



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية (174)

هل نستطيع أن نصنع دواءنا ؟



تأليف

أ.د. مرزوق يوسف الغنيم

2022م



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت
سلسلة الثقافة الصحية

هل نستطيع أن نصنع دواءنا؟

تأليف

أ. د. مرزوق يوسف الغنيم

الطبعة العربية الأولى 2022م

ردمك: 978-9921-782-16-5

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

(هذا الكتاب يعبر عن وجهة نظر المؤلف ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أية مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : 25338610/1 (965) + فاكس : 25338618 (965) +

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.

المحتويات

ج	المقدمة :	
هـ	المؤلف في سطور :	
1	مدخل :	
3	الفصل الأول : علاجات روحانية	
3	1 - الصلاة... دواء	
5	2 - الصوم... دواء	
7	3 - الدعاء... دواء	
8	4 - القناعة والرضا بقضاء الله... دواء	
9	5 - التأمل... دواء	
13	الفصل الثاني : علاجات مرتبطة بتعديل نمط الحياة	
13	1 - تجنّب المحرمات... دواء	
14	2 - الإقلاع عن الوجبات السريعة... دواء	
16	3 - التخلص من السموم وإزالة التها من الجسم... دواء	
18	4 - التخلص من القلق والتوتر وعدم الخوف ... دواء	
19	5 - الاستماع والإنصات... دواء	
20	6 - الرضا والقبول... دواء	
	7 - المداومة على النشاط البدني وتحسين اللياقة	
22	البدنية ... دواء	
24	8 - النوم ... دواء	
	9 - التعايش مع الواقع والحفاظ على الهدوء	
26	النفسي ... دواء	
27	10 - الضحك ... دواء	
28	11 - التمارين الرياضية... دواء	
30	12 - تناول الخضراوات والفواكه... دواء	
32	13 - المشي... دواء	
34	14 - صعود الدرج ... دواء	

37	 الفصل الثالث : علاجات مرتبطة بالمفاهيم والقيم
37	 1 - الحب غير المشروط... دواء
39	 2 - الامتنان والحب ... دواء
40	 3 - الأصدقاء ... دواء
41	 4 - السلوك الإيجابي ... دواء
42	 5 - التفكير الإيجابي ... دواء
44	 6 - عقل مسالم في عالم مجزأ.... دواء
47	 الفصل الرابع : علاجات مرتبطة بالطبيعة
47	 1 - الطبيعة ... دواء
48	 2 - التعرض لضوء الشمس... دواء
49	 3 - تنفس الهواء النقي ... دواء
51	 4 - ضوء الشمس في الصباح الباكر... دواء
53	 5 - العيش في بيئة صحية ... دواء
55	 6 - التفاعل مع الطبيعة ... دواء
57	 خاتمة :
59	 ملحق :
61	 المراجع :

المقدمة

عند التواصل بيني وبين الصديق الدكتور أبراج بهات (Abraje K.Bhat)، وهو استشاري تقويم الأسنان أرسل لي عن طريق الهاتف رسالةً من رسائله الجميلة تقول: إنَّ الدواء ليس موجوداً دائماً في الزجاجات أو الحبوب أو اللقاحات... دعنا نتعرَّف على أفضل دواءٍ في عام 2022م. وعددت الرسالة حوالي 32 مصدراً من مصادر الدواء ليس لها علاقة بالتركيبات الدوائية أو الكيميائية أو اللقاحات، ومن هذه الأدوية كيفية طرد السموم من الجسم، والإقلاع عن الوجبات السريعة، والضحك، والامتنان، والأصدقاء، وممارسة السلوكيات الإيجابية، والصوم وغير ذلك.

وقد أعجبتني الفكرة التي طرحتها الرسالة. وبدأت في كتابة مقالة؛ لتُنشر في مجلة "تعريب الطب" التي يصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، ووجدتني قد تجاوزت الحدَّ المسموح به في عدد الصفحات التي تُنشر بها المقالات؛ أولاً لكون الموضوع شيقاً ومهماً، ثانياً لا يمكن اختصار ما لا يُختصر. ثالثاً وجدت أنَّ إضافة موضوعات عن الصلاة والقناعة والدعاء مهم جداً، ويجب عدم تجاوزه؛ لذلك أُلغيت فكرة المقالة، وأعدت ما تَمَّت كتابته؛ ليكون في صورة كتاب من كتب سلسلة الثقافة الصحية التي يُصدرها المركز.

لا يخفى على القارئ الكريم أنَّ الأدوية تحتوي على مواد كيميائية؛ ولذلك قد يسبب الدواء الضرر على الرغم من منفعته، وعلى الأطباء الموازنة بين الفوائد المتوقعة من الدواء والمخاطر المحتملة إذ يجب أن تكون الفوائد أكبر من المخاطر.

والمشكلة الأخرى أنَّ غالبية عظمى من الناس تتناول الأدوية دون استشارة الطبيب، وعندها تزداد احتمالية الإصابة بالآثار الجانبية لهذه العقاقير التي قد تؤدي إلى كثير من المضاعفات ومنها على سبيل المثال لا الحصر: الإصابة بقرحة المعدة، والدوخة، والصداع، كما أنَّ الخلط بين بعض الأدوية مثل تناول دواء مُسكِّن مثل ايبوبروفين (Ibuprofen) مع دواء آخر مضاد للالتهاب قد يؤدي إلى تلف خلايا الكبد أو الكلى كونهما يحتويان على المواد النشطة نفسها مما يسبب عبئاً زائداً على تلك الخلايا والأجهزة.

إذاً مثلما لكل دواء فائدة فإنَّ له ضرراً أيضاً إذا أُخذ دون استشارة طبيَّة أو إذا كان الطبيب لم يحسب الفوائد ويقارنها بالمخاطر من الدواء الموصوف.

إن المقترحات التي يقترحها هذا الكتاب، أو لنقل الأدوية كما تقول الرسالة هي من الطبيعة التي حولنا أو من تصرفاتنا وسلوكياتنا بوصفنا بشرًا، يشرح لنا كيف نطرد السموم من أجسامنا من دون دواء؟ وكيف نعيش حياة سعيدة مع الأصدقاء؟ وكيف يكون الحب غير المشروط وسيلةً للسعادة والفرح وعلاجاً للاكتئاب؟ وكيف يؤدي النشاط العضلي وممارسة الرياضة وصعود الدرج (السلالم) إلى تنشيط الدورة الدموية؟ وكيف يؤدي ذلك إلى زيادة فعالية الجهاز المناعي؟ وكيف يكون إحساسنا ونحن نتمتع بالعيش في الوقت الحاضر؟ وكيف نكون أكثر سعادةً وبَعِيدِينَ عن القلق والتوتر؟ إضافةً إلى مقترحات أخرى إذا قمنا بتطبيقها فسوف نجد أن حياتنا قد تغيّرت إلى الأحسن، وأن حاجتنا إلى الدواء سواء أكان تناوله في صورة شراب أو حبوب أو لقاحات لا حاجة لنا بها، أو على الأقل تقل الحاجة إليها.

وقد تم تقسيم الكتاب إلى مدخل وأربعة فصول هي:

- علاجات روحانية.
- علاجات مرتبطة بتعديل نمط الحياة.
- علاجات مرتبطة بالمفاهيم والقيم.
- علاجات مرتبطة بالطبيعة.

والله ولي التوفيق،،،

الأستاذ الدكتور/ مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام المساعد

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المؤلف في سطور

• أ.د. مرزوق يوسف الغنيم

- حاصل على شهادة البكالوريوس في العلوم (نبات - كيمياء).
- حاصل على درجة الماجستير في علم الأحياء الدقيقة.
- حاصل على درجة الدكتوراه في علم الأحياء الدقيقة.
- مدير معهد التربية للمعلمين والمعلمات - دولة الكويت.
- عميد كلية التربية الأساسية - دولة الكويت.
- مدير مركز البحوث التربوية لدول الخليج - دولة الكويت.
- يشغل حالياً منصب الأمين العام المساعد للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت.

مدخل

عادة ما يستهدف الدواء موقع المرض بشكل دقيق، ومن المفروض ألا يكون له أي تأثيرات جانبية على متعاطيه، ولكننا نجد أن كثيراً من الأدوية يكون لها تأثيرات قد تكون ضارة على الإنسان، فمثلاً قد تؤدي مضادات الهستامين إلى النعاس على الرغم من أن لها دوراً في ضبط أعراض الحساسية وهذا يُعدُّ شيئاً غير مرغوب فيه خصوصاً عند تعاطي هذا النوع من الدواء خلال النهار، وقد أثبتت الدراسات أن من (3-7%) من حالات دخول المستشفى في الولايات المتحدة هي حالات يرجع سببها إلى التأثيرات الجانبية للأدوية، ووجد أن نسبة (10-20 %) من حالات التأثير الجانبي لبعض الأدوية يكون شديداً.

وتتمثل معظم التأثيرات الجانبية والشائعة للأدوية في اضطرابات الجهاز الهضمي، والغثيان، ونقص الشهية؛ وذلك لكون الأدوية تُتناول عن طريق الفم، إلا أنه قد تظهر لعدد آخر من الأدوية تأثيرات جانبية من مثل النعاس والتخليط الذهني.

عند تناول الدواء تبدأ عملية الامتصاص (Absorption) وهي عملية نقل المادة الفعالة في الدواء من الجسم تبعاً لطريقة إعطائه إلى الدم (منطقة تأثير أو عمل الدواء). وتختلف عملية الامتصاص بحسب طريقة تناول الدواء، فيكون الامتصاص سريعاً وتاماً عندما يُعطى الدواء عن طريق الوريد، بينما يكون أبطأ عند تناوله عن طريق الفم؛ لأنه هنا يحتاج إلى أن يتفكك، ثم ينحل، ثم يمتص من قِبل الأمعاء، ثم الكبد قبل أن يدخل إلى مجرى الدم، ويُعدُّ الكبد الأساس الذي يسمح بمرور ذلك الدواء إلى الدم، ثم إلى مواقع عمل الدواء.

وقد وجد كثيرٌ من الباحثين أن الدواء قد يوجد في أشياء أخرى غير الحبوب والزجاجات أو حتى التطعيمات، فقد وُجدَ أن أفضل الأدوية تتمثل في أشياء طبيعية وبعيدة عن المركبات الكيميائية.

ولذلك جاء هذا الكتاب ليبين تلك الأشياء الطبيعية التي من الممكن مزاولتها لتحفظ لنا صحتنا، ونبتعد قليلاً عن المركبات الكيميائية قدر الإمكان تجنباً لآثارها الجانبية الضارة أحياناً، ونستعرض من خلال الفصول التالية من الكتاب بعض من هذه العلاجات التي تم التأكد من فعاليتها من خلال الأبحاث والدراسات العلمية الحديثة.

الفصل الأول

علاجات روحانية

1 - الصلاة ... دواء (Prayer is a Medicine)

يقف المسلم بين يدي الله سبحانه وتعالى خمس مرات في اليوم؛ ليؤدي فريضة الصلاة، وهي واحدة من الأركان الأساسية التي بُني عليها الإسلام. فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "بُني الإسلام على خمس، شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً" رواه البخاري ومسلم. وفي هذا الحديث دليل وجوب الصلاة على كل مسلم بالغ عاقل، وقد قال الله سبحانه وتعالى: ﴿قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعَ فِيهِ وَلَا خِلَالٌ (31)﴾ (سورة إبراهيم). ولسنا هنا نتكلم عن مشروعية الصلاة فهذا أمر مفروغ منه، وقد بين أهل العلم أن كل ما جاءت به الشريعة الإسلامية من تكاليف وعبادات فإن فيه خير الدنيا والآخرة، ولكي نتكلم عن الفوائد الصحية للصلاة، فإننا نجد أنه في الحركات التي يقوم بها المصلي كالوقوف والركوع والسجود تزيد من مرونة عضلات الجسم وتساعد على تمديدها، وقد ثبت أن أكثر الناس سعادة وأصحهم نفسياً هم الذين يقيمون الصلاة على وجه صحيح مع مراعاة شروطها.

وتمثل الصلاة - بجانب كونها فرضاً لازماً - غذاءً روحياً عميقاً له مردود صحي، ففي الصلاة تنوع في الحركات: الاعتدال والركوع والسجود والجلوس والقيام، وهي حركات مثالية تتواءم مع ما يحتاج إليه الإنسان من رياضة جسمية إضافة إلى ما يستفيد منه روحياً. ويتحقق من الصلاة الفوائد الصحية التالية:

- أن التمارين الرياضية لا تحقق فائدتها الصحية إلا إذا كانت مستمرة ومتكررة، وهذا ما تحققه المواظبة على الصلاة.

- في أثناء الصلاة تتحرك جميع عضلات الجسم القابضة والباسطة. مما يعمل على تنشيط الجسم وتحسين الدورة الدموية.

- في أثناء الصلاة تتحرك جميع المفاصل وخاصة فقرات العمود الفقري، وهو ما يقي خطر أمراض مفاصل الظهر وأشهرها الانزلاق الغضروفي.
- يساعد الركوع والسجود على مرونة مفصل الحوض وتحسين التنفس وتمدد الرئة بشكل أفضل وكذلك التخلص من التعب والإجهاد والكسل.
- في أثناء الصلاة يعطي خفض الرأس ورفع مرونة للشرابين؛ مما يقيها من الإصابة بالتصلب (النوبات القلبية، السكتة الدماغية) أو الصداع النصفي.
- في أثناء الصلاة تمتص حركة السجود الطاقة السلبية الموجودة في جسم الإنسان (عملية تفريغ الشحنات الكهربائية).
- تساعد الصلاة على استرخاء الفكر والعقل وإخراج الأفكار السلبية مما يؤدي إلى علاج الأرق والاكتئاب.
- للوضوء قبل الصلاة وما فيه من غسل اليدين والمضمضة والاستنشاق وغسل الوجه والرجلين مردوداً صحياً عظيماً، حيث يؤدي إلى نظافة بدنية كاملة وإزالة الأوساخ والبكتيريا التي تعلق بالوجه والفم والأنف ما بين فترات الصلاة.
- إن للصلاة فوائد عظيمة أهمها الوقوف بين يدي الله سبحانه وتعالى كما أنها تنشط الجسم والعقل، وفي أثناء الخشوع تتحقق الراحة النفسية والطمأنينة والسلام الداخلي. مما يساعد في علاج الخوف والقلق وبعض الاضطرابات النفسية.
- يقول الله سبحانه وتعالى في (سورة المعارج) ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23)﴾. وهلوعاً تعني: الشخص الذي إذا مسه الشر جزع وإذا مسه الخير منع، وقد خلق الإنسان يحب ذاته، فإذا لاح في الأفق خطرٌ يهدده أصبح كثير الجزع فيصاب بالخوف... إلا المصلين الذين هم على صلاتهم دائمون فإنهم راضون بقضاء الله وقدره، منشرحة صدورهم مطمئنة أنفسهم، يشعرون بالسلام والتفاؤل.
- إن الواقف للصلاة وهو يقرأ القرآن يتذكر قول الله سبحانه وتعالى في سورة الإسراء الآية (82): ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾. وتعني شفاء: أن القرآن يذهب ما في القلوب من أمراض الكره والحقد والضعيفة، أما الرحمة فهي التي يحصل فيها الإيمان والحكمة وطلب الخير والرغبة فيه. إنك عندما تعطي الصلاة المكانة الأولى في حياتك فإن كل الأمور الباقية تأخذ أماكنها الصحيحة تلقائياً.

2 - الصوم... دواء (Fasting is a Medicine)

الصوم في الإسلام هو أحد أركانه الخمسة، وقد فرض الله سبحانه وتعالى الصيام في شهر رمضان، فقد ذُكِرَ في القرآن الكريم في (سورة البقرة، الآية 183): ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (183)﴾ ولا يسقط الصيام لمن يفطره بعذر من مثل المرض، أو السفر، بل عليه أن يصوم الأيام التي فطرها بعد انتهاء شهر الصوم. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "الصيام جُنَّةٌ وَجُنَّةٌ تعني الوقاية والستر؛ لأن الصوم يهذب النفس، والصيام معجزة علمية فالإنسان بطبيعته قد يأكل أكثر من حاجته للطعام، فكثير من الناس يأكلون ليرضوا شهواتهم لا لأنهم جائعون، وبذا تتراكم الفوائض والفضلات في الجسم وتتراكم السموم في الأنسجة، وأكد العلماء بأن إدخال الطعام على الطعام يُعَدُّ عبئاً ثقیلاً على المعدة وعلى الجهاز الهضمي بأكمله، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صُلبه، وإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه"؛ ولذلك شرع الله الصيام أولاً تقرباً إليه سبحانه وتعالى وثانياً لصحة الإنسان، وتذكيراً لنفسه وتهذيباً لسلوكه.

وللصوم فوائد صحية عديدة منها:

- يُحسِّنُ المؤشر الوظيفي لجهاز المناعة عشرة أضعاف عند الصائمين مقارنة بغير الصائمين كما تزيد أنواع الأجسام المضادة التي تقوم بتدمير الكائنات الضارة التي تهاجم الجسم مثل البكتيريا والفيروسات.
- يساعد على إزالة السموم عن طريق حرق الدهون المخزنة في الجسم؛ لذا يساهم الصوم في الوقاية من مرض السمنة التي تنتج عن خلل في التمثيل الغذائي، أو من ضغوط بيئية ونفسية، كما يعالج الصيام الأمراض الناتجة عن السمنة من مثل مرض تصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم.
- يقلل الصوم من شرب القهوة والشاي وكذلك التدخين خلال نهار الصيام مما يقي من أضرارهم، فالإكثار من شربهم قد يشكل خطراً كبيراً على الصحة وعلى الجهاز الهضمي بالذات، حيث تحفز المعدة على إنتاج المزيد من الأحماض؛ مما يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة أو ارتجاع المريء أو عسر الهضم.

للصوم فوائد صحية متعددة من هذه الفوائد أنه:



يزيد من حساسية
الجسم للأنسولين

يُحسِّن من صحة القلب
والأوعية الدموية



يُدعم عمليات
التمثيل الغذائي

يخفض
سكر الدم



يعزز من جهاز
المناعة بالجسم

يعمل على تجديد
الخلايا



الفوائد الصحية للصوم.

أودع الله سبحانه وتعالى في الإنسان طاقات مخزنة تكفيه إذا انقطع عن الطعام، ولذلك أُنشئت مصحات عالمية طبية لعلاج الأمراض المزمنة بما يعرف بالصيام العلاجي أو الطبي (Fasting therapy) الذي يمتنع فيها المريض عن جميع أنواع الطعام والشراب التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة لفترة زمنية محددة مع التعويض ببعض أنواع الأطعمة من مثل: الخضراوات والفواكه والمكملات الغذائية مما يعمل على تحسين عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون المخزنة وتخلص الجسم من السموم ومن ثمَّ علاج مجموعة من الأمراض المزمنة من مثل: الصرع وبعض أنواع السرطانات، وارتفاع ضغط الدم، والتهاب المفاصل الروماتويدي. وقد ثبت أنه عند تطبيق الصيام العلاجي بشكل صحيح بناءً على الأنماط الغذائية المناسبة لكل حالة مع المتابعة الطبية الدقيقة يكون فعالاً في تعزيز الشفاء الذاتي.

وقد أجرى بعض العلماء تجارب علمية على عدد من الصائمين وغير الصائمين، وأكد أن كفاءة الأداء العضلي للصائمين في هذه التجربة قد تحسن 20 % عند 30 % من أفراد التجربة، وتحسنت دقات القلب بمقدار 6 %، وتحسنت حصيلة ضغط الدم بمقدار 12 %، وتحسنت درجة الشعور بضيق التنفس بمقدار 9 %، كما تحسنت درجة الشعور بإرهاق الساقين بمقدار 11 %.

من هذه التجربة نتأكد أن للصيام دوراً إيجابياً في حياتنا، وأن هذا يبطل المفهوم الشائع عند كثير من الناس من أن الصيام يضعف المجهود البدني ويؤثر في النشاط والحركة فيقضون معظمهم نهار الصوم نائمين.

3 - الدعاء ... دواء (Pray for is a Medicine)

الدعاء هو عبارة عن سؤال العبد لربه... إما لطلب الصحة أو صلاح الأولاد أو الرزق. ويجب أن يكون الدعاء خالصاً لله تعالى، ولا يجوز أن يدعو أحداً غير الله؛ لأن ذلك يُعدُّ نوعاً من الشرك، قد يُصيب الإنسان مرضُ جسماني أو نفسي ويتعاطى الدواء الذي يصفه الطبيب، ولكن ذلك لا يغني عن الدعاء راجين من الله سبحانه وتعالى الشفاء. ولا يستغني أيضاً أي شخص عن دعاء الآخرين له، وقد تعددت الآيات القرآنية التي تحتوي على أدعية اختلفت في مضمونها، ولا تكاد تجد سورة من سور القرآن الكريم إلا وقد احتوت على دعاء أو أكثر. فنجد مثلاً في (سورة آل عمران): ﴿هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ (38)﴾. هذا دعاء نبي الله زكريا عندما رأى من فضائل مريم عليها السلام وكيف أنجبت سيدنا عيسى عليه السلام. تحركت في نفسه عاطفة الأبوة وهو شيخ كبير، فدعا الله تعالى بقلب خاشع وبيقين أن يرزقه الذرية الصالحة، فرزقه الله بسيدنا يحيى (عليه السلام).

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: رسول الله صلى الله عليه وسلم "نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ، وَالْفَرَاغُ". إذاً الصحة من الممكن أن يحسد عليها الشخص، ولا يرد الحسد إلا قراءة القرآن والدعاء.

وقال الله تعالى في محكم تنزيهه: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (83)﴾ (سورة الأنبياء) فهذا سيدنا أيوب عليه السلام عندما أصابه البلاء في ماله وولده وجسده ثم ابتلي بالجذام، ولم يبق من جسمه جزء سليم سوى قلبه ولسانه الذي دعا به الله سبحانه وتعالى فمكث في بلائه ثمانية عشر عاماً ثم فرج الله عنه، وعظم له الأجر بعد أن دعا ربه: "أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ".

إن الدعاء عبادة وهو صلة العبد بربه وهو علامة من علامات التواصل بين الله والإنسان، وقد قال الله سبحانه وتعالى في (سورة غافر): ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ (60)﴾ قد تتأخر الاستجابة ولكن الإلحاح في الدعاء يجعله محققاً، وقد قال ابن تيمية: إن القلوب الصادقة والأدعية الورعة هم جنود لا يمكن هزيمتهم أبداً.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "لَا يُغْنِي حَذَرُ مَنْ قَدَرٍ، وَالِدُّعَاءُ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزَلْ، وَإِنَّ الْبَلَاءَ لَيَنْزِلُ فَيَلْقَاهُ الدُّعَاءُ فَيَعْتَلِجَانِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ" وعليه فإن الدعاء من أقوى الأساليب التي يستخدمها المسلم؛ ليدفع عن نفسه البلاء والمرض. وهو أحد أسباب رفع المحن والمصائب، وجلب الخير.

وقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم مجموعة من الأدعية التي يُرقي بها المريض، وجعل الله سبحانه وتعالى في هذه الأدعية كثيراً من البركة التي تُسهّل الشفاء. ولا ننسى الدعاء للمريض وهو الدعاء المعروف الذي يقول: "اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ، اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا".

4 - القناعة والرضا بقضاء الله ... دواء (Being Content is a Medicine)

معنى القناعة في اللغة هو: الرضا بما يسره الله لنا. إن كان قليلاً صبرنا وإن كان كثيراً شكرنا. ومن قنع بالقليل فهو الغني، ومن لم يقنع بالقليل أو الكثير فهو فقير؛ لذلك يجب أن نقنع بما قسمه الله لنا ففي القناعة راحة للبدن وللنفس، ويكفي أن في القناعة الراحة والسكينة للإنسان.

يجب أن يرضى الإنسان بقضاء الله سبحانه وتعالى ويكون على يقين بأن: "ما أخطأك لم يكن ليصيبك". ويجب علينا أن نلغي من قاموسنا: لماذا عند غيري وليس عندي، فالثراء ليس هو الوسيلة الوحيدة للسعادة والعيش الهنيء. ويجب أن نكون على ثقة بأنه لا يوجد إنسان سعيد طول حياته أو حزين طول عمره. القناعة يجب أن يتربى عليها أطفالنا من صغرهم، فعلى المربي الجيد عدم مقارنة أطفاله بالآخرين إلا في الأمور الإيجابية وهذا لا يلغي الطموح.. الطموح في الدراسة والطموح في كسب الرزق.

في القرآن الكريم يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)﴾ (سورة النحل). قال المفسرون أن معنى حياة طيبة هو القناعة والرضا.

وقال صلى الله عليه وسلم: قد أفلح من أسلم، ورزق كفافاً، وقنعه الله بما آتاه". وقال عليه الصلاة والسلام: "ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس".

وللقناعة أثر كبير في حياة الإنسان، فإذا ما اقتنع الشخص تحققت له الراحة النفسية والطمأنينة. إن القناعة لها دور كبير في الحياة فهي تمد الشخص بالصفاء الذهني وبالبصيرة النافذة؛ لأن حقيقة الغنى هو غنى النفس. والقناعة بداية السعادة والهدوء النفسي، فالقانع لا ينظر إلى ما في يده غيره، بل ينظر إلى ما في يده ويفكر كيف يُنمّيه وللقناعة دورٌ في الراحة النفسية مما يؤثر في صحة الجسد بالكامل واعتدال المزاج واطمئنان الروح. فعلى الالتزام بالقناعة حتى نعيش حياة طيبة هائلة وسعيدة ومطمئنة..

5 - التأمل .. دواء (Meditation is a Medicine)

كثير منا من يشعر بالتوتر والقلق والضغط العصبي... كيف نبعد هذا الشعور من أنفسنا؟ وجد العلماء أن التأمل يُعدُّ طريقة بسيطة للحد من كل ذلك... فالتأمل يشعرك بالهدوء والأمن الداخلي. والتأمل من الوسائل التي لا تكلف الشخص أي أمور مادية... إضافة إلى أن من الممكن أن يمارسه أي فرد وفي أي وقت... فهو رياضة ذهنية بسيطة من الممكن ممارستها في أي مكان... سواء أكان ذلك في أثناء الجلوس أو المشي أو الانتظار، وقد عُدَّ التأمل من الطب التكميلي حيث وُجِدَ أنه يجمع بين العقل والجسم، فعن طريقه يكون الجسم في حالة عميقة من الاسترخاء والشعور بالطمأنينة؛ مما يؤدي إلى الشعور بالراحة النفسية والصحة العامة، كما أن الفرد يجد أن ممارسة التأمل ممتعة جداً، ويمكن ملاحظة ذلك عند ممارسة التأمل للمرة الأولى حيث تظهر نتائجه الإيجابية وأثرها في الممارس بسرعة. ونتيجة لدراسات وأبحاث أمكن جمع عدد من الفوائد النفسية والبدنية للتأمل منها:

- التعامل مع المواقف الصعبة بمنظور جديد.
- بناء مهارات التعامل مع التوتر.
- زيادة الوعي الذاتي.
- التركيز على الحاضر.
- تقليل المشاعر السلبية.

- رفع مستوى التأخيل والإبداع.
- زيادة الصبر والتسامح.
- خفض معدل ضربات القلب.
- خفض ضغط الدم.
- تحسين جودة النوم.

من الفوائد الصحية لممارسة التأمل أنه:



الفوائد الصحية للتأمل.

وقد بيّنت الأبحاث أن التأمل قد ساعد على تخفيف بعض الأعراض المرضية لبعض الأشخاص، ومنها:

- القلق.
- أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم.
- الربو.
- مشكلات النوم.
- الصداع.
- السرطان.
- الألم المزمن.
- الاكتئاب.

ويجب أن نعلم أن التأمل يجب أن يصاحبه حضور الذهن مع تمتع بوعي متزايد وقبول العيش في اللحظة التي نعيشها.

وهناك عدة طرق أو عناصر لممارسة التأمل تعتمد على: التركيز والتنفس باسترخاء والجلوس في مكان هادئ ومن ثمّ الانفتاح على الذات، وتبدأ عملية التأمل بالتنفس بعمق، المشي البطيء، التركيز على مشاعر الحب والود تجاه الآخرين، مع قراءة آيات من القرآن الكريم، مثل: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (57) قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ (58)﴾ (سورة يونس).

وقد تلاحظ كيف يتم تأثير التأمل في جسمك من المرة الأولى حيث ستلاحظ الفرق، ومع الاستمرار سيبدأ تقليل مستوى التوتر، وتحسين صحة القلب والتقليل من تشنج العضلات وتقوية الجهاز المناعي، مع تحسّن في اتخاذ القرارات والقدرة على التعامل مع المواقف المختلفة والمشكلات وحلها.



الفصل الثاني

علاجات مرتبطة بتعديل نمط الحياة

1 - تجنُّب المحرمات... دواء

(To Avoid Wine & Gambling and Adultery is a Medicine)

حرم الله سبحانه وتعالى على الناس كثير من الأشياء فهي أما أن تكون محرمات تؤكل من مثل لحم الخنزير، أو تشرب مثل المواد الكحولية أو تزاول من مثل الربا، والقمار، والزنا، فقد يعتقد بعض الناس أن هذه المحرمات بها تقييد وتضييق على الإنسان، بل إن في تحريمها إنقاذاً للإنسان من مخاطر تحتويها أو تجلبها، فالله سبحانه وتعالى لم يحرم شيئاً إلا لحكمة، فلو نظرنا إلى متعاطي الكحول نجد أنه دائم الانشغال بها على الرغم من أنها تذهب العقل وتسبب للمتعاطي مشاكل اجتماعية من مثل انقطاعه عن أي أنشطة أو هوايات، كما أن المتعاطي قد يصل إلى حالة التسمم بالكحول نتيجة زيادة تركيز الكحول في الدم، كما يصاب باضطراب الحالة المزاجية وسوء تقدير الأمور وكل ذلك يؤدي إلى كسل في عمل الجهاز العصبي المركزي وأمراض الكبد وارتفاع ضغط الدم، ومضاعفات داء السكري، وبالنسبة للسيدات قد يؤدي تعاطي الكحول في أثناء الحمل إلى الإجهاض أو ولادة أطفال مشوهين خلقياً.

أما تحريم لحم الخنزير فقد ثبت أنه ضار بالصحة وأن دمه وأمعائه تحتوي على ديدان شديدة الخطورة وهي الدودة الشريطية (Tapeworm) وبويضاتها المتكسدة، كما أن الخنزير لا يوجد في البلازما الخاصة به إنزيمان هما (Xanthin Oxidase) و (Uricase) مما يجعل الخنزير يحتفظ بكمية كبيرة من حمض البولي في أنسجته ولا يتخلص إلا من حوالي 2 % من هذا الحمض والباقي يخزن في جسمه، وهذا عكس الحيوانات الأخرى التي تؤكل لحومها من مثل الغنم والبقر فهي تتخلص من حمض البولي بكميات كبيرة لوجود إنزيم (Xanthin Oxidase) . كما أن الخنزير يأكل روثه وروث الآخرين المختلط بالبول مما يجعل حمض البولي يتراكم أكثر، يقول

الله سبحانه وتعالى في (سورة الأنعام): ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رَجَسٌ أَوْ فِسْقًا أَهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (145)﴾ . قال الله سبحانه وتعالى عن لحم الخنزير: فإنه رجس، أي نجس.

وأما تحريم الزنا، فإن تحريمه متفق مع الفطرة السوية التي خلقنا الله عليها وهي الحرص على صيانة العرض والحرص على النسب، كذلك فإن انتشار الزنا يؤدي إلى امتهان المرأة وإذلالها وقد جاء الإسلام ليحقق كرامة الناس جميعاً، كما أن الزنا يؤدي إلى انتشار الجرائم والقتل، وينتشر في المجتمع الأطفال اللقطاء، وقد قال الله سبحانه وتعالى في سورة المؤمنون: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِغُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (5)﴾ كما ذكرت (سورة الإسراء) الزنا بالآتي: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا (32)﴾ . ومن أضرار الزنا الصحية إصابة الإنسان بعدد من الأمراض المنقولة جنسياً التي يصعب علاجها مثل الإيدز والهربس والزهري والسيلان، والسبب الآخر المهم في تحريم الزنا هو اختلاط الأنساب، فقد يتزوج الشاب أخته وهو لا يعلم أنها أخته وهكذا. إذا لم يحرم الله سبحانه وتعالى أي شيء إلا لسبب مهم وهو الاستفادة الإنسان، وإنقاذه من شرورها.

2 - الإقلاع عن الوجبات السريعة ... دواء

(Quitting Junk Food is a Medicine)

تُعَرَّفُ الوجبات السريعة بأنها هي التي يتم إعدادها وتقديمها بسرعة خارج المنزل، وللأسف تحظى هذه الوجبات بشعبية كبيرة، وغالباً ما تحضر تلك الوجبات باستخدام مكونات رخيصة مثل اللحوم عالية الدسم مع استخدام كميات عالية من مركبات الصوديوم الذي يقوم بدورين في تلك الوجبات أولها أنه يعمل كمادة حافظة وثانيهما يمنح الوجبة طعماً لذيذاً، كما أن معظم المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة تستخدم الزيوت المهدرجة وهي زيوت تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويختلف الغذاء الصحي عن الوجبات السريعة، فالغذاء الصحي متنوع ويحتوي على مجموعة واسعة من الأطعمة، فهو يشمل الخضراوات والفواكه واللحوم ومنتجات الألبان والحبوب ومن هذا التنوع تتوافر العناصر الغذائية المختلفة والضرورية لبناء الجسم.



يجب الابتعاد عن الغذاء غير الصحي لتجنب الأمراض.

وقد أثبتت أبحاث علمية كثيرة أن الوجبات السريعة تنذر بأمراض خطيرة، وقد تبين بأن الشخص الذي يُقلع عن تناول الطعام غير الصحي سرعان ما يلاحظ تحسناً مضطرباً في صحته.

فمثلاً وُجِدَ أن الشخص الذي يتناول وجبات سريعة أكثر من مرتين في الأسبوع يكون مُعَرَّضاً للإصابة بالسمنة وبأمراض القلب بما تقدر نسبته 1.5 %، وذلك مقارنة بأشخاص لا يتناولون تلك الوجبات إلا لفترات متباعدة، كما أنه وُجِدَ أن الدهون والصوديوم والسكر الموجود في تلك الوجبات تؤثر في الدماغ والعظام والحالة المزاجية، فقد ترتبط هذه الوجبات بزيادة معدلات الاكتئاب المرتفعة، وذلك حسب ما كشفته مجلة التغذية للصحة العامة (Public health nutrition)، وبينت دراسة أخرى أجريت في جامعة هارفارد أن النساء اللاتي يتناولن الوجبات السريعة والمياه الغازية يكن أكثر عرضة بنسبة 41 % للإصابة بالاكتئاب، وذلك عند المقارنة مع أخريات يتناولن غذاء صحياً، كما أن الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة يقلل من فرصة الإصابة بداء السكري. كما أنه عند تناول الطعام الصحي فإن طاقة الجسم تزداد؛ لأن الطاقة التي نحصل عليها من الطعام غير الصحي لا تدوم طويلاً.

3 - التخلص من السموم وإزالتها من الجسم... دواء

(Detoxification is a Medicine)

يتعرض جسم الإنسان إلى مجموعة من السموم، حيث تنتقل إلى الجسم عن طريق الماء أو الهواء أو تناول أطعمة غير صحية أو استخدام عقاقير طبية أو استنشاق المبيدات الحشرية، وجميع هذه السموم تؤثر في صحة كثير من أعضاء الجسم، وقد ثبت أن تراكم السموم داخل جسم الإنسان يؤدي إلى خلل في أداء بعض الأعضاء، مما يؤدي إلى أمراض مختلفة، وقد وُجدَ أن هناك أعراضاً مختلفة تظهر عند تراكم السموم بالجسم منها:

- الإمساك، فالقولون والأمعاء الغليظة يُعدّان المسؤولين عن معالجة السموم من خلال العمليات الفيزيولوجية اليومية التي تقوم بها الأمعاء، فإذا تعرّض القولون لأي طارئٍ صحي تراكمت السموم على جداره؛ مما يؤدي إلى الإصابة بالإمساك.
- التعب والإنهاك كون تلك السموم تعيق عمليات الهضم؛ مما يؤدي إلى عدم حصول الجسم على المغذيات المهمة لإنتاج الطاقة.



• قد يتأثر الجهاز العصبي المركزي من بعض المركبات السامة؛ مما يؤدي إلى الأرق وحدوث التهابات مختلفة، وعندما تظهر على الشخص تلك الأعراض فعليه القيام بإجراء عملية تنقية الجسم من تلك السموم، وهي ما يُسمى (Detoxification) مرة واحدة بالعام على الأقل، يستطيع الجسم بعد ذلك أن يعاود نشاطه وصحته. وتأتي طريقة طرد السموم من الجسم باتباع نظام غذائي معين يعتمد على التقليل من تناول اللحوم بكل أنواعها، وكذلك منتجات الألبان، على أن يتناول الشخص كوباً من الأعشاب المليئة قبل البدء في عملية طرد السموم بيوم واحد وذلك لتنظيف الأمعاء من أي فضلات، والابتعاد عن تناول الأطعمة المصنّعة والسكريات، وتبدأ خطوات طرد السموم بشرب كوبين من الماء مضافاً إليه عصير ليمونة صباحاً، وكذلك فإن شرب النعناع المغلي وتناول كثير من الفاكهة مع ضرورة تناول وجبات صحية مما يساعد المعدة على التخلص من كثير من الفضلات.

كيف نزيل السموم من الجسم



يساعد شرب الكثير من الماء على تخليص الجسم من السموم.

- شرب الكثير من الماء.
- خفض المتناول من السكريات والأغذية المصنعة.
- تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة.
- تعزيز تناول الأطعمة المحتوية على البريبيوتك (Prebiotics) مثل الروب والموز والخضار.
- خفض كمية الملح من الوجبات.
- الامتناع عن التدخين، وشرب المواد الكحولية.
- الحصول على قدر جيد من النوم الهادئ الجيد.
- المحافظة على النشاط البدني.

4 - التخلص من القلق والتوتر وعدم الخوف ... دواء

(Being Fearless is a Medicine)

من منا لم يتعرض للخوف. فالخوف شعور طبيعي يحس به الإنسان إذا تعرض لشيء غير مألوف في حياته؛ مما يؤدي إلى التوتر والقلق، وكثير من أنواع الخوف من الممكن التغلب عليه إذا سعى الفرد لتخليص نفسه من هذا الشعور، ومن الممكن التحدث عن مشاعر القلق لأحد الأشخاص القريبين فقد يقدم لك يد العون. يُعرّف الخوف بأنه اضطراب عاطفي ورهاب من مواقف أو بيئات معينة. كما أنه الشعور بالخطر أو بالتهديد من أشياء محتملة في المستقبل مثل توقع حدوث خطر على الجسم أو الحياة بشكل عام. وذكر علماء النفس من مثل جون واطسون (John B. Watson) وروبرت بولتشك (Robert Plutchik) أن هناك مجموعة من العواطف الفطرية يُعدّ الخوف أحدها وهي تشمل الغضب والقلق والخوف والرعب والفرح والذعر والحزن، ويرتبط الخوف بالتوتر. ولكن استجابة الخوف تُعدّ غريزة للبقاء على قيد الحياة حيث يولد الخوف الاستجابة السلوكية المناسبة، فهو يُعدّ شعوراً يطره الإنسان من أجل البقاء.

فعند إحساس الفرد بأي تهديد يبدأ الجسم بالاستجابة له فيبدأ بالتعرق وزيادة معدل ضربات القلب وارتفاع مستوى الأدرينالين؛ لذلك من الممكن أن يؤدي الخوف إلى تأثر صحة الفرد الجسدية بسبب تأثر جهاز المناعة أو تلف القلب والأوعية الدموية، إضافة إلى مشكلات في الجهاز الهضمي من مثل القرحة والقولون العصبي وإلى ظهور أمراض الشيخوخة في وقت مبكر، وإلى شعور الإنسان بالقلق عند مواجهة أقل العقبات إضافة إلى الإصابة بالقلق المرضي؛ مما يؤدي إلى الاكتئاب.

وللتغلب على الخوف يجب اتباع خطوات إيجابية أولها الابتعاد عن المواقع التي يحس بها الفرد بالخوف، واتباع الوسائل التي تؤدي إلى الراحة النفسية من مثل الاسترخاء والتنفس العميق، وممارسة الألعاب الرياضية بشكل منتظم في الهواء الطلق، وتوجيه الفكر إلى التفكير بالأشياء المفرحة والسارة في الحياة كون الدماغ لا يستطيع التركيز إلا بموضوع واحد، ومن الأشياء التي تبعد الخوف تصور النجاح والتفكير فيه؛ لأن التخطيط الذهني يساعد على السير على نهج سليم يُبعد الخوف، كما أن للمرونة دوراً إيجابياً كبيراً في إزالة الخوف فعلى الإنسان أن يكون مرناً في تعامله مع الآخرين بما فيه الكفاية ومحاولة التجريب بطرق أخرى للعيش في هذه الحياة بسلام.

إن الخوف مرض يصيب الإنسان ليهرب من واقع معين، ولكن هناك من تخافه وتهرب إليه. فالفرد يهرب ممن يخافه، إلا الله سبحانه وتعالى فإنك إن خفته تهرب إليه، يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (سورة آل عمران).

5 - الاستماع والإنصات... دواء (Listening is a Medicine)

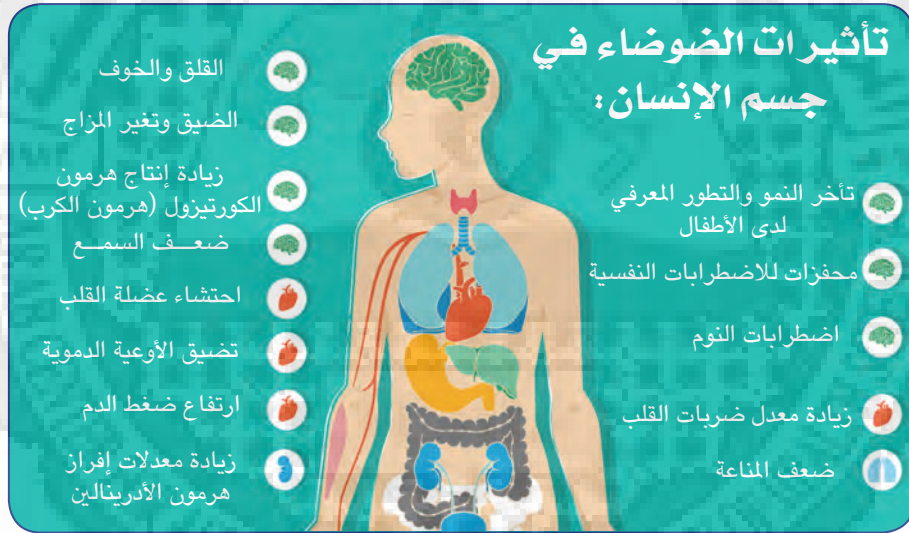
أنا أسمعك أم أصغي إليك؟ فقد تكون تكلمني وأنا أسمع كلامك، ولكنني في الوقت نفسه قد أكون أفكر بأشياء أخرى لا علاقة لها بما تقول من مثل مهام العمل، أو قد أكون مرهقاً أسمع كلامك ولكنني لست مهتماً بما يقال، وهنا يقال أنني غير مُصْغٍ لما يقال. وهناك اختلاف كبير بين الاستماع والإصغاء، فالاستماع عملية لا إرادية ندرك بها الأصوات، أما الإصغاء فهو عملية تتضمن فهم الأصوات وإدراكها والتركيز عليها والاستعداد للاستجابة لما يقال، وللإصغاء دور في حياتنا، فمثلاً نجد أن فقدان السمع له تأثير سلبي في الصحة؛ لأنه قد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي؛ مما يوصل الشخص إلى الاكتئاب، كما أنه عن طريق الاستماع والإصغاء يمكننا تطوير أنفسنا عندما نسمع من الآخرين، كما أنه يزيد من التعاطف والود وزيادة التواصل، فإذا كان الشخص لا يجد من يستمع إليه يجد نفسه قليل القيمة في المجتمع ويعاني الوحدة وعدم الاهتمام به من الآخرين.

ومثلما يكون للتحدث مع الآخرين فوائد صحية ونفسية، فإن للتحدث مع النفس أيضاً فوائد مشابهة أهمها تحسين الذاكرة، والتقليل من الشعور بالوحدة، وإعمال العقل بكفاءة، كما يساعد التحدث إلى النفس على تنظيم الأفكار وإعطاء الأولوية للأشياء المهمة. والأهم من ذلك كله أن التحدث إلى النفس والإصغاء إلى الآخرين يخفف حدة التوتر لدى الشخص ويصبح أكثر استرخاءً.

وقد ثبت أن للاستماع فوائد عقلية ونفسية، فعندما يكون الشخص بمفرده ويستمتع إلى أشياء إيجابية مثل الاستماع للقرآن الكريم، والاستماع إلى كلام حسن من أناس قريبين منه فإن لذلك مردود على الصحة البدنية لا يقل عما تقدمه ممارسة الرياضة، كما أن الاستماع في ظروف هادئة يقلل من التوتر ويساعد على الاسترخاء، وقد بينت دراسة قام بها أطباء في مستشفى جونز هوبكنز (The Johns Hopkins Hospital) أن الاستماع يحفز العقل؛ إذ ظهر ذلك في عقول من يتعرضون لأشعة الرنين المغناطيسي حيث ظهرت مناطق نشطة ومضيئة في الدماغ عند الاستماع إلى أشياء محببة، كما وجدَ باحثون آخرون في جامعة شنغهاي في الصين عام 2015م أن

الاستماع إلى الموسيقى الهادئة يساعد على تقليل آلام العضلات ورفع قدرة التحمل عند القيام بتنفيذ مهمات صعبة، كما ثبت أن الاستماع إلى القرآن الكريم بشكل مستمر يؤدي إلى زيادة قدرة الإنسان على الإبداع وإلى إعادة برمجة خلايا الدماغ.

ويجب أن يكون الاستماع مقنناً إلى حد كبير، فعند الاستماع إلى الأصوات العالية من مثل الموسيقى الصاخبة والضجيج المستمر فإن ذلك يؤدي إلى تدمير الأعصاب في الدماغ. وقد أوضحت إحدى الدراسات أن حوالي 12% من الأطفال والمراهقين يعانون فقد السمع نتيجة التعرض للضوضاء الصاخبة، كما أوضحت أن الأصوات الأعلى من 110 ديسيبل (الديسيبل وحدة لقياس شدة الصوت) تعمل على إزالة الغشاء العازل للأعصاب، وأنه يجب أن لا يتجاوز مقياس الصوت عن 85 ديسيبل.



التأثيرات الصحية السلبية الناجمة عن الضوضاء.

6 - الرضا والقبول ... دواء

(Acceptance is a Medicine)

في الحديث الشريف: إذا أحب الله تعالى العبد نادى جبريل: إن الله يحب فلاناً فأحبه، فيحبه جبريل، فينادي في أهل السماء أن الله يحب فلاناً فأحبه، فيحبه أهل السماء، ثم يوضع له القبول في الأرض (الصحيحين عن أبي هريرة).

إن الله سبحانه وتعالى يحب العبد إذا ما انتهى عن ما نهى الله سبحانه وتعالى عنه... ونَفَذَ كل ما يقربه إليه. ولكن كيف يتم القبول بين البشر أنفسهم مع أن رضا الناس غاية لا تدرك، ومن يطلب رضا الناس كان كمن يمشي وراء سراب.

إن من لا يملك القبول بين الناس يعيش حياة اكتئاب وضغط نفسي كبير، وأول وسائل معالجة ذلك هو البحث عن سبب عدم قبوله ومعالجة ذلك، وقد يكون سبب ذلك عدم ثقة الفرد بنفسه وعدم تكيفه مع الآخرين وعدم الرغبة في بناء علاقات اجتماعية نتيجة تنشئته في ظروف قاسية مرَّ عليها خاصة في مرحلة الطفولة من مثل الحرمان العاطفي من الوالدين مع الشعور بعدم الأمان، أو التئمُّر الذي واجهه من قبل الأقران والاستهزاء به وزجره.

وفي دراسة أجريت في جامعة شيكاغو (The University of Chicago) شارك فيها 150 شخص، قُسِّموا إلى ثلاث مجموعات، طلب من المجموعة الأولى أن تكون صادقة تماماً في كل محادثة سواء أكان ذلك في المنزل أو في العمل، وطلب من المجموعة الثانية أن تكون لطيفة وتهتم بمشاعر الآخرين، بينما طلب من المجموعة الثالثة أن تتصرف تصرفاً طبيعياً. وكانت نتيجة الدراسة أن المجموعة الصادقة سجل أفرادها أعلى درجات المتعة والتواصل الاجتماعي. وقد بين المشاركون أنهم كانوا سعداء عند إجراء محادثاتهم الصادقة على الرغم من كونها صعبة.

ولا يأتي القبول من الآخرين إلا بعقد علاقات اجتماعية تعتمد على:

- الإحسان إلى الناس، عن طريق كف الأذى والمساعدة.
- طلاقة الوجه وحسن الاستقبال.
- المشاركة في المناسبات الاجتماعية.
- استعمال الألفاظ الرقيقة.
- مقابلة السيئة بالحسنة.

ولا يأتي ذلك إلا عند اتباع القواعد التالية:

- الإلمام بأساسيات آداب التعامل مع الآخرين عن طريق إجادة فن الإنصات والاستماع، ويرتبط بذلك أسلوب التحدث الرقيق الذي لا يثير الطرف الآخر.
- التعامل مع الآخرين بأدب وذوق رفيع.
- الإنصات إلى الطرف الآخر وبهدوء حتى يتم تفريغ الشحنات السلبية المترتبة عمَّا لديه من هموم ومشكلات نفسية.

إن القبول الاجتماعي هو القدرة على قبول الاختلافات ومحاولة التوافق بينها. ويعتقد كثيرون أن الشخص المقبول تكون له صفات يصعب الوصول إليها والحقيقة أن تكون مقبولاً ومحبوياً هي مسألة تتعلق بالذكاء فقط، فإذا اقتنعت بهذه المسألة فستكون بالفعل مقبولاً لدى الآخرين، وستعيش في حالة نفسية مريحة لا يسببها كدر أو سوء.

7 - المداومة على النشاط البدني وتحسين اللياقة البدنية... دواء

(Remaining Active is a Medicine)

المداومة على النشاط لا يعني ممارسة الرياضة البدنية؛ إذ إنه ينبغي عدم الخلط بين مصطلحي: المداومة على النشاط وممارسة الرياضة، حيث يهدف النشاط البدني للتنظيم والتكرار، وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية (WHO) النشاط البدني بأنه: "كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوّل في أثناء العمل أو اللعب أو أداء المهام المنزلية أو ممارسة الأنشطة الترفيهية".

والمشكلة أن حوالي 80 % من المراهقين في العالم لا يزاوّلون النشاط البدني، وبذا يحتل نقص النشاط البدني المرتبة الرابعة عالمياً ضمن عوامل الخطر الرئيسية المؤدية إلى الوفاة، ولقد ثبت فعلياً أن قلة النشاط البدني يُعدُّ أحد أهم أسباب الإصابة بأمراض القلب والسمنة وداء السكري مع العلم بأنه إذا كنا نريد أن نبقي نشيطين لا يتطلب منا ذلك إلا القيام بحركات سهلة لتتحرك بها العضلات؛ مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة، وهي حركات قد يقوم بها الشخص تلقائياً على مدار الساعة.

وللأسف يعتقد كثيرٌ من كبار السن أنه من الصعوبة عليهم تأدية أي نشاط جسماني، ولكن أثبتت الدراسات أن من يبلغ من العمر 65 عاماً أو أكثر يحتاج إلى نشاط بدني لا يقل عن 150 دقيقة على مدار الأسبوع، ولا يتعدى هذا النشاط المشي لمدة دقائق يومياً، أو الوقوف والجلوس وتكرار ذلك، ويهدف ذلك إلى تحسين اللياقة الوظيفية وحتى تحسين صحتهم العقلية والمزاجية وحرق الدهون والحفاظ على وزن صحي مناسب.

- إن النشاط البدني المعتدل والمنتظم مثل المشي وركوب الدراجات يعود بفوائد جمة على الصحة، وقد ثبت أن النشاط البدني ومزاولته المستمرة يؤدي إلى:
- تحسين أداء القلب والجهاز التنفسي.
 - تحسين الصحة الوظيفية للجسم.
 - يقلل من الإصابة بارتفاع ضغط الدم وداء السكري والاكتئاب.
 - توازن الطاقة داخل الجسم والتحكم في زيادة الوزن.



الفوائد الصحية للمداومة على النشاط البدني.

وقد بينت الإحصائيات أن التقليل من النشاط البدني يُعدُّ من أهم العوامل التي تؤدي إلى الوفاة، فقد زادت احتمالات الوفاة بين الأشخاص الذين لا يزاولون النشاط البدني بنسبة تراوحت بين (20%-30%) مقارنة بمن يزاولون القدر الكافي من ذلك النشاط.

- وقد تكون هناك ظروف أو عوامل بيئية تتسبب في أن تكون عائقاً في ممارسة أي نشاط بدني بسبب المدينة والتوسع العمراني، ومنها:
- كثافة حركة المرور.
 - تلوث الهواء المحيط.
 - عدم وجود المساحات الكافية من الحدائق لممارسة رياضة المشي.

وهنا يجب على الدول توفير ما هو مناسب لممارسة النشاط البدني عن طريق:

- تعزيز النشاط البدني من خلال أنشطة الحياة اليومية.
- توجيه أماكن العمل على تخصيص جزء من فترة العمل لممارسة النشاط البدني.
- فتح المدارس بعد الدوام ليمارس الجميع الأنشطة البدنية المختلفة.
- توجيه وسائل الإعلام لإذكاء الوعي بقيمة النشاط البدني.

8 - النوم.. دواء

(Sleep is a Medicine)

لا يمكن الاستغناء عن النوم، فهو من الأمور الضرورية في الحياة التي يحتاج إليها جسم الإنسان، ويقضي الإنسان ما يعادل ثلث حياته في النوم، ويعتقد كثيرون أن النوم ما هو إلا نوع من الخمول. وتوقف لوظائف الجسم الجسدية والعقلية، ولكن الحقيقة غير ذلك حيث ثبتت أنه خلال النوم يقوم الجسم بعدد من الأنشطة المعقدة، بل على العكس فقد ثبت أن بعض الوظائف تكون أكثر نشاطاً خلال النوم، يمر النائم خلال نومه بعدة مراحل أهمها المرحلة الأولى حيث يكون النوم خلالها خفيفاً ثم تبدأ مراحل الأخرى وهي مرحلة النوم العميق وهي المرحلة المهمة لاستعادة الجسم نشاطه، فإذا كان النوم خلال هذه المرحلة غير عميق يسيطر على الشخص التعب والإرهاق خلال النهار.

تختلف حاجة الإنسان للنوم من شخص لآخر، ولكن المتوسط الذي يحتاج إليه الإنسان من النوم يكون ثابتاً إذا ما حُسِبَ معدل ذلك أسبوعياً أو شهرياً، وعادة ما يكون معدل ما يحتاج إليه الإنسان من النوم خلال الأربع والعشرين ساعة من (6-8) ساعات، ويعتمد مقدار نوم كل شخص على عدد من العوامل أهمها:

- مستوى الإثارة النفسية والعاطفية.
- العمر، حيث تختلف حاجة الإنسان للنوم بحسب العمر.
- النظام الغذائي؛ كلما كان الغذاء متوازناً وصحياً وخفيفاً كان النوم عميقاً.
- استخدام الأدوية؛ قد تسبب بعض الأدوية النعاس أو الأرق.
- استخدام المنبهات مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية.

وُثبت أن للنوم فوائد صحية تنعكس على صحة الإنسان منها:

- يقوي الذاكرة، ويُحسِّن عمل المخ، ويساعد على التركيز، ويبعد القلق والتوتر.
- يزيد من نشاط الجهاز المناعي، ومن ثمَّ يكون له دورٌ في حماية الجسم من الأمراض مثل الأنفلونزا وأمراض المناعة الذاتية.
- تنظيم مستويات السكر في الدم.
- تجديد الخلايا خلال النوم بسبب زيادة البروتينات المسؤولة عن نمو الخلايا وتعويض التالف منها.



تأثيرات السهر وقلة النوم في الصحة العامة.

ومن الضروري معرفة أن مقدار النوم اللازم للشخص يختلف بحسب السن فالأطفال يحتاجون للنوم أكثر من كبار السن...ومن الضروري أيضاً أن يكون النوم هادئاً وغير متقطع حتى تحصل الفائدة منه، وإذا كنا نريد ذلك؛ فعلى الإنسان وقبل موعد النوم عدم تناول المنبهات من مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية، وعدم تناول الوجبات الدسمة وأن تستبدل بها وجبات خفيفة.

9 - التعايش مع الواقع والحفاظ على الهدوء النفسي ... دواء

(Staying in Present Moment and Observing Silence is a Medicine)

كيف نستطيع أن نستمتع بلحظة السعادة التي نعيشها. فكل ما استمتعنا بلحظات السعادة لمدة أطول وحافظنا على شعور المتعة فإننا نصنع لأنفسنا مستقبلاً أجمل، ونبعد عن أنفسنا احتمالات الخوف والقلق، وللأسف فإن الإنسان نفسه هو الذي يدمر اللحظات الجميلة في حياته...فلو جرب الاستمتاع بلحظات السعادة والصفاء التي يعايشها ونسي الماضي والمستقبل وابتعد عن لحظات الخوف والقلق كلما اطمأنت نفسه، قد تكون لحظات السعادة عملاً جيداً أو تجربة أو زيارة لقريب انقطعت عنه مدة طويلة أو عمل إيجابي تجاه المجتمع الذي نعيش فيه، كل ذلك يعد لحظات سعادة تفيض علينا بالبهجة والسرور وتجعلنا نحب الحياة، وتحولنا إلى أناس إيجابيين ننسى فيها لحظات القلق والخوف من المستقبل الذي لا يعلمه إلا الله سبحانه وتعالى، عش وقتك الحاضر مع تخطيط للمستقبل.

قد يكون لماضيك بعض التجارب السيئة والمؤلمة، ولكن لو أعدت التفكير فيه تجد أنه لا يخلو من اللحظات السعيدة التي - للأسف - لم تستغلها. صحيح أن في الماضي ذكريات سيئة لا تزال راسخة في ذهنك وعليك أن تدرب نفسك على نسيانها وتُدرب عقلك على أن يتجاوزها. قد تحتاج إلى مساعدة شخص تثق به وتحدث معه عن أي مشكلات تمر بها، شخص يستمع إليك بإنصات ولا تكون ردوده من مثل: لا تفكر في هذه الأمور أو سامح وانسَ هذا الأمر، أو أن هذا الأمر ليس بالأمر السيء...ثق بأن هذا الشخص ليس بالشخص المناسب.

إن العيش في الحاضر يُبعد عن الإنسان التوتر والقلق، ويقللها وما يتبعهما من أمراض جسدية من مثل ارتفاع ضغط الدم، كما أن التمتع باللحظات الراهنة يعزز الجهاز المناعي ويخفض ضغط الدم، والصداع، والأرق، والعصبية.

إن الأشخاص الذين يعيشون اللحظات الراهنة نجد أنهم أكثر سعادة ونشاطاً وأكثر أماناً فهم قادرون على امتصاص ما يكرههم ويصبحون قادرين على حل هذه المشكلات التي قد تبدو للآخرين صعبة.

وعلينا للعيش بسلام أن ننسى ما كدنا في الماضي، ونخطط لمستقبل أفضل دون أن يكون ذلك عبئاً على نفسيّتنا، وعلينا البحث عن حلول وليس البحث عن مشكلات، إن التأمل فيما رزقنا الله به يدفع عنا شروراً أخرى، ولا شك أن هذا الرزق وإبعاد الهم والغم يولد لدينا شعوراً بالفرح والسعادة.

وقد يكون للصمت أيضاً فوائد صحية؛ لذلك علينا أن نترك لأنفسنا مساحة كافية للتمتع بلحظات من الهدوء والصفاء الذهني والابتعاد عن صخب الحياة، وضجيج المدن؛ ولذلك كله دور كبير في تجديد النشاط الذهني والحفاظ على الصحة النفسية والجسدية. وقد نشرت وكالة البيئة الأوروبية (European Environment Agency) تقريراً لها في عام 2020م يقول أن الضجيج قد أدى إلى وفاة مبكرة لاثني عشر ألف شخص سنوياً. إضافة لإصابات جديدة بأمراض القلب، وذلك كل عام في أوروبا فالهدوء النفسي وعدم التفكير بالماضي وعدم القلق من المستقبل مع الاستمتاع بال اللحظة الحالية يسمح للدماغ بتجديد نفسه واستعادة وظائفه المعرفية.

إن الهدوء النفسي ليس مجرد أوقات ضائعة مثلما يعتقد بعض الناس بل هو وسيلة وطريقة لتطوير حسنا الإبداعي وإنعاش الذاكرة؛ لذلك علينا أن نخصص مساحة من حياتنا اليومية كافية للتمتع بلحظات الهدوء والصفاء الذهني.

10 - الضحك دواء

(Laughter is a Medicine)

الضحك ما هو إلا تعبير عما في النفس من فرح وسرور يظهر على وجه الإنسان، وهو يزيد من تفاعل الشخص الاجتماعي ومشاركته الآخرين، والغريب أن الضحك قد يكون ظاهرة معدية بين البشر فإذا ضحك شخص بصوت مسموع قد يجعل الآخرين يضحكون مشاركة له، ومن مميزات الضحك أنه يحقق السعادة والهدوء النفسي، وللتقريب بين الآخرين نجد أن بعض المحاضرين يستخدمون الفكاهة إضافة لحديثهم حيث نجد المستمعين يتجاوبون مع المحاضر، ومثل ما قيل فإن الضحك مُعدٍ.. وفي هذه ميزة ليزداد التواصل بين الملقي والمتلقي... وقد استخدم كثير من المحاضرين هذه الطريقة فيضيفون إلى كلامهم بعض المواقف المضحكة لجذب المتلقي.

والضحك ليس له دور إيجابي مجتمعياً في كل الحالات فالضحك يجب أن يكون مع الآخرين لا عليهم، فالضحكة التي تحدث بين شخصين تشير إلى طبيعة العلاقة بينهم، فالضحك ما هو إلا إشارة لحدوث السعادة؛ مما يؤدي إلى ضرورة استخدام هذا النشاط الإنساني في العلاج. إن للضحك أهمية كبيرة للإنسان، وقد بين عدد من الدراسات أن للضحك أثراً جيداً في تنشيط أعضاء الجسم، حتى قيل: إنَّ الضحك هو أفضل دواء، فالضحك يحدث في أثناء الزفير، عندها تكون الحبال الصوتية مغلقة مما ينشط عضلات الجهاز التنفسي، كما لو كان الإنسان يقوم بإجراء تمارين رياضية للعضلات والرئتين والقلب.

وقد وجد المختصون بأن للضحك فوائد صحية أخرى منها أنه:

- يُعزِّز إفراز هرمون الدوبامين الذي يقلل من التوتر والقلق.
- يزيد مستوى هرمون الأندروفين الذي يمنح الجسم الشعور بالسعادة والعافية.
- يزيد عدد الخلايا المنتجة للأجسام المضادة، وهذا يعني نظام مناعة قوي.
- يساعد على حرق ما يقرب من 40 سعراً حرارياً إذا ضحك الشخص لمدة (10-15) دقيقة يومياً، وهذا يعني أن الشخص من الممكن أن يفقد من ثلاثة إلى أربعة كيلوجرامات في العام إذا ضحك فقط من (10-15) دقيقة يومياً.
- قد أوصت جمعية القلب الأمريكية بالضحك من أجل صحة القلب وتقليل التهاب الشرايين.
- قد ذكرت الأبحاث أن الدُّعابة وتبادل النكات يمكن أن يساعد في الاحتفاظ بالمعلومات، ونقل الذكريات قصيرة المدى.

11 - التمارين الرياضية... دواء (Exercise is a Medicine)

أدت وسائل الراحة ووسائل التنقل إلى التقليل من ممارسة الرياضة لدى الكثيرين. فقبل اختراع وسائل التنقل كان الإنسان يتنقل من مكان لآخر عن طريق المشي

الذي يُعدُّ من أبسط وأهم الرياضات، وهي التي تمد الجسم بالنشاط والحيوية. والرياضة أنواع مختلفة يمكن للإنسان أن يزاولها بحسب قدراته الجسمانية، وقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه "علموا أولادكم السباحة والرماية ومروهم فليثبوا على ظهور الخيل وثباً". كما كان صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم يتسابقون. وكان الرسول يُقرهم على ذلك. فالرياضة تساعد على بناء القوى واكتشاف المواهب، وأن العقل السليم في الجسم السليم، ولا يأتي الجسم السليم بعد العناية بالصحة إلا بالرياضة، وهي حقيقة علمية وليست حكمة، وأجري العديد من الأبحاث خلال السنوات الماضية حول كيفية تأثير اللياقة البدنية في العقل وأثبتت تلك الدراسات أن اللياقة البدنية تُقلل من خطر الإصابة بالخرف وتخفف من أعراض الاكتئاب.

من فوائد الدراجة الهوائية:



تنشيط الجسم
وتخفيف الوزن



تحسين حالة القلب إذا
مارس الإنسان رياضة
ركوب الدراجة لمدة
نصف ساعة يومياً



تقوية العضلات والدورة
الدموية والمفاصل إذا ما
حرص المرء على ركوب
الدراجة لمدة عشر
دقائق يومياً



التمتع بلياقة بدنية
عالية



تحسين جميع وظائف
الجسم والمحافظة
على صحته إجمالاً
إذا ما حرص المرء
على ممارسة هذه
الرياضة لمدة عشر
دقائق فقط يومياً



ممارسة التمارين الرياضية الهوائية مفيدة لصحة الجسم والعقل.

ولا تعتمد ممارسة التمارين الرياضية الهوائية على العمر أو الوزن فهي مفيدة لكل الأعمار والأوزان، وليس بالضرورة أن تكون الرياضة عنيفة فقد تكون التمارين الرياضية المشي أو ركوب الدراجة أو السباحة، وتتميز التمارين الرياضية الهوائية بفوائد صحية عديدة، منها مقدرة الشخص على التنفس بعمق؛ مما يؤدي إلى زيادة كمية الأكسجين في الدم، وتوسع الشعيرات الدموية مما يؤدي إلى تدفق الدم أسرع إلى العضلات. كما تنشط التمارين الرياضية الجهاز المناعي؛ مما يجعل الجسم أقل عرضة للإصابة بنزلات الإنفلونزا والرشح، وتزيد اللياقة البدنية من القدرة على التحمل؛ مما يساعد على تنامي القدرة على الحركة عند التقدم بالسن، وعدم الشعور بالإرهاق، وهذا كله يؤدي إلى تحسين صحة القلب والرئة والعضلات، وخفض ضغط الدم وتقوية القلب وعدم انسداد الشرايين كما أن التمارين الرياضية تخفف من وطأة الاكتئاب وتعزز الاسترخاء وتحسن النوم، وتعمل على تحسين الحالة المزاجية للفرد، وليس من الضروري البدء بالتمارين العنيفة فمن الممكن أن تكون البداية بممارسة المشي لمدة خمس دقائق صباحاً وخمس مساءً، وتزداد هذه الممارسة مع الأيام.

12 - تناول الخضراوات والفواكه ... دواء

(Vegetables and Fruits are a Medicine)

يحتاج الجسم إلى غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية حتى يقوم بأداء وظائفه؛ لذلك فإنه من الضروري التنوع في الأطعمة حتى تشمل المجموعات الغذائية الخمسة وهي:

- اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات.
- الحليب ومشتقاته.
- الفواكه.
- الخضراوات.
- النشويات.

اللحوم والبقوليات	الألبان ومنتجاتها	الفاكهة	الخضراوات	النشويات المربكة
احرص على:	احرص على:	احرص على:	احرص على :	احرص على:
- تناول اللحوم والدواجن والأسماك بعد نزع الدهن والجلد. - استخدام طرق الطهي التالية: السلق أو الشوي في الفرن بدلاً من القلي. - احرص على التنوع في تناول البروتينات. - تناول البقوليات كالفول والعدس والفاصوليا البيضاء واللوبياء بدلاً أساسياً لمجموعة اللحوم.	اختيار الألبان أو منتجاتها قليلة أو منزوعة الدسم.	- التنوع في تناول الفاكهة. - تناول الفاكهة كاملة بدلاً من عصيرها. - تجنب العصائر المحلاة صناعياً.	- تناول الخضراوات الداكنة من مثل: السبانخ والملوخية والفجل والجرجير والبقدونس والكرفس وغيرها من هذه المجموعة. - تناول الخضراوات ذات اللون البرتقالي كالجزر والفلفل.	تناول الحبوب كاملة القشرة من مثل: القمح (الخبز الأسمر، البليلة، البرغل) والذرة والشعير.

المجموعات الغذائية الخمسة.

فإذا حصل الجسم على كل هذه المكونات تمتع بصحة جيدة وحصل على الطاقة اللازمة للعمل والحركة والتفكير. ولكن يجب أن تكون الكميات التي تتناولها كميات مناسبة مع تجنب الأغذية والأطعمة التي لا تعطي الجسم أي إضافة غذائية للجسم مثل السكريات والدهون، في هذا الجزء نتكلم عن أهمية الخضراوات والفواكه، حيث تشكل الخضراوات مصدراً رئيسياً للفيتامينات والمعادن، لذلك على الإنسان الحرص على تناولها يومياً والحرص بقدر الإمكان على أكلها نيئة لأن طبخ الخضار يؤدي إلى فقد كثير من قيمتها الغذائية.

أما الفواكه فيفضل أن تؤكل كاملة بآليافها دون عصرها وفي موسمها، وتناولها يُعدُّ الوصية الصحية الأكثر شيوعاً في العالم لفائدتها للجسم؛ لذلك يُنصح ألا يقل ما يتناوله الإنسان من الفاكهة يومياً عن 400 جرام موزعة على مدار اليوم.

وبشكل عام تُعدُّ القيمة الغذائية للخضراوات والفواكه من أعلى القيم فهي من المصادر الغنية بكثير من العناصر الغذائية الضرورية للجسم ومن أهمها الفيتامينات وكثير من المعادن من مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والكربوهيدرات، ومن الفوائد الصحية للخضراوات والفواكه:

- يساعد الكالسيوم على تقوية الأسنان وبناء العظام ومنع هشاشتها.
- يساعد الحديد على علاج فقر الدم وبالتالي زيادة نقل الأكسجين إلى مجرى الدم.
- الكربوهيدرات والألياف ضرورية لتعزيز وظائف الجهاز الهضمي.
- وجد أن مادة الليكوبين الموجودة في الطماطم مثلاً يمكن أن تساعد في حماية الرجال من الإصابة بسرطان البروستاتة، وتحسين الرؤية وصحة العين.
- تناول الخضراوات لها دور في تعزيز صحة الجهاز الهضمي.

13 - المشي.. دواء

(Walking is a Medicine)

يقول أبقرط وهو من أطلق عليه اسم أبو الطب (ولد حوالي 465 ق.م.، ومات حوالي 370 ق.م) أن "المشي هو أفضل دواء للإنسان". منذ ذلك الوقت عرف الطب قيمة المشي وفائدته للإنسان، وتعد رياضة المشي من أسهل الرياضات وأقلها تكلفة، ولا تتطلب أي مهارات أو معدات، ويمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان ولا تقتصر على عمر معين، وقد ثبت أن المشي يساهم في تحسين الصحة واستعادة النشاط خاصة إذا كان جزءاً من الحياة اليومية. فالمشي يحرك جميع العضلات مما يؤدي إلى تدفق الدم إلى جميع أنحاء الجسم.

وينصح المختصون أن لا تقل مدة المشي عن 30 دقيقة في اليوم، ولكن من الضروري أن نصل إلى هذه المدة بشكل تدريجي حيث نبدأ من 10 دقائق يومياً لتصل إلى الرقم المطلوب. وقد بينت دراسة قام بها فريق من جامعة ستانفورد (Stanford University) أن المشي يطور لدى الإنسان القدرة على التفكير الإبداعي بنسبة 60 %، وتستمر هذه القدرة على التفكير حتى بعد التوقف عن المشي، فقد تحسنت القدرة الإبداعية لدى جميع من مارسوا المشي على عكس من لم يمارس ذلك، وهذا يعني أن ممارسة المشي ضرورية لتطوير الذاكرة وتنشيطها ومساعدة الدماغ على حل المشكلات، وهذا يعني أن رياضة المشي تساعد على التفكير السليم واتخاذ القرارات السليمة.

وللمشي فوائد صحية عديدة أثبتتها الدراسات العلمية الموثوقة، ففي دراسة قام بها فريق من جامعة جنوب كارولينا (University of South Carolina) أثبتت أن من يقوم بالمشي لمدة نصف ساعة في اليوم ولدة خمسة أيام في الأسبوع ينخفض لديه احتمال الإصابة بالجلطة القلبية بنسبة 40 % عن الذين لا يمارسون رياضة المشي، وفي دراسة أخرى نشرتها المجلة البريطانية للطب الرياضي (Journal of Sport Medicine) أثبتت أن المشي لمدة نصف ساعة يومياً يعالج الاكتئاب، ويُعدُّ المشي مهماً جداً خصوصاً بعد فترات طويلة من الجلوس مثل أولئك الذين يجلسون لفترات طويلة لمشاهدة التلفزيون، أو أوقات طويلة في قيادة السيارات فهؤلاء يكون احتمال الوفاة المبكرة لديهم أكبر من غيرهم.



تعزز رياضة المشي من الصحة العامة.

إذا علينا أن نجعل من المشي جزءاً من نظامنا اليومي فالمنافع الصحية مهمة وعديدة لجميع أفراد المجتمع ولرياضة المشي قواعد يجب اتباعها لنحصل على الفائدة الصحية من تلك الرياضة حتى نحول المشي العادي إلى مشي صحي، ومنها:

- ارتداء حذاء مناسب.
- رفع الرأس والنظر إلى الأمام.
- استرخاء الرقبة والأكتاف والظهر.
- تحريك الذراعين بحرية وذلك من منطقة الكتف.
- شد عضلات البطن.
- مراعاة مرونة حركة الركبة.
- اختيار المكان المناسب للمشي وتجنب الطرق الوعرة أو السريعة.
- الابتعاد عن الأمكنة ذات الهواء الملوث، مثل مناطق المصانع.
- وقد أجمعت الدراسات أن للمشي فوائد صحية عديدة منها:
- الحد من القلق والاكتئاب والهدوء والاسترخاء.
- الحفاظ على مرونة المفاصل.
- تحسين التوازن وتدفق الدم لجميع أعضاء الجسم.
- الشعور بالسعادة في أثناء المشي.
- تعزيز الإبداع لدى مزاوِل المشي.
- أظهرت الدراسات أن المشي يساهم في العيش لمدة أطول.

14 - صعود الدرج ... دواء (Stairs Climbing is a Medicine)

يُعدُّ صعود الدرج (السلم) وتكرار ذلك من الرياضات التي يقبل عليها الكثيرون مؤخراً. ويعود سبب ذلك إلى سهولة الحصول على السلام المراد صعودها وتوافرها في كل بيت تقريباً، كما أن لها أثراً سريعاً للحصول على اللياقة البدنية وحرق الدهون مقارنة برياضة المشي، وقد ذُكرَ أن صعود خمس طوابق عن طريق السلم وفي فترة منتظمة تحرق عدد من السعرات الحرارية تظهر نتائجها على جسم الإنسان في مدة لا تتجاوز الشهر.

إن صعودنا على الدرج وهبوطنا عليه يُعدُّ من الرياضات الهوائية (Aerobic Exercise) الفعّالة حيث تساهم في تقوية عضلات الساقين، كما أن صعود الدرج يحفز الجسم على إفراز كمية أكبر من هرمون الأندروفين (Endorphin) الذي تنتجه الغدة النخامية (Pituitary gland) وهذا يعني شعور الشخص بالسعادة إضافة إلى تخفيف الشعور بالألم، ولكن ومن الضرورة أن لا يكون هناك تهور في ممارسة هذه الرياضة خاصة إذا لم تسمح لنفسك بالحصول على الراحة بين فترة وأخرى. وقد وجد أن لرياضة صعود السلم فوائد صحية جمة منها:

- تساعد رياضة صعود السلم على حرق عدد من السعرات الحرارية تصل إلى حوالي 500 سعرة حرارية خلال ساعة واحدة، وهذا يعادل ثلاث أضعاف ما يحرقه الجسم في أثناء المشي، وبذلك يحصل من يمارس رياضة صعود السلم على وزن مثالي.
- تقوم رياضة صعود السلم على تحفيز القلب على العمل بصورة أفضل من رياضات أخرى، حيث تزيد ضربات القلب، مما يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية، ويعزز ذلك تدفق الدم إلى جميع أعضاء الجسم. وقد ثبت علمياً بأن ممارسة رياضة صعود السلم لمدة 7 دقائق يومياً تقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

يساعد صعود الدرج على :

- تقوية العظام والمفاصل.
- تحسين صحة القلب والأوعية الدموية.
- تعزيز خفض الوزن.
- زيادة مستويات الكوليستيرول النافع.
- النوم وعدم القلق.
- توازن وتناسق الجهاز الحركي.
- تحسين الحالة المزاجية.

يخفض معدلات الإصابة بـ:

- أمراض القلب..
- السكتة الدماغية.
- السرطان.
- السمنة.
- داء السكري النمط الثاني.



الفوائد الصحية لرياضة صعود الدرج.

- تعمل هذه الرياضة على زيادة التنفس بعمق؛ مما يؤدي إلى اتساع الرئتين لتحصل على أكبر كمية من الأكسجين إلى الدم.
 - تقلل نسبة الكوليستيرول في الدم، وكذلك الدهون في الجسم مما يؤدي إلى خفض احتمال الإصابة من ارتفاع ضغط الدم.
 - تزيد طاقة الشخص المباشر لهذا النوع من الرياضة مما يؤدي إلى زيادة نشاطه، كما تزيد من فعالية الجهاز المناعي للجسم.
- ومما يجب الانتباه له هو أن ممارسة رياضة صعود السلم على الرغم من سهولتها إلا أن المختصين ينصحون بمزاولة تدريجياً. بحيث يبدأ الشخص بدقائق معدودة لا تتجاوز العشر دقائق وثلث مرات في الأسبوع، وعند التعود على ذلك ممكن زيادة المدة إذا أحس الشخص أنه تعود على هذا النشاط، مع إحساسه بقدرته على التحمل، ومن الضروري عند البدء بإجراء عملية الإحماء بحيث يبدأ هذه الرياضة وبهدوء لمدة تصل إلى خمس دقائق حتى يكون كل من القلب والرئتين والعضلات على جاهزية تامة، وعلى الرغم من الفائدة الكبيرة لهذه الرياضة إلا أنه يجب العلم أنها لا تناسب الجميع، ومن هؤلاء الذين يجب ابتعادهم عن تلك الرياضة هم:
- مرضى القلب إذ أنه يشكل عبئاً على عضلة القلب.
 - مرضى الجهاز التنفسي إذ أن الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين في أثناء ممارسة هذه الرياضة يُعَدُّ غَيْرَ كافٍ.
 - المصابون بالتهاب المفاصل يجب عليهم تجنب هذه الرياضة وكذلك كبار السن.
- وفي كل الحالات وعلى الرغم من الفوائد الصحية التي تنتج عن هذه الرياضة أو هذه الممارسة إلا أن صعود السلالم بشكل مفرط يحذر منه الأطباء، حيث يكون العبء الأكبر على الركبة وقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بخشونتها وهو نتيجة التآكل الذي يصيب الغضروف الموجود بين عظمتي الفخذ وقصبة الساق.



الفصل الثالث

علاجات مرتبطة بالمفاهيم والقيم

1 - الحب غير المشروط ... دواء

(Unconditional Love is a Medicine)

عند تعريفنا للحب نجد أنه مجموعة من المشاعر والعواطف قوية التأثير فيمن يشعر بذلك، ويمثل الحب عدداً من تلك المشاعر منها الإيثار والعمل على سعادة الآخرين. وقد يكون الحب مشروطاً لمصالح معينة، فإذا قُضِيَتْ تلك المصالح انتهى ذلك الحب وكأنه لم يكن. الحب يجب أن يكون لكل شيء في الوجود، قد يكون حُبُّ الذات وحُبُّ الآخرين وحُبُّ الوطن والطبيعة من حولنا.. الحب من غير مقابل، فالحب المشروط يظهر لنا عن طريق السيطرة أو الحاجة على الرغم من أن الحب عبارة عن عطاء دون قيود أو شروط، شيء نقدمه للطرف الآخر دون مقابل، نُؤثِّرُ الطرف الآخر بأشياء كنا نريدها لأنفسنا، والقيام بالمستحيل لتمنح الطرف الآخر السعادة... ولا يتم ذلك إلا إذا كان هناك حُبٌّ غير مشروط، فالحبُّ غير المشروط هو أن تقدم للطرف الآخر أو للأطراف الأخرى كُلَّ عَوْنٍ ومودةٍ دون شروط، حب تمنحه دون انتظار لكلمة شكر فعن طريق ذلك الحب تُمنَحُ السعادة. الحب غير المشروط غير مرتبط بحب الآباء والأمهات لأولادهم، فالحبُّ غير المشروط هو نوع من أنواع العطاء، وهو أساس نجاح أي علاقة بين أي طرفين، وقد أثبتت الدراسات فائدة الحب على الشخص ففي دراسة قام بها فريق في جامعة بافلو الأمريكية (University of Buffalo) أكدت أن علاقة الحب الدائمة والمنسجمة لها تأثير إيجابي على الصحة الجسدية والنفسية، كما تشير الدراسات إلى أن هناك علاقة بين العاطفة والصحة العقلية والجسدية والنفسية، وقد بينت أيضاً أنه قد ظهرت بعض أمراض الاكتئاب والمشكلات النفسية عندما تكون علاقات الحب قصيرة، كما بينت دراسة أخرى قام بها فريق من جامعة بيتسبرج الأمريكية (University of Pittsburgh) أن الحب يساعد على تقليل مستويات ضغط الدم مقارنة مع الذين مروا بعلاقات فاشلة، وأكدت الدراسة أن

الحب يساعد على حماية الجسم من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والاكنتاب. وفي إحدى الدراسات التي أجريت حول الحب ومعرفة الأجزاء التي تنشط عمل المخ عند الشعور بعاطفة الحب غير المشروط مهما كان نوعه وجد أنها نفس الأجزاء التي يحفزها شعور الحب الرومانسي.

فقد ذكر عالم النفس البريطاني نيلز إيك (Nils Eck) بأن: "الحب يؤثر في قوة صحتنا الجسدية والعقلية، فالبشر مخلوقات اجتماعية، وغالباً ما نكون الأقوى والأكثر صحة وسعادة عندما نشعر بأننا قريبون من الآخرين ونبادلهم الحب والود". وبينت دراسات أخرى وجود حالات إيجابية بين العلاقات الودية والصحة العقلية، وبينت أن شريك الحياة المحب يخفض ضغط الدم، وأن من تربطهم علاقات زوجية طويلة ويتميزون بعلاقات ود ومحبة فإنهم يزورون الأطباء بصورة أقل من الآخرين، وكونك تعيش مع شريك حياة سعيد يجعلك سعيداً، وأشارت جميع الدراسات على أن مشاعر الحب تخفض مستويات التوتر.

ومن المهم أن نعرف كيف نطبق الحب غير المشروط. إذ هناك ثلاث خطوات رئيسية وهي:

- قد تختلف وجهات النظر سواء أكانت بين الأزواج أو الأصدقاء، ولكن علينا أن نتأكد بأن اختلاف وجهات النظر ليست أموراً شخصية بل موضوعية، وأن اختلاف وجهات النظر لا يفسد للود قضية.
- علينا أن نبني جسوراً من المودة مبنية على الثقة والصدق والوضوح وهذا يؤكد التواصل الاجتماعي المطلوب.
- استمع إلى الطرف الآخر بأدب وقدم له العون والمساعدة أظهر له مشاعر التعاطف والود، فإذا كانت علاقة أحد الطرفين بالآخر غير مبنية على الاحترام والتقدير فعندها تكون العلاقة شبه منتهية.

إن لمفهوم الحب غير المشروط معاني إنسانية كبيرة، فهو يقترن بالعطاء والتراحم والمودة ونكران الذات علاوة على ما يقدمه لصحة الفرد.

2 - الامتنان والحب... دواء

(Gratitude and Love are a Medicine)

للامتنان والحب والشعور بهما دور في انخفاض الكآبة لدى الفرد وتزايد الرضا عن العلاقات والمشاعر بيننا وبين الآخرين، فتنمية تلك المشاعر تسهم في ارتقائنا نفسياً وبدنياً، فعلى كل المستويات سوف تختفي كثيرٌ من المشكلات عندما يسود الامتنان بين كل الأطراف.

نحن ندين لمن يقدم لنا خدمات في حياتنا من مثل عامل النظافة والطباخ والموظف في إدارته وكل من يحيط بنا من أفراد أسرتنا، ندين لهم بأنهم يقدمون لنا ما يسعدنا؛ لذلك يجب أن نقدم لهم الامتنان، الذي يُعدُّ صفة من صفات الشكر، وبيان التقدير لهؤلاء الذين يُقدِّمون لنا خِدْمَاتٍ جليلاً تجعل حياتنا أكثر يسراً وأكثر سعادة، إن تبادل الحب والامتنان له دور كبير في المساعدة على تقوية العلاقات وتعزيز واحترام الآخرين، والإحساس بروابط اجتماعية متميزة. ولولا رابطة الامتنان هذه لما أصبح هناك ارتباط بين الناس ببعضهم بعضاً في أوساطهم الاجتماعية، ولما أصبح هناك تعاون مشترك. وقد أظهرت بعض الدراسات أن الشخص الذي يشعر بالامتنان تجاه الآخرين تنشط عنده مناطق معينة من الدماغ، وذلك في أجزاء معينة من قشرة الفص الجبهي للدماغ وهي التي تسمح بالتفكير وتعمِّق الإحساس. كما أن الامتنان والحب له دور في الوقاية من الإصابة بالاكْتئاب ويعزز الشعور بالسعادة، وقد بينت دراسة نشرتها مجلة (علم النفس الإيجابي) (Journal of Positive Psychology) حول العلاقة بين الامتنان وصحة الإنسان بينت أن الامتنان مرتبط بمستويات أعلى من الرفاه العاطفي والاجتماعي والسعادة والرضا عن الحياة. ومن عادة الممتن أن يركز على الإيجابيات في الحياة؛ لذلك نجد أنهم يتعاملون مع الشدائد والقرارات الصعبة وتنفيذها بإيجابية شديدة، أما التحديات فيجدون أنها دروس يجب الاستفادة منها. وتزيد المناعة النفسية عند ممارسة الامتنان وتقل أعراض القلق كونهم - كما ذكر سابقاً - يركزون على العوامل الإيجابية في حياتهم؛ وبذا تكون معيشتهم أكثر تفاؤلاً، وينعكس الاستقرار النفسي للممتن على أسلوب حياته الصحية حيث يكون مطمئناً حتى عند اختيار نظام غذائي غني بالعناصر الغذائية وممارسة الرياضة والنوم الكافي؛ لذلك فإنه من الضروري أن نمارس الامتنان والحب والشكر للآخرين، وبالتأكيد فإن كلمة شكراً تعني الكثير لمن يقدم لنا أي خدمة.

إننا عندما لا نتعامل مع الضغوط الحياتية بشكل سليم قد تتعرض صحتنا وعافيتنا لنكسات نفسية عنيفة؛ ولذلك فإن الشعور بالامتنان والشكر هو وسيلة أكيدة لمكافحة كل التداعيات الضارة، حينها سوف ننظر إلى ما حولنا بنظرة إيجابية ونصبح أكثر تفاؤلاً وسعادة في حياتنا، وقد أكد باحثون في عام 2008م أن الامتنان يقلل من مستويات الإجهاد والاكتئاب، كما أكد باحثون آخرون أن العوامل النفسية والاجتماعية والشعور بالامتنان يمكن أن يقلل من معاناة المرضى الذين يعانون من قصور القلب.

3 - الأصدقاء.... دواء

(Friends are a Medicine)

للأصدقاء دورٌ مهمٌ في الدعم النفسي، فالأصدقاء يقومون بتعزيز الثقة بالنفس وذلك عندما يراودنا الشك في قدرتنا على مواجهة المشكلات، ووجود الأصدقاء في حياتنا يشعرونا بأننا لا نعيش في هذه الحياة بمفردنا، بل هناك من يقف معنا ويساندنا. أصدقائنا الذين نعدهم نعمة من نعم الله سبحانه وتعالى، فالصديق الصدوق هو من نتشارك معه في معظم خصوصياتنا، وبذلك نستطيع أن نقول: إننا نتفادى الشعور بالوحدة التي قد تعرضنا للاكتئاب إذا كان لدينا صديق مخلص ووفي نبوح له بأسرارنا، وبذا يخف عنا التوتر والقلق مما يساعد على الاستشفاء السريع من الصدمات العاطفية.

يقول الإمام الشافعي:

سلامٌ على الدنيا إذا لم يكن بها صديقٌ صدوقٌ صادقٌ الوعدٍ مُنصفاً

ولا يقف تأثير الصداقة في الصحة النفسية، بل يمتدّها إلى الصحة الجسدية، وقد بيّنت كثيرٌ من الدراسات أن الأشخاص المسنين الذين يرتبطون بعلاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين يعيشون فترة أطول من أولئك الذين ليس لهم علاقات، وبيّنت دراسات أخرى أن الأشخاص الذين لديهم صداقات فعالة أقل عرضة للعديد من المشكلات الصحية مثل الاكتئاب، واضطراب الوزن، وارتفاع ضغط الدم.

وقد ثبت أن الأشخاص الذين لهم علاقات اجتماعية جيدة تكون فرصة العيش لسن متقدم أكبر، وقد ثبت أن تأثير الصداقة الإيجابي في طول العمر يعادل تأثير الإقلاع عن السجائر، وضعف تأثير الرياضة في تقليل الوفاة المبكرة، وتشير كثير من الدراسات إلى أن وجود الأصدقاء يحمي كبار السن من كثير من أمراض الشيخوخة ومنها الخرف، حيث ثبت أن كبار السن الذين لا أصدقاء لهم ويعانون من الوحدة يكونون أكثر عرضة للخرف.

وعند إجراء دراسة على 1300 رجل وامرأة ليس لهم صداقات وجد أن 50 % من هؤلاء يصاب بنوبة قلبية .

ومما يشكل أرضية قوية للعلاقات الشخصية هو أن هناك ذكريات وأحداثاً مشتركة ومواقف اجتماعية، تكونت على إثرها مشاعر إيجابية أو سلبية تجاه مواقف قد حصلت خلال فترة الحياة، وكانت ردود فعلهم قوية مما كَوَّنَ علاقةً قويةً ومتينةً تشدُّ من أزر كل واحد منهما للآخر، وتبقى الذكريات الجميلة التي تجمع بين الصديقين عبارة عن كنز عميق يرتبط بينهما حتى وإن قل التواصل، وهذا مما يبقي أثر هذه العلاقة الإيجابي بينهما إلى الأبد، وقد أثبتت جوليان هالت أستاذة علم النفس في جامعة برمنجهام إلى أن الدراسات أشارت إلى أنه "إذا تقلصت الشبكة الاجتماعية فإن خطر حدوث الموت يزيد. وهذه علاقة قوية ومثبتة وهي تشبه العلاقة بين التدخين والوفاة".

4 - السلوك الإيجابي ... دواء

(Positive Attitude is a Medicine)

للسلوك الإيجابي في حياة الفرد دورٌ عظيمٌ في مسيرة الحياة، فالتشاؤم يغلق أمامه سبل الحياة... وتبدو الحياة كئيبة . قد نواجه في الحياة كثيراً من المشكلات ولكننا في المقابل نواجه أشياء تعطينا من السعادة أكثر مما نتصور، وقد وُجِدَ أن السلوك السلبي تجاه الحياة والتشاؤم يؤدي إلى أمراض جسدية ونفسية عديدة، وقد بينت مجلة (Edging & Psychology) في دراسة قام بها باحثون في جامعة تكساس أن العوامل النفسية تلعب دوراً جلياً في مدى سرعة ظهور أعراض الشيخوخة، فقد أجريت دراسة على 1558 شخص من كبار السن تضمنت تطور أعراض الشيخوخة لدى المشاركين من خلال فقدانهم للوزن والجهد والمقدرة على السير لمسافات... وقد وجد أن المشاركين الذين لهم رؤية إيجابية ومتفائلين للحياة كانوا أقل عرضة للوهن من الآخرين، ويعتقد هؤلاء الباحثون أن المشاعر الإيجابية قد يكون لها تأثير مباشر في الصحة عن طريق تعديل التوازن الكيميائي في الجسم. وذكر رئيس فريق البحث الدكتور جلين أوستين (Glen Austin) أن: هناك علاقة بين العقل والجسم وأن أفكارنا وسلوكنا ومشاعرنا تؤثر في الوظائف البدنية وفي صحة الجسم بشكل عام.

وذكر باحثون آخرون أن التشبع بالمواقف السلبية تجاه الشيخوخة يكون لها تأثير سلبي على حياة الفرد وصحته، وبينت الدراسة أن النظرة السلبية للنفس تقلل من احتمالات استمرار الحياة، بينما النظرة الإيجابية يمكن أن يكون لها دور في إطالة

العمر، والتفاؤل يزيد من مقاومة الجسم للأمراض ويمنح الإنسان السعادة، وعلى سبيل المثال هناك قاعدة قرآنية تفيد في التعامل مع المصاعب والمشكلات اليومية منها الرضا بالواقع، يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (سورة البقرة). إن تطبيق هذه الآية يزيل كل الهموم والمشكلات، فالرضا بقضاء الله حتى ولو كنا نظن به الشر أو السوء، فالخير يأتي بعد ذلك.

إن التفكير الإيجابي له دور كبير وفاعلية أكبر من العلاج الطبي فالإنسان طبيب نفسه ويجعله أكثر سعادة والرضا بما قسمه الله له عندها سنجد أن النظام المناخي للجسم سيقوي وقد أثبت بحث نشرته مجلة (Personality and Social Psychology) قام به باحثون في جامعة ييل في ولاية كونيتكت أن من يتقبل كل الأمور برحابة صدر يمكن أن يعيش سنوات أطول حتى ممن يحاولون الكف عن التدخين أو ممارسة التمارين الرياضية.

إن النظرة الإيجابية للحياة والنفس والتفاؤل يزيد من مقاومة الجسم للأمراض ويمنح الإنسان السعادة في حياته.

5 - التفكير الإيجابي... دواء

(Positive Thinking is a Medicine)

يُعَدُّ التفكير الإيجابي والتفاؤل وسيلة مهمة في التحكم في التوتر، فإذا كانت الأفكار التي تدور في ذهننا سلبية وتشاؤمية عندها ستكون نظرتنا للحياة بالكامل سلبية وتشاؤمية، أما إذا كانت أفكارنا إيجابية فإننا نكون متفائلين، فالتفكير الإيجابي يجعلنا نتجاهل المواقف السلبية من الحياة التي منها السلبي والمزعج والكُيِّب والمُحْزَن، وعلينا أن نتعامل مع تلك المواقف بطريقة إيجابية، وأن يرسخ في ذهننا أن القادم من الحياة هو الأفضل وليس الأسوأ.

إن التفكير الإيجابي يمنحنا فرصة لتعلم شيء جديد، لذلك خالط الإيجابيين وابتعد عن السلبيين، ستجد في هؤلاء الدعم الذي تريده، وستجد عندهم الأفكار الجميلة التي تجعل حياتك أكثر جمالاً، بينما نجد أن الأشخاص السلبيين يرفعون مستوى التوتر لديك.

فإذا أردنا أن نحيا حياة سليمة بعيدة عن المنغصات علينا عدم تضخيم الأمور السلبية لموقف ما ولا نتجاهل النواحي الإيجابية فيه، لا تبحث عن الكمال فإن ذلك يوصل للفشل فإن الكمال من الأمور المستحيلة على البشر، وترى كثير من الدراسات أن من يرى الأمور إما جيدة وإما سيئة وهو ما يُسمى بالقُطبية فإن ذلك يعرض للفشل.

وقد وجد أن التفكير بإيجابية يكون له تأثير في الصحة الجسدية، كما أن التفكير السلبي يعطي الشخص شعوراً وهمياً بالمرض، كما أن كثيرين يتمسكون بالمعتقد الذي يقول أن تراجع الصحة لا مفر منه في مرحلة الشيخوخة، بينما عند التفكير الإيجابي في هذا الموضوع نجد أن كثيرين من كبار السن يتمتعون بصحة جيدة.

وقد ثبت لكثير من الباحثين أن للتفكير الإيجابي منافع جمّة تنعكس على صحة الإنسان، ومنها:

- إطالة التمتع بالحياة الصحية.
- معدلات الاكتئاب شبه معدومة مع تمتع بصحة نفسية أفضل.
- مقاومة الأمراض، وتقوية الجهاز المناعي.
- تحسين مهارات التكيف النفسي خلال الأوقات الصعبة.

كما أن هناك آثاراً نفسية عديدة فيمن يتمتع بالتفكير الإيجابي منها:

- تخفيف التوتر، إذ إن من يتمتع بالتفكير الإيجابي يقوم بوضع خطط للسير عليها دون التفكير بالإحباط.
- تعزيز الإنسانية فالإيجابيون لا يتسرعون في الحكم على الآخرين.
- تمتعهم بالإيجابية يساعدهم على تكوين مشاعر رضا وحيوية تجاه الآخرين.
- الشخص إيجابي التفكير يتميز بالمرونة تجاه المشكلات التي تواجهه فهو يستمر في مقاومة كل الصعاب للتغلب عليها بدلاً من الضعف تجاهها.
- إن الامتنان والشكر على ما نواجهه من مواقف جيدة في حياتنا يساعد على بناء نفسية جيدة قوية.
- عندما نفكر تفكيراً إيجابياً فإن ذلك يساعد على تخفيف القلق والاكتئاب؛ لأن الأشخاص الذين يفكرون تفكيراً إيجابياً يميلون إلى القيام بأنشطة تعزز الرفاهية، وممارسة التفاؤل. ومن ثمّ فإن تحسين العلاقات الشخصية والتعبير عن مشاعر الشكر واللف يؤدي إلى علاقات اجتماعية إيجابية وإيجاد مساحة واسعة لمسامحة الآخرين وما ذلك إلا نتيجة القناعة بأن التفكير الإيجابي هو الوسيلة إلى الحياة السعيدة.

6 - عقل مسالم في عالم مجزأ.. دواء

(Peaceful Mind in the Piecemeal World is a Medicine)

ماذا يعني عقل مسالم؟ العقل المسالم هو عقل الشخص الذي يبقى هادئاً ومتوازناً في كل موقف. فالعقل المسالم هو الذي يعني الهدوء والاتزان وضبط النفس في كل المواقف، وهو العقل الهادئ الذي لا يهرب من فكرة إلى أخرى بطريقة مضطربة وهو الذي يمكنه من اختيار الأفكار التي يجب أن يأخذ بها والأفكار التي يجب أن يرفضها، وهو الهادئ في تصرفاته عند اتخاذ القرار، وهو العقل الذي يمكنك من تركيز الانتباه على شيء تختاره أنت بنفسك، لذلك نجد أن الأشخاص الذين يتمتعون بعقل مسالم يمكنهم التفكير بهدوء واتخاذ القرار المناسب عند كل لحظة، فهم لا يأخذون كل الأمور على محمل شخصي، فهم متوازنون نفسياً، وهذا ما يجعل صاحب العقل المسالم لا يأخذ ما يقوله الناس كأنه أمر شخصي يخصه، فعقله يسمح له بالتفكير ولا يسمح لكلمات الآخرين بالتأثير في شعوره أو سلوكه، فهو لا يملك أفكاراً مقيدة تجاه سلوك الآخرين، ولديه من الصبر وضبط النفس ما يحميه من التصرفات غير اللائقة أو المتهورة التي قد تؤدي به بعد ذلك إلى القيام بتصرفات يندم عليها.. فذوو العقل المسالم لا نجد لديهم القلق ونفاد الصبر والمخاوف مما يحيط بهم. ويجعل الشخص هادئاً متمكناً من الحفاظ على حالة السلام والهدوء والسعادة في حياته اليومية سواء أكان ذلك في العمل أو المنزل. إن ذا العقل المسالم هو من يكون له تفكيرٌ إيجابي في كل المواقف، فمثلاً عندما ننظر إلى كوب نصفه ممتلئ بالماء.. هل نرى النصف الممتلئ أم النصف الفارغ.. إن الإجابة على هذا السؤال تعكس نظرتك إلى الحياة، وما إذا كنت متفائلاً أو متشائماً، وأظهرت بعض الدراسات أن التفاؤل والتشاؤم لدى الأشخاص من الممكن أن يؤثر في عدة مناطق من صحتهم وعافيتهم، فالعقل والجسم مرتبطان أكثر مما يُعتقد، فبعض الناس قادرون على التأثير في بعضهما سلباً وإيجاباً؛ ولذلك فإن اطمئنان النفس يؤدي إلى احتواء الأزمات وإدخال السعادة على النفس، إن ضياع السلام الداخلي يؤدي إلى فقد الأمل مع أن رحمة الله تعالى وسعت كل شيء، إن من يعيش وفي قلبه يشع السلام والاطمئنان والأمل هم من يثقون ثقة مطلقة في رحمة الله ورعايته لهم، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا المؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" (رواه مسلم). إن العيش في حياة مسالمة يولد الرضا والتحمل والصبر وبث الطمأنينة في النفس.

وهنا ينطلق سؤال: كيف نصل إلى عقل مسالم في هذا العالم المضطرب؟

علينا أن نتعامل مع أنفسنا ومع الآخرين في وئام وحب، والابتعاد عن العنف وحب التفاوض وتسوية النزاعات وأن نجعل آراءنا معتدلةً تتضمن العدالة، وعلينا أن نسعى للتسامح وليس الانتقام، إن المغفرة تنسينا مشاعر الكره ويحل محلها الحب، وإذا حل الحب حلت الطمأنينة.

وللوصول إلى مرحلة أن نكون مسالمين في حياتنا علينا أن نبذل: الصراع بالتصالح والتذمر بالرضا والكره بالحب والحسد بالعطاء واللوم بالتسامح.



الفصل الرابع

علاجات مرتبطة بالطبيعة

1 - الطبيعة... دواء

(Nature is a Medicine)

استمتع بالطبيعة من حولك .. استمتع بالهدوء والسكينة، استمتع بحفيف أوراق الشجر .. صوت أمواج البحر .. منظر الصحراء برمالها، شروق الشمس وغروبها ... كلنا نحتاج إلى أن نلتقط هذا الجمال وسنحس بعدها بسكون النفس، وسنستنشق عبقراً كان من حولنا لم نكن نحس به، إذاً فالجمال الذي نحسه ينبع من أنفسنا التي يجب أن تكون متفائلة؛ لذلك علينا أن نتعود الجلوس في الأماكن الطبيعية والاستمتاع بالمشاهدة، ولا تقف المناظر الطبيعية على الاستمتاع بالنظر فقط. فقد أجريت دراسات علمية عن تأثير الاستمتاع بالطبيعة؛ أشارت إن الذين يتجولون في الطبيعة حدث لهم ما يلي:

- كانت ذاكرتهم أفضل من أولئك الذين يتجولون في الأماكن الحضرية التي تفتقر إلى النبات الأخضر.
- أصبح إحساسهم وتقديرهم لنعم الحياة أكبر.
- في دراسة نشرتها مجلة الجمعية الأمريكية للعلوم وُجِدَ أن 95% ممن تمت مقابلتهم قد تحسنت أمزجتهم بعد قضاء فترة من الوقت في الطبيعة، وأصبح إحساسهم بالهدوء والتوازن أكبر.
- ترتبط المشاهد الطبيعية بالمزاج الايجابي وهدوء النفس.
- مشاهدة المناظر الطبيعية مثل البحر والأشجار والنباتات وشروق الشمس وغروبها وغيرها من المناظر الطبيعية من شأنه تشتيت انشغال العقل عن الألم والانزعاج.
- وللطبيعة دورٌ في التغلب على الآلام.

2 - التعرض لضوء الشمس ... دواء

(Sunlight is a Medicine)

الشمس هي إحدى نجوم مجرة درب التبانة، وهي مجرة تحتوي حوالي 200 مليار نجم، يبلغ قطر الشمس 1392684 كيلو متر، وهذا يعادل 109 أضعاف قطر الأرض، الشمس هي مصدر الطاقة الأساسي، فهي توفر الحرارة والضوء للأرض ولولاها لما كان هناك حياة، وتصبح الأرض جامدة، ويحتاج لضوء الشمس جميع البشر والحيوانات والنباتات، فالنبات مثلاً لا يقوم ببناء غذائه إلا عن طريق التمثيل الضوئي الذي يعتمد على ضوء الشمس وثاني أكسيد الكربون والماء وما يحتويه من كلوروفيل، وينتج بعد ذلك سكر الجلوكوز وغاز الأكسجين، كما أن الشمس تُعدُّ أيضاً مصدراً لفيتامين D.

ومن الضروري أن يتعرض الإنسان للشمس ولكن يجب أن نعرف المدة المناسبة لذلك، فمثلاً جسم الإنسان البالغ يحتاج من (1000-2000) وحدة دولية من فيتامين D، وهذه الكمية يصنعها الجسم عند التعرض لأشعة الشمس في مدة تتراوح ما بين (15-30) دقيقة من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، وأفضل وقت لذلك هو عند الساعة الثانية عشرة ظهراً حيث تكون الشمس في أعلى نقطة لها وتكون الأشعة فوق البنفسجية أكثر كثافة، بشرط أن يتعرض ثلث مساحة الجسم للشمس. علماً بأن التعرض لأشعة الشمس مدة طويلة له كثير من الأضرار على الجلد. وقد ثبت أن لأشعة الشمس فوائد صحية منها:

- تساعد على إنتاج فيتامين D، وهذا الفيتامين يُعدُّ عنصراً أساسياً لجسم الإنسان، فجسم الإنسان لا يمتص الكالسيوم الذي هو ضروري للحفاظ على صحة العظام والقلب والرئة وتحسين المناعة والأعصاب والعضلات إلا بوجود فيتامين D.
- يؤدي نقص فيتامين D إلى ارتفاع ضغط الدم والإصابة بالكساح.
- تحمي من الإصابة ببعض الأمراض العصبية من مثل: الزهايمر وباركنسون ومرض التصلب المتعدد (MS) والنوبات العصبية وضعف الإدراك.
- تساعد الشمس في زيادة إنتاج هرمون السيروتونين (Serotonin) وهو هرمون مهم له دور في النواقل العصبية في الدماغ، وهو مسؤول عن تحسين المزاج والحد من الاكتئاب والتوتر والعوانية.

6 فوائد مذهشة

لأشعة الشمس

صحة العظام

ترتبط مستويات فيتامين D المنخفضة بالكساح عند الأطفال وهشاشة العظام



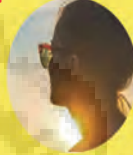
الصحة العقلية

تحفيز الدماغ على إنتاج السيروتونين وتقليل الميلاتونين لعلاج الاكتئاب



بناء السيروتونين

تعزيز إنتاج هرمون السيروتونين الذي يحسن الحالة المزاجية



أمراض أخرى

علاج التهاب المفاصل والذئبة الحمامية والتهاب الأمعاء والغدة الدرقية



علاج الأمراض الجلدية

شفاء أمراض مثل الصدفية والأكزيما واليرقان وحب الشباب



الوقاية من السرطان

قلة التعرض لأشعة الشمس تزيد احتمال الإصابة بأنواع من السرطان



التعرض لضوء الشمس علاج للعديد من الأمراض.

3 - تنفس الهواء النقي... دواء

(Breathing Fresh Air is a Medicine)

غاز الأكسجين من أهم الغازات لحياة الإنسان. ويحصل الإنسان على هذا الغاز عن طريق التنفس. وبطبيعة الحال عند عملية التنفس يستنشق كميات أخرى من الغازات إضافة إلى جزيئات ودقائق محمولة في الهواء وتستخلص الرئتين الأكسجين وتطرد الأشياء الأخرى إضافة لثاني أكسيد الكربون، وكلما كان الهواء نقياً كلما زادت نسبة الأكسجين فيه، وعندها يستطيع الجسم استخلاص أكبر كمية من الأكسجين النقي.

ويحتاج الإنسان إلى حوالي 100 جالون (378 لتر) من الأكسجين النقي يومياً وذلك حسب ظروف الشخص إذا كان في وضع الراحة أو العمل أو مزاوله الرياضة، ويتنفس الشخص السليم المتمتع بجهاز تنفسي جيد حوالي 16 مرة في الدقيقة وهذا يعادل 23000 عملية تنفس في اليوم الواحد طيلة 24 ساعة، ولو حسبنا كمية

الأكسجين الذي يحتاج إليه سكان العالم البالغ عددهم حوالي 8 مليار نسمة لوجدنا أنه رقم هائل. وقد أصبح تلوث الهواء من المشكلات الكبيرة التي يواجهها البشر بسبب انتشار الملوثات الحديثة نتيجة انتشار المصانع ومحطات الطاقة ووسائل النقل إضافة إلى قيام الإنسان بقطع الأشجار وإزالة الغابات التي لها دور مهم في إنتاج الأكسجين وامتصاص ثاني أكسيد الكربون.

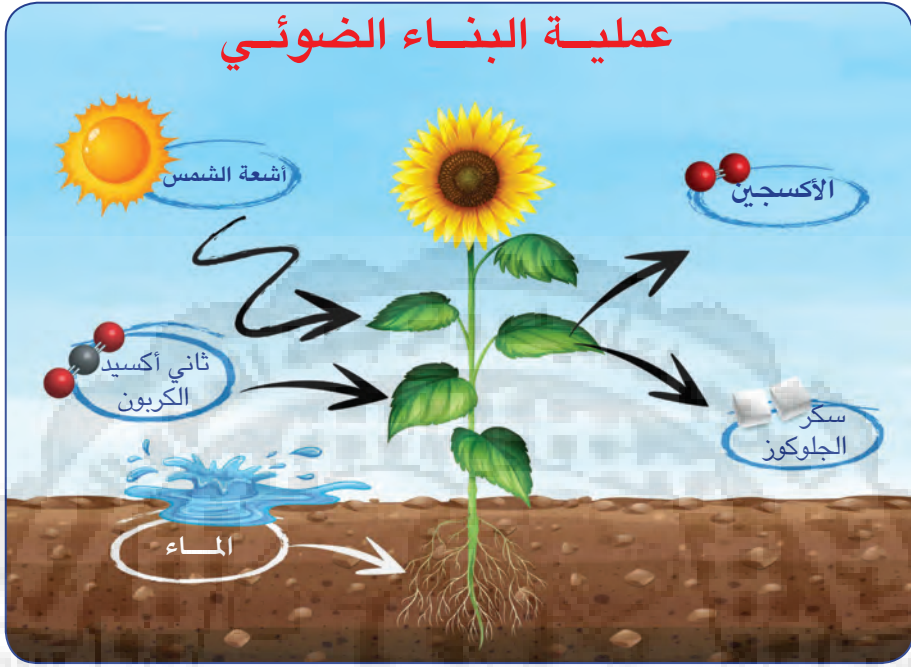
وأشارت تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أنه في عام 2016م بلغ عدد الأطفال الذين ماتوا بسبب إصابات حادة في الجهاز التنفسي والناجمة عن تنفس هواء ملوث حوالي 600.000 طفل، وأن حوالي 93% من أطفال العالم من الذين تقل أعمارهم عن 15 سنة والبالغ عددهم حوالي 1.8 مليار طفل يتنفسون هواءً ملوثاً إلى درجة أنه يُعَرَّضُ صحتهم ونموهم للخطر، وأشار التقرير أيضاً أنه عند تعرض النساء الحوامل للهواء الملوث فإنهن يكن معرضات للولادة المبكرة، وأن يكون أطفالهن منخفضي الوزن، كما أن تلوث الهواء يُعيق نمو أدمغة الأطفال. إن الحصول على الهواء النقي الذي من حقنا أن نستنشقه يتطلب كثيراً من الجهد أولها التحول إلى الوقود النظيف، واستخدام وسائل نقل لا تؤدي إلى التلوث، وإعادة تخضير الأرض لإنتاج كمية أكبر من الأكسجين.

وقد قامت شراكة بين منظمة الصحة العالمية والتحالف العالمي المعني بالمناخ والهواء النقي للحد من ملوثات المناخ، وأطلقت حملة : "تنفس الحياة" وهي حملة تهدف إلى حث الحكومات والأفراد إلى الحد من تلوث الهواء ومعالجة أسبابه.

ولاستنشاق الهواء النقي فوائد صحية عديدة منها:

- تنظيف الرئتين وطرد ثاني أكسيد الكربون؛ لذلك فإن الهواء النقي يُعدُّ معززاً لصحة الرئة.
- تقوية الجهاز المناعي للإنسان؛ مما يساعد على مكافحة الإصابة بالأمراض وخاصة العدوى البكتيرية والفيروسية.
- تحسين صحة الرئتين ورفع كفاءتهما، حيث ثبت أن الجلوس مع مدخنين واستنشاق دخان التبغ يؤدي إلى ما يُسمَّى "التدخين السلبي" مسبباً حساسية الرئتين.
- يساعد في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية.
- رفع هرمون السعادة (السيرتونين).

عملية البناء الضوئي



ينطلق غاز الأكسجين النقي أثناء عملية البناء الضوئي للنبات.

4 - ضوء الشمس في الصباح الباكر... دواء

(Early Morning Sunlight is a Medicine)

لضوء الشمس فوائد جمة. وخاصة في الصباح الباكر، حيث وجد كثير من العلماء أن التبكير في الاستيقاظ من النوم ساعة عن الموعد المحدد والتعرض لضوء الشمس يمدد الجسم بما يحتاج إليه من فيتامين D وهو الفيتامين الأكثر فائدة لجسم الإنسان، كما أن التعرض لضوء الشمس في الصباح الباكر لمدة تتراوح بين (25-30) دقيقة وهو ما يسمى بالأوقات الذهبية له قيمة كبيرة، وأن الأشعة فوق البنفسجية الموجودة في ضوء الشمس تساعد على تدفق الدم وتقوم على خفض مستويات السكر فيه وتعزز معدلات التنفس. وعلى الرغم من الفوائد الكثيرة للتعرض للشمس إلا أنه يجب أخذ الاحتياطات اللازمة مثل وضع الواقيات اللازمة والنظارات الشمسية، ومن المهم عدم الإفراط في الجلوس تحت الشمس لتجنب كثير من الأمراض المحتملة على الجلد.

يؤدي التعرّض للشمس في الصباح الباكر إلى:

- تحسين المزاج، وتحسين الصحة العقلية ويعود ذلك إلى ارتفاع مستوى هرمون السيروتونين (Serotonin) وهو ما يُعرف بهرمون السعادة، ويُعدُّ هذا الهرمون هو أحد أهم النواقل العصبية الكيميائية التي تستخدمها خلايا الدماغ للتواصل بينها. كما يساعد هذا الهرمون على سلامة العقل ويجعل الإنسان سعيداً ومطمئناً وأقل قلقاً وأكثر استقراراً عاطفياً.
- تدفئة الجسم مما يؤدي إلى زيادة مستوى الأيض.
- الحد من ارتفاع نسبة هرمون الكورتيزول (Cortisol) الذي تفرزه قشرة الغدة الكظرية، وهو يفرز نتيجة للاستجابة للإجهاد، وترتفع مستوياته في حالة التعرض لتوتر أو ضغط عصبي.
- تحفيز الجلد على تكوين فيتامين D بواسطة الأشعة فوق البنفسجية التي تزودنا بها الشمس، وهذا يساعد على امتصاص الكالسيوم لبناء العظام بشكل ملحوظ، وهو ما يغنينا عن زيارة الطبيب بغرض معالجة هشاشة العظام.
- الوقاية من بعض أنواع السرطانات ومنها سرطان القولون، سرطان الغدد اللمفاوية، سرطان المبيض.
- تحسين أعراض بعض الأمراض الجلدية من مثل: الصدفية والإكزيما وحب الشباب.

علينا أن نستغل ضوء الشمس في الصباح الباكر لننعم بشيئين أولهما الاستمتاع بمنظر الصباح الجميل وثانيهما الحصول على ضوء الشمس لنحصل على الفوائد الصحية المختلفة، قد تكون هناك أضراراً صحية على الإنسان عند التعرض للشمس لمدة طويلة، ولكن عند اختيار الوقت المناسب وهو الصباح الباكر والمدة المناسبة يجنبنا كثيراً من الأخطار والمضاعفات من مثل بعض الأمراض الجلدية، إذ يمكن للميلانين الموجود في الجلد أن يتطور نتيجة لتعرضه لأشعة الشمس لمدة طويلة ليصبح مصدراً للزوائد الجلدية التي تتحول إلى نمش وشامات، كما أن التعرض الشديد لأشعة الشمس قد يؤدي أيضاً إلى تطور علامات الشيخوخة المبكرة.

5 - العيش في بيئة صحية... دواء

(Being Hygienic is a Medicine)

تقر معظم دول العالم بحق مواطنيها في العيش في بيئة صحية، وقد قامت كثير منها بسن تشريعات وقوانين واتفاقات دولية لتؤكد أهمية توفير البيئة الصحية لمواطنيها، وعلى الرغم من ذلك نجد أن منظمة الصحة العالمية (WHO) تقدر أن حوالي 23 % من الوفيات في العالم تكون وفاتهم مرتبطة بمخاطر بيئية مختلفة من مثل تلوث الهواء والمياه.

كما يتنفس في أنحاء العالم تسعة من كل عشرة أشخاص هواء غير نظيف مما يضر بصحتهم ويَقْصُر من عمرهم، ويموت في كل عام حوالي سبعة ملايين شخص نتيجة الأمراض التي يسببها التلوث البيئي، وهذا العدد يُعَدُّ أكثر من خمسة أضعاف عدد الأشخاص الذين يموتون في حوادث السير على الطرق.

تُعَرَّفُ البيئة بأنها مجموعة الظروف المعيشية المحيطة، ويحتاج البشر بطبيعة الحال إلى أن تكون تلك الظروف آمنة وصحية؛ ولذلك فإنه من المهم أن تكون البيئة المحيطة بنا صالحة للعيش، ومن المعلوم بأن البيئة تؤدي دوراً كبيراً في وجود الحياة على الأرض؛ لذلك من المهم حمايتها وتهيتها للعيش الصحي، ومن الأمور المهمة في حماية البيئة توازنها، ومعالجة التلوث الذي تواجهه؛ وذلك نتيجة للأنشطة البشرية المختلفة مما أدَّى إلى تفاقم الأمراض واستحداث أمراض جديدة لم تكن معروفة من قبل.

ومن المهم أن نعرف بأن الصحة البيئية التي يعيش فيها الإنسان أو الحيوان أو النبات تتعرض لمشكلات صحية عديدة. وقد أشار عدد من الأبحاث الطبية إلى أن تلوث البيئة كان له تأثير صحي في الإنسان، ومن هذه التأثيرات:

- زيادة معدلات الإصابة بالربو والحساسية الصدرية.
- زيادة الأمراض القلبية.
- زيادة أنواع السرطانات.
- قد تتعرض بعض النساء إلى العقم نتيجة استنشاقهم بعض المواد الكيميائية الملوثة للبيئة.
- يمكن التعرض للملوثات أن يؤثر في الدماغ مما يؤدي إلى تأخر النمو وحدوث مشكلات وانخفاض في معدل الذكاء لدى الأطفال.



بعض النصائح للقضاء على تلوث الهواء والتمتع ببيئة صحية.

وقد وُجِدَ أن تلوث النباتات بمياه الصرف الصحي أو بالمياه غير المعالجة أدى إلى تعريض 1.8 مليار شخص لخطر الإصابة بأمراض عديدة منها الكوليرا والتيفود. كما أن مبيدات الآفات التي ترش على المزروعات أدت إلى معاناة حوالي 25 مليون شخص من التسمم.

وقد قيل: "لا تقتل البيئة فتقتلك". إن الحفاظ على البيئة والحرص على توازنها من الضرورة بمكان للعيش بسلام وصحة، وكان مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة. أصدر قراره رقم 2021/46م بأنه يحق للإنسان العيش في بيئته الصحية، ويدعو القرار الدول إلى الحفاظ على النظم البيئية وحمايتها كونها ضرورية لصحة الإنسان ورفاهيته.

6 - التفاعل مع الطبيعة ... دواء

(Being with Nature is a Medicine)

تشير بعض الدراسات بأن هناك صلة بين الإنسان والطبيعة، وتعود هذه الصلة على الإنسان فيما يتعلق بصحته وسعادته. ففي دراسة قامت بها جامعة ديربي في المملكة المتحدة (University of Derby) والجمعية الملكية للحياة البرية (The Wild life Trust) (وهي جمعية تتكون من 46 صندوقاً محلياً للحياة البرية في المملكة المتحدة، وتشرف على 2300 محمية طبيعية) تهدف لمعرفة الأثر الذي خلفه مشروع تحت اسم "30 يوماً من الحياة البرية" وقد انضم لتلك الدراسة عددٌ من المشاركين بلغ 18500 مشاركاً طلب منهم القيام بأعمال تختلف عما يزاولونه في حياتهم العادية، وقد كشفت تلك الدراسة عن تحسن كبير في صحة جميع المشاركين، وإحساسهم بالسعادة، وشعورهم بإحساسات الود فيما بينهم، كما تحسّنت صحة هؤلاء المشاركين نتيجة إحساسهم بالسعادة، وقد استمر هذا الشعور لشهور طويلة بعد انتهاء الدراسة، وذكرت إحدى المسؤولات في الجمعية الملكية: "إننا نعرف أن الطبيعة مفيدة لنا بصفتنا بشر، ولكن النتائج كانت أكثر من رائعة".

وقد أشارت الدراسة بأن الأطفال الذين عاشوا بالطبيعة وتفاعلوا معها كانت لهم ثقة في النفس أكثر من الأطفال الآخرين، حيث كانت الطبيعة تعطيهم دروساً على كيفية الإقدام على المجازفة وإطلاق العنان لقدراتهم الإبداعية في التجريب والاكتشاف. حتى إنّ الأطفال الذين يعيشون مع الطبيعة وُجِدَ أن ذلك يؤدي إلى التخفيف من الأعراض التي يعانونها المصابون منهم بقصور الانتباه وفرط الحركة؛ إذ إن تفاعلهم مع الطبيعة يوفر لهم الهدوء ويساعدهم على التركيز، أما البالغون المصابون بأمراض جسدية أو نفسية مثل الاكتئاب والقلق فوُجِدَ أنّ معيشتهم مع الطبيعة واستخدامهم الأدوية الموصوفة لهم من الأطباء يساعد على التشافي من تلك الأمراض.

وقد أشار المشرف على هذه الدراسة د. مايلز ريتشاردسون (Miles Richard-son) أن هناك أدلة تؤكّد أن التفاعل مع الطبيعة يمكن أن يقلل ضغط الدم المرتفع، ويخفف من متاعب الجهاز التنفسي وأمراض القلب والأوعية الدموية ويُحسّن من الحالة المزاجية للفرد وتحسين بعض جوانب الصحة النفسية من مثل تخفيف الشعور بالقلق واستعادة القدرة على التركيز والانتباه، وأن من يرتبطون بعلاقات إيجابية مع

الطبيعة يشعرون بقدر كبير من الرضا وحب الحياة؛ ولذلك يجب أن تكون العلاقة مع الطبيعة جزءاً من نمط الحياة التي نعيشها. وأن نعلم بأن الطبيعة ليست مجرد شيء. بل يجب أن نتأكد ومن داخل عقولنا بأن للطبيعة فضلاً على صحتنا ورفاهيتنا وسعادتنا.

ونتيجة لما تمنحه الطبيعة فقد بدأ عدد من الأشخاص في العالم يتجهون إلى المعيشة في الريف حيث وجدوا أن ذلك يؤدي إلى صفاء الذهن والشعور بالسكينة والهدوء، ويبعدهم عن الضوضاء في المدن.

قد يعتقد كثير من الناس أن العيش مع الطبيعة يعني الريف فقط، بل يتعدى ذلك. فالجلوس أمام البحر أو أمام نهر جارٍ والتمتع بما تراه العين من مراقبة الأمواج ومراقبة الطيور وهي تحلق أو حتى الجلوس خارج المدينة ومشاهدة الشروق أو الغروب يُعدُّ من الأشياء المبهجة التي تدخل الراحة والسكينة إلى النفس، إن الاستمتاع بالطبيعة يجب أن يكون جزءاً من حياة الفرد إذا كان يريد السكينة وهدوء النفس وإبعاد الاكتئاب إضافة إلى أمور صحية للفرد ذكرناها سابقاً.



خاتمة

قال القدماء: "الصحة تاجٌ على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى" وهذا ما تعلمناه في سني دراستنا الأولى، وإذا كنا نريد أن نعيش حياة سعيدة مملوءة بالفرح علينا أن نحافظ عليها، وأن نسير حياتنا على نمط صحيٍّ من خلال ممارستنا لأُمُورٍ إيجابيةٍ للمحافظة على الصحة، ويأتي ذلك من خلال ممارستنا لعلاجاتٍ مختلفة، منها ما هو مرتبط بالروح، أو المرتبط بنمط الحياة، أو المفاهيم، أو القيم، أو المرتبط بالطبيعة. وإذا استعرضنا ما قدّمه هذا الكتاب نجد أن كُلَّ ما يحتاج الإنسان إليه ليعيش في صحةٍ ونعيمٍ هو تطبيق بعض الأشياء البسيطة في حياته اليومية، وذلك من مثل الرياضات المختلفة، أو اختيار الطعام الصحي الجيّد، أو التعامل مع الأصدقاء بإيجابية.

ومن البديهي أن الإنسان كلما كان قادراً على المحافظة على صحته فإن إنتاجه في الحياة يزداد أكثر وأكثر، وقد أثبتت كثير من الدراسات أن الممارسات الإيجابية في حياتنا تغني عن زيارة الطبيب، ونستغني بها عن تعاطي الدواء سواء أكان على شكل سائل أو حبوب أو حقن، وهذا الاستغناء نتيجة لعيشنا في بيئة صحية لأجسامنا وأرواحنا معاً.

ومن الغني عن البيان القول بأن ما تضمنه هذا الكتاب من وصايا نافعة، وحقائق علمية وطبية وصحية مثبتة بالدراسات، تمارس في ضوءها كل أنشطة الحياة اليومية، كل هذا كفيل بأن يوفر للإنسان حياة سعيدة هائلة هادئة مطمئة.

ملحق

رسالة الدكتور أبراج بهات (Abraje K. Bhat)

**Abraje Dr.**

last seen today at 10:55

MEDICINE

is not always found In

Bottles

Tablets

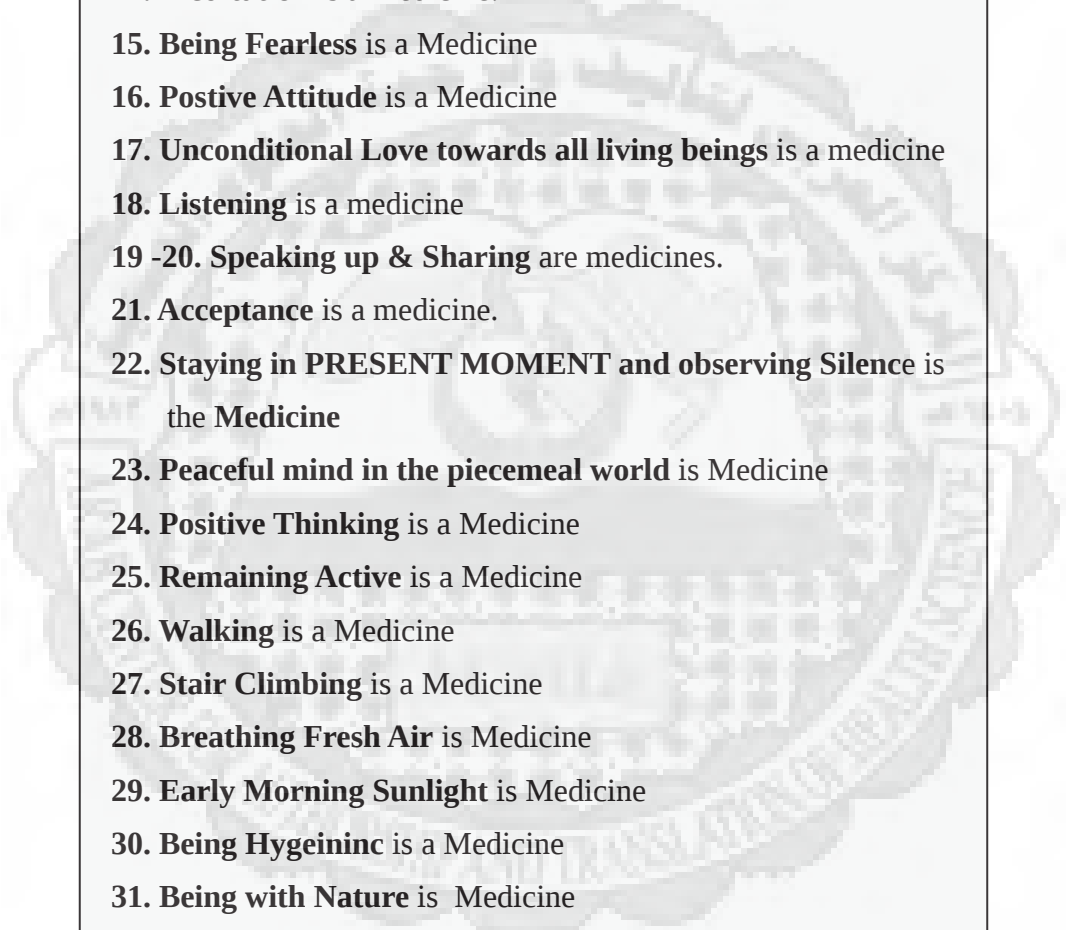
Or

Vaccines

Let us Understand 2022 World's

Best Medicines

- 1. Detoxification** is a medicine
- 2. Quitting Junk Food** is a medicine
- 3. Exercise** is a medicine.
- 4. Fasting** is a medicine.
- 5. Nature** is a medicine.
- 6. Laughter** is a medicine.
- 7 -8. Vegetables and Fruits** are medicines
- 9. Sleep** is a medicine.

- 
10. **Sunlight** is a medicine
 - 11-12. **Gratitude & Love** are medicines
 13. **Friend** are medicines.
 14. **Meditation** is a Medicine.
 15. **Being Fearless** is a Medicine
 16. **Postive Attitude** is a Medicine
 17. **Unconditional Love towards all living beings** is a medicine
 18. **Listening** is a medicine
 - 19 -20. **Speaking up & Sharing** are medicines.
 21. **Acceptance** is a medicine.
 22. **Staying in PRESENT MOMENT and observing Silence** is the **Medicine**
 23. **Peaceful mind in the piecemeal world** is Medicine
 24. **Positive Thinking** is a Medicine
 25. **Remaining Active** is a Medicine
 26. **Walking** is a Medicine
 27. **Stair Climbing** is a Medicine
 28. **Breathing Fresh Air** is Medicine
 29. **Early Morning Sunlight** is Medicine
 30. **Being Hygeininc** is a Medicine
 31. **Being with Nature** is Medicine
 32. **Music** is a Medicine

Very very very important is to adopt above medicines to lead a blissful life.

المراجع

References

أولاً: المراجع العربية

- النظم الغذائية الصحية، موقع منظمة الصحة العالمية، إبريل 2020.
- أ. د. جعفر، حسان، رياضة المشي وترقق العظام، الطبعة الأولى، دار مكتبة الهلال، بيروت، 2017.
- أ. د. مصيقر، عبد الرحمن، إعداد نخبة من أساتذة الجامعات والمختصين في الوطن العربي، الموسوعة العربية للغذاء والتغذية، أكاديمية للنشر والتوزيع، بيروت، 2018.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- A systemic review and meta-analysis of mindfulness based stress reduction for arterial hypertension , journal of human hyper tension, 2022.
- Eric brymer, John Allan et al. Health and wellbeing in an outdoor and adventure sports context, 1st edition, MdPI, 2021.
- David carless and Katrina Douglas (Author) sports and physical activity for mental health, 1st Edition, Wiley black well, 2020.
- Max lugavere (Author) the Genius life: Heal your mind, strengthen your body, and become extraordinary, 1st edition, Harper wave, 2020.
- New review says get long – lasting feel good factor from 30 days wild (Case study)–wildlife trust with Derby university, 21 May 2020.

- Fasting as a therapy in neurological disease, Matthew cl. Philips, national library of Medicine ; NIH, 2019.

ثالثاً: المواقع الإلكترونية

- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- [https:// www.derby.ac.uk/nk/news2020/new-review-says-get-long-lasting-feel-good-factor-from-30-days-wild/](https://www.derby.ac.uk/nk/news2020/new-review-says-get-long-lasting-feel-good-factor-from-30-days-wild/)
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
- <https://www.nature.com/articles/s41371-022-00764-z>

إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

أولاً : سلسلة الثقافة الصحية والأعراض المعدية

- 1 - الأسنان وصحة الإنسان تأليف: د. صاحب القطان
- 2 - الدليل الموجز في الطب النفسي تأليف: د. لطفي الشربيني
- 3 - أمراض الجهاز الحركي تأليف: د. خالد محمد دياب
- 4 - الإمكانية الجنسية والعقم تأليف: د. محمود سعيد شلهوب
- 5 - الدليل الموجز عن أمراض الصدر تأليف: د. ضياء الدين الجماس
- 6 - الدواء والإدمان تأليف الصيدلي: محمود ياسين
- 7 - جهازك الهضمي تأليف: د. عبد الرزاق السباعي
- 8 - المعالجة بالوخز الإبري تأليف: د. لطيفة كمال علوان
- 9 - التمتع والأمراض المعدية تأليف: د. عادل ملا حسين التركيت
- 10 - النوم والصحة تأليف: د. لطفي الشربيني
- 11 - التدخين والصحة تأليف: د. ماهر مصطفى عطري
- 12 - الأمراض الجلدية في الأطفال تأليف: د. عبير فوزي محمد عبدالوهاب
- 13 - صحة البيئة تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 14 - العقم: أسبابه وعلاجه تأليف: د. أحمد دهمان
- 15 - فرط ضغط الدم تأليف: د. حسان أحمد قمحية
- 16 - المخدرات والمسكرات والصحة العامة تأليف: د. سيد الحديدي
- 17 - أساليب التمريض المنزلي تأليف: د. ندى السباعي
- 18 - ماذا تفعل لو كنت مريضاً تأليف: د. چاكلين ولسن
- 19 - كل شيء عن الربو تأليف: د. محمد المنشاوي
- 20 - أورام الثدي تأليف: د. مصطفى أحمد القباني
- 21 - العلاج الطبيعي للأمراض الصدرية عند الأطفال تأليف: أ. سعاد الثامر

- 22 - تغذية الأطفال
تأليف: د. أحمد شوقي
- 23 - صحتك في الحج
تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 24 - الصرع، المرض.. والعلاج
تأليف: د. لطفي الشربيني
- 25 - نمو الطفل
تأليف: د. منال طييلة
- 26 - السمّنة
تأليف: د. أحمد الخولي
- 27 - البُهاق
تأليف: د. إبراهيم الصياد
- 28 - طب الطّوارئ
تأليف: د. جمال جودة
- 29 - الحساسية (الأرجية)
تأليف: د. أحمد فرج الحسانين
- 30 - سلامة المريض
تأليف: د. عبدالرحمن لطفي عبد الرحمن
- 31 - طب السفر
تأليف: د. سلام محمد أبو شعبان
- 32 - التغذية الصحية
تأليف: د. خالد مدني
- 33 - صحة أسنان طفلك
تأليف: د. حباية المزيدي
- 34 - الخلل الوظيفي للغدة الدرقية عند الأطفال
تأليف: د. منال طييلة
- 35 - زرع الأسنان
تأليف: د. سعيد نسيب أبو سعدة
- 36 - الأمراض المنقولة جنسياً
تأليف: د. أحمد سيف النصر
- 37 - القشطرة القلبية
تأليف: د. عهد عمر عرفة
- 38 - الفحص الطبي الدوري
تأليف: د. ضياء الدين جماس
- 39 - الغبار والصحة
تأليف: د. فاطمة محمد المأمون
- 40 - الكاتاركت (السادّ العيني)
تأليف: د. سُرى سبع العيش
- 41 - السمّنة عند الأطفال
تأليف: د. ياسر حسين الحصري
- 42 - الشخير
تأليف: د. سعاد يحيى المستكاوي
- 43 - زرع الأعضاء
تأليف: د. سيد الحديدي
- 44 - تساقط الشعر
تأليف: د. محمد عبد الله إسماعيل
- 45 - سنّ الإياس
تأليف: د. محمد عبيد الأحمد
- 46 - الاكتئاب
تأليف: د. محمد صبري
- 47 - العجز السمعي
تأليف: د. لطيفة كمال علوان
- 48 - الطبّ البديل (في علاج بعض الأمراض)
تأليف: د. علاء الدين حسني

- 49 - استخدامات الليزر في الطب
تأليف: د. أحمد علي يوسف
- 50 - متلازمة القولون العصبي
تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش
- 51 - سلس البول عند النساء (الأسباب - العلاج)
تأليف: د. عبد الرزاق سري السباعي
- 52 - الشعرانية « المرأة المُشعرة »
تأليف: د. هناء حامد المسوكر
- 53 - الإخصاب الاصطناعي
تأليف: د. وائل محمد صبح
- 54 - أمراض الفم واللثة
تأليف: د. محمد براء الجندي
- 55 - جراحة المنظار
تأليف: د. رُلى سليم المختار
- 56 - الاستشارة قبل الزواج
تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 57 - التثقيف الصحي
تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 58 - الضعف الجنسي
تأليف: د. حسان عدنان البارد
- 59 - الشباب والثقافة الجنسية
تأليف: د. لطفي عبد العزيز الشربيني
- 60 - الوجبات السريعة وصحة المجتمع
تأليف: د. سلام أبو شعبان
- 61 - الخلايا الجذعية
تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 62 - ألزهايمر (الخرف المبكر)
تأليف: د. عبير محمد عدس
- 63 - الأمراض المعدية
تأليف: د. أحمد خليل
- 64 - آداب زيارة المريض
تأليف: د. ماهر الخاناتي
- 65 - الأدوية الأساسية
تأليف: د. بشار الجمال
- 66 - السعال
تأليف: د. جُلنار الحديدي
- 67 - تغذية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
تأليف: د. خالد المدني
- 68 - الأمراض الشرجية
تأليف: د. رُلى المختار
- 69 - النفايات الطبية
تأليف: د. جمال جوده
- 70 - آلام الظهر
تأليف: د. محمود الزغبى
- 71 - متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز)
تأليف: د. أيمن محمود مرعي
- 72 - التهاب الكبد
تأليف: د. محمد حسن بركات
- 73 - الأشعة التداخلية
تأليف: د. بدر محمد المراد
- 74 - سلس البول
تأليف: د. حسن عبد العظيم محمد
- 75 - المكملات الغذائية
تأليف: د. أحمد محمد الخولي

- 76 - التسسم الغذائي تأليف: د. عبدالمنعم محمود الباز
- 77 - أسرار النوم تأليف: د. منال محمد طييلة
- 78 - التطعيمات الأساسية لدى الأطفال تأليف: د. أشرف إبراهيم سليم
- 79 - التوحّد تأليف: د. سميرة عبد اللطيف السعد
- 80 - التهاب الزائدة الدودية تأليف: د. كفاح محسن أبو راس
- 81 - الحمل عالي الخطورة تأليف: د. صلاح محمد ثابت
- 82 - جودة الخدمات الصحية تأليف: د. علي أحمد عرفه
- 83 - التغذية والسرطان وأسس الوقاية تأليف: د. عبد الرحمن عبيد مصيقر
- 84 - أنماط الحياة اليومية والصحة تأليف: د. عادل أحمد الزايد
- 85 - حرقّة المعدة تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش
- 86 - وحدة العناية المركزة تأليف: د. عادل محمد السيسى
- 87 - الأمراض الروماتزمية تأليف: د. طالب محمد الحلبي
- 88 - رعاية المراهقين تأليف: أ. ازدهار عبد الله العنجري
- 89 - الغنغرينة تأليف: د. نيرمين سمير شنودة
- 90 - الماء والصحة تأليف: د. لمياء زكريا أبو زيد
- 91 - الطب الصيني تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 92 - وسائل منع الحمل تأليف: د. نورا أحمد الرفاعي
- 93 - الداء السكري تأليف: د. نسرين كمال عبد الله
- 94 - الرياضة والصحة تأليف: د. محمد حسن القباني
- 95 - سرطان الجلد تأليف: د. محمد عبد العاطي سلامة
- 96 - جلطات الجسم تأليف: د. نيرمين قطب إبراهيم
- 97 - مرض النوم (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. عزة السيد العراقي
- 98 - سرطان الدم (اللوكيميا) تأليف: د. مها جاسم بورسلي
- 99 - الكوليرا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. أحمد حسن عامر
- 100 - فيروس الإيبولا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. عبد الرحمن لطفي عبد الرحمن
- 101 - الجهاز الكهربّي للقلب تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 102 - الملاريا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. أحمد إبراهيم خليل
- 103 - الأنفلونزا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله

- 104 - أمراض الدم الشائعة لدى الأطفال تأليف: د. سندس إبراهيم الشريدة
- 105 - الصداع النصفي تأليف: د. بشر عبد الرحمن الصمد
- 106 - شلل الأطفال (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 107 - الشلل الرعاش (مرض باركنسون) تأليف: د. سامي عبد القوي علي أحمد
- 108 - ملوثات الغذاء تأليف: د. زكريا عبد القادر خنجي
- 109 - أسس التغذية العلاجية تأليف: د. خالد علي المدني
- 110 - سرطان القولون تأليف: د. عبد السلام عبد الرزاق النجار
- 111 - قواعد الترجمة الطبية تأليف: د. قاسم طه الساره
- 112 - مضادات الأكسدة تأليف: د. خالد علي المدني
- 113 - أمراض صمامات القلب تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 114 - قواعد التأليف والتحرير الطبي تأليف: د. قاسم طه الساره
- 115 - الفصام تأليف: د. سامي عبد القوي علي أحمد
- 116 - صحة الأمومة تأليف: د. أشرف أنور عزاز
- 117 - منظومة الهرمونات بالجسم تأليف: د. حسام عبد الفتاح صديق
- 118 - مقومات الحياة الأسرية الناجحة تأليف: د. عبير خالد البحوه
- 119 - السيجارة الإلكترونية تأليف: أ. أنور جاسم بو رحمه
- 120 - الفيتامينات تأليف: د. خالد علي المدني
- 121 - الصحة والفاكهة تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 122 - مرض سارس (المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة) تأليف: د. مجدي حسن الطوخي
- (سلسلة الأمراض المعدية)
- 123 - الأمراض الطفيلية تأليف: د. عذوب علي الخضر
- 124 - المعادن الغذائية تأليف: د. خالد علي المدني
- 125 - غذاؤنا والإشعاع تأليف: د. زكريا عبد القادر خنجي
- 126 - انفصال شبكية العين تأليف: د. محمد عبدالعظيم حماد
- 127 - مكافحة القوارض تأليف: أ.د. شعبان صابر خلف الله
- 128 - الصحة الإلكترونية والتطبيب عن بُعد تأليف: د. ماهر عبد اللطيف راشد
- 129 - داء كرون تأليف: د. إسلام محمد عشري
- أحد أمراض الجهاز الهضمي الالتهابية المزمنة

- 130 - السكتة الدماغية تأليف: د. محمود هشام مندو
- 131 - التغذية الصحية تأليف: د. خالد علي المدني
- 132 - سرطان الرئة تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 133 - التهاب الجيوب الأنفية تأليف: د. غسان محمد شحرور
- 134 - فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019) إعداد: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
- 135 - التشوهات الخلقية تأليف: أ.د. مازن محمد ناصر العيسى
- 136 - السرطان تأليف: د. خالد علي المدني
- 137 - عمليات التجميل الجلدية تأليف: د. أطلال خالد اللاقي
- 138 - الإدمان الإلكتروني تأليف: د. طلال إبراهيم المسعد
- 139 - الفشل الكلوي تأليف: د. جود محمد يكن
- 140 - الداء والدواء من الألم إلى الشفاء تأليف: الصيدلانية. شيما يوسف ربيع
- 141 - معلومات توعوية للمصابين بمرض كوفيد - 19 ترجمة وتحرير: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
- تساعد هذه المعلومات على التحكم في الأعراض والتعافي عقب الإصابة بمرض كوفيد - 19
- 142 - السرطان تأليف: أ. د. سامح محمد أبو عامر
- ما بين الوقاية والعلاج
- 143 - التسلب المتعدد تأليف: د. رائد عبد الله الروغاني
- د. سمر فاروق أحمد
- 144 - المفصص تأليف: د. ابتهاج حكم الجمعان
- 145 - جائحة فيروس كورونا المستجد تأليف: غالب علي المراد
- وانعكاساتها البيئية
- 146 - تغذية الطفل من الولادة إلى عمر سنة إعداد: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
- 147 - صحة كبار السن تأليف: د. علي خليل القطان
- 148 - الإغماء تأليف: د. أسامة جبر البكر
- 149 - الحول وازدواجية الرؤية تأليف: د. نادية أبل حسن صادق
- 150 - صحة الطفل تأليف: د. نصر الدين بن محمود حسن
- 151 - الجفاف تأليف: د. محمد عبد العزيز الزبيق
- 152 - القدم السكري تأليف: د. حازم عبد الرحمن جمعة
- 153 - المنشطات وأثرها على صحة الرياضيين تأليف: د. مصطفى جوهر حيات

- 154 - التداخلات الدوائية تأليف: الصيدلانية. شيماء يوسف ربيع
- 155 - التهاب الأذن تأليف: د. سليمان عبد الله الحمد
- 156 - حساسية الألبان تأليف: أ. د. لؤي محمود اللبان
- 157 - خطورة بعض الأدوية على الحامل والمرضع تأليف: الصيدلانية. شيماء يوسف ربيع
- 158 - التهاب المفاصل الروماتويدي تأليف: د. علي إبراهيم الدعي
- 159 - الانزلاق الغضروفي تأليف: د. تامر رمضان بدوي
- 160 - متلازمة داون تأليف: د. أحمد عدنان العقيل
- 161 - عُسر القراءة تأليف: د. أحمد فهمي عبد الحميد السحيمي
- الديسلكسيا
- 162 - الرعاية الصحية المنزلية تأليف: أ. د. فيصل عبد اللطيف الناصر
- 163 - البكتيريا النافعة وصحة الإنسان تأليف: أ. د. لؤي محمود اللبان
- 164 - الأطعمة الوظيفية تأليف: د. خالد علي المدني
- د. غالية حمد الشملان
- 165 - الداء البطني والجلوتين تأليف: د. عبدالرزاق سري السباعي
- 166 - خشونة المفاصل تأليف: د. طالب محمد الحلبي
- 167 - الأمراض النفسية الشائعة تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 168 - عدم تحمّل الطعام ... المشكلة والحلول تأليف: د. خالد علي المدني
- د. غالية حمد الشملان
- 169 - كيف تتخلص من الوزن الزائد؟ تأليف: د. ميرفت عبد الفتاح العدل
- 170 - الترجمة الطبية التطبيقية تأليف: د. حسان أحمد قمحية
- 171 - الأشعة التشخيصية ودورها في الكشف عن الأمراض تأليف: د. منى عصام الملا
- 172 - جذري القردة تأليف: أ. د. شعبان صابر محمد خلف الله
- 173 - اعتلال الأعصاب الطرفية تأليف: د. رائد عبد الله الروغاني
- د. سمر فاروق أحمد
- 174 - هل نستطيع أن نصنع دواءنا؟ تأليف: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم

ثانياً : مجلة تعريب الطب

- 1 - العدد الأول « يناير 1997 » أمراض القلب والأوعية الدموية
- 2 - العدد الثاني « أبريل 1997 » مدخل إلى الطب النفسي
- 3 - العدد الثالث « يوليو 1997 » الخصوية ووسائل منع الحمل
- 4 - العدد الرابع « أكتوبر 1997 » الداء السكري (الجزء الأول)
- 5 - العدد الخامس « فبراير 1998 » الداء السكري (الجزء الثاني)
- 6 - العدد السادس « يونيو 1998 » مدخل إلى المعالجة الجينية
- 7 - العدد السابع « نوفمبر 1998 » الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الأول)
- 8 - العدد الثامن « فبراير 1999 » الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الثاني)
- 9 - العدد التاسع « سبتمبر 1999 » الفشل الكلوي
- 10 - العدد العاشر « مارس 2000 » المرأة بعد الأربعين
- 11 - العدد الحادي عشر « سبتمبر 2000 » السمّنة المشكّلة والحل
- 12 - العدد الثاني عشر « يونيو 2001 » الچينيوم هذا المجهول
- 13 - العدد الثالث عشر « مايو 2002 » الحرب البيولوجية
- 14 - العدد الرابع عشر « مارس 2003 » التطبيب عن بعد
- 15 - العدد الخامس عشر « أبريل 2004 » اللغة والدماغ
- 16 - العدد السادس عشر « يناير 2005 » الملاريا
- 17 - العدد السابع عشر « نوفمبر 2005 » مرض ألزهايمر
- 18 - العدد الثامن عشر « مايو 2006 » أنفلونزا الطيور
- 19 - العدد التاسع عشر « يناير 2007 » التدخين: الداء والدواء (الجزء الأول)
- 20 - العدد العشرون « يونيو 2007 » التدخين: الداء والدواء (الجزء الثاني)

- 21 - العدد الحادي والعشرون « فبراير 2008 » البيئة والصحة (الجزء الأول)
- 22 - العدد الثاني والعشرون « يونيو 2008 » البيئة والصحة (الجزء الثاني)
- 23 - العدد الثالث والعشرون « نوفمبر 2008 » الألم .. « الأنواع، الأسباب، العلاج
- 24 - العدد الرابع والعشرون « فبراير 2009 » الأخطاء الطبية
- 25 - العدد الخامس والعشرون « يونيو 2009 » اللقاءات .. وصحة الإنسان
- 26 - العدد السادس والعشرون « أكتوبر 2009 » الطبيب والمجتمع
- 27 - العدد السابع والعشرون « يناير 2010 » المجلد .. الكاشف .. الساتر
- 28 - العدد الثامن والعشرون « أبريل 2010 » الجراحات التجميلية
- 29 - العدد التاسع والعشرون « يوليو 2010 » العظام والمفاصل ... كيف نحافظ عليها ؟
- 30 - العدد الثلاثون « أكتوبر 2010 » الكلى ... كيف نرعاها ونداويها ؟
- 31 - العدد الحادي والثلاثون « فبراير 2011 » آلام أسفل الظهر
- 32 - العدد الثاني والثلاثون « يونيو 2011 » هشاشة العظام
- 33 - العدد الثالث والثلاثون « نوفمبر 2011 » إصابة الملاعب « آلام الكتف .. الركبة .. الكاحل »
- 34 - العدد الرابع والثلاثون « فبراير 2012 » العلاج الطبيعي لنزوي الاحتياجات الخاصة
- 35 - العدد الخامس والثلاثون « يونيو 2012 » العلاج الطبيعي التالي للعمليات الجراحية
- 36 - العدد السادس والثلاثون « أكتوبر 2012 » العلاج الطبيعي المائي
- 37 - العدد السابع والثلاثون « فبراير 2013 » طب الأعماق .. العلاج بالأكسجين المضغوط
- 38 - العدد الثامن والثلاثون « يونيو 2013 » الاستعداد لقضاء عطلة صيفية بدون أمراض
- 39 - العدد التاسع والثلاثون « أكتوبر 2013 » تغير الساعة البيولوجية في المسافات الطويلة
- 40 - العدد الأربعون « فبراير 2014 » علاج بلا دواء ... عالج أمراضك بالغذاء
- 41 - العدد الحادي والأربعون « يونيو 2014 » علاج بلا دواء ... العلاج بالرياضة
- 42 - العدد الثاني والأربعون « أكتوبر 2014 » علاج بلا دواء ... المعالجة النفسية

- 43 - العدد الثالث والأربعون «فبراير 2015»
جراحات إنقاص الوزن: عملية تكميم المعدة ...
ما لها وما عليها
- 44 - العدد الرابع والأربعون «يونيو 2015»
جراحات إنقاص الوزن: جراحة تطويق المعدة
(ربط المعدة)
- 45 - العدد الخامس والأربعون «أكتوبر 2015»
جراحات إنقاص الوزن: عملية تحويل المسار
(المجازة المعدية)
- 46 - العدد السادس والأربعون «فبراير 2016»
أمراض الشيخوخة العصبية: التصلب المتعدد
- 47 - العدد السابع والأربعون «يونيو 2016»
أمراض الشيخوخة العصبية: مرض الخرف
- 48 - العدد الثامن والأربعون «أكتوبر 2016»
أمراض الشيخوخة العصبية: الشلل الرعاش
- 49 - العدد التاسع والأربعون «فبراير 2017»
حقن التجميل: الخطر في ثوب الحسن
- 50 - العدد الخمسون «يونيو 2017»
السيجارة الإلكترونية
- 51 - العدد الحادي والخمسون «أكتوبر 2017»
النحافة ... الأسباب والحلول
- 52 - العدد الثاني والخمسون «فبراير 2018»
تغذية الرياضيين
- 53 - العدد الثالث والخمسون «يونيو 2018»
البهاق
- 54 - العدد الرابع والخمسون «أكتوبر 2018»
متلازمة المبيض متعدد الكيسات
- 55 - العدد الخامس والخمسون «فبراير 2019»
هاتفك يهدم بشرتك
- 56 - العدد السادس والخمسون «يونيو 2019»
أحدث المستجدات في جراحة الأورام
(سرطان القولون والمستقيم)
- 57 - العدد السابع والخمسون «أكتوبر 2019»
البكتيريا والحياة
- 58 - العدد الثامن والخمسون «فبراير 2020»
فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019)
- 59 - العدد التاسع والخمسون «يونيو 2020»
تطبيق التقنية الرقمية والذكاء الاصطناعي في
مكافحة جائحة كوفيد-19 (COVID-19)

- 60 - العدد الستون « أكتوبر 2020 »
الجدید فی لقاحات كورونا
- 61 - العدد الحادي والستون « فبراير 2021 »
التصلُّب العصبي المتعدد
- 62 - العدد الثاني والستون « يونيو 2021 »
مشكلات مرحلة الطفولة
- 63 - العدد الثالث والستون « أكتوبر 2021 »
الساعة البيولوجية ومنظومة الحياة
- 64 - العدد الرابع والستون « فبراير 2022 »
التغيُّر المناخي وانتشار الأمراض والأوبئة
- 65 - العدد الخامس والستون « يونيو 2022 »
أمراض المناعة الذاتية
- 66 - العدد السادس والستون « أكتوبر 2022 »
الأمراض المزمنة ... أمراض العصر

الموقع الإلكتروني : www.acmls.org



/acmlskuwait



/acmlskuwait



/acmlskuwait



0096551721678

ص.ب: 5225 الصفاة 13053 - دولة الكويت - هاتف 0096525338610/1 - فاكس: 0096525338618

البريد الإلكتروني : [acmls @ acmls.org](mailto:acmls@acmls.org)



ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE

The Arab Center for Authorship and Translation of Health Science (ACMLS) is an Arab regional organization established in 1980 and derived from the Council of Arab Ministers of Public Health, the Arab League and its permanent headquarters is in Kuwait.

ACMLS has the following objectives:

- Provision of scientific & practical methods for teaching the medical sciences in the Arab World.
- Exchange of knowledge, sciences, information and researches between Arab and other cultures in all medical health fields.
- Promotion & encouragement of authorship and translation in Arabic language in the fields of health sciences.
- The issuing of periodicals, medical literature and the main tools for building the Arabic medical information infrastructure.
- Surveying, collecting, organizing of Arabic medical literature to build a current bibliographic data base.
- Translation of medical researches into Arabic Language.
- Building of Arabic medical curricula to serve medical and science Institutions and Colleges.

ACMLS consists of a board of trustees supervising ACMLS general secretariate and its four main departments. ACMLS is concerned with preparing integrated plans for Arab authorship & translation in medical fields, such as directories, encyclopedias, dictionaries, essential surveys, aimed at building the Arab medical information infrastructure.

ACMLS is responsible for disseminating the main information services for the Arab medical literature.

© COPYRIGHT - 2022

**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF
HEALTH SCIENCE**

ISBN: 978-9921-782-16-5

**All Rights Reserved, No part of this publication may be reproduced,
stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any
means; electronic, mechanical, photocopying, or otherwise, without
the prior written permission of the Publisher.**

**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF
HEALTH SCIENCE
(ACMLS - KUWAIT)**

P.O. Box 5225, Safat 13053, Kuwait

Tel. : + (965) 25338610/1

Fax. : + (965) 25338618

E-Mail: acmls@acmls.org

[http:// www.acmls.org](http://www.acmls.org)

Printed and Bound in the State of Kuwait.



**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND
TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE - KUWAIT**

Health Education Series

Can We make our medicine?

By

Prof. Dr. Marzouq Y. Al-Ghunaim



في هذا الكتاب

عند التواصل بيني وبين الصديق الدكتور أبراج بهات (Abraje K.Bhat)، وهو استشاري تقويم الأسنان أرسل لي عن طريق الهاتف رسالة من رسائله الجميلة تقول: إنَّ الدواء ليس موجوداً دائماً في الزجاجات أو الحبوب أو اللقاحات... دعنا نتعرَّف على أفضل دواء في عام 2022م. وعدتُ الرسالة حوالي 32 مصدراً من مصادر الدواء ليس لها علاقة بالتركيبات الدوائية أو الكيميائية أو اللقاحات، ومن هذه الأدوية كيفية طرد السموم من الجسم، والإقلاع عن الوجبات السريعة، والضحك، والامتنان، والأصدقاء، وممارسة السلوكيات الإيجابية، والصوم وغير ذلك.

وقد أعجبتني الفكرة التي طرحتها الرسالة. وبدأت في كتابة مقالة؛ لتُنشر في مجلة "تعريب الطب" التي يصدرها المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، ووجدتني قد تجاوزت الحدَّ المسموح به في عدد الصفحات التي تُنشر بها المقالات؛ أولاً لكون الموضوع شيقاً ومهماً، ثانياً لا يمكن اختصار ما لا يُختصر. ثالثاً وجدت أن إضافة موضوعات عن الصلاة والقناعة والدعاء مهم جداً، ويجب عدم تجاوزه؛ لذلك أغييت فكرة المقالة، وأعدت ما تمَّت كتابته؛ ليكون في صورة كتاب من كتب سلسلة الثقافة الصحية التي يُصدرها المركز.

إن المقترحات التي يقترحها هذا الكتاب، أو لنقلُ الأدوية كما تقول الرسالة هي من الطبيعة التي حولنا أو من تصرفاتنا وسلوكياتنا بوصفنا بشراً، يشرح لنا كيف نطرد السموم من أجسامنا من دون دواء؟ وكيف نعيش حياة سعيدة مع الأصدقاء؟ وكيف يكون الحب غير المشروط وسيلة للسعادة والفرح وعلاجاً للاكتئاب؟ وكيف يؤدي النشاط العضلي وممارسة الرياضة وصعود الدرج (السلالم) إلى تنشيط الدورة الدموية؟ وكيف يؤدي ذلك إلى زيادة فعالية الجهاز المناعي؟ وكيف يكون إحساسنا ونحن نتمتع بالعيش في الوقت الحاضر؟ وكيف نكون أكثر سعادةً وبُعِيدِينَ عن القلق والتوتر؟ إضافة إلى مقترحات أخرى إذا قمنا بتطبيقها فسوف نجد أن حياتنا قد تغيَّرت إلى الأحسن، وأن حاجتنا إلى الدواء سواء أكان تناوله في صورة شراب أو حبوب أو لقاحات لا حاجة لنا بها، أو على الأقل تقل الحاجة إليها.