

الفصل الأول

الصحة الشخصية

تعريف الصحة

الغ إذا قلت : إن كلمة (صحة) من أكثر الكلمات ولا على ألسنة الناس ، وهى من الكلمات التى يوقن الجميع بأنهم يعرفون معناها ، ويفقهون معناها . وهل من أحد يظن انه لا يمكنه ان يعرف معنى كلمة الصحة اذا طُلب منه ذلك ؟ وأنت ايها القارئ الكريم ، هل لا تعدنى ساذجا اذا أنا الحجت عليك ان تجيبنى إلى سؤالى السهل : ما هى الصحة ؟ فكّر قليلا ، وحاول ان تجمع كل ما كان يحول بمخيلتك عن الصحة قبل ان يوجه اليك السؤال - لقد اعتدت ان يسألك صديق : كيف الصحة ؟ فتجيب : الحمد لله ! أو الحمد لله احسن الآن !! وذلك لأنه أول ما يخطر ببالك عندما يسألك عن كيف صحتك ان تُطعمن سائلك انك - والله الحمد - لست مريضا واذا فالصحة تعرف فى العادة : بأنها حالة الخلو من المرض

أو حالة المرض نفسها بالنسبة لتطورهما عند الشخص - وهو تعريف خطر ، وأقل ما فيه انه يحصر دائرة الصحة بين المرضى ومعتلى الأجسام ، ويترك الاصحاء انفسهم حيارى لا يدرون كيف يعبرون عن الحالة التى تمكنهم من تأدية وظائفهم البدنية بكفاءة تامة .

واذا فالواجب ان يكون لكلمة الصحة تعريف يمكن الشخص السليم الذى يطرق كافة أبواب الحياة الصحية من ان يصف حاله ، كما يكون نبراساً يهتدى به كل من له أمل فى حياة صحيحة طويلة . ومثل هذا التعريف يصف الصحة : بأنها الحالة التى يتمكن فيها الشخص من التمتع بأقصى ما تمكنه به اعضاء جسمه ، وهى تقوم بوظائفها فى احسن حال ، وبكفاءة تامة ، وبدون ان يرهق ذلك نظامها ، أو يخل بعملها ، أو يحط من مستوى قوى الشخص البدنية أو العقلية .

مراعاة الاموال الصحية الشخصية :

أما مراعاة أحوال الصحة الشخصية فعناه : اعتبار كل ما له مساس بصحة الشخص نفسه . والغرض منه حصول الفرد على قسط وافر من الصحة ، والقوة ، والقدرة على العمل .

ولا شك ان بلوغ الشخص هذه الغاية يجعله يشعر بانه خالق
حقا بأن يتمتع بالحياة السعيدة الطيبة التي اعدّها الخالق لكل
كائن حيّ .

واجب كل فرد ان يحاول الوصول إلى هذه الغاية ، وأن
يبدل في سبيل ذلك كل مرتخص وغال . ومعقول الا يجحد
الشخص عن طريق الصحة قيد انملة ، وألاّ يأتي بأرادته امرا ،
أو يرتكب مخالفة ، يعلم حق العلم انها تؤثر مباشرة ، او غير
مباشرة في حالته البدنية او العقلية - والعاقل من ليس في حاجة
إلى تنبيهه او انذاره بدق ناقوس الخطر كلما ساورته نفسه
إلى الأذى بصحته - والنفس بطبيعتها أماراة بالسوء .

ولكن هل هذا هو الواقع ؟ او هل هذا هو المشاهد؟ - كلا .
بل الواقع ، والذي نشاهده خصوصا نحن معشر الأطباء
كل يوم بل كل آن - وقد قدّر ان يوكل الينا تشخيص الداء
ووصف الدواء - يجعلنا نسائل النفس بعد كل ما نراه عما اذا
كان هناك شخص من الاشخاص يقدر قيمة صحته وهو متمتع
بأكملها ، او فرد من الافراد يشعر ان لبدنه عليه حقاً طالما يجد
من نفسه القدرة على العمل .

قد يذكر المرء ملابسه ، فيحافظ عليها ، إذ هو يخشى عليها

من التلف فيخسر ثمنها الذي يشعر بقيمته في كل وقت ، في حين انه يغفل صحته ، ولا يحاول المحافظة عليها ، فهو يظل يجهلها حتى يأتي اليوم الذي لا بد من اتيانه عاجلا او آجلا ، نتيجة ذلك الاهمال ، وعدم الاكتراث ، وهذا هو يوم يعترى الشخص المرض ، ويشهد به الداء . فعند ذلك فقط يشعر ان هناك شيئا اسمه الصحة وانه قد فقد بعدم احتياطة كنزاً ثميناً لم يسبق ان يدفع في الحصول عليه لا قليلا ولا كثيرا . ومنذ تبدأ صحته في الاعتلال ، تبدأ همومه واتعابه ، وتراه يبذل كل نفيس وغال في سبيل إعادة صحته الى ما كانت عليه ، ويندم لأهماله السابق ، ولات ساعة مندم . وحقاً لقد صدق الحكيم القائل : « إن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه الا المرضى » .

قد يكون الغنى والترف والانغماس في ملاذ الحياة مما يبرر نسيان المرء ، واغفاله مراعاة صحته الشخصية ، ان كان ذلك يعتبر مبررا ، كما قد يضحى الشخص بصحته في سبيل جهاد الحياة ، او جمع الثروة ، أو إحراز الجاه ، حتى اذا ما جمع من المال ما يتمناه ، ومن الجاه مشتهاه ، تراه وقد غلبه المرض فأقعده ، فهو وان كان قد اكتسب الغنى فقد خسر الصحة ، وان كان قد حصل على جاه الدنيا ، فقد فقد لذة الحياة ، وكم من غنى واسع الثروة ،

يودّ لو يضحّي بجميع ثروته مقابل تمتعه بالصحة التامة. وكم سمعنا عن اغنياء العالم يعيشون ولاغذاء لهم سوى اللبن والماء، يمتّون بالفقير البائس فيحسدونه على كسرة من الخبز القديم، وقطعة من الجبن يسد بها رمقه، ولكن بنفس شهية.

اما الفقراء الذين ليس لهم رأس مال في الحياة سوى صحتهم، فليس فيهم من يفكّر لحظة في المحافظة على رأس ماله الوحيد. ولعل عذرهم في ذلك وسط الجهل الذي نشئوا فيه، فلم يجدوا من يوم ان خلقهم الله من يهديهم، او يرشدهم الى طريق الصواب، فمثل هؤلاء يجاهدون في الحياة ايما جهاد، ويشقون لانفسهم طريقا بين طرق الحياة المحفوفة بالاعطاش، وهم أحق ما يكون بالارشاد، والوعظ، والدعاية الصحية، وان المناعة الطبيعية التي خص الله بها هذه الطبقات مع طبيعة تكوين اجسامهم، ومعيشتهم البسيطة، لما يهيء هذه الفئة من الناس الى سهولة الاصلاح الصحي الشخصي، اذا قام اولى الامر منهم بقيادتهم. وارشادهم إلى السبل الصحية للحياة.

وامب رجال الصحة :

ورجال الصحة في كل الممالك يقومون بهذا العبء الشاق،

فهم يهثون للأفراد وسطا صحيا صالحا لأن يعيشوا فيه ، وهم
يبدلون قصارى جهدهم لوقاية الأفراد من الأسباب المتعددة
التي تحدث المرض ، وتسبب اعتلال الصحة . وبما لا شك فيه
أن الأحوال الصحية العامة قد تقدمت تقدما محسوسا ، وبلغت
شأوا عظيما في السنوات الاخيرة ، حتى ان كثيرا من الممالك
تدعى أنه لم يعد في جعبة حكوماتها سهم واحد لم يصوب بقصد
تحسين الأحوال الصحية العامة ، وفي سبيل كمال التشريع الصحى .
ولكن هل معنى هذا ان افراد تلك الشعوب قد جنوا ثمار
غرس حكوماتهم فعلا ؟ وهل أصبحت صحة الشخص منهم
تعتبر مثلا أعلى ؟ الجواب على هذا تدل عليه الاحصاءات الخاصة
بالمواليد ، والوفيات ، او ما تسمى باحصاءات الحياة . ونظرة
واحدة الى الجداول الاحصائية ترينا أنه مازالت أحوال المرضى ،
والمواليد ، والوفيات تفتقر الى مجهود عظيم لتحسينها . فما نوع هذا
المجهود اذاً وقد قامت الحكومات بالواجب عليها ، او هى قائمة به
خير قيام ؟

وامم الشعب :

إن هذه الضالة التى ننشدها ، وذلك المجهود الذى ما زال

يطلب بذله ، هو من ناحية أفراد الشعب انفسهم . فان على الفرد نفسه واجباً ، كما على الحكومة واجباً أيضاً ، وواجب الافراد في هذه الحال ليس بالأمر الشاق ، او المستحيل ، بل هو الطريق الطبيعي ، الذي جعل لأن يسلكه كل شخص . هو طريق الحياة الصحيحة ، الذي يضمن لكل من يعبره سبلاً أسعيدا الى النهاية المجهولة .

واجب كل شخص : أن يراعى أحوال صحته الشخصية في جميع حركاته ، وسكناته ، في ماأكله ، ومشربه ، وملبسه ، وهذا ان يكلفه شيئا . فكلها قواعد أولية بسيطة لا يجهلها أحد ، بعضها تلقنه الغريزة ، والبعض يكتسب بالعادة ، ومابقى تغرسه يد رجال الصحة ، والتعليم ، وما هذه جميعها بالدروس الصعبة ، ولا هي بالتعليمات المملة ، ولا هي مما يتطلب الحصول عليها والامام بها نفقة ما .

فإذا تضامن القوم حكومة وشعبا ، وبذلوا أقصى جهودهم جماعات وأفرادا نحو المثل الأعلى من الصحة ، فهم ولاشك واصلون في النهاية الى الغرض الواحد الذي يرمى اليه الجميع ، وينشده رجال الصحة على الأخص ، وهو إطالة متوسط عمر الإنسان بقدر الأمكان .

المدينة الحديثة وتأثيرها في صحة الإنسان :

حقا إن تقدم المدينة الحديثة في جميع أساليب الحياة ، وخصوصا الزيادة المستمرة في سرعة عجلة الحياة، من شأنه أن يساعد على انقاص متوسط عمر الشخص ، لما تقتضيه تلك التغييرات الحديثة ، والاستهلاك الزائد السرعة : من زيادة جهود الفرد في سبيل الجهاد الحيوى اليومى . كما أن تغيير المجاورات والوسط الذى يعيش فيه الإنسان يجعل الشخص أكثر عرضة لأخطار الحياة يوما عن يوم ، وهذا ما يدعو بطبيعة الحال إلى إنهاك قواه وإضعاف حيويته .

وإذا نظرنا إلى المدينة الحديثة ، والتطورات والتغييرات التى تستدعيها ، من حيث تأثيرها في صحة الشخص وإمكان انقاص متوسط عمره ، فمن الواجب أن ننظر إليها أيضا من وجهة المقارنة من حيث ارتفاع الشخص بوقته في الزمن الحاضر ، وفي الزمن الماضى - فهل أصبح في إمكان الشخص أن يقضى من الحاجات ، وأن يشاهد من مختلف مناظر الحياة في اليوم الواحد بقدر ما كان أجداده يقضون ، أو يشاهدون في شهور متعددة ؟ وما ذلك إلا بفضل تقدم تلك المدينة الحديثة نفسها . فاذا عاش المرء

يوما في الزمن الحاضر ، فان هذا اليوم يعتبر بمثابة أيام عديدة من تلك التي عاشها أجداده : إذا قدرنا قيمة ذلك التطور حق قدره ، فإنه يحق لنا أن نقنع بما نصل إليه من زيادة طفيفة في متوسط عمر الاشخاص ، نتيجة مجهوداتنا الشاقة التي نبذلها في سبيل العناية بالصحة العامة، وما يبذله الافراد في سبيل مراعاة أحوال صحتهم الشخصية .

وحياة الإنسان بطبيعتها أشد تعقيدا من حياة الحيوان ، او النبات فضلا عن أن تأثير تطور المدنية فيها مما يزيد في تعقيدها وصعوبة إدارتها ، فالحيوان مثلا ، لا يدقق عادة في اختيار طعامه بل يأكل ما يصادفه ، وكذا النبات يتغذى ويرضى بالغذاء القريب من جذوره . أما الإنسان فانه فضلا عن انه يبحث عن طعامه بنفسه ، ويعنى باختيار ما يوافق من حيث الطعم واللون والرائحة ، وما يلائمه من الوجة الغذائية من عدمه ، فان المدنية أحدثت له فنّ طهى الطعام وتجهيزه ، وأصبح الإنسان في حيرة بين أمرين : الأول أن يجنى من الطهى أكبر فائدة . والثانى ألا يكون هذا الطهى سبباً في الاقلال من أهمية الغذاء ، وإعدام ما به من مواد حيوية .

كذلك اعتاد الانسان فيما مضى من الزمان أن يعيش في

الخلاء عارى الجسم، فيكتسب من أشعة الشمس والهواء فوائدهما العديدة، فأصبح الآن يقضى أغلب وقته بين جدران المساكن سواء كان ذلك في وقت العمل، أو وقت النوم، وغدت مشكلة التهوية داخل المساكن، للحصول على المقدار الكافي من الهواء النقي، من أكبر مشاكل المسائل الصحية. وهكذا تقف المدينة الحديثة، وما تقتضيه، حجرة عثرة في سبيل تأدية أعضاء جسم الإنسان وظائفها بالحرية التامة، كما تقتضيه القواعد الصحية الأساسية. حتى اضطر بعض تلك الأعضاء أن يتخذ له شكلاً خاصاً، أو وظيفة مختلفة عما قدرته لها الطبيعة عند تكوين جسم الإنسان. وهكذا أصبحت حاجة الإنسان أشد إلى تلبس الطريق القويم، الذي يقوده إلى حيث يأمن شر تلك العواصف التي تعصف بجسمه، والتي هي من الظروف المستحدثة في حياة الإنسان.

ولقد شاءت إرادة الخالق سبحانه وتعالى، أن يعدّ لنا في تركيب أجسامنا، ونظام أجهزتها المختلفة، كل ما يسهل عليها أمرها، من حيث تنفيذ كل ما تحتاج إليه في تأدية وظيفتها الخاصة، كما أنه جعل في إمكان هذه الأجهزة نفسها أن تنذر صاحبها كلما اختلّ توازنها، وما عليك أنت يا من تشعر بدقيق نظام

جسمك الداخلى ، إلا أن تنتبه لأول دقة لناقوس الخطر ، وألا تهمل أقل إنذار يوجهه اليك أى عضو من أعضاء جسمك ، إذ ان إهمالك له فى بادىء الأمر ، وفى الوقت الذى قد ينفع فيه التداخل الطبى ربما أدى الى نتائج خطيرة . « ومعظم النار من مستصغر الشرر » .

ذكرنا فيما سبق ان السواد الأعظم من أفراد الشعب يجهل تمام الجهل الطرق الصحيحة للمحافظة على أحوال الصحة الشخصية . واذا حاولنا ان نبين اسباب هذا الجهل لوجدناها تبدأ بالطفل بين أحضان أمه . ونحن نعلم مقدار ما يناله الطفل من التعليم من الأم الجاهلة فى أغلب الأحوال ، واذن فالواجب ان يبدأ تعليم الاطفال بقواعد الصحة الشخصية وهم فى المدرسة المنزلية ، إذ أن العادات والتعاليم التى تطبع فى ذهن الطفل وهو حديث السن ، هى التى سوف تسيطر على حياته فيما بعد ، واذا فالأم هى فى الحقيقة أول معلم لقواعد الصحة ، وهى أكبر قوة يصح الاعتماد عليها فى سبيل ترقية الاحوال الصحية الشخصية ، وهى لن يصعب عليها ان تغرس فى ذهن طفلها العادات الصحية للأكل ، والمشرب ، والملبس ، والرياضة البدنية والراحة ، والنظافة الخ . كما تعودده الابتعاد عن العادات السيئة

التي تحيط من مستوى صحته .

واذا ما انتقل الصبي الى المدرسة الأولية ، فمن الواجب ان يستمر في تلقي تعاليم الصحة الشخصية ، حتى اذا ما انتقل الى الدراسة الابتدائية والثانوية ، ينتقل إلى دراسة تكوين جسم الانسان وتركيبه ووظائف أعضائه ، فاذا ما أصبح الصبي شابا والشاب رجلا ، ودخل في معترك الحياة امكنه ان يعرف كل ما يحتاج اليه في سبيل مراعاة صحته الشخصية ، وبذلك يجد الفرصة السانحة لتطبيق العلم على العمل .

الفصل الثاني

العوامل المختلفة التي تساعد على الإصابة بالمرض

نتقل الآن إلى بحث العوامل المختلفة والتأثيرات التي تسبب انحراف الصحة الطبيعية واعتلالها ، والتي قد تؤول في النهاية إلى الإصابة بالامراض ، والشيوخوخة المعجلة ، ثم الموت .

أسباب الامراض :

ويجب قبل أن نبدأ بحثنا هذا ان نحاول القضاء على العقيدة السائدة ، والفكرة المستحكمة في عقول الكثير من الناس بخصوص الامراض وأسبابها . فما زال أغلب الأشخاص يعتقد أن الامراض المختلفة التي تصيب الكائنات الحية على اختلاف أنواعها ليس لها من سبب ، وإنما هي من فعل الله وحده .

لاشك ان كل شيء في هذا الوجود هو من صنع الآله القادر ، فهو الذي خلق الحيوان والنبات والجماد ، وما الانسان الا مخلوق من سائر المخلوقات ، فاذا ما اثبت العلم الحديث

أن الأمراض المعدية سببها الميكروبات ، فإن هذه الميكروبات ما هي إلا كائنات حية من ضمن المخلوقات . أما الأمراض الأخرى التي تصيب جسم الإنسان فما هي إلا انحراف في الحالة الطبيعية لأحد أعضاء الجسم ، مما يسبب اضطراب وظيفة هذا العضو ، وأما هذا الانحراف فلا بد له من سبب أو أسباب نوعية خاصة . فالشخص الذي تصبح كليتته في حالة لا تسمح لها بتأدية وظيفتها بشكل خاص ، يقال إنه مصاب بالتهاب كلوى ، ومعنى هذا وجود تغيرات مرضية في أنسجة الكلية ربما يرجع تاريخها إلى سنوات مضت نتيجة سبب أو أسباب خارجية ، كانت تعمل طول الوقت في جسم الشخص حتى أحدثت هذا المرض .

إذا كنت قد ذكرت ما للعلم من فضل في معرفة أسباب الأمراض ، فيجب أن نذكر أيضا ما للعلم من افضال في التخلص من تلك الأمراض والقضاء عليها ، وما زلنا نسمع كل يوم بالاكتشافات المختلفة سواء كان في فن التشخيص أو العلاج أو الوقاية . فالتطعيم ضد الجدري والتيفود والدفترى الخ يصح أن تعتبر بحق نعمة من نعم الله ألهما عقول كاشفها رحمة بعباده ووقاية لهم من شر تلك الأمراض الفتاكه .

إذا علمنا كل هذه الحقائق عن الأمراض ومسبباتها . وعلمنا أيضا أسباب انتشار كثير من الأمراض المعدية مما اثبتته العلم واصبح لاجدال فيه ، فليس لأى مخلوق عذر بعد ذلك أن يتجاهل وجود أسباب للأمراض المختلفة المعروفة منها ، والغير معروف ، أو أن يقف معارضا لما يُجمع على صحته أهل العلم الذين هم اولو الأمر منا فيما يختص بفروع علومهم .

والمدهش أنه حتى فى عصرنا هذا ، وفى أرقى بلاد العالم مازال البعض من الأفراد حتى المتعلمين منهم يحاولون أن يحطّوا من قيمة بعض هذه الاكتشافات الخطيرة . فما زال هناك بعض الأطباء مثلا فى بعض ممالك اوربا ، يشك فى قيمة التطعيم ضد الجدرى بل وينذل جهده فى الدعاية ضده . ورأى أن أمثال هؤلاء واجب ان يحاكموا ، فينالوا عقابا صارما ، جزاء ما يرتكبونه من جرم لا يغتفر ، نحو بعض السذج الذين يتشبعون بآرائهم .

ولا عجب إذا سمعت ان القضاء فى بعض البلاد المتمدنية ، يعاقب الوالدين ، اذا أهملوا علاج طفلها المصاب بالدفترى مثلا ، علاجا طبيا صحيحا بواسطة الاطباء .

العلاج النفساني لبعض الامراض :

نسمع كثيرا عن اشخاص ، يدعون قدرتهم على علاج الامراض ، بدون أدوية ، او عمليات ، بل بمجرد التأثير . وقد تروج دعوة هؤلاء الاشخاص لدى كثير من الافراد ، لانهم قد يصادفون نجاحا فعليا في علاج بعض حالات ، فلذلك يجب التنويه الى ان بعض الافراد ، تكون إرادتهم ، واعصابهم ضعيفة وسهلة التأثير ، إلى درجة أن أى اضطراب جشمانى مهما كان خفيفا ، قد يسبب اعراضا مرضية ، فى الاجهزة الدموية ، او الهضمية ، او العصبية فشل هؤلاء الاشخاص ، يشفون فعلا من امراضهم هذه تحت تأثير العلاج النفساني الذى هو عبارة عن بعث الطمأنينة والثقة فى نفس المريض ، واعادة شجاعته اليه حتى يمكنه ان ينظم ادارة حركة المحهود الداخلى الجشمانى ، وقد لا يزيد العلاج فى هذه الحالات عن جملة سهلة يقولها المريض فى أوقات مخصوصة وبطريقة مخصوصة مثل الجملة الآتية : « فى كل وقت ، وعلى كل حال ، سوف تتحسن حالى باستمرار » . ولا شك انه يجب التغلب على هذا النقص فى تكوين الاشخاص ، وذلك بوساطة تعويدهم على الاعتماد على انفسهم ، وتقوية

ارادتهم ، وتكوين حالتهم العصبية ، حتى يمكنهم أن يواجهوا
بأنفسهم الحقائق بقوة ، واعتماد على النفس .

المخرج بالشرابيك :

وقد اخذ ينتشر في الزمن الاخير ، امكان علاج كثير من
الامراض بوساطة تدليك العمود الفقري ، بدعوى أن جميع
الأمراض سببها انحراف في العمود الفقري ، وهو ادعاء لا أصل
له ، ولم نسمع بعد بأن أحد هؤلاء المدلّكين ، امكنه ان
يشفى مصابا بحصوات بولية ، او حصوات كبدية ، بمجرد
تدليكه العمود الفقري ؛ ولعل افراد الشعب الذين يقعون في
شراك تلك النظريات ، إذا هم أمعنوا النظر قليلا فيها ، امكنهم
أن يعرفوا مقدار ما من الحقيقة .

الخرافات والاعتقادات القديمة :

إن تاريخ جميع الأمم ، يشهد بمرور كل منها في دور انتشار
الاعتقادات القديمة ، والخرافات ، خصوصا فيما يتعلق بعلاج
الامراض ؛ فانه ناد في علاقة الجان بالأمراض مشهور في
جميع بلاد العالم . في مصر مازلنا نشكو مما يسمى « الزار » الذي
يعتقد بعض الناس في انه حفلة لعقد صلح بين المريض والجان

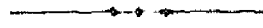
الذى يسبب المرض . أما التعاويذ ، والاحجية وخلافه ، فامرها مشهور بيننا ، والغرض منها على ما يظن اخافة الجان ، وما شاكلة وابعادهم عن المريض ، كذلك اصناف العلاج الذى تسمى (بالوصفات البلدية) الشائع استعمالها بين الكثيرين هى من الخرافات التى يجب القضاء عليها .

ولا شك ان التعليم وحده ، هو العلاج الوحيد ، لهذا النقص وللقضاء على تلك العادات والخرافات .

اطلت الكلام فى هذا الموضوع ، لثقتى أنه لا فائدة ترجى من استفادة الشخص ، من مراعاته لاحوال صحته الشخصية . ما لم تلك معلوماته ، ومداركه بحيث لا تسمح له بالوقوع فى شرك الخرافات ، وشباك الدجالين — اذ ان ما ذكرته من نقص ، سواء أكان فى تكوين الشخص من حيث جهازه العصبي ، ام من حيث اخلاقه ، او تعليمه ، وان كانت كلها عوامل لا تسبب المرض مباشرة ، إلا أنها تساعد على الوقوع فيه ، وعدم سهولة التخلص منه .

الفصل الثالث

العوامل التي تسبب اعتلال الصحة



لنتقل الآن ، إلى تلك العوامل المختلفة التي تسبب اعتلال الصحة ، والأصابة بالمرض ، ثم الشيوخوخة المعجـله التي يعقبها الموت . وأرجو أن يجد كل شخص في هذه العوامل ؛ مفردتها ، أو مجملها ؛ ما يجعله يترسم الخطة القويمة ، التي يمكنه بها أن يتجنب كل ما هو ضار بصحته الشخصية ، فيشق لنفسه طريقا صالحا ، يسير فيه وسط تلك الصحراء المقفرة ، المحفوفة بالخاوف والمهالك . كما ألفت النظر إلى أمر ذكرته سابقا ، وأعدّه من أهم ما يجب العناية به ، وهو عدم الاستهتار ، ولو بأقل انحراف يعتري الصحة . فكثيراً ما يشعر الشخص بعارض تافه يهمله ، فلا يلبث أن يستفحل الأمر ، ويشتد المرض ، فيصعب مداواته كذلك يجب أن نذكر دائماً : « أن الوقاية خير من العلاج » أما تلك العوامل والأسباب فأهمها ما يأتي : —

١ — الوراثة

لست فى حاجة إلى الخوض فى موضوع إثبات نظرية الوراثة ، إذ يكفى أن أذكر أنه من المحقق أن الطفل قد يرث عن أبويه ، أو عن أحد أسلافه ، خواص جسمانية ، أو عقلية ، أو خلقية ، ففى بعض الأحوال ، قد تكون خواص الطفل ، أو أخلاقه ، خليطاً من خواص الأب والأم ، أو أن الخواص الجسمانية لأحدهما قد تتحد مع الخواص العقلية للآخر فتظهر فى الطفل على تلك الحال . أو قد يرث الطفل عكس هذه الخواص تماماً ، فالرجل السكير ، قد يكون ابنه صالحاً ، والبخيل قد يكون ابنه مسرفاً ، وهكذا .

فكما أن الطفل قد يرث عن أبويه كثيراً من شكله الطبيعى ، أو هيئته ، أو أخلاقه الخ ، فإنه قد يرث أيضاً عنه كثيراً من العاهات ، أو الأمراض ، أو خواص أخرى تلقى بالصحة والحياة الخ ، فكثيراً ما نشاهد أسراً ، يعمّر أفرادها أعواماً عديدة ، وأخرى قد نكبت بقصر العمر - كما نشاهد أسرات يختص بنوها بالذكاء النادر ، وأخرى أصيبت بضعف العقل ، أو البله الخ .

هذا علاوة على أن بعض الأمراض ، قد تنتقل إلى النسل
عن طريق الوراثة ، كالزهرى مثلا ، وهذه تعرف بالأمراض
الوراثية .

يتضح من ذلك ، تأثير الوراثة في النسل ، وإصابة الجنين ،
أو الطفل البريء بعاها ، أو أمراض ، إن لم تود بحياته سريعا ،
فإنها تكون سبب علته وشقائه ، مدة حياته القصيرة في أغلب
الآحيان .

فالأمراض والعادات التي يكتسبها الرجل بمحض إرادته ،
أو طوع نفسه ، كالزهرى ، والأدمان على المسكرات ،
والجنون ، كل ذلك قد ينتقل إلى نسله رغم إرادته ، فيولد الطفل
مشوها ، أو مصابا بالزهرى ، أو أبلها ، أو ضعيف العقل الخ ،
ومثل هذا الطفل ، يصح أن يقول ما قال الشاعر : —

هذا جناه أبى علىّ وما جنيت على أحد

فلنتصور مقدار تلك الجناية ، التي يجنيها الرجال الذين
يرخون العنان لأنفسهم الأمانة بالسوء ، فينغمسون في شهواتهم ،
ويرتعون في مآذهم ، ولا يحسبون للمستقبل حسابا ، ولا
يخشون للزمان عقابا ، فإذا ما أصبحوا أرباب أسر ، وآباء على
مرّ الزمان ، فإنهم يورثون أولادهم شر ميراث يتركه الأب

لأنفسه ، ويخلقون لهم امراضا ، وعاهات ، وعادات كانوا في غنى عنها ، ولا ذنب لهؤلاء الأبرياء ، إذ الجريمة جريمة الآباء . فالواجب على كل شخص عاقل ، أن يحذر الاسترسال في الملاذ ، والانغماس في الشهوات ، وأن يضع نصب عينيه شبح تلك الامراض السرية المخيفة ، وأن يصور لنفسه المستقبل المظلم ، الذي هو نتيجة لازمة لها .

الزواج والامراض السرية :

وإن معرفتنا بعلاقة الوراثة بالنسل ؛ تجعلنا نتساءل . عما إذا كان من الواجب أن تعنى الحكومات ، والافراد ، بموضوع الزواج ، والتحقق من خلو الزوجين من الامراض والعاهات التي يخشى منها على سلامة النسل ، وسلامة الزوج ، أو الزوجة أيضا في حالة إصابة أحدهما .

وإذا كنا نعنى بتربية الخيول ، وتحسين تناسلها بالطرق المختلفة ، أفلا يجب أن نفكر أيضا في تحسين نسل الإنسان ؟ لقد أخذت بعض الحكومات ، تسن القوانين الخاصة بموضوع الزواج ، مما يحتم التحقق من خلو الطرفين من الأمراض والعاهات التي يخشى منها على النسل كما ذكرت ، وتضع العقوبات

المختلفة ، لمن يخالف تلك القوانين . وهو مشروع لا بأس به ، ولا شك أنه سيأتي بنتيجة حسنة على طول الزمان . ولكنى أعجب غاية العجب ، من هذا الانسان الذى يترك قيادة أموره ، حتى فى أدق أحواله الشخصية ، إلى القوانين الرادعة ! أفلا يمكنه أن يكون له من نفسه رادع ، فيتحاشى الوقوع فيما يعود عليه وعلى نسله بالضرر المحقق ؟

وما هى غاية الشخص المصاب بالزهرى (وهو يعلم ذلك) من تقدمه للزواج من فتاة بريئة سليمة لاحول لها ولا قوة ؟ هل لا يعلم مثل هذا الجرىء ما يصيب زوجته بسبب معاشرته لها وهو على هذه الحال ؟ وهل لا يفكر ذلك المجرم أنه يقدم على ارتكاب جناية محققة ، وأن ضحايا هذه الجناية ليسوا سوى زوجته وأولاده فقط ؟

بل ما الذى ينتظر من زواج فتاة بلهاء ، ضعيفة العقل ، عديمة الارادة ؟ أليس من المحقق أن تظهر تلك الصفات فى نسلها عاجلا ، أو آجلا ؟

إنى لأعدّ مرض السل الرئوى ، ضمن الأمراض التى يخشى منها على سلامة النسل ، وإن كانت الاراء العلمية ، مازالت فى خلاف على صحة هذه النظرية . ولم يستقر رأى الحاسم

فيها بعد . فإني أميل إلى الاعتقاد ، بأن هذا المرض من الأمراض التي قد يرثها الأبناء ، وإن لم يكن ذلك عن طريق وراثة انتقال ميكروب المرض نفسه إلى الجنين ؛ فإن الطفل على الأقل ، يرث الاستعداد للاصابة بهذا المرض . وسواء أكان هذا ، أم ذاك ، فما هو أمل هذا المسكين المصاب بهذا الداء في الزواج ؟ إن من الحق أن مثل هذا الشخص ، يجب أن يبتعد لا عن الزواج فقط ، بل عن كل ما من شأنه إضعاف قواه الحيوية ، التي هو أحوج ما يكون إلى تقويتها . فامتناعه عن الزواج ، هو لصالحه الشخصي قبل كل شيء ، ثم لصالح زوجته وأولاده .

هذه هي الأمور التي يصح مراعاتها عن عامل الوراثة وعلاقته بالصحة الشخصية ، ونتيجتها في الطفل والنسل خارجا عن إرادته ، ولكنها تعتبر بمحض إرادة الوالدين في أغلب الأحوال .

الفصل الرابع

ب — الاسباب الاجتماعية النفسية

إن العوامل المختلفة التي تسبب اعتلال الصحة ، ويشملها هذا العنوان ، لا يمكن حصرها لكثرتها ، وكلها ترجع في النهاية إلى سبب واحد ؛ هو عدم مراعاة الشخص ، أو تجاهله لقوانين الصحة الشخصية ؛ إما لجهله ، أو لعدم اكتراثه . أو لاهماله كما ذكر ، وهي لذلك تعتبر عوامل سهلة التحاشي ، يمكن منعها ، اللهم إلا في القليل النادر ، مما توجبه الظروف الخارجة عن إرادة الشخص .

١ — الخمر :

إذا حاولت البحث في تأثير الكحول في جسم الإنسان ، فأنتى سأقصر بحثى على الوجهة الطبية والصحية ، التي يمكننى أن أذكر عنها بعض ماوصلت إليه نتيجة أبحاث الباحثين ؛ وهناك وجهة أخرى لا تقل أهمية ، وهي الوجهة الاجتماعية ، وهذه قد استقر عليها قرار جميع الكتاب ، فأظهروا للملأ بكافة الأساليب

مقدار الضرر الاجتماعى الذى يعود على الأفراد ، وعلى الهيئات والأمم ، فى النهاية ، من انتشار المسكرات بينهم . أما من الوجهة الطبية ، فهناك حالتان معلومتان للجميع .

أولا — الادمان على المسكرات ، وهو ما لا يشك أحد فى تأثيره الضار فى جسم الإنسان ، وهو أمر لا يختلف فيه اثنان .

وثانيا — البحث فيما إذا كان تعاطى الكحول باعتدال — كما يسميه محذوه — له تأثير ضار فى جسم الإنسان ، أو غير ضار .

وإنك إذا سألت الكثيرين من الأفراد فى هذا : لأجابوك فوراً بالنفى ، وأضافوا قولاً مشهوراً بينهم ، إن القليل من الخمر يصلح البنية .

وهذا الاختلاف فى رأى ، هو الذى حدا بكثير من الباحثين ، أن يصرفوا جهودهم إلى إظهار الحقيقة بالتجارب ، والأبحاث العلمية ؛ ولقد أثبتوا علنياً أن الكحول سم لمادة البروتوبلازم « التى هى المادة الحية لخلايا جسم الإنسان .

ولقد استندوا فى هذه الابحاث ، إلى ثلاث نقط هامة :

١ — الاحصاءات المعروفة عن تأثير الكحول فى مجموعات

الناس المختلفة : وهذه جميعها تدل على أن نسبة الوفيات أكثر بين الأفراد الذين يتعاطون الكحول عن غيرهم ممن لا يتعاطونها كما أن هذه النسبة تزداد حسب زيادة الكمية المعتاد تعاطيها من الخمر ، فمثلا إذا كانت نسبة الوفيات :

- في الاشخاص الذين لا يتعاطون الكحول كلية ١٠٠
فانها تكون في « » يتعاطون الكحول باعتدال ١١٨
وفي « » » » » بانتظام
(كالبيرة مثلا) ١٣٢
وفي « » » الكحول بأدمان ١٤١

كما وجد أن نسبة الوفيات ، بين الأفراد الذين يشتغلون في صناعات أو حرف ، لها علاقة بتداول الخمر ، مثل صناعة البيرة أو خدم المقاهي والحانات « الجرسونات » تكون زيادة عنها ، بين عمال الصناعات الأخرى التي لا علاقه لها بالكحول .

ولقد عملت إحصاءات عن تأثير الكحول في زيادة النشاط العقلي ، فاستشير ١٢٤ عالم وأديب من مشاهير الرجال ، عن تجاربهم الشخصية في تأثير الكحول في كفاءتهم العقلية ، فلم يجرأ واحد منهم أن يجيب بأن الكحول يزيد - بأي وسيلة كانت - في قوة النشاط العقلي ، والمجهود الفكرى .

ولقد دلت الاحصاءات في جميع بلاد العالم ، على أن هناك علاقة مباشرة طردية ، بين عدد حوادث الاجرام ، وبين نسبة تعاطى الكحول في بلد ما ، وكلنا يعلم أن الخمر كثيرا ما يكون السبب الحقيقي في ارتكاب الجرائم والمعاصي ، وأن أغلب الجنايات والحوادث التي من هذا القبيل ، تحدث في الاحياء التي تسكن بها الحانات ، أو عقب احتساء بنت الحان نفسها .

كما أنه لا شك في أن كثيرا من الحوادث العرضية ، كحوادث الاصطدام وخلافه ، يكون الأفراد الذين سببوها تحت تأثير الخمر .

٢ — أما النقطة الثانية : فهي عن الأبحاث العلمية والطبية ، التي أجريت لمعرفة تأثير الكحول ، فسيولوجيا ومرضيا ، في أعضاء جسم الانسان .

وكثيرا ما نسمع أن الكحول له تأثير حسن في الدورة الدموية ، وأنه يزيد كفاءة هذا الجهاز ، وينبّه القلب ويقوّيه ، ولكن الأبحاث المعروفة ، تفنّد هذا الادعاء ، وتثبت أنه وإن كان الكحول يزيد حركة القلب ، وسرعة النبض حقيقة ، إلا أنه لا تأثير له كلية على قوة حركة القلب نفسها ، وهو لا يكسب الدورة الدموية أى كفاءة ، أو نشاط فعلي ، وأن الزيادة المشاهدة في سرعة النبض . لا يلبث أن يعقبها رد فعل

عكسى فى هيئة ارتخاء ، أو هبوط . وعلى ذلك ، فالكحول يعتبر ضارا للدورة الدموية .

أما ماهو معروف عن تأثير الكحول فى زيادة حرارة الجسم ، فالكحول وإن اعتبر من أنواع الوقود فعلا ، يعطى الجسم حرارة الى حد ما ، فيسبب احمرار الجلد بما يُشعر الشخص بشدة الحرارة التى يظن أنها تولدت بجسمه ، إلا أن الحقيقة هى أن احمرار الجلد هذا ، سببه تمدد الأوعية الدموية السطحية بسبب الكحول ، وهذا التمدد فى هذه الأوعية الدموية يجعل الجسم يفقد من سطحه جزءا من حرارته ، يزيد فى المعتاد عن المقدار الذى ولّته الكحول ، وعلى ذلك فالنتيجة : هى أن الجسم يفقد جزءا من حرارته الأصلية ، بعكس ماهو معروف ومشاع عن تأثير الكحول فى زيادة حرارة الجسم .

وإذا ، فليس لأحد أن يتعاطى الكحول فى الشتاء ، بحجة أنها تزيد من حرارة جسمه ، وتجعله يقاوم البرد بسهولة .
والكحول على ذلك لا تخرج البرد من جسم الإنسان ، كما يزعم بعض الناس .

أما تأثيرها على الكبد : فالكحول تسبب احتقان هذا العضو ، وتحويله تحويلا دهنيا ، وفى النهاية أصابته بما يسمى

« السيروز الكبدي » .

والقلب يصاب أيضا بالتخويل الدهني، مما يسبب الموت المعجل .
والكحول تعتبر من نوع المواد المخدرة ، من حيث
تأثيرها في الجهاز العصبي ، فهي تسبب هبوطا في أعصاب النخاع
الشوكي أولا ، ثم يمتد تأثيرها إلى المخ ، عقب ذلك وهو ما يظهر
في حركات وسكنات وكلام الشخص الذي تحت تأثير الكحول .

وناهيك عما يأتيه الشخص من منكرات وآثام وهو في حالة
الغيوبة التي تحدثها الخمر . اما الجرائم فقد سبق ذكرها . وأما المعاصي
فأخطرها الزنا وما يعقبه من ان الزاني السكير قد يقدم على الفعل
الفاحش في أما كن مزرية بشرفه ودون أن ينظر إلى خطر
الأمراض الزهرية التي يعميه الخمر عن الوقوع في شراكها .

أما المعدة ، فالخمر يهيج غشاءها المخاطي في بادئ الأمر ، ثم
احتقان هذا الغشاء ، والتهاب المعدة ، وربما تقرحها فيما بعد ؛
وفي هذا كله من شلل الجهاز الهضمي ، وإيقاف حركته ما فيه .
وتأثير الكحول على بقية أعضاء الجسم ، ليس بأقل مما ذكر .

٣ — أما النقطة الثالثة : فهي الأحوال المرضية التي تصيب
الإنسان والتي لها علاقة بالكحول ومفعولها .

فالخمر - ولاشك - تضعف من قوى الشخص ، وتحط من قدرته على مقاومة كثير من الأمراض .
فلقد قال « أوسلر » الطبيب الباطنى المشهور (إن المدمنين على تعاطى المسكرات أملهم ضعيف جدا فى الشفاء من الالتهاب الرئوى إذا أصيبوا به) .

والخمر يفسد الذاكرة ، ويضعفها ، ويسبب الجنون فى النهاية وهناك كثير من أنواع الجنون ، يرجع السبب فيها الى الخمر وحده والكحول لا تكسب الجسم نشاطا أو قوة على العمل .
والدليل على ذلك : أنه عملت تجربة على فريق من المتسابقين ، أنتخبوا من قوة واحدة ، وأعطى بعضهم قليلا من الكحول قبل البدء بسباق للعدو ؛ بينما لم يعط الآخرون شيئا ، فوجد أن الآخيرين فاقوا فى السباق بسهولة ، على الأولين الذين تعاطوا الخمر .

وكذلك ، الكحول لا تزيد فى قوة الجسم على العمل أثناء تأديته ، بل بالعكس أنها تغطى على الشعور بالتعب ، الذى يعتبر إنذارا طبيعيا لايقاف المجهود الجسمانى عند الحد الذى لا يؤذى الجسم . وإذا ، فتعاطى الخمر أثناء العمل بقصد زيادة المجهود ، تؤدى فى الحقيقة إلى إنهاك الجسم وقواه .

أما هؤلاء الذين يدّعون بأن تعاطى الخمر باعتدال ، يبعث
فى نفس الشخص سرورا ، ونشوة تنسيه بعض متاعب الحياة ،
فهو زخرف فى القول . والحقيقة : أن هذه النشوة تشتت بثمر
غال ، يدفعه طالبها من رأس ماله الوحيد ، وهو صحته .

أما إذا كان للكحول أى فائدة طبية من حيث العلاج ،
فالأولى ان يقتصر الأمر ، على ما يشير به الطبيب فى هذه الحال .
ولعمري ، إن كثيرا من الأطباء ان لم يكونوا كاهن فى وسعهم
ان يستعوضوا عن الكحول فى كل حالة علاجية تتطلبها ، بعقاقير
وأدوية أخرى خالية منها ، مع ضمان الحصول على نفس النتيجة .
ولماذا نطيل الكلام عن موضوع الخمر وتأثيرها ، وعمّا إذا
كانت من لوازم الحياة ؟ وأماننا المثل الحى فى أمريكا ، وهى
من أرقى ممالك العالم ، وقد حرّمت الخمر على أهلها ، منذ عديد
السنوات ، فلم نسمع يوما ما ، أن الأمريكين ، أفرادا وشعبا ،
فقدوا شيئا من قواهم الجسدية ، والعقلية ، وقدرتهم على العمل
والتفكير ، بل الأمر بالعكس ، إذ مازالت أمريكا منبت كل
عجيب فى الاختراعات والمستحدثات .

وإذا لم يك لنا فى كل ما ذكرنا ، من أدلة علمية ، وأبحاث
مادية ، وشواهد ملموسة ، زاجر ، فهذه هى الكتب السماوية ، قد

حرمت الخمر ، وبرهنت على ضررها بالبراهين العديدة . فهل بعد كل ذلك لا يحكم الشخص عقله في الامر ! ويتتعد عن هذا الضرر المحقق ، رحمة بصحته الشخصية ؟

وإذا كانت الهيئات والجماعات المختلفة تبذل الجهود في سبيل محاربة المسكرات والحث على تحريمها ، فإن الامر - بلا شك - يتطلب أن تقوم الحكومات بواجبها ، من حيث سن القوانين التي تنص على تحريم الخمر .

التأثير الاجتماعي

ولا نترك موضوع الخمر ، دون أن نفسر ما لهذا العامل السيئ ، من علاقة بالوقوع في شرك الامراض السرية ، كالزهرى والسيلان ؛ فاذا فحصنا حقيقة أصل الوقائع ، التي تنتهي بالاصابة بهذه الامراض ، وجدنا أن الامر دائماً يبدأ بالخمر ، سواء أكان رغبة في السرور ، أو تحت تأثير خطأ بأنه يزيد في القوة العصبية للشخص ، من حيث حبه في التمتع بشبهواته بأقصى حدودها . والحقيقة المعروفة علنياً : أن التنبيه الجنسي الذي يحصل ، ليس سببه تنبيه الجهاز التناسلي ، بل فقدان الشخص لارادته ، وقيادته ، وللتخدير الذي يحدثه الكحول في المراكز العليا للمخ .

ومن ذلك يتبين : أن الغيبوبة التي يصبح فيها الشخص تحت تأثير الكحول ، بين مخالب الوحش المفترس ، تزيد من جهة في الوقت الذي يتعرض فيه للخطر ، وتعميه أيضا عن احوال وأعراض ، كثيرا ما تكون ظاهرة ، وتنسيه من جهة أخرى واجباته نحو نفسه ، وتجعله يرمى بها في خطر واقع ، دون أى اعتبار .

أما علاقة الخمر بالفقر وشقاء الأسرات ، فأمر لا يحتاج الى إيضاح . خصوصا وأن أغلب ضحايا المسكرات ، هم من الطبقات التي هي أقل من المتوسط ، وهم في أغلب الاحوال ذوو أسر كثيرة العدد ، وقد يكون مرتب رب الاسرة ، لا يكاد يكفي قوت عياله ومع ذلك ؛ تراه يخرج من عمله الى الحانات ، حيث يصرف جزءا كبيرا من مرتبه - إن لم يكن كل المرتب - ناسيا أن في بيته زوجة وأولادا متضورون جوعا ؛ فهم أحوج ما يكون إلى قرش يأتي به عائلهم . ليبتاعوا به ما يسد رمقهم .

وأما تأثير الخمر في الوراثة ، وأثره في النسل ، فقد أوضحنا فيما سبق ،

والنتيجة النهائية ، التي نستخلصها من كل ذلك : هي أن الكحول - بلا شك - تعتبر من المواد المخدرة ، التي يعتاد عليها الشخص وهو يضعف من مقاومة الشخص ، ويقصر من عمره

ويقلل من كفاءته ، ويسبب له الفقر كما يضعف من ارادته
ومقدرته على كبح زمام نفسه الأمارة بالسوء فيساعد على ارتكاب
الجرائم والآثام والمعاصي . وهو ليس بالغذاء الذي يغذى
الجسم ولا بالمنبه الذي يفيد العقل ، بل هو مخدر لاسمي وظائف
المخ ومنقص لقوى الفكر

الفصل الخامس

٢ - المخدرات :

مهما بالغت الهيئات التي تقوم بمحاربة المخدرات في الاحصاءات التي تذكرها عن عدد الأشخاص الذين اعتادوا تعاطي هذه المواد ، أو الذين قتلتهم هذه السموم ، أو عن حوادث الشقاء والبؤس التي كانت الركن الأعظم في حصولها ، فانه لا يمكننا أن نصل إلى جزء من الحقيقة المرة ، حقيقة عظم انتشار تلك العادات الخطرة ، وكل ما نقوله : إننا نواجه اليوم مشكلة عالمية ، لا يقتصر خطرها على الأفراد فحسب ، بل يعمّ المجموع . ولقد دلت الاحصاءات في القطر المصري ، على أن المسجونين في السجون المصرية سنة ١٩٢٩ بسبب ادمان المخدرات ، بلغ عددهم نحو ستة آلاف مسجون ، في حين أن عدد المسجونين جميعا كان ٢٤٠٠٠ مسجون ، أي أن ربع ساكني السجون مدمنون على المخدرات .

فاذا كان هذا هو عدد المدمنين داخل السجون ، فكيف يكون

عدد هم خارجها ؟ وهل يقل عدد المدمنين جميعا في القطر
المصرى مائة مرة عن عدد الذين بداخل السجون ؟ فيكون
بالقطر المصرى ما لا يقل عن نصف مليون شخص من
مدمنى المخدرات ؟

ولا حاجة لى أن أسترسل هنا ، فى وصف أنواع المخدرات
الشائعة فى القطر المصرى ، أو أن أصف الحال السيئة التى ينتهى
إليها المدمن ، فهذه صور ظاهرة ، ماثلة أمام أعيننا ، مما نراه كل
يوم ، أو نسمع عنه .

ويكفى هنا أن اذكر التأثير السيء لهذه المواد فى صحة
الشخص ، حتى يكون لدى كل عاقل يحاول أن يحافظ على صحته
الشخصية ، مثل ظاهر للنهاية المحزنة التى تؤدى إليها عادة الأدمان
على تلك السموم .

الأفيون :

أما الأفيون ، فهو من المواد المخدرة التى كان استعمالها شائعا
جدا فى القطر المصرى ، فى الزمن الماضى ، وكان يستعمل كمادة
مسكنة للألام ، أو كمنوم ، أو لادخال السرور على النفس ،
وإزالة الاحساس بالتعب ، كما كان مشهورا بين طبقات العمال .

والأصول الفعالة في الأفيون : هي قلوبياته : وهي إما أن تحدث تخديرا ، أو سباتا عميقا حسب الكمية ، أو تزيد في الأفعال المنعكسة .

والمورفين يشبه الأفيون في فعله ، لأنه من أهم القلوبيات التي يحتوى عليها الأفيون . أما تأثير الأفيون والمورفين في الجسم وأعضائه فهو كما يأتي : -

الجهاز الهضمي : يسبب جفاف الفم ، واللسان ، والحلق بسبب نقص إفراز اللعاب ، ويفقد المعدة إحساسها ، وينقص إفرازها ، ويشل حركتها ، ويحدث بالأمعاء مثل هذا التأثير ، فيسبب الإمساك .

الجهاز الدموي : يحدث هبوطا في القلب يظهر في ضعف النبض ، وبطئه .

الجهاز التنفسي : وهذا يتأثر بسرعة ، فيصير التنفس بطيئا ، وضعيفا ؛ ثم ينتهي الأمر بالاختناق ، أو « الاسفكسيا »

الجهاز العصبي : إذا أخذت هذه المواد بمقادير صغيرة ، فأنها تهيج الأفعال العصبية العليا ، في بادئ الأمر ، فيشعر البعض بشعور سار بهيج ، ولا يلبث أن يعقب هذا التهيج هبوط مصحوب بغيوبة وسبات .

ومثل هذا التأثير ، يحصل على الجهاز العضلى ، فيشاهد الشخص قلقا فى الأول ، ثم يعقب ذلك ضعف عام فى العضلات . ويعتاد الأشخاص بسهولة على تعاطى المورفين والأفيون ، فيمكنهم فى وقت قصير أن يتعاطوا مقادير كبيرة منها ، فلا يلبثون أن يصابوا بأعراض خاصة ، باضمحلال صحتهم عموما ، كنقص فى الوزن ، وفقر شديد فى الدم « أنيميا » ، وضعف فى العضلات ، وهبوط عام فى الجسم ، وضعف النبض ، ثم الرعشة وعدم انتظام الحركات . وفقدان الشهية ، وعسر الهضم ، والامساك ، والأرق الشديد ، والارتخاء التناسلى الخ .

الحشيش :

أما الحشيش ، فيرجع السبب فى انتشاره إلى تسلط الخيال على عقول أفراد الطبقات الحقة من المعتادين استعماله ، وينحصر هذا الخيال فيما يصفونه (بالسلطنة) ، وهى الشعور بالتمتع بالسعادة ، والسرور ، وأن الحشيش هو غذاء النفوس ، ومزيل الهموم الخ .

أما هذا الشعور السار ، فهو حقيقى الحصول بعد تعاطى مقادير صغيرة من الحشيش ، ولكن إذا استمر التعاطى ، فإنه

يسبب تخديراً ، وفقدان المقدرة على ضبط النفس يظهر في هذيان مصحوب بهياج عضلي يعقبه النوم ، وقد يؤدي ذلك إلى الاغماء والموت .

ويؤثر الحشيش في الأعصاب الحساسة ، فيشتتها والاستمرار على تعاطي الحشيش ، أو تدخينه ، يؤدي إلى الارتخاء التناسلي . كما أن تكرار استعماله ، يسبب الأدمان ، والاعتیاد عليه ، وهذا في النهاية ، يسبب فقدان الشهية ، والنحول ، واختلال المشية ، ثم الجنون .

الهروينم والكوكايين :

أما المخدرات الحديثة كما نسميها - لأن استعمالها شاع في السنوات الأخيرة شيوعاً هائلاً - فهي في الحقيقة أخطر على صحة الأشخاص ، من الأفيون ، والحشيش .

وأهم هذه المخدرات الحديثة : - المورفين ، والهروين ، والكوكايين . وقد كثر استعمالها بين الناس لتأثيرها ، كمنوم ، أو مسكن عام ، أو مخدر للمدمنين عليها ، أو منسبب عام للسكيرين ، فيعيد إليهم شيئاً من رشدهم ، ليتمكنوا من زيادة تعاطي الخمر ، أو من الحصول على شعور سار بعد عناء العمل ، أو هموم الدنيا

وهذه كلها فى الحقيقة أوهام ، يتمسك بها ضعاف الإرادة والعقل ، وهم لا يدرون أنهم يسوقون أنفسهم إلى موارد التهلكة ، ويحفرون قبرهم بيدهم ، بل يهدمون بأرادتهم (استغفر الله بل بضعف إرادتهم) سعادتهم المنزلية ، ويكتبون بأيديهم أمر القضاء على مستقبل أبنائهم ، فلا يمر القليل من الزمن ، حتى ترى الزوج بين جدران السجون ، أو يعانى سكرات الموت ، وترى الزوجة وأولادها يتضورون جوعا ، ويتسولون فى الطرقات ابتغاء كسرة خبز ؛ وقد يلجئون إلى السرقة أو غيرها من جرائم ، فى سبيل الحياة المريرة - هذه صورة المأسى الاجتماعية التى تخططها ريشة القدر ، آلاف المرات كل يوم بدموع البائسين والمساكين . أما تأثير تلك السموم فى جسم الانسان وأعضائه ، فيتضح فيما يأتى : —

الهروين : ويسبب أعراضا عصبية ، كخمول العقل ، واضطراب المخ ، وضعف الذاكرة ، وفقدان قوة الحكم والتمييز ، والفرع والخوف ، وهبوط المستوى الخلقى الخ . . . كما انه يسبب فقرا شديدا فى الدم « انيميا » وضعف النبض ، وبطأه وانحطاطا عاما ، وضعف الأعضاء التناسلية ، وفقد الشهية ، واضطراب الجهاز الهضمى ،

والتهاب الكلى ، والأهساك المستمر الخ .
الكوكايين : وقد قل استعماله الآن ، بسبب انتشار الهروين .
أما الكوكايين ، فيحدث أعراضا عصبية بسبب تأثيره
المنبه في المراكز العصبية في بادية الامر ، والذي
يعقبه هبوط بل شلل في هذه المراكز . وتظهر هذه
الأعراض ، في الهذيان الذي يصيب المدمن ، وضعف
الذاكرة ، والتخيلات الوهمية ، والتشنجات التي قد
تحدث ، والأرق الشديد ، ووقوف عمل الأعضاء
التناسلية تماما ، ويصحب ذلك النحول ، والضعف العام
الذي هو نذير الموت .

أما التخيلات والأوهام التي يتصورها المدمن ، فهي أعراض
الجنون الذي كثيرا ما يكون عاقبة المدمنين .
