القرآن اعتبر برهما من أعظم الأعمال بعد عبادة الله

الإحسان إلى الوالدين يزيد من حيويتهما ويساعدهما على الحياة

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

ومعجزات القرآن لا تقتصر على الجانب العلمي أو اللغوي أو العددي... لأننا لو تدبرنا القرآن لرأينا في كل آية معجزة حقيقية، وهذا ما شغل تفكيري لسنوات عندما كنت أتأمل قوله تعالى: (وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا × وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) (الإسراء: 23-24).

وكنت أتساءل: لو كان القرآن كلام محمد صلى الله عليه وسلم، فلماذا يخوض في مثل هذه المسائل؟ ولماذا يوصي بالأبوين إلى هذا الحد؟ ولماذا لم يأمر الشباب بالتمرد على الأبوين والتمرّد على الأفكار القديمة كما نشاهد في الغرب، حتى أصبحت دور العجزة ممتلئة بالآباء وكبار السنّ؟

ولذلك فقد بدأ العلماء حديثاً يدركون أهمية العناية بالوالدين حيث يساعدهما ذلك على الوقاية من الأمراض ويرفع النظام المناعي لهما. فالصداقة هي «إكسير 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 وقدرتهم على الحركة بنشاط.

وقالت الدراسة، التي نشرتها مجلة «وثائق الطب الداخلي» إن القدرات الحركية لكبار السن على صلة مباشرة بعلاقاتهم وممارساتهم اليومية التي كلما ازدادت تزداد تأثيراتها الإيجابية على الدماغ. ولفت 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 شبابهم.

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 المترافق مع الشيخوخة.

كما تضيف 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 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 بقدراتهم الدماغية.

ماذا عن الإسلام؟

تأملوا يا أحبتي ما يقوله العلماء حول أهمية العلاقات الاجتماعية لكبار السن، لأنهم فقدوا الروابط الأسرية وليس لديهم أي تعاليم تأمرهم بالعناية بالأبوين. ولكن الإسلام لم يغفل عن ذلك، فقد أوصى النبي صلى الله عليه وآله وسلم بالاعتناء بالأبوين، حتى بعد موت الأبوين أمرنا أن نبرّ أصدقاءهما.

أما القرآن فقد اعتبر برّ الوالدين من أعظم الأعمال بعد عبادة الله، وانظروا معي إلى هذه الآية العظيمة الشاملة: (وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا) (النساء: 36). إنها تمثل قمة الاهتمام بالأبوين والأقرباء واليتيم والفقير 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 يدّعون! يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ) (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 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 الحامض النووي «دي ان ايه».

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

وأعد الفريقان دراسة مفصلة عن ألف عينة دم وقرابة 700 تسجيل دهني من نفس المتطوعين الأيسلنديين. وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذي سجلوا درجات مرتفعة على مؤشر كتلة الجسم (لقياس البدانة) أظهروا أنماطاً مميزة لنشاط جينات بأنسجتهم الدهنية لم تظهر باختبار الحامض 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 والشراب وعدم الإسراف. الإقلال من الدهون والاعتماد على الخضراوات والفواكه أحد أسباب العلاج.

في زمن الجاهلية وقبل مجيء الإسلام كان الاعتقاد السائد أن كثرة الأكل هي أمر جيد، بل تجدهم يأكلون بشراهة ويتبارون أيهم يأكل أكثر. ولكن النبي صلى الله عليه وسلم لم يقرّهم على هذه العادة السيئة، بل قال: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن! حسب الآدمي لقيمات يقمن صلبه، فإن غلبت الآدمي نفسه فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس) (السلسلة الصحيحة للألباني 2265).

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 وشراباً فإن هذا شرّ لك، وبالفعل هذا ما يؤكده الأطباء اليوم!

كذلك عندما نتأمل كتاب الله تعالى نجد قاعدة طبية رائعة، يقول تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأعراف: 31). حيث جعل الله عدم الإسراف عبادة يُثاب المؤمن عليها! وهذه روعة الإسلام، لم يقل لك لا تسرف لأنك ستصاب بالأمراض فحسب، بل اعتبر أن الإسراف أمر لا يحبه الله ولا يرضى عنه، وهذا يساعد الإنسان على الاعتدال في الطعام والشراب.

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

العلاقات الطيبة تزيد الإنتاج في العمل

أجواء العمل الجيدة من شأنها تحسين الأداء، هذا ما تؤكده دراسة أمريكية بريطانية حول أهمية العلاقات الطيبة، 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.

فقد أظهرت الدراسة التي أجراها معهد «مستقبل العمل» في مدينة بون الألمانية، أن الشركات التي تقوم بتوظيف عمال يرتبطون معا بعلاقات صداقة طيبة تحقق 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 الإنتاجية. فمن الممكن 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 بزملاء أضعف منهم في الأداء. بيد أنها خلصت إلى أن المحصلة النهائية بالنسبة للشركات والمؤسسات، التي يعمل فيها هذان النوعان من الموظفين كانت إيجابية.

أجرى الباحثون الأميركيون 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 سويا في أيام بعينها. وبشكل غير متوقع جاءت هذه النتيجة ومفادها أن العاملين أصحاب الأداء الضعيف قد زاد إنتاجهم بنسبة 10 في المئة خلال تلك الفترة مقارنة بفترات أخرى لمجرد وجودهم في محيط زملائهم، الذين يرتبطون معهم بعلاقات جيدة. بينما قلت سرعة العاملين 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 للعمال ذوي الأداء الأضعف نتيجة للقرب المكاني بين زملاء يرتبطون معهم بعلاقة ودّ وصداقة. ويمكن للشركة التي تقوم بتشغيل موظفين تربطهم علاقات صداقة أن تحقق زيادة تقدر بحوالي ثلاثة في المئة في مبيعاتها.

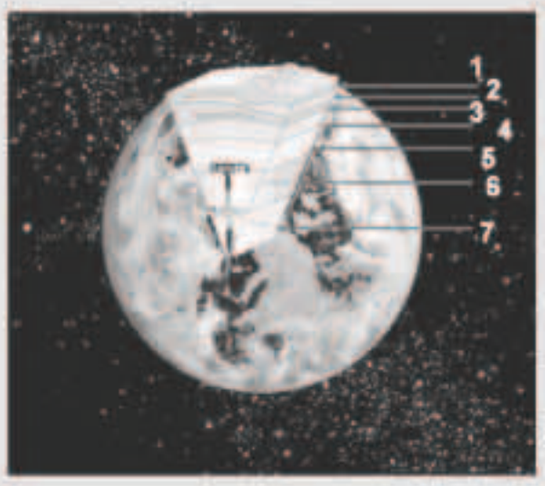
صورة وآية

نملة تحمل أختها للدفاع عنها

في عالم الحشرات نرى مجتمعاً قائماً بذاته، التعاون والعمل والدفاع وتدبير 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 النملة، ولكن النملة لا تستطيع 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 بخلقه، فهو القائل: (وَكَأَيِّنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) (العنكبوت: 60).

ومن الأرض مثلهن

يصنف علماء الأرض كرتنا الأرضية التي نعيش عليها إلى طبقات عددها سبع، وكل طبقة تتميز عن الأخرى وتختلف من حيث الكثافة والحرارة ونوعية المادة، والعجيب أن القرآن حدّد هذا العدد قبل أربعة عشر قرناً.

تبين أخيراً وبعد سنوات طويلة من البحث أن الأرض التي نعيش 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 عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا) (الطلاق: 12)، أليست هذه معجزة تستحق التفكر؟