

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 خطر الحركة لدى كبار السن يمثل إشارة مبكرة إلى وجود مشاكل تتعلق بقرائهم الدماغية.

ماذا عن الإسلام؟

تأملوا يا אחيتي ما يقوله العلماء حول أهمية العلاقات الاجتماعية لكبار السن، لأنهم فقدوا الوالد الأسرية وليس لديهم أي تعاليم تارهم بالعناية بالأيون، ولكن الإسلام لم يغفل عن ذلك، فقد أوصى النبي صلى الله عليه وآله وسلم بالإعتناء بالأيون، حتى بعد موت الأيون امرنا أن نرأى أصدقاءهم، أما القرآن فقد اعتبر بين الوالدين من أعظم الأعمال بعد عبادة الله، وانظروا معي إلى هذه الآية العظيمة الشاملة: (وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَالْبِالِغِينَ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا بَلَغْتَ إِيمَانُكَ أَنَّ اللَّهَ لَا يَحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَلًا فُجُورًا) (النساء: 36)، إنها تمثل قمة الإهتمام بالأيون والأقرباء واليتيم والفقر والجيران وحتى العبيد والخدم، ولذلك يمكن القول إن ما تكشفه العلماء حديثاً يمثل دليلاً ملموساً على أن الإسلام قد سبقهم إليه، وهذا يدل على أنه تشريع إلهي، وأنه دين الرحمة والسلام والمحبة، وليس دين الخلف كما يدعون! يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّلُوبِ وَقَدْ وُضِعَ لِلنَّاسِ مِنْ نَفْسِهِ) (يونس: 57).

لهم بالإحتفاظ بحيويتهم وقدرتهم على الحركة بنشاط.

وقالت الدراسة، التي نشرتها مجلة «ناتق الطب الداخلي» إن القدرات الحركية لكبار السن على صلة مباشرة بعلاقاتهم وعمراتهم اليومية التي كلما ازادت 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 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 المتراكم مع الشيخوخة. كما تحسب 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 تادية عدة حركات يعجز عنها معظم كبار السن، وبينها

دراسة تؤكد أن العلاقات الاجتماعية والاهتمام بكبار السن تقيهم من الأمراض وتزيد متانتهم 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 تفكري لسنوات عندما كنت أتأمل قوله تعالى: (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَالْبِالِغِينَ إِحْسَانًا إِنَّمَا يَتَّبِعُ خَلْقَ الْكَبِيرِ أَحْسَنًا أَوْ كَلِيفًا فَلَا تَقُلْ لِيَمَانًا وَلَا تَعْبُوهَا وَقُلْ لِيَمَانًا قَرِيبًا) « وَأَخْفِضْ لِيَمَانًا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرِّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ انْحَرِمْنَا كَمَا رَحِمْنَا صَغِيرًا) (الإسراء: 23-24).

وكانت أتساءل: لو كان القرآن كلام محمد صلى الله عليه وسلم، فلماذا يخوض في مثل هذه المسائل؟ ولماذا يوصي بالأيون إلى هذا الحد؟ ولماذا لم يامر الشباب بالاعتناء بالأيون والتمرد على الأفكار القديمة كما نشاهد في الغرب، حتى أصبحت دور العجزة ممتلئة بالأياء وكبار السن؟

ولذلك فقد بدأ العلماء حديثاً يدركون أهمية العناية بالوالدين حيث يساعدهما ذلك على الوفاة 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 تنوع صداقاتهم وإبقاء علاقاتهم الاجتماعية يمكن أن يساعدهم على الإحساس بانهم 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 اريك سخادات المدير التنفيذي لقسم علم الوراثة بمعامل ميريك للأبحاث «إن البدانة ليست مرضاً يتجم عن تغير فردي في جين واحد، إنها (البدانة) تؤدي إلى تغيير شبكات كاملة»، وحدد الفريق إلى شبكات تضم الجينات من الجينات بدت كأنها خرجت عن القاعدة عندما تم إطعام فئران بوجبة غنية بالدهون.

وقال سخادات «امتزجت هذه الشبكة بالكامل نتيجة تعرضها لوجبة على النمط الغربي غنية بالدهون». ثم أنتقل الفريق إلى قاعدة بيانات عن أناس من أسلندا تجري عليهم مؤسسة ديكود جينتكس انكوبوروشن دراسات ووجد الفريق أن الأشخاص لديهم نفس الشبكات. وأعد الفريقان دراسة مفصلة عن ألف عينة دم وقريبة 700 تسمي دهن من نفس المنطقين الأيسلنديين، وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذي سجلوا درجات مرتفعة على مؤشر كتلة الجسم (لقياس البدانة) أظهروا أنماطاً مميزة لنشاط جينات باستجهم الدهنية لم تظهر باختيار الحمض النووي المأخوذ من الدم.

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

عدم الإسراف عبادة يُنبأ 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 والشرب.

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!

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

العلاقات الطيبة تزيد الإنتاج في العمل

إنتاجهم بنسبة 10 في المئة خلال تلك الفترة مقارنة بفترة أخرى مجرد 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.

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

إنتاجاً أفضل مقارنة بغيرها من الشركات الأخرى، وأكدت الدراسة، التي أعلن عنها في 26 مايو 2009 وقام بإعدادها علماء من جامعات أمريكية وبريطانية، أن 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.

أجواء العمل الجيدة من شأنها تحسين الأداء، هذا ما تؤكدته دراسة أمريكية بريطانية حول أهمية العلاقات الطيبة، ولكن ماذا عن ديننا الحنيفي؟ فقد أشارت دراسة حديثة إلى أن التواصل الاجتماعي والعلاقات الطيبة بين الزملاء في العمل يمكن أن يزيداً إنتاجية العامل الأقل كفاءة، وهذا يؤدي إلى آثار إيجابية على المؤسسات، حيث أن الحوافز الاجتماعية لا تقل في الأهمية عن الحوافز المالية.

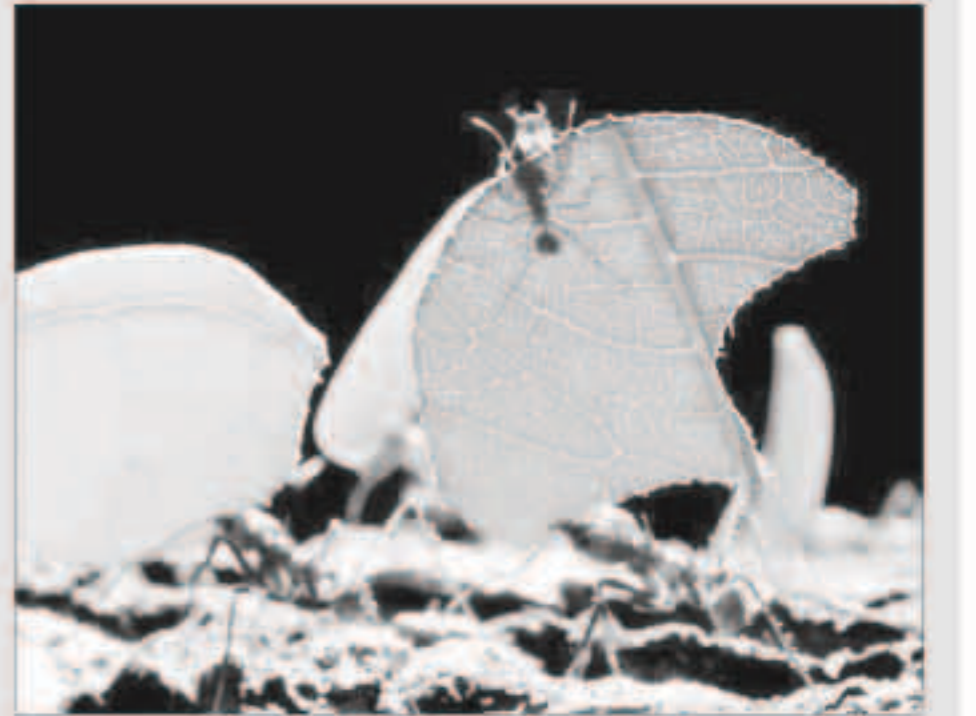
ويرجع الخبراء هذه الظاهرة إلى أن السعادة في أجواء العمل من شأنها تحسين الأداء، إذ يتحسن الأداء الإنتاجي للعامل ذوي الأداء الأضعف نتيجة للقرب المكاني بين زملاء يرتبطون معهم بعلاقة وذ صداقة، ويمكن للشركة التي تقوم بتشغيل موظفين يرتبطهم علاقات صداقة أن تحقق زيادة تقدر بحوالي ثلاثة في المئة في مبيعاتها.

بمجرد 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.

بمجرد 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.

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 بخلقه، فهو القائل: (وَكَاثِرٌ مِنْ ذَابَةِ لَا تَحْمِلُ رَزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) (العنكبوت: 60).

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

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.

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

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 لَعَلَّكُمْ أَنْ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحْسَبَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا) (الطلاق: 12)، ليست هذه معجزة تستحق التفكير؟

