

الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

www.KAHEEL7.com

موسوعة علمية شاملة لأبحاث الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بأسلوب جديد

أهمية الوضوء وإعجازه

الإعجاز التشريعي في أطول آية من القرآن

التحكم بالغضب: ملف شامل

العلماء يحذرون من الخمر والخنزير

حالة حيرت العلماء: طفلة شقراء لأبوين أسودين

!الصلاة وقيام الليل والمشي إلى المساجد أفضل علاج لأمراض العصر

خبر علمي يؤكد أن الخمر وضغط الدم تركيبة قاتلة

الرضاعة الطبيعية تحمي الأم والطفل

ظاهرة الانتحار.. كيف عالجه القرآن

من الإعجاز التشريعي: اجتناب الظن السيء

!الخمر أخطر من الكوكائين والحبوب المخدرة

الإعجاز العلمي في أعياد المسلمين

عبادة الحج هي برمجة للنفس

الجزء 31

بقلم عبد الدائم الكحيل

موسوعة الكحيل

للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

31

بقلم عبد الدائم الكحيل

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

الجزء 31

المحتوى

أهمية الوضوء وإعجازه

الإعجاز التشريعي في أطول آية من القرآن

التحكم بالغضب: ملف شامل

العلماء يحذرون من الخمر والخنزير

حالة حيرت العلماء: طفلة شقراء لأبوين أسودين

الصلاة وقيام الليل والمشى إلى المساجد أفضل علاج لأمراض العصر!

خبر علمي يؤكد أن الخمر وضغط الدم تركيبة قاتلة

الرضاعة الطبيعية تحمي الأم والطفل

ظاهرة الانتحار.. كيف عالجها القرآن

من الإعجاز التشريعي: اجتناب الظن السيء

الخمر أخطر من الكوكائين والحبوب المخدرة!

الإعجاز العلمي في أعياد المسلمين

عبادة الحج هي برمجة للنفس

أهمية الوضوء وإعجازه



يكشف العلم أهمية النظافة الشخصية وبخاصة غسل الأيدي بانتظام، ونقول إن الإسلام منحنا عبادة رائعة هي الوضوء....

يؤكد بحث علمي جديد أن غسل الأيدي مفيد للإنسان في منحه شعوراً نفسياً طيباً أثناء اتخاذ القرارات ويكسبهم راحة نفسية. ويقول علماء النفس في جامعة ميشغان الأمريكية إن هذه الدراسة تبين أن غسل الأيدي يمحو المخاوف ويزيل الآثار النفسية للأخطاء التي ارتكبتها الإنسان.



ولذلك فإن غسل الأيدي يساعد الإنسان على اتخاذ قرار أكثر دقة وبخاصة القرارات المهمة مثل الزواج أو شراء بيت أو سيارة أو الدراسة في الخارج...

هذه الدراسة تتعلق بغسل الأيدي ولكن الإسلام شرع لنا عبادة أكثر فائدة وهي الوضوء والذي يشمل غسل الأيدي والوجه والرجلين... ليس مرة أو مرتين بل خمس مرات كل يوم.

لا نملك ونحن نطلع على هذه الحقائق إلا أن نقول: سبحان الله! فالشيء الذي يلاحظه أي مؤمن محب للعلم والقرآن أن كل ما جاء به القرآن يصدقه العلم الحديث، حتى إننا لو فتشنا بين كل الاكتشافات العلمية الجديدة نجد شيئاً:

1- كل حقيقة علمية أثبت العلم فائدة فيها نجد أن القرآن قد أمرنا بها!

2- كل حقيقة علمية أثبت العلم ضرراً فيها، نجد أن الله تعالى قد نهانا عنها!



قرأتُ بحثاً نُشر منذ مدة قصيرة وكتبت عنه ملخصاً وكالة رويترز (Reuters

2007)، فقد توصلت دراسة إلى أن غسل الأيدي بانتظام ربما يكون أكثر

فعالية من العقاقير في الوقاية من انتشار فيروسات تصيب الجهاز التنفسي

مثل الأنفلونزا والسارس.

وقد نشرت نتائج هذا البحث المجلة الطبية البريطانية British Medical

Journal وخلص الباحثون من خلال مراجعة 51 دراسة إلى أن غسل

الأيدي هي طريقة فعالة على المستوى الفردي في الوقاية من انتشار

الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي بل إنها أكثر فعالية عند اتخاذها في

آن واحد.



وفي دراسة أخرى نشرتها مجلة **Cochrane Library** وجدوا أن غسل الأيدي بالصابون والماء فقط وسيلة بسيطة وفعالة لكبح انتشار الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي بدءاً من فيروسات البرد اليومية إلى الأنواع المهلكة التي تؤدي إلى انتشار الأوبئة.

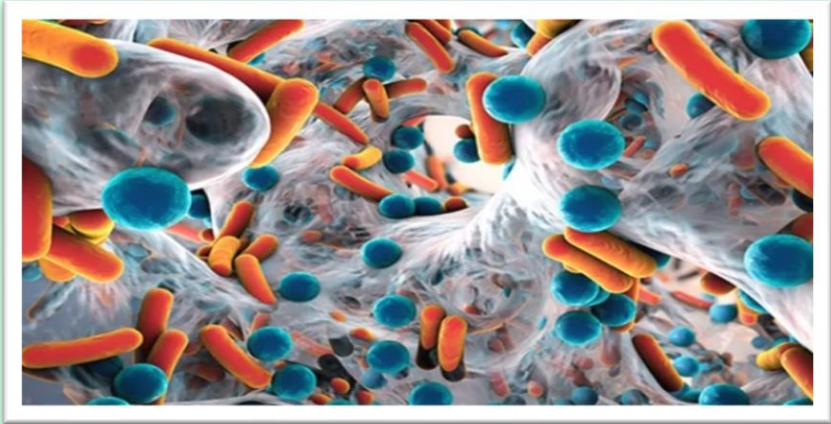
وهنا أيها الأحبة نتذكر لماذا أمرنا الله تعالى أن نبدأ بغسل أيدينا في الوضوء:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُنِيبَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) [المائدة: 6].

في هذه الآية الكريمة أمرنا الله تعالى أن نغسل أيدينا حتى المرافق لدرء أية فيروسات أو جراثيم محتملة، وأمرنا أن نغسل وجوهنا لإبعاد أي آثار لهذه

الجراثيم، وأمرنا أن نمسح رؤوسنا لدرء ما علق فيها من غبار وأوساخ، وأمرنا كذلك أن نغسل أرجلنا.

حتى في حالة غياب الماء لم يتركنا الله هكذا عرضة للجراثيم والأوساخ والبكتريا الضارة، بل أمرنا أن نتيمم بالتراب (فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا) وسبحان الله يأتي العلم في أحدث دراسة له ليكتشف أن في التراب مضادات حيوية تقتل أعداء أنواع الجراثيم!!!



ولذلك قال تعالى: (فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ) ويأتي العلماء ليؤكدوا أن أفضل طريقة لتنظيف المسامات الجلدية في اليدين والوجه والتي تراكمت فيها

الدهون والبكتريا والفيروسات هي أن نمسحها بشيء من التراب!!! وأخبرنا عن
الحكمة من ذلك فقال: (وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ)، فهل هناك أعظم من تعاليم هذا
الدين الحنيف؟

ولا نملك إلا أن نقول: (رَبَّنَا آمَنَّا بِمَا أَنْزَلْتَ وَاتَّبَعْنَا الرَّسُولَ فَاكْتُبْنَا مَعَ
الشَّاهِدِينَ) [آل عمران: 53].

المراجع

/Hand washing: A simple way to prevent infection, <http://www.cnn.com>

Hand washing 'could help curb flu pandemic', www.dailymail.co.uk, 28th
November 2007

الإعجاز التشريعي في أطول آية من القرآن



إنها آية "الدِّين" أطول آية في القرآن الكريم تحدث فيها المولى تبارك وتعالى عن القوانين التي تنظم العمليات التجارية بين الناس وهذا سبق قرآني مهم في علم القانون

يتميز كتاب الله عز وجل بأنه كتاب صالح لكل زمان ومكان، ولذلك فهو شامل لكل العلوم التي يحتاجها الإنسان في حياته، ومنها علم القانون والقضاء، وربما نعجب إذا علمنا أن معظم القوانين الوضعية التي يفتخر رجال القانون باكتشافها ووضعها، معظمها موجود في كتاب الله تعالى، ومن هذه القوانين ما ينظم شؤون الدين والعقود والبيع والشراء، أو ما يسمى بنظام الكاتب بالعدل.



وإذا ما تأملنا اليوم هذا النظام نرى بأنه يتضمن العديد من القوانين وجميعها موجود في القرآن ولكن بصورة أكثر بلاغة ووضوحاً. وسوف نعدد بعضاً من

الأنظمة التي وضعها رجال القانون في فرنسا منذ أكثر من قرنين، وأخذتها معظم الدول العربية فيما بعد على أنها نتاج الحضارة الغربية "المتقدمة" ثم تبين بعد ذلك أن هذه القوانين هي ذاتها في كتاب الله تبارك وتعالى!

والذي يثير العجب أن الله تعالى جمع كل هذه المعاملات في آية واحدة من القرآن وهي آية الدّين وهي أطول آية في كتاب الله تبارك وتعالى، لننتأمل هذه المعجزات التشريعية الرائعة.



1- نظام التوثيق

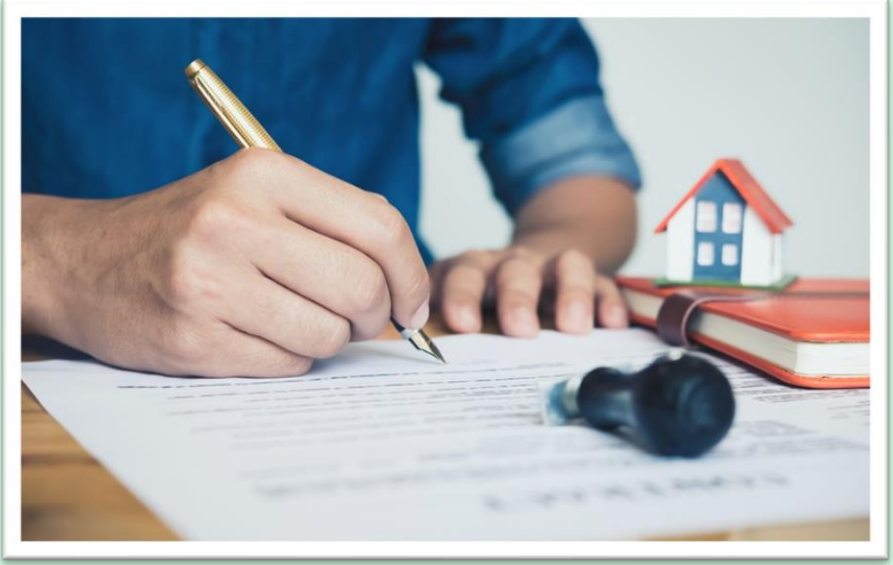
في القرن السابع الميلادي لم يكن مألوفاً لدى العرب أو لدى الأمم من حولهم عملية توثيق البيع والشراء. فقد كانت العمليات التجارية تتم عشوائياً من دون أي تنظيم، إلا في حدود ضيقة جداً. وبقي الوضع على ما هو عليه حتى جاء الإسلام عندما أمر النبي صلى الله عليه وسلم بتوثيق العمليات التجارية بين الناس.



وبالطبع لم يأت النبي بهذا النظام من تلقاء نفسه، بل بأمر إلهي في قوله تعالى: (إِذَا تَدَايَيْتُمْ بِدِينٍ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى فَاكْتُبُوهُ) [البقرة: 282]، ولذلك يمكن القول بأن أول تنظيم للعمليات التجارية تم في العهد الإسلامي. وفي العصر الحديث جاءت الثورة الفرنسية، وبدأت بعدها صياغة مجموعة من القوانين التي تنظم العمليات التجارية، والعجيب أن هذه القوانين ذاتها موجودة في القرآن العظيم!

2- نظام الكاتب بالعدل

هذا النظام لم يكن معروفاً في الدول المتقدمة إلا حديثاً، ثم أخذته الدول العربية منها، ونسبنا بأن هذا النظام موجود في القرآن الكريم قبل أربعة عشر قرناً في قوله تعالى: (وَلْيَكْتُبْ بَيْنَكُمْ كَاتِبٌ بِالْعَدْلِ)، ولذلك يجب القول بأن نظام الكاتب بالعدل والذي يهدف لتوثيق عمليات البيع والشراء بين الناس، هو نظام قرآني وليس نظاماً غريباً!



ثم إن القرآن أمر بكتابة كافة التفاصيل في العقد، وكتابة العقود فنّ قائم بذاته، لأن كلمة واحدة قد تغير مضمون العقد بشكل كامل، ولذلك فإن القوانين الحديثة تقول بأنه ينبغي كتابة كل التفاصيل صغيرة أو كبيرة، وهذا ما أشار إليه القرآن بقول تعالى: **(وَلَا تَسَامُوا أَنْ تَكْتُبُوهُ صَغِيرًا أَوْ كَبِيرًا إِلَىٰ أَجَلِهِ)**، انظروا معي كيف تحدد هذه الآية الأجل أو المدة في العقد، ويقول خبراء القانون، إن أهم ركن من أركان العقد هو الأجل أو مدة العقد أو زمن تسديد الدين!

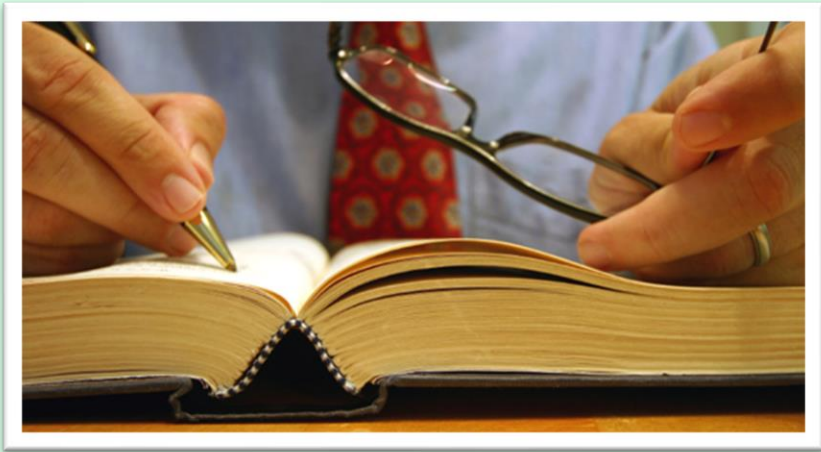
القوانين الحديثة تقول بأنه ينبغي على الكاتب بالعدل أن يكتب الحقيقة كاملة ولا يتواطأ مع أحد الفريقين على حساب الآخر، وهذا ما أكدته القرآن ولم يغفل عنه بقوله تعالى: (وَلَا يَأْبَ كَاتِبٌ أَنْ يَكْتُبَ كَمَا عَلَّمَهُ اللَّهُ).

كذلك تقول القوانين الحديثة إنه يجب الإقرار من قبل كلا الطرفين وبخاصة الطرف الدائن أو البائع أو صاحب السلعة، وأن يكون الإقرار واضحاً لا لبس فيه، والعجيب أن القرآن ذكر هذا الأمر أيضاً، يقول تعالى: (وَلِيُخَلِّ الْأَذَى عَلَيْهِ الْحَقُّ) أي يردد العبارات التي تفيد بأنه موافق على عملية الدين أو البيع.



3- نظام الولي والوكالة

هناك أشخاص ليس لديهم القدرة على البيع والشراء وليسوا مؤهلين قانونياً لتمثل هذه العمليات، ومنهم الأطفال والمصابين بأمراض عقلية وهؤلاء أجاز لهم القانون اتخاذ ولي أو وكيل لهم ينوب عنهم في العقد. والقرآن أيضاً لم ينس ذلك وقد ذكر هذا الأمر بقوله تعالى: (فَإِنْ كَانَ الَّذِي عَلَيْهِ الْحَقُّ سَفِيهًا أَوْ ضَعِيفًا أَوْ لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يُمِلَّ هُوَ فَلْيُمْلِكْ لِوَلِيِّهِ بِالْعَدْلِ)، وتأملوا معي التأكيد القرآني على العدل دائماً (فَلْيُمْلِكْ لِوَلِيِّهِ بِالْعَدْلِ) لأن العدل أساس النظام القضائي الناجح.



بالنسبة لقوانين الوكالات في البلاد العربية فإن هذا النظام مأخوذ بالكامل من القوانين الفرنسية والغربية، حيث أن الناس اليوم ليس لديهم خبرة في أمور القانون فيلجأون إلى محامٍ ينوب عنهم في متابعة القضية التجارية أو غيرها، مع العلم أن القرآن قد طرح هذا التشريع قبل 1400 سنة، وذلك من خلال قوله تعالى: (أَوْ لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يُمَلَّ هُوَ فَلْيُمَلِّ وَلِيُّهُ بِالْعَدْلِ)، فالولي أو الوكيل هو الشخص الذي ينوب عن صاحب العلاقة الأصلي، وهو ما نسميه بالوكالة.



4- نظام الشهود

نظام الشهادة مهم جداً لحل أي نزاع قانوني ينشأ بين المتخاصمين، وقد تم تطوير هذا النظام عبر السنين حيث تم وضع ضوابط تنظم عمل الشهود والعجيب أن القرآن طرح هذا التشريع بل وأمر به وهو أن يكون هناك شهود على أي عملية تجارية، ونظام الشهود معروف في القوانين الغربية، ويعتبرونه من إنجازاتهم، مع العلم أن القرآن قد سبقهم إلى هذا الأمر قبل ذلك بزمن طويل. يقول تعالى: **(وَأَشْهِدُوا إِذَا تَبَايَعْتُمْ)**، ثم يقول بعد ذلك محددًا عدد الشهود اللازم، ولضمان عدم كذب الشاهد: **(وَاسْتَشْهِدُوا شَهِيدَيْنِ مِنْ رِجَالِكُمْ)**.



وهنا تجدر الإشارة إلى أن القرآن ميز بين الرجل والمرأة، فالشهادة عملية دقيقة وحساسة ويتوقف عليها مصالح الناس، وبالتالي فإن شهادة المرأة الواحدة لا تكفي لا بد من امرأتين، (فَرَجُلٌ وَامْرَأَتَانِ) لماذا؟ ببساطة دماغ المرأة أصغر من دماغ الرجل بنسبة 10 % على الأقل، وكفاءة دماغ المرأة في عمليات التذكر واستحضار المعلومات وسرعة معالجتها أقل من الرجل، وهذه حقيقة علمية سبق القرآن إليها! ولذلك قال تعالى: (أَنْ تَضِلَّ إِحْدَاهُمَا فَتُذَكِّرَ إِحْدَاهُمَا الْأُخْرَى).



كذلك فإن القوانين الحديثة تؤكد على ضرورة امتثال الشاهد للشهادة أمام القاضي، ولا يجوز له أن يتخلف عنها، ويؤكدون أن ذلك ضروري من أجل نجاح القضاء وتحقيق العدالة. العجيب يا أحبتي أن القرآن لم يغفل ذلك!! يقول تعالى: (وَلَا يَأْبُ الشُّهَدَاءُ إِذَا مَا دُعُوا).

كذلك حدد القرآن نوعية الشهود وأن يكونوا صادقين: (مِمَّنْ تَرْضَوْنَ مِنَ الشُّهَدَاءِ)، وهذا ما تقول به القوانين الحديثة، حيث يطلب القاضي أن يكون الشاهد عدلاً صادقاً، ولا تُقبل شهادة الكاذب أو الذي اشتهر بالكذب.

5- نظام التجارة الحاضرة

يقول خبراء القانون: ليس ضرورياً كتابة كل شيء في العمليات التجارية الجارية، حيث يتعذر على التاجر أن يكتب العمليات التي تتم بالبيع نقداً دون أجل، وبالتالي فإن ذلك يسهل الكثير من العمليات التجارية الجارية، والعجيب أن القرآن قد أشار إلى ذلك ولم يغفل عنه، يقول تعالى: (إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً حَاضِرَةً تُدِيرُونَهَا بَيْنَكُمْ)، فمثل هذا النوع من أنواع البيع والشراء ليس ضرورياً

أن يكتب أو يوثق، قال تعالى بعد ذلك: **(فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَلَّا تَكْتُبُوهَا)**، ولذلك

فإن القرآن وضع أساساً للعمليات التجارية.



والقرآن يؤكد دائماً على نقطة لا نجدها في القوانين الوضعية، وهي أن الله

تعالى يعلم كل شيء، ويعلم ما في النفوس، ولذلك قال: **(وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ**

عَلِيمٌ)، وهذا أسلوب نفسي رائع لضمان تطبيق هذه القوانين وعدم التلاعب

فيها، أو التحايل على القانون كما نراه اليوم. فعندما تدرك أيها البائع أو أيها

المشتري أن الله يعلم ما تفكر به، ويعلم نيتك وسوف يحاسبك عليها، والعقوبة

ستكون نار جهنم، عندها لا بد أن تنضبط وتطبق ما أمرك الله تعالى به، وهنا

تتجلى روعة هذه القوانين الإلهية.

6- نظام الرهن

هناك نظام مهم في العمليات التجارية هو الرهن، وربما نتذكر الأزمة المالية العالمية وأحد أسبابها إساءة هذا النظام، وعقد صفقات وهمية مع البنوك، مما أدى إلى انهيار النظام المالي العالمي. هذا الرهن تحدث عنه القرآن ونظّمه بقول تعالى: **(فَرِهَانٌ مَّقْبُوضَةٌ)**، ولذلك فإن القرآن سبق القانونيين في الغرب إلى مثل هذا النظام، ولم يكتف بذلك (كما تفعل البنوك اليوم) بل أمر بأداء الأمانة بقوله تعالى: **(فَلْيُؤَدِّ الَّذِي أُؤْتِمِنَ أَمَانَتَهُ وَلْيَتَّقِ اللَّهَ رَبَّهُ)**، وسبحان الله! لو تأملنا معظم الدعاوى والشكاوى في المحاكم وجدناها تحت بند "إساءة الأمانة"، ولو أن الناس طبقوا هذه الآية لزال كل المشاكل والقضايا التي تساهم في دمار الاقتصاد العالمي.



7- نظام حماية الشهود وعقوبة الشهادة الكاذبة

يؤكد المشرعون حديثاً على ضرورة الاهتمام بموضوع حماية الشهود، وهذا الموضوع أخذ مساحة كبيرة من المؤتمرات والمناقشات بهدف تحسين حماية الشهود، حتى إن بعض القانونيين يعتبرون أن النظام القضائي لن يكون ناجحاً من دون تأمين الحماية الكافية للشهود، وعدم خوفهم من بطش أحد الفريقين المتخاصمين.



ربما نعجب أن هذه الآية العظيمة لم تغفل هذا الجانب المهم، بل أضافت له جانباً مهماً وهو حماية الكاتب بالعدل أيضاً، ولذلك قال تعالى: **(وَلَا يُضَارَّ كَاتِبٌ وَلَا شَهِيدٌ)**، وحذر من خطورة الإضرار بالشهود أو بالكاتب، فقال: **(وَإِنْ تَفْعَلُوا فَإِنَّهُ فُسُوقٌ بِكُمْ)**. ومثل هذه التعاليم تجد صدى كبيراً في النفس البشرية. ولكن الشاهد أحياناً لا يقول الحقيقة كاملة، وهذا يحدث كثيراً في المحاكم، فهل نسي القرآن هذا الأمر المهم؟



بالطبع الله لا ينسى أي شيء ، كيف ينسى وهو خالق كل شيء عز وجل ،
ولذلك قال: (وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ وَمَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ)، فهذا أمر صريح
بضرورة قول الحقيقة كاملة، وانظروا كيف أن الله تعالى أمر باتخاذ الشهود،
ونظم عملهم وأمر بحمايتهم وأمرهم بقول الحقيقة، وهذا ما نجده في القوانين
الحديثة.



أطول آية في القرآن

والآن نأتي إلى النص الكريم الذي ينظم هذه العلاقات ويعطي كل ذي حق حقه،
يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَدَايَنْتُمْ بِدِينٍ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى فَاكْتُبُوهُ

وَلْيَكْتُبْ بَيْنَكُمْ كَاتِبٌ بِالْعَدْلِ وَلَا يَأْب كَاتِبٌ أَنْ يَكْتُبَ كَمَا عَلَّمَهُ اللَّهُ فَلْيَكْتُبْ وَلْيُمْلِلِ
 الَّذِي عَلَيْهِ الْحَقُّ وَلْيَتَّقِ اللَّهَ رَبَّهُ وَلَا بِيخْسَ مِنْهُ شَيْئًا فَإِنْ كَانَ الَّذِي عَلَيْهِ الْحَقُّ
 سَفِيهًا أَوْ ضَعِيفًا أَوْ لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يُمِلَّ هُوَ فَلْيُمْلِلْ وَلِيُّهُ بِالْعَدْلِ وَاسْتَشْهِدُوا
 شَهِيدَيْنِ مِنْ رِجَالِكُمْ فَإِنْ لَمْ يَكُونَا رَجُلَيْنِ فَرَجُلٌ وَامْرَأَتَانِ مِمَّنْ تَرْضَوْنَ مِنَ
 الشُّهَدَاءِ أَنْ تَضِلَّ إِحْدَاهُمَا فَتُذَكِّرَ إِحْدَاهُمَا الْأُخْرَى وَلَا يَأْب الشُّهَدَاءُ إِذَا مَا دُعُوا
 وَلَا تَسْأَمُوا أَنْ تَكْتُبُوهُ صَغِيرًا أَوْ كَبِيرًا إِلَىٰ أَجَلِهِ ذَلِكُمْ أَقْسَطُ عِنْدَ اللَّهِ وَأَقْوَمُ
 لِلشَّهَادَةِ وَأَدْنَىٰ أَلَّا تَرْتَابُوا إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً حَاضِرَةً تُدِيرُونَهَا بَيْنَكُمْ فَلَيْسَ
 عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَلَّا تَكْتُبُوهَا وَأَشْهِدُوا إِذَا تَبَايَعْتُمْ وَلَا يُضَارَّ كَاتِبٌ وَلَا شَهِيدٌ وَإِنْ
 تَفَعَّلُوا فَإِنَّهُ فُسُوقٌ بِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ * وَإِنْ كُنْتُمْ
 عَلَىٰ سَفَرٍ وَلَمْ تَجِدُوا كَاتِبًا فَرِهَانٌ مَقْبُوضَةٌ فَإِنْ أَمِنَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا فَلْيُؤَدِّ الَّذِي
 أُؤْتِمِنَ أَمَانَتَهُ وَلْيَتَّقِ اللَّهَ رَبَّهُ وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ وَمَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ وَاللَّهُ

بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ) [البقرة: 282-283].

هناك شيء ملفت للانتباه في هذه الآية العظيمة، وهي موضوع التقوى الذي تكرر ثلاث مرات: في قوله تعالى: **(وَلْيَتَّقِ اللَّهَ رَبَّهُ وَلَا يَبْخَسْ مِنْهُ شَيْئًا)**: أمر إلهي بالتقوى وأن الله يراك ويرقبك، ولذلك إياك أيها المشتري أن تأخذ ما ليس لك، أو تنقص من قيمة البضاعة بل أعط صاحبها حقه كاملاً. وقوله **(وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ)**: وهنا أمر إليه بالتقوى للجميع (الكاتب والشهود والبايع والمشتري). وقوله **(وَلْيَتَّقِ اللَّهَ رَبَّهُ وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ)**: أمر بالتقوى وعدم كتمان الشهادة. ولكن ماذا يعني ذلك؟



إن مشكلة القوانين الوضعية أنه عند غياب الرقيب، فلا توجد وسيلة فعالة تمنع الإنسان من الخطأ أو الغش أو إساءة الأمانة، ولكن القرآن جعلك تشعر

بمراقبة الله لك في كل لحظة، وهنا ضمن التطبيق العملي للقوانين حتى أثناء غياب الرقابة عليه، وهذه هي عظمة التشريعات الإلهية.

كذلك يؤكد خبراء القانون أن وضع القانون لا يكفي إنما ينبغي وضع الآلية التي تضمن تطبيق القوانين، مثل دراسة جدوى هذه القوانين وفائدتها وانعكاساتها على المجتمع، والعجيب أن القرآن لم يغفل هذه الناحية الهامة، ولم يضع القوانين من دون هدف وحكمة وتوجيه، بل وضع التوجيهات اللازمة والتي تضمن تطبيق هذه القوانين، ولذلك فقد وضع لنا الله ثلاثة أهداف من هذه القوانين وهي في قوله تعالى: **(ذَلِكُمْ أَفْسَطُ عِنْدَ اللَّهِ وَأَقْوَمُ لِلشَّهَادَةِ وَأَدْنَىٰ أَلَّا تَرْتَابُوا):**



1- **ذَلِكُمْ أَفْسَطُ عِنْدَ اللَّهِ:** انظروا معي كيف يضع القرآن دائماً وفي مقدمة

الأهداف، التوجه إلى الله تعالى، فقبل كل شيء، يجب أن تشعر بمراقبة الله

لك، وعندما تحقق ذلك فإنه يستحيل أن تخون الأمانة أو تغش أو تبخس

الآخرين حقوقهم، وهذا ما لم تحققه القوانين الوضعية التي "تهمل" وجود خالق

عظيم يتصرف بهذا الكون، ولذلك نرى بأن تطبيق القوانين الوضعية يكون

ضعيفاً، وغالباً ما تخضع لتعديلات وإضافات مستمرة، على عكس القوانين

الإلهية الثابتة.



2- وَأَقْوَمُ لِلشَّهَادَةِ: هذا الهدف يحدد الطريقة المثالية للتعامل من خلال

توضيح الشهادة، حيث أن معظم النزاعات التجارية التي نراها اليوم، تحدث نتيجة غموض العقد والتباس ذلك على الشهود، ولكن القرآن كان حريصاً على التدقيق على هذه النقطة، أي ضرورة إحكام الشهادة ووضوحها وتوثيقها، وضمان عدم الالتباس والابتعاد عن الأخطاء.

3- وَأَدْنَى أَلَّا تَزْتَابُوا: هذا الهدف مهم جداً لدفع أية شبهة أو خطأ أو ارتياب.

ويقول القانونيون والمشرعون، من الضروري جداً أن تتم كتابة العقد بوضوح كامل مراعية كل التفاصيل، وأن يتم دفع أي ارتياب يمكن أن يحدث. ونقول أليس هذا ما أمر به القرآن؟



النظام القرآني للعمليات التجارية يتميز بأنه صادر من الله تعالى، ولذلك فإنه يمثل أمراً إلهياً من تركه فقد أثم، ومن فعله أخذ الأجر والثواب، وهذا لا نجده في القوانين الوضعية التي جاءت فقط لحماية الحقوق.

قد يقول قائل كيف يمكن بكلمات قليلة أن نختصر كتب القانون التي تملأ المكتبات والجامعات؟ ونقول إن المسلمين بفضل هذه التعليمات القليلة بكلماتها ولكنها عظيمة بأثرها، استطاعوا أن يفتحوا العالم وأن يحقوا العدل بشكل لم يحققه أحد على مر العصور!! وهذا يدل على أثر تعاليم القرآن على الناس، ولكننا عندما ابتعدنا عن هذا الكتاب وعن تعاليم الخالق عز وجل، ركبنا الهوم وأصبحنا أكثر الأمم تخلفاً: غثاء كغثاء السيل!!



وقد يقول آخر: هناك العديد من القوانين في شريعة حمورابي والقوانين الرومانية والقوانين التي كانت سائدة في حضارة الصين والهند وغيرها قبل الإسلام، ونقول: إن هذه القوانين كانت مزيجاً من الصواب والخطأ، بل هذه القوانين كانت تعطي الحصانة المطلقة للملك أو الإمبراطور، والذي فعله الإسلام أنه صحح القوانين الخاطئة، وأبقى على القوانين الصحيحة، وهذا لم يكن باستطاعة بشر يعيش في ذلك الزمن، ولذلك فإن هذه الآية من آيات الإعجاز التشريعي والتي تشهد على صدق القرآن وأنه كتاب صالح لكل زمان ومكان.



ونقول بالله عليكم: هل يمكن لإنسان يتهمونه بالتخلف والإرهاب، أن يأتي بمثل هذه التشريعات التي تعمل بها اليوم كبرى الدول في العالم؟ إنه دليل صادق على أنه رسول من عند الله عز وجل، وأنه كما وصفه ربه بقوله: (قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبِ لَاسْتَكْتَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ) [الأعراف: 188]. ولا بد من السؤال: من أين جاء هذا النبي بتشريعات دقيقة كهذه، واختصرها في آية واحدة، لو لم يكن رسولاً من عند الله؟!



التحكم بالغضب: ملف شامل



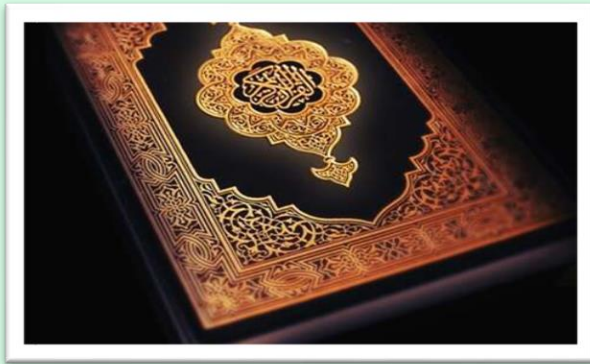
في هذا البحث نتأمل النتائج الخطيرة لظاهرة الغضب التي انتشرت بشكل كبير في هذا العصر، وكيف تحدث القرآن عن علاجها وكيف يتطابق ذلك مع الدراسات النفسية الحديثة....

الغضب من الصفات التي نهى عنها النبي الرحيم صلى الله عليه وسلم، وكلنا يذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء ليأخذ النصيحة من الرسول فأمره ألا يغضب فقال زدني قال لا تغضب فقال زدني قال لا تغضب... ولا زال النبي يكرر هذا الأمر حتى انتهى الأعرابي عن السؤال. وسؤالنا: لماذا كل هذا الاهتمام النبوي بموضوع الغضب، وما هي آثاره الخطيرة، وما هي وسائل العلاج؟ هذا هو موضوع بحثنا.



إن هذه الكلمة يطلقها علماء الغرب اليوم بعدما اكتشفوا ما تحمله من أسرار وفوائد ودلالات، إنها (لا تغضب) والتي كررها النبي مراراً للأعرابي حتى خُيل له أن الإسلام يتلخص في هذه العبارة الرائعة (لا تغضب)، فالغضب هو مفتاح لكل أبواب الشر، ومفتاح للاستكبار الذي يعاني منه الملحدون وغيرهم من المشككين، ويمكنني أن أقول إن الغضب هو مفتاح جهنم والعياذ بالله.

وقد كان نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم لا يغضب أبداً لنفسه ولا لأمر من أمور الدنيا، إلا أن تُنتهك حرمة من حرمت الله تعالى، وهنا تكمن عظمة هذا النبي الذي يستهزئ به أعداؤه لأنهم حقيقة لم يجدوا أي حجة علمية يطلقوها وبعدها أصبحت حقائبهم فارغة لجؤوا إلى وسيلة الضعفاء ألا وهي الاستهزاء!



ولكي تكون حجتنا علمية أود أن أعرض أولاً ما نشرته جريدة ديلي ميل البريطانية عن نداء يوجهه باحثون بريطانيون يعتقدون أنه الحل لمشاكل الغرب التي تولدت لديه بنتيجة الإلحاد. فالיום يشهد الغرب أعلى معدلات للجريمة والاعتصاب والعنف بأشكاله في الشارع والمنزل، إنها ظاهرة اجتماعية خطيرة أنفقوا الملايين من أجل إيجاد علاج لها، فانظروا بماذا خرجوا أخيراً!!



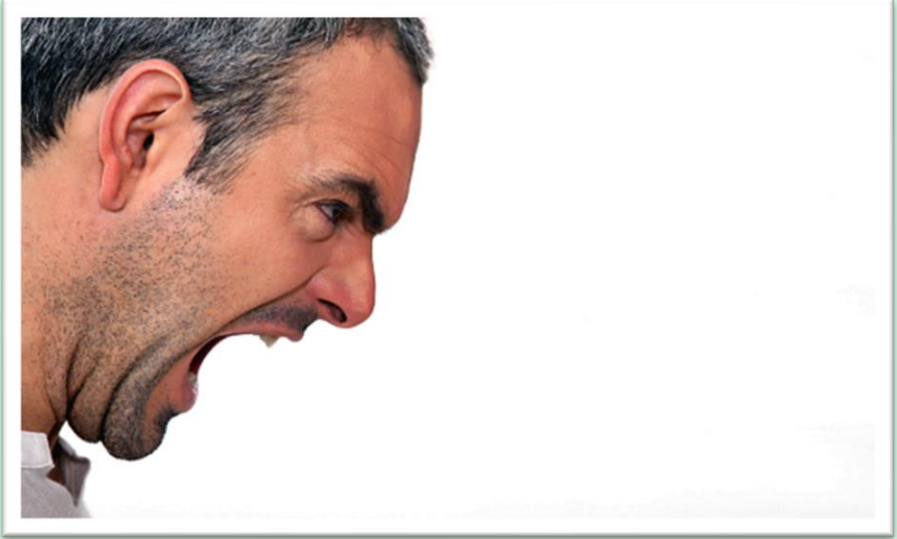
فقد حذر عدد من الأطباء البريطانيين من تفشي ظاهرة انعدام السيطرة علي المزاج مؤكدين أنها تعد مشكلة كبيرة علي الرغم من أن أحداً لا يعتبر أنها

تحتاج علاجاً. وقال الأطباء إن عدم التمكن من السيطرة على الغضب أصبح ظاهرة تتزايد وتتسبب بارتفاع أعداد الأعمال الإجرامية وتفكك عائلات بالإضافة إلى المشاكل الصحية الجسدية والعقلية.

وجد الأطباء علاقة قوية بين الغضب المزمن والحاد وأمراض القلب والسرطان والجلطات والإحباط وحتى الإصابة بالزكام بشكل متكرر!! وكانت مؤسسة العناية بالصحة العقلية قد أطلقت مسحاً يظهر خطر هذه الظاهرة داعية إلى مواجهة خطرها لأنها تؤذي حياة الكثيرين.



وقال المدير التنفيذي في المؤسسة الدكتور "أندرو ماكالوك" إنه من الغريب أن يترك الناس وحيدين عندما يتعلق الأمر بشعور قوي مثل الغضب في مجتمع يستطيعون فيه أن يحصلوا على مساعدة عند المعاناة من الإحباط والقلق والذعر والخوف واضطرابات الأكل وغيرها من المشاكل النفسية. إن هذا الغضب إذا استمر فسوف يهدم حياة الفرد. وأقر الباحثون بأن معالجة مشكلة الغضب ليست بالأمر السهل لكن منافعها كبيرة جداً!!



وأكدت هذه الدراسة أن الغضب أصبح مشكلة كبرى تشمل ربع المجتمع وتسبب الكثير من الإحباط، ولذلك أطلقوا نداءً موحداً يؤكدون من خلاله على ضرورة ألا يغضب الإنسان كوسيلة لعلاج معظم مشاكل المجتمع وبخاصة الشباب.

ونقول يا أحبتي! إن علماء الغرب يرددون كلام النبي الأعظم بعدما ثبت لهم أن الحل يكمن في هذه العبارة (لا تغضب)، وأقول بالله عليكم هل صاحب هذا النداء الرائع (لا تغضب) هو رجل انفعالي أم رجل رحيم بأمتة يريد الخير لهم؟؟

انظروا معي كيف يعود الغرب شيئاً فشيئاً إلى تعاليم الإسلام، ماذا يعني ذلك؟ إنه يعني شيئاً واحداً ألا وهو أن الإنسان عندما يبحث ويفكر ويكتشف الحقائق العلمية ويخوض التجارب لابد أن يصل إلى نفس الحقائق التي جاء بها هذا النبي الأعظم صلوات ربي وسلامه عليه!! وسؤالي هل ازداد حبكم لنبي الرحمة صلى الله عليه وسلم بعدما اطلعتم على هذا البحث؟

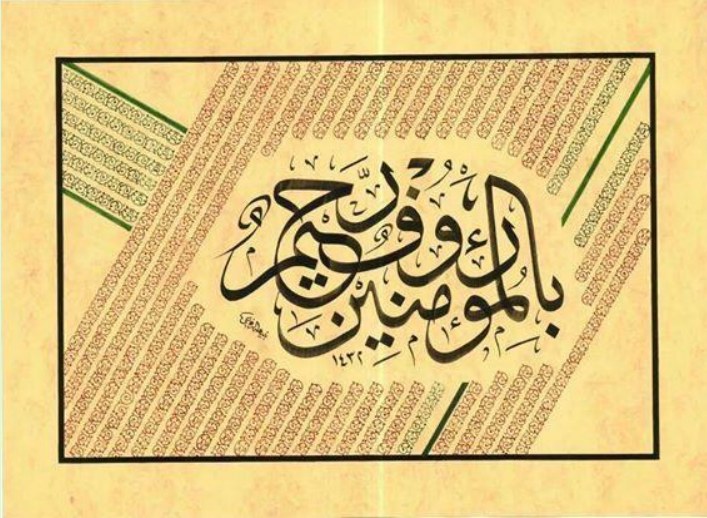
إن الحقائق التي جاء بها رسولنا تمثل الفطرة التي فطر الله الناس عليها، وهذا أكبر دليل مادي على أن محمداً صلى الله عليه وسلم صادق في دعوته إلى

الله، وصدق الله عندما وصفه بصفة لم يصف بها غيره من المخلوقات، يقول

تعالى: (لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ

بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ * فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ

وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ) [التوبة: 128-129].



الغضب الإيجابي!

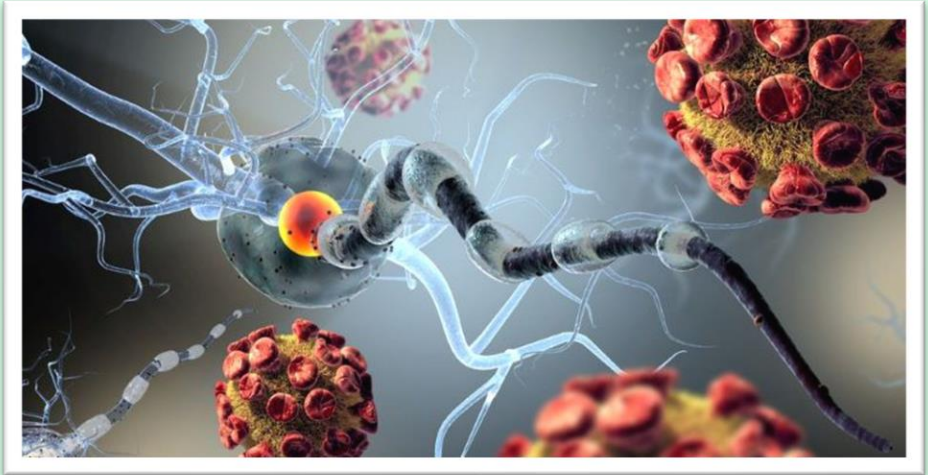
جاء في دراسة أجراها بنك المعلومات "كاهوت" على شبكة الإنترنت أن فقدان

الأعصاب يكلف الاقتصاد البريطاني 16 مليار جنيه إسترليني في العام. وتقول

الدراسة إن من يفقدون أعصابهم يحطمون أكثر ما يحطمون الأدوات الفخارية والكؤوس. وتقول الدراسة إن الرجال يفقدون أعصابهم أكثر من النساء. وقال 20 بالمئة من عينة بلغت 700 شخص أجريت عليهم الدراسة إن الازدحام في الشوارع يدفعهم إلى الغضب. ولكن أكثر من النصف قالوا إن الانتظار على الهاتف يدفعهم إلى الغضب. وإن ربع الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة يعرفون كيف يعبرون عن غضبهم بطريقة إيجابية.



وتقول "دونا دوسون" المتخصصة في علم النفس: إن الغضب شيء معقد جداً. وسببه في أكثر الأحيان هو الخوف من الخسارة، أو الخوف من الإصابة، أو حتى الخوف من خيبة الأمل. إنهم يعلموننا أن الغضب عاطفة سلبية، ولكنه في الواقع عاطفة إيجابية ومفيدة، ولكن الأمر يعتمد على الطريقة التي نعبر بها عنه. فمن الأفضل بطبيعة الحال أن نعبر عن العواطف وألا نكبتها في أجسامنا وعقولنا. ولكن يجب أن نحرص على أن نعبر عن الغضب بطريقة إيجابية وان نحولها إلى فعل يغير المواقف. إن الغضب الذي لا نعبر يؤدي إلى إفراز هرمونات تضعف نظام المناعة بتدمير خلايا المناعة الرئيسية.



كيف عالج النبي غضب الأعرابي؟

وهنا نتذكر كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يغضب إلا في حالة واحدة وهي أن تنتهك حرمة من حرّمات الله، أي أن غضب النبي كان موجهاً في اتجاه محدد وهو الحفاظ على الحدود والحرّمات، وهذا يضمن سلامة المجتمع وأمنه. كما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتميز بأسلوب تعليمي فيستغل المواقف التي يغضب فيها الإنسان العادي ليعطينا العبرة والموعظة.

وربما نذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء غاضباً إلى النبي وكلمه بلهجة شديدة بل وجذبه إليه وصرخ في وجهه قائلاً يا محمد أعطني مما أعطاك الله... فغضب أصحاب النبي غضباً شديداً وهمّوا بقتل الأعرابي، ولكن النبي الرحيم قال لهم: خلّوا بين وبينه...

لقد عرف المرض وعرف العلاج، الأعرابي يغضب والصحابه يغضبون ولكن النبي بكل هدوء يعالج الموقف ويعطينا درساً في علاج الغضب. ويأمر النبي ذلك الأعرابي أن يأخذ ما يشاء من بيت المال، وعند هذه اللحظة يدرك

الأعرابي كرم محمد وأنه ليس رجلاً عادياً بل هو نبي مرسل، وهنا يعتذر للنبي
ويعلن إسلامه...

وهنا تأملوا معي كيف يستغل النبي هذا الموقف ليعلم أصحابه - انظروا إلى
البرمجة الإيجابية في أسلوب خير البشر، يقول لهم لو تركتكم تقتلوه لمت
كافراً... ولكن هذا الأعرابي ذهب فجاء بقييلته وكلها قد أعلنت إسلامها!!! بالله
عليكم هل هذا نبي العنف أم نبي الرحمة؟



الغضب يضعف جهاز المناعة

ومواصفاتها وخصالها قد يكون لها جميعاً نفوذ على قدرة جهاز المناعة في الجسم على مواجهة المرض والتخلص منه. وتقول الدكتورة "آنا مارشلاند" من جامعة بيتسبره الأمريكية إن ذوي المعدلات العالية من التنبه العصبي (نيوروتيسيزم) قد لا يتمتعون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية.

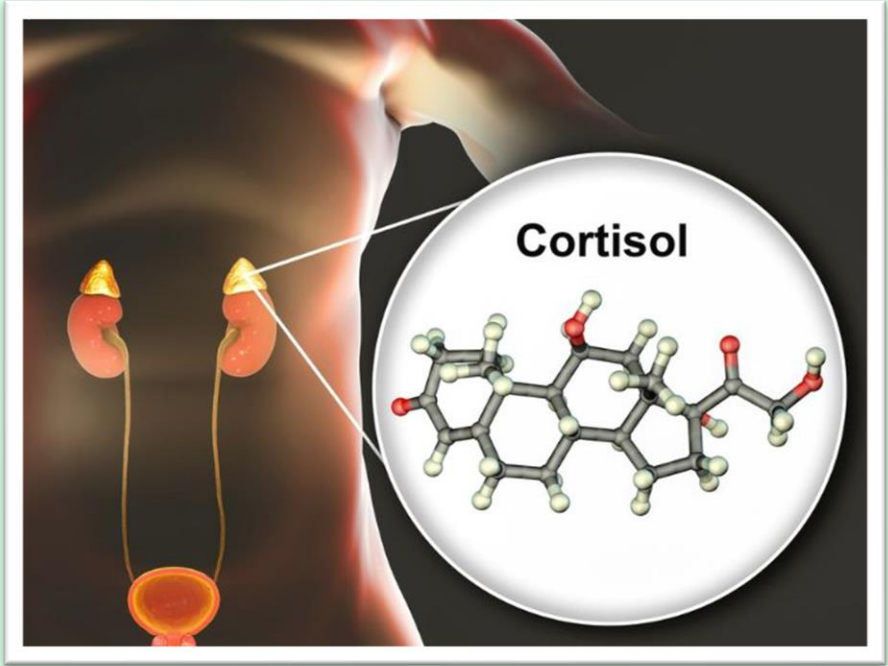


فقد قام باحثون في كلية الطب بجامعة بيتسبره تحت إشراف الدكتورة مارشلاند، بفحص ردود فعل أكثر من ثمانين متطوعاً حقنوا بلقاح لمعالجة

مرض التهاب الكبد الوبائي، وهو مرض فيروسي، واللقاح ينشّط جهاز المناعة في الجسم من خلال تعريضه لكمية صغيرة جداً من الفيروس، كما أُدخل المتطوعون في اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تنبهاها العصبي. وتبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التنبه العصبي يميلون إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استنارتهم وتعريضهم للضغط والاضطراب النفسي والإجهاد العصبي. وظهر أن المتطوعين من ذوي التنبه العصبي العالي يميلون أيضاً إلى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء للقاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بنظرائهم الذين لهم معدلات طبيعية من التنبه العصبي. وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت إليه دراسات سابقة من أن ذوي التنبه العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتعقيداتها.

وتقول الدكتورة مارشاند إن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التنبه العصبي العالي يتمتعون بجهاز مناعة أقل كفاءة من غيرهم، مما يعرضهم

أكثر من غيرهم للأمراض وأعراضها. وكانت دراسة سابقة أجريت في أوهايو بالولايات المتحدة، قد وجدت أن قوة تأثير اللقاحات والعقاقير الطبية المضادة لذات الرئة تقل عند من يعانون من الضغوط العصبية، وهو ما يؤيد النتائج الجديدة. كما ذكرت دراسة أوهايو أنه للضغط النفسي والقلق تأثير مباشر على حجم الهرمونات في الجسم، ومنها الكورتيزول الذي له تأثير فعال على أداء جهاز المناعة.



عدم التحكم بالغضب يؤدي إلى الوزن الزائد ومشاكل صحية

أفادت دراسة جديدة بأن عدم قدرة المراهق على التحكم في الغضب قد يسبب له مشكلات صحية في المستقبل. وخلصت الدراسة إلى أن المراهقين الذين يعانون من مشكلات في التحكم في غضبهم يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن. وقال العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأمريكية في سان فرانسيسكو إن المراهقين الذي يكتمون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة أو زيادة الوزن وهو ما قد يؤدي إلى تعرضهم لأمراض مثل مرض القلب أو السكري.



وقام أطباء من مركز علوم القلب في جامعة تكساس بدراسة 160 مراهق تتراوح أعمارهم ما بين 14 و 17 عاماً على مدى ثلاث سنوات. واستخدم الأطباء اختبارات نفسية لمعرفة كيفية استجابتهم للغضب. ووجد الأطباء أن المراهقين الذين يمكنهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن. أما من يعانون من مشكلات في التعامل مع الغضب سواء بكبت مشاعرهم أو فقدان أعصابهم فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن.

يقول البروفيسور "ويليام مولر" الذي قاد فريق البحث في الدراسة: ترتبط السمنة بالطرق غير الصحية في التعبير عن الغضب. فمشكلات التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات في الأكل وزيادة الوزن وهو ما قد يؤدي بدوره إلى الإصابة بمرض القلب في سن مبكرة. إن الأمر لا يقتصر فقط على مجرد الأكل والتمارين، ولكن يجب علينا أن ننتبه إلى الجانب الاجتماعي.

ويؤكد الدكتور "مايك فيشر" من الجمعية البريطانية للتحكم في الغضب إن العديد من المراهقين لديهم مشكلات تتعلق بالتحكم في الغضب. إن نحو 50 بالمئة من المكالمات التي نستقبلها هي لآباء يعربون عن مخاوفهم بشأن أطفالهم.



للغضب أنواع خفية يُصاب بها الملايين!

تقول دراسة نشرت حديثا في الولايات المتحدة إن مرضا يسمى عرض الانفعال

المتقطع (أي إي دي) قد يكون السبب وراء قيام بعض الأشخاص بإظهار

انفعالات فجائية عنيفة وغير مبررة. وتضيف الدراسة إن ما يقارب 10 مليون أمريكي يعانون من هذا المرض الذي طالما استُبعد عند محاولة تشخيص مثل تلك الانفعالات.

وتقول الدراسة إن 4% من سكان أمريكا يعانون من درجة حادة من "آي إي دي"، مما سبب لكل منهم ما بين 3 إلى 4 انفعالات عصبية مشابهة خلال عام واحد. ولهذا المرض تعريف دقيق في مراجع الطب النفسي، ولكن يجهل العلماء حتى الآن مدى انتشاره بين بني الإنسان.



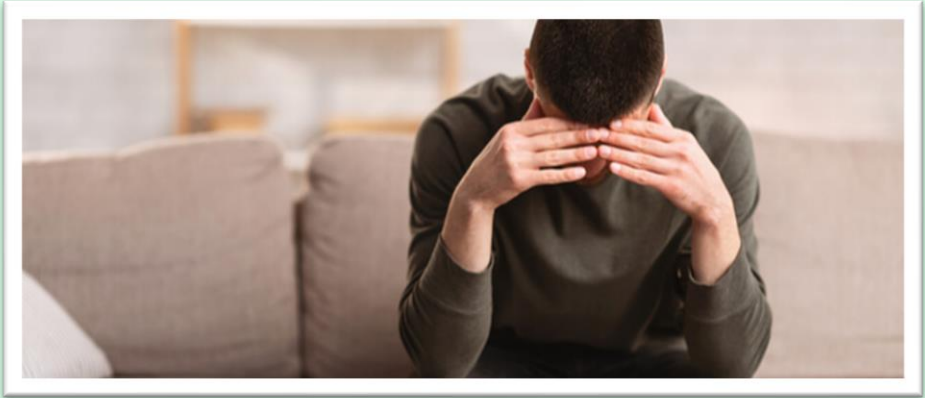
ويمكن للطبيب أن يقرر إذا ما كنت مصاباً بهذا المرض إذا تكرر قيامك بانفعالات غاضبة وعنيفة لأسباب لا تبدو ذات أهمية تستحق، ولعدة مرات. وعادة ما يفقد المصاب بهذا المرض تمالكه لأعصابه فجأة ويقوم بتدمير شيء ما، أو يعتدي أو يهدد بالاعتداء على أي شخص.

وأجرى باحثون من كليات الطب في جامعتي هارفارد وشيكاغو الأمريكيتين مسحاً مباشراً على عينة مكونة من 9282 شخص راشد خلال عامي 2001 و2003. وتوصلوا إلى أن 7.3% من عينة البحث مصابون بمرض "آي إي دي". وقدروا عدد المصابين بثمانية ملايين شخص في الولايات المتحدة لوحدها، وهو رقم أعلى بكثير من التقديرات السابقة. وتبدأ أعراض الإصابة بالمرض منذ سن الـ14 عاماً.

ويقول الدكتور "رونالد كيسلر" وهو قائد المجموعة التي أجرت البحث، إن "آي إي دي" ليس معروفاً بين العامة كمرض، ولكن حجم الأرقام التي أشارت لها

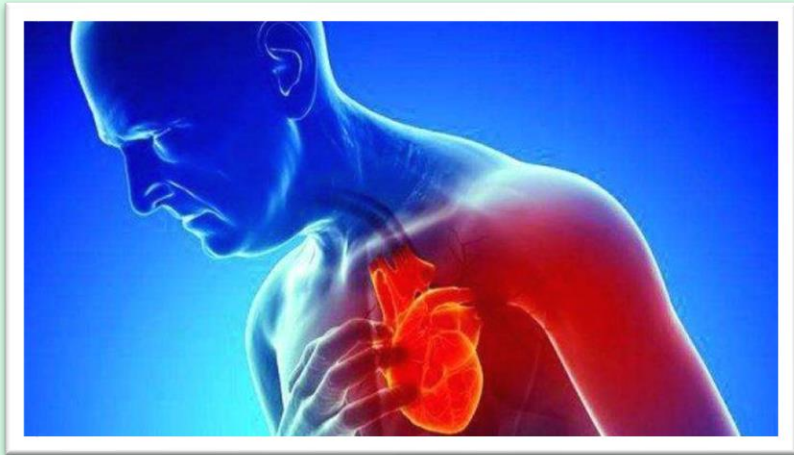
الدراسة يجعل من الضروري أن يقدر المرضى والأطباء على حد سواء حجم انتشار المرض وأن يسعوا لتطوير استراتيجيات لعلاجهم.

ويوضح زميله الدكتور "إيميل كوكارو" أن العامة ينظرون للانفعالات الحادة المرتبطة بهذا المرض على أنها مجرد سوء سلوك، وبالتالي فهم لا يعيرونها اهتماماً كمرض له أسباب جينية وفسولوجية ويمكن علاجه. ويرى العلماء أن من الضروري تطبيق سياسات وقائية وتوفير العلاج المبكر مما قد يفيد في مساعدة الأشخاص على تجنب مشاكل لها ارتباط بالمرض مثل الإدمان على الكحول أو المخدرات أو الإصابة بالاكتئاب.



الغضب يسرع الإصابة بالسكتة القلبية

قال علماء أمريكيون إن المزاج السيئ لدى الشباب الذكور قد يؤدي إلى الإصابة بمرض القلب في وقت مبكر في الحياة. جاء ذلك في نتائج دراسة توصلت إلى أن الشباب الذكور الذين ينتابهم الغضب عند التعرض للتعب والإرهاق العصبي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من غيرهم بنسبة تبلغ ثلاث مرات. وبينت الدراسة أن الشباب الغاضبين أكثر عرضة للإصابة المبكرة بالسكتة القلبية من أقرانهم الهادئين بنسبة تصل إلى خمس مرات، حتى لو كانوا ينحدرون من عائلات يخلو تاريخها من أمراض القلب.



وتؤكد الدكتورة "باتريشيا تشانج" التي قامت بالإشراف على جزء من البحث الذي تم إعداده في الولايات المتحدة أن عدداً من الشباب عبّر عن غضبه، بينما تمكّن عدد آخر من إخفائه، ولكن عدداً كبيراً من المشاركين كانوا سرّيعي الغضب وتنتابهم نوبات متكررة من التذمر. إن الدراسة بيّنت أن المزاج السيئ يتنبأ بالأمراض قبل ظهور أعراضها مثل مرض السكري وضغط الدم.

وأكدت أن "أفضل شيء يستطيع الرجال الشباب الغاضبون عمله هو مراجعة أخصائيين لتعلم طرق السيطرة على الغضب، وبخاصة أن دراسات سابقة بيّنت أن الأشخاص المصابين بمرض القلب يسجلون تحسناً في صحتهم حين يتعلمون كيف يسيطرون على غضبهم. واستخدمت الدكتورة تشانج وزملاؤها في دراستها معلومات حول نحو 1300 طالب كانوا يدرسون في معاهد جون هوبكنز الطبية بين عامي 1948 و 1964.

وقالت الدكتورة تشانج إنه بالرغم من أنه لا يعرف بعد كيف يسبب الغضب أمراض القلب، فإن الأدلة تشير إلى أن الإرهاق يطلق كميات مفرطة من

هرمونات تعرف باسم كاجولامينيس، منها الأدرنالين، الذي يتكون بشكل طبيعي في الجسم وينقل عادة الإيعازات. وتتهيئ هذه الهرمونات الجسم في حالات الطوارئ مثل الإصابة بالزكام، أو الإرهاق العصبي أو الصدمة وذلك بتقليص جدران الأوعية الدموية والضغط على القلب للعمل أكثر لضخ كميات إضافية من الدم.

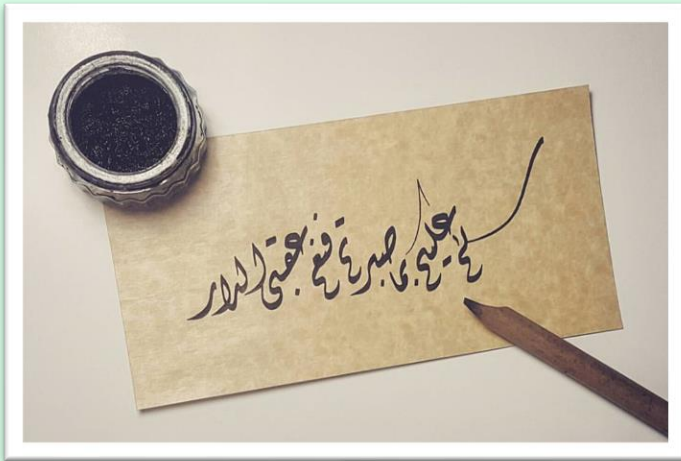


الغضب والمغفرة

انظروا معي كيف عالج القرآن ظاهرة الغضب الفتاكة، يقول تعالى عن صفات المتقين الذين استجابوا لربهم: (وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ) [الشورى: 37].

فالمغفرة هي أفضل علاج للغضب، وأقول عزيزي القارئ هل فكّرت يوماً أن
تعالج انفعالاتك السلبية بأن تغفر لمن أساء إليك، وتعتبر أن الله سيرضى عنك
ويعوضك خيراً من الانتقام بالجنة!!

إذا انظر إلى هؤلاء الذين صبروا لربهم ماذا تكون عاقبتهم، يقول تعالى:
(وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا
وَعَلَانِيَةً وَيَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ * جَنَّاتٍ عَدْنٍ
يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ
مِنْ كُلِّ بَابٍ * سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ) [الرعد: 22-24].



وانظروا معي إلى هذا العلاج الرائع: (وَيَذُرُّونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ)! أين هم علماء البرمجة اللغوية العصبية الذين يدعون أنهم وضعوا أساساً علمياً لعلاج الانفعالات، أليس ما جاء به القرآن قبل أربعة عشر قرناً هو ما ينادي به علماء النفس اليوم، وذلك عندما يقولون إن أفضل طريقة لعلاج الانفعالات والغضب أن تفكر بالجانب الإيجابي وتتسامح؟



آيات كثيرة تؤكد هذه القاعدة، يقول تعالى: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) [فصلت: 34].

انظروا كيف يريد الله منا أن نحول المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية، وكيف تتحول العداوة إلى صداقة! هذه هي قواعد علم النفس الحديث، ولكنهم يسمونها بأسماء حديثة مثل: كيف تكسب الأصدقاء، أو كيف تكسب ثقة الآخرين، أو كيف تتحكم بالذات... وغير ذلك، وجميع ذلك جاء في كتاب الله تعالى.

دراسة علمية تؤكد أن الغضب قد يقصر العمر

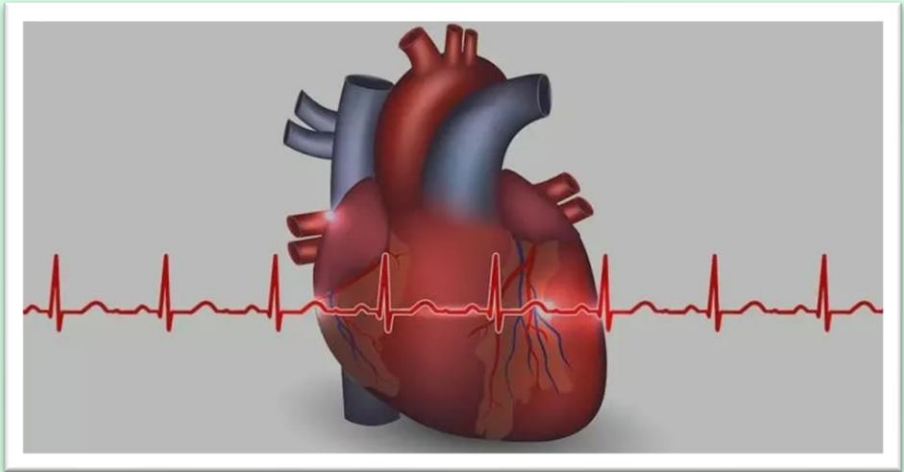
في دراسة حديثة جداً أوضحت الباحثة راشيل لامبرت أن الغضب الحقيقي، وبوسائل محددة للغاية، له تأثير على نظام القلب الكهربائي، قد تفضي للموت المفاجئ.



تقول دراسة إن الإحساس بالغضب الشديد خطر قد يهدد حياة من لهم قابلية للإصابة بمشاكل القلب ويعانون عدم انتظام نبضاته. فقد قامت د. راشيل لامبرت من جامعة "ييل"، بولاية كونتيكت، وفريق البحث، بدراسة 62 مصاباً بأمراض القلب وآخرين زرعت لهم أجهزة متابعة لكهرباء القلب تستطيع رصد الاضطرابات الخطرة وإعطاء صدمة كهربية لإعادة ضربات القلب إلى نمطها الطبيعي، في حالة عدم انتظامها.

وقد أظهرت دراسات أخرى أن الهزات الأرضية، والحروب وحتى مباريات كرة القدم قد ترفع معدلات الوفاة بالسكتة القلبية، والتي يتوقف فيها القلب عن ضخ الدم. وحول الدراسة، التي نشرت في دورية "كلية أمراض القلب الأمريكية"، قالت لامبرت: "قطعاً عندما نضع مجموعة كاملة من السكان تحت ضغوط متزايدة فإن حالات الموت المفاجئ ستزيد. بدأت دراستنا في النظر حول التأثير الحقيقي لهذا على النظام الكهربائي للقلب.

وقام المرضى المشاركون في الدراسة بتذكر مشهد أثار غضبهم مؤخراً، فيما عكف الباحثون على قياس عدم الاستقرار الكهربائي في القلب. وقالت لامبرت إن الفريق تعمد إثارة غضب المرضى، وقد وجدنا أن الغضب زاد من اضطراب كهرباء القلب لدى هؤلاء المرضى. والذين تعرضوا لأعلى مستوى من الاضطراب في كهرباء القلب جراء الغضب، ارتفعت احتمالات إصابتهم بعدم انتظام نبضات القلب، أثناء فترة المتابعة، بعشرة أضعاف ما أصاب الآخرين. وتابع العلماء المرضى لثلاثة أعوام لتحديد أي منهم تعرض لاحقا لسكتة قلبية واحتاج إلى صدمة من أجهزة متابعة نظام كهرباء القلب.



من هنا نتذكر عندما جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال له:
أوصني، قال: (لا تغضب) فردد مراراً قال: (لا تغضب) [رواه البخاري]. فلا أحد
يشكك بمخاطر الغضب وتأثيراته على القلب والدماغ والحالة النفسية للإنسان،
وفي زمن الجاهلية كان الغضب صفة الأقوياء وهي صفة محمودة لديهم تسمى
(حمية الجاهلية)، وقد نهى النبي عن الغضب، بل كان لا يغضب إلا في حالة
واحدة، وهذا ما أسماه الغضب الإيجابي وهو الغضب من أجل الله تعالى.

فقد كان النبي لا يغضب على أمر من أمور الدنيا إلا أن تُنتهك حرمة من
حرمات الله فلا يتساهل أبداً مع هذه القضية، وهذا النوع من الغضب لا يضر
الإنسان لأن الله تعالى سيكون معك ويهيئ لك أسباب الصحة والعافية،
فالإنسان الذي يبتعد عن الفواحش وعن شرب الخمر وعن التدخين وغير ذلك
مما يغضب الله، ويغضب لغضب الله، فإنه بلا شك سيكون بصحة أفضل ويكون
بحالة نفسية أكثر استقراراً، نسأل الله تعالى أن يرزقنا الصبر، فالنبي يقول: (ما
أعطى الله للمرء عطاءً أوسع من الصبر)، وأن نكون من الذين قال الله في

حقهم: (وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ

لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ

النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ * وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاجِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا

اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِدُثُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لِمَنْ لَّا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ

يَعْلَمُونَ * أُولَٰئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ

خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ) [آل عمران: 133-136].



العلاج بالصبر

مما سبق من دراسات رأينا كيف يؤكد الباحثون أن معظم حالات الغضب تأتي

بسبب عدم وجود البديل المناسب، أو عدم وجود حل للمشكلة، أو عدم وجود

شيء يستحق التسامح، وقد فشل علماء النفس في إيجاد بديل مناسب للغضب، إلا في حالة واحدة أن يحذروا الشخص الغاضب من مساوئ الغضب الطبية مثل أمراض القلب وضعف المناعة والوزن الزائد. وعلى الرغم من ذلك لا يجدون استجابة من قبل المرضى لنداءاتهم، فما هو الحل؟



لقد أعطانا القرآن الحل وهو بالصبر، ولكن الصبر من أجل ماذا ولمن نصبر وما هي المكافأة التي سنحصل عليها، وهل تستحق منا أن نكتب الغضب والانفعالات؟ يقول تعالى: (وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) [الشورى: 40]. فهل هناك أجمل من هذه

العبرة: **فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ!** ماذا ستستفيد من غضبك... بالطبع لا شيء، ولكن

البديل موجود وهو الأجر من الله تعالى هو سيعوضك عن كل شيء.

ولكن هل يكفي الصبر كعلاج ناجح؟ إذا ترافق الصبر مع المغفرة سيكون

العلاج فعالاً جداً، ولذلك قال تعالى: **(وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ)**

[الشورى: 43]، والرائع في هذه الآيات أن الله تعالى يصور لنا النتيجة التي

سنحصل عليها مسبقاً، مثلاً يقول تعالى: **(وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا)**

[الإنسان: 12]، إن أجمل شيء أن الله سيكون معك عندما تصبر على من

أساء إليك، يقول تعالى: **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ**

مَعَ الصَّابِرِينَ) [البقرة: 153]. هذه الآيات تصور لنا النتائج الإيجابية للصبر،

وهو ما يؤكد علماء النفس عندما يقولون إن أسرع طريقة لعلاج الغضب أن

تتصور النتائج السلبية للغضب، وتتصور النتائج الإيجابية فيما لو لم تغضب

وتتسامح. ولذلك قال تعالى: **(وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ)** [النساء:

25]. ويقول أيضاً: **(إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ**

كَبِيرٌ [هود: 11]. وهكذا آيات كثيرة تؤكد على أهمية الصبر بل وتصور لنا

نتائج الصبر الرائعة، فهل نأخذ بالنصيحة الإلهية، ونجعل من حياتنا كلها صبراً

على الشهوات وصبراً على أذى الآخرين، وصبراً على من حولنا؟ عليكم يا

أحبتي أن تتصوروا في اللحظة التي تأتكم إساءة من أحد، أن الله تعالى يريد

منك الصبر وسيكون معك ويرضى عنك، والله لو أننا تصورنا ذلك وشعرنا

بمراقبة الله لنا في لحظة الغضب وشعرنا بمدى محبة الله للصابرين، لتذوقنا

حلاوة الصبر ولم يكن شيء أحب إلى قلوبنا من أن نصبر على أذى الآخرين

وأن نعالج أي انفعال أو غضب بالتسامح والابتسام التي كان النبي عليه

الصلاة والسلام يعالج بها هذه الظاهرة.



يؤكد الباحثون في علم البرمجة اللغوية العصبية أن العلاج المثالي للغضب هو أن نأخذ ورقة وقلم ونتخيل ونسجل النتائج الخطيرة والمصائب التي ستحل بنا نتيجة الانفعالات السلبية والغضب، وبنفس الوقت نتخيل ونسجل النتائج الإيجابية التي سنحصل عليها عندما نصبر ونتقبل الواقع كما هو. القرآن الكريم جاء بهذه القاعدة قبل 14 قرناً، فإذا ما تأملنا آيات القرآن نلاحظ أن الله تعالى يصور لنا ما سنحصل عليه بنتيجة الصبر ثم يأمرنا بالصبر، يقول تعالى: (مَا عِنْدَكُمْ يَنْقَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [النحل: 96]، فهذه الآية وغيرها من الآيات تبشرنا بأن عطاء الله لا ينتهي، بينما عطاء البشر محدود، وكأنه يقول لك يجب أن تبقى مع الله وتثق به، ثم يأمرنا بالصبر وأن الجزاء سيكون أكبر بكثير وأحسن مما نقدمه من عمل.



نصائح لعلاج التوتر النفسي من العلم والقرآن

يؤكد علماء البرمجة اللغوية العصبية على أهمية أن تنظر لجميع المشاكل التي تحدث معك على أنها قابلة للحل، بل يجب عليك أن تستثمر أي مشكلة سلبية في حياتك لتجعل منها شيئاً إيجابياً. وقد دلت الأبحاث الجديدة على أن الإنسان عندما ينظر إلى الشيء السلبي على أنه من الممكن أن يكون إيجابياً مفيداً وفعّالاً، فإنه سيكون هكذا بالفعل.



إن كل واحد منا يتعرض في حياته لبعض المنغصات أو المشاكل أو الهموم أو الأحداث، وكلما كانت قدرة الإنسان أكبر على تحويل السلبيات إلى إيجابيات، كان هذا الإنسان قادراً على التغلب على التردد والخوف وعقدة الإحساس بالذنب.

إن أهم عمل يمكن أن تحول به الشر إلى خير هو أن تنظر إلى الأشياء السلبية بمنظار إيجابي، وهذا ما فعله القرآن عندما أكد لنا أن الأشياء التي نظنها شراً قد يكون من ورائها الخير الكثير، وهذه قمة الإيجابية في التعامل مع الأحداث، يقول تعالى: **(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)** [البقرة: 216].



إن هذه الآية تمثل سبقاً علمياً في علم البرمجة اللغوية العصبية، لأنها بمجرد أن نطبقها سوف تحدث تأثيراً عجبياً إيجابياً ينعكس على حياتنا النفسية بشكل

كامل، وهذا - أخي القارئ - ما جرّبته لسنوات طويلة حتى أصبحت هذه الآية تشكل عقيدة راسخة أمارسها كل يوم، وأنصحك بذلك!

علاج الاكتئاب

يقول علماء النفس: إن أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض النفسية وبخاصة الاكتئاب أن تكون ثقتك بالشفاء عالية جداً، حتى تصبح على يقين تام بأنك ستتحسن، وسوف تتحسن بالفعل. وقد حاول العلماء إيجاد طرق لزرع الثقة في نفوس مرضاهم، ولكن لم يجدوا إلا طريقة واحدة فعالة وهي أن يزرعوا الثقة بالطبيب المعالج.



فالمريض الذي يثق بطبيبه ثقة تامة، سوف يحصل على نتائج أفضل بكثير من ذلك المريض الذي لا يثق بطبيبه. وهذا ما فعله القرآن مع فارق واحد وهو أن الطبيب في القرآن هو الله سبحانه وتعالى!!!

ولذلك فإن الله هو من أصابك بهذا الخلل النفسي وهو القادر على أن يصرف عنك هذا الضرّ، بل وقادر على أن يبدله بالخير الكثير، يقول تعالى: (وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) [يونس: 107].

لقد كانت هذه الآية تصنع العجائب معي في أصعب الظروف، فكلما مررت بظرف صعب تذكرت على الفور هذه الآية، واستيقنت بأن الحالة التي أعاني منها إنما هي بأمر من الله تعالى، وأن الله هو القادر على أن يحول الضرّ إلى خير، ولن يستطيع أحد أن يمنع عني الخير، فيطمئن قلبي وأتحول من حالة شديدة مليئة بالاكتئاب إلى حالة روحانية مليئة بالسرور والتفاؤل، وبخاصة

عندما أعلم أن الظروف السيئة هي بتقدير الله تعالى، فأرضى بها لأنني أحب الله وأحب أي شيء يقدره الله عليّ.

وسؤالي لك أخي الكريم: ألا ترضى أن يكون الله هو طبيبك وهو مصدر الخير وهو المتصرف في حياتك كلها؟ فإذا ما عشت مع الله فهل تتخيل أن أحداً يستطيع أن يضرك والله معك!



علاج الإحباط

ما أكثر الأحداث والمشاكل التي تعصف بإنسان اليوم، فتجد أنواعاً من الإحباط تتسرّب إليه نتيجة عدم تحقق ما يطمح إليه.

فالإحباط هو حالة يمر فيها الإنسان عندما يفشل في تحقيق عمل ما، في حال زاد الإحباط عن حدود معينة ينقلب إلى مرض صعب العلاج.

ولو بحثنا بين أساليب العلاج الحديثة نجد علاجاً يقترحه الدكتور "أنتوني روبينز" الذي يعتبر من أشهر المدربين في البرمجة اللغوية العصبية، حيث يؤكد هذا الباحث أن الحالة النفسية تؤثر على وضعية الجسم وحركاته ومظهره. ولذلك فإن الإنسان المصاب بدرجة ما من الإحباط تجد الحزن يظهر عليه وتجده يتنفس بصعوبة ويتحدث ببطء ويظهر عليه أيضاً الهمّ والضيق.

ولذلك يقترح روبينز أن تتظاهر بالفرح والسرور وستجد الفرح يغمرك شيئاً فشيئاً. بل إن أفضل حالة هي تلك التي تسلم نفسك لقدرها وتنسى همومك وتعيش في حالة من التأمل والروحانية، وهذا ما أمرنا القرآن به بقوله تعالى:

(وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ

عَاقِبَةُ الْأُمُورِ) [لقمان: 22].

علاج الانفعالات

يخبرنا الإحصائيات أنه يموت أكثر من 300 ألف إنسان كل عام في الولايات المتحدة الأمريكية فقط. وهؤلاء يموتون موتاً مفاجئاً بالجلطة القلبية. وتؤكد الأبحاث أن الغضب والانفعال هو السبب الرئيسي في الكثير من أمراض القلب وضغط الدم والتوتر النفسي.



ولكن كيف يقترح العلماء علاج هذه المشكلة التي هي من أصعب المشاكل التي يعاني منها كل إنسان تقريباً؟ إنهم يؤكدون على أهمية التأمل والاسترخاء ويؤدون أحياناً على أهمية الابتعاد عن مصدر الغضب والانفعالات، وبعض الباحثين يرى أن علاج الغضب يكون بالتدريب على ألا تغضب!

ولكنني وجدتُ كتاب الله تعالى قد سبق هؤلاء العلماء إلى الحديث عن علاج لهذه المشكلة. فكل إنسان يغضب تتسرع دقات قلبه ويزداد ضغط الدم لديه، ولذلك يؤكد القرآن على أهمية أن تجعل قلبك مرتاحاً ومطمئناً وتبعد عنه أي قلق أو توتر أو تسرع في دقاته أو ازدياد في كمية الدم التي يضخها القلب. ولكن كيف نحصل على هذا الاطمئنان؟



إنه أمر بغاية السهولة، فمهما كنتَ منفِعلاً أو غاضباً أو متوتراً يكفي أن تذكر الله وتستحضر عظمة الخالق تبارك وتعالى فتستصغر بذلك الشيء الذي انفعلت لأجله، ولذلك يقول تعالى عن صفة مهمة يجب أن يتحلى بها كل مؤمن: **(الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)** [الرعد: 28].

علاج الخوف من المستقبل

هنالك مشكلة يعاني منها كل واحد منا تقريباً وهي الخوف من "المستقبل المادي" إن صحّ التعبير، وهي أن يخاف أحدنا أن يُفصل من وظيفته فيجد نفسه فجأة دون أي راتب أو مال. أو يخاف أحدنا أن يخسر ما لديه من أموال فينقلب من الغنى إلى الفقر، أو يخشى أحدنا أن تتناقص الأموال بين يديه بسبب ارتفاع الأسعار أو نقصان الرزق أو الخسارة في تجارة ما وهكذا.



إن هذه المشكلة يعاني منها الكثير، وقد كنت واحداً من هؤلاء، وأتذكر عندما يقترب موعد دفع آجار المنزل الذي كنت أقيم فيه ولا أجد أي مال معي، فكنت أعاني من قلق وخوف من المستقبل وكان هذا الأمر يشغل جزءاً كبيراً من وقتي فأخسر الكثير من الوقت في أمور لا أستخدمها وهي التفكير بالمشكلة دون جدوى.

ولكن وبسبب قراءتي لكتاب الله وتذكّري لكثير من آياته التي تؤكد على أن الله هو من سيرزقني وهو من سيحلّ لي هذه المشكلة فكانت النتيجة أنه عندما يأتي موعد الدفع تأتيني بعض الأموال من طريق لم أكن أتوقعها فأجد المشكلة وقد حُلّت بل وأجد فائضاً من المال، فأحمد الله تعالى وأنقلب من الإحساس بالخوف من المستقبل إلى الإحساس بأن ه لا توجد أي مشكلة مستقبلية لأن الله هو من سيرزقني فلم أعد أفكر كثيراً بالأسباب، لأن المسبب سبحانه وتعالى موجود.

وهكذا أصبح لدي الكثير من الوقت الفعال لأستثمره في قراءة القرآن أو الاطلاع على جديد العلم أو الكتابة والتأليف. ولذلك أنصحك أخي القارئ كلما مررت بمشكلة من هذا النوع أن تتذكر قوله تعالى: **(وَكَايَيْنَ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)** [العنكبوت: 60].



علاج حالات اليأس وفقدان الأمل

هنالك مشاكل يعتقد الكثير من الناس أنها غير قابلة للحل، وأهمها المشاكل الاقتصادية والمادية، وهذه المشاكل يعاني منها معظم الناس وتسبب الكثير من الإحباط والتوتر والخوف من المستقبل.

ولو سألنا أكبر علماء النفس والبرمجة اللغوية العصبية عن أفضل علاج لهذه المشكلة نجدهم يُجمعون على شيء واحد وهو الأمل!

إن فقدان الأمل يسبب الكثير من الأمراض أهمها الإحباط، بالإضافة إلى أن فقدان الأمل سيعطل أي نجاح محتمل أمامك. فكم من إنسان فشل عدة مرات ثم كانت هذه التجارب الفاشلة سبباً في تجربة ناجحة عوّضته عما سبق، لأنه لم يفقد الأمل من حل المشكلة.



وكم من إنسان عانى من الفقر طويلاً ولكنه بقي يعتقد بأن هذه المشكلة قابلة للحل، فتحقق الحل بالفعل وأصبح من الأغنياء بسبب أساسي وهو الأمل.

إن ما يتحدث عنه العلماء اليوم من ضرورة التمسك بالأمل وعدم اليأس هو ما حدثنا القرآن عنه بل وأمرنا به، والعجيب أن القرآن جعل من اليأس كفرة!! وذلك لئبعدنا عن أي يأس أو فقدان للأمل، ولذلك يقول سبحانه وتعالى: **(وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْئِئُسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)** [يوسف: 87].

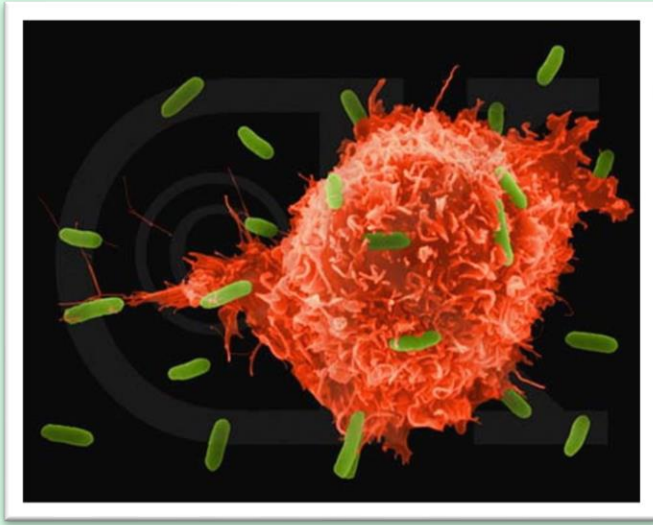
ونختم هذا البحث بموقف رائع من قصة سيدنا يوسف عليه السلام، عندما صبر على أذى إخوته، فماذا كانت النتيجة؟ لقد أصبح ملكاً لأعظم دولة في ذلك الزمن، لأنه اختار أسلوب الصبر والتقوى في حياته، ولذلك قال: **(إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ)** [يوسف: 90]. نسأل الله تعالى أن يجعلنا من الصابرين.

العلماء يحذرون من الخمر والخنزير



سبحان الله! لم يحرم الله علينا شيئاً إلا وأثبت العلماء ضرره، ولم يأمرنا بشيء إلا
وأثبت العلماء منافعه.....

يؤكد بعض العلماء الغربيون من خلال الصحف البريطانية أن تناول لحم الخنزير يمكن أن يتسبب في السرطان وأمراض أخرى، أما تناول المسكرات والخمور فإنه يتسبب في سرطانات الفم والحنجرة والثدي، وتسبب الشحوم الزائدة سرطانات الرحم والكلى، وذلك حسب صحيفة التايمز.



(صورة لخلية سرطانية) لقد قام فريق الدراسة حديثاً بمراجعة 500 ألف بحث منشور عن السرطان حول العالم، واختار السبعة آلاف دراسة الأكثر صلة بالموضوع، وأعد تقريرا جمع فيه زبدة تلك البحوث. وتحت الدراسة الناس على الابتعاد كليا عن لحم الخنزير المجفف والمحفوظ والتقليل من الكحول فلهم الخنزير يزيد من مخاطر التعرض للسرطانات بحوالي 10%.

تعليق على نتائج هذه الدراسة

أحبتني في الله! طبعاً نحن كمسلمين ربما لا نشعر بنعمة تحريم الخنزير والخمر! ولكن العلماء بدأوا يحذرون من خطورة هذه المواد على الإنسان، فقد حذروا كثيراً من الخمر حتى إنهم يعترفون بفشل محاولاتهم لمنع الناس من تعاطي الخمر والإدمان عليها.



وقد يأتي ذلك اليوم الذي يحذر فيه العلماء بشدة من تناول لحم الخنزير بعد إثبات أضراره ومخاطره على البشر، وقد بدأوا بالفعل يطلقون شيئاً من هذه التحذيرات. ومن هنا نتذكر التحريم الإلهي لتناول لحم الخنزير، يقول تعالى:

(إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ

غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [البقرة: 173].

وكذلك نتذكر أن الله تعالى حرم علينا الخمر فقال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا

الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ

تُفْلِحُونَ) [المائدة: 90]. ونقول يا رب لك الحمد أن حرمت علينا كل ما يضرنا

ووفرت علينا عناء البحث والدراسة وجنبتنا الأمراض الناتجة عن هذه

المحرمات.



وسؤالنا: إِعْجَازاً واضحاً لكتاب الله تعالى؟ أليس في هذه الدراسات ردّ على من ينكر الإِعْجَاز العلمي، بل ويستهزئ به؟ فإذا كان الإِعْجَاز العلمي أكْذُوبَةً كما يدعي بعضهم، فمن أين علم نبينا صلى الله عليه وسلم بأضرار الخمر ولحم الخنزير؟ ولو كان القرآن لا يحوي أي معجزة علمية، إذاً من أين جاءت هذه العلوم الغريبة في كتاب الله تعالى؟ فهل يستطيع أحد أن ينكر أن القرآن تحدث عن النسيج الكوني والمطارق الكونية والثقوب السوداء ... ومئات بل آلاف الحقائق العلمية تحدث عنها القرآن؟ ولا نملك إلا أن نقول كما قال تعالى:

(سُنُّرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ) [فصلت: 53].

المراجع

<http://www.aljazeera.net/News/archive/archive?ArchiveId=1073509>

حالة حيرت العلماء : طفلة شقراء لأبوين

أسودين



حالة نادرة جداً أثارت دهشة العلماء، ولكن كيف عالج نبينا صلى الله عليه وسلم مثل هذه الحالات وهل يتطابق حديثه مع العلم الحديث....

حالة نادرة جداً

قبل أيام ولدت طفلة شقراء ذات عيون زرقاء لأبوين أسودين، وهي حالة نادرة جداً، حيث وصف الوالدان الدهشة التي اعترتها لدى ولادة الطفلة بقولهم: "جلسنا كلانا نحدق فيها بعد الولادة." وحيرت الحالة العلماء المختصين في الجينات الوراثية إذ أن الوالدين لا ينحدران من عرقية مختلطة. ووصف البروفيسور براين سكايز، رئيس قسم الجينات البشرية، الحالة بأنها "استثنائية".





صورة للطفلة الشقراء بين أفراد عائلتها السود!! ويقول البروفيسور براين سكايز: حتى يكون الطفل أبيض تماماً، لا بد أن يكون للوالدين أصولاً بيضاء.. وتفسير ذلك يمكن في الاختلاط العرقي حيث تحمل النساء

جينات لبشرة بيضاء وأخرى سوداء، وبالمثل يحمل الرجل جينات مشابهة في حيواناته المنوية" [حسب مجلة تايم].

وقد استغرب العلماء من هذه الحالة وقالوا: "إن شعر الطفلة غير عادي للغاية.

فحتى العديد من الأطفال الشقر لا يملكون شعراً أشقرأ على هذا النحو عند

الولادة." ورفض الأطباء نظرية أن تكون هذه الطفلة من فئة الأشخاص شديدي

البياض جراء اضطرابات وراثية تصيب النظام الصبغي للبشرة - "البينو"

"Albino - ولم يجدوا تفسيراً للحالة سوى أنها "نزوة جينية".

كيف نظر النبي الكريم لمثل هذه الحالات النادرة؟

في زمن الجاهلية حيث بُعث النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم، كان الاعتقاد

السائد لدى معظم الناس أن أي امرأة تلد ولداً يختلف لونه عن لون أبويه لا بد

أن تكون زانية وأن الولد ليس ولده؟ ودد حدثت حالة مشابهة لما رأيناه زمن

النبي الكريم، فقد روى ابن عمر رضي الله عنه أن رجلاً من أهل البادية أتى

النبي صلى الله عليه وسلم فقال "يا رسول الله إن امرأتي ولدت على فراشي

غلاماً أسود، وأنا أهل بيت لم يكن فينا أسود قط".

إنها حالة غريبة بالفعل أن تلد الأم طفلاً أسود لأبوين أبيضين، ولا يوجد في العائلة أي فرد أسود، ولذلك شك هذا الرجل بزوجه ولكن الإسلام علمه ألا يتسرع في الحكم ويستشير المعلم الأول صلى الله عليه وسلم، والسؤال: كيف عالج النبي هذه القضية؟ وهل صحيح ما يدعيه بعض العلمانيين أن النبي كان يخاطب الناس بمفاهيم عصره سواء كانت صحيحة أم خاطئة؟

طبعاً في ذلك الزمن لم يكن أحد يعلم شيئاً عن نظرية الجينات والوراثة والهندسة الوراثية. ولكن النبي الرحيم خاطب هذا الأعرابي بلغة يفهمها وهي تطابق العلم الحديث مئة بالمئة!

قال النبي صلى الله عليه وسلم للأعرابي: هل لك من إبل؟ قال نعم، قال فما ألوانها؟ قال حمر، قال هل فيها أسود؟ قال لا، قال فيها أورك؟ قال نعم، قال فأنى كان ذلك؟ قال عسى أن يكون نزعه عرق، قال فلعل ابنك هذا نزعه عرق" [حديث حسن صحيح رواه أبو داود].

انظروا يا أحبتي إلى هذا العلم النبوي الرائع، لو تأثر النبي بثقافة عصره كما يدعي هؤلاء الملاحدة، إذاً لأقر بأن هذا الولد ليس ابنه، ولكن هذا النبي الكريم لا ينطق عن الهوى، لأن الله تعالى هو الذي علمه.

وبالفعل وبعد أكثر من ألف وأربع مئة سنة تتكرر الحالة ذاتها وتنال استغراب الأطباء ودراساتهم الدقيقة ويؤكدون أن الجينات يمكن أن تنزع أو كما يعبرون بقولهم: "نزوة جينية"، هذا ما عبّر عنه النبي بقوله: "عسى أن يكون نزعه عرق" وهذا يطابق تماماً أقوال العلماء اليوم... ألا يدلّ هذا الحديث الشريف على صدق هذا النبي الكريم؟

المراجع

<http://arabic.cnn.com/2010/scitech/7/21/black.whitebaby/index.html>

www.thesun.co.uk

الصلاة وقيام الليل والمشي إلى المساجد

أفضل علاج للأمراض العصر !



هذه روعة الإسلام... إنه الدين الذي يتميز بتعاليم جاءت علاجاً وشفاء لنا، ولتحقق
سعادتنا... ولكن للأسف هناك من يعرض عنه....

في دراسة جديدة تبين أن الخمول البدني وعدم ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الرياضي يؤدي إلى عدد كبير من الوفيات كل عام، وتقول منظمة الصحة العالمية في عام 2015 سوف يموت بحدود 41 مليون شخص كنتيجة أمراض ناتجة عن الخمول البدني.

ولذلك فإن العلماء ينصحون بممارسة النشاطات البدنية الخفيفة بانتظام طوال العمر! وأكد الباحثون في هذا المجال بأن ممارسة نشاطات بدنية خفيفة مثل المشي وحركة الأيدي والأرجل وغيرها، قد ساهم في خفض احتمالات الإصابة بأمراض القلب والموت المفاجئ والسكري وضغط الدم وبنسبة 60 بالمئة!



يعتبر المشي من أفضل أنواع الرياضة وبخاصة للشيوخ وكبار السن، فهو ينشط الدورة الدموية وبالتالي يحافظ على سلامة القلب، ويقي من أمراض العظام، ويؤكد بعض الباحثين أن أفضل أنواع المشي هو "المشي التأملي" أي أن تمشي وأنت تفكر وتتأمل بشيء ما في حالة صفاء للذهن واطمئنان... (لاحظوا معي أن هذه الحالة تتحقق أثناء المشي إلى المساجد!!).

ومن الفوائد التي يعلدها الباحثون للمشي والرياضة الخفيفة، فوائد للعظام

حيث تبين أن الرياضة والنشاط البدني الخفيف ولكن المنتظم يقي من هشاشة

العظام أثناء الشيخوخة. كذلك يساعد الأم الحامل على منح صحة أفضل

لجنينها، وهناك فوائد للقلب وفوائد لتنشيط الجنس وتخفيف الوزن.

ويؤكد بحث أمريكي جديد أن الرياضة الخفيفة والمنتظمة هي أفضل علاج

للاكتئاب واليأس والإحباط الذي يعاني منه الكثيرون اليوم. ويقولون إن

الرياضة أفضل من الأدوية المضادة للاكتئاب، بل وتحسن المزاج وتعالج التوتر

العصبي.

ما هو البديل الإسلامي للرياضة؟

من روعة الإسلام أنه يقدم لنا العلاج على شكل عبادة أمرنا الله تعالى بها، فيها الأجر الكبير وهناك عقوبة لمن لا يلتزم بها. أي أن النشاط البدني في الإسلام إجباري لأن الله تبارك وتعالى أعلم بما يصلحنا.



وعندما سئل النبي الكريم عن أحب الأعمال إلى الله قال: الصلاة على وقتها، فهذه العبارة الرائعة هي بمثابة علاج حقيقي حيث تمثل حركات الصلاة من وقوف وركوع وسجود وحركة أيدي وانحناء، نشاطاً بدنياً خفيفاً يمكن لجميع الأشخاص ممارسته مهما كانت حالتهم الصحية.

كذلك يمثل المشي إلى المساجد خمس مرات كل يوم أفضل نظام رياضي على الإطلاق! حيث لا يمكن لأحد أن يمارس المشي خمس مرات طويلة عمره إلا إذا التزم بأداء الصلوات الخمس، ولذلك قال تعالى: (حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ) [البقرة: 238].



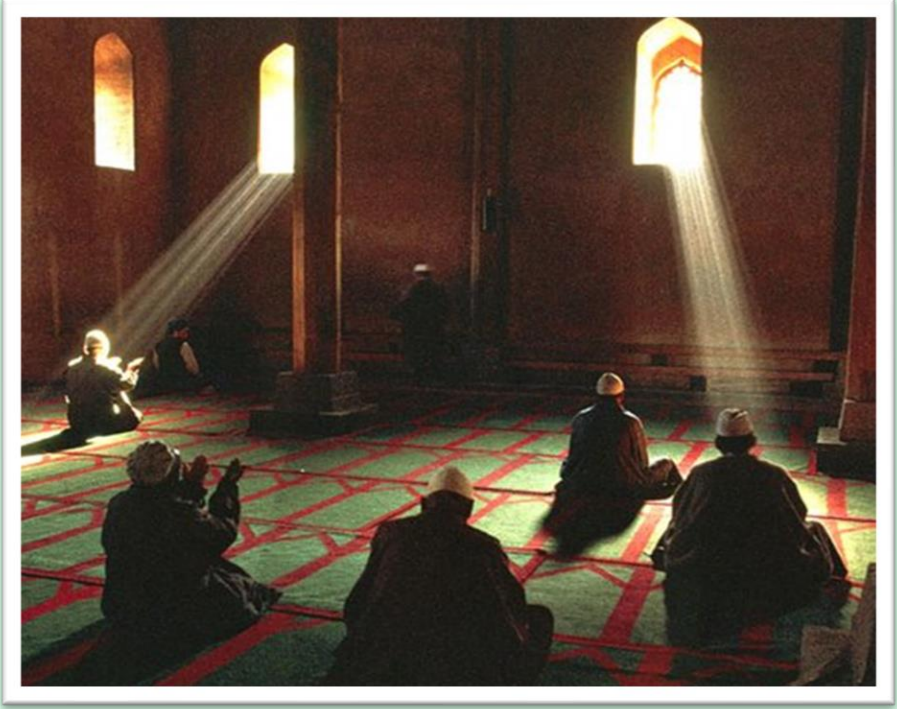
يؤكد العلماء أن المرأة بحاجة ماسة للنشاط البدني الخفيف ولكن الذي تداوم عليه المرأة، وبخاصة أثناء أشهر الحمل، حيث يقولون: إن الرياضة الخفيفة ضرورية للمرأة الحامل لوقاية جنينها من التشوهات والأمراض المختلفة (لاحظوا معي أن هذه الحالة تتحقق من خلال محافظة المرأة على أداء الصلوات الخمس!).

وقد عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات؟ قالوا بلى يا رسول الله، قال إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطا إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة فذلكم الرباط [أخرجه مسلم].

وهناك عبادة رائعة يغفل عنها الكثيرون ألا وهي قيام الليل، حيث كان النبي صلى الله عليه وسلم يصلي ركعات في الليل، امتثالاً لأمر الحق عز وجل: (أَمْ مَنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ) [الزمر: 9].

ولذلك فإن قيام الليل هو رياضة خفيفة تبقي الجسد في حالة نشاط، مما يؤدي إلى رفع النظام المناعي للجسم والوقاية من النوبات القلبية المفاجئة التي تهاجم بعض الناس بالليل.

وقد روي عن النبي الكريم صلى الله عليه وسلم أنه قال لأحد الصحابة: "لا تكن مثل فلان كان يقوم الليل فترك قيام الليل" [البخاري ومسلم].



إن الصلاة من أحب الأعمال إلى الله تعالى، وبخاصة أثناء الليل،
فركعتين في جوف الليل خير من الدنيا وما فيها، كما قال الصادق
المصدوق عليه الصلاة والسلام. والحقيقة أن العلماء أثبتوا أن القيام
من الليل وممارسة بعض النشاط البدني الخفيف ضروري للوقاية
من السكتات الدماغية والقلبية التي تهاجم أثناء الليل... هذه
الحالة تتحقق في المحافظة على صلاة الصبح!

انظروا يا أحبتي كيف تأتي التعاليم النبوية لمصلحتنا دوماً، ولذلك يمكن القول إن الإسلام أراد من خلال هذه العبادات أن يحافظ على صحتنا ونشاطنا وبقينا من شر الأمراض لنعيش حياة سعيدة مطمئنة. وحيث فشل العلماء في جعل الناس يتبعون هذه التعاليم، فإن الإسلام حقق نجاحاً باهراً لأنه ربط هذه التعاليم بالثواب والعقاب، ولو أن الهدف الرئيس من العبادات هو امتثال أمر الله وطاعته، ولكننا نقول: إن كل ما أمر به الإسلام فيه الخير والفائدة والنفع، وكل ما نهى عنه الإسلام فيه الضرر والعواقب السلبية.



إن أقرب ما يكون العبد إلى ربه وهو ساجد، هذا السجود هو نعمة من الله تعالى لأن فيه فوائد كثيرة جداً، في تنشيط حركة الدم في الأوعية الدموية وضمان ضخ الدم للدماغ، وهذا ينعكس إيجابياً على الحالة النفسية للمؤمن، ويشعر بالقرب من الخالق العظيم فتزول همومه لأن الله تعالى أكبر وأعظم من الدنيا وما فيها... ولذلك فإن النبي صلى الله عليه وسلم أخبر ذلك الصحابي الذي سأله مرافقته في الجنة، فقال له: فأعطني على نفسك بكثرة السجود "رواه مسلم"، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "ما من عبد يسجد لله سجدة إلا كتب الله له بها حسنة ومحا عنه بها سيئة ورفع له بها درجة فاستكثروا من السجود" وفي رواية أن أحد الصحابة قال قلت يا رسول الله أخبرني بعمل أستقيم عليه وأعمله، قال: عليك بالسجود فإنك لا تسجد لله سجدة إلا رفعك الله بها درجة وحط بها عنك خطيئة" صحيح الترغيب!

ونقول لأولئك الذين يعترضون على الإعجاز العلمي في العبادات: ما هو

الضرر إذا كانت الصلاة والمشى إلى المساجد وقيام الليل... هي عبادات

ورياضات؟ إننا عندما ندرك الفوائد الطبية للصلاة ألا يزيدنا ذلك حباً لها

واقتناعاً بها ومحافظة عليها؟

وعندما ندرك الفوائد الكثيرة لرياضة المشى إلى المساجد في الوقاية من أمراض

العصر (القلب والاكئاب والسكري وضغط الدم...) ألا يزيدنا ذلك إقبالاً على

هذه العبادة وحباً لها؟ وكذلك عندما ندرك فوائد قيام الليل الطبية والنفسية، ألا يزيدنا ذلك إحساساً بلذة الطاعة وحلاوة الإيمان الذي فقدته كثير منا هذه الأيام؟!!



إذاً يا أحبتي لا يغرنكم قول أولئك المشككين بروعة الإسلام وقوة تعاليمه، ولا تظنوا أن الإسلام جاء ليقيد حريتكم بل جاء ليمنحكم السعادة والطمأنينة التي فقدها الغرب اليوم على الرغم من تقومه العلمي الهائل! إن أفضل شيء يمكن

أن تفعله هو أن تلتزم طاعة الخالق تبارك وتعالى والقرب منه والاستعداد للقائه
القريب، فهو القائل: (مَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ
الْعَلِيمُ * وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ * وَالَّذِينَ
آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَحْسَنَ الَّذِي كَانُوا
يَعْمَلُونَ) [العنكبوت: 5-7].

المراجع

- CNN

خبر علمي يؤكد أن الخمر وضغط الدم

تركيبة قاتلة



أمراض كثيرة يسببها الخمر والإدمان عليه، ولذلك بدأ العلماء يطلقون أقوى التحذيرات ولكن بدون فائدة تذكر....

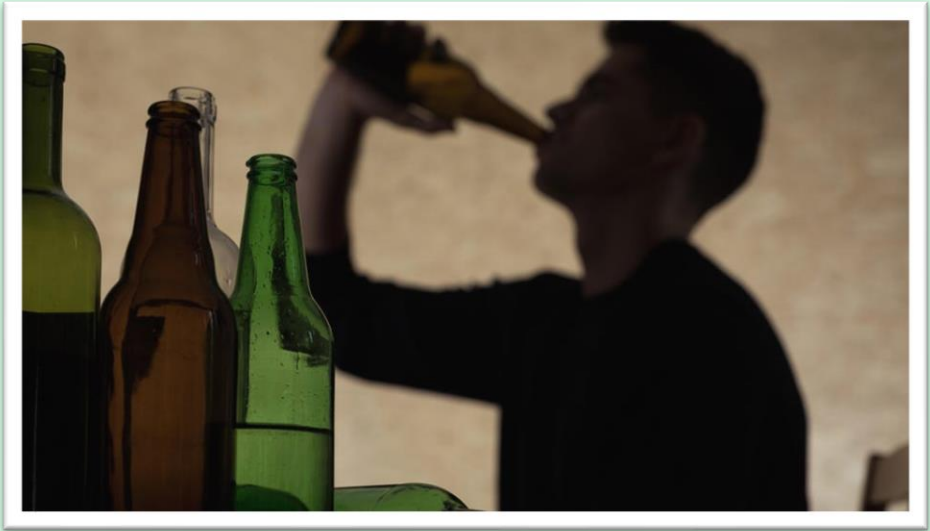
أكدت دراسة علمية جديدة أن تناول الخمر يؤدي إلى أمراض قاتلة ومدمرة، ففي عام 2002 تسبب تعاطي الخمر في الوفاة المبكرة لأكثر من 2.3 مليون إنسان. فهذا هو الدكتور بريان سيلفر المتحدث باسم جمعية القلب الأمريكية يؤكد أن تناول الخمر يتسبب في ارتفاع ضغط الدم.



ولذلك فإن الإنسان عندما يصاب بمرض ضغط الدم ويتناول الخمر فإن هذه التركيبة تضاعف لديه احتمال الموت المبكر بنسبة تصل لخمسة أضعاف! كما تؤكد منظمة الصحة العالمية أن الخمر مسؤول عن ملايين الحوادث المرورية ونسبة عالية من الوفيات حول العالم.

ولذلك بدأت المنظمة مع فريق من الأطباء بإطلاق صحاحات تحذيرية حول
مخاطر الخمر ولكن دون جدوى! ففي دولة مثل ألمانيا انتشرت ظاهرة تعاطي
الخمور والإدمان عليها بين فئة الشباب الصغار. وفي تقرير علمي جديد نجد
أن: ربع شباب ألمانيا يشربون الخمور حتى الإغماء!

وحذر الدكتور "إجبرت هيرمان" من تزايد تأثير "أصدقاء السوء" في الآونة
الأخيرة، وقال إن الكثير من الآباء في ألمانيا يمثلون "أسوة سيئة"، فالأطفال
يرون آباءهم يشربون الكحول بكثرة ويتعلمون منهم...



ونقول يا أحبتي إن ظاهرة انتشار الإدمان على الخمر سببها عدم وجود الأسوة الحسنة، ونحمد الله تعالى الذي أرسل لنا هذا النبي الكريم الذي كان خير أسوة في كل شيء. فقد نهى بشدة عن الخمر! بل غلظ التحريم ليشمل بائع الخمر وعاصرها وكل من يساهم فيها، فقد قال النبي الأعظم صلى الله عليه وآله وسلم: (أتاني جبريل فقال يا محمد! إن الله عز وجل لعن الخمر وعاصرها ومعتصرها وشاربها وحاملها والمحمولة إليه وبائعها ومبتاعها وساقيتها ومستقيها) [السلسلة الصحيحة].

وقال في حديث آخر: (لا يشرب الخمر رجل من أمتي فتقبل له صلاة أربعين صباحاً) [السلسلة الصحيحة]. وتؤكد الأبحاث العلمية أن آثار الخمر تبقى لعدة أيام في خلايا شارب الخمر وتؤثر على جملته العصبية ودماغه وقراراته. بل إن العلماء يقولون إن الآثار الخطيرة للخمر تتجلى بعد شرب الخمر بفترة (عدة ساعات) ... وللأسف هناك أناساً من المسلمين يشربون بعض المشروبات بحجة أنها لا تُسكر ويسمونها بأسماء جديدة لم تكن معروفة من قبل (مثل

البيرة) وقد حدثنا النبي عن هذه الظاهرة وأنها من علامات اقتراب الساعة.
يقول صلى الله عليه وسلم: (إن ناساً من أمتي يشربون الخمر يسمونها بغير
اسمها) [السلسلة الصحيحة].

أيها الأحبة: إن هذه الأحاديث تثبت صدق رسالة هذا النبي الخاتم، وأنه لا
ينطق عن الهوى، لأنه حذر من أضرار الخمر قبل أن يكتشفها العلماء بأربعة
عشر قرناً! وحيث فشل جميع علماء الدنيا في التطبيق العملي لتحذيراتهم من
الخمور، فإن النبي الأمي صلى الله عليه وسلم نجح في بناء مجتمع خالٍ من
الخمور... أليست هذه معجزة تشهد على صدق رسالة الإسلام!؟

المراجع

www.aljazeera.com

www.cnn.com

الرضاعة الطبيعية تحمي الأم والطفل



ثبت من خلال دراسة جديدة أن الرضاعة الطبيعية تساعد الجسم على تفتيت السكر بشكل أفضل.....

أكثر من ألف دراسة علمية تؤكد الفوائد العظيمة للإرضاع الطبيعي، وآخرها دراسة حديثة جداً تؤكد أن إقبال الأمهات على إرضاع أطفالهن للشهور الستة الأولى من حياتهم، قد يسهم في إنقاذ حياة آلاف الأشخاص، ويوفر مليارات الدولارات كل عام.



تقول الدراسة إن الولايات المتحدة تخسر نحو 13 مليار دولار سنوياً، لأن معدلات الرضاعة الطبيعية منخفضة جداً عن تلك التي يوصي بها الأطباء. أما دول العالم فتخسر الكثير من الأموال والأنفس كل عام بسبب الاعتماد بدرجة عالية على الحليب الصناعي!



توصي منظمة الصحة العالمية الأمهات بإرضاع أطفالهن حليب صدرهن فقط، للأشهر الستة الأولى من عمر المولود، للوصول إلى النمو المطلوب، والحالة الصحية اللازمة، وهي توصيات تتفق معها معظم معاهد صحة الأم والطفل الأمريكية.

وقد أجمعت البحوث العلمية أن الرضاعة الطبيعية من أكثر السبل فعالية لضمان صحة الطفل، ويسهم اختصار فترة الرضاعة الطبيعية من حياة الرضيع في وقوع أكثر من مليون من وفيات الأطفال التي يمكن تفاديها سنوياً حول العالم.



يؤكد خبراء الصحة أنه ينبغي 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. وفي أحدث دراسة من نوعها تبين أن الرضاعة الطبيعية تقي الأم والطفل من مرض السكري!

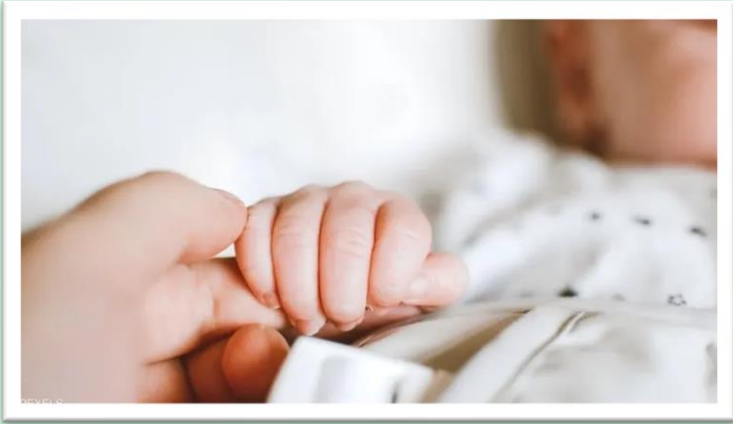
فوائد للأم ووقايتها من السكري

هناك فوائد خفية للرضاعة تظهر على صحة الأم، على رأسها تراجع فرص إصابتها بالسكري من النوع الثاني، وذلك وفق دراسات أجرتها الطبيبة إيلانور

شوارز من جامعة بيتسبورغ، أظهرت أن نسب التعرض للسكري لدى المرضعات تتراجع بواقع النصف على الأقل، مقارنة بغير المرضعات.

وتقول الطبيبة "شوارز" إن السبب ربما يعود إلى واقع أن الرضاعة تساعد المرأة على التخلص من الدهون الزائدة في الجسم، وبالتالي تمنعها من التأثير على عمل القلب والشرايين أو التسبب بزيادة الوزن المؤدية للسكري.

تقول الطبيبة الأمريكية: إن "إفراز الحليب لدى المرأة هو جزء طبيعي من دورة الحمل، وبالتالي هناك كميات من الطاقة تكون مخصصة لهذا الجزء بشكل طبيعي، وعندما تتعاس المرأة عن الإرضاع فهذه الطاقة لن تخرج من الجسم.



هرمون "الثقة" ينشأ بين الأم ورضيعها

أظهر علماء، ولأول مرة، كيفية نشوء ما أسموه بهرمون "الثقة" في أدمغة الأمهات المرضعات عند إرضاع صغارهن. ويقول العلماء إن الرضيع عندما يبدأ في مص الحليب من ثديي أمه، تنطلق سلسلة متصلة من العمليات في دماغ الأم تؤدي إلى نشوء هرمون "الثقة".



إن هذا الكشف يشكل دليلاً إضافياً على أن الرضاعة تعزز الرابطة بين الأم المرضعة ورضيعها من خلال عمليات كيميائية حيوية. هذه الدراسة والتي

نشرت في مجلة PLoS Computational Biology تؤكد أن الرضيع عندما يرضع من ثديي أمه، فإن خلايا عصبية خاصة في دماغ الأم المرضعة تبدأ في إطلاق هرمون الثقة الذي يفرز مشاعر ثقة الرضيع في أمه واتكاله عليها، إضافة إلى تقليص خوفه من العالم الجديد الذي وفد إليه.

وأخيراً نقول:

الحمد لله الذي شرع لنا الإرضاع الطبيعي بل وأمرنا به، يقول تبارك وتعالى: (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ) [البقرة: 233]. وحتى لو لم يكن لدى الأم لبناً يكفي، فيمكن أن نلجأ إلى مرضعة أخرى، ولذلك قال تعالى: (وَإِنْ تَعَاسَرْتُمُ فَسْتَضِعْ لَهُ أُخْرَى) [الطلاق: 6].



فهذه الآيات تؤكد على أهمية حليب الأم في إرضاع الأطفال، وهذا ما يؤكده العلماء اليوم. بقي أن نطرح هذا السؤال على أولئك الملحدون الذين يدعون أن هذا الكون وجد بالمصادفة: هل الطبيعة هي التي قدّرت للأمهات هذا الحليب الرائع بتركيبته الفريدة والمعقدة؟ وهل المصادفة جعلت في حليب الأم كل هذه الفوائد الطبية للأم والطفل؟ وهل التطور المزعوم هو الذي أودع في حليب الأم خصائص لا توجد في أي مادة أخرى على وجه الأرض؟ أم هو الله خالق الطبيعة؟ يقول تعالى: (أَمْ جَعَلُوا لِلَّهِ شُرَكَاءَ خَلَقُوا كَخَلْقِهِ فَتَشَابَهَ الْخَلْقُ عَلَيْهِمْ قُلِ اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ) [الرعد: 16].

المراجع

<http://arabic.cnn.com/2010/scitech/8/28/mam.sick/index.html>

ظاهرة الانتحار.. كيف عالجها القرآن



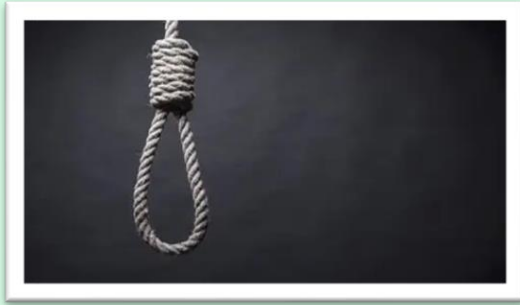
لم أكن أتصور أن عدد حالات الانتحار في العالم يصل إلى أكثر من 800 ألف حالة وذلك كل عام!! وأمام هذا العدد الضخم كان لا بدّ من إجراء العديد من الدراسات... وفي هذا البحث نرى كيف عالج القرآن هذه الظاهرة قبل أن يعالجها العلم الحديث....

في كل 40 ثانية هناك شخص ينتحر في مكان ما من هذا العالم! وفي كل عام هناك مئات الآلاف من الأشخاص يموتون منتحرين في العالم. وفي كل عام يموت 873 ألف إنسان بعمليات انتحار مختلفة (1). إنها بحق ظاهرة تستدعي الوقوف طويلاً والتفكر في أسبابها ومنشئها، بل وكيفية علاجها.



وفي مقالتنا هذه سوف نرى الأسباب الحقيقية الكامنة وراء الانتحار، هذه الأسباب هي نتيجة أبحاث كلفت ملايين الدولارات، والهدف منها إيجاد علاج ناجع للانتحار، وعلى الرغم من الأموال الطائلة التي يتم إنفاقها كل عام لعلاج هذه الظاهرة إلا أن إعداد المنتحرين كل عام لا تتغير بل تزداد أحياناً.

وسوف نتساءل أيضاً: هل غفل كتاب الله تعالى وهو الكتاب الذي أنزله الله
تفصيلاً لكل شيء، هل غفل عن ذكر هذه الظاهرة وعن ذكر علاج لها؟ بل
سوف نقارن العلاج العلمي بالعلاج القرآني لنرى التطابق المذهل، بل لنرى أن
القرآن يتفوق على العلماء وأبحاثهم العلمية.



حقائق حول الانتحار

- حسب إحصاءات الأمم المتحدة فإنه في أية لحظة ننظر إلى سكان العالم
نجد أن هنالك 450 مليون شخص يعانون من اضطرابات نفسية وعصبية. إن
أكثر من 90 % من حالات الانتحار يرتبط بسبب انتحارهم باضطرابات نفسية
وتحديداً الكآبة، أي فقدان الأمل الذي كان موجوداً لديهم (2).

- يعدّ الانتحار السبب الثامن لحالات الموت في الولايات المتحدة الأمريكية.

- الرجال أكثر عرضة للانتحار من النساء بأربعة أضعاف تقريباً. ولكن

محاولات الانتحار عند النساء أكثر.

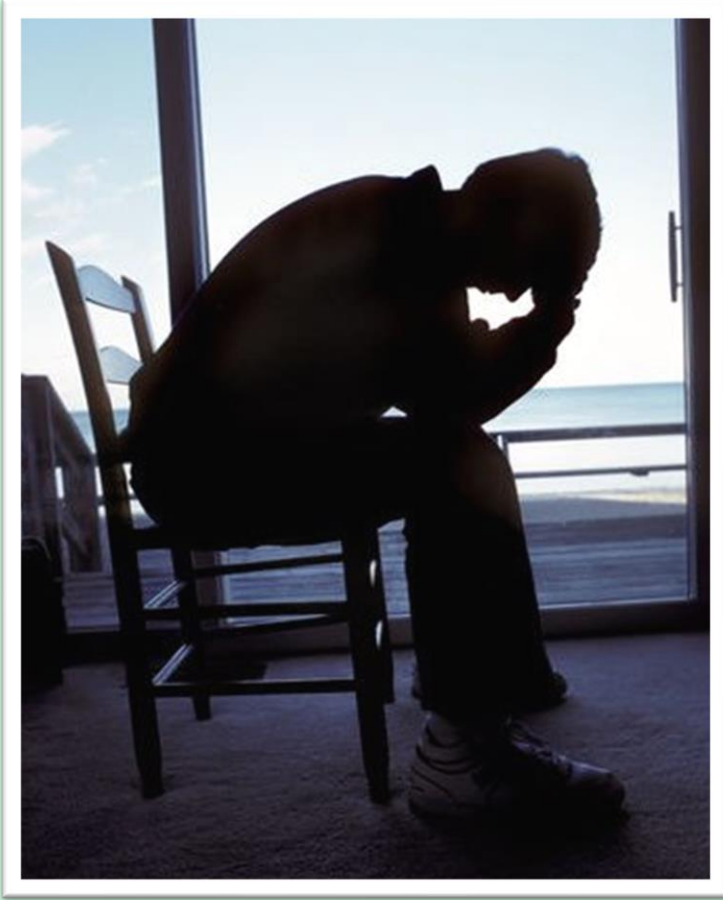
- في 60% من حالات الانتحار يتم استخدام الأسلحة النارية مثل المسدس.

- تشير الدراسات إلى أن قابلية الانتحار لدى الشخص تكبر مع تقدم سنّه،

ولذلك نرى بأن هنالك أعداداً معتبرة بين الذين يموتون منتحرين وأعمارهم

تتجاوز 65 عاماً. وهؤلاء معظمهم من الرجال.





عوامل تؤدي للانتحار

- إن عنصر الكآبة هو الأوفر حظاً في السيطرة على مشاعر من لديه قابلية للانتحار.

- كذلك مشاعر اليأس لها دور كبير في التمهيد للانتحار.

- إن تكرار محاولات الانتحار أو التفكير في الانتحار هي أسباب قوية لتنفيذ

هذا الانتحار فيما بعد.

- إن الإدمان على الكحول والمخدرات قد يكون أحد الأسباب المؤدية للانتحار.

- المعتقد الديني حول الانتحار له دور أساسي في قبول فكرة الانتحار، فعند

جهل الإنسان بأن الانتحار محرّم قد يستسهل هذه العملية. وقد يعتبر البعض

أن الانتحار هو قرار نبيل للدفاع عن أخطاء أو خسارات كبيرة لا يتحملها

العقل.

- فقدان شيء غالٍ أو خسارة كبيرة، وهذا يؤدي لنوع من رد الفعل قد ينتهي

بالانتحار.

- عوامل نفسية مثل العزلة أو العدوانية قد تؤدي إلى التفكير بالانتحار.

عوامل الوقاية حسب معطيات العلم الحديث

يؤكد العلماء الذين درسوا آلاف الحالات لأشخاص قد ماتوا منتحرين على ضرورة العناية بمن لديهم اضطرابات نفسية قد تؤدي بهم إلى الانتحار. وضرورة رعايتهم من الناحية الطبية وتوفير الحالة النفسية السليمة لهم.



وبالطبع هؤلاء العلماء لا يعالجون المرض إلا بعد وقوعه، فالطبيب ينتظر ظهور المرض ثم يقوم بدراسته وتحليله وإيجاد العلاج الملائم له. ولكن هؤلاء العلماء لم يتمكنوا بعد من وضع علاج يخفف من حالات الانتحار، لأن الإحصائيات العالمية تظهر أن نسب الانتحار شبه ثابتة وتتأرجح حول معدل قد يصل إلى مليون منتحر كل عام.

أرقام مرعبة!

ولكي لا يظن أحد أننا نبالغ في هذه الأرقام، فإننا نقدم إحدى الإحصائيات الدقيقة جداً والتي تمت عام 2002 في الولايات المتحدة الأمريكية (3) وكان بنتيجتها: بلغ عدد المنتحرين أكثر من 31 ألف حالة. عدد الرجال منهم 25 ألف رجل، و6 آلاف امرأة.

أكثر من 5000 شخص بين هؤلاء هم من المسنين الذين تتجاوز أعمارهم 65 عاماً.

أما عدد الشباب بين هؤلاء (15-24 سنة) فقد بلغ 4000 منحراً.

وبناء على هذه الأرقام فإنه يمكن القول بأنه في أمريكا هنالك شخص يقتل نفسه كل ربع ساعة!!

وفي هذه الإحصائية تبين بأن هنالك 17 ألف إنسان قد قتلوا أنفسهم بإطلاق النار من مسدسهم.

وهناك أكثر من 6 آلاف شخص فضّلوا شنق أنفسهم.

أكثر من 700 من هؤلاء ألقوا بأنفسهم من الطوابق العليا.

وأكثر من 300 شخص رموا بأنفسهم في الماء فماتوا غرقاً.

ويمكن القول وسطياً بأنه في كل عام يُقتل 100 ألف شخص بحوادث مختلفة

مثل حوادث السيارات وغيرها، وبالمقابل نجد أن 30 ألف شخص يقتلون

أنفسهم، فتأمل هذه النسبة العالية جداً للذين يقدمون على الانتحار.



والعجيب في هذا التقرير أن هناك 5 ملايين أمريكي حاولوا قتل أنفسهم!!!

وعلى الرغم من الوسائل المتطورة التي تبذل في سبيل معالجة هذا الداء فإن

نسبة الانتحار زادت 60 بالمئة خلال النصف القرن الماضي! (4).

لقد كان الاعتقاد السائد قديماً أن أشخاصاً محددين فقط لديهم ميول نحو

الانتحار، ولكن أثبتت الحقائق العلمية أن كل إنسان لديه إمكانية الإقدام على

الانتحار فيما لو توفرت الظروف المناسبة. كما كان الاعتقاد السائد أن

الحديث مع الشخص الذي ينوي الانتحار حول انتحاره سيشجعه على الانتحار

أكثر، ولكن الدراسات أظهرت العكس، أي أن الحديث عن عواقب الانتحار

ونتائجه الخطيرة وآلامه يمكن أن تمنع عملية الانتحار(5).

والسؤال: ماذا عن كتاب الله تعالى؟

ولذلك نجد أن القرآن العظيم لم يهمل هذه الظاهرة، فقد أعطى أهمية كبرى

حول هذا الأمر وعلاجه فتحدث بكل بساطة ووضوح عن هذا الأمر. بل أمرنا

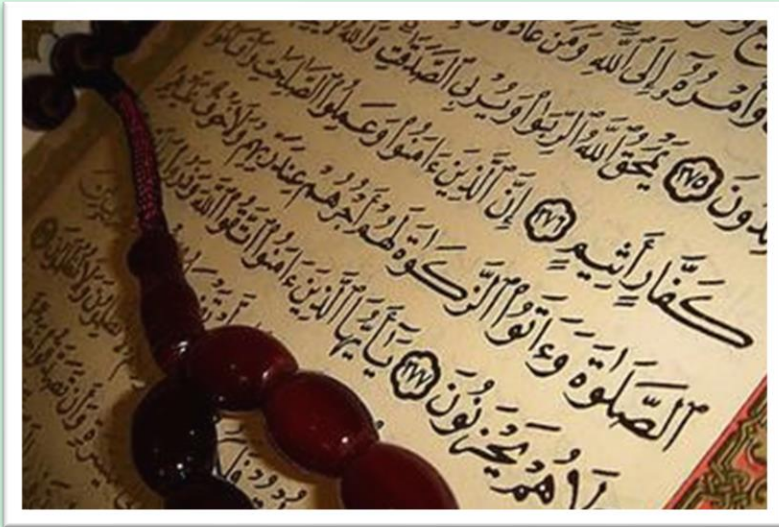
أن نحافظ على أنفسنا ولا نقتلها فقال: **(وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ)** [النساء: 29]. إنه

أمر إلهي يجب ألا نخالفه.

ولكن هل يكفي هذا الأمر لعلاج هذه الظاهرة الخطيرة؟ لا، لأن الدراسات الحديثة تؤكد على ضرورة بث الأمل لدى أولئك اليائسين المقدمين على الانتحار، وضرورة معاملتهم معاملة رحيمة. ولذلك نرى مئات المواقع والمراكز قد خصصت لعلاج ومواساة من لديه ميل نحو الانتحار أو يحاول ذلك.

ولذلك فقد أتبع الله تعالى أمره هذا بخبر سار لكل مؤمن، يقول تعالى (إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا) [النساء: 29]، إنه نداء مفعم بالرحمة والتفاؤل والأمل. ولكن

لماذا هذا النداء؟



إذا علمنا بأن معظم حالات الانتحار سببها فقدان الأمل من كل شيء عندها ندرك أهمية الحديث عن الرحمة في هذا الموضوع بالذات.

ولكن هل يكفي الحديث عن الرحمة والأمل؟ لا، لأن بعض الناس لا يستجيبون لنداء الرحمة، ولا بدّ من تخويفهم من عواقب الانتحار. ويؤكد العلماء في أبحاثهم عن منع الانتحار أنه لا بدّ من تعريف الأشخاص ذوي الميول الانتحارية إلى خطورة عملهم وعواقبه وأنه عمل مؤلم وينتهي بعواقب مأساوية.



وهذه الطريقة ذات فعالية كبيرة في منعهم من الانتحار. وهذا ما فعله القرآن،

يقول تعالى في الآية التالية مباشرة: (وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُذْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ

نُصَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا) [النساء: 30]. وتأمل معي هذا العقاب

الإلهي: (فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا) إنها بحق نتيجة مرعبة لكل من يحاول أن يقتل

نفسه.

من هنا ندرك أن القرآن العظيم لم يغفل عن هذه الظاهرة بل عالجها العلاج

الأمثل. ولذلك نجد أن أخفض نسبة للانتحار هي في العالم الإسلامي!!! وذلك

بسبب تعاليم القرآن الكريم. بينما يعاني الغرب من عدم وجود تعاليم تمنعه من

الإقدام على الانتحار فتجد نسبة الانتحار عالية لديهم.

بين الأسطورة والعلم والقرآن

عندما نزل القرآن العظيم كانت هنالك مجموعة من المعتقدات عند الشعوب،

ومن هذه المعتقدات أنه لا ينبغي الحديث عن الانتحار لأن ذلك سيشجع على

الانتحار (5) ولو كان القرآن كلام محمد صلى الله عليه وسلم وأنه قد جمعه

من الأساطير السائدة في عصره كما يدعي بعضهم، إن كان الأجدر به ألا يتحدث عن الانتحار! استجابة للأسطورة التي تمنع الحديث عن هذه الظاهرة.



ولو كان القرآن كلام بشر كما يدعون إذن كيف علم بأن العلاج الفعال للانتحار هو إعطاء جرعة من الرحمة والأمل للشخص وإعطائه بنفس الوقت جرعة من الخوف من عواقب هذه العملية؟ كيف علم هذا البشر بعلاج الانتحار قبل أن يكشفه العلماء بأربعة عشر قرناً؟؟

إن وجود هذه الحقائق العلمية دليل صادق لكل من لديه شك بأن القرآن كتاب صادر من عند الله القائل: (قُلْ أَنْزَلَهُ الَّذِي يَعْلَمُ السِّرَّ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ

كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا) [الفرقان: 6].

لنقرأ النص الإلهي كاملاً ونتأمل ما فيه من خطاب مليئ بالرحمة، يقول تعالى:

(يُرِيدُ اللَّهُ لِيُبَيِّنَ لَكُمْ وَيَهْدِيَكُمْ سُنْنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ

حَكِيمٌ * وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مِيلًا

عَظِيمًا * يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا (28) يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ وَلَا

تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا * وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُذْوًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ

نُصَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا * إِنْ تَجَنَّبُوا كِبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ

عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلِكُمْ مَدْخَلَ كَرِيمًا) [النساء : 26-31].

ولا نملك في نهاية هذا البحث إلا أن ندعو بدعاء النبي الكريم والذي كان أكثر

دعائه: "اللهم قنا عذابك يوم تبعث عبادك".



الهوامش

(1) إحصائيات الأمم المتحدة على موقعهم:

http://www.who.int/mental_health/en/

(2) مقالة بعنوان "إحصائيات الانتحار" على الرابط:

<http://www.befrienders.org/info/statistics.php>

(3) تقرير رسمي حول عدد حالات الانتحار في الولايات المتحدة الأمريكية لعام 2002:

<http://www.suicidology.org/associations/1045/files/2002datapgv2.pdf>

(4) http://www5.who.int/mental_health/main.cfm?p=0000000021

(5) <http://www.ace-network.com/suicmyths.htm>

المراجع

[1] Anderson RN, Smith BL. Deaths: leading causes for 2001. National Vital Statistics Report 2003.

[2] مجموعة من المقالات على موقع الانتحار:

<http://suicide.com/index.html>

[3] <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00049117.htm>

[4] <http://www.cdc.gov/ncipc/cmprfact.htm>

[5] <http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suicide-overview.htm>

[6] <http://www.suicidology.org/displaycommon.cfm?an=1&subarticlenbr=44>

[7] <http://www.suicidology.org/displaycommon.cfm?an=1&subarticlenbr=21>

من الإعجاز التشريعي: اجتناب الظن

السيء

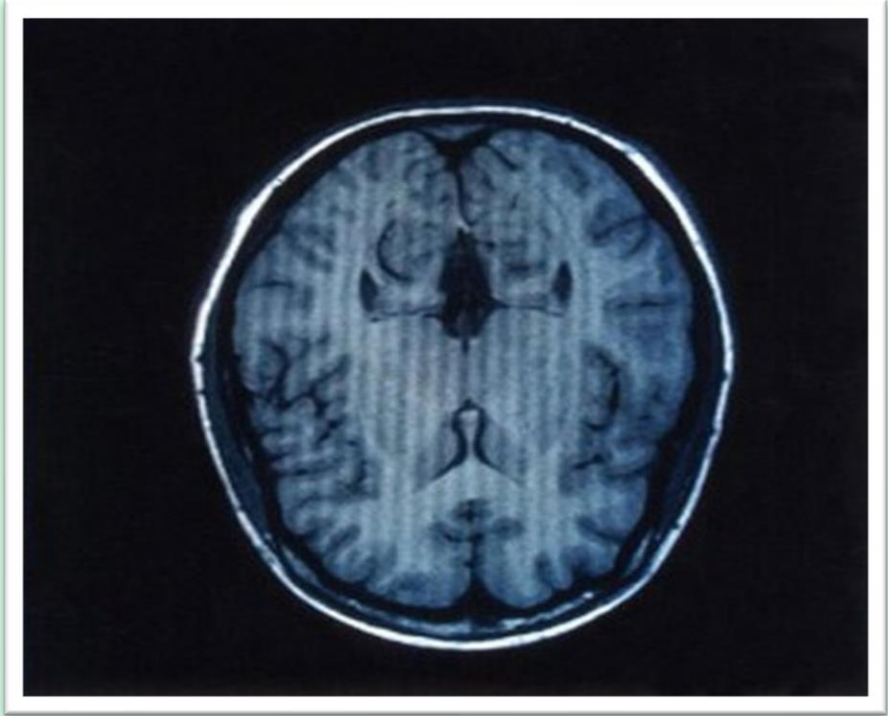


ما من شيء فيه ضرر لنا إلا وجرمه الإسلام، ولذلك فقد حرم التجسس والنميمة والظن السيء، وأثبت العلم أضرار هذه العادات....

ما هي مساوئ الظنّ وأضراره النفسية والاجتماعية؟ وماذا كشف العلماء حديثاً حول هذا الموضوع؟ الجواب يأتي من خلال دراسة ألمانية حديثة تؤكد أن الظنّ بالآخرين عندما يتكرر فإن الفكرة الخاطئة تترسخ حتى تراها العين حقيقة واقعة، مع العلم أنها مجرد توقعات. فقد قال علماء ألمان إن مخ الإنسان يتوقع ما ستره عيناه في محيط مألوف، وإنه لا يبذل جهداً إضافياً بصورة فجائية إلا إذا رصدت العين عنصراً غير متوقع.



إذاً العمليات كلها تتم في الدماغ حتى تتأصل ويصبح على الإنسان من السهل الاعتقاد بها. وقد أفاد الباحثون من معهد ماكس بلانك لأبحاث المخ والإدراك البشري في فرانكفورت، بأن المجهود الذي يبذله المخ يكون أقل في حالة النظر إلى شيء مألوف، مما يشير إلى أنه توقع ما سيراه الإنسان.



أثبت الدكتور أريان إينك وفريق العلماء أن القشرة البصرية الأولية لمخ الإنسان تدرك الأشياء المتوقعة بشكل أكثر سهولة من الأشياء التي لم تتوقع رؤيتها. وفي دراسات سابقة تبين أن كثرة إساءة الظن بالآخرين وكذلك التجسس والنميمة ... كلها عوامل تؤدي لاضطرابات نفسية قد تعود في نهاية الأمر لمرض الاكتئاب!

يؤكد البحث أن الدماغ يحاول توقع الإشارات المألوفة، التي عندما تصح فإنه يستفيد منها في قدرته على الاستجابة بشكل أكثر فعالية، أما في حالة التوقع بشكل خاطئ فإن ذلك يتطلب استجابات هائلة لمعرفة سبب الخطأ والتوصل إلى توقع أفضل. وفي كافة الأحوال فإن التوقعات الخاطئة تقود لترسيخ أفكار خاطئة عن الآخرين مما يؤدي إلى مشاكل اجتماعية خطيرة.



التشريع الإسلامي الرائع

أمرنا الله تعالى أن نتجنب الظن السيء فقال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ) [الحجرات: 12]. وتأملوا معي كيف أمر الله باجتنباب "كثير من الظن" وليس القليل، مع العلم أن "بعض الظن" ممكن أن يسبب مشاكل للإنسان، وهذا يدل على حرص الإسلام علينا ليجنبنا أقل مشكلة ممكن أن تحدث معنا.



هناك عادات كثيرة كانت تُمارس في زمن الجاهلية وكانت أموراً طبيعية مثل التجسس والغيبة والكلام على الآخرين بما يكرهوا... وجاء الإسلام ليحرم بشدة

كل هذه العادات السيئة، يقول تعالى في تنمة الآية السابقة: (وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ) [الحجرات: 12].

وبالفعل أثبت العلماء أن عادة التجسس لها مساوئ نفسية عديدة، مثل القلق والخوف والتفكير السلبي، وكذلك عادة التكلم على الآخرين بأمور يكرهونها

عليهم، فإن هذه العادة تسبب مشاكل اجتماعية ومشاكل نفسية أيضاً منها

الاكتئاب... وكل هذه العادات السيئة نهى عنها الإسلام في هذه الآية الرائعة:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ) [الحجرات: 12].

وذلك ليحفظ لنا حياتنا ويضمن لنا السعادة

... فالحمد لله على نعمة الإسلام.

الخمير أخطر من الكوكائين والحبوب

المخدرة !



لقد كانت هذه الدراسة مفاجئة لمن يبررون تعاطي الخمر ولا يرون فيه أي ضرر يذكر، حيث جاء الخمر على رأس قائمة المواد الأكثر ضرراً....

في دراسة علمية جديدة (حسب صحيفة تلغراف 1-11-2010) تبين للعلماء أن الخمر من أشد المواد خطورة على الفرد والمجتمع، ومع أن المخدرات قد يكون تأثيرها على الفرد أكثر، إلا أن الخمر كان له أثر مدمر على العلاقات الاجتماعية.



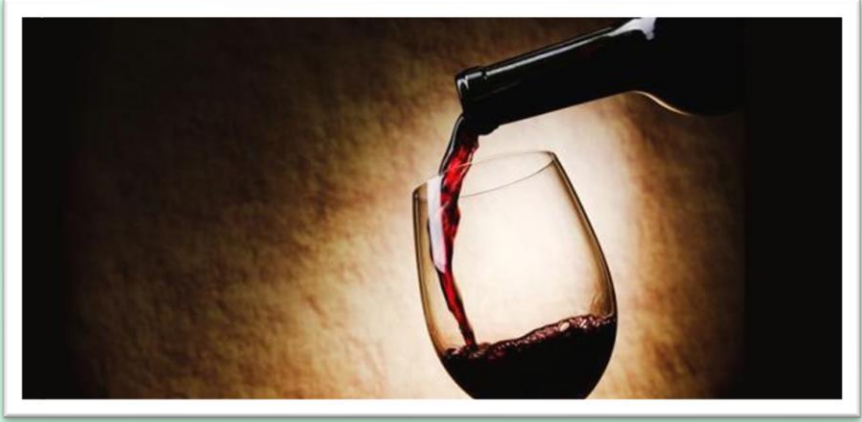
وتقول الدراسة إن الخطر الذي يمثله الخمر يساوي ثلاثة أضعاف مخاطر الكوكائين، والخمور أشد تأثيراً وضرراً من الهيروين والحبوب المخدرة (أقراص النشوة).

ويعد الإسراف في تناول الكحول السبب الرئيسي الثالث للوفيات التي يمكن الوقاية منها في الولايات المتحدة الأمريكية، كما أنه يسهم في الإصابة بعدد كبير من الأمراض، وحوادث المرور، والجرائم. وتعاطي الخمر يفسد العلاقات الاجتماعية ويساهم في انتشار البغضاء وتطويع السلوك العدواني تجاه الآخرين.

تؤكد منظمة الصحة العالمية أن الاضطرابات النفسية، وبخاصة الاكتئاب واضطرابات تعاطي الكحول، هي عامل خطر رئيسي للانتحار في أوروبا وأمريكا الشمالية. كما أن إحصائيات عام 2002 تشير إلى أن تعاطي الكحول على نحو ضار يتسبب في وقوع نحو 2.3 مليون من الوفيات المبكرة في شتى أنحاء العالم، ويقف وراء 4.4 في المائة من عبء المرض العالمي.

ونجد بعض الأصوات ترتفع من هنا وهناك في الغرب وتقول إذا كان الخمر أكثر ضرراً من المخدرات، وأشد تأثيراً من الكوكائين والهيروين، فينبغي تصنيف

الخمور على رأس المواد المخدرة الأكثر ضرراً، هكذا يقول العلم وهكذا ينبغي علينا النظر إلى الخمر كأخطر مادة مخدرة.



ما أروع الإسلام؟

أيها الأحبة! والله إنني لأزداد إعجاباً يوماً بعد يوم بمبادئ وتعاليم هذا الدين الحنيف، ليس لأنني نشأت مسلماً، بل لأنني أكتشف كل يوم خصائص رائعة تميز ديننا، فلا أملك إلا أن أحمد الله تعالى أن جعلني من المسلمين.

فهاهم علماء الغرب اليوم، طالما تغنوا بإلحادهم وحريرتهم وتفاخرهم في شرب
الخمور والإعلان بالفواش بحجة التحرر والحرية، وطالما ادعوا أن الدين يقيد
حرية الإنسان ويساهم في تعاسته ولا يقدم له أية منفعة.

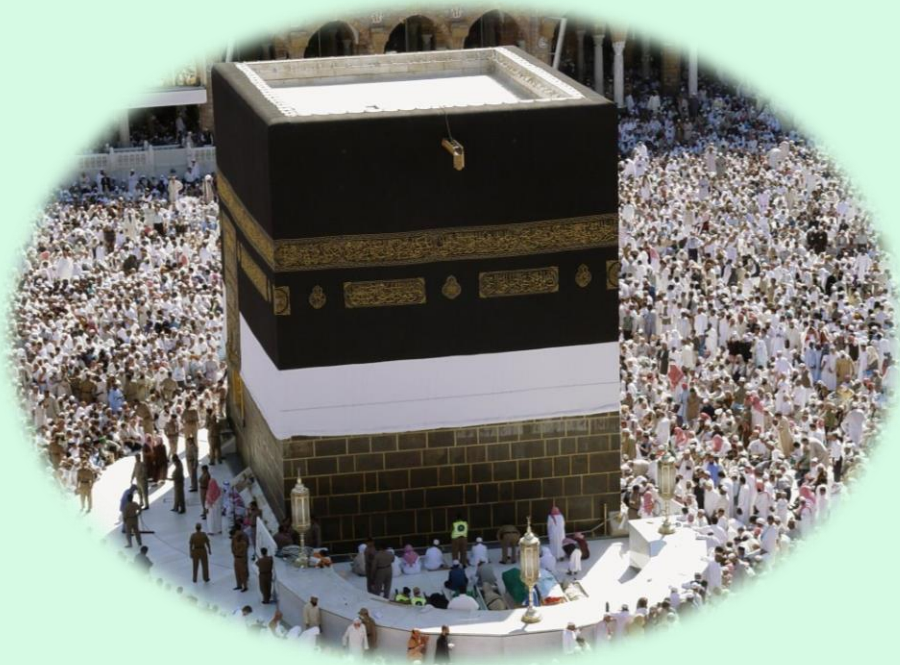
هاهم يحاربون الخمر بشدة، ويحاولون فرض ضرائب عالية عليه لحمل الناس
على الابتعاد عنه، بعدما رأوا المخاطر الكبيرة والأضرار المدمرة والنتائج السيئة
التي قدمها لهم الإدمان على الخمور. ونجدهم ينادون بضرورة التوقف عن
تعاطي الخمور... ونقول سبحان الله! أليس هذا بالضبط ما نادى به نبينا
صلى الله عليه وسلم قبل أربعة عشر قرناً، عندما حرّم الخمر!!

المراجع

<http://arabic.cnn.com/2010/scitech/11/1/alcohol.mostharmful/index.html>

<http://aljazeera.net/NR/exeres/786AA49B-5A9A-4712-8494-9DE1D22588FE.htm?GoogleStatID=9>

الإعجاز العلمي في أعياد المسلمين



سبحان الله! حتى في مناسبة العيد هناك إعجاز، ليبقى المؤمن في حالة خشوع لله

عز وجل وليكون ذلك دليلاً على صدق رسالة الإسلام....

للأسف الشديد نرى بعض الناس لا يقتنعون بالإعجاز العلمي، وينظرون إلى القرآن على أنه كتاب هداية فقط، بل نرى بعضهم يبالغون في انتقادهم لدعاة الإعجاز، ومنهم من يصف باحثي الإعجاز العلمي "بالتجار" الذين يتاجرون بعواطف المسلمين... بل قال أحدهم: لم يبق سوى أن يخرجوا لنا إعجاز جديد بمناسبة العيد!



بالفعل هناك بعض المبالغات في الإعجاز العلمي والعددي، ولكنها قليلة ولا تؤثر على هذا العلم الرائع. ولكن الإنسان عندما يبحث في معجزات القرآن يرى في كل شيء معجزة تتجلى لتقول لنا: "إن الإسلام هو الحق"، وهذا هو الهدف من الإعجاز العلمي. أن يثبت المؤمن على الحق، وأن تكون المعجزة دليلاً

على صدق رسالة الإسلام، وأظن أننا بحاجة لهذه المعجزات في عصر كهذا
امتلاً بالإلحاد والتشكيك وضعف الإيمان.

والآن لنطرح السؤال التالي: هل يوجد إعجاز في أعياد المسلمين التي شرعها
الله لنا؟ وهل يمكن أن نجد دليلاً جديداً على صدق هذا النبي الأمي عليه
الصلاة والسلام؟ هذا ما قمْتُ به وكانت المفاجأة... لنقرأ.

عندما تنظر أخي القارئ إلى بقية الأمم من غير المسلمين وتتأمل في
أعيادها، ماذا تجد؟ إنك تجد العيد لديهم مرتبط بولادة هذا القائد الروحي، أو
بانتصار ذلك الزعيم على أعدائه أو بتحقيق مكاسب مادية أو نجاحات
عسكرية أو سياسية... أي أن العيد مرتبط بأحداث بشرية.



بعض الشعوب لديها عيد مرتبط بموت زعيمها، وبعضهم اتخذ من زواج هذا الزعيم عيداً، ومنهم من جعل بعض الظواهر الكونية المخيفة عيداً لهم مثل كسوف الشمس أو غير ذلك مما يعتقدون أن هناك إلا للشمس وإلها للبرق وإلها للكواكب... وهذه معتقدات جاء الإسلام ليبطلها.

أما حديثاً فقد ظهرت مجموعة من الأعياد أهمها "عيد الأم" حيث خصصوا يوماً للأمهات كل عام، مع العلم أن الإسلام جعل الاهتمام بالأم على مدار السنة، وليس مرتبطاً بيوم محدد، ويكفي أن نقراً قوله تعالى في حق الأبوين: **(فَلَا تَقُنْ لَهُمَا أَفٍ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا * وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)** [الإسراء: 23-24].

هناك أعياد للاستقلال وأعياد للنصر بمعركة ما وأعياد تخص يوم الثورة... وغير ذلك مما ظهر حديثاً. ومن أسوأ الأعياد "عيد الحب" فهو مناسبة للممارسة العشق واللهو والفاحشة وتبذير الأموال... وهناك الكثير من المناسبات والأعياد كلها مرتبط بحدث بشري ما.

الآن لتتأمل عيد الفطر وعيد الأضحى، ما هي مناسبة هذين العيدين؟ العجيب
يا أحبتي أنني بحثت عن تاريخ ولادة النبي صلى الله عليه وسلم وهو يوم
مبارك بلا شك، ولكنني لم أجد أن النبي طلب من أصحابه أن يحتفلوا فيه!
وبحثت عن أيام انتصار النبي في معركة بدر تلك المعركة الحاسمة التي كانت
بداية تأسيس الدولة الإسلامية، ووجدت أن النبي لم يأمر أصحابه بأن يتخذوا
ذلك اليوم عيداً لهم.



هناك مناسبات كثيرة هامة مرَّ بها النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم أهمها،

يوم الهجرة، ومع أنه يوم عظيم وهو بداية التاريخ الهجري إلا أن النبي لم

يتخذه عيداً، وهناك يوم مهم ألا وهو يوم فتح مكة... ذلك النصر المبين الذي

أعز الله به المسلمين وخذل الكافرين، ومع أنه يوم مبارك ومهم جداً إلا أن

النبي لم يأمر قومه باتخاذ عيداً... سبحان الله، إذ ما هي مناسبة العيد؟

إن العيد عند المسلمين يأتي بعد عبادة عظيمة لله الواحد عز وجل، ولكن

كيف؟ أحبتي في الله، إن أركان الإسلام خمسة، فالمؤمن في كل لحظة يشهد

بوحداية الله، وهذا الركن الأول، ويقوم الصلاة كل يوم خمس مرات، وهذا الركن

الثاني، ويؤدي الزكاة والصدقة في كل لحظة وعلى مدار العام وهذا هو الركن

الثالث.

بقي ركنان مهمان ولكن المؤمن يؤديهما مرة في العام! فاركن الرابع من أركان

الإسلام هو الصيام وقد فرضه الله علينا مرة كل سنة، وبما أن هذه العبادة

عظيمة والله يعطي عليها من الأجر ما لا يعطيه على غيرها (إلا الصوم فإنه

لي وأنا أجزى به)، فقد ختم الله سبحانه وتعالى هذه العبادة بيوم العيد!!

لماذا؟ ليفرح المؤمن بفطره ويفرح بمغفرة الله لذنوبه ويفرح برحمة الله تعالى بعد

شهر كامل من الصيام والقيام والطاعة... سبحان الله، انظروا إلى هذه

المناسبة، مناسبة العيد، لم ترتبط بأي حدث بشري إنما ارتبطت بعبادة الله

تعالى، وليس أي عبادة بل عبادة خاصة ومن أحب العبادات لله عز وجل.



بقي الركن الخامس من أركان الإسلام ألا وهو الحج، فهذه العبادة مهمة جداً

وهي مفروضة على المستطيع مرة في العمر على الأقل، وتكرر كل عام مرة

ويخرج فيها المؤمن من الذنوب كيوم ولدته أمه، حتى إن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (الحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة) وهو عبادة خالصة لله تعالى.

وبسبب أهمية هذه العبادة فقد جعل الله عيد الأضحى في نهاية هذه العبادة، أي أن العيد يأتي بعد عبادة عظيمة وخالصة لله جل جلاله. بل إن تطبيق هذا العيد لم يرتبط بمعصية الله تعالى، بل بطاعته أيضاً، وهذا شيء رائع. فالعيد هو مناسبة للتراحم والتواصل وصلة الرحم وإدخال السروي على الأطفال والمحرومين واليتامى...

انظروا معي إلى صدقة الفطر مثلاً، إنها فريضة قبل العيد، لا يمكن أن يمر العيد هكذا، بل هناك أشخاص محتاجون وفقراء نذكر الله بهم، ينبغي أن تعطيمهم مما أعطاك الله، وإلا فإن عبادتك ناقصة!! وهناك صلاة خاصة لا تؤدي إلا في العيدين وهي صلاة العيد... كأن الله تعالى يريد أن يربطك بالعبادة الخشوع في كل لحظة، حتى في لحظات الفرح والأعياد!

وهنا يا إخوتي لابد من وقفة تأمل: البشر شرعوا للناس أعياداً وجاءت كلها مرتبطة بأحداث بشرية وارتبطت باللهو والترف، ولكن عندما نجد أعياد المسلمين ارتبطت بعبادة الله تعالى وطاعته، ماذا يدل ذلك؟ إنه بلا شك يدل على أن مصدر هذه الأعياد هو مصدر إلهي!! بكلمة ثانية: يدل على أن الإسلام دين من عند الله تعالى!

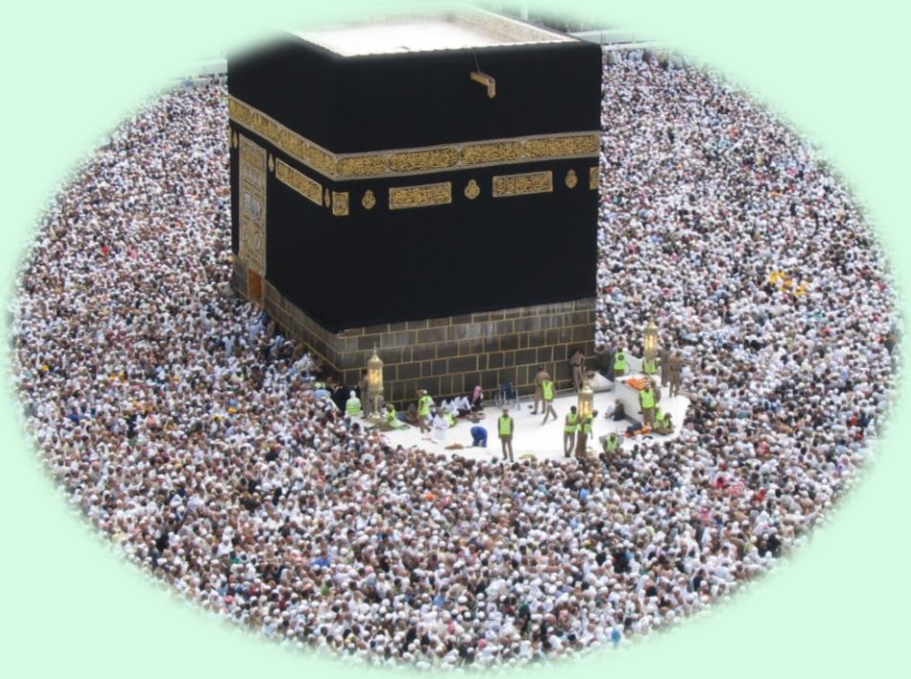


وسؤالي الآن: بالله عليكم! هل هذا إعجاز أم ماذا؟ هل هناك إنسان على وجه الأرض (من غير الأنبياء والمرسلين) سنّ لقومه عيداً يأتي بعد عبادة عظيمة لله تعالى؟ هل يمكن للنبي صلى الله عليه وسلم، لو لم يكن رسولاً من عند الله، أن يشرّع لقومه مثل هذه العبادة؟

لماذا لم يجعل النبي من انتصاراته عيداً؟ لماذا لم يجعل من زواجه عيداً؟ لماذا لم يجعل من فتح مكة عيداً... بل إن أهم حدث في حياة النبي وهو النبوة، عندما نزل عليه الوحي، حتى هذا اليوم لم يجعله عيداً... سبحان الله، لماذا؟ لأنه يريد أن يقول لنا: إن العيد مناسبة لجميع المسلمين وليست مناسبة تخص إنساناً واحداً حتى ولو كان أعظم الخلق على الإطلاق؟

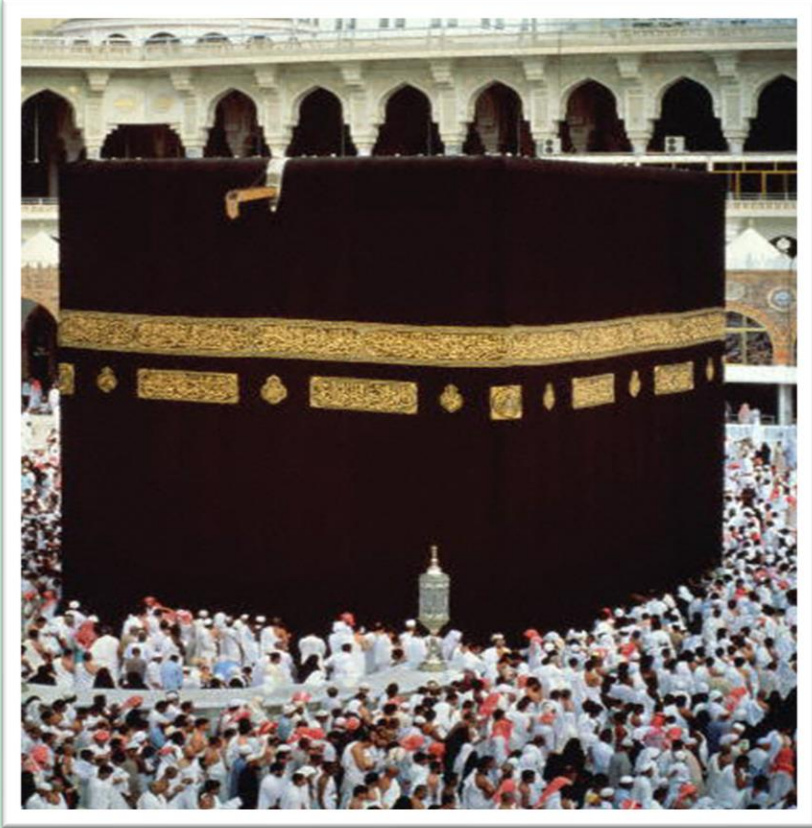
لو فكرنا قليلاً بهذا العيد والمناسبة التي ارتبط بها لرأينا برهاناً واضحاً على صدق هذا النبي عليه الصلاة والسلام، وأنه لم يأت بشيء من عنده، بل هو كما وصفه ربه بهذه الكلمات الرائعة: (وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ) [النجم: 3-4]. فالحمد لله على نعمة الإسلام... وكل عام وأنتم بخير.

عبادة الحج هي برمجة للنفس



تعتبر رحلة الحج أفضل طريقة لإعادة برمجة النفس البشرية، لما تحمله من منافع كثيرة لم يكشفها العلم إلا حديثاً جداً، لنقرأ هذا البحث الرائع....

مَنْ مَنَا لَا يَتَمَنَّى أَنْ يَرَى بَيْتَ اللَّهِ الْحَرَامَ، وَمَنْ مَنَا لَا يَحْلُمُ أَنْ يَقْبَلَ الْحَجَرَ
الْأَسْوَدَ الَّذِي قَبَّلَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَمَنْ مَنَا لَا يَدْعُو اللَّهَ تَعَالَى
أَنْ يَرْزُقَهُ رُؤْيَا تِلْكَ الْأَرْضِ الْمُقَدَّسَةِ الَّتِي عَاشَ فِيهَا خَيْرَ الْبَشَرِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٌ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ... الْحَجُّ هُوَ تِلْكَ الرَّحْلَةُ الرُّوحَانِيَّةُ الْمُقَدَّسَةُ إِلَى بَيْتِ اللَّهِ
الْحَرَامِ - الْكَعْبَةِ الْمُشْرِفَةِ، حَيْثُ تَشْتَقُّ نَفُوسَ الْمُؤْمِنِينَ إِلَى تِلْكَ الْبُقْعَةِ
الْمُبَارَكَةِ الَّتِي فَضَّلَهَا اللَّهُ عَلَى جَمِيعِ بَقَاعِ الْأَرْضِ فَقَالَ: **(إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ
لِلنَّاسِ لِلَّذِي بِنَكَّةٍ مُبَارَكًا وَهُدًى لِّلْعَالَمِينَ * فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَّقَامُ إِبْرَاهِيمَ وَمَنْ
دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ
فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ)** [آل عمران: 96-97]. وقبل أن نمضي في رحلتنا
هذه لابد من الإشارة إلى أن عبادة الحج تضمنت جميع العبادات، ففيها
التوحيد لله والإقرار بالعبودية له وحده، وفيها الصلاة والصيام والزكاة، وفيها
حسن الخلق، وفيها الدعاء وهو مخ العبادات....



الحج قبل الإسلام

يقوم أتباع بوذا كل عام بالحج إلى أربعة أماكن: مسقط رأس بوذا، وأرض السعادة العليا والأرض التي نزلت عليه البصيرة فيها، والمكان الذي أوصى

بزيارته [1].

وفي اليونان كانوا يقومون برحلة الحج كل أربع سنوات إلى معبد "زيوس" إله البرق، حتى الملحنين كان لهم حج كل عام إلى ضريح "لينين" في الساحة الحمراء في موسكو عاصمة الاتحاد السوفييتي السابق [2]!

أما الحج في الديانة المسيحية فقد كان ولا يزال أمراً مهماً، حيث يقوم الحجاج كل عام برحلة إلى مركز الكنيسة الغربية في روما.

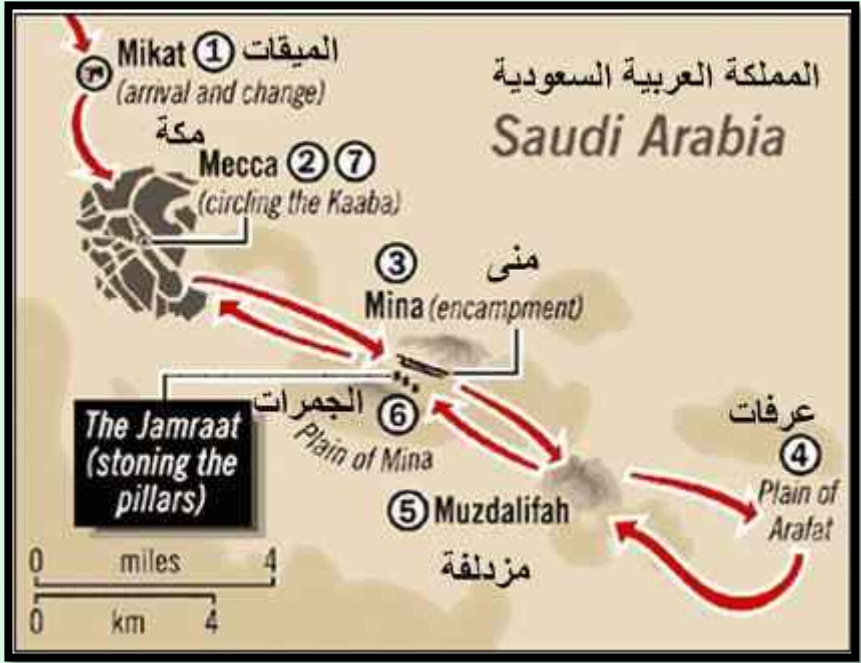
وهناك أنواع كثيرة للحج مثل حج بعض المسيحيين في إسبانيا إلى موقع ظهور العذراء في **Santiago de Compostela** وبالطبع فإن كل هذه الأنواع عادة ما تكون مليئة بالطقوس الشركية، حيث يعتقدون أن البشر والملائكة والقديسين يمكن أن ينفعوا أو يرزقوا... أما عبادة الحج في الإسلام فهي عبادة مليئة بالتأمل والتفكير والاستغفار والخشوع والبكاء، وتمنح المؤمن طاقة نفسية كبيرة وتخلصه من الذنوب...

فالحمد لله على نعمة الإسلام.

رحلة إلى الله

تعتبر رحلة الحج طريقاً سهلاً للوصول إلى مرضاة الله تعالى، ويعتبر الحاج إلى بيت الله الحرام ضيفاً حلّ في ضيافة الله تعالى، فماذا نتوقع من هذا الإله العظيم وهو أكرم الأكرمين؟؟ وقد فرض الله هذه العبادة على الناس مرة في العمر على الأقل فقال: **(وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا)** [آل عمران: 97]. فما هي أسرار هذه الرحلة الرائعة، وما هي المنافع التي وعد الله بها كل حاجّ فقال: **(لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ)** [الحج: 28]، وهل هناك فائدة عظيمة من هذه الرحلة أم أنها مجرد رحلة عادية؟ قبل الإجابة عن هذه التساؤلات والتي سنكتشف من خلالها أسراراً علمية لم يكتشفها العلم الحديث إلا مؤخراً، قبل ذلك لا بد من الإجابة عن سؤال: ما هو الحج؟





رحلة الحج ببساطة هي عبارة عن مراحل: تبدأ رحلة الحج من الميقات حيث

يلبس الحاج لباس الإحرام وينوي الحج، الوصول إلى مكة المكرمة ليقبل

الحجر الأسود ويطوف حول الكعبة سبعة أشواط ثم يطوف بين الصفا والمروة

سبعة أشواط، ثم ينتقل إلى منى ليقضي يوم 8 ذي الحجة فيها، ثم ينتقل إلى

عرفات ليقف فيها يوم 9 ذي الحجة حتى غروب الشمس ويدعو الله، ثم يعود

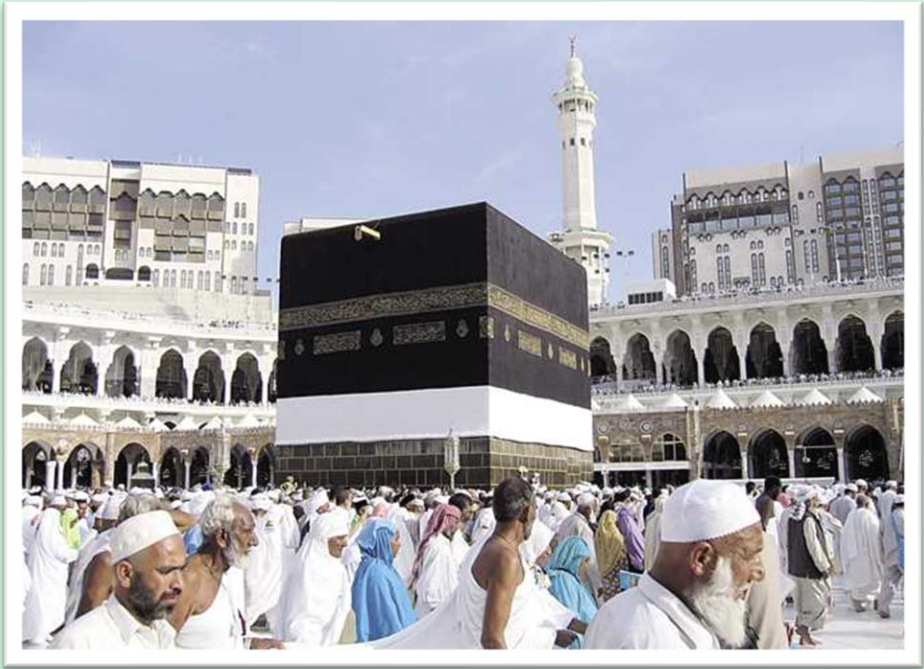
إلى مزدلفة ليمضي فيها ليلته، ثم يتوجه إلى منى حيث يرمي إبليس بالحصى

في 10 ذي الحجة وينحر الأضاحي ويحلق الرأس، ثم يرجع في نفس اليوم إلى الكعبة ليطوف حولها. ثم يعود إلى منى ليرمي الجمرات، ويقيم فيها ثلاثة أيام 11-12-13 ذي الحجة، ثم يتوجه إلى الكعبة ليطوف حولها طواف الوداع ويشرب من ماء زمزم [4].

الحج: "فرمة" للنفس البشرية

يؤكد علماء البرمجة اللغوية العصبية أن الذي ينهك قوى الإنسان هو كثرة الهموم والمشاكل التي يتعرض لها في حياته، وأن أفضل طريقة لإعادة التوازن له هو أن يفرغ هذه "الشحنات السلبية" المتراكمة بفعل الأحداث التي يمر بها. وعملية التفريغ هذه ضرورية ليتمكن الإنسان من العيش حياة أفضل وليستطيع استثمار طاقاته بشكل أفضل. ولذلك تجدهم كل عام يذهبون للسياحة والاصطياف ليفرغوا شيئاً من التراكمات السلبية ويستعيدوا نشاطهم وطاقاتهم، ولكن إذا نظرنا للعالم الغربي فإننا نجد لديهم أكبر نسبة للاكتئاب على مستوى العالم، إذن هم يكتشفون العلاج ولكن لا يعرفون الطريق الصحيح

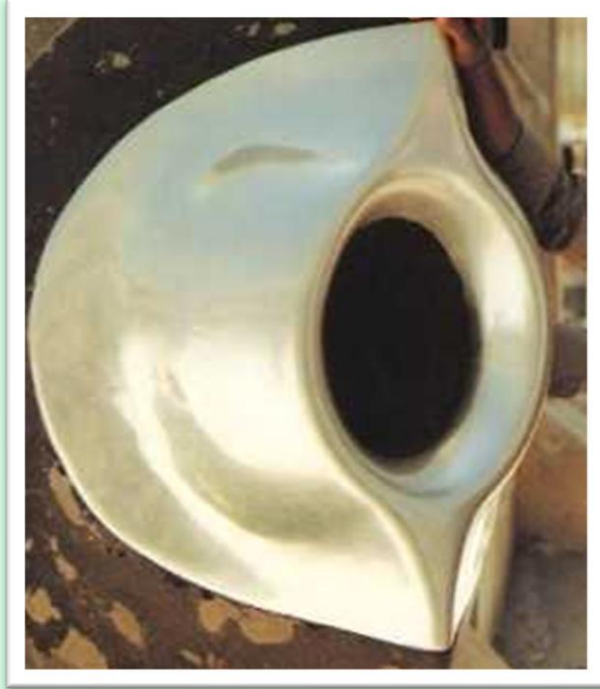
لتطبيقه. والعجيب أن الإسلام ومنذ أربعة عشر قرناً أعطانا الطريق الصحيح لإعادة توازن الإنسان وتفريغ ما تراكم فيه من سلبيات، ولسنا بحاجة لمعرفة فوائد هذه العبادة لأننا نمتثل أمر الله تعالى، ولكن إذا علمنا هذه الفوائد ازدادنا إيماناً إلى إيماننا.



إن رحلة الحج على ما فيها من مشقة وتعب وغربة وصعوبات، تعتبر حلم كل مؤمن لما يجده من الراحة النفسية الكبيرة بعد الحج. والغريب أننا إذا سألنا أي حاجّ قدم حديثاً من الأراضي المقدسة وقلنا له: ما رأيك بالعمل الذي قمتَ به، فسيقول على الفور: أتمنى أن أحج إلى بيت الله كل عام!! فما هو سرّ هذه الراحة النفسية التي يلمسها كل إنسان ذهب لأداء هذه الفريضة؟ إن الجواب بسيط، وهو أن هذه العبادة إذا أداها الإنسان بشكل صحيح فإنها تقوم بعملية "فرمته" أو تفرغ الشحنات السلبية وإعادة شحن بالشحنات الإيجابية. وقد أجد في هذه الكلمة تعبيراً مفيداً لأن جهاز الكمبيوتر يحتاج إلى عملية "فرمته" كل فترة وإلا فإنه سيتوقف عن العمل في نهاية الأمر. ومن عجائب ما وجدت في أحاديث النبي الكريم إشارة واضحة إلى هذا الأمر حيث يؤكد أن الحج يفرغ ما يحمله الإنسان من ذنوب وأخطاء، يقول عليه الصلاة والسلام: (تابعوا بين الحج والعمرة فإنهما ينفيان الفقر والذنوب كما ينفي الكير خبث الحديد والذهب والفضة وليس للحجة المبرورة ثواب دون الجنة) [رواه ابن حبان في صحيحه]. ولكن إذا كان الحج ينفي الذنوب فكيف ينفي الحج الفقر؟ كما رأينا

فإن هذه الرحلة تعيد للجسم طاقاته فيصبح أكثر قابلية للعمل وكسب الرزق

ولذلك فإن الحج يساعد الإنسان على القضاء على الفقر!!



صورة للحجر الأسود الذي قبله رسول الله صلى الله عليه وسلم، ونحن نسير

على هذا المنهج، إن الطاقة التي يبثها هذا الحجر كبيرة جداً ولذلك فإن

الاقتراب من هذا الحجر وتقبيله يمنحك طاقة كبيرة تحس فيها على الفور.

هناك أمر غريب ولكنه مقبول علمياً اليوم في علم الطاقة، حيث نلاحظ أن لكل جسم هالة تنتشر حوله تحمل كمية من الطاقة. وإن الذي يقترب من الحجر الأسود ويلمسه ويقبله يحسّ بنوع من أنواع الطاقة، وهذا يدل على خصوصية هذا الحجر المقدس وفائدة النظر إليه وتقبيله ولمسه، لأن ذلك يمدّنا بالطاقة، ولذلك فإن كل من يقبل هذا الحجر يشعر بنشاط وقوة غريبة [5]. وربما يكون هذا هو السر في عمل النبي الكريم عليه الصلاة والسلام، أنه كان يبدأ الطواف من قرب هذا الحجر بعد تقبيله ولمسه وينتهي إليه، وعملية اللمس هنا لها دلالات في علم الطاقة، حيث تعبر عن اكتساب كمية من الطاقة من هذا الحجر، والله تعالى أعلم.



منافع لا تُحصى

من عظمة القرآن أنه تحدث عن منافع كثيرة للحج قبل أن يكتشفها العلم الحديث فقال تعالى: (وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ * لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَعْلُومَاتٍ عَلَى مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ * ثُمَّ لِيَقْضُوا تَفَثَهُمْ وَلِيُوفُوا نُذُورَهُمْ وَلِيَطَّوَّفُوا بِالْبَيْتِ الْعَتِيقِ) [الحج: 27-29]. ولو أردنا أن نتعمق أكثر في هذه العبادة العظيمة لم نستطع إحصاء فوائدها ومنافعها.



إن علماء الغرب اليوم يعترفون بالمنافع الكثيرة للحج، ولكن على طريقتهم، حيث إن الحج عندهم هو مجرد رحلة إلى مكان محدد كل عام أو كل عدة أعوام، ومع أن هذه الأنواع من الحج لا يمكن مقارنتها مع الحج إلى بيت الله الحرام، إلا أنني أجد من المناسب أن نستشهد بأقوالهم عن منافع الحج.

فإذا تأملنا المواقع التي تقوم بدعاية للحج إلى مناطق مقدسة عند الهندوس في الهند، وهذه الدعاية يجذب لها الناس من مختلف دول العالم الغربي، فإننا نجد أحد أساليب الدعاية لديهم الحديث عن منافع هذا الحج وهو حج يعتمد على زيارة لقبور القديسين للتبرك بهم فقط، وتجدهم يعددون المنافع لهذا الحج: فهو وسيلة لشفاء العديد من الأمراض، وهو وسيلة لتعلم الكثير في الحياة والحفاظ على مستوى طاقة عال، يعيد توازن الجسم، ويزيد النشاط العقلي والعاطفي والجنسي، وهو مصدر للطاقة. فإذا كانت هذه المنافع قد لمسوها من مجرد زيارة لقبر قديس فكيف بزيارة بيت الله رب العالمين سبحانه وتعالى!؟



رمي إبليس بالحصى هو أحد مناسك الحج الأساسية.

قد يسخر منا بعض الملحدّين لأننا نطوف حول الكعبة، ونرمي إبليس

بالحصى، ونقف في عرفات، ويقولون إن المسلمين يتبعون عادات لا فائدة

منها ويطبّقون طقوساً ناتجة عن الخرافات والأساطير القديمة. ولكنني عندما

تأملت هذه العبادات وجدت في كل منها فائدة عظيمة يعترف بها علماء الغرب أنفسهم. فلو درسنا كتب البرمجة اللغوية العصبية ورأينا الأساليب العملية التي ينصح بها المعالجون لرأينا تفسيراً علمياً لبعض أسرار هذه العبادات الرائعة.

فلو رجعنا إلى الكتب الأكثر مبيعاً في العالم نجد كتاب "مئة طريقة لتحفيز نفسك"، للمؤلف ستيف تشاندر، يؤكد مؤلف هذا الكتاب على أهمية أن تتخيل في ذهنك الهدف الذي تريد تحقيقه دائماً لأن ذلك يساعدك على تحقيقه، وإذا ما فعلت ذلك ياتقان فإنك ستشعر وكأنك ولدت من جديد.



© Ahmed Yosri/BEUTERS

وما نقوم به في الحج من رمي لإبليس هو تطبيق عملي لقول تشاندلر، فعندما نرمي المنطقة التي تعبر عن إبليس، وبالطبع إبليس ليس موجوداً في هذه المنطقة فقط إنما هي رمز لذلك، فإننا عند ذلك نتخيل أن إبليس موجود ونقوم برميّه بالحصى، ونتصور مع كل حصة نرميه بها، أننا في حالة حرب معه وأنه عدو لنا وأننا يجب أن نحذر منه ومن وساوسه.

وبالفعل بعد ممارسة هذه العبادة يحس الإنسان وكأنه وُلد من جديد، بل إن النبي الكريم عليه الصلاة والسلام يقول: (من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع كيوم ولدته أمه) [متفق عليه]. إنها بالفعل ولادة من جديد يحس بها كل من أدى عبادة الحج بإخلاص.

الحج طريق إلى السعادة

لقد قام علماء النفس بالعديد من التجارب بهدف اختبار السعادة عند أشخاص مختلفين، فوجدوا أن السعادة الكبرى لا تتحقق بالمال أو النساء أو الجمال أو

غير ذلك من زينة الدنيا، إنما وجدوا أن السعادة تكون أكبر ما يمكن عندما يسعى إنسان نحو هدف ويحاول تحقيقه ثم يتحقق هذا الهدف أخيراً.

والمؤمن في تلهف دائم لزيارة بيت الله ومسجد رسوله، وتجد في داخل كل مؤمن حينياً لهذا البيت العتيق، ورحلة الحج هي تحقيق لهذا الحلم أو الطموح، ولذلك فإنه يعطي المؤمن سعادة كبرى لا يمكن أن يشعر بها غيره.



الامتناع عن الجدال

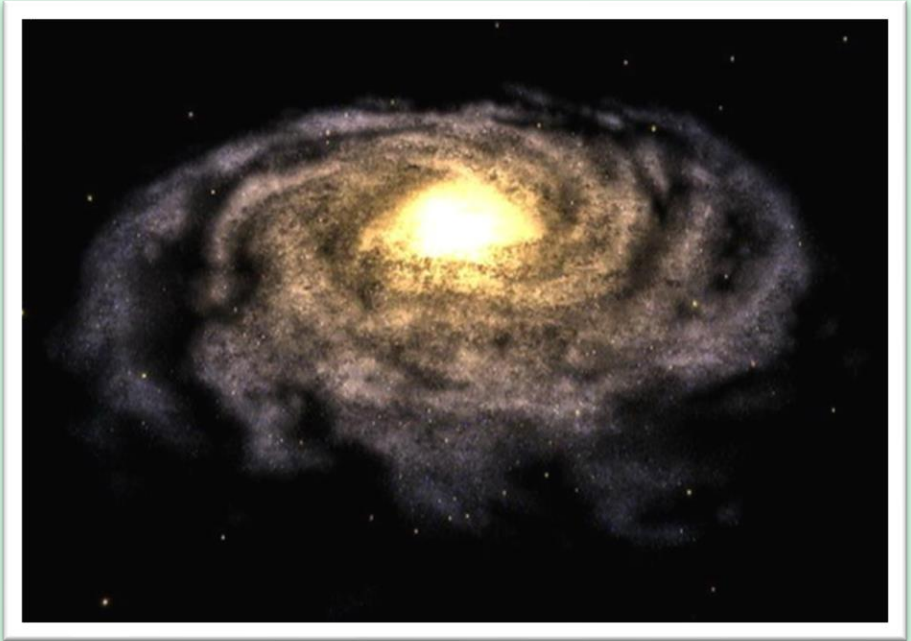
هنالك عادات نادراً ما نلتفت إليها، مثل الجدال، فهذه العادة السيئة كثيراً ما تورث الخصام مع الآخرين وتسبب ضياع الوقت والجهد، إلا المجادلة بالتّي

هي أحسن، وهذه قليلة في عصرنا هذا. ومن أسس الحج الصحيح تجنب
الجدال والمناقشات العقيمة. إذن الحج هو تمرين على رياضة الامتناع عن
الجدال وممارسة التأمل والصمت، يقول تعالى: (أَلْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ
فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ) [البقرة: 197]. ولو
تأملنا نصائح علماء البرمجة اللغوية العصبية نجدهم يؤكدون على ضرورة
تمرين النفس على قلة الجدال، فهذا هو الدكتور ريتشارد كارلسون يقول: "لا
تجادل فإن الجدال يسبب الخصام مع الآخرين" [7]. وهذا يدل على أن النتائج
التي يحصل عليها علماء الغرب اليوم هي ذاتها التي وجَّهنا الإسلام إليها!

توافق مع نظام الكون

كل شيء في هذا الكون يدور ويطوف حول مركز محدد، فالإلكترونات في الذرة
تدور حول النواة، والكواكب تدور حول الشمس، والنجوم في المجرة تدور حول
مركز المجرة، والمجرة تدور حول مركز لتجمع المجرات وهكذا...

ولو تأملنا هذه الدورات نلاحظ أنها (غالباً) تتم من اليسار إلى اليمين،
وسبحان الله لو تأملنا حركة الحجاج حول الكعبة نلاحظ أنها تتم بنفس الاتجاه
أي من اليسار إلى اليمين، وكأننا عندما نطوف حول بيت الله إنما نتناغم مع
حركة الكون كله، فكل شيء يسبح بحمد الله ويمثل أمره ونحن في طوافنا
نسبح بحمد الله ونمثل أوامره، وهذا يعلمنا الصبر والخضوع لله تعالى ويعلمنا
التواضع أيضاً.



كل شيء في هذا الكون يدور، واتجاه دورانه من اليسار إلى اليمين، وكأن كل شيء في الكون يمثل لإرادة الله تعالى: (وإن من شيء إلا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم).



ولو تأملنا منظر اصطفاف المؤمنين حول الكعبة ودورانهم من اليسار باتجاه اليمين نلاحظ التوافق العجيب بين دوران الكون وامتناله لأمر الله، وبين دوران المؤمن وامتناله لأمر الله تعالى!

وتعتمد عبادة الحج أساساً على الرقم سبعة، فالمؤمن يطوف حول الكعبة سبعة أشواط، ويسعى بين الصفا والمروة سبعة أشواط، ويرمي إبليس بسبعة أحجار على سبع مراحل أي 49 حجراً وهذا العدد هو 7×7 ، والغريب الذي لاحظته في القرآن أنه تحدث عن القبلة وهي الكعبة، وعندما بحثت عن كلمة (القبلة) في القرآن وجدت أنها تتكرر سبع مرات [8] أيضاً، فسبحان الله!

العلاج بالمشي



في عبادة الحج يعتبر المشي أمراً أساسياً في هذه العبادة. وتؤكد الأبحاث الجديدة أن رياضة المشي تساعد على شفاء الكثير من الأمراض المزمنة والمستعصية العلاج، كما تعتبر رياضة المشي أساساً في طب الشيخوخة وإطالة العمر!!! ويقول الأطباء إن المشي الطويل يشفي من سرطان القولون ويعالج آلام الظهر ويحسن الذاكرة ويزيد قوة التركيز. أليست هذه من المنافع التي حدثنا الله عنها: **(لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ)** [الحج: 28]. وهذه الآية نزلت في زمن كان الناس يعتقدون في أوروبا أن الحج ما هو إلا عذاب للنفس وعقوبة وعمل لا منفعة منه!!

في دراسة حديثة لجامعة هارفارد الأمريكية أثبت الباحثون أن المشي بسرعة معتدلة (بحدود 4-5 كيلو متر في الساعة) يؤدي إلى تخفيض الإصابة بأمراض القلب بنسبة 40 بالمئة عند النساء والرجال على حد سواء. وأكدت الدراسة أن المشي يحسن التنفس عند الإنسان، ويعزز نظام المناعة، ويقضي

على الكآبة، ويساعد على الوقاية من نخر العظام، ويساعد على التخفيف من

مرض السكر، كما يساعد على السيطرة على الوزن الزائد [9].



حتى إن العلماء بأمريكا بدأوا ينصحون الناس بالمشي بدلاً من استخدام

السيارات لأن نسبة الناس ذوي الوزن الزائد تجاوزت 40 % [10] ، ويؤكدون

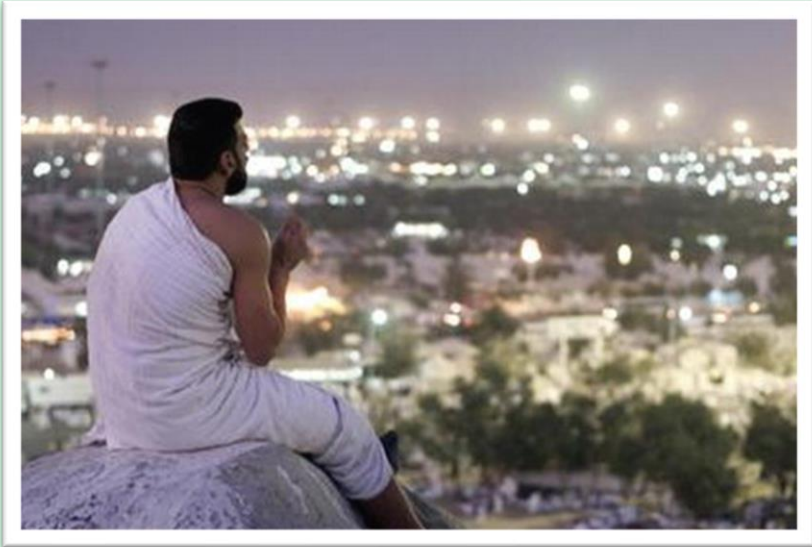
أن الوزن الزائد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأمراض القلب ومرض السكر، ويؤكد

التقرير الصادر عن مركز السيطرة على الأمراض بأن أفضل أسلوب لحياة

الأمريكيين هو المشي [11].

وفي دراسة حديثة تبين أن المشي يحرض إنتاج مادة شبيهة بالمورفين وتسمى **endorphins** في الجسم والتي تؤدي إلى الشعور السريع بالتحسن. ويؤكد علماء النفس أن المشي يكسبك احتراماً لذاتك وشعوراً بالارتياح [12]. وتنصح الدراسة بأن يكون اللباس والحذاء مريحين لتحقيق أفضل النتائج، وهذا ما أمرنا به الإسلام من خلال لبس لباس الحج والنعلين، فسبحان الله الذي أمرنا بهذه النصائح رحمة بنا!

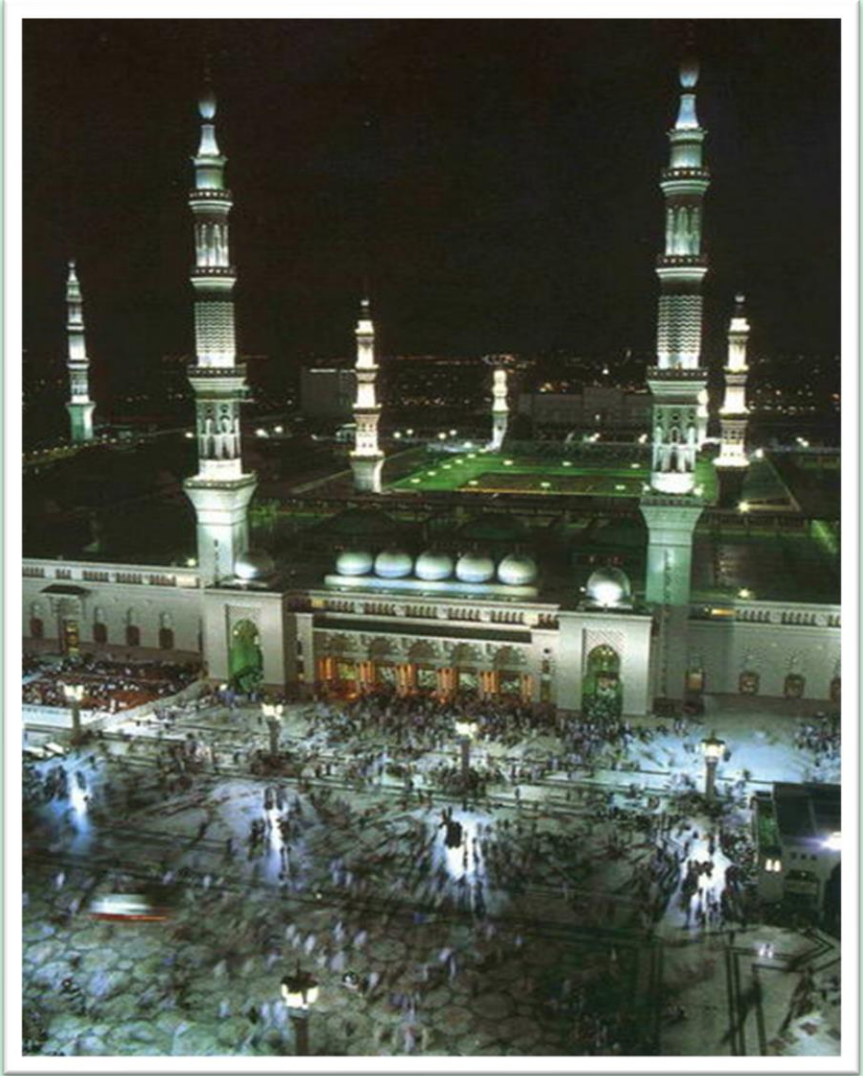
العلاج بالتأمل



الوقوف في عرفات للتأمل والدعاء ومراجعة النفس من أهم أركان الحج.

يعتبر العلاج بالتأمل أحد أهم أنواع العلاج بالطب البديل، ويعتبر العلماء أن التأمل يعالج اضطرابات القلق بشكل أساسي. إن التأمل هو إستراتيجية رائعة لتنظيم عمل الجسم والقضاء على مختلف الاضطرابات النفسية والعصبية [13].

إن رياضة التأمل تحسن القدرات العقلية وتكسب الجسم قدرة أفضل على النوم براحة تامة، ويزيد القدرة على الإبداع والقدرة على حل المشاكل، وزيادة النشاط العصبي للدماغ، كذلك فإن التأمل يزيد إفراز بعض المواد الكيميائية في الدماغ والتي تؤدي إلى إطالة العمر [14]!! هناك تمارين ينصح بها علماء اليوغا اليوم، تمزج بين المشي والتأمل، ويؤكدون أن التأمل مع المشي يساعد على تطوير الروح والنفس معاً، ويزيد بشكل كبير من نشاط الدماغ وزيادة البصيرة وزيادة التفكير في الأشياء من حولنا [15].



النظر والتأمل في الكعبة المشرفة تمنح المؤمن طاقة إضافية بسبب الألوان

المهيبة التي يراها، فإذا كان الأطباء يعالجون مرضاهم بالنظر إلى أشياء

عادية مثل شجرة أو منظر أو لون محدد، فكيف بمن ينظر إلى بيت الله؟

تعتبر الألوان وسيلة مهمة في الطب البديل، وإن الذي يذهب في رحلة الحج

ويمتع نظره بتأمل الكعبة المشرفة سوف يجد قوة ونشاطاً وسعادة في نفسه،

فاللون الأسود الذي يتجلى على الكعبة وما كُتب عليها من آيات بالذهب يعطي

إحساساً بالحيوية والنشاط، بل يساعد على شفاء الكثير من الأمراض!

وقد يعجب القارئ الكريم من هذا الأمر ولكنني وجدته صحيحاً مئة بالمئة، فأحد

أساليب العلاج بالألوان المتبعة في الطب البديل أن تجلس وتتأمل في لون ما

ترتاح له، وتتنفس بعمق وتتخيل نفسك أنك ترمي بكل السلبيات خارجاً، وتتأمل

أنك تستمد الطاقة من هذا اللون. إن تكرار هذه العملية يؤدي إلى طرد الطاقة

السلبية من الجسم والحصول على طاقة إيجابية تحس بها على الفور [16].

والسؤال: أليس هذا ما نمارسه في عبادة الحج عندما نجلس أمام الكعبة

ونتأملها بألوانها الزاهية ونتخيل رحمة الله ومغفرته للذنوب، ونستيقن بأننا سنعود كما ولدتنا أمهاتنا أنقياء من الذنوب والمعاصي، وسنعود بفضل كبير من الله تعالى، أليس هذا ما يمارسه كل حاجّ خلال رحلة حجّه كاملة؟

ماء زمزم: شفاء وطاقة



صورة لصخور تحت الأرض يتدفق منها ماء زمزم على عمق عدة أمتار تحت سطح الأرض.

تعتبر بئر زمزم أقدم بئر في العالم، وقد ثبت طبيياً أن ماء زمزم خال تماماً من أي فيروسات أو بكتيريا أو كائنات دقيقة، وثبت أيضاً أن هذا الماء يشفي من الأمراض المستعصية، بل إن هنالك دلائل تشير إلى أن ماء زمزم يحوي طاقة أكبر من الماء العادي، وربما تعجز الصفحات عن سرد قصص كثيرة لأناس يئس الطب من شفائهم، وعندما جاؤوا للحج أو العمرة وأخلصوا النية وشربوا من هذا الماء بقصد الشفاء شفاهم الله تعالى! ولذلك أخي القارئ يمكنني أن أقول بأن رحلة الحج كلها شفاء.

يبلغ عمق هذه البئر 30 متراً، ويتم ضخها على عمق ثلاثة أمتار فقط، يتم ضخ المياه من نبع زمزم بمعدل 8000 لتر في الثانية، وبعد ضخ المياه لمدة 24 ساعة ينخفض مستوى الماء إلى عمق 13 متر تقريباً، ويثبت عند هذا المستوى مهما كانت الكمية التي يتم ضخها، ولكن وبمجرد توقف الضخ لمدة 11 دقيقة يعود مستوى الماء إلى 3 أمتار أي كما كان عليه من قبل [17] ،

فسبحان الله! وصدق النبي الأعظم عليه الصلاة والسلام عندما قال: (ماء زمزم لما شرب له) [رواه ابن ماجة].

وأخيراً

تعتبر تجربة الحج أفضل طريقة عملية لتقوية إرادة المؤمن، وإن الذي قام بتجربة الحج يلاحظ أنه عاد أقوى مما ذهب، ولو تأملنا أقوال علماء البرمجة نجدهم يؤكدون على أهمية مثل هذه التجارب، يقول الدكتور "تشاندر" ينبغي عليك أن تمرن إرادتك كما تمرن عضلاتك [18]. كما أن رحلة الحج تعتبر درساً عملياً يتعلم فيه المؤمن الكثير، بل ويحتاجه المؤمن ليتعلم شيئاً جديداً. فهذا هو أحد علماء البرمجة اللغوية العصبية الدكتور ميرفي يقول: "حاول أن تتعلم شيئاً جديداً في كل يوم، وستجد عقلك في شباب دائم" [19].

المراجع

[1] www.buddhanet.net/e-learning/pilgrim/places.htm

Pilgrimagewww.en.wikipedia.org [2]

www.pilgrim-wiki.com [3]

[4] صفة الحج، راجعها الشيخ عبد الله بن عبد الرحمن الجبرين، موقع صيد الفوائد
www.saaid.net

[5] لقاء مع الدكتور زغلول النجار على قناة الجزيرة بتاريخ 2003/11/19.

Benefit from Pilgrimage, www.tantric-goddess.org [6]

[7] ريتشارد كارلسون، لا تهتم بصغائر الأمور، مكتبة جرير.

[8] محمد فؤاد عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم.

www.walkinginfo.org [9]

.Report of the American Medical Association, 1998 [10]

.Issue of the JAMA, October 27, 1999 issue of the JAMA [11]

.Walking for Fitness, University of Michigan, April, 2004 [12]

Meditation therapy for anxiety disorders, www.thecochnelibrary.com [13]

www.centerpointe.com [14]

Sayadaw U Silananda, The Benefits of Walking Meditation, [15]
www.accesstoinight.org

Jodi Wetherup, Color Meditation Therapy, www.suite101.com [16]

Zamzam Well, www.en.wikipedia.org [17]

[18] ستيف تشاندر، مئة طريقة لتحفيز نفسك، مكتبة جرير.

[19] جوزيف ميرفي، قوة عقلك الباطن، مكتبة جرير.



وآخر دعونا أن الحمد لله رب العالمين ..

للتواصل على الإيميل: kaheel7@gmail.com

للاطلاع على مئات المقالات والكتب والصور المجانية نرجو زيارة موقع أسرار

الإعجاز العلمي - موقع مجاني بتسع لغات

www.kaheel7.com