

# الأمثال الشعبية ودورها في تنمية الوعي الصحي دراسة تحليلية للأمثال الشعبية الموصلية

م. نجلاء عادل حامد\*

تاريخ قبول النشر

٢٠١٩/٢/٢٨

تاريخ استلام البحث

٢٠١٨/١٢/١٦

## ملخص البحث:

أهتم الإنسان منذ القدم بالوقاية من الأمراض، من حيث محاولته الكشف عن الأسباب، وكيفية تجنبها والحد من أثارها. بدافع من رغبته بالحياة بصحة وعافية، وعدم الرغبة بالإصابة بأي مرض مهما كان، لأن المرض يعيق حركته ويضعف قدراته الجسمية، ويسبب له الألم، كما أن المرض يعيقه عن ممارسات نشاطاته الاجتماعية، وممارسة حياته اليومية بصورة صحيحة، وبالتالي الأخفاق في ممارسة أدواره الاجتماعية المناطة به.

عليه، حاول البحث التعرف على دور الأمثال الشعبية الموصلية في تنمية الوعي الصحي وأبرز القيم الصحية السليمة المتضمنة في هذه الأمثال، الى جانب نقد مجموعة من نقائص هذه القيم.

وتبين وعبر تحليل مجموعة الأمثال عينة الدراسة من خلال منهج تحليل المضمون، بأن للأمثال الشعبية دور مهم في تنمية القيم الصحية والوعي الصحي في المجتمع الذي أنتجها، وعملت على ترسيخ قيم السلامة البدنية، ورسمت صورة نموذجية للسلوك الصحي للفرد، كما عملت على تنمية الوعي بالسلوك الغذائي السليم، ودعت الى تناول الوجبات الصحية، وحددت أوقات مناسبة لتناول وجبات معينة، وكميات الطعام المناسبة، وغيرها من القضايا الصحية واللياقة البدنية. كما عملت على نقد السلوكيات الغير صحيحة في محاولة جادة للقضاء عليها أو تعديلها.

## Proverbs and their role in the development of healthliteracy

### Analytical study of proverbs conductivity

Lect. Najlaa Aadel Hamed

#### Abstract:

The humans is concerned with the prevention of diseases, in terms of trying to identify the causes, how to avoid them and reduce their effects, motivated by his desire to live healthy and well-being, because

\* مدرس، قسم علم الاجتماع، كلية الآداب، جامعة الموصل.

the disease hinders movement and weakens his physical abilities, and causes pain, and the disease hinders him from practicing his social activities and exercise his daily life And thus reduce the exercise of social roles assigned to it.

Attia The research sought to identify the role of popular proverbs in the development of health awareness and to identify the healthy health values contained in these proverbs, as well as criticism of a set of contradictions of these values.

Through the analysis of a set of proverbs of the same type, research through a content analysis approach revealed that popular examples played an important role in the development of health values and healthy health awareness in the society that produced them. These examples strengthened the values of physical safety and painted a model picture of the health behavior of the individual. Develop awareness of proper food behavior, And called for eating healthy meals, and identified the appropriate times for eating certain meals, and the amounts of appropriate food, and other health and fitness issues. As I have been critical of incorrect behaviors in a serious attempt to eliminate or modify them.

#### المقدمة:-

يعد الوعي الصحي الاجتماعي من أهم العوامل المسؤولة عن صحة الفرد وحيويته وطول عمره. فعندما يكون الفرد متسلحاً بالوعي الاجتماعي والصحي أي يدرك ويعرف تمام المعرفة ماهية الشروط والمعطيات الاجتماعية التي تجلب له الصحة والحيوية وحسن التكيف للمحيط الذي يعيش فيه ويتعامل معه، ويدرك كذلك طبيعة الأمراض الموجودة في محيطه وماهية أسبابها وأخطارها وآثارها وكيفية التحوط منها ويدرك في الوقت نفسه طبيعة الأطعمة التي يتناولها، والأطعمة التي يتجنبها، وكيفية الموازنة بين العمل والراحة والنوم. ودور كل منهما في الصحة والحيوية والتكيف مع البيئة فإنه يمكن أن يتمتع بقسط من الصحة والحيوية والنشاط<sup>(١)</sup>.

وتتخذ كثيراً من مسببات الامراض طابعاً اجتماعياً، على الرغم من أنها ذات أصل بيولوجي، وتمتد أبعادها الى الجوانب الاجتماعية والنفسية ولاتمس الإنسان بمفرده، وإنما تتعدى آثارها إلى حياته الاجتماعية ومزاجه في الأندماج والأختلاط مع الآخرين من أفراد المجتمع. وتبعد بالتالي المريض عن محيطه الاجتماعي فضلاً عن تعطيل العمل الذي يمارسه.

وبالتالي فإن المرض حالة اجتماعية تتصل بعوامل وتؤثر وتتأثر بمختلف جوانب البيئة الاجتماعية. وعليه فإن الثقافة الشعبية لها دور في العلاج والوقاية من كثير من الأمراض، وفي توصيف الوضع الصحي للمجتمع الواحد.

والأمثال الشعبية أحد أهم عناصر الثقافة الشعبية كونها سهلة الحفظ والترديد في المناسبة الملائمة لها. والأمثال الشعبية ليست مجرد جمل فيها إيقاع رنان، تعتمد على السجع في الغالب، ولكنها في الحقيقة مرآياً تعكس ثقافة الشعوب ومنهجهم في الحياة، ومن ثم كان البحث في الأمثال الشعبية بحثاً في سلوكيات الأفراد وأساليب تفكيرهم ونشاطهم الاجتماعي.

لقد اصبح من المسلم به أن الأمثال خلاصة تجارب وخبرات الشعوب عبر العصور وهي أسلوبهم للتعبير عن مواقف راهنة، أو واقع معاش، تستخدم لحث الناس على فعل شيء ما أو الامتناع عنه. فالأمثال الشعبية تعبير مؤجز عن الحياة الاجتماعية للأفراد وتعاملهم مع بعض من ناحية، وتعاملهم مع البيئة الاجتماعية المحيطة بهم من ناحية أخرى.

ومن خلال معاينة الباحثة لواقع المجتمع الموصل، لاحظت استخدام الأمثال الشعبية الموصلية بكثرة من قبل أفراد المجتمع، بقصد السخرية أو التسلية ومنهم من يستخدمها بقصد التوجيه والأرشاد والحكمة. وقد حملت هذه الأمثال الكثير من القيم كما أشتملت على نقائضها.

وهكذا فإن البحث يسعى الى إبراز دور الأمثال الشعبية الموصلية في تكوين الوضع الصحي للمجتمع عموماً. ولل فرد والأسرة في هذا المجتمع خصوصاً. والعمل على أرساء ثقافة الأهتمام بالصحة سواء على المستوى الشخصي أو على المستوى العام.

ومن الملاحظ عزوف الكثير من الباحثين عن دراسة الأمثال الشعبية وعدم الأهتمام بها والأستفادة منها، فضلاً عن وجود فئة من الذين يقللون من قيمة هذه الأمثال وينظرون إليها كشيء منتهي الصلاحية ولا يصلح للأستخدام البشري.

ومن هنا جاءت فكرة البحث لتسلط الضوء على موضوعين مهمين خاصة في الوضع الراهن، الأول، الوضع الصحي وضرورة الأرتقاء به، من جهة، والثاني، تراثنا الموصلية وضرورة الحفاظ عليه وتوثيقه في دراسات علمية تحفظ ما يمكن حفظه من أرث عظيم، ولنشجع على أستثمار عناصر التراث الشعبي الموصلية بطريقة سليمة، فكأن موضوع البحث الذي يبرز الوعي والثقافة الصحية عبر الأمثال الشعبية الموصلية لاسيما وأن البيئة والتراث الموصلية تفتقر لمثل هذه الدراسات.

ويعدّ هذا البحث ضمن البحوث المقدمة لعلم الأتماع في مجال التنمية الثقافية والصحية والأجتماعية ، جاء لبيان دور الأمثال الشعبية الموصلية في تنمية الوعي الصحي. وقد تضمن البحث ثلاثة مباحث تناول الأول منها، الإطار المنهجي للبحث، و تناول المبحث الثاني التثقيف أو الوعي الصحي، وأخيراً" جاء المبحث الثالث ليعرض الدراسة التحليلية للأمثال الشعبية الموصلية وماتضمنته من قيم صحية وأخرى مناقضة لها. ومن ثم تقديم خلاصة لنتائج البحث تبعها المقترحات والتوصيات.

### **المبحث الأول: الإطار المنهجي للبحث:- أولاً: تحديد مشكلة البحث:-**

في ظل متغيرات الحياة المعاصرة، لم تسلم الصحة من مهددات وعوامل أعتلال وتدهور، تمثلت في الميل إلى الخمول والراحة وحب القعود فترات طويلة وأستخدام الأجهزة التي أقتدت الإنسان عن الحركة، وعطلت فرص النشاط التي كان يمارسها خلال يومه، وفي الميل الى تناول الوجبات سريعة التحضير التي تفتقد الى مقومات الغذاء السليم والتي لايتبع في إعدادها أسس التغذية السليمة من أنتقاء الغذاء المتكامل وتحديد نوعيته والكميات المسموح بها، ولايرعى فيها طرق الأعداد الصحية.

ولايجيب عن باننا ماحل بمدينة الموصل، وأبناء الموصل من ظروف أسلمتهم صعوبات وأزمات الحياة وضيق العيش، للمرض والى العديد من مسببات المرض، ولعل أبرزها تلوث المياه والهواء وجو المدينة بشكل عام من جراء العمليات العسكرية التي جرت داخل أحياء المدينة. وإنطلاقاً من واجبنا كباحثين في علم الأتماع وفي التعامل الرشيد مع الإنسان وجدنا ضرورة القيام ببحث يحفز الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع الموصل. في ظل الظروف المادية الصعبة لأبناء الموصل، فإن الغالبية قد لجأوا الى الأساليب التقليدية المتعارف عليها في التعامل مع الأمراض، نظراً لغلاء أجور مراجعة الطبيب وأرتفاع أسعار العلاجات.

لهذا جاءت فكرة البحث لتسلط الضوء على القيم الصحية المتضمنة في الأمثال الشعبية الموصلية، وتناقضتها، حرصاً" منا على تعديل ونقد القيم السلبية والخاطئة التي زرعت في الأمثال الشعبية، وإبراز للقيم الأيجابية المتناقلة عبرها.

ونستطيع تحديد مشكلة البحث من خلال طرح عدد من التساؤلات المهمة ومنها:- ماأهمية ووظائف الأمثال الشعبية الثقافية والتربوية؟ وماأبرز القيم الصحية المتضمنة في الأمثال الشعبية الموصلية والتي تتفق مع صحة الفرد والمجتمع ؟ ومانقائض هذه القيم والتي أختزلتها عدد من الأمثال ؟

## ثانياً: أهداف البحث:-

يهدف البحث الى:-

- ١- أبرز الأهمية الثقافية والتربوية للأمثال الشعبية الموصلية.
- ٢- الكشف عن القيم الصحية المتضمنة في الأمثال الشعبية الموصلية وبيان نقائصها.
- ٣- اقتراح صياغة ملائمة للتعامل مع عناصر التراث الشعبي ومن ضمنها الأمثال الشعبية.
- ٤- تغيير اتجاهات أفراد المجتمع وسلوكهم الصحي بما يحقق للفرد تكاملاً في صحته.
- ٥- دراسة الأسس الاجتماعية في تحديد أسباب الأمراض وطرق معالجتها للتخلص من سلبياتها وشرورها.

## ثالثاً: أهمية البحث:-

يكتسب البحث أهميته من خلال كونه:-

- ١- محاولة لتأصيل جانب مهم من جوانب التراث الشعبي الموصلية وهي الأمثال الشعبية الموصلية.
- ٢- يكشف عن بعض ملامح الشخصية الموصلية عبر ما نسجت من أمثال شعبية.
- ٣- أبرز الأهمية العلمية والتربوية والتنقيفية للأمثال الشعبية الموصلية.
- ٤- تنوير المجتمع بالقيم الصحية التي يحتاجها لتعزيزها وتنميتها وكذلك التعريف بنقائص هذه القيم التي ينبغي محاربتها.
- ٥- ضرورة التنقيب الصحي لجميع أفراد المجتمع، حتى يتمكنوا من المشاركة الإيجابية في تحمل المسؤولية مع الأجهزة الأخرى من أجل توفير الرفاهية الصحية لهم.

## رابعاً: منهج البحث:-

المنهج العلمي هو السمة المميزة للعلم، فالعلم في كثير من التعريفات ؛ يمكن تعريفه بأنه مجموعة من المعارف المنظمة التي أمكن التوصل إليها بأستخدام المنهج العلمي. فكأن المنهج هو الفيصل بين المعرفة العلمية والمعرفة غير العلمية<sup>(٢)</sup>.  
أستخدمت الباحثة للوصول الى المعرفة العلمية، منهج تحليل المضمون (المحتوى)، من الناحية الكيفية فهو الخيار الأنسب من بين الكثير من المناهج لتحليل الأمثال الشعبية. لاسيما أن منهج تحليل المضمون يرمي الى الوصف المنظم للمحتوى<sup>(٣)</sup>. حيث قامت الباحثة بتحديد مصادر المادة للتحليل ثم إجراء عملية التحليل ثم توظيفها في معالجة موضوع البحث.

### خامساً: مفاهيم البحث:-

يستخدم البحث المصطلحات الآتية:- (الأمثال الشعبية- التنمية- الوعي الصحي).

١- الأمثال الشعبية:- المثل في اللغة العربية:- هو جملة من القول مقتطعة من كلام أو مرسله بذاتها تنقل ممن وردت فيه إلى مشابيهه من دون تغيير؛ لأن الأصل في المثل أنه الشبيه أو النظير<sup>(٤)</sup>.

ولا يعلم من كلمة "المثل" أكثر من "التمثيل" ومعناه تشبيه شيء بشيء<sup>(٥)</sup> وهو عبارات قصيرة ترسلها البيئة الشعبية التي أنبثت عنها وتدور على ألسنتها من دون تبدل نصها أو تحرفه وهي غالباً ما تكون مرتبطة بحادثة أو قصة مؤثرة فيخرج المثل ليلم بالحادثة في كلمات قصيرة يسهل حفظها وتداولها بين الناس<sup>(٦)</sup>. وهي حكايات مليئة بالكنايات يخفي وراءها منشؤها ما يريدون من نصح وعظة<sup>(٧)</sup>.

وتعريفها في هذا البحث:- جملة من القول تجري على كل لسان، تتسم بالقبول وتشتهر بالتداول بين عموم الناس، قالوا به في السراء والضراء، ليبلغوا من خلالها زبدة القول في قضية ما، لا يعبر عنها بطريق مباشر الأبصعية، فهي أسهل في الصياغة وأبلغ في التعبير، فهي خلاصة تجارب إنسانية في الفاظ تصيب المعنوي يسهل حفظها وتناقلها.

٢- التنمية:- هي عملية تغيير مخطط لمجموعة من العمليات الاجتماعية والأقتصادية من خلال بناء إيديولوجي معين وتهدف لأحداث تبديلات في الواقع الأقتصادي والتعليمي والثقافي والقيمي، هذا فضلاً عن أحداث تغييرات واعية في الجوانب الفرعية الأخرى لهذا الواقع كالاتجاهات والمواقف الاجتماعية والوعي الاجتماعي والأقتصادي والسياسي والمشاركة والمبادأة والتنشئة الاجتماعية<sup>(٨)</sup>.

أما تعريفنا انظري للتنمية فهي:- عملية تغير موجه تستهدف زيادة الوعي الصحي ورفع الكفاءة الصحية لأكبر عدد من أفراد المجتمع. بحيث ترفع قدرة الفرد على المشاركة في جهود التنمية والانتفاع به، لتحقق بالنتيجة النفع العام للفرد أولاً وللمجتمع ثانياً.

٣- الوعي الصحي:- هو تغيير اتجاهات أفراد المجتمع وسلوكهم الصحي بما يحقق للفرد تكاملاً في صحته ويحقق فرصة للناس حتى يشارك مشاركة إيجابية في تحمل المسؤولية مع الأجهزة التنفيذية من أجل توفير الرفاهية لهم في حياة تتمتع بالأستقرار الأقتصادي والأجتماعي والصحي والثقافي بأعتبارها متكاملة وضرورية والتنسيق بينها ضرورة للمجتمع<sup>(٩)</sup>. فهو معرفة وأدراك كل ما هو صحي وكل ما هو غير صحي والميل في السلوك نحو الصحي وتفاذي أو تجنب كل ما هو غير صحي<sup>(١٠)</sup>.

أما تعريفنا النظري للوعي الصحي فهو: - مفهوم شامل يجمع بين كل القضايا المساهمة في تحسين صحة أفراد المجتمع، ويكون مرماها الرئيسي "الصحة". وكيفية حفظها وتعزيزها، وتحسين البيئة الاجتماعية من أجل النهوض بصحة الفرد، كما يشمل توفير كل ما يلزم لإنجاز ذلك من وسائل وموارد وظروف، وثقافة ترصد الوضع وتقيمه وترصد المخاطر التي تهدد الصحة وتعمل على مكافحتها بكافة أساليبها المعتمدة من الكلمة الى نشر عادات صحية وتوعوية عبر كافة الأساليب ومنها الشعبية كالحكم والعبر والمواعظ والأمثال الشعبية.

### المبحث الثاني: التربية الصحية في الأمثال الشعبية:-

بعد أن عاش العالم سنوات طويلة وفي تصور أطبائه أن مهمتهم هي علاج المرض أو الوقاية من المرض في أحسن الأحوال، برزت ميادين جديدة توازن بين الإنسان والوسط الذي يعيش فيه من النواحي البدنية والتربوية والسلوكية والنفسية والطبية. فالوقاية من الأمراض لا يمكن الوصول إليها بمجرد بحوث المعامل والمختبرات ولكن كذلك يتوقف الأمر على القدرة على تغيير السلوك ثقافياً<sup>(١١)</sup>.

فكان مصدر الرعاية الطبية في القرن الماضي الطبيب وحده، ولكن لم يلبث الطبيب أن أحس أن خطة العلاج والوقاية تحتاج الى جهود من لون آخر غير وجود الطبيب، إذا أنه لنجاح هذه الخطة، يجب السيطرة على البيئة الاجتماعية أيضاً<sup>(١٢)</sup>. كما أن للوضع الاجتماعي، والاقتصادي (البيئة الاجتماعية) الذي نعيش فيه له تأثير على صحة وسقم الأفراد والمجتمعات لذلك فإن صحة الأفراد والجماعات تعتمد بدرجة كبيرة على البيئة الاجتماعية<sup>(١٣)</sup>.

فالصحة والحيوية وطول العمر للإنسان لاتعتمد على سلامة الجسم من الأمراض العضوية وعلى قابليته في مقاومة الجراثيم والفيروسات على اختلاف أنواعها ودرجة شدتها في جلب المرض للإنسان ولاتعتمد على الصحة النفسية والعقلية وسلامة الإنسان من الأمراض النفسية والعقلية والعصبية التي قد يتعرض لها بسبب العوامل الوراثية والبيئية بل تعتمد أيضاً على العوامل الاجتماعية المحيطة بالإنسان وعلى طبيعة مجتمعه وحياته الاجتماعية والعلاقات الإنسانية التي تربطه بالآخرين. فالعوامل الاجتماعية التي يعيشها الإنسان والتي تمده بالصحة والحيوية وطول العمر هي كثيرة ومختلفة لعل أهمها الرفاهية الاقتصادية والاجتماعية والوعي الاجتماعي والصحي والثقافة وغيرها من العوامل<sup>(١٤)</sup>. بهدف الارتقاء بالصحة، والتي لاتوجه نحو مرض بعينه، ولكن غايتها تحسين الصحة بوجه عام ونوعية حياة الأفراد والمجتمعات. واحتياجات الارتقاء بالصحة تشمل الآتي:-<sup>(١٥)</sup>

## الأمثال الشعبية ودورها في تنمية الوعي الصحي -دراسة تحليلية للأمثال الشعبية الموصلية-

أ-التغذية المناسبة.

ب-البيئة الصحية.

ج-النظافة الشخصية.

د-التنظيف أو الوعي الصحي.

هـ-الفحص الصحي الدوري والتفتيش الشامل عن الأمراض.

و-تحسين المستوى المعيشي للشعب.

فالوعي الصحي يهدف الى تعليم الناس أنماط السلوك الصحي السليم وأشكال التفاعلات والعلاقات الإيجابية في البيت والمدرسة والمهنة، بهدف خلق موارد صحية مفيدة، تجعل الإنسان قادراً على مواجهة ضغوط الحياة، والتعامل معها بطرق فاعلة والتغلب عليها أو تحديد آثارها السلبية<sup>(١٦)</sup>.

إن الوعي الصحي يجعل الفرد يتناول الأغذية الغنية بالفيتامينات، ويتجنب التدخين وشرب المشروبات الكحولية والأبتعاد عن مواطن العدوى والمرض، وأخذ قسط من الراحة والنوم وأستشارة الطبيب في حالة المرض وعدم تناول العقاقير الطبية الأ بعد وصفها من قبل الطباء مع زيادة المصحات والمنتجات الصحية والتزام النظافة، أي نظافة الجسم والملابس والسكن<sup>(١٧)</sup>.

فالصحة شيء لايمكن أن يمنح من شخص لآخر. وتعتمد كثيراً على نمط حياة الناس مثل مستوى النظافة الشخصية، السلوك، والثقافة الصحية. فالناس يجب أن يتصرفوا بمسؤولية فيما يخص صحتهم باتباع قواعد المحافظة على الصحة، تناول وجبات، وزرع العادات الصحية وهي تعرف بأساليب المعيشة<sup>(١٨)</sup>.

إن الهدف العام من الوعي (التنظيف) الصحي هو خلق مجتمع ذي لياقة صحية كاملة عن طريق التربية، وذلك عن طريق الأهداف الإجرائية الآتية:-<sup>(١٩)</sup>

١- تغيير المفاهيم والقيم فيما يتعلق بالصحة والمرض.

٢- تكوين رأي عام يدرك أهمية الصحة ويجعلها موضوع اهتمامه، وبذلك يمكن تغيير سلوكهم وأتجاهاتهم إلى إنماط من السلوك التي تؤدي للوقاية من الأمراض.

٣- مساعدة الناس كأفراد أو جماعات في بذل الجهود الكافية لتحسين أحوالهم الصحية في حالة الإصابة بالمرض.

٤- أستفادة الناس بأقصى مايمكن من الخدمات الصحية العلاجية الوقائية الموجودة في مجتمعهم.



كما أنه من الضروري أن نفهم بأن التثقيف الصحي يبني على معرفة عادات وتقاليد ومفاهيم الناس نحو الصحة والمرض وطرق الوقاية، لكي نركز على المفاهيم الخاطئة فيها؛ ومساعدة الأفراد على فهم الممارسات والعادات اللازمة للمحافظة على الصحة وتحسينها والتي تمكنهم من الوقاية من الحوادث والأمراض<sup>(٢٠)</sup>. فالوقاية هي من أهم الأهداف، بغية تلافي حصول المرض أو الأعاقبة، وعدم أنتشار الوباء في المجتمع والعمل على وقاية الأفراد من تلك الأوبئة أو الأمراض<sup>(٢٠)</sup>.

### البحث الثالث:- القيم الصحية المتضمنة في الأمثال الشعبية الموصلية:-

من خلال إخضاع عينة البحث والمتمثلة بالأمثال الشعبية الموصلية، للتحليل وفق منهج تحليل المضمون، تبين أحتواؤها على قيم صحية، قيم تحت على الأعتناء بالصحة والسلامة، يستدل على تلك القيم من خلال معيار واضح، فنجد في النص أمر بالفعل أو نبذ هذا الفعل، والتحريض على تركه. الى جانب نقائض تتعارض مع الصحة والسلامة العامة، والتي من شأنها أن توجه سلوك الفرد نحو الضرر لبدنه وصحته:-

### أولاً:- القيم الصحية الإيجابية في الأمثال الشعبية الموصلية:-

والتي تشمل على تنظيم حاجات الفرد من الطعام والشراب والدواء، وتنظيف البيئة المحيطة به؛ للحفاظ على صحته ويمكن أجمال هذه القيم من خلال تقسيمها إلى مجالات على النحو الآتي:-

#### ١- الأعتدال وعدم الإفراط في تناول الطعام:-

عادة" ماتقاس كمية الطعام على قدر ونوعية الأعمال التي يقوم بها الإنسان، ولهذا يقال في المثل: "أكل الرجال على قد أفعالها"<sup>(٢٢)</sup>. فالهمة والقوة تستمد من الطاقة التي يحصل عليها الجسم من الطعام ولهذا قيل في المثل: "الحيل باللكمة مو باهدمة"<sup>(٢٣)</sup>. وقيل أيضا: "حسبالي الحيل بالركبة أثاري الحيل باللكمة"<sup>(٢٤)</sup>. على الرغم من أن المعدة لا تتسع الا لكميات محددة من الطعام ولهذا قيل: "جوز المعدود بجراب المشدود"<sup>(٢٥)</sup>. كون عدد قليل من حبات الجوز من المفروض أن تسد الجوع، أو لأن الجوز ثقيل على المعدة ولهذا لايفضل تناول كميات كبيرة منه.

وعليه وعندما يكون الرجل قليل الهمة ويأكل بشراهة حينها يقول عنه المثل: "بطنو كبيغي"<sup>(٢٦)</sup>. و"بمبارو غليظ"<sup>(٢٧)</sup>. ويقال أيضا: "الأكل بلاش وروحك مابلاش"<sup>(٢٨)</sup>. وينسجم ذلك مع قوله تعالى: (يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا وأشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) (الأعراف: ٣١). وجاء في الحديث النبوي الشريف : (ماملاً آدمي وعاء شرا من بطن، بحسب ابن

آدم أكلات يقمن صلبه، فأن كان لامحالة، فتلت لطعامه وتلت لشرايه، وتلت لنفسه). رواه الأمام أحمد الترمذي والنسائي وأبن ماجة<sup>(٢٩)</sup>. معنى الحديث لخص المثل القائل: "قوت اللايموت"<sup>(٣٠)</sup>. أي الأكل على قدر سد الحاجة الى الطعام، وعدم الإفراط في تناول كميات إضافية تزيد عن حاجة الجسم. وعلى وجه الخصوص الطعام الذي منع الشخص منه، لعله في جسده، لاينفع معها هذا النوع من الطعام، فيحرم من تناوله، الأقليله، وحينها يقال: "شمو ولا ترضوقو"<sup>(٣٠)</sup>. وبخاصة بأنه توجد أمراض لها علاقة بالإفراط في الأكل مثل السمنة ومرض السكري؛ لهذا فأن الاعتدال في تناول وجبات وكميات الطعام تقي الجسم من الكثير من الأمراض<sup>(٣٢)</sup>.

## ٢- الأهتمام بنوعية الطعام، والحث على تناول المفيد منه..

للغذاء والتغذية أهمية كبيرة بالنسبة للإنسان، ولهذا نجد الدعوة الى إتباع الأسس السليمة في التغذية مثل توخي الغذاء المتوازن المتكامل وتحديد نوعيته وكميته وطريقة أعداده وقيمته الغذائية<sup>(٣٣)</sup>. فالغذاء الصحي أو المتوازن يؤدي الى تحسين صحة الفرد، ويرى خبراء الصحة العامة، أن الصحة والجمال تقوم أساسا" على قواعد التغذية السليمة، أذ أن عمل وتناغم أعضاء الجسم يعتمدان على توازن العناصر الأساسية الواردة اليه عن طريق الطعام المتناول<sup>(٣٤)</sup>. ونجد تأكيد الأمثال على تناول أنواع معينة من الغذاء نظرا" لقيمتها الغذائية والصحية كالبروتين؛ عبر المثل القائل: "كفكيرهم يلعب على المولاني، كفكيرهم قلب لحم خرفاني"<sup>(٣٥)</sup>. فأذا تعذر الحصول على اللحم فمن الأفضل الاستفادة من مرقة اللحم؛ فخلاصته لها قيمة غذائية كبيرة وفوائد عظيمة للجسم، ولهذا قيل: "إذا فاتك اللحم عليك بالمرقة"<sup>(٣٦)</sup>. وأيضا: "الما يأكل لحم يشغب المغقة"<sup>(٣٧)</sup>.

الى جانب الحث على تناول الحليب ومشتقاته، ولهذا نجد المثل يشجع على تناوله ويحبب النفس اليه، كما في المثل القائل: "رز أبليب كلما يبرد يطيب"<sup>(٣٨)</sup>. وقيل: "باطي إمخغة\*"<sup>(٣٩)</sup> وفي المثل الشعبي تأكيد على أهمية تناول الحبوب، ومنها الرز، وأبناء الموصل يفضلون أنتقاء النوعية الجيدة منه، ولهذا جاء في المثل: "رز العقغ\*" \*أمجرب"<sup>(٤٠)</sup>. على أن أهم الحبوب التي وردت في الامثال الشعبية الموصلية، هي الحنطة المطحونة ناعماً أي الطحين المخبوز من الحنطة المطحونة، كما في المثل القائل: "أكلت سبع ألوان مثل النان\*" \*ما كان"<sup>(٤١)</sup>. ويضرب هذا المثل عادة ليبين القيمة الغذائية للخبز. والشعير والذرة من بين أنواع الحبوب التي ورد ذكرها في الأمثال الشعبية الموصلية: "خبز الشعير الخمران وشقد طيب عالجوعان"<sup>(٤٢)</sup>. وقيل: "مثل خبز الذرة لايشيل ولايحط"<sup>(٤٣)</sup>. كما وأن التغذية السليمة التي تجمع ألوان الطعام لاتجعل الجسم في صحة فقط وإنما ينمي الجمال ويجعل. "الخد وغدي"<sup>(٤٤)</sup>.

## م. نجلاء عادل حامد

ويؤكد المثل على أهمية تناول الماء بكميات كافية للجسم، فإنه يساعد على الهضم بشكل جيد: "الحش ينرادلو رش" (٤٥). وكما يحتاج الجسم الى الطعام فإنه بحاجة الى الماء: "الزاد ياجوعان والمائي يعطشان" (٤٦).

كما ويحذر المثل من أنواع من الطعام، نظراً لآثارها الضارة للجسد؛ أما لصعوبة هضمها أو ثقلها على المعدة؛ منها وكما جاء في المثل: "ثلاثة العلة: الخس، والجما، والباجلا" (٤٧). وقيل: "أكل برغل وحصغت بطنو" (٤٨). ويقال عن هكذا أطعمة بأنها: "بالثم هليله وبالبطن عزا" (٤٩). فصحيح أنها لذيدة الطعم إلا أنها تؤلم البطن.

وبناء على ما تقدم فإنه ليس فقط الإفراط في تناول الطعام هو من يخلق الأمراض؛ وإنما سوء التغذية تجعل الإنسان يصاب بالأمراض، فمن أهم العوامل التي تعتمد عليها صحة الإنسان هي التغذية (٥٠).

### ٣. الأهتمام بنظافة المسكن والبيئة والطعام والنظافة الشخصية:-

تؤكد الأمثال الشعبية الموصلية على أهمية النظافة في كل شيء، فنجدها تحت على النظافة الشخصية كما في الأمثال الآتية:-

أ- "غسل بصابون وأمسخ أيديك حصل بيدي وماحصل بيدك" (٥١). ولقد ورد أهمية تنظيف وغسل اليدين في الحديث الشريف:- "إذا أستيقظ أحدكم من نومه، فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً فإنه لا يدري أين باتت يده" (٥٢).

ب- "العنده حلو يتحلى والعنده قمل يتقل" (٥٣).

ج- "المني تطهر حي وميت" (٥٤).

د- "شال الشخطة وظلت المخطة" (٥٥). ومثله "شخاخو وإمخاطو" (٥٦). حيث يعيب المثل على من ظهرت عليه علامات الأتساخ وأهمل جانب النظافة؛ ويقول فيه المثل: "بيس ويأكل بصل" (٥٧).

كما تؤكد الأمثال الشعبية الموصلية على وجوب الأهتمام بنظافة الطعام، كما في الأمثال الآتية:-  
أ- "أطحن بسبع مداغ وأخبز أبيتك" (٥٨). نجد هذا المثل يؤكد الحرص على الخبز في البيت وليس عند الغير لنظافة البيت.

ب- "الذبيني مانكسي لكن تخبث خاطر" (٥٩).

ج- "طبيخ التطبخو بانه بينو أتعش ذبانه" (٦٠).

وأخيراً نجد المثل الشعبي الموصلية الذي يؤكد على أهمية نظافة البيت فيقول: "أكنس حوشك ماتعرف من يدوسو وأغسلي وجه أبني ماتعرفين منو بيوسو" (٦١). ويتفق هذا المثل مع قوله

تعالى": وعهدنا إلى ابراهيم واسماعيل أن طهرا بيتي للطائفين والعاكفين والركع السجود".(البقرة: آية ١٢٥).

#### ٤. أهمية العلاج عند الطبيب:-

يؤكد المثل بأهمية طلب العلاج عند الشعور بالمرض، وعدم التهاون بالأمر خاصة جانب الصحة، وأن لكل داء دواء: " كل شيء لو طب وليبغض ما يحب"(٦٢).

#### ٥. التأكيد على الوقاية قبل العلاج:-

"درهم وقاية خير من قنطار علاج"(٦٣). في المثل التأكيد على أهمية الوقاية وبأنها أفضل من العلاج بعد حصول المرض. ف: "الأصل العوفي"(٦٤). "العافانو غنانوا"(٦٥). خاصة وأن: "الروح عزيزي"(٦٦).

كما وجاء التأكيد على العناية بالأسنان والمحافظة عليها: "أسنانك ربعك أتقيد عليهم"(٦٧). ففي المثل نصيحة للأعتناء بالأسنان فهم كالأصدقاء.

كما وحذر المثل من أخطر الأمور على سلامة الإنسان وحياته وهما: "الماي والناغ ماينلعب بيهم"(٦٨). وكل ذلك في سبيل الوقاية من أي خطر قد يصيب الإنسان؛ وكما لا يضطر للذهاب إلى الأطباء وبهذا يدعو المثل: " لايبدي حاكم ولا حكيم\*\*\*"(٦٩).

#### ٦. تنظيم ساعات الأكل والعمل:-

"طعام على طعام يزيد علة وسقام"(٧٠). فتناول الطعام فوق طعام قبله لم يهضم بعد يؤلد التخمة وهي أم العلل.

كما ويحث المثل على عدم ممارسة الأعمال أثناء الليل الذي خصص للراحة والأستمتاع مع أفراد الأسرة: "شغل الليل ويل"(٧١).

#### ٧. تجنب التعرض للبرد:-

وردت العديد من الأمثال الشعبية الموصلية، التي تحذر من أثر التعرض للبرد على الصحة ف: "البرد سبب كل علة"(٧٢). وفي: "الدفو عفو"(٧٣). وحددت الأمثال المواسم والشهور التي يزداد فيها حدة البرد؛ كيما يحسب له حساب، ومن هذه الأمثال ما يأتي:-

أ- "بكانون أقعد أبيتك لاتكون مجنون"(٧٤). و: "اليسافر بكانون مجنون"(٧٥).

ب- "بغد شباط ي.....العجوز عالبساط"(٧٦). "شمس شباط لكنتي، وشمس آذار لبنتي، وشمس نيسان الي ولشيبتي"(٧٧). فالتعرض للشمس في شباط يولد الزكام والتعرض لها في آذار أخف وطأة وأسلم عاقبة، والتعرض لها في نيسان لا يخشى منه بأس.

## م. نجلاء عادل حامد

ج- " فحمت الكباغ الأذاع"<sup>(٧٨)</sup>. حيث يشتد البرد فيه على غير أنتظار وأستعداد بعد أن يكون الناس قد آنسوا الأعتدال الربيعي. وفي "أذار تمشي السيول من تحت لحجار"<sup>(٧٩)</sup> لكثرت الأمطار.

د- "برد التشارين أتوقاه وبرد الربيع أتلقاه"<sup>(٨٠)</sup>. وذلك لأنك مقبل على الشتاء وفي الربيع مقبل على الصيف وقد تمكن جسمك من برد الشتاء.

ويعد الشتاء موسماً للشدّة وأخذ الأحتياطات فنجد من الأمثال ما يؤكد على ذلك:-

أ- " الشتي شدي"<sup>(٨١)</sup>.

ب- " شتا الشتا يامن عباتك صوف وأنا عباتي كطن مندوف"<sup>(٨٢)</sup>.

ونجد الناس يتمنون الأنتقال في البلدان ويحطوا رحالهم في الأماكن التي يجدون فيها الجو المناسب: "شتي بمصر وربع بالشام تعيش ميت عام"<sup>(٨٣)</sup>.

### ٨. الأهتمام بالراحة النفسية وتجنب الهم والمشاكل:-

لاقل أهمية الراحة النفسية عن راحة البدن؛ خاصة وأن الهموم والأحزن والمشاكل تجلب الأمراض للجسد، فكثرة هي الأمراض التي تكون مسبباتها نفسية؛ ولهذا نجد الأمثال الشعبية الموصلية تحذر من مغبة الهموم على الأنسان . فيقول المثل محذراً " من شدة وقع الهم على النفس، وأنه أشد تأثيراً عليها من السم ف: "حمل سم ولا مثقال هم"<sup>(٨٤)</sup>. وقيل: "ردو \*\*\*\* أبطنو"<sup>(٨٥)</sup>. أي يبطن همه ولا يريد كشفه لأحد خشية السماتة وهذا بحد ذاته أكبر عقاب من أي شامت.

### ٩. العادات الصحية الجيدة:-

وردت عبر الأمثال الشعبية الموصلية، العديد من العادات الصحية التي يحمدها على الجسم وعلى الصحة العامة للأنسان ومن بين أهم هذه الأمثال ما يأتي:-

أ- " اذا تغديت فتم ولو على ظهر الغنم، واذا تعشيت فدر ولو على ظهر القدر"<sup>(٨٦)</sup>. ومثله:

"تغدي وتمدي، تعشي وتمشي"<sup>(٨٧)</sup>. حيث يستحب القيلولة بعد الغداء والسير بعد العشاء.

ب- " اليبدل هوا مايلزمو دوا"<sup>(٨٨)</sup>. فالتنزه والخروج الى الهواء الطلق والأماكن المفتوحة يجعل الجسد يصح ولا يحتاج الى الدواء.

ج- " بيت التدخلو شمس مايدخلو حكيم"<sup>(٨٩)</sup>. لأن أشعة الشمس تقتل الكثير من الجراثيم الضارة، وأشعة الشمس تقوي الجسم وتنعشه، ويصبح البيت صحياً.

د- " أنتكى على سبع خغزات ظهغو"<sup>(٩٠)</sup>. ومثله: " على سبع خغزات ظهغو"<sup>(٩١)</sup>. فيها تأكيد على أهمية الجلوس والأتكاء المريح للجسم.

## ثانياً: نقائص القيم الصحية في الأمثال الشعبية الموصلية:-

تتضمن الأمثال الشعبية الموصلية مجموعة من الأمثال التي تدل على نقائص القيم الصحية، وتتعارض مع صحة وسلامة الأنسان، ويمكن أجمالها على النحو الآتي:-

### ١- الإفراط في تناول الطعام:-

"كل أكل جمال وقوم قبل أرجال"<sup>(٩٢)</sup>. خاصة وأن من بين الأعتقادات الشعبية والتي تشجع على تناول كمية كبيرة من الطعام بأن: "السمن يغطي العيب"<sup>(٩٣)</sup>. وكأن الطعام الذي نتناوله لا يحدد بمقدار الجوع والحاجة، وإنما ينظر إليه على أنه عادة من العادات التي يتعود البدن على كميتها: "عود بطنك على أغيفين، ولا تعود جسمك على ثوبين"<sup>(٩٤)</sup>.

### ٢- أهمال نوعية الطعام التي يفضل تناولها:-

"البطن ماتفتش"<sup>(٩٥)</sup>. في المثل إهمال واضح وعدم الإهتمام لنوعية الطعام التي توصي بها مؤسسات الصحة، والتي تعد من الضروريات ليحيا الإنسان بصحة جيدة ويتمتع بحياة ملئها العافية.

### ٣- أهمال أمر الوقاية قبل العلاج:-

"الحذر لا يمنع القدر"<sup>(٩٦)</sup>. المعنى واضح بعدم الأكتراث بما يجري فالقدر لامحال واقع.

### ٤- أهمال العلاج عند الطبيب:-

قيل في الأمثال الشعبية الموصلية: "سل مجرباً ولا تسئل حكيم"، فالمثل يهضم حق الأطباء، على الرغم من أنهم أهل علم وخبرة في مجال الطب والعلاج والوقاية، وعدم الأستفادة من أهل الخبرة، وهذا يتعارض مع قوله تعالى: "فاسألوا أهل الذكر أن كنتم لاتعلمون". (الأنبياء: الآية: ٧) وقوله تعالى: "ولا تبخسوا الناس أشياءهم". (الأعراف: الآية: ٨٥). فالتجربة لديهم أهم من الطبيب: "حكيم الجري على غوحو"<sup>(٩٧)</sup>. فالذي أبتلي بالمرض وشفي منه يكون خبيراً بالتعرف على مواطن الداء أكثر مما يعرف الطبيب. ومن الأمثال أيضاً: "أش ينفع الطب مادام الألم جوى"<sup>(٩٨)</sup>. وقد يكتفون بالتداوي ببعض الأعشاب المتعارف عليها ويعتبروها أفضل من التداوي عند الطبيب. خذلك قرفة"<sup>(٩٩)</sup>.

### النتائج، والتوصيات، والمقترحات:-

**أولاً:- النتائج:** -توصل البحث الى مجموعة من النتائج يمكن أدرجها فيما يأتي:-

١- الأمثال الشعبية الموصلية عنصر مهم من عناصر التراث الموصلية، الذي يجسد هوية المجتمع، وللامثال أهمية كبيرة بما تحتويه من خبرات وحكم وتجارب قيمة نحتاجها في تنشئة الجيل الصاعد، كما وأن للأمثال دور في توجيه سلوك الفرد والمجتمع على السواء.

- ٢- الصحة حق وهدف؛ فهي حق أساسي لجميع المواطنين، ولمختلف الشعوب، وهدفاً من أهداف الرقي والتنمية الاقتصادية والرفاهية الاجتماعية، فضلاً عن أنها وسيلة مهمة لنجاح عمليات وخطط التنمية المرجوة لأي مجتمع.
- ٣- أفراد المجتمع يستجيبون للمرض، ويفسرونه، بل ويعالجونه، بطرق تعكس تأثير الخلفية الثقافية، والحضارية لهم.
- ٤- تأثير الأيدلوجية الدينية في معالجة قضايا المجتمع من خلال علاقتها بالحياة الاجتماعية وهذا واضح عبر المثل القائل: "الحذر لا يمنع القدر" و: "الحي مالوا قاتل".
- ٥- التأثير الواضح للعلاقات الشخصية ودورها الواضح في العملية العلاجية، حيث نجد بأن الخبرة العلاجية تنهال على المريض من كل شخص سبق وأصيب بمرض وشفى منه: "سل مجرب ولا تسئل حكيم".
- ٦- الإنسان أبن بيئته ووارث ثقافة مجتمعه، وأن الوقاية لا يمكن أن تتم إلا في ظل وعي كامل وتضافر لكافة الجهود الرسمية والشعبية والأهلية.
- ٧- العلاج لا يمكن أن يكون ناجحاً إذا لم يطال مختلف الجوانب ويحيط بالظروف. فالعلاج الفاعل للأمراض يكمن قبل كل شيء في تشخيص العوامل الاجتماعية والنفسية، ووضع حد لآثارها السلبية والوضعية.
- ٨- لم ينجح الطبيب في معالجة الأمراض الجسمية؛ ما لم يتم التصدي للأسباب الاجتماعية والنفسية المؤدية لحدوثها .
- ٩- تنتشر فنون الطب الشعبي على مدى واسع بين المجتمعات وعادة تسلم من جيل إلى جيل عن طريق الكلمة الشفوية.
- ١٠- للوعي الصحي هدفه البعيد، وأهداف مباشرة قريبة؛ أما الهدف البعيد، فهو توفير السعادة والصحة لأفراد المجتمع ليتمكنوا من النهوض بالمسؤوليات الاجتماعية الملقاة على عاتقهم، والمحافظة على كيان المجتمع. أما الأهداف القريبة المباشرة؛ فهي مكافحة كل ما يهدد صحة أفراد المجتمع من أفكار وقيم تضر بالصحة، وتوعيتهم وتنقيفهم حول حفظ الصحة الشخصية.
- ١١- هناك علاقة وثيقة ومباشرة بين القيم الاجتماعية والوعي الصحي؛ فالقيم الاجتماعية المتعلقة بتشخيص الأمراض والتعرف على طرق العلاج والوقاية منها يعطي ويأخذ ويقوم بدور كبير في مساندة علم الطب والخدمات الطبية للنهوض بمجتمع خال من أكبر قدر من الأمراض.

## الأمثال الشعبية ودورها في تنمية الوعي الصحي -دراسة تحليلية للأمثال الشعبية الموصلية-

١٢- على الرغم من الدور الكبير للقيم الاجتماعية الإيجابية المتضمنة في الأمثال الشعبية الموصلية، فأنتنا نلاحظ وجود قيم تناقضها .

### **ثانياً: التوصيات:-**

١- الى وسائل الإعلام:- تعريف المواطنين بالأمراض وأعراضها وبخاصة وقت أنتشارها، وأرشادهم الى طرق الوقاية منها وحصر خطرها، وتوفير أسس الطرق لعلاجها.

٢- الى شبكات الرعاية الاجتماعية:- دعم الأسر متدنية الدخل في ظل شبكة الرعاية الاجتماعية، بما يمكنها توفير الغذاء والدواء.

٣- الى الأكاديمين والباحثين:- إجراء البحوث والدراسات الاجتماعية بهدف التعرف على الحقائق الصحية المتعلقة بالنواحي الاجتماعية والسكانية والحيوية.

٤- الى المسؤولين الصحيين والتربويين:- ضرورة الأهتمام بتعليم مادتي علم الأتماع وعلم النفس في المؤسسات التعليمية الطبية على أختلاف تخصصاتها ودرجاتها. بهدف القضاء على الأسباب الاجتماعية والنفسية والعضوية التي تكمن خلف الأمراض.

### **المقترحات:-**

١- أقامة دورات تثقيفية وتوعوية في المجالات النفسية والاجتماعية والصحية لنشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع من أجل تحسين نوعية الحياة.

٢- العمل على نشر العيادات الاجتماعية، لنعمل جنباً الى جنب مع عيادة الطب الفيزيولوجي وعيادة الطب النفسي خاصة وأن المريض يفضل الانسحاب من المجتمع لأنه لايمتلك المؤهلات البدنية والنفسية التي تعينه على القيام بأدواره الاجتماعية. ويحتاج الى رفع قدراته وحيويته لأداء مهامه المناطة به. ليتكيف مع المجتمع الذي يوجد فيه ويتفاعل معه.

### **الهوامش:**

(١) د.أحسان محمد الحسن، علم الأتماع الطبي/دراسة تحليلية في طب المجتمع، ط١، دار وائل للنشر، عمان-الأردن، ٢٠٠٨، ص٢١٤.

(٢) محمد علي محمد وآخرون، دراسات في علم الأتماع الطبي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان-الأردن، ٢٠١١، ص٣٦.

(٣) عبدالباسط محمد حسن، أصول البحث الاجتماعي، ط٦، دار غريب للطباعة، القاهرة، ١٩٧٧، ص١٢٩.

(٤) زيدان عبد الباقي، قواعد البحث الاجتماعي، ط٣، مطبعة السعادة، القاهرة، ١٩٨٠، ص٢٦٤.

(٥) محمد رؤوف الغلامي، المررد من الأمثال العامية الموصلية، مطبعة شفيق، بغداد-العراق، ١٩٦٤، ص٣.



م. نجلاء عادل حامد

- (٦) رولف زلهام، الأمثال العربية القديمة، ترجمة: رمضان عبدالنواب، ط١، دار الأمانة، بيروت-لبنان، ١٩٧١، ص٣٣.
- (٧) لطفي الخوري، في علم التراث الشعبي، الموسوعة الصغيرة، دار الحرية للطباعة، بغداد، ١٩٧٩، ص١٠.
- (٨) عبدالهادي محمد والي، التنمية الاجتماعية، مدخل لدراسة المفاهيم الأساسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٨٢، ص٥٧.
- (٩) فيصل محمود غرايبة، الخدمة الاجتماعية الطبية/العمل الاجتماعي من أجل صحة الإنسان، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، ٢٠٠٨، ص١٥.
- (١٠) د.أحسان محمد الحسن، علم الاجتماع الطبي، مصدر سابق، ص٢١٤.
- (١١) أقبال محمد بشير وأقبال أبراهيم مخلوف، الرعاية الطبية ودور الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ب.ت، ص١٢.
- (١٢) فيصل محمود غرايبة، الخدمة الاجتماعية، مصدر سابق، ص١٥.
- (١٣) محمد الجوهري وآخرون، علم الاجتماع الطبي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط١، عمان-الأردن، ٢٠٠٩، ص٧٨.
- (١٤) د.أحسان محمد الحسن، علم الاجتماع الطبي، مصدر سابق، ص٢١١.
- (١٥) د. أحمد فايز النحاس، الخدمة الاجتماعية الطبية، ط١، دار النهضة العربية، ٢٠٠٠، ص٦٥.
- (١٦) فيصل محمود غرايبة، الخدمة الاجتماعية الطبية، مصدر سابق، ص٢٤٤.
- (١٧) د.أحسان محمد الحسن، علم الاجتماع الطبي، مصدر سابق، ص٢١٥.
- (١٨) محمد الجوهري وآخرون، علم الاجتماع الطبي، مصدر سابق، ص٥٦.
- (١٩) فيصل محمود غرايبة، الخدمة الاجتماعية الطبية، مصدر سابق، ص٢٥١.
- (٢٠) فيصل محمود غرايبة، الخدمة الاجتماعية الطبية، مصدر سابق، ص٥٤.
- (٢١) د.أحمد فايز النحاس، الخدمة الاجتماعية الطبية، مصدر سابق، ص٣١.
- (٢٢) عبدالخالق خليل الدباغ، معجم أمثال الموصل العامية، ج١، ط١، مطبعة الهدف، ١٩٥٦، ص٥٩.
- (٢٣) نشوان زهير الطائي، الموصل وأمثالها الشعبية القديمة، ط١، مكتبة الجيل العربي، ٢٠١١، ص١٢٦.
- (٢٤) السيد عادل حامد ذنون، عسكري متقاعد، مواليد الموصل ١٩٤٥.
- (٢٥) عبدالخالق خليل الدباغ، معجم امثال الموصل، ج١، مصدر سابق، ص١٥٣.
- (٢٦) نفس المصدر، ص١١٣.
- (٢٧) نفس المصدر، ص١١٨.

الأمثال الشعبية ودورها في تنمية الوعي الصحي -دراسة تحليلية للأمثال الشعبية الموصلية-

- (٢٨) نشوان زهير الطائي، الموصل وأمثالها الشعبية القديمة، مصدر سابق، ص١٤٧، وورد نفس المثل في معجم أمثال الموصل، لعبدالخالق خليل الدباغ، مصدر سابق، ص ٦٢.
- (٢٩) الأمام أبي زكريا يحيى بن شرف النووي، رياض الصالحين، مكتبة الصفا، القاهرة، ٢٠٠٤، ص١٦٩.
- (٣٠) أحمد شوخان، الأمثال الفراتية، ط١، دار التراث، دمشق، ١٩٨٥، ص٢١٠.
- (٣١) عبد الخالق خليل الدباغ، مصدر سابق، ص٢٣٦.
- (٣٢) محمد الجوهري وآخرون، مصدر سابق، ص٦٣.
- (٣٣) د. فيصل محمود غرايبة، مصدر سابق، ص١٠.
- (٣٤) الغذاء الصحي المتكامل للإنسان، <https://thakafawbouhouth.blogspot>.
- (٣٥) عبد الخالق خليل الدباغ، معجم أمثال الموصل الشعبية، ج٢، ط١، مطبعة الهدف، موصل-العراق، ١٩٥٦، ص٣٢٥.
- (٣٦) نفس المصدر، ج١، ص٣٣. وورد نفس اي، مصدر سابق، ص٢٠٤. لمثل في الموصل وأمثالها الشعبية، نشوان زهير الطائي
- (٣٧) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص٢٠٢.
- (٣٨) عبد الخالق خليل الدباغ، مصدر سابق، ص٢٠٩.
- \* إمتخعة: أي مختلرة. باطي: باطية إناء من فخار مفلطح مدهون بطلاء معدني براق يختر فيه اللبن. والمقصود بالمثل باطي مملوءة باللبن المختر.
- (٣٩) نفس المصدر، ص١٠٨.
- \*\* العفغ:- هي العقر، بلدة عقرة في الشمال الشرقي من الموصل يكون فيها أجود أنواع الأرز.
- (٤٠) عبدالخالق خليل الطباغ، مصدر سابق، ص٢١٠.
- \*\*\* النان: لفظة كردية تعني الخبز.
- (٤١) نفس المصدر، ص٥٩.
- (٤٢) نفس المصدر، ص١٧٦.
- (٤٣) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص١٦٠.
- (٤٤) نفس المصدر، ص١٢٥.
- (٤٥) نفس المصدر، ص١٦٣، وورد نفس المثل في أمثال الموصل الشعبية القديمة، لنشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص١٥٨.
- (٤٦) عبدالخالق خليل الطباغ، مصدر سابق، ٢١٥، وورد نفس المثل في أمثال الموصل الشعبية القديمة، نشوان زهير الطائي، ص١٦٤.

م. نجلاء عادل حامد

- (٤٧) عبدالخالق خليل الدباغ، مصدر سابق، ص ١٤٠. وورد نفس المثل في كتاب الموصل وأمثالها الشعبية القديمة، نشوان الطائي، ص ١٥٥.
- (٤٨) نشوان الطائي، مصدر سابق، ص ١٣٣.
- (٤٩) عبدالخالق خليل الدباغ، ج ٢، مصدر سابق، ص ٣٣١.
- (٥٠) محمد الجوهري وآخرون، مصدر سابق، ص ٦٣.
- (٥١) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ٢٠٧.
- (٥٢) مسلم، ج ١، ١٩٥٥، ص ٢٣٣.
- (٥٣) احمد شوخان، مصدر سابق، ص ١٩٣.
- (٥٤) نفس المصدر، ص ١٩٨.
- (٥٥) عبد الخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ٢٢٨.
- (٥٦) نفس المصدر، ص ٢٣١.
- (٥٧) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ١١٨، وورد نفس المثل في كتاب معجم أمثال الموصل العامية، مصدر سابق، ص ١٢٧.
- (٥٨) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ٢٠٢.
- (٥٩) عبدالخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ٢٠١.
- (٦٠) نفس المصدر، ص ٢٥٢.
- (٦١) السيدة خالدة مرعي حسن، ربة بيت، مواليد الموصل ١٩٥٤..
- (٦٢) أزهر العبيدي، موسوعة الموصل التراثية، المجلد الثاني، مركز دراسات الموصل، جامعة الموصل، ٢٠٠٨، ص ٥٦٥.
- (٦٣) أحمد شوخان، مصدر سابق، ص ١٩٠.
- (٦٤) عبدالخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ٦٥.
- (٦٥) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ١٣٦.
- (٦٦) عبدالخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ٢١٢.
- (٦٧) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ١١٠.
- (٦٨) نفس المصدر، ص ١٩٨.
- \*\*\* الحكيم: الطيب.
- (٦٩) نفس المصدر، ص ١٢٤.
- (٧٠) عبد الخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ١٥٤.
- (٧١) نفس المصدر، ص ٣٣٤. وأورد نفس المثل نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ٢٢٦.

الأمثال الشعبية ودورها في تنمية الوعي الصحي -دراسة تحليلية للأمثال الشعبية الموصلية-

- (٧٢) أحمد الشوخان، مصدر سابق، ص ٢٨١.
- (٧٣) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ١٢٤.
- (٧٤) نفس المصدر، ص ١٣٤.
- (٧٥) نفس المصدر، ص ١٥١.
- (٧٦) نفس المصدر، ص ١٣٤. وورد نفس المثل في كتاب عبد الخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ٢٢٩.
- (٧٧) عبد الخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ٢٣٧.
- (٧٨) نفس المصدر، ج ١، ص ٢٩٦.
- (٧٩) نفس المصدر، ص ٣٠٣.
- (٨٠) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ٢٥٣.
- (٨١) عبد الخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ٢٣١.
- (٨٢) السيد عادل حامد ذنون، عسكري متقاعد، مواليد ١٩٤٥.
- (٨٣) عبد الخالق خليل الدباغ، مصدر سابق، ص ٢٣٠.
- (٨٤) نفس المصدر، ص ٢٦٩. وورد نفس المثل في كتاب نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ١٥٩.
- \*\*\*\*\* الدرد: كلمة فارسية تعني الهم والحزن.
- (٨٥) عبد الخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ١٩٢.
- (٨٦) نفس المصدر، ص ٣٦.
- (٨٧) نفس المصدر، ص ١٣٦.
- (٨٨) نفس المصدر، ص ٨٦. وورد نفس المثل في كتاب: نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ١٥١.
- (٨٩) عبد الخالق خليل الدباغ، مصدر سابق، ص ١٢٣.
- (٩٠) نفس المصدر، ص ٩٦.
- (٩١) نفس المصدر، ص ٢٧٦.
- (٩٢) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ١٨١.
- (٩٣) عبد الخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ٢٢٥.
- (٩٤) نفس المصدر، ص ٢٨٤.
- (٩٥) نشوان زهير الطائي، مصدر سابق، ص ١٣٨.
- (٩٦) عبد الخالق خليل الدباغ، ج ١، مصدر سابق، ص ١٥٩.
- (٩٧) نفس المصدر، ج ٢، ص ٤٥١.
- (٩٨) نفس المصدر، ص ٤٥.
- (٩٩) نفس المصدر، ص ١٧٩.