



العتبة العلوٰية المقدسة

قسم الشؤون الفكرية والثقافية

(٩٦)

الطب والصحة العامة

في نهج البلاغة

أ.د. يحيى كاظم السلطاني

شعبة الإصدارات والمطبوعات

(٣)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الطب والصحة العامة
في نهج البلاغة

- المؤلف: الأستاذ الدكتور يحيى كاظم السلطاني
 - الناشر: العتبة العلوية المقدسة / قسم الشؤون الفكرية والثقافية
/ شعبة الإصدارات والمطبوعات
 - الإخراج الفني: نصير شكر
 - الطبعة: النجف الأشرف / الأولى ١٤٣٥ هـ / ٢٠١٤ م
- رقم الإيداع في دار الوثائق ببغداد (٢٢٤١)

مقدمة

قسم الشؤون الفكرية والثقافية

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين حمداً يوافي نعمه ويكافئ مزيده ويمتري العظيم من فضله ونداه وأفضل الصلاة وأتمّ التسليم على عباده الذين اصطفى محمد وآله الطاهرين مصابيح الدجى ومنار الهدى لاسيما بقية الله في الأرضين مولانا قطب دائرة الإمكان صاحب العصر والزمان أروحنا لتراب مقدمه الفداء.

وبعد..

ففي الوقت الذي يزف فيه قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العلوية المقدسة هذا الإصدار بحلته هذه الى القراء الكرام فإننا نمد كف الضراعة الى المولى تعالى سائلين اياه ان يسدد يراع زملائنا في شعبة الإصدارات و المطبوعات لتقديم كل ما هو رائع ونافع لخدمة شريعة سيد المرسلين (صلى الله عليه وآله) فإنه ما إن انقشعت غيوم الطغيان والدكتاتورية البغيضة عن سماء عراق اهل البيت (عليهم السلام) حتى نهدت العتبات المقدسة بقياداتها وإدارتها الجديدة بمهمة النهوض بالمستوى الفكري والثقافي لأبناء الإسلام العظيم

مضطلعة بحمل هذا العبء عن طريق نشر وتحقيق المؤلفات التي تصب في خدمة الإنسان والإنسانية بكل بعد من أبعادها.

وقد حرص قسم الشؤون الفكرية والثقافية على نشر كل ما يخص مولانا أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) من خلال إصداراته المختلفة والمتنوعة خدمة لطلاب العلم والمعرفة، ونشراً للثقافة الإسلامية الأصيلة.

ومن الله نستمدّ العون وهو حسبنا ونعم الوكيل متوسلين بباب مدينة علم رسول الله ﷺ أن تكون هذه الجهود في ميزان حسناتنا، والله من وراء القصد.

قسم الشؤون الفكرية والثقافية

٢٠ / ذي القعدة / ١٤٣٥ هـ - ١٦ / ٩ / ٢٠١٤ م

النجف الاشرف

مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله وأفضل الصلاة على النبي المصطفى محمد وآله الهداة

وبعد، تم الاعتماد في إعداد هذا الكتاب على بحث علمي وجيز كان بعنوان «الطب والصحة العامة في نهج البلاغة» أعدّ استجابة لدعوة كريمة من اللجنة المنظمة للمؤتمر العلمي الدولي عن نهج البلاغة والذي أقامته كلية التربية الأساسية ومركز دراسات الكوفة في جامعة الكوفة للفترة ٢٧-٢٨ / آذار / ٢٠١١، وبحث علمي آخر تحت عنوان «مفاهيم صحية في نهج البلاغة» تمت المشاركة به في المؤتمر الدولي لمركز القصب للثقافات في مدينة النجف تحت عنوان «النجف الاشرف عاصمة الثقافة والعلم والمعرفة لألف عام» للفترة ١٧-١٩ / ١١ / ٢٠١١.

وبمثل ما جاء للمؤلف طلب الاستكتاب (بالنسبة للبحث الأول) على وجه الخصوص، فقد عبّرت رغبات الأصدقاء والمحبين عن ضرورة التوسع في البحثين المذكورين وجعلها كتابا يكون أكثر سعةً وشمولاً.

وجاء الذي بين يديك عزيزي القارئ الكريم، كتاب يستعرض العلاقة الوطيدة بين هذا النهج البليغ والعلوم الطبية والصحية، لتسليط الأضواء على موسوعية الإمام علي عليه السلام ودأبه في سبر أغوار شؤون الحياة برمتها.

وعلى الرغم من ظهور دراسات وأبحاث ومؤلفات عدّة عن نهج البلاغة بشكل عام، إلا أن الحديث عن الجوانب الطبية والصحية فيه مازال بحاجة إلى المزيد من الدراسات والأبحاث.

والى جانب الاعتماد على نهج البلاغة في عرض الحكم والوصايا الخاصة بالجوانب العلمية فقد تم الاعتماد أيضا على حكم ووصايا الإمام عليه السلام التي وردت في مصادر قليلة أخرى. ومن ناحية ثانية فقد تم تدعيم أقوال الإمام وتعزيزها بالآيات البيّنات من القرآن الكريم عليه السلام ومن الأحاديث النبوية الشريفة وذلك لتأكيد الارتباط الوثيق بين نهج الإمام عليه السلام وفقه الطب.

والطب مهنة انسانية نبيلة تضم علوما مختلفة. أما الصحة فتعرّفها منظمة الصحة العالمية على انها «المعافاة الكاملة جسميا ونفسيا واجتماعيا لا مجرد انتفاء المرض أو العجز».

والطب، علم مقدس في عموم الأديان، وله احترام ومقام عند الله سبحانه وتعالى والناس أجمعين لأنّه يهدف إلى انقاذ الناس من ويلات المرض وتوفير الشفاء لهم. وقد ارتبط الطب بالدين كثيرا، حتى أصبحت الأديان السماوية تظهر اهتمامها بالطب من خلال ما ورد في الكتب السماوية عن هذا النوع من المعرفة العلمية.

وكان الكثير من الرسل والأنبياء يمارسون الطب ويظهرون اهتماماً كبيراً، ومن بينهم إدريس وأيوب وسليمان وعيسى عليه السلام. أما النبي محمد صلى الله عليه وآله فقد كان يداوي نفسه بنفسه ويأمر بذلك لمن أصابه مرض من أهله وأصحابه، حتى قال عنه الدكتور سان جورجيو داريلانو وهو من كبار المختصين في تاريخ الطب بفرنسا: «يصح أن يقال إنَّ محمداً صلى الله عليه وآله لم يكن أول طبيب في الإسلام فحسب، بل كان أيضاً أول من وضع كتاباً ممتازاً في الطب سمي بالطب النبوي».

وكذلك الحال فان أمير المؤمنين علي عليه السلام اهتم اهتماماً كبيراً بالطب فوضع من خلال نهج البلاغة النواة الأولى لنشأة العلوم الطبية والصحية للناس الذين جاءوا بعده. فقد أخذ منه أبناؤه وأحفاده من الأئمة عليهم السلام الكثير حتى أصبحوا رواداً في الميادين الطبية إلى جانب ريادتهم في الفقه والتفسير... نعم وضع نهج البلاغة إلى جانب (الطب النبوي) الحجر الأساس في نشأة (طب أهل البيت عليهم السلام).

وقد قمنا بتفسير أقوال الإمام عليه السلام على وفق معطيات الطب الحديث، واستعراض ذلك بطريقة بسيطة وبعيدة، إلى حد ما، عن المصطلحات الطبية المعقدة التي قد يصعب فهمها على القارئ (غير المتخصص).

كما انني كتبت بالطريقة التي تنسجم مع الزمن الذي نعيشه الآن ليعرف القارئ الكريم مدى عبقرية الإمام الذي مر على زمانه أربعة عشر قرناً وما زالت حكمه ماثلة ووصاياه شاخصة في أروقة البحث العلمي، وستضلّ السراج الذي نستضيء به في منهجية البحث والدراسة.

وفي الختام ، لا بد لي من تقديم شكري الوافر لأخوي العزيزين : الدكتور

علي إبراهيم رحيم التدريسي بكلية الطب ، والدكتور عبدالكريم النفاخ
التدريسي بالمعهد الفني في النجف على ملاحظاتها القيمة أثناء إعداد مسودة
الكتاب.

ولابد لي من تقديم الشكر أيضا لولدي السيد سمير يحيى السلطاني،
مدرس علوم الحياة في المديرية العامة للتربية بمحافظة النجف على تنزيده
الكتاب.

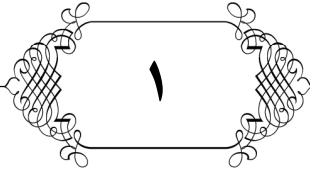
ألمي أن أكون قد وفقتم إلى ذلك ومن الله التوفيق..

الأستاذ الدكتور

يحيى كاظم السلطاني

النجف الأشرف: ٢٣ / ١ / ٢٠١٢





الإمام علي عليه السلام في سطور



توطئة:

مادام «نهج البلاغة» مقرونا باسم «الإمام علي عليه السلام» فإنه ينبغي الإشارة هنا، ولو بإيجاز شديد، إلى هذين الاسمين العلمين ليكونا مدخلاً منسجماً مع هذه الدراسة.

الإمام علي عليه السلام:

ماذا أريد أن أكتب عنه؟ ... ألم يكفِ أنه الإمام علي عليه السلام... الرجل الذي اجتمعت له من الصفات ما لم تتهياً لغيره من الرجال، فهو علي بن أبي طالب بن عبدالمطلب بن هاشم بن عبد مناف بن قصي شيخ قريش ورئيس مكة. أمّا أمّه فهي فاطمة بنت أسد بن هاشم بن عبد مناف بن قصي، فهو أول هاشمي يولد من أبوين هاشميين.

وقد وصف الجاحظ بني هاشم بقوله: «ملح الأرض، وزينة الدنيا، وحلي العالم، والسنام الأضخم، والكاهل الأعظم، ولباب كلّ جوهر كريم، وسرّ كل عنصر شريف، والطينة البيضاء، والمغرس المبارك، والنصاب الوثيق، ومعدن الفهم، وينبوع العلم».

ولادته وحياته:

ولد الإمام عليّ عليه السلام بالكعبة المشرفة في مكة المكرمة في يوم الجمعة المصادف الثالث عشر من شهر رجب بعد عام الفيل بثلاثين عاماً وهو ما يوافق لليوم السابع عشر من آذار (مارس) لسنة ٥٩٩ ميلادية، وكان عمر النبي صلى الله عليه وآله يومئذ ثلاثين عاماً.

وقد قضى الإمام علي عليه السلام ثلاث وثلاثين سنة مع الرسول صلى الله عليه وآله. أما مدة إمامته وحياته بعد النبي صلى الله عليه وآله فكانت ثلاثين سنة. وأما خلافته فكانت خمس سنوات وستة أشهر.

والإمام علي عليه السلام هو أول من آمن بالرسول صلى الله عليه وآله ونبوته، ونشأ في تربيته ورعايته.

زوجاته وأبناؤه:

تزوج الإمام علي عليه السلام تسع نساء كانت فاطمة الزهراء عليها السلام بنت النبي الكريم محمد صلى الله عليه وآله أولى زوجاته، وهو لم يتزوج عليها إلا بعد وفاتها. وله عليه السلام، من زوجاته التسع، أحد عشر ولداً وست عشرة بنتاً.

من سماته:

من أبرز سمات الإمام علي عليه السلام نذكر ما يأتي:

١- ولید الكعبة، هو أول من ولد في الكعبة وهو شرف لم يرق إليه أحد في

هذا المجال.

٢- أول من أسلم وآمن برسالة الإسلام بعد النبي محمد ﷺ.

٣- أول من نقط المصحف الشريف.

٤- أول من وضع أصول الخط العربي.

٥- اشتهر عند المسلمين بالفصاحة والحكمة.

٦- يعد أبرز علماء المسلمين علماً وفقهاً. وقد قال عنه النبي الكريم

محمد ﷺ: «أنا مدينة العلم وعلي بابها». وبالمقابل فإن الإمام علياً كان يقول: «علمني رسول الله ألف باب من العلم فانفتح من كل باب ألف باب»^(١).

شهادته:

استشهد علي عليه السلام في ليلة الجمعة، في الحادي والعشرين من شهر رمضان لعام أربعين هجرية الموافق الثاني والعشرين من شهر كانون الثاني (يناير) لعام ٦٦١م، وذلك في محرابه بمسجد الكوفة عن ثلاث وستين سنة، ودفن في مرقد الشريف بالنجف الأشرف.

قالوا في الإمام علي عليه السلام:

كثيرون الذين تحدثوا عن الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام عبر مر الدهور

(١) كشف الغمة: ج ١؛ ص ١٣٠.

والأزمان ومن مختلف الملل والأديان. فقد قال عنه جبران خليل جبران^(١):
«مات علي بن أبي طالب شهيد عظمته، مات والصلاة بين شفتيه، مات وفي قلبه
الشوق إلى ربه، ولم يعرف العرب حقيقة مقامه ومقداره».

أما ميخائيل نعيمة^(٢) فقد قال: «ان عليا لمن عمالقة الفكر، والروح،
والبيان، في كل زمان ومكان».

ووصف جورج جرداق^(٣) الإمام علي عليه السلام بقوله: «ان علي بن أبي طالب
من الأفذاذ النادرين الذين عرفتهم على حقيقتهم بعيدا عن الصعيد التقليدي
الذي روضنا على أساسه ان ندرس رجالنا وتاريخنا، عرفت ان محور عظمتهم انها
هو الإيمان المطلق بكرامة الانسان وحقه المقدس في الحياة الحرة الشريفة».

وقال شبلي شميل^(٤): «الضمير العملاق الإمام علي بن أبي طالب عظيم
العطاء، نسخة مفردة لم ير لها الشرق ولا الغرب صورة طبق الأصل، لا قديماً
ولا حديثاً».

(١) شاعر وفيلسوف لبناني معروف بمؤلفاته الشهيرة: (الأرواح المتمردة) و(الأجنحة المتكسرة)
و(العواصف)، ولد عام ١٨٨٣ في بلدة بشرى (لبنان) وتوفي في عام ١٩٣١ بنيويورك.

(٢) مفكر عربي وشاعر وقاص ذائع الصيت، ولد في بسكتنا بلبنان في عام ١٨٨٩ وتوفي في عام
١٩٨٨.

(٣) شاعر لبناني معروف اشتهر بكتابه (الإمام علي صوت العدالة الإنسانية) الذي صدر بستة
مجلدات، ولد بقضاء مرجعيون جنوبي لبنان في عام ١٩٣١.

(٤) طبيب لبناني من طلائع النهضة العربية (١٨٥٠ - ١٩١٧)، درس الطب في باريس وأقام في
مصر.

وقال بولس سلامة^(١) عن الإمام علي عليه السلام: «رجل يهتف باسمه مئات الملايين من الناس في مشارق الأرض ومغاربها خمساً كل يوم، يذكره النصارى في مجالسهم فيتمثلون بحكمه ويخشعون لتقواه، ويتمثل به الزهاد في الصوامع فيزدادون زهداً وقنوتاً، وينظر إليه المفكر فيستضيء بهذا القطب الوضاء، ويتطلع إليه الكاتب الأملعي فيأتم بيانه، ويعتمده الفقيه المدرك فيسترشد بأحكامه». كما وصف بولس سلامة أمير المؤمنين عليه السلام في ملحمة الخالدة قائلاً:

يا سماء اشهدي ويا أرض قري واخشعي انني ذكرت علياً
هو فخر التاريخ لا فخر شعب يدعيه ويصطفيه ولياً

وأما سليمان كتاني^(٢)، وهو مؤلف كتاب «الإمام علي نبراس و متراس»، فقد قال: «علي هو الصدق ذاته في الفكر الإنساني... وهو مصدر كل الرسائل الإنسانية العظيمة على صفحة الأرض».

وقال ابن أبي الحديد^(٣) «انظر إلى الفصاحة كيف تعطي هذا الرجل قيادها، وتملكه زمامها، فسبحان الله من منح هذا الرجل هذه المزايا النفيسة، والخصائص الشريفة، ان يكون غلام من أبناء عرب مكة لم يخالط الحكماء،

(١) أديب لبناني ولد في عام ١٩١٠ توفي في عام ١٩٧٩، وكان قد كتب قصائد كثيرة في مدح آل البيت عليه السلام .

(٢) علم من أعلام الفكر والأدب لبناني الأصل، ولد في أمريكا في ٢٩ شباط عام ١٩١٢ وتوفي في لبنان في ٢٩ شباط عام ٢٠٠٤. والى جانب كتابه المذكور أعلاه فان له كتابات كثيرة عن آل البيت (ع) .

(٣) هو أبو حامد، عبد الحميد بن هبة الله بن أبي الحديد المعتزلي، ولد بمدينة المدائن سنة ٥٨٦ هـ (١١٩٠ م) وتوفي فيها سنة ٦٥٦ هـ (١٢٥٨ م)؛ اشتهر بشرحه لنهج البلاغة.

وخرج أعرف بالحكمة من افلاطون وأرسطو، ولم يعاشر أرباب الحكم الخلقية،
وخرج أعرف بهذا الباب من سقراط، ولم يربّ بين الشجعان لأن أهل مكة كانوا
ذوي تجارة، وخرج أشجع من كل بشر مشى على الأرض».

أما الجاحظ^(١) فقد قال: «سمعت النظام يقول: علي بن أبي طالب عليه السلام
محنة للمتكلم، ان وفي حقه غلى، وان بخسه حقه أساء، والمنزلة الوسطى دقيقة
الوزن، حادة اللسان، صعبة الترقى الا على الحاذق الذكي»^(٢).

وأما الدكتور طه حسين^(٣) فقال: «كان الفرق بين علي عليه السلام ومعاوية
عظيما في السيرة والسياسة، فقد كان علي مؤمنا بالخلافة ويرى ان من الحق ان
يقيم العدل بأوسع معانيه بين الناس، أما معاوية فانه لا يجد في ذلك بأسا ولا
جناحا، فكان الطامعون يجدون عنده ما يريدون، وكان الزاهدون يجدون عند
علي ما يحبون»^(٤).

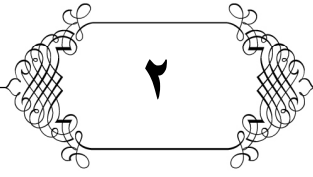


(١) أبو عثمان عمرو بن بحر بن محبوب الكناي البصري، هو من كبار أئمة الأدب في زمانه، ولد في
البصرة سنة ١٥٩ هـ (٧٧٦ م) وتوفي في عام ٢٥٥ هـ (٨٦٨ م).

(٢) سفينة البحار: ص ١٤٦ .

(٣) وهو عميد الأدب العربي المعروف، ولد في عام ١٨٨٩ وتوفي عن عمر ناهز الرابعة والثمانين
عاما وذلك في عام ١٩٧٣ .

(٤) الفتنة الكبرى - علي وبنوه: ص ٥٩ .



ما هو نهج البلاغة؟



نهج البلاغة:

قام الشريف الرضي بجمع وترتيب نهج البلاغة على الصورة التي هي عليها الآن. وقد أتم ذلك في رجب سنة أربعمائة للهجرة كما نص هو على ذلك في آخر الكتاب.

وقد قال الشريف الرضي في مقدمته:

«فإني كنت في عنفوان شبابي، وغضاضة الغصن، ابتدأت بتأليف كتاب عن خصائص الأئمة عليهم السلام، يشتمل على محاسن أخبارهم، وجواهر كلامهم، حداني عليه غرض ذكرته في صدر الكتاب، وجعلته إمام الكلام...».

«وفرغت من الخصائص التي تخص أمير المؤمنين عليا عليه السلام، وعاقبت عن إتمام الكتاب محاجزات الأيام، ومماطلات الزمان، وكنت قد بويت ما خرج من ذلك أبوابا، وفصلته فصولا، فجاء في آخرها فصل يتضمن محاسن ما نقل عنه عليه السلام، من الكلام القصير في المواعظ والحكم والأمثال والآداب، دون الخطب الطويلة، والكتب المبسوطة، فاستحسن جماعة من الأصدقاء ما اشتمل عليه الفصل المقدم ذكره، معجبين بدائعه، ومتعجبين من نواصعه. وسألوني عند ذلك أن أبتدئ بتأليف كتاب يحتوي على مختار كلام مولانا أمير المؤمنين عليه السلام

في جميع فنونه، ومتشعبات غصونه: من خطب، وكتب، ومواعظ وأدب».

«علما ان ذلك يتضمن عجائب البلاغة، وغرائب الفصاحة، وجواهر العربية، وثواقب الكلم الدينية والدنياوية، مالا يوجد مجتمعا في كلام، ولا مجموع الأطراف في كتاب إذ كان أمير المؤمنين عليه السلام مَسْرَع الفصاحة وموردها، ومنشأ البلاغة ومولدها، ومنه عليه السلام ظهر مكنونها، وعنه أخذت قوانينها، وعلى أمثلته هذا كل قائل خطيب، وبكلامه استعان كل واعظ بليغ».

«ومع ذلك فقد سبق وقصّروا، وتقدّم وتأخروا، لأن كلامه عليه السلام الكلام الذي عليه مسحة من الكلام الإلهي، وفيه عبقة من الكلام النبوي».

«ورأيت كلامه عليه السلام يدور على أقطاب ثلاثة:

أولها: الخطب والأوامر.

وثانيها: الكتب والرسائل.

وثالثها: الحكم والمواعظ».

«فأجمعت بتوفيق الله جل جلاله على الابتداء باختيار محاسن الخطب ثم محاسن الكتب ثم محاسن الحكم والأدب، مفردا لكل صنف من ذلك باباً، ومفصلاً به أوراقاً، لتكون مقدمة لاستدراك ما عساه يشذ عني عاجلاً، ويقع إليّ آجلاً...». إلى أن يقول: «ورأيت من بعد تسمية هذا الكتاب به نهج البلاغة إذ كان يفتح للناظر فيه أبوابها، ويقرب عليه طلابها، وفيه حاجة العالم والمتعلم، وبغية البليغ والزاهد، ويمضي في أثنائه من عجيب الكلام في التوحيد والعدل، وتنزيل الله سبحانه عن شبه الخلق، ما هو بلال كل غلّة، وشفاء كل علّة،

وجلاء كل شبهة»^(١).

وجاءت تسمية «نهج البلاغة» من قبل الشريف الرضي من قوة البيان وفصاحة اللسان في كلام الإمام علي عليه السلام مقارنة بما جاء من شتى فنون اللغة في عصره، بعد ان كان عصر الإمام يمتاز بأوج الارتقاء اللغوي آنذاك. وجاءت التسمية منسجمة تماماً مع التعريف العام لعلم البلاغة وهو «الإيجاز والإعجاز». أما كلمة (البلاغة) فقد وصفها أمير المؤمنين عليه السلام وصفاً رائعاً بقوله^(٢): «البلاغة ما سهّل على المنطق وخفّ على الفطنة» و«البلاغة أن تجيب فلا تُبطئ وتصيب فلا تُخطئ» و«قد يكتفى من البلاغة بالإيجاز» و«آلة البلاغة: قلب عَقول ولسان قائل».

وقد نال النهج البليغ نصيباً وافراً من اهتمامات الباحثين والمفكرين على اختلاف مذاهبهم حتى بلغت شروحه أكثر من سبعين شرحاً^(٣).

وهناك اثنان وعشرون شخصاً دونوا خطب الإمام علي عليه السلام قبل زمن الشريف الرضي أمثال السكوني والواقدي والمدائني والمنقري والحراني وغيرهم^(٤).

والجدير بالذكر ان الكتاب تضمن مائتين وأربعين خطبةً وأمراً وتسعة وسبعين كتاباً ورسالةً وأربعمئة وثمان وستين حكمةً وموعظةً.

(١) نهج البلاغة: ٣٣ - ٣٦ .

(٢) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم: ص ٨٢ .

(٣) تلخيص البيان في مجاز القرآن، للشريف الرضي: ص ٩٨ .

(٤) نهج البلاغة: ص ١٨؛ ما هو نهج البلاغة: ص (٩٠ - ٩٢) .

ومن أبسط هذه الشروح والتفسيرات ما يعرف بـ«شرح ابن أبي الحديد»^(١). وما زال الاهتمام جاريا من قبل العلماء والباحثين في سبر أغوار نهج البلاغة.

وقد ترجم نهج البلاغة إلى لغات عدة إذ طبعت حتى الآن حوالي خمس عشرة ترجمة له.

وبشكل عام فإن نهج البلاغة يتألف من أربعة أجزاء هي:

الجزء الأول: ويتضمن مقدمة الشريف الرضي التي يشرح فيها أسباب جمعه للنهج و تبويبه لموضوعاته.

الجزء الثاني: خطب الإمام علي عليه السلام ، وفيه مجموعة من الخطب التي القاها أمير المؤمنين عليه السلام على الناس والأوامر التي أصدرها اليهم.

الجزء الثالث: كتب الإمام عليه السلام : ويتألف من الكتب والرسائل التي أرسلها الإمام إلى العاملين معه في الأمصار، أو إلى أعدائه.

الجزء الرابع: حكم أمير المؤمنين عليه السلام : وفيه مقتطفات من كلام الإمام ومواعظه ووصاياه.

(١) بهج الصباغة في شرح نهج البلاغة: ج ١، ص ٢٣ .

الشريف الرضي

ولادته ونسبه:

هو أبو الحسن محمد بن أبي أحمد الحسين بن موسى بن محمد بن موسى بن إبراهيم بن الإمام موسى الكاظم عليه السلام، ولد في بغداد عام ٣٥٩ هـ. أما أمه فهي فاطمة بنت الحسين بن أبي محمد الحسن بن علي بن الحسن بن علي بن عمر الأشرف بن الإمام زين العابدين علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب عليه السلام.

وللشريف الرضي شقيق معروف هو الآخر وهو السيد المرتضى.

وتوفي الشريف الرضي في السادس من محرم لعام ٤٠٦ هـ (١٠١٥م)، ودفن في داره الكائنة في منطقة الكرخ ببغداد.

حياته :

تعلم الشريف الرضي علوم العربية والبلاغة والأدب والفقه والكلام والتفسير والحديث وذلك على أيدي مشاهير علماء بغداد.

الى جانب ذلك فقد كان الشريف الرضي أدبيا بارعا ومتكلما حاذقا.

أساتذة الشريف الرضي:

كان الشريف الرضي قد تتلمذ على أساطين زمانه من الأساتذة البارزين نذكر منهم ما يأتي:

- ١- أبو اسحق إبراهيم بن أحمد الطبري الفقيه المالكي.
- ٢- أبو علي الحسن بن أحمد الفارسي النحوي.
- ٣- أبو سعيد الحسن بن عبد الله بن المرزبان السيرافي.
- ٤- سهل بن احمد بن عبد الله بن سهل الديباجي.
- ٥- أبو الحسن عبد الجبار بن أحمد الشافعي المعتزلي.
- ٦- أبو محمد عبد الله بن محمد بن عبد الله الأسدي.
- ٧- أبو الفتح عثمان بن جني الرومي الموصللي.
- ٨- أبو الحسين عبد الرحيم بن محمد المعروف بابن نباتة.
- ٩- أبو الحسن علي بن عيسى الرماني البغدادي النحوي.
- ١٠- أبو حفص يحيى بن إبراهيم الكتاني.
- ١١- أبو بكر محمد بن موسى بن محمد الخوارزمي.
- ١٢- أبو القاسم عيسى بن علي بن عيسى بن داود بن الجراح.
- ١٣- الشيخ المفيد، محمد بن محمد بن النعمان.
- ١٤- أبو عبد الله ابن الإمام المنصوري اللغوي.

تلامذته:

- أما تلامذة الشريف الرضي فنذكر منهم ما يأتي:
- ١- الشيخ أبو جعفر محمد بن الحسن الطوسي.
 - ٢- الشيخ جعفر بن محمد الدوريسي.
 - ٣- القاضي أبو المعالي أحمد بن علي بن قدامة.

- ٤- أبو منصور محمد بن أبي نصر محمد العكبري.
- ٥- الشيخ عبد الرحمن بن أحمد بن يحيى النيسابوري.
- ٦- أبو زيد عبد الله بن علي بن عبد الله الحسيني الجرجاني.
- ٧- أبو بكر أحمد بن الحسين بن أحمد النيسابوري الخزاعي.
- ٨- السيد أبو الحسن علي بن بندار بن محمد الهاشمي.

مؤلفاته:

الى جانب «نهج البلاغة» فان للشريف الرضي مؤلفات كثيرة نذكر منها ما

يأتي:

- ١- أخبار قضاة بغداد.
- ٢- تلخيص البيان عن مجازات القرآن.
- ٣- الحسن من شعر الحسين بن الحجاج.
- ٤- حقائق التأويل.
- ٥- المجازات النبوية.
- ٦- معاني القرآن.
- ٧- خصائص الأئمة الاثني عشر.
- ٨- تعليق خلاف الفقهاء.
- ٩- سيرة والده الشريف الطاهر أبي أحمد الحسين.
- ١٠- ديوان شعر.

قالوا في نهج البلاغة

قال الشيخ محمد عبده عن نهج البلاغة:

«أما بعد: فقد أوفى لي حكم القدر بالاطلاع على كتاب (نهج البلاغة) مصادفة بلا تعمّل. أصبته على تغير حال، وتبلبل بال، وتزاحم أشغال، وعطلة من أعمال. فحسبته تسلية، وحيلة للتخلية، فتصفحت بعض صفحاته، وتأملت جملا من عباراته، فكان يخيّل إليّ في كل مقام ان حروبا شبتت، وغارات شنتت، وان للبلاغة دولة، وللفصاحة صولة، وان للأوهام عرامة، وللريب دعارة. وان جحافل الخطابة، وكتائب الدرابة، في عقود النظام، وصفوف الانتظام، تنافح بالصفيح الأبلج، والقويم الأملج، وتمتلج المهج برواضع الحجج، فتقلّ من دعارة الوسوس، وتصيب مقاتل الخوانس...» إلى قوله: «ذلك الكتاب الجليل هو جملة ما اختاره السيد الشريف الرضي رحمه الله من كلام سيدنا ومولانا أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (كرم الله وجهه)، جمع متفرقه، وسمّاه بهذا الاسم» نهج البلاغة «ولا أعلم اسما أليق بالدلالة على معناه منه، وليس بوسعي أن أصف الكتاب بأزيد مما دلّ عليه اسمه، ولا أن آتي بشيء في بيان مزيته فوق ما أتى به صاحب الاختيار»^(١).

وقال الشيخ أبو الثناء شهاب الدين محمود الألويسي البغدادي:

«نهج البلاغة، الكتاب المشهور الذي جمع فيه السيد الرضي الموسوي خطب الأمير كرم الله وجهه، وكتبه، ومواعظه، وحكمه، وسمي (نهج البلاغة) لما انه قد اشتمل على كلام يخيّل انه فوق كلام المخلوقين ودون كلام الخالق عزّ

(١) شرح نهج البلاغة لمحمد عبده: ص ٥-٧.

وجلّ، قد اعتنق مرتبة الإعجاز، وابتدع ابداع الحقيقة والمجاز، والله در الناظم
حيث يقول فيه:

ألا إن هذا السفر (نهج البلاغة) لمتهج العرفان مسلكه جلي
على قمم من آل حرب ترفعت كجلمود صخر حطّه السيل من علي»

كما قال الأستاذ محمد محي الدين عبد الحميد: «نهج البلاغة، هو ما اختاره
الشريف الرضي ابو الحسن محمد بن الحسين الموسوي من كلام أمير المؤمنين علي
بن أبي طالب رضي الله عنه، وهو الكتاب الذي ضم بين دفتيه عيون البلاغة
وفنونها، وتبيأت به للناظر فيه اسباب الفصاحة، ودنا منه قطافها، إذ كان من
كلام أفصح الخلق بعد الرسول ﷺ منطقا، وأشدّهم اقتدارا، وأبرعهم حجة،
وأملكهم للغة يديرها كيف شاء، الحكيم الذي تصدر الحكمة عن بيانه،
والخطيب الذي يملأ القلب سحر بيانه، والعالم الذي تهبأ له من خلاط
الرسول، وكتابة الوحي، والكفاح عن الدين بسيفه ولسانه منذ حادثته، ما لم
يتهبأ لأحد سواه».

أما الأستاذ عباس محمود العقاد فقد قال: «ففي كتاب نهج البلاغة فيض
من آيات التوحيد والحكمة الإلهية تتسع به دراسة كل مشتغل بالعقائد، واصول
التأليه وحكم التوحيد»^(١).

وأما الأستاذ أمين نخلة فقد قال: «إذا شاء أحد أن يشفي صباية نفسه من
كلام الإمام فليقبل عليه في (النهج) من الدفة إلى الدفة وليتعلم المشي على
ضوء نهج البلاغة».

(١) عبقرية الإمام علي: ص ١٢ .

وقال الشيخ محمود شكري الألوسي: «هذا كتاب نهج البلاغة قد استودع من خطب الإمام علي بن أبي طالب سلام الله عليه ما هو الاقبس من نور الكلام الإلهي، وشمس تضيء بفصاحة المنطق النبوي».

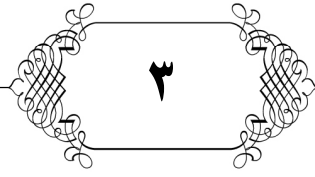
كما قال الدكتور زكي مبارك، في كتابه عبقرية الشريف الرضي: «واني لأعتقد ان النظر في كتاب نهج البلاغة يورث الرجولة والشهامة وعظمة النفس، لأنه فيض من روح قهّار واجه المصاعب بعزائم الأسود»^(١).

ويقول السيد هبة الدين الشهرستاني في كتابه (ما هو نهج البلاغة): ولقد حاورني ببغداد سنة (١٣٢٨هـ) رئيس كتاب القنصلية البريطانية (نرسيسان) من فضلاء الأرمين زاعماً تفوق نهج البلاغة على كل كلام عربي لكثرة ما ورد فيه من السهل الممتنع الذي لا يوجد في سواه وانقياد الأسجاع الصعاب فيه بلا تكلف واستشهد بقوله: «أم هذا الذي خلق في ظلمات الأرحام وسجف الأستار نطفة دهاقا و علقة محاقا فجينا وراضعا ووليدا ويافعا ثم منحه بصرا لاحظا ولسانا لافظا وقلبا حافظا» الخ. معجبا بحسن التسجيع وكيف يجري الروي كالماء السلسال على لسان الإمام عليه السلام، ثم قال: «ولو كان يرقى هذا الخطيب العظيم منبر الكوفة في عصرنا هذا لرأيتم مسجدها على سعته يتموج بقبعات الإفرنج للاستقاء من بحر علمه الزاخر»^(٢).



(١) عبقرية الشريف الرضي: ج ١، ص ٢٢٣ .

(٢) ما هو نهج البلاغة: ص ٤٧ .



علوم نهج البلاغة

«نهج الحياة»



مفهوم العلم Science Concept :

يعرّف العلم على انه كل نوع من المعارف أو التطبيقات التي تدور حول موضوع معين أو ظاهرة معينة وتعالج بمنهج معين وينتهي إلى صيرورة النظريات والقوانين الخاصة به. وللعلم مجالات واسعة من المعرفة تكون ذات مناهج وغايات مختلفة.

وكان مفهوم العلم جزءاً من مفهوم الفلسفة التي تعتمد بشكل عام على التفكير والتأمل في الكون والوجود عبر العقل، غير ان مفهوم العلم انفصل عبر التاريخ بصورة تدريجية فنشأت كل من العلوم التطبيقية والتجريبية، والعلوم النظرية والعملية، والعلوم الإنسانية وغيرها من العلوم.

وكلمة «علم» يقابلها باللغة الانكليزية كلمة Science المشتقة أصلاً من اللغة اللاتينية Scientia التي تعني المعرفة Knowledge.

والعلم ضرورة من ضروريات الحياة، به تتقدم الأمم وتزدهر الشعوب وتنمو الحياة.

و للإمام علي عليه السلام أقوال بليغة في تعريف العلم واعتباره قيمة عليا في

حياة الناس، كما عبّر في حكمه ووصاياه عن دعوته الدائمة إلى التعلم.
ويصنف الإمام عليّ العلم تصنيفات عدة فيقول:
«العلم علمان: علم الأبدان، وعلم الأديان»^(١).
و«العلم ثلاثة: الفقه للأديان، والطب للأبدان، والنحو للسان»^(٢).
و«العلوم أربعة، الفقه للأديان، والطب للأبدان، والنحو للسان،
والنجوم لمعرفة الأزمان»^(٣).
كما يقول عليّ:

«العلم علمان: مطبوع ومسموع، ولا ينفع المسموع إذا لم يكن المطبوع»^(٤).
وهنا يؤكد أمير المؤمنين عليّ على أنّ العلم المطبوع هو ما رسخ في النفس وظهر
أثره في أعمال الفرد. ويفهم من ذلك ان لا تكون المعرفة العلمية معرفة سطحية
بحيث يتعذر رسوخها لدى المرء، واستخدامها للاعتماد عليها في استيعاب
معلومات اخرى قد تكون أكثر تعقيداً.

وقال الإمام عليّ:

«كل وعاء يضيق بما جعل فيه الا وعاء العلم، فانه يتسع»^(٥). والمقصود
بوعاء العلم هنا العقل فهو يتسع إلى كثرة العلم. وفي ذلك دعوة صريحة إلى
مواصلة البحث العلمي من قبل الانسان والتعلم دونما ركود، ففي الدماغ متسع

(١) طب الإمام الصادق: الخليلي، ص ١٨.

(٢) تحف العقول: ص ٢٠٨.

(٣) بحار الأنوار: ج ١، ص ٢١٨.

(٤) نهج البلاغة: ص ٥٤٤.

(٥) نهج البلاغة: ص ٥٢١.

إلى استيعاب أقصى ما يمكن ان يتعلمه الفرد في حياته، فالعلم يكون تراكميا كما هو معروف، وعلى الإنسان مواصلة البحث في المجالات العلمية والمعرفية.

و«منهومان لا يشبعان: طالب علم وطالب دنيا»^(١). وهنا إشارة واضحة إلى ان العلم لا يُشبع منه، فكلما ازداد طالب العلم علما وجد نفسه بحاجة إلى المزيد من المعرفة العلمية إذ أن العلوم واسعة وهي في تطور واتساع مستمرين.

و«ما مات من أحياء علماء ولا افتقر من مملوك فهما»^(٢). وهنا إشارة واضحة إلى ان العلم يبقى ذكر صاحبه حياً حتى بعد مماته، كما ان الانسان غني عندما يمتلك المعرفة.

و«الملوك حكام على الناس، والعلماء حكام على الملوك»^(٣).

و«تعلموا العلم صغاراً تسودوا به كباراً»^(٤).

و«الجاهل صغير وإن كان شيخاً، والعالم كبير وإن كان حدثاً»^(٥).

و«الأنس بالعلم من نبل الهمة»^(٦).

و«نعم القرين الرضى، والعلم وراثه كريمة، والآداب حلل مجددة،

والفكر مرآة صافية»^(٧).

(١) نهج البلاغة: ص ٥٦٢ .

(٢) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٣٧٦ .

(٣) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٣٩٩ .

(٤) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٣٧٥ .

(٥) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٤١٤ .

(٦) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٤١٠ .

(٧) شرح نهج البلاغة لمحمد عبده: ص ٥٠٣ .

و«من كساه العلم ثوبه اختفى عن الناس عييه»^(١).

و«أوضع العلم ما وقف على اللسان، وأرفعه ما ظهر في الجوارح والاركان»^(٢). ان العلم في أدناه هو ما وقف على اللسان ولم يظهر أثره في الأخلاق والسلوك والأعمال، وأرفعه ما ظهر في سلوك الإنسان من خلال رسوخه في أعضائه كالدماغ مثلاً.

ومن كلام له عليه السلام لكميل بن زياد النخعي: «يا كميل بن زياد، ان هذه القلوب أوعية، فخيرها أوعاها، فاحفظ عني ما أقول لك: الناس ثلاثة: فعالم رباني، ومتعلم على سبيل نجاة، وهمج رعاع، أتباع كل ناعق، يميلون مع كل ريح، لم يستضيئوا بنور العلم، ولم يلجئوا إلى ركن وثيق. يا كميل العلم خير من المال: العلم يحرسك وأنت تحرس المال، والمال تنقصه النفقة والعلم يزكو على الإنفاق». إلى ان يقول: «ياكميل بن زياد، هلك خزان الأموال وهم أحياء، والعلماء باقون ما بقي الدهر: أعيانهم مفقودة وأمثالهم في القلوب موجودة»^(٣).

... وأقوال كثيرة أخرى.

هكذا كانت دعوة الإمام علي عليه السلام الناس للتعلم والاهتمام بالعلوم منذ الصغر وإعطائها القيمة العليا ليسموا بها الانسان ويعمل من خلالها على اعمام الرخاء على بني الانسان. وميز الإمام عليه السلام الناس إلى فئة العلماء وفئة المتعلمين وفئة غير المتعلمين، ووصف الفئة الأخيرة وصفاً دقيقاً على انهم همج رعاع

(١) تحف العقول: ص ٢١٥ .

(٢) شرح نهج البلاغة لمحمد عبده: ص ٥١٩ .

(٣) نهج البلاغة: ص ٥١٣ .

لأنهم لم يستندوا إلى أساس متين.

وقد جاء ذلك امتداداً لما ورد في القرآن الكريم من آيات بينات أظهرت قيمة العلم والعلماء في الحياة، فقد ورد في محكم التنزيل:

﴿ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ ﴾ (١).

﴿ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ (٢).

﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾ (٣).

﴿ قُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾ (٤).

كما جاءت أقوال الإمام علي عليه السلام امتداداً لأقوال النبي الكريم محمد ﷺ التي وردت في هذا المجال، ونذكر من أحاديثه الشريفة ما يأتي:

«طلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة» (٥).

و«إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له» (٦).

(١) سورة فاطر، الآية ٢٨ .

(٢) سورة الزمر، الآية ١١ .

(٣) سورة المجادلة، الآية ١١ .

(٤) سورة طه، الآية ١١٤ .

(٥) مستدرک الوسائل: ج ١٧، ص ٢٤٩ .

(٦) بحار الأنوار: ج ٢، ص ٢٢ .

علوم نهج البلاغة «نهج الحياة»:

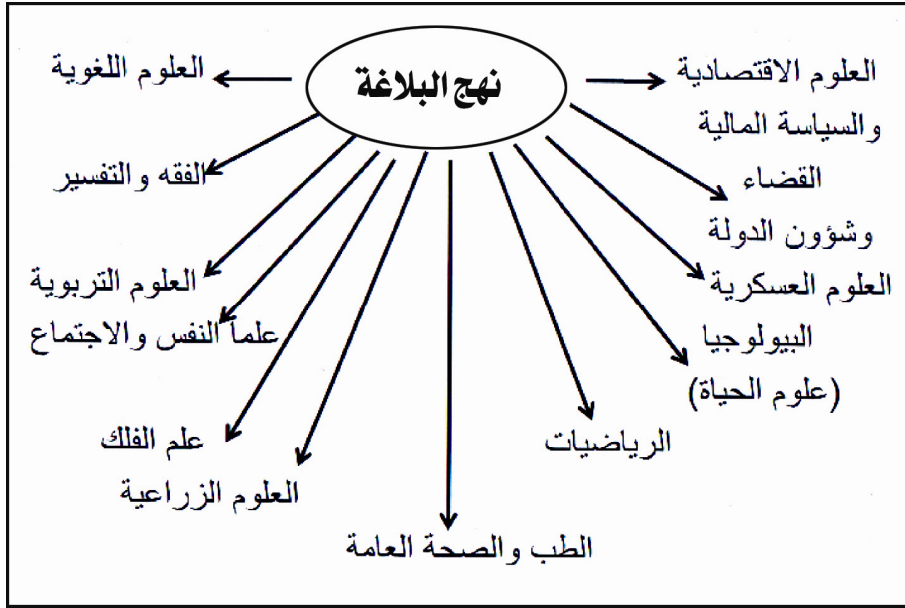
عُرف الإمام علي عليه السلام بعلومه الغزيرة سواء كانت تلك العلوم دينية أم دنيوية.

وقد تضمن «نهج البلاغة» الكثير الكثير من الإشارات اللامعة والومضات الساطعة والكلمات البليغة الناصعة في صياغة مفهوم العلم بأدق الصور وأجمل الحكم والدرر حتى بات لها بليغ الأثر في حياة عموم البشر.

ومن بين تلك العلوم التي عني بها الإمام عليه السلام في نهجه البليغ نذكر ما يلي (المخطط - ١):

مخطط رقم (١)

لتبيان العلاقة بين نهج البلاغة ومختلف العلوم في الحياة



١ - العلوم اللغوية:

كان الإمام عليّ عليه السلام متمكنا من علوم اللغة كالنحو والبلاغة، وقد اشتهر بالحكمة والفصاحة، ونسبت له الكثير من الأشعار والأقوال المأثورة. وفي خطبه وأوامره وحكمه ومواعظه الواردة في نهج البلاغة خير دليل على ذلك. واشتمل نهج البلاغة على مختلف فنون اللغة التي تمثل أوج الفصاحة والكلام وغاية البديع والبيان، وكان ذلك كله بمنتهى الإيجاز والإعجاز. والإمام عليّ عليه السلام هو أول من نقّط المصحف الشريف^(١). وهو عليّ عليه السلام أول من وضع أصول الخط العربي^(٢).

٢ - علوم الفقه والتفسير:

يعد الإمام علي عليه السلام أكبر العلماء علما وفقها، ومن نهجه القويم تستمد الكثير من الأمور في الفقه والتفسير حتى قيل انه كان أول من صنف كتابا بالفقه.

٣ - العلوم الإدارية:

في النهج البليغ إشارات متكاملة عن السياسات الخاصة بإدارة الدولة ومرافق الحياة فيها، والأساليب الناجحة في تدبير شؤون الناس.

(١) صبح الأعشى: ج ٣، ص ١٥١ .

(٢) السبر الأدبي: ج ٢، ص ٦٣٧ .

٤ - العلوم التربوية:

في نهج البلاغة المزيد من الوصايا والتوجيهات التي أبداه الإمام عليه السلام بشأن تربية الأبناء التربية القويمة، وعن العلاقة السليمة ما بين المعلم والمتعلم.

٥ - علم النفس والاجتماع:

عالج الإمام عليه السلام الكثير من الظواهر النفسية والاجتماعية لدى الإنسان وقدم لها وصفا دقيقا وشاملا من خلال الإشارة إلى علاقة الإنسان بربه وبنفسه وبغيره في الحياة.

٦ - العلوم الاقتصادية:

في النهج البليغ إشارات واضحة عن العلوم الاقتصادية التي استمدتها من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، والتي يراها الإمام عليه السلام ضرورية لإدارة شؤون الدولة والحياة، منها رسم السياسات الاقتصادية، ودراسة أسباب الفقر وعلاجه، والعمل على تحقيق التنمية الشاملة.

٧ - العلوم التجارية:

يدعو الإمام عليه السلام إلى العمل الحلال وممارسة التجارة الحرة وذلك في الكثير من أقواله التي وردت في نهج البلاغة.

٨ - حقوق الإنسان والحريات الشخصية:

يحمل نهج البلاغة في طياته الدعوة إلى الحرية الشخصية واحترام حقوق الإنسان، ولعل في مقولة الإمام عليه السلام: «الناس أحرار في أموالهم وأنفسهم» أبلغ الأثر في هذا المجال.

٩ - العلوم العسكرية:

يحتوي نهج البلاغة على الكثير من الإشارات الواضحة عن العلوم العسكرية لدى الإمام علي عليه السلام من خلال الحروب الشهيرة التي قادها دفاعاً عن الإسلام وانسجاماً مع توجيهات النبي الكريم محمد صلى الله عليه وآله.

١٠ - القضاء:

فيه يعبر الإمام عليه السلام عن السياسة القضائية للإسلام وكيفية إصدار الأحكام عند إدارة شؤون المسلمين بما يرضي الله والرسول ويحقق العدل والأمان للمجتمع. وفيه قال النبي محمد صلى الله عليه وآله: «أقضاكم علي»^(١).

١٠ - العلوم الزراعية:

يتضمن نهج البلاغة الكثير من الإرشادات والتوجيهات الخاصة بالأمور الزراعية.

١١ - الرياضيات:

عُرف الإمام علي عليه السلام ببراعته في الرياضيات وسرعته في حل المسائل الحسابية. والأحداث والقصص التي تروى عنه في هذا المجال كثيرة ومعروفة لدى عموم الناس.

١٢ - العلوم البيولوجية (علوم الحياة):

يتضمن نهج البلاغة استعراض الكثير من الأمور التي تخص حياة

(١) أعيان الشيعة: ج ١؛ ص ٣٤٢.

الكائنات الحية كالإنسان والحيوان والنبات، والعلوم المختلفة ذات الصلة بتلك الكائنات.

١٣ - العلوم المستقبلية:

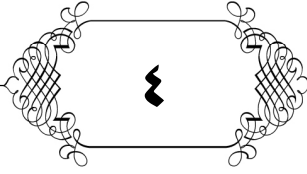
استعرض الإمام عليه السلام من خلال الكثير من الأقوال التي وردت في نهج البلاغة، الكثير من الأحداث التي يمكن ان تقع في المستقبل والتي يمكنها أن تشكل علوما متخصصة من بين سائر العلوم الأخرى.

١٤ - الطب والصحة العامة:

نهج البلاغة غزير بأقوال الإمام عليه السلام ونصائحه الخاصة بالطب والصحة العامة، وقد شكل هذا الموضوع محاور أساسية للفصول القادمة من هذا الكتاب.

وعلوم كثيرة أُخرى ... وبذلك يمكننا القول بأنّ «نهج البلاغة» هو «نهج الحياة»، إذ لا يشتمل على الأمور البلاغية فحسب وإنما يمتد أثره إلى مختلف شؤون الحياة.





العلوم الطبيعية
في نهج البلاغة



تاريخ الطب :

مر الطب بمراحل متعددة كان أولها بدائياً أساسه الجهل والشعوذة والسحر والخرافة. وظل كذلك ردحاً طويلاً من الزمن حتى جاء الطبيب اليوناني المعروف ابقراط فعمل على فصل الطب عن الآلهة معتمداً في ذلك على القياس والتجربة.

ولأهميتها في حياة البشر أصبحت مهنة الطب مهنة انسانية نبيلة تضم علومها مختلفة، وأخذت تحظى بنوع من القدسية والاحترام بوصفها مهنة راقية لها احترامها ومقامها عند الله والناس لأن هدفها إنقاذ الناس من ويلات المرض وتوفير الشفاء لهم.

وقد يرى البعض ان ما ذكر من امور طبية قديماً ما هي إلا أمور معرفية بسيطة، ولكن لو تأملنا في حياة البداوة التي كانت سائدة في الجزيرة العربية آنذاك، وقلة التجمعات البشرية، وانعدام وسائل التكنولوجيا والحياة العصرية بمفهومها الشائع اليوم وغيرها، فإننا سنجد أن ما قيل في تلك الأزمان عن أمور الطب والعلوم العامة بشكل عام ليس بالأمر اليسير وانما كانت تمثل منارات شاخصة في حياة الانسانية.

ومن ناحية اخرى فان الأمراض كانت بسيطة و ربما غير مكتشفة،

والملوثات البيئية قليلة وهذه تؤدي بالبداهة إلى وجود أجسام قوية تقاوم معظم تلك الأمراض في حينه.

وارتبط الطب بالدين كثيرا، فأصبحت الأديان السماوية تظهر اهتمامها بالطب من خلال ما ورد في الكتب السماوية عن هذا النوع من المعرفة العلمية. وبشكل عام، فإن الطب القديم كان قد اعتمد على التجربة، أما الطب الحديث فهو يعتمد على الدراسة المنهجية والبحث العلمي إلى جانب الاعتماد على التجريب. وقد كان الكثير من الرسل والأنبياء يمارسون الطب ويظهرون اهتماما كبيرا به، ومن بينهم ادريس وأيوب وسليمان وعيسى عليهم السلام. وللكتاب الغربيين أقوال عن الاسلام والطب وعن القرآن والطب وعن الحديث الشريف والطب يكاد لا يخلو بحث عن الإسلام والطب من أي كتاب وضع في الغرب عن تاريخ الطب حتى عاد بحثا مدرسيا^(١).

الإسلام والطب :

ارتبط الاسلام ارتباطا وثيقا بالصحة العامة للفرد فيقول الدكتور سان جورجيو داريلانو San Giorgio Darillano ، وهو من كبار المختصين في تاريخ الطب بكتابه «تاريخ الطب» المطبوع بباريس سنة ١٩٣٦: «ان الفروض والواجبات وغيرها من سنن ومستحبات تتصل بالصحة في الاسلام، ترمي إلى اصابة هذين وتحقيق غايتين في آن واحد، غاية دينية واخرى صحية». و شاطره في هذا الرأي الباحث رينان Renan فيقول: «لقد أعطى الإسلام

(١) تاريخ الطب وآدابه وأعلامه للشطي؛ ص ١٥٥ .

الواجبات الصحية صبغة دينية»^(١).

أما رينيه ساند Rene Sand فقد قال في كتابه الموسوم بـ «نحو الطب الاجتماعي: «إن تعاليم الإسلام الدينية تحسّن الصحة فهي تدعو إلى القناعة (عدم الإسراف في الأكل والشرب) والنظافة والاعتسال بالماء الطاهر، خمس مرات في اليوم، قبل كل صلاة. وان الصلاة مجموعة من حركات رياضية. وان الإسلام يأمر بتجريد المرضى المصابين بأمراض معدية، وان العلوم الإسلامية خصصت شطرا كبيرا من أبحاثها لحفظ الصحة»^(٢).

الطب النبوي :

تحدّث الرسول الكريم محمد ﷺ كثيرا في الطب والصحة العامة، وفي الأمراض والوقاية من العدوى حتى تجمعت للرواة عنه ثلاثمائة حديث من أحاديثه الشريفة والتي أصبحت تسمى فيما بعد بـ(الطب النبوي).

وكان النبي ﷺ يداوي نفسه بنفسه، ويأمر بذلك لمن أصابه مرض من أهله وأصحابه. وكانت غالبية أدويته مفردة وليست مركبة. ومازالت هذه القاعدة العلاجية متبعة حتى يومنا هذا، وهي العدول عن الدواء المركب إذا كان الحصول على الشفاء ممكنا بالدواء المفرد.

ويقول المستشرق البريطاني الدكتور أدوارد براون ما مضمونه، ان النبي محمد ﷺ أعلن ان لكل داء يصاب به الناس الدواء المناسب له، وانه حدد

(١) تاريخ الطب وآدابه وأعلامه للشطي؛ ص ١٥٦-١٥٧ .

(٢) المصدر السابق: ص ١٥٧ .

الطرق الرئيسة لعلاج الأمراض بثلاثة طرق هي: (تناول العسل) و (الحجامة) و(الكي). غير انه كان يوصي أتباعه بتجنب الكي والإقلال من استعماله. ومن بين المواد الأخرى الواردة في أحاديث النبي ﷺ، كما يقول براون، كانت لبن النوق وحب البركة والصبر والمن. أما الأمراض المذكورة في أحاديث النبي محمد ﷺ فكانت وجع الرأس والشقيقة والرمد والبرص والأوبئة والحمى (وكان يسميها زفير جهنم). وكان النبي محمد ﷺ ينصح أتباعه ألا يزوروا بلدا يتفشى فيه الوباء (١).

ويقول الدكتور داريلانو عن الرسول ﷺ: «يصح ان يقال ان محمدا ﷺ لم يكن أول طبيب في الإسلام فحسب بل كان أيضا أول من وضع كتابا ممتازا في الطب سمي بالطب النبوي» (٢). وعدّ النبي ﷺ من أنبل الأطباء حيث يقول عنه: «انه كان في غزواته يعنى بالجرحي كما كان يستصحب الممرضات» (٣).

وقبل ذلك، فقد شهد من أطباء زمانه بطبه. فقد قال الشمردل، الذي كان في وفد نجران بني الحارث بن كعب، عندما نزل بين يدي النبي: يا رسول الله بأبي أنت وامي، اني كنت كاهن (طبيب) قومي في الجاهلية واني كنت الطبيب فما يحل لي قال: «فصد العرق و مجسة الطعنة إن اضطررت و عليك بالسنا و لاتداوي أحدا حتى تعرف داءه» قال: والذي بعثك بالحق انت أعلم بالطب مني (٤).

(١) تاريخ الطب وآدابه وأعلامه للشطي؛ ص ١٦٤ .

(٢) المصدر نفسه؛ ص ١٥٦-١٥٧ .

(٣) المصدر نفسه؛ ص ١٦٣ .

(٤) المصدر نفسه؛ ص ١٦٣-١٦٤ .

وشهادات كثيرة أخرى جاءت من قبل علماء وباحثين آخرين من مختلف الأمم والديانات وعبر مختلف الأزمان تؤكد ما ذهب إليه النبي الكريم في توجهاته الطبية للمساهمة في الحفاظ على صحة الناس وعافيتهم.

أما أقواله ﷺ فهي تشتمل، بعمومها، على ما يأتي:

- ١- وصايا صحية في الوقاية من الأمراض.
 - ٢- وصفات طبية لعلاج الأمراض
 - ٣- الدعوة إلى لزوم استشارة المرضى للأطباء.
 - ٤- اصول عيادة المرضى، والتذكير بأسس آداب زيارتهم.
 - ٥- تحريمه لممارسة السحر والإشارة إلى أضراره.
 - ٦- اختيار الأطعمة النافعة كبديل عن الأدوية في وقاية الجسم من الأمراض.
 - ٧- تفضيله استخدام الأدوية المفردة على الأدوية المركبة.
 - ٨- التركيز على أهمية النظافة لتقويم الصحة ودفع الأمراض.
 - ٩- الإستعانة بالطب الروحاني كواحدة من وسائل علاج الأمراض. والجدير بالذكر ان الطب الروحاني اعتمد في الوقت الحاضر كواحد من مقومات الطب البديل.
 - ١٠- التأكيد على الحمية والابتعاد عن البطنة.
 - ١١- الدعوة لممارسة الحجامة.
- وخلاصة ما يمكن قوله هنا هو أنّ القرآن الكريم والحديث النبوي

الشريف اشتملا على عدد كبير من النصوص ذات الصلة بمفاهيم الطب والصحة العامة وبالشكل الذي يحافظ فيه على سلامة الإنسان وصحته.

الطب ونهج البلاغة :

وضع نهج البلاغة النواة الاولى لنشأة العلوم الطبية والصحية للناس الذين جاءوا بعد الإمام علي عليه السلام، فقد أخذ منه أبناؤه وأحفاده من الأئمة عليهم السلام الكثير حتى أصبحوا روادا في الميادين الطبية إلى جانب ريادتهم في الفقه والتفسير... نعم وضع نهج البلاغة، إلى جانب الطب النبوي، الحجر الأساس في نشأة «طب أهل البيت».

وبخصوص طب أهل البيت عليهم السلام فقد صدرت كتب ودراسات كثيرة تحمل هذا الإسم أو تحت عنوان «طب الأئمة عليهم السلام». كما صدرت كتب اخرى عن طب الرضا عليه السلام وطب الإمام الصادق عليه السلام. ولعل من أبرز العوامل التي أدت إلى ظهور المضامين الطبية والصحية في نهج البلاغة نذكر ما يأتي:

- ١- موسوعية الإمام علي عليه السلام، وخبرته الواسعة في مختلف ميادين الحياة السياسية منها والاجتماعية والإدارية واللغوية والفقهية وغيرها.
- ٢- قدرته الفائقة على دراسة الظواهر الصحية وتحليلها.
- ٣- قدرته الكبيرة على الإستقراء وتوقع ما يمكن حدوثه، معتمدا في ذلك على قوة الملاحظة ودقة التفكير العلمي.
- ٤- اعتماد الإمام عليه السلام على ما ورد في القرآن الكريم من آيات بينات تعزز دور العلم والطب في حياة الإنسان. ولعل مقولته الشهيرة: «انّ في القرآن لآية

تجمع الطب كله (١) ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (٢) خير دليل على ذلك.

٥- تأثره البالغ بتوجيهات النبي الكريم محمد ﷺ الذي كانت وصاياه الصحية جليّة للإمام علي عليه السلام. فقد استقى الإمام علمه وبلاغته من علم وبلاغة النبي ﷺ معتمداً في ذلك على ما عرف فيما بعد بـ (الطب النبوي). وقد أكد عليه ذلك من خلال مقولته: «علمني رسول الله ﷺ الف باب من العلم فانفتح من كل باب الف باب» (٣).

ومن ثمّ فإن ما ورد في نهج البلاغة من حكم ووصايا وأقوال بليغة ما هو الا تعبير عن فقه الطب المستمد من القرآن المجيد ومن الأحاديث النبوية الشريفة. وستكون الاستعانة بما ورد في القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف منهجا ثابتا عند الحديث عن نهج البلاغة وأقوال الإمام علي عليه السلام لتأكيد مسيرته على ذلك النهج القويم والسنة النبوية الشريفة.

والجدير بالذكر ان المعلومات الطبية التي توفرت في عصر الإمام عليه السلام كانت سابقة لزمانها لأن الناس في ذلك الزمان كانوا يغطّون في سبات عميق من الجهل ولا يعرفون عن النواحي الطبية والصحية العامة الا القليل القليل، وبذلك تتجسد لنا القيمة الكبيرة للمفاهيم الطبية والصحية لدى الإمام عليه السلام. ثم جاء الطب الحديث بالدراسات المتنوعة والأبحاث العلمية الرصينة لإثبات صحة ما ذهب إليه الإمام عليه السلام من حكم ووصايا صحية وطبية عامة.

(١) بحار الأنوار: ج ٦٢، ص ٢٦٧.

(٢) سورة الأعراف، الآية ٣٠.

(٣) كشف الغمة: ج ١، ص ١٣٠.

العلوم الطبية في نهج البلاغة :

اشتمل نهج البلاغة على الكثير من العلوم الطبية، نذكر منها ما يأتي:

- ١- أخلاقيات مهنة الطب (فيما ينبغي ان يكون عليه الطبيب).
- ٢- العلاقة ما بين الطبيب والمريض.
- ٣- الصحة العامة.
- ٤- علم التشريح.
- ٥- علم الأجنة.
- ٦- علم الفسلجة، ويتضمن الإشارة إلى وظائف مختلف الأعضاء الجسمية.
- ٧- علم الأدوية.
- ٨- المناعة والمريض.
- ٩- الأمراض الباطنية.
- ١٠- الحواس.
- ١١- الأمومة والطفولة.
- ١٢- التناسل والعقم.
- ١٣- طب المسنين.
- ١٤- الغذاء والتغذية.
- ١٥- الطب النفساني.
- ١٦- الطب العدلي.

مزايا الموضوعات الطبية في نهج البلاغة:

امتازت الموضوعات الطبية والصحية العامة التي وردت في نهج البلاغة بما يأتي:

- ١- وردت بلغة مبسطة وسلسلة بحيث كانت مفهومة من قبل عامة الناس آنذاك، ومنسجمة مع مداركهم المعرفية.
- ٢- عرضت على هيئة وصايا وحكم قصيرة وذات دلالات واضحة ومعبرة عن المعنى المقصود منها.
- ٣- جاءت من الواقع اليومي الذي كان يعيشه الانسان في ذلك الوقت.
- ٤- شملت صحة الانسان من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية.
- ٥- تعرضت للجوانب البيئية ذات الصلة بالانسان ومجتمعه.
- ٦- امتازت بكونها ذات مدلولات وقائية وعلاجية.
- ٧- كانت مستوحاة من مضامين القرآن الحكيم من موضوعات طبية وصحية.
- ٨- جاءت منسجمة مع توجيهات النبي الكريم محمد ﷺ وتربيته للامام علي عليه السلام العامة، والطبية خاصة.

الطب البديل (كلمة لا بد منها):

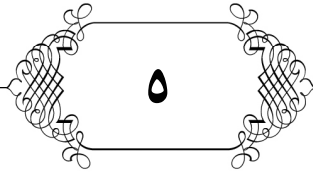
نحن في معرض الكلام عن الطب، قديمه وحديثه، نقول لقد اعتمد الطب الحديث كثيرا على الطب القديم الذي كان يعرف بالطب الشعبي، وهو مجموعة من المعارف والمعلومات تمثل إجراءات جماعية أو فردية تستخدم لعلاج

المرض، وتختلف عن الطب العلمي (الطب التقليدي أو الطب الحديث).
اعتمد الطب الحديث في الاستفادة من الأعشاب والنباتات الطبية لمعالجة
الأمراض المختلفة، كذلك الاستفادة من أنواع الأغذية لحماية الجسم من تلك
الأمراض.

وتطور الطب الحديث حتى وصل إلى ما هو عليه الآن من تقدم وبخاصة
في ميادين الصناعات الدوائية، واختراع الأجهزة والوسائل والتقنيات الخاصة
المساعدة على تشخيص وعلاج الأمراض المتنوعة نقول على الرغم من ذلك
كله فان العالم مازال يعترف بالطب البديل Alternative Medicine كوسيلة
ناجعة من وسائل العلاج والوقاية من الأمراض.

والمقصود بالطب البديل الابتعاد عن الأدوية التقليدية السائدة في علاج
الأمراض، كما هو الحال في استخدام التنويم المغناطيسي، والابر الصينية،
والموسيقى، والحجامة، وتعاطي الأعشاب، كما ان التوجه إلى الأولياء
والصالحين يعد واحدا من مكونات الطب البديل.





**العلاقة
بين الطبيب والمريض**



وصايا الإمام للطبيب :

جسد نهج البلاغة طبيعة العلاقة بين «الطبيب» و «المريض» وذلك من خلال الوصايا البليغة للإمام عليه السلام لكل منها.
وعن الطبيب قال الإمام علي عليه السلام : «من تطبّب فليتق الله ولينصح ويجتهد»^(١).

وفي ذلك وصايا مهمة مفادها ما يأتي:

- ١- ان يكون الطبيب مخلصا في مهنته وملتزما بأخلاقياتها، وان يكون على قدر عال من المسؤولية المهنية.
- ٢- أن يكون أميناً على أسرار مرضاه.
- ٣- ان يجتهد في المتابعة العلمية لتخصصه ليواكب ما يستجد من تطورات علمية في مجال عمله.
- ٤- ان يحسن التعامل الإنساني مع المريض بخلق جسور مبنية على الثقة لتحقيق الهدف المطلوب من اللقاء بينهما لتوفير العلاج المناسب للأخير.

(١) بحار الأنوار: ج ٦٢، ص ٧٤.

٥- ان يحسن استجواب المريض عن علامات مرضه وما يشكو منه لتكوين فكرة كافية عن المرض.

٦- ان لا يلحق الأذى بالمريض بأي شكل من الأشكال.

٧- ان يتحدث الطبيب مع مريضه بصورة تنم عن اهتمامه بمعاناته وبطريقة تكون خالية من الترفع، ولا سيما مع المرضى الذين لم يتلقوا تعليماً عالياً. والجدير بالذكر ان للمريض الحق على الطبيب في ان يشرح له المرض بطريقة مبسطة ومفهومة ودبلوماسية، وان يبين ما سيكون عليه الحال بعد العلاج ولا سيما اذا كان مرضه من الأمراض المستعصية.

٨- ان يكون عفيفاً في التعامل مع المرضى وان لا يتعامل معهم بالمحرمات.

٩- ان لا يكون عبوساً في وجه المريض لان ذلك قد يوحي إليه بانه ميؤوس منه. وقيل ان الابتسامة التي يديها الطبيب للمريض والكلمة الطيبة هما نصف العلاج.

١٠- ان تكون لديه معرفة دقيقة بتاريخ المرض الذي يعاني منه المريض ليتمكن من اتخاذ قراره الصائب في تشخيص المرض.

١١- ان يعمل بتعاون مع زملائه ضمن فريق العمل الواحد ان اقتضى منه ذلك لأن الأمر قد يتطلب تضافر جهود أكثر من اختصاص واحد لتوفير العلاج الدوائي أو الجراحي للمرضى.

١٢- ان يتحقق من تشخيص المرض بصورة دقيقة، ويمكنه في هذه الحالة الاستعانة بالمختبرات والأجهزة الطبية الساندة التي تساهم في إعطاء الصورة

الكاملة عن طبيعة المرض.

ومن وصاياه المهمة الأخرى في هذا المجال قوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «من تطبّب فليأخذ البراءة من وليّه وإلا فهو له ضامن»^(١).

وتتمثل براءة الذمة في الوقت الحاضر، بالسماح بموجب تأييد تحريري (ورقة موافقة) يأذن به المريض أو وليه أو من ينوب عنه رسمياً للطبيب بإجراء ما يلزم من علاج طبي سواء كان ذلك بالجراحة أم بالدواء، وبذلك يخلي الطبيب مسؤوليته من نتائج المداخلة الطبية أو الجراحية التي قد تؤول أحيانا إلى إصابة المريض بأذى أو إلى وفاته.

وأكثر من ذلك فقد ذهب النبي الكريم محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في حديثه ليشمل الناس الذين يدعون الطب وهم ليسوا كذلك، بقوله: «من تطبّب ولم يعلم منه الطب قبل ذلك فهو ضامن»^(٢).

ويفيد ذلك في ان من ادعى معرفة الطب ولم يُعرف ذلك عنه، أي انه لم يكن طبيبا، فهو ضامن لما قد يسببه العلاج الذي يصفه للمريض أو ما تسببه الجراحة التي يجريها من أذى.

مواصفات الطبيب الحاذق :

للطبيب الحاذق مواصفات عدة ينبغي التحلي بها، وقد استمدت جميعها

(١) الكافي: ج ٧، ص ٣٦٤ .

(٢) الطب النبوي: ص ١٠٦-١٠٧ .

من التراث الطبي العربي الإسلامي. ومن هذه المواصفات نذكر ما يأتي^(١):

- ١- النظر في نوع المرض.
- ٢- النظر في سبب المرض.
- ٣- ملاحظة قوة المريض ومدى إمكانيته الجسدية في مقاومة المرض.
- ٤- ملاحظة سن المريض.
- ٥- ملاحظة بيئة المريض وعاداته.
- ٦- الوقوف على مهنة المريض وطبيعة عمله.
- ٧- معرفة التاريخ المرضي للعائلة لأن الأمراض قد تنتقل بالعدوى أو بالوراثة.
- ٨- أن يكون على صلة دائمة بما يستجد من تقدم في اختصاصه بالمجالين التشخيصي والعلاجي.
- ٩- الانتباه إلى وقت إعطاء العلاج أو الوقت المناسب لإجراء العملية (إذا كانت جراحية).
- ١٠- معرفة قوة الدواء ودرجة تأثيره.
- ١١- ان يكون لطيفا مع المريض وان يرفق به.
- ١٢- ان يعالج بالأسهل فالأسهل، أي لا ينتقل إلى الدواء المركب إلا عند تعذر الدواء المفرد عن اداء دوره.
- ١٣- وبشكل عام، على الطبيب ان يتقن فن التطبب التزاما بالحكمة القائلة: رحم الله امرئ عمل عملا فأَتقنه.

(١) مقتبسة بتصرف من كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية: ص ١١١-١١٣ .

القسم الطبي :

هناك قسم طبي يؤدّيه جميع الأطباء عقب تخرجهم من كليات الطب ليكون دليلا في عملهم في حياتهم المهنية، ويعد أساسا في تجسيد أخلاقيات مهنة الطب. ولعل قسم ابوقراط هو الأكثر شهرة في هذا المجال.

وينص القسم المذكور على ما يأتي: «أقسم بالله، رب الحياة والموت وخالق الشفاء على اني أرى ان المعلم لي بمنزلة آبائي أواسيه في معاشي وأقصد بقدر طاقتي منفعة المرضى ولا أعطي دواء قتالا ولا أشير أيضا بمثل هذه المشورة ولا أدني من النسوة فرزجة تسقط الجنين وأحفظ نفسي في تدبيري على الزكاة والطهارة، وأما الأشياء التي أعينها في أوقات المرضى أو أسمعها في غير أوقات علاجهم فأمسك عنها»^(١).

أما القسم الطبي المعمول به في كليتنا الطبية (في العراق) فينص على الآتي: «أقسم بالله العظيم، وبمقدساتي، أن أكون وفيًا لمن علمني هذه المهنة، عطوفا على المرضى، مؤثرا ومصالحتهم، وأن لا أفشي سر المريض، ولا أعطي دواءً بقصد الإضرار، وأن أكون حسن السيرة مع زملائي، مخلصا لأمتي ووطن».

وصايا الإمام للمريض :

كان ذلك فيما يخص العلاقة بين المريض والطبيب من جهة، وما ينبغي ان يكون عليه الطبيب من جهة أخرى. أما حكم ووصايا الإمام عليه السلام للمريض في

(١) العرب والطب للشطي: ص ١٧-١٨ .

مجال الحفاظ على صحته العامة فهي كثيرة جدا، ولعلها هي الأساس في وجود هذا الكتاب، وسنطلع عليها في الفصول القادمة منه.

من أقوال الإمام علي عليه السلام بهذا الخصوص نذكر ما يأتي:

«لا شفاء لمن كتم طبيبه داءه»^(١).

و«من كتم مكنون دائه عجز طبيبه عن شفائه»^(٢).

و«من كتم الأطباء مرضه خان بدنه»^(٣).

تلك هي وصايا مهمة للمريض أشار فيها أمير المؤمنين عليه السلام إلى ضرورة البوح عن مكنونات دائه إلى الطبيب للوقوف على حالته الصحية عن كذب وتكوين صورة كافية بغية معالجته عن دراية ووضوح، والا قد يعجز الطبيب عن إعطائه العلاج الناجع لمرضه.

وربما يعود عدم البوح عن طبيعة المرض وما يتعلق به من أسرار لدى المريض إلى الطبيب لأسباب عدة نذكر منها ما يأتي:

١- قد يكون المريض خجولا بطبيعته فيخفي أسراره عن الطبيب.

٢- رغبة المريض في الحفاظ على سرية المرض الذي يعاني منه خاصة الأمراض الجنسية التي قد يصاب بها الإنسان جراء ممارسات جنسية خاطئة (غير مشروعة)، فيصّر المريض على عدم البوح بها.

(١) غرر الحكم ودر الكلم: ص ٤٨٣ .

(٢) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم: ص ٥٦٤ .

(٣) م.ن .

٣- عدم البوح عن بعض الأمراض التي يظنها المريض تسيء إلى رجولته (فحولته) كأمراض العقم مثلاً.

٤- عدم إعطاء الوقت الكافي من قبل الطبيب للمريض للتحدث عما به والكشف عما يعاينه بحرّيّة. والطبيب الذي يكون على عجلة من أمره عند التعامل مع المريض قد لا يحصل هو الآخر على المعلومات الكافية عن المرض.

٥- عدم توفر جسور الثقة بين المريض والطبيب، قد يحول دون الإفصاح عما يعاينه المريض.

٦- قد لا يبوح بعض المرضى عن سر مرضهم وذلك رغبة منهم في اختبار قدرة الطبيب على اكتشاف أو تشخيص المرض لديهم.

ومن ناحية أخرى قد يكون المريض طفلاً أو معتل العقل بحيث لا يقوى على التعبير عما يعاينه من مرض فيقوم بهذه المهمة الأفراد المقربين منه، وهؤلاء قد لا يتمكنون من توصيف الحالة التي يعاني منها كلاً منهم (الطفل أو الشخص معتل العقل) وصفاً دقيقاً يضيفي إلى الوقوف على حالته المرضية بصورة صحيحة. وعندما تتوفر الظروف الملائمة للمريض فانه سيبوح، من دون شك، عما به من مرض لطيبه ومن ثم يعمل الاثنان معاً على خلق الثقة المتبادلة بينهما الأمر الذي يساهم كثيراً في علاج المرض.

آداب عيادة المريض:

الى جانب وصايا الإمام عليّ عليه السلام للمريض هناك دعوات إلى عيادة المرء عند مرضه بغية التخفيف عن آلامه والاهتمام بصحته، فيوصي الأطباء بالاهتمام

بصحة مرضاهم (كما ورد ذلك قبل قليل)، كما يقدم ركنا أساسيا من أركان آداب زيارة المريض، إذ يقول عليه السلام: «ان من أعظم العوَاد أجرا عند الله، من إذا عاد أخاه، خفف الجلوس إلا ان يكون المريض يجب ذلك ويريده ويسأله ذلك»^(١). والجدير بالذكر ان الإمام عليه السلام يقول: «المريض يعاد، والصحيح يزار»^(٢).

وكان النبي محمد صلى الله عليه وآله قد أشار بدوره إلى ذلك بقوله: «العيادة سنة»^(٣). وفي ذلك توكيد على أهمية عيادة المريض واعتبارها واحدة من المهام الإنسانية التي ينبغي ان يمارسها الإنسان في مجتمعه من أجل تدعيم مقومات التآلف الانساني. كما أكد النبي الكريم صلى الله عليه وآله على ان: «أعظم العيادة أجرا أحفها»^(٤)، ومفاد ذلك ان المريض بحاجة إلى راحة تامة عند تعرضه لمرض معين إلى جانب القدر الكافي من النوم وتناول الدواء وغير ذلك من توفير أسباب الرعاية التامة له. ومن بين الأسباب تخفيف الجلوس معه وعيادته لمجرد الاطمئنان على صحته.

إذاً تلك هي آداب عيادة المريض التي يهدينا إليها النبي محمد صلى الله عليه وآله والإمام علي عليه السلام.



(١) طب الأئمة لعبد الله شبر: ص ١١٣.

(٢) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، الحديث ٤٠٥.

(٣) الفردوس: ج ٣، ص ٨١.

(٤) كنز العمال: ج ٩، ص ٩٧.

٦

في الصحة العامة

الصحة العامة والمرض :

في مجال الحديث عن الجسم في حالتي الصحة والمرض، قال الإمام
عليه السلام:

«ان للأبدان حالات ست: الصحة والمرض والنوم واليقظة والموت
والحياة، وكذلك الأرواح فان صحتها اليقين ومرضها التردد ونومها الغفلة
ويقظتها التوجه وموتها الجهل وحياتها العلم»^(١).

و «الصحة أفضل النعم»^(٢).

و «ألا وإنَّ من البلاء الفاقة، وأشدُّ من الفاقة مرض البدن، وأشد من
مرض البدن مرض القلب، ألا وإنَّ من النعم سعة المال، وأفضل من سعة المال
صحة البدن، وأفضل من صحة البدن تقوى القلب»^(٣).

و «لا عيش أهنأ من العافية»^(٤).

و «المرض حبس البدن»^(٥).

(١) طب الإمام الصادق: الخليلي، ص ٥ .

(٢) مكارم الأخلاق: ص ٣٥٨ .

(٣) نهج البلاغة: ص ٥٥٣ .

(٤) نهج البلاغة: ص ٤٩٢ .

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٣ .

والصحة والمرض مفهومان طبيان يعبر كل منهما عن حالة الجسم وذلك من خلال 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 كما قال الإمام عليّ: «لا عيش أهنأ من العافية» و «الصحة أفضل النعم».

وقد عرّفت 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^(١).

كما يمكن تعريف المرض على انه انحراف في مكونات الجسم الداخلية عن مناسيبها الطبيعية، أو اختلال في ثبات البيئة الداخلية للجسم Homeostasis.

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

وأما العلاج فهو إعادة ثبات البيئة الداخلية للجسم إلى وضعها الطبيعي

(١) قاموس Dorland الطبي: ص ٥١١ .

بتصحيح حالتي الزيادة أو النقصان في مكونات الجسم الداخلية، وقد يكون ذلك التصحيح داخليا (تلقائيا) أو من الخارج باستعمال الأدوية اللازمة أو الأغذية المناسبة.

وعن المرض قال أمير المؤمنين عليه السلام: «المرض حبس البدن»^(١).
والمرض بشكل عام اما ان يكون عضويا، أي إصابة عضو معين من أعضاء الجسم؛ أو نفسيا قد يكون ناجما عن مرض عضوي في بعض الأحيان.
والمعروف ان لكل كائن من الكائنات الحية واطئا كان أو راقيا، نباتا أو حيوانا أو إنسانا، لكل منهم مرضا أو أمراضا خاصة به. وقد تكون هناك أمراض مشتركة بين بعض الكائنات الحية الموجودة في البيئة الواحدة.
كما ان لكل علة من تلك العلل دواء يمكن الاستفادة منه للتخلص منها. وقد جسد الإمام علي عليه السلام ذلك كله بقوله: «لكل حي داء، لكل علة دواء»^(٢). وسنأتي على موضوع الدواء في موضوعات خاصة قادمة من هذا الكتاب.

العوامل المؤثرة في الصحة العامة :

يتعرض الإنسان لكثير من الأمراض في حياته وذلك من حيث يدري أو لا يدري. فمسيبات الأمراض متنوعة، فهي اما ان تكون بيئية كالملوثات والجراثيم المسببة للمرض وغير ذلك، أو ذاتية كسوء التغذية الذي يؤدي إلى

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٣ .

(٢) تحف العقول: ص ٢٠٨ .

الإخلال 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 الاناث والذكور (اذ انها في الاناث تكون أكثر في الغالب مما هو عليه في الذكور)، وربما يعود ذلك إلى طبيعة التركيب البدني كتركيب الجهاز التناسلي مثلا، وبعض الوظائف الخاصة المرتبطة به كالحمل والرضاعة والدورة الشهرية وما إلى ذلك.

٢- العمر:

يرتبط العمر ارتباطا كبيرا بالصحة العامة، اذ ان الأداء البيولوجي للعضو البدني يبدأ بالتضاؤل بمرور الزمن فتقل بذلك كفاءة الأعضاء. ويجسد الإمام علي عليه السلام ذلك من خلال أقواله حيث يقول:

«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 اذ لا يوجد كائن

خالد، فالخلود لله وحده سبحانه وتعالى.

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٣٢٤.

(٢) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٣٨٠.

٣- الغذاء:

يلعب الغذاء دورا مهما في بناء الجسم وتسيير وظائفه المختلفة، لذلك ينبغي تناول الأغذية ضمن برامج خاصة تنسجم مع الصحة العامة للفرد وإلا أدى الإفراط بها أو التقليل منها إلى حدوث أمراض معينة. وفي هذا المجال اهتم الإمام علي عليه السلام اهتماما كبيرا وذلك من خلال أقواله الشهيرة التي يؤكد فيها على عدم الإسراف في تناول الطعام حيث يقول عليه السلام:

«لا تطلب الحياة لتأكل، بل اطلب الأكل لتحيا»^(١).

و «من اقتصر في أكله كثرت صحته، واصلحت فكرته»^(٢).

و «من قل طعامه قلت آلامه»^(٣).

و «من غرس في نفسه محبة أنواع الطعام، اجتنى ثمار فنون الأسقام»^(٤).

و «إياك والبطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه، وفسدت أحلامه»^(٥).

و «كم من أكلة منعت الموت»^(٦).

و «لا فطنة مع بطنة»^(٧).

و «كثرة الأكل والنوم تفسدان النفس وتجلبان المضرة»^(٨).

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٣٣٣.

(٢) عيون الحكم والمواعظ: ص ١٥٥.

(٣) عيون الحكم والمواعظ: ص ١٣٧.

(٤) عيون الحكم والمواعظ: ص ٤٢٦.

(٥) عيون الحكم والمواعظ: ص ٩٦.

(٦) بحار الأنوار: ج ٧٣، ص ١٦٦.

(٧) عيون الحكم والمواعظ: ص ٥٣٢.

(٨) عيون الحكم والمواعظ: ص ٣٨٩.

و «لا تنال الصحة الا بالحمية»^(١).
و «من لم يصبر على ممرض الحمية طال سقمه»^(٢).
و «المعدة بيت الأدواء والحمية رأس الدواء ولا صحة مع النهم»^(٣).
و «لا تجتمع الصحة والنهم»^(٤).

ويفهم من ذلك ان من ابتعد عن التخممة والاسراف في تناول الطعام قلت أمراضه لان في ذلك الاسراف إجهاد كبير لأعضاء الجسم المختلفة التي ينبغي ان تؤدي أدوارها الوظيفية وفق السياقات الطبيعية. فربّ إنسان أفرط بالأكل فابتلي بالتخممة وبينما مرضت معدته فتعذر عليه الأكل أياما وجرت عليه أسقاماً.

ولم يترك الإمام علي عليه السلام أمراً يتعلق بصحة الانسان وعافيته الا وتعرض له بشيء من عين الحكمة وخالص البلاغة، وفي ذلك تجسيد للعلاقة الوطيدة بين الصحة العامة للانسان والغذاء. وقد استمد الإمام عليه السلام أقواله تلك من القرآن الكريم حيث مقولته الرائعة: «ان في القرآن لأية تجمع الطب كله»^(٥) ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾^(٦).

وهكذا يؤكد الإمام عليه السلام من خلال ذلك على قيمة الغذاء والنظام

(١) مستدرک الوسائل: ج ١٦، ص ٤٥٣ .

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٣٢٠ .

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٣ .

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٣ .

(٥) مستدرک الوسائل: ج ١٦، ص ٤٥٣ .

(٦) سورة الأعراف: الآية ٣١ .

الغذائي في الحفاظ على الصحة العامة للفرد.

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

ويحتوي الجسم على مقادير محددة من المكونات الجسمية بحالاتها الثلاث الصلبة والسائلة والغازية وان أي انحراف في تلك المقادير عن حدودها الطبيعية يؤدي إلى اضطراب وظائف الجسم الحيوية، ومن ثم إلى حدوث المرض؛ فيمكننا ببساطة تعريف المرض على انه اختلال في نظام البيئة الداخلية للجسم.

وكما هو معروف لدى عموم الناس فان الغذاء يحتوي على مكونات رئيسة

هي:

الكاربوهيدرات.

البروتينات.

الدهون.

الأحماض الأمينية.

الفيتامينات.

الأملاح والمعادن.

مركبات جسمية أخرى كالأنزيمات والهرمونات وغيرها.

٤ - 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 لتلعب دورا نافعا في تحقيق صحة أفضل للمجتمع من خلال الحفاظ على سلامة أفرادهم وصحتهم.

٥- التدخين:

ثبت ان المواد الناتجة عن التدخين تؤثر تأثيراً بليغاً في صحة الإنسان. فأصبحت أضرارها مقرونة بالسرطان وبأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي.

٦- الخمر والمخدرات:

أما الخمر فهي مرتبطة بالآثار السلبية التي تتركها عبر الأمراض الجسدية كتشمع الكبد، والنفسية والاجتماعية بسبب تأثيرها في نشوء التصرفات السلبية لدى متعاطيها.

وأما تناول المخدرات فانه يؤثر في حياة الإنسان من النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية أيضا فيؤدي بالفرد إلى الميل للجريمة والغرق في مستنقع الانحرافات الجنسية.

٧- الاضطرابات النفسية:

تلعب الاضطرابات النفسية أدوارا مهمة في صحة الإنسان، فهي كما يقول

عنها الإمام عليّ: «والهم نصف الهرم»^(١).

و«اطرح عنك واردات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين»^(٢).

ويؤدي الهم والاكئاب Depression إلى حدوث الكثير من الاضطرابات الجسمية بسبب الإفرازات التي يحررها الجسم عند حدوث الاكتئاب.

٨- درجة تحمل المرض:

هناك درجات من التحمل للمرض يواجهها الإنسان تختلف باختلاف طبيعة عمل جهازه المناعي، لذلك يقول الإمام عليّ: «امش بدائك ما مشى بك»^(٣). أي ما دام الداء سهل الاحتمال فانه يمكن للمرء أن يبارس أعماله، أما إذا أعياه المرض فينبغي الاستراحة له.

وأكثر من ذلك فان الذي يصاب بأمراض معينة قد تفيدته تلك الأمراض في استحداث مناعة مكتسبة لتعينه في مقاومة الأمراض التي قد تصيبه لاحقاً فينقلب بذلك الداء دواءً كما يقول أمير المؤمنين عليّ في حكمته البليغة: «رُبَّ داءٍ انقلب دواءً»^(٤).

ومن ناحية أخرى فان كثرة الأمراض التي يتعرض لها الفرد تؤدي إلى صعوبة الشفاء في الغالب. وقد جسد الإمام عليّ ذلك بمقولته المعروفة: «من كثرت أدوائه لم يعرف شفاؤه»^(٥).

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ١٨، ص ٣٤١.

(٢) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ١، ص ٣٢٤.

(٣) الوسائل: ج ٢، ص ٤٠٨.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٤.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٤.

٩- الانحدار الوراثي:

تلعب الوراثة دورا كبيرا في نقل الأمراض من الآباء إلى الأبناء. ويُظهر الزواج بين الأقارب الكثير من الأمراض الوراثية الموجودة في العائلة وذلك بصورة أكثر مما هو عليه عند الزواج من غير الأقارب.

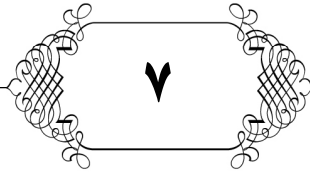
١٠- الفقر والتخلف العلمي:

تسود المجتمعات الفقيرة والمتخلفة علميا الكثير من الأمراض بسبب غياب او قلة الوعي الصحي من جهة، وعدم توفر مستلزمات التقدم الصحي من جهة أخرى كالمياه الصالحة للشرب والمستشفيات والأدوية والأجهزة المساعدة على تشخيص وعلاج الأمراض.

١١- العمل:

تلعب طبيعة العمل الذي يؤديه الإنسان دورا مهما في صحته، لذا ينبغي اتخاذ التدابير الصحية اللازمة للحفاظ على حياته من الأمراض التي قد تصيبه جراء قيامه بعمله اليومي، كالجُلوس أو الوقوف غير الطبيعيين أو عند استعمال الأجهزة أو المستلزمات الواقية من الأضرار الناجمة عن ممارسة العمل. ومن الأمثلة على ذلك التعرض لضربة الشمس من خلال تواجده في موقع العمل لفترة طويلة، أو التعرض للمواد السامة أو المؤذية أو غير ذلك.





فلسفة الجهاز الهضمي



الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء): Physiology

ان للإمام علي عليه السلام دورا كبيرا في مجال الدراسة بعلم الفسيولوجيا Physiology أو ما يعرف بعلم وظائف الأعضاء، وذلك من خلال سبر أغوار هذا العلم بصورة مباشرة أو غير مباشرة. وقد أيدت معطيات الطب الحديث ما ذهب إليه الإمام عليه السلام في حكمه ومواعظه ووصاياه في هذا الميدان.

وسيكون حديثنا هنا ضمن محاور معينة يخصص كل واحد منها لاستعراض أحد أجهزة الجسم مبتدئين بالجهاز الهضمي ثم جهاز الدوران ثم الجهاز العصبي على التوالي، فضلا عن الحديث عن بعض الأجهزة الجسمية الأخرى.

الجهاز الهضمي: Digestive System

يعد الجهاز الهضمي من الأجهزة الجسمية المهمة للإنسان، إذ يقوم بهضم الغذاء وتحويله إلى وحدات أصغر من المواد الضرورية لإدامة حياته وبناء أعضائه وتسيير وظائفه المختلفة. كما يقوم بتزويد الجسم بما يحتاجه من طاقة ضرورية متأتية من الغذاء الذي يمر من خلاله وذلك لإدامة فعاليته الحيوية المختلفة.

ومن ناحية أخرى فإن الجهاز الهضمي يرتبط بما يرد إليه من مواد غذائية ارتباطا كيميا ونوعيا. فإذا ازدادت كمية الغذاء (التخمة) أو قلت (النقص الغذائي) عن مقاديرها الطبيعية فإنها ستؤدي، من دون شك، إلى إرباك عمل الجهاز الهضمي مما ينعكس الحال سلبا على وظائف الجسم الأخرى لتؤثر بذلك على الصحة العامة للفرد. كما تلعب نوعية الغذاء أدوارا مهمة أيضا في حياة الإنسان لما لها من ارتباط حيوي في بناء الجسم وتوفير الطاقة اللازمة له.

ويتألف الجهاز الهضمي، كما هو معروف، من الأجزاء الآتية:

- ١- الفم والغدد اللعابية.
- ٢- البلعوم.
- ٣- المرئ.
- ٤- المعدة.
- ٥- الأمعاء.
- ٦- المخرج.
- ٧- الغدد الملحقة بالجهاز الهضمي كالکبد والبنكرياس.

الفم:

ويعتبر الفم البوابة الرئيسة التي يُطلّ منها على الجهاز الهضمي، إلى جانب كونه المحطة الأولى التي يتم فيها هضم الغذاء من الناحيتين الميكانيكية بفعل الاسنان التي تقوم بتقطيع الطعام وسحقه وطحنه، وكيميائيا بفعل الغدد اللعابية.

كما يحتوي الفم على اللسان الذي يساعد في تدوير اللقمة الموجودة فيه وعلى تذوق الطعام والشراب الذي يتناوله الانسان.

وقد اهتم الإمام عليّؑ بصحة الفم والأسنان في مجالات كثيرة سنشير اليها فيما بعد.

المعدة:

تعد من أبرز أعضاء الجهاز الهضمي أهمية، فهي تقوم بتحليل المواد الغذائية الواردة اليها بواسطة أنزيمات هاضمة خاصة يهتم كل نوع منها بنوع خاص من الغذاء.

وتقوم الخلايا الجدارية Parietal cells للمعدة بإفراز حامض الهيدروكلوريك الذي يقوم بتهيئة وسط حامضي في المعدة يعتبر ضروريا لعمل أنزيم الببسين إلى جانب قيامه بدور المطهر Disinfectant إذ يعمل على قتل الكثير من البكتريا الموجودة في الطعام.
اما الأنزيمات المعدية فهي كما يأتي:

١- الببسين: Pepsin

وهو من الأنزيمات الهاضمة للبروتينات يتم إفرازه من الخلايا الرئيسة Chief cells للغدد المعدية حيث يقوم بتحويل الجزيئات البروتينية الكبيرة إلى مركبات أقل تعقيدا تعرف بمتعددة الببتيدات Polypeptides. ويعتبر الببسين من أقوى الأنزيمات الهاضمة للبروتينات.

٢- الرنين: Rennin

ويقوم بتحويل بروتين الحليب المعروف بالكاسيين Casein إلى باراكاسيين

ثم إلى باراكاسينات الكالسيوم.

٣- أنزيم اللايبيز المعدي: Gastric lipase

يقوم بهضم الدهون وتحويلها إلى أحماض دهنية وكليسرين وكليسيريدات. ويبدو ان أهمية المعدة تكمن في ارتباطها بما يعرف بالعصب العاشر أو العصب التائه vagus nerve الذي يرتبط بدوره بعدد آخر من الأعضاء الجسمية كالقلب والمثانة من ناحية، وبظواهر بيولوجية مختلفة كإفراز اللعاب وحركة الأمعاء من ناحية أخرى؛ لذا فإن ما تتعرض فيه المعدة لمؤثرات قد تؤثر في وظيفة العصب التائه الأمر الذي يؤثر بدوره بعدد آخر من أعضاء الجسم. ومن ذلك اعتبرت المعدة بيتا للأدواء طبقا لما ورد في حديث الإمام علي عليه السلام بهذا المجال والذي سيتم ذكره بعد قليل، فيستوجب الحال عندئذ الحمية والابتعاد عن النهمة لتؤدي المعدة أدوارها الوظيفية المطلوبة والتي قد تنعكس إيجابا على سير الوظائف للأعضاء الجسمية الأخرى.

وقد كان اهتمام الإمام علي عليه السلام جليا بالجهاز الهضمي عموما وبالمعدة على وجه الخصوص من خلال حكمه ووصاياه البليغة ليؤدي دورها في إظهار أهميتها على الوجه الأكمل. ومن تلك الحكم والوصايا نذكر ما يأتي:

«ان في القرآن لآية تجمع الطب كله»^(١) ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾^(٢).

و«المعدة بيت الأدوية، والحمية رأس الدواء، ولا صحة مع النهمة»^(٣).

(١) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم: ص ٢٢٩ .

(٢) سورة الأعراف؛ الآية ٣١.

(٣) مستدرک الوسائل: ج ١٦، ص ٤٥٢ .

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

وقال الإمام علي عليه السلام لابنه الحسن عليه السلام: «يا بني ألا أعلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب، فقال: بلى، قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهي، وجود المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء، وإذا استعملت هذه استغنيت عن الطب»^(٢).

ويخاطب بذلك الإمام ابنه الحسن عليه السلام بوصية وجيزة وبليغة مفادها ان يبتعد الإنسان عن التخممة والاكتفاء بتناول الطعام عند الحاجة لان الإسراف في الأكل قد يؤدي إلى اضطراب وظائف الجهاز الهضمي. كما ينبغي على الطعام ان يمضغ جيدا ليتفكك إلى وحدات (جزيئات) أصغر كي تتحول بدورها إلى مركبات أخرى يحتاجها الجسم. وتلعب كل من الأسنان واللسان دورا رئيسا في هذا المجال.

ومما لا شك فيه ان كلام الإمام علي عليه السلام في هذا المجال كان مستمدا من القرآن المجيد ومن توجيهات الرسول الكريم صلى الله عليه وآله حيث ورد في سورة عبس: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾^(٣)، وفي سورة الأعراف: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(٤). من ذلك يفهم ان على الإنسان أن يهتم بطعامه من الناحيتين

(١) عيون الحكم والمواعظ: ص ٤٢٦ .

(٢) الخصال: ص ٢٢٩ .

(٣) الآية: ٢٤ .

(٤) الآية: ٣١ .

الكمية والنوعية وعلى وفق نظام متوازن ليؤدي ذلك الطعام دوره في بناء الجسم والقيام بالوظائف الحيوية اللازمة لحياته.

وقال النبي محمد ﷺ: «المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء، واعط كل بدن ما عود»^(١).

وينصح الإمام عليّ بن أبي طالب بتناول بعض الأغذية في هذا المجال كالرمان والتفاح والسفرجل والزبيب والتين.

الرمان: Pomegranate

وهو فاكهة خريفية لذيذة تقطف من الأشجار المعمرة النفضية، وهو من فواكه الجنة، فقد ورد ذكره في القرآن الكريم إذ جاء في سورة الرحمن: ﴿ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾^(٢). وكان النبي محمد ﷺ يسمي الرمان بـ «سيد الفواكه»^(٣).

ويسمى الرمان علمياً بـ (Bunica granatum). وان الكوب الواحد منه (سعة ٢٥٠ مل) يعطي ١٠٣ من السعرات الحرارية.

وقد قال الإمام عليّ بن أبي طالب عن الرمان: «كلوا الرمان بشحمه، فانه دباغ للمعدة»^(٤). والمقولة هذه مستمدة من وصية النبي الكريم ﷺ حيث قال:

(١) طب النبي: ص ٢ .

(٢) الآية: ٦٨ .

(٣) المحاسن: ج: ٢، ص ٣٥٩ .

(٤) الكافي: ج ٦، ص ٣٠٦ .

«كلوا الرمان بقشره فانه دباغ البطن»^(١).
كما قال الإمام علي عليه السلام: «أطعموا صبيانكم الرمان فانه أسرع
لألستهم»^(٢).

مكونات الرمان:

يشتمل ثمر الرمان على:
حوالي (٨٣٪) ماء.
و (١٠٪) مواد سكرية.
و (٣٪) بروتينات.
و (٣٪) ألياف.
و (١٪) من حامض الستريك (الليمون).

كما يحتوي شحم الرمان على مواد عفصية تساعد في دباغة المعدة، حيث
تلعب هذه المواد على التقليل من إفراز حامض الهيدروكلوريك وبالتالي فانها
تقلل من الإصابة بقرحة المعدة والإثنى عشري. ولوحظ ان شحم الرمان وقشره
يحتويان على ٢٨٪ من مادة الكانين وهي مادة قابضة تفيد في علاج الاسهال
ومرض الزحار (الدزانتري).

فوائد الرمان:

من فوائد الرمان نذكر ما يأتي:

- ١ - قابض في حالات الاسهال، بسبب احتوائه على حامض التنيك.
- ٢ - مفيد للدم بسبب احتوائه على عنصر الحديد.

(١) بحار الأنوار: ج ٦٣، ص ١٦٠ .

(٢) بحار الأنوار: ج ٦٣، ص ١٥٥ .

- ٣- يساعد في التخلص من عسر الهضم.
٤- يعمل على شد وتقوية اللثة.
٥- ينقي الدم من الشوائب، بوصفه من المواد المضادة للأكسدة.

التفاح: Apple

قال الإمام علي عليه السلام: «كلوا التفاح فإنه يدبغ المعدة»^(١).
وقال النبي محمد صلى الله عليه وآله: «كلوا التفاح على الريق، فإنه نضوح المعدة»^(٢).
والتفاح فاكهة شجرة التفاح المعروفة علمياً باسم *Malus domestica*
تعد من أكثر أشجار الفاكهة زراعة، إذ تم زراعة ما لا يقل عن ٥٥ مليون طنناً
منه في جميع أنحاء العالم في عام ٢٠٠٥ بقيمة بلغت حوالي عشرة مليارات
دولار. وشجرة التفاح شجرة نفطية صغيرة الحجم مقارنة بأشجار الفواكه
الأخرى.

محتويات التفاح:

- تنتج كل تفاحة متوسطة الحجم مع قشرها (حوالي ١٨٢ غراماً)، بحسب
وزارة الزراعة الأمريكية، ٩٥ سعرة حرارية. وانها تحتوي على المكونات الآتية:
١ - نسبة غير قليلة من الكاربوهيدرات والسكريات (حوالي ٤٤٪).
٢ - كميات قليلة جداً من البروتينات.
٣ - حوامض أمينية كالأرجنين والليسين.

(١) الكافي: ج ٦، ص ٣٥٧.

(٢) بحار الأنوار: ج ٦٦، ص ١٧٧.

- ٤ - كميات قليلة جدا أيضا من الدهون.
- ٥ - يشكل الماء النسبة المتبقية منه.
- ٦ - كميات متفاوتة من فيتامينات A و B و C و H.
- ٧ - والتفاح غني أيضا بالأملاح المعدنية كالبوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم.

فوائد التفاح:

- من فوائد التفاح نذكر ما يأتي:
- ١ - نافع في حالات الاسهال.
- ٢ - يساعد على إنجاز عملية الهضم داخل المعدة.
- ٣ - يساعد على تقوية الجهاز المناعي في الجسم بوصفه من المواد المضادة للأكسدة Anti oxidant.
- ٤ - يعمل على تنشيط الأمعاء.
- ٥ - يساهم في مكافحة الامساك المزمن.
- ٦ - يفيد في علاج آلام المفاصل.
- ٧ - يقوي الدماغ والقلب.

السفرجل: Quince

قال الإمام علي عليه السلام: «أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان»^(١).

(١) الكافي: ج ٦، ص ٣٤٣.

و«أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل ويذهب بضعفه»^(١).
والسفرجل فاكهة شتوية قريبة من التفاح والكمثرى، يعرف علميا باسم
Cydonia oblonga.

محتويات السفرجل:

يحتوي السفرجل على المكونات الآتية:

٦٤٪ من الماء.

٧٪ من السكر.

١٤٪ من الكالسيوم.

٥٪ كبريت.

٣٪ صودا.

٢٪ كلور.

٠٫٩٪ فسفور.

٠٫٩٪ بروتين.

٠٫٣٪ مواد دهنية.

٠٫١٣٪ بوتاسيوم.

كما يحتوي على عدد من الفيتامينات مثل فيتامين (A و B).

فوائد السفرجل:

أشار الإمام عليؑ إلى أهمية السفرجل في علاج المعدة والقلب. وقد أكدت

الدراسات الطبية على ان للسفرجل فوائد عديدة نذكر منها الآتي:

(١) طب الائمة لابني بسطام: ص ١٣٦ .

- ١ - يستخدم كمادة قابضة ضد الاسهال ولا سيما الاسهال المزمن.
- ٢ - يمنع القيء.
- ٣ - يساعد على معالجة فقدان الشهية.
- ٤ - يشفي من عسر الهضم.
- ٥ - يفيد في علاج المعدة والكبد.
- ٦ - يشفي من الزكام الشديد.
- ٧ - يستعمل في معالجة آفات الصدر والرئتين.

التين؛ Fig

قال الإمام علي عليه السلام: «أكل التين يلين السدد»^(١).
كما قال: «أكل التين يلين السدد، وهو نافع لرياح القولنج، فأكثرُوا منه
بالنهار واكلوه بالليل ولا تكثروا منه»^(٢). والتين من الفواكه المفضلة عبر التاريخ
له تقدير كبير منذ قديم الزمان، وقد دخل في معتقدات الرومان فأصبحت له
قدسية خاصة. كما ورد ذكر هذه الفاكهة المباركة في القرآن الكريم وذلك بسورة
التين في قوله تعالى: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾^(٣). ويعرف التين بالانكليزية Fig، أما
اسمه العلمي فهو *Ficus carica* L.

محتويات التين:

ويحتوي التين على ما يأتي:

(١) طب الائمة لابني بسطام: ص ١٣٧ .

(٢) المصدر نفسه .

(٣) الآية ١ .

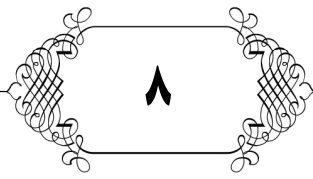
- ١- نسبة كبيرة من سكر الدكستروز Dextrose تصل إلى ٥٠٪.
 - ٢- أملاح الحديد والنحاس والكالسيوم والبوتاسيوم.
 - ٣- فيتامينات A و B و C.
- ويعطي كل ١٠٠ غراما من التين الأخضر ٧٠ سعرة حرارية، أما التين الجاف فان ١٠٠ غراما منه تعطي ٢٧٠ سعرة حرارية.

فوائده:

للتين فوائد جمة نذكر منها ما يأتي:

- ١- يستعمل كمادة ملينة للأمعاء.
- ٢- يزيل مشاكل الرشح والزكام وآثارهما من الأنف والحنجرة.
- ٣- يعتبر مصدرا مهما لتقوية وتنشيط الطاقة الجنسية لدى الجنسين.
- ٤- يعمل على تهدئة الأعصاب وإزالة أنواع القلق والخوف والتوتر.
- ٥- يقوي الكبد وينشطه.
- ٦- يساهم في إزالة تضخم الطحال.
- ٧- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.
- ٨- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية والتهاباتها.
- ٩- يعالج أمراض تسارع القلب.
- ١٠- يعالج أمراض المفاصل وآلامها.





جهاز الدوران



جهاز الدوران: Circulatory System

يتألف جهاز الدوران من مكونات رئيسة ثلاث هي:

١- القلب.

٢- الأوعية الدموية (الشرايين والأوردة).

٣- الدم.

الى جانب ذلك هناك أوعية لمفاوية تقوم بنقل ما يعرف باللمف عبر جهاز

الدوران.

ولا نريد التوسع عن مكونات جهاز الدوران كثيرا لانها موجودة في عموم المراجع والأدبيات الطبية والبيولوجية التي يمكن الرجوع اليها عند الحاجة. وسنسلط بعض الضوء على القلب فقط بوصفه المركز الأساس في مجمل عمل هذا الجهاز.

القلب: The Heart

وعن فسيولوجيا القلب، قال الإمام عليه السلام: «كثرة الطعام تميمت القلب كما تميمت كثرة الماء الزرع»^(١). ويستنتج من كلام الإمام عليه السلام ان على الانسان

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢، ص ٣٢٥.

الابتعاد عن النهم في تناول الأطعمة والاشربة لان ذلك قد يؤدي إلى تكوين مركبات كيميائية داخل الجسم تكون ضارة مثل الكوليسترول الذي قد تؤدي زيادته عن الحدود الطبيعية إلى حدوث انسدادات في الأوعية الدموية والى حدوث أمراض مختلفة في القلب وجهاز الدوران، إلى جانب الأضرار التي يسببها في الأعضاء الجسمية الأخرى. لذلك قال عليه السلام في هذا المجال أيضا: «لا تنال الصحة الا بالحمية»^(١).

والقلب عضو مهم من أعضاء جهاز الدوران، يزن في الإنسان البالغ حوالي ٣٥٠ غراما، ويقدر حجمه بحجم قبضة اليد وهي مضمومة.

ويتكون القلب من اذنين وبطينين، أي ردهات أربع، ولا يوجد اتصال بين الأذنين أو بين البطينين بل يُقسم القلب طوليا إلى قسمين أيمن وأيسر يتألف كل واحد منهما من بطين واذين.

وهو يتألف من عضلات خاصة، تميزه عن سواها من العضلات الجسمية الأخرى (المخططة والملساء)، تعرف بـ(العضلات القلبية) وتخصص هذه العضلات بفعل موقعها وارتباطاتها وطبيعة تركيبها بنقل المواد الغذائية والغازات والسوائل وغيرها من وإلى القلب.

ويؤدي القلب دوره بصورة أشبه بالمضخة التي تقوم بدفع الدم إلى أنحاء الجسم عبر الأوعية الدموية (الشرايين والأوردة والشعيرات الدموية)، ذلك الدم الذي يحمل بين طياته المواد الغذائية والمستلزمات الضرورية الأخرى ناقلا إياها إلى أنحاء الجسم.

(١) مستدرک الوسائل: ج ١٦، ص ٤٥٣ .

كما يقوم الجسم بشكل عام بنقل الفضلات السائلة أو الغازية من أنحاء الجسم عبر الأوعية الدموية والقلب والرئتين والكليتين لطرحها خارج الجسم. والقلب عضو لا يعرف التعب، يؤدي عمله على مدار الساعة (ليلاً ونهاراً) بصورة لا إرادية عبر ظاهرتي التقلص والانبساط وعلى وفق نظام محكم. وترتبط وظائف القلب بطبيعة المواد الغذائية من الناحيتين الكمية والنوعية، الداخلة إلى الجسم. فالقلب يتأثر بالمواد الغذائية ليؤثر في سائر وظائف أعضاء الجسم. وقد نصح الإمام عليه السلام بتعاطي بعض الأغذية لتقوية عمل القلب، ومن هذه الأغذية نذكر الآتي:

الكمثرى: Pear

قال الإمام علي عليه السلام: «الكمثرى يجلو القلب ويسكن أوجاع الجوف»^(١). وعن الباقر عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين: «كلوا الكمثرى فانه يجلو القلب»^(٢). والكمثرى فاكهة لذيذة تزرع في المناطق الباردة. ويعرف هذا النبات علمياً بإسم *Pyrus communis*.

محتويات الكمثرى:

ينتج عن تحلل كل ١٠٠ غرام من الكمثرى داخل الجسم حوالي ٦٣ سعرة حرارية. كما تحتوي هذه الكمية من الكمثرى على المكونات الآتية:
١ - ٨٠٪ من وزنها ماءً.

(١) بحار الأنوار: ج ٦٣، ص ١٦٨ .

(٢) مستدرک الوسائل: ج ١٦، ص ٤٠٤.

- ٢- ١٥ غراما من الكاربوهيدرات.
- ٣- دهون بمقدار ٢ غراما.
- ٤- نسبة قليلة من الألياف تصل إلى ١٥ غراما.
- ٥- نسبة ضئيلة جدا من البروتينات.
- ٦- فيتامينات A و B و C.
- ٧- عدد كبير من المعادن مثل الفوسفور والصوديوم والكالسيوم والنحاس والزنك والكبريت ونسبة أعلى من ذلك من البوتاسيوم.

فوائد الكمثرى:

للكمثرى فوائد كثيرة نذكر منها الآتي:

- ١- يعرف عنه انه هاضم ومهدئ للمعدة والأمعاء.
- ٢- شاف لأمراض الكلى، وهو مدرّ للبول.
- ٣- يعمل على بناء الخلايا وتجديدها.
- ٤- مزيل للرشح الداخلي أو الإنصبابات الداخلية الناتجة عن عمل القلب والكلى والكبد.
- ٥- يفيد في معالجة ضغط الدم في سن الشيخوخة وفي معالجة تصلب الشرايين.
- ٦- غذاء جيد لمرضى السكري، إذ ان السكر الموجود فيه لا يؤثر في صحة المصابين بالمرض المذكور.

السفرجل:

كذلك الحال بالنسبة للسفرجل الذي تم استعراضه في موضوع الجهاز الهضمي، فإنه يعمل على تقوية القلب الضعيف كما جاء في قول الإمام عليه السلام: «أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان»^(١). ولعل مرد ذلك هو احتواء السفرجل على الكالسيوم وبعض العناصر الضرورية الأخرى المساعدة في عمل القلب التي إذا ما توفرت بكمياتها الطبيعية في الجسم فإنها تساعد القلب على اداء وظائفه على الوجه الأكمل.

العسل: Honey

أوصى الإمام علي عليه السلام بتناول العسل لما فيه من أهمية وظيفية في حياة الانسان حيث قال: «العسل فيه شفاء»^(٢).
و «العسل شفاء من كل داء ولا داء فيه، يقلّ البلغم، ويجلو القلب»^(٣).
وجاءت وصايا الإمام عليه السلام تلك من هدي القرآن المجيد الذي جاء في محكم آياته البيّنات: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾^(٤)، وامتدادا لوصايا النبي الكريم محمد صلّى الله عليه وآله حينما قال: «ما للنفساء شفاء عندي مثل الرطب، ولا للمريض مثل العسل»^(٥).

(١) الكافي: ج ٦؛ ص ٣٥٧.

(٢) المحاسن: ص ٤٩٩.

(٣) مكارم الاخلاق: ص ١٨٢.

(٤) سورة النحل: الآية ٦٩.

(٥) كنز العمال: ج ١٠؛ ص ١٠.

والعسل مادة سكرية ينتجها النحل من رحيق الأزهار، تعد مادة غذائية مهمة لجسم الانسان وصحته. ويتنوع العسل بتنوع مصدر الرحيق سواء كان ذلك من الأزهار أم من الإفرازات النباتية، ويختلف تبعاً لذلك لون العسل ورائحته وطعمه وكثافته.

ويعد عسل السدر من أجود أنواع العسل في العالم إذ يمتاز بلونه البني الداكن ورائحته الزكية وطعمه اللذيذ.

ويعتبر اليونانيون القدماء العسل هدية الآلهة والكنز الحقيقي للصحة. وقد جاء العسل في الكثير من الصور والمخطوطات والبرديات لقدماء المصريين والسومريين. كما ورد ذكره في القرآن الكريم والكتب السماوية المقدسة، وفي كتب الصينيين والهنود القدماء.

مكونات العسل:

يحتوي العسل على مكونات كثيرة نذكر أهمها ما يأتي:

- ١- السكريات، مثل الكلوكوز والفركتوز والمالتوز.
- ٢- البروتينات كالكلوبيولين والنيوكليوبروتين (البروتين النووي).
- ٣- الأحماض، مثل حامض اللاكتيك والستريك والخلليك والفورميك والتانيك والاكزاليك.
- ٤- الأنزيمات كالاميليز والانفرتيز والفوسفاتيز.
- ٥- الفيتامينات مثل الثيامين والرايبوفلافين والنياسين والبانثوثينيك وفيتامين K.
- ٦- أملاح مختلفة مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم والمغنيسيوم

والألومنيوم والحديد والزنك والنحاس والكروم والكاديوم.

٧- إلى جانب احتوائه على ألياف، وكولسترول.

وبحسب وزارة الزراعة الأمريكية فان كل ملعقة كبيرة من العسل (٢١)

غراما) تنتج ٦٤ سعرة حرارية.

فوائد العسل:

للعسل فوائد جمّة، نذكر من بينها ما يأتي:

- ١- يساعد العسل، بمختلف أنواعه، جهاز الدوران على اداء وظائفه بصورة طبيعية إذ لوحظ انه يفيد في تنشيط الدورة الدموية، وفي علاج العديد من أمراض القلب والأوعية الدموية.
- ٢- يستعمل كمادة مضادة للجراثيم.
- ٣- يقوي الجهاز المناعي.
- ٤- مفيد جدا في علاج أمراض الأطفال.
- ٥- يسهل الهضم ويخلص الجسم من الإمساك.
- ٦- يدخل في تركيب مستحضرات التجميل بفعل تأثيره النافع في بشرة الجلد، وهو يستعمل في علاج العديد من الأمراض الجلدية.
- ٧- يفيد في عمل الجهازين التناسليين الذكري والانثوي، ويعالج الكثير من حالات العقم لدى الجنسين.

العدس: Lentil

قال الإمام علي عليه السلام: «أكل العدس يرق القلب ويسرع الدمعة»^(١). كما

(١) الكافي: ج ٦، ص ٣٤٣.

ورد عن الإمام الصادق عن آبائه عليهم السلام قال: بينا رسول الله صلى الله عليه وآله جالس في مصلاه إذ جاءه عبد الله بن التيهان، فقال له: يا رسول الله اني لأجلس اليك كثيرا وأسمع منك كثيرا فما يرق قلبي ولا تسرع دمعتي، فقال له رسول الله صلى الله عليه وآله: «يا ابن التيهان عليك بالعدس وكله، فانه يرق القلب ويسرع الدمعة ويذهب الكبرياء وهو طعام الأبرار وقد بارك فيه سبعون نبيا»^(١).

والعدس نبات ينتمي إلى الفصيلة البقولية، واسمه العلمي Lens culinaris. وهو من الثمار الوارد ذكرها في القرآن الكريم إذ جاء في سورة البقرة: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا﴾^(٢).

محتوياته:

- وبحسب وزارة الزراعة الأمريكية فان كل كوب من العدس (حوالي ٢٠٠ غراما) ينتج ٢٣٠ سعرة حرارية، ويحتوي على المكونات الآتية:
- ١ - نسبة كبيرة من الكاربوهيدرات (حوالي ٤٠٪).
 - ٢ - بروتينات نباتية (حوالي ١٨٪).
 - ٣ - ألياف (حوالي ١٦٪).
 - ٤ - وعلى أقل من ذلك بكثير من الدهون.
 - ٥ - كميات قليلة من البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والنحاس والفسفور.
 - ٦ - فيتامينات (A,B,C)، وعلى حامض الفوليك.

(١) مكارم الأخلاق: ص ٢٠٧ .

(٢) الآية ٦١ .

فوائده:

للعدس فوائد كثيرة نذكر منها ما يأتي:

١ - للعدس دور مهم في وظائف القلب والأوعية الدموية، إذ أظهرت الدراسات الحديثة ان إضافة العدس إلى الغذاء يحمي القلب ويقلل من فرص تعرضه للأزمات والمشكلات الصحية. ووجد الباحثون ان خطر إصابة الرجال والنساء الذين واطبوا على تناول البقوليات والعدس منها بالذات لأربع مرات اسبوعيا، بأمراض القلب التاجية على مدى ١٩ عاما، كان أقل بنسبة ٢٢٪ مقارنة مع من تناولوها لمرة واحدة في الاسبوع.

وبسبب احتواء العدس على حامض الفوليك والمغنيسيوم فان الحامض المذكور يعمل على الاقلال من الحامض الأميني المعروف بـ (الهوموسيسيتين) الذي يؤدي وجوده إلى حدوث مشاكل صحية كثيرة في الجسم نذكر منها أمراض القلب والشرايين. ويعمل حامض الفوليك على تحويل الهوموسيسيتين إلى حامض اميني آخر يعرف بـ (السيسيتين) وهو مادة غير ضارة.

أما المغنيسيوم فانه يعمل على التخلص من الجذور الحرة (وهي مواد سامة تنشأ عن التفاعلات الحيوية داخل الجسم) بعدم ضخها إلى خلايا القلب لان تلك الجذور تزداد في الجسم عند نقصان المغنيسيوم عن حدوده الطبيعية.

٢- تعمل الألياف الموجودة في العدس على تجميع الكوليسترول وإلقائه مع الفضلات خارج الجسم أي انها تعمل على الإقلال من نسبة الكوليسترول في الجسم.

٣- يحتوي على الحديد والمغنيسيوم والنحاس والفسفور والكالسيوم، كما أشرنا إلى ذلك قبل قليل ويعد بذلك ضروريا لتكوين مادة الهيموغلوبين في

الدم.

- ٤- يعد العدس ضروريا للأعصاب بسبب احتوائه على فيتامين (B).
- ٥- تكافح قشور العدس الامسك.
- ٦- تساهم قشور العدس في حفظ الأسنان من النخر.
- ٧- يساعد على إدرار البول.
- ٨- يلعب كل من فيتامين (A) والكالسيوم دورا كبيرا في بناء العظام وعلاج أمراضها.
- ٩- يعتبر فيتامين (B) ضرورياً جداً للأعصاب.
- ١٠- أما فيتامين (A) فهو ضروري لصحة العين.



الجهاز العصبي



الجهاز العصبي : Nervous System

يتألف الجهاز العصبي من جهازين ثانويين هما:

أ - الجهاز العصبي المركزي: ويتكون من جزئين رئيسيين هما الدماغ والحبل الشوكي.

ب - الجهاز العصبي المحيطي: ويتكون من الأعصاب الناشئة عن كل من الدماغ وهي ١٢ زوجاً، والحبل الشوكي وهي ٣١ زوجاً.

الدماغ: Brain

لكثرة ما ورد عن الدماغ من أحاديث وأقوال في الطب القديم بما في ذلك طب آل البيت عليهم السلام رأينا من المفيد استعراض هذا العضو المهم من الجسم بهذه السطور القلائل.

يبلغ وزن الدماغ عند الولادة حوالي (٣٥٠غم) ليصل في الرجل البالغ إلى حوالي (١٤٠٠غم) وهو يقل عن ذلك قليلا عند المرأة بحوالي ٦٪ عن وزن دماغ الرجل.

ولرقة تركيب الدماغ ورخاوته الناجمة عن احتوائه على كميات كبيرة من الماء والسوائل الأخرى التي تصل إلى حوالي ٨٥٪ من وزنه الكلي بشكل عام، وأهميته الوظيفية الخاصة في حياة الجسم بشكل خاص فانه يقع ضمن صندوق عظمي يعرف بالقحف Cranium، لحمايته من المؤثرات الخارجية المختلفة.

ويحاط الدماغ بأغشية ثلاثة، من الخارج إلى الداخل، هي الأم الجافية (القاسية) dura mater والعنكبوتية arachnoid والأم الحنون pia mater.

ويتكون دماغ الإنسان من طبقتين أساسيتين الأولى سطحية تحتوي على المادة السنجابية (الرمادية) Gray mater، وتعرف بقشرة الدماغ وهي مؤلفة من أجسام الخلايا العصبية، وتكون كثيرة التلافيف لتساعد على زيادة سطح مساحة قشرة الدماغ. وتحتوي القشرة الدماغية على بلايين من الخلايا العصبية. أما الطبقة الثانية من الدماغ فهي طبقة داخلية تحتوي على المادة البيضاء White mater التي تتضمن ألياف الخلايا العصبية.

أقسام الدماغ:

يتألف الدماغ من ثلاثة أقسام رئيسة هي:

أ- المخ:

ويشكل الجزء الأكبر من الدماغ، ويتركب من نصفين أو فصين أيمن وأيسر بينهما شق طولي عميق. وينقسم كل فص بدوره إلى أربعة فصوص هي الأمامي والجداري والصدغي والقفوي (الخلفي).

كان ذلك من الناحية التشريحية، أما من الجانب الوظيفي فإن المخ يؤدي وظائف مهمة كالتحكم بالحركات الإرادية والإحساس الشعوري وعمليات التفكير والتعلم والذاكرة. وقد لوحظ ان التباين في الذكاء يعود إلى طبيعة التركيب النسيجي للمخ.

ب- المخيخ:

وهو أكبر جزء في الدماغ بعد المخ، يقع في الجهة الخلفية منه وذلك أسفل الفص القفوي. ويلعب دوراً مهماً في تنظيم الحركات الإرادية وحفظ توازن الجسم.

ج- ساق الدماغ:

ويتألف من القنطرة والنخاع المستطيل.

أشار الإمام جعفر الصادق عليه السلام إلى ان الدماغ هو موضع العقل بقوله: «موضع العقل الدماغ»^(١).

كما قام بوصفه وصفاً رائعاً وذلك من خلال إحدى محاوراته الشهيرة مع تلميذه المفضل بن عمر الجعفي حيث قال عليه السلام للمفضل:

«لو رأيت الدماغ إذا كشف عنه لرأيتته قد لفّ بحجب بعضها فوق بعض

(١) تحف العقول: ص ٣٧١.

لتصونه من الأعراض وتمسكه فلا يضطرب، ولرأيت عليه الجمجمة بمنزلة البيضة كما يفتّه هذ الصدمة والصكّة التي ربما وقعت في الرأس، ثم قد جلّت الجمجمة بالشعر حتى صار بمنزلة الفرو للرأس تستره من شدة الحر والبرد، فمن حصّن الدماغ هذا التحصّن الا الذي خلقه وجعله ينبوع الحس والمستحق للحيطرة والصيانة لعلو منزلته من البدن، وارتفاع درجته وخطر مرتبته»^(١).

وأما الإمام علي عليه السلام فقد قال عن الدماغ: «كلوا القرع فانه يزيد في الدماغ»^(٢).

و «كلوا الدبا»^(٣) فإنه يزيد في الدماغ»^(٤).

و «كلوا الدباء فنحن أهل البيت نجبه»^(٥).

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: «عليكم بالقرع، فانه يزيد في العقل، ويكبر الدماغ»^(٦).

كما قال النبي صلى الله عليه وآله لأمير المؤمنين عليه السلام: «كل اليقطين فان من أكلها حسن خلقه، ونضر وجهه، وهي طعامي وطعام الأنبياء قبلي»^(٧).

(١) بحار الأنوار: ج ٦١ ؛ ص ٣٢٥ .

(٢) الخصال: ص ٦٣٢ .

(٣) المقصود بالدبا أو الدباء القرع او اليقطين .

(٤) بحار الأنوار: ج ٦٣ ؛ ص ٢٢٨ .

(٥) بحار الأنوار: ج ٦٣ ؛ ص ٢٢٧ .

(٦) كنز العمال: ج ١٠ ؛ ص ٤٤ .

(٧) الدعوات: ص ١٥٤ .

القرع: Pumpkin

نبات من الفصيلة القرعية يعرف باليقطين أيضا، ويسمى علميا بـ Cucubita moschata، تحتوي ثماره على فوائد غذائية وطبية عظيمة.

وقد ورد ذكره في القرآن الكريم بقوله تعالى في سورة الصافات: ﴿ وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ ﴾ (١).

محتوياته:

تحتوي ثمار اليقطين على المكونات الآتية:

- ١- ماء، بنسبة ٨٣٪.
- ٢- ألياف بنسبة ٦٪.
- ٣- أملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد والمغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم مجتمعة بنسبة ٥٪.
- ٤- كاربوهيدرات بنسبة ٤٪.
- ٥- بروتين بنسبة ١٪.
- ٦- دهون بواقع ١٪.
- ٧- كما تحتوي على فيتامينات (A و B١ و B٢ و C).

(١) الآية ١٤٦ .

فوائده:

للقرع فوائد طبية مهمة نذكر منها ما يأتي:

١- يزيد زيت بذر القرع من قوة الذكاء وقابلية الحيوية الذهنية لدى الإنسان.

وقد اكتشف علماء الطب في ألمانيا مادة جديدة عرفت بـ (المنبه الدماغي) Encephalic stimulant لها تأثير مهم في تنشيط الدماغ وتنمية تلافيف المخ. وأصدر العلماء الألمان مؤخراً قراراً واجب التنفيذ بالنسبة لجميع مؤسساتهم المعنية بالطلاب وعموم الناشئين على الإكثار من تناول القرع في وجباتهم الغذائية. كما أوصى أولئك العلماء كل العاملين في ميادين النشاط الذهني في بلادهم من مفكرين وعلماء وخبراء ومدرسين ودارسين (طلبة) أن يركزوا على الاهتمام بتناول القرع في غذائهم اليومي.

٢- يفيد في إزالة الصداع والشقيقة وخاصة النوع النفسي منه.

٣- والقرع مهدئ للأعصاب والأمراض النفسية، وهو مزيل للكآبة والأرق وذلك بسبب احتوائه على حوامض أمينية مهمة مثل التريبتوفان tryptovane.

٤- لوحظ ان لبذور القرع أو زيت بذور القرع فائدة كبيرة في علاج تضخم البروستات.

٥- يفيد في تفتيت الحصى والرمل وإزالة التهابات الكلى.

٦- مدر للبول ومنشط للكلى، ويعمل على تقوية وظائفها.

٧- يكسر العطش ويزيل الحرارة والحمى.

٨- يفيد في أمراض الصدر والسعال.

٩- ملين للمعدة.

١٠- يعمل زيت بذور القرع على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم لاحتوائه على أحماض دهنية غير مشبعة. وان تخفيض الكوليسترول في الدم يقلل من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

١١- لحبوب القرع القدرة على طرد الدودة الشريطية (الدودة الوحيدة) من الأمعاء.

١٢- أشارت الدراسات التي اجريت في عام ١٩٨٥ بالمعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة الأمريكية إلى ان للقرع فعلا واقيا لسرطان الرئة لدى سكان نيوجرسي.

العسل:

قال الإمام علي عليه السلام في جملته الشائعة: «العسل فيه شفاء»^(١).
و «العسل شفاء من كل داء ولا داء فيه...»^(٢).

مكونات العسل وفوائده:

تمت الإشارة إلى مكونات العسل وفوائده بصورة تفصيلية قبل

(١) المحاسن: ص ٤٩٩ .

(٢) مكارم الأخلاق: ص ١٨٢ .

قليل^(١). وإضافة إلى ما ذكر من فوائد العسل الكثيرة فإن له فوائد مهمة لتعزيز عمل الجهاز العصبي. ومن هذه الفوائد نذكر ما يأتي:

١ - مفيد للاقلال من التهيج العصبي وخاصة إذا أخذ بكميات قليلة.

٢ - وإذا ما أخذ بكميات كبيرة فإنه يعمل على تنشيط وتنبيه الجهاز العصبي.

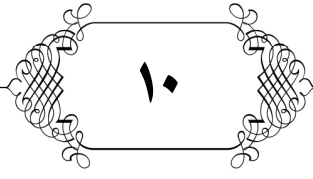
٣ - يساعد على معالجة ضعف الذاكرة. وعنه في هذا الخصوص، قال عليه السلام: «ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللبان»^(٢).

٤ - يقلل العسل من حدوث الوذمة الدماغية.



(١) انظر ص (١٠٣-١٠٥) من هذا الكتاب .

(٢) بحار الانوار: ج ٦٦، ص ٤٤٤ .



الغذاء والتغذية



الغذاء :

هو كل ما يتعاطاه الانسان أو الحيوان يوميا من الطعام والشراب ليحيا من خلال بناء جسمه وتوفير الطاقة اللازمة لأداء وظائفه الحيوية المختلفة.

يختلف الغذاء في الوقت الحاضر عما كان عليه في السابق إلى حد كبير. فقد كانت الأغذية قديما طازجة ومحلية، أما الآن فهي إما أن تكون محلية أو مستوردة، أو تكون طازجة أو محفوظة بمواد حافظة وبحاويات خاصة بها ليسهل نقلها وتداولها عند الحاجة لها. كما ان زراعة النباتات حاليا تختلف هي الأخرى عن زراعة النباتات قديما، إذ أن معظمها يزرع الآن تحت ظروف بيئية اصطناعية خاصة بها كالبيوت الزجاجية مثلا، والأسمدة الكيميائية التي تختلف عن الأسمدة الطبيعية إلى حد كبير. كما تجرى على النباتات، في الوقت الحاضر، الكثير من التحويلات الوراثية بغية تحسينها أو تغيير بعض خصائصها بشكل عام.

أنواع الأغذية :

تصنف الأغذية التي يحتاجها الإنسان إلى المجموعات الرئيسة الآتية:

١ - الماء:

قال الإمام علي عليه السلام: «الماء سيد الشراب في الدنيا والآخرة»^(١). وهل هناك أبلغ من هذا الكلام ... انه مستمد من قوله تعالى في سورة الأنبياء: «وجعلنا من الماء كل شيء حي»^(٢). نعم يدخل الماء في كل شيء حي، انه المركب الأساس في بناء أجسام الكائنات الحية. كما يعتبره العلماء أساس الحياة على أي كوكب.

أما النبي محمد صلى الله عليه وآله فيقول: «إنما الحمى أو شدة الحمى من فيح جهنم، فابردوها بالماء»^(٣).

وما زال الطب الحديث يعالج أنواع الحمى بالماء وذلك باستخدام كمادات من الثلج أو الماء البارد توضع على الرأس لتخفيف وطأة الحرارة، وعلى موضع الرض أو الكدمة لتلافي مالا يحمده عقباه من ارتفاع الحرارة. كما يعطى الماء للمريض الفاقد للسوائل لتعويضه عن ذلك الفقدان.

والماء مركب كيميائي مكون من ذرتي هيدروجين وذرة أوكسجين واحدة، يوجد بحالاته الثلاث المعروفة الصلبة والسائلة والغازية.

ويتكون كل كائن حي في معظمه من الماء. فجسم الإنسان مثلا، يحتوي على (٦٥-٧٠)٪ من وزنه العام ماءً، وهو يحتاج إلى ٢٤ لترًا منه يوميا، إذ لا يستطيع العيش بدونه لمدة تزيد على ثلاثة أيام.

(١) بحار الأنوار: ج ٦٣؛ ص ٤٥٤ .

(٢) الآية ٣٠ .

(٣) الطب النبوي: ص ٢٥ .

ويعد الماء مادة طاهرة في العديد من الأديان إذ يتم الاغتسال به للتطهر والتحلل من الذنوب. ففي الاسلام يحصى بمكانة كبيرة إذ ورد ذكره تحت اسم (الماء) في ١٧ آية، وتحت اسم (ماء) في ٣٤ آية. ويستعمل الماء للتطهر والوضوء في كل صلاة، ولغسل الأموات قبل الدفن. كما يستعمل في الديانة المسيحية للتعميد، ويستعمله اليهود للتطهر، أما الصابئة فتكون مراسيم عقد القران (الزواج) في الماء.

وتحتاج جميع الكائنات الحية الماء للقيام بعملياتها الحيوية. ومن أهم فوائده للجسم البشري مثلاً نذكر ما يأتي:

- الماء مذيب جيد للألاح والفيتامينات والأحماض الأمينية.
- يلعب دوراً حيوياً ومهماً في هضم العناصر الغذائية.
- يعد الماء وسطاً ناقلاً للمواد المختلفة داخل الخلايا وخارجها في الجسم.

- له دور كبير في تنظيم عمليات الامتصاص.
- يعد وسطاً آمناً للتخلص من السموم والفضلات.
- يعمل على تنظيم حرارة الجسم.
- يعتبر ضرورياً لتحرير الطاقة داخل الجسم.
- يفيد في التعويض عن السوائل المفقودة.

٢- الكاربوهيدرات:

وهي مركبات عضوية تتألف من عناصر الكربون والهيدروجين

والاوكسجين، وتكون نسبة الهيدروجين إلى الاوكسجين كنسبتها في الماء (١:٢). وهناك نوعان من الكربوهيدرات؛ بسيطة ومعقدة، فالبسيطة تعرف بالسكريات ومن أمثلتها الكلوكوز والفركتوز واللاكتوز. أما المعقدة فانها تعرف بالنشويات ومن أمثلتها السليلوز. وان غراما واحدا من الكربوهيدرات يزود الجسم بأربع سعرات حرارية.

٣- الدهون:

مركبات عضوية تحتوي على عناصر الكربون والهيدروجين أيضا غير ان نسبة الهيدروجين إلى الاوكسجين لا تكون كنسبتها في الماء وتقوم بتزويد الجسم بالطاقة الحرارية التي تبلغ ضعف الطاقة الناتجة عن السكريات إذ تصل إلى تسع سعرات حرارية عن كل غرام واحد من الدهون.

٤- البروتينات:

وهي مركبات عضوية كبيرة تتكون من وحدات بناء نتروجينية تعرف بـ (الأحماض الأمينية)، وتمتاز باحتوائها على عنصر النتروجين الذي ميزها عن كل من الكربوهيدرات والدهون. وان كل غرام واحد من البروتينات يزود الجسم بأربع سعرات حرارية.

٥- الفيتامينات:

وهي مركبات عضوية معقدة يحتاجها الجسم بكميات قليلة نسبيا، وتعد ضرورة لصيانة الجسم والعمل على نموه ووقايته من الأمراض. وتتألف الفيتامينات من نوعين أساسيين هما الفيتامينات الذائبة في الماء مثل فيتامين (B)

وفيتامين (C)، والفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامينات (E, D, A, K).

وفيما يأتي إيجاز شديد عن كل واحد من هذه الفيتامينات:

- فيتامين (A)، ويوجد في الخضروات والفواكه وفي زيت السمك والبيض والحليب. وهو ضروري لأداء وظائف العين والوقاية من أمراض البرد والزكام.

- فيتامين (B₁)، يعرف بالثيامين Thiamin. ويوجد في اللحوم والحبوب الكاملة، وهو ضروري جدا لتحويل الكربوهيدرات إلى طاقة.

- فيتامين (B₂)، ويعرف بالرايبوفلافين Riboflavin، ويوجد بالخضروات والحليب والجبن والكبد والأسماك.

- فيتامين (B₆)، ويسمى بيريدوكسين Pyridoxine أو حامض البانتوثينيك Pantothenic acid. ويوجد في الكثير من الأطعمة، ويلعب أدوارا مهمة في التفاعلات الكيميائية داخل الجسم.

- فيتامين (B) المركب (B-complex)، ويعرف بحامض الفوليك Folic acid. ويوجد في أوراق الخضراوات والمنتجات الحيوانية كاللحم على وجه الخصوص. ويؤدي هذا الفيتامين دورا مهما في تكوين الكريات الدموية الحمر، ومساعدة الخلايا العصبية في أداء وظائفها.

- فيتامين (C)، ويسمى بحامض الاسكوربيك Ascorbic acid. ويوجد في الفواكه وبخاصة منها البرتقال والليمون، والخضروات كالطماطم والفلفل الأخضر. وهو يعمل في مجال المحافظة على الأربطة والأوتار وغيرها من

الأنسجة الساندة في الجسم، وحماية الجسم من داء الاسقربوط.

- فيتامين (D)، يوجد هذا الفيتامين في زيت كبد الحوت وفي الحليب والبيض. كما يتكون في الجلد عندما يتعرض الأخير لأشعة الشمس. ويفيد فيتامين (D) في نمو العظام والأسنان.

- فيتامين (E)، ويعرف بالتوكوفيرول Tocopherol. ويوجد في زيت الخضروات وفي الحبوب، كما يوجد بكميات قليلة في معظم أنواع اللحوم والفواكه والخضروات. ويعد هذا الفيتامين ضروريا في المحافظة على الأغشية الخلوية وحماية الجسم من بعض حالات العقم.

- فيتامين (K)، تحتوي الخضروات المختلفة على هذا الفيتامين، كما يمكن تصنيعه داخل الجسم (في الأمعاء) بواسطة بكتريا خاصة تسمى بكتريا القولون. ويؤدي دوره في حدوث آليات تجلط الدم عند حصول النزف.

٦ - المعادن:

يحتاج الجسم إلى كميات قليلة من المعادن في الوجبات اليومية من الغذاء، وهي تشكل ٤٪ من وزن جسم الانسان. وبخلاف الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات فان المعادن مركبات غير عضوية. ومن أهم هذه العناصر نذكر الصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفسفور والكبريت والحديد والنحاس والزنك والسليسيوم.

وتلعب المعادن أدوارا مهمة في بناء الجسم وتنشيط التفاعلات الحيوية التي تجري بداخله، كما تساهم في تنظيم التوازن الحامضي - القاعدي في الجسم.

ويحتاج الجسم إلى الأنواع الأربعة الأولى من الأغذية بكميات كبيرة لذلك تعرف بالمغذيات الكبرى، أما الفيتامينات والمواد المعدنية فان الجسم يحتاج اليها بكميات قليلة فقط لذا فانها تعرف بالمغذيات الصغرى.

مواصفات الغذاء:

ينبغي مراعاة المواصفات العامة الواجب توفرها في الغذاء لكي يؤدي دوره في بناء الجسم. ومن هذه المواصفات نذكر ما يأتي:

- ١- ان يكون نظيفا وخاليا من الملوثات.
- ٢- ان يكون سهل الهضم بالشكل الذي لا يؤثر على طبيعة عمل الأعضاء الجسمية المختلفة.
- ٣- ان يتلاءم الغذاء مع نوع وطبيعة العمل الذي يؤديه الانسان.
- ٤- ان لا يتعارض مع الحالة المرضية التي يكون عليها الانسان.
- ٥- ان تكون كميته ملائمة لاحتياجات الجسم الفعلية. وهناك علاقة رياضية (حسابية) لمعرفة احتياجات الجسم من الغذاء تعتمد على وزن وطول الإنسان.
- ٦- ينبغي منع تكوين الدهون داخل الجسم، واذا كان ذلك غير ممكن فيجب ان لا يتجاوز ٣٠-٤٠٪ من كمية الطاقة اليومية.
- ٧- الاقلال من كمية الكوليستيرول في الجسم وذلك من خلال الإقلال من تعاطي الدهون الحيوانية فهي غنية جدا بالكوليستيرول، والإكثار من تعاطي الزيوت النباتية التي تحتوي أصلا على كميات قليلة جدا منه أو معدومة.
- ٨- ان لا يحتوي الغذاء على كميات كبيرة من السكر.

مضادات الأكسدة: Antioxidant

ما دمنا نتحدث عن الأغذية وأنواعها فانه تجدر الإشارة إلى موضوع مضادات الأكسدة. فمن المعروف ان خلايا الجسم تتأكسد بمرور الزمن فتؤدي إلى إضعاف وظائفها الحيوية وإصابة الجسم بالأمراض المختلفة كتنقص المناعة والسرطان وأمراض القلب والدماغ. وان مضادات الأكسدة هي جزيئات قادرة على إبطاء أو منع تأكسد الجزيئات الأخرى الموجودة في الجسم. ولعل من أشهر هذه المضادات نذكر الفيتامينات.

وتكمن قيمة الأغذية في بناء الجسم وتسيير وظائفه في احتوائها على المواد المضادة للأكسدة، أي التي تمنع حدوث التأكسدات المؤدية لإعاقة الوظائف الطبيعية لخلايا الجسم والتي تتسبب في حدوث الأمراض. لذا فإن ما وصفه الإمام عليّ عليه السلام من أغذية لتعزيز صحة الجسم يأتي ضمن هذا السياق العلمي الدقيق في اختيار الأغذية المناسبة لاداء الجسم لوظائفه بصورة طبيعية.

التغذية: Nutrition

وهي الآليات التي تشرح علاقة الغذاء بنشاط الكائن الحي عامة والإنسان خاصة، وتتضمن: تناول الطعام، وهضمه داخل الجسم لتحرير الطاقة، والمكونات الأساسية اللازمة لبناء الجسم، وتسيير وظائفه الحيوية المتنوعة عبر ما يعرف بالأيض الغذائي.

وللتغذية نظام خاص لتوفير الصحة للجسم ومنع حدوث الأمراض، لذا فان أي اضطراب في النظام الغذائي سيؤدي من دون شك إلى التأثير في صحة

الإنسان وظهور الأمراض المختلفة.

وكانت المعالجة بالأغذية من أهم أسس العلاج الطبي لكثير من الأمراض منذ القدم وحتى يومنا هذا. ولعل الحمية الغذائية واحدة من أهم العلاجات الناجعة لكثير من الأمراض.

وفي هذا المجال حث القرآن الكريم على عدم الإسراف في تناول الطعام بقوله عز وجل في سورة الأعراف ﴿ كَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (١).

وجاء النبي الكريم محمد ﷺ ليجسد أهمية الغذاء والنظام الغذائي وعلاقته بأعضاء الجسم فيقول: «المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء واعط كل بدن ما عود» (٢).

أما الإمام علي عليه السلام فقد جسد قيمة الغذاء في حياة الانسان وكيفية التحكم بمقداره للحفاظ على الصحة العامة للفرد والوقاية من الأمراض. فقد قال عليه السلام: «لا تطلب الحياة لتأكل، بل اطلب الأكل لتحيا» (٣).

و«من اقتصر في أكله كثرت صحته، وصلحت فكرته» (٤).

و«من غرس في نفسه محبة أنواع الطعام، اجتنى ثمار فنون الاسقام» (٥).

(١) الآية ٣١ .

(٢) طب النبي: ص ٢ .

(٣) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٣٣٣ .

(٤) عيون الحكم والمواعظ: ص ١٥٥ .

(٥) عيون الحكم والمواعظ: ص ٤٢٦ .

نماذج من الأغذية:

أشار الإمام علي عليه السلام لمعظم أنواع الأغذية التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه الحيوية وذلك من خلال الكثير من وصاياه وحكمه البليغة التي وردت في الأقسام السابقة. وسنكرس هذا الجزء لاستعراض عدد آخر منها وهي كما يأتي:

العنب: Grapes

قال الإمام علي عليه السلام: «العنب إدام»^(١) وفاكهة وطعام وحلواء»^(٢). وعن علي بن موسى الرضا عن آبائه عن الإمام علي عليه السلام: «انه كان يأكل الخبز بالعنب»^(٣).

والعنب من الثمار اللبية، ناعمة القشرة توجد على هيئة عناقيد يتراوح عدد ثمارها ما بين ست إلى ثلاثمائة ثمرة في العنقود الواحد. وينتمي العنب إلى الجنس Vitis الذي يضم انواعا رئيسة عدة منها Vitis vinifera و Vitis labrusca و Vitis riparia وغيرها.

وقد عرف العنب كغذاء للإنسان منذ قديم الزمان، إذ دلّت النقوش والرسومات التي اكتشفت بالمعابد في سوريا واليونان التي يعود تاريخها إلى ٢٤٤٠ قبل الميلاد، على ذلك.

(١) الإدام؛ ما يؤكل مع الخبز.

(٢) مستدرک الوسائل: ج ١٦؛ ص ٣٩٢.

(٣) مكارم الأخلاق: ص ١٧٤.

محتوياته:

لوحظ ان كل كوب من العنب، يبلغ وزنه حوالي ١٥٠ غراما، ينتج عند تعاطيه ١٠٤ من السعرات الحرارية. وان ذلك الكوب يحتوي على المكونات الآتية:

- ١- كاربوهيدرات: بحوالي ٢٧ غراما.
- ٢- سكر: بمقدار ٢٣ غراما.
- ٣- ألياف: بحدود ١٥ غراما.
- ٤- بروتينات: بحوالي غرام واحد.
- ٥- دهون: بمقدار يصل إلى ربع الغرام الواحد.
- ٦- يحتوي على الفيتامينات مثل فيتامين (C) بشكل كبير ومجموعة فيتامينات (B) وفيتامين (K).
- ٧- ويضم العنب أيضا عددا من العناصر كالبوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم.

فوائد العنب:

يفيد العنب في الحالات الآتية:

- ١- تعمل مادة الريزفراطول Resveratol الموجودة في العنب على تقليل نسبة الكوليسترول في الجسم مما يقلل من الإصابة بأمراض القلب.
- ٢- يعمل كمادة مضادة لوقاية الجسم من تراكم الجذور الحرة، ومن ثم فإنه يعد مضادا جيدا للسرطان.

٣- يعمل عنصر البورون الموجود في العنب على زيادة هرمون الاستروجين لدى الاناث (عند بلوغهن سن اليأس)، وبذلك فانه يعمل على التقليل من التعرض لمرض هشاشة العظام.

الزبيب: Raisins

قال الإمام علي عليه السلام: «ان الزبيب يشد القلب، ويذهب بالمرض، ويطفىء الحرارة، ويطيب النفس»^(١).

وعن النبي محمد صلى الله عليه وآله قال: «عليكم بالزبيب فانه يكشف المرّة ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب بالاعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم»^(٢).

ومن فوائد الزبيب ما ورد في الطب النبوي لابن قيم الجوزية: «أجود الزبيب ما كبر حجمه ورقّ قشره ونزع عجمه. واذا أكل وافق الرئة ونفع من السعال ووجع الكلى والمثانة ويقوي المعدة ويلين البطن».

أما ابن سينا فقد قال: «الزبيب صديق الكلية والمعدة والعنب والزبيب بعجمهما - أي كل واحد منها - لأوجاع المعى، والزبيب ينفع الكلى والمثانة».

والزبيب هو العنب المجفف، اسمه العلمي *Vitis vinifera L*، وان كل ١٠٠ غراماً منه، بحسب وزارة الزراعة الأمريكية، يحتوي على ٢٩٩ سعرة

(١) الأماي: ص ٣٦٢ .

(٢) التداوي بطب الإمام علي: ص ١٥١ .

حرارية، بينما تحتوي الكمية نفسها من العنب الطازج على أقل من ذلك بكثير من السعرات الحرارية.

وينتج الزبيب في مناطق كثيرة من العالم كالولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا والأرجنتين وتركيا وسوريا وإيران وجنوب أفريقيا. وهناك نوع من الزبيب عديم البذور يعرف بالعنب السلطاني. ويُعد العنب الأبيض بأنواعه المختلفة من أفضل أنواع العنب الصالحة لصناعة الزبيب.

وللحصول على الزبيب يجفف العنب في الشمس، أو في الظل بطرق خاصة.

محتوياته:

يحتوي الزبيب على نسبة كبيرة من الكربوهيدرات تبلغ حوالي ٧١ غراما لكل ١٠٠ غرام من وزنه، وعلى الماء بحوالي الربع (٢٤ غراما)، وعلى نسبة قليلة من البروتينات وعلى أقل من ذلك بكثير (حوالي نصف غرام) من الدهون. كما يحتوي الزبيب على كميات قليلة من البروتينات والألياف وعلى كميات قليلة جدا من الفسفور والحديد والكالسيوم، إضافة إلى احتوائه على فيتاميني (B٢) (B١).

فوائده:

وردت فوائد كثيرة عن الزبيب نذكر منها ما يأتي:

١- يساعد على إزالة السموم من الجسم.

٢- يقاوم الميكروبات والفيروسات.

- ٣- يفيد في علاج الروماتزم.
- ٤- يخفض ضغط الدم المرتفع.
- ٥- ينفع في علاج أمراض الكبد والمرارة.
- ٦- يحتوي الزبيب على مركبات تقاوم بكتريا الفم التي تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة.
- ٧- يعمل على الوقاية من العديد من الأمراض وذلك بسبب احتوائه على فيتامين (C) و مجموعة البيوفلافينويد المضادة للأكسدة.
- ٨- يفيد في التخلص من أوجاع المعى واحتراق المعدة والأمعاء.
- ٩- يوصف لعلاج النزلات الصدرية واحتراق الصدر.

البطيخ:

- قال الإمام علي عليه السلام: «البطيخ شحمة الأرض لا داء ولا غائلة فيه»^(١).
- و«فيه عشر خصال: طعام، وشراب، وفاكهة، وريحان، وأدام، وحلوا، وأشنان، وخطمي، ونقل، ودواء»^(٢).
- أما الرسول الكريم صلى الله عليه وآله فقد قال عن البطيخ: «عليكم بالبطيخ فان فيه عشر خصال: هو طعام، وشراب، وأشنان، وريحان، ويغسل المثانة، ويغسل البطن، ويكثر ماء الظهر، ويزيد في الجماع، ويقطع البرودة، وينقي البشرة»^(٣).

(١) بحار الأنوار: ج ٦٦، ص ١٩٤ .

(٢) بحار الأنوار: ج ٦٦، ص ١٩٤ .

(٣) طب النبي: ص ٨ .

وقد سمي بشحمة الأرض لأنه شبيه بالشحم عندما يستخرج من الأرض. أما الأسنان فلأنه يفعل فعله في تنظيف الفم، وخطمي لفعله في تنعيم البدن إذا أكل (١).

وجاء في البحار ان الإمام علي عليه السلام كان يأكل البطيخ بالسكر (٢).
وقال عليه السلام: «ان النبي صلى الله عليه وآله أتى ببطيخ ورطب، فأكل منهما وقال: هذان الأطيبان» (٣).

والبطيخ فاكهة صيفية يعرف بالشمام في بلدان عربية اخرى غير العراق.

محتويات البطيخ:

وبحسب وزارة الزراعة الأمريكية فان كل ١٠٠ غراما من البطيخ تنتج ٣٤ سعرة حرارية. كما انه يتألف من المكونات الآتية:

- ١- يتألف من ٩٢٪ ماء.
- ٢- السكر بحوالي ١٦٪.
- ٣- مواد دهنية بنسبة ٤٣٪.
- ٤- يحتوي على الكبريت والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والكلور والحديد.
- ٥- مواد بروتينية بحدود ٢٧٪.
- ٦- فيتامينات (A) و (C).

(١) طب الإمام علي لمحسن عقيل: ص ٨٣.

(٢) بحار الأنوار: ج ٦٦، ص ١٩٦.

(٣) بحار الأنوار: ج ٦٦، ص ١٩٦.

فوائد البطيخ:

للبطيخ فوائد كثيرة نذكر منها الآتي:

- ١- يفتت الحصى ويدر البول.
- ٢- يستخدم في مقاومة مرض البواسير.
- ٣- يزيد في الباه.
- ٤- والبطيخ بطبيعته مقاوم لارتفاع ضغط الدم.
- ٥- يستخدم كعلاج ممتاز للامساك بسبب قيام اليافه بطرد الفضلات المتراكمة بجدار الأمعاء.
- ٦- يستعمل في التجميل كعلاج للأورام الجلدية، أما ماؤه فينتقي الجلد والبشرة من الكلف والنمش.

الخس : Lettuce

عن الإمام علي عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «كلوا الخس فانه يورث النعاس ويهضم الطعام»^(١).

والخس نبات عائد للفصيلة النجمية Asteraceae وهو من الخضراوات التي تؤكل أوراقه طازجة أو في السلطات، ويعرف اسمه العلمي Lactuca sativa.

محتوياته:

يحتوي وزن ١٠٠ غراما من الخس على مواد مختلفة نذكر منها الآتي:
١- مواد سكرية بحدود خمسة غرامات.

(١) بحار الأنوار: ج ٦٣ ؛ ص ٢٣٩ .

- ٢- مواد دهنية، (٠٤ ر غم).
- ٣- يضم الخس فيتامينات عديدة مثل: (A, B, C, D, E).
- ٤- هناك العديد من المعادن في الخس مثل الحديد والزنك والكالسيوم والفسفور والمنغنيز واليود والكلور.
- ٥- يحتوي الخس على مادة (لاكتوكاريوم).
- ٦- كما يحتوي الخس في تركيبه على الألياف.
- وينتج الوزن المذكور من الخس حوالي ٣٠ وحدة حرارية.

فوائد الخس:

أكد الطب الحديث ما ذهب إليه القول البليغ الذي نقله الإمام علي عليه السلام عن النبي الكريم محمد صلى الله عليه وآله، من ان الخس يلعب دورا كبيرا في تسهيل عملية هضم الغذاء، ومكافحة الإمساك، وفتح الشهية للطعام.

كما أوضحت الدراسات الحديثة ان الخس يعمل على تهدئة الأعصاب واسترخاء البدن وذلك بفعل مادة الـ (لاكتوكاريوم) الموجودة فيه، وهي مادة مسكنة ومضادة للتشنج.

الثوم: Garlic

نبات عشبي ثنائي الحول ينتمي إلى الفصيلة الثومية، وتنتشر زراعته في جميع أنحاء العالم تأتي الصين والهند وكوريا الجنوبية وروسيا والولايات المتحدة الأمريكية ومصر، على التوالي، في مقدمتها. ويعرف الثوم علميا باسم Allium sativum.

وقد عرفت قيمة الثوم الغذائية منذ القدم وذلك منذ أزمان الفراعنة والسومريين والإغريق. وكانت النقوش المحفورة على اهرامات الجيزة تشير إلى معرفة الفراعنة بفائدة هذا الغذاء حيث ورد في قصصهم ان الثوم كان يوزع على العمال الذين بنوا الاهرامات قبل البدء في عملهم من أجل تزويدهم بالقوة ولحمايتهم من الأمراض.

وعنه قال الإمام علي عليه السلام: «قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا الثوم وتداؤوا به، فان فيه شفاء من سبعين داء»^(١).

وعن رائحته القوية النفاذة المعروفة، قال الإمام عليه السلام: «تداؤوا بالثوم ولكن لا تخرجوا إلى المسجد»^(٢).

كما قال النبي الكريم صلى الله عليه وآله: «من أكل الثوم والبصل فلا يقربنا ولا يقرب المسجد»^(٣).

ويفضل استخدام الثوم المطبوخ وبخاصة لمن يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي، بعد إزالة المواد المهيجة عنه بواسطة الطبخ. وعن ذلك قال الإمام عليه السلام: «لا يصلح أكل الثوم الا مطبوخا»^(٤).

مكونات الثوم:

تحتوي كل ١٠٠ غم من الثوم على حوالي ٤٧٠ سعرة حرارية. ويتألف

(١) جواهر الكلام: ج ١٤، ص ١٢٧.

(٢) ذخيرة المعاد: ج ٢، ص ٢٥٠.

(٣) مستدرک سفينة البحار: ج ١، ص ٥٣٨.

(٤) المحاسن: ج ٢، ص ٥١٣.

الثوم من جملة من المكونات الأساسية هي كما يأتي:

- ١- الماء بنسبة ٦٠-٦٥٪ من وزنه.
- ٢- الكاربوهيدرات، بحوالي ٢٣-٣٠٪ من وزنه.
- ٣- البروتينات بنسبة ٣-٥,٥٪.
- ٤- الألياف بواقع ٥,٣٪
- ٥- مكونات خاصة تُعرف بـ «الألين» و «الأليينز» و «الأليسين» و «السكرودينين».
- ٦- أملاح معدنية مثل الكالسيوم والفسفور والكبريت والحديد والكلور.
- ٧- مجموعة من الفيتامينات مثل (A) (B) (C).

فوائد الثوم:

للثوم فوائد صحية كبيرة نذكر منها الآتي:

- ١- يمنع الثوم تكوين الجلطة الدموية بالمحافظة على سيولة الدم، بفعل وجود مادة الـ (أليسين).
- ٢- تستخدم مادة الأليين الموجودة في الثوم على انها مادة مضادة للسرطان.
- ٣- يعمل على حفظ نسبة الكولسترول في الدم.
- ٤- يستخدم في علاج لسعات النحل والحشرات.
- ٥- يفيد في تسكين آلام الأسنان.
- ٦- يعمل على تقوية مناعة الجسم.

- ٧- يفيد في الوقاية من الإصابة بشلل الأطفال إلى حد كبير.
- ٨- يفيد مرضى السكر بوقايتهم من مضاعفات الخدر وفقدان الحس في الأطراف.
- ٩- يعمل على الوقاية من ضعف الذاكرة.
- ١٠- يفيد في كونه مضادا للكآبة.
- ١١- يعمل على خفض ضغط الدم، فهو يعالج على وجه الخصوص ارتفاع ضغط الدم الشرياني من خلال منع تكوين مادة الأنجيوتنسين ؛ ويعمل على منع تكوين الثرمبوكسين الذي يقلص الأوعية الدموية، وهو لا يؤثر على مادة اخرى مهمتها الحفاظ على سيولة الدم تعرف بـ (البروستاسايكلين).
- ١٢- يعمل كمقوِّ، وفتح للشهية.
- ١٣- والثوم مضاد للتشنج.
- ١٤- يعمل على الحماية من نزلات البرد والأنفلونزا، والسعال، وإزالة الرشح.
- ١٥- يفيد في تحسين القدرة الجنسية لدى الذكور.

الكراث :

قال الإمام علي عليه السلام: «لكل شيء سيّد وسيّد البقول الكراث»^(١). كما ورد في بحار الأنوار للمجلسي ان أمير المؤمنين عليه السلام كان يأكل الكراث بالملح الجريش^(٢).

(١) المحاسن: ص ٥١٠ .

(٢) بحار الأنوار: ج ٦٦، ص ٢٠٢ .

وعن سلمة قال: «اشتكت بالمدينة شكاة شديدة، فأتيت أبا الحسن عليه السلام فقال لي: أراك مصفرا، قلت: نعم، قال عليه السلام: كل الكراث. فأكلته فبرئت»^(١).

أما النبي الكريم محمد صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فقد قال: «الكراث في البقول بمنزلة الخبز في الطعام»^(٢).

والكراث هو مجموعة من الخضر التي تنتمي إلى العائلة البصلية. وهو عشب زراعي يقرب مذاقه من مذاق البصل. وقد ورد ذكره في الطب المصري القديم وذلك في إحدى البرديات القديمة التي يرجع تاريخها إلى الأسرة الخامسة. وقيل إن الإمبراطور الروماني نيرون كان يخصص يوما من كل شهر لتناول الكراث لتحسين صوته. كما إن الفيلسوف اليوناني أرسطو كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث.

وفي الطب القديم أيضا، عرفت فوائد كثيرة للكراث منها إنه يدرّ البول، ويلين المعدة، ويشفي من العقم، ويوقف التجشؤ، ويدرّ حليب المرضعة، وينفع من الربو وأوجاع الصدر، ويزيل البواسير.

محتويات الكراث:

أظهر التحليل الكيميائي للكراث أنّ كل ١٠٠ غم منه تحتوي على المواد الآتية:

١- الماء، بنسبة ٩٠٪.

٢- السكر، بحدود ٥ غرامات.

(١) المحاسن: ص ٥١٢.

(٢) الفردوس: ج ١، ص ١٢٧.

- ٣- البروتين، بحدود غرام واحد.
- ٤- بعض الأملاح والمعادن كالكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمنغنيز والحديد والكبريت والسليكون.
- ٥- فيتامينات (A) و (B) و (C) و (K) وعلى حامض الفوليك.

فوائد الكراث:

للكرات فوائد كثيرة نذكر منها ما يأتي:

- ١- غذاء طارد للبلغم.
- ٢- مدرّ للبول.
- ٣- يعد طاردا للديدان.
- ٤- له تأثير مضاد للبكتريا وبخاصة منها النوع ستافيلووي أيوروس.
- ٥- يقاوم فقر الدم بسبب احتوائه على الحديد.
- ٦- يعمل على تنشيط الجهاز العصبي بسبب احتوائه على المغنيسيوم.

الفجل:

عن الرضا عن أبيه عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: «الفجل أصله يقطع البلغم، ويهضم الطعام، وورقه يجدر البول»^(١).
والفجل من الخضراوات الجذرية ينتمي إلى الفصيلة الصليبية.

(١) مكارم الأخلاق: ص ٢٠٨.

محتوياته:

تنتج كل ١٠٠ غرام من الفجل ١٦ سعرة حرارية، وهو يحتوي على المواد

الآتية:

- ١- الماء، بنسبة ٩٣٪.
- ٢- البروتينات.
- ٣- الكربوهيدرات.
- ٤- قليل جدا من الدهون.
- ٥- أملاح معدنية كالسيوم والحديد والكبريت والمنغنيز واليود.
- ٦- أوراقه غنية بفيتامين (C) و (A).

فوائده:

من فوائد الفجل نذكر ما يأتي:

- ١- يطرد الريح من الجوف.
- ٢- يهضم الطعام.
- ٣- يعالج أمراض تكوّن الحصى بالمرارة ومجري الكبد.
- ٤- يعالج احتقان الحنجرة.
- ٥- يمنع ترقق العظام.
- ٦- يعد فاتحا للشهية.
- ٧- يمنع حدوث جلطات الدم وأمراضها.
- ٨- يساعد في منع السعال وأزمات الربو.
- ٩- يمنع حدوث فقر الدم بسبب احتوائه على الحديد.

١٠- يمنع تسوس الأسنان بفعل وجود مادة فمية مضادة للأنزيمات المسؤولة عن حدوث ذلك التسوس.

الهندباء:

قال الإمام علي عليه السلام: «عليكم بالهندباء فإنه اخرج من الجنة»^(١). ويريد من ذلك الإمام عليه السلام، الإشارة إلى ان هذا النبات مبارك، وفي ذلك كناية عن فوائده الكثيرة التي ترجى من تعاطيه.

والهندباء نبات عشبي من الفصيلة المركبة المعروفة بـ(الأستريسيا) Asteraceae، وهو نبات معمر وحوالي وأزهاره ناعمة زرقاء وبعضها صفراء، وتتفتح تلك الأزهار عند الصباح الباكر وتغلق بعد الظهر. وتسمى أيضا بـ(عيون القط) أو (الكرز البري). أما اسمه العلمي فهو Chichorium intybus. ونبات الهندباء مر الطعم بشكل عام، وينتشر في كل مناطق الشرق الأوسط، ويزهر في أشهر تموز وآب وأيلول. والأجزاء المستخدمة منه هي الجذور والعشبة المزهرة.

محتويات الهندباء:

يحتوي الهندباء على ما يأتي:

١- مادة الإينولين في الجذور.

(١) بحار الأنوار: ج ٦٦؛ ص ٢٠٦.

- ٢- سكريات.
- ٣- بروتينات.
- ٤- دهون.
- ٥- فيتامينات (K) و (C) و (B) و (A).
- ٦- أحماض أمينية.
- ٧- أملاح معدنية مختلفة.
- ٨- مواد أخرى كالعفص والراتنج والتاركسين والكولين والاكثوسين.

فوائد الهندباء:

للهندباء فوائد كثيرة نذكر منها ما يأتي:

- ١- تساعد على تنشيط المادة الصفراء وتفريغها والتخلص منها.
- ٢- تساعد على تنشيط الكبد بفعل احتوائها على مادة التاركسين.
- ٣- فاتحة للشهية.
- ٤- خافضة للسكر في الدم.
- ٥- تساعد على إدرار البول.
- ٦- تساعد على تقوية العضلات.
- ٧- تعمل على تفتيت حصي المرارة.
- ٨- تعمل على تفتيت حصي الكلى.
- ٩- تخفف من تضخم الغدة الدرقية.
- ١٠- تساعد في معالجة التهابات المثانة.
- ١١- تدر الحليب لدى المرأة المرضع.
- ١٢- تفيد في تخفيف التوترات النفسية.

الحبة السوداء:

قال الإمام علي عليه السلام: «ما من داء الا وفي الحبة السوداء منه شفاء الا السأم»^(١).

وقال الرسول الكريم صلى الله عليه وآله: «عليكم بهذه الحبة السوداء فان فيها شفاء من كل داء إلا السأم»^(٢).

و«خير ما تداويتم به الحجامه والحبة السوداء والقسط»^(٣).

و«ان الذي جعل الأدوية جعل لها دواء، وان خير الدواء الحجامه والفضاد والحبة السوداء»^(٤).

والحبة السوداء هي بذور نبتة عشبية سنوية تنتمي للعائلة الشقائقية Ranunculaceae، ويوجد أكثر من عشرين صنفاً منها وأكثر هذه الأصناف استعمالاً في المجالات الطبية هو الحبة السوداء المزروعة والتي تسمى علمياً بـ (Nigella sativa). وهذه الحبة من أقدم النباتات الطبية استعمالاً. وكانت أحاديث النبي صلى الله عليه وآله والإمام علي عليه السلام حافزاً للأطباء القدامى والمعاصرين في البحث والدراسة وتقصي أسرار هذه النبتة وقيمتها العلاجية.

تركيبتها:

درست الحبة السوداء من قبل العديد من العلماء والباحثين، منذ القدم

(١) تحف العقول: ص ١٢٤. والسام هنا تعني الموت

(٢) الطب النبوي: ص ٢٢٣.

(٣) مستدرک الوسائل: ج ١٦؛ ص ٤٥٠.

(٤) دعائم الإسلام.

وحتى الآن، إذ تم تحليل مكوناتها وعزل الكثير منها ومن هذه المكونات نذكر ما يأتي:

١- البروتينات:

وتوجد بنسبة عالية تصل إلى ٢٠٪ من المحتوى الكلي. وقد تم التعرف على عدد كبير من الأحماض الأمينية مثل الفالين والمثيونين والثريونين والليوسين والكلايسين والسيستين والآلانين وغيرها. ولوحظ ان الحامض الأميني الأرجين هو الأكثر توفرا.

٢- الدهون:

وتشتمل على عدد من الحوامض الدهنية المشبعة وغير المشبعة مثل حوامض اللينولينيك والأراكيديك والإيكوسينويك والبالتيك والأولين.

٣- الكاربوهيدرات:

وتصل نسبة وجودها في الحبة السوداء إلى ما يقرب من ٢٠٪ وهي تتضمن سكريات الفركتوز والكلوكوز والسكروز.

٤- الفيتامينات: مثل فيتامينات (B) و (C) و (E).

٥- المعادن:

وتتضمن العناصر المعدنية كالپوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والزنك والمغنيسيوم والمنغنيز.

٦- مركبات اخرى:

توجد في الزيوت الطيارة للحبة السوداء مركبات أخرى مثل الثايموهيدروكوينون (بنسبة ٥ و ٠٪) والنيجلون بنسبة (٢-٥٪) من الزيت

الطيّار. كما يحتوي زيت الحبة المذكورة على الفينولات.

٧- وتحتوي على مضادات حيوية مبيدة للميكروبات.

فوائدها:

ومن الفوائد العلاجية الكثيرة للحبة السوداء نذكر ما يأتي:

- ١- تفيد مادة النيجلون في حالات الربو والتهاب الشعب الرئوية والسعال الديكي، وتستعمل أيضا كمادة مقشعة ومضادة للسعال.
- ٢- تعمل على إرخاء العضلات بشكل عام.
- ٣- تفيد في علاج المغص الكلوي.
- ٤- فاتحة لشهية الطعام.
- ٥- عند خلطها مع العسل، تفيد في علاج آلام الظهر.
- ٦- تفيد في التخلص من الديدان الخيطية والشريطية.
- ٧- تقوم بتحفيز الجهاز المناعي.
- ٨- تعمل على تثبيط نمو البكتريا وبخاصة منها البكتريا الموجبة والسالبة لصبغة غرام.
- ٩- أظهرت فائدتها في إيقاف نمو الأورام كسرطان الثدي والبروستات.

البيض:

ورد في البحار عن الإمام علي عليه السلام قال: «ان نبيا من الأنبياء شكّا إلى الله تعالى قلة النسل في امته فأمره ان يأمرهم بأكل البيض ففعلوه فكثرت النسل»

فيهم»^(١).

يشكل البيض جزءاً مهماً من غذاء الإنسان في العديد من دول العالم. ويعد بيض الدجاج مصدراً ضرورياً للكثير من مكونات الغذاء.

مكونات البيض:

يتراوح وزن بيضة الدجاجة ما بين ٢٥ و ٦٥ غراما، وتعطي البيضة الواحدة حوالي ١٠٠ سعرة حرارية.

وتتألف البيضة من قسمين رئيسيين: الأول هو بياض البيض أو ما يعرف بزلال البيض أو (الآح)، ويشكل حوالي ثلثي وزن البيضة. أما القسم الثاني فهو صفار البيض الذي يكون محاطا بالبياض ويسمى أيضا بـ (المح)، ويشكل حوالي ثلث وزن البيضة الواحدة. يحتوي بياض البيض على نسبة كبيرة من بروتين الألبومين تصل إلى حوالي ٨٠٪ من وزن البياض، كما تضم ما تبقى من ذلك ماءً وقليلًا من الملح. هذا فضلا عن احتوائه على فيتامينات (B) و (E).

أما صفار البيض فانه يتكون من المواد الآتية:

- ١- دهون بنسبة ٣٠٪ من وزن الصفار.
- ٢- بروتينات، بنسبة ١٥٪.
- ٣- المعادن الضرورية مثل الكالسيوم والحديد والفوسفور.
- ٤- يحتوي البيض على صور عدة من الكاروتينات مثل اليوتين والزانثين،

(١) المحاسن: ص ٣٨١.

وهي مركبات شبيهة بمضادات الأكسدة تلعب دورا مهما في منع الإصابة بفقدان البصر وخاصة لدى كبار السن. كما تعمل على التقليل من الكتاراكت أو ما يعرف بـ (الساد) أو المياه البيضاء.

٥- يحتوي البيض أيضا على مادة الكولين، وهو مركب ضروري لتطور المخ والذاكرة لدى الإنسان.

٦- فيتامينات مثل (A, B, D).

٧- قليل من الماء مقارنة بما هو عليه في بياض البيض، إذ يشكل في الصفار حوالي ٥٪ بينما قد يصل الماء إلى حوالي ٢٠٪ من وزن بياض البيض.

فوائد البيض:

البيض، كما أشرنا إلى ذلك قبل قليل، هو غذاء متكامل يعد من أحسن الأغذية؛ ولعل من أبرز فوائده نذكر ما يأتي:

١- يفيد في تقوية القدرة الجنسية.

٢- يحصّن الأطفال ضد مرض الكساح.

٣- يحصّن الأطفال ضد مرض فقر الدم.

٤- ينفع للنساء الحوامل.

٥- يعمل على تقوية الذاكرة.

٦- نافع لأمراض العين والأذن والفم والأنف.

الاستخدامات الطبية للبيض:

يستخدم البيض في أغراض أخرى غير الغذاء، فهناك الكثير من التطبيقات يستخدم فيها بيض الدجاج على المستوى الطبي مثلا أو على مستويات أخرى. ومن هذه الحالات نذكر ما يأتي:

١ - استخدام الدجاج لإنتاج أضداد لأنواع معينة من الأمراض البكتيرية والفيروسية والتي تجمعها الدجاجة في البيضة ومن ثم استخلاصها واستخدامها لاحقا في معالجة الانسان.

٢ - استخراج ببتيدات معينة من البروتين الزلالي المعروف بـ(الأوفوترانسفيرين) الذي ظهر بان له تأثير قوي مضاد لسرطان الثدي والبروستات.

٣- إنتاج نوع من الألياف يسمى بالكولاجين - III لاستخدامه كمادة خام في العديد من مستحضرات التجميل باليابان.

٤ - يستخدم البيض أيضا في صناعة الصابون والأحبار والدهانات.

٥ - استخدام البيض في إنتاج حامض الساليسليك المستعمل على نطاق واسع في إنتاج الأسبرين.

٦ - استخدام قشر البيض المسحوق (المطحون) لاستخراج الكالسيوم وإضافته إلى غذاء الانسان.

٧- ان مادة الليسيثين الموجودة في صفار البيض تلعب دورا رئيسا في تكوين جدار الخلية الحية وذلك بعد اتحادها مع مادة الفوسفاتيديل

كولين. وتعد المادة الناتجة عن الإتحاد المذكور ضرورية في تصنيع الموصل العصبي المعروف بـ(الأسيتيل كولين) الذي يلعب دورا مهما في تطوير عمليات التذكر والتعلم.

اللبن:

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «حسو اللبن شفاء من كل داء الا الموت»^(١).

و «ألبان البقر دواء»^(٢).

و«ما من لبن يرضع به الصبي أعظم بركة عليه من لبن أمه»^(٣).

وعن الإمام جعفر الصادق عليه السلام قال: «إن عليا كان يستحب ان يفطر على اللبن»^(٤).

وعن النبي محمد صلى الله عليه وآله قال: «ما أنزل الله من داء الا و قد أنزل له شفاء، وفي ألبان البقر شفاء من كل داء»^(٥).

و«ليس يجزي مكان الطعام والشراب الا اللبن»^(٦).

(١) الخصال: ص ٦٣٦ .

(٢) المحاسن: ص ٣٩٣ .

(٣) الكافي: ج ٦، ص ٤٠ .

(٤) رمز الصحة في طب النبي والأئمة: ص ٢٥٧ .

(٥) كنز العمال: ج ١٠، ص ٣١ .

(٦) مستدرک الوسائل: ج ١٦، ص ٢٠٨ .

وقد ورد ذكر اللبن في أكثر من موضع من القرآن الكريم، فمثلا جاء في سورة النحل من قوله تعالى: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴾ (١).

ويمد اللبن الجسم بمجموعة كبيرة من المواد الضرورية التي يحتاجها في جميع مراحل نموه وتطوره، وهو أكمل الأغذية من الناحية البيولوجية، وأفضل من أي غذاء منفرد.

محتويات اللبن:

أظهر التحليل العام للبن انه مكون من المواد الآتية:

- ١ - الماء، بنسبة ٨٦ ٪.
- ٢ - البروتينات، بنسبة ٨ ٪.
- ٣ - السكريات، بنسبة ٥ ٪.
- ٤ - الفيتامينات: مثل فيتامينات (C) و(D) و(A) والثيامين والرايبوفلافين والنياسين والبيوتين.
- ٥ - المعادن والأملاح، مثل الكالسيوم والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والحديد والمنغنيز.

فوائد اللبن:

من فوائد اللبن الكثيرة، نذكر ما يأتي:

- ١ - له قيمة صحية كبيرة في الشفاء من الإضطرابات الهضمية، وهو دواء

(١) الآية ٦٦ .

نافع للإسهال المزمن مثلاً.

٢- تقوم البروتينات الموجودة في اللبن بتزويد الجسم بالأجسام المضادة الضرورية لتكوين المناعة الطبيعية.

٣- يقوم كل من الكالسيوم وفيتامين (D) الموجود في اللبن ببناء الأنسجة العظمية في الجسم، لذا فهو مهم جداً لنمو الأطفال وبخاصة الرضع منهم.

٤- يلعب فيتامين (A) دوراً مهماً في تكوين المستقبلات الضوئية الموجودة في شبكية العين، وبخاصة في الضوء الخافت او في الليل لذا فهو يعد من الضروريات للوقاية من العشو الليلي.

٥- يعدّ أساسياً في توفير الحيوية الدائمة للجسم وسلامة الأجهزة من الأمراض، لذا فهو يعد من أهم الأغذية التي تساهم في إطالة عمر الإنسان.

٦- هناك دراسات عديدة نشرت عن العلاقة بين اللبن (الحليب) ومرض السرطان. فهناك دراسة كانت قد نشرت في مجلة اللانسيت الطبية الشهيرة في عام ١٩٨٥، قام بها الدكتور غارلاند من جامعة كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية إذ درس الغذاء الذي تناوله ألف رجل على مدى عشرين عاماً فوجد ان أولئك الذين كانوا يشربون كأسين ونصف الكأس من الحليب يوميا أقل عرضة لسرطان القولون بكثير من أولئك الذين لا يتناولون الحليب. كما أثبت أطباء من اليابان ان تناول الحليب يقلل من الإصابة بسرطان المعدة.

٧- اكتشف علماء من جامعة نيويورك ان الحليب يحتوي على مادة البروستاكلاندين التي تقوم بوقاية الجسم من القرحة.

التمر: Date

فاكهة صيفية تقطف من أشجار النخيل، تنتشر في البلاد العربية، ويبلغ عدد أنواعها أكثر من ٦٠٠ نوعاً. وقد نال التمر اهتماماً كبيراً في الحضارات القديمة وذلك منذ أكثر من خمسة آلاف سنة. كما كان للتمر مكانة كبيرة في عقول وقلوب المسلمين حيث ورد ذكره وأشجار النخيل في مواضع كثيرة من القرآن الكريم، حيث ورد في محكم الآيات البينات:

﴿ وَهَزِيْ اِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا حَنِئًا فَكُلِيْ وَاَشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا ﴾ (١).

﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخْلِ وَالْاَعْنَابِ تَتَّخِذُوْنَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا اِنَّ فِيْ ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُوْنَ ﴾ (٢). « وَالنَّخْلَ بِاسْقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَّضِيْدٌ » (٣).

كما عدّ التمر من أفضل الأطعمة التي أوصى بتناولها النبي الكريم محمد ﷺ حيث قال:

«من تصبّح بعشر تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سحر ولا سُم» (٤).
و«عليكم بالبرني» (٥)، فانه يذهب بالاعياء ويدفأ من القرّ، ويشبع من الجوع، وفيه اثنان وسبعون باباً من الشفاء» (٦).

(١) سورة مريم: الآية ٢٥ .

(٢) سورة النحل: الآية ٦٧ .

(٣) سورة ق: الآية ١٠ .

(٤) مكارم الأخلاق: ص ١٨٥ .

(٥) البرني: هو من أجود أنواع التمور يكون أحمر اللون مشربب بصفرة .

(٦) مكارم الأخلاق: ص ١٨٥ .

أما أمير المؤمنين عليه السلام فقد أعطى التمور أهمية خاصة أيضا وأوصى بتناولها، إذ قال عليه السلام :

«كلوا التمر فان فيه شفاء من الأدواء»^(١).

و«ما تأكل الحامل من شيء ولا تتداوى به أفضل من الرطب»^(٢).

و«من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه، قتل الدود في بطنه»^(٣).

محتويات التمر:

أظهرت الدراسات الكيميائية بأن التمر يتألف من المكونات الآتية:

١- كاربوهيدرات ؛ بنسبة ٧٥٪.

٢- دهون ؛ بنسبة ٢٥٪.

٣- ألياف سليلوزية ؛ بنسبة ١٠٪.

٤- ماء ؛ بحوالي ثلث وزن التمرة.

٥- أملاح معدنية؛ تصل نسبتها إلى ١٣٪. ومن أهمها الصوديوم

والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والفسفور والمغنيسيوم.

٦- فيتامينات ؛ مثل فيتامينات (C) و (B٢) و (B١) و (A).

وتختلف النسب اعلاه اختلافا طفيفا من نوع لآخر من أنواع التمور.

فوائد التمر:

للتمر فوائد كثيرة جدا، نذكر منها ما يأتي:

(١) بحار الأنوار: ج ٦٣ ؛ ص ١٤١ .

(٢) بحار الأنوار: ج ٦٣ ؛ ص ١٢٨ .

(٣) مستدرک الوسائل: ج ١٦ ؛ ص ٣٩٠ .

- ١- بسبب الدهون القليلة جدا التي يحتويها التمر فانه يصلح غذاءً جيداً لتنحيف الجسم.
- ٢- يعالج فقر الدم بسبب احتوائه على الحديد.
- ٣- يفيد في وقاية الجلد من الجفاف.
- ٤- تلعب الكميات الكبيرة من السكريات الموجودة فيه في بناء العضلات.
- ٥- للسبب أعلاه، يفيد التمر في تنبيه حركة عضلات الرحم لتسهيل الولادة الطبيعية لدى الحوامل.
- ٦- ولاحتوائه على المواد المضادة للأكسدة فانه يلعب دوراً وقائياً ضد مرض السرطان.
- ٧- يعالج حالات الإمساك المزمن بتنشيطه حركة الأمعاء لما تحتويه التمور من ألياف سليلوزية.
- ٨- يمنع اضطراب الأعصاب ويساعد في الحفاظ على سلامة الجهاز العصبي وذلك بسبب احتوائه على فيتامين (B) وعلى نسبة عالية من السكر والبوتاسيوم.
- ٩- يفيد في علاج تسوس الأسنان والحد من نخرها وذلك بسبب احتوائه على نسبة عالية من عنصر الفلور.
- ١٠- يعمل على تنشيط الجهاز المناعي.
- ١١- يفيد في الوقاية من العشو الليلي بسبب احتوائه على فيتامين (A).
- ١٢- ويساهم فيتامين (A) الموجود في التمر أيضاً في نمو الجسم.

الخل:

قال الإمام علي عليه السلام: «نعم الإدام الخل، يكسر المرّة، ويطفئ الصفراء، ويجيي القلب»^(١).

وعن النبي محمد صلى الله عليه وآله: «نعم الإدام الخل: اللهم بارك في الخل. ولم يفتقر بيت فيه خل»^(٢).

والخل محلول مخفف من حامض الخليك Acetic acid ويرمز له كيميائياً بـ HC_2COOH ، يتم الحصول عليه من تخمر معظم الفواكه كالتمر والعنب والتفاح. ويعتبر خل التفاح الأكثر انتشاراً نظراً لسهولة إنتاجه.

محتوياته:

بحسب معلومات وزارة الزراعة الأمريكية فان تعاطي كوب من الخل (حوالي ٢٤٠ غراما) يولد (٥٠) سعرة حرارية.

أما وزن كل (١٠٠) غراما من الخل فانها تحتوي على مكونات أساسية، تختلف نسبتها باختلاف المواد التي يصنع منها الخل، وهذه المكونات هي:

- ١ - حامض الخليك: بنسبة ٤٪ من وزنه الكلي.
- ٢ - الماء: بمقدار ٩٣ غراما.
- ٣ - البروتينات: بمقدار يصل إلى ٠٫٢ غراما.
- ٤ - السكريات: بمقدار ٠٫٦ غراما.
- ٥ - بعض الأملاح والمعادن كالپوتاسيوم (٩٠ ملليغراما)، والفوسفور

(١) المحاسن: ج ٢؛ ص ٢٨٤.

(٢) الطب النبوي: ص ٢٢٩.

(٢٥ ملغ)، والصوديوم (٢٠ ملغ)، والمغنيسيوم (٢٠ ملغ)، والكالسيوم (١٥ ملغ)، والحديد بمقدار نصف ملليغراما.

فوائد الخل:

للخل الكثير من الفوائد في معالجة الأمراض الجسمية المختلفة. ومن تلك الفوائد نذكر ما يأتي:

- ١- يستخدم في تخفيض الوزن والتخلص من السمنة لمن أراد ذلك.
- ٢- يعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم.
- ٣- يخفض ضغط الدم.
- ٤- يمنع وجع الأسنان ويقوي اللثة.
- ٥- يهدئ الآلام الناجمة عن التهاب المفاصل الروماتيزمي.
- ٦- يساعد على الحد من الربو.
- ٧- يساهم في معالجة المغص والقيء والإسهال.
- ٨- يساعد على التخلص من السعال.
- ٩- يفيد في التخلص من الصداع المزمن.
- ١٠- يعمل على مكافحة الأرق.

الملح:

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «من ابتدأ طعامه بالملح ذهب عنه سبعون داءً وما لا يعلمه إلا الله»^(١).

(١) الخصال: ص ٦٢٣.

وكان النبي محمد ﷺ قد قال للإمام علي عليه السلام: «يا علي افتح طعامك بالملح واختمه بالملح، فان من افتتح طعامه بالملح واختمه بالملح دفع الله عنه سبعين نوعا من انواع البلاء أيسرها الجذام»^(١).

والملح مركب من عنصرين هما الصوديوم والكلور لذا فإنه يعرف كيميائيا بـ (كلوريد الصوديوم)، وصيغته الجزيئية NaCl. وعرف الملح منذ القدم فاستعمله الإغريق والرومان والصينيون في طقوسهم الدينية.

والملح ضروري جدا للصحة الجيدة، إذ يدخل في تركيب الدم والسوائل الموجودة بين الخلايا داخل الجسم ليتمكن الانسان من اداء وظائفه بالطريقة الطبيعية (السليمة). كما يلعب الملح دورا وظيفيا مهما في الحفاظ على الإتزان الاوزموزي للسوائل في الجسم. هذا فضلا عن استخدامه مع الطعام سواء كان ذلك في الطعام المطبوخ أو غيره.

ويحتوي جسم الانسان على حوالي ١٢٥ غراما من الأملاح. ويحتاج الانسان البالغ إلى حوالي (٣-٥) غراما من الملح يوميا، وقد تتغير هذه الكمية تبعا لحجم الجسم ووزنه ونوع عمله ودرجة الحرارة.



(١) طب الإمام علي لمحسن عقيل: ص ٤٤٩.

١١

الأدوية

علم الأدوية: Pharmacology

يعنى هذا العلم بدراسة الأدوية من النواحي التركيبية والعلاجية. وهو علم يهتم على وجه الخصوص بدراسة طرق تفاعل المركبات الدوائية مع الأعضاء الجسمية في مواقع الاستهداف Target sites داخل الجسم الحي لإحداث التأثيرات فيها عن طريق اتحادها بالمستقبلات الخاصة بها، أو تثبيطها لأنزيمات معينة تعمل ضمن الجسم. كما يتضمن علم الأدوية دراسة تركيب الدواء وخواصه وتأثيراته وسميته وآثاره الجانبية والأمراض التي يمكن ان يعالجها.

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

الأدوية: Drugs

أما الأدوية فهي عقاقير مرخص بها يتناولها الفرد لعلاج أو تخفيف أعراض مرضية أو حالة طبية معينة. وهي أيضا مواد كيميائية تنتجها شركات الأدوية لتؤثر في وظائف الكائنات الحية.

ويتم تصنيع الأدوية من مصادر نباتية أو حيوانية أو غيرهما، وبذلك فإنها قد تكون ذات طعم أو مذاق أو رائحة غير مستساغة، رغم ان تصنيع معظمها في الوقت الحاضر يتضمن تغليفها بغلاف ذو طعم مستساغ أو رائحة مقبولة. أو قد يتضمن خلطها مع مواد معطرة لتنال المقبولية عند تناولها من قبل المريض. ومهما يكن من حال فعلى الإنسان ان يتحمل ذلك الطعم غير المستساغ للدواء على مضض عند استخدامه له، ولا ينفّر من طعمه أو رائحته، وان 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 عليه السلام لهذه الناحية واضحة في قوله: «من لم يحتمل مرارة الدواء دام ألمه»^(١).

وتعمل الأدوية عامة بصورة نوعية Specific، أي ان لكل دواء موقع معين في الجسم يتأثر به، وان الدواء يتفاعل مع مركبات نوعية هي الأخرى تكون خاصة به، توجد على سطوح الخلايا الجسمية أو في داخل تلك الخلايا تعرف بـ (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.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٣.

وإذا ما أسيء استخدام بعض الأدوية فانها تؤثر في الإتزان الوظيفي لخلايا الجسم مما يؤدي إلى حدوث الأمراض التي قد تكون شديدة أو مميتة فينقلب الدواء بذلك إلى مادة سميّة يمكن ان تسبب ما لا يحمد عقباه.

وقد نال مفهوم الدواء اهتماما كبيرا من لدن الإمام عليّ عليه السلام حيث أشار بقوله: «لكل حي داء، لكل علة دواء»^(١).

أما النبي الكريم محمد ﷺ فقد حث على التداوي بقوله: «لكل داء دواء»^(٢).

و «تداووا فما أنزل الله داء الا أنزل معه الدواء الا السام»^(٣) فانه لا دواء له»^(٤).

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

ووصف أمير المؤمنين عليّ عليه السلام ظاهرة التعامل مع الأدوية ووصفا رائعا عندما قال: «شرب الدواء للجسد كالصابون للثوب، ينقيه ولكن يُخلقه»^(٥)،

(١) تحف العقول: ص ٢٠٨.

(٢) الطب النبوي: ص ١٧.

(٣) الموت.

(٤) دعائم الإسلام.

(٥) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠؛ ص ٣٩٦.

ليؤكد على ان تعاطي الدواء يشفي الجسم من مرض معين الا انه قد تحدث عنه تأثيرات جانبية تؤدي إلى حدوث أمراض أخرى.

وإذا كان الغذاء طبيعياً والنظام الغذائي متوازناً ومنسجماً مع طبيعة الجسم الصحية فان 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 ميالة إلى اصلاح ما يعطل فيه اصلاً ذاتياً دون الحاجة إلى الأدوية وذلك بسبب وجود النظام الحيوي المتكامل داخل الجسم، وبسبب وجود الخطوط الدفاعية المعروفة في هذا المجال. أما إذا أصبحت هناك حاجة إلى تعاطي الدواء وهو أمر يقرره الطبيب فان اللجوء إليه يصبح أمراً لا مناص منه لكي يستعيد الجسم عافيته.

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

والعكس من ذلك صحيح أحياناً فان تعاطي بعض الأدوية بصيغة

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٣.

لقاحات يؤدي إلى حدوث ما يعرف بالتحفيز على حدوث مقاومة ذاتية اتجاه المرض ذاته. وقد جسد الإمام عليه السلام تلك الظاهرة بقوله: «ربّ داء انقلب دواء»^(١).

وهناك قول آخر للإمام عليه السلام عبّر فيه عن الحالتين معاً، بقوله: «ربما كان الدواء داءً، والداءُ دواءً»^(٢).

العلاقة بين الدواء والغذاء:

هناك علاقة متداخلة بين الغذاء والدواء، فقد تتأثر الأدوية بالمواد الغذائية التي يتعاطاها الفرد والتي قد تغير من معدل استفادة الجسم منها. فالكالسيوم يقلل من امتصاص الجسم للمضادات الحيوية كالتراسايكلين مثلاً، وعصير البرتقال يتلف قيمة البنسلين؛ ومن ناحية أخرى فإن زيادة تناول المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة تزيد من التأثيرات الجانبية للأدوية مثل ظهور حالات العصبية والأرق المصاحبة لتعاطي بعض الأدوية^(٣).

وقد لا يؤدي تعاطي الغذاء إلى حل جميع المشاكل الصحية للجسم فيلزم في هذه الحالة الاستفادة من الأدوية لإعادة الصحة للجسم.

وتزداد التداخلات الضارة بين الدواء والغذاء بتقدم العمر وذلك بسبب ضعف فعاليات الأيض الغذائي لدى كبار السن من جهة، ولأنهم أكثر تعاطياً

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٣.

(٢) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ١٦؛ ص ٩٧.

(٣) طعامك يحدد قوامك: ص ٢٨.

للأدوية من جهة اخرى.

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

وصايا عامة لاستخدام الدواء:

وبالاعتماد على ما ورد من حكم ووصايا بليغة للامام علي عليه السلام في مجال الأدوية وعلاقتها بصحة الفرد من جهة، واذا ما عرفنا ان الدواء هو سلاح ذو حدين يؤدي دوره سلبا أو إيجابا في صحة الإنسان من جهة أخرى، فانه يمكننا الخروج بالوصايا الآتية اللازمة لاستخدام الأدوية على الوجه الصحيح:

- ١- على المريض استخدام الدواء عند حاجته الفعلية له.
- ٢- ينبغي تناول الأدوية التي يوصفها الطبيب للمريض.
- ٣- الالتزام بزمن تعاطي الدواء كأن يكون قبل الطعام أو بعده مثلا، وكذلك الالتزام بالفترة المقررة لتعاطيه؛ ولا يجوز قطع العلاج من دون الرجوع إلى توجيهات الطبيب.
- ٤- الالتزام بمقدار الجرعة المقررة من الدواء لأن الكميات القليلة منه قد لا تكون مؤثرة في القضاء على المرض. كما ان الكميات الكبيرة قد تشكل خطرا عند تناولها.

- ٥ - الالتزام بالكيفية التي يؤخذ فيها الدواء كأن تكون سوائل أو أقراص أو حقن طبية.
- ٦ - عدم تناول الدواء لفترة طويلة أو تكرار تعاطيه دون استشارة الطبيب المعالج.
- ٧ - عدم استخدام وصفة طبية من قبل المريض تعود لمريض آخر يعاني من نفس المرض دون الرجوع إلى الطبيب.
- ٨ - التأكد من تاريخ نفاذ صلاحية الدواء المستخدم للاستفادة من القابلية الفعالة التي يديها عند تعاطيه.
- ٩ - الالتزام بالطرق الصحيحة لتخزين أو حفظ الأدوية وذلك بموجب التعليمات الخاصة بكل دواء.

التأثيرات الجانبية للدواء:

لعموم الأدوية تأثيرات جانبية يمكن ان تُحدثها في الجسم، وهي تأثيرات غير مقصودة لعلاج ما. وقد جسد أمير المؤمنين عليه السلام ذلك بقوله البليغ: «رب دواء جلب داء»^(١). ويتم معرفة تلك التأثيرات من خلال التعرّف على الأعراض الناجمة عنها. وتتراوح نسب ظهور الأعراض الجانبية للدواء ما بين (١) لكل عشرة آلاف حالة و (١) إلى عشر حالات، والأخيرة هي الأكثر انتشاراً. وبشكل عام فان هذه الأعراض قد تكون عامة أو خاصة.

المضاعفات العامة:

هي عدد من الأعراض الجانبية التي يمكن ان تحدث عند تناول مختلف

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٤.

الأدوية. ومن هذه الأعراض نذكر، على سبيل المثال، العطش والدوار والغثيان والنعاس والأرق والصداع وآلام المعدة وغيرها.

وتعد الحساسية Allergy من المضاعفات الدوائية المنتشرة والتي يمكن ان تحدث عند تناول اي دواء وذلك بحسب حساسية الشخص الذي يتناول الدواء للمكونات الكيميائية لذلك الدواء.

المضاعفات الخاصة:

هي أعراض جانبية تنشأ عن تعاطي أدوية معينة دون غيرها، أي انها تخص مادة دوائية أو مجموعة دوائية معينة. وغالبا ما تكون مثل هذه التأثيرات سلبية وخطيرة على المريض. وللمضاعفات الخاصة أنواع عدة نذكر منها ما يأتي:

١ - مضاعفات تتعلق بألية عمل الدواء:

ترتبط هذه المضاعفات أو الأعراض بالكميات المتناولة من الدواء، فاذا ما ازدادت عن الجرعة المقترحة فانها تحدث تأثيرات قد تنقلب إلى ضرر على المريض. ومن الأمثلة على ذلك نذكر ان تناول الأدوية من نوع ما يعرف بـ (حاصرات بيتا) Beta blockers يؤدي إلى خفض نبض القلب المتسارع، الا ان تناول كميات أكبر تؤدي إلى تباطؤ شديد في نبض القلب ومن ثم تنقلب سلبا على حياة المريض.

٢ - مضاعفات المضادات الحيوية:

اضافة إلى الآثار الجانبية العامة للمضادات الحيوية كالحساسية

وعسر الهضم، فان مثل هذه المضادات قد تؤدي إلى حدوث أعراض أخرى خاصة بها.

٣- مضاعفات العلاج الكيميائي:

لوحظ ان مضاعفات العلاجات الكيميائية المستخدمة في علاج الكثير من الأمراض الخبيثة تحدث بسبب التأثير في خلايا اخرى غير سرطانية. ومن الأعراض المعروفة في هذا المجال، تساقط الشعر والإسهال والأمراض الجلدية. كما لوحظ ان للعلاجات الكيميائية تأثيرات سمية على الأعصاب والمراكز العصبية مما قد تتسبب في حدوث الغثيان والتقيؤ.

٤ - التشوهات الخلقية:

تعد الأعراض المرتبطة للأدوية بالتأثير في الكروموسومات (الجينات) أو في نمو الانسان كجنين أو أثناء مراحل الطفولة المختلفة من أخطر الأعراض الجانبية، إذ لوحظ ان بعض الأدوية تؤدي إلى حدوث تشوهات خلقية. ولعل عقار الثاليدومايد الذي تم تسويقه في الفترة ١٩٥٧ - ١٩٦١ في بعض الدول الأوروبية مثل المانيا الغربية (سابقا)، 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 داخل الخلايا فتعمل على زيادة فرص حدوث الخلل في تلك الجينات، ومن ثم إلى زيادة فرص حدوث الإصابة بأمراض السرطان مثلا. ومن هذه الأدوية نذكر الأدوية المثبطة للمناعة والتي يمكن ان تسبب ضعفاً في قدرة جهاز المناعة.

الحمية بديلا عن الدواء:

قد تكون الحمية علاجا شافيا لكثير من الأمراض كما هو الحال في منع مرضى السكر من تناول السكريات والنشويات، والمصابين بارتفاع ضغط الدم من تناول الملح، أو الذين يعانون من سمنة مفرطة، وهكذا. وكان من أبلغ ما قاله الإمام عليّ عليه السلام، في هذا المجال: «لا تنال الصحة الا بالحمية»^(١).

و «من لم يصبر على مفض الحمية طال سقمه»^(٢).

و «صلاح البدن الحمية»^(٣).

الراحة:

كما تعد الراحة Bed rest علاجا طيبا لبعض المرضى وخاصة تلك الأمراض التي تسبب الإعياء. وفي هذا المقام قال الإمام عليّ عليه السلام: «إمش بدائك ما مشى بك»^(٤)، أي ما دام الداء سهل الاحتمال فانه يمكنك ان تمارس أعمالك، أما إذا أعياك ذلك الداء فاسترح له.

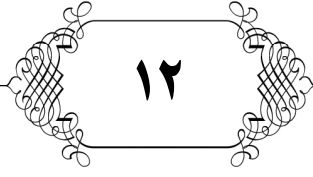


(١) مستدرك الوسائل: ج ١٦؛ ص ٤٥٣.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٣٢٠.

(٣) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم: ص ١٦٩.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٤.



المناعة



مدخل عام:

قال الإمام علي عليه السلام:

«دواؤك فيك وما تشعر»^(١) معبرا عن أهم آلية من آليات الحفاظ على صحة الجسم وتنظيم وظائفه الحيوية وذلك من خلال ما ورد في البيتين الشعريين المنسوبين له:

دواؤك فيك وما تشعر ودواؤك منك وما تبصرُ

وتحسب انك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبرُ

نعم انهما من أبلغ ما يجمع بين العلم والأدب، والطب والحكمة ... بيتان جسّد فيهما الإمام 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. أما الجهاز المسؤول عن المناعة في الجسم فيعرف بالجهاز المناعي Immune System.

المناعة:

هي قابلية الجسم على مقاومة العوامل المسببة للأمراض بواسطة الخلايا

(١) ديوان الإمام علي: ص ١٠٧ .

الدفاعية والأجسام المضادة. كما تعرف بانها تحصين الجسم حيال الأمراض المختلفة التي يتعرض اليها. وتعرف أيضا بانها القدرة الكامنة للجسم على مقاومة الأمراض. والجدير بالذكر ان لكل مرض مناعته الخاصة به.

علم المناعة: Immunology

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

الجهاز المناعي:

أكدت الدراسات الطبية الحديثة على صحة ما ذهب إليه الإمام عليه السلام من ان الجسم يعالج نفسه بنفسه بواسطة الخطوط الدفاعية الموجودة فيه والتي تعمل ضد الأجسام الدخيلة على الجسم لمنع حدوث تأثيراتها المرضية، وتوفير الصحة له.

وإذا ما أخذنا بعين الاعتبار الخطوط الدفاعية الموجودة في الجسم فان الجهاز المناعي يعد الخط الدفاعي الثاني على افتراض ان هناك خطا دفاعيا أوليا يتمثل بمواقع معروفة في الجسم تلعب أدوارا مهمة 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، بمثابة حواجز طبيعية، على حماية الجسم من المؤثرات الخارجية، او حمايته من تلك التي تدخل إلى الجسم كالجراثيم والأجسام الغريبة وغيرها. ويمكن تقسيم هذه الحواجز الطبيعية إلى حواجز ميكانيكية كالشعر والجلد مثلا واخرى كيموحياتية (بيوكيميائية) كالدمع واللعاب ومخاط الأنف وشمع الأذن والعصير المعدي.

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

- ١- الخلايا الملتهمة للميكروبات: Macrophages وهي خلايا قادرة على التهام الأجسام الغريبة كالبتيريا 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. كما تمنع 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، فان هناك صيدليا وصيدلية متواريان يوجدان داخل الجسم يهيئان ما يحتاجه ذلك الجسم من مقومات الحفاظ على صحته ووقايته من الأمراض.

أنواع المناعة:

المناعة نوعان ؛ طبيعية ومكتسبة.

أ- المناعة الطبيعية:

هي التي تتكون داخل الجسم بصورة تلقائية من دون تدخل الإنسان. وقد تكون هذه المناعة نوعية، أي تعتمد على النوع Species، وتتكون حيال مرض معين في حيوان معين دون ان تتكون لدى حيوان آخر. فهناك بعض الأمراض لا تنتقل من الحيوان إلى الإنسان فهي خاصة بالنوع، بينما توجد أنواع

أخرى يمكن انتقالها من الحيوان إلى الإنسان أو من حيوان إلى حيوان آخر
يختلف في النوع.

كما تكون المناعة الطبيعية وراثية، أي تتناقل من جيل إلى الجيل الذي يليه
ف نجد ان الأفراد الذين لديهم مناعة وراثية ضد أمراض معينة كانوا قد توارثوها
عن أسلافهم.

ب- المناعة المكتسبة:

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

١ - الكلوبولين المناعي نوع (E): (IgE).

٢ - الكلوبولين المناعي نوع (D): (IgD).

٣ - الكلوبولين المناعي نوع (A): (IgA).

٤ - الكلوبولين المناعي نوع (M): (IgM).

٥ - الكلوبولين المناعي نوع (G): (IgG).

ومن ناحية اخرى فانه يمكن تقسيم المناعة إلى نوعين آخرين أيضا هما
المناعة الطبيعية والمناعة الإصطناعية. وتختلف الأخيرة عن الأولى في انها 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: ٤٨٤ .

١٣

علم الأجنحة
في نهج البلاغة

مدخل عام:

حفل نهج البلاغة بالحكم والخطب والوصايا التي كانت وما زالت في غاية من الدقة العلمية عن خلق الإنسان ونموه الجنيني. فقد قال الإمام علي عليه السلام: «أم هذا الذي أنشأه في ظلمات الأرحام، وشغف الأستار، نطفة دهاقا، وعلقة محاقا، وجنينا وراضعا، ووليدا ويافعا»^(١).

كما قال عليه السلام: «أيها المخلوق السوي والمنشأ المرعي في ظلمات الأرحام ومضاعفات الأستار، بُدئت من سلالة من طين، ووضعت في قرار مكين إلى قدر معلوم وأجل مقسوم، تمور في بطن أمك جنينا لا تحير دعاءً ولا تسمع نداءً، ثم أُخرجت من مقرّك إلى دار لم تشهدها ولم تعرف سبل منافعها. فمن هداك لاجترار الغذاء من ثدي أمك وعرفك عند الحاجة مواضع طلبك وإرادتك؟ هيهات ان من يعجز عن صفات ذي الهيئة والأدوات فهو عن صفات خالقه أعجز ومن تناوله بحدود المخلوقين أبعد»^(٢).

وقد مثلت معاني أقوال الإمام علي عليه السلام صدى جليا للقرآن الكريم، إذ

(١) شرح نهج البلاغة لمحمد عبده: ص ١٢٨ .

(٢) نهج البلاغة: ص ٢٦٤ - ٢٦٥ .

جاء في محكم الآيات البيّنات من سورة الطارق بقوله تعالى:

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ * خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ * يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ
وَالْتَّرَائِبِ﴾ (١).

ومن سورة الزمر: ﴿خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلْ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنْزَلَ
لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ يَخْلُقْكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي
ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ﴾ (٢).

ومن سورة المؤمنون، بقوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ
طِينٍ * ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ
مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارَكُ
اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ (٣).

ومن سورة غافر بقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ
ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ
يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلِعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (٤).

ومن سورة الحج، قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبَعْثِ
فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ
لِنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا

(١) الآيات (٥-٧).

(٢) الآية ٦.

(٣) الآيات (١٢-١٤).

(٤) الآية ٦٧.

أَشَدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبُعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنَبِّئَنَّ لَكُمْ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا ﴿١﴾.

والمعروف ان الانسان يعتمد في غذائه على النباتات او الحيوانات التي تعتمد بدورها على النباتات، وبذلك فان جميع الكائنات الحية تستمد غذائها بصورة أو باخرى من النباتات التي تنشأ أصلاً في الأرض ومن الأرض. وكان الإمام عليه السلام قد استمد هذه الصورة من وحي القرآن الكريم.

وهكذا جاءت معطيات العلوم الحديثة لتؤكد ما ذهب إليه الإمام عليه السلام من أحاديث علمية بليغة، حيث أشارت الدراسات المختلفة إلى آلية تكوين الجنين بصورة تفصيلية وبالطريقة التي أصبحت واضحة للجميع في الوقت الحاضر.

علم الأجنة؛ Embryology

وبعد قرون عديدة من عهد الإمام علي عليه السلام ظهرت دراسات وأبحاث علمية منهجية كثيرة جدا استهدفت سبر أغوار الجنين منذ تكوينه وحتى اكتمال نموه. وسميت تلك الدراسات والأبحاث مجتمعة بعلم الأجنة. ونظرا لتشعب

(١) الآية ٥ .

تلك الدراسات، نشأت علوم فرعية كثيرة عن علم الأجنة، اعتمدت على التخصص وعلى طبيعة تكوين أجسام الكائنات الحية كعلم الأجنة البشري وعلم الأجنة الحيواني وعلم الأجنة النباتي وعلم الأجنة الوظيفي وعلم الأجنة النسيجي وعلم الأجنة التطبيقي. كما يسمى علم الأجنة أحيانا بعلم التشريح التطوري أو علم النمو التشريحي Developmental anatomy.

النمو الجنيني:

وفي أواخر القرن الثامن عشر الميلادي أدرك العلماء والباحثون المدلولات العلمية الخاصة بتكوين الجنين من انه لا يتكون من ماء الرجل فقط او من ماء المرأة فقط وانما من التقاء المائين. وكان قد سبقهم القرآن الكريم قبل ذلك بقرون بما ورد فيه من مدلولات طبية قيمة وكل من الطب النبوي وطب آل البيت عليهم السلام.

وينشأ الجنين، كما أشار إلى ذلك بوضوح الإمام علي عليه السلام في ظلمات الأرحام وشغف الأستار. فعن ظلمات الأرحام، أكدّت المعطيات الطبية على ان الجنين يوجد ضمن ظلمات ثلاث هي:

١ - ظلمة البطن المتمثلة بجدار البطن.

٢ - ظلمة الرحم.

٣ - ظلمة المشيمة، وتعرف أيضا بظلمة أغشية الجنين التي تحيط به.

وجاء مقتبس ذلك القول البليغ من القرآن الكريم حيث ورد في سورة

الزمر: ﴿يَخْلُقْكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ...﴾ (١).
أمّا شغف الأستار فهي جمع شغاف وهو في الأصل غلاف القلب،
وجاءت هنا استعارة للمشيمة (٢).

مراحل النمو الجنيني:

وبعد اختراع التقنيات الطبية والصحية، أكّدت الدراسات الكثيرة في علم الوراثة بالقرن العشرين، على صحة ما ذهب إليه الإمام عليّ في أقواله البليغة في هذا المجال، من ان الجنين ينشأ في أول الأمر على هيئة بيضة مخصبة تعرف بالزيجة أو الزايكوت Zygote تكون ناتجة من اندماج المشيج الذكري أو ما تعرف بالنطفة (الحيمن) Sperm مع المشيج الأنثوي أو البويضة Ovum.

النطف:

والنطفة (بضم النون) في لغة العرب تعني الماء الصافي قلّ أو كثر،
والجمع نطاف؛ وان نَطْفَانِ الماء (بفتح النون والطاء) يعني سيلانه (٣). وتسمى
النطفة أيضا بالمشيج وجمعها أمشاج Gametes، وقد ورد ذلك في سورة الدهر
من القرآن الكريم: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ﴾ (٤).

(١) الآية ٦ .

(٢) شرح نهج البلاغة لمحمد عبده: ص ١٢٨ .

(٣) مختار الصحاح: ص ٦٦٦ .

(٤) الآية ٢ .

ويعتبر البعض النطفة هي القليل من الماء الذي يعادل قطرة أو بضع قطرات، فيقال ان الرجل ينطف أي يتقاطر منه الماء^(١). كما يقال للنطفة بانها الماء الصافي القليل كذاك الذي يبقى في الإناء أو القدح. ومهما يكن من حال فان النطفة تقابله علميا كلمة (حيمن)، والنطف هي الحيامن.

أما «نطفة دهاقا» التي وردت في مقولة الإمام علي^(عليه السلام) فتعني النطف المتتابعة المصبوبة بقوة، فالدهاق يعني التابع، وكلمة دهقها تعني صبها بقوة^(٢).

وتنشأ الأمشاج الذكرية أو النطف الذكرية (الحيامن) عن سلسلة من الانقسامات الخلوية (الخيطة والاختزالية) التي تمر بها الخلايا المولدة للنطف والموجودة في الخصية. وتحمل هذه نصف العدد الأصلي من الكروموسومات. وتوجد مثل هذه النطف بنوعين هما:

أ- نطفة ذكرية مسؤولة عن تكوين الجنس الانثوي للجنين عند اندماجها مع البويضة وذلك وفق الصورة الآتية:

$$(x1 + X 22)$$

أي انها مؤلفة من ٢٢ كروموسوما جسميا وكروموسوما جنسيا واحدا من نوع (X).

ب- نطفة ذكرية مسؤولة عن تكوين الجنس الذكري للجنين بعد اندماجها بالبويضة وتكون صيغتها كالتالي:

$$(Y1 + X 22)$$

(١) من آيات الاعجاز العلمي - خلق الانسان في القرآن الكريم: ص ٣٥١ .

(٢) شرح نهج البلاغة لمحمد عبده: ص ١٢٨ .

أي مؤلفة من (٢٢) كروموسماً جسميةً وكروموسوماً جنسياً واحداً من نوع (Y).

أما الأمشاج الأنثوية (البويضات) فإنها تنشأ عن الخلايا المولدة للبويضات الموجودة في المبيض بعد سلسلة من الانقسامات الخلوية الخيطية والاختزالية أيضاً والتي تنتهي بتكوين البويضات الحاوية على نصف العدد الأصلي من الكروموسومات أيضاً. وان جميع البويضات الناتجة عن هذا الانقسام تحتوي على نظام كروموسومي واحد هو:

$$(X^1 + x^{22})$$

وهو مؤلف من ٢٢ كروموسوماً جسميةً وكروموسوماً جنسياً واحداً.

الإخصاب:

يحدث الإخصاب بفعل اندماج النطفة (الحيمن) مع البويضة على وفق توقيتات زمنية محددة وبعد توفر جملة من الشروط والمواصفات الطبيعية اللازمة لحدوث هذه الظاهرة ومن هذه المستلزمات نذكر ما يأتي:

١- ان تكون النطف (الحيامن) حيوية وسليمة وكافية من حيث العدد في الدفقة المنوية الواحدة.

٢- ان يتزامن وجود النطف مع موعد نزول البويضة من المبيض إلى قناة الرحم اذ تكون جاهزة لاستقبال النطفة.

٣- ان تكون تراكيز الهرمونات (الأنثوية) طبيعية بالطريقة التي تسمح

لتكوين البويضات وانطلاقها من المبيض من جهة وتهيئة الرحم لاستقبال الجنين المتكون من جهة أخرى.

ولإنجاز عملية الإخصاب لابد من حصول ما يأتي:

أ - حدوث ظاهرة التمكين Capacitation ، وهي تغيرات كفيلة بتهيئة النطفة (الحيمن) لتكون قادرة على تخصيب البويضة.

ب - حدوث تفاعل الجسيم الطرفي Acrosome reaction ، وهنا تقوم القبة الطرفية للنطفة Acrosome بإفراز أنزيماتها النوعية الخاصة لتمكينها من اختراق أثواب البويضة أو أغلفتها ، وهي الركم البيضية Cumulus oophorus والتاج المشع Corona radiate والنطاق الشفاف Zona pellucida.

٤ - بعد حدوث اندماج ما بين مكونات النطفة (الذكورية) مع مكونات البويضة لتكوين ما يعرف بالبويضة المخصبة أو الزايكوت Zygote. وعند دخول النطفة إلى البويضة، يتم منع دخول أية نطفة أخرى إلى البويضة وذلك بفعل تكوين مادة مبطنة لغشاء البويضة من الداخل. وإذا ما دخلت نطفة أخرى إلى البويضة فإن ذلك لا يؤدي إلى تكوين جنين طبيعي، بل تتكون كتلة من الخلايا الجنينية يتم طرحها خارج الجسم.

٥ - بعد حصول الإخصاب، تصبح البويضة المخصبة فعالة وتبدأ بالانقسام انقسامًا خيطيًا وفق نظام المتواليات العددية وذلك إلى خلايا أصغر لتكوين كتلة خلوية تعرف بالتوتية Morula. وتتكون بعد ذلك الكيسة الأرومية Blastocyst التي تبدأ بالانغراس أو التعشيش Implantation في جدار الرحم.

جنس الجنين:

إذا تم الاندماج بين نطفة ذكرية حاوية على $(X^1 + X^{22})$ مع بويضة فان البيضة المخصبة ستؤول إلى جنين انثوي، وان العدد الكلي للكروموسومات سيكون $(XX^1 + XX^{22})$ أو $(X^2 + X^{44})$ أي (XX^{23}) أو (X^{46}) . أما اذا اندمجت النطفة الذكرية الحاوية على $(Y^1 X + 22)$ من الكروموسومات مع بويضة فإن الجنين الناتج سيكون ذكراً وسيكون عدد الكروموسومات فيه $(XY^1 + XX^{44})$ وذلك يعني ان البيضة المخصبة تحتوي على 22 زوجاً من الكروموسومات الجسمية التنتائلة في الهيئة العامة (وليس في الحجم) يرمز لكل منها (X) ، وزوجاً واحداً من الكروموسومات الجنسية يكون متبايناً في الهيئة العامة ويرمز لهما (Y) و (X) .

ويؤكد النبي الكريم محمد ﷺ على ذلك بوضوح في قوله: «ماء الرجل أبيض وماء المرأة أصفر، فاذا اجتمعا فعلا مني الرجل مني المرأة، ذكراً بإذن الله، وإذا علا مني المرأة مني الرجل، انثى بإذن الله»⁽¹⁾.

الصفات الوراثية للجنين:

ومن ناحية اخرى، فقد جاء في المناقب لابن شهر آشوب: «سأل رجل أمير المؤمنين عليه السلام، عن الولد ما باله تارة يشبه أباه وأمه وتارة يشبه خاله وعمه فقال للحسن عليه السلام: أجبه، فقال عليه السلام: أما الولد فان الرجل اذا أتى أهله بنفس

(1) صحيح مسلم: ج 1، ص 252.

ساكنة وجوارح غير مضطربة، اعتلجت النفطان كاعتلاج المتنازعين، فإن علت نطفة الرجل نطفة المرأة جاء الولد يشبه أباه، وإذا علت نطفة المرأة نطفة الرجل شبه امه...»^(١).

وهذا ينسجم تماما مع قوانين العالم الشهير جوهانز مندل (١٨٢٢ - ١٨٨٤) في علم الوراثة التي أعلن عنها بعد قول الإمام عليّ عليه السلام بألف وأربعمئة عام، من أن الصفة المتغلبة هي التي تكون سائدة على الصفة المتنحية في أفراد الجيل الجديد من الولادات. وبعد تطور البحث والدراسة في علم الوراثة تبين ان الكروموسومات هي المسؤولة عن نقل الصفات الوراثية، وان هذه الكروموسومات مؤلفة من تراكيب أدق تعرف بالجينات، كما تم في نهاية القرن الماضي معرفة التراكيب الدقيقة لهذه الجينات وفق ما يعرف الآن بالخارطة الجينية للإنسان.

العلقّة:

نعود إلى متابعة التكوين الجنيني للإنسان فنقول: بعد اسبوعين من بدء تكوين الجنين وهو في طور البيضة المخصبة، أي بعد اتمام الانغراس تتكون مرحلة جديدة للجنين تعرف بالعلقّة، أي ان الجنين في هذه الفترة يشبه العلقّة، والعلقّة دودة سوداء اللون تمتص الدم توجد في الماء الأسن اذا شربته الدابة علق بحلقها^(٢).

ويستمر طور العلقّة حتى اليوم الرابع والعشرين من عمر الجنين. أما

(١) المناقب لابن شهر آشوب: ج ٢، ص ٥٣ .

(٢) مختار الصحاح: ص ٤٥٠ .

«علقة محاقا» الواردة في مقولة الإمام عليه السلام المذكورة فيفهم منها ان الجنين يكون في حالة غير واضحة المعالم أي انها علقه محقوقة.

المضغطة:

بعد اليوم الرابع والعشرين من عمر الجنين تبدأ العلقه بالتغير التدريجي لتصبح ما يعرف بمرحلة المضغطة وهي أشبه بقطعة اللحم المضغوطة (١).
وتتراوح مدة طور المضغطة ما بين ٢٦ و ٤٢ يوما من عمر الجنين (٢).

وماذا بعد المضغطة؟

تستمر القدرة الإلهية بمواصلة تكوين الجنين حين اكتمال أجهزته وأعضائه. ومن الملاحظ ان جميع أجهزة الجسم تتخلق على هيئة براعم في طور المضغطة. ومن أبرز ما جاء في الحديث النبوي الشريف ان رسول الله صلى الله عليه وآله قال: «إذا مرّ بالنطفة اثنتان وأربعون ليلة بعث الله إليها ملكا فصورها، وخلق سمعها وبصرها وجلودها وعظامها».

وبعد مرور الف وثلاثمائة عام تقريبا جاءت الكتب الطبية لتؤكد صحة ما ذهب إليه النبي الكريم صلى الله عليه وآله في ان معالم الجنين تتكون بعد الاسبوع السادس من عمره. كما أثبتت دراسات علم الأجنة البشرية ان وجه الجنين لا تبدو عليه الملامح الانسانية الا في اليوم الثاني والأربعين من عمره (٣).

(١) مختار الصحاح: ص ٦٢٦ .

(٢) من آيات الاعجاز العلمي - خلق الانسان في القرآن الكريم: ص ٣٥٥ .

(٣) من آيات الاعجاز العلمي - خلق الإنسان في القرآن الكريم: ص ٣٥٦ .

وقد ورد في كتب علم الأجنة حدوث ما يأتي وذلك في الاسبوع السادس من حياة الجنين (١):

١ - ظهور أعضاء الحواس.

٢ - التمام ألياف حلقات العضلات باستمرار حتى تتكون تجمعاتها في كل من الأطراف والصدر وحول العين لتكوين ما يعرف باللحم.

٣ - تشكيل الأذن الخارجية والداخلية، وهنا دلالة على تشكل حاسة السمع.

٤ - ظهور الأصباغ في شبكية العين، ويتم انفصال العدسة وظهور الجسم الزجاجي، وبالتالي يتكون البصر.

٥ - بداية حدوث التغضرف (تكوين النسيج الغضروفي) الذي ينمو إلى عظام.

وهذا الجنين الذي وُضِع في قرار مكين إلى قدر معلوم كما يشير إلى ذلك الإمام علي عليه السلام يأخذ دوره بالنمو الذي يستمر لتسعة أشهر يمور (يتحرك) خلالها في بطن أمه جنينا لا يحير دعاءا ولا يسمع نداءا. ويخرج بعدها من مقره (داخل الرحم) إلى العالم الخارجي وهو عالم جديد عليه لم يشهده من قبل ولم يعرف سُبُل منافع، فيتهدي إلى ثدي أمه بصورة غريزية ليستمد منه الغذاء، وتلك هي غريزة الأمومة التي تتجسد لدى الأم لتحتضن طفلها وتقوم برعايته بتوفير الطمأنينة والأمان له.

(١) الموضوع مقتبس بتصريف عن كتاب " الطب والأطباء في مختلف العهود الاسلامية " للدكتور محمود ذياب، ص ١٠٤-١٠٥ .

ويبدأ الإمام عليه السلام بوصف مراحل تكوين الجنين وهو في بطن أمه بقوله: «جعل لكم أسماعا لتعي ما عناها، وأبصارا لتجلو عن عشاها، وأشلاء جامعة لأعضائها، ملائمة لأحنائها، في تركيب صورها ومدد عمرها، بأبدان قائمة بأرفاقها، وقلوب رائدة لأرزاقها في مجلات نعمه وموجبات مننه، وحواجز عافيته»^(١).

وأبلغ ما جاء في هذه الخطبة انه عليه السلام قدّم حاسة السمع على حاسة البصر مستمداً ذلك التقديم مما جاء في القرآن الكريم من آيات بينات، ففي سورة المؤمنون قال سبحانه وتعالى: «هو الذي أنشأ لكم السمع والأبصار والأفئدة قليلا ما تشكرون»^(٢). أما في سورة الإسراء فقد قال تعالى: ﴿ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴾^(٣). كما قال سبحانه وتعالى في سورة النحل: «والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون»^(٤).

وقد أثبت العلم الحديث حقيقة ذلك من خلال الملاحظات الآتية^(٥):

١ - يتم تخليق حاسة السمع قبل حاسة الإبصار بفترة طويلة. ففي الوقت الذي يبدأ فيه الجنين بالسمع في الشهر الخامس من عمره وهو لا يزال في بطن

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٦، ص ٢٥٧.

(٢) الآية ٧٨.

(٣) الآية ٣٦.

(٤) الآية ٧٨.

(٥) من آيات الاعجاز العلمي - خلق الانسان في القرآن الكريم: ص ٥٣٤، و Sadler ص ٣١٧ و ٣٢٥.

امه، فانه لا يستطيع ان يميّز بين الظلام والنور الا بعد الولادة بشهرين ونصف تقريبا.

٢- كما أثبت الباحثون ان الطفل يتعلم بالسمع قبل ان يستطيع القراءة بوقت طويل. وان المعلومات التي يحصل عليها الفرد عن طريق السمع تكون أبقى في الذاكرة من تلك المعلومات المقروءة أو المنظورة.

أما في الاسبوع السابع من عمر الجنين فيبدأ التشكل النهائي لأعضائه المختلفة. كما يبدأ الجنين بالنمو السريع إذ يتحول طوله مثلا من ٣٠ ملليمتر في الاسبوع السابع إلى حوالي عشرة سنتيمترات في نهاية الاسبوع الثالث عشر (نهاية الشهر الثالث).

وقام أمير المؤمنين عليه السلام بوصف الجسم على انه أشلاء جامعة لأعضائها، وملائمة لأحنائها... والمقصود بالأشلاء هنا أعضاء الجسم الظاهرة كالعضلات والجلد اللذان يقومان بضم الأعضاء الباطنية بصورة دقيقة ومحكمة بغية الحفاظ عليها من الأذى الخارجي كالكدمات والجروح وما اليهما، وكذلك لتمكين الأعضاء الباطنة من اداء وظائفها على الوجه الأكمل.

وبالتأزر ما بين العضلات والعظام والأعصاب يتكون ما يعرف بالجهاز الحركي الذي يمكن الجسم من القيام بحرية الحركة وسهولة الانحناء بمختلف الاتجاهات.

وهكذا أوضح الإمام علي عليه السلام العلاقة بين التركيب والوظيفة للأعضاء المختلفة لجسم الإنسان، وهو يشير بذلك إلى عظمة تركيب الجسم وتخصص أعضائه لأداء وظائفها المعينة، وهو أمر لا يمكن الاستهانة به، فيخاطب

الإمام عليّ عليه السلام الإنسان بقوله:

وتحسب أنك جرم صغير
وفيك انطوى العالم الأكبر^(١)
ومن يتأمل دقة التآزر بين أعضاء الجسم لاداء وظائفها الحيوية على الوجه
الأكمل يقف خاشعا ومبهورا أمام عظمة الإعجاز الإلهي الذي يتعذر فيه على
الباحثين والعلماء سبر جميع أغواره ... بل ما زالوا يبحثون ويجتهدون ويجاهدون
من أجل معرفة المزيد عن كنه طبيعة الجسم وكيفية القيام بأداء وظائفه ضمن
الآليات المرسومة.

ولوحظ ان الجسم يتكون من بيئة داخلية محددة تضم مكونات مختلفة
كالماء والسوائل والغازات والعناصر والأملاح والفيتامينات والأنزيمات
وغيرها بمقادير وكميات في غاية من الدقة والمحدودية، يؤثر بعضها في بعض
ويتأثر البعض الآخر ببعض. وإذا ما انحرفت المكونات عن مقاديرها
(مناسبتها) المعروفة فان ذلك يؤدي إلى حدوث اختلال في وظائف الجسم
الحوية. لذا يُعرّف المرض على انه اختلال في ثبات بيئة الجسم الداخلية
.Homeostasis

ومن ناحية اخرى، يصف بعض الضرفاء من الكتاب والباحثين جسم
الانسان على انه جسم هرمي البنية وذلك لتسهيل دراسة مكوناته. فيرى هذا
البعض انه يشبه الدولة. فالدولة مؤلفة من وزارات (سيادية وخدمية)، وجسم
الانسان مؤلف من اجهزة مختلفة. كما ان كل وزارة مؤلفة من مديريات عامة،
ويقابله في ذلك ان كل جهاز من اجهزة الجسم يتألف من أعضاء. وبمثلم تتألف

(١) ديوان الإمام علي: ص ١٠٧ .

المديرية العامة من مديريات ثانوية (شعب وأقسام)، فان كل عضو في الجسم يتألف من أنسجة. وكل قسم أو شعبة تتألف من عدد من الموظفين (قليلًا كان أم كثيرًا) فان النسيج الواحد يتألف بدوره من خلايا. ولما كان الموظف الواحد يشكل وحدة البناء في الهيكلية الادارية للدولة فان الخلية الحية هي وحدة بناء الكائن الحي من الناحيتين الوظيفية والتركيبية.

كما يمكن تشبيه جسم الانسان بـ(الكون) برمته. فهذا الأخير يتألف من مجرات يقابلها تكوين الجسم الحي من أجهزة. وتتألف المجرة الواحدة من مجموعات شمسية، والمجموعة الواحدة من كواكب، وللكواكب أقمار ملحقة بها، وكوكبنا من قارات، والقارة من دول، والدولة الواحدة من وحدات ادارية تتدرج في التكوين وذلك من مدن كبيرة فأصغر لتصل إلى النواحي والقصبات التي تماثل الخلية في بناء جسم الكائن الحي.

انها تشبهات جميلة ومعقولة إلى حد ما الا انها لا ترقى إلى عظمة تكوين الجسم البشري، حيث يضل الإنسان هو القيمة العليا من بين كل هذه المسميات. فقد جاء في محكم الآيات البينات: « لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ »^(١).

نعم أيها الانسان.. أنت كما قال عنك سيد البلغاء عليه السلام، لست جرما صغيرا بل انت كائن يمثل أوج الإعجاز الإلهي لينطوي فيك العالم الأكبر.



(١) سورة التين: الآية ٤ .

١٤

الشيخوخة

مدخل عام:

قال أمير المؤمنين عليه السلام:

«من بلغ السبعين اشتكى من غير علة»^(١).

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

وفي خطبته المعروفة بالخطبة الغرورية قال عليه السلام: «فهل ينتظر أهل بضاعة الشباب إلا حواني الهرم، وأهل غضارة الصحة الا نوازل السقم، وأهل مدة البقاء الا آونة الفناء مع قرب الزيال وأزوف الانتقال»^(٣).

وبذلك أشار الإمام عليه السلام إلى العلاقة الوطيدة بين كفاءة الأعضاء الجسمية وتقدم العمر. وبعد تلك القرون الغابرة جاءت الدراسات الحديثة لتؤكد صحة ما ذهب إليه الإمام عليه السلام فأماطت اللثام عن وجود العلاقات الواضحة بين عمر الإنسان وطبيعة عمل اجهزته الجسمية المختلفة. وهكذا علينا ان نعلم ان لا يوجد كائن خالد بالمرّة، فالكل إلى زوال ولا يبقى الا وجهه تعالى ذو الجلال والإكرام. ومع كل ذلك، يبقى طول العمر المصحوب بسلامة صحة الجسد وعافيته نعمة من نعم الله تعالى، إذ يقول الإمام عليه السلام: «لا نعمة في الدنيا أعظم من طول العمر وصحة الجسد»^(٤).

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٤١٢.

(٢) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٣٨٠.

(٣) شرح نهج البلاغة لمحمد عبده: ص ١٢٥.

(٤) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠؛ الحديث ٩٠٥.

الشيخوخة: Senility

والشيخوخة أو ما تعرف بالهرم هي التقدم الحاصل بالعمر الذي تمر به الكائنات الحية عامة بما فيها الإنسان وذلك بفعل تناميها. كما يمكن تعريف الشيخوخة على انها 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 وظيفية طبيعية لا بد من مرور الإنسان بها عبر حياته. وقد تكون الشيخوخة مصحوبة بالخرق. ومن ثم فإن الشيخوخة هي طور من أطوار العمر تزجج الإنسان المقبل عليها من حيث يدري أو لا يدري فتكدره.

وقد ورد ذكر الشيخوخة في القرآن الكريم على انها أرذل العمر بقوله سبحانه وتعالى في سورة النحل: ﴿ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرَذَلٍ الْعُمُرِ ﴾ (١)، وفي سورة غافر: ﴿ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لَتَبَلُّغُوا أَشْدَّكُمْ ثُمَّ لَتَكُونُوا شُيُوخًا ﴾ (٢).

وإذا ما عُرف الرجل الذي يمر بمرحلة الشيخوخة بـ(الشيخ) فان المرأة التي تمر بهذه المرحلة من العمر تعرف على انها (عجوز). وقد جاء ذلك واضحا في سورة هود من القرآن الكريم: ﴿ قَالَتْ يَا وَيْلَتَى أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا ﴾ (٣).

(١) من الآية ٧٠.

(٢) من الآية ٧٢.

(٣) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠، ص ٤١٢.

علم الشيخوخة: Gerontology

وهو العلم الذي يهتم بدراسة ظاهرة الشيخوخة من مختلف الجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية. أما طب المسنين Geriatrics فهو فرع من فروع العلوم الطبية الذي يهتم بدراسة صحة كبار السن وعلاج الأمراض الشائعة لديهم. وقد كان هذا العلم واحداً من فروع الطب الباطني في السابق ثم أصبح علماً قائماً بذاته شأنه في ذلك شأن العلوم الطبية الأخرى.

أسباب الشيخوخة:

هناك العديد من النظريات تحاول تفسير أسباب الشيخوخة، غير ان جميعها مازالت غير واضحة المعالم بصورة قاطعة حتى الآن. والجدير بالذكر انه لا دخل لمسببات الأمراض المألوفة في حدوث الشيخوخة، على الرغم من انها تساهم من قريب أو بعيد في التباين من الدخول لهذه المرحلة من العمر.

فمن العلماء والباحثين من يعتقد بان الاختلال في المناسيب الهرمونية داخل الجسم يعد سبباً من أسباب الشيخوخة.

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

كما يعتقد ان تزايد وجود الجذور الحرة، بالصورة التي يصعب على مضادات الأوكسدة التخلص منها، يعمل على تلف الخلايا الجسمية. وقد تزايد هذه الظاهرة بتقدم العمر.

ويعزي البعض نشوء الشيخوخة إلى حدوث ظاهرة بيولوجية معينة تحصل في التركيب الكروموسومي، مفادها ان القطعة الطرفية المسماة بالتلومير Telomere الموجودة في نهاية الكروموسوم، والمؤلفة من سلسلة متكررة من القواعد النروجينية، تفقد جزءا من تلك القواعد النروجينية لدرجة ان هذه القطعة الطرفية تُفقد بالكامل بعد معدل يقع ما بين ٦٠ و ١٠٠ انقسام خلوي فيؤدي 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 الطبيعية، لذا فان وجوده وفعاليته في حالات الأورام يرتبطان بالانقسام الخلوي غير المسيطر عليه في الخلايا السرطانية وهذا موضوع آخر لا علاقة لموضوع دراستنا به في الوقت الحاضر.

أعراض الشيخوخة:

تحدث أعراض الشيخوخة في الغالب ما بين ٦٥ و ٧٠ سنة من العمر تقريبا ويختلف ذلك من مكان إلى آخر وفقا للظروف البيئية والاجتماعية والنفسية ومستوى التعلم وغيرها. كما يختلف ما بين الذكور والاناث. ويعتمد عمر الشيخوخة أيضا على معدل العمر بشكل عام.

وهناك جملة من التبدلات تحدث في كل من الصفات المظهرية والكفاءة الوظيفية في عموم أنحاء الجسم بمرحلة الشيخوخة، غير اننا سنشير إلى أهم الأعضاء التي تتأثر بتقدم العمر وهي كما يأتي:

أولاً: القلب:

تبدأ وظائف القلب بالهبوط بتقدم العمر اذ ان الأخير يؤدي إلى خفض قابلية القلب على التقلص والانبساط ومن ثم إلى تقليل قدرته على ضخ الدم. وعندما تقل كمية الدم التي يضخها القلب بالدقيقة الواحدة، فان ضغط الدم الانقباضي يميل إلى الارتفاع. والى جانب ما سبق ذكره، هناك مشاكل عامة تحصل للقلب وجهاز الدوران عند تقدم العمر نذكر منها ما يأتي^(١):

١ - تصلب الشرايين بسبب تجمع الدهون والكوليسترول فيها.

٢ - صعوبة عمل القلب بسبب قلة تجهيزه بالدم.

٣ - حدوث الذبحة الصدرية.

٤ - عجز القلب لدى المسنين ومنهم خاصة من تجاوز الخامسة والسبعين من العمر. وان عجز القلب هذا يحدث بحدود عشرة أضعاف لدى كبار السن من حدوثه لدى الأقل سناً.

٥ - حدوث عدم انتظام ضربات القلب.

(١) Edwards et al (٢٠٠٢).

ثانياً: الرئتان:

لوحظ ان الوظائف الرئوية تتضاءل بتقدم العمر. فقد أظهرت الدراسات الحديثة بان التغيرات الحاصلة في وظيفة الرئة بسبب تقدم العمر يمكن تمييزها عن تلك التي تحصل من جراء الأمراض التي يتعرض لها الإنسان.

وبتقدم العمر، تحصل تغيرات تركيبية واضحة في الجهاز التنفسي. فعلى سبيل المثال: يتغير شكل القفص الصدري حيث يصبح أكثر دائرية، كما تتكلس الغضاريف ما بين الأضلاع، ويزداد حجم القصبات الهوائية الكبيرة بينما يتناقص القطر الداخلي للقصبات الهوائية بعد سن الأربعين.

ولاحظ الباحث يوشينوسوكي فوكوشي من اليابان في عام ٢٠٠٩ ان المساحة السطحية للحويصلات الرئوية تتضاءل بنسبة تصل إلى ١٥٪ عند بلوغ الانسان سن السبعين من العمر، وبذلك تقل كفاءة التبادل الغازي للرئتين^(١).

ثالثاً: الدماغ:

يمكن إيجاز التغيرات الحاصلة بالدماغ في مرحلة الشيخوخة بما يأتي:

- ١- فقدان الذاكرة.
- ٢- فقدان الدوائر العصبية.
- ٣- فقدان مرونة الدماغ.
- ٤- نحافة القشرة الدماغية.

(١) Fukuchi, Y. (٢٠٠٩), ٥٧٢-٥٧٠.

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 المتأخرة من أعمار البشر؛ بينما لوحظ ان حجم المادة البيضاء يزداد في الفترة ما بين (١٩ - ٤٠) عاماً، ثم يبدأ بالانخفاض بعد ذلك، أي بتقدم العمر. تلك كانت تغيرات تركيبية، أما التغيرات الكيميائية فتتجسد بحصول تغيرات في الرسل الكيميائية المعروفة بالنواقل العصبية مثل الدوبامين Dopamine والسيروتونين Serotonin والكلوتاميت Glutamate. فقد أشار كل من (هوف) و (موبز) في عام ٢٠٠٩ إلى ان أدمغة المعمرين أظهرت انخفاضا في تصنيع مادة الدوبامين^(١).

وقبل ذلك (١٩٨٤) لاحظ الباحث (دونغ) وجماعته انخفاضا في مقادير نواقل ومستقبلات السيروتونين بتقدم عمر الانسان. ولعل من أكثر أمراض المسنين، ذات الصلة بوظائف الدماغ، شيوعا نذكر مرض ألزهايمر ومرض باركنسون والمرض الوعائي الدماغى Cerebrovascular disease.

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

(١) Hof and Mobbs (٢٠٠٩) .

رابعاً: الكليتان:

تلعب الكليتان دوراً وظيفياً مهماً في السيطرة على الاتزان الكيميائي في الجسم. وشأنها في ذلك شأن الأعضاء الجسمية الأخرى فان وظيفتها قد تتناقص إلى حد ما بتقدم العمر.

وبشكل عام فانه يمكن اجمالاً تضاؤل عمل الكليتين عند الشيخوخة بالأحداث الآتية:

١- نقصان عدد النفرونات وهي الوحدات الترشيحية للكلية أي المسؤولة عن ترشيح الفضلات من الدم.

٢- تضاؤل عموم النسيج الكلوي، غير ان فقدان وزن الكلية قد يؤثر في قشرة الكلية أكثر من لبها مع ظهور نحافة ملحوظة في النسيج البرانكيمي للقشرة المذكورة. ويعتقد ان ذلك يعزى إلى التغيرات الوعائية.

٣- تصبح الأوعية الدموية التي تزودها الكلية أكثر صلابة مما يؤدي إلى بطء عمليات الترشيح الدموي.

وفي الأحوال العامة، تكون الوظيفة الكلوية طبيعية لدى الأفراد المسنين رغم انها تكون أكثر بطئاً مما عليه لدى الناس الأقل عمراً.

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

(١). Zhou et al, (٢٠٠٨).

خامساً: أعراض أخرى:

الى جانب ذلك فهناك أعراض أخرى تظهر في مرحلة الشيخوخة، نذكر منها:

- ١- قلة انتصاب القامة.
- ٢- تغضن الجلد.
- ٣- تساقط الشعر وتغير لونه.
- ٤- ضعف حواس السمع والبصر والشم.
- ٥- ضعف القدرة الجنسية.
- ٦- ضعف الجهاز المناعي.

فهل هناك تعبير أبلغ وأدق من تعبير الإمام علي عليه السلام في ايضاح العلاقة بين التقدم في السن (الشيخوخة) والصحة العامة للفرد في ان الانسان يشكو من دون علة عندما يبلغ سن السبعين من العمر. وذلك يعني انه يشكو من عدم كفاءة أجهزته الجسمية دون وجود أسباب عملية مباشرة تقف وراء حدوث الأمراض.

وان من أخطأه سهم المنية (الموت) سوف يقيدده الهرم من دون شك، أي ان الأداء الوظيفي العام لأجهزته الجسمية المختلفة سيكون محدوداً ومقيداً.

وان نهاية الانسان هي نهاية حتمية اذ ان الشيخوخة لا بد ان تؤول إلى الموت، فأهل اليقظة لا بد انهم يمرون بمرحلة الهرم في حياتهم لاحقاً، وان أهل مدة البقاء لا ينتظرون الا آونة الفناء.

سن اليأس لدى المرأة:

ونحن نتحدث عن الشيخوخة لا بد من الإشارة إلى ظاهرة مرور المرأة بسن اليأس Menopause ، ويعد هذا السن بمثابة جرس الإنذار الأولي الذي يوحى لها بالكبر، إذ تحدث من خلالها تبدلات جسمية ونفسية كثيرة لعل أهمها انخفاض كفاءة الجهاز التناسلي بما يتعلق بالإنجاب وانقطاع الدورة الشهرية. كما يبدأ في هذه المرحلة فصعودا التناقص التدريجي في إنتاج هرمون الإستروجين الأمر الذي يؤدي إلى فقدان مرونة الجلد وحدوث ما يعرف بهشاشة العظام.



١٥

الحواس

قال الإمام علي عليه السلام عن الحواس:

«إعجبوا لهذا الإنسان ينظر بشحم، ويتكلم بلحم، ويسمع بعظم، ويتنفس من خرم»^(١). وعند استعراض هذه الأعضاء، في الوقت الحاضر، نجد دقة ما ذهب إليه الإمام عليه السلام من وصف علمي رائع لها، في زمانه، ومبينا تركيب ووظيفة كل منها وصفا هو في غاية من الوضوح والبساطة ومُظهرا الإعجاز الالهي في كيفية قيام هذه الحواس بأداء وظائفها.

أولاً: حاسة النظر وعضوها العين:

والعين هي المسؤولة عن تنفيذ آليات الإبصار كما هو معروف لدى الجميع؛ غير أن الإمام عليه السلام كان قد أوجز ذلك كله بعبارة مفادها أن الإنسان ينظر بشحم، وهو تعبير بليغ حقا أراد به عليه السلام أن يثير الإعجاب لدى الناس بمخاطبتهم أن اعجبوا لهذا العمل... كيف أن قطعة من الشحم تكون مسؤولة عن الإبصار؟

وتعتبر حاسة البصر من أسمى الحواس، وهي أشدها اتقاناً. وكان اليونانيون يدركون ذلك إذ وصلوا إلى درجة قالوا فيها أن فقدان العين هو بمثابة فقدان للحياة.

(١) نهج البلاغة: ص ٤٨٩ .

تركيب العين:

العين تركيب كروي في غاية من التعقيد يبلغ قطرها حوالي ثلاثة سنتيمترات. أما وزنها فيبلغ حوالي ثمانية غرامات، تتحرك بمختلف الاتجاهات بواسطة ست عضلات خاصة لهذا الغرض.

وتقع العين داخل تجويف خاص يسمى حجاج العين وذلك في العظم الجبهي الكائن بمقدمة الرأس. وتجويف شحمي يحيط بها، أي يوجد داخل هذا التجويف شحم يحيط بكررة العين. وعندما يذوب هذا الشحم عند المرض مثلا فان العينين تصبحان غائرتين داخل الحجاج.

وتتألف كرة العين من ثلاث طبقات هي:

أ- القرنية:

وهي طبقة صلبة تقع إلى الخارج من كرة العين، ويبدو جزءها الأمامي شفافا، ويعرف هذا الجزء أيضا ببياض العين.

ب- المشيمية:

وتقع في الوسط، وهي مؤلفة من صبغة سوداء اللون تكون غنية بالأوعية الدموية. وتمتد هذه الطبقة بالقرب من الحافة الخلفية للقرنية مكونة ما يعرف بالقزحية. وفي منتصف القزحية يوجد ثقب مستدير هو الحدقة التي يختلف قطرها تبعا لشدة الضوء (٢-٨ ملم).

ج- الشبكية:

وهي تبطن كرة العين من الداخل، وتتكون من النهايات الدقيقة لفروع العصب البصري.

آلية الإبصار:

أشرنا إلى ان العين هي عضو ضوئي، أي انها تستجيب لمؤثر واحد فقط هو الضوء. تسقط الأشعة الضوئية الصادرة من الجسم على العين فتتخذ خلال القرنية ثم إلى الغرفة الأمامية ثم إلى العدسة البلورية والسائل الزجاجي. وتعمل هذه التراكيب جميعها على انكسار الأشعة وتجميعها على الشبكية وذلك بسبب احتواء هذه الأخيرة خلايا حسية متناهية بالدقة.

وعند انكسار الأشعة على الشبكية تتكون للجسم المرئي صورة حقيقية مصغرة ولكنها مقلوبة، وتقوم بنقلها إلى الدماغ على صورة سيالات عصبية حيث يتم تمييزها هناك.

وقد أدت أبحاث العلماء (وولد) و (هارتلاين) و (جرانيت)، الحاصلين على جائزة نوبل للطب وعلم وظائف الأعضاء في عام ١٩٦٧، إلى فهم أفضل لآلية الإبصار حيث أشاروا إلى ان الجزئيات الضوئية تحرض الخلايا الشبكية على استقبال الضوء ؛ وتتكون هذه الخلايا من نوعين هما: الخلايا العصبية المعروفة بالعصيات والبالغة ١٣٠ مليون عصبية وتكون مسؤولة عن استقبال الضوء الرمادي، والخلايا المخروطية المسماة بالمخاريط والبالغة سبعة ملايين مخروطاً وتكون مسؤولة عن استقبال الضوء الملون.

وتصبح الشبكية بعصياتها ومخاريطها مسرحاً لحوادث فيزيائية وكيميائية متتالية وهي تمثل سلسلة حقيقية من التفاعلات. وعند اصطدام الضوء بهذه الخلايا يتولد تياراً كهربائياً ينتقل إلى الفص القفوي من المنطقة الخلفية للمخ^(١).

(١) اعرف جسدك: ص ٣٦ .

ثانياً: النطق والتذوق، وعضوهما اللسان:

أشار الإمام عليه السلام إلى ان الانسان يتكلم بلحم، والمراد هنا باللحم اللسان. وتعبر اللسان مرادف حسب ما ورد في لغتنا العربية للكلام أو النطق، فيقال لسان فصيح أي كلام فصيح .، ومن ذلك جاءت الصلة وطيدة بين اللسان والكلام. واللسان مفردة تطلق على العضو تارة Tongue وعلى اللغة Language تارة اخرى أو النطق Phonetic تارة ثالثة.

تركيب اللسان:

وهو عضو عضلي موجود في الفم، يتكون من سبع عشرة عضلة كلها من نوع العضلات المخططة، وتكون مغطاة بغشاء مطاطي. وتترتب ألياف اللسان في حزم تتداخل فيما بينها لتتحرك بمختلف الاتجاهات. ويتزود اللسان بالأوعية الدموية والأعصاب.

وظائف اللسان:

لللسان وظائف عدة نذكر منها الآتي:

- ١- يعد عضوا مهما في عملية النطق.
- ٢- يساعد على تحريك الطعام في الفم لمضغه.
- ٣- يساعد على الإحساس بالألم والحرارة واللمس.
- ٤- يلعب دورا مهما كعضو للتذوق.

اللسان حاسة للتذوق:

وبموجب ظاهرة التذوق فإن اللسان يتألف من ثلاثة أنواع من الحلبيات هي: الحلبيات الخيطية، والكمأية، والكأسية. وتحتوي كل من هذه الحلبيات على عدد من البراعم الذوقية المؤلفة بدورها من خلايا طويلة مهدبة تمتد منها ألياف حسية باتجاه الدماغ.

وتوجد البراعم الذوقية بأربعة أنواع يكون كل نوع منها مسؤولاً عن تذوق طعم من الطعوم الشائعة وهي:

أ - براعم الحلاوة: وتقع في مقدمة اللسان، وتكون مسؤولة عن تذوق الطعم الحلو.

ب- براعم المرارة: وتقع في مؤخرة اللسان، وهي متخصصة في تذوق الطعم المر.

ج- براعم الملوحة: تقع على جانبي مقدمة اللسان، ومسؤولة عن تذوق الطعم المالح.

د- براعم الحموضة: وتكون مسؤولة عن تذوق الطعم الحامض، وتقع على جانبي اللسان وإلى الخلف من براعم الملوحة.

ثالثاً: حاسة السمع وعضوها الأذن:

أما «ويسمع بعظم» فهو تعبير بلاغي رائع عن الأذن قاله الإمام علي عليه السلام في زمانه ليؤكد عليه من جاء من بعده، بمئات السنين، من أن العظام الخاصة بالأذن تلعب دوراً كبيراً في أداء وظيفة السمع.

تركيب الأذن:

تركب الأذن من ثلاثة أجزاء رئيسة هي :

١- الأذن الخارجية:

وتتكون من جزء غضروفي هو الصيوان، ومن القناة السمعية الخارجية المعروفة بالصماخ، ومن غشاء الطبلة الذي يفصلها عن الأذن الوسطى. وتكون الأذن الخارجية مسؤولة عن نقل موجات الصوت.

٢- الأذن الوسطى:

وتتألف من التجويف الطبلي الذي يتصل بالجزء الأنفي من البلعوم بواسطة قناة أوستاكي. ويوجد في هذا التجويف ثلاثة عظام هي المطرقة والسندان والركاب تكون مسؤولة عن نقل الذبذبات الصوتية من غشاء الطبلة إلى السائل الموجود في القوقعة. ووظيفة هذه العظام ان تعمل مع بعضها، بتأزر تام، على تعديل فروق ضغط الهواء الصغيرة الموزعة على المساحة الكبيرة لغشاء الطبلة إلى فروق الضغط الكبير على مساحة صغيرة في قاعدة العظم الركابي.

٣- الأذن الداخلية:

وهي مجموعة معقدة من القنوات والغرف والتجاويف. وتوجد معظم تجاويف الأذن على شكل أنابيب مؤلفة من قسمين أساسيين هما القوقعة والقنوات الهلالية. فالقوقعة عبارة عن انبوب ملتف حلزوني حول عمود مركزي تشبه في شكلها العام شكل قوقعة الحلزون، ويُعد جزء الأذن الداخلية المسؤول عن السمع. أما القنوات الهلالية فهي قنوات ثلاث تقع في ثلاثة مستويات متعامدة تقريبا وتكون ممتلئة بسائل لمفاوي.

آلية السمع:

ينتقل الصوت إلى الأذن على هيئة موجات صوتية وذلك خلال الهواء، إذ يقوم الصيوان بتجميع الموجات وتركيزها وتوصيلها إلى غشاء الطبلة الذي يتأثر بذلك فيهتز اهتزازات تنتقل بواسطة عظام الأذن المذكورة (المطرقة والسندان والركاب)، وعند ذلك يهتز السائل اللمفاوي الذي يوصل الصوت إلى الأوتار المعروفة بأوتار كورتي (في الأذن الداخلية) ومنها إلى أعضاء الاستقبال التي ترسل بدورها السيالات (الإيعازات) العصبية عبر العصب السمعي إلى مركز السمع في الدماغ حيث يتم ادراك الصوت وتمييزه.

وبصورة أوضح، فانه اذا تأملنا في عظم الركاب وهو ثالث عظام الأذن الوسطى، كما أشرنا إلى ذلك قبل قليل، فاننا نجد أمامه غشاء يغطي نافذة بيضوية هي الحد الفاصل بين الأذنين الوسطى والداخلية. ويكرر غشاء النافذة البيضوية الذبذبة التي حدثت في الطبلة فتسري بالأذن الداخلية في سائل تسير فيه موجات الصوت حتى تصل إلى القوقعة، ومن هذه الأخيرة تسري قناة دقيقة تمر فيها الموجات إلى عصب السمع الذي ينقلها على هيئة إشارات كهربائية إلى المخ. وفي عام ١٩٦٢ حصل العالم المجري (الهنگاري) الدكتور فون بيكيسي على جائزة نوبل للطب عن أبحاثه التي أجراها على قوقعة الأذن. فقد اكتشف بيكيسي ان القناة الحلزونية للقوقعة تحتوي على غشاء يمر بطولها، يكون مسؤولاً عن نقل الموجات الصوتية (١).

والجدير بالذكر ان وجود اذنين للانسان لم يكن لمجرد التناسق المظهري،

(١) جسمك وأسرار حياتك: ص ٣٣ .

بل له الأهمية الكبرى في تمييز مصدر الصوت. فالصوت الذي يصل من الجانب اي جانب الأذن التي في جهة مصدر الصوت يكون أسرع قليلا من وصوله إلى الأذن الأخرى (في الجانب الآخر). وبذلك يستطيع الدماغ التمييز بين الفروق الطفيفة في شدة الصوت ودقته وتحديد مصدره. ويبدو ان كل اذن تضيف استجابتها إلى استجابة الأذن الأخرى، وبذلك يبدو ان الصوت المسموع بكلتا الأذنين كأنه أعلى مما لو سمع بأذن واحدة^(١).

الأذن وآلية الحفاظ على توازن الجسم:

تقوم القنوات الهلالية للأذن الداخلية بوظيفة الحفاظ على توازن الجسم بفعل السائل اللمفاوي الموجود في القنوات، من جهة، والخلايا الحسية في الانتفاخات الموجودة في قواعد القنوات الهلالية، من جهة اخرى ؛ وهذه الانتفاخات هي بمثابة انتفاخ واحد لكل قناة واحدة يوجد بالقرب من نهايتها. وتتأثر الخلايا الحسية للأذن بحركة السائل اللمفاوي، فاذا ما مال الرأس أو الجسم باتجاه ما تحرك السائل اللمفاوي في القناة المختصة ليؤثر في تلك الخلايا الحسية وتتكون ايعازات (سيالات) عصبية تنتقل خلال العصب السمعي إلى مركز التوازن الواقع في المخيخ لإدراكه، وإصدار الأوامر لعضلات الجسم ذات العلاقة، بغية تعديل وضع الجسم وإعادة توازنه^(٢).

(١) أساسيات عامة في علم الفسيولوجيا: ص ٥٨١ .

(٢) الموضوع مقتبس بتصريف عن كتاب «أساسيات عامة في علم الفسيولوجيا» للدكتور رشدي فتوح عبد الفتاح. الطبعة الثانية، (١٩٨٨) .

رابعاً: التنفس والشعر، وعضوهما الأنف

«ويتنفس بخرم» هكذا قال الإمام علي عليه السلام، ان الانسان يتنفس بخرم، والخرم هو الثقب الصغير الذي يعرف، بالنسبة للانسان، بالمنخر الذي يعد المدخل الرئيس لدخول الهواء إلى الرئتين وخروجه منها، عند التنفس.

تركيب الأنف:

وهو تركيب خاص يقع ما بين العينين، ويبرز في مقدمة الوجه. ويتألف من تجويف يعرف بتجويف الأنف الذي يتكون من قناتين تتصلان بالخارج بفتحتين تعرفان بفتحتي الأنف الخارجيتين. وتؤدي كل فتحة إلى تجويف انفي. ويفتح كل تجويف انفي في البلعوم بواسطة فتحة الأنف الداخلية.

وظائف الأنف:

للأنف وظائف مهمة هي:

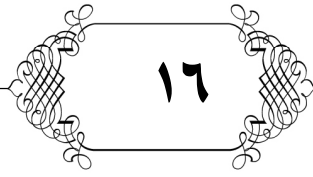
- ١- يعد حاسة للشم وذلك من خلال قدرته على التقاط روائح مختلف المواد وإرسالها إلى الدماغ بواسطة أعصاب خاصة به بغية تفسيرها.
- ٢- يعمل على إيصال الهواء إلى الرئتين بوصفه مدخلا رئيسا للهواء القادم من خارج الجسم إلى الرئتين.
- ٣- العمل على ترطيب الهواء الداخل إلى الجسم بفعل السائل المخاطي الذي يفرزه تجويف الأنف.

٤ - حماية الجهاز التنفسي من الغبار والميكروبات والمواد الأخرى التي قد تدخل من خلال الأنف وذلك بفعل وجود الشعيرات والمواد المخاطية في الأنف.

الأنف وحاسة الشم:

يؤدي الممر العلوي الرابع الواقع في أعلى التجويف الأنفي وظيفة الشم، فهو مبطن بغشاء يعرف بالغشاء الشمي. ويتألف الأخير من نوعين من الخلايا هما؛ خلايا حسية تكون مستقبلية للشم، وخلايا داعمة أو ساندة وظيفتها اسناد الخلايا الحسية. والأخيرة هي خلايا عصبية ثنائية القطب مغزلية الشكل.





١٦

الصلاة



توطئة:

كانت فريضة الصلاة والصوم من أهم ما أشار اليها المتخصصون بتاريخ الطب عامة وتاريخ الطب الإسلامي خاصة. وذلك لارتباطها بالصحة العامة للفرد إذ انها ترميان، كما أشار إلى ذلك الدكتور سان جورجيو داريلانو في كتابه «تاريخ الطب» الصادر سنة ١٩٣٦، إلى إصابة هدفين وتحقيق غايتين في آن واحد؛ غاية دينية وأخرى صحية. فهما إلى جانب كونها فرضا دينيا يتوجب على المسلم أدائها فإنهما يساهمان في توفير أفضل صحة للإنسان.

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

الصلاة:

قال الإمام علي عليه السلام: «الله .. الله في الصلاة، فانها عمود دينكم»^(١).
وعنه عليه السلام: «تعاهدوا أمر الصلاة، وحافظوا عليها، واستكثروا منها، وتقربوا بها، فانها كانت على المؤمنين كتابا موقوتا..»^(٢).

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٣، ص ٧٧.

(٢) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢، ص ١٧٨.

وكما هو الحال في أقواله السابقة فإن الإمام عليه السلام استمد أقواله عن الصلاة من وحي القرآن الكريم ومن أحاديث الرسول صلى الله عليه وآله. فقد جاء في سورة العنكبوت: ﴿ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ﴾^(١)، وفي سورة المؤمنون: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴾^(٢).

هكذا يؤكد الإمام عليه السلام على أهمية الصلاة بوصفها ركنا أساسيا من اركان الدين الاسلامي. فهو يؤكد، كما أشار داريلانو، على تحقيق هدفين للصلاة أولهما ديني والآخر صحي.

الوضوء:

قبل الحديث عن الصلاة لا بد من الاشارة إلى الوضوء والطهارة ولو بصورة وجيزة. فقد قال سبحانه وتعالى في محكم كتابه المجيد: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ﴾^(٣).

فالوضوء، وهو آلية التهيؤ لاداء الصلاة، يتطلب من المسلم ما يأتي:

١- تنظيف الوجه والأيدي والأرجل، ويتكرر ذلك بحسب مرات

الصلاة.

(١) الآية ٤٥ .

(٢) الآيتان (١-٢) .

(٣) سورة المائدة الآية: ٦ .

٢- غسل الفم الأمر الذي يؤدي 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. كما ان الصلاة تستوجب نظافة الملابس.

ألم يكن ذلك مفيدا للإنسان في تنظيف أعضائه الجسمية الظاهرة اذا ما علمنا ان النظافة تبعد عن الإنسان الكثير من الأمراض كالانفلونزا والتهاب اللوزتين والرمد الحبيبي والأمراض الجلدية. كما انه يقضي على العديد من أنواع 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 فان الاسلام نظيف».

فوائد الصلاة العامة:

للصلاة فوائد عامة نذكر منها ما يأتي:

١- الايمان بالله:

تزيد الصلاة ايمان الانسان بربه وبالقيم الروحية المثلى في الحياة فتجعل منه فردا صالحا في المجتمع اذ تخلق فيه جملة من الصفات الحميدة كالصدق والأمانة والعدل والأمان واحترام حقوق الناس وحررياتهم، فالصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر.

٢- الاستقرار النفسي:

توفر الصلاة حالة من الهدوء النفسي اذ يكون الفرد فيها بعيدا عن مشاغل الحياة وعن الشد الذي تولده تلك المشاغل، فالخشوع لله يولد حالة ايمانية خاصة تبعث على الاستقرار النفسي الكبير وتخلق من الانسان فردا سويا داخل المجتمع، كما ان الهدوء النفسي يوفر له صحة بدنية أفضل.

٣- احترام الزمن:

تعد اقامة الصلاة في مواعيدها عنصرا مهما من عناصر تنظيم الوقت لدى الانسان، واحترام الزمن في القيام بأعماله ومن ثم فان ذلك يجره إلى احترام المواعيد الأخرى وإنجاز الأعمال في أوقاتها المحددة. وان احترام الزمن يؤدي في الغالب إلى بناء المجتمع بصورة أفضل.

٤- الألفة الاجتماعية:

أما صلاة الجماعة، خاصة، فانها تحقق الألفة بين الناس من خلال اجتماعهم لأداء هذه الفريضة، فاللقاء بين الناس وتحدث بعضهم مع البعض الآخر على هامش اداء فريضة الصلاة يؤدي إلى تمتين الأواصر الاجتماعية من خلال ذلك التعارف بما يخدم المجتمع ويعمل على تقدمه.

٥- تنمية الشعور بالمسؤولية:

تؤدي الصلاة إلى تنمية الشعور الذاتي بالمسؤولية اذ ان اداء هذه الفريضة من غير رقيب سوى الله عز وجل يخلق لدى الفرد مسؤولية خاصة تؤدي به إلى الشعور بمسؤولياته الأخرى تجاه الآخرين في المجتمع.

فوائد الصلاة الصحية:

قد أشار العلامة رينيه ساند في كتابه «نحو الطب الاجتماعي» الى: «ان تعاليم الاسلام الدينية تحسّن الصحة فهي تدعو إلى القناعة (عدم الاسراف في الأكل والشرب) والنظافة والاعتسال بالماء الطاهر خمس مرات في اليوم، قبل كل صلاة»^(١).

كما قال ساند: «ان الصلاة مجموعة من حركات رياضية». ثم يختتم قوله: «وان العلوم الإسلامية خصصت شطرا كبيرا من أبحاثها لحفظ الصحة»^(٢).
أما الطبيب الفرنسي الكسيس كاريل (١٨٧٣ - ١٩٤٤) الحائز على جائزة نوبل للطب وعلم وظائف الأعضاء في عام ١٩١٢، فيقول: ان الصلاة تحدث نشاطا مهما في أجهزة الجسم وهي أعظم مولّد للنشاط الجسمي عرف حتى الآن^(٣).

وسنستعرض ذلك ضمن محورين رئيسيين هما:

أ- فوائد صحية قبل الصلاة:

ويتم تحقيقها من خلال الوضوء والطهارة، وقد تم الحديث عن ذلك بوضوح قبل قليل.

ب- فوائد صحية أثناء الصلاة:

للصلاة بذاتها فوائد صحية كثيرة نذكر منها ما يأتي:

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

(٢) المصدر نفسه .

(٣) الإنسان ذلك المجهول .

- ١- تعد سبيلا حسنا للتخلص من التوترات النفسية.
- ٢- تنشط الدورة الدموية.
- ٣- تعمل على الوقاية من دوالي الساقين.
- ٤- تقي من الإصابة بمرض ضمور العظام في السن المتأخر.
- ٥- تحقق لياقة بدنية أفضل للجسم.
- ٦- تعمل على تقوية عضلات العمود الفقري والوقاية من الانزلاق الغضروفي.
- ٧- تزيد من معدل تهوية الرئتين.
- ٨- تقوي افراز المرارة.
- ٩- تفيد النساء الحوامل كثيرا.
- ١٠- وإذا ما أخذنا الركوع على وجه الدقة، فنجد انه يفيد عضلات جدران البطن ويساعد المعدة على تقلصها ومن ثم قيامها بوظيفتها الهضمية.
- ١١- أما 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. كما ان السجود يفيد الرأس اذ ان الدماغ يحتاج إلى زيادة الدورة الدموية المارة به، وان ذلك الأمر يتحقق عند السجود الذي يزيد من سريان الدم اليه.

مواقيت الصلاة والمناسيب الهرمونية:

يبدو ان هناك علاقة وظيفية ما بين مواقيت الصلاة والمناسيب الهرمونية في الجسم وهي على الشكل الآتي:

أولاً: صلاة الصبح:

يستيقظ الانسان في الفجر وهو على موعد مع تحولات وظيفية ثلاثة هي:
أ - الاستعداد لاستقبال الضوء في مواعده مما يخفّض من نشاط الغدة الصنوبرية Pineal gland الواقعة بالدماغ، فينقص هرمونها المعروف بالميلاتونين لتنشيط العمليات الحيوية الأخرى المرتبطة بالضوء، ويرتفع بالمقابل هرمون السيروتونين بالدم.

ب- نهاية سيطرة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي المهدئ ليلا وانطلاق عمل الجهاز العصبي السمبثاوي المنشط نهارا.

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

ثانياً: صلاة الظهر والعصر:

عند الظهر يكون المصلّي على موعد مع تفاعلات ثلاث مهمة أيضا هي:
أ - ارتفاع هرمون الادرينالين في آخر الصباح، وان الصلاة تعمل على تهدئة النفس عقب ذلك الارتفاع الهرموني.

ب- بلوغ هرمون التستوستيرون لدى الرجال قمته في الظهر، لذا فان 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 عاملا مهيا لتهدئة التوتر الحاصل من الجوع.

ثالثاً: صلاة المغرب والعشاء:

وتتزامن مع موعد التحول الطبيعي من الضوء إلى الظلام فيحدث عكس ما يحدث من تحولات وظيفية عند النهار. ومن هذه التحولات نذكر ما يأتي:
أ - زيادة إفراز الميلاتونين بسبب بدء الظلام فيؤدي ذلك إلى الاحساس بالكسل والنعاس.

ب- إنخفاض مناسيب كل من هرمونات الكورتيزون والسيروتونين والاندورفين.

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

من هنا يتضح مدى التزامن بين كل من افراز الهرمونات وأوقات النشاط الحيوي (الوظيفي) للجسم مع مواقيت الصلاة.
وان اداء الصلاة في مواقيتها المحددة وبصورة رتيبة يعد بمثابة منعكسات عصبية شرطية مؤثرة مع مرور الزمن فيمكن ان تصبح كل صلاة في حد ذاتها إشارة لانطلاق العمليات البيولوجية في الجسم.

الهرمونات: Hormones

الجدير بالذكر ان الهرمونات هي مركبات كيميائية يتم افرازها من قبل غدد غير قنوية تعرف بالغدد الصم لتنتقل عبر مجرى الدم إلى انحاء مختلفة من الجسم. والغدد الصم الموجودة في جسم الإنسان^(١) هي:

(١) لمزيد من المعرفة عن ذلك يمكن الرجوع لكتاب " الغدد الصم والهرمونات " للمؤلف (قيد الطبع).

١ - الغدة النخامية:

تقع على السطح البطني لقاعدة الدماغ، ويبلغ وزنها حوالي ٠.٦ غراما ؛ أما حجمها فيزيد على حجم حبة الحمص قليلا. وتقوم هذه الغدة بإفراز هرمونات متعددة مثل هرمون النمو، وهرمون البرولاكتين (ويعرف بهرمون الارغاث أو المدر للحليب)، وهرمون المحفز لنشاط قشرة الكظر (ACTH)، وهرمون المحفز لنشاط الغدة الدرقية (TSH)، وهرمونات المحفزة لنشاط المناسل (الخصى والمبايض) كهرمون المحفز للحويصلة (FSH) وهرمون المصفر (LH).

٢ - الغدة الدرقية:

تقع أمام القصبة الهوائية وفي أسفل الحنجرة ؛ ويبلغ وزنها حوالي ٣٠ غراما، أما حجمها فيبلغ حجم حبة الخوخ الكبيرة. وتقوم الغدة الدرقية بإفراز هرمون الثيروكسين وهرمون ثلاثي يوديد الثيرونين.

٣ - الغدد جارات الدرقية:

وهي أربعة أجسام صغيرة جدا 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. وتتكون كل غدة من قسمين خارجي يعرف بالقشرة، ويكون مسؤولا عن إفراز هرمونات الكورتيزون والالدوستيرون 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 غراما، أما حجمها فيبلغ حجم حبة الرز. وتقوم هذه الغدة بإفراز هرمون الميلاطونين.

٦ - الغدة الصعترية:

تقع فوق القلب، بمنطقة خروج الشرايين الرئيسة منه، ويصل وزنها إلى حوالي ٣٠ غراما قبيل مرحلة البلوغ. وتقوم الصعترية بإفراز هرمون الثايموسين.

٧ - جزر لنجرهانز:

وهي خلايا صم توجد منتشرة في أرجاء البنكرياس، تشكل حوالي ١٪ من وزن البنكرياس، وتقوم بإفراز هرمون الانسولين والكلوكاجون وهما المسؤولان عن الحفاظ على منسوب السكر في الجسم ثابتا بالأحوال الطبيعية.

٨ - المناسل (الخصى والمبايض):

أ- الخصيتان:

هما عضوان غديان بيضويان متناظران يقعان في كيس الصفن ويقومان بتحرير نوعين من الافرازات 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 بيضويان يقعان على جانبي الحوض يقوم كل واحد منهما بإفراز نوعين من الإفرازات أيضا أحدهما خارجي وهي البويضات، والأخر 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 الشعрани 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 رجلا بالغاً من الذين كان متوسط أعمارهم في الثلاثينات. وقد قسم أولئك البالغين إلى 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 الشعрани ان يثبت من خلال تلك الدراسة ان الصلاة في الصغر (قبل سن الثالثة عشر من العمر) تقلل من الإصابة بالآلام الشديدة والانزلاقات الغضروفية في أسفل الظهر^(١).

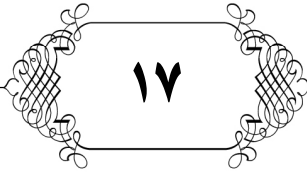
(١) الموقع الإلكتروني للهيئة العالمية للاعجاز العلمي في القرآن والسنة .

ويشير الدكتور الشعراي إلى ان الإسلام يأمر أطفال المسلمين بالصلاة في سن مبكرة كأن تكون في العاشرة على أقصى تقدير. وانه في الركوع بالذات يتعرض الرباط الطولي الخلفي للظهر والغضاريف لعملية تليين على الأقل سبعة عشر مرة يوميا وذلك أثناء تأدية الصلوات الخمس. ولهذا فان أطفال المسلمين يحافظون، لاشعوريا، على ليونة ومطاطية هذه الأنسجة منذ عمر مبكر، وهذا يمنع تيبسها في الكبر ومن ثم يمنع تمزقها^(١).

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



(١) م.ن .



الصوم



الصوم:

قال الإمام علي عليه السلام:

«صوم الجسد الامسك عن الاغذية بارادة واختبار من العقاب ورغبة في الثواب والاجر، صوم النفس امسك الحواس الخمس عن سائر المآثم وخلو القلب من جميع أسباب الشر»^(١).

وقال عليه السلام: «الصيام أحد الصحتين»^(٢).

وكما هو مألوف فان كلام الإمام عليه السلام جاء من وحي القرآن الكريم ومن توجيهات النبي محمد ﷺ. فقد وردت كلمة صوم في أكثر من موضع من الآيات البيّنات في القرآن.

وقد أجمل النبي الكريم ﷺ فوائد الصوم كلها بقوله: «صوموا تصحوا»^(٣).

و «الصوم جنة»^(٤).

(١) عيون الحكم والمواعظ: ص ٣٠٥ .

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ١٦٨ .

(٣) مستدرک الوسائل: ج ٧، ص ٥٠٢ .

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

و «عليكم بالصوم فإنه محسمة للعروق ومذهبة للأشعر». وفي ذلك اشارة إلى ان الصوم حسم للأدواء بالقضاء عليها، وانه يقلل الدم في العروق.

لقد عُرف الصوم منذ آلاف السنين عند معظم شعوب العالم، وكان دائما هو الوسيلة الطبيعية للشفاء من كثير من الأمراض.

وما زالت آثار ما كتبه حكماء الاغريق منذ تلك السنين عن فوائد الصوم قائمة في المخطوطات القديمة الموجودة في متاحف العالم. ومن بين أولئك الفلاسفة والأطباء نذكر سقراط وافلاطون وأرسطو وجالينوس فهم يؤكدون جميعا على ان الصوم هو الطريق الطبيعي للشفاء من الأمراض.

وقد ورد في القرآن الكريم ما يشير إلى وجود هذه الظاهرة عند الأمم قبل الإسلام وذلك بقوله تعالى في سورة البقرة: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ (١).

ولم يعد هناك أدنى شك لدى الأطباء والفلاسفة والباحثين وغيرهم من ان الصوم هو ضرورة من ضرورات الحياة، وهو كما قال عنه سبحانه وتعالى، في سورة البقرة أيضا: ﴿ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ (٢).

والحقيقة ان الإنسان لا يصوم بمفرده، فقد تبين لعلماء الطبيعة ان جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم مهما توفر من حولها الغذاء، فالحيوانات تصوم وتحجز نفسها لأيام وربما شهور في جحورها تمتنع فيها عن الطعام، وحتى

(١) الآية ١٨٣ .

(٢) من الآية ١٨٤ .

الحشرات فانها تمر أثناء مراحل حياتها بطور الشرنقة التي تصوم فيها تماما وهي معتزلة ضمن شرنقتها. وقد لوحظ ان جميع هذه المخلوقات تخرج بعد فترة صيامها وهي أكثر نشاطا وحيوية، بل ان معظمها يزداد نموا وصحة بعد فترة الصوم.

أما بالنسبة للانسان فان الصوم نوعان يعرف الأول بالصوم الطبي أو الصوم الصحي، وهو نوع من أنواع الحمية الغذائية تقريبا، بينما يعرف الصوم الآخر بالصوم الديني أو الصوم الإسلامي (بالنسبة للمسلمين)، فللصوم الطبي أهداف مادية (بدنية) بحتة تختص بالصحة الجسمية العامة للفرد، بينما للصوم الديني أهداف اجتماعية وأخلاقية وتربوية إلى جانب الأهداف الصحية.

كما تكمن أهمية الصيام الاسلامي في كونه صياما مؤقتا، أي من الفجر إلى غروب الشمس. وقد سجل العلامة درينيك ومساعدوه في عام ١٩٦٤ عددا من المضاعفات الخطيرة من جراء استمرار الصيام لأكثر من (٣١ - ٤٠ يوما). لذلك جاءت المعجزة الإلهية في ان يخصص شهرا واحدا للصيام ذلك هو شهر رمضان المبارك.

وأصبح صوم رمضان صوما يقتدى به من قبل عموم الأطباء والعلماء والباحثين من المسلمين ومن غير المسلمين.

فقد اكد البروفيسور الروسي نيكولايف بيلوي (من موسكو) في كتابه «الجوع من أجل الصحة» الصادر في عام ١٩٧٦، ان على كل انسان ان يارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة ٣- ٤ أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته.

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

يقول الدكتور اليكسي فورين في كتابه «التطبّب بالصوم» والمترجم إلى العربية^(١) في عام ١٩٣٠ الى: «ان الصيام يعالج كل الأمراض مرة واحدة، بينما العلاجات الأخرى تعالج حالات 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 الاضافية الزائدة عن طريق الامسك عن الأكل».

أما بوخنجر فقد شرح في كتابه «المعالجة بالصوم كطريقة بيولوجية» الصادر في عام ١٩٤١، كيفية استخدام الصوم في معالجة كثير من الأمراض المستعصية، ويّين 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 «الانسان ذلك المجهول»^(٢) الصادر باللغة العربية في عام ١٩٧٣: «قد يحدث للصائم أول الأمر الشعور بالجوع والتهيج العصبي، ثم يعقب ذلك الشعور بالضعف ؛ غير انه تحدث إلى جانب ذلك أمور خفية أهم بكثير، فان سكر الكبد سيتحرك ويحرك معه الدهون

(١) ترجمة محمد جعفر إمامي .

(٢) ترجمة عادل شفيق، ١٩٧٣ .

المخزونة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد، وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للبقاء على ثبات الوسط الداخلي للجسم وسلامة القلب، وان الصوم ينظف ويبدل الأنسجة».

وأشار البابا شنودة الثالث في كتابه «روحانية الصوم» إلى ان الصوم هو فترة راحة لبعض الاجهزة الجسمية من الارهاق الناجم عن الأكل ولا سيما الاكل المتواصل أو الاكل في غير المواعيد المنتظمة، فترتك تلك الأجهزة اذ يدخل طعام جديد يحتاج إلى هضم، على طعام نصف مهضوم، على طعام أوشك ان ينتهي هضمه. أما عند الصوم فان أجهزة الجسم تأخذ قسطا وافرا من الراحة.

ومن فوائد الصوم انه يفيد في التدريب على عدم الأكل ما بين الوجبات.

فوائد الصيام:

الى جانب الفوائد النفسية والروحية والاجتماعية للصيام إذ يجعل المرء من أجدر الناس بالإحسان إلى الفقراء والجياع، وتدربه على التحكم بالنفس وكبح جماحها، وتزيد من ارتباطه بالمجتمع.

والى جانب ذلك كله فان للصيام فوائد كثيرة، نذكر منها ما يأتي:

١- يعمل على صيانة وتنظيف خلايا وأنسجة الجسم بشكل فعال لتخليصها من أخطار السموم المتراكمة.

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 لتخفيفه من أمراض البدانة والترهل.
- ٥- ينفع في علاج الأمراض الجلدية وتخفيف أمراض الحساسية.
- ٦- ينفع في الشفاء من آلام المفاصل.
- ٧- يفيد في علاج الكثير من الأمراض النفسية كالفصام والاكتئاب والقلق والاحباط.
- ٨- يخفض من هرمون التستوستيرون وبالتالي فانه يعمل على خفض الشهوة الجنسية.
- ٩- أكدت التجارب على ان الصوم يطيل العمر.
- ١٠- يؤثر الصيام في تنشيط الخلايا الدماغية التي تضاعف حيويتها لتوقف نشاط الجهاز الهضمي ليندفع الدم بغزارة إلى أنسجة المخ لتغذيتها.
- ١١- يخفف الصوم من مقدار المنى ويكسر الشهوة.
- ١٢- يعمل على خفض نسبة اليوريا وحامض اليوريك في الدم.
- ١٣- يعد وسيلة جيدة لعلاج الربو وأمراض الجهاز التنفسي.
- ١٤- يقي من أمراض القلب وتصلب الشرايين.
- ١٥- يعمل على خفض ضغط الدم.
- ١٦- وبالإجمال فان الصوم يعد من أهم أسلحة الطب الوقائي.

موانع الصيام:

لابد من الإشارة إلى ان الصوم يؤدي، في بعض الأحيان، إلى بعض الأضرار وذلك في الحالات المرضية التي تسبب ضررا شديدا، أو ألما أو انزعاجا شديدين.

ورغم الفوائد الكبيرة للصوم من الناحيتين الصحية والنفسية فان القرآن الكريم لم يغفل مثل هذه الحالات، فللشريعة الاسلامية الغراء مقاصد سمحاء تهدف إلى الحفاظ على النفس البشرية وصيانتها من الضرر إذ أباح سبحانه وتعالى العدول عن الصوم الذي قد يلحق الضرر بالصائم، فجاء في محكم الآيات البينات: ﴿ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ﴾ (١).

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

- ١- قرحة المعدة النازفة.
- ٢- الإسهال الحاد.
- ٣- التهابات القولون الحادة ولا سيما عند ظهور أعراض النزف الدموي والآلام الشديدة.
- ٤- الأورام الخبيثة التي تصيب الجهاز الهضمي.
- ٥- أمراض الكبد الفايروسية.
- ٦- بعض أمراض القلب.

(١) سورة البقرة، من الآية ١٨٥ .

- ٧- الأنيميا وفقر الدم.
٨- مرض السكري.
٩- التهاب الصدر الحاد والسل الرئوي.
١٠- الفشل الكلوي وبعض أمراض الكلى الحادة والمزمنة.
١١- في بعض حالات الحمل والإرضاع.
١٢- الشيخوخة والهزم، وتشمل الشيخ الفاني أو الذي أشرف على
الفناء.



١٨

الرضاعة

الرضاعة:

قال الإمام علي عليه السلام: «ما من لبن يرضع به الصبي أعظم بركة من لبن أمه»^(١). وهو بذلك يجسد أهمية حليب الأم في تزويد الرضيع بالمواد الغذائية اللازمة لنموه من جهة ولوقايته من الأمراض التي قد يتعرض لها من جهة أخرى.

والمقصود بالرضاعة هنا هي (الرضاعة الطبيعية)، أي الرضاعة من ثدي الأم، تمييزاً لها عن الرضاعة غير الطبيعية والتي تسمى أحياناً بالرضاعة الاصطناعية، وهي في جميع الحالات تعني الرضاعة من غير حليب الأم.

وبمرور الزمن، وبعد التطور التقني الكبير في أساليب وأجهزة البحث العلمي، أصبحت تتجلى قيمة حليب الأم لدى عموم الناس وذلك من الناحيتين الصحية والنفسية.

وقد ورد في القرآن الكريم في سورة البقرة قوله تعالى: «والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة»^(٢).

والجدير بالذكر ان منظمة الصحة العالمية (WHO) توصي بالرضاعة

(١) الكافي: ج ٦؛ ص ٤٠ .

(٢) الآية ٣٣ .

الطبيعية الإجبارية طيلة الأشهر الستة الأولى من حياة الوليد مع تقديم المواد الصلبة بصورة تدريجية بعد هذا السن. وينصح باستعمال الرضاعة الطبيعية حتى سن الثانية مادام الأم والطفل يرغبان بذلك.

والى جانب النواحي الانسانية والأخلاقية للأم اتجاه الرضاعة فان هذه الأخيرة تعود بالنفع للمولود والأم على حد سواء.

محتويات حليب الأم:

تعتمد كمية الحليب المنتج من الأم على طبيعة رضاعة الأم لطفلها. فكلما أرضعت المرأة طفلها أكثر فانه يزداد انتاج الحليب لديها، لذا من المفيد جدا ارضاع الطفل عند الطلب بدلا من التركيز على جدولة خاصة للإرضاع. ويزود حليب الأم رضيعها بكميات كافية من السعرات الحرارية اثناء حياته في فترة الرضاعة.

وبشكل عام فان حليب الأم يحتوي على المواد الآتية:

١ - اللبأ (الكلوستروم): وهو مادة غذائية صفراء اللون غنية بالبروتينات والأجسام المضادة التي توفر الحصانة للرضيع، تفرزها الأم المرضع خلال الأيام الثلاثة الأولى من الولادة.

٢ - الدهون والأحماض الدهنية، ولا سيما الأحماض الدهنية غير المشبعة.

٣ - البروتينات مثل الكاسيين واللاكتوميزين واللايسوزيم.

٤ - الكربوهيدرات، مثل اللاكتوز.

٥- المعادن، مثل الكالسيوم والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والكلور.

خصوصية حليب الأم:

لحليب الأم خصوصية معينة يفتقر إليها أي حليب آخر، فقد أكدت الدراسات على انه اكثر نفعا من سواه بسبب احتوائه على عناصر غذائية تفوق ما هو موجود في الحليب غير البشري. وعند المقارنة بين حليب الأم وحليب البقر مثلا فاننا نجد الملاحظات الآتية:

- ١- يفتقر حليب البقر إلى الأحماض الأمينية مثل السيستين والتورين.
- ٢- يعتبر حليب الأم أغنى من حليب البقر بسكر اللاكتوز.
- ٣- يحتوي حليب الأم على أحماض دسمة مثل حامض الأوميغا الضروري لنمو الجهاز العصبي.
- ٤- يعتبر حليب الأم مصدرا مهما للنيوكليوتيدات^(١) التي تساعد على تشكيل خلايا جديدة.

الرضاعة من ثدي الأم:

الى جانب الفوائد الكثيرة التي يوفرها حليب الأم للأطفال، هناك فوائد كثيرة أيضا توفرها الرضاعة الطبيعية للأم، نذكر من بينها ما يأتي:

(١) Nucleotides: هي الوحدات الأساسية لبناء وتركيب الكروموسومات في الخلية.

١- تساعد الرضاعة من الثدي الأم على انكماش عضلات الرحم لديها في فترة النفاس بسبب حث خلايا الجسم تحت المهاد (الوطاء) Hypothalamus الكائن في الدماغ لتحرير هرمون الأوكسيتوسين الذي يعمل على انكماش تلك العضلات في فترة النفاس كي يعود الرحم إلى حجمه الطبيعي الذي كان عليه قبل الحمل.

٢- يؤدي مص الثدي، عند الرضاعة، إلى زيادة كمية الحليب، بفعل التأثير في الدماغ لزيادة هرمون الإبرغاث المعروف بالبرولاكتين Prolactin من خلايا الفص الأمامي للغدة النخامية الذي يحث بدوره الثدي الأم على زيادة إنتاجه من الحليب.

٣- تساعد على حماية الأم من تكوّن الخراجات الناجم عن تجمع الحليب بالثدي، ومن ثم فإن الرضاعة الطبيعية تساعد على التقليل من حدوث الأورام الحميدة، ومن خطر الإصابة بسرطان الثدي في الحياة لاحقاً.

٤- وبحكم الإختلال الهرموني الحاصل أثناء الحمل وعقب الولادة فإن الإفراز الزائد لهرمون البرولاكتين يعد مانع حمل طبيعي للأم بسبب تأثيره في منع أو تأخير تكوين البويضة.

٥- تسبب الرضاعة انقطاع الحيض عند الأم المرضعة، وهذا ما يساعد على منع احتقان الرحم وسهولة انكماشه.

٦- تقلل من النزف الحاصل من جراء الولادة.

٧- تساعد الأم في العودة بوزنها إلى ما كانت عليه قبل الحمل.

٨- توفر تواجدا حميميا للأُم في حياة طفلها. فاذا ما كانت ترضعه وهي بمزاج هادئ وحالة نفسية طبيعية، فان ذلك سيؤثر في سلوك الطفل. أما اذا كانت الأُم عصبية المزاج ومتوترة نفسيا فان ذلك سينعكس من دون شك على رضيعها، ومن ثم قد يؤثر في مزاجه وسلوكه. ولم يغفل الإمام عليه السلام عن ذلك حيث قال: «لا تسترضعوا الحمقاء فان اللبن يغلب الطباع»^(١). وقال عليه السلام أيضا: «انظروا من يرضع أولادكم، فان الولد يشبّ عليه»^(٢).

فوائد الرضاعة الطبيعية:

تقدم الرضاعة الطبيعية فوائد صحية كثيرة للطفل، ومن هذه الفوائد نذكر ما يأتي:

- ١- خفض متلازمة موت الرضع المفاجيء.
- ٢- تقليل احتمالية الإصابة بأمراض الأذن الوسطى.
- ٣- تقليل الإصابة بأمراض البرد والإنفلونزا.
- ٤- الإقلال من بعض أنواع السرطانات مثل سرطان الدم، في مرحلة الطفولة.
- ٥- خفض مخاطر الإصابة بمرض السكري عند الأطفال.
- ٦- التقليل من خطر الإصابة بالأكزيما.
- ٧- تقليل المشاكل التي تتعرض لها الأسنان.

(١) الكافي: ج ٥؛ ص ٣٥٤.

(٢) الكافي: ج ٦؛ ص ٤٤.

٨- خفض مخاطر الإصابة بالإضطرابات النفسية.

٩- يفيد اللبأ في زيادة الكلويولين المناعي من نوع A (IgA) المغلف للقتاة الهضمية مما يساعد على حماية الأطفال حديثي الولادة من خلال قدرة الجهاز المناعي لديهم من العمل بصورة صحيحة.

الرضاعة من غير الأم:

جرت العادة في مجتمعاتنا منذ القدم ان تقوم الأمهات برضاعة أبناء غير أبنائهن وذلك بسبب شحة أو انعدام الحليب لدى أمهات أولئك الأبناء أو لأسباب أخرى. وعلى الرغم من ان في ذلك فوائد لا تختلف عن فوائد الرضاعة الطبيعية، إلا ان هناك بعض الجوانب السلبية التي قد يصاب الرضيع بها، مثل انتقال بعض المواد من الأم المرضع إلى الرضيع مع الحليب ؛ إلى جانب بعض السمات النفسية التي قد تنتقل إلى الرضيع أيضا. ويقول الإمام عليؑ في هذا المجال: «تخيروا للرضاع كما تتخرون للنكاح، فان الرضاع يغير الطباع»^(١).



(١) قرب الإسناد: ص ٩٣ .

١٩

موضوعات صحية عامة

موضوعات صحية عامة :

إضافة لما ورد من حكم وأقوال بليغة في الفصول السابقة من هذا الكتاب، تعرّض الإمام علي عليه السلام إلى موضوعات صحية عامة كثيرة ؛ وهي كما نرى مكتملة لما ورد في تلك الفصول وذات صلة مباشرة بصحة الفرد وحياته اليومية. ومن هذه الموضوعات نذكر ما يأتي:

(السواك):

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «ثلاثة يذهبن بالبلغم ويزدن في الحفظ: السواك والصوم وقراءة القرآن»^(١). و «السواك مطهرة للفم ومرضاة للرب»^(٢).

وعن الرسول الكريم محمد صلّى الله عليه وآله 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»^(٣).

(١) بحار الأنوار: ج ٧٣؛ ص ١٣٣ .

(٢) بحار الأنوار: ج ٧٣؛ ص ١٣٨ .

(٣) بحار الأنوار: ج ٧٣؛ ص (١٢٨-١٢٩) .

أصل السواك:

يؤخذ السواك من جذور شجرة تعرف بالأراك بالبلاد العربية أو النيم في بلاد الهند، أما الاسم العلمي فهو *Salvadora perssica*. 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.

مكونات السواك:

تحتوي جذور الأراك (السواك) على مكونات كيميائية عديدة نذكر منها ما يأتي:

- ١ - نسبة عالية من الفلورايد والكلورايد والكبريت والسليكا.
- ٢ - فيتامين (C).
- ٣ - كميات قليلة من الصابونين والعفص والفلافونيدات.
- ٤ - كميات كبيرة من مادة السيتوستيرول.
- ٥ - يحتوي أيضا على كميات من المواد الراتنجية.
- ٦ - مادة الـ (ترايمثيل أمين).

طريقة استعماله:

لاستعمال السواك لابد من ملاحظة ما يأتي:

- ١ - تنظف جذور الأراك بعد جمعها من التربة، وتغسل غسلا جيدا ثم تجفف.

٢- تجنب وضع السواك مكشوفاً ومعرضاً لتراكم الأوساخ، بل ينبغي حفظه في مكان بعيد عن الرطوبة.

٣- تقص الشعيرات المستهلكة قبل الإستخدام، 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.

فوائد السواك:

للسواك فوائد كثيرة جداً، نذكر منها ما يأتي:

١- يعمل السواك على وقف نمو البكتريا بالفم وذلك بسبب احتوائه على مادة الكبريت. وقد أشار مدير معهد الميكروبات والأوبئة في جامعة روستوك الألمانية في بحث له إلى ان السواك الذي يستعمله المسلمون يعد من أرقى وسائل تنظيف الأسنان لاحتوائه على مادة فعالة ضد البكتريا تشبه في مفعولها لمفعول البنسلين.

وأشارت الدكتورة كريستين، وهي استاذة طب الأسنان واللثة في جامعة ألينوي الأمريكية، إلى ان عيدان السواك المستخدمة في ناميبيا مثلاً والمستخلصة من نبات الـ(ديوسبايروس لايسيدوس) 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 حيث تصل درجة فعاليتها إلى فعالية مستحضر غسول الفم المعروف باسم (ليستيرين).

٢- يخفض الأس الهيدروجيني للفم بسبب وجود مادة التراي مثل أمين، وان انخفاض الأس الهيدروجيني يقلل 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 حيث يعمل السواك على إزالة طبقة اللويحة (البلاك) Plaque. وقد عدّ العلماء ان اللويحة هي العامل الأساس لنخر الأسنان وأمراض اللثة التي تصيب الأنسجة المحيطة بالأسنان. وان هذه اللويحة تتكون عند بدء الجراثيم الفمية بتكوين مستعمراتها الإستيطانية التي تقوم باحتلال الأسنان. وبشكل عام فان السواك يعد وسيلة من وسائل تنظيف الفم والأسنان.

وقد قامت منظمة الصحة العالمية بتشجيع استخدام السواك كوسيلة مهمة في هذا المجال ولا سيما في الدول الفقيرة كون المسواك يعد فرشاة أسنان طبيعية ورخيصة الثمن ومتوفرة للجميع. كما تجدر الإشارة إلى ان الأراك ادخل في مستحضرات معاجين الأسنان.

٥- يمنع تسوس الأسنان بفعل وجود الفلورايد.

٦- يطيب الفم بفعل نكهته الطيبة.

٧- يصفى الصوت.

٨- ويستعمل منقوع جذور الأراك شرباً، لقتل انواع من البكتريا في

الأمعاء.

٩- يؤدي طلاء الأسنان بمسحوق الأراك إلى تقوية وإصلاح اللثة وينقيها من الفضلات والجراثيم.

١٠- أما الكباش وهو (ثمار الأراك) فإنه يقوي المعدة ويحسن الهضم ويخرج البلغم، ويفيد لآلام الظهر.

الخلاصة:

يلعب السواك دوراً وظيفياً مهماً في الحفاظ على الصحة العامة للفرد من خلال تنظيف الفم والأسنان اذا ما اعتبرنا ان الفم هو المدخل الرئيس لجسم الانسان وهو البوابة المطلة على أجهزة الجسم المختلفة من خلاله يتم الحفاظ على أجهزة الهضم والتنفس والدوران والجهاز العصبي، والحواس وغيرها.

وكلما مر بنا الزمن كلما ازدادت الحاجة إلى استخدامه وذلك من خلال كشف المزيد من المعرفة عن مكوناته الأساسية، فمنذ زمن الإمام علي عليه السلام وحتى يومنا هذا ما زالت الحاجة لمثل هذه الوسيلة الفعالة تأخذ دورها في المساهمة بالحفاظ على صحة الفرد وسلامته وذلك في الكثير من مناطق العالم الإسلامي.

الحجامة:

قال الإمام علي عليه السلام: «الحجامة تصح البدن وتشدّ العقل»^(١).

(١) بحار الأنوار: ج ٥٩، ص ١٢٠ .

و «استعطوا بالبنفسج وعليكم بالحجامة»^(١).

كما قال عليه السلام: «ما وجع رسول الله صلى الله عليه وآله وجعا قط إلا كان فزعه إلى الحجامة»^(٢).

وعن شعيب العقرقوفي، عن أبي اسحق الازدي، عن أبي اسحق السبيعي عن ذكره ان امير المؤمنين عليه السلام كان يغتسل من الحجامة والحمام، قال شعيب: فذكرته لأبي عبد الله الصادق عليه السلام فقال: ان النبي صلى الله عليه وآله كان اذا احتجم هاج به الدم وتبيغ فاغتسل بالماء البارد ليسكن عنه حرارة الدم. وان أمير المؤمنين عليه السلام كان اذا دخل الحمام هاجت به الحرارة صب عليها الماء البارد فتسكن عنه الحرارة^(٣).

ما هي الحجامة ؟

الحجامة هي حبس الدم تحت الجلد أو سحبه من الجسم نحو الخارج، فتعرف الحالة الأولى بانها حجمة جافة أي دون إخراج الدم ؛ اما الحالة الثانية فتدعى بـ (الحجامة الدموية).

واللغويون يعرفون الحجامة على انها حرفة فعل الحِجَام، والحجْم هو المصُّ. والمِحْجَم هي الآلة التي يجمع فيها دم الحجامة عند المص. وقد تأتي تسمية الحجامة من الحِجْم والتحجيم، أي الاقلال من الشيء.

(١) بحار الأنوار: ج ٦٢، ص ١١٥ .

(٢) الجعفریات: ص ١٦٢ .

(٣) طب الإمام علي لمحسن عقيل: ص ٣٨١ .

والحجامة ممارسة طبية قديمة عرفها الإنسان منذ أقدم العصور وذلك منذ زمن الصينيين والفراعنة والبابليين والهنود والاغريق والرومان. أما العرب فقد عرفوا الحجامة قبل الميلاد بكثير، فقد كان الطب عندهم مقتصرًا على الكي ووصف بعض النباتات والحشائش، إلى جانب ممارسة الحجامة. وجاء النبي الكريم محمد ﷺ ليقرّ الحجامة ويوصي بها امته. ومن أقواله في هذا المجال:

«الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم، وكيّة نار. وأنا انهي امتي عن الكي»^(١).

و «احتجموا إذا هاج بكم الدم، فان الدم ربما تبيغ^(٢) بصاحبه فيقتله»^(٣).
و «الحجامة في الرأس شفاء من كل داء إلا السأم»^(٤).
و «نعم العيد الحجامة، تجلو البصر وتذهب بالداء»^(٥).
و «خير ما تداويتم به: الحجامة والفصد»^(٦)^(٧).

طريقة الحجامة:

سواء أكانت الحجامة جافة أم دموية، تستخدم لتنفيذها كؤوس زجاجية

(١) الطب النبوي: ص ٤٤ .

(٢) كلمة تبيغ تعني الزيادة أو التهيج .

(٣) طب الأئمة لابني بسطام: ص ٥٧ .

(٤) بحار الأنوار: ج ٥٩ ؛ ص ١١٤ .

(٥) معاني الأخبار: ص ٢٤٧ .

(٦) الفصد هو اخراج الدم بواسطة الإبرة لإزالة الإحتقان .

(٧) الطب النبوي: ص ٤٧ .

ضيقة الفم واسعة الجسم تدعى بالمحجمة، وتفرّغ من الهواء وذلك اما بحرق قليل من القطن أو قطعة من الورق بداخلها وتوضع بعد ذلك مباشرة على الجلد المطلوب اجراء الحجامة عليه.

مواضع الحجامة:

ان الحجامة المألوفة لدى الناس ان تكون في موضع ما بين الكتفين، غير ان ذلك لا يمنع من اجرائها في أماكن أخرى من الجسم وذلك بحسب الحاجة التي تتطلب اليها الحجامة، فقد تكون في الرأس أو في الصدغين أو تحت الفكين أو في عضلات الساقين أو غير ذلك.

فوائد الحجامة:

من بين فوائد الحجامة نذكر ما يأتي:

- ١- تخليص الجسم من المواد السامة والخلايا الهرمة.
- ٢- تنظيم عمل الجهاز العصبي اللاإرادي.
- ٣- تنظيم إفرازات الغدد الصم، فتؤدي إلى حدوث التوازن الهرموني لدى الذكور والإناث على حد سواء.
- ٤- تؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع.
- ٥- توازن الأحماض والقلويات في الدم.
- ٦- تؤدي إلى تهدئة الأعصاب.
- ٧- تقوم بتنشيط وتجديد الدورة الدموية وذلك بتحفيز إنتاج كريات

دموية جديدة.

٨- تنشيط الجهاز اللمفاوي.

٩- تعمل على تنشيط الموصلات العصبية وذلك بسبب ما تؤديه من زيادة في إفراز مادة الدوبامين.

١٠- تعمل على تنشيط مراكز الحركة في الجسم.

١١- تفيد في معالجة الصداع المزمن وداء الشقيقة.

الحمية:

لم تكن الحمية بعيدة عن التوجهات الصحية والطبية للإمام علي عليه السلام، فقد أوصى بها كثيرا فجاءت حكمه البليغة واضحة في هذا المجال، فقد قال عليه السلام:

«لا تنال الصحة إلا بالحمية»^(١).

و «صلاح البدن الحمية»^(٢).

و «المعدة بيت الأدوية، والحمية رأس الدواء، ولا صحة مع النهم»^(٣).

و «من لم يصبر على مضض الحمية طال سقمه»^(٤).

و «إثنان عليان أبدا، صحيح محتم وعليل مختلط»^(٥).

و «لا تجعلوا بطونكم مقابر الحيوان»^(٦).

(١) مستدرک الوسائل: ج ١٦؛ ص ٤٥٣.

(٢) هداية العلم في تنظيم غرر الحكم: ص ١٦٩.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٤٨٣.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم: ص ٣٢٠.

(٥) سفينة البحار: ج ٢؛ ص ٤٥٨.

(٦) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ١٦؛ ص ٢٦.

ما هي الحمية ؟

الحمية نظام غذائي خاص لتكييف الغذاء مع الحالة الصحية العامة للإنسان. والحمية نوعان: نوع للمرضى، وحمية للأصحاء.

وحمية المرضى أنواع، وجميعها ترتبط بالمرضى وطبيعة مرضه. ولكل واحدة من هذه الحميات نظامها. ومن الأمثلة على ذلك نشير إلى ان حمية ارتفاع ضغط الدم تتمثل بتجنب ملح الطعام، وحمية مرض السكري بتجنب تناول السكريات، وحمية التحكم بوزن الجسم بتجنب الإكثار من تناول السوائل والكاربوهيدرات.

ما زال الأطباء يوجهون مرضاهم في كثير من الحالات الصحية إلى الالتزام بالحمية لأنها تمثل أساس العلاج بل هي العلاج برمته. وهنا يتطلب كل من الطبيب والمريض المعرفة الكاملة بأنواع الأغذية وطبيعتها لاستثمارها ضمن ما يراد لها في توفير الصحة المطلوبة للفرد.

الحمى:

هي حالة ترتفع فيها درجة حرارة الجسم فوق المستوى الطبيعي، وتعد واحدة من أكثر الأمراض انتشاراً.

ومن أبرز أعراض الحمى ، ارتفاع درجة حرارة الجسم الداخلية ، التي قد تبلغ ٤٢ م ، وهي بذلك تفوق درجة حرارة الجسم الطبيعية البالغة حوالي ٣٧ م.

وأشار الإمام علي عليه السلام إلى ذلك في كثير من المواضع، فقد قال عليه السلام:
«صبّوا على المحموم الماء البارد في الصيف فانه يسكن حرها» (١).

و«اكسروا حر الحمى بالبنفسج والماء البارد ، فإن حرّها من فيح جهنم» (٢).

أما النبي الكريم محمد صلى الله عليه وآله فقد قال: «انما الحمى من فيح جهنم فابردوها بالماء» (٣).

ورغم التطور الكبير الحاصل في وسائل العلاج وأنواع الأدوية، فان الكثير من الحالات التي ترتفع فيها حرارة المريض لا تتأثر بالأدوية الخافضة للحرارة، فيوصي الأطباء باستعمال الماء البارد أو الكمادات لتخفيفها.

أعراض الحمى:

ومن أعراض الحمى الأخرى نذكر ما يأتي:

١ - زيادة النبض.

٢ - الشعور بالقشعريرة.

٣ - العطش.

٤ - فقدان الشهية.

٥ - جفاف الجلد.

(١) البحار: ج ٥٩، ص ٩٧.

(٢) البحار: ج ٦٢، ص ٢٢١.

(٣) الطب النبوي: ص ٢٥.

٦- صداع وألم في الرأس.

٧- تعكر في البول.

٨- الشعور بتكسر الأعضاء، أي الإصابة بالوهن العضلي.

٩- الإصابة بالهذيان أحياناً.

وعندما تكون الحمى هي العرض الرئيس للمرض فانها تصبح جزءاً من المرض كما هو الحال في حالة 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 يحدث ارتفاعاً في درجة حرارة الجسم فوق المستوى الطبيعي.

وفي هذه الحالة يقوم الدماغ باعطاء تعليمات للجسم ليخفض درجة حرارته وذلك بافراز العرق وزيادة انسياب الدم في الجلد.

الوطاء^(١) والحمى:

يلعب الوطاء أو ما يعرف بـ (تحت المهاد) Hypothalamus دوراً بالغ الأهمية في تنظيم حرارة الجسم والحفاظ عليها ضمن المعدل الثابت. فهو يحتوي على مستقبلات حرارية خاصة تتحسس بتغيرات درجة حرارة الدم المار فيه تحسناً بالغ الدقة إذ تتأثر بتغير صغير جداً يصل إلى واحد بالمائة من الدرجة

(١) الوطاء: هو حلقة الوصل بين الجهاز العصبي الذاتي والجهاز الافرازي من خلال الغدة النخامية، عمله ضبط عمليات الأيض وبعض الأفعال اللاإرادية، ويحتوي على مركز التحكم بالجوع والعطش ودرجة الحرارة.

الحرارية الواحدة (٠.٠١)°م. ويشكل مركز التنظيم الحراري في الوطاء ما يعرف بالمنظم الحراري Thermostat، وهو جهاز حساس جدا ودقيق للغاية يعمل على ابقاء درجة حرارة الجسم ثابتة حول معدلها.

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

ويعمل هذا المركز مع مركز آخر يقع في الوطاء أيضا يكون مسؤولا عن تنظيم ظاهرتي العطش والارتواء بالعمل على تنظيم كمية السوائل التي يتناولها الفرد.

فوائد الحمى:

ومن ناحية اخرى، فان الحمى ليست بالضرورة ان تكون ضارة، بل لها فوائد عدة. فقد ثبت انه عند اصابة 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 كما هو الحال في حالة مرض روماتزم المفاصل التي يستخدم فيها العلاج بالحمى الاصطناعية.

وعندما ذكرت الحمى عند رسول الله ﷺ فسببها رجل، قال له

النبي ﷺ: «لا تسبها، فانها تنفي الذنوب كما تنفي النار خبث الحديد»^(١).

الحمى والغذاء:

الى جانب الأدوية المستخدمة في علاج الحمى فهناك أغذية كثيرة تعمل على خفض درجة حرارة الجسم إلى جانب السوائل الضرورية الواجب تناولها للتعويض عن السوائل التي فقدها الانسان اثناء اصابته بالحمى.

ومن الأغذية التي يفضل تناولها من قبل المحموم نذكر الأغذية النباتية الخفيفة، والفواكه المطبوخة، والشوربة بانواعها كشوربة 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»^(٢)، وقد أشرنا إلى ذلك في أماكن متفرقة من هذا الكتاب.

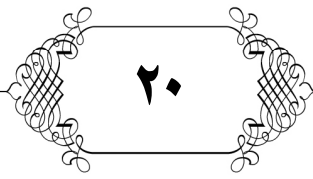
و«العناب يذهب بالحمى»^(٣).



(١) الطب النبوي: ص ٢٩.

(٢) البحار: ج ٦٦؛ ص ١٥٢.

(٣) البحار: ج ٦٢؛ ص ٢٣٢.



التناسل والعقم



توطئة:

سيكرس هذا الفصل لدراسة عدد من الموضوعات الأساسية ذات الصلة بالتناسل والعقم بشكل خاص وبالحياة الجنسية بشكل عام ليكون متمما للمضامين الأخرى من الكتاب في استعراض المفاهيم الطبية والصحية العامة المستقاة من كلام أمير المؤمنين عليه السلام.

ومن أجل تكوين صورة شاملة عن هذه الموضوعات سيأتي الحديث عنها بصورة منفصلة تارة ومتداخلة مع بعضها تارة أخرى وذلك بسبب طبيعة الموضوع الذي يتم تناوله.

وللإمام علي عليه السلام أقوال كثيرة في هذا المجال، فقد قال عليه السلام: «من تغير عليه ماء الظهر، فينفع له اللبن والعسل»^(١).

والمقصود بماء الظهر هنا عدم المقدرة على تحقيق الإنجاب وإن الإمام عليه السلام يوصي بتعاطي اللبن (الحليب) والعسل لما فيها من عناصر غذائية ضرورية تساعد في نمو الجهاز التناسلي الذكري والانثوي نموًا طبيعيًا وتساعد على تحسين حالة الأمشاج الذكرية (النطف) والأمشاج الانثوية (البويضات) على حد

(١) رمز الصحة: ص ٩٦ .

سواء، وهما يساعدان أيضا على اداء الجهازين المذكورين لوظائفهما بصورة طبيعية.

وقد أشرنا في الفصل الثالث عشر^(١) إلى نشأة الجنين ونموه داخل رحم الأم، وهي إشارة واضحة للدلالة على الخصوبة بالبداية. أما نقيض الخصوبة فهو عدم القدرة على تكوين الذرية لدى المتزوجين والذي يعرف بالعقم بالSterility أو عدم الإنجاب Infertility. وان أسباب العقم أو عدم الإنجاب كثيرة جدا ومتشعبة، فمنها ما يتعلق بالرجل ومنها ما يتعلق بالمرأة.

أسباب العقم لدى الذكور:

للعقم أسباب كثيرة نذكر منها ما يأتي:

١- عدم قدرة الخصى على تكوين النطف الذكورية (الحيامن) لأسباب مختلفة قد تكون تركيبية، أي خاصة بتركيب النسيج الخصوي بشكل خاص أو ذات صلة بتركيب الجهاز التناسلي الذكري والغدد الملحقة به بشكل عام وتعرف هذه الحالة بالانطفية Azospermia. أو قد تكون هرمونية لنقص أو زيادة في الهرمونات المسؤولة عن نشأة النطف الذكورية كالهرمونات النخامية المسؤولة عن إتمام هذه العملية مثل الهرمون النخامي المحفز للحويصلات والمعروف بـ(FSH) والهرمون المصفر أو اللوتيني والذي يرمز له بـ(LH)، وكذلك الهرمونات الخصوية مثل الشحمون الخصوي (التستوستيرون) والانهبين.

(١) راجع الصفحات: ١٧٥ - ١٩٠.

- ٢- حدوث انسداد في الحبال المنوية الأمر الذي يمنع خروج النطف مع السائل المنوي عند حصول القذف المنوي نحو خارج الجسم.
- ٣- عدم نزول الخصيتين إلى كيس الصفن.
- ٤- قلة حجم السائل المنوي في القذفة المنوية الواحدة عن الحدود الطبيعية وهي (٢-٥) مل في القذفة الواحدة.
- ٥- عدم كفاءة الخصى على تكوين العدد الكافي من النطف والذي يقل عن ٢٠ مليون نطفة لكل مليلتر واحد من القذف المنوي، وتعرف الحالة بقلة النطفية Oligospermia.
- ٦- عدم كفاءة النطف ذاتها من حيث الحركة ؛ إذ تكون أقل من ٥٠٪ منها غير فعالة بالأحوال الطبيعية ، وهذا ما يعرف طبيياً بوهن النطف Asthenospermia.
- ٧- أو تكون النطف مشوهة ، وذلك بمقدار يزيد عن ٧٠٪، وتعرف هذه الحالة بتشوه النطف Teratospermia.

أسباب العقم لدى الاناث:

- أما أسباب العقم لدى الاناث فنذكر منها ما يأتي:
- ١- عدم قدرة المبيض على إنتاج البويضات بالصورة الطبيعية وذلك أما لخلل في تركيب المبايض أو لخلل في المناسيب الهرمونية المسؤولة عن تكوين البويضة وخروجها من المبيض.
- ٢- الانسداد الحاصل فيما يعرف بالنفير أو البوق (قناة فالوب) الأمر الذي يعيق لقاء البويضة بالنطفة الذكرية.

٣- عدم انتظام الدورة الشهرية لدى المرأة.

٤- التشوهات الخلقية في الرحم.

٥- عدم المعرفة بمبادئ الثقافة الجنسية العامة، كموعده نزول البويضة ومواعيد الجماع الكفيلة بتحقيق الاخصاب والحمل.

والحمل والانجاب والولادة والرضاعة والامومة وغيرها صفات متلازمة تعزز إحداها الأخرى لبلوغ الأهداف التي يسعى الزواج لتحقيقها، وهي بناء أسرة تكون نواة لبناء المجتمعات.

ويتحقق وصف الإمام علي عليه السلام لجلّ تلك الصفات في مقولته البليغة: «أم هذا الذي أنشأه في ظلمات الأرحام، وشغف الأستار، نطفة دهاقا، وعلقة محاقا، وجنينا وراضعا، ووليدا ويافعا»^(١).

الإنجاب:

الإنجاب ظاهرة بيولوجية تهدف إلى الحفاظ على النسل من الانقراض، وهي ظاهرة عامة تحدث في عموم الكائنات الحية ومنها الإنسان. غير ان في الإنسان تصاحب الإنجاب حالات اعتبارية تنسجم مع رقي الإنسان وسموه البيولوجي فتكون خاضعة لضوابط وأعراف دينية واجتماعية تنظم مسارها.

الزواج:

لعل سيد هذه الأعراف والضوابط هو الزواج. والزواج سنّة من سنن

(١) شرح نهج البلاغة لمحمد عبده: ص ١٢٨ .

الحياة، إذ لا بد للمرء من تحقيقه للمرور بحالة الأبوة (بالنسبة للذكور) والأمومة (بالنسبة للإناث).

ولتحقيق الزواج الناجح لابد من توفر ما يأتي:

- ١- يتم الزواج عند سن البلوغ وما بعده بالنسبة للجنسين.
- ٢- أهلية الزواج لدى الزوجين وذلك من نواحي مختلفة.
- ٣- حسن اختيار الشريك، وينبغي معرفة أحدهما للآخر معرفة كافية لتجنب المفاجآت السلبية التي قد تحدث عند الزواج أو ما بُعده، إذ قد يؤدي ذلك إلى فشل الزواج. ومن المؤكد ان لكل من الزوجين مواصفات معينة يتمناها لدى الآخر سواء كانت تلك المواصفات جسدية أم أخلاقية أم اجتماعية أم اقتصادية أم غيرها. فعليه بالبحث عنها لتحقيق قدر كبير من مجملها ان لم نقل جميعها لتحقيق الهدف المنشود من الزواج، وهو تحقيق الانسجام التام بين الشريكين.

٤- يفضل الزواج من غير الأقارب. وقد أشار النبي الكريم ﷺ إلى ذلك بوضوح عندما قال: «اغتربوا ولا تضووا»^(١).

وهي استعارة يراد بها نكح الغرائب وعدم نكح القرائب. ويقول العرب قديماً، ان الزواج من الغرائب أنجب، والزواج من القرائب يضيء؛ أي يؤول إلى نسل ضاو أو ذرية ضعيفة البنية. وقد قال الشاعر في هذا المجال:

فتى لم تلده بنت عمٍ قريبة
فتضوي وقد يضيء رديد القرائب

(١) المجازات النبوية: ص ٩٢ .

وقال آخر:

وأترك بنت العم وهي قريبة مخافة أن تضوي عليّ سليلي

فوائد الزواج:

للزواج فوائد كثيرة نذكر منها ما يأتي:

- ١- يحقق الزواج الشرعي حالة من الاتزان النفسي والاستقرار الأسري من جراء تلبية الحاجة الغريزية للانسان.
- ٢- يساهم الزواج في بناء الأسرة كنواة أساسية لبناء المجتمع.
- ٣- يحافظ على النسل البشري من الانقطاع.
- ٤- يساعد على تحقيق سلامة النسب.
- ٥- يساعد الزواج الشرعي على خلق القيم النبيلة من خلال تجسيد كل من ظواهر الأبوة والأمومة والبنوة.
- ٦- يقي الطرفين من انتقال الأمراض الجنسية.
- ٧- ويعد الزنا من أخطر ما يؤدي إلى هدم الحياة الزوجية من الناحيتين الاخلاقية والصحية.

ومن أقوال الإمام علي عليه السلام عن الزنا نذكر الآتي:

«ما زنا غيور قط»^(١).

و «فرض الله الايمان تطهيراً من الشرك وترك الزنا تحصيناً للنسب وترك

اللوواط تكثيراً للنسل»^(٢).

(١) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ١٩، ص ٢١١.

(٢) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ١٩، ص ٨٦.

وكان النبي الكريم محمد ﷺ يحث امته على الزواج بقوله:
«تزوجوا فاني مكاثر بكم الأمم»^(١).

كما كان النبي ﷺ يوصي بتناول اللحم والبيض للمساعدة على الجماع
بقوله: «اللحم والبيض يزيد في الباه»^(٢).

الجماع:

أما الجماع فهو العملية التي تؤدي إلى الإنجاب (عندما يراد ذلك) فقد
حضي باهتمام هو الآخر من قبل الإمام عليّ عليه السلام. فقد قال: «إذا كان بأحدكم أوجاع
في جسده وقد غلبت الحرارة عليه فعليه بالفراش»^(٣)، وقيل للإمام الباقر عليه السلام:
يا ابن رسول الله، ما معنى الفراش؟ قال: غشيان النساء فانه يطفئيه^(٤).

وقد سُئل أمير المؤمنين عليه السلام عن الجماع فقال: «حياء يرتفع، وعورات
تجتمع، أشبه شيء بالجنون، الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم، ثمرة حاله
الولد، إن عاش فتن، وإن مات حزن»^(٥).

ما أجمل هذا الوصف الدقيق لظاهرة الجماع وما أبلغه، فهو حياء يرتفع بين
الزوجين يصعب تحقيقه بين سواهما لما فيه من اجتماع العورات، وآلية العمل
أشبه بالجنون إذ لا يمكن القيام بها في أوقات غير أوقات الجماع.

(١) الطب النبوي: ص ١٩٠ .

(٢) دعائم الإسلام: ج ٢، ص ١٠٩ .

(٣) بحار الأنوار: ج ٦٢، ص ٢٦٤ .

(٤) الرمز الجلي: ص ٣٦ .

(٥) عيون الحكم والمواعظ: ص ٢٣٤ .

كما إن الإصرار عليه يؤدي إلى التعب والإرهاق. أما الإفاقة منه فقد يولد الندم لدى البعض على ما كانوا عليه قبل الحالة، من تصرفات قد تكون غير طبيعية. والجماع الحلال، أي الحاصل بصورة شرعية ؛ وهو لا يتم إلا ما بين الزوجين، سيؤول إلى الإنجاب في الأحوال الاعتيادية. وثمره ذلك الجماع هو الذرية الشرعية (الحلال)، والولد الحلال هو الذي يحقق ظاهرة الأبوة والأمومة في المجتمعات، وهو الذي يساهم في اكتمال الأسرة.

ورغم الفوائد الناجمة عن الجماع والمتجسدة في تحقيق الرغبة الجنسية بين الجنسين في ظل أجواء نفسية تهدئ من متاعب الإنسان ومشاغله الحياتية أثناء عمله اليومي، أي قضاء الوطر ونيل اللذة والتمتع نقول رغم ذلك فإن الإكثار منه يؤدي إلى الإصابة بالوهن الجسدي وضعف البصر. لذا ينبغي الاعتدال في ذلك. وقد قال الإمام عليّ عليه السلام: «من أراد البقاء ولا بقاء فليخفف الرداء، وليباكر الغداء، وليقلل مجامعة النساء»^(١).

ومن مقاصد الجماع الأخرى، حفظ النسل ودوام النوع الانساني، وإخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملته البدن. ويرى الأطباء ان الجماع من أحمد أسباب الصحة^(٢).

الحيض: Menstruation

مادام الحديث قائماً عن الزواج والجماع فإنه من المفيد الإشارة إلى الحيض. فقد ارتبط الحيض بمفاهيم واجراءات عدة في الديانات والثقافات المختلفة.

(١) بحار الأنوار: ج ٥٩، ص ٢٦٢ .

(٢) الطب النبوي: ص ١٨٩ .

وقد ورد ذكر الحيض في القرآن الكريم بقوله سبحانه وتعالى:
﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ فَاغْتَرَلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ﴾ (١).
والحيض نزيف دموي يكون مصحوبا بطرد تلقائي للغشاء الداخلي
للرحم، يستمر ما بين أربعة وستة أيام بمعدل عام. وقد قال عنه النبي
محمد ﷺ: «أقل الحيض ثلاثة أيام وأكثره عشرة أيام» (٢).
ويحدث الحيض شهريا وبصورة منتظمة، وهو مرحلة من مراحل الدورة
الشهرية التي تمر بها الفتاة منذ البلوغ وحتى سن اليأس، وهذه المراحل هي
(بإيجاز):

١- الطور الجريبي: Follicular Phase

ويبدأ من نهاية الحيض إلى بداية مرحلة التبويض. ويتم في هذا الطور افراز
هرمون الاستروجين الذي يساعد على تقوية جدار الرحم وتهيئته لاستقبال
البويضة المخصبة، ثم يقل افراز هذا الهرمون ليبدأ افراز الهرمون الذي يساعد
على اخراج البويضة من الحويصلة الخاصة به والمعروف بهرمون الجسم اللوتيني
أو المصفر (LH).

٢- طور الإباضة: Ovulation Phase

وهو غالبا ما يبدأ في اليوم الرابع عشر من بدء الحيض، إذ تبدأ فيه خروج
البويضة من حويصلة دو غراف للذهاب إلى قناة فالوب ثم إلى الرحم. والجدير
بالذكر ان البويضة تبقى حية لمدة ٢٤-٤٨ ساعة.

(١) سورة البقرة الآية ٢٢٢ .

(٢) سنن الدارقطني: ج ١، ص ٢١٩ .

٣- طور الجسم الأصفر (الطور اللوتيني): Luteal Phase

وفيه يتم إفراز هرمون الاستروجين وكمية كبيرة من هرمون البروجسترون اللذان يساعدان على زيادة كثافة البطانة الداخلية للرحم لاستقبال البويضة المخصبة. وبانتهاء هذا الطور يحدث الحمل في حالة حصول الاخصاب، ويتم منع افراز الهرمون المنشط للجريب (FSH) وذلك لمنع نزوج جريبات جديدة. أما عند عدم حدوث الاخصاب فان الجسم الأصفر يبدأ بالضمور، وبطانة الرحم بالانسلاخ ، ويخرج الدم النازف من الشعيرات الدموية مكونا الحيض (من جديد).

ولاحظنا من ذلك ان آليات الدورة الشهرية تخضع بشكل رئيس إلى سيطرة الهرمونات ، ولا سيما منها هرمونات الغدة النخامية المعروفة بالهرمون المنشط للجريب (FSH) والهرمون المصفر (LH) وهرمونات المبيض كالاستروجين والبروجسترون.

والحيض أذى للمرأة، ففيه تتفتح الأوعية الدموية للرحم فتصبح مهياة لقبول العدوى.

وفي الحيض أذى للرجل الذي يجامع امرأة حائضا، إذ انه يتعرض لالتهاب من دم الحيض اذا كان حاويا على الجراثيم. وان انتقال جزء من دم الحيض إلى القناة البولية للذكر يتسبب في حدوث التهاب فيها قد ينتقل بدوره إلى البروستات والمثانة والحالبين والكلى.



٢١

الطب العدلي

الامام علي عليه السلام قاضياً:

لم يكن الإمام علي عليه السلام طبيبا عدليا فحسب، بل كان قاضيا حاذقا لعب دورا كبيرا في كشف الكثير من المخالفات الجنائية وأصدر أحكاما قضائية أرسلت دعائم القضاء على أسس متينة مازالت شاخصة حتى الآن.

والمعروف عن القاضي ان يمتاز بالنباهة والفتنة والفراسة، وان يكون على معرفة تامة بالتفاصيل اليومية لحياة الناس وشؤونهم ؛ وهذه جميعها هي غيظ من فيض صفات الإمام علي عليه السلام التي قادته لان يكون مدرسة رائدة للقضاء في التاريخ القديم والمعاصر.

ومكنته خصاله العامة ان يكون قاضيا عادلا يستقرئ الأحداث ويستنبط الأحكام مما استوحاه من القرآن المجيد ومن توجيهات النبي الكريم محمد صلى الله عليه وآله من خصال حميدة وتربية قويمه وعلم جم.

وقد أيدت معطيات إدارة القضاء في الوقت الحاضر ما ذهب إليه الإمام عليه السلام. ويؤكد ذلك النبي الكريم محمد صلى الله عليه وآله في منح شهادة الأهلية للإمام في هذا المجال بقوله «أقضاكم علي»^(١).

ومن بين الأمثلة عن قضاء أمير المؤمنين عليه السلام نذكر حادثة المرأة التي

(١) أعيان الشيعة: ج ١، ص ٣٤٢ .

أنكرت ابنها. فقد قال عاصم بن حمزة: ان غلاما وامرأة أتيا عمر فقال الغلام: هذه والله أُمِّي، حملتني في بطنها تسعا، وأرضعتني حولين كاملين فانتفت مني وطردتني، وزعمت انها لا تعرفني، فأتوا بها مع أربعة اخوة لها، وأربعين قسامة يشهدون لها ان هذا الغلام مدع ظلوم يريد ان يفضحها في عشيرتها، وانها بخاتم ربها ولم يتزوج بها أحد. فأمر عمر إقامة الحد عليه، فرأى عليا عليه السلام، فقال: يا أمير المؤمنين احكم بيني وبين أُمِّي. فجلس عليه السلام في موضع النبي صلى الله عليه وآله فقال عليه السلام: لك ولي؟ قالت: نعم، هؤلاء الأربعة أخوتي. فقال عليه السلام: حكمي عليكم جازي وعلى اختكم؟ قالوا: نعم.

فقال عليه السلام: أشهد الله وأشهد من حضر، اني زوجت هذه الامرأة من هذا الغلام بأربعمائة درهم، والنقد من مالي، يا قنبر عليّ بالدرهم، فأتاه بها فقال: خذها فصبّها في حجر امرأتك، وخذ بيدها إلى المنزل، فصاحت المرأة: الأمان يا ابن عم رسول الله، هذا والله ولدي، زوجني اخوتي هجينا فولدت منه هذا، فلما بلغ وترعرع انفوا، وأمروني ان انتفي منه وخفت منهم، فأخذت بيد الغلام وانطلقت به ^(١). وهناك قصص كثيرة أخرى حكم بها الإمام عليه السلام نذكر مضامين أهمها فيما يأتي:

١- التفريق بين لبن أم الأنثى ولبن أم الذكر في حسم عائدة الطفل إلى أمه بالاعتقاد على جنسه.

٢- المرأة التي زنت وهي حامل.

٣- رفع الجلد عن المجنونة التي فجر بها أحد الرجال.

٤- قضية المرأة التي جامعها زوجها ووقعت على جارية بكر وساحتها.

(١) : المناقب: ج ١، ص ٤٩٤ .

الامام علي عليه السلام طبيباً عدلياً:

هناك أمثلة شائعة للإمام عليه السلام بوصفه رائداً من رواد الطب العدلي في زمانه. فقد قاده تفوقه العلمي إلى الاستقراء الدقيق في تفسير الظواهر على وفق أسس منهجيته المعهودة التي شكلت نواة للقادمين من العلماء والباحثين الذين جاءوا من بعده، في السير على خطاه ووفق حكمه ووصاياه في هذا المجال. ونذكر فيما يأتي بعض الأمثلة الشاخصة والمعبرة عن طب الإمام علي عليه السلام العدلي لتوضيح ذلك:

الحالة الأولى:

امرأة تعلقت برجل من الأنصار وكانت تهواه ولم تقدر على حيلة، أخذت بيضة وأخرجت منها الصفرة وصبّت البياض على ثيابها وبين فخذها وادعت على الرجل؛ رفعت القضية إلى الامام، وعندما جلبوا المرأة أمامه، نظر الإمام إلى البياض، شك فيه وقال: «أئتوني بماء حار قد أغلي غليانا شديداً، ولما أوتي بالماء أمرهم فصبوه على موضع البياض فاشتوى ذلك البياض، ثم ان الإمام عليه السلام شمّه، ثم ألقى جزءاً منه في فمه، ولما عرف طعمه طعم بيض ألقاه ثم أقبل على المرأة حتى أقرت واعترفت بعملها»^(١).

وجاء العلم الحديث، بعد عهد الإمام عليه السلام بكثير، ليؤكد ومن خلال الدراسات الكيميائية المخبرية (المعملية) ان البيض يحتوي على نسبة عالية من البروتينات والأحماض الأمينية التي يحدث لها تغيير ملحوظ في تركيبها بفعل الحرارة. فاذا ما تعرضت محتويات البيضة للحرارة (أكثر من ٥٠ درجة مئوية مثلاً) أدى ذلك إلى تغيير شكلها من السائل إلى الصلب بفعل تكسر الروابط

(١) قضاء أمير المؤمنين: ص ١٤ .

الهيدروجينية الضعيفة وبقاء الروابط التساهمية على حالها لانها تكون قوية وأكثر تحملاً للحرارة، ومن ثم فان محتويات البيض التي تتعرض للحرارة تكون أكثر صلابة ومتجمدة نسبياً.

الحالة الثانية:

قال الإمام الكاظم عليه السلام: «ان رجلاً أقبل على أمير المؤمنين عليه السلام ومعه امرأة، فقال: يا أمير المؤمنين إني تزوجت امرأتى عذراء، فدخلت بها فوجدتها غير عذراء. فقال: ويحك ان العذرة تذهب من الوثبة، والقفزة، والحیض، والوضوء، وطول التعنّس»^(١).

العذرية وغشاء البكارة:

يستدل من غشاء البكارة على عذرية الفتاة وعلى عفتها في المجتمعات المحافظة. وغشاء البكارة عبارة عن غشاء رقيق من الجلد يفصل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسط من المهبل وفيه فتحة صغيرة جداً تسمح بخروج دم الحيض. ويختلف الغشاء من فتاة لأخرى فقد تكون فتحة دائرية أو بيضوية أو هلالية أو مثقبة وفي حالات نادرة يكون غشاء البكارة مغلقاً تماماً.

ولوحظ ان غشاء البكارة يتمزق في الحالات الآتية:

أ- عند الإيلاج أثناء الجماع الجنسي.

ب- وقوع حادث مما يؤدي إلى إصابات بمنطقة الفرج، ومن بينها غشاء

البكارة، ومن هذه الإصابات نذكر ما يلي:

١- ممارسة بعض أنواع الألعاب الرياضية.

(١) الجعفریات: ص ١٠٣ .

٢- امتطاء الخيل أحيانا.

٤- توجيه تيار مائي قوي إلى المنطقة.

٥- يزداد غشاء البكارة صلابة وتقل مرونته بتقدم السن، فاذا ما تجاوزت الفتاة الثلاثين من العمر وهي عذراء ازدادت بكارتها صلابة ومثانة، وبذلك فان التعنس يؤدي إلى ضمور الغشاء وعدم تمزقه لاحقا (عند الزواج).

الحالة الثالثة:

هناك قصة تاريخية شهيرة عن فتاة جئ بها إلى الإمام علي عليه السلام من قبل أبيها وإخوتها، فقال أبوها: يا مولاي، هذه الجارية ابنتي قد خطبها ملوك العرب، وقد نكست رأسي بين عشيرتي، عاتق حامل، فاكشف هذه الغمة. فقال الإمام عليه السلام: ما تقولين يا جارية؟ قالت: مولاي أما قوله اني عاتق صدق، وأما قوله اني حامل فوحدك يا مولاي ما علمت من نفسي خيانة قط. فصعد علي عليه السلام المنبر وقال: علي بداية الكوفة، فجاءت امرأة تسمى «البناء» وهي قابلة نساء أهل الكوفة، فقال لها: اضربي بينك وبين الناس حجابا وانظري إلى هذه الجارية عاتق حامل أم لا. ففعلت ما أمر عليه السلام به ثم خرجت وقالت: نعم يا مولاي هي عاتق حامل. فقال لها الإمام: يا داية، خذي قطعة الثلج هذه واخرجي بالجارية من المسجد واتركي تحتها طستا وضعي هذه القطعة مما يلي الفرج، فستري علقه وزنها سبعمائة وخمسون درهما، ففعلت ورجعت بالجارية والعلقة إليه عليه السلام وكانت كما قال عليه السلام. ثم قال عليه السلام لأبي الجارية: خذ ابنتك، فوالله ما زنت ولكن دخلت الموضع الذي فيه الماء، فدخلت هذه العلقه وكبرت في بطنها.

وليس غريبا في حدوث مثل هذه الحالات غير الطبيعية. إلا ان نباهة

الإمام عليّ عليه السلام وفطنته وقدرته على الإستقراء الصحيح قادته للوصول إلى هذه النتيجة.

والى جانب نمو و كبر العلقه داخل الجسم فانه يمكن ان تؤدي مثل هذه الحالات إلى انسداد في منفذ غشاء البكارة الأمر الذي يؤدي إلى تجمع الدم ومواد الحيض الأخرى في رحم الفتاة عند بلوغها مرحلة الحيض الأمر الذي يتسبب في انتفاخ البطن والإيحاء على انها حامل، والحقيقة هي ليست كذلك.

الطب العدلي:

وهو ما يعرف بالطب الشرعي أو الطب الجنائي هو فرع من العلوم الأساسية التي يلجأ لها القضاء لحل الكثير من القضايا التي تواجهه والتي لايمكنه الحكم فيها بمعزل عن رأي الخبرة الطبية. وقد بدأ استخدام الطب الشرعي في عصور مبكرة جدا وان الاستخدام الحقيقي بدأ على يد العرب الأندلسيون ثم انتقل إلى الأوربيين عن طريق الطبيب الروماني باول زاخيا. وللطب الشرعي علاقة وطيدة بعلوم أخرى كالكيمياء والفيزياء والسموم وعلم النفس وغيرها. لذا فان الطبيب الشرعي ينبغي ان يكون ملما بجميع فروع العلوم الطبية، والعلوم الأخرى ذات العلاقة. فعلى ملاحظاته وتقريره يتوقف مصير العديد من الأشخاص لان من أهم ما يعرض على الطبيب الشرعي هو الاعتداء على الأفراد، وهنا يعتمد على خبرته ومهارته، وضميره وحياديته.

مجالات تطبيق الطب الشرعي:

يلعب الطب الشرعي دوره في المجالات الآتية:

- ١ - حالات إيذاء الغير: الطبيب الشرعي هو الذي يقرر شدة الإصابة ووجود العاهة ودرجة العجز الناجم عن الإيذاء.
- ٢ - الكشف عن حالات التسمم.
- ٣ - الكشف عن حالات الاغتصاب والحمل والإجهاض وغيرها من الجرائم الجنسية.
- ٤ - معاينة الجثث لتحديد سبب الوفاة، ووقت حدوثها.
- ٥ - إثبات الأبوة ونفيها.
- ٦ - التعرف على الأفراد مجهولي الهوية والجثث أو أشلائها.

مواصفات الطبيب الشرعي:

- للطبيب الشرعي مواصفات خاصة نذكر منها ما يأتي:
- ١ - ان لا يكون عاطفيا فيجره ذلك إلى الانحياز لأحد طرفي النزاع من دون موضوعية ودقة. لان المتهم يسعى إلى الكثير من ضروب الحيلة والكذب لإنكار عمله أو التخفيف من شدته، بينما يتمتع المجني عليه بالصراحة والصدق في الغالب.
 - ٢ - ان يكون ملما بفروع الطب الأخرى للاستعانة بها في عمله.
 - ٣ - ان تكون لديه القدرة العالية على الاستقراء المبني على المنهجية السليمة في عمله.
 - ٤ - ان يعتمد على كل ما يفيد من أدلة للوقوف على طبيعة العمل الجنائي.



٢٢

الطب النفساني



الهَمَّ والحزن:

قال الإمام علي عليه السلام: «الهَمَّ نصف الهرم»^(١).

و«الهَمَّ يذيب الجسد»^(٢).

و«الحزن يهدم الجسد»^(٣).

كما قال عليه السلام: «اطرح عنك واردات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين»^(٤).

ويأتي علماء الطب النفساني ليؤكدوا ما ذهب إليه الإمام عليه السلام وذلك بعد قرون طويلة. فأشارت دراساتهم إلى ان للهم والكآبة Depression دوراً كبيراً في حدوث الأمراض البدنية، إذ يساهم في إنتاج افرازات معينة تلعب أدواراً مهمة في الإخلال بوظائف الجسم المختلفة.

الطب النفساني ومفهوم الهَمَّ:

لما كانت الصحة العامة للفرد جسمية ونفسية فان الطب سيكون من دون شك جسياً (بدنياً) ونفسياً. ومن هذا المنطلق نجد ان اهتمام الإمام

(١) الفردوس: ج ٢؛ ص ٧٥.

(٢) عيون الحكم والمواعظ: ص ٣٣.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم: الحديث ٦٠٩.

(٤) شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد: ج ٢٠؛ ص ٣٢٤.

عليه السلام لم يكن مقصوراً على الطب البدني وإنما تجاوزه ليشمل الطب النفساني أيضاً. والطب النفساني هو أحد فروع الطب الباطني، يهتم بدراسة الأمراض النفسية وتحليل ظواهرها واعطاء العلاج اللازم لها.

ولهذا العلم ارتباط وثيق بعموم الفروع الطبية الأخرى، إلى جانب ارتباطه بعدد من العلوم غير الطبية كعلم 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، وكلها تنظوي تحت ما يعرف بالعلوم النفسجسمانية.

ونعود إلى الهمم والكآبة فنقول انه عبارة عن مصطلح يستخدم لوصف خليط من الحالات المرضية أو غير المرضية في الانسان والتي يغلب عليها طابع الحزن. والهمم والكآبة حالة بل حالات لازمت الانسان منذ الأزل وما زالت حتى يومنا هذا.

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

الهمم والجهاز العصبي:

لوحظ في حالات الاكتئاب حدوث اختلالات مختلفة في اتزان مناسيب الناقلات العصبية المسؤولة عن تنظيم الإيعازات العصبية في خلايا الدماغ. وكما لوحظ ان الكآبة تؤدي إلى الإقلال من منسوب السيروتونين. ومن مشاهير الذين عانوا من الاكتئاب نذكر نابليون بونابرت، واسحق نيوتن، وونستون

تشرشل، وهاريسون فورد، وفان كوخ، وأرنست همنغواي، و جورج بوش (الأب).

وكلما ازدادت درجة الكآبة لدى الانسان كلما ازدادت حالته الصحية سوءا. وقد قال الإمام عليه السلام في هذا المجال: «من كثر همه سقم بدنه»^(١) وذلك بفعل ما تحدثه من تغيرات وظيفية في الأعمال الطبيعية للجسم. وبذلك تؤدي إلى قلة كفاءة الأعضاء الجسمية فيشيخ الفرد عندها قبل أوانه.

ويؤكد البعض على ان الكآبة تكون ناتجة عن انخفاض منسوب السيروتونين Serotonin أو أمينات الكاتيكول Caticolamine. والجدير بالذكر ان السيروتونين يلعب دورا مهما في استقرار المزاج، وهو يرتبط مع كل من الاكتئاب وظاهرة الانتحار وتنظيم النبض والهياج. والسيروتونين هو ناقل عصبي معروف ينشأ عن الحامض الأميني التريبتوفان Tryptophan.

وقد لوحظ ان الدوبامين ينخفض في بعض حالات الاكتئاب الرئيسة ويرتفع لدى بعض المرضى بالهوس. وقد يكون الهم على هيئة قلق أو اكتئاب يصيبان الانسان. فيولد حالة من عدم الارتياح الذاتي فيؤدي لحدوث ما يعرف بالقلق العصبي، وهو واحد من أعراض الأمراض الذهانية والعصابية المختلفة^(٢).

وتنشأ أعراض القلق العصبي 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: ص ٣٠٥ .

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

الهَمَّ والهرمونات:

يلعب الجسم تحت المهاد دورا بالغ الخطورة في حدوث الاكتئاب، إذ أكدت التجارب على ان زيادة إفراز الهرمونات النخامية (الفص الخلفي) المتكونة في تحت المهاد أصلا، تسبب حالات من الاكتئاب وذلك بفعل زيادة مقدار الصوديوم في الجسم عن حده الطبيعي والذي يكون ناجما عن عمل الهرمونات المذكورة.

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

وبسبب الدور الحاسم للكورتيزول في الاستجابة للشدة أو الأزمة، فإنه ليس غريبا في ان يلعب دورا مهما في مزاج وسلوك الانسان.

كما أكدت دراسات عديدة اخرى على زيادة أعراض الاكتئاب عند حدوث التغيرات في المناسيب الهرمونية وذلك على اختلاف المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، كفترة البلوغ مثلا، أو فترة ما قبل الحيض أو أثناءه، أو في فترة سن اليأس. كما لوحظ انخفاض النورأدرينالين لدى المرضى المصابين بالاضطرابات الاكتئابية الشديدة.

وقادت هذه الدراسات إلى اكتشاف عقاقير مختلفة تعمل في هذا المحور، أي محور زيادة مقدار الهرمونات العصبية للتخلص من حالة الاكتئاب. ونشأت على ضوء ذلك نظرية مهمة وضعها العلامة سيكتور Seqtour سنة ١٩٦٣ مفادها ان بعض العقاقير كالايروينازيد مثلا يعمل على تثبيط الأنزيم المسؤول عن أكسدة مركبات الأمين الأحادية فيرتفع منسوب الهرمونات العصبية المذكورة في المخ وتزول أعراض الاكتئاب. وهناك عقاقير كثيرة جدا تستخدم في

هذا المضمار ويتم استخدامها حسب شدة الاكتئاب، لذا فإنها تصنف إلى عقاقير خفيفة ومتوسطة وشديدة على ان ذلك لا يعني ان جميع حالات الاكتئاب تستجيب لمثل هذه العقاقير حيث لوحظ ان بعضها لا يتأثر بها.

الى جانب العلاج بالعقاقير فان البروفسور برانج Prang يؤكد على ان 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 ان الزراغ أو الميكسوديا تصحبه أعراض اكتئابية قد تكون ناجمة عن قلة مقدار الثيروكسين في الجسم. وان 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 فان العلاج لمثل هذه الحالات يكون نافعا 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» إلى ضرورة الابتعاد عن الوقوع في فخ الهموم بالابتعاد عن أسبابها وذلك من خلال الوعي والتنبه والتحلي بالصبر والعزيمة في مواجهة الشدائد.

وغالبا ما تكون مسببات الهموم طارئة، فعلى الانسان ان يتحلى 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 لهم مرضيا فانه يمكن الرجوع إلى الطبيب المتخصص بغية مساعدته على التخلص منه. ولا بد من الإشارة من الناحية البيولوجية إلى هذه الظاهرة، من ان هناك تنظيم ذاتي يحدث داخل الجسم عند التعرض للهيم والشدائد، إذ تتعرض البيئة الداخلية للجسم إلى تغيرات في مناسيب مكوناتها للوقوف أمام الحدث الطارئ بغية مواجهته. وعند حدوث الشدة تحدث لدى الفرد استجابة جسمية خاصة حياها يكون هدفها المحافظة على الحياة، وإعادة الفرد إلى وضعه الجسمي والنفسي الطبيعيين.

وقد أطلق العلامة الكندي هانز سيل (Hans Selye 1907-1982)، وهو من جامعة ماكجيل الكندية، اسم متلازمة التكيف العام (Adaptation Syndrome (GAS) على مثل تلك الاستجابة وذلك في عام 1941. وعرف سيل هذه المتلازمة بانها أعراض مرضية تظهر على الفرد عند تعرضه لضروب مختلفة من الشدائد. وقد أوضح ان آلية الارتباط بين الشدة والمتلازمة تتم عن طريق التأثير العصبي بتلك الشدة والتأثير في الجسم تحت المهاد (الوطاء) Hypothalamus ليقوم بافراز عامله الكيميائي المعروف بـ (ACTRF) والذي يذهب إلى الغدة النخامية بوساطة الدورة البايبة النخامية ليؤثر في خلايا الفص الأمامي من الغدة المذكورة كي تطلق هرمونها المحفز لنشاط القشرة الكظرية (ACTH) الذي يتجه نحو القشرة الكظرية فيحثها على افراز هرموناتها المسؤولة عن ايض الكاربوهيدرات Glucocorticoid hormones. وتعمل هذه على إظهار الأعراض المؤدية لتكوين الاستجابة المذكورة.



المصادر والمراجع

أ- المصادر العربية:

- ١- «القرآن الكريم».
- ٢- «أساسيات عامة في علم الفسيولوجيا» عبد الفتاح، رشدي فتوح. ذات السلاسل للطباعة والنشر، الكويت، الطبعة الثانية (١٩٨٨).
- ٣- «اعرف جسدك» العظمة، ماجد (ترجمة). مطابع ادارة الشؤون العامة والتوجيه المعنوي للجيش والقوات المسلحة. دمشق، (١٩٧١).
- ٤- «أعيان الشيعة» العاملي، محسن الأمين. دار المعارف للمطبوعات، بيروت، (١٩٩٨).
- ٥- «الأمالي» الصدوق، محمد بن علي. مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت.
- ٦- «الانسان ذلك المجهول» كاريل، الكسيس. ترجمة عادل شفيق. الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، (١٩٧٣).
- ٧- «بحار الأنوار» المجلسي، محمد باقر. مؤسسة الوفاء، بيروت، (١٩٨٨).
- ٨- «بهج الصباغة في شرح نهج البلاغة» التستري، محمد تقى. دار أمير كبير للنشر، طهران، الطبعة الأولى (١٩٩٧).

- ٩- «تاريخ الطب وآداب وأعلامه» الشطي، أحمد شوكت. مطبعة طربين، دمشق، (١٩٦٧).
- ١٠- «تحف العقول عن آل الرسول» الحراني، أبو محمد الحسن بن شعبة. مطبوعات أهل البيت الإسلامية العالمية، لندن، (دون تاريخ).
- ١١- «التداوي بطب الإمام علي» أبو عبد الرحمن، عادل بن سعد. الدار الذهبية للنشر والتوزيع، القاهرة، (٢٠٠٦).
- ١٢- «التطبب بالصوم» سوفورين، اليكسي. تعريب محمد جعفر امامي. (١٩٣٠).
- ١٣- «جسمك وأسرار حياتك» الشتوي، فوزي. الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة، (١٩٧١).
- ١٤- «الجعفریات» الكوفي، محمد بن محمد بن الأشعث.
- ١٥- «جواهر الكلام في شرح شرائع الإسلام» النجفي، محمد حسن - تحقيق حامد الخفاف. دار المؤرخ العربي، بيروت، (١٩٩٢).
- ١٦- «الخصال» الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي. المطبعة الحيدرية، النجف الأشرف، (١٩٧١).
- ١٧- «دعائم الإسلام وذكر الحلال والحرام والقضايا والأحكام» القاضي النعمان المغربي - تحقيق آصف بن علي بن أصغر فيضي. دار المعارف.
- ١٨- «الدعوات» الراوندي، أبو الحسين سعيد بن عبد الله. قم، ط ١ (١٤٠٤هـ).

- ١٩- «ديوان الإمام علي» جمع وتعليق أحمد أحمد شتيوي. دار الغد الجديد، القاهرة، الطبعة الأولى (٢٠٠٨).
- ٢٠- «ذخيرة المعاد في شرح الإرشاد» السبزواري، محمد باقر بن محمد مؤمن. مؤسسة آل البيت لإحياء التراث.
- ٢١- «الرمز الجلي في طب الوصي أمير المؤمنين علي عليه السلام» الاصفهاني، محمود بن السيد مهدي الموسوي الدهسرخي. مطبعة أمير، قم، الطبعة الأولى (١٤١٤هـ).
- ٢٢- «رمز الصحة في طب النبي والأئمة» الدهسرخي، محمود الموسوي. دار الهادي للطباعة والنشر. بيروت، الطبعة الأولى (٢٠٠٣).
- ٢٣- «السبر الأدبي» علي، أسعد. الاتحاد العالمي للغة العربية، باريس، (١٩٨٦).
- ٢٤- «سفينة البحار في مدينة الحكم والآثار» القمي، عباس بن محمد رضا. المطبعة العلمية، النجف الأشرف، (١٣٥٥هـ).
- ٢٥- «سنن الدارقطني» الدارقطني، علي بن عمر أبو الحسن - تحقيق شعيب الأرنؤوط، وحسن عبد المنعم شلبي، وعبد اللطيف حرزالله، وأحمد برهوم. مؤسسة الرسالة، بيروت، (٢٠٠٤).
- ٢٦- «شرح نهج البلاغة لابن أبي الحديد» تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم. الدار اللبنانية للنشر، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠٠٩).

- ٢٧- «شرح نهج البلاغة» محمد عبده. دار المتقين، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠١١).
- ٢٨- «صبح الأعشى في صناعة الانشا» القلقشندي، أحمد بن علي. دار الفكر.
- ٢٩- «صحيح مسلم» النيسابوري، أبو الحسن مسلم بن الحجاج القشيري - تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي. دار الحديث، القاهرة، الطبعة الأولى (١٤١٢هـ).
- ٣٠- «طب الأئمة» إيني بسطام، عبد الله بن سلبور الزيات والحسين. منشورات المكتبة الحيدرية ومطبعتها، النجف، (١٩٦٥).
- ٣١- «طب الأئمة» شبر، عبد الله. دار الاعتصام للطباعة والنشر، قم، الطبعة السادسة (١٤٢٩هـ).
- ٣٢- «طب الإمام الصادق» الخليلي، محمد. المطبعة الحيدرية، النجف الأشرف، الطبعة الخامسة (١٩٧٠).
- ٣٣- «طب الإمام علي» جمع وشرح وتعليق عقيل، محسن. دار المحجة البيضاء للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، الطبعة الثامنة (٢٠١٠).
- ٣٤- «الطب الحديث يكشف النقاب عن علاقة الصلاة في الصغر وآلام أسفل الظهر» الشعراي، محمد وليد. الموقع الالكتروني للهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة www.eajaz.org.com.
- ٣٥- «الطب العربي» ادوارد ج. براون - ترجمة أحمد شوقي حسن. سلسلة

- الألف كتاب، العدد (٦٣٠)، مطابع سجل العرب، القاهرة- (١٩٦٦).
- ٣٦- «الطب النبوي» لابن قيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي الدمشقي. دار الفكر العربي، بيروت، الطبعة الأولى (١٩٩٠).
- ٣٧- «طب النبي» المستغفري، أبو العباس جعفر. مؤسسة أهل البيت. بيروت، (١٩٨٦).
- ٣٨- «الطب والأطباء في مختلف العصور الإسلامية» ذياب، محمود. مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة، (١٩٧٠).
- ٣٩- «طعامك يحدد قوامك» نوفل، مصطفى عبد الرزاق. سلسلة إقرأ - العدد (٥٥٨). دار المعارف بمصر، (١٩٩١).
- ٤٠- «عبقرية الإمام علي» العقاد، عباس محمود. المكتبة العصرية، صيدا، لبنان.
- ٤١- «عبقرية الشريف الرضي» مبارك، زكي. مطبعة حجازي، القاهرة.
- ٤٢- «العرب والطب» الشطي، أحمد شوكت. منشورات وزارة الثقافة السورية، دمشق، (١٩٧٠).
- ٤٣- «علم نفس الغدد الصم» السلطاني، يحيى. دار الضياء للطباعة، النجف الاشرف، الطبعة الثانية (٢٠١٠).
- ٤٤- «عيون الحكم والمواعظ» الواسطي، أبو الحسن علي بن محمد الليثي - تحقيق حسين الحسيني. دار الحديث، قم.

- ٤٥- «غرر الحكم ودرر الكلم» الآمدي، ناصح الدين أبو الفتح. مؤسسة الأعلمي، بيروت، (دون تاريخ).
- ٤٦- «الفتنة الكبرى - علي وبنوه» طه حسين. دار المعارف بمصر، القاهرة.
- ٤٧- «فردوس الأخبار» الديلمي، شيرويه. دار الفكر، (١٩٩٧).
- ٤٨- «قرب الإسناد» الحميري، القمي. مؤسسة آل البيت لأحياء التراث. قم، (١٤١٣هـ).
- ٤٩- «قضاء أمير المؤمنين عليه السلام» التستري، محمد تقي. مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت، الطبعة الحادية عشرة (١٩٩٢).
- ٥٠- «الكافي» الكليني، محمد بن يعقوب بن اسحق. دار الأضواء، بيروت، الطبعة السابعة (١٩٨٥).
- ٥١- «كشف الأخطار» الحسيني، شمس الدين بن محمد.
- ٥٢- «كشف الغمة في معرفة الأئمة» الاربلي، أبو الحسن علي بن عيسى بن أبي الفتح. دار الأضواء، الطبعة الثانية (١٩٨٥).
- ٥٣- «كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال» الهندي، علي المتقي علاء الدين. مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية بحيدرآباد، الهند، ط ٢ (١٩٦٠).
- ٥٤- «ما هو نهج البلاغة» الشهرستاني، هبة الدين الحسيني - تعليق عبد الستار الحسيني. منشورات العتبة العلوية المقدسة / قسم الشؤون الفكرية والثقافية، النجف الاشرف (٢٠١٠).

- ٥٥- «المجازات النبوية» الشريف الرضي. منشورات مكتبة بصيرتي، قم، ايران.
- ٥٦- «المحاسن» البرقي، أبو جعفر أحمد بن محمد بن خالد. دار الكتاب الاسلامي، بيروت.
- ٥٧- «مختار الصحاح» الرازي، محمد بن ابي بكر بن عبد القادر. دار الكتاب العربي، بيروت (١٩٨١).
- ٥٨- «مستدرك سفينة البحار» الشاهرودي، علي النمازي.
- ٥٩- «مستدرك الوسائل» النوري، ميرزا حسين. مؤسسة آل البيت لإحياء التراث، قم، الطبعة الأولى (١٤٠٧هـ).
- ٦٠- «معاني الأخبار» الصدوق، بن بابويه. المطبعة الحيدرية، النجف، (١٣٩١هـ).
- ٦١- «مكارم الأخلاق» الطبرسي، رضي الدين أبي نصير الحسن بن فضل. دار الاندلس، بيروت.
- ٦٢- «من آيات الإعجاز العلمي - خلق الإنسان في القرآن الكريم» النجار، زغلول راغب محمد. دار المعرفة، بيروت، الطبعة الثانية (٢٠٠٨).
- ٦٣- «مناقب آل أبي طالب» ابن شهرآشوب. المطبعة الحيدرية، النجف الاشرف، (١٣٧٦هـ).
- ٦٤- «نهج البلاغة - مختار من كلام أمير المؤمنين عليه السلام» تحقيق هاشم الميلاني. العتبة العلوية المقدسة، النجف الأشرف (٢٠١٠).

- ٦٥- «هداية العَلم في تنظيم غرر الحكم» شيخ الاسلامي، حسين. مؤسسة أنصاريان للطباعة والنشر، قم، الطبعة الثانية (٢٠٠٧).
- ٦٦- «الوسائل» العاملي، محمد بن الحسن الحر. مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت.

ب- المصادر الأجنبية:

١. Dorland's Illustrated Medical Dictionary. W. B. Saunders Company. Philadelphia. (٢٠٠٠).
٢. Edwards, N. M.; Maurer, M. S. and Wallner, R. B.: Aging, Heart Disease and Its Management. Humana Press. (٢٠٠٢).
٣. Fukuchi, Y.: The Aging Lung and Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Proceedings of the American Thoracic Society. Vol. (٦): (٥٧٠-٥٧٢).
٤. Goldman, H. H.: Review of General Psychiatry. McGraw-Hill Companies, Inc., USA. (٢٠٠٠).
٥. Guyton, C. A.: Textbook of Medical Physiology. W.B. Comp. Philadelphia , (٢٠٠٥).
٦. Hof, P. R. and Mobbs, C. V.: Handbook of Neuroscience of Aging. Elsever Inc., London, (٢٠٠٩).
٧. Sadler, T. W.: Langman's Medical Embryology. Lipincott Williams and Wilkins. Philadelphia, (٢٠٠٦).
٨. West, J. B.: Pulmonary Physiology and Patho-physiology. Lipincott Williams and Wilkins. Philadelphia, (٢٠٠١).
٩. Zhou, X. J.; Laszik, Z. G. and Silva, F. G.: The Aging Kidney in Health and Disease. Pringer, New York, (٢٠٠٨).

كتب صدرت عن طب الإمام علي عليه السلام

(ببليوغرافيا)

ما دمنا بصدد الحديث عن الموضوعات الطبية والصحية العامة وعلاقتها بـ«نهج البلاغة»، رأينا من المفيد الإشارة إلى ما صدر من كتب خاصة بطب الإمام علي عليه السلام. وهذه دراسة ببليوغرافية ستفيد القارئ الكريم، من دون شك، في تكوين صورة واضحة عن هذا الموضوع.

- ١- «أساليب الطب في نهج البلاغة»: عدوية عبد الجبار كريم. دار الكتب والوثائق العراقية. بغداد، (٢٠٠٠). قطع وزيري، مؤلف من ١٦٧ صفحة.
- ٢- «الإمام علي والطب الحديث» علي خضر علاء الدين. كتاب من القطع الوزيري صدر عن دار المحبين، قم، إيران، مطبعة اميران، (١٤٢٧هـ-٢٠٠٦م).
- ٣- «التداوي بطب الإمام علي»: أبو عبد الرحمن عادل بن سعد. الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع. القاهرة، الطبعة الأولى (٢٠٠٦). صدر بغلاف سميك، وهو من القطع الوزيري، يتألف من ٣٤٤ صفحة.
- ٤- «جامع طب الإمام علي والإمام الصادق»: الشيخ حسين نجيب العاملي. دار الدين القيم. بيروت، الطبعة الأولى (٢٠١٠). صدر بغلاف سميك، وب (٣٧٧) صفحة، وهو من القطع الوزيري.
- ٥- «الرمز الجلي في طب الوصي أمير المؤمنين علي عليه السلام»: محمود بن السيد

مهدي الموسوي الدهسرخي الاصفهاني. دار أمير، الطبعة الأولى (١٤١٤هـ) من القطع الوزيري، صدر بـ (١٤٤) صفحة.

٦- «رمز الصحة في طب النبي والأئمة»: محمود الموسوي الدهسرخي الإصفهاني. دار الهادي للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠٠٣). من القطع الصغير، صدر بـ (٢٨٨) صفحة. وقد تضمن استعراض الكثير من الموضوعات ذات الصلة بطب الإمام علي عليه السلام.

٧- «طب الإمام علي عليه السلام، الطب الجسدي - الطب النفسي - الطب الروحي - طب النساء»: إبراهيم سرور. دار المتقين للثقافة والعلوم والطباعة والنشر، بيروت، الطبعة الأولى (٢٠١٢). صدر بـ (٦٠٧) صفحة من القطع الوزيري وبغلاف سميك.

٨- «طب الإمام علي عليه السلام»: عكاشة عبد المنان. دار الإسراء. عمان - الأردن، الطبعة الأولى، (٢٠٠٣). صدر بـ (٩٦) صفحة، وهو من القطع الوزيري.

٩- «طب الإمام علي»: محسن عقيل. دار المحجة البيضاء، بيروت. وقد صدرت منه طبعات عدة كان آخرها الطبعة الثامنة (٢٠١٠) التي صدرت بغلاف سميك. والكتاب من القطع الوزيري، وهو مؤلف من (٤٩٧) صفحة.

١٠- «قضاء أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام»: محمد تقي التستري. صدر عن مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت، في عام (١٩٩٢)، وهو من القطع الوزيري. ويضم موضوعات كثيرة ذات صلة بالطب العدلي على وجه الخصوص.

١١- «موسوعة طب الإمام علي»: باسم الأنصاري. منشورات الفجر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، الطبعة الأولى، (٢٠١٠). صدر بقطع وزيري و بغلاف سميك، وهو مؤلف من (٦٢٠) صفحة.

١٢- «نهج البلاغة والطب الحديث»: صادق عبد الرضا علي. دار المؤرخ العربي، بيروت، الطبعة الأولى، (٢٠٠٣). صدر بالقطع الوزيري، وبغلاف سميك، و بـ (٤١٨) صفحة.

كتب أخرى للمؤلف

■ (المنشورة):

- ١ - «علم نفس الغدد الصم» مطبعة النعمان، النجف الأشرف، ١٩٧٧. (الطبعة الاولى)؛ دار الضياء للطباعة، النجف الأشرف، ٢٠١٠، (الطبعة الثانية).
- 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، ٢٠٠٥ (الطبعة الاولى)؛ مطبعة الضياء، النجف، ٢٠٠٥، (الطبعة الثانية).
- ٥ - «البروستاكلاندينات (الموثينات)» مطبعة النبراس - النجف الأشرف، ٢٠٠٥.
- ٦ - «الغدة الدرقية بين الصحة والمرض» مطبعة الضياء، النجف، ٢٠٠٥.
- ٧ - «قاموس الغدد الصم والتناسل، انكليزي - عربي» مطبعة الضياء، النجف، ٢٠٠٥.
- ٨ - «المجهر والمجهرية» مطبعة دانش، قم، ايران، ٢٠٠٩.
- ٩ - «الكبد - وظائفه وأمراضه» بالاشتراك مع الدكتور صباح أحمد أبو صبيح والدكتور

- طارق حفطي الخياط، مطبعة دانش، قم، ايران، ٢٠٠٩.
- ١٠- «البيولوجيا العملية»، دار الضياء للطباعة، النجف الأشرف، ٢٠١٠.

■ صدر منها:

- ١- «المختبر المدرسي - أهميته، تنظيمه، استخدامه».
- ٢- «المواد المخترية - المحاليل، الأصباغ».
- ٣- «الوسائل التعليمية - المصورات، المجسمات، العينات».
- ٤- «أجهزة العرض».
- ٥- «المجهر والمجهرية».
- ٦- «الأجهزة المخترية».
- ٧- «جمع وحفظ الكائنات الحية».
- ٨- «تقنية جمع وحفظ الحشرات».
- ٩- «تشریح الكائنات الحية».
- ١١- «موجز تاريخ الطب»، مطبعة جامعة الكوفة، النجف الأشرف، (٢٠١٢).

■ غير المنشورة:

- ١- الغدد الصم والهرمونات - جزأين.
- ٢- أعلام الطب والبيولوجيا - تسعة أجزاء.
- ٣- فهرست المطبوعات العراقية في العلوم الطبية في القرن العشرين (١٩٠٠ - ٢٠٠٠)
- دراسة بيليوغرافية.

- ٤ - فهرست المطبوعات العراقية في العلوم البيولوجية في القرن العشرين (١٩٠٠ - ٢٠٠٠) - دراسة بيبليوغرافية.
- ٥ - فهرست المطبوعات العراقية في العلوم الزراعية في القرن العشرين (١٩٠٠ - ٢٠٠٠) - دراسة بيبليوغرافية.
- ٦ - الطب والبيولوجيا في طوابع البريد.
- ٧ - الاستنساخ البشري.
- ٨ - بيولوجيا التجميد.
- ٩ - سيرنية الغدد الصم.
- ١٠ - عقم الرجال.
- ١١ - جسم الإنسان - ترجمة عن الإنكليزية (بالاشتراك).
- ١٢ - كيمياء الجسم الحي - ترجمة عن الإنكليزية (بالاشتراك).
- ١٣ - عجائب جزر السكر - قصة علمية.
- ١٤ - ديوان شعر.

فهرس الكتاب

٥مقدمة قسم الشؤون الفكرية والثقافية
٧المقدمة

١

سطور عن الإمام علي عليه السلام

١٣توطئة
١٣الإمام علي عليه السلام
١٤ولادته وحياته
١٤زوجاته وأبناؤه
١٤من سماته
١٥شهادته
١٥قالوا في الإمام علي عليه السلام

٢

ما هو نهج البلاغة؟

٢١نهج البلاغة
٢٥الشريف الرضي

٢٥ ولادته ونسبه
٢٥ حياته
٢٥ أساتذة الشريف الرضي
٢٦ تلامذته
٢٧ مؤلفاته
٢٨ قالوا في نهج البلاغة

٣

علوم نهج البلاغة (نهج الحياة)

٣٣ مفهوم العلم
٣٨ علوم نهج البلاغة (نهج الحياة)

٤

العلوم الطبية في نهج البلاغة

٤٥ تاريخ الطب
٤٦ الإسلام والطب
٤٧ الطب النبوي
٥٠ الطب ونهج البلاغة
٥٢ العلوم الطبية في نهج البلاغة
٥٣ مزايا العلوم الطبية في نهج البلاغة
٥٣ الطب البديل (كلمة لا بد منها)

٥

العلاقة بين الطبيب والمريض

٥٧ وصايا الإمام للطبيب
٥٩ مواصفات الطبيب الحاذق

٦١ القسم الطبي
٦١ وصايا الإمام للمريض
٦٣ آداب عيادة المريض

٦

في الصحة العامة

٦٧ الصحة العامة والمرض
٦٩ العوامل المؤثرة في الصحة العامة

٧

فسلجة الجهاز الهضمي

٨٠ الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء)
٨٠ الجهاز الهضمي
٨١ الفم
٨٢ المعدة
٨٥ الرمان
٨٧ التفاح
٨٨ السفرجل
٩٠ التين

٨

جهاز الدوران

٩٤ جهاز الدوران
٩٤ القلب
٩٦ الكمثرى
٩٨ السفرجل

٩٨ العسل
١٠٠ العدس

٩

الجهاز العصبي

١٠٦ الجهاز العصبي
١٠٦ الدماغ
١٠٧ أقسام الدماغ
١١٠ القرع
١١٢ العسل

١٠

الغذاء والتغذية

١١٦ الغذاء
١١٦ أنواع الأغذية
١٢٢ مواصفات الغذاء
١٢٣ مضادات الأكسدة
١٢٣ التغذية
١٢٥ نماذج من الأغذية
١٢٥ العنب
١٢٧ الزبيب
١٢٩ البطيخ
١٣١ الخس
١٣٢ الثوم
١٣٥ الكراث

١٣٧	الفجل
١٣٩	الهندباء
١٤١	الحبة السوداء
١٤٣	البيض
١٤٧	اللبن
١٥٠	التمر
١٥٣	الخل
١٥٤	الملح

١١

الأدوية

١٥٨	علم الأدوية
١٥٨	الأدوية
١٦٢	العلاقة بين الدواء والغذاء
١٦٣	وصايا عامة لاستخدام الدواء
١٦٤	التأثيرات الجانبية للدواء
١٦٤	المضاعفات العامة
١٦٥	المضاعفات الخاصة
١٦٧	الحمية بديلا عن الدواء
١٦٧	الراحة

١٢

المناعة

١٧٠	المناعة
١٧١	علم المناعة

١٧١	الجهاز المناعي
١٧٣	أنواع المناعة
١٧٣	المناعة الطبيعية
١٧٤	المناعة المكتسبة

١٣

علم الأجنة في نهج البلاغة

١٧٨	مدخل عام
١٨٠	علم الأجنة
١٨١	النمو الجنيني
١٨٢	مراحل النمو الجنيني
١٨٢	النطف
١٨٤	الإخصاب
١٨٦	جنس الجنين
١٨٦	الصفات الوراثية للجنين
١٨٧	العلاقة
١٨٨	المضغة
١٨٨	وماذا بعد المضغة؟

١٤

الشيخوخة

١٩٧	الشيخوخة
١٩٨	علم الشيخوخة
١٩٨	أسباب الشيخوخة
١٩٩	أعراض الشيخوخة

٢٠٠	القلب
٢٠١	الرئتان
٢٠١	الدماغ
٢٠٣	الكليتان
٢٠٤	أعراض أخرى
٢٠٥	سن اليأس لدى المرأة

١٥

الحواس

٢٠٨	حاسة النظر وعضوها العين
٢٠٩	تركيب العين
٢١٠	آلية الإبصار
٢١١	النطق والتذوق وعضوهما اللسان
٢١١	تركيب اللسان
٢١١	وظائف اللسان
٢١٢	اللسان حاسة للتذوق
٢١٢	حاسة السمع وعضوها الأذن
٢١٣	تركيب الأذن
٢١٤	آلية السمع
٢١٥	الأذن وآلية الحفاظ على توازن الجسم
٢١٦	التنفس والشم وعضوهما الأنف
٢١٦	تركيب الأنف
٢١٦	وظائف الأنف
٢١٧	الأنف وحاسة الشم

الصلاة

٢٢٠	توطئة.....
٢٢٠	الصلاة.....
٢٢١	الوضوء.....
٢٢٢	فوائد الصلاة العامة.....
٢٢٤	فوائد الصلاة الصحية.....
٢٢٥	مواقيت الصلاة والمناسيب الهرمونية.....
٢٢٧	الهرمونات.....
٢٣٠	الصلاة في سن مبكرة.....

الصوم

٢٣٤	الصوم.....
٢٣٨	فوائد الصيام.....
٢٤٠	موانع الصيام.....

الرضاعة

٢٤٤	الرضاعة.....
٢٤٥	محتويات حليب الأم.....
٢٤٦	خصوصية حليب الأم.....
٢٤٦	الرضاعة من ثدي الأم.....
٢٤٨	فوائد الرضاعة الطبيعية.....
٢٤٩	الرضاعة من غير الأم.....

موضوعات صحية عامة

٢٥٢	موضوعات صحية عامة
٢٥٢	السواك
٢٥٣	مكونات السواك
٢٥٣	طريقة استعماله
٢٥٤	فوائد السواك
٢٥٦	الخلاصة
٢٥٦	الحجامة
٢٥٧	ما هي الحجامة؟
٢٥٨	طريقة الحجامة
٢٥٩	مواضع الحجامة
٢٥٩	فوائد الحجامة
٢٦٠	الحمية
٢٦١	ما هي الحمية؟
٢٦١	الحمى
٢٦٢	أعراض الحمى
٢٦٣	الوطاء والحمى
٢٦٤	فوائد الحمى
٢٦٤	الحمى والغذاء

التناسل والعقم

٢٦٨	توطئة
-----	-------

٢٦٩	أسباب العقم لدى الذكور
٢٧٠	أسباب العقم لدى الاناث
٢٧١	الإنباج
٢٧١	الزواج
٢٧٣	فوائد الزواج
٢٧٤	الجماع
٢٧٥	الحيض

٢١

الطب العدلي

٢٨٠	الإمام علي عليه السلام قاضياً
٢٨٢	الإمام علي عليه السلام طبيباً عدلياً
٢٨٢	الحالة الأولى
٢٨٣	الحالة الثانية
٢٨٣	العذرية غشاء البكارة
٢٨٤	الحالة الثالثة
٢٨٥	الطب العدلي
٢٨٥	مجالات تطبيق الطب الشرعي
٢٨٦	مواصفات الطبيب الشرعي

٢٢

الطب النفساني

٢٨٩	الهم والحزن
٢٨٩	الطب النفساني ومفهوم الهم
٢٩٠	الهم والجهاز العصبي

٢٩٢	الهمم والهرمونات
٢٩٣	مواجهة الهموم
٢٩٥	المصادر والمراجع
٣٠٣	كتب صدرت عن طب الإمام علي (ببليوغرافيا)
٣٠٥	كتب أخرى للمؤلف
٣٠٩	فهرس الكتاب

