



هل نستطيع أن نصنع دواءنا؟ (1-4).. علاجات روحانية

القلق والضغط النفسي، عندها علينا محاولة إبعاد تلك الأشياء السلبية من حياتنا وهذا الشعور من أنفسنا. وقد وجد العلماء أن التأمل يعد طريقة سهلة وبسيطة للحد من ذلك. ومن الممكن لأي فرد أن يمارس التأمل في كل وقت، ما للتأمل إلا رياضة ذهنية بسيطة من الممكن ممارستها في أي مكان، وقد عد كثير من المختصين أنه من الطب التكميلي، حيث وجد أنه يجمع بين العقل والجسم، فعن طريقه يكون الجسم في حالة عميقة من الاسترخاء والشعور بالطمأنينة، وقد وجد أن للتأمل فوائد عديدة منها: بناء مهارات التعامل مع التوتر والتركيز على الحاضر وتقليل المشاعر السلبية والتعامل مع المواقف الصعبة بمنظور جيد، وقد أثبتت الدراسات أن للتأمل دورا في خفض معدل ضربات القلب وخفض ضغط الدم المرتفع.

ويستطيع التأمل أن يلاحظ كيف يتم تأثير ذلك في الجسم حيث سيلاحظ الفرق في أنه كلما كرر لحظات التأمل يبدأ بتقليل مستوى التوتر، وتحسين صحة القلب والتقليل من تشنج العضلات وتقوية الجهاز المناعي، مع تحسن في اتخاذ القرارات والقدرة على التعامل مع المشكلات وحلها.

وهناك عدة طرق لممارسة التأمل تعتمد على: التركيز والتفكير باسترخاء والجسوس في مكان هادئ، كما أن الخشوع عند الصلاة لا يعد تأملا عاديا، بل هو عبارة عن تأمل مترافق مع التفكير في عظمة الله سبحانه وتعالى والتفكير الآخرة ونسيان هموم الدنيا ويشمل ذلك العفو والتسامح، والتخلص من سلبيات المجتمع، وبإتي تلك من خلال التركيز على معاني آيات القرآن الكريم التي تنلوه من مثل عند ذكر الصبر نقصد في أنفسنا أن نتحمل بالصبر، وعند قراءة آية تأمرنا بالعبودية والتسامح نقصد العزم على أن نسامح الآخرين، وقد ذكر القرآن الكريم في سورة الأنبياء الآية 90: (فاستجبنا له ووهبنا له ما يشاء من غنا وجعلنا له كنزا عظيمًا) وكانوا لنا خاضعين، وهنا علينا التركيز على مشاعر الحب والود تجاه الآخرين والتفكير في عظمة الله سبحانه وتعالى. وقد تلاحظ كيف يتم تأثير التأمل في جسمك، مع الاستمرار في تطبيق مهارة التعامل مع المواقف الصعبة بمنظور إيجابي بحت، وتقليل المشاعر السلبية أيا كانت عن طريق الصبر، والتسامح ورفع مستوى التحليل والإبداع. وقد بينت الأبحاث أن التأمل قد ساعد على تخفيف بعض الأعراض المرضية لبعض الأشخاص، ومنها: القلق، أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، الربو، مشكلات النوم، السرطان، لصدا، الألم المزمن، الاكتئاب.

نقل: الأمين العام للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أ.د.مرزوق يوسف الغنيم



النحل، وقال المفردون معنى حياة طيبة هي القناعة والرضا. إن للقناعة أثرا كبيرا في حياة الإنسان، فإذا ما اقتنع تحققت له الراحة النفسية والطمأنينة. فالقناعة تمد الشخص بالصفاء والبصيرة النافذة، فالقناعة هي بداية السعادة والهدوء النفسي، فالقانع لا يفكر بما في يده وغيره فهو ينظر دائما إلى ما في يده ويفكر كيف ينمي. فالقناعة تؤثر في صحة الجسم كاملا وتؤدي إلى اعتدال المزاج والطمأنينة الروح.

قال عن أبي هريرة رضي الله عنه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس أخرجته البخاري (العرض: هو متاع الدنيا من أموال وغيره)، هذا الحديث الكريم يحوي معنى كبيرا يجب أن يتدبره الإنسان، فبعض الناس يملكون الشيء الكثير، ولكن دائما ما يرون أن الفقر يطاردهم، إن الكثيرين يملكون ما يكفيهم ويزيد، ولا يمكن له إلا نداء واحد وهو: (أيووب) تكون لديهم القناعة، وترك القلق، وطردهم من قلوبنا. كما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال عن ابن مسعود مرفوعا: «من جعل همومهم وحوائجهم أقل من الحياتة هم دنياه، ومن تشعبت به هموم في أحوال الدنيا لم يبال الله في أي أوديتها هلك» (أخرج ابن ماجه).

يقول عالم الإنثروبولوجيا الوجودية «مايكل جاكسون»: إن الحياة داخل الاتحاد الأوروبي أو أميركا الشمالية مثلا ليست بالضرورة أفضل من الحياة في أي بلد ما، إذا فكرنا في الأمر على مستوى الفرد وتطلعاته وإحباطاته، بمعنى إن الوجود الإنساني إذا كان هو المقياس لجودة الحياة، فلا فارق بين غني وفقير، ولا بين مواطن يعيش في مدينة نيويورك وآخر يعمل مزارعا في قرية إفريقية، بل ربما كانت حياة الفلاح أفضل إذا عرفنا أن رضا الفلاح عن حياته أكبر من رضا المواطن الأميركي 5 - التامل.. دواء: يشعر كثير منا بالتوتر

كما أجرى بعض العلماء تجارب علمية على عدد من الصائمين وغير الصائمين، وثبت لهم أن كفاءة الأداء العضلي للصائمين في هذه التجارب قد تحسنت بمقدار 20% عند 30% من أفراد التجربة، وتحسنت دقات القلب بمقدار 6%، وضغط الدم بمقدار 12%، وتحسنت درجة الشعور بضيق التنفس بمقدار 9%، كما تحسنت درجة الشعور بإرهاق السابق بمقدار 11%.

3 - الدعاء.. دواء: الدعاء هو سؤال العبد لربه. إما لطلب الصحة أو صلاح الأولاد أو الرزق. ولا يفني الدعاء الذي يصفه الطبيب عن الدعاء راجين من الله سبحانه وتعالى الشفاء، وهو علامة من علامات التواصل بين الله والإنسان، وقال الله سبحانه وتعالى في سورة غافر (وقال ربك ادعوني استجب لكم إن الذين يستكبرون عن عبادتي سيدخلون جهنم باخرين -60: سورة غافر)، وسيدنا أيوب عندما أصابه البلاء في ماله وولده وجسمه لم يكن له إلا نداء واحد وهو: (أيووب) نادى ربه أني مسني الضر وانت أرحم الراحمين -83: سورة الأنبياء)، فالدعاء هو من أقوى الأساليب التي يستخدمها المسلم ليذيع عن نفسه البلاء والمرض، وهو وسيلته لرفع الحزن والمصائب، وجلب الخير.

قد تتأخر الاستجابة ولكن الإلحاح في الدعاء يجعله محققا، قال ابن تيمية: «إن القلوب الصادقة والأدعية الورعة في جنود لا يمكن هزيمتها أبدا». 4 - القناعة والرضا بقضاء الله.. دواء: القناعة في اللغة تعني: الرضا بما يسره الله لنسا في هذه الحياة.. إن كان قليلا صبرنا، وإن كان كثيرا شكرنا. وفي القناعة راحة للبدن والنفس وبتنوع من ذلك الراحة والسكينة للإنسان، وعلينا أن نكون على ثقة بأنه لا يوجد إنسان سعيد طوال حياته أو حزين طول عمره، وقد قال الله سبحانه وتعالى: (من عمل صالحا من نكر أو أثنى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون -97: سورة

فالصلاة تساعد على استرخاء الفكر والعقل وطرده الأفكار السلبية الموجودة في جسم الإنسان. 2 - الدعاء: دواء: فعن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «الصيام جنة» (رواه البخاري ومسلم)، وكلمة جنة تعني: الوقاية والستر، فالصوم يهدب النفس، كما أنه يعد معجزة علمية، فالإنسان بطبيعته قد يأكل أكثر من حاجته للطعام، فكثير من الناس يأكلون ليرضوا شهواتهم فقط. وبذا يتراكم الفائض من الطعام والسموم في الجسم، وقد أكد العلماء أن إدخال الطعام على الطعام يعد عبئا ثقيلا على المعدة وعلى الجهاز الهضمي بأكمله.

والصيام فوائد كثيرة أهمها التقرب إلى الله سبحانه وتعالى، كما أن للصيام فوائد روحية ونفسية إضافة لفوائد صحية عديدة منها: يحسن المؤشر الوظيفي لجهاز المناعة إلى عشرة أضعاف عند الصائمين مقارنة بغير الصائمين، كما ثبت أن الأجسام المضادة التي تدمر الكائنات التي تهاجم الجسم مثل البكتيريا والفيروسات قد زادت. كما زادت المساعدة على إزالة السموم عن طريق حرق الدهون المخزنة لذلك السموم، ويساعد الصيام أيضا على الحفاظ على توازن السوائل في الجسم، وأثبتت بعض الدراسات أن الصيام يساعد على علاج التهابات والأمراض الجلدية، ويقلل من مستويات السكر في الدم، ما يحافظ على سلامة البنكرياس إضافة لتعزيز جهاز المناعة.

وقد انتبه المختصون في مجال التغذية ما للصيام من أهمية لذلك قاموا بإنشاء صحاح عالية طبية لعلاج الأمراض المزمنة عن طريق ما يعرف بالصيام العلاجي، أو الطبي الذي يمنع فيه الشخص عن كل أنواع الطعام والشراب التي تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة لفترة زمنية محددة مع التعويض ببعض أنواع الأطعمة الصحية من مثل: الخضراوات، والفواكه، والمكملات الغذائية.

بدي الله سبحانه وتعالى خمس مرات في اليوم ليؤدي فريضة الصلاة، فإنه يتجدد من كل مباحح الدنيا واكدارها، ونحن هنا لا نتكلم عن مشروعية الصلاة، فهذا أمر لا يحتاج إلى بيان، ولكننا نتكلم عن الصلاة كونها غذاء روحيا عميقا، ولأنها ركن من الأركان الأساسية التي بني عليها الإسلام، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «بني الإسلام على خمس، شهادة أن لا إله إلا الله، وأن محمدا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت» (رواه البخاري ومسلم). إن للصلاة مردودا صحيا متنوعا، ففي التنوع في الحركات من اعتدال وركوع وسجود وجلوس وقيام مرة أخرى، وتكرار تلك خمس مرات في اليوم، ما يؤكد أن التمارين الرياضية لا تحقق فائتها إلا إذا كانت مستمرة، وهذا ما تحققة الصلاة، وتعد هذه الحركات متوائمة مع ما يحتاج إليه الإنسان من رياضة جسمية، فبها تتحرك جميع عضلات الجسم القارضة والباسطة وتتحرك جميع المفاصل وخاصة فقرات العمود الفقري، وهو ما يقي خطر أمراض الظهر وأشهرها الانزلاق الغضروفي، ومثلما تنشيط الصلاة الجسم فهي أيضا تنشط العقل، حيث تتحقق الراحة النفسية والطمأنينة والسلام الداخلي عندما يكون المرء خاشعا لله سبحانه وتعالى. كما أن الضوء للصلوة وما فيه من غسل لليدين والضمضة والاستنشاق وغسل الوجه والرجلين كل ذلك يؤدي إلى نظافة بدنية كاملة وإزالة الأوساخ والبكتيريا التي تعلق بالوجه والرقم والأنف ما بين فترات الصلاة، وهذا يعد مردودا صحيا عظيما.

يقول الله سبحانه وتعالى: (إن الإنسان لخلق هلوأ إذا مسه الشر جزوعا وإذا مسه الخير منوعا إلا للمسلمين الذين هم على صلاتهم دامنون -19 -23: سورة المارج)، فالإنسان إذا لاح له في الأفعال خطر يهدده أصبح كثير الجزع فيصاب بالخوف، إلا للمسلمين. إننا عندما نعطي الصلاة المكانة الأولى في حياتنا فإن الأمور الباقية كلها تأخذ مكانها الصحيح،



الأمين العام للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أ.د.مرزوق يوسف الغنيم

هذا الدواء في أشياء طبيعية بعيدة عن المركبات الكيميائية، فقد تناول الناس على وسائل التواصل الاجتماعي رسالة تقول: إن الدواء ليس موجودا في الزجاجات أو الحبوب أو الفلحات، وتقول عنونات تلك الرسالة: دعنا نتعرف على أفضل دواء في عام 2022. وهددت الرسالة حوالي 32 مصدرا من مصادر الدواء ليس لها علاقة بالتركيبات الدوائية وهي عبارة عن نصائح صوم من الجسم، ومن هذه النصائح كيفية إزالة السموم من الجسم، والتمارين الرياضية، وتناول الفواكه، والخضراوات، والإقلاع عن الوجبات السريعة. وقد أضفت إلى تلك الأدوية الصلاة والصيام الأدوية المقترحة في كتاب يشرح تأثيرها على صحة جسم الإنسان، وبالغفل صدر كتاب عن المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية بعنوان: «هل نستطيع أن نصنع دواءنا؟» وهو من سلسلة كتب الثقافة الصحية، الإصدار رقم 174 ويقع في مجلد واحد، ويعد الكيد هو الأساس الذي يجري بمرو ذلك الدواء إلى الدم ثم إلى مواقع المرض.

والمشكلة الأخرى تتمثل في أن غالبية الناس تتناول الأدوية دون استشارة الطبيب، وعندما تزداد احتمالية الإصابة بالآثار الجانبية لهذه العقاقير التي قد تؤدي إلى كثير من المضاعفات ومنها الدوخة والصداع، كما أن الخلط بين بعض الأدوية مثل: تناول دواء مسكن مثل إيبروفين (Ibuprofen) مع دواء آخر مضاد للالتهاب قد يؤدي إلى تلف خلايا الكبد أو الكلى، كونهما يحتويان على المواد النشطة نفسها، مما يسبب عيئا شديدا على تلك الخلايا أو الأجهزة، فكما أن لكل دواء فائدة فإن له ضررا أيضا إذا أخذ دون استشارة طبية، أو إذا كان الطبيب لم يحسب الفوائد ويقارنها بالمخاطر من الدواء الموصوف.

وقد وجد كثير من الباحثين أن الدواء قد يوجد في أشياء أخرى غير الحبوب والزجاجات أو حتى التعليمات، ويمثل

«القصر» تستقبل الحجاج المشمولين برعايتها بعد أداء مناسك الحج



مدير عام الهيئة العامة لشؤون القصر بالتكليف علياء الصفر خلال استقبالها الحجاج القصر العائدين من الأراضي المقدسة

بتاريخ 22 مايو 2026، وعادوا إلى أرض الوطن بتاريخ 30 مايو 2026، ضمن حملة مجموعة الكندري لرحلات الحج، حيث أودوا مناسكهم في أجواء إيمانية وتنظيم متميز أسهم في تيسير رحلتهم وأداء شعائهم بكل يسر وطمأنينة. وكانت في استقبالهم مدير عام الهيئة بالتكليف علياء الصفر التي اطمانت على سلامتهم وعلى سير رحلة الحج وما تخللها من خدمات وراعية، معربة عن سعادتها بعودتهم سالمين بعد أداء فريضة الحج، ومؤكدة حرص الهيئة على توفير

مختلف أوجه الرعاية والدعم للمشمولين برعايتها من خلال البرامج والمبادرات التي تسهم في تعزيز استقرارهم الاجتماعي ونفسي، وفي ختام الاستقبال، تم تكريم المشاركين من الحجاج في مسابقة حفظ القرآن الكريم وتقديم الشكر لمشاركيتهم في هذه الرحلة المباركة، وحسن تعظيمهم للهيئة خلال فترة الإح له في الأفعال جعل حجهم مبرورا وسعيهم مشكورا ونذبهم مغفورا.

استقبلت الهيئة العامة لشؤون القصر في مبناها الرئيسي، الحجاج المشمولين برعايتها العائدين من الأراضي المقدسة بعد أداءهم مناسك الحج لعام 1447هـ والبالغ عددهم 19 حاجا من القصر والفصارات ومحارمهم، ضمن برنامج الحج الممول من مصارف الأوقاف الخيرية المشمول ضمن وصاية الهيئة العامة لشؤون القصر. وقد غادر الحجاج إلى الديار المقدسة

لتأهيل الكوادر الهندسية الوطنية وتطوير قدراتهم

«الأشغال» و«نزاهة» تبحثان وضع مدونة سلوك مهني



جانب من اجتماع فريق الحكومة في وزارة الأشغال العامة مع مسؤولي الهيئة العامة لمكافحة الفساد (نزاهة)

عاطف رمضان

عقد فريق الحكومة في وزارة الأشغال العامة اجتماعا تنسيقيا مع مسؤولي الهيئة العامة لمكافحة الفساد (نزاهة) لبحث ومناقشة آليات وضع «مدونة سلوك مهني» خاصة بالمهندسين العاملين في الوزارة. وتأتي هذه الخطوة المشتركة ضمن مساعي الطرفين لتأهيل الكوادر الهندسية الوطنية، وتطوير قدراتهم وفق أعلى المعايير المهنية والموضوعية، وتهدف المدونة المرتقبة إلى تعزيز بيئة العمل الهندسي بركائز أساسية تقوم على النزاهة، والشفافية، والحوكمة المؤسسية.

خلال ورشة إقليمية عبر «زوم» بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للامتثال عن التدخين

الصالح: 34 مرصاً من الأورام السرطانية ترتبط بالتدخين

د.فؤاد خلف تناول أن أهم أسباب انتشار التدخين في الوطن العربي تعود إلى الإعلان عنه بالاستخدام عبر التطبيقات الأعلى مشاهدة عالمياً في «تيك توك» و«إنستغرام»، وغيرهما، حيث يتم رهبا بالبحرية والحدائثة والنجاح الاجتماعي، لافتا إلى أن الشيشة ذات استهلاك كبير وأن الدراسات أشارت إلى أن هناك 4500 مائة مسممة في الشيشة 69 منها مسرطنة.

وأوضح أن مضار التدخين أنه يؤثر على الدماغ والسلوك والذاكرة ومدة الانتباه، كما أن التدخين من شأنه أن يشكل مشكلة للوطن العربي تتمثل بضعف الرقابة وطرح منتجات دون ضوابط عمرية ونقص التوعية المرئية والتسويق عبر الإنترنت. من جانبه، تناول بروفيسور مراد يعقوب دراسات في الجزائر ربطت بين العنف والتدخين في المدارس، مبينا أن هناك مفارقة في أن الكثيرين يظنون أن التدخين يخفف التوتر، بينما التدخين يسبب حالة انسحابية من التوتر والقلق لا يخففها إلا تناول جرعة أخرى منها، حيث يتحول المدخن إلى كائن قلق سريع الاستئارة.



كل من ممثل المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط صوفيا الجوهري، من لبنان د.فؤاد خلف، ومن الجزائر بروفيسور مراد يعقوب، ومن المملكة العربية السعودية د.سارة منشي، ومن ليبيا د.حسن المصري، ومن المغرب د.أحمد أبو عبدالله، وقامت بإدارة ورشة العمل رئيس لجنة مكافحة التدخين والإدمان بالجمعية د.حصه الشاين. من جانبها، أكدت استشارية بقسم مكافحة التبغ المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط صوفيا الجوهري أن منظومة التبغ تستهدف الأطفال والشباب تحديدًا، مبينة أن الإيمان على النيكوتين في سن مبكرة يرفع احتمال الإدمان مدى الحياة،

«الصحة» تغلق استقبال طلبات النقل عبر MOH ESS

أجرائات التدقيق والمفاضلة بين الطلبات وفق احتياجات العمل والوظائف المشاغبة بمختلف المواقع الصحية، وأكدت المصارف أن عملية النقل تأتي في إطار تنظيم وتوزيع القوى العاملة بما يحقق المصلحة العامة ويراعي متطلبات النقل وإصدار القرارات المتعلقة بها من المتوقع أن يكون خلال شهر يونيو الجاري، بعد استكمال

المختصة في الوزارة بأشرت مراجعة ودراسة الطلبات المقدمة للتأكد من استيفائها الإشرطاطات والضوابط المعتمدة، تمهيدا لرفع التوصيات واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها. وأشارت المصادر إلى أن إعلان نتائج طلبات النقل وإصدار القرارات المتعلقة بها من المتوقع أن يكون خلال شهر يونيو الجاري، بعد استكمال

عبدالكريم العبدالله

أغلقت وزارة الصحة باب استقبال طلبات النقل الوظيفي للموظفين عبر تطبيق MOH ESS بعد انتهاء الفترة المحددة للتقديم، والتي شهدت إقبالا من العاملين بمختلف القطاعات والادارات الصحية. ووفقا لمصادر صحية، فإن الجهات