

موسوعة العلوم الطبية في نهج البلاغة

الجزء الرابع

موضوعات صحية عامة في نهج البلاغة

الأستاذ المتمرس

الدكتور يحيى كاظم السلطاني

إشراف ومراجعة

مركز الإمام أمير المؤمنين (عليه السلام) للدراسات والبحوث التخصصية

الإصدارات الخاصة بمناسبة ألفية الحوزة

العلمية في النجف الأشرف ١٤٤٨ هـ

١٤١

س ٨٦٢ السلطاني، يحيى كاظم
موسوعة العلوم الطبية في نهج البلاغة/
يحيى كاظم السلطاني. - ط ١. - النجف: مركز أمير المؤمنين
للدراسات والبحوث التخصصية، ٢٠٢٥
ج ٤ / (٢٤٠ ص) ؛ ٢٤ سم.

ردمك: ISBN 5-7-8473-9922-978

١ - البلاغة العربية - ٢ - الطب والصحة العامة - موسوعات - ٣ -
علي بن ابي طالب (عليهما السلام) - الإمام الأول - ٤ - أهل بيت
النبي - أ - العنوان

رقم الإيداع ٣٠٢٢ / ٢٠٢٥

المكتبة الوطنية/ الفهرسة أثناء النشر

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (٣٠٢٢) لسنة ٢٠٢٥



هوية الكتاب

- ❖ اسم الكتاب: موسوعة العلوم الطبية في نهج البلاغة
- الجزء الرابع: موضوعات صحية عامة في نهج البلاغة
- ❖ تأليف: الأستاذ المتمرس الدكتور يحيى كاظم السلطاني
- ❖ إشراف ومراجعة: مركز الإمام أمير المؤمنين عليه السلام للدراسات والبحوث التخصصية
- ❖ الإخراج الفني: عبد الحسن الشافعي
- ❖ المطبعة: الثقلين
- ❖ الناشر: مركز الإمام أمير المؤمنين عليه السلام للدراسات والبحوث التخصصية
- النجف الأشرف، ١٤٤٧هـ - ٢٠٢٥م

A decorative floral pattern in a muted green color, featuring stylized leaves and swirling motifs, positioned on the left side of the page.

الفصل الأول

الصحة العامة

الصحة العامة

تعرف الصحة أنّها حال من اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض أو العجز . والصحة العامة هي علم وفن الوقاية من الأمراض وإطالة الحياة والارتقاء بالصحة عن طريق رفع مستوى كفاءة الجسم والعقل لأفراد المجتمع بفعل مجهوداتهم الجماعية ؛ وهي تعني ، في اللغة ، السلامة من المرض.

وتتكون الصحة العامة من المكونات الأساسية الآتية :

- ١ - الصحة البيئية : لدراسة تأثير البيئة في الصحة.
- ٢ - الإحصاء الحيوي : لتحليل البيانات الصحية المتوفرة على وفق الطرق اللازمة.
- ٣ - الإدارة الصحية : لتنظيم وتقييم الخدمات الصحية.
- ٤ - علم الأوبئة : لدراسة توزيع الأمراض ومحدداتها.
- ٥ - العلوم السلوكية والاجتماعية : لفهم تأثير السلوك والعوامل الاجتماعية في الصحة.

خصائص الصحة العامة:

للصحة العامة خصائص متعددة نذكر منها ما يأتي :

- ١ - تقييم الوضع الصحي عن طريق الاعتماد على الأدلة والبيانات الوبائية الخاصة.

- ٢ - توفير خدمات الرعاية الصحية ، ووضع السياسات الصحية العامة والعمل على تنفيذها.
 - ٣ - التركيز في السكان بدلاً من الأفراد.
 - ٤ - الوقاية من الأمراض ، ومنها القيام بحملات التطعيم وفحوصات الكشف المبكر ، والعمل على الوقاية قبل العلاج.
 - ٥ - مراعاة المحددات الاجتماعية للصحة ، ومنها السكن والتعليم والحال المعاشية والعدالة الاجتماعية.
- وبعبارة أخرى فإنّ الصحة العامة تهدف لتحقيق ما يأتي :
- ١ - الوقاية من الأمراض قبل حدوثها.
 - ٢ - رصد وتحليل المشكلات الصحية في المجتمع .
 - ٣ - توفير خدمات صحيّة أساسيّة ؛ لغرض ضمان بيئة صحيّة وآمنة للجميع.
 - ٤ - تعزيز أنماط الحياة الصحيّة والسلوك الوقائي.
 - ٥ - رفع وعي الأفراد والمجتمعات عن طريق العمل على رفع آليات التثقيف الصحيّ.

الإسلام والصحة العامة:

ارتبط الإسلام ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة للفرد ، قال الدكتور سان جورجيو داريلانو San Giorgio Darillano ، -وهو من كبار المختصين في تاريخ الطب النفسي في فرنسا ، بكتابه (تاريخ الطب) المطبوع بباريس سنة ١٩٣٦ : - "إنّ الفروض والواجبات وغيرها من سنن ومستحبات تتصل بالصحة في الإسلام ترمي إلى إصابة هدفين وتحقيق غايتين في آن ، غاية

دينية وأخرى صحية". وشاطره في هذا الرأي الباحث رينان Renan، إذ قال: "لقد أعطى الإسلام الواجبات الصحية صبغة دينية".

وقال الدكتور رينيه ساند Rene Sand -وهو طبيب وأستاذ للطب الاجتماعي في جامعة بروكسل في كتابه الموسوم بـ"نحو الطب الاجتماعي" - : "إنَّ تعاليم الإسلام الدينية تحسن الصحة، فهي تدعو إلى القناعة عن طريق عدم الإسراف في الأكل والشرب، وعن طريق النظافة والاغتسال بالماء الطاهر خمس مرات في اليوم، قبل كل صلاة. وإنَّ الصلاة هي مجموعة من حركات رياضية، وإنَّ الإسلام يأمر بتجريد المرضى المصابين بأمراض معدية، وإنَّ العلوم الإسلامية خصصت شطراً كبيراً من أبحاثها لحفظ الصحة"^(١).

وقد تجسدت المفاهيم التي تربط ما بين الإسلام والصحة العامة كثيراً، عن طريق ما ورد في القرآن الكريم من آيات بينات. فقد جاء في الآية (٢٢٢) من سورة البقرة قوله تعالى : ﴿ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين﴾، وفي ذلك إشارة إلى الارتباط الوثيق بين الصحة العامة والنظافة والطهارة بوصفهما من العناصر الأساس للصحة العامة للفرد والمجتمع.

وتأكيداً على أنَّ الغذاء المتوازن يعدّ أساساً للصحة العامة، فقد ورد في الآية (٣١) من سورة الأعراف قوله تعالى : ﴿كلوا واشربوا ولا تسرفوا﴾ وفي ذلك إشارة واضحة إلى الاعتدال في الأكل وعدم الإسراف.

(١) تاريخ الطب وآدابه وأعلامه: الشطي .

الصحة العامة والمرض:

في مجال الحديث عن الجسم في حالتي الصحة والمرض أيضاً، قال النبي الكريم محمد ﷺ: "يا أيها الناس تداووا، فإن الله تعالى لم يخلق داء إلا خلق له شفاء، إلا السأم، والسأم الموت"^(١).

وفي هذا المجال قال الإمام علي عليه السلام: "إن للأبدان حالات ست: الصحة والمرض والنوم واليقظة والموت والحياة، وكذلك الأرواح فإن صحتها اليقين ومرضها الترديد ونومها الغفلة ويقظتها التوجه وموتها الجهل وحياتها العلم"^(٢).
و"الصحة أفضل النعم"^(٣).

و"ألا وإن من البلاء الفاقة، وأشد من الفاقة مرض البدن، وأشد من مرض البدن مرض القلب، ألا وإن من النعم سعة المال، وأفضل من سعة المال صحة البدن، وأفضل من صحة البدن تقوى القلب"^(٤).

و"لا عيش أهنأ من العافية"^(٥).

و"المرض حبس البدن"^(٦).

و"من كثر همه سقم بدنه ..."^(٧).

(١) كنز العمال: الهندي، ح ٢٨٩٠.

(٢) طب الإمام الصادق: الخليلي، ص ٥.

(٣) مكارم الأخلاق: الطبرسي، ص ٣٥٨.

(٤) نهج البلاغة: شرح محمد عبده - تحقيق فائق محمد خليل، ح ٣٨٧، ص ٥٨٣.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ص ٤٨٤.

(٦) المصدر نفسه.

(٧) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ٢٠، ص ٣٧٠.

وللإمام علي عليه السلام قول عن النظام الصحيّ إذ يقول عليه السلام: "يضر الناس أنفسهم في ثلاث : الإفراط في الأكل اتكالا على الصحة، وتكلف حمل ما لا يطاق اتكالا على القوة، والتفريط في العمل اتكالا على القدر"^(١).

والصحة والمرض مفهومان طبيان يعبر كل منهما عن حال الجسم وذلك عن طريق الوقوف على الصفات التركيبية والوظيفية لمكوناته الأساسية .

فالصحة Health تعني خلو الجسم من الأمراض ، وهي توفر المكونات الأساسية للجسم بالمناسيب الطبيعية المقدرة له ، وهي تعبر عن العافية التي يتمتع بها الإنسان ؛ فهي حقا وقال الامام عليه السلام : "لا عيش هنا من العافية" و"الصحة أفضل النعم".

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة على انها : "المعافاة الكاملة جسميا ونفسيا واجتماعيا لا مجرد انتفاء المرض أو العجز".

أما المرض Disease أو الداء Illness فهو أي انحراف أو اختلال في التركيب الطبيعي أو الوظيفة الطبيعية لجزء من الجسم أو لعضو من أعضائه أو أجهزته مقرونا بأعراض وعلامات مميزة ومرتبطة بأسباب قد تكون معروفة أو غير معروفة^(٢).

ويمكن تعريف المرض على أنه انحراف في مكونات الجسم الداخلية عن مناسيبها الطبيعية ، أو اختلال في ثبات البيئة الداخلية للجسم .Homeostasis

(١) غرر الحكم ودرر الكلم : الآمدي ، ص ٥٠٩ .

(٢) قاموس Dorland الطبي : ص ٥١١ .

أمّا السقم Ailment فهو المرض الناجم عن اضطراب وظيفي طفيف أو معتدل في أعضاء الجسم.

وأمّا العلاج فهو إعادة ثبات البيئة الداخلية للجسم إلى وضعها الطبيعي بتصحيح حالتي الزيادة أو النقصان في مكونات الجسم الداخلية، وقد يكون ذلك التصحيح داخلياً (تلقائياً)، أو من الخارج باستعمال الأدوية اللازمة أو الأغذية المناسبة.

والمرض بشكل عام إمّا أن يكون عضوياً، أي إصابة عضو معين من أعضاء الجسم، أو نفسياً قد يكون ناجماً عن مرض عضوي في بعض الأحيان. والمعروف أن لكل كائن من الكائنات الحيّة واطئاً كان أو راقياً، نباتاً أو حيواناً أو إنساناً، لكل منهم مرض أو أمراض خاصّة به. وقد تكون هناك أمراض مشتركة بين بعض الكائنات الحيّة الموجودة في البيئة الواحدة.

وإنّ لكل علة من تلك العلل دواءً يمكن الاستفادة منه للتخلص منها. وقد جسّد الامام علي عليه السلام ذلك كله بقوله: "لكل حي داء، لكل علة دواء"^(١). وسنأتي على موضوع الدواء في موضوعات خاصة قابلة من هذا الكتاب.

العوامل المؤثرة في الصحة العامة:

يتعرّض الإنسان لكثير من الأمراض في حياته، من حيث يدري أو لا يدري. فمسيّبات الأمراض متنوعة، فهي إمّا أن تكون بيئية كالملوثات والجراثيم المسيّبة للمرض وغير ذلك، أو ذاتية كسوء التغذية الذي يؤدّي إلى الإخلال

(١) تحف العقول: الحراني، ص ٢٠٨.

بالساعة البيولوجية التي تسيّر عموم وظائف الجسم، أو تكون نفسية ناجمة عن مسببات جسمية أو اجتماعية أو اقتصادية أو غيرها.
وهناك جملة من العوامل تؤثر في الصحة العامة للفرد نذكر من بينها ما يأتي:

- ١ - **الجنس:** أكدت الدراسات على تباين نسب حدوث الأمراض بين الإناث والذكور، إذ إنّها في الإناث تكون أكثر في الغالب مما هو عليه في الذكور؛ وربما يعود ذلك إلى طبيعة التركيب البدني كتركيب الجهاز التناسلي مثلاً، وبعض الوظائف الخاصة المرتبطة به كالحمل والرضاعة والدورة الشهرية وما إلى ذلك.
- ٢ - **العمر:** يرتبط العمر ارتباطاً كبيراً بالصحة العامة، إذ إنّ الأداء البيولوجي للعضو البدني يبدأ بالتضاؤل بمرور الزمن، فتقلّ بذلك كفاءة الأعضاء. ويجسد الامام علي عليه السلام ذلك عن طريق أقواله، إذ قال: "من بلغ السبعين اشتكى من غير علة"^(١).

و"من أخطأه سهم المنية قيده الهرم"^(٢).

والهرم هو مرحلة ما قبل الموت، وهذه هي سنة الحياة إذ لا يوجد كائن خالد، فالخلود لله وحده سبحانه وتعالى.

- ٣ - **الماء:** يعدّ الماء من أهم العناصر الرئيسة الموجودة في الطبيعة، وهو يتكوّن من عنصريّن هما الأوكسجين والهيدروجين. وتعتمد جميع الكائنات الحية على الماء، فقد جعل الله من الماء كل شيء حياً.

(١) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، الجزء ٢٠، ص ٣٢٤.

(٢) المصدر نفسه: الجزء ٢٠، ص ٣٨٠.

وقد ورد ذكر الماء في القرآن الكريم (٦٣) مرة، منها ما جاء في قوله تعالى بسورة الأنبياء: ﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون﴾^(١).

وقوله تعالى: ﴿وينزل عليكم من السماء ماءً ليطهركم به ويذهب عنكم رجس الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام﴾^(٢).

وقد ورد ذكر الماء أيضاً على لسان أمير المؤمنين عليه السلام في كثير من حكمه وأقواله، منها قوله: "الماء سيد الشراب في الدنيا والآخرة"^(٣).

٤ - الغذاء: يؤدي الغذاء أثراً مهماً في بناء الجسم وتسيير وظائفه المختلفة؛ لذلك ينبغي تناول الأغذية في ضمن برامج خاصة تنسجم مع الصحة العامة للفرد وإلا أدى الإفراط بها أو التقليل منها إلى حدوث أمراض معينة. وفي هذا المجال عني الإمام علي عليه السلام عناية كبيرة، وذلك عن طريق أقواله الشهيرة التي يؤكد فيها على عدم الإسراف في تناول الطعام، إذ قال عليه السلام:

"لا تطلب الحياة لتأكل، بل اطلب الأكل لتحي"^(٤).

و"من اقتصر في أكله كثرت صحته، وصلحت فكرته"^(٥).

و"من قل طعامه قلت آلامه"^(٦).

و"من غرس في نفسه محبة أنواع الطعام، اجتنى ثمار فنون الأسقام"^(١).

(١) سورة الأنبياء: ٣٠.

(٢) سورة الأنفال: ١١.

(٣) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٦٣، ح ٣١، ص ٤٥٤.

(٤) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، الجزء ٢٠، ص ٣٣٣.

(٥) المصدر نفسه، ص ١٥٥.

(٦) عيون الحكم والمواعظ: الواسطي، ص ١٣٧.

"إياك والبطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه، وفسدت
أحلامه" ^(٢).

"كم من أكلة منعت الموت" ^(٣).

"ولا فطنة مع بطنة" ^(٤).

"كثرة الأكل والنوم تفسدان النفس وتجلبان المضرة" ^(٥).

"ولا تنال الصحة الا بالحمية" ^(٦).

"من لم يصبر على مضض الحمية طال سقمه" ^(٧).

"المعدة بيت الأدوية والحمية رأس الدواء ولا صحة مع النهم" ^(٨).

"ولا تجتمع الصحة والنهم" ^(٩).

ويُفهم من ذلك أنَّ من ابتعد عن التخمّة والإسراف في تناول الطعام قلت
أمراضه ؛ لأنَّ في ذلك الإسراف إجهاداً كبيراً لأعضاء الجسم المختلفة، التي
ينبغي أن تؤدي أدوارها الوظيفية على وفق السياقات الطبيعية. فربَّ إنسان أفرط

(١) عيون الحكم والمواعظ: الواسطي، ص ٤٢٦.

(٢) المصدر نفسه، ص ٩٦.

(٣) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٧٣، ص ١٦٦.

(٤) عيون الحكم والمواعظ: الواسطي، ص ٥٣٢.

(٥) المصدر نفسه، ص ٣٨٩.

(٦) مستدرك الوسائل: النوري، ج ١٦، ص ٤٥٣.

(٧) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ص ٣٢٠.

(٨) المصدر نفسه، ص ٤٨٣.

(٩) المصدر نفسه.

بالأكل فابتلي بالتخمة، ومرضت معدته فتعذر عليه الأكل أياماً وجرت عليه أسقاماً.

ولم يترك الإمام علي عليه السلام أمراً يتعلق بصحة الإنسان وعافيته إلا وتعرض له بشيء من عين الحكمة وخالص البلاغة، وفي ذلك تجسيد للعلاقة الوطيدة بين الصحة العامة للإنسان والغذاء. وقد استمد الإمام عليه السلام أقواله تلك من القرآن الكريم، إذ جاء في مقولته الرائعة: "ان في القرآن لأية تجمع الطب كله"^(١) ﴿كلوا واشربوا ولا تسرفوا﴾^(٢).

وهكذا يؤكد الإمام عليه السلام عن طريق ذلك على قيمة الغذاء والنظام الغذائي في الحفاظ على الصحة العامة للفرد.

فالجسم يستمد طاقته، ليقوم بأداء وظائفه، من تلك المواد الغذائية، مواد صلبة كانت أو سائلة، لتحافظ على ما يعرف بنظام ثبات البيئة الداخلية للجسم .Homeostasis

ويحتوي الجسم على مقادير محدّدة من المكونات الجسميّة بحالاتها الثلاث الصلبة والسائلة والغازية، وأنّ أي انحراف في تلك المقادير عن حدودها الطبيعيّة، يؤدّي إلى اضطراب وظائف الجسم الحيويّة، ثم إلى حدوث المرض، فيمكننا - ببساطة - تعريف المرض على أنّه اختلال في نظام البيئة الداخليّة للجسم.

وكما هو معروف لدى عموم الناس، فإنّ الغذاء يحتوي على مكونات رئيسة هي:

-الكاربوهيدرات.

(١) مستدرك الوسائل: النوري، ج ١٦، ص ٤٥٣.

(٢) سورة الأعراف: ٣١.

- البروتينات.

- الدهون.

- الأحماض الأمينية.

- الفيتامينات.

- الأملاح والمعادن.

مركبات جسمية أخرى ، منها الأنزيمات والهرمونات وغيرها.

٥ - البيئة : تؤثر العوامل البيئية السلبية المختلفة في الصحة العامة للفرد ، ومن بين هذه العوامل نذكر الملوثات الناتجة عن المصانع وعوادم السيارات ووسائل النقل الأخرى ، والمواد المشعة ، ومخلفات الحروب ، وتلوث المياه والغذاء ، وانحسار الغابات والمساحات المزروعة ، وزيادة التصحر ، وغيرها ، وكل ذلك يؤثر ، -من دون شك - ، في صحة الفرد ويؤدي إلى حدوث الأمراض المختلفة ؛ لذلك ينبغي توفير بيئة نظيفة لتؤدي أثراً نافعاً في تحقيق صحة أفضل للمجتمع عن طريق الحفاظ على سلامة أفرادهم وصحتهم.

٦ - التدخين : ثبت أن المواد الناتجة عن التدخين تؤثر تأثيراً كبيراً في صحة الإنسان ، فأصبحت أضرارها مقرونة بالسرطان وبأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي.

٧ - الخمر والمخدرات : أما الخمر فمرتبطة بالآثار السلبية التي تتركها عبر الأمراض الجسدية ومنها تشمع الكبد ، والأمراض النفسية والاجتماعية ؛ بسبب تأثيرها في نشوء التصرفات السلبية لدى متعاطيها.

وأما تناول المخدرات فإنه يؤثر في حياة الإنسان من النواحي الصحيّة والنفسية والاجتماعية أيضاً، فيؤدّي بالفرد إلى الميل للجريمة والغرق في مستنقع الانحرافات الجنسيّة.

٨ - الاضطرابات النفسية: تؤثر الاضطرابات النفسية تأثيراً كبيراً في صحّة الإنسان، عبّر عنها الإمام عليّ عليه السلام بقوله: "والهم نصف الهرم"^(١).

و"اطرح عنك وارادات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين"^(٢).

ويؤدّي الهم والاكتئاب Depression إلى حدوث كثير من الاضطرابات الجسميّة؛ بسبب الإفرازات التي يحرّرها الجسم عند حدوث الاكتئاب.

٩ - درجة تحمل المرض: هناك درجات من التحمل للمرض يواجهها الإنسان تختلف باختلاف طبيعة عمل جهازه المناعي؛ لذلك يقول الإمام علي عليه السلام: "امش بدائك ما مشى بك"^(٣). أي ما دام الداء سهل الاحتمال فإنه يمكن للمرء أن يمارس أعماله، أمّا إذا أعياه المرض فينبغي الاستراحة له.

وأكثر من ذلك فإنّ الذي يصاب بأمراض معينة قد تفيدته تلك الأمراض في استحداث مناعة مكتسبة لتعيّنه في مقاومة الأمراض التي قد تصيبه لاحقاً فينقلب بذلك الداء دواءً ويقول أمير المؤمنين عليه السلام في حكمته البليغة: "رُبّ داء انقلب دواء"^(٤).

(١) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، الجزء ١٨، ص ٣٤١.

(٢) المصدر نفسه: الجزء ١، ص ٣٢٤.

(٣) وسائل الشيعة: العاملي، ج ٢، ص ٤٠٨.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ص ٤٨٤.

ومن ناحية أخرى فإن كثرة الأمراض التي يتعرض لها الفرد تؤدي إلى صعوبة الشفاء في الغالب . وقد جسد الامام علي عليه السلام ذلك بمقولته المعروفة : "من كثرت أدوائه لم يعرف شفاؤه"^(١).

١٠ - الانحدار الوراثي : تؤدي الوراثة أثراً كبيراً في نقل الأمراض من الآباء إلى الأبناء.

ويُظهر الزواج بين الأقارب كثيراً من الأمراض الوراثية الموجودة في العائلة ، وذلك بصورة أكثر مما هو عليه عند الزواج من غير الأقارب.

١١ - الفقر والتخلف العلمي : تسود المجتمعات الفقيرة والمتخلفة علمياً كثيراً من الأمراض ؛ بسبب غياب أو قلة الوعي الصحي من جهة ، وعدم توفر مستلزمات التقدم الصحي من جهة أخرى كالمياه الصالحة للشرب والمستشفيات والأدوية والأجهزة المساعدة على تشخيص وعلاج الأمراض.

١٢ - العمل : تؤدي طبيعة العمل الذي يؤديه الإنسان أثراً مهماً في صحته ؛ لذا ينبغي اتخاذ التدابير الصحية اللازمة للحفاظ على حياته من الأمراض التي قد تصيبه جراء قيامه بعمله اليومي ، منها الجلوس أو الوقوف غير الطبيعيين أو عند استعمال الأجهزة أو المستلزمات الواقية من الأضرار الناجمة عن ممارسة العمل . ومن الأمثلة على ذلك التعرض لضربة الشمس عن طريق تواجده في موقع العمل لمدة طويلة ، أو التعرض للمواد السامة أو المؤذية أو غير ذلك.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم : الآمدي ، ص ٤٨٤ .

النظافة العامة

هي مجموعة من الإجراءات والسلوكيات التي ينبغي أن يمارسها الأفراد، والتي تهدف إلى الحفاظ على نظافة البيئة المحيطة بالمجتمع، منها الشوارع والحدائق والمدارس والمرافق العامة، وذلك عن طريق التخلص من النفايات والوقاية من مصادر التلوث وتعزيز السلوكيات الصحية بين الأفراد.

وتعدّ النظافة العامة من الركائز الأساسية للحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض. وتسهم في تحسين جودة الحياة وتعكس مستوى الوعي والثقافة لدى أفراد المجتمع.

أبعاد النظافة العامة :

هناك ثلاثة أبعاد رئيسة لتحقيق النظافة العامة هي :

- ١ - النظافة البيئية : وهي الحفاظ على نظافة الهواء والتربة والمياه من التلوث عن طريق منع تراكم النفايات والمواد الكيميائية الضارة.
- ٢ - نظافة المرافق العامة : منها العناية بنظافة دورات المياه العامة ومواقف النقل والأرصفة والساحات المفتوحة والملاعب.
- ٣ - النظافة الشخصية : ويؤدي الالتزام بها إلى تحقيق صحة وسلامة المجتمع.

أهداف النظافة العامة :

- تؤدي العناية بالنظافة العامة إلى تحقيق أهداف كثيرة نذكر منها ما يأتي :
- ١ - الوقاية من الأمراض والأوبئة والحد من انتشارها.
 - ٢ - الحفاظ على الصحة العامة للأفراد عن طريق تعزيز سلوكيات النظافة لديهم.
 - ٣ - تحسين المظهر العام للمكان الذي يتواجد فيه الفرد وذلك عن طريق العمل على توفير بيئة نظيفة تسهم في تحقيق راحة الإنسان وتحسين نوعية الحياة .
 - ٤ - تعزيز الصحة النفسية والبدنية للمواطن .
 - ٥ - الحفاظ على الموارد البيئية والطبيعية .
 - ٦ - العمل على تنمية السياحة والاستثمار .

النظافة الصحية :

تعد النظافة الصحية الجيدة ضرورية ؛ لمنع انتشار الأمراض المعدية والوقاية منها والمساعدة على العيش حياة طويلة وصحية. وتؤدي النظافة الصحية الجيدة إلى تجنب الإصابة بالأمراض وتقليل الإنفاق على الرعاية الصحية.

وتؤثر النظافة الصحية الشخصية في الشكل الخارجي للفرد، فالعناية بالنظافة يحافظ على الصحة الجيدة والمظهر الجيد، ويزيد من عناية الآخرين، ويؤدي إلى رفع الثقة بالنفس وزيادة درجة احترام الذات.

وتتمثل النظافة الصحية الجيدة في غسل اليدين بالنسبة للجميع وتحقيق النظافة في أثناء مدة الطمث بالنسبة للنساء.

وتتحقق النظافة الصحيّة عن طريق تعزيز خدمات الصرف الصحيّ وتوفير
لوازم النظافة الصحيّة عند الطوارئ.
ومن أركان النظافة الصحيّة الجيدة للمجتمع أيضاً العناية بنظافة الصحّة
المدرسيّة.

وتتمثل أنواع النظافة ، بشكل عام ، بأربعة مجالات رئيسة هي :

- النظافة الشخصية.

- النظافة المنزليّة.

- نقاء الماء.

- نظافة الأطعمة.

والنظافة هي من الأركان التي أكّد عليها الإسلام ، فهناك آيات قرآنيّة
كريمة كثيرة تحثّ على النظافة منها قوله سبحانه وتعالى في سورة التوبة : ﴿لَا تَقُمْ
فِيهِ أَبَدًا لَّمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ
يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ﴾ .

والنظافة الصحيّة في فكر الإمام علي عليه السلام، تعكس رؤية عميقة تجعل من
الطهارة جزءاً من الإيمان ، ووسيلة لحماية البدن من الأمراض وحفظ النفس من
الهموم ، وتؤدي إلى تحقيق الراحة النفسيّة.

ومن أقواله عليه السلام عن الصحّة والنظافة نذكر قوله : "كثرة الاستحمام
طهور للجسد ونور للوجه"^(١).

وقوله عليه السلام : "تنظفوا بالماء من النتن الريح الذي يتأذى به تعهده أنفسكم ،
فإنّ الله عز وجل يبغض من عباده القاذورة التي يتأنف به من جلس إليه"^(٢).

(١) غرر الحكم ودرر الكلم : الآمدي ، ج ٢ ، ص ٦٦ .

وروي عن أمير المؤمنين عليه السلام، قوله: "غسل اليدين قبل الطعام ينفي الفقر وبعده ينفي الهم ويصح البدن"^(٢).

وتعد النظافة، بشكل عام، من القيم الأساسية في الإسلام. وقد أولى الإمام علي عليه السلام أهمية كبيرة لها، إذ ارتبطت أقواله بالصحة الجسدية والنفسية. وكان عليه السلام، يحث المسلمين على الطهارة والنظافة في كل جانب من جوانب حياتهم، ومنها الجسد والملابس والبيوت والأماكن العامة.

ومن أقوال الإمام عليه السلام، في هذا المجال: "غسل اليدين قبل الطعام ينفي الفقر، وبعده ينفي الهم ويصح البدن"^(٣)، مؤكداً في ذلك على الوقاية من الأمراض.

وقوله عليه السلام: "لا نعمة في الدنيا أعظم من طول العمر، وصحة الجسد"^(٤). وقوله عليه السلام: "كثرة الاستحمام ظهور للجسد، ونور للوجه"^(٥)، للإشارة إلى أهمية الاستحمام للنظافة الشخصية وتجديد النشاط البدني والذهني والمحافظة على صحة الإنسان بشكل عام.

(١) ميزان الحكمة: محمد الريشهري، ج ٤، ص ٣٣٠٢.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ج ١، ص ٣٢٩.

(٣) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٦٦، ص ٣٤١.

(٤) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد. تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ٢٠، ص ٤٢٣.

(٥) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٧٦، ص ١٣٦.



الفصل الثاني

الصحة النفسية

الصحة النفسية

عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة النفسية أنها : " حال من الرفاهية النفسية التي يستطيع فيها الفرد إدراك إمكاناته والتكيف مع ضغوط الحياة العادية ، والعمل بشكل منتج ومثمر والمساهمة في مجتمعه".

والصحة النفسية هي حال من الشعور الجيد من النواحي العقلية والجسدية والاجتماعية ، وهي لا تقل أهمية عن صحة الجسم ، وأنها جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان القدرات الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات ، وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه.

وإنّ الصحة النفسية هي جزء من الصحة العامة للإنسان ، إذ تعبّر عن حال الاستقرار النفسي والعاطفي والاجتماعي التي تمكّن الفرد من مجابهة ضغوط الحياة ، عن طريق القدرة على التعلم والعمل بشكل جيد.

وللصحة النفسية أهمية كبيرة في حياة الإنسان ، فالشخص السليم من حيث الصحة النفسية والعقلية ، يكون قادراً على التواصل الاجتماعي بصورة طبيعية مع الأشخاص الذين من حوله ، ولديه دائرة اجتماعية تتكوّن من أشخاص يمكن الوثوق بهم والحصول على الدعم منهم عند الحاجة ، ويحاول الإنسان إقامة علاقات مع الأشخاص الذين من حوله بحيث تمكنه من الحفاظ على مسافة كافية بينه وبينهم .

ويعرف علم الصحة النفسية أنّه العلم الذي يعنى بوصول الإنسان إلى حال من التوافق النفسي مع ذاته ومع الآخرين ، وقدرته على مواجهة الأزمات المختلفة.

وللصحة النفسية أيضاً ارتباط مباشر بالصحة الجسدية؛ فقد لوحظ أنَّ الشخص الذي يعاني من مشاكل في صحته النفسية يبدأ بالمعاناة من مشاكل في صحته الجسدية.

وهناك مقولة قديمة تجسّد العلاقة بين العقل والبدن، وهي: "العقل السليم في الجسم السليم"^(١)، إذ لوحظ أنَّ اختلال أحدهما يؤثر بشكل أو بآخر في توازن حياة الفرد وقدرته على ممارسة أعماله وأنشطته اليومية؛ لذلك ينبغي العناية بالصحة النفسية بثلما ينبغي العناية بصحة البدن.

وتختلف أسباب الصحة النفسية بحسب نوع المرض الذي يصيب الفرد، ومن ذلك اختلال كيميائية الدماغ أو اضطراب الهرمونات والضغط المستمر والقلق.

الصحة النفسية وتأثيرها في الجسد:

يؤثر سوء الحال النفسية في جودة النوم، وفي حال عدم النوم الجيد يتأثر الجسم ويشعر بالتعب والارهاق. وأنَّ الأشخاص الذين يعانون من ضغوط نفسية مزمنة يظهرون علامات شيخوخة مبكرة منها التجاعيد وبهتان البشرة وتساقط الشعر. وقد تؤثر مشاكل الصحة النفسية في عادات العناية الشخصية والنظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية لتؤثر بدورها في صحة الجسم.

وهناك تأثير متبادل بين الصحة النفسية والصحة الجسدية، فالضغط النفسي المستمر يمكن أن يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض الجسدية منها

(١) انها حكمة قديمة يعود أصلها إلى الشاعر اللاتيني جوفيتال، وتنسب إلى الفيلسوف اليوناني طاليس.

الارهاق المستمر والصداع وتوتر العضلات ، وتصل الأمور إلى مشاكل أكثر خطورة من ذلك ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المزمنة. وللإمام علي عليه السلام أثر بالغ الأهمية في إظهار العلاقة بين الاتزان النفسي والبناء الجسدي ، فقد قال عليه السلام : "من أصلح سريره ، أصلح الله علانيته ، ومن أحسن فيما بينه وبين الله ، أحسن الله ما بينه وبين الناس" (١) .

وعن التفاؤل والأمل كعلاج نفسي قال الإمام عليه السلام : "الحزن يضعف القلب ، ويوهن النفس ويعقم الفكر" (٢) .

وقال عليه السلام : "ان الفرج ملازم للصبر على الشدائد" (٣) .

الطب النفسي: Psychiatry

ويسمى بالطب النفساني أيضاً ، وهو أحد فروع الطب الباطني ، يعنى بدراسة الاضطرابات النفسية ؛ بغية تشخيصها وعلاجها.

والطب النفسي هو أحد التخصصات الطبية التي تعنى بدراسة وتشخيص ومعالجة الاضطرابات النفسية والعقلية ، ويعتمد في ممارساته على منهجيات طبية وعلمية تهدف إلى فهم السلوك الإنساني من منظور بيولوجي ونفسي واجتماعي. ويشمل هذا النوع من التخصص الطبي التعامل مع مجال واسع من الاضطرابات منها الاكتئاب والقلق والفصام واضطرابات المزاج ، والإدمان واضطرابات

(١) شرح نهج البلاغة : ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم ، ج ٢٠ ، ص ٦٨ .

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم : الآمدي ، الحكمة ٤٩٣٠ .

(٣) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب : الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح ، ص ٤٠٠ .

الشخصية ؛ باستعمال وسائل علاجية متعددة منها الأدوية النفسية والعلاج النفسي بأنواعه المختلفة.

وللطب النفسي ارتباط وثيق بعموم العلوم الطبية الأخرى ، إلى جانب ارتباطه بعدد من العلوم غير الطبية ومنها علم النفس وعلم الاجتماع. وقد ظهرت علوم جديدة تجمع ما بين الظواهر النفسية وأفعال الجسد ، نذكر منها مثلاً علم النفس الفسيولوجي وعلم النفس العصبي وعلم نفس الغدد الصم ، وغيرها من العلوم التي تنظوي تحت ما يعرف بالعلوم النفسجسمانية.

ولما كانت الصحة العامة للفرد صحةً جسميّة وصحةً نفسيّة ، فإنّ الطبّ سيكون - من دون شك - جسمياً (بدنياً) ونفسياً. ومن هذا المنطلق نجد أنّ عناية الإمام علي عليه السلام لم تكن مقصورة على الطبّ البدني ، بل تجاوزه ليشمل الطبّ النفساني أيضاً.

معالم الصحة النفسية في فكر الإمام علي عليه السلام :

تعدّ الصحة النفسية في فكر الإمام علي عليه السلام جزءاً جوهرياً من رؤيته للإنسان المرتبطة بإيجاد التوازن الوثيق بين الروح والعقل والجسد.

ولم يستعمل الإمام مصطلح الصحة النفسية بمفهومه الحديث ، ولكنّه تناول مضامينها بعمق عن طريق حكمه وكلماته ومواقفه.

وفيما يأتي بعض معالم الصحة النفسية في فكر الإمام علي عليه السلام :

١ - ربط الإمام علي عليه السلام النفس بالرضا وعزّز أهميتها وسيلةً للطمأنينة.

٢ - حث الإمام عليه السلام على التفكير وضبط الانفعالات بقوله: "أفضل الناس من لم تلهه اللذة ولم يفزعه الأذى"^(١).

٣ - الإيمان والثقة بالله:

قال عليه السلام: "من توكل على الله كفاه، ومن اعتصم به نجاه"^(٢)، وفي ذلك أكد الإمام عليه السلام على البعد الروحي عاملاً يبعث على الطمأنينة ومواجهة القلق والخوف.

٤ - محبة الناس والرفق بهم:

ركز الإمام عليه السلام في الجانب العاطفي الإيجابي كالرحمة والتسامح والمحبة فقال: "الناس صنفان: أما أخ لك في الدين أو نظير لك في الخلق"^(٣).

٥ - أهمية الصحبة الصالحة:

أشار الإمام عليه السلام إلى أنّ المخالطة الجيدة مع الناس تؤثر في سلوك النفس وراحتها، فقال عليه السلام: "صحبة الأشرار تورث سوء الظن بالأخيار"^(٤).

وقال عليه السلام: "من جالس العلماء وقر، ومن جالس السفهاء حقر"^(٥).

وقد أشار الإمام عليه السلام في كثير من حكمه وأقواله إلى موضوعات ذات علاقة وطيدة بمفاهيم الصحة النفسية بشكل عام، وإلى كثير من الظواهر النفسية ذات الصلة الوطيدة بصحة الإنسان. فقد قال عليه السلام: "المرء يعرف بقوله،

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، الحكمة ٢٢٥٩.

(٢) المصدر نفسه: ٨٠٦٨.

(٣) نهج البلاغة: خطب الإمام علي - تحقيق محمد عبده، ج ٣، ص ٨٤.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ٣٩٨٧.

(٥) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٧٣، ص ٦١.

ويوصف بعقله، ويكرم بفضله، ويهاب بحلمه^(١)، مشيراً في ذلك إلى أنَّ الحلم وضبط النفس هما من علامات القوة النفسية ومن صميم الصحة النفسية.

وقال عليه السلام: "ما أضمر أحد شيئاً الا ظهر في فلتات لسانه وصفحات وجهه"^(٢)، للإشارة إلى أنَّ الحال النفسية الداخلية للمرء تنعكس على ملامح وجهه وكلامه، وهي دعوة لتنقية الداخل من الأفكار السلبية.

وقال الإمام عليه السلام: "دواء القلب الرضا"^(٣)، للإشارة إلى أنَّ الرضا بالقضاء والقدر، يعدّ دواءً لراحة القلب والنفس ويقلّل من القلق والتوتر.

وقال عليه السلام، في مجال التأكيد على العناية بالعقل بوصفه أساساً للاستقرار النفسي، ولاتخاذ القرارات السليمة: "العقل صديق مخلص"^(٤)، وفي ذلك أكد الإمام عليه السلام، على البعد الروحي بوصفه عاملاً يبعث على الطمأنينة ومواجهة القلق والخوف.

وقال عليه السلام، في مجال محاربة الطمع والتخلص من الضغوط النفسية: "الطمع رق مؤيد"^(٥)، مشيراً في ذلك إلى أنَّ الطمع يرهق النفس ويضعها في قلق دائم، الأمر الذي يؤثر سلباً في الصحة النفسية.

وعن طبيعة النفس البشرية قال الإمام عليه السلام: "ان للجسم ستة أحوال: الصحة والمرض، والموت والحياة، والنوم واليقظة. كذلك الروح فحياتها

(١) نهج البلاغة - خطب الإمام علي: تحقيق محمد عبده، ح ٤٢٣ .

(٢) المصدر نفسه: ح ٢٦.

(٣) المصدر نفسه: ح ٤.

(٤) المصدر نفسه: ج ١، ص ١٨٠.

(٥) المصدر نفسه: ح ٢.

علمها، وموتها جهلها، ومرضاها شكها، وصحتها يقينها، ونومها غفلتها،
ويقظتها حفظها^(١).

الأمراض النفسية:

هي حالات تؤثر في التفكير أو المزاج أو السلوك أو الوظائف الإدراكية،
وتؤدي إلى ظهور صعوبات في الأداء اليومي للفرد وعلاقاته الاجتماعية والمهنية.
وتتفاوت هذه الاضطرابات بالشدة والمدة، وقد تكون عابرة أو مزمنة. ومن
الأمثلة على الأمراض النفسية نذكر ما يأتي:

١ - الاكتئاب : Depression : هي حال من الحزن العميق وفقدان
الشغف، يصاحبها أرق أو نوم مفرط، وتغير في الشهية.

٢ - القلق : Anxiety : ويشمل نوبات الهلع والرهاب، والقلق العام،
ويتميز بالخوف والتوتر المفرطين.

٣ - الفصام : Schizophrenia : وهو اضطراب عقلي خطير يتميز
بوجود هلوسات وأوهام وتفكك في التفكير والسلوك.

٤ - اضطرابات الأكل : منها فقدان الشهية العصبي أو الشره المرضي.

أمّا الأسباب المؤدية إلى حدوث الأمراض النفسية، فنذكر منها ما يأتي :

١ - العوامل الوراثية : ويتمثل في اختلال في كيمياء الدماغ، ومن ذلك
السيروتونين والدوبامين.

٢ - الضغوط النفسية والاجتماعية : ومن ذلك العنف والفقد والتجارب المؤلمة.

(١) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٥٨، ص ٤٠.

٣ - العوامل البيئية والنمائية: منها الإهمال في الطفولة أو الصدمات المبكرة أو الثقافة المنحرفة بشكل عام.

وقد أبدى الإمام علي عليه السلام عنايةً كبيرةً بالأمراض النفسية دراسةً وعلاجاً، وقد سبق عالم النفس المشهور سيغموند فرويد وعلماء النفس الآخرين بقرون في هذا المجال.

وعني الإمام عليه السلام كثيراً بدراسة اللاشعور. ومن كلماته المهمة والدالة على أسلوب التحليل النفسي وفهم اللاشعور، قوله عليه السلام: "ما أضمر أحد شيء إلا ظهر في فلتات لسانه وصفحات وجهه"^(١).

ولا بدّ من الإشارة هنا إلى أنّ الإمام علياً عليه السلام لم يتحدث عن اللاشعور Unconscious بالاصطلاح النفسي الحديث الذي ظهر مع فرويد وغيره من علماء النفس. ولكن من يراجع أقواله يجد أنّه عليه السلام أشار إلى الجانب الخفي من شخصية الإنسان. وقد أكد أنّ الإنسان قد يحاول إخفاء مكنون نفسه، ولكن هذا المخزون يظهر عن طريق فلتات اللسان وملامح الوجه وهذا يتطابق كثيراً مع مفهوم اللاشعور عند علماء النفس.

تصنيف الأمراض النفسية:

تُصنف الأمراض النفسية بشكل عام إلى الأنواع أو الحالات الآتية:

١ - اضطراب القلق.

٢ - اضطراب المزاج.

(١) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، الحكمة ٢٦

- ٣ - الاضطرابات الذهنيّة.
- ٤ - اضطرابات الشخصية.
- ٥ - اضطرابات الأكل.
- ٦ - الاضطرابات الجسديّة النفسيّة.
- ٧ - اضطرابات الوسواس القهري.
- ٨ - اضطرابات ناتجة عن الصدمة والضغط النفسيّة.
- ٩ - اضطرابات النمو العصبي.
- ١٠ - اضطرابات الإدمان.
- ١١ - اضطرابات النوم واليقظة.
- ١٢ - اضطرابات السلوك والهوية الجنسيّة.

الهمّ والاكتئاب :

الهمّ هو قلق أو تفكير مفرط ، أمّا الاكتئاب فهو اضطراب نفسي يتميز بالحزن العميق. ومهما يكن من حال فإنّهما حال ذهنيّة من المزاج المنخفض ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة البدنيّة ، وتمتاز باضطراب نفسي شائع من بين الأمراض النفسيّة المختلفة وهو ينطوي على تكدر المزاج أو فقدان الشغف بالأنشطة اليوميّة. ويمتاز الفرد المصاب بالاكتئاب بشكل عام بأعراض كثيرة منها ضعف التركيز واضطراب النوم والشعور بالتعب واليأس من المستقبل.

وغالباً ما يتداخل الهمّ مع الاكتئاب ، إذ يبدأ الإنسان بالقلق المستمر ثم يتطوّر الأمر إلى فقدان الأمل والرغبة مما يفتح الباب للاكتئاب. وأنّ كل حال منهما تزيد من شدة الأخرى وقد يحتاج الأمر إلى إجراءات علاجيّة مزدوجة.

إنَّ الهمَّ والاكتئاب هو مصطلح يستعمل لوصف خليط من الحالات المرضية أو غير المرضية التي يتعرَّض لها الإنسان والتي يغلب عليها طابع الحزن. والهم والكآبة حال بل حالات لازمت الإنسان منذ الأزل وما زالت حتى يومنا هذا.

وتنتشر حالات الاكتئاب في المجتمع عامّة بمعدل يتراوح ما بين ١٣ و ٢٠٪ من السكان. وأنَّه يصيب جميع الأعمار إلّا أنَّه أكثر ظهوراً في العقد الثالث والرابع من العمر، وهو أكثر انتشاراً بين النساء وذلك بمعدل ثلاثة أضعاف ما يحدث لدى الرجال.

وعن هذا الموضوع قال الإمام علي عليه السلام: "الهم نصف الهرم"^(١).

وقال عليه السلام: "الهم يذيب الجسد"^(٢).

وقال عليه السلام: "الحزن يهدم الجسد"^(٣).

وقال عليه السلام: "اطرح عنك وارادات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين"^(٤).

ويأتي علماء الطب النفساني ليؤكدوا ما ذهب إليه الإمام عليه السلام، وذلك بعد قرون طويلة. فأشارت دراساتهم إلى أنَّ للهم والكآبة Depression أثراً كبيراً في حدوث الأمراض البدنية، إذ يسهم في إنتاج إفرازات معينة تؤدي آثاراً مهمة في الإخلال بوظائف الجسم المختلفة.

(١) فردوس الأخبار: الديلمي، ج ٢، ص ٧٥.

(٢) عيون الحكم والمواعظ: الواسطي، ص ٣٣.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، الحديث ٦٠٩.

(٤) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ٢٠، ص ٣٢٤.

أسباب الاكتئاب :

هناك أسباب عديدة لحدوث الاكتئاب تتمثل بالعوامل الآتية :

أ - عوامل بيولوجية :

- وهو في حصول تغيرات في كيمياء الدماغ منها نقص منسوب السيروتونين والنورأدرينالين والدوبامين ، أو في حصول خلل في عمل الغدة الدرقية .
- ب - عوامل وراثية : وهو في وجود تاريخ عائلي للإصابة بالاكتئاب .
- ج - عوامل نفسية : منها التعرض للأزمات والصدمات النفسية المختلفة .
- د - عوامل بيئية (اجتماعية) : تتمثل بوجود ضغوط الحياة ، منها الفقر والبطالة والعنف والعزلة وغيرها .
- هـ - عوامل سلوكية : وهو في حالات التغذية غير المتوازنة وخمول النشاط البدني ، وكما هو في قلة النوم أو النوم المفرط .

الاكتئاب والجهاز العصبي :

لوحظ في حالات الاكتئاب حدوث اختلالات مختلفة في أئزان مناسب الناقلات العصبية المسؤولة عن تنظيم الإيعازات العصبية في خلايا الدماغ . ولوحظ أنَّ الكآبة تؤدي إلى الإقلال من منسوب السيروتونين Serotonin أو أمينات الكاتيكول Caticolamine في الجسم . والسيروتونين هو ناقل عصبي معروف ينشأ عن الحامض الأميني التريبتوفان Tryptophan ، ويؤدي أثراً مهماً في تنظيم العديد من وظائف الجسم ، منها تنظيم المزاج والنوم والشهية والهضم وتنظيم حرارة الجسم . والجدير بالذكر أنَّ السيروتونين يعرف باسم هرمون السعادة لآثره الذي يؤديه في تحسين المزاج

والشعور بالراحة النفسية. ولوحظ أنّ نقصه يؤدّي إلى حدوث الاكتئاب ومشاكل في النوم وضعف في الذاكرة. ويرتبط السيروتونين مع كل من الاكتئاب وظاهرة الانتحار وتنظيم النبض والهباج.

ومن مشاهير الذين عانوا من الاكتئاب نذكر نابليون بونابرت ، واسحق نيوتن ، وونستون تشرشل ، وهاريسون فورد ، وفان كوخ ، وآرنست همغواي ، وجورج بوش (الأب).

وقد لوحظ أنّ الدوبامين Dopamine ينخفض في بعض حالات الاكتئاب الرئيسة ويرتفع لدى بعض المرضى بالهوس.

وكلّما ازدادت درجة الكآبة لدى الانسان ، كلّما ازدادت حالته الصحيّة سوءاً. وقد قال الإمام عليّ عليه السلام في هذا المجال : "من كثر همه سقم بدنه"^(١) ؛ وذلك بفعل ما تحدّثه من تغيّرات وظيفيّة في الأعمال الطبيعيّة للجسم. وبذلك تؤدّي إلى قلّة كفاءة الأعضاء الجسميّة فيشيخ الفرد عندها قبل أوانه.

وقد يكون الهمّ على حياة قلق أو اكتئاب يصيب الإنسان. فيولّد حالاً من عدم الارتياح الذاتي ويؤدّي إلى حدوث ما يعرف بالقلق العصابي ، وهو واحد من أعراض الأمراض الذهانيّة والعصبيّة المختلفة^(٢).

وتنشأ أعراض القلق العصابي عن زيادة في نشاط الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي) السمبثاوي والباراسمبثاوي ، ومن ثم زيادة في منسوب هرمونات الادرينالين والنورادرينالين وبعض الهرمونات الستيرويدية الكظرية في كل من الدم والبول.

(١) عيون الحكم والمواعظ : الواسطي ، ص ٣٠٥.

(٢) لمزيد من المعلومات عن الموضوع يمكن الرجوع إلى كتاب "علم نفس الغدد الصم" للمؤلف .

الهمّ والاكتئاب والهرمونات:

يؤدّي الجسم تحت المهاد أثراً بالغ الخطورة في حدوث الاكتئاب، إذ أكدت التجارب على أنّ زيادة إفراز الهرمونات النخاميّة (الفص الخلفي) المتكوّنة في تحت المهاد أصلاً، تسبب حالات من الاكتئاب وذلك بفعل زيادة مقدار الصوديوم في الجسم عن حدّه الطبيعي والذي يكون ناجماً عن عمل الهرمونات المذكورة.

وقد أكدت الدراسات المختلفة في هذا المضمار على حدوث الأعراض الاكتئابيّة لدى حوالي ٤٠٪ من المصابين بالزراغ (الميكسوديا) Myxoedema الناجم عن قلة إفراز الغدة الدرقية لدى البالغين.

وبسبب الأثر الحاسم للكورتيزول في الاستجابة للشدّة أو الأزمة، فإنّه ليس غريباً في أن يؤدّي أثراً مهماً في مزاج الإنسان وسلوكه.

و أكدت دراسات عديدة أخرى على زيادة أعراض الاكتئاب عند حدوث التغيّرات في المناسيب الهرمونية وذلك على اختلاف المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، كمدة البلوغ مثلاً، أو مدّة ما قبل الحيض أو أثنائه، أو في مدّة سن اليأس . ولوحظ انخفاض النورأدرينالين لدى المرضى المصابين بالاضطرابات الاكتئابيّة الشديدة.

وقادت هذه الدراسات إلى اكتشاف عقاقير مختلفة تعمل في هذا المحور، أي محور زيادة مقدار الهرمونات العصبيّة للتخلص من حال الاكتئاب . ونشأت على ضوء ذلك نظرية مهمّة وضعها العلامة سيكتور Seqtour سنة ١٩٦٣ مفادها أنّ بعض العقاقير كالايروينازيد مثلاً يعمل على تثبيط الأنزيم المسؤول عن أكسدة مركبات الأمين الأحادية فيرتفع منسوب الهرمونات العصبيّة المذكورة في

المخ وتزول أعراض الاكتئاب . وهناك عقاقير كثيرة جداً تستخدم في هذا المضمار ، وتستعمل بحسب شدة الاكتئاب ، لذا فإنها تصنف إلى عقاقير خفيفة ومتوسطة وشديدة على أن ذلك لا يعني أن جميع حالات الاكتئاب تستجيب لمثل هذه العقاقير ، إذ لوحظ أنّ بعضها لا يتأثر بها.

إلى جانب العلاج بالعقاقير فإنّ البروفسور برانج Prang يؤكد على أن تعاطي الهرمون تحت المهادي المسؤول عن تحرير الهرمون النخامي المنشط للغدة الدرقية من الفص الأمامي للغدة النخامية (TRH) يؤدي إلى علاج الكآبة بسرعة ، ولعل في ذلك صلة وطيدة بين ما قيل قبل قليل عن أنّ الزراغ أو الميكسوديا تصحبه أعراض اكتئابية قد تكون ناجمة عن قلة مقدار الثيروكسين في الجسم ، وأنّ هذه القلة تحدث ، بطبيعة الحال ، بسبب قلة مقدار الهرمون النخامي المحفز لنشاط الغدة الدرقية (TSH) والذي يقل هو الآخر بدوره عند قلة مقدار الهرمون تحت المهادي (TRH) المسؤول عن تحرير الهرمون المذكور ، ومن ثم فإنّ العلاج لمثل هذه الحالات يكون نافعاً بالاعتماد على رأي بانج ، عند تعاطي الهرمون المذكور (TRH).

مواجهة الهموم:

أشار الإمام عليه السلام بمقولته البليغة : "اطرح عنك واردات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين"^(١) إلى ضرورة الابتعاد عن الوقوع في فخ الهموم بالابتعاد عن أسبابها وذلك عن طريق الوعي والتنبيه والتحلي بالصبر والعزيمة في مواجهة الشدائد.

(١) شرح نهج البلاغة : ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم ، ج ٢٠ ، ص ٣٢٤.

وغالباً ما تكون مسببات الهموم طارئة، فعلى الإنسان أن يتحلّى بالصبر والروية لاستيعاب ما يتعرض له من مشاكل، والتفكير بهدوء في كيفية التخلص منه بأسلوب هادئ ووديع، كي لا تترك تلك المشاكل آثارها النفسية ومن ثم الجسدية فتفعل فعلتها المؤذية بالصحة العامة.

وإذا ما كان الهم مرضياً، فإنه يمكن الرجوع إلى الطبيب المتخصص بغية مساعدته على التخلص منه.

ولا بدّ من الإشارة من الناحية البيولوجية إلى هذه الظاهرة، من أنّ هناك تنظيمًا ذاتيًا يحدث داخل الجسم عند التعرّض للهمّ والشدائد، إذ تتعرّض البيئة الداخلية للجسم إلى تغييرات في مناسيب مكوناتها للوقوف أمام الحدث الطارئ بغية مواجهته. وعند حدوث الشدة تحدث لدى الفرد استجابة جسميّة خاصة حيالها يكون هدفها المحافظة على الحياة، وإعادة الفرد إلى وضعه الجسمي والنفسي الطبيعيين.

وقد أطلق العلامة الكندي هانز سيلبي Hans Seyle (١٩٠٧ - ١٩٨٢)، وهو من جامعة ماكجيل الكندية، اسم متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome (GAS على مثل تلك الاستجابة وذلك في عام ١٩٤١. وعرف سيلبي هذه المتلازمة أنّها أعراض مرضيّة تظهر على الفرد عند تعرضه لضروب مختلفة من الشدائد، وقد أوضح أنّ آلية الارتباط بين الشدة والمتلازمة تتم عن طريق التأثير العصبي بتلك الشدة والتأثير في الجسم تحت المهاد (الوطاء) Hypothalamus يقوم بإفراز عامله الكيميائي المعروف بـ (ACTRF) والذي يذهب إلى الغدة النخامية بواسطة الدورة البابية النخامية ليؤثر في خلايا الفص الأمامي من الغدة المذكورة كي تطلق هرمونها

المحفز لنشاط القشرة الكظرية (ACTH) الذي يتّجه نحو القشرة الكظرية فيحثها على إفراز هرموناتها المسؤولة عن أيض الكربوهيدرات Glucocorticoid hormones . وتعمل هذه على إظهار الأعراض المؤدية لتكوين الاستجابة المذكورة .



الفصل الثالث

الإنسان والبيئة

البيئة

قبل الحديث عن العلاقة بين الإنسان والبيئة لا بدّ من إلقاء الضوء على مفهوم البيئة، فالبيئة Environment هي مجمل الأشياء التي تحيط بالإنسان كالماء والهواء والتربة والمعادن والمناخ وكل ما تحتويه هذه الأوساط من نبات وحيوان.

والبيئة هي الوسط الذي يعيش فيه الإنسان ويمارس أنشطته المختلفة . والبيئة ليست كياناً منفصلاً عن الإنسان، بل هي الإطار الذي يضمن استمرارية حياته وتوازنها. وكلّما حافظ الإنسان على بيئته، كلّما ضمن لنفسه ومن معه مستقبلاً أفضل.

أمّا العلم الذي يعنى بدراسة البيئة فيعرف بعلم البيئة Ecology وهو مصطلح وضعه العالم الألماني أرنست هيكل Ernest Haeckel في عام ١٨٦٦، ويعني العلم الذي يدرس علاقة الكائنات الحيّة مع الوسط الذي تعيش فيه . ويهتم هذا العلم بالكائنات الحيّة وطرق معيشتها وطبيعة تواجدها . ويتضمّن دراسة العوامل غير الحيّة كالحرارة والرطوبة والإشعاع والغازات وكذلك دراسة الخصائص الفيزيائية والكيميائية للأرض والماء والهواء.

وقد قسم العلماء البيئة على قسمين أساسيين هما :

أ - البيئة الطبيعيّة.

ب - البيئة المشيدة.

ومن ناحيّة أخرى فإنّ البيئة تكون من أغلفة الأرض المختلفة كبنية

الأرض (القشرة واللب) وكلّ من الغلاف الهوائي والمائي والحياتي. أمّا الكائنات الموجودة فيها فهي :

- أ - كائنات غير حيّة : وهي مواد أساسيّة عضويّة وغير عضويّة.
- ب - كائنات حيّة : وهي كائنات ذاتية التغذية أو غيرية التغذية.

النظام البيئي : Ecosystem

وهو وحدة بيئية متكاملة تتكوّن من كائنات حيّة هي الحيوانات والنباتات والميكروبات ، ومكونات غير حيّة هي الهواء والماء والتربة والضوء. وتتفاعل هذه المكونات فيما بينها في ضمن نظام معين لتحقيق التوازن البيئي واستمرار الحياة. ويمكن أن يؤدّي التلوّث وقطع الأشجار والصيد الجائر وتغير المناخ إلى اختلال النظام البيئي مما يؤثر سلباً في حياة الإنسان والكائنات الأخرى.

أمّا فوائد النظام البيئي فيمكن إيجازها بما يأتي :

- ١ - ضمان استدامة الموارد الطبيعيّة.
- ٢ - حماية التنوّع البيولوجي.
- ٣ - الحفاظ على صحّة الإنسان والبيئة.
- ٤ - تحقيق التنمية المستدامة.

مكونات النظام البيئي:

يتألّف النظام البيئي من المكونات الآتية :

- ١ - المكونات الحيّة :

وتوجد بثلاثة أنواع هي :

- أ - المكونات المنتجة : هي النباتات الخضراء والطحالب ، التي تقوم بعملية التركيب الضوئي وتحويل الطاقة الشمسية إلى طاقة كيميائية.
- ب - المكونات المستهلكة : هي الإنسان والحيوانات بحكم اعتمادها على غيرها في تغذيتها.
- ج - المواد المحللة : منها البكتيريا والفطريات التي تقوم بتحليل المواد العضوية في الأماكن التي توجد فيها ، وإعادة تدوير المغذيات.
- ٢ - المكونات غير الحية : وتتألف من التربة والمعادن والماء والهواء والضوء ودرجة الحرارة وغيرها من العناصر الضرورية لعيش الكائنات الحية.

عناصر البيئة:

- وبالاعتماد على توصيات مؤتمر ستوكهولم ، صُنفت البيئة إلى ثلاثة عناصر رئيسة هي :
- ١ - **البيئة الطبيعية** : وتكون من الغلاف الجوي والغلاف المائي واليابسة والمحيط بما تحتويه هذه الأنظمة من ماء وهواء وتربة ومعادن.
- ٢ - **البيئة البيولوجية** : وتشمل الإنسان وأسرته ومجمعه والكائنات الحية الموجودة في محيطه. وتُعد هذه البيئة جزءاً من البيئة الطبيعية.
- ٣ - **البيئة الاجتماعية** : ويُقصد بها إطار العلاقات الذي يحدد طبيعة علاقة حياة الإنسان مع غيره.
- وبشكل عام فإنّ المكونات الأساسية التي تتكوّن منها البيئة وتؤثر في حياة الكائنات الحية تتألف من أقسام رئيسة أربعة هي :

أ - العناصر البيولوجية : وتعرف بالعناصر الحيويّة، ويقصد بها الكائنات الحيّة التي تعيش في البيئة، وتتألف من الإنسان والحيوانات والنباتات والأحياء الدقيقة ومنها الجراثيم والفطريات.

ب - العناصر غير الحيوية : ويقصد بها العناصر الفيزيائية والكيميائية، هي الهواء والماء والضوء ودرجة الحرارة والتربة والمعادن.

ج - العناصر المناخية : ومنها الأمطار والرياح والرطوبة والضغط الجوي.

د - العناصر الاصطناعية : وهي ما يقوم الإنسان بصنعه ويؤثر في البيئة، ومنها بناء المصانع والآلات ووسائل النقل والزراعة والصناعة والمخلفات والنفايات.

وظائف النظام البيئي:

يقوم النظام البيئي بأداء الوظائف الرئيسة الآتية :

١ - إنتاج الأوكسجين وغاز ثاني أوكسيد الكاربون.

٢ - تنقية المياه والهواء.

٣ - الحفاظ على التنوع البيولوجي.

٤ - تدوير المواد والعناصر الغذائيّة.

٥ - توفير الغذاء والدواء والمواد الخام.

ومن ناحية أخرى فإنّ النظم البيئية توجد بثلاثة أنواع هي :

١ - النظام البيئي البرّي، ومنها الغابات والسهول والصحاري.

٢ - النظام البيئي المائي : ويشمل المياه العذبة ومنها الأنهار والبحيرات والمياه المالحة ومنها المحيطات والبحار.

٣ - النظم البيئية أو الحضريّة: وهي من صنع الإنسان، وتشمل المدن والمزارع والمصانع.

الحياة في الماء وعلى اليابسة:

واستكمالاً لموضوع العلاقة بين الإنسان والبيئة، لا بدّ من الإشارة إلى الحياة في الماء والحياة على اليابسة. وإلى جانب الحديث عن حياة الإنسان بشكل عام فقد تعرض الإمام علي عليه السلام لموضوع الحياة في الماء وعلى اليابسة وذلك في ضمن تصوّره الصائب عن تكوين هذين المجالين الحيويين في نهجه البليغ وذلك عن عجب صنع الكون، إذ قال عليه السلام في خطبة له: "وكان من اقتدار جبروته، وبديع لطائف صنعته، إذ جعل من ماء البحر الزاخر المتراكم المتقاصف يّسا جامدا، ثم فطر منه أطباقا"^(١).

وبناءً على ذلك كله فإنّ تحقيق العلاقة الإيجابية العامّة بين الإنسان والبيئة، على وفق منظور الإمام علي عليه السلام، يكون عن طريق المحاور الآتية:

- ١ - تحمّل المسؤولية من الإنسان في تحقيق هذه العلاقة.
- ٢ - العدل والإنصاف في استعمال الموارد.
- ٣ - الدعوة إلى الزهد والتوازن في العيش والتعامل مع الآخرين.
- ٤ - الدعوة إلى الزراعة والارتباط بالأرض.
- ٥ - الرحمة بالكائنات الحيّة الموجودة في البيئة.

(١) نهج البلاغة: شرح محمد عبده - تحقيق فائق محمد خليل، الخطبة ٢١٠، ص (٣٥٣ - ٣٥٤).

مقومات البيئة الصالحة للحياة الطبيعية:

- هناك مقومات معينة تصلح ، -إذا ما تم تنفيذها - ، لإنشاء بيئة صالحة للحياة الطبيعية للبشر ، ويمكن إيجازها بما يأتي :
- ١ - توفير المياه الصالحة للشرب والاستعمال.
 - ٢ - توفير الغذاء الصحي والكافي للبشر.
 - ٣ - توفير السكن الملائم والعمل على تحقيق التخطيط النموذجي للمدن.
 - ٤ - التخلص من الفضلات الناتجة عن الإنسان والحيوان بالطرق التي لا تلحق الأذى بمكونات البيئة الأخرى.
 - ٥ - القضاء على الحشرات وغيرها من الحيوانات الضارة.
 - ٦ - حماية البيئة بما فيها (المائية واليابسة) من التلوث الناجم عن استعمال المعامل والمنتجات الكيميائية المختلفة.

العلاقة بين الإنسان والبيئة:

هناك علاقة وطيدة جداً بين الإنسان والبيئة ، فهو يؤثر فيها من جهة ويتأثر بها من جهة أخرى ، لذا فإنه لا بد من وجود توازن بين الاثنين لتحقيق الاستقرار وإعمام الرخاء والعيش بأمان ؛ لذلك فإن العلاقة بين الإنسان والبيئة تعدّ من أعمق العلاقات في الطبيعة إذ يشكل الإنسان جزءاً لا يتجزأ من المنظومة البيئية التي يعيش فيها ويتأثر بها ويؤثر فيها. وتعد أيضاً من الموضوعات التي شغلت الفكر الإنساني قديماً وحديثاً لما لها من انعكاسات مباشرة على الحياة والمعيشة والمصير الحضاري.

ويؤدّي الإنسان أثراً كبيراً في الحفاظ على البيئة، وتزدهر حياة الإنسان عندما تكون البيئة مناسبة، إذ تتمتع بالمناخ المعتدل وتوفر المياه النظيفة والتربة الخصبة. وتتأثر حياة الإنسان بما يحصل في البيئة من تغيّرات غير طبيعيّة منها الزلازل والفيضانات والجفاف وتلوث المياه مما يؤدّي إلى نشر الأمراض. غير أنّ العلاقة بين الإنسان والبيئة قد اتّسمت بالإفراط وعدم التوازن، فهناك تدهور بيئي مطرد مع التقدّم البشري عبر التاريخ.

وبشكل عام فقد جسّد الإمام علي عليه السلام العلاقة بين الإنسان والبيئة على وفق محاور أساسية مهمّة نذكر منها ما يأتي :

- ١ - مسؤوليّة الإنسان عن البيئة.
- ٢ - التأكيد على العدالة البيئية : أي التأكيد على مبدأ العدالة في استعمال الموارد الطبيعيّة.
- ٣ - عمارة الأرض والزراعة.
- ٤ - الرفق بالحيوان وحماية الكائنات.
- ٥ - النظافة والعناية بالمحيط.

تأثير الإنسان في البيئة:

يعدّ الإنسان أهم عنصر حيوي في إحداث التغيّرات البيئية ؛ بحكم وجوده فيها وتعامله مع مكوناتها.

وهناك نوعان من الأنشطة البشريّة أثرت في البيئة هي :

- ١ - استعمال المصادر الطبيعيّة : منها المياه والغذاء والتربة والنباتات والحيوانات.

٢ - إنتاج النفايات : منها النفايات الناتجة عن الأنشطة الزراعية والصناعية والفضلات البشرية.

وبشكل عام فإنَّ الإنسان يُعدّ من أهم العوامل الحيويّة في إحداث التغيير البيئي ، فمنذ وجوده وهو يتعامل مع مكونات البيئة. وكلما توالى الأعوام ازداد الإنسان تحكّماً في البيئة ؛ وفقاً لحاجته إلى الغذاء ومقومات المعيشة الأخرى. ويعدّ قطع الأشجار وتحويل أراضي الغابات إلى مزارع ومصانع ومساكن ، والإفراط في استهلاك المراعي بالرعي المكثف ، واللجوء إلى استعمال الأسمدة الكيميائية والمبيدات وما إلى ذلك من الفعاليات الأخرى من العوامل الفعّالة التي تسهم في الإخلال بتوازن النظم البيئية ، ومن ثمّ فإنَّ أثر ذلك كله ينعكس في نهاية المطاف في حياة الإنسان.

ومن هذه من العوامل نذكر ما يأتي :

١ - الغابات : وهي نظام بيئي شديد الصلة بالإنسان ، وتشمل الغابات ما يقرب من ٢٨٪ من القارات ؛ وتدهورها أو إزالتها يتسبب في حدوث انعكاسات خطيرة في النظام البيئي وبخاصة في التوازن اللازم بين نسبتي الأوكسجين وثنائي أوكسيد الكربون في الهواء.

٢ - المراعي : يؤدّي الاستعمال السيء لها إلى تدهور النبات الطبيعي ، وإذا ما استمرّ التدهور فإنَّ ذلك يؤدّي إلى تعري التربة التي تصبح عرضة للانجراف.

٣ - النظم الزراعية والزراعة غير المتوازنة : قام الإنسان بتحويل الغابات الطبيعية إلى أراضٍ زراعية ، فاستعاض عن النظم البيئية الطبيعية بأجهزة اصطناعية ، واستعاض عن السلاسل الغذائية وعن العلاقات المتبادلة بين الكائنات والمواد المميزة للنظم البيئية بأنماط أخرى من العلاقات بين المحصول

المزروع والبيئة المحيطة ، فاستعمل الأسمدة والمبيدات الحشرية ، وارتكب بذلك خطأ كبيراً عند اعتقاده بصلاح استبدال العلاقات الطبيعية الموجودة بين العوامل البيئية للنباتات بعوامل بيئية مبسطة فعارض بذلك القوانين المنظمة للطبيعة.

٤ - النباتات والحيوانات البرية: أدى تدهور الغطاء النباتي والصيد غير المنتظم إلى تعرض عدد كبير من النباتات والحيوانات البرية إلى الانقراض ، مما أدى ذلك إلى اختلال التوازن البيئي.

تأثير البيئة في الإنسان:

تؤثر نوعية الماء والهواء والغذاء والمناخ بشكل عام في صحة الإنسان تأثيراً مباشراً. وتؤثر البيئة في الإنسان في ضمن ثلاثة محاور أساسية هي :

١ - الجانب الصحي: تؤثر البيئة بما فيها من هواء وماء ومناخ وغذاء في صحة الإنسان تأثيراً مباشراً.

٢ - الجانب الثقافي: تختلف العادات والتقاليد بين المجتمعات باختلاف البيئة التي ينشأ فيها الإنسان.

٣ - الاقتصاد والمعيشة: تتأثر مصادر المعيشة والرزق ومنها الفلاحة والصناعة بالظروف البيئية المحيطة بالإنسان.

الإنسان والبيئة في القرآن الكريم:

إن بيئة الإنسان هي الأرض التي يفرشها السماء التي يلتحفها ، والزمن الذي يطوي حياته عن طريق تعاقب الليل والنهار ، ووسائل المواصلات التي خلقها الله تعالى لتنقل بها في الأرض ممثلة في هذه الآية بالفلك ، والماء الذي أنزله

الله تعالى من السماء ، فأحيا به الأرض التي تحوي الدواب المبتوثة على ظهرها ،
والسحاب المسخر بين السماء والأرض.

والبيئة هي كل ما يحيط بالإنسان من ماء وهواء ويابسة وفضاء خارجي ،
وكل ما تحويه هذه الأوساط من جماد ونبات وحيوان وأشكال مختلفة من طاقة
ونظم وعمليات طبيعية وأنشطة بشرية.

وكثيراً ما جاء في القرآن الكريم عن مكانة الإنسان في التأثير في البيئة
وإفسادها ، إذ ورد في سورة الروم مثلاً : ﴿ظهر الفساد في البر والبحر بما كسبت
أيدي الناس ليزيقهم بعض الذي عملوا لعلهم يرجعون﴾^(١).

وقوله تعالى في سورة الأعراف : ﴿ولا تفسدوا في الأرض بعد
إصلاحها﴾^(٢).

وقوله سبحانه تعالى : ﴿ولا تبغ الفساد في الأرض ان الله لا يحب
المفسدين﴾^(٣).

وعن علاقة الإنسان بالحيوانات التي تعيش معه في بيئته قال سبحانه
وتعالى : ﴿والانعام خلقها لكم فيها دفء ومنافع ومنها تأكلون﴾^٥ ولكم فيها
جمال حين تريحون وحين تسرحون^٦ وتحمل أثقالكم إلى بلد لم تكونوا بالغيه
الا بشق الأنفس ان ربكم لرؤوف رحيم﴾^(٤).

(١) سورة الروم : ٤١.

(٢) سورة الاعراف : ٥٦.

(٣) سورة القصص : ٧٧.

(٤) سورة النحل : ٥ - ٧.

أقوال النبي محمد ﷺ عن الإنسان والبيئة:

كان النبي محمد ﷺ رائداً في ميدان الحفاظ على البيئة ومثالاً رائعاً في مجال العناية بها، فدعت أحاديثه الشريفة إلى التعامل الإيجابي مع مكوناتها للحفاظ عليها بما يخدمها، ويرتبط بها بمقومات إيجابية خاصة.

وفي مجال الدعوة للحفاظ على الثروة النباتية عن طريق استزراع النباتات وحمايتها، قال النبي ﷺ: "أزرعوا واغرسوا فلا والله ما عمل الناس عملاً أجلاً ولا أطيب منه"^(١).

وقال ﷺ: "ما من مسلم يغرس غرساً، أو يزرع زرعاً، فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة"^(٢).

أمّا في مجال الحفاظ على الثروة الحيوانية فقد قال النبي ﷺ: "إن خرج لقوته وقوت عياله فليطمر وليقصر، وإن خرج لطلب الفضول فلا، ولا كرامة"^(٣).

وأما في مجال المياه فدعا النبي الكريم ﷺ إلى الاقتصاد في استعمالها وعدم الإسراف بها والمحافظة على نظافتها ونقاؤها. وأشار النبي ﷺ إلى العناية بمحيط الإنسان ونظافته بقوله: "النظافة من الإيمان"^(٤).

(١) الكافي: الكليني، ج ٥، ص ٢٦.

(٢) مستدرک الوسائل: النوري، ج ١٣، ص ٤٦٠.

(٣) الكافي: الكليني، ج ٣، ص ٤٣٨.

(٤) مستدرک سفينة البحار: الشاهرودي، ج ١٠، ص ٩٣.

الإنسان والبيئة في فكر الإمام علي عليه السلام:

عن طريق كلماته وخطبه العلمية، قدّم الإمام علي عليه السلام رؤية عميقة وشاملة عن الإنسان وعلاقته بالبيئة التي يعيش فيها. وله عليه السلام أقوال مأثورة عن البيئة وأثر الإنسان في الحفاظ على سلامتها.

ويرى الإمام عليه السلام أنّ الإنسان هو ليس مجرد كائن حي يوجد في البيئة، بل هو خليفة الله في أرضه وتقع عليه مسؤولية الحفاظ عليها.

وأنّ البيئة هي جزء من النظام الكوني المتقن، وأنّها مظهر من مظاهر عظمة الله سبحانه وتعالى، فقال الإمام عليه السلام في خطبته الأولى بنهج البلاغة: "أنشأ الخلق انشاءً، وابتدأهم ابتداء بلا روية اجالها، ولا تجربة استفادها، ولا حركة أحدثها، ولا همامة نفس اضطرب فيها..."^(١).

وقوله عليه السلام: "رفع السماء فسواها، ووضع الأرض فدحاها، وأجرى عيونها وأنهارها، ونصب جبالها وأعلامها..."^(٢).

وفي إحدى وصاياه لملك الأشتر قال الإمام عليه السلام: "اتقوا الله في عباده وبلاده فانكم مسؤولون حتى عن البقاع والبهائم"^(٣).

ودعا الإمام علي عليه السلام إلى ضرورة الزهد والاعتدال في استهلاك الموارد بما يعزز مفاهيم الحفاظ على البيئة. وقد أكد الإمام عليه السلام ذلك بقوله: "والله لو

(١) نهج البلاغة: شرح محمد عبده - تحقيق فاتن محمد خليل، الخطبة الأولى، ص ٢٣.

(٢) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، الخطبة ١٨٥، ص (٤٧ - ٤٩).

(٣) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ٩، ص ٢٨٨.

أعطيت الأقاليم السبعة بما تحت أفلاكها على أن أعصي الله في ثمة أسلبها جلب شعيرة ما فعلت" (١).

ودعا الإمام عليه السلام إلى الزراعة وحماية الأرض، إذ قال: "من أحيا أرضاً ميتة فهي له" (٢)، وفي ذلك تشجيع على استصلاح الأرض وإعمارها.

ومن قوله عليه السلام: "لما لك الأشر: وليكن نظرك في عمارة الأرض أبلغ من نظرك في استجلاب الخراج؛ لأن ذلك لا يدرك إلا بالعمارة. ومن طلب الخراج بغير عمارة أخرج البلاد وأهلك العباد، ولم يستقم أمره إلا قليلاً" (٣).

وكان الإمام علي عليه السلام يدعو إلى الزراعة وإلى عمارة الأرض وحمايتها، ويعدّ العمل في هذا المجال من أفضل الأعمال. فقد كان يغرس النخيل بنفسه ويزرع الأرض، وله عليه السلام قول في ذلك ما نصه: "الزراعة أصل النماء" (٤).

ودعا الإمام عليه السلام إلى عدم قطع الأشجار من دون حق بقوله: "لا تقطعوا شجرة ولا تحرقوا نخلاً" (٥).

ودعا الإمام عليه السلام إلى عدم الإسراف بالماء والموارد الطبيعية وذلك بقوله عليه السلام: "الماء أهون موجود وأعز مفقود" (٦).

(١) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، الخطبة ٢٢٤، ص ٤٣٦.

(٢) مستدرک الوسائل: النوري، ج ١٧، ص ١١١.

(٣) نهج البلاغة - خطب الإمام علي عليه السلام: تحقيق محمد عبده، ج ٣، ص ٩٦.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ح ١٤٥٠.

(٥) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ١٥، ص ٢٩.

(٦) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ٢، ص ١٤١٠.

وعن الإنسان في أن يكون على درجة عالية من الزهد والاعتدال في استهلاك الموارد، يجسد الإمام عليه السلام مبدأ الحفاظ على البيئة فيقول: "والله لو أعطيت الأقاليم السبعة بما تحت أفلاكها على أن أعصي الله في غلة أسلها جلب شعيرة ما فعلت" (١).

وللإمام علي عليه السلام قوله المعروف عن الرحمة بالحيوانات والتعامل معها برفق ورحمة. وعن وصاياه بعدم تحميلها فوق طاقتها والتحذير من قتلها من دون داع شرعي فيقول عليه السلام: "لا تقتلوا الحيوان لغير منفعة، ولا تحملوه ما لا يطيق" (٢)، وبذلك يظهر الإمام عليه السلام حرصه البالغ على حقوق الحيوان.

وكان الإمام عليه السلام يدعو للاعتدال والتوازن في العيش مما ينعكس على العلاقة بين الإنسان وبيئته فيقول عليه السلام: "ما جاع فقير إلا بما مُتّع به غني" (٣)، ويشير الإمام عليه السلام في ذلك إلى أنّ الخلل الناتج في البيئة والمجتمع ما هو إلا بسبب سوء توزيع الثروات واستغلال الموارد.

(١) نهج البلاغة: شرح محمد عبده - تحقيق فائق محمد خليل، الخطبة ٢٢٤.

(٢) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ١، ص ٧١٢.

(٣) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٧٨، ص ٧٧.



الفصل الرابع

الصلاة

توطئة

أعطى الإسلام الصلاة منزلةً كبيرةً فهي أول ما أوجبه الله من العبادات على البشر ؛ لأنها تعدّ حلقة الوصل بين الإنسان وربّه.

وكانت فريضة الصلاة والصوم من أهم ما أشار إليها المتخصصون بتاريخ الطب عامّة وتاريخ الطبّ الإسلامي خاصة ؛ لارتباطهما بالصحة العامّة للفرد ، وأشار إلى ذلك الدكتور سان جورجيو داريلانو في كتابه "تاريخ الطب" الصادر سنة ١٩٣٦ ، إلى إصابة هدفين وتحقيق غايتين في آن : غاية دينيّة وأخرى صحيّة . فهما إلى جانب كونهما فرضاً دينياً يجب على المسلم أدائهما فإنهما يسهمان في توفير أفضل صحّة للإنسان.

وقد عرفت الصلاة منذ فجر التاريخ ، وهي تختلف في طريقتها وعدد مراتها وأسبابها وأحكامها بين ديانة وأخرى.

وسيكرس هذا الفصل للحديث عن الصلاة ، فيما سيكون الفصل القادم مخصّصاً للحديث عن الصوم.

الوضوء:

قبل الحديث عن الصلاة لا بدّ من الإشارة إلى الوضوء والطهارة ولو بصورة وجيزة . لقد أوجب الله على المصلّي أن يتوضّأ قبل الصلاة ، إذ لا تصحّ الصلاة من غير وضوء ، فهو طهارة من الرجز وحفظ لسلامة الأعضاء ؛ وذلك إيماناً بقوله سبحانه وتعالى ما جاء في محكم كتابه المجيد: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا

قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين وان كنتم جنبا فاطهروا^(١).

أمّا النبي محمد ﷺ فقد قال في هذا المجال: "الوضوء نصف الايمان"^(٢).
وأما الإمام علي عليه السلام فقد أشار إلى العلاقة ما بين الوضوء والنظافة بقوله: "الوضوء على الوضوء نور على نور"^(٣).

و قال عليه السلام: "تنظفوا بالماء من الريح المتنتة، فإن الله يمقت على عبد قدر"^(٤).

- فالوضوء، وهو آلية التهيؤ لأداء الصلاة، يتطلب من المسلم ما يأتي:
- ١ - تنظيف الوجه والأيدي والأرجل، ويتكرّر ذلك بحسب مرات الصلاة.
 - ٢ - غسل الفم، الأمر الذي يؤدّي إلى نظافته ونظافة اللثة والأسنان ووقايتها من الأمراض.
 - ٣ - غسل الأنف بعدد مرات الوضوء يفيد في الوقاية من الزكام.
 - ٤ - الطهارة، وذلك يعني نظافة الجسد بعد التبول والتبرز وخروج المني. وأنّ الصلاة تستوجب نظافة الملابس.

ألم يكن ذلك مفيداً للإنسان في تنظيف أعضائه الجسميّة الظاهرة، إذا ما علمنا أنّ النظافة تبعد عن الإنسان كثيراً من الأمراض ومنها الانفلونزا والتهاب اللوزتين والرمد الحبيبي والأمراض الجلديّة. وأنّه يقضي على العديد من أنواع

(١) سورة المائدة: ٦.

(٢) الجعفریات: الكوفي، ص ٧٠.

(٣) مستدرک الوسائل: النوري، ج ١٤، ص ١٦٤.

(٤) وسائل الشيعة: العاملي، ج ١، ص ٣٧٧.

البكتريا التي توجد في الفم والأنف والتي تصيب الانسان بأمراض الجهاز التنفسي والالتهاب الرئوي والجيوب الأنفية وغيرها. ومن ثم يكون المسلم قد جسد حديث النبي الكريم ﷺ عند قوله : "تنظفوا فإنَّ الاسلام نظيف".

فوائد الوضوء الصحية:

لوحظ أنَّ للوضوء فوائد صحيّة عديدة لجسم الإنسان نذكر منها ما يأتي :

- ١ - وقاية الإنسان من أمراض الفم والأسنان.
- ٢ - وقاية الإنسان من الإصابة بأمراض العين.
- ٣ - الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي.
- ٤ - الوقاية من الإصابة بالأمراض المعدية.
- ٥ - وقاية الإنسان من الجراثيم وتقليل فرص الإصابة بالأمراض الجلديّة.
- ٦ - تنشيط الدورة الدمويّة.
- ٧ - ويفيد الوضوء في توفير الراحة للجسم عن طريق علاج الغضب والتخلص من توتر الأعصاب.

الصلاة:

استمدَّ الإمام علي عليه السلام أقواله عن الصلاة من وحي القرآن المجيد ومن أحاديث الرسول الكريم محمد ﷺ .

وقد ورد ذكر الصلاة في كثيراً من سور القرآن المجيد فيقول سبحانه وتعالى في مجال الإشارة إلى أهمية الصلاة ما ورد في سورة البقرة : ﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ﴾^(١).

وقوله في سورة البقرة أيضاً : ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾^(٢).

و قال سبحانه كذلك في سورة البقرة : ﴿وَأَقِيمُوا الصلاة وَآتُوا الزكاة وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله إن الله بما تعملون بصير﴾^(٣).

وقوله في سورة النور : ﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾^(٤).

وفي سورة العنكبوت قال سبحانه وتعالى : ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾^(٥).

وفي سورة المؤمنون : ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ♦ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾^(٦).

اما النبي الكريم ﷺ فقال : "عليك بكثرة السجود لله ، فانك لا تسجد لله سجدة الا رفعك الله بها درجة ، وحط عنك بها خطيئة"^(٧).

(١) سورة البقرة : ٤٣.

(٢) سورة النور : ٤٥.

(٣) سورة البقرة : ١١٠.

(٤) سورة النور : ٥٦.

(٥) سورة العنكبوت : ٤٥.

(٦) سورة المؤمنون : ١ - ٢.

(٧) صحيح مسلم : التيسابوري ، ص ٤٨٨.

واما الإمام علي عليه السلام فقد قال عن الصلاة : "الله .. الله في الصلاة ، فإنها عمود دينكم" (١) .

وقال عليه السلام : "تعاهدوا أمر الصلاة ، وحافظوا عليها ، واستكثروا منها ، وتقربوا بها ، فإنها كانت على المؤمنين كتابا موقوتا .." (٢) .

وبذلك يؤكد الإمام عليه السلام على أهمية الصلاة بوصفها ركناً أساسياً من أركان الدين الإسلامي ، وأشار داريلانو ، إلى تحقيق هدفين للصلاة ، الأول : ديني ، والآخر : صحي .

فوائد الصلاة العامة:

للصلاة فوائد عامة نذكر منها ما يأتي :

١ - الإيمان بالله : تزيد الصلاة إيمان الإنسان بربه وبالقيم الروحية المثلى في الحياة ، فتجعل منه فرداً صالحاً في المجتمع ، إذ تخلق فيه جملة من الصفات الحميدة ، منها الصدق والأمانة والعدل والأمان واحترام حقوق الناس وحررياتهم ، فالصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر .

٢ - الاستقرار النفسي : توفر الصلاة حال من الهدوء النفسي ، إذ يكون الفرد فيها بعيداً عن مشاغل الحياة وعن الشد الذي تولده تلك المشاغل ، فالخشوع لله يولد حال إيمانية خاصة تبعث على الاستقرار النفسي الكبير ، وتخلق من الإنسان فرداً سويّاً داخل المجتمع ، وأن الهدوء النفسي يوفر له صحة بدنية أفضل .

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد : تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم ، ج ٣ ، ص ٧٧ .

(٢) المصدر نفسه : ج ٢ ، ص ١٧٨ .

٣ - احترام الزمن : تعدّ إقامة الصلاة في مواعيدها عنصراً مهماً من عناصر تنظيم الوقت لدى الانسان ، واحترام الزمن في القيام بأعماله ومن ثم فإنّ ذلك يجره إلى احترام المواعيد الأخرى وإنجاز الأعمال في أوقاتها المحددة. وأنّ احترام الزمن يؤدّي -في الغالب - إلى بناء المجتمع بصورة أفضل.

٤ - الألفة الاجتماعية : أمّا صلاة الجماعة - خاصة - ، فإنّها تحقق الألفة بين الناس عن طريق اجتماعهم لأداء هذه الفريضة ، فاللقاء بين الناس وتحدث بعضهم مع بعضهم الآخر على هامش أداء فريضة الصلاة يؤدّي إلى تمتين الأواصر الاجتماعيّة عن طريق ذلك التعارف بما يخدم المجتمع ويعمل على تقدّمه.

٥ - تنمية الشعور بالمسؤولية : تؤدّي الصلاة إلى تنمية الشعور الذاتي بالمسؤوليّة ، إذ إنّ أداء هذه الفريضة من غير رقيب سوى الله عز وجل يخلق لدى الفرد مسؤوليّة خاصة تؤدّي به إلى الشعور بمسؤولياته الأخرى تجاه الآخرين في المجتمع.

فوائد الصلاة الصحية:

أشار العلامة رينيه ساند في كتابه "نحو الطب الاجتماعي" إلى : "أنّ تعاليم الاسلام الدينيّة تحسّن الصحّة ، فهي تدعو إلى القناعة (عدم الإسراف في الأكل والشرب) ، والنظافة والاغتسال بالماء الطاهر خمس مرات في اليوم ، قبل كل صلاة"^(١).

(١) تاريخ الطب وآدابه وأعلامه للشطي: ص ١٥٧ .

وقال ساند : "إن الصلاة مجموعة من حركات رياضية". ثم يختتم قوله : "وإن العلوم الإسلامية خصصت شطراً كبيراً من أبحاثها لحفظ الصحة"^(١).

أمّا الطبيب الفرنسي الكسيس كاريل (١٨٧٣ - ١٩٤٤) الحائز على جائزة نوبل للطب وعلم وظائف الأعضاء في عام ١٩١٢ ، فيقول : إن الصلاة تحدث نشاطاً مهماً في أجهزة الجسم وهي أعظم مولد للنشاط الجسمي عرف حتى الآن^(٢).

وسنعرض ذلك في ضمن محورين رئيسيين هما :

أ - فوائد صحية قبل الصلاة : وتتحقق عن طريق الوضوء والطهارة ، وقد تحدّثنا عن ذلك بوضوح قبل قليل.

ب - فوائد صحية في أثناء الصلاة : للصلاة فوائد صحيّة كثيرة ، نذكر منها ما يأتي :

١ - تخفيف القلق والتوتر : تعدّ الصلاة سبيلاً حسناً للتخلّص من التوترات النفسية ، فقد أظهرت الدراسات الخاصة بتصوير الأعصاب أنّ الصلاة تقلّل من نشاط الفص الجبهي ؛ وذلك بإحداث تغييرات هرمونيّة ، في خفض إفراز هرمون الكورتيزول ، مما يؤدي إلى تعزيز الراحة النفسية والجسديّة وحصول منافع في الصحة النفسية بشكل عام.

وتؤدي الصلاة إلى الحصول على أعلى درجات الصحة النفسية لدى المصلين وتكوين علاقة إيجابية بين الصلاة واليقظة الذهنيّة ، مؤدية في ذلك إلى الحصول على أعلى الدرجات من الصحة النفسية.

(١) تاريخ الطب وآدابه وأعلامه للشطي : ص ١٥٧ .

(٢) الإنسان ذلك المجهول : أ. كاريل .

- ٢ - تنشيط الدورة الدموية: يعمل القيام والجلوس في أثناء الصلاة على تنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات الأطراف السفلية، وتساعد حركات الصلاة على تدفق الدم إلى الدماغ والأعضاء الحيوية. ويسهم السجود في إيصال الأوكسجين إلى الدماغ بشكل أفضل.
- ٣ - تساعد على تنظيم التنفس بزيادة معدل التهوية وتحسين وظائف الرئتين بشكل عام.
- ٤ - تساعد الصلاة على تقليل مشاكل القولون والغازات وتقوي إفراز المرارة.
- ٥ - تسهم في تنظيم ما يعرف بالساعة البيولوجية عن طريق تحسين جودة النوم.
- ٦ - تؤدي وضعيات الركوع والسجود إلى تحفيز عضلات العنق والظهر والبطن وتزيد من تدفق الدم إلى الدماغ وتعمل على تقليل تصلب المفاصل.
- ٧ - يؤدي دوام كبار السن على الصلاة إلى الحصول على جودة الحياة من الناحيتين البدنية والعقلية.
- ٨ - تعمل على الوقاية من دوالي الساقين.
- ٩ - تقي من الإصابة بضمور العظام في السن المتأخر.
- ١٠ - تعزيز التوازن الحركي وتحقيق اللياقة البدنية بشكل أفضل.
- ١١ - تعمل على تقوية عضلات العمود الفقري والوقاية من الانزلاق الغضروفي.
- ١٢ - تفيد النساء الحوامل كثيراً.
- ١٣ - وإذا ما أخذنا الركوع على وجه الدقة، فنجد أنه يفيد عضلات جدران البطن، ويساعد المعدة على تقلصها، ومن ثم قيامها بوظيفتها الهضمية.

١٤ - أمّا السجود فهو مفيد لاندفاع الهواء من جوف البطن إلى الفم فيريحها من وطأة التمدد. والسجود الطويل ينفع صاحب الزكام والنزلة ويمنع انصباب النزلة إلى الحلق. وأنّ السجود يفيد الرأس، إذ إنّ الدماغ يحتاج إلى زيادة الدورة الدموية المارة به، وأنّ ذلك الأمر يتحقق عند السجود الذي يزيد من سريان الدم إليه.

مواقيت الصلاة والمناسيب الهرمونية:

يبدو أنّ هناك علاقة وظيفيّة ما بين مواقيت الصلاة والمناسيب الهرمونيّة في الجسم، وهي على الشكل الآتي:

أولاً: صلاة الصبح: يستيقظ الإنسان في الفجر، وهو على موعد مع تحولات وظيفيّة ثلاثة هي:

أ - الاستعداد لاستقبال الضوء في مواعده مما يخفض من نشاط الغدة الصنوبريّة Pineal gland الواقعة بالدماغ، فينقص هرمونها المعروف بالميلاتونين لتنشيط العمليات الحيويّة الأخرى المرتبطة بالضوء، ويرتفع بالمقابل هرمون السيروتونين بالدم.

ب - نهاية سيطرة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي المهدئ ليلاً وانطلاق عمل الجهاز العصبي السمبثاوي المنشط نهاراً.

ج - استعداد الجسم لاستعمال الطاقة التي يوفرها ارتفاع هرمون الكورتيزون، وهو الهرمون الذي تفرزه قشرة الغدة الكظرية صباحاً، ويرتفع منسوب الاندورفين في الجسم.

ثانيًا: صلاة الظهر والعصر: عند الظهر يكون المصلّي على موعد مع تفاعلات ثلاث مهمة أيضًا هي:

أ - ارتفاع هرمون الادرينالين في آخر الصباح، وأنّ الصلاة تعمل على تهدئة النفس عقب ذلك الارتفاع الهرموني.

ب - بلوغ هرمون التستوستيرون لدى الرجال قمته في الظهر، لذا فإنّ الصلاة ستكون مدعاة لتهدئة النفس في هذا المجال.

ج - يصبح الجسم في نهاية الصباح بحاجة إلى إمدادات إضافية من الطاقة تتأتى بالضرورة من تناول وجبة غذائية سريعة (الغداء)، فتكون الصلاة عاملاً مهماً لتهدئة التوتر الحاصل من الجوع.

ثالثًا: صلاة المغرب والعشاء: وتتزامن مع موعد التحوّل الطبيعي من الضوء إلى الظلام، فيحدث خلاف ما يحدث من تحوّلات وظيفيّة عند النهار، ومن هذه التحوّلات نذكر ما يأتي:

أ - زيادة إفراز الميلاتونين؛ بسبب بدء الظلام فيؤدّي ذلك إلى الإحساس بالكسل والنعاس.

ب - انخفاض مناسب كل من هرمونات الكورتيزون والسيروتونين والاندورفين.

ج - سيادة سيطرة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي بدلاً من سيطرة الجهاز السمبثاوي.

من هنا يتّضح مدى التزامن بين كل من افراز الهرمونات وأوقات النشاط الحيوي (الوظيفي) للجسم مع مواقيت الصلاة.

وإنَّ أداء الصلاة في مواقيتها المحددة وبصورة رتيبة، يعدّ بمنزلة منعكسات عصبية شرطية مؤثرة مع مرور الزمن، فيمكن أن تصبح كل صلاة في حد ذاتها إشارة لانطلاق العمليات البيولوجية في الجسم.

الهormones: Hormones

الجدير بالذكر أنَّ الهرمونات هي مركبات كيميائية تفرز من غدد غير قنوية تعرف بالغدد الصم تنتقل عبر مجرى الدم إلى أنحاء مختلفة من الجسم. والغدد الصم الموجودة في جسم الإنسان^(١) هي:

١ - الغدة النخامية: تقع على السطح البطني لقاعدة الدماغ، ويبلغ وزنها حوالي ٠,٦ غراماً، أمّا حجمها فيزيد على حجم حبة الحمص قليلاً. وتقوم هذه الغدة بإفراز هرمونات متعددة مثل هرمون النمو، وهرمون البرولاكتين (ويعرف بهرمون الارغاث أو المدر للحليب)، والهرمون المحفز لنشاط قشرة الكظر (ACTH)، والهرمون المحفز لنشاط الغدة الدرقية (TSH)، والهرمونات المحفزة لنشاط المناسل (الخصى والمبايض)، كالهرمون المحفّز للحويصلة (FSH) والهرمون المصفر (LH).

٢ - الغدة الدرقية: تقع أمام القصبة الهوائية وفي أسفل الحنجرة؛ ويبلغ وزنها حوالي ٣٠ غراماً، أمّا حجمها فيبلغ حجم حبة الخوخ الكبيرة. وتقوم الغدة الدرقية بإفراز هرمون الثيروكسين والهرمون ثلاثي يوديد الثيرونين.

(١) لمزيد من المعرفة عن ذلك يمكن الرجوع لكتاب "الغدد الصم والهرمونات" للمؤلف، (٢٠١٥)

٣ - الغدد جارات الدرقية: وهي أربعة أجسام صغيرة جداً، تقع بجوار الغدة الدرقية، تقوم بإفراز هرمون الباراثورمون المسؤول عن أيض الكالسيوم في الجسم.

٤ - الغدتان الكظريتان: تقع كل واحدة منهما فوق إحدى الكليتين، وهي تزن حوالي ستة غرامات. وتتكوّن كل غدة من قسمين خارجي يعرف بالقشرة، ويكون مسؤولاً عن إفراز هرمونات الكورتيزون واللدوستيرون وبعض الهرمونات الجنسية، وقسم داخلي يعرف باللب ويقوم بإفراز الأدرينالين والنورادرينالين.

٥ - الغدة الصنوبرية: هي غدة مخروطية الشكل تقع في السطح الظهري للدماغ ويبلغ وزنها حوالي ٠,٥ غراماً، أمّا حجمها فيبلغ حجم حبة الرز. وتقوم هذه الغدة بإفراز هرمون الميلاتونين.

٦ - الغدة الصعترية: تقع فوق القلب، بمنطقة خروج الشرايين الرئيسة منه، ويصل وزنها إلى حوالي ٣٠ غراماً قبيل مرحلة البلوغ. وتقوم الصعترية بإفراز هرمون الثايموسين.

٧ - جزر لنجرهانز: وهي خلايا صم توجد منتشرة في أرجاء البنكرياس، تؤلّف حوالي ١٪ من وزن البنكرياس، وتقوم بإفراز هرمون الانسولين والكلوكاجون، وهما المسؤولان عن الحفاظ على منسوب السكر في الجسم ثابتاً بالأحوال الطبيعية.

٨ - المناسل (الخصى والمبايض):

أ - الخصيتان: هما عضوان غديان يعضويان متناظران يقعان في كيس الصفن، ويقومان بتحرير نوعين من الإفرازات أحدهما: خارجي (أي عبر قنوات خاصة

بها) وهو المادة المنوية الحاوية على الحيامن، والآخر: داخلي (أي إلى الدم مباشرة) وهي هرمونات الذكورة كالاندرستيرون والتستوستيرون.

ب - المبيضان: وهما عضوان غديان يعضويان يقعان على جانبي الحوض يقوم كل واحد منهما بإفراز نوعين من الافرازات أيضاً، أحدهما: خارجي وهي البويضات، والآخر: داخلي وهي الهرمونات المعروفة بالاستروجينات والبروجستيرون.

الصلاة في سن مبكرة:

هناك دراسة علمية رائعة كشفت النقاب عن العلاقة بين الصلاة في الصغر وآلام الظهر قام بها الدكتور محمد وليد الشعراني، وهو طبيب استشاري في جراحة المفاصل والعظام من الدوحة (قطر)، ونشرت في المؤتمر الدولي السادس لجراحة الظهر في انقرة (تركيا) سنة ٢٠٠٢. وكان الباحث قد أجرى بحثه على مائة وثمانية وثمانين رجلاً بالغاً من الذين كان متوسط أعمارهم في الثلاثينات. وقد قسم أولئك البالغين على ثلاث فئات، هي: ٧٨ من المسلمين الذين التزموا بالصلاة قبل سن العاشرة من العمر، و ٥٠ من المسلمين الذين بدءوا الصلاة بعد السن الثالثة عشر، و ٦٠ فرداً من غير المسلمين.

واستطاع الشعراني أن يثبت عن طريق تلك الدراسة أن الصلاة في الصغر (قبل سن الثالثة عشر من العمر) تقلل من الإصابة بالآلام الشديدة والانزلاقات الغضروفية في أسفل الظهر^(١).

(١) الموقع الإلكتروني للهيئة العالمية للاعجاز العلمي في القرآن والسنة .

ويشير الدكتور الشعراني إلى أنَّ الإسلام يأمر أطفال المسلمين بالصلاة في سن مبكرة كأن تكون في العاشرة على أقصى تقدير. وأنَّه في الركوع بالذات يتعرَّض الرباط الطولي الخلفي للظهر والغضاريف لعملية تليين على الأقل سبعة عشر مرة يوميًّا، في أثناء تأدية الصلوات الخمس؛ ولهذا فإنَّ أطفال المسلمين يحافظون لا شعوريًّا على ليونة ومطاطية هذه الأنسجة منذ عمر مبكر، وهذا يمنع تيبسها في الكبر ومن ثم يمنع تمزقها^(١).

أمَّا ما يخص مرض عرق النسا Sciatica فقد لاحظ الدكتور الشعراني انعدامه لدى أولئك الذين التزموا بالصلاة قبل سن العاشرة من العمر واستمروا فيها، وحصوله بنسبة ٢٢٪ لدى الذين بدءوا صلاتهم بعد السن الثالثة عشر، على حين بلغت نسبة الإصابة بعرق النسا ٢٥٪ لدى الذين لا يصلون.

(١) الموقع الإلكتروني للهيئة العالمية للاعجاز العلمي في القرآن والسنة .



الفصل الخامس

الصوم

تعريف الصوم

يُعرّف الصوم Fasting أنه الامتناع عن شيء معين سواء كان ذلك فعلًا أم قولًا . والكلمة مأخوذة من الفعل صام أي أمسك ، والصوم نوع من العبادات المهمة ، ويعني -لغةً - مطلق الإمساك أو الكف عن الشيء .
والصوم هو أحد أركان الإسلام الخمسة ، وهو في الشريعة الإسلامية يعني الإمساك عن المفطرات من الأكل والشراب وغيرها من مفطرات الصيام ، من وقت طلوع الفجر حتى غروب الشمس ، وهو الصيام المأمور به شرعًا .

لمحة تاريخية:

عرف الصوم منذ آلاف السنين عند معظم شعوب العالم ، وكان دائما هو الوسيلة الطبيعية للشفاء من كثير من الأمراض . وما زالت آثار ما كتبه حكماء الإغريق منذ تلك السنين عن فوائد الصوم قائمة في المخطوطات القديمة الموجودة في متاحف العالم . ومن بين أولئك الفلاسفة والأطباء نذكر سقراط وأفلاطون وأرسطو وجالينوس فهم يؤكدون - جميعاً - على أن الصوم هو الطريق الطبيعي للشفاء من الأمراض .

والحقيقة أن الإنسان لا يصوم بمفرده ، فقد تبين لعلماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحية تمر بمرحلة صوم مهما توفر من حولها الغذاء ، فالحيوانات تصوم وتحجز نفسها لأيام وربما شهور في جحورها تمتنع فيها عن الطعام ، وحتى الحشرات فإنها تمر في أثناء مراحل حياتها بطور الشرقة التي تصوم فيها تمامًا ، وهي معتزلة في ضمن شرقتها . وقد لوحظ أن جميع هذه المخلوقات تخرج بعد

مدّة صيامها وهي أكثر نشاطا وحيويّة، بل أنّ معظمها يزداد غوّاً وصحّة بعد مدّة الصوم.

أمّا بالنسبة للإنسان فإنّ الصوم نوعان، يعرف الأول بالصوم الطّبي أو الصوم الصحيّ، وهو نوع من أنواع الحماية الغذائيّة تقريباً، على حين يعرف الصوم الآخر بالصوم الديني أو الصوم الإسلامي (بالنسبة للمسلمين)، فللصوم الطّبي أهداف ماديّة (بدنيّة) بحتة تختص بالصحّة الجسميّة العامّة للفرد، على حين أنّ للصوم الديني أهدافاً اجتماعيّة وأخلاقيّة إلى جانب الأهداف الصحيّة.

وتكمن أهمية الصيام الإسلامي في كونه صياماً مؤقتاً، أي من الفجر إلى غروب الشمس. وقد سجل العلامة درينيك ومساعدوه في عام ١٩٦٤ عدداً من المضاعفات الخطيرة، بسبب استمرار الصيام لأكثر من (٣١ - ٤٠ يوماً). لذلك جاءت المعجزة الإلهيّة في أن يُخصّص شهراً واحداً للصيام ذلك هو شهر رمضان المبارك.

وأصبح صوم رمضان صوماً يقتدى به من عموم الأطباء والعلماء والباحثين من المسلمين ومن غير المسلمين. فقد أكّد البروفيسور الروسي نيكولايف بيلوي (من موسكو) في كتابه "الجوع من أجل الصحّة" الصادر في عام ١٩٧٦، أنّ على كل إنسان أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة ٣ - ٤ أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحّة الكاملة طيلة حياته.

وكتب عن الصوم كثيرٌ من العلماء والباحثين من المسلمين وغير المسلمين وعبر تعاقب الأزمان. ولعل من أبرز ما ذكر في هذا المجال نذكر ما يأتي :

يقول الدكتور اليكسي سوفورين في كتابه "التطبّب بالصوم" والمترجم إلى العربية في عام ١٩٣٠ إلى : "ان الصيام يعالج كل الأمراض مرة واحدة، بينما

العلاجات الأخرى فإنها تكون خاصة بحالات معينة ، وان منشأ أغلب الأمراض من المواد الغذائية الزائدة أو التي تعبر من المعدة ولا يستفيد منها الجسم . وتولد هذه المواد الغذائية الزائدة العديد من الجراثيم والبكتيريا ، وتوفر الظروف المناسبة لنموها ، ولذا يجب إزالة المواد الإضافية الزائدة عن طريق الإمساك عن الأكل".

أما بوخنجر فقد شرح في كتابه "المعالجة بالصوم كطريقة بيولوجية" الصادر في عام ١٩٤١ ، كيفية استعمال الصوم في معالجة كثير من الأمراض المستعصية ، ويبيّن ان الجوع يغيّر من تركيب البنية العضوية للجسم ، ويؤدي إلى طرح السموم منه .

ويقول الدكتور الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل للطب وعلم وظائف الأعضاء في عام ١٩١٢ في كتابه "الإنسان ذلك المجهول"^(١). المترجم إلى اللغة العربية في عام ١٩٧٣ : "قد يحدث للصائم أول الأمر الشعور بالجوع والتهيج العصبي ، ثم يعقب ذلك بالضعف ؛ غير انه تحدث إلى جانب ذلك أمور خفية أهم بكثير ، فإن سكر الكبد سيتحرك ويحرك معه الدهون المخزونة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد ، وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على ثبات الوسط الداخلي للجسم وسلامة القلب ، وان الصوم ينظف ويبدل الأنسجة".

وأشار البابا شنودة الثالث في كتابه "روحانية الصوم" إلى أن الصوم هو مدة راحة لبعض الأجهزة الجسميّة من الإرهاق الناجم عن الأكل ، ولاسيّما الأكل المتواصل أو الأكل في غير المواعيد المنتظمة ، فترتّبك تلك الأجهزة ، إذ يدخل

(١) ترجمة عادل شفيق .

طعام جديد يحتاج إلى هضم، على طعام نصف مهضوم، على طعام أوشك أن ينتهي هضمه. أمّا عند الصوم فإنّ أجهزة الجسم تأخذ قسطاً وافراً من الراحة.

التغيرات الفسلجية في أثناء للصوم:

الصوم بشكل عام هو امتناع طوعي عن الطعام والشراب لمدة زمنية محددة. أمّا الصوم الإسلامي فهو الامتناع عن الأكل والشرب وسائر المفطرات يومياً، وذلك من طلوع الفجر إلى غروب الشمس خلال شهر رمضان.

ويؤدّي الصوم إلى تغيّرات فسلجيّة كثيرة تقع في ثلاثة محاور رئيسة هي :
أولاً: التغيّرات الأيضية: وتتضمّن الأحداث الآتية:

أ - استهلاك مخزون الطاقة ويمتاز ذلك بحدوث الآتي:

١ - ينخفض الكلوکوز في الدم تدريجياً، بعد ست إلى ثماني ساعات من بدء الصيام.

٢ - يبدأ الكبد بتحطيم الكلايکوجين لتحرير الكلوکوز .

٣ - ينشط تحويل الأحماض الدهنية إلى كيتونات كمصدر بديل للطاقة .

ب - التحول الأيضي: ويمتاز بتحوّل الجسم من استعمال الكلوکوز إلى الأحماض الدهنية والكيتونات.

ثانياً: التغيّرات الهرمونية: وتمتاز بحدوث ما يأتي:

١ - انخفاض إفراز الانسولين الأمر الذي يؤدّي إلى تحفيز حرق الدهون ومنع تراكمها.

٢ - يزداد الكلوکاجون محفزاً تكسير الكلايکوجين وتحويل الدهون إلى طاقة.

٣ - يرتفع هرمون النمو بشكل ملحوظ في أثناء الصيام الطويل الأمر الذي يؤدي إلى الحفاظ على الكتلة العضلية وتعزيز حرق الدهون.

٤ - يزداد الكورتيزول قليلا لتحفيز إنتاج الكلوكوز.

ثالثاً: التغيرات على مستوى الأجهزة:

تتعرض أجهزة الجسم إلى جملة من التغيرات، يمكن إيجازها بما يأتي:

أ- الجهاز الهضمي: ويحدث فيه ما يأتي:

١ - انخفاض إفراز العصارات الهاضمة مؤقتاً.

٢ - استراحة الأمعاء والكبد، الأمر الذي يساعد على عمليات الإصلاح الخلوي.

ب - الجهاز العصبي: ويحدث فيه ما يأتي:

١ - استعمال الكيتونات كمصدر بديل للطاقة للدماغ.

٢ - تحسن المرونة العصبية وزيادة عوامل النمو العصبي.

ج - الجهاز المناعي:

ويحدث فيه تحفيز الصيام للتنظيف الخلوي، الأمر الذي يسهم في إزالة

الخلايا التالفة وتحسين المناعة.

د- الجهاز القلبي الوعائي: ويمتاز بحدوث ما يأتي:

١ - انخفاض ضغط الدم ومنسوب الدهون الثلاثية.

٢ - تحسين حساسية الأوعية الدموية للانسولين.

الصوم في القرآن الكريم:

ورد في القرآن الكريم ما يشير إلى وجود هذه الظاهرة عند الأمم قبل الإسلام وذلك بقوله تعالى في الآية (١٨٣) من سورة البقرة : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ وَكَتَبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾. ولم يعد هناك أدنى شك لدى الأطباء والفلاسفة والباحثين وغيرهم من أن الصوم هو ضرورة من ضرورات الحياة ويعد عبادة عظيمة ذات بُعد روحي وأخلاقي واجتماعي عميق وهو ليس مجرد امتناع عن الطعام والشراب ، بل هو تربية للنفس وتهذيب للروح وتقوية للإرادة ، وهو وقال عنه سبحانه وتعالى في الآية (١٨٤) من سورة البقرة أيضاً : ﴿وَإِنْ تَصُومُوا خَيْرَ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾.

أقوال النبي محمد ﷺ عن الصوم :

أجمل النبي الكريم ﷺ فوائد الصوم كلّها بقوله : "صوموا تصحوا"^(١).
و"الصوم جنة"^(٢).

و"عليكم بالصوم فإنه يحسمه للعروق ومذهبة للأشعر"^(٣). وفي ذلك إشارة إلى أنّ الصوم حسم للأدواء بالقضاء عليها ، وأنّه يقلّل الدم في العروق. ويؤكد الأطباء على أنّ الصيام يعدّ عاملاً مهماً في رفع مستوى أداء التمثيل الغذائي ، الذي يعدّ الخلل فيها أحد عوامل الإصابة بالسمنة^(٤).

(١) مستدرک الوسائل : النوري ، ج ٧ ، ص ٥٠٢.

(٢) الجنة بضم الجيم وهي السترة وكل ما وقى من سلاح ، وقيل الصوم جنة أي وقاية من الشهوات والمعاصي .

(٣) الجامع الصغير : السيوطي ، ج ٢ ، ص ١٧٠.

(٤) موسوعة طب الإمام علي : الأنصاري ، ص ١٧٦.

الصوم في فكر الإمام علي عليه السلام :

هناك كثيرٌ من الحكم والخطب والأخبار أشار فيها الإمام علي عليه السلام إلى أهمية الصوم في حياة الإنسان، فقد قال عليه السلام: "صوم الجسد الإمساك عن الأغذية بإرادة واختيار خوفاً من العقاب ورغبة في الثواب والأجر، صوم النفس إمساك الحواس الخمس عن سائر المآثم وخلو القلب من جميع أسباب الشر"^(١). وقال عليه السلام: "الصيام اجتناب المحارم، ويمتنع الرجل من الطعام والشراب"^(٢).

وقال عليه السلام: "الصيام أحد الصحتين"^(٣).

وقال عليه السلام: "وصوم شهر رمضان فإنه جنة من العقاب"^(٤).

وقال عليه السلام: "الصلاة قربان كل شيء، والحج جهاد كل ضعيف، ولكل شيء زكاة، وزكاة البدن الصيام..."^(٥).

وقال عليه السلام: "كم من صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والضما"^(٦).

وقوله عليه السلام: "نوم الصائم عبادة، وصمته تسبيح، ودعاؤه مستجاب، وعمله مضاعف، ان للصائم عند إفطاره دعوة لا ترد"^(٧).

(١) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ٢، ص ١٦٨٧.

(٢) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٩٣، ص ٢٩٤.

(٣) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ٢، ص ١٦٨٦.

(٤) نهج البلاغة: خطب الإمام علي - تحقيق محمد عبده، ج ١، ص ٢١٥.

(٥) نهج البلاغة: شرح محمد عبده - تحقيق فائق محمد خليل، ح ١٣٧، ص ٥٣١.

(٦) نهج البلاغة: تحقيق صلاح الفرطوسي، ج ٣، ص ١٤٦.

(٧) ميزان الحكمة: الريشهري، ص ٤٦٨.

ويرى الإمام علي عليه السلام أنَّ الصوم هو مدرسة للصبر والتحمل فيقول عليه السلام: "الصيام أحد الصبرين، والصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد" (١).

وكما هو معروف فإنَّ كلام الإمام عليه السلام جاء من وحي القرآن الكريم ومن أحاديث النبي محمد ﷺ. فقد وردت كلمة صوم في غير موضع من الآيات البينات في القرآن المجيد وفي أحاديث كثيرة للنبي الكريم ﷺ.

العلاقة بين الصوم والرياضة:

يمثل كلٌّ من الصوم والرياضة عاملاً أساسياً للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية، غير أنَّ الدراسات الحديثة أشارت إلى أنَّ الجمع بينهما بطريقة متوازنة يعود بفوائد مضاعفة على الجسم. وعلى سبيل المثال أظهرت الدراسة التي قام بها لونغو وباندا أنَّ الصيام يفعّل عملية الالتهام الذاتي Autophagy التي تعمل على إزالة الخلايا التالفة. أمَّا التمارين الرياضية فإنَّها تحفز إنتاج المايتوكوندريا الجديدة داخل الخلايا وبذلك يتكامل عمل الصوم والرياضة في تجديد خلايا الجسم (٢).

وتؤدّي ممارسة الرياضة خلال مدّة الصيام إلى حدوث ما يأتي:

- ١ - زيادة الاعتماد على الدهون مصدراً للطاقة.
- ٢ - رفع معدل الأيض الأساس.
- ٣ - تحفيز إفراز هرمونات النمو والادرينالين.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ٢٣٥٥.

(٢) Longo, V. D. and Panda, S., 2016.

ويمثّل كل من الصوم والرياضة عاملين أساسيين للحفاظ على الصّحة الجسديّة والنفسية. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنّ الجمع بينهما بطريقة متوازنة يعود بفوائد مضاعفة على الجسم.

التأثيرات المشتركة للصوم والرياضة:

أشارت الأبحاث الطبيّة إلى أنّ الممارسة الرياضيّة في أثناء الصوم تؤثر تأثيراً ملحوظاً في العمليات الحيويّة ذات فائدة كبيرة وملحوظة، وتسهم في تحسين الصّحة العامّة.

ويمكن إيجاز هذه التأثيرات في ثلاثة محاور رئيسة هي :

أ- التأثيرات الفسلجية :

وتتمثل بما يأتي :

- ١ - تنشيط عمليات الأيض Metabolism وتحسين التوازن الأيضي.
 - ٢ - يخفض الصوم مستوى الانسولين ويزيد إفراز هرمون النمو وأمينات الكايتيكول، الأمر الذي يحفّز الجسم على استعمال الدهون بوصفها مصدراً للطاقة. ومع ممارسة الرياضة في أثناء الصيام، يزداد الاعتماد على الدهون كمصدر للطاقة بنسبة تصل إلى (٢٠ - ٣٠٪) مقارنة مع الحال الاعتياديّة.
 - ٣ - تحفيز الآليات الخلويّة للإصلاح عن طريق تفعيل عمليّة الالتهام الذاتي Autophagy التي تساعد على إزالة الخلايا التالفة.
- أمّا التمارين الرياضيّة فإنّها تحفّز إنتاج المايتوكوندريا الجديدة. وهكذا يتكامل عمل الصوم والرياضة في تجديد خلايا الجسم.
- ٤ - ضبط توازن السوائل والأملاح في الجسم.

٥ - تخفيف إفراز هرمون الادرينالين.

ب - الفوائد الصحية :

ولهذه التأثيرات فوائد صحيّة كثيرة نذكر منها :

١ - التحكم بالوزن.

٢ - تحسين صحّة القلب.

٣ - تقوية جهاز المناعة.

ج - الفوائد النفسية والسلوكية :

ونذكر منها ما يأتي :

١ - الصفاء الذهني وتخفيف التوتر : يحسّن الصوم التركيز الذهني عن طريق تخفيف مستقبلات السيروتونين ، والرياضة تفرز الاندورفين والدوبامين مما يقلل من القلق والتوتر.

٢ - ضبط السلوك والانضباط الذاتي : يعمل الصوم على كبح الشهوات وضبط النفس لدى الفرد ، أمّا الرياضة فإنّها تتمي روح الالتزام والانضباط مما يعزّز الإرادة الفردية.

وتشير الأدلة العلمية والشرعية إلى أنّ الصوم والرياضة ليسا متعارضين ، بل متكاملين عند حسن التقدير في التوقيت والتغذية وشدة التمارين ، ويسهم هذا التكامل في تحسين الصحة البدنية والعقلية والوقاية من الأمراض المزمنة.

فوائد الصيام العامة:

إلى جانب الفوائد النفسية والروحية والاجتماعية للصيام ، -إذ يجعل المرء من أجدر الناس بالإحسان إلى الفقراء والجوع ، وتدريبه على التحكم بالنفس

وكبح جماحها، وتزيد من ارتباطه بالمجتمع - ، إلى جانب ذلك كله فإنَّ للصيام فوائد كثيرة، نذكر منها ما يأتي :

١ - يعمل على صيانة وتنظيف خلايا وأنسجة الجسم بشكل فعال لتخليصها من أخطار السموم المتراكمة، وذلك في ضمن آليات فسلجية تعرف بالالتهام الذاتي Autophagy أو الالتهام الخلوي.

٢ - يقوي جهاز المناعة فيقي الجسم من أمراض كثيرة.

٣ - يخفف من تنبيه الجهاز العصبي السمبثاوي فتقل بذلك زيادة ضربات القلب.

٤ - يفيد في إذابة الدهون المتراكمة في الجسم وتنظيم مناسبيها ؛ عن طريق التخلص من السرعات الحرارية الزائدة لتخفيفه من أمراض البدانة والترهل.

٥ - ينفع في علاج الأمراض الجلدية والالتهابات وتخفيف أمراض الحساسية.

٦ - ينفع في الشفاء من آلام المفاصل.

٧ - يفيد في علاج كثير من الأمراض النفسية، منها الفصام والاكتئاب والقلق والاحباط، وبذلك فإنه يؤدي إلى تحسين المزاج وتعزيز الصحة النفسية.

٨ - يخفض من منسوب هرمون التستوستيرون في الجسم، ومن ثمَّ فإنه يعمل على خفض الشهوة الجنسية.

٩ - أكَّدت التجارب على أنَّ الصوم يطيل العمر.

١٠ - يؤثر الصيام في تنشيط الخلايا الدماغية التي تضاعف حيويتها لتوقف نشاط الجهاز الهضمي ليندفع الدم بغزارة إلى أنسجة المخ لتغذيتها، ومن ثمَّ فإنَّ الصيام يعمل على إعادة شحن الدماغ وتعزيز نمو خلايا دماغية جديدة

وتطوّرها. وبشكل عام فإنّ الصوم يعمل على تحسين وظائف الدماغ والذاكرة.

- ١١ - يخفّف الصوم من مقدار المني ويكسر الشهوة.
 - ١٢ - يعمل على خفض نسبة اليوريا وحامض اليوريك في الدم.
 - ١٣ - يعدّ وسيلة جيّدة لعلاج الربو وأمراض الجهاز التنفسي.
 - ١٤ - يقي من أمراض القلب وتصلّب الشرايين.
 - ١٥ - يعمل على خفض ضغط الدم.
 - ١٦ - يعمل على تنظيم مقدار الكوليسترول في الجسم الأمر الذي يؤدّي إلى الحد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.
 - ١٧ - يقلّل الصوم من مستويات السكر في الدم، وذلك عن طريق تحسين حساسية الانسولين وتنظيم سكر الدم.
 - ١٨ - وبالإجمال فإنّ الصوم يعدّ من أهم أسلحة الطبّ الوقائي.
- ويمكن تصنيف فوائد الصوم بموجب المجاميع الرئيسة الآتية :

أ- الفوائد الفسلجية للصوم، وتتضمّن ما يأتي :

- ١ - تحسين وظائف الجهاز الهضمي.
 - ٢ - تنظيم مستويات السكر بالدم.
 - ٣ - خفض مستويات الكوليسترول والدهون.
 - ٤ - دعم وظائف الكبد والكلّى.
 - ٥ - تحفيز عمليات الالتهام الذاتي.
- ب - الفوائد المناعية والوقائية، وتتضمّن ما يأتي :
- ١ - تعزيز الجهاز المناعي.

٢ - الوقاية من الأمراض المزمنة.

٣ - خفض الالتهابات.

ج - الفوائد النفسية والعصبية : وهي :

١ - الحدّ من التوتر والقلق.

٢ - تحسين وظائف الدماغ.

د - الصيام لتنظيم نمط الحياة ، ومن وسائله نذكر ما يأتي :

١ - ضبط عادات الأكل.

٢ - تعزيز السلوك الصحي.

موانع الصيام :

لا بدّ من الإشارة إلى أن الصوم يؤدّي -في بعض الأحيان - إلى بعض الأضرار وذلك في الحالات المرضيّة التي تسبب ضرراً شديداً ، أو ألماً أو انزعاجاً شديدين. وعلى الرغم من الفوائد الكبيرة للصوم من الناحيتين الصحيّة والنفسية ، فإنّ القرآن الكريم لم يغفل مثل هذه الحالات ، فللشريعة الإسلاميّة الغرّاء مقاصد سمحاء تهدف إلى الحفاظ على النفس البشريّة وصيانتها من الضرر ، إذ أباح سبحانه وتعالى العدول عن الصوم الذي قد يلحق الضرر بالصائم ، فجاء في محكم الآيات البيّنات : ﴿ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر﴾^(١).

ومن الأمراض التي يتعدّر فيها على المسلم الصوم نذكر ما يأتي :

١ - قرحة المعدة النازفة.

- ٢ - الإسهال الحادّ.
- ٣ - التهابات القولون الحادّة، ولاسيّما عند ظهور أعراض النزف الدموي والآلام الشديدة.
- ٤ - الأورام الخبيثة التي تصيب الجهاز الهضمي.
- ٥ - أمراض الكبد الفايروسيّة.
- ٦ - بعض أمراض القلب.
- ٧ - الأنيميا وفقر الدم.
- ٨ - مرض السكرى.
- ٩ - التهاب الصدر الحاد والسل الرئوي.
- ١٠ - الفشل الكلوي وبعض أمراض الكلى الحادّة والمزمنة.
- ١١ - في بعض حالات الحمل والإرضاع.
- ١٢ - الشيخوخة والهرم، وتشمل الشيخ الفاني أو الذي أشرف على الفناء.

الفصل السادس
الرياضة
والصحة العامة

الرياضة

تعرف الرياضة أنها مجهود جسدي أو مهارة بدنية تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المتعة أو المنافسة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس والجسد.

والرياضة أيضاً هي مجموعة من الأعمال يقوم بها الإنسان بصورة فردية أو جماعية لغرض تنمية الجسم وتدريبه وإشغال الوقت وتهذيب السلوك. وتعدّ الرياضة عاملاً أساسياً في أي حماية يمكن اتّباعها، وهي نافعة للجسم البشري وتؤدي إلى تحقيق كثير من الفوائد.

والرياضة ليست وسيلة لتحسين اللياقة البدنية فحسب، بل هي أداة فعّالة للصحة العامة للوقاية والعلاج ولتحسين نوعية الحياة على مستوى الفرد وعلى مستوى المجتمع.

وتوصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بممارسة النشاط البدني المعتدل للبالغين لمدة (١٥٠) دقيقة على الأقل أسبوعياً وذلك من أجل تحسين الصحة العامة وإطالة العمر.

وأصدرت منظمة الصحة العالمية توجيهاتها بشأن النشاط البدني والسلوك الخاص وذلك في (٢٥ / ١١ / ٢٠٢٠) وعلى الوجه الآتي:

١ - البالغين (١٨ - ٦٤) سنة: (١٥٠ - ٣٠٠) دقيقة من النشاط البدني الهوائي المعتدل أسبوعياً أو (٧٥ - ١٥٠) دقيقة من النشاط البدني القوي أسبوعياً.

٢ - الأطفال والمراهقون (٥ - ١٧) سنة: ما لا يقل عن (٦٠) دقيقة يومياً من نشاط معتدل إلى قوي.

٣ - كبار السن وذوي الإعاقات: تمارين التوازن والمرونة.
وتتضمن الرياضة وبعض التمارين والمهارات ومنها اليوغا والجمباز والفروسية والسباحة والمشي والركض وكمال الأجسام والوثب الطويل وكرة القدم وكرة السلة وغيرها.

إلى جانب ذلك فإنّ الرياضة تشمل جميع الأنشطة والأعمال التي يقوم بها الشخص في يومه كالتبضع من خارج البيت وحمل أكياس الحاجيات، وبعض الأعمال المنزلية، وصعود السلالم، والمشي بشكل عام.

وتقسم التمارين الرياضية إلى نوعين رئيسيين هما:
أ - التمارين الهوائية: منها المشي والهرولة والسباحة وركوب الدراجة وركوب الخيل.

ب - والنوع الثاني هو رفع الأثقال.

فوائد الرياضة :

للنشاط البدني فوائد مهمّة كثيرة على المستوى الصحيّ للفرد تشمل الجانبين الجسمي والنفسي وتجسد العلاقة المفيدة بين الصحة العامة والرياضة، ومن أهم هذه الفوائد نذكر ما يأتي :

١ - تساعد التمارين الرياضية على منع زيادة الوزن المفرطة وتخفيف

- الجسم من الدهون الزائدة وذلك عن طريق تحرير السعرات الحرارية داخل الجسم.
- ٢ - تساعد على تقوية العضلات وتعزيز لياقة الجسم وتعزيز القدرة العامة على التحمل.
- ٣ - تقلل من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام ومن مشاكل المفاصل كالخشونة في العظام ، وتزيد من قوتها ومرونتها.
- ٤ - تقوي القلب وجهاز الدوران بشكل عام ؛ لتساعده على تحسين صحته وأداء وظائفه بكفاءة أكبر.
- ٥ - تساعد على مقاومة جملة من الأمراض ، منها السكتة القلبية وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية.
- ٦ - تزيد من سعة الرئتين ، وتساعد على إيصال الأوكسجين والعناصر الغذائية إلى أنسجة الجسم المختلفة.
- ٧ - تؤخر سن الشيخوخة ، وتقي من أمراضها ، ومنها الخرف والزهايمر وتحافظ على المهارات العقلية الأساسية مع تقدم العمر. وتعمل على تعزيز الذاكرة.
- ٨ - تحسن عمل الجهاز الهضمي عن طريق المساعدة على إخراج الفضلات الضارة من الجسم بشكل أفضل والحد من التقلصات التي تحدث في الأمعاء ، وتقليل الإصابة بالإمساك.
- ٩ - تقليل احتمالية الإصابة بالسكري من النوع الثاني.
- ١٠ - تحسين الصحة الجنسية للرجال والنساء.
- ١١ - تقوية جهاز المناعة في الجسم.
- ١٢ - الوقاية من بعض أنواع السرطان.

١٣ - تحسّن الحال المزاجيّة للفرد، وتعزّز الشعور بالراحة وتقليل التوتر؛
وسبب ذلك هو حدوث العديد من التغيّرات في جسم الإنسان في أثناء
ممارسة الرياضة كزيادة إفراز هرمون السيروتونين الذي يعمل بقوة على
تحسين المزاج والاسترخاء.

١٤ - تؤدّي ممارسة الرياضة إلى تعزيز النوم وتنظيم أوقاته بشكل أفضل.

١٥ - تقلّص فرص الإصابة بالأمراض النفسيّة المختلفة، ومنها القلق
والاكتئاب والعزلة والتوحّد.

١٦ - تعمل على زيادة الثقة بالنفس.

١٧ - تقلّل من الإصابة بالبرد.

١٨ - رفع كفاءة التمثيل الغذائي.

ويمكن حصر هذه الفوائد في ضمن محاور رئيسة ستة هي :

١ - الوقاية من الأمراض المزمنة.

٢ - تعزيز الصحّة النفسيّة.

٣ - دعم الجهاز المناعي.

٤ - تحسين وظائف الجسم.

٥ - تقليل العبء الصحيّ على المجتمع.

٦ - العمل على التشجيع في ميدان الثقيف الصحيّ.

الإسلام والرياضة:

قبل البدء بالحديث عن هذا الموضوع، لا بدّ من الإشارة إلى أنّ الرياضة لم
تذكر في القرآن الكريم بصورة واضحة وصريحة على الرغم من أنّها تؤلّف

عنصرًا مهمًا في حياة الإنسان، بل ذكرت كإشارات متعددة عن طريق الدعوة إلى ممارسة القوة البدنية والنشاط الحركي ومهارات الجسم. وقد حثَّ الإسلام على ممارسة الأنشطة الرياضية؛ لما لها من فوائد تعود على الإنسان منها تقوية الجسد من الناحيتين البدنية والذهنية. ومن الجانب الأخلاقي فإنَّ الرياضة تنمي أخلاق الفرد وتحسّن من علاقاته ومعاملاته مع الآخرين وتكسبه أخلاقيات الفرسان، ومنها القوة والفتوة واحترام المنافس، وتنمي فيه روح التعاون والمنافسة الشريفة الهادفة بين الأفراد والجماعات.

وليس للرياضة من فوائد فلسفية مادية فحسب، بل لها تأثيرات مهمة في النفس والروح أيضًا. والرياضة في الإسلام ليست ترفًا، بل هي وسيلة لبناء الإنسان جسديًا ونفسيًا، وتعدّ جزءًا من المنهج المتكامل للإسلام في بناء الإنسان.

الرياضة في القرآن الكريم:

أشرنا سابقًا إلى الرياضة في القرآن الكريم، وذلك عن طريق الدعوة إلى ممارسة فعاليات القوة البدنية في مجال الأنشطة الحركية ومهارات الجسم الأخرى. ومن هذه الإشارات قوله تعالى في موضوع القوة البدنية، في سورة الأنفال: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ﴾^(١).

(١) سورة الأنفال: ٦٠.

وقوله تعالى في سورة الملك: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ دُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾^(١)، وذلك للإشارة إلى المشي والسعي في الأرض.

وعن ركوب الخيل والقتال بها جاء قوله سبحانه وتعالى في سورة النحل: ﴿وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾^(٢).

النبي محمد ﷺ والرياضة:

عرفت أنواع من الرياضة في عهد الرسول محمد ﷺ. ومن هذه الرياضات التي عني بها النبي الكريم ﷺ وشجع عليها، نذكر المشي والجري والسباق والمصارعة والرماية وركوب الخيل والفروسية والسباحة، والمسابقة بالسيف الخشبي قصد التدريب.

وأوصى النبي محمد ﷺ بالعناية بما يقوي الجسم ويحفظه سليماً؛ ولذلك فإنَّ التريية الرياضية هي التي تسهم في بناء الجسم بناءً سليماً.

ومن أقوال النبي محمد ﷺ في هذا المجال: "علموا أبناءكم السباحة والرماية"^(٣).

وقوله ﷺ: "حق الولد على والده ان يعلمه الكتابة والسباحة والرماية، وان لا يرزقه الا طيبا وان يزوجه إذا بلغ"^(٤).

(١) سورة الملك: ١٥ .

(٢) سورة النحل: ٨.

(٣) الكافي: الكليني، ج ٦، ص ٤٧.

(٤) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ٤.

الرياضة في فكر الإمام علي عليه السلام :

لم يرد في تراث الإمام علي عليه السلام مصطلح "الرياضة" بمعناها المتداول الآن، ولكن وردت إشارات عديدة تحث على تقوية البدن والاعتدال في الحركة، والابتعاد عن الخمول والكسل، وكلّ هذه الأنشطة تعبر عن المفهوم العام للرياضة.

ودعا الإمام علي عليه السلام إلى ممارسة النشاط الحركي ومقاومة الكسل والخمول بما يعزّز فكرة أنّ الجسد يجب أن يكون نشيطاً.

وقال الإمام علي عليه السلام في هذا المجال : "إياك والكسل والضجر، فانك ان كسلت لم تؤد حقاً، وان ضجرت لم تعبر على حق"^(١)، وفي ذلك دعوة واضحة للنشاط الحركي ومقاومة الكسل والخمول، وإلى أنّ الجسد ينبغي أن يكون نشيطاً دائماً.

وكان الإمام علي عليه السلام يرى أنّ جسم الإنسان هو وسيلة لخدمته في دنياه وآخرته ؛ لذلك قال عليه السلام : "البدن آلة والعمل آلة"^(٢).

ومن الأمثلة الرياضية في سيرة الإمام عليه السلام نذكر ركوب الخيل والمبارزة بالسيف والفروسية والسباق والتحمل البدني عند الحروب.

وأشار الإمام عليه السلام إلى أنّ الرياضة ليست جسدية فحسب، بل لها أبعاداً تربوية ونفسية، فكان عليه السلام يربط بين الجسد والنفس عن طريقها بقوله : "ان هذه القلوب تمل وتمل الأبدان، فابتغوا لها طرائف الحكمة"^(٣).

(١) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، الحكمة

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ١٠٢٢٦ .

وللإمام علي عليه السلام أقوال كثيرة أخرى أيضاً عن الرياضة، وهو لم يستعمل هذه الكلمة بمعناها المعاصر، ولكنها كانت حاضرة في أقواله عن طريق المفاهيم الخاصة بالرياضة الجسد كركوب الخيل والرمية والمهارة البدنية وتهذيب النفس وترويضها.

ومن أقواله عليه السلام في هذا المجال نذكر قوله: "للعاقل في كل عمل ارتياض"^(٢).

وقوله عليه السلام: "رياضة الجسد ورياضة النفس نافعتان، ورياضة النفس أنفعهما"^(٣).

وقوله عليه السلام، قال رسول الله ﷺ: "علموا أولادكم السباحة والرمية"^(٤).

وقوله عليه السلام: "من استدام رياضة نفسه انتفع"^(٥).

وقوله عليه السلام: "لا تنجع الرياضة الا في نفس يقظة"^(٦).

وقوله عليه السلام: "انما هي نفسي أروضها بالتقوى لتأتي آمنة يوم الخوف الأكبر، وثبتت على جوانب المزلق"^(٧).

(١) نهج البلاغة: شرح محمد عبده - تحقيق فائق محمد خليل، ح ١٩٨، ص ٥٤٢.

(٢) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ٣، ص ٢٠٤٧.

(٣) غرر الحكم: الآمدي، ٤٣٨٢.

(٤) الكافي: الكليني، ج ٦، ح ٤، ص ٤٧.

(٥) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ٢، ١١٣٦.

(٦) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ١١، ح ٢٣٩.

(٧) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ٢، ١١٣٦.

الصلاة والرياضة:

كانت الصلاة من أهم ما أشار إليها المتخصصون بتاريخ الطب عامةً وتاريخ الطب الإسلامي خاصة ؛ لارتباطها بالصحة العامة للفرد. وقد أشار إلى ذلك الدكتور سان جورجيو داريلانو في كتابه (تاريخ الطب) الصادر سنة ١٩٣٦ إلى إصابة هدفين وتحقيق غايتين في آن ، غاية دينية وأخرى صحية. فهي إلى جانب كونها فرضاً دينياً واجب على المسلم أدائها ، فإنها تسهم في توفير صحة أفضل للإنسان.

أمّا الدكتور رينيه ساند ، -وهو طبيب بلجيكي عمل أستاذاً للطب الاجتماعي في جامعة بروكسل - فيقول : "إنّ الصلاة مجموعة من حركات رياضية ... ثم يختتم قوله : "وإنّ العلوم الإسلامية خصصت شطراً كبيراً من أبحاثها لحفظ الصحة"^(١).

وأمّا الطبيب الفرنسي ألكسيس كاريل (١٨٧٣ - ١٩٤٤) ، -الحائز على جائزة نوبل للطب وعلم وظائف الأعضاء في عام ١٩١٢ ، - فيقول : "إنّ الصلاة تحدث نشاطاً مهماً في أجهزة الجسم وهي أعظم مولّد للنشاط الجسمي عرف حتى الآن"^(٢).

والصلاة رياضة جسدية ، إذ يقوم المصلي بحركات تشمل أجزاء الجسم كافة فتبعث فيه النشاط والحيوية وتنزيل التعب ، إلى جانب كونها رياضة روحية. وقد أشرنا إلى هذا الموضوع بإسهاب في الفصل السابع من الجزء الرابع لهذا الكتاب.

(١) تاريخ الطب وآدابه وأعلامه : الشطي ، ص ١٥٧ .

(٢) الإنسان ذلك المجهول : أ. كاريل .

والصلاة تنظم الدورة الدماغية وتحفز تدفق الدم إلى المخ وذلك عن طريق ميل الرأس إلى أسفل في أثناء الركوع والسجود، ثم ارتفاعه في أثناء القيام والجلوس. وبذلك فإن الركوع والسجود يخفضان ضغط الدم على الدماغ ويؤديان إلى عودة الدم إلى جميع أنحاء الجسم.

والصلاة تقوي عضلات الجسم، وتعيد لها حيويتها بالعمل على تنميتها وزيادة قوة انقباضها.

والركوع والسجود في الصلاة يقويان عضلات البطن والساقين والفخذين، وتزيد حركات الصلاة بشكل عام من نشاط الأمعاء وتمنع الإمساك^(١).

الصوم والرياضة:

يعدّ كلٌّ من الصوم والرياضة من العوامل الجوهرية التي تسهم في تعزيز صحّة الإنسان البدنية والنفسية، ويعدّ الجمع بين الصوم والرياضة أسلوباً صحياً فعّالاً عند تطبيقه بوعي وتوازن. وأنّ الفوائد المتبادلة بينهما تدعم الصحّة الجسدية والعقلية وتعزّز قدرة الإنسان على التحمّل والمرونة البيولوجية؛ لذلك فإنّ دراسة العلاقة بين الصيام والنشاط البدني أصبحت مهمة من الناحية الصحية.

وعند المقارنة بين فسيولوجيا الصوم وفسيولوجيا الرياضة في أثناء الصوم، لوحظ ما يأتي^(٢):

(١) يمكن الرجوع إلى الفصل الرابع من هذا الكتاب .

(٢) Bouhlef, E. et al. (2006) .

أولاً : التأثيرات الفسلجية للصوم : لوحظ حدوث تغيّرات فسلجيّة في الجسم في أثناء الصوم نذكر منها ما يأتي :

- ١ - انخفاض مناسيب الكلوكوز والانسولين في الدم.
- ٢ - تفعيل آليات إصلاح الخلايا.
- ٣ - زيادة تنظيم إفراز الهرمونات.
- ٤ - تقليل الالتهابات.
- ٥ - استعمال الجسم للدهون بوصفه مصدرًا بديلًا للطاقة.

ثانيًا : التأثيرات الفسلجية للرياضة في أثناء الصوم : تؤدّي ممارسة الرياضة في أثناء مدّة الصيام إلى ما يأتي :

- ١ - رفع معدل الأيض الأساسي.
- ٢ - تحفيز إفراز هرمونات النمو والأدرينالين.
- ٣ - زيادة الاعتماد على الدهون مصدرًا للطاقة.



الفصل السابع

النوم

النوم

يعرف النوم من الناحية العلمية أنه حال من الراحة الجسدية والعقلية، تتميز بانخفاض في الوعي وتباطؤ في حركات الجسم وحدوث تغيرات في نشاط الدماغ. ويمكن تعريفه أنه حال دورية طبيعية من فقدان الوعي الجزئي تقل خلالها استجابة الجسم للمؤثرات الخارجية.

والنوم هو ليس حال من السكون التام بل هو عملية ديناميكية معقدة وأساسية يمر بها الدماغ والجسم في دورات منظمة تؤثر في مختلف الوظائف الحيوية، وتكرر هذه الدورات كل ٩٠ - ١١٠ دقيقة تقريباً.

والنوم هو حال من الاسترخاء تحدث خلالها تغيرات في نشاط الدماغ والجهاز العصبي. ويتم تأثير النوم عن طريق تفاعل معقد بين مناطق في الدماغ كالوطاء (الهيبوثلامس) وساق الدماغ، فضلاً عن ذلك الساعة البيولوجية. وأن النوم يعدّ ظاهرة بيولوجية أساسية في حياة الإنسان، فهو من الحاجات الفسلجية الضرورية التي لا يمكن الاستغناء عنها. وأنّ للنوم أثراً مهماً في إعادة بناء الخلايا وتنظيم عمل الهرمونات وتعزيز المناعة ودعم الوظائف النفسية والعقلية.

والنوم أيضاً هو عملية فسلجية معقدة وحيوية، يحتاج إليه الإنسان كحاجته إلى الطعام والشراب. فهو ليس راحة للجسد فحسب، بل نشاط ديناميكي منظم يتم فيه تجديد الطاقة وإعادة التوازن العصبي والهرموني وتعزيز وظائف الذاكرة وتحسين المناعة.

ومن هنا فإنَّ النوم هو حال دورية طبيعية من فقدان الوعي الجزئي تقل خلالها استجابة الجسم للمؤثرات الخارجية مع استمرار بعض الأنشطة الحيوية في الدماغ، ويمرّ الجسم خلالها بعمليات إصلاح وتجديد مهمتين.

الاحتياجات الطبيعية للنوم:

تختلف حاجة الإنسان الطبيعية للنوم باختلاف المرحلة العمرية التي يكون عليها، وهي على الوجه الآتي:

- الرضع : يحتاجون إلى ١٤ - ١٧ ساعة يومياً .
- الأطفال : وهم بحاجة إلى (٩ - ١٢) ساعة .
- البالغين : يحتاجون إلى (٧ - ٩) ساعات يومياً .
- أمّا كبار السن فيحتاجون (٦ - ٨) ساعات في اليوم الواحد.

فسيولوجيا النوم:

النوم هو حال بيولوجية ضرورية لحياة الإنسان يمرّ بها الدماغ والجسم بشكل عام في دورات منظّمة تؤدي عن طريقها وظائف حيوية تشمل الراحة والترميم الخلوي والتوازن النفسي والعصبي، وليس حالاً من الخمول، كما كان يُعتقد قديماً.

ويساعد فهم فسيولوجيا النوم في تقدير أهمية هذه العملية الحيوية، والحاجة إلى المحافظة على نمط نوم صحي ومتوازن. ولا يؤثر الاضطراب في النوم على النشاط الذهني فحسب، بل يترك آثاراً واسعة على الصحة الجسدية والنفسية للإنسان.

ويمكن توضيح فسيولوجيا النوم عن طريق الموضوعات الآتية :

- ١ - الاستقرار العصبي والنفسي ؛ عن طريق تعزيز توازن الجهاز العصبي الذاتي.
- ٢ - الاستشفاء الجسدي : ويكون عن طريق ترميم الأنسجة وتجديد الخلايا.
- ٣ - تنظيم عمل الهرمونات وإفراز هرمون النمو.
- ٤ - تنظيم الجهاز المناعي ودعمه والتقليل من خطر الإصابة بالعدوى.
- ٥ - تقوية الذاكرة والتعليم.

دورات النوم :

يمكن توضيح آليات حدوث فسيولوجيا النوم عن طريق الوقوف على موضوع دورات النوم أو ما يعرف بحركة النوم وذلك على الوجه الآتي :

يمرّ النوم بدورات تتكرّر كل (٩٠ - ١١٠) دقيقة وذلك على مرحلتين هما :

أ - النوم غير السريع : ويقصد به حركة العين غير السريعة ، ويتضمّن ثلاث مراحل هي :

- ١ - المرحلة الأولى : بداية النوم وتكون خفيفة وتستغرق دقائق.
 - ٢ - المرحلة الثانية : وتتميّز بكونها ذات نوم أعمق ، إذ ينخفض فيها نشاط الدماغ ومعدل ضربات القلب.
 - ٣ - المرحلة الثالثة : وتتميّز بحصول النوم العميق أو ما يعرف بنوم الموجات البطيئة ، وتفيد هذه المرحلة في استعادة الطاقة وتقوية الجهاز المناعي.
- ب - النوم السريع :

ويقصد به نوم حركة العين السريعة ، ويمتاز بحصول ما يأتي :

- ١ - حدوث معظم الأحلام.
- ٢ - يكون الدماغ نشيطاً والعضلات في حال ارتخاء شبه تام.

الهرمونات المرتبطة بالنوم:

ترتبط الهرمونات بظاهرة النوم ارتباطاً وثيقاً بالنوم وهي

كما يأتي :

- ١ - الميلاتونين : يُفرز من الغدة الصنوبرية في الظلام أو عند انخفاض الضوء ويساعد على الاستعداد للنوم وتخفيف النعاس.
- ٢ - الكورتيزول : يرتفع منسوبه عند الفجر ليعمل على تحفيز الاستيقاظ والنشاط.
- ٣ - السيروتونين.
- ٤ - النورابينفرين : يساهم مع السيروتونين بتنظيم دورة النوم واليقظة.
- ٥ - الأدينوسين : وهو مركب أولي يرتبط بالنعاس ويقل منسوبه في أثناء النوم.
- ٦ - GABA : وهو ناقل عصبي يساعد على تهدئة الدماغ والدخول في النوم.

الساعة البيولوجية : Biological Clock

وهي نظام داخلي في الدماغ يكون مسؤولاً عن تنظيم دورات النوم والاستيقاظ خلال ٢٤ ساعة. وتعدّ منطقة النواة فوق التصالب Suprachiasmatic Nucleus الموجودة في منطقة الوطاء (الهايپوثلامس) من الدماغ مركزاً رئيسياً لهذه الساعة البيولوجية .

والساعة البيولوجية هي نظام داخلي طبيعي موجود داخل أجسام الكائنات الحية (الإنسان والحيوان والنبات) يعمل على تنظيم توقيت العمليات الحيوية المختلفة كالنوم والاستيقاظ ودرجة حرارة الجسم وغيرها .

وترتبط الساعة البيولوجية بظاهرة النوم عن طريق هرمون الميلاتونين Melatonin الذي يُفرز في الظلام ويساعد على الاستعداد للنوم، وهرمون الكورتيزول Cortisol الذي يرتفع عند الفجر ليحفز الاستيقاظ .

ويمكن تعريف الساعة البيولوجية ببساطة أنّها ساعة توجد داخل الجسم وتعمل على تنظيم توقيت النوم والاستيقاظ كالأكل ودرجة حرارة الجسم وإفراز الهرمونات وغيرها من الفعاليات الفسلجية .

وبشكل عام فإنّ النوم يؤدي أثراً مهماً في تنظيم الساعة البيولوجية وذلك عن طريق الآليات الآتية :

- ١ - تنظيم النوم والاستيقاظ.
- ٢ - الحفاظ على توازن مناسب الهرمونات في الجسم.
- ٣ - تعزيز التركيز والذاكرة.
- ٤ - تحسين الهضم والأيض.
- ٥ - تقوية جهاز المناعة .

٦ - تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض.

أما اضطراب الساعة البيولوجية فإنه يؤدي إلى حدوث بعض الأعراض منها:

- الأرق أو كثرة النوم.

- التعب الدائم.

- اضطراب المزاج.

- ضعف التركيز.

- زيادة الوزن.

فوائد النوم:

إنَّ للنوم فوائد مهمّة كثيرة وذلك في المجالات الآتية:

١ - يعمل على تعزيز وتنظيم الذاكرة والتعلم، وإزالة النفايات العصبية من الدماغ واستعادة نشاطها.

٢ - يعمل النوم الجيد على دعم الصحة النفسية؛ بتخفيف التوتر والقلق والاكتئاب، وتحسين المزاج، والحفاظ على التوازن العاطفي.

٣ - يدعم وظيفة القلب، ويعمل على تعزيز التعافي من الإجهاد، وعلى تقليل خطر ارتفاع ضغط الدم.

٤ - يعمل على تنظيم إفراز بعض الهرمونات، ومنها هرمون النمو والكورتيزول والانسولين.

٥ - يعمل على تحسين أداء الجسم في مجالات التركيز والانتباه والتعلم.

٦ - يقوم بتحفيز إنتاج البروتينات وبإصلاح الخلايا وتجديد الأنسجة.

- ٧ - يقوم بالتحكم في وزن الجسم عن طريق تنظيم آليات الشهية.
- ٨ - يعمل على تنظيم عمليات الأيض Metabolism في الجسم.
- ٩ - يعمل على تنظيم مستويات السكر في الجسم.
- ١٠ - يعزز من مناعة الجسم ويعمل على التعافي من الالتهابات.
- ١١ - يعمل على تعزيز وظائف الجهاز العصبي.
- ١٢ - يحفز على إصلاح الجسم عبر إنتاج البروتينات وتجديد الأنسجة.

اضطراب النوم:

ولاضطرابات النوم تأثيرات فسلجية معروفة على عموم الجسم
نذكر منها ما يأتي :

- ١ - الأرق: المتمثل بالتعب الجسدي والنفسي، والضعف في الأداء اليومي، وصعوبة الدخول بالنوم أو الاستمرار فيه.
- ٢ - يؤدي توقف التنفس في أثناء النوم إلى نقص الأوكسجين واضطراب في القلب والدماغ.
- ٣ - حدوث النوم القهري Narcolepsy : ويقصد به حدوث الخدار وهو اضطراب في تنظيم النوم يسبب النوم المفاجئ خلال النهار.
- ٤ - المشي أو الكلام في أثناء النوم.

تنظيم النوم :

يتم تنظيم آلية النوم عبر عاملين أساسيين هما :

- أ - الساعة البيولوجية : ويتم تنظيمها من مركز في الدماغ يعرف بالنواة فوق التصالب البصري الواقعة في منطقة تحت المهاد (الهائيوثلامس).
 - ب - الضغط النومي :
- كلّما طالت مدّة الاستيقاظ كلما ازداد تراكم مادة تعرف بالأدينوسين في الدماغ الأمر الذي يزيد من الحاجة للنوم. ويزول هذا الضغط عن طريق النوم العميق.

آثار قلة النوم:

- وعلى العكس مما سبق فإنّ لقلة النوم واضطرابه آثار سلبية بالغة الأثر في جسم الإنسان نذكر منها ما يأتي :
- ١ - انخفاض المناعة.
 - ٢ - زيادة أمراض القلب.
 - ٣ - زيادة خطر مرض السكري.
 - ٤ - ضعف الأداء الذهني منها التركيز والذاكرة.
 - ٥ - ضعف الأداء البدني بشكل عام.
 - ٦ - اضطرابات المزاج والقلق.
 - ٧ - زيادة خطر السمنة.

نصائح لتحسين النوم:

تحسين النوم لا بدّ من الأخذ بالنصائح الآتية :

- ١ - الالتزام بالجدول المألوف للنوم المنظم.
- ٢ - تقليل استعمال المنبهات كالقهوة والكافاين.
- ٣ - التعوّد على إيجاد بيئة نوم هادئة.
- ٤ - تجنب تعاطي الوجبات الغذائية الثقيلة ليلاً.
- ٥ - ممارسة الرياضة بانتظام.

النوم في القرآن الكريم والسنة النبوية:

النوم نعمة من نعم الله سبحانه وتعالى ، فقد عني القرآن الكريم والسنة النبوية بها عناية كبيرة ليس كونه ضرورة جسدية فحسب ، بل بوصفها آية من آيات الله البينات تتجلى فيها قدرته ورحمته.

ويعكس ذكر النوم في القرآن الكريم والسنة النبوية نظرة شمولية متزنة تجمع بين الحاجة الجسدية والبعد الروحي ، وتُبرز النصوص كيف أنّ النوم ليس ضرورة بيولوجية فحسب ، بل هو أيضاً طريق لتأمّل قدرة الله وآية من آياته. وتشجّع السنة النبوية الشريفة على تنظيم النوم والعناية بأدابه ؛ لما له من أثر كبير في صحّة الفرد وسلامته النفسية.

وقد وردت كلمة (النوم) في القرآن الكريم بسياقات عدة ، بوصفها آية من آيات الله البينات ووسيلة لراحة الجسد وتجدد النشاط. ومن هذه الآيات قوله تعالى في سورة الروم : ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ

إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ^(١)، مشيراً في ذلك إلى أنَّ النوم هو رحمة من الله وتقديراً لحاجات الناس.

أمَّا النبي الكريم ﷺ فكان يستحب القيلولة وسيلةً لراحة البدن،

وهي مدعومة طبيًّا؛ لكونها تجدد الطاقة، فقال الرسول ﷺ في هذا الصدد: "قيلوا، فإنَّ الشياطين لا تقيل"^(٢).

وأشار القرآن والسنة إلى أنَّ النوم المعتدل، يعدّ جزءاً من العناية بالجسد. وقوله سبحانه وتعالى في سورة النبأ: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾^(٣). أي جعل الله النوم وسيلة لا تقطع الإنسان عن عمله وعن الهموم ليرتاح جسده وعقله.

وعن مجيء الليل للسكن والراحة قال سبحانه وتعالى في سورة الفرقان: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾^(٤). أي أنَّ الليل عد لباساً يغشي الإنسان، والنوم سباتاً وانقطاعاً عن الحياة اليومية والنهار للنشاط والعمل. وفي ذلك إشارة أيضاً إلى ضرورة الأخذ بالنوم المعتدل أساساً في مجال العناية بالجسد والتحذير من السهر المفرط والكسل.

(١) سورة الروم: ٢٣.

(٢) وسائل الشيعة: الحر العاملي، المجلد ٦، ص ٥٠١.

(٣) سورة النبأ: ٩.

(٤) سورة الفرقان: ٤٧.

النوم في فكر الإمام علي عليه السلام :

يرى الإمام علي عليه السلام أنَّ النوم رحمة من الله سبحانه وتعالى وراحة للإنسان بعد عناء النهار، وكان يشدد على أهمية نوم الليل لاسيما في ساعاته الأولى، فالسهر لغير ضرورة مذموم؛ لما له من آثار سلبية في الصحة والروح، فقال عليه السلام في هذا المجال: "النوم راحة للبدن"^(١).

وقال عليه السلام "النوم راحة للجسد، ويجدد القوة، وهو نعمة من نعم الله على عباده"^(٢)، وفي ذلك توضيح من الإمام عليه السلام عن الدور الوظيفي للنوم في تجديد القوى والحفاظ على التوازن الجسدي والعقلي.

وقوله عليه السلام: "النوم راحة للجسم، والصمت راحة للروح"^(٣).

وكذلك قوله عليه السلام: "النوم سبات الأعضاء وقوة الروح"^(٤).

وكان الإمام عليه السلام يدعو إلى الاعتدال في النوم فيحذر من الإفراط أو التفريط وذلك عن طريق قوله: "إياك وكثرة النوم، فإنها تميم القلب، وتثقل البدن، وتضيع الوقت"^(٥)، وفي ذلك إشارة إلى أنَّ النوم الزائد يؤدي إلى الكسل والغفلة وإلى ضياع فرص العمل وطلب العلم فكان عليه السلام يدعو إلى الاعتدال في النوم والتحذير من الإفراط فيه.

وقوله عليه السلام: "النوم على العاقل كثير، ومن قل نومه كثر علمه"^(٦).

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ح ٩٧٦٢.

(٢) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ٤، ص ٣٤٠٤.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ح ٩٧٠٩.

(٤) المصدر نفسه: ح ٩٣٠٣.

(٥) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ٤، ص ٣٤٠٥.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ح ٧٠٥٦.

وقوله عليه السلام: "لا خير في النوم الغالب، ولا السهر الدائم"^(١)، فالنوم الزائد يؤدي إلى الكسل والغفلة ويضيع على الإنسان فرصته في العمل وطلب العلم. وان في قوله عليه السلام، هذا دعوة للاعتدال بين النوم والسهر وان الافراط في أي منهما مذموم.

وقوله عليه السلام: "من كثر نومه فاته رزقه"^(٢).

وقال الإمام عليه السلام: "بسّ الغريم النوم، يفني قصير العمر، ويفوت كثير الأجر"^(٣).

وقال الإمام علي عليه السلام: "كثرة الأكل والنوم يفسدان النفس ويجلبان المضرة"^(٤).

وفي مجال التحذير من الغفلة وكثرة النوم قال الإمام عليه السلام: "ما أكثر العبر، وأقل الاعتبار، وما أكثر ما يرى من الميتات ولا يتعظ الأحياء"^(٥).

وقوله عليه السلام، أيضاً: "النوم أخو الموت، والنائم كالميت"^(٦)، وان هذا التشبيه يمنح النوم بعداً أخلاقياً وعقائدياً يدعو إلى محاسبة النفس قبل النوم ويُحاسب العبد يوم موته.

(١) المصدر نفسه: ح ١٠٢١٥.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ح ٨٦٩٦.

(٣) ميزان الحكمة: الريشهري، ج ٤، ص ٣٤٠٥.

(٤) مستدرک الوسائل: النوري، ج ٣، ص ٨١.

(٥) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد. تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ١٩، ص ٢٠٣.

(٦) ميزان الحكمة: الريشهري، ٣٤٠٤.

وقوله عليه السلام: "الناس نيام فاذا ماتوا انتبهوا"^(١)، وفي ذلك إشارة إلى أنّ النوم يرتبط بالغفلة عن الحياة.

وقوله عليه السلام: "جعل الليل سكنا ليسكن فيه حركات التعب والنصب"^(٢)، مشيراً إلى أنّ الله سبحانه وتعالى خصص الليل ووقت النوم للراحة الجسدية والنفسية، أي إلى الهدوء والسكينة بعد تعب النهار.

ويمكن إجمال مفاهيم وأحاديث الإمام علي عليه السلام الواردة بهذا الخصوص، في المحاور الرئيسة الآتية:

١ - ضرورة النوم للجسم: التأكيد على أنّ النوم ضروري للجسم وذلك لاستعادة قوته وانتظام وظائف أعضائه.

٢ - الاعتدال في النوم: لأنّ الإفراط في النوم يعدّ مضرّاً، إذ يضعف البدن ويؤدّي إلى ضياع الزمن وإلى خسارة في العمل والعبادة.

٣ - التذكير بالموت: وهنا تشبيه يذكر فيه الإمام عليه السلام الإنسان ويغرس فيه البعد الروحي عند التعامل مع النوم كحال انتقالية بين الحياة والموت.

(١) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، الحكمة

(٢) المصدر نفسه، الحكمة ١ .



الفصل الثامن

الشيخوخة والهرم

الشيخوخة: Senility

وتعرف أنها التقدّم الحاصل بالعمر الذي تمر به الكائنات الحيّة عامّة والإنسان على وجه الخصوص وذلك بفعل تناميها، وهي بمنزلة تغيّرات طبيعيّة تدريجيّة ومستمرة تطرأ على الجسم. وهناك مجموعة من وظائف الجسم تبدأ بالتراجع وذلك منذ بدايات منتصف العمر.

ويمكن تعريف الشيخوخة على أنّها اختلال أو تلف في نظام العمليات الحيوية الحاصلة داخل جسم الكائن الحي، أو اختلال في مبدأ ثبات البيئة الداخلية للجسم (الإتزان الداخلي) Homeostasis. والشيخوخة ظاهرة وظيفيّة طبيعيّة لا بدّ من مرور الإنسان بها عبر حياته، وقد تكون مصحوبة بالخرف.

والشيخوخة هي مرحلة طبيعيّة من مراحل حياة الإنسان تبدأ بعد سنّ النضج البيولوجي، وتتمّ بتدهور تدريجي في الوظائف الجسديّة والعقليّة، وزيادة في قابلية الإصابة بالأمراض المزمنة. ويرى بعضهم أنّ الشيخوخة تبدأ من سنّ الخمسين وحتى سنّ الثمانين؛ لذا فإنّها تزعج الإنسان المقبل عليها من حيث يدري أو لا يدري فتكدره.

ولا يوجد سنّ محدّد يمكن عدّه سنّ الدخول إلى مرحلة الشيخوخة، ولكن جرى التعارف في بعض البلدان على أن العمر (٦٥) هو العمر الذي يشير إلى بداية الشيخوخة، فعدّته بعض الدول أساساً للأخذ به سنّاً للتقاعد.

وإذا ما عُرف الرجل الذي يمرّ بمرحلة الشيخوخة بـ (الشيخ) فإنّ المرأة التي تمر بهذه المرحلة من العمر تعرف على أنّها (عجوز). وقد جاء ذلك واضحاً في

سورة هود من القرآن الكريم : ﴿قَالَتْ يَا وَيْلَتَا أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا
أَنْ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ﴾^(١).

أمّا الهرم Decrepit فهو أقصى الكبر ويمثل مرحلة تجاوز سن الثمانين
وحتى نهاية العمر، أي ان الهرم هو شدة الكبر في السنّ وبلوغ أقصاه ؛ لذلك
يُعرف بـ"الشيخوخة الشديدة".

ويعدّ الهرم والشيخوخة من الظواهر البيولوجية المعقّدة التي تمثل المرحلة
النهائية من دورة الحياة. وهو عملية طبيعية تراكمية تتأثر بعوامل وراثية وبيئية
وسلوكية، وتؤدي إلى تراجع تدريجي في القدرات الوظيفية للجسم وازدياد
القابلية للإصابة بالأمراض المزمنة.

وقد شهد العالم في الوقت الحاضر تطوراً كبيراً في مجال علم الشيخوخة ؛
مما فتح آفاقاً كبيرة للتدخلات التي تهدف إلى تحسين نوعية الحياة وإطالة العمر.
ويشير العمر البيولوجي إلى التبدلات الشائعة التي تحدث في الجسم بزيادة
العمر، وأنّ هذه التغيّرات تؤثر في بعض الأشخاص بشكل أسرع من الأشخاص
الآخرين. فقد يشيخ بعضهم قبل الآخر أو بعده، ويعود ذلك إلى تباين أنماط
الحياة والعادات والأمراض.

مفهوم الشيخوخة في فكر الإمام علي عليه السلام :

يمثّل مفهوم الشيخوخة مكانة خاصة في الفكر الإسلامي بشكل عام وفي
فكر الإمام علي عليه السلام، على وجه الخصوص.

وقد ورد ذكر كلمة "شيخ" في أكثر من موضع في القرآن الكريم فجاء في سورة يوسف: ﴿قالوا يا أيها العزيز ان له أبا شيخا كبيرا فخذ أحدنا مكانه انا نراك من المحسنين﴾^(١).

وقوله تعالى في سورة غافر: ﴿ثم يخرجكم طفلا ثم لتبلغوا أشدكم ثم لتكونوا شيوخا﴾^(٢).

وقوله تعالى في سورة الحج: ﴿ومنكم من يتوفى ومنكم من يردّ إلى أرذل العمر لكيلا يعلم من علم شيئا﴾^(٣).

وتحدّث الإمام علي عليه السلام عن الشيخوخة بوصفها محزونا للحكمة، فيرى أنّ الكبر لا ينبغي أن يضعف العقل والحكمة والتقوى. وعلى خلاف ذلك فإنّ الشيخوخة هي مرحلة الصفاء والزهد في الدنيا، وهي مرحلة مرتبطة بالتقوى. ومن أقوال الإمام عن الشيخوخة قوله عليه السلام: "من بلغ السبعين اشتكى من غير علة"^(٤).

و"من أخطأه سهم المنية قيده الهرم"^(٥).

وفي خطبته المعروفة بالخطبة الغروية قال عليه السلام: "فهل ينتظر أهل بضاضة الشباب الا حواني الهرم، وأهل غضارة الصحة الا نوازل السقم، وأهل فترة البقاء الا آونة الفناء مع قرب الزّيال وازوف الانتقال"^(٦).

(١) سورة يوسف: ٧٨.

(٢) سورة غافر: ٦٧.

(٣) سورة الحج: ٥.

(٤) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ٢٠، ص ٤١٢.

(٥) المصدر نفسه: ج ٢٠، ص ٣٨٠.

(٦) نهج البلاغة: شرح محمد عبده - تحقيق فائق محمد خليل، ص ١٢٥.

ويرى الإمام عليه السلام أنّ الشيخوخة ليست مرحلة ضعف محض، بل هي زمن للحصول الباطني والاعتبار والرجوع إلى الله، وما يبدو من مظاهر الضعف الجسدي تقابله قوة روحية وفكرية لمن أحسن العمل في شبابه، فالمسنّ في فكر الإمام عليه السلام هو مصدر حكمة لا يستهان بها.

وبذلك أشار الإمام عليه السلام إلى العلاقة الوطيدة بين كفاءة الأعضاء الجسميّة وتقدّم العمر. وبعد تلك القرون الغابرة جاءت الدراسات الحديثة لتؤكد صحّة ما ذهب إليه الإمام عليه السلام، فأماطت اللثام عن وجود العلاقات الواضحة بين عمر الإنسان وطبيعة عمل أجهزته الجسميّة المختلفة. وهكذا علينا أن نعلم أنّه لا يوجد كائن خالد بالمرّة، فالكل إلى زوال ولا يبقى إلا وجهه تعالى ذو الجلال والإكرام. ومع كل ذلك، يبقى طول العمر المصحوب بسلامة صحّة الجسد وعافيته نعمة من نعم الله تعالى، إذ قال الإمام عليه السلام: "لا نعمة في الدنيا أعظم من طول العمر وصحّة الجسد" (١).

وهناك أقوال للإمام علي عليه السلام، تعبّر عن فهم واقعي للتغيّرات البيولوجيّة والنفسية التي تصيب الإنسان بتقدّم العمر، ولكنّها لا تقتصر على الجانب المادي فحسب، بل تُظهر الجانب الأخلاقي والروحي الذي ينبغي أن يرافق العمر، إذ يؤكد عليه السلام في هذا المجال على أنّ الشيخوخة ينبغي أن تكون مخزونة للحكمة فقال: "كبر الشيخ وضعف العقل" (٢).

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ٢٠؛ الحديث ٩٠٥.

(٢) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، ص ٤٩٦.

وقال عليه السلام: "غاية الهرم السقم"^(١)، مشيراً بذلك إلى أنّ الشيخوخة هي حال مركّبة تشمل ضعف الجسد والعقل، أي أنّ الشيخوخة قد تكون مصحوبة بضعف في الإدراك والذاكرة.

وقال الإمام عليه السلام: "رأس الحكمة مخافة الله"^(٢)، وهنا أشار عليه السلام إلى أنّ الحكمة المرتبطة بالتقوى هي أهم ما يميّز الشخص الصالح، وليس مجرد التقدّم في العمر. ومن هنا فإنّ الشيخوخة في نظر الإمام عليه السلام، ليست عبئاً، بل هي محطة للنضوج الروحي والمعرفي.

علم الشيخوخة: Gerontology

هو العلم الذي يعنى بدراسة ظاهرة الشيخ بما في ذلك التبدلات التي تحدث على المستوى الجسدي والعقلي والاجتماعي.

وهناك اختصاص طبيّ يُعنى بدراسة أحوال هذا النمط من البشر يعرف بطب المسنين أو طب الشيخوخة Geriatrics، وهو فرع من فروع العلوم الطبيّة الذي يعنى بدراسة صحّة كبار السن وعلاج الأمراض الشائعة لديهم، عن طريق تناول أساليب علاج المشاكل والاضطرابات الحاصلة في هذه المرحلة من العمر. وقد كان هذا العلم واحداً من فروع الطبّ الباطني في السابق ثم أصبح علماً قائماً بذاته شأنه في ذلك شأن العلوم الطبيّة الأخرى.

(١) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، ص ٤٩١ .

(٢) مستدرك الوسائل: النوري، ج ١١، ص ١٨٣ .

أسباب الشيخوخة:

هناك العديد من النظريات تحاول تفسير أسباب الشيخوخة ، غير أنَّ جميعها مازالت غير واضحة المعالم بصورة قاطعة حتى الآن. والجدير بالذكر أنَّه لا دخل لمسببات الأمراض المألوفة في حدوث الشيخوخة ، على الرغم من أنَّها تسهم من قريب أو بعيد في التبيكير من الدخول لهذه المرحلة من العمر. فمن العلماء والباحثين من يعتقد أنَّ الاختلال في المناسيب الهرمونيَّة داخل الجسم يعدّ سبباً من أسباب الشيخوخة .

ومن بين أولئك العلماء والباحثين من يعزي الشيخوخة إلى ضعف في الجهاز المناعي الناجم عن قلة إنتاج الأجسام المعروفة بالخلايا التائية -T Lymphocytes ، وقد ينشأ ذلك عن الضمور الكبير الذي يصيب الغدة الصعترية عند تقدم العمر ، إذا ما علمنا ان الغدة هذه هي المسؤولة عن انتاج هذا النوع من الخلايا الخاصة بالجهاز المناعي في الجسم .

و يعتقد ان تزايد وجود الجذور الحرة ، بالصورة التي يصعب على مضادات الأكسدة التخلص منها ، يعمل على تلف الخلايا الجسميَّة . وقد تزايد هذه الظاهرة بتقدم العمر .

ويعزي البعض نشوء الشيخوخة إلى حدوث ظاهرة بيولوجيَّة معينة تحصل في التركيب الكروموسومي ، مفادها ان القطعة الطرفية المسماة بالتلومير Telomere الموجودة في نهاية الكروموسوم ، والمؤلفة من سلسلة متكررة من القواعد النتروجينية ، تفقد جزءاً من تلك القواعد النتروجينية لدرجة ان هذه القطعة الطرفية تفقد بالكامل بعد معدل يقع ما بين ٦٠ و ١٠٠ انقسام خلوي فيؤدّي إلى موت الخلية . ومن ذلك يفهم ان الخلايا تفقد قدرتها على

الانقسام بمرور الزمن . والجدير بالذكر ان بناء القطعة الطرفية (التلومير) يتم بفعل انزيم يعرف بـ (التلوميريز) Telomerase والذي يتكون بدوره من RNA وبروتين . وان هذا الانزيم غير مفعّل في الأحوال الطبيعيّة ، لذا فإنّ وجوده وفعاليته في حالات الأورام يرتبطان بالانقسام الخلوي غير المسيطر عليه في الخلايا السرطانيّة وهذا موضوع آخر لا علاقة لموضوع دراستنا به الآن.

أعراض الشيخوخة:

تحدث أعراض الشيخوخة في الغالب ما بين ٦٥ و ٧٠ سنة من العمر تقريباً. وتختلف تلك الأعراض من مكان إلى آخر وذلك وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية والنفسية ومستوى التعلم وغيرها. وتختلف ما بين الذكور والإناث.

وهناك مفارقات واضحة بين القوى الجسميّة والقوى العقليّة، إذ إنّ نمو القوى الجسميّة قد يتضاءل وبخاصة عند المرور بمرحلة الشيخوخة، على حين يمكن للقوى العقليّة البقاء في حال نمو إلى آخر لحظة من العمر. وهناك ثلاثة أمور يمكن أن تعطي الإنسان القوّة والنشاط وتحافظ عليه بالحد الأدنى، هي:

أ - الرياضة الدائمة : ويكون فيها الإنسان قادراً على ممارسة مستوى معين من الرياضة.

ب - الطعام السليم : يعد اختيار الطعام السليم مهماً جداً في جميع المراحل العمرية للإنسان ؛ فالجسم بحاجة إلى الكربوهيدرات والأملاح والفيتامينات أكثر مما يحتاجه من البروتين.

ج - النوم الهادئ: أي النوم المريح الذي يفيد الجسم؛ لأنَّ هناك ما يتعب الجسم ومن ذلك النوم القلق والنوم عن طريق المعاناة من المشاكل الكبيرة التي يمر بها في حياته.

وأنَّ هناك جملة من التبدلات تحدث في كل من الصفات المظهرية والكفاءة الوظيفية في عموم أنحاء الجسم بمرحلة الشيخوخة.
وسنشير إلى ذلك في ضمن المحاور الآتية:

أ - **شيخوخة الخلايا**: وتعرف على أنَّها تراجع وظيفي لقدرة الخلايا على القيام بوظائفها، أي أنَّ الخلايا الهرمة يجب أن تموت وذلك كعمل وظيفي من وظائف الجسم بشكل عام. ويسمَّى هذا الموت بالاستماتة Apoptosis أي الموت المبرمج للخلية الحية، أو أنَّها العملية التي تقتل الخلية الحية نفسها في الكائنات متعددة الخلايا.

ب - **شيخوخة الأعضاء**: وتؤدي شيخوخة الخلايا من دون شك إلى شيخوخة الأعضاء الجسمية المختلفة التي تتألف منها. وتعتمد كفاءة الأعضاء في قيامها بوظائفها على كفاءة الخلايا المكونة لها من جهة، وعلى عدد الخلايا المكونة لتلك الأعضاء من جهة أخرى.

ومن الأعضاء التي تمر بالشيخوخة نذكر ما يأتي:

أولاً: الجهاز الحركي (العظام والمفاصل):

تمتاز مرحلة الشيخوخة بظهور بعض التغيرات الوظيفية في الجهاز الحركي للإنسان نذكر منها ما يأتي:

١ - حدوث نقص معتدل في كثافة العظام يؤدي إلى ما يعرف بقلة التعظم Osteopenia أو ما يعرف بهشاشة العظام، أو حدوث نقص شديد في

كثافة العظام فيحصل ما يعرف بتخلخل العظام Osteoporosis فتصبح العظام بشكل عام أكثر عرضة للكسر؛ ويعود ذلك إلى انخفاض إنتاج هرمون الاستروجين الذي يساعد في الوقاية من كسور العظام. أما الأربطة والأوتار فإنها تكون أقل مرونة الأمر الذي يؤدي إلى تيبس المفاصل والحد من حركتها.

- ٢ - تبدأ كتلة العضلات وقوتها بالتراجع بتقدم العمر؛ بسبب تدني منسوب هرموني النمو والتستوستيرون اللذين يحفزان تشكّل العضلات.
- ٣ - تتضاعف كمية الدهون في الجسم بتقدم العمر؛ الأمر الذي يزيد من خطر الإصابة بالعديد من المشاكل ومنها السكري مثلاً.

ثانياً: القلب والأوعية الدموية:

تبدأ وظائف القلب بالهبوط بتقدم العمر، إذ إنّ الأخير يؤدي إلى خفض قابلية القلب على التقلص والانبساط، ثم إلى تقليل قدرته على ضخ الدم. وعندما تقل كمية الدم التي يضخها القلب بالدقيقة الواحدة، فإنّ ضغط الدم الانقباضي يميل إلى الارتفاع.

وإلى جانب ما سبق ذكره، هناك مشاكل عامّة تحصل للقلب وجهاز الدوران عند تقدم العمر نذكر منها ما يأتي^(١) :

- ١ - تصلّب الشرايين؛ بسبب تجمع الدهون والكوليسترول فيها.
- ٢ - صعوبة عمل القلب؛ بسبب قلة تجهيزه بالدم، أو تباطؤ سرعة امتلائه بالدم.

(١) Edwards et al., (2002).

- ٣ - حدوث الذبحة الصدرية.
- ٤ - عجز القلب لدى المسنين ، ولاسيما من تجاوز الخامسة والسبعين من العمر ، وإنَّ عجز القلب هذا يحدث بحدود عشرة أضعاف لدى كبار السن من حدوثه لدى الأقل سنًا.
- ٥ - عدم انتظام ضربات القلب.
- ٦ - ارتفاع ضغط الدم.

ثالثًا: الرئتان:

- لوحظ أنَّ الوظائف الرئوية تتضاءل بتقدّم العمر ، فقد أظهرت الدراسات الحديثة أنَّ التغيّرات الحاصلة في وظيفة الرئة ؛ بسبب تقدّم العمر يمكن تمييزها من تلك التي تحصل بسبب الأمراض التي يتعرّض إليها الإنسان. وبتقدّم العمر ، تحصل تغيّرات تركيبية واضحة في الجهاز التنفسي نذكر منها ما يأتي :
- ١ - يتغيّر شكل القفص الصدري ، إذ يصبح أكثر دائرية.
 - ٢ - تتكلس الغضاريف ما بين الأضلاع.
 - ٣ - يزداد حجم القصبات الهوائية الكبيرة ، على حين يتناقص القطر الداخلي للقصبات الهوائية بعد سن الأربعين.
 - ٤ - يتراجع عدد الأسناخ الرئوية والشعيرات الدموية في الرئتين. ولحظ الباحث يوشينوسوكي فوكوشي من اليابان في عام ٢٠٠٩ أن المساحة السطحية للحويصلات الرئوية تتضاءل بنسبة تصل إلى ١٥٪ عند بلوغ الإنسان سن السبعين من العمر ، وبذلك تقل كفاءة التبادل الغازي للرئتين^(١).

(١) Fukuchi, Y. (2009), 570-572 .

- ٥ - تصبح الرئتان أقل قدرة على مكافحة العدوى وذلك بسبب التراجع الجزئي لكفاءة الخلايا على طرد الفضلات إلى خارج المسالك التنفسية.
 - ٦ - يضعف السعال الذي يساعد على تنظيف الرئتين وذلك بتقدم العمر.
- وقال الإمام علي عليه السلام: "نَفْسُ المرءِ خطاه إلى أجله"^(١). أي أن ما يستنشقه الإنسان من هواء، وما يؤديه في عمليتي الشهيق والزفير هو مؤشر يتناسب مع العمر في العد التنازلي باتجاه الموت. وفي هذا المجال لا بد من الإشارة إلى أن جميع خلايا الجسم تتكاثر في غضون خمسة أيام باستثناء خلايا الدماغ والقلب فإنها تبقى من دون انقسام؛ لأن فقدان أي جزء من خلاياهما يؤدي إلى فقدان وظيفة يؤديها الجسم أو فقدان معلومة مخزونة داخل الجسم.

رابعاً: الدماغ والجهاز العصبي:

يمكن إيجاز التغيرات الحاصلة بالجهاز العصبي في مرحلة الشيخوخة بما يأتي:

- ١ - فقدان الذاكرة.
 - ٢ - فقدان الدوائر العصبية.
 - ٣ - فقدان مرونة الدماغ.
 - ٤ - نحافة القشرة الدماغية.
 - ٥ - تراجع أعداد الخلايا في الحبل الشوكي بتقدم السن.
- أظهرت التقنيات المتقدمة في أجهزة الرنين المغناطيسي (MRI) قدرتها الفائقة على إظهار تركيب الدماغ في أدق التفاصيل. فقد لاحظ العالم بارتزوكيس وجماعته ظهور انخفاض في حجم المادة الرمادية بين مرحلة البلوغ والسنين

(١) نهج البلاغة: شرح محمد عبده - تحقيق فاتن محمد خليل، الحكمة ٧٤، ص ٥١٥.

المتأخرة من أعمار البشر؛ على حين لوحظ أنّ حجم المادة البيضاء يزداد في المدّة ما بين (١٩ - ٤٠) عاماً، ثم يبدأ بالانخفاض بعد ذلك، أي بتقدّم العمر. تلك كانت تغيّرات تركيبية، أمّا التغيّرات الكيميائية فتتجسد بحصول تغيّرات في الرسل الكيميائية المعروفة بالنواقل العصبية مثل الدوبامين Dopamine والسيروتونين Serotonin والكلوتاميت Glutamate. فقد أشار كل من (هوف) و(موبز) في عام ٢٠٠٩ إلى أن أدمغة المعمرين أظهرت انخفاضاً في تصنيع مادة الدوبامين^(١). وقبل ذلك (١٩٨٤) لاحظ الباحث (دونغ) وجماعته انخفاضاً في مقادير نواقل ومستقبلات السيروتونين بتقدم عمر الانسان.

ولعلّ من أكثر أمراض المسنين - ذات الصلة بوظائف الدماغ -، شيوغاً نذكر مرض الزهايمر ومرض باركنسون والمرض الوعائي الدماغية Cerebrovascular disease.

وفي مجال الحفاظ على صحّة الدماغ لدى المسنين اتّجه العلماء في الوقت الحاضر إلى حثّهم على ممارسة بعض العمليات الفكرية الحسابية البسيطة؛ بغية تحفيز الخلايا العصبية على زيادة تفرعاتها (تشجراتها)، الأمر الذي يؤدي إلى تحسين كفاءة الجهاز العصبي لديهم.

خامساً: الكليتان:

تؤدي الكليتان أثراً وظيفياً مهماً في السيطرة على الاتزان الكيميائي في الجسم، شأنها في ذلك شأن الأعضاء الجسميّة الأخرى، فإنّ وظيفتها قد تتناقص إلى حدٍّ ما بتقدم العمر.

وبشكل عام فإنّه يمكن إجمال تضاؤل عمل الكليتين عند الشيخوخة بالأحداث الآتية:

- ١ - نقصان عدد النفرونات وهي الوحدات الترشيحيّة للكلية أي المسؤولة عن ترشيح الفضلات من الدم.
- ٢ - تضاؤل عموم النسيج الكلوي، غير أنّ فقدان وزن الكلية قد يؤثر في قشرة الكلية أكثر من لبّها مع ظهور نحافة ملحوظة في النسيج البرانكييمي للقشرة المذكورة. ويعتقد أنّ ذلك يعزى إلى التغيّرات الوعائيّة.
- ٣ - تصبح الأوعية الدمويّة التي تزود بها الكلية أكثر صلابة مما يؤدي إلى بطء عمليات الترشيح الدموي.
- ٤ - تقلّ السيطرة على البول لدى المسنين، إذ قد تتراجع كمّيّة البول التي يمكن الاحتفاظ بها في المثانة، وبذلك فإنّ المسنّ يحتاج إلى التبوّل بعدد مرات أكبر من الشخص الأصغر سنّاً منه وإلى وقت أطول للبدء بالتبوّل ووقت أطول لانقطاع جريانه. وتميل غدة البروستات إلى التضخّم، فتتراجع قدرة المسنين إلى التبوّل بشكل طبيعي.
- ٥ - وفي الأحوال العامّة، تكون الوظيفة الكلويّة طبيعيّة لدى الأفراد المسنين، على الرغم من أنّها تكون أكثر بطءاً مما عليه لدى الناس الأقلّ عمراً.

وقد أشار (زو) و(لازيك) و(سيلفا) في عام ٢٠٠٨ إلى أنَّ معدل وزن الكلية يزداد منذ الولادة وحتى العمر (٤٠ - ٥٠) سنة، ثم يبدأ بالتضاؤل ليقبل حوالي ٢٠ - ٣٠٪ من وزنها عند العقدتين السابع والثامن من العمر^(١).

سادساً: الجهاز الهضمي:

- ١ - تؤثر الشيخوخة في عمل الجهاز الهضمي بصورة أقل مما عليه بالنسبة لأجهزة الجسم الأخرى. ويتجسّد هذا التأثير ببطء حركة الطعام داخل الأمعاء؛ الأمر الذي يؤدي إلى الإمساك لدى بعض المسنين.
- ٢ - أمّا بخصوص الكبد، فإنَّ كفاءة أنزيماته تكون أكثر مما عليه قبل سن الشيخوخة، وبذلك فإنَّه قد يكون أقل قدرة على تخليص الجسم من المواد بشكل عام والأدوية على وجه الخصوص.
- ٣ - يزداد جفاف الفم بتقدم العمر وذلك بسبب التراجع الجزئي في إنتاج اللعاب. وإن قلة جفاف الفم تقلّل من القدرة على تذوق الأطعمة.

سابعاً: الجهاز التناسلي:

أ- لدى الإناث: ونحن نتحدّث عن الشيخوخة، لا بدّ من الإشارة إلى ظاهرة مرور المرأة بسن اليأس **Menopause**، ويعدّ هذا السن بمنزلة جرس الإنذار الأولي الذي يوحى لها بالكبر، إذ تحدث عن طريقها تبدّلات جسميّة ونفسية كثيرة، لعل أهمها انخفاض كفاءة الجهاز التناسلي بما يتعلّق بالإنباج، وانقطاع الدورة الشهرية.

(١) Zhou et al., (2008).

وبشكل عام تمتاز النساء المسنات بما يأتي :

- ١ - انقطاع الطمث ؛ بسبب تأثير الشيخوخة في مناسيب الهرمونات الجنسية وبخاصة الاستروجين.
- ٢ - تقلص حجم المبيضين والرحم.
- ٣ - رقة نسيج المهبل وزيادة جفافه.
- ٤ - يصبح الثديان أقل صلابة ويتدليان ؛ بسبب زيادة كمية الألياف فيهما.
- ٥ - ضعف القدرة الجنسية.

ب - لدى الذكور:

- أمّا الجهاز التناسلي لدى الشيوخ الذكور ، فإنه قد يمتاز بما يأتي :
- ١ - انخفاض عدد النطف.
 - ٢ - تراجع الرغبة في ممارسة الجنس.
 - ٣ - انخفاض منسوب هرمون التستوستيرون.
 - ٤ - شيوع عسر الانتصاب.

ثامناً: الغدد الصم والهرمونات:

إلى جانب ما أشرنا إليه من تغيرات في مناسيب الهرمونات التناسلية ، فإن مناسيب بعض الهرمونات تتراجع بتقدم السن فيؤدّي إلى التأثير في الصحة العامة للفرد ، ومن الأمثلة على ذلك نذكر ما يأتي :

- ١ - يؤدّي تراجع منسوب هرمون النمو إلى تدني الكتلة العضلية بالجسم.
- ٢ - يؤدّي تراجع مناسيب هرمون الالدوستيرون إلى زيادة احتمال حدوث الجفاف.

٣ - ويؤدّي تراجع فعالية هرمون الانسولين إلى رفع تراكيز السكر بالدم.

تاسعاً: الجهاز المناعي:

يمتاز الفرد في مرحلة الشيخوخة بانخفاض في كفاءة المناعة حيال الأمراض المختلفة وزيادة القابلية للعدوى.

عاشراً: الحواس:

- العينان: تمتاز عيون الإنسان بتغيرات كثيرة مع تقدّم العمر، نذكر منها ما يحدث بمرحلة الشيخوخة:

١ - ميل العينين للجفاف ؛ بسبب قلة إنتاج السوائل فيهما.

٢ - بطء استجابة حدقة العين للتبدلات في الضوء.

٣ - صعوبة الرؤية في الضوء الخافت.

٤ - فقدان الرؤية القريبة.

٥ - راجع مرونة عدسة العين.

- الأنف: يمتاز كل من الأنف وحاسة الشم لدى الشيخوخ بما يأتي:

١ - قلة تذوّق وشمّ الطعام عند تقدّم العمر.

٢ - ميل الأنف فيكون أكثر طولاً وأكبر حجماً بتقدّم العمر.

٣ - نمو شعر سميكة في الأنف.

- الأذنان: يعاني الإنسان من أذنيه، بتقدّم العمر، مما يأتي:

١ - صعوبة سماع الأصوات ذات الطبقة العالية ؛ ولارتباطه بتقدّم العمر فإنّه

يُعرف بصمم الشيخوخة Presbycusis.

٢ - زيادة تراكم المادة الشمعية في الأذن ؛ الأمر الذي قد يؤثر في القدرة على السمع.

٣ - يعاني المسنّ من صعوبة سماع الأصوات ذات الطبقة الحادة.

ج - أعراض أخرى: إلى جانب ذلك هناك أعراض أخرى عامة تظهر في مرحلة الشيخوخة ، نذكر منها:

١ - قلة انتصاب القامة.

٢ - تغضن الجلد.

٣ - تساقط الشعر وتغيّر لونه.

فهل هناك تعبير أبلغ وأدق من تعبير الإمام علي عليه السلام في إيضاح العلاقة بين التقدّم في السن (الشيخوخة) والصحة العامة للفرد في أنّ الإنسان يشكو من دون علّة عندما يبلغ سن السبعين من العمر. وذلك يعني أنّه يشكو من عدم كفاءة أجهزته الجسميّة من دون وجود أسباب عمليّة مباشرة تقف وراء حدوث الأمراض.

وإنّ من أخطأه سهم المنيّة (الموت) سوف يقيّده الهرم من دون شكّ، أي أنّ الأداء الوظيفي العام لأجهزته الجسميّة المختلفة سيكون محدوداً ومقيّداً.

وإنّ نهاية الإنسان حتميّة، إذ إنّ الشيخوخة لا بدّ أن تؤوّل إلى الموت، فأهل اليقظة لا بدّ أنّهم يمرون بمرحلة الهرم في حياتهم لاحقاً، وإنّ أهل مدّة البقاء لا ينتظرون إلّا آونة الفناء.

ومن ناحية أخرى فإنّه يمكن استعراض التغيّرات الفسلجيّة المرافقة للشيخوخة على الوجه الآتي:

- ١ - الجهاز العصبي : يُصاب بضعف الذاكرة وتباطؤ المعالجة الذهنيّة والقدرات الإدراكيّة.
- ٢ - الجهاز القلبي الوعائي : يُصاب بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.
- ٣ - الجهاز الهيكلي : ويمتاز بفقدان الكتلة العضليّة وهشاشة العظام.
- ٤ - الجهاز البصري والسمعي : ويمتاز بتراجع حدة البصر والسمع.
- ٥ - الجهاز المناعي : ويمتاز بانخفاض مقاومة العدوى وزيادة أمراض المناعة الذاتية.

العوامل التي تسرّع الشيخوخة:

هناك مجموعة من العوامل التي تسهم في تسريع مظاهر الشيخوخة لدى الإنسان نذكر منها ما يأتي :

- ١ - التدخين.
- ٢ - سوء التغذية.
- ٣ - النوم غير المنتظم.
- ٤ - قلّة النشاط البدني.
- ٥ - الضغط النفسي المزمن.
- ٦ - العزلة الاجتماعيّة والوحدة.

إبطاء الهرم والشيخوخة:

هناك عدد من التداخلات تفيد في إبطاء الهرم والشيخوخة لدى الإنسان وهي :

- ١ - التغيّرات الحياتية وتتضمّن ما يأتي :

أ - النظام الغذائي: ويتمثل بالحمية التي تتضمن المزيد من مضادات الأكسدة وتقليل السعرات الحرارية.

ب - النشاط البدني: ويعمل على تقليل فقدان الكتلة العضلية والمحافظة على صحة القلب.

ج - الصحة النفسية والاجتماعية: وتتمثل بتعزيز العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي.

٢ - التدخلات الدوائية: وهو في استعمال الأدوية العاملة على إبطاء الشيخوخة وتلك التي تستهدف القضاء على الخلايا الهرمة.

٣ - التقنيات المستقبلية: وتتمثل بالعلاج بالخلايا الجذعية والتلاعب بالمسارات الجينية المرتبطة بالشيخوخة، وتعديل التيلوميرات لإطالة عمر الخلايا.

الغذاء والشيخوخة:

تكون الخضروات والفواكه مليئة بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية المهمة للجسم؛ لذلك تعدّ مصدرًا مفيدًا لمرحلة الشيخوخة. وبشكل عام فإننا سنعرض قائمة بالأغذية النافعة للشيخوخة وعلى الوجه الآتي:

١ - **الخضروات والفواكه:** تكون الخضروات والفواكه مليئة بمضادات الأكسدة؛ لذلك تعدّ خيارًا رائعًا جدًا للشيخوخة، فهي تعمل على تقليل التلف الخلوي الناجم عن الجذور الحرة، وعلى حماية الجسم من الزهايمر وأمراض القلب، وتعمل على تحسين الهضم وصحة القلب وتقوية جهاز المناعة، والوقاية من السرطان.

٢ - **الأسماك:** وتكون مفيدة لجسم الإنسان ؛ لأنها غنيّة بالأحماض غير المشبعة من نوع أوميغا - ٣ ، فهذه الأحماض تعمل على خفض الدهون الثلاثيّة وتثبيط تخثر الدم والمساعدة على خفض مستوى ضغط الدم وزيادة منسوب الكوليسترول الجيد . وتعمل على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ومن خطر حدوث الجلطة. وأنها تعمل على تحسين الذاكرة والتركيز، وتحسين المزاج والصحة النفسية ، وعلى حماية الدماغ من الخرف والزهايمر.

٣ - **اللحوم الخالية من الدهون:** تعدّ هذه اللحوم مهمّة في توفير العناصر التي يحتاجها الجسم منها الحديد الذي يحد من الإصابة بفقر الدم وفيتامين B12 الذي يزيد من قوة الذاكرة.

٤ - **البقوليات والمكسرات:** تعمل على إمداد الجسم بمجموعة من الفيتامينات والمعادن ؛ لتكسب الجسم الطاقة فتعمل على الحدّ من اضطرابات الجهاز الهضمي.

٥ - **الماء:** لوحظ أنّ الماء يؤدّي أثراً محورياً في الحفاظ على صحّة كبار السنّ ، وأنّ كفاءة الجسم في تنظيم التوازن المائي تقلّ مع تقدّم العمر ، مما يجعل كبار السن أكثر عرضة للجفاف ؛ لذا فإنّ شرب الماء بمقدار (٨ - ١٠) أكواب يومياً ، يعدّ ضرورياً جدّاً للتغذية السليمة للشيخوخة.

وفيما يأتي نذكر فوائد الماء للشيخوخة بشكل عام :

- يحافظ على صحّة الكلى ووظائفها.

- يدعم صحّة الدماغ والذاكرة.

- يقي الجسم من الإمساك.

- يربّط الجلد ويقلّل التجاعيد.

- ينظم درجة حرارة الجسم.
- يعمل على دعم المفاصل والعضلات.
- يعزز من امتصاص الأدوية والتخلص من السموم.
- ٦ - **العسل**: إلى جانب أهمية العسل المعروفة بوصفها مادة غذائية مهمة لعموم أجهزة الجسم وبمراحل العمر المختلفة، فقد ثبتت أهميته بمرحلة الشيخوخة من عمر الإنسان.
- ولوحظ أنَّ العسل النقي الطبيعي هو الغذاء الأفضل للإنسان والمقوي للجسم بشكل عام؛ بفعل تعزيزه لوظائف الجسم المختلفة، ولوحظ أنَّ العسل يعمل على تأخير شيخوخة الجسم، وبخاصة شيخوخة الدماغ.
- ومن أبرز فوائد العسل في تقليل مظاهر الشيخوخة نذكر ما يأتي:
- يعدّ مضاداً للأكسدة، وهو غني بالبوليفينولات التي تعمل على محاربة الجذور الحرة التي تسرع الشيخوخة، وهو يعمل على تحسين الذاكرة والإقلال من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بتقدّم العمر منها أمراض القلب والالزهايمر.
- يحسن من صحّة الجلد؛ عن طريق ترطيب البشرة وتحفيز تجديد الخلايا وتقليل التجاعيد.
- يعمل على تعزيز المناعة وتقليل الإصابة بالأمراض.
- يقلّل من الالتهابات المزمنة وبخاصة منها أمراض الشيخوخة ومنها السكري وأمراض القلب والمفاصل.
- يعمل على تحسين صحّة الجهاز الهضمي.



الفصل التاسع

الأدوية والعقاقير

الأدوية : Drugs

وهي عقاقير مرخص بها ؛ يتناولها الفرد لعلاج أو تخفيف أعراض مرضية معينة وغيرها يشكو منها ، أو حال طبية معينة يمر بها. وهي أيضاً مواد كيميائية تنتجها شركات الأدوية لتؤثر في وظائف الكائنات الحية المختلفة.

وتُصنّع الأدوية من مصادر نباتية أو حيوانية أو غيرهما ، وبذلك فإنّها قد تكون ذات طعم أو مذاق أو رائحة غير مستساغة في الغالب ، على الرغم من أنّ تصنيع معظمها في الوقت الحاضر يتضمّن تغليفها بغلاف ذي طعم مستساغ أو رائحة مقبول ، أو قد يتضمّن خلطها مع مواد معطرة لتنال المقبولة عند تناولها من المريض. ومهما يكن من حال فعلى الإنسان أن يتحمّل ذلك الطعم غير المستساغ للدواء على مضض عند استعماله له ، ولا ينفر من طعمه أو رائحته ، وأن يلتزم بكيفية تعاطيه من حيث الجرعة والوقت المقرر لتعاطيه ؛ وكل ذلك لتحقيق الهدف المطلوب من استعمال الدواء ، والمتمثل بنيل الشفاء والتمتع بالصحة التامة. وهنا كانت التفاتة الإمام علي عليه السلام لهذه الناحية واضحة وذلك عن طريق قوله عليه السلام : "من لم يحتمل مرارة الدواء دام ألمه"^(١) ، إذ دعا أمير المؤمنين عليه السلام إلى تحمّل العلاج على الرغم من مرارته ؛ لتجنّب طول مدة المرض والمعاناة منه ، وكذلك إلى ضرورة الاعتدال في التداوي.

وتعمل الأدوية عامّة بصورة نوعية Specific ، أي أنّ لكل دواء موقع معين في الجسم يتأثر به ، وأنّ الدواء يتفاعل مع مركّبات نوعية هي الأخرى تكون خاصة به ، توجد على سطوح الخلايا الجسمية ، أو في داخل تلك الخلايا تعرف بـ

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ص ٤٨٣.

(المستقبلات) Receptors، لها القدرة على الميل الكيميائي Affinity للتفاعل مع الدواء.

والعلاقة بين الدواء والمستقبلات الخاصة به تكون وطيدة ومعقدة. ويعتمد تأثير الدواء في إظهار فعله البيولوجي في الجسم على عدد تلك المستقبلات ومواقع وجودها والخصائص التركيبية لكل منها ومدى تأثيرها بمواد أخرى قد ترتبط بها.

وإذا ما أسئ استعمال بعض الأدوية فإنها تؤثر في الاتزان الوظيفي لخلايا الجسم، مما يؤدي إلى حدوث الأمراض التي قد تكون شديدة أو مميتة، فينقلب الدواء بذلك إلى مادة سمية؛ يمكن أن تُسبب ما لا يحمد عقباه.

وقد نال مفهوم الدواء عناية كبيرة من لدن الإمام عليّ عليه السلام، إذ أشار بقوله: "لكل حي داء، لكل علة دواء"^(١).

وقال عليّ عليه السلام، قوله المعروف أيضاً بهذا الخصوص: "لا تتداو بداء دون داء"^(٢)، أي لا تستعمل دواءً يُسبب مرضاً آخر أشد من الداء الأول، ويأتي ذلك انسجاماً مع مبدأ السلامة الدوائية في الطب الحديث.

أمّا النبي الكريم محمد ﷺ، فقد حثّ على التداوي بقوله: "لكل داء دواء"^(٣).

(١) تحف العقول: الحراني، ص ٢٠٨.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ص ٤٨٣.

(٣) الطب النبوي: ابن قيم الجوزية، ص ١٧.

وقوله ﷺ: "تداووا فما أنزل الله داء إلا أنزل معه الدواء إلا السام" (١)
فإنه لا دواء له" (٢).

وفي قول النبي محمد ﷺ والإمام علي عليه السلام، مبعث للأمل وتقوية للنفس لدى كل من الطبيب والمريض على حد سواء. فالشعور بوجود الدواء يعدّ حافزاً للطبيب للبحث عنه ؛ بغية استعماله في معالجة المريض ، ويعد ذلك حافزاً للمريض أيضاً إذ يبعث في قلبه الأمل والرجاء بالصحة والشفاء.

ووصف أمير المؤمنين عليه السلام ظاهرة التعامل مع الأدوية وصفاً رائعاً عندما قال: "شرب الدواء للجسد كالصابون للشوب، ينقيه ولكن يُخلقه" (٣)، ليؤكد على أنّ تعاطي الدواء يشفي الجسم من مرض معين، إلّا أنّه قد تحدث عنه تأثيرات جانبية تؤدي إلى حدوث أمراض أخرى.

وإذا كان الغذاء طبيعياً والنظام الغذائي متوازناً ومنسجماً مع طبيعة الجسم الصحية، فإنّ ذلك يوجب ابتعاد الإنسان عن تعاطي الأدوية إلى حد كبير جداً؛ لذلك ينبغي عدم اللجوء إلى تناول الأدوية، ما لم تكن هناك حاجة فعلية إلى ذلك، فطبيعة الجسم ميّالة إلى إصلاح ما يعطل فيه إصلاحاً ذاتياً من دون الحاجة إلى الأدوية ؛ بسبب وجود النظام الحيوي المتكامل داخل الجسم ؛ وبسبب وجود الخطوط الدفاعية المعروفة في هذا المجال. أمّا إذا أصبحت هناك حاجة إلى تعاطي الدواء -وهو أمر يقرّره الطبيب - فإنّ اللجوء إليه يصبح أمراً لا مناص منه ؛ لكي يستعيد الجسم عافيته.

(١) الموت .

(٢) دعائم الإسلام: القاضي المغربي .

(٣) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ٢٠ ؛ ص ٣٩٦.

ومن ناحية أخرى فإنَّ الإسراف في تعاطي الأدوية يؤثر في حياة الفرد الصحيَّة، ويعطي نتائج غير محمودة العواقب. وأنَّ كثرة استعمال الأدوية تؤدي إلى الإخلال في عمل المستقبلات ؛ بسبب تنافس الأدوية للتفاعل مع تلك المستقبلات ، ومن ثم إلى عدم تحقيق الهدف المرجو من تعاطي الدواء. قال الإمام علي عليه السلام بهذا الخصوص: "الكلام كالدواء قليله ينفع ، وكثيره يهلك"^(١). وقد أكدت الدراسات الحديثة على أنَّ الإفراط في تعاطي الأدوية يؤدي إلى حدوث ما يعرف بمرض الشلل الرعاشي أو ما يعرف بـ (مرض باركنسون) Parkinson disease .

والضدّ من ذلك صحيحٌ أحياناً ، فإنَّ تعاطي بعض الأدوية بصيغة لقاحات يؤدي إلى حدوث ما يعرف بالتحفيز على حدوث مقاومة ذاتية تجاه المرض ذاته. وقد جسّد الإمام عليه السلام تلك الظاهرة بقوله: "ربّ داء انقلب دواء"^(٢). وهناك قول آخر للإمام عليه السلام عبّر فيه عن الحالتين معاً، بقوله: "ربما كان الدواء داءً، والداء دواءً"^(٣).

علم الأدوية: Pharmacology

يُعنى هذا العلم بدراسة الأدوية من النواحي التركيبية والعلاجية. ويعنى على وجه الخصوص بدراسة طرق تفاعل المركبات الدوائية مع الأعضاء الجسميّة المختلفة ؛ وذلك في مواقع الاستهداف Target sites داخل الجسم الحي

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ص ٤٨٣ .

(٢) المصدر نفسه: ص ٤٨٣ .

(٣) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ١٦ ؛ ص ٩٧ .

لإحداث التأثيرات فيها عن طريق اتّحادها بالمستقبلات Receptors الخاصة بها، أو تثبيطها لأنزيمات معيّنة تعمل في ضمن الجسم. ويتضمّن علم الأدوية دراسة تركيب الدواء وخواصه وتأثيراته وسمّيته وآثاره الجانبية والأمراض التي يمكن أن يعالجها.

وهناك مفهومان سائدان في هذا المجال هما علم الأدوية Pharmacology الذي أشرنا إليه قبل قليل. وعلم العقاقير Pharmacognasy وهو العلم الذي يعنى بدراسة الأدوية الطبية المشتقة من النباتات ومصادرها الطبيعية، وهو جزء من العلوم الصيدلانية. ويُعرّف علم العقاقير أنه العلم الذي يعنى بدراسة الخصائص الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية للأدوية والمواد والمكونات التي تدخل في صناعة الأدوية ذات المنشأ الطبيعي. ويمكن تعريفه أنه: "العلم الذي يعنى بدراسة الأدوية الخام".

وبسبب التطوّر العلمي الهائل فقد نشأت فروع عديدة لعلم الأدوية منها علم السموم وعلم الصناعات الدوائية وغيرهما، وتصبّ جميعها في تصنيع الدواء ومعرفة مكوناته التركيبية والوقوف على تأثيراته العلاجية وغيرها.

تصنيف الأدوية:

تُصنّف الأدوية بشكل عام على قسمين أساسيين هما:

- ١ - الأدوية الطبيعية: وتُصنّف بحسب مصدرها، إلى أدوية نباتية: أي أنّها من مصادر نباتية كالنعناع والزنجبيل، وأدوية حيوانية كالانسولين المستخلص من بنكرياس الحيوانات. وهناك نوع آخر من الأدوية الطبيعية يعرف بالأدوية المعدنية كألاح الحديد والزنك وغيرهما.

٢ - الأدوية المصنعة: وهي التي تُصنَّع كيميائياً على وفق آليات خاصّة بكل منها وذلك في معامل الأدوية كالاسبرين والبراسيتول مثلاً.

العلاقة بين الداء والدواء:

هناك علاقة تلازم وتضاد بين الداء والدواء في آن، تمثل جوهر علم الطبّ والصيدلة، وتقوم على مبدأ أنّ لكل داء علاجاً. وبشكل عام فإنّ العقار يُعدّ وسيطاً علاجياً؛ لإحداث التوازن البيولوجي في الجسم.

والداء هو الخلل أو الاضطراب الذي يصيب عمل عضو ما في الجسم وذلك بفعل عوامل خارجيّة منها التعرّض للميكروبات والسموم والإصابات، أو عوامل داخلية منها الوراثة والتعرّض للإصابات والسموم. أمّا الدواء فهو مادة كيميائية أو بيولوجية تستعمل للوقاية من الداء أو لتشخيصه أو معالجته أو التقليل من أعراضه وأضراره.

وفي باب العلاقة بين الداء والدواء هناك حديث شريف للنبي محمد ﷺ يقول فيه: "ما أنزل الله داء الا أنزل له شفاء، علمه من علمه وجهله من جهله"^(١). وبشكل عام فإنّه ينبغي تشخيص الداء بوصفها خطوة أولى لاختيار الدواء المناسب له. ومن أبرز ملامح العلاقة بين الداء والدواء نذكر ما يأتي:

١ - الدواء وسيلة لمقاومة الداء: هناك قاعدة تشير إلى أنّ لكلّ داء دواء، وأنّ الداء يتطلّب استعمال الدواء المناسب لعلاجه أو لتخفيف أعراضه، سواء أكانت تلك الأعراض نفسية أم عضوية.

٢ - يعدّ تشخيص الداء خطوة أولى لاختيار الدواء المناسب له.

(١) صحيح البخاري: البخاري، (٥٦٧٨).

- ٣ - يعمل الدواء لإعادة التوازن البيئي الداخلي للجسم وتنظيم الأداء الوظيفي لكل أعضائه.
- ٤ - ينبغي مراعاة التوازن بين الداء والدواء ، وأنَّ سوء استعمال الدواء قد يؤدي إلى ظهور داء جديد.

آلية عمل الدواء :

تعمل الأدوية عن طريق الآليات الآتية :

- ١ - الارتباط بالمستقبلات في الخلايا لتفعيل أو تثبيط وظائف حيوية معينة.
- ٢ - التأثير في الأنزيمات المسؤولة عن التفاعلات الكيميائية في الجسم.
- ٣ - تعديل الجينات ، أو ما يُعبّر عنه بـ "التعبير الجيني".

العلاقة بين الدواء والغذاء :

هناك علاقة متداخلة بين الغذاء والدواء ، فقد تتأثر الأدوية بالمواد الغذائية التي يتعاطاها الفرد ، والتي قد تغيّر من معدل استفادة الجسم منها. فالكالسيوم يقلّل من امتصاص الجسم للمضادات الحيوية كالتراسايكلين مثلاً ، وعصير البرتقال يتلف قيمة البنسلين ؛ ومن ناحية أخرى فإنَّ زيادة تناول المشروبات المنبّهة ومنها الشاي والقهوة تزيد من التأثيرات الجانبية للأدوية ومن ذلك ظهور حالات العصبية والأرق المصاحبة لتعاطي بعض الأدوية^(١).

ومن الوصايا العامة للحفاظ على صحّة الفرد قال الإمام عليّ عليه السلام لولده الحسن عليه السلام : "أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ ؟ قَالَ : بَلَى ،

(١) طعamak يحدد قوامك : مصطفى عبد الرزاق ، ص ٢٨.

قَالَ : "لَا تَجْلِسْ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ، وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ، وَجُودَ الْمَضْغِ، وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ، فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَغْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ : ^(١)

وقد لا يؤدي تعاطي الغذاء إلى حل جميع المشاكل الصحية للجسم، فيلزم في هذه الحال الاستفادة من الأدوية لإعادة الصحة للجسم. وتزداد التداخلات الضارة بين الدواء والغذاء بتقدم العمر؛ بسبب ضعف فعاليات الأيض الغذائي لدى كبار السن من جهة؛ ولأنهم أكثر تعاطياً للأدوية من جهة أخرى.

وبشكل عام فإنّ الجمع بين الغذاء والدواء سلاح ذو حدين، فالدواء قد يؤثر في قدرة الجسم على امتصاص الغذاء ومكوناته ومنها الفيتامينات، والغذاء قد يؤثر في فاعلية الدواء. لذلك يحدّد الأطباء لمرضاهم مواعيد تعاطي الأدوية كأن تكون قبل تناول الطعام أو بعد تناوله بحسب نوعيّة الأدوية وطبيعة عملها وذلك لضمان تحقيق أكبر قدر ممكن من فائدة الدواء.

وصايا عامة لاستعمال الدواء:

وبالاعتماد على ما ورد من حكم ووصايا بليغة للإمام علي عليه السلام في مجال الأدوية وعلاقتها بصحة الفرد من جهة، وإذا ما عرفنا أنّ الدواء سلاح ذو حدين يؤدي أثراً، سلباً أو إيجاباً في صحة الإنسان من جهة أخرى، فإنّه يمكننا الخروج بالوصايا التالية اللازمة لاستعمال الأدوية على الوجه الصحيح:

١ - على المريض استعمال الدواء عند حاجته الفعلية له.

(١) وسائل الشيعة: العاملي، ج ٢٤، ص ٢٤٥.

- ٢ - ينبغي تناول الأدوية التي يوصفها الطبيب للمريض.
- ٣ - الالتزام بزمان تعاطي الدواء (قبل الطعام أو بعده) مثلاً، وكذلك الالتزام بالمدة المقررة لتعاطيه، ولا يجوز قطع العلاج من دون الرجوع إلى توجيهات الطبيب.
- ٤ - الالتزام بمقدار الجرعة المقررة من الدواء؛ لأنّ الكميات القليلة منه قد لا تكون مؤثرة في القضاء على المرض، وأنّ الكميات الكبيرة قد تشكل خطراً عند تناولها.
- ٥ - الالتزام بالكيفية التي يؤخذ فيها الدواء كأن تكون سوائل أو أقراص أو حقن طبيّة.
- ٦ - عدم تناول الدواء لمدة طويلة أو تكرار تعاطيه من دون استشارة الطبيب المعالج.
- ٧ - عدم استعمال وصفة طبيّة من المريض تعود لمريض آخر قد يعاني من نفس المرض من دون الرجوع إلى الطبيب المختص لأخذ المشورة.
- ٨ - التأكد من تاريخ نفاذ صلاحية الدواء المستعمل للاستفادة من القابلية الفعّالة التي يديها عند تعاطيه.
- ٩ - الالتزام بالطرق الصحيحة لتخزين أو حفظ الأدوية، وذلك بموجب التعليمات الخاصة بكل دواء.
- ١٠ - الانتباه إلى التداخلات الدوائية والآثار الجانبية لاستعمال الدواء.

سوء استعمال الدواء :

يعدّ استعمال الغذاء الجيّد وعدم اللجوء إلى تعاطي الأدوية، من أفضل السبل للوقاية من الأمراض. ومن الأمور المهمّة ذات الصلة بهذا المجال نذكر ما يأتي :

- ١ - الابتعاد عن تناول دواء موصوف لشخص آخر.
- ٢ - عدم أخذ جرعة أكبر من الجرعة اللازمة.
- ٣ - عدم تناول الدواء بطريقة تختلف عن الطريقة المطلوبة.
- ٤ - تجنّب استعمال الأدوية من دون استشارة طبيّة أو بطرق تختلف عن تلك التي يصفها الطبيب، فينبغي الابتعاد عنه ؛ لأنّ ذلك لا يؤدّي إلى الهدف المطلوب من وجود واستعمال الأدوية المقررة.

مخاطر سوء استعمال الأدوية:

أ- الأدوية قصيرة المدى : ونذكر من بين هذه المخاطر ما يأتي :

- ١ - تغيّر في الشهية.
- ٢ - اضطرابات في نبضات القلب .
- ٣ - تغيّر القدرات الإدراكيّة، ومن ذلك ضعف التفكير المنطقي وضعف الأداء في العمل.
- ٤ - ضعف المناعة.
- ٥ - التهور.

ب - الأدوية طويلة المدى : ومن مخاطرها نذكر ما يأتي :

- ١ - قد تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم ، والتهاب الأوعية الدموية ، والإصابة بالنوبات القلبية ومرض الشريان التاجي.
- ٢ - قد تسبب ضرراً في الجهاز التنفسي ومن ذلك بطء التنفس والتهاب الشعب الهوائية المزمن.
- ٣ - قد تؤدي إلى الفشل الكلوي.
- ٤ - قد تسبب أضراراً في الجهاز العصبي.
- ٥ - قد تسبب الاكتئاب والقلق والهلوسة.
- ٦ - قد يؤدي سوء استعمال هذه الأدوية إلى حدوث مخاطر على الجنين.

التأثيرات الجانبية للدواء:

لعموم الأدوية تأثيرات جانبية يمكن أن تحدثها في الجسم ، وهي تأثيرات غير مقصودة لعلاج ما. وقد جسد أمير المؤمنين عليه السلام ذلك بقوله البليغ : "رب دواء جلب داء"^(١). وتعرف تلك التأثيرات عن طريق التعرف على الأعراض الناجمة عنها. وتتراوح نسب ظهور الأعراض الجانبية للدواء ما بين (١) لكل عشرة آلاف حال و(١) إلى عشر حالات ، والأخيرة هي الأكثر انتشاراً. وبشكل عام فإن هذه الأعراض قد تكون عامة أو خاصة.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم : الآمدي ، ص ٤٨٤.

مضاعفات استعمال الدواء:

لاستعمال الدواء مضاعفات معينة يمكن إيجازها بما يأتي:

أ - **المضاعفات العامة:** هي عدد من الأعراض الجانبية التي يمكن أن تحدث عند تناول مختلف الأدوية. ومن هذه الأعراض نذكر، -على سبيل المثال -، العطش والدوار والغثيان والنعاس والأرق والصداع وآلام المعدة وغيرها.

وتعدّ الحساسية **Allergy** من المضاعفات الدوائية المنتشرة التي يمكن أن تحدث عند تناول أي دواء؛ بحسب حساسية الشخص الذي يتناول الدواء للمكونات الكيميائية لذلك الدواء.

ب - **المضاعفات الخاصة:** هي أعراض جانبية تنشأ عن تعاطي أدوية معينة من دون غيرها، أي أنها تخصّ مادة دوائية أو مجموعة دوائية معينة. وغالباً ما تكون مثل هذه التأثيرات سلبية وخطيرة على المريض. وللمضاعفات الخاصة أنواع عدة نذكر منها ما يأتي:

١ - مضاعفات تتعلق بآلية عمل الدواء: ترتبط هذه المضاعفات أو الأعراض بالكميات المتناولة من الدواء، فإذا ما ازدادت عن الجرعة المقترحة، فإنّها تحدث تأثيرات قد تنقلب إلى ضرر على المريض، ومن الأمثلة على ذلك نذكر أن تناول الأدوية من نوع ما يعرف بـ (حاصرات بيتا) **Beta blockers** يؤدي إلى خفض نبض القلب المتسارع، إلّا أنّ تناول كميات أكبر تؤدي إلى تباطؤ شديد في نبض القلب، ثم تنقلب سلباً على حياة المريض.

٢ - مضاعفات المضادات الحيوية: فضلاً عن الآثار الجانبية العامة للمضادات الحيوية ومن ذلك الحساسية وعسر الهضم، فإنّ مثل هذه المضادات قد تؤدي إلى حدوث أعراض أخرى خاصة بها.

٣ - مضاعفات العلاج الكيميائي: لوحظ أنَّ مضاعفات العلاجات الكيميائية المستعملة في علاج كثير من الأمراض الخبيثة، تحدث بسبب التأثير في خلايا أخرى غير سرطانية، ومن الأعراض المعروفة في هذا المجال، تساقط الشعر والإسهال والأمراض الجلدية.

ولوحظ أنَّ للعلاجات الكيميائية تأثيرات سميّة في الأعصاب والمراكز العصبية؛ فتسبب في حدوث الغثيان والتقيؤ.

٤ - التشوهات الخلقية: تعدّ الأعراض المرتبطة للأدوية بالتأثير في الكروموسومات (الجينات)، أو في نمو الإنسان كجنين أو في أثناء مراحل الطفولة المختلفة من أخطر الأعراض الجانبية، إذ لوحظ أنَّ بعض الأدوية تؤدي إلى حدوث تشوهات خلقية. ولعلّ عقار الثاليدومايد الذي تم تسويقه في المدة ١٩٥٧ - ١٩٦١ في بعض الدول الأوروبية منها ألمانيا الغربية (سابقاً)، من أشهر هذه العقارات التي أظهرت تأثيراتها في إحداث الأعراض الجانبية البالغة الخطورة.

٥ - السرطان: هناك عدد من الأدوية التي تؤثر في البنية التركيبية للجينات في داخل الخلايا، فتعمل على زيادة فرص حدوث الخلل في تلك الجينات، ثم إلى زيادة فرص حدوث الإصابة بأمراض السرطان مثلاً. ومن هذه الأدوية نذكر الأدوية المثبطة للمناعة التي يمكن أن تُسبب ضعفاً في قدرة جهاز المناعة.

الحماية بديلاً عن الدواء:

قد تكون الحماية علاجاً شافياً لكثير من الأمراض عن طريق العناية بالوقاية باستعمال نظام غذائي ونمط من الحياة الصحية قبل اللجوء إلى الدواء،

وهو الحال في منع مرضى السكر من تناول السكريات والنشويات ، والمصابين بارتفاع ضغط الدم من تناول الملح ، أو الذين يعانون من سمّة مفرطة ، وهكذا .
وكان من أبلغ ما قاله الإمام عليّ عليه السلام ، في هذا المجال : "لا تنال الصّحّة الا بالحمية"^(١) .

و"الحمية رأس الدواء"^(٢) .

و"من لم يصبر على مضض الحمية طال سقمه"^(٣) .

و"صلاح البدن الحمية"^(٤) .

الراحة :

تعدّ الراحة Bed rest علاجاً طبيّاً لبعض المرضى ، ولاسيّما تلك الأمراض التي تسبّب الإعياء . وفي هذا المقام قال الإمام عليّ عليه السلام : "امش بدائك ما مشى بك"^(٥) ، أي ما دام الداء سهل الاحتمال ، فإنّه يمكنك أن تمارس أعمالك ، أمّا إذا أعياك ذلك الداء فاسترح له .

(١) مستدرك الوسائل : ميرزا حسين النوري ، ج ١٦ ؛ ص ٤٥٣ .

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم : الآمدي ، الحكمة ٤٧٠٨ .

(٣) المصدر نفسه : ص ٣٢٠ .

(٤) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم : حسين شيخ الاسلامي ، ص ١٦٩ .

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم : الآمدي ، ص ٤٨٤ .



الفصل العاشر

الحمى

الحمى

هي من أقدم الظواهر المرضية التي لاحظها الإنسان، وعدّها علامة من علامات المرض، والتي تؤلّف في الواقع ارتفاعاً في درجة الحرارة عن المعدل الطبيعي الذي يتراوح ما بين 37.5°م و 38°م . وهي ليست مرضاً بحدّ ذاته، بل هي آلية دفاع طبيعّية يقوم بها الجسم لمكافحة العوامل المسبّبة للمرض، ومنها البكتريا والفيروسات. وأنّها حال طبيّة تتمثل بارتفاع مؤقت في درجة حرارة الجسم عن المستوى الطبيعي. وعند دخول الجراثيم والسموم تفرز كريات الدم البيضاء وسائط التهابية منها الانترليوكين ١- والانترليوكين ٦- والبروستاغلاندين E2 - التي تقوم بتنبية الوطاء لرفع درجة حرارة الجسم. ويؤدّي ارتفاع الحرارة إلى الحدّ من تكاثر الميكروبات وإلى تحفيز نشاط الخلايا المناعيّة.

والحمى واحدة من أبرز الأعراض المرضية التي تحدث في الجسم؛ نتيجة اضطراب في التوازن الداخلي. وتعدّ الحمى واحدة من أكثر الأعراض الشائعة التي ترافق كثيراً من الأمراض وبخاصة منها الالتهابات، ومن أبرز أعراض الحمى ارتفاع درجة حرارة الجسم الداخليّة التي قد تبلغ 42°م ، وهي بذلك تفوق درجة حرارة الجسم الطبيعيّة البالغة حوالي 37°م .

ومن الناحية الطبيّة فإنّ الحمى قد تتضمّن مؤشرات وأعراض أخرى تشير إلى حدوثها نذكر منها:

- التعرّق.

- القشعريرة والارتجاف.

- الصداع.
 - آلام في العضلات.
 - فقدان الشهية.
 - الجفاف.
 - الضعف العام.
- وتعدّ الحمى رد فعل طبيعي من جهاز المناعة لمحاربة العدوى. وغالباً ما تكون مؤشراً يعبر عن وجود عدوى فيروسية أو بكتيرية، ولكن قد ترافق الحمى أيضاً أمراض أخرى منها الالتهابات المزمنة أو الأمراض المناعية.
- وعلى الرغم من التطور الكبير الحاصل في وسائل العلاج وأنواع الأدوية، فإنّ كثيراً من الحالات التي ترتفع فيها حرارة المريض لا تتأثر بالأدوية الخافضة للحرارة، فيوصي الأطباء باستعمال الماء البارد أو الكمادات لتخفيفها.
- وعن الحمى أشار النبي الكريم محمد ﷺ بقوله: "إنما الحمى من فيح جهنم فابردوها بالماء"^(١).

وعندما ذكرت الحمى عند رسول الله ﷺ فسبّها رجل، قال له النبي ﷺ: "لا تسبّها، فإنّها تنفي الذنوب وتنفي النار خبث الحديد"^(٢).

أمّا الإمام علي عليه السلام فقد أشار إلى الحمى في مواضع كثيرة. فمن المنظور الأخلاقي والإنساني كان عليه السلام ينظر إلى المريض المصاب بالحمى بعين العطف، ويحث على الصبر؛ لأنّها اختبار من الله (عز وجل) ووسيلة لرفع الدرجات.

(١) الطب النبوي: ابن قيم الجوزية، ص ٢٥.

(٢) المصدر نفسه: ص ٢٩.

فقال الإمام عليّ عليه السلام: "إذا مرض المؤمن أو حمّ، أنزل الله عليه من ذنوبه وتنزل الورق من الشجر"^(١).

ومن أقواله عليه السلام، أيضاً: "الحمى رائد الموت، وسجن الله في الأرض، وهي حظ كل مؤمن من النار"^(٢)، ويشير في ذلك إلى أن الحمى تنذر بالموت في بعض الأحيان، وفيها نوع من التهذيب والتطهير للمؤمن.

وقال عليه السلام: "الحمى كفارة لكل مؤمن"^(٣)، وذلك يعني أنّ ما يعانيه المؤمن من ألم الحمى يُعدّ تكفيراً لذنوبه، وهذا من رحمة الله بعباده. وقال عليه السلام: "اكسروا حر الحمى بالبنفسج والماء البارد، فإنّ حرها من فيح جهنم"^(٤).

وقال عليه السلام: "صبّوا على المحموم الماء البارد في الصيف فإنّه يسكن حرها"^(٥).

أمّا حكمته البليغة التي قال فيها الإمام عليّ عليه السلام: "الحمى مطهرة للأبدان"^(٦)، فقد جاءت منسجمة مع معطيات العلم الحديث في أنّ الحمى تعمل على رفع كفاءة كريات الدم البيض وإبطاء تكاثر البكتيريا والفيروسات والمساعدة على إزالة السموم الناتجة عن الأيض الميكروبي.

(١) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٨٩، ص ٢٣٥.

(٢) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد - تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ٢٠، ص ٣٧٧.

(٣) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٨١، ص ٢٠٧.

(٤) المصدر نفسه، ج ٦٢، ص ٢٢١.

(٥) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٥٩، ص ٩٧.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، الحكمة ٤٠٣٥.

أعراض الحمى:

ومن أعراض الحمى الأخرى نذكر ما يأتي:

- ١ - زيادة النبض.
 - ٢ - الشعور بالقشعريرة.
 - ٣ - العطش.
 - ٤ - فقدان الشهية.
 - ٥ - جفاف الجلد.
 - ٦ - صداع وألم في الرأس.
 - ٧ - تعكر في البول.
 - ٨ - الشعور بتكسر الأعضاء، أي الإصابة بالوهن العضلي.
 - ٩ - الإصابة بالهذيان أحياناً.
 - ١٠ - حصول ضيق في الأوعية الدموية المحيطية.
- وعندما تكون الحمى هي العرض الرئيس للمرض فإنّها تصبح جزءاً من المرض، وهو الحال في حال الحمى القرمزية أو الحمى الصفراء.
- وليس كل ارتفاع في درجة الحرارة هو حمى، فممارسة التمارين الرياضية في جو حار مثلاً أو الجلوس في حمام بخاري قد يتسبب في حدوث ارتفاع بدرجة حرارة الجسم إلى فوق المستوى الطبيعي. وفي هذه الحال يقوم الدماغ باعطاء تعليماته للجسم ليقوم بخفض درجة حرارته وذلك بإفراز العرق وزيادة انسياب الدم في الجلد.

أسباب الحمى:

ومن أسباب الحمى نذكر ما يأتي :

- أ - العدوى : قد تكون فيروسية أو بكتيرية أو فطرية أو طفيلية.
- ب - الالتهابات المزمنة : من ذلك التهاب المفاصل الروماتويدي.
- ج - أمراض المناعة الذاتية.
- د - بعض الأدوية واللقاحات.
- هـ - ضربة الشمس أو التعرض للحرارة الزائدة.

فوائد الحمى:

للحمى فوائد تتمثل في أن ارتفاع درجة حرارة الجسم يعيق نمو وتكاثر بعض الميكروبات أو إبطاء نموها. ومن فوائد الحمى أيضاً أنها تنشّط جهاز المناعة وتزيد من إنتاج الكريات البيضاء. وأنّ للحمى فائدة في إعطاء إشارة تشخيصية لوجود التهاب أو مرض.

وتكون الحمى خطيرة إذا:

- تجاوزت ٣٩.٥ °م.
- استمرت لأكثر من ثلاثة أيام.
- رافقتها أعراض خطيرة، منها الإغماء والتشنجات أو الطفح الجلدي أو الجفاف العام. وهنا لا بدّ من التدخل الطبي وبخاصة عند الأطفال أو كبار السن أو المصابين بأمراض مزمنة.

ومن ناحية أخرى ، فإنّ الحمى ليست بالضرورة أن تكون ضارّة ، بل لها فوائد عدّة. فقد ثبت أنّه عند إصابة المريض بالحمى تزيد نسبة مادة الانترفيرون في

الجسم. وتعمل هذه المادة التي تفرزها خلايا الدم البيض بالقضاء على الفيروسات التي هاجمت الجسم، وتكون أكثر قدرة على تكوين الأجسام المضادة الواقية.

وهناك بعض الأمراض تكون الحمى فيها أنفع بكثير من شرب الدواء وهو الحال في حال مرض روماتزم المفاصل التي يستعمل فيها العلاج بالحمى الاصطناعية.

العوامل الأساسية لعلاج الحمى:

هناك علاقة متينة بين الحمى والدواء، إذ لوحظ أن تشخيص الحمى يعدّ المفتاح الرئيس في اختيار الدواء. وتعدّ الحمى من أكثر الحالات المرضية شيوعاً في الممارسات الطبية، وهي تمثل استجابة فسلجية طبيعية يقوم بها الجسم ضدّ التعرّض للعدوى أو الإصابة بالالتهاب أو لبعض الأمراض المزمنة.

وتعرف الحمى أنّها ارتفاع في درجة حرارة الجسم فوق المعدل الطبيعي (عادة ما تكون أكبر من ٣٧.٥ - ٣٨) °م نتيجة إلى تنشيط مركز التنظيم الحراري الموجود في الوطاء أو ما يعرف بتحت المهاد (الهايپوثلامس)؛ لذلك فإنّ المسؤول الرئيس لتنظيم الحمى داخل الجسم هو الوطاء.

ومن الناحية العلاجية، يعدّ تشخيص الحمى مفتاحاً أساسياً لاختيار الدواء المناسب؛ لذلك فإنّ الدواء يختلف باختلاف السبب المسؤول عن الحمى.

ويعتمد علاج الحمى على جملة من العوامل الأساسية التي تهدف إلى تخفيف الأعراض، ومنع المضاعفات، ومعالجة الأسباب الكامنة وراءها ومن هذه العوامل نذكر ما يأتي:

١ - تحديد السبب المرضي: تبدأ الخطوة الأولى لعلاج الحمى بالتشخيص الدقيق لسببها؛ فقد تكون ناتجة عن عدوى فيروسية من ذلك الانفلونزا والكوفيد - ١٩، أو عن عدوى بكتيرية ومن ذلك التهاب اللوزتين أو المسالك البولية، أو قد تكون ناتجة عن حالات غير معدية كأمراض المناعة الذاتية أو حتى الأورام على اختلافها.

٢ - المعالجة الدوائية: أي استعمال الأدوية المناسبة لعلاج الحمى، وتشمل نوعين رئيسيين هما:

أ- خافضات الحرارة: منها البراسيتامول.

ب - العلاج السببي: منها استعمال المضادات الحيوية عند وجود عدوى بكتيرية مثلاً.

٣ - الراحة والتروية والتغذية الجيدة :

تعدّ الراحة عاملاً مساعداً في دعم جهاز المناعة. وأن تناول السوائل بكميات كافية يعدّ ضرورياً لتعويض فقدان الماء الناتج عن التعرق وارتفاع الحرارة.

٤ - المراقبة المنتظمة لدرجة الحرارة.

٥ - التبريد الخارجي: وهو تبريد غير دوائي يتمثل باللجوء إلى وسائل التبريد الطبيعية، ومنها الكمادات الباردة، والتهوية الجيدة لمكان المريض، وتجنّب ارتداء الملابس الثقيلة.

٦ - مراجعة الطبيب عند الضرورة.

الوطاء والحمى:

يؤدّي الوطاء أو ما يعرف بـ (تحت المهاد) أو (الهيپوثلامس) Hypothalamus أثرًا بالغ الأهمية في تنظيم حرارة الجسم والحفاظ عليها في ضمن المعدل الثابت. فهو يحتوي على مستقبلات حراريّة خاصة تتحسس بتغيّرات درجة حرارة الدم المار فيه تحسّسا بالغ الدقة إذ تتأثر بتغير صغير جدًا يصل إلى واحد بالمائة من الدرجة الحراريّة الواحدة (٠.١) °م. ويشكل مركز التنظيم الحراري في الوطاء ما يعرف بالمنظم الحراري Thermostat، وهو جهاز حسّاس جدًا ودقيق للغاية يعمل على إبقاء درجة حرارة الجسم ثابتة حول معدلها.

وقد أشرنا قبل قليل إلى ان الوطاء تركيب صغير يبلغ وزنه (٤) غرامات ويقع في قاعدة الدماغ، وعلى وجه الدقة فوق الغدة النخاميّة وحول البطين الثالث^(١).

وقد لوحظ وجود مركز لتحفيز فقدان الحرارة من الجسم يقع في المنطقة الأمامية للوطاء ووجود مركز آخر لتحفيز توليد الحرارة من الجسم ومنع تسربها من الخارج يقع في المنطقة الخلفية للوطاء.

ويعمل هذا المركز مع مركز آخر يقع في الوطاء أيضًا يكون مسؤولًا عن تنظيم ظاهرتي العطش والارتواء بالعمل على تنظيم كمّيّة السوائل التي يتناولها الفرد.

(١) الوطاء: يحیی السلطانی (٢٠٢١).

الحمى والغذاء:

إلى جانب الأدوية المستعملة في علاج الحمى، فهناك أغذية كثيرة تعمل على خفض درجة حرارة الجسم إلى جانب السوائل الضرورية الواجب تناولها للتعويض عن السوائل التي فقدتها الانسان في أثناء إصابته بالحمى. ومن الأغذية التي يفضل تناولها من المحموم نذكر الأغذية النباتية الخفيفة، والفواكه المطبوخة، والشورية بأنواعها كشورية الفواكه والخضراوات. وفي هذا المجال أوصى الإمام علي عليه السلام بتناول الأغذية للتخفيف من وطأة الحمى، فقد قال عليه السلام: "الزبيب يشد القلب، ويذهب بالمرض، ويطفئ الحرارة، ويطيب النفس"^(١)، وقد أشرنا إلى ذلك في أماكن متفرقة من هذا الكتاب.

و"العناب يذهب بالحمى"^(٢).

(١) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٦٦، ص ١٥٢.

(٢) المصدر نفسه: ج ٦٢، ص ٢٣٢.



الفصل الحادي عشر

المناعة

المناعة

هي قدرة الجسم على التعرف على الكائنات الغريبة ومنها الفيروسات والجراثيم والطفيليات وغيرها من العوامل المسببة للأمراض وذلك بواسطة الخلايا الدفاعية والأجسام المضادة، والتي تُعدّ من أهم آليات الدفاع الحيويّة التي تضمن بقاء الإنسان بصحّة وسلامة. وتعرف أنّها تحصين الجسم حيال الأمراض المختلفة التي يتعرض إليها. وتعرف أيضاً أنّها القدرة الكامنة للجسم على مقاومة الأمراض. والجدير بالذكر أنّ لكل مرض مناعته الخاصّة به. وتؤدي المناعة أثراً مهماً وذلك في المجالات الآتية :

- ١ - الحماية من الأمراض المعدية .
- ٢ - مكافحة الخلايا السرطانيّة.
- ٣ - التئام الجروح والأنسجة.
- ٤ - تحمل الجسم للبكتريا النافعة داخل الجهاز الهضمي.
- ٥ - أساس نجاح اللقاحات والأدوية البيولوجيّة.

أنواع المناعة:

توجد المناعة بأنواعها الرئيسة الآتية :

- ١ - المناعة الجسديّة :

ويقصد بها حفظ قوّة الجسد عن طريق اختيار الغذاء الصحيّ، والاعتدال في الأكل والشرب، والعناية بالنظافة الشخصية. وقد قال الإمام عليّ عليه السلام في هذا المجال: "لا تأكل ما قد عرفت مضرته، ولا تؤثر هواك على راحة بدنك" ^(١). وقال عليه السلام: "الحمية رأس الدواء" ^(٢).

٢ - المناعة النفسية: من المؤكّد أنّ القلق والحزن المفرط يضعفان الجسد. وقد أشار الإمام علي عليه السلام إلى ذلك بقوله: "من لم يملك غضبه لم يملك عقله" ^(٣).
٣ - المناعة الاجتماعية: وفي ذلك إشارة رمزيّة إلى أنّ المناعة قد تكون اجتماعيّة أيضاً بحيث أنّ المجتمع القويّ المتماسك يكون أكثر قدرة على مواجهة الأخطار، إذ قال عليه السلام: "الناس بخير ما تعاونوا" ^(٤).

ومن ناحية أخرى تقسم المناعة إلى قسمين رئيسيين هما:

١ - المناعة الفطرية: وهي التي يولد بها الإنسان وتشمل الجلد والأغشية المخاطيّة، وخلايا الدم البيضاء التي تهاجم الكائنات الغريبة بشكل غير متخصص.

٢ - المناعة المكتسبة: وهي التي تتطوّر عند التعرض للعدوى أو عبر اللقاحات، وتشمل الأجسام المضادّة وخلايا الذاكرة المناعيّة التي تتعرّف على مسببات المرض وتهاجمها بدقة.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، الحكمة ٩٢٦٣.

(٢) المصدر نفسه: الحكمة ٨٠٤٣.

(٣) المصدر نفسه: الحكمة ٨٥٤٢.

(٤) المصدر نفسه: الحكمة ٩٠٢٢.

علم المناعة : Immunology

أمّا العلم الذي يعنى بهذا النوع من الدراسة فيعرف بـ (علم المناعة)، وهو أحد الفروع الطبيّة المهمّة الذي يعنى بدراسة جميع وظائف الجهاز المناعي وفعالياته في حالتي الصحة والمرض ، وهو بشكل عام يعنى بدراسة الآليات التي تمكن الجسم من التمييز بين ما هو ذاتي (خاص بالجسم) للحفاظ عليه وغير ذاتي للتخلص منه.

الجهاز المناعي :

أكدت الدراسات الطبيّة الحديثة على صحّة ما ذهب إليه الإمام عليّؑ من أنّ الجسم يعالج نفسه بنفسه بواسطة الخطوط الدفاعيّة الموجودة فيه والتي تعمل ضد الأجسام الدخيلة على الجسم لمنع حدوث تأثيراتها المرضيّة ، وتوفير الصحة له.

وإذا ما أخذنا بالحسبان الخطوط الدفاعيّة الموجودة في الجسم فإنّ الجهاز المناعي يعدّ الخط الدفاعي الثاني على افتراض أنّ هناك خطاً دفاعياً أولياً يتمثّل بمواقع معروفة في الجسم تؤدي أدواراً مهمّة في درء الأخطار عن الجسم ومقاومة الأجسام الدخيلة التي تحاول اختراق الجسم. ويتكون الخط الدفاعي الأول من :

- ١ - الشعر.
- ٢ - الجلد والعرق.
- ٣ - اللعاب.
- ٤ - الدمع.
- ٥ - شمع الأذن.

٦ - حموضة المعدة.

وتعمل جميع هذه الخطوط، بمنزلة حواجز طبيعية، على حماية الجسم من المؤثرات الخارجية، أو حمايته من تلك التي تدخل إلى الجسم منها الجراثيم والأجسام الغريبة وغيرها. ويمكن تقسيم هذه الحواجز الطبيعية إلى حواجز ميكانيكية كالشعر والجلد مثلاً وأخرى كيموحياتية (بيوكيميائية) كالدمع واللعاب ومخاط الأنف وشمع الأذن والعصير المعدي.

أمّا الخط الدفاعي الثاني فهو يمثل ما يعرف بالجهاز المناعي، ويتألف من العناصر الآتية:

١ - الخلايا الملتزمة للميكروبات : Macrophages وهي خلايا قادرة على التهام الأجسام الغريبة كالبكتريا والفيروسات.

٢ - المتممات : Complements وتساعد الجسم على توفير المناعة النوعية وغير النوعية.

٣ - اللمفوسايت : Lymphocytes وهي خلايا وحيدة النواة توجد جائلة في الدم وتقوم بقتل المواد الداخلة (الغريبة) إلى الجسم . وتمنع نمو الأورام السرطانية وذلك بقدرتها العالية على تدمير مثل هكذا خلايا سرطانية (خبيثة). وتوجد خلايا اللمفوسايت بثلاثة أنواع هي:

أ- الخلايا القاتلة : Killer cells

ب - الخلايا البائية : B- lymphocytes

ج - الخلايا التائية : T- lymphocytes

وبذلك أصبح الجهاز المناعي معبراً حقيقياً عن مفهوم الإمام عليّ عليه السلام، لهذا الموضوع نعم أيها القارئ الكريم دواؤك فيك وما تبصر، فإنّ هناك صيدلياً

وصيدلية متواريان يوجدان داخل الجسم يهيئان ما يحتاجه ذلك الجسم من مقوّمات الحفاظ على صحته ووقايته من الأمراض.

الجهاز المناعي للإنسان:

وهو عبارة عن شبكة من الخلايا والأنسجة والأعضاء تعمل معاً للدفاع عن الجسم وحمايته من الجراثيم التي قد تهاجمه كالبكتريا والفيروسات والتي تسبب العدوى والأمراض.

ومهام الجهاز المناعي هي العمل على مكافحة الجراثيم المختلفة المسببة للأمراض كالبكتريا والفيروسات والطفيليات والفطريات والعمل على إزالتها من الجسم.

ويتمثل عمل الجهاز المناعي في الجسم بالإفرازات والسوائل التي تخرج منه لتساعد في دفع الجراثيم إلى الخارج . وتتمثل هذه الإفرازات والسوائل بالعرق ودموع العين ومخاط الأنف وإفرازات المهبل.

وتتراجع كفاءة الجهاز المناعي بتقدّم العمر فيؤدّي ذلك إلى حدوث ما يأتي :

- ١ - يصبح السرطان أكثر شيوعاً.
- ٢ - تقل فعالية اللقاحات عند المسنين.
- ٣ - تكون بعض أنواع العدوى كالالتهاب الرئوي والانفلونزا أكثر شيوعاً لدى المسنين ، وتكون مسؤولة عن حدوث أعداد كبيرة من الوفيات.

دعم الجهاز المناعي :

من المقومات الداعمة للجهاز المناعي في الجسم نذكر ما يأتي :

- ١ - تعاطي الأغذية الجيدة الحاوية منها على الفيتامينات وبخاصة فيتامينات C و D و E .
- ٢ - ممارسة النوم المنتظم.
- ٣ - تجنب الإجهاد المزمن.
- ٤ - ممارسة الرياضة.
- ٥ - الامتناع عن التدخين والمشروبات الضارة.

أنواع المناعة :

المناعة نوعان : طبيعية ومكتسبة.

أ - المناعة الطبيعية : هي التي تتكون داخل الجسم بصورة تلقائية من دون تدخل الإنسان وتشمل الجلد والأغشية المخاطية وكريات الدم البيض التي تهاجم الكائنات الغريبة عموماً. وقد تكون هذه المناعة نوعيّة، أي تعتمد على النوع Species، وتتكون حيال مرض معين في حيوان معين دون أن تتكون لدى حيوان آخر. فهناك بعض الأمراض لا تنتقل من الحيوان إلى الإنسان فهي خاصة بالنوع، على حين توجد أنواع أخرى يمكن انتقالها من الحيوان إلى الإنسان أو من حيوان إلى حيوان آخر يختلف في النوع.

و تكون المناعة الطبيعيّة وراثيّة، أي تنتقل من جيل إلى الجيل الذي يليه فنجد أن الأفراد الذين لديهم مناعة وراثيّة ضد أمراض معينة كانوا قد توارثوها من أسلافهم.

ب - المناعة المكتسبة:

قد تكون هذه المناعة غير فعّالة، كما هو الحال في المناعة الولادية، أي التي تنتقل إلى الوليد عن طريق دم الأم في أثناء الحياة الجنينية، أو عن طريق الرضاعة. أو تكون المناعة فعّالة كتلك التي يحصل عليها الفرد عند دخول الأجسام المولدة للضدّ Antigens فتتكون في داخله أجسام مضادة Antibodies لتلك الأجسام الغريبة، أو عند الإصابة ببعض الأمراض. وتعرف الأجسام المضادة المتكونة بالكلويولينات المناعية Immunoglobulins، وتوجد بخمسة أنواع هي:

١ - الكلويولين المناعي نوع E : (IgE)

٢ - الكلويولين المناعي نوع D : (IgD)

٣ - الكلويولين المناعي نوع A : (IgA)

٤ - الكلويولين المناعي نوع M : (IgM)

٥ - الكلويولين المناعي نوع G : (IgG)

ومن ناحية أخرى فإنه يمكن تقسيم المناعة على نوعين آخرين أيضاً هما المناعة الطبيعية والمناعة الاصطناعية. وتختلف الأخيرة عن الأولى في أنها تتكون داخل الجسم من جراء تلقيحه بلقاحات أو مصول خاصة تكون قادرة على حماية الجسم، أي بإدخال مواد (موهنة) مسببة للمرض بغية استثارة الجسم لتكوين المناعة عبر تكوين الأجسام المضادة لتلك اللقاحات والمصول مثلاً. وما زالت مقولة الإمام عليه السلام الرائعة: "رب داء انقلب دواء"^(١) ماثلة أمامنا في هذا المجال.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ص ٤٨٤.

أقوال الإمام علي عليه السلام عن المناعة :

على الرغم من أن مصطلح "المناعة" لم يكن متداولاً في العصور الإسلامية الأولى ، وأن الإمام علياً عليه السلام لم يستعمل هذا المصطلح بالمفهوم الطبي الحديث إلّا أنّه أشار إليه عن طريق استعراض أهمية الوقاية والصحة العامة للإنسان بوصفهما أساساً للمناعة.

قال الإمام علي عليه السلام : "دواؤك فيك وما تشعر"^(١) معبراً عن أهم آلية من آليات الحفاظ على صحة الجسم وتنظيم وظائفه الحيوية وذلك عن طريق ما ورد في البيتين الشعريين المنسوبين له :

وداؤك منك وما تبصرُ
وتحسب انك جرم صغير
وفيك انطوى العالم الأكبر

نعم إنهما من أبلغ ما يجمع بين العلم والأدب ، والطب والحكمة بيتان جسّد فيهما الإمام علي عليه السلام ، قدرة الخالق سبحانه وتعالى في بناء جسم الإنسان وتسيير وظائفه.

وقد تم التعبير عن "دواؤك فيك وما تشعر" في الوقت الحاضر بما يعرف بالمناعة Immunity . أمّا الجهاز المسؤول عن المناعة في الجسم فيعرف بالجهاز المناعي Immune System.

ومن أقواله عليه السلام في هذا المجال : "من قويت نفسه ضعفت شهوته"^(٢) ، وفي ذلك إشارة إلى المناعة النفسية والأخلاقية التي تحمي الإنسان من الانهيار أمام الأهواء.

(١) ديوان الإمام علي : ص ١٠٧ .

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم : الآمدي ، الحكمة ٨٢٦٠ .

وقال الإمام عليه السلام في هذا المجال أيضاً : "دواء الجسد في الحمية من الآثام، ودواء النفس في اجتناب الإجرام"^(١)، وفي ذلك إشارة إلى أنَّ طهارة الروح والجسد تعد عنصراً أساسياً في الوقاية من الفساد الجسدي والنفسي وهما عاملان مرتبطان بالمناعة الجسدية والنفسية.

وقد قدّم الإمام علي عليه السلام رؤيا متكاملة عن المناعة. ليست فقط المناعة الجسدية، بل شملت الوقاية الجسدية والنفسية والأخلاقية .

وتلتقي هذه الرؤيا مع مفاهيم الطب الحديث في تعزيز الصحة وذلك عن طريق الآتي :

- التغذية السليمة.
- النظافة والعناية بالصحة الشخصية.
- الهدوء النفسي والسكينة الروحية.
- التقوى والمعرفة بوصفهما وسائل للحصانة الأخلاقية.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ج ١، ص ٣١٨.



الفصل الثاني عشر

الحمية

الحمية

هي نظام غذائي يمثّل النمط الذي يتبعه الشخص في تناول الطعام والشراب والأغذية المختلفة خلال حياته للحصول على السرعات الحرارية والمكونات الغذائية الضرورية واللازمة لأداء الجسم لعملياته الحيويّة للحصول على الطاقة بحيث تؤدي إلى فقدان أو زيادة الوزن وذلك بحسب الحال الصحيّة للفرد. وهناك عوامل عديدة تسهم في تشكيل الحمية منها البيئة والتقاليد الاجتماعية.

والحمية مصطلح صحي يطلق على ما يستعمل من نظام غذائي خاصّ يتكيّف مع الحال الصحيّة العامّة للإنسان التي يؤكّد عليها الطبّ الحديث ، أي أنّها نظام معين يسير عليه الفرد بهدف إنقاص الوزن للوصول إلى الوزن المثالي والثبات عليه. وبشكل عام فإنّ الحمية الغذائية هي كل ما يتم استهلاكه من مأكّل أو مشرب واتباع حمية غذائيّة تكون محاولة للوصول إلى وزن معين أو المحافظة على ذلك الوزن.

والحمية نوعان : نوع للمرضى ، وآخر للأصحاء.

وحمية المرضى أنواع ، وجميعها ترتبط بالمرض وطبيعة مرضه. ولكلّ واحدة من هذه الحميات نظامها. ومن الأمثلة على ذلك نشير إلى أنّ حمية ارتفاع ضغط الدم تتمثّل بتجنب ملح الطعام ، وحمية مرض السكري بتجنب تناول السكريات ، وحمية التحكم بوزن الجسم بتجنّب الإكثار من تناول السوائل والكاربوهيدرات.

ما زال الأطباء يوجهون مرضاهم في كثير من الحالات الصحيّة إلى الالتزام بالحمية ؛ لأنّها تمثل أساس العلاج بل هي العلاج برمته ؛ لذلك أصبح واضحاً أنّ

الحمية تعدّ علاجاً شافياً لكثير من الأمراض ، وهو الحال في منع مرضى السكر من تناول السكرّيات والنشويات وكذلك منع المصابين بارتفاع ضغط الدم من تناول الملح ... وهكذا . وهنا يتطلّب من كلّ من الطبيب والمريض معرفة كاملة بأنواع الأغذية وطبيعتها لاستثمارها في ضمن ما يراد لها في توفير الصحة المطلوبة للفرد.

عوامل تشكيل الحمية:

هناك عوامل رئيسة تسهم في تشكيل الحمية لدى الأفراد تقع في ضمن محاور رئيسة هي :

١ - العوامل الصحيّة والطبيّة.

٢ - العوامل النفسيّة والسلوكية.

٣ - العوامل البيئية.

٤ - العوامل الاجتماعية والثقافية.

ويمكن استعراض العوامل التي تسهم في تشكيل الحمية بصورة أكثر تفصيلاً ووضوحاً وذلك على الشكل الآتي :

١ - الوضع الصحيّ العام للفرد : ترتبط الحمية ارتباطاً وثيقاً بطبيعة الحال الصحيّة التي يكون عليها الإنسان.

٢ - العمر والجنس : تختلف طبيعة الوضع الصحيّ للإنسان وعلاقته بالحمية باختلاف العمر والجنس فهو يختلف في الأطفال عن البالغين وكبار السن ، وفي الرجال عن النساء ، والنساء الحوامل والمرضعات عن غيرهم في هذا المجال.

- ٣ - النشاط البدني: ترتبط الحمية بطبيعة النشاط البدني.
- ٤ - مؤشر كتلة الجسم (الوزن والطول): بحيث تهدف الحمية إلى إنقاص الوزن أو زيادته أو الحفاظ عليه.
- ٥ - العوامل الثقافية والدينية: منها تحريم بعض الأطعمة كالحوم الخنزير والأشربة كالحمور.
- ٦ - الحال الاقتصادية والاجتماعية: تؤثر الحال الاقتصادية في تحديد طبيعة الغذاء وكميته، وتؤثر خصوصية المجتمعات في تأثير طبيعة الغذاء.
- ٧ - العوامل النفسية والسلوكية: منها فقدان الشهية والقلق والاكتئاب.
- ٨ - الوعي الغذائي: ينبغي توفر معرفة جيدة بالأغذية والتغذية لغرض اتباع حمية متوازنة.
- ٩ - البيئة والمناخ: تؤثر درجات الحرارة والرطوبة في أنواع الأغذية المتوفرة. ومن جانب آخر فإن البيئة، بما تحتويها من حيوانات ونباتات -، تؤدي أثراً مهماً في تكوين الغذاء الذي يستعمله سكان تلك البيئة.
- ١٠ - توصيات المنظمات الصحية: ضرورة الالتزام بتوصيات منظمة الصحة العالمية (WHO) وغيرها من الجمعيات الأخرى الخاصة بشؤون الحمية والعمل على توفير نظام صحي سليم للأفراد والمجتمعات. ويمكن إيجاز توصيات الأمم المتحدة (منظمة الصحة العالمية)^(١) بهذا الخصوص بما يأتي:
 - تناول (٤٠٠) غراماً من الفواكه والخضروات يومياً على الأقل.
 - الحد من استهلاك الدهون إلى أقل من (٣٠٪) من إجمالي السعرات.
 - الحد من تناول الصوديوم إلى أقل من (٥) غرامات يومياً.

(١) World Health Organization: Healthy diet, WHO, 2024.

- تقليل السكريات الحرة إلى أقل من (١٠٪) من إجمالي السعرات.

أنواع الحمية :

توجد الحمية بأنواع عديدة ومختلفة نذكر منها ما يأتي :

١ - حمية المعتقد :

وهي الحمية المستندة على المعتقد . فقد لوحظ أنَّ المعتقدات الدينيَّة والروحيَّة تؤثر في اختيارات بعض الناس للحميات الغذائيَّة ، فالتعاطي ببعض الأغذية يختلف من معتقد ديني إلى آخر ، وهو الحال في حمية الأغذية الإسلاميَّة أو الحمية الغذائيَّة البوذيَّة أو الحمية الغذائيَّة الهندوسيَّة أو حمية الشكر للربّ.

٢ - الحمية الغذائيَّة النباتية : التي تستثني اللحوم والمنتجات الحيوانيَّة .

٣ - حمية الضبط الوزني : التي تساعد على المحافظة على وزن الجسم

٤ - حمية إزالة السموم : التي تهدف لإزالة السموم وتشمل عدم الأكل ، أو المحاولة في طرد المواد الضارَّة وغير المفيدة.

٥ - حمية غذائيَّة لدواعي طبية : الحمية التي يصفها الأطباء لمرضاهاهم بحسب الحال المرضيَّة التي يعاني منها الفرد ، ومنها حمية مرض السكر وحمية صحَّة الكلى لمرضى الكلى المزمن.

آليات تنفيذ الحمية :

لإجراء الحمية بالصورة السليمة ينبغي اتّباع ما يأتي :

١ - تناول وجبات الطعام بصورة صحيَّة وصحيحة وبأوقات منتظمة.

٢ - الامتناع عن تناول الأطعمة المخدشة.

٣ - الامتناع عن تناول الطعام الحار.

فوائد الحمية :

هناك جملة من الفوائد الصحيّة العامّة للحمية نذكر منها ما يأتي :

- ١ - الوقاية من الأمراض : تساعد الحمية على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة وبعض أنواع السرطان.
 - ٢ - تساعد في تقليل الوزن الزائد من الجسم والعمل على تنظيم ذلك الوزن بشكل عام.
 - ٣ - تحسين الهضم والوقاية من الإمساك.
 - ٤ - الحفاظ على صحّة الدماغ وزيادة صفاء الدهن والتركيز لدى الإنسان.
 - ٥ - دعم العلاج الطّبي بشكل عام.
 - ٦ - تقوية المناعة.
 - ٧ - تحسين مستويات الطاقة.
 - ٨ - الإسهام في زيادة متوسط العمر وتقليل معدل الوفيات.
 - ٩ - زيادة الشعور بالسعادة والرفاهيّة.
- وهناك فوائد أخرى طبيعة النظام الغذائي الخاص بالحمية نذكر منها ما

يأتي :

- ١ - تخليص الجسم من السموم.
- ٢ - منح الجلد النظارة.
- ٣ - تنظيم درجة حرارة الجسم.
- ٤ - تعزيز مستويات الطاقة.
- ٥ - رفع معدل إنتاج خلايا الدم والعضلات.

٦ - تقليل معدل الجفاف في الجسم.

الحمية وطب الإمام علي عليه السلام:

الحمية عند الإمام علي عليه السلام ليست وسيلة لعلاج المرض فقط، بل أسلوب حياة يعتمد على مبدأ الاعتدال والتوازن، إذ دعا إلى:

١ - عدم الإكثار من الطعام.

٢ - التحكم في شهوة البطن للطعام.

٣ - التعود على ما يفيد الجسم من الطعام دون الإفراط أو التفريط.

وتعد الحمية من أهم وسائل الوقاية والحفاظ على الصحة، وهي تعني تنظيم الغذاء وتجنب الإفراط فيه. وتستعمل الحمية في الطب للوقاية من الأمراض كالسكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، والسمنة، وأمراض القلب.

والحمية من أهم المبادئ الراسخة في فكر الإمام علي عليه السلام، بمجال الجمع بين الحكمة الروحية والبصيرة الطبية. ولم تكن الحمية بعيدة عن التوجيهات الصحية والطبية للإمام علي عليه السلام، فقد أوصى بها كثيراً، فجاءت حكمه البليغة واضحة في هذا المجال، فقال عليه السلام:

"لا تنال الصحة إلا بالحمية"^(١).

و"قلة الطعام، صحة البدن"^(٢).

و"صلاح البدن الحمية"^(١).

(١) مستدرک الوسائل: النوري، ج ١٦؛ ص ٤٥٣.

(٢) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، الحكمة

و"الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعودوا كل بدن ما اعتاد"^(٢).
 وقوله عليه السلام: "لا تأكل ما قد عرفت مضرته، ولا تؤثر هواك على راحة بدنك، والحمية هي الاقتصاد في كل شيء"^(٣)، وفي ذلك دعوة إلى أن الحمية هي أولى خطوات العلاج؛ لأن كثيراً من الأمراض تبدأ من المعدة ومن سوء التغذية.
 وقال عليه السلام: "من لم يصبر على مضض الحمية طال سقمه"^(٤).
 وتظهر هذه الحكم عمق الفهم لمبدأ الوقاية بالغذاء والتأكيد على الامتناع عن تعاطي الطعام الضار. وفي ذلك أيضاً دعوة للاعتدال في الأكل وعدم الإكثار من الطعام وتعاطي اللحوم وعلاقة ذلك بالصحة الجسدية وصفاء الذهن.
 وقوله عليه السلام: "من اقتصد في أكله لم يهجمه السقم"^(٥).
 وقوله عليه السلام: "من قل طعامه صفا فكره"^(٦)، وفي ذلك أيضاً إشارة إلى العلاقة بين التقليل من الطعام وصحة البدن والصفاء الذهني.
 وفي قوله عليه السلام: "البطنة تذهب الفطنة"^(٧)، تأكيد في ذلك على أن تقليل الطعام يؤدي إلى صفاء الذهن وزيادة التركيز.

-
- (١) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم: شيخ الإسلام، ص ١٦٩ .
 (٢) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، ص ٥٤٤ .
 (٣) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٥٩، ص (٢٦٩ - ٢٧٠).
 (٤) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ص ٣٢٠ .
 (٥) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، الحكمة ٢٥٣، ص ٤٨٠ .
 (٦) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ح ٩٧٧٨ .
 (٧) المصدر نفسه: ح ١٠٢١٨ .

وعن العلاقة بين الحمية والطب الوقائي قال الإمام علي عليه السلام: "دواء الجسد في الحمية عن الآثام ودواء النفس في اجتناب الإجرام"^(١).
وقال عليه السلام: "من لم يحتم، لم يسلم"^(٢).
وقال الإمام عليه السلام: "المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس الدواء، ولا صحة مع النهم"^(٣)، مشيراً بذلك إلى أنَّ الحمية أساس الصحة.
وقال عليه السلام: "كم من أكلة منعت أكالات"^(٤).
و"إثنان عليان أبداً، صحيح محتم وعليل مختلط"^(٥).
و"لا تجعلوا بطونكم مقابر الحيوان"^(٦)، وفي ذلك تحذير من الإفراط في أكل أكل اللحوم ودعوة للاعتدال .

(١) شرح نهج البلاغة: ابن أبي الحديد، ج ١٨، ص ٣٩٧ .

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم: الآمدي، ح ٨٣٧٤ .

(٣) المصدر نفسه: ص ٤٨٣ .

(٤) نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب: الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح، ح ٢٥٢، ص ٤٨٠ .

(٥) سفينة البحار: القمي، ج ٢؛ ص ٤٥٨ .

(٦) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم، ج ١٦، ص ٢٦ .



الفصل الثالث عشر

الحجامة

الحجامة : Cupping

هي حبس الدم تحت الجلد أو سحبه من الجسم نحو الخارج ، فتعرف الحال الأولى أنّها **حجامة جافة** أي من دون إخراج الدم ، أمّا الحال الثانية فتسمّى (**الحجامة الدمويّة**) أو (**الحجامة الرطبة**).

ويعرّف اللغويون الحجامة على أنّها حرفة فعل الحَجَم ، والحجم هو المصّ .
والمحجم هي الآلة التي يجمع فيها دم الحجامة عند المص . وقد تأتي تسمية الحجامة من الحجم والتحجيم ، أي الإقلال من الشيء .

والحجامة ظاهرة طبيّة قديمة عرفها الإنسان منذ أقدم العصور وذلك منذ زمن الصينيين والفراعنة والبابليين والهنود والاغريق والرومان . أمّا العرب فقد عرفوا الحجامة قبل الميلاد بكثير ، فقد كان الطبّ عندهم مقتصرًا على الكي ووصف بعض النباتات والحشائش ، إلى جانب ممارسة الحجامة .

والحجامة أيضًا هي ممارسة طبيّة تقليديّة تعتمد على إخراج الدم الفاسد من الجسم عبر تشريط الجلد وسحب الدم باستعمال أدوات خاصّة . وتعدّ الحجامة من أقدم أساليب العلاج التي عُرفت في الحضارات القديمة ومنها الحضارة الإسلاميّة .

دواعي إجراء الحجامة :

تعدّ الحالات المرضيّة التالية من أهم الحالات التي يمكن علاجها بواسطة

الحجامة :

١ - الآلام الهيكلية العضليّة ، منها آلام الرقبة المزمن وألم أسفل الظهر

- وَألم التهاب المفاصل النقرسي الحاد وآلام عسر الطمث (لدى النساء).
- ٢ - أمراض الأيض أو الاستقلاب ، منها التهاب المفاصل النقرسي الحاد ، وارتفاع الدهون والكوليسترول في الدم.
- ٣ - أمراض الجهاز التنفسي ، منها الربو والتهاب القصبات الرئوية.
- ٤ - أمراض القلب والأوعية الدموية ، منها ارتفاع ضغط الدم الانقباضي وفشل القلب وعدم انتظام ضرباته.
- ٥ - الأمراض العصبية ، منها الصداع والصداع النصفي وألم العصب ثلاثي التوائم ، وإعادة تأهيل السكتة الدماغية.
- ٦ - التهابات الفيروسية ، منها التهاب الكبد الفيروسي.
- ٧ - التهابات البكتيرية.
- ٨ - أمراض المناعة الذاتية ، منها التهاب المفاصل الروماتويدي والبهاق.
- ٩ - انقطاع الطمث الثانوي.
- ١٠ - السكري.
- ١١ - بعض الأمراض الجلدية ، منها حب الشباب.

موانع الحجامة:

- يمنع القيام بالحجامة في الحالات الآتية :
- ١ - عند المعاناة من أمراض الكلى والكبد.
- ٢ - مرضى القلب والذين يضعون أجهزة لتنظيم عمل القلب.
- ٣ - الأطفال دون سن الرابعة.
- ٤ - الأشخاص الذين يستعملون الأدوية المضادة للتخثر.

- ٥ - في حال وجود جروح مفتوحة ، أو كسور في العظام أو حدوث جلطات في الأوردة العميقة.
- ٦ - مرضى السرطان.
- ٧ - الأفراد الذين يعانون من سيولة الدم.
- ٨ - الأفراد الذين يعانون من الالتهابات الحادة.
- ٩ - الأفراد الذين يعانون من فقر الدم.
- ١٠ - النساء في مدة الحمل والنفاس.

مواضع الحجامة:

لا تختلف مواضع الحجامة لدى الرجال عن مواضع الحجامة لدى النساء. وأنَّ الحجامة المألوفة لدى الناس عموماً تكون ما بين الكتفين ، غير أنَّ ذلك لا يمنع من إجرائها في أماكن أخرى من الجسم وذلك بحسب الحال التي تتطلب إليها الحجامة.

وإلى جانب منطقة ما بين الكتفين ، فإنَّ المواضع التالية تعدّ من أهم مواضع الحجامة في الجسم ، وهي ويأتي :

- ١ - الفخذ أو عضلات الساقين بشكل عام.
- ٢ - الكاهل وهي المنطقة الواقعة فوق العمود الفقري العنقي السابع.
- ٣ - قمة الرأس ومنطقة اليافوخ.
- ٤ - الاخدين اي المنطقة الواقعة على جانبي العنق خلف الأذن.

طريقة الحجامة :

سواء أكانت الحجامة جافة أم دمويّة ، تستعمل لتنفيذها كؤوس زجاجيّة ضيقة الفم واسعة الجسم تدعى بالمحجمة ، وتفرّغ من الهواء وذلك إمّا بحرق قليل من القطن أو قطعة من الورق بداخلها وتوضع بعد ذلك مباشرة على الجلد المطلوب إجراء الحجامة عليه ، وذلك بعد تفريغ الهواء منها مما يؤدّي إلى سحب الدم من الشعيرات السطحيّة. ولا بدّ من الإشارة هنا إلى أنّ الحجامة الجافّة تنفذ بالشفط فقط. أمّا الحجامة الرطبة فتتم بتشريط ضعيف للجلد لإخراج كمية قليلة من الدم.

فوائد الحجامة للرجال:

- ١ - تعمل على تخليص الجسم من المواد السامة والخلايا الهرمة.
- ٢ - تقوم بتنظيم عمل الجهاز العصبي اللاإرادي.
- ٣ - تنظم إفرازات الغدد الصم ، فتؤدّي إلى حدوث التوازن الهرموني لدى الذكور والإناث على حدّ سواء.
- ٤ - تؤدّي إلى خفض ضغط الدم المرتفع ومعالجة عددٍ من الأمراض التي تصيب الدم مثل فقر الدم.
- ٥ - تعمل على توازن الأحماض والقلويات في الدم.
- ٦ - تؤدّي إلى تهدئة الأعصاب والتقليل من التوتر والتخلص من الاكتئاب.
- ٧ - تقوم بتنشيط وتجديد الدورة الدمويّة وذلك بتحفيز انتاج كريات دمويّة جديدة.

- ٨ - تقوم بتنشيط الجهاز اللمفاوي.
- ٩ - التخلص من السعال بجميع أنواعه.
- ١٠ - تعمل على تنشيط الموصلات العصبية ؛ بسبب ما تؤديه من زيادة في إفراز مادة الدوبامين.
- ١١ - تعمل على تنشيط مراكز الحركة في الجسم.
- ١٢ - تفيد في معالجة الصداع المزمن وداء الشقيقة.
- ١٣ - تعمل على تخفيف الجهاز المناعي.
- ١٤ - تقلل من آلام العضلات والمفاصل.
- ١٥ - تقليل آلام الانزلاق الغضروفي.
- ١٦ - تعمل على زيادة عدد الحيوانات المنوية وتحسين حركتها عند الذكور.

فوائد الحجامة للنساء:

- للحجامة جملة من الفوائد للنساء نذكر منها ما يأتي :
- ١ - تحسين الدورة الدموية وزيادة جريان الدم إلى الأعضاء.
 - ٢ - تفيد في تقليل فقدان الدم خلال الدورة الشهرية والتقليل من النزف عبر المهبل.
 - ٣ - تساعد في علاج تقلصات الرحم وآلام البطن في أثناء الدورة.
 - ٤ - تفيد في تحسين أعراض بطانة الرحم الهاجرة.
 - ٥ - تقلل من الأعراض الجانبية لانقطاع الطمث.
 - ٦ - تساعد في الحفاظ على رطوبة الجلد ومرونته وحيويته ومنع شيخوخة الجلد عند النساء.

- ٧ - تفيد في علاج تساقط الشعر عند النساء في جميع المراحل وبخاصة بعد سن انقطاع الدورة الشهرية.
- ٨ - تساعد في حدوث الحمل عند الزوجة وخاصة بعد الحجامه الدمويّة (الرطبة).

أهمية الحجامه الصحيّة:

- للحجامه أهمية كبيرة في العلاج الوقائي ، وفيما يأتي أهم الأدوار التي تؤديها في حياة الإنسان :
- ١ - تنشيط الدورة الدمويّة : تساعد على إخراج الدم الراكد أو المليء بالفضلات من الشعيرات الدمويّة مما يؤدي إلى تحفيز تدفق الدم النقي وتنشيط الخلايا.
 - ٢ - تعزيز المناعة : تسهم الحجامه في تقوية الجهاز المناعي وذلك عن طريق تنشيط خلايا الدم البيضاء وتحفيز الجهاز اللمفاوي.
 - ٣ - إزالة السموم : تعمل على إخراج الشوائب والمواد السامة المتراكمة في الجسم وبخاصة منها تلك الموجودة في الدم والشعيرات الدمويّة.
 - ٤ - تقليل الألم : تعمل الحجامه على تقليل الألم المزمن وبخاصة منه في حالات آلام الرقبة والظهر والصداع النصفي وآلام المفاصل والعضلات.
 - ٥ - تحسين الحال النفسيّة : وذلك بتقليل التوتر والقلق والعمل على تحسين النوم.
 - ٦ - تنظيم وظائف الأعضاء : ومنها العمل على تحسين وظائف الكبد والكلية وتنظيم الضغط والسكر.

٧ - تعمل على أخذ الدور الوقائي العام في الجسم.

الحجامة في الطب النبوي:

أبدى النبي الكريم محمد ﷺ عنايته الكبيرة بالحجامة، وقد أوصى بها أمته عن طريق حكمه وأقواله البليغة. فقد قال ﷺ: "الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار. وأنا انهي امتي عن الكي"^(١).
وقال ﷺ: "احتجموا إذا هاج بكم الدم، فإنّ الدم ربما تبيغ"^(٢) بصاحبه فيقتله"^(٣).

وقال النبي ﷺ: "الحجامة في الرأس شفاء من كل داء إلاّ السأم"^(٤).

وقال ﷺ: "نعم العيد الحجامة، تجلو البصر وتذهب بالداء"^(٥).

وقال ﷺ: "خير ما تداويتم به: الحجامة والفصد"^(٦)^(٧).

(١) الطب النبوي: ابن قيم الجوزية، ص ٤٤.

(٢) كلمة تبيغ تعني الزيادة أو التهيج.

(٣) طب الأئمة: ابني بسطام، ص ٥٧.

(٤) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٥٩؛ ص ١١٤.

(٥) معاني الأخبار: الصدوق، ص ٢٤٧.

(٦) الفصد: هو اخراج الدم بواسطة الإبرة لإزالة الإحتقان.

(٧) الطب النبوي: ابن قيم الجوزية، ص ٤٧.

أقوال الإمام علي عليه السلام عن الحجامة:

تجسدت القيمة الصحيّة والروحيّة للحجامة في فكر الإمام علي عليه السلام في كونها ليست علاجاً جسدياً فحسب، بل لها بعد روحي أيضاً، إذ ينظر إليها على أنّها نوع من تطهير الجسد.

ويرى الإمام علي عليه السلام أنّ الحجامة خير وسيلة طبيعّية وآمنة لتخليص الجسم من الفضلات والدم الفاسد بين الحين والآخر. وربط الإمام عليه السلام بين الصحّة العقليّة والحجامة وهي فكرة تثبتتها اليوم دراسات الطب العصبي والنفسي.

وقال الإمام عليه السلام: "ما وجع رسول الله ﷺ وجعا قط إلاّ كان فزعه إلى الحجامة"^(١).

وعن شعيب العقرقوفي، عن أبي إسحاق الأزدي، عن أبي إسحاق السبيعي عن ذكره أن أمير المؤمنين عليه السلام كان يغتسل من الحجامة والحمام، قال شعيب: فذكرته لأبي عبد الله الصادق عليه السلام فقال: إنّ النبي ﷺ كان إذا احتجم هاج به الدم وتبيغ فاغتسل بالماء البارد ليسكن عنه حرارة الدم، وأنّ أمير المؤمنين عليه السلام كان إذا دخل الحمام هاجت به الحرارة صب عليها الماء البارد فتسكن عنه الحرارة^(٢).

(١) الجعفریات: الكوفي، ص ١٦٢ .

(٢) طب الإمام علي: محسن عقيل، ص ٣٨١ .

وقال الإمام عليّ عليه السلام: "الحجامة تصح الجسد وتشدّ العقل"^(١)، ويشير بذلك إلى أنَّ الحجامة لا تقتصر على إزالة الدم الفاسد، بل تؤثر في تقوية الذهن والعقل.

وقال عليّ عليه السلام: "الحجامة على الرأس تُذهب الجنون"^(٢)، وفي ذلك إشارة إلى تأثير الحجامة النفسي والعصبي المهم؛ وذلك عن طريق تهدئتها للأعصاب وتخفيف التوتر.

وقال عليّ عليه السلام: "عليكم بالحجامة في نقرة القفا فإنها دواء من اثنين وسبعين داءً"^(٣)، ويشير بذلك إلى أن الحجامة لا تقتصر على إزالة الدم الفاسد والتخلص من الفضلات، بل تؤثر في تقوية الذهن والعقل. وأنَّ الحجامة تمثل تداخلاً واضحاً بين التراث والطب؛ لذلك لقت الدعم الواضح في فكر الإمام علي عليه السلام.

وقال الإمام عليّ عليه السلام: "استعطوا بالبنفسج وعليكم بالحجامة"^(٤).

وقال عليّ عليه السلام: "الحجامة دواء لكل داء"^(٥)، بوصفها وسيلة علاجية ووقائية عامة.

(١) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٥٩، ص ١٢٠.

(٢) مكارم الأخلاق: الطبرسي، ص ١٣٢.

(٣) الطب النبوي: ابن قيم الجوزية، ص ٤٤.

(٤) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٦٢، ص ١١٥.

(٥) المصدر نفسه: ج ٥٩، ص ١٢٥.



الفصل الرابع عشر

السواك

السواك

عن الرسول الكريم محمد ﷺ قال : "السواك فيه عشر خصال : مطهرة للفم، مرضاة للرب، يضاعف الحسنات سبعين ضعفا، وهو من السنة، ويذهب بالحفر، ويبيض الأسنان، ويشد اللثة، ويذهب بغشاوة البصر، ويشهي الطعام"^(١).

وقال أمير المؤمنين عليّ عليه السلام: "ثلاثة يذهب بالبلغم ويزدن في الحفظ : السواك والصوم وقراءة القرآن"^(٢).

وقال عليّ عليه السلام: "السواك من مرضاة الله عز وجل ، وسنة للنبي صلى الله عليه وآله ، ومطية للفم"^(٣).

أصل السواك :

يؤخذ السواك من جذور شجرة تعرف بالأراك بالبلاد العربية أو النيم في بلاد الهند، أما الاسم العلمي فهو *Salvadora persica*. وان شجرة الأراك من الأشجار الصحراوية المعمرة تنتشر في مناطق متعددة من جزيرة العرب وأفريقيا والهند، يصل ارتفاعها إلى حوالي عشرة أمتار أحيانا. وتمتد جذور الأراك تحت سطح التربة، يتم اقتلاعها وتقطيعها إلى عيدان صغيرة هي السواك .

(١) بحار الأنوار: المجلسي، ج ٧٣، ص (١٢٨ - ١٢٩).

(٢) المصدر نفسه، ج ٧٣، ص ١٣٣.

(٣) المصدر نفسه، ج ٧٣، ص ١٢٩.

ويستعمل السواك لتنظيف الفم والأسنان. وقد استعمل منذ آلاف السنين في الحضارات القديمة، وما يزال يحظى بعناية طبيّة ودينيّة واجتماعيّة. والسواك أداة طبيعيّة فعّالة لتنظيف الفم، تحتوي على مركبات ذات خصائص مضادة للميكروبات. وقد أثبتت الدراسات فعاليته في الوقاية من تسوس الأسنان وأمراض اللثة. بالإضافة إلى ذلك فإن استعماله يعدّ سنّة نبويّة مؤكّدة مما يجمع بين الطبّ والدين في ممارسة واحدة. ويجمع السواك بين البعد الديني كعبادة سنّها الرسول الكريم محمد ﷺ، وتحدث عنها الإمام علي عليه السلام، وبين البعد الصحي الذي أكدته الأبحاث الحديثة.

المكونات الكيميائيّة للسواك :

تحتوي جذور الأراك (السواك) على مكونات كيميائيّة عديدة نذكر منها ما يأتي^(١) :

- ١ - الفلوريدات :
- لتقوية طبقة المينا وللوقاية من تسوس الأسنان .
- ٢ - القلويدات :
- مثل السلفادورين وهو مركب له تأثير مطهر ومخفف للألم .
- ٣ - الزيوت الطيارة :
- تمنح السواك رائحته المميزة ولها تأثير مطهر ومضاد للبكتريا .
- ٤ - الكبريتات :

(١) Allmas, K. (2002).

لها أثر مضاد للجراثيم والفطريات .

٥ - التانينات :

وهي مواد قابضة تساعد على تقوية اللثة وإيقاف النزف .

٦ - السترويدات :

وتدخل في التأثيرات المضادة للالتهاب .

٧ - الفيتامينات :

وبخاصة فيتامين C الذي يعزز صحة اللثة ومنع نزيفها .

٨ - الريزين :

وهي مواد راتنجية تسهم في تكوين طبقة واقية على سطح الأسنان .

٩ - الفلافونويدات :

ولها تأثير مضاد للأكسدة والالتهابات .

١٠ - المعادن :

مثل الكالسيوم والفسفور والحديد والبوتاسيوم والسليكا ، وهي مهمة لصحة الأسنان .

فوائد السواك :

للسواك فوائد كثيرة جداً لكل من الذكور والإناث ، نذكر منها ما يأتي :

١ - يعمل السواك على تنظيف الأسنان وإزالة البلاك وذلك عن طريق العمل

على إيقاف نمو البكتيريا بالفم ؛ بسبب احتواء السواك على مادة الكبريت . وقد

أشار مدير معهد الميكروبات والأوبئة في جامعة روستوك الألمانية في بحث له

إلى أن السواك الذي يستعمله المسلمون يعدّ من أرقى وسائل تنظيف

الأسنان ؛ لاحتوائه على مادة فعّالة ضد البكتريا المسببة للتسوّس والتهاب اللثة وهي تشبه في مفعولها لمفعول البنسلين.

وأشارت الدكتورة كريستين ، - وهي أستاذة طبّ الأسنان واللثة في جامعة ألينوي الأمريكية - ، إلى أنّ عيدان السواك المستعملة في ناميبيا مثلاً والمستخلصة من نبات الـ (ديوسبايروس لايسيديوس) تحتوي على ستة مركبات تقاوم الميكروبات ، أربعة منها متحدة مع مادة الـ (ديوسبايرون) والآخران هما (جوجلون) و(٧ - مثل جوجلون) وهما الأكثر فعالية ضد البكتريا ، إذ تصل درجة فعاليتها إلى فعالية مستحضر غسول الفم المعروف باسم (ليستيرين).

٢ - يخفض الأس الهيدروجيني للفم بسبب وجود مادة التراي مثل أمين ، وأنّ انخفاض الأس الهيدروجيني يقلّل من فرص نمو الجراثيم في الفم.

٣ - يعمل بفعل مادة السيتوستيرول وفيتامين C ، على تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة ، الأمر الذي يوفر وصول الدم إليها بكميات كافية.

٤ - يزيد من بياض الأسنان بسبب وجود الكلورايد والفلورايد والسليكا ، إذ يعمل السواك على إزالة طبقة اللويحة (البلاك) Plaque . وقد عدّ العلماء أنّ اللويحة هي العامل الأساس لنخر الأسنان وأمراض اللثة التي تصيب الأنسجة المحيطة بالأسنان. وأنّ هذه اللويحة تتكون عند بدء الجراثيم الفمية بتكوين مستعمراتها الإستيطانية التي تقوم باحتلال الأسنان. وبشكل عام فإنّ السواك يعدّ وسيلة من وسائل تنظيف الفم والأسنان.

وقد قامت منظمة الصحة العالمية بتشجيع استعمال السواك وسيلةً مهمّة في هذا المجال ، ولاسيّما في الدول الفقيرة كون السواك يعد فرشة أسنان

طبيعية ورخيصة الثمن ومتوفرة للجميع. وتجدر الإشارة إلى أنَّ الأراك أُدخل في مستحضرات معاجين الأسنان.

- ٥ - يمنع تسوس الأسنان ونخرها بفعل وجود الفلورايد.
- ٦ - يطيّب الفم بفعل نكهته الطيبة ؛ لأنَّ استعماله المنتظم يحسن من رائحة الفم بشكل ملحوظ.
- ٧ - يصفى الصوت.
- ٨ - ويستعمل منقوع جذور الأراك شرباً ؛ لقتل أنواع من البكتيريا في الأمعاء.
- ٩ - يؤدّي طلاء الأسنان بمسحوق الأراك إلى تقوية وإصلاح اللثة وينقيها من الفضلات والجراثيم والبكتيريا الضارة بشكل عام .
- ١٠ - أما الكباث وهو (ثمار الأراك) فإنَّه يقوّي المعدة ويحسن الهضم ويخرج البلغم، ويفيد لآلام الظهر.
- ١١ - سهولة استعماله، إذ لا يحتاج السواك إلى معجون أو ماء، الأمر الذي يجعل منه أداة مثالية للنظافة وبخاصة عند السفر.
- ١٢ - يحفز السواك إفراز اللعاب ليساعد في توازن درجة الحموضة في الفم.
- ١٣ - يحارب السواك مرض السرطان ؛ لما يحويه من مواد مضادة للأكسدة منها البيروكسيد والكاتاليز والبوليفينولوكسيد.
- ١٤ - بفعل مذاقه المنعش ورائحته الزاكية ؛ -لاحتوائه على المركبات العطرية المتطايرة - فإنَّ استعمال السواك يعزز الشعور برائحة الفم الطيبة.
- ١٥ - يحتوي السواك على مكونات نشطة تعمل مسكنةً للآلام والمساعدة على التفاعل مع الالتهاب.

١٦ - يمكن استعماله للأطفال أيضاً، ولاسيما الأطفال الذين لا يحبون طعم معجون الأسنان.

طريقة استعماله :

لاستعمال السواك لا بدّ من ملاحظة ما يأتي :

- ١ - تنظف جذور الأراك بعد جمعها من التربة، وتغسل غسلاً جيداً ثم تجفف.
- ٢ - تجنب وضع السواك مكشوفاً ومعرضاً لتراكم الأوساخ، بل ينبغي حفظه في مكان بعيد عن الرطوبة.
- ٣ - تقص الشعيرات المستهلكة قبل الاستعمال، ثم يقطع رأس المسواك بسكين حادة، ويهرس بالأسنان حتى تظهر الألياف لتكون جاهزة للاستعمال على هيئة فرشاة. وصنعت في الأونة الأخيرة أقلام خاصة يوضع فيها السواك من أجل سهولة حمله في الجيب والمحافظة على طراوته.
- ٤ - عدم نحت الأسنان وإيذاء اللثة بالسواك، إذ قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بحساسية الأسنان المفرطة.

الخلاصة

يؤدي السواك أثراً وظيفياً مهماً في الحفاظ على الصحة العامة للفرد عن طريق تنظيف الفم والأسنان إذا ما عددنا أن الفم هو المدخل الرئيس لجسم الانسان وهو البوابة المطلّة على أجهزة الجسم المختلفة عن طريقه يتم الحفاظ على أجهزة الهضم والتنفس والدوران والجهاز العصبي ، والحواس وغيرها. وكلّما مرّ بنا الزمن كلّما ازدادت الحاجة إلى استعماله ، عن طريق كشف المزيد من المعرفة عن مكوناته الأساسية ، فمنذ زمن الإمام علي عليه السلام، وحتى يومنا هذا ما زالت الحاجة لمثل هذه الوسيلة الفعّالة تأخذ دورها في الإسهام بالحفاظ على صحّة الفرد وسلامته وذلك في كثير من مناطق العالم الإسلامي.

المصادر والمراجع

أ - المصادر العربية :

- ١ - "القرآن الكريم".
- ٢ - "الإنسان ذلك المجهول" ألكسيس كاريل - ترجمة عادل شفيق . منشورات آفاق للنشر والتوزيع ، (٢٠١٨) .
- ٣ - "بحار الأنوار" محمد باقر المجلسي . مؤسسة الوفاء ، بيروت ، (١٩٨٨) .
- ٤ - "تاريخ الطب وآدابه وأعلامه" أحمد شوكت الشطي . مطبعة طربين ، دمشق ، (١٩٦٧) .
- ٥ - "تحف العقول عند آل الرسول" أبو محمد الحسن بن شعبة الحراني . مطبوعات آل البيت الإسلامية العالمية ، لندن ، (د.ت) .
- ٦ - "التطبب بالصوم" ألكسي سوفورين - ترجمة عادل شفيق . الهيئة العامة للكتاب ، القاهرة ، (١٩٧٣) .
- ٧ - "الجامع الصغير" جلال الدين السيوطي . دار الفكر للطباعة والنشر ، بيروت ، (د.ت) .
- ٨ - "الجغريات" محمد بن الاشعث الكوفي . شركة الأعلمي للمطبوعات ، بيروت ، (٢٠١٣) .

- ٩ - "دعائم الإسلام وذكر الحلال والحرام والقضايا والأحكام" مجلدان، القاضي النعمان المغربي - تحقيق آصف بن علي بن أصغر فيضي . دار المعارف، (د.ت) .
- ١٠ - "ديوان الإمام علي" جمع وتعليق أحمد شتيوي . دار الغد الجديد، القاهرة، الطبعة الأولى (٢٠٠٨) .
- ١١ - "سفينة البحار" عباس القمي . دار الأسوة للطباعة والنشر، قم، الطبعة الثانية (١٤١٦) هـ .
- ١٢ - "شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد" تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم . الدار اللبنانية للنشر، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠٠٩) .
- ١٣ - "صحيح البخاري" الجزء الأول : محمد بن اسماعيل البخاري . منشورات دار ابن كثير للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، (٢٠٢١) .
- ١٤ - "صحيح مسلم" أبو الحسن مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري - تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي . دار الحديث، القاهرة، الطبعة الأولى (١٤١٢) هـ .
- ١٥ - "طب الأئمة" إيني بسطام . منشورات المكتبة الحيدرية ومطبعتها، النجف، (١٩٦٥) .
- ١٦ - "طب الإمام الصادق عليه السلام" محمد الخليلي . دار الأضواء للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، (١٩٩٨) .
- ١٧ - "طب الإمام علي" محسن عقيل . دار المحجة البيضاء للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، الطبعة الثامنة (٢٠١٠) .
- ١٨ - "الطب النبوي" ابن قيم الجوزية . دار الفكر العربي، بيروت، الطبعة الأولى (١٩٩٠) .

- ١٩ - "طعامك يحدد قوامك" مصطفى عبد الرزاق نوفل . دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة، (١٩٩٨) .
- ٢٠ - "علم نفس الغدد الصم" يحيى السلطاني . دار الضياء للطباعة، النجف الأشرف، الطبعة الثانية (٢٠١٠) .
- ٢١ - "عيون الحكم والمواظ" أبو الحسن علي بن محمد الليثي الواسطي - تحقيق حسين الحسني . دار الحديث للطباعة والنشر والتوزيع، قم، (١٩٩١) .
- ٢٢ - "الغدد الصم والهرمونات" جزاءن، يحيى السلطاني . مطبعة جامعة الكوفة، النجف، (٢٠١٣ - ٢٠١٥) .
- ٢٣ - "غرر الحكم ودرر الكلم" ناصح الدين أبو الفتح الآمدي . مؤسسة الأعلمي، بيروت، (د.ت) .
- ٢٤ - "فردوس الأخبار" خمس مجلدات، شيرويه الديلمي . دار الكتاب العربي، بيروت، (١٩٨٧) .
- ٢٥ - "الكافي" محمد بن يعقوب بن اسحق الكليني . دار الأضواء، بيروت، الطبعة السابعة (١٩٨٥) .
- ٢٦ - "كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال" علي المتقي علاء الدين الهندي . مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية بحيدر آباد، الهند، الطبعة الثانية (١٩٦٠) .
- ٢٧ - "مستدرك سفينة البحار" خمس مجلدات، علي النمازي الشاهرودي . مؤسسة النشر الاسلامي لجامعة المدرسي، قم، (٢٠٠٦ - ٢٠٠٧) .
- ٢٨ - "مستدرك الوسائل" ميرزا حسين النوري . مؤسسة آل البيت لإحياء التراث، قم، الطبعة الأولى (١٤٠٧) هـ .

- ٢٩ - "معاني الأخبار" أبي جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي الصدوق . دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع ، (٢٠١٩) .
- ٣٠ - "مكارم الأخلاق" رضي الدين أبي نصير الحسن بن فضل الطبرسي . دار الاندلس ، بيروت ، (د.ت) .
- ٣١ - "موسوعة طب الإمام علي" باسم الأنصاري . منشورات الفكر الجديد للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان ، الطبعة الأولى (٢٠١٠) .
- ٣٢ - الموقع الالكتروني للهيئة العالمية للأعجاز العلمي في القرآن والسنة .
- ٣٣ - "ميزان الحكمة" محمد الريشهري - عشرة أجزاء . مكتب الاعلام الاسلامي ، قم ، (١٩٨٣ - ١٩٨٤) .
- ٣٤ - "نهج البلاغة" ثلاثة أجزاء ، تحقيق صلاح الفرطوسي . مؤسسة علوم نهج البلاغة ، العتبة الحسينية المقدسة ، (٢٠٢٢) .
- ٣٥ - "نهج البلاغة" شرح محمد عبده - تحقيق فائق محمد خليل . مؤسسة التاريخ العربي ، بيروت ، (د.ت) .
- ٣٦ - "نهج البلاغة - الإمام علي بن أبي طالب" الشريف الرضي - تحقيق صبحي الصالح . دار الكتاب اللبناني ، بيروت ؛ دار الكتاب المصري ، القاهرة ، الطبعة الرابعة (٢٠٠٤) .
- ٣٧ - "نهج البلاغة - خطب الإمام علي" تحقيق محمد عبده . مطبعة النهضة ، قم ، (١٤١٢) هـ .
- ٣٨ - "هداية العلم في تنظيم غرر الحكم" حسين شيخ الاسلامي .

مؤسسة أنصاريان للطباعة والنشر، مطبعة أفق، قم، الطبعة الثانية (١٤٢٨)

هـ .

٣٩ - "وسائل الشيعة" محمد بن الحسن الحر العاملي . مؤسسة الأعلمي

للمطبوعات، بيروت، (د.ت).

٤٠ - "الوطاء (الهايپوثلامس)" يحيى السلطاني . العارف للمطبوعات،

بيروت، لبنان، الطبعة الأولى (٢٠٢١) .

ب - المصادر الأجنبية :

41. Almas, K. (2002): The Antimicrobial effects of *Salvadora Persica* (Miswak) and It's role in oral health. Saudi Dental Journal.

42. Bouhlel, E. et al. (2006): Effect of Ramadan fasting on fuel oxidation during exercise in trained mal rugby players. Diabetes and Metabolism.

43. Dorland's Illustrated Medical Dictionary. W. B. Saunders Company. Philadelphia, (2000).

44. Edwards, N. M.; Maurer, M. S. and Wallner, R. B.: Aging, Heart Disease and Its Management. Humana Press. (2002).

45. Fukuchi, Y.: The Aging Lung and Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Proceedings of

- the American Thoracic Society. Vol. (6): (570-572).
46. Hof, P. R. and Mobbs, C. V.: Handbook of Neuroscience of Aging. Elsever Inc., London, (2009).
47. Longo, V. D. and Panda, S. (2016): Fasting circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifepan, Cell Metabolism.
48. World Health Organization, Healthy diet, WHO, (2024).
49. Zhou, X. J.; Laszik, Z. G. and Silva, F. G.: The Aging Kidney in Health and Disease. Pringer, New York, (2008).

كُتُب أُخْرَى لِلْمُؤَلِّفِ

أ - الكتب المنشورة :

- ١ - "علم نفس الغدد الصم" : مطبعة النعمان ، النجف الأشرف ، الطبعة الأولى (١٩٧٧) ؛ دار الضياء للطباعة ، النجف الأشرف ، الطبعة الثانية (٢٠١٠) .
- ٢ - "عالم الهرمونات" : وزارة الثقافة والإعلام العراقية - سلسلة الموسوعة الصغيرة - العدد (١٢٨) ، دار الحرية للطباعة ، بغداد ، (١٩٨٣) .
- ٣ - "أساسيات الوراثة الخلوية الطبية" : بالاشتراك مع الدكتور عقيل عبد ياسين . دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمّان ، الأردن ، (١٩٩٩) .
- ٤ - "أطباء الكوفة - دراسة في التاريخ الطبي القديم" : ساعدت جامعة الكوفة على طبعه ، النجف ، الطبعة الأولى (٢٠٠٥) ؛ مطبعة الضياء ، النجف ، الطبعة الثانية (٢٠٠٥) ؛ مطبعة كمال الملك ، إيران ، الطبعة الثالثة (٢٠١٣) .
- ٥ - "البروستاتا كلانديينات (الموئينات)" : مطبعة النبراس ، النجف الأشرف ، (٢٠٠٥) ؛ العارف للمطبوعات ، بيروت ، الطبعة الثانية (٢٠١٩) .
- ٦ - "الغدة الدرقية بين الصحة والمرض" : مطبعة الضياء ، النجف ، (٢٠٠٥) ؛ العارف للمطبوعات ، بيروت ، لبنان ، الطبعة الثانية (٢٠٢١) .
- ٧ - "قاموس الغدد الصم والتناسل ، انكليزي - عربي" : مطبعة الضياء ، النجف ، الطبعة الأولى (٢٠٠٥) ؛ مطبعة الميزان ، الطبعة الثانية (٢٠١٨) .
- ٨ - "المجهر والمجهرية" : مطبعة دانش ، قم ، إيران ، الطبعة الأولى (٢٠٠٩) .

- ٩ - "الكبد - وظائفه وأمراضه": بالاشتراك مع الدكتور صباح أحمد أبو صبيح والدكتور طارق حفطي الخياط . مطبعة دانش ، قم ، إيران ، (٢٠٠٩) .
- ١٠ - "المختبر المدرسي - أهميته ، تنظيمه ، استخدامه": سلسلة البيولوجيا العملية - العدد (١) ، دار الضياء للطباعة ، النجف الأشرف ، (٢٠١٠) .
- ١١ - "المواد المختبرية - المحاليل ، الأصباغ": سلسلة البيولوجيا العملية - العدد (٢) ، دار الضياء للطباعة ، النجف ، (٢٠١٠) .
- ١٢ - "الوسائل التعليمية - المصورات ، المجسمات ، العينات": سلسلة البيولوجيا العملية - العدد (٣) ، دار الضياء للطباعة ، النجف الأشرف ، (٢٠١٠) .
- ١٣ - "أجهزة العرض": سلسلة البيولوجيا العملية - العدد (٤) ، دار الضياء للطباعة ، النجف الأشرف ، (٢٠١٠) .
- ١٤ - "المجهر والمجهرية": سلسلة البيولوجيا العملية - العدد (٥) ، دار الضياء للطباعة ، النجف الأشرف ، (٢٠١٠) .
- ١٥ - "الأجهزة المختبرية": سلسلة البيولوجيا العملية - العدد (٦) ، دار الضياء للطباعة ، النجف الأشرف ، (٢٠١٠) .
- ١٦ - "جمع وحفظ الكائنات الحية": سلسلة البيولوجيا العملية - العدد (٧) ، دار الضياء للطباعة ، النجف الأشرف ، (٢٠١٠) .
- ١٧ - "تقنية جمع وحفظ الحشرات": سلسلة البيولوجيا العملية - العدد (٨) ، دار الضياء للطباعة ، النجف الأشرف ، (٢٠١٠) .
- ١٨ - "تشریح الكائنات الحية": سلسلة البيولوجيا العملية - العدد (٩) ، دار الضياء للطباعة ، النجف الأشرف ، (٢٠١٠) .
- ١٩ - "موجز تاريخ الطب": مطبعة جامعة الكوفة ، النجف ، (٢٠١٢) .

٢٠ - "الغدد الصم والهرمونات": الجزء الأول، مطبعة جامعة الكوفة، النجف، (٢٠١٣)، الجزء الثاني، مطبعة الميزان، (٢٠١٥).

٢١ - "الطب والصحة العامة في نهج البلاغة": منشورات العتبة العلوية المقدسة، مطبعة الكفيل، كربلاء، الطبعة الأولى (٢٠١٤).

وقمت ترجمته إلى اللغة الفارسية من قبل الدكتورة ناهيد نصيحت والدكتورة صابرة سياويشي من جامعة طهران، منشورات آواي خاور، طهران، الطبعة الأولى (٢٠١٧).

وظهرت طبعته باللغة الانكليزية من قبل الدكتور يحيى كاظم السلطاني والدكتور علي عبد الزهرة الفحام عن مركز الامام أمير المؤمنين عليه السلام للدراسات والبحوث التخصصية، النجف الأشرف، الطبعة الأولى (٢٠٢٣).

٢٢ - "فهرست المطبوعات العراقية في العلوم الطبية بالقرن العشرين (١٩٠٠ - ٢٠٠٠) - دراسة بيليوغرافية": مطبعة الميزان، (٢٠١٥).

٢٣ - "A Prospective Immunological and Genetic

"Study of Infertile Men": بالاشتراك مع الدكتور علي عبد

الزهرة الفحام والدكتور عبد الزهرة كاظم محمد علي. صدر باللغة الانكليزية عن دار لامبيرت الأكاديمية للنشر في ألمانيا، (٢٠١٧).

٢٤ - "The Prognostic Factors Effect on Outcome

of Intrauterine Insemination": بالاشتراك مع الدكتور

محسن كاظم حسن المرشدي. صدر باللغة الانكليزية عن دار نور للنشر في ألمانيا، (٢٠١٧).

- ٢٥ - "يحيى كاظم السلطاني - سيرة علمية": مطبعة الميزان، الطبعة الأولى (٢٠١٧)، الطبعة الثانية (٢٠٢٠).
- ٢٦ - "أوتار السنين - ديوان شعر": مطبعة الميزان، (٢٠١٧).
- ٢٧ - "علماء الخلية والوراثة والتطور": موسوعة أعلام الطب والبيولوجيا - العدد (١)، العارف للمطبوعات، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى (٢٠١٩).
- ٢٨ - "علماء التشريح والأجنة": موسوعة أعلام الطب والبيولوجيا - العدد (٢)، العارف للمطبوعات، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠١٩).
- ٢٩ - "علماء الفسيولوجيا": موسوعة أعلام الطب والبيولوجيا - العدد (٣)، العارف للمطبوعات، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠١٩).
- ٣٠ - "كيميائيون حياتيون": موسوعة أعلام الطب والبيولوجيا - العدد (٤)، العارف للمطبوعات، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠١٩).
- ٣١ - "علماء الأحياء المجهرية": موسوعة أعلام الطب والبيولوجيا - العدد (٥)، العارف للمطبوعات، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠١٩).
- ٣٢ - "أطباء أفاض": موسوعة أعلام الطب والبيولوجيا - العدد (٦)، العارف للمطبوعات، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى (٢٠١٩).
- ٣٣ - "أطباء نفسانيون": موسوعة أعلام الطب والبيولوجيا - العدد (٧)، العارف للمطبوعات، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠١٩).
- ٣٤ - "صيادلة وعشابون": موسوعة أعلام الطب والبيولوجيا - العدد (٨)، العارف للمطبوعات، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠١٩).
- ٣٥ - "علماء النبات": موسوعة أعلام الطب والبيولوجيا - العدد (٩)، العارف للمطبوعات، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى (٢٠١٩).

- ٣٦ - "عالمات شهيرات": موسوعة أعلام الطب والبيولوجيا - العدد (١٠)،
العارف للمطبوعات، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى (٢٠١٩).
- ٣٧ - "الوطاء (الهايپوثلامس)": العارف للمطبوعات، بيروت، لبنان، الطبعة
الأولى (٢٠٢١).
- ٣٨ - "العصب التائه": العارف للمطبوعات، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى
(٢٠٢٢).
- ٣٩ - "التنمية المستدامة في فكر الإمام علي عليه السلام": بالاشتراك مع مجموعة من
الباحثين. منشورات مركز أمير المؤمنين للدراسات والبحوث التخصصية،
النجف الأشرف - العدد (١٦)، دار الرافدين، بيروت، (٢٠٢٣).

ب - الكتب غير المنشورة :

- ١ - فهرست المطبوعات العراقية في العلوم البيولوجية في القرن العشرين
(١٩٠٠ - ٢٠٠٠) دراسة بيليوغرافية .
- ٢ - فهرست المطبوعات العراقية في العلوم الزراعية والبيطرية في القرن العشرين
(١٩٠٠ - ٢٠٠٠) دراسة بيليوغرافية .
- ٣ - الطب والبيولوجيا في طوابع البريد (بالاشتراك) .
- ٤ - الاستنساخ البشري .
- ٥ - بيولوجيا التجميد .
- ٦ - سيبرنية الغدد الصم .
- ٧ - الجنس والجنندر .
- ٨ - فتاة الاستروجين .
- ٩ - عقم الرجال .

- ١٠ - جسم الإنسان ترجمة عن الإنكليزية (بالاشتراك) .
- ١١ - كيمياء الجسم الحي - ترجمة عن الإنكليزية (بالاشتراك) .
- ١٢ - عجائب جزر السكر قصة علمية .
- ١٣ - الشجرة الأكاديمية .
- ١٤ - بيولوجيا الإبداع الشعري (بالاشتراك) .
- ١٥ - الهرمونات والتربية البدنية (بالاشتراك) .

المحتويات

٥	الفصل الأول : الصحة العامة
٧	الصحة العامة
٧	خصائص الصحة العامة
٨	الإسلام والصحة العامة
١٠	الصحة العامة والمرض
١٢	العوامل المؤثرة في الصحة العامة
٢٠	النظافة العامة
٢٠	أبعاد النظافة العامة
٢١	أهداف النظافة العامة
٢١	النظافة الصحيّة
٢٥	الفصل الثاني : الصحة النفسية
٢٧	الصحة النفسيّة
٢٨	الصحة النفسيّة وتأثيرها في الجسد
٢٩	الطب النفسي
	معالم الصحة النفسيّة في فكر الإمام علي (عليه
٣٠	السلام)
٣٣	الأمراض النفسية
٣٤	تصنيف الأمراض النفسية

٣٥	الهم والاكتئاب
٣٧	أسباب الاكتئاب
٣٧	الاكتئاب والجهاز العصبي
٣٩	الهم والاكتئاب والهرمونات
٤٠	مواجهة الهموم
٤٣	الفصل الثالث : الإنسان والبيئة
٤٥	البيئة
٤٦	النظام البيئي
٤٦	مكونات النظام البيئي
٤٧	عناصر البيئة
٤٨	وظائف النظام البيئي
٤٩	الحياة في الماء وعلى اليابسة
٥٠	مقومات البيئة الصالحة للحياة الطبيعية
٥٠	العلاقة بين الإنسان والبيئة
٥١	تأثير الإنسان في البيئة
٥٣	تأثير البيئة في الإنسان
٥٣	الإنسان والبيئة في القرآن الكريم
٥٥	أقوال النبي محمد ﷺ عن الإنسان والبيئة
٥٦	الإنسان والبيئة في فكر الإمام علي عليه السلام
٥٩	الفصل الرابع : الصلاة
٦١	توطئة

٦١	الوضوء
٦٣	فوائد الوضوء الصحيّة
٦٣	الصلاة
٦٥	فوائد الصلاة العامّة
٦٦	فوائد الصلاة الصحيّة
٦٩	مواقيت الصلاة والمناسيب الهرمونية
٧١	الهرمونات
٧٣	الصلاة في سن مبكرة
٧٥	الفصل الخامس : الصوم
٧٧	تعريف الصوم
٧٧	لمحة تاريخيّة
٧٩	التغيّرات الفسلجيّة في أثناء الصوم
٨٢	الصوم في القرآن الكريم
٨٢	أقوال النبي محمد ﷺ عن الصوم
٨٣	الصوم في فكر الإمام علي عليه السلام
٨٤	العلاقة بين الصوم والرياضة
٨٥	التأثيرات المشتركة للصوم والرياضة
٨٦	فوائد الصيام العامّة
٨٩	موانع الصيام
٩١	الفصل السادس : الرياضة والصحة العامّة
٩٣	الرياضة

٩٤	فوائد الرياضة
٩٦	الإسلام والرياضة
٩٧	الرياضة في القرآن الكريم
٩٨	النبي محمد ﷺ والرياضة
٩٩	الرياضة في فكر الإمام علي عليه السلام
١٠١	الصلاة والرياضة
١٠٢	الصوم والرياضة
١٠٥	الفصل السابع : النوم
١٠٧	النوم
١٠٨	الاحتياجات الطبيعية للنوم
١٠٨	فسيولوجيا النوم
١٠٩	دورات النوم
١١٠	الهرمونات المرتبطة بالنوم
١١١	الساعة البيولوجية
١١٢	فوائد النوم
١١٣	اضطراب النوم
١١٤	تنظيم النوم
١١٤	آثار قلة النوم
١١٥	نصائح لتحسين النوم
١١٥	النوم في القرآن الكريم والسنة النبوية
١١٧	النوم في فكر الإمام علي عليه السلام

١٢١	الفصل الثامن : الشيخوخة والهرم
١٢٣	الشيخوخة
١٢٤	مفهوم الشيخوخة في فكر الإمام علي عليه السلام
١٢٧	علم الشيخوخة
١٢٨	أسباب الشيخوخة
١٢٩	أعراض الشيخوخة
١٣٠	أولا : الجهاز الحركي (العظام والمفاصل)
١٣١	ثانيا : القلب والأوعية الدموية
١٣٢	ثالثا : الرئتان
١٣٣	رابعا : الدماغ والجهاز العصبي
١٣٥	خامسا : الكليتان
١٣٦	سادسا : الجهاز الهضمي
١٣٦	سابعا : الجهاز التناسلي
١٣٧	ثامنا : الغدد الصم والهرمونات
١٣٨	تاسعا : الجهاز المناعي
١٣٨	عاشرا : الحواس
١٤٠	العوامل التي تسرع الشيخوخة
١٤٠	إبطاء الهرم والشيخوخة
١٤١	الغذاء والشيخوخة
١٤٥	الفصل التاسع : الأدوية والعقاقير
١٤٧	الأدوية

١٥٠	علم الأدوية
١٥١	تصنيف الأدوية
١٥٢	العلاقة بين الداء والدواء
١٥٣	آلية عمل الدواء
١٥٣	العلاقة بين الدواء والغذاء
١٥٤	وصايا عامة لاستعمال الدواء
١٥٦	سوء استعمال الدواء
١٥٦	مخاطر سوء استعمال الأدوية
١٥٧	التأثيرات الجانبية للدواء
١٥٨	مضاعفات استعمال الدواء
١٥٩	الحمية بديلا عن الدواء
١٦٠	الراحة
١٦١	الفصل العاشر : الحمى
١٦٣	الحمى
١٦٦	أعراض الحمى
١٦٧	أسباب الحمى
١٦٧	فوائد الحمى
١٦٨	العوامل الأساسية لعلاج الحمى
١٧٠	الوطاء والحمى
١٧١	الحمى والغذاء
١٧٣	الفصل الحادي عشر : المناعة

١٧٥	المناعة
١٧٥	أنواع المناعة
١٧٧	علم المناعة
١٩٧	الجهاز المناعي
١٧٩	الجهاز المناعي للإنسان
١٨٠	دعم الجهاز المناعي
١٨٠	أنواع المناعة
١٨٢	أقوال الإمام علي عليه السلام عن المناعة
١٨٥	الفصل الثاني عشر : الحمية
١٨٧	الحمية
١٨٨	عوامل تشكيل الحمية
١٩٠	أنواع الحمية
١٩٠	آليات تنفيذ الحمية
١٩١	فوائد الحمية
١٩٢	الحمية وطب الإمام علي عليه السلام
١٩٥	الفصل الثالث عشر : الحجامة
١٩٧	الحجامة
١٩٧	دواعي إجراء الحجامة
١٩٨	موانع الحجامة
١٩٩	مواضع الحجامة
٢٠٠	طريقة الحجامة

٢٠٠	فوائد الحجامة للرجال
٢٠١	فوائد الحجامة للنساء
٢٠٢	أهمية الحجامة الصحية
٢٠٣	الحجامة في الطب النبوي
٢٠٤	أقوال الإمام علي عليه السلام عن الحجامة
٢٠٧	الفصل الرابع عشر : السواك
٢٠٩	السواك
٢٠٩	أصل السواك
٢١٠	المكونات الكيميائية للسواك
٢١١	فوائد السواك
٢١٤	طريقة استعماله
٢١٥	الخلاصة
٢١٧	المصادر والمراجع
٢٢٣	كتب أخرى للمؤلف
٢٢٩	المحتويات