

- * ترحب مجلة التقوى في هذه الزاوية (منكم واليكم) بجميع المساهمات من قرائها الكرام وسنحاول إن شاء الله نشر أكبر عدد ممكن من المساهمات على صفحاتنا، مع التنويه إلى أن هذه المساهمات تعبر عن آراء القراء وليس بالضرورة عن رأي المجلة.
- * نرجو من جميع القراء كتابة مساهماتهم وآرائهم بخط واضح وعلى وجه واحد للورقة، أو طباعتها على الكمبيوتر إذا أمكن ذلك.

The Editor AL Taqwa, P.O.Box 12926, London SW18 4ZN (U.K)

الاسترخاء يحقق الصحة والسعادة

منذ القديم عرفت الشعوب قيمة الاسترخاء فوضعت له أساليب وقواعد. أما وسائل الاسترخاء التي مارسها في عصرنا الحالي ما هي إلا امتداد لما وضعه القدماء. وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين البسيطة التي تهدف إلى إعطاء الجسم والنفس نصيباً من الراحة، وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الاسترخاء والتخلص من الشد العضلي. وهناك طرق عديدة تؤدي إلى الاسترخاء العضلي والنفسي ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيراتها الإيجابية. وتمكن الإخصائيون في هذا المجال من ابتكار بعض الأجهزة الحديثة تعكس الوظائف الحيوية، كدرجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة، الرأس، الكتف والظهر، وأيضاً درجة الحرارة في أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حال التوتر والقلق وتزداد حرارتهما بعد الراحة والاسترخاء. كما أن هنالك وظائف أخرى مثل دقات القلب والضغط تتأثر من جراء التوتر والقلق اللذين يرتبطان مباشرة بالتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التي ذكرت بعضها آنفاً. ويعطي التدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله القدرة على التحكم في النفس والتخلص من أعراض التوتر. وهناك عدد من الحالات يمكن أن تستفيد مباشرة من تمارين الاسترخاء مثل التدريبات على التخلص من حالات الشدة والضغط النفسي وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام المتنوعة والحالات الوسواسية. وبطبيعة الحال فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض، ولكنه بإمكانه أن يكون وسيلة

علاجية ناجحة إذا قُرِنَ بأساليب علاجية أخرى دوائية وسلوكية. وشهدت السنوات الأخيرة اهتمامًا مبالغًا فيه في الدول الغربية بأساليب الاسترخاء وذلك من جراء توترات الحياة اليومية السريعة وعدم استقرار التوازن الأسري وقلة الشعور بالأمان كنتيجة مباشرة لتصاعد الجرائم. وظهرت على الساحة أساليب استرخاء عديدة أذكر منها على سبيل مثال طريقة أسترالية تعتمد على الضغط البسيط على مواقع معينة في الجسم يشعر بعده المصاب براحة تامة واسترخاء طويل حتى إنه يحتاج إلى النوم العميق بعد حصتين أو ثلاث. وليس هنالك تفسير علمي يحد هذه الظاهرة إلا أن مبتكرها يرى أن هنالك طاقات حيوية تُحسر في أماكن معينة من الجسم وفي حالة عدم استعمال الجسم لها أو التخلص منها فإنها تُحدث آلام المفاصل أو العضلات أو تولد شعور عدم التوازن. لذلك تساعد هذه الطريقة على فقع هذه الطاقة، ويُنصح المصاب بشرب كميات هائلة من الماء كي يتمكن من التخلص منها إما بالبول أو بالعرق. ومن الجدير بالذكر حول هذا الموضوع أن الاسترخاء هو درع واقٍ ضد أمراض العصر. لهذا يجب علينا أن نتقن فن ممارسة الاسترخاء حتى نحقق لأنفسنا الصحة والسعادة بإذن الله. وهل هنالك استرخاء خير من الاسترخاء عند عبثة الله عز وجل، فنداوم على ذكره وشكره. وسعيد الحظ ذلك الذي يُدخله عز وجل في زمرة مَنْ ﴿لا خوف عليهم ولا هم يحزنون﴾.

مخاطر الاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية

منذ أول وهلة حين يشعر أحدنا بالزكام أو يُشخص الطبيب الحالة على أنها من جراء جرثومة، نُكتب لنا وصفة بأخذ المضادات الحيوية. فنأخذها ونحن على ثقة تامة أننا سنتخلص بإذن الله من هذا الأذى. ويحذر الأخصائيون أن الاستخدام العشوائي للمضادات الحيوية بدون أساس سليم يؤدي إلى ظهور ميكروبات تستطيع مقاومة المضادات الحيوية المطروحة في الأسواق. وترى بعض الجهات الباحثة في هذا المجال أن الاستخدام الخاطيء للمضادات الحيوية لمدة تتراوح بين ٥ إلى ١٠ سنوات قد يؤدي إلى القضاء على المادة الفعالة للمضاد الحيوي الموجود في جسم الإنسان، وذلك لاكتساب الجراثيم المسببة للأمراض القدرة على مقاومة جميع المضادات الحيوية الموجودة. وقد أحدثت دراسات مختلفة حول هذا الموضوع قلقًا لدى الأوساط الطبية التي كرس باحثين لإيجاد مضادات حيوية ذات منافع فائقة. ومن الممكن أن يتحقق حلم الباحثين حيث إنه في منطقة مهجورة في أدغال إحدى الغابات الإفريقية قد تكمنُ الإجابة حيث لفت انتباه الباحثين دراسة أُجريت على رجال قبيلة معينة يدخلون إلى هذه الغابة للصيد. والمعروف أن الظروف في داخلها لا تسمح بتواجد الإنسان فيها لبضع دقائق ويتعرض للموت لوجود جراثيم ذات قدرة أكبر من قدرة مناعة الجسم. والغريب في الأمر أنه من عادة هؤلاء الصيادين أكل بعض الحشرات المتواجدة على حافة هذه الغابة قبل دخولهم فيها للصيد. وبعد فحص المواد الموجودة في هذه الحشرات تبين أنها تحتوي على مضادات حيوية من نوع خاص تُحول لها العيش السليم داخل الغابة. ولا زالت الأبحاث جارية لابتكار مضادات حيوية لها نفس التركيبة الموجودة في هذه الحشرات.

بتصرف عن الشبكة العالمية **مساهمة الصديق** ع.ب (تونس)