

أسباب الفشل والنجاح . ولو بحث المرء نتائج أعماله لبدل جهله بالمعرفة وخوفه بالثقة . كذلك إذا ساد الحسد والنصب ووخز الضمير والطمع وكثرة الطموح في سلوك الإنسان؛ ساد التعب الزمن

ومن مميزات التعب الزمن أمراض القلب والشرابين والسكري وسوء الغذاء وقلة النوم وقطر الدم والتلقن والأقدام المسطحة

فعل المرء أن يوزع وقته بحكمة بين العمل والتسوية واليقظة والنوم والكد والراحة وأن يصنى جيدا إلى إنذار التعب الزمن ويتلافاه

ومن مميزات الشيخوخة الباكورة تدهن الأوعية الدموية ( Atherosoma ) أى ترسب المواد الدهنية في الأوردة قبل أوانه ، ويمتد ذلك عادة ترسب الأملاح الكلوية فتعمق مجارى الدم ويقل غذاء الأنسجة فيحدث من جراء ذلك ضعف القوى جسديا وعقليا وأمراض التجلط في القلب والدماغ

وبالإمكان أن نكتشف تدهن الأوعية الدموية قبل استفحاله أو لربما تتلافى حدونه ، أو تؤخر سيره . وذلك بفحص القلب والأوردة والدم والكليتين وبوزن مادة دهنية في الدم. تدعى كولسترول يرجح بأنها السبب الأول في تدهن الشرايين . وإذا كان الكولسترول فوق المعدل نلجأ إلى الوقاية بتخفيف وزن الجسم ونحوير الغذاء فتمنع أو تحدّد المآكل الغنية بالكولسترول كالبيض والزبدة والأدهان . وعلاوة على ذلك تماالج الأمراض التي تؤدي إلى التدهن إذا وجدت في الفرد وأهمها السكري والتهاب الكليتين الزمن وإدمان الكحول والمهيجات وباستعمال البؤر الصديدية في الجسم ، وفوق كل هذا تقن الحياة بتخفيف الأعمال الجسدية وتربية روح التفاؤل والسرور والاقتصاد في أشغال القلب والكليتين

#### ٤ الغذاء وطول الحياة

كلنا نعلم أهمية الغذاء في الحياة . فلا حياة بدون طعام . وإذا لم يكن كاملا فلا يكون النمو تاما ولا الجسم قويا ولا المناعة ضد الأمراض كافية

## الداء والدواء

للدكتور فضلو حيدر

محاضرة ألقاها في منتدى البردوني

بقية ما نشر في العدد الماضي

### التعب المزمن

كلنا نعلم أن العمل ضروري للحياة ونافع للجسد إذا لم يتمدد محدود القوى الجسدية والعقلية والنفسانية . وكل تعب اعتيادي يجب أن يزول بمد راحة قصيرة وينبدل برغبة إلى العمل ثانية . ولذلك يحتاج العامل إلى الراحة . والنوم لا يكفي وحده لإعادة الراحة التامة ؛ بل يحتاج الإنسان علاوة عليه إلى ما ندعوه التسوية والاستجمام . والتسوية تشمل كل الأعمال التي تصرف بها وقت الفراغ بلذة تؤدي غالبا إلى توازن المواظف وإزالة التعب الجسدي والضغط النفساني . فوقت التسوية ليس وقت « الفراغ » بل هو ثمين جدا فسويامته تطيل العمر وتجدد القوى . أما إذا أسى استمالها فتنمكس الآبة فترهق القوى وتقتصر العمر . ومن السبل الفيدة للاستجمام تذكر الرياضة الجسدية والمطالمة النافعة والموسيقى والرقص والفضول وتربية الحيوانات وغرس الجنائن والصيد وغيرها . وكمن المشاهير خلدوا اسمهم بأعمال كانت لهم نوعا من التسوية

ومن أعراض التعب المزمن تهيج الأعصاب وقلة الشهية ونقص رغبة العمل بالرغم من الراحة الاعتيادية ، فينهض المرء صباحا بدون نشاط . فالتعب حاد الزواج، ضعف المناعة للأمراض، يعيش ناعما ويسى إلى عيلته ورفاقه ، شاذ الطوك، غير مرغوب به في الأعمال والمجتمعات

ومن مميزات التعب المزمن الاحتكاكات النفسانية كالتردد في الرأي وعدم الثقة بالنفس وبالغير ؛ فيستنزف المرء قواه في عراك داخلي بين الإقدام والإحجام وخوف الفشل . ومن أسباب ضعف الثقة بالنفس الجهل وإحجام الفرد عن بحث أعماله بأمانة كي يعلم

D للعظام والنمو والأعصاب و C للكربيات الحمراء والأوعية الدموية واللثة والناغاة و E للتناسل ومرض السكر وهلم جرا ولا لزوم لشراء الفيتامينات والأملاح المعدنية من الصيدليات إذا كان الغذاء كاملا والصحة جيدة

ه وزد الجسم وطول العمر

ولوزن الجسم أهمية كبرى في إطالة الحياة . ومع أنه لا قانون تام لوزن الفرد الصحى فهو يساوى على التقريب كيلوات بمعد السنتيمترات التى تزيد عن المتر في طول الشخص . وتقدر أن تقول إجمالا إن الوزن الأفضل لطول المر هو ما كان ١٠ كيلو فوق المعدل المذكور في الشبان اثناء أمراض الصدر ، وما كان ٥ - ١٠ كيلوات تحت المعدل في من جاوز الخمسين من السن اثناء أمراض القلب والأوردة والسكليتتين ، وما كان ضمن المعدل المذكور في من تتراوح أعمارهم بين ٢٥ - ٥٠ من السنين

٦ السلوك وطول الحياة

إن الأمراض التى ذكرتها - أى المكروبية والسرطان والتعب المزمن والشيخوخة وتشوش الغذاء وزيادة أو نقص وزن الجسم ليست خاتمة الأسباب التى تفت من قوانا وتهلم من عمرنا . بل هى ضئيلة إذا قيست بمرثاتنا اليومية أى هفواتنا السلوكية التى تدمى كل لحظة نفوسنا لها ونما وحدا وندما

لقد قيل « قبل الكسر الكبرياء وقبل المهبوط تشامخ الروح » وقال عنتره :

لا يبلغ الحقد من تلويه الرتب ولا ينال الملى من طبعه الغضب وقال التنبى :

والمهم يحترم الجسم نجافة ويشيب ناصية الشباب ويهرم وكل منا يخاطب نفسه قائلا :

« كيف يجب أن أسلك في هذا العالم كي أتبوا مقاما مرموقا ؟ » أو « كيف أتقلب على معضلاتك اليومية كي أنجح اقتصاديا ؟ » أو « كيف أعدل وأصيب بين توازيع الإقدام وروادع الإحجام ؟ »

وتقدر كمية الطعام تقريبا بحاسة الشبع ووزن الجسم . فلا تأكل أكثر من قابليتك اعتقادا بأن زيادة الأكل تؤدي إلى قوة الصحة . فالجسم يستهلك حاجته فقط وما تزدده علاوة إما أنه يشوش الهضم أو يصبح عبئا على أعضاء الإفراز أو يترسب دهنا في الأنسجة ، أو يعرض المرء إلى الصراع والدوخة وأمراض الجلد والألرجية والأوجاع العصبية

والأفضل أن يكون الطعام منوعا لأن الجسم يحتاج لترميم أنسجته وللنمو إلى عناصر متعددة يصعب أن تتوفر في أنواع قليلة من الأطعمة

والغذاء التام يحتوى على المواد الآتية :

(١) الزلاليات ( اللحوم . الجبن . الحليب . الجيوب )

(٢) الأدهان ( الزبدة . الزيوت . الشحم )

(٣) النشويات ( الأرز . البطاطس . الحلويات )

(٤) الأملاح المعدنية (مركبات الحديد والنحاس والفوسفور

والبيود والمنفنز وملح الطعام )

(٥) الفيتامينات على أنواعها ( موجودة بكثرة في الحليب

والزبدة والكبد والخضرة الطازجة والبيض )

(٦) الماء

والطعام المركب من الحليب والجبن والبيض والكبد والخضرة الطازجة والفواكهة يحتوى على كل ما يحتاجه الجسم ، وقد لقت هذه المواد الغذائية المذكورة بالطعام الذى يطيل العمر لأنه تام غذائيا

والفيتامينات والمعادن لا تغنى عن الطعام البتة ، ولكنها تتممه ، فهى ضرورية ولا غنى عنها للحياة ، حتى أن الأرض الفقيرة بالمعادن تنتج نباتا فقيرا بقيمته الغذائية . ويسبب نقص المعادن أمراضا عديدة . فنقص الكلس يسبب مرض الكساح وضعف الأعصاب ويعرض إلى أمراض التشنج ، ونقص الحديد يولد فقر الدم ، وقلة البيود تضعف المناعة الدرقية فيتأخر نمو الجسم والمقل . ونقص الفيتامينات تسبب أمراضا عديدة . فالفيتامين A ضرورى للنظر والنمو والناغاة ، و B للغذاء والنمو والأعصاب

يرد سلوك المرء إلى ثلاثه أشكال رئيسية :

أولها السلوك البديهي وهو ما ربينا على عمله وتمودناه في أعمالنا اليومية والواقف المألوفة. فهو إذن مرآة أخلاقنا وصورة شخصيتنا، هو حظنا وبختنا زراه في الرجل المهضوم أو المقوت، في اللطيف أو الفظ ، في النيرى أو الأنانى ، في التفاؤل أو التشائم ، في القدرى أو البحانة . ولا بأس إذا أعدت مرارا وتكرارا بأن مسؤولية الأبوين حيوية في تكوين سلوك أولادهم وخصوصا في السنوات الثلاث الأولى من العمر

والسلوك التقليدى أو الإيحائى أو سلوك القطيع هو الشكل السلوكى الثانى . تسمع كل دقيقة من يقول « حط راسك بين الروس ونادى يقطع الروس » أو « كل الناس تعمل هكذا » أو « اعمل مثل فلان تنجح »

ومعلوم عند الجميع أن الناس تسير كالتقطان في الموضوعة والمعادن والتقاليد والحياة الاجتماعية ؛ وهذا النوع من السلوك مفيد جدا إذا قلدنا البرزين والصالحين وهو يمثل الشطر الأكبر من سلوك الإنسان في الحياة

والثالث السلوك الواعى أو العقلى

تبرز أماننا ، في البيت والعمل والمجتمع ، معضلات ومشاكل جديدة لم تعودها ولا نعلمها . قالت فيها على البديهة يؤدي اعتياديا إلى الفشل . فهى تستدعى إذن البحث والتفكير قبل الفصل

فإذا نزلت بك كارثة ، أو هبطت عليك ملة ، في صحتك أو أعمالك أو علاقاتك الاجتماعية ، فإذا يجب أن تفعل ؟  
ابحث أولا معضلتك بحثا وافيا وأمينيا . ومتى اكتشفت السبب فأزله مهما كلفك الأمر

وإذا لم يكن بالإمكان إزالة السبب ، ولم يكن من بد لوقوع المصيبة ، وافق نفسك مع الحالة الجديدة مهما كانت بدون وجل أو هم أو حسد . فلا تنصار لك يا أخى إذا رضيت بالواقع فحشت في الحقيقة دون أن تنقد صحتك ولنة ميشك تحرقا على ما قلت ،

لأن لديك دائما متسما من الزمن وبجالا للعمل وحافزا من الأمل ولكن إذا أظلمت الدنيا في عينيك ، فاستحال عليك الفصل ، واستوى لديك العقل والجهل ، تخشيت الهبوط والاضمحلال فلا تنس عند ذلك ثلاثة تفرغ إليهم في الملأ :

أولهم صديقك الصدوق - وما أتمنه - ولربما تجده بين رفاقك وذويك ، أو بين كتبك ، أو في عالم مجرب ، فاصغ إليه باقباة فلربما يكون في قوله السبيل السوى وثانيهم طبيبك ، ليس كاستشار صحى فقط بل كرجل تثق به إلى أبعد حدود الثقة ، تشر إليه المكتوم ، وتفشى له الكروب وتلقى على عاتقه همومك

وثالثهم عند اشتداد الملأ ، وتليد الظلمات وسيادة اليأس هو طب النفس ، فإما أن تصنى إلى صوت الفلسفة يقول لك إن أشد همومك لا بل كلها من عبادة ذاتك . فأنت ذرة من ذرات هذا الكون تمشى عليك نظاماته من مسيئة أو سار كما تمشى على سائر أجزائه . فانس بأنك من شعب الله الخاص وانظر إلى معضلاتك بين البحث العلمى والتفسير القلبنى وهكذا تخرج من عذاب أنانيتك ، أو فاتبع الدين فتجد فرجك بالإيمان . فكلم من المرات فرج الإيمان عن المحزون والفتور وشنى المقدم والأعمى وفتح قلب اليأس بالأمل فأناز ظلمات النفس بقبس قصر عن أدائه العلم

وخلاصة القول أن الملأ التى تقصر العمر تأتى إيمان من أسباب خارجية كالمكروبات والغذاء والفواعل الطبيعية ، أو من أسباب داخلية كالسرطان والشيوخوخة وأمراض السلوك وعلاجها مركب من ثلاثة عناصر - التربية والمعرفة والأمل - ومن ثلاثة نظائر لتلك العناصر - الحجة والحكمة والإيمان

وسعيد من حظى بالتربية الصحيحة والمواظف السامية  
ومن حاز المعرفة العالمية والحكمة البديعة  
ومن نصب في وجدانه هدفا ساميا يؤمن به  
فضار هيرر