

موسوعة

دليلك لحديث حماة مع ناسا

www.KAHEEL7.com

للإعجاز العلمي

في القرآن والسنة

موسوعة علمية شاملة لأبحاث الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بأسلوب جديد

20 حقيقة نفسية من الكتاب والسنة

أسرار سن الأربعين

الشجر والعظام

الناصية والعنف

النواصي والأقدام رؤية جديدة

النوم المريح

قوة التغيير بين العلم والقرآن

أداء الدماغ يتراجع بعد سن الأربعين

العلاج بالطاقة ماله وما عليه

علاج قرآني لاكتئاب الولادة

اكتشاف سرّ الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية للوقاية من سرطان الثدي

صورة حقيقية لفيروس الإيدز

نوعية الطعام والحالة النفسية

الجزء الرابع

عبد الدائم الكحيل

موسوعة الكحيل

للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

بقلم عبد الدائم الكحيل

سلسلة من الأبحاث والمقالات العلمية تشمل جميع مواضيع الإعجاز العلمي في القرآن والكريم والسنة النبوية مدعومة بالصور والتوثيق العلمي

الجزء الرابع

المحتوى

مقدمة

٢٠ حقيقة نفسية من الكتاب والسنة

أسرار سن الأربعين

الشجر والعظام

الناصية والعنف

النواصي والأقدام رؤية جديدة

النوم المريح

قوة التغيير بين العلم والقرآن

أداء الدماغ يتراجع بعد سن الأربعين

العلاج بالطاقة ماله وما عليه

علاج قرآني لاكتئاب الولادة

اكتشاف سرّ الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية للوقاية من سرطان الثدي

صورة حقيقية لفيروس الإيدز

نوعية الطعام والحالة النفسية

خاتمة

كلمة المؤلف - مقدمة



أحيتي في الله! في رحاب هذه السلسلة
المباركة نسعى لإصدار أجزاء تحوي مقالات
في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم
والسنة المطهرة.. وكل جزء نخصه لنوع

من أنواع الإعجاز، وهذا هو الجزء الرابع حول الإعجاز في علم النفس.

مع العلم أن هذه السلسلة مجانية يمكن طباعتها لمن أحب وتوزيعها من أجل
نشر العلم النافع نسأل الله تعالى أن يتقبل منا هذا العمل ومن كل من ساهم
في نشره..

أخوكم عبد الدائم الكحيل

www.kaheel7.com

نرجو إرسال هذا الكتاب لأصدقائكم لتعريفهم بروائع الإسلام

٢٠ حقيقة نفسية من الكتاب والسنة



نستعرض فيما يلي حقائق في علم النفس أثبتتها العلماء حديثاً والعجيب أننا نجد هذه الحقائق في كتاب الله وسنة رسوله....

كلما اكتشف العلماء حقيقة علمية جديدة كان للقرآن سبق في الإشارة لهذه الحقيقة بما يثبت أن القرآن كلام الله تعالى، لتأمل هذه الحقائق ونسبح الخالق عز وجل.

١- العلم يطيل العمر

أثبتت دراسة حديثة أن متوسط عمر الإنسان له علاقة بمدّة التعليم التي قضاها في حياته. فأصحاب التعليم العالي يتمتعون بعمر أطول ممن قضوا فترة قصيرة في التعلم. وهنا نتذكر اهتمام الإسلام بالعلم حتى إن النبي صلى الله عليه وسلم اعتبر العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة، وأول كلمة نزلت من القرآن هي (اقرأ!!) يقول تعالى: (يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ) [المجادلة: ١١].

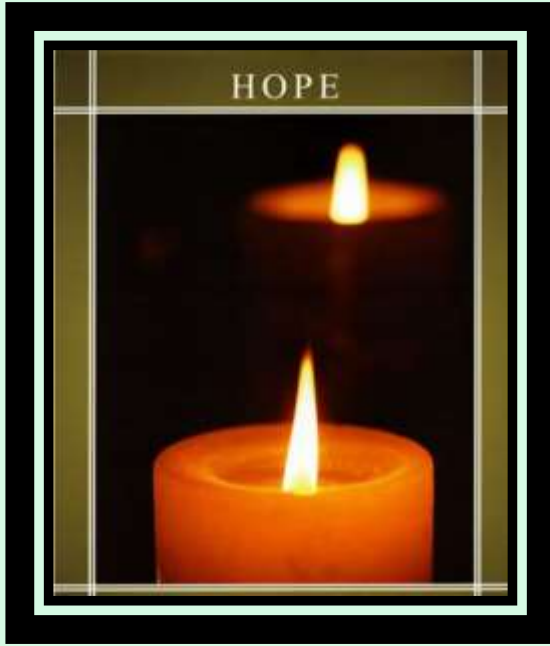


٢- الانتحار

في كل ٤٠ ثانية هناك شخص ينتحر في مكان ما من هذا العالم! وفي كل عام يموت ٧٠٠ ألف إنسان بعمليات انتحار مختلفة. ويؤكد العلماء في أحدث أبحاثهم العلمية عن منع الانتحار أنه لا بدّ من تعريف الأشخاص ذوي الميول الانتحارية إلى خطورة عملهم وعواقبه وأنه عمل مؤلم ينتهي بعواقب مأساوية. وهذه الطريقة ذات فعالية كبيرة في منعهم من الانتحار. العجيب أن هذا ما فعله القرآن بالضبط! يقول تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا * وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُضَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا) [النساء: ٢٩-٣٠]. وقد تبين أن نسبة الانتحار لدى المسلمين قليلة لدرجة تقترب من الصفر، وهذا يدل على عظمة الإسلام في تعاليمه التي تحرم الانتحار بشدة مما ساهم في خفض هذه النسبة، بينما نجد أعلى نسبة للانتحار عند الملحدين!! فالحمد لله على نعمة الإسلام.



وجد علماء النفس أن التفكير الإيجابي أهم وأكثر فاعلية في علاج الأمراض من العلاج الطبي! بل إن أطباء الدنيا فشلوا في منح الأمل أو السعادة لإنسان أشرف على الموت، ولكن تعاليم القرآن تمنحنا هذه السعادة مهما كانت الظروف. وانظروا معي إلى الحبيب الأعظم صلى الله عليه وسلم وهو على فراش الموت، ماذا فعل؟ هل حزن؟ هل كان يائساً؟ هل كان قلقاً أو مكتئباً أو خائفاً؟ أبداً. لقد قالت ابنته فاطمة رضي الله عنها: (واكرماه) فقال لها (لا كرب على أبيك بعد اليوم)!! انظروا إلى هذا التفاؤل، النبي لحظة الموت كان سعيداً وفرحاً بقاء ربه، فماذا عنا نحن المؤمنين، هل نقتدي بهذا الرسول الرحيم؟



٤- السعادة الحقيقية

إن التعاليم الإيجابية التي يتلقاها الإنسان ويمارسها لها أثر كبير على سعادته وطول عمره أكثر من تأثير الدواء والعناية الطبية! ولذلك فإن القرآن مليء بالتعاليم الإيجابية وهذا يذكرني بقصة سيدنا يعقوب بعدما فقد ابنيه يوسف وأخاه، فلم ييأس من رحمة الله، وانظروا كيف خاطب أبناءه: **(وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)** [يوسف: ٨٧]. إنها آية مفعمة بالرحمة، ومليئة بالتفاؤل وعدم اليأس، انظروا كيف اعتبر القرآن أن اليأس هو كفر بالله تعالى!! لماذا؟ ليعطينا رسالة قوية بأن اليأس من رحمة الله محرم في الإسلام، وهذا ما مارسه المسلمون الأوائل فمنحهم القوة وفتحوا به الدنيا!



٥- الرضا يعالج الأمراض

أدرك علماء النفس حديثاً أهمية الرضا عن النفس وعن الحياة وأهمية هذا الرضا في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، وفي دراسة نشرت على مجلة "دراسات السعادة" اتضح أن هناك علاقة وثيقة بين الرضا وبين السعادة. فالتعامل مع الواقع برضا نفس وقناعة يجعل الإنسان أكثر سعادة، والإنسان الذي يتذمر ولا يرضى بما قسم له من الرزق نجده أكثر تعاسة ويكون نظامه المناعي ضعيفاً. وهذا يفسر لماذا التفكير بالأمراض والخوف والحزن والتفكير السلبي، كل ذلك يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة! فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أكثر الناس تفاؤلاً برحمة الله، وكان يحضنا على التفاؤل والرضا وكان يقول: (رضيت بالله ربا وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماماً) فمن قالها كان حقاً على الله أن يرضيه يوم القيامة!



في بحث علمي جديد كشف العلماء أن التفاؤل يزيد من مقاومة الجسم للأمراض ويمنح الإنسان السعادة في حياته. وهذا سلوك نبوي رائع، لأن سيدتنا عائشة رضي الله عنها عندما سئلت عن أخلاق النبي قالت، كان خُلُقُه القرآن، فقد طبق القرآن تطبيقاً كاملاً ولذلك حصل على السعادة الحقيقية، ويجب علينا أن نقتدي به في سلوكنا فتكون أخلاقنا هي القرآن. وحيث يعجز الطب النفسي عن إعطاء الرضا بالواقع نجد القرآن يمنحنا هذا الرضا، يقول تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ) [البقرة: ٢١٦]. وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل الحسن، فمن الذي علم نبينا هذا السلوك الذي ينادي به علماء الغرب اليوم!؟



٧- التفاؤل يطيل العمر

عثر فريق من العلماء على دليل يثبت ما للتفاؤل من محاسن على حياة المرء . فقد توصل فريق من علماء النفس الأمريكيين إلى أن الأشخاص المنشرحي البال المتفائلين في نظرهم إلى التقدم في السن، يعيشون لمدة أطول من أقرانهم الذين يستبد القلق بهم. الآن تأملوا معي هذه الآية، يقول تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) [آل عمران: ١٣٩]. إنها آية تحت المؤمن على السلوك الإيجابي في عدم الوهن وعدم الحزن، ويقول العلماء إن إحساس الإنسان بالوهن يضعف من جهاز المناعة لديه، كذلك شعور الإنسان بالحزن الدائم يسبب له الاضطرابات النفسية المختلفة. لا نملك إلا أن نقول سبحان الله!



٨- مساوئ الحزن

تؤكد الدراسات الحديثة أن الحزن يؤثر على صحة الإنسان ويضعف النظام المناعي له! ولذلك فإن القرآن يخبرنا بأن المؤمن لا يحزن أبداً لأن الحزن سلوك سلبي، ولو تأملنا كلمة (تحزن) في القرآن وجدناها مسبوقة بكلمة (لا) دائماً، وهذا يدل على أن المؤمن لا يحزن. وانظروا معي إلى هذه الكلمات النبوية التي جاءت في أصعب الظروف التي مر بها النبي صلى الله عليه وسلم وهو في الغار: **(إِذ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا)** [التوبة: ٤٠]. انظروا كيف علّم النبي سيدنا أبا بكر رضي الله عنه ألا يحزن... والله إن هذا الكلام لا يصدر إلا من نبي صادق يعلم أنه مرسل من خالق الكون سبحانه وتعالى.



لقد كان نوح يأمر قومه بالاستغفار فكان يقول لهم ويكرر: (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَنْبِيئٍ وَيَجْعَلَ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلَ لَكُمْ أَنْهَارًا) [نوح: ١٠-١٢]. وهذا يدل على أنه من يستغفر الله فإن الله سيعطيه أشياء كثيرة منها: أن الله تعالى سيغفر له ذنوبه. وسوف يرزقه الله المطر لكي ينبت الزرع والثمار والنبات. ويرزقه الله الأموال والأولاد وهذه هي نتيجة الاستغفار، فهل نستغفر الله تعالى ونقول كما علمنا سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم: «أستغفر الله العظيم»؟



١٠ - الاستقرار في الزواج

يؤكد الباحثون في مجال علم النفس على أهمية أن يكون للرجل زوجة، ويقولون إن وجود زوجة بقرينه دائماً سوف تخفف التوتر النفسي بشكل كبير وتخفف القلق والإحباط. وفي دراسة حديثة وجدوا أن الرجل عندما يسافر وبخاصة سفرًا متكرراً من أجل العمل أو التجارة أو الدراسة، فإن احتمال أن يُصاب بأمراض القلب ينخفض جداً عندما يكون بصحبة زوجته! وجدوا أيضاً أن الرجل المتزوج أكثر قدرة على التركيز والإبداع، أما المرأة المتزوجة فقد وجدوا أنها أكثر قدرة على العطاء، وصدق الله عندما يقول: **(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)** [الروم: ٢١].



١١ - الكلمة الطيبة صدقة

يؤكد الباحثون اليوم أن الكلام المليء بالحنان والعاطفة والرفق له تأثير مذهل على الآخرين وبخاصة بين الزوجين، ويخفف إلى حد كبير من المشاكل بينهما. وهناك دراسات علمية تؤكد أن الكلام الطيب يمنح الإنسان نظام مناعة أعلى، ولذلك أخبرنا النبي الأعظم عليه الصلاة والسلام أن الكلمة الطيبة صدقة! فهل نفكر بكل كلمة قبل أن نقولها؟! يقول تعالى: (أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَضْلَاهَا ثَابِتٌ وَفَرَعُهَا فِي السَّمَاءِ) [إبراهيم: ٢٤].



نشرت جريدة Daily Mail مقالة حول ضرورة فصل الأولاد عن بعضهم في التعليم الابتدائي، فالطريقة التي يعالج بها المعلومات مختلفة عند الجنسين، وقد وجدوا أيضاً أن تركيز الطفل يكون أكبر عندما يوضع مع أطفال من جنسه، أي الأطفال الذكور في صف والأطفال الإناث في صف آخر، وهكذا يكون أداؤهم أفضل علمياً. وقد قام الدكتور Leonard Sax بتأليف كتاب حول هذا الموضوع محاولاً أن يثبت أن التعليم المختلط لا جدوى منه، وأنه يخفض الروح التنافسية ويقلل فرص الإبداع، وأنه من الضروري أن يتم الفصل بين الجنسين منذ المرحلة الأولى قبل المدرسة أي من عمر خمس سنوات. لأن سرعة التعلم تختلف بين الجنسين، وسرعة نضوج كل منهما تختلف أيضاً. وهنا نتذكر تعاليم ديننا الحنيف الذي أوصى بضرورة فصل الجنسين عن بعضهما في التعليم وفي النوم، يقول صلى الله عليه وسلم (وفرقوا بينهم في المضاجع). والله تعالى يقول (وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَى) [آل عمران: ٣٦].



يؤكد بعض الباحثين أن المشاعر الإيجابية قد تؤثر بشكل مباشر على الصحة عن طريق تغيير التوازن الكيميائي في الجسم. وربما كان السبب في هذه الصلة هو أن التوجه المتفائل يساعد في تعزيز صحة الإنسان من خلال ترجيح نجاح هؤلاء الأشخاص في الحياة. وبتذكر قوله تعالى: (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) [يونس: ٥٨]. فهذه الآية تخبرنا بأن المؤمن يفرح برحمة الله تعالى، هذا الفرح هو نوع من أنواع السلوك الإيجابي وهو نوع من أنواع التفاؤل الذي يمنح المؤمن السعادة وطول العمر ويزيد من مناعة جسده ضد الأمراض. فهل نفرح برحمة الله وفضله؟



عندما ينفعل الإنسان تحصل في جسمه تغيرات أهمها إفراز هرمون الأدرينالين، وهذا يؤثر على ضربات القلب واضطراب استهلاك الأوكسجين وارتفاع ضغط الدم. هذه الأعراض تزداد حدة عندما يكون الإنسان واقفاً لأن عضلات جسمه تكون مشدودة وهذا يزيد من إفراز الأدرينالين، وإذا ما غضب فجلس أو اضطجع فإن نسبة هذا الهرمون تنخفض. هذا العلاج الطبي الناجح تحدث عنه الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) [رواه أحمد].



جاء رجل إلى النبي الكريم صلى الله عليه وسلم فقال له: أوصني، قال: (لا تغضب) فردد مراراً قال: (لا تغضب) [رواه البخاري]. هنالك أبحاث علمية جديدة تثبت صدق كلام النبي وتحذيره، والأخطار الجسيمة التي تنتج عن الغضب والانفعالات النفسية. وعندما يغضب الإنسان يضخ القلب كميات كبيرة من الدم تؤدي إلى ارتفاع الضغط وتكرار هذه الانفعالات مع الزمن قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية. ومن هنا يتضح لنا أهمية نصيحة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: (لا تغضب). فهل نفتدي بنبي الرحمة ونعالج هذه الظاهرة؟

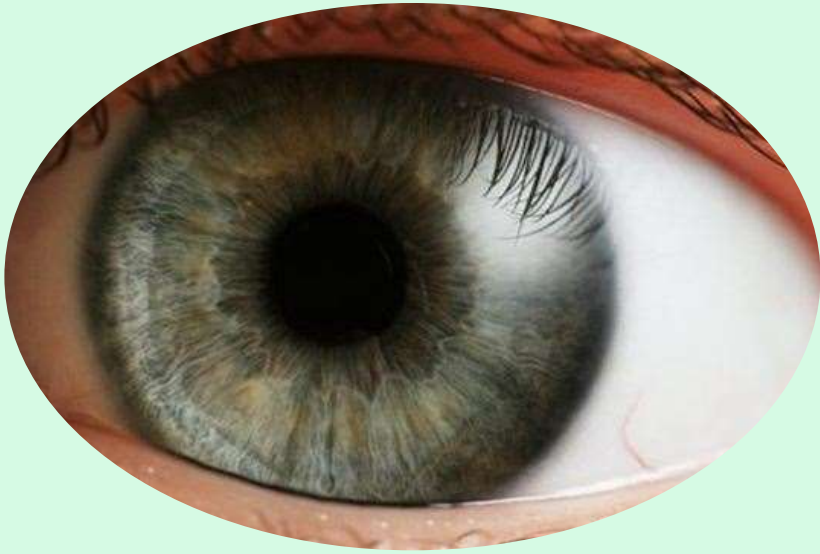
تؤكد جميع الدراسات أن مشاهدة المناظر الإباحية ينعكس بشكل خطير على صحة الإنسان، وكذلك على حالته النفسية والاجتماعية، وبخاصة على بيته وأسرته وزوجته وقد تؤدي إلى الطلاق والاكنتاب والتوتر النفسي. وقد وجد العلماء أن عدم النظر إلى النساء (غض البصر) يساعد على استقرار عمل القلب واستقرار عمل الدماغ، ويجنب الإنسان الكثير من العلاقات التي تضيع وقته وماله وجهده. والنظر إلى المحرمات يقود للوقوع في هذه المحرمات وما تسببه من أمراض أكلها الإيدز! وأمراض أخرى نفسية وجسدية، وهذا ما أمرنا به الله تعالى فقال: **(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ)** [النور: ٣٠].



١٦- البكاء ونعمة الدمع

يقول العلماء إن البكاء مفيد في علاج بعض الاضطرابات النفسية كذلك البكاء ينظف العيون ويساعد على علاج الاكتئاب، والبكاء يخفف أعراض الألم ولذلك فهو نعمة من الله تعالى، يقول تعالى: **(وَيَخْرُونَ لِلأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا)** [الإسراء: ١٠٩].

لقد زود الله عيوننا بجفون ترمش كل عدة ثوان وتحرك السائل في العين لترطب العين وتحميها من الجفاف، وعندما تقل كمية السائل المفرز يشعر الإنسان بجفاف في عينيه وآلام شديدة لا تُحتمل! كذلك تقوم الدموع بغسل العين ووقايتها من الجراثيم وتعقيمها! أما البكاء فقد ذكره الله كصفة جيدة للمؤمنين فقال: **(وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَى أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ)** [المائدة: ٨٣].



١٧ - العلاقات الاجتماعية

اكتشف العلماء أن العزلة تؤدي إلى الاكتئاب ونقص المناعة وأمراض القلب، وينصح العلماء بضرورة العلاقات الاجتماعية والتعاون ومساعدة الآخرين للتمتع بحياة سعيدة.

ولذلك أمرنا الله تعالى أن نجتمع على ذكر الله وتلاوة القرآن لنتمتع بالحياة السعيدة المطمئنة، يقول تعالى: (وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ) [الكهف: ٢٨].



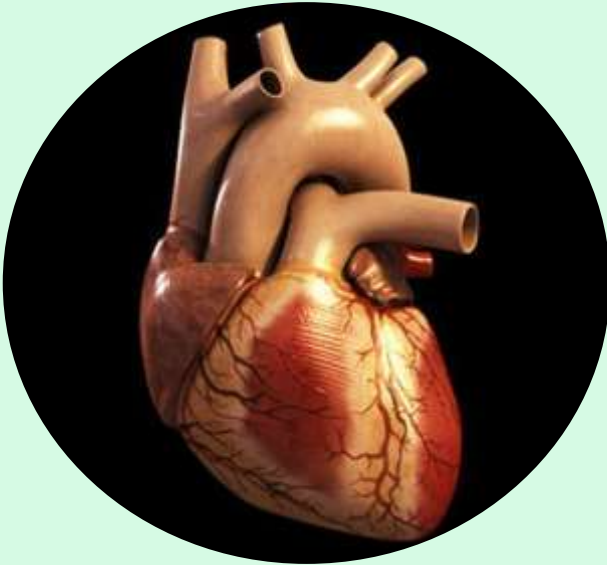
١٨ - التعلّم عند الأطفال

يؤكد العلماء أن الأطفال يُخلقون وهم لا يملكون أي نوع من أنواع المعرفة، حيث يبدأ الطفل فور ولادته باكتساب المعلومات عن طريق السمع والبصر وتخزينها في دماغه ومعالجتها وتعلم مهارات جديدة باستمرار.

وهذه الحقيقة ذكرها القرآن قبل ١٤ قرناً، يقول تعالى: (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) [النحل: ٧٨].



أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن التوتر النفسي والضغط والغضب تعتبر عوامل مدمرة لصحة الإنسان وقلبه وقد تؤدي إلى أمراض خطيرة مثل السرطان! وأفضل طريقة لعلاج هذه الضغوط أن ننفو عن الناس ولذلك يقول تعالى: (فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) [الشورى: ٤٠]. وقد وجدت دراسة حديثة أن عدد المصابين بالاكتئاب في الولايات المتحدة الأمريكية يبلغ أكثر من ٣٠ مليون أمريكي، والسبب الأساسي لهذه الظاهرة هو اليأس ونقول: إن المسلم هو أبعد الناس عن الاكتئاب والحزن واليأس ولذلك قال تعالى: (إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧].

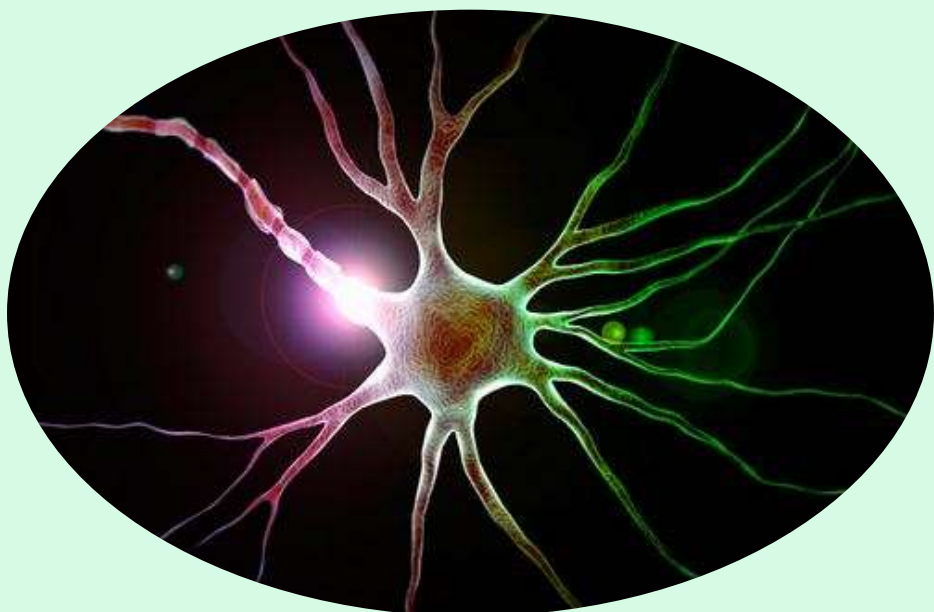


٢٠- الحزن والموت

وجد العلماء أن غياب السعادة يزيد من أمراض القلب والأوعية الدموية ويدفع إلى الانتحار. وسبب ذلك الابتعاد عن تعاليم الدين الإسلامي، ولذلك يبشر الله كل مؤمن بأنه لن يحزن أبداً مادام يلتزم بالإيمان بالله والأعمال الصالحة، يقول تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: ٢٧٧].



أسرار سن الأربعين



الاكتشاف العلمي الجديد يؤكد أنه لا يكتمل نمو الدماغ إلا مع نهاية سن الأربعين
وهذا السن حدده القرآن قبل أربعة عشر قرناً، لنقرأ....

من المعلوم أن الوحي قد نزل على قلب سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم في سن الأربعين، ولا بد من وجود حكمة من هذا العمر، لأن الله تعالى لا يختار شيئاً إلا وفيه حكمة عظيمة. وربما تتضح لنا بعض جوانب الحكمة أن نمو الإنسان وكمال عقله لا يحدث إلا في نهاية الأربعينيات من عمر الإنسان.

يقول تعالى: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ) [الأحقاف: ١٥].

هذه الآية الكريمة تحدد سن الأربعين لاكتمال القوة البدنية والعقلية أو الأشد أو الأوج، وبالتالي نحن أمام حقيقة قرآنية، وسؤالنا هل هناك حقيقة علمية تؤكد صدق كلام الحق عز وجل؟ وبالطبع هذه الحقيقة في حال وجودها سوف تكون دليلاً لأولئك المشككين يرون من خلالها صدق هذا القرآن، ووسيلة للمؤمنين لزيادة الإيمان واليقين بالله تعالى.

هذا ما بحثت عنه طويلاً ولكن دون جدوى، فجميع العلماء يصرحون بأن اكتمال نمو الدماغ يكون في سن العشرين تقريباً، هذا ما دلت عليه تجاربهم. ولكن هناك بحث جديد أرسله لي أحد الإخوة جزاهم الله خيراً يؤكد أن نمو الدماغ يستمر لنهاية الأربعينيات من عمر الإنسان، بما يتفق تماماً مع القرآن الكريم.

فقد نشرت جريدة تليغراف مقالة بعنوان: **Brain only fully 'matures' in middle age** أي أن نمو الدماغ يستمر لمنتصف العمر. وقد جاء في هذا المقال ما يلي:

You might think that you become fully matur when you turn 21 but new research suggests that your brain does not stop developing until your late 40s

ربما تظن أنك تصبح ناضجاً بشكل كامل في سن ٢١ ولكن البحث الجديد يقترح بأن دماغك لا يتوقف عن النمو حتى أواخر سن الأربعين.

ويؤكد البحث الجديد أن المنطقة التي تستمر في النمو هي منطقة الناصية أو ما يسميه العلماء **prefrontal cortex** أعلى ومقدمة الدماغ، وهذه المنطقة مهمة في اتخاذ القرارات والتفاعل الاجتماعي ومهام شخصية أخرى مثل التخطيط والسلوك وفهم الآخرين والتي تميز البشر عن غيرهم من المخلوقات.



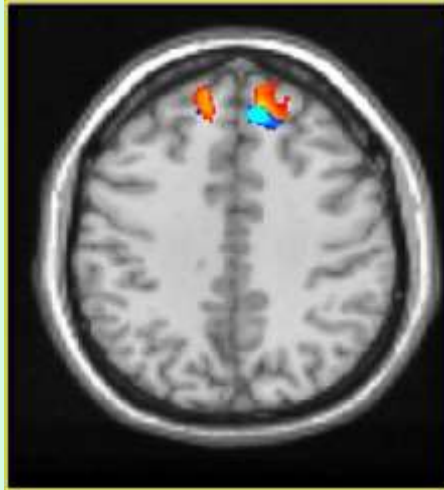
استخدم العلماء في هذا الاكتشاف ما يسمى بجهاز المسح بالرنين المغنطيسي الوظيفي fMRI وهو جهاز متطور جداً يقيس نشاط وتغيرات مناطق الدماغ بشكل مذهل، وقبل مجيء القرن الحادي والعشرين لم يكن لدى أحد من العلماء علم بأن نمو الدماغ لا يكتمل إلا في نهاية الأربعينيات من عمر الإنسان!

وتقول البروفسورة Sarah-Jayne Blakemore : منذ أقل من عشر سنوات كنا نعتقد أن نمو الدماغ يتوقف في سن مبكرة من عمر الإنسان، وتقول بالحرف الواحد:

**Until about 10 years ago we pretty much assumed that the human
..brain stopped developing in early childhood**

ثم تتابع: ولكن تجارب المسح بالرنين المغنطيسي على الدماغ أظهرت أن النمو يستمر خلال الثلاثينات وحتى نهاية سن الأربعين من عمر الإنسان! وأهم منطقة وأكثرها استمراراً في النمو هي منطقة الناصية، ذلك الجزء من أعلى ومقدم الدماغ، هي التي تميزنا كبشر عن غيرنا.

وهنا نتذكر آية عظيمة يؤكد فيها الله على أهمية الناصية، يقول تعالى على لسان نبيه هود عليه السلام مخاطباً قومه: **(إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَّتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ)** [هود: ٥٦]. وكذلك كان النبي يقول في دعائه لربه: (ناصرتي في يدك)، وسألنا لكل مشكك: كيف علم النبي الأعظم عليه الصلاة والسلام بأهمية الناصية؟



صورة بجهاز fMRI للدماغ ويظهر النشاط (باللون الأحمر) في منطقة الناصية، هذه المنطقة على درجة عالية من الأهمية فهي مسؤولة عن شخصية الإنسان.

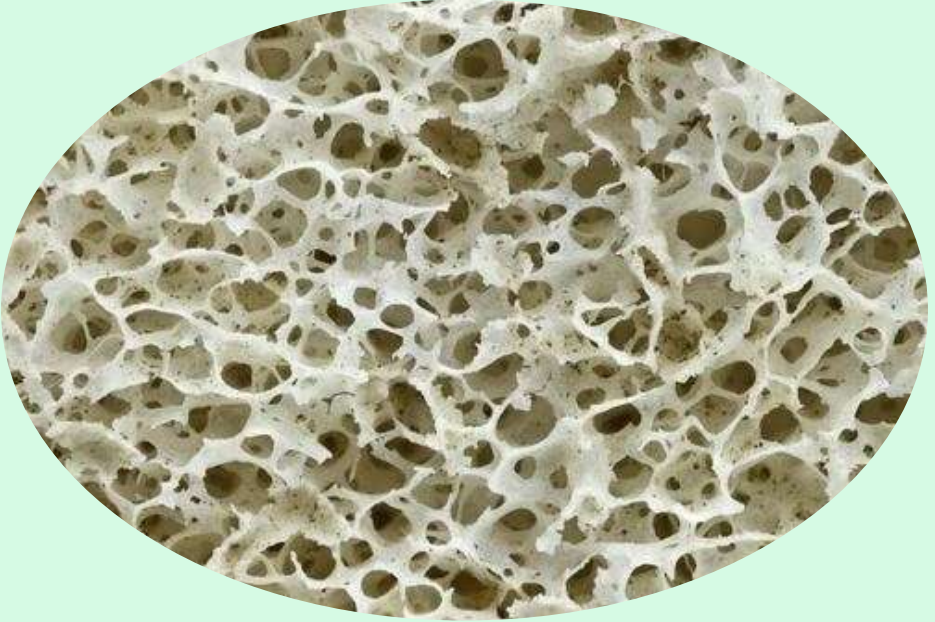
والآن يا أحبتي نعود ونتذكر الآية من جديد، يقول تعالى: (حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ) [الأحقاف: ١٥]، ونقول سبحان الله! من الذي علم النبي الكريم عليه الصلاة والسلام وحدد له هذا السن بالذات؟ هل كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلم أهمية هذا العمر ليختاره لبداية نبوته أم أن الله هو الذي اختاره وهو الذي يعلم السر وأخفى؟

هل كان النبي الأعظم عليه أفضل الصلاة والسلام يعلم أن الإنسان لا يبلغ أشده إلا في سن الأربعين، أم أن أحداً علمه؟ أليس علماء الغرب اليوم يؤكدون أنهم لم يكتشفوا هذه الحقيقة إلا أواخر عام ٢٠١٠؟ إنها حقائق تشهد على صدق هذا النبي الخاتم، وصدق رسالة الإسلام.

المراجع

<http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/8204782/Brain-only-fully-matures-in-middle-age-claims-neuroscientist.html>

الشجر والعظام



كما أن الله تعالى خلق الشجر وجعله يتحول عبر ملايين السنين إلى وقود، كذلك قادر على إعادة إحياء العظام، لننتأمل....

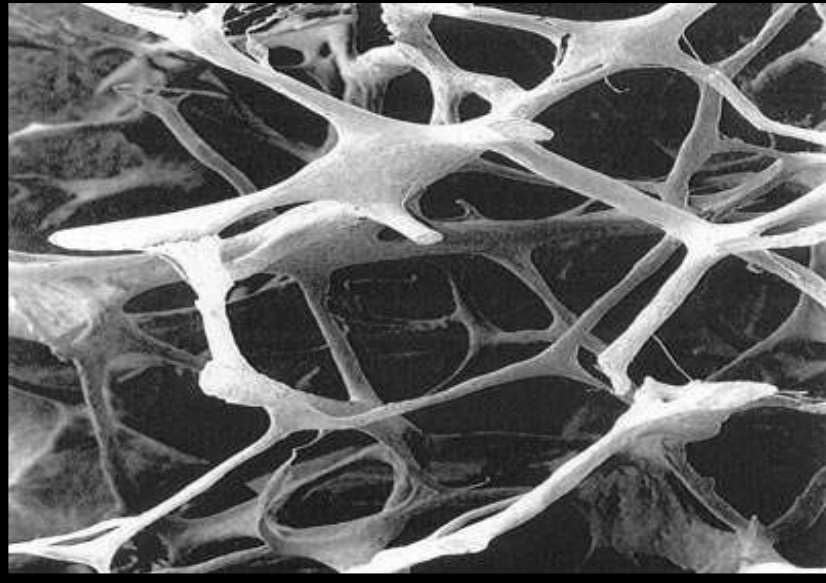
في كتاب الله تعالى الكثير من الأسرار الخفية التي لا يدركها إلا من تدبر هذا الكتاب العظيم. فجميع الآيات مترابطة بعضها مع بعض بقوة لتشكل بناء لغوياً محكماً، وهذا ما سنكتشفه من خلال النص القرآني التالي.

يقول تعالى: (وَصَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ * قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنْشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ * الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ مِنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِنْهُ تُوقَدُونَ) [يس: ٧٨-٨٠].

هناك من ينكر إحياء الموتى بعد الموت ويقول إن الإنسان سيفنى ويتحول إلى تراب والعظام سوف تبلى وتتلف وهذه هي النهاية، ولذلك فقد ردّ الله تعالى على أمثال هؤلاء فقال: (قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنْشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ) فهذا هو الدليل الأول، أي أن الذي خلق هذه العظام من لا شيء، أسهل عليه أن يعيد بناءها من جديد.

فالمهندس الذي قام بإنشاء برج من مواد أولية بلا شك يقدر على إعادة بنائه في حال تحطمه، هذا جائز بحق البشر فكيف بقدرة رب البشر سبحانه وتعالى!؟

الدليل الثاني يقدمه الله تعالى كمثال من عالم الشجر الذي نشاهده كل يوم حيث يقول: (الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ مِنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا) أي أن الذي هيأ الظروف للأشجار والنباتات بعدما فنيت واندثرت وغاصت في التراب وتفتت ولم يبقَ منها شيء يُذكر... إن الذي تركها لتتخمر وتتحول إلى نפט وغاز وفحم حجري...



مقطع مكبر في عظم طبيعي يبين المسامات (الفراغات) التي تشبه مسامات الخشب، والحقيقة نستطيع اليوم رؤية ورصد تشكل عظام الجنين من مواد أولية، هذه العظام يمكن إعادة بنائها من المواد ذاتها إذا تحققت الشروط ذاتها، وهذا دليل علمي على إمكانية إعادة الحياة للموتى بقدرة الخالق عز وجل.

وهذه الأشياء نستطيع اليوم أن نستفيد منها في كوقود في التدفئة والصناعة والنقل... إن الذي خلق هذه الظروف والقوانين التي تضمن إعادة الحياة للشجر على شكل وقود... قادر على أن يخلق ظروفاً جديدة تعيد الحياة للبشر بعد موتهم وقد فنوا!

والسؤال هنا: لماذا ضرب الله هذا المثل وما علاقة العظام بالشجر؟؟ للوهلة الأولى يبدو لنا أ،ه لا علاقة بينهما ولكن الاكتشاف الجديد يؤكد وجود علاقة قوية بين

تشكل العظام والشجر بطريقة لا تخطر على بال أحد من البشر، لولا هذا الاكتشاف الجديد.

الاكتشاف الجديد

لقد توصل علماء ايطاليون من مركز أبحاث جامعة فلورنسا إلى اكتشاف طريقة لصناعة العظام من خشب بعض الأشجار وهذا ما يوفر مادة جديدة لصناعة بدائل العظام المهشمة بسبب الحوادث أو السرطان!!!



صورة بالأشعة السينية لهيكل عظمي، هذه العظام تصاب بمرض هشاشة وبالسرطان ولذلك يبحث العلماء عن طريقة لتصنيع العظام، وقد وجدوا أن خشب الشجر مادة مناسبة لذلك.

ويعتمد الاكتشاف العلمي الجديد على تحويل الخشب إلى مادة صلبة قوية التحمل

تحاكي إلى حد ما خواص العظام البشرية، وتقول الباحثة "أنا تامبيري" Anna

Tampieri رئيسة مجموعة البحث: إن تصنيع العظم يتم بتسخين الخشب عدة مرات

ومعالجته بضغط عال مع تغيير التركيب الكيماوي له بإضافة الكالسيوم والفوسفات

إليه ليصبح مادة قوية وشديدة التحمل يمكن لحمها بالعظام الحقيقية ثم يتم العمل

على جعل بنيتها الداخلية مماثلة لعظام الإنسان.



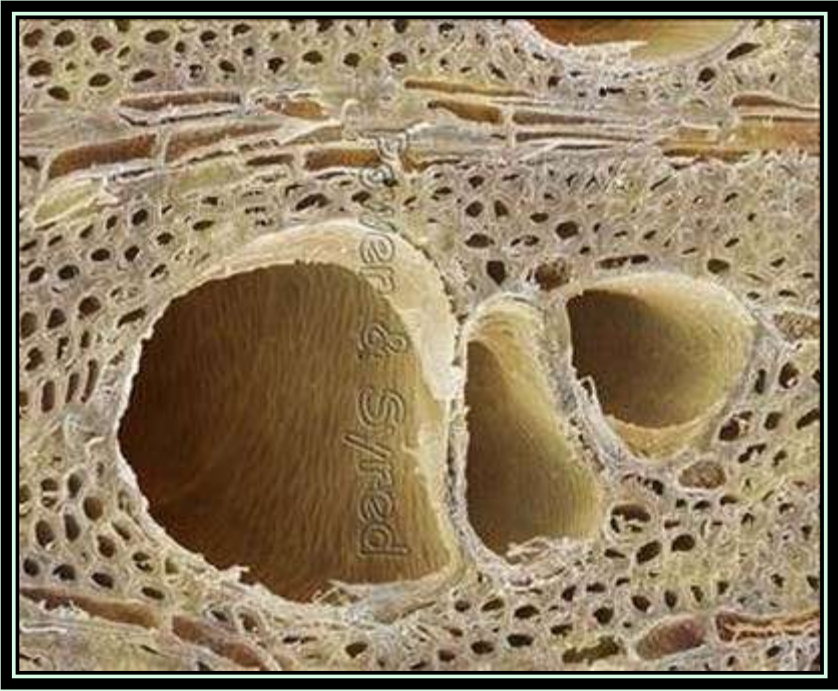
صورة مكبرة لمقطع خشبي، ونلاحظ أنه يحوي مسامات وفراغات تشبه تركيب العظام، وهذا التشابه لفت انتباه الباحثين لإمكانية تصنيع العظام من هذه المادة.



يُصنع العظم الصناعي من خشب الشجر بعد تعريضه للحرارة ومعالجته ببعض المواد الكيميائية، والنتيجة عظم يشبه العظم الطبيعي ولكن لا روح فيه! حسب مجلة كيمياء المواد
Journal of Materials Chemistry

وجه الإعجاز

أيها الأحبة! إن تصنيع عظام من الشجر أمر حديث لم يكن لأحد علم به زمن نزول القرآن، وبما أن القرآن قد استخدم مثال الشجر في موضع إحياء العظام وهي رميم، فهذه إشارة خفية لوجود علاقة بين العظم والشجر، ولكن العظم الذي صنعه الله تعالى يتميز بنفخ الروح فيه على عكس العظم الذي صنعه البشر حيث لا روح فيه.



تقول الباحثة "تامبيري" إن الثقوب والفتحات المتشكلة في العظم الصناعي ستسمح بمرور الدم والأعصاب والجزيئات الأخرى من العظام الطبيعية إلى البديل الجديد الذي يتميز بخلوه من المواد الصناعية وقدرته على تحمل وزن الجسم كما لا يحتاج للتغيير.

الأمر الثاني أن الله تعالى يستخدم الحقائق العلمية لإثبات صدق كتابه وصدق وعده، فهذا الذي أنكر إعادة خلق العظام، يحتاج لدليل علمي ليقتنع بأنه من الممكن تصنيع عظام من مادة الشجر على يد البشر، ومن البديهي أن الله أقدر وأعظم من عباده، فهو قادر على إعادة تصنيع أو خلق هذه العظام من جديد.

الأمر الثالث أن الله تبارك وتعالى أشار إلى أمر مهم وهو وجود طاقة في الشجر، هذه الطاقة على شكل نار أودعها الله في الأشجار، بقيت للآلاف السنين وبسبب العوامل الطبيعية تحولت هذه الأشجار لفحم حجري وغاز طبيعي وبتترول...

وهذه المكتشفات الجديدة أشار إليها القرآن إشارة خفية بكلمة: (نَارًا)، لأننا لا نستفيد من هذه الثروات الطبيعية كالنفط والغاز إلا بعد حرقه وتحوله إلى نار، وبالتالي توليد الطاقة الميكانيكية والكهربائية من هذه النار. ولو قال تعالى، إن الشجر سيتحول إلى بتترول، لم يفهم أحد خطاب القرآن، ولكن الله تعالى وضع كلمة نَارًا لتكون مناسبة لكل العصور ومهما تطور العلم... فسبحان الله!

المراجع

New Artificial Bone Made of Wood, <http://news.discovery.com/> Aug 10, 2009

Turning wood into bones, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8446637.stm> , 8 January 2010

الناصية والعنف



ماذا كشف العلماء حديثاً حول أسرار الدماغ وبخاصة منطقة القشرة الدماغية
الأمامية وهي ما نسميه الناصية، لنقرأ....

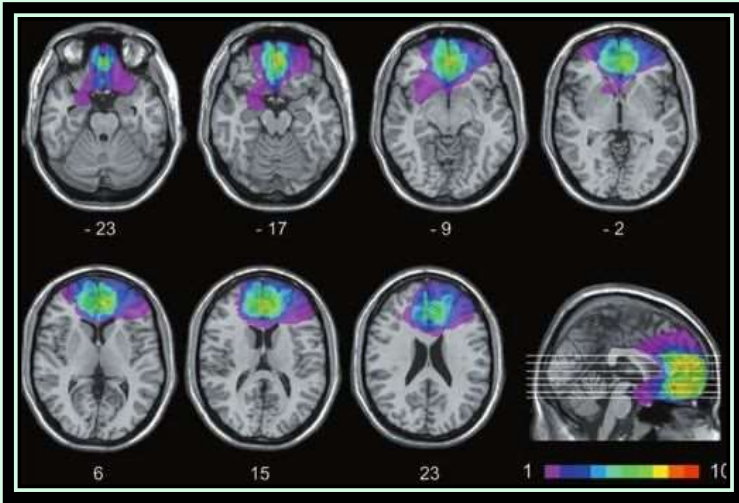
يؤكد العلماء في دراسات جديدة أن قشرة الدماغ الأمامية لها مهام متعددة منها أنها مسؤولة عن العنف لدى الكائنات الحية ومنها الإنسان، فقد قام العلماء بدراسات كثيرة جميعها تؤكد أهمية هذه المنطقة الحساسة من دماغ الإنسان، وهي الناصية (قشرة الدماغ الأمامية).



منطقة الناصية هي المنطقة الأمامية من الجبهة، ويسمونها العلماء القشرة الأمامية وما تحتها، وهي منطقة لها دور كبير في الإبداع والتفكير والسلوك والكذب والخطأ والعنف... وأشياء كثيرة لم يكتشفها العلماء بعد.

وقد أثبتت هذه الدراسات أن الإدمان على شرب الخمر يؤثر سلبياً على منطقة الناصية ويُضعف أداءها وقدرتها على اتخاذ القرارات الصحيحة. ليس هذا فحسب بل يؤدي "لتشوه" في نظام عمل هذه المنطقة مما يدفع مدمن الخمر لسلوك عدواني عنيف تجاه الآخرين.

ويقول العلماء إن الإصابات التي تحدث في هذه المنطقة بسبب الحوادث وكذلك قلة النوم تولد العنف، وكذلك فإن تعاطي المخدرات وممارسة الشذوذ الجنسي والإدمان على الزنا ولعب القمار... كل ذلك يحدث خلافاً في قشرة الدماغ الأمامية، مما يولد سلوكاً عدائياً تجاه الآخرين.



صورة إلكترونية للدماغ ونلاحظ نشاطاً في منطقة الناصية. إن التجارب الجديدة التي أجريت بواسطة جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي تؤكد على الدور الكبير الذي تلعبه منطقة الناصية في السلوك العدواني وبخاصة لمدمني الخمر والمخدرات فتظهر عليهم علامات لسلوك عنيف تجاه الآخرين.

والآن أيها الأحبة.....

هذه نتائج مؤكدة لدراسات علمية غزيرة أُجريت من قبل علماء غير مسلمين، ولكن نتائج أبحاثهم جاءت متفقة مع القرآن الكريم بشكل مذهل!

فالقرآن يؤكد أن تعاطي الخمر والمسكرات والمخدرات وجميعها تنطوي تحت قائمة "الخمر" تسبب سلوكاً عدائياً لدى من يدمن عليها، يقول تعالى: (إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ) [المائدة: ٩١]. فالقرآن يؤكد لنا أن الخمر والميسر (القمار) يؤدي لوقوع العداوة بين الناس، وهو ما يؤكد العلماء اليوم، فسبحان الله!

كذلك فإن القرآن يتحدث في آية عظيمة عن منطقة الناصية (قشرة الدماغ الأمامية) ودورها في الكذب والخطأ والإجرام والعنف تجاه الآخرين، وسوف يأخذ أولئك المجرمين منها يوم القيامة فيقذف بهم في نار جهنم، يقول تبارك وتعالى: (كَلَّا لَئِنْ لَمْ يَنْتَه لِنَسْفَعَنَّ بِالنَّاصِيَةِ * نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ) [العلق: ١٥-١٦].

هناك آية أخرى تخبرنا عن أهمية هذه الناصية لدى الكائنات الحية في القيادة والتوجه، يقول تعالى: (مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) [هود: ٥٦]. ونقول إن هذه الآيات لتشهد على إعجاز هذا القرآن ودقة كلماته وصدق هذه الرسالة الإلهية الرائعة!

النواصي والأقدام: رؤية جديدة



نقدم فيما يلي رؤية جديدة لمعنى قوله تعالى: (يَعْرِفُ الْمُجْرِمُونَ بِسِيمَاهُمْ فَيُؤْخَذُ
بِالنَّوَاصِي وَالْأَقْدَامِ) حيث أثبت العلم الحديث علاقة الناصية بالجريمة....

لقد أصبح علم الجريمة علماً شائعاً يدرس في الجامعات، حيث وجد العلماء أن المجرم له سلوك خاص وبنتيجة ممارسة الإجرام يتغير تركيب دماغه وبخاصة منطقة الناصية حيث وُجد أن هذه المنطقة (منطقة اللحاء ما قبل الأمامي) تختلف عند المجرمين.

فقد أيقن العلماء منذ مدة أن هذه المنطقة مسؤولة عن السلوك الاجتماعي لدى الإنسان، حيث لاحظ الباحثون أن أي خلل في هذه المنطقة يجعل من الإنسان أكثر عدوانية ويصبح مجرماً! فهذه المنطقة هي التي تمنع الإنسان من التعدي على الآخرين في حالة الغضب مثلاً، وفيها خلايا تكبح النشاط الإجرامي لدى بعض الناس. إذاً عندما يفكر الإنسان بالقيام بجريمة ما فإن النشاط الأساسي يتركز في منطقة الناصية وحسب سلامة هذه المنطقة فإن القرار سيُتخذ وسوف يقوم الدماغ (بالتحديد خلايا خاصة في منطقة الناصية) بإصدار الأوامر لأعضاء الجسد (القدمين واليدين...) لتنفيذ الجريمة.

إذاً الحقيقة العلمية تؤكد أن هناك علاقة مباشرة بين المجرمين والنواصي، ووسيلة تنفيذ الجريمة هي المشي على الأقدام، لأننا كما نعلم لا يمكن للمجرم أن يتحرك إلا بعد صدور الأمر من منطقة الناصية. كما كشف الباحثون في علم الجريمة مؤخراً وجود علاقة بين سمات المجرم ومدى الإجرام الذي يقوم به، فكلما نفذ جريمة ما تغيرت ملامح هذا المجرم ومع مرور الزمن وكثرة الجرائم يصبح شكل هذا المجرم

مميزاً وتصبح له سمات شخصية خاصة تظهر بوضوح على وجهه ويميزها المحققون.



تعتبر منطقة الفص الجبهي وما قبل الجبهي مسؤولة عن الكذب والسلوك العدواني، وهذه المنطقة من الدماغ تمثل أعلى ومقدمة الدماغ وهي ما نسميه بالناصية (الناصية في اللغة العربية أعلى ومقدم الرأس). وقد وجد العلماء في هذه المنطقة ميزات كثيرة فهي مسؤولة عن السلوك والتوجه والتفكير الإبداعي وهي منطقة اتخاذ القرارات.

والآن يا أحبتي أصبح لدينا تصور واضح عن علاقة الناصية بالجريمة وسمات الوجه، والسؤال: هل من إشارة قرآنية لهذه الحقيقة العلمية التي لم تنكشف إلا حديثاً؟ وهو يمكن أن نجد في القرآن الكريم آية تربط بين المجرم (صاحب الجريمة) وناصيته (مركز التحكم بالجريمة) والقدمين (وسيلة التنفيذ) وكذلك شكل وجهه أو سماته؟ وربما تعجبون يا أحبتي إذا علمتم أن القرآن يقدم لنا هذه الحقيقة العلمية في كلمات قليلة جداً، فالقرآن يصور لنا حال المجرم يوم القيامة وكيف يُمَيَّز من

خلال سماته الشخصية، وكيف يأخذ الله بناصيته وقدميه فيقذف به في نار جهنم، يقول تبارك وتعالى: (يُعْرِفُ الْمُجْرِمُونَ بِسِيمَاهُمْ فَيُؤْخَذُ بِالنَّوَاصِي وَالْأُقْدَامِ) [الرحمن: ٤١].

ومع أن الآية الكريمة تتحدث عن يوم القيامة إلا أن الله عز وجل قد جعل في هذه الدنيا ما يدل على صدق كلامه العزيز، ولتكون هذه الآية شاهداً على إعجاز القرآن وأنه كتاب الحقائق العلمية! فمن كان يعلم قبل أربعة عشر قرناً بعلاقة الناصية بالجريمة أو السلوك العدواني؟

والسؤال الآخر يا أحبتي: كيف علم النبي الأمي صلى الله عليه وسلم بعلاقة الناصية بالإجرام؟ وكيف علم أن المجرم له سمات شخصية تميزه فيُعرف بها عن غيره؟ إن الجواب المنطقي أن الله تعالى هو الذي أنزل هذا القرآن وأودع فيه هذه الحقائق لتكون دليلاً لكل مشكك يرى من خلالها نور الإيمان وصدق رسالة الإسلام!

المراجع

Kathryn Rorer, Is There a "Criminal" Brain? <http://serendip.brynmawr.edu>

Neural Roots of Murder,
<http://www.academicpress.com/insight/09151997/graphb.htm>

Different Brains, Different Behaviors,
<http://serendip.brynmawr.edu/~pkinser/bb/>

More Sharing ServicesShare | Share on facebook Share on twitter Share on email Share on print

النوم المريح



لقد أشار القرآن إلى أهمية النوم وأن النوم راحة للجسم ولولا النوم لما أمكن لحياة الكائنات أن تستمر على هذا الكوكب....

هل فكرت يوماً ماذا يحدث لو أننا لا ننام؟ إن الحياة ستكون مزعجة جداً، سوف يسود القلق وتضطرب وظائف الجسد، وسوف تتعب أعضاء الجسم لدرجة التلف، سوف تضطرب الذاكرة، وتنخفض مناعة الجسم، سوف تبدأ الأمراض على أنواعها، فالقلب يتعب ولا يرتاح، وخلايا الجسد تهرم بسرعة وتموت... وبالتالي سوف تكون النهاية هي الموت.

ولذلك فقد كشفت الدراسات الحديثة أهمية النوم بالنسبة للكائنات الحية، فما يسميه العلماء بالنوم المريح أي الذي يضمن للجسم راحة كافية، ضروري جداً لسلامة البدن والنفس. فقد قام العلماء بتصوير وجوه أناس لم يناموا لمدة أكثر من ٣٠ ساعة، وتبين لهم أن الوجوه أصبحت أقل جاذبية، وبدأت الكثير من الأمراض بالظهور بعد تكرار السهر لفترات طويلة دون نوم.

وقد أكد البحث الذي نشر في المجلة الطبية البريطانية أن عدم أخذ قسط كاف من النوم يؤدي إلى العديد من الاضطرابات والاعتلال وتدني الحالة الصحية، وقد يؤدي إلى الموت المبكر. ولكن النوم لساعات طويلة لا يقل خطراً عن قلة النوم.



القرآن يؤكد على أهمية النوم

لقد أشار القرآن في آية كريمة إلى أن النوم سبات للجسم أي راحة للجسم، يقول تعالى: (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا) [النبأ: ٩]. والسبات في اللغة هو الراحة. وقال تعالى في آية أخرى: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا) [الفرقان: ٤٧]. وهذا ما يؤكد العلماء اليوم وهو أن النوم راحة لأجهزة الجسد، ولولا النوم لتعب الجسم وأصابه الوهن والأمراض.

وحتى يومنا هذا لا زال العلماء يقفون حائرين أمام ظاهرة النوم لم يجدوا لها تفسيراً، بل هذه الظاهرة تنقض نظرية التطور التي يعتقد بها الملحدون. فلو كان الخلق يتم

عن طريق المصادفة والتطور والطبيعة، إذ كيف علمت الطبيعة بحاجة المخلوقات للنوم، ولولا النوم لما استمرت الحياة!

هذه المعجزة، معجزة النوم، أشار إليها القرآن في آية كريمة يقول فيها الحق تبارك وتعالى: (وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) [الروم: ٢٣]. والآية هي المعجزة، ووجود ظاهرة النوم في عالم الكائنات الحية هو دليل على قدرة الخالق وأنه قدر كل شيء في هذا الكون بنظام محكم، فهل نحمد الله تعالى على هذه النعمة العظيمة؟!

المراجع

http://www.bbc.co.uk/arabic/scienceandtech/2010/12/101215_beauty_sleep.s.html

قوة التغيير بين العلم والقرآن



من منا لا يحلم بتغيير حياته نحو الأفضل؟ ولكن لماذا معظم الناس يفشلون
بالتغيير.. لنكتشف بعض الأسرار....

هل فكرت يوماً بأن تغير حياتك؟



لماذا نلح جميعاً بالتغيير ولكن دون فائدة؟ ولماذا يبقى الوضع كما هو عليه؟ جميع الباحثين يؤكدون وجود قوة خفية للتغيير في داخلنا ولكن معظمنا يجهلها، فمنذ سنوات طويلة وأنا أحلم بأن أغير أشياء كثيرة في حياتي، ولكن المحاولات كانت تبوء بالفشل، فأجد أن الأوضاع تبقى على حالها، وذلك حتى حدث شيء مهم قلب الأمور رأساً على عقب، إنه القرآن الكريم.

فقبل عشرين عاماً بدأت أتعلق بهذا الكتاب العظيم - كتاب الله - وبدأت أكتشف أشياء مذهلة لم أكن أعلمها من قبل. وربما يكون الشيء الأهم الذي أحدثه القرآن هو إيقاظ قوة التغيير بداخلي، هذه القوة التي بقيت مختفية ونائمة حتى جاءت كلمات القرآن لتوقظها فتبدأ بممارسة نشاطها.

إنها قوة عملاقة تكمن في داخل كل منا، يمكن أن أسميها لك أخي القارئ "قوة التغيير". هذه القوة هي التي تجعل الإنسان غنياً وتجعل إنساناً آخر مبدعاً وتجعل بعض الناس قادة أو فنانيين أو علماء. وسوف أحاول أن آخذكم معي في رحلة إلى الأعماق حيث تسكن هذه القوة فلا نراها، ولكن يمكننا أن نتسلل إليها ونستثمرها بالشكل الأمثل.

قوة التغيير في داخلك!



في البداية أود أن أخبركم بأن هذه القوة موجودة في كل واحد منا، وهي تنتظر حتى توقظها من رقادها، لتستمتع بالحياة وتعيش وكأنك ولدت من جديد. ولكن هناك بعض الحواجز التي تغلف هذه القوة وتمنعك من الوصول إليها، فما هو الحل؟

أولاً يجب أن تعلم بوجود قوة التغيير في أعماقك، وأن تثق ثقة مطلقة بأنك ستصل إلى هذه القوة. وتكون بذلك قد قطعت نصف الطريق نحو التغيير. ويمكنك الحصول على هذه الثقة بأن تقنع نفسك بأنك ستغير لأن الله يطلب منك ذلك وأسرتك تطلب منك ذلك والحياة تطلب منك ذلك!

فالله تعالى يقول: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) [الرعد: ١١]. إذن هناك تغيير يجب أن يبدأ من داخل النفس، وسوف يؤدي ذلك إلى تغيير في الظروف المحيطة بك، وهذا الكلام كلام الله تعالى يجب أن نثق به.

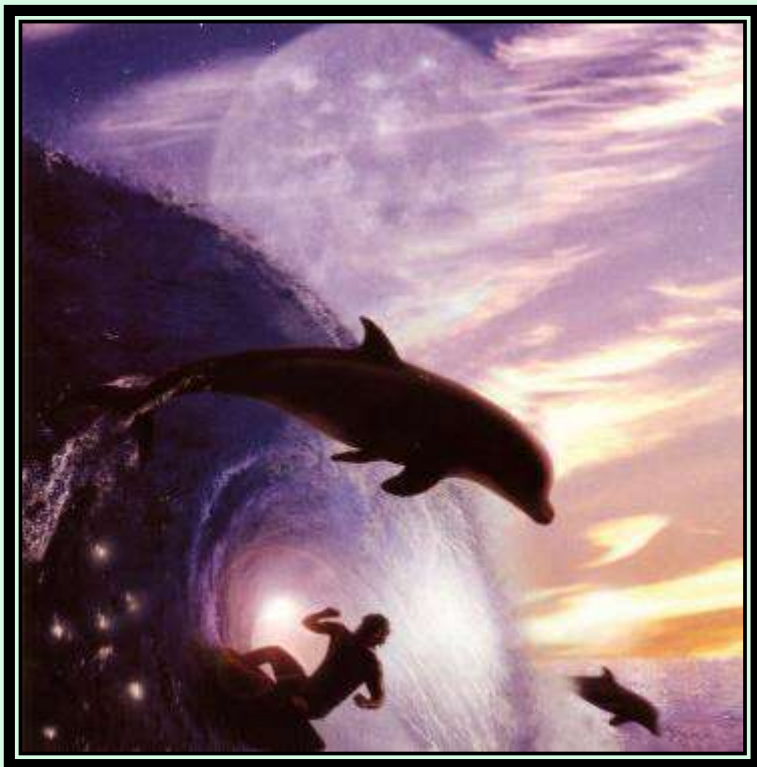
لو تأملت كل شيء من حولك تجد أنه في حالة تغير دائم، الماء الذي تشربه، الطعام الذي تأكله، اللباس الذي تلبسه، حتى الناس من حولك يتغيرون، فلماذا تبقى على حالك، لابد من اتخاذ إجراء يضمن لك السعادة في الدنيا والآخرة.

أخي .. أختي ... في اللحظة التي تنوي فيها التغيير سوف تجد أن الله معك فهو القائل: (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ) [العنكبوت:

٦٩]. تأمل معي هذه الآية كم تعطيك من قوة لتغير نفسك باتجاه الأفضل وبالاتجاه الذي يُرضي الله تعالى عنك، لأن الجهاد المقصود في الآية هو جهاد النفس وجهاد العلم وجهاد الدعوة إلى الله وجهاد الصبر على أذى الآخرين ... لأن هذه الآية نزلت

في مكة ولم يكن الجهاد بالسيف قد فُرض، ولذلك هي تتحدث عن تغيير ينبغي عليك أن تقوم به في نفسك أولاً ثم في غيرك.

تقنيات التغيير الناجح



إن السبب الرئيس في أن كثيراً من الناس لا يتغيرون هو أنهم لم يدركوا شيئاً عن قوة التغيير في أعماقهم، ولذلك تجدهم يبقون على ما هم عليه، ويمكنني أن أخبرك

سراً أخي القارئ وهو أن معظم الإبداعات التي حققتها في حياتي كانت بعد قراءة أسرار هذا التغيير وتطبيق تقنياته.

إذن هنالك تقنيات لا بد من تعلمها بل وممارستها لتحصل على أعلى النتائج، فأهم شيء هو أن تعيد برمجة نفسك من جديد. فكل واحد منا تعود في حياته على برنامج محدد، وغالباً ما كان هذا البرنامج يتحكم في ماضيها وحاضرنا، ولكن هل يمكن أن نقوم بإعداد برنامج جديد نتحكم نحن من خلاله بمستقبلنا؟

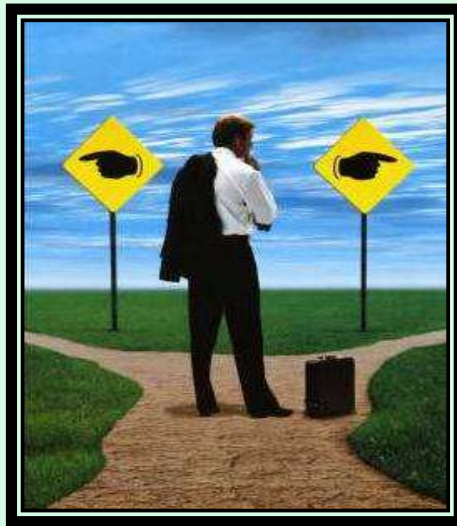
أهم تقنية في التغيير هي أن تدرك أن هذا التغيير لن يحدث إلا بأمر من الله تعالى! وتأمل معي هذه الكلمات الإلهية الرائعة: (وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تُؤْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ) [يونس: ١٠٠]. فاطلب الإذن من الله تعالى في أن يهديك إلى أقصر طرق التغيير، فهو الذي خلقك وهو أعلم بما يصلحك، وهو أعلم بمستقبلك منك. عندما تفعل ذلك ستحس بقوة عظيمة تتولد في نفسك لأن الذي تلجأ إليه هو أعظم شيء على الإطلاق فأنت تستمد قوتك منه سبحانه وتعالى، فممن تخاف بعد ذلك؟

الشيء الثاني يجب عليك أن تستفيد من تجارب غيرك وأخطائهم، ويمكنك أن تمارس هذه التقنية بمراقبة تصرفات الآخرين ومدى فشل أو نجاح هذه التصرفات، أي أن تكسب خبرة من تجارب غيرك، وهذا هو الإنسان الذكي الذي يشبه التاجر الناجح لا يخسر شيئاً، بل تجده في حالة ربح دائم، فعليك أن تراقب جيداً وتحلل وتستخلص العبر.

حاول أن تتخذ القرار الصحيح، بالتوكل على الله فهو القائل: (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) [آل عمران: ١٥٩]. فمع هذا التوكل صدقني لن تتخذ قراراً واحداً خطأً، بل ستجد جميع قراراتك صحيحة، وتحقق لك النجاح، لأن الله تعالى هو من أرشدك إليها فالذي يعتمد على الله ويتوكل عليه يكفيه الله ويلهمه القرار لصحيح، فهو القائل: (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) [الطلاق: ٣]، أي هو يكفيه ولا حاجة أن تعتمد على غيره!

إن اتخاذك للقرارات الصحيحة سيقوي ثقتك في نفسك أكثر وستشعر بالنجاح والقوة بعد كل قرار صحيح. ثم تحسّ بأنك بدأت تسيطر على حياتك شيئاً فشيئاً، وستشعر بأنك بدأت تسيطر على عملية التغيير وأنه بإمكانك أن تطور نفسك نحو الأفضل.

تقنيّة التفكير والمقارنة



هنالك تقنية هامة جداً وهي أن تفكر طويلاً وتقارن بين ما سيكون وضعك عليه إذا ظللت على حالك، وكيف سيكون وضعك فيما لو تغيرت أو قررت التغيير! تقارن مثلاً بين الحياة التعيسة التي تعيشها وبين الحياة السعيدة التي سيمناها لك التغيير!

إن هذه المقارنة ضرورية جداً لتعطيك دافعاً مهماً في التغيير، وتذكر بأن القرآن

مليء بالمقارنات، مثلاً يقول تعالى: **(قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا**

يَعْلَمُونَ؟) [الزمر: ٩]. إن أسلوب المقارنة يثير في النفس البشرية حب التغيير نحو

الأفضل، ولكن لا تستعجل التغيير فأهم تقنية في التغيير هي الصبر، واستمع معي

إلى هذه الكلمات التي قالها موسى لقومه في أصعب الظروف التي مرت بهم: **(قَالَ**

مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ

وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ) [الأعراف: ١٢٨]. إذن التغيير قادم ولكن عليكم أن تلجأوا إلى الله

وتستعينوا به وتتوكلوا عليه، وتصبروا، فإن الله سيعطيكم كل شيء ترغبون به.

وأخيراً إخوتي وأخواتي: هل أنتم معي في أن هذه الطريقة مفيدة للتغيير نحو الأفضل؟

إذاً لنبدأ منذ هذه اللحظة بالتوكل على الله وننوي تغيير أنفسنا باتجاه الأفضل، والله

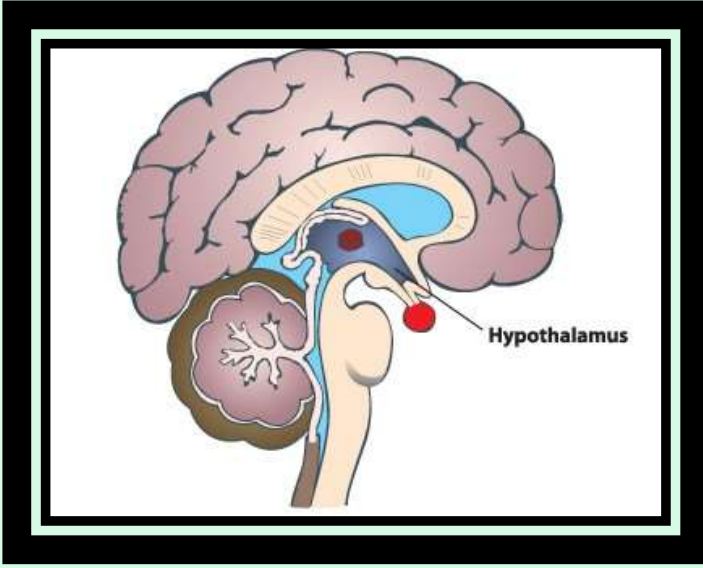
سيهيء لنا أسباب النجاح.

أداء الدماغ يتراجع بعد سن الأربعين



لا تزال أسرار القرآن تنكشف أمامنا يوماً بعد يوم، واليوم نعيش مع دراسة جديدة تؤكد أن القدرات العقلية تبدأ بالتراجع عند سن مبكرة....

وجدنا في بحث سابق (بعنوان: أسرار سن الأربعين) أن نمو الدماغ يستمر حتى سن الأربعين تقريباً ثم يتوقف نمو الدماغ بعد هذا العمر، واليوم تأكد العلماء أن القدرات العقلية تتراجع بعد هذا السن أيضاً. فقد جاء في دراسة جديدة نشرت في "الدورية الطبية البريطانية"، إن التغييرات المعرفية المرتبطة بالتقدم بالعمر، وقد تكون في بعض الحالات مؤشراً للإصابة بمرض الزهايمر أو أنواع أخرى من الخرف (العتة)، قد تبدأ في عمر مبكر، في منتصف أو أواخر الأربعينيات من العمر.



كانت الأبحاث السابقة قد أفادت بأن تراجع الأداء المعرفي للإنسان لا يبدأ قبل سن الستين، لكن نتائج الدراسة الجديدة تفيد بأن ذلك ربما يبدأ في منتصف العمر. وبالتالي فإن الإنسان عندما يبلغ أربعين سنة فإن نمو دماغه يكتمل وبعد هذا السن تبدأ خلايا الدماغ بالتدهور ولكن بشكل طفيف لا يمكن الإحساس به إلا من خلال أجهزة دقيقة ودراسات تستخدم قياسات متطورة.

ويقول الباحثون إن التدهور كان طفيفاً للغاية بحيث لا يمكن ملاحظته في الحياة اليومية، وكشف عنه عبر مجموعة اختبارات قدمت للمشاركين كل ثلاث أو أربع سنوات. فالنتائج الأخيرة مهمة لأن العلاجات المستخدمة ضد الخرف تكون فعالة أكثر في حال البدء بها بمجرد ظهور أعراض تراجع الأداء المعرفي.

ونقول من جديد: سبحان الله! أليس هذا ما أشار إليه القرآن قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة، وذلك عندما أشار إلى أن الإنسان يبلغ أشده عندما يبلغ أربعين سنة، وبالتالي يبدأ بالتراجع بعد هذا السن! يقول تعالى: (حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ) [الأحقاف: ١٥]، وسؤالنا لكل من يشك برسالة الإسلام: كيف علم هذا النبي الكريم بأن سن الأربعين هو الحد الفاصل بين اكتمال القدرات العقلية للإنسان ومن تراجع هذه القدرات؟

المراجع

http://arabic.cnn.com/2012/scitech/1/9/mental.health_age/index.html

العلاج بالطاقة: ماله وما عليه



نحاول من خلال هذه المقالة أن نوضح حقيقة ما يسمى بالطاقة الكونية، وهل صحيح أن لها قوة في شفاء الأمراض، وهل يتفق هذا مع ديننا الحنيف؟ لنقرأ.....

أدرك العلماء أخيراً أن الكون الذي نعيش فيه هو مادة وطاقة، فالمادة هي الأشياء الملموسة مثل المعادن والذرات والهواء والماء وغير ذلك، والطاقة هي الأشياء غير الملموسة مثل الضوء والحرارة والصوت والأشعة وغير ذلك. وقد قدم آينشتاين معادلة المادة والطاقة والتي تقضي بإمكانية تحول المادة إلى طاقة وبالعكس وفق قانون كوني هو:

$$\text{الطاقة} = \text{المادة} \times \text{مربع سرعة الضوء} \quad (1)$$

وأدرك العلماء أشكالاً كثيرة للطاقة ولكنها جميعاً عبارة عن موجات تتحرك في الفراغ، فالضوء الذي نرى بواسطته الأشياء من حولنا هو موجات كهرومغناطيسية لها طاقة محددة، وكلما زاد تركيز الضوء زادت هذه الطاقة حتى نصل إلى أشعة الليزر وهي عبارة عن طاقة مركزة للضوء.

أما الصوت الذي نسمعه ونتواصل بواسطته فهو موجات ميكانيكية تنتقل في الهواء، وهذه الموجات تحمل طاقة محددة أيضاً، وكذلك أي عمل نبذله هو عبارة عن طاقة، وأي حركة نقوم بها فإننا نبذل طاقة... أيضاً الوقود الذي نضعه في السيارة يحترق ويعطي طاقة حرارية محرّكة، ومع أننا لا نرى الطاقة ولكننا نرى نتائجها. فنحن لا نرى الحرارة المتولدة في المحرك ولكن نرى السيارة وهي تسير!

إذاً الحقيقة العلمية أن كل شيء في الكون يتكون من ذرات وبما أن الذرة تهتز، فإن كل شيء من حولنا يهتز وينشر حوله مجالاً من الطاقة، أي أن الطاقة موجودة في كل خلية من خلايا أجسادنا، وموجودة حولنا حيث وجد العلماء أن كل إنسان له

مجال كهربيسي حوله (هالة)، ويمكن أن يؤثر به على الآخرين، وهذا ما يفسر أنك ترتاح لأشخاص من النظرة الأولى، وتنفر من أشخاص آخرين من النظرة الأولى!

ما هو العلاج بالطاقة



حاول الناس قديماً في اليابان معالجة الأمراض بطرق بدائية، وكذلك كل شعب من الشعوب القديمة حاول إعطاء تفسير لما يحدث معه من مرض وشفاء . ولكن اليابانيين لاحظوا أثراً للمس المريض أثناء علاجه، أطلقوا اسم (الريكي) أو الطاقة الكونية، واعتقدوا بأن الكون مليء بالطاقة وتتأثر أجسادنا بهذه الطاقة، ويمكن أخذ الطاقة من الكون وتركيزها في أجسادنا لتساعدنا على الشفاء . ويقولون إن الإنسان هو عبارة عن كمية من الطاقة المركزة، وهناك أناس لديهم القدرة على تركيز هذه الطاقة في أجسادهم والتأثير بها على الآخرين من أجل إعادة التوازن للجسم، فليهم

اعتقاد أن أي مرض يحدث للإنسان فإنه يسبب عدم التوازن في طاقة الجسم ولا بد من إعادة التوازن ليحدث الشفاء، وغير ذلك من الاعتقادات.

لديهم اعتقاد بوجود طاقة الأرض أيضاً، ويجب عليك أن تندمج مع طاقة الأرض لأنك خلقت منها وستعود إليها، وهناك مسارات محددة في جسدك ومناطق استقبال الطاقة وعددها ٧ مناطق، والعلاج يعتمد على أنك يجب أن تتخيل الطاقة وهي تتدفق عبر جسدك من خلال قنوات في الرأس والقلب وأجزاء الجسد.

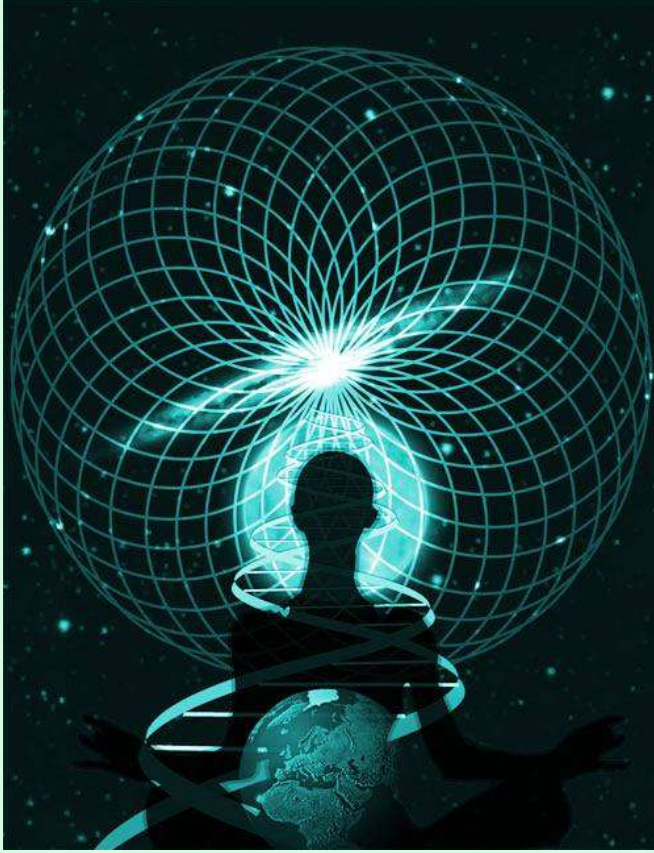
يستخدم هؤلاء العلاج باللمس Healing Touch للوصول إلى الشفاء، والمصطلح Qi يعبر عن تدفق الطاقة في مسارات الجسد، ويعتقدون بوجود مجال طاقة يحيط بالجسد يسمى Aura وهناك نقاط تتأثر بهذه الطاقة في الجسم تدعى charka وهناك طاقة إيجابية وطاقة سلبية معاكسة. فالطاقة الإيجابية فعالة وشفافية والطاقة السلبية تسبب المرض والاكنتاب.

حقائق لابد من معرفتها

يبعث دماغ الإنسان ذبذبات تنتشر لعدة أمتار ويمكن التأثير بها على الآخرين.

يبعث القلب ذبذبات تنتشر حول الإنسان وهي أقوى بمئة مرة من ذبذبات الدماغ، وتؤثر على قلوب الآخرين!

كل ذرة من ذرات الكون تنشر حولها مجالاً كهرومغناطيسياً يمكن قياسه ومعرفته بأجهزة خاصة.



يحاول العلماء اليوم وضع نظريات وطرق جديدة لشفاء الأمراض المستعصية، وقد لاحظوا أن العلاج بالطاقة وعلم النفس والبرمجة اللغوية العصبية له أثر كبير على بعض الحالات المزمنة. ولكننا كمسلمين لدينا كتاب الله.. فيه الشفاء الحقيقي، وقد أودع الله فيه طاقة هائلة لا يعرفها إلا من جربها واستفاد منها. ولذلك ندعو للاستفادة من أبحاث الغرب بما يتفق مع القرآن والسنة المطهرة ونترك ما يخالفهما.

الطاقة الكونية غير ملموسة ولا يمكن رؤيتها أو التقاطها بالأجهزة، إنها طاقة افتراضية قد تكون موجودة أو لا، ولكن كثير من الباحثين يرجح وجودها، لأن هذه الطاقة تفسر لنا الكثير من الظواهر.

ما هو الفرق بين الطاقة الكونية والطاقة الفيزيائية؟

الطاقة الفيزيائية التي يدرسها العلماء قابلة للقياس والكشف بواسطة الأجهزة، فهم يستطيعون قياس حقول الطاقة التي تبثها الشمس باتجاه الأرض مثلاً، أما الطاقة الكونية المستخدمة في العلاج فهي غير قابلة للقياس بالوسائل المتوافرة حالياً، ولكن قد يتطور العلم ويتمكن العلماء من قياس وكشف هذه الطاقة الخفية.

وتجدر الإشارة إلى أن بعض المعالجين اليوم يعتمدون على العلاج بطاقة الموجات الكهرطيسية، فيقومون بتصميم جهاز يبث هذه الموجات ويؤثرون بها على مكان الألم وقد حصلوا على بعض النتائج. فقد وجد العلماء أن كل خلية من خلايا الجسم لها اهتزازات محددة، ولذلك فهي تتأثر بالاهتزازات. فالخلية تتأثر بالصوت لأنه عبارة عن اهتزازات ميكانيكية، وتتأثر بالحقول المغناطيسية لأن هذه الحقول عبارة عن اهتزازات كهربائية ومغناطيسية وهكذا.

ولكن العلماء لازالوا في رحلتهم في البحث عن الترددات الصحيحة الشافية، ولكن حسب اعتقادي أنهم لن يجدوا هذه الترددات إلا في صوت القرآن، لأننا عندما نسمع القرآن فإن الترددات الصوتية تؤثر بطريقة خاصة على خلايا جسدنا وتجعلها تهتز بطريقة صحيحة وتعيد لها التوازن.

اعتقادات فاسدة في علم الطاقة ينبغي التخلص منها

يعتقد بعض الشعوب مثل الهندوس وغيرهم أن الطاقة هي القوة المؤثرة في العالم، ويعتقد المعالجون بالطاقة من غير المسلمين أن للكون إلهاً ولكنهم يعطونه صفات لا تليق بالخالق عز وجل. وتختلف نظرة الشعوب القديمة لهذه الطاقة حسب معتقدات العصر الخاص بهم، ولكنهم يشتركون جميعاً بعقائد وثنية وشركية ما أنزل الله بها من سلطان..



ولو تأملنا اليوم في الباحثين الكبار على مستوى العالم نجد أن معظم من يبحث في هذا العلم (علم الطاقة الكونية) هم أناس غير مسلمين ولديهم عقائد فاسدة ومنهم من يعتبر أن الطاقة الكونية هي إله الكون - تعالى الله عن ذلك علواً كبيراً.

عندما يلتقي العلم مع الروح

إن العلاج بالطاقة له أساس علمي فنحن نرى نتائجه ولا يمكننا أن ننكرها، ولكن وبسبب عدم وضوح هذا الأساس العلمي يقوم الدجالون باستغلال هذا النوع من العلاج مدّعين قدرتهم على شفاء كل الأمراض.

في علم الطب هناك علاج اسمه العلاج الوهمي أو المموه، يعطي الطبيب مريضه دواء وهمياً (زجاجة ماء وسكر مثلاً) ويؤكد له أن هذا الدواء ثمنه مرتفع جداً وقادر على شفاؤه وقد جربه الكثيرون واستفادوا منه، فتكون النتيجة أن المريض بمجرد تناوله لهذا الدواء الوهمي يبدأ جسده بالاستجابة ويحدث الشفاء!!!

إن الذي حدث هنا هو نوع من أنواع العلاج بالطاقة، فقد أعطى الطبيب تعليمات للمريض أحدثت في خلايا دماغه تغييرات تناسب هذه المعلومات فيعطي الدماغ أوامر للجزء المريض من الجسد ليقوم بالعلاج الذاتي، وهذا النوع من الشفاء الذاتي موجود في كل منا، وهو نعمة من الله تعالى.

برنامج جامعة ستانفورد للعلاج بالطاقة

لقد لفت هذا الموضوع انتباه بعض الباحثين فقرروا القيام بتجارب لكشف مدى مصداقية هذا العلاج، وقد ساهمت بعض النساء المصابات بسرطان الثدي كمتبرعات لإجراء جلسات العلاج وتثبيت النتائج.

واليوم يحاول بعض الباحثين في جامعة ستانفورد الاستفادة من المعالجين في علم الطاقة في محاولة منهم لتفسير ما يجري، فقد لاحظ العلماء تأثيراً كبيراً على بعض

الأمراض المستعصية عندما يمرر المعالج يده فوق جسد المريض وبخاصة مكان الألم. إن هؤلاء الباحثين يرون النتائج ولكن لا يمكنهم معرفة الأسباب، ولا يستطيعون قياس أو كشف هذه الطاقة الخفية.



وحتى هذه اللحظة لم يحصل الباحثون في هذه الجامعة العريقة على نتائج ملموسة، وكل ما لاحظوه هو بعض علامات التحسن على المرضى، الذين يفضلون هذا النوع من العلاج لأن العلاج الكيميائي يسبب لهم الألم والمعاناة والغثيان وغير ذلك. فقد أبدى ٦٩ % من المشاركين في الدراسة ارتياحهم لهذا العلاج وشعورهم بزوال الكآبة والحزن. و ٨١ % شعروا بوجود تغير في حياتهم نحو الأفضل.

لماذا نترك القرآن ونلجأ لغيره؟

نحن نعلم أن علم الطاقة الروحي هو علم يستند لأفكار إحادية وفيها الكثير من الشرك بالله تعالى، ولذلك فإننا نرد هذا العلم إلى أصوله الإسلامية وننقيه من

الشوائب والأفكار الإلحادية. فالمؤمن لا يرفض أي علم بحجة أنه صادر عن الملحدين، إنما يفتش عن الحقيقة دائماً في كتاب ربه، ويرد أي شيء إلى الله ورسوله، فالقرآن هو الميزان وهو القول الفصل، وكل ما يتفق مع الكتاب والسنة أخذنا به مهما كان مصدره، وكل ما يتعارض مع الكتاب والسنة رفضناه مهما كان مصدره.

إن القرآن هو مصدر كل العلوم فلا يجوز لنا أن نتخلى عنه ونلجأ إلى علوم لا تقوم على أساس، فجميع العلوم اليوم والصادرة من الغرب لا تعتمد على أساس، بل تجد العلماء حائرين متسائلين عن سر الكون وسر الخلق وسر الأمراض ويطرحون السؤال تلو الآخر، ولا يصلون للحقيقة التي يبحثون عنها، لأنهم يبحثون عنها خارج كتاب الله تعالى. والله أكرمنا بهذا القرآن فقال: (أَوَلَمْ يَكْفِهِمْ أَنَّا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ يُتْلَى عَلَيْهِمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَرَحْمَةً وَذِكْرَى لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ) [العنكبوت: ٥١].

ظواهر غريبة في القرآن

هناك الكثير من الحقائق القرآنية لا يعترف بها العلم الحديث، ولا يمكن لعقل أن يتصورها أو يجد لها تفسيراً مثل المعجزات. فكيف يمكن أن نفسر انشقاق القمر لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، ومثل تحول عصى سيدنا موسى إلى ثعبان مابين، ومثل إحياء الموتى لسيدنا المسيح عليه السلام، وغير ذلك من المعجزات. هناك ظواهر غريبة جداً في القرآن مثل إحضار عرش ملكة سبأ مسافة ألفي كيلو متر تقريباً في طرفة عين (أي في أقل من ٠,٠٢٥ ثانية)، ولا يمكن تفسير هذه

الظواهر إلا أن نعتقد أن الله تعالى أعطى للرجل الذي عنده علم من الكتاب طاقة خارقة تمكّن بها من إحضار العرش بهذه السرعة الفائقة.

كذلك هناك طاقة هائلة سخرها الله لسيدنا سليمان وهي طاقة الرياح التي تجري بأمره حيث يشاء، ونحن نعلم أن العلماء اليوم يستخدمون طاقة الرياح ولكن لا يستطيعون توجيهها أو التحكم بها، ولكن الله أعطى لسيدنا سليمان القدرة على التحكم بهذه الطاقة.

كذلك لا يمكن أن ننكر وجود طاقة هائلة موزعة في الكون يسميها العلماء بالجاذبية، فكيف يمكن للكون أن يتماسك وينتظم في عمله دون قوة تتحكم به، هذه القوة هي نوع من أنواع الطاقة.

الله تعالى أعطى للنار طاقة يسميها العلماء الطاقة الحرارية يمكن أن تحرق بها الأجسام، ولكن الله عطّل هذه الطاقة من أجل سيدنا إبراهيم عليه السلام، وقال: **(قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ)** [الأنبياء: ٦٩]. وهذه الظواهر الغريبة لا يمكن أن نجد لها تفسيراً علمياً إلا أن نعتقد أن الطاقة بيد الله وهو يسخرها لمن يشاء ويعطلها حيث يشاء.

هل هناك طاقة لكلمات القرآن؟

عندما نستمع إلى صوت القرآن ماذا يحدث في خلايا دماغنا؟ للإجابة عن هذا السؤال يجب أن نعلم أن كل حرف من حروف اللغة العربية له تردد خاص، واجتماع

حروف محددة في الكلمات تعطي ترددات محددة، والميزة التي تتميز بها آيات القرآن أنها لا تسبه كلام أحد من البشر، ولذلك فإن الترددات "القرآنية" فريدة من نوعها، ولها تأثير مذهل على خلايا الجسد.



فإذا علمنا أن كل ذرة في الكون تهتز بنظام محكم، وكل خلية من خلايا أجسادنا تهتز بنظام محكم، فإن صوت القرآن الذي نسمعه سوف يؤثر على اهتزاز الخلايا، بل ويعيد برمجتها ويصح عملها، وبالتالي تساهم في الشفاء. فالمرض هو خلل في طريقة اهتزاز الخلايا في عضو ما، وبما أن الصوت هو اهتزازات ميكانيكية أي نوع من أنواع الطاقة، فهذا يعني أن كلمات القرآن محملة بطاقة خاصة بها تؤثر على خلايا الجسد وبخاصة خلايا القلب والدماغ والجلد، وتكون سبباً في شفاء الإنسان المؤمن من الأمراض، وهذه هي فكرة العلاج بالقرآن.

هل هناك طاقة في أسماء الله الحسنى؟

هناك بعض الباحثين يعتقدون أن كل اسم من أسماء الله الحسنى إذا تكرر بعدد محدد من المرات فإنه يشفي من مرض محدد، فما هي حقيقة هذا الأمر؟ أقول إن الله تعالى أودع في أسمائه طاقة يمكن أن تكون وسيلة للشفاء والرزق والمغفرة والرحمة والحماية من الأمراض والمخاطر والشر وغير ذلك، بل أمرنا أن ندعوه بها فقال: **(وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا)** [الأعراف: ١٨٠].



فنحن ندعو الله أن يشفينا ببركة هذه الأسماء وبما استودعه الله فيها من أسرار، والإجابة مضمونة لأن الله تعالى تعهد بذلك فقال: **(وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ)**

[غافر: ٦٠]، فنحن لا نرى الطاقة التي أودعها الله في تكرار أسمائه الحسنی ولكننا كمؤمنين لا نشك بأن هذه الأسماء هي وسيلة للشفاء واستجابة الدعاء .

جاء بعض الباحثين بأعداد وتكرارات لأسماء الله الحسنی لا دليل شرعي أو علمي عليها، ولذلك أنكر بعض العلماء المسلمين هذا النوع من العلاج بطاقة الأسماء الحسنی، وأنا لست مع الطرفين لأن الدعاء بأسماء الله الحسنی لا شك أن فيه شفاء عظيماً، ولكن أن نلزم الناس بأعداد محددة لكل اسم فهذا الأمر غير دقيق، إنما نقول كرر أسماء الله الحسنی بالعدد الذي تستطيع وادعوه بها والشفاء سيحدث إن شاء الله.

النبي صلى الله عليه وسلم لم ينكر العلاج بالطاقة!!

إن العلاج بالطاقة كان يتخذ أسماء عديدة تختلف من بيئة لأخرى ومن حضارة لأخرى، والعرب في عصر الجاهلية لم يكن لديهم هذا المصطلح، بل كان لديهم مصطلح "الرقية" فكان الأطباء وقتها يعالجون مرضاهم بتكرار عبارات محددة يعتقدون أنها تحوي نوعاً من أنواع الطاقة الشفائية. وقد عُرض هذا النوع من أنواع العلاج على النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم، فهل أنكره؟

لنتأمل هذا الحديث جيداً، فعن عوف بن مالك الأشجعي، قال: كنا نرقي في الجاهلية، فقلنا يا رسول الله كيف ترى في ذلك؟ فقال: (اعرضوا عليّ رقاكم، لا بأس في الرقى ما لم يكن فيه شرك) [رواه مسلم]، فانظروا معي إلى الرحمة النبوية، لم ينكر عليهم هذا العلاج، بل صحح لهم الطريق بإبعادهم عن الشرك بالله تعالى.

ولذلك ينبغي أن نقف بالنبى صلى الله عليه وسلم فلا ننكر أى جديد بحجة أنه صادر عن الملحدين، بل نأخذ المفيد والنافع منه، ونترك ما فيه شرك وكفر وإلحاد. أى بدلاً من أن نعتقد أن الطاقة موجودة منذ الأزل وتفيد بذاتها، نقول إن الله هو خالق الطاقة وسخرها كما سخر لنا كل شيء فى هذا الكون بل وأمرنا أن نتفكر ونتدبر، يقول تعالى: (وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [الجاثية: ١٣].



لقد قرر القرآن الكريم أن كل من يتعد عن تعاليم الإسلام يصاب بالاكتماب والتعاسة والقلق وبالفعل لاحظ العلماء أن الملحد يعاني من اضطرابات نفسية أكثر من المؤمن بكثير، ونؤكد بأن أى علم جديد ينبغي عرضه على ميزان القرآن قبل الأخذ به، والحلال بين والحرام بين، وكما قال تعالى: (فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) [النحل: ٤٣]، فعلى المؤمن الحريص على آخرته أن يسأل من هو أعلم منه بهذه المسائل ليكون على بينة من أمره.

حتى عندما يعتقد أحد أن الدواء ينفع بذاته فهذا نوع من أنواع الشرك، بل إن أي دواء وأي طبيب وأي علاج كل ذلك أشياء سخرها الله لسعادة الإنسان ليشكر نعمة الله عليه، ولا يمكن للدواء أن ينفع إلا بإذن الله، وهذه هي العقيدة الصحيحة التي يجب على كل مؤمن أن يعتقد بها.

وختلاصة هذا البحث

١- لا يمكننا أن ننفي أو نثبت وجود الطاقة المزعومة هذه ولكني أميل إلى الاعتقاد بوجود نوع من أنواع الطاقة الخفية في كل شيء من حولنا، وهو مخلوق من مخلوقات الله سخره الله لخدمتنا، تماماً كما سخر لنا البحر والشمس والجبال والحيوانات وغير ذلك من المخلوقات. وأنا كمؤمن أعتقد أن كل شيء في الكون هو مخلوق من مخلوقات الله يسبح بحمده ويعمل بأمره: (وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا) [الإسراء: ٤٤].

٢- كل ما ثبت علمياً بالحقائق الدامغة لا يمكننا أن نرفضه بحجة أنه صادر عن علماء ملحدين، فالحقائق العلمية مهما كان مكتشفها فإن الخالق واحد عز وجل، وهو الذي سخر هذه الطاقة وينبغي أن نستفيد منها، ولكن في إطار الكتاب والسنة الشريفة.

٣- إن النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم كان عندما يضع يده الشريفة على جسد المريض فإن الشفاء يحدث سريعاً، فهذا يدل على أن الله أكرم سيدنا محمداً عليه الصلاة والسلام "بطاقة كبيرة"، كيف لا وهو الذي وصفه خالقه بأنه رحمة للعالمين!

٤- أحب أن أنقل لكم تجربتي مع هذا العلم، فقد استفدت منه في اكتساب قوة التركيز، ولكن كان الأساس الذي أعتمد عليه دائماً هو القرآن، فالقرآن هو الميزان الذي أقيس عليه كل شيء، فما توافق مع القرآن قبلتُ به، وكل ما يناقض القرآن أرفضه على الفور مهما كان مصدره، وأظن أن أي مؤمن وصل إلى قناعة تامة بهذا القرآن ينبغي عليه أن يجعل القرآن إمامه ونوره وشفاءه.

٥- كان النبي صلى الله عليه وسلم يأمر المريض أن يضع يده على مكان الألم ويقول: (بسم الله) ثلاث مرات، ثم: (أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر) سبع مرات [رواه مسلم]. ونقول إن وضع اليد على مكان الألم وتكرار العبارات السابقة له أثر كبير في الشفاء، ومع أن الطب الحديث لا يعترف بمثل هذا العمل إلا أننا كمسلمين نعتقد أنه سبب من أسباب الشفاء. أي أن العلماء لم يكتشفوا كل شيء، لا زال هناك الكثير من الأسرار.

٦- كان النبي إذا اشتكى من مرض قرأ بالمعوذتين ونفث في كفيه ومسح بهما وجهه وجسده الشريف، وهذا يا أحبتي نوع من أنواع العلاج بالطاقة التي أودعها الله في المعوذتين، فتأملوا!

٧- كمسلمين يمكن أن نستفيد من العلاج بالطاقة ولكن بالاعتماد على القرآن والسنة، أي أن نقرأ الفاتحة سبع مرات وآية الكرسي والإخلاص والمعوذتين ثم تنفخ قليلاً في كفيك وتمسح بهما جسديك أو جسد ولدك أو زوجتك أو المريض بشكل عام، وتكرر هذا العمل مع آيات أخرى من القرآن وأنت تعتقد أن الشفاء سيحدث بإذن الله

تعالى، وتتصور أن المرض بدأ يزول شيئاً فشيئاً، وتحاول التركيز جيداً وتتصور وجود طاقة شفائية في الآيات التي تقرأها، وسيحدث الشفاء سريعاً بإذن الله.

وختلاصة القول

قبل أن نقبل بالعلاج بالطاقة ينبغي أن ننقيه من الشوائب الشركية والوثنية، ونرده لأصله في القرآن والسنة، وأن نستفيد من تجارب الباحثين في هذا المجال، ولكن بما يتناسب مع تعاليم ديننا، أي أن نجعل القرآن والدعاء النبوي أساس العلاج بالطاقة، والله أعلم.

المراجع

Energy therapy: Where mysticism meets science, May 26, 2008,

[http://www.sfgate.com/cgi-](http://www.sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?f=/c/a/2008/05/26/BAG510QDVT.DTL&hw=healing+touch&sn=001&sc=1000)

[bin/article.cgi?f=/c/a/2008/05/26/BAG510QDVT.DTL&hw=healing+touch&sn=001&sc=1000](http://www.sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?f=/c/a/2008/05/26/BAG510QDVT.DTL&hw=healing+touch&sn=001&sc=1000)

2- A healing touch program for breast cancer patients, www.stanford.edu

http://ezinearticles.com/?expert=CarolAnn_Bailey-Lloyd

Does Energy Balancing Therapy provide Relief for Breast Cancer Patients?

5.16.06 News Release,

<http://mednews.stanford.edu/releases/2006/may/healingpartners.html>

Reiki Glossary, http://www.reikithehealingpath.com/reiki_glossary.htm

Strategies for innovative energy-based nursing practice: the Healing Touch program - SCI Nurs. 2002 Fall;19(3):117-24.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?>

healing touch, <http://www.skeptdic.com/healingtouch.html>

Embracing Alternative Care, January 9, 2008,

<http://health.usnews.com/articles/health/2008/01/09/embracing-alternative-care.html>

Linda Marks, The Power of the Soul-Centered Relationship, HeartPower Press, 2004.

10- Paul Pearsall, Gary E. Schwartz, Linda G. Russek, Organ Transplants and Cellular Memories, Nexus Magazine, April - May 2005.

Science of the heart, Institute of HeartMath.

Does your heart sense your emotional state? www.msnbc.msn.com, Jan. 26, 2006.

علاج قرآني لاكتئاب الولادة



المرأة الحامل تمر بفترة اكتئاب وحزن أثناء فترة الحمل لاسيما قبيل الولادة وبعدها
فما هو العلاج العلمي والقرآني؟ دعونا نتأمل....

وجدت دراسة علمية حديثة أن أسهل علاج لفترة الحزن التي قد تمر بها الحامل قبيل وبعد الولادة هو ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة. حيث قام الباحثون بإخضاع المشاركات في الدراسة لاختبارات بغرض تقييم حالتهم النفسية ورصد أعراض الاكتئاب لديهن، بالإضافة إلى تحديد مستوى النشاط البدني عند كل منهن، وذلك في ثلاث مراحل، الأولى قبل بدء البرنامج، والثانية عقب انتهاء مدة البرنامج التي استمرت ثمانية أسابيع، والثالثة بعد مضي أربعة أسابيع على نهاية البرنامج.



يقول الباحثون إن دراسات سابقة أكدت أهمية ممارسة بعض التمارين الرياضية قبيل مرحلة الولادة وذلك للمساعدة على سهولة وضع الطفل وأثبتت التجارب أن هذه التمارين مفيدة للأم والطفل معاً لأنها تنشط حركة الدم وتساعد على تأمين الغذاء بشكل أفضل للجنين مما يساعد على نموه وزيادة نسبة الذكاء لديه.

وأفادت نتائج الدراسة التي نشرتها مجلة "العلاج الفيزيائي" التابعة لرابطة العلاج الفيزيائي الأميركية- بانخفاض عدد النساء اللواتي كن يواجهن خطورة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة -قبل بدء الدراسة- إلى النصف تقريباً، وذلك بين الأمهات في المجموعة التي تلقت دروساً تعليمية ومارست تمارين رياضية خاصة.

وخلصت الدراسة إلى أن النسوة اللواتي انضممن إلى البرنامج أظهرن تحسناً في الحالة النفسية وتراجعا في أعراض الاكتئاب بشكل واضح عقب انتهاء البرنامج، مقارنة بالأمهات في المجموعة الأخرى، الأمر الذي امتد تأثيره لأربعة أسابيع لاحقة.

الحقيقة العلمية والحقيقة القرآنية

إذاً الحقيقة العلمية تؤكد على أهمية الحركة والرياضة لعلاج اكتئاب الولادة، وهذا ما أشار إليه القرآن قبل أربعة عشر قرناً!! فقد أمر الله سيدتنا مريم بأن تهز جذع النخلة وأمرها كذلك ألا تحزن، يقول تعالى: (فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا * وَهَزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا * فَكَلِي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا) [مريم: ٢٤-٢٦]. فتأملوا معي كيف ربط النص القرآني بين ممارسة الحركة من خلال هز جذع النخلة (وَهَزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ) وبين عدم الحزن والاكتئاب (أَلَا تَحْزَنِي)، وهذا سبق علمي للقرآن يشهد على إعجازه في هذا العصر.

المراجع www.CNN.com

اكتشاف سرّ الرضاعة الطبيعية



لا تزال الدراسات العلمية تثبت فوائد الرضاعة الطبيعية التي أمر الله بها، ومن آخر الأبحاث ما يلي.....

يؤكد الباحثون في دراسة جديدة أن فوائد الرضاعة الطبيعية تتعدى الطفل لتشمل الأم أيضاً، بل وتقوي الرابطة العاطفية بين الأم وطفلها. وفي خبر نشر على موقع CNN

فقد أجمعت البحوث العلمية على الفوائد المتعددة للرضاعة الطبيعية في حين أظهرت أخرى أن الفائدة تشمل الأم كذلك.

الرضاعة الطبيعية من أكثر السبل فعالية لضمان صحة الطفل، ويسهم اختصار فترة الرضاعة الطبيعية على الأشهر الستة الأولى من حياة الرضيع في وقوع أكثر من مليون من وفيات الأطفال التي يمكن تفاديها سنوياً.

وهناك، في جميع أنحاء العالم، أقل من ٤٠% من الرضع دون سن ٦ أشهر ممن يُغذون بلبن أمهاتهم فقط، وفق منظمة الصحة العالمية.

أما روث لورنس، بروفيسور طب الأطفال وأمراض النساء والتوليد في جامعة روتشستر بنيويورك فتؤكد أن حليب الأم يحتوي على الحمض الأميني تورين، وهي مادة ضرورية لنمو مخ الجنين، لأن أجسام المواليد الجدد والخدج، وعلى خلاف البالغين، لا تنتج "تورين"، وهو أحد الأحماض الأمينية التي يحتاجها المخ للنمو، فالمخ يتضاعف حجمه خلال العام الأول من الحياة، وهذا يجعل من الضرورة القصوى تغذيته بما يساعده على النمو.



يقول العلماء: ينبغي إرضاع الأطفال من حليب الأم منذ اللحظة الأولى لولادتهم، وتقول ميليندا جونسون، أخصائية التغذية في جامعة ولاية أريزونا: "التغذية القائمة على الرضاعة الطبيعية مثالية لنمو الأطفال، فعلى سبيل المثال فإن حمض (docosahexaenoic acid) ويعرف علمياً بـ DHA، وأوميغا ٣ الأحماض الدهنية ضرورية للغاية لنمو المخ وتطوير الجهاز العصبي"، إن توفر هذا الحمض في حليب الأم قد يفسر النتائج التي توصل إليها العلم بأن الأطفال ممن رضعوا طبيعياً كان تحصيلهم الأكاديمي أفضل.

وثبت علمياً أن حليب الأم يحرك عمل جهاز مناعة الطفل، ويعتقد الباحثون أن هذا يعود جزئياً إلى البروتين الموجود في هذا الحليب، ويعرف بـ CD14 المذاب. وتطور الرضاعة ترابطاً عاطفياً بين المولود والأم، رغم صعوبة تحديد كيفية وأسباب ذلك.



لا ينصح العلماء بتناول الحليب الاصطناعي أو حليب البقر خلال السنتين الأوليين إلا كغذاء مكمل في حال عدم توفر حليب الأم، لأن الأبحاث تؤكد أن لبن الأم هو أنسب غذاء يمكن إعطاؤه للرضع إذ أنه يوفر لهم جميع العناصر المغذية التي يحتاجونها للنمو بطريقة صحية. والمعروف أنه يحتوي على أضداد تساعد على حماية الرضع من أمراض الطفولة الشائعة- مثل الإسهال والالتهاب الرئوي، وهما السببان الرئيسيان لوفاة الأطفال في جميع أنحاء العالم.

والرضاعة الطبيعية تعود بفوائد على الأمهات أيضاً. فكثيراً ما تؤدي هذه الممارسة، عندما يُقتصر عليها، إلى وقف الحيض مما يشكل وسيلة طبيعية لتنظيم الولادات. كما أنها تسهم في الحد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والسرطان المبيضي في

مراحل لاحقة وتساعد النساء على العودة، بسرعة، إلى الأوزان التي كانوا عليها قبل الحمل وتقلص معدلات السمنة، وفق منظمة الصحة.

وينبغي بدء الرضاعة الطبيعية في غضون الساعة الأولى من ميلاد الطفل؛ كما ينبغي إرضاعه "بناء على طلبه"، أي كلما رغب في ذلك، خلال النهار أو أثناء الليل.

ولابد أن نتوقف عند هذه الدراسة ونقول:

إن الذي يتأمل هذه الحقائق الطبية المكتشفة حديثاً يتساءل: من الذي نظم هذا التركيب الفريد لحليب الأم، هل هي الطبيعة أم الله تعالى؟ العلماء يعجبون من التركيب الفريد لحليب الأم، فهذا الحليب لا يمكن صناعته أو تقليده أو تبديله بأي حليب آخر.

كذلك نلاحظ أن النسب الضرورية من المواد المغذية للطفل موجودة في حليب الأم، والمواد التي خلقها الله في لبن الأم مفيدة لها ولولدها، فهل جاء هذا التركيب المعقد بالمصادفة؟

كما رأينا في دراسة سابقة كيف أن المدة المثالية للرضاعة الطبيعية للطفل هي سنتان، وهذا ما أشار إليه القرآن الكريم في قوله تعالى: **(وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ)** [البقرة: ٢٣٣]. فمن الذي أخبر النبي صلى الله عليه وسلم في ذلك الزمن بهذه المدة وهي حولين كاملين؟

وتأملوا معي كلمة (كاملين) إنها كلمة تؤكد على ضرورة إكمال السننين، وتأملوا معي هذه العبارة (مَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ) والتي تدل على أن الرضاعة لا تكتمل إلا بالإرضاع لسننين، وهو ما يقوله العلم الحديث اليوم، فسبحان الله!

المراجع

مصدر المعلومة: CNN

الرضاعة الطبيعية لوقاية من سرطان الثدي



لا تزال الأبحاث والدراسات مستمرة حول فوائد الرضاعة الطبيعية... وسبحان الله!
يعجب الإنسان من هذا اللبن الطبيعي الذي سخره الله للأطفال.....

أظهرت دراسة علمية جديدة أن الرضاعة الطبيعية تساعد بشكل كبير في التقليل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللواتي ينتمين لعائلة لديها تاريخ في المرض. وبينت الدراسة التي أجريت على أكثر من ٦٠ ألف امرأة، أن إرضاع طفل لمدة ثلاثة أشهر، تعادل تناول الدواء المعروف لتلافي الإصابة بالمرض والمسمى "تاموكسيفين" لمدة خمس سنوات.

وتقول الدكتورة إليسون إم ستويب من جامعة نورث كارولينا التي أجرت البحث: العلاج الذي نقدمه للنساء اللواتي يواجهن خطر الإصابة بسرطان الثدي هو "تاموكسيفين" كوقاية من سرطان الثدي.

وأضافت: "لكن هذه الدراسة قدمت خبراً سعيداً للنساء اللواتي يملكن تاريخاً مرضياً في العائلة، واللواتي يردن تقليل خطر إصابتهن بالمرض."

وأشارت سويب إلى أن العديد من الباحثين كانوا يربطون بين الرضاعة الطبيعية، والتقليل من خطر الإصابة بالمرض، لكن هذه النتائج كانت من دراسات تعتمد بشكل أساسي على ذاكرة النساء اللواتي شملتهن الأبحاث.



وجد الباحثون أن النساء اللواتي لم يقمن بإرضاع أطفالهن، معرضات أكثر بـ ٢٥ في المائة للإصابة بالمرض من أولئك اللواتي أرضعن الأولاد. وبينت الدراسة أيضاً أن زيادة فترة الرضاعة الطبيعية عن ثلاثة أشهر، لا تؤثر في التقليل من خطر الإصابة بالمرض، كما إن توقف الدورة الشهرية لدى المرأة لا يؤثر في زيادة نسبة الإصابة بالمرض.

وجد الباحثون أن الرضاعة الطبيعية لا تخفف من الإصابة بالمرض لدى النساء اللواتي لا يملكن تاريخاً عائلياً للمرض، أما المرأة التي أصيبت أختها أو أمها أو بنتها بالمرض، فإن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بالمرض بنسبة ٥٩ في المائة. وهي نسبة تفوق النسبة التي يحققها تناول تاموكسيفين لمدة خمس

سنوات عند نفس الحالات من النساء، إذ يؤدي الدواء لتقليل الإصابة بنسبة تبلغ ٥٠ في المائة.

أحبتني في الله! هناك مئات الدراسات التي تؤكد أن الرضاعة الطبيعية أفضل من حليب البقر بالنسبة للطفل الرضيع، واليوم تأتي الأبحاث لتثبت فائدة الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم في وقايتها من سرطان الثدي، هذا المرض الذي انتشر بكثرة في الآونة الأخيرة.

ومن هنا ندرك لماذا أمر القرآن الوالدات بضرورة إرضاع أولادهن، يقول تعالى:
(وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ) [البقرة: ٢٣٣].
وحتى في حالة أن الأم ليس لديها القدرة على الإرضاع أو أن هناك مشاكل أسرية بين الزوجين، فإن الله لم يأمرنا بتناول حليب البقر مثلاً، بل أمر بأن ترضعه امرأة أخرى، فقال: (وَإِنْ تَعَاسَرْتُمُ فَسَترِضِعْ لَهُ أُخْرَى) [الطلاق: ٦]. وهذا يدعونا أن نتفكر في تعاليم الإسلام، ونقارنها مع تعاليم "الإلحاد" الذي لم يقدم لأصحابه أي خير، بينما نجد الإسلام يريد الخير للمؤمنين في الدنيا والآخرة.

خاطرة إيمانية

لفت انتباهي شيء قلماً نفكر فيه، فلو نظرنا إلى التطور الكبير في التكنولوجيا الغذائية ونظرنا إلى التقنيات الحديثة والمذهلة في صناعة الحليب، فإننا نجد هذه التقنيات تقف عاجزة أمام الحليب الذي سخره الله للأطفال من ثدي أمهاتهم.

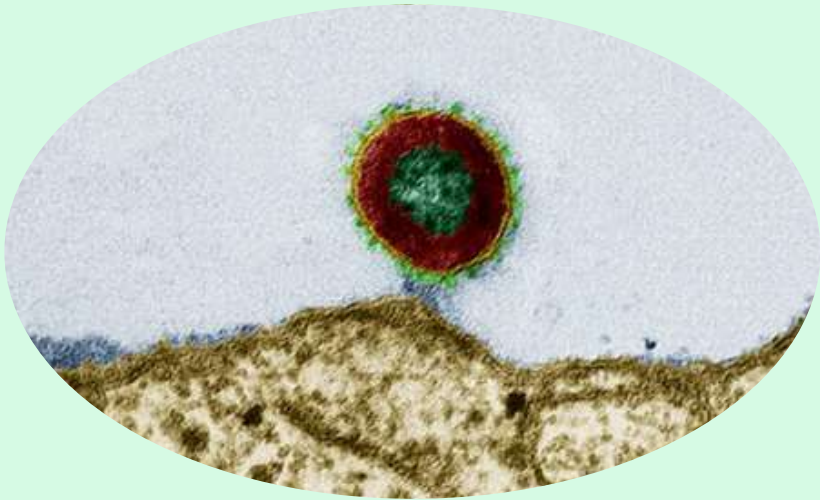
فالعلماء يصرحون بأن أفضل أنواع الحليب على الإطلاق هو حليب الأم المرضعة، وأنه لا يمكن تقليد هذا الحليب مهما استخدمنا من تقنيات وأجهزة... وهنا أتذكر معكم قول الحق تبارك وتعالى: (هَذَا خَلْقُ اللَّهِ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ بَلِ الظَّالِمُونَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ) [لقمان: ١١].

وأقول لكل أخ ضاقت به الدنيا: لقد سخر لك الله أفضل أنواع الغذاء وأنت طفل رضيع ضعيف لا تقدر على شيء ولا تستطيع قول شيء، فهل ينسأكَ هذا الخالق العظيم وأنت تقول: يا الله!! فلذلك يا أحبتي لا تيأسوا من رحمة الله ورزقه وعطائه، فهو القائل: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا) [الطلاق: ٣-٤].

المراجع

مصدر الخبر CNN

صورة حقيقية لفيروس الإيدز

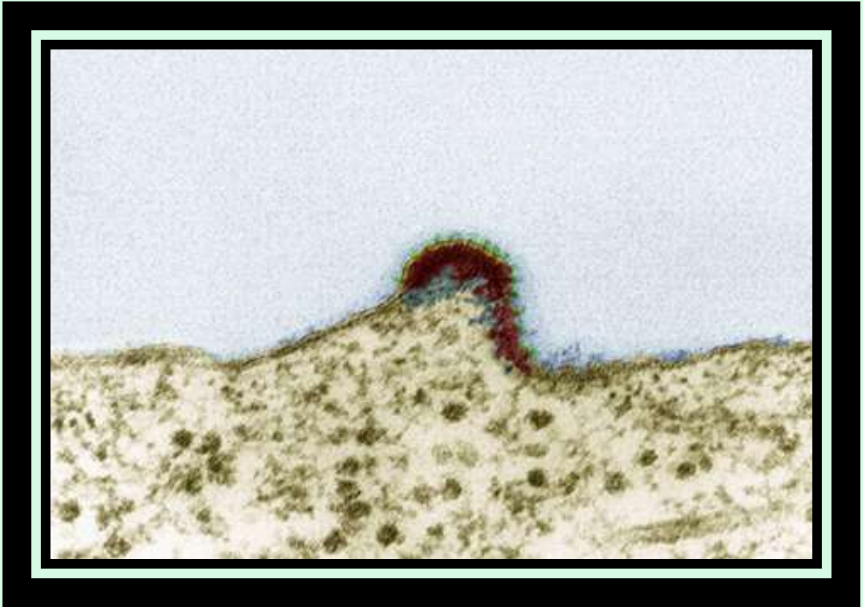
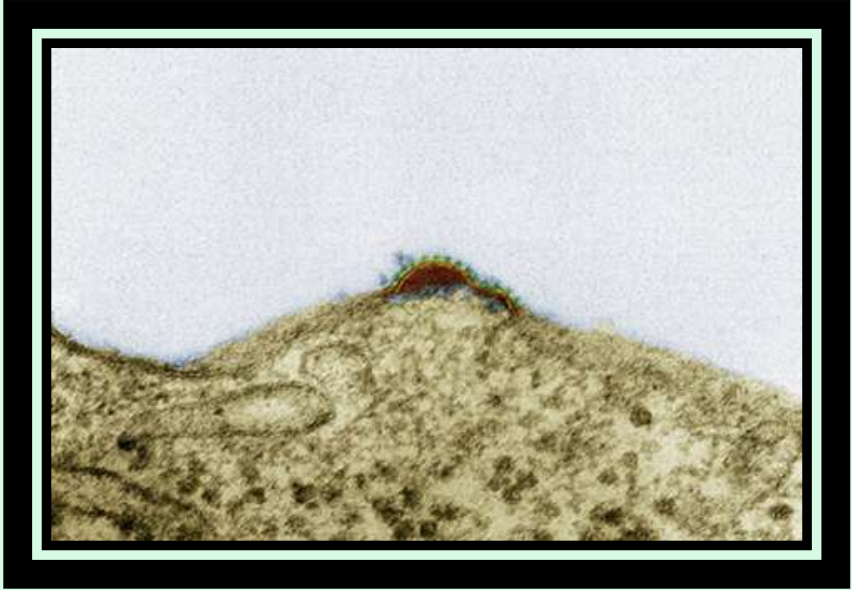


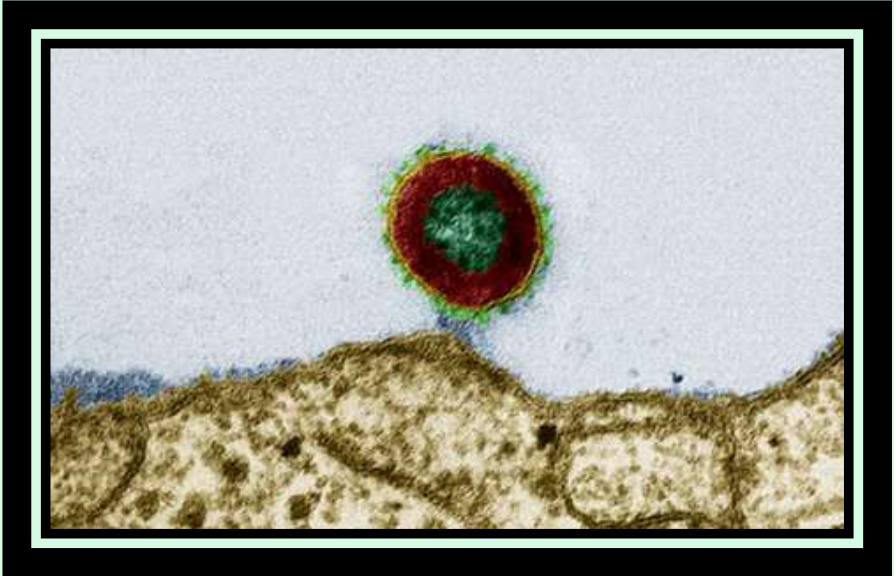
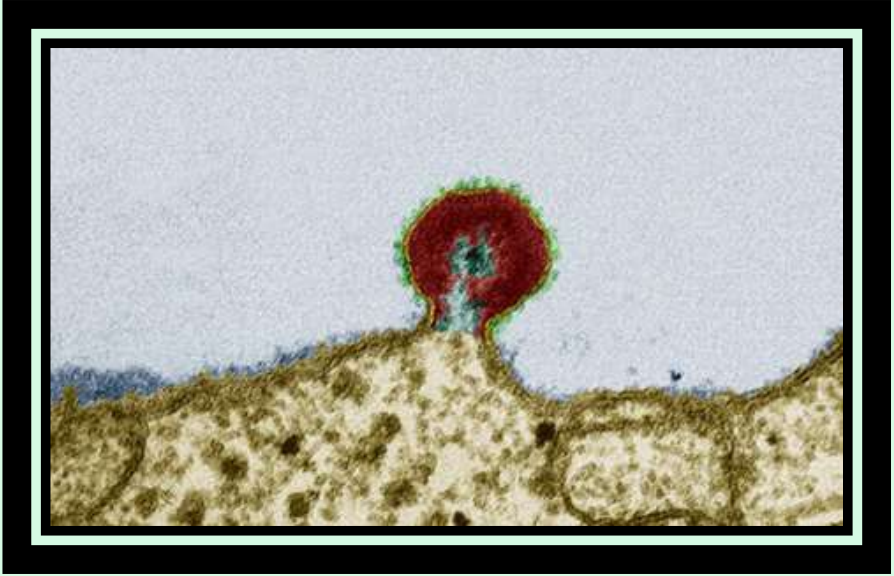
تأملوا معي هذا الفيروس الصغير جداً جداً كيف يعمل ويهاجم ويتكاثر... إنه جندي مطيع من جنود الرحمن سخره على من يتعدى حدود الله...

إنه الفيروس المرعب: الإيدز الذي حَيَّر العلماء وأعجز الباحثين... على الرغم من صغره وضآلة حجمه وقوته، فهو يمثل تحدياً كبيراً للعلماء لم يجدوا له علاجاً حتى اللحظة. وقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم بمثل هذا الداء قبل ١٤ قرناً، عندما حذَّر من خطورة الفاحشة والإعلان بها.

وبالفعل صدق هذا النبي الكريم، فعندما انتشر الزنا والمحرمات وأصبحت تُمارس علناً دون حياءٍ أو خجل، عاقب الله مرتكب هذه الفواحش بهذا الفيروس... وسبحان الله! تزداد نسبة الإصابة به وتكثر الفاحشة والشذوذ... فهل نعتبر ونأخذ العبرة ونحمد الله على أن حرَّم الزنا علينا؟!

فيما يلي صور حقيقية بواسطة المجهر الإلكتروني لمراحل خروج فيروس الإيدز HIV وهو يخرج من خلية دم بيضاء T-lymphocyte هذا الفيروس يهاجم الخلايا المناعية في الدم ويسرق البرنامج الجيني ويجبر هذه الخلايا على إنتاج نُسخ جديدة من فيروس الإيدز، ويخرج هذا الفيروس من الخلية ليصيب خلية أخرى ويهاجمها، وفق برنامج عمل دقيق وامتقن!





هذه العملية تضعف النظام المناعي للجسم بشدة، فيبقى الجسد بدون حماية من أي مرض آخر! انظروا معي إلى هذه الآلية العجيبة، وكأنها تريد أن تقول لمرتكب الزنا: انظر ماذا تفعل بنفسك فأنت عندما تقترب من حدود الله وتفعل ما يغضب الخالق عز وجل، إنما تقود جسدك باتجاه الهاوية، فكما أنك تعدّيت حدود الله ومحارمه، فإن هذا الفيروس تعدّى عليك وأفقدك المناعة والقوة وأصبحت أشد ضعفاً أمام الأمراض... فهل تتعظ وتعتبر وتنتهي عن محرمات الله!؟

وصدق الله عندما أخبرنا عن أسوأ سبيل يمكن للإنسان أن يسلكه، ألا وهو طريق الزنا! يقول تعالى: **(وَلَا تَقْرُبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا)** [الإسراء: ٣٢]... ونقول دائماً لمن لا يعجبهم الإسلام: بالله عليكم أليس الإسلام رائعاً عندما حرّم الزنا والفواحش؟ ألم يقدم لنا خدمة مجانية فوقنا من هذا الفيروس وأمثاله؟ فلماذا ترفضون الإسلام مادام الإسلام يريد لكم الخير والسعادة والصحة والعافية؟! يقول تعالى: **(وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ)** [آل عمران: ٨٥]

المراجع

ناشيونال جيوغرافيك

نوعية الطعام والحالة النفسية



تبيّن أخيراً أن نوعية الطعام يؤثر على الحالة النفسية للإنسان وقد تسبب بعض الأنواع المصنعة أمراضاً مثل الاكتئاب.....

عندما جاء العصر الحديث بدأ العلماء بابتكار أساليب جديدة للطعام المصنَّع، وتغيرت أساليب الطعام لدى الناس، ولم يدرك العلماء أن الأساليب الجديدة تضر بالإنسان، فقد زادت نسبة الأمراض النفسية والجسدية بسبب هذه الأغذية المصنعة.

ولكن لو رجعنا إلى القرآن نجد الأمر الإلهي للناس بأن يأكلوا من الطيبات، وهي الأغذية التي خلقها الله لهم. يقول تعالى: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ** [البقرة: ١٧٢]. ولذلك يؤكد العلماء أن أفضل أنواع الغذاء ما نجده في الطبيعة جاهزاً دون أن تمسه يد البشر!

وقد توصلت دراسة أجراها فريق من الباحثين في جامعة College London إلى إمكانية وجود صلة بين الإصابة بالاكتئاب وتناول الأغذية المصنعة. فالذين يتناولون كمية أكبر من الخضروات والفواكه والسمك هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب.

ويقول الفريق القائم على البحث إن هذه هي المرة الأولى التي يجري فيها النظر إلى علاقة النظام الغذائي بالاكتئاب في بريطانيا. وقد درست بيانات النظام الغذائي لثلاثة آلاف وخمس مئة شخص في منتصف العمر ثم قورنت بحالات الاكتئاب بعد خمس سنوات، كما ورد في مجلة The British Journal of Psychiatry وقسم

الأشخاص الذين شملهم البحث إلى فئتين: فئة يعتمد نظامها الغذائي على الخضروات والفواكه والأسماك، وأخرى تتناول الأغذية المصنعة والمحتوية على نسبة عالية من الدهون.



لا تأكلوا الأغذية المصنعة والوجبات السريعة! هذه أحدث نصيحة يقدمها لك خبراء التغذية. فقد أثبتت الدراسات أن المعلبات من اللحوم والأغذية التي تحوي مواد حافظة والطعام الجاهز (همبرغر وغيره)... كلها لها آثار ضارة على نفسية الإنسان، فإذا أردت أن تتمتع بهدوء واستقرار نفسي، وبصحة جسدية أفضل وعمر أطول... فعليك أن تبتعد على هذه الأطعمة

وتبين من خلال هذه الدراسة أن نسبة الاكتئاب لدى الأشخاص الذين تناولوا كمية أكبر من الأغذية الطبيعية، أقل بـ ٢٦ بالمئة من الأشخاص الذين تناولوا أغذية مصنعة مثل المرتديلا والهمبرغر والوجبات السريعة... وبالمقابل كانت نسبة الإصابة بالاكتئاب في أوساط الذين تناولوا كمية كبيرة من الأغذية المصنعة تزيد بمقدار ٥٨ في المئة عن نسبة إصابة أولئك الذين تناولوا كمية قليلة من تلك الأغذية.

ويقول العلماء: هناك بحث توصل إلى أن الذين يتبعون نظاماً غذائياً خاصاً بدول البحر المتوسط يصابون بالاكتئاب بدرجة أقل. كذلك هناك أبحاث عديدة تربط بين نوعية الغذاء وبين الأمراض التي يُصاب بها الإنسان.



لقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن أفضل أنواع الأغذية هي ما خلقه الله لنا في هذه الطبيعة، وبخاصة الفاكهة والحبوب واللحوم، ويقول العلماء إن الإنسان الذي يركز في غذائه على الفواكه يكون أكثر قدرة على تحمل الضغوط النفسية، وأكثر هدوءاً، ولذلك يقترح بعض الباحثين طريقة لعلاج الانفعالات من خلال الإكثار من أكل الفاكهة! ولذلك لا بد أن نشكر الله تعالى على نعمه العظيمة حيث قال: (وَالْأَرْضَ وَصَعَهَا لِلْأَنَامِ * فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ * وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ * قَبَائِلَ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ) [الرحمن: ١٠-١٣].

كلمة لأطباء المسلمين...

أحبتني في الله! العلماء من غير المسلمين ليس لديهم قاعدة ثابتة يستندون إليها في تجاربهم، ولذلك تجد النظريات تتغير وتتطور بين الحين والآخر. ولكن ما يميزنا نحن المسلمين أن لدينا كتاباً عظيماً فيه تبيان لكل شيء، وقد فصل الله لنا الكثير من الأشياء المرتبطة بصحتنا النفسية والجسدية.



وأقول لأطباء المسلمين لماذا لا تقومون بهذه التجارب لتثبتوا للعالم كله صدق هذا الدين الحنيف:

١ - إثبات أن الذي يعتمد على النظام الغذائي الإسلامي هو أكثر صحة من غيره. أي المطلوب القيام بتجربة علمية على أناس مسلمين لا يأكلون لحم الخنزير، ويأكلون

اللحم مذبوحوأ على الطريقة الإسلامفة؁ وبالمقابل إجراء نفس التجربة على أناس غير مسلمفن لا فطبقون هذه القواعد.

٢- إثبات أن الإنسان الذي فكثر من تناول التمر والعسل وزفب الزفبون وهف الأعدفة الأساسية التي ذكرها القرآن؁ هو أكثر صفة من الإنسان العادف الذي لا فطبق هذا النظام. وأن هذه الأعدفة تؤثر على الحالة النفسية وتجعل الإنسان أكثر استقراراً.



إنف كمسلم أعتقد أن الأعدفة التي ورد ذكرها فف القرآن: الزفبون؁ والتفن؁ التمر؁ العنب؁ الرمان؁ العسل... فمفعها تؤمن لك استقراراً نفسياً أكبر؁ وتجعل النظام المناعف لفك أكثر مقاومة للأمراض؁ وبصفة أمراض القلب والسرطان. وأكد القرآن على أهمية تناول الأعدفة الطبيعية؁ ولذلك قال تعالى: (فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ إِنَّ كُنْتُمْ إِبْرَاهِيمَ تَعْبُدُونَ) [النحل: ١١٤].

٣- إثبات أن الذي يأكل بيمينه ويذكر اسم الله على الطعام، سيكون أكثر صحة من الذي لا يذكر اسم الله ولا يأكل بيمينه.

وهذه تجارب بسيطة وميسرة ولكنها تتطلب بعض الصبر والتخصص، والحقيقة يا إخوتي لو كان لدينا مركز أبحاث لسارعنا إلى تطبيق آلاف التجارب الإسلامية التي غفل عنها علماء الغرب، وجميعها مستنبط من القرآن والسنة. وعسى أن تكون مثل هذه التجارب وسيلة لإظهار عظمة الإسلام وإظهار معجزات هذا القرآن.

ونسأل الله تعالى أن يسخر للقيام بمثل هذا العمل من يحبه ويرضاه... إنه قادر على الإجابة... فهو القائل: (سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَّلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ * أَلَا إِنَّهُمْ فِي مِرْيَةٍ مِنْ لِقَاءِ رَبِّهِمْ أَلَا إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُّحِيطٌ) [فصلت: ٥٣-٥٤].

المراجع

www.bbc.co.uk

The British Journal of Psychiatry

خاتمة

وهكذا رأينا العديد من المعجزات العلمية تتجلى في كتاب الله تبارك وتعالى،
وهذه المعجزات تشهد على أنه كتاب الله، وأن رسالة الإسلام حق، وهذه رسالة
لكل من يشك بهذا الدين الحنيف...

ندعوهم ليتأملوا هذه الحقائق ويعيدوا النظر في عقيدة الشك والإلحاد ليكتشفوا
روعة وجمال وعظمة الإسلام... نسأل الله تعالى أن يهدي بهذا العمل من
يشاء من عباده.. إنه سميع مجيب قدير..
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين..

للاطلاع على مئات المقالات والكتب والصور المجانية نرجو زيارة موقع أسرار
الإعجاز العلمي - موقع مجاني بتسع لغات

www.kaheel7.com