
- تحذف الارهاق الشديد، وعدم الاستسلام للراحة المفترضة، فالإرهاق يضعف عضلات الظهر، وارتفاع المبالغ فيها يؤدي إلى خمول العضلات وصفتها.
- احذر الجلوس او الوهوف لفترات طويلة بطريقه غير صححة.
- الاهتمام بمارسة التمرينات الرياضية منذ الصغر، ولو لفترات قصيرة، ولكن بانتظام.
- حاول ممارسة هذا التمرين يومياً لفترة ملائمه للحانقة مع ملائمه كثبيك وساقيك لتعاشره، واحرص على ان يختفي جسمك بنفس وضع الاستقامة الذي تتحمله اثناء اداء التمرين.

فيها (شعرت بوع من التخدير.. لما ذهبت الى عيادة العيادة.. شعرت بأن جسمي يذوب وأصبحت شفافة.. واستقبلت الحشيش الذي أكلته في صدرى على هبة زمرة متلازمة مع ملائين من النقط النازرة.. ثم زاد طول رعنوس عيني بلا نهاية.. هنا كغبوط الذهب على مخاريط عاجية..).

وحيث من حولي انهار من جواهر مختلفة الالوان، متغيرة الأشكال.. وظهر بلا شكل معين بعضهم رجال وبعضاً من النساء، ظهروا على هذا الشكل الغريب.. بحسبت انفسجرت ضاحكا، ثم اطلقت الوسادة في الهواء بطريقة جعلتها تفت وتدور سرعة شديدة..).

والمتمعن في هذه الشاهدة يتبين أنها مشابهة لسابقتها، غير أنها تقيدنا في معرفة وتبين حقيقة الادمان والمدمن، الذي هو:

- ١ - سلوك انحرافي غير سوي.
- ٢ - اعطاء الدين الإسلامي مكانته في حكم وتجهيز الحياة.
- ٣ - محاربة كل من له علاقة قريبة او بعيدة بسموم المخدرات.
- ٤ - تشديد الرقابة في الحدود البرية والبحرية والجوية، وعلى الوفدين والزائرين والعمالين.
- ٥ - خلق الجو المناسب لأفراد المجتمع حتى يؤكدوا ذواتهم الفاعلة، ويكونوا أفراداً صالحين، وحتى لا يشعروا بالإحباط والتهميش والإقصاء والقهر.. لأنها مناهض وطرق عالم الانحراف.
- ٦ - اتخاذ كافة التدابير الوقائية والعلاجية كالخطط الإعلامية والتوجيهية والتوعوية.. وعلى الغيريين في مواقع السلطة والمسؤولية ضرورة تبادل التحوار والمحاجات والتعاون بين الدول حول هذه المسالة الحساسة التي تهدد حاضر ومستقبل البشرية جموعاً.
- ٧ - سلوك انحرافي يمكن السيطرة عليه ومعالجته وفق أحدث المناهج والطرق التقليدية والحديثة.

