

الفصل الثالث



الكيان العضوي

الصحة اساس ، اي ان التكوين الطبيعي للبدن هو مصدر كل
الفعاليات . فعلى المرء ان يتغلب ، في المنزلة الاولى ، على مناحي
الضعف والاضطراب في بدنه واعضاء بدنه ، تلافياً لما يجرب : الاختلال
الصحي وراءه من اعراض نفسية وعقلية كالحجل مثلاً او الهوس ،
او غيرهما من مسببات الاسباب جسمية .

ولذا يتحتم ان يسير المرء وفق القوانين والقواعد التي تؤول الى
التوازن الصحي .

اللائحة الأساسية

علمنا ، قبل ان نضع لائحة التوازن الصحي ، ان نردّ على
اعتراضين يردان غالباً . اولهما : « لست مريضاً ، فليس إذن حياتي
من سبب جسمي ! »

الواقع ان صاحب هذا الاعتراض لا يميز بين العافية والمرض ،

فصحيح انه غير مقعد ، ولا هو طريق الفراش ، ولا يشعر بألم او بنوبة . ولكن هذه الحالة لا تعني انه « معافى » او « سليم » . فإذا فحص ودقق في فحص جسمه عشر على خلال في احد اجهزته او ادرك ان احد اعضائه لا يقوم بوظائفه اتم القيام . وعليه ان يسعى ، بعد ذلك ، لمداواة العلة الخافية ...

اما الاعتراض الثاني فهو : « اعرفُ زيداً من الناس نحيلاً ، هزيبلاً ، شاحباً ولكنه منيعٌ ثابت ! »

وجوابنا ان زيداً هذا يتمتع بميزات نفسية وعقلية تمكنه من السيطرة على تفجراته العصبية التي تنشأ عن وضعه الجسمي . وتلك بما يعوز الحبول .

لا معدى إذن لمرضى الحجل من مراجعة طبيب محنك فطين ، خبير بالشؤون النفسية والعضوية معاً . فإذا لم يجدوه ، كان عليهم ان يراجعوا اللائحة الآتية :

١ - النوم . هل تنام كفاء حاجتك؟ وكفاء الحاجة : سبع ساعات للمزاج الصفراوي ، ثمان للدموي ، تسع للعصبي ، عشر للمفاوي . ولكي تعرف نوع مزاجك ، قابل بين لونك ولون ورقة بيضاء فالقطيني صفراوي ، والأحمر دموي ، والأخضر عصبي ، والأبيض لمفاوي .

٢ - مدة النوم شيء ، وهنائه شيء آخر ، فإن كنت تنام دون اضطراب او تقلب ، ودون احلام مزعجة ، فاعلم ان هذين

— ولو لم يجتمعا معاً — يكفيان لتفسير ما قد تعاني من عياء
وخمول ، وعنها ، او عن احدهما ، ينشأ البطء في الذهن ،
وانفلات الأعصاب ، وعدم السيطرة على الانفعالات والتأثرات .

٣ — كيف شهيتك للطعام ؟ أهى مستقرة وقوية ام انها غير
ثابتة تروح وتجيء وفق الأحوال والظروف ؟

٤ — ا، وجهة غذائك : أينحصر في أطعمة معينة ام يتناول
جميع انواع المآكل ؟ أتشعر بتفضيل منك بالغ لأطعمة معينة ،
ولا تهتم بغيرها ، او لا تأكل غيرها الا نادراً ؟ !

٥ — أتاأكل باعتدال أم بنهم ؟ الاعتدال في تناول الطعام
يجعلك نشيطاً بالذهن والجسم عند تناوله وبعده .

٦ — أتشعر انك تهضم ما تأكل . اي أتحمس بثقل او أرق او
صداع او ضغط داخلي او اضطراب بعد وجبات الطعام ؟

٧ — أتحمس لدى نهاية كل وجبة ان ما أكلته أفضى بك الى
تركز هادئ مطمئن طوال الساعات التالية للطعام ام انه استتبع
تهيجاً وثوراناً خلال الساعات الأولى ، وبعقبها التراخي والتعب ؟

٨ — ينبغي لك ان تبول خلال اربع وعشرين ساعة ليترأ
ونصف الليتر . فاذا زاد عن هذا المعدل او نقص فلاحظ ذلك ،
واختر يوماً يمكنك ان تقضيه في البيت ، واستعمل بوقالاً مرقماً
تجده عند اي صيدلي كان .

٩ — يجب ان يكون البول صافياً ، شفافاً ، لا رواسب فيه .

أما لونه المعتاد فيقترب من لون التبغ الأصفر . وتحقق هل هذا لون بولك .

١٠- الجهاز الهضمي الصحيح يلقي بفضلاته مرتين خلال أربع وعشرين ساعة . وتكفي مرة واحدة ، ولكن إذا لم تكن حتى الواحدة ، تسمم الجسم حتماً .

١١- كثرة الرشح ، وعوارض الحلقوم وقصبي الرئتين ، والسعال ، والتنخع ، أعراض اختلال يجب ان يراها اختصاصي ، على الفور .

١٢- كيف سير جهازك التنفسي ؟ الحد الأدنى الذي يصح السكوت عليه يبلغ ١٨٠٠ سنتيمتراً مكعباً .

خذ قنينة ضيقة العنق ، تسع ليترين من الماء ، واملاها به . ثم خذ طستاً كبيراً ، وادخل في عنق القنينة أنبوباً من المطاط . ثم اقلب القنينة بسرعة في طست الماء بحيث يبقى طرف الأنبوب المطاطي فوق سطح الماء . وامسك بهذا الطرف ، وتنفس تنفساً بطيئاً عميقاً ، ثم انفخ الهواء الذي نشقته في الأنبوب ، يخرج من القنينة كمية ماء يوازي حجمها حجم الهواء المنفوخ .

١٣- راقب نبضك ! أنتشعر أحياناً بارتفاع مفاجيء سريع ، واضح ملموس لنبضات قلبك ؟

١٤- هل تبرد أطرافك بسرعة كلما هبطت الحرارة ؟

- ١٥ - هل تقوم في الصباح ، منتفخ الوجه ، بعد النوم ؟
- ١٦ - هل تتورم أخمص قدميك بعد المشي ، او عند كل مساء ، دون سبب ظاهر ؟
- ١٧ - ايصفر وجهك او يحمر بشكل بالغ لدى اي تأثر ؟
- ١٨ - أتندعر وتثب وثبة عنيفة بتأثير حسي ، اي لدى نفخة قوية بالبوق مثلاً او ضجة يحدثها سقوط شيء على الأرض ؟
- ١٩ - ما قوة احتمالك لوجع خفيف ؟
- ٢٠ - أشعر دوماً انك مرهق ، عاجز ، رخو ، جامد ؟
- ٢١ - أشمئز بنفرة شديدة من بذل الجهد ، جسمياً كان او ذهنياً ، مهبا قل او ضؤل ؟
- ٢٢ - أشعر انك تأثر ، متهيج ، كثير الكلام ، مرهف الحس ، سريع الغضب ؟
- لاحظ ان الارهاق العصبي ينشأ ، في بعض الحالات ، عن كثرة الحساسية والتهيجات الكثيرة ، فقط .
- ٢٣ - المعيار الرئيسي للحالة العقلية او الدماغية هو « القدرة على الانتباه » . ضع أمامك الاسئلة الآتية :
- أ - هل أستطيع القراءة دون تعب ملحوظ طوال ساعتين متواليتين ؟
- ب - هل أستطيع ان أدرس دون تعب ايضاً مدة ساعة او

ساعتين في اليوم الواحد .

لاحظ هنا ان المطالعة تحتاج الى انتباه عفوي . والدرس يضطرك الى بذل انتباه إرادي .

ج - هل أفهم على الفور بوضوح ما يلقي امامي من اعتبارات جديدة أسمعتها أو أطلعها ، او أتلقنها عن معلم مثلاً ؟

د - هل يلزمني ان أتعب كثيراً لأتكيّف مع مقتضيات شغل جديد ؟

هـ - أتبقى ذكرياتي دقيقة ، واضحة ؟

هذه اللائحة ، على ايجازها ، تقدم لك وسيلة شبه كافية لما قد يتأبك من اعراض الاضطراب الصحي والحال الجسمي . ولذوي الحبل خاصة ان يتوسعوا في لوائحهم ، وان كان من المفيد ان يرجعوا لطبيب اخصائي ، واستشارته في حالاتهم الخاصة .

الحالة الجوهرية الاولى

يجب ان تتأكد اولاً ، قبل كل شيء ، ان الارق عارض خطير ، وان قلة النوم تشلُّ فعالية المرء ، وتقضي على حيويته الذهنية ، وتنتهي به رويداً رويداً الى انحرافات عقلية ونفسية .

اما ان يحتمل بعض الافراد اعواماً من الارق دون ان ينالهم سوء فهذا ما يفسر برياضة ومرات يتحول معها الجسم الى وضع خاص .

وكذلك هو الشأن في افراد ليسوا على حال من الصحة عظيم ،
ولا ينامون إلا قليلاً ، فان البدن يتكيف ويرتاض ويعتاد .

بيد ان للتكيف حدوداً ، وللرياضات مستوى لا تستطيع
ان تتجاوزه عند جميع الاشخاص على السواء ، فللأرق ، وقلة النوم
اخطار تهدد الاعم الأغلب من الناس ، لا بد من اتقانها . وللخجول
ان يتقيها اكثر من غيره ، فانه اذا نام عدة ليالي متتالية نوماً هادئاً
عميقاً تسربت اليه معاني الثبات والصلابة وهذي هي التدابير التي
يجب ان يلجأ اليها ليدراً عنه اخطار الارق :

١ - قن ساعات نومك وراقبها بدقة .

٢ - احتفظ للساعة التي تسبق النوم ، بعمل مريح او تسلية
مفرحة .

٣ - أمّن السكوت في المكان الذي تنام به .

٤ - اطفىء الانوار فور نومك ، واجعل جسمك مرتاحاً .
وتسّر تسماً تاماً في مهادك ، واسترخ استرخاء أيضاً بحيث
ترتاح عضلاتك ، واحتفظ بهذا الوضع الى ان تففو .

واذا لم تجد هذه التدابير ، ولم تغف إلا بعد لأي ، او اذا كان
نومك مزعجاً او متقطعاً ، او اذا كان استيقاظك باكراً ، فعليك
ان تتخذ الاحتياطات التكميلية الآتية :

١ - ان تمتنع عن كل المنبهات ، واهم انواعها :

- الشاي والقهوة

ب - الكحول ، النبيذ ، المشروبات المخمرة

ج - السكر والمرببات والحلويات

٢ - قلّل ما أمكنك وجبة العشاء ، واقصرها على الحبوب والبقول والثمار .

٣ - تحمّم او اغطس في الماء الفاتر مدة عشر دقائق قبل النوم .
وإذا استمر الأرق رغم هذه التدابير والاحتياطات فارجع للطبيب الاختصاصي ، فهذه حالة مرضية شاذة .

الغذاء المتقن

لا يكفي ان يعمل القاري ، خجولاً كان ام جريئاً ، بمقتضيات اللاتحة الأنفة واجوبتها بشأن شهيته للطعام ، وحالات الهضم والتمثيل ، ليحصل على انسجام كامل في اعضائه واتساق في قيامها بوظائفها .

لا بد له ، كي يتم ذلك الانسجام وهذا الاتساق من صفاء في الذهن ، يمكنه من التأكد والتركيز المتواصل لقواه البدنية والمعنوية .

عليه ، كي يبقى ذهنه صافياً ، ان يسترشد بالقواعد الآتية :

- ١ - التمارين الرياضية ضرورية بمعدل ساعة في الحد الأدنى ، كل يوم ، لتنظيم الغذائي الداخلي .
- ٢ - ساعات محددة لوجبات الأكل .

٣ - لا غذاء ، سائلاً كان او غير سائل ، بين اوقات الطعام ،
ما عدا الماء .

٤ - الأكل من غير جوع يفضي الى الضعف والتكلف . فاذا
لم تشته الطعام في ساعاته ، فيخذ قليلاً من الماء السائغ (نصف قدح) ،
وانخرج الى الهواء الطلق ، في انتظار الوجبة التالية .

٥ - لا تأمن لذوقك في ما تشتهي من اطعمة مريئة كاللحوم
خاصة . تنبه دوماً الى نسبة الحبوب والبقول والثمار في ما كلك .
ولا تنس انها ضرورية . واليك الجدول الآتي الموضوع حسب القاعدة
الاثني عشرية اي بنسبة $\frac{1}{12}$.

٢	لحوم ، بيض ، سمك	فرع أ
٤	بقول خضراء ، ثمار طازجة	فرع ب
١	معجنات ، نشويات	فرع ج
٣	اللبان واجبان طازجة	فرع د
٢	ثمار مجففة ، خبز ، حبوب	فرع هـ

٦ - الاكل شيء والتمثيل شيء آخر . فالوجبة الغنية الكبيرة
تثقل ، وتتعب الجهاز الهضمي ، ولا تؤتي الفائدة التي تؤتيها وجبة
معتدلة .

٧ - يبدأ الهضم في الفم . ينبغي اذن ان تمضغ بدقة ، وان
يمتزج الريق باللقمة امتزاجاً كاملاً ، فاذا لم يكن ذلك ، افضى بك
الامر الى احساسيس مؤلمة ، وهزال متصل .

- ٨ - إذا شعرت بتتهيج بعد تناول الطعام ، يعقبه هبوط في
الهمة ، فاعلم انك تسيء استعمال الاطعمة في فرع ١
٩ - واساءة الاستعمال هنا لا تعني كميات كبيرة فحسب ،
وإنما زيادة نسبتها الى غيرها من الاطعمة .

التسميات والافرازات

اذا تبين لك من دراسة اللائحة الاساسية ان هناك خللاً جسيماً
باصول الارقام ٨ و ٩ و ١٠ من اللائحة المشار اليها ، فهذا يعني :
١ - ان غذاءك ينطوي على ما يسمم او انه لا يحوي كمية
وافية من الماء .

٢ - ان عضلاتك ليست ذات فعالية وافية . وقد فصلنا
كيف نتقن التغذية وننظمها . ولكن اتبع الارشادات التي
ذكرناها في شأن الحمية ، يكفي لشفاء . ٩ بالمئة من أعراض الخلل
في الهضم والتمثيل . وفي شرب الماء المصفى او المغلي ما يعين على
تلافي هذه الاعراض .

اما اصحاب المزاج الدموي والمترهلين من ذوي السمن ،
وذوي الامعاء الضعيفة ، فان تناول ملعقة صغيرة من سلفات
السودا كل يوم في الصباح ، يفيدهم . ولا ننس ان كل فرد مدعو
الى فحص بوله مرة كل عام على الاقل ، وعرض النتيجة على
الاخصائيين .

الحالة الجوهرية الثانية

إذا كان النوم الهاديء الهنيء حالة جوهرية من حالات البدن ، فان الحالة الثانية هي راحة التنفس وسلامة الصدر من كل علة ، واقتداره على اداء وظائفه الهامة في حياة الجسم .

ذلك بان للتنفس ، عدا تأثيره العام في بناء العافية ، وظيفة كبرى يجعلها اكثر الناس ، هي انه يقوم الجانب العاطفي من كيان النفس ، ويرده الى الاعتدال في تلقي الاحداث والرد عليها .

هذا يعني ان من واجب كل انسان ان يوسع صدره اذا كان ضيقاً ، بالوسائل الرياضية والتارين المتواصلة ، وان يلم باصول التربية البدنية اليومية إما بالدروس والمراجعة ، واما بالتدرب على يد رياضي وإما بالانخراط في نادٍ من أندية الرياضة .

إبدأ من الآن ببذل جهدٍ رياضي يستغرق ثلاث دقائق كل يوم ، وتدرّج في زيادة هذه المدة بهدوء واناة ، الى ان ينمو ولع رياضي في نفسك ، وهذا الروع يهديك الى طرق ووسائل تجسد في ممارستها ، من بعد ، متعة ولذة عظيمنتين ، لا لأن جسمك يتحسن وقوتك تزداد ، بل لأن كل جهد ينفقه الانسان ، ويفرضه على نفسه بانتظام ، يزيد فوراً في ارادته ويثبت ثقته بنفسه .

وعندما تذهب الى عملك ، لا تنس ان تتنفس تنفسات عميقة . فينشأ لديك عادة تستقي منها ، مع الزمن ، قوة او طاقة بدنية و اخلاقية ، على السواء .

اما التمارين الرياضية القوية فانها توافق ذوي الاجسام النحيلة ،
لأن مجرد وجودهم في جو الاصحاء ، المقتدرين ، الناشطين ،
الموردة خدودهم ، القوية عضلاتهم ، يخلق فيهم انجذاباً فعالاً
للاقتداء والمراس الرياضي ، ويحملهم على الاضطلاع بأسباب
الجرأة والاقتدار .

ومتى خلا الغذاء من كل ما يسمم او يهيج ، وكانت الهضم
متقناً ، والتمثيل تاماً ، وكانت الرئتان تقومان بوظائفها قياماً
فعالاً منسجماً مع سائر فعاليات الجسم ، فان القلب عندئذ يصلح
ويستقيم ، وتجري الدورة الدموية على افضل واكمل ما يمكن
ان تجري .

ثم لا يغربن عن بالك فوائد الاستشفاء بالماء في معالجة النبض
وحسن تسييره ، ولا تنس أثر النوم الهلاني ، في ايجاد التوازن
الصحي .

هذه الاشياء مجتمعة تجعل الانسان مرتاحاً وجريئاً .

الصحة العصبية والذهنية

قاعدة الصحة العصبية والذهنية هي صحة البدن كما مرّ بك ،
فان أغلب الاضطرابات العصبية والنفسية المرضية انما تنجم عن
تسمم ذاتي ، او عن نتائج موروثه لتسممات سابقة وراثية .

ذلك يفرض بشكل حتمي اتباع منهج حيوي جديد يطابق
الارشادات السابقة التي اوحيناها ، وينسجم معها . وهذا ما ينبغي

العمل به لتعزيز الهدوء في الاعصاب ، والصفاء في الذهن :

١ - نظم اوقاتك وطرائق استعمالها بدقة وضبط تجنباً لشوائب القلق ووسائل التأجيل ، وتخلصاً من مفاسد البطالة .

٢ - ابتعد عن الاشخاص المشاغبين ، المتهيجين ، الثرثارين ، الحزاني والمضطربين .

٣ - عدّل اسلوبك في طلب الشهرة والظهور والتحدث عن حياتك ونفسك ، بما يحفظ لك الراحة والعمل المنتظم .

٤ - تكلم واعمل بعد مذاكرة وتفكير . تجنب كل فعالية تافهة ، هزيلة .

٥ - ابعد اعصابك وعضلاتك عن التوتر والتعب إما باعتزال الآخرين ، وإما بالتمدد والجلوس : أطبق أجفانك وتنفس بعمق ، وانطو على ذاتك بين وقت وآخر .

٦ - إطرح جانباً كل ادب مهيج للعاطفة او للشهوة واضرب صفحاً عن كل منظر من شأنه ان يجرح حساسيتك ويشير عواطفك .

٧ - إغتنم كل فرصة تقع لك لتتمرن وحدك في الهواء الطلق ، مراناً هادئاً مطمئناً .

٨ - إمتنع عن كل إسراف ، وعن كل عادة تؤدي الى الهزال .

٩ - اعتبر ، من الآن ، ان الصدمات والحصومات والمعارضات التي تلاقىها ، إنما كانت طوارئ لا يمكن تجنبها .

واستقبلها بصدر رحب كما تستقبل المطر او العاصفة . واستخلص من كل تجربة الدرس الذي تعطيه هي ، لتحسن في المستقبل ان تفيد منها ، وارض ان يغلبك الماضي .

١٠ - في حالة الاجهاد المفروض عليك ، استرجع ما فقدت من نشاطك بالنوم والانفراد .

١١ - تجنب ان تعطي فوق ما في طاقتك من جهد ، لان لكل امريء طاقات على العمل في سواء المدة أم في الشدة ، لا يجوز ان يتخطاها . والمثابرة المقتنة تحقق دون ضرر ، ما لا يحققه العناد المتحمس ، رغم جبروت الجهد الذي ينفقه .

١٢ - الغضب - محققاً كان ام باطلاً - يستهلك الطاقة العصبية ويخلق الفوضى في الذهن ، ويهيج الاوعية الجسمية الداخلية . فمهما اوقع بك الآخرون من ضرر ، لا تقبل ان تقدم لهم مثل هذه التضحية من نفسك !

١٣ - اذا اعترضتك المشاكل العويصة المؤلمة فجأة ، فتأكد انك تجد حلها الامثل في جو من الهدوء والتأمل الصافي . لا تفكر بها اذن ، والقها عنك جانباً ، ولا تشغلك المهموم ، واذهب الى الهواء الطلق وحدك ، وهناك تتضح لك ، في الحال .

١٤ - اطلق فكرك من عناء المشكلة التي لا تجد حلها دفعة واحدة ، واعد اليها بين وقت وآخر . هذا هو سر سعة الصدر وتحمل التبعات الكبرى .

١٥ - انت في عالم تلوذ الغباوة . فيه ١٠ بالمئة حرموا كل نور
ومعرفة ، و ٧٠ بالمئة متوسطو الذكاء . فاذا رحت تفتاظ امام كل
فرد على حدة ، وتجهد قريحتك ونفسك في اعلاء وجهة نظرك ،
كلما ديس الحق ، او ضاعت العدالة ، او ظهرت المحاباة وعطلت
المساواة ، فانك تقضي اذ ذاك حياتك :

كناطح صخرة يوماً ليوهنها

فما وهاها وأوهى قرنه الوعل

عليك اذن ، في هذه الحال ، ان تناقش من غير ان تحتم ، فانك لا
تربح من النفخ في الرماد شيئاً ، ولا يجيبك في الوادي المقهر ، إذ
تصبح به ، غير الصدى .

١٦ - إعمل عملك بهدوء وسلام ، يخاللك شعور بالراحة
والدفء الداخلي ، وان كانت اعصابك متعبة .

الحالات الخاصة

هناك ، مع الاسف ، اشخاص ولدوا وولدت معهم انحرافاتهم
النفسية والعقلية ، فلا تجديهم ارشادات كتاب يقرأونه ، ولا تنفعهم
نصائح تسدى اليهم من معلم او حكيم .

واولهم اولئك الناحلون العصبيون في بنائهم التكويني ، ويليهم
ذوو العاهات الدماغية او العادات المخربة التي لا تعالج إلا
بالطب .

وعلاج هؤلاء الاشخاص ومن يشاكلهم على درجات في المشاكلة

لا يكون بانكار العلة . وإنما يكون العلاج بمواجهتها ومكافحتها بكل ما لدينا من اسلحة يوفرها العلم والفهم والطب .

والواقع العلمي هو انه لا يمكن ان نجعل من « الطشرح » مصارعاً ، وإنما يمكن معالجته بحيث يصبح موزوناً متوازناً . اما من وجهة نفسية ، فان ذوي الطبائع التي يمين عليها الجزع او التأثر الشديد الناجم عن وراثة بعيدة ، او حوادث مخربة ، فيمكن مداواتهم وإبلاغهم درجة معتدلة من الثبات والمثابرة والثقة بالنفس ، وتبقى للطب الكلمة الاخيرة في شأنهم .

ولكن ليس لاحد ان يشكو الوراثة ويحملها اعباء نخجله ، وتبعات خموله . فالوراثة ليست شيئاً هنا ، الى جانب الارادة والجرأة .