

التشاؤب مرض معدٍ..

■ عندما نتنأب، فإن جميع من حولنا، تقريباً، يفعلون مثلنا تلقاء، وربما يتنأبوا أشد، وهذا ما قاد البعض إلى اعتبار التشاؤب نوعاً من العدوى السريعة الانتقال، وبالطبع فإن آلية العدوى هنا ليست كذلك التي نشاهدها مع الميكروبات، بل هي عدوى من نوع آخر ما زالت أسبابها غير معروفة تماماً.

والتنأوب هو عبارة عن رد فعل عصبي منعكس لا إرادي ينطلق بفتح الفم، فيتدفق الهواء بوفرة إلى أعماق الرئتين، يليه بعد ذلك خروج الهواء بكمية قليلة. وحتى اليوم، لا يزال الناس ينظرون إلى التنأوب على أنه دعوة إلى النوم، لكن الحقيقة قد تكون غير ذلك كلياً.

ويحدث التنأوب في الأحوال العادية بسبب الملل وبعد الإجهاد الجسماني والضغط النفسي والوجع وتقص التنبيه بالمؤثرات الخارجية وقيل النوم وبعد الاستيقاظ، وهو معد عند الإنسان والحيوان عن طريق الرؤية أو السمع أو حتى بمجرد التفكير فيه. ويتنأب الإنسان نحو ٢٥٠ ألف مرة في حياته، وجدت دراسة لباحثين من جامعة ديوك الأمريكية، أن نسبة التنأوب أعلى لدى الفئة العمرية التي دون ٢٥ سنة، لتقل لدى من هم بين ٢٥ و٩٠ سنة، ولتصبح أقل لدى من هم فوق سن الخمسين.

ويعد إجراء تجارب شملت

الفئران، ظهرت فرضية تقول أن التشاؤب يهدف إلى تبريد المخ عندما تزيد درجة حرارته عن الحد الطبيعي، فتتحرك الفك السفلي

يؤدي إلى تحريك الدم في الدماغ وإلى استنشاق الهواء البارد الذي يساهم في تبخير المادة المخاطية المبطنة لأجواف المخ، ما يساعد على خفض درجة حرارة الدماغ، لكن تجارب مشابهة أجريت على البشر لم تحمل نتائج تتناغم مع تلك التي حصل عليها عند الفئران، وبالتالي ما زالت هناك أسئلة مطروحة في حاجة إلى من يجيب عنها.

هناك فرضية تدّعي أن فتح الفم خلال التنأوب يخلق نوعاً من الضغط من عضلات الوجه والفكين على القنوات الدمعية، ما يؤدي إلى نزول المفرزات الدمعية، وهذه ظاهرة صحية يحتاج إليها الإنسان لتنظيف القنوات الدمعية من الأملاح والشوائب التي تصل إليها.

وهناك فرضية (التمدد العضلي) التي تقول أن الجسم يلبجأ إلى التشاؤب مما يسمح بتمديد العضلات وإرخائها كي يجعلها متأهبة دائماً لمواجهة أي نشاط مفاجئ، ووفق هذه النظرية، فإن التنأوب عند الحيوان يجعله دائماً على أهبة الاستعداد للدفاع عن نفسه ضد أي خطر يواجهه.

أما الفرضية الأخرى، فتميل أكثر إلى اعتبار التنأوب أقرب إلى التفاعلات النفسية العضوي، فالإنسان يتأثر عندما يشاهد شخصاً آخر يتنأب فيتفاعل معه ويفعل مثله ويقلده، وقد أظهرت نتائج البحوث أن عدوى التنأوب تنتقل أكثر بين الأشخاص المتعاطفين فيما بينهم، مقارنة مع الأشخاص من غير المتضامنين

عاطفياً في ما بينهم، من هنا نرى أن عدوى التنأوب تنتقل بين أفراد العائلة الواحدة والأصدقاء بسهولة أكبر من انتقالها بين الغرباء.

أياً كانت الفرضيات، فإن التشاؤب يحدث نوعاً من النشاط المؤقت في أركان الجسم، فهو يوسع الرئتين، يحسن من وجود الأوكسجين في الدم، يزيد من جريان الدم في المخ، يعزز نشاط القلب والعضلات، ويبعث على اليقظة، وإذا كنت مكلِّفاً بإلقاء خطاب من على منبر، ففصيحتنا أن تقوم بحركات تشبه التشاؤب لأنها تساهم في توسيع منقطة الصوت وبالتالي تحسين نبرة الصوت. وفي الختام، فإن التشاؤب يحصل لجميع بمعدل أربع إلى خمس مرات يومياً أو ربما أكثر قليلاً، وهذا أمر طبيعي، أما إذا كثُر التشاؤب فيجب أخذه على محمل الجد، وإذا ما وقعت عينك على شخص يتنأب، فلا تسرع في الحكم عليه بأنه كسول ويرغب في الراحة أو في النوم، فقد يحسب التشاؤب شعوراً بالقلق أو بالتوتر أو بوجود مرض حقيقي، فهناك أدواء كثيرة يمكن أن يكون التشاؤب الكثير علامة من علاماتها، خصوصاً في بعض الأمراض العصبية، كما يمكن لبعض الأدوية أن يكون سبباً في حدوثه. وعندما تتنأب لا تحاول إيقاف التوبة لأنك لن تغلق، لكن في المقابل بإمكانك أن تخفف منها أو تعطل من لهجتها... لكن الأهم من ذلك أن تضع يدك أمام فمك.



● تتمات ● تتمات ● تتمات ● تتمات ● تتمات

في مقابلة مع صحيفة «صنداي تايمز».. الرئيس الأسد: بريطانيا وفرنسا لا تمتلكان الإرادة لمحاربة الإرهاب

تتمة المنشور ص ١

بجد ذاته لا يعدو كونه اجتماعاً لإعلان النيات، وليس العملية الفعلية التي تتمثل في الجلوس إلى الطاولة ومناقشة المستقبل. إذا، فإن المسألة لا تتعلق بالنتائج الناجمة عن فيينا، بل بما نستطيع نحن كسوريين أن نحققه عندما نجتمع.

وحول الاجتماع المزعم عقده في السعودية لشخصيات من (المعارضة) وإذا ما كانت الحكومة السورية تجري أي محادثات مع (المعارضة)، قال الرئيس الأسد: لدينا قنوات تتجسر مع بعض مجموعات المعارضة، لكن مجموعات أخرى لا تستطيع التواصل معنا لأن الحكومات تريد تسيطر عليها لا تسمح لها بذلك.

نحن من جهتنا منفتحون على كل الأطراف السلمية في المعارضة، ليس لدينا مشكلة في ذلك. فيما يتعلق بالاجتماع المزعم عقده في السعودية، فإن السعوديين يدعمون الإرهاب بشكل مباشر وصريح وعلني، ذلك الاجتماع لن يغيّر شيئاً على الأرض، قبل الاجتمةا ويعدده تقدم السعودية الدعم للإرهابيين، وستستمر في تقديمه. لا يشكل ذلك حدثاً مفصلياً يمكن مناقشته، إذ إنه لن يغيّر شيئاً في الواقع.

وفي شأن متصل قال الرئيس الأسد: منذ البداية كانت إحدى الدعامات الأساسية في سياستنا الشروع بالحوار مع جميع الأطراف الصالحة في الصراع، سواء كانت في سورية أم لا.

لقد تفاوضنا مع العديد من المجموعات الإرهابية، وليس التنظيمات، كي أكون دقيقاً، التي أرادت التخلي عن أسلحتها والعودة إلى الحياة الطبيعية، أفضت هذه المفاوضات إلى إصدار أكثر من عفو، وقد كان ذلك ناجحاً جداً في العديد من الحالات، والأكثر من ذلك أن بعض هؤلاء المقاتلين انضموا فعلياً إلى الجيش العربي السوري وبتأويهم يقاتلون الآن مع قواتنا. إذا، نعم نحن نتفاوض مع أولئك الذين ارتكبوا أفعالاً غير قانونية في سورية، سواء كانت سياسية أو عسكرية ليتوصل إلى تسويات شريطة أن يتخلوا عن أسلحتهم ويعودوا إلى حياتهم الطبيعية، هذا لا يعني أن نتفاوض مع تنظيمات إرهابية مثل (داعش والنصرة) وغيرها، ما قصدته بالمجموعات هو تلك المجموعات التي شاركت في القتال لكنها ندمت على خياراتها وتريد العودة إلى الحياة الطبيعية.

وبشأن الحديث عن المسؤولية عن بعض ما حدث في سورية، جدد الرئيس الأسد القول: منذ البداية قامت سياستنا على دعمتين أساسيتين إجراء الحوار مع الجميع، ومحاربة الإرهاب في كل مكان من سورية. الآن، إذا أردت الحديث عن المسؤولية لا بد من مناقشة العديد من أوجه الصراع، وسبب وجودنا اليوم في هذا الوضع الصعب والمخزن.

إذا قلت إنني أتحمّل المسؤولية، فهل أتحمّل أيضاً مسؤولية الطلب من الإطرابيين أن يدفعوا الأموال للإرهابيين، أو الطلب من السعوديين تمويل أنشطتهم، أو الطلب من الحكومات الغربية السماح لإرهابيها بالقدوم إلى سورية؟ هل أتحمّل مسؤولية الطلب من الحكومات الغربية أن تمنح مظلة سياسية لأولئك الإرهابيين وأن تسميهم (معتدلين)؛ أو عن الحصار الغربي المفروض على الشعب السوري؛ ينبغي أن مناقش الأمر على هذا النحو. لا نستطيع القول ببساطة: (إن الرئيس يتحمّل أو لا يتحمّل المسؤولية)، علينا أن نتحدث عن كل الجوانب، وأن نميّر بين القرارات المتخذة في إطار السياسات من جهة والممارسات من جهة أخرى، بين الاستراتيجية والتكتيك. وبالتالي، فإن تقييم ذلك أمر معقد جداً، هذا إضافة إلى أننا إذا أردنا تقييم من يتحمّل المسؤولية في سورية، فإن ذلك يمكن أن يحدث بعد نهاية الحرب عندما يصبح بالإمكان إجراء التحقيق بالمسألة برمتها: ما حدث قبلها، وخلالها، وبعدها.

خلال الضربات الجوية وحسب دون التعاون مع القوات على الأرض، وقال: لايمكن إلحاق الهزيمة بهم من دون مشاركة الحكومة والناس بشكل عام، لا يمكنهم إلحاق الهزيمة (بداعش) من خلال الضربات الجوية، إنهم سيفشلون مرة أخرى، والواقع يدل على ذلك.

وفي الإطار ذاته، أكد الرئيس الأسد أن (التحالف) الذي تقوده واشنطن وهمي وافتراضي لأنه لم يحقق أي إنجازات في محاربة الإرهاب على الأرض في سورية.

وأضاف: نحن بدأنا محاربة الإرهاب بصرف النظر عن وجود أي قوة عالمية، ونرحب بكل من يريد الانضمام إلينا، وسواء فعلوا ذلك أم لا، فإننا مستمرين في محاربة الإرهاب، هذه خطتنا الوحيدة التي لن نغيرها.

وبشأن إذا ما كان بإمكان سورية وحلفائها إلحاق الهزيمة (بداعش) والوقت الذي يستغرقه ذلك، قال الرئيس الأسد: إذا توقف الدعم الذي تتلقاه هذه المجموعات من مختلف البلدان في منطقتنا، ومن الغرب بشكل عام، فإن الأمر لن يستغرق أكثر من شهرين لتتمكن من إنجاز مهمتنا، الأمر ليس معقداً جداً، والحل واضح بالنسبة لنا، غير أن هذه المجموعات تتلقى دعماً غير محدود من هذه البلدان، وهو ما يجعل المشكلة تطول وتطول، ويجعلها أكثر تعقيداً واستعصاءً على الحل، وهذا يعني أن مهمتنا ستتحقق لكن بئمن باهظ سيدفعه السوريون في المحصلة.

وعن الدور الروسي أكد الرئيس الأسد أنه دور مهم جداً، وقد كان له أثر كبير على الساحتين العسكرية والسياسية في سورية. الأمر المؤكد هو أن الدعم الروسي للشعب السوري والحكومة السورية لعب منذ البداية، إلى جانب الدعم القوي والراسخ لإيران، دوراً مهماً جداً في صعود الدولة السورية في محاربتها للإرهاب.

وأوضح الرئيس الأسد أن الدعم الروسي لا يتعلق فقط بالمشاركة التي بدأت مؤخراً، لقد قدموا الدعم منذ البداية وفي جميع المجالات: السياسية، والعسكرية، والاقتصادية.

وتابع الرئيس الأسد: منذ بدأ (التحالف) الغربي عملياته، فإن (داعش) توسّع، و(جبهة النصرة) توسّع وكل منظمة إرهابية أخرى توسّعت واستولت على المزيد من الأراضي في سورية

والعراق. من الواضح أن الروس رأوا في ذلك تهديداً لسورية والعراق والمنطقة بشكل عام، وكذلك لروسيا وباقي أنحاء العالم. ولا أبلغ حين أقول إن الروس يحمون أوروبا اليوم.

وبشأن ما يقال عن أن سورية قد تحصل على نظام (إس ٣٠٠) من روسيا الذي سيسمح لسورية بحماية مجالها الجوي، وإذا ما كانت سورية ستستخدم هذا النظام ضد طائرات (التحالف) أوضح الرئيس الأسد أن سورية لا تمتلك هذا النظام حتى الآن، لكنه أكد أن من حقها حماية مجالها الجوي واستخدام أي وسيلة من أجل ذلك. وقال: ستستخدم جميع الأنظمة الدفاعية التي سنحصل عليها لتلك الغاية.

وحول محادثات فيينا، قال الرئيس الأسد: البند الأكثر أهمية في (إعلان فيينا) هو أن على السوريين أن يجتمعوا لمناقشة مستقبل سورية، كل ما عدا ذلك ثانوي. إذا لم يكن هذا الجزء الرئيسي موجوداً، فإن كل الأجزاء الثانوية ليست ذات جدوى. وبالتالي، فإن الإعلان الوحيد هو أن نجتمع كسوريين. (فيينا)

ويدركون كيفية التصرف في مثل هذه الحالات). وصرح قائلاً: لقد تحدثت في اليوم التالي من هذا الخرق للقانون الدولي (إسقاط القاذفة الروسية) مع وزير الخارجية التركي مولود جاويش أوغلو، ولم أسمع منه أي جديد مقارنة بالذي كانت تولته القيادة التركية مبررة فعملتها المجرمة غير المقبولة. وأكد لافروف أنه لن يتجنب لقاء نظيره التركي في بلغراد، وسيستمع لما تريد

والممتلكات نحو ١٢٢ مليار لعام ٢٠١٦ مرتفعة من ٦٩ مليار في عام ٢٠١٥!!! صحيح أن الحكومة رفعت نسب الضرائب المباشرة بنسبة تصل إلى ٧٥٪، لكن الضرائب غير المباشرة بقيت جاثمة على صدور الفئات الفقيرة، بل زادت أيضاً بنسبة ٢٧٪، بدل أن تخفّض بعد زيادة معاناة هذه الفئات الشعبية، وتراجع أجورها الحقيقية أمام الغلاء، الذي تراوحت نسبته بين ١٠٠ و٦٠٪. أين العدالة هنا؟ ألا تكفي هذه الفئات مهموماً والأهمل؟ البيت هي التي يدفع أولادها ضريبة الدم، ويفنون في مواجهة الإرهاب؛ والتي هجرت قسراً..وقدنت بيوتها..وعملها!؟

الفئات الشعبية عبء تقلص الإيرادات، ولجوء الحكومة إلى جيوب الفقراء الخاوية عن طريق زيادة الضرائب والرسوم غير المباشرة، التي تستعمل اللجوء إليها بسبب سرعة تحصيلها، هذه الرسوم الغالمة حتى في زمن السلم، إذ يتسأوى في دفعها الفقير والغني، وتقليص الدعم الحكومي بعد زيادة أسعار المشتقات النفطية والخيزر، والغاء الدعم التمويني. بلغت الضرائب والرسوم غير المباشرة نحو ١١٢ مليار ليرة في موازنة عام ٢٠١٦، مرتفعة من نحو ١٠٣ مليارات في عام ٢٠١٥، في حين بلغت الضرائب والرسوم المباشرة التي تفرض على أصحاب الثروات، وعلى الأرباح

الإيراد الآتي من استغلال ثروات البلاد، وتزايد نسب البطالة والفقير، وهروب الراسمالي. وعزوف الإرهاب كان شديداً على الطبقة العاملة والمزارعين الصغار والفئات الفقيرة الأخرى، لذلك طالبنا..ومازلنا نطالب بزيادة الدعم الحكومي لهذه الفئات، وبحجبه عن الفئات الثرية، وذلك عن طريق توجيه الدعم إلى مستحقيه فعلاً، وزيادة الأعباء الضريبية على الفئات الثنية، وإغناء الفئات الكادحة ومستلزماتنا المعيشية والخدمية من هذه الأعباء، لكن ما حصل في موازات السنوات الخمس الماضية هو تحميل هذه

أين العدالة؟!

تتمة المنشور ص ١

لافروف: مسألة الأسد مغلقة

تتمة المنشور ص ١