

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 والدوران وبالمقابل، تعتبر الدراسة أن خلل الحركة لدى كبار السن يمثل إشارة مبكرة إلى وجود مشاكل تتعلق بقدرة اتهم الدماغية.

ماذا عن الإسلام؟

تأملوا يا אחيتي ما يقوله العلماء حول أهمية العلاقات الاجتماعية لكبار السن، لأنهم يفقدوا الروابط الأسرية وليس لديهم أي تعليمات تاتمهم بالعناية بالأبوين. ولكن الإسلام لم يغفل عن ذلك، فقد أوصى النبي صلى الله عليه وآله وسلم بالاعتناء بالأبوين، حتى بعد موت الأبوين أما ما نرى عند اصديقاءنا.

أما القرآن فقد اعتبر برّ الوالدين من أعظم الأعمال بعد عبادة الله، وانظروا معي إلى هذه الآية العظيمة الشاملة: (وَأَعِظُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا) والوالدين إحسانا وبإي القربى والميتاتى والمساكين والجار ذي القربى والجار الجنب والصاحب بالجنب

وَأَمَّا السَّبِيلُ فَمَنْ مَتَّبَعَهُ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ السَّبِيلَ وَسَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَّبِعِ إِلَّاهَا يُضَلِّ اللَّهُ سَبِيلَهُ إِنَّهُ يَجْعَلُ لِمَنْ يَشَاءُ أَلْوَجْهًا فَاسْتَغْنِ فَإِنْ كُنْتَ فَقِيرًا فَقَدِ ابْتَدَأْتَ فَقْرًا إِنَّ الْفَقْرَ يَلْفُكُم مِمَّا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ

وَأَنَّهُ دِينُ الرَّحْمَةِ وَالسَّلَامِ وَالْحَيَّةِ، وَلَمْ يَسْجُدْ لِمَنْ دُونِ اللَّهِ، وَكَأَنَّكَ تَكْفُرُ بِهِ، يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَنِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّوَرِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (يُوسُفُ: 51)

لهم بالاحتفاظ بحيويتهم و قدرتهم على الحركة بنشاط.

وقالت الدراسة، التي نشرتها مجلة «ناتق الطب الداخلي» إن الفترات الحركية لكبار السن على صلة مباشرة بعلاقاتهم

ومعمرساتهم اليومية التي كلما ازدادت تزداد تأثيراتها الإيجابية على الدماغ. ولقد د. ارون بوشمان، المتخصص في طب الأعصاب بجامعة «راش» بمدينة شيكاغو الأميركية، 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.

والمشاركة الاجتماعية، وبموجب الدراسة، فقد جرى تحديد مجموعة من الأدلة التي تشير إلى أن المشاركة في نشاطات محفزة للتفكير والمشاركة الاجتماعية وممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تُحد من تراجع الحركة المتوافق مع الشيخوخة.

كما تضيف الدراسة أن هذه النشاطات تركز 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 ب كبار السن تفيد من الأمراض وتزيد مناعتهم وتساعدهم على الحياة السعيدة.

ومعجزات القرآن لا تقتصر على الجانب العلمي أو الفلحي أو العبدوي... لأننا لو تدبرنا هذا القرآن لربنا في كل آية معجزة حقيقية، وهذا ما شغل تفكيري لسنوات عندما كنت أتعامل بوجهي تعالى: (وقضى ربك إذ يقضيوكم أولادهم وأولادهم أحسنًا ما تبغون عندكم الكبير أجمعًا) أو لأعلاء ما قل لها أبى أو لتنهضها أو قل لها فولا كريباً أو أخض لها جناح النذل من الرحمة وقل رب أرحمهما كما أرحمتني (صافات: 24-25).

وَكُنْتُ أَسْأَلُ: لَوْ كَانَ الْقُرْآنُ كَلَامَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلِمَاذَا يَخْوضُ فِي مِثْلِ هَذِهِ الْمَسْأَلَةِ؟ وَلِمَاذَا يُوصِي بِالْأَيُّوبِينَ إِلَى هَذَا الْحَدِّ؟ وَلِمَاذَا لَمْ يَأْمُرِ الشَّبَابَ بِالْتِمَرُّدِ عَلَى الْأَيُّوبِيِّينَ وَالتَّعَرُّدِ عَلَى الْأَفْكَارِ الْقَدِيمَةِ كَمَا نَشَاهِدُ فِي الْغَرْبِ، حَتَّى أَصْبَحَتْ دَوْرُ الْعَجْزَةِ مُمَثِّلَةً بِلَابَاءِ وَكِبَارِ السِّنِّ؟

ولذلك فقد بدأ العلماء حديثاً يدركون أهمية العناية بالوالدين حيث يساعدهما 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

الدماع 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

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 فيسبب ليس فقط إبدانة ولكن السكري وأمراض القلب. بطور باحثون طريقة جديدة لتحليل الجينات النووي «دي أن ايه».

وقال أريك سخات المدير التنفيذي لـ قسم علم الوراثة بجامعة ميريك للأبحاث في الباتون: «لست متراضيا مع ما نرى في تغير جيني في جين واحد. إنها (الباتون) تؤدي إلى تغيير شحم كامل»، «و قد الفرق في الشحومات تشبه الشحومات من الحيوانات بدت نكاشها خرجت من القاعدة عندما تم إعطاء قران بوجية غنية بالدهون.

وأعد الفريقان دراسة مفصلة عن ألف مائة مدم وقريبة 700 مسجوع ذهني من الحظوة في الأسبانيين، وأظهرت للدراسة أن الأشخاص الذي سجلوا درجات مرتفعة على مؤشر كتلة الجسم (تقاييس البدانة) أظهروا أنماطاً مميزة في نشاطات حياتهم بأنشطتهم البدنية لم تظهر ارتباطاً بالحامض النووي المأخوذ من الدم.

يؤكد الباحثون أن الإفراط في الأكل يحل مشاكل كاملة من الجينات بالجسم، ليس بسبب نمط فقط البدانة ولكن البول سكري وأعراض القلب، وأن أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض هي الاعتدال في الطعام والشرب وعدم الإفراط. الأتال والدهون والاعتدال في الخضراوات

والفواكه أحد أسباب العلاج.

كان إيمان السائلة وغيل محبي الإسلام
كان أن يترجمها بكونهم بشاره ويتناولون
أيهما يأكل أكثر. ولكن النبي صلى الله عليه
وسلم لم يفرق على هذه الأكلة السائلة.
بل قال: (ما أكل آدمي وعاء شراً من
بطناً) حسب الأكل لبقامت بطن صلبه،
فإن غلبت الأدمي نفسه فقلت للطعام
وفلت للشراب وتلت للنفس) (السلسلة
الصحيحة للأمان 2265).

هذا الحديث الشريف هو قاعدة أساسية في علم العقيدة، والأطباء اليوم ينصَحون بذلك، ونظروا معي إلى الصلاة النبوية: (صلاة آدم) وعاء شراب من الجنة، فهذا تأكيد من النبي أنك عندما تملأ بطنك طعاماً وشراباً فإن هذا شراب لك، وبالفعل كما ما يؤكد الأطباء اليوم!

كذلك عندما تأمل كتاب الله تعالى تجد قاعدة طبية واضحة يقول تعالى: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) (الأعراف: 31) حيث جعل الله

عدم الإسراف عبادة يُثاب المؤمن عليها! وهذه روعة الإسلام، لم يقل لك لا تسرف لأنك ستصاب بالأمراض قسب، بل اعتبر الإسراف أمر لا يحبه الله ولا يرضى عنه، وهذا يساعد الإنسان على الاعتدال والطمع والشراب.

ل
نتأجهم بنسبة 10 في المئة خلال
تلك الفترة مقارنة بفترات أخرى
لجود وجودهم في محيط زملائهم،
الذين يرتبطون معهم بعلاقات
جيدة، بينما قلت سرعة العاملين
الأكثر كفاءة في العمل بما يقارب
هذه النسبة نظرا لتكيفهم مع الأداء
لتخفيف أزمائهم.

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

العلاقات الطيبة تزيد الإنتاج في العمل

إنتاجاً أفضل مقارنةً بغيرها من الشركات الأخرى. وأكدت الدراسة، التي أعلن عنها في 26 مايو 2009 وأقام بإعدادها علماء من جامعات أمريكية وبريطانية، أن العاملين في أصحاب الأداء الضعيف يمكن أن ترتفع قدرتهم الإنتاجية، فمن الممكن أن ترتفع قدرتهم هذه إلى نسبة قد تصل إلى 10 في المئة، وتجعلهم قادرين على العمل بفاعلية أكبر إذا تواجد أصداؤهم 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 تتكون فرقهم بشكل مباشر أثناء عملهم.

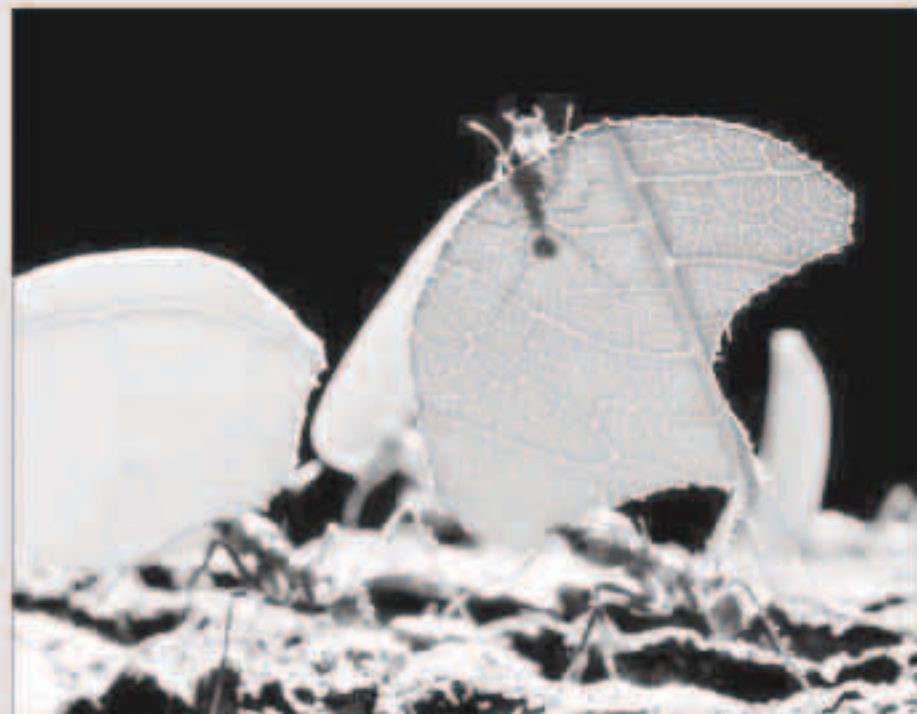
يرملاء أضعف منهم في الأداء. بيد أنها خلصت إلى أن الحصة النهائية بالنسبة للشركات والمؤسسات، التي يعمل فيها هذان النوعان من الموظفين كانت إيجابية.

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 سويًا في أيام عيدها. وبشكل غير متوقع جاءت هذه النتيجة ومقادها أن العاملين أصحاب الأداء الضعيف قد زاد

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

فقد أشارت دراسة حديثة إلى أن التواصل الاجتماعي والعلاقات الطيبة بين الزملاء في العمل يمكن أن يزيدا إنتاجية العامل الأقل فعالية، 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 إلاندي، أن الشركات التي تقوم بتوظيف عمال يرتبطون بعلاقات صداقة طيبة تحقق



أسسها لأنها تحمل الورقة بفكيتها...
تحمل نملة أخرى فوق الورقة
منفعة الدفاع عن أختها... سبحانه
ثم التمثل هذه التقنيات في الدفاع
وهذا أسلوب من أساليب الرزق.
الوسائل لتأمرض مجتمع النمل
لله بحفظه، فهو القائل: (وَكَايُنْ
تحمل رزقها له يرزقها وإياكم
العلم) (العنكبوت: 60).

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

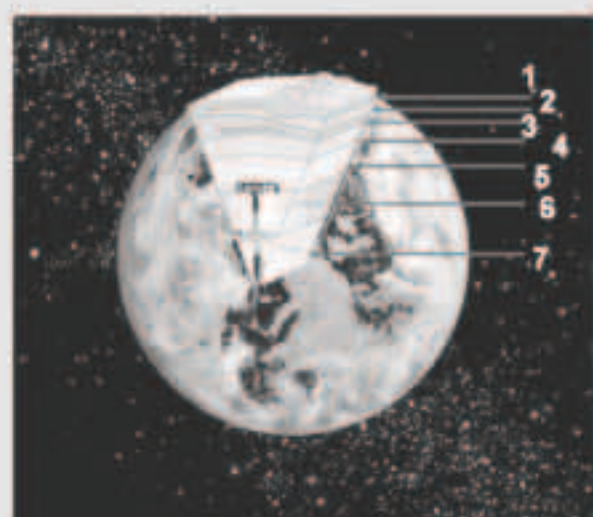
بعد أن تقطع الورقة وتحملها إلى المستعمرة لتتغذى عليها هي وأبناؤها، فإن الحشرات والذباب الطفيلي تحاول الهجوم على هذه الذملة، ولكن الذملة لا تستطيع

ومن الأرض مثلهن

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

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

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



تبين أن عدد الطيفات هو خمس، وأخيراً أجرت هيئة الجيولوجيا الأمريكية مسحاً لباطن الأرض بالموجات الزلزالية وكان عدد هذه الطيفات بشكل لا يقلل الشك هو سبع، العجيب أن هذا العدد هو ما أشار إليه القرآن بقوله تعالى: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِائَاتٍ يَنْزِلُ الْأَمْزُاقُ بَيْنَهُنَّ تَخْتَلِفُ أَلْوَانُهَا عَلَى كُلِّ شَيْءٍ عَرِيضٍ وَهُنَّ كَذَاتٍ لَبَّادٌ وَهُنَّ مُتَحَلِّمَاتٌ يَلْعَنُ أُولَئِكَ الْغَاوُونَ) (الطلاق: 12)، البست هذه معجزة تستحق التوقف