

القرآن اعتبر برهما من أعظم الأعمال بعد عبادة الله

الإحسان إلى الوالدين يزيد من حيويتهما ويساعدهما على الحياة



السير بخط مستقيم والوقوف على قدم واحدة والوقوف على أصابع القدمين والموران- وبالغالب. تعتبر الدراسة أن خلل الحركة لدى كبار السن يمثل إشارة مبكرة إلى وجود مشاكل تتعلق بقدرة الدماغ.

ماذا عن الإسلام؟

تأملوا يا אחيتي ما يقوله العلماء حول أهمية العلاقات الاجتماعية لكبار السن. لأنهم فقدوا الوابط الأسرية وليس لديهم أي تعاليم تارهم بالعناية بالآييين. ولكن الإسلام لم يغفل عن ذلك. فقد أوصى النبي صلى الله عليه وآله وسلم بالاعتناء بالآييين. حتى بعد موت الآييين أمرنا أن نبرأ أصدقاءهم. أما القرآن فقد اعتبر بر الوالدين من أعظم الأعمال بعد عبادة الله. وانظروا معي إلى هذه الآية العظيمة الشاملة: (وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَالَّذِينَ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْمُنْتَظَمِ وَالْزَّكَاةَ وَالْصَّلَاةَ وَالْإِسْلَامَ عَلَيْهِمْ سَلَامٌ) (النساء: 36). إنها تمثل قمة الاهتمام بالآييين والأقرباء واليتيم والفقر والجيران وحتى العبيد والخدم. ولذلك يمكن القول إن ما يكشفه العلماء حديثاً يمثل دليلاً ملموساً على أن الإسلام قد سبقهم إليه، وهذا يدل على أنه تشريع إلهي. وأنه دين الرحمة والسلام والمحبة. وليس دين التخلف كما يدعون! يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِدٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشَقَاءٌ لِمَا فِي الصُّورِ وَهَذِي رَحْمَةٌ لِّلَّذِينَ يَلْمِزُونَ) (يونس: 57).

لهم بالاحتفاظ بحيويتهما وقدرتهم على الحركة بنشاط.

وقالت الدراسة، التي نشرتها مجلة «والتق الطب الداخلي» إن القدرات الحركية لكبار السن على صلة مباشرة بعلاقاتهم وعمراتهم اليومية التي كلما ازدادت تزداد تأثيراتها الإيجابية على الدماغ. ولقد د. ارون بوشمان، المتخصص في طب الأعصاب بجامعة «راش» بمدينة شيكاغو الأمريكية، والذي أشرف على الدراسة، إلى أن ما دفعهم إلى إنجازها كان ملاحظة تراجع قدرات الحركة وسرعة السير لدى كبار السن مقارنة بما كانوا عليه في شبابه.

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

كما تصف الدراسة أن هذه النشاطات تفرز 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 والنشاطات الاجتماعية تمكنوا من تأدية عدة حركات يعجز عنها معظم كبار السن. وبينها

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

ومعجزات القرآن لا تقتصر على الجانب العلوي أو اللغوي أو العددي... لأننا لو تدبرنا القرآن لرأينا في كل آية معجزة حافلة، وهذا ما شغل تفكيري لسنوات عندما كنت أتملأ قوله تعالى: (وَقُضِيَ رِيكُ إِلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِنَّمَا يُبْتَغَىٰ عِنْدَكَ الْكِبَرُ إِحْسَانًا أَوْ كَلَامًا فَلَا تَقُلْ لَّهُمَا قَوْلًا وَلَا تَنْهَوْنَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا) وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً) (الإسراء: 23-24).

وكنتم أتساءل: لو كان القرآن كلام محمد صلى الله عليه وسلم، فلماذا يخوض في مثل هذه المسائل؟ ولماذا يوصي بالآييين إلى هذا الحد؟ ولماذا لم يامر الشباب بالتمرد على الآييين والتمرد على الأفكار القديمة كما نشاهد في الغرب. حتى أصبحت دور العجزة ممثلة بالآباء وكبار السن؟

والدليل فقد بدأ العلماء حديثاً يدركون أهمية العناية بالوالدين حيث يساعدهم ذلك 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.

وقد أكدت دراسة حديثة أن نجاح كبار السن في تنوع صداقاتهم وإبقاء علاقاتهم الاجتماعية يمكن أن يساعدهم على الإحساس بأنهم أصغر من أعمارهم الحقيقية. كما تسمح

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 والشرب أمر سيئ ويسبب الأمراض ويشوش أنظمة عمل الجسم. وهذا ما أمرنا به الإسلام. الإسراف في الأكل يعطل شبكات كاملة من الجينات في الجسم فيسبب ليس فقط البدانة ولكن السكري وأمراض القلب. وطور باحثون طريقة جديدة لتحليل الحمض النووي «دي إن إيه».

وقال أريك سخادات المدير التنفيذي لقسم علم الوراثة بمعامل ميريك للأبحاث «إن البدانة ليست مرضاً ينجم عن تغير فردي في جين واحد. إنها (البدانة) تؤدي إلى تغيير شبكات كاملة». وحدد الفريق شبكات تضم المئات من الجينات بدت كأنها خرجت عن القاعدة عندما تم إطعام فئران بوجبة غنية بالدهون.

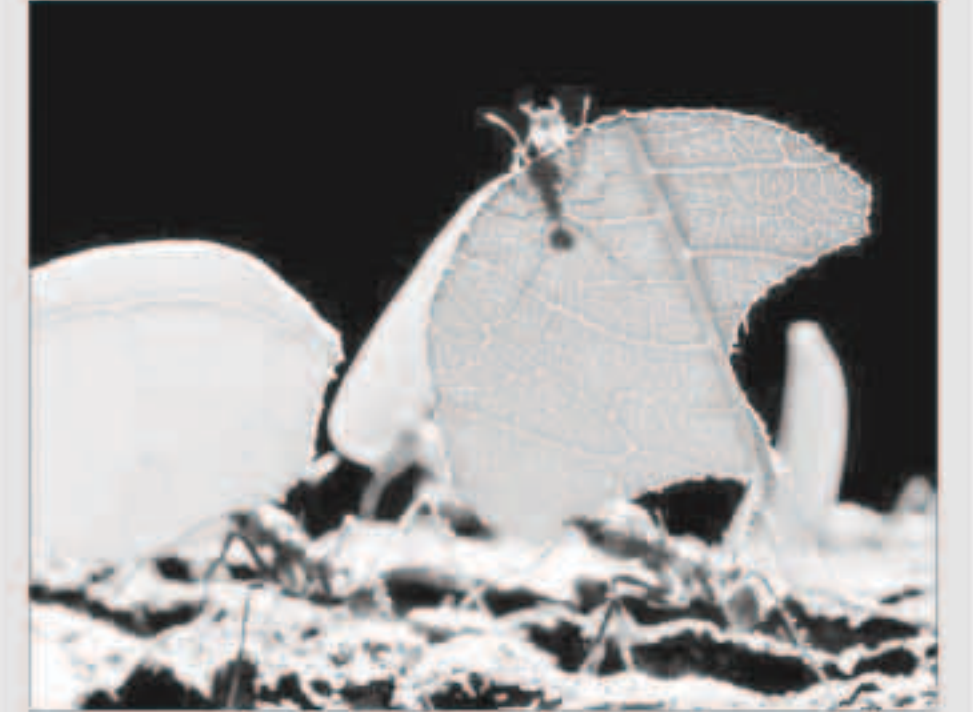
وقال سخادات «اضطرت هذه الشبكة بالكامل نتيجة تعرضها لوجبة على النمط الغربي غنية بالدهون». ثم انتقل الفريق إلى قاعدة بيانات عن أناس من أسلندا تجري عليهم مؤسسة ديكود جينتكس انكوروبورشن دراسات ووجد الفريق أن الأشخاص لديهم نفس الشبكات.

وأعد الفريقان دراسة مفصلة عن ألف عينة دم وقريبة 700 تسج دهن من نفس المخلوعين الأيسلنديين. وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذي سجلوا درجات مرتفعة على مؤشر كتلة الجسم (لقياس البدانة) اظهروا أنماطاً مميزة لنشاط جينات باستجهم الدهنية لم تظهر باختيار الحمض النووي المأخوذ من الدم.

يؤكد الباحثون أن الإفراط في الأكل يعطل شبكات كاملة من الجينات بالجسم فيسبب ليس فقط البدانة ولكن البول السكري وأمراض القلب. وإن أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض هي الاعتدال في الطعام والشرب وعدم الإسراف. الإقلال من الدهون والاعتماد على الخضراوات

صورة وآية

نملة تحمل أختها للدفاع عنها



الدفاع عن نفسها لأنها تحمل الورقة بفكيها... ولذلك فإنها تحمل نملة أخرى فوق الورقة مهمة هذه النملة الدفاع عن أختها... سبحان الله الذي علم النمل هذه التقنيات في الدفاع عن نفسه. وهذا أسلوب من أساليب الرزق. ولولا هذه الوسائل لانقرض مجتمع النمل ولكنها رحمة الله بخلفه. فهو القائل: (وَكَايُنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رَزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِنَّكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) (العنكبوت: 60).

في عالم الحشرات نرى مجتمعاً قائماً بذاته. التعاون والعمل والدفاع وتدمير شؤون الأسرة وغير ذلك. وكل هذه الأعمال تؤديها وفق نظام مبرمج يشهد على قدرة اللواي جل جلاله.

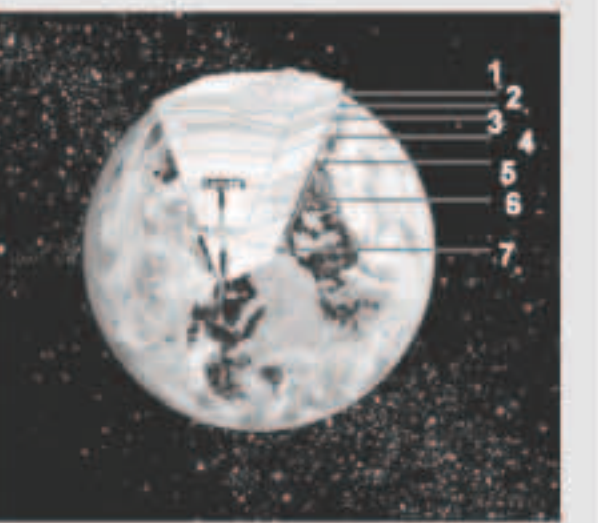
بعد أن تقطع الورقة وتحملها إلى المستعمرة لتتغذى عليها هي وأبنائها. فإن الحشرات والذباب الطفيلي تحاول الهجوم على هذه النملة. ولكن النملة لا تستطيع

ومن الأرض مثلهن

طويلة من البحث أن الأرض التي تعيش عليها مؤلفة من طبقات. وقد ظن 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 بالموجات 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 وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحْصَا بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا) (الطلاق: 12). ليست هذه معجزة تستحق التفكير؟

يصنف علماء الأرض كرتنا الأرضية التي تعيش عليها إلى طبقات عددها سبع. وكل طبقة تتميز عن الأخرى وتختلف من حيث



عدم الإسراف عبادة يُثاب المؤمن عليها! وهذه روعة الإسلام. لم يقل لك لا تسرف لأنك ستصاب بالأمراض قحسب. بل اعتبر أن الإسراف أمر لا يحبه الله ولا يرضى عنه. وهذا يساعد الإنسان على الاعتدال في الطعام والشرب.

إن هذه الآيات والأحاديث هي دليل صادق على صدق رسالة الإسلام وأن هذا النبي إنما نعت رحمة للعالمين. وصديق الله عندما قال: (وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ) (الأنبياء: 107).

هذا الحديث الشريف هو قاعدة أساسية في علم التغذية. والأطباء اليوم ينصحون بذلك. وانظروا معي إلى البلاغة النبوية: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن) فهذا تأكيد من النبي أنك عندما تملأ بطنك طعاماً وشرباً فإن هذا شراً لك. وبالفعل هذا ما يؤكد الأطباء اليوم!

كذلك عندما تناول كتاب الله تعالى نجد قاعدة طبية رائعة. يقول تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأعراف: 31). حيث جعل الله

والفواكه أحد أسباب العلاج. في زمن الجاهلية وقبل مجيء الإسلام كان الاعتقاد السائد أن كثرة الأكل هي أمر جيد. بل تجدهم يأكلون بشراسة وينتارون أيهم يأكل أكثر. ولكن النبي صلى الله عليه وسلم لم يقرهم على هذه العادة السيئة. بل قال: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن! حسب آدمي لقيمت يقرن صفيه. فإن غلبت الأدمي نفسه قللت للطعام وثلاث للشرب وثلاث للنفس) (السلسلة الصحيحة للألباني 2265).

العلاقات الطبية تزيد الإنتاج في العمل

إنتاجهم بنسبة 10 في المئة خلال تلك الفترة مقارنة بفترات أخرى مجرد وجودهم في محيط زملائهم. الذين يرتبطون معهم بعلاقات جيدة. بينما قلت سرعة العاملين وصديق الأكثر كفاءة في العمل بما يقارب هذه النسبة نظراً لتكيفهم مع الأداء المنخفض لزملائهم.

ويرجع الخبراء هذه الظاهرة إلى أن السعادة في أجواء العمل من شأنها تحسين الأداء. إذ يتحسن الأداء الإنتاجي للعامل ذوي الأداء الأفضل نتيجة للقرب المكاني بين زملاء يرتبطون معهم بعلاقة ود صداقة. ويمكن للشركة التي تقوم بتشغيل موظفين ترتبطهم علاقات صداقة أن تحقق زيادة تقدر بحوالي ثلاثة في المئة في المئمة في مبيعاتها.

بزملاء أضعف منهم في الأداء. بيد أنها خلصت إلى أن المحصلة النهائية بالنسبة للشركات والمؤسسات. التي يعمل فيها هذان النوعان من الموظفان كانت إيجابية. أجرى الباحثون الأمريكيون والبريطانيون تجربتهم على العاملين في إحدى الشركات البريطانية المتخصصة في زراعة الفاكهة. حيث قاموا في البداية بسؤال العاملين ذوي الأداء الضعيف عن زملائهم الذين يرتبطون معهم بعلاقات طيبة. ثم قاموا بتغيير جدول العمل بشكل يسمح لهؤلاء العاملين بالعمل سوياً في أيام بعيدتها. وبشكل غير متوقع جاءت هذه النتيجة ومقادها أن العاملين أصحاب الأداء الضعيف قد زاد

إنتاجاً أفضل مقارنة 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 هذه إلى نسبة قد تصل إلى 10 في المئة. وتجعلهم قادرين على العمل بفاعلية أكبر إذا تواجد أصدقاؤهم 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 يحتكون بشكل مباشر أثناء عملهم

أجواء العمل الجيدة من شأنها تحسين الأداء. هذا ما تؤكد دراسة أمريكية بريطانية حول أهمية العلاقات الطبية. ولكن ماذا عن ديننا الحنيف؟ 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.

وقد أظهرت الدراسة التي أجراها معهد «مستقبل العمل» في مدينة بون الألمانية. أن الشركات التي تقوم بتوظيف عمال يرتبطون معا بعلاقات صداقة طيبة تحقق