

القرآن اعتبر برهما من أعظم الأعمال بعد عبادة الله

الإحسان إلى الوالدين يزيد من حيويتهما ويساعدهما على الحياة

دراسة تؤكد أن العلاقات الاجتماعية والاهتمام ب كبار السن تقيهم من الأمراض وتزيد مناعتهم وتساعدهم على الحياة السعيدة.

ومعجزات القرآن لا تقتصر على الجانب العلمي أو الفكري أو العديدي... لأننا لو تدبرنا القرآن لرأينا في كل آية معجزة عظيمة، وهذا ما شغل تفكيري لسنوات عندما كنت أتمثل بالله تعالى: «وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه» وبالله الذين أحسانا أنا ينطق عن حكيم أكبر أخذكما أو لأخاكما فلا تقل لهما أب ولا تنهراهم وإن قل لهما قولا كريها * وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني ضيقاً (الاسراء: 24).

وَكَيْفَ تَسْأَلُ: لَوْ كَانَ الْقُرْآنُ كَلَامَ مُحَمَّدٍ سَلَى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلِمَا يَخُوضُ فِي مَثَلِ هَذِهِ السَّأَلِ؟ وَلِمَا يَوْصِي بِالْأَبْوِينَ عَلَى هَذَا الْحَدِّ؟ وَلِمَا نَمِيزُ الشَّبَابَ بِالْفَتْرَةِ إِلَى الْأَبْوِينَ وَالتَّوَصُّلَ إِلَى الْأَفْكَارِ الْقَدِيمَةِ كَمَا نَسَاهُمْ فِي الْغَرْبِ، حَتَّى أَصْبَحَتْ دَوْرُ الْعَجْزَةِ مُتَمَثِّلَةً بِأَيَّامٍ وَكَسَارِ السَّنَةِ؟

ولذلك فقد بدأ العلماء حديثاً يدركون أهمية العناية بالوالدين حيث يساعد هذا على الوقاية من الأمراض ويرفع النظام المناعي لهما. فالصداقة هي «أكسير الشباب الحقيقي» لكبار السن كما يعبر عن ذلك أحد العلماء، والنشاط الاجتماعي يحفظ سلامة أعصاب

الدماغ حسب ما جاء في دراسة حديثة.
فقد أكدت دراسة حديثة أن نجاح كبار السن في تنويع صداقاتهم وإبقاء علاقاتهم الاجتماعية يمكن أن يساعدهم على الإحساس بأنهم أصغر من أعمارهم الحقيقية، كما تسمح

لهم بالاحتفاظ بحيويتهم وأدركتهم على الحركة بنشاط.

وقالت الدراسة، التي نشرتها مجلة «فائق الطب الداخلي» أن القدرات الحركية للكبار تنحدر على صفة مباشرة بعلاقتهم وممارستهم اليومية التي تكثرت أزمادت تزداد تأثيراتها الإيجابية على الدماغ. ولقد، أرون بوشمان، المتخصص في طب الأعصاب بجامعة «أريانا» بمدينة شيكاغو الأمريكية، والذي أشرف على الدراسة، إلى أن ما يفكره، إلى استجابه كان ملاحظة تراجع قدرات الحركة وسرعة رد كي كبار السن مقارنة بما كانوا عليه في شبابه.

وتابع: «يمكن لمؤسساتنا أن تفتح آفاقاً جديدة
وام دراسة الرابط بين النشاطات الاجتماعية
والقرارات الحركية» وبحسب الدراسة، فقد
جرى تحديد مجموعة من الأدلة التي تشير
إلى أن المشاركة في نشاطات محفزة للتفكير
والمشاركة الاجتماعية وممارسة الرياضة
بإنتظام يمكن أن تحد من تراجع الحركة
المترافق مع الشيخوخة.

كما تضيف الدراسة أن هذه النشاطات تعزز بروتينات معينة قادرة على حماية أعصاب الدماغ من الموت السريع، كما تعزز قوة الروابط الموجودة بينها، وهذه الحماية هي التي تضمن للجسم القدرة على مواصلة الحركة النشطة، كما في مرحلة الشباب.

وتقول الدراسة التي شملت حالات 906 أشخاص يبلغ متوسط أعمارهم 80 عاماً، إن الذين حافظوا على علاقات الصداقة والروابط والشبكات الاجتماعية تمكنوا من تأدية عدة حركات بعجز عنها معظم كبار السن، وبينها

السير بخط مستقيم والوقوف على قدم واحدة والوقوف على أصابع القدمين والدوران. وبالمقابل، تعتبر الدراسة أن خلل الحركة لدى كبار السن يمثل إشارة مبكرة إلى وجود مشاكل تتعلق بغير اتهم الدماغية.

ماذا عن الإسلام؟

تأملوا يا אחيتي ما يقوله العلماء حول أهمية العلاقات الاجتماعية لكبار السن. لأنهم فقدوا الرابطة الأسرية وليس لديهم أي تعاليم تاتمهم بالعناية بالابوين. ولكن الإسلام لم يغفل عن ذلك، فقد أوصى النبي صلى الله عليه وآله وسلم بالاعتناء بالابوين. حتى بعد موت الأبوين: ما زلت أرى أجدادهم.

أما القرآن فقد اعتبر بر الوالدين من أعظم الأعمال بعد عبادة الله، وانظروا معي إلى هذه الآية العظيمة الشاملة: (واعبدوا الله، ولا تشركوا به شيئاً وبالوالدين إحساناً) وببني القربى والمساكين والمساكين وببني القربى والجار الجنب والصاحب بالجنب والفقراء والمساكين والمساكين والمساكين.

فَإِنْ كَانَ مُتَحَلِّيًا فَخُورًا (النساء: 36)، أي
تمثل كل الاهتمام بالآييين والأقارب واليتيم
والفقير والجيران وحتى العبيد والخدم،
ولذلك يمكن القول إن ما يكشفه العلماء
حديثاً يمثل فعلاً ملموساً على أن الإسلام قد
سقيهم الله، وهذا يدل على أنه شرع فيهم،
وأتم فيه الرحمة والسلام والحب، وليس
أدنى الخلف كما يدعون! يقول تعالى: (يا أيها
الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وفساد ما
في الصدور وقد أُرْسِلَ رَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ) (يونس: 57)

الالتزام بقوله تعالى (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا) يجنب الإنسان الشرور

الإسراف في الأكل والشرب يعطل أنظمة الجسم

دراسات كثيرة كل يوم تخبرنا بأن الإسراف في الطعام والشراب أمر سيئ يسبب الأمراض ويشوش أنظمة عمل الجسم، وهذا ما أمرنا به الإسلام.

الإسراف في الأكل يعطل شبكات كاملة من الجينات في الجسم فسيب ليس فقط لبدانة ولكن السكري وأمراض القلب، طور باحثون طريقة جديدة لتحليل أحماض النووي «دي أن إيه».

وقال أريك سخادت المدير التنفيذي لقسم علم الوراثة بمعامل ميرك للأبحاث إن العناية ليست مرضاً ينجم عن تغير جيني في جين واحد. إنها (العناية) تؤدي تغيير شبكات كاملة. وحدد الفريق شبكات تضم المئات من الجينات بدت تائهة خارجت عن القاعدة عندما تم إطعام سُران بوجبة غنية بالدهون.

وقال سخادات «اهتزت هذه الشبكة
بكامل نتيجة تعرضها لوجبة على النمط
الغربي غنية بالدهون.» ثم انتقل الفريق
إلى قاعدة بيانات عن أناس من أيسلندا
بحري عليهم مؤسسة نيكود جينانكس
لنوربورشدرأسات ووجد الفريق أن
الأشخاص لديهم نفس الشوكات

وأعد الفريقان دراسة مفصلة عن الميعة تدوم قرابة 700 نسج ذهني من الخشوعين الأسفليين، وأظهرت الدراسات أن الأشخاص الذي سجلوا درجات مرتفعة على مؤشر كتلة الجسم، لقياس البدانة، أظهروا أنماطاً مميزة في نشاط جينات باستجوبهم الدهنية، مما يظهر بوضوح الحامض النووي المأخوذ من الدم.

يؤكد الباحثون أن الإفراط في الأكل يعطي شكائات كاملة من الجينات بالجسم، ليس بسبب نقص البدانة ولكن لزيادة استسري وأعراض القلب. إن أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض في الاعتدال في الطعام والشرب وعدم الإسراف. الإقوال أن الدهون والاعتدال على الخضراوات

والفؤاة أحد أسباب العلاج.
كان الاعتقاد السائدة أن كثرة الأكل هي أمر
جيد، بل تدرجهم بأنطون بنو العلة وبنو
أيهام يأكل أكثر. ولكن النبي صلى الله عليه
وسلم لم يقرع عن هذه العادة السيئة.
قال: (ما ملا أدمي وعاء شراً من
بطن! حسب الأدمي ليقمنا يقمنا صلبه،
فإن غلبت الأدمي نفسه قتل للطعام
وثقلت للشراب وثلث للنفس) (السلسلة
الصحيحة للأمامي 2265).

هذا الحديث الشريف هو قاعدة أساسية في علم التفسير والأطباء اليوم يتخصصون بذلك والتغذية معي إلى البلاغة النبوية: (وما آتاكم من شيء فخذوا به) فهذا تأكيد من النبي أنك عندما تأخذوا به وتأخذوا به فإِنَّ هذا شيء لك، وبالفعل هذا ما يؤكده الأطباء اليوم!

كذلك عندما تأمل كتاب الله تعالى: قاعدة طبية رائعة، يقول تعالى: (ولكوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) (الأعراف: 31). حيث جعل الله

عدم الإسراف عبادة يُثاب المؤمن عليها!
هذه روعة الإسلام، لم يقل لك لا تسرف
أنك ستصاب بالأمراض قحسب، بل اعتبر
أن الإسراف أمر لا يحبه الله ولا يرضى
بمنه، وهذا يساعد الإنسان على الاعتدال
في الطعام والشراب.

لإن هذه الآيات والأحاديث هي دليل صادق على صدق رسالة الإسلام وأن هذا ينبغي إنما بُعث رحمة للعالمين. وصدق الله عندما قال: (وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ) (الأنبياء: 107).

ويرجع الخبراء هذه الظاهرة إلى
ن السعادة في أجواء العمل من
إنسانها تحسين الأداء، إذ يتحسن
الإنتاجية للعمل ذوي الأداء
الأضعف نتيجة للقرى المكاني بين
ملاء يرتبطون معهم بعلاقة ود
صداقة. ويمكن للشركة التي تقوم
تفعيل موظفين تربطهم علاقات
صداقة أن تحقق زيادة تقدر بحوالي
ثلاثة في المئة في مبيعاتها.

إنتاجاً أفضل مقارنةً بغيرها من الشركات الأخرى. وأكدت الدراسة، التي أعلن عنها في 26 مايو 2009، وقام بإعدادها علماء من جامعات أمريكية وبريطانية، أن العاملين من أصحاب الأداء الضعيف يمكن أن ترتفع قدرتهم الإنتاجية، فمن الممكن أن ترتفع قدرتهم هذه إلى نسبة قد تصل إلى 10 في المئة، وتغير هذا قدرهم على العمل بفاعلية أكبر إذا تواجداً استفادهم في محيط عملهم. الدراسة أجريت على العاملين في إحدى الشركات البريطانية المتخصصة في زراعة الفاكهة. وفي الوقت ذاته أشارت الدراسة في المقابل إلى تراجع أداء الموظفين من ذوي الإنتاجية العالية والذين يمكنهم بشكل مباشر أثناء عملهم

أجواء العمل الجيدة من شأنها تحسين الأداء، هذا ما تؤكدته دراسة أمريكية بريطانية حول أهمية العلاقات الطيبة، ولكن ماذا عن بيئتنا الحنيفة؟

فقد أشارت دراسة حديثة إلى أن التواصل الاجتماعي والعلاقات الطيبة بين الزملاء في العمل يمكن أن يزيدا إنتاجية العامل الأقل كفاءة، وهذا يؤدي إلى آثار إيجابية على المؤسسات، حيث أن الحوافز الاجتماعية لا تقل في الأهمية عن الحوافز المالية.

فقد أظهرت الدراسة التي أجراها معهد "مستقبل العمل" في مدينة سون إلانسية، أن الشركات التي تقوم بتوظيف عمال يرتبطون بعلاقات صداقة طيبة تحقق

نفسها لانها تحمل الورقة بفكيها...
 بها تحمل نملة أخرى فوق الورقة
 النملة الدفاع عن اختها... سبحان
 على الملل هذه التفانيات في الدفاع
 وهذا اسلوب من اساليب الرزق،
 الوسائل لانقرض مجتمع النمل
 الملة إليه بخلافه، فهو القاتل... (وأما
 تحمل رزقها فهي يبرقها وإياكم
 من العلم) العنكبوت: (60).

في عالم الحشرات نرى مجتمعاً قائماً
بإذاته، التعاون والعمل والدفاع وتدير
شؤون الأسرة وغير ذلك، وكل هذه الأعمال
تؤديها وفق نظام مبرمج يشهد على قدرة
المولي جل جلاله.

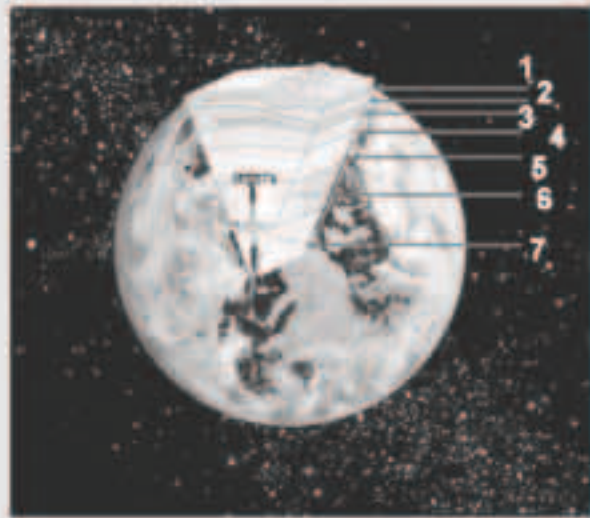
بعد أن تقطع الورقة وتحملها إلى المستعمرة لتتغذى عليها هي وأبنائها، فإن الحشرات والذباب الطفيلي تحاول الهجوم على هذه النملة، ولكن النملة لا تستطيع

ومن الأرض مثلهن

طويلة من البحث أن
الأرض التي تعيش عليها
مؤلفة من طبقات، وقد
فطن العلماء في البداية أن
عدد هذه الطبقات ثلاث،

الكثافة والحرارة ونوعية المادة، والعجيب أن القرآن حدد هذا العدد قبل أربعة عشر قرناً.

يُصنّف علماء الأرض
كرونا الأرضية التي نعيش
عليها إلى طبقات عددها
سبع، وكل طبقة تتميز عن
الأخرى وتختلف من حيث



طويلة من البحث أن الأرض التي تعيش عليها مؤلفة من طبقات، وقد فطن العلماء في البداية أن عدد هذه الطبقات ثلاث، ولكن بعدما تطور العلم تبين أن عدد الطبقات هو خمس، وأخيراً أجرت هيئة الجيولوجيا الأمريكية مسحاً لباطن الأرض بالهزات الزلزالية وكان عدد هذه الطبقات بشكل لا يقبل الشك هو سبع، العجيب أن هذا العدد هو ما أشار إليه القرآن بقوله تعالى: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ مِنْ الْأَرْضِ مَطْنَيْنِ يُتْرَكُ الْأَرْضَ يَمْتَدُّنَ تَعْلَمُونَ) وأن الله على كل شيء قدير وأنه عالم بأحوال بكل شيء علماً (الملاق: 12)، ليست هذه معجزة تستحق التفكير