الصحة الشخصية

للدكتور ابراهيم ناجى

هممت بالحديث عن الأمراض النفسية الشائعة ، وهو موضوع طريف حقا ، ولكنى راجعت نفسى قائلا أليس الأفضل أن نتكلم فى موضوع يتناول الأمراض النفسية ضمن ما يتناول كجزء من الصحة الشخصية ، والواقع أن كلمة الصحة اليوم قد اتخذت معنى أوسع مما كان لها قبلا ، والحق أن التقدم الحديث فى علم الطب — كما قال أحد الأطباء الأقطاب إنما يشمل الصحة فى معناها الثانى وهو صحة العقل . ويدهشكم ما وصل اليه الطب من ربط صحة الجسم بصحة العقل ، فى كل أحوال المرض المختلفة ، فكل جانب من مرض أى عضو له جانب آخر وهو النفسانى .

فالكلام عن الصحة الشخصية يجب أن يشمل الجانب الجسدى كما يشمل الجانب النفسى .

نتكلم الآن على الجانب الجسدى .

ما الغرض من المحافظة على الصحة الشخصية ؟ هناك ثلاثة أغراض : الأول الحصول على مستوى عال من الصحة والكفاية وجمال الشكل ، والثانى تجنب الأمراض ، والثالث إطالة العمر .

وهناك وسيلتان للوصول الى ذلك ، مما تصنعه الحكومة ، ومما يصنعه الفرد ، ولا ريب فى أن الحكومات المتمدينة لم تدع فى جعبتها وسيلة لم تتبعها لرفع مستوى الصحة العامة . ولا شك أن حضراتكم تعرفون ما تقوم به الحكومة الحاضرة وبخاصة وزارة الصحة ، فى وقاية الشعب من الأمراض ، ورفع مستوى الصحة العامة وأن اشتراك قسم الدعاية فى هاته الخدمة لدليل على ذلك .

غير أن الحكومات لا تستطيع أن تقوم بعمل جليل بغير أن يساعدها أفراد الشعب .

وكيف يساعد الفرد الحكومة ؟

اليكم الوسائل المطلوبة من الفرد ، واليكم الفجوات التى يجب أن تملأ ، والعثرات التى يجب أن تتقى .

يجب أن يعى كل فرد من الشعب حقائق التالية ، أجل يجب أن يفهم أن أول الحقائق فى جيلنا الحاضر الايمان بالعلم . أما الإيمان المطلق بالقضاء والقدر ، ونسبة الأمراض الى الخوارق المجهولة ، والأشباح غير المنظورة ، فأمر لا يليق ولا يجوز ، وليس فى الايمان بالعلم شىء يتناقض مع الإيمان الدينى ، بل كل المحاولات الحديثة فى عصرنا الحاضر ترمى الى التوفيق بين الطرفين ، ليقوم العالم على أساس متين من التدين المقرون بالعلم الصحيح . والحديث يقول " اطلبوا العلم ولو فى الصين " . وحديث آخر يقول " تداووا فان الذى خلق الداء خلق الدواء ... ! " وقد قسم علماء النفس الطبائع الانسانية الى صنفين ، الخارجيين والباطنيين ، أما الخارجييون فهم المتمدينون الذين يحسون بما حولهم من من حقائق الوجود فيطبقونها على ما يحدث هنا وهناك . وأما الباطنيون فأولئك الذين ينسبون ما يحدث لأشياء ينتزعونها من بواطنهم انتزاعا .

والأطفال والهمج باطنيون ، والعلماء والمخترعون خارجيون وكلما تقدم الانسان نحو النور والمدنية تطور من باطنى الى خارجى ، ولكنه يستحيل عليه أن يتجرد تجردا تاما من باطنيته لأنه لايستطيع أن يخلص من تراث الأجيال . . . ولا من طابع السلالات الأولى . . .

مثال ذلك أن البدائى الجاهل اذا أصابه مرض قال هذا من فعل عمل خفى ، والمتحضر يقول هذا مرض ناشئ من جراثيم ، ويأخذ فى الفحص والاستقصاء ، وبالجملة يسبر كل الطرق التى تصل به الى حقيقة المرض .

فلنكن عمليين إذن ، ولنؤمن بالعلم وهاته هى الحقيقة الأولى ، أما الحقيقة الثانية — ففيما يتعلق بالوراثة . ولها جانبان ، الأول هل نرث الأمراض والمواهب المختلفة ؟ ؟ أما الأمراض فلا شك أن منها مايورث كالزهرى ، ومنها مالا يورث ، ولكن يولد بالانسان استعداد خاص له ، كالسل ، وضعف العقل ، والبله . أما الواجب والكفاية العقلية فنحن نرث نزعاتها واتجاهاتها . . ومعنى ذلك أن الزهرى والبله وضعف العقل يمكن أن تتغير بمنع الزواج عند المصابين بهاته الأمراض — أما مسألة الأمراض التى نرث الاستعداد لها ، فيمكن التقوية واحداث المناعة ضد غوائلها . . أما الكفايات العقلية فأهم ماتحدث علم النفس الحديث بشأنها هو أننا نستطيع أن نوجهها ونخلق منها عالما جديدا قد يقارب عالم العبقرية لولا أن العبقرية من صنع الله ، وتنظيم وتوجيه الكفايات من صنع البشر .

أما الجانب الثانى ، فى شأن الوراثة ، فهو الكلام عن تحسين النسل .

ولقد تكلم كثيرون من الذين ينظرون فى أمر العالم بعد الحرب فيقولون إن النتيجة المحتمة ، هى أولا وجود جيل من العجزة والضعاف والمشوهين . والنتيجة الثانية قلقلة الأعصاب وبلبلة العقول ورحة النفوس . فالأجيال القادمة ستكون أجيال عجزة وضعاف ،

وأجيال عقول مريضة ، فأثر تحسن النسل بالوراثة قد صار أمرا بالغ الأهمية ولقد صار هذا العلم اليوم قائما بنفسه وأجريت فيه تجارب واسعة يبتغى بها تحسين السل ، أما أجيال العقول المريضة فعلاجها من الآن إحلال علم النفس محل الصحة ، والايمان بصحة العقل ، كما نؤمن بصحة الجسم .

الحقيقة الثالثة التى يجب أن يعرفها الفرد هى أنه يجب أن يدرك العوامل الاجتماعية التى تؤدى الى انحلال الصحة أو العقل ، لكى يتجنبها أو يتقيها .

فمن الأسباب الاجتماعية التى صارت آفة المجتمع ، بل آفة الجيل ، تعاطى الخمر ، والمكيفات ... ولقد قال أحد الفلاسفة إن الرذائل قد تتغير قيمتها بتغير الأزمنة حتى قد يكون منها ما يصير "مودة الجيل" وعلى ذلك صار من النادر اليوم أن نجد من الناس من لا يتعاطى كاسا من الخمر أو من لا يدخن ..... وليس للخمر قيمة فى تنشيط الهمم ، وليس للتدخين من قيمة إلا أنه عادة ، والافراط فيهما يجلب على مدمنهما أوخم العواقب . وليس الفرق بين المكيفات والمخدرات — عند المدمنين — ببعيد .

الحقيقة الرابعة هى أنه يجب على كل فرد أن يضع لنفسه برنامجا صحيا يجتهد فى تطبيقه ، وفى ألا يحيد عنه ، وقد يكون ذلك صعبا فى أوله ، ولكنه بعد قليل يعتاده .. وكانت طريقة بنيامن فرانكلان هى أن يكتب كل يوم تقريرا عن عمله اليومى ، ويسجل فيه أين وكيف انحرف عن جادة الصواب . بهذه المراجعة كان يسهل عليه أن يتبع الطريق الصحيح .

ما هو هذا البرنامج الصحى ؟

هذا البرنامج يتناول فهم القواعد الأساسية للتغذية ، والمسكن والملبس والرياضة . وهذه الثقافة الصحية يجب أن تلقن فى البيوت والمدارس ، بل يجب أن تكون من صلب برامج التعليم . كما يجب أن يكون لها موضع بسبق الجغرافيا والتاريخ ، ويجب أن تطبق عمليا ، ويكون تطبيقها تحت مراقبة جدية ، لأن الصحة الشخصية ما هى إلا مبادئ تلقنها فى صبانا وعادات نعتادها ونجرى عليها .

ماذا يجب أن نلم به فى مسائل التغذية ؟

لن نتكلم فى التفاصيل التى يعرفها كل متعلم الآن ، وإنما نلم بأهم الأمور وها هى ذى :

(أولا) أن سوء التغذية ناشئ على الأكثر من الإفراط ، (وثانيا) من الجهل بمواد الغذاء الأساسية ، وما يجب أن يتوافر فيها حفظا للصحة والحياة ، (وثالثا) من عدم الانتظام فى مواعيد الطعام ، أما عن الإفراط ، فالواقع أن الإنسان ما يتناول أكثر مما يجب أن يتناوله ، ولا يغيب عن بال القارئ الكرم الشرقى وما يمتاز به من وفرة الأصناف ، ومن

الصحاف المغمورة بالسمن ، أو المحشوة بالسكر ... ما النتيجة من ذلك ؟ الميل العام الى السمنة — وخصوصا فى سيداتنا غفر الله لهن — والسمنة من أخطر ما يصاب به الجسم من الأدواء .

وما عاقبة السمنة ؟ المنظر الكريه ، وقلة المقاومة للأمراض ، وتشحم القلب ، والقاعدة العامة للصحة هى أن يجب أن لا يزيد الوزن بعد سن الثلاثين إلا قليلا — من ١٠ الى ١٥ ٪ فاذا زاد الوزن وثقل ما ذا يصنع الإنسان . العادة أن الجاهل بأصول التغذية ، يكون جاهلا بعلاج الأخطاء التى تنجم عن الجهل بتلك الأصول .

يحاول السيد أو السيدة أن يتخلصا من السمنة بالطرق " البلدية " أو الرياضة العنيفة . وأقصد بالطرق البلدية الامتناع عن الطعام . أو عن أصناف من الطعام بقصد إنقاص الوزن ، فاما ألا يحدث نقص بتاتا ، أو يحدث نقص مع ضعف عام واختلال فى ميزان الصحة .

قرأت فى بعض الكتب أن دجالا مشهورا فى سويسرا كانت السيدات يذهبن اليه ابتغاء إنقاص الوزن ، فكان يعطيهن الدواء فى برشامة واحدة . وكان هذا العلاج ناجعا جدا ، لأن البرشامة كانت تحوى جنين الدودة الوحيدة ، فاذا ابتلعتها السيدة أخذت الدودة " تفقس " فى أمعائها فلا تلبث أن ينقص وزنها ، بينما هى لا تستطيع أن تتصور أن البرشامة تحتوى جنين الدودة ، وإنما تنسبه لشىء آخر ، فتذهب لطبيب آخر يعطيها " شربة الدودة " — وقد نجح الدجال فى علاجه . وهناك صنف آخر من الناس يجرون وراء الاعلانات ، فما أكثر الذين يتعاطون أملاح كروشن ، إذ يخيل لهم أن كروشن لها علاقة " بالكروش " .

الآن ما هى القواعد الأساسية التى يجب أن نلم بها عن المواد الغذائية ؟ المواد اللازمة لكل جسم هى " المواد الزلالية والسكرية والدهنية والماء والمواد المعدنية والفيتاميات " والطعام الكامل للغنى والفقير على السواء يجب أن تكون فيه هذه العناصر متوافرة بنسب معلومة ، تراعى فيها القيمة الغذائية . مع القيمة الاقتصادية .

ويجب أن يلم كل منا " بالأصناف " الحاوية لتلك المواد ، ولا استطيع التفصيل الآن ، وانما أقول إن فى متحف فؤاد الصحى لوحة نافعة جدا تبين تلك المواد فى كل صنف من الأصناف الشائعة بيننا .

فليذهب لو زار القراء هذا المتحف النافع ونظروا فى تلك اللوحة . والقيمة الغذائية للطعام هى القيمة الحرارية التى يعطيها ، وهذه قواعد غذائية ابتدائية يجب أن يلم بها الانسان كما يلم بمبادئ الحساب والجبر والهندسة .

غير أن الذى أحب أن ألفت النظر إليه أن كل مادة من المواد الغذائية " ركن هام " لايمكن الاستغناء عنه بأية حال ، ونقصانه يجعل انهيار الجسم انهيارا عاجلا .

ومن هذا يتبين خطأ الطريقة الشائعة فى انقاص الوزن بواسطة الامتناع عن النشويات وأقل المام بالقواعد العامة يدل على أن الاقتطاع من القيمة الحرارية — الطبيعى ٣٥ وحدة لكل كيلو من الجسم — يؤدى حتما إلى نقصان الوزن بدون اخلال الصحة .

ولابد من ذكر الفيتامينات ، فهذه مواد أحدثت ثورة بعيدة وانقلابا خطيرا فى علم الطب ، وهى مواد لاتزال قيد البحث ، ورأيى الخاص أن أغلب الأمراض الخفية سيتضح أن سببها فيتامينات لم تكتشف بعد .

فهناك أمراض لاتصيب الحيوان وانما تصيب الانسان فقط ، لماذا ؟ لأن غذاء الحيوان لابد متوفر فيه من المواد ماينقص الانسان ، أو مايضيع بالطهى أو الغلى .

بقى أن أتحدث عن أن يكون فى الطعام مواد ذات قوام كالخضراوات التى تساعد على انتظام الامعاء ، ومواد صلبة لضمان استعمال الاسنان استعمالا صحيحا .

كما أذكر بأن عملية الهضم تستغرق نحو أربع ساعات ، واحذر من النوم بعد الطعام مباشرة ، وأنصح الذين يعملون طول النهار أن تكون وجبتهم فى الظهر خفيفة .

والان وقد عرفنا ما يجب أن يلم به الفرد من أصول التغذية ، نتساءل : هل ننتفع كما يجب من الهواء والشمس ؟ نعمتان من نعم الله علينا صرنا لانحسن الانتفاع بهما مع أنهما فى متناول أيدينا ، وأكثر البيوت المتكدسة ، وما أكثر الأوقات التى نقضيها فى غرف مغلقة

من الأسف أن المدنية هى التى صرفتنا عن الانتفاع بالطبيعة ، وشغلتنا مشاغلها عن الهواء الطلق والمعيشة الخلوية . ستجيبون أو يخيل لى وماذا تقول فى الفقر الذى يشرد الناس حشرا ويكدسهم تكديسا فيسد الشمس ويمنع مجرى الهواء .

أجل إن الفقر هو علة العلل . . وقد صدق من قال :

" حتى الصحة تشترى بالمال " . . وكل إصلاح يبدأ بمحاربة الفقر .

بقى الكلام الآن عن الملابس ، وآفة الملابس آفة كل شىء فى هذا الجيل "أى المودة" فهى التى تجعل الناس يختارونها ضيقة ، فيجازفون بالصحة فى سبيل المودة ، وقل كذلك فى اختيار الألوان فإن الألوان يجب أن تناسب الفصول ، وكذلك المواد التى تصنع منها الملابس ، فالمواد المصنوعة من أصل حيوانى كالصوف أشد دفئا من الملابس التى أصلها نباتى ، على أن المودة قد تتطور أحيانا فتتلاءم مع الصحة ، أى بتعريض أكثر ما يمكن للشمس والهواء .

أما النظافة الشخصية ، والنظام فى الحياة ، وما إلى ذلك فأمور نلقنها بالعادة والتربية فتصبح أصولا ثابتة نمارسها بسهولة إذا عودناها .

هبنا ألمنا بكل هذه القواعد ، وهب أن الحكومة هيأت لنا كل الأوساط الصحية الممكنة ، فهل يستطيع كل منا أن يعيش عيشة سعيدة ، كلا ، لا بد من صحة العقل لكى تتم السعادة ، وفلسفة السعادة تتلخص فى أن السعادة فكرة ، وهذا هو الفرق بين السرور والسعاده ، فالجندى الذى يموت فى الحرب قد يموت سعيدا ، ولكنه غير مسرور بما أصابه من الجراح .

ما هى صحة العقل ؟ هى أن يزرع الانسان فى نفسه الهدوء والثبات والطمأنينة ، وكيف يتأتى ذلك . ؟

تعريف الحياة هو هذا : " الحياة تفاعل بين المرء والوسط " فكلما حسن التوازن بين المؤثرات الداخلية والخارجية ، وحسنت الملاءمة بينهما كانت الحياة العقلية سعيدة .

وكل الأمراض العصبية الشائعة على الاطلاق نتيجة اختلال هذا التوازن بدرجة ما ، فما من يختل به هذا التوازن فيثور على العالم الخارجى متمردا مجنونا ، ومنا من ينكمش على نفسه وينطوى على ذاته ويتسحب إلى داخله ، وهذا هو الكبت العصبى ، وهناك عوامل كثيرة تؤدى إلى هذا التفاعل أو ذاك ، أهمها ما عودناه فى الصغر ، ومنها طبيعة الوسط ومقدار الفرق بيننا وبينه ، ومنها الظروف الخاصة التى تجعلنا نميل إلى هذا الجانب أو ذاك ، على أننا على كل حال إذا أيقنا أن سر الحياة هو الهدوء الناشىء من الملاءمة بين الإنسان والوسط ، وبين المؤثرات الداخلية والخارجية سنجتهد فى التوفيق بينهما ، فنحصل على الثبات والطمأنينة والسعادة الفعلية .

إبراهيم ناجى