

الصحة الشخصية

للدكتور ابراهيم ناجي

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

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 .

وهذاك وسيلتان للوصول الى ذلك ، مما تصنعه الحكومة ، وما يصنعه الفرد ، ولا ريب في أن الحكومات المتمدينة لم تدع في جعبتها وسيلة لم تدمها لرفع مستوى الصحة العامة . ولا شك أن حضراتكم تعرفون ما تقوم به الحكومة الحاضرة وبخاصة وزارة الصحة ، في وقاية الشعب من الأمراض ، ورفع مستوى الصحة العامة وأن اشترك قسم الدعاية في هاته الخدمة لدلائل على ذلك .

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

وكيف يساعد الفرد الحكومة ؟

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

يجب أن يبي كل فرد من الشعب حقائق الثانية ، أجل يجب أن يفهم أن أول الحقائق في جيننا الحاضر الإيمان بالعلم . أما الإيمان المطلق بقضاء والقدر ، ونسبة الأمراض الى الحوارق المجهولة ، والأشباح غير المنظورة . ومما لا يبق ولا يجوز ، وليس في الإيمان بالعلم شيء يتناقض مع الإيمان الذي ، بل كل المحاولات الحديثة في عصرنا الحاضر ترمي الى الوفاق بين الطرفين ، يقوم العلم على أساس من التدين المقرون بالعلم الصحيح . والحديث يقول " اطلبوا العلم ولو في الصين " . وحديث آخر يقول " تداووا فان الذي خلق الله خلق الدواء ... ! " وقد قسم علماء النفس الطبائع الانسانية الى صنفين ، الخارجيين والباطنيين ، أما الخارجيون فهم المنتمدين الذين يحسون بما حولهم من من حقائق الوجود فيطبونها على ما يحدث هنا وهناك . وأما الباطنيون فأولئك الذين ينسبون ما يحدث لأشياء ينتزعونها من بواطنهم اقتراء .

والأطفال والدمج باطنيين ، والعلماء والمخزعون خارجيون وكلما تقدم الانسان نحو النور والمدنية تطور من باطنى الى خارجى ، ولكنه يستحيل عليه أن يتجرد تجردا تاما من باطنيته لأنه لا يستطيع أن يخلص من تراث الأجيال ولا من طابع السلالات الأولى

مثال ذلك إن البدائى الجاهل اذا أصابه مرض قال هذا من فعل عمل خفى ، والمتحضر يقول هذا مرض ناشئ من جرائم ، ويأخذ في الفحص والاستقصاء ، وبالجملة يسبر كل الطرق التي تصل به الى حقيقة المرض .

فلنكن عمليين إذن ، ولنؤمن بالعلم وهاتيه هي الحقيقة الأولى ، أما الحقيقة الثانية — ففيما يتعلق بالوراثة . ولها جانبان ، الأول هل نرث الأمراض والمواهب المختلفة ؟؟ أما الأمراض فلا شك أن منها ما يورث كالزهرى ، ومنها ما لا يورث ، ولكن يولد بالانسان استعداد خاص له ، كالسل ، وضعف العقل ، والبله . أما الواجب والكفاية العقلية فتجن نرث نزعاتها وتجاهاتها . . . ومعنى ذلك أن الزهرى والبله وضعف العقل يمكن أن تتغير بمنع الزواج عند المنصحين بهاته الأمراض — أما مسألة الأمراض التي نرث الاستعداد لها ، فيمكن التقوية واحداث المناعة ضد غوائلها . . أما الكفايات العقلية فهم 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 ويهولون إن النتيجة المحتملة ، هى أولا وجود جيل من العجزة والبضام والمشوهين ، والنتيجة الثانية قفزة الأخصب وبللة العقول ورجة الفرس . فالأحيال الديمة ستكون أجيل عجزة وضعف ،

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

الحقيقة الثالثة التي يجب أن يعرفها الفرد هي أنه يجب أن يدرك العوامل الاجتماعية التي تؤدي إلى انحلال الصحة أو العقل ، لكي يتجنبها أو يتقيها .

فن الأسباب الاجتماعية التي 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 الجليل" وعلى ذلك صار من النادر اليوم أن نجد من الناس من لا يتعاطى كاسا من الخمر أو من لا يدخن و ليس للخمر قيمة في تنشيط الهمم ، وليس للتدخين من قيمة إلا أنه عادة ، والإفراط فيهما يجلب على مدمنهما أوحش العواقب . وليس الفرق بين المكيفات والمخدرات - عند المدمنين - بعيد .

الحقيقة الرابعة هي أنه يجب على كل فرد أن يضع لنفسه برنامجا صحيا يجتهد في تطبيقه ، وفي ألا يجحد عنه ، وقد يكون ذلك صعبا في أوله ، ولكنه بعد قليل يعتاده .. وكانت طريقة بنيامين فرانكلان هي أن يكتب كل يوم تقريرا عن عمله اليومي ، 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 في البيوت والمدارس ، بل يجب أن تكون من صلب برامج التعليم . كما يجب أن يكون لها موضع يسبق الجغرافيا والتاريخ ، ويجب أن تطبق عمليا ، ويكون تطبيقها تحت مراقبة جدية ، لأن الصحة الشخصية ما هي إلا مبادئ تلقنها في صبانا وعادات نمادها ونجى عليها .

ماذا يجب أن نلم به في مسائل التغذية ؟

لن نتكلم في التفاصيل التي يعرفها كل متعلم الآن ، وإنما نلم بأهم الأمور وما هي ذى : (أولا) أن سوء التغذية ناشئ على الأكثر من الإفراط ، (وثانيا) من الجهل بمواد الغذاء الأساسية ، وما يجب أن يترافق فيها حفظا للصحة والحياة ، (وثالثا) من عدم الانتظام في مواعيد الطعام ، أما عن الإفراط ، فالواقع أن الإنسان ما يتناول أكثر مما يجب أن يتناوله ، ولا ينبغي عن بال القارئ الكرم الشرق وما يمتاز به من وفرة الأصناف ، ومن

الصحاف المغمورة بالسمن ، أو المشوة بالسكر ... ما النتيجة من ذلك ؟ الميل العام الى السمنة — وخصه وصا في سيداتنا غفر الله لهن — والسمنة من أخطر ما يصاب به الجسم من الأدوية .

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

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

قرأت في بعض الكتب أن دجالا مشهورا في سويسرا كانت السيدات يذهبن اليه ابتغاء لإنقاص الوزن ، فكان يعطين الدواء في برشامة واحدة . وكان هذا العلاج ناجعا جدا ، لأن البرشامة كانت تحوى جنين الدودة الوحيدة ، فإذا ابتلعها السيدة أخذت الدودة " تفقس " في أمعائها فلا تلبث أن ينقص وزنها ، بينما هي لا تستطيع أن تتصور أن البرشامة تحتوى جنين الدودة ، وإنما تشبه لشيء آخر ، فتذهب لطبيب آخر يعطيها " شربة الدودة " — وقد نجح الدجال في علاجه . وهناك صنف آخر من الناس يجرون وراء الاعلانات ، فما أكثر الذين يتبعون طون أملاح كروشن ، إذ يخيل لهم أن كروشن لها علاقة " بالكروش " .

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

ويجب أن يلم كل منا " بالأصناف " الحماوية لتلك المواد ، ولا يستطيع التفصيل الآن ، وإنما أقول إن في متحف فؤاد الصحى لوحة باهجة جدا تبين تلك المواد في كل صنف من الأصناف الشائعة بيننا .

فبذا لو زار القراء هذا المتحف النافع ونظروا في تلك اللوحة . والقيمة الغذائية للطعام هي القيمة الحرارية التي يعطيها ، وهذه قواعد غذائية ابتدائية يجب أن يلم بها الإنسان كما يلم بمبادئ الحساب والحر والهندسة .

غير أن الذى أحب أن ألفت النظر إليه أن كل مادة من المواد الغذائية "ركن هام"
لا يمكن الاستغناء عنه بآية حال ، ونقصانه يحل انهيار الجسم انهيارا عاجلا .

ومن هذا يتبين خطأ الطريقة الشائعة فى انقاص الوزن بواسطة الامتناع عن اللشويات
وأقل المسام بانقواعد العامة يدل على أن الاقتراع من القيمة الحرارية - الطيبى ٣٥ وحدة
لكل كيلو من الجسم - يؤدي 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 ، ورأى الخصاص أن أغلب الأمراض الخفية سيتضح
أن سببها فيتامينات لم تكتشف بعد .

فهناك أمراض لاتصيب الحيوان وإنما تصيب الانسان فقط ، لمائنا ، لأن غذاء
الحيوان لابد متوفر فيه من المواد مايتنص الانسان ، أو ما يضيع 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 عميية 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 ، نسأل : هل نتفع كما

يجب من الهواء والشمس ؟ نعمتان من نعم الله علينا صرنا لانحسن الانتفاع بهما مع أنهما
فى تناول أيدينا ، وأكثر البيوت المتكدسة ، وما أكثر الأوقات التى نقضيها فى غروب مظلمة

من الأسف أن المدنية هى التى صرفتنا عن الانتفاع بالطبيعة ، ومشغلتنا مشاغلها عن

الهواء الطلق والمعيشة الحلوية . سيجيون أو يجيل لى وماذا تتول فى الفقر الذى يمشى الناس
حشرا ويكدسهم تكديسا فيسد الشمس وينع مجرى الهواء .

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

"حتى الصحة تشتري بالمال" . . وكل إصلاح يبدأ بحاربة الفقر .

بقى الكلام الآن عن الملابس ، وآفة الملابس آفة كل شىء فى هذا الجليل "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 بتمريض أكثر ما يمكن

للشمس والهواء .

أما النظافة الشخصية ، والنظام في الحياة ، وما إلى ذلك فمرر نلقنها بالعادة والتربية
فمنصيح أصولا ثابتة تمارسها بسهولة إذا عودناها .

هنا لهذا بكل هذه القواعد ، وهب أن الحكومة هيأت لنا كل الأوساط الصحية
المتكئة ، فهل يستطيع كل منا أن يعيش عيشة سعيدة ، كلا ، لا بد من صحة العقل لكي
تتم السعادة ، وفلسفة السعادة تتلخص في أن السعادة فكرة ، وهذا هو الفرق بين المرور
والسعادة ، فالجندي الذي يموت في الحرب قد يموت سعيدا ، ولكنه غير مسرور بما أصابه
من الجراح .

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

تعريف الحياة هو هذا : " الحياة تفاعل بين المرء والوسط " فكلمنا 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 يخل به هذا التوازن فيثور على العالم الخارجي متمردا مجنونا ، ومنا من ينكش على
نفسه وينطوى على ذاته وينسحب إلى داخله ، وهذا هو الكبت العصبي ، وهناك عوامل
كثيرة تؤدي إلى هذا التفاعل أو ذلك ، أهمها ما عودناه في الصغر ، ومنها طبيعة الوسط
ومتدار الفرق بيننا وبينه ، ومنها الظروف الخاصة التي تجعلنا نميل إلى هذا الجانب
أو ذاك ، على أننا على كل حال إذا أيقنا أن سر الحياة هو الهدوء الناشئ من الملاءمة بين
الإنسان والوسط ، وبين المؤثرات الداخلية والخارجية سنجتهد في التوفيق بينهما ، فنحصل
على الثبات والطمأنينة والسعادة الفعلية .

إبراهيم ناجي