

## الحواس الخمسة والمحافظة عليها

الحواس هي أساليب الإدراك لدى الكائنات الحية، فهي تعمل على مساعدتها في التعرف على الأشياء وتصنيفها لإدراك ماهيتها. الحواس الخمس التي يمتلكها الإنسان هي بمثابة النوافذ الطبيعية بينه وبين العالم الخارجي التي تربط الوجود الخارجي بذهنية الإنسان.

**الأذن:** الأذن العضو الحسي الذي يمكّننا من السمع بالإضافة لدورها الهام في إدراك وضعية جسمك إن كان معتدلاً أو مائلاً و بالتالي المساهمة في الحفاظ على توازنه. يعتبر السمع أحد أهم الحواس ومن فوائده أنه :



\* يحذرننا من الأخطار كسماعنا صوت تحذير بوق السيارة أو صفارة القطار، أو نباح كلب الحراسة،

\* كذلك يمنحنا السمع المتعة عند الاستماع للموسيقى وتغريد الطيور، وأصوات الأمواج وخرير الماء وحفيف الشجر

كما تميّز الأذن الأصوات كسهيل الخيل وزئير الأسد وفحيح الأفعى .... إن الأعمى يرى بإذنه جيداً ويحس بها كل شيء كأنه مبصر تماماً.

- كما تساعدنا على تعلم لغة التخاطب فنحن نتفاهم مع بعضنا عن طريق الكلام، وهذا يعتمد على السمع بشكل رئيسي. ويتعلم الأطفال الكلام عن طريق الاستماع إلى حديث الآخرين وتقليده.

**وقاية الأذن:** يجب إن نحافظ على آذاننا وذلك بتجنب التلوث السمعي والأصوات العالية كما يجب المحافظة على الأذن من الأمراض الناتجة عن العدوى او من إدخال أجسام غريبة ومؤذية داخل الأذن، الأذن نعمة عظيمة علينا ان نحافظ عليها.

**العين: الإبصار النظر:** الرؤية أو البصر هي قدرة العين على نقل الصور التي تشاهدها إلى الدماغ القادر على معرفتها و إدراكها. العين ترى ما يوجد أمامها فتميز ألوانها وأشكالها و قربها و بعدها عنّا، وهبني الله عينان أبصر بهما الأشياء !  
العين لها شكل جميل يميّز كلّ شخص عن الآخر إضافة إلى لون القرنية التي تختلف من شخص لآخر.



**من أساليب المحافظة على البصر:**

- 1- الإضاءة الجيدة عند القراءة.
  - 2- الجلوس على بعد مناسب عن جهاز التلفاز.
  - 3- إراحة العينين عندما تتعب.
- علينا أيضاً أن نتجنب الألعاب الخطرة التي يمكن ان تضرّ أعيننا الجميلة كما يجب أن نتجنّب

النظر مباشرة إلى مصادر الضوء مثل الشمس. أو المصباح القويّ الإضاءة  
4- إن زيارة طبيب العيون ضرورية لفحص النظر أو عند وجود أيّ علامة على مرض قد  
يصيب العين مثل الرمد و غيره .  
5- تفرز العيون الدموع بشكل كثيف عندما يدخلها جسم غريب وهو أسلوب العين الأول للدفاع  
عن سلامتها.

أَبْصَرَ نِعْمَةً مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عَلَيْنَا فَلْنُحَافِظْ عَلَيْهَا.

## الأنف الشم



هي قدرة الأنف على تمييز الروائح المتنوعة، فحين استنشاق  
رائحة ما يقوم الأنف بتمريرها نحو الدماغ بواسطة أعضاء  
خاصة فيتمكن الدماغ من تمييزها الروائح المختلفة والمختلطة  
ليدرك نوع تلك الروائح، فيميّز العطور الجميلة عن الروائح  
الكريهة أيّاً كان المصدر، بل ويميز العطور الجميلة ذاتها في  
درجة التركيز أو الخفة حسب المصادر.

- نستقبل الروائح في الأنف.  
بواسطة الدماغ ندرك نوع الرائحة التي استقبلناها وأحيانا نعرف أيضا مصدرها.  
حاسة الشم تثير الشهية عندما نشم رائحة الطعام الذي نحبه، وتسبب لنا المتعة.
- حاسة الشم تزودنا أيضا بمعلومات مهمة من نوع آخر:  
- في بعض الأحيان تحذرنا من الخطر. وتساعدنا بالتمييز بين المواد.  
الأنف موجود بوسط الوجه.  
بواسطة الأنف نستطيع أن نتنفس ونشم.

## العطس:

الإنسان يعطس بعمق مفتوح.  
الأناس ينتفخون ويرتعشون، يبلعون الهواء، تتقلص أضلاع البطن، ويرسلون بتصعيد  
كبير الهواء إلى الأنف، هناك يقف ثم يطير حوله وأحيانا يقذف من داخل الأنف والفم  
دفعاً واحدة. بالعطس الإنسان يحرر الهواء بسرعة كبيرة ، بهذه السرعة يمكنه التخلص  
من الجراثيم وباقي الفضلات الموجودة في الجسم – وهذا  
هو هدف العطس.



**التذوق:** هي قدرة اللسان على تمييز الطعم والذوق  
للمواد المختلفة، فعند تمرير الأطعمة عبر الفم يستطيع  
اللسان تمييز تلك الأذواق المختلفة بواسطة براعم اللسان  
لتحدث تفاعل كيميائي من مستقبلات الدماغ لتصل  
الإشارات الحسية لأجزاء مختلفة منه تستطيع من خلالها  
تمييز الطعم ليكتشف الطعم الحلو عن المر عن المالح  
والحار عن البارد، لذا فحاسة التذوق هي المعيار بين  
احساس التذوق وفقدان الحس على التذوق.



**اللمس :** هي قدرة الأطراف على تمييز سمات الأشياء والتعرف على خصائصها, فعند ملامس الأطراف لشيء ما يقوم الجلد بوظيفة الموصل للنهايات العصبية التي تقوم بدورها بالاستجابة ونقل سمات والصفات المحسوسات إلى الدماغ ليقوم بتفسيرها وإدراكها. فيميز الخشن عن الناعم كما يميز الاسطح الساخنة على الباردة وهكذا. لذا فالخدر أو التخدر هو فقدان القدرة على الإحساس باللمس.

