

علم الاجتماع الطبي عند العرب

أ.علي عمار
المركز الجامعي معسكر

علم الاجتماع الطبي عند العرب

■ أن أحد اختصاصات علم الاجتماع الحديثة، هو علم الاجتماع الطبي الذي يتناول دراسة تأثير البيئة الاجتماعية على أحداث الأمراض الجسمية والنفسية والحضارية، وعلاقة الطبيب بالمريض، وعلاقة نوع المهنة والجنس ومستوى الدخل بنوع الأمراض، وطرق علاجها، ومدى إيمان الأفراد بهذه الطرق، وعلاقة معدل الوفيات بنوع الأمراض، وعلاقة التغذية بالصحة العامة، أن مثل هذه الاهتمامات لم تظهر في كتابات وتفكير رواد علم الاجتماع، أمثال سانت سيمون و اوكست كونت واميل دروكهايم (الفرنسيين) وماكس فيبر و جورج زميل (الألمانيين) وهربرت سبينسر (البريطاني)، ووليم كراهام سمنر و جورج هربرت ميد (الأمريكيين) بينما أولى علماء الاجتماع المعاصرون بعد الحرب العالمية الثانية اهتمامهم لهذه الظواهر أمثال هاورد وروبرت فارس وورن دنهام وايرفرك كوفمان. أما كتاب العرب القدامى الذين عاشوا بعد القرن التاسع الميلادي، أمثال الأندلسي ابن عمر احمد محمد عبد ربه، وابن قتيبة الدينوري، واخوان الصفا، وابن سينا، والبغدادي مهذب الدين بن الحسن علي بن احمد ابن علي بن هبل، والأزرقي ابراهيم بن عبد الرحمان بن ابي بكر، فقد انصب اهتمامهم على دراسة الجوانب الصحية والوقائية للحياة الاجتماعية، وبينوا أهميتها في حفظ نوع الانسان وتنظيم حياته اليومية وتعويده على ممارسة الانماط السلوكية والانشطة الاجتماعية اليومية ذات الطابع الصحي والوقائي. ويتعين علينا أن نوضح بأن هذا البحث سوف يتطرق إلى مواضيع علم الاجتماع الطبي المهمة التي تناولها هؤلاء الكتاب،

ولن يشمل جميع الكتاب العرب الذين اهتموا بالمواضيع الصحية والوقائية بعد القرن التاسع الميلادي. وان تسلسل المواضيع التي سوف نطرحها لا يعكس تواتر زمن كتابها. لأن هدفنا هو ابراز الارهاصات الأولى التي وضعها كتاب العرب القدامى وعرضها بشكل منظم ومتكامل - ينسجم مع أسلوب علم الاجتماع الطبي في الوقت الحاضر - دون المساس بجوهرها أو تغيير نصوصها. فضلا عما تقدم، فإن هذا البحث سوف لا يتطرق إلى ذكر الأمراض الجسمية والفسولوجية والنفسية التي من اختصاص باحث هذه الدراسة، إنما سوف يتناول الظواهر الطبية والصحية ذات المنشأ الاجتماعي التي تعكس طبيعة اختصاص علم الاجتماع الطبي ومدى أصالة المعرفة الصحية والوقائية عند العرب. على أن يكون في ذهن القارئ أن الشيء الذي سوف نتناوله لا يعكس الطب الشعبي أو البدائي أو الخرافي. إنما الطرق التشخيصية والعلاجية التي توصل إليها طب العرب الاجتماعي في زمن لا توجد فيه مخابر ومعدات تكنولوجية تساعد الباحث العلمي على الاكتشاف ولا توجد معرفة علمية اسمها علم الاجتماع لكي تدفعه إلى تناول مثل هذه المواضيع ودراساتها، وإنما كان الكاتب العربي يملك الحس العلمي للمعرفة، وخبرات جيله السابق، وإيمانه بكيان الانسان. بحيث اصبحت هذه المعرفة الصحية والوقائية فيما بعد ضوابط اجتماعية ترشد وتوجه سلوك الافراد نحو انماط وانماط صحية تعكس النظام الصحي في المجتمع العربي. وقبل أن تدخل في تفاصيل موضوع بحثنا يجدر بنا أن نوضح معاني ومضامين بعض المصطلحات التي نستعملها في هذا البحث مثل:

1 - العادة الصحية

تعني تكيف الفرد لسلوك معين عند مواجهته حالة صحية معينة (تثبت عن طريق التنشئة الاجتماعية أو التجربة) ويمارسه بشكل تلقائي دون تردد، ويقوم المجتمع بتغذيته. أما محددات هذا السلوك، فهي تاريخ الأمراض المستوطنة في المجتمع، والخبرات الصحية والطبية، والمؤثرات المناخية والبيئية، والميراث الاجتماعي والتجارب الفردية. وجميع هذه المحددات تعتبر أيضا مصادرا للسلوك.

2 - النمط الصحي الاجتماعي

يعني مجموعة عادات صحية ذات وظائف مترابطة ومتكاملة، وتمارس من قبل معظم أفراد المجتمع بشكل متكرر ومستمر.

3 - النسق الصحي الاجتماعي

يعني مجموعة انماط صحية متشابهة في النوع والوظيفة، ومتفاعلة بعضها مع البعض ومترابطة بنفس الوقت وتخضع لقواعد وقيم اجتماعية خاصة وذات فعالية نشيطة وديمومة أكثر من النمط لأنها تأخذ قطرا أوسع منه في المجتمع.

4 - النظام الصحي الاجتماعي

يعني مجموعة انساق صحية متشابهة في النوع والطبيعة والوظيفة ومتفاعلة بعضها مع البعض ومترابطة بنفس الوقت، مكونة أحد أركان البناء الاجتماعي، ومتكاملة مع بقية الانظمة الاجتماعية داخل هذا البناء. انظر شكل رقم: 1 و 2

شكل رقم: 1

● السلوك الصحي والوقائي

● تاريخ الامراض المستوطنة
● خبرات صحية و وقائية
● مؤثرات مناخية وصحية
● الميراث الاجتماعي
● التجارب الفردية

محددات السلوك الصحي والوقائي في المجتمع العربي

شكل رقم: 2

سلوك صحي ← عادة اجتماعية ← نمط صحي ← نسق صحي ← نظام صحي

نتنقل الآن إلى المواضيع التي تطرق لها الكتاب العرب بعد القرن التاسع الميلادي والتي لها الصلة الوثيقة بما يسمى في الوقت الحاضر بعلم الاجتماع الطبي وهي على الشكل التالي:

- 1 - صورة الطبيب الاجتماعية.
- 2 - نظام الصحة الوقائية.
- 3 - الصحة الوقائية وعلاقتها بمراحل نمو جسم الانسان.
- 4 - الامراض أنواعها وأعراضها وعلاقتها بفصول السنة الاربعة.
- 5 - تناظر التطورات الجينية داخل رحم الأم مع التغييرات الفلكية.

نبدأ الآن بعرض اهتمام الطب الاجتماعي عند العرب القدامى وما قدموه من أهمية لشخصية الطبيب الاجتماعية، وشروط قابليته على التفاعل الايجابي مع المريض وغرس الثقة عنده وكسب وده منطلقين من قاعدة، إن الطبيب يقوم بدور مرسل المعلومات الصحية الوقائية، وقيام المريض بدور المستلم لهذه المعلومات. وهذا يتطلب من الطبيب أن يتصف بصفات جسمية وصحية ونفسية، لكي تتم عملية الاتصال فيما بينهما. وهذه العملية تمثل الرباط الأول بين الطبيب والمريض قبل البدء في عملية العلاج الطبي، وإذا انعدم هذا الرباط فسوف يفقد المريض ايمانه بعلاج الطبيب.

شخصية الطبيب الاجتماعية. عرض البغدادي أربع صفات أساسية لشخصية الطبيب الاجتماعية هي على الشكل التالي:

- 1 - صفات تعبيرية.
- 2 - صفات جسمية.
- 3 - صفات سلوكية.
- 4 - صفات خلقية.

فقد قال: «ومما يستحب قي معلم صناعة الطب أن يكون حسن الصورة والشكل محبوبا إلى القلوب، لا عبوسا ولا قلوبا تشتاق النفوس إلى رؤيته وتهش

إلى محادثته ومكاثرتة (صفات تعبيرية، فالبشاشة وتقطيب الجبين والتواضع تمثل رموزا اجتماعية يصوغها المجتمع للفرد الذي يقوم بعلاج المريض)، وأن يكون معتدل السحنة فيما بين السمن والهزال وإلا فالهزال أصلح، وأن يكون لونه أبيض مشربا بحمرة إن كان في البلاد التي يكثر فيها هذا اللون، وأن يكون الجبين واسعا بقياس الوجه، واسعا ما بين الحاجبين، اشهل العينين وأن يكونا كأنهما تضحكان أو تنظران دائما إلى شيء لذيق وأن يكون مقدارهما معتدلا فيما بين الجحوظ والغور وإلا فالغور أصلح، وأن يكون حاجبهما مطروقا لا محدقا، وأن تكون عروقهما خفيفة، وأن يكون صاحبهما أسيل الخدين، صغير اللحييتين، خفيف العارضين، ممتد اليدين، لطيف الأطراف، قليل لحم الراحة طويل الأصابع ممسوح العجيزة، معتدل لحم الفخذين، منتصب الساقين، خفيف لحم القدمين، مفرق الاخمصين (صفات جسمية ترمز إلى الصحة المكتملة عند الطبيب تعمل على جذب المريض نحوه) متأن من غير تثبيط، متوسط فيما بين السرعة والبطوء والجبن والتهور وإن كان الجبان البطيء من الأطباء لنفسه خيرا من العجول المتهور، متوسط الحال بين الطيش والوقار، وإلا فالوقار أصلح، وبين الغضب والخمود والنباهة والخمول والتبذير والبخل، ذكي الحواس، متيقظ الفطنة (صفات سلوكية تحفز المريض للإعجاب بشخصية الطبيب). محبا للفضائل، عاشقا للحكمة، مهتما بالأمر، حسن الاخلاق طلق الشمائل عذب الكلام صادق للهجة، معروف بالستر والعفاف⁽¹⁾ (صفات خلقية تدفع المريض للإفصاح بصراحة عن المعاناة النفسية والجسمية التي يشعر بها).

يبدو أن هذه الصفات المتعلقة بشخصية الطبيب الاجتماعية لم تثبت اعتباطا، بل هي منتقاة من أفضل الصفات الانسانية، ومن التوقعات الاجتماعية لشخصية

الطبيب والخبرات السابقة المتعلقة بعلاقة الطبيب بالمريض، التي تستطع أن تؤثر في شخصية المريض قبل العلاج. وجميع هذه الصفات تساعد الطبيب على أن يكون رسول الانسانية في أداء مهمته الصحية بشكل ناجح وتمنحه مركزا اجتماعيا مرموقا. وهذا لا يتم إلا من خلال ممارسته لدوره (كطبيب) الذي يخضع للالتزامات وشروط يحددها مجتمعه. فالصفات التعبيرية والجسمية والسلوكية والخلقية التي وضعها المجتمع العربي آنذاك - ما هي إلا التزامات دورية تمثل النموذج الأمثل للطبيب. وأن درجة التقرب من هذا النموذج والابتعاد عنه يوضح مركز الطبيب الاجتماعي. بمعنى آخر كلما حمل الطبيب أكبر عدد ممكن من هذه الصفات (تعبيرية، جسمية، سلوكية، خلقية) علت مكانته الاجتماعية في المجتمع والعكس صحيح. نظام الصحة الوقائية ينظر طب العرب الاجتماعي إلى ابدان الأفراد على أنها دائمة التحلل لما فيها من الحرارة الغريزية من الداخل، وحرارة الهواء المحيطة بها من الخارج، فإنها تحتاج إلى أن يخلف عليها ما تحلل، واضطربت بذلك إلى الأطعمة والأشربة، وجعلت فيها قوة الشهوة ليعلم بها. ومقدار ما يتناوله فيها والنوع الذي يحتاج إليه ولأنه لا يخلف الشيء الذي يتحلل ولا يقوم مقامه إلا مثله وليس يستطيع القوة التي تحيل الطعام والشراب في بدن الانسان أن تحيل إلا ما شاكل البدن وقاره⁽²⁾.

1 - نسق الأغذية

1 - نمط أصناف الأغذية وعلاقتها بوقاية الفرد صحيا. فقد صنفا الأندلسي عمر احمد بن محمد بن عبد ربه إلى ما يلي:

أ - أغذية تفسد المعدة، كالمشمش والسوسم والتوت والبطيخ.

ب - أغذية لا يسرع إليها الفساد في

المعدة، كلحم البقر واكراعها.

ج - أغذية مليئة مسهلة للبطن، كماء العدس ولحم الصغير من الحيوان، والسلق والقرع والبطيخ والتين والزبيب الحلو والتوت الحلو والجوز الرطب والاجاص الرطب.

د - أغذية تحبس البطن، كالكمثرى والبلوط ولحم الأرنب والجبن واللبن المطبوخ والتفاح الحامض والرمان الحامض.

هـ - أغذية تولد السدد في الكبد والطحال كاللبن الغليظ والجبن وجميع الأطعمة الحلوة والफल والتمر وجميع ما يتخذ من الحنطة والأشربة الحلوة.

و - أغذية تجلو المعدة وتفتح السدد، كالبطيخ والزبيب الحلو والبقلاء والعسل والسلق، والخردل والبصل والثوم والكرات والفجل.

ز - أغذية نافخة، كالحمص والبقلاء واللوبياء والماش والعدس والشعير واللبن.

ك - أغذية بطيئة الانهضام: كلحم البقرة والإبل والكروش والأمعاء والاوز والأذان في جميع الحيوان والجبن والبيض البارد والفواخت والطواويس والبلوط ولحم التيوس واكراع البقر.

ل - أغذية ضارة للمعدة ، كالسلق والسلمج والحلبة⁽³⁾.

إن تصنيف الأغذية بهذا الشكل يوضح نوعها الذي كان يؤكل في ذلك العصر وفوائدها ومضارها وعلاقتها بنوع الأوجاع والأمراض التي تسببها لجسم الفرد. إضافة إلى ذلك ، فإن

هذا التصنيف يخضع لخبرات المجتمع الصحية ومعرفة الأفراد للوظائف الصحية لكل صنف. فالفرد على سبيل المثال لا الحصر عندما يتعلم (عن طريق التنشئة الاجتماعية) وعن طريق (التجربة) بأن أكل الجبن أو الرمان الحامض يحبس بطنه فإنه يقلل من أكله عندما تكون بطنه محبوسة ويأكل الأغذية المليئة للبطن كالأجاص الرطب والبطيخ. وهذا يعني ان الفرد قد تكيف لهذه (الخبرة الصحية) وأنها تصبح عادة صحية في حالة تكرارها عندما يواجه نفس الحالة.

أما إذا اجتمعت عدة عادات صحية بحيث تعكس تكيفه لأصناف الأغذية بشكل

مترابط ومتكامل وتمارس من قبل معظم أفراد المجتمع وبشكل متكرر ومستمر، فإن ذلك يسمى نمطا صحيا اجتماعيا.

2 - نمط شروط التغذية

أ - ملائمة الطعام لبدن المتغذي به في الوقت الذي يغتذي فيه.

ب - تقدير الطعام بأن يكون على مقدار قوة الهضم.

ج - تقديم ما ينبغي أن يقدم من الطعام، وتأخير ما ينبغي أن يؤخر منه.

د - ان من يتناول الطعام الثاني بعد انحدار الأول، وقد قدم قبله حركة كافية، واتبعه بنوم كاف استمرأه⁽⁴⁾.

هـ - أجود ما أكل من الطعام المتشابه، فإن المختلف يعسر هضمه، وتغلظ الشهوة في مقدار الحاجة إلى ما يتناوله منه، ولا يجوز للأكل أن يطيل مدة الأكل فيسبق هضم أوله وآخره لم ينهضم بعد، بل يجب سحقه وطحنه فإن ذلك أعون ما يكون للمعدة على هضمه⁽⁵⁾.

و - اجتناب أكل العنب مع السمن لأنه مضر، وشرب الماء الحار على المالح خطر، والماء البارد بعد الفاكهة والجمع بين البصل والثوم مضر جدا لأن اجتماعهما خطر عظيم للمعدة، وربما أفضى بالإنسان إلى الموت وأكل الحامض على اللبن، ينبغي الاحتراز منه لأنه يجمد اللبن في المعدة ويولد منه ضررا في المعدة وربما أهلك صاحبه⁽⁶⁾.

نلاحظ على هذا النمط التركيز على عملية «التوازن» بين جسم الإنسان ووقت الغذاء.

- طاقة احتمال الجسم وكمية الغذاء.

- نوع الغذاء ووقت الغذاء.

- نوع الغذاء ودرجة هضمه.

- نوع الغذاء ومضاره.

- وجبة الغذاء الأولى والثانية.

ومما لا شك فيه أن هذا التوازن يخلق نمطا صحيا سليما لجسم الإنسان. وهذا يعني أن العادة الصحية لا تعني دائما التكيف الإيجابي لسلوك صحي معين (كأكل البقول لأدرار البول) بل تعني أيضا التكيف السلبي أي الامتناع عن أكل غذاء معين (كأكل الباذنجان للفرد الذي

عنده مرض البواسير)، أو أكل نوعين من الأغذية المضادة في آن واحد كأكل الثوم معا أو أكل الحامض على اللبن.

أما مكونات العادة الصحية فهي كما يلي:

1 - نوع الغذاء ودرجة تفاعله مع المعدة والأمعاء. فبعض الأغذية تفسد المعدة، (كالمشمش) والأخرى تصلب الطعام والثالثة تلينه في المعدة.

2 - طبيعة الغذاء أي مدى قابليته للانهضام في المعدة ، فبعضها سريع كلحم السمك والأخرى بطيئة الهضم كلحم البقرة والبيض، والأخرى تولد النفخ في المعدة كالباقلاء والحمص والثالثة تذهب النفخ كالأطعمة المطبوخة جيدا.

3 - طبيعة جسم الإنسان، أي درجة قابليتها على هضم الطعام وحاجتها لكمية الغذاء.

4 - حجم الجسم، أي درجة استيعابه لكمية الغذاء.

5 - وقت التغذية.

6 - الوقت الذي مضى على هضم الغذاء السابق. جميع هذه المؤثرات تسبب عادة صحية غذائية عند الفرد ويتكيف لها ويكتسبها عن طريق التعلم والتجربة. واجتماع عدة عادات متعلقة بالتغذية وذات اتصال دائم بعضها ببعض وممارسة من قبل أغلب أفراد المجتمع لها بشكل مستمر تشكل نمطا خاصا بشروط التغذية.

3 - نمط وقت الطعام

إن وجود أوقات الأكل هي كما يلي:

- أ - ما كان عقيب الرياضة المعتدلة.
- ب - بعد خروج ثقل الطعام المتقدم.
- ج - عند صدق الشهوة للأكل لأنه لا يجوز الأكل بغير شهوة، فإن مدافعة الجوع تجلب الاخلاط الرديئة إلى فم المعدة وتضعف القوة وتسيء بالسحنة، وأكل الطعام بغير شهوة صادقة ربما صادف بقايا الطعام في المعدة فكان ادخال طعام وهو رديء أو كانت في المعدة لطخة من خلط فاسد مضعف للشهوة يفسد ما يرد إلى المعدة.
- د - إذا جاع الفرد جوعا مفرطا، فلا

يجوز له التلميذ من الطعام فإنه خطر، وبالجملة كل امتلاء مفرط من الطعام أو شراب فهورديء. أما أردأ أوقات الأكل، فهي:

- 1 - عقيب الجوع المتقدم.
- 2 - الجوع المفرط بعد عادة الشبع.
- 3 - ادخال طعام على طعام لم ينهضم.
- 4 - الشبع المفرط عقيب جوع مفرط.
- 5 - عقيب رياضة متعبة.
- 6 - عقيب الجماع أو الحمام.⁽⁷⁾

يشير هذا النمط إلى توقيت أخذ الطعام وربطه بالأنشطة الاجتماعية اليومية التي يمارسها الفرد. ويخضع وقت تناول الطعام إلى أنشطة يومية يقوم بها الفرد تقوم مقام المؤثرات الاجتماعية التي تنقسم إلى قسمين، يمثل الأول محفزات لأخذ الطعام (عقيب الرياضة وصدق الشهوة للأكل والرياضة) والآخر يمثل الممنوعات (عقب الجوع المفرط والرياضة والحمام) وعن طريق التجربة يتراوح سلوك الفرد بين هذين القسمين (محفزات وممنوعات) إلى أن يتكيف إلى سلوك واحد يتناسب مع صحته. ويثبت ذلك ما تعلمه من أبويه أو أقاربه أو أصدقائه فيما يتعلق بأوقات الطعام. وتكرار هذا التكيف يكون عند «عادة صحية» ومجموع عدة عادات صحية متشابهة بالوظيفة ومتراصة معها، وتمارس من قبل معظم الأفراد بشكل مستمر تصبح نمطا خاصا بوقت الطعام.

4 - نمط التغذية العلاجية

توصل طب العرب الاجتماعي إلى تشخيص العديد من الأمراض ومعرفة مسبباتها وعلاجها بواسطة أكل بعض الخضروات، ومعالجة بعض الأمراض بواسطة الماء. بحيث أصبح هذا النمط جزءا لا يتجزأ من عملية التنشئة الصحية للفرد العربي. فمثلا:

- أ- أكل الخيار لمن أصابه الغش بسبب الحرارة.
- ب- أكل البقول لأردار البول.
- ج- أكل الفجل لزيد المنى وتهيج الجماع.
- د- أكل الباذنجان يسبب تغيير لون البشرة ويورث داء السرطان والأورام الصلبة والجذام ويولد البواسير.

هـ- أكل السلق بعد دقه مع أصله وعصره وغسل رأس الإنسان به يذهب الاتربة منه ويطيبل شعره.⁽⁸⁾

و- أكل البلح جيد للثة وهو يغزر البول إذا شرب بخله منع سيلان الرحم ونزف البواسير.⁽⁹⁾

ز- أكل الثوم يعمل الصداع وطبخ الثوم ومشويه يسكن وجع الأسنان والمضمضة ببطيخه ينفع أيضا من وجع السن. لكنه يضعف البصر ويجلب بثورا في العين، ويصفي الحلق وينفع في السعال المزمن وأوجاع الصدر من البرد ويخرج العلق من الحلق.⁽¹⁰⁾

ر- المياه، تحفظ على البدن رطوبته وتقمع الحرارة، وهي لا تغذي، ولكنه يرقق الغذاء وينفذه إلى العروق وهي أنفع الأشربة وأوقفها، وهي مضرة لأصحاب الرطوبات والبلغم.

أما كيفية شربه، فينبغي أن يقطع شربه في ثلاثة أنفاس ليباعد الإناء عنه في كل نفس، وينبغي أن لا يمض الماء مصا ويعبه عبا فإن ذلك يورث وجع الكبد. وينبغي أن لا يشرب الماء حتى ينحدر الطعام عن البطن الأعلى ثم أنظر إلى ما قد يرويك فاشرب نصفه فذلك أصلح لبدنك وأقوى لمعدتك وأهضم لطعامك، فإن الإكثار من الماء يبرد ويرطب ويولد رعشة ويضعف الحرارة الغريزية ويورث النسيان والعطش ويخفف الجسم ويظلم البصر ولا يشرب في أثناء تناول الطعام ولا عقبه فإنه يمنع الطعام أن ينهضم ويرفعه إلى رأس المعدة ويكسر القوة الهاضمة.

أما أنواع المياه فهي ما يلي:

- 1 - ماء المطر: أفضل الأنواع وأخفها وألطفها، وهو نافع للسعال إذا كان طريا، وخيار ماء المطر على الريق لأنه يغسل المعدة من فضل الغذاء وربما أطلق البطن.
- 2 - الماء البارد: فشربه قبل الطعام على الريق يبرد الكبد جدا ويهزل البدن ويطفئ حرارة المعدة، وشربه بعد الطعام يقوي المعدة ويزيد في الهضم وينهض الشهوة وان أكثر منه شد الطعام في المعدة وقد ينهي عن شرب الماء إذا كان شديد البرودة.
- 3 - الماء المالح: حار يابس يطلق البطن ويهزل ويحدث حكة ونفخا وهو ثقيل

ورديء.⁽¹¹⁾ ويضر أصحاب السدد لكنه ينفع أصحاب السيلان، أي سيلان كان من أي عضو كان، ويقوي القوى كلها على أفعالها إذا كان باعتدال.

4 - ماء البحر: يدفع الشقاق المعارض في البرد قبل أن يتقرح ويقتل القمل ويحلل الدم المنعقد تحت الجلد وينفع في الحكة والجرب والرعشة والفالج وأوجاع المفاصل، لكنه رديء للمعدة.

5 - المياه الكبريتية: جيدة للبهق والبرص وناقعة لأورام المفاصل والصلابات والتآليل العالقة والجرب والقواهي (بثور تظهر على خارج الجلد) وناقعة لأورام الطحال والكبد وأوجاع الرحم.

6 - ماء النحاس: ينفع الفم والأذن والولادة.⁽¹²⁾

من خلال ما تقدم، يظهر عامل التجربة وخبرة الأجيال السابقة بشكل أوضح في تحديد نوع الخضروات والمياه في علاج بعض الأمراض التي يصاب بها الفرد، يرجع إليها كلما أصيب بالأمراض السالفة الذكر فتصبح عنده «عادة صحية» يدعمها ويغذيها المجتمع (فيما إذا كانت تمثل أحد الأمراض المستوطنة في المجتمع، أو تمثل جزءا من ميراثه الاجتماعي). وعند تفاعلها مع بقية العادات الصحية المتعلقة بعلاج الأمراض بواسطة الأغذية، يصبح ذلك نمطا خاصا به.

وجملة القول أن هذه الأنماط الأربعة متشابهة في نوعها ووظيفتها الغذائية والصحية والعلاجية ومتراصة بعضها ببعض. فأصناف الأغذية مرتبطة بشروطها ووقت أكلها وتشخيص الأمراض وعلاجها مكونة نسقا وقائيا وصحيا، وجميعها جاءت إلى الفرد من خلال أجياله السابقة أو خبراته الصحية أو من ميراثه الاجتماعي الصحي. وكلما اشبعت حاجات الفرد الصحية الوقائية زادت ديمومتها وتوغلت إلى قواعد وقيم المجتمع الصحية وأصبحت أحد مكوناتها.

انظر شكل: 3

نمط أصناف الأغذية + نمط شروطها + نمط وقت أكلها + نمط استخدامها في علاج الأمراض = نسق الأغذية.

نسق النوم

للنوم فائدتان، أحدهما استراحة الأعضاء مما يلاقي الجسم من تعب في اليقظة وراحة النفس مما تلاقي من التكالب على الهموم ونحو ذلك. ففي النوم راحة عظيمة للنفس والبدن.

والثانية أن الحرارة الغريزية تدخل إلى داخل الجوف وقت النوم فيكون بها إعاقة على هضم الطعام فيقوم الإنسان وفيه استمرار القدر الأصح من النوم من ست ساعات في الليل أو ثمان. وفي النهار ساعة القيلولة ولو لحظة، وأن فيها إعاقة على قيام الثلث الباقي من الليل.⁽¹³⁾

1 - نمط وقت النوم

أفضل النوم ما كان غالبا غرقا، ولذلك نوم النهار رديء لسرعة الانتباه ولأنه مولد للأمراض الرطبة ويرخي العصب، ويفسد لون البشرة ويولد الأورام والحميات، وأصلح أوقات الابتداء بالنوم عقيب هضم الطعام، والنوم اثر الطعام يثير النسخ والقرقر ويكثر تراقي الأبخرة إلى الدماغ مع امتناع جهة التحلل الغوور القوة النفسانية إلى الباطن وتخليها عن توجيه الأفعال إلى الظاهرة، لذلك يجب إذا كان الطعام يتمشى عليه خطوات حتى يستقر في معدته، ويدافع النوم بقدر ما ينهضم الطعام بعض الهضم، ويقل تراقي الأبخرة الرطبة والنوم يتمم هضمه ويجوده، ولا يجوز أن يجبر الإنسان نفسه على النوم والنفس قد استرخت وتبلدت، وربما جلب النوم على امتلاء تململا يسوء به الهضم لتبلد القوة بالاستيقاظ المزعج. والنوم على الخواء رديء مضعف للقوة، مهيء لانصباب المرار إلى المعدة وتعرضه للاحتراق وإن كانت المعدة بلغمية رطبة ربما لم يضرها.⁽¹⁴⁾

تظهر هنا حاجة جسم الإنسان إلى الراحة (حاجة صحية) لكنها تخضع إلى ثلاثة مؤثرات هي أقسام اليوم (النهار والليل). وهضم الطعام والجوع. ولهذه المؤثرات شروط وتبعيات تقوم بتعويد الفرد على النوم بوقت معين واخضاعه لها. إضافة إلى عامل التنشئة

الاجتماعية والتجربة الفردية. جميع هذه العوامل تكون عند الفرد عادة «صحية اجتماعية» تتعلق بوقت نومه. وارتباط وظائف هذه العادة بوظائف العادات الأخرى المتصلة بوقت النوم، بشكل مستمر، تكون نمطا خاصا به.

2 - نمط وضعية النوم

أما هيئة الفراش، فيجب أن يكون وثيرا عالي الوساد فإنه يعين على سرعة انحدار الطعام إلى الجوف، وأن ينام أولا على الجانب الأيمن لتلاصق الكبد والمعدة على اليسار، والنوم على البطن يعين المعدة على هضم الطعام إلا أنه يكدر الحواس ويورث أمراضا رديئة، مثل السكتة والكابوس ويولد الحصى في الكلى والمثانة.⁽¹⁵⁾

3 - نمط مدة النوم

وطول النوم مفسد للاخلاق والسحنة مبلد للقوى النفسانية ومميت للغريزة مرخ للأعصاب والعقل، وكذلك اليقظة مجففة للمزاج، ومفسدة للدماغ ومصفرة للون البشرة ومحللة للقوى.⁽¹⁶⁾

إن تشابه هذه الأنماط الثلاثة (وقت النوم ووضعيته ومدته) في النوع والوظيفة، وتفاعلها بعضها مع البعض، وخضوعها بعملية التنشئة الاجتماعية والتجربة الفردية والخبرات الاجتماعية السابقة المتعلقة بنوم الفرد تكون نسقا خاصا به.

نسق الرياضة

الرياضة ركن من أركان حفظ الصحة، إذا أصيب منها المقدار المعتدل، ومغنية عن كثير من الأدوية الاستفرغية، لأن بدن الإنسان يحتاج إلى الغذاء، وليس كل غذاء يتغذى به الإنسان يصير مادة لأعضائه بالفعل التام، بل يبقى من كل غذاء فضلة لا تنصرف في التغذية، فإذا بقيت واجتمعت تولد خلط ضار بكميته أو كميته، واضطر إلى إخراجها بالأدوية المسهلة وكل دواء مسهل فإنه مع ما ينقي البدن ينهك القوة ويوهن سطوه الأعضاء والرياضة المعتدلة تحلل فضول

كل طعام تقدم وتسليه وتهينه للخروج من مسالكه وتنعش الحرارة الغريزية وتعد الأبدان لقبول الأغذية، وتصلب المفاصل وتقوي الأعصاب.

1 - نمط وقت الرياضة

ويجب أن يرتاض الإنسان بعد انهضام طعام المتقدم وبعد انتباهه من نومه وقرب ما يريد أن يجوع لأنها قبل الطعام نافعة ومعدة للبدن لقبوله، وهي حافظة للصحة، وبعد الطعام مضرة لأنها تجذب المواد غير المنهضمة إلى الأعضاء فيورث السدد والغلظ في الأحشاء. ولا يجوز أن يرتاض الإنسان وهو جائع، فإنه يتولى على أعضائه اليبس لفرط التحلل، وأن أخطر إلى حركة بعد الطعام فيصبر إلى أن ينحدر عن المعدة فإن ضرره يكون أقل ويجب أن يبتدئ الإنسان بالرياضة قليلا إلى أن يبلغ بها غاية الاحتمال.⁽¹⁷⁾ يتأثر نسق الرياضة بثلاثة عوامل

هي هضم الطعام ووقت النوم، ودرجة الجوع. فالفرد يمارس ألعابه الرياضية حسب شروط هذه العوامل الثلاثة وموازنا بينها من أجل الوصول إلى نمط خاص بنوع الرياضة يتناسب مع قابليته الجسمية والصحية.

نسق الاغتسال

ينفع الحَمَام بتفتيح المسام وتحليل الفضول والانضاج لما يحتاج إلى نضجه منها واسالتها والإعانة على نقض ما يراد نقضه منها وله مضار وهو أنه يسيل الاخلاط المستعدة للسيلان ويصبها إلى الأعضاء الضعيفة ويرقي الأعضاء والأعصاب، ويضعف الحرارة، ويسقط الشهوة للطعام ويضعف الباه والاغتسال بالماء البارد والجلوس فيه يهزم الحار الغريزي إلى الباطن وبعد الخروج منه يقويه ويظهره أكثر مما كان أولا ومثير للأعضاء ويقوي البشرة لمن كان مزاجه حارا قويا.

1 - نمط الاغتسال وعلاقته بالأكل

التدبير الواجب لمعتدل المزاج أن لا يدخل الحَمَام على امتلاء من الطعام، ولا يشرب

فيه ولا على أثره الماء وخاصة البارد. ولا يجوز أن يدخل الإنسان الحمام على جوع، بل يتناول لثما مغموسة في بعض ماء الفواكه الهاضمة.

2 - نمط الاغتسال و علاقته بالمزاج

ومن كان صفراوي المزاج فيحرم عليه البيت الحار، والاستحمام بالماء البارد أصلح لمن كان مزاجه حاراً قويا فيه من أيام الصيف.⁽¹⁸⁾

نسق السفر بواسطة السير على الأقدام

من أراد السفر فليتقدم على سفرة تقنية بدنه بقصد واسهال وينتقل تديبره إلى ما يضطر إليه في سفره تدريجيا في رياضة أوسهر والتزام بأغذية أوصير عن حمام وإذا أخذ في السير فيجب أن يتدرج فيه.

1 - نمط أكل المسافرين

يجب أن يقلل من شرب الماء ومن كان سفره في الحر فليجعل أغذيته باردة مسكنة للعطش ويوقى أعضائه من الشمس ويوقى الوجه والرأس، ومن كان عبلا فلا يضره السير على الخوا، ومن كان مهزولا فليشرب قبل سفره بعض المنعشات ويصبر عليه قليلا ثم يسير، ويأكل عند نزوله الفواكه، ويغتذي بالأغذية الباردة الرطبة.⁽¹⁹⁾

نسق الشرب المسكر

الأشربة كثيرة، وتتخذ من أشياء، أما الشرب المتخذ من العنب وهو الخمر فهو أجود أنواع الأشربة المسكرة وانسبها لمزاج الروح. ويمد الحرارة الفريزية وينميها في أقطار البدن، وهو أنفذ من جميع أنواع الأشربة وأسرعها وصولا إلى جواهر الروح. لذلك ينفع المغشى عليه، وينعشه سريعا ويدفع ضرر السموم التي من خاصيتها اجماد الدم والروح، وإطفاء الحرارة الفريزية كالأفيون وسموم الأفاعي والعقارب وما شاكل جواهر هذه السموم، ولا شيء يعادله في نشاط

والنفس وسرورها وإزالة الفكر الرديء والتوحش عنها ولذلك ينتفع به أصحاب المايلخوليا، ويجود الهضم، ويحسن اللون، ويبسط الجلد، ويفتح المسام، ويدر البول ويقطع البلغم، ويسهل دفع الاثقال ونقص الاخلاط، ويقوي جرم المعدة ويسخنها، ويسخن الكبد، ويمنع عظم الطحال ويلطفه لإصلاح الاخلاط الغليظة وادارته وإسهاله ولكونه من جوهر مسخن ومرطب ويجلب النوم الغرق. والمحتاج إلى شربه ضرورة من لم ينهضم طعامه ويحمض في معدته ويكون قليل الشهوة، وإذا أكل الطعام عرض له النفخ، والقراقر، ويخدر النحفاء الذين يسرع إليهم الصراع ويعرض لهم التلهب والعطش والنشاف ومن يجد الماء في جنبه الأيمن. وإذا شربه قلت شهوته وفسد هضمه وحميت بشرته، ومن يعتريه كثيرا حمى الكبد ويتجشئ عقيب شربه جشاء دخانيا ومن يكون به ضعف في العصب أو من يعتريه وجع مفاصل ونقرس أو من به صرع.

1 - نمط شرب المسكرات والفضاء.

ينبغي لشارب الشرب أن يقدم عليه غذاء صالحا موافقا بحسب السن والمزاج والزمان وينتظر فيه بعد الهضم ولا يتبع الشرب الأكل إلا أن يكون الشرب مقدارا يسيرا يأخذه عوضا من الماء لترقيق تامه لشرب واحد تام، ولا ينبغي أن يأكل الطعام على الشرب إلا إن طال زمان الشرب واشتد الجوع يؤكل الطعام ولا يشرب عليه فإنه يفسده وإن اتفق أن يقع ذلك فينبغي أن يعالج القيء وينام النوم الطويل ويشرب ما يحدر الثقيل.

2 - نمط مخاطر شرب المسكرات

وليحذر شارب الشرب الجماع على امتلاء فيه خاصة من يخاف أن يعتريه وجع الظهر أو المفاصل أو كان ضعيف العصب، وإن كان غلط فيه واستعمله فلا ينبغي أن يطاول الحركة فيه، بل يسرع إلى الإنزال وينبغي ألا يشرب الشرب ساعة الخروج من الحمام، ولا بعد السير المتعب أو السهر أو الجماع الكثير والغضب المفرط أو الإسهال

والقيء الكثير، ولا وقت بدأ عارض من زكام أو مرض الحلق لأنه يسبب امراضا كثيرة مهلكة كالكسبة القلبية والفالج والعرشة ووهن العصب والحنق وورم الكبد وتشويش الذهن وبلادة الخاطر، ونزيف الدم النفسى وربما أبطل السكر شهوة الطعام أصلا.⁽²⁰⁾

وأما إذا رأيت السكر قد قل رده للطعام وقلت شهوته فليدرج على تقليل الشرب وأكل الأغذية الرطبة في كل ساعة حتى ينال منها الكثير إلى أن يعتدل ويعود إلى حالته الطبيعية وإلا فقد وقع في الدق والذبول والسهر والوسواس ومتى رأيت السكر قد بدت به عند الصحو بلادة أو ثقل لسانه أو رعشة واختلاج في البدن فليقطع الشرب البتة وليتجنب الحمام وليشرب الماء البارد ويغتسل به ويلتزم الأغذية التي تسخن وتجفف كالقلايا بالزيت والتوابل فبذلك يسلم من الكسبة والفالج ونحوهما من امراض الدماغ والعصب.⁽²¹⁾

3 - نمط وقت الشرب المسكر

أما أوقات الشرب ففي الشتاء دواء وفي الصيف داء. وينبغي أن يجتنب الشرب بعد الخروج من الحمام وبعد التعب، وبعقب الصداع، وعند ابتداء الرمذ، وابتداء الزكام.⁽²²⁾

انظر شكل رقم - 4 -

يوضح لك نظام الصحة الوقائية بانساقه وانماطه.

جدول نظام الصحة الوقائية

يتكون نظام الصحة الوقائية من مجموعة كبيرة من العادات الاجتماعية الصحية (كعادة اجتناب بعض الأغذية وعادة الامتناع عن أكل بعض الأغذية، وعادة استخدام أغذية لمعالجة ضرر بعض الأغذية، وعادة توقيت أكل بعض الأغذية، وعادة شرب معين من المياه بوقت معين، وعادة النوم على الجانب الأيمن وغيرها) المترابطة بعضها مع البعض من خلال قنوات نمطية. فمثلا عادة أكل الأغذية التي تولد السدد في الكبد والطحال (كالأطعمة الحلوة والتمر) مرتبطة بقنوات نمطية (أصناف الأغذية

وشروطها ووقت أكلها) ووقت النوم، لكنها لا ترتبط من خلال قنوات نسقية. أما الانماط الصحية فمرتبطة من خلال قنوات نسقية. فنسق السفر بواسطة السير على الاقدام مرتبط بنسق الأغذية ونسق الرياضة ونسق الاغتسال، وبنفس الوقت مرتبط بقنوات نمطية، فنسق النوم مرتبط بنمط وقته ونمط وقت الاغتسال ونمط شروط التغذية ووقتها ونمط وقت الرياضة. والانساق مرتبطة من خلال قنوات نسقية لا نمطية، فنسق الاغتسال مرتبط بنسق النوم، ونسق التغذية ونسق الرياضة ونسق الشرب المسكر.

شكل رقم - 4 -

أحست المرأة قبل الولادة بوجع العانة والبطن فالولادة سهلة وإذا أحست ذلك في الصلب فهي عسرة، والأوجاع العارضة عند الإسقاط أشد من الأوجاع التي عند الولادة لأن ذلك أمرا غير طبيعي، وأما موت الجنين فيدل عليه تحرك شيء من الجوف كالحجر ينتقل من جانب إلى جانب خصوصا إذا اضطجعت المرأة على جنبها وتبرد السرة وقد كانت حارة ويبرد الثدي، وربما سالت رطوبات منتنة وتغور عين الحبل إلى عمق ويكون بياض عينها كمدا وتبقى الأذن وطرف الأنف مع حمرة الشفة.⁽²³⁾

أما علامات الحبل، فإذا كانت الحبل بالذكر، تكون أشد بغضا للجماع

| الانساق | | الانماط | |
|----------------------|----------------------|----------------|-------------------------|
| 1 - الأغذية النوم | أصنافها وقته | شروطها ووضعيته | وقت أكلها ومدته في علاج |
| 3 - الرياضة الاغتسال | وقتها وقته | | |
| 5 - السفر | أكل المسافرين الغذاء | | الأمراض |
| 6 - الشرب المسكر | | المخاطر | |

الصحة العامة و علاقتها بنمو جسم الإنسان

اهتم طب العرب الاجتماعي بصحة جسم الإنسان العامة بحيث قسّمها حسب مراحل نموه كما يلي:

1 - المرحلة الجنينية:

التي تصف تعلق الجنين بالرحم كتعلق الثمرة بالشجرة، وأخوف ما يخاف عليه أن يسقط من ابتداء ظهورها عند إدراكها، وقد يكون سبب الإسقاط حركة مفرطة أو وثبة شديدة أو تخمة أو كثرة جماع بحركة الرحم من الخارج خصوصا بعد الدعم وقد يموت الجنين فيسقط، وأكثر الإسقاط في الشهر الثاني والثالث من الربيع، وقد يسقط الجنين من الشهر الأول من رقة المنى وقد يسقط في السادس وما بعده لرطوبة الرحم، ويكثر الإسقاط في البلاد الباردة جدا. وإذا

2 - مرحلة الطفولة: إذا أراد الطفل أن يرضع فيجب أن تحلب الأم من الثدي قطرات قبل رضاعه إذا كان الطفل محرورا، فلا يجب أن ترضعه على الريق، بل أخذ الماء المغلي لغسل مئانته، لأن الكثير من الأطفال يولدون وفي مئانتهم الحصى والرمل، وإذا حلبت الأم الممرض فيكون لبنها رديئا جدا والرضاعة الطبيعية سنتان ويتدرج الطفل قبل فطامه في تناول الأغذية.⁽²⁵⁾

3 - مرحلة الشباب: يجب أن يزيد الشباب من الرياضة فأن الفضول تزيد في أبدانهم لثقة نموهم. ويتعللون بالماء المعتدل الحرارة العذب الطعم، فإن كانوا أصحاب رياضات قوية فيتعاهدوا لبن أبدانهم بالدلك والدهن ويميلون إلى الأغذية المرطبة المعتدلة الباردة ويأكلون لحم الجدي والسمك ويقللون من الحلوى ويستعملون الحوامض في الصيف ويكثر من استعمال الرمان الحلو ويأكلون الفواكه الرطبة وليحذروا الرياضة والحمام على الطعام (26) وينبغي ألا يكثروا من ملاقة الشمس وأن يتجنبوا ما يولد الصفراء كالشوم والبصل وما أشبه ذلك وإن احتاجوا إلى استفرغ فبالقصد ولا

يصابروا الجوع ولا يأكلوا إلا عند الحاجة.⁽²⁷⁾

4 - مرحلة الكهولة: يجب أن يكون الكهول في مواقع معتدلة الهواء، وأن يقللوا من الكد والتعب ويقللوا من الجماع والفسد والإسهال لنقص فضولهم، فذلك أوقف لهم. ويغتذوا من الأغذية الحارة الرطبة ويتغرقوا بالادهان المرطبة ويكثر من الاستحمام.⁽²⁸⁾

تصنيف أمراض الجسم حسب فصول السنة الأربعة

ربط طب العرب الاجتماعي أمراض جسم الإنسان بفصول السنة ربطا سببيا، أي أن كل فصل من فصول السنة يعمل على تسبب أمراض خاصة به ولا تحدث في فصل آخر، مثال على ذلك:

فصل الربيع: فهو حار رطب، أما حرارته فلنقرب الشمس في كل يوم فيه إلى مساحة الرأس، وأما رطوبته فلان الرطوبات الشتوية لم تكن تحللت بعد.

وهو أفضل الفصول وأنسبها للأبدان الصحية لمناسبتها لمزاج الأرواح والدم، ويحمر اللون، ويجذب الدم إلى الخارج باعتدال، وغير مناسب للأبدان السقيمة خصوصا ذات الأمراض المزمنة كالأورام والدمامل والخوائيق وانصداع العروق والسعال وضيق النفس والربو والسكتة والفالج ووجع المفاصل.

فصل الصيف حار يابس، أما حره فلحرق الشمس من مساحة الرؤوس، أما يسهه فلكثرة تحلل المواد فيه لفرط حرارة الهواء وقلة وقوع الاندء في بعض المواقع وعدمها في البعض الآخر. وهذا الفصل يوافق المشايخ، وهو مصفر للون لكثرة ما يخلل من الدم مضعف للهضم، ويساعد على ظهور الأمراض الحادة كالحميات ووجع الأذان والرمم الحار، والأمعاء والجذري والحصبه.

فصل الخريف: فبارد ويابس، أما برده فلأن الشمس في كل يوم تأخذ في التباعده عن مساحة الرأس وأما ييوسه فلتحلل المواد الرطبة وليس جوهر الهواء المتحلل بحر الصيف وهو فصل رديء مضاد لتولد الدم والروح، ضار لاختلاط هوائه من برد عدوانه وحر ظواهره. وأمراض الخريف الجرب وتقشر الجلد والقوابي والأورام وخصوصا السرطان وأمراض الطحال وعسر البول وعرق النساء ووجع الوركين وأمراض الرئة والسعال، ويضر المسلولين والمدقوقين ويعرض فيه القولنج اليابس ويكثر فيه الجنون.

فصل الشتاء: طبيعته باردة رطبة، أما برده فلبعد الشمس عن مساحة الرؤوس وأما رطوبته فلحرق البرد المواد الرطبة ولكثرة ما يقع فيه من الأمطار والثلوج (وهذا الفصل يجتمع فيه الحر الغريزي داخل البدن ويقوي وجود فيه الهضم. وهو موافق للمحرورين وغير موافق للمشائخ) وفي هذا الفصل يكثر البلغم فتحدث النزلات والزكام وذات الجنب والرئة وأمراض الحلق وأمراض العصب كالفالج والسكتة والصراع والصداع المزمن.⁽²⁹⁾

إن جميع ما تقدم يمثل المعرفة الطبية والصحية والوقائية في طب العرب الاجتماعي القديم الذي نقل إلينا من الأجيال السالفة عن طريق الكتب والوثائق

المكتوبة وليس عن طريق المشافهة، وهذا يبين عدم بداءة المجتمع العربي آنذاك، بل يوضح درجة تقدم الطب الاجتماعي عندهم ودرجة اهتمامهم بصحة الفرد ووقايته من الأمراض، ودرجة تطور المجتمع العربي في الحياة الصحية، ودرجة توعيته الوقائية.

مستنبطين هذه المعرفة الطبية والصحية والوقائية من مصادر عديدة منها تاريخ الأمراض المستوطنة في المجتمع العربي وتأثير البيئة المناخية على توليد أمراض معينة، وخبرات صحية انتقلت إليهم من أجيالهم السالفة وخرابتهم الشخصية وهذه المصادر تمثل أغنى وأصدق وأدق وأثمن المعلومات الصحية والوقائية لطبيعة الجسم الإنساني. بينما توصل طب الغرب الاجتماعي المعاصر إلى معرفة الوقائية الصحية من خلال رصد وملاحظة أمراضهم الصحية في العيادات الطبية والمراكز الصحية للبحوث. وهذا يوضح أن طب العرب الاجتماعي أكثر واقعية وأصالة، لأنه أخذ من مصادر الحياة الاجتماعية التي هي مختبرات طبيعية وليس من مخابر الغرب الاجتماعي.

ومما لا شك فيه أن معرفة العرب الصحية والوقائية أصبحت ركيزة أساسية للنظام الصحي في البناء الاجتماعي للمجتمع العربي وأصبحت جزءا من عملية التنشئة الصحية وأداة مؤثرة لضبط السلوك الصحي والوقائية من الأمراض، يمارسه الفرد دون أي إلزام رسمي أو سلطوي. حيث أصبحت التعاليم الصحية عادة اجتماعية يمارسها الفرد يوميا في المآكل والمشرب والرياضة والسفر والنوم.

وهذا يعني أنها أصبحت أنماطا صحية يمارسها الفرد العربي باستمرار، ومجموع هذه الأنماط شكلت نظاما صحيا مرتبطا بالبناء الاجتماعي العربي، وبقي هذا النظام الصحي سائدا إلى يومنا هذا مأخوذا به وممارسا من قبل أفراد المجتمع.

ومما تجدر الإشارة إليه في معرض حديثنا أن نذكر مقولة عالم الاجتماع المعاصر بيتر بلاو المتعلقة بدوام وبقاء النظام الاجتماعي حيث قال «أن بقاء

دوام النظام الاجتماعي في المجتمع يرجع إلى مدى عمق جذوره في البناء الاجتماعي وإلى درجة التزام الفئات الاجتماعية القيادية به».⁽³⁰⁾

ونحن نتفق مع الأستاذ بلاو في الشطر الأول من مقولته إلا أننا لا نتفق معه فيما يتعلق بالشطر الثاني منها، لأن معطيات وتبعيات أنماط وانساق النظام الصحي يتوقف استمرار وجودها على درجة اشباعها للحاجات الصحية (حاجات الأفراد للعلاج والوقاية الصحية والطبية) وعلى درجة اكتساب الأفراد للمعرفة الصحية، وعلى درجة تفهمهم للقواعد والعادات الصحية والوقائية. ففي مجتمعنا العربي المعاصر عادات صحية ووقائية انحدرت إليه من الأجيال السالفة تعكس النظام الصحي الذي كان مستعملا في القديم (كطريقة ووقت النوم والأكل والشرب والرياضة) وهذا يعني أن أنماط وانساق النظام الصحي الذي كان سائدا في المجتمع العربي ما يزال مستمرا أثبت اشباعها لحاجات المجتمع الصحية والوقائية لكافة الفئات الاجتماعية دون استثناء، وعكست أيضا درجة اكتسابهم لتعليماتها، وتكيفهم لقواعدها وعاداتها. أما أهداف النظام الصحي في المجتمع العربي فهي تحقيق وقاية الفرد صحيا وعلاج أمراضه، وضمان بقائه في الحياة (انظر شكل رقم 5).

معرفة صحية وقائية ← درجة اشباعها للحاجات الصحية ← درجة اكتساب الأفراد لها ← درجة تفهمهم ← درجة بقاء النظام.

وحسبنا في حدود أغراض موضوعنا أن نشير إلى المعرفة العربية في الصحة الوقائية التي لا يمكن اعتبارها تراثا جامدا أوميتا، لأنها مازالت تمارس من قبل أغلب أفراد المجتمع العربي. فهي إذن حية ودينامية. إضافة إلى كونها محفزا نابضا للجهود التي يجب أن تبذل في الوقت الحاضر لمواكبة التطور الحضاري للمجتمع العربي من أجل ربط ماضيه بحاضره ووضع الأساس المتيقن لبناء مستقبله.

وثمة مظهر آخر لطب العرب الاجتماعي، هو علاجهم للأمراض بأساليب وقائية

طبيعية غير مستحضرة (أي بواسطة طرق ووقت النوم والأكل والنظافة والرياضة) وليس كما توصل إليه طب الغرب الاجتماعي المعاصر. فالفرد الأمريكي في الوقت الحاضر يأخذ عقاقير طبية مستحضرة على شكل أقراص يأخذها عندما يريد أن ينام أو يستيقظ ميكرا أولتنشيط حيويته، أو لفتح شهيته للأكل، أو للتكلم أمام الجمهور أو للتنافس مع الآخرين أو للجماع.⁽³¹⁾

وفضلا عما تقدم فقد شخّص طب العرب الاجتماعي الأمراض الجسمية من خلال أنشطة الحياة اليومية (أكل، شرب، نوم، نظافة، رياضة) وجعل هذه الأنشطة علاجا للأمراض. أي أنه وجد علاقة سببية جدلية بين أنشطة الحياة اليومية وصحة الفرد والمجتمع، وخضوع هذه العلاقة إلى معايير موزونة تحددها صحة الفرد والبيئة المناخية وتاريخ الأمراض المستوطنة في المجتمع العربي.

انظر شكل رقم: 6

- نوع معين من الغذاء يسبب نوعا معينا من الأمراض.
- نوع معين من الغذاء «يعالج نوعا معينا من الأمراض»
- وقت الشرب «يسبب نوعا معينا من الأمراض»
- فصل سنوي معين «يسبب أنواعا معينة من الأمراض»

بعد هذا نستطيع أن نسجل بعض التوصيات على ضوء ما تقدم في هذا البحث هي ما يلي:

- 1 - تدريس المعرفة الصحية والوقائية التي توصل إليها طب العرب الاجتماعي القديم على طلبة المدارس ابتدائية من أجل توعيتهم صحيا، وإطلاعهم على ما تقدم به أسلافهم في الحياة الصحية.
- 2 - إقامة دراسات ميدانية لإثبات علاقة نوع تغذية أفراد المجتمع العربي وطريقتها بنوع الأمراض وصحة أبدانهم.
- 3 - التركيز على نمط شخصية طلبة الكلية الطبية وهيتهم الجسمية و غرس النوازع الخلقية والإنسانية عندهم لما لها من أثر كبير في علاقتهم مع المرضى

قبل البدء بعملية العلاج.

تناظر التطورات الجينية داخل رحم الأم مع التغيرات الفلكية

ننتقل الآن إلى فكر الطب الاجتماعي ونترك الأنماط السلوكية والعادات الاجتماعية وعلاقتها بالصحة الجسمية لنسجل براعة تصوير اخوان الصفا لمراحل تكوين وتطور الجنين داخل رحم الأم وتناظره مع التغيرات الفلكية.

على أن يكون في ذهن القارئ أن هذا التناظر لا يشكل علاقة سببية وإنما مجرد توافق ومقارنة بين التطورات الجينية والتغيرات الفلكية التي تبرز دقة المقارنة في تفكير العرب عند اخوان الصفا الذين عاشوا (في القرن العاشر ميلادي) حيث قالوا: «واعلم أن القمر في جميع أموره كالإنسان، وذلك أنه يبتدئ بالنشوء كما ينشأ الإنسان وله زمان يكون فيه كالصبي وحاله من بعد الولادة وله زمان الحداثة والشبيبة وله زمان قوة واستكمال وله زمان كهولة ونقص ثم لا يزال كذلك حتى يعدم وجوده، ويغيب حتى لا يرى ويستأنف نشأة أخرى».⁽³²⁾

ان مكث الإنسان في الرحم من يوم مسقط النطفة إلى يوم خروج الجنين يوم الولادة ثمانية أشهر 240يوما الذي هو المكث الطبيعي.⁽³³⁾

وأنه إذا جرت نطفة الإنسان التي هي زبدة دم الرجال واجتمعت في الاحليل عند حركة الجماع بعدما كانت منبثة في أجزاء الدم متفرقة في خلل البدن، وخرجت من الاحليل وانصبت في الرحم، واستقرت هناك ربطت بها في الوقت والساعة قوى من قوى النفس النباتية السارية في جميع الأجسام النامية التي هي أيضا قوة من قوى النفس الطبيعية السارية في جميع الأركان الأربعة، والتي هي أيضا قوة منبثة في النفس الكلية الفلكية السارية في جميع الأجسام الموجودة في العالم، ثم اعلم يا أخي أن للنفس النباتية سبع قوى فعالية وهي الجاذبة والماسكة والهاضمة والدافعة والغاذية والنامية والمصورة. وأن أول فعلها عند استقرار النطفة في الرحم هو جذبها دم الطمث إلى الرحم وامساکها

لها هناك وهضمها.

ثم اعلم يا أخي بأنه إذا جذبت هذه القوة الدم هناك، اخفته حول النطفة وادارته عليها كما يدور بياض البيض حول محها، فيكون عند ذلك حول النطفة كالمحمة ودم الطمث حولها كالبياض.

ثم أن حرارة النطفة تسخن رطوبة الدم فنضجها، فتسخن وتنعقد تلك الرطوبة فتصير علقه، كما ينعقد اللبن الحليب من الانضجة وتستولي عند ذلك على تلك الجملة روحانيات زحل وتبقى في تدبيراتها بمشراكة قوى روحانيات سائر الكواكب شهرا واحدا ثلاثين يوما، سبع مائة وعشرين ساعة فإن تلك العلقه تكون باقية بحالها غير مختلطة ولا ممتزجة بل جامدة متمسكة، جارية إليها المواد، لغلبة برد زحل وسكونه، وثقل طبيعته إلى أن يدخل الشهر الثاني ويصير التدبير للمشتري الذي فلكه يتلو فلك زحل، وتستولي عليها قوى روحانية، فيولد عن ذلك في تلك العلقه حرارة، وتسخن ويعتدل مزاجها، ويختلط الماءان، ويمتزج الخلطان، ويعرض لتلك الجماعة حركة مثل حركة الاختلاج والارتعاش والهضم والنضج، فلا تزال هذا حالها مادامت في تدبير المشتري إلى تمام شهرين.

ثم يدخل الشهر الثالث، ويصير التدبير للمريخ الذي يلي المشتري في الفلك، وتستولي على تلك العلقه قوى روحانية، ويشد اختلاجها وارتعاشها، ويتولد فيها فضل حرارة وسخونة، وتصير تلك العلقه حمراء فلا تزال تتقلب حالا بعد حال من النضج والاستحكام بمشاركة قوى روحانيات سائر الكواكب للمريخ إلى تمام ثلاث أشهر. ثم الشهر الرابع، ويصير التدبير للشمس رئيسة الكواكب وملكة الفلك. وإن دخل الشهر الرابع من مسقط النطفة وصار التدبير للشمس واستولت على المضغة قوى روحانياتها، نفخت فيها روح الحياة وسرت فيها النفس الحيوانية وظهرت إشكال العظام وأنشئت الخلقه وركبت المفاصل، وتهندم التركيب، والتفت الأعصاب على المفاصل، وامتدت العروق في خلل اللحم

وظهرت البنية محلقة غير مخلقة. وإذا دخل الشهر الخامس صار التدبير للزهرة وصاحبه النقش والتصاوير،

وظهرت صورة الأعضاء واستبان رسم العينين وانشق المنخاران وانفتح الفم، وثقب الأذنين ومجرى السبيلين، وتميزت المفاصل، ولكن الجنين يكون مجموعاً منقبضاً كأنه مصرور في صرة، ركبتاه مجموعتان إلى صدره ومرفقاه منضماتن إلى حقويه، وهو منكس رأسه على دفته وعلى ركبته وكفاه على خديه وهو شبه نائم محزون. وإذا دخل الشهر السادس صار التدبير يعطارد عند ذلك يتحرك الجنين في الرحم، ويركض برجليه ويمد يديه ويبسط جوارحه ويضطرب ويحس بمكانه ويفتح فاه ويحرك شفثيه ويتنفس من منخرية، ويدير لسانه في فيه فيكون تارة متحركاً، وتارة يسكن، وتارة ينام، وتارة يستيقظ.

وإذا دخل الشهر السابع صار التدبير للقمر، فيربو لحم الجنين حينئذ وتسمن جثته، وتنتصب قامته وتشهد أعضاؤه، وتصلب مفاصله وتقوي حركته، ويحس بضيق مكانه ويطلب التنقل والخروج، وإذا دخل الشهر الثامن، تدخل الشمس بيت الموت ويرجع التدبير إلى زحل من الرأس فيغلب عليه البرد والنوم وقلة الحركة. فإن ولد في هذا الشهر كان بطيء النشوء، ثقيل الحركة، قليل العمر وربما كان ميتاً. وإذا دخل الشهر التاسع رجع التدبير إلى المشتري السعد الأكبر فيعتدل المزاج وتقوى روح الحياة وظهرت أفعال النفس الحيوانية في الجسد لأن الشمس تكون قد استوفت طبائع البروج المثلثات النارية والمائية والهوائية والترابية مرتين في الثمانية الأشهر.⁽³⁴⁾

أخيراً نذكر أثر الموسيقى في العلاج النفسي الذي استخدمه الأطباء العرب لمداواة الحمقى منطلقين من قاعدة حسية وذوقية مفادها أن فواصل الألحان

تكون بالحركة والانتقال ويقابل هذه جنس الحركة في النبض وقد عرفت أنها سريعة أو بطيئة. ولا شك أن الإيقاع والألحان إذا دخلا في السمع أوجبا سريان الهواء عنهما حركة القلب، وهي توجب تغير النبض لذلك تغير يفصح عما خبأته الطبيعة خصوصاً في نحو الجنون والعشق.⁽³⁵⁾

وقد وجد الأطباء بالمغرب والأندلس (في القرن الخامس عشر ميلادي) أن كثيراً من الأمراض العصبية والعقلية تخف وطأتها إذا عولجت بالموسيقى الرقيقة الهادئة المطمئنة، حيث كانت الأجواق الموسيقية تعزف بنغماتها في سيدي فرج في مدينة فاس، فتشرب نفوس المرضى وتهدأ أعصابهم ويقل توترهم وتلين نفوسهم، ويختار لهم أرقى الألحان ويجتنبون الموسيقى الصاخبة التي تثير الأعصاب.⁽³⁶⁾

وقد كان أرباب الطرب يحضرون كل أسبوع مرة أو مرتين مستهدفين شرح الصدر وإنعاش الروح وتقوية ضربات القلب وإعادة وظائف الأعضاء الجسمية إلى حالتها الطبيعية.⁽³⁷⁾

لايمان الأطباء المغاربة بأن للطرب أثره الحسن على النفوس العلية كتصفية الدماء التي باختلاطها ينشأ ما ينشأ من الخيل والاضطراب العصبي. كما أن للصور الحسن أثراً حميداً في الشفاء بالميل والاصغاء لحد التأثير بالانجذاب النفسي والروح وتصفية الذهن واستجلاب السرور كما أن به قوة على دفع الأمراض وإعانة الأئم.

إن الموسيقى علاوة على ما تضيفه على سامعها من روح مرحة وتوحي بالحياة الهادئة المستبشرة، فإن لها من حسن الأثر على الأخلاق مالا يتصوره أحد، فهي مرطبة لها وسابغة الرقة والذوق

الحسن، مرهفة للإحساس مجلبة للخيال الرائق مما يكون له أحسن الأثر ليس ممن يروق له في رفته أخلاقه ونعومة أطباعه وذوقه السليم وفي تصرفاته فيصبح محط أنظارهم ومحل اعتبارهم وكبير تقديرهم، وبذا يصبح محبوباً منهم وكفاه ذلك فخراً.⁽³⁸⁾

وكانت مارستان قلاوون (1281) تعزل المؤرقين من المرضى في قاعة منفردة يشنفون فيها آذانهم لسماع ألحان الموسيقى الشجية أو يتسلون باستماع القصص يلقيها عليهم القصاص. وكان المرضى الذين يستعيدون صحتهم يعزلون عن الآخرين.⁽³⁹⁾

هذه التجربة لم تكن في الزمن البعيد، وقد مارسها الأطباء العرب في معالجة الأمراض العصبية والعقلية لإخراج المريض من حيز اللاشعور إلى حيز الشعور عن طريق الموسيقى فحبذا لو يجرب أطباؤنا المعاصرون علاج الأمراض العصبية والنفسية بهذه الوسيلة والتوصل إلى معرفة علاقة علاج نوع الموسيقى وأوزانها بعمر الموسيقى (نفسياً وعصبياً) وجنسه وثقافته ودخله الاقتصادي ومحل إقامته وحجم أسرته وموقعه في الأسرة - وما شابه، ومقارنة هذه الوسيلة (الموسيقى) مع الوسائل العلاجية الأخرى وأثرها على علاج الأمراض العصبية والعقلية، وطرح نتائج هذه الدراسة على الصعيد العالمي بواسطة المؤتمرات الطبية من أجل إفادة الإنسانية بهذا العلاج الذوقي والحسي، وإبراز فعالية وإيجابية تراثنا الطبي بشكل علمي ينسجم مع المتطلبات العصرية.

الإحالات و الهوامش

- 1- البغدادي مهذب الدين بن الحسن علي بن أحمد بن علي بن هبيل «المختارات في الطب» الجزء الأول، الطبعة الأولى جمعية دائرة المعارف العثمانية، ص 6-7، 1362 هـ.
- 2- الأندلسي بن عمر أحمد بن عبد ربه «العقد الفريد» الجزء السادس، مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر - القاهرة، ص: 308-333.
- 3- المصدر السابق، ص 327-333.
- 4- المصدر السابق، ص 310-313.
- 5- البغدادي «المختارات في الطب» الجزء الأول، ص 212.
- 6- الأزرق إبراهيم ابن عبد الرحمن بن أبي بكر، «تسهيل المنافع في الطب والحكمة» المطبعة الخيرية، 81 سنة الطبع غير منسوخة.
- 7- البغدادي «المختارات في الطب» الجزء الأول، ص 214-212.
- 8- البغدادي «المختارات في الطب» ص 212.
- 9- البغدادي «المختارات في الطب» ص 212.
- 10- البغدادي «المختارات في الطب» ص 212.
- 11- الأزرق: «تسهيل المنافع في الطب والحكمة» ص 42.
- 12- ابن سينا «قانون الطب» ص 188.
- 13- الأزرق: «تسهيل المنافع في الطب والحكمة» ص 84.
- 14- البغدادي «المختارات في الطب» ص 266.
- 15- الأزرق: «تسهيل المنافع في الطب والحكمة» ص 84.
- 16- البغدادي «المختارات في الطب» ص 267.
- 17- المصدر السابق: ص 205-207.
- 18- المصدر السابق: ص 210-211.
- 19- ابن عبد الله عبد العزيز «الطب والأطباء بالمغرب» المطبعة الاقتصادية ص 7-8، 1960.
- 20- البغدادي «المختارات في الطب» ص 212.
- 21- الفيرواني إبراهيم بن القاسم الرقيق «المختار في قلب السرور في أوصاف الأئمة والخمور»
- 2- ابن سينا: «قانون الطب» شرح جبران جبوري مشهورات مكتبة الطلاب ص 27، 1972.
- 3- المصدر السابق: ص 350.
- 4- الأزرق: ص 136.
- 5- المصدر السابق: ص 126.
- 6- البغدادي: ص 191.
- 7- المصدر السابق: ص 198.
- 8- الأزرق: ص 131.
- 9- البغدادي: ص 198.
- 10- المصدر السابق: ص 105-109.
- 11- ابن سينا: «قانون الطب» شرح جبران جبوري مشهورات مكتبة الطلاب ص 27، 1972.
- 12- المصدر السابق: ص 350.
- 13- الأزرق: ص 136.
- 14- المصدر السابق: ص 126.
- 15- البغدادي: ص 191.
- 16- المصدر السابق: ص 198.
- 17- الأزرق: ص 131.
- 18- البغدادي: ص 198.
- 19- المصدر السابق: ص 105-109.
- 20- رسائل اخوان الصفا، المجلد الرابع، دار بيروت وصادر بيروت، ص 427 سنة 1957.
- 21- المصدر السابق: المجلد الثاني، ص 417.
- 22- المصدر السابق: المجلد الثاني، ص 426-421.
- 23- الانطاكسي داود «أولى الآليات والجامع للعجب العجاب» الجزء الثاني مطبعة الميمنة، مصر ص 63، (السنة غير منسوخة).
- 24- الدياغ محمد بن عبد العزيز «فراغ يجب أن يملأ مجلة دعوة الحق العدد التاسع والعشرون، السنة الثامنة ص 29، سنة 1965.
- 25- ابن شقرون محمد بن أحمد: «مظاهر الثقافة المغربية» مطبعة الرسالة الرباط ص 224-225، 1965.
- 26- الجراري عبد الله بن العباس «تقديم العرب في العلوم والصناعات» دار الفكر العربي - القاهرة، ص 80-82، 1961.
- 27- الشطرنج شوكيت «موجز تاريخ الطب عند العرب» مطبعة جامعة دمشق ص 37-38، 1959.
- 28- Blau Peter, M. «The Perpetuation of Sociological Institution «Reading in introductory sociology (eds) Dennis H. Wrong and etal, milian co New-York P115-1977.
- 29- Reynolds Janiee M, «the Medical institution» American Society (eds) Lary T. Renolds and etal, david Mckay co. in, Nez-York m

علم الاجتماع الطبي عند العرب