الوقاية والتزيّن

إن يكن العلاج ضرورياً لدفع ما يعانيه الإنسان والحيوان من ألم وما قد يودي به إلى الهلاك فإن اتقاء مسببات الأمراض لا يقل أهمية عن العلاج؛ ولذلك يردد الناس «درهم وقاية خير من قنطار علاج» وفي أمثالهم الشعبية «توق ياعبدي وآقاك». وقد اهتم الناس بما اكتسبوه من خبرات وتجارب بأن يتخذوا من التدابير الاحترازية ما يحفظ عليهم صحتهم ويجنبهم الأمراض والمخاطر. وأصبحت جملة من الوصايا تتوارث من جيل إلى جيل، بل إن طائفة منها صار جزءًا من العادات الاجتماعية والآداب العامة التي ربما يغفل المتمسكون بها عن أصولها الوقائية وأغراضها الصحية. وكثير من هذه الوصايا والعادات مستمد من تعاليم إسلامية. وعلى نحو ما يهتم الإنسان بصحته وعافيته التي يظهر أثرها على جسده واضحاً كل الوضوح؛ فإنه يعمد إلى مزيد من تحسين مظهره وشكله؛ ولذلك توَسَّلَ بوسائل مختلفة ممّا تزخر به بيئته ليزين بها جسده؛ فاستخدم النبات بما يشتمل عليه من عناصر لونية جمالية أو روائح عطرية. ويأتي هنا المجال لتناول جانبين من العناية بجسد الإنسان؛ جانب الوقاية، وجانب التزين.

الوقاية

يحاول الإنسان أن يقي جسده ونفسه، فانصرف إلى العناية بجسده من تقلبات الجو، وعُني بطعامه وشرابه، وبتجنب المخاطر من حوله.

العناية بالرضَّع والصغار. تنزل مع المولود الرحمة والمحبة والإشفاق عليه. وإن تكن هذه ظاهرة عامة في الحيوان فهي ظاهرة خاصة في الإنسان. والطفل الإنساني أضعف أطفال الحيوان، فهو

مفتقر افتقاراً شديداً إلى عناية المحيطين به، وللعناية جوانب مختلفة تشمل إطعامه وكِسْوَتَه ووقايته من الأمراض الجسدية والنفسية، ونذكر منها أهمها:

الرضاعة: ومن العادات المتبعة في إرضاع الأطفال أن الأم إذا لم تتمكن من إرضاع طفلها، بسبب مرضها أو قلة الحليب لديها، فإنه يُطلب من إحدى قريباتها أو جاراتها إرضاع الطفل، مع ملاحظة أحكام الشرع في ذلك وتسجيله. وقد تطول فترة الإرضاع وتقصر حسب الحاجة، كما أن الطفل يرفض الرضاعة من غير أمه أحياناً، فيحتالون على ذلك بأن يؤخذ ثوب من ثياب أمه غير المغسولة فتضعه المرضعة على صدرها إيهاماً للطفل أنها أمه من الرائحة. وفي السودان -كما في بعض مناطق المملكة- يفعلون ذلك إذا أكثر الطفل البكاء لغياب أمه لأمر ما. وأحياناً يترك الرضيع طوال فترة الإرضاع لدى المرأة التي ترضعه، وقد تأخذه أمه ولا يؤتى به إلى المرأة إلا وقت الإرضاع فقط. وفي الحديث الشريف «يحرم من الرضاعة ما يحرم من النسب» (رواه البخاري ومسلم). وهناك أحكام خاصة في الشريعة الإسلامية تحكم مثل هذه الأمور ليس هذا مجال بسطها. أما إذا لم يتيسر العثور على مرضعة للطفل فإنه يُرضع صناعياً باستخدام أداة يطلق عليها اسم الموجر، وهو عبارة عن إناء من الخشب يشكل ما يشبه نصف الدائرة تقريباً، إلا أن أسفله منبسط، ليمكنه الثبات على الأرض، وبه فتحة تخرج منها قطعة خشبية صغيرة ملساء مثقوبة الطرفين. ويستخدم الموجر لإعطاء الطفل الرضيع الحليب، خاصة حليب العنز عوضاً عن لبن الأم إذا كانت الأم لا ترضع وليدها أو ليس لها حليب أو متوفاة أو غير ذلك. ويختلف حجم الموجر حسب سن الطفل؛ فيستخدم الموجر الصغير للأطفال حديثي الولادة، والموجر الأكبر حجماً للطفل الأكبر سناً وهكذا.

المهاد: كان الناس يهتمون اهتماماً بالغاً بالرضيع. ومن اهتمامهم به الحرص على مهده قبل النوم. وهم يعلمون أن الصغير الحديث الولادة بحاجة إلى ما يكتنفه اكتناف رحم أمه، لأن هذا يبعث الدفء في جسمه ويحد من حركة أطرافه التي قد تزعجه أثناء نومه فتفزعه. وكثيراً ما يفزع الرضيع لأنه قبض على خصلات من شعر رأسه وشدها فتألم ألماً مفزعاً. وقد يؤذي الرضيع وجهه بأظفاره. وللمهد أهمية في حماية عضلات الطفل الطرية، ويساعد على استقامة عظامه، وأن لا تنفرج رجلاه

انفراجاً معيباً. ويعتقد أن الطفل النائم بلا مهد قد يحلم أحلاماً مزعجة.

التتغير: يحمل الرضيع بعد الانتهاء من إرضاعه على الكتف ويمسح على ظهره أو يربت بخفة، وذلك لمساعدته على التغره أي التجشؤ؛ لإن خروج الهواء من معدته يريحه ويجعله يهضم الطعام هضماً جيداً. ويتجنب ترقيصه أو هزه بعنف لأن ذلك قد يسبب له القيء.

التقليب: يُحرص على تقليب الطفل أثناء النوم. أو تغيير جهة نومه مرة إثر مرة. فيجعل مرة على ظهره، ومرة على بطنه، ومرة على الجهة اليمنى وأخرى على الجهة اليسرى. وذلك لحكمة أدركها الناس وهي أن عظام جمجمة الصغير طرية لمّا تتشكل بعد تشكلها النهائي، ونومه على جهة واحدة مدة طويلة يشوه شكل جمجمته.

دفع الحسد والعين: ويخاف بعض الناس على الصغير من الحسد وبخاصة إذا كان المولود صبياً. فمنهم من يكتم كونه ذكراً، بل يبلغ بهم الأمر أن يلبسوه ملابس بنت حتى يظن من يراه من الغرباء أنه كذلك، وقد يتعرض الإنسان للعين أو الحسد من أقاربه أيضاً وهذا كثير جداً؛ وجاء في المثل الشعبي ما يصدق ذلك «الطعمه ما تجي إلا من صديق». فالعين تأتي من الصديق مثل الطعمه التي تأتي منه أيضاً. ومنهم من يعمدون إلى تخير اسم ذي وقع سيئ على السمع من حيث المعنى. وربما يدفع خطر العين بإظهار الصغير بمظهر رث لا يلفت الانتباه، أو لا يكون بالغ نظافة الوجه. ولعل لهذا ما يصدقه من هدي رسول الله؛ ويصور لنا المثل الشعبي مدى خوفهم من الحسد «لولا الحسد ما مات أحد»؛ وقالوا «الخنفسه تخاف من العين».

وذكر القويعي أن مما يفعله بعض الناس، على كراهة ذلك، أن يُعلَّق على صدر الصغير مثلث جلدي بداخله شيء من الرُقَى والعزائم وهي التميمه وتسمى عند أهل المنطقة الشرقية يامعه أي جامعه لأنها تجمع الأدعية والعزائم. ومنهم من يسميها الحجاب لأنها تحجب عن الصغير الشرور والحسد. وقد يستخدمها الكبار أيضاً، فيشدها الشخص إلى عضده أو إلى صدره ظناً منه أنها تقيه شر الشياطين وتحميه من المردة والأشباح المخيفة وتسهل له كل أمر صعب وتفتح أمامه كل طريق مقفل» (١٩٨٢: ١٠٧).

ذِكْرُ الله: مما يحرص الناس عليه لدفع الحسد والعين منهم أو عنهم المبادرة

إلى ذكر الله بالقول «لا إله إلا الله» و«ما شاء الله» وما يشبه ذلك من الأدعية التي لها أثرها في صرف أثر العين، ومن ذلك، الصلاة على النبي ﷺ؛ ويصور المثل الشعبي أن شر العيون أثراً «عين ما صلّت على النبي». فعلى من يعجبه أمر أن يذكر الله، ومن يخاف من عين غيره أن يطالبه بالذِكْر. وكثيراً ما يطالب الذين يجيدون الوصف أن يذكروا الله.

شرب الأثر: من الإجراءات الوقائية التي قد يفعلها بعض الناس وبخاصة النساء أنهن يأخذن من أثر من يجتمعن عندهن من النساء الأخريات، لا سيّما حين تكون المرأة نفساء أو عروساً؛ وفي الغالب تقدم لهن التمر، ثم تأخذ ما تركنه من النوى وتنقعه في ماء وتشرب ذلك الماء احتياطاً منها أن تكون إحداهن أصابتها بعين.

تجنب بكاء الطفل ليلاً: يعتقد كثير من الناس أن في صياح (بكاء) الأطفال في الليل خطراً عليهم. وهو إزعاج لهم ولغيرهم. ولذلك يتجنبون ما يدفعهم إلى الصياح؛ حتى إنهم ليتركون عقابهم وتأديبهم إلى أن يظهر النهار.

اتقاء الجن: من وصاياهم للصغار أن يتجنبوا كثرة الضجة في الليل أو ضرب الأرض. وأن يسموا باسم الله الرحمن الرحيم متى فعلوا ذلك خوفاً من أن يصيبوا جنيًّا دون علم، فذكر اسم الرحمن منبّه لهم ومبعد لشرّهم. ويُنهى عن البول أو الضرب في الرماد لاعتقادهم أن الجن تحته أو فيه؛ وجاء في المثل الشعبي «يضرب بالرماد ولا يسمّي»؛ ويضرب المثل في من لا يحسب للعواقب حساباً. ويعتقد بعض الناس أن للذئب تأثيراً عجيباً على الجني؛ ولذلك يعلق بعض الناس جزءاً من لحم الذئب في البيت لطرد الجنّ. وقد جاء في الأمثال الشعبية ما يصور هذا الاتجاه مثل «جِنّي شاف ذيب». ومن اعتقاد الناس أن الجن يتصور في أشكال من الحيوانات منها القطط وبخاصة السود منها، ولذلك يُنهى عن إيذائها أو التعرض لها بسوء؛ وفي الأمثال الشعبية ما يصور هذا الاعتقاد عن حيوان آخر هو السحبلة «ذبح السحبله سهل بس الخوف من اهلها»؛ وقالوا «لا تطق السحبله يجونك اهلها».

الترفق في العقاب: للعقاب وجه وقائي فهو جزء من التربية التي يؤخذ بها الصغار لحملهم على الاستقامة وتعلم مواضعات المجتمع والالتزام بالسلوك المقبول. ويبدأ بإظهار التجهم دون عقاب جسدي كما يبين المثل الشعبي؛ «اكرب وجهك وارخ ايديك».

فإن لم يفلح ذلك فالعقاب الجسدي بقدر؛ ولذلك يقول المثل الشعبي «صياحه ولا صياح عليه»؛ وهو يضرب في سياق الإقدام على علاج الصغير وإن كان علاجاً مؤلماً يجعله يصيح لأن ذلك أهون من الصياح عليه ميتاً؛ وهو أيضاً يضرب عند عقاب الصغار لحماقة ارتكبوها أو مخاطر أقدموا عليها؛ لأن ذلك مما يودي بحياتهم. وهم يوصون بالترفق في عقاب الصغار وأن يكون بقدر؛ وفي المثل الشعبي «طق الاميمه مثل اكل الشحيمه»؛ ولأن عقاب الوالد مفهوم غرضه قالوا «طق ابوي شباب وطق الناس عذاب»، كما يوصون بتجنب كثرة الضرب، وكذلك كثرة النصائح والمعاتبات لأن هذا يجعل الصغير مضطرباً متحيراً؛ جاء في المثل الشعبي «كثر الطقّ يعمي» ومعناه أن كثرة ضرب الدابة لحملها على سلوك الطريق الصحيح يعميها عن سلوكه؛ يضرب في أن كثرة إسداء النصائح، وإصدار الأوامر إلى الأولاد والمرؤوسين يسبب عدم رعايتها، والعمل بموجبها.

النوم والراحة. إن من أهم ما يؤثر إيجابياً على صحة الإنسان العقلية والجسدية، نومه قدراً ملائماً كل يوم، ومن أمثالهم «النوم عافيه». فهو دليل على العافية الجسدية، وكذلك العافية النفسية؛ قالوا في المثل «من قلّت همومه كثر نومه» وهو أيضاً مجلبة للعافية لأنه يريح البدن والذهن؛ ولذلك قالوا في المثل «إلى كثرت همومك، خذ من الارض طولك» أي إذا كثرت همومك فنم. ولتحقيق الفائدة منه ودفع مضاره اكتسب الإنسان جملة من العادات وظهرت في شكل توصيات متوارثة نذكر منها أهمها؛ النوم المبكر، وكان للناس فيما مضى عادات حسنة للنوم والاستيقاظ، وكان عامة الناس في المملكة يجمعون على أهمية الاستيقاظ المبكر وتجنب نوم الصباح (الصفره) ما أمكن ذلك؛ وجاء في أمثالهم النهي عن نوم الضحى «حذراك رقاد الضحى لا يخاويك»، وكذلك تجنب النوم بعد العصر. وكل هذا حماية لصحة الإنسان الجسمية والنفسية من الأضرار التي قد تنتج عن النوم في غير أوقاته المناسبة. أما الأوقات المناسبة فتقع في فترتين؛ الأولى بعد صلاة العشاء، والثانية بين الصلاتين، أي بين صلاة الظهر وصلاة العصر، وتسمى بالقيلوله؛ وفي ذلك يقول الشاعر:

ألا إن نومات الضحى تورث الفتى
هوانا ونومات العُصَيْر جنون
ألا إن بين الظهر والعصر نومة
تحاكي إلى أهل العقول فنون

وقد دلت الدراسات الحديثة على أن أخذ قسط من الراحة والـنوم، ولو لمدة ساعة بعد الظهر، يُحَسّن من طاقة المرء ومزاجه. وقد قام بإجراء هذه الدراسات باحثون من جامعتي واشنطن وتكساس، وشمـلت ٩٤ طالـباً وطالبـة، تتراوح أعمـارهم بين ١٨ ، ٢٢ سنـة ينامـون باستمرار ثماني ساعات ليلاً. وقد قُسّم الطلاب إلى ثلاث مجموعات؛ نام أفراد المجموعة الأولى ساعة واحدة؛ وارتاح أفراد المجموعة الثانية، والأنوار مطفأة؛ وشاهد أفراد المجمـوعة الثالثة برنامـجاً تلفزيونياً، وكانوا يسألون أثناء مشاهدتهم عن مضمون البرنامج للتأكد من أنهم لم يناموا. وأجريت للمجموعات الثلاث، بعد ذلك اختبارات تتعلق بحالتهم النفسية وبأداء كل منهم. وقد وجد الباحثون أن أفراد المجموعتـين الأولى والثانية كانوا أكثر نشاطاً من أفراد المجمـوعة الثالثة. وفي دراسة أجريت على الساعة الأحيائية (البيولوجية) في الإنسان، وهي التي تحدد ساعات النوم واليقظة، وُجد أن أوقات النوم والقيلولة مـبرمجة أحيائيا؛ بمعنى أن أجسامنا تغرينا بالنوم فيما بين الحادية عشرة ليلاً، والسادسة صباحاً، وفي وقت القيلولـة أي في منتصف النهار أيـضاً. ويقـول العلمـاء إن الهبوط فـي نشاط الإنسان عند الظهر أو بعده بقليل لا علاقة له بوجبة الـغداء، وإنما هو أمر يحدث طبيعـياً وذلك خلافاً لما يـعتقده معظـم الناس. كما ثبت أن الأخطاء تقل بنسبة ٣٠٪ عند من يَقِيل. كـما تقل أمراض القلب بين شـعوب الدول التي تعودت على القيلولة بنسبة ٣٠٪ عن غيرها من الشعوب.

أما عن النوم تحت النجوم، فقد تعود الناس أن يناموا في ليالي الصيف خارج الغرف؛ لأنها حارة والنوم فيها متعذر، أما أسطح المنازل والأحواش فهي مناسبة للنوم في الليل؛ لأن الهواء يصير عليلا والجو معتدلاً. ولكن إذا اقـترب الشتاء وبدأ الجو يميل نحـو البرودة تحولوا إلى النوم في داخل الغرف، ونُهي عن النوم في العراء، ولذلك ينصحون بأن يتجنب الإنسان أن ينام تحت النجوم في الصفري وهو آخر أيّام الخريف حين تصفر أوراق النبات قبيل موسم الشتاء. جاء في لسان العرب «والصفريّ: نتاج الغنم مع طلوع سهيل، وهو أول الشتاء، وقيل: الصفريّة من لدن طلوع سهيل إلى سقوط الذراع حين يشتد البرد... ... وفي أول الصفرية أربعون ليلة يختلف حرّها وبردها تسمّى المعتدلات... قال أبو حـنيفة: الصفريّة تولي الحرّ وإقبال البرد». ولإدراكهم ضرر

البرودة هذا الوقت قالوا «براد الصيف تلقّه، وبراد الشتا تتقّه» أو «برد الشتا توقّه وبرد الصيف تلقّه»، وهذا قد يكون استمراراً لتوصية الإمام عليّ # «اتقوا البرد في أوله وتلقوه في آخره، فإنه يفعل بالأبدان فعله بالأشجار، أوّله يحرق وآخره يورق».

وأما عن وصايا النوم، فمن جملة ما يوصى به الإنسان إذا أوى إلى فراشه أن ينام على شقه الأيمن، وأن يتلو المعوذات، وما شاء من دعاء مثل «أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق»، وهذا مستمد من هدي رسول الله ﷺ، جاء في رياض الصالحين «جاء رجل إلى النبي ﷺ، فقال: يارسول الله ما لقيت من عقرب لدغتني البارحة! قال: أما لو قلت حين أمسيت: أعوذ بكلمات الله التامّات من شرّ ما خلق لم تضرّك» (النووي ١٩٨٢ :٥٤٧)، وجاء «عن عائشة $، أن رسول الله ﷺ كان إذا أخذ مضجعه نفث في يديه، وقرأ بالمعّوذات ومسح بهما جسده» (١٩٨٢ : ٥٥٠)، ولا شك أن ذلك يضفي السكينة ويبعث على الطمأنينة في نفس النائم وهو أمر مهم لصحته النفسية. وممّا يوصى به الإنسان قبيل دخول فراشه أن يتفقده وينفضه مخافة أن تكون هامة أو حشرة تسللت إليه، وهذا استمرار لتوصية النبي ﷺ «إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفض فراشه بداخلة إزاره فإنه لا يدري ما خلفه عليه...» (١٩٨٢ :٥٤٩). ومن يكن في البر يوصى بأن يتخيّر مكان منامه، فلا ينام قريباً من الشجر فقد تشتمل على هامة، ولا في بطن وادٍ مخافة أن يجرفه السيل؛ وفي المثل الشعبيً «لا تنزل المسيل ولو في المقيل»، وهذا من قبيل الحيطة وطلب السلامة لأنهم يعلمون أنه «ما يجيك من واد إلا سيله». ويوصى قبل أن ينام بأن يطفئ النار، والسراج؛ وفي المثل الشعبي كنّوا عن النار فقالوا «أم عابس تاكل الرطب واليابس»؛ وقالوا «لا تحقر من النار شريره ولا من النسا صغيره». وكذلك يوصى أن يتأكد من غلق أبواب بيته، وإن وضع إناءً به ماء جعل عليه خوصة أو عوداً لطرد اللواحيس عنه.

ويُنهى الصغار عن شرب الماء قبيل النوم، وذلك لأنهم يعتقدون بأنه ضار بالصحة، ويُنهى الصغار عن ذلك أيضاً تجنباً أن يبولوا وهم نائمون، وكان يُحتال عليهم بأن يقال لهم «اللي ينام وهو ما شرب ما؛ تجيه الغزيّل بالليل وتسقيه حليب».

وعلى النـائم أن يتغطى في الشـتاء بغطـاء يحفظ علـيه الدفء؛ لأن ذلك يصون جسمه ويحمـيه؛ وجاء في المثل الشعبي «لولا لحافـي ما صرت دافي»، أما في الصيـف فيتغطى بغطـاء خفيف جداً؛ وجاء في أقوالهم «ادخلوا بالمهاف واظهروا باللحاف»، والعلـة في الحاجة إلى الـغطاء أن الجـسم يعـادل حرارته ويكيفها حسب الجو المحيط بـه، وذلك أثناء الاستيقاظ، ولكن ذلك يتوقف حين ينام الإنسان. ومعنـى ذلك أن إحساس النائم بالبرد أو الحر أكثر من المستيقظ، وتعرضه لخطرهما أشد؛ ولذلك يُوصى بعدم النوم في الشمس أو تحت المكيف.

إجراءات السلامة وتجنب الإصابات.

يوصى الإنسان بأن يسلك الطرق المعروفة وهي الجوادّ (مفردها الجادّه)؛ وفي المثل «عليك بالجاده ولو طالت، وبنت العم ولو بارت»؛ وفـي المثل أيضاً «قَضَـبّني الجاده والجماميل ووكل بي الله»؛ وقالوا «من قضب الجاده ما تاه الطريق».

ومن دواعي السلامة التزود بالطعام والشراب والماء في بيئة حارة كالجزيرة، فذلك ضروري جداً في السفر؛ لأن «الما زهاب القيظ» أي مؤنته، وجاء في المثل الشعبي «الشتا يبي صميل والقيظ معك علمه». وعلى المسافر أن ينقل الماء وإن يكن يعلم أنه قادم على منهل ماء؛ جاء في المثل الشعبي ما فيه توصية بنقل الماء «نقل الما إلى الما حزامه».

ومن السلامة تخيّر الأوقات الملائمة للسفر، وهي الأوقات التي يميل فيها الجو إلى الاعتدال، وقد تعودوا السفر إذا أبردوا، أي آخر النهار أو أول الصبح أو في الليل؛ وجاء في الحديث «عليكـم بالدلجة، فإن الأرض تطوى بالليـل». أما عند اشتداد الحرارة فإنهم يلتمسون ما يحتمون فيه من الحرارة، ويقيلون فيه ويهجرون الطريق، ولذلك يسمى هذا الوقت بالهاجره؛ جاء في المثل الشعبي «مشي القوايل مهونه». ويتناولون في هذا الوقت طعاماً خفيفاً يسمى الهجور وهو، في الغالب، التمر واللبن.

وعلى المسافر إذا نزل لـلراحة أن يتجنب الطـريق، وقد أمـر رسول الـله ﷺ أن يتجنب المسافر الطريق، لأنها طرق الدواب ومأوى الهوامّ بالليل.

وكان من عـاداتهم الحميـدة، حين العودة لـيلاً، ألا يهجـدوا أهلهم، أي يطرقوا عليهم ليلاً، مخافة أن يزعجهم هذا؛ فالناس نيام، وربما أفزعهم الطارق ليلاً، وأقض مضجع الأطفال والشيوخ والمرضى. وكل ذلك مما يتوقى.

ومن مقتضيات السلامة على الطريق حمل العصا أو ما شابه ذلك من سلاح،

إذ تخرج الهوام ليلاً وكذلك تنتشر الكلاب الضالة والثعالب والذئاب في المناطق الصحراوية والريفية؛ وفي المثل الشعبي «إلى اطريت الكلب فولم العصا»؛ وفي مثل آخر «قال وراك تطول عصاك قال بلاي عارف قدري عند الكلاب». ولذلك اعتاد من يضطر إلى أن يخرج ليلاً أن يحمل معه عصا. والعصا سلاح خفيف الحمل كثير المنافع ولكنها قد تؤذي إن كانت بيد أحمق أو مستَفَز؛ لذا قالوا «خذ عصاه ورده عن هواه». ولا غنى للأعمى عنها لأنه يتحسس بها طريقه، أما الخارج في الليل فإنه يدافع بها عن نفسه أيضاً.

ومن مقتضيات السلامة إزالة ما يعترض الطريق من حجارة أو أشواك، وإماطة الأذى عن الطريق، من الإحسان.

وثَمَّ جملة من النواهي والنصائح التي تهدف إلى تجنب الإصابات؛ منها نهي الصغار والفتيان عن المشي على الجدران المرتفعة خوفاً عليهم من السقوط منها. ونهيهم عن كثرة المشي في الشمس أثناء الهاجرة لما لها من تأثير شديد على بشرتهم ومن خطر على صحتهم، فقد يصاب الماشي بضربة الشمس. ومن الحكمة تجنب المشي في الخباري التي تكثر فيها جحور الفئران وغيرها؛ جاء في المثل الشعبي «الحَذِر ما ياطا بوسط الخباري».

وإذا كان نزول الآبار، على الكبار مخيفاً حتى قالوا «نزول البير من غير حْبال، هبال في هبال»، فإن الخوف على الصغار أكبر. وتجلى هذا الخوف بتجنب الآبار، ومن ذلك نهيهم عن النظر في القلبان، أي الآبار، مخافة سقوطهم فيها وبخاصة الصغار منهم الذين لا يجيدون السباحة؛ ولذلك يخوّفونهم بالزعم أن من ينظر في القليب يجذبه عبد السله، وهو كائن خرافي من اختراع الذهن الشعبي يخوّفون به الصغار. والمقصود بالسلة المسافة الفاصلة بين ماء القليب وسطح الأرض. والمشكلة أن الصغار يدفعهم حب الاستطلاع إلى النظر للبحث عن «عبد السله» وقد يقعون بسبب ذلك. ومن عوامل الوقاية تعلم السباحة؛ لأن «السباحة أمان من الغرق». ولكن مما يُنهى عنه السباحة في الأودية والشعبان الغزيرة، وذلك مخافة أن تسوخ رجل السابح في الطين فيغرق؛ وجاء في المثل الشعبي تشبيه المهمل بمن غلبه السيل وهو لم يتبين ذلك «يدربيه السيل ويقول ديمه».

ومما يُنهى عنه الصغار، إشعال النار أو العبث بها خوفاً من إصابتهم بشررها أو أن تشتعل ثيابهم أو أن تحرق ما يحيط بها من أثاث أو بناء؛ وقالوا في المثل «من قرب حول النار طاله شرارها».

ومما يدخل في تَوقّي الإصابات الانتباه عند تشييف النخل، لأن النخل يتسلقه الكبار والصغار، وشوكه خطير جداً، فقد يفقأ العين أو يجرح الجلد أو ينغرس فيه؛ وفي المثل الشعبي «عرف الله الشوكه وسوّد راسها»، أي عرف فعلها فعاقبها بالسواد. والتشييف هو إزالة شوك النخلة، ويسمى في مناطق أخرى تشويكْ؛ وقالوا في المثل «اكسر راس الشوكه تسلم من شرها». ومن مظاهر توقي الإصابات جمع الأشواك في الحقول وفي أماكن مرور الناس ثم حرقها تخلصاً منها.

وهم يدركون أن العطاس دليل صحة؛ قالوا «من عطس ما فطس»؛ ولكن مما يتصل بتوقي الإصابات النهي عن الالتفات أثناء العطس بل على العاطس أن يغير اتجاه جسده ويعطس باستقامة. وذلك لأن العطس يشد العضلات، فإن كانت منحرفة عن استقامتها فقد تصاب بشيء من التشنج.

ومما يُنهى عنه استخدام الأسنان لكسر الأشياء الصلبة أو لقلع الأشياء؛ لأنها قد تتعرض بذلك للكسر أو الأذى.

ويُوصى الإنسان بأن يتجنب حمل الأحمال الثقيلة وحده، بل عليه أن يستعين بمن يساعده على ذلك. وتعود الذين يمارسون الأعمال الشاقة على أن يشدوا أوساطهم بحزام؛ لأن هذا يسند عضلاتهم فيحميها من التمزق، وتعودوا على أن يرفعوا أطراف ثيابهم تفادياً للوقوع، ولكي لا تعوق حركتهم، وكذا يشمرون عن سواعدهم ويلفون الغترة على رؤوسهم لفاً محكماً حتى لا تسقط.

ومن الطرائف في هذا المجال أن أحد ممارسي قلع الفراخه أي (صغار النخل) أراد يوماً أن يصيد طائراً، فلما دنا من الطائر ببندقيته، وضعها جانباً وبدأ يشمر أكمامه ويرفع ثيابه ويحزم وسطه غافلاً عن أن الصيد لا يحتاج إلى كل ذلك؛ فلما انتهى كان الطائر قد غادر مكانه. وصدق عليه المثل الشعبي «انفك الحرب وحزام يتحزم».

ويدخل في توقي الإصابات أن القادم من سفر طويل وقد أدركه العطش أو صودف في طريق وهو في حالة عطش شديد، يمنع من شرب الماء مباشرة؛ لما في ذلك من خطورة شديدة على معدته، لأنها تتقلص في هذه الحالة تقلصاً مؤلماً، وقد يودي به ذلك؛ ويعبرون عن ذلك بقولهم «انفطرت كبده»؛ ويوصى بأن يمرس له التمر في الماء ثم يقطر في حلقه شيئاً فشيئاً حتى تتنبه المعدة، ولهذا الإجراء ما يصدقه من الهدي النبوي الذي يسن فيه تناول التمر عند الإفطار. وله

ما يصدقه من الطب الحديث الذي يُوصي الصائم بأن يبدأ بتناول سوائل دافئة وحلوة تعوض ما نقص من طاقته أثناء النهار.

ومن توقي الإصابات تجنب العبث بالأدوات الحادة كالسكاكين والمقاص والقضبان الحديدية وما شابه ذلك، ويُنهى عن الإشارة بها أو توجيهها نحو الآخر.

ويدخل في تجنب المخاطر الابتعاد عن الجدران المعيبه؛ جاء في المثل الشعبي «لا تنم في ظلال فيه عيب جداره».

ولعل من توقي الإصابات نَهيُهم عن عد النجوم، وهو من العادات الغريبة عند العامة، إذ ينهون الأطفال عن إمعان النظر في النجوم ليلاً، قائلين لهم «لا تعد النجوم تجيك الثواليل» أي لا تحسبها، والثواليل أصلها في اللغة العربية الفصحى ثآليل ومفردها ثؤلول. وبعض الناس ينهى عن عدّ المثايل، وهم يظنون أن عدّها يسبب ظهور الثواليل. ويبدو أن الهدف من تجنب عدّ النجوم أن ينام الطفل سريعاً بدلاً من السهر أو التعب في عد النجوم، خصوصاً أن الناس كانوا ينامون خلال فصل الصيف -قبل دخول وسائل التكييف الحديثة- في أماكن مكشوفة.

وفي المقابل هناك من يُسلّي أطفاله بالنجوم مثل قولهم «بنات نعش ينقلن نعش من باب نعش إلى باب نعش من عد سبع هوى الجنه». كما أن القمر، خصوصاً إذا كان بدراً، يُتغنى به لتسلية الأطفال ففي بعض مناطق القصيم يقولون «ياصبيح سَكِّتْ فلان (اسم الطفل) لا يصيح».

تجنب العدوى. عرف الإنسان بخبرته الطويلة الأمراض المعدية. فاجتهد في علاجها، ولكنه أيضاً اهتم بتوقيها؛ لأن الوقاية خير من العلاج؛ وقالوا «اسأل مجرب ولا تسأل طبيب». ومن الأمراض التي يعزل المريض بها، خوف انتقالها إلى غيره، الحصبا أي الحصبة، والجدري؛ جاء في المثل الشعبي «ما لي في الجدري طاقه»؛ وفي المثل الشعبي «ما ولد الا عقب حصبا، ولا عيون الا عقب جدري»، والحصبة مرض وبائي، يمضي بكثير من الأطفال إلى المقبرة، وللجدري خطورة بالغة على العين فكثير من العميان كان عماهم من الجدري. ولا يتردد على المريض بهما إلا من سبق له أن أصيب بهما، لأن هذه الأمراض لا يصاب بها الإنسان إلاّ مرة واحدة وهو أمر عرفه الناس أيضاً. ولشدة خوف بعض أبناء البادية من مرض الجدري كان إذا أصيب أحد منهم بجدري تركوه وتركوا عنده ما يقيم أوده، فإن شفي لحق بهم، وإن مات نجوا من شر مرضه. قال القويعي:

وقد حدثني رجل كبير السن قال: إنهم إذا أصيب معهم شخص بمرض الجدري فإنهم يخافون منه من أن ينقل لهم العدوى. لذلك يضعونه في غار أي فتحة جبل ويبنون عليه بحيث يمنعونه من الوحوش ويضعون عنده من الزاد والماء ما يكفيه. فإن سلم فهذا من حسن حظه وإن مات فإن هذا الغار بمثابة قبر له (١٩٨٢: ١١٣).

وكان من هدي رسول الله، تجنباً للعدوى، أن يحال بين انتقال المرض أو الانتقال إلى مكانه. جاء في رياض الصالحين «إذا سمعتم به بأرض، فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها، فلا تخرجوا فرارًا منه» (النووي ١٩٨٢: ٦٦٧).

مكافحة الحشرات والآفات المنزلية.

ابتلي الإنسان بطائفة من الحشرات المنزلية والحيوانات القارضة والزواحف، وكلها قد تتسلط على طعامه ومتاعه، وهذا يمس صحته ويؤثر في عافيته، وقد يناله من أذى هذه الكائنات ما يودي به إلى الهلاك. ومن أكثر هذه الحشرات أذى الذباب ويسمى الذبّان. وهي حشرة دنيئة قذرة؛ ويضرب بدناءتها المثل الشعبي فيقال «نفسه نفس ذباب». وهي ناقلة لكثير من الأمراض بسبب أنها تطير وتقع على أماكن قذرة وتنقل بأرجلها القذارة والأمراض؛ وفي المثل الشعبي «ذباب ما يوقع إلا على الجرح والدبره». فإذا وقعت على أي جزء من أجزاء جسم الإنسان عرضته للمرض، أو وقعت على طعامه نقلت إليه ما يفسده أو يجعله سبباً للمرض. وأكثر أعضاء الإنسان تعرضاً لهجوم الذباب العين والأذن والأنف، والذباب مزعج وقوعه على الجلد خصوصاً المناطق الحساسة، وكثير من الناس لا يطيق وقوعه على شيء من جسمه؛ ويضرب المثل بذلك على سريع الغضب والاستثارة؛ فيقال في المثل الشعبي «ما ياقع الذباب على خشمه» أي ما يقع الذباب على أنفه. فكثير من أمراض العين من الذباب؛ وفي المثل الشعبي «ذباب غمصه»، وكثير من حالات فقدان البصر كانت بسبب انتشار التراخوما، وقد كان هذا المرض منتشراً في المنطقة الشرقية حتى فترة قريبة، ولكن مع بداية انتشار التعليم والوعي الصحي عمد الأهالي إلى مكافحة الذباب وذلك بمنعه من الدخول إلى البيت، عن طريق وضع السلك العازل (الشبك) على النوافذ والأبواب والمداخل الإضافية. وبدأت البلديات في كل مدينة وقرية بنفث أبخرة وغازات قاتلة للذباب وبخاصة في أماكن تجمعه ومواقع تكاثره. وكان الناس

يحرصون على استخدام المهافّ، والمهفه مروحة يدوية محلية الصنع من خوص النخل تسف بعناية فائقة منها صغير ومنها كبير. وتستخدم لتلطيف الجو ولطرد الذباب عن الطعام وعن وجوه الصغار والكبار؛ ومن الناس من تراه يحمل مهفته معه أينما ذهب حتى ضرب بهش الذبان المثل الشعبي «يهش الذبان»، فالإنسان مهما يكن عاطلاً عن الشغل فإنه يشتغل بهش الذباب لكثرته وأذاه المقيم. والمهفة ضرورية عند تناول الطعام اليومي أو في الولائم الكبيرة، إذ يقف على الضيوف من يمسك بمهفة ذات نصاب طويل ويهف على الصحن. وقد بلغت بهم المهارة أن الآكل يجمع بين الأكل بيمناه والهف بيسراه.

ومن الحشرات الطائرة البعوض، وأكثر ما يعاني منه الناس ليلاً. وبعض أنواعه ناقل لمرض الملاريا، وقد عانى السكان في جازان كثيراً. ولوخزات البعوضة تأثير على جسم الإنسان فهي تثقب الجلد وتؤلم، وتغرز فيه مادة سامة تسبب الحكة فإذا استجاب الإنسان لها ربما تقرح جلده وتضاعفت إصابته. وهي تمتص دم الإنسان والحيوان. ومن وسائل الوقاية من وخزات البعوض أثناء النوم استخدام الناموسيَّة وهذا الاسم مأخوذ من اسم للبعوض يطلق عليه في بعض اللهجات العربية إذ يسمى البعوض عندهم الناموس، أما في نجد فتسمى الحشرات الطائرة، والدابة على الأرض النواميس، والمفرد نامسه. وتصنع الناموسية من قماش شفاف خفيف ومشبَّك لا يمنع التهوية.

ومن الحشرات التي تمشي على أرجل صغيرة البق؛ وكذلك النمل وهو أنواع؛ ذر، ونمل، وقعر. وهو من الحشرات التي قد تتسلل إلى الطعام الدسم؛ حتى ضرب بها المثل الشعبي «ذرّه، تتبع الدسم»، وقد تؤذي الإنسان نفسه. ومنها صغير يسمى الذر وهو أحمر اللون أو نصفه أحمر؛ وجاء في المثل الشعبي «الذَّر يقطع الذِّر»، أي أن أكل طعام فيه ذرّ يسبب العقم وانقطاع النسل. ويفهم من المثل التحذير من خطر النمل. ويدخل الذر أذن النائم أو الرضيع فيزعجه ازعاجاً شديداً، ولذلك يوصى الصغار بالتغلل قبل النوم. ومن النمل ما هو متوسط الحجم أسود اللون ويسمى النمل فقط، ومنها كبير الحجم وهو أسود اللون وبعضه بنيّ ويسمى القعر. وقد يعض القعر ما رقّ من جلد الإنسان كأجفان النائم أو أعضائه الأخرى. وعضته مؤلمة، ويصعب نزع القعرة التي أطبقت على الجلد، وكثيراً ما ينقطع رأسها أثناء نزعها

وجاء في المثل الشعبي «نفس قْعَره». ويضرب بمن لا ينصاع للطرد والإبعاد، وهم يشبهون به من يتشبث بالأشياء والأشخاص. ويكافح النمل بالقضاء على منازله بصب القاز، أي الكيروسين، في بيته، وسد بيوته، وإحكام الآنية الحافظة للأطعمة، وخصوصاً التي تجذب رائحتها النمل مثل السمن والودك.

والعقرب من أخطر الحشرات الزاحفة، ولسعتها سامة قد تودي بالحياة، وجاء في المثل الشعبي «الله يكفيك شر العقرب والعيّل إلى استدرب»، وتكافح بقتلها متى صادفها الإنسان. وبالابتعاد عن المواطن التي يظن وجودها فيه لأنها تلسع دون علم الشخص؛ حتى ضرب بها المثل «عقيرب ثرى». ومن العقارب ما هو منزلي ومنها ما هو بري. والبري قد يتسلل إلى المنزل مع الحطب المجلوب من البر، فقد يشتري صاحب المنزل حمولة حطب من الحطاب ويودعها منزله، وقد تكون العقارب في الحطب. ولذلك يُنهى الصغار من الاقتراب من الحطب وبخاصة في المساء.

ومن الهوام الثعابين، وتسمىّ الدوابّ والواحد منها داب، وتسمى أيضاً الحيّة والقامّه وهي مخوفة مكروهة ما كبر منها وما صغر؛ حتى ضرب بها المثل «كل صغير مملوح إلا فرخ القامه»، والحية حيث تدخل جحراً تجعل رأسها جوار ذيلها، ويعبر عن خطورة جحورها المثل المسوق على هيئة سؤال فيه استنكار «من يدخل على الحيايا في جحورها؟»، ولذلك من الخطورة محاولة إمساكها؛ وجاء في المثل الشعبي «حيه، راسها عند ذنبها». ولشدة خطورة إدخال اليد في الجحور؛ ضرب بها المثل الشعبي «مثل دساس يده بالجحر»، وتضمن مثل آخر الوصية بتجنب المبالغة في إدخال اليد في الجحر حيث يقال «لا تلحق الجحر اقصاه»، وذكروا أن العادة أن يكون في آخر الجحر عقارب وحيات وكثير من الحشرات المؤذية. ومن الخطورة حملها؛ قالوا في المثل «الحيه ما تنحط في الحثل»، وقالوا «لقطة ابن حقروص» وهو حطاب حملها في محثله فلسعته فمات. والحيات أنواع كثيرة منها الزاروق وأم جنيب والحنش. ولدغة الثعبان خطرة جداً ربما أودت باللديغ إن لم يسعف بالعلاج. وتكافح الثعابين بقتلها؛ وفي المثل الشعبي «إذا حكيت في الداب فولم المقلاب». وتكون النجاة بالابتعاد عن مواطن تكاثرها ومظان وجودها كالآبار الجافة والكهوف؛ وفي المثل «غار اظلم ما

يعرف اللي فيه»، وقد توجد في المنازل المهدمة والأغصان والأوراق المتساقطة المتراكمة وقد ضرب فيها المثل بالخداع؛ قالوا «مثل داب القشاش». ومنها ما يعيش في البيئات الريفية ومنها برّيّ. ولذلك يُنهى عن النوم في الأماكن البرية التي تكثر فيها الأشجار الملتفة، لأنها مواطن الثعابين؛ وفي أمثالهم «خل الداب وشجرته». ويُنهى عن إدخال اليد في الجحور لأن الثعابين قد تدخل جحور غيرها من الحيوانات كالفئران والجرابيع لتأكلها؛ وجاء في المثل الشعبي «كل ضب عنده عقرب».

ولتلك الحشرات والهوام السابقة قراءات يعرفها بعض الناس فيقرأونها فيتقون بذلك شرها؛ وقد سجلت الأمثال الشعبية ذلك إذ يقولون عن فلان من الناس «ما تنقري دابه»، أورده العبودي بلفظ «ما تنقري دابّته» وذكر أن الدابة السامة كالحيّة والعقرب؛ وهذا كناية عن الشخص الذي لا يمكن مقاومة عداوته أو استمالته للّيْن.

ومن الهوام الزاحفة التي تعيش في المنازل البعرصي ويسمى البرص أو البريعصي؛ وهو ما يسمى في التراث سام أبرص أو الوزغ. ويعتقد الناس أن من يقتله بيده مباشرة يدخل الجنة. أما الأمر بقتله فوارد في السنة ولقاتله الحسنات لأن الوزغ كان ينفُخُ على إبراهيم (النووي ١٩٨٢ :٦٩٣). وهذه الهامة مكروهة مخوفة عند الناس لأنهم يتهمونها بأنها تسمم طعامهم. والطعام المتسمم بها يقال عنه ملحوسْ، وفي الشرقية يسمى محيوفْ. ومن المعتقدات أن له صلة بالثعبان وهي أنهما يتساقيان السم. ويُتخلص منه بقتله، وكان الصِبْية يتسلون باصطياده بالنبّاطه، وهي أداة صيد يدوية مصنوعة محليّاً من الخشب والمطاط وتجعل مشدودة باتجاه الفريسة، ويطلق المطاط بعد شَدِّه فتنطلق حصاة نحو الفريسة.

ومن القوارض المنزلية الجرذان والفيران. وهي مما ينقل الأمراض كالطاعون وغيره، وهي مما يفسد الأطعمة ويلوثها. ووصفها الرسول ﷺ بالفويسقة (النووي ١٩٨٢ :٦٢٥)؛ ويضرب المثل الشعبي بنجاسته «ما بالفار الطاهر كله» و«انجس من ذنب الفارَه»، وهي متهمة بالإصرار على النجاسة؛ «الفاره إذا عجزت نجست»؛ وقالوا «الفاره تنجس السلاح»، وكذا بما تفعله من خراب «خراب السفينه»؛ لأنها قرضت سفينة نوح. وتحارب الفئران بصيدها، وأشهر أدوات صيدها الحقّه وهي بمثابة فخ حديدي مسنن متى هجم الفأر على

الطعم فيه انطبق عليه بشدة. ويوضع له سم مخصوص في طعام يلقى في طريقه. وقد يستعان بالقط لقتله؛ ومن أشهر الأمثال «إذا غاب البس العب يافار»، و«من يُلبس البس الجرس».

ومن الآفات الزاحفة الصراصير وتسمى صوارير والواحد «صارور»، وهو أنواع؛ منه ما يعيش في المزارع وهو مزعج بصوته وصرصرته حتى ضرب به المثل الشعبي «صارور اثل، ما يتسلط إلا في القايله». ومنه برّيّ يصاحب الحطب والسبط المجلوب من البر إلى المنازل، ومنه منزلي، وافد مع المستوردات الخارجية ولكنه يتكاثر تكاثراً عظيماً في المنازل، ويحارب بقتله مباشرة أو رشه بالمبيدات الحشرية، على أنه بالنظافة العامة ربما يُدرأ من شرِّه.

ومن الحيوانات الطائرة المكروهة السحاة أي الوطواط أو الخفاش. ويخرج هذا الحيوان الطائر من مكمنه بعد غروب الشمس؛ ولذا قالوا في المثل «السحيه ريفها الليل». ويبدأ الخفاش بالطيران على مستوىً منخفض يعرض الإنسان للخطر. ويعده الناس من الحيوانات النجسة السيئة؛ ولذلك يكنون به عن الشخص الشرير فيقال عنه سحاة أو سحاة خضرا مبالغة في وصفه بالشر. وأكثر ما يعاني منه الناس في المساجد عند صلاة المغرب؛ ولذلك يعلقون في سقف المسجد شجرة جافة مقلوبة، وهي من أشجار العوشز وهو شجر ذو أشواك، وهم يحتالون بذلك عليه حتى يصطدم بها أثناء طيرانه، وهذا له أساس علمي سليم؛ فالخفاش يعتمد في تحديد مسار طيرانه على ذبذبات صوتية يرجع صداها إليه فيتعرف على أبعاد الأجسام التي حوله وأمامه؛ وقد لا تعكس الشجرة ذبذباته بشكل كاف لذلك يرتطم بها.

ومن الحشرات المكروهة الخنافس، فهي قذرة تلوث المكان والطعام والشراب متى وصلت إليه. ومن الهوام التي يخافون منها بعض الخوف نوع من العناكب يسمى الشبث وهو سريع الحركة. وكل هذه تكافح بالقضاء عليها. ومما يتجنبونه ويخافون منه الورر، أي الورل، وهو يشبه الضب غير أنه اسطواني الجسم سريع الجري ولا يزحف زحف الضب بل ترفعه قوائمه فوق الأرض على نحو ظاهر. ويزعمون أن عضته قوية إذا أطبق فكه لا يطلقه حتى يسكب على رأسه الزيت أو السمن المغلي؛ ولذلك قالوا في المثل «عضة ورر». ويتقى بتجنبه، ومكان وجوده.

وإدراكا من الناس خطر هذه الآفات الطائرة والزاحفة عمدوا إلى إجراءات

وقائية عرضنا بعضها، على أن أهمها تغطية الطعام حسب نوعه، فقد يغطى بغطاء من الخوص وهو ما يسمى طباقه، أو بغطاء معدني. وقد اتـخذوا قدوراً لها أغطية مثبتة بها تسمى المطبقيه وهي لحفظ الطعام الذي يستمر فترة طويلة أو يراد نقله من مكان إلى آخر. وقد يغطى الطـعام بقماش خفيف نظـيف وخاصة الأطعمة الجافة، وربما حفظت بأكياس من القماش أو الجلد.

التخلص من القمل (التـقصيع). من عادات الـنسـاء في تنـظيف شـعرهـن والتخـلص من القـمل أن يعمـدن إلى غسله ببول الإبل. فترى المرأة، وخاصة الشابة، تـتجه صباحاً إلـى مراح الإبل فتثوِّر بكرة، ومن عادة الإبل إذا نهضت من المراح أن تبول، فتضع المـرأة رأسها تحت مصب البول مباشرة، وهو حار، فيموت القمل، ويكسب الشعر جمالاً، حيث يـتحول لونـه إلى اللون الأشقـر تقريبـاً. ورائحة بول الإبل محـببة إلى نساء البادية، غير أنهن يعمدن إلى غسله بعد ذلك بالماء غسلاً جيداً.

ومن وسائل التخلص من القمـل في المناطق الحضرية ما يعرف بعمليـة الفلي. فتجلس البـنـت أو الـولـد، لاسيما الصغار منهـم، فـي مـكـان مشمس ومن ثم تتولى الأم أو البنات الكبار عملية الفلي، أي تفتيش شعر الرأس بدقة والبحث عن الـقـمـل، والصيبان (بيض القمل) الذي يلتصق بالشعر، ومن ثم قتلها، وهو ما يعرف بالتقصيع.

الفلي أو التقصيع

حماية الرأس. أدرك الناس منذ القدم أهمية الرأس لما يشتمل عليه من أعضاء حساسة. ففيه الدماغ المتحكم بنشاطات الإنسان كلها، وفيه الحواسّ من سمع، وبصـر، وشم، وذوق؛ ولـذلك كـله حرصوا على حـمايته والمحافظة عليـه. ومن مظاهر هذه المحافظة ما يأتي تفصيله.

الغلاله: كان الناس ينامون في السابق على الأرض دون أسِرَّة، فليس ثَمَّ ما يحميهم من الحشرات أو الهوام. وكثيراً ما تعرض الصغار والكبار لهجوم الحشرات. فقد يتسلل النمل الصغير (الذر) إلى داخل الأذن فيزعج الإنسان إزعاجاً شديداً؛ إذ يكون أقرب ما يكون إلى طبلة الأذن، فتتضخم أصوات حركاته على نحو بالغ الإزعاج حتى إن بعض الأطفال ليبكون من ذلك. وقد يعض الطبلة أو ما جاورها. ولذلك تحرص الأم على أن يلف أطفالها غتره أو غدفه أو ما شابه ذلك حول رؤوسهم، ويربطونها ربطاً محكماً يمنع انحلالها، وتسمى في المنطقة الوسطى غْلاله. أما الرضّع فإن لهم أكسية تغطي الرأس، وهي ألبسة خاصة مثل القبع والقحفيّه.

تغطية الرأس: يتصف جو الجزيرة العربية في معظمه بأنه قاريّ؛ فهو متطرف في أغلب أوقات السنة، ويكون إمّا شديد الحرارة، أو شديد البرودة. وكلا الطرفين فيه خطورة على الإنسان، فقد يصاب بما يسمى «ضربة الشمس» في الصيف إن تعرض لأشعتها المباشرة وخاصة وقت منتصف النهار وهو الهاجره أي وقت يهجر الناس الأسواق إلى البيوت وأماكن الظل؛ وجاء في أمثالهم ما يدل على خبرتهم بشمس الصيف وأثرها؛ يقولون «شمس القيظ غير شمس الشتا»؛ ويقولون ضاربين المثل بحرارتها «شمس تحنذ المسلق» والمسلق اسم طائر، فهي لشدة حرارتها يمكن أن تشوي هذا الطائر. وفي الشتاء قد يتعرض الإنسان للبرد الشديد خاصة إذا كانت الرياح الشمالية شديدة (صلفه)؛ لأنها شديدة البرودة؛ ولذلك قالوا في المثل الشعبي «دخّانها ولا هبوب شمالها» وقد كانوا يوقدون الحطب في الشتاء حين يشتد هبوب الرياح الشمالية، وقد يكون الحطب رطباً أو المكان ضيقاً فيتعالى الدخان المزعج ولكنه أهون عليهم من برد الشمال؛ ولشدة ما يعانون من الجهد والتعب والبرد قالوا في المثل «الشتا وجه ذيب»، فهو يواجههم مواجهة الذئب. وقد يضطر بعض الناس إلى التقصير بمتطلبات العبادة من أسباغ للوضوء وحضور الجماعة؛ لذلك قالوا في الأمثال «الشتا عدو الدين».

ودفعاً لكل ذلك تعود الإنسان أن يغطي رأسه بلباس ملائم للحماية من خطر الشمس في الصيف، ومن برودة الشتاء؛ لأن «الشتا يبي جد وجنود» كما يقول المثل. وكانت العمائم في القديم هي لباس الرأس ثم الغترة البيضاء التي

تلبس في الصيف أو الغترة الحمراء (الشماغ) الذي يلبس في الشتاء، وشاع استخدام الشماغ صيفاً وشتاءً. وبالجملة يتكيف الإنسان بلباسه مع الجو؛ وصاغ المثل الشعبي ذلك في هيئة نصيحة «اطلعوا باللحاف وانزلوا بالمهاف». فهو يلبس الملابس البيضاء في الصيف مدافعة لأشعة الشمس، ويلبس الملابس الصوفية الملونة في الشتاء ليحفظ على نفسه الحرارة. أمّا الفتيان الذين لما يتعودوا لبس الطاقية أو الغترة بعد، فيعمد أهلهم إلى أن تكون رؤوسهم مكسوة بشيء من الشعر يحميهم من أشعة الشمس المباشرة. وكما يوقى الرأس من أن يتعرض للبرد أو لضربة الشمس، يوقى من أن يتعرض للضرب الحقيقي، فهو على تحمله للضرب يمكن أن يتأثر به؛ لذا قالوا في المثل «ضربتين في الراس توجع».

حلق الشعر: يندر في الحاضرة أن يرسل الرجل شعر رأسه، أما في البادية والمناطق الجبلية فإنه يرسل شعره ويضفره. ولمّا كان الشعر يحتاج من العناية به ما لا يطيقه الرجل، ولمّا بدأت المجتمعات تعده من مميزات الأنثى، صار الرجل يحرص على حلق رأسه طلباً للنظافة؛ لأنه بهذا يستطيع بيسر أن ينظف فروة رأسه؛ إذ فروة الرأس تتعرض لما يسمى عندهم القلح، وهو ترسب طبقات دهنية تجف وتتراكم، وهي ما يعرف الآن بالقشرة، لأنها تتقشر قشوراً بيضاء إذا حكّت. والشعر الطويل إن أهمل صار عرضة لتكاثر القمل فيه. والميل إلى حلق الشعر له أصل ديني فهو من مقتضيات العمرة والحج، والحلق أفضل من التقصير، وقد كان حلق الشعر كاملاً هو المتبع في القديم ولكن الناس لأغراض تزينية صاروا يميلون إلى التقصير في غير الحج والعمرة.

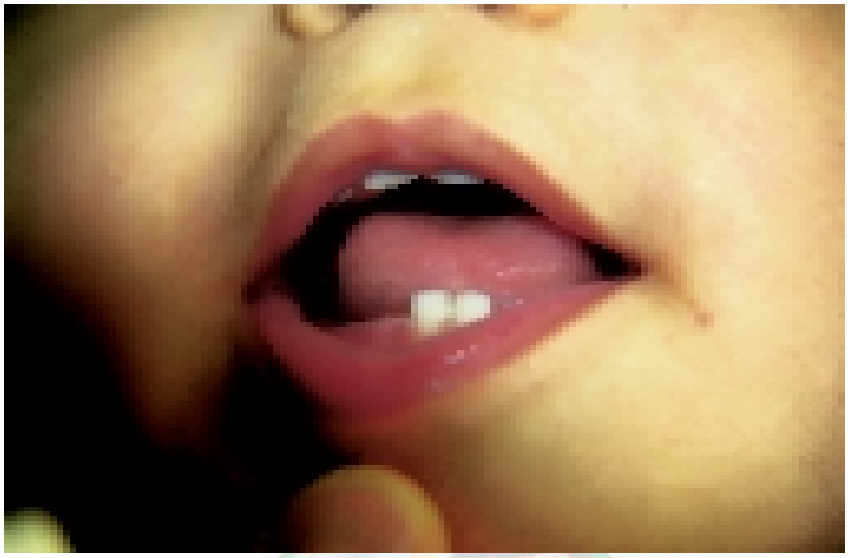
حماية العين. والعين هي من أهم ما اشتمل عليه الرأس من أعضاء الإنسان؛ فهي جوهرة غالية، وتعد نافذته إلى العالم، بها يرى الأشخاص، وبها يدرك الألوان والأبعاد. ولذلك كان الخوف عليها شديداً، وأخوف ما يخافون عليها من العمى؛ ولذلك جاء في المثل الشعبي «بصيص العين ولا عماها». وكان أكثر الإصابات بالعمى من مرض الجدري الذي يذهب بها. وهي تتعرض لجملة من الأخطار المحيطة بها، فالغبار والأدخنة وأشعة الشمس والحشرات الطائرة ويد الإنسان نفسه؛ كل هذه الأشياء يمكن أن تمرض العين وتسبب لها الآلام الشديدة. ووجع العين ألم ممض مزعج؛ جاء في

المثل الشعبي «لا وجع إلا وجع العين ولا هم إلا هـم الديْـن». وتتـصف الـعين بحساسية شديدة لما يحيط بها من أجواء مؤثرة عليها تظهر على شكل حكة فيها، فإذا عركها الإنسان أحس براحة، ولكن المبالغة في ذلك قد تضره؛ وجاء في المثل الشعبي «كثرة العرك تـعمي العين»، قال الجهيمان «فإذا بالغ المرء في امرار يده عليها بدون حكـمة ولا تعقل فـقد يؤدي هذا العمل إلى أن تعمى أو يلحقها ضرر مقيم أو مـؤقت» (١٤٠٣، ج٦: ٢٧). ومـن النصائح المهمة أن يتجنب الإنسان تنظيف عينيه بيديه، لأن اليد قد لا تكون نظيفة وربما تجـرح العين أو تـلوثهـا، ولذلك يستخدمون قماشاً نظيفاً يطوى طرفه بعناية وينظف به ما في العين من القذى؛ ولذلك قالوا في المثل الشعبي «بعض الناس يطرف عينه بيده». وأدركوا من تجاربهم أن العين وإن فقدت البصر فهي معرضة لما يسبب لها الألم، إذ هي جزء من جـسد يحس بالأوجاع والآلام، جاء في المثل الشعبي «تْغَدي العين ولا يْغَدي وِجَعْها». كما أن من العادات المتداولة عدم النظر للشمس عند كسوفها، وأن ذلك قد يورث العمى أو ضعف الـبصر، ولهذا سنـد علمي، فالشمس حين كسوفها تطلق أشعه ضارة لمن يحـدق نحوها، وينصـح باستخدام زجاج معتم اللون. ولذا يقوم بعض الناس عند الكسـوف بوضع ماء في إناء واسع مثل الطشت بحيث تنعكس عليه الشمس، ويمكنه بذلك مراقبتها مراقبة غير مباشرة، حرصاً على سلامة النظر وحماية له.

حماية الأسنان. تسمى الأسنان التي تظهر لأول مرة بالأسنان اللبنية ثم تسقط وتخلفها الأسنان الدائمة، ويهتم الوالدان بطلوع الأسنان اللبنية وكذا بنظافة الأسنان بوجه عام، وينبغي خلع الأسنان اللبنية حتـى لا تأخذ مكـان الأسنان الدائـمة فتحرفها عن مكانها.

وهناك عادة تصـاحب خلع الأسنان اللبنية عند الأطفال، حيث يجتمع الأطفال عندما يخلع أحد رفقائهم سنه، ويرددون ببراءة هذه الجملة عند خلع السن «ياعين الشمس خذي هذا سن حمار، وبدليه لي بسن غزال». ويرمي صاحب السن سـنه إلى السماء تجاه الشمس. وفي نجد يحذر الآباء أبناءهم من رمي الضرس أو السن في مكان عام أو غـير نظيف، ويطلبون منهم وضعه في فتحة جدار ونحوها.

ويسبب ظهور الأسـنان قلقاً للطفل ولوالديه؛ فكثير من الأطفال يعانون من آلام عنـد بداية ظهـور أسنانـهم. ومن العادات والتقـاليد التي تتبع عـند ظهور أسنان الطفل في بعض المناطق أن أم الطفل



التسنين لدى الأطفال، تسكن آلامه بوضع مواد مهدئة مثل القرنفل

تدعو (تعزم) أطفال الجيران، ثم تعمل عجينة من المحلب. والمحلب -كما جاء في لسان العرب- شجر له حب يجعل في الطِيْب. وأثناء وجود الأطفال تقوم أم الطفل بعمل لبخة من هذه العجينة تضعها على رأس الطفل، ثم تحضر كمية من الحُمُّص (الحِمَّص) والحِمَّصْ بكسر الميم المشددة أوفتحها حب معروف، وتنثرها على رأس الطفل فتتساقط على الأرض، ويلتقط الأطفال المدعوون الحمص ويأكلونها وينشدون هذا النشيد «نام نام طلعت سنونك قدام». ويكررون هذه الجملة حتى يفرغ الإناء الذي فيه الحمص. وهذه العملية تجعل الطفل المصاب بآلام التسنين يشعر بالراحة والسعادة ويمرح مع الأطفال مما ينسيه آلام ظهور الأسنان، كما أنهم يعتقدون أنها تسارع في ظهورها. ومن أجل تخفيف آلام التسنين عند الأطفال والإسراع في ظهورها يضعون على لَثَّة (حَبَاك) الطفل مواد أو خليطاً من مواد مثل القرنفل والزنجبيل والمرة ونحوها، ويدعك الحباك بطرف الإصبع عدة مرات. وكان يعلق على صدور بعض الصبية كالتميمة ظرف يحوي مطوية محشوة بالمحلب، ليعضها الصبي، كما أسلفنا.

ومن العادات الصحية الحسنة السواك، ويعد السواك من أهم طرق العناية بالأسنان والمحافظة عليها. فمن أشجار الأراك التي تنمو في بعض مناطق

المملكة بأعداد كبيرة، يؤخذ المسواك الذي يعد من أهم وسائل حماية الأسنان وتنظيفها، والمحافظة على سلامة اللثة، وعلاج الجروح البسيطة في الفم. وما زال المسواك يستخدم على نطاق واسع في المملكة امتثالاً للأحاديث الصحيحة عن المصطفى ﷺ، التي تحض على استخدام المسواك؛ منها قوله عليه الصلاة والسلام «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة» (متفق عليه)، وقوله «السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب» (رواه البخاري والنسائي وابن ماجه وأحمد والترمذي). وقد لخص ابن قيم الجوزية، رحمه الله، فوائد السواك بعشر؛ وهي مرضاة للرب، ومطهرة للفم، وتفرح به الملائكة، ويطيب النكهة، ويصفي الأسنان، ويشد اللثة، ويقوي المعدة، ويقطع البلغم، ويزيد من الفصاحة، وينور الوجه (الألبيري ١٤١٣: ٢٨٧). وأثبتت التحاليل الكيميائية احتواء المسواك على مواد مطهرة توقف نمو البكتيريا في الفم وتقضي عليها، وأيضاً على مواد تخفض درجة الحموضة في الفم التي هي إحدى العوامل المهمة لنمو الجراثيم، وعلى مواد تقوي الشعيرات الدموية المغذية للثة فيتوافر وصول الدم إليها بالكمية الكافية؛ علاوة على أثر فيتامين ج -الذي يحتويه المسواك- في حماية اللثة من الالتهابات. كما أنه يحوي مواد تزيد من بياض الأسنان ولمعانها ومواد أخرى تشكل في مجموعها وسائل دفاعية تحفظ على الفم رائحته الزكية، وعلى الأسنان واللثة سلامتها. ومن الأمثلة عند عامة أهل نجد، قولهم «الويل الويل للي ياكل التمر في الليل»؛ ويوجه هذا المثل للأطفال لتحذيرهم من أكل التمر في الليل، حتى لا يحدُثُ تسوس للأسنان، نظراً لتخمر المواد السكرية بين الأسنان.

العناية بالآنية. اتخذ الناس أواني من معدن. والمعادن تتأثر بالحرارة والرطوبة وبما يحيط بها من جوّ. ولذلك فهي بحاجة إلى عناية تجنب الإنسان مخاطر ما ينشأ من تفاعل بين المعدن والعوامل الجوية. ومن أهم أسباب العناية بها تنظيفها تنظيفاً جيداً، ويسمى غسل الأواني تسبيعْ وإن لم يعد للفظ سبعة دلالة فهو يدل على مطلق الغسل، وجاء في لسان العرب أن التسبيع غسل الإناء سبع مرات. وأصله استجابة للحديث «إذا ولغ الكلب في إناء أحدكم فليغسله سبعاً والسابعة بالتراب». ومن العناية بها حفظها في أماكن نظيفة ما أمكن،

فأواني القهوة والشاي يصنع لها في القهوة، أي مجلس الضيوف، رفوف خاصة تسمى الكمر أو الكمار. وتطلى أواني القهوة (الدلال) بمعدن يحول بين القهوة والدلة المصنوعة من النحاس. وقد اكتشف الناس بخبرتهم أن الدلة إذا ترك استعمالها مدة يتغير طعم الماء فيها عند غليه. وتوصف في هذه الحالة بأنها هاجره، ولمعالجة هذا يغلى فيها الماء ثم ينثر للتخلص مما علق به وتستخدم بعد ذلك. وعلى نحو ما تطلى الدلال تطلى قدور الطبخ أيضاً. وكذلك ما صنع من معدن مثل الصحاف والصواني. ومن أدعية بعض الناس «عساها ما تهجر ولا يطير غبارها» والطرافة ظاهرة في هذا الدعاء الذي ينقض بعضه بعضا.

العناية بالمياه. كان اعتماد الناس في السابق على مياه الآبار والحساوه أي الأحساء، والثمايل، والثميلة حفرة كالكهف تحتفر في مجرى الوادي فيجتمع فيها الماء. ولأن مصادر المياه مكشوفة فهي عرضة لأن يسقط فيها أنواع مختلفة من الحشرات الطائرة أو الزاحفة، ومنها ما يرى، ومنها ما هو دقيق. والماء المأخوذ من هذه المصادر قد يكون مختلطاً بشيء من التراب والأعواد. ولذلك يحرصون على شخل الماء قبل استخدامه شرباً وطبخاً، ويشخل باستخدام قماش رهيف (شفاف) نظيف، فيرشح الماء منه مخلفاً ما به من عوالق. وكان من أخطر ما يتعرض له شارب الماء إنزلاق العلق إلى حلقه، وهي دودة ذات ماصة قرصية تتعلق بحلق الشارب وتمتص دمه وتزعجه إزعاجاً عظيماً، ولا بدّ من علاجه من ذلك. ويحرص الشارب، إن شك في نظافة الماء، على استخدام غترته، فيمتص الماء من خلالها. ومما يفسد المياه هجوم الجراد أثناء تكاثره وخروج الدبا، ولكثرته المزعجة صار مضرب مثلهم «أكثر من عيال الجراد». و«أكثر من الدبا»، وهو يسعى في الأرض فيتهافت في الآبار ومصادر المياه فيفسدها؛ ولذلك يحرص الناس على حمايتها بأن يحيطوها بالأشجار، ويشعلوا النار فيها حتى تُهلِك الدبا قبل تهافته في الماء.

ومن العناية بها أن يحافظ على نظافتها فلا يرمي فيها ما يعكر ماءها أو يغيره؛ وفي المثل الشعبي ما يشير إلى ذلك «لا تنجس في قليب شربت منها»، و«لا تشرب من بير وترمي فيه حجر».

أثر الأطعمة. تجارب الناس علمتهم كيف يستفيدون من الأطعمة المختلفة وكيف يتجنبون مضارها، وعرفوا أن

للغذاء أهمية في علاج أدوائهم؛ قالوا في المثل «كل نفس دواها غذاها». وتعلموا أن خلط بعض الأطعمة يضر بصحتهم، وأن للفواكه مواسم، وأن على الإنسان ألا يجعل من نفسه حقل تجارب؛ وفي أمثالهم «من خاف سلم»؛ ويقولون «لا تغبط مخاطر ولو سلم»؛ و«السمّ ما يوكل تجربه». ومما اشتهر عنهم أنهم لا يجمعون بين أكل البطيخ وشرب اللبن؛ وفي المثل «اللبن يدخل ولا يدخل عليه». ولكنهم قالوا «إلى بغيت عِلّة بلا ثمن، فكل بصل واشرب لبن». ويرون أن البطيخ في آخر موسمه ضار بالصحة، كما أن العنب في أول موسمه ضار لأنه لمّا ينضج بعد؛ وفي أمثالهم «اللّي يبي عِلَّة بلا سبب، عليه باخر البطيخ واول العنب»، قالوا ذلك، لأن أول العنب يجنى وهو فج لم ينضج بعد ولم يطب أكله. وأما آخر البطيخ فإنه يكون أواخر فصل الخريف، وبدء اشتداد البرد ويعتقدون أن أكله في ذلك الوقت يسبب الإصابة بالبرد. وقد أدركوا أهمية ما في التمر والدهون من طاقة، فقالوا في المثل «التمر مسامير الركب». وقالوا «لقمة من سنام ولا ملا بطن من كرشه». أمّا الجرجير فكثير من الناس يحصده ويطعمه للماشية أو الحمير؛ وقد صور لنا المثل الشعبي أهمية الجرجير قال «لو تدري ويش في جرجيرك ما عطيته بعيرك».

وكان ممّا يأكلونه الجراد والفقع؛ وصاغوا خبرتهم هذه في المثل الشعبي «إلى طلع الجراد فانثر الدوا، والى طلع الفقع فصر الدوا». وبين العبودي أن أصل هذا المثل راجع إلى زعمهم أن أكل الجراد مفيد للصحة، والأمر بنثر الدواء كناية عن الاستغناء عنه بوجود الجراد، أما الفقع فهو بخلاف الجراد يحتاج إلى الدواء ولذا كني عن ذلك بالأمر بصرّ الدواء أي حفظه بالصرار وهو قماش أو كيس يوضع به الدواء ويربط عليه. والفقع ثقيل الهضم ولا يخلو من تراب أو شوائب أرضية قد تضر بالصحة. وأورد العبودي شاهداً على أن الأكل من الأشجار مفيد وهو ما روى من حديث لرسول الله ﷺ أن ألبان البقر مفيدة للصحة لأن البقر تأكل من كل شجر؛ ومن أمثالهم التي تختزل تجربة عن الأكل قولهم في نبات الحمبصيص «أكل الحمبصيص، يِدْعي البطن له وصيص»، ومثله عن نبات الحواء «من أكل الحوّا تلوّى، واوجعه بطنه وعوّى» والحواء نبته صحراوية إذا أكثر الأكل منها أوجعت البطن.

حفظ اللحم وطبخه وأكله. للعناية باللحم حفظاً وطبخاً أثر في صحة الإنسان، واللحم مصدر من مصادر غذائه التي لا غنى عنها، فعليه أن يحرص على أجودها؛ وجاء في المثل الشعبي «من تراخص اللحم خانه المرق». ولكن الإكثار منها قد يؤدي إلى مشكلات صحية، وسوف نشير هنا إلى بعض ما يتعلق بذلك مما نعده من قبيل الإجراءات الوقائية.

التقفير: وهو الوسيلة الناجعة لحفظ اللحوم قبل أن يعرف الناس البرادات. فاللحوم من الأطعمة التي يسرع إليها الفساد فتنتن، ولذلك يعمد الناس إلى تقديدها ثم مَلْحها ثم تجفيفها. والملح مهم في التقفير لأنه يمتص من اللحم الماء ويجففه ويجعله في وسط ملحي لا يساعد الكائنات الدقيقة على أن تجد لها بيئة صالحة فيه، ولأن الملح يذوب في مائه ويتغلغل في أنسجته فإنه يحفظه من الداخل ويقطع بذلك رائحة اللحم فلا يقبل عليه النمل ولا تقترب منه اللواحيس. وهو عند الطبخ يكون له نكهة جيدة ولذلك تردد في أمثالهم «منتاب رب الناس ولا قفرة العشا»، وكثير من الناس كانوا يحملون القفر معهم في أسفارهم. كما أن الحجاج أيام التشريق في منى يشتغلون بذلك.

الإنضاج: ويوصى بطبخ اللحم طبخاً مناسباً، لأن أكل اللحم غير الناضج قد يتسبب في أمراض باطنية مختلفة مثل «اللجوة» وغيرها. والطبخ يقضي على الجراثيم؛ جاء في المثل «النار تقطع السم». أما اللحم النيئ فأكله ضار جداً، فهو قد يسبب مرض الشغار أي الصفار أو غيره من الأمراض الباطنية، ولا يؤكل نيئاً إلا الكبد؛ وجاء في المثل الشعبي «أكال الني يوجعه بطنه»؛ وإن كان طبخها طبخاً خاصاً مع البصل والبزار، أي البهارات، أفضل.

أكل اللحم: يختلف الناس في الجزيرة من حيث عاداتهم المتصلة بأكل اللحوم حسب بيئاتهم المختلفة، فأهل المناطق الساحلية يقبلون على أكل السمك وينفرون من أكل بعض الزواحف الصحراوية مثل الضب الذي يأكله كثير من أهل المناطق الوسطى والشمالية. ويقبل أهل الجنوب على أكل لحوم البقر ومثلهم بعض أهل المنطقة الوسطى ولكن بعض الناس في القصيم يكرهون أكل لحم البقر بل إن منهم من يظن أنه ممرض في الأوقات الحارة والدافئة ولا يؤكل إلا في شدة البرد (المربعانية). وكثير من البدو لا يأكلون الدجاج والطيور. أما لحوم الإبل فأكثر من يقبل على أكلها

أهل نجد وشمال المملكة، على أن لحومها مما يحجب عنه المريض أحياناً. فأكل اللحم أو الامتناع عنه أو عن نوع منه هو لون من ألوان الوقاية التي يتخذها الناس لأنفسهم حتى صار جزءًا من عاداتهم. وسيرد في الحمية إشارة إلى ذلك.

الهلّه. وقر في ذهن الناس أن كثيراً من أوجاعهم وأمراضهم مردها إلى فساد بطونهم؛ وفي المثل الشعبي «إلى جت العله من البطن، منين تجي العافيه؟». وانطلاقاً من هذه العلاقة بين الاعتلال والبطن، تعود كثير من الناس في الزمن الماضي أن يهتلوا كل سنة مرة واحدة على الأقل، وذلك بأن يشربوا زيت الخروع، ومنهم من يهتل بشرب العشرق بعد إعداده إعداداً خاصاً، وهو مسهل قويّ. ومنهم من يستخدم الحنظل بأن يطأ عليه بقدمه. ومن شأن الإسهال أن يخرج محتويات أمعاء الإنسان فتخرج معه في اعتقادهم مسببات العلل. والمسألة لها جانبها النفسي، فهو بعد الإسهال يطمع بالراحة والصحة والعافية.

الحِمْيَه. والاسم الشائع للحمية، سواء من الأكل أو الشرب أو الجماع ونحوه، هو الحجبه. والمقصود هو حجب الإنسان، وعزله في غرفة مظلمة، ومنعه من الاختلاط إلا بمن يقوم على خدمته، وعلى المحجوب أن يراعي حجبته فلا ينقضها؛ فيكون كمن يصوره المثل الشعبي «العنز عنزي والحمّى حمّاي». وإلى جانب حمية الطعام والشراب؛ هناك حمية للمريض من أداء أشياء معينة كالنوم أو الجماع أو الطيب وغيرها بزعم أن ذلك في مصلحة المريض ووقاية له. ومن الحِمْيات المتوارثة والشائعة عند العامة، خاصة أهل البادية، أن يمنع الملدوغ، خاصة لدغات الحيات، من النوم حميةً له، حتى لا يسري السم في عروقه. وذلك بالضرب على إناء فارغ وإحداث أصوات عالية تمنعه من النوم، وقد يستمر ذلك لأكثر من يوم؛ ومن الأمثال العربية قولهم «السَّليم لا ينام» أي الملدوغ. والعرب يصفون اللديغ أو القريص بالسلِيم تيمناً في شفائه. كما أن من المعتقدات الشائعة عند العامة الشمم، ولذا يحرص الكثيرون منهم كل الحرص على إبعاد من به جرح عن الطيب، سواء بالتطيب منه مباشرة، أو مصافحة من تطيب أو مجالسته؛ ويعللون ذلك بقولهم «حتى لا يشتم الجرح». ويقصدون بذلك التهابه.

ومن العادات المتبعة مع بعض الأمراض أن يوضع المريض -سواء كان رجلاً أم امرأة- في غرفة مظلمة مع سد

نوافذها تماماً حتى لا يدخل الهواء فيها. ثم ينصح المريض بأكل خبز غير مملوح، وألا يأكل من لحم البقر على الإطلاق، وكذلك من لحم المندوله (الشاة التي ذبحت وهي حامل في الشهر الأول أو الثاني)، وألا يدخل على المريض سوى الشخص الذي يقدم له الأكل. وتستمر الحِجْبة لمدة أربعين يوماً، وعند خروج المريض من الحجبة تعمل له وليمة يُدعى إليها الأقارب. ويكون ذلك اليوم يوم فرح للمريض لخروجه من تلك الحجبة الطويلة، وأحياناً يشفى المريض من مرضه. ومن المحتمل أن الشفاء كان لسبب نفسي تشكل لدى المريض طيلة فترة الحجبة. وفي غامد وزهران وبعض المناطق المجاورة والباحة يلزم لمن أصيب بشلل في الوجه وضع قطعة رصاص في جانب المريض من باب التثقيل حتى يعود إلى وضعه الطبيعي.

الصيام. تعلم الناس من أمور دينهم ودنياهم أن كثرة الطعام ممرضة؛ ولذلك قالوا في المثل «من مرض بالشبع فدواه الجوع»، وقالوا «لا يذبحك القضوم»، والمثل واضح الدلالة على أثر كثرة الأكل. وقالوا «البطن مصير ما هو حصير». وربما يؤدي المرض إلى أن يعاف الإنسان ما يحب من الطعام؛ قالوا «ما خلى عشاه إلا من علةٍ في حشاه»؛ وقالوا «موجعه بطنه وغامضه عشاه»، ولذلك نراهم يتواصون بتجنب التخمة والتزيد من الأكل؛ ومن حكمهم «العافية في أطراف الجوع»؛ وقالوا في استحباب الاقتصاد في الأكل «من خلى عشاه أصبح يلقاه»، ويصوم كثير من الناس تعبداً وتوقياً وإراحة لأبدانهم من الأكل.

آداب الأكل والشرب. ثمة جملة من الوصايا والآداب المتعلقة بتناول الطعام، وكلها لها غرض وقائي اكتسبها الإنسان بالتجربة، ومنها ما هو متوارث، فهو جملة من التعاليم الإسلامية. ونبين أهمها.

غسل اليدين قبل الأكل: يغسل الإنسان يديه قبل الأكل إن ظهر عليهما ما يخل بالنظافة، وإن كان قد استيقظ من نوم. وكل هذا جزء من عناية الإسلام عموماً بالنظافة العامة، إذ المسلم مطالب بالطهارة لكل صلاة، ويوصى بالاغتسال قبل صلاة الجمعة.

الأكل باليمين: على الآكل أن يتناول الأكل بيمينه مراعاة للنظافة، إذ اليد اليسرى تستعمل للنظافة أثناء الاستنجاء من الخارج من السبيلين؛ وبلغ ببعضهم كره ذلك أن سماها العفنه، ولذلك يكره

تناول الطعام بها بل يكره استخدامها في التناول بـعامة فلا يمد الفنـجان بها من شخص إلى آخر، ولا تمد لتناول شيء من أحد.

الأكل من الطرف: علـى الآكل أن يأكل مما يليه على نحو ما ورد في حديث شريف سـابق، لأن في ذلك محافـظة على بقية الأكل ورعايـة لمن يأكل منه، ولا ينبغي أن يأكل من مـكان غيره ولا تجوس أو تطيش يده في الإناء، وينهى من يفعل ذلـك في الطعام بأن يقال له «لا تموش» أي لا تتـعدى موضع يـدك من بقية الطعام. وجاء في المثل الشعبي ما يبين أدب الأكل حسب نوع المأكول؛ قالوا «أكل التمر خص والعيش قص».

مضغ الطعام: يوصى الآكل أن يمضغ بأناة وروية وأن يصغر اللقمة خـوف أن يغَص؛ وقالوا في المثل الشعبي «من كبّر اللقمةْ غصّ». ومما يخشى منه كثيراً فينبه إليه أن يكون في الطعام بعض كسر مفتتة من العظـام، إذ حين يطبخ اللحم ربمـا انفصلـت بعض العظيمـات واختلطت بالطعام فإذا ازدردها الإنسان ربما اعترضت في حلقه فخـنقته أو ربما تجرحه جرحاً نازفـاً أو مؤلماً. ولذلـك يوصى الآكل بالتـلمظ، وهو إدارة الـلقمة فـي الفم وتحسس محتواها باللـسان حتى يطمئن إلى خلوها من العظام؛ وقالوا في المثل «ما بحلقه عظام» كناية عن الاندفاع فلا شيء يعترضه أو يعيقه.

ومما يخاف منـه ما في السمك من حسك قد يعـترض في الحلق أو ينغرز في اللهـاة أو بين الأسنان واللثة؛ وقـد ضرب بها المثل الشعبي «حْسِكه وعظم سمكه»، وقـالوا «عظم سمكـه ينشب بالحلق». ولذلك يوصى من يأكل السمك أن يحرص علـى نظافة لقمته وخـلوها من عظام السمك وحسكه. ومـن ذلك التنبه إلـى أهمية مضغ اللحـم المحتوي على بعض ما يـسمى عَصَبْ أو جلمدْ وهو قوي لا يتمزق بسرعة بين الأسنان، وقد يلج بين سنين فيمنع بقية اللقمة من النـزول إلى الجـوف وربما سبـب ذلك اختناقاً.

شرب الماء: مما يُـنهى عنه الصـغار كثـرة شرب الماء مع الـطعام لأن ذلـك يحرمهم من تناول ما ينفعهم ويغذيهم؛ يقال للصـغير «لا تشرب يطحل كبدك الما» أي يثـقل عليـها كأنهـا مضروبة، والطحل هو الضرب باليد مبسوطة على الظهر، وربما كان في جهة الطحال قديماً ثم صار يطلق على ضرب الظهر كله؛ وجاء في المثل الشعبي «شرب على غير الظما يجرح الحشا». على أن وجود الماء

مع الطعام ضروري لدفع الغصص ولذلك يسميه بعض الناس في الوسطى «الديَه» أي ما يدفع مقابل القتل الخطأ فكأن من مات بالطعام والماء عنده قد دفعت ديته فلا مطالبة بعد. أما بعد الطعام فيُنهى عن شرب الماء البارد لأن الفم حار؛ ويقال «اصبر لين اثمك يبرد» أي اصبر حتى يبرد فمك.

الكحّه والعطاس: من الوصايا التي يُوصى بها الآكل تجنب الكحة أو العطاس باتجاه الطعام؛ لأن الكحة والعطاس تقذف معها بشيء من محتويات الفم، وهو أمر مكروه تعاف معه النفس الطعام إلى جانب ما يمكن أن يتسبب ذلك به من أمراض؛ لأن الكاح أو العاطس ربما يكون مريضاً.

التنفس في الإناء: ومما يتصل بعادات الشرب وآدابه أن يتجنب الشارب التنفس في الإناء المشترك، وكانوا قديماً يشربون بإناء مشترك لقلة الآنية، ويسمى الطاسه، والتنفس فيها يجعل الآخرين يعافون الشراب، وربما تسبب التنفس بسقوط بعض ما في الفم أو الأنف في الشراب، وفي ذلك إفساد له، وقد يتسبب بنقل المرض إلى غيره. وكون النفس تعاف الشيء، فيه من الأذى ما قد يفوق المرض الجسدي، لأنه متعلق بالنفس وحالاتها من كدر ورضا. وعلى المرء أن يتنفس بعيداً عن الإناء، ولا يشرب دفعة واحدة بل يقطع شربه لكي يتيح لنفسه الراحة والتنفس. ويتصل بهذا كراهة أن يشرب من فم القربة أو المطارة أو نحوها مخافة أن يكون في الماء ما يؤذي الشارب كالعلق ونحوه، وتجنباً لنقل الأمراض أيضاً. ومما يتصل بذلك النهي عن النفخ في الإناء تجنباً لما ذكرناه من الأمور السابقة.

المشي قبل النوم: مما يُوصى به الإنسان المشي بعد أن يأكل وبخاصة العشاء الذي قد يكون بعده النوم. ويوجه الصغار إلى أن يمشوا أربعين خطوة؛ ومن أقوالهم المشهورة «من تغدّى فيتمدّى، ومن تعشّى فيتمشّى» أي من تغدى فليتمدد ومن تعشى فليتمش؛ ويصور أهمية المشي مثلهم الشعبي «من خلّى المشي خلاّه المشي».

النوم على الجنب الأيمن: ومن الوصايا لمن أراد النوم أن ينام على جنبه الأيمن وهذا له أصل من هدي الرسول ﷺ فقد ورد عنه أنه إذا أوى إلى فراشه نام على شقه الأيمن، وأنه نهى رجلاً نام في المسجد على بطنه (النووي ١٩٨٢: ٣٦٤, ٣٦٥). وهذه الوصية لها ما يسوغها في الطب وهو أن الكبد في الجانب الأيمن والمعدة في الجانب الأيسر، فإن نام على جانبه الأيسر أثقلت الكبد

على المعـدة وأبطأت حركتهـا وذلك قد يؤدي إلى فساد الطعام في المعدة ويسمى هذا الغيره، وهو من تـغير حال المعدة، ويعرف ذلك بأن يشم الإنسان رائحة نتنة مع التجشؤ كرائحة البيض الفاسد ولعل ذلك نتيجة تفاعل عناصر الطعام في المعدة تفاعـلاً أطلق غازات لها رائـحة سيئة، وللغيرة تأثير سيّئ على الجسم عامة.

الشرب مستلقياً: ومما يُنهـى عنه أن يتنـاول الإنساء الماء أو أي شـراب وهو مستلق على ظهره، لأن ذلك قد يتسبب في دخول المـاء إلى أنفه أو رئتـه، وقد يتسبب باختناقه، ومهما يكن فإن ذلك قد يدفع إلى ما يزعج ويؤذي كالشَرَق أو الغصَّة. ولذلك يتـجنب إرضاع الطفل وهو مستلق على ظهره إذ لابد أن يرفع رأسه بـعض الرفـع ليتـاح له التنـفس والرضاعة بيسر.

آداب عامة. هناك جملة من الآداب والعادات الاجتـماعية التي تهدف آخـر الأمر إلى حماية الإنسان جسدياً ونفسياً. ونذكر بعض العادات والآداب.

غسـل اليـدين بعـد النـوم: على المستيقظ من الـنوم أن يغسل يديه على الأقل قبل أن يهم بأكل أو شرب، كما أسلفنا. وهذا له أصل مـن هدي النبوة التي نبهت المسلم إلى أن النائم لا يدري أين كانـت يده، وهو نائم. وهـذا أمر مشاهد، فالنائم ربما حك رأسه أو أنفه أو أدخل يده في مناطق قريبة من قبله أو دبره. وكل هذه المناطق ينبغي لمن لمسها أن يغسل يديه تنظيفاً واتقاء لما قد يعلق بها من جراثيم وأوساخ وعرق وغيره.

الابتعاد أثناء التنزه: لم تكن دورات المياه العامة معروفة في السابق، ولم تكن وسائل النظـافة ميسورة، لذلك يضطر الإنسان إلى التنزه، أي تنظيف ما يخرج منه في أماكن مفتوحة، وكان من الآداب المعهـودة أن يتجنبـوا الطرق والمجالس والمساجـد إذا أراد أحدهم أن يتخـلص من النخـام أي البصاق أو التفال أو أن يكت خشمه، أي ينثر ما فيه من نخارير وهي المخاط المجتمع. وكذلك من أراد أن يقضي حاجته. وكان من عادتهم أن يدفنوا ذلك بالتراب. وهو تصرف ظاهر الحكمة، فدفنه أو تغطيته بالتراب تحجبه عن الحشرات الطائرة مثل الذباب وغيرها فلا ينقل منها إلى الإنسان وإلى طـعامه وشرابـه. وكذلـك يدفـنون أسنـانهـم المخلوعة أو الساقطة، ويجمعون ما يحلق من شعر الرأس أو يسقط منه بالتمشيط ويجعل في شق جدار أو يدفن.

قص الأظافر ونتف الشعر: يتناول الإنسان بيده طعامـه وشرابه؛ ولذلك

يحرص على نظافتها. ومن مقتضيات النظافة قص الأظافر إذا طالت. وطول الأظافر يعرضها للتقصف ولتراكم الأوساخ تحتها مما يؤدي إلى اختلاطها بطعامه، أو يؤدي إلى أن تكون بيئة صالحة للبكتريا والجراثيم، وعن ذلك قد تنشأ الأمراض مثل الداحوس وغيره. وقص الأظافر مما أمر به الإسلام فصار من جملة العادات الاجتماعية التعبدية، ومنها نتف شعر الأبط تجنباً لما قد يكون فيه من أوساخ في بيئات يميل جوها إلى الحرارة والتعرق، فهو عرضة لنشوء الجراثيم والفطريات إلى جانب ما يصدر منه من روائح مزعجة للآخرين. ومن ذلك إزالة شعر العانة.

وقاية النفس. لا تقل وقاية النفس أهمية عن وقاية الجسد، بل إن للناحية النفسية أثراً بالغاً على الناحية البدنية؛ وتصور لنا الأمثال الشعبية التي هي خلاصة تجاربهم هذا الأمر، يقولون «من خاف من علته قتلته». فعليه أن يحمي نفسه من هذا الخوف، وإن كان الخوف وليد تجربة قاسية، كما في قولهم «من قرصته الحيه خاف من الحبل». وعليه أن يطرد عن نفسه كثرة التفكير في أمور لا يقدر على مجابهتها وحلها لأن «من كثر الهوجاس كثرت همومه». ومن تأثير النفس على الجسد ما جبلت عليه من كراهية لبعض الأطعمة أو أشكال تقديمها فعليه أن يدافع تلك الكراهية إن لم يستطع تغيير مسبباتها. قالوا «نفس تعاف ما تسمن». ومن أهم عوامل الوقاية النفسية عندهم الإيمان بالقضاء والقدر، وأن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك، ومن ذلك تجنب الشماته بالآخرين لاعتقادهم بأن ذلك يعود على الشامت نفسه؛ قالوا في المثل «لا تشمت بأخيك، يعافيه الله ويبتليك»، ويتسلحون لوقاية أنفسهم بالدعاء والتسمية بالله والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم. ومن وقايتهم لأنفسهم إيمانهم بأن الله قسم الأرزاق وأن الأرزاق لا تأتي بكثرة التعب والجري المستمر في سبيلها بل السعي في ذلك سعياً مترفقاً؛ جاء في الأمثال «كثر التعب ما زاد رزق الخواطيف».

التزين

اهتم عرب الجزيرة العربية بالتعطر والتطيب من قديم الزمان. ولما جاء الإسلام هذب هذه العادة. كما حثت الأحاديث النبوية الشريفة على النظافة والتطيب، وجاء فيها ذكر لبعض المواد العطرية.

وتعد المنتجات العطرية الطبيعية المستخدمة شعبياً في التزين والتعطر، سواء أكانت نباتية أم حيوانية أم معدنية، جزءاً لا يتجزأ من أصل الطب الشعبي في المملكة. فمعظم المنتجات العطرية، إن لم تكن جميعها، لها خصائص طبية، وتدخل ضمن كثير من الوصفات العلاجية الشعبية، ومفعولها العلاجي ذو أثر واضح فعال. ومن المسلَّم به أن النظافة والتزين والتطيب من العوامل المهمة للمحافظة على الصحة العامة.

وتعد طريقة جمع النباتات العطرية وتجفيفها مهمة جداً، لأنها تحدد كمية المادة العطرية التي يمكن الحصول عليها من العينة النباتية. فالمواد العطرية النباتية هي مجموعة من مواد كيميائية في النبات، تراكمت في بعض أجزائه، كالأزهار والأوراق والثمار والبذور والجذور. فتجمع الأزهار عند بداية تفتحها، وتجمع الأوراق عند اكتمال تفتح الأزهار، ويتم الجمع في الصباح الباكر في الفصل المناسب للجمع بالطريقة المناسبة. وبعد عملية الجمع، تبدأ عملية التجفيف التي لا تقل عنها أهمية، حيث تفرد النباتات على مناشر مصنوعة من الحصير أو القماش. وتوضع في الظل في مكان جيد التهوية حتى تجف وتحتفظ بألوانها.

ويُحصَل على الزيت الطيار (الروح العطري) من النباتات بعدة طُرق، منها؛ طريقة التقطير بالماء، وهي الشائعة بين الناس، وطريقة التقطير بالبخار. وتتشابه الطريقتان في أن الزيت العطري يُنتج منها أساساً، ويكون الماء العطري ناتجاً ثانوياً. ومنها طريقة العصر والاستخلاص بالمذيبات الطيارة أو الثابتة مثل؛ الدهون والشحوم، إذ تقوم باستخلاص الزيت العطري؛ ومنها طريقة التقطير الإتلافي، أي التقطير بمعزل عن الهواء الجوي، حيث تُعَرَّض المادة النباتية إلى مصدر حراري مباشر، فيحصل تحلل حراري لبعض المركبات العطرية وتتطاير وتتكثف ثم تجمع، كما في حالة تحضير القطران من الأخشاب، أو تحضير الفتشه (وهي عطور شعبية قديمة). وأخيراً هناك طريقة للحصول على الرائحة العطرية بالحرق على النار، خاصة الجمر؛ كاستعمال العود والمعمول والند والجاوي، إذ توضع على الجمر مباشرة، وبتأثير الحرارة يتصاعد الدخان العطري، وهو ما يسمى بُخورْ.

التزين بالمنتجات النباتية. وأشهر النباتات المستخدمة في المملكة للتزين والتعطر هي الحناء والديرم والريحان والسدر والشار والعتر والعود والفل والكادي وكافور النخل والورد.

الحنّاء: وهي شجرة تزرع في أغلب مناطق المـملكة وفي العديـد من الدول الدافئة. وتكثر في المنطقة الغربية، خاصة في منطقتي مكة المكرمة والمدينة المنورة. وتباع في أسـواقهما كميـات كثيرة من أوراق الحناء كاملة أو مسحوقةً. وشجرة الحناء دائمة الخضرة. ولها نورات عنقودية ذات رائحـة طيبة مـميزة محـبوبة لـدى الناس، وتسمى الفاغيه؛ قال الشاعر:

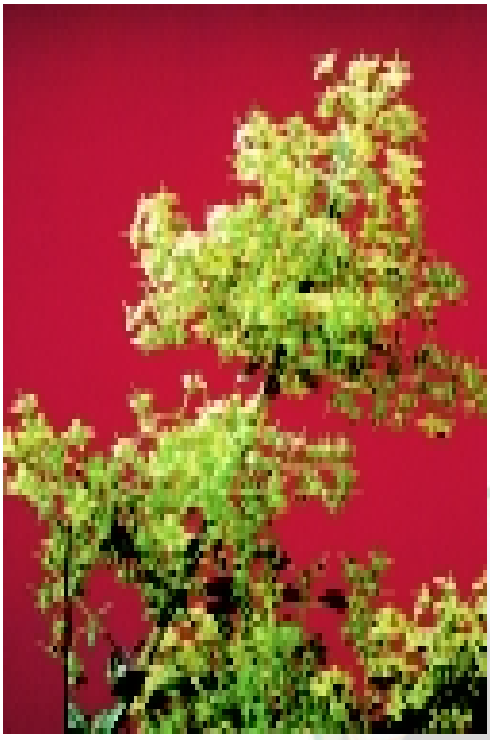
لا يـاسـعـد خـط لي فـي كـتـاب
عـن ديـرتـي وش مـضـى فـيـهـا
عـلـمـي بهـا لـلـظـبـا مهـكـاب
والـفـاغـيـه نـبـت واديـهـا

وقال آخر:

يـافـاغـيـه بـين جـدريـن
وفـنـونـهـا مـالـت عَـلَـيّـه

ويستعمل مسحوق أوراق الحناء لأغراض منها الزينة في الأفراح، والمناسبات الطيبة كالأعياد. وكان الرسول ﷺ يخضب شعره بالحناء، ورَخَّص بصبغ شيب اللحية والرأس بالحناء. ومنها أنه يتعالج به من الحروق، وضربة الشمس، والقراريع، ولتحديد موضع الكي من الوشره.

ويكاد يكون استعمال الحناء متشابهاً في جميع مناطق المملكة، مع اختلافات بسيطة في طريقة التطبيق والتحضير،



شجرة الحناء

وتستعمله النساء بكثرة. ولون مسحوق ورق الحناء أخضر، وعجينته بالماء خضراء، ولكن عندما توضع على أي من أجزاء الجسم التي تحنَّى عادة، مثل الكف والقدم والشعر، فإنها تكسبه اللون الأحمر أو الأحمر الغامق أو الأسود على حسب مدة بقاء عجينة الحناء ملامسة للجزء المصبوغ بها وكذلك حسب المواد المضافة إليه. ولذلك تقول الأحجية (اللغز) «خَضَر بالسوق حَمَر بامّك» أي ما الشيء الأخضر بالسوق الأحمر بيد أمّك؟!.

وتختلف استعمالات الحناء والعادات المتبعة في ذلك، باختلاف مناطق المملكة. ففي المنطقة الجنوبية، خصوصاً منطقة أبها والمناطق المجاورة لها، تستعمل النساء الحناء كثيراً. وكُنَّ في الماضي يخضبن الأرجل إلى الكعبين، واليدين إلى المفصلين. ويستعملن، عادة، أوراق الخروع أو أوراق التين لتغطية الحناء، فيثبت لونه ويدكن. أما في الوقت الحاضر، خاصة في المدن، فقد طوروا طريقة استعمال الحناء. فتبدأ المرأة بتخضيب الكف والأصابع من الباطن فقط ورؤوس الأصابع من الخلف. وأما القدم فَيُقَط (أي يصبغ بحد واضح) بارتفاع حوالي أربعة سنتيمترات من أسفل القدم، وتستدير عليها، وكذلك الثلث الأمامي من أصابع القدم، مع وضع نقطة في وسط ظهر القدم، وعملية القطاط لها أهمية خاصة ضمن عملية تجميل القدم بالحناء، إذ كثيراً ما يسأل رب الأسرة «هل قطتوا البنت وإلا قططوها»، وتفضل النساء، عادة، أن يكون لون الحناء غامقاً، أي مائلاً إلى السواد. ولتحقيق ذلك يدخنون الأيدي والأرجل بعد غسل آثار الخضاب، ويستعملون أحياناً الشَّوْذَر، ويسمى محلياً حُطُمْ أو ملح الشوذر أو الشناذر (النشادر)، لإعطاء الحِنَّه لوناً أسود جميلاً لمَّاعاً. وتشتري النساء الشوذر من العطارين، والشوذر قطع كبيرة لونها أسود وبها فراغات هوائية. كما يشترين ملح الشوذر، ويعرف علمياً بكلوريد الأمنيوم، وهو مادة بيضاء تباع على هيئة ألواح تتخذ شكل متوازي المستطيلات، أو على هيئة كتل تشبه الشب الأبيض. ثم يسحق الشوذر مع كمية قليلة من ملح الشوذر الأبيض ويعجنان بسمن بلدي أو زيت زيتون أو زيت سمسم. ثم تُزال الحناء بفركها من اليد أو القدم دون غسل، وتطلى اليد أو القدم بعجينة الشوذر وتترك حتى تجف. وبعد أزالتها يبدو لون الحناء أسود شديد السواد، مع لمعان جميل. فإن لم يتوافر ملح الشوذر، يُدَق الشوذر الأسود وتخلط معه كمية قليلة من الرماد أو الأسمنت ويعجن بماء دافئ، ثم تُغسل الحناء ويطلى مكانها بالعجينة وتترك حتى تجف، ثم تغسل فتعطي النتيجة نفسها. ولأهمية الشوذر يتردد على لسان رب الأسرة قوله «شوذرتوا البنت وإلا شوذروها». وفي منطقة جازان تتفنن الفتيات في النقش والزخرفة على راحة اليد وظاهرها فتبدو كأنها لوحة فنية.

وكان الرجال في المنطقة الجنوبية قديماً، يكثرون من استخدام الحناء، خاصة في مواسم الأعياد حيث يخضب الرجل رجليه حتى الكعبين، ويده اليمنى فقط حتى المفصل (الرسغ). وقد اختفت الآن عادة الحناء عند الرجال، إلا في بعض القرى التي ما زال للحناء فيها استعمال قليل، محصور في التداوي من آلام الروماتيزم بعد إضافة نسبة من مسحوق المر. وأما عادة صبغ شيب اللحية والرأس بالحناء عند الرجال، فما تزال باقية حتى اليوم.

وفي المنطقة الغربية يعد الحناء جزءاً من تقاليد الزواج والأفراح وعاداتها، فيسمُّون الليلة التي تسبق ليلة الزواج ليلة الحنّا، حيث تتزين العروس بالتخضب بالحناء، ويتفننون في النقوش والزخارف الحنائية. وفي نجد تستعمل النساء الحناء في مناسبات الزواج والأعياد والأفراح، وتتشابه تطبيقات الحناء في نواحي نجد. وفي الغالب تخضب المرأة قدميها، خاصة محيط القدم ورؤوس الأصابع. كما تُحنّي راحتيها. ويتم ذلك بعجن مسحوق الحناء بالماء حتى يصبح عجينة غليظة القوام، ويوصف عندهم بأنه غلاظ، ويوضع في راحة المرأة مقدار حجم قبضتها من العجين وتقبض عليها حتى الصباح. وأحياناً يلف على اليد قطعة قماش لتحفظ ما قد يسقط من الحناء خلال النوم. وفي الصباح تغسل الحناء المتبقية على اليد فيظهر اللون الأحمر الزاهي مُلَوِّناً الأجزاء التي التصقت عليها عجينة الحناء. أما الأجزاء التي لم تلتصق بها العجينة فتظل بيضاء متناسقة مع الأجزاء المصطبغة. أما ظهر اليدين وأطراف الأصابع فتنقش بالحناء التي يحضر بعمل عجينة رخوة جداً، يغمس فيها عود رفيع من جريد النخل أو الأثل، أو عود كبريت. ويتفننون في استخدام العود في رسم نقوش وزخارف مختلفة على ظهر اليدين، تصل إلى الرسغ.

ولما يزيده الحناء من جمال الكف صار مما يرد في شعر المتغزلين من الشعراء الشعبيين. من ذلك قول الشاعر الشعبي:

صاحِبِي يَنْقِشَ الْحِنّا بْكَفٍّ حَسين
مِثِلْ نَقْشَ الْمطَوعْ بَالْقَلَمْ وَالدُّواه

الديرم: ويسمى الديرمان وهو لحاء شجر الجوز، تستخدمه في المنطقة الوسطى النساء لتبييض أسنانهن، وتجميل شفاههن ولِثَّاتهن بلون ياقوتي، ومن أقوالهم «فلانه تدق الديرم»، وهذه العادة قديمة. جاء في لسان العرب «والدارم شجر شبيه بالغضا، ولونه أسود تستاك

به النساء فيحَمر لِثَّاتهن وشفاهَهن تحميراً شديداً، وهو حـريف، رواه أبو حنيفة وأنشد:

إنمـــــا ســـــل فـــــؤادي
درم بـــــالـــــشـــــفـــــتـــــين

الريحـان: يزرع في جميع مـناطق المملكـة، ومعروف في البلاد الدافـئة، وتشتهر به المنطقة الجنوبية، مثل الباحة، وعسير، وتتميز به مدينة أبها وما حولها من البلدان والقرى والهجر، ويسمى في المنطـقة الشرقـية المشمـوم. ويستعمـل الريحان هناك كثيراً الرجال والنساء، وهو يزرع في كل بيت. وكان الأهالي فيـما مـضى يـزرعونـه في مـزهريـات من الصفيح. ويوجد صنفان من الريحان، أحدهما سوادي، والآخر بياضي، وهذه هي التسمية المحلية. فالسوادي هو الذي تكـون أزهاره سوداء إلـى بنفـسجيـة. والبياضي هو الذي تكون أزهاره خضراء مع بـعض البيـاض. ويفضل الـناس، عادة، النوع الـذي تكون قممه المزهـرة على هيئة كتل، وليست متطاولة.

ويستخدم الرجال الريحان دوماً في جازان وفي تهامة عسير والباحة. فَقَلَّما تجد رجـلاً لا يضع غصـناً جميـلاً من الريحان على رأسه، وأحـياناً يربطه في أطراف غترته أو يضعه تحتها، أو يضعه

ريحان سوادي

ريحان بياضي

فوق الأذن، وقد يضيف إليه غصناً من البرك (البعيثران). أما النساء فيستـعملن الريحان إمـا وحده على هيئة مـكاعس (كتل كروية الشكل توضع عـلى جانبي هامـة الرأس) أو مجتـمعاً مع أعـشاب عطرية أخرى. وكانـت المرأة في الباحة تلف النبـاتات العطرية على هـيئة حبل غليظ قطره حوالي بوصة ثم تضعه على رأسها، كمـا توضع سماعات الصـوت

زينة الرأس للرجال

حالياً، ويُسمى عـكيفْ. وتضع الغطاء من فوقه فيبدو على هيئة قوس. والمرأة التـي تفاخـر بعصبـتها تـقول «غرازي منتـصب»، أي غير مـنكس، ذلك أن المرأة تضع غرازها تحت العصابة، ورؤوسه إلى أعلى، كما يُستخدم الريحان مع البرك (البعيثران) كثيراً في منطقة أبها بوضعهما بين الملابس لتعطيرها. وكذلك وضعهما في فراش الـنوم لإكسابه رائحـة طيبة، ولمكافحة العثة التي تفتك بالصوف.

السدر: يشتهر في المملكة نوعان من السدر، أحدهما بستاني يزرع في الحدائق والبساتين، ويعرف ثمره باسم النـبق أو العبْـري. والآخر بري ينمو فـطرياً في البـراري ويعرف بالـضالّ، خاصة فـي المنطقـة الجنوبية وبراري نجـد، ويسمى السدر أيضاً. وتُستعمل من السدر البري ثماره وأوراقه الجافة فقط التي تجمع في أوائل فصل الخريف وتجفف، وهي أغنى من أوراق السدر البستانـي في محتواها من المواد الهلامية والصابونية، كما أنها أصغر منها حجماً. ويستعمل ورق السدر في جـميع أنحـاء المملـكة في غسـيل وتنظـيف شعر الرأس، وذلـك بسحق

السدر ومسحوقه

نبات الشار

أوراقه وعجنها بالماء لتشكيل عجينة رقيقة يغسل بها الشعر فيعطيه بريقاً ونعومة. وفي الحقيقة، إن السدر أفضل كثيراً من مستحضرات غسيل الشعر (الشامبوهات) الصناعية، من حيث تميزه باحتوائه على مجموعة من المواد المتجانسة المفيدة للشعر، وخلوه من أي صبغات أو إضافات كيميائية. ويدخل ورق السدر ضمن عدد من الخلطات الخاصة بشعر الرأس، مثل المشاط وغيره. ويستخدم في تغسيل الموتى، ويسمى حنوطْ. وفي غامد وزهران تستخدم أوراق السدر كنوع من العلاج، وتسمى غسولْ. وفي بعض أنواع الشامبو المزيل للقشرة تشم رائحة السدر، فربما دخل في المواد المصّنع منها الشامبو.

الشار: ينمو طبيعياً، ويزرع في جنوب المملكة، والجزء المستخدم عطرياً منه هو الأوراق. ويهتم به الناس في معظم مدن منطقة عسير، حيث يزرعونه في الحدائق المنزلية، وفي أوانٍ خاصة توضع على نوافذ المنزل وأمامً المدخل وعلى الشنعات (المظلات الواقعة فوق مدخل المنزل). وعند هبوب الرياح على نبات الشار، ينساب نسيمه العطري إلى داخل المنزل. كما اعتاد الأهالي في الماضي أن يضعوا التربة المناسبة والسماد فوق الشنعه، ويزرعوا الشار فيها مباشرة. فتتدلى أغصانه محملة بالأوراق العطرية على مدخل المنزل فتضفي عليه جمالاً، إضافة للرائحة العطرة. وتأكله، في الغالب، النساء الحوامل لشدة حموضته.

العتر: نبات بري، يكثر نموه في المزارع صيفاً، ويزرع في الأصدار في تهامة ويباع مع الريحان والبعثيران ونورة

الكادي. وله زهـرة على هيئة حبيـبات صُفر ورائحته جميلة، ويُجملّ به الرأس ضمن مجموعة النباتات العطرية.

العود: قـال ابن منظور إن العـود هو «الخشبة المطرّاة يدّخن بها ويستجمر بها، غلب عـليها الاسم لكرمه. في الحديث؛ عليكم بالعود الهندي، قيل هو القسط البحري، وقيل: هو العود الذي يتبخر به». وأما القسط فهو «عود يتبخر به... وقال الليث هو عود يجاء به مـن الهـند يـجعـل في الـبخـور والدواء... وفي حديث أم عطية لا تمس طيباً إلاَّ نبذة مـن قسط وأظفار، وفي رواية قسط أظفار، القسط كما جاء في لسان العـرب لابن منظور هو ضـرب من الطيب وقيل هو العود. وقال غيره هو عقار معروف طيب الريح تتبخر به النفـساء والأطفال». وفي حديـث أن الرسول ﷺ قد استجمر به (البغدادي ١٩٨٦: ١٣٧). ويحـصل عليـه من شجـرة العود، وهـي شجرة أجنـبية مستديمة الخضرة، يبلغ ارتفاعها حوالي ٣٠ متراً، ولها ساق مشقق، وخشبها طري إلى حد ما. وأكثر ما تنمو شجرة العود في مـناطق أعالي جبال شـرقي الهند وفي بنجلاديش وكمبوديا وجاوه. وهناك نوع آخر من أشجار العود، أقل جودة من النوع الأول وينتمي إلى الجنس والفصيلة نفسها. وطريقة جمع العود من الأعمال الـشاقة المضنية المحـفوفة بالمخاطر. ويمكـن أن تستغرق الرحلة على الأقـدام عدة أيام، صعـوداً عبر الأودية إلى أعالي الجبال، حيث يتوجه الجامعون إلى أماكن الأشجار، ويبحثون عن أجزاء ساق الشجرة التـي أصيبت بمرض لأنها تفرز راتنجاً، أي مادة سائلة لها رائحة طيبة. ويعمد الجامعون غالباً إلى دفن الأغصـان القريبة من الـتربة بـتراب رطـب، لـكي تُـتِـمَّ بعـض الميكروبات عملية التحول الحيوي فيها، حتى يصبح الغصن جميعه زيتياً ثقيلاً أسود اللون. وأحياناً يجرح الجامعون أغصان الـشجرة القائمـة، لتعريضهـا للميكروبات مما يعجـل بتكون الراتنج فيـها. وجـرت العـادة أن الجامـعين يفحـصون جميـع الأشجار التـي في المنطقة، الصغيرة منها والكبيرة، وذلك بإزالة قـشرة الساق الخـارجية ليـظهر الخشـب الذي يشغـل مركز الـساق. ويبحـثون عن أجزاء الخشب الـغامقة اللون، التي تكون غنية بالمواد الراتنجية وتكون، عادة، قريبة من مركز الساق ويجمعونها. وفي بعض الأحيان تُقْطع الشجرة كلها وتترك مدة طويلة، فتتآكل

قشور السيقان والخشب الخارجي، مما يسهل الوصول إلى الخشب الداخلي.

والعود قطع خشبية، غير منتظمة الشكل سوداء اللون. ويوجد عليها فتحات عديدة ناتجة عن إزالة طبقة الخشب الخارجي الخالي من المادة الراتنجية العطرة، إذ إنها لا توجد بكثرة إلا في الخشب الداخلي. وخشب العود صلب كثيف ذو طعم مر عطري قابض، وعند مضغه يصبح لين المقطع زيتي الملمس ورائحته عطرية طيبة، وعند سحقه لا يكون له مظهر ليفي، أما عند حرقه فإنه يحترق ببطء ناشرًا رائحة طيبة. وله استعمالات طبية متعددة فهو طارد للغازات ومخفف للمغص ومليّن ومدر للبول وخافض للحرارة ومقوٍ للباءة، كما يفيد في علاج حالات الروماتيزم وأمراض القلب والمفاصل.

كما يُستعمل العود بخوراً، حيث يوضع على الجمر بالمبخرة، أو المجمر، أو المدخنة فينبثق منه دخان عطري محبوب؛ قال الشاعر أبو تمام:

وإذا اراد الله نشر فضيلة
طويت أتاح لها لسان حسودِ
لولا اشتعال النار فيما جاورت
ما كان يعرف طيبُ عرْف العودِ

ويدار البخور (العود) على الضيوف في حفلات الأعراس، والمناسبات الاجتماعية الأخرى، كالأعياد والجُمَع والولائم. ويكثر استعماله في شهر رمضان المبارك في المنازل والمساجد. وفي المسجد الحرام تَرى حامل المجمر المخصص للكعبة المشرفة يدور به حولها والدخان العطر يفوح منه، وتَرى الطائفين بالبيت ينتهزون فرصة مروره من عندهم ليستنشقوا رائحته الزكية.

وينتج من العود دهن غالي الثمن ذو رائحة عطرة فاخرة، يعد من العطور الراقية المفضلة. ويدخل العود في عدد من الخلطات العطرية الشعبية، مثلً المعمول والرشوش وغيرهما. وجرت العادة بين الناس، خاصة في المناسبات الصغيرة، أن يقدموا البخور في نهاية المناسبة لتكريم الحاضرين؛ ومنها درج القول «ما بعد العود قعود».

ويجري تحضير دهن العود بسحق الخشب ونقعه في الماء المقطر، وتقطيره باستخدام الإنبيق حيث يفصل الزيت العطري (دهن العود) عن الماء. ويكون لون الدهن الأصلي الحديث التحضير أصفر، ورائحته هي رائحة خشب العود نفسها.

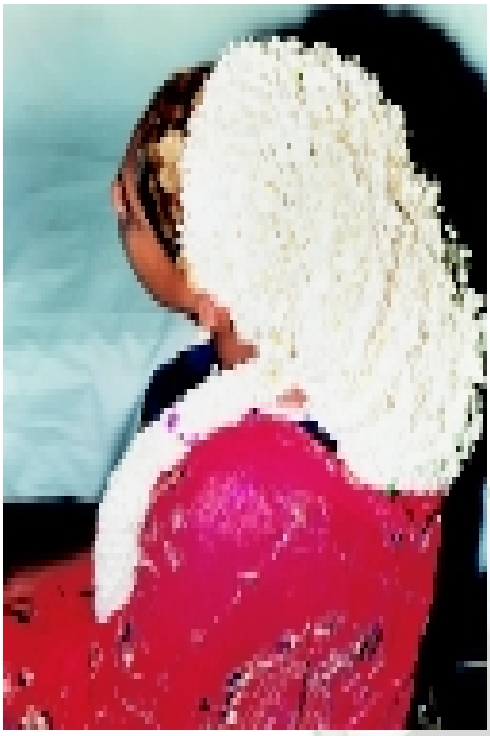
ويحفظ العود في الزمن الحاضر، في أوانٍ زجاجية بلورية، توضع في غرفة

النوم مكـملة لأدوات الزينة والتجـميل الخاصة بـالعروسين. وكان يـوضع في الماضي في حُقٍ من العاج.

الفُل: شجيرة يبلغ ارتفاعها حوالي متر ونصف المتر، ذات أزهار عطرية قوية. تعـد من أجمل الأزهـار، فهي بيـضاء ناصـعة أو مشـوبة باصـفرار خفـيف. ولشجرة الفل فتـرة إزهار طويلة، وهي تزرع في جميع مناطق المملكـة، خاصة منطقة جازان. ومعروفة في البلاد الدافئة، والفل عبارة عن ياسمين مضاعف، وهو، في الغالب، نقي البياض.

ويستـخلص الزيـت العطري مـن أزهار الفل، باستخدام طريقـة التقطير بالماء، فيحصل على زيت عطري صافٍ زكي الرائحـة غالي الثمن، يتعـطر به الرجال والنساء. كما تقطف أزهار الفل المتفتحة وتوضع في المجالس، على هيئة باقات أنيـقة الصف، لتكسـبها رائحة شذية.

وفي منطقة جازان جنوب المملكة، يطلق علـى شجرة الفل اسم الرَّديحَه. ويستـعمل الأهالي أزهار الـفل الحديثة التفتح، بعد نزع الكؤوس منها، لصـنع عدد من أنواع العـقود الشعبية الطبيـعية العطرية الجذابة الفريدة من نوعها، ومن أشهرها السَّحْلَه. وهي تغطي الرأس ما



السحله

عدا مقدمته. والسحلة مشهورة في المنطقة منذ القـدم، وتتكون من عدد كبيـر من أزهار الفل منظومة في خمسين خيطاً من الخيوط الدقيقة -طول كل منها ٤٥سم، ويسمى مَحْـرَقه- في كل خيط ستون زهرة. وتقوم النـساء بتنضيدها تنـضيداً متناسقـاً، بحيث يمرر الخيط، بأبرة في وسط الزهرة موازياً لمحورهـا، ثم يعقد كل خيط من طرفيه بحيث يصبـح على هيئة دائرة. تجـمع هذه الخيوط وتوضع على هامة الرأس -دون مقدمته- ومؤخرته وخلف الرقبة. وتُصَفُّ صفاً أنيقاً، وتربط

بعضها ببعض بحيث تصبح كأنها غطاء واحد متكامل. أما مقدمة الرأس فيوضع عليها الشُّماس وهو نوع من أدوات الزينة مكون من قطع ذهبية دائرية الشكل خفيفة الوزن مرصوفة على قطعة قماش.

وتتحلى الفتيات والنساء في منطقة جازان بالسحلة في مناسبات الزواج، والمناسبات العزيزة الأخرى، فيزيد حسنهن روعة وأناقة وجمالاً كما يفوح منهن ذاك العبير المتميز لزهرة الفل. ويتردد على ألسنة النساء هناك قولهن «فلانه مسحله»، وذلك عندما ترتدي السحلة. وتسمى الفلة الواحدة جُعْبْ. وقد يوضع الفل على الصديرية على هيئة نقوش تخاط بخيط دقيق عليها وذلك أيضاً في المناسبات، كما تنظم بعض زهرات الفل على هيئة حلق للأذن (قُرْط) فيوضع في كل حلقة ثلاثين فلة فتضفي على الصدغ جمالاً ورائحة عطرية، كما تذر زهرات الفل على فراش النوم فتعطيه رائحة طيبة لها ذكريات حسنة.

أما الكَبْش فهو نوع آخر من العقود الشعبية الطبيعية العطرية المستعملة في منطقة جازان. وهو منظوم من أزهار الفل، يعلق على الرقبة فيتدلى على الصدر. ويبلغ طوله حوالي ١٣٠سم، ويحوي مئات الأزهار من الفل التي تنظمها النساء في خيط دقيق، باستعمال الإبرة التي يجري إدخالها في الربع الأسفل من الزهرة (الجزء الرفيع)، في اتجاه متعامد مع محور الزهرة، بحيث يكون أعلى الزهرة إلى الخارج، وأسفلها إلى الداخل. ويدخل في الإبرة ست زهرات، في آن، تُكوِّن في مجموعها شكلاً دائرياً حول الخيط، بحيث تكون متراصة تراصاً ضيقاً جداً دون ترك فراغات بينها. وهكذا حتى تصف جميع الأزهار في الخيط، مع وضع بعض أزهار

المشلف

الورد الأحمر، لتفصل بين أزهار الفل على مسافات مناسبة. ثم تربط نهايتا الخيط معا، فينتج عقد من الفل المرصوص المتناسق تتزين به الفتيات والنساء في المنطقة؛ فيعلقنه على رقابهن متدليا على صدورهن فيضيف إلى جمال الصدر حسناً وجمالاً، ويلبسنه في المناسبات المهمة مع السَّحلة. أو يلبسنه مع المِشْلَف؛ وهو مجموعة من الأعشاب العطرية تربط على مؤخرة الرأس فتغطي الضفائر، فتبدو الفتاة وكأنها باقة متحركة من الزهر، وتكون موضع إعجاب واستحسان الجميع. والكبش في الأصل واحدة الزهر من الفل أو الهيل، فيقال كبش الهيل وكبوش الفل؛ كما قال الشاعر:

يافاطمه ياكبوش الهيل
يافل جانا من الطايف

ومن العادات المألوفة تبادل العروسين عِقْديْ فل (الكُبْشين). فيُلبِس العريس عروسه عقد الفل الذي معه، كما تُلبِسُه العروس العقد الذي معها، وذلك خلال حفلة الزواج. وفي الماضي كانت النساء يلبسن الكبش والسحله أو المشلف مع ثوب الميل وهو أحمر أو وردي اللون ومزركش بخيوط ذهبية، مع لبس مسفع أزرق (طرحه)، فتبدو الفتاة بألوان زاهية عابقة بروائح عطرية.

الكادي (الكاذي): وهو نبات كثير الأغصان عالي الفروع وله نورات تشبه أكواز الحَبَش مغلفة بإغريض خشبي، ولا تتفتح ليلاً، بل لها موعد محدد ينشق فيه الإغريض. وعادة يقوم الأهالي بجمع الأغاريض قبل تفتحها بقليل لبيعها، وهذا يحفظ على الأزهار بالداخل عبقها وطيبها حتى إذا ما انشق الإغريض داخل غرفة بعينها انبعثت منه الرائحة الطيبة. كما يستخلص من أشجار الكاذي ماء الكاذي، وعطر الكاذي، ويباعان بأسعار عالية خاصة في أسواق القنفذة. وتشتهر بزراعة الكادي منطقة الأصدار الواقعة بين السراة وتهامة الباحة وجبل شدا الأعلى، وتقدم نوراته هدية للنساء خاصة العرائس نظراً لرائحته الجميلة، ويصل ثمن العذق إلى مئة ريال تقريباً وخاصة في مواسم الزواج.

كافور النخل: هو الغلاف الخارجي الذي يغلف طلع (عذق) النخل، وهو ذو لون بني له رائحة عطرة لطيفة. وله استعمالات شعبية كثيرة، منها استعماله معطراً لمياه الشرب، ولتحضير ماء اللقاح أي الماء العطري، ومعطراً للفم، ويستخدم في تحسين روائح الثلاجات في المنازل، بالإضافة إلى استخدامه علفاً

للماشية. كما يُضاف مع المساحيق العطرية التي يمشط بها شعر المرأة.

وعندما يحل موسم تلقيح النخيل في أوائل فصل الربيع، يبدأ الفلاحون في القرى بقطع الكوافير (جمع كافور) من ذكور النخيل للحصول منها على اللقاح. ويقوم الأطفال والعمال والنساء بجمع الكوافير على هيئة حزم، إذ يستمتع الأطفال بمضغ الكافور وهو في حالته الطرية، فيجدون طعماً حلو المذاق، بالإضافة إلى رائحته العطرية. وهذه الممارسة تحدث في جميع مناطق المملكة التي يكثر فيها النخيل. وفي منطقة القصيم اعتاد الناس في الماضي أن يضعوا الكوافير في خزّانات مياه الشرب الأرضية، خاصة تلك التي تُجلب لها مياه الأمطار من الغدران وغيرها، فتعطي الكوافير نكهة طيبة للماء، وتحفظه، من التعفن، لمدة طويلة. وقد ثبت حديثاً بالدراسات المختبرية التي أجريت بمركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة، بكلية الصيدلة في جامعة الملك سعود بالرياض، أن زيت كافور النخيل العطري له فعالية ممتازة ضد أنواع عديدة من الجراثيم. وهذا يفسر الفائدة من الاستعمال الشعبي المذكور، ويدل على أن بعض الممارسات الشعبية لها بُعْدٌ علمي واضح.

وفي الوقت الحاضر يباع في الأسواق الماء العطري لكافور النخل، الذي يسمى ماء اللقاح، معبأ في زجاجات شفافة تتراوح سعة الواحدة منها ما بين نصف لتر إلى لتر كامل، وعليها بطاقة مثبت فيها تاريخ الإنتاج واسم المصنع، وبعض الفوائد الطبية الشعبية لهذا الماء.

ويُحَضَّر ماء اللقاح بطريقة التقطير بالماء، باستعمال جهاز الإنبيق، حيث يتم جمع الكافور الطازج، لأن الكوافير اليابسة تفقد معظم رائحتها، وتقطع إلى قطع بطول حوالي خمسة سنتيمترات وتوضع في الأنبيق حتى يمتلىء إلى منتصفه، ثم تغمر بالماء ويغطى الأنبيق بغطائه المتصل به أنبوبة تمرُّ داخل وعاء به ماء بارد، لتكثيف الزيت. وتنتهي الأنبوبة بإناء لجمع الزيت العطري في الأعلى، والماء العطري في الأسفل. ويُغلى الماء داخل الإنبيق. وكانوا في الماضي يستعملون لذلك الحطب والجريد والسعف والليف وخشب الأثل، أما حديثاً فيستخدمون المواقد الغازية. وعندما يغلي الماء داخل الأنبيق، يتصاعد البخار يحمل معه ما بالكافور من الزيوت العطرية. ويمر البخار المحمّل بالزيت

العطري عبر الأنبوب في أعلى الغطاء، وعند مرور الأنبوبة خلال الماء البارد فإن بخار الماء يتكثف ويتقطر في إناء الجمع، ومعه الزيت الذي يطفو فوق سطح الماء. وتكون كميات الزيت المستخلصة شحيحة جداً وليست وفيرة مثل التي تنتج من بعض النباتات العطرية الأخرى كالنعناع والزعتر والهيل. ثم يؤخذ ماء اللقاح الناتج ويرج بشدة ويترك ليستقر، ثم يرشح ويعبأ في الزجاجات المخصصة لذلك. وفي الوقت الحاضر توجد في منطقة الإحساء مجموعة من معامل تقطير ماء اللقاح تصدر إنتاجها منه إلى مجموعة من مناطق المملكة ودول الخليج العربي.

الورد: وأفضل أنواعه الورد الأجهوري «الجوري» وهو مستورد، ويزرع في جميع أنحاء المملكة، وتشتهر منطقة الطائف بزراعته، وكذلك منطقة الباحة لأنها كانت إلى وقت قريب مشهورة بإنتاج دهن الورد، وكانت هناك مقاطر لاستخلاصه. وتعد شجيرات الورد من أشجار الزينة المهمة، فيكثر غرسها في الحدائق المنزلية. يستخرج من أزهار الورد الزيت العطري المسمى روح الورد أو دهن الورد وذلك بطريقة التقطير بالماء بواسطة الإنبيق أيضاً. والزيت العطري للورد من العطور الغالية المحببة لدى معظم الناس.

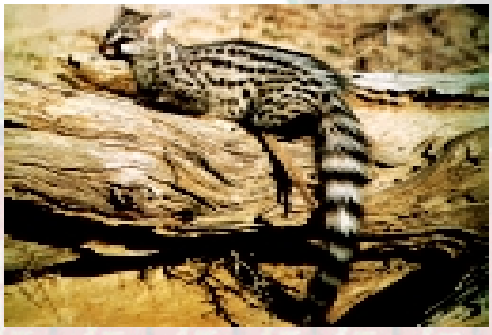
ويَنتجُ أيضاً عند استخراج الزيت العطري للورد بطريقة الإنبيق، ماء عطري يسمى ماء الورد وله أيضاً قيمته التجارية. ويستعمله الناس لتعطير المنازل باستعمال المرش، كما يستعمل لتعطير مياه الشرب والحلويات والمعجنات. ويدخل الورد ضمن عدد من الخلطات العطرية الشعبية، مثل المشاط والفروك، ويسمى الورد الجاف في منطقة القصيم ثمرْ.

كما يصنعون من ثمار وأجزاء بعض النباتات أدوات للزينة أشبه بالحلي والعقود يتزينون بها ويضعونها على رؤوسهم أو يعلقونها على صدورهم أو يلبسونها في معاصمهم، ومن أهمها؛ البروش وهو ثمر العرعر وتعمل منه عقود، والواحدة من هذا الثمر تشبه حبة الحمص. والبلح وتعمل منه عقود تسمى القلايد وذلك بعد غلي البلح زهواً وتجفيفه. والجروز وهي عقود من ثمر البشام بعد تجفيفه، وتشبه الحبّة من هذه الحبوب ثمرة الكزبرة إلا أنها مستطيلة وثمرة الكزبرة مدورة، وأعواد التنضب بتقطيعها بعد جفافها على شكل مستطيل طوله ٥سم تقريباً. والقرنفل (المسمار)

ومنه تعمل عـقود ذات رائحة جميلة. والهيل (كبوش الهيل) ومنه تعمل عقود ذات رائحة جميلة. واليُسْر وهو من نبات البحر، وتـعمل منه العقود والمـسابح. وأعواد البشام والأراك والشواس، ويعمل منها عقود. وبعض هذه الزينة له رائحة جمـيلـة كالجروز والـقرنـفل والهـيل والبشام، وبعضها الآخر له لون جميل ولدونة في التصنيع.

التـزين بالمـنتجات الحـيوانيـة. تعد المصادر الحيوانـية للعطور نادرة جداً، وأهمها حوت العنبر. وهو حوت ضخم يخرج منه العنـبر على هيئة كتل ذات رائحة مقبولة. وعند معالجته بالكحول تصبـح رائحته زكـية. وكذلك غـزال المسك، الذي ينتج مسك الغزال أو ما يعرف بالمسك، وقط الزباد الذي يحصل منه على الزباد. وجميع هذه المنتجات العـطريـة لا بد مـن معامـلتـها أولاً بالكحول، لكي تظهر رائحتها الزكية. وهي تستعمل غـالباً مثبتات للعطور، وأسعارها غالية. ومن المشتقات الحيوانية الأخـرى الظـفر (الأظـافيـر)، وهي حراشـف حيـوانات بـحرية وبـرية. وسنـكتفـي بالحديث عـن أهم ثلاثـة منتجات عطرية حيوانية هي الزباد والعنبر والمسك.

تجهيز الأظفور للسحق



قط الزباد

الزباد: إفراز نصف سائل يتكون في الغدد الشرجية لقط الزَّبَاد؛ وهو حيوان وحشي شبيه بالقط المنزلي. والزباد الخام له رائحة كريهة، تتحول إلى رائحة زكية عند معاملته بالكحول. ويعتبر الزباد من

أجود المثبتات العطرية، حيث يخلط مع بعض العطور التي تتناسب معه ليجعل رائحتها ثابتة لوقت أطول. ويستورد الزباد من البلدان التي يتكاثر في جبالها وأدغالها قط الزباد، مثل غينيا والسنغال والحبشة.

ويوجد الزباد المعالج على هيئة مرهم زكي الرائحة، ويستعمله قليل من الناس في مختلف مناطق المملكة. ويكون استخدامه بفرك قليل منه في مفرق الرأس للنساء، وفي اللحية والشارب للرجال.

العنبر: ويحصل عليه من حوت العنبر. ويعيش هذا الحوت في بعض المحيطات. وهو من الحيتان الكبيرة الحجم والوزن، ويستورد العنبر من بلاد الشرق.

وأصل العنبر كتل جامدة القوام رائحتها تشبه رائحة المسك، تفرز من جوف حوت العنبر. وتوجد طافية على سطح البحر بالقرب من المناطق التي يعيش فيها حوت العنبر. ويظن بعض الناس أنها تكوينات حجرية تتكون في أمعاء الحوت أو أنها روث الحوت. ومما يذكر أن لهذا الحوت غراماً شديداً بأكل وابتلاع نوع من الأسماك يسمى سبيدج وله منقار قرني حاد لا يستطيع الحوت أن يهضمه. ويسبب تسلخ أمعاء الحوت من حدته فتفرز إفرازات داخلية تخرج من جوفه على شكل كتل صلبة أو متجمدة هي العنبر. وقد يصل وزن الكتلة منها ما بين ٤٥ و ١١٥كجم.

وللعنبر عدة أنواع تختلف تبعاً لمدة بقائه على سطح البحر، وتبعاً للمناطق التي يعيش فيها الحوت. فعندما يخرج العنبر من جوف الحوت يكون أبيض اللون، ثم يتحول تدريجياً إلى اللون الرمادي فالأسمر بتأثير العوامل الجوية. وهو لذلك على درجات من الجودة، فكلما كان لون العنبر فاتحاً يقرب من اللون الأبيض كان أفضل. ولمعرفة النوع الجيد من العنبر يمكن اختباره كالتالي: تسخن إبرة على النار إلى درجة الاحمرار، ثم تغرز في الكتلة العنبرية التي يراد اختبار جودتها، ثم تسحب على الفور، فإذا نفذت الإبرة إلى داخل الكتلة العنبرية وخرجت منها بسهولة وعليها بعض العنبر المنصهر بتأثير الحرارة كان العنبر من النوع الجيد، أما إذا لم تنفذ الإبرة إطلاقاً أو نفذت بصعوبة ولم يظهر بها أثر للعنبر عند سحبها، كان العنبر من النوع الرديء. والعنبر الأصلي غالي الثمن يصل سعر الكيلو جرام الواحد منه إلى حوالي خمسة وثلاثين ألف ريال. والمادة العطرية الفعالة في العنبر هي مادة «العنبرين».

ويبدو أن المسلمين أول من استعمل العنبر في العطور، وهذا يؤيده الواقع الحالي من كثرة تعامل المسلمين بالعنبر في منطقتي الشرق الأوسط والأدنى. ويستعمل الناس في جميع مناطق المملكة العنبر باعتباره عطراً له قيمة خاصة، يقدرها كبار السن. كما يُستعمل العنبر مثبتاً للعطور الغالية الثمن حيث يحافظ على بقاء رائحتها مدة طويلة قد تصل إلى شهر. كما يدخل في صناعة كثير من الخلطات العطرية الشعبية، مثل المعمول وغيره.

المسك: يحصل عليه من أيِّل المسك (غزال المسك) الذي يعيش في منطقة جبال الهملايا شرقي الهند، وفي منطقة التيبت، والعرب عرفوا ذلك وتردد في أشعارهم؛ قال أبو الطيب:

فإن تفق الأنام وأنت منهم
فإن المسك بعض دم الغزال

ويوجد المسك في حويصلات القلفة في الذكور؛ حيث تذبح الذكور وتنزع منها الحويصلات الجلدية المحتوية على المسك ثم تجفف بحالتها الطبيعية. وأحسن أنواع المسك النوع الصيني المسمى تونكين. ويباع المسك بحويصلاته. ويستعمل مثبتاً للعطور الممتازة كما يدخل في كثير من الخلطات العطرية الشعبية مثل المعمول والفتشه. وأجود أنواعه النوع الأسود يليه الأحمر القاتم. وقد ورد ذكر المسك في القرآن الكريم قال تعالى

المسك وحويصلته

﴿يسقون من رحيق مختوم. ختامه مسك وفي ذلك فليتنافس المتنافسون﴾ (المطففين: ٢٥-٢٦). وفي الحديث الشريف عن أبي سعيد الخدري #، عن النبي ﷺ قال «أطيب الطيب المسك».

المركبات العطرية. تتشابه جميع مناطق المملكة في عادة استخدام المركبات العطرية الشعبية في الأعياد والمناسبات، كالزواج والحفلات والولائم. ومن المركبات العطرية الشائعة الاستخدام ما هو على هيئة مخاليط صلبة، أو سائلة، أو عجائن. غير أنهم قد يستخدمون عناصر هذه المركبات العطرية كلاً على حدة؛ فيوضع العنصر على الجمر فيحترق مصدراً دخاناً طيب الرائحة، نتيجة لتأثير الحرارة المرتفعة على المواد العطرية المكونة له. ويستعمل لذلك مباخر، أو مجامر ذوات أشكال وألوان متعددة، على حسب ما جرت العادة عليه في مختلف مناطق المملكة، وبعض هذه المجامر يعمل بالكهرباء. وقد يستعمل الجمر الطبيعي أو الصناعي، والجمر الطبيعي أفضل حسب ما ذكر الناس من تجاربهم.

ومن أشهر العناصر العطرية المفردة التي تستخدم بخوراً في مختلف مناطق المملكة؛ العود والمصطكى والسُعد والبشع

مكونات الطيب

والأظافير. والعود خشب مُطرَّى يؤخذ من نبات العود يُدَّخَن به لطيب رائحته، ويجلب من الهند، ولذلك يسمى بالعود الهندي كما أسلفنا. والمصطكى (المَصطكا بضم الميم وفتحها، وبمد الألف في نهاية الاسم، عند الفتح فقط، وتليه همزه)؛ قال ابن الأعرابي المصطكاء هو علك رومي، وقال الأزهري في الثلاثي ليس بعربي وقال ابو حنيفة هو علك الروم وليس من نبات أرض العرب. والمصطكى واللبان المر أقل استخداماً من العود. وهناك أيضاً السُعد وهو عبارة عن جذامير (درنات

سوداء) مجففة، توجد على هيئة عُقَد ذات رائحة طيبة جداً تستعملها النساء، خاصة كبيرات السن، في منطقة أبها. وجاء في لسان العرب «والسُعد بالضم من الطيب، والسُعادى مثله؛ وقال ابو حنيفة: السُعْدة من العروق الطيبة الريح وهي أرومة مدحرجة سوداء صلبة كأنها عقدة تقع في العطر وفي الأدوية... وقال الأزهري السعد نبت له أصل تحت الأرض أسود طيب الريح». والبشع، وهو أشنة تنمو على بعض الصخور في الأماكن الرطبة على جذوع بعض الأشجار الكبيرة مثل العرعر، حيث تجمع وتجفف وتستعمل بخوراً في منطقة أبها. والأظافير، وهي حراشف مأخوذة من حيوانات بحرية أو برية، تستخدم بخوراً في المناطق الجنوبية والوسطى، وهي إما مستطيلة أو مدورة، ولا تستخدم إلا إذا كانت خالية من اللحم (نظيفة)، فإن وُجِدَ فيها بقايا من لحم الحيوان فلا بد من إزالته أولاً بنقعها في الماء لمدة ٢٤ ساعة، ثم ينزع منها اللحم وتنظف جيداً وتجفف.

أما المركبات العطرية (المخاليط)، فمن أهمها مخاليط البخور المستخدمة في المملكة مثل معسَّل أبها، وهو مخلوط مكون من قشور العرعر المدقوق مع الصمغ. ويضاف إليه بعض الروائح العطرية ويعمل على هيئة أقراص وتستخدمه النساء في أبها وما جاورها بخوراً، ويعادله في نجد والمنطقة الشرقية المعمول. وكذلك المعسل المستخدم في منطقة جازان وهو مخلوط يتكون من دقة عودة (دقة عود) وظفر وماء ورد وحبهان (هيل) وسكر. ويحضر بصهر السكر على النار حتى يعقد، وأثناء ذلك تبلل مساحيق العود والظفر والحبهان بماء الورد ثم تضاف إلى السكر المائع. ويضاف إليها ما يرغب فيه من عطور أخرى، ويترك حتى يصبح قرصاً متماسكاً. وتبخر به الثياب وشعر النساء. وهو يشبه المعمول الذي يستخدم بكثرة في نجد، خاصة في مناطق الرياض وحائل والقصيم ووادي الدواسر وبيشة. ويعد المعمول على هيئة كرات بحجم بيض

وعاء حفظ البخور

معسل أبها

المعمول ووعاؤه

الحمام، ويتركب بخلط حوالي ١٧ مادة، بكميات وأنواع ودرجات جودة تختلف من تركيبة إلى أخرى، فتختلف تبعاً لذلك جودة المعمول. وبعض هذه الفروق تبقى سراً لدى الصانع. وتُعد النساء في منطقة القصيم وحائل المعمول من ظفر، وماء ورد، ومسحوق عود، ومسك أبيض، ومسك أسود، وعنبر حب، وصمغ معمول، وزباد، ومسحوق صندل، وعنبرة سوداء، ودهن العود، ودهن الورد، ودهن العنبر، ودهن الصندل، ودهن مخلط، ودهن الزعفران، ودهن الحبشوش. ويبدأ إعداده بأن يؤخذ الظفر وينقى من اللحم، ويغسل ويجفف ثم يحمس بمحماسة القهوة مع الرمل الأحمر حتى يصبح لونه بنياً محمراً ثم يسحق. وتخلط المساحيق جميعها بكميات حسب الحاجة (تعد من الأسرار العملية للمعمول) مع الصمغ، وتجانس وتبلل بكمية مناسبة من ماء الورد. ثم يضاف إلى ما سبق مخلوط جميع الدهون. ويعجن كل ذلك عجناً متجانساً، وتقسم العجينة إلى كرات بحجم بيضة الحمامة. ويتراوح سعر المعمول ما بين ربع ريال للكرة الواحدة إلى ثلاثة ريالات.

وهناك مخلوط الصندل مع الكافور، الذي يستخدم قليلاً في المنطقة الغربية. وكذلك الند المكون من عجينة رخوة لعدة مخاليط عطرية-حسب الحاجة. يحضر منها قضبان دقيقة بطول حوالي سبعة سنتيمترات، وتجفف. أو تؤخذ أعواد بطول ٣٠سم تقريباً، يغلف معظم طولها بهذه العجينة ثم تجفف لتصبح جاهزة للاستعمال. وتشعل قمة العود أو القضيب فتحترق ويصدر عنها دخان عطري طيب الرائحة، ويطلق عليها اسم النَّد.

ومن عملية التقطير الإتلافي (التقطير بمعزل عن الهواء) والتقطير العادي للمخاليط العطرية، تنتج

مكونات الفتشه

الفتشه. وتشتهر بهـا منطقة القصيم، خاصة مدينة بريدة وما جاورها. وهي على نوعين؛ إما قرص ظفر، أو قرص جاونـي. وكانت النـساء في الماضـي يستعملن برمه؛ وهو وعاء مصنوع من الطين الذّكِره الذي تعـمل منه التنانير (جمع تنور). أما في الوقت الحاضر، فيستعـملن وعاء من الصفيح بحـجم جالون مادة الجرانيت (وهو أقرب إلى أسطوانة الغاز). وبعض النساء يستعملن هذا الجالون نفسه، ويطلى من الداخل بطـين غرين (مـا يرسب فـي قيعـان الغدران والسدود والأودية)، ويوضع في أسفله قليل من الرمل الرطب. وفي الوسط توضع كرة من الطـين الرطب (عجينة طـين) بحجم قبضة اليدين، ويوضع فوقها طاسة (وعاء لشرب الماء) سعة لتر واحـد. ويوضع في الطاسة مخلوط، بمقدار بياله واحدة (الكـأس الذي يشرب بـه الشاي) مسك حجر مرضـوض، ونصف بيـالة مسحـوق عود، وربع بيالة محلب (وهو شـجر له حب يـجعل في الطـيب والعطر) وجرام ونصـف جرام زعفران (علـبة واحدة). وفي حالة الرغبة في الحصول على قرص الـظفر، يُذر على الـرمل الرطب مقدار عشر بيالات ظفر مجفف مسحوق منظف من اللحم، بالإضافة إلى بيالة واحدة من الجاوني، تذر في أحد الجوانب. أما في حالة الرغبة في الحصول على قرص الجاوني، فيستخدم مـقدار عـشر بـيالات مـن الجاونـي

المسحوق سحقاً خشناً مع ثلاث بيالات ظفر، ثم يغطى الوعاء بغطاء قدر مقلوب بحيث يصبح قرط الغطاء إلى داخل الوعاء والجزء المقعر من الغطاء إلى الخارج. ويملأ الغطاء ماء، ويلحم الوعاء بإحكام بالطين المخلوط بقليل من الرمل، ليمنع تشققه، ثم يوضع الوعاء على نار هادئة جداً لمدة ٧- ١٠ ساعات مع ملاحظة عدم تسريب الغطاء لأي أبخرة متصاعدة من الوعاء. وخلال هذه العملية فإن الأبخرة المتصاعدة من المواد العطرية بطريقة التسخين تتكثف عند ملامستها للغطاء وتتقطر في الطاسة. وعند فتح الغطاء بعد انتهاء العملية تجد في أسفل الطاسة ناتج التقطير بصورة مركزة مع بعض المواد الصلبة الباقية من المواد التي وضعت في الطاسة. وهذا الناتج النهائي يسمى قرصْ (قد يكون قرص جاوني أو قرص ظفر) وله استخدامات شعبية عطرية عديدة، فهو يدخل في تركيب المشاط والفروك والرشوش ويستعمل عطراً بمفرده... وغير ذلك.

ويحضّر الرشوش، وهو سائل عطري، من تخفيف ناتج الفتشة، أو يحضر من المياه العطرية لبعض العطور الأخرى. ويستعمل بكثرة في منطقة نجد، ويرش به فراش النوم، وغرفة الضيوف، والمجالس، ويستعمل له مرش خاص.

والمشاط هو عبارة عن مخاليط لمساحيق مواد عطرية تعجن مع الماء أو ماء الورد على هيئة عجينة رقيقة، ويضفر بها شعر الرأس. وتستعمله النساء تهيئة لتزيين الشعر في المناسبات الخاصة. وعادةُ تمشيط شعر الرأس متأصلة في عرب الجزيرة منذ القدم، ففي عهد الرسول ﷺ ذُكرت الماشطة. وهي المرأة المختصة بتمشيط النساء وتزيينهن للعرس، أو لقدوم الزوج من سفر. وقد اشتهر منهن في ذاك الزمان أم زفر (العمري ١٩٩١: ٣٠٣).

وما تزال عادة التمشيط منتشرة في جميع مناطق المملكة. وقد تختلف من منطقة إلى أخرى اختلافاً يسيراً، في نوع المشاط حسب مكوناته. ومن أشهر أنواع المشاط الطيب ومنه نوعان؛ أحدهما عجينة رخوة من مساحيق المحلب والهيل والقرنفل والظفر المنقى، كل ذلك معجون بماء الورد. والثاني عجينة رخوة من مساحيق المحلب وبراعم الورد قبل التفتح. وفي بعض الأحيان يضاف قليل من القرنفل، ويعجن المخلوط بالماء.

مكونات المشاط

وأما الظفر ويسمى في حائل البلاله، فيحضر بتحميص الظفر وسحقه، وتضاف إليه مساحيق الحبهان (الهيل) وجوزة الطيب وبعض العطر. ويجعل على هيئة عجينة رخوة، ويمشط به وحده، أو مع أحد أنواع المشاط الأخرى.

وكذلك الوردة فهي خليط من مساحيق ناعمة جداً لعدد من مواد عطرية. تعجن بالماء لتصبح رخوة ويمشط بها شعر الرأس ويضفر. وتتركب الوردة في معظمها من مسحوق ورق السدر البري مضافاً إليه براعم أزهار الورد قبل تفتحها ومحلب وزعفران ومسك كسر (حجر) وظفر محمص ومصطكى

البلاله (الظفر)

وهيل، وكمية قليلة من الفتشة (سائل وقرص)، ومادة ملونة (إما بلوْن لحمي أو لون برتقالي). وكانوا في الماضي يستعملون مسحوق كرب النخل، أو مسحوقاً يستخرج من ساق النخلة الشطيب، وثمر العصفر بالإضافة إلى صبغ أصفر وبرتقالي. ويجانس هذا الخليط، بعد طحنه بمطحنة خاصة وَنخْلِه. وفي الماضي كان هناك نساء مختصات لطحن الوردة وتركيبها، وقد قَلَّ عددهن الآن. وتتولى النساء الراغبات في استعمال الوردة تحضيرها بأنفسهن، أو يشترينها جاهزة من السوق. وتتفنن النساء في نوع المواد الداخلة في تركيب الوردة وكميتها وطريقة تحضيرها، ويبقين ذلك سراً. ويختلف تحضير الوردة حسب رغبة المرأة، التي تريد استعمالها. وكان استعمال الوردة في الماضي من الأساسيات لحفل الزواج. فَيُجَمَّل شعر العروس بالمشط بالوردة، يتبعه التضفير وذلك ليلة الزواج (الدخْله). فيبدو رأس العروس جميلاً معطراً، وكأن عليه تاجاً. ومن العادات التي كانت سائدة آنذاك أن على الزوج أن يقض (ينقض) ضفائر عروسه ليلة العرس دلالة على حبه إياها، حتى إن النساء في الصباح كن يتساءَلن أَنقض الزوج شعر عروسه أم لم ينقضه؟.

ويستعمل الخَبَط، وهو ورق شجر الطلح، لغسل الشعر وتنظيفه، وله رغوة جيدة. فكان النساء ينظفن شعورهن به قبل ظهور الشامبو.

وأبسط أنواع المشاط السدر، حيث يعجن المسحوق الناعم لأوراق السدر بالماء، على هيئة عجينة رقيقة تستخدم كالشامبو، يغسل بها الشعر، ويمشط ويضفر، وتبقى رائحة السدر في الشعر فترة طويلة. ويعد استعمال السدر نوعاً من العناية بالشعر أكثر منه للتجميل.

وفي جميع حالات المشاط بأنواعه المختلفة، جرت العادة على أن تتولى امرأة متخصصة عملية المشاط تسمى الماشطه أو المشَّاطه وتسمى في المنطقة الشرقية العكافه لأنها تعكف الشعر أي تضفره. وتشتهر في كل حي ماشطته، لأن المرأة يصعب عليها أن تمشط شعرها وتضفره بمفردها، على أن هناك من النساء من يستطعن أن يقمن بعملية المشط والتضفير بأنفسهن. وتتفنن النساء في عملية المشاط وعدد الضفائر. فمنهن من ترسل شعر الرأس ضفيرتين فقط، ومنهن من ترسله عدة ضفائر. وتسمى

الضفيرتان الأماميتان الغليظتان على الصدغين الجدائل، كما تسمى الضفائر التي في مؤخرة الرأس «القرون»، ويتراوح عددها بين ٤-٦-٨-١٠ حسب غزارة الشعر.

ومن أنواع المشاط الفروك أو الذَّرير، وهو مسحوق ناعم جداً لمواد عطرية بعضها ذو ألوان زاهية. وتضع النساء ذروراً في فَرْقَة شعر الرأس (الفرقه أو الشقوه) التي تظهر عند تقسيم الشعر إلى نصفين، ثم مشطه أو تسريحه وضفره. ويوضع الفروك بشكل أساسي في الجزء الأمامي من الفَرْقَه، فيعطي منظراً جميلاً لمقدمة الرأس والجبهة. وتتشابه عملية الفروك في جميع مناطق المملكة. ويمكن ملاحظة نوعين من الفروك؛ أحدهما مكون من زعفران وقليل من الوردة

الفروك (الذَّرير)

المستعملة في المشاط وعصفر، وهذا يكون لونه أصفر، ويمكن أن يضاف إليه صبغة حمراء، فيصبح لونه أحمر إلى برتقالي. وفروك آخر مكون من الحِسِنْ المسحوق سحقاً ناعماً، (الحِسْن نوع من الأحجار النادرة، لونه أصفر إلى برتقالي).

والكحل يستعمل لتجميل العين، وهو من المصادر المعدنية ويخلط برماد قماش نظيف أو رماد رشاد محروق وذلك ليكون أسود. ومن أنواع الكحل الحِسْن والإثمد وهو أطيبها. وكان الرسول ﷺ يكتحل بالإثمد. واستعمال الكحل منتشر في المملكة بين النساء كثيراً. وفي بعض مناطق المملكة يكتحل الرجال، خاصة كبار السن. ويُلاحظ انتشار هذه العادة في جنوب المملكة. وتكتحل النساء عادة طلباً للتزين، وفي المناسبات الاجتماعية المختلفة، لأن الكحل يزيد من جمال العين. وأكثر ما يستخدمه الرجال لعلاج الرمد الربيعي.

وتزيين شعر الرأس لدى النساء يحظى بالاهتمام؛ ومن التقاليد الشعبية التجميلية التي تتميز بها منطقة أبها وما حولها المكاعس. تستعمل النساء الريحان على هيئة مكاعس وهي

بروزات تجميلية في أعلى الرأس. يوضع المكعس في هامة الرأس (القمة) حيث تقوم المرأة بغسل الشعر، وتجفيفه، ثم تعمل غُونَه في الجانب الأيمن من الرأس، وأخرى في الجانب الأيسر. وهذه الغُوَنُ تكون على هيئة خصلة صغيرة من شعر قمة الرأس، بحيث تضفر بمفردها. ثم تضفر هذه الغونة مع ضفيرة كبيرة، تأخذ الجزء العلوي الأيمن من الرأس. ثم يدخل بها غصن الريحان. ثم يفعل الشيء نفسه للجزء الأيسر من الرأس. وتستعمل المرأة، عادة، بعض المشاط عند ضفر الشعر. وفي بعض الأحيان يوضع مع الريحان غصن أو غصنان من البعيثران، الذي يعرف في أغلب تلك الجهات بالبرك، وكذلك غصن من الشيح الجنوبي، وهو نوع آخر يختلف كلية عن شيح نجد، وهو سام للإنسان، ولكن رائحته طيبة جداً، وثماره ذات لون أصفر وتشبه إلى حد ما ثمار الكمون، أو الشمر. وهذه هي المكاعس، التي تزيد جمال شعر المرأة. وفي الباحة كانت النساء يَدْهَنَّ شعر الرأس بالسمن البري لأنه يقوي الشعر ويكسبه بريقاً.

أما عِطْر الحَلْق، فإن المرأة تستعمل غصناً من نبات العطر، -وهو نبات يشبه إلى حد ما البرسيم، أو النفل، وله أزهار بيضاء اللون، ويزرع في المنازل ورائحته طيبة- مع غصن آخر من الريحان وتضعه حول حلْقِها، وذلك بربط الغصنين معاً في أحد العقود التي تلبسها. ويمكن أن تستخدم في بعض الأحيان البعيثران، إن لم يوجد الريحان أو العطر، كما يمكن أن تستخدم الشيح (وهو نبت سهلي من الأمرار له رائحة طيبة وطعم مر) أو الوزاب، إن لم تجد الريحان والعطر. وهناك طريقة أخرى لتعطير الحلق تستعملها النساء في منطقة أبها حيث يقمن بعمل عقد من القرنفل (المسمار أو العويدي أو الزر)، وعقد آخر من الهيل ويلبسنه.

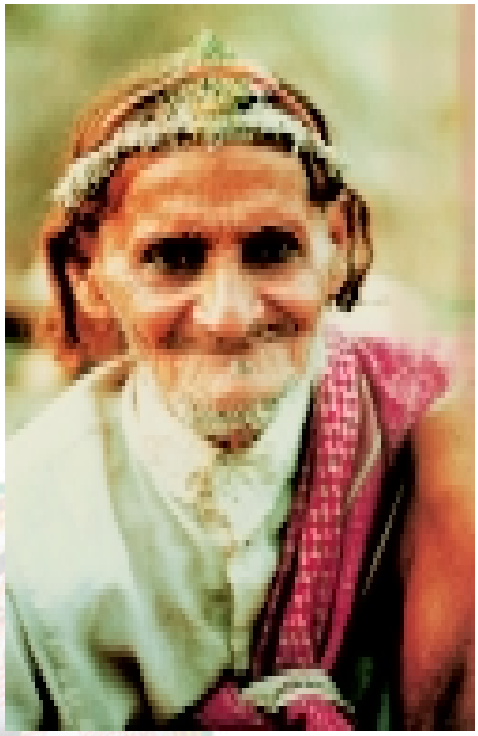
وتستعمل المدامج بديلاً للمكاعس إن عدم الريحان، أو النباتات العطرية الأخرى، لأن بعضها فصلي النمو فلا ينمو إلا في مواسم معينة. تعمل النساء المدامج، والمدمج قطعتا قطن كبيرتان تكور كل منهما على هيئة كرة، ثم يسحق المحلب وأزهار الورد، ويمزجان جيداً مع الماء على هيئة عجينة رخوة (طِيْب)، ثم تغمس كرتا القطن في العجينة، وتوضع كل كرة منهما، وهي مشبعة بالطيب، في أحد ركني

هامة الرأس. ويتم ذلك بأن يرفع جزء من شعر هامة الرأس ثم توضع كرة القطن ويعاد الشعر بحيث يغطيها، ثم يضفر الشعر، كما سبق في حالة المكاعس، وتلبس فوقها الشيلة، فيصبح منظر الرأس جميلاً.

ولتزيين رأس المرأة يُستعمل المِشْلَفْ، وهو مجموعة من الأعشاب تربط خلف الرأس، وتشتهر بها نساء منطقة جازان. والمشلف من العقود الطبيعية الخاصة بالنساء، ويتكون من أعشاب عطرية، هي البرك (البعيثران) والوزاب والشذاب والكادي والواله أو ما تيسر منها. يؤخذ من كل منها مجموعة أغصان وتربط بعضها ببعض، ثم تربط مع الضفائر من الخلف بشريط مناسب، وتلبس وحدها أو مع الكبش، وهي تنشر رائحة جذابة. كما أن عشبة الشذاب تطرد الهوام عند النوم، خاصة في قديم الزمان عندما كان الناس ينامون على الأرض مباشرة. ويتردد على ألسنة النساء قولهن «فلانه شالفه».

وتشتهر المنطقة الجنوبية، بما حباها الله به من نعمة اعتدال الجو وكثرة الأمطار، خاصة منطقتي أبها والباحة وما جاورهما بالمزاهر. فتزرع النساء في هذه المناطق بعض النباتات العطرية مثل الريحان والبرك (البعيثران) والوزاب (البردقوش) والشيح والعطر، والعرقه (وهو نبات كالأقحوان ذو رائحة عطرية جميلة) في مزاهر من الصفيح مختلفة الأحجام، ويضعونها حول نوافذ المنزل. وتحاط عادة كل نافذة بمزهريتين. وأحياناً يزرعونها فوق شنعات الأبواب الخارجية (وهي المظلات التي كانت توضع في الماضي فوق الباب، وتبرز إلى الأمام للحماية من الأمطار)، ولا يوجد منزل هناك دون هذه الشنعة التي تسقف بالخشب، ثم يوضع فوقها كمية مناسبة من التربة الزراعية. وتزرع فيها النباتات العطرية التي يكون منظرها جميلاً جداً؛ كما يزرع مع تلك النباتات نبات الشار المداد، فتتدلى اغصانه على الباب مما يضفي على مدخل البيت منظراً خلاباً.

التزين عند الرجال. يلبس الرجال، في منطقة أبها وما جاورها، العكار أو الطوق فوق رؤوسهم. وهو نصف قوس معمول من الأعشاب العطرية. ويشبه، إلى حد ما العوك الذي تلبسه النساء، ولكن العكار يصنع من الجلد ويجمل بوضع بعض الحلقات الفضية فيه. أما



العكار

الأعشاب المستعملة في العكار للرجال فهي البرك أو الوزاب التي تشبك في العكار.

تزيين الأطفال. تعمل الغمائم، خصوصاً للأطفال الصغار، في الجنوب. والغمامة قطعة قماش تخاط مثل الأنبوب، ثم تحشى بمسحوق المحلب والورد والقرنفل والظفر، وقليل من السُعد، ثم تقفل من الجانبين. ويخاط في كل جانب خيط، ثم تربط هذه الغمامة في رقبة الطفل، سواءً أكان ذكراً أم أنثى. وتمتص هذه الغمامة لعاب الطفل إذا سال، وتجعل رائحة الطفل طيبة عند تقبيله. وتترك هذه الغمامة عادة لمدة ثلاثة أشهر أو أربعة ثم تجدد، حتى يتعدى الطفل السنة الأولى من عمره.

وللعناية بشعر الرضيع، تستخدم النساء في منطقة الجنوب اللبخه. فيسحقن المر مع قليل من الصمغ، وقليل من الفحم النباتي، وقليل جداً من المحلب. ويعجن الخليط، ثم يحلق رأس الرضيع، ذكراً أم أنثى، بعد الولادة، لتوضع لبخة على جميع الرأس على شكل طبقة رقيقة جداً. وهي توضع بطريقة فنية حيث يبدو الرضيع وكأنه يلبس قبعة سوداء. كما يُغمس السبابة والإبهام في عجينة اللبخة، ويضغط بهما على طرف أنف الرضيع. وتترك هذه اللبخات على الرضيع حتى تضمحل، وتستغرق، عادة، حوالي ثلاثة أشهر. ويقال إن السر في اللبخة على الرأس أنها تزيد كثافة الشعر وتقوي فروة الرأس، أما التي توضع على طرف الأنف فيقال إنها تجعل الأنف مستقيماً.

وفي مجال التزيين يستعمل البَرَد في منع نمو الشعر في مواضع الشعر عند النساء، ويكون ذلك في وقت

مبكر جداً. فعندما تولد الطفلة في يوم أو ليلة ممطرة، يصاحب مطرها حَبَّات من البَرَد، فإنهم يأخذون هذا البَرَد ويمسحون به مواضع منابت الشعر غير المرغوب في نموه عند الطفلة الوليدة، خلال الأسابيع الأولى من ولادتها، ويقال عن هذه الطفلة عندما تكبر إنها فتاة مبروده أي سعيدة الحظ لأنها ولدت في تلك الليلة التي سقط فيها البرد وأمكن مسح منابت الشعر عندها. وهذا الموضوع مجرب. ويمكن إجراء التجارب عليه، لمعرفة إن كان البَرَدُ بحد ذاته له هذا التأثير على عدم ظهور الشعر، أم أن الثلج بصفة عامة يمكن استعماله. ويبدو أن استعمال البَرَد للغاية السابقة كان قبل ظهور وانتشار الثلاجات.