

حياة الإنسان المهددة...

بين مطرقة الإسراف الاستهلاكي

وسندان الإفساد البيئي

د. حسن حطيط(*)

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿يا أيها الناس إنما بفيكم على أنفسكم...﴾ [يونس: ٢٣].
برزت في عصرنا الحاضر إشكالية المخاطر الحالية والمستقبلية التي تحيط بحياة الإنسان من جميع جوانبها الاجتماعية والصحية والبيئية، وتبين أن الكثير من هذه المخاطر الداهمة تزداد وضوحاً وبروزاً في المجتمعات والجماعات التي تتعرض لآثار الإفساد أو التلوث البيئي من جهة، أو لظهور أنماط وعادات اجتماعية وغذائية واستهلاكية سيئة اتخذت الإسراف والإفراط والبغي سمات دائمة.

الإسراف أو الإفراط والبغي في العادات والأنماط الفردية والجماعية

تتكاثر يوماً بعد يوم العادات والأنماط الاستهلاكية والغذائية والاجتماعية السيئة التي يتعرض لها الفرد ويدمن عليها دون إدراك أضرارها المتعددة عليه وعلى محيطه، ودون معرفة مخاطرها القاتلة على المدى القريب والبعيد. وتأخذ هذه العادات والأنماط السيئة في معظم الأحيان طابعاً جماعياً تفرض به نفسها على المجتمعات وتحجب عن العيان آثارها الخبيثة القاتلة إلى أن يفوت الأوان.
تتنوع العوامل الخطرة والأنماط السيئة والمؤثرات السلبية المرتبطة بشكل مباشر أو غير مباشر بهذه الأمراض القاتلة، كما تتعدد وتختلف كيفية ظهورها ونوعية آثارها من حالة إلى أخرى، ويصعب حصر نتائجها على الصعد والميادين كافة.

(*) كاتب وطبيب لبناني، استشاري أمراض الأنسجة والخلايا.

ظواهر الإسراف والعادات الاستهلاكية والأنماط الغذائية والاجتماعية السيئة

تشمل كل العادات والأنماط المضرة بصحة الإنسان والمؤدية إلى الإصابة بأمراض خطيرة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، عبر الإدمان عليها أو الإسراف والإفراط فيها، وأهمها:

✳ **الإفراط الغذائي والاستهلاكي والسلوكي:** يشمل الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والبروتينات والنشويات، وبالمقابل الإقلال من تناول الأطعمة الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن (كأحد أهم الأسباب الرئيسة لسرطان الجهاز الهضمي، وارتفاع نسبة الدهون في الدم والبدانة المفرطة وغيرها من الاشكالات الخطيرة).

كما يشمل ظواهر الإفراط في تناول السكريات والحلويات (وخاصة عند الأطفال) والأطعمة المجففة والمدخنة والمقعدة (كأحد أسباب سرطان المعدة)، وبعض العادات الاجتماعية التقليدية والموروثة السيئة كتناول المشروبات الساخنة جداً (كأحد أسباب سرطان المريء)، أو كمضغ بعض المركبات الكيميائية المخلوطة (كأحد أسباب التقرحات المزمنة وسرطان الفم)، أو كظاهرة الإفراط في التعرض لأشعة الشمس لأسباب ترفيهية وتجميلية (كسبب رئيس في ظهور سرطان الجلد).

✳ **التدخين بأنواعه المختلفة:** الدخان هو خليط مركب من أكثر من ٤ آلاف مادة كيميائية، صنّف أكثر من ٥٠ منها على أنها مسببة للسرطان، وتمكث هذه المواد الضارة في الهواء وتسبب ما يسمى بالدخان الثانوي الذي يعتبر أهم ملوثات الهواء في الأماكن المغلقة، والذي هو مسؤول، على سبيل المثال لا الحصر، عن ٣٠٠٠ حالة وفاة سنوياً في الولايات المتحدة الأميركية نتيجة الإصابة بسرطان الرئة فقط.

كما أكدت الدراسات العلمية أنه بالإضافة إلى علاقة التدخين المباشرة بأمراض واضطرابات خطيرة كأمراض القلب والصدر والأوعية الدموية والإجهاض المفاجئ، ثبتت علاقة التدخين بأنواع مختلفة ومتنوعة من السرطان الخبيث كسرطان الفم والحنجرة والبلعوم والمريء والرئة والبنكرياس والمثانة والكلى وعنق الرحم وغيرها.

✳ **المشروبات الكحولية بأنواعها:** ثبتت علاقة المشروبات الكحولية بأنواعها المختلفة بظهور أمراض متعددة وأفات عصبية ونفسية واجتماعية خطيرة، هذا بالإضافة إلى أنواع كثيرة من السرطان كسرطان الكبد والمرئ والمعدة والأمعاء الغليظة والمستقيم والفم والحنجرة والبلعوم. كما لا يسعنا إلا أن نذكر دور الكحول في ظهور إشكالات خطيرة يصعب التعامل معها كالنزف الهضمي والإجهاض المفاجئ وهشاشة العظام والكسور والعجز الجنسي.

✳ **آفة المخدرات بأنواعها:** تتكاثر المخدرات بأنواعها المختلفة في عصرنا الحاضر، بسرعة هائلة، وتجتاح بأفاتها وأخطارها المتعددة الدول الفقيرة والغنية على السواء.

تتنوع المواد المخدرة من دولة إلى دولة وتختلف من طبقة اجتماعية إلى أخرى، فمنها ما هو مصنع ومستحضر من مركبات كيميائية، ومنها ما هو طبيعي ومستخرج من النباتات والأشجار، ومنها ما هو يجمع بين النوعين. كما تتنوع آثار المخدرات وتنتزع على مجالات وصعد عديدة، منها ما هو صحي بدني أو عقلي أو نفسي، ومنها ما هو اجتماعي أو تربيوي أو اقتصادي.

تتقسم المخدرات إلى مجموعات عدة تتألف بدورها من أنواع مختلفة يتغير شكل الإدمان عليها من حالة إلى أخرى، نذكر منها: عقاقير الهلوسة (كعقار الأل - أس - دي)، والمنومات (كالفينوباربيتال)، ومثبطات الجهاز العصبي (كالأفيون والهيرويين)، والمنشطات (كالكوكاين والقات والأمفيتامينات)، والمهدئات (كالفالسيوم)، والحشيش، والمستنشقات التي تعتبر، حالياً، أهم أنواع المخدرات على الإطلاق، وأكثرها تفتك بالإنسان لما تسببه من اضطرابات خطيرة وأضرار بالغة في الجهاز العصبي والقلب والكبد والكلية، هذا بالإضافة إلى حالات الغيبوبة والموت المفاجئ، ولقد بلغ الإنسان، في هذا المجال حداً لا يصدق ولا يوصف من البغي والإفراط والانهيار، إذ صار يتعاطى، في حال عدم وجود مبتغاه، استنشاق مواد غريبة كالبنزين ومزيل طلاء الأظافر وسائل وقود القذاحات ومخفف الطلاء وروث البقر ولاصق الغراء وعوادم اشكمانات السيارات.

*** الإحرفات والعادات الجنسية السيئة:** ترتبط الانحرافات الجنسية بشكل عام والعلاقات الجنسية المتعددة خارج الزواج والممارسات الجنسية المحرمة باضطرابات اجتماعية ونفسية وعصبية وجسدية سيئة الأبعاد والنتائج. وأهم هذه الاضطرابات على الإطلاق هي الأمراض الجرثومية وما يترتب عليها من أعراض وإشكالات، وخاصة ما ينتج عن بعضها من تغيرات سرطانية في الخلايا ونشوء أورام خبيثة، كالتي تصاحب التهابات فيروس الثألول البشري في عنق الرحم والشرج والمهبل. هذا بالإضافة إلى ما يعرف الآن وما يكتشف حالياً من إشكالات خطيرة على حياة الإنسان تنتج عن داء نقص المناعة المكتسبة وفيروس الإيدز الذي يفتك، بشكل خاص، بجماعات المنحرفين والشاذين جنسياً.

*** ظاهرة الخمول البدني:** تعتبر ظاهرة الخمول البدني مع ما تشمله من مظاهر مختلفة كانهدام الرياضة وحياة "القعدة" والجلوس ساعات طويلة أمام التلفاز والحاسوب ووراء المكتب والاستعمال الدائم للسيارات والحافلات وقلة الحركة والنشاط البدني، أهم أسباب الأمراض المعروفة حالياً بأمراض العصر الفتاكة كالسكري والبدانة المفرطة وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ولقد بينت الإحصاءات أن ستاً من كل عشر وفيات ناتجة عن السكري، وأمراض القلب والشرابين، والأورام الخبيثة ترتبط بانهدام الرياضة، خاصة في الدول المتقدمة والغنية. كما أصبح من الواضح حالياً أن أهم تحد تواجهه البشرية جمعاء، لتسببه بأكثر الأمراض نسباً في الوفيات في عصرنا الحاضر، هو نمط الحياة الجلوسية المفرطة مع ما يصاحبها من بدانة وخمول وانعدام النشاط والحركة.

*** ظاهرة الاكتئاب المفرط:** تصف منظمة الصحة العالمية الاكتئاب بأنه اضطراب عقلي يصيب حوالي ٣٤٠ مليون شخص في العالم، تشمل أعراض الاكتئاب فقدان الاهتمام بالأشياء والإحساس بعدم الأهمية وبعدم السعادة وضعف المزاج وعدم القدرة على التركيز وإحساس عام بالخمول.

يعد الاكتئاب المفرط من الأمراض القاتلة حيث إن ١٥% من المصابين ينتهي بهم الأمر إلى الانتحار، كما أن الإحصائيات أظهرت أن ٥٠% من المنتحرين يمرون بفترة من الاكتئاب في وقت من الأوقات، هذا عدا وجود علاقة مباشرة بين الاكتئاب وازدياد نسب الوفيات نتيجة الإصابة بأمراض أخرى كالسرطان وأمراض القلب والشرابين.

لهذا كله، يعتقد أن الاكتئاب سيشكل السبب الرئيس للإعاقة في العالم، ومن أهم الأعباء التي ستواجهها البشرية عند حلول سنة ٢٠٢٠م.

في المقابل، نجد أن الإنسان نسي نفسه وتناسى ماضيه وحاضره ومستقبله، بعدما نسي معالم الحياة المثلى وأساليب العيش الكريم وأنماط العلاقات المتوازنة التي حددها له خالقه الكريم، جل وعلا، وضبطها ضمن موازين وأسس ومنظومات واضحة منسقة مترابطة، لا إفراط فيها ولا تفريط، ولا طغيان فيها ولا نقصان، مبنية على العدل والقسط والتوازن: بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿...ووضع الميزان * ألا تطغوا في الميزان * وأقيموا الوزن بالقسط ولا تخسروا الميزان﴾ [الرحمن: ٧-٩].

﴿وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾ [الأعراف: ٣١].

﴿ولا تقربوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن﴾ [الأنعام: ١٥١].

﴿يا أيها الرسل كلوا من الطيبات واعملوا صالحاً إني بما تعملون عليم﴾ [المؤمنون: ٥١].

﴿والذين هم لفروجهم حافظون * إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين * فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون﴾ [المؤمنون: ٥-٧].

﴿ولا تقربوا الزنى إنه كان فاحشة وساء سبيلاً﴾ [الإسراء: ٣٢].

﴿ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة﴾ [البقرة: ١٩٥].

﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ [الرعد: ٢٨].

ظاهرة الإفساد البيئي

يعاني عالمنا الحاضر، في عصرنا الحالي، وبشكل متزايد من وجود هواء ملوث بجميع أنواع الإشعاعات النووية والغازات المنبعثة السامة والملوثات الكيميائية والصناعية والعضوية، هذا عدا نشوء ظاهرتي "الاحتباس الحراري" و"تآكل طبقة الأوزون" الشديديتي الخطورة على الحياة بجميع أشكالها على كرتنا الأرضية.

ولقد أفادت الدراسات الحديثة أن هواء المدن الملوث يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان، هذا بالإضافة إلى أمراض القلب والرئتين، كما برهنت الدراسات عن وجود علاقة مباشرة بين التعرض المتزايد للهواء الملوث بجسيمات دقيقة شديدة الصغر صادرة عن الانبعاثات الصناعية ووقود الحافلات والمبيدات الزراعية، وغيرها من الملوثات، وزيادات ملحوظة في نسب وفيات السرطان خاصة في حالة سرطان الرئة.

وفي الوقت نفسه، ثبت للباحثين المختصين وبعد تتبع ودراسة آثار التجارب النووية على الإنسان والحيوان أن الإشعاعات المؤينة تخترق الأنسجة والخلايا وتشوه محتويات نواتها من الكروموزومات والأحماض الأمينية لتتسبب في ظهور أورام خبيثة ومتنوعة.

كما أظهرت دراسات أخرى نتائج متشابهة بعد تتبع وإحصاء ودراسة الآثار الناتجة عن استهلاك أطعمة ملوثة إشعاعياً أو معالجة نووياً بطريقة خاطئة بهدف حفظها وتعليبها.

كما يجب أن لا ننسى، أخيراً، الآثار المدمرة والقاتلة للأسلحة النووية التي استخدمت قديماً وحديثاً في حروب عالمية وإقليمية وتسببت في ازدياد هائل في نسب وفيات السرطان. وفي هذا المجال، أقر خبراء من منظمة الصحة العالمية، منذ مدة قريبة، أن التلوث البيئي يؤدي إلى مقتل ٣ ملايين طفل سنوياً دون سن الخامسة في الدول النامية والفقيرة،

خصوصاً في قارة آسيا. وكان من أبرز المخاطر البيئية التي يتعرض لها هؤلاء الأطفال قيلم بعض الدول برمي نفاياتها السامة في السهول والأنهار حيث يستحم ويشرب الأطفال في الأرياف، وانبعاثات الرصاص في المدن والأماكن القريبة من مكبات النفايات، والتلوث الجوي الناتج عن الاستخدام الكثيف للطاقة والتوسع الصناعي.

في نهاية المطاف، لا يسعنا إلا أن نؤكد على أن الإنسان هو الذي أوقع نفسه في هذا المأزق المرعب، وهو الذي ألقى بنفسه وجعلها بين مطرقة هذا الوحش الذي ركبه من إسرافه الفردي وبغيه النمطي وإفراطه الاستهلاكي وخسرانه النفسي، وبين سندان الرمضاء الموحشة التي جعلها مرتعاً له بعد إفساده بيئته، وتدميره العبيثي للنعم التي أوتمن عليها، ونسيانه مهمة إعمار الكون التي كلف به وجعل على أساسها خليفة الخالق على الأرض. لذلك كله، لا سبيل للإنسان في هذا الليل المظلم ولا خلاص له من هذه الكارثة المحتممة إلا بالرجوع إلى خالقه والعودة إلى التمسك بالأمانة التي قبلها في مهمته وتحمل المسؤولية في إعادة إعمار ما خربت يده، حتى لا يفوت الأوان.

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿ظهر الفساد في البر والبحر بما كسبت أيدي الناس ليذيقهم بعض الذي عملوا لعلهم يرجعون﴾ [الروم: ٤١].

