

برنامج: أنا وأنت على الطريق
الاسترخاء أفضل من المسكنات لآلام المفاصل

صديقتي المستمعة،

هل تعلمين أن الاسترخاء والتمارين الرياضية هي أفضل من مسكنات آلام الظهر والمفاصل؟ تعالي معي سيدتي نستمع إلى هذا التقرير الذي ورد مؤخرا في الصحيفة العربية. يقول التقرير: إذا كنت تعانين من آلام في الظهر أو في المفاصل يا سيدتي ، فالأفضل لك أن تتجنبي اللجوء مباشرة إلى استخدام المسكنات عند شعورك بالألم. يقول نوربرت سميتاك ، من الرابطة الألمانية لأطباء القلب ، إن الاسترخاء أو ممارسة التمرينات الرياضية أفضل في مواجهة الآلام . وينبغي على كبار السن بصورة خاصة تناول جرعات قليلة من المسكنات ولأقصر فترة ممكنة. ويمكن أن يؤدي تناول جرعة منتظمة من المسكنات التي تصنف ضمن فئة " العقاقير المضادة للالتهاب غير الستيرويدية، إلى ارتفاع خطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية.

ويتابع التقرير ليقول أيضا: أجرى فريق من الباحثين السويسريين تحليلا بعديا للعديد من الدراسات التي أجريت على أكثر من ١١٦ ألف مريض حول الآثار الجانبية "للعقاقير المضادة للالتهاب غير الستيرويدية". ومن بين العقاقير التي شملتها الدراسات هي تلك التي يتناولها كبار السن كثيرا للتغلب على آلام الظهر والمفاصل، مثل عقار الديكلوفيناك والأيبوبروفين. ويشير سميتاك إلى أن الدراسة كشفت عن أن كافة العقاقير التي جرى فحصها مرتبطة بزيادة احتمالات الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية. ونظرا لتقدمهم في العمر فإن كبار السن معرضون بالفعل لمشكلات في الدورة الدموية. ولا تعمل العقاقير المضادة للالتهاب غير الستيرويدية إلا على زيادة خطورة هذه المشكلات. وأوضح سميتاك أن تناول مسكنات بديلة يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية غير مرغوب فيها، مثل تلف الكبد. ويوصي سميتاك كل من يحتاج إلى تناول المسكنات بصفة منتظمة أن يتوخى الحذر الشديد في التعامل مع العقاقير المضادة للالتهاب غير الستيرويدية. لاسيما تلك التي يتم تناولها دون وصف الطبيب.

أتعلمين يا سيدتي أنك مسؤولة عن جسدي الذي منحك إياه الله؟ لذلك فعليك أن تحرصي على هذا الجسد أو الجسم ، فلا تجعليه حقلًا للتجارب والعقاقير المتنوعة. فإذا كنت تعانين حقا من آلام الظهر والمفاصل عليك إذن بالبدء بالتمارين الرياضية التي تساعد العضلات على الحركة، كما وتعمل على تسهيل انسياب الدم في الأوعية الدموية. وهكذا يحصل الجسم بذلك على الراحة ويتخلص من الآلام . فإذا كنت سيدتي تعانين من آلام في الظهر أو المفاصل أو أي مكان آخر في جسمك، ينصحك الأطباء باستبدال العقاقير التي من الممكن أن تصبني مدمنة عليها، بالاسترخاء والتمارين الرياضية. فهي أفضل بكثير من مسكنات الآلام. وكم من

مرة نقلت إلينا الأخبار خبر فلان من الناس وخاصة من بين المشاهير ونجوم السينما الذي أصبح مدمنا على العقاقير المسكنة للألم حتى إنه راح يزيد عدد الجرعات لأنها لم تعد تؤثر في جسده، وهذا ما أدى إلى فقدانه حياته وهو بعد في ريعان الصبا .

نعم، يعلّمنا الكتاب المقدس الذي هو كلمة الله الحية التي كتبها أناس الله مسوقين بالروح القدس، يعلّمنا بأن أجسادنا هي هياكل لروح الله القدوس. قد يكون هذا التعبير غريباً عليك سيدتي، لكن تحذّرنا كلمة الله من ألا نتهاون بأجسادنا البتة لأن الله بنفسه نفخ فيها بروحه فصرنا أنفساً حية . هذه هي الصورة الصحيحة التي بدأ فيها الله الخليفة. صورة الإنسان آدم وحواء اللذين خلقهما على صورته هو ومثاله هو. كان كل شيء فيهما كاملاً وغير ناقص. لكن حين دخلت خطية العصيان إلى قلوبهما تمردا على الله وكانت النتيجة أن الصورة الصحيحة صارت مشوهة. ولم يعودا يعكسان صورة الله في القداسة والطهارة والنقاء حتى إن أجسادهما تشوهت لأنها تعرّضت للشهوات.

ولم تكن هناك طريقة أخرى يا سيدتي إلا أن يفدي الله الخالق هذا الإنسان بإرسال الفادي يسوع المسيح حتى يعيد إلى هذه الصورة نقاءها الأول وصفاءها الجميل. وكل من وثق وآمن بشخص الفادي المسيح ، يحصل على الخلاص من العقاب الأبدي لخطايا وعصيانه، وأيضا على الغفران الإلهي الكامل. وهكذا يتحرر من قيود الخطية وأعمالها المشينة. وعندها يحذّر الرسول بولس وبوحي الروح القدس أن يحافظ كل مؤمن على جسده نقياً ، معافى، لأن الجسد ليس ملكه هو بل هو ملك الله الخالق. لماذا؟ لأن الفادي دفع ثمن تحريرنا دمه الغالي والثمين. لذلك اسمعي سيدتي ماذا يقول: أم لستم تعلمون أن جسدي هو هيكل للروح القدس الذي فيكم الذي لكم من الله وأنكم لستم لأنفسكم؟ لأنكم قد اشتريتم بثمن. فمجدوا الله في أجسادكم وفي أرواحكم التي هي لله. نعم يا سيدتي: عليك الحفاظ على جسدي لأنه مسكن لروح الله القدوس. وأيضاً لا تحافظين عليه فحسب من الشهوات والنجاسة الخارجية، بل أيضاً كل ما يدخل إليه ويؤذيه فهو أيضاً خطية. فلننتبه سيدتي على أجسادنا لكي تبقى سليمة صحيحة ومعافاة. وليتنا نصلي أن يساعدنا روح الرب فهو وحده يمنحنا القوة والحكمة.
