



# بُسْتَانُ الْعَافِيَةِ





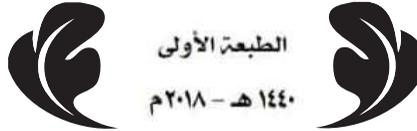
دار اليقين  
للنشر والتوزيع

الكتاب : بستان العافية

المؤلف : منير لطفي

مقاس الكتاب : ٢٠ × ١٤

عد الصفحات : ٣٤٠ صفحة



الطبعة الأولى

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ م

2018-26075

رقم الإيداع :

978-977-336-762-6

التقييم الدولي

دار اليقين للنشر والتوزيع - مصر - المنصورة



المنصورة: شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف س. ب. ٤٠٦ المنصورة ٢٥٥١١

جـوال: 002 01001575852 البريد الإلكتروني: elyakeen@hotmail.com

القاهرة كورنيش المعادي - ٦ أبراج المهندسين - الدور السادس - شقة ٢



# بستان العافية

د/ هُنَيْرٌ لَطْفِي





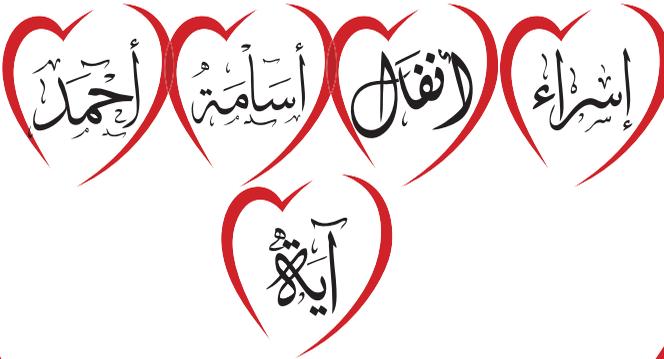
﴿وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾

(الحشر: ٢١)

صَلِّ عَلَى اللَّهِ الْعَظِيمِ

إِهْدَاءً

إلى فِلذاتِ كَبدي وثمارِ غَدِي:



...كُونُوا عَلَى الْعَهْدِ...

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





## المقدّمة



الأمثال حُلِيُّ اللسان وقلائدُ الكلام؛ تُناجِي  
الأسماعَ فتطربها، وتُحاور العقولَ <sup>(١)</sup> فتقنعها، وتُغذي  
الأرواحَ فتُحييها، وتُخاطب القلوبَ فترقّقها. وهي  
فنٌّ رفيعٌ من فنون القول الذي برئ من شقشقة  
اللسان، وضربٍ ممتعٍ من ضروب الأدب الذي

باعَدَ بينه وبين ثرثرة الأقلام، فكانت للحكم نواذر وللكلم جوامع وللأقوال  
مصايح، حتى وصفها ابن عبد ربّه في عقده الفريد بأنها: «أبقي من الشعر وأشرف  
من الخطابة»، وقال فيها الحبر ابن عباس **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ**: «كفاك من علم الأدب، أن  
تروي الشاهد والمثل»، وتقدّمت على مقام الحكمة ف قيل فيها: «كلُّ مثلٍ حكمةٌ  
وليس كلُّ حكمةٍ مثل». أمّا أبسط تعريفاتها؛ فهو وصفها بأنها: «القولُ السائرُ  
المُشبهُ مضرِبُهُ بمورده».

(١) يقول ابن دريد: «وللعقولِ تُضربُ الأمثال»، وقال بعضُ السلف: «إذا سمعتُ المثلَ في  
القرآن ولم أفهمه بكيتُ على نفسي؛ لأنَّ الله تعالى قال: ﴿وَيَلَاكُ الْأَمْنُلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ  
وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ﴾ (العنكبوت: ٤٣).



وقد حَفَلَ بها القراءُ الكريم؛ طلباً للتفكير ﴿وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا  
 لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾<sup>(١)</sup>، وحثاً على الانتباه ﴿وَلَقَدْ ضَرَبْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا  
 الْقُرْآنِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ﴾<sup>(٢)</sup>. كما ساقها الخاصة من الخطباء والبُلغاء  
 والكتّاب كالدرّ بين طيّات أحاديثهم وكالفلّ وسط بساتين أسماهم، وتلقّفها  
 العامّة يبسّر وشغف؛ فسارت فيهم سير الماء في النهر، وجرت على ألسنتهم  
 جريان الرّيق في الفم والماء في العود، حتى ضُرب بها المثل في مدى الذبوع وحجم  
 الانتشار ف قيل: «أسير من مثل»؛ وذلك لبراعتها الأدبية وقيمتها المعنوية التي  
 تَبَدَّتْ في إيجاز اللفظ، وموسيقى الحرف، وإصابة المعنى، وحُسن التشبيه، وجودة  
 الكناية، على حدّ تعبير تلميذ (الخليل) وكبير البصريّين (إبراهيم النظام).  
 والواقع أنها بحرٌ زاخرٌ سكّب كلُّ جيلٍ في جُبّها دلوا، وطبعت كلُّ أمةٍ  
 على جبينها بصمة؛ فأتت جامعةً لثقافات الأمم وعادات الشعوب وطبائع البشر  
 وتجارب الإنسانية، وسبقت بذلك العقل الجمعيّ شتى فنون الأدب وضروبه،  
 واكتسبت بذلك الرّحمِ حصانةً ضدّ حدود الزمن، ومحصّلت بذلك الشمول على  
 تأشيرة سفرٍ صالحةٍ لكلّ الجغرافيا، كما اكتست بذلك الإرثِ ثوبَ العالمية وردادِ  
 الإنسانية... ولم لا وكلّنا لآدم وكلّنا من تراب.

(١) الحشر الآية: ٢١.

(٢) الزمر الآية: ٢٧.



ورغم ما بذله المفضل الضبي<sup>(١)</sup> وأبو عبيد والميداني والزمخشري والرازي والخبوي، وغيرهم من نوابغ الأدباء الذين عكفوا على جمع الأمثال وشرحها وتحليلها وتعقب جذورها؛ فإن العثورَ على مصدر كلِّ مثل وقصته وتاريخه على سبيل التعيين والتحديد هو من الصعوبة بمكان، حتى قيل على سبيل التعجيز وبصيغة التندر: «إِنْ عَلِمْتَ مَنْ قَالَ الْأَمْثَالَ فابْنِ لَهُ قُبَّةً وَمَزَارًا»، ولكنها في المَجْمَل لا تخرج عن كونها قيسا من القرآن والحديث، أو استحسانا لشعر وحكمة، أو استقواء من قصة تاريخية وحكاية تراثية، أو تلخيصًا لتجربة ذاتية وخبرة حياتية. والحقُّ أنه لولا الطبيعة العفوية التي صدرت عنها الأمثال؛ لما دارت من لسان إلى لسان، ولما تداولتها الأيام تلو الأيام؛ فالعفوية قرين الصدق والبساطة عين الجمال، ولا أمتع للنفوس وأصفى للقلوب من صدقٍ اقترن بالجمال.

ويبقى مدارُ القبول من عدمه على مآلات الأمور ومراميها لا على أصولها وجذورها، ويظلُّ الاعتبار بما تقوله الكلمات لا بمن قالها، فالحكمة<sup>(٢)</sup> ضالة المؤمن أنى وجدها تلقفها، والحقُّ بغية العاقل أنى التقاه أفتناه، دوننا إغفال لأمانة النقل

(١) يُذكر أن أول كتاب في أمثال العرب هو للمفضل الضبي المتوفى في ١٧٨ هـ...

(٢) يقول الشاعر القروي:

أيّ ينوع جرعتها يا مُستقي  
من فم الوردِ ووحل الطرُقِ

استقِ الحكمة لا يشغلك من  
فشعاع الشمس يمتصّ الندى



وبركة العلم اللتين تتعاضدان حين يُنسب القولُ إلى صاحبه ويُعزى المسطورُ إلى كاتبه؛ فالإسناد - كما أثر - من الدين، ولولا الإسناد لقال من شاء ما شاء.

ولأنَّ الأمثالَ صوتُ الشعوب وعمرها من عُمر الوجود؛ فقد اقتحمت كلَّ زاويةٍ في الحياة، وتناولت الاقتصادَ والسياسةَ والزراعةَ والصناعةَ والطبَّ والتجارةَ والدينَ والأخلاقَ، تارةً بالوصفِ والتحليلِ وأنا بالقدحِ والتحذيرِ وآونةً بالمدحِ والترغيبِ ومَرَّاتٍ على سبيلِ النصيحةِ والهدايةِ. ومن بين تلك الأيكةِ العظيمةِ والدَّوْحَةِ الفارحةِ الباسقةِ، اختَرْتُ - والاختيارُ مشقَّةٌ - ما تعلقَ من تلك الأمثالِ بالطبِّ في الصِّحَّةِ والمرضِ وفي الوقايةِ والعلاجِ، وما اختصَّ منها بالغذاءِ والدواءِ وبالتوجيهِ والإرشادِ، ليس على سبيلِ الاستقصاءِ والحصرِ ولا بغرضِ الروايةِ والتسليَةِ ولا بغيةِ الإمتاعِ والمؤانسةِ - مع الاعتذارِ لأبي حيان التوحيدي -، بل على سبيلِ الانتقاءِ والاستطبابِ وبغرضِ الوعْيِ والدِّرايةِ وبغيةِ التطبيقِ والتنفيذِ، وقد حرصتُ في ذلك على أن لا أُلجَّ سوقَ اللغةِ العاميةِ رغم غناه بهكذا أمثال؛ انتصاراً مِنِّي لِللغةِ الوحيِّ، وحفاظاً على سموِّ وعلوِّ لغةِ الضادِ.. هذا رغم علمي أنَّ الأمثالَ العاميةَ توافقُ الأمثالَ الفصيحةَ من حيث المضامينِ والمرامي، ولكنها نأت عن اللفظِ الفصيحِ بعدما جرى عليها ما جرى من الحذفِ



والقلب والإبدال والتحريف. ولا أخفيكم سراً أن لي غرام قديم مع الأمثال بوجه عام، إذ استهوئني في مقبل حياتي، وركضتُ في مضارها حتى اجتمع لديّ منها مئات قيّدتها في كراس تاه وسط زحام الأيام، ويبقى العزاء فيما علق بالذاكرة فيفلت مع اللسان وينعش الحديث ويستحضر الذكريات.

وقد أثمر الاختيار من بين تلك الأمثال، عن هذا الكتاب ذي الثلاثة فصول، والذي حوى بين دفتيه قطوفا دانية من بستان العافية، بعد أن انضمّ فيه النظرُ إلى نظيره والشبيه إلى شبيهه والصنن إلى صنوه؛ فانتظم كالعقد واستوى كأسنان المشط، وها نحن نُهديه لكلّ صحيحٍ مُعافٍ لعله يزداد عافية، ولكلّ مريضٍ مُبتلى عساه يرتوي بكأس السلامة وينعم برحيق الشفاء، ولكلّ عضوٍ في قافلة الطبّ المباركة عله يكون مادّةً للتثقيف ومدخلاً للتوعية ومدعاة للفنّ<sup>(١)</sup> والحكمة بعد أن تضاءلتْ حظوظُهما في ميدان الطبّ الحديث، وذلك بعد أن عرضنا ما في جعبته من الأمثال على حقائق العلم وصحيح الطبّ، فأكدنا ما صحّ ورسختْ قواعده ضمن منظومة العلم التجريبي القائم على الدليل والبرهان، وردّدنا ما نبا فكان سجعا بلا معنى وزفرقة بلا عصفير... فما أبعد القيل والقال عن حقيق العلم وصحيحه.

(١) كما أنّ الطبّ علمٌ مَبْنِيٌّ على المعرفة المُكتسبة من خلال الدراسة التجريبية، فهو فنٌّ يقتضيه التعامل مع الناس كافة والمرضى خاصة.



هو إذن جرعات من الثقافة الصحيّة، وكبسولات من النصائح والحكم الطبيّة، عبر الشرح والتعليق على باقة مختارة من كنوز الأمثال في طبّ الأبدان، علّها تُرطب ما جفّ في العلم وتُلطّف ما حدّ من النصيحة وتبسّط ما استعصى على الفهم من الحقائق والمعلومات، فالكلام - كما ذكر ابن المقفع - إذا جعل مثلاً كان أوضح للمنطق وأبين للمعنى وأنقّ للسّمع وأوسع لشعوب الحديث، والقول - كما ذكرت الأمثال - بعضه أبقى من وسم وأشدّ من صول.

والله وحده هو المعين، ولا سواه يهدي سواء السبيل.

د/ منير لطفي

استشاري الأمراض الباطنية

سلطنة عُمان

٢٠١٨ م

الفصل الأول :

في

الوقاية





## 1- الوقاية خيرٌ من العلاج



تَفَقَّدَ أَحَدُ الخلفاء العباسيين الجدد  
حاشيته، وبعد أن قَدَّموا له طبيبه الخاص،  
تَعَجَّب قائلاً: لستُ بمرِيضٍ حتى تُخَصِّصوا  
لي طبيباً، فصَوَّبَه الطبيبُ قائلاً: «الطَّبُّ حِفْظُ  
الصِّحَّةِ ومُداوِة العِلَّة»، وهو ما يُؤكِّد أنَّ دورَ  
الطبيبِ قد يَسبقُ حلولَ المرضِ، وأنَّ الطبَّ  
العلاجي عبْرَ الجراحة والأدوية ليس إلاَّ

صنفاً واحداً من بين أصناف الطبِّ الأربع التي تضمُّ إلى جانبه؛ الطبُّ النفسي  
والطبُّ الطبيعي، فضلاً عن الطبِّ الوقائي الذي يُشيرُ إليه هذا المَثَلُ المنسوبُ زماناً  
إلى القرنِ التاسع عشر، والمَرُويُّ قولاً عن العالمِ الفرنسي لويس باستير، أو عن  
الروائي الإنجليزي تشارلز ديكنز. والذي بدوره -أي المَثَلُ- يتقاطعُ ويتطابقُ مع



ما قالته العربُ في أمثالها: «درهم وقاية خير من قنطار علاج»، «مَنْ سلك الجَدَدَ  
أمن العِثَارَ». كما يُماثل أيضًا القاعدة الفقهية المُسمّاة «سدّ الذرائع»؛ والتي تقضي  
بإغلاق كافّة الطرق المُوصّلة إلى الجريمة والمعصية، كما في تحريم التبرج والاختلاط  
والنظرة والقُبلة؛ وقايةً واحترازاً من الوقوع في فاحشة الزنا والعياذ بالله.

ويُعرّف الطبّ الوقائي بأنّه الحفاظ على صحّة الفرد وسلامة المجتمع  
في أحسن حالاتهما، وهو في حقيقته علاجٌ استباقي ودواءٌ استشرافي؛ يبني  
السدود تحسُّباً للطوفان، ويملأ الكنائنَ قبل الرِّمَاءِ<sup>(٢)</sup>، ويخطو بالطبّ خطوة  
إلى الأمام؛ فيُنظر إلى الأفق البعيد بعين الصقر وهمّة النّسر، وينأى بنفسه عن  
أن يكون مجرد ردّ فعل لكارثة أو إجراءً طارئاً لحادث أو تدبيراً عاجلاً لمكافحة  
وباء<sup>(٣)</sup>. وهو ما خلّب لبَّ المخترع الأمريكي توماس أديسون قبل مائة عام  
تقريباً، فتنبأ للطبّ الوقائي بعلوّ كعبه في قابل الأيام وصعود نجمه في قادم  
الأزمان، وذلك حين قال: «أتصوّر أنّ مهمّة طبيب المستقبل لن تكون صرّف

(١) الجَدَدُ هي الأرض المستوية، ويضرب المثل لمن طلب السلامة والعافية.

(٢) في الاستعداد للأمر قبل الشروع فيه، تقول العربُ في أمثالها: «قبل الرِّمَاءِ تملأ الكنائن».

(٣) الوباء: هو المرض الذي يجتاح مجتمعات كبيرة لأول مرة، أو ارتفاع معدلات الإصابة  
بمرض مُستوطن ارتفاعاً ملحوظاً وبشكل مفاجئ.



الدواء بقدر ما ستكون حثّ المريض على اتباع نمط حياة صحي سليم وعلى رفع وعيه بمُسببات المرض وطرق الوقاية منه».

وترتكز الوقاية على مجموعة من الأنشطة والبرامج، التي تهدف إلى رفع الوعي الصحيّ بنظافة البدن والمأكّل والمشرب والملبّس والمسكن، وإلى إبراز دور الرياضة وفاعليّة التطعيمات<sup>(١)</sup>، وإلى الاهتمام بسلامة البيئة بمكوّناتها العديدة التي لا تستثني شارعًا أو مدرسة أو مصنعًا أو ملعبًا أو حديقة أو مسجدًا أو مستشفى، وهو ما يحتاج إلى نفس أطول ورؤية أعمق ومثابرة أكثر، كما يستلزم مشاركة العديد من فئات المجتمع، ومدّ يد العون من قبل أغلب القطاعات الحكومية، وإن بقيّ القطاع الصحيّ هو ما يُدير ويُستقّ بكوادره المدربة والمتخصّصة.

ويمتاز الطبّ الوقائي عن العلاجي؛ بأنه أوسع مدى، وأرخص تكلفة، وأنجح تأثيرًا، وأسلم أمانًا، وأبسط تطبيقًا.. وهو ما يجعله سيّد الطبّ بلا منازع؛

---

(١) قد يعتقد بعض الناس أنّ التطعيمات خاصة بالأطفال، وهذا بعيد عن الصواب، فتطعيمات التيتانوس والالتهاب الكبدي ب والأنفلونزا والحمى الشوكية وغيرها، تُعطى أيضًا للكبار، وإن كان ذلك ضمن اشتراطات صحية خاصة.



إذ لم يهزم العالمُ شلل الأطفال ولم يكتب السطر الأخير في الجدري، إلا عبر  
الوقاية بالتحصينات التي يعود تاريخها إلى النصف الأول من القرن العشرين،  
حين اكتشف العلماء تطعيم الحمى الصفراء في عام ١٩٣٠م وتطعيم الأنفلونزا  
في عام ١٩٤٠م.

كما لم يكبح الطبُّ جماح المضاعفات الخطيرة للأمراض إلا ببرامج المسح  
الميداني والكشف المبكر، ولن تستطيع البشرية كذلك تحقيق إنجاز ملموس  
تجاه أمراض العصر التي تستنزفها ماديًا وبدنيًا ومعنويًا، كالسمنة والسكري  
والسرطان<sup>(١)</sup> والإيدز؛ إلا بالسير قُدماً في ميدان الوقاية. بل إننا لا نبالغ حين  
نؤكد على أن بعض الأمراض لا تكون فيها الوقاية خيراً من العلاج فقط بل  
تكون هي وحدها العلاج، كما هو الحال في الأمراض التي تتعدّد فيها الأسباب  
ويتعدّر فيها العلاج القطعي، وكما في الأمراض الفيروسيّة التي يصعب التعامل  
معها علاجياً حتى مع استخدام الأدوية المضادّة للفيروسات، بينما يسهل الوقاية  
منها باستخدام المنظّفات والمطهّرات وغيرها من سبل الاحتراز والاجتناب...

(١) ذكر المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان أن حوالي ثلث حالات السرطان الأكثر شيوعاً في  
أمريكا، يمكن الوقاية منها عن طريق الغذاء الصحي والنشاط البدني والوزن المثالي.



وفي هذا جاء المثل الصيني القائل: «الطبيب الناجح هو الذي يمنع المرض قبل ظهور أعراضه، بينما الطبيب الفاشل هو مَنْ يُعالج المرض الذي كان في مقدوره منعه ظهوره».

وحين تُطالع قبل اثني عشر قرناً أن أبا بكر الرازي قد أوصى المسافرين بالمباعدة بين خيامهم، حتى لا ينتشر الوباء سريعاً إذا ما ظهر المرض في إحداها؛ يتبين لك قصبُ السبق للإسلام في تطبيق مبادئ الطبِّ الوقائي، وذلك حين أوجب الصيامَ والوضوء والاستحمام والتنزُّه من البول والغائط، وحين حصَّ على أتباع سنن الفِطرة واستعمال السواك، وضرورة إحكام الغطاء على الإناء وشدَّ الوكاء على السِّقاء. وكذلك حين ندب إلى الرماية والسباحة وركوب الخيل، وأوصى بالعزل<sup>(١)</sup> والحجر<sup>(٢)</sup> الصحي، ونهى عن جماع الحائض والنفساء، وحرَّم أكل الميتة والدم ولحم الخنزير، وجرَّم ارتكاب فاحشتي الزنا واللواط وتعاطي التدخين والخمور.

(١) «لا يُوردن ممرض على مُصحح» رواه البخاري ومسلم.

(٢) في عام ٨٨هـ أنشأ الوليد بن عبد الملك بيمارستان -أي مستشفى- في دمشق، وأمر بحجر المجذومين -أي المصابين بمرض الجذام- في مكان خاص وأن تلبى حاجاتهم المعيشية.



ولأنّ الأمثال يُمكن الاعتبار فيها بعموم الألفاظ لا بخصوص الأسباب؛ فلا يفوتنا هنا أن نمدّد خطّ المثلّ على استقامته خارج الطبّ، إذ يصلح كقانون لعلاج المشكلات المتعلّقة بالحياة ككلّ، سواء أكانت تعليميّة أم اقتصادية أم سياسيّة أم أخلاقيّة أم غيرها، ولاسيّما في مجتمعاتنا النامية التي تشحّ فيها الموارد اللازمة للصرف على تقنيات التصنيع والتكنولوجيا التي باتت لغة العصر للحلّ والعقد في الأزمت الكبرى، وفي ظلّ معرفتنا بأنّ تصرّفات الإنسان عموماً تندرج تحت بند الأفعال التي تسبق الحدث أو ردود الأفعال التي تلي الحدث؛ وفي حين تكون الأفعال -غالبا- إراديّة وواعية ومبدعة، فإنّ ردود الأفعال -غالبا- ما تكون مرتجلة وعاطفية وغير معتدلة.

بقي التنبيه على أنّه لا مجال للقول بأنّ الحذر لا يُغني من قدر، أو التشدّد بأنّ الوقاية لا تردّ مرّضا، ونكون بذلك ممّن قال فيهم المثلّ: «يفتح عينه للذباب ثمّ يقول هذا من قضاء الرحمن»، فالوقاية دواء أمرنا بالإقدام عليه وطرق بابه، ومُلامّ من قصر في ذلك وألقى بنفسه في أتون المهالك. وهو ما دحضه الفاروق عمر بن الخطاب عندما رجع عن الشام بسبب طاعون عمواس، وقيل له: أنفر من



قَدَرَ اللهُ؟ فقال: أفرَّ من قَدَرِ اللهُ إلى قَدَرِ اللهُ. ورواه ابن حنبل في مسنده وابن ماجه في سننه عن أبي خزيمة قال: «قلت: يا رسول الله، أرأيت رُقى نسترقِها، ودواء نتداوى به، وتقاة نتقيها، هل تردّ من قدر الله شيئاً؟ فقال: هي من قدر الله».

ولا يفوتنا التنبيه على أنّ للوقاية مستويات ثلاثة؛ مستوى أوّل يهدف إلى منع حدوث المرض بالكُلِّيَّة وهو درّة تاج الوقاية، ومستوى ثانٍ يعتمد على الاكتشاف المبكّر للمرض وعلاجه؛ تجنّباً لتفاقمه وحدوث المضاعفات. ومستوى ثالث يُجابه مرضاً حدث بالفعل، ثمّ نفاقم وأدّى إلى مضاعفات، ولم يبقَ للوقاية دور سوى الحيلولة دون حدوث العاهة والعجز، وهو بالطبع الخيار الأقلّ جودة...وعلى هذا؛ يمكننا القول أنّ التقدّم المثالي في مجال الطبّ، يجب أن يركّز على منع حدوث المرض لا على علاجه.



## ٢- كُلْ مَعَ الْكَافِرِ وَلَا تَأْكُلْ مَعَ طَوِيلِ الْأَظْفَرِ



بالطبع لا يُؤصّل المثلّ لحُكْمِ فقهيّ يَخْصُّ حِلَّ الأَكْلِ مَعَ الْكَافِرِ أَوْ حُرْمَتِهِ، وذلك بعد أن قُضِيَ الأمرُ واستبان الحقُّ على قاعدة فقهية تقول: «الاعتبار في الحِلِّ والحُرْمَةِ يكون بالمواد التي حُضِرَ منها الطعام، لا بدين مَنْ حَضَرَ هذا الطعام»، وعلى قاعدة أخرى تقول: «الأصل في كلِّ الأَطْعَمَةِ الحِلُّ؛ إلا ما كان نجسًا، أو ضارًا، أو خبيثًا، أو مُسَكِرًا، أو مُحَدِّرًا، أو ملَكًا للغير». كما لا يأتي

المثلّ ليُقَعَّدَ بندا جديدا في المراسم (الإتيكيت) الخاصّة بسلوك تناول الطعام، والتي عدّها الفقيه الشافعي بدر الدين الغزّي في كتابه الشائق (آداب المأكلة). ولكنّه يُجَلِّي رُكْنًا أصيلا في منظومة الوقاية من العدوى، ويؤكّد أهميّة النظافة؛ بحسبانها حائط الصدّ لمنع حدوث المرض، وبحسبانها بعضا من الإيمان كما قيل: «النظافة من الإيمان».

وهنا نشدُّ على يد السويدي الشهير ألفريد نوبل الذي ذكّر أنّ الاعتناء بنظافة





أظافره هي إحدى مزاياه... وذلك عندما طلب منه أخوه لودفيج نوبل أن يكتب تاريخ حياته. ومعلوم أن لودفيج لقي حتفه بسبب المتفجرات التي احترفت عائلته صناعتها، بينما ألفريد نوبل غسل حَوْبته بوقفه الخيري المعروف بجائزة نوبل العالمية.

والكافر كما جاء في المعجم الوجيز هو مَنْ لا يُؤْمِن بالله، ويُجمَع على كُفَّار وكَفْرَة. أمَّا الأظافرُ فهي للإنسان بمنزلة المخلب للطير والحافر للفرس والظلف في سائر الحيوان، وهي صفائح مؤلَّفة من خلايا قرنيّة صلبة، وتمثّل نهايات الجلد، ومُصنَّعة من نفس مادّة الشَّعر المعروفة بالكيراتين. وهي للأنامل زينة ودعامة؛ فتعمل على حماية أطراف أصابع اليدين والقدمين، إضافة إلى تسهيل بعض الأمور اليدويّة الدقيقة، أقلّها حكّ الجلد كما ورد في بيت من أشهر أبيات الشُّعر فقال:

**ما حكَّ جلدك مثل ظُفرك فتولّ أنت جميع أمرك**

والحقّ أنّ الأظافر نافذةٌ يُستدلّ منها على صحّة الإنسان، من خلال التغيّرات التي تحدث في لونها الوردية، أو سُمُكها الرقيق، أو ملمسها الناعم،



أو شكلها المقوّس، وبذلك تسهّل مهمّة الأطباء في تشخيص أمراض عديدة؛ كالأنيميا، وقصور الغدة الدرقية، ونقص الكالسيوم، واعتلال القلب والرئة، وتليّف الكبد، والصدفيّة، إضافة إلى دورها في التحرّي والكشف عن التسمّم بالزرنيخ؛ لما عُرف عن تركّزه في أجزاء معينة من الجسم بينها الأظافر.

ولأنّ الأظافر تتنفس وتتغذّى؛ فهي تنمو وتطول بمعدّل ٣مم في الشهر تقريباً، على اختلاف في ذلك بين أظافر اليدين والقدمين، وتفاوت بحسب العُمَر والجِنس؛ فنجدها تنمو بمعدل أسرع في الرجال عن النساء، وفي الأطفال عن الكبار، وفي اليدين عن الرجلين، وفي الصيف عن الشتاء، وفي الحوامل عن غيرهنّ... ومن هنا كان قصّها وتقليمها، بإزالة ما زاد منها على رأس الإصبع، سنّة من سنن الفطرة التي أوّدها الله في الإنسان فمال إليها بالطبع السويّ والذوق السليم، وهو ما نصّ عليه الحديث الشريف الذي رواه أبو هريرة **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ** عن رسول الله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** فقال: **«خمسٌ مِنَ الفِطْرَةِ؛ الحِتان، والاستِحْداد، وتقليم الأظافر، ونُف الإبط، وقصّ الشارب»**<sup>(١)</sup>، وذلك خلافاً لما نراه انحرافاً من قبل بعض الشباب عموماً والفتيات خصوصاً، والذين يرون في طولها أناقة

(١) رواه البخاري ومسلم.



وتَحْضُرًا وَجَمَالًا، فَيُنْفِقُونَ الْمَالَ فِي طَلَائِهَا بِكِيمَاوِيَّاتٍ تُوْذِي نَسِيَجَهَا، وَيَسْتَنْزِفُونَ  
الْوَقْتَ وَالْجَهْدَ فِي حَفِّهَا وَبَرْدِهَا ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشَّمَالِ، حَتَّى بَدَتْ كَالْمَخَالِبِ  
وَالْخَطَاطِيفِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَخْدَشَ الْعَيْنَ كَمَسْمَارٍ وَتَجْرَحَ الْجِلْدَ كَسَكِّينَ...  
وَاضْحَكْ - أَوْ ابْكْ - إِنْ شِئْتَ عَلَى هَذَا الْعَجُوزِ الْهِنْدِيِّ الَّذِي عَزَفَ عَنِ قَصِّ  
أَظْفَارِ يَدِهِ الْيَسْرَى طِيلَةَ اثْنَيْنِ وَسِتِّينَ (٦٢) عَامًا، لِيُظْفَرَ بِلِقَبِ صَاحِبِ أَطْوَلِ  
أَظْفَارٍ عَلَى مَسْتَوَى الْعَالَمِ فِي مَوْسُوعَةِ جِينِيسِ الشَّهِيرَةِ لِلْأَرْقَامِ الْقِيَاسِيَّةِ، وَذَلِكَ  
ضَمِنَ نَسَخَتِهَا لِعَامِ ٢٠١٦م! وَهُوَ مَا يُدَكِّرُنَا بِأَبِي عَلِيِّ الْمَنْصُورِ؛ ثَالِثَ خَلْفَاءِ  
الدَّوْلَةِ الْفَاتِمِيَّةِ فِي مِصْرَ، وَالَّذِي حَكَمَهَا رِبْعَ قَرْنٍ مِنَ الزَّمَانِ (٩٩٦-١٠٢١م)،  
وُلِّقَ بِالْحَاكِمِ بِأَمْرِ اللَّهِ؛ إِذْ رُوِيَ أَنَّهُ كَانَ يَهْوَى تَطْوِيلَ أَظْفَارِهِ، وَإِرْسَالَ شَعْرِهِ  
وَلِحْيَتِهِ، وَلِبَسِّ الصُّوفِ، وَرُكُوبِ الْحَمِيرِ، وَذَلِكَ ضَمِنَ غَرَائِبَهُ وَعَجَائِبَهُ الْعَدِيدَةَ  
الَّتِي اشْتَهَرَ بِهَا وَذَاعَ صَيْتُهَا، وَفَسَّرَهَا بَعْضُهُمْ بِإِصَابَتِهِ بِدَاءِ الْمَالْتَنْخُولِيَا الَّذِي نَالَ  
مِنْ دِمَاغِهِ؛ فَأَفْسَدَ عَلَيْهِ تَفْكِيرَهُ، وَشَوَّشَ وَجْدَانَهُ!

وَيَأْتِي تَقْلِيمَ الْأَظْفَارِ كِضْرُورَةً صَحِيَّةً؛ لِمَا يَتَسَبَّبُهُ طَوْلُهَا فِي تَرَاكُمِ الْأَتْرَبَةِ  
وَالْجَرَائِمِ وَالطَّفِيلِيَّاتِ دَاخِلِ الْكُهُوفِ وَالْجُيُوبِ الظَّفْرِيَّةِ الَّتِي تَكُونَتْ بَيْنَ الزَّائِدِ



منها وبين أطراف الأنامل، فتُفضي إلى العديد من الأمراض؛ كالإصابة بالديدان المعوية، والحمى التيفودية، والالتهاب الكبدي (أ)، والكوليرا، والدوسنتاريا، وغيرها من أمراض الجهاز الهضمي المعديّة، خاصّة بعدما أثبتت الأبحاث أنّ ٩٠٪ من البكتريا العالقة باليدين تتمركز تحت الأظافر؛ حتى قيل إنّ تحت كل ظفر شيطان. ولهذا نشطت السياسات الصحيّة، وكثفت جهودها في تعميم بروتوكول غسل الأيدي بين أفراد الطاقم الطبي؛ كأداة فعّالة لمكافحة العدوى.

وتزداد أهميّة تقليص الأظافر؛ لتصبح أحد الاشتراطات الصحيّة الأساسية لدى العاملين في المطابخ والمطاعم ومحلات الحلّاقه، ولتكون مادة سلوكية يهتمّ بغرسها المعلّمون في تلاميذ المدارس، ويُلقّنها الآباءُ والأمّهاتُ للأطفال في المنازل؛ لما لها -أي تقليص الأظافر- من صدى مفيد ومردود إيجابي في السلامة الصحيّة، خاصة في المجتمعات التي لازالت تفضّل تناول الطعام باليد<sup>(١)</sup>. ولا

---

(١) يرى البعض أنّ معالجة الطعام باليد يقبض على روح الغذاء، ويسهم في زيادة الإحساس بمتعة الطعام عبر إشراك حاسة اللمس مع الحواس الأخرى كالشمّ والتذوّق والإبصار، وفي هذا وجهة نظر معتبرة، ولكن بالطبع لا صحّة لما يعتقدّه البعض من أنّ تناول الطعام باليد يتيح للأصابع إفراز أنزيمات تساعد على الهضم!



زلت أذكر هنا حملات التفتيش الدوري على الشعر والأظافر، والتي دأب على القيام بها ذلك الجيل الرائع من معلمينا القدامى، أثناء الطابور الصباحي في مراحل التعليم الأولى، ويا ويل من يُضبط متلبساً بشعر أو ظفر طويل.

ويراعى إجراء عملية القصّ بألة حادّة نظيفة يُقال لها الملقم والمقراض، أو بالمقصّ، وفي وقت تكون فيه الأظافر رطبة ليّنة، لاسيّما أظافر القدمين القاسية، وذلك بعد الاستحمام، أو بعد غسلها ونقعها في الماء لفترة بسيطة. كما يُراعى إجراء القصّ بشكل مستقيم لا دائريّ؛ تفادياً للجور على جلد الأصابع. وخلافاً لما يعتقد بعضهم؛ فإنّ أظافر الطفل التي يمكن أن يخدش بها وجهه، يبدأ قصّها بعد الأسبوع الأوّل من الولادة، ولكن بمقصّ الأطفال الخاص ذو الطرف الدائري غير المدبّب. كما يُفضّل في حالة كبار السنّ؛ إجراء عملية القصّ والتقليم بواسطة آخرين، نظراً لاعتلال أبصارهم، وضعف قدرتهم على التحكم الدقيق في حركة اليد التي أصابت الشيخوخة عضلاتها وأعطب الهرم أعصابها، ولكن



لا يُفضَّلُ الاقتداءَ بالملك الإيطالي فيكتور إيمانويل الثاني الذي أهدى صديقه له

إحدى قصاصات أظافر قدمه داخل إطار من الذهب المرصع بالماس!

كما يُستحب التيمّن عند التقليم، فبدأ باليد اليمنى قبل اليسرى وبالقدم

اليمنى قبل القدم اليسرى؛ لما رواه البخاري عن أمّ المؤمنين عائشة رضی الله عنها

قالت: «كان النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** يعجبه التيمّن في تنعله وترجله وطهوره وفي

شأنه كله»، أمّا ترتيب الأصابع فلم يثبت فيه شيء، ولم يقيد دين ولا طب ولا

عُرف.





### ٣- البردُ أساسُ كلِّ عِلَّةٍ



سَنَّتْ الْأَمْثَالُ حَرْبًا شَعْوَاءَ ضِدَّ الْبَرْدِ؛ فَبِعِدْمَا اتِّهَمَتْهُ بِأَنَّهُ أَبُو الْعِلَلِ، قَالَتْ:



«الْبَرْدُ يَقْصُّ الْعَظْمَ»، وَزَادَتْ: «الْبَرْدُ عَدُوُّ

الصَّدْرِ». وَيَرْتَبِطُ الْبَرْدُ هُنَا بِفَصْلِ الشِّتَاءِ؛

الَّذِي يَأْتِي فِي مَسْتَهْلٍ فَصُولِ السَّنَةِ مَتَوَسِّطًا

فَصْلِي الْخَرِيفِ وَالرَّبِيعِ، وَيَمْتَدُّ حَوْلِي ثَلَاثَةَ

أَشْهُرٍ، بَدَأَ بِالْوَاحِدِ وَالْعِشْرِينَ مِنْ شَهْرِ

دَيْسَمْبَرٍ وَانْتَهَاءَ بِالْعِشْرِينَ مِنْ شَهْرِ مَارَسٍ،

وَفِيهِ جَاءَ الْمَثَلُ الْقَائِلُ: «الصَّيْفُ ضَيْفٌ

وَالشِّتَاءُ شِدَّةٌ»، كَمَا وَصَفَهُ ابْنُ سِينَا فِي أَرْجَوِزَتِهِ عَنِ الصِّحَّةِ بِأَنَّهُ فَصْلٌ شَدِيدٌ

الْوَحْمِ، وَأَنَّ ضَرَرَهُ يَصِلُ إِلَى تَجْمِيدِ الدَّمِ. أَمَّا عَمْرُ بْنُ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقَدْ قَالَ

فِيهِ: «الشِّتَاءُ عَدُوٌّ فَتَاهَبُوا لَهُ أَهْبَتَهُ، وَاتَّخِذُوا الصُّوفَ شِعَارًا وَدَثَارًا، فَإِنَّ الْبَرْدَ



عدوُّ؛ سريعُ دخوله، بعيدُ خروجه». ولعلَّ أوسط ما قيل فيه: «توقُّوا البردَ في أوله، وتلقَّوه في آخره، فإنه يفعل في الأبدان كفعله في الأشجار، أوله يحرق، وآخره يُورق».

ونخصّ بالذكر هنا، الشتاء القارس الذي يلسع الجلد كالسوط ويطحن العظام كالرَّحاة ويُجمِّد الدماء في العروق، كما هو الحال في بلاد قطب الكرة الشمالي الأكثر برودة، مثل روسيا وكندا وفنلندا وأيسلندا، والتي تعيش في حرب دائمة مع ثلوج أَلجأت أهلَ (الاسكيمو) إلى ارتداء الفرو المزدوج، وأزغمتهم على بناء منازل صغيرة الحجم، ذات جدران سميكة ومداخل منخفضة؛ بغرض الإبقاء على حرارة الداخل والخلاص من برد الخارج؛ إذ لا يملكون طبقة دهنية سميكة تحمّ الجلد تعزلهم عن البرودة؛ كتلك التي في حوزة الدببة القطبية والفقمة، والقادرة على العيش في المياه المتجمّدة؛ كما لا يتمتعون بحساسية الجهاز العصبي المنظّم للحرارة والذي حباه الله لطائر البطريق الملقّب بسيد الشتاء.

ولعلَّ أكبر مأساة سياسيّة لعب فيها البردُ الدور الأبرز؛ كانت قصة



وفاة الرئيس الأمريكي التاسع (وليام هنري هاريسون)، الذي اختير رئيسًا في ٤ مارس ١٨٤١م، ثمّ كان خطاب تنصيبه الطوّل، والذي استغرق قرابة الساعتين تحت المطر والبرد القارس، ودون ارتداء القبعة أو سترة المطر، سببا في إصابته بنزلة برد تَطَوّرت سريعا إلى التهاب رئوي حادّ، قَصَف عُمره، وأخرجَه مِنَ البيت الأبيض والدنيا بأكملها في ٤ أبريل ١٨٤١م عن عمر بلغ ٦٨ عاما.

وقبل تلك المأساة السياسة بقرنين من الزمان، فَجَع البردُ الفلسفةَ، وذلك في شخص رينيه ديكارت؛ أبي الفلسفة الحديثة وناحِتِ أشهر مقولاتها الفلسفية: «أنا أفكر إذن أنا موجود»، والذي لم يجد مناصا من تلبية نداء الملكة السويدية (كريستينا) التي تآقت إلى التلمذة على يديه، وحددت لدرسها موعدا يوميا في الصباح الباكر، ولكنه لم يحتمل بردَ (استوكهولم) القارس، فألزمه الصقيعُ الفراش، بعدما أُصيب بالتهاب رئوي حادّ، أوذى بحياته، وسافر معه بلا عودة في عام ١٦٥٠م. ويبدو أنّ للبرد لعنة حاقت بالفلاسفة، كلعنة الفراعنة التي نزلت برجال الآثار الذين اكتشفوا مقبرة توت عنخ آمون في عشرينيات القرن



الماضي؛ فأستاذ الفلسفة أنيس منصور الذي دأب على الخشية من البرد ونحاشي الزكام منذ نعومة أظفاره؛ إذ به وعلى غرار سلفه ديكرت، يقضى نحبه مصدورا جرّاء التهاب رئوي أصيب به في عام ٢٠١١م.

ولهذا أقرّ النبي **صلى الله عليه وسلم** صنيع الصحابي الجليل عمرو بن العاص، حين تطهّر من الجنابة بالتيّمم رغم توفر الماء، مخافة الضرر من الاغتسال بماء بارد قد يُورده المَهالك، وذلك في ليلة شاتية باردة من شهر جمادى الأولى إبان غزوة ذات السلاسل.

وبالرّجوع إلى بطون المراجع العلمية، نجد أنّه في حالة تعرّض الجسم لدرجات حرارة منخفضة، تقوم المُستقبلات الحسّاسة على سطح الجلد، بمخاطبة التكييف المركزيّ الدماغيّ، الواقع في الجزء الخلفي من منطقة في حجم حبة الحمّص أو البازلاء تُسمّى تحت المهاد، وذلك عبر إشارات عصبية، فيستجيب من فوره بزيادة إفراز هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين، وكذلك الهرمون المُحفّز للغدة الدرقية tsh، وبزيادة معدّل الأيض لإنتاج المزيد من الطاقة، وبتضييق



الأوعية الدموية لمنع فقدان الحرارة، وانبعاث العضلات الناصبة للشعر لسد منافذ العرق... وذلك بغية المحافظة على درجة حرارة الجسم في وضعها المثالي اللازم لسلامة الخلايا الحية، بعيدا عن الدرجة الدنيا التي إذا انخفضت دونها تحدث الوفاة، وهي ما قدّرها العلماء بنحو ٤ و ٢٤ درجة مئوية.

أمّا عن الأمراض التي يجرّها البرد في أعقابه؛ فتأتي الإصابات الفيروسية بالجهاز التنفسي العلوي كعربون للعداوة، ومقدّمة لشرّ قد يتطور لاحقا إلى التهاب بالجيوب الأنفية، أو يتفاقم فيؤدّي إلى استحضار أزمات الربو الشعبي الحادّة وإلى الإصابة بالالتهاب الرئوي، خاصّة إذا علمنا أنّ الأجواء الباردة الجافة تناسب الفيروسات وتنعشها، وذلك بناء على ما ذكره علماء البائيات؛ من أنّ فيروس الأنفلونزا يبقى محتفظاً بقدراته المرضيّة لمدة ٢٣ ساعة حال وجوده في هواء درجة حرارته ٧ مئوية، بينما تنخفض هذه القدرة إلى ساعة واحدة فقط حال ارتفاع درجة الحرارة إلى ٣٢ درجة مئوية.

هذا بالإضافة إلى ما قد يحدث من تشنّج عضلات الرقبة، وآلام الظهر، والتهاب عرق النسا، وأوجاع المفاصل، واضطراب الدورة الدموية الطرفيّة



فيما يُعرَف بظاهرة رينود<sup>(١)</sup>، ناهيك عن جفاف الجلد وتشققه، وتكرار نوبات الشقيقة، وزيادة آلام القولون العصبي، واحتقان البروستاتا واحتباس البول، واعتلال المزاج، أمّا ثلاثة الأثافي فهو ما يحدث من زيادة لزوجة الدم؛ وما يحمله ذلك من مخاطر التعرُّض للنوبات القلبية والسكتات الدماغية في مرضى القلب والشرابين.

ويزداد الأمر سوءاً في حالة المرضى ذوي المناعة المنخفضة، وأرياب الأمراض المزمنة، وأولئك المصابين بقصور الغدّة الدرقيّة، وكذلك في الأطفال الذين لا يُبالون بالاحتياطات الواجبة، وفي كبار السنّ الذين يُعانون وبِشدّة في الأجواء الباردة لدرجة أنّ بعضهم قد يفقد حياته؛ وذلك لفقدان الطبقة الدهنية العازلة الموجودة تحت الجلد، وانخفاض معدّل توليد الطاقة المعروف بالأبيض أو الاستقلاب أو التمثيل الغذائي، وكذلك لفقدان الكتلة العضلية التي تُعتبر أحد مولّدات الطاقة في الجسم، وهو ما يجعلهم أكثر الفئات حساسيّة وأشدّهم تأثراً بالبرودة.

(١) تُنسب هذه الظاهرة المرصّية إلى الطبيب (موريس رينود) الذي وصفها لأول مرة في عام ١٨٦٢م، وهي عبارة عن تورم وحكّة وألم مع احمرار أو زرقة في أصابع اليدين أو القدمين، وهو ما يزول بالتدفئة.



وكما ذمّت الأمثال البرد وحذرت منه؛ فإنّها مدحت الدّفء ورغبت فيه وقرنته بالعافية فقالت: «ارقد دافئاً نصحو معافى»، ثمّ خصّت الأطراف الأكثر تعرّضاً للبرد بالعناية ونبّهت على الأولوية القصوى للقدمين حين قالت: «راحة الجسم تبدأ من القدمين»، مع التنبيه على ألا يكون الدّفء - بارتداء الملابس الثقيلة، واستعمال أجهزة التدفئة الحديثة، وتناول الأطعمة المناسبة للطقس البارد والباعثة على الدّفء - مانعاً من التهوية الجيدة التي تقلّل من انتشار العدوى، وأن يصحب ذلك الدّفء حذرّاً واجباً عند الانتقال الفجائي من الأجواء الدافئة إلى الباردة، وأن يُرافق تلك الاحتياطات استجابةً وافيةً لحمّلات التطعيم ضد الأنفلونزا<sup>(١)</sup> الموسميّة وضدّ الالتهاب السحائي والرئوي، والتي تنشّط قوافلها قبل فصل الشتاء وتستهدف الفئات الأكثر عرضة لتلك الإصابات.

وقد لخصّ الأديب ميخائيل نعيمة علاقة الإنسان بالبرد في أسلوب رشيق بديع، قائلاً: «في نيويورك ولندن وباريس؛ يقضي الناس الشتاء وكأنهم في

---

(١) في كتابه (٥٠٠ نصيحة صحية)؛ ذكر أيمن الحسيني أنّ كلمة أنفلونزا، عربية أصيلة، مُشتقة من أنف العنزة الذي يبدو مبللاً دائماً ويتساقط منه قطرات الماء، وهو ما يُشبه حالة المصاب بالأنفلونزا.



حصار. والعدو المحاصر هو البرد، أمّا عساكره فالعواصف والثلوج والأمطار والغيوم العابسة الغضوب.. وهو عدو لا يكفّ عن المهاجمة ولا تصدّه الجدران الغليظة، بل يدخل على الناس في منازلهم ومعابدهم ومصانعهم والأبواب مقفلة والنوافذ مغلقة. وحيثما لمست أصابعه الخفيفة أجسادهم تقهقر الدم أو تجمّد؛ لذلك يكافحونه بالنار والبخار والألحفة الدافئة. وإذا ما التقوه خارجا نازلوه وعليهم دروع ثقيلة من الأكسية الكثيفة، وفي أرجلهم أحذية من الجلد والمطاط تكاد تكون أغلالا. وتراه، مع ذلك، يسدّ بالزكام أنوفهم ويفتك في صدورهم وظهورهم ومفاصلهم».





## ٤- نَسْمَةُ هَوَاءٍ خَيْرٌ مِنْ زَجَاجَةِ دَوَاءٍ



النَّسْمَةُ أَوَّلُ الرِّيحِ حِينَ تُقْبَلُ



فِي طَرَاوَةِ وِلِينٍ، وَهِيَ بِخِلَافِ النَّسْمَةِ

الَّتِي تُفْتَحُ فِيهَا السَّيْنُ وَتَعْنِي كُلَّ كَائِنٍ

حَيٍّ فِيهِ رُوحٌ، وَمِنْهَا النَّسِيمُ وَهُوَ

الرِّيحُ الرَّقِيقَةُ الطَّيِّبَةُ الَّتِي تَهَبُّ فِي تَوَدَّةٍ

وَرَفَقٍ؛ فَلَا تَهزُّ شَجَرًا وَلَا تَكسِرُ غَصَنًا

وَلَا تَصْفِقُ بَابًا وَلَا تُزَعِجُ نَافِذَةً، بَلْ تُدَاعِبُ خِصَلَاتِ الشَّعْرِ وَتُغَازِلُ صَفْحَةَ الْوَجْهِ

وَتُنْعَشُ جَوْهَرَ الرُّوحِ، وَفِيهِ جَاءَ قَوْلُ الشَّاعِرِ (ابْنِ السَّاعَاتِيِّ):

كُلُّ يَصِيحٍ إِذَا تَصَحَّ حَيَاتُهُ إِلَّا النَّسِيمُ يَصِيحُ وَهُوَ عَلِيلٌ

أَمَّا الْهَوَاءُ؛ فَهُوَ تِلْكَ النِّعْمَةُ الْجَلِيلَةُ الْعَظِيمَةُ اللَّازِمَةُ لِنَفْسِ الْكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ،

وَالْبِنَاءِ الضَّوئِيِّ فِي النِّبَاتِ، وَتَوَلِيدِ الطَّاقَةِ مِنَ الرِّيحِ، وَتَلطِيفِ حَرَارَةِ الشَّمْسِ،



وحماية الكرة الأرضية من أخطار الأشعة السينية وفوق البنفسجية، وكذلك لمساعدة الطيور على التحليق دون تعب أو ملل. وهو من الوفرة بمكان إذ لا يخلو منه بر ولا بحر، ويتكوّن من خليط غازي (٧٨٪ نيتروجين، ٢١٪ أوكسجين<sup>(١)</sup>)، أخرى) وبعض من بخار الماء، ولا طعم له ولا لون، كما أنه لا يمتلك شكلا محددًا بل يأخذ شكل الحيز الذي يشغله، وفي الوقت الذي يستطيع فيه الإنسان العيش لأسابيع بدون طعام، ولأيام بدون ماء، فإنّه سرعان ما يلفظ أنفاسه فور حرمانه من الهواء لهنية حددها العلماء بنحو ٤-٦ دقائق!

وبديهي أنّ الهواء المقصود هنا هو الهواء البكر النقي على شواطئ البحار وفي قلب الصحراء وبين الحقول ووسط الرياض، وهي الأماكن التي يهرع إليها المتعبون طلبا للاستجمام ويطلق عليها مزارع الأوكسجين نظرا لغنى هوائها به. وطبيعيّ أيضًا أنّ الهواء المرغوب ليس ذلك الهواء الراكد بين جدران الغرف المغلقة، ولا الهواء الذي يأتينا عبر فتحات مكيفات الهواء، ولا الهواء الداكن

(١) تقلّ نسبة الأوكسجين في الهواء الساخن، وتنخفض كلما ارتفعنا عن سطح البحر، كما تزيد الكمية المُذابة في المياه العذبة عنها في المياه المالحة، ويقول العلماء أن زيادة نسبة الأوكسجين في الهواء قليل بتحويل العالم إلى حريق كبير يعجز عن إطفائه كل فرق الإطفاء في العالم.



الخانق الكثيف؛ الذي فاق قدرة شعيرات الأنف<sup>(١)</sup> على ترطيبه وتدفئته وحجز ما به من شوائب، والذي هلتْ تباشيرُه مع اكتشاف البترول وفي أعطاف الثورة الصناعية عقب الحرب العالمية الثانية، والمُشَبَّع بدخان السجائر وعوادم السيارات ونفايات المصانع وغبار البراكين ومخلفات الحرائق وانبعاثات القمامة وذرات الأتربة والتسريبات الإشعاعية، والمحمَّل كذلك بشتى أنواع الكيماويات والسّموم مثل أكاسيد الكربون والكبريت والرصاص... تلك الكيماويات والسّموم الجالبة لأمراض الحساسية والالتهابات والسرطانات، والتي تُصيب الجلد والعيّن، وتؤثّر سلّبا على المخّ والأعصاب، إضافةً إلى الجهاز التنفسي الذي يُعتبر المتضرّر الأوّل؛ لكونه في تماسّ مباشر مع الهواء، عبر عمليتي الزفير والشهيق، اللتان تجريان بمعدل ١٤ مرّة في الدقيقة الواحدة في الأشخاص البالغين وتحت الظروف العادية، بينما يزيّد المعدّل عن ذلك في الأطفال وأثناء النشاط.

و إذا كان هذا المثل قد انتصر للطبيعة؛ حين جعل من هوائها خير دواء

---

(١) أثبتت دراسة أمريكية قام بها فريق من خبراء الطبّ، أنّ شعيرات الأنف في سكان المدن أغزر كثافة من نظيرتها في سكان الريف، وهو على ما يبدو محاولة تعويضية ردّاً على زيادة التلوث في المدينة عنه في الريف.



يُهْجِ القلبَ وَيَمحو هُمومَ النَّفسِ وَيُجَدِّدُ أفكارَ العقلِ، فَإِنَّ مَثَلاً آخَرَ لِحَقِّهِ وَكانَ بِمِثابَةِ المَذْكُورَةِ التَّفْسِيرِيَّةِ وَالْمُلْحَقِ القانُونِي فَقالَ: «هَواءُ الخَريفِ يُسَمِّمُ وهَواءُ الرِّيعِ يُسَمِّنُ» مُحَدِّراً بِذلكَ مِنَ هَواءِ الخَريفِ؛ الَّذِي تَتَقَلَّبُ حِرارَتُهُ بَينَ البَرودَةِ فِي اللَّيْلِ وَالسَّخونَةِ فِي الظَّهِيرَةِ وَتَنشَطُ فِيهِ الرِّياحُ العامِرَةُ بِالغبارِ وَالْمُحَمَّلَةِ بِالأتْرِبَةِ، وَناصِحاً بِهَواءِ الرِّيعِ العَليلِ الَّذِي نَفَى عَنهُ السُّمِّيَّةَ وَرَبَطَهُ بِالسَّمِنَةِ؛ لَيسَ لِأنَّهُ كَاملُ الدَّسَمِ أو لاحتوائِهِ عَلى المَزيدِ مِنَ السَّعراتِ الحِرارِيَّةِ، وَلَكنَ لِلدَّلالَةِ عَلى الصَّحَّةِ وَالسَّلامَةِ الَّتِي نَجنيها مِنَ هَواءِ ذلكَ الفِضْلِ البَدِيعِ المُسَمَّى بِفِضْلِ الجِمالِ وَروحِ الزَمانِ.

وَلَعَلَّ ما يُدَلِّلُ عَلى ارْتِباطِ الهَواءِ النَقِيِّ بِالصَّحَّةِ وَالاسْتِشْفاءِ، فِي عِلاقَةِ تَلازُمٍ وَتَرافُقٍ لا عِلاقَةَ إِحلالٍ وَإِبدالٍ كَما يَدَعُو المَثَلُ الأوَّلُ؛ ما قالَهُ جالينوسُ بِأَنَّ «العَليلَ يَتَروَّحُ بِالنَّسِيمِ كَما تَتَروَّحُ الأَرْضُ الجَدْبَةُ بِبَلَلِ المَطَرِ»، وَما حَكاها التَّاريخُ فِي أوائلِ القَرنِ الرَّابِعِ الهِجَريِّ وَإِبَّانَ عَهْدِ الخَلِيفَةِ العِباسِيِّ المَقْتَدِرِ بِاللهِ، الَّذِي أَسَدَّ إِلى أَبِي بَكرِ الرَازِي - كَثيرِ أَطباءِ بَغدادِ آنَذاكِ وَالْمُلَقَّبِ بِأَبِ القَراطِ العَرَبِ - مَهَمَّةَ بَناؤِ مَسْتَشْفَى، فَمَ كانَ مِنَ الرَازِي إِلاَّ أَنْ وَرَّعَ قَطَعَ لَحْمَ صَغيرَةٍ فِي أَمَكانِ عَدَّةٍ، ثُمَّ عَمَدَ إِلى المَكانِ الَّذِي فَسَدَتْ فِيهِ آخِرُ قِطِعةٍ، فاختارَهُ لِبناءِ



المستشفى باعتباره أصح هواء وأنسب مكان، وهو نفس ما فعله أطباء حلب الذين أمرهم الملك العادل (نور الدين زنكي) ببناء بیمارستان (مستشفى) في أصح بقعة، فقاموا بذبح خروف وقطّعه أربعة أرباع وعلّقوها بجهاث المدينة الأربع ليلا، ثم عمّدوا إلى أحسنها رائحة في الصباح فبنوا بها المارستان...

وهو ما يؤكده خبراء البيئة اليوم؛ فيعدّون التلوّث الهوائي أخطر أنواع التلوّث البيئي قاطبة، وينسبون إليه ظاهرة الاحتباس الحراري التي تهدّد الحياة برمتها على إثر تراكم الملوّثات في الهواء وتسببها في رفع درجة حرارة الغلاف الجوي<sup>(١)</sup> وتآكل طبقة الأوزون التي تُنّافح عن كوكب الأرض، وحين يلفتون النظر كذلك إلى ما يُعرف بالتلوّث السّمعي الذي يزيد فيه نسبة الضوضاء عن الحاجز المسموح به وهو ما دون ٨٠ ديسيبل، ويتّج من وسائل النّقل المختلفة والمصانع والورش والاستخدام غير المسئول للآلات السّمعيّة وغيرها، ويصيب الإنسان بالصداع والتوتّر العصبي وفقدان التركيز وأحياناً الصّم.



---

(١) سجّلت التغيّرات المناخية العالمية ارتفاع حرارة كوكب الأرض منذ أواخر القرن التاسع عشر بنحو ٨٥.٠ درجة مئويّة، وهو ما يدقّ ناقوس الخطر ويحثّ على التوسّع في استخدام الطاقة المتجدّدة من الرياح والشمس والماء.

٥- البيت الذي تدخله الشمس لا يدخله طيب



يأتي المثل بصيغة أخرى تؤدّي ذات المعنى فتقول: «حيث لا تذهب الشمس

يذهب الطيب»، والحديث عن الشمس هو حديث عن كُرّة غازيّة ملتهبة،



أشبه ما تكون بقنبلة هيدروجينية دائمة

الانفجار؛ حيث تزيد درجة حرارة باطنها

عن عشرة ملايين درجة مئوية، وتزيد درجة

حرارة سطحها الخارجي عن ٥٠٠ و٥٥٠ درجة

مئوية. بينما تبعد عن الأرض نحو ١٥٠

مليون كم، ويبلغ قطرها ضعف قطر

الأرض نحو مائة مرّة، وترن كتلتها ضعف كتلة الأرض نحو ٣٣٢٠٠٠ مرّة،

ولها من الأسماء العديد؛ فيقال لها ذكاء والسراج والبيضاء والجارية والغزاة، كما

يُقال لها إلهة لأنها كانت تُعبد في الجاهلية!



وقد أقسم بها العليُّ العظيمُ في قرآنه، لما فيها من آيات باهرات جعلتها نورَ الكون وناره؛ إذ هي أكبر مصدر للطاقة في الكون بقوة تعادل احتراق ٢١ بليون طن فحم، كما أنّها أعظم مصدر للضوء <sup>(١)</sup> بقوة تعادل ثلاثمائة مليون مليون مليون شمعة، وتوازي ضعف ضوء القمر بنصف مليون مرّة. علاوة على كونها أكبر ساعة زمنيّة ثبتتها القويُّ القادر في سقّف السّماء الدنيا، لتتناوب الفصول الأربعة ويتعاقب الليل والنهار بدوران الأرض حولها. وهو ما أهلها لتكون سرّاً للحياة على كوكب الأرض بأكمله، وبديلاً للطبيب في درء المرض وجلب الصحّة للإنسان، وسبباً في اختلاف ألوان البشر وطبائعهم، وجعل من كسوفها - حين يتوسّط القمرُ بينها وبين الأرض - ظاهرةً استثنائية في حياة البشر، التي تقوم على تعاضد وتفاعل قوَى الأرض والشمس والإنسان.

ومن هنا جاء الوصف الثري البديع لها من قبل أديب المهجّر (جبران خليل) حين قال: «الشمسُ هي أمُّ هذه الأرض: تُرضعها بحرارتها، وتخصنها بنورها، ولا تُغادرها في المساء إلا بعد أن تُنومها على نغمة أمواج البحر وترنيمة

(١) في القصيدة الدينارية التي امتدح فيها (علي بن منصور الحاجب)، يقول المتنبّي:  
كالشمس في كبد السماء وضوؤها  
يغشى البلادَ مشارقاً ومغارباً.



السواقي والعصافير»، ثم تبعه الجناح الثاني للأدب وهو الشعر الذي تغزل فيها،  
فزاد وقال:

هي الشمس مسكنها في السماء      فَعَرَّ الفؤادَ عَزاءً جَميلاً  
فلن تستطيع إليها الصعـود      ولن تستطيع إليك النـزولاً

والواقع أنَّ حمّامات الشمس التي يهرع إليها الأوربيون اليوم على شواطئ الشرق المشمسة؛ طلباً للعافية والتماساً للجمال، عبر إكساب الجلد لونه البرونزي؛ اختراعاً حديثاً، فقد أثر عن الفاروق عمر -رضي الله عنه- قوله «عليكم بالشمس فإنّها حمّام العرب»، كما مارسها الأقدمون من المصريين والآشوريين واليونانيين والرومان عبر قرون طوال، وذلك دون أن تصلهم خلاصات البحوث والدراسات الحديثة التي أفاضت في شرح فوائد التعرّض المنضبط لأشعة الشمس؛ باعتبارها مصدرًا للدفع والطاقة، وبحسبانها منجماً لفيتامين (د)؛ المسمّى بفيتامين الشمس، والمكتشف في عام ١٩٢١م علي يد العالم إدوارد ميلانبي، واللازم لصحة العظام والأسنان، والواقِي من الكساح وهشاشة العظام، وحائط الصدّ ضدّ بعض الأمراض السرطانية مثل سرطان



القولون والثدي؛ ولهذا دللَّ العلماءُ وبَجَلَّوه؛ فرفعوه إلى مرتبة الأنزيم ودرجة الهرمون، لما له من مآثر صحيَّة عظيمة يطول تفصيلها.

وقد قدَّرت منظمة الأغذية والأدوية احتياجات الإنسان البالغ اليوميَّة من فيتامين (د) بنحو ١٠٠٠ وحدة دولية، وهو ما يمنحنا إيَّاه تعريض ما قدره ٢٠٪ من مساحة الجسم لأشعة الشمس ولمدَّة تتراوح بين ١٠ دقائق صيفًا و ٣٠ دقيقة شتاء، لتقوم الأشعة فوق البنفسجية بإحداث تفاعل ضوئي كيميائي داخل الطبقات العميقة للجلد، ويتم بمقتضاه تحويل الكوليسترول إلى فيتامين (د) الذي يمرّ بالكبد ثم الكلى، ليصبح جاهزا لأداء وظيفته في الجسم. بما يعني أنَّ الشمس هي المصدر الرئيسي لإمداد الجسم باحتياجاته من فيتامين (د)، بينما تأتي الأغذية حال تناولنا للأسماك ومنتجات الألبان في المرتبة التالية.

ليس هذا فقط؛ فالشمس مضادَّة للرطوبة التي تُشكِّل عامل جذب للحشرات والفطريات، وقاتلة للجراثيم والميكروبات، ومُداويَّة للاكتئاب وعسر المزاج، وضابطة لانتظام الساعة البيولوجية وسلامة دورة النوم، علاوة على ما تَصخِّه من حيويَّة في كرات الدم البيضاء التي تقود الجهاز المناعي، وما لها



من دور في تخفيف الآلام المفصليّة وفي سرعة التئام الجروح والكسور وفي علاج الكثير من الأمراض الجلديّة كالصدفيّة والجرب والأكزيما.

و لأنّ ما زاد عن حدّه انقلب إلى ضده، وما جلب الصحة قد يأتي بالمرض... فقد حدّرت الأمثال من التعرّض الكثيف المباشِر لأشعة الشمس في الصيف الحارق، فقالت: «شمس الصيف أقسى من برد الشتاء»، خاصة إذا علمنا أنّ البشر بوجه عام أقدر على تحمّل البرد من الحرّ، وأسرع في التأقلم مع الأجواء الباردة عنه في الأجواء الحارّة، وهو ما قدرته -أي مخاطر التعرّض لأشعة الشمس- منظمّة الصحة العالميّة بجزء من ألف جزء من جملة المشاكل الصحيّة الكليّة التي تُصيب الإنسان، وأزجعتّه الأبحاث إلى الأشعة فوق البنفسجية بأنواعها (أ) و(ب) و(ج) وما تُسببه من أضرار صحيّة كالحروق الجلديّة وسرطان<sup>(١)</sup> الجلد و شيخوخته المبكّرة، بعد تدميرها للأنسجة المطاطيّة المسماة بالكولاجين والإيلاستين، وتحطيمها لفيتامين (أ). علاوة على ما يُمكن أن تُحدثه من إضعافٍ للجهاز المناعي، وعتامةٍ لعدسة العين المعروفة بالكتاركت، أو

(١) يُذكر أنّ الطبيب الإغريقي الشهير جالينوس، المتوفّي في ٢٠٠م؛ هو أول من أطلق اسم السرطان على المرض الخبيث، وذلك تشبيهاً له بسرطان البحر.



الإصابة بضربات الشمس التي تكثر بين المُسِنَّينَ القاطنين في الأماكن الاستوائية، والتي تُعْتَبَرُ مِنْ الحَالَاتِ الطَّارِئَةِ وَيَتَوَجَّبُ عِلاَجُهَا عَلَى وَجْهِ السَّرْعَةِ بِتَبْرِيدِ الجِسْمِ وَتَرْوِيدِهِ بِالسَّوَائِلِ، وَإِلَّا كَانَتِ الْعَاقِبَةُ مِثْلَ عَاقِبَةِ بَحَّارَةِ (فَاسْكَو دَاجَمَا) الَّذِينَ لَقُوا حَتْفَهُمْ فِي رِحْلَةِ الْعُودَةِ مِنَ الْهِنْدِ إِلَى الْبَرْتِغَالِ أَثْنَاءَ مَغَامِرَتِهِمُ الْأُولَى عِبْرَ طَرِيقِ رَأْسِ الرَّجَاءِ الصَّالِحِ وَذَلِكَ بِفِعْلِ لَهَبِ الشَّمْسِ الْاِسْتِوَائِيَّةِ.

وَرِغْمَ ضَّآلَةِ الْمَخَاطِرِ الصَّحِيَّةِ جَرَاءَ التَّعَرُّضِ لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ مَقَارَنَةً بِفَوَائِدِهَا الْجَمَّةِ الَّتِي تَكِلُّ فِي عَدِّهَا الْيَدَانِ وَالْقَدَمَانِ، فَإِنَّ التَّوَاظْنَ يَبْقَى إِكْسِيرَ الْحَيَاةِ وَمَعَهُ تَظَلُّ الْاِحْتِيَاطَاتُ الْمَنْصُوحُ بِهَا حَالِ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ وَاجِبَةُ النِّفَازِ حَتَّى لَا يَتَحَوَّلَ الدَّوَاءُ إِلَى الدَّاءِ أَوْ الصَّدِيقُ إِلَى عَدُوٍّ، وَهِيَ مَا تَتَضَمَّنُ اِغْتِنَامَ الشَّمْسِ الصَّبَاحِيَّةِ اللَّطِيفَةِ الْحَانِيَةِ دُونَ شَمْسِ الظَّهِيرَةِ الْحَارَّةِ الْقَاسِيَةِ، مَعَ تَفَادِيِ التَّحْدِيقِ وَالنَّظَرَ الْمَبَاشِرِ إِلَى أَشْعَةِ الشَّمْسِ، وَوَقَايَةَ الْعَيْنِ بِاسْتِخْدَامِ النِّظَارَةِ الشَّمْسِيَّةِ<sup>(١)</sup>، وَحَمَايَةَ الرَّأْسِ بِالقَبْعَةِ وَالْمِظَلَّةِ أَوْ مَا شَابَهُ، وَاسْتِخْدَامِ

---

(١) تقوم فكرة عمل النظارات الشمسية، على قيام عدسات البولارويد -التي اكتشفها وطورها إدوين لاند في عام ١٩٣٢م- بحجب وهج الضوء من حقل الرؤية، وذلك عن طريق فلتره كل موجات الضوء الأفقية التي يصدر عنها هذا الوهج، مع السماح فقط بمرور موجات الضوء العمودية.



كريمات الجلد الواقية<sup>(١)</sup> للمناطق المكشوفة والمعرّضة لأشعة الشمس، وارتداء الملابس الخفيفة القطنية الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة، وتناول كميات كافية من السوائل، وتجنّب الرياضة في فترات الظهيرة الملتهبة.



---

(١) يُراعى وضع هذه الكريمات قبل التعرّض للشمس بفترة كافية؛ لأنها لا تبدأ في العمل إلا بعد مرور حوالي نصف ساعة من وضعها.



٦- العِرْقُ دَسَّاسٌ



الزواجُ سُنَّةُ الحياةِ وقانونُها الكَوْنِيّ

ونظامُها المُطَرَّدُ في كُلِّ حَيٍّ... تُعرِّفه قواميس

اللغة على أَنَّهُ اقترانُ شَيْئَيْنِ منفصلَيْنِ عن

بعضهما، أَمَّا في واقعِ العيشِ؛ فهو أعظم

قيمة من كَوْنِهِ علاقة اقتصادية مفعمة

بالحُبِّ على رَأْيِ (كارل ماركس)، وأوسع مدى من الهدوء الذي ادَّعته (هيلدا

هوبر) بقولها: «يَحْلُمُ الرجلُ عندما يتزوج بالهدوء، وتتزوج المرأة لتتخلص

من حياة الهدوء»، وأكْبَرُ وَأَجَلُّ من تشبيهه بغرفة دافئة جدًا يدخلها الشخص

عندما يشعر بالبرد القارس على حدِّ تعبير الرئيس الأمريكي رونالد ريجان. وهو

بالطبع ليس كما تهكَّم (روساكس) قائلاً: «ليس الزواج سوى يومين جميلين؛





يوم الدخول فيه ويوم الخروج منه»، وليس بالتعريفَ الساهر الذي يقول بأن:  
«الزواج محاولة مضمّنة للتدليل على أن  $1+1=1$ »، ولا الدعاية اللاذعة التي

تقول: «عشرون بالمائة من الرجال لهم عقول، أما النسبة المتبقية فلهم زوجات».

إذ يتضمّن الزواج معاني إنسانية سامية، ومكاسب نفسية جمّة؛ كالاستقرار  
والطمأنينة والثقة والسكّن والمشاركة، علاوة على الإحساس بالأمان والدعم

﴿ وَمَنْ ءَايَتَيْهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ

مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ ﴾<sup>(١)</sup>، حتى ليُمكننا القول بأنَّ الرَّجُلَ يُولَدُ مَرَّتَيْنِ؛ مَرَّةً مِنْ امْرَأَةٍ

كانت له الأمُّ الرَّؤُومُ، ومَرَّةً أُخرى مِنْ امْرَأَةٍ كانت له الزوجُ الوَدُودُ.

وقد شرّعه العليمُ بأحوالِ خَلْقِهِ والخبيرُ بخبايا صُنْعِهِ، لغرضين اثنين:

أولهما إشباع غريزة طبيعِيَّة وتلبية حاجة بيولوجية فطر الله البشْرَ عليها وأودعها

الرِّجَالَ والنِّسَاءَ على حدِّ سواء، ألا وهي غريزة الجِنْس التي هي من أقوى الغرائز

وأعنفها، وجاء إشباعها ضمن المستوى الأوّل في هرم الحاجات الذي وضعه عالم

النفس الأمريكي أبراهام ماسلو، لما في ذلك من سلامةٍ للبدن وصحّةٍ للنفس.



أمَّا الغرض الثاني؛ فهو التناسل والتكاثر الذي يَحْفَظُ<sup>(١)</sup> النوع الإنساني من الزوال، ويضمن استمرار الحياة وإعمارها على الوجه الذي خطَّه بارؤها، وما تراجع النمو السكاني لدى المجتمعات الغربية مؤخرًا؛ إلا نتيجةً طبيعية للعزوف عن الزواج الذي يروِّنه قيْدًا وغُرْمًا ومسئولية، ومُحْصَلَةً عادلة لشيوع العلاقات الجنسية غير الشرعية والتي رُوِّجَتْ للمقولة الفجّة المتفسّخة: «إذا كان الحليب متوفّرًا فما الداعي لامتلاك البقرة!».

بل عدّه بعض الأئمّة الفقهاء، من قسم العبادات؛ لما يترتب عليه من استمرار النسل الصالح في الوجود، وتلقّيه الإسلام عن الآباء، وتبليغه إلى الأبناء، وهكذا حتى يرث الله الأرض ومن عليها. ولما له أيضًا من آثار طيِّبة على سلوك الإنسان في طهره وعفاه، وكمال دينه واستقراره، وسلامة خواطره؛ إذ «إن غريزة الشهوة إذا استيقظت في الإنسان العزب، شتت عليه الفكر والرأي، وأقلقت منه العين والنفس، وقد تُزحزحه عن الجادة والاستقامة، وتهوي به إلى السقوط في هوة الإهانة والهلاك»<sup>(٢)</sup>.

(١) تختلف الدوافع الجنسية عند البشر عن غيره من الكائنات في أنها مستمرة وغير موسميّة، وهو ما يُوفّر ضماناً أقوى للحفاظ على بقاء الجنس البشري وفعالية أكبر لزيادة عدد البشر.

(٢) عبد الفتاح أبو غدة/ العلماء العزّاب.



ولأنَّ صلاحَ الثَّمارِ مُرتَبِطٌ بجودةِ البذورِ، وسلامةِ النتائجِ تتوقَّفُ على صحَّةِ المقَدِّماتِ؛ فقد اشترَطَ العُلَمَاءُ للزَّواجِ شَرْطاً «الاستقامة في الدِّينِ، والسَّلامةِ مِنَ العيوبِ البدنيَّةِ القادحة»، وذلك وصولاً إلى تكافؤِ الزوجينِ قِيمِيًّا وأخلاقِيًّا وصحِيًّا ونفسيًّا، وهو ما يَضمِنُ لاحقاً - إن شاء اللهُ - أجيالاً مستقيمةَ الخُلُقِ فتيَّةَ البدنِ قويَّةَ النفسِ. وفي هذا جاء هذا المثلُّ الماثِلُ بينَ أيدينا والمُقتَبَسُ مِنَ المَقولَةِ الشائعةِ: «تَخَيَّرُوا لِنُطْفِكُمْ فَإِنَّ العِرْقَ دَسَّاسٌ»، والتي يَعتبرُها بعضُهم حديثاً نبويًّا وما هي بذلك بعد أن ضَعَفَها أكثرُ أئمَّةِ الحديثِ، وإن بقي المعنى الذي ترمي إليه صحيحاً ومُعتَبَراً؛ فالعِرْقُ هو أصلُ الشَّيءِ، والدَّسَّاسُ بمعنى النِّزاعِ والميَالِ والدَّخَالِ في خفاءٍ ولُطفٍ، والمعنى المقصودُ هو تحَرِّيِ الدَّقَّةِ في اختيارِ الزوجِ للزَّوجةِ والعكسِ، لأنَّ الصِّفاتِ الإنسانيَّةِ يَتوارثُها الأبناءُ فيصبحُ الولدُ سرَّ أبيه ويمدُّ العِرْقُ إلى سابعِ جدِّ كما ورد في الأمثالِ.

وقد أثبتَ عِلْمُ الوراثةِ، أنَّ المولودَ يكتسبُ صفاتِ والدِيهِ الخُلُقِيَّةِ عن طريقِ المادَّةِ الوراثةِ المعروفةِ بالكروموسوماتِ أو الصبغياتِ، والمتواجدةِ داخلِ نواةِ الخليةِ على هيئةِ ٤٦ زوجاً، ويأتي نصفُها المُكوِّنُ من ٢٣ زوجاً مِنَ الأبِ بينما



نصفها الثاني ينحدر من الأم، كما عدّد الطبُّ بعضاً من الأمراض التي تنتقل من الأبوين إلى الجنين عبر تلك القنطرة الكروموسومية وما عليها من المورثات التي تُعرّف بالجينات، مثل أمراض الدم الوراثية التي تتضمن الأنيميا المنجلية، وأنيميا البحر المتوسط (الثلاسيميا)، والأنيميا الفولية، والناعور (الهيموفيليا).

ونظراً لما تحمّله تلك الأمراض الوراثية من مشاكل اجتماعية واقتصادية، تنعكس سلّبا على الأسرة والمجتمع، ولما تُخلّفه من إعاقات بدنيّة ونفسيّة وعقليّة، يقف الطبُّ إزاءها عاجزاً دون حلّ، فقد كانت الوقاية هي أسلم الأدوية وأنجعها، ومنها جاءت أهميّة الفحص قبل الزواج -الذي اشترطته بعض الدول وأكسبته صفة الإلزام والقانون- بغرض اكتشاف أيّ من تلك الأمراض الوراثية بين المصايين والحاملين لها من راغبي الزواج، ثمّ إعطاء المشورة الطبيّة التي تبارك أو تمنع، دون مصادرة الحقّ الأصيل للزوجين وولاية أمورهما في الماضيّ قدما نحو إتمام هذا القران -إن رغبا- بعد تبصيرهما بالمخاطر المحتملة.

ولأنّ نسبة حدوث الأمراض الوراثية تزيد في حالات زواج الأقارب عن غيرها من الحالات، فقد قيل في المثل: «التزيج لا القريب» والتزيع هو



الغريب والجمّع نزاع، في إشارة إلى البعد عن زواج الأقارب الذين يشتركون في جدّ واحد من ناحية الأب كأبناء العم والعمّة، أو من ناحية الأم كأبناء الخال والخالة، وتفضيل زواج الأبعد عليه. وفي هذا أثر عن الفاروق عمر قوله: «يا بني السائب، إنكم قد أضويتم - أي ضعفتم وأصابكم الهزال - فانكحوا في النزاع»، وهو عين ما أوصى به الإمام الشافعي حين قال: «ليس من قوم لا يُخْرِجون نساءهم إلى رجالٍ غيرهم ولا يُخْرِجون رجالهم إلى نساءٍ غيرهم، إلّا جاء أولادهم محمّقى».

ورغم ندرة زواج الأقارب في بلاد الغرب، حتى لتسجّل إحدى الدراسات أنّ نسبة زواج الأقارب في النرويج تبلغ حوالي ١٪. بينما تصل إلى ٧٦٪ في باكستان؛ فقد أقدمت بعض الولايات الأمريكية على سنّ قوانين تمنع زواج أولاد العمومة والخؤولة؛ سعياً وراء الحدّ من الأمراض الوراثية والإعاقات الذهنية، والتي قيل إنها السبب وراء انقراض سلالة الفراعنة الذين حصروا زواجهم في نطاق السلالة الحاكمة دون سواها، حفاظاً على الملك والثروة والقداسة المزعومة،



حتى شاع زواج الأخ بالأخت كما كان الحال مع الملكة كليوباترا التي تزوجت من شقيقها الأصغر، وهو ما لم يكن مجرماً ولا محرماً لديهم.

ولعلنا نذكر الجمعية اليوجينية، التي نشأت في لندن عام ١٩٠٠م، تحت بند إصلاح النسل وتحسين السلالة البشرية؛ وذلك عبر تشجيع وتمكين الأصحاء الأكفاء من الزواج، بينما يُمنع أصحاب العاهات والأمراض من الزواج، أو يتم تعقيمهم حتى لا يتناسلوا!

ويبقى الفحص الطبي قبل الزواج، ووجود أحد الأمراض الوراثية من عدمه، هو الفيصل في أفضلية الزواج من الأقارب أو القران بالأبعد، ودوننا حاجة لقوانين قاهرة أو تشريعات مُتسلّطة... فالقلب وما يهوى، والنفس وما تهفو، وما على الرسول إلاّ البلاغ.



## ٧- الصِّحَّةُ تاجٌ على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى



رُوي أنَّ الحجاج بن يوسف سأل خُرَيْمَ النَّاعِمِ<sup>(١)</sup>: ما النِّعْمَةُ؟ فقال:  
الصِّحَّةُ؛ فَإِنِّي رأيتُ المريضَ لا يَنعمُ بعيشٍ أبدا. وقد جاء في تفسير قوله تعالى:



﴿رَبِّنا إِننا في الدُّنيا حَسَنَةٌ وَّفي الآخِرةِ حَسَنَةٌ﴾<sup>(٢)</sup>؛  
أنَّ حَسَنَةَ الدُّنيا هي العبادة والعافية، بينما حَسَنَةُ الآخرة هي

الجَنَّةُ والمَغفرة.

والصِّحَّةُ أنْفُسٌ ثرَّةٌ وأَجْمَلُ رداء، وهي بالفعل تاجٌ لم ترصَّعه الجواهر ولم  
تمتدَّ إليه يدُ صانع، فهي منبعُّ الشعور بالراحة والاطمئنان، ومَبْعَثُ الإحساس  
بالثقة والكفاءة؛ حتى قيل إنها أوَّلُ نِعَمِ اللهِ على العبد بعد الإيمان «سَلُوا اللهَ العفو  
والعافية، فإنَّ أحداً لم يُعطَ بعد اليقين خيراً من العافية»<sup>(٣)</sup>، وأثْمًا تُعدلُ الثلث

(١) هو خريم بن عمرو بن الحارث، والذي تَصْرَبَ به العربُ المثلُ في التَّنعمِ وحسُنِ العيشِ

فتقول: «أنعم من خريم».

(٢) سورة البقرة الآية: ٢٠١.

(٣) رواه أحمد والترمذي



الثاني في الدنيا «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَدَافِيرِهَا»<sup>(١)</sup>، وما أشبه حالها بالسعادة التي لا نفكر فيها حين ننعيم بها ونرتديها، ولكن ما إن تذهب ريحها وتولينها ظهرها ونسقط صرعى للمرض، حتى تصبح شغلنا الشاغل وتفكيرنا الأوّل، ومعها تتثال الأسئلة الخمس الكبرى؛ متى وأين وكيف ولماذا وماذا؟، وذلك بناء على قاعدة مفادها أنّ الممنوعَ مرغوبٌ والموهوبَ ممّلول... وهو ما عبّر عنه الأديب الطبيب (مصطفى محمود) بقوله: «أنا «خلقنا من الفناء ولا ندرك الأشياء إلا عند فنائها، وبالتالي لا ندرك قيمة الصّحة إلا عندما نمرض».

ولتلك النفاسة والقيمة العالية للصّحة التي ينطبق عليها أوّل ما ينطبق المثل القائل: «ليس لما قرّرت به العينُ ثَمَنًا»، وباعتبارها هبة وأمانة؛ كان الحفاظ عليها واجبا شرعيا، إذ ما لا يتمّ الواجب إلاّ به فهو واجب، وكان العبثُ فيها والإضرار بها عن طريق التدخين أو الخمر أو الإهمال بكافة صورته وأشكاله، خطيئةً وإثما يستحقّها صاحبُها؛ إذ لا ضرر ولا ضرار<sup>(٢)</sup>.

(١) رواه البخاري وحسنه الألباني

(٢) في الفرق بين الضّرر والضّرار يقول أربابُ اللغة أنّ الضّرر لازمٌ والإضرار مُتعدّد، وأنّ الضّرر ما كان من فعلٍ واحدٍ بينما الضّرار ما كان بين اثنين.



ومنذ ما يقرب من سبعين عاما، وعبر الفقرة الثانية من دستورها الصادر في إبريل من العام ١٩٤٨م؛ عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها: «حالة من العافية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية»، بما يعني أنّ مفهوم الصحة قد تطوّر مع تقدّم المجتمعات البشرية، ولم يعدّ قاصرا على اهتمام الفرد بنظافته وغذائه كما كان مفهوما عند الإغريق، أو محصورا في حفظ توازن وظائف أعضاء الجسم كما كان مقرّرا لدى ابن سينا، بل باتّ أوسع من غياب المرض وأكبر من انتفاء العجز، فأصبح حالة من التوافق والتوازن والتكامل التي لا تتحقّق إلاّ بتّباع النظام الغذائي الصحي، وممارسة الرياضة، وتجنّب العادات السليبة، والحِرص على النظافة، وتحرّي قواعد السلامة المهنية، إضافة إلى حيازة أركان الصحة النفسية والروحية التي تتمثّل في حُسن الصلة بالله، والتوازن الانفعالي، والتفauّل، والمرونة، والقبول الذاتي، والاندماج المجتمعي.

وإذا كانت الأشياء تُعرّف بأضدادها، فإنّ الحديث عن الصحة يستدعي العروج على المرض الذي يُمثّل الوجه العابس والشرّير للصحة، والذي قال عنه الفيلسوف الفرنسي وأحد رواد علم الاجتماع الحديث (إميل دوركايم)



أنه «ملازمٌ للإنسان بنسب متفاوتة، وأنَّ الإنسانَ الخالي منه غير موجود، وأنَّ الصحةَ تعني أن يكون الشخصُ في حالة أقلَّ قدرٍ ممكِن من الأمراض»، موافقًا في ذلك قول الشاعر: «لا يَأْمَنُ الآفاتِ إلَّا ذُو الرَدَى»...

وقد رُوِيَ أنَّ أمير المؤمنين «علي» **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ**، مرض يوماً، فعاده الناس قائلين: كيف تجددك؟ فقال: بِشَرِّ، قالوا: أهذا كلام مثلك؟ فقال: إنَّ الله يقول: **﴿وَنَبِّؤُكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً﴾** فالخير: الصحة، والشَّرُّ المرض، ولذا كان العقاد يخشى المرض أكثر من خشيته للموت؛ معللاً ذلك بأنَّ المرضَ أَلْمٌ مُدَلِّلٌ، وهو ما عبَّر عنه بجلاء شاعر بلاد الرافدين (بدر شاكر السياب) الذي أضناه الشلل في عزِّ شبابه وعنفوان أيامه فقال:

**الداء يُنلج راحتي ويُطفي الغدَّ في خيالي**

**ويشَلُّ أنفاسي ويُطلقها كأنفاسِ الدَّبَالِ**

والمرض في عُرْف أهل الاختصاص: «حدَثٌ غير طبيعي، ناتج عن أسباب خارج أو داخل الجسم، وذو علامات وعوارض مُعيَّنة، ويؤثِّر وظيفيًا على الصحة العامة»، أو بتعبير آخر هو: «كُلُّ حالة مُنْعَصَة يُعاني الإنسانُ بسببها



من الألم، واختلال وظائف الأعضاء وتراجع قواها، والأخطار الجسيمة الأخرى خلال أمد قصير أو طويل». ثم صنّفوه إلى مرض جسيمي، ومرض عقلي، ومرض نفسي، وآخر نفسجسيمي. بينما ذهب آخرون إلى القول بأنه إمّا مرض بدني بسبب علّة، أو مرض قلبي بسبب شبهة وشكّ أو شهوة وهوى. هذا بالإضافة إلى ما يعتقده بعضهم من التداخل الشديد بين النفس والجسد، إلى حدّ أنّه من الخطأ أن تتساءل: هل نحن إزاء مرض عضوي أم مرض نفسي. أمّا من حيث الشدّة؛ فتتفاوت الأمراض بين البسيط والمتوسّط، والحادّ والمزمن، والخطير والمهلك.

وهو - أي المرض - وإن أطاح بتاج الصحّة وأودى به، إلّا أنّه لا يخلو من فوائد جمة لخصّها الكاتب التونسي الصافي سعيد حين قال: «الارتطام بجدار الوجد غالباً ما يؤلّد الصحوة وينزع الأوهام»؛ إذ هو فرصة للعدول عن عادات سيّئة، ولإعادة النظر في بناء قواعد صحّيّة آمنة، ولتنشيط الجهاز المناعي وبعثه من رقاده. وفيه كذلك راحة إجباريّة من عناء الكدّ، وكسر لأنفة النفس



وكبرياتها، ودراسةً للصحة وخبرة بالمرض، كما تصفو على فراشه الخلافات وتتساقط العداوات ويُختبر الأصدقاء<sup>(١)</sup> من الأدعياء، فضلاً عما فيه من شفافية النفس وإشراقها، ومن تعميق مشاعر التعاطف والألفة، ومن أجر الصبر على البلاء، والأنس بالقرب من الله، حتى عُدَّ دعاءُ المريض للسليم كدعاء الملائكة في حقِّ البشر، وحتى وُصِفَ المرضُ بأنه نافذةٌ إلى السماء.

وإذا علمنا أن الأنبياء، وهم أشرف خلق الله وأقربهم إليه سبحانه، قد مَرَضُوا وتألَمُوا؛ فعلينا ألا نغفل عن العلة الكامنة وراء ذلك، إذ في مرضهم -صلوات الله وسلامه عليهم- رَفْعٌ للمرتبة وتكثير للأجر، وفيه تسلية للمرضى من الناس؛ لأنه إذا عمَّ البلاءُ الناسَ خَفَّ وَقَعُهُ على النفوس، وإذا عَلِمَ مريضٌ ما بأنه ليس وحيداً في مُصَابِهِ تَعَزَّى وَتَسَلَّى، وفيه كذلك فرصة سانحة للتأسي بهم حال مرضهم، إضافة إلى أن فيه عِصْمَةَ للناس من الافتتان بالأنبياء، حين يرون بأعينهم أن هؤلاء الأنبياء بشرٌ مثلهم يُوعَكُونَ وَيَتَأَلَمُونَ، وليسوا بألهة في حُرُزٍ من المرضِ وَمَنَأَى عن العِلَلِ.

(١) وفي هذا قيل: «الصديق وقت الضيق».



وقبل أقل من نصف قرن، أدلى صاحب الرسالة (أحمد حسن الزيات) بشهادته على الثمرة المَرْجُوَّة من وراء المرض، وذلك إِبَانِ إصابته بداء الروماتيزم الذي أَلَزَمَهُ الفراش وأَفْعَدَهُ عن النشاط، فقال: «النشاط الحيوي الجيَّاش بالعمل والأمل، ينقلب في المريض نوعاً من الهدوء الفلسفي الصوفي؛ فيرُدُّ كُلَّ ثورة إلى سكون، ويروِّض كُلَّ رغبة على الرضا، ويُزيل عن البصرِ والقلبِ غشوات الباطل، فيُري المرءَ كُلَّ شيءٍ على طبيعته، ويُدرك كُلَّ معنى على حقيقته».

وفي الوقت الذي تُعْتَبَرُ فيه معدَّلات الإصابة والانتشار للأمراض هي أحد أهمِّ القياسات العِلْمِيَّة والمؤشَّرات الإحصائيَّة التي تدلُّ على الوضع الصحي لمجتمع ما، إلى جانب معدَّل الوفيات، وطول الأعمار أو متوسط حياة الأفراد، ومعدَّل وفيات الأطفال الرضع... فإنَّ مُسبِّبات المرض عموماً لا تُخرج عن عوامل ثلاثة هي؛ الإنسان، والبيئة، والعوامل المرصية.

ولا يكتمل البحثُ في قضيَّة الصِّحَّة والمرض بمعزل عن البيئة<sup>(١)</sup> بشقيها الفيزيائي المتضمَّن للماء والهواء والتربة والمعادن والنبات والحيوان، والاجتماعي

(١) البيئة هي «الإطار الذي يعيش فيه الإنسان، ويحصل منه على مقوماته الأساسية من غذاء وكساء ودواء ومأوى، ويُمارس فيه علاقاته مع أقرانه من بني الإنسان».



المؤلف من الأسرة والأصدقاء والزملاء والجيران وغيرهم، وهو ما تكفل ببعثه وسبر أغواره علم الاجتماع الطبي؛ الذي ترجع بواكيره وإرهاصاته إلى القرن التاسع الميلادي على يد المسلمين الأوائل، وذلك قبل أن يُعاد طرحه في أوروبا وأمريكا بعد عشرة قرون فتكتمل معالمه ويبلغ أوج ازدهاره في أعقاب الحرب العالمية الثانية وعضون النصف الثاني من القرن العشرين، ليُمثل بذلك قنطرة عبور وحلقة وصل بين علم الطبّ الذي ينتمي إلى العلوم الطبيعية ويعتني بدراسة الصحة والمرض، وعلم الاجتماع كأحد العلوم الاجتماعية الذي يقوم بدراسة البناء الاجتماعي؛ وذلك بهدف إدراك العلاقة بين الواقع الاجتماعي والأحوال الصحيّة والمرضية في المجتمع، وبغية فهمٍ أعمق لطبيعة المرض وأسبابه وكيفية استجابة الناس له، وبغرض الوصول إلى أفضل النتائج في مجال الممارسة الطبيّة... هذا خلافا لما يُعرَف بالأنثروبولوجيا الطبيّة، التي تتناول قضية الصحة والمرض من منظورها الثقافي الذي يتضمّن «مجموعة الأفكار والتصوّرات والمعتقدات والسلوك والتقاليد والعادات التي تشكّل حياتنا وتؤثّر على صحتنا».



المثلُ إذنٌ صدى لما قاله أبقراط <sup>(١)</sup> من أن العافيةَ مُلكٌ خفيٌّ لا يَعْرِفُ قَدْرَهَا إِلَّا مَنْ عَدَمَهَا، وترجمةٌ لما أُثِرَ عن حكيم العرب (أكثم بن صيفي) حين قال: «أراني غنياً ما دمتُ سوياً» أي صحيحاً سليماً، وهو كذلك ظلّالٌ لما قيل إنَّ بشر بن الحارث الملقَّب ببشر الحافي، سُئِلَ يوماً بأي شيء تأكل الخبز؟ فقال: أذكر العافية فأجعلها إداماً... وفي ذلك دعوةٌ صريحةٌ لتقدير نعمة الصحةِ حقَّ قَدْرَهَا، ولا غتنامها قبل أن تذبل عافيتها ويأتي ضدها، وذلك بالحفاظ عليها <sup>(٢)</sup> وأداء شكرها واستعمالها في كلِّ مفيدٍ وصالح، حتى لا ندخل في عداد الكثير من النَّاس الذين قال فيهم الحديثُ الشريف «نعمتان مغبون فيهما كثيرٌ من النَّاس، الصحةُ والفراغ»، وحتى لا يأتي اليومُ الذي نَسْقَطُ فيه بين برائث المرض، ونكتفي عنده بالنظر إلى بريق التَّيجان فوق رؤوس الآخرين الأصحاء، وبالندم على التفریط والإهمال... ولاتَ حين مندم.



(١) كلمة (أبقراط) في اليونانية تعني القابض على عنان جواده، أي الفارس الماهر.

(٢) يقول المثل: «الصحة كالبيضة إن لم تُحافظ عليها كُسرت».



## ١-العقل السليم في الجسم السليم



ربّما كان هذا المثلُّ؛ الذي جاء في سياق تعريف (هوميروس) للصحة بأنّها «العقل السليم في الجسم السليم»، والذي يتقاطع مع مقولة جالينوس: «قوى



النفس تابعةٌ لمزاج البدن».. هو أوسع الأمثال حظًا في الشهرة من بين جملة الأمثال التي تخصّ الصحة، حتى بلغ به حدّ الذيوع والانتشار أن اتخذته

مدارسُ اللياقة ومراكزُ الرّشاقة وملاعبُ الرياضة شعارًا لها؛ فاعتلى الجدران وتصدّر الواجهات وطُرّز على الملابس وطُبع في وسائل الدعاية والإعلان.

على أنّ هذا لا يمنع القول بأنّ بعض الناس يملك أجسادًا صحيحة

كالبغال بينما عقولهم دون عقول العصافير، وأنّ آخرين بهم ما بهم من العاهات



والإعاقات البدنية بينما عقولهم تشرق كالذهب الخالص؛ فها هو (ديموستيني) كان أثلثا ومع ذلك أصبح رجل دولة بارز في أثينا القديمة، ومثله (فرانكلين روزفلت) الذي كان ضحية لشلل الأطراف ثم صار رئيسا للولايات المتحدة الأمريكية على مدار اثني عشر عاما (١٩٣٣-١٩٤٥م)، إضافة إلى الموسيقار (بيتهوفن) الذي كان أصمًا والشاعر (هوميروس) الذي كان أعمى والفيلسوف (ديكارت) الذي كان مصابًا بالتهاب الرئة المزمن، وما منعهم ذلك من التوقيع في سجلات المجد أو التحليق في سماء الشهرة، بل هزموا عجز القدرة بقوة الإرادة. ولعلنا نذكر الأحنف بن قيس الذي تكالبت عليه العِللُ والعاهات؛ فكان قصيرًا دميماً أعرجًا أعورًا أطلسا<sup>(١)</sup>، ومع هذا صار قائدًا محنكًا وخطيبًا مفوهًا وسيّدًا مهابًا، وأصبح مضرب المثل في خُلُق الحِلْمِ فقيل: «أحلم من الأحنف»، وقيل أيضًا: «ذهب الأحنف بالحلم».

واستنادًا إلى هذه المعطيات؛ دَبَّج كاتبٌ أمريكي مقالةً في أشهر الجرائد اليومية، وعَونَها بقوله «العقل السليم في الجسد السقيم»، وذكر فيها أنَّ

(١) الأطلس هو الذي لا ينبت الشعرُ في وجهه، وقد اشتُهر منهم أربعة لُقّبوا بالسادة الطلس وهم؛ عبد الله بن الزبير، وقيس بن سعد بن عبادة، والقاضي شريح، والأحنف بن قيس.



الاضطرابات الجسدية تدفع إلى بذل أفضل الجهود العقلية والإبداعية، وأضاف أن الجسم المعتل يدفع صاحبه إلى التمرد على المرض وإلى تحدي الإعاقة، فيُبدع، ثم دُلَّ على ذلك بضعف السمع الذي حفز توماس أديسون على التركيز والمثابرة، وبالتهاب الحويصلة الصفراوية الذي حثَّ أينشتين على الإبداع والابتكار!

ولعلَّ هذا يُسوِّغ قولاً آخر أكثر استقامة وأبلغ حُجَّةً بأنَّ: «الجسم السليم في العقل السليم»، وذلك على اعتبار أنَّ العقل هو القائد والجسد هو المُقود، وبحسبان العقل سيِّدٌ والجسد تابع، وكذلك جزئياً على طبيعة الأشياء التي يجرُّ فيها الحصان العرَبة، ويهزُّ فيها الكلب الذليل، وليس العكس.

وفي حين يُعرَف الجسم السليم بأنَّه ما سلَّم من المرض وخلا من العاهة، فإنَّ العقل لا يكون سليماً إلا إذا كان بالوحي موصولاً وبتوفيق الله مُسدِّداً، وكان للعلم معانقاً وللجهل مُحاصِماً، وساعتها ستجد خير شاهد وأكبر دليل على أنَّ الجسم السليم في العقل السليم، فمن سلَّم عقله؛ لن يشرب خمراً لئلاً يتليَّف كبده، ولن يُدخِّن لئلاً تحترق رئته، ولن يكسَل لئلاً يُصاب بالسمنة، ولن يغفل عن نظافة أسنانه لئلاً ينخر فيها السُّوس، ولن يشدَّ جنسياً لئلاً يُصاب



بالسيلان أو مرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز)... وكما أنّ فساد السمكة يبدأ من رأسها، فإنّ سُقم الإنسان يبدأ من عقله لا أطرافه ومن قلبه لا بدنه.

وإذا حمدنا توجه المثل في الحثّ على ممارسة الرياضة؛ باعتبارها أهمّ بوابة لبناء جسم سليم، خاصة مع التقدّم في العمر؛ حيث تتباطأ عملية تمثيل الغذاء (الأيض) مع ما يتبع ذلك من ميل إلى البدانة، وباعتبار ما ذُكر بأن كبار السن الذين يمارسون الرياضة هم أقلّ إصابة بالزهايمر بمقدار ٥, ٣ مرّة... فإنّ الرياضة التي نَعْنِيها ونَطْمَح إليها ونَشُدُّ على يديها؛ هي التي يتّسع أفقها للبناء النفسي والعقلي والأخلاقي، فلا تَجْنَح إلى تغذية الصراعات وتأجيج الفرقة والتنازب بالألقاب، ولا تَحْصِر فلسفتها في الحصول على الكؤوس والألقاب والميداليات، وتَسَلِّم من مهاويس التشجيع وأباطرة المال وصُنّاع الأوثان والأصنام... تلك الأصنام التي يحلو لهم تسميتها بالنجوم، ويضعونها زورا وبهتانا في مصافّ الأبطال، ثمّ يدّعون أنها معشوقة الجماهير ومعبودة الدهماء! وصدّق في ذلك قول الشاعر:

لا خَيْرَ في حُسْنِ الجِسامِ وطولِها إذا لم تَزِنِ حُسْنَ الجِسامِ عقولُ

ومن باب تحرير المصطلحات التي يَجْرِي الخلط بينها كثيرا، وجب القول بأنّ الدماغ هو ذلك العضو الهلامي المتواجد داخل الجمجمة، والمتضمّن في



تركيبته المخ والمُخِيخ وجذع المخ، ليشكّل مع الحبل الشوكي ما يُعرف بالجهاز العصبي المركزي، بينما المخ هو الجزء الأمامي من الدماغ الذي يُمثّل ثلاثة أرباع حجمه، ويأتي على شكل نصفَي كرة بينهما قنطرة. أما العقل الذي عرفه صاحب القاموس المحيط (الفيروز آبادي) بأنه «العلم بصفات الأشياء من حُسْنها وقُبْحها وكماها ونقصانها أو العِلْم بخَيْر الخَيْرِين وشرّ الشَّرِين»، فهو وصفٌ وظيفي للملكات العليا التي ميّز الله بها الإنسان وفضّله على سائر الكائنات الحيّة، من تفكّر وتذكّر وإدراك وخيال، وهو يُشبه الروح في كونه لا يحتلّ مكانا محسوسا في الجسم، وإن كان وثيق الصّلة بالدماغ<sup>(١)</sup> كما يقول العلماء والفلاسفة والعوامّ، وعميق الرابطة مع القلب كما يعتقد جمهور الفقهاء.

وهو ما ينسحب أيضًا على اللغَط القائم والخلط الحادث بين المرض النفسي والمرض العقلي، ففي تعريف بسيط للمرض النفسي، يُقال أنّه: «حالة نفسية تصيب تفكير الإنسان أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه

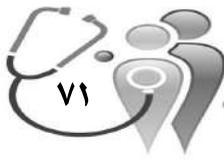
---

(١) يُدللّ العلماء والفلاسفة على وجود العقل في الدماغ بتفاعل المخدّرات مع العقل جنبًا إلى جنب مع تأثر الدماغ، بينما يُبرهن الفقهاء على اعتقادهم بأنّ العقل محلّه القلب بقول الحق في كتابه العزيز: ﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ ﴾ [الحج: ٤٦]، وقوله سبحانه: ﴿ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا ﴾ [الأعراف: ١٧٩]، وقوله عزّ وجلّ: ﴿ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ ﴾ [ق: ٣٧]، وبما سجّله العلماء من تغيّرات نفسيّة لمن جرى لهم عمليّات زراعة قلب.



وتصرفاته، إلى حدِّ يَسْتَدْعِي التَّدخُلَ لرعاية هذا الإنسان ومعالجته، في سبيل مصلحته الخاصة أو مصلحة الآخرين من حوله» بمعنى أنه اضطراب وظيفي ناجم عن صراعات الحياة وضغوطاتها ويعبر عن نفسه في صورة قلق أو اكتئاب أو رهاب، بينما المرض العقلي؛ اضطراب عضوي ناجم عن خلل في الدماغ أو الوصلات العصبية، ومن أمثله الفصام والبارانويا، بمعنى أنه لا يمتُّ بصلةٍ لما اعتقده اليونانيون القدماء ولسنوات طوال، من أن المرض العقلي عقاب ولعنة تُنزّلها الآلهة على الأشرار من الناس. وفي الوقت الذي يُقرّ فيه المريض النفسي بمرضه، و يَسعى للعلاج، ولا يُمثّل في أغلب الأحيان خطراً على نفسه أو المحيطين به، مع بقاءه على صلة بالواقع ومحتفظاً بمظهره؛ فإن المريض العقلي غير مُستبصر بمرضه، ويُسكّل خطراً على نفسه وغيره، إضافة إلى اضطراب المظهر وغياب الإرادة وانقطاع الصلة بالواقع، مع وجود الهلاوس والضلالات، وهو ما يُصعّب علاجه ويتطلّب دخول المستشفى.

وللأهمية البالغة للصحة العقلية، وبمبادرة من الاتحاد العالمي للصحة العقلية ومنظمة الصحة العالمية، فقد خُصص (العاشر من أكتوبر) كل عام كيوم عالمي للصحة العقلية بداية من عام ١٩٩٢م، بغرض الحثّ على توفير الموارد



البشريّة والماليّة اللازمة لخدمات الصحة العقليّة، خاصّة في المناطق التي تعصف بها الحروب ويُزلزلها الفقر، وفي البلدان التي تجتاحها الكوارث والزلازل والنزاعات، مع التركيز على زيادة الوعي وتنمية المعارف وتعظيم القدرات الإدراكيّة، بجانب تشجيع الأبحاث التي تطرق الأبواب المغلقة وتكتشف مازال مجهولاً وغامضاً في هذا العقل البشريّ المعجز الذي وصفه العقاد بأنّه «يعصم الضمير ويُدرك الحقائق ويُميّز بين الأمور ويوازن بين الأضداد ويتبصّر ويتدبّر ويحسن الذاكرة والروية».

وإذ يُجسّد المثل العلاقة العضويّة بين العقل والجسم في إطار التأثير والتأثر، ويؤكد وجود حمية غذائية ورياضة بدنية وأمصال وقائية، جنبا إلى جنب مع حمية عقلية ورياضة ذهنية وتطعيمات فكريّة... فإنّ الارتباط قائم ووثيق بين الأبعاد الأربعة للإنسان (العقل، الجسد، النفس، الروح)، وهو ما يدعو إلى تناول المريض كوحدة واحدة حالّ علاجه، ويُفسّر التأثير الإيجابي للصلاة والقراءة والاستجمام؛ في الاستشفاء من المرض، والحفاظ على الصحة.





## ٩- إلى أن يجيء الترياق من العراق يكون العليل قد مات



(العراق) أم الدنيا وسيّدة البلاد كما وصفها الأديب المؤرّخ ياقوت

الحموي في موسوعته الشهيرة (معجم البلدان)، وتقع في قارة آسيا بمحاذاة



الكويت والسعودية جنوباً وتركيا شمالاً وإيران

شرقاً وسورية والأردن غرباً، وفي حين تبلغ

مساحتها حوالي نصف مليون كيلومتر مربع فإنّ

عدد سكانها يتجه نحو الأربعين مليوناً، وذكّرها في

سياق المثل يدلّ على أنّ للمثل جذورًا تاريخيّة عباسيّة، حيث كانت العراق أنثى

قلب العالم النابض وحاضرة العلم والطبّ والثقافة، خاصّة في عهدي الرشيد

وولده المأمون.

أمّا الترياق بكسر التاء التي يجوز فتحها وضمّها وبالذال إبدالها؛ فهو كلّ

دواء يدفع السّموم ويُداويها من خلال آليّة فيزيائية أو كيميائية أو فسيولوجية،



فيقوم بإبطال مفعولها وإيقافه، أو بتقليل سُميتها وتخفيفها عن طريق الإسراع بعملية الاستقلاب أو تعجيل الطرح خارج البدن باستخدام المُدِرّات والمُسَهِّلات والمُقيِّئات، أو عبر تحويلها إلى مادة أخرى لا سُمية فيها فتضادّ بذلك مفعولها وتَعكسه، ويُقال أنّ ملك بلاد البونت والتي تُعرف بالصومال الآن؛ هو أوّل من فكّر في صنع الترياق وذلك في القرن الأوّل قبل الميلاد.

والسمّ هو مادة صلبة أو سائلة أو غازية، جاءت من مصدر طبيعي (نباتي أو حيواني أو معدني) أو مصدر صناعي، فدخلت الجسم عن طريق الجهاز الهضمي أو الجهاز التنفسي أو الجهاز الدوري أو الجلد أو العضلات، وأدّت إلى الإضرار بصحة وحياة الإنسان، والواقع أنّ للسمّ تاريخ مُوغل في القدم حتى إنّ الطبّ القديم لم يكن إلاّ شربة للإسهال ودواء الكينا للملاريا والسمّ للموت. ويعود ذلك التاريخ إلى ١٦٠٠ عامًا قبل الميلاد حسبما سجّلت مخطوطاتٌ تليدة كُتبت على أوراق البردي، حيث حاز قصب السبق كأداة عقابية استعملها القدماء الأوائل لقتل الأشرار والمجرمين، وكان الملاذ الآمن الذي استغلّه الخصوم لدحر خصومهم والقضاء عليهم، حيث كان الكشف عنه في ذلك الزمن



السحيق ضرباً من ضروب المستحيل، وهو ما أصبح اليوم من الضروب الممكنة والميسورة، خاصة بعدما بزغ نجم علم السموم الذي يبحث في ماهية السموم، وتأثيراتها الضارة، وطرق الكشف عنها، ووسائل الوقاية والعلاج منها.

وقد أوضحت السموم اليوم، وسيلة هادئة وبدا خفية لدى الأذرع الانتقامية التابعة لأجهزة المخابرات العالمية، وهو ما سجّله تاريخ الاغتيالات عن حادثة حقن القيادي الفلسطيني خالد مشعل بِسَمِّ (الليفوفنتانيل) على أيدي عملاء الموساد الصهيوني، ثم إجبارهم لاحقاً على إحضار الترياق<sup>(١)</sup> وإنقاذ حياته، بعد القبض عليهم وافتضاح جريمتهم على الأراضي الأردنية عام ١٩٩٧م، وكذلك حادثة اغتيال (كيم جون نام) في عام ٢٠١٧م؛ وهو الأخ غير الشقيق لزعيم كوريا الشمالية، وذلك في مطار كوالالمبور بماليزيا، وباستخدام غاز الأعصاب السام VX الذي يشل عضلات الجسم ومنها عضلات التنفس، ليلفظ الضحية أنفاسه الأخيرة في غضون دقائق معدودات.

ولعلنا نتذكر في هذا الصدد؛ ما سجّله صاحبُ المدينة الفاضلة (أفلاطون)، عن إعدام أستاذه وشهيد الفلسفة (سقراط)، عبر تناوله لنبات (الشوكران)

(١) وثق الروائي محيي الدين قندور لتلك الواقعة عبر روايته (الترياق)، والتي نُشرت بالإنجليزية، ثم تُرجمت ونُشرت بالعربية حديثاً في عام ٢٠١٧م.



الشديد السمّيّة في القرن الرابع قبل الميلاد (٣٩٩ ق.م.)، بعدما اتهمه الأثينيون بتسفيه الآلهة وإفساد الشباب والاستهانة بتقاليد الآباء والأجداد. ونذكر ما جرى للقائد الألماني روميل الذي فضّل الموت بالسمّ، حين اتهمه هتلر بمحاولة اغتياله، ثمّ خيّرّه بين تناول السمّ مع تأمين سلامة أسرته وحفظ ماء وجهه، أو المحاكمة العلنية مع الإعدام والمهانة. كما نذكر تلك الحقنة السامة المميّته، والتي تُعتبر أحدث صيحة لتطبيق عقوبة الإعدام، وكانت من بنات أفكار الطبيب الشخصي لأدولف هتلر، قبل أن يُطوّرها الأمريكان ويعتمدها قانونياً في ثمانينيات القرن الماضي. ونذكر كذلك ما حدث في حرب الخليج عام ١٩٩١م؛ حين تعرّض جنود التحالف إلى غاز مدمر للأعصاب يُسمّى بروميد البيريستجمين، وأصيب من جرّائه جنودٌ كثيرٌ بأضرار بالغة في الجهاز العصبي.

ويستمدّ البحث في السموم والترياقات أهمّيته، بالنظر إلى ظاهرة التلوّث البيئي الخطيرة؛ التي أعقبت الثورة الصناعية، وتلت المدينة الحديثة، وجرّت في أعطافها العديد من الأمراض الناجمة عن التسمّم الحادّ أو المزمن<sup>(١)</sup> بالمعادن

---

(١) يحدث التسمّم الحادّ نتيجة التعرّض لجرعة كبيرة من المادة السامة مرّة واحدة، بينما يحدث التسمّم المزمن حال التعرّض لجرعات قليلة على مدار فترة زمنية طويلة، وتتفاوت الأعراض في كلا النوعين وحسب المادة السامة.



الثقيلة (كالزرنيخ والرصاص والزئبق والنحاس والأنتيمون) والنفايات النووية المتناثرة هنا وهناك في البرّ والبحر والجو، إذ سرعان ما تشقّ تلك المعادن والنفاياتُ طريقَها إلى جسم الإنسان عن طريق النفس بالاستنشاق، أو عبر الجلد بالملامسة، أو من خلال الفم بالتعاطي المباشر؛ لتفعل بعد ذلك أفاعيلها الموضعية في صورة تهيج أو التهاب أو تآكل، أو تقوم بالنخر في الأعضاء الداخلية؛ فتصيب الكبد، والقلب، والرئتين، وسائر أعضاء الجسم الحيوية. ورغم سهولة الكشف عن التسمّم بمعدن الزرنيخ، إلا أنه يُعتبر السّم الأكثر استعمالاً في الأغراض الجنائية، وذلك لسهولة الحصول عليه، ويُعتقد أن القائد الفرنسي نابليون قد قُتل بجرعات مخفّفة من الزرنيخ الذي دُسّ له في طعامه على فترات طويلة.

والحديث هنا عن السّم والترياق ما هو إلا مثل يُضرب للمبادرة إلى علاج الحالات الطارئة بأنواعها المختلفة؛ كالنزيف، وأزمات الربو، وسكتات الدماغ، ونوبات الصرع، والغيوبة، والحوادث، وغيرها، وذلك توقّياً لحدوث مضاعفات وخيمة قد تُودي بحياة المريض، ولربّما كانت أمراض الشرايين التاجية المعروفة بالذبحة الصدرية والجلطة القلبية، والتي باتت القاتل الأول في



العالم بأعداد ناهزت العشرين مليوناً كل عام، هي أوضح مثال على قيمة الوقت في علاج الحالات الحرجة، خاصةً إذا علمنا أنّ ٦٠٪ من الوفيات في مرضى جلطات القلب تحدث في الساعة الأولى، وأن ٨٠٪ من الوفيات تتم قبل مضي ٢٤ ساعة من حدوث الجلطة، وأنّ مفعول الأدوية المذيبة للجلطات يتضاءل بعد مرور ٦ ساعات على حدوث الجلطة.

ومن هنا جاءت أهمية تخصص طب الطوارئ، وأقسام العناية المركزة، ووسائل الإسعاف (الأرضي والبحري والطائر)، وفرق الإنقاذ، ومراكز السموم؛ والتي تعتمد كلها على عنصر السرعة والمهارة في دقائق عصيبة تفصل بين الحياة والموت. ولهذا أصبحت الجهوزية التقنيّة والكفاءة التدريبيّة لتلك التخصصات الطارئة؛ دليلاً على جودة الخدمات الصحية وفعاليتها، ومقياساً لرفاهية المجتمع وتقدمه، ولربّما كانت هي بمثابة العراق الجالب للترياق اليوم، بعد أن أضحت العراق التي عنها المثل مقتلةً ومحرقةً، على وقع أقدام الأمريكان، ومخالب الطائفيّة البغيضة، والتي لم يعد يُرجى منها إلاّ السموم.



## ١٠- جنب العقرب لا تقرب



على طريقة (حَظْر) و (ممنوع الاقتراب)، يأتي هذا المثل للمبالغة في التحذير من العقارب التي تشتهر في الثقافة الإنسانية بأنها رمزُ الضرر وعنوانُ الأذى، وهو وإن أصاب في ذلك كبد الحقيقة باعتبار أن العقربَ للشّر أقرب، إلا أنه -أي



المثل- قد جانبه الصوابُ تماما في تكملته التي تقول:

(وجنب الحية أفرش و نم)، إذ كيف نأمن جانب

الحيات إلى حدّ بسط الفراش والنوم في جوارها!...

فالقَطَّ لا يُؤتمن على اللحم، والذئب لا يجرس الغنم،

وما كتب السطر الأخير في حياة فاتنة التاريخ وملكة

جماله (كليوباترا) إلا عضّة ثعبان حسبتها أشرف من الأشر وأعز من ذلّ العيش.

وبعيدا عن عقارب الساعة التي تلسع الوقت وتقتل العمر بعد أن تزحف

بخلسة بين الثواني والدقائق، فالعقرب<sup>(١)</sup> حيوان لا فقاري أي ليس له عمود

(١) يقول المعجم اللغوي: العقرب واحدة العقارب، ويكون للذكر والأنثى بلفظ واحد، والغالب

عليه للتأنيث، وقد يُقال للأنثى عقربة وعقرباء



فقري، ويُصنّف ضمن شعبة المفصليّات، وينتمي إلى طائفة العنكبوتيّات، ويُلقّبه العربُ «أمّ عريط»، وله من الأنواع المئات وإن كان السامّ منها لا يتجاوز العشرات، ويعيش في الجحور والشقوق وتحت الحجارة وبين الصخور وسط المناطق الصحراوية وشبه الصحراوية حيث تُلائمه الأجواء الحارّة الجفّاة، وتختلف ألوانه حسب البيئة التي يعيش فيها فتكون صفراء في البيئة الرملية وسوداء في الأدغال وهكذا، وهو حيوان ليلي لا حِم يفترس العناكب والحشرات ونحوها، وذلك بعد قيامه بلسع الفريسة عبر الإبرة السامّة الموجودة في الذّنب المُقوّس، والتي بدورها تشلّ الفريسة، وتجعلها في متناول كلابتيه الأماميّتين اللتان تساعدانه على الإمساك بالأشياء والإطباق عليها بقوة.

وقد تعجّب حين تعلم أنّ بعض المطاعم الراقية في جنوب شرق آسيا، تعتبر العقارب غذاءً غنيًا بالبروتين، وتُقدّمه مقلّياً لزبائنها الكرام! وربّما تعجب أكثر حين تقرأ في كتاب (عجائب المخلوقات وغرائب الموجودات) للعالم والمؤرّخ الجغرافي زكريّا القزويني؛ بأنّ مسحوق العقارب يُستعمل كشراب لتفتيت حصوات المثانة، وأنّ في لسعة العقرب علاج للمحموم وشفاء للمفلوج! أمّا



العجب العُجاب؛ فهو ما ذكره الجاحظ في كتابه (الحيوان) من أن العقرب  
يَضرب الوعاء النحاسي بإبرته فيخرقه!

ومع أنَّ العقربَ أعمى البصر، وضعيفَ البنية نحيل القوام (يتراوح طوله  
بين ٦-٢١ سم)، إلا أنَّ كلَّ ذي عاهة جبار كما يُقال في الأمثال، فعبر إبرته  
المتَّصبة أعلى الغدَّة السامَّة الموجودة في آخر الذيل، يلسع العقربُ بلا هوادة،  
فيخترق الجلد، ثمَّ يُفرغ سُمِّه الذي يحتوي على مزيجٍ من ناقلات الأعصاب مثل  
الأستيل كولين والهستامين والبرادي كينين والبروستاجلاندين، وهي ناقلات  
مماثلة تمامًا للناقلات التي يفرزها جسم الإنسان في ظروف معينة، ممَّا يحمل  
الجسم على تقبُّلها بقبول حسن وعلى التفاعل معها بكلِّ ودٍّ وترحاب، فيسخن  
الجلدُ ويحمرُّ ويتورَّم، ويشعر الشخص بالحكة والألم المبرح مكان اللسعة لدرجةٍ  
قد تُصيبه بالصدمة العصبية جرَّاء شدة الألم، وقد تتطوَّر الحالة بعد سريان السَّمِّ  
في الدم؛ فتضطرب ضربات القلب ويختلُّ ضغط الدم ويُصاب القلب بالهبوط،  
كما قد تضطرب عملية تخثر الدم ويحدث النزيف تحت الجلد والأغشية المخاطية،



علاوة على ما قد يحدث من تهيج وشلل في الأعصاب، والذي بدوره يُؤثر بصورة بالغة على وظائف الجهاز التنفسي والجهاز العصبي.

ورغم تجربتي في علاج مئات الحالات المُصابة بلسع العقارب؛ والتي كان أغلبها في الأطراف السفلية، ولم تتجاوز الأعراض فيها الألم الممض مع بعض العلامات الموضعية، ولم يلبث المريض إلا سويعات وتَعافى بعدها سريعا، ولأنَّ الجرَّة لا تسلم كلَّ مرَّة كما تقول الأمثال، فإنَّه يُنصح دوما بالتوجُّه لأقرب مستشفى لمباشرة العلاج والملاحظة، خاصَّة في الأطفال، أو عند تعدد اللسعات واقترابها من منطقة الرأس والعنق، وينطوي العلاج هناك على تنظيف مكان اللسعة وتعقيمها مع تكميدها بالماء البارد، ثمَّ الحقن بالمخدر الموضعي، وتناول مُسكِّنات الألم القويَّة، وتَعاطي المصل المضادَّ للتيتانوس، مع إمكانية الحقن بالمصل المضادَّ للعقرب في الحالات الشديدة، على أن يكون ذلك في خلال أربع ساعات من اللسع، وبعد إجراء اختبار الحساسية منعا للتحسس من المصل ذاته وتَعرُّض الشخص لخطر أشدَّ.



وضمن كتابه (الطب النبوي)، ذكر العلامة ابن القيم؛ أن النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** لدغته عقربٌ في إصبعه وهو ساجد، فدعا بإناء فيه ماء وملح، ووضع إصبعه فيه، ثم قرأ سورة الإخلاص والمعوذتين، كما ورد في صحيح الإمام مسلم أن رجلا جاء إلى النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** يشكو من عقرب لدغته في ليلته الفاتئة، فأرشده قائلاً: **«أما لو قُلتَ حينَ أمسيتَ: أعوذُ بكلماتِ الله التاماتِ مِن شرِّ ما خلَقَ لم تضرَّك»**، وعلى هذا كان نهجه **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** حال السفر ليلاً، إذ كان يُردّد: **«يا أرضُ ربِّي وربِّكَ اللهُ، أعوذُ باللهِ مِن شرِّكِ وشرِّ ما فيكَ، وشرِّ ما يدبُّ عليكِ، أعوذُ باللهِ مِن أسدٍ وأسودٍ، ومِن الحيةِ والعقربِ، ومِن ساكنِ البلدِ، ومِن والدٍ وما ولدٍ»**، وفي هذا جاء الحديث الشريف: **«خمسٌ لا جناحَ على مَنْ قتلهنَّ؛ الفأرُ، والعقربُ، والحيةُ، والكلبُ العقورُ، والحدأةُ»**.

وإذا كان عدم الاقتراب هو الوقاية على رأي المثل، والمصل هو العلاج عند الأطباء، والرّقية الشرعية هي الخلاص في الطب النبوي، والنعال هي الحلّ لدى الشعراء:

**إن عادت العقربُ عُذنا لها بالتعل، والتعل لها أنسب**



فإنَّ التابعيَ الفقيهَ طاووسَ بنَ كيسانَ <sup>(١)</sup> يَرى أنَّ عدْلَ الحُكَّامِ هو العلاجُ وفيه الحُلُّ والخِلاصُ... فقد رُوِيَ أنَّ الخليفةَ الأمويَ العاشرَ (هشامَ بنَ عبدِ الملكِ) قالَ لطاووسَ بنِ كيسانَ: عِظني يا طاووسُ! فقالَ: إنَّ في جهنَّمَ حَيَّاتٍ كالقِلالِ، وعقاربَ كالبِغالِ، تَلدغُ كُلَّ أميرٍ لا يَعدِلُ في رعيَّتِهِ... والقِلالُ مفردُها قُلَّةٌ، وهي وعاءٌ للماءِ معروفٌ، ويُصنعُ مِنَ الفخَّارِ.



---

(١) اسمه ذكوان، ولُقِّبَ بطاووس؛ لأنَّه كانَ بينَ الفقهاءِ كالتاووسِ بينَ الطيورِ، وذلكَ لِعلمِهِ وورعه وعلوِّ كعبِهِ.



## ١١- وجع الفِلس ولا وجع الضرس



أخسر نقودًا ولا تخسر صحّة، وبدّد مالك ولا تُبدّد ذاتك... هذا هو الشُّعار الذي يرفعه المثل، ثمَّ يُؤكِّد مَتَنه وَيَعزف لُحْنه مثل إنجليزي آخر يقول: «الثروة لا تساوي شيئاً بدون الصحّة»<sup>(١)</sup>، بمعنى أنّ الصحّة هي رأس المال الحقيقي



والمال مجردُ خادم نُكْرَم به أنفسنا ونُديره في فلكننا، وبمعنى أنّ المال بلا صحّة مرصّ بدون عجز، وأنّ الحفاظ على الصحّة استثمارٌ في الذات يفوق استثمار المال في التجارة، وأنّ الرصيد

المالي الذي نسعى لمضاعفته ليس أهمّ من الرصيد الصحي الذي يتوجّب علينا صيانتَه وتجوّده...  
صِيانته وتجوّده...

(١) «wealth is nothing without health»



ورغم هذا كله؛ فإنَّ بعضهم يَسْتَطِيبُ البَدَلَ في المَطْعَمِ والمَشْرَبِ والملبَسِ، ويُبادر بالصَّرْفِ في صيانة السيارة واستبدال الهاتف وترميم المنزل، بينما يَضُنُّ على صحَّته بفحصٍ مبكَّرٍ أو كَشْفِ دوريٍّ أو حتى اشتراكًا في صالة ألعاب رياضية، مُعتبرًا ذلك استثمارًا بلا عائد وشجرة بلا ثمر، ومُصنِّفًا إِيَّاهُ في خانة الصَّرْفِ العقيم الذي لا يُجَلِّفُ أرباحًا على شاشة الآلة الحاسبة، والحقيقة أنَّ إتلافَ المالِ في إصلاحِ البدنِ ليس بسَرَفٍ، وإنَّما السَّرْفُ إتلافُ المالِ فيما يُعْطِبُ البدنَ.

ربِّمَا لَصَّرَفِ المالِ لدى بعضِ الناسِ غُصَّةٌ وألمٌ، خاصَّةً لدى البخلاء الذين يَعْبُدُونَهُ ولدى الفقراء الذين لا يَمْلِكُونَهُ ولدى السفهاء الذين لا يَمْلِكُونِ إِلَّاهَ، إِلَّا أَنَّ غُصَّةَ المَرَضِ أَنْكَى، ووجع العِلَّةِ أَشَدُّ، حتى إنَّ الإفلاسَ يَهونُ أمامَ ألمِ الصَّرْسِ الذي تَوَجَّهَ المَثَلُ على عَرشِ الأوجاعِ فقال: «لَاهَمَّ إِلَّا هَمُّ العُرْسِ ولا وَجَعٌ إِلَّا وَجَعُ الصَّرْسِ»؛ إذ يَفْتِكُ ألمُهُ بالرأسِ حدَّ الجنونِ ويُسْجَلُ النَّارَ في الوجهِ حدَّ الحريقِ ويثيرُ الأعصابَ حدَّ الماسِ الكهربائي، وذلك حينَ نَهْمَلُ نظافةَ الأسنانِ ويَلوَحُ في الأفقِ بوادرُّ التسوُّسِ، فترعُرُعُ البكتيريا وسطَ بقايا



الطعام المتناثرة في الفراغات بين الأسنان<sup>(١)</sup>، ثم تحترق طبقتي المينا والعاج حتى تصل إلى منطقة اللب الداخلية، ومن ثمَّ العصب الذي يفتح بوابة الألم على مصراعيها، فلا ماء بارد نستطيع ولا حارَّ نستطيع، ولا نوم عنده يُجدي ولا مُسكِّن معه يَنفع، بل هي محفظة النقود وحدها التي تُنهي الألم وتُقَلِّص المرض، على إثر قيام الطبيب بخلع الضرس أو إجراء عمليَّة حشو العصب التي يتمُّ بمقتضاها إزالة العصب الملتهب والتعويض بحشوة مناسبة للحفاظ على الضرس أو السنَّ وإنقاذه من الخلع.

وقد ألم الخوارزميَّ وأضناه صديقٌ جفاه، فلم يجد له تشبيها أسوء من الضرس الذي نخر فيه السُّوس وتآكل، لما بينهما من أوجه شبه عديدة قال فيها:

وما أصبحتُ إلَّا مثلَ ضريسٍ      تآكلَ فهو موجودٌ فقيدٌ

فـفي تَرَكيـ له داءٌ دويٌّ      وفي قـلـعي له ألمٌ شديدٌ

والحديث عن الضروس والأسنان حديثٌ ذو شجون، وذلك في ظلِّ

التكلفة العالية التي يتكبَّدها المريضُ والتي جاءت تبعا للأسعار الباهظة

(١) يبلغ عدد الأسنان اللبنية (٢٠) وتبدأ في الظهور مع عُمر الستة أشهر، بينما يبلغ عدد الأسنان الدائمة (٣٢) وتبدأ في البزوغ مع السنة السادسة، عدا أضراس العقل التي تتأخر إلى ما بعد البلوغ.



نظير التقنيات الحديثة والحامات المستوردة التي تُستخدَم في علاجات الأسنان المختلفة، وعلى ضوء اقتصار الخدمات الحكومية المجانية على الخلع والتنظيف دون الحشو المُتقدِّم أو التقويم أو التركيبات وما شابه، وفي ظلّ تفاقُم مرض تسوّس الأسنان؛ الذي بات وباءً تالياً للزكام المُتصدّر قائمة الأمراض عالمياً من حيث الذبوع والانتشار، وأصبح جائحةً لا يسلم منها طفلٌ ولا شيخٌ جرّاء غزونا بالأطعمة المُصنّعة وسيطرتها على نظامنا الغذائي الذي خاصم أكثره الطبيعة.

كما نَحِين الإشارة هنا إلى ما للوقاية من دور فاعلٍ ومؤثّرٍ يُجَنِّبنا الدخول في دوامة التسوّس وجُحّة التهاب اللثة، أو في فخّ خُراج الأسنان ورائحة الفم الكريهة التي تشبه رائحة النشادر وتدلّ على وجود بؤر صديدية تحت اللثة، وذلك من خلال الإقلال من تناول الحلويات، واجتناب التدخين، والالتفات إلى أهميّة الفلورايد الذي يُضاف إلى المياه ويُخلط مع معاجين الأسنان لِيُسهم في تقوية بنية مينا الأسنان، وإجراء الكشف الدوري على الأسنان، والتزام سنّة السواك الذي وصفه الحبيب **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** بأنّه مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ، مع الوعي بثقافة



الخيٲ والمعجون والفرشاة والخلال، والتي تُحول دون قيام البكتيريا بتحويل السكريات الموجودة في مخلّفات الطعام والشراب إلى أحماضٍ تفتك بالأسنان، وتَنخر الضروس، وتُدمر اللثة.

ومعلوم أنّ السّواك أو المسواك، هو عودٌ من جذور أو أغصان شجرة الأراك التي تنمو في المناطق الحارّة، ويُسحب استعماله عند الوضوء وقراءة القرآن وتغيّر رائحة الفم، وكذلك قبل الصلاة والنّوم. بينما الخلال؛ عود رفيع يُتخلّل به، أي يُجرّج به بقايا الطعام ممّا بين الأسنان. وفي حين لا يُفضّل استعمال معاجين الأسنان قبل سنّ السنتين، ويكتفى فيها بفرشاة لينة، فإنّه يُراعى تمرير فرشاة الأسنان على اللسان لتنظيف ما علق بسطحه من طعام وشراب.

وفي هذا الصدد أُعلن عن وجود قطع من المسواك في قبور المصريين القدماء والتي يعود تاريخها إلى ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد، كما قيل إنّ أوّل فرشاة للأسنان ظهرت في الصين قبل نحو ٣٥٠٠ سنة من الآن وكانت على هيئة مقبض خشبي وشعيرات من الحرير، هذا بالإضافة إلى تاريخ قديم من الممارسات المثيرة والغريبة لتنظيف الأسنان؛ على غرار ما ذكره الطيب شوكت الشطي في كتابه

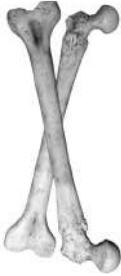


(رسالة في تاريخ الطب) من أنه وحتى القرن السادس عشر في أوروبا كانت عادة المضمضة بالبول منتشرة كأداة لتنظيف الأسنان، ومثل ما كان يفعله بعضهم حتى عهد قريب من دحك الأسنان بالرمل أو بما يُعرف بالرّماد الأحمر الذي يتخلف في مواقد الجمر كطريقة شعبية لتبييض الأسنان، وهو ما كان امتدادا لطرائق علاجية بدائية وغرائبية جرى استعمالها قديما خارج نطاق طب الأسنان؛ مثل دحك الجروح بالملح لتقليل فرص تلوثها بالبكتريا، وتعاطي فصوص الثوم النيء كأقماع شرجية لتخليص الجسم من السموم، ودهن الجلد المحروق بروث الماشية الطازج، ورمي السنّ المخلوع تجاه قرص الشمس بغية الحصول على سنّ بديل جديد أجمل وأقوى!





## ١٢- السَّهْرُ سُوسِ العِظَامِ



بصرف النظر عن عادات <sup>(١)</sup> الكُتَّابِ اللَّيْلِيِّنَ أمثال  
(دوستوفسكي) و (كافكا) الَّذِينَ يَرُونَ أَنَّ اللَّيْلَ يُغْذِي  
قَرِيحَتَهُمْ أَكْثَرَ مِنَ النَّهَارِ، وَبَعِيداً عَنِ تَهْوِيَّاتِ الشُّعْرَاءِ  
الَّتِي تُطَوِّحُ بِهَا مَرَّةً ذَاتَ الْيَمِينِ مَعَ صَاحِبِ الرَّبَاعِيَّاتِ  
(عمر الحَيَّام) فَتُغْنِي:

مَا أَطَالَ النَّوْمُ عُمْراً وَلَا قَصَرَ  
فِي الْأَعْمَارِ طَوْلُ السَّهْرِ

ومرّة ذات الشمال مع ابن العراق (معروف الرصافي) فتُنشِدُ سَاحِرَةً:

نَامُوا وَلَا تَسْتَيْقِظُوا  
مَا فَازَ إِلَّا النَّوْمُ

وثالثة مع شاعرِ العُلا الذي قال:

مَنْ طَلَبَ العُلا سَهْرَ اللَّيَالِي  
وَيَغْوَسُ فِي البَحْرِ مَنْ طَلَبَ اللَّالِي

(١) تُعْرَفُ العَادَاتُ بِأَنَّهَا الاختِيارَاتُ الَّتِي نَقُومُ بِهَا بِشَكْلِ مَقْصُودٍ فِي وَقْتٍ مُعَيَّنٍ، ثُمَّ نَتَوَقَّفُ عَنِ التَّفَكِيرِ فِيهَا، وَلَكِنَّا نَسْتَمِرُّ فِي فِعْلِهَا بَعْفُويَةً وَتَلْفَاقِيَةً وَبطَرِيقَةٍ شَبِهَ يَوْمِيَّةً.



ورابعة مع صاحب الحماسة (أبي تمام) القائل:

**حُذِّها ابنة الفِكرِ المهذبِ في الدُّجى      والليلِ أسودُ رقعة الجلبابِ**

فقد مرَّ على خطِّ الزمنِ أجيالٌ تلو أجيالٍ، احترمتْ طبيعة الليل الصامتة،  
وقدّستْ نواميس الله في الكون، فنامتْ باكراً واستيقظتْ مبكراً، ونعمتْ بصحة  
البدن وراحة البال، وذلك قبل أن تطلَّ علينا المدينة والعوامة، وفي أعطافها  
الكهرباء والفضائيات ووسائل الاتصال وأدوات التواصل، التي تناسل من  
أرحامها كائناتٌ ليلية نادمتْ الليل وصادقتْ السَّهر؛ فكان شعارها: «مَنْ  
يَشْتري نوماً بسَهَر»، وكانتْ أشبه ما تكون بالخفافيش والبوم التي تنام حين  
يستيقظ الناس وتستيقظ حين ينامون، وكانوا كما تقول العرب «قنأذليل»؛ لأنَّ  
القنْفَذَ يقضي ليلَه ساعياً دون نوم. ولك أن تعلم أنَّ الناس قبل اختراع المصباح  
الكهربى؛ كانوا ينامون بمعدل ١٠ ساعات يومياً!

والسَّاهِر هو مَنْ لم يَنمِ كَلَّ الليل أو بعضه؛ فأوى إلى فراشه بعد انتصاف  
الليل، وقلَّص ساعات نومه إلى ما دون المعدل المتوسط (٧-٩ ساعات) الذي  
يُشبع الحاجة ويُجدد الطاقة. أو قلب الموازين وبدل النواميس، بأن جعل نهاره ليله



وليله نهاره؛ فلا سَبَح في النهار سَبْحًا طويلًا، ولا أَرخى ليل سدوله وأغمض جفونه. وبهذا عَرَض نفسه لمخاطر السهر البدنية والنفسية والاجتماعية، التي تتضمن زيادة احتمالية الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية والاكنتاب، علاوة على اضطراب الجهاز المناعي، وتراجع القدرات المعرفية، وشيوع الفوضى في أرجاء الساعة البيولوجية، والتبكير بعلامات الكبر ودلالات الشيخوخة. ناهيك عن اختلال النسق الهرموني؛ فالأشخاص الذين اعتادوا السهر ينخفض لديهم إفراز هرمون الكورتيزون، مما يؤثر سلبًا على العديد من العمليات الحيوية المنوطة به.

هذا بالإضافة إلى الحرمان من لحظات البكور التي تولد مع شقشقة الفجر وصياح الديكة وتكبيرات المآذن، وتوزع فيها الأرزاق وتمنح البركات، وتعدّ أنسب وقت لمخاطبة العقل الباطن والتأثير فيه، وتعتبر الدفعة التي تقود مركب النهار بسلام، والفترة الذهبية التي تكون فيها عملية تجديد الخلايا وتكاثرها ونشاط الغدد وإفرازها في أوج القوة وقمة الحيوية. إضافة إلى ما ذكرته الأبحاث، من أن أعلى نسبة لغاز الأوزون-المفيد للجهاز العصبي والمنشط للعمل الفكري



والعضلي- في الجو تكون في لحظات الفجر، ثم تقل مع شروق الشمس، ولهذا ورد في الأمثال قولهم: «إذا فاتوكم بالكثرة، فوثوهم بالبكرة» أي بالاستيقاظ المبكر والجد والنشاط في وقت البكرة، وهي من أول النهار إلى طلوع الشمس... والحق أن البكرة من عادات السادات التي تصلح أن تكون للعادات سادات، وهي شجرة الجميز التي تعمّر طويلاً وتستعصي على السوس، وفيها قال الأديب والفيلسوف التشيكي ميلان كونديرا: «صدّقوني؛ صباحات الإنسان هي التي تُقرّر طباعه».

ناهيك عن أن فترة الليل تقل فيها إفرازات الجسم، وتنخفض درجة حرارته، ويتراجع نشاط الغدد فيه؛ حتى يتهيأ الشخص للدخول في النوم، والانسجام مع دوران الأرض وتعاقب الليل والنهار، والامتثال لقول الحقّ **جَلَّ وَعَلَا: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۗ (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾** [النبا: ١٠-١١].

ولا يُذكر السهر إلا وطالعتنا صحفُ التاريخ بإحدى شطحات الخليفة الفاطمي الحاكم بأمر الله، الذي قلب الناموس، وفرض على أهل مصر العمل ليلاً والنوم نهاراً، حتى أشعلت القناديل والشموع ليلاً في ربوع مصر كلها وكان



الليلَ نهار؛ وذلك -على حدّ زعمه- تَجَنُّبًا لما يأتي به الظلام من هواجس وأحلام مزعجة، ورفعًا للغطاء عن كلِّ متربِّص بالسلطة ومتأمّر عليها. ومن طريف ما رُوي أَنَّهُ -أي الحاكم بأمر الله- مرَّ بنجّار يعمل أثناء النهار، مخالِفًا بذلك المراسيم، فتوقّف عنده وقال: ألم أنهكم عن العمل نهارًا؟ فقال النجّار: يا سيدي لَمَّا كان الناس يتعيّشون بالنهار كانوا يسهرون بالليل، ولمّا كانوا يتعيّشون بالليل سهروا بالنهار، وهذا من جملة السهر، فتبسّم الحاكم بأمر الله من فطنة وطرافة رده، وتركه.

أمّا السُّوس المقصود هنا؛ فليس نبات السُّوس العُشبي، ذو الجذور الطويلة التي يُصنع منها الشراب الشهير (العرقسوس) والذي يُستخدم لأغراض طبية عديدة؛ إذ يُحفّز التئام قرحة المعدة، ويزيد من إنتاج مادة (الإنترفيرون) التي تُوقف نشاط فيروس الالتهاب الكبدي س، ويعمل على تعافي الغدة الكظرية المنهكة، ولذلك يُعدّ شرابًا علاجيًا جدّ مفيد، ويُضاف إلى المُقويّات والمُنشّطات التي تساعد في نقاهة المرضى بعد تعافيتهم من أمراض طويلة الأمد، ولكن لا يُنصح به في الأشخاص المصابين بارتفاع الضغط الدم.



ولكنه ذو صلة مجازية بحشرة السوس؛ الصغيرة الحجم، الداكنة اللون، والتي تلتهم حبوب القمح والأرز والذرة، وتآكل الثياب، وتُفسد الأخشاب، ويُضرب بها المثل في النهْم؛ فيقال: «أكل من السوس»، ويُقال أيضًا: «العيال سُوس المال».

ورغم المساوىء الصحية والاجتماعية والاقتصادية التي يُخلّفها السهر؛ حتى قيل في المثل: «الدّجاجة التي تُعني في المساء لا تبيض في الصباح»، وذكّر أنّ السهر جريمة لا يدفع صاحبها الثمن إلاّ عند الاستيقاظ صباحًا، وأنّ ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل ثلاث ساعات من النوم بعد مُنتصفه... فإنه -أي السهر- بريء من اتهام المثل له بالتسبّب المباشر في مرض تسوس العظام، الذي هو التهاب صديدي شرس، ناتج عن وصول البكتيريا إلى العظام، عبر جرح خارجي ملوّث أو من خلال مجرى الدم، وذلك في الأشخاص ذوي الأمراض المزمنة والمناعة المنخفضة، والتي ما تلبث -أي البكتيريا- تقضم العظام وتفتتها إربًا إربًا وتؤثّر سلبيًا على الصحة العامّة، وهو ما يتطلّب علاجًا عنيفًا وسريعًا



بالمضادات الحيويّة المناسبة بعد تحديد نوع الميكروب، مع ترميمٍ جراحي لما تهدّم من البنيان العظمي؛ الذي يُمثّل حائطاً يَستند إليه البدن، وعصا يَتَكَي عليها العُمُر، وكان المادة الخام لما يُعرف بعِلْم الباليوباثولوجي، والذي يدرس أمراض ما قبل التاريخ، نظرا لقدرة النسيج العظمي على مقاومة التحلّل.

ومع الإيـان بما قاله المتنبي بأنَّ «لكلِّ امرئٍ من دهره ما تعودا»، وبعد التسليم بأنَّ التغيير كفعل اجتماعي يَرفضه الكثير بل ويُحاربه بعضُهم؛ على اعتبار أنّه نافذة تطلّ على المجهول الذي يُقاومه الإنسان بطبعه ويُعاديه، حتى قيل إنّ الجبال تزول عن مواضعها ولا تزول الطُّبـاعُ عن أهلها، وقيل قطع العضو أهون من قطع العادة؛ فإنَّ السَّهرَ يبقى مجرد عادة ضمن قائمة العادات السيّئة التي وصفتها الأمثال<sup>(١)</sup> بأنها شرٌّ من المَعْرَم، والتي ذاعتْ وشاعتْ بين الأطفال والشيوخ والشباب والشابات<sup>(٢)</sup>، ويُمكن تغييرها بسهولة متى تولّدت لدى صاحبها القناعة، وتوقّرت فيه الإرادة، وآمن بأنَّ مُغالبة الشهوة أيسر كثيرا من

(١) جاء في كتاب «المُستقصى في أمثال العرب» لمؤلّفه أبو القاسم الزمخشري: «عادةُ السُّوء شرٌّ من المَعْرَم».

(٢) في متحف التاريخ الطبيعي في نيويورك، ذكّرت إحدى الباحثات أن ذكر الصرصار يسهل ليلا بينما تسبقه أثناء إلى النوم، في إشارة إلى أنّ السهر ظاهرة ذكوريّة.



معالجة العلة، وصدّق على أنّ الوصول إلى المطلوب موقوف على هجر العوائد على حدّ وصف ابن القيم في فوائده، ثمّ قاس على الصبر الذي يُنال بالتصبر والحلم الذي يُكتسب بالتحمّل؛ فاستنبط أنّ كلّ سلبٍ من العادات يمكن تحويل وجهتها وتعديل مسارها...

وهو ما يمكن تحقيقه حيال عادة السهر؛ عن طريق زرع عادة النوم الباكر في النشأ منذ الطفولة، ومفارقة كرسي البطالة، وتجنّب أصدقاء السوء، والتعافي من إدمان الإنترنت، والبعد عن التدخين، وعدم الإكثار من أشربة الكافيين. مع التدرّج في ذلك كلّ بالصبر الذي يقتلع الجبال ويذيب الصخور، والاستعانة بقوة التكرار التي تُلين الحديد، والتحوّل من كائن عاطفي إلى كائن عقلائي. إضافة إلى الاعتصام بهدي السلف الذي كره السمر بعد العشاء، وحظر السهر فقصره على الضرورات كالصلاة والسفر وما شابه. هذا مع الاقتناع بأنّ أعظم ثورة فكرية؛ هي اكتشاف الإنسان أنه بتغيير مواقفه الذهنية والنفسية، يستطيع أن يُغيّر مظاهر حياته كلّها... وذلك على حدّ قول الأب الروحي لعلم النفس المعاصر (وليم جيمس)، والذي ذكر أيضًا أن العادات تشكّل ٩٠٪ من سلوكياتنا الحياتية.



ولا يَفوتني هنا الإياء إلى فضيلة السَّهر الإياني؛ الذي تحدّثت عنه الآيات

الكريمات؛ ﴿كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ﴾<sup>(١)</sup>، ﴿نَتَجَافَى جُنُوبَهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ

يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾<sup>(٢)</sup>، ﴿وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَمًا﴾<sup>(٣)</sup>.

وقال عنه إبراهيم السكران في كتابه (رقائق القرآن)؛ أنّه كان من أهمّ عناصر

التأهيل الدعوي في بداية طريق الإيمان، وأنه لحظات الاستمداد التي نستمدّ

فيها من خزائن رحمة الله ومن العلم والتوفيق والهداية، وأنه أوقات الدعم

المفتوح ورحمات الله التي إذا فتحت فلا تسأل عن أمدها أي نهايتها... وفي هذا

قيل: لا سهر إلا في ثلاث؛ تلاوة ورد، أو مذاكرة علم، أو ملاعبة زوج. والله

درّ المفكّر الراحل عبد الوهاب المسيري الذي حدّث عن نفسه قائلا: أعتقد أنه

يوجد داخلي ما أسمّيه ساعة سندريلا البيولوجية، إذ يغلبني سلطان النوم عند

منتصف الليل، وعدد المرّات التي تجاوزتُ فيها هذا الموعد يمكن عدّها على

أصابع اليدين.

(١) سورة الذاريات الآية: ١٧.

(٢) سورة السجدة الآية: ١٦.

(٣) سورة الفرقان الآية: ٦٤.



١٣- مَن عَاشَرَ حَكِيمًا مَاتَ سَقِيمًا



هذا المثل يترادف مع مثل آخر يقول: «مَن عَاشَرَ بِالْحِكْمَةِ مَاتَ بِالْمَرَضِ»،  
وهما أنموذجان من بعض الأمثال التي تحيد عن الجادة ولا يستقيم ظاهرهما مع  
المنطق، إذ تضرب الصفح عن العقل، وتصفع ما ثبت من أسس، وتركل ما رسخ



من مبادئ؛ وإن شئت أمثلة أخرى  
على هكذا أقوال وأمثال، فاقراً قولهم:  
«يساوي قرشا من يملك قرشا»!  
وقولهم: «امش في جنازة ولا تمش في  
جوازة»! وقولهم: «كثرة السلام تُقلل

المعرفة»! وقولهم: «إذا دخلت بلداً تعبد العجل فحش له»! وقولهم: «اليد التي  
لا تقدر عليها قبلها وادع عليها بالكسر»! وغير ذلك ما هو ليس بقليل.

فالعقل الواعي والمنطق الحصيف السليم يقول: إذا كان درهمٌ حكمة



خيرٌ من قنطارِ عِلْمٍ، ومَنْ عاشرَ القومَ أربعينَ يوماً صارَ منهم، و مَنْ جاورَ  
السعيدَ سعدتْ نفسه، ومَنْ جالسَ الحدادَ احترقَ ثوبُهُ، ومَنْ زارَ بائعَ المسكِ  
طابتْ رائحتهُ ...

كيف تكون إذنُ مُعاشرةُ الحكيمِ مجلِّبةً للمرضِ لا للشفاء؟! وكيف تكون  
مُعاشرةُ الطبيبِ مدعاةً للسُّقمِ لا للعافية؟! ...

هذا على اعتبار أننا بصدد الطبيب الذي قرَّظه الشاعر بقوله:

إن أردتَ الشفاءَ فأقصدِ طبيباً      حاذقاً ذا لطفٍ وذكاءٍ  
واحتسب أن يكونَ فظاً غليظاً      إن لطفَ الطبيبِ نصفُ الدواءِ

ولسنا بصدد الحديث عن الحكيم (توما)، الذي تطبَّ دون عِلْمٍ  
وداوى دون دراية، فأثت على يديه الكوارثُ زرافات ووحداناً، حتى نعاها حماره  
وهجاه، فوصفه بالجاهل المُركَّب<sup>(١)</sup> قائلاً:

قال حمارُ الحكيمِ (توما):      لو أنصفوني لكنتُ أركبُ  
لأنني جاهلٌ بسيطٌ      وصاحبي جاهلٌ مُركَّبٌ

(١) يُعرَفُ الجاهلُ البسيطُ بأنَّه الجاهلُ الذي يَعلمُ أنَّه جاهلٌ، بينما الجاهلُ المُركَّبُ هو مَنْ يجهلُ  
أنَّه جاهلٌ.



وسواء كان المعنى المقصود من وراء الحكيم؛ هو الطبيب المُداوي الذي اشتُهر قديماً بهذا اللقب، أو هو ذاك الذي فاق رتبة الفيلسوف وبلغ في الفكر منزلة اللؤلؤ في البحر والذهب بين المعادن، وارتدى رداء الحكمة التي قال عنها القرآن العظيم ﴿وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا﴾<sup>(١)</sup>؛ فإنَّ معاشرَةَ الحكيم ومُعَايشَةَ الحِكْمَةِ؛ تُنَبِّتُ معرفةً بمقوّمات الصّحّة، وتُزهِرُ إلماماً بأركان السلامة، وتُثْمِرُ درايةً بطرائق الوقاية وسُبل العلاج، وهو ما يَنْطَبِعُ لا حَقّاً في السلوك وتَصْطَبِغُ به الأفعال، وذلك في إطار من التوازن والاعتدال... دونها تفريط يُجَاوِزُ الحَدَّ بالنقصان فيصَّبُ في نهر اللامبالاة التي فلسف لها (أبيقور) في ثلاثيته الشهيرة «كُلْ واشْرَبْ وامْرَحْ»، وفي غير فهم مغلوَط يُؤدِّي إلى الهاوية؛ بدعوى أَنَّ المَرَضَ قَدْرٌ لا يَمْنَعُهُ نُورُ حِكْمَةٍ ولا يَحْجِبُهُ عِلْمٌ طيب... وهي دعوى حَقٌّ يُرَادُ بها باطل. وكذلك بغير إفراط يُجَاوِزُ الحَدَّ بالزيادة، وينقلب معه الشيء إلى الضدِّ؛ فالإفراط في النظافة - وهي واجبة - وسوسة ومرَضٌ، والغلوُّ في حبِّ الذات - وهو مطلوب - نرجسيّة ومرَضٌ، والتّهادي في الحِمِيَةِ - وهي محمودة - هزال ومرَضٌ، والإسراف في التفكير - وهو فرض - قلق ومرَضٌ... وهلمّ مثلاً وراء مثل.



والحقيقة أنّ الإنسان مجبول على التشبّه بغيره، أحياناً بوعي وإرادة وأحياناً بدون وعي أو إرادة، وتارة في الخير دون الشرّ وتارة في الشرّ دون الخير؛ ولهذا كان الحُصّ على العيش في بيئة صحيّة وسيلةً لجلب الصحّة، وكان البحث عن بيئة مُحفّزة طريقاً لبلوغ النجاح، وكان التعرّف على أصدقاء الخير درّباً للتخلّي بالصلاح وولوج أبواب الفلاح. وفي هذا قيل إنّ الصاحبَ صاحبَ الرفيقَ شريك، وقيل أيضاً قل لي مَنْ تصادق أقل لك مَنْ أنت، بما يعني أنّ العدو لا تقتصر على الأمراض فقط، بل تمتدّ لتشمل ما سواها من أقوال وأفعال، وفي هذا قرأتُ لأحدِ الأدباء قوله: «من تجربتي الشخصية توصلتُ إلى أنّ الذكاء مُعدّ كما أنّ الغباء مُعدّ، فأنا أناقش مناقشة ذكيّة حين يسود جوٌّ ذكيّ وأناقش مناقشة غبيّة حين يسود جوٌّ غبيّ»<sup>(١)</sup>.

وإذا أحسنّا الظنَّ وغلبنا الحكمة، فلربّما نفسّر هذا الاضطراب وذاك التناقض في هكذا أمثال؛ بأنها سُلِخت من الموقف الذي قيلت فيه؛ بعد أن تقادم عليها الزمن واندثر ما وراءها من قصّة وحكاية. أو بأننا أحياناً نلجأ لتعميم الخاص وتقعيد العابر؛ فنحمّله ما لا يَحتمل ونلومه على ما لم يعنيه وما لم يقصده.

(١) نجيب المانع/ ذكريات عمُر أكلته الحروف.



أَوْ بَأَنَّ بَعْضَ الْأَمْثَالِ حَمَّالَةٌ أَوْجَهَ، وَأَنَّهَا كَالزَّمَنِ قُلَّبُ حَوْلَ. أَوْ أَنَّهَا نَتَاجُ أَرْزَمَنَةِ خَلَطَتْ دَلْوُ مَاءٍ بَدَلُو طِينٍ؛ فَخَلَّفَتْ لَنَا آثَارَهَا بَعْجَرَهَا وَبُجْرَهَا وَرَشَّحَ عَنْهَا الصَّالِحُ وَالطَّالِحُ، وَعَلَى الْعَقْلِ الْوَاسِعِ وَالصَّدْرِ الرَّحْبِ؛ أَنْ يَقْبَلَ الصَّالِحَ وَيَشْكُرَهُ، بَيْنَمَا يَرْفُضُ الطَّالِحَ وَيَعْذَرُهُ؛ فَخَيْرُ النَّاسِ مَنْ شَكَرَ وَاعْتَفَرَ، وَكَمَا أَنَّ هُنَاكَ فِرْوَقًا فِي التَّوْقِيَةِ نَحْرَمُهَا وَنَلْتَزِمُ بِهَا، فَإِنَّ هُنَاكَ فِرْوَقًا فِي التَّفَكِيرِ وَجِبَ الْإِعْتِرَافِ بِهَا وَرَفْعِ الْحَبْرِ عَنْهَا.

وَهُنَا يَلْزِمُنَا الْإِحْتِكَامُ إِلَى مَا قَالَهُ إِمَامُ دَارِ الْهِجْرَةِ (مَالِكُ بْنُ أَنَسٍ)؛ بِأَنَّ الْكُلَّ يُؤْخَذُ مِنْهُ وَيُرَدُّ إِلَّا الْمَعْصُومَ عَلَيْهِ أَفْضَلُ الصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ، فَلَا قَدَمَ الْأَمْثَالِ وَعَلَوْ كَعْبِهَا، وَلَا شَبِيعِهَا وَذَبِيعِهَا؛ يَعْطِيهَا الْحَقُّ فِي الْمُرُورِ مِنْ بَوَابَةِ الْعَقْلِ دُونَ تَمْحِيسٍ وَتَدْقِيقٍ، خَاصَّةً إِذَا مَا تَعَلَّقَ الْأَمْرُ بِالصَّحَّةِ الَّتِي هِيَ أَثْمَنُ ثَرْوَةٍ وَأَعَزُّ كَنْزٍ، فَمَا وَافَقَ الْعَقْلَ وَالنَّقْلَ كَانَ عَلَى الرَّأْسِ وَسِرْنَا فِي رِكَابِهِ، وَإِلَّا فَكَسَّرَ عَصَا الطَّاعَةِ هُوَ الْوَاجِبُ، دُونَ اعْتِبَارِ لِمَا قِيلَ وَبِمَنْ قَالَ.



## ١٤- اربط إصبعك على الوجه الصحيح

حتى لا يدمى ولا يقيح



يُضْرَب هذا المثل للتبصّر في أمور الحياة عامّة، وأخذها من وجوها

الصحيحة طلباً للسلامة. أمّا في ميدان الطبّ؛

فهو درسٌ بليغٌ في الإسعافات الأوليّة، حال

تعرّض الإصبع أو غيره من الأعضاء للجروح

التي لا يسلم منها طفلٌ في مدرسة أو ملعب، ولا

ينجو منها رجُلٌ في مصنع أو شارع، ولا يفوت امرأةٌ في قعر بيتها ومطبخها؛

فيدعو -أي المثل- إلى تضميد الجرح بطريقة صحيحة تُوقِف النزيف فتقطع

سيلّ الدماء، وتَمنع العدوى فلا يفسد الجرحُ ولا يَنْتُج القيح الذي هو سائل

أبيض خائر ينشأ من التهاب الأنسجة بتأثير الجراثيم، ولن يكون ذلك الوقف

وذاك المنع إلا بضادة مثاليّة تتوافر فيها شروط النظافة، مع القدرة على امتصاص

السوائل، وعدم الالتصاق بالجروح الذي يجعل من التعامل مع الجرح بعد ذلك





أمرًا مؤلِّمًا ومُعَقَّدًا. وأنسب مثال على تلك الضمادة، هو الشاش الطبيّ المعقَّم، على أن تكون العصابة واللِّفافة التي تُربط فوق الضمادة غير مشدودة إلى درجة تعوق الدورة الدموية وتحبس الدم عن العضو المصاب، فتَضَرَّ من حيث يجب أن تنفع، وتؤذي من حيث يلزم أن تُفيد.

والجروح قد تكون سطحيَّةً بسيطة تُصيب طبقات الجلد الخارجيَّة في صورة تسلُّخات، أو سحجات، أو كدمات ناتجة عن تمزُّق الأوعية الدموية الشعريَّة وخروج الدم <sup>(١)</sup> إلى داخل الأنسجة. وقد تبيت جروحا عميقة وخطيرة، تتخطى الجلد، فتصل إلى ما يليه من الأوعية الدموية والأعصاب والعضلات والأوتار والعظام. أو تصير جروحا نافذة مُعَقَّدة، تَحترق الجلد، وتنفذ إلى أحد تجاويف الجسم مثل القلب والرئتين في إصابات الصِّدر، أو الأحشاء في إصابات البطن، أو المثانة والرِّجَم في إصابات الحوض. أمَّا النزيف فقد يكون بسيطًا في صورة رشح بطى غير متدفق نتيجة إصابة الأوعية الدموية الشعريَّة الدقيقة التي تصل بين الشرايين والأوردة ويتوقَّف تلقائيًا في غضون ٢-٣ دقائق، وقد يكون دَفقًا وسيلانًا ثابتًا نتيجة قطع أحد الأوردة ويتوقَّف تلقائيًا بعد حوالي ٦-٨

(١) نذكر هنا بأنَّ أنجع طريقة لإزالة بقع الدم من الملابس هي استعمال غسول ماء الأوكسجين.



دقائق، وقد يكون الأخطر الذي يَنشأ من قطع أحد الشرايين وَيَتطلَّب تدخُّلاً جراحياً عاجلاً؛ حيث تتفجَّر الدماء على شكل نبضات تتوافق مع ضربات القلب وتندفع بقوة الضغط العالي داخل الشرايين. هذا ويُعتبر فقد ما يوازي ٣٠٪ من كمية الدم الموجودة في الجسم علامة خطر ونذير كارثة؛ حيث تندهور الحالة العامة، وينخفض ضغطُ الدم، وتَسارع ضربات القلب، وتضعف درجة الوعي، وتزيد معدلاتُ التنفّس.

ومن بين المضاعفات العديدة التي يُمكن أن تُصيب الجروح، تأتي العدوى على قمتها، حيث يَحْمَرُّ الجرحُ وَيَتورَّم وَيَتقيح، كما يُصبح ساخناً ومؤلماً وذو رائحة كريهة، بل قد تسوء الحالة مع الإهمال فتتمدِّد العدوي وتَسْتفحل ويصاب المريض بتسمم في الدم، بينما تبقى إصابة الجروح بميكروب التيتانوس (الكزاز) هي الأشد والأخطر؛ لما يُمكن أن يُسببه من وفاة عند وصول التشجج العضلي إلى الجهاز التنفسي، وهو ما يُحتم تنظيف الجروح من الأتربة والأجسام الغريبة، مع تعاطي لقاح التيتانوس<sup>(١)</sup> وجرعاته المنشّطة بانتظام...وهنا يتلثم القلم في

(١) يُراعَى أخذ حقنة التيتانوس في خلال ٦ ساعات من الإصابة، ويمكن التغاضي عنها في حالة تعاطيها خلال خمس سنوات سابقة.



تقديم التحيّة للعالم الفرنسي (لويس باستور/ ١٨٢٢-١٨٩٥م)؛ الذي يرجع إليه فضل اكتشاف الجراثيم وما تلاه من الأمصال والتعقيم والتطهير، حيث كان من المعهود قبل ذلك صبّ الزيت المغلي على الجروح لوقايتها من التعفّن! أو تعقيمها باستخدام البخور كما سلف في الحضارة الهندية! كما لا نغفل فضل الطبيب العربي المسلم أبي القاسم الزهراوي، الذي يُعدّ أوّل من خاط الجروح بخيوط من أمعاء الخراف.

وإذا كان الوقت عاملاً مهمّاً في اندمال الجروح ومداواتها كما جاء في المثل الذي يقول: «الزمن يشفي الجروح»، فإنّ الوعي بمبادئ الإسعافات الأوليّة، والغذاء الصحي الغنيّ بالبروتينات ومعدن الزنك وفيتامين (أ) وفيتامين (ج)، هما رافدان لازمان لسرعة التئام الجروح، كما أنّ خياطة<sup>(١)</sup> الجرح الذي يزيد عن طول بوصة واحدة (٢.٥سم)؛ يُقرّب الحواف، ويمنع دخول الميكروبات، ويُعجّل بالالتئام، ويُقلّل من حدوث الندبة، على أن تجري الخياطة في غضون ساعات قليلة بعد الإصابة وإلا قلّت فائدتها وتراجعت جدواها. أمّا كشف

(١) يُذكر أنّ الكيّ بالنار كان هو الطريقة البدائيّة الأولى لسدّ الجروح وإيقاف النزيف، وذلك قبل البدء في استعمال الخيوط الجراحية التي يعود تاريخها إلى نحو ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد.



الجرح وتعرضه للهواء؛ فنعم يُعجّل بالالتئام، لكنه يُزيد من فرص التلوث والعدوى، هذا دون إغفال العامل النفسي في تنشيط الجهاز المناعي واستحضار إرادة الشفاء... وهو ما شاهدته رأي العين وسجّله أبو الديناميكا الحرارية وعالم الفيزياء الفرنسي (كارنو) أثناء عمله كمهندس عسكري، فقال: «إنَّ جروح الجنود الظافرة تَبْرَأُ بأسرع ممَّا تَبْرَأُ جروح الجنود المهزومة».

ولعلّ من أكثر الممارسات الشعبية السائدة في التعامل مع الجروح النازفة؛ وضع مسحوق البُنّ عليها بغرض إيقاف النزيف، بزعم أنّ في البنّ فيتامين ك الذي يعمل على تخثر الدم وإيقاف النزيف! والواقع أنّ مسحوق البُنّ غير معقّم ويفتح مجالاً للعدوى والتلوث، كما أنه جسم غريب يلتصق بحواف الجرح ويُعيق التئامه، علاوة على مادة الكافيين الموجودة في البنّ والتي تؤخّر تكوين الخثرة الدموية المسئولة عن إيقاف النزيف. أمّا خير ما يمكن عمله لإسعاف جرح؛ فهو غسله بالماء الجاري، والضغط عليه بما يتيسّر من ضادة نظيفة، ورفع العضو المجرّح إلى أعلى، ثمّ استشارة أقرب طبيب.





١٥- ولادة كل يوم ولا سقط كل سنة



في روايته التي ليست (خاوية)، رسم الأديب أيمن العتوم بقلمه الشعاري لوحة أليمة للمخاض، فقال: «شعرت بأن جسدها يتمزق وأن لحمها يتفسخ، فشددت على أسنانها وقبضت على شرف السرير بكلتا يديها، ثم صرخت



صرختها الأخيرة قبل أن تُجاوبها صرخة طفلٍ وهبته الحياة بعد أن كاد يَقتلُ بها في وادي الموت».

أمّا الأديبة التركية إليف شافاق

فصوّرتها بعين الأمومة التي عايشتها قائلة: «أوه، لحظة حملتُ طفلي بين ذراعي، كان شعورا لا يُوصَف، بكيت وبكيت، ولا أزال أبكي عندما أتذكّر تلك اللحظة».



وفي تجربة لطيفة وطريفة، تم إخضاع بعض الأزواج لأمحكي المخاض، وذلك عبر حزام كهربائي يرتدينه حول البطن والظهر، فكانت النتيجة أن تأوهوا كالنساء واستغاثوا كالأيامى وصرخوا كالأطفال. وقد روي أن ابن عمر **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** رأى رجلاً يطوف بالبيت حاملاً أمه وهو يقول لها: أتريني جزيتك يا أمه؟ فقال ابن عمر: «أى لكع، لا والله ولا طلقه واحدة».

والمخاض هو رحلة الولادة منذ أول انقباضة للرحم وحتى خروج المشيمة، وذلك عبر ثلاث مراحل يتم فيها توسيع<sup>(١)</sup> عنق الرحم وفتح الطريق للقادم الجديد، ثم لفظ الرحم للجنين الذي اكتمل نموه وحن قطافه، وذلك قبل المرحلة الثالثة وخروج المشيمة التي ظلت طوال فترة الحمل نهر الحياة الأمين الذي يحمل الغذاء والأوكسجين من الأم إلى الجنين. أما ألم المخاض الذي يُسمى (الطلق)؛ فينشأ من تقلص عضلات الرحم، واستثارة الأعصاب، والضغط على الأوعية الدموية، وشد الأربطة، وتوتر الأنسجة في منطقة الحوض والجهاز التناسلي.

(١) مع اكتمال الحمل، وتعاظم حجم الرحم إلى أربعين ضعفاً، وزيادة وزنه من ٥٠ جم إلى نحو ستة كيلوجرامات؛ كان لزاماً أن يتسع عنق الرحم من بضعة ملليمترات إلى حوالي عشرة سنتيمترات؛ ليسمح بمرور الجنين دونما عقابيل وعراقيل.



ورغم أنّ الأُمّ تجربة ذاتية يتحمّلها الشخص بمفرده، ويتفاوت فيها الأشخاص حسب بنياهم الجسدي والنفسي والفكري، ومع أنّ أمّهاتنا وجدّاتنا كثيرا ما عبّرن عن ألم الولادة بأنّه ليس إلّا وخز إبرة أو قرصة أذن؛ باعتبار شوقهم الجارف وتفرّغهم التام للأُمومة، وبالنظر إلى ما كانوا عليه من الجلد وقوّة التحمّل التي مكّنتهم من الولادة في الحقول وأمام التّور دونها صياح استغاثة أو صراخ نجدة، ورغم أنّ ألم الولادة وظيفة طبيعية لا تحمّل مخاطر للأُمّ أو الجنين؛ فإنّ الواقع المعاش -الذي ظلّته الرّفاهة وتراجعت معه عتباتُ الأُمّ- بات يحسب للولادة ومشاقّها ألف حساب، ويعدّ لها العدة قبل حلول الميعاد، فراجت على إثر ذلك دعاوى الولادة بدون ألم؛ وذلك عبر حقن المسكّنات في العضل أو الوريد، أو عن طريق تخدير منطقة الحوض وأسفل الظهر والبطن فيما يُعرف بالحقن خارج الأُمّ الجافية، أو بالتخدير الكليّ العام بعد استنشاق الغاز المخدّر، أو حتى بالولادة تحت الماء والوخز بالإبر الصينيّة والتنويم المغناطيسي، ورحم الله أيّام (أبقراط) الذي كانت كلّ بضاعته في مواجهة ألم المخاض بضع وريقات من نبات الصفصاف تمضغها المرأة أثناء الولادة، وذلك لما تحويه من مادة السليسين الشبيهة بالأسبرين المسكّن للألام.



هذا مع الإشارة إلى ما ورد في بعض الدراسات؛ من أن ولادة طفل ذكر يحمل في طبيّته مخاطر أعلى وألماً أشدّ ووقتاً أطول عنه عند ولادة الأنثى، وهو ما أرجعته تلك الدراسات إلى الفروق الفيزيائية بين المولود الذكر والمولودة الأنثى؛ من حيث الحجم والوزن ومحيط الرأس الذي يكبر في حالة الذكر عن الأنثى. وجدير بالذكر أن تحديد جنس المولود يخضع بعد مشيئة الله إلى نطفة الرجل دون دور للبويضة الأنثوية في ذلك، وأنه يُمكن معرفة جنس الجنين بنهاية الشهر الثالث للحمل عبر التصوير بالموجات فوق الصوتية.

أمّا السُقَط الذي يُقال له جهيض ومنه جاء الإجهاض، فهو الجنين الذي يخرج من الرَّحِم تلقائياً قبل تمامه، وذلك لأسباب عديدة يأتي على قمّتها الخلل الكروموسومي، وهو ما تسببه علاماتٌ إنذارية في صورة آلام في أسفل الظهر والبطن والحوض، أو نزيف مهبلٍ متفاوت الشدّة، أو خروج السائل الأمنيوسي إثر انفجار جيب الماء، أو حتى خروج محتويات الرَّحِم وأنسجة الجنين.

بالطبع لا يخلو الإجهاض من ألم بدني يتناسب طرداً مع عُمر الحمل، ولكنه لا يُقارَن بألم الولادة، خاصة إذا علمنا أن معظم حالات الإجهاض تحدث في



الأشهر الثلاثة الأولى وأن بعضها يتم دون علامات إنذارية بل وأحيانا دون أن تدري الأم بحملها، ولكن الأمر ينقلب رأسا على عقب بالنظر إلى الآلام النفسية والصدمة العاطفية ومشاعر الخيبة والحسرة التي تتاب الأم - وربما الأب أيضًا - حال إجهاض حلم الأمومة الذي راودها وكبر في خيالها مع انقطاع الطمث وكبر البطن وحركة الجنين، وكلما تقدّم الحمل واقترب من نهايته كانت الخسارة أشقّ والفقد أعظم، هذا بعكس آلام الولادة التي تمحوها إطلائاً وجه الوليد ونعومة خدوده ودفء أحضانه وحرارة قبلاته ولذة مناغاته... وربما هذا ما يُعطي المثل بعض مصداقته فيرجح الولادة ولو كل يوم على الإجهاض ولو مرة في العام، مع الإشارة إلى حكمة الله في جعل الأمومة غريزة لا مهنة، وفطرة لا حرفة، وإلا لكانّا جميعا أطفال شوارع، وذلك بالنظر إلى ما في الأمومة من شقاءٍ وعنّتٍ يضعها على رأس أصعب الوظائف قاطبة.

ولعلنا هنا نتدبر حكمة الله الرحمن الرحيم، في توقّف الطمس ونضوب

الهرمونات واستحالة الحمل عند كبر المرأة وبلوغها سنّاً يشقّ عليها الحمل



ويكلّفها ما لا تطيق، بعكس الرجل الذي لا يتكلّف للحمل والولادة إلا لحظة  
يُفرغ فيها شهوته ويُسبع غريزته، ولا يُضيره أن تستمرّ قدرته على الإنجاب  
طالما فيه نبض يدقّ وروح تخفق. وهذا أيضًا يمكننا القول أن نطفة الرجل تحدّد  
الجنس بينما نطفة المرأة تحدّد النسل.





## ١٦- أَعْدَى مِنَ الْجَرَبِ



رغم تأخر المعرفة بالطّفيل المسبّب لمرض الجرب إلى ما قبل نحو ثلاثائة عام لا غير (١٦٨٧ م)، فإن المرض بذاته معروف منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام، وكان



معلّم اليونان الأول وفيلسوفها المبرّر (أرسطو) يُعرّفه بأنه داءٌ يأكل فيه القمل اللحم، وإذ يسوقه المثل هنا رمزاً لشدة العدوى لا لخطورة المرض، فإنّه بذلك يمحو الهلع الذي يصيب الأشخاص المصابين، وإن كان لا يمحو مسحة الخجل التي تتتابههم جرّاء اتهامهم ضمناً بالتقصير في قواعد النظافة الشخصية والمنزلية.

والجرب مرض جلديّ، خلّده لبيد بن ربيعة في شعره حين وصف حاله في شيخوخته التي عمّر فيها أكثر من مائة عام، قائلاً:

ذهبَ الذين يُعاش في أكنافهم وبقيت في خلف كجلد الأجر



وهو ما تُسببه أنثى (القارضة الجربية)، ذات الثمان أرجل، والطول الذي يقل عن نصف المليمتر تحت المجهر، والتي سلكت مسلك إناث العناكب ففتكت بزوجها بعد أن قام بواجبه ولقحها! ثم قامت بغزو الطبقة السطحية للجلد، في أماكن ما بين الأصابع والأفخاذ والأرداف، وفي مناطق الرسغين والمرفقين والإبطيين وحول الخاصرة (دون إصابة الوجه والرأس إلا في الأطفال الصغار)، فحفرت لنفسها أنفاقاً وأخاديد تظهر على هيئة طفح جلدي مميز، يصحبه حكة شديدة، تزيد في الليل وتورق المصاب الذي قد يبالغ في الحك حتى يخدش الجلد ويجرحه، فيفتح بذلك مجالا للعدوى البكتيرية التي تزيد الطين بلة وتُصعب من عملية العلاج.

وتُسجل الإحصاءات الطيبة ما يقارب ثلاثمائة مليون حالة جرب يتم تشخيصها سنويا على مستوى العالم، شاملة كل الأجناس والأعمار، خاصة في أماكن التجمعات التي تشمل مراكز رعاية الطفولة ودور المسنين والسجون والثكنات العسكرية وغيرها؛ وذلك لسهولة انتقال العدوى بالتلامس والتلاصق المباشر، أو غير المباشر عبر استخدام الملابس والمناشف والفُرش



المصابة. وهو ما يُحتمُّ اتِّباع سياسة العلاج الجماعي الذي يشمل المريض ومُلاصقيه، وذلك بواسطة الكريبات الموضعيَّة (مثل الكبريت أو البيرمثرين أو البنزويل بنزوات)، ومُضادَّات الحساسية، مع تفعيل سُبل النظافة العامَّة، حتى ولو لم يَشتكِ الشخصُ الملاصق للمريض من أيَّة أعراض، باعتبار أنَّ هنالك فترة حضانة للمرض تبلغ ما بين ٢-٦ أسابيع وتُفصل بين الإصابة الأولى وظهور الأعراض.

والحديث عن الجرب يجرُّنا إلى الأمراض المعديَّة، والتي يندرج تحتها العديد من الآفات الناجمة عن العدوى بالبكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات، ولعلَّ أهمُّ ما يميِّز تلك الأمراض، أنها تمتلك القدرة على الانتقال من شخص إلى آخر؛ إمَّا عبر الهواء كما هو الحال في مرض الدرن الرئوي، أو خلال الطعام والشراب كما في مرض الحمى التيفودية، أو عبر الجلد كما تقدَّم في مرض الجرب، أو عن طريق الدَّم كما في الالتهاب الكبدي (ب)، أو أثناء الاتصال الجنسي كما في مرض نقص المناعة المكتسبة المعروف بالإيدز، وبذلك صار بين أيدينا قائمة مطوَّلة لأمراضٍ معدية تتفاوت في شدَّتها تبعاً لنوع المسبِّب وحالة الجهاز المناعي للمُتلقي. ويرجع الفضل الأوَّل في تراجع خطورة تلك



الأمراض التي سَمَّمت حياة الملايين من الناس، وكانت يوماً ما هي القاتل الأول في العالم؛ إلى التقدّم الهائل في مجال التحصينات، واكتشاف المضادات الحيوية، وإلى الجهود المبذولة في الحفاظ على سلامة البيئة، ورفع الوعي الصحي الفردي والجماعي.

جديرٌ بالذكر أنّ مرضَ الجرب يُصيب الحيوان كما يُصيب الإنسان، ولكن بنوع آخر من الطفيل الذي لا يمتلك المقدرة على إصابة الإنسان، وقد دأب العربُ قديماً في مجال مكافحته بين الإبل، على نصب عمود سَمُوه (الجُدَيْل المحكّك)، والذي ضُرب به المثل في الخشونة فقيل: «أخشن من الجُدَيْل»؛ وذلك لتتمرّس به الإبل الجربى في مَبَارِكها، مع علاجها تارة بكَيّ السليمة منها لتُشفى الجرباءُ على طريقة الإيحاء، وتارة بدَهْنها ببول بَعير عتقته الشمس، وتارة عن طريق طلائها بآدة القار، وذلك قبل تطوّر الطبّ البيطري واستخدام العلاجات الحديثة التي تشابه إلى حد كبير الأدوية المستخدمة في الإنسان.





١٧-النوم سلطان



الواقع أنّ هذه مقولة شاعت على ألسنة العامة والخاصة حتى اكتسبت

قوة المثل وشهرته؛ وبها يقصدون أنّ للنوم طاقة لا تُقاوم وقدرة لا تُردّ، وكأنه



مَلِكٌ غالب وسلطان قاهر. وفي ذلك تروي

الأساطير الشعبيّة؛ أنّ الريح والمطر والنوم

تنازعوا فيما بينهم، بعدما ادّعى كلّ منهم

أنه الأقوى والأقدر ومن ثمّ الأحقّ بالملك

والسلطنة، ولحسم الأمر بينهم؛ جيء برجل

يمسك برغيف من الخبز، وطلب إليهم

انتزاع الرغيف من يد الرجل، وبعدهما هبّت الريح وعصفت ولكنها فشلت في

انتزاع الرغيف الذي تمسّك به الرجل بكلّ ما أوتي من قوة، وبعدهما انهمر المطر

ليبلّل الرغيف ويفتّته ولكنه فشل في إفلاته بعدما حماه الرجل وخبّأه بين طيّات





ثيابه، إذ بالنوم يُثقل رأس الرجل ويُغمض جفنيه وييسط يديه ويسقط الرغيف تحت قدميه، مبرهنًا على أنه السلطان ولا ريب.

والنوم هو تلك الفترة الذهبية التي تستجم فيها الحياة من نصب النهار؛ فتتمدد على مهاد الليل، وتتوسد الهدوء، وتلتحف الظلام، وتكتحل بالأحلام، ومعه تخلد العضلات إلى الراحة وتتوقف العظام عن الأنين وتعيد الذاكرة ترتيب الفوضى التي حلّت بها وسط الصخب والضجيج، بينما ينشط الجهاز المناعي ليفتش عن متسلل غافل الجسم وسط الزحام وتدافع المناكب، بما يعني أنّ النوم ليس بركة يأسن فيها البدن ولا حفرة يسقط فيها بلا حراك؛ وإنّما هو للجسم ضرورة كضرورة الطعام والماء والهواء. وبالطبع لن يصير النوم ذهبًا قيراطه أربعًا وعشرون؛ إلا إذا كان مستمرًا لا انقطاع فيه، وكافيا لا عجلة معه، وليليا يتناغم مع هجوع الكون وفطرة الطبيعة.. وإلا صار نحاسًا لا يُجدي وحديدا لا يُعني.

وفي إحصائية أُجريت حديثًا على نصف مليون شخص من عشرين دولة ضمت أوروبا وأمريكا واليابان، تبين أنّ اليابانيين هم الأقل نومًا بمعدل خمس



ساعات ونصف يوميًا، بينما كان النيوزيلنديون الأكثر نومًا بمعدل سبع ساعات ونصف الساعة يوميًا. وبالنظر إلى نوعية النوم والتي عليها مدار الفائدة؛ فقد تبين أن السويسريين هم الأجود والأهنا نوما بين الجميع، بينما كان النوم السيء البائس من نصيب المجنون ترامب وجماعته من الأمريكيين. ومعلوم أن متوسط عدد ساعات النوم يتراوح بين ٦-١٠ ساعات يوميا، على اختلاف بين الأشخاص حسب العمر والجنس والنشاط البدني والحالة الصحية والنفسية.

ومع حلول اليوم العالمي للنوم الذي يوافق الجمعة الثالثة من شهر مارس كل عام، حسبما حدّته الرابطة العالمية للنوم بدءا من عام ٢٠٠٨م؛ تأملتُ كلمتي النوم والنمو، وعجبتُ حين وجدتُ أن لا فرق بينهما سوى حرف تقدّم هنا وتأخّر هناك، وعجبتُ أكثر حين تأكّدتُ لي أنّ الأمر أبعد من لعب بالحروف وتزجّج على الألفاظ؛ إذ دخل العلمُ على الخط وأقرّ بأن النمو والنوم متلازمان تلازم الشمس للضحى والنجوم للساء، وذلك بفعل هرمون النمو الذي لا يخلو له العمل إلا مع حلول الظلام، فيستيقظ حين ننام وينام حين نستيقظ!



وإذا ذُكرَ النموُّ أُطلِّهرمون النموُّ برأسه من الفصِّ الأمامي للغدَّة النخامية؛ فيزيد إفرازه في الليل عن النهار وأثناء النوم عن اليقظة وخلال النوم العميق عن النوم الخفيف، ومن هنا ثبتت العلاقة الوثيقة بين النوم والنمو؛ وصار من المسلَّات العلمية أنَّ النموَّ الطويلي للأطفال والمراهقين يحدث أثناء فترة النوم، ويستمر حتى يبلغ أقصاه عند سنِّ الواحد والعشرين، ولعل ذلك يفسر كثرة ساعات النوم في الرضع عن الأطفال وفي الأطفال عن الشباب وفي الشباب عن الشيوخ، ويدعوننا في ذات الوقت إلى عدم التوجُّس من قلة ساعات النوم عندما نتقدم في السنِّ فيعيب الشَّيب بلحانا ويلعب الصلح برؤوسنا.

وهرمون النمو هرمون بناء يعمل على زيادة الخلايا حجماً وعدداً، وجرى تصنيعه معملياً مع مطلع تسعينيات القرن الماضي (١٩٩٢م)، واستُخدم في علاج حالات التقرُّم الناتجة عن نقص إفرازه قبل البلوغ، ورغم محاولات البعض لإقحامه في مجال الشيخوخة؛ إلَّا أنه كان تجديفاً ضد التيار وعبثاً بشوارب الزمان، ولهذا كان الأجدى تخفيف إفرازه طبيعياً في الشيخوخة وغيرها؛ عن طريق ممارسة الرياضة، والحمامات الدافئة، والإقلال من السكريات خاصة



قبل النوم، وهو ما يوفر الفرصة للدخول في طور النوم العميق الذي يمثل نصف فترة نوم الصغار وثلاثي نوم الكبار، وفيه يقل النشاط الكهروكيميائي للمخ، وتنعدم حركة العين السريعة، وتقل وتيرة الأيض، وتراجع الوظائف الحيوية للجسم، بينما يخلو الميدان لهرمون النمو فيرفرف بجناحيه في جو من الهدوء والسكينة والأريحية؛ وكأنه شاعر ينظم أو رسّام يبدع، وسبحان بديع السموات والأرض الذي خلق فسوّى وصنّع فأتقن... ﴿صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي

أَنْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ﴾ [النمل: ٨٨].





الفصل الثاني :

في  
العلاج



١- من الوجع والجوع يبكي المولود



النُّطْقُ مِنْ أَجْلِ النِّعَمِ الَّتِي أَمْتَنَ بِهَا اللهُ عَلَى الْإِنْسَانِ، وَبِهِ -بِجَانِبِ



العقل - امتاز ابنُ آدمَ عن

الحيوان الأعجم الذي لا يُبِين

بلفظ ولا يُفصِح عن كلام،

ومنه جاء تعريف الإنسان في

أحد ضروره بأنه كائن حيّ

ناطق، فبالنطق والبيان يستطيع

المرء التعبير عن رغباته والتنفيس عن آلامه، كما يُمكنه التواصل يُسرّ مع ذويه

وأقرانه.

ينطبق هذا على مَنْ استوى لسانه واستبان نطقه، أمّا في الأشهر الأولى مِنْ

فاتحة العمر وسنّ الطفولة، فيبقى البكاء والصراخُ هو وسيلة المولود الوحيدة



للإفصاح عمّا يريد مُتمثلاً في ذلك قول القائل: «وما نيل المطالب بالّسكوت»، ،  
ولكن تُؤخذ الدنيا بكاء»، وهو ما يُوجب على المتعاملين معه ترجمة ذلك البكاء  
ترجمة صحيحة تحكي ما لم يُقال وتفهم ما لم يُفصّل، وذلك في ظلّ ما ذُكر بأنّ ما  
نسبته ١٠-٢٠٪ من الأسر لديهم أطفال رُضع يكون بحرقه، ومن هنا جاءت  
أهميّة هذا المثل في تحديد السببَيْن الرَّئيسَيْن لبكاء الوليد وهما الوجع والجوع،  
خاصة إذا استعادت ذاكرتنا السمعية كم هو مؤلمٌ ومُوجع بكاء الأطفال وكم  
هي غالية دمعاتُ تلك الأعين الصافية البريئة.

وبينما يأتي الجوع؛ كأكثر مسببات البكاء شيوعاً بسبب صغر معدة الأطفال  
وسرعة وسهولة هضم وامتصاص الحليب وحاجة المولود إلى الغذاء على فترات  
متقاربة، وكأهون المسببات وأيسرها علاجاً -عبر الرضاعة-، فإنّ أسباباً أخرى  
غير الجوع قد تقف وراء هذا البكاء، كالأحساس بالبرودة أو الحرارة الزائدة،  
أو ضيق الملابس وبللها، أو شعور الطفل بالملل وحاجته إلى المناغاة واللعب،  
أو افتقاره للحنان الذي يتطلّب بعضاً من التواصل الجسدي عبر القُبلات



والأحضان<sup>(١)</sup>، أو جرّاء تدمّره من الصخب والضوضاء وانزعاجه من الإضاءة الشديدة اللتان تكدران صفوه وتمنعانه من الخلود إلى الراحة والدخول في النوم.

أمّا عن الوجع كثاني أكثر الأسباب حدوثا، فلربّما كان المغص<sup>(٢)</sup> الحادّ الذي تتسبّب فيه فقاعة هواء حبيسة المعدة، هو أشدّ ما يقصّ مضجع الطفل وأمه على حدّ السواء، إذ يأتي فيه البكاء شديدا ومتقطّعا-بعكس بكاء الجوع الذي يكون متواصلا وذو نغمة عالية ولا يُنهيه إلا الرضاعة-مع قبض اليدين وتقوس الظهر واحتقان الوجه وثني الركبتين إلى الأعلى ناحية البطن، وهو ما قد يُنهيه التدليك الخفيف للبطن باستعمال زيت الزيتون الدافئ وفي اتجاه عقارب الساعة، أو الرّبّت على الظهر بعد الحمل على الكتف بغية التجشؤ وإخراج الغازات، أو تعاطي القليل من أعشاب اليانسون والبابونج الملتطّفين للأمعاء والطاردين للغازات، أو حتى التعاطي مع الدراسة السويدية التي تقول بفائدة العلاج بالحدّ الأدنى من تقنية الوخز بالإبر لمدة أسبوعين...

---

(١) أشار (برايان تريسي) إلى دراسة أُجريت في أحد مراكز رعاية الأطفال، والتي مات فيها ٩٠ من الأطفال الذين حُرّموا الملامسة والاهتمام العاطفي رغم حصولهم على احتياجاتهم المادية كاملة!

(٢) تُشير الدراساتُ العلميّة إلى أنّ مواليد النّساء المُدخّنت أكثر عرضة للإصابة بنوبات المغص الحادّ.



هذا مع عدم إغفال أسباب الألم الأخرى، التي قد تتدرج في البساطة؛ فتكون لدغا بالحشرات، والتهابا بمكان الحفّاضات والأذن والمجري البولية، أو إمساكا للبطن وزكاما يسدّ الأنف وإصابة بالطفيليات وظهور بثور أو قروح في اللثة واللسان. أو تبلغ حدّها الأقصى؛ فتكون انسدادا معويا، أو خلعا مفصليا وكسرا عظميا؛ نتيجة سقوط طارئ، أو حمل خاطئ، أو عنف غير مقصود من قبل المتعاملين مع الطفل.

ومع الإشارة اللغوية التي تقول بأنّ لفظة الوجع أعمّ وأشمل من لفظة الألم؛ إذ يقتصر وصف الألم على ما يلحقه بنا الغير، بينما الوجع يشمل ما يلحقنا من قبل أنفسنا ومن قبل غيرنا، وبعد التأكيد على الحقيقة العلمية التي تقول بأنّ عين المولود الطبيعية لا تفرز دموعها إلا بعد شهر تقريبا من الولادة... تبقى حصافة الأمّ هي العامل الأهمّ في الوقوف على أسباب بكاء الطفل (١) وفكّ رموزه وتصنيفه التصنيف الصحيح، ومن ثمّ اتخاذ ما يلزم لكفكفة الدموع

(١) جاء في بردية ايبرس التي تعود إلى سنة ١٥٠٠ ق.م وتُعدُّ أشهر البرديات الطبية وأطولها (٣٣ و ٢٠ مترا) ، أنّ المصريين القدماء استعملوا الأفيون كدواء لبكاء الأطفال!



المُوجعة واستعادة الضحكات<sup>(١)</sup> البريئة لوجوه تسكب في الحياة بهجة وفي الأُمومة فرحة، ودون اللجوء إلى ما يُعرَف بالسَّكَّاتَة أو (اللَهَّاية) التي تشبه في عملها عادة التدخين عند الكبار؛ إذ تُنهك الطفل وتُقلِّل شهيتته، علاوة على ما تجلبه من مخاطر التلوث والعدوى واحتمالية تشوّه الفكّ والأسنان.



---

(١) يُذكر أن معدّل ضحك الأطفال يفوق معدّل ضحك الكبار بحوالي ثلاثين ضعفًا، وقيل إنّ ضحكات الأطفال ليست إلّا قصائد مدح في حُبِّ الحياة.



## ٢- الضحك أعظم طبيب



ما أكثر ما قيل في الضحك؛ فقد ذُكر أنه دواء حلو، وأنه يطيل العمر، وأنه للإنسان كالسَّهاد للبهتان، وأنه الشمس التي تضيء وجه البشرية، كما قيل

إنَّ الدنيا كلُّها تتجاوب مع الضحك

بالضحك، وأنَّ عِشًّا يَضْحَك خَيْرٌ

مِن قِصْرِ يَبْكِي... وربِّما هذا ما دعا

(الجاحظ) لتسطير نواذر البخلاء،

وأهْم (ابن الجوزي) لتحرير أخبار

الحُمقى والمُغفلين وأخبار الظرفاء

والمُتَمَجِّنين، وحثَّ (الأبشيهي) على

تدوين كتابه (المُستطرف في كلِّ فنِّ مُستطرف)، كما حدا بالمؤلف الأيرلندي

الشهير (برناردشو) لِيُنْفَسَ عن عداوته الدفينة للأطباء فيتبنَّى الدعوة لعلاج

الناس بالمرح دون الدواء وبالنُكتة لا بالأطباء!





والضحك خصيصة بشرية لأنه وليد الإدراك والفهم وشارة على رهافة الحس ورقة المشاعر؛ فلا نبات <sup>(١)</sup> يضحك ولا حيوان يضحك ولا جماد يضحك، ومن هنا عرف الإنسان بأنه كائن ضاحك، ونُسبت له -أي للضحك- الأسنان الضواحك الثمانية التي تقع بين الأنياب والطواحن لأنها لا تُسفر عن نفسها إلا عند الضحك، وبه -أي بالضحك- تحدت السعادة عن نفسها حين أشرق الوجه كالشمس وأضاء كالبدر وتلألأ كالنجوم.

وفي الوقت الذي يحتاج الوليد إلى عامين ليتعلم النطق ويقتن الكلام، فإن الضحك لا يحتاج إلى تعليم ولا يستغرق الطفل سوى بضعة أسابيع لكي يبدأ في الاستجابة بالضحك والتواصل مع أمه من خلاله، مما يعني أن الضحك مُتَّجَّح جيني ومنزَع فطري.

وقد تشابه فيه ساكنو المعمورة رغم اختلاف لغاتهم وأشكالهم وأجناسهم، فكانت الابتسامة التي تنبلج فيها الشفتان وترتفع الوجنتان هي أدناه، بينما كانت القهقهة المصحوبة باهتزاز الجسم وظهور اللهاة <sup>(٢)</sup> هي أقصاه، كما كان لكل

(١) قيل - من باب المجاز - إن المطر للسماء ضحك والنبات للأرض ضحك والزهر للشجر ضحك، كما قيل إن القرد يضحك ولا يبيكي بينما الجمل يبيكي ولا يضحك.

(٢) عن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا، قالت: ما رأيت النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مستجمعا قط ضاحكا حتى أرى منه لهواته، وإنما كان يتسمم» رواه البخاري... واللهاة: لحمة مشرفة على أقصى الفم من سقفه.



شعبٌ جُحاه الذي ساق على لسانه نواذره وطرائفه؛ فكان (نصر الدين خوجه) جحا الأتراك، وكان (أبو الغصن) جحا العرب، وكان (خيتري بيتر) جحا البلغار، وذلك على اختلاف يسير في طبيعة الشعوب من حيث القابلية للضحك؛ ففي الوقت الذي صُنِّفَتْ فيه فرنسا وإسبانيا على أنها شعوب مرحة ضاحكة، فإنّ ألمانيا وإنجلترا ومعهما الشعوب العربية تُصنَّف على أنها شعوبٌ جادّة عابسة... مع التذكير بأنّ الأطفال هم ملوك الضحك بلا مُنازع، وأنّ النساء يضحكن أكثر من الرجال، وأنّ الشخص البالغ العادي يضحك بمعدل خمس عشرة مرة يومياً بينما الشخص المُصاب بمرض الاكتئاب يُضطرّ للضحك مرّة واحدة طوال اليوم.

مَنْ أراد أن يركض وهو جالس، أو يهرول وهو مُضطجع، فليضحك؛ فبالضحك تترى عضلاتُ الوجه والصدر والبطن والحجاب الحاجز والكتفين، كما يُنشّط الدورة الدموية، ويحرق السعرات الحرارية حتى قيل إنّ الضحك بمعدل ٥٠ مرة يوازي ١٠ دقائق من ممارسة رياضة التجديف، وعند زيادتها إلى مائة مرة فإنها توازي ١٥ دقيقة من رياضة ركوب الدراجات، ويُقوّي الجهاز



المناعي<sup>(١)</sup> ويُفيد القلب ويمدّ الرئتين بالمزيد من الأوكسجين ويُحافظ على نضارة بشرة الوجه ويُقاوم شيخوختها، علاوة على كبحه لهرمونات التوتر الضارة مثل الكورتيزون والأدرينالين والتي تعرف بالهرمونات السريعة، وتُحفّزه لهرمونات الاسترخاء المفيدة مثل الإندورفين والميلاتونين والتي تُعرف بالهرمونات الطيبة، هذا بالإضافة إلى أنّ الضحك عدوى تصيب المحيطين، ومغناطيسٌ يُذبّ الجليد ويجذب الآخرين؛ فيعزّز الثقة بالنفس، وينمّي الروح الجماعية، ويفتح أوسع باب للتعارف وأقصر طريق للتقارب وأنجع وسيلة للتواصل، وفي هذا جاء تعريف الفيلسوف الفرنسي هنري برغسون<sup>(٢)</sup> للضحك؛ بأنه «نشاطٌ إنسانيّ ذو وظيفة اجتماعية»، بينما عرّف فولتير الابتسامة بأنها مفتاح العلاقات الإنسانية الصافية.

ويُعتبر الضحك - سواء كان عفويا طبيعيا، أو اصطناعيا على طريقة يوجا الضحك - أرخص الأدوية لعلاج التوتر والقلق والأرق والاكئاب والإدمان،

---

(١) ذكر في إحدى الدراسات الطبية، أن ضحكة عميقة واحدة، كفيلة برفع مناعة الجسم ومقاومة المرض لمدة ثلاثة أيام متتالية.

(٢) في فلسفته للضحك يقول برغسون أنه لا ضحك إلا فيما هو إنساني، وأنّ المضحك يوجّه خطابه للعقل لا القلب، وأنّ الضحك بحاجة دائمة إلى صدى واجتماع.



وأحد الوسائل المهمة التي تبعث على الارتياح وتُبلسم الجراح وتزيد من احتمالية الإنسان للآلام، حتى إنَّ (هنري وارد بيتشر) شبَّه الإنسان دون المرح بالعربة دون ماصّات اصطدام، فيرتجّ ويتنفّض بطريقة سيئة مع كل حصة تعتريه في طريق الحياة، وهو ما أخذَه علم النفس في الحسبان فأقرَّ بما يُسمى علم نفس الضحك، وأنشأ بعض الأطباء أكاديمية للضحك في فرنسا، وعُدَّت الممرضة التي لا تبسّم أشدَّ على المريض من مرضه...

وفي هذا يقول الأستاذ أحمد أمين: «لو أنصف الناس لاستغنوا عن ثلاثة أرباع ما في الصيدليات بالضحك، وذلك لأنَّ الضحكة علاج الطبيعة، والطبيعة أmeer علاجاً وأصدق نظراً وأكثر حنكة»، بل يُعالي بعضهم فيقول: «من لم يكن التبسُّم والضحك سجيةً فيه، فليعرض نفسه على طبيب؛ ليتأكد من سلامة مراكز الضحك في فصِّمُحَّة الأيمن».

ولكلِّ تلك الفوائد والمناقب للضحك، لا نشكُّ فيما رواه أبو الفرج الأصفهاني في كتاب (الأغاني) عن القاضي عياض قوله: «التحدُّث بمُلح الأخبار وطُرف الحكايات تسليئةٌ للنفس وجلاء للقلب»، ولا نستبعد كذلك ما



وَرَدَ فِي بَعْضِ الْكُتُبِ مِنْ أَنَّ (يُوحَنَّا) وَ (شَمْعُونَ) كَانَا مِنْ حَوَارِيِّيِّ سَيِّدِنَا عَيْسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَ بَيْنَمَا كَانَ يُوحَنَّا لَا يَجْلِسُ مَجْلِسًا إِلَّا ضَحِكَ وَأَضْحَكَ مَنْ حَوْلَهُ، فَقَدْ كَانَ شَمْعُونَ لَا يَجْلِسُ مَجْلِسًا إِلَّا بَكَى وَأَبْكَى مَنْ حَوْلَهُ، فَقَالَ شَمْعُونَ لِيُوحَنَّا: مَا أَكْثَرَ ضَحْكَكَ، كَأَنَّكَ قَدْ فَرَعْتَ مِنْ عَمَلِكَ! فَقَالَ لَهُ يُوحَنَّا: وَمَا أَكْثَرَ بَكَاءِكَ، كَأَنَّكَ قَدْ بَيَّسْتَ مِنْ رَبِّكَ، فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَى سَيِّدِنَا عَيْسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّ أَحَبَّ السَّيْرَتَيْنِ إِلَيَّ سِيرَةُ يُوحَنَّا.

عَلَى أَنَّ الضَّحْكَ الْمَقْصُودَ هُنَا لَيْسَ هُوَ ذَلِكَ السَّادِجُ بِلَا سَبَبٍ؛ فَالضَّحْكَ بِلَا سَبَبٍ قَلَّةٌ أَدَبٌ كَمَا قِيلَ فِي الْمَثَلِ. وَلَيْسَ هُوَ ذَلِكَ السَّاقِطُ الرَّخِيصُ الْمُبْتَدَلُ؛ إِذْ الضَّحْكَ فِعْلٌ تُسَجَّلُهُ صَحَائِفُ الْأَعْمَالِ وَتَزِنُهُ الْمَوَازِينُ الْقَسْطُ يَوْمَ الْحِسَابِ، وَمَنْ كَانَ ظَرِيفَ الْجَنَانِ فَلْيَكُنْ عَفَّ اللِّسَانِ. بَلْ هُوَ الضَّحْكَ الْمَحْكُومُ بِالْمَشْرُوعِيَّةِ وَالْإِعْتِدَالِ، وَالْمُؤَطَّرُ بِمَقُولَةِ الْفِيلَسُوفِ الْأَلْمَانِيِّ (هَيْجَل) حَالُ تَعْرِيفِهِ لِلدَّعَابَةِ بِأَنَّهَا «مَيْلُ الْعَقْلِ وَالْقَلْبِ إِلَى قَوْلِ الْحَقَائِقِ بِأَسْلُوبِ مَرِحٍ»، بِمَا يَعْنِي أَنَّهُ ضَحْكَ صَادِقٌ هَادِفٌ يَجْلِبُ الْمُنْعَةَ نَعَمَ وَيَنْشُدُ الْبَهْجَةَ نَعَمَ وَيَنْشُرُ السَّرُورَ (١) نَعَمَ وَيَشِيْعُ

(١) بِنظرة فلسفية يُفَرِّقُ أَيْسِيسُ مَنْصُورٌ بَيْنَ الْبَهْجَةِ وَالسَّرُورِ، فَيَقُولُ: «الْبَهْجَةُ أَعْمَقُ مِنَ السَّرُورِ، فَهِيَ السَّرُورُ مِضَافًا إِلَيْهِ الْحِكْمَةُ وَالتَّوَازُنُ الْجَسْمِيُّ وَالنَّفْسِيُّ وَالْإِجْتِمَاعِيُّ».



الفرح نَعَم، ولكنه أيضًا يُحارب الشرَّ من خلال وجهة نظر أخلاقية مناقبية،  
ويُداوي العلةَ عبر وظيفةٍ علاجيةٍ نفسيةٍ وفسولوجيةٍ.

وهنا وجب أن نمثل للحديث الشريف الذي رواه أبو هريرة **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**،

قال: قال رسول الله **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «**لَا تُكْثِرِ الضَّحْكَ، فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحْكِ**

**تُمِيتُ الْقَلْبَ.**»؛ فنعامل الضحك كالدواء ونقننه مقاديرَ ونتعاطاه جرعات،

فقليلُ الملح يجعل الطعام مُستساغًا بينما كثيره يُحيله أجاجًا، وقليلُ العطر يُنعش

بينما كثيره يُخنق ويُزهق، وكلُّ ما زاد على الحدِّ انقلب إلى الضدِّ، وقرأ في ذلك

ما رُوي أنَّ الفيلسوف الإغريقي (كريسيوس) سقى حمارةً نبيذا ليرى ردود

أفعال الحمارة وتأثير النبيذ عليه، ولشدة طرافة ما حدث من الحمارة، انخرط

كريسيوس في ضحك هستيري حتى اختنق ومات. وكذلك حادثة البريطاني

الذي فقد السيطرة على نفسه إبان مشاهدته لإحدى حلقات مسلسل كوميدي،

فظل يضحك بقوة وبشكل متواصل حتى وافته مميته، وكان -ويا للعجب- أن

وجهت زوجته رسالة شكر إلى أصحاب المسلسل، على ما اعتبرته نهاية سعيدة

ومُبهِجة لزوجها!



وتبقى زبدة الكلام وخلاصة القول، في ثنايا ما صدر به ابن قتيبة كتابه

(عيون الأخبار) قائلا: «فالمزح إذا كان حقاً وأتى في أحيائه وأوقاته، فرج عن

النفوس وبعثها على النشاط»، وكذلك في ما نظمه الشاعر بقوله:

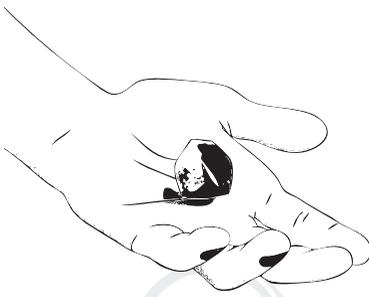
أهازل حيث الهزل يحسن بالفتى      وإني إذا جدّ الرجال لنو جدّ



٣- لو آمن أحدكم بحجر لشفاه



يأتي المثل بصيغة أخرى تقول: «أمن بالحجر تبرأ»، وفي كلا الصيغتين،



وجب التأكيد على أن الأحجار جمادات مخلوقة

لا تملك الضر ولا تُسدي النفع؛ فلا تُغني من

جوع ولا تروي من ظمأ، ولا تُمرض صحيحًا

ولا تشفي عليلاً. كما لزم التنويه بأن الطبيب

يُداوي والدواء سببٌ ووسيلة، بينما الشافي<sup>(١)</sup>

هو الله وحده لا غير، ولكنها الأمثال التي تحفل بالتشبهات والكِنَايات، بُغية

تصوير المعقول في صورة المحسوس والمعدوم في صورة الموجود والغائب في

صورة الحاضر، فيتضح بذلك المبهم وينفتح المُغلق ويُدرَك ما لم يُدرَك، وفي هذا

سرّ قبولها والاطمئنان إليها والاستئناس بها... ومن هنا ابتدأ المثل بحرف الشرط

(لو) الذي يفيد امتناع الجواب لامتناع الشرط.

(١) ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينُ﴾ [الشعراء: ٨٠].



ويُركّز المثل هنا على رُكنٍ أصيلٍ في قضية العلاج والشفاء، فيُسلط حزمة مُركّزة من الضوء على علاقة المريض بالمدّوي، ويُقرّر أنّ الثقة أساسُ العلاج وأنّ الاعتقادَ حجرُ الزاوية في الشفاء، إذ يُساعد على امتثال المريض التام لتعليمات الطبيب، ويتكفّل بعلاج النّفس وشفاء الباطن الذي ربّما يكون السبب الأوحد لما يُعانيه المريض من متاعب جسديّة ضمن ما يُعرف بالأمراض النفسجسميّة<sup>(١)</sup>، والتي تبدو كعلل جسديّة رغم أنها أسقامٌ نفسيّة أحدثتُ خللاً كيميائياً وطفّت على السطح كردود أفعال عضويّة طالت أجهزة الجسم المختلفة، وذلك على غرار أمراض القولون العصبي وقرحة المعدة والاثنا عشر والصداع النصفي وآلام أسفل الظهر وعصاب القلب والسُّعال العصبي واضطرابات الطمث، وبعض الأمراض الجلدية كسقوط الشعر والأكزيما والصدفية وغيرها.

هذه الثقة اللازمة لنجاح العملية العلاجية، ليست حالة عاطفية مُجرّدة تقع بين التفريط بالشكّ والإفراط بالغرر، ولكنها حالةٌ عقليّة أيضاً تبنيها خبرة الطبيب المهنيّة والعلميّة وتدعمها سماته الخلقية والحلقية، إلى جانب تملكه

(١) تُصنّف الأمراض إلى ثلاث: أمراض جسمية يضطرب فيها البدن لوجود خلل عضوي، وأمراض نفسية (وظيفية) تضطرب فيه النفس لوجود خلل نفسي وظيفي، والأمراض النفسجسمية التي تشكل النسبة الأغلب من الأمراض.



لمهارات الاتصال اللفظية وغير اللفظية القادرة على احتواء المريض نفسيًا وفكريًا ومُقارَبته كإنسان مأزوم لا مجرد حالة مَرَضِيَّة، خاصَّة حينما يتعلَّق الأمر بالأمراض المُزمنة والأمراض النفسِيَّة والأمراض الجنسيَّة التي تتطلَّب تحلِّي الطبيب عن النهج الأبويِّ وتستلزم منه الإقدام على رَدْم الهوَّة<sup>(١)</sup> بينه وبين مريضه، ليُصبح التعاملُ أكثرَ شفافية وشمولاً على المستويين الإنساني والمهني، وهو ما يستدعي بالضرورة إحياء روح الحكيم التي تجمع إلى العِلْم بالطبِّ حاسَّة الفيلسوف القادرة على النفاذ إلى الروح، وذلك في إطار المبادئ الأربع التي تقوم عليها أخلاق الممارسة الطبية وهي فعل الخير وعدم الإضرار والعدل والاستقلاليَّة، وفي نطاق دور الطبيب كمُعالِجٍ بدنيٍّ ومُعَلِّمٍ وروحانيٍّ، وتأسيساً على قاعدة علميَّة مفادها أنه لا يوجد سببٌ واحدٌ لمرضٍ واحدٍ بل أسبابٌ متعدِّدة لذات المرض؛ فمنها ما هو بيئيٌّ ووراثيٌّ، ومنها ما هو نفسيٌّ ومَناعيٌّ وهرمونيٌّ.

---

(١) في بعض الأبحاث التي تدرس العلاقة بين الطبيب والمريض، تبيَّن أن ٦٥٪ من ذلك الارتباط يتولَّد من الاتصال غير اللفظي، وأنَّ ١٠٪ فقط من المرضى ييوحون بما لديهم من مصاعب للطبيب الذي يجلس خلف مكتبه، في حين ترتفع النسبة إلى ٥٠٪ حال جلوسه بينهم وعلى مقربة منهم.



ولقرونٍ خلت، كانت تلك الثقة وتيك العقيدة هي رأس مال الطبّ السحري والكهنوتي الذي سيُطر ردحا من الزمن قبل مجيء الطبّ التجريبي، وما زالت إلى يومنا هذا هي القدم التي تقف عليها بعض العلاجات الشعبية، بل وباتت هي التي تفسّر الاستجابة لما يُعرف بالعقار المموّه أو الدواء الإرضائي أو (البلاسيبو)، والذي يُشبه في شكله الدواء الحقيقي، لكنه لا يحتوي على أية مادة فعالة... ولأنها كانت ثقة عمياء بعيدة عن المنطق ونائية عن العقل، فهي ما لا نَشدها، وإنّا المنشود والمأمول هو الثقة المبصرة الواعية، التي تناسب مع عصر العلم وروح العقل وجوهر الإيمان<sup>(١)</sup>، والتي لا تخلط بين الأسباب والمسببات. مع الاعتراف بأن سرعة إيقاع العصر الذي قضم الوقت الممنوح من قبل الطبيب للمريض، وهيمنة الفحص التكنولوجي الذي غيب الاتصال اليدوي الرابط بينهما، ودخول المال والاستثمار حرم الطبّ بعد خصخصة قطاع عريض من المؤسسات الصحيّة، وغلبة النزعة الماديّة على النزعة الروحيّة، قد أزرى بتلك الثقة وقوّض كثيرا من أركانها.

(١) يقول أحد أساتذة الجراحة في جامعة فيينا: عالم الطبّ لا يرى أنّ (٢+٢) = (٤) دوما، فكم من حالة مرضيّة أثّرت في سير علاجها عوامل ما وراء الطبيعة.



أما ما يَنفخ الروحَ في تلك الثِّقة ويَدعمها، فهو إِيان المريض بالحياة، والتوفّر على هدف، واستحضار الإرادة التي قيل فيها: «عندما تُوجد الإرادة، يُوجد الطريق»، إضافة إلى تَبني تلك النظرة الثاقبة لصفوة من عمالقة الطبّ؛ الذين يرون أنّ الطبّ المُعاصر قاب قوسين أو أدنى من الإفلاس؛ إذا لم تكن قضيتّه التي يَتبناها هي المريض وليست المرض، وإذا لم تكن بدايته الأسباب وليست الأعراض، وإذا لم يكن هدفه الشفاء وليس الدواء.

هذا إذا فسّرنا الإِيان بمعنى الثقة والاعتقاد عموماً، وحصرناه في نطاق العلاقة بين الطبيب والمريض، أمّا إذا نحّونا بمعناه إلى إِيان الدِّين، وخطّونا به إلى الصلة بين المريض وربّه، فإنّ الأمر يبدو أكثر جلاءً؛ إذ إنّ الشعور بوجود السند القوي، واليقين في الله الشافي، كفيل بكسر إحساس المريض بالوحدة، وكبح جماح الشعور بالعجز أمام المرض، وهما -أي إحساسا الوحدة والعجز- أكثر ما يؤذيه ويفتّ في عضده، خاصة في الأمراض المزمنة؛ التي تُعدّ أكبر سبب للوفيات في العالم، وتتميز بارتباطها القوي مع نمط الحياة وسلوكيات المريض،



إضافة إلى تكلفتها العلاجية العالية، وما يمكن أن تخلفه من إعاقاتٍ وظيفيةٍ وجسديةٍ؛ نظرا لصعوبة الشفاء منها، وغموض مسارها من حيث التحسّن أو الانتكاس.

ولهذا فقد تداولت الأوساط العلمية تلك الصلة والعلاقة، باعتبارها مكّملة للدواء والجراحة وليست بديلا عنها، فأفردت لها بحوثا ومؤتمرات، وصارت زيارات رجال الدين للمستشفيات مُرغّب فيها ومُرحّب بها، لما في اجتماع الإيمان الصادق مع العلم النافع من نتائج باهرات، ليس في مجال الطبّ وحده ولكن في كلّ مجالات الحياة... وهو ما أكّده دراسةٌ مسحيةٌ أجريت حديثا، وأشارت نتائجها إلى أنّ التدينَ أو ما يُسمّى بالرفاه الروحي؛ يُحسّن الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية، ويزيد القدرة على المواجهة والتكيف مع الشدائد والكروب، ويخفّض من الضيق والاكتئاب والكرب النفسي لدى مرضى السرطان... ولم لا؟ وقد قيل في الأمثال: «من الدَّرَج إلى الدَّرَج يَأْتِي رَبُّكَ بالفرج».



وقد أسهب الداعيةُ الطيب خالد الجبير في ترميم تلك العلاقة وتقوية أواصرها، حين ركّز في أطروحاته على أسباب الشفاء المنسيّة والتي يغفل عنها بعض المرضى؛ مثل حُسن الظنّ بالله، والدعاء، والرّقية الشرعيّة، والصدقة<sup>(١)</sup>، وردّ المظالم، ثمّ صدّق على ذلك الشاعرُ والدبلوماسي السوري عمر الأميري حين قال:

فألجأُ للقرآنِ في حَوْمَةِ الجَوَى      أدواي به دَائِي وأَجعلُه طِبِّي<sup>(٢)</sup>



---

(١) في الاستعانة بالصدقة على الشفاء، يروي ابن جبير في كتابه (رحلة ابن جبير)؛ أن الشهيد نور الدين محمود مرض، فتصدّق باثني عشر ألف دينار، أنفقها في فداء الأسرى وتخليصهم من قبضة الصليبيين.

(٢) الجَوَى؛ هو الحزن والوجد والشدة والحرقه، وحَوْمته أي أشدّ موضع فيه.



### ٤- أسأل مُجرباً ولا تسأل طبيياً



على مقاعد المتفرّجين يُصبح الكلُّ مدرّباً، وعلى الشاطئ يُصبح الكلُّ بحّاراً، وبعد الشفاء يُصبح كلُّ مريضٍ طبيياً! وهذا ما فعله رجالُ حمورابي الذين



أقاموا صروح الحضارة البابليّة العريقة زمن ما

بين القرنين الثامن عشر والسادس قبل الميلاد وفي

بلاد ما بين نهريّ دجلة والفرات، وذلك حين

دأبوا على وضع مرضاهم في ساحة عامّة، ليمرّ

عليهم من سبق له الإصابة بالمرض نفسه، فيُدلي لهم بالنصيحة الكافية ويمنّ

عليهم بالدواء الشافي، وهو ما جسّده ذلك المثل الذي درج على ألسنتنا واحتلّ

ركنا بارزا في ثقافتنا الصحيّة؛ حتى صارت استشارة الصديق والزميل والجار

محطّة بارزة تسبق القدوم إلى عيادة الطبيب ومشفى الحكيم، خاصّة في ظل

استعداد الجميع للعب دور الطبيب الخبير وتقمّص دور المُستشار الحكيم، هذا



قبل أن يتهادى مثل آخرٍ فينحو مَنْحَى بعيدا ويعزف لحنا جديدا يقول: «مريضٌ قديم أفضل من طبيبٍ جديد».

ربّما نعذر البابلِيِّينَ وَمَنْ لَفَّ لَفَّهُمْ في العصور الغابرة التي ندر فيها الأطباء وشحّت فيها الأدوية وَقَلَّتْ فيها الأمراض، وقد لا نلوم بعض المجتمعات التي تدفع ضريبة عالمٍ جائرٍ أجبرها على العيش خارج التاريخ وأذاقها ويلات الفقر والجهل والمرض، فأضحّت بلا مال يشتري الدواء ولا عالمٌ يُنير ظلام الجهل ولا طبيبٌ يُداوي العليل، ولكنَّ العزْفَ على ذات الوتر في قرننا الحادي والعشرين الذي تفاقمت فيه الأمراض فكانت بالآلاف وتعدّدت فيه الأدوية فأصبحت بعشرات الآلاف وكثُر فيه الأطباء حتى ناهزوا الملايين، هو مغالطةٌ كبيرة، وأفتتاتٌ على سرِّ مهنة جليلة أمصّى أربابها سبعا عجافا في محارِبِ العِلْمِ وبين سطور المراجع، فانكبّوا على دراسة الجسم البشري ما بين مولده إلى وفاته، ومن مفرق رأسه إلى أخمص قدميه، وحال صحّته ومرضه. وعكفوا على تشريح النَّفس البشرية حال فرحها وحزنها وسكونها وفورتها وألمها وضحكها، وانهمكوا في تتبُّع العقل البشري حال يقظته وغيوبته وجُنونه وحكمته، ثمَّ واصلوا السير بعد ذلك



لا هثين وراء قطار العلم الذي يتضاعف كل عشر سنوات، وخلف جديده الذي تفيض به الأبحاث والدراسات مع كل إشراقة صبح وإغماضة جفن.

وحريُّ بنا القول ها هنا بأنَّ المعالجة الطبيَّة لا تتوقَّف على نوع المرَض وحسب، بل لكلِّ مريض دواؤه كما لكلِّ حال مقاله وكما لكلِّ زمان رجاله، فما يَصْلح لزيد المصاب بالتهاب رئوي قد لا يَصْلح لعبيد المصاب بذات الالتهاب الرئوي، وما يُيرى (عليًّا) المُبتلى بداء السكري قد يُسقم (سالما) الذي ألمَّ به بالداء نفسه، وذلك لما بينهما من تفاوت في الجهاز المناعي المقاوم للمرض، وفي وظائف الأعضاء التي تنفعل بالمرض وتستجيب للدواء، وفي الحالة النفسية التي تؤثر كثيرا في التعجيل بالشفاء، وفي البيئة المحيطة التي تشكّل حافزا بالإيجاب أو مثبِّطا بالسلب في الوصول إلى برِّ العافية وشطِّ السَّلامة.

ولأنَّ الأدب ظلَّ الحياة ومرآتها، فإنَّ ما حكاه الأديب يحيى حقي في روايته (قنديل أم هاشم)، والتي اشتهر بها حتى لُقِّب بصاحب القنديل، ما يُدلل على خطأ التجريب في الصحَّة وعلى كارثيَّة مآلاتها، إذ كان زيت القنديل الحارَّ الذي اعتاده وجربه النَّاس في المداواة، هو ما أودى ببصر صاحبيته وأذهب نورها، وذلك بعد الإعراض عن طبيب العيون المُختصَّ بعلاج مرض الرمد، والذي



صار اليوم مرضًا منقرضًا وأصبح في خبر كان؛ بفضل الدواء لا التجريب،  
وببركة العلم لا الزيت.

كما أخرج أبو داوود في سننه قصة الرجل المجروح في رأسه - ويبدو أنه كان  
جرحًا غائرًا-، والذي أجنب في ليلة باردة، ثم اغتسل بناء على فتوى ساقها له غيرُ  
مؤهل ولا خبير، فمات الرجل متأثرًا بجرحه الذي تضرَّر بشدَّة جرَّاء الغسل، ولما  
أخبر النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بذلك قال: قتلوه قتلهم الله، إنَّما كان يكفيه أن يتيمَّم  
ويعصب على جرحه خرقة، ثم يمسح عليها ويغسل سائر جسده.

بالطبع لا مجال للتقليل من قيمة التجربة <sup>(١)</sup> بوجه عام في كونها رافدا ثريًا  
للمعرفة، وباعتبارها أفضل المدارس لصقل شخصيَّة الفرد، ولا نية كذلك ولا  
قصد للإضرار بقُدرة الخبرة على إضافة أبعاد ثقافية جديدة تُثري الفكرَ وتُخصِّص  
الرأي؛ فالحمقى وحدهم هم من يحتقرون تجارب الآخرين على حدِّ قول القائد  
الألماني بسمارك، بينما أعقل الناس من ضمَّ عقولَ الناس إلى عقله وتجاربههم إلى  
تجاربه وخبراتهم إلى خبرته، علاوة على أن استلهام تجارب الآخرين يُجَنِّبنا عشرات

(١) في فائدة الاستعانة بتجارب الآخرين أوصى سيدنا (علي) ابنه (الحسن) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا فقال:  
«ولتستقبل بجدِّ رأيك ما قد كفاك أهل التجارب بُغيته وتجربته، فتكون قد كُفيت مؤنة الطلب  
وعُوفيت من علاج التجربة».



البحث في الظلام، ويحفظ طاقتنا من الهدر في التجربة والخطأ، ويقينا خطر تعلم السباحة عن طريق الغرق...

ولكن الكلمة هنا هي للطب الذي يأبى إلا أن يكون علماً يتحتم الأخذ بناصيته قبل الشروع في امتهانه، ويصّر على أن يكون بحثاً رصيناً يتوجب سلوكه للسير بأمان في دهاليزه، ذلك لأن مجال عمله-أي الطب- هي صحة أئمن من أن تكون عرضة للتجارب وأعماراً أقصر من استهلاكها في محاولات غير مضمونة الجانب... وهو ما يجعلنا نعدّل المثل الذي بين أيدينا فنقول: «اسأل مجرباً وزر طبيباً»، وعلى أمل قريب بأن نخطو خطوة أخرى للأمام فنعطي القوس لباريها والخبز لخبازه ويكون المثل: «دع مجرباً وزر طبيباً متخصصاً»؛ على اعتبار أن الطبيب هو أكبر مجرب في ساحة الصحة ودهليز المرض، وبالنظر إلى الطب الحديث الذي جزأ المجرأ وقسم المقسم؛ فصار التخصص الدقيق عنوان الحداثة وميراث التقدم، وتشطت بموجبه تخصصات الطب المختلفة كالباطنة والجراحة والأطفال وغيرها إلى عشرات التخصصات الفرعية. وفي هذا إشارة جلية إلى أن اللبيب من يصف ما به لطبيب.





## ٥- العمل أفضل طبيب



يُعرَف العملُ بأنه «نشاط جسديّ أو عقليّ يقوم به الإنسان لتحقيق هدف

أو غاية أو نتيجة»، وهو بهذا المعنى أخصّ من الفعل

الذي قد يُنسب إلى الإنسان وإلى غير الإنسان. وهو

سُنّة كونيّة أودعها الله في الفطرة<sup>(١)</sup> البشريّة، وعليه

مدار الوفاء بالأمانة التي بادر الإنسان بحملها وتعهّد

بأدائها، وله أشار الإعلان العالمي لحقوق الإنسان في

البند الثالث والعشرين باعتباره حقّاً مكفولاً لكلِّ

إنسان، وذكره القرآن الكريم بصيغة الأمر ﴿اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا﴾<sup>(٢)</sup> دلالة

على وجوبه، ثمّ قرّنه بالإيمان في نحو سبعين موضعاً تشریفاً له وتعظيماً، وحثّ

عليه كذلك السُنّة المطهّرة فقالت: «اعملوا فكلُّ مُيسّرٍ لما خُلِقَ له». ولعلّ في

(١) الفِطرة - في معجم لغة الفقهاء - هي «مجموع الاستعدادات والميول والغرائز التي تُؤدّد مع الإنسان دون أن يكون لأحدٍ دخلٌ في إيجادها».

(٢) سورة سبأ الآية: ١١٣ .



جعل الرجلين أطول من نصف القامة إشارة على مركزية السعي وألوية العمل بالنسبة للإنسان، ويُخطئ هنا مَنْ يقيس البشر بالآلات التي يطول عمرها بندرة استعملها؛ فلكلِّ خلقٍ ناموسه الذي يُلائمه من لدن حكيم عليم خبير.

أمَّا الكاتب الفرنسي أندريه موزوا فقد جعله فنًّا من فنون الحياة، ووصفه بأنّه مبعثُ غبطة الروح، وعلاجُ كلِّ الشرور المُتخيِّلة، ودواءُ الملل والفقير والرذيلة. كما أنّ أبا التحليل النفسي (فرويد) جعله -مع الحبّ- حجرَ الزاوية في البناء الإنساني، بينما ذهب الكاتبُ الأمريكي ويلفريد بيترسون أبعد من ذلك فقال: «إنَّ الحياةَ هي العمل، والعملُ الجيّد هو حياةٌ جيّدة».

وقد رُوي أنّ ملكًا جمع مستشاريه وحكماءه، وكلّفهم باستخلاص حكمة الزمان ليسترشدها الجيلُ القادم، فجدّوا وبحثوا من فورهم، ثمّ عادوا ويتأبّطون اثني عشر مجلّدًا بها حكمُ الزمان على مرّ العصور، فاستطال الملكُ تلك المجلّدات وأمرهم باختصارها، فعادوا ومعهم مجلّدًا واحدًا، ولكنه استطاله أيضًا وأوصاهم بالإيجاز مرّات ومرّات، فقلّصوا المجلّد إلى فصل ثمّ إلى صفحة

ثم إلى فقرة، وأخيرا إلى عبارة تقول: «ليس هناك غداء مجاني»... بمعنى أن العمل هو ملح الحياة وحكمة الزمان.

وإذا ذكر العمل تبادر إلى الذهن بُعدُه الاقتصادي وما يُدرّهُ من مال يُحفظ ماء الوجه، وينحر شبح العوز، ويُباعِد بيننا وبين ذلّ السؤال وألم الحاجة وعذاب الافتقار. ومع أهميّة هذا البعد الماديّ لإدارة عجلة الحياة واستقرارها؛ باعتبار العمل أحد أهمّ أركان الإنتاج الثلاثة بجوار رأس المال والأرض، وبحسابه إبر النحل التي نجني من ورائها الشهد؛ إلّا أنّ للعمل بعدا ثانياً أهمّ ودورا آخر أجلّ... فليس للخبز وحده يعمل الإنسان.

فالعمل رياضة إجبارية تدفعنا إلى تمرين عضلاتنا، وحرّق دهوننا، وتليين مفاصلنا، وتقوية عظامنا، وتجديد الدم في عروقنا، وتنقية الهواء في رئتينا. كما يقوم بشحذ أذهاننا، وتقوية مناعتنا، وبثّ روح الشباب في خلايانا، وهو ما أوجزه المثلّ القائل: «الحركة بركة والتواني هلكة»، واشترطه الشّعُرُ جسراً ودرباً للوصول إلى الرّاحة الكبرى فقال:

بصرتُ بالرّاحة الكبرى فلم أرها  
ثنال إلا على جسِرٍ من التّعِبِ



أما الكسل والعطالة؛ فبركة آسنة تستدعي إليها الأسقام، وتُحيل البدن إلى آلة صديئة معطوبة لا يُجدي معها الدفع ولا يُغنيها الإصلاح، وذلك بناء على القاعدة الفسيولوجية التي تقول بأن العضو الذي لا يعمل يضمّر. واستنادا إلى حقيقة أن التعب أسرع مع الوقوف، مقارنةً بالمشي الذي ترتاح معه كل ساق لنصف الوقت. وتصديقا لحكمة الشّعر حين قال:

**وما الناس إلا الماء يُجيبه جريه ويرديه مكث دائم في قراره**

ومن الناحية النفسية؛ فالعمل عدو الملل<sup>(١)</sup> الذي وصفه جبران خليل بأنه نهاية كل أمة وخاتمة كل شعب، وأنه الاحتضار في صورة النعاس والموت في شكل النوم. كما يمنحنا طاقةً لتطوير الذات، وشجاعةً في مجابهة الحياة، ومخرجا بديلا للتخلص من الطاقات السلبية مثل الغضب والضيق والتوتر والقلق والوحدة والاكتئاب والخوف والإحباط، فيمنع تراكمها وتمكّنها من قيادة النفس والجسد إلى الهاوية. علاوة على أنه يفتح مزيدا من قنوات الاتصال مع الآخرين، ويرسّخ الشعور بالمسؤولية والانتفاء، ويشغل وقت المريض فيجذب

(١) في العمل والملل قيل: «رُبّ ملول من العمل لو ارتاح ملّ أكثر».



انتباهه بعيداً عن مرضه، ويثيري دائرة العلاقات الاجتماعية التي تهون من صعوبات الحياة وتُخفف من ضغوطاتها وتخلق متنفساً للراحة والمتعة.

وهو ما أوعز إلى الكثير من الأطباء النفسيين، وحدًا بهم، تجاه تبني أسلوب العلاج بالعمل، جنبًا إلى جنب مع العلاج بالدواء، فيما بات يُعرَف بالعمل العلاجي، خاصّة مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى أنّ ثلثي المتحرّين لا يعملون، وأنّ البطالة شريكٌ أساسي في انتشار التدخين وإدمان المخدرات وشيوع الاعتلال النفسي والعقلي وارتفاع معدل الجريمة والعنف، وأنّ العطالة تُفاقم من حدّة الاكتئاب وتزيد من الآلام وتُعجّل بالشيخوخة، وأنّ العاطلين عن العمل هم الأكثر طلبًا للاستشارات الطيِّبة والأكثر استهلاكًا للأدوية والأكثر تنويعًا في المستشفيات. ومن هنا كان العمل دواء القائد البريطاني الشهير ونستون تشرشل، الذي انتابه الاكتئاب فترة من حياته، فاستعان عليه بالعمل ١٨ ساعة يوميًا، على اعتبار أنّ النحلة العاملة ليس لديها مُتسع فائض من الوقت لكي تُنفقه في حزن أو تصرفه في اكتئاب.



هذا على أن يكون العمل - ما أمكن - مُلائماً لميولنا النفسيّة ومُليّاً لقدراتنا الفكرية والجسمانية؛ باعتبار أنّ الرغبة والقُدرة هما أساس النجاح في أي عمل، وحتى لا يُمثّل عبئاً بدنياً أو ضغطاً عصبياً أو قيّداً ذهنياً يجعل من الدواء داءً ومن المهنة أشغالا شاقّة مؤبّدة ومن العمل ألماً لا أملاً. وعلى أن يقترن هذا العمل بالنية التي تجعل منه عبادة، ويكون وسيلة لا غاية، ويسبقه علمٌ يُنير طريق الهدى، ويتّسم بالديمومة والاستمرارية، ويغلب فيه الكيف على الكمّ، ويأحبّها لو تعدّى نفعه إلى أوسع مدى وأبعد بقعة، وجاء مُتلائماً مع احتياجات المجتمع ومُتناغماً مع مُتطلّباته.

وفي هذا يربط الفيلسوفُ الإنجليزي برتراند رسلٌ بين العمل والمدينة الفاضلة فيقول: «إنّ أولئك الذين يُلهّون أنفسهم بتصوّر المدينة الفاضلة، ينبغي أن يفكروا فيها على أنها مكان يجد فيها كلّ واحدٍ العمل الذي يناسبه، ولكن ليس بالكثير منه بحيث يجعله عاجزاً عن الاستمتاع بوقت الفراغ».

ولأنّ التجربة خير برهان؛ فهذا هو الأديب محمود تيمور يُلخّص العلاقة بين العمل والصحة، من خلال تجربته الشخصية مع حمّى التيفود التي أنهكته،



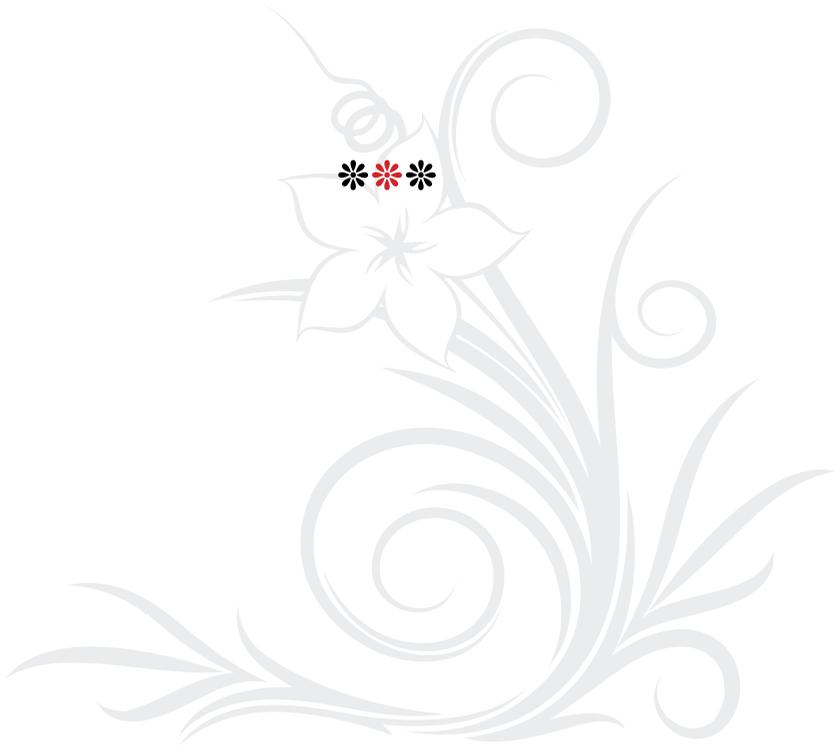
فيقول: «على الرغم من أن المرض لم يتخلَّ عن صحبتي، فما أنا ذا أستكمل  
الستين من عمري وما زلتُ حيًّا أرزق بفضل العمل الذي جعلني أنظر إلى  
المرض نظرة الاستهانة والاستخفاف، والذي غدا عندي لونا من السعادة  
الكبرى وشعيرة من شعائر الحياة بعد الصلاة»، وهو ما أكده جورج برناردشو  
حين قال: «العمل أرخص دواء موجود على وجه الأرض وأفضله، فاعمل  
وابق منهمكا في العمل، ليبدأ دمك في الدوران، وعقلك في التفكير، وقلبك  
في الرحيل».

وفي الوقت الذي اعتبر فيه الفيلسوف الفرنسي رينيه ديكارت التفكير هو  
مقياس الوجود وأصل الحياة فقال: «أنا أفكر إذن أنا موجود»، فإن الفيلسوف  
الألماني إيمانويل كانت يرى أن العمل هو المقياس والأصل حين قال: «أنا أقدر  
إذن أنا موجود»، ورغم أن العم (كانت) يُعَلِّي بذلك قيمة العمل في الحياة، إلا  
أنه حمّله أكثر مما يتحمل، وذهب به إلى أبعد ما يحلم به العمل، لأنه بذلك ساوى  
بين الوجود الإنساني والوجود الحيواني الذي يقدر ويعمل أيضا...

والحق الذي لا لبس فيه؛ أن العمل أيّا كان نوعه، هو الترياق الذي ينقذ



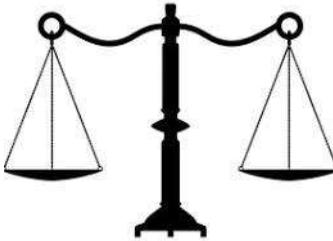
الوقت من سُم الفراغ، وطوق النجاة الذي ينقذه من الغرق في دوامة الكسل،  
والسيف الذي تقطع به الوقت ونتصر عليه قبل أن يقطعنا بسيف التسويف  
ويرمينا بسهم البطالة. ويبقى القول أن العمل، والعمل وحده، هو ميزان  
الرجال وطريق المجد، وأقرأ في ذلك ما قاله بعض وجهاء بني تميم للشاعر  
سلامة بن جندل: «مجدنا بشعرك»، فأجاب: «اعملوا حتى أمجدكم»، كما لا  
يضرّ هنا الاطلاع على المثل الذي يُجازي العامل حاضرًا كان أم غائبًا، بينما يهزأ  
بالعاطل الكسول فيقول: «الحاضر اعطوه، والغائب لا تنسوه، والراقد غطّوه».



## ٦- ما يَنفَع الكَبَدَ قَد يَضُرَّ الطَّحَال



مع أن بعض العِلْم لا يَنفَع والجَهْل به لا يَضُرُّ، إلاَّ أَنَّهُ من المَعِيب أن تَتَسَرَّب من ثَقُوب ذَاكِرَتِنَا مَعْلُومَةٌ جَوْهَرِيَّة مَفَادَهَا أَنَّ الكَبَدَ أَكْبَرُ الغَدَدِ فِي



الجِسمِ، وَأَنَّهُ يَسْكُنُ أَعلَى التَّجْوِيفِ البَطْنِي نَاحِيَةَ الِيمِينِ، وَيَقُومُ بِإِفْرَازِ العَصَارَةِ الصَّفْرَاوِيَّةِ وَتَحْزِينِ السُّكَّرِ الزَّائِدِ عَن حَاجَةِ الجِسمِ وَتَصْنِيعِ بروتينات بلازما الدم المعروفة بالبروثروميين والفيبرينوجين، إضافة إلى تَحْلِيصِهِ للجِسمِ مِنَ السُّمُومِ.

وَمِن قَبِيلِ الإِنصَافِ - فِي زَمَنِ عَزَّ فِيهِ الإِنصَافُ - وَجِبَ العِلْمُ أَيضًا بِأَنَّ الطَّحَالَ عَضُوٌّ اسفنجي، ذو لون أحمر أرجواني، يبلغ طوله حوالي ١٥ سم، وَيَزِنُ نَحْوَ ١٧٠ جِرام، وَيَقَعُ أَعلَى التَّجْوِيفِ البَطْنِي نَاحِيَةَ اليَسَارِ؛ حَيْثُ يَلْتَصِقُ بِالحِجَابِ الحَاجِزِ وَيَحْتَبِئُ خَلْفَ الضَّلُوعِ الثَّلَاثَةِ مِنَ التَّاسِعِ إِلَى الحَادِي عَشَرَ. أَمَّا وَظِيفَتُهُ فَكَانَتْ تَصْنِيعَ الدَّمِ فِي المَرِحَلَةِ الجِنِينِيَّةِ، ثُمَّ تَبَدَّلَتْ لِيُصْبِحَ حَانُوتِيَا يَقْبِرُ



كرات الدم الحمراء التي أُنعت رَوْسُها وحن قَاطِئُها عند عُمر المائة وعشرين يوماً، إضافة إلى دوره كعضو في جهاز المناعة الذي يَحمي الجَمَى ويكيد العِدا.

أما هذا المثل الذي بين أيدينا، فيصالح ليكون قاعدةً أصيلةً في فنِّ التداوي، بحيث يضعه الطبيبُّ والصيدلي والعشَّاب والمريضُ نُصبَ أعينهم وفي مقدِّمة رَوْسهم، إدراكاً وتطبيقاً؛ إذ يدعو إلى الحيطة والموازنة عند وصف الدواء وتحضيره وتعاطيه باعتباره سلاحاً ذا حَدَّين وسكِّيناً ذا نَصْلين، خاصَّة في الأطفال الرضَّع والنساء الحوامل والأمَّهات المُرَضَّعات وكبار السنِّ وذوي الأمراض المزمنة. فما يصلح لطفل لا يصلح لشيخ، وما يُفيد غيرَ الحامل قد يَجني على الحامل، وما يُبرئ صداعاً في شخص سليم قد يطرح الآخرَ الأرضَ حالماً كان مُصاباً بارتفاع في ضغط الدم أو نزيف في المخ، هذا من حيث استخدام الدواء ابتداءً ومن حيث تقنين الجرعة وطريقة تناولها وتوقيت تعاطيها...

ويأتي ذِكْر الكَبَد والطَّحال في المثل للتمثيل لا للتعيين، وللترميز لا للتخصيص، ومن باب ذكر الجُزء وإرادة الكلِّ، إذ إنَّ سلامة أعضاء الجسم الباقية لا تقلُّ أهمية عن سلامة الكبد، مع التسليم بأنَّ الكبد هو العضو الأبرز



في عملية تمثيل واستقلاب الدواء، وهو الصدر العاري الذي يتلقى الرصاصة الدوائية الأولى.

ويبدأ ماراثون الدواء بالتقاط الإنسان لخاماته الأولى من النبات والحيوان والجماد، ثم إعادة صياغتها باستخلاص المواد الفعّالة في المعامل والمختبرات، وذلك قبل إجازتها من قبل إدارة الأغذية والأدوية العالمية والترخيص بتداولها في سوق الدواء، ليمرّ بعد ذلك في جسم الإنسان برحلة أشبه بالمتاهة وسط المفازة؛ فيقطع الممرّات ويمتاز الحواجز ويسبح في الدماء قبل أن يصل لخطّ النهاية ومحطّة الشفاء إن أذن الله...

وتنطلق الرحلة مع تعاطي الدواء وامتصاصه ثم توزيعه فتمثيله وإخراجه، وفي رحاب تلك المحطات الخمس يتوقّف تأثير الدواء وفاعليته على كميّة اللعاب، وتركيب العصارات الهاضمة، وكفاءة الكبد، وسلامة الكلى، وصحة القلب، ومستوى الهرمونات، ونقاء الدم، وبنية الجسم، وعوامل أخرى عديدة تتفاوت من شخص إلى آخر بل وتختلف في الشخص نفسه حال سلامته عن حال مرضه. وهو ما يُجتمِع عرض الدواء على ميزان الذهب الدقيق، وقواعد



العِلْم الصارِمة التي اتَّقَنَهَا أربابُها وتمرَّسوا في دهاليزها قبل المجازفة بوصفه وتَعاطيه، كما يُعيد طرْح قضية الاستخدام العشوائي للدواء وصرفه بدون وصفة طبية على بساط البحث لوضعها موضع المنع والتجريم إذ لا ضَرَر ولا ضِرار، ويُوجِب تنظيم الفوضى الضاربة بأطنابها في سوق التداوي بالأعشاب، ويفتَح أعيننا بكامل يقظتها على الهرمونات والمضادات الحيوية التي تُضاف إلى الأعلاف في مجال الإنتاج الحيواني ونأكلها في اللحم ونشربها مع الحليب، علاوة على الإضافات الغذائية في صورة مواد حافظة وأخرى مُكسِّبة للطعم واللون وربِّا الرائحة أيضًا.

ولأنَّ للتكرار قوَّة جعلته أُمًّا للمعارف، فقد أعادت الأمثال طرْح المعنى ذاته، ولكن بصيغة أخرى تُضرب لمن يضرُّ نفسه من وجه ويستشفي من وجه، فقالت: «شَفَيْتُ نفسي وجَدَعْتُ أنفي»، ثم أكَّد الشُّعْرُ المعنى ذاته فقال: «رامَ نَفْعًا فَضَّرَّ من غيرِ قُصدٍ»، وهو ما تُجسِّده أمراضٌ عديدة كانت أثرًا جانبيًّا لدواء، أو جرعة زائدة لعلاج، أو جاءت كإحدى المضاعفات الناجمة عن تدخُّلات جراحية بغرض التشخيص أو العلاج، بما يعني أن هنالك أنوفا



عديدة قد جُدعت في سبيل الاستشفاء على يد مَنْ لا يَفقه الفرق بين الجرعة العلاجية والجرعة السُّميّة، وبدواءٍ مَنْ يَدَّعي فيهِرِف بما لا يَعْرِف، وبوصفَةٍ خالفت قواعد الأَمْن والسلامة الصحيّة وخرجتُ بالدواء عن تعريفه الأصيل كما دة تُشخّص المرَض أو تُعاجهُ وتُخفّف من وطأته أو تَقينا منه، فصَدقتُ بذلك على قول أمير الشعراء أحمد شوقي حين قال: «وَأَخَفُّ مِنْ بَعْضِ الدَوَاءِ الدَاءُ»، ووافقتُ قولَ الشاعر (البغدادي) الذي قال: «وَأَقْتُلُ الدَاءَ لِلنَّفْسِ الدَوَاءُ»، وأَمَّنتُ على اعتقاد الطبيب والكاتب الأمريكي أوليفر هولمز الذي أعلن الحرب على الدواء وشركائه فقال: «إذا جُمِعتْ جميعُ الأدوية والعقاقير التي صنعها الإنسان في الطبِّ، وأغرقتُ إلى أعماق البحار، فسيكون هذا أفضل للإنسانية وأسوء للسمك».

هذا ويضم الطبُّ طائفة من الأمراض ذات المنشأ العلاجي (iatrogenic)، والتي نجمت عن تعاطي الأدوية أو جرّاء الخضوع للإجراءات الطبيّة التشخيصيّة والعلاجيّة، بل إنّ ما نسبته ٢-٥٪ من المرضى المحجوزين للعلاج بالمستشفيات هم عيّنة من تلك الأمراض ذات المنشأ العلاجي، والتي قد تُودي بحياة حوالي



٢-١٢٪ من ضحاياها، ولهذا قيل -من قبيل النصح الشديد والحذر البالغ-  
بأنه ما من دواء إلا ويبيح داء، ولعل أشهر القصص في ذلك؛ تلك المأساة التي  
ارتبطت بعقار الثاليدومايد، والذي طرحته شركة دواء ألمانية (جرونثال) في  
منتصف القرن الماضي (١٩٥٦م)، وروّجت له على أنه مسكّن قوي وآمن لشتى  
الآلام، وإذ به يتسبب في ولادة ٨٠٠٠ طفل مشوّه بدون أطراف، على إثر تعاطيه  
من قبل السيدات الحوامل، ممّا استنفر الرأي العام الإنساني، وأقام السلطات  
الصحية في أوروبا، ولم يُعدها إلا بعد أن بادرت منظمة الصحة العالمية بحظر  
تداول الدواء، وسحبه من السوق، وتغريم الشركة المنتجة ٢٧ مليون دولار  
كتعويضات للمتضررين.



## ٧- إذا كان بولك صحيحًا فاضفع به وجه الطبيب



هذا المثل مُقتبسٌ من بيتٍ للشُّعر أوردته الفقيهُ الحافظُ أبو الحسن الماوردي في كتابه التبروي الممتع (أدب الدنيا والدين)، وذلك رواية عن قريحة الشَّاعر العباسي (أبي بكر الصنوبري/ ت ٩٤٥م) الملقَّب بشاعر الرُوضيَّات، حين قال:

**إذا ما كُنْتَ ذا بولٍ صحيحٍ      ألا فاضربِ به وجهَ الطبيبِ**



والواقع أنَّ المثل وإن كان ساقطَ الذوق وعنيفَ اللفظ، إلا أنَّه يحمل معنى صحيحًا مفاده أنَّ البولَ مرآةُ الكلَّيتين وأنَّ سلامته تُدلُّ على صحَّةِ البدنِ وعافيته، ولهذا كانت المعرفة

بخصائص البول ودلالاته التشخيصية أساسا في المعرفة الطبيَّة للأطباء، وهو ما رواه ابن أبي أصيبعة في طبقات الأطباء، عن الاختبار الذي أجراه هارون الرِّشيد لطبيبه الخاصِّ (بختيشوع) أمام جمعٍ من الأطباء، وذلك حين قدَّم له بولٌ



دابة على أنه بول إنسان، وطلب منه فحصه وتشخيص علته، وما إن تفحصه بختيشوع حتى أنكَرَ نسبته إلى الإنسان وأرجع نسبه إلى البهائم، ولما تعجّب الرشيّد من دقة بديته وفغر الحضور أفواههم من سعة علمه، قال بختيشوع مُعللاً وموضّحاً: «ليس لهذا البولِ قوام بول الإنسان، ولا لونه، ولا ريحه»، وعندها كافأه الخليفة فخلع عليه خلعةً حسنةً جليّة، ووهبه مالا وفيرا، وأعلن ترقّيته إلى منصب وزير الصحة قائلاً: «بختيشوع يكون رئيس الأطباء كلّهم، وله يسمعون ويطيعون».

والبول سائل أصفر ذهبيّ حمضي<sup>(١)</sup> نجس، تفرز فيه الكلى فضلات الجسم السائلة بعد ترشيحها وتنقيتها لنحو ١٨٠ لتر دم يوميا، وتبلغ كميّته اللتر والنصف تقريبا يوميا في الشخص البالغ. ويحتوي على ما نسبته ٩٦٪ ماء، والباقي يتوزّع بين مواد عضويّة مثل اليوريا وحامض اليوريك والكرياتينين والأمونيا وغيرها، ومواد لا عضويّة مثل الصوديوم والكلور والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفات ونحوها، وله مظهر شفاف ورائحة مميزة. مع العلم

(١) يتراوح الأس الهيدروجيني أو درجة الحموضة الطبيعية للبول والتي يُرمز لها بالرمز pH بين (٦ و٨-٦ و٢).



بأنه قد تطرأ على تلك الخواص الطبيعية بعض التغيرات المؤقتة حال تناول بعض الأغذية والعقاقير الطبية أو بعد الإجهاد البدني الشديد.

أما الرغبة في التبول وبعدهد مرّات طبيعيّة تتراوح بين ٤-٨ مرات يوميا؛ فتؤكّد بعد تجمُّع حوالي ١٥٠ سم ٣ من البول في المثانة وزيادة الضغط الداخلي بها وتمتدّد جدرانها، ثمّ إرسال إشارات عصبية إلى المراكز العليا في الدماغ التي تهيمن على مُنعكس التبول. ويُقال أنّ خُرُوجِي الإنسان -أي البول والغائط- يجب أن يكونا كالذهب الجديد والذهب القديم، فلون البول الطبيعي ذهبٌ جديدٌ ويدلّ على صحة الكليتين، ولون الغائط الطبيعي ذهبٌ قديمٌ ويشير إلى سلامة الأمعاء.

عديدة هي الأمراض التي يُمكن تشخيصها من خلال رؤية البول بالعين المجرّدة، وعبر تحليله كيميائيًا وفحصه ميكروسكوبيًا وبكترولوجيًا، فاللون الأصفر الداكن للبول يُؤشّر على قلة السوائل في الجسم بينما اللون الفاتح يدلّ على كثرة تلك السوائل، واللون الأحمر ينجم عن الحصوات والأورام بينما اللون البنيّ يعني التهابا بالكبد، أمّا البول العكر فتُسببه التهابات المجاري البولية أو وجود البلورات والأملاح. ومن الرائحة التي تُشبه الفاكهة، يُمكننا تشخيص



حموضة الدم في مَرَضِي السَّكْرِي الذي كان تشخيصه قديماً يعتمد على تذوق الطعم  
السكري للبول!

هذا فضلاً عما يُفِيدُه فحْص الكميَّة اليوميَّة ودرجة الحموضة والثقل  
النوعي، وما يدلُّ عليه الكشف عن وجود الزَّلَال والجلوكوز والنيترات  
والبيليروبين وكرات الدم البيضاء والحمراء، وما يُرشد إليه البحث عن الأجسام  
الكيوتونية وبقايا الهرمونات ودلائل الأورام، لتتوفَّر لدينا بعد تلك الفحوصات  
قائمة طويلة تشمل العديد من الأمراض الالتهابيَّة والوراثيَّة والأيضِيَّة التي  
تُصيب الجهاز البولي وغيره من باقي أجهزة الجسم ووظائفه الحيويَّة.

وهنا يُحكى أن (الرَّشيدَ) لما اشتدَّ مرضُه، أحضر طبيباً طوسياً فارسياً،  
وأمر أن يُعرض عليه بولُه ضمن عينات أخرى لمرضى وأصحاء، فجعل الطبيبُ  
يستعرض القواريرَ حتى استوقفته قارورةُ الرَّشيدِ، فقال: قولوا لصاحب هذه  
العينة يوصي، فإنَّه قد انحلت قواه وتداعت بنيته... وهو ما كان، حيث وافت  
المنيَّة (الرَّشيدَ) من ليلته في العام ١٩٣ هـ حسبما ورد في طيِّات كتاب (التذكرة في  
أحوال الموتى وأمور الآخرة) للقرطبي.



والحقّ الذي لا مرأى فيه؛ أنّ في البول والتبولّ نعمة جليّة ومِنَّة عظيمة، لا يدركها إلاّ مَنْ أُصيب باحتباس البول الحادّ لسبب من الأسباب؛ كالحصوات، والأورام، وتضخم البروستاتا، والأمراض العصبية التي تصيب الأعصاب أو الحبل الشوكي.. إذ يشكو المريض غالباً من ألم مبرح في منطقة الحوض، ويعاني إحساساً بالضغط الشديد في منطقة المثانة وكأنّها بالوناً على وشك الانفجار. وقد جاء في ترجمة الخليفة هارون الرشيد **رَحْمَةُ اللَّهِ**، أنّ الزاهد العابد (ابن السماك) دخل عليه، فاستسقى الرشيد ماءً، فقال له ابن السماك: بالله يا أمير المؤمنين، لو مُنعتَ هذه الشربة بكم تشتريها؟ قال: بنصف مُلكي، فلما شرب، قال: أرايتَ لو مُنعتَ خروجها، بكم كنت تشتري ذلك؟ قال: بنصف مُلكي الآخر، فقال ابن السماك: إنّ مُلكاً قيمته شربة ماء وخروج بولة جديرٌ ألاّ يُنَافَسَ عليه.

وفي إضاءة فريدة على نعمة البول؛ روى رائد الفضاء الروسي ألكسندر لازوتكين، أنهم وأثناء إقامتهم على متن المحطة الفضائية مير، كانوا يقومون بتقنية البول واستخدامه كمصدر مياه للحياة طوال فترة الستّ شهور التي قضوها بها!





١- مَنْ بَلَغَ السِّنِّينَ اشْتَكَى مِنْ غَيْرِ عِلَّةٍ



رُوي<sup>(١)</sup> أَنَّ سَيِّدَنَا نُوْحَ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَبْصَرَ امْرَأَةً تَبْكِي بِحَرَقَةٍ لِأَنَّ ابْنَهَا مَاتَ



وهو بعد صغير، ولما استفسر منها عن عمره

قالت: ثلاثمائة عام!!

وبعد تعاقب القرون تلو القرون، يأتي

المثل هنا فيشير إلى الحلقة الأخيرة في مسلسل

أعمارنا والمُسَمَّاة بالشيخوخة، وذلك بعد أن

جرى علينا قلم التخفيض في طول القامة الذي

كان ثلاثين متراً زمن أوّل الخلق وصار الآن لا

يُجاوِز المترين، وكذا الحال في العمر الذي كان لا يَشِيخ ولا يدب فيه الشيب قبل

مرور المئات من السنين بينما اصطُحَّ الجمهورُ الآن على اعتبار سنّ السنين محطة

الوصول ومرفاً السفين، ثمَّ يَحْصُ -أي المثل- بالذِّكر عرائض الشكوى الطويلة

(١) وردت هذه القصة في كتاب (فن إدارة المواقف) لمحمد الفريح، ولها تكملة عجيبة، إذ

قال سيدنا نوح للمرأة المكلمة على سبيل التفرّيج عنها، ماذا لو عشت في زمن أعمار أناسه

ستون، فقالت لو كان ذلك لجعلتها لله كلها سجدة واحدة!!



التي يرفع المسنون عقيرتهم بها دونما علة تقف وراءها وبغير مرض يُتهم بها، ولكن لا معلول بلا علة كما يقول الفلاسفة ولا لعن بلا سبب كما قال المثل الإنجليزي: «no curse without cause».

أما منبع تلك الشكاية فيتأتى من أن بعض المسنين شابت لحاهم ولم تشب عقولهم بالقدر الكافي؛ إذ لم يُصدّقوا ابن الرومي حين قال: «والعمر أقدح مبراة من الوصب»<sup>(١)</sup>، ولم يدركوا أن دوام الحال من المحال وأن لخريف العمر تغيرات طبيعية تطال الجسد؛ فتَهِنَ عظامه وتضعف عضلاته ويتجدد جلده وتراجع حواسه وتحتل مناعته. وتغيرات اقتصادية؛ يقل فيها الدخل بموجب التقاعد، وتفتقر معه القدرة على الكسب مقارنة بذي قبل. وتغيرات اجتماعية؛ ينتقل فيها بعض الرفقاء والأصدقاء إلى الرفيق الأعلى، وينشغل الأبناء بأعمالهم وأسرهم، فيتمدد ظل الزمن ويكثر الفراغ. فضلا عن تغيرات نفسية تجعل العاطفة أبرد، والاستجابة أبطأ، والشعور بالوحدة أقسى وأعمق.

(١) يقصد (ابن الرومي) أن ذهاب العمر بالتقدم في السن، أبلغ في فناء الإنسان من المرض، إذ الوصب كما يقول المعجم الوجيز هو المرض والوجع، ويُجمع على أوصاب.



وهو ما يُحْتَم على المُسنِّ بموجب خبرته الطويلة وتجاربه العريضة، أن يتكيّف ويتوافق مع تلك المستجدّات التي لا تُوضَع في خانة المرض ولا تُستدعي الضَجَر والسَّخَط، لأنها ليست إلا ملامح مميّزة لمرحلة عُمرية يشرب كأسها الكلّ ويُقاسيها الجميع بنسبة أو بأخرى، بل ويُبادر بعضُ عقلاء تلك المرحلة فيستعدّوا لها قبل وصول عتبتها على طريقة الكشافة التي تتبّنى شعارًا يهتف: «كُنْ مستعدًّا»، وعلى مقولة الحكماء: «الاستعداد يهزم المفاجأة».

بل إنَّ توهُم بعضهم للمرض قد يتجاوز حدود الشكوى، إلى الدوران في حلقة مُفرَغة من الاستشارات العديدة والفحوص المتكرّرة، بناء على استحواذ فكرة مَرَضِيَّة على عقله وتفكيره دون وجودٍ واقعيٍّ وحقيقيٍّ لها في محيط الجسد، فيُفسّر كلَّ صداع على أنه ورم في المخ وكلَّ ألم في البطن على أنه سرطان بالقولون وكلَّ وخزة في الصدر على أنها جلطة بالقلب وكلَّ نسيان بسيط على أنه ألزهايمر وخَرَف! بل ويصل به الخيال منتهاه فيحسب كلَّ ضربة قلب زائدة هي يمين ملك الموت التي تعتصر قلبه وتستلّ روحه، هذا رغم ما يؤكّده له الأطباء ويُقسمون عليه بأغلظ الأيمان من أن الأمور تجري على ما يُرام وأنه ليس وراء



الأكمة ما يُريب، ورغم ما ينصح به الحكماء من أن سوء الظن ليس من حُسن  
الفطن.

ولعلّ بعضنا قد نما إلى علمه ما يُعرف بمتلازمة مانشهاوزن<sup>١</sup> أو اضطراب  
المرض الافتعالي؛ والتي يتصنّع فيها الشخصُ المرض ويتلبّس بلباس المريض،  
فيمثّل أعراضاً جسدية كالصداع والألم أو نفسية كالهلاوس والاضطرابات  
السلوكية، وترتبط هذه الحالة بمرحلة الشيخوخة وتكثر بين الرجال عن النساء،  
ولا علاج لها إلا بتفهّم الطرف المحيط بالشخص، وغمره بتيار دافق من المشاعر  
الحميمة، مع بعض المساعدة النفسية.

كما تتبع الشكاية أيضاً من قصور الأسرة والمجتمع والدولة في تفهّم  
احتياجات الشيخوخة ودراسة متطلّباتها، مقارنةً بما نالته مراحل عُمرية أخرى  
كالطفولة والشباب من وافر العناية وبالغ الاهتمام، أو في عدم المسارعة بتلبية  
تلك الاحتياجات والنظر إليها بعين الواجب الذي يقتضيه ما بذله هؤلاء  
المُسوّون على مدار السنين عاماً في العطاء الإنساني والمهني والوطني، دون أن

(١) تعود هذه التسمية إلى الضابط الألماني (كارل فون مونشهاوزن)، الذي عاش في القرن الثامن  
عشر، واشتهر بادعائه للمرض، وتبنيّه لروايات وحكايات عجيبة في هذا الصدد.



نُلجئهم للصياح ومدّ الأيدي وذرف الدموع وإراقة ماء الوجه، ودون تصدير الأحاسيس المهينة أو تصويب النظرات الممتعضة التي تُشعرهم بأنهم زائدون عن الحاجة أو أنهم باتوا على غير الرّحْب والسّعة، وذلك صوناً لكرامتهم ووفاءً لإنسانيّتهم التي تستحقّ بعضاً من ردّ الجميل وأداء الدّين.

وللحقيقة فإنّ هذا ما يقوم به بعضُ البرّرة من الأبناء الذين يفقهون أنّ البرّ بالوالدين رديف العبادة وأنّه يتخطّى حدود الاستجابة للنداء إلى التلبية قبل الطلب. وتفعله كذلك بعض الأُسَر الدّافئة التي مازالت تحتفظ بالذاكرة البكر لمرتكزات الأسرة من ألفة ومودّة وتكافل، ولم تفتح نوافذها لتيار الأنانية والاستقلال والتشظّي القادم مع رياح المدينة الحديثة. كما تُوفيه بعضُ الدّول الأمانة التي لم تتملّص من كونها راعيةً ومسئولة عن تلك الفئات المُجمعيّة الضّعيفة؛ فلم تتحجّج بزيادة أعداد المسنين التي تحطّت في بعض الدول الأوروبية حاجز العشرين بالمائة من السكان، ولم تتدرّع بتفاقم الأعباء وضعف الميزانيات، إدراكاً منها بأنّ تلك المهمة الصعبة والجليلة هي ممّا ينوء بحمل رسالتها كاهل الفرد وطاقاة الأسرة.



ولأنَّ حبَّ الحياة والتعلُّق بأهدابها لا يشيخ في قلوب البشر، ولأنَّ رياضة الهرم عناء كما أورد أبو هلال العسكري في (جُمهرة الأمثال)؛ فسيبقى هامسُ الشكوى للمسنِّين قائماً، وسيظلُّ توهُم المرض في بعضهم حاضراً، حتى لو تفهَّم المحيطون بهم أبعاد مرحلتهم وبادروا بتلبية احتياجاتهم وبدلوا أقصى الجهد في سبيل راحتهم، فالكمال بعيدُ المنال، وليس في الإمكان ساعتها أبدع ممَّا كان، وما مِنْ حَلٍّ عندها إلاَّ السير على نهج المثل الإنجليزي القائل: «ما لا يُمكن علاجه يَجِب تحمُّله» «what cannot be cured, must be endured».



٩- أو من الآه



دَعَكَ أَوْ لَا يَمِّنُ يَهْرَفُ فَيَقُولُ بَأَنَّ (آه) اسْمٌ مِنْ أَسْمَاءِ اللَّهِ ذِي الْجَلَالِ؛ فَالْآهُ<sup>(١)</sup>

اسْمٌ لِفِعْلِ مُضَارِعٍ يَدُلُّ عَلَى التَّوَجُّعِ وَالتَّأَلُّمِ وَالتَّشَكُّي، وَيُلْفِظُ مَبْنِيًّا عَلَى السَّكُونِ



أَوْ عَلَى الْكُسْرِ أَوْ بِالتَّنْوِينِ، وَيُجْمَعُ عَلَى

آهَاتٍ، وَيَشْتَرِكُ فِيهِ جِنْسُ الْبَشَرِ كَأَفَّةٍ عَلَى

اِخْتِلَافِ لُغَاتِهِمْ وَتَقَاتِمِهِمْ. وَمَعْلُومٌ أَنَّ

الْأَلْمُ تَجْرِبَةٌ حِسِّيَّةٌ وَعَاطِفِيَّةٌ غَيْرُ مُرِيحَةٍ وَلَا

مَقْبُولَةٌ وَلَا سَاوِرَةٌ، وَيُمَثِّلُ إِذَا رَ خَطَرَ وَنَدَاءً اسْتِغَاثَةً جَرَاءَ تَلْفِ عَضْوِيِّ أَوْ نَفْسِيِّ،

وَاسْتِمْرَارُهُ يُؤَثِّرُ سَلْبًا عَلَى الْحَالَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ.

وَإِذَا كَانَ الْأَلْمُ صَدَى الْحَيَاةِ الَّذِي لَا يُفَارِقُهَا وَعَدُوُّهَا الثَّانِي بَعْدَ الْمَوْتِ،

فَإِنَّ كَلِمَةَ السَّرِّ فِيهِ هِيَ تِلْكَ الْبُؤَابَاتِ الْمُنْتَشِرَةِ فِي أَنْحَاءِ الْجِسْمِ وَالتِّي تُعْرَفُ

بِالْمُسْتَقْبِلَاتِ، وَمِنْهَا تَبْدَأُ دَوْرَةُ الْأَلْمِ عَلَى إِثْرِ التَّعَرُّضِ لِلْمَوْثُرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ أَوْ

(١) وَتَأْتِي (آه) فِي الْعَامِيَّةِ الْمِصْرِيَّةِ أَيْضًا بِمَعْنَى (نَعَم)، أَوْ لِلدَّلَالَةِ عَلَى الطَّرْبِ لِلشَّيْءِ وَاسْتِحْسَانِهِ.

الميكانيكية أو الكيميائية، لتسافر بعدها الإشاراتُ عبر الألياف العصبية الدقيقة وخلال الحبل الشوكي، لتصل في نهاية المطاف إلى منطقة المهاد (الثلاموس) بالمنح العجيب الذي لا يُحسّ ألماً ولا يتألم لوجع، ولكنه يُدرك إشاراته الواردة ويُترجمها بدقة فائقة، ومن ثمّ يستجيب الجسدُ بصرخة (آه) مصحوبة بتقلُّص عضلةٍ أو إفراز دمعَةٍ أو تفاعلاتٍ أخرى داخلية.

والحقّ أنّ الألم يوزّع عطاياه بالقسطاس، فلا يفرّق بين طفل وشيخ ولا يُجأبي رجلاً على امرأة، ولكن يتفاوت الإحساس والإدراك والاستجابة له من شخص إلى آخر؛ بناءً على القيود الجينية والبيئية، وحسبما يُعرّف بعتبة الألم وقوّة الاحتمال. كما تتفاوت طبيعة الآلام وشدتها من مرض إلى مرض، وإن جاء السرطانُ وألم الأسنان والمغص الكلويّ والمراريّ وصداع الشقيقة على الطرف الأقصى لما يُسمّى بمؤشّر الألم الذي يتدرّج بين صفر وعشرة (صفر-١٠) ويتراوح بين مُحتَمَل وشديدٍ وقاسٍ أو ضارٍ يهون الموتُ بإزائه، بينما تبقى أشدّ الآلام وأعताها هي الآلام النفسية التي يصرخ فيها الجسد وتئنُّ منها الروح ويضيق معها الأفق وينطفئ لها قرصُ شمس الحياة؛ فالإكتئاب<sup>(١)</sup> على سبيل

(١) سجّل (جون هوردر) الذي تولّى رئاسة الكلية الملكية البريطانية في أوائل تسعينيات القرن الماضي، وفي معرض شهادته على قساوة المرض النفسي؛ أنّه تعرّض لأزمة قلبية وعانى من المغص الكلوي وأصيب بمرض الإكتئاب، وكانت آلام الإكتئاب هي الأشد والأقوى.



المثال فشلٌ نفسيٌّ أشدُّ فتكاً من الفشل الكلوي وسكّتهُ روحيةٌ أنكى أثراً من السكّته القلبيةّ.

ولأنّ الألمَ عَرَضٌ وليس مَرَضًا، فإنَّ استراتيجيةَ علاجه قائمةٌ على إصلاح التلف الذي سبّب الألم، بالإضافة إلى تسكين الألم، أو التعايش معه في بعض الحالات القليلة التي يصعب الوصول فيها إلى جذور ذلك الألم ومُسبباته؛ وذلك ضمن منظومة العيادات المتخصّصة في علاج الألم والتي باتت قيّد الانتشار رويدًا رويدًا. وهنا ينبغي البدء بالعلاجات غير الدوائية مثل؛ الراحة، واستخدام كمّادات الثلج بالتناوب مع الكمّادات الساخنة، والتدليك الطبي، والتمارين الرياضية المناسبة، واستخدام الإبر الصينية، والتحفيز الكهربائي، واستخدام أجهزة الحركة المساعدة... ثمّ تتدرّج بعد ذلك العلاجات الدوائية لتبدأ بالمسكّنات البسيطة مثل الباراسيتامول لعلاج الآلام الخفيفة، ثمّ المسكّنات غير المخدّرة مثل الإيبوبروفين لعلاج الآلام المتوسطة الشدّة، وصولاً لاستخدام المسكّنات المخدّرة مثل المورفين لعلاج الآلام المبرحة، مع وجود دورٍ مُعتبرٍ لمضادّات الاكتئاب والتشنّجات في علاج بعض الآلام ذات المنشأ العصبي.



ومن نافلة القول أنه ينبغي استعمال العلاجات الدوائية لأقصر فترة زمنية ممكنة، وبأقل جرعة يُمكنها السيطرة على الألم؛ وذلك تفادياً لحدوث مخاطر ومضاعفات جانبية، مثل قرحة المعدة أو اعتلال الكلى أو إدمان المسكنات المخدرة. كما لا يُغفل دورُ الجراحة في علاج بعض الآلام المستعصية عن طريق قطع الألياف العصبية أو استئصال النواة الحسّية، ولا دورُ التنويم المغناطيسي الذي اعتُمد كعلمٍ وفنٍّ منذ ستينيات القرن الماضي، ويقوم على التخيل والإيحاء بعد نقل الإنسان إلى مرحلة ثالثة بين اليقظة والنوم وبين الوعي وتحت الوعي، وهو ما يُفيد في تقليل آلام الولادة، وعلاج الآلام النفسجسدية مثل الصداع وآلام المفاصل وغيرها.

قد يستغرب بعض المكلمين قول أمير الشعراء شوقي:

**وَمُتَّعْتُ بِالْأَلَمِ الْعَبْقَرِيَّ وَأَنْبَغُ مَا فِي الْحَيَاةِ الْأَلَمُ<sup>(١)</sup>**

وقد يضرب بعضنا كفاً بكف حيال أمنية الفيلسوف الألماني (نيتشة) المُحبّيه بمزيد من المعاناة والألم، وتجاه مقولته بأنّه لا سعادة دون العبور على جسر الألم. وربّما يُفاجأ بعضنا بأنّ للألم وظيفة هامة في حياة الإنسان عامّة، ويبدأ بيضاء على

---

(١) يحكي نزار قباني أنّ هذا البيت كان برقية العزاء من المغني محمد عبد الوهاب له في وفاة زوجته بلقيس.



كثير من روائع وإبداعات الأدباء خاصة. والحقيقة أنّ الألم لا يُمدح إلا إذا اقترن بالإيمان، وامتزج بالأمل، وتولّدت عنه الشفقة والرحمة. أما إن اقترن بالإحباط واليأس، وتولّدت عنه القسوة والنقمة؛ فهو ألمٌ خبيث لا عبقرية فيه، وشرٌّ محض لا خير فيه، ومُحَرَّمٌ صرف لا خَلَّ معه <sup>(١)</sup>.

وفي حين يرى أستاذ الطب النفسي عادل صادق؛ أنّ الحياة بلا ألم هي حياة بلا معنى، وأنّ الألم ضرورة رابعة بعد الهواء والماء والطعام، وأنّ أهميته لحياة الإنسان تُماثل أهمية الأوكسجين؛ إذ كما تموت الخلايا إذا حُرمت الأوكسجين، فإنّ النفس تموت إذا غاب عنها الألم. فإنّ الأديب محمد عبد الحلّيم عبد الله يخلّق بنا أبعد من ذلك ويقول: «ليالي الألم وأيامه لا تُنسى؛ لأنه يخاطب فينا كلّ شيء، ويُحوّل كلّ شيء فينا إلى أذن صاغية، ويضع أمام أعيننا عدسات لا نرى بها الدنيا إلا إذا كنّا متأمّلين. وبقوّة خارقة يُحوّل القلب الصلّد إلى راقص أرجواني اللون يراقص الناس جميعاً، وتختفي الفردية حين يشعر المرء أنه في حضرة أستاذ خلّد النابغين والمفكرين بعد أن علّمهم جميعاً».

(١) ترمز العربُ إلى الشرِّ بالخمير وإلى الخير بالخلّ، فتقول: ما عند فلان خلٌّ ولا خمّر، أي لا خير فيه ولا شرٌّ عنده.



وبهذا المفهوم فإنَّ ألمَّ البدن يُنبئُه إلى حدوث خللٍ، ويُعيِّن مكانه، بخلاف حالة (اللا ألم) التي يتخفَّى فيها أمراض ذات قَدَم ثقيلة مثل ارتفاع الضغط والسكري والسرطان، فتتمدّد وتتوغَّل قبل أن تُفاجئنا بكارثة وتفجعنا بمصيبة. أمَّا ألم الضمير فهو بالقطع وسيلة عقاب تردعنا عن تكرار الذنب وتفتح لنا باب التوبة. بينما ألم الذهن هو طريقُ المعرفة وسبيل العلم؛ إذ «مَنْ لَا يَتَأَلَّم لَا يَتَعَلَّم» كما قالت العرب، و «لا كسب بدون ألم» كما قال المثل الإنجليزي «no pain no gain». فضلا عن أنَّ ألم النَّفس يُخفِّف الإحساس بالفقد ويذيب الشعور بالجرح على غرار ما عناه الشاعر حين قال: «ولا بدَّ من شكوى ولو بتنفس»، ، تُبرد من حرِّ الحشا والترائب»، وعلى طريقة ذلك الأعرابيِّ الفكه الذي نصح رجلاً لسعته العقربُ فقال له: دواؤك في الصِّباح حتى الصِّباح!

وباعتبار أنَّ الوجع أحد أربع نكبات قيل فيها إنَّ القليل منها كثير <sup>(١)</sup>، ولأنَّ الله بعباده رحيمٌ وبخلقه رؤوف، وحتى لا نكون نهبا للألم وصرعى للمعاناة؛ فقد أنبت ربُّنا - سبحانه وتعالى - في داخلنا شجرة خشخاش وخلق لنا في أجسادنا مُسكِّنات طبيعية جرى اكتشافها في أُخريات القرن الماضي (١٩٧٥م)، حيث

(١) أربع القليل منها كثير؛ الوجعُ والنَّارُ والدَّيْنُ والعداوة.



يَقوم المخ استجابةً للشعور بالألم والإحساس بالإجهاد بإفراز الإندورفينات التي تُكافئ وربما تزيد في شدتها مُسكِّن المورفين المُستخلَص من أفيون أشجار الخشخاش، وهي ما يحفِّز إفرازها أيضًا العلاقات الحميمة وممارسة الرياضة والاسترخاء وبعض الأطعمة مثل الكاكاو، وقد ذُكر أنَّ الفيل والجمال يفرزان كميات كبيرة من هذه الإندورفينات مما يجعلها أكثر قدرة على تحمُّل الألم.

وعن التداوي بالعمل، وتسكين الألم بالأمل، وعلاج الأوجاع بالجمال؛ يُحكى أنَّ الرسَّام الفرنسي أوجست رينوار، أُصيب بالتهاب في مفاصل يده، وبينما كانت يده تؤلمه والألم يعتصره، كان يمسك الفرشاة بأطراف أصابعه ويُواصل الرسم رغم الألم، وفي أحد الأيام سأله صديقه عن السبب الذي يجعله مُصرًّا على الرسم واحتمال عذابات الألم؟ فأجاب: سيذهب الألم ويبقى الجمال.



## ١٠- المريض عزيز حتى يبرأ



سُئِلَتْ (فاطمة الأنبارية) عن أيِّ أولادها السبعة أحبَّ إلى قلبها، فقالت:

«تكلّتهم إن كنتُ أعلم، فهم كالحلقة المفرغة لا يُدرى أين طرفاها»، بينما أفصحَ



أعرابيٌّ وأبانَ فأجاب قائلاً: «المريضُ

حتى يشفى، والصغيرُ حتى يكبر،

والغريبُ حتى يؤوب»، هذا على

اعتبار أن الإنسان في أصل خِلقته

ضعيف، وأنَّ المرضَ يزيده ضعفاً

فوق ضعف، فيُصبح في ميسس الحاجة إلى مَنْ يشدُّ أزره ويُقوي عضده، بنظرة

عطوفة وكلمة طيبة، أو بلمسة حانية ودعوة صادقة.

ولهذا كانت زيارة المريض حقاً وواجباً للمُسلم على المُسلم، وكانت توثيقاً

لُعرى المحبّة وطريقاً إلى الجنّة وسبباً لصلاة الملائكة ودواءً لقساوة القلب<sup>(١)</sup>،

(١) روى ابنُ الجوزي في (بستان الواعظين)، أن رجلاً اشتكى إلى أمّ المؤمنين عائشة رضي الله عنها

قسوةً يجدها في قلبه، فقالت: بسّ الداءِ داؤك، ودلّته على عيادة المرضي وشهود الجنائز وتوقّع الموت.



وهي ما عدّها القاضي عياض من قبيل إغاثة الملهوف وإنجاء الهالك وتخليص الغريق؛ فرفعها إلى مرتبة فروض الكفاية خاصّة في حقّ ذوي الأرحام والجيران، وفي حقّ هؤلاء الذين تَقَطَّعت بهم السُّبل فلا قريب ولا نسيب ولا راعي ولا كفيل، وفيها ورد الحديث القدسي الذي رواه أبو هريرة **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ** قال: قال رسول الله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «**إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: يَا بَنَ آدَمَ! مَرَضْتُ فَلَمْ تَعُدَّنِي، قَالَ: يَا رَبِّ كَيْفَ أَعُودُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ، قَالَ: أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانًا مَرَضَ فَلَمْ تَعُدَّهُ، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوْجَدْتَنِي عِنْدَهُ...**»

على أن تكون تلك الزيارة هادئة لا صحب فيها، وخفيفة لا ثقل لها، وحكيمة لا حمق بها؛ فلا يُشابهه ثقل الظل الذي عاد الإمام الشَّعبي في مرضه، ولكنه أطال الجلوس جدا، ولَمَّا سَأَلَ الشَّعبي ما أشدَّ ما مرَّ عليك في مرضك؟ قال له: فعودك عندي. والواقع أنّ في تلك الآداب امثال لسُنَّة الحبيب القائل: «**رُزُّ غِبًّا تَرَدَّدَ حُبًّا**»<sup>(١)</sup>، وجزي على أدب المثل القائل: «**طُوبَى لِمَنْ زَارَ وَخَفَّفَ**»،

(١) الحديث رواه الطبراني في (صحيح الترغيب والترهيب).



وإعمال لنصيحة الشاعر الحكيم الذي قال:

عليك بإغباب الزيارة إنَّها      إذا كثُرَتْ كانت للهجر مَسَلْكا  
ألا ترى أنَّ القَطْرَ يُسَامُ دَائِبا،      ويُسأل بالأيدي إذا هو أَمْسكا

أو ذاك الذي أوجز فقال:

أدبُ العيادة أن تكونَ مُسَلِّما      وتقوم في إثر السَّلام مُودِّعا

ولعلَّ أعذبَ وأرقَّ ما أثرَ في عيادة المريض؛ هو ما نظمه الإمام الشافعي

حين قال:

«مَرَضَ الحبيبُ فَعُدَّتْهُ      فمَرِضْتُ مِنْ حَدْرِي عَلَيْهِ  
وَأَتَى الحبيبُ يَعْـوْذُنِي      فبرِئْتُ مِنْ نَظْرِي إِلَيْهِ»

هذا بالإضافة إلى ما وجَّه إليه صاحب كتاب أدب الطبيب (اسحق بن علي

الرهاوي)، في باب (آداب عُواد المريض)؛ من واجب الامتثال التام بعدم الزيارة

إذا ما قرَّر الطبيب المعالج ذلك؛ ومن أنَّه لا ينبغي للعايد أن يستخبر من المريض

عن مرضه استخبار مُتَقَصِّص، ولا أن يُشير عليه بما يُخالف تعليمات الطبيب حيال

الغذاء والدواء، لأنَّ ذلك ممَّا يُؤْذِي المريض فلا يستسيغه ويضُرُّه ولا يَنْفَعه.



وحريٌّ بالزائر أيضًا، أن لا يكون مثل هذا الأخرق الذي دخل على عمر بن عبد العزيز **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** يعود في مرضه، فسأله عن علته؟ فلمّا أخبره، قال: من هذه العلة مات فلان وفلان، فقال له عمر: إذا عُدتَ المرضى فلا تنع إليهم الموتى، وإذا خرجتَ عنّا فلا تُعدّ إلينا.

ولهذا وجب التنفيس للمريض في الأجل، ورفع الراية البيضاء أمام ناظره، وترديد ما أثر من بلسم الكلمات وصالح الدعوات على مسامعه؛ وذلك على غرار «لابأس طهورٌ إن شاء الله» ومن قَبيل «أسأل الله العظيم ربّ العرش العظيم أن يشفيك ويعافيك»، أو على طريقة (ابن المعتز) الذي كتب إلى عليل يُواسيه ويُقوي من نفسه فقال: «أذن الله بشفائك، وتلقَى داءك بدوائك، ومسحك بيد العافية، ووجه إليك وافد السلامة، وجعل علتك ماحيةً لذنوبك ومُضاعفةً لثوابك»، وفي ذلك امتثال لنصيحة الشاعر علي بن الجهم الذي قال:

لا تُضجِرَنَّ مريضاً جئتْ عائدُهُ      إِنَّ العيادةَ يَوْمٌ إثرَ يومينِ  
بل سلّه عن حاله وأدعُ الإلهَ له      واقعدُ بقدرِ فواقٍ<sup>(١)</sup> بينِ حلبينِ

(١) الفواق: مقدار ما بين فتح اليد وقبضها على الضرع أثناء عملية الحلب.



وليس ذلك بزعم أن التنفيس والتفاؤل والدعاء يطيل الأجل المُقدَّر ويمدَّ العُمَرَ المحتوم في لوح الله المحفوظ، ولكن على ثقة ويقين بأنَّ ذلك ممَّا يُطَيِّب النَّفْسَ، ويَجلب الأملَ، ويَطرد شبح اليأس، ويُخفِّف وطأة المرض، ويرفع طاقة الشِّفاء. وهو ما أثبتَّه العِلْمُ في تجربة واقعيَّة أُجريت في مستشفى (سانت توماس) اللندني؛ حيث استمعتُ بعض السيِّدات أثناء إجراء عملية استئصال رِجَمَ لهنَّ، إلى صوتيَّات مسجَّلة تحمِل رسائل إيجابية تؤكِّد لهنَّ أنَّهنَّ سوف يشفين سريعاً ولن يعانين من أية آلام أو مضاعفات، وقد وُجد أنَّهنَّ بالفعل قد شُفين بشكل أسرع ومرَّرن بتعقيدات أقلَّ من السيدات اللاتي لم يَسْتمعن إلى تلك الرسائل الإيجابيَّة<sup>(١)</sup>... وهو ما فسَّره العِلْمُ بأنَّ رفع معنويات المريض؛ يُطلق المزيد من أفيونات المخ الطبيعيَّة المعروفة بالاندورفين والانكفالين، ويؤدِّي إلى زيادة إفراز (الجلوبين المناعي A) ذو الفاعلية الجليَّة في تعزيز مناعة الجسم ورفع كفاءته.

ولأنَّ المريض يرى الموتَ أقرب إليه من حبْلِ الوريد وأسرع إليه من طرفَةِ العين، و يَنظر إلى العافية من ثقب إبرة ومن وراء حجاب - خصوصاً

(١) نُشِرت التجربةُ في جريدة (لانست)، وأوردتها (فيرا بيفر) في كتابها (الشجاعة الإيجابية) للتدليل على طاقة الشفاء التي يخلقها التفكير الإيجابي.



في الأمراض المزمنة التي يطول علاجها، وفي العِلل المُستعصية التي لا يُتَظَرُّ البُراءُ منها- فقد وَجَبَ على زائريه ومُحيطيه دعمه وتثبيتَه ضدَّ نوازع الشيطان، وتوصيته بجميل الصبر وحقِّ التوكُّل وحُسن الحمد وجميل الشاء على الله، وذلك بتذكيره أنَّ العِللَ زكاة الأبدان، وبدعوته لاستحضار آية شفاء نبيِّ الله أيُّوب بعد محتته وضُرِّه، وتبصيره بمعجزة إِبصار سيدنا يعقوب بعد بياض عينيه وإِظلام ناظريه، وبتشنيف أُذُنِه بما قاله الشاعر:

**«وَكَمْ مِنْ سَقِيمٍ عَاشَ حِينًا مِنَ الدَّهْرِ»**

ولربِّما يتَّسع المجال أيضًا للعودة إلى مطلع القرن السادس الهجري (٦٠٦هـ)، وذكُر ما انتاب (مجد الدين أبو السعادات) وشهرته «ابن الأثير»، من مرض كَفَّ يديه ورجليه وألزمه بيته بعدما كان ذو حظوة وصاحب منصب، وما كان منه حين استغلَّ عطلة جسمه دون ذهنه، وصرف وقته في مطالعة دواوين العِلْم والفقه؛ وألَّف كتبه الشهيرة: «جامع الأصول في أحاديث الرسول»، و«النهاية في غريب الحديث والأثر»، وغيرهما...فإنَّ ذلك ممَّا يرفع همّة المريض، ويفتح أمامه نوافذ الحياة والقدرة على الإنجاز.



ولعلَّ أشهرَ وأعظمَ زيارةٍ لمريضٍ من حيثِ القامةِ والقيمةِ والأثرِ هي ما رواها أنسٌ رضي اللهُ عنه قال: "كان غلامٌ يهوديٌ يخدمُ النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**، فمرضَ، فأتاه يعبده، فقعده عند رأسه فقال له: **أَسْلِم**، فنظر إلى أبيه وهو عنده، فقال له: أطع أبا القاسمِ، فأسلمَ، فخرج النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** وهو يقول: **الحمد لله الذي أنقذه من النار**».

ولا يفوتنا هنا ذكر ما تَضَمَّنَتْه موثيقُ حقوقِ المرَضَى من بنود تعزُّزِ المريضِ، وتضمن له الحقُّ الكامل في قبول العلاج من عدمه -إلا في حالات قليلة مُستثناة-؛ باعتباره عضوا فاعلا في الطاقمِ المُعالِج. وكذلك حقُّه في استيضاح ما يَخِصُّ حالته الصحية من تشخيص وفحوص وعلاجات، وفي الاطمئنان إلى كتمان أسرارهِ واحترامها، وفي التأكيد على صيانة حقوقه الإنسانية ومبادئه الدِّينية طوال فترة العلاج.



١١- أثقل من الحمى



ربّما لا يخفى على الكثيرين؛ أنّ لجسم الإنسان حرارة داخلية، تتّج من أيض المواد الغذائية، وما يصحبه من العمليات الحيوية الكيميائية التي تحدث في



جوف الخلايا، وبالأخصّ الخلايا العضلية التي تُعتبر أكبر مولّد للحرارة في البدن. وقد يعلم بعضنا أيضًا أنّ هذه الحرارة تكاد تكون ثابتة، كما هو الحال في باقي الحيوانات التي تُعرّف بذوات الدم الحار؛ مثل الثدييات (ومن بينها الإنسان) و الطيور، وذلك على النقيض من الحيوانات ذوات الدم البارد التي تتأرجح حرارتها صعودا وهبوطا مع البيئة المحيطة مثل الحشرات والعناكب والبرمائيات والأسماك.

وفي الوقت الذي تتأرجح درجة حرارة أجسامنا في مُعدّها الطبيعي بين ( ٣٦و٥-٣٧) درجة مئوية بمقياس سلزيوس المتوي<sup>(١)</sup> الذي يبدأ بالصفّر (١) يُمكن تحويل الدرجة المئوية إلى فهرنهايت، بالضرب في ١,٨، ثمّ إضافة ٣٢ إلى ناتج الضرب.



وينتهي بالمائة، وبين ( ٩٨-٩٩ ) فهرنهايت حسب المقياس الذي وضعه الفيزيائي الألماني دانيال فهرنهايت والذي يبدأ من ٣٢ وينتهي عند ٢١٢؛ فإنها ترتفع ارتفاعاً طفيفاً أثناء الدورة الشهرية، ووقت الحركة والنشاط، وعند التهيج والانفعال، وفي فترات المساء، وبعد تناول الطعام أو تعاطي بعض الأدوية، وفي حال قياسها عن طريق فتحة الشرج. بينما تنخفض انخفاضاً يسيراً في الأطفال عنه في البالغين، وفي الحرارة الإبطية (أي التي تُقاس عن طريق الإبط) عن الفموية (أي التي تُقاس عن طريق الفم).

ويمكننا قياسها بواسطة أنبوب زجاجي مُدرّج من (٣٤) إلى (٤٢) ويتمدد فيه الزئبق تبعاً لدرجة حرارة الجسم، أو عبر شريط بلاستيكي مُلوّن حسّاس للحرارة، أو حديثاً عن طريق جهاز كهربائي ذو شاشة رقمية يجري ملامسته أو حتى تقريبه فقط إلى الجبهة أو الأذن. هذا ويُشار لدرجة الحرارة بدائرة صغيرة تُكتب فوق الرقم الذي يدلّ عليها (٣٧م).

أمّا الحُمى؛ التي هزمت الاسكندر المقدوني وقطفت زهرة شبابه في بابل عن عُمر ناهز الثانية والثلاثين، وأودت بحياة الطبيب الألماني الشهير



تبدو بلهارس بعد حياة قصيرة لم تزد عن سبعة وثلاثين عامًا على أثر إصابته بحمى التيفوس<sup>(١)</sup>... ففي ارتفاع درجة حرارة الجسم عن معدّلها الطبيعي، وهي عرض وليست مرضاً، وتحدث كردّ فعل للإصابة بالعدوى الفيروسية والبكتيرية والطفيلية والفطرية، أو بأحد أمراض المناعة الذاتية، أو بأيّ من الأمراض الالتهابية، كما يُمكن أن تكون أحد العوارض الكثيرة التي تُؤثر على الإصابة بالسرطان. أما السبب المباشر الكامن وراء ارتفاع درجة الحرارة في تلك الأحوال؛ فهو تحرير مواد كيميائية تُؤثر سلباً على منطقة دماغية تسمى (تحت المهاد) ومسئولة عن ضبط إيقاع حرارة الجسم.

وخلافاً لما يعتقد بعض الناس؛ لا توجد علاقة طردية بين مقدار ارتفاع الحرارة وخطورة السبب؛ فكم من نزلة برد خفيفة سببت حرارةً شديدة، وكم من سرطانٍ خفيف نشب بأظفاره عميقاً ولم يُخلّف إلا حرارةً طفيفة، أمّا خطورتها فتنبع من إمكانية حدوث التشنّجات الحرارية في بعض الأطفال الصغار

---

(١) هي مرض بكتيري ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق القمل، وتكثر الإصابة به أثناء الحروب والكوارث التي تؤدي إلى الفقر والزحام وندرة الماء، ويعاني المصاب من ارتفاع شديد بدرجة الحرارة مع ظهور طفح جلدي مميز، ويمكن العلاج بالمضادات الحيوية المناسبة.

والرضع<sup>(١)</sup> على إثر ارتفاعها السريع أو الشديد، ومن احتمال حدوث تلف دماغي إذا زادت عن معدّل ٤٢ درجة مئويّة (٦ و١٠٧ فهرنهايت).

وعن ثقلها، وما تُحدِثه من صداع وارتجاف، وما يُصاحبها من تعرّق وفقدان للشهيّة وشعور بالضعف وألم بالعضلات، فقد أبدع حكيمُ الشعر (أحمد بن الحسين) المكنّى بأبي الطيّب و الملقّب بالمتنبّي، والذي على ما يبدو قد أُصيب بها جرّاء تعرّضه لعدوى الملاريا<sup>(٢)</sup> أثناء إقامته في مصر إبّان حكم كافور الإخشيدي في النصف الأول من القرن الرابع الهجري، وذلك حين دبّج فيها قصيدة شهيرة قوامها اثنتان وأربعون بيتا جاءت من بحر الوافر وعُدّت من عيون الشعر العربي، فقال:

عَلِيلُ الْجِسْمِ مُتَنَبِّعُ الْقِيَامِ      شَدِيدُ السُّكْرِ مِنْ غَيْرِ الْمَدَامِ  
وَزَائِرْتِي كَأَنَّ بِهَا حَيَاءً      فَلَيْسَ تَزْوَرُ إِلَّا فِي الظَّلَامِ

(١) في هؤلاء الأطفال تكون منطقة الدماغ المسؤولة عن التحكم في درجة حرارة الجسم والمعروفة بالوطاء أو تحت المهاد غير مكتملة النضج.  
(٢) أحد الأمراض الطفيلية المعدية التي تنتقل إلى الإنسان عبر لدغ البعوض الحامل لطيفيل الملاريا، والذي ينتشر في أماكن المياه الآسنة والمستنقعات، وتعتبر منطقة إفريقيا جنوب الصحراء هي الأكثر تأثراً.



بذلتُ لها المطارفَ والحشايا فعاقتها وباتت في عظامي  
يَضيقُ الجلدُ عن نفسي وعنهما فتوسعه بأنواع السقام  
إذا ما فارقتني غسلتني كأننا عاكفان على حرام

ومع ما يصحب الحمى من إعياء ونصب ينهد منه البدن وتخور معه القوة؛  
فإنها من الناحية الفيزيائية دليل حياة الجسم ومؤشر على عافية الجهاز المناعي،  
حتى إن قدماء الأطباء كانوا يستبشرون بالحمى كما يستبشرون المريض بالعافية،  
ويُدللون على ذلك بأن الأشخاص ضعاف البنية وفاقدي المناعة وأصحاب  
الأمراض المزمنة لا تُصيبهم الحمى حال مرضهم. ناهيك عن أن الحمى  
من الناحية الشرعية لا تعدم الفائدة، وذلك في ضوء ما رواه الإمام مسلم في  
صحيحه، من أن النبي **صلى الله عليه وسلم** «دخل على أم السائب، فقال: **مالك يا أم  
السائب تُرْفزفين؟** فقالت: الحمى لا بآرك الله فيها، فقال: **لا تسبي الحمى، فإنها  
تذهب خطايا بني آدم كما يذهب الكبرُ خبث الحديد.**».

على أن هذا لا يمنع من الاستشارة الطبية التي تتصدى لأمراض الحميات  
وتتولى زمام أمرها، خصوصاً في الأطفال الصغار وكبار السن ومرضى القلب



والرئتين، وذلك بتوجيه السَّهام النافذة إلى السبب الذي يقف وراءها، بعد تقصُّيه عن طريق التاريخ المرضي والفحص الإكلينيكي والمخبري إذا لزم الأمر، مع تعاطي الأدوية الخافضة للحرارة، والخلود إلى الراحة، وتناول كميات إضافية من السوائل منعا لحدوث الجفاف. مع عدم إغفال دور الماء القادر على إخماد نار الحمى وإطفاء جذوتها، عبر استخدامه في صورة حمام مائي، أو على هيئة كمادات باردة توضع على الجبهة والفخذين من الداخل، أو تحت الإبطين وعلى جانبي العنق، وفيه -أي الماء- ثبت في الصحيحين عن نافع عن ابن عمر **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا** أن النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** قال: **«إِنَّمَا الْحُمَّى مِنْ فِجِحِ جَهَنَّمَ، فَأَبْرِدُوهَا بِالْمَاءِ»**.

وإذا كان المثل قد وضع حمى البدن جنبا إلى جنب مع الجبل والرحى والفيل والرصاص، حين يُضرب بهم جميعا المثل في الثقل؛ فيقال أثقل من الجبل، أو أثقل من الرحي، أو أثقل من الفيل، أو أثقل من الرصاص، أو أثقل من الحمى؛ فإن هنالك حمى أخرى أسماها (جالينوس) حمى الروح؛ تُصيب صاحبها بكآبة خاطر وضيق الصدر وكدر النفس، وتنتج من مخالطة صغار العقول السُّمجاء وسفهاء الفكر الثُقلاء؛ الذين هجا الشاعر علي الجارم أحدهم فقال:



تَبَّأَ لَهُ مِنْ ثَقِيلٍ دَمًا وَرُوحًا وَطِينَةَ  
لَوْ كَانَ مِنْ قَوْمِ نُوحٍ لَمَّا رَكِبَتْ السَّفِينَةَ

وتندّر به الإمام الشافعي فقال: «إذا جلس إليّ أحدُهم ظننتُ أنّ الأرضَ تميلُ إليّ ناحيتهم». أمّا علاجها فدونها الطيب <sup>(١)</sup>، وليس لها إلّا وُصفة ابن القيم رحمه الله حين قال: «إذا ابتُلِيتَ بثقيل، فسَلِّمْ له جسمَكَ، وهاجر بروحك، ومَلِّكْهُ أذنا صمًّا وعيْنا عمياء، حتى يَفْتَحَ اللهُ بينك وبينه».

ولعلّ بعضنا قد تناهى إلى سماعه وصية سقراط قبل موته، والتي ساقها إلى تلاميذه بعد أن تناول كوب السمّ من يد حارس سجنه، وفيها رجاهم تقديم ديك إلى (اسكليوس) إله الطبّ لدى الإغريق، وذلك على عادة أهل أثينا عند الشفاء من الحمّى، معتبرا الدنيا حمّى وأنّه بشر به السمّ ورحيله عنها قد برأ وشُفي!



(١) يقول الشاعر:

وجرح الروح ليس له طبيب.

وجرح الجسم تضمده الليالي



## ١٢- آخر العلاج الكي



يُضْرَبُ المثلُّ عامَّةً للقدوم على الصعب من الحلول حين لا يُجدي السهلُ منها، فالعُقْدَةُ التي تَسْتَعصي على الفكِّ باليد تَسْتَسلم للقمض بالأسنان أو القطع بالمقصّ أو الجزّ بالفأس، وهو ما يَنْطبق على الأمراض التي لم تفلح الأدويةُ



بشئى صنوفها في وضع حدٍّ لآلامها أو التخفيف من وطأتها، كما يَسري على المرضى الذي قاربوا على الغرق وأشرفوا على الهلاك؛ فرأوا في النَّارِ الحارقة قسَّةَ النِّجاة وطوق العبور وبرَّد السلامة، رافعين الحرج عن أنفسهم بالحديث

الذي رواه البخاري ومسلم عن ابن عباس **رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا** أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

قال: **«الشفاء في ثلاثة؛ شربة عسل، وشُرْطَةُ مِحْجَمٍ<sup>(١)</sup>، وكية نار، وأنهى أمّتي**

(١) المِحْجَم كما ورد في قاموس المعاني؛ هي آلة الحَجْم، وهي مقوسة كالكَاس، وتوضع على جلد المريض لجذب الدم بها، وتجمع على مَحْجِم.



**عن الكيِّ** وفي لفظ آخر: **«وما أحبُّ أن أكتوي»**، ومُستشهدين كذلك بقول (أبقراط) اليوناني الملقَّب بأبي الطبِّ: «إذا كانت الأمراض لا تشفيها الأدوية، فالجراحة علاجُها، وإذا لم تُفدْ فيها الجراحة، فالنَّار علاجُها، وما لم تستطع النَّارُ علاجَها، فهي غير قابلة للشفاء».

وفي نسبة المثل إلى (لقمان بن عاد) دلالة على قِدَم الممارسة النَّاريَّة في سوق التداوي الأوَّل، حيث كانت النَّارُ حاضرةً للكيِّ كعلاجٍ شعبيٍّ مارسه الإغريق، ثمَّ ورثه العربُ، فطَوَّروا أدواته وأتقنوا فنونه وخبروا دروبه وذلك عبر قرون طوال. وقد اعتنى به الطبيب أبو القاسم الزهراوي<sup>(١)</sup> وخصَّص له المقالة الثلاثين في كتابه الشهير (التصريف لمن عجز عن التأليف)، والذي يُعدُّ موسوعة طبية جامعة لكافة العلوم الطبية والصيدلانية في زمانه، كما حدقه وبرع فيه الطبيبُ الجاهليُّ ابن حذيم الذي تَضرب العربُ به المثل فتقول: «أطَبَّ بالكيِّ من ابن حذيم»، والذي ذكره الشاعر أوس بن حجر حين قال:

**فَهَلْ لَكُمْ فِيهَا إِلِيٌّ فَإِنِّي بِصِيرٍ بِمَا أَعْيَا التَّطَائِيَّ حِذِيمًا**

---

(١) يُعتبر أبو القاسم الزهراوي الأندلسي (٩٣٦-١٠١٣م) أحد نوابغ الطب العربي القديم وعلم من الأعلام فيه كالرازي وابن سينا، خاصة في مجال الجراحة الذي برع فيه وسجل به العديد من الاكتشافات التي بقي أثرها إلى اليوم.



وتقوم فكرة العلاج بالكَيِّ على نظرية الصدمة، وذلك بإحداث ألم كبير يشغل المريض عن ألمه الأساسي الذي يتضاءل ويتوارى أمام هُوْل الحرق بالنَّار، ورغم التقدّم الهائل في أساليب العلاج الدوائية والجراحية والإشعاعية، مازال هناك قطاع عريض من الأمراض يقف الطبُّ أمام أسبابها حاسر الرأس وأمام تشخيصها مشوَّش الذهن وأمام علاجها مشلول اليد، ممَّا يُعطي مسوِّغا كافيا لدى بعض المرضى للتقليل في دفاتر الماضي القديم واللجوء لخيارات صعبة كهذا الخيار الحارق، وهو ما استنسخه الصينيون اليوم في أحدث صيحة للعلاج البديل، مسترشدين في ذلك بما يُعرَف بمسارات الطاقة وخارطة الألم؛ فيحرقون الرؤوس التي أصابها الصِّداع، ويسلخون الجلود التي أضناها الحكّة، ويشوِّون الأقدام التي داهمها الألم، وذلك بوضع خلطة عُشبيّة عجيبية على المكان المصاب ثمَّ تغطيتها بقطعة قماش مشبّعة بالكحول ومن ثمَّ يجري إشعال النَّار فيها.

وإذا صدَّقنا على ما لِلكَيِّ من فوائد؛ تتمثَّل في إيقاف النزيف، وتحلُّل المواد الفاسدة المتشبّثة بالعضو، وتقوية نظام المناعة، وزيادة إنتاج الكريات البيضاء والحمراء، وعلاج ركود تدفق الدم، إضافة إلى ما ذُكر من أنَّ مفعوله -أي



الكبيّ - آني وأسرع من أي دواء، ولا يتعدى مفعوله العضو الذي خضع للكبيّ بما يعنى أنه خال من الآثار الجانبية التي تعجّ بها الأدوية... فإنّ المحاذير الواجبة حال إجرائه تكتسب أهميةً قصوى؛ فلا كَيّ لحامل، ولا لذي ضغط مرتفع، ولا لذي قلب عليل، ولا على عصب أو وتر أو شريان، ولا تُمارس له إلاّ لمن ارتاضه ودرب في بابه دربة بالغة ووقف على مزاجات الناس وحال الأمراض حسبما اشترط جراح الأندلس الشهير أبو القاسم الزهراوي، بالإضافة إلى اتباع كافة الإجراءات التي تحوّل دون التلوّث أو التشوّه أو النزيف أو حدوث الصدمات العصبية جرّاء ألم الكبيّ الشديد... وفي هذا يُروى أنّ تاسع خلفاء بني العباس الملقّب بالوائق بالله، والذي دامت خلافته خمس سنوات وتابع عمّه المأمون وأباه المعتصم في فتنه الناس بفرية خلّق القرآن؛ قد مرض وعولج بالنار، فمات محترقا بعد أن وُضع في تنور مسجور، وذلك في عام ٢٣٢هـ.

والواقع أنّ لنظريّة الكبيّ تطبيقات عديدة في مجال الطبّ الحديث، ولكن بصور أخرى أكثر تقانة وأكبر فائدة، وكذلك أقلّ فظاظة من الكبيّ الحراريّ



التقليدي؛ الذي انطَبَع في الذهن على هيئة قضيب الحديد<sup>(١)</sup> الذي يأخذ طرفه أشكالاً عدة، ثم يُدَسّ في الجمر حتى يجمّر لونه ويبشع منظره وتلتهب حرارته... وذلك مثل عمليات الكيّ بالتبريد، والكيّ الكهربائي، والكيّ الكيميائي، والتي تُستخدم جميعها اليوم روتينياً وبكثرة في غرف العمليات الجراحية، وفي عيادات الأمراض الجلدية.



---

(١) لم يقتصر الكيّ على استخدام القضبان المُصنَّعة من معدن الحديد الشائع والرخيص والتي تأخذ شكل السكين أو المسمار أو غيره من الأشكال العديدة التي يُخصَّص كل شكل منها لعضو معين، بل استُعملت قضبانُ النحاس و الفضة والذهب كذلك.



### ١٣- طبيبٌ يداوي وهو مريض!



ضمن ألف مثل وحكمة جمعها الصوفي المفسر والأديب اللغوي محمد بن



أبي بكر الرازي في كتابه (الأمثال والحكم)،  
ورد هذا المثل الذي لا يستنكر مرض  
الأطباء ولا يحصره في غيرهم، فالمرض  
كأسٌ دوّار وقطارٌ قشّاش ويئت بلا باب،  
يشربه الطبيب ويركبه الحكيم ويدخله  
النطاسي، كغيرهم من سائر البشر، إذ  
لا حصانة تقيه ولا مناعة تمنعه ولا قدر

يُحاييه. إضافة إلى أنّ أسرار الصحة والمرض، ولغز الحياة والموت، لا يملكها  
إلاّ واهبها، بل إنّ مرض الطبيب غالبا ما يكون أقسى وقعا وأشدّ أثرا؛ لدرجة  
يُحسّ فيها الطبيب المريض بإحساس العزيز الذي ذلّ، والغني الذي افتقر،



واللاعبِ الشهير الذي اعتزل؛ وما ذلك إلا لأنه مستبصرٌ تماما بأبعاد المرض ومضاعفاته، وخبيرٌ أيما خبرة بالأدوية وتأثيراتها الجانبية، فكان أن سلّبه العلمُ نعمةَ الجهل التي قد تفيد أحيانا من جهة راحة البال وعدم شغل الذهن أو توقع السوء... زد على ذلك أن تصارييف القدر وعجائبه التي لا تنقضي، قد تُريك طبييا ضليعا في الأمراض النفسية ومع هذا فهو مصابٌ بالقلق أو الاكتئاب، وقد تُريك طبييا مشهورة في أمراض النساء والتوليد ولكنها عقيمة كأرضٍ جدباء، أو جراحا ماهرا في المخ والأعصاب وقد داهمه بالمش ورمٌ لا يُرجى منه فكاك، أو طبيبا متخصصا في أمراض الغدد الصماء ولكن مرض السكري قد أصابه بالعِيّ والهزال!

أمّا ما يُنكره المثل ويعجب له؛ فهو مخالفة التطبيق للمنهج، والفصام بين النظرية والواقع ﴿أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ﴾<sup>(١)</sup> ﴿يَتَأْتِيَ الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾<sup>(٢)</sup>، في إشارة واضحة إلى ما للقدوة والأسوة من

(١) سورة البقرة الآية: ٤٤.

(٢) سورة الصف الآية: ٢.



تأثير، ليس في التربية أو التعليم فحسب، ولكن في العلاج أيضًا، إذ الأسوة والقدوة علاجٌ بلا دواء وأوكسجين بلا هواء ونصيحة بلا لسان<sup>(١)</sup>، علاوة على أنها أقصر الطرق للإقناع الذي يركز عليه ثلاثة أرباع العلاج، فلا يُستَساغ نُصَح بالتوقُّف عن التدخين من طبيب يُدخِّن، ولا يُسمَع لرأي عن مضارَّ البدانة ومخاطر السمنة من قِبَل طبيب يَحْتَلُّ مرتبة بارزة في نادي الكرش، ولا يُعَقَل كلامٌ لطبيب أسنانٍ تتبدَّى أسنانه الصفراء المُعَبَّرة من بين شفتيه الزرقاوين، ولا يُأْبَهُ لدواء يعالج الاكتئاب إذا ما خطَّه بنانٌ طبيب نفسيّ تعيس مُقَطَّب الجبين عابِس القسَمات، فالإبرة فقط هي التي تكسو العُراة وجسمها عريان... وهو ما عبَّر عنه ابن عُيَيْنة شعرا فقال:

وغيرُ تَقِيٍّ يَأْمُر النَّاسَ بِالتَّقِيِّ      وطبيبٌ يُدَاوِي النَّاسَ وهو مريض

وعبَّر عنه شاعرٌ آخَرُ فقال:

يَأْيَهَا الرَّجُلُ الْمُعَلِّمُ غَيْرَهُ      هَلَّا لِنَفْسِكَ كَانَ ذَا التَّعْلِيمِ

---

(١) تُعرَفُ القُدْوَةُ بأنها حالة مثالية تعبر عن الكمال، وقديما قال بعض الحكماء: «أحسن الكلام ما لا يُحتاج فيه إلى الكلام»... بمعنى أنَّ الفَعَالَ هي أصدق الكلمات وأبلغها.



هذا علاوة على ما يرمي إليه المثل من وجوب عناية الطبيب بصحته عناية مضاعفة، إذ إنَّ مردود مرضه -بخلاف غيره- يتعدَّى شخصه وعائلته إلى مرضاه، حتى قيل على سبيل الاستحباب: لا ينبغي للطبيب أن يُدبّر عيلا أو يُداوي مريضًا؛ إلا بعد خلوّ فكره، وإعطائه لنفسه وجسمه ما يحتاجان إليه، وحتى يُصبح مسرور النفس نقيّ الحواس صافي العقل!

وقديماً قيل إنَّ عشرة أشياء تقبح في عشرة أشخاص<sup>(١)</sup>، منها المَرَضُ في الأطباء، إذ يرسم المريض في مخيلته صورة ذهنيّة للطبيب يبدو فيها موفور الصحة ومكتمل العافية، بحسبانه يملك مفاتيح الوقاية من المرض؛ لِعلمه بخبايا الغذاء، ودرايته بخفايا الرياضة التي تصل به إلى حصون الصحة وقلاع العافية، ومن ثمَّ يعتبره المريض نموذجا عملياً يحتذى به، ومثالا أعلى ينهل منه ويُلهمه، ومراة جميلة صافية يُشينه أن تنكسر أمام ناظره، حتى إنَّ لسان حاله -حين يرى طبيبا يسعل أو يرجف أو يتداوى- يُعيد على مسامعنا المثل القائل:

(١) لضيق الدُّرْع في الملوك، والغدر في الأشراف، والكذب في القضاة، والخديعة في العلماء، والغضب في الأبرار، والحرص في الأغنياء، والسّفَه في الشيوخ، والمرض في الأطباء، والتَهَرُّؤ في الفقراء، والفخر في القُرّاء.



«يا طبيبُ طبِّ لنفسِك»، أو يُردّد مع (المتوكّل الليثي) قوله:

**تصف الدواء لذِي السَّقامِ وذِي الضَّنَى كَيْمًا يَصَحُّ بِهِ وَأَنْتَ سَقِيمٌ**

وبعد الإقرار بأن المريض لا يستند إلى مريض والضرير لا ينقاد إلى ضرير، دعونا نُؤكِّد على أنّ الطبيبَ بشرٌ يعتريه ما يعترِي الآخَرين مِنَ المرض، وأنّه في ساحة العلاج لا يقف بمفرده؛ إذ يملأُ كنانته صيدليّ نابه، ويُناولُه السهامَ عليلاً عاقل، وأنّ المثل البلجيكي الذي يقول: «اللهُ يشفي والطبيبُ يُوجِر» هو زبدة الكلام ومِسك الختام.



١٤- يطيب العليل وينسى جميل المداوي



كثيرون هم أصحاب الفضل علينا - بعد الله - في هذه الحياة؛ فلا يقتصر

الأمر على الأم التي حملت ووضعت وأرضعت فوصى بها الرسول ﷺ



ثلاثًا وجعل الله الجنة تحت

قدميها، ولا على الأب الذي

كذب ربي ورعى فكان الولد

وماله ملكًا خالصًا لأبيه كما ورد

في الحديث الشريف، ولا على

المعلم الذي علم العلم وهذب

الأخلاق فكاد أن يكون رسولاً

على قول شوقي حين نظم قائلاً:

كاد المعلم أن يكون رسولاً

قُم للمعلم وقه التبجيلاً



وبالطبع ليس آخرهم الطبيب المداوي الذي قصده المثل وقرنه الشَّعْرُ

بالمعلّم فدعا إلى العرفان بجميله وتبجيله واحترامه قائلاً:

إِنَّ المَعْلَمَ والطَّيِّبَ كِلاهُما لا يَنْصَحان إِذا هِما لِم يَكُـــــــرَما

فاضْبِر لِدائِكَ إِنا أَهَنْتَ طِيبِـهَ واضْبِر لِجِـهْلِكَ إِنا جَفَوْتَ مُعْلَمَـا

وقد كان الطبُّ ولا زال من أشرف المهن وأجلِّ الصناعات؛ وذلك لأنَّ

الإنسان -الذي هو أشرف موجود وأكرم مخلوق- هو موضوعه ومادته التي لا

يوازِيها ولا يُبارِيها حديد الحدّاد ولا خشب النجّار ولا بضاعة التاجر ولا حتى

ذهب الصائغ، وهو ما يتجلّى في علاقة الطبيب بمريضه؛ حين تتخطّى حدود

المادّة والمصلحة التي تحكم علاقته بميكانيكي سيارته وسبّاك حمامه ونجّار بابه،

فتصبح علاقة إنسانية أخلاقية من الطراز الأوّل، إذ يطلّع الطبيب على أسرار

المريض الجسديّة والنفسيّة، فيلج إلى ما لا يلج إليه غيره، ويسمع ويرى ما لا

يسمح به المريض لسواه، حتى ولو كان من أعزّ أقربائه وأخلص أصدقائه، وربّما

هذه الثّقة المطلّقة المُنزّهة عن كلّ شكّ هي سرّ المهنة الذي يميّزها عن غيرها

من باقي المهن، علاوة على ما تفرضه الأدبيّات الطبيّة من تقديم الخدمة بكلّ



إخلاصٍ وتفانٍ، دون اعتبار لجنس أو لون أو دين، ودون خضوع لقيّد الزمان أو المكان، ودون انتظار لجزاء أو شُكران.

يقول محمد بن زكريا الرازي: «لا شيء أجدى على العليل من أن يكون الطبيب مائلاً إليه بقلبه مُحبّاً له»، ولكي يتحقّق ذلك على الوجه الأكمل لابدّ من الاعتراف بفضل الطّبيب وإنزاله المكانة اللائقة من قبل المريض؛ حتى يُصبح الذوق العام<sup>(١)</sup> مشوباً بتقديره واحترامه وإجلاله، وحتى يصحّ ما قيل إنّ الأطباء يُشاركون الملوك حكمهم؛ على اعتبار أنّ الملك حاكم على المصالح والأموال بينما الطبيب حاكم على النفوس والأجسام، وعلى افتراض أنّ اليد التي تُعالج لا ينبغي لها أن تُجرّح، وأنّ من نكران الجميل كسر الضرير لعصاه التي اتكأ عليها فور ارتداد بصره إليه.

قد يُلقي الواقعُ ببعض الظلال القائمة حول مثاليّة العلاقة بين الطبيب والمريض نظراً لجنوح بعضهم عن الجادّة واستغراقه في المادّة<sup>(٢)</sup>، ولكنّ ذلك لا يُعيّر في المبدأ شيئاً ولا يَنسف المثل من أساسه، فالخير غالبٌ في هؤلاء الأطباء

(١) يُعرّف (الذّوق العام) بأنّه مجموع الآراء المُسلّم بها في كلّ عصر.

(٢) من طريف ما يُروى عن الأطباء الكهنة المصريين، أنهم كانوا يحلقون شعر المريض بعد شفائه، ويأخذون ثقله فضة، أجره لهم نظير مداواته.



بعدها اقتطعوا سنواتٍ من شبابهم وساعاتٍ من نومهم؛ ليكونوا أهلاً لحمل رسالة الشفاء من بارئ الأرض والسماء، وليكونوا جديرين بلقب ملائكة الرحمة الذي لهجتُ به الألسنة وشاع في الوجدان، وليكونوا عتبة آمنة يُلقى المريض عليها أوجاعه ويَطرح بين يديها أتراحه.

ويُروى عن كليم الله موسى **عَلَيْهِ السَّلَامُ** أَنَّهُ سَأَلَ اللَّهَ **جَلَّ وَعَلَا** قَائِلًا: يَا رَبِّ؛ أليس الداء من عندك والشفاء من قبلك؟ فقال الله سبحانه: بلى، فقال موسى: ولم الأطباء إذن، فقال الله سبحانه: يأكلون أرزاقهم، ويُطَيِّبون نفوس عبادي حتى يأتي شفائي أو قضائي... وعلى هذا فإن كان في نسيان جميل الطبيب الدواوي ملامة وعتابًا، فإنَّ في نسيان جميل الله الشافي<sup>(١)</sup> ما لا يستوعبه اللوم ولا يجبره العتاب.



(١) يقول المثل الذي هو لسان حال كل طبيب: «هذا دواؤك وعلى الله شفاؤك».

## ١٥- فالج.. لا تعالج



يُضْرَبُ المثلُ عامّةً للإعراضِ عن العِصِيّ مِنَ الأُمُورِ وصرفِ النظرِ عن العويصِ مِنَ المصاعبِ والمُنِيعِ مِنَ الحَواجِزِ، وهو وإنَّ حَمَلَ بَعْضًا مِنَ رِسائِلِ الإحباطِ وفقدانِ الأملِ حينَ سَدَّ مَنافِذِ المَحاولَةِ وأغلقَ أبوابَ التَّجربَةِ،



فإنَّهُ يُؤرِّخُ طَبِيبًا لِفِترَةٍ سَبقتُ ظَهورَ تَقنياتِ التَّصويرِ الدِّماغِي الحَدِيثَةِ وتَقَدُّمِ جِراحاتِ المِخِّ والأعصابِ، وَيَرْتَدُّ بنا إلى ما قَبْلَ البَدءِ في اسْتِعمالِ مُذْيِباتِ الجَلطاتِ وبِزوغِ فِجرِ العِلاجِ الطَّبِيعِيِّ وإِعادةِ التَّأهيلِ، حيثُ وَقَفَ الطَّبُّ حينَها عاجِزًا حِيالَ أمراضِ الدِّماغِ التي تُسبِّبُ

شللِ الأَطرافِ وموتِ الأعصابِ، ولم يَكُنْ لَه مِنَ خِيارِ ساعَتِها إلى التَّسكُّعِ على رِصيفِ التَّمَنِّي، والتَّرقُّبِ على مَحطَّةِ الانتظارِ الذي يُعَدُّ أَحَدَ عذاباتِ الرُوحِ.

ويَتَرَكَّبُ دِماغُ الإنسانِ الذي يُعَدُّ الأَعلى كَعِبا والأَكثَرُ تَطوُّرا بَينَ أَدْمِغَةِ الكائِناتِ الحَيَّةِ قاطِبَةً؛ مِنَ المِخِّ الذي يَحْتَلُّ الجِزءَ الأكبرَ والأَماميِّ ويحتوي



على المراكز الحسية والحركية، والمخيخ الذي يتموضع في المنطقة الخلفية من الدماغ ويحمل عبء عملية التوازن في الجسم، وجذع الدماغ الذي يقبع بين المخ والمخيخ ويمثل همزة الوصل بينهما من جهة وبين النخاع الشوكي من جهة أخرى. وإذا كان لكل منّا أم واحدة تحمل به ثم تلده، فإنّ للدماغ أمين لا أمّا واحدة، الأمّ الحنون؛ وهو غشاء رقيق يلتصق بسطح الدماغ الخارجي، والأمّ الجافية؛ وهي غشاء قاس يلتصق بسطح الجمجمة الداخلي.

والفالج في لغة العرب هو اسم فاعل مُشتق من الفعل فَلَج أي قَسَم وشَقَّ، ومنه جاءت تسمية الجمل العظيم ذو السنامين بالفالج، على اعتبار أنّ سنامه قد شُقَّ نصفين، أمّا في لغة الطب فهو -أي الفالج- ما تُسميه العامة بالشلل النصفي، وهو أحد الآفات الدماغية الخطيرة التي يَعمد فيها الشلل خنجره المسموم بأحد شقيّي البدن، فتتعدم معه الحركة ويغيب الإحساس وتتعرّث الكلمات، وذلك نتيجة تهتك أحد الشرايين المخية، أو انسدادها بسبب الجلطة (الخثرة أو الصمّة) التي تُعدّ السبب الأبرز في حوالي ٨٠٪ من الحالات، ممّا يؤدّي إلى النزيف وانضغاط المراكز الحسية، أو انقطاع الدم وموت الخلايا العصبية التي لا تتحمّل انقطاع التروية عنها لفترة يسيرة يُقدّرُها بعضهم بأربع



دقائق، هذا عدا عن إمكانية حدوثه-أي الفالج-جِراء الحوادث التي تصيب الرأس، وفي أعقاب بعض الأمراض الدماغية مثل الأورام والالتهابات. مع ملاحظة أن عطبَ النصف الأيسر من المخ يُحدث الفالج في الشق الأيمن من البدن ويصعبه اضطراب في الكلام، بينما عطب النصف الأيمن يؤدي إلى الفالج في الشق الأيسر ويندر أن يصعبه اضطراب الكلام، وذلك لأن نصف المخ الأيسر يهيمن على الشق البدني الأيمن ويقطنه مركز الكلام في حوالي ٩٥٪ من البشر، بينما نصف المخ الأيمن يتحكّم في شق البدن الأيسر ويستضيف مركز الكلام في نسبة ضئيلة من البشر (٥٪).

ولعلّ خطورة الأمراض الدماغية عامّة، تكمن في أنّ الإنسان يُؤكّد بعدد محدّد من الخلايا الدماغية، ولا مجال فيها للتجديد أو التكاثر كغيرها من خلايا الجسم، بمعنى أنها خلايا متفرّدة تنتمي إلى طبقة النبلاء، وفقدان أي منها يعني فقدان وظيفتها دون بديل أو تعويض. ولذا؛ تأتي السكتات الدماغية على رأس المسببات لحالات العجز وفقدان الاستقلالية، كما تُصنّف في المرتبة الثالثة ضمن قائمة العُتاة والقَتلة، بعد أمراض القلب التي تُعدّ دراكولا الأول والسرطان الذي يُعدّ دراكولا الثاني.



قد يحدث الفالج فجأة دون إنذار فيقع كالصاعقة، وقد يأتي تدريجياً مسبقاً ببعض الوهن والضعف والخدر، ولكنّ العلاج في كلتا الحالتين لا يحتمل التأخير بعدما فُتحت أبوابه على مصراعيها وأصبح الشعار «فالج عالِج وبسرعة». ويتوجّه العلاج<sup>(١)</sup> هنا بالأساس ناحية السبب، بعد استقصائه عن طريق التصوير المقطعي أو الرنين المغناطيسي أو غيرها من الفحوصات الدقيقة، مع العناية بالحالة العامّة والعلامات الحيويّة الأساسيّة، وهو غالباً ما يجري في الأقسام فائقة العناية المتخصّصة والتي توفرّ رعاية مكثّفة على مدار اليوم والليّلة، على أمل تجنّب المضاعفات الوخيمة مثل قرح الفراش وجلطات الأوردة وتيبس المفاصل والاضطرابات النفسية والإعاقات الحركيّة والوظيفيّة، والتي يجري التعامل معها لاحقاً-حالة حدوثها-عن طريق التأهيل النفسي والعلاج الطبيعي الذي ربما يستغرق شهوراً وسنوات، مع تعاطي جرعات مخفّفة من دواء (الأسبرين) لمنع التكرار الوارد حدوثه.

---

(١) ذكر العلامة ابن القيم في كتابه (زاد المعاد) بأنّ الحمى تنفع في علاج الفالج، وتساعد على البرء من اللقوة التي هي داء يكون في الوجه ويعوجّ منه الشّدق.



وبالنظر إلى عوامل الخطورة العديدة التي تؤهل للإصابة بالفالج؛ مثل ارتفاع ضغط الدم، وداء السكري، والبدانة، والتدخين<sup>(١)</sup>، والكحولات، وفرط عدد كرات الدم الحمراء (polycythemia)، والأنيميا المنجلية، واختلال الدهون، وأمراض القلب والأوعية الدموية؛ فإنَّ الرجال والكبار هم أكثر الضحايا، بينما القوارير والشباب هم الأقلُّ عرضة، ولعلَّ هذا يُعيدنا إلى القرن الرابع قبل الميلاد حيث ذكر ابن أبي أصيبعة في طبقاته، أنَّ المؤرخ الطَّبِّي الأوَّل (أبقراط) والمُلَقَّب بأبي الطب قدمات بالفالج عن خمسة وتسعين عاما، كما يُدكرنا أيضًا بالرئيس الأمريكي المفلوج (توماس ويلسون) صاحب فكرة إنشاء عصابة الأمم والحائز على جائزة نوبل للسلام في عام ١٩١٩م، ويُعيدنا هذا إلى القرن التاسع عشر حيث أُصيب ابن بلاد الغال (لويس باستور) بشلل نصفي في شقِّه الأيسر، فلازمه سبعا وعشرين عاما قبل أن يُسلمه إلى ملك الموت في عامه الثالث والسبعين، أما الأديب والفيلسوف عمرو بن بحر (٧٨٠-٨٦٩م) المُكَنَّى بأبي عثمان والمُلَقَّب بالجاحظ والغني عن التعريف؛ فهو أشهر من أُصيب بالفالج الذي نال من شقِّه الأيسر، وذلك على إثر مرض دماغي أعطب نصف

(١) وثَّقَت الأبحاثُ العلاقةَ الوثيقةَ بين التدخين والسكتة الدماغية؛ فذكرت أنَّ المدخنين أكثر عرضة عن غيرهم بواقع الضعف، وأشارت إلى التدخين السلبي كأحد عوامل الإصابة، ونَبَّهت على تراجع خطر الإصابة عند الإقلاع عن التدخين.



مخّه الأيمن؛ لدرجة أنّه لو قُرِضَتْ أطرافه بالمقاريض ما عَلمَ بذلك ولا أَحَسَّ على حدّ تعبيره، وإذا كان الأدبُ بالأدب يُذكر والفالج على الفالج ينادي؛ فإنَّ للشّاعر العباسي (علي بن العباس بن جريح) المعروف بابن الرّومي قصيدة يُعظّم في مطلعها الإصابة بالفالج ويُرهبّ منه، فيقول:

**أراك أشفقتَ من الفالج عليّ أو من بلغمٍ هائج**

وهكذا تسير قافلة العِلمَ بخطى واثقة إلى الأمام، فيُصبح الخُلم واقعا والمستحيل مُمكنًا والصّعب سهلاً ميسورًا، طالما أنّ العقولَ تواصل سعيها الحثيث لحلّ العالق في مجال الأمراض، من حيث تَفحص الأسباب وتلُمس سُبُل العلاج، فالمرض هو مشكلة الصّحة والدواء حلّها، وبما أنّ المشكلة والحلّ وجهان لعملة واحدة، فإنّ العجز عن الحلّ يكمن في عدم فهم المشكلة وسبب أغوارها، بمعنى أنّ غياب الدواء لمرض ما لا يعني انعدامه؛ ولكنه يتطلّب مزيدًا من الجهد للوصول إليه ومزيدًا من البحث للعثور عليه، فلكلّ داء دواء عِلمَ بعضه اليوم وسيُعلم بقيّته - إن شاء الله - في الغد أو بعد الغد، وهو ما ينطبق على الفالج والإيدز والسرطان وغيره من الأمراض المُستعصية التي تتّاب البشرية فتغاتها بين الفيئة والأخرى.



## ١٦- راحة الجسم تبدأ من القدمين



الحقيقة أن راحة الجسم تبدأ من العقل الذي يعي ويعقل ويتذكر، ومن القلب حاملاً يفقه ويحب ويرحم، ومن النفس حين يُنعم الله عليها بالهداية وترتقي



إلى مرتبة الطمأنينة، أما القدم التي يُعرّفها المعجم الوجيز بأنها ما يَطأ الأرض من رِجْل<sup>(١)</sup> الإنسان، فما هي إلا مركب نُبحر به في خضمّ الحياة، وناقة تقطع بها مفازة العُمر، وسيارة تحملنا على كاهلها إلى حيث نُريد، وفي هذا ما يكفي وزيادة للاعتناء بها والحذب عليها،

خاصّة أنها وباعتبارها في تماسّ دائم ومباشر مع البيئة ومخاطرها، هي الأكثر عرضة للإصابات المختلفة من جروح وحروق وكدمات وكسور، علاوة على ما قد يتتابها من التهابات البكتيريا والفطريات التي تنشط في الأماكن الرطبة وتعشق الزوايا المعتمة الدافئة.

(١) الرِّجْل تمتد من أصل الفخذ إلى القدم، وتُجمع على أَرْجُل.



ورغم صغر<sup>(١)</sup> حجم القدم التي يصل طولها مع البلوغ ٣٠ سم، ودقّة وزنها الذي لا يتجاوز ٢٪ من مجموع وزن الجسم، فإنّ البنية العظميّة والعظليّة المكوّنة من ٢٦ عظمة و١٩ عضلة و١٠٧ رباط وما يزيد على ٧٢٠٠ طرفاً عصبيّاً وعشرات الآلاف من الغدد العرقيّة في القدم الواحدة، عدا عن ٣٣ من المفاصل التي تسهم في رسم قوس طولي يمتد من الأمام إلى الخلف وقوس عرضي يمتد من الداخل إلى الخارج؛ لتوزيع ثقل الجسم وامتصاص الصدمات، وحماية الأوعية الدموية، والأعصاب في باطن القدم... تجعل منها بناء هندسيّاً مُعجزاً يمتلك من القوّة والمرونة والكفاءة ما يؤهّلها لأداء العديد من الوظائف الشاقّة والدقيقة، وكثيراً ما رأينا أفراداً بلا ذراعين ولكنهم يُمارسون جلّ أعمالهم بما فيها الكتابة والرسم والأكل والحياكة باستخدام القدمين، وهو ما يجعلهما قمينان بالراحة وأهلاً للرعاية والعناية.

والحديث عن راحة القدمين يستدعي إلى الذاكرة ما يمكن أن تُسببه حصاة صغيرة في الحذاء أو نتوء غير طبيعي في القدم، من إحساسٍ بعدم الراحة الذي

---

(١) تُعتبر الأقدام الصغيرة إحدى أدوات الجاذبية الأنثوية وأبرز المؤشّرات على الجمال لدى الشعوب الآسيوية لاسيّما الصين واليابان، ولذا تلجأ بعض الأسر هناك إلى وضع أقدم الفتيات داخل نعال حديدية في الصّغر؛ بغية الحصول على قدم دقيقة يسهل لها لعب الرجال!



سرعان ما يشغل المخَّ ويُصيب الجسد كله بالتوتر والاضطراب، كما يتخطَّى الحديث عن تلك الراحة حدود الحذاء المريح والجورب الملائم كما تروّج لذلك محلاتُ بيع الأحذية والجوارب التي عرفتُ شيئاً وغابت عنها أشياء؛ إذ يتضمّن -أي الحديث عن راحة القدمين- تهوية القدمين وتحريرهما من آنٍ لآخر بعيداً عن سجن الجوارب وقضبان الأحذية، ويمتدُّ إلى ترطيب الجلد الجاف وتدفئة القدم الباردة وتنعيم المناطق الخشنة وتقليم الأظافر على الوجه السليم، علاوة على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات وشدّ أزر العظام عن طريق الرياضة، مع تحنُّب الوقوف لفتراتٍ طويلة<sup>(١)</sup> تُعيق سير الدورة الدموية وتضغط بقسوة على نهايات الأعصاب التي تعجّ بها الأطراف وترتبط بالعمود الفقري والدماغ. ولعلّ هذا ما قصده الطبيب الهولندي القائل: احتفظ برأس بارد وقدمين دافئتين وستجعل أفضل الأطباء فقيراً؛ لأنك ستعالج نفسك بنفسك.

وتتضاعف أهمية العناية بالقدمين والاهتمام بهما في مرضى السكري، وذلك تفادياً لحدوث إحدى المضاعفات الخطيرة التي تُعرف بإصابات القدم السكرية، والتي تنشأ نتيجة اعتلال الأعصاب الطرفية واللاإرادية، أو قصور

(١) تتزايد أهمية تلك النصيحة في أولئك الأشخاص المصابين بتفلسخ القدم، والذي تغيب فيه أفاوشها فتبدو القدم مسطّحة في باطنها وتلامس الأرض بكاملها، وهو ما يُعتبر عائقاً دون التجنيد الإجباري، ويقتضي أحذية خاصة، أو إصلاحاً جراحياً في بعض الحالات.



الدورة الدموية، أو حدوث العدوى والالتهابات، وتتمثل خطورتها في كونها السبب المرضي الرئيسي لحالات بتر الأطراف التي تُعيق الشخص حركياً ونفسياً وتقض مضجعه اجتماعياً واقتصادياً.

أما آخر الصّرعَات والتطبيقات في إراحة الجسم عبر القدمين، فهو ما يُسمّى بالعلاج الانعكاسي أو (الريفلكسولوجي)، والذي بات عضواً بارزاً ضمن عائلة الطبّ البديل، ويتمّ فيه تدليك نقاط محدّدة في باطن القدم باستخدام الزيوت العطرية والكريمات الجلدية، حيث تُصبح القدمُ مرآة للجسد فتُمثّل كلُّ نقطة من تلك النقاط العَشْر جزءاً من أجزاء الجسد ومفتاحاً يُمكن الولوج منه لعلاج ذلك الجزء حال اعتلاله ومرضه، وذلك طبقاً للخريطة التي وضعها الطبيب الأمريكي وليام فيتزجيرالد في بدايات القرن الماضي، ثمّ طوّرتها لاحقاً أخصائية العلاج الطبيعيّ يونس انجرام.

ويتركز (الريفلكسولوجي) هذا على نظريات الطبّ الصيني القديم الذي نشأ قبل نحو أربعة آلاف عام وذاع وانتشر في آسيا والعالم بعد نهاية الحُكم الامبراطوري في عام ١٩١١م، كما يستند إلى ما تقوله الفيزياء الكميّة من أنّ



الجسم البشري ليس نظامًا ماديًا كيميائيًا بقدر ما هو مجال طاقي، وأنَّ الصحة ماهي إلاَّ التدفق المتناسق لتلك الطاقة، بينما المرض هو إخلال بتوازن هذا التدفق.

ولذا فإنه - أي العلاج الانعكاسي - يهدف بالأساس إلى فتح مسارات الطاقة<sup>(١)</sup> الحيوية الموروثة «يوان تشي» وإعادة التوازن إلى ما اختلَّ فيها باعتبارها - في رأيهم - عماد الصحة ورُكن العافية، إضافة إلى دوره في تحفيز الدورة الدموية التي تجلب الغذاء وتنزع الشوائب... والواقع أن أغلب تلك العلاجات تُخاطب العقل الباطن وتقوم على الإيحاء وتعمل على تخفيف التوتر، وما شيوخ استخدامها إلاَّ حلقة من حلقات البحث الحثيث عن بديل للطب التقليدي المتمثِّل في دواء الطبيب ومبضع الجراح.



---

(١) جاء في تعريف هذه الطاقة، أنها جوهر لطيف يسري في الإنسان بصورة منتظمة عبر المسارات الخاصة بها في دقة ونظام مُشكَّلة بذلك جهاز الطاقة، وأنها موجودة منذ بدء تكوين الإنسان وقبل نفخ الروح فيه، وأنها غير الروح!

الفصل الثالث :

في  
الغذاء





## ١- صوموا تصحوا



يشيع هذا المثل على ألسنة الكثيرين باعتباره حديثاً نبوياً شريفاً رواه الطبراني في المعجم الأوسط وأوردّه أبو نعيم في حلية الأولياء، مع أنّ المحدث الألباني صمّنه سلسلة الأحاديث الضعيفة،



وزادّه محدّثون آخرون ضعفاً فعُدّوه من الأحاديث الواهية، على أنّ ذلك لا يفتّ في عضد المثل الذي يجعل من الصوم نصيحة ثمينة للأصحاء فيزدادوا به صحّة، ووصفة

مجانبة ناجعة لبعض المرضى فيستردّون معه العافية؛ أيّ أنّه يضع قدماً في ملعب الطبّ الوقائي، وقدماً أخرى في ميدان الطبّ العلاجي.

ومّا لا شكّ فيه، أنّ الصوم الذي عرّفته القواميس والمراجع بأنّه «الامتناع الجزئي أو الكليّ عن تناول الغذاء»؛ أبعدُ مكاناً من المدينة المنورة، وأعمقُ زماناً من العام الثاني للهجرة الذي فرض فيه صيامُ رمضان قبل أربعة عشر



قرنا من الزمان؛ إذ استشفى به المصريون القدماء في القرن الخامس قبل الميلاد وذلك بشهادة أشهر المؤرخين (هيرودوت)، واستعان به فلاسفة اليونان وحكامهم أمثال أبيقور وسقراط في شحذ القوى العقلية وإطلاق ملكة التفكير وتفجير طاقة الإبداع، وخلع عليه أبقراط لقب الطبيب الداخلي للإنسان، ووصفه ابن سينا بأنه الدواء الأزخص، وألف في فوائده الكاتب الأمريكي هنريك تانر كتابا ولقّبه بإكسير الحياة.

وقد واظب عليه اليهود والنصارى والهندوس والبوذيون؛ على اختلاف في الطريقة، وتفاوت في الاعتقاد، واتفاق في الثمرة الصحية، وهو ما أوردته دائرة المعارف البريطانية حين قالت: «إن أكثر الأديان دانيها وعاليها، قد فرضت الصيام وأوجبته، فهو يلازم النفوس حتى في غير أوقات الشعائر الدينية، إذ يقوم به الأفراد استجابة للطبيعة البشرية». أما الوحي الأول (القرآن)؛ فقد نبه إلى هذا في الآية الثالثة والثمانين بعد المائة من سورة البقرة: «يأيها الذين ءامنوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ». والعجيب أن علماء الطبيعة اكتشفوا أن الإنسان ليس هو الكائن الوحيد الذي يصوم، وإنما جميع المخلوقات



الحياة في الكون تمرّ بفترة صوم اختياري مهما توافرها الغذاء في الطبيعة حولها!

ومن بين أعضاء الجسم قاطبة، يأتي الجهازُ الهضمي على رأس السعداء بالصوم وعلى قمة المستفيدين منه؛ إذ تتمتع المعدة والأمعاء والكبدُ بأجازة مفتوحة لمدة تصل إلى ستّ عشرة ساعة يوميا وعلى امتداد شهر كامل، مما يجعل الصومَ عصا سحرية لعلاج كثير من الاضطرابات الهضميّة، وفرصة ذهبية للكبد الدهني على وجه الخصوص ليُلقي بشحومه خارج نافذة الجسد؛ فيعود إلى حجمه الطبيعي، وتراجع الأنزيمات المرتفعة إلى سابق عهدها، وذلك في غضون أسابيع من بدء الصوم.

هذا فضلا عن أن الصوم يُصلح الذاكرة الهرمونية التي أعطبها الشَّرهُ، والمنوِّط بها فسيولوجية الجوع والشَّبَع<sup>(١)</sup>، فتشكّل مانعا طبيعيا أوتوماتيكيا ضدّ شَبَح زيادة الوزن وغُول السمنة، وهو ما عَصَدَتْهُ الدراساتُ والأبحاث التي أثبتت أن الصوم بالامتناع التام المتقطّع عن الطعام والشراب أكثر فاعلية

---

(١) يُشكّل مستوى السكر بالدم عاملا أساسيا في تنبيه مراكز الجوع والشبع في الدماغ، إلى جانب عوامل أخرى مؤثرة؛ كالناحية النفسية، ونوعية الغذاء، والرياضة، وبعض الأمراض العضوية.



في هدم عرش السمّنة، مقارنة بالحِمِيّة<sup>(١)</sup> التي يمتنع فيها الشخصُ عن تناول أصناف غذائية معيّنة أو يتخلّى بموجبها عن بعض الوجبات؛ إذ يعمل الصيام على تخفيض السرعات الحرارية الداخلة إلى الجسم، بجانب حرّقه للمزيد المدّخر على هيئة جليكوجين ودهون في الكبد والعضلات والأحشاء، ومدّعوما في ذلك برياضة خفيفة لمدة ثلاثين دقيقة يوميًا في صورة صلاة التراويح أثناء صيام شهر رمضان، بما يعني أنّ سلاحه مزدوج التأثير، خلافا للحِمِيّة التي تُركّز على تخفيض الداخل من السُّعرات دون المساس بالمخزون والمدّخر منها.

أمّا القلب فإنّه يخلد إلى الراحة، وتقلّ نبضاته بمعدل الرُّبع تقريباً، فتصل إلى ٦٠ نبضة في الدقيقة بعد أن كفاه الجهازُ الهضمي شرّاً ١٠٪ من المجهود اللازم للهضم، إضافةً إلى أنّ المصابَ بارتفاع ضغط الدم لا يعدم الفائدة باعتبار ما ينشأ عن الصوم من نقصان الوزن<sup>(٢)</sup> وقلة تعاطي الأملاح وخفض نسبة

(١) تعرّف القواميس اللغوية ( الحِمِيّة) بأنّها طريقةٌ مدروسة ومنضبطة في اتباع نمط معيّن من الاغذية والأشربة، ويُسجّل خبراء الصوم الطبي أنّ الصوم بريء من سوء التغذية التي قد تسببه الحِمِيّات الغذائية.

(٢) أورد شيلتون في كتابه (التداوي بالصوم)، أنّ الصائم يُمكنه فقدان ٤٠٪ من وزنه المثالي دونما خطرٍ على حياته.



الدهون في الدم، وهو ما يدكّ عنقَ العديد من عوامل الخطورة التي تهدّد صحّة القلب وسلامة شرايينه وتجعل من أمراض القلب القاتل الأوّل في العالم.

علاوة على أنّ الكليتين تسترخيان في سلام؛ إذ تقلّ كميات السوائل والسموم الواردة إليها في فترة الصوم، وكذلك تتناقص حدّة أمراض المناعة والحساسية والالتهابات الجلدية؛ نظرا لانخفاض نسبة الماء في الجلد، ناهيك عن مرضى السكّري من النوع الثاني الذين يغمون كثيرا حيال ما يفعله الصوم من زيادة حساسية الخلايا للأنسولين، وكذلك الجروح والكسور التي تلتئم بمعدّل أسرع، عدا عن تأثير بعض الأدوية والعلاجات الذي يصبح أكثر قوة وأشدّ فاعليّة.

زدّ على ذلك؛ تلك الأبحاث التي ذكرت أنّ الصوم يُحفّز جينات الإصلاح، ويُجنّبنا الأمراض العصبية، ويُحسّن الذاكرة والمزاج، وكذلك التجارب العمليّة التي أُجريت على الفئران؛ وأثبتت أنّ الصوم وسيلة فعّالة لتقوية الجهاز المناعيّ ومحاربة الشيخوخة، وذلك بناء على دوره في طّرح المزيد من الفضلات والسموم، وتخليص الجسم من الشوارد الحرّة التي تُصنّف كمثّمهم



أول وراء العديد من الأمراض، وكعامل أساسي يُودي بحيويّة الخلايا ويُعجّل بشيخوختها.

ليس هذا فقط، فالصوم مدرسةً تربويّةً روحيةً واجتماعية، تُشرق فيه الروح؛ فتعيد التوازن إلى النفوس القلقة والمكتئبة؛ لتتعم بالسكينة والطمأنينة، وتغنم الأمان والسلامة، وهو ما يرتدّ إيجابيا فينعكس على مرآة عافية الجسد، باعتبار التلازم القائم والوثيق بين صحة النفس والجسد فيما يُعرف بالأمراض النفسِ جسديّة. علاوة على ما يبثّه الصوم من عزيمة وإرادة تصلح كسيف بتار وسهم نافذ للتخلّص من العادات الصحيّة المُهلكة؛ مثل التدخين والمُخدّرات والمُنبّهات كالشاي والقهوة وغيرها. بل إنّ بعض الرياضيين اتّخذوا من الصوم وسيلة لتحسين الأداء الجسدي؛ كلاعب التنس الكاميروني الأصل الفرنسي الجنسية (يانك نواه)، والذي اعتاد الصوم قبل كلّ المباريات التي خاضها، سعيًا وراء أداء بدني أفضل.

وفي تبسيط غير مُحلّ يُمكننا تشبيه حال الإنسان مع الصوم، بامرأة عاملة تطحنها متاعبُ العمل وأعباءُ الأسرة طوال أيام الأسبوع، ثم تأتي الإجازة



- كالصوم - طوق نجاة تنعم فيها بقسط وفير من الراحة، وتلوح لها فرصة سانحة لتغسل ما تكدس من ملابس، وتُنظف ما تراكم من أطباق، وتُرْتب ما تبعث من فراش، وتُنظّم ما اختلّ من أثاث، وتُصلح ما تهدّم من علاقات، وتلتقط ما تبدد من أنفاس، وتجدد ما أسن من هواء؛ لتخرج من الإجازة بيتٍ لامع مُرتّب نظيف، وبدنٍ مُعافٍ نشيط، ونفسٍ وضيئة مشرقة، وأُسرة أكثر راحة وسعادة.

على أنّ الصوم الذي يُوصف بأنه عمليةٌ جراحية بدون مشرط، ودواءٌ بلا قائمة للأثار الجانبية، ويُعامل بصفته مشروعٌ مُخصّصٌ جديد يتبلور على مهل بين تخصصات الطب المختلفة، لن يُثمر تلك الفوائد الجمّة ولن يُسفر عن أيّ من تلك الشّار الدّانية القطوف، إذا ما اعتبره الصائم بمثابة استراحة مُحارب يغطّ بموجبه في نوم عميق من فجر صومه إلى مغرب فطره، ثمّ ينقّص على الطعام والشراب انقضاؤا الذّئب على فريسته والصيّاد على طرائده، فكان آكلٌ من سُوس الخشب وأشربٌ من ناقة صالح، وصار أشبه بالكائنات المُجرّرة التي لا ينفكّ فمها عن الحركة؛ لأنّه بذلك يُعيد حليمةً إلى عاداتها القديمة، ويهدم في دقائق ما بناه في ساعات، ولا يناله من صيامه إلا قرصة الجوع وجفاف العطش.



تَبْقَى الإِشَارَةُ إِلَى أَنَّ الصَّوْمَ عَطَاءٌ وَلَيْسَ حِرْمَانًا، وَتَهْدِيبٌ وَلَيْسَ  
تَعْذِيبٌ<sup>(١)</sup>، وَبِحُرِّ زَاخِرٍ وَنَبْعٍ تُرِيْمُنِحَ كُلِّ وَارِدٍ بِحَسَبِ بُغْيَتِهِ؛ فَمَنْ طَلَبَهُ لِلصَّحَّةِ  
وَالشَّبَابِ وَجَدَ، وَمَنْ قَصَدَهُ لِلعِلَاجِ وَالاسْتِشْفَاءِ نَالَ، وَمَنْ سَلَكَه إِضْرَابًا  
وَاحْتِجَاجًا كَانَ، وَمَنْ نَهَجَهُ تَصْفِيَةً لِلرُّوحِ وَسُمُومًا بِالنَّفْسِ أَصَابَ، وَمَنْ أَرَادَهُ  
قَهْرًا لَشَهْوَةِ وَزُهْدًا فِي دُنْيَا صَارَ، أَمَّا مَنْ أَنْتَوَاهُ عِبَادَةً لِلَّهِ وَامْتِثَالَ لِرِضَاةِ وَرَجَاءِ  
لِتُقَاهِ وَتَحْقِيقًا لِرُكْنِ الإِسْلَامِ الرَّابِعِ؛ فَقَدْ تَكَفَّلَ بِهِ اللَّهُ وَوَقَاهُ.. «كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ  
لَهُ إِلا الصَّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ» مَتَّفَقٌ عَلَيْهِ



(١) يَذْكُرُ عُلَمَاءُ الفِسيُولُوجِيَا أَنَّ الإِنْسَانَ يَسْتَطِيعُ العِيشَ بِلا طَعَامٍ - وَلَكِنْ مَعَ تَنَاوُلِهِ المَاءِ -  
مُدَّةً تَصِلُ إِلَى ٧٩ يَوْمًا، وَهنا يَشْهَدُ مَعْتَقِلُ (بُورِيُو) الغِنِينِي عَلَى دِيكْتَاتُورِيَّةٍ وَدُمُويَّةِ العَهْدِ  
السِّيَكُوتُورِي، حِينَ طَبَّقَ عَلَى ضَحَايَاهُ طَرِيقَةَ (الصَّوْمِ الأَسْوَدِ) وَالتي تَتَضَمَّنُ الحِرْمَانَ الكَامِلَ  
مِنَ المَاءِ وَالعِذَاءِ حَتَّى المَوْتِ!



## ٢- التَّمْرُ مِسْمَارُ الرَّكَبِ



مَنْ مِنَّا لَا يَعْرِفُ التَّمْرَ! فَهُوَ ابْنُ النَّخِيلِ، وَرَيْبُ جَزِيرَةِ الْعَرَبِ، وَأَحَدُ الْأَسْوَدِيِّينَ الَّذِي اخْتَرَتْهُ الذَّاكِرَةُ الْعَرَبِيَّةُ مِنْذُ الْقِدَمِ كَحَلْوَى بَعْدَ الطَّعَامِ وَقِرَى



لِقُدُومِ الضَّيْفِ، كَمَا كَانَ مَائِدَةَ الْبَدْوِ الرَّحَّلِ فِي أَسْفَارِهِمْ، وَزَادَ الْمَجَاهِدِينَ فِي غَزْوِهِمْ وَجِهَادِهِمْ، وَغَالِبَ طَعَامِ أَهْلِ بَيْتِ

النَّبِوَّةِ عَلَيْهِمْ مِنَ اللَّهِ الرَّضْوَانِ، بَلْ إِنَّ بَعْضَ الْمَنَاطِقِ يَعْزِّزُ عَلَيْهَا رُمِي النَّوَى؛ فَتَقُومُ بِجَمْعِهِ وَتَجْفِيفِهِ وَطَحْنِهِ وَصُنْعِ قَهْوَةٍ مِنْهُ، أَوْ عَصْرِهِ وَاسْتِخْلَاصِ زَيْتٍ يُسْتَعْمَلُ فِي عِلَاجِ الْأَمْرَاضِ الرُّومَاتِيْزِمِيَّةِ، نَاهِيكَ عَنِ إِطْعَامِهِ -أَيِ النَّوَى- لِلْإِبِلِ فَتَقْوَى بِذَلِكَ عَلَى حَمْلِ الثَّقَالِ، وَلِلْغَنَمِ فَيَكْثُرُ مَنْتَوِجُهَا مِنَ الْأَبْهَانِ.



أما الرُّكْبُ فهي جَمْعُ رُكْبَةٍ، وهي المِفْصَلُ الذي يَفْصِلُ بين أسفل عظمة الفخذ وأعلى عظمة الساق؛ لِيَحْمِيَهُمَا مِنَ الاحتكاك، ويمنحهما المرونة والانسيابية في الحركة، وذلك ضمن ما يزيد على مائتي مفصل تتوزع في أنحاء الجسم لتؤدِّي الغرض ذاته بطريقة أو بأخرى. أما اختيار مفصل الرُّكْبَةِ في المثل؛ فهو اختيارٌ صائبٌ دقيق، على طريقة البلاغيين في ذكر الجزء وإرادة الكلِّ، وذلك باعتباره أكبر وأعقد وأهمّ المفاصل في جسم الإنسان؛ إذ يَفْصِلُ بين أطول عظمتين في الجسم، وعليه مدار حمل وزن الجسم وحركته أثناء المشي والركض والجلوس والركوع والسجود وصعود الدَّرَج وهبوطه، وهو ما يُفسِّر معاناة المُسنِّين عند إصابة الركبة بالتهاب المفاصل العظمي، ويُفاقم من مشاكل الرياضيين عند تعرّضهم لإصابات تطال مفصل الركبة وما حوله من أربطة.

والمسار هو الدَّسار، ويُجمَع على مسامير ودُسر كما ورد في مفردات الراغب الأصفهاني، وكما حكاه القرآن في معرض قصّة أوّل رسل البشريّة وأبيها الثاني نوح عَلَيْهِ السَّلَامُ: ﴿وَحَمَلْنَاهُ عَلَىٰ ذَاتِ أَلْوَاحٍ وَدُسْرٍ﴾<sup>(١)</sup>، وهو -أي المسار- في المثل علامةٌ على القوّة وكنايةٌ عن الصّحة والعافية.

(١) سورة القمر الآية: ١٣.



وهذا فإنَّ المثل يُضْرَبُ للدلالة على قيمة التمر الذي عدّه ابن القيم في كتابه (الطبّ النبوي) «فاكهة، وغذاء، ودواء، وشراباً، وحلوى»، وهو وإن كان لا يمتّ لصحّة مفصل الرُّكبة بعلاقة خاصّة، فإنَّ صلته بصحّة الجسم كلّه ثابتةٌ وموثّقةٌ عبر أبحاثٍ علميّةٍ عديدةٍ ودراساتٍ طبّيّةٍ مُستفيضةٍ، وذلك لما يشتمل عليه من السكريات التي تتراوح نسبتها ما بين (٧٠-٧٥٪)، وجُلّها من السكريات الأحاديّة (الجلوكوز) التي يسهل هضمها<sup>(١)</sup> وامتصاصها؛ لتشكّل مصدرًا غنيًا وعاجلاً للطاقة التي عليها مدار الآلة البشريّة، وخصوصًا المخ الذي لا يرضى بغير الجلوكوز وقوداً، إضافة لكونه مصدرًا غنيًا بالسعرات الحراريّة التي تمّ تقديرها حسابيًا بحوالي ٢١٤ سُعرًا حراريًا لكل ١٠٠ جرام، وهو ما يعادل ٢٥ سُعرًا في التمرة الواحدة، على تفاوتٍ طفيفٍ حسب نوعية التمر ودرجة النضج، علاوة على وجود كمّياتٍ قليلةٍ من البروتينات والدهون تصل إلى ٢٥ جرام لكل ١٠٠ جرام من التمر.

هذا بالإضافة إلى منجم المعادن الذي يدخل في تركيب التمور؛ مثل

(١) جاء في القرآن الكريم على لسان سيدنا صالح وُصِفَ التمر بأنّه هضم، أي سهل الهضم سريع الامتصاص: ﴿وَزُرُوعٍ وَنَحْلٍ طَلَعَهَا هُضِيمٌ﴾ [الشعراء: ١٤٨].



الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد والمغنسيوم وغيرها؛ وهي ما تلزم لتكوين الأنزيمات التي تعمل كوسيط هام في العمليات البيولوجية، ولتشكيل الضمانة لصحة العظام وقوة الأسنان ونشاط العضلات وسلامة الأعصاب وعافية الدماغ، علاوة على دورها في الوقاية من الأنيميا، وفائدتها في خفض ضغط الدم المرتفع<sup>(١)</sup>.

ناهيك عن محتواه من فيتامينات (أ) و (ب) و (د) التي تقوم بدور فعال في عمليات الأيض (التمثيل الغذائي) وسلامة الأنسجة، عدا عن الألياف التي تُشكّل ما نسبته ٨ و ٥ جرام لكل مائة جرام من التمر (١٠ - ٢٠ حبة تمر)، وتعمل كملين طبيعي يسهم في سلامة الأمعاء، ويقي من مخاطر الإمساك الذي صاحب المدينة بترفها الجالب للكسل وأطعمتها السريعة المنزوعة الألياف، علاوة على دورها - أي الألياف - في تقليل احتمالية حدوث الحصوات المرارية، وفي تصدير الإحساس بالشبع والامتلاء؛ مما يساعد في كبح جماح الشهية وتخفيض الوزن.

---

(١) يُنصح المصابون بارتفاع ضغط الدم بتناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم والفمغرة في الصوديوم وهو ما ينطبق على التمر باقتدار (١٠٠ جم تمر تحتوي على ٧٥٠ مجم بوتاسيوم / ٥ مجم صوديوم).



وعن دوره أثناء المخاض كما أشار القرآن الكريم قبل أربعة عشر قرنًا في

سورة (مريم) حال ولادتها لسيدنا عيسى **عَلَيْهِ السَّلَامُ ﴿وَهَزِيَ بِالنَّخْلَةِ**

**سُقُوطَ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا﴾ (١)؛** فقد أثبتت الأبحاث احتواء التمر على مادة تُشبه

هرمون (الأوكستوسين) الذي يفرزه الفصّ الخلفي للغدة النخامية، وتعمل

هذه المادة على تنبيه عضلات الرّحم وتنشيطها، فتزيد من تقلصاتها وانقباضاتها؛

مما يُيسّر عملية الولادة الطبيعيّة، ويُقلّل من النزيف بعدها، إضافة إلى دورها

الإيجابي في إدرار الحليب لرضاعة المولود، وفي هذا قال التابعي الكوفيّ المحدث

(عمرو بن ميمون): «ما من شيء خيرٌ للنفساء من التمر والرّطب».

وقد احتفى الإسلام والمسلمون بالتمر كما لم تحتف به أمةٌ أخرى؛ فقد

كرّمه المولى سبحانه إذ تکرّر ذكرُ النّخلة في عشرين موضعًا قرآنيًا، كما شبّه النبي

**صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** النّخلة بالمسلم في كثرة الخبز وطيب الثمر ودوام النّفع، وجعل

وجود التمر في البيت عاصمًا من الجوع: «**لا يجوع أهل بيت عندهم التمر**» (٢) ،

(١) سورة مريم الآية: ٢٥.

(٢) رواه مسلم



وترياقا للّسّحر والسّموم: «مَنْ تَصَبَّحَ كل يوم بسبع تمرات عجوة لم يَضُرّه في ذلك اليوم سمٌّ ولا سحر»<sup>(١)</sup>.

كما وصّى به **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** كفاتحةٍ للطعام وبركةٍ للّفطور بعد الصيام: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمرٍ فإنه بركة»<sup>(٢)</sup>، واستخدمه في تحنيك الأطفال كما روى أبو موسى الأشعري **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ** فقال: «وُلِد لي غلام، فأتيْتُ به النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** فسأه إبراهيم، وحَنَكه بتمرّة، ودعا له بالبركة، ودفعه إليّ»<sup>(٣)</sup>، واتخذته أمّ المؤمنين عائشة **رَضِيَ اللهُ عَنْهَا** وسيلةً لمزيد وزنٍ ووفيرٍ صحّة: «أرادت أمّي أن تُسمّني لدخولي على رسول الله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** فلم أقبل عليها بشيء حتى أطعمتني القثاء بالرُّطب، فسمنتُ عليه كأحسن السمن»، علاوة على أنه كان مؤونة سيدنا اسماعيل **عَلَيْهِ السَّلَامُ** الرضيع وأمه حين أسكنها خليلُ الله إبراهيم **عَلَيْهِ السَّلَامُ** بوادٍ غير ذي زرع عند بيت الله المحرّم.

(١) رواه الشيخان

(٢) رواه الترمذي

(٣) رواه البخاري ومسلم، والتحنيك من الحنك؛ وهو مضغ التمر وتليينه، ثم وضعه في فم الطفل كأول طعام يدخل جوفه، وهو من السنّة العملية.



ويُذكَرُ أَنَّ لِلتَّمْرِ عَشْرَاتِ الْأَنْوَاعِ الَّتِي يَتَمَيَّزُ مِنْ بَيْنِهَا أَنْوَاعُ الْعَجْوَةِ وَالخَلَاصِ وَالسُّكَّرِيِّ وَالشَّقْرَاءِ وَرَبِيعَةَ، وَيَمُرُّ إِثْمَارُهُ وَنَضْجُهُ بِسِلْسِلَةِ أَطْوَارٍ تَبْدَأُ بِالْبَلْحِ، ثُمَّ الْبُسْرِ، فَالرُّطَبِ، فَالتَّمْرِ الَّذِي يَعْتَمِدُ لَوْنُهُ وَتَتَجَعَّدُ قَشْرَتُهُ وَتَقَلُّ فِيهِ نِسْبَةُ الْمَاءِ (٢٠-٤٠٪) بَيْنَمَا يَزِيدُ فِيهِ تَرَكِيزُ الْمَوَادِّ السُّكَّرِيَّةِ وَالْأَلْيَافِ... أَمَّا عَنْ سَلَامَةِ الرُّكْبِ؛ فَيَبْقَى مَسَاهِرُهَا هُوَ التَّخَلُّصُ مِنَ الْوِزْنِ الزَّائِدِ، وَمُحَارَبَةُ رِيَاضَةِ الْمَشْيِ، وَتَقْوِيَةُ الْعِضَلَاتِ الَّتِي تَحْمِي الْمَفَاصِلَ وَتَدْعَمُ ثَبَاتَهَا.

هَذَا وَيُعْتَبَرُ النَّخْلُ أَشْرَفَ النَّبَاتَاتِ وَأَخْرَجَهَا مِمَّا يَلِي الْحَيَوَانَاتِ، وَيُوصَفُ بِأَنَّهُ نَبَاتٌ حَيَوَانِي؛ لِأَنَّهُ نَبَاتٌ فِيهِ بَعْضُ أَحْوَالِ وَفِعَالِ الْحَيَوَانِ، بَلْ إِنَّ الْقَزْوِينِي فِي كِتَابِهِ (غَرَائِبُ الْمَوْجُودَاتِ) وَالَّذِي لَا يَخْلُو مِنْ بَعْضِ الْأَسَاطِيرِ، قَدْ شَبَّهَ النَّخْلَةَ بِالْإِنْسَانِ فَقَالَ: « تُشَبِّهُ النَّخْلَةَ الْإِنْسَانَ مِنْ حَيْثُ اسْتِقَامَةُ قَدِّهَا وَطَوْلُهَا وَامْتِيَازُ ذَكَرِهَا عَنْ أُنْثَاهَا وَاخْتِصَاصُهَا بِاللِّقَاحِ، وَلِطَّلْعِهَا رَائِحَةَ الْمُنِيِّ، وَهِيَ غِلَافٌ كَالْمَشِيمَةِ الَّتِي يَكُونُ الْوَلَدُ فِيهَا، وَالْجَمَارُ الَّذِي عَلَى رَأْسِهَا لَوْ أَصَابَهُ آفَةٌ هَلَكَتِ النَّخْلَةُ كَهَيْئَةِ مَخِ الْإِنْسَانِ إِذَا أَصَابَهُ آفَةٌ، وَلَوْ قُطِعَ مِنْهَا غِصْنٌ لَا يَرْجِعُ بِدَلِهِ كِعَضْوِ الْإِنْسَانِ، وَعَلَيْهَا لَيْفٌ كَشَعْرٍ يَكُونُ عَلَى الْإِنْسَانِ ».



وقد احتلت النخلة مكانا بارزا في التراث العربي؛ حتى أفرد لها الأقدمون أبوابا في كتبهم، بل وألّف بعضهم فيها كتبا منفصلة بذاتها، ولعلّ أشهرها (كتاب النخلة) للإمام أبي حاتم السّجستاني المتوفّى في ٢٥٥هـ، والذي وصفها بأنها سيدة الأشجار، وأشار إلى أنها عربية الأرومة؛ إذ نبتت في الجزيرة العربية والعراق ثم انتقلت إلى سائر الأمصار والآفاق، وعدد فوائدها؛ فقال عن ثمرها أنه مادة الحياة وحُبز العباد وعماد التجارة والاقتصاد، وعدّ جزعها من أقوى جذوع الأشجار وأمتنها حتى إنّ فرعون تَخَيَّر تلك الجذوع من بين الأشجار قاطبة ليصلب عليها السحرة الذين ءامنوا بالله وكفروا به، وبالطبع ساق عديد الأمثلة على احتفاء الأمثال والحكم والشعر بها، دون أن يغفل ذكر أشهر بيت شعر قيل فيها وهو:

**كُنْ كالنخيل عن الأحقاد مرتفعًا      يُؤدّي برحِمٍ ويُعطي خير أثمارِ**

على الجانب الآخر، ذُكر في ترجمة الإمام مسلم بن الحجاج صاحب الصحيح وتلميذ البخاري وأحد الستة الكبار في علم الحديث؛ أنه شُغل بمسألة حَدِيثِيَّة، فأوقد السراج، واستأذن أهله في أن لا يدخل عليه أحد في ليلته تلك،



وانكبَّ على القراءة والبحث، وظلَّ على هذا الحال طوال الليل ينقُب في الكتب ويأكل من سلَّة تمرَّ أعدَّها له أهلُه، حتى أصبح وقد أتى على ما في السلَّة وهو لا يشعر، فحصل له بسببها ثقل وتعب فمات رحمه الله، وذلك سنة إحدى وستين ومائتين بعد الهجرة، وقد فسَّر ذلك بأنه ربما كان مريضًا بداء السكري ولا يعلم، وتسبَّب التمرُّ بما فيه من سكريات عالية إلى ارتفاع حادِّ بسكر الدم، أدَّى إلى الغيبوبة فالوفاة، والله أعلم.



## ٣- الثوم قتال السموم



يَشْهَدُ عِلْمٌ وَظَائِفُ الْأَعْضَاءِ الْمُسَمَّى بِالْفَيْسِيُولُوجِيَا؛ أَنْ قَتَالَ السُّمُومَ عَلَى وَجْهِ الْحَقِيقَةِ هُوَ الْكَبِدِ، وَإِنَّهَا ارْتَأَى الْمَثْلُ هُنَا وَضَعِ الثُّومَ عَلَى مَنْصَةِ التَّوْيِجِ كَغَدَاءٍ



وَدَوَاءٍ، فَجَعَلَهُ الْقَدَحَ الْمُعَلَّى ضَمِنَ مَنْظُومَةَ الْعِلَاجِ

بِالْأَعْشَابِ الَّتِي أَصْبَحَتْ صَيِّحَةً حَدِيثَةً، بَعْدَمَا

كَانَتْ تُوصَمُ بِالرَّجَعِيَّةِ وَالتَّخْلُفِ، إِذْ اكْتَسَبَتْ

أَرْضًا جَدِيدَةً وَقَفَزَتْ إِلَى صَدَارَةِ الْخِيَارَاتِ

الْعِلَاجِيَّةِ فِيمَا يُعْرَفُ بِالطَّبِّ الْبَدِيلِ <sup>(١)</sup> أَوْ الطَّبِّ الْأَخْضَرِ، خَاصَّةً بَعْدَمَا تَفَاقَمَتْ

أَسْعَارُ الْأَدْوِيَةِ وَكَثُرَ الْحَدِيثُ حَوْلَ آثَارِهَا الْجَانِبِيَّةِ، وَبَعْدَ صَيِّحَاتِ التَّحْذِيرِ مِنْ

قَبْلِ مَنْظُمَةِ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ بِخُصُوصِ التَّدَاعِيَاتِ السَيِّئَةِ لِلْأَدْوِيَةِ الْكِيمِيَائِيَّةِ

وَوَصِيَّتِهَا بِالْعُودَةِ إِلَى الطَّبِيعَةِ.

---

(١) يُعْرَفُ الطَّبُّ الْبَدِيلِ أَوْ الْمُكْمَلُ بِأَنَّهُ الْمُمَارَسَةُ الْفَعْلِيَّةُ لَطَرِيقِ عِلَاجِيَّةٍ تَخْلُو مِنَ الْعَقَاقِيرِ

الْكِيمِيَائِيَّةِ، وَيَتَّصِفُ الْعِلَاجُ بِالْأَعْشَابِ وَالْإِبْرِ الصِّينِيَّةِ وَالْأَلْوَانِ وَالْحِجَامَةِ وَالصُّومِ وَالْمَغْنَاطِيْسِ وَالْأَوْزُونَ وَالْيُوجَا وَغَيْرِهَا.



وكذلك بعد بروز بعض الأمراض التي عبّر المصنع الدوائي عن التعامل معها، وعقب نجاح ورسوخ تجارب سابقة في استخلاص الدواء من النبات -الذي منّ علينا قبل ذلك بالغذاء الذي نأكله وبالأوكسجين الذي نتنفسه- مثل عقار الديجوكسين المُداوي للقلب والمستخلص من نبات الكشائين (الزهرة القمعية الأرجوانية)، وعقار الأتروبين المُضادّ للتقلّصات من نبات سِتّ الحُسن، وعقار الأسبرين المُضاد للتجلّط من شجر الصّفصاف، وعقار الفنكريستين المُعالج لسرطان الدم من نبات العنقاية الوردية، وعقار المورفين المُسكّن للألم من نبات الخشخاش (أبو النوم)، ودواء الإمساك المُستخلص من نبات السنّا، ودواء الملاريا المُستخرج من لحاء أشجار الكينا... بها يعني أننا بصدد عودة إلى الأصول والجذور، بعدما سئم الإنسان الملوّل بطبعه من ألم الحُقن ومُرّ الأقراص ولذع الشّراب، وفي ذلك انصياحٌ تامّ لنصيحة الرازي حين قال: «إذا استطاع الطيّب أن يُعالج بالأغذية دون الأدوية فقد وافق السعادة».

ولعلّ ما رواه جاييلورد هاوزر في كتابه (الغذاء يصنع المعجزات) يضيف نقطة في صالح العلاج بالغذاء، وذلك حين ذكّر أنّه في طفولته أُصيب بمرض



السَّلِّ وأمراض أخرى، فنصح الأطباء والدَّه بأن يأخذه للعيش في الريف وليقضي أيامه الأخيرة بين النسيم والحقول، بما يعني أن مرضه قاتل وأن موته قد شارَف، ثم يقول: بينما أمشي مع والدي ويدي قطعة من كعك بارد، إذ برجل طاعن يلقانا ويُحدِّق في عينيِّ الذابلتين ويسأل: هل تريد الحياة يا بني؟ فهزرتُ رأسي أن نعم، فقال: كيف تحصل على الحياة وأنت تأكل طعاما ميتا؟ عليك بالطعام الحيِّ القريب من الطبيعة والذي يحمل في داخله حيويَّة الحياة النابضة وما زالت حرارة التراب فيه وأثر الحياة عليه، من اللحوم والخضروات والفاكهة الطازجة، وهو ما التزمتُ به وكان الشفاء الذي تعجَّب له الأطباء.

ويذكر بعض اللغويين أن الثوم لفظة هيروغليزية فرعونية، وأنَّ الفوم<sup>(١)</sup> أصبح لغةً، وهو ما سمَّاه به القرآن حين بلغ الحُمقُ بني إسرائيل مداه، فوسَّطوا سيدنا موسى لدى ربِّ العالمين، ليخلِّصهم من المنِّ والسَّلوى، ويهبهم الثوم و العدس والبصل! وقد قرَّظه الشيخُ الرئيس (ابن سينا) في كتابه (القانون في الطب)، ووصَّى به داوود الأنطاكي في تذكرته الشهيرة التي ضمَّت ثلاثة آلاف نبات وعشب طبي.

(١) ﴿فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا﴾ [البقرة: ٦١].



وهو نبات مُوغل في القِدَم؛ عرفه الصينيون والبابليون والإغريق واليونان والفراعنة، ويَنتمي إلى الفصيلة النباتية الزنبقية التي يتناسل من رِحْمها البصلُ والكراث، ويُعتبر من المحاصيل الشتوية التي تتطلَّب مناخًا معتدلاً أو بارداً نسبياً، ويَمكث في الأرض ثمانية أشهر قبل حصاده (من أغسطس إلى مارس)، ولا يَخلو منه مطبخٌ في العالم. وتُستخدَم فصوصُه<sup>(١)</sup> في التداوي، بعد جفاف الأوراق ونُضج الثمرة وتخزينها لفترة شهور، وذلك عبر تناولها طازجة نيئة كخيار أول، أو مطبوخة مع الأطعمة، أو مدقوقة مهروسة ضمن طابور المُقَبَّلَات والسَّلَطَات، أو كمشروب بعد غليها مع الحليب أو الماء؛ وذلك لما تحتويه من زيوت طيَّارة، وفيتامينات (أ-ب-ج-هـ)، ومعادن، وألياف، ومُرَكَّبَات كبريتية، وموادَّ مُطَهِّرة، ومضادات الأكسدة.

وعن فائدته الطبيَّة؛ فقد دلَّت الأبحاثُ التي أُجريت على الحيوانات وعلى بعض البشر؛ أنَّه مضادٌّ حيوي طبيعي يقاوم البكتريا والفيروسات والفطريات،

---

(١) يبلغ عدد الفصوص في رأس الثوم البلدي حوالي ٦٠ فصاً بينما يكبر حجمها ويقلَّ عددها في الثوم الصيني، وتعتبر (مصر) من أكبر الدول المنتجة للثوم عالمياً بجانب (الصين) و (الهند).

وَأَنَّهُ مُطَهِّرٌ لِلْأَمْعَاءِ<sup>(١)</sup>، وَقَاتِلٌ لِلدِّيدَانِ، وَمُحَفِّزٌ لِلجِهَازِ الْمَنَاعِيِّ، وَفَاتِحٌ لِلشَّهِيَّةِ، وَقَاهِرٌ لِلْمُلُوثَاتِ الْبَيْئِيَّةِ الَّتِي تَغْتَالِنَا لَيْلَ نَهَارٍ مِنْ فَوْقِنَا وَمِنْ تَحْتِ أَرْجُلِنَا، وَبَاعِثٌ عَلَى النِّشَاطِ وَالصَّحَّةِ؛ إِذْ اسْتَعْمَلَهُ الْفِرَاعِنَةُ كَمُكْمَلٍ غِذَائِيٍّ لِبُنَاةِ الْأَهْرَامَاتِ، وَأَضَافَهُ الرُّومَانُ لِطَعَامِ الرِّيَاضِيِّينَ قَبْلَ الْمُبَارِيَّاتِ، مَعَ أَنَّ مَحْتَوَاهُ مِنَ السَّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ لَا يَتَعَدَّى السِّتِينَ سَعْرًا فِي كُلِّ مِائَةِ جَرَامٍ. عِلَاوَةً عَلَى دَوْرِهِ فِي تَقْلِيلِ لِرُوجَةِ الدَّمِ وَمَنْعِ حَدُوثِ الْجِلْطَاتِ، وَفِي عِلَاجِ أَمْرَاضِ الْحَسَاسِيَّةِ وَخَفْضِ ضِعْطِ الدَّمِ الْمَرْتَفِعِ<sup>(٢)</sup>، وَفِي خَفْضِ الْكُولِسْتَرُولِ الْكُلِّيِّ وَالْكُولِسْتَرُولِ الضَّارِّ الْمُنخَفِضِ الْكثَافَةَ، فَضْلًا عَنِ اسْتِخْدَامِهِ مَوْضِعِيًّا لِعِلَاجِ آلامِ الْأَسْنَانِ وَتَسَاقُطِ الشَّعْرِ وَلُدْغِ الْحَشْرَاتِ وَلَسْعِ النِّحْلِ، وَهُوَ مَا أَلْهَمَ الشَّاعِرَ وَشَحَذَ قَرِيحَتَهُ فَقَالَ فِيهِ:

**وَالشُّومُ كَمَّ فِي لَبِّهِ مِنْ نَعْمَةٍ مِثْلًا عِلَاجٍ يُشْتَرَى بِرِيَالٍ**

(١) فِي سِيرَتِهَا الذَّاتِيَّةِ الْمُسَمَّاةِ (وَرَقَّةٌ فِي الرِّيَاحِ الْقَارِسَةِ)؛ كَتَبَتْ الْمَوْلُفَةُ الصِّينِيَّةُ تَنْغْ هَسَنْغْ: «قَبْلَ أَنْ نَمْتِطِيَ الشَّاحِنَاتِ الْعَسْكَرِيَّةَ، أُعْطِيَ كُلُّ وَاحِدٍ مِنَّا خِيَطًا مَجْدُولًا مِنْ بَصَلَاتِ الشُّومِ، وَأَمْرُنَا أَنْ نَأْكُلَ بَضْعَةً فَضُوصَ كُلِّ يَوْمٍ لِمَحَارَبَةِ الْإِسْهَالِ».

(٢) فِي إِحْدَى الدَّرَاسَاتِ الْمَقَارِنَةِ عَلَى مَرْضَى مَصَابِينِ بَارْتَفَاعِ ضِعْطِ الدَّمِ، تَبَيَّنَ أَنَّ تَعَاطِيَّ ٦٠٠- ١٥٠٠ مَجْمُوعِ ثُومٍ يَوْمِيًّا (مَا يَعَادِلُ أَرْبَعَ فَضُوصِ) يُؤَازِي مَفْعُولَ دَوَاءِ مَثْبُطَاتِ بِيْتَا (atenolol) فِي مَعْدَلِ خَفْضِ الدَّمِ، كَمَا دَلَّتْ تَجَارِبُ أُجْرِيَّتِ عَلَى حَيَوَانَاتِ التَّجَارِبِ فَاعِلِيَّةِ الشُّومِ فِي خَفْضِ مَسْتَوَى الْكُولِسْتَرُولِ بِنِسْبَةِ فَاقَتِ فَاعِلِيَّةِ الدَوَاءِ الْمُخَفِّضِ لِلدَّهُونِ وَالْمُسَمَّى (كُلُوفِيرَاتِ).



أما بخصوص الرائحة الكريهة الملازمة للثوم، والتي نَحَى الشرعُ أصحابها - في أدب جَمِّ وذوق رفيع - عن صلاة الجماعة؛ لما في ذلك من أذى معنوي ونفسي <sup>(٣)</sup>، فهي حقيقة واقعة، بخلاف الفرية الأسطورية التي يعتقدونها بعضهم من أن رمي قشر الثوم أمام عتبة المنزل يجلب النكد لأهله! وتعود تلك الرائحة الكريهة إلى مُركَّب كيميائي يُرمز إليه (ams)، ويُنْتَج أثناء التمثيل الغذائي للثوم، ثم يَنْتقل من الدم إلى الفم عبر الرئتين وإلى الجلد عبر العرق. ويُمكن التغلب عليها؛ بمضغ عروق البقدونس أو بضع حبّات من القرنفل أو الينسون أو الكمّون، أو تناول بعض قطع التفاح، أو تعاطي المستحضرات الدوائية الجاهزة التي أمّنتها شركات الدواء في صورة كبسولات عديمة الرائحة وبتراكيزات مختلفة (٥٠٠-٧٠٠-١٠٠٠-٢٠٠٠مجم)، وذلك على أمل أن يصبح الثوم مأكولاً ومحموداً لا مأكولاً ومذمومًا كما جاء في المثل الذي يقول: «مثل السمك مأكول ومذموم».

ومن أشهر القصص المتداولة عن فاعلية الثوم العلاجية وكفاءته كمضاد حيوي، قصة راقصة الباليه الروسية (فيتشيفسا) التي وقعت ضحية مرض

(٣) «من أكل ثومًا أو بصلاً فليعتزلنا، وليعتزل مسجداً» رواه البخاري ومسلم.



السَّلَّ إِبَّانَ خمسينيات القرن الماضي، ثمَّ شفائها عبر استعانتها بالثوم، بعد أن أضناها الداء وأنهكها الحقن بعقار (ستربتومايسين) الذي تربَّع على عرش علاج الدَّرن آنذاك. أمَّا في مجال التشخيص؛ فقد ذُكر أنَّ المصريين القدماء استخدموه في الكشف عن عقم النساء، وذلك بوضع فصين من الثوم في المهبل وتتبُّع رائحة الثوم في هواء الزفير، وكان ظهور تلك الرائحة علامة على انتفاء الموانع العضوية للعقم، إذ إنَّ الزيوت الطيَّارة التي انطلقت من فصِّي الثوم، وجدَّت طريقها ممهَّداً وسالكا عبر الرحم وقناتي فالوب، ثمَّ الغشاء البريتوني والدم والرئتين وهواء الزفير.





## ٤- حليب الأم يَرْم وَيَلِّم



على وقع أغاريد الفرحة بقدوم المولود من عالم الذرِّ، تتقاطر عليه الهدايا والهبات من كلِّ حذب وصوب؛ فهذا يَمُنحه لعبة، وذاك يُتَحفه بملبَس، وهذه

تَنقده مالا، وتلك تُقلِّده ذهباً، وكلُّ هذا هراء

بجانب هبة السماء له في صورة وجبة غذائية

مكتمِلة القيمة ومجانِيَّة التكلفة وجاهزة

الإعداد وسائِغة الطعم وسهلة المَنال، فكانت

في تناول فيه على مدار الساعة وطوَع بنانه

عند الحاجة؛ محفوظةً في درجة حرارة الجسم

الطبيعية دونما حاجة لتسخين أو تبريد، ومُعَمَّمَةً لا تصل إليها أنفاسُ الجراثيم أو

يدُ الميكروبات، ومزوجةً بفيضٍ دافقٍ من مشاعر الألفة والحبِّ، ومحوطة بتيارٍ

جارفٍ من العطف والحنان...إنه حليبُ الأم الذي يَرْم أيُّ يُصلِح، ويَلِّم من

اللِّم أيُّ الجَمع والضِّم.





ويُعتبر حليبُ الأمّ غذاءً مثاليًا للأطفال الرضّع من أوّل ساعة بعد الولادة وحتى سنّ العامين، حتى إنّه لا يحتاج إلى أيّة إضافات غذائية في فترة الأشهر الستّ الأولى التي تُعرّف بفترة الرضاعة المطلّقة، حيث لا طعام ولا شراب فيها إلا حليب الأمّ؛ إذ يحتوي على كلّ العناصر الغذائية اللازمة لنموّ صحيّ، ويحدّ من أخطار الإصابة بالعدوى مثل الإسهال والتهابات الأذن والرئة والمسالك البولية وأمراض الحساسية مثل الربو والأكزيما وكذلك السمّنة والسكري، كما يُقلّل من وفيات الأطفال الرضّع التي تتناسب عكسيا مع الرضاعة الطبيعية.. وهو ما عبّر عنه المثلّ الإنجليزي القائل:

«(breast fed is best fed)»، ويعني: «لا غذاء يعلو على حليب الأمّ».

وخلافا لحليب الأبقار الذي تقلّ فيه نسبة الماء واللاكتوز، وتزيد نسبة الدهون والبروتينات والمعادن؛ فإنّ حليب الأمّ يحتوي على الماء (٨٧ و٥٪) والبروتينات (٦ و١٪) والدهون (٣ و٧٪)

والكربوهيدرات (٧٪) والمعادن (٢ و٠٪) إضافة إلى الفيتامينات، وذلك

في صورة سهلة الهضم والامتصاص والاستقلاب، وينسب متفاوتة حسب



فترات النمو المُطَرِّدة. وبخصوص السرعات الحرارية؛ فمعلوم أنّ كلَّ ١٠٠ مل من الحليب يَمنح الرضيع ٧١ سعراً<sup>(١)</sup> حراريًا، وهو ما يُلبي احتياجاته التي تتراوح بين ٩٠-١٢٠ سعرا حراريا لكلَّ كجم من وزنه، على اعتبار أنّ متوسط إدرار الحليب من الثدي الواحد يتراوح بين ١١-٥٨ مل كلَّ ساعة، دون اعتبار لحجم الثدي كما تعتقد بعض الأمّهات، مع إمكانية زيادة الإدرار بتناول الأمّ للمزيد من السوائل، ومشروب نبات الحلبة، وتَعاطي جرعات إضافية من الخضار والفاكهة والتّمر.

ولا تقتصر فوائد الحليب للمولود على كونه غذاءً للنّمّو وحِصنا للوقاية؛ إذ يُمكن استخدامه كقطرة علاجية في حال إصابة العين بالتهابات بسيطة، وهو ما ينسحب على الأنف أيضًا حال إصابة المولود بالزكام بغرض فتح مسار التنفّس، علاوة على ما ذكرته الدراسات والأبحاث من وجود علاقة إيجابية بين الرضاعة الطبيعية والقدرات الذهنية أثناء الطفولة والمراهقة، ومن فائدة تخصّ الأجهزة السمعية والبصرية.

---

(١) يُعرّف (السعر الحراري) بأنه مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلوجرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة.



أمَّا بخصوص العودة الحاليَّة للرضاعة الطبيعيَّة بين نساء الشرق والغرب على السَّواء، فهي ليستْ إلَّا جزءاً من العودة الحديثة الشاملة إلى الطبيعة في تلمُّس أسباب الصحة، حيث ظلَّت الرضاعة الطبيعيَّة الأساس في تنشئة الأجيال على مدار أُلوف السنين، قبل أن يبدأ عصرُ الألبان المُصنَّعة بنهاية القرن التاسع عشر، والذي اتَّخذتْ فيه الشركاتُ المُنتجة حليبَ الأمِّ كنموذج مثاليٍّ للمقارَبة والتقليد، وهو مالم - ولن - يبلغوه. وقبل أن يروِّج بعضهم لفكرة الجمال والرشاقة المرتبطة بالتخلِّي عن الرضاعة الطبيعيَّة، وهو ما انكشف زيْفُه وبطل ادِّعاؤه. والواقع أنَّ تلك العودة المحمودة، استجابة لنداء الفطرة التي فطر الله النَّاسَ عليها، فجعل الرضاعةَ حقًّا للمولود ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾<sup>(١)</sup>. وتجاوَّباً مع الأبحاث العلميَّة والتوصيات والنصائح الصادرة من المؤسَّسات العالميَّة القائمة على الصحة، والتي أكَّدت أنَّ تلك العودة أسهمت في خفُّصٍ كبيرٍ في وفيات الأطفال الرضَّع، وفي زيادة ملحوظة لمتوسَّطات الأعمار العالميَّة للإنسان.



وتظَلُّ الفوائد الجَمَّة التي تَجْنِيها الأمُّ المُرْضِع، أحد الدوافع والروافع التي تدعم التوجُّه نحو الرضاعة الطبيعية؛ إذ تمنحها الرضاعة غبطة وسعادة؛ حين تُشبع فيها عاطفة الأمومة، وتوفِّر لها جهدَها ووقتها ومالها؛ حيث لا تحتاج الرضاعة الطبيعية إلى سابق تجهيز وإعداد، وما علَّ الأمُّ إلا أن تجلس في وضع يُريحها، وتلصق بطن الرضيع ببطنها، وذقنه بثديها، ثم تسند رأسه ورقبته من الخلف بيد، وتلقمه الثدي باليد الأخرى. كعلاوة على أمِّها- أي الرضاعة الطبيعية- تُعجِّل بعودة أجهزة الجسم، وخاصة الجهاز التناسلي، إلى سابق عهده، بعد استنفاره أثناء فترة الحمل، وإنهاكه خلال عملية الولادة؛ فالرَّحِم الذي يزداد حجمه أثناء الحمل ليلبغ أربعين ضعفا، يعود إلى حجمه السالف في غضون ستة أسابيع بعد الولادة.

ناهيك عن أنَّ الرضاعة الطبيعية مانعٌ طبيعي للحمل، بفعل هرمون الحليب المعروف بالبرولاكتين والذي تفرزه الغدَّة النخاميَّة؛ وهو ما يمنح الأمُّ فرصة عامين لالتقاط الأنفاس والعناية بالصغير، ويقيها شرَّ الغيلة<sup>(١)</sup>؛ وهي

---

(١) المُغِيل هي الأمُّ التي تُرضع ولدها الغُيْل، والغُيْل هو اللبن الذي يرضعه الطفل وأمه حامل، وفي الحديث «إياكم والغيلة فإنها تُدعِشُ الفارسَ عن فرسه»، وقد ورد في معنى الغيلة أيضا أنَّها وطء المُرْضِع.



الجمع بين الحمل والرضاعة، والتي تحمل في طياتها أضراراً مُتَمَلِّمة للأم والجنين والرضيع. زد على ذلك ما ذكرته الأبحاث الطبية، من دور الرضاعة في الحماية من سرطان الثدي والمبيض، ومن هشاشة العظام بعد انقطاع الطمث، ومن فائدتها في إنقاص الوزن؛ حيث تحرق الأم المرضع حوالي ٥٠٠ سعرا حراريا يوميا أثناء عملية الرضاعة.

وهنا وجبت الإشارة إلى حديث الرسول **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** الذي يُوَصِّل

لحكم شرعي يَحْصُّ إرضاع المرأة لطفل غير طفلها؛ فيقول: **«يَحْرُمُ مِنَ الرِّضَاعِ مَا يَحْرُمُ مِنَ النَّسَبِ»**، إذ تصبح خمس رضعات مشيعات لذلك الطفل بمثابة إعلان بنوته هي وزوجها لذلك الطفل، ويصير أولادها الحقيقيون وأولادها من الرضاع إخوة له، وبالتالي يُصبحون له محارم ولا يجوز التزاوج بينهم، تماما كمحارم النسب السبع التي عدّتها سورة النساء وهي: الأمهات، والبنات، والأخوات، والعَمَّات، والخالات، وبنات الأخ، وبنات الأخت.





## ٥-البَطْنَةُ تُذْهِبُ الفِطْنَةَ



هكذا وردَ المثلُ ضمنَ ألفيِّ مثلٍ تقريباً ضمَّها كتابُ (فرائد الخرائد في الأمثال) لأبي يعقوب الخوئيِّ، بينما جاء في مَجْمَعِ الأمثال <sup>(١)</sup> لأستاذه (الميداني)



على نحو مغايرٍ قليلاً فكان:  
«البَطْنَةُ تَأْفِنُ الفِطْنَةَ»، وكِلا المثلينِ  
يَتَّفِقَانِ في ذمِّ البَطْنَةِ وهجائها،  
ويَتَقاطِعَانِ مع قولِ الفاروقِ عمر بن  
الخطَّابِ **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ**: «إِيَّاكُمْ وَالبَطْنَةَ؛  
فإنها ثقل في الحياة وتتن في الموت»،  
ويَتطابِقَانِ كذلك مع وصية لقمان

الحكيم لابنه حين قال: «إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة»...  
ولكنَّهما -أي المثلين- في ذات الوقت، ليس بمقدورهما بحُسنِ الغذاء دورَه

(١) يضم كتاب (مَجْمَعِ الأمثال) ما يزيد على ٥٠٠٠ مثل، مُرتَّبةً على أحرف المعجم، لمؤلِّفه أحمد بن محمد الميداني، الذي وُلِدَ ونشأ في نيسابور، وتوفِّي بها في ٥١٨ هـ.



الرئيسي المعروف في حياة الإنسان؛ عبّر حفظه لدرجة حرارة الجسم، وإمدادنا بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة، وترميم وبناء ما يتهدّم من الخلايا والأنسجة، وفي صدّ ومقاومة الأمراض.

والبِطْنَةُ مِنَ البَطْنِ، وهي الامتلاء الشديد بالطعام، وبها يُقَدَحُ في الرَّجُلِ فيُقَالُ هو ابنُ بَطْنِهِ دلالة على الشَّرِّه، وإليها يُعزَى نِصْفُ الأَمْرَاضِ <sup>(١)</sup> بينما يَحْمِلُ الكَسْلُ وَزُرُ النِّصْفِ الباقِي، وعلى جناحها يَحْفَرُ الشَّخْصُ قَبْرَهُ على رأي المثل القائل: «مَنْ يَأْكُلُ وهو شَبَعٌ يَحْفَرُ قَبْرَهُ بِأَسْنَانِهِ»، وقد ذكر ابن خلدون في مقدّمته الشهيرة أَنَّ السَّرْفَ في الطَّعَامِ مَرَضٌ، ودلّل على ذلك أَنَّ الأَمْرَاضَ تَقَلُّ في أَهْلِ البادية، بينما تكثر في أَهْلِ الحَضَرِ والأَمْصَارِ؛ لِتَرْفِ عَيْشِهِمْ، وكثرة ما كَلِمِهِمْ، وتعقيد أَغْذِيَّتِهِمْ. والواقع أَنَّ قَلِيلِينَ هُم مَن يَلْقَوْنَ حَتْفَهُمْ بسبب الأَمْعَاءِ الخاوية، بينما هنا لك الكثير والكثير مَن لَقُوا حَتْفَهُمْ بعد أَن حَوَّلُوا المَطْبَخَ إلى مَعَالِفٍ، وجعلوا مِن أَمْعَائِهِمْ مَقَابِرَ جَماعِيَةٍ لَصنُوفِ الضَّحَايَا مِنَ الأَطْعَمَةِ والأَشْرَبَةِ.

(١) يقول ابن الرومي:

فإنَّ الدَّاءَ أَكْثَرُ ما تَراه  
يكون مِنَ الطَّعَامِ والشَّرَابِ.



والفطنة هي النباهة والذكاء، أو كما عرّفها الزبيدي في (تاج العروس) بأنها «جودة استعداد الذهن لإدراك ما يرد عليه من الغير»، وبها يُمدح الرجل فيقال هو فطن أي حاذق ماهر، أمّا أفن الرجل فهو من الأفن وهو نقصان العقل، والمأفون<sup>(١)</sup> من الناس هو الأحمق والأخرق وضعيف الرأي.

والمثل بهذا المعنى يفتح نافذة على التأثير السلبي الذي تتركه البطنة على وظائف المخ العليا التي تتضمن الإدراك والمعرفة والتفكير والتذكر، فما إن تمتلئ المعدة حتى يحزم الدم حقايبه ويحشد جنوده؛ لإدارة معركة حامية الوطيس في ميدان الهضم والامتصاص والإخراج، وذلك على حساب الأعضاء الأخرى وعلى رأسها الدماغ الذي يحتاج إلى ٢٥٪ من الدماء المحمّلة بالجلوكوز والسرعات الحرارية ليقوم بوظيفته على أتم وجهه، وهو ما لا يتوفّر عليه طالما أنّ المعدة الممتلئة تستحوذ على جُلّ الجهود الحربية من الدماء، فتكون النتيجة هي الخمول الذهني، وتراجع القدرات المعرفية، وانخفاض معدلات الذكاء، كما يُصبح الدماغ أكثر عرضة للإصابة بمرض الزهايمر، وهو ما دلّت عليه بعض الأبحاث التي أثبتت العلاقة الطردية بين السمنة والزهايمر، وأكدت

(١) يُمثّل (المأفون) أو (المورون) الشريحة الأكبر من ضعاف العقول بنسبة تبلغ ٧٥٪، ويتراوح معدل الذكاء لديهم بين (٥٠-٦٩)، بينما يبلغ المعدّل في الأشخاص العاديين بين (٩١-١٠٠)، وهم دون الأذكياء الذين يتخطى معدل ذكائهم حاجز المائة.



العلاقة العكسيّة بين السمنة وبين الذكاء، وفي هذا جاء الحديثُ الشريف الذي رواه الترمذيّ وصحّحه الألباني: «ما ملأ آدميٌّ وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدمٍ لقيات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة؛ فنُثث لطعامه، ونُثث لشرابه، ونُثث لنفسه»، كما رُوي عن بعض المتصوّفة قولهم: «الشُّبع بحر تَسبح فيه الشياطين، والجوع بحر تَسبح فيه الملائكة»، ولهذا أشار ابن حجر في كتابه (فتح الباري) فقال: «إن السمين غالباً بليدُ الفهم ثقيلٌ عن العبادة».

وقد اهتمّ الرياضي والفيلسوف الإغريقي فيثاغورث كثيراً بالعلاقة بين الطعام والفتنة، حتى إنّه أعدَّ قائمة مطوّلة من المواد الغذائية التي ارتأى أنّها تؤثر سلباً على القدرة الذهنية والطاقة الروحية، فحرّمها على نفسه تحريم القتل والظّهار، ثمّ ألزم بها تلامذته من بعده، والعجيب أنّ البقوليات كانت من بين تلك الأغذية التي وقع عليها اختياره واعتبرها من المخدّرات الفكرية القاتلة للإبداع، بل وعدّها تناولها خطيئةً روحيةً لكونها وسيطاً في عملية تناسخ الأرواح التي كان يؤمن بها، وهو ما لا يسنده الدّين ولا العِلْم بأيّ حال من الأحوال.

وإذا كان المثلُّ قد سلّط الضوءَ تجاه التأثيرات السلبية للبطنة على الدّهن، والتي أكّدها المثل الروماني القائل: «المعدة الممتلئة لا تحبّ التفكير»، وزادها



ابن القيم **رَحْمَةُ اللَّهِ** جلاءً حين قال: «كانت العرب تمدح أهل النحول وتنسب لهم المعرفة وحسن البيان، بينما تذمُّ أهل البطننة والسمنة وتصفهم بالبلادة والغباوة»... فإنه لا يهبل التراب على ما تجرّه البطننة من ويلات على الجهاز الهضمي في صورة الانتفاخ وعُسْر الهضم وغيرها من اضطرابات حركية ووظيفية، ولا يُقلِّل من تأثيراتها على الجهاز التنفسي حالما تُعيق الحركة الحرّة للحاجب الحاجز وتحدّ من امتلاء الرئتين بالهواء فتسبّب في الشخير أثناء النوم، وتُعطي إحساساً بضيق النفس والاختناق الذي يزيد مع المجهود، ولا يشطب ما تُضيفه للقلب من أعباء زائدة تُرهقه، وتُعجّل بمرضه حين ترتفع الدهون وتتصلّب الشرايين وتعتلّ العضلة القابضة، كما لا يلغي ما تقوم به من استدعاءٍ للكسَل والحمول الذي يُصيب الجهاز الحركي بالتكسُّس، ويُودع الرشاقة أقرب سلّة مهملات.

وبينما يبقى جبلّ الدهن الجائِم فوق البطن، والشاغل للحيز ما بين الصدر والحوض، والمُسمّى بالكرش؛ شاهداً على جريمة البطننة وعلماً عليها، بعد أن تحوّلت السعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم إلى دهون مُخزّنة<sup>(١)</sup> تحت جلد البطن وفي محيط الخصر؛ فإنّ السمنة بمضاعفاتها الخطيرة التي تطال كلّ

(١) كل ٣٥٠٠ سعر حراري زائد يُضيف إلى مخازن الدهون في الجسم ١ باوند، أي نصف كيلوجرام تقريباً (٤٥٣ جرام).



خلية من خلايا الجسم تظل هي أفدح آثار البطنة، حتى شُبِّهت بالحرب العالمية الثالثة؛ نظرا لما تُخلفه من أمراضٍ ووفياتٍ جرّاء الإصابة بها، وربما أيضًا للتشابه الكبير بين دبابّة القتال والبدن السمين، وهو ما عبّر عنه المثل الإنجليزي القائل: «التُّخمة تقتل أكثر من السيِّف» (glutton kills more than the sword)، وتلاه المثل الصيني الذي يقول: «كلّما طال حزامك قصر عمرك»، وإليه أشار أمير الشعراء أحمد شوقي بقوله:

**احذر التُّخمة إن كنتَ فهِمٌ      إن عزرائيلَ في حلقِ التَّهمِ**

ومن اللطائف ما يُروى أن بعض السلف سأل: ما تقول في رجل يأكل في اليوم مرّة واحدة؟ فقال: ذاك طعام المتّقين، ثمّ قيل له: وما تقول في رجل يأكل في اليوم مرّتين؟ فقال: ذاك طعام المؤمنين، ثمّ قيل له: وما تقول في رجل يأكل في اليوم ثلاث مرّات؟ فقال: قولوا لأهله ابنا له معلقا... وليتنا ندرك هنا؛ أنّه كان بمقدور ذي العزّة والجلال جعل اللقمة تكفيننا الشهر والشهرين، وجعل الشّرْبة تغنينا السنة والسنتين؛ ولكنه بحكمته- سبحانه- جعلنا نأكل ونشرب في اليوم المرّة تلو المرّة؛ لتذكّر نعماءه فلا نغفل، ولنُسَمِّي باسمه على كلّ لقمة فننعم، ولنحمده بعد كل شربة فنسعد، وكذلك ليفتح باب الإحسان واسعاً



لمن أراد أن يُطعم غيره ويسقيه، وليتكرر اجتماع الطاعمين فيأترفون، بما يعني أن شربنا أشبه ما يكون بالوضوء وطعامنا أشبه ما يكون بالصلاة؛ إذُ بهما نحلّق في سماء الذّكر، ونعرج إلى ملكوت الحمد، ونتبلّغ في ارتحالنا إلى الربّ المستحقّ للذّكر والحمد.



## ٦- تفاحة واحدة يوميًا تغنيك عن زيارة الطبيب



ذَكَرَ أبو منصور الثعالبيُّ في كتابه (دُرر الحِكَم)، أنَّ التَّفاحَ ذُكِرَ في حَضرة



الخليفة العباسيِّ السابع (عبد الله بن هارون)، الملقَّب  
بالمأمون، فعَدَّدَ له لذَّات ثلاث؛ لذَّة الطعم التي  
يَتَذوَّقها الفم، ولذَّة اللُّون التي تَأْنَسُ بها العين،  
ولذَّة العَرَفِ أي الرائحة الطيِّبة الذكيَّة التي يُدرِكها  
الأنف، كما أثير عن الحكيم أبقراط قوله: «التفاحةُ  
صديقة النَّفس»، بل إنَّ الشاعر الألماني الشهير

فردريك شيللر كان يَسْتلهم وحي إبداعه، وَيَسْتدِرُّ عطف شيطان شعره، عبر  
تَشْمُمه للتفاح المعطوب الذي دأب على الاحتفاظ به في جَرار مائدتِه! وبالطبع  
لا علاقة البتَّة بين التفاح المقصود هنا وبين ما يُعرَف بتفاحة آدم، والتي يعبَّرُ بها  
العامة عن الغضروف الدرقي الذي يبرز في رقبة الرجال عند البلوغ، ويحيط  
بالحنجرة متوسِّطاً بين البلعوم والمريء، ويلعب دوراً حيويًا في عمليات التنفّس  
والتحدّث.



والتفاح هو الفاكهة الشهيرة التي ارتطمت برأس العالم الفيزيائي اسحق نيوتن، وكانت حجر الزاوية لاستنباط قوانين الحركة والجاذبية. وينتمي إلى الفصيلة الوردية، ويعود موطنه الأصلي إلى آسيا الوسطى، ويترجع على عرش إنتاجه العالمي الصين والولايات المتحدة الأمريكية، وبه لُقبت مدينة نيويورك فَعُرِفَت بالتفاحة الكبيرة.

وتأتي ثمرته على شكلٍ بيضاوي أو كمثري، وبألوان حمراء وصفراء وخضراء وبيضاء، وقد يُؤكل نيئًا، أو يُطبخ، أو يُعصر، أو يُجَمَّر أيضًا؛ بغية الحصول على أيٍّ من فوائده الطبيّة الوقائيّة والعلاجيّة التي جعلت منه صيدليّة قائمة بذاته... فعند تخميره تتفاعل البكتيريا مع السكّر الطبيعي الموجود فيه، وينتج خلّ التفاح ذو اللونين الأبيض والأحمر على حسب نوع التفاح المستخدم، ويُعتَقَد أنّ هذا الخلّ مفيد في علاج مرضى السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة وارتفاع الكوليسترول، إضافة إلى استخدامه كغرغرة لتطهير الفم، وعلاج احتقان الأحيال الصوتية المصاحب لنزلات البرد، وكغسول للتخلّص من قمل الرأس. ويمكن تعاطيه بواقع ملعقة في كوب ماء ٣ مرات يوميًا، أو ملعقة كبيرة في كوب ماء بعد النهوض من الفراش صباحًا.

والواقع أن الملياردير الأمريكي ستيف جوبز، لم يترك لنا مجالاً للحديث عن القيمة المادية للتفاح، بعد أن جنى -ولا زال- مليارات الدولارات من وراء تفاحة مقضومة، جعل منها شعاراً رائجاً لشركته الشهيرة أبل (apple)<sup>(١)</sup> التي تأسست في ثمانينيات القرن الماضي. وبالتالي لم يعد لنا من سبيل سوى البحث في القيمة الدوائية؛ الكامنة في غناه بمضادات الأكسدة من المركبات الفلافونيدية، التي تندرج تحت مظلة الفينولات المتعددة؛ فتُعزز مناعة الجسم في مواجهة الشيوخوخة وألزهايمر والشلل الرعاش، وتُجنبنا العديد من السرطانات والأمراض المزمنة. إضافة إلى محتواه من الألياف<sup>(٢)</sup> (تفاحة متوسطة الحجم تحتوي على ٤ جرام من الألياف)، والفيتامينات (ب، ج)، والبوتاسيوم، والحديد؛ مما يسهم في خفض الكوليسترول الضار، وعلاج فقر الدم، والوقاية من نزلات البرد والإمساك.

ونظراً لاحتوائه على سرعات حرارية قليلة ( ٥٨ سعر حراري لكل ١٠٠ جم)، وخلوه من الدهون تقريباً (١٧ و٠ جرام لكل ١٠٠ جرام)، ودخوله

(١) من الطريف أن المغنية الأمريكية الشهيرة ليدي غاغا، رثت ستيف جوبز يوم وفاته قائلة: اليوم تصفحتُ الإنترنت من خلال إحدى اختراعاته التي أمتعنا بها، وسأقوم بأكل التفاح اليوم كله.

(٢) من طرائف الحميات الغذائية؛ أنه قبل خمسين عاماً كانت نشارة الخشب تُضاف إلى أغلب أنواع خبز الحمية، لكي تُضاعف محتواه من الألياف.



في عداد الأطعمة ذات المؤثر السكري المنخفض (١٨-٤٨)؛ فإنه يُعتبر الفاكهة المُفضّلة لعموم النَّاس، والبديل الأمثل في سوق الفاكهة لمرضى السُّكري. كما يُعدّ العصير الأشهر لدى الكثير من مراكز علاج الكرش والسمنة، وعند طالبي الرشاقة، ومُمارسي الحميات الغذائيّة. أمّا أريجُه الفريد ورائحته العبقة، والتي عَزَف سيمفونيتها ما يزيد على ٢٠ عنصراً كيميائياً؛ فقد ذُكر أنها ذات تأثير مُهدئ للأعصاب، ومُخفِّض لضغط الدم المرتفع، فضلاً عمّا قيل بأن شَمّ التفاح لفترات طويلة؛ يخدع المخ ويكبح جماح الشهية ويعالج السمنة! أمّا المُثير في آخر الأبحاث؛ فهو ما ذُكر من أنّ النساء اللواتي يتناولن التفاح أثناء فترة الحمل، قد يُوفرن لأطفالهنّ حماية من الإصابة بالربو في قابل حياتهم!

ولاكتمال الفائدة التفاحيّة - إن جاز التعبير - يُراعى غسله جيداً لإزالة ما قد يعلق به من المبيدات الحشرية، ولتنحية الطلاء الشمعي الذي يلجأ بعض التجار إليه؛ ليُكسب بشرة التفاح مظهراً لامعاً وبريقاً مُشرقاً ولمساً ناعماً. كما يوصى بإزالة البذور ذات الطعم المرّ والمحتوية على مادة السيانيد السامّة، وكذلك بضرورة تناول الثمرة بقشرتها<sup>(١)</sup> الغنيّة بمادة البكتين؛ عملاً بالمثل القائل:

(١) من باب التأكيد على أهمية القشور وعدم الاستهانة بها، نُذكّر بأنّ قشرة المخ هي أهمّ مكوناته؛ إذ تحتوي على مراكز الإدراك والتفكير والشعور التي تميّزه عن الحيوانات.



«نزع القشور خطوة إلى القبور»، وتطبيقاً للأبحاث التي أُجريت في جامعة (كورنل) الأمريكية، المصنَّفة ضمن أفضل عشرة جامعات في الأمريكتين؛ والتي أثبتت أنَّ العصارة المُستخرَجة من قشرة التفاح، أفضل تأثيراً من تلك المُستخلصة من لبِّها، وذلك حال استخدامها في علاج سرطان القولون والكبد. مع التنبيه على أن التفاح لا يغني عن تناول بقية المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم من كربوهيدرات وبروتينات ودهون وأملاح معدنية وماء؛ فقد أُصيب الكاتب الروماني (سينيكا) بسوء التغذية التي ذهبت به إلى مثواه الأخير، نتيجة اقتصار طعامه على التفاح والماء بدعوى خوفه من التسمم!

وإذا كانت أنديرا غاندي قد اتخذت من الفاكهة<sup>(١)</sup> درعاً لمقاومة السممة، وحصناً للحفاظ على نحافتها بعد سنّ الخمسين، إذ خصّصت يومين في الأسبوع لا تتناول فيها طعاماً إلا الفاكهة، إيماناً منها بأنّ السممة والزمان هما عدوّ المرأة اللدودين.. فإنّ الروائية البوليسية الأولى (أجاثا كريستي)؛ اتخذت من التفاح

(١) في إشارة إلى فوائد تناول الفاكهة؛ جاء في أحد الأمثال قولهم: كُل العنب وارفع وسادتك، وكُل التين وتحسّس كتفك، وكُل الخوخ وتلمّس وجهك»، بما يعني -حسب زعمهم- أنّ العنب مفيد للنوم، والتين مقوٌّ للعظام والعضلات، بينما الخوخ يُضفي على البشرة نضارة وجمالاً.



سبيلاً للحفاظ على رشاقتها الذهنية وحيويتها الإبداعية، حيث دأبت على استدعاء شيطان إلهامها وهي راقدة في حوض الحمام الدافئ، وبصحبة تفاحة كبيرة تقضمها، بينما تسبح في بحر تأملاتها، وتطارده أمواج الأفكار وسفين الحكايات. أما أبو الطبّ اليونانيّ (جالينوس)، وعلى طريقة الشعراء في مدح الخلفاء والأمراء، فقد نظم أبياتاً احتفى فيها بالتفاح وتوجّه ملكاً للفاكهة بقوله:

قال جالينوس في حكمته لك في التفاح فكرٌ وعجبٌ

هو روح النفس من جوهرها وبها شوقٌ إليه وطربٌ

ومزاج القلب ينفي همّه ويُجلي الحزن عنه والكرب

ومن باب اللطافة والطرافة؛ ما سطره (الوشاء) في كتابه (الظرف

والظرفاء)، وتحت عنوان (باب ما وُجد على التفاح من الألفاظ الملاح)، فقال:

قرأت على تفاحةٍ مكتوباً يقول:

جرح الله الذي يجرح بالسكّين لحمي فلجوا حامضةً إنّي كمِثل الشَّهد طعمي

وقرأت على أخرى:

أنا حمراءٌ دعوني لمحبِّ وحبیبِ وكلوا ذات بياضٍ أكلها غيرٌ معيبِ



## ٧- الماء غلب البلاء



يُقال أن في الماء تسعة وتسعين حكمة ولولاها لما دَرَّتْ به السماء، والواقع أن حكمة الله فيه لا تُعدّ ولا تُحصى، ولولاه لما نبت الزرع ولا درّ الضرع ولا



جرى النهر ولا طاب للإنسان عيش؛ وقد روي أن إبراهيم الخليل ذهب لزيارة ابنه اسماعيل **عَلَيْهِمَا السَّلَامُ**، ولما لم يجده ووجد زوجته؛ سأها: ما طعامكم؟ قالت اللحم، قال: فما شربكم؟ قالت: الماء، قال: اللهم بارك لهم في اللحم والماء. والماء أرخص الموجودات وأغلى المفقودات وأطيب

الطيب، ويُجمَع على أمواه ومياه، وهو سائل الحياة النقي الشفاف الذي لا طعم له ولا لون ولا رائحة، ويتكوّن من ذرّة أو كسجين سالبة وذرتيّ هيدروجين مُوجبتين، ولا يحتوي على أيّة سرعات حراريّة<sup>(١)</sup>، ويشكّل ٧٠٪ من جسم الإنسان و٢٠٪ من وزن العظام و٨٥٪ من تركيب الدماغ.

(١) يُحبط هذا الفريّة التي تقول بأن شرب الماء بكثرة يؤدّي إلى تكوين الكرش.



ومنه القليل العذب الفرات السائغ الشراب، والكثير الملح الأجاج الذي يَغمر البحار والمحيطات، ومنه كذلك الماء المعدني الغني بالمعادن، والمقطر الخالي من الشوائب. وقد جعله الله أصلاً لكل الأحياء؛ فقال **جَلَّ وَعَلَا** في سورة الأنبياء **﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾**، كما ذكر (أبو محمد الأزدي) في كتابه عن الماء؛ أنه لا يعلم شيئاً يخلو من الماء، إلا ما يصاد جوهره وطبيعته، ويعني بذلك النار التي تؤثر في الماء تسخيناً وتبخيراً، ويؤثر فيها إطفاءً وإماتة. وقد ألهه الإنسان الأول في الديانات القديمة، وقدم له الندور والقرايين؛ لما رأى فيه من طعم النماء وترياق الكون ونعمة الوجود، وبعدها لمس ما به من قوة تفتت الصخر وتأكل الحديد وتغرق الإنسان. أما الشعر فقد سيده على السوائل قاطبة حين قال:

سَيِّدُ كُلِّ الْمَائِعَاتِ الْمَاءُ      مَا عَنَّهُ فِي جَمِيعِهَا غِنَاءُ  
أَمَا تَرَى الْوُحْيَ إِلَى النَّبِيِّ      مِنْهُ جَعَلْنَا كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ

والواقع أن الماء أكسير الحياة، والتَّمِيهُ الكامل هو الصحة الكاملة، بمعنى أن صحة الإنسان تتوقف على سلامة التوازن المائي؛ الذي يحفظ نسبة الماء في



الجسم ثابتة حول ما يُعادلِ ثلثا وزنه <sup>(١)</sup> تحت أيّ ظرفٍ من الظروف، ويُقي على نسبة الثلثين داخل الخلايا، ونسبة الثلث بين الخلايا وضمن بلازما الدم وسائل النخاع، وهو ما يتطلّب التساوي بين الكميّة الداخلة إلى الجسم والكميّة المفقودة منه، وهنا يجدر القول أنّ طرقَ اكتساب الماء لا تنحصر في شُرْبِه كما قد يتبادر إلى الذهن؛ ففي الطعام الذي نتناوله ماء، وفي تمثيل الغذاء عبر العديد من العمليات الحيويّة داخل الخلايا ينتج الماء، كما لا يقتصر فقد الماء من الجسم على ما تطرّحه الكلّيتان من بول أو ما ينضحهُ الجلدُ من عرق، ففي البراز ماءٌ مفقود وفي هواء الزفير ماءٌ مطرود... وسبحان من خلق فسوّى.

ويُعتبر الماء وسيطاً لازماً لإجراء العمليات الحيويّة داخل الجسم، وللتخلّص من الفضلات والسّموم، كما يعمل على حفظ درجة حرارة الجسم، وإذابة الأملاح ومنع ترسّبها في الكلى على هيئة حصوات، وحماية لزوجة الدم من الازدياد وتكوين الجلطات داخل الأوعية الدمويّة، علاوة على أنّه يحفظ للجلد رطوبته، وللمفاصل ليونتها، ويقي الجسم من الجفاف، ويسهم في إدرار الحليب للرّضيع، عدا عن كونه أداة فعّالة ومجّانية للتّعقيم والنّظافة وصدّ الأمراض.

(١) هذه النسبة هي ذاتها نسبة الماء في الكرة الأرضية، حتى صحّ القول بأنها كرة مائيّة وليست كرة أرضية.



ولهذا يُوصَى بأن يتناول الإنسان البالغ يوميًا من ٢-٣ لترات من الماء، أي حوالي ٣٠ مل لكل كيلوجرام من وزن الجسم؛ مع زيادتها عند النشاط الرياضي، وفي فترات الصيف الحارّة، ومع الحمل والرضاعة، وعند الإصابة بالحُمى أو الإسهال والقيء. كما يُنصح بأن يكون شربه رويدا رويدا، وعلى ثلاثة أنفاس مع تلافي النَفخ في الإناء، وأن يكون مَسبوقا باسم الله ومَحْتوما بحمده والثناء عليه، وفي هذا جاء المثل القائل: «الرَّشْفُ أَنْقَعُ»، والرَّشْفُ هو المَصُّ ضدَّ العَبِّ، وأنقَعُ أي أَقْطَعُ للعطش وأَشْفِي للنفس، ويُضْرَبُ المثل عامّة في ترك العَجَلَة والتحلّي بالأناة.

وقد ذُكِرَ أنّ جسم الإنسان لا يمكنه الصبر عن الماء إلّا المدّة أقصاها اثنتين وسبعين ساعة، وأنّ فقدان ٢٪ فقط ممّا يحتويه الجسم من الماء يُعرّضه للجفاف؛ الذي يبطئ عمليّة الأيض، ويؤثّر سلّبا على جميع العمليّات الحيويّة داخل الجسد. وعن زعم صاحب كتاب (حدائق النّيام في الكلام على ما يتعلّق بالحمام) من أنّ الأطباء نهوا عن شرب الماء في خمسة مواضع، واستشهاده في ذلك بما نظّمه



الشاعر صفى الدين الحلي حين قال:

تَوَقَّ شُرْبُ الْمَاءِ فِي خَمْسَةِ عَقِيبِ حَمَامِكَ وَالنُّوْمِ  
فَإِنَّهَا جَالِبَةٌ لِلْسَّقَامِ وَالإِغْمَاءِ وَالْبَاهِ وَأَكْلِ الطَّعَامِ

فإنَّ الطبَّ لم يَحْتَرِزْ من شربِ الماءِ إلَّا قبلَ النُّوْمِ في الأَطْفَالِ المصَابِينِ بالتبولِ اللإِرَادِي، وكذلك في كبار السنِّ الذين يُعانون من تضخُّمِ البروستاتا.

أمَّا فائدته العلاجيَّة فتتولَّد عبر استعماله باردا لإطفاء لهيب الحُمَّى، ولإيقاف الرَّعاف، ولتخفيف الألم والورم بعد لسعٍ أو حرقٍ أو إصابةٍ بكدمة<sup>(١)</sup>، وكذلك لتلطيف العين عند الالتهاب والاحمرار، ولتنبيه الأمعاء وعلاج حالات الإمساك، وكوسيلةٍ لمكافحة السمنة حال شربه<sup>(٢)</sup> على الرِّيق. كما يُستعمل ساخنا لفك تشنُّج العضلات، ولتطهير الجروح والأدوات، علاوة على استخدامه في صورة حمامات ماء ساخن وبُخار؛ بغرض تنشيط الدورة الدمويَّة، وتقوية الجهاز المناعي، وتجميل البشرة حال إضافة بعض الزيوت العُشبيَّة إليها، هذا

- 
- (١) عند استعمال كمادات الثلج لعلاج الكدمات، يُراعي لف الثلج داخل كيس من البلاستيك أو قطعة قماش؛ وذلك لتجنُّب وضع الثلج مباشرة على سطح الجلد.
- (٢) يُفضَّل الماء البارد؛ لإجبار الجسم على فقد بعض السعرات الحرارية في سبيل رفع درجة حرارة ذلك الماء إلى درجة حرارة الجسم الطبيعيَّة.



إضافة إلى المياه المعدنية؛ التي تنبع من العيون والآبار، وتُشكّل مسرّحاً لمنتجعات علاجية يرتادها الآلاف من المرضى في شتى بقاع العالم، وتُفيد في علاج العديد من الأمراض الجلدية والالتهابات المفصلية.

وفي الوقت الذي أصبح فيه استعمال الحواسيب وأجهزة الاتصال شائعاً كالهواء، ولازماً كالطعام، فإنّ الأطباء ينصحون من يستخدم تلك الأجهزة لساعات طويلة، بأن يغسل وجهه بالماء كل ساعتين؛ حتى لا يُصاب أحدهم بأضرار الكهرباء الساكنة التي تنبع باستمرار من تلك الأجهزة الإلكترونية، وهذا يعني أنه «ليس شرب الماء بكميات كبيرة فحسب، هو الذي يمكن أن يحسّن جودة حياتنا، وإنما التواجد بالقرب منه، أو الانغماس فيه، أو اللعب عليه؛ فجميعها أشياء يمكن أن يكون لها آثار هائلة أيضاً»<sup>(١)</sup>.

وإذا كان الماء سيّد السوائل والموائع، فإنّ ماء زمزم المبارك هو سيّد الماء؛ إذ نبع في أحضان بيت الله الحرام بما لا يبعد عن ثمان وثلاثون ذراعاً منه، وحفر بئرهِ سيّد الملائكة جبريل **عليه السلام** حين همز (ضرب) الأرض بعقبه (مؤخرة قدمه)، واستقى منه أول ما استقى نبي الله اسماعيل وأمه هاجر **عليهما السلام**، وتلاههما في

(١) جين سكريفتز/ التخلّص من السموم بواسطة الماء.

ذلك كلُّ حاجٍّ ومُعتمِرٍ منذ ذلك التاريخ إلى يومنا هذا، وبه غُسل قلبُ المصطفى صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من قِبَل الملائكة في حادثة شقِّ الصدر حال صغره، وكان قوت أول مولود في الإسلام بعد الهجرة (عبد الله بن الزبير) حين حُوصِر شهرًا بالبيت الحرام إبان صدر العهد الأموي، وقد جعله الله الكريم ذو خصائص فريدة من حيث قلوبته (الأس الهيدروجيني ٧.٨) وغناه بالمعادن (٢٠٠٠ ملجم/ لتر)، فكان طعامًا للجائع وسُقيا للظمآن ودواءً للسقيم وحاجة للطالب، وفيه جاء الحديث الشريف الذي حسَّنه ابن القيم والحافظ المنذري: «ماءٌ زمزم لما شرب له».

وغني عن الذكر؛ أن الماء لن يغلبَ البلاء، بل يغلبه البلاء ويهزمه البلاء في صورة شلل أطفال<sup>(١)</sup> وكوليرا وحمى تيفودية ودوسنتاريا والتهاب كبدي (أ) وتسمّات غذائية وسرطانات وأمراض جلدية؛ إذا ما لوَّثته مخلفات المصانع السائلة فغمَرته بالمواد الكيماوية السامة، أو خالطته مياه الصرف الصحيّ المُشبَّعة بالجراثيم والميكروبات، أو زادت فيه نسبة المواد المستخدمة في تنقية مياه الشرب

(١) ثبت أن وباء شلل الأطفال الذي اجتاح السويد بين عامي ١٩٣٩-١٩٤٥ م وتكرَّر عام ١٩٥٦ م، كان عن طريق مياه الشرب الملوَّثة بالفيروس.



-مثل الفلور والكلور- عن الحدود والمعدّلات المسموح بها صحياً، أو إذا ما  
تسرّبت النفايات النووية المشعّة المدفونة في باطن الأرض فوصلت إلى المياه  
الجوفية.





## ١- الخمر مفتاح كل شر



نَعَمْ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ، كما جاء في الحديث الذي رواه ابن ماجه عن أبي الدرداء **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**، وكما ورد على لسان ثالث الخلفاء الراشدين (عثمان بن عفان) الذي وَصَمَهَا بِأَمِّ الْخَبَائِثِ، وكما أتى في وصف الخليفة الأموي عبد الملك بن مروان لها بِأَنَّ أَوْلَهَا مَرًّا وَآخِرُهَا سُكْرًا، وكما حذّر من وبأها الشاعر خليل مطران بقوله:

دع الخمر، نُصِّحَ أَخٍ إِنَّهَا  
وَكُلُّ الْمُرْبِيِّينَ مِنْ كُلِّ جِيلٍ  
لَتُوهِيَ الْقُلُوبَ وَتُرْدِي التُّهَى  
وَمَا فِي أُولِي الْحَزْمِ مَنْ سَنَّهَا



أَمَا لِمَا كَانَتْ مِفْتَاحًا لِلشَّرِّ  
وَأُمًّا لِلْخَبَائِثِ وَامْبِرَاطُورِيَّةٍ  
لِلشَّيْطَانِ؛ فَهُوَ مَا فَسَّرَهُ الْجَاحِظُ  
حِينَ قَالَ: «إِنَّمَا يَرْتَدِعُ الْإِنْسَانُ  
عَنِ الْقَبَائِحِ بِالْعَقْلِ وَالتَّمْيِيزِ،



فإذا سكرَ عَدِمَ ذلك الذي كان يردعه، فلا يُبالي أن يرتكب كلَّ ما كان يتجنَّب في صحَّوه»، ولهذا قيل في مُتعاطيها: «مَن تناول الحرامَ فعَلَ الحرام»، وهو ما ورد في قصَّة ذلك الرجل الذي استدرجته امرأةٌ فاجرة، ثمَّ أرهبت جنابه وخيرته بين ثلاث لا فكاك منها، إمَّا أن يشرب خمرها أو يقتل غلامها أو يزني بها، فغلب على ظنِّه أن ينجو مِن برائتها باختيار أخفِّ الضررين، فشرب الخمر، ولكنه بعد أن دارت رأسه وذهب عقله وزين له الشيطان أن يُواقعها، زنى بها، ثمَّ خشي أن يُخبر الغلام عن فعلتها، فقتله، وباء بالموبقات الثلاث! وهذا ما يبرِّر موقف المفكِّر والفيلسوف محمد إقبال، حين طرد ابنه الأكبر وتبرأ منه، لأنَّه لم يجتنب الخمر.

وتُعرَف الخمرُ بأنَّها «ذلك الشراب المُسكر الذي يتَّج من تخمير الفاكهة مثل العنب والزبيب والتَّمر، أو الحبوب مثل الشعير والحنطة والذَّرة»، حيث تقوم الخمائر (الأنزيمات) بتحويل المواد السكرية والنشويات إلى كحول (روح الخمر)، عبر عمليات كيميائية بطيئة ومتتابة، وقد تعدَّدت أساؤها بحسب طريقة تحضيرها وتبعاً للونها وصفاتها وتأثيراتها، حتى أُلِّف في ذلك كُتُب

ومراجع<sup>(١)</sup>، وهي ما يُدلس بعض الأفاكين اليوم فيُسَمِّيها مشروبات روحية، مع أن الروحَ منها براء؛ إذ ليست إلا إبليساً في زجاجة وبؤلاً في قنينة وسماً زعافاً في كأس، بينما يتمدن آخرون؛ فيسُمُّوها البيرة والشمبانيا والويسكي والجمعة، وكلها لعمري في الهمِّ شرق، إذ هي موادٌ كحوليةٌ ولكن بنسب متفاوتة؛ فتراوح بين ٣-٨٪ في البيرة، و ٢٠٪ في الشمبانيا، و ٥٠٪ في الويسكي، وهو ما يجعلها في عُرْف القانون مُجرّمة، وبمقياس الشرع مُحَرّمة، وبدراسات العِلْم شرٌّ عميم... وقد أتت تسميتها بالخمُر؛ لأنها خامرت العقلَ فغطّته وحجبته وغيبته، ولأنّها تُركت حتى اختمرت وتغيّر ريحها.

وتفتك الخمورُ بالكثير من أجهزة الجسم؛ فتتسبب في ضمور خلايا الدماغ، والتهاب الأعصاب، واعتلال العضلات، وتليّف<sup>(٢)</sup> الكبد، وسوء التغذية،

(١) من أشهر تلك الكتب والمراجع؛ «أسماء الخمر» لأبي سعيد الأصبغي، و«تنبيه البصائر في أسماء أمّ الكبائر» لأبي الخطاب الكوفي، و«الجلس الأنيس في أسماء الخندريس» للفيروزبادي.

(٢) يمرّ الكبد بمرحلة أولى وهي (التشحم) ويُمكن النكوص عنها بالتوقف عن الشُّرب، ثم بمرحلة ثانية تُعرّف ب(الالتهاب الكبدي الكحولي) ويكون التعافي فيها جزئياً حال الامتناع عن الشُّرب، بينما تُعتبر مرحلة (التليف) داهية الدواهي إذ لا أمل في عودة الكبد إلى سابق عهده حال التوقف عن الشُّرب.



والأنيميا، ونقص الفيتامينات خاصة فيتامين (ب)، كما تؤدي إلى تقرحات والتهابات وسرطانات بالجهاز الهضمي بدءاً بالفم والمريء ومروراً بالمعدة والاثني عشر وانتهاءً بالبكرياس، إضافة إلى ما تسببه من ارتفاع نسبة حمض البوليك وزيادة الدهون في الدم مما يدفع باتجاه تصلب الشرايين وما يتبعه من حدوث الذبحة الصدرية والنوبات القلبية والسكتات الدماغية، علاوة على الالتهابات المزمنة بالأحبال الصوتية، وسرطان الحنجرة، واضطراب جهاز التوازن في الأذن الداخلية، وإتلاف العصب السمعي وما ينتج عنه من صمم عصبي لا علاج له، ناهيك عن الضعف المناعي؛ الذي يجعل شارب الخمر أكثر عرضة للإصابة بالعدوى؛ مثل التدرن الرئوي، وغيره من الأمراض المعدية.

وإذا كان شاربها يستحق ما اقترفته يده؛ حين ارتضى لنفسه أن تكون (براقش) التي أسلمت رقبتها لأعدائها ولقيت حتفها رغم أنفها، فما جريرة الجنين الذي قد يُجهض في مهده، أو يتأخر نموه، وتكثر عيوبه الخلقية، ويصبح عرضة للتأخر العقلي والعتة، وذلك بتأثير الكحول المثبط لقشرته المخية، حال تناول أمه الحامل لتلك الخمور!!! لاشك أنها جريمة الجرائم وكبيرة الكبائر.



أما عن آفة الإدمان؛ التي تُصيب ١٠٪ من شاربي الخمر، ويبلغ عدد مُصابيها بالملايين، ويقطن معظمهم في أوروبا وأمريكا، ويتزعمهم البولنديون والألمان والفرنسيون... فهي حالة تسمم مزمنة، ناتجة عن الاستعمال المتكرر، وتُتسم بالاعتماد النفسي والجسدي على الخمر، حتى إنّ شاربيها يُصاب باضطرابات نفسية وجسدية حادة حال إقلاعه، إضافة إلى أنّ المتعاطي يلجأ إلى زيادة الكمية المتناولة باضطراد، حتى يتحصّل على الأثر السابق نفسه؛ نظراً لأنّ مفعول المادّة الكحولية يقلّ بمرور الوقت... وقد وصفه -أي الإدمان- الشيخ سلمان العودة بأنّه مصيدة تُفقد المريض معنى الحياة وجماليتها، وتقضي على الأحلام الجميلة والأهداف النبيلة، وأنّه حالة عدمية تأخذ الإنسان من عالمه الشريف إلى برزخ يتّصل بالحيوانية واللامبالاة.

ورغم فداحة الآثار الطيبة للخمر (الصهباء)، إلا أنّها ليست سوى مُربّع صغير ضمن مُربّع كبير من الآفات المتتالية، التي تحكي الآثار الاجتماعية والاقتصادية والدينية الوخيمة؛ فكَم من نفوس أزهقت وأسر تفككت وأموال أتلفت وجهود ضاعت وقيم تحللت وكبائر ارتكبت، وكَم من حوادث للسيارات وجرائم للعنف والقتل والاعتصاب، كان الدافع وراءها والحافز



على ارتكابها، هو هذه الخمور اللعينة، وتلك الموبقات الآثمة، التي قال عنها الأمريكي (جيمس ميريت) بأنّها رابع أكبر مسببات الموت بعد أمراض القلب والسرطان والسكتات الدماغية، وأنها السبب المباشر في نصف حالات القتل، وثلاث حالات الانتحار، ونصف حالات الغرق، ونصف الحرائق التي تشتعل بشكل عرضي غير مقصود.

وعمّا يُشاع عن علاقة إيجابية بين الإبداع الفنيّ والمسكرات، فقد كذّبه الأديب الروسي العالمي تشيكوف الذي قال: «يجب على الفنان أن يُضحّي بالخمير حتى لا يفقد انتباهه لحظة»، كما سُأل في ذلك الأديب يحيى حقي وأجاب: «أنا لا أعتزّ بإنّ إنتاج أدبيّ فنيّ ناتج عن خمّر، لأنّي أُعْلِي من قيمة الجوهرة التي أُسمّيها العقل والذي لا يجوز العبث أو المساس به، فتلك الجوهرة الثمينة جدًّا كفيلة بذاتها أن تقودنا إلى طريق الإبداع»، وكذلك الحال في الفرية التي تُروّج لاقتران المسكرات بالسعادة؛ إذ لا سعادة في غياب العقل المنوط به إرشادنا إلى طريقها والمؤكّل بهدايتنا إلى سبيلها، وهو ما ينسحب أيضًا على الكذبة الكبرى التي تقول بأنّ الكحوليات تقتل الجراثيم! فمَنْ تداوى بالداء ضلّ طريق الشفاء.



ولأنَّ الخمر اغتالتْ أعظمَ نعم الله على بني آدم، واعتدتْ على أهمِّ الضرورات الخمس التي تكفلُ الشرعُ بحمايتها والحفاظ عليها وهو العقل<sup>(١)</sup> -الذي يستضيءُ بسراجهِ الخلق، ويهتدي بنوره البشر، ويُججُّ اللهُ به عباده بعد الأنبياء والرسل والكتب، والذي امتدحه المتنبِّي فقال:

لولا العقولُ لكان أذنى ضيغِمٍ أذنى إلى شرفِ مِنَ الإنسانِ

فقد وقف لها الشرعُ الحكيمُ بالمرصاد، إذ حرَّمها القرآنُ بأشدَّ صيغ التحريم ألا وهي الاجتناب، ووصفها بالرَّجس وهو أشدُّ الدَّنَس، وقرَّبها بالأوثان وهي أكبر الكُفْرِ ﴿إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾<sup>(٢)</sup>، وحدَّ لها حدًّا شرعيًّا كغيرها من كبائر الزنى والسرقه والقذف.

كما حرَّمتها السنَّةُ المطهَّرةُ بحديثٍ رواه السيِّتة<sup>(٣)</sup> فقالت: «كلُّ مُسْكِرٍ خمرٌ وكلُّ خمرٍ حرامٌ»، ولعنَّت العشرة المتعاملين بها والفاعلين فيها من شاربي

(١) يؤدِّي إدمانُ الكحول إلى الذهان العصبي المتعدّد الذي يُعرف الآن بذهان كورساقوف... وفي هذا قال أحد شعراء الخمرّيات:

شربتُ الخمرَ حتى ضلَّ عقلي  
كذاك الخمرُ تفعل بالعقول.

(٢) سورة المائدة الآية: ٩٠.

(٣) البخاري ومسلم والنسائي وأبو داود والترمذي ومالك.



وصانعٍ وبائعٍ وساقٍ وغيرهم في حديث رواه الإمام الترمذي، ولم تنظّل عليها حيل المتلاعبين وأحبايل الشياطين، ممن يخلو لهم تجميل الحرام بالباسه غير مُسمّاه؛ على غرار الرقص الذي صَيّروه فنّاً، والربا الذي أصبح فائدة، والعُري الذي بات موضحة، والجبن الذي ادّعوه حِلماً، والنفاق الذي سُمّي ذكاء اجتماعياً ولباقة، والخِفة والميوعة التي أضحت ظُرفاً وطِرافة. نعم لم تنظّل عليها تلك الحيل والألاعيب، فقالت في حديث رواه ابن ماجه في سنّته: **«لا تذهب الليالي والأيام حتى تشرب طائفةً من أمتي الخمر يُسمونها بغير اسمها»**، وهو المعنى ذاته الذي ساقه مثل يُنسب إلى (عبيد بن الأبرص) لما همّ (المنذر بن ماء السماء) بقتله فقال: **«هي الخمر تُكنى الطلاء كما الذئب يُكنى أبا جعدة»**، ويقصد أنّ الخمر تبقى قبيحة حتى لو حسّنها اسمها، تماماً كما أنّ الذئب يظلّ قبيح الفعل وإنّ جمّلوا كنيته.

هذا ناهيك عن إجماع السلف والخلف، على نجسها وقذرِها... ولهذا استحقّ شارحها عقوبة الجلد إن اعترف بحرمتها، أو الاستتابة ثمّ القتل إن كان مُستحلاً لها ومُنكراً معلوميتها من الدين بالضرورة؛ وذلك على قاعدة أنّ التوسّع في الجرم يستدعي التشدّد في العقاب.



وبعدما فشلت ترسانة القوانين الوضعية في وضع حد صارم يُجيب البشرية تلك الويلات المروعة<sup>(١)</sup>، فإنَّ الخلاص من ربة هذا الداء وتلك الكارثة التي تحيق بالإنسان؛ فتهدم كيان الفرد وبنیان المجتمع، يبقى مرهونا بتطبيق ما قاله المؤرِّخُ الإنجليزي أرنولد توينبي في شهادته الصادقة والعادلة:

«إنَّ الروحَ الإسلامية تستطيع أن تُحرِّر الإنسان من ربة الكحول عن طريق الاعتقاد الديني»... بما يعني العودة إلى كلمة الفصل التي حرَّم فيها الإسلامُ الخمر، وذلك في أعقاب غزوة أُحد وإبان القرن الثالث الهجري.



---

(١) في دراسة أوردتها زيغ زيجلار في كتابه (أراك على القمة) والتي أُجريت في مدينة نيويورك الأمريكية، وجاءت كاشفة وفاضحة، تبين أن ١٢٪ من تلاميذ المدارس يعانون من مشكلة متعلقة بالكحوليات، وأن حوالي ٦٠٪ من طلاب المدارس العليا يشربون حتى الثمالة مرة واحدة على الأقل شهريا!



## ٩- خبزُ وزيتونٍ أطيبُ ما يكون



يروي الحافظُ ابن كثيرٍ في موسوعته التاريخية الشهيرة (البداية والنهاية)، أنَّ



سيدنا نوح **عَلَيْهِ السَّلَامُ** بعث من على ظهر سفينة النجاة

بحمامة تستكشف أخبار الطوفان وتستشرف العالم

الجديد، فعادت بالبشارة وفي فمها غصن الزيتون،

وهو ما تلقفته البشرية جيلا تلو جيل؛ فاتخذت من

هذا الغصن رمزا للأمن وشعارا للسلام، حتى استقرَّ به المقام في أروقة الأمم

المتحدة، وضمن الأدبيات الناطقة باسم السلام الذي تراجع في محيطنا الإقليمي

العنيف حتى صار نادرا كالكبريت الأحمر وشحيحا كاليورانيوم المنضب.

والطيب من الشيء هو كل ما تستلذه الحواس أو النفس، ويُجمع على أطيب.

أمَّا الشجرة التي نبت منها هذا الغصن فقد باركها المولى عزَّ وجل، وأوردها بين

ثنايا القرآن في أكثر من موضع، واحتلَّ زيتها مكانة عالية في الطب النبوي حين

أوصى به **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** فقال: **«كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ مَبَارَكَةٍ»**.

ويُتَمي نباتُ الزيتونُ إلى الفصيلة الزيتونيّة، ويحوز حوضَ البحر الأبيض المتوسط<sup>(١)</sup> قصبَ السُّبُق في إنتاجه واستهلاكه عالمياً؛ فتتربّع إسبانيا على العرش بحصّة تبلغ نحو ٤٠٪ من الإنتاج العالمي، بينما تتنعم اليونانُ بأسبقيّة الاستهلاك بين شعوب الأرض قاطبة بحصّة تُقدّر بنحو ٢٤ لتراً سنوياً للفرد الواحد، وهو ما أكسب طعام أهل البحر المتوسط مزية الصّحة مقارنة بالطعام الغربي والأمريكي، وجعل من سكان أكبر الجزر اليونانيّة (كريت) الأطول عمراً والأصحّ شيخوخة والأقلّ إصابة بأمراض القلب والسرطان، وذلك بفضل زيت الزيتون البكر الحاضر على المائدة الكريتيّة صباح مساء.

ونبات الزيتون قديمٌ في المنشأ؛ إذ عرفه المصريون القدماء والرومان والعربُ في جاهليّتهم وإسلامهم. وهو طويلٌ في العمر إذ يموت زارعُه قبل موته، وصبورٌ على الماء كالجمال، وعظيمٌ في الفائدة كالغيث؛ فيتعدّى نفعه الزيت الوضيء الصافي، والشّمَار الخضراء والسوداء، إلى ما في الأوراق والسّيقان من فوائد جمة، فكانَ بذلك خيرَ غذاء وأنجع دواء وأصواً ضوءاً وأطيبَ نبات كما دَكَر داوود الأنطاكي في (التذكرة) والشيخ الرئيس ابن سينا في (القانون).

(١) قيل إنّه سُمّي بالبحر الأبيض لكثرة الزبد الأبيض الذي يطفو على سطحه، وعُرف بالمتوسّط لتوسّطه قارّات العالم القديم.



كثيرةٌ هي فوائد زيت الزيتون<sup>(١)</sup> التي أُفردت لها المقالات، وألّفت فيها الكتب، وعُززتْ بآلاف الدراسات والأبحاث، حتى خصّته العرب بمثلٍ لخص تلك الفوائد قائلا: «الخبزُ والزيتُ عمارة البيت»، ثمّ زادت الأمثال فقالت: «كُل الزيت وأنطح الحيط» دلالة على ما يمنحه للبدن من عافية وصحة. وعديدة هي كذلك صور استخدامه؛ سواء كإدام وطعام، أو كدهان وشراب، أو كصابون وغسول بصحبة حمّامات الماء والبخار، أو حتى كقطور لقتل الحشرات الدقيقة التي تدخل الأذن.

وليس ذلك إلا لتركيبته الفريدة؛ التي تحتوي على ما نسبته ٨٥٪ من الدهون الأحادية غير المشبعة المحتوية على رابط كربوني ثنائي مثل حامض الأوليك، والتي تمتاز بكونها سهلة الهضم، ومأمونة الجانب؛ فلا تُشكّل عبئا على المعدة، ولا تنتمي بقريئة إلى الأمراض الدهنية - إن جاز التعبير - كالنوبات القلبية والماغية وارتفاع ضغط الدم والبدانة والسكري. إضافة إلى احتوائه على باقة متنوّعة من الفيتامينات الهامة مثل فيتامين (أ)، (د)، (ب)، (ج)، (هـ)،

(١) خلافا للمقولة الشائعة التي تروّج للزيوت النباتية كافة؛ فإنّ زيت النخيل وزيت جوز الهند يحتويان على نسبة عالية من الدهون المشبعة التي تُشكّل خطرا على سلامة الشرايين.



والتي جعلت منه رسول النعمة والجمال للبشرة، ويد القوة والشباب للشعر. علاوة على كونه مضادًا للإمساك، ومنشطًا لإفراز الصفراء، ومداويًا للتشققات والقوباء الجلدية، ومُرطبًا للجفاف المصاحب للأكزيما والصدفية. ومُلطفاً كذلك للآلام المفصليّة والالتهابات الجلديّة، بعد اكتشاف مادة (الأوليكانثال) المضادّة للالتهابات ضمن مكوّناته الكيميائيّة. وفي ذلك يستخدم الزيت في صورته الخام، أو يدخل شريكاً أساسياً في العديد من المستحضرات الدوائية والتجميليّة.

أمّا الثمرة التي يُعصر منها الزيت، وتتنمي إلى عالم الفاكهة - باعتبار أنّ كلّ ما حوى بذورا فهو فاكهة-، فهي غذاءٌ مُتنوعٌ؛ لما تحويه من ماء (٦٧٪)، ودهون (٢٣٪)، وبروتين (٥٪)، وأملاح معدنيّة (١٪)، وألياف، وفيتامينات، وسعرات حرارية تبلغ ٢٠٠ سعر حراري في كل ١٠٠ جم من الزيتون الأخضر ونحو ١٥٠ سعر حراري في كل ١٠٠ جم من الزيتون الأسود، كما تحتوي على مواد عطرية شهية تجعلها حاضرة ضمن المُقبلات والمُشهيات على موائد الطعام، ولا يفوتنا هنا ذكر ما تحويه الأوراق من مواد قابضة مُفيدة في التهابات



الحلث واللثة حال مضغها أو شُرِبَ مَنْقوعِها، كما لا يَعزُبُ عن ذاكرتنا أخشابَ الزيتون؛ باعتبارها مادّة لأفخر وأجود الأثاث المُقاوم لعدوان النّمل الأبيض، علاوة على تميّزها بأنها لا دخان لها عند إحراقها، وذلك على النقيض من باقي الأخشاب المعروفة.



١٠- عليك من الفجل بالورق ومن اللحم بالمرق



ليس كلُّ ثمين نفيس ولا كلُّ رخيص وضيع، فلو رُتبت الأغذية تبعاً



لقيماتها الغذائية، خلافاً لما عليه قانون السوق  
وناموس التجارة الذي يحكمه العرض والطلب؛  
لتبدلت القائمة رأساً على ذنب، ولطال باعُ الفجل  
الذي يُباع منه القنطارُ بدولار ويُضرب به المثل في  
الرخص فيقال «أرخص من الفجل»؛ فعلاً ثمنه  
وعلاً قدره، ولتبوّأت الخضروات مكانتها اللائقة

في أسواقنا التجارية، بعدما حُشرت على استحياء مع الفاكهة في زاوية صغيرة  
ضيقة!

والفجل أحد الخضروات الجذرية التي تنتمي لعائلة الصليبيات، وتعود

نشأته إلى موطنه الأصلي في جنوب آسيا، وتبعاً للون جذوره اللحمية تبرز أنواعٌ



أربعة هي الفجل الأبيض والأحمر والأسود والزّهري، مع اختلافات غذائية طفيفة بينها من حيث النكهة وحِدّة الطعم، ومن طريف ما يُروى أنّ فرعون<sup>(١)</sup> مصر كان يَنقِد العَمّالَ القائمينَ على بناء الأهرامات أجورَهم في صورة فجل ومعه العديد من الخضروات الأخرى.

أمّا قيمته الغذائية والدوائية؛ فتنبع من احتوائه على نشويات وبروتينات ودهون وماء وألياف وفيتامينات ومعادن - خاصة معدن الزنك المفيد لخصوبة الرجل والمرأة على السواء-، وتعود إلى فائدته في تنشيط الشهية (نظرا لألوانه الزاهية وطعمه اللاذع)، وإدرار الصفراء وعلاج الإمساك وإنبات الشعر وتفتيت الحصى، كما ترجع إلى كونه مُضادًّا للأكسدة (خاصة الفجل الأحمر)، ومُشّع، ومُطَهِّر<sup>(٢)</sup>، ومُفيد في حالات فرط نشاط الغدّة الدرقيّة وآلام المفاصل الروماتيزمية، علاوة على ميزة فقره في الطاقة والسعرات الحرارية كغيره من الخضروات.

---

(١) فرعون: لَقِبَ لِمَن كان يحكم مصر في تلك الفترة، ويُقابله اليوم الرئيس أو الملك أو السلطان.  
(٢) ذُكِرَ أنّ المواد الكيميائية التي تُعطي للفجل مذاقه الحادّ ورائحته النفاذة تقاوم تسوّس الأسنان، وأنّ هذا مدخل لإنتاجه في صورة معجون للأسنان.

وعن مرجعية المثل في تفضيله الأوراق على الجذور، يُقرّ خبراء التغذية باختلاف التركيب الغذائي بينهما، فالأوراق مصدر جيّد للبتواسيوم والكالسيوم والحديد والألياف، وغنيّة ببادء الكاروتين وفيتامين (ج)، وتحتوي المائة جرام منها على ٢٥ سعرًا حراريًا، بينما الجذور أفقر في بعض العناصر، وتحتوي على ١٩ سعرًا حراريًا لكل ١٠٠ جم منها.

وفي إشارة إلى ما يُسببه تناول الفجل بكميات كبيرة من تهيّج للجهاز الهضمي، وما يُخلّفه من غازات وكثرة تجشؤ<sup>(١)</sup>؛ ورد في مجّمع الأمثال للميداني عن فصحاء المؤلّدين -الذين نشأوا في ديار العرب من غير العرب- المثل القائل: «ليت الفجل يهضم نفسه»، وكربّ أكلة منعت أكلات كما يقول مثل آخر.

أمّا اللحم؛ الذي قال عنه الرئيس الأمريكي هيربرت هوفر بأنّه للجنود في الحرب كالذخائر للدبابات والطائرات، ووُصِف في الأثر بأنّه سيّد إدام<sup>٢</sup> أهل الدنيا والآخرة؛ فهو أمير البروتينات الكاملة، العامرة بالأحماض الأمينية

(١) الجُشاء هو صوتٌ يَخْرُجُ مع رِيحٍ مِنَ الفمِ عند الشَّبَعِ وامتلاء المعدة، وفي تعريفٍ مُنْفَرِّ له يقول الشاعر البصري (أبان بن عبد الحميد اللاحقي/ ت ٨١٥م):

أَمَّا الْجُشَاءُ فُفْسَاءٌ صَاعِدٌ وَتَنْتُهُ عَلَى الْفُسَاءِ زَائِدٌ

(٢) الإدام هو: ما يُؤْتَدَمُ به مع الخبز، ويُجمَعُ على أدْم، وفي الحديث «نعم الإدام الخلّ».



الأساسية التي لا يستطيع الجسمُ تصنيعها، وهي -أي البروتينات- ما تمدّنا بالطاقة<sup>(١)</sup> وتبني أنسجتنا وتدخل في تركيب الأنزيمات والمهرمونات. ومنه اللحم الأحمر الأكثر دسماً والأغنى طاقةً مثل لحوم الضأن والبقر، واللحم الأبيض الأسهل هضمًا والأدقّ نسيجًا كالحوم الدجاج والأرانب والأسماك. وقد قيل لأعرابي: ما أطيب اللحم؟ قال: عوّذه، وهو ما التصق من اللحم بالعظم. كما كانت العربُ ترى أنّ أطيبَ اللحم الكتف، ويتباهون بمعرفة أكله، فيضربون في ذلك المثل للداهية منهم، ويقولون: يعلم من أين يؤكل الكتف. أمّا القديد فهو أردأ اللحم، ويضرب به المثل في وجيه القوم الذي لا يرى منه إلا قليل الخير، فيقال: «شريف قوم يطعم القديد!»

ومن اللحم يُصنع المرق الذي قرّظه المثل الحاضر بين أيدينا، وجاء فيه الحديث الشريف الوارد بصحيح الإمام مسلم عن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «يا أبا ذرٍّ؛ إذا طبختَ مرقةً فأكثر ماءها وتعاهد جيرانك».

والمرق -أو المرقة- في قاموس المعاني هو الماء بعدما أغلي فيه اللحم فصار دسماً،

(١) ١ جم بروتين يمدنا بنحو ٤ سعرات حرارية، ويحتاج الإنسان البالغ يومياً حوالي ٧٠ جرام من البروتينات أي ما يوازي ١ جم لكل كجم من وزن الجسم، وهو ما يُعادل ١٢ من السعرات الحرارية اليومية.

وهو غير الحساء<sup>(١)</sup> الذي تحلّ فيه الخضروات مكان اللحم، وتنبع قيمة المرقّ الغذائية من كونه خلاصة اللحم وعصيره بعد أن تسرّبت إليه العناصر الغذائية المكوّنة للّلحوم أثناء الغلي من بروتينات ودهون وفيتامين (ب) وحديد، إضافة إلى ما فيه من نكهة التوابل الشهية والتي تُضاف عادة أثناء عمل المرقّة، وهو ما خوّل المرقّ ليكون بديلا عن اللحم في حال غيابه ووكيلا له إن تعذّر الحصول عليه، وفيه جاء المثل: «مَنْ فاته اللحمُ فليشبع من المرقّ»... ورحم الله أيّاما بدأ فيها تبريد اللحوم بغرض حفظها عند نقلها من مكان لآخر، فأنف منها الأغنياء وما ارتضوها بديلا عن اللحم الطازج المذبوح، وكانت طعام الفقراء!

وإذا ذُكر اللحم ذُكر مرض (النَّقْرَس)<sup>(٢)</sup> الذي يُعرف بداء الملوك؛ وذلك لأن الملوك كثيرو الأكل قليلو الحركة ومصابون بالسمنة التي تمهّد للإصابة بالمرض، كما أنّ موائدهم العامرة تكاد لا تخلو من اللحوم الحمراء التي تتسبّب في المرض حال الإكثار منها، خاصة عند وجود خلل في التمثيل الغذائي، أو عند

(١) جاء في لسان العرب: «إِنَّ الْحِسَاءَ يَرْتُو (أَي يَشُدُّ وَيُقَوِّي) فَوَادَ السَّقِيمِ، وَيَسْرُو (أَي يَكْشِفُ وَيُسْرِي) عَنِ فَوَادِ الْحَزِينِ».

(٢) النَّقْرَسُ فِي اللُّغَةِ تَعْنِي الدَّاهِيَةَ الْفَطْنِ، وَيُقَالُ طَبِيبٌ نَقْرَسٌ وَيَنْقَرِسُ أَي حَاقِظٌ.



اعتلال الكلى وعجزها عن طرح حمض اليوريك الذي يترسب في المفاصل على هيئة بلورات إبرية تُسبب الألم المبرح المصحوب بتورم واحمرار خاصة في مفصل إبهام القدم. ورغم شدة تلك الآلام التي تشبه جمر النار؛ إلا أنها كانت مُلهمة للشاعر الروماني (إينيوس)، الذي أُصيب بالمرض ضمن العديد من المشاهير أمثال الملك هنري الثامن والرحالة كريستوفر كولمبس والعالم إسحق نيوتن، وذلك حين قال بأن نوبات ألمه هي التي تُوحى لي بكتابة الشعر!

وعادة ما يُنصح مريض النقرس -الذي يُصيب الرجال أكثر من النساء- بتجنّب السمّنة، والامتناع عن الكحوليات، والابتعاد عن اللحوم الحمراء (وكذلك الكبد والكلوي والقلوب) والبقوليات (مثل البازلاء والفاصوليا) والأسماك المملحة (مثل الرنجة والسردين)، مع التوصية بشرب كميات كافية من السوائل.

وفي الوقت الذي أفرط بعض الناس فأسرف في تناول اللحوم، فإنّ النباتيين فرطوا فامتنعوا عن أكل اللحوم، بل وزاد بعضهم فحرّم على نفسه كلّ منتج حيواني كالبيض والعسل والألبان ومنتجاتها، وذلك بدعاوى دينية ترى أنّ ذبح الحيوان خطيئة تُعادل قتل الإنسان! أو صحّيّة تعتقد أنّ اللحوم

أعسر هضمها وأكثر ضرراً! أو أخلاقية تنتصر لحقوق الحيوان، وترى أن ألبانها حقٌ لصغارها وذبحها عدوانٌ عليها وأكلها توحُّشاً لا يليق بإنسان! أو منطقية سفسطائية تقول بأن الصفة التشريحية للإنسان أقرب إلى الحيوانات العاشبة منها إلى اللاحمة، وأن الطعام النباتي غني بكافة العناصر الغذائية وكفيل بمنحنا قوّة الفيل وعمر السلحفاة! وقد اعتنق ذلك المذهب ثلّة من الأقدمين أمثال فيثاغورث وأفلاطون، وقلة من الآخرين أمثال فيلسوف الهند وزعيمها المهاتما غاندي، والأديب الأيرلندي برنارد شو؛ الذي امتنع عن تناول اللحوم ٧٠ عاماً من عمره الذي امتدّ قرناً من الزمان، وكان يردّد أن الحيوانات أصدقاؤه وهو من النبل بحيث لا يستبيح لحوم أصدقائه، وهو ما تسبّب في إصابته بالأنيميا الخبيثة التي تنجم عن نقص فيتامين ب١٢ المتواجد في اللحوم، واضطرّ عندها لتعاطي خلاصات كبد الخنزير ليبراً من علته. ولا ننسى نابغة المكفوفين ورهين المحبسين (أبو العلاء المعري)؛ الذي عاش نيفاً وثمانين، ولم يقرب اللحم خمسا وأربعين سنة، واقتصر في طعامه على ما تجود به الأرض من نبات، بل وظلّ وفياً لمبدئه حتى عندما مَرَضَ وأوصى له الطبيبُ بديك مع حساء، إذ رفض أكله وأنشد مخاطباً الديك:

ولو كنت قوياً هأبوك

استضعفوك فذبحوك



وقد ذكر ملائكة الأدباء (زكي مبارك)؛ أنّ اللحم طاقة الافتراس وأصله، بينما الطعام النباتي يخدم هذه الطاقة المفترسة، ويجعل صاحبه ألين جانبا وأرقّ طبعا! ودلّ على ذلك بأنّ القطّ قادر على إزعاج الجمل وترويعه لأنّه يأكل اللحم، بينما الجمل وديع يأكل العشب! ولهذا حاول أن يكون نباتيا؛ على أمل أن تخفّ حدة قلمه وتقلّ معاركه الأدبية، ولكن خذلته قواه وخشي خطورة العاقبة على صحته، فلم يكمل الطريق... وظنّي أنّ هذا كلام أدبي لا طبّ فيه.

ولعلّ من المفيد هنا، التذكير بأنّ الطعام الذي يُنضجه البخار هو الأفضل صحيا، ويليه المسلوق فالمشويّ فالمقليّ، وأنّ الطهيّ الشديد للخضروات؛ يُعيّر لونها، ومذاقها، ويُفقد بعض عناصرها الغذائية؛ خاصة فيتاميني (ب) و (ج)، وأنّ أفضل آنية للطهي هي ما كانت من البرّكس، أو الصلب الذي لا يصدأ<sup>(١)</sup>، وأنّ إضافة كميات كبيرة من الماء عند طهي الخضروات؛ يُرهل أنسجتها، ويُفقد بعض قيمتها الغذائية.



---

(١) رغم ما للأواني الفخارية من شهرة فيما يخصّ أفضليتها في الطهي، فإنّ بعض المصنّعين لها يُضيفون مادة الرصاص لإعطائها لمعانا وبريقا، وهو ما يحتمل مخاطر التسمّم بالرصاص عند الطهي فيها.

## ١١- أقلل طعامك تحمّد منامك



يُضْرَب المثلُّ للحثِّ على قلة الطعام في الليل، لأنَّ كثرته آتِيذُ ثورث



الآلامُ المُسَهِّرة على حدِّ تعبير المِبداني في مَجْمَع أمثاله. والحمدُ ضدَّ الذمِّ، وهو الشُّكر<sup>(١)</sup> والثناء والرِّضا. أمَّا النُّوم الذي نفق فيه ثلث أعمارنا؛ فقد عرّفه (المعجم الوجيز) بأنّه: «فترة راحة

للبدن والعقل؛ تغيب خلالها الإرادة والوعي جزئياً أو كلياً، وتتوقّف فيه جزئياً

بعض وظائف الجسم»، وهو آية من آيات الله في خلقه: ﴿وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ

بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّكَ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾

(٢)؛ إذ يُخَلِّد فيه الجسمُ للراحة بعد عناء الكدِّ والسعي في تحصيل العيش وإعمار

(١) قيل في الفرق اللغوي بين الحمد والشُّكر؛ الحمد لا يكون إلا باللسان وقد يكون في مقابل نعمة، بينما الشُّكر قد يكون بغير اللسان كالقلب والجوارح ولا يكون إلا في مقابل نعمة، بمعنى أن كلَّ حمدٍ شُكر وليس كلُّ شُكرٍ حمداً.

(٢) سورة الروم الآية: ٢٣.



الكون أثناء النهار، كما أنه فرصة لينمو فيها سائر الجسد، ويُجدد ما تلف من خلاياه؛ التي ذكر أنها تتجدد كلياً كل سبع سنين عند الرجل، وكل ثماني سنين عند المرأة.

مع التأكيد على أن الدماغ هو أكثر الرابحين في سوق النوم؛ إذ يستغل تلك الغفوة الليلية في ترتيب الذاكرة، وشحن بطارية الابتكار والإبداع، مع قيام ماكينة اللاوعي بكنس رواسب الذكريات والمخاوف والهواجس عبر الكوابيس<sup>(١)</sup> والأحلام<sup>(٢)</sup> التي يُسميها بعضهم (بول الدماغ)، بينما يُعرفها -أي الأحلام- العِلمُ بأنّها: «نشاط ذهني يُكرّر أحداث ما مرّ بالشخص من وقائع وآخِر ما تعلّمه من خبرات»، ويعتبرها علماء النفس بوابة ملكيّة للوصول إلى مكان العقل الباطن، ويُستفاد من تفسيرها وفك رموزها في بعض مدارس العلاج النفسي. وأعجب إن شئت من طبيعة الأحلام التي تتكثف فيها الأحداث وتتعرّز الرموز

---

(١) الكوابيس نوع خاص من الأحلام المرعبة؛ تبعث على الخوف والإزعاج، ويصحو المريض بعدها في حالة نفسية سيئة. وهي غير أحلام اليقظة التي تكثر بين المراهقين والشباب، وتحدث أثناء اليقظة، وينفصل فيها الشخص عن الواقع ليغوص في أحلامه.

(٢) تحدث الأحلام أثناء فترة النوم السريع التي تستحوذ على ٢٠-٤٠% من إجمالي فترة النوم، ويرى فيها (فرويد) تحقيقاً لرغبات ما كان أن تتحقق حال اليقظة.



وتتداخل الأزمنة والأمكنة، ثم اعجب أكثر مما سجّله العلماء عن أن الجنين في بطن أمه يحلم!

وهنا أشير إلى ما روي أنّ العالم الألماني أوجست كيكول؛ ظلّ يحاول -ولفترة طويلة- الوصول إلى التركيب الكيميائي لحلقة البنزين دون جدوى، حتى نام ذات ليلة وباله مشغول بالفكرة، وإذ به يحلم بنارٍ يتصاعد منها دخان، ويسبح في هذا الدخان ثعبانٌ التفّ حول نفسه على شكل حلقة، فنهض من نومه مُهتدياً إلى كيفية اصطفاف ذرات الكربون الستّ ضمن التركيب الكيميائي للبنزين. فضلاً عن الشاعر التونسي أبي القاسم الشابي الذي ذكر أنّ شيطان شعره زاره في منامه ذات مرّة وأهداه قصيدة، وأنّه حلم ذات ليلة بمنظر بلغ الغاية في الروعة والمنتهى في الجمال، فانفعل به في صحوه ونظم فيه شعراً. بما يعني أنّ الحلم نشاطٌ ذهني يقوم عليه العقل الباطن؛ ليخدم العقل الواعي ويحلّ له معضلاته. وهو ما قاله بعض العلماء؛ حين أكّد أنّ للأحلام دور رئيسي في الصحة البدنية والنفسية، وأشار إلى أنّ النوم بدون أحلام غير كاف للحصول على الراحة التامة التي نشدها من وراء ساعات الرقاد.



وقد ثَمَّنَ الفقيه الأندلسي ابنُ حزمِ النومَ عاليًا في كتابه (طوق الحمامة) حين قال: «الصَّبْرُ على النومِ أقلُّ من الصبرِ على الطعامِ، لأنَّ النَّومَ غذاءُ الروحِ، والطعامُ غذاءُ الجسدِ»، وفيه قيل إنَّ النعاسَ داءٌ يَجَلُّ بالبدنِ ودواؤه النومُ، كما دَلَّتْ على ضرورته الأبحاثُ التي أَقَرَّتْ عبر تجاربٍ أُجْرِيتْ في مختبراتِ النومِ، بأنَّ الحِرمانَ الجزئيَّ<sup>(١)</sup> من النَّومِ يُضَعِّفُ الجهازَ المناعيَّ، ويَجَلِّبُ الأَسقامَ، بينما الحِرمانُ الكليُّ منه؛ قد يُؤدِّي إلى الموتِ. وهو ما استفاد منه الجَلَّادون على مرِّ العصورِ؛ فاستخدموه وسيلةً للتعذيبِ، وطريقةً لإجراءِ عملياتِ غسلِ المخِ؛ التي تقومُ على قدمِ وساقِ، في أقبيةِ سجونِ؛ لا ترعى إلا، ولا تَرْقُبُ ذمَّةً.

وتُعتَبَرُ الغدَّةُ الصنوبريَّةُ هي مِقاتي النَّومِ؛ فهي تفرزُ هرمونَ المِلاتونين (هرمون النَّومِ)؛ المُنظَّمُ لعمليةِ النومِ واليقظةِ، والمُتحكَّمُ في الساعةِ البيولوجيةِ. ومع تَقَدُّمِ السنِّ وقلةِ إفرازه، فإنَّ المُسنِّينَ ينامون ليلًا أقلَّ، ويَسْتَيْقِظون باكراً أكثرَ عن ذي قبلِ، هذا على خلافِ الطفلِ الرضيعِ الذي يحتاجُ لفترةِ نومٍ طويلةٍ تصل إلى ١٦ ساعةً يوميًّا، والبالغين الذين تكفيهم ٦-٩ ساعاتٍ يوميًّا، وهو ما

(١) ورَدَ في محاضراتِ الأُدباءِ للراغبِ الأصفهاني؛ أنَّ تِسْعَةَ لا ينامون: «مُدْنِفٌ لا طيبَ له، والكثيرُ المالِ يَخافُ على مالِهِ، والهائمُ بدمِ يَسفِكُهُ، ومُتمنِّي الشَّرِّ للنَّاسِ العاملُ في غَشَمِهِ، والمُحارِبُ يَخافُ البياتِ، والغارِمُ لا مالَ عنده، والعاشقُ لا يَنالُ بغيته، والمُطَّلَعُ على السُّوءِ من أهله، والمَغصوبُ مالِهِ».



يتناقض كلياً مع حال أهل الجنة؛ الذين لا يغشاهم الكرى، ولا يقربون النوم<sup>(١)</sup>؛ وذلك لأنَّ الجنة دارُ جزاء لا دار عمل وبالتالي لا يحتاج أهلها للراحة إذ لا تعب ولا نصب، وكذلك لِلذَّة ما هم فيه مِنَ النِّعيم.

ومع التأكيد على أنَّ الجودةَ في النوم هي المعيار الأهمَّ وليس عدد الساعات، والإشارة إلى أنَّ أنوم خلق الله هو الفهد؛ الذي تضرب به العربُ المثلَ في ثقل النوم والاستغراق فيه؛ فتقول: «أنوم من فهد» وتقول: «أثقل رأسًا من فهد»، فإنَّه يجدر بنا التفريق بين النَّعاس والنوم؛ فالنَّعاس بداية النوم، ويغشى العينَ دون القلب، ولا يُنتَقِضُ منه الوضوء، بعكس النوم الذي يغلب القلب وينقض الوضوء.

عديدة هي اضطرابات النوم التي قد تُورِّق الشخصَ؛ فتمنعه من الدخول فيه، أو تجعل منامه مُتقطَّعًا بائسًا لا غناء فيه، أو تُوقظه باكراً دون أخذ كفايته منه. وتُصيب تلك الاضطراباتُ الملايين من الناس، وتنتشر في النساء أكثر عن الرجال، ويبنُّ المُسنِّين عن الشباب. ومُتعدِّدة كذلك الأسباب التي تقف وراءها؛ فمنها ما هي أسباب عضويَّة كالمرض والجوع وتعاطي العقاقير المُسبِّطة والمَشروبات المُنبِّهة،

(١) عن جابر رضي الله عنه قال: قيل يا رسول الله، أينام أهل الجنة؟ قال: «لا؛ النوم أخو الموت، وأهل الجنة لا يموتون ولا ينامون».



ومنها ما هي نفسية كالتوتر والترقب والخوف والاكتئاب، ومنها ما هي بيئية تتعلق بالبرودة والحرارة والتهوية والضوضاء وما شابه. وهو ما يؤثر سلبيًا على سلامة الصحة النفسية والجسدية، باعتبار النوم ضرورة بيولوجية ملحة؛ لا غنى عنها في محاربة الإجهاد، وتحسين المزاج، وتوفير الطاقة، وتجديد النشاط.

وإذا كان الرقاد والاستيقاظ المبكرين هما طريقا الصحة والثروة والحكمة كما جاء في المثل الإنجليزي<sup>(١)</sup>، فإن هذا الطريق لن يصل إليه إلا إذا كان العشاء على مائدة الفقراء؛ وذلك تأسيسا على القاعدة العلمية التي تقول: بأن استقلاب الجسم للدهون يقل في الليل، وأن الجسم يميل لتخزين وجبة العشاء في صورة شحوم. وعملاً كذلك بنصيحة المثل الذي يقول: «تناول إفطار الأمراء وغداء الملوك وعشاء الفقراء»، وذلك حتى لا تتخم المعدة وتمتلي؛ فتحبس الأنفاس وتقلق المنام، أو تُعرض الشخص السليم لخطر الإصابة بالارتجاع المعدي المريئي، أو تُطلق العنان لحمض الهيدروكلوريك الذي يعيث فسادا في الأغشية المخاطية للجهاز الهضمي؛ فيسبب الإحساس بالحرقة، ويؤدي إلى الإصابة بالقرحة أسفل المريء المصاب بمرض الارتجاع، وهو ما يُجنبنا إياه؛ فاصلٌ زمني لا يقل عن ثلاث

(١) يقول المثل: «early to bed early to rise makes man healthy, wealthy, and wise»



ساعات بين تناول وجبة العشاء الخفيفة والاستلقاء، مع مزاولة رياضة المشي خلال تلك السويّعات ولو قليلاً؛ وذلك حسبما نصّح حكيمُ العرب وطبيبها (الحارث بن كلدة) حين قال: «إِذَا تَعَدَّى أَحَدُكُمْ فَلَيْنَمَ عَلَى غَدَائِهِ، وَإِذَا تَعَشَّى فَلْيَخُطْ أَرْبَعِينَ خُطْوَةً»<sup>(١)</sup>، وحسبما جاء في المثل الذي يقول: «تَعَدَّى وَتَمَدَّى وَلَوْ رَمَشَةَ عَيْنٍ، وَتَعَشَّى وَتَمَشَّى وَلَوْ خَطْوَتَيْنِ»، وذلك من أجل تحفيز العمليّات الاستقلابيّة، وعلى أمل أن تنام المعدة على الخواء، فتسلّم الأمعاء من معارك الهضم والامتصاص والإخراج التي تُصبح مع النّوم أكثر بُطاً وأشدّ إرباكاً.

و يا حَبْدًا لو كان طعامُ العشاء غنيًا بالنشويّات المُعقّدة؛ التي تقينا الجوع أثناء النوم مثل الخبز الأسمر، ومَصحوبًا بالأطعمة الغنيّة بمادة (التربتوفان)؛ التي تساعد على إفراز مادّة (السيروتونين)؛ الباعثة على الهدوء والاسترخاء والنوم، وذلك مثل الموز ومنتجات الألبان من الحليب قليل الدسم والزيادي. إضافة إلى تَجَنّب الإرهاق الذهني والفكري في الساعات التي تسبق النوم، وعدم تناول المشروبات المنبّهة التي تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة والشاي<sup>(٢)</sup> والكولا

(١) في هذا قال رئيس الوزراء البريطاني تشرشل: «لقد ربحتُ معاركي في الحرب العالمية الثانية بسبب ربع ساعة قيلولة، فالنوم بعد الغداء مفيد لمن عندهم عسر في الهضم، والمشي بعد العشاء مفيد لهضم الطعام».

(٢) تُعتبر بريطانيا من أكثر شعوب الأرض استهلاكاً للشاي، حيث تتفوق في ذلك على أوروبا وكندا وأمريكا مجتمعة، بينما تتصدّر المغرب القائمة العربية.



والكاكاو، وتزداد أهمية تلك النصيحة في الأمهات المرضعات، إذ إن إفراطهن في تناول تلك المشروبات، يمكن أن يصيب أطفالهن بالأرق، على إثر الكافيين الذي يمرّ عبر الحليب.

هذا مع أخذ حمام دافئ يُزيل التوتر ويُرخي العضلات، و النوم في ثوب فضفاض مُريح، والبُعد عن الأجهزة الإلكترونية<sup>(١)</sup> والنوافذ ومصادر الضوء والضوضاء، مع الضوء وترديد الأذكار المأثورة.

على أنّنا هنا لا نُصدر ما للصينيّين -ذوي الأعين المائلة، والأنوف المُفلطحة، والذين يُشكّلون الكتلة البشريّة الأكبر بين شعوب الأرض- من رأيٍ ينصح بترك طعام العشاء بالكلية، وذلك حسبها ورد في الحكمة الصينيّة التي تقول: «أترك طعام العشاء لأعدائك».



(١) في استطلاع أُجري على آلاف من الأمريكيين، تبين أنّ ٦٠٪ منهم يصطحبون أجهزتهم الإلكترونية معهم في مخادعهم، وأنّ ٤٠٪ يستيقظون في منتصف الليل للتعاطي مع ما يصلهم من رسائل!

## ١٢- الجزر يقوي النظر



مُسكين<sup>(١)</sup> هذا الأرنب الغضبان الذي وصلنا خبره عبر رياض الطفولة



وقصصها الهادف، وذلك حين صاح في وجه أمه حانقا ومُعترضا: «في الصباح خَسُّ وجزر وفي المساء خَسُّ وجزر!»، إذ لو علم ما في الجزر وحده من فائدة؛ لقبَل يد أمه الرُّوم ليل نهار... ولكنَّه الجهل الذي لا لوم فيه، والقصة الخيالية التي يجوز فيها ما لا يجوز في الواقع.

والجزر نباتٌ عُشبي، ينتمي إلى فصيلة الخيميات التي تضم إلى جانبه، نباتات البقدونس والشبث والكرفس والكمون واليانسون، وهو وإن شارك النباتات في كونها الأقدم في الوجود، والأسبق في الخلق قبل الإنسان، إلا أنه يتفرد بلقب ملك الخضار؛ إذ يدخل في تحضير العشرات من الوجبات، ويُستعان <sup>(١)</sup> يجدر القول هنا بأن المسكين يملك قوت يومه ولكن تُفقره نوازل الحياة، بينما الفقير هو من لا يملك قوت يومه.



بجذوره كغذاء ودواء؛ وذلك لما تحويه من زيوت، وألياف، وسكريات، وفيتامينات، وأملاح.

أما النَّظَرُ؛ فهو آليّة الرؤية التي تسقط فيها الأشعة الضوئية الصادرة من المرئيات على العين، فتخترق الحدقة (البؤبؤ-إنسان العين) التي تتوسط القرنية وتُنظّم دخول الأشعة، ومن ثمّ تسقط تلك الأشعة الضوئية على المنطقة الحساسة للضوء والمعروفة بالشبكية، ثمّ تعمل على إثارة المستقبلات البصرية التي تغطّي سطح الشبكية، ليتحوّل عندها الضوء إلى نبضات عصبية، تسافر عبر العصب البصري إلى المخ الذي يُترجمها إلى صورة.

وبعيدا عن الفروق اللغوية، التي تُفرّق بين النَّظَر والبَصَر والرؤية فتقول؛ بأنّ النَّظَرَ هو تمحيص الشيء، وأنّ البَصَرَ هو النَّظَرَ بالعين، وأنّ الرؤية هي تمام الفعل البصري المتضمّن للإدراك، وتُميّز بين الرؤية التي لا تكون إلّا لما تراه العين حال اليقظة، والرؤيا التي لا تكون إلّا لما يراه النائم في نومه... فإنّ فائدة الجزر للنظر؛ تكمن في احتوائه على مادة (البيتاكاروتين) المسؤولة عن إعطائه اللون البرتقالي المميّز، والتي تتحوّل في جسم الإنسان حال تناوله،



إلى فيتامين (أ)<sup>(١)</sup> المعروف بالريتينول، واللازم لسلامة الخلايا البصريّة المُسمّاة بالعصيّات (rods)، المتواجدة في أطراف الشبكيّة بأعداد تفوق المائة مليون خلية (١٢٠ مليون)، والمنوط بها وظيفة الرؤية الليلية<sup>(٢)</sup>؛ نظرا لاحتوائها على مادة الرودوبسين الحسّاسة للأضواء الخافتة. بما يعني أنّ الجزر عضو في فريق المهامّ الخاصّة، المكلف باختراق العتمة، واستكشاف الظلام، فيوفّر حمايةً أكيدة من مرض العشى الليلي<sup>(٣)</sup> المعروف علمياً بالتهاب الشبكية الصبغي أو التلوّني، ولكنه -أي الجزر- في الحقيقة لا يُفيد في علاج ضعف النظر الناتج عن الأسباب الأخرى، مثل أخطاء العين الانكسارية التي تُسبّب قصر النظر وطول النظر والاستجماتيزم، أو عتامة عدسة العين المعروفة بالكتاركت<sup>(٤)</sup>، أو ازدياد

(١) تبلغ متوسّط احتياجات الجسم من فيتامين (أ) يوميا حوالي ٣٠٠٠ وحدة دولية، وتزيد أثناء

الحمل والرضاعة، ولا تزيد في حدّها الأقصى عن ١٠٠٠٠ وحدة دولية أيا كانت الظروف.

(٢) الرؤية النهارية تختصّ بها خلايا ضوئية مليونية أخرى (٧ مليون)، تتوسّط الشبكية، وتُسمّى بالمخروطيات (cones)، ولا تتأثر إلا بالضوء القوي، وتستطيع إدراك الألوان وتفصيل الأشياء.

(٣) العشى الليلي هو عدم القدرة على الرؤية ليلا أو في الأماكن المعتمّة، ولا تتوقف أسبابه على نقص فيتامين (أ)، فقد يكون وراثيا، وقد يحدث بسبب قصر النظر الشديد أو بعض الأمراض التي تُصيب قاع العين.

(٤) أظهرت العديد من الدراسات الحديثة أنّ تناول مضادّات الأكسدة وخاصة المحتوية على مركّبات البيتاكاروتين، يمكن أن يُخفّض من خطر الإصابة بالكتاركت نظرا لارتباط حدوثها بالشوارد الحرّة.



الضغط الداخلي للعين المعروف بالجلوكوما، أو الانفصال الشبكي، أو أمراض العصب البصري وقاع العين، أو غيرها من الأسباب.

ولا تقتصر فائدة الجزر الطبيّة على أهميّته في سلامة النظر، ولكنه بتناوله نبيّنا دون تقشير - بعد غسله جيّدًا - أو مبشورا أو مسلوفاً ومهروسًا، يُفيد في علاج الإسهال وقتل الديدان عند الأطفال، كما أنه مُدرٌّ للبول وخافِض لضغط الدم - نظرًا لاحتوائه على نسبة عالية من عنصر البوتاسيوم - ومُخفِّض للكوليسترول الخبيث، وصدیقٌ لنضارة الجلد، وأمينٌ على صحّة الأغشية المخاطيّة، علاوة على أنّ مادّة البيتاكاروتين التي تبلغ حوالي (٨٢٨٥)<sup>(١)</sup> ميكروجرام في كل (١٠٠) جرام من الجزر؛ هي من مُضادات الأكسدة القويّة، التي باتت نغم شدّاة العصر وحن عازفيه؛ لأنها تُخلِّص الجسم من الشوارد الحرّة المتخلّفة عن نواتج عملية الاحتراق الداخلي والمتراكّمة بفعل الملوثّات البيئية العديدة، وهو ما يُسهم في تقوية الجهاز المناعي، ومقاومة الشيخوخة، والحماية من السرطانات، والوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة.

(١) تُعتبر البطاطا الحلوة والبروكلي أغنى النباتات في مادة البيتاكاروتين، إذ يحتويان على حوالي (٩٤٤٤) ميكروجرام لكل ١٠٠ جرام - ٩٢٢٦ ميكروجرام لكل ١٠٠ جرام) بالترتيب، مع العلم أن ١ جرام = ١٠٠٠ مليجرام، وأن ١ مليجرام = ١٠٠٠ ميكروجرام، وأن ١ ميكروجرام = ٤٠ وحدة دولية.



ورغم تلك الفوائد العديدة لتناول الجزر، والتي لا تغفل محتواه القليل من  
السرعات الحرارية البالغة ٤٥ سعرا في كل ١٠٠ جرام، فإنّ هذا لا يلغي الحذر  
الواجب من الإفراط فيه، لما قد يُسببه ذلك من اصفرار للجلد وخاصة الكفّين،  
وهو ما يزول سريعا حال التوقف عن تناوله.





## ١٣- الأرز واللبن عافيةً للبدن



لاشكَّ أن هذا المثل قد نبت في بيئة ريفيّة؛ تفلح الأرض، وتزرع الأرز، وتربّي الماشية، وتُحلب اللبّن<sup>(١)</sup>، ثمَّ جادتْ بالموجود فكان الأرز واللبن مادةً



غذائها ونسيج أمثالها. يعرف هذا

جيدا من عاش في أحضان الريف

وتربّي بين جنباته، إذ مازالت الذاكرةُ

الريفية العتيقة مُترعةً بأطباق الأرز

واللبن التي كانت تُوزَّع على الحيران والأحباب؛ وفاءً لنذر قطعه الشخص على

نفسه وقت شدّة وضيق، أو ابتهاجاً ببراء مريض وطهور مولود وعودة مفقود،

أو غيره من الأحداث السعيدة... طبعاً كان هذا قبل أن تزحف مخالِبُ المدنيّة؛

فتخمش روح القرية البريئة، وتغتصب فطرتها النقيّة، وتمحو آثار الريف الجميل؛

---

(١) اللبّن هو ما يُسمّيه الناس بالحليب، إلّا أنّ بعض الدول -كما في الخليج- تعني باللبن ذلك

النوع الخائر الحامض تمييزاً له عن الحليب، وهو ما يتسبّب في بعض الخلط الذي صادفني

شخصياً إبان إقامتي في سلطنة عمان (ولذلك قصة طريفة تُروى في حينها).



الذي كان يأكل ما يزرع، ويحيك ما يلبس، ويعرف حق الجار، ويفرش للجود البساط، ويبتهج لأقل سعادة، ويحمد السراء ويشكر الضراء.

وقد كان هذا التحول الخطير هو أخشى ما كان يخشاه عميد الأديب الروسي (تولستوي) الملقب بالمواطن العالمي ومحامي الفلاحين، والذي أحبَّ البسطاء في القرى وتفتّر قلبه شفقةً عليهم، حتى كان يُحاذر في اقترابهم من المدائن (جمع مدينة)؛ لئلا تحرقهم نارُ الشهوات، وتلعب بقلوبهم شياطينُ الأطماع، فتتلوّث فطرتهم ويجري الكذب على ألسنتهم ويسكن الزور أمرجتهم... خالص العزاء لك يا تولستوي.

والأرز هو ذلك النبات الحوئيّ؛ الذي يحتاج في زراعته إلى ماء وفير، ودرجة حرارة معتدلة، وتربة غنيّة بالمواد العضويّة، وهو رأس المائدة الآسيوية وسيدّها؛ حتى قيل في المثل الصيني: «لا تستطيع أذكي ربّات البيوت إعداد وجبة طعام بدون أرز»؛ وذلك باعتبار ما يُقال بأنّ منشأ الأرز هو الشرق الآسيوي، وبالنظر إلى ترْبُع الصين والهند وأندونيسيا على عرش إنتاجه عالمياً. أمّا أنواعه فتتعدّد بحسب طول الحبة التي تتفاوت طولاً وقصراً، وهو ما يُؤثّر في قيمته الغذائية



التي ترجع أساسا لغناه بالنشويات، وفيتامين (ب)، إضافة إلى القليل جدا من العناصر الغذائية الأخرى.

أما اللبن؛ فهو من المعروف الذي لا يُعرَف، ومن المشهور الذي لا يحتاج إلى مزيد إعلان، فقد وصفه القرآن الكريم بأنه شرابٌ خالص سائغ: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّتُنذِرُوا بِطَوْنِهِ، مِنْ بَيْنِ قَرْتٍ وَدَمْرٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾<sup>(١)</sup>، وأجرى له الله سبحانه وتعالى في الجنة أنهارًا، ثم وقع عليه اختيار المصطفى صلى الله عليه وسلم إبان رحلة الإسراء والمعراج ليكون مشروب السماء وشارة الفطرة ورمز الهداية، وقرنه صلى الله عليه وسلم بالتمر وسماه الأطيان، ثم قرّظه صلى الله عليه وسلم فقال عنه أنه هو وحده دون سواه ما يُجزى عن الطعام والشراب<sup>(٢)</sup>، علاوة على أن الإمام السيوطي قد حكّم بأفضليته على العسل، وثمّنته العربُ عاليًا فقالت عنه أنه أحد اللحمين، ولم يُكذّب الشعرُ الخبرَ فاحتفى به ونظّم فيه قائلاً:

يُنَبِّتُ اللّحْمَ شَرَابُكَ اللَّبَنَ كَذَا يَشُدُّ العَضْدَ الَّذِي وَهَنَ

(١) سورة النحل الآية: ٦٦.

(٢) روى أبو داود والترمذي عن ابن عباس رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «من سقاه الله لبنا فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإنه ليس شيء يُجزى من الطعام والشراب غير اللبن».



وعن قيمته الغذائية التي تتفاوت حسب السلالة الحيوانية، وتختلف تبعاً لنوعية العلف المستخدم، فإنها لا تُخصّ فتة عُمرية بعينها؛ إذ يعمّ نفعه الصغير والكبير، والحامل والمرضع، والسليم والسقيم، ولا تتوقف عند غناه<sup>(١)</sup> بالكالسيوم اللازم لصحة الأسنان والواقى من هشاشة العظام والمُخفض لضغط الدم المرتفع، بل أظنّت المراجع ووثقت الأبحاث طبيعته كعنصر غذائي متكامل يُجوي البروتينات اللازمة للبناء، علاوة على فيتامينات (أ) و (ب) و (ج) و (د) و (هـ)، بجانب الأحماض الدهنية الأساسية، والماء (٧٨-٩٠٪)، وسكر اللاكتوز، والعديد من الأملاح المعدنية.

هذا بالإضافة إلى فائدته الدوائية؛ التي تُخفّف من حموضة المعدة لدى مرضى قرحة المعدة والاثنا عشر، وتعمل كمهدئ للأعصاب في حالات التوتر والقلق، وتُساعد على النوم والاسترخاء خاصة في الأطفال، وتُضفي على الشَّعر والبشرة نعومة ولمعانا جعلتنا من الملكة كليوباترا - التي دأبت على الاستحمام في حوض من اللبن - رسالةً فتنةً لقادة الرومان الكبار أمثال يوليوس وأنطونيوس، وباتت مَضْرَبَ المثل في الجمال عبْرَ العصر البطلمي وما تلاه إلى اليوم... وتُعتبر

(١) لا يؤثر نزع الدسم عن الحليب على محتواه من الكالسيوم؛ فلتر واحد من الحليب كامل الدسم أو قليل الدسم أو منزوع الدسم يحتوي على ذات الكمية التي تبلغ حوالي ٨٠٠ مجم.



الولايات المتحدة الأمريكية؛ التي تضم بين جنباتها نحو ٤٪ من سكان الكرة الأرضية، هي المستهلك الأول لمنتجات الألبان في العالم بأسره.

أما اللبن الرائب الذي يتميز بحامضيته ولزوجته؛ فهو أيسر هضمًا من اللبن الحليب، ولا تخلو منه مائدة تركية أو خليجية، خاصة في جوار الأطعمة الدسمة، ويفيد في البرء من الإسهال واضطرابات الأمعاء، ويمكن استعماله بأمان في المرضى المصابين بعدم تحمّل اللاكتوز ويتنبهم الإسهال والانتفاخ عند تناولهم الحليب. علاوة على أنه يمكن تضمينه الحِميات الغذائية الهادفة لإنقاص الوزن؛ نظرا لمحتواه القليل من السعرات الحرارية، إذ تحتوي المئة جرام منه على ٥٢ سعرا حرارياً فقط.

ورغم عشرات الأطباق التي تتناسل من الأرز ومثلها من اللبن، ورغم الشهرة التاريخية التي أضفتها (شجرة الدر) على طبق غريمتها وضرتها (أم علي)، والذي يتكوّن أساساً من اللبن والخبز والسكر؛ فإنّ طبق الأرز باللبن والمخلوط بالسكر والمكسّرات؛ مازال يتفرد بعلامة الجودة، ويحتكر أبوة الحلوى، وسط العديد من أصناف الحلوى التي تعمّر بها الموائد العربية.



## ١٤- في الحبة السوداء شفاءً من كل داء



هذا مثلٌ مُقتبسٌ من الحديث الشريف

الذي رواه الإمام مُسلم في صحيحه عن

رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حين قال: «إِنَّ فِي

الحبّة السوداء شفاءً من كل داء، إِلَّا السّام».

والحبّة السوداء هي ما تعرفها العامّة في مصرنا

الحبيبية بحبّة البركّة؛ نظرًا لما يناله متعاطوها من بركة الصّحة ونعمة الشفاء،

كما يُطلق عليها أيضًا الشونيز في إيران، والقحطة في اليمن، وكذلك الكمّون

الأسود. وهي التي ارتبط ذكرها بقصة الحكيم (توما) الذي اتّخذ الكتاب أستاذه

وكان خطؤه أكثر من صوابه، فحين جرى التصحيف <sup>(١)</sup> في بعض ما لديه من

كُتب، وأصبحت كلمة (حبّة) (حيّة)، وصار المثل «في الحية السوداء شفاء من

كلّ داء»، لم يكذب صاحبنا الخبر، ووصف رماد حية سوداء لعين معلولة، فكان

سرّه مُعجزًا ووصفه ناجعًا، وأتى على بصر عين المريض؛ فطمسها، وذهب

(١) التصحيف هو تغيّر حاصلٌ في نقط الحرف، وهو بخلاف التحريف الذي هو تغيّر في شكلها.





بضياتها، ثم صار مضرب المثل في الجهل والحُمق وفساد الرأي.

وضمن الحدث التاريخي الشهير الذي جرى فيه اكتشاف مقبرة الفرعون الصغير توت عنخ آمون على يد عالم الآثار البريطاني هوارد كارتر عام ١٩٢٢م، عُثر ضمن مقتنيات هذا الملك الشاب الذي حكم مصر من ١٣٣٤ إلى ١٣٢٥ ق.م. على زيت أسود عُرف فيما بعد أنه ليس إلا زيت حبة البركة. أمّا كتاب (الفائق في غريب الحديث) لصاحب الكشّاف (الزمخشري)، فقد روى أنّ امرأة أتت النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**، وشكت إليه لما (أي طرفًا من الجنون) لحق بابنتها، فوصف لها الحبة السوداء.

وحبة البركة؛ عُشبة حَوْلِيَّة، تنتمي إلى الفصيلة الحوذانية من النباتات، وتُزرع في مناطق عديدة من آسيا وحوض البحر الأبيض المتوسط، وقد استُخدمت بذورها الدقيقة الحجم والداكنة اللون على مدار قرون خلّت، نظرا لفوائدها العلاجية والوقائية؛ التي تعود إلى ما تحتويه من زيوت طيارة (٣٨-٤٥٪)، ومواد أخرى فعّالة مثل (النيجيللون) و (الثيموكينين)، علاوة على الفيتامينات والمعادن والبروتينات والأحماض الدهنية، وقد قرّظها ابن سينا



ووصفها بأنها ذات طبيعة حارّة يابسة ومُفيدة في علاج الأمراض الباردة الرطبة، كما روى أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي **صلى الله عليه وسلّم** كان إذا اشتكى؛ تَقَمَّحَ كَفًّا مِنْ شُونِيز، وشرب عليه ماء وعسلا... وتَقَمَّحَ أي استَفَّ مسحوق حبة البركة بعد سحقها وطحنها.

ودون الركون إلى الدعاية التي يُروِّجها العطارون للأعشاب بوجه عام، ولحبة البركة بوجه خاص، فقد أُجريت تجاربٌ معمليّة على فئران التجارب، وأثبتت فائدة حبة البركة في تنشيط المناعة والحدّ من مخاطر الشوارد الحرة، وكذلك في علاج الأمراض الصدرية واضطرابات الجهاز الهضمي والآفات الجلدية وآلام المفاصل الروماتيزميّة، وفي إدرار البول والطمث والحليب والصفراء، وفي الوقاية من العدوى، وذلك حال خلط البذور بالطعام والشراب، أو بعد طحنها واستعمال مسحوقها، أو عقب استخلاص زيوتها الطيارة والادّهان بها، وقد قامت شركات الدواء مؤخرًا بتوفيرها في صورة مستحضرات طبيّة؛ تنوّعت بين أقراص، وأشربة، وكبسولات، ودهانات؛ بغية المزيد من ترويجها، وتسهيل استعمالها.



أما السّام الذي لا دواء له ولا شفاء منه، فهو الموت الذي كتبه الله على كلّ حي، ولا نجاة منه لنبيّ مُرسلٍ أو لوليّ مُقرَّبٍ أو حتى لملك الموت ذاته، إذ هو بابُّ كلّ الناس داخِله، وبيْتُ كلّ الناس ساكنه، ومزارُ كلّ الناس زائرُه، ودَيْن كلّ الناس قاضيُه. وقد حرَّف رهطٌ من ملاعين اليهود الكليم عن مواضعه، فحيُّوا النبيّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يوماً بقولهم: السّام عليك، فلم يزد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على أن ردّ الصاع بصاع والتحيّة بمثلها فقال: وعليكم. ورغم ارتباط الموت بالمرض والعلة في أذهان الكثيرين، إلّا أنّه لا يُفرِّق - حين تحين ساعته - بين صحيحٍ وعليلٍ، أو بين طفلٍ وشيخٍ، بل يخطف كخطف الطير للحبِّ، ويصعق كصعق الكهرباء للبدن.

وخلافًا لما يعتقده بعضهم، من أنّ الموت ليس إلّا توقُّف نبضٍ وانقطاع نفسٍ وبرودة جسمٍ وشخصٍ بصرٍ؛ فإنّ تشخيص الموت إشكال طبي يتوقّف عنده الأطباء كثيرًا، فيترّثون ولا يعجلون؛ لما يترتب على ذلك من أمورٍ جسام يصعب جبرها بعد كسرهما، وما قصص الذين عادوا إلى الحياة إلّا قرارا قبل أوّانه، وجزّما في غير موضعه، إذ الواقع أنّهم لم يفارقوا الحياة ليعودوا إليها، ولم



يَموتوا حتى يُبعثوا مِن جديد، بل كانت مجرد غفوة أو إغماءة أو غيبوبة، كُفِّنَ  
على أثرها صاحبُها، فوسَّد التراب وأُسكِنَ اللحد، ثمَّ كان ما كان مِن اختناق  
وموت أكيد، أو استغاثة ونجاة تُحكَّ حولها القصص، وتُروى عنها حكايات  
تتضاءل أمامها حكايات ألف ليلة وليلة التي جرت بين شهرزاد وشهريار  
وشاعت على كل لسان.





## ١٥- ضعيفٌ ويأكل مائةً رغيْف!



يُضْرَبُ المثلُ لِمَن يَدَّعِي العجزَ عندما يَجِدُّ الجِدَّ، وَيَتَصَنَّعُ الضعفَ عندما يُنادِي نداءَ الواجب، ولكنّه عند بَسْطِ الموائد؛ يَفْتَحُ بابَ بطنه على مصراعَيْه،



فَيَأْكُلُ أَكْلاً لَمّاً، وَيُحِبُّ الطَّعامَ حُبّاً جَمّاً، حتّى لِيَأْكُلَ مِنَ الرغيْفِ مائةً، ثمَّ يقول: هل مِن مَزِيدٍ!... وشبيهه بهذا المثل ما يُقال: «في الأكل سُوسةٌ وفي الحاجة متعوسة»، وما يُقال: «يَأْكُلُ وَيَشْرَبُ ووقت الحاجة يهرب».

وهو - أي المثل - بذلك يُشير إلى ظاهرة سلبية وخلق رديء، يَنْتَشِرُ بين فئات الطلبة وفئات من الموظفين والعمّال والعسكريين ونزلاء السجون وغيرهم، وهي ظاهرة التمارُضِ وادّعاء المرض؛ حيث يَتَعَمَّدُ الشخْصُ السليم إظهار أعراض جسمانية أو نفسية، بغرض التغيّب عن المدرسة، أو الإعفاء من العمل، أو الهروب من المسؤولية، أو نَجَبِ العقاب، أو الحصول على تعويض مادي، أو



جذب التعاطف، أو الحصول على أدوية معينة، أو الإحالة إلى التقاعد، وهو في ذلك يُمارس الكذب والخداع، ويدخل شرعا ضمن أرباب النفاق العملي؛ لأنه حدّث فكذب.

وقد رُوِيَ أَنَّ الفاروقَ عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ؛ رأى شابًا يمشي في تَثاقُلٍ وتَمَأُوتٍ، فقال: ما بالك؟ أأنتَ مريض؟ قال: لا يا أمير المؤمنين، فعلاه بالدَّرَّةِ<sup>(١)</sup> وأمره أن يمشي بقوّة. أمّا قولهم: «لا تَمَارِضُوا فتمرضوا»؛ والذي يُشاع الاستشهاد به في هذا المجال على أنه حديث شريف، فنهيهِ صحيح، وتوجيهه منطقي وشريف، ولكنّه ليس بحديث، إذ علّق عليه الشيخ الألباني في سلسلة الأحاديث الضعيفة بقوله: مُنْكَرٌ، وقال آخرون: لا يَصَحُّ.

وبقدر ما يبدو المُتَمَارِضُ مُثَلًّا هاويا؛ حتى لينطبق عليه المثلُ القائل: «يكاد المريب يقول خذوني»، حيث يشكو من أعراض عامّة غير مُتَناسِقة ومُتكلِّفة، إلّا أنّ بعضَهم لديه خبرة طبيّة بالمرض، ويلجأ إلى حيل غريبة وعجيبة، مثل وضع مسحوق الفلفل الحار في عينيه لتبدو حمراء كعين الثور، أو تلوّث عينيّه

(١) الدَّرَّةُ كما يقول المعجم: سوط يُضْرَبُ به.



البول لِيُشَوِّشَ على الفاحِصِ نتائِجَه، ولا مانع لدى بعضهم من ادّعاء العمى والصمم والعرج والجنون، أو حتى إيذاء نفسه لإحداث بعض العلامات المرضية، أو تعاطي دواء يفي بذات الغرض، وهو ما يُمثّل تحديًا صعبًا لخبرة الطبيب وحنكته، في سبيل الكشف عن تلك الألاعيب البهلوانية والحيل الهوليودية التي قد تنطلي على بعض صغار الأطباء؛ خاصّة في ظلّ الأعراف الطبيّة التي تُلزم الطبيب باحترام شكوى المريض، وتحثه على الغوص وراءها إكلينيكيًا ومخبريًا وإشعاعيًا للوصول إلى السبب ومن ثمّ العلاج، وكذلك في ظلّ بعض الأعراض التي يصعب التحقق من جدّيتها؛ مثل شكوى التلبّك المعوي والصداع ونحوهما، وهو ما كشفته دراسة أُجريت على فريق طبي للتمييز بين المرضى والمتمارضين؛ حيث لم يُكتشف سوى رُبُع المتمارضين فقط، بينما الباقيون عُدوا مرضى، ووُصفت لهم وصفاتٌ طبية، وحصلوا على إجازات مرضيّة!

وبالعودة إلى تعريف المرض بأنّه «تفاعلات جسديّة أو نفسيّة من قبل الشخّص تجاه عامل مؤذّي يُصيب الجسم من خارجه أو داخله»، نجد أنّ التّمارض ليس مرضًا يستدعي التعاطف والمساعدة من قبل الفريق الطبي، كما



أنه يَختلف عن حالات الهستيريا (الهراع) التي تكثر في النساء، وتنتاب الشخص حال تعرّضه لضغوط خارجة عن إرادته وفوق طاقة احتماله، ويُديرها العقل الباطن اللاواعي، إذ إنّ العقلَ الواعي هو الذي يدير عملية التمارض، ويُحطّط لتحقيق هدف مُحدّد سلفاً، بما يعني أنّ الدوافع لديه حاضرةٌ في بؤرة الإدراك.

بقيت إشارة إلى أنّ الضعيف قد يُصبح شرها بدرجة ملحوظة في حالات مرضية مُعيّنة تؤدّي إلى اضطراب هرموني، مثل الإصابة بداء السكري، أو فرط نشاط الغدة الدرقية، أو في حالات القلق والاكتئاب، وعند الإصابة بمرض البوليميا (الشَّره العصبي)<sup>(١)</sup>، أو فيما يُعرف بمتلازمة ما قبل الطمث، أو عند تعاطي أدوية مُعيّنة مثل مضادات الاكتئاب والكورتيزون نتيجة تأثيرهما الإيجابي على الشهية، وهو ما يمكن تشخيصه وعلاجه حسب السبب.



---

(١) البوليميا مرض نفسي؛ يتميز بنوبات متتالية من إفراط المريض في تناول الطعام، ثم التقيؤ العمدي.



## الخاتمة



الماضي والحاضر هما ذكْرُ الزمنِ وأُنْثاهُ، بينما المستقبل هو جنينها الذي لم يُولَدْ بعدُ، وهما -أي الماضي والحاضر- حلقتان متشابهتان يَصْبُ كُلُّ منهما في كأسِ الآخرِ، دونما صراع يُقدِّس هذا ويُهَوِّنُ منْ ذاكِ، وبغيرِ فصامٍ يَرُكَلُ هنا ويُصافِحُ هناكِ. فكلُّ ماضٍ كان حاضرًا يومًا ما، وكلُّ حاضرٍ سيصير ماضيًا بعد حين طال أمَّ قُصرِ، بل إنَّ كلَّ حاضرٍ فيه بعضُ ماضٍ وكلُّ ماضٍ به بعضُ حاضرٍ؛ على قاعدة أنَّ كلَّ ذكْرٍ فيه بعضُ أنْثى وأنَّ كلَّ أنْثى بها بعضُ ذكْرٍ. ولهذا من صحَّةِ الفكرِ وتمامِ الرأْيِ، أنْ يتزاوجَ الماضي والحاضرُ، ويتلاقحَ القديم والجديد؛ لتخرجَ نطفةُ المستقبلِ مُحمَّلةً بجيناتِ الأصالةِ والعِراقةِ، جنبًا إلى جنبٍ مع جيناتِ الحيويَّةِ والديناميَّةِ.

أضِفْ إلى ذلك أنَّ الاعتدادَ باللحظةِ الراهنةِ دونِ الالتفاتِ إلى اللحظةِ المنصرِمةِ، هو نوعٌ من نكرانِ الجميلِ، وتدعيمٌ لمقولةِ «الصغار لا يحترمون الكبار»، فاللحظةُ الفاتئةُ هي تاريخُ اللحظةِ الحاضرةِ، وفي التنصُّلِ منها ثلْمٌ لحلقاتِ الزمنِ التي لا تنفكُ عن التواصُلِ والتعاوُذِ والتلاحُمِ، وما أشبهَ الماضيِ بطاولةِ أنيقةِ



يجلس إليها فنان يُدعى الحاضر ليرسم لوحةً بديعةً نُسِمِيها المستقبل.

يَنطبق ذلك على مناحي الحياة كافةٍ من أدبٍ وسياسةٍ واقتصادٍ واجتماعٍ،  
ولا يَشُدُّ عن ذلك، الطبُّ؛ الذي بدأ مع أوَّل قدمٍ دَبَّتْ على الأرض، وسيبقى  
إلى أن يرث الله الأرضَ ومَن عليها.

تلك كانت رسالة الكتاب؛ الذي طَوَّف بين قرونٍ عدَّة، ومرَّ على جسور  
شَتَّى، فاقتطف من كلِّ بستانٍ ثمرةً ومن كلِّ سماءٍ نجمةً ومن كلِّ مثلٍ فائدةً  
وعبرةً، راجياً أن تصل رسالته بيسرٍ وسلامٍ وأمان، وآملاً أن لا نكون في عداد  
مَن نعى عليهم الشاعِرُ محمود غنيم فقال:

**استرشدَ الغربُ بالماضي فأرشدَه ونحن كان لنا ماضٍ نسيناهُ**

وذلك ضمن رسائلٍ أخرى عديدة لا تَحْفَى على لُبِّ القارئ، الذي ربَّما  
يرتاد آفاقاً أبعد من مداد الكاتب، ويَرِد ماءً لم يَهتد إليها نورسُ قلمه ولا لوحةً  
مفاتيحه...

والسلام ختام، وفي جوار الله الأمان

المؤلِّف

د. منير لطفي



## المراجع



- ١١١ <<< مَجْمَعُ الْأَمْثَالِ / أَبُو الْفَضْلِ الْمِيدَانِي.
- ١١٢ <<< فَرَائِدُ الْخَرَائِدِ فِي الْأَمْثَالِ / أَبُو يَعْقُوبَ الْخَوَّيِّ.
- ١١٣ <<< الثُّومُ السَّاحِرُ / د. أَيْمَنُ الْحُسَيْنِي.
- ١١٤ <<< التَّدَاوِي بِالْأَعْشَابِ / د. أَمِينُ رُوَيْحَةَ.
- ١١٥ <<< الْخَمْرُ بَيْنَ الطِّبِّ وَالْفِقْهِ / د. مُحَمَّدُ عَلِي الْبَارِ.
- ١١٦ <<< التَّدَاوِي بِالصُّومِ / ه. م. شِيلْتُون.
- ١١٧ <<< الصُّومُ وَالصِّحَّةُ / د. نَجِيبُ الْكِيْلَانِي.
- ١١٨ <<< تَغْذِيَةُ الْأَطْفَالِ / د. عَبْدِ الْبَاسِطِ مُحَمَّد.
- ١١٩ <<< الْأَمْرَاضُ السِّكُوسُومَاتِيَّةُ / د. عَطُوفُ يَاسِين.
- ١٢٠ <<< وَصَايَا طَيْبٍ / د. حَسَانُ شَمْسِي بَاشَا.
- ١١١ <<< عِلْمُ وَظَائِفِ الْأَعْضَاءِ / د. صَبَاحُ نَاصِرِ اللَّعْلُوجِي.



- ١٢ << الطبّ في الشّعْر العربي / محمد عبد الرحيم. 
- ١٣ << العلاج بالماء / د. محمد كمال. 
- ١٤ << أسرار العلاج بزيت الزيتون / د. وفاء عبد العزيز. 
- ١٥ << علم الاجتماع الطبي / د. نجلاء عاطف خليل. 
- ١٦ << الأمراض النفسيّة والعقليّة / د. أنور البنا. 
- ١٧ << السّموم (أنواعها وكيفية مواجهتها) / د. شوقية مهنى. 
- ١٨ << الألم النفسي والعضوي / د. عادل صادق. 
- ١٩ << أمثال وأقوال زراعيّة / علاء الدين محمد. 
- ٢٠ << ألف مثل ومثل إنجليزي / عمر عثمان جبج. 
- ٢١ << كيف ننام / أ. أرنوف، د. أوديت. 
- ٢٢ << الطيور المهاجرة / د. أميمة خفاجي. 



لحظات قبل الموت / محمد خيرى رمضان. ٢٣



تفاحة في اليوم / د. جو شفارتس. ٢٤



اضطرابات النوم / د. لطفي الشربيني. ٢٥



أدب الطبيب / اسحق بن على الرهاوي. ٢٦



الأمثال العربية والعصر الجاهلي / د. محمد توفيق. ٢٧



الحرارة في الطبيعة والإنسان / د. أحمد كنعان. ٢٨



الأمراض الشائعة / د. هاني عرموش. ٢٩



موسوعة الأمثال الجزائرية / راغب حدوسي. ٣٠



نهايات المشاهير / مجدي عبد العزيز. ٣١



أنيس المرضى / د. محمد مهدي. ٣٢



أمراض المشاهير / د. صباح السامرائي. ٣٣





الجلطة الدماغية/ د. سمير أبو حامد. 34



زهر الأكم في الأمثال والحكم/ الحسن اليوسي. 35



تمثال الأمثال/ أبو المحاسن العبدي الشبيبي. 36



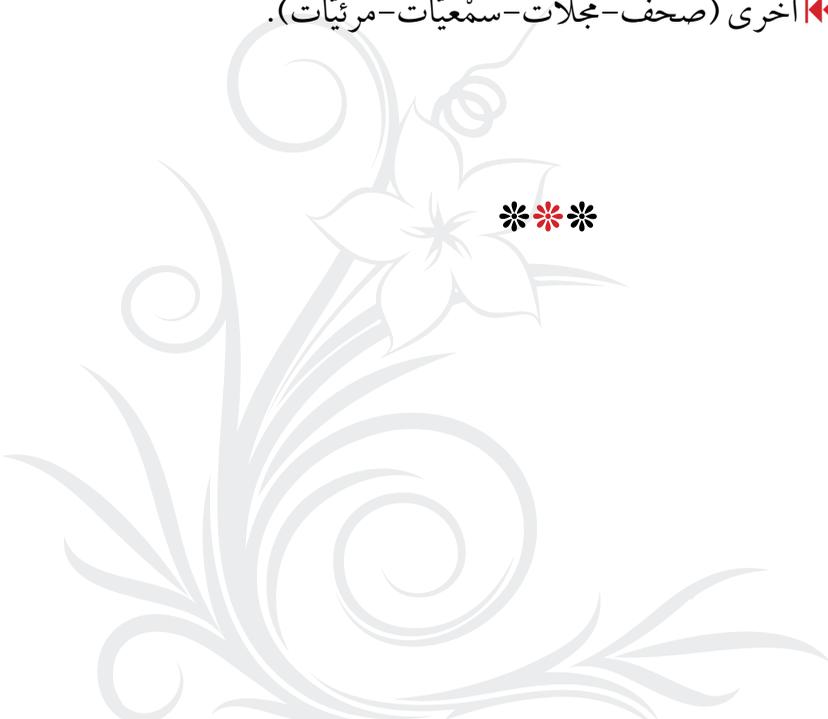
الأمثال الشعبية في البصرة جـ١/ عبد اللطيف الدليشي. 37



الشبكة العنكبوتية. 38



أخرى (صحف-مجلات-سمعيّات-مرئيّات). 39





## المؤلف في سطور



د. منير لطفني محمد علي.

مواليد ريف الدقهلية ١٩٦٥ م. 

تخرّج في كلية طب المنصورة ١٩٨٩ م (جيد جدًا مع مرتبة الشرف). 

استكمل الدراسات العليا في الأمراض الباطنية جامعة الزقازيق ١٩٩٦ م  
(جيد جدًا).

تخرّج في الأكاديمية الإسلامية المفتوحة بالمملكة العربية السعودية (امتياز). 

عضو نقابة أطباء مصر، استشاري الأمراض الباطنية 

نشر العديد من المقالات والمشاركات في الجرائد والمجلات والمواقع 

الإلكترونية.



## صدر له: ■■■

السكري... الداء والدواء، دار البدر، ٢٠١٤ م



أطباء فوق العادة، دار عالم الثقافة، ٢٠١٦ م



الغروب الدافئ، دار الأندلس الجديدة، ٢٠١٧ م



طريقك إلى التميّز، دار عالم الثقافة، ٢٠١٧ م



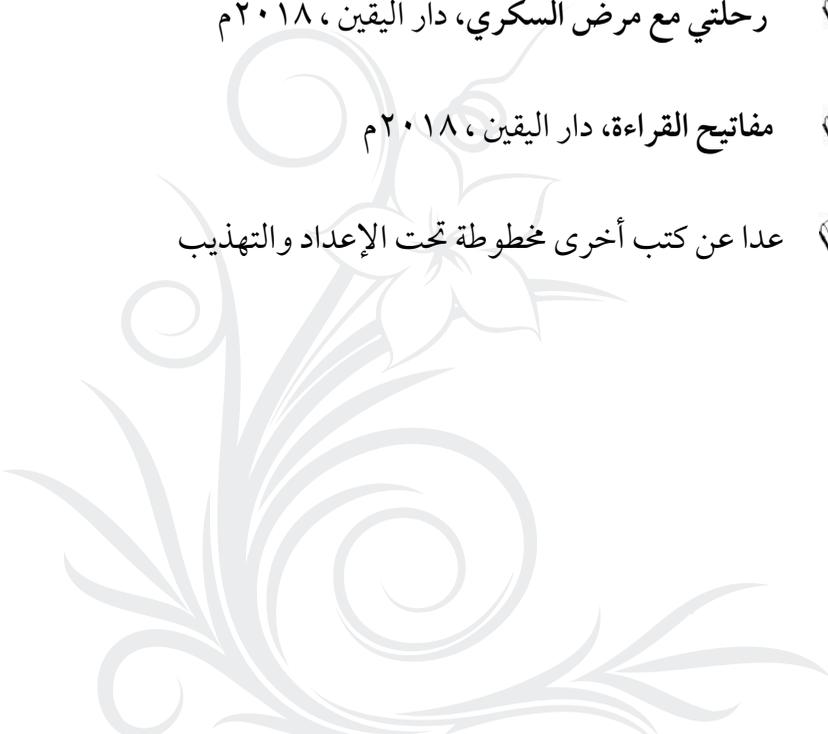
رحلتي مع مرض السكري، دار اليقين، ٢٠١٨ م



مفاتيح القراءة، دار اليقين، ٢٠١٨ م



عدا عن كتب أخرى مخطوطة تحت الإعداد والتهديب





بُستانُ العافية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ

وَالَيْهِ أُنِيبُ﴾ [هود: ٨٨].

أثر عن الإمام الشافعي قوله: «أبى الله أن يكون كتابًا صحيحًا غير كتابه»،

فرحم الله قارئًا فطنًا؛ عاين زللاً، أو لأمس عيبًا، أو وقع على خطأ... فأهداه إليّ.

للتواصل..

د/ هُنَيْرٌ لَطْفِي



Dr36444@yahoo.com

# بُستانُ العَافِيَةِ

د/هُنَيْرُ لَطْفِي



# فهرس المحتويات



صفحة

الموضوع

٥	الإهداء
٧	المقدمة
١٢	الفصل الأول (في الوقاية)
١٥	١-الوقاية خيرٌ من العلاج
٢٢	٢-كُلُّ مع الكافر ولا تأكل مع طويل الأظافر
٢٩	٣-البردُ أساس كلِّ علة
٣٧	٤-نسمة هواء خيرٍ من زجاجة دواء
٤٢	٥-البيت الذي تدخله الشمس لا يدخله طيب
٤٩	٦-العرق دسّاس
٥٦	٧-الصحةُ تاجٌ على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى
٦٥	٨-العقلُ السليم في الجسم السليم



٧٢ ..... ٩- إلى أن يجيء الترياق من العراق يكون العليل قد مات

٧٨ ..... ١٠- جنب العقرب لا تقرب

٨٤ ..... ١١- وجع الفلّس ولا وجع الضرس

٩٠ ..... ١٢- السّهر سوس العظام

٩٩ ..... ١٣- من عاشر حكيمًا مات سقيمًا

١٠٤ ..... ١٤- اربط إصبعك على الوجه الصحيح لا يدمى ولا يقيح

١٠٩ ..... ١٥- ولادة كلّ يوم ولا سقط كلّ سنة

١١٥ ..... ١٦- أعدى من الجرب

١١٩ ..... ١٧- النوم سلطان

١٢٧ ..... **الفصل الثاني (في العلاج):**

١٣٢ ..... ١- من الوجع والجوع يبكي المولود

١٤٠ ..... ٢- الضحك أعظم طيب

١٤٧ ..... ٣- لو آمن أحدكم بحجر لشفاه



- ١٥٢ ..... ٤- اسأل مجرباً ولا تسأل طبيباً
- ١٦٠ ..... ٥- العمل أفضل طبيب
- ١٦٦ ..... ٦- ما ينفع الكبد قد يضر الطحال
- ١٧١ ..... ٧- إذا كان بولك صحيحاً فاصفع به وجه الطبيب
- ١٧٧ ..... ٨- مَنْ بلغ السنين اشتكى من غير علة
- ١٨٤ ..... ٩- آهٍ من الآه
- ١٩١ ..... ١٠- المريض عزيز حتى يبرأ
- ١٩٨ ..... ١١- أثقل من الحمى
- ٢٠٣ ..... ١٢- آخر العلاج الكي
- ٢٠٨ ..... ١٣- طبيبٌ يداوي وهو مريض!
- ٢١٢ ..... ١٥- فالج.. لا تُعالج
- ٢١٨ ..... ١٦- راحة الجسم تبدأ من القدمين



- ٢٢٣ ..... الفصل الثالث (في الغذاء):
- ٢٢٥ ..... ١-صُومُوا تَصِحُّوا
- ٢٣٣ ..... ٢-التَّمْرُ مَسْمَارُ الرُّكْبِ
- ٢٤٢ ..... ٣-الثوم قَتَالُ السَّمُومِ
- ٢٤٩ ..... ٤-حليب الأُمِّ يَرْمُ وَيَلْمُ
- ٢٥٥ ..... ٥-البِطْنَةُ تُذْهِبُ الفِطْنَةَ
- ٢٦٢ ..... ٦-تَفَاحَةٌ وَاحِدَةٌ يَوْمِيَا تُغْنِيكَ عَن زِيَارَةِ الطَّيِّبِ
- ٢٦٨ ..... ٧-الماءُ غَلَبَ البلاءِ
- ٢٧٦ ..... ٨-الخمر مفتاح كلِّ شرٍّ
- ٢٨٥ ..... ٩-خبزٌ وزيتونٌ أَطيبٌ ما يكونُ
- ٢٩٠ ..... ١٠-عليكَ مِنَ الفِجْلِ بالورقِ وَمِنَ اللحمِ بالمرقِ
- ٢٩٨ ..... ١١-أَقَلُّلِ طَعَامَكَ تَحْمَدُ مَنَامَكَ



٣٠٦ ..... ١٢- الجَزْرُ يُقَوِّي النَّظْرَ.....

٣١١ ..... ١٣- الأرز واللبن عافيةً للبدن.....

٣١٦ ..... ١٤- في الحبة السوداء شفاء لكلِّ داء.....

٣٢١ ..... ١٥- ضعيف ويأكل مائة رغيفاً!.....

٣٢٥ ..... الخاتمة.....

٣٢٧ ..... المراجع.....

٣٣١ ..... المؤلف في سطور.....

٣٣٣ ..... للتواصل.....

٣٣٥ ..... الفهرس.....

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



