

الجوانب الصحية في الأمثال الشعبية الجزائرية

عبد العالي بشير

جامعة تلمسان

تلمسان - الجزائر

• مقدمة

يعد المثل من أكثر الأشكال التعبيرية الشعبية انتشارا وشيوعا، ولا تخلو منه أية ثقافة، إذ نجده يعكس مشاعر الشعوب على اختلاف طبقاتها وانتماءاتها ويجسد أفكارها وتصوراتها وعاداتها وتقاليدها ومعتقداتها ومعظم مظاهر حياتها، في صورة حية وفي دلالة إنسانية شاملة، فهو بذلك عصارة حكمة الشعوب وذاكرتها. وتتسم الأمثال بسرعة انتشارها وتداولها من جيل إلى جيل، وانتقالها من لغة إلى أخرى عبر الأزمنة والأمكنة، بالإضافة إلى إيجاز نصها وجمال لفظها وكثافة معانيها.

• تعريف المثل

• لغة: إن المتصفح لمعجم اللغة العربية القديمة، يلاحظ أن معنى مادة "مثل" توزع في هذه المعاجم بين المفاهيم التالية : "التسوية والمماثلة، الشبه والنظير، الحديث، الصفة، الخبر، الحذو، الحجة، الند، العبرة، الآية، المقدار، القالب، الانتصاب، نصب الهدف، الفضيلة، التصوير، الالتصاق

بالأرض، الذهاب، الزوال، التتكيل، العقوبة، القصاص، الجهد، الفراش، النمط، الحجر المنقور، الوصف والإبانة⁽¹⁾.

• اصطلاحاً: عرفه المبرد بقوله: «المثل مأخوذ من المثل وهو قول سائر يشبه به حال الثاني بالأول، والأصل فيه التشبيه». وقال ابن عبد ربه عن الأمثال: «إنها جوهر اللفظ في كل زمان وعلى كل لسان فهي أبقى من الشعر وأشرف من الخطابة لم يسر شيء سيرها ولا عم عمومها.

فالمبرد يرى أن الأصل في المثل التشبيه، أم ابن عبد ربه يرى أن المثل يعد من أكثر الأجناس الأدبية بقاء وانتشاراً.

وهو عند الفارابي «ما ترضاه العامة والخاصة في لفظه ومعناه حتى ابتذلوه في ما بينهم وقنعوا به في السراء والضراء، ووصلوا به إلى المطالب القصية، وهو أبلغ من الحكمة لأن الناس لا يجتمعون على ناقص أو مقصر في الجودة أو غير مبالغ في بلوغ المدى في النفاسة»⁽²⁾.

ويقول السيوطي في تعريف المثل نقلاً عن المرزوقي صاحب كتاب "شرح الفصيح" إنه: «جملة من القول مقتضبة من أصلها أو مرسله بذاتها، فتتسم بالقبول وتشتهر بالتداول فتنتقل عما وردت فيه إلى كل ما يصح قصده بها، من غير تغيير يلحقها في لفظها وعما يوجه الظاهر إلى أشباهه من المعاني، فلذلك تضرب وإن جهلت أسبابها التي خرجت عليها، واستجيز من الحذف ومضارع ضرورات الشعر فيها ما لا يستجاز في سائر الكلام»⁽³⁾. فالمثل عند السيوطي هو قول موجز، متداول بين الناس، ولا يلحقه تغيير في صيغته الأولى.

وقد عرض الميداني قول كل من إبراهيم النظام وابن المقفع قائلاً: «وقال إبراهيم النظام: يجتمع في المثل أربعة لا تجتمع في غيره من الكلام: إيجاز اللفظ وإصابة المعنى وحسن التشبيه وجودة الكناية فهو نهاية البلاغة. وقال ابن المقفع: إذا جعل الكلام مثلاً كان أوضح للمنطق وأنقى للسمع وأوسع لشعوب الحديث». يرى أبو الهلال العسكري أن المثل من أجل الكلام وأنبله

وأشرفه وأفضله، لقلة ألفاظه وكثرة معانيه ويسير مؤونته على المتكلم.⁽⁴⁾

ويشير الماوردي إلى التأثير النفسي للأمثال قبل أن يعرض خصائصها فيقول: «وللأمثال من الكلام موقع في الأسماع وتأثير في القلوب، لا يكاد الكلام المرسل يبلغ مبلغها ولا يؤثر تأثيرها، لأن المعاني بها لائحة والشواهد بها واضحة والنفوس بها وامقة والقلوب بها واثقة والعقول لها موافقة، فلذلك ضرب الله الأمثال في كتابه العزيز وجعلها من دلائل رسله وأوضح بها الحجة على خلقه، لأنها في العقول معقولة وفي القلوب مقبولة، ولها أربعة شروط:⁽⁵⁾

■ أحدها : صحة التشبيه.

■ والثاني : أن يكون العلم بها سابقا والكل عليها موافقا.

■ والثالث : أن يسرع وصولها للفهم ويعجل تصورها في الوهم من غير ارتياح في استخراجها ولا كد في استنباطها.

■ والرابع : أن تناسب حال السامع لتكون أبلغ تأثيرا وأحسن موقعا، فإذا اجتمعت في الأمثال المضروبة هذه الشروط الأربعة، كانت زينة للكلام وجلاء للمعاني وتدبرا للأفهام

و يقول إبراهيم النظام في وصف المثل: «يجتمع في المثل أربعة لا تجتمع في غيره من الكلام. إيجاز اللفظ وإصابة المعنى وحسن التشبيه وجودة الكناية وهو نهاية البلاغة». وقد أشار ابن الأثير يشير إلى أهمية المثل فقال: «أن العرب لم تصنع الأمثال إلا لأسباب أوجبها وحوادث اقتضتها، فصار المثل المضروب لأمر من الأمور عندهم كالعلامة التي يعرف بها الشيء».⁽⁶⁾

وللأمثال الشعبية قيمة أدبية كبيرة، ولقد أدرك العرب الأوائل قيمة هذا الكنز اللغوي البليغ فجمعوها في كتب للأمثال، نذكر منها مجمع الأمثال للميداني، المستقصى في أمثال العرب للزمخشري، جمهرة الأمثال للعسكري، وغيرها من الكتب.

وإذا تصفنا موسوعة Encarta فإننا نعثر على التعريف الآتي : «المثل

هو عبارة مختصرة، يمكن أن تحفظ بسهولة، معروفة في وسط سويسيو
اجتماعي محدد، وتعبّر عادة عن فكرة حقيقية «formule brève, qui peut
être mémorisée facilement, connue d'un groupe socioculturel défini,
exprimant une idée communément admise comme vraie».⁽⁷⁾

نستنتج مما سبق أن تعاريف المثل قد كثرت وتتنوعت لكنها جميعا لا
تخرج عن كونه :

- قول مأثور.
- تظهر بلاغته في إيجاز لفظه وإصابة معناه.
- قيل في مناسبة معينة، وأخذ ليقال في مثل تلك المناسبة.
- موجز وبلغ
- يتردد على ألسنة الناس.
- شائع الاستعمال.
- توارث شفاهة من جيل لآخر.
- يلخص تجربة إنسانية.

خلاصة القول إن المثل هو لون أدبي معبر طريف المنحى، عظيم الفائدة،
يلخص تجربة إنسانية يتردد على ألسنة الناس. أو هو قول موجز بليغ يعتمد
على حادثة أو قصة أو مناسبة قيل فيها، شائع الاستعمال عند مختلف
الطبقات. كما يمكن تعريفه على أنه جملة مفيدة موجزة متوارثة شفاهة من
جيل إلى جيل.

• مصادر المثل الشعبي

لقد تعددت مصادر المثل الشعبي وسنكتفي في هذا المقام بذكر البعض
مكنها :

- الحوادث والحكايات : من الأمثال الشعبية ما تفرزه "حادثة" أو "حكاية" حيث

- تتلخص خبرة حياتية أو موقف في عبارة أو تعليق موجز.
- اللغة الفصحى : فهناك بعض الأمثال الشعبية ما اقتبس عن الفصحى بنصه أو بشيء من التغيير الطفيف.
- كتب التراث : ومن الأمثال ما استمد من كتب التراث الطبي الأدبي، وخاصة بعض كتب طبقات الأطباء، وما ورد فيها من وصايا صحية، كان لها أهميتها.
- التجارب والممارسات.

• مضامين الأمثال الشعبية الصحية

- إذا نظرنا إلى الأمثال الشعبية الصحية في مجموعها من زاوية المضمون وجدنا أنها تنتمي إلى أحد المضامين الآتية:
- المرض : ومثال عليها الأمثال التي تعبر عن موقف من بعض المسببات المرضية، والتي أكثر ما تكون تلك المرتبطة بعادات الغذاء، مثل : "الأكل في الشبعان خسارة"، وكذلك قولهم : "الخبزة المبلولة دوا المعلولة". و"تغدى وتمدى وتعشى وتمشى".
 - الألم : فهناك مجموعة من الأمثال التي وصفت بعض الأنواع من الآلام وحاولت تقدير شدتها، مثل: "وجع الفلس ولا وجع الضرس".
 - النظافة، مثل: "كول مع الكافر وما تكلش مع طويل الأظافر".

• خصائص الأمثال الشعبية

- إذا كانت الأمثال الشعبية الجزائرية أقوال شفوية مجهولة القائل فهي واسعة الانتشار بين عامة الجزائريين وخاصتهم، ويعود سر ذيوعها وانتشارها إلى جملة خصائص امتازت بها، أهمها:
- الأصالة : كثير من الأمثال المعروفة في الجزائر، قديمة الجذور، عربية المنشأ، مع أنها ليست بلفظها الفصيح، إنما طرأ عليها بعض التعديل والتحريف في معانيها وألفاظها وأسباب قولها عن أصلها العربي، ولعل

البعد الزمني كان سببا في ذلك الاختلاف.

- الواقعية : تمتاز الأمثال الشعبية بواقعيّتها وهذا ما جعل الناس يحفظونها بسهولة ويسر، وتدور بألسنتهم بسرعة وسهولة.

- البلاغة : كما تمتاز هذه الأمثال بإيجاز اللفظ وتركيزه، وبإصابة المعنى ودقته وبعيد مغزاها، فهي تعبر عن المعنى الكثير باللفظ القليل، على طريقة خير الكلام ما قل ودل.

- الموسيقى : تمتاز الأمثال الشعبية بالجرس الموسيقي والتناغم بين ألفاظها والتناسق بين الجمل، والتجانس بين الأحرف.

ويعتبر المثل الشعبي من أكثر الأشكال الأدبية اكتنازاً وثراء. وفي معظم الحالات يعبر عن نتاج تجربة شعبية طويلة تخلص إلى عبرة وحكمة. فهو إذن جزء مهم من ملامح الشعب وقسماته وأسلوب عيشه ومعتقداته ومعايير الأخلاقية. والأمثال وإن اختلفت في تركيب جملها أو في صلاحها أو مدلول حكمتها أو سخريتها، فهي كتابٌ ضخم يتصفّح فيه القارئ أخلاق الأمة وعبقريتها وفطنتها وروحها. وقد لاحظت أثناء تعاملي مع الأمثال الشعبية الجزائرية أن البعض منها قد انطوى على مضامين تعتبر بالغة في الدقة والمصادقية من الوجهة الطبية الحديثة.

انطلاقاً من هذه المعطيات حاولت في هذا المقال التعرض بالدراسة والتحليل لأهم الأمثال الشعبية السائدة في المجتمع الجزائري خاصة منها المتعلقة بالصحة والوصايا الصحية، مع ذكر مدلولاتها الصحية وفق المعلومات الطبية الحديثة.

ومن الأمثال الشعبية الجزائرية التي صورت عادات الشعب الجزائري المتوارثة في مجال المعالجات الطبية التقليدية، نذكر:

■ الطعام وعاداته : ومن الأمثلة الشعبية الدالة على الطعام وعاداته نذكر.

- الخبزة المبلولة دوا المبلولة.

- التوم قتال السموم.
- خفف طعامك تحمد منامك وتأمين سقمك.
- كول الحلو واشرب عليه وكول الحامض واصبر عليه.
- تغدى وتمدى تعشى وتمشى.
- كُلاه قبل ما يَمَرَّار.
- إِلْوَجْعَك راسك كرمه وَلَوْجْعَك بطنك احرمه.
- النظافة : ومن الأمثلة التي تحدثت عن النظافة نذكر:
 - كول مع كافر وما تكلش مع طويل الأظافر.
 - النظافة من الإيمان والوساخة من الشيطان.
 - نظف بيتك ما تَعْرِفْشْ أَشْكون يدوسه ونضف خدك ما عَرَفْشْ أَشْكون بيوسه.
- الطقس والصحة: ومن الأمثلة التي تعرضت للطقس والصحة نكتفي بذكر بعض العينات.
 - البرد والقلة سبب كل عله.
 - البيت اللي تَدْخُلُو الشمس ما يَدْخُلُو الطبيب.
 - برد الصيف أقوى من ضربة السيف.
 - في الشتا ثقل فراشك وخفف غطاك وفي الصيف ثقل غطاك وخفف فراشك.

وبعد عرض بعض النماذج من الأمثال الشعبية، أحاول الآن دراسة البعض منها مشيرا إلى جوانبها الصحية.

- الثوم قتال السموم : الثوم نبتة عشبية منتفخة كالبصل "plante herbacéebulbeuse" ذات رائحة قوية، وتستعمل مثل التوابل، وهي مستحسنة لخصائصها الطبية. وقد صاحب هذه النبتة عدة خرافات، فهي حسب

معتقدات سكان البحر الأبيض المتوسط طاردة للعين القبيحة، وفي أوروبا الوسطى يعززون لها القدرة على طرد مصاصي الدماء.

وقد زرعت نبتة الثوم منذ القديم لمزاياها العطرية والطبية et vertus aromatiques thérapeutiques. وبفضل مكوناتها organosulfures تساهم في السلامة الصحية للقلب cardiovasculaire عن طريق دوران الدم، وتخفيض الضغط الشرياني، والكليسترول الدموي. وبالإضافة إلى كل ذلك تعد نبتة التوم مطهرة antiseptique، وطاردة لديدان الأمعاء vermifuge ومضادة للتشنج antispasmodique.

■ تغدى وتمدى، تعشى وتمشى : الامتداد في هذا المثل يعني القيلولة. والقيلولة هي الركون للراحة بعد تناول وجبة الغداء، وهي بذلك تشكل وقت من النوم الطبيعي والضروري. والقيلولة تحسن اللياقة البدنية وتقوي التركيز لدى الإنسان une meilleure efficacité et une capacité de concentration plus grande، وتطور المردودية المهنية. وهي لا تسبب الأرق في الليل بشرط أن لا تكون طويلة Elle ne provoque pas d'insomnie le soir, à condition qu'elle ne soit pas trop longue.

والمشي هو النشاط القاعدي للبدن، وينصح به كل الناس، ويمارس في كل الأماكن وفي كل الأوقات لاسيما بعد تناول وجبة العشاء. وقد أجمع الأطباء على فضائله وحسناته. إن المشي مهاما كان نوعه يضاعف من ضغط الدم على مستوى الأعضاء السفلى Elle stimule la circulation veineuse des jambes، ويقوي عضلات القلب et renforce le muscle cardiaque، وينعش أوردة الرجلين، ويحسن بشكل ملموس عطاء الرئتين améliore sensiblement le rendement des poumons.

ومن مزايا المشي أيضا أنه يساعد على عملية الهضم، ولهذا ينصح الأطباء بعدم تناول الأطعمة الدسمة، والمشروبات الكحولية ليلا، لأنها تصعب من عملية الهضم، وتضر بالنوم السليم.

■ البيت إلى تدخّلوا الشمس ما يدخّلوا طبيب: قد تكون الشمس في هذا

المثل مرادفة للتهوية والحرارة، والبيت الذي تلج إليه أشعة الشمس تكون نسبة الرطوبة فيه قليلة جدا مما ينعكس إيجابا على صحة السكان الذي يشغلونه، وعلى نفسيتهم فلا يصابون بالإحباط وبعض الأمراض كالكساح ولين العظام. ومنذ سنوات قليلة جرب بعض الأطباء النفسانيين معالجة الإحباط بالأشعة الشمسية. وهذا العلاج البسيط يركز أو يستند على عرض الناس المحيطين والقلقين على الأشعة طيلة عدة ساعات في اليوم.

■ كول مع الكافر وما تكلش مع طويل الأظافر : إن تقليم الأظافر وغسل اليدين قبل تناول الطعام يدخل في التربية الصحية اليومية للإنسان وقد أثبت علميا أن اليد تعتبر من أكثر أعضاء الجسد عرضة للميكروبات التي تصمد لمضادات الجراثيم.

■ البرد والقلّة سبب كل عله : يقابل كلمة "البرد" في عالم الطب "الزكام أو الرشح Grippe" وهو عبارة عن التهاب فيروسي حاد يصيب الجهاز التنفسي العلوي، وخاصة الأنف والبلعوم، وهو مرض شديد العدوى. ويقابل القلة الحرمان وسوء التغذية. وهذان العنصران هما سببا كل الأمراض. فعدم معالجة الزكام قد تترتب عنه مضاعفات حادة، وأمراض خطيرة، مثل صعوبة التنفس أو ما يسمى بمرض الربو، والتهاب الجيوب الأنفية، وألم في الأذن، و التهاب في الصدر الذي غالبا ما يكون سبباً في الإصابة بمرض السل، والتهاب اللوزتين أو البلعوم.

إن العلاقة بين الغذاء والصحة واضحة ومؤكدة، فالغذاء ضروري لحياة الإنسان ونموه وحيويته ونشاطه ومقاومته لكثير من الأمراض التي يتعرض له. وسوء التغذية قد يتسبب في الإصابة ببعض الأمراض مثل (الأنيميا أو فقر الدم، والسل، وضعف أجهزة المناعة إلخ)

• الخلاصة

على العموم إن الإنسان لا يقول كلاما إلا وله هدف من ورائه أو غرض

يريد تحقيقه، وإلا عدّ هذا الكلام هذيانا وهراء. وكذلك حين تتردد الأمثال على ألسنة الناس، ندرك من خلالها روح هذا الشعب، وما يعمل فيه من نوازع، ونستكشف آراءه في مختلف شؤون الحياة ونظراته إلى الكون، كما تعكس أمثاله بصدق، مشاعره وأحاسيسه وآماله وآلامه وأفراحه وأتراحه وتفكيره وفلسفته وحكمته.