

وَمَحْيَايَ ٢

د. وليد فتحي



﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

الأنعام: (١٦٢)

ح) وليد أحمد فتحي، ١٤٣٧هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
فتحي، وليد أحمد
ومحيائي ٠٢ / وليد أحمد فتحي - ط٣ - جدة، ١٤٣٧هـ
٣٠٢ ص، ٢٢، ٥ X ٢٢، ٥ سم
ردمك: ٩٩٦٢-٤ - ٠١ - ٦٠٣ - ٩٧٨
١- الإنسان ٢- البيئة والإنسان ٣- علم الإنسان أ.العنوان
ديوي ٥٧٢
رقم الإيداع: ١٤٣٧ / ١٣٣٩
ردمك: ٩٩٦٢-٤ - ٠١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

مؤسسة (ومحيائي) هي مؤسسة وقفية خيرية تعليمية غير ربحية، وكافة مشروعاتها المكتوية والمرئية والمسموعة والتعليمية ممولة من وقف (ومحيائي)، وأي عوائد تنتج عنها، يعاد إيداعها في حساب (ومحيائي) الوقفي لدعم التعليم والتطوير.



الطبعة الثالثة

١٤٣٨هـ - ٢٠١٧م

حقوق الطبع محفوظة

تحرير:

يوسف غريب



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow

هذا الكتاب مدعوم بالخاصية التفاعلية

١- حمل برنامج (QR Code Reader)

أو أي برنامج (QR Code) من متجر التطبيقات.

٢- مرر جهازك المحمول على (الكود) الموجود

على غلاف كل حلقة من خلال البرنامج.

٣- اكتشف العالم التفاعلي.

تقديم د. أحمد خيرى العمري برنامج لـ (محيي)

من الصعب جداً مقارنة تجربة الدكتور وليد فتحي الإعلامية بأي إعلامي آخر من الإعلاميين في الساحة، ففي المقارنة ظلم كبير.. ظلم كبير لهم طبعاً!

فالدكتور وليد له مؤهلات شديدة الندرة، مؤهلات تجعل التنافس معه أمراً غير واقعي، لا أتحدث هنا فحسب عن الشهادات العلمية التي حصل عليها من أهم جامعات العالم، وفي تخصصات صعبة، على أهمية هذا، ولكن أتحدث أيضاً عن سجل حافل من المنجزات في خدمة المجتمع، عن تغيير فلسفة الطب في المملكة العربية السعودية والعالم العربي، عن إرساء معايير جديدة لصحة الإنسان، عن بناء وتنمية الإنسان، عن إعادة رسم دوره كخليفة في الأرض نسي توصيفه الوظيفي الأصلي، عن تجربة عملية خاضها لتقديم نموذج متوازن راقٍ يمكنه أن يصمد في المنافسة أمام أرقى الخدمات في أهم المراكز الطبية في العالم، أتحدث أيضاً عن هدوء أسر يلف الكاريزما التي يمتلكها الدكتور، أتحدث عن كريات دمه الحمراء والبيضاء التي لو حلتها لوجدتها تنطق بما يتحدث عنه من هموم الأمة والفرد في هذه الأمة.

من الصعب جداً وضع أي إعلامي في مقارنة مع الدكتور وليد..

أغلبهم يبدؤون صغاراً ثم يكبرون بالتدرّج وهذا هو الطبيعي والمعتاد، أما الدكتور وليد فقد بدأ من القمة، دخل الإعلام ومعه كل رصيده السابق المتراكم، فكأنما وجدت الشاشة ضالتها فيه، كأن المشاهدين كانوا ينتظرونه، كان هذا هو الانطباع عندي من متابعة ردود الأفعال التي تولدت منذ أن حدثت شرارة اللقاء الأول بين المشاهدين والدكتور فتحي في الموسم الأول من (وَمَحْيَايَ)، وهو رد الفعل الذي ازداد تكرساً ووضوحاً ونضجاً في الموسم الثاني الذي يضم حلقاته هذا الكتاب.

لن أدعي هنا أن (وَمَحْيَايَ) هو البرنامج الوحيد الذي يحترم عقول مشاهديه، ففي هذا ظلم كبير لبعض البرامج المميزة الناجحة التي لا يمكن إنكار احترامها لعقل المشاهد، لكنني أزعّم أن (وَمَحْيَايَ) هو من البرامج النادرة جداً التي تهدف إلى (رفع وعي) المشاهد، بعبارة أخرى: لا يكتفي (وَمَحْيَايَ) باحترام عقل المشاهد، بل يهدف إلى أن يرتقي به أيضاً، الهدف هو وعي المشاهد، وفي رأيي أن الوعي هو المحرك الأول لكل شيء لاحق، أغلب المشاريع الإعلامية الناجحة كانت تستهدف شيئاً آخر غير وعي المشاهد، وغالباً كان الهدف ينصب في اتجاهين: الاتجاه الأول كان يستهدف قلب المشاهد ولا بأس من أن تسيل دموعه هنا، والاتجاه الثاني (الأحدث) كان يهدف إلى تحريك المشاهد، إلى جعله يعمل..

الاتجاهان لا غبار عليهما، فلا أحد يقلل من أهمية القلب أو الحركة.. لكن بلا وعي، لا يعود القلب قادراً على النبض في الموضع الصواب، ولا تعود الحركة بالاتجاه الصحيح أيضاً..

يختصر الدكتور فتحي الدرب فيذهب إلى الوعي لرفعه، لكنه لا يفعل ذلك بطريقة مباشرة فجة، بل يتسلل على أطراف أصابعه بهدوئه الآسر إلى وعي المشاهد، ويرفعه بالتدرج ودون أن يقول له إنه يفعل ذلك.

كيف يفعل الدكتور ذلك؟ ببساطة هو يقدم قضايا تمس كل فرد فينا، قضايا معاصرة مثل التوتر والتفاؤل والنوم والتحرش الجنسي، قضايا يومية يمكن أن يواجهها كل فرد فينا، لكن الدكتور فتحي يطرحها على نحو علمي شمولي، بحيث إنه يرفع وعي المتلقي، ويفتح عينيه على أمور أبعد بكثير من مجرد (عنوان الحلقة) ..

مجرد اختيار هذا العنوان (وَحَيَايَ) يوحي بهذا التوجه العبقرى الذي يمتلكه الدكتور فتحي، أغلب البرامج والتوجهات الإعلامية في الخطاب السائد ركزت على المفردات الأخرى في الآية: صلاتي، نسكي، مماتي، .. (وَحَيَايَ) هي التي تركت تقريباً وتم التركيز على بقية الكلمات ..

لكن (وَحَيَايَ) هي المحور وهي المحك الحقيقي .. وإهمالها يجعل كل المعادلة في حالة من الشلل ..

(وَحَيَايَ)، برنامج مختلف خارج التصنيف .. هو ليس برنامجاً دينياً بالمعنى التقليدي للكلمة، وليس برنامجاً علمياً بالمعنى التقليدي للكلمة، بل هو برنامج للحياة ..

برنامج لـ (وَحَيَايَ) ..

مقدمة

لأن أمة (أقرأ) لم تعد تقرأ، ولأن معدلات المعرفة في مجتمعاتنا في أدنى مستوياتها، خاصة فيما يتعلق بالنفس البشرية (بأنفسنا) .. لذا فإن مجتمعنا اليوم في حاجة لمزيد معرفة واستبصار بواقعه الخاص، ممثلاً في نفس الإنسان، وما يؤثر فيها، وما ينتج عنها، وقد جاء (وَحَيَايَ ٢) محاولاً تقديم كبسولات معرفية مركزة في حوالي ١٥ دقيقة بطريقة مبسطة مستساغة، رغم أنه نتاج مئات الساعات من القراءات المفصلة والمزيد من عمليات البحث والدراسة، ليربط بين الدين والحياة ربطاً علمياً نفسياً منطقياً دينياً دنيوياً بمنهج توثيقي شمولي.

(وَحَيَايَ ٢) هو رحلة مع الإنسان.. الإنسان أقدس ما في الأرض بما فيه من نفخة الرحمن، الإنسان الذي أنشأه الله خلقاً آخر فتبارك الله أحسن الخالقين.. فخلقه سبحانه في أحسن تقويم وأسجد له الملائكة أجمعين، وجعله سبحانه مغيراً، فبأعماله يرتقي ليكون الخلق الآخر الذي أرادته الله منه أو يرد أسفل سافلين.

في رحلتنا مع الإنسان أبحرنا في عوالم كثيرة.. عالم النفس والروح والقوى الكامنة التي أودعها فيه الرحمن، وتحدثنا عن الإرادة التي اختص الله بها الإنسان دون غيره من مخلوقات، وعرضنا ما أثبتته العلم من أننا لسنا أسرى جيناتنا الوراثية ولا ضحية تربيتنا وتنشأتنا الأولية، وتعمقنا لسبر أغوار مفهوم القوة والضعف، وبيننا بالمشاهدات والقصص الحية عبر التاريخ كيف أن القوة والضعف مفهومان نسبيان، فقد يكون في الضعف سر القوة وقد تكون القوة هي نقطة الضعف، وكيف أن الخالق أرادها كذلك ليكشف لنا عن القوة الحقيقية التي لا ترى بالعين وتختبئ هناك في أعماق الإنسان في إرادته وعقله وروحه.

وصححنا مفهوم الصبر الذي لم يذكر في القرآن إلا بصورته الإيجابية، صبر العمل والمثابرة والتحدي.. صبر التغيير.. الصبر الذي كان بمفهومه الإيجابي عنصراً فعالاً للبناء والتغيير، الصبر الذي اشتق اسمه من نبتة الصبار.

وعرضنا لأحد أهم الأسئلة المتعلقة بالإنسان: أين يصنع القرار بداخله؟ أفي عقله أم في قلبه أم في الاثنين معاً؟ واستعرضنا عليكم ما وصل إليه العلم الحديث والأبحاث من علاقة القلب بالعقل وصنع القرار في الإنسان وما سبقهم إليه إعجاز القرآن في قوله تعالى: ﴿قُلُوبٌ يَغْفُلُونَ بِهَا﴾ ولماذا لم يقل سبحانه «عقول يؤمنون بها».

السمع والبصر واليد واللسان.. الجوارح التي يمكن أن تصاب بأمراض جسدية تؤدي بالإنسان للهلاك، عرفنا أيضاً أن أمراضها المعنوية الأخلاقية أشد فتكاً بالإنسان. أبواب كثيرة طرقناها وصولاً لأعماق الإنسان ومحاولين سبر أغوار إعجاز الخالق سبحانه الذي خلق فسوى والذي قدّر فهدي.

ومع نهاية رحلتنا عدنا بذاكرتنا إلى بداية رحلتنا لنسأل أنفسنا: من أين أتينا؟ وكيف بدأنا؟ ولم أبهرنا؟ وما معنى أننا على أرض الله استخلفنا؟

أن نكون خلفاء الله في الأرض أو لا نكون هو خيارنا، ولكن هناك سؤال نسأله أنفسنا كل يوم بل كل ساعة أهم منه.. أن نكون أو لا نكون.. وأن تكون أنفسنا وكل حياتنا لله سبحانه وتعالى..

﴿قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾.



(شكراً لشركاء النجاح)

يتقدم فريق عمل برنامج (وَمَحْيَايَ) بخالص الشكر لشركاء نجاح الإصدار التلفزيوني للبرنامج في الموسمين ٢٠١٣م-٢٠١٤م والذين حرصوا على رعاية ظهوره على القنوات التلفزيونية المختلفة، وهم:

المركز الطبي الدولي، شركة سدكو القابضة، مجموعة فقيه السياحية، مؤسسة المشعل الخيرية، شركة باناجة القابضة، مجموعة أبو داود، صيدليات النهدي، إيلاف، شركة عبد اللطيف جميل.

شكراً.. وإلى مزيد من النجاح معاً لكل ما ينفع بلادنا ومجتمعنا والإنسان..



وفريق عمل البرنامج



التوتر



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

أصبح جزءاً من طبيعة حياة معظم سكان المعمورة نظراً لتسارع نمط حياة تغلب عليه الماديات، ويفتقر إلى ما يحقق للإنسان توازن احتياجات جسده وعقله وروحه.

أطلقت عليه منظمة الصحة العالمية اسم (طاعون العصر)، مرض خفي أصبح لا يفارق كثيراً من الناس، بل اعتادوا عليه ولم يدركوا عظيم خطره عليهم، فسلبهم صحتهم وسعادتهم، وأصبح اليوم القاتل الأول للإنسان حول العالم.

التوتر هو ردة فعل الإنسان واستجابته البدنية أو العقلية أو العاطفية تجاه حدث ما، فكل إنسان يحتاج إلى مستوى معين من التوتر والضغط لأداء مهامه على الوجه الأمثل، ولكن المشكلة تكمن في حدة هذا التوتر واستجابة الشخص له، فهناك رد فعل إيجابي مُحفز يشحن الحواس ويساعد على التركيز ويدفع إلى العمل والإنجاز، وعلى نقيضه فهناك استجابة سلبية ورد فعل سلبي ممرض، يجعلان الإنسان أقل كفاءة وقدرة على السيطرة ويؤثر سلباً على السلوك والصحة.

فقد بينت الدراسات والإحصاءات أن التوتر يساهم في حدوث أو تفاقم ٨٠٪ من الأمراض الخطيرة، وأن ٧٠٪ من زيارة المرضى للأطباء يكون التوتر سببها أو واحداً من أسبابها الرئيسية.



بينت الدراسات والإحصاءات أن التوتر يساهم في حدوث أو تفاقم ٨٠٪ من الأمراض الخطيرة



تُشغّل سلسلة من التفاعلات تبدأ في غدة تحت المهاد المعروفة بـ «hypothalamus» إلى الغدة الصنوبرية وأخيراً إلى الغدة الفوق كلوية التي تفرز عدة هرمونات، أهمها هرمونا التوتر (الأدرينالين) و(الكورتيزول)

ومصادر التوتر في حياة الإنسان كثيرة جداً، منها مهنية ومادية ومنها عائلية واجتماعية ومنها صحية أو عاطفية أو دراسية أو صراعات ونزاعات داخلية.

عندما يشعر الإنسان بأي نوع من الخطر، سواء كان ذلك خطراً حقيقياً أو تخيلياً، ففي جزء من الثانية تُشغّل سلسلة من التفاعلات تبدأ في غدة تحت المهاد المعروفة بـ «hypothalamus» إلى الغدة الصنوبرية وأخيراً إلى الغدة الفوق كلوية التي تفرز عدة هرمونات، أهمها هرمونا التوتر (الأدرينالين) و(الكورتيزول) .. يعمل الأدرينالين على زيادة دقات القلب وسرعة التنفس وارتفاع معدل السكر في الدم وضغط الدم وزيادة تدفقه إلى العضلات والأطراف للمواجهة أو الهروب مما يراه العقل خطراً.

أما هرمون الكورتيزول فيعتبر هرمون التوتر الرئيسي على المدى الطويل، وهو كذلك يشترك مع هرمون الأدرينالين في زيادة معدلات السكر في الدم، وكلاهما يقومان بتثبيط أنشطة الجسم غير الهامة آنياً في مرحلة الخطر كالجهاز الهضمي والجهاز المناعي.

أعراض التوتر عديدة منها جسدية، ومنها عاطفية، ومنها ذهنية ومنها سلوكية.

أما الأعراض الجسدية: فمنها توتر في العضلات، خاصة الرقبة والظهر وآلام مزمنة وتسارع دقات القلب وتقلبات الجهاز الهضمي من إمساك إلى إسهال إلى عسر هضم وأرق واختلال الرغبة الجنسية واضطراب الدورة الشهرية عند المرأة.

وأما الأعراض النفسية العاطفية للتوتر: فمنها فقدان الصبر والضيق والإحساس بالوحدة والحزن والاكئاب، وأما الأعراض الذهنية فتتمثل في عدم القدرة على التفكير أو التركيز وضعف الاستيعاب والنسيان.

وفيما يخص الأعراض السلوكية: فتتركز في اضطراب في الأكل والنوم بين إفراط وتقریط وسرعة الغضب وإهمال المسؤوليات والتسوية في العمل والإدمان بأشكاله المختلفة والحركات العصبية العفوية، مثل قضم الأظافر واختفاء الابتسامة وفقدان حس الفكاهة.

إن استمرار إفراز هرمونات التوتر بسبب التوتر المزمن يؤدي على المدى البعيد إلى أضرار في الدماغ، منها انكماش عصبونات الدماغ وتضاؤل قدرتها على استقبال وإرسال المعلومات، فقد وجد زيادة كبيرة في نوع من الإنزيمات المسؤول عن تدمير هذه العصبونات في الفص الأمامي من الدماغ، وقد نشرت نتائج هذا البحث في مجلة أكاديمية العلوم الطبيعية في ديسمبر ٢٠١١م.

لقد أكدت الأبحاث أن هناك علاقة طردية بين التوتر المستمر المزمن وتقليص حجم هيبوكامبس Hippocampus وهي المنطقة المسؤولة عن تكوين خلايا ذاكرة جديدة وحفظ المعلومات والحقائق في الدماغ، بل وجد أن هناك تقلصاً في حجم هيبوكامبس Hippocampus بنسبة تصل إلى ٢٦٪ من حجمها الطبيعي





عند التوتر فإن الإشارات الكهربائية المسؤولة عن إظهار الحقائق وتكوين الذاكرة تضعف، في حين أن مناطق الدماغ المسؤولة عن العواطف تنشط

في الأطفال الذين مروا بضغط نفسي شديدة نتيجة للعنف أو الحوادث المرعبة أو الحروب، مقارنة بغيرهم من الأصحاء الذين لم يمروا بمثل هذه الظروف القاسية.

بل وبينت دراسة حديثة نشرت في مجلة علم الأعصاب بتاريخ ٢٤ أبريل عام ٢٠١٣م أن الإشارات الكهربائية المسؤولة عن إظهار الحقائق وتكوين الذاكرة قد ضعفت، في حين أن مناطق الدماغ المسؤولة عن العواطف قد نشطت، ولذلك فإن التوتر المزمن يدفع الدماغ إلى الاعتماد أكثر على المشاعر والعواطف لا على الحقائق والمعلومات. إذن فليس مجازاً قولنا للشخص المتوتر أنه لا يستطيع التفكير المنطقي (أنت الآن منفعل ولا تستطيع أن تفكر)، بل تؤكد الباحثة البروفيسورة إيمي أرينزلين من جامعة ييل أن التوتر المزمن يجعل الإنسان أكثر بدائية وأقل عقلانية، بل وأقل ذكاءً وأقل قدرة على الإبداع.

قام الباحثان د. رونالد جلاسير والبروفيسورة جانيس جلاسير من كلية الطب بجامعة ولاية أوهايو بدراسة طلبة الطب ما بين عامي ١٩٨٢م و١٩٩٢م فوجدا أن الجهاز المناعي قد انخفض وضعف كل عام أثناء ثلاثة أيام من فترة الاختبار السنوي، وقد أظهرت العينات انخفاض خلايا الدفاع المناعية التي تقاوم الأمراض السرطانية والفيروسات، ولكن كلها تعود لمعدلاتها الطبيعية بعد انتهاء الاختبارات.

ومع حلول عام ٢٠١٤م قام كل من سوزان سيجرستورم من جامعة كنتاكي وجورج ميلر من جامعة بريتش كولومبيا بمراجعة ٣٠٠ دراسة تناولت علاقة التوتر بالصحة، فوجدا أن أي نوع من أنواع التوتر الذي يستمر

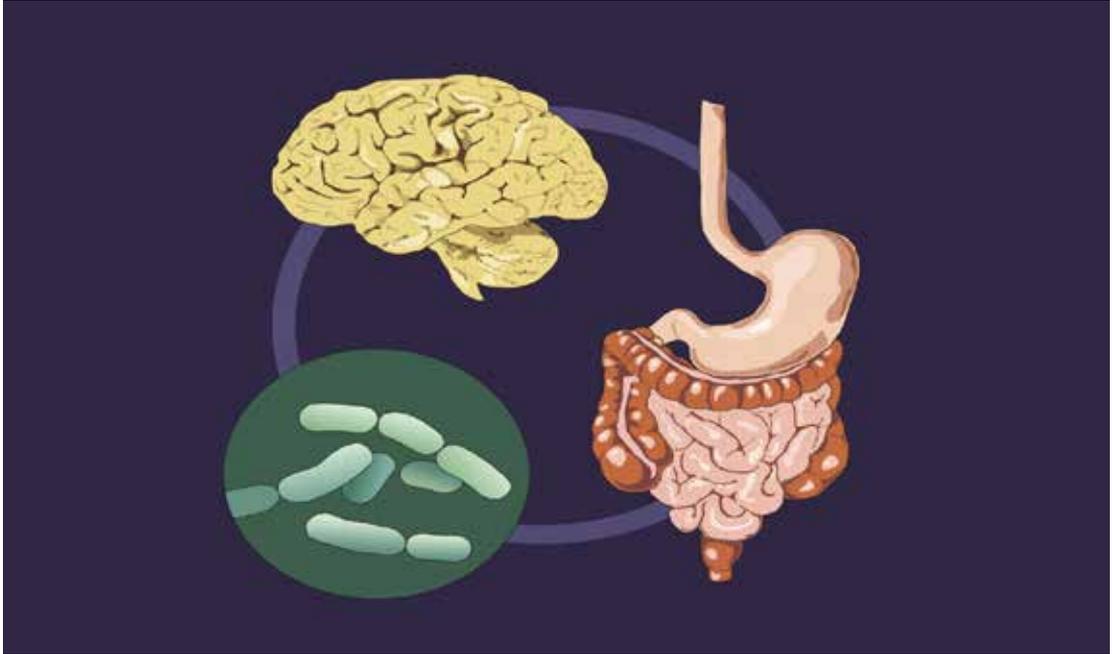
لمدة أيام إلى شهور أو أعوام كما هو الحال في ضغوط الحياة، أدى إلى انخفاض جميع أنواع خلايا الدفاع المناعية وخلصا إلى أن التوتر المزمن والضغط النفسية على المدى الطويل يدمران الجهاز المناعي لدى الإنسان، وبذلك يصبح الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات والأمراض البكتيرية و الفيروسية، بل والسرطانية.

وفي دراسة حديثة على مائتي ألف موظف في أوروبا يعملون في وظائف تشعرهم بالتوتر المستمر ولا يستطيعون تغيير واقعهم أو تصحيحه نظراً لاستيلاص صنع القرار منهم، وجد أن احتمالية إصابتهم بأول ذبحة صدرية في حياتهم ارتفعت بنسبة ٢٣٪ من نظرائهم الذين لا يعانون مثلهم في وظائفهم.

إن علاقة التوتر بزيادة الوزن واضحة ومؤكدة وهذا ما يوضحه د. فيليب هاجن من مركز مايو كلينيك، فقد وجد الباحثون أن هرمون الكورتيزول الذي يرتفع أثناء التوتر المزمن يرتبط بمستقبلات في الدماغ مسؤولة عن الإحساس بالجوع، وكذلك فإن هرمون الكورتيزول يزيد كمية الدهون المخزنة في الجسم خاصة منطقة البطن.



هرمون الكورتيزول الذي يرتفع أثناء التوتر المزمن يرتبط بمستقبلات في الدماغ مسؤولة عن الإحساس بالجوع



الجهاز الهضمي تتخلله الأعصاب الدقيقة بكثرة حتى لقب بدماع البطن وهو من أكثر المناطق حساسية وتأثيراً على أفكار الإنسان ومشاعره وعواطفه وضغوطه النفسية

دراسات عديدة تؤكد علاقة التوتر بالإصابة بالصداع نظراً للتغيرات التي تطرأ على الأوعية الدموية نتيجة زيادة هرموني التوتر (الأدرينالين) و(الكورتيزول)، وكذلك تقاوم أعراض ونوبات الربو الصدري وضعف الرغبة الجنسية، أما الجهاز الهضمي فتخلله الأعصاب الدقيقة بكثرة حتى لقب بدماع البطن أو الدماغ داخل البطن (Gut/Brain) وبذلك فإنه من أكثر المناطق حساسية وتأثيراً على أفكار الإنسان ومشاعره وعواطفه وضغوطه النفسية، ولذلك فإن أمراض الجهاز الهضمي تكثر مع التوتر، مثل القولون العصبي والقرحات مثل قرحة المعدة والقولون.

لا يقتصر تأثير التوتر المزمن على ذلك، بل وجد أنه يؤثر سلباً على جزء من الكروموزومات ويجعلها تهرم بسرعة أكبر، وبذلك يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة. وتبين الإحصاءات والدراسات أن التوتر المزمن يزيد من سرعة الشيخوخة من ٩ سنوات إلى ١٧ سنة كما يزيد من الموت المبكر بنسبة ٦٣٪.

إننا نشعر بالتوتر عندما يكون هناك تفاوت بين متطلبات الموقف الذي نواجهه والتجربة التي نخوضها وبين توقعاتنا أو إمكانياتنا لمواجهة التوتر الناتج عنها، فكل الناس يتعرضون للضغوط بشكل أو بآخر، لكنهم لا يتعرضون لمخاطرها بالدرجة نفسها، فاستجابة الإنسان لهذه الضغوط تختلف من شخص لآخر تبعاً لعوامل

عدة، منها نمط الشخصية وتكوينها ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، ولكن أهم عامل هو طريقة نظر العقل لهذه الضغوط.

إن أهم عمل يمكن أن يقوم به الإنسان للتعامل مع ضغوط الحياة هو أن ينظر للأشياء بمنظار إيجابي.. أليس هذا ما دعانا إليه وحي السماء عندما أكد لنا أن الأشياء التي نظنها أو نراها شراً قد يكون وراءها خير كبير «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ»، وهذا ما يؤكد علماء البرمجة اللغوية العصبية من أهمية أن ننظر إلى جميع التحديات التي نواجهها في حياتنا على أنها قابلة للحل، بل أن نستثمرها ونحولها من سلبية إلى إيجابية.

تشير بعض الدراسات إلى أن أكثر من ٧٥٪ من الأمراض هي نتيجة الأفكار السلبية والتحدث السلبي مع الذات، وأن معدل ما يتكلمه الإنسان مع نفسه في اليوم أكثر من ٥ آلاف كلمة، وأن أكثر من ٧٧٪ منها يكون سلبياً.

إن ترديد الكلمات الإيجابية يتحول إلى اعتقاد وقناعة ويصبح من سمات الشخصية، أما استخدام الكلمات السلبية فيؤدي إلى تعميق حالتنا الشعورية بالسلبيات.. حقا إننا إذا قلنا إن أمراً ما مستحيلاً أو ممكناً، فإننا في كلتا الحالتين نكون على صواب، وإننا عند توقعنا لسلوك معين من الآخرين، فمن الأرجح أن



تشير بعض الدراسات إلى أن أكثر من ٧٥٪ من الأمراض هي نتيجة الأفكار السلبية والتحدث السلبي مع الذات



قال الحكيم أبيكتموس قديماً «لا يفزع الناس من الأشياء ذاتها ولكن من الأفكار التي ينسجونها حولها»

نتصرف بطريقة تجعل من ذلك السلوك أمراً من المرجح وقوعه، وعندما نغير نظرتنا للأشياء فإن الأشياء التي ننظر إليها حتماً ستتغير.

قال الحكيم أبيكتموس قديماً «لا يفزع الناس من الأشياء ذاتها ولكن من الأفكار التي ينسجونها حولها».

إن الشخص الإيجابي المتفائل ينظر إلى الضغوط والأحداث المؤلمة على أنها ظروف مؤقتة محدودة لا تمتد إلى جوانب الحياة كلها، وأنها بالصبر والعمل ستتغير لا محالة، ويركز على الذي يستطيع أن يفعله وعلى نقاط قوته لا نقاط ضعفه وعلى الإمكانيات والفرص بدلاً من المشاكل.

إن الإيجابي يركز على النصف الممتلئ من الكأس، فيسعد بما يملك.. قطعت ساق التابعي الجليل عروة بن الزبير لمرض أصابه، وفي نفس اليوم توفى أعز أبنائه إلى قلبه بعد أن رفضه فرس فمات، ورأوه باكياً فقالوا له: أتبكي من قضاء الله يا عروة؟ قال: لا، وإنما أبكي لأنه سبحانه أخذ القليل وترك الكثير.. له الحمد وأنا إليه راجعون، أعطاني سبعة من الأبناء وأخذ واحداً، وأعطاني أربعة أطراف وأخذ واحداً، إذا ابتلى فلطالما عاقى وإذا أخذ فلطالما أعطى، وإني أسأل الله أن يجمعني بهما في الجنة.

ويمثل هذا الإيمان بتغير استجابة الإنسان لحوادث الدنيا وتقلباتها، فيصبح للابتلاء طعم آخر، بل يصبح صورة من صور محبة الله لعبده «إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله



هناك وسائل جسدية عملية تعين على التعامل مع التوتر، منها الحركة والرياضة الجسدية

السخط» وأكثر الناس ابتلاء الأنبياء والصالحون، بل إن الابتلاء سنة من سنن الله ﴿وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾.

إن إدراك الفرد للضغوط يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لديه، ثم تأتي طريقة التعامل العقلية معها من التصدي للمشكلة وإعمال العقل والحكمة لمعالجتها وطلب الإسناد الاجتماعي من الأصدقاء والأقارب والمتخصصين.

وهناك وسائل جسدية عملية تعين على التعامل مع التوتر، منها الحركة والرياضة الجسدية، ففي دراسة حديثة نشرت في مجلة علم الأعصاب في مايو ٢٠١٣م، بينت أن الرياضة تعيد تنظيم عمل الدماغ وتجعله أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط وأقوى مناعة ضد عوامل التوتر.

وكذلك التنفس العميق الذي أصبحنا لا نحسنه في عالم السرعة، فأصبح تنفسنا سطحيًا، علما بأن التنفس العميق يعالج كثيرا من الأمراض العضوية، ويساعد على دخولنا مرحلة الاسترخاء والهدوء النفسي وأفضل مراحل اتخاذ القرارات والتفكير الإبداعي، وهي ما تسمى بمرحلة موجات الدماغ (ألفا)، وكذلك يؤدي التنفس العميق إلى خفض نسبة هرمون التوتر (الكورتيزول) في الجسم.

ومن هذه الوسائل الجسدية العملية التي تعين على التعامل مع التوتر، أخذ القسط الكافي من النوم، فالنوم أحد عوامل معالجة التوتر، ونقص النوم بحد ذاته يعد من أسوأ عوامل التوتر.

وكذلك الغذاء الصحي والغني بالفيتامينات، مثل فيتامين B والماغنيزيوم ومادة السيتراتونين، وهي الأشياء المتوفرة في الخضروات والفاكهة والأسماك والحليب والمكسرات مثل اللوز، والابتعاد عن المأكولات الدهنية الدسمة والوجبات السريعة غير الصحية (Junk Food).

ويضاف إلى هذه الوسائل الابتسام والضحك في وجه الحياة، فالدراسات تثبت بما لا يقبل الشك أن الابتسام والضحك أقوى سلاحين ضد الضغوط النفسية والتوترات الحياتية، وأنهما علاج ناجع، فهما يعترضان إشارات التوتر المرسل من الدماغ إلى الغدة فوق الكلوية، لإفراز هرمونات التوتر بطريقة عجيبة فعالة، ما زلنا نجهل كيفيتها.

ومن هذه الوسائل أيضا التأمل والنظر للطبيعة، ففي دراسة نشرت في مجلة الممارسة الإكلينيكية في مايو ٢٠١٢م بينت أن التأمل في المناظر الطبيعية الخلابة أدى إلى خفض التوتر.

وأيضا الإكثار من شرب الماء، فالماء يمثل أكثر من ٧٠٪ من جسم الإنسان و٨٣٪ من الدم و٩٠٪ من الدماغ، ونقصه يؤدي إلى عدم قيام الجسم بوظائفه كما يجب، ويضعف قدرة الإنسان على مواجهة الضغوط الحياتية.



أثبتت الدراسات أن الابتسام والضحك أقوى سلاحين ضد الضغوط النفسية والتوترات الحياتية



من أنجع وسائل التعامل مع التوتر والقلق، الاستعانة بالصبر والصلاة وذكر الله

إن معظم الضغوط والتوترات منبعها الحزن على الماضي أو الخوف والهم من المستقبل، وهو ما يخوف به الشيطان الإنسان، يقول تعالى: ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ ويقول ﴿إِنَّمَا ذَلِكَ الشَّيْطَانُ يَخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ﴾ وعلاج ذلك قوله تعالى: ﴿وَكَايِنٍ مِّن دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾.

قال الحسن البصري: والله لقد ظلمنا أهل الدنيا، قالوا: كيف؟ قال: «أكلوا فأكلنا وشربوا فشربنا ولبسوا فلبسنا، ولكنهم من الغد قلقون، ونحن برحمة الله مطمئنون».

ومن أنجع وسائل التعامل مع التوتر والقلق، الاستعانة بالصبر والصلاة وذكر الله ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ وقراءة القرآن ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾، ﴿قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾، يقول تعالى: ﴿وَمَن أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِن لَّهٗ مَعِيشَةٌ سَنًا﴾. وقد أثبتت مئات الدراسات ما للإيمان من تأثير إيجابي على الإنسان جسدا وعقلا وروحا وعلى تخفيف ضغوط الحياة وآثار التوتر.

ومن رحمة الله بالإنسان أن جعل في البكاء تخفيفاً للضغوط، فقد اكتشف دكتور وليام فري من (رامزي ميديكال سنتر) في مينيوبولس أن الدموع الناتجة عن عاطفة أو حزن أو ضغوط نفسية تحتوى على كميات

كبيرة من هرمونات التوتر والسموم لطردها خارج الجسم، بخلاف الدموع المستتارة بالأتربة أو الروائح القوية التي تحتوي على مجرد ماء بنسبة ٩٨٪، وفي دراسة أخرى وجد أن البكاء يفعل هرمون الأندورفين وهو بمثابة مخدر طبيعي في الجسم.

أما العطاء فهو بحق سر من أسرار الطمأنينة والسكينة، بل ومن أسرار الحياة والروح، فإذا أردت أن يفرج الله همك ويشرح لك صدرك، فاهتم بأمر غيرك، هكذا أرادها الله وهكذا خلق الكون وخلق الإنسان.. عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: «قال الله: أنفق يا ابن آدم أنفق عليك» وقال صلى الله عليه وسلم: «أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس» فإن أحبك الله كنت لله وباللهم ومع الله. قال ربنا في الحديث القدسي «فإذا أحببتك كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها ورجله التي يمشي بها، وإن سألني لأعطينه وإن استعاذني لأعيذنه».

أي راحة نفسية وعلاج للتوتر والضغط ذلك الذي يملكه المؤمن بأن الله سبحانه يحاسبه على النية الصالحة والعمل لا على النتائج، فإن تأخرت الثمرة فلا حزن ولا قلق ولا توتر.. مؤمن بأن هناك ربا يراعه بيده ملكوت السماوات والأرض، أمره بين الكاف والنون ﴿إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾ وأنه قريب مجيب الدعاء ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾.



من رحمة الله بالإنسان أن جعل في البكاء تخفيفاً للضغط

محسن الظن بربه، امثالاً لقوله تعالى في الحديث القدسي «أنا عند ظن عبدي بي، إن ظن خيراً فله وإن ظن شراً فله».

مؤمن بأن الله يكافئ الصالحين حياة طيبة ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾.

مؤمن أن رزقه لن يأخذه أحد، إيماناً بقوله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ نَفْسًا لَنْ تَمُوتَ حَتَّىٰ تَسْتَوِيَّ رِزْقَهَا فَاتَّقُوا اللَّهَ، وَأَجْمَلُوا فِي الطَّلَبِ».

مؤمن أن الابتلاءات ميراث النبوة، فمن قل حظه من الابتلاءات، قل حظه من ميراث النبوة، وأن المبتلى يدخل في معية الله.

مؤمن بقوله صلى الله عليه وسلم «مَنْ كَانَتْ الْأَخْرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غَنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فُقرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ».

وبمثل هذا الإيمان تنفخ روح سماوية في حياة الإنسان، فيحيا بها حياة طيبة تغمرها السكينة والطمأنينة ويحيطها السلام والأمان.



الإدراك خارج الحس



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

كثيراً ما نتحدث عن أمور نشعر بها ونعايشها، لكن يصعب علينا تفسيرها على مستوى المادة، هذه الظواهر أطلقت عليها علوم المخ والأعصاب (ظواهر الإدراك خارج الحس) مثل التخاطر أو الرؤى عن بعد والرؤى الصادقة والإحساس بالشيء قبل حدوثه، كالشعور بحدوث مكروه لمن نحب في اللحظة التي يقع فيها المكروه، كقلب الأم.. فهل هناك تفسيرات علمية مادية لهذه الظواهر غير المادية؟ ترى.. هل أودع الخالق الإنسان وسائل تواصل وتأثير على محيطه غير المادي المرئي المحسوس؟ وماذا يقول العلم الحديث عن هذه الظواهر؟

بدأ الاهتمام بهذه الظواهر عام ١٩٦٣م من قبل علماء القوى الذهنية، وأطلق عليها (التفاعل الذهني المباشر مع الأنظمة الحية).

وأولى الدراسات كانت على يد عالم النفس والباحث في الوعي تشارلز تارت، حيث قام بتجربة على نفسه لدراسة تفاعل الأشخاص مع آلام غيرهم، فعرض نفسه لصدمة كهربائية خفيفة، وفي غرفة مجاورة معزولة تماماً خضع متطوع للمراقبة الطبية لتسجيل إذا ما كان جهازه العصبي المنبه سيلتقط رد فعل تارت بأي شكل من الأشكال، وكانت النتيجة مذهلة!! فكلما تعرض تارت لصدمة كهربائية عانى المتطوع من تغيرات فسيولوجية، مثل انخفاض ضغط الدم وزيادة معدلات ضربات القلب، وكأنه هو الذي يتلقى الصدمات الكهربائية.



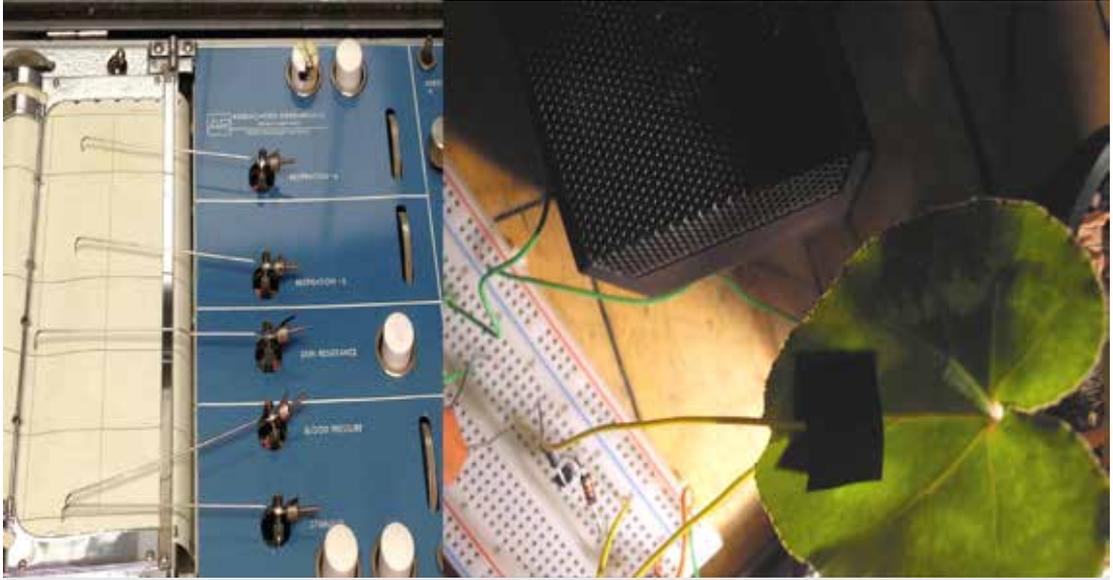
(ظواهر الإدراك خارج الحس) تتمثل في التخاطر أو الرؤى عن بعد والرؤى الصادقة والإحساس بالشيء قبل حدوثه



تلت هذه الدراسة دراسات عديدة، كلها بينت نتائج متشابهة، ومن هذه الدراسات الهامة في مجال التأثير الذهني المباشر دراسة أجريت عام ٢٠٠٥م على يد مجموعة من الباحثين في جامعتي واشنطن وباستير على ٣٠ زوجاً ممن يمارسون التأمل وترتبط الزوجين علاقة عاطفية ونفسية قوية، وفصلوا كل زوج عن زوجته في غرف تبعد عن بعضها بعشرة أمتار، وأخضع أحد الأفراد لضوء وامض وطلب منه أن يرسل صورة ذهنية لزوجته وتم تسجيل النشاط الكهربائي لمخ هذا الشريك، فظهرت لديه زيادة في نشاط القشرة الدماغية البصرية في نفس اللحظة التي رأى فيها الزوج المرسل الضوء، أي أن دماغ المستقبل يتفاعل وكأنه يرى الصورة نفسها التي يراها المرسل في نفس الوقت، بالرغم من أنهما منفصلان تماماً ومتباعدان جداً.

هناك دراسة أخرى على شخصين تقابلاً لأول مرة وتعارفا وحدث بينهما توافق روحي، قاموا بفصل الشخصين عن بعضهما على بعد ٥٠ قدماً في غرفتين معزولتين تماماً، سلطوا على عين الأول الضوء وتم تسجيل ما أحدثه كصورة ضوئية في الدماغ، وفي نفس الوقت سُجلت نفس الصورة الضوئية في دماغ الشخص الآخر دون تسليط أي ضوء عليه، وأكدت هذه الدراسة أنه على قدر الوقت الذي يقضيه شخص مع شخص آخر ويتواصل معه، على قدر ما تصبح أدمغتهم متصلة من خلال الطاقة المتبادلة بينهما.

لقد أظهرت أبحاث التفاعل الذهني المباشر مع الأنظمة الحية أن هناك تبادلاً لطاقت نبض القلب، وموجات الدماغ، ونشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بين شخصين متحابين ليؤثرا في بعضهما حتى وإن كانا



استخدم باكستير جهاز كشف الكذب لقياس تأثير أفكاره على النباتات ليثبت أن الكائنات الحية يمكن أن تتجاوب مع أفكار الشخص ونيته

متباعدين ومنفصلين. ولكن كيف حدث ذلك؟ ما هذه الطاقة؟ وكيف انتقلت من إنسان لآخر؟ وهل يمكن لهذه الطاقة أن تنتقل من إنسان لغيره من الكائنات الحية غير الإنسان؟

إن أول من افترض أن النباتات تتأثر بالنشاطات الذهنية للإنسان وأن الكائنات الحية يمكن أن تتجاوب مع أفكار الشخص ونيته هو كليف باكستير، حيث استخدم باكستير جهاز كشف الكذب الذي يقوم بتسجيل الزيادة في التوصيل الكهربائي للجلد على هيئة رسم بياني عندما تهدد حياة الإنسان، فأوصل الجهاز بإحدى أوراق شجرة الدرايسينيا الطويلة، ثم فكر أن يهدد حياة النبات بأن يحرق طرف الورقة بعود من الثقاب، وفي اللحظة التي فكر فيها باكستير أن يحرق الورقة تأرجح قلم تسجيل الرسم البياني في الجهاز إلى أعلى مستوى، إنه لم يحرق النبات، لم يشعل عود الثقاب، إنما فكر فحسب.. مجرد أنه فكر. أبعاد باكستير الفكرة المؤذية للشجرة عن ذهنه، فهدأ الرسم البياني ورسم القلم خطأ مستقيماً، كرر التجربة عشرات المرات وحصل على نفس النتيجة، حتى عندما أبعاد النبات عنه عشرات الأمتار أو وضعها في غرفة بعيدة.

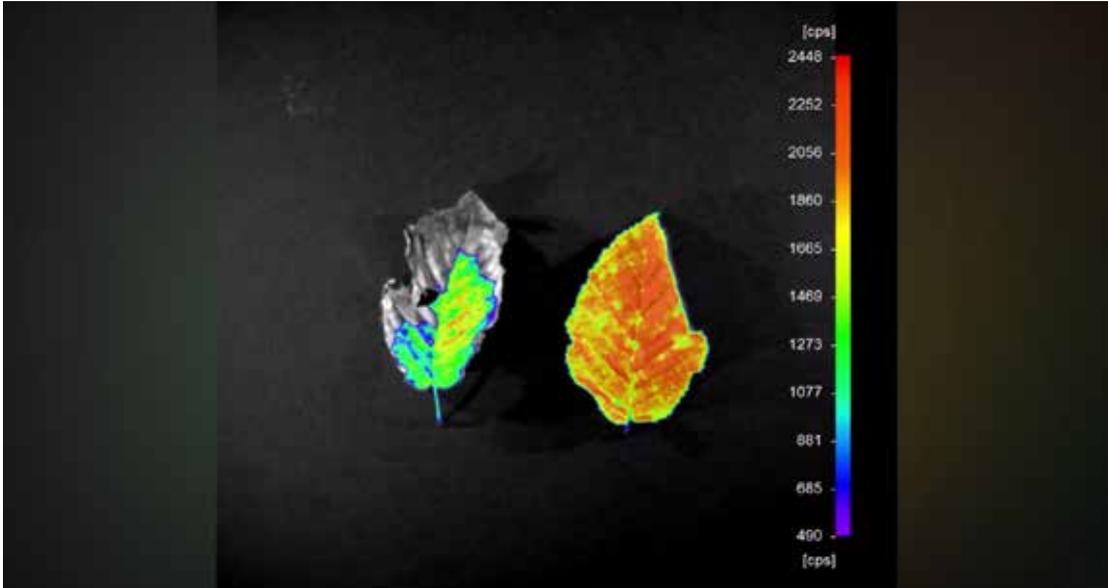
كرر باكستير التجربة على قشيرات الجمبري الحية، وكل مرة يلقي فيها الجمبري في الماء المغلي كانت النباتات تستجيب على الجهاز وإن كانت في غرفة مجاورة.

خلص باكستير إلى أن أفكار الإنسان السلبية تطلق موجات تلتقطها النباتات وتتفاعل معها، وتحمل العالم باكستير سخرية وسخافات المهاجمين سنوات عديدة، حتى جاء عالم الفيزياء الألماني فريتز ألبيرت بوب

الذي اكتشف أن جميع الكائنات الحية من وحيدة الخلية إلى أكثرها تعقيداً كالإنسان تبعث تياراً مستمراً من وحدات الضوء (الفوتونات) وسميت (الانبعاثات الفوتونية الحيوية) وأنها أهم من الكيمياء الحيوية كوسيلة لتنسيق العمليات بين الخلايا الحية، بل واستطاع إثبات وجودها بتسجيل الترددات التي تبعث من الحمض النووي (DNA).

واستطاع عالم النفس الشهير بجامعة بنسلفانيا جاري شوارتز بمساعدة الدكتورة كاثرين كريس أستاذة علم البصريات، ولأول مرة في التاريخ تصوير الضوء المنبعث من النبات بدقة شديدة وتفصيل مذهلة، بل واستطاع شوارتز أن يصور صوراً واضحة لتيارات الضوء التي تتدفق من أصابع خبراء المعالجة عن بعد، فاستنتج أن نية المعالجة لدى هؤلاء الخبراء تولد موجات من الفوتونات الحيوية. هل هذا يفسر ما كانت تفعله جدتي عندما كانت تتحدث مع النباتات وتحن عليها وتعتقد أن طرح الثمار يقل أثناء سفرها، لأن هذه النباتات تفتقدها؟

ومن آليات التواصل الأخرى النشاطات الكهربائية والمغناطيسية التي ترسلها أجسامنا، حيث استطاع جاري شوارتز عام ١٩٩٤م تسجيل النشاطات الكهربائية، فوجد أن كل حركة نقوم بها ترسل إشارات كهربائية وأنها تتضاعف مئات المرات أثناء التركيز العقلي والتأمل، واستنتج أنه ليست حركاتنا فقط هي التي تولد الطاقة بل وأفكارنا كذلك. بل واستطاع أحد أعظم علماء الفيزياء المعاصرين الدكتور وليام تيلر رئيس قسم



استطاع شوارتز تصوير الضوء المنبعث من النباتات بدقة شديدة وتجاوب هذه النباتات مع الإنسان بتوليد موجات من الفوتونات الحيوية

خواص المواد بجامعة ستانفورد ومؤسس علم ما بعد الفيزياء المعاصرة، استطاع تصميم وبناء جهاز عبقرى لقياس قوة مجالات الطاقة الكهربائية التي تنتجها أفكارنا وأنها يمكن أن تتضاعف آلاف المرات بتركيز النية على عمل معين، وبذلك أثبت بما لا يقبل الشك أن أفكارنا تنتج طاقة فيزيائية كهربائية وأنها قابلة للقياس.

وكذلك سُجلت التغيرات في المجال المغناطيسي باستخدام جهاز صُمم لذلك ووجد تغير كبير في المجال المغناطيسي والقدرة على تمرير الطاقة من شخص إلى آخر.

وبذلك خلص العلم إلى وجود ثلاث آليات على الأقل للتواصل وأشكال من الطاقة هي: التيارات الكهربائية، المجالات المغناطيسية، الفوتونات البيولوجية المتماسكة. وكلها يمكن أن تصدر نتيجة لنشاطاتنا الذهنية وقابلة للقياس وبدقة.

بل أثبت عالم الفيزياء الحيوية الألماني هيربيرت فرولش أن أنظمة الطاقة البيولوجية في الإنسان تتوالف وتتربط مع أنظمة الطاقة الأخرى في الكون في حالة واحدة متماسكة عملاقة كأنها فرقة مشاة مدربة تسير سيراً وتنتقل عبر مسافات هائلة بسرعة فائقة وفي زمن ضئيل للغاية مثل ضوء الليزر دون أن تفقد طاقتها.

هل هذا يفسر معنى قلب الأم؟ قلب الأم الذي يشعر بالآلام أبنائها فتحس بمصائبهم لحظة وقوعه، وهل هذا يفسر التواصل الغريب بين الفاروق عمر بينما كان يقف يخطب الجمعة في المدينة، فتواصل مع أحد قادته في



أثبت الدكتور وليام تيلر بما لا يقبل الشك أن أفكارنا تنتج طاقة فيزيائية كهربائية وأنها قابلة للقياس



الأفكار البشرية والنية والتركيز يمكنها التأثير على اتجاه سباحة الأسماك وحركة الحيوانات الأخرى مثل الفئران

فارس حين قال محذراً إياه: يا سارية الجبل الجبل وسمعتها سارية من على بعد آلاف الأميال فسلم الجيش بتحذيره.

لقد أثبت العالم الفيزيائي العظيم د. وليام تيلر، تأثير التركيز الذهني على إحداث تغيير ما في الوسط المحيط على بعض العمليات الكيميائية والبيولوجية، أي بمعنى آخر تأثير النية البشرية، وكانت النتائج حقاً مذهلة، فعلى سبيل المثال على المستوى الكيميائي استطاع العلم أن يثبت أنه بالتركيز الذهني (استحضار النية) يمكن تغيير درجة حموضة الماء (PH) بالزيادة أو النقصان بمقدار وحدة كاملة، وهذا مقدار كبير جداً يستحيل حدوثه تلقائياً. أما على الفئران، فقد استطاع التركيز الذهني للشخص المراقب للفأر، رفع كفاءة أحد أهم أنزيمات الكبد لدى الفأر بمقدار ٣٠٪.

لقد أصبح هذا العلم مجال اهتمام مئات العلماء الباحثين والمرموقين حول العالم، ومن أدق الدراسات والأبحاث تلك التي قام بها الدكتور وليام براد في تكساس والتي أثبتت أن الأفكار البشرية والنية والتركيز يمكنها التأثير على اتجاه سباحة الأسماك وحركة الحيوانات الأخرى مثل الفئران، بل وأثبتت أبحاثه الدقيقة أن الإنسان قادر على التأثير على الجهاز العصبي اللاإرادي لشخص آخر سلبياً أو إيجابياً.

نعم إن الذهن البشري يرتبط ارتباطاً لا ينفصل عما حوله، وهو قادر على التأثير على غيره من البشر والحيوان والنبات بطاقات كهرومغناطيسية وفوتونات حيوية أودعها الله إياها. بل وكذلك على المواد والأجهزة

من حولنا، حيث يثبت العلم أن للأفكار التي تدور في عقولنا تأثيراً على الأشياء الجامدة من حولنا، وتسمى بتأثير الجريميلين (Gremlin Effect)، وهناك أناس يمتلكون حقل تأثير سلبياً قوياً، ومنهم العالم الفيزيائي باولي، فكثيراً ما كانت الآلات تتعطل فور وصوله ومختبره، خاصة إن كان مزاجه سيئاً.

وقد قضى د. روبرت جان العميد السابق لكلية الهندسة بجامعة ستانفورد، أكثر من ٣٠ عاماً ليجمع الأدلة مع تحري المنهجية العلمية الدقيقة، وتوصل إلى إثبات تأثير الأفكار على الآلات الإلكترونية.

لقد اكتشف جاك بينينزت أن الإشارات الرئيسية بين الجزيئات الحية ليست كيميائية ولكنها إشارات كهرومغناطيسية، ولذلك فهي أكثر تأثيراً بما يصدر عن عقولنا وأفكارنا من طاقة، وهذا قد يفسر قدرة النية السيئة الهدامة مثل الحسد على إنزال الضرر بالآخرين، كما يفسر بالطبع التأثير على المعدات والأجهزة من حولنا.

في مقابلة للدكتور تيلر مع د. عمرو شريف في كتابه (أنا نتحدث عن نفسها) يشبه د. تيلر حالنا بإنسان قابع داخل غواصة كروية ذات طبقات ثلاث متتالية، جوهرها الروح محاط بثلاثة مجالات من الطاقة، العقلي ثم الانفعالي وكلاهما غير ماديين، ثم المجال الكهرومغناطيسي، وهو المجال المادي المحيط بنا، ونشاط الروح ينشط المجال العقلي والانفعالي، ويؤدي إلى رفع طاقة المجال الكهرومغناطيسي، ويزيد بذلك من طاقة هذا العالم من حولنا بناء على ما نمارسه من نية وقصد.



شبه د. تيلر حالنا بإنسان قابع داخل غواصة كروية ذات طبقات ثلاث من الطاقة جوهرها الروح



تبقى الطاقات في المكان لفترات طويلة وهذا يفسر ما حدثنا عليه الإسلام من صلاة النوافل في بيوتنا حتى لا تصبح قبوراً

وبالبحث والقياس تبين أن الطاقات تبقى في المكان لفترات طويلة قد تصل إلى عام كامل قبل أن تتناقص ببطء وتتلاشى. هل هذا يفسر ما حدثنا عليه الإسلام من صلاة النوافل في بيوتنا حتى لا تصبح قبوراً؟ أو يفسر إحساسنا بالروحانيات عند دخولنا دور العبادة القديمة ولا نشعر بها في بعض المساجد ودور العبادة التي بنيت حديثاً؟ هل هذا بسبب تعاقب العباد على مر السنين وبقاء هذه الطاقة محفوظة تحف المكان.

يعتقد د. وليم تيلر أن معاناة إنسان الحضارة المادية التي نحياها تشبه السرطان المستشري، هذا السرطان يتمثل في عدم القدرة على أن يحب بعضنا بعضاً بالقدر الكافي، وأن ننظر للعالم بقلوبنا ومشاعرنا كما ننظر إليه بعقولنا، وأن نهتم بعمارة داخلنا، وأن نعتبر أنفسنا جزءاً من الآخرين ونعتبرهم جزءاً منا، فما نضيفه إليهم هو إضافة لنا، ويدعوننا د. تيلر إلى أن نعمق الحب بيننا حتى تشع أرواحنا طاقة نشحن بها الوجود من حولنا، هذا الحب الذي هو امتداد للحب المتبادل بين الرب والروح، فمنه ينبثق الوعي، ومن الوعي تنبثق الطاقة التي تؤثر في المادة، إنه مصدر كل شيء، فالحب يجمع والكره يفرق.

يقول د. تيلر إن مفتاح تغيير العالم كله هو أن تحب خالقك بكل قلبك وعقلك وروحك، وأن تحب جميع المخلوقات، وأن تغمرها بعبائك باعتبارها أعمال الرب، وأن تنظر إلى الحياة باعتبارها رحلة ممتعة في عالم الزمان والمكان، وأنها سرعان ما تنتهي لنلحق بوجودنا الأبدي المطلق.



START HERE

إذا أردت حقاً أن تغير العالم من حولك، فابدأ بنفسك

لقد استحق د. وليم تالر أعظم علماء الفيزياء المعاصرين أن يوصف بأن البشرية تتفخر بأنه أحد أبنائها.. أليس ما دعا إليه تالر هو ما سبق أن دعانا إليه الإسلام وجاء الأنبياء لينشروه.. حب كل المخلوقات لله وباللَّه وفي الله؟

هنا أفهم قوله تعالى ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ (العالمين) كما يقول المفسرون تشمل كل ما سوى الله سبحانه، فرسالة نبينا وديننا رحمة لكل العالمين.. عالم الإنس وعالم الجن وعالم الحيوان وعالم النبات وعالم الجماد وكل ما حولنا.

إذا أردت حقاً أن تغير العالم من حولك، فابدأ بنفسك، فقد حباك الله طاقات عظيمة غير مرئية تستطيع بها أن تغير أكثر بكثير مما كنت تعتقد سابقاً على قدر صحة النية وحبك لله ومخلوقاته والإنسانية.

إن الحقائق التي استعرضناها هنا قد تبدو شديدة الغرابة لكثير منا، وإني أشارككم هذا الشعور، ولو لم تكن هناك مئات الدراسات العلمية الصادرة من مؤسسات علمية مرموقة متبعة أدق المعايير العلمية البحثية وأثبتت ما تحدثنا عنه، لكنت أول من يرفض هذه النتائج، لكنني أرى فيها بداية عصر تتجلى فيه أعمق صور تحقيق قوله سبحانه وتعالى: ﴿سُرِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَقَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾.



التمر



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

كثيرون مروا في مرحلة من مراحل حياتهم بتجربة قاسية، اختلفت صورها وآثارها لكنها في جوهرها تجربة واحدة.. من شدة فسوتها لم تجد الإنسانية اسماً تطلقه عليها يصور مدى قبحها من اسم أشرس ما في الغاب من حيوانها، فقد جسدت أفبح معاني قانون الغاب بل والحيوانية بعينها، حيث يأكل كبيرها صغيرها ويفتك قوبها بضعيفها بلا رحمة أو شفقة أو مراعاة لضعفها، بل وأصبحت تُلقب بالظاهرة نظراً لتزايد شدتها وتسارع انتشارها.

التممر هو ترجمة للمصطلح الإنجليزي Bullying وهو يعني استخدام القوة أو التهديد أو الإكراه للإيذاء والتخويف من أجل فرض الهيمنة والسيطرة على الآخرين بطرق عدوانية.

والتممر هو أحد أشكال السلوك العدواني، والعدوان مشكلة قديمة قدم نشأة حياة الإنسان على الأرض تجلت في أول عدوان بين ولدي آدم قابيل وهابيل.

ويمكن تصنيف السلوك العدواني بأنه تممر عندما تحكمه ثلاثة معايير: أن يكون الاعتداء متعمداً، وأن يكون متكرراً، مع انعدام وجود توازن في القوة، سواء كان حقيقياً أو معنوياً.



التممر هو استخدام القوة أو التهديد أو الإكراه للإيذاء والتخويف من أجل فرض الهيمنة والسيطرة على الآخرين بطرق عدوانية



تشير الإحصائيات إلى أن حوالي نصف الأطفال تعرضوا مرة واحدة على الأقل للتممر خلال المرحلة المدرسية

وهناك خمسة أنماط رئيسية من التمر:

- ١- التمر الجسدي من ضرب أو ركل أو لكم أو خنق أو قرص.
 - ٢- التمر اللفظي ويشمل التهديد والإغاضة والتسمية بأسماء سيئة.
 - ٣- التمر في العلاقات الشخصية أو التمر غير المباشر من الإقصاء أو الإبعاد أو الصد أو الأكاذيب والشائعات.
 - ٤- التمر الجنسي ويتمثل في سلوك الملامسة غير اللائقة والمضايقة الجنسية بالكلام.
 - ٥- التمر الإلكتروني وهو الضرر المتعمد والمتكرر الذي يلحق بالضحية من خلال استخدام أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة والأجهزة الإلكترونية الأخرى.
- وهناك نوع من التمر يُمارس على مستوى المجتمعات والشعوب والدول ويسمى بالعامية (البلطجة) لإرهاب الشعوب وإخضاعها بالتهديد لسلطة الطاغية المستبدة، وهو أسوأ وأعنف أنواع التمر قاطبة.
- أصبح التمر منتشرًا في شتى مجالات الحياة من البيت إلى المدرسة إلى العمل إلى الجيش إلى السجون.
- وتشير الإحصائيات إلى أن حوالي نصف الأطفال تعرضوا مرة واحدة على الأقل للتممر خلال المرحلة المدرسية، وأن نسبة ١٥٪ منهم يتعرضون لنوع من الضغوط العنيفة بشكل منتظم.



يهرب يومياً حوالي ١٦٠ ألف طالب من المدارس بسبب التنمر الذي يلاقونه

يعرف العالم النرويجي دان أُلوس (الأب المؤسس للأبحاث حول التنمر في المدارس) التنمر المدرسي بأنه أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر تتم بصورة متكررة وطوال الوقت، ويمكن أن تكون هذه الأفعال السلبية بالكلمات مثل التهديد أو التوبيخ أو الإغاضة أو الشتائم، ويمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي كالضرب والدفع والركل، ويمكن أن تكون كذلك بدون استخدام الكلمات أو التعرض الجسدي مثل التكشير بالوجه أو الإشارات غير اللائقة بقصد وتعمد عزله من المجموعة أو رفض الاستجابة لرغبته.

وفي دراسة للدكتورة كوي دوريس ريبا عام ٢٠٠١ بعنوان (التنمر في المدارس) كشفت نتائجها أنه يهرب يومياً حوالي ١٦٠ ألف طالب من المدارس بسبب التنمر الذي يلاقونه من زملائهم.

إن التنمر في المدارس بلغ حداً من التوحش لدرجة أن العالم يتعامل معه باسم توصيفي جديد (ظاهرة التنمر) كدلالة على تحول السلوك الإنساني لسلوك مشابه لسلوك الحيواني في التعامل في الغابة بشكل واسع، حيث لا بقاء لضعيف ولا احتكام إلا للغة القوة الوحشية دون مراعاة لخلق قويم أو سلوك فاضل، ولا ينفصل مجتمعنا العربي والإسلامي الآن ولا نستطيع عزله عن المجتمع العالمي في ظل هذا التقارب الشديد بين الأفكار والمشكلات التي سرعان ما تجوب الكرة الأرضية في دقائق معدودات.

ولذلك فإن الإحصائيات في العالم العربي لا تختلف كثيراً، حيث كشفت دراسة في المملكة العربية السعودية عام ٢٠٠٣م أن التمر متمثلاً في الاعتداء على الآخرين أو على ممتلكاتهم قد احتل النسبة الأعلى لدى طلاب منطقة الرياض بنسبة ٣٥٪، كما كشفت دراسة للدكتورة نورة القحطاني في السعودية عام ٢٠٠٨م بعنوان «التمر بين طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض دراسة مسحية واقتراح برنامج التدخل المضاد» عن أن نسبة الطلاب والطالبات في المرحلة المتوسطة الذين يتعرضون للتمر مرة أو مرتين خلال أشهر الدراسة تصل إلى ٣١,٥ ٪، وكشفت دراسة تعد الأولى من نوعها على مستوى الوطن العربي أن أسباب الظاهرة تتمثل في أسلوب التربية الخاطئ للأبناء وغياب التوجيهات السلوكية الواضحة من الوالدين وعدم الاحساس بالأمان والاستقرار العاطفي في الأسرة والنزاع المستمر بين الوالدين.

وقد بينت الدراسة أن من العوامل الرئيسية المؤدية إلى التمر الافتقار إلى سياسات تأديبية وإجراءات واضحة تجاه سلوكيات التمر، وعدم وجود برامج لحل النزاعات تتبناها المدرسة يدرّب عليها أعضاء هيئة التدريس وضعف الإرشاد الطلابي وعدم فعالية دور الاختصاص الاجتماعي في مواجهة الظاهرة.

وعادة ما يحدث التمر المدرسي بعيداً عن الكبار في فسحة المدرسة أو مدخلها أو في الحافلات أو في دورات المياه أو في الطريق للمدرسة أو البيت.



إن بيئة المدرسة هي بيئة عمل من الناحية الوظيفية، حيث يطور العاملون وأرباب العمل في المستقبل مهاراتهم البدنية والمعرفية والاجتماعية والمعنوية والأخلاقية، وبذلك فإن زيادة نسبة المتتمرين في المدارس تعني حتماً زيادة نسبتهم في العمل، بل وشتى ميادين الحياة المستقبلية.

بل إن التمر قد يبدأ قبل المدرسة في البيت من الوالدين أو الأخوة الأكبر سناً، فقد أجرى فريق بحث بجامعة نيوهامبشير دراسة بحث شملت عينة من ٢٥٠٠ طفل دون عمر ١٧ عاماً، وقد تحقق الباحثون من نوع التمر الذي تعرض له الطفل، مثل الاعتداء الجسدي كالضرب أو الإضرار بالملكية كأخذ لعبته منه أو الاعتداء النفسي كالنعت بكلمات مزعجة أو التباذ بالألقاب، وبينت الدراسة أن الأطفال الأصغر سناً أكثر عرضة للمشاكل الصحية العقلية نتيجة التعرض لتمر بسيط من الكبار في محيط العائلة.

ومن الأسباب التي تساعد على انتشار التمر الألعاب الإلكترونية العنيفة الفاسدة وانتشار أفلام العنف بين أبنائنا وأفلام الرسوم المتحركة العنيفة والخلل التربوي في بعض الأسر والعنف الأسري والمجتمعي.

أما التمر في العمل فهو ظاهرة معروفة حول العالم، حيث تشير إحصائيات مجلة فوربس الأمريكية إلى أن ٤٩٪ من الموظفين الأمريكيين تعرضوا أو ما زالوا يتعرضون للتمر في العمل، هذا بالرغم من وجود قوانين صارمة تحمي الضحايا في أمريكا، وبالرغم من أنه ليس لدينا إحصائيات دقيقة في العالم العربي، إلا أننا نعتقد أن النسبة لا تقل عن النسبة العالمية، خاصة مع غياب قوانين تحمي ضحايا التمر.





الأطفال الذين يكونون ضحايا للتمتر أكثر عرضة بست مرات للإصابة بأمراض خطيرة

والمدير المتتمر قد يستخدم أساليب وحيلاً كثيرة يفرض فيها جواً من التوتر وبيئة عمل غير صحية. ومن أجل توعية الموظفين بهذه الأساليب، نذكر هنا عشرًا من العلامات التي ذكرتها مجلة فوربس العالمية، حيث يمكن أن تكون كموظف قد تعرضت لعملية تمتر دون أن تدري.

العلامات العشر: ١- شعورك بالتوتر قبل الذهاب للعمل. ٢- توجيه انتقادات مستمرة لك. ٣- الصراخ عليك وتحقيرك أمام الآخرين. ٤- الاحتفاظ بأخطائك في ملف. ٥- التآمر عليك لاستفزازك. ٦- تغيير جدولك بدون علمك تقصداً وإيذاءً. ٧- سرقة مجهودك في العمل. ٨- إرهاقك بأعمال فوق طاقتك. ٩- نشر شائعات كاذبة عنك. ١٠ - إهمال اقتراحاتك ومشاركاتك.

وتتجلى أساليب فرض التمر في أقوى صورها بإجبار الموظف على القيام بعمل أو عدة أعمال مجهدّة له وربما ليست من اختصاصه أيضاً تحت التهديد بالفصل أو التخويف بالخصميات.

إن الآثار الناتجة عن التمر عديدة وخطيرة، فقد وجدت دراسة أمريكية حديثة أن الأطفال الذين يكونون ضحايا للتمتر (قبل أن يصبحوا متتمرين) أكثر عرضة بست مرات للإصابة بأمراض خطيرة في وقت لاحق من حياتهم. وذكرت الدراسة أن الباحثين في جامعة وارويك والمركز الطبي في جامعة دوك قد أجروا دراسة على ١٤٢٠ شخصاً من عامهم التاسع إلى عامهم السادس عشر، ثم قاموا بمتابعتهم في سن ٢٤ و ٢٦ من العمر

فوجدوهم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية في سن الرشد وأنهم أكثر عرضة بست مرات أن يشخصوا بمرض خطير أو يدخنوا بشراهة بشكل مستمر وأن يصابوا بمشاكل نفسية بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يتعرضوا للتمر أو لم يمارسوه. وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة العلوم النفسية العلمية، كما وجد أن ضحايا التمر قد يصبحون متمرين جراء افتقارهم للدعم النفسي الضروري لتكييفهم مع واقعهم.

من الآثار الناتجة عن التمر طيف واسع من الأعراض النفسية والجسدية على المتمر والضحية، بل وكذلك على الشهود من اكتئاب ونوبات ذعر وأرق وخوف وقلق ومعايرة الكحول والمخدرات وفقدان تقدير الذات ومشاكل قلبية، وتمتد عواقب التمر إلى سن الرشد والكهولة.

يصرح رئيس معهد التمر في العمل (جيري نيمي) أن أكثر من ٤٥٪ من الموظفين الذين تعرضوا للتمر في العمل أصيبوا بأمراض مختلفة من جراء التوتر العصبي، ومن هذه الأمراض القلب والفشل الوظيفي في جهاز المناعة وأمراض أخرى عديدة.

ويعود الاهتمام بظاهرة التمر في المدارس وتطور الدراسات حولها إلى عدد من الأسباب منها الآثار المدمرة والتي أشدها الانتحار. وقد كشفت دراسة مسحية عام ٢٠٠٢ بعنوان (التمر.. أعراض كئيبة وأفكار انتحارية) أجريت على ٢٠٨٨ تلميذاً نرويجياً في المستوى الثامن عن أن الطلبة الذين يمارسون التمر وكذلك



من الآثار الناتجة عن التمر طيف واسع من الأعراض النفسية والجسدية على المتمر والضحية، من اكتئاب ونوبات ذعر وأرق وخوف وقلق ومعايرة الكحول والمخدرات



ضحاياهم قد حصلوا على درجات عالية جداً ومخيفة في مقياس الأفكار الانتحارية. وقد قامت في جامعة بيل الطبية المشهورة مراجعة حديثة لمجموعة كبيرة من الدراسات من ١٣ دولة، وكلها تشير إلى وجود علاقة واضحة بين التمرن والانتحار.

هناك دائرة شريرة مغلقة تبدأ بتمرن في البيت من قبل الوالدين أو أحدهما على الآخر أو على أحد الأبناء أو ابن أكبر على إخوته ولا يتدارك أو يتصدى له ويعالج، مما يجعل الطفل في المدرسة عرضة لأن يصبح مهياً نفسياً لأن يكون ضحية تمرن أو رد فعل عكسي ويصبح هو بذاته متمراً وكذلك لا يتصدى له ولا يعالج، وتستمر الآثار المدمرة للتمرن على كل من المتمرن والضحية والشهود لتنتقل إلى مكان العمل، بل ومجالات الحياة كلها لتصبح صبغة مجتمع متمرن يعيش قانون الغاب أو بالعامية مجتمع تغلب عليه سمة (البلطجة).

هذه الدائرة الشريرة المغلقة لا بد أن تكسر ولا بد من تدخلات وقائية فعالة تتضمن حملات توعوية للمجتمع بأكمله حول طبيعة التمرن وأخطاره وقوانين مكافحة التمرن وتعزيز صحة البيئة المدرسية ومكان العمل، وذلك بتعزيز الحساسية والاحترام المتبادل والتسامح فيما يخص التنوع ومنع التمرن ووجوب الإبلاغ عن واقعات التمرن ووجوب الاستجابة السريعة والفعالة لدعم الضحية وتوجيهه أو عقاب مرتكبها.



التممر بأشكاله المختلفة هو انتكاس للإنسانية وهبوط بها إلى الطباع الحيوانية

إن التمر بأشكاله المختلفة هو انتكاس للإنسانية وهبوط بها إلى الطباع الحيوانية، فكل أنواع الأذى المتعمد من إنسان لآخر هي إثم عظيم، بل وحذر الخالق سبحانه وتعالى الذين يؤذون ويعذبون الناس فقال سبحانه وتعالى ﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾، وفي الحديث القدسي «ليأذن بحرب مني من أذل عبيد المؤمن»، وقال الرسول الكريم «إن الله يعذب الذين يعذبون الناس في الدنيا».

وقد تعامل خلفاء رسول الله مع حوادث التمر بحزم وشدة بغض النظر عن مكانة المتمر، وقصة الفاروق عمر مع عمرو بن العاص فاتح وولي مصر آنذاك أصدق دليل، فقد اشترك ابن لعمر بن العاص مع غلام من الأقباط في سباق خيل فضرب ابن الأمير الغلام القبطي متمراً بقوة سلطان أبيه، وعلم الفاروق وتحقق من الأمر، فأمر عمرو بن العاص وابنه أن يحضرا إلى المدينة، وحضر الجميع، فتناول عمر الغلام القبطي سوطاً وأمره أن يقتص لنفسه من ابن عمرو بن العاص وقال قولته الشهيرة «متى استعبدتم الناس وقد ولدتهم أمهاتهم أحراراً».

وخير ما نختم به موضوعنا قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾.



ألم نجعل له عينين؟



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

أجمل وأدق وأرق ما في الإنسان وأعمقه وأقواه، صغيرٌ حجمها، لكنها تسع الكون بما فيه من بحار وأنهار وجبال وأشجار وشمس وقمر وأرض وسماء. الحواس بها جميعا تكون حواساً، وبدونها تتعب كل حاسة في تصور ما في الوجود من أشياء.. فهي النافذة التي بها تعرف الأشكال والألوان والأسماء، وتكشف الأسرار وتدفع الشرور.. وبها يُقدر الجمال وتُدرك المعارف والعلوم، ويُستدل بها على خالق الوجود.

عندما ننظر إلى شيء ما يدخل الضوء المنعكس من هذا الشيء إلى عدسة العين بسرعة فائقة مذهلة تتعدى ١٠ ترليوناً فوتون من الجزيئات الضوئية في الثانية الواحدة، ثم يمر هذا عبر العدسة والسائل الذي يملأ كرة العين إلى الشبكية، التي تحتوي على أكثر من ٥٠٠ مليون خلية بصرية في طبقة واحدة من طبقاتها، لتمييز الضوء عن الظلام، وتتحسس الألوان، ثم تخزن الصورة وتحولها إلى نبضات كهربائية دقيقة تنتقل إلى الدماغ عن طريق الألياف العصبية البصرية التي يقدر عددها بثمانمائة ألف ليف عصبي، وفي الدماغ يتم تكوين الصورة النهائية وإدراكها في عملية تسمى الرؤية، فنحن نرى بأعيننا ولكن الرؤية لا تتم إلا في الدماغ.

وتستطيع العين فك شفرة مشهد مكون من ملايين المعلومات، وتميز بين ما يزيد عن ١٠ ملايين لون مختلف في أقل من ثانية واحدة بسرعة ستمائة ألف بت في الثانية الواحدة (والبت هو أصغر وحدة قياس تخزين المعلومات في الحاسوب)، هذه السرعة المذهلة تكون بالألوان وبدقة متناهية فائقة معجزة تقدر بـ ٥٧٥



عندما ننظر إلى شيء ما يدخل الضوء المنعكس من هذا الشيء إلى عدسة العين بسرعة فائقة مذهلة تتعدى ١٠ ترليوناً فوتون من الجزيئات الضوئية في الثانية الواحدة



ميغا بيكسل، أي أكثر من خمسين ضعفاً من أحدث عدسات الكاميرات الرقمية في العالم بالرغم من أن وزنها لا يتعدى ٨ جرامات وحجمها في المعدل ٢٥ ملليمترًا، وملكها الكريم سبحانه الغني والفقير.

يصعب علينا أن نتحدث عن العين والإبصار ولا نذكر أعظم العلماء قاطبة في علم البصريات، إنه أبو علي الحسن بن الهيثم، والذي كانت أعماله هي الأساس الذي بنى عليه الغرب جميع نظرياتهم في هذا الميدان، سواء في اكتشاف المجهر أو التليسكوب أو في فسيولوجيا الإبصار، وهو من إليه تتسب مبادئ اختراع الكاميرا، فهو أول من شرّح العين تشريحاً كاملاً ووضح وظائفها وأجزاءها قبل أكثر من ألف عام في مرجعه العظيم «المناظر».

في سؤال طرحته مجلة نيويورك تايمز في نهاية الألفية الماضية على مجموعة من العلماء والمفكرين عن أفضل فكرة أثرت في تاريخ البشرية قاطبة، أجاب الروائي العالمي ريتشارد بورز قائلاً: «حين نبحث عن الأفكار التي غيرت تاريخ البشرية سنجد أنفسنا ربما أمام مفاهيم مثل الجامعات والتعليم والديموقراطية والمنظمات السياسية والاجتماعية أو حتى القوانين النسبية لأينشتاين، وقوانين نيوتن، لكن هذا التفكير ناتج عن قصر نظر من جانبنا لأننا علينا من باب أولى أن ننظر لفكرة التي قادت لكل تلك الأفكار وهي فكرة المنهج العلمي التجريبي الذي وضعه رجل اسمه «أبو علي الحسن بن الهيثم» الذي ولد سنة ٩٦٥ م بمدينة البصرة في العراق».



حمى الله كل عين في تجويف عظمي بالجمجمة وأحاطها بوسائد دهنية تعمل على امتصاص الصدمات، وجعل الجفون لها كالستار المتحرك يسدل على العين عند الخطر

والعين من أهم عوامل الحماية والدفاع واستمرار الحياة لما ترسله للدماغ من إشارات تحذير وإنذار، ولتحقيق هذه الدقة بصفاء ونقاء الصورة التي تنقل للدماغ، نجد الخالق المبدع سبحانه جعل القرنية التي نرى من خلالها الأشياء شفافة تماماً لكيلا تشوش الصورة على الإنسان، وذلك بخلوها من أي أوعية دموية، على خلاف كل أنسجة الجسم دون استثناء، وجعلها تأخذ ما تحتاج إليه من أكسجين وغذاء من خلط الماء الذي تفرزه الأنسجة المجاورة خاصة الأهداب.

وحمى الله كل عين في تجويف عظمي بالجمجمة وأحاطها بوسائد دهنية تعمل على امتصاص الصدمات، ويمر من خلالها الأعصاب والأوعية الدموية والعضلات المحركة للعين، وجعل الجفون لها كالستار المتحرك يسدل على العين عند الخطر، وخلق الرموش لتكون مصفاة تمنع دخول الأتربة، وسخر الدموع لغسل العينين دورياً بمادة طبيعية فعالة جداً مضادة للميكروبات، وأبقى سطح القرنية الأملس رطباً سليماً.

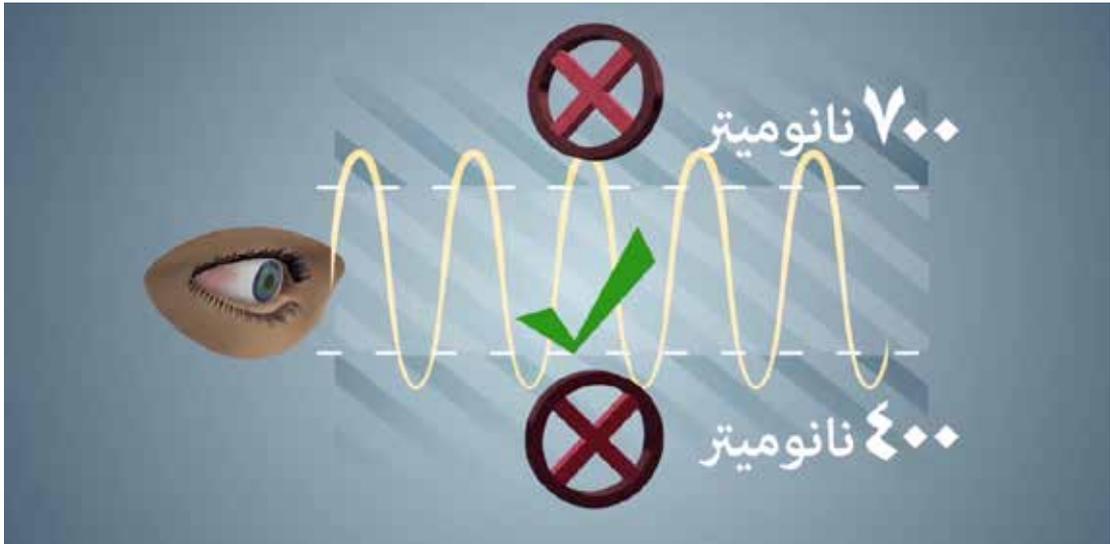
وأودع الخالق العين مادة تمنع التجمد لأهمية العين التي لا يستغني عنها الإنسان ولا يستطيع أن يغطيها وإن كان في القطب الشمالي ودرجة الحرارة ٧٠ تحت الصفر.

والحديث عن إعجاز خلق العين لا ينتهي، وهو إثبات لوجود الخالق سبحانه وتعالى ﴿أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ﴾، بل ليس هناك عين مثل الأخرى بين بلايين البشر، ولذلك تعد بصمة قزحية العين في الوقت الحاضر أفضل طريقة للتأكد من هوية الأشخاص في أقل من ثانية واحدة بكاميرات مخصصة ذات دقة عالية بدون شعور الشخص بأنه يتم قراءة بصمة عينيه.

العين نافذة الروح وعدسة الإعجاز التي وهبها الله للإنسان ليرى بها جميل صنع ربه ويتفكر في بديع آيات خلقه، فتصبح العين للإنسان بذلك مصدر هداية وصلاح لقلبه، قال تعالى: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ﴾، وقال: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾، وقال: ﴿قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾، بل يقسم الله بالبصر فيقول: ﴿فَلَا أَسْمِ بِمَا تُبْصِرُونَ وَمَا لَا تُبْصِرُونَ﴾.

والعلم يكشف أن الضوء شكل من أشكال الطاقة وهو جزء من موجات كهرومغناطيسية، والعين ترى الموجات التي تتراوح ما بين ٤٠٠ و ٧٠٠ نانوميتر، ولا ترى الموجات المتبقية ما فوق وما تحت هذه الترددات مثل أشعة إكس وأشعة جاما والأشعة فوق البنفسجية والأشعة تحت الحمراء وأشعة الرادار، وكلها لها تطبيقاتها على نطاق واسع في حياتنا، لكننا لا نراها بالعين المجردة، فسبحان من أقسم بما نبصر وبما لا نبصر.

وبالرغم من معجزات العين، إلا أن هناك من البشر من يعرف هذه الحقائق ولا يزال يصر على أن الصدفة هي التي خلقت الكون والإنسان، فالبصر نور العين يريك ظاهر الأشياء، ولكن البصيرة نور القلب هي التي تريك الحقائق وراء الأشياء، وبها تصبح العين أداة صلاح وهداية، وبدونها تنقلب العين أداة ضلال



العين ترى الموجات التي تتراوح ما بين ٤٠٠ و ٧٠٠ نانوميتر، ولا ترى الموجات المتبقية ما فوق وما تحت هذه الترددات

وغواية، ﴿فَاتَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾.. حقاً بالعين ننظر وبالدماع نرى، لكننا بالقلب نبصر.

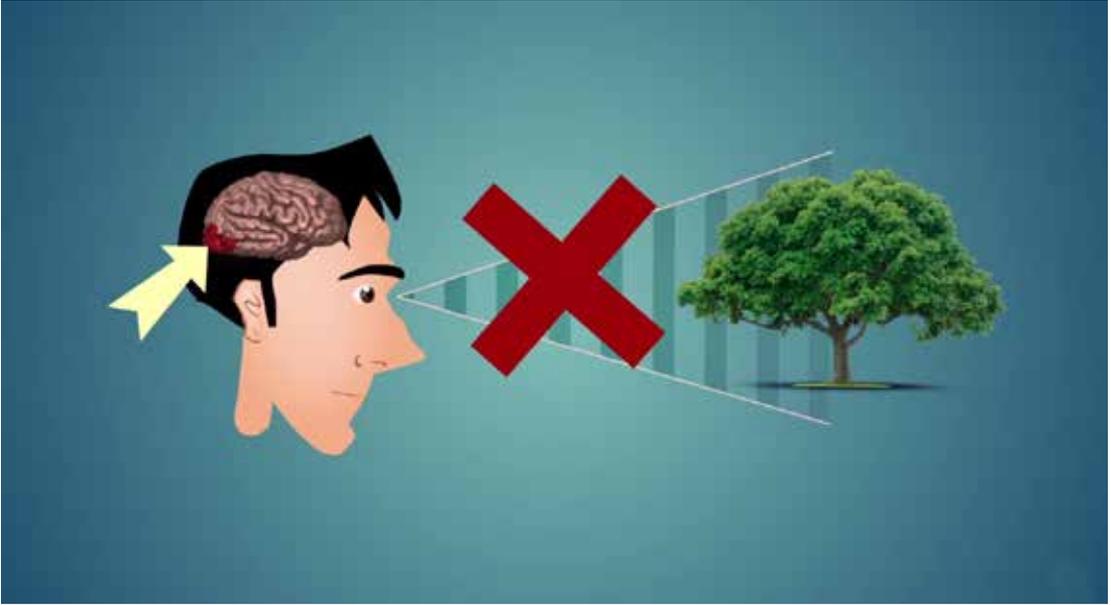
وكما للقلب من تأثير على كيفية إبصار الأشياء ورؤيتها على حقيقتها، فإن لما تبصر العين من أشياء تأثيراً على القلوب وسلامتها، فالبيئة البصرية التي تحيط بالعين فترة من الزمن تضع بصمتها الواضحة على القلب والروح وطرق إدراكها ومعالجتها للأحداث التي تمر بها، فإطلاق البصر سبب لأعظم الفتن، فالعين مرآة القلب فإذا غض العبد بصره غض القلب شهوته، وإذا أطلق العبد بصره أطلق القلب شهوته، ونقش في قلبه صورة تلك المبصرات ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ﴾، ﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾.

لا يوجد قانون وضعي في الأرض يلزم بغض البصر، فغض البصر مدرسة تهذيب النفس في الإسلام، غض البصر يورث القلب نوراً وإشراقاً، يظهر في العين والوجه والجوارح ويفتح للعلم أبوابه، شكى الشافعي إلى أستاذه وكيع سوء حفظه فقال:

شَكَوْتُ إِلَى وَكَيْعٍ سُوءَ حِفْظِي
فَأَرَشَدَنِي إِلَى تَرْكِ الْمَعَاصِي



إطلاق البصر سبب لأعظم الفتن، فالعين مرآة القلب، وإذا أطلق العبد بصره أطلق القلب شهوته



مركز الإبصار في الدماغ الواقع في قشرة الفص الخلفي من المخ، ليس هو فقط الذي ينشط عند النظر للأشياء، وإنما الخلايا العصبية المسؤولة عن القيام بهذا العمل الذي نراه تنشط أيضاً

وَأَخْبَرَنِي بِأَنَّ الْعِلْمَ نُورٌ

وَنُورُ اللَّهِ لَا يَهْدِي لِعَاصِي

يقول الرسول الكريم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ النَّظْرَةَ سَهْمٌ مِنْ سَهَامِ إِبْلِيسَ مَسْمُومٌ، فَمَنْ تَرَكَهَا مَخَافَتِي أَبَدَلْتَهُ إِيْمَانًا يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ»، ويقول سبحانه وتعالى: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾.

كل الحوادث مبدؤها من النظر

ومعظم النار من مستصغر الشرر

كم نظرة فتكت في قلب صاحبها

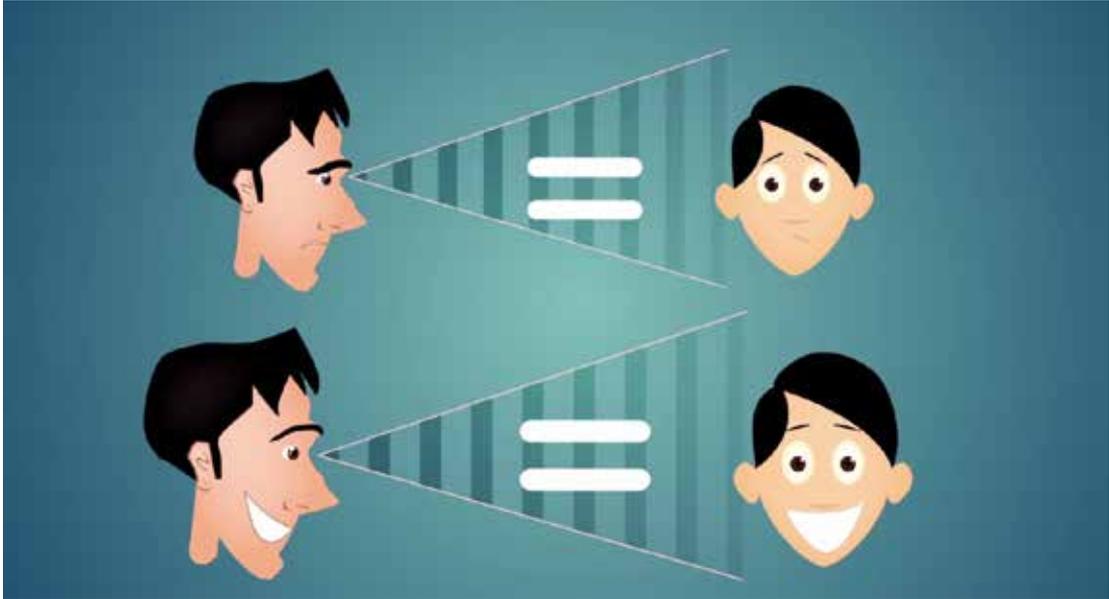
فتك السهام بلا قوس ولا وتر

كان العلم سابقاً يُعتقد بأننا عندما ننظر للأشياء أو نرى عملاً يمارس أمامنا ينشط فقط مركز الإبصار في الدماغ الواقع في قشرة الفص الخلفي من المخ، لكن العلم الحديث يثبت أننا عندما نرى عملاً يمارس أمامنا فإن الخلايا العصبية المسؤولة عن القيام بهذا العمل الذي نراه تنشط كذلك في الدماغ وكأننا

نحن الذين نقوم بهذا العمل، وأطلق على مثل هذا النوع من الخلايا العصبية اسم «عصبونات المحاكاة» لأنها تحاكي العمل الذي نراه.

وتعتبر عصبونات المحاكاة من أهم الاكتشافات الحديثة في مجال علوم المخ والأعصاب، وهذا يفسر إحساسنا بمعاناة الآخرين وآلامهم وكأننا نشعر بها حقيقة وتعاطف معهم، وهو تحقيق أن الله خلقنا من نفس واحدة، ويمكن أن نشعر بالتراحم والتعاطف لبعضنا كجسد واحد «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ: مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عَضْوٌ: تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَى». ولكن عصبونات المحاكاة كذلك تفسر ما يستشعره من يطلق لعينيه عنانها ويشاهد فيلماً إباحياً، فهي ليست مجرد رؤية ولكنها تنشط مراكز الجنس في المخ كأن المرء يمارسها فعلاً بمجرد النظر إليها، وصدق الرسول الكريم الذي لا ينطق عن الهوى، حين قال قبل أكثر من ١٤٠٠ عام في حديث متفق عليه: «العِينَانِ تَزْنِيَانِ وَزَنَاهُمَا النَّظْرُ». عندما يُذَكَّرُ الحسدُ تُذَكَّرُ العين، فما علاقة العين بالحسد.. الحسد الذي يُعَرَّفُ بأنه بغض نعمة الله على المحسود وتمني زوالها.. هل هما نفس الشيء؟ وما موقف الإسلام منهما؟

جاء الإسلام ومعهُ المنهج الرباني فأفَرَّ أموراً كانت قائمة في الجاهلية وأبطل أخرى، ومما أفرَّ وجوهُ الحسد والعين، فقال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «الْعَيْنُ حَقٌّ، لَوْ كَانَ شَيْءٌ سَابِقَ الْقَدَرِ سَبَقَتْهُ الْعَيْنُ» وقال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «لَا تَبَاغُضُوا، وَلَا تَحَاسَدُوا...» وقال «لَا يَجْتَمِعُ فِي جَوْفِ عَبْدٍ الْإِيمَانُ وَالْحَسَدُ»..



عصبونات المحاكاة تفسر إحساسنا بمعاناة الآخرين وآلامهم وكأننا نشعر بها حقيقة وتعاطف معهم



الحسد نوع من معاداة الله، لأن فيه كرهاً واعتراضاً على قضاء الله أن جعل النعمة في غير الحاسد

فالحسد في الحقيقة نوع من معاداة الله، لأن فيه كرهاً واعتراضاً على قضاء الله أن جعل النعمة في غير الحاسد، وهو من أمراض النفوس.

وقد حرم الإسلام قراءة غير المعوذتين واللجوء إلى الله للتحصين ضد الحسد والعين، فهو سبحانه الذي يحمي ويشفي.

ومنهم من فرق بين الحسد والعين، فقال إن الحسد يتم بمجرد حدوث علم الحاسد بنعمة المحسود سواء بالرؤية أو السماع، أما العين فلا تتم إلا برؤية الناظر إلى الشيء أو الشخص المنظور، فهي كما عرفها ابن القيم في الزاد كالسهم تخرج من نفس الحاسد العائن نحو المحسود والمعين تصيبه تارة وتخطئه تارة، وهذا الفهم يرجحه علم الطاقة الحديث، فكل ما في الكون صورة من صور الطاقة بما في ذلك الإنسان.. هذه الطاقة تؤثر على الجسم البشري بصور مختلفة، بل إن الجهاز العصبي في الإنسان ما هو إلا نظام طاقة مضبوط عند مستوى معين ومنظم.

وقد أثبتت دراسات عديدة أن الطاقة الكهرومغناطيسية التي يصدرها الإنسان يمكن أن تؤثر فيما حوله، ومن هذه الدراسات دراسة قام بها الدكتور هيروشي موتويام مدير معهد النفس الديني في طوكيو، حيث صمم جهازاً دقيقاً لقياس الطاقة المنبعثة من جسد العين الضارة، واستطاع تحديد بؤرة هذه الطاقة بين العينين،



تم إثبات ورصد الطاقة المنبعثة من العين الضارة بدقة باستخدام قطب كهربائي حساس جداً داخل نظارات ذات عزل كهربائي للتأكد من أن هذه الطاقة تأتي من العين مباشرة

فصاحب العين له قدرة على إيقاظ هذه البؤرة فتساب الطاقة من جهازه العصبي لتؤثر على الشخص المصاب. بل وأثبت الطبيب النفسي الأمريكي د. كولن روس أن العين البشرية قادرة على إرسال انبعاثات كهرومغناطيسية، وقد نشرت الدراسة بعنوان (الأسس الإلكترونية وفسولوجية لمعتقد العين الحاسدة الشريرة) في مجلة (Anthropology of Consciousness) في العدد ٢١ عام ٢٠١٠م، وتم إثبات ورصد هذه الطاقة بدقة باستخدام قطب كهربائي حساس جداً داخل نظارات ذات عزل كهربائي للتأكد من أن هذه الطاقة تأتي من العين مباشرة.

عن عائشة رضي الله عنها قالت كان رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يأمر العائن «الذي أصاب غيره بالعين» أن يتوضأ ثم يغتسل منه المعين (المصاب بعين غيره).

هل هذا الأمر من رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ للعائن الحاسد أن يتوضأ ويغسل وجهه، يفسر ما نعرفه الآن من أن مصدر الطاقة الحاسدة تخرج من العينين وما بينهما، بينما (وللعجب) أكد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على المحسود المعين أن يغتسل كاملاً، حيث إن طاقة العين لا يُعرف بالتحديد أين أصابت من جسد المعين، والماء كما هو معروف علمياً يعادل الشحنات السالبة والموجبة، وبذلك يعادل شحنات الطاقة السالبة ويعالجها لدى المحسود.

وخير وقاية من هذه العين الشريرة الحاسدة الإكثار من قراءة المعوذتين اللتين أهداهما الله لنا للحفظ من شر كل حاسد إذا حسد.

إن العين درةٌ ثمينةٌ لا تُقدر بثمن.. أسماها خالقها الحبيبة والكريمة فقال جل في علاه في الحديث القدسي «إِذَا أَحَدْتُ مِنْ عَيْدِي كَرِيمَتَهُ أَوْ حَبِيبَتَهُ فَصَبَرَ لِحُكْمِي وَرَضِيَ بِقَضَائِي، لَمْ أَرْضَ لَهُ ثَوَابًا إِلَّا الْجَنَّةَ». وقال الرسول الكريم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «عَيْنَانِ لَا تَمْسُهُمَا النَّارُ: عَيْنٌ بَكَتْ مِنْ حَشْيَةِ اللهِ، وَعَيْنٌ بَاتَتْ تَحْرُسُ فِي سَبِيلِ اللهِ».

لا غرابة أنهم قالوا إن عين الشيء هي حقيقته وجوهره وأن العين مرآة النفس..

فهي تفرح لفرح الإنسان.. فيكاد الفرح يقفز بها فتبتسم ابتسامة لا يقدر على اصطناعها أو إخفائها إنسان، فهي لا تعرف الكذب كالشفة واللسان، تحزن لحزن صاحبها فتعبر عن مشاعره الدفينة بما تعجز عنه الكلمات والعبرات والأقلام.

عجبية كيف تقدر على حمل أكثر المعاني تضاداً؟ بل وكيف تعبر عن كل مشاعر وعواطف الإنسان، فهي تحب وتبغض، تضحك وتبكي، تعطي وتأخذ، ترضى وتسخط، تأمل وتيأس، ترغب وتتمنع، تضطرب وتهدأ، تعذب وترحم، وتبني وتهدم.



خير وقاية من العين الشريرة الحاسدة الإكثار من قراءة المعوذتين



لا غرابة أن قالوا إن عين الشيء هي حقيقته وجوهه وأن العين مرآة النفس

الْعَيْنُ تَبْدِي الَّذِي فِي قَلْبِ صَاحِبِهَا مِنَ الشَّنَاءِ أَوْ وِدَا إِذَا كَانَ
إِنِ الْعَدُوُّ لَهُ عَيْنٌ يَقْلِبُهَا لَا يَسْتَطِيعُ لِمَا فِي الْقَلْبِ كَتْمَانَا
وَعَيْنُ ذِي الْوُدِّ مَا تَنْفَكُ مَقْلَتَهَا تَبْدِي لَهُ مَحْجَرًا بِشَا وَإِنْسَانًا
فَالْعَيْنُ تَنْطِقُ وَالْأَفْوَاهُ صَامِتَةٌ حَتَّى تَرَى مِنْ ضَمِيرِ الْقَلْبِ تَبْيَانًا
وَمَنْ فَقَدَ بَصَرَهُ، لَمْ يَكُنْ شَيْئًا يُعْوِضُ فَقْدَهُ إِلَّا الْبَصِيرَةُ.. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ تَمَامَ حِفْظِ الْبَصَرِ، وَكَمَالِ
سَلَامَةِ الْبَصِيرَةِ.



هل نحن أسرى جيناتنا؟



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

هل نحن نتاج جيناتنا الوراثية؟ .. أم أننا نتاج تنشأتنا وتربيتنا في سنوات حياتنا الأولى وبيئتنا الخارجية؟ وهل يجوز لنا أن نلقي اللوم على الأولى أو الثانية لكثير من سلوكياتنا الخاطئة وطبائِعنا السيئة؟

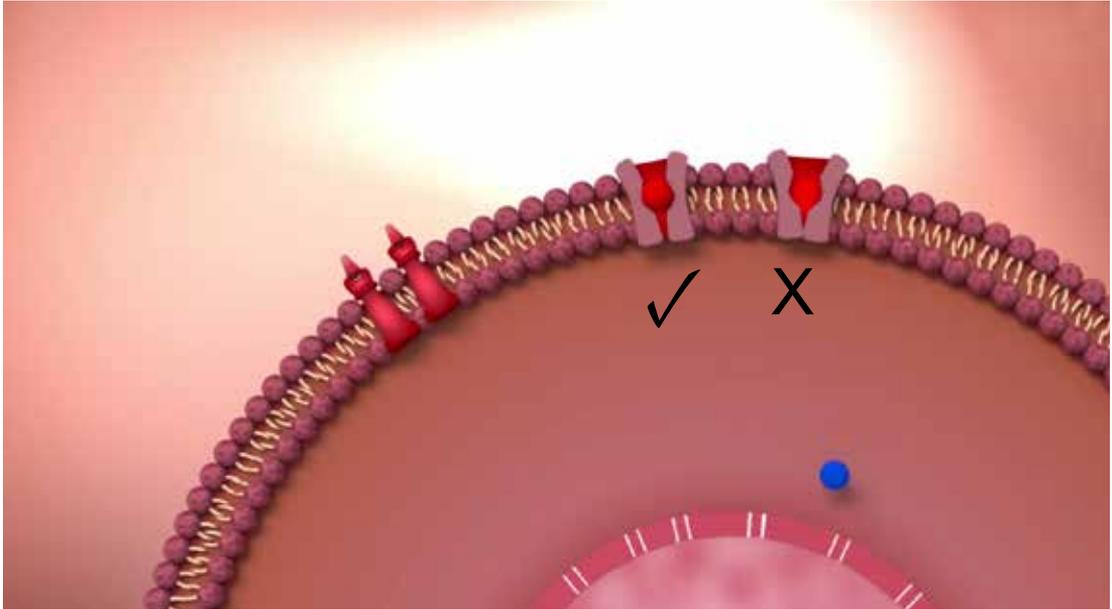
إن علم البيولوجيا الحديث، يكشف لنا عن حقائق مذهلة ويصحح لنا الكثير من المفاهيم السائدة الخاطئة.

يحتوي جسم الإنسان على ٥ ترليونات خلية، وكل خلية قادرة على أن تقوم بجميع الوظائف التي يقوم بها أعضاء الجسم، والدليل على ذلك النجاح في استنساخ كائن متكامل (النعجة دوللي) من خلية واحدة، وبذلك فإن كل خلية منفردة تمثل كائناً حياً يستطيع الحياة بمفرده، وكل خلية لها وعي وإدراك.

كنا نظن سابقاً أن مخ الخلية هو نواتها، لكن علم الخلية الحديث أثبت لنا عدم صحة ذلك، فعندما تُحرم خلية من نواتها معملياً، فإن جميع وظائفها الحيوية تستمر لمدة شهرين بدون نواتها التي أثبت العلم أن دورها تناسلي فقط، فهي بمثابة الغدد التناسلية مثل المبيضين والخصيتين في الحيوان، وسبب موت الخلية أنها لم تتناسل.



استنساخ (النعجة دوللي) من خلية واحدة يثبت أن كل خلية قادرة على أن تقوم بجميع الوظائف التي يقوم بها أعضاء الجسم



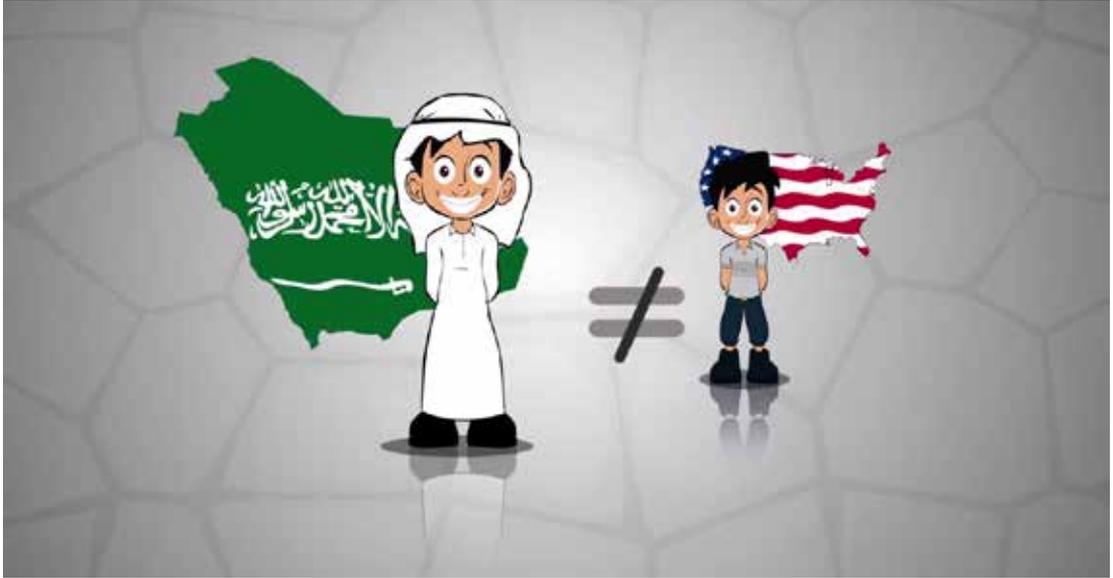
عقل الخلية هو غشاؤها الذي يحيط بها ويحفظ مكوناتها، زوده الخالق بمستقبلات كقرون استشعار لتدرك ما حولها خارج الخلية وداخلها

إذن أين عقل الخلية؟ إنه الجزء الذي أهمل سابقاً لأنه مكون من الجزء غير المشفر في الجينات والذي كان يسمى سابقاً (الـ DNA غير المشفر)، بل و(فضلة الـ DNA)، حتى جاء علم البيولوجيا الجديد ليؤكد لنا أن عقل الخلية هو غشاؤها الذي يحيط بها ويحفظ مكوناتها (إنه الغشاء المعجز الأعجوبة).

هذا الغشاء الذي زوده الخالق سبحانه وتعالى بمستقبلات كقرون استشعار لتدرك ما حولها خارج الخلية وداخلها، وكذلك زودها الله سبحانه وتعالى بمستجيبيات تتلقى التعليمات من المستقبلات فتفتح بواباتها أو تغلقها لتسمح أو تمنع مرور المواد المختلفة إلى داخل الخلية وخارجها. مئات الآلاف من المستقبلات والمستجيبيات تعمل في تنسيق دقيق وتناغم بديع.

ويمكن تشبيه طريقة عمل غشاء الخلية بطريقة عمل رقائق الكمبيوتر، فقد هدى الخالق سبحانه الإنسان أن يستخدم تقنية مشابهة بتلك التي أودعها الله غشاء الخلية، ألا وهي تقنية فيزياء وكيمياء الكوانتم، وهي بللورات سائلة تتراص جزيئاتها بشكل منتظم متكرر.

وكما أن رقائق الكمبيوتر تتم برمجتها من الخارج على يد الإنسان، فإن غشاء الخلية كذلك تتم برمجته من الخارج، لكن في هذه الحالة على يد البيئـة المحيطة وليس اعتماداً على الجينات كما كنا نظن سابقاً.



البيئة والتنشئة جعلتا التوأمن مختلفين في صفاتها الجسدية والعقلية والانفعالية

هنا نرى حكمة أن جعل الخالق سبحانه عقل الخلية في غشائها لا في نواتها، ليتم بذلك برمجة وإعادة برمجة كل خلية بناء على المعطيات البيئية المحيطة، ويتحرر الإنسان من أسر جيناته الوراثية التي لا حول له ولا قوة في توجيهها أو تغييرها.

أعلنها علم البيولوجيا الجديد.. إننا قادرون على برمجة وإعادة برمجة خلايانا عن طريق ظروفنا البيئية وحالاتنا النفسية والروحية، وبذلك نصبح سادة مصائرنا لا أسرى جيناتنا الوراثية.

لقد ثبت أن تعامل البيئة مع أحد الجينات يؤدي إلى اختيار نوع واحد من ٢٠٠٠ (ألفي) نوع من البروتينات، التي يمكن أن يقوم هذا الجين ببنائها، وبذلك بعد أن كنا نعتقد بأن السيادة للجينات وكانت معادلة الحياة سابقاً تبدأ من الحمض النووي DNA وصولاً إلى الحمض النووي RNA وانتهاء بالبروتينات، اتضح أن السيادة للعوامل البيئية، وتغيرت معادلة الحياة لتصبح البداية من المؤثر البيئي وصولاً إلى البروتين المنظم (الغشاء الخارجي للخلية) ثم إلى الحمض النووي DNA فالحمض النووي RNA وانتهاء بالبروتينات.

ولتوضيح وإثبات سيادة المؤثر البيئي فقد أجريت دراسات عديدة على التوائم المتماثلة أو المتطابقة وهي التي تحمل نفس الصفات والعوامل الوراثية نتيجة تكونها من بويضة واحدة تم إخصابها بحيوان منوي واحد، أي بمعنى آخر أن صفاتها الوراثية متطابقة ١٠٠٪، وتم فصل التوأمن عن بعضهما لسنوات طويلة في بيئات مختلفة تماماً ثم تمت مقارنة التغييرات.

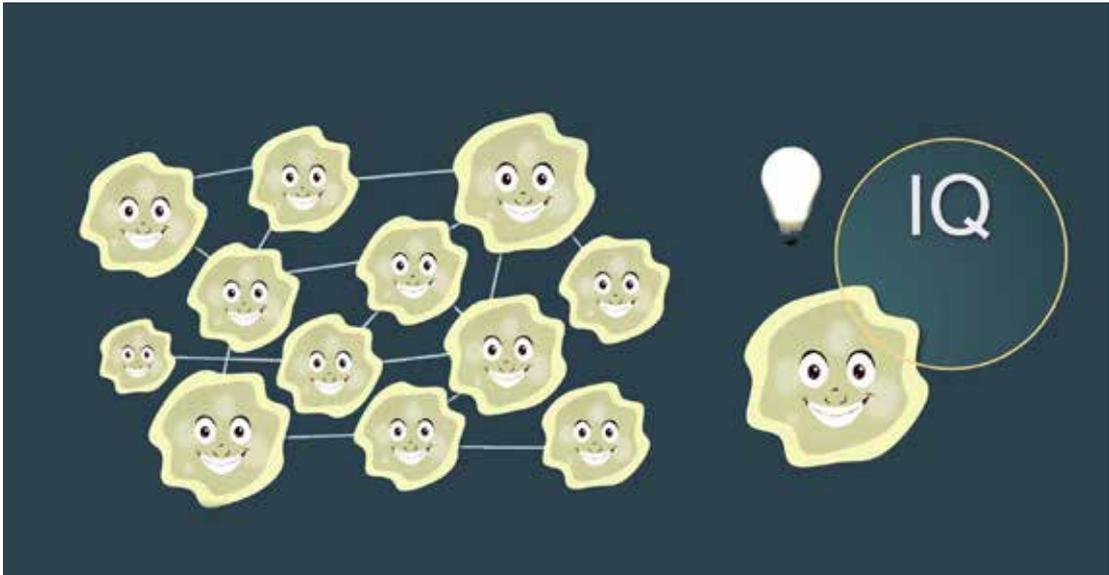
وقد خلصت جميع الدراسات إلى أنه بالرغم من تطابق الصفات ١٠٠٪ إلا أن البيئة والتنشئة جعلت التوأمين مختلفين في صفاتهما الجسدية والعقلية والانفعالية، ومنها الدراسة المعروفة على التوأمين (ماربل وماري) اللذين ربيا في بيئتين مختلفتين تماماً وقورن بينهما بعد ٢٩ عاماً.

إن أسرع وأكبر مرحلة نمو لحجم المخ (الدماغ) في الإنسان تكون في سنوات حياته الأولى، بل وما يميز المخ في هذه السنوات المبكرة أن الموجات الكهربائية من نوعي (دلتا) و(ثيتا) الأكثر قابلية للبرمجة والإيحاء تكون هي السائدة، ولذلك فإنه في السنوات الأولى من حياة الإنسان يتم بناء الكم المعرفي الهائل وتأسيس المعتقدات وصقل السلوك، وينتقل كل هذا إلى العقل اللاواعي ليكون المرجعية المعرفية الأخلاقية والنفسية والسلوكية والحقائق البديهية لهذا الإنسان.

ولذلك يطلق على الوالدين «المهندسين الوراثيين لأطفالهما» لأهمية دوريهما في تنشئة الأبناء، وهذا ما يؤكد د. دانيال سيجيل وهو أحد أشهر علماء أبحاث المخ وعلم النفس في كتابه (تطور العقل).

وسؤالنا هنا بعد أن تحررنا من أسر جيناتنا: هل يصبح الإنسان طوال حياته أسير عقله اللاواعي وما تراكم فيه على مدار السنين وإن كان سالبا؟ هل نصبح طوال حياتنا أسرى لماضيينا؟ لسنوات طفولتنا الأولى؟

علم البيولوجيا الحديث يؤكد لنا أن لكل خلية وعياً وذكاءً، والخلايا تتواصل مع بعضها كأنها تتحدث كمجتمع متكامل، وبالرغم من قدرة كل خلية على تفسير المعلومات على حدة، إلا أنها كمجتمع واحد تخضع



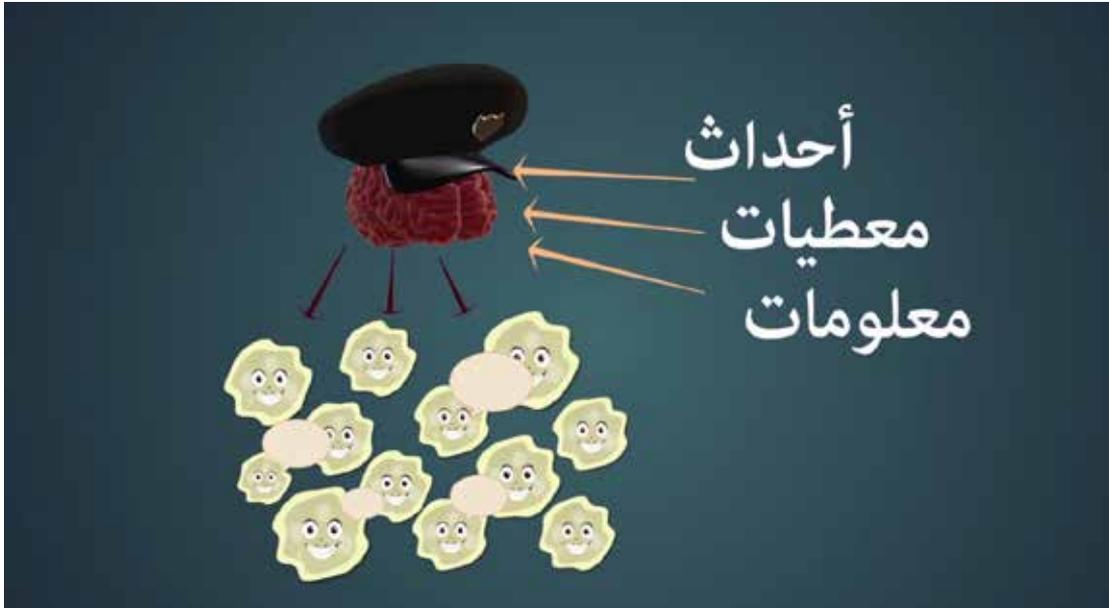
علم البيولوجيا الحديث يؤكد لنا أن لكل خلية وعياً وذكاءً، والخلايا تتواصل مع بعضها كأنها تتحدث كمجتمع متكامل

للعقل وللجهاز العصبي ليفسر لها كيف يجب أن تتعامل مع المعطيات والمعلومات، وبذلك فاعتماداً على تفسير العقل يكون رد فعل خلايا الجسم.

أي بمعنى آخر فإن طريقة قراءة العقل للأحداث والمعطيات والمعلومات وما يعتقد العقل وما يؤمن به تحدد تصرف كل خلايا الجسم.. كيف تستجيب؟ بل وماذا تصنع؟ بل وكيف تبرمج نفسها؟ لتصبح معادلة الحياة كما وصفها د. بروس ليبتون من جامعة ستانفورد ومؤلف كتاب (بيولوجيا الإيمان) ومؤسس علم البيولوجيا الحديث:

قراءة العقل للأحداث (اعتقاده بالشيء) وصولاً إلى البروتين المنظم (الغشاء الخارجي للخلية) ثم الحمض النووي DNA فالحمض النووي RNA وانتهاء بالبروتينات.

أي أن صناعة البروتينات والحمض النووي الذي يحتوي على التعليمات الجينية، والتي تصف التطور البيولوجي للإنسان ووسيلة التخزين طويلة الأجل للمعلومات الوراثية التي تسبب الاختلافات بين البشر.. كلها تتأثر مباشرة بقراءة عقولنا لها، أي اعتقادنا بالأحداث وإيماننا بها، وهذا التأثير مستمر ومتجدد (إنك الآن تعيد برمجة بروتيناتك دون أن تدري).



طريقة قراءة العقل للأحداث والمعطيات والمعلومات وما يعتقد العقل وما يؤمن به تحدد تصرف كل خلايا الجسم .. كيف تستجيب؟ بل وماذا تصنع؟ بل وكيف تبرمج نفسها؟



هنا نفهم دور العلاج الإيحائي المثبت علمياً وعملياً (تأثير البلاسيبو) أو ما يسمى بـ (تأثير الإدراك) أو (تأثير الإيمان بالشيء) على الحالة الصحية للإنسان، فإيمان الإنسان واعتقاده بأن الذي بين يديه دواء فعال، يؤثر فعلاً في فعالية الدواء، وهذا ما يثبت العلم، حيث يقرر أن معدل هذا التأثير قد يصل إلى نسبة ٨٠٪ بشرط اعتقاد المريض أن الدواء سيعالج هذا المرض وأن يتناول الدواء بانتظام.

وفي المقابل فإن المعتقدات السلبية تؤثر سلباً على الصحة وتفقد الدواء فعاليتها، حتى وإن كان قد ثبت علمياً أن الدواء ذو فعالية عالية جداً.

كذلك فإن إيمان المريض واعتقاده بأنه سيُشفى يؤثر فعلاً في قدرة جسمه على المقاومة والتمائل للشفاء، وهنا أفهم الحديث الذي رواه ابن عباس رضي الله عنه وأرضاه «أن رسول الله صلى الله عليه وسلم دخل على أعرابي يعودوه فقال: لا بأس عليك، طهور إن شاء الله، قال الأعرابي: طهور؟! كلا بل هي حمى تنور على شيخ كبير تزيه القبور. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: فنعم إذن».

وينطبق هذا على كل مجالات الحياة ولذلك يقال: إذا اعتقدت أنك تستطيع أو اعتقدت أنك لا تستطيع فستدرك في النهاية النتيجة التي تعتقدها. يقول البروفيسور وين داير (المتخصص في الإرشاد التربوي والتنمية الذاتية): عندما نغير الطريقة التي ننظر بها إلى الأشياء، فإن الأشياء التي ننظر إليها حتماً ستتغير.

إنَّ للإرادةِ والعقلِ الواعي قدرةً عجيبةً على التحكمِ في العقلِ اللاواعي وإعادةِ برمجتهِ، ولنثبت ذلك علمياً وعملياً علينا أن نعود بالزمن لعام ١٩٨٥م، نذهب مع د. هيربيرت بينسن الطبيب الباحث المتخصص في القلب في جامعة هارفارد، ورئيس مركز العقل والجسد في هارفارد، نذهب معه إلى أعالي جبال الهملايا، حيث جلس مجموعة من المتعبدين يمارسون التأمل في هدوء عميق وهم يرتدون ملابس خفيفة والتلج يحيط بهم من كل مكان، وبدلاً من أن تنخفض درجة حرارة أجسامهم ويتجمدون ويفقدون الوعي في دقائق، وبدلاً من الارتجاف برداً فإنهم كانوا يتصببون عرقاً وكأن أجسامهم تحولت إلى ما يشبه الفرن.

كيف حدث ذلك؟ إنه تحكم العقل الواعي في معدل الأيض (معدل الاحتراق اللاإرادي) في أجسامهم من خلال قوة تحكمهم في أفكارهم.

تلت هذه التجربة أبحاث علمية عديدة كلها تؤكد دور الوعي في التأثير والتحكم في النشاطات البيولوجية اللاإرادية في الإنسان. وكذلك في التأثير على المشاعر والأحاسيس المبرمجة في العقل اللاواعي، ومنها دراسات سارة لازار عالمة الأعصاب في مستشفى ماساتشوستس في بوسطن على أشخاص عاديين يقومون بالتأمل لمدة ٢٠ دقيقة يومياً، فوجدت أن التأمل والسمو الروحي يؤدي إلى زيادة نشاط القشرة المخية المسؤولة عن الانتباه، وكذلك منطقة تحت المهاد (Hypothalamus) المسؤولة عن الأفعال اللاإرادية وزيادة حجم مناطق المخ المسؤولة عن الانتباه والإدراك الحسي.



تحكم العقل الواعي في معدل الأيض (معدل الاحتراق اللاإرادي) في أجسام من يمارسون التأمل بهدوء عميق، يمنحهم قدرة عجيبة على التحكم في العقل اللاواعي ومقاومة التأثيرات الخارجية



إذا أدى المسلم الصلاة حق أدائها جعلت عقله الواعي السيد المتحكم

وكذلك دراسات د. أندرو نيوبيرج رئيس مركز الدراسات الروحية والعقلية التابع لجامعة بنسلفانيا، ومئات الدراسات الطبية العصبية التي تؤكد أن التأمل والسمو الروحي يزيد من حدة الانتباه ويقوي دور الوعي في التأثير على النشاطات البيولوجية اللاإرادية والمشاعر المبرمجة في اللاوعي، وهذا تصحيح للمفهوم الخاطئ السابق أن التأمل والصلاة والسمو الروحي تؤدي إلى الخمول العقلي.

هنا أدرك وجهاً من حكمة فرض الصلاة خمس مرات في اليوم، التي إذا أداها المسلم حق أدائها جعلت عقله الواعي السيد المتحكم، واستطاع بها أن يخترق العقل اللاواعي ليعيد برمجته من جديد.

يبين لنا العلم الحديث أن هناك طرقاً علمية لإعادة برمجة العقل اللاواعي منها ما يعرف بالعلاج المعرفي السلوكي، فكيف يعمل؟ إن كل ما يمر بنا من أحداث يثير في عقولنا بشكل لا إرادي أفكاراً لا إرادية تثير مشاعر لا إرادية.

وحلقة الوصل بين الأحداث والأفكار هي معتقداتنا، وهنا مفتاح التغيير وطريقة العلاج بتغيير المعتقد الخاطئ يتبدل ما يثيره الحدث من أفكار لا إرادية.

ومن الطرق الأخرى ما يسمى بالبرمجة اللغوية العصبية، وكان أول من طرح هذا الأسلوب ريتشارد باندلور وجون جريندير عام ١٩٧٣م كمجموعة نماذج ومبادئ لتنظيم العلاقة بين العقل واللغة لإعادة برمجة العقل وتقنيك المعتقدات القديمة المعيقة لتطور الفرد.



لقد جعلك الله قادراً على أن تختار، أنت الذي تختار.. كيف ستحيا.. أحياء مليئة بالثقة والإيمان والإنجاز، أو مليئة بالضعف والشك والإحباط

حقاً إن معتقداتك تشكل أفكارك، وأفكارك توجه مشاعرك، وأفكارك ومشاعرك تصنع أفعالك، وأفعالك بال تكرار تصبح طباعك، وطباعك تشكل قيمك وحياتك وبها يتحدد مصيرك.

فاسأل نفسك: كيف تنظر لنفسك؟ ماذا ترى في المرأة؟ أو ترى إنساناً ناجحاً أم فاشلاً؟ قوياً أم ضعيفاً؟ قادراً أم عاجزاً؟ إنك ستكون الشخص الذي ترى في المرأة. ما مدى إيمانك واعتقادك أنك قادر على تحقيق أهدافك وغاياتك؟ ما مدى ثقتك بنصر الله وتوفيقه لك في قضاء حاجاتك؟ هنا أفهم معنى «أنا عند ظن عبي بي».

لقد أطلق الله حرية الإرادة الإنسانية، ولم يجعل الإنسان أسيراً لجيناته الوراثية، ولا ضحية تربيته وتشنته الأولية، بل وجعله سبحانه قادراً على أن يتحكم ببعض وظائفه الفسيولوجية اللاإرادية، وبذلك تتحقق العدالة الربانية ويختار كل إنسان أين يريد أن ينتهي في حياته الأبدية.

لقد جعلك الله قادراً على أن تختار، أنت الذي تختار.. كيف ستحيا.. أحياء مليئة بالثقة والإيمان والإنجاز، أو مليئة بالضعف والشك والإحباط، وصدق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم إذ قال: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرٌ حَرَصَ عَلَىٰ مَا يَنْفَعُكَ وَأَسْتَعِينَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ»..
حقاً.. ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.



اللسان



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

إنه ليس عظماً.. فعجباً كيف يكسر القلوب؟ وليس مصباحاً.. فعجباً كيف يُنير الله به الدروب؟
إنه نعمة من نعم الله العظيمة.. صغيرٌ حجمه، عظيمٌ قدرُ طاعته أو جُرمه، به يُستبان الكفر
والإيمان، فهو ترجمان القلوب والأذهان وأداة الخطاب والبيان، وبه يرتقي الإنسان ويُزف
لأعالي الجنان، أو يهوي به سبعين خريفاً في قاع جهنم ويكُبُّ على وجهه في النيران.

إذا أصبح ابن آدم فإن الأعضاء كلها تكفره فتقول: اتق الله فينا فإنما نحن بك، فإن استقمت استقمنا
وإن اعوججت اعوججنا.

اللسان عضو عضلي داخل الفم يرتبط بالفك عبر سبع عشرة عضلة تُؤمن له حركته وعمله، وهو أقوى
عضلة في جسم الإنسان، وأسرع أعضاء جسم الإنسان التثاماً، ويتمتع اللسان ببصمة خاصة مثل بصمة
الأصابع، فلسان كل إنسان له طبيعة فريدة وشكل هندسي مميز جداً، وقد نسمع في المستقبل القريب عن
تحقيق الهوية عن طريق اللسان.

يتكون اللسان من جزئين مختلفين فيما بينهما من حيث الشكل والتركيب والوظيفة والمظهر والأعصاب
المغذية، وهما الجزء البلعومي والجزء الفمي للسان، أما الجزء البلعومي الذي يسمى بالجذر فهو يشكل ثلث
اللسان، وأما الجزء الأسفل وهو الجزء الفمي والذي يسمى بالجسم فيشكل ثلثي اللسان.



الجزء البلعومي والجزء الفمي للسان



يحتوي اللسان على عشرة آلاف برعم تذوق، وبرعم التذوق الواحد يحتوي على ١٠٠/٥٠ خلية تذوق

يوجد في الغشاء المخاطي للسان نتوءات تعرف بالحليمات أو براعم التذوق، ويحتوي اللسان على عشرة آلاف برعم تذوق، وبرعم التذوق الواحد يحتوي على ١٠٠/٥٠ خلية تذوق، ويمتص اللسان ٢٥ ألف جزيئية من المادة المراد التعرف عليها ليتوصل إلى مذاقها.

يتذوق اللسان مذاقات مختلفة، مثل المذاق المر والمذاق الحمضي والمذاق الحلو والمذاق المالح، ولكل منها جزء مخصص في اللسان.

يسكن فم الإنسان من ٧٠٠/٦٠٠ نوع من البكتيريا، ويمكن انتقال بعض هذه البكتيريا إلى الدم، خاصة مع وجود التهابات الفم واللثة، لذلك فإن نظافة الفم لا تساعد فقط على سلامة وصحة وطهارة ونقاء رائحة الفم، وإنما تقي من انتقال بعض أنواع هذه البكتيريا إلى الدم ومنها إلى أعضاء الجسم المختلفة، حيث تشير كثير من الدراسات الإكلينيكية إلى أن أمراض التهابات الفم قد تؤدي إلى أمراض مختلفة، مثل أمراض القلب والذبحات الصدرية والقلبية والجلطات والالتهابات الرئوية، بل وهشاشة العظام والعقم ومضاعفات السكري وغيرها كثير.

٥٠٪ من البكتيريا في الفم هي في اللسان، وهناك نتوءات تغطي سطح اللسان وبذلك تهيئ للبكتيريا مرتعاً مناسباً للاستقرار والنمو، وهذا ما يؤدي إلى انبعاث رائحة كريهة في الفم والنفس.



أفضل طريقة للتخلص من الطبقة البيضاء أو الصفراء التي هي نتاج تراكم البكتيريا هي استعمال كاشطة اللسان

ولذلك فإن نظافة الفم تبدأ بنظافة اللسان لإزالة الطبقة البيضاء أو الصفراء التي هي نتاج تراكم البكتيريا والمواد السامة، وهي أحد الأسباب الرئيسية للرائحة الكريهة، خاصة في الجزء الخلفي من الحلق.

وأفضل طريقة للتخلص منها هي استعمال كاشطة اللسان، فقد أكدت الدراسات ومنها دراسة عام ٢٠٠٤م من جامعة ساو باولو في البرازيل أن فعالية كاشطة اللسان في تنظيف اللسان وصلت إلى ٧٥٪ مقارنة بـ ٤٥٪ فقط باستعمال الفرشاة لكشط اللسان. ليس هذا فحسب، بل إن نظافة اللسان تجعله أكثر فعالية في تذوق الطعام، ولا يعتبر اللسان نظيفاً وخالياً من البكتيريا إلا إذا عاد لونه للأحمر الفاتح الطبيعي.

كثيراً ما يُهمل تنظيف اللسان، بل ويُهمل التذكير بمدى أهمية تنظيفه حتى من قبل أطباء الأسنان. كم مرة ذكرت بأهمية تفريش الأسنان واستعمال الخيط لتنظيف ما بين الأسنان واللثة؟ ولطالما أغفل التذكير بأهمية تنظيف اللسان.

براعم التذوق هي من نعم الله على الإنسان، ومن أهم وظائفها حماية حياة الإنسان، فيولد الطفل وفيه غريزة الحب والإقبال على المذاق الحلو، لأنه غني بالسعرات الحرارية اللازمة لنمو الدماغ، وكره ورفض المذاق الحامض حماية له من أن يكون الأكل مسمماً أو تالفاً.

ولكن خلافاً لما يعتقد الكثيرون، فإن تذوقنا للطعام وإقبالنا على طعام دون غيره يمكن ترويضه لتقبل الطعام واستساغته بل وحبه، لأن كثيراً من حينا لأنواع من الطعام يكون نتيجة تجارب مكتسبة من الآباء والأهل والأصدقاء، واقتناع العقل بأن هذا الطعام جيد ومستساغ، فالبيئة والتربية وارتباط هذا النوع من الطعام بحوادث مبهجة ومناسبات جميلة في الذاكرة يجعلها مستساغة ومحبة لعقل المتذوق لها.

وهناك ظاهرة تسمى بتبيل الذوق لنوع من الطعام، ويكون ذلك نتيجة الإكثار من الشيء، فعلى سبيل المثال فإن الإكثار من التوابل والبهارات الحارة يؤدي إلى قتل براعم التذوق، فيحتاج الإنسان إلى كميات أكبر ليحصل على نفس درجة التذوق، وكذلك الحال في الإكثار من الطعام المحلى صناعياً حتى يفقد الإنسان قدرته على تذوق حلاوة ومذاق الفاكهة الطبيعية فلا يصبح لها طعم. وبمجرد إيقاف الإكثار والعودة إلى الاعتدال تنمو وتتجدد براعم التذوق مرة أخرى، ويُعالج التبيل ويعود لسان قدرته الطبيعية الحساسة لتذوق هذا النوع من الطعام.

وبالنظر إلى هذه الخصائص الثلاث للسان وأثره على الإنسان من تأثير نظافته على سلامة الأبدان وتبيله نتيجة الغلو والإكثار من بعض أنواع الطعام والقدرة على تدريبه ليصبح ذوقاً مؤصلاً وجزءاً من طبيعة الإنسان، وبإسقاط هذه الخصائص الثلاث من الحسية إلى المعنوية، ندرك أن الخالق سبحانه بحكمته جعل للسان خصائص معنوية مشابهة ومتوافقة مع خصائصه الفسيولوجية، فكما أن إهمال الأخذ بأسباب



الإكثار من التوابل والبهارات الحارة يؤدي إلى قتل براعم التذوق، فيحتاج الإنسان إلى كميات أكبر ليحصل على نفس درجة التذوق

نظافة وطهارة اللسان الحسية يؤدي إلى أمراض جسدية يمكن أن تؤدي بحياة الإنسان، فإن إهمال الأخذ بأسباب نظافة وطهارة اللسان المعنوية كذلك يؤدي إلى أمراض، لكنها أمراض من نوع آخر تصيب أعلى ما في الإنسان، فيصاب في دينه وفي قلبه فتمرض نفسه وتعتل.

عن أنس رضي الله عنه قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه، ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه، ولا يدخل الجنة رجل لا يأمن جاره بوائقه». وقال صلى الله عليه وسلم «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت»، وقال: «ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذيء». ويجسد لنا محكم التنزيل صورة من صور التهاون والإهمال في الأخذ بأسباب طهارة اللسان المعنوية، مثل الغيبة والنميمة والكذب وشهادة الزور صفائر في نظر ذلك الإنسان، نعم كباثر الذنوب.. عن أبي بكره قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «ألا أنبئكم بأكبر الكبائر.. ألا أنبئكم بأكبر الكبائر.. ألا أنبئكم بأكبر الكبائر؟ قالوا: بلى يا رسول الله، قال: الإشراك بالله وعقوق الوالدين وجلس وكان متكئاً فقال: (الحجرات: آية ١٢)

وكما أن من خصائص اللسان الحسية الفسيولوجية التبدل الذي يفقد اللسان قدرته على التذوق نتيجة الغلو والإكثار فيحتاج إلى المزيد والمزيد لتذوق الطعام، وتصبح هذه طبيعة الإنسان، فإن الله بحكمته جعل للسان كذلك خاصية التبدل المعنوي نتيجة الغلو والإكثار من الذنوب والخطايا ومعاصي اللسان، حتى تصبح كباثر الذنوب كالغيبة والنميمة والكذب وشهادة الزور صفائر في نظر ذلك الإنسان، نعم كباثر الذنوب.. عن أبي بكره قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «ألا أنبئكم بأكبر الكبائر.. ألا أنبئكم بأكبر الكبائر.. ألا أنبئكم بأكبر الكبائر؟ قالوا: بلى يا رسول الله، قال: الإشراك بالله وعقوق الوالدين وجلس وكان متكئاً فقال:



بتكرارها تصبح كباثر الذنوب كالغيبة والنميمة والكذب وشهادة الزور صفائر في نظر ذلك الإنسان



تذوق اللسان لكل ما فيه طهر معنوي كذلك يُعلم ويُمرن بال تكرار وبالصحبة الصالحة

ألا وقول الزور ألا وقول الزور ألا وقول الزور، قال: فما زال يكررها حتى قلنا ليته سكت، اشفاقا عليه صلى الله عليه وسلم»، بل وقرن الله سبحانه قول الزور بالرجس فقال: ﴿فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ﴾ (الحج: آية ٣٠) وقرن الرسول الكذب بالفجور، فقال «إِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ، فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ» وقال صلى الله عليه وسلم «لا يدخل الجنة نمام».

ومن صور تبدل اللسان ما شاء الله أن يظهره لنا في حادثة الإفك واتهام أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها كذبا وبهتاناً، يقول الله تعالى: ﴿إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِأَلْسِنَتِكُمْ وَتَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّئًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ﴾ (النور: آية ١٥) وتلقونه بألسنتكم أي تتناقلونه عبر اللسان من لسان لآخر تبدلاً دون أن يمر على عقولكم وقلوبكم. وذكرت السيدة عائشة رضي الله عنها أن في قراءة أخرى (تلقونه) من الولى وهو الكذب.

وكما أن تذوق اللسان للطعام يمكن أن يُدرب أو يُعلم حتى يستسيغ الإنسان الطعام ويحبه، وأنجع الطرق لتحقيق ذلك هو ارتباط الأمر بمناسبات مبهجة جميلة في الذاكرة والتكرار، فإن تذوق اللسان لكل ما فيه طهر معنوي كذلك يُعلم ويُمرن بالتكرار وبالصحبة الصالحة الخيرة المحببة للنفس ليصبح طبعاً متأصلاً يهدي للبر وإلى الجنة.. يقول الرسول الكريم: «عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ، فَإِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ، وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي

إِلَى الْجَنَّةِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى الصَّدْقَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدْقًا، وَإِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ، فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَكْذِبُ، وَيَتَحَرَّى الْكَذِبَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَابًا».

لقد بين الإسلام عظم شأن اللسان، ففي الحديث الذي رواه معاذ بن جبل رضي الله عنه، ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم لمعاذ ما يدخله الجنة ويباعده عن النار، فذكر الصلاة والصيام والزكاة والحج والصدقة والجهاد في سبيل الله ثم قال لمعاذ: «ألا أخبرك بملاك ذلك كله؟ قلت بلى فأخذ بلساني فقال تكف عليك هذا. قلت يا نبي الله وإنا لمؤاخذون بما نتكلم به؟ قال: تكلتك أمك يا معاذ وهل يكب الناس على وجوههم في النار إلا حصائد ألسنتهم».

وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: «إن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله لا يلقي لها بالاً يهوي بها في جهنم سبعين خريفًا». كيف لا وقد أكد الرسول على خطورة اللسان بقوله: «أكثر خطايا ابن آدم في لسانه» وقال: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت».

بل وجعل من مدى طهر اللسان وعفته معياراً لحبه والقرب منه يوم القيامة فقال: «إن من أحبكم إلي وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً، وإن أبغضكم إلي وأبعدكم مني يوم القيامة الثرثارون والمتشدقون والمتفيهقون». وقال: «أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محققاً وبيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحاً وبيت في أعلى الجنة لمن حسن خلقه».

إنك بنظافة لسانك المادية الحسية تقي نفسك الأمراض الجسدية وبنظافته وطهارته المعنوية يستقيم قلبك وإيمانك وتهدى إلى البر وترتقي للمراتب العلية بمحبة الله وعباده ورسول الإنسانية، فاجعل من لسانك بلسماً يشفي العليل ويجبر الكسير فيصلح الله لك عملك ويغفر لك ذنبك.. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ﴾.

احْفَظْ لِسَانَكَ أَيُّهَا الْإِنْسَانُ لَا يَلِدْغَنَكَ إِنَّهُ نَعْبَانُ
كَمْ فِي الْمَقَابِرِ مِنْ قَتِيلٍ لِسَانِهِ كَانَتْ تَخَافُ لِقَاءَهُ الشُّجْعَانُ



الضحك



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

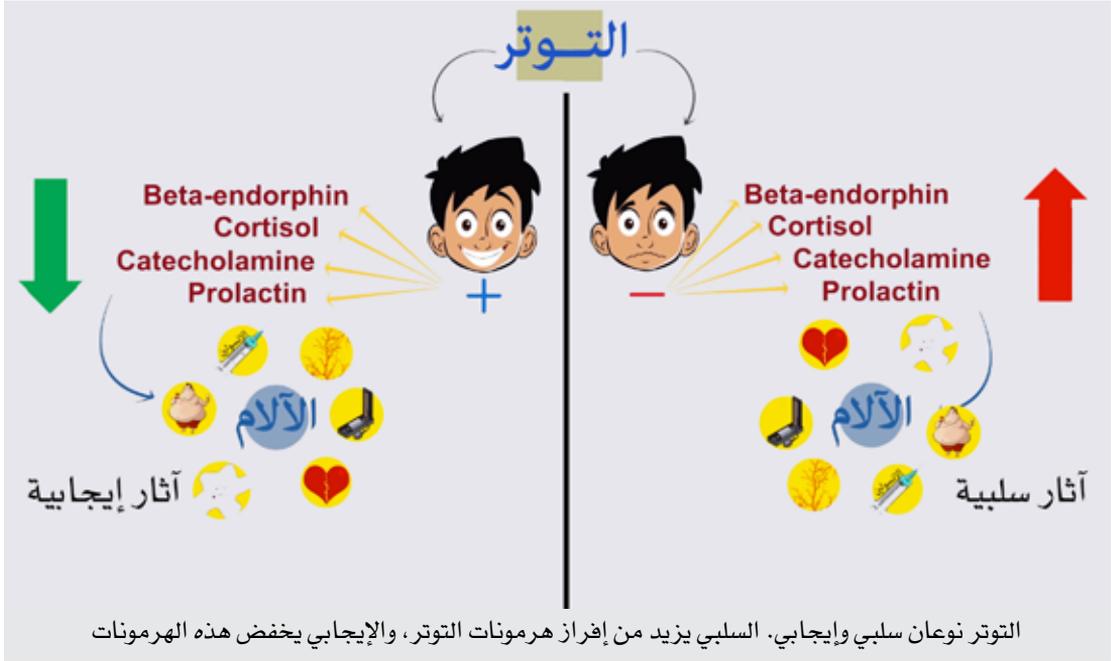
كلنا ننشد السعادة والرضا، ونلهث بحثاً عن دواء وعلاج يقضي على معاناتنا، ولذلك تنفق الإنسانية حول العالم مئات المليارات على الدواء، لكننا كثيراً ما نهمل الآليات والوسائل التي أودعها الله للإنسان لتحقيق التوازن الداخلي، فجسم الإنسان يحتوي على مصنع دواء داخلي ذاتي يستطيع إنتاج أفضل الدواء إذا تم حثه وتحفيزه للقيام بذلك، وبه يتم علاج كثير من الأمراض والأسقام، بل وشفاء الأرواح والأبدان. ومن هذه الوسائل الضحك.. نعم الضحك، فقد تم الاعتراف بعلم نفس الضحك وفوائده منذ بداية القرن العشرين، لكن علوم وأبحاث اليوم تكشف لنا من الخصائص الفسيولوجية للضحك وقدرته الاستشفائية العلاجية ما يذهل ويدهش بما يحققه من علاج وشفاء ما يعجز عن تحقيقه كثير من الدواء.

إن الضحك هو أحد وسائل التواصل البشري على مدى التاريخ، وهو رد فعل طبيعي للإنسان السليم على المواقف المضحكة، فهو شكل من أشكال التعبير الصريح عن التسلية والفرح والمرح والتعاطف والتفاهم المتبادل بين البشر.

ولكي نفهم فوائد الضحك الفسيولوجية، لا بد أن نفهم كيف يعالج الضحك التوتر، التوتر الذي يصنف بأنه القاتل الأول للإنسان حول العالم.. ولا بد أولاً من أن نعرف أن هناك نوعين من التوتر: التوتر أو الضغط السلبي، والتوتر أو الضغط الإيجابي.



الضحك هو أحد وسائل التواصل البشري على مدى التاريخ



في حالة التوتر السلبي فإنه يزيد من إفراز هرمونات التوتر مثل كورتيزول، بيتا إندورفين، برولاكتين، وكاتيكولامين، ولهذه الهرمونات آثار سيئة على الصحة بشكل عام، وخاصة على الأوعية الدموية وضغط الدم والقلب والجهاز المناعي وقدرة الإنسان على تحمل الآلام.

أما في حالة التوتر الإيجابي مثل الضحك فإن هذه الهرمونات كلها تنخفض، وهذا ما أكدته دراسات عديدة حول العالم، ومن أشهر الباحثين في هذا المجال الدكتور لي بيرك، والدكتور ستانلي تان، في المركز الطبي لجامعة لوماليندا في كاليفورنيا. فقد قاما بأبحاث عديدة على مدى ثلاثة عقود، ومفتاح فهم طريقة عمل الضحك هو تأثير الضحك على هرمونات التوتر السلبية، فعند حدوث التوتر يرسل الدماغ إشارات إلى الغدة الصنوبرية، والتي بدورها ترسل إشارات للغدة فوق الكلوية لتزيد من إفراز هرمونات التوتر، والتي بدورها تسبب ضرراً لجسم الإنسان إذا زادت عن نسبتها الطبيعية، ولكن عندما نضحك ونكون سعداء فإن شيئاً عجبياً يحدث لنا، حيث يتم اعتراض ومنع هذه الإشارات ما بين الغدتين، ويتم بذلك حماية الجسم من تبعات الهرمونات الضارة على الصحة الجسدية والنفسية.

أثبتت الدراسات أن الضحك يخفض من ضغط الدم ويساعد على زيادة الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين، وينشط الدورة الدموية ويساعد على دفع الدم بالشرايين وتحسين صحة ووظائف القلب، ففي إحدى الدراسات التي قام بها الباحثان بيرك وستان، تم إجراء دراسة على ٤٨ مريضاً بالذبحة الصدرية،



الضحك يحمي القلب بطريقة مباشرة وغير مباشرة ويمنع تصلب الشرايين وبالتالي يمنع الإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية

وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تلقت العلاج والتأهيل القلبي التقليدي لمدة عام، والمجموعة الثانية تلقت العلاج والتأهيل القلبي التقليدي لمدة عام أضيف إليه الإلزام بثلاثين دقيقة من الضحك في اليوم.

بالنسبة للمجموعة الأولى فإن عشرة أشخاص من أربع وعشرين شخصاً حدث لهم جلطة ثانية خلال العام أي حوالي ٤٢٪ وهي نسبة متوقعة، وفيما يخص المجموعة الثانية فكانت النتيجة مذهلة، فقد انخفضت النسبة من عشرة أشخاص (٤٢٪) إلى شخصين فقط أي (٨٪) فقط أصيبوا بجلطة ثانية خلال العام. بل إن المجموعة الثانية احتاجت إلى أدوية أقل للتحكم في دقات القلب والضغط والالام الصدرية وتوسعة الشرايين. يقول الباحثون إن أي إنسان يستطيع أن يجد دواءً يؤدي إلى مثل هذه النتيجة يستحق جائزة نوبل العالمية في الطب.

هذا ما يؤكد رئيس الرابطة الأمريكية للعلاج بالضحك د. ستيف سولتانوف بناء على دراسات عديدة أن الضحك يحمي القلب بطريقة مباشرة وغير مباشرة ويمنع تصلب الشرايين وبالتالي يمنع الإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية.

وقد نشرت مجلة التطورات للأكاديمية القومية للعلوم بالولايات المتحدة في شهر أبريل من عام ٢٠٠٥م دراسة تقول إن الشعور بالسعادة يقلل من نسبة المواد الكيميائية الناتجة عن التوتر، وكذلك تأثيرها على الجسم كمادة (فيبرينوجين) في بلازما الدم التي تزيد من نشوء مسببات أمراض القلب ونسبة الكورتيزول التي ترتفع عند التوتر، والمرتبطة بارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكر واضطرابات المناعة الذاتية.

وفي دراسة بجامعة ميريلاند تم إجراؤها على مجموعة من الأشخاص من خلال تصوير الأوعية الدموية لديهم بعد رؤيتهم لعرض كوميدي، حيث كانت النتائج إيجابية وأظهرت قيام الأوعية بوظائفها الطبيعية، بالمقابل كانت النتيجة عكسية عند رؤية نفس المجموعة من الأشخاص لفيلم درامي، مما أدى إلى توتر الأوعية الدموية وانخفاض في حدوث التدفق الدموي فيها.

أما بالنسبة للألم، فقد تمت دراسات عديدة كلها تشير إلى أن الدعابة والضحك يقللان من الإحساس بالألم، ويرفعان مستوى الصحة خاصة لدى الأطفال. ومن هؤلاء الباحثين د. روبين دونبار من جامعة أوكسفورد، حيث توصل إلى أن قدرة المشاركين في الدراسة على تحمل الألم قد ارتفعت بأكثر من ١٠٪ بعد مشاهدة الجماعة لفيلم كوميدي ضاحك لمدة ١٥ دقيقة، مقارنة بعدم الضحك أو مشاهدة الجماعة لفيلم غير مضحك، وقد عزت الدراسة هذه النتائج إلى زيادة إفراز مادة الإندورفين وهي شبيهة بالمورفين الطبيعي في الجسم نتيجة للضحك.

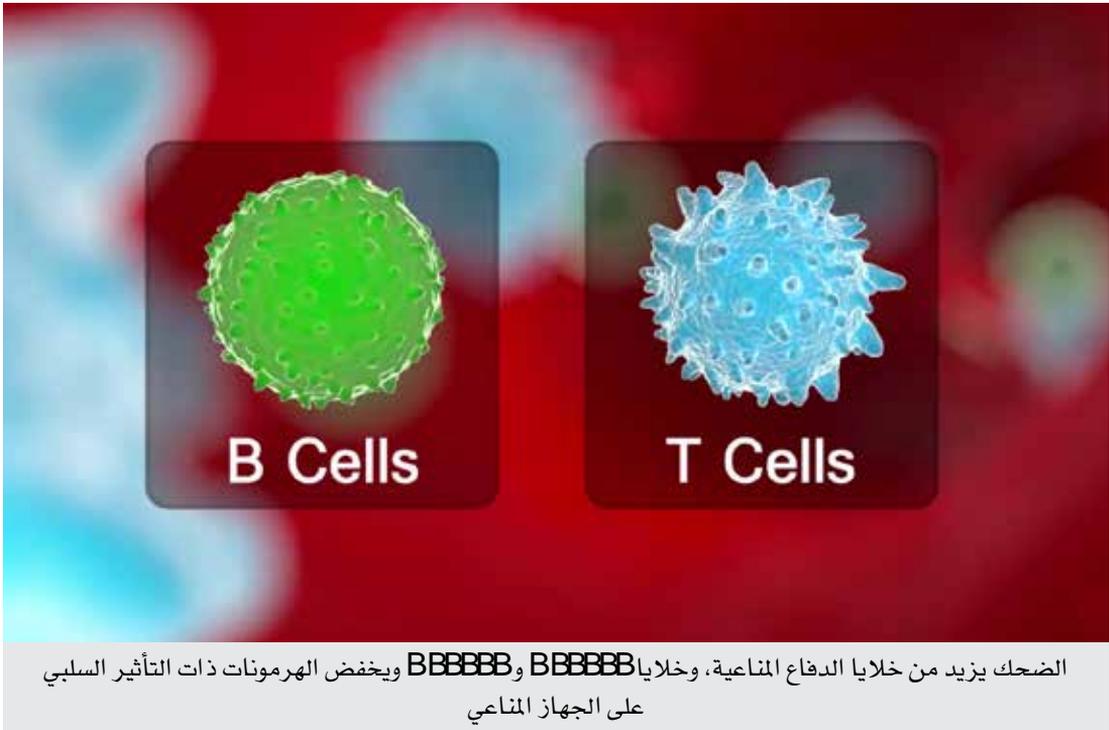


قدرة تحمل الألم ترتفع بأكثر من ١٠٪ بعد مشاهدة الجماعة لفيلم كوميدي ضاحك لمدة ١٥ دقيقة، مقارنة بعدم الضحك أو مشاهدة الجماعة لفيلم غير مضحك

وهناك كذلك دراسات خاصة بتأثير الضحك على الأطفال باستخدام المهرج، فوجد أنه يجد من الإحساس بالألم، ويحفز وظائف جهاز المناعة، ويقلل القلق عند الطفل، ويقوي روح التعاون للعلاج، ويقلل الحاجة لاستخدام المهدئات لدى البعض، ولذلك يلجأ عدد من المستشفيات في أوروبا وأمريكا لاستخدام المهرجين لتسلياة الأطفال المرضى والترويح عنهم وجعل المهرجين جزءاً من العلاج الطبي.

عشرات الأبحاث تمت لدراسة علاقة الضحك بالجهاز المناعي، وكلها توصلت إلى نفس النتيجة المذهلة، وهي أن الضحك يزيد من خلايا الدفاع المناعية، ويخفض الهرمونات ذات التأثير السلبي على الجهاز المناعي مثل (إبينيفرين والكورتيزول).

ففي دراسة د. بيرك ود. تان عام ١٩٩٦م على ١٠ أشخاص متطوعين صائمين، وضعوهم لمشاهدة ساعة من فيلم فكاهي، وأخذت عينات من دمائهم قبل وأثناء وبعد مشاهدة الفيلم، وجدوا زيادة مذهلة في نشاط (الانترفيرون) بعد الضحك، وهو المحفز للخلايا المناعية في الجسم وكذلك زيادة في خلايا (T Cells) وخلايا (B Cells) وكذلك (الخلايا القاتلة الطبيعية) أو (NK)، والخلايا بمجموعها مسؤولة عن محاربة الأمراض البكتيرية والفيروسية، بل والخلايا السرطانية، واستمرت الزيادة لليوم التالي.





يربط علم الفسيولوجيا الحديث للأعصاب الضحك بتنشيط القشرة الأمامية الوسطى للدماغ التي تفرز مادة الإندورفين، وهي المادة الباعثة على الراحة والنشوة والرضا النفسي

بل وجد أنه خلال مشاهدة الأفلام المضحكة، فإن نسبة المضادات الحيوية في اللعاب التي تحارب الالتهابات والتي تدخل الجهاز التنفسي قد زادت زيادة ملحوظة وموتقة بالدراسات.

وللضحك فوائد اجتماعية ونفسية عظيمة، فهو يضيف الفرح والحماسة للحياة ويخفف التوتر والقلق والخوف ويعزز القدرة على التكيف ويحسن المزاج ويجذب الآخرين لنا ويقوي العلاقات ويعزز العمل الجماعي.

وتبين الدراسات أيضاً أن الضحك ينشط خلايا شبكة خاصة من الدماغ مسؤولة عن إشعار الجسم بالرضا، ففي دراسات أجراها باحثون من جامعة كامبردج استنتجوا أن الضحك ينشط خلايا الدماغ، وأنه كلما كانت النكتة أو الدعابة مثيرة للضحك أكثر بالنسبة للمتلقي، نشطت الخلايا العصبية التي تعرف بمراكز المكافأة في الدماغ، مما يؤدي إلى شعور الإنسان بالفرح والسرور، وهو ما يجعل وجهه يبدو مشرقاً.

ويربط علم الفسيولوجيا الحديث للأعصاب الضحك بتنشيط القشرة الأمامية الوسطى للدماغ التي تفرز مادة الإندورفين، وهي المادة الباعثة على الراحة والنشوة والرضا النفسي بعد نشاط يشعر فيه الإنسان بالمكافأة، والمنطقتان اللتان لهما دور كبير في عملية الضحك هما الأميجدلا (الغدة اللوزية)، والهيبيوكامبس (Hippocampus).



أثبت علمياً وعملياً أن الضحك عملية رياضية لكثير من أعضاء الجسم

لقد أثبت علمياً وعملياً أن الضحك عملية رياضية لكثير من أعضاء الجسم، لا سيما القلب وعضلات الوجه والرئتين والحجاب الحاجز وعضلات المعدة والبطن، بل توصل الباحثون إلى أن الضحك مائة مرة يساوي في تأثيره الفسيولوجي وفوائده ما يبذل في ممارسة الرياضة على العجلة لمدة ١٥ دقيقة، وهذا ما أسماه العالمان برك وستان رياضة الضحك، ولذلك تم إنشاء أندية للضحك مجاورة للأندية الرياضية في عدد من الدول حول العالم.

يقول العالم (جاريد كوهين) الذي أجرى العديد من التجارب العملية على الضحك: إن الضحك لا يساعد فقط القلب، لكنه يساعد أيضاً على جمال الجسم والمظهر، حيث يساعد على شد عضلات البطن وعدم ترهلها.

وفي يونيو ٢٠٠٥م أعلن فريق من الباحثين من جامعة فاندربلت بولاية تينيسي الأمريكية نتائج دراسة حول تأثير الضحك على وزن الجسم، حيث وجد أن الضحك لمدة تتراوح ما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة يؤدي إلى خفض وزن الجسم بمقدار ٢ كلجم سنوياً.

وفي دراسة حديثة عام ٢٠١١م لـ (جيدي بيتروفسكي) و (لي بيرك) من جامعة لوماندا وجدا أن هرمون اللبتن المسؤول عن الشهية قد انخفض أثناء الضحك وبعده تماماً كما يحدث أثناء الرياضة الجسدية.

وبينت دراسات في اليابان من جامعة تسكوبا أن الضحك يقلل من معدلات السكر بعد تناول الوجبات. إن الضحك ظاهرة جماعية أكثر من كونه ظاهرة فردية، واحتمال الضحك في مجموعة يزيد بمقدار ثلاثين ضعفاً عن احتمال الضحك وحيداً على انفراد.

هل نضحك لأننا سعداء أم أننا نصبح سعداء عندما نبتسم ونضحك؟

إن العلم يبين لنا أن كلاهما صحيح، فتحن نضحك لأننا سعداء وكذلك نصبح سعداء عندما نبتسم ونضحك، لكننا في أغلب الأحيان نمارس الأولى فقط، فعندما نبتسم ونضحك تتحرك ١٧ عضلة في الوجه، ويستقبل الدماغ حركات الوجه هذه بأنها تعبير عن الفرح والسعادة. العقل لا يميز بين ابتسامة فرح حقيقية وابتسامة ترسمها لتسعد بها الآخرين فيفرز هرمونات السعادة، إذن فكما أن السعادة تساعدنا على الابتسام والضحك فإن الابتسامة والضحك يساعداننا على أن نمسح الحزن ونستبدله بالفرح والسعادة، ويسمي العلم هذه الظاهرة بنظرية رد الفعل الوجهي.

بل والعجيب في الأمر وما يحتاج لوقفة تأمل طويلة وعميقة، ما أثبتته د. بيرك من أنه ليس كل أنواع الضحك لها فوائد فسيولوجية، حيث إن الفكاهة التي فيها إهانة أو سخرية أو إذلال أو تحقير وكل أنواع الأذى للآخرين لا تؤدي إلى الفوائد الفسيولوجية غيرها من الفكاهة البريئة غير المؤذية للغير.



الضحك ظاهرة جماعية أكثر من كونه ظاهرة فردية، واحتمال الضحك في مجموعة يزيد بمقدار ثلاثين ضعفاً عن احتمال الضحك وحيداً على انفراد

قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: «تبسمك في وجه أخيك صدقة» ويقول: «رأيت ليلة أُسري بي على باب الجنة مكتوباً.. الصدقة بعشر أمثالها». هنا نفهم بعداً آخر لكيفية مكافأة الله عبده في الدنيا قبل الآخرة، فقد خلقنا الله وفطرنا فسيولوجياً بطريقة تجعلنا نجني ثمار هذه الابتسامة صحة وعافية فسيولوجية وسعادةً وهناك نفسياً كمكافأة فورية أنية تزيد بمقدار ما نتصدق به بتبسمنا ولنحيا بأعمالنا الصالحة حياة طيبة جسداً وعقلاً وقلباً ونفساً وروحاً.

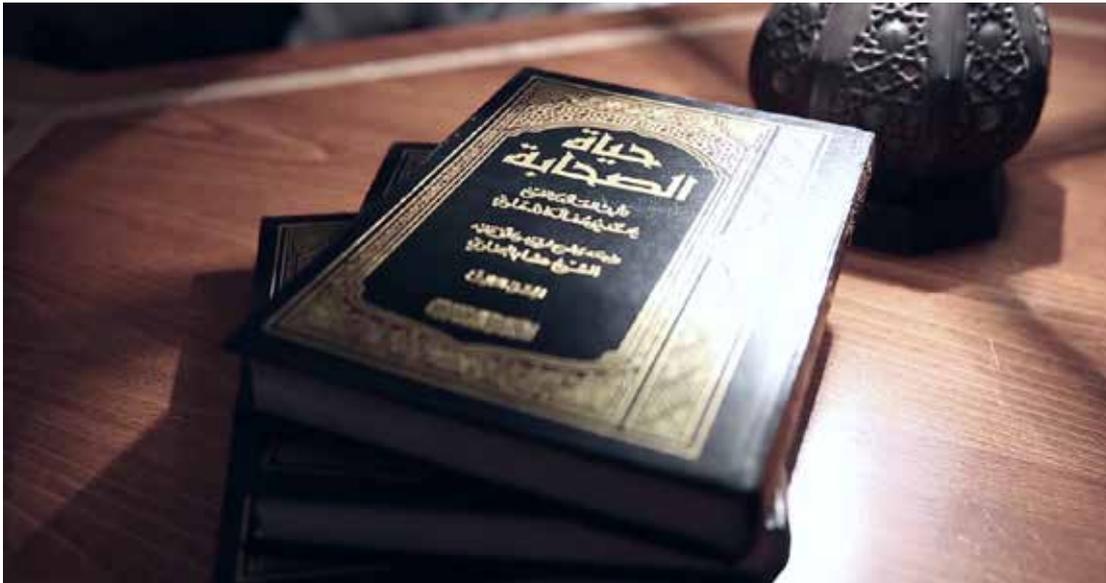
فبالابتسامة وروح الدعابة والضحك ندخل السرور على قلوب الوالدين، مما يساعد على تخفيف الأهمم وشفائهم وكسب برهم، ومع الأبناء ليسود جو العائلة المودة والرحمة ونعين أبناءنا على برنا بحب وإقبال.

بالابتسامة والضحك مع الفقراء، نرفع من معنوياتهم ونكسر الحواجز المصطنعة بين الطبقات لنصبح مجتمعاً واحداً تسوده المودة والرحمة والإخاء، وبالابتسامة والضحك نحيب إلى الطلبة العلم والتعليم فيقبلوا عليه راغبين محبين فنخرج منهم علماء مبدعين.

كان العرب يحبون الضحك بشكل تلقائي وعضوي ويعرفون تأثيراته الإيجابية النافعة، وقد ورد هذا في بعض نوادرهم وقصصهم الطريفة مثل نوادر جحا ونوادر البخلاء للجاحظ وكتاب الأغاني لأبي الفرج الأصفهاني.. يقول القاضي عياض: «التحدث بملح الأخبار وطرف الحكايات تسلية للنفس وجللاء للقلب».



خلقنا الله فسيولوجياً بطريقة تجعلنا نجني ثمار الابتسامة صحة وعافية كمكافآت فورية أنية



عُرف من صحابة رسول الله من يجب المزاح والضحك، بل والمقابل المضحكة، ومنهم الصحابي الجليل النعيان بن عمرو الأنصاري الذي كثيراً ما أضحك النبي صلى الله عليه وسلم وأضحك صحابته

يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: «**روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب تكل، فإذا كلت ملت وإذا ملت عميت**». ويقول علي رضي الله عنه «إن القلوب تمل كما تمل الأبدان فابتغوا لها طرائف الحكم». إن الإسلام يدعو إلى التوازن بلا إفراط أو تفريط، بعيداً عن التنطع والعبوس الدائم النكد، وبعيداً أيضاً في المقابل عن قلب الحياة كلها هزل وضحك يميت القلب، فكان الصحابة يروحون عن أنفسهم بالمرح والمزاح والتسلية ولا يقصرون في حق من حقوق الله، وإذا جد الجد كانوا هم الرجال.. يقول أبو الدرداء رضي الله عنه: «إني لأستجم قلبي باللهو المباح ليكون أقوى لي على الحق»، وبهذا وصفهم سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه بقوله: «كان القوم يضحكون والإيمان في قلوبهم أرسى من الجبال».

وقد فرق الإسلام بين ضحك فيه استهزاء بالله وآياته أو سخرية بعباده يؤدي إلى السخط والهلاك وضحك بريء طاهر أثار عليه الإسلام وجعل فيه علاجاً وشفاءً للأسقام بما يدخل في قلوب الناس من الفرح والبهجة والسرور وتخفيف للمشقات والآلام.

بل وقد عُرف من صحابة رسول الله من يجب المزاح والضحك، بل والمقابل المضحكة، ومنهم الصحابي الجليل النعيان بن عمرو الأنصاري الذي كثيراً ما أضحك النبي صلى الله عليه وسلم وأضحك صحابته رضي الله عنهم، وعنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: «**يدخل النعيان الجنة وهو يضحك**».



قصة الرسول صلى الله عليه وسلم مع عمر بن الخطاب تعكس الروح المرحة لهما

والقصص التي تعكس هذه الروح المرحة بين الصحابة كثيرة، أروي واحدة منها وهي قصة نسبت لعمر بن الخطاب رضي الله عنه، وهو ما عرف عنه الجدية، فقد جلس الرسول يوماً وعمر بجانبه وبينهما طبق تمر يأكلان منه، فكان عمر مداعباً النبي يأكل التمر ويضع النوى أمام الرسول، فلما انتهيا أشار عمر إلى النوى أمام الرسول قائلاً له: «إنك لأأكل يا رسول الله»، فرد عليه النبي مداعباً بفتنته: «من الأكل يا عمر، من يأكل التمر ويخرج النوى أمن يأكل التمر بالنوى؟».

صلى الله على سيدي محمد معلم الإنسانية وعلى آله وصحبه أجمعين.

ولدتك أمك باكياً مستصرخاً والناس حولك يضحكون سرورا

فاحرص لنفسك أن تكون إذا بكوا في يوم موتك ضاحكاً مسرورا

فسبحان الذي أضحك وأبكى.



السمع



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow

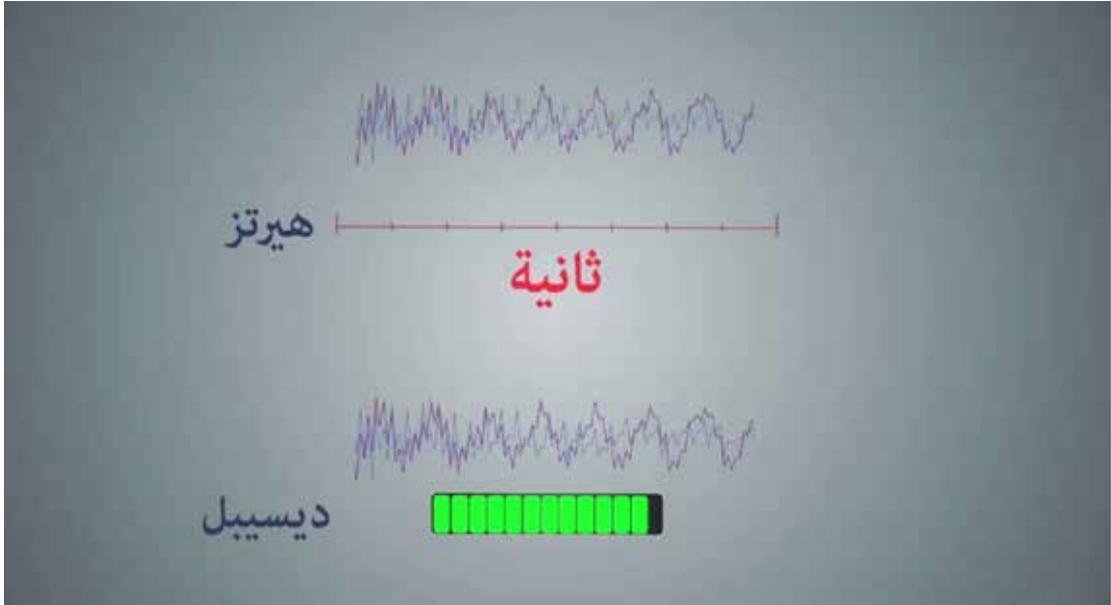


الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

أكمل الله إنشاءها في الرحم قبل أن يولد الإنسان، وجعلها سبحانه متيقظة لا تنام، بل أودعها آلة الاستدعاء من الموت إلى الحياة، ووضع فيها توازن الإنسان الجسدي، وكذلك أداة استقبال المعلومات التي بها يُقَام الوزن بالقسط أو يُخسر الميزان، ولذلك شرفها سبحانه وقدمها على حاسة البصر في القرآن وجعلها آخر ما يغادر الدنيا بعد موت الإنسان.

تُعرف حاسة السمع بأنها قدرة الأذن على التقاط ترددات الموجات الصوتية المنتقلة عبر عدة أوساط مادية كالأجسام أو السوائل أو الغازات أو الهواء. السمع عملية معقدة، فكل شيء يتحرك يحدث صوتاً، ويتكون الصوت من اهتزاز جزيئات الهواء التي تنتقل في موجات إلى الأذن، حيث يتم تشبييعها وتحويلها إلى اهتزازات تنتقل عبر الأذن الداخلية ثم إلى العصب السمعي ومنه إلى الجزء المسؤول عن السمع في الدماغ، والذي يقوم بدوره إلى ترجمة هذه الإشارات العصبية إلى ما نسمعه من أصوات.

وتختلف الأصوات من حيث التردد والشدة، فالتردد هو عدد الذبذبات التي تحدث كل ثانية وتقاس بالهرتز، أما شدة الصوت فهي كمية الطاقة في موجة الصوت وتقاس بالديسيبل.



التردد هو عدد الذبذبات التي تحدث كل ثانية وتقاس بالهرتز، أما شدة الصوت فهي كمية الطاقة في موجة الصوت وتقاس بالديسيبل



ترافقت كلمتا السمع والبصر في ثمانٍ وثلاثين آية كريمة، في سبع وثلاثين منها قدم الله السمع على البصر

إن حاسة السمع من أهم الحواس لدى الإنسان، وقد ذُكرت كلمة السمع ومشتقاتها وتصاريفها في القرآن مائة وخمسة وثمانين مرة، بينما وردت فيه كلمة البصر ومشتقاتها وتصاريفها مائة وثمانية وأربعين مرة فقط، وترافقت كلمتا السمع والبصر في ثمانٍ وثلاثين آية كريمة، وفي جميع هذه الآيات القرآنية قدم الله السمع على البصر فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَجَعَلْ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾. نعم، تقدم السمع على البصر في سبع وثلاثين آية من الثماني والثلاثين آية، وفي آية واحدة تُعد حالة استثنائية في الآخرة تجسد هول ما تشخص إليه العين من عذاب آنذاك، قال سبحانه: ﴿رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ﴾.

وفي تقديم الله السمع على البصر في آيات القرآن الكريم تشريف للسمع وإعجاز علمي بدأ العلم يكتشف بعضه. فالجهاز السمعي يتطور جنينياً قبل جهاز البصر، ويتكامل وينضج حتى يصل حجمه في الشهر الخامس من حياة الجنين إلى الحجم الطبيعي له عند البالغين ولا يكون ذلك إلا في الإنسان. وبذلك فإن الجنين يسمع الأصوات وهو في رحم أمه، بينما لا يبصر النور والصور إلا بعد ولادته، بل ولا يتكامل نضوج العينين إلا بعد سنوات.

والأذن لا تنام أبداً، وحتى عند النوم فإنها تبقى متيقظة لأنها أداة الاستدعاء التي توقظ الإنسان من نومه، قال سبحانه وتعالى في أصحاب الكهف: ﴿فَصَرَبْنَا عَلَى آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا﴾ ويتعطل سمعهم كتب الله لهم النوم مئات السنين.

السمع ← البصر



مركز السمع في قشرة المخ متقدم على مركز البصر، فمركز السمع في الفص الصدغي، ومركز الإبصار في الفص المؤخرة

ومن الحقائق التي تجعل السمع أكثر أهمية من البصر، أن تعلمُ النطق يتم عن طريق السمع بالدرجة الأولى، فإذا وُلد الإنسان وهو أصم فإنه يصعب عليه الانسجام مع المحيط الخارجي ويحدث لديه قصور عقلي وتردُّ في مداركاته وذهنه ووعيه، ولذلك فمن يفقد السمع قبل النطق لا ينطق ويصبح أبكم، ولذلك قال تعالى: ﴿وَاللّٰهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾.

بل إن العلم يبين أن الإحساسات الصوتية التي يسمعها الإنسان بأذنيه تصل مستوى الوعي أفضل وأقوى من تلك التي تصل عن طريق البصر، فهي ترتبط بمراكز التفكير العليا في المخ ارتباطاً وثيقاً، وهي أهم في التعلم وأعمق في ذاكرة الطفل، ولذلك قال سبحانه وتعالى: ﴿لِنَجْعَلَهَا لَكُمْ تَذْكِرَةً وَتَعِيَهَا أذُنٌ وَعَيْنٌ﴾.

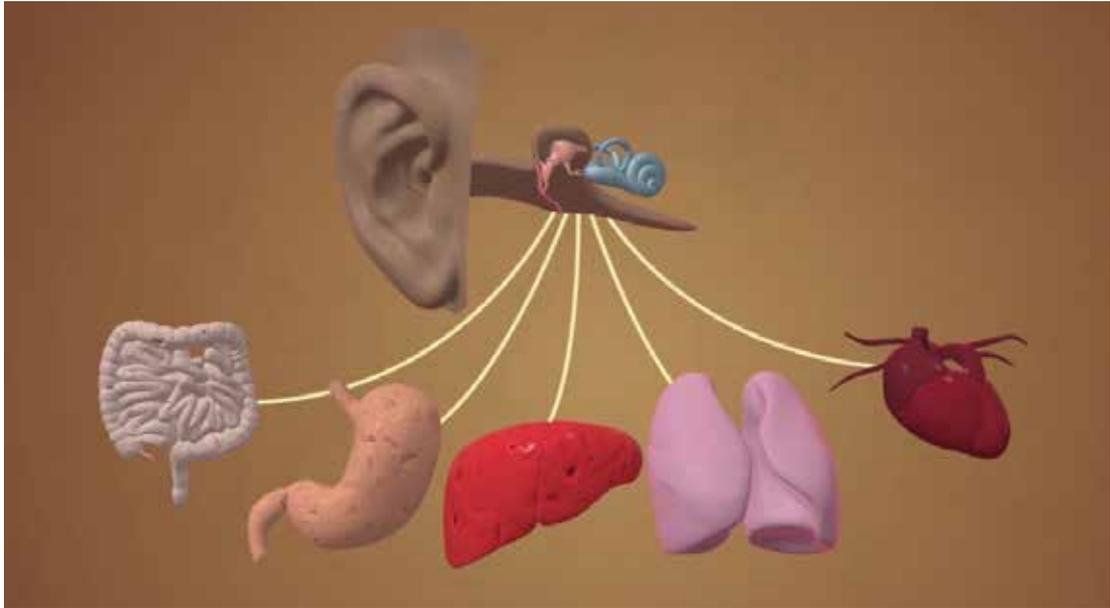
وكذلك فإن مركز السمع في قشرة المخ متقدم على مركز البصر، فمركز السمع في الفص الصدغي، ومركز الإبصار في الفص المؤخرة.

بل ومن دقة القرآن الكريم أنه يفرق بين قوة الإدراك (السمع والبصر) وبين أدوات الحس (العين والأذن) وهي أعضاء للاستقبال فقط، وبما أن العين تقع أمام الأذن في صنعة الله في رأس الإنسان فإنه قدم العين على الأذن في القرآن الكريم حسب ترتيبها الحسي في الرأس فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَكَتَبْنَا عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنَّ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْأَنْفَ بِالْأَنْفِ وَالْأَذْنَ بِالْأَذْنِ﴾.

ومن دقة القرآن كذلك أن كلمة السمع تأتي في القرآن مفردة ولكن كلمة البصر تأتي مجموعة كقوله تعالى: ﴿أَنْ يَشْهَدَ عَلَيْكُمْ سَمْعُكُمْ وَلَا أَبْصَارُكُمْ وَلَا جُلُودُكُمْ﴾، فلم يقل سبحانه (أسماعكم وأبصاركم)، ولم يقل (سمعكم وبصركم)، بل قال سمعكم وأبصاركم، لأننا لو تواجدنا في مكان واحد فكلنا سنسمع الشيء نفسه فالصوت واحد ويصل إلى الأذنين من كل الاتجاهات، أما البصر فيعتمد على أين ينظر كل واحد منا، وبذلك اختلف البصر وتوحد السمع.

لقد قام الباحث والطبيب الفرنسي ألفريد توماتيس على مدى خمسين عاماً بدراسات على حواس الإنسان، واستنتج أن حاسة السمع هي أهم حواسه، حيث إنها تتحكم في الجسم كله من توازن وتنسيق للحركة إلى تنظيم العمليات الحيوية بل والتحكم في الجهاز العصبي، وأن الأذن الداخلية موصلة بجميع أعضاء الجسم من القلب للرئتين للكبد والمعدة والجهاز الهضمي، ولذلك نجد أن ذبذبات الصوت تؤثر على الجسم كله.

أما حفظ التوازن فيتم في الأذن الداخلية حيث تحتوي على أعضاء خاصة تستجيب لحركات الرأس فتعطي الدماغ معلومات عن أي تغيير في وضع الرأس، وبدوره يقوم الدماغ ببعث رسائل إلى جميع العضلات التي تحفظ الرأس والجسم متوازنين كما هو الحال في الوقوف أو الجلوس أو السير أو أي حركة أخرى، وأي خلل في هذه الوظيفة يجعل الإنسان غير قادر على القيام بأبسط الحركات مثل الوقوف وتجعله يشعر بالدوران ويسقط.



الأذن الداخلية موصلة بجميع أعضاء الجسم من القلب للرئتين للكبد والمعدة والجهاز الهضمي

كل شيء في الكون في حالة تذبذب واهتزاز بما فيها كل مكونات جسم الإنسان، ومن المسلمات العلمية أن طاقة ذبذبات الصوت تحدث تغييراً في المادة، خاصة على الماء الذي يشكل أكثر من ٧٠٪ من جسم الإنسان. وقد أثبت العلم الحديث العلاقة الوطيدة بين ذبذبات الصوت وصحة الإنسان، بل وأصبح من أهم مواضيع البحث في العصر الحديث.

بل ويذهب د. ليونارد هورويتز مؤكداً وجود أصوات ذات ترددات خاصة تحمل طاقة إيجابية تؤثر في تركيبنا الجيني وقدرتنا على تحقيق الشفاء الذاتي من داخلنا.

وقد استطاع عالم الفيزياء الحيوية الروسي بيوتر جارجيان إثبات أن عمل الجينات الوراثية لا يقتصر على صناعة بروتينات الجسم كما كان يُعتقد سابقاً، وإنما تعمل كذلك على تخزين ونقل وتبادل المعلومات، كما أنها تتبع مبادئ وقواعد اللغة من علم دلالات الألفاظ، وبناء وتركيب الجمل التي نستخدمها في حياتنا، وهذا يفسر تأثير الكلمة الطيبة أو الخبيثة والمدح أو الذم والتدريب الذاتي والإيحاء والتنويم المغناطيسي من تأثير قوي على الإنسان، بل واستطاع فريق الباحثين إصلاح الخلل الجيني الوراثي عن طريق ترددات صوتية محددة عوضاً عن الطريقة التقليدية المختبرية القديمة في دراسة وإصلاح الخلل في الجينات.



الكلمة الطيبة أو الخبيثة والمدح أو الذم والتدريب الذاتي والإيحاء والتنويم المغناطيسي، كلها لها تأثير قوي على الإنسان



أثبت العلم أن هناك أصواتاً وترددات تعين على شفاء الإنسان كتغريد الطيور وزقزقة العصفير

أليس هذا ما جاء الرسل والأنبياء ليؤكدوه لنا على مر العصور والأزمان.. أننا قادرون على تغيير أنفسنا وإعادة برمجتنا لنصبح خلقاً آخر، ونحيا حياة أخرى طيبة بالكلمات الصالحات والصلوات والدعوات التي تحثنا وتحفزنا على فعل الخيرات ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ تُؤْتِي أَكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا﴾.

وقد أثبت العلم أن هناك أصواتاً وترددات تعين على شفاء الإنسان على قدر موافقتها وانسجامها مع الطبيعة والكون وفطرة الخلق والإنسان كصوت أمواج البحر وماء النهر وخرير الماء وتغريد الطيور وزقزقة العصفير والأنغام الهادئة وحفيف الأشجار.

وفي المقابل هناك أصوات تتعارض مع الطبيعة والفطرة كالأصوات العالية والموسيقى الصاخبة والتلوث الضوضائي الذي يؤدي إلى أمراض كثيرة من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والجلطات وضعف المناعة وضعف التركيز والقدرة على التعلم وغيرها كثير. وفي تقرير حديث صادر عن منظمة الصحة العالمية أفاد أن التلوث الضوضائي يؤدي إلى أمراض في أوروبا الغربية تؤدي بحياة أكثر من مليون شخص كل عام.

إذا كان للصوت أو الكلام كل هذا التأثير سواء السلبي أو الإيجابي على الإنسان، فما هو تأثير كلام الخالق وسماع تلاوة القرآن على الإنسان. كان الدكتور أحمد القاضي أستاذ جراحة القلب □ رحمه الله □



كلمات القرآن بذاتها وبغض النظر عن فهم معناها، لها أثر فسيولوجي مهدئ للتوتر في الجسم البشري

قد أجرى دراسات عديدة في عيادة «أكبر» في مدينة بنما سيتي بولاية فلوريدا أظهرت أن للقرآن أثراً إيجابياً ومؤكدًا في تهدئة التوتر، وأمكن تسجيل هذا الأثر نوعاً وكماً، وظهر هذا الأثر على شكل تغيرات في التيار الكهربائي في العضلات، وتغيرات في قابلية الجلد للتوصيل الكهربائي وتغيرات في الدورة الدموية وما يصحب ذلك من تغير في عدد ضربات القلب وكمية الدم الجاري في الجلد ودرجة حرارة الجلد.

فالمجموعة التي كانت تسمع وتفهم سواء كانوا مسلمين أو غير مسلمين، أو يتحدثون اللغة العربية أو غيرها كانت النتائج إيجابية بنسبة ٩٧٪، وفي المجموعة الثانية ثبت أن لسماع تلاوة آيات القرآن أثراً واضحاً على تهدئة التوتر، ولولم يفهم معناها، إذ حقق إيجابية قدرها ٦٥٪.

نتائج هذه التجارب المقارنة تشير إلى أن كلمات القرآن بذاتها وبغض النظر عن فهم معناها لها أثر فسيولوجي مهدئ للتوتر في الجسم البشري، فإذا افترن سماع القرآن الكريم بفهم معناه تضاعف الأثر.. قال سبحانه وتعالى: ﴿قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ﴾.

لقد استحق السمع أن يكون سيد وسائل الإدراك الإنساني، وأن يشرف بالتقديم في كلام الله، ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ وذلك لما للسمع من تأثير خطير على كل كيان الإنسان وكل خلية

من خلاياه وكل عضو من أعضائه وعلى عواطفه وأفكاره، بل وتكوين الشبكات العصبية الجيدة في دماغه، وبناء أو إهدار طاقته وتجديده أو تبديد نشاطه.

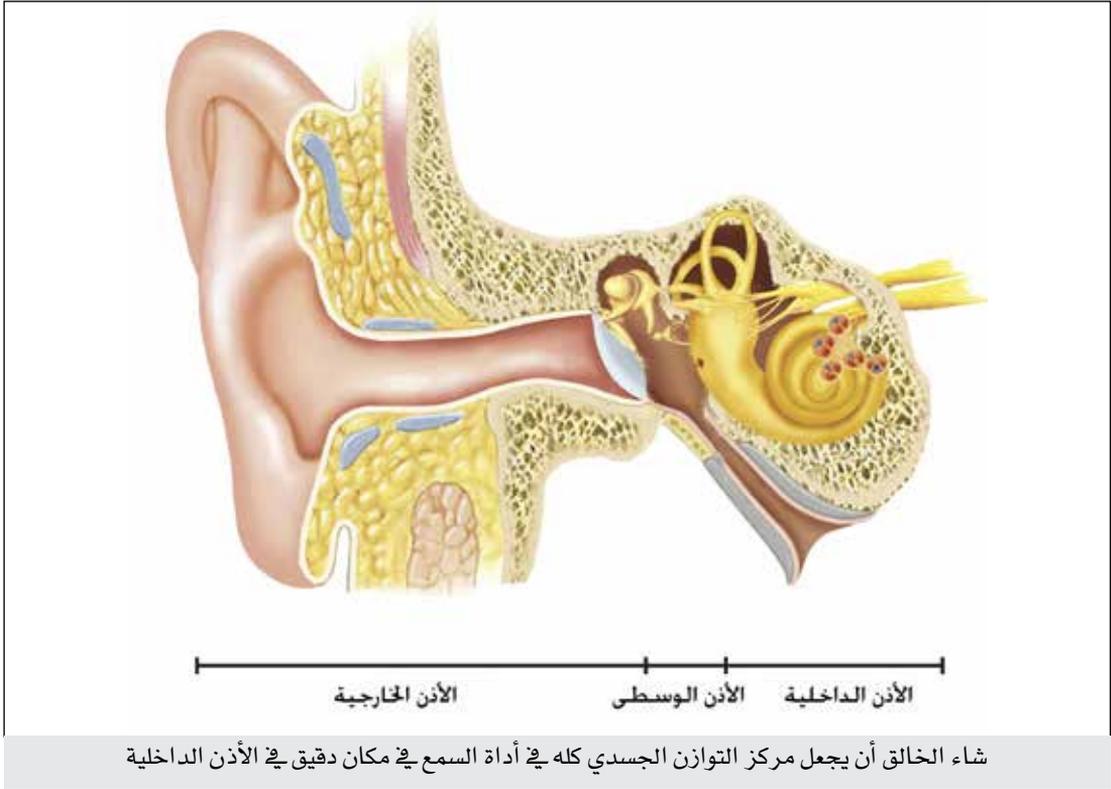
فعلينا أن نحكي آذاننا بأن نتخير جلساءنا ورفقاءنا ومحيطنا والبيئة التي حولنا وما يصل إلى آذاننا من كلام وأحاديث أو أصوات وأنغام، وألا نحدّث بكل ما نسمع. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**كفى بالمرء كذباً أن يُحدّث بكل ما سمع**»، وألا نسمع ما ليس لنا حق في سماعه، فقد نهى الخالق نهياً صريحاً عن التجسس «**وَلَا تَجَسَّسُوا**»، وقدوتنا رسول الله صلى الله عليه وسلم كان حين يبلغه أن هناك من ينافق ويجتمع مع منافقين لفعل شيء محرّم كان يرفض أن يبعث إلى هذا المجلس من يتجسس عليه.

وقد حُكي أن عمر رضي الله عنه دخل على قوم يتعاقرون على شراب (أي يشربون الخمر) فقال: نهيتكم عن المعاقرة فعاقرتم. فقالوا يا أمير المؤمنين قد نهى الله عن التجسس فتجسست وعن الدخول بغير إذن فدخلت، فقال هاتان بتلك وانصرف ولم يعرض لهم.

وروي أن عبد الرحمن بن عوف كان يحرس ليلة مع عمر رضي الله عنه بالمدينة، فبينما هم يمشون شب لهم سراج في بيت فانطلقوا يقصدونه حتى اقتربا منه فإذا باب مجاف (أي مغلق) على قوم لهم فيه أصوات



علينا أن نحكي آذاننا بأن نتخير جلساءنا ورفقاءنا ومحيطنا والبيئة التي حولنا



مرتفعة تغط، فقال عمر وأخذ بيد عبد الرحمن أتدري بيت من هذا؟ قال: لا. قال: هو بيت ربيعة بن أمية بن خلف وهم الآن شرب فما ترى، قال عبد الرحمن: أرى أننا أتينا ما نهانا الله فقال: ﴿وَلَا تَجَسَّسُوا﴾ فقد تجسسنا، فانصرف عمر عنهم وتركهم.

لقد شاء الخالق أن يجعل مركز التوازن الجسدي كله في أداة السمع في مكان دقيق في الأذن الداخلية، وقد يكون في هذا إشارة لطيفة مجازية تذكرنا بأهمية هذه الأداة كذلك في تحقيق التوازن والعدل في حكمنا على الأمور وإقامة الوزن بالقسط. فإننا إن استمعنا بقلوب واعية وضمائر حية هُدينا السبيل، وإن استمعنا بأهوائنا وشهواتنا ومصالحنا لم نزد بما سمعنا إلا الجهل والتضليل، فشتان بين سمع وسمع.. ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ قَالُوا سَمِعْنَا وَهُمْ لَا يَسْمَعُونَ﴾، ورب سامع أوعى من قائل.



التحرش الجنسي



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

يقول محمد مايكل الذي فضل هذا الاسم المستعار ليحتمي عائلته من الفضيحة في صفحته على (الفييس بوك): «لا أستطيع أن أتصور النظرة على وجه والدتي إذا علمت أن ابنها قد اعتدى عليه جنسيا طوال سنوات طفولته، بل إن عدد الأشخاص الذين اعتدوا عليه خلال هذه السنين قد تعدى ٢٥ شخصا، حتماً إن هذه المعلومات ستقتلها، ولذلك لم يكن يعرف الاسم الحقيقي لصاحب هذه القصة إلا زوجتي وأختي، وهدفي من سردها هو أن أسمع العالم العربي قصة طفل عربي عانى تجربة الاعتداء الجنسي أثناء طفولته، لعلني بذلك أساهم في حماية آلاف الأطفال من الضحايا الصامتين».

تؤكد الإحصائيات أن هناك عشرات الآلاف من الأطفال في العالم العربي يعانون مثل معاناة محمد مايكل، فإلى متى نبقى رؤوسنا مغروسة في الرمال وندعي أن كل شيء على ما يرام، بدلا من مواجهة الحقائق ومعالجة الأسقام.

يوثق محمد مايكل من الأردن في صفحته على الفيس بوك حقيقة أن الاعتداء الجنسي بدأ يُمارس عليه وهو في عمر الخامسة أو السادسة، واستمر حتى سنوات المراهقة، يقول: «إنني لست فخورا بذكر ذلك، لكن لا



يوثق محمد مايكل من الأردن في صفحته على الفيس بوك حقيقة أن الاعتداء الجنسي بدأ يُمارس عليه وهو في عمر الخامسة أو السادسة



٥٥ بحثاً
= ٢٤ دولة



أقل من ١٨ سنة



٢٠٠٩ ٢٠٠٢



بنت



٨٪ - ٣١٪

ولد



٣٪ - ١٧٪

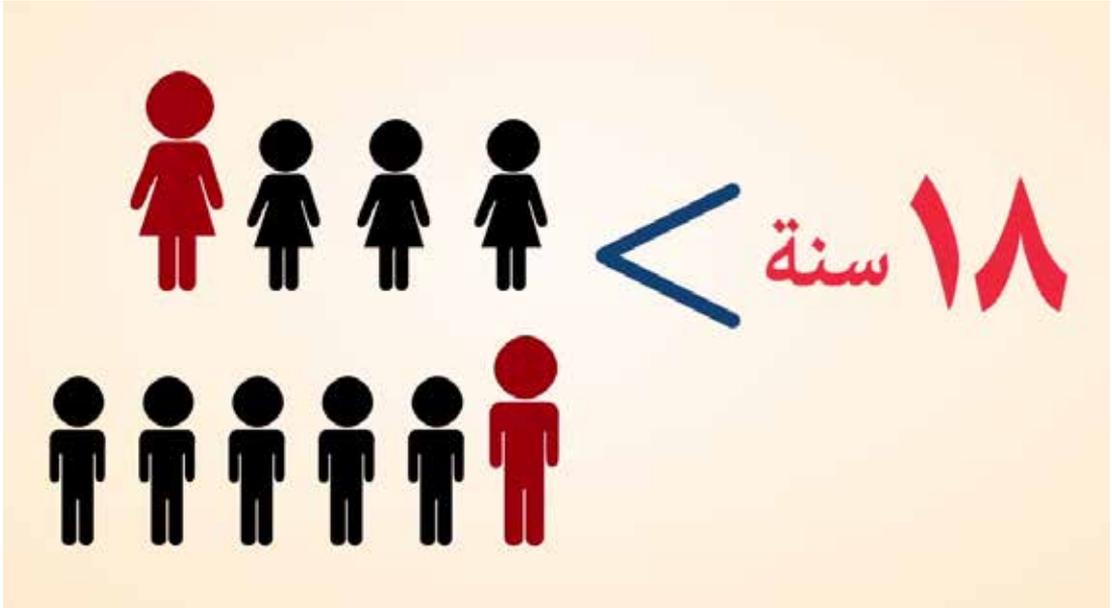
نتائج ٥٥ بحثاً ودراسة في أكثر من ٢٤ دولة عن تعرض الأطفال للتحرش الجنسي

أدري كيف سأسامح نفسي، ولكن عليك أن تتخيل ما يمكن أن يفعله ابن الرابعة عشرة من عمره تحت تهديد السكين. ظننا آنذاك أنه ليس لدينا من خيار.

تعرف جمعية الأطباء النفسيين الأمريكيين الإساءة الجنسية للطفل على أنها (استخدام الطفل لإشباع الرغبات الجنسية لبالغ أو مراهق، وهو يشمل تعريض الطفل لأي نشاط وسلوك جنسي).

والاعتداء الجنسي على الأطفال هو شكل من أشكال العنف ضد الأطفال والتي يعتدي فيها الكبار أو المراهقون الأكبر سناً على الطفل من أجل الاستثارة الجنسية، وتشمل أشكال الاعتداء الجنسي على الأطفال سؤال الطفل أو الضغط عليه للانخراط في أنشطة جنسية أو التعرض غير اللائق للأعضاء التناسلية للطفل أو مشاهدة الأعضاء التناسلية للطفل أو استخدام الطفل في إنتاج المواد الإباحية.

أصدر معهد الطب الوقائي والاجتماعي بجامعة بيرن في سويسرا بحثاً تضمن مراجعة كل الدراسات والأبحاث التي نشرت ما بين عامي ٢٠٠٢م و٢٠٠٩م، وأشارت لحالات التحرش الجنسي بالأطفال ممن هم دون الثامنة عشرة، وكان مجموعها ٥٥ بحثاً ودراسة في أكثر من ٢٤ دولة. وكانت النتائج كما يلي: ٨٪ إلى ٣١٪ من الفتيات، ٣٪ إلى ١٧٪ من الأولاد تعرضوا للتحرش الجنسي.



تتعرض فتاة من كل أربع فتيات، وولد واحد من كل ستة أولاد للاعتداء الجنسي قبل سن الثامنة عشرة

وفي إحصائيات أخرى تتعرض فتاة واحدة من كل أربع فتيات على الأقل، وولد واحد من كل ستة أولاد للاعتداء الجنسي في فترة ما من حياتهم قبل سن الثامنة عشرة. ١٠٪ من هؤلاء الأطفال يكونون في سن ما قبل المدرسة، ٨٢٪ من الاعتداءات حصلت في أماكن يفترض أن تكون آمنة للطفل، ٥٠٪ من جميع الاعتداءات وقعت إما في منزل الطفل أو المعتدي، ٩٠٪ من هذه الحالات يكون فيها المعتدي قريباً من الطفل، ما يقرب من ٣٠٪ يكونون من أقارب الطفل وجلهم من الأخوة أو الآباء أو الأمهات أو الأعمام أو أبناء العمومة، وحوالي ٦٠٪ من معارفهم الآخرين مثل أصدقاء الأسرة أو المربيات أو الجيران، وأما الغرباء فهم الجناة في حوالي ١٠٪ فقط من حالات الاعتداء.

وبالرغم من طبيعة المجتمعات العربية وميلها للتكتم والسرية في التعامل مع هذه القضية، إلا أن الإحصائيات لا تختلف كثيراً عن الدول الغربية.

ففي دراسة قام بها الباحث النفسي الفلسطيني البروفيسور مروان دويري وجد أن ٥٠٪ من الذكور، و٣١٪ من الإناث صرحوا بأنهم كانوا عرضة للمس أعضائهم الجنسية رغماً عنهم من قبل آخرين.

وفي دراسة يونيسيف الأردن عام ٢٠٠٧م وجد أن ٢ إلى ٧ من كل ١٠٠ طفل قد اعتدي عليهم جنسياً من قبل أحد أفراد العائلة.

وفي دولة أخرى مثل السعودية بينت الدراسات أن طفلاً واحداً من بين كل أربعة أطفال يتعرض لاعتداء جنسي كل عام، وأن ٦٢٪ من هؤلاء رفضوا الإفصاح عن الأشخاص الذين تحرشوا بهم، وأن ٦١٪ من الحالات كان المعتدي هو أحد الأقرباء أو ممن يرتبطون معهم بعلاقات عائلية، وأن السن التي يكون فيها الطفل أكثر عرضة للاعتداء تكون ما بين ٦ سنوات إلى ١٠ سنوات.

إن جريمة الاعتداء الجنسي على الأطفال منتشرة في عالمنا العربي أكثر مما يتوقع كثيرون لأسباب عديدة على رأسها ما يسمى بمؤامرة الصمت، وهي السرية التي تغلب على هذا النوع من الجرائم بشكل عام وفي عالمنا العربي بشكل خاص، نظراً لطبيعة مجتمعاتنا العربية التي تفضل الصمت والسكوت والكتمان خوفاً من الفضيحة والخزي والعار، وحماية من الملاحقة القضائية للمعتدين من الأقرباء أو الأصدقاء والجيران.

ومما يجعل الأمر أسوأ في عالمنا العربي، غياب ثقافة الحوار بين الأطفال والآباء، وخوف الأطفال ألا يصدقهم الكبار، أو الخوف من نتائج الإخبار والإشهار وفضح الأسرار، والجهل بخصوصية أجسادهم ونفسياتهم ومشاعرهم وملكياتهم الكاملة لها وحقهم في قول (لا) عندما يتعدى أحد على ملكياتهم الجسدية، وسيطرة ثقافة التلقين والتلقي، وهي تجسيد لفكرة الفاعل والمفعول به، بحيث إن الكبار يلقنون والصغار يتلقون دون مناقشة أو تفكير، يتلقون الحقائق والمعلومات بل وفلسفة الحياة، كما يتلقون الإهانات والتوبيخ والعنف الجسدي والجنسي دون مقاومة أو رفض أو نقاش، وهذه نتيجة متوقعة ومحصلة حتمية لهذه الآلية



التلقينية الفوقية للتعليم والتربية، التي كما تؤسس الاحترام والطاعة للكبار فإنها وللأسف الشديد ترسخ كذلك الخضوع والرضوخ لرغبة الكبار، وإن كان فيه أذى وضرر للصغار. ومما يفاقم الأمر أيضاً ضعف الثقافة الجنسية بانعدام المناهج التوعوية في المدرسة، وجهل الآباء والأمهات بأهمية هذا النوع من الثقافة والمعرفة.

إن التكتّم والتعتيم قد يؤدي إلى نتائج عكسية، لأن الطفل سيبدأ في اجترار ما تعرض له، ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل نفسية وأمراض عقلية وازدواج في الشخصية، فيندفع لإيذاء الآخرين، وبذلك يصبح معتدياً بعد أن كان ضحية.

هناك مؤشرات نفسية وسلوكية للاعتداء الجنسي وآثار قريبة المدى، منها تغيير مفاجئ في شخصية الطفل من مرح إلى حزين ينزع للانطوائية وفقد الثقة بالنفس وبالآخرين والشعور بالذنب، إضافة إلى مشاكل في النوم وقلق وكوابيس ومشاكل مدرسية وسلوكيات تدمير الذات والاكْتئاب بل والأفكار الانتحارية.

وعلى المدى البعيد تنشأ مشاكل عاطفية وأمراض نفسية كالاكْتئاب والعنف والعدوانية، ومشاكل اجتماعية ومشاكل جنسية وأمراض عقلية بما في ذلك اضطراب الشخصية واضطراب الهوية والإدمان والشكاوى



هناك مؤشرات نفسية وسلوكية للاعتداء الجنسي منها تغيير مفاجئ في شخصية الطفل من مرح إلى حزين ينزع للانطوائية وفقد الثقة بالنفس وبالآخرين والشعور بالذنب



كمن نحن في حاجة في عالمنا العربي لمثل (موسوعة الحياة الجنسية) التي أصدرتها دار هاتشيت الفرنسية للنشر في ٤ أجزاء

الجسدية، والميل إلى إيذاء الضحية والأفكار الانتحارية، فقد بينت الدراسات أن ٩٥٪ من المعتدين على الأطفال تعرضوا هم أنفسهم للاعتداء في طفولتهم، وكذلك ٨٠٪ من متعاطي المواد الضارة (الكحول والمخدرات)، و٧٨٪ من السجناء، بل وإن ٩٥٪ من العاهرات كذلك تعرضن للاعتداء الجنسي في طفولتهن.

إن أهم طرق حماية الطفل من الاعتداء الجنسي هي الوقاية، بتوفير جو من الأمان الأسري يكون الطفل فيه قادراً على الحديث مع والديه بأريحية وشفافية وحرية، وتعليم الطفل المعلومات الأساسية للثقافة الجنسية، وملكيتهم لأجزاء من أجسادهم ملكية شخصية، وبناء الثقة فيهم للدفاع عن أنفسهم وليقولوا (لا) لأي فعل غير عادي ولو حدث من أي شخص، دون اعتبار لأي صداقة أو قرابة أسرية، وأن يُعلم كل طفل في المدرسة كيف يتصل برقم الهاتف المخصص للإبلاغ عن أي نوع من الاعتداء عليه أو طلب المساعدة، وهناك العديد من تجارب كثير من الدول التي تحدد خطأ ساخناً للأطفال، وتوزع الرقم عليهم في المدارس. وتوصل رسالة للطفل بأن عليه أن يحدث هذا الرقم عندما يتعرض لأي اعتداء.

وقد أصدرت دار هاتشيت الفرنسية للنشر موسوعة بعنوان (موسوعة الحياة الجنسية) وهي مكونة من أربعة أجزاء، الجزء الأول للأطفال من ٧ إلى ٩ سنوات، والجزء الثاني للأطفال من سن ١٣ إلى ١٥ سنة، الثالث للمراهقين، والرابع للبالغين وفيه معلومات علمية مقننة وواضحة صريحة تعطي فكرة وافية لكل عمر. كمن نحن في حاجة في عالمنا العربي لمثل هذه الموسوعة العلمية، وأن تصبح جزءاً من مناهجنا الدراسية.



لم تعد حماية الأطفال من الاعتداء الجنسي مجرد واجب أخلاقي وإنما حالة طوارئ ومسألة مصيرية

لم تعد حماية الأطفال من الاعتداء الجنسي مجرد واجب أخلاقي وإنما حالة طوارئ ومسألة مصيرية، وهي مسؤولية عظيمة مشتركة بين الأسرة والمدرسة والمجتمع، وفي التقصير في حقها فساد عظيم، وهل هناك إفساد أعظم من أن تفسد النفس البشرية وتنتكس الفطرة السوية لطفل اليوم ورجل وامرأة الغد على يد مجرم منحرف مفسد، نتيجة إهمال الآباء والمربين أو جهلهم بما يجب عليهم أن يعلموه أبناءهم لحماية أجسادهم وعقولهم ونفوسهم من أعظم الجرائم ضد الإنسانية. يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم «مَا مِنْ عَبْدٍ يَسْتَرْعِيَهُ اللَّهُ رَعِيَّةً، يَمُوتُ يَوْمَ يَمُوتُ وَهُوَ غَاشٌّ لِرَعِيَّتِهِ إِلَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ» و«كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته».



النوم



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

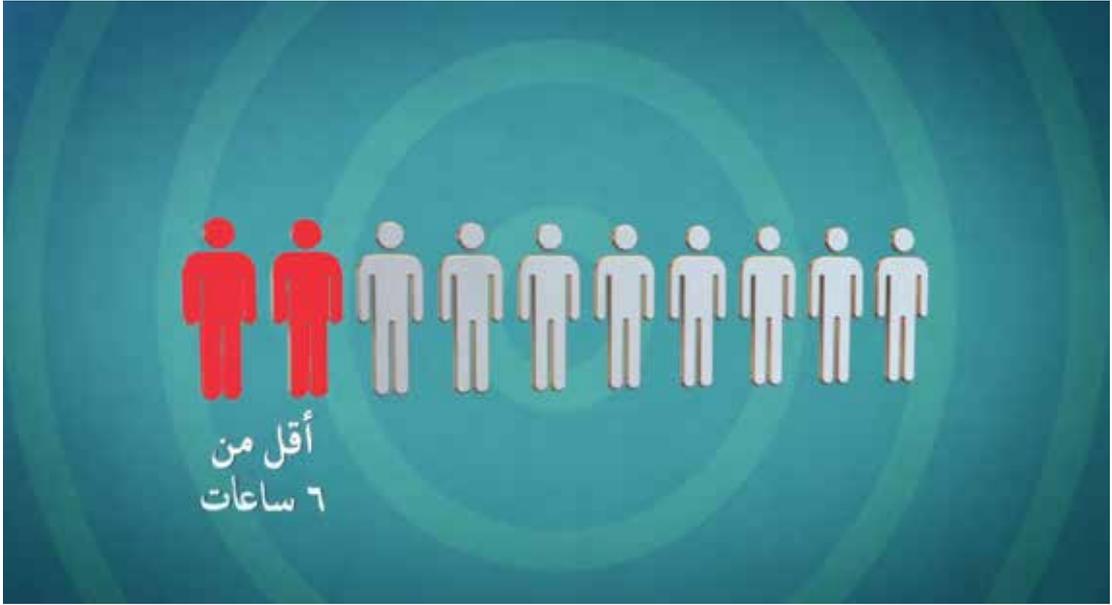
جعل الله فيه وبه السكن ليسكن الجسد من لأواء التعب والجهد والنصب، وليسكن الدماغ ويستعيد حيويته، وليسكن القلب، فلا ضجر ولا هم ولا غم ولا قلق، وبالرغم من أن الإنسان يقضي أكثر من ثلث حياته فيه، إلا أن معظم الناس لا يعرفون عن هذه النعمة العظيمة الجليلة إلا القليل.

هناك اعتقاد سائد خاطئ بأن النوم خمول في وظائف الجسم الجسدية والعقلية، يحتاجه الإنسان لتجديد نشاطه، ولكن الواقع المثبت علمياً خلاف ذلك تماماً، حيث يحدث خلال النوم العديد من الأنشطة المعقدة على مستوى المخ والجسم، بل وإن بعض الوظائف تكون أنشط خلال النوم وتحدث العديد من التغيرات في الوظائف العضوية الهامة للجسم لإعادة بناء الأنسجة.

يمر النائم خلال نومه بأربع مراحل، المرحلة الأولى تكون ما بين النوم واليقظة، المرحلة الثانية يقل فيها مستوى الوعي للأحداث الخارجية وتدرجياً يصعب إيقاظ النائم، أما المرحلة الثالثة فهي مرحلة النوم العميق وفيها يتم إصلاح وبناء الخلايا وعمليات النمو، ثم تأتي مرحلة العين السريعة وهي شلل كامل لعضلات الجسم بالرغم من أن موجات الدماغ نشطة جداً كالإنسان المتيقظ، بل إن استهلاك الدماغ للأوكسجين يكون أكبر من حالة الاستيقاظ.. يصاحب ذلك عدم انتظام التنفس وارتفاع دقات القلب والضغط، ومعظم الأحلام تتم في



يمر النائم خلال نومه بأربع مراحل



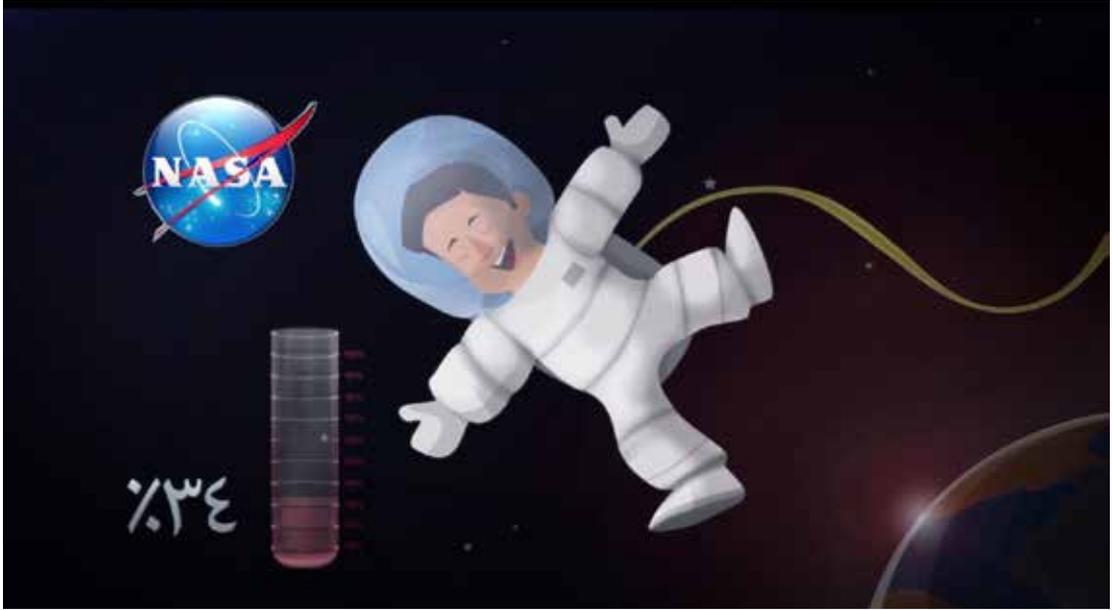
في دراسة للمركز الوطني للإحصائيات الصحية وجد أن ٢ من كل ١٠ أشخاص ينامان أقل من ٦ ساعات في الليلة

هذه المرحلة، وهي تشكل حوالي ٢٠٪ من مجموع ساعات النوم الإجمالية، وتستغرق هذه المراحل الأربعة ٩٠ دقيقة تقريبا وتكرر عدة مرات أثناء الفترة الإجمالية للنوم.

إن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي تتفاوت من شخص لآخر، فإن كنت تنام خمس ساعات وتشعر بالنشاط في اليوم التالي فإنك غالبا لا تعاني من مشاكل في النوم، ولكن الدراسات الإحصائية تبين أن متوسط عدد الساعات التي يحتاجها أغلب الناس هي سبع إلى ثماني ساعات في اليوم، يقل في الحد الأدنى إلى ٥ ساعات ويرتفع في الحد الأقصى إلى ١٠ ساعات، ويحتاج الأطفال المراهقون ساعات أطول تصل إلى ٩ ساعات من النوم في المتوسط.

في دراسة للمركز الوطني للإحصائيات الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية وجد أن ٢ من كل ١٠ أشخاص ينامان أقل من ٦ ساعات في الليلة، و١ من كل ١٠ ينام ٩ ساعات أو أكثر في الليلة.

هذا المعدل متوافق ومنسجم مع الهدى النبوي، ففي القرآن الكريم، يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ﴾، والحديث المتفق عليه: «أَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَأَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ، كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ، وَيَنَامُ سُدُسَهُ، وَيَصُومُ يَوْمًا، وَيُقَطِّرُ يَوْمًا» رواه الشيخان، وبعملية حسابية بسيطة لتحديد معدل النوم الطبيعي من الهدى النبوي، وبعد



في دراسة قامت بها وكالة ناسا على رواد الفضاء، وجدت أن ٤٠ دقيقة قيلولة حسّنت الأداء لأكثر من ٣٤٪ وحققت تنبيهاً وتيقظاً يصل إلى ١٠٠٪

إضافة ساعة القيلولة التي أمر بها الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله: «قيلوا فإن الشياطين لا تقبل» نجد مطابقة للمعدل الطبيعي إحصائياً والمنصوح به طبياً وهو من ٦ إلى ٨ ساعات بمعدل ٧ ساعات في اليوم.

وقد أكد العلم الحديث صحة ما دعا إليه الرسول صلى الله عليه وسلم قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة في الأمر بالقيلولة، فقد بينت الدراسات العديدة حول العالم أن نشاط الدماغ ينخفض في هذه الفترة وهي ما بين الظهر والعصر، وأن درجة الحرارة تنخفض في الليل وفي وقت الظهيرة.

وقد أكد علماء في مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية أن فترات القيلولة القصيرة في منتصف النهار لمدة ثلاثين دقيقة تلغي أثر التعب وتعيد الاستقرار والحيوية والنشاط للذهن والجسم.

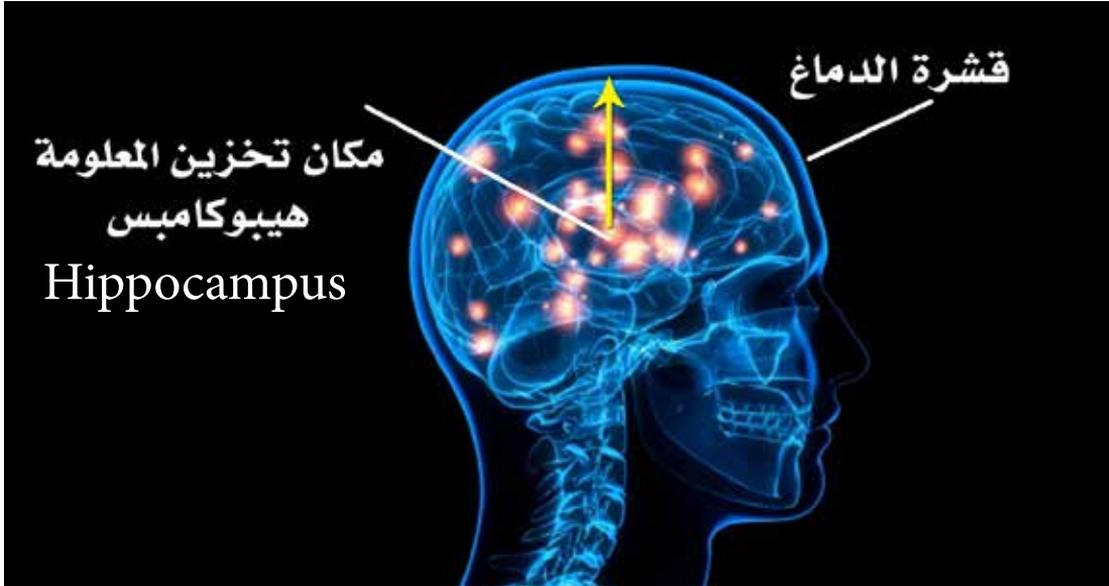
وفي دراسة قامت بها وكالة ناسا على رواد الفضاء، وجدت أن ٤٠ دقيقة قيلولة حسّنت الأداء لأكثر من ٣٤٪ وحققت تنبيهاً وتيقظاً يصل إلى ١٠٠٪.

وفي دراسة نشرت في مجلة العلوم النفسية عام ٢٠٠٢م، بينت أن القيلولة من ١٠ إلى ٤٠ دقيقة تكسب الجسم راحة وتخفف من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني المبذول أثناء النهار.

وكان السلف يحرصون عليها حتى أن عُمر عندما بلغه أن عاملا له لا يقبل، كتب له قائلاً: «قل فإن الشياطين لا تقبل». وبناء على دراسات عديدة فإن دولاً كثيرة سنت قوانين لضمان القيلولة كحق لمواطنيها، بل ومنهم من جعلها حقاً دستورياً مثل الصين، وهناك شركات عالمية خصصت غرفاً خاصة للقيلولة في أماكن العمل.

هناك دراسات عديدة حول العالم تؤكد أن نقص النوم يؤدي إلى إحداث خلل في وظائف أعضاء الجسم وينتج عنه العديد من الأمراض، فقد أثبت معهد ماكس بلانك بألمانيا أن نقص النوم يضعف الذاكرة والقدرة على التعلم، فالمعلومات تخزن في منطقة عميقة في الدماغ تسمى Hippocampus هيبوكامبس لفترة قصيرة، ثم تتحرك خلال عدة أيام خلال النوم العميق إلى قشرة الدماغ التي تنشط أثناء النوم لتصبح المعلومة في مجال الذاكرة طويلة الأمد، وقد نشرت نتائج الدراسة في مجلة علم الأعصاب الطبيعي (Nature Neuroscience) في نوفمبر ٢٠٠٦م.

وفي تقرير نشر في أشهر مجلة طبية عالمية «مجلة نيو إنجلاند الطبية» عام ٢٠٠٥م، وجد أن أطباء الامتياز الذين امتدت فترة مناوبتهم لأكثر من ٢٤ ساعة متواصلة ازدادت احتمالية تعرضهم لحادث سيارة إلى الضعف، وفي دراسة أخرى نشرت عام ٢٠٠٨م بالمجلة الأمريكية للجراحة وجد أن الجراحين الذين يأخذون قسطاً من الراحة كانوا أكثر سلاسة وسرعة في إجراء عملياتهم وبأخطاء جراحية أقل.



نقص النوم يضعف الذاكرة والقدرة على التعلم، فالمعلومات تخزن في منطقة هيبوكامبس، ثم تتحرك خلال النوم العميق إلى قشرة الدماغ التي تنشط أثناء النوم لتصبح المعلومة في مجال الذاكرة طويلة الأمد

وفي دراسة نشرت في عدد ٤ سبتمبر عام ٢٠١٣م أكد الباحثون في الولايات المتحدة الأمريكية أن النوم يزيد من إنتاج مادة تسمى (ميالين) وهي الغطاء الخارجي الذي يحيط بالأعصاب تماماً كالمادة العازلة الواقية التي تحيط بالأسلاك الكهربائية، فتقوم بحماية الأعصاب وضمان سلامتها وتزيد من سرعتها وقدرتها على التوصيل.

وكل هذا لأننا عندما ننام فإن هناك جيناً وراثياً يُفعل وهو مسؤول عن إصلاح ونمو الخلايا في الدماغ، وقلة النوم تؤدي على المدى البعيد إلى أضرار بالدماغ وفقدان جزء من الذاكرة، ولذلك فإن النوم القليل والسهر قبل الاختبارات بغرض الدراسة له أضرار أكبر من فوائده، حيث إنه يقلل القدرة على التركيز واسترجاع المعلومات ويوهن الذاكرة.

وفي مراجعة لـ ٦٩٦ دراسة حول العالم، بينت زيادة احتمالية الإصابة بالسمنة للأشخاص قليلي النوم سواء في الأطفال أم الكبار.

وفي دراسة حديثة نشرت في مجلة (الاتصالات الطبيعية) بتاريخ ٦ فبراير ٢٠١٣م للباحث ماثيو ووكر بينت أن نفس الشخص عندما ينام ٨ ساعات فإنه في الصباح يميل إلى اختيار أطعمة صحية، أما في حالة عدم النوم فإنه يميل إلى الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية.



النوم يزيد من إنتاج مادة تسمى (ميالين) وهي الغطاء الخارجي الذي يحيط بالأعصاب تماماً كالمادة العازلة الواقية التي تحيط بالأسلاك الكهربائية، فتقوم بحماية الأعصاب وضمان سلامتها وتزيد من سرعتها وقدرتها على التوصيل



عدم النوم لساعات كافية يؤدي للإصابة بالسمنة ومرض السكري وزيادة ضغط الدم والكوليسترول وأمراض القلب

وفي دراسة أخرى نشرت في المجلة الطبية الشهيرة (حوليات الطب الباطني) في عدد ٦ أكتوبر ٢٠١٢م بين الباحثون أن عدم النوم لساعات كافية أو الحرمان الجزئي من النوم الكافي يعطل قدرة الخلايا الدهنية للاستجابة للأنسولين الطبيعي للجسم بنسبة ٣٠٪، كما تنخفض الاستجابة للأنسولين بشكل عام بنسبة ١٦٪ وهذا يؤدي للإصابة بالسمنة ومرض السكري وزيادة ضغط الدم والكوليسترول وأمراض القلب.

يقول د. ماثيو برادي أحد الباحثين الرئيسيين في الدراسة من جامعة شيكاغو إن أربع ليال فقط من نوم ٤ ساعات بدلاً من ٨ ساعات في الشخص السليم الصحيح أدى إلى تغيرات فسيولوجية ومناعة ضد الأنسولين الطبيعي كالذي قد شاخ فسيولوجياً ٢٠ عاماً أو كمن هو مصاب بمرض السكري.

وقد نشرت مجلة النوم في عددها الصادر في شهر أكتوبر عام ٢٠١٢م دراسة أجريت على ٢٤٥ من طلاب الثانوية، ووضع الباحث الرئيسي فيها د. كارين ماثيوز من جامعة بتسبرج أن زيادة ساعة واحدة في اليوم للطلبة الذين ينامون ٦ ساعات أدى إلى تحسن استجابة الجسم للأنسولين بحوالي ٩٪ وهذا بالطبع يؤدي إلى حمايتهم من الإصابة بالسمنة والسكري ومضاعفات في المستقبل.

بل إن الأشخاص الذين ينامون أقل من ٥ ساعات في اليوم تزيد فيهم احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وهذا ما أكدته الدراسة التي نشرت في مجلة الضغط العالمية (مجلة ارتفاع ضغط الدم لجمعية القلب الأمريكية) في عددها الصادر في ٤ سبتمبر ٢٠٠٧م.



يقراً الدماغ نقص النوم على أنه نقص في الأكل وجوع، وهذا يفسر الشره الشديد للحلويات للذين يسهرون ليلاً ولا يأخذون كفايتهم من النوم

وبشكل عام فإن كل الدراسات تؤكد أن الجسم عندما لا يحصل على كفايته من النوم ولو لأيام معدودات فإنه يصبح أشبه بالمصاب بمرض السكري لعدم فعالية هرمون الأنسولين المسؤول عن إدخال السكر إلى الأنسجة والأعضاء، فيبقى السكر في الدم ولا يصل إلى الأعضاء فترسل للدماغ إشارة الجوع فيقبل الإنسان على الطعام.

وفي دراسة في جامعة كولورادو كانت الزيادة بمعدل ١ كجم على مدى أسبوعين فقط من الدراسة، وبذلك فإن الدماغ يقراً نقص النوم على أنه نقص في الأكل وجوع، وهذا يفسر الشره الشديد للحلويات للذين يسهرون ليلاً ولا يأخذون كفايتهم من النوم، فكيف يكون الحال لمن يعاني من نقص النوم بصورة مزمنة.

كثيراً ما نسمع من يقول لنا: لو لم تتم تمرض. أو: نم عندما تكون مريضاً، فما علاقة النوم بالمرض؟ يؤكد الدكتور ديوكار بالاشاندران رئيس مركز النوم بجامعة تكساس ومركز السرطان العالمي المشهور في هيوستن (مركز م. د أندرسن لعلاج السرطان) إن دراسات عديدة بينت أن الخلايا المناعية في الجسم مثل (T Cells) تنخفض عندما لا نأخذ كفايتنا من النوم وتزداد الخلايا التهايبية، وعلى قدر نقص النوم على قدر زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض والبرد والفيروسات.

بل وفي دراسة حديثة نشرت في مجلة (PLOS One) «بلوس ون» عدد ٣ أكتوبر ٢٠١٣م، اكتشف الباحثون في جامعة هلسنكي الجين المتأثر بقلة النوم والمسؤول عن إضعاف الجهاز المناعي.

مئات الدراسات حول العالم تؤكد أن عدم أخذ الإنسان لكفايته من النوم يستقبل من الجسم كصورة من صور التوتر العام وتؤدي إلى زيادة هرمونات التوتر والتي منها الكورتيزول والأدرينالين ونقص هرمون النمو، وأن التأثير ليس فقط على القدرة على التركيز والتفكير والذاكرة وإنما على زيادة نسبة الإصابة بالأمراض كالسمنة والسكر والكوليسترول والضغط والذبجات الصدرية والدماعية والضعف في الجهاز المناعي والاكنتاب والتوتر وضعف العظام، بل وقصر العمر والموت المبكر.

إن المجتمعات العربية للأسف الشديد تحب السهر وتنام أقل بكثير من المجتمعات الأخرى، وفي بحث نشر في المجلة السنغافورية للطب على عينة من طلاب المدارس الابتدائية من مدينة الرياض وجد أنهم ينامون أقل من قرنائهم من طلاب المدارس في جميع دول العالم التي درست هذا الموضوع، وذلك نتيجة السهر المبالغ فيه وبدء المدارس مبكراً جداً، وهذه النتائج مشابهة للطلاب الجامعيين وحتى متوسطي العمر، ففي بحث تم تقديمه في المؤتمر السنوي لجمعية الصدر السعودية عام ٢٠٠٨م، وجد أن ٥٤٪ من طلاب الجامعة ينامون أقل من ٧ ساعات، مقارنة بـ ٢١٪ من الفئة العمرية نفسها في الدول المتقدمة، وهذا بالطبع أدى إلى نتائج دراسة أخرى تمت على طلاب المدارس في الرياض بينت أن ١٣,٥٪ من الأولاد و ٦,٩٪ من البنات ينامون في الفصول، فلا غرابة أن يؤثر ذلك على التركيز والذاكرة والتحصيل الدراسي بشكل عام، بل ويساهم في ضعف المخرج الدراسي.

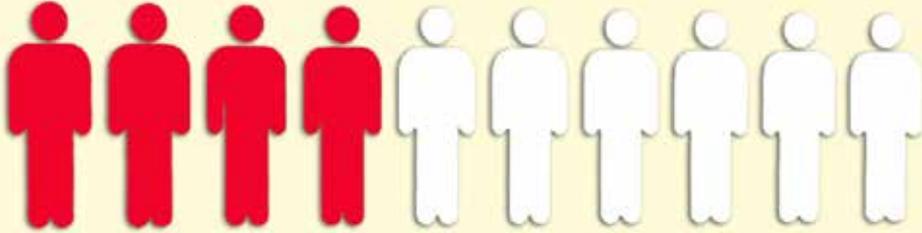
هرمونات التوتر
الاكتئاب
هرمون النمو
القدرة على التفكير والتركيز
النوم

عدم أخذ الإنسان لكفايته من النوم يستقبل من الجسم كصورة من صور التوتر العام وتؤدي إلى زيادة هرمونات التوتر والتي منها الكورتيزول والأدرينالين ونقص هرمون النمو

إن السهر ليلًا ومحاولة تعويض النوم نهاراً كذلك له تبعاته السلبية، وإن أخذ الإنسان كفايته من النوم أثناء النهار، حيث إن نوم الليل ليس كنوم النهار، فالله جعل الليل لباساً وسكناً، ووضع في الإنسان ساعة بيولوجية تعينه على أن يتماشى ويسبح مع الكون من حوله، فإن فعل وافق سنن الله في الكون وفي خلقه فأصبح نشيطاً صحيحاً، وإن خالفها وسبح عكسها أصابه الوهن والضعف وأصبح عليلاً.

ومن هذه الهرمونات هرمون الميلاتونين الذي يساعد على الارتخاء والنوم، وهرمون النمو الذي يقوم بإعادة إصلاح وبناء الخلايا أثناء النوم وكلاهما لا يفرزان بكميات كبيرة إلا في الليل، في حين أن هرمون الكورتيزول الذي يبعث النشاط في العمل ينخفض ليلاً ويرتفع بشدة في الساعات الأولى من الصباح، وفي قلب الليل نهاراً والنهار ليلاً تعارض مع فسيولوجية الجسم والساعة البيولوجية التي خلقها الله في الإنسان.

أما المصابون بالأرق سواء كان مؤقتاً لعدة أيام أو قصير المدى لعدة أسابيع أو مزمناً لأكثر من شهر فقد يكون نتيجة أسباب نفسية، حيث بينت الدراسات أن ٤٠٪ منهم مصابون باضطرابات نفسية كالإكتئاب أو القلق أو أسباب عضوية كاضطرابات التنفس أو المعدة أو الآلام المزمنة، أو أسباب سلوكية أو بدنية مثل عدم الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ والخمول والكسل أثناء النهار، فقد أظهرت دراسات أن الأشخاص الذين يعيشون حياة خاملة ينامون بصورة أسوأ من الذين يعيشون حياة نشيطة مليئة بالحيوية.



٤٠٪ من المصابين بالأرق، يكون السبب لديهم اضطرابات نفسية كالإكتئاب أو القلق أو أسباب عضوية، أو أسباب سلوكية مثل عدم الانتظام في مواعيد النوم



ليس عدد ساعات النوم في الليل هو المهم وحده وإنما الوقت الذي نستيقظ فيه لا يقل أهمية، فإن استيقظت في مرحلة النوم العميق ستشعر بالكسل والنكد والاختلاط الذهني وعدم التركيز أحيانا

وكذلك الإفراط في استخدام المنبهات مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية حيث إن الكافيين يعمل كمحفز للجهاز العصبي مغلقاً لهرمون الأدينوزين وهي المادة المساعدة على النوم في الدماغ، وزيادة إفراز مادة الأدرينالين المنشطة للجسم، وكوب القهوة يحتوي على ٢٥٠ ملجم من مادة الكافيين، والمدة المتوسطة لانتهاؤ مفعوله تبلغ ١٠ ساعات.

ولكن ليس عدد ساعات النوم في الليل هو المهم وحده وإنما الوقت الذي نستيقظ فيه لا يقل أهمية، فإن استيقظت في مرحلة النوم العميق ستشعر بالكسل والنكد والاختلاط الذهني وعدم التركيز أحيانا، بل وبينت الدراسات أن الشخص نفسه إذا أوقف في هذه المرحلة أثناء الليل وأعطى أسئلة فإن إجابته ستكون سوداوية متشائمة مقارنة بما لو أنه أجاب على نفس الأسئلة بعد إيقاظه من مرحلة النوم الخفيف.

هذا الذي دعا إلى تصميم الساعة الذكية التي لا توقظك من نومك العميق وإنما في أقرب وقت يكون فيه نومك خفيفا عن طريق استخدام أجهزة استشعار في الهواتف الذكية لمراقبة حركاتك وتسجيل مراحل نومك المختلفة من الخفيف إلى العميق، وفي الصباح تحصل على مخطط زمني يعرض لك إلى أي مدى تمكنت من البقاء في سبات عميق.

إن تحقيق نوم هادئ صحيح هو نتيجة عوامل عديدة من انتظام مواعيد النوم والاستيقاظ والعمل والحركة والرياضة بانتظام في النهار والابتعاد عن منبهات قبل النوم بخمس ساعات أو يزيد وتجنب الوجبات الغذائية

الثقيلة قبل النوم بساعات، وهناك أنواع من الطعام تساعد على النوم الهادئ أكثر من غيرها مثل المواد الكربوهيدراتية والمواد المحتوية على مادة السيراتونين مثل الحليب.

إننا نقضي ثلث عمرنا في النوم، فكيف نستطيع أن نحول هذه العادة إلى عبادة؟

نحولها إلى عبادة بالنية واتباع السنن النبوية.. بنية أن ننام لتعبد بناء أنفسنا لتقوى بها على عبادة ربنا بعمارة أرضه كما يجبها أن نعمل واتباع السنن النبوية والتي منها الوضوء قبل النوم، والاضطجاع على الشق الأيمن، يقول الرسول الكريم: «إِذَا أَتَيْتَ مَضَجَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اصْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ».

وقد أثبت علم الطب الحديث فوائد النوم على الشق الأيمن فيه نحمي القلب من ضغط الكبد والرئة اليمنى عليه، والكبد يصبح مستقراً لا معلقاً كما هو الحال في النوم على الشق الأيسر، والمعدة جاثمة على الكبد بكل راحتها، وذلك أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه.

وكذلك الوتر قبل النوم، يقول الرسول الكريم: «أوصاني خليلي بثلاث، وذكر منها أن أوتر قبل أن أنام».

وكذلك دعاء النوم: «بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتَ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ».

وعند الاستيقاظ نقول: «الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور».

فلنعمل على تحويل عادة النوم القهريّة إلى عبادة طوعية بالنية واتباع السنن النبوية، فتستمر الحسنات تكتب ونحن نأتمون برعاية ربنا في سلام وسكينة نومة هنية رضية.



الأم.. أول وطن



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

هي أول وطن لكل إنسان، بل هي أقدس الأوطان.. ففيها الزمان والمكان الذي تنفخ فيه الروح، وهكذا رفع قدرها الرحمن وجعلها أعظم هدية للإنسان لتجسد أسمى صور الرحمة على مر العصور والأزمان.

أطلق القرآن كلمة الأم على الأصل الطيب والمقدس لكل شيء عظيم، وجعل للأم مكانة لم يجعلها لغيرها فقال: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾.

قال ابن عطية: ذكر الله الأم في هذه الآية في أربع مراتب، والأب في مرتبة واحدة فقط جمعته مع الأم في قوله: «بوالديه»، ثم ذكر الحمل للأم، ثم الوضع لها، ثم الرضاعة التي عبر عنها بالفصال. وهذا ما أكده رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي لا ينطق عن الهوى، عندما جاءه رجل يسأله عن أحق الناس بصحبته فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أمك». قال ثم من؟ قال أمك، قال ثم من؟ قال أمك، قال ثم من؟ قال أبوك».



أطلق القرآن كلمة الأم على الأصل الطيب والمقدس لكل شيء عظيم، وجعل للأم مكانة لم يجعلها لغيرها فقال: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾



العوامل الرئيسية لتأثير تغذية الأم أثناء الحمل وغذاء الطفل في السنوات الأولى على برمجة الطفل

هل دور الأم الذي أكسبها هذه المكانة التي لا يصل إليها الأب، يقتصر على كونها الوطن الأول لأي إنسان وعلى مشقة الحمل والوضع والرضاعة؟ أم أن هناك دوراً في التنشئة والتربية للطفل أعظم بكثير من دور الأب؟ إن العلم الحديث والأبحاث والدراسات تجيبنا عن هذا السؤال.

نبدأ بالطفل في رحم الأم، حيث يعتبر عضواً لا يتجزأ منها، وكما أن حالة الأم الجسدية وما تتغذى به يؤثر على الطفل، فإن مشاعر الأم وحالتها النفسية تؤثر كذلك على الجنين، ولذلك ظهر علم يسمى برمجة الجنين جسدياً وعقلياً ونفسياً داخل رحم الأم.

ففي دراسة حديثة أجريت عام ٢٠١٣م في جامعة غرناطة في إسبانيا واستغرقت خمسة أعوام على ١٧ ألف أم و١٨ ألف طفل عبر أوروبا، فحص فيها الباحثون تأثير التغذية المتوازنة والرضاعة الطبيعية على الأجنة والأطفال حتى التاسعة من العمر، وأثبتت الدراسة بما لا يقبل الشك أن التغذية للأم أثناء الحمل، وغذاء الطفل في السنوات الأولى من عمره هما من العوامل الرئيسية في برمجة الطفل ولهما تأثيرات على نمو الجنين وعلى الطفل جسدياً وعقلياً ونفسياً وسلوكياً. كما بينت الدراسة أن مستوى التعليم والحالة الاجتماعية للأم لعبا دوراً هاماً كذلك في برمجة الجنين.



تؤكد الدراسات والأبحاث أن الحالة النفسية للأم الحامل تؤثر تأثيراً مباشراً على الجنين، فالضغوط النفسية والاكتئاب والتوتر والقلق تؤدي إلى إفراز هرمونات التوتر في الأم، وعلى رأسها هرمون الكورتيزول الذي يستطيع أن يصل إلى الجنين عبر المشيمة عندما تزداد كميته في الدم، وهذا يفسر زيادة حركة الجنين عند توتر الأم، وعند وصول الكورتيزول للجنين يؤثر في عملية تشكيل الدماغ ويحدث تغييرات في طريقة تكوينه تجعل الطفل مهيباً للتوتر والقلق والمشاكل السلوكية والنفسية عندما يكبر، واستطاعت دراسات عديدة أن تؤكد أن هذه التغييرات استمرت في مرحلة الطفولة وحتى سن البلوغ.

كذلك تقوم هرمونات التوتر بالتأثير على كمية الدم والأكسجين والغذاء التي تصل إلى الجنين، مما يؤدي إلى مضاعفات تصل إلى التشوهات الخلقية أو مشاكل في النمو أو الولادة المبكرة، وتستمر هذه التأثيرات مدى الحياة.

وقد أكدت دراسة حديثة أجريت في جامعة سنغافورة ونشرت في مجلة (الطب النفسي البيولوجي) وجود تغيرات واضحة في منطقة هامة في الدماغ تسمى الأميجدلا عند الأطفال الذين ولدوا من أمهات كن يعانين من الاكتئاب. والتغيرات في الأميجدلا تؤدي إلى تغيرات في التصرف والسلوك، كما أنها تؤدي إلى الأرق والتوتر، ويؤكد باحثون في جامعة كولورادو أن هناك علاقة واضحة بين التغيرات التي تحدث في الأميجدلا وحدة الاكتئاب.

إن العلاقة العاطفية التي تنشأ بين الطفل والأم هي أول علاقة حميمة لأي طفل، وتضع الأسس لجميع العلاقات اللاحقة في حياته، بل تحدد مدى احتمالية نجاح علاقاته المستقبلية وقدرته على التحكم في مشاعره وعواطفه، فعقل الطفل أشبه ما يكون بالإسفنجة تمتص كل شيء من حولها، وكل حركة من حركات الأم هي بمثابة رسالة للطفل.. تغييرات الوجه، لغة الجسد والكلمات، كلها رسائل للطفل تساعد على تشكيل عقله وتكوين سلوكه.

إن الأم التي ترفض قراءة قصة لطفلها قبل النوم لانشغالها إنما ترسل بذلك رسالة له أنه ليس أهم شيء في حياتها، بل هناك أشياء أخرى أهم منه، ومجموع هذه الرسائل يؤسس القاعدة التي تنطلق منها رؤية الطفل لنفسه وثقته بها، فهو يرى نفسه من خلال نظرة أمه له، والنضوج العاطفي والنفسي للطفل سيوفر له فرصة النمو والتطور السليم الصحيح في كل مجالات الحياة، حيث تؤكد الدراسات أن الأطفال المستقرين عاطفياً والناضجين اجتماعياً يحققون تفوقاً أكاديمياً على أقرانهم الأقل حظاً في مناخ يعينهم على النضوج.

توالى الدراسات والأبحاث التي تبحث تأثير علاقة الأم بالطفل في سنواته الأولى على بناء شخصيته وسلوكه وتطوير قدراته العقلية والنفسية، وجاءت نظرية (علاقة الارتباط)، ومن رواد هذا العلم طبيب النفس البريطاني جون بولبي وعالمة النفس الأمريكية ماري اينسورث، واكتسبت نظرية علاقة الارتباط قوتها ومصداقيتها من خلال الأبحاث العلمية العديدة واستخدام تقنيات تصوير الدماغ الحديثة.



إن الأم التي ترفض قراءة قصة لطفلها قبل النوم لانشغالها إنما ترسل بذلك رسالة له أنه ليس أهم شيء في حياتها

وكذلك نظرية حساسية الأم، وهي قدرتها على مراقبة الطفل مراقبة دائمة وملاحظة حركاته وتغييراته وفهم تلميحاته، وترجمة هذه الحركات والإشارات بدقة والاستجابة لها بطريقة مناسبة وملائمة والتواصل معه بطريقة يفهمها والتفاعل معه تفاعلاً إيجابياً متبادلاً.

وتؤكد الدراسات أن علاقة الطفل بالأم في السنوات الأولى تشكل طبيعة العلاقات المستقبلية للطفل طوال حياته، سواء كانت إيجابية أو سلبية، فهي تهدم أو تبني قدرته على التركيز وتؤثر على مدى وعيه وإدراكه لمشاعره وأحاسيسه وقدرته على التعامل مع الصعاب والمحن والمصائب والشدائد وسرعة وقوفه بعد السقوط واحترامه وحبه لذاته وتوقعاته من نفسه ومن الآخرين وقدرته على جذب الآخرين إليه وبناء صداقات متزنة وعلاقات صحيحة سليمة مع الآخرين.

فالأم التي تحظى بوسط وافر من الذكاء العاطفي والقدرة على قراءة طفلها والاستجابة له تخلق في الطفل الإحساس بالأمان والثقة، بل وأثبتت الدراسات أن ذلك يزرع في الطفل الإحساس بالتعاطف مع الآخرين ويجعله قادراً في المستقبل على العطاء.

وقد وجد أنه كلما ازدادت حساسية الأم وقدرتها على فهم طفلها وتجاوبها مع احتياجاته، ارتفعت نسبة الإنجاز الدراسي والأكاديمي عند الطفل، ممثلة في درجات أعلى في اللغة والرياضيات، بل وساعد ذلك على تطور قدرته في القراءة الرمزية والقدرات العقلية والفكرية بشكل عام والتحكم في العواطف والمشاعر.



علاقة الطفل بالأم في السنوات الأولى تشكل طبيعة العلاقات المستقبلية للطفل طوال حياته، سواء كانت إيجابية أو سلبية



الأم القادرة على الاستماع للطفل حتى وإن كان الموضوع غير شيق لها، فإنها تعلمه كيف يتعامل في المستقبل مع التحديات لإيجاد حلول عملية

وفيما يؤكد الأهمية البالغة لأسلوب ومهارات تعامل الأم مع طفلها، فإن الأم القادرة على الاستماع للطفل حتى وإن كان الموضوع غير شيق لها، وعند وقوع الطفل في مأزق فلا تبادره باللوم وإنما تتعاطف معه وتركز معه في إيجاد حل استراتيجي، فإنها تعلمه كيف يتعامل في المستقبل مع التحديات لإيجاد حلول عملية، لا لإضاعة الوقت والجهد في اللوم وفيما لا يفيد.

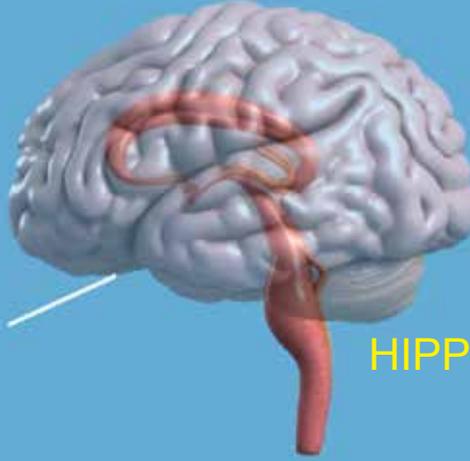
والأم القادرة على إدارة ومعالجة عوامل التوتر بنجاح والتي تستطيع أن تهدئ من روع طفلها وتتواصل معه بالعقل والعاطفة وتشاركه الفرح والمرح والسرور وتسامح بسرعة وسهولة، فإن الجهاز العصبي عند الطفل يتكون بأسس سليمة قوية تعينه على التعامل مع الصراعات المستقبلية والتحديات بثقة، إضافة إلى أنه يكون معها مرناً مبدعاً متفائلاً ومفعماً بالأمل.

بينت الدراسات أن من أهم العوامل المؤثرة إيجابياً في الطفل، مدى صحة علاقة أمه به، واحترام الأم لذاتها وكيانها، كما أن من أهم العوامل المؤثرة سلباً في الطفل، الاكتئاب والضغط والتوتر.

في دراسة حديثة من جامعة أريزونا، وجدت أن أطفال الأمهات اللاتي يعانين من الاكتئاب وتمت معالجتهم، أظهروا أعراضاً للاكتئاب أقل بكثير من الأطفال الذين لم تستجب أمهاتهم لعلاج الاكتئاب.

١٠٪ أكبر

ذاكرة جديدة
التعلم والاستجابة
للضغوط



HIPPOCAMPUS

أن حجم هيبوكامبس كان ١٠٪ أكبر في الأطفال الذين حظوا بقسط أوفر من الحب والحنان، مقارنة بغيرهم من الأطفال الأقل حظاً

وأثبتت الدراسات المدعومة بأحدث تقنيات تصوير الدماغ أن حب الأم للطفل له تأثير على حجم جزء في الدماغ يسمى هيبوكامبس، وهو مسؤول عن تكوين ذاكرة جديدة والتعلم والاستجابة للضغوط، وفي إحدى الدراسات وجدت أن حجم هيبوكامبس كان ١٠٪ أكبر في الأطفال الذين حظوا بقسط أوفر من الحب والحنان، مقارنة بغيرهم من الأطفال الأقل حظاً.

وعند دراسة الأطفال الأيتام في رومانيا الذين عانوا من الإهمال منذ الولادة، فلم يكن هناك مجيب لصراخهم وبكائهم منذ ولادتهم وحرموا من أي فرصة في تكوين علاقة وطيدة مع إنسان بالغ، وجد أن هناك فعلياً ثقباً أسود في جزء من الدماغ في المنطقة التي من المفترض أن يكون فيها القشرة الأمامية والمسؤولة عن إدارة المشاعر والإحساس بالجمال والسعادة.

وبذلك فإن تربيتهم الأولى حالت بينهم وبين أن يصبحوا أناساً طبيعيين مدى الحياة، وهذا ما أكدته: سوجير هارد في كتابها (لماذا الحب مهم؟) حيث بينت أن كل تجربة يمر بها الطفل لها تأثيراتها على تطور الدماغ وتكوين شخصية الطفل، فالإهمال والتوتر والتناقض في المعاملة، كلها تؤدي إلى تربية طفل متوتر غير مستقر وغير آمن وغير واثق بنفسه، متزعزع أو منعزل.

وتستمر آثار علاقة الطفل بأمه مدى الحياة، فتبين الدراسات أن أنماط التواصل والتعلق بين الطفل وأمه في عمر سنة واحدة ستحدد بكل دقة ما يمكن أن نتوقعه من الطفل عندما يصبح في الثامنة من عمره.

وعندما تكون الأم ضحية عنف أسري من قبل الأب، فإن الطفل يصاب بالحزن والارتباك والتشويش والحيرة والخوف على الأم وعلى نفسه والإحباط وتأنيب الضمير والانزعالية وتبخيس الذات والغضب وتحطيم صورة العالم في عينيه وتكوين نظرة سلبية لنفسه وللعالم من حوله، وقد ينتهي بتبرير العنف واحتقار المرأة ومحاكاة هذه السلوكيات العدوانية المرضية ضد المرأة والآخرين.

إن العلم والدراسات والأبحاث تثبت لنا بما لا يقبل الشك أن الأم هي أهم مدرسة في صناعة الأجيال.. هنا أفهم قول حافظ إبراهيم:

الأمُّ مَدْرَسَةٌ إِذَا أَعَدَّتْهَا
أَعَدَّتْ شَعْبًا طَيِّبَ الْأَعْرَاقِ
الأمُّ رَوْضٌ إِنْ تَعَهَّدَهُ الْحَيَا
بِالرِّيِّ أَوْرَقَ أَيَّمَا إِيْرَاقِ
الأمُّ أَسْتَاذُ الْأَسَاتِذَةِ الْأَلَى
شَغَلَتْ مَأْثَرُهُمْ مَدَى الْأَفَاقِ



عندما تكون الأم ضحية عنف أسري من قبل الأب، فإن الطفل يصاب بالحزن والارتباك والتشويش والحيرة والخوف على الأم وعلى نفسه والإحباط وتأنيب الضمير والانزعالية وتبخيس الذات والغضب وتحطيم صورة العالم في عينيه

كما أفهم قول نابليون بوناپرت «أعطني أمّاً طيبة، أعطك أمة عظيمة»، وقوله «إن المرأة التي تهز المهدي يمينها تهز العالم بشمالها».

ولكن الأم قبل أن تكون أمّاً وترفع مكانتها كأُم في المجتمع وتُحمّل عبء صناعة جيل.. ماذا كانت؟ كانت طفلة ثم فتاة ثم امرأة، فهل عوملت الطفلة والفتاة والمرأة بما يليق بها كصانعة جيل، وبما يُهيئها لحمل هذه الأمانة العظيمة؟

يشرح الدكتور مصطفى حجازي في كتابه (التخلف الاجتماعي.. مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور) الوضعية التناقضية للمرأة في المجتمعات المتخلفة، فالمرأة في أي مجتمع هي أفصح الأمثلة على وضعية القهر بكل أوجهها في المجتمع المتخلف، بحكم أنها أضعف عنصر فيه وأكثره تعرضاً للقهر، فهي تعاني أنواعاً مختلفة من الاستلاب المقنن، تارة باسم الدين والدين بريء منه بالطبع، وتارة باسم العادات والتقاليد، رغم أن الشرع أولى بالاتباع، فتُهضم حقاً ضمنه لها الشارع.. وهل غير الله أعلم بما خلق وخير من يشرع لتنظيم الحياة؟



نابليون بوناپرت: إن المرأة التي تهز المهدي يمينها تهز العالم بشمالها



نرى في المجتمعات المتخلفة تناقضاً عجباً في معاملة المرأة ما بين تبخيس وتقديس.. تبخيس المرأة كأنتى وتقديسها كأُم

فنرى في المجتمعات المتخلفة تناقضاً عجباً في معاملة المرأة ما بين تبخيس وتقديس.. تبخيس المرأة كأنتى وتقديسها كأُم، وليس أكثر تبخيساً للمرأة على المستوى الاجتماعي في المجتمع المتخلف من مكانتها في لا وعي الرجل المقهور بإسقاط العيب والضعف والعار عند الرجل على المرأة اجتماعياً، وتستخدم المرأة كوسيلة للتعويض عن المهانة التي يلقاها الرجل المقهور اجتماعياً أو للتعويض عن قصوره اللاواعي بإسقاطه على المرأة، وفي الحالتين تفرض على المرأة وضعية من القهر تقضي على إمكاناتها الذهنية والإبداعية والاستقلالية والمادية، بل ويكرس هذا القصور كما تكرر صفات الأنوثة المبخسة.

إنه التبخيس المفرط المقنن المبرمج.. المرأة العورة والمرأة الضعف والمرأة العيب والمرأة القاصر والمرأة الناقصة.. هل يمكن أن ينتقل هذا بين يوم وليلة لتصبح الأنثى والمرأة أما وتغدق عليها صفات التقديس ك (الجنة تحت أقدام الأمهات).. أي أم هذه التي سينتجها كل هذا التبخيس؟ هل سيرى طفل اليوم (رجل وامرأة الغد) من هذه الأم إلا ما أسقطه المجتمع عليها؟ هل تستطيع الأم المهمشة المنكسرة المنهزمة المبخسة أن تُخرج جيلاً بصفات غير التي ألبسها المجتمع إياها؟



إلى أن نعيد للمرأة حقوقها وكرامتها وعزتها، لن يكون هناك جيل قريب يعيد لنا كأمة حقوقنا وكرامتنا وعزتنا

إذا أردنا حقاً أن نخرج أجيالاً تنهض بأممتنا من جديد، فليس من طريق إلا أن نعيد للمرأة مكانتها التي ضمنها لها الشرع وأكدها الرسول بقوله «إنما النساء شقائق الرجال»، فكل استلاب فكري وعقائدي واجتماعي واقتصادي وسياسي ونفسي يسقطه المجتمع على المرأة سيسقط بالتلقي والتربية لا محالة على الجيل القادم بأسره.

وإلى أن نعيد للمرأة حقوقها وكرامتها وعزتها، لن يكون هناك جيل قريب يعيد لنا كأمة حقوقنا وكرامتنا وعزتنا.



العمل



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

عظم الله شأنه فقرنه بالإيمان، فلم يذكر الإيمان قط إلا بمعنيته في القرآن، وجعله سبحانه دليل صدق الإيمان وتجسيدا لقيمة الإنسان، فأمر به الخلق جميعاً بمن فيهم الأنبياء خير خلق الرحمن.

يعرف العمل بأنه نشاط جسدي أو عقلي يقوم به الإنسان لتحقيق هدف أو غاية أو نتيجة.. والحركة عند الإنسان مصدر إبداع حضاري، لأنها لا تصدر عن الجسم فقط كما هو لدى الكائنات الحية غير العاقلة، بل تصدر عن الجسم والعقل والروح.

ويعرفه أوغست كونت في كتابه (السياسة الوضعية) بقوله: العمل هو التبديل النافع للوسط الخارجي من طرف الإنسان، فهو عند الإنسان نشاط يحول المادة من صورتها غير النافعة إلى صورتها النافعة التي يرغب فيها ويريدها بحسب وسائله وإمكاناته وغاياته، مستخدماً قواه الجسدية والعقلية معاً ومؤثراً في الطبيعة ومتأثراً بها.

ولكن هل العمل حاجة بيولوجية لتلبية الاحتياجات الأساسية للحياة أم أنه احتياج جسدي وعقلي ونفسي وعاطفي وإنساني؟



هل العمل حاجة بيولوجية لتلبية الاحتياجات الأساسية للحياة أم أنه احتياج جسدي وعقلي ونفسي وعاطفي وإنساني؟



التأثيرات السلبية لفقدان العمل

إن العمل لم يعد ضرورة بيولوجية لازمة لتلبية الاحتياجات الجسدية الجسمية والغرائزية عن طريق حركات آلية لا معنى لها، وإنما هو نشاط واع يجعل للإنسان قيمة اجتماعية وأخلاقية في الواقع المعيشي من جهة، وينمي إنسانيته من جهة أخرى.. إنه تجسيد لقيمته الإنسانية ليكون الإنسان بعمله الإنساني إنساناً.

وفي دراسة قام بها العالمان سوليفان وفون واشتر وجدوا أن للبطالة تأثيرات سلبية عظيمة، فهي تؤدي إلى زيادة معدل الوفيات في السنة التي فقد فيها الموظف عمله بنسبة تتعدى ٥٠٪ وزيادة بنسبة ١٠ - ١٥٪ بعد العام الأول، وتستمر هذه النسبة لمدة ٢٠ عاماً.

وفي دراسة أخرى قامت بها البروفيسورة مارغريتا فوس وزملائها في السويد، أكدت أن التأثيرات السلبية لفقدان العمل استمرت لأربعة وعشرين عاماً بزيادة معدلات الانتحار والحوادث والإصابة بالأمراض السرطانية وأمراض القلب، وبذلك اتضح أن التأثيرات السلبية لفقدان العمل أو البطالة تلازم الإنسان مدى الحياة.

وفي دراسة على أكثر من خمسمائة ألف شخص في بريطانيا، بينت أن نسبة الانتحار في الأشخاص العاطلين عن العمل ازدادت ثلاثة أضعاف على مدى عشرة أعوام، مقارنة بالأشخاص العاملين.

وفي دراسة نشرت بمجلة طب الأمراض الباطنية للجمعية الطبية الأمريكية وتمت على ٤٥١، ١٣ بالغاً ما بين عمر ٥١ سنة و ٧٥ سنة على مدى ثمانية عشر عاماً ما بين ١٩٩٢م و ٢٠١٠م وجدت أن الإصابة بالجلطة

البطالة



خطر البطالة على الصحة لا يقل عن خطر التدخين أو الضغط أو السكري في التسبب بالإصابة بالجلطات القلبية

القلبية ارتفعت بنسبة ٦٣٪ في الأشخاص الذين فقدوا أربع وظائف في هذه الفترة، وارتفعت النسبة إلى ٢٢٪ للذين فقدوا وظيفة واحدة، وأعلى نسبة تكون في السنة الأولى من فقدان الوظيفة. ووجدوا أن خطر البطالة على الصحة لا يقل عن خطر التدخين أو الضغط أو السكري في التسبب بالإصابة بالجلطات القلبية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى زيادة هرمونات التوتر مثل الكورتيزول وتغيير نمط الحياة عند العاطلين من زيادة نسبة التدخين وشرب الخمر والغذاء غير الصحي وإهمال الرياضة، وكل ذلك يعكس الحالة النفسية للشخص الذي لا يعمل وانعدام القيمة الذاتية ونظرته لنفسه ودوره في الحياة.

أضف إلى ذلك الانعزال الاجتماعي المصاحب للبطالة، فالإنسان كما خلقه الله كائن اجتماعي، والعزلة عن المجتمع لها تأثيرات سلبية على صحة الإنسان جسداً وعقلاً وروحاً، لذلك تبين الدراسات أن البطالة هي أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالاكتئاب.

وقد عظم الإسلام مكانة العمل فقرنها بالإيمان في كل آيات القرآن ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ﴾ بل وجعلها دليل صدق الإيمان فقال الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «الإيمان ما قر في القلب وصدقته العمل» وجعل سبحانه الجزاء على قدر العمل، فقال: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾.

ومن تعظيم شأن العمل أن أمر الله به كل خلقه، فالأنبياء وهم أفضل خلقه سبحانه عملوا كما يعمل الناس فعمل آدم بالزراعة، وداود بالحدادة، وكان عيسى في الصبا نجاراً، وسيدنا محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عمل برعي الغنم والتجارة. فلا يجوز لمسلم ترك العمل بذريعة التفرغ للعبادة أو الدعوة ثم يسأل الناس. قال صلى الله عليه وسلم «لَأَنْ يَأْخُذَ أَحَدُكُمْ حَبْلَهُ ثُمَّ يَغْدُوَ إِلَى الْجَبَلِ فَيَحْتَطِبَ فَيَبِيعَ فَيَأْكُلَ وَيَتَصَدَّقَ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَسْأَلَ النَّاسَ».

وقد كان من أسباب تأخر العرب عن الحضارات الأخرى في الجاهلية، احتقارهم للعمل اليدوي الذي أطلقوا عليه (المهنة) من الامتهان، فلا يعمل في المهن كالنجارة والحدادة والزراعة والحراثة والفلاحة إلا العبيد، بل لم يكن يطلق اسم (أفلاح) إلا على العبيد، فكان سادة العرب لا يعملون إلا في التجارة، حيث الربح الوفير بأقل مجهود، مما غذي فكرة شرف الكسل واحتقار العمل، ولذلك قال أبو جهل لسيدنا عبد الله بن مسعود حين قتله، قال متحسراً «لَوْ غَيْرَ أَكَارِ قَتَلْتَنِي» أي لو قتلني شخص لا يعمل في مهنة حقيرة كالزراعة احتقاراً لها.

وجاء الإسلام ليجتث كل هذه المفاهيم السلبية الخاطئة، فجعل الإيمان والعمل متلازمين في وقت كان الإيمان مشكوكاً به وكان العمل محتقراً، لتأكيد أن العلاقة علاقة مصيرية لا فصل فيها بينهما، وأكثر القرآن من آيات العمل باليد والفلاحة والحراث **﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ﴾** وقال تعالى: **﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ﴾** وقال عز وجل: **﴿يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ﴾**.



جعل الإسلام الإيمان والعمل متلازمين في وقت كان الإيمان مشكوكاً به وكان العمل محتقراً، لتأكيد أن العلاقة علاقة مصيرية لا فصل فيها بينهما

وضرب القرآن مثلاً لرمز الحضارة القوية العادلة الشامخة في القرآن بذى القرنين، وهي الحضارة المثل والنموذج القرآني، وأوضح أن من أهم وسائل التمكين وسيلة التصنيع باستخدام الحديد والنحاس، قال ﴿أَثُونِي زُبَرَ الْحَدِيدِ حَتَّىٰ إِذَا سَاوَىٰ بَيْنَ الصَّدَفَيْنِ قَالَ انْفُخُوا حَتَّىٰ إِذَا جَعَلَهُ نَارًا قَالَ آثُونِي أُفْرِغْ عَلَيْهِ قِطْرًا﴾ لتأكيد أنه لن تكون هناك حضارة عادلة تقيم العدالة والميزان بدون قوة الحديد والتصنيع ﴿لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾.

لذلك لم يفصل القرآن بين العمل الدنيوي والعمل الآخروي، فالدنيا مزرعة الآخرة.. هي طريق الإنسان للحياة الآخروية.. لجنة الخلود ولا طريق غيرها.. الدنيا هي الاختبار الذي اختاره الله لنا في الأرض ووضع لنا سنن هذا الاختبار، واحتقار الدنيا والعمل الدنيوي هو احتقار لسنة الخلق التي اختارها الله سبحانه لعباده، وتناول على خالق ووضع هذا الاختبار.

وقد وضع عز وجل للعمل حتى يكون مقبولاً قوانين وأخلاقيات وآداباً تحفظ الحقوق والواجبات، وعلى قدر تصحيح النية والامتثال للقوانين السماوية يكون الأجر والثواب والمكافأة الدنيوية والآخروية، فوضع الإسلام أسساً قويمه للمعايير الأخلاقية في العمل كضرورة الإتيان «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَىٰ يُحِبُّ إِذَا عَمَلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقَنَهُ» وإسناد العمل لمن تتوفر فيه الكفاية كالقوة والأمانة والعدل والإحسان وأداء الواجبات قبل المطالبة



لم يفصل القرآن بين العمل الدنيوي والعمل الآخروي، فالدنيا مزرعة الآخرة.. هي طريق الإنسان للحياة الآخروية.. لجنة الخلود ولا طريق غيرها



فرق الإسلام بين العمل ذي النفع المتعدي والعمل ذي النفع القاصر، فجعل أعظم الأفعال أجراً وأكثرها مرضاة لله عز وجل تلك التي يتعدى نفعها للآخرين

بالحقوق والتكليف بالمستطاع من الأعمال ودفع أجر الأجير قبل أن يجف عرقه ووضع شروط للعقود وكتابتها.. وغيرها كثير وكثير.

وقد فرق الإسلام بين العمل ذي النفع المتعدي والعمل ذي النفع القاصر، فجعل أعظم الأفعال أجراً وأكثرها مرضاة لله عز وجل تلك التي يتعدى نفعها للآخرين، فقال صلى الله عليه وسلم «أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ، وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ، أَوْ تَكْشِفُهُ عَنْهُ كَرْبَةً، أَوْ تَطْرُدُ عَنْهُ جُوعًا، أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا، وَلَأَنْ أَمَشِي مَعَ أَخٍ لِي فِي حَاجَةٍ، أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَعْتَكِفَ فِي هَذَا الْمَسْجِدِ (يَعْنِي مَسْجِدَ الْمَدِينَةِ) شَهْرًا».

خرج عبد الله بن المبارك يقصد الحج نافلة مع جمع من أصحابه، فلقى امرأة تأكل من فتات الأرض، فسألها فأجابت أنها أرملة تعول أيتاماً، فأخرج ابن المبارك وأصحابه نفقة حجهم ودفَعوا بها إلى المرأة وقال «هذا حجنا هذا العام».

لقد فهموا أن العمل المتعدي النفع ثوابه أعظم بكثير من نفع يقتصر على صاحبه وإن كان حج نافلة، وها هو عمر بن عبد العزيز يكتب إليه أحد عماله بأن يتصدق عليهم ليكسو الكعبة، فقال: بل اجعل المال في أكباد جائعة.



يقول الكاتب الجليل مالك بن نبي في كتابه (شروط النهضة) إن الذي ينقص المسلم ليس منطق الفكرة ولكن منطق العمل والحركة، فهو لا يفكر ليعمل بل ليقول كلاما مجردا

إذا كان للعمل كل هذه المكانة العظيمة في الإسلام فما الذي حدث لنا؟ كيف أصبحنا نأكل مما لا نزرع ونلبس مما لا ننسج ونركب ما لا نصنع؟.. جل عملنا تجارة سماصرة نشترى ونبيع ولا نصنع إلا القليل، وكتاب الله بين أيدينا منذ أكثر من أربعة عشر قرناً يوجهنا للعمل اليدوي والتصنيع، بل ويؤكد لنا أن لا حضارة بدونهما.

يقول الفاروق عمر: إني لأرى الرجل فيعجبني فأقول: أله حرفة؟ فإن قالوا لا، سقط من عيني.

ويقول سيدنا علي بن أبي طالب رضي الله عنه «بركة العمر حسن العمل» ويقول الإمام الأوزاعي «إذا أراد الله بقوم سوءاً أعطاهم الجدل وحرهم العمل» وكان نابليون يقول «حياة بلا عمل عبء لا يحتمل».

أما الكاتب الجليل مالك بن نبي فيقول في كتابه (شروط النهضة) إن الذي ينقص المسلم ليس منطق الفكرة ولكن منطق العمل والحركة، فهو لا يفكر ليعمل بل ليقول كلاماً مجرداً.

وحتى نعيد للعمل بكل صورته وأشكاله مكانته التي أرادها القرآن له، فيكون العمل أسمى صور العبادة.. توأم الإيمان، ويستشعر المؤمن ألا إيمان بدون عمل، وحتى نفعل ذلك، فسنظل أمة في مؤخرة الركب لمخالفتنا سنة من سنن الله الكونية، وبذلك لا نفقد مكانتنا في الدنيا فقط، بل نفقد أيضاً إرث الدنيا والآخرة معا، يقول تعالى: ﴿وَتِلْكَ الْحِجَّةُ الَّتِي أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾.



الأثم



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

ناطق بصمت وصاحب بسكون، يشكو منه جل المرضى، وبالرغم من ذلك فهو أقل الأعراض المرضية فهماً في الطب وعلم النفس، وصفه المنفلوطي بأنه ينبوع الذي تتفجر منه جميع عواطف الخير والإحسان في الأرض، وأنه الصلة الكبرى بين أفراد المجتمع الإنساني، وهو روحها وجوهرها، فمن حُرِّمَ حُرِّمَ كل فضيلة من فضائل النفس وكل مكرمة من مكرماتها، وأصبح بالصخرة الصلدة أشبه منه بالإنسان الناطق، وقال عنه ليو توليستوي «إن الإنسان في وقت اللذة يطفو على سطح الحياة وأما في ساعة الألم فيدخل في العمق».

تعرف منظمة الصحة العالمية الألم بأنه تجربة حسية وعاطفية بغیضة متعلقة بضرر نسيجي فعلي أو كامن أو موصوفٍ بمصطلحات تمثل ضرراً كهذا. الألم عادة هو إحساس أو شعور سلبي بالمعاناة وبعُد السعادة، وقد يكون مادياً كالصداع والمغص أو معنوياً كالحزن والقلق بحسب العوامل التي تسببه.

وللألم وظيفة هامة جداً وهي التنبيه بوجود مرض معين أو اختلال التوازن الطبيعي بالجسم، فهو بذلك يمثل صرخة استغاثة لتنبيه الإنسان وحمايته والحفاظ على توازن أجهزة جسمه المختلفة، ويساعد الألم على تحديد مكان الضرر الذي يحدث لأنسجة الجسم بهدف الإعلان عنه وكشفه وإيقاف الضرر والألم معاً.



للألم وظيفة هامة جداً وهي التنبيه بوجود مرض معين أو اختلال التوازن الطبيعي بالجسم، فهو بذلك يمثل صرخة استغاثة لتنبيه الإنسان وحمايته والحفاظ على توازن أجهزة جسمه المختلفة

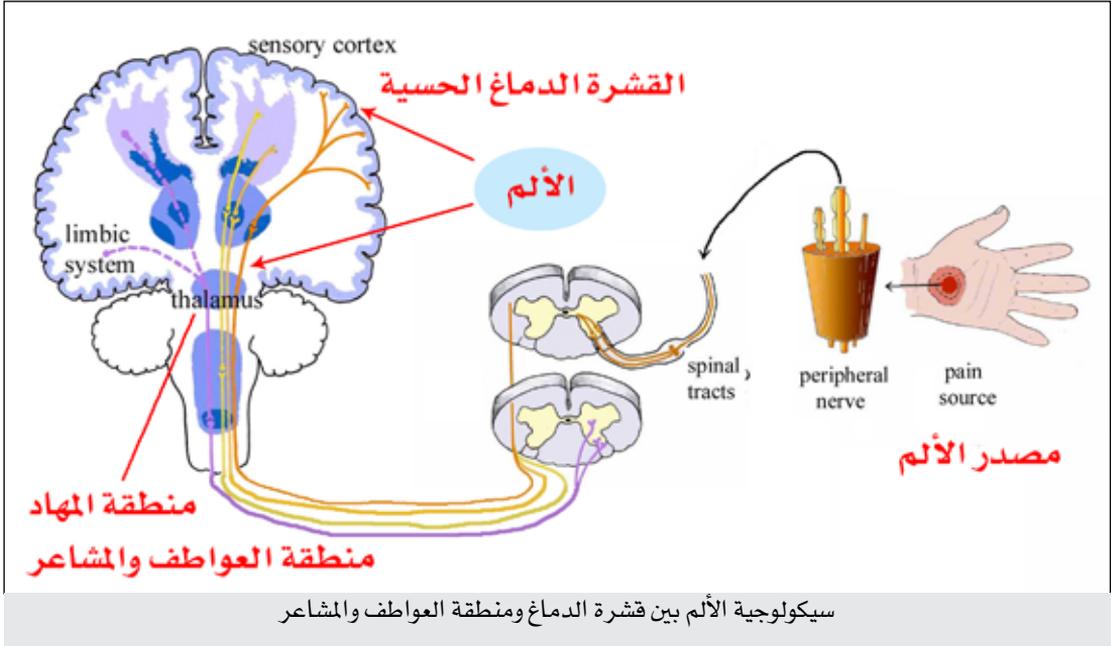


الصداع ينبه الإنسان إلى ضرورة تعويض النقص وإعادة التوازن، أو إزالة عوامل التوتر لحماية الدماغ من الضرر المحتمل

مثال ذلك الصداع، فقد يكون نتيجة نقص سوائل أو نقص غذاء أو نوم أو زيادة الضغط والتوتر، فالصداع ينبه الإنسان إلى ضرورة تعويض النقص وإعادة التوازن، أو إزالة عوامل التوتر لحماية الدماغ من الضرر المحتمل، والألم الذي تعاني منه عند لمس شيء ساخن ينبهك إلى إبعاد يدك عن مصدر الحرارة، والألم الذي تشعر به عند التواء القدم يمنعك من تحريكها، وبالتالي يحد من تفاقم الضرر.

إن أفضح مرض يمكن أن يُصاب به الإنسان هو ألا يتألم وليس أن يتألم، فانهدام الإحساس بالألم هو مرض قائم بذاته يصاب به العديد من الناس فيموتون بسرعة بسبب غياب الألم المحذر الموقظ المنبه، وهذا هو أحد أسباب فتك السرطان، لأنه يبدأ وينتشر ولا يعلن عن نفسه ولا يؤلم إلا متأخراً عندما يكون قد انتشر في الجسم، أما الالتهاب فإنه يوقظ ويوجع ليعالج ويزول، إلا إذا أهمل ودخل مرحلة مزمنة.

كنا نعتقد سابقاً أن الألم ببساطة هو شعور ينتج نتيجة انتقال إشارات كهروكيميائية أو ما يعرف بـ «السيالات العصبية» من الأعصاب الموجودة في النسيج أو العضو المصاب إلى الدماغ مروراً بالنخاع الشوكي، ولكن بيولوجية الألم أعقد من ذلك بكثير.



في معظم الأحيان يبدأ الإحساس بالألم بسبب ضرر أصاب نسيجاً من أنسجة الجسم، وينتقل الإحساس بالألم إلى العمود الفقري ومنه إلى الدماغ من خلال ما يشبه البوابات التي تسمح لهذه الإشارات بالمرور أو تمنعها.

وعندما تصل الإشارات إلى منطقة المهادر في الدماغ توجه إلى مناطق مختلفة لترجم، جزء يذهب إلى قشرة الدماغ الذي يحدد نوع الألم ومن أين أتى وهل يحتفظ الدماغ في أرشيفه بتجربة سابقة مشابهة لهذا النوع من الألم أم لا، وجزء من هذه الإشارات يذهب إلى منطقة العواطف والمشاعر في الدماغ، وهذا الذي يجعل بعض الآلام تبكي صاحبها، وغيرها لا يبكي وإن كان أشد حدة وقسوة، وكذلك قد ترتفع دقات القلب لحدث دون غيره من شخص لآخر بناء على نوع العواطف والمشاعر التي يوقظها هذا الحدث وهذا النوع من الألم في هذا الإنسان بعينه.

إنك إذا قمت بالضغط على جسم حاد بعد نجاحك في تحقيق حلم هام في حياتك فلن يكون إحساسك بالألم كما لو ضغطت على نفس الجسم أثناء أو بعد شجار مع صديق لك. وإذا كانت آخر مرة ضغطت فيها على الجسم الحاد أدى إلى التهاب خطير فسيجعل الدماغ إحساسك بالألم مضاعفاً، مقارنة بما لو لم يحدث لك أي مضاعفات في المرة السابقة وذلك من أجل حمايتك، بل وكذلك ستساهم توقعاتك الإيجابية أو السلبية وتوترك أو ثققتك بسرعة الشفاء على تسارع الشفاء أو تأخره.

بل ويستطيع الدماغ أن يأمر إشارات الألم أن تتوقف عن إرسال إشاراتهما، وهذا ما أُثبت منذ أعوام طويلة، ونُشر في دراسة الألم في الورقة الشهيرة التي وصفت ظاهرة الألم في جرحى الحرب العالمية الثانية، وكيف أن إحساسهم بالألم جروحهم البالغة الإصابة تضاعل إلى حد الاختفاء بدون دواء عند وصول الرعاية الطبية لهم وأصبحوا في مأمن بعيداً عن أرض القتال. وبذلك فإننا نشعر فقط بما يسمح لنا دماغنا أن نشعر به.

نشرت المجلة الطبية العالمية في عام ١٩٩٥م حالة طبية موثقة تبين عظيم أثر الدماغ في تحديد نوع الألم وشدته حين دخل الطوارئ عامل بناء يبلغ من العمر ٢٩ سنة في حالة يرثى لها من الألم الشديد نتيجة سقوطه على مسمار حاد طوله ١٥ سم واختراقه لحذائه السميكة من أسفل القدم. وفي الطوارئ لم يستجب لأقوى أنواع الأدوية المسكنة للألم، وأخيراً استطاع الطبيب إخراج المسمار من أسفل حذائه بصعوبة نتيجة الألم المبرحة التي كان يعاني منها المريض المسكين، وبعد خلع الحذاء كانت المفاجأة أن المسمار مر بين الإصبع الأكبر والثاني دون إحداث أي جرح، وفي اللحظة التي أدرك العامل فيها أن المسمار لم يسبب له جرحاً، زال الألم مباشرة.. إنه عمل العقل الذي حدد الألم بناء على المعطيات التي قدمت إليه وتوفرت له، وعندما تغيرت المعطيات توقف الدماغ عن إرسال إشارات الألم وزال الألم تماماً.



يستطيع الدماغ أن يأمر إشارات الألم أن تتوقف عن إرسال إشاراتهما

يقول عالم وباحث الأعصاب الشهير فيلانيانور سوبرامانيان رامتشاندران إن الألم وجهة نظر.. نعم إنه وجهة نظر، واعتقاد الإنسان بحالته الصحية أكثر من مجرد رد فعل لضرر جسدي أو أذى أو جرح، فهناك تداخلات عديدة ومعقدة بين موضع الألم ومراكز الألم في الدماغ، بل ومراكز الدماغ المختلفة كالنظر واللمس والعواطف والحالة النفسية.

ومن الضروري أن يعالج الألم في مراحل الأولى وألا يهمل، لأن إهمال الألم واستمراره فترة طويلة يحوله إلى ألم مزمن، وذلك بإحداث تغييرات هامة في الأعصاب، وكذلك طريقة إدراك ومعالجة إشارات الألم في الدماغ، حيث تصبح خلايا الدماغ التي تنتج الإحساس بالألم أكثر فعالية وحساسية في الإدراك وإنتاج الألم والتعبير عنه، والتي تظهر جلياً بالرنين المغناطيسي الوظيفي.

كيف يمكننا التحكم في الألم؟ أولاً بإغلاق بوابات الألم وجوهر نظرية بوابات الألم هو أنك لو استطعت أن تحول انتباهك واهتمامك بعيداً عن مصدر الألم فإن انتقال الألم من موضع الألم إلى الدماغ سيضعف، وبذلك يخف الإحساس بالألم أو يختفي تماماً، فكيف يمكن إغلاق بوابات الألم.



Vilayanur S. Ramachandran



يقول عالم وباحث الأعصاب الشهير فيلانيانور سوبرامانيان رامتشاندران إن الألم وجهة نظر واعتقاد الإنسان بحالته الصحية أكثر من مجرد رد فعل لضرر جسدي أو أذى أو جرح



معظم طرق العلاج القديمة والتقنيات الحديثة قائمة على نظرية المنافسة على بوابات الألم في الجهاز العصبي، وبذلك فإنها تغير الإحساس بالألم

يمكن للإشارات العصبية المنتقلة عن طريق بوابات الألم أن تتأثر بأشكال مختلفة من المحفزات الجسدية المنافسة على بوابات الألم في الجهاز العصبي، وبذلك فإنها تغير الإحساس بالألم، ولا بد أنك قد لاحظت أن فرك أو ذلك أو تمسيد مكان الألم قد يخفف الألم، وكذلك تسخين أو تبريد مكان الألم.

إن معظم طرق العلاج القديمة والتقنيات الحديثة قائمة على هذه النظرية من العلاج بالوخز بالإبر أو الذبذبات الكهربائية بأشكالها المختلفة وتقنياتها الجديدة والمساج وغيرها، وكلها تعمل عن طريق المنافسة على بوابات الألم لتغيير الإحساس به وتخفيفه، ومن أهمها وأحدثها زرع المحفزات الكهربائية للحبل الشوكي.

وفي طريق البحث عن كيفية علاج الألم يكشف لنا العلم أنه يمكن للإشارات العصبية المنتقلة عن طريق بوابات الألم أن تتأثر بأشكال مختلفة من المحفزات الجسدية المنافسة على بوابات الألم في الجهاز العصبي، وبذلك فإنها تغير الإحساس بالألم، ولا بد أنك قد لاحظت أن فرك أو ذلك أو تمسيد مكان الألم قد يخفف الألم، وكذلك تسخين أو تبريد مكان الألم.

ومن وسائل التحكم في الألم التفكير الإيجابي، ففي دراسة في جامعة ويك فوريسست قام روبرت كوجهيل بدراسة على عشرة أشخاص تم إيصال تيار حراري لأرجلهم لإحداث ألم محسوب بدقة، وفي نفس الوقت مراقبة التغيرات والنشاطات التي تحدث في الدماغ أثناء الألم بواسطة جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي،



الدماغ يقرر شدة وحدة الألم بناء على ما قيل له، لا بناء على ما يشعر به الجلد حقيقة من شدة الألم

وقبل تخطيط الدماغ أعلم الخاضعون للدراسة بشدة التيار الحراري الذي يتعرضون له وتصنيفه إلى خفيف أو متوسط أو حاد، وكانت النتائج مذهلة. فعندما أعلم الشخص أن التيار الحراري خفيف فإنه سجل الإحساس بالألم على أنه خفيف وإن كان في الحقيقة حاداً، أي بمعنى آخر أن الدماغ قرر شدة وحدة الألم بناء على ما قيل له، لا بناء على ما يشعر به الجلد حقيقة من شدة الألم.

ووجد في الدراسة كذلك أن النظرة الإيجابية والتوقعات التفاؤلية خفضت الإحساس بالألم لأكثر من ٢٨٪ وأن التعب والتأمل أدى إلى خفض الإحساس بالألم بنسبة ٤٠٪، وهو ما يزيد عما تحققه حقة واحدة من المخدر القوي المورفين، وهذا ما أكده الرنين المغناطيسي الوظيفي.

أليس هذا ما فعله التابعي عروة بن الزبير رضي الله عنه وأرضاه عندما قطعوا ساقه لمرض أصابها، فدعاهم أن يبتروها وهو في صلاته، واستعاض بالصلاة عن المخدر للتحكم بالألم.

ومن الطرق الأخرى التي أثبت العلم أهميتها في التحكم في الألم، ممارسة التنفس العميق متزامناً مع التأمل والعبادة، والذي أدى في بعض الدراسات إلى خفض الإحساس بالألم بنسبة وصلت إلى ٧٠٪، ووجد أن التنفس العميق المتعاقب يغير من فسيولوجية الألم سريعاً ويؤثر في طريقة قراءة ونظر وترجمة الألم من قبل الدماغ.

وهناك طرق ووسائل حديثة للتحكم في الألم قائمة على مبدأ إيقاظ وتنبيه القدرات العقلية لتدريب العقل ليصبح أكثر وعياً وقدرة على التحكم في الجسم، منها إعادة النظر إلى مفهوم الألم وتقييمه وتمثينه لتحويله في عين صاحبه من تجربة قاسية تدعو إلى التوتر إلى تجربة لها حكمتها ومغزاها ومعناها، بل وفوائدها التي تعين على نمو الإنسان وازدهاره.

ولذلك فإنه يُحذر من تضخيم وتهويل الإحساس بالألم والمبالغة في التعبير عنه ووصفه بألفاظ تعكس هذا التضخيم والتهويل، مثل «لدي صداع شديد يكاد ينفجر له رأسي» أو «هذا ألم قاتل» أو «ألم يقطع الأحشاء»، أو «كأنه سكاكين في كل مكان» لأننا بذلك نرسم للدماغ صورة مبالغ فيها للألم المفترض أن نشعر به مما يفاقم من حدة وشدة الألم واستمراره، وكل ذلك من صنع أيدينا دون أن نشعر أو ندرك ذلك.

لا تبالغ في وصفك للألم واهزم كلماتك السلبية التي تعبر بها عن ألمك، لأنها تعمق وتجذر الإحساس بالألم لديك.

أليس هذا ما علمنا إياه ديننا، حين قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُشَاكُ شَوْكَةً فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا كُتِبَتْ لَهُ بِهَا دَرَجَةٌ وَمُحِيتَ عَنْهُ بِهَا حَاطِيَةٌ»، وقوله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا سَبَقَتْ لَهُ مِنْ



لا تبالغ في وصفك للألم واهزم كلماتك السلبية التي تعبر بها عن ألمك، لأنها تعمق وتجذر الإحساس بالألم لديك

اللَّهُ مَنزِلَةٌ - لَمْ يَبْلُغْهَا بِعَمَلِهِ - ابْتِلَاءُ اللَّهِ فِي جَسَدِهِ أَوْ فِي مَالِهِ أَوْ فِي وُلْدِهِ، ثُمَّ صَبَّرَهُ عَلَى ذَلِكَ حَتَّى يَبْلُغَهُ الْمَنزِلَةَ الَّتِي سَبَقَتْ لَهُ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى»، فيصبح بذلك للألم معنى آخر كما قال أبو العطاء السكندري: «إِنَّمَا يُؤَلِّمُكَ الْمَنَعُ لَعَدَمِ فَهْمِكَ عَنِ اللَّهِ فِيهِ»، ومتى فتح لك باب الفهم من المنع عاد المنع عين العطاء، وبذلك يصبح للألم معنى النَمُو وَالزِّيَادَةَ، بل وَالْمَحَبَّةَ «إِنَّ اللَّهَ، إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ».

وفي دراسة حديثة في فبراير ٢٠١٤م في جامعة يوتا University of Utah ونشرت في مجلة Journal BB Consulting and clinical psychology، بينت أن الطرق والتدريبات العقلية أدت إلى انخفاض الاعتماد على أدوية الألم بنسبة ٦٣٪. وهناك برامج متكاملة أثبتت نجاحها في إعادة تأهيل مرضى الألم، والإسراع بهم لعودتهم إلى أعمالهم الحياتية المعتادة.

وكذلك وجد أن طريقة استحضار الصور الإيجابية وتوجيه الدماغ توجيهاً هادفاً، كان لهما أثر فعال في جعل الدواء أكثر فعالية في علاج الألم، أليس القرآن الكريم مليئاً بتلك الصور الإيجابية من وصف الجنة ونعيمها والوصف القرآني الذي يثبت القلوب ﴿وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ وأخيراً فإن اتباع نمط حياة صحي متوازن من غذاء صحي ونوم منتظم بساعات كافية ورياضة منتظمة عدة ساعات في الأسبوع، كلها تعين على رفع قدرة الجسم على التحكم بالألم.



طريقة استحضار الصور الإيجابية وتوجيه الدماغ توجيهاً هادفاً، كان لهما أثر فعال في جعل الدواء أكثر فعالية في علاج الألم



يقول إيكهارت توللي «من عجائب الآلام أنها تقاوم لتبقى كأى شيء في الوجود، فلا تكن وفياً أو متسامحاً أو متعاوناً معها لتصبح هي أنت، وهكذا تحيا من خلالك، فالألم يتغذى على الألم، فراقب آلامك

لقد حبا الله الإنسان وسائل وأدوت مادية ونفسية وعقلية للتعامل مع الألم. يقول إيكهارت توللي «من عجائب الآلام أنها تقاوم لتبقى كأى شيء في الوجود، فلا تكن وفياً أو متسامحاً أو متعاوناً معها لتصبح هي أنت، وهكذا تحيا من خلالك، فالألم يتغذى على الألم، فراقب آلامك.

إن خلف كل ألم يمر بنا معنى، والمعنى وراء كل شيء هو ما يجب أن يبحث عنه الإنسان، وأعمق المعاني تولد من رحم المعاناة والألم.

إن التحدي هو أن تحول المؤلم إلى ملهم عبرة وخبرة، أن تتألم وتتأمل، فيصبح الألم مطيتك لتفوص في أعماق النفس والحياة. ولذلك قالوا «للحكيم قلبان.. قلب يتألم وقلب يتأمل»..

يقول جبران خليل جبران: «إن ما تشعرون به من ألم هو انكسار القشرة التي تغلف إدراككم، كما أن القشرة الصلدة التي تحجب الثمرة يجب أن تتحطم حتى يبرز قلبها من ظلمة الأرض إلى نور الشمس».

ويقول: «كم مرة سترت ألمي وحرقتي برداء التجلد، متوهماً أن في ذلك الأجر والصلاح فحسب، لكنني لما خلعت الرداء رأيت الألم وقد تحول إلى بهجة والحرقة وقد انقلبت برداً وسلاماً».. فكن ممتناً لكل ألم ولد



يقول فيكتور فرانكل بعد معاناة عظيمة له مع الألم «هناك أمر واحد أخشاه، هو ألا أكون جديراً بمعاناتي»

أملاً، ولكل ضغط ولد قدرة، ولكل محنة ولدت منحة، ولكل مخاض ولد ميلاداً، ولكل اعتصار ولد انتصاراً، ولكل منع ولد عطاءً.

ويقول فيكتور فرانكل طبيب الأمراض العصبية والنفسية، بعد معاناة عظيمة له مع الألم «هناك أمر واحد أخشاه، هو ألا أكون جديراً بمعاناتي».

حين تشعر بالألم وحين تنطق بكلمة ألم، فلا تقف عندها، بل اجعلها تذكرك بقوله تعالى ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ وانطلق منها مُعدداً نعم الله عليك.. ألم يهدك الله إليه وآخرون في الضلال هائمون؟ ألم يعطك؟ ألم يرزقك؟ ألم... وألم... وألم...؟ إنه سبحانه إذا ابتلى فلطالما عافى، وإن أخذ فلطالما أعطى، فله الحمد في الآخرة والأولى.



الظلم ظلمات



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

إذا انتشر في أرض نزع منها البركات، فقلت الخيرات، وانتشرت الآفات، وغرقت الأرض في ظلمة ويوم القيامة ظلمات، ففيه جماع الآثام، ومنيع كل الأمراض والأسقام، والسكوت عنه أكبر جرائم الإنسان في حقه وحق الناس والرحمن، ولذلك شبه الساكت عنه بالشيطان، حرمة الخالق على نفسه ولم يحرم على نفسه غيره في القرآن، ووضع لنا الميزان وحذرنا سبحانه وتعالى فقال: ﴿وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ﴾.

إن الظلم هو وضع الشيء في غير موضعه، وللظلم تعريف عام وهو المعبر عنه ضد العدالة، وهو التجاوز والتعدي عن الحد الوسط في أي شيء كان، وبذلك يكون الظلم جامعا للردائل بأسرها، والتعريف الأخص قد يراد به ما يرادف الإضرار والإيذاء بالغير كالقتل أو الضرب أو الغصب وأخذ المال قهراً، وغير ذلك من الأقوال والأفعال المؤذية، وهناك ظلم معنوي يصدر من بعض أفراد المجتمع تجاه الآخرين في التعامل معهم والانحياز عنهم وتفضيل غيرهم أو عدم تحقيق العدل معهم وله صور كثيرة كميل الوالد لبعض ولده، أو جفاء الإخوة لأخيهم.



في الظلم جماع الآثام، ومنيع كل الأمراض والأسقام، والسكوت عنه أكبر جرائم الإنسان في حقه وحق الناس والرحمن، ولذلك شبه الساكت عنه بالشيطان



اللَّهُ هُوَ الْعَدْلُ وَأَمْرٌ بِالْعَدْلِ مَعَ كُلِّ مَا حَوْلَنَا فِي الْبِرِّ وَالْبِحْرِ

والظلم أنواع.. كظلم الإنسان ربه وظلم الإنسان غيره أو لنفسه، وأعظم الظلم هو ظلم الإنسان ربه، قال سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ﴾ وكل أنواع الظلم هي في النهاية صور مختلفة من ظلم النفس، يقوم الإنسان بكامل إرادته وأهليته العقلانية بإيقاع الظلم على نفسه طائعا مختارا، قال تعالى: ﴿قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا الَّذِينَ ضَلَّ سَعِيَّهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا﴾ وقال تعالى وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴿.

وعكس الظلم العدل، وهو من أسماء الله الحسنى، فالله هو العدل، وقد أمر الله به فقال: ﴿وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَى﴾. بل وأمر بالعدل مع كل ما حولنا في البر والبحر وجعل في البيئة من حولنا خاصية ذاتية أن تعطينا على قدر ما نعطيها، قال تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾.

والقسط هو تمام العدل، وهو الهدف من إرسال الرسل والأنبياء وإنزال الكتب من السماء، قال تعالى: ﴿لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ﴾.



الظلم هو سبب كل فساد في الأرض، والأشخاص الأكثر شعوراً بالظلم هم أكثر عرضة بمقدار ٥٥٪ للإصابة بأمراض القلب

الظلم هو سبب كل فساد في الأرض، فإذا اختل ميزان الإصلاح بالفساد الذي يجلبه الظلم، اختل نظام الحياة كلها على الأرض، ويبدأ الاختلال ببنية الإنسان وكيانه جسداً وعقلاً وروحاً، فكيف يدمر الظلم الإنسان، بل هل هناك ما يدمر الإنسان أكثر من الظلم؟ ماذا يقول لنا العلم عن ذلك؟

أظهرت دراسة بريطانية للكلية الجامعية في لندن أجريت على أكثر من ٨٠٠٠ شخص من العاملين بالقطاع الحكومي من النساء والرجال ولمدة ١١ عاماً، وذلك بسؤالهم كيف يقيمون عبارة «أشعر كثيراً أنني أعامل بطريقة غير عادلة»، وخلصت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر شعوراً بالظلم هم أكثر عرضة بمقدار ٥٥٪ للإصابة بأمراض القلب مقارنة بالمستوى المتوسط، وهم أكثر عرضة بمقدار الضعف لأمراض القلب مقارنة بأصحاب المستوى المتدني الذين لا يشعرون بالظلم، كما وجد الباحثون أن الشعور بالظلم مرتبط بتدني الحالة الصحية والعقلية بشكل عام، وقد نشرت هذه الدراسة في «مجلة علم الأوبئة وصحة المجتمع».

ولكن لم يصبح الإنسان ظالماً، وقد ولد على الفطرة العادلة المغروسة في كل واحد منا؟ كيف تتبدل معايير العدل فينا؟ وكيف نهياً للظلم؟ أي كيف تتكس فطرة العدل المؤصلة فينا؟

في دراسة نشرت في «مجلة تنمية الطفل» قامت جينيفر جينكنز البروفيسورة في تطور وسيكولوجية الإنسان من جامعة تورونتو بدراسة التأثيرات الجانبية العديدة من جراء معاناة الإنسان في مرحلة الطفولة لأي شكل من أشكال الظلم، فقامت بدراسة ٤٠٠ عائلة كندية، كل عائلة بها ٤ أطفال أو أقل، فوجدت أنه إذا وجدت

تفرقة في طريقة معاملة الأبناء وإن كانت بسيطة جداً ولم يكن لها مبرر في عقل الطفل، فإن الأطفال جميعهم المفضل فيهم والمفضل عليهم يظهرون مشاكل في التركيز والعاطفة عند كبرهم.

نعم المشكلة ستكون في جميع الأطفال، وتفسير ذلك هو أن الطفل المفضل بفطرته السوية التي لم تنكس بعد، يتألم في اللاشعور بهذا التفضل الذي حظي هو به ويعيش معاناة الظلم التي يمارسها أحد الآباء تجاه أحد إخوته، ولكنه لا يستطيع أن يوازن ولا يعرف كيف يتصرف فيتأذى كما يتأذى إخوته، وقد يتبدل إحساسه بالظلم كطريقة ووسيلة للتأقلم والتعايش مع وضعه، بل وقد يمارسه ويصبح جزءاً من طبيعته أو يكره نفسه لأنه سبب تعاسة إخوته، وفي حالات قليلة يصبح كارهاً للظلم وأهله. إذاً الظلم يؤدي كل أفراد العائلة بلا استثناء.

وقد خلق الله دماغ الإنسان وأصل فيه رفضه التام لكل أشكال الظلم، فعندما يرى الدماغ الظلم في أي شيء، فإنه يستقبله بأنه تهديد له ولسلامته وكيانه، فيفرز هرمونات التوتر كأنه دخل معركة.

في دراسة قام بها كل من سارة بروسنان وفرانس ديوال من جامعة إيموري في أمريكا، استخدم الباحثان نوعاً من القردة تحب بطبيعتها الخيار، لكنها تعشق العنب..

وتم تقسيم القردة إلى أزواج، بحيث تم التفريق في المعاملة بين زوجي كل مجموعة عند أدائها نفس المهمة والحركات، وكان رد فعل القردة مثيراً للغاية، فقد رفضت القردة الظلم، فإذا رأت قرداً آخر يحصل على



الأطفال جميعهم المفضل فيهم والمفضل عليهم يظهرون مشاكل في التركيز والعاطفة عند كبرهم

العنب مقابل نفس العمل الذي ينجزونه، فقد كانوا يرفضون المكافأة إذا كانت خياراً، بل ويلقونها في وجه الباحثين ولم يبدو أي رد فعل سلبي تجاه القردة الأخرى التي فضلت ولم يعتبوا أو يحقدوا عليها، أي أنهم يعلمون من الذي يظلمهم، وبذلك حرموا أنفسهم مما يجبون رفضاً للظلم. ونشرت هذه الدراسة في دورية Nature عام ٢٠٠٧م.

وقد خلص الباحثون إلى أن غريزة الإحساس بالعدل غريزة في الحيوان والإنسان.

غريب كيف يرفض القرد الظلم، ولكن الأغرب منه كيف يقبل الظلم الإنسان وهو أقدس ما في الأرض وفيه نفخة الرحمن؟ وقد استطاع علماء الأعصاب باستخدام أحدث تقنيات أشعة الدماغ دراسة كيف تتم صناعة القرار الأخلاقي في الدماغ.

يقول ستيفين كوارتز من «جامعة كاليفورنيا للتقنية» إنه في اللحظة التي يدرك فيها الدماغ أن الوضع الذي يراه فيه ظلماً فإنه يرفضه رفضاً تاماً ليقول لا ويتأهب للقتال. وهذا يؤكد أن الدماغ مغروس فطرياً بالحساسية ضد الظلم، وأن الجزء العاطفي في الدماغ هو الذي يسيطر فيقول الدماغ كلمته «لا» بغض النظر عن تبعات الرفض للظلم، فالجزء العاطفي الفطري هو الذي يتحكم هنا، وهذا يفسر قدرة الإنسان العجيبة عبر التاريخ أن يكون هناك من يقول لا للظلم، مهما بلغ الظلم من قوة وطغيان وبطش.



الجزء العاطفي في الدماغ هو الذي يسيطر فيقول الدماغ كلمته «لا» بغض النظر عن تبعات الرفض للظلم، وهذا يفسر قدرة الإنسان العجيبة عبر التاريخ على أن يكون هناك من يقول لا للظلم، مهما بلغ الظلم من قوة وطغيان وبطش



في كل مرة تسكت فيها عن ظلم، يعاد تشكيل دماغك وتفقد القدرة على رؤية مواطن الظلم حتى تنتكس الفطرة ولا يرى الإنسان الظلم ظلماً

يحاول علماء النفس أن يجيبوا عن سؤال: هل هناك طريقة خاصة لمعالجة المعلومات في أدمغة الأشخاص الذين يميلون للظلم ويمارسونه؟ في مقالة نشرت في «المجلة الأوروبية لدراسة الشخصية» في عام ٢٠١١م بعنوان الحساسية للعدل وطريقة معالجة معلومات العدل في الدماغ، بينت د. أنا بوميرت وزملاؤها الباحثون أن الأشخاص الذين يفكرون أكثر في الظلم تتطور وتتشكل أدمغتهم بطريقة تجعلهم يكتسبون قدرة فائقة ومميزة على رؤية مواطن الظلم وتفعيل أجزاء مختلفة من الدماغ، خاصة منطقة الذاكرة تجاه معايير الظلم، حتى تصبح قضية العدل والظلم معياراً في طريقة تفكيرهم، مما يجعلهم أكثر حرصاً على العدل في أعمالهم وأقوالهم، وهذا يؤصل فيهم العدل أكثر فأكثر ويجعلهم رافضين للظلم أكثر فأكثر.

فعلى قدر ما تعطي قضية العدل من همك وعقلك، على قدر ما تعطيك همة وعقلاً لرؤية مواطن الظلم ومحاربتة وتحري العدل في القول والفعل.

وفي كل مرة تسكت فيها عن ظلم، يعاد تشكيل دماغك وتفقد القدرة على رؤية مواطن الظلم حتى تنتكس الفطرة ولا يرى الإنسان الظلم ظلماً، وعندها يصبح أشبه بالشیطان منه للإنسان، فإسأكت عن الحق شیطان أخرس، وهكذا جعلنا الخالق نحصد ما نزرع ونأكل من ثمار ما زرنا ﴿وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾.



معظم الثورات في التاريخ الإنساني ما كانت إلا من أجل رفع الظلم والمطالبة بلقمة عيش وإعادة لكرامة الإنسان

يؤكد العلماء والباحثون الدارسون لقضية الظلم والشعور به، أنه مدمر للإنسان وصحته الجسدية والعقلية والروحية، فهو يؤدي إلى تفاقم الإعاقات والإحساس بالألام المزمنة والاكْتئاب والغضب والأفكار المدمرة وكل الأمراض المرافقة للتوتر على أجهزة الجسم المختلفة.

ومن أنواع الظلم التي تفتك بالمجتمعات وتفسد كل شيء فيها الظلم الاجتماعي والاقتصادي، والذي يبني ببنية اجتماعية وتركيبة مؤصلة على التعصب الجنسي أو العرقي وعنصرية مؤسساتية وطبقية اجتماعية، مما يؤدي إلى اختلال التوازن المالي والسلطوي وانعدام القدرة على التأثير الفعال في المجتمع وفي صنع القرار، مع ما يتبع ذلك من ظلم في توزيع الموارد والثروات.

ومن صور الظلم الاقتصادي في المجتمعات تفشي الربا والاحتكار وغلاء الأسعار وتسلط المال والجاه وضياع حقوق الفقراء والمساكين وأكل أموال الناس بالباطل، فينتشر الفقر والخوف على تأمين حاجيات الحياة، ويصاب الإنسان بالهم والغم والكرب والقلق والتوتر، وهكذا يصنع الإنسان المظلوم المقهور المهذور المريض نفسياً والمهياً للفساد، وبهذا تتغير سلوكيات المجتمع شيئاً فشيئاً كرد فعل لآليات الظلم، فتنتشر السرقة والاختلاس وقبول الرشوة والخيانة والواسطة والتطفييف والخداع وكذلك الفاحشة والبطالة والفساد الأخلاقي والاجتماعي، مما يفاقم من الظلم ويؤصله حتى يصبح طريقة حياة.

إن معظم الثورات في التاريخ الإنساني ما كانت إلا من أجل رفع الظلم والمطالبة بلقمة عيش وإعادة لكرامة الإنسان، حيث لا يجتمع ظلم واستقرار في أي مجتمع من المجتمعات، وتتجاوز بعض الحكومات الظالمة بالقمع

والاعتقالات وإعلان حالة الطوارئ والقوانين الاستثنائية، ولا يدركون أن العنف يولد عنفاً وأن القمع يولد انتفاضاً، والحل هو ما أمر به فاطر الأرض والسماوات بإرساء العدل بين المخلوقات.

إن الظلم وتبعاته من خوف وفقر وفساد هو أخطر سلاح دمار شامل للمجتمعات بل وللعالم بأسره، ولهذا حرمه الخالق على نفسه تغليظاً لحرمة بين عباده لعلمه سبحانه أن فيه دماراً للإنسانية ونهاية للإنسان. فقوم شعيب طففوا المكيال والميزان، فوصفهم الله بالمفسدين في القرآن، وأبادهم ودمرهم ولم يبق من المفسدين منهم إنسان.

بل ووصف الله المكذبين بالدين في القرآن بالذين يدعون اليتيم، وفي هذا رمزية لتهميش دور الضعفاء، «وَلَا يَحْضُ عَلَى طَعَامِ الْمَسْكِينِ» والحض أعلى من الحث، هؤلاء الذين يصلون ولا يعينهم المساكين والفقراء ولا يفعلون دور الصلاة في الحياة.. الذين يراؤون أنفسهم ثم يمنعون الماعون، والماعون رمز لكل أدوات الإنتاج في المجتمع. إنهم هؤلاء الذين يؤدون الشعائر ولكنهم عطلوا أدوات الإنتاج في مجتمعاتهم باحتكارهم وجشعهم وفسادهم. يقول تعالى: ﴿رَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالذِّينِ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ وَلَا يَحْضُ عَلَى طَعَامِ الْمَسْكِينِ فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ الَّذِينَ هُمْ يُرَاوُونَ وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ﴾.

إن العدل في القرآن محور كل شيء وعليه ترتكز فلسفة التشريع وبناء المجتمع وحفظ وصيانة الحقوق وتعميق وتأسيس مبادئ الأخلاق في جميع مجالات الحياة، وبدونه فلا سعادة ولا استقرار.

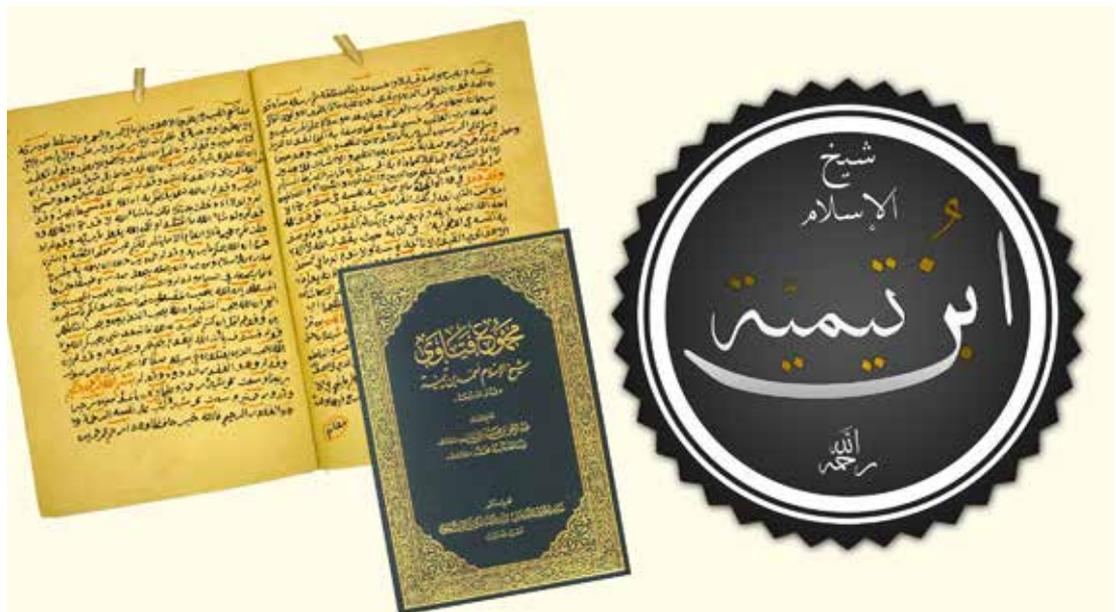


الظلم وتبعاته من خوف وفقر وفساد هو أخطر سلاح دمار شامل للمجتمعات بل وللعالم بأسره

ولذلك فإن العدل مقصد رئيسي وأصل أصيل في الشريعة. يقول ابن القيم عن الشريعة «هي عدل كلها، فكل مسألة خرجت من العدل إلى الجور، فليست من الشريعة وإن أدخلت فيها بالتأويل، ثم يقول «حيثما كان العدل فثُمَّ شرع الله».

وقال شيخ الإسلام ابن تيمية في الفتاوى في رسالته في الحسبة ما نصه «فإن الناس لم يتنازعا في أن عاقبة الظلم وخيمة وعاقبة العدل كريمة ولهذا يروى أن الله ينصر الدولة العادلة وإن كانت كافرة، ولا ينصر الدولة الظالمة وإن كانت مؤمنة». وإثم الظلم يقع على كل من أسهم في الجور والظلم.. وَعَنْ أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: إِنَّكُمْ تَقْرَأُونَ هَذِهِ الْآيَةَ: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مِمَّنِ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ﴾، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ النَّاسَ إِذَا رَأَوْا الظَّالِمَ فَلَمْ يَأْخُذُوا عَلَى يَدَيْهِ أَوْشَكَ أَنْ يَعْمَهُمُ اللَّهُ بِعِقَابٍ».

يروى عن الإمام أحمد بن حنبل، حينما كان مسجوناً في محنة (خلق القرآن) أن السجناء سأله عن الأحاديث التي وردت في أعوان الظلمة، فقال له: «الأحاديث صحيحة، فقال له السجناء: هل أنا من أعوان الظلمة؟ فقال له: لا، لست من أعوان الظلمة، إنما أعوان الظلمة من يخطون لك ثوبك، من يطهون لك طعامك، من يساعدك في كذا وفي كذا، أما أنت فمِن الظلمة أنفسهم».



قال شيخ الإسلام ابن تيمية: عاقبة الظلم وخيمة وعاقبة العدل كريمة ولهذا يروى أن الله ينصر الدولة العادلة وإن كانت كافرة، ولا ينصر الدولة الظالمة وإن كانت مؤمنة



يقول مارتن لوثر كينج «المصيبة ليست في ظلم الأشرار، بل في صمت الأخيار»

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الظُّلْمُ ثَلَاثَةٌ: فَظُلْمٌ لَا يَتْرُكُهُ اللَّهُ، وَظُلْمٌ يَغْفِرُ، وَظُلْمٌ لَا يَغْفِرُ، فَأَمَّا الظُّلْمُ الَّذِي لَا يَغْفِرُ فَالشِّرْكَ لِإِغْفَرَهُ اللَّهُ، وَأَمَّا الظُّلْمُ الَّذِي يَغْفِرُ فَظُلْمُ الْعَبْدِ فِيمَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ رَبِّهِ، وَأَمَّا الَّذِي لَا يَتْرُكُ فَظُلْمُ الْعِبَادِ يَقْتَصُّ اللَّهُ لِبَعْضِهِمْ مِنْ بَعْضٍ».

يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه «العدل جنة المظلوم وجحيم الظالم» ويقول «اللهم إني أشكو إليك جلد الفاجر وعجز الثقة».

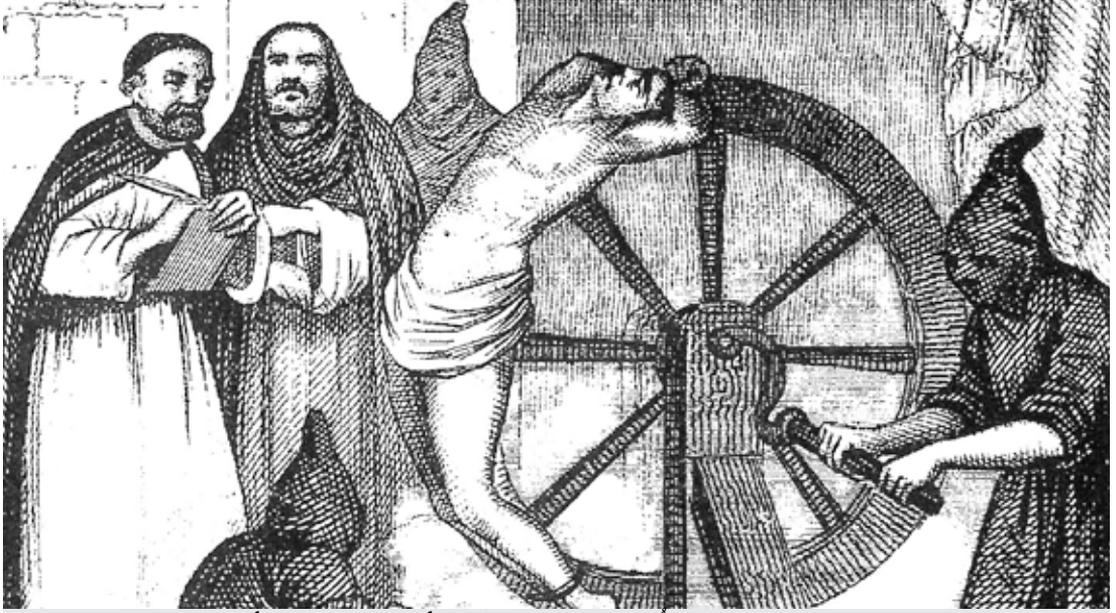
ويقول مارتن لوثر كينج «المصيبة ليست في ظلم الأشرار، بل في صمت الأخيار».

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «مَنْ ظَلَمَ قَيْدَ شَبْرٍ مِنَ الْأَرْضِ طَوَّقَهُ مِنْ سَبْعِ أَرْضِينَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»، ويقول «اتَّقِ دَعْوَةَ الْمَظْلُومِ فَإِنَّهَا لَيْسَ بَيْنَهَا وَبَيْنَ اللَّهِ حِجَابٌ».

أَتَهَرَأُ بِالِدُّعَاءِ وَتَزِدُّرِيهِ وَمَا تَدْرِي بِمَا صَنَعَ الدُّعَاءُ

سِهَامُ اللَّيْلِ لَا تُحْطِي وَلَكِنْ لَهَا أَمْدٌ وَلِلْأَمَدِ انْقِضَاءُ

فَيَمْسِكُهَا إِذَا مَا شَاءَ رَبِّي وَيَرْسِلُهَا إِذَا نَفَذَ الْقَضَاءُ



يا عِبَادِي اِنِّي حَرَمْتُ الظَّلْمَ عَلَى نَفْسِي وَجَعَلْتُهُ بَيْنَكُمْ مُحَرَّمًا فَلَا تَظَالُمُوا

سأل ابن يحيى البرمكي أباه وهما في السجن: يا أبت أبعدها المال والجاه والسلطان، صرنا إلى القيود وليس الصوف والحبس؟ ماذا حدث لنا؟ فقال له أبوه يحيى: يا بني لعلها دعوة مظلوم سرت ليليل ونحن نيام غفلنا عنها ولم يفغل الله عنها، ثم أنشد يقول:

رب قوم قد غَدُوا في نعمة زَمَاناً والدهرُ رِيانٌ غَدَقَ
سَكَتَ الدهرُ زَمَاناً عَنْهُمْ ثم أبكاهم دماً حين نَطَقَ

حقاً..

إذا جَارَ الوَازِيرُ وكاتباهُ وقاضي الأرض أجحف في القضاءِ
فويلٌ ثم ويلٌ ثم ويلٌ لقاضي الأرض من قاضي السماءِ

عن أبي ذرٍّ عن النبي صلى الله عليه وسلم فيما رَوَى عن الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَنَّهُ قَالَ: «يا عِبَادِي اِنِّي حَرَمْتُ
الظَّلْمَ عَلَى نَفْسِي وَجَعَلْتُهُ بَيْنَكُمْ مُحَرَّمًا فَلَا تَظَالُمُوا».



عالم الأحلام



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

ظاهرة شغلت الإنسان منذ أقدم العصور والأزمان، ورغم الأبحاث والاكتشافات العظام، إلا أنها بقيت اللغز المحير لبني الإنسان.

يقول عنها الغزالي: «اعلم أن للقلب بايين للعلوم، واحد لعالم الأحلام والثاني لعالم اليقظة، وما يُبصر بين النوم واليقظة أولى بالمعرفة مما يُبصر بالحواس».. إنه عالم الأحلام.

الأحلام قضية معقدة شرق فيها المحللون وغربوا بحثاً عن أسبابها وماهيتها، ورغم أن الإنسان يقضي ساعتين في الأحلام كل ليلة، أي ما يعادل حوالي ستة أعوام خلال حياته، إلا أن عالم الأحلام ما زال من أكثر الأمور غموضاً للإنسان وتسمى الدراسة العلمية للأحلام بـ(علم الأحلام) فتبدأ بالسؤال: لماذا نحلم؟ ما الذي يحدث داخل الدماغ أثناء الحلم؟

في عام ١٩٥٢م حدث أمر مذهل، فقد وجد الباحثون في جامعة شيكاغو أن نشاطاً كهربائياً فريداً يحدث خلال مرحلة معينة أثناء النوم، وعندما يُوقظُ النَّائمون خلال هذه المرحلة فإنهم على الدوام يؤكدون أنهم كانوا يحلمون ويتذكرون أحلامهم جيداً، ووُجِدَ خلال هذه المرحلة كذلك أن مُقل العينين تتحرك بشكل سريع



يقضي الإنسان ساعتين في الأحلام كل ليلة، أي ما يعادل حوالي ستة أعوام خلال حياته

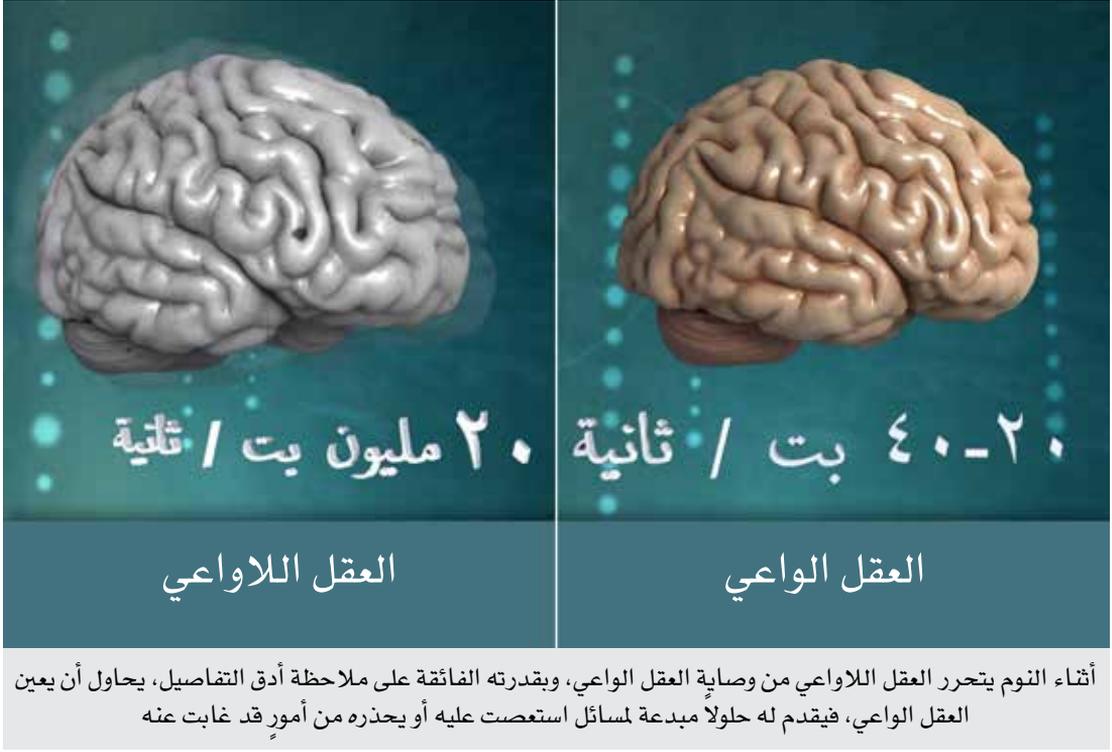


خلال مرحلة «النوم المتناقض» يتوقف الدماغ لإفراز بعض الهرمونات ما يسبب الشلل الكامل لعضلات الجسم الإرادية

تحت الجفون وفي كل الاتجاهات، ويمكن ملاحظة ذلك وبكل وضوح بإمعان النظر في الأشخاص النائمين خلال هذه المرحلة التي سميت مرحلة (حركة العين السريعة).

وفي هذه المرحلة تحدث أمور غريبة، فقد وُجدَ أن نشاط الدماغ الكهربائي خلال هذه المرحلة مشابهٌ لنشاط الدماغ أثناء اليقظة ولذلك أعطي اسماً آخر هو (ظاهرة النوم المتناقض) فالدماغ يقظ والجسد في حالة شلل كامل أشبه ما يكون بالميت، وسبب ذلك يكمن في إفراز المواد الكيميائية داخل الدماغ، كالتورايبينيفرين والسيراتونين والهيستامين، فالدماغ يتوقف عن إفرازها تماماً، وهذا هو سبب الشلل الكامل لعضلات الجسم، كأن الإنسان خرج من جسده، وهذا يفسر قدرة الإنسان أثناء الحلم على الطيران والركض بسرعة خارقة أو محاربة الأعداء والوحوش.

هناك العديدُ من النظريات الشائعة التي تحاول تفسير سبب الأحلام، منها ما اعتبره البعض بأنها رغبات مكبوتة يترجمها العقل الباطن بشكل صور أو مشاهد غير مترابطة، وهذا ما ذهب إليه فرويد وغيره، ولكن ثمة نظريات أكثر مصداقية لأنها تستند لتجارب مكثفة وبراهين علمية، كلها تؤكد أن الحلم حلقة مكملة للإدراك الحسي والفكر التحليلي الواعي، فالتفكير لا يتقطع عندما ننام، بعكس ما كنا نظن سابقاً، والدراسات تؤكد أن الإنسان أثناء النوم يستمر في حالة من الوعي الفكري النشط، فالدماغ لا يتقطع عن التفكير في المشاكل الحياتية، والفرق هنا أن الدماغ لا يتعامل مع الأفكار بالطريقة العادية.



إن العقل اللاواعي يستطيع أن يتعامل مع عشرين مليون بت في الثانية، والبت هو أصغر وحدة قياس في الحاسوب الآلي، في حين أن العقل الواعي لا يستطيع أن يتعامل مع أكثر من ٢٠ - ٤٠ بت في الثانية فقط.

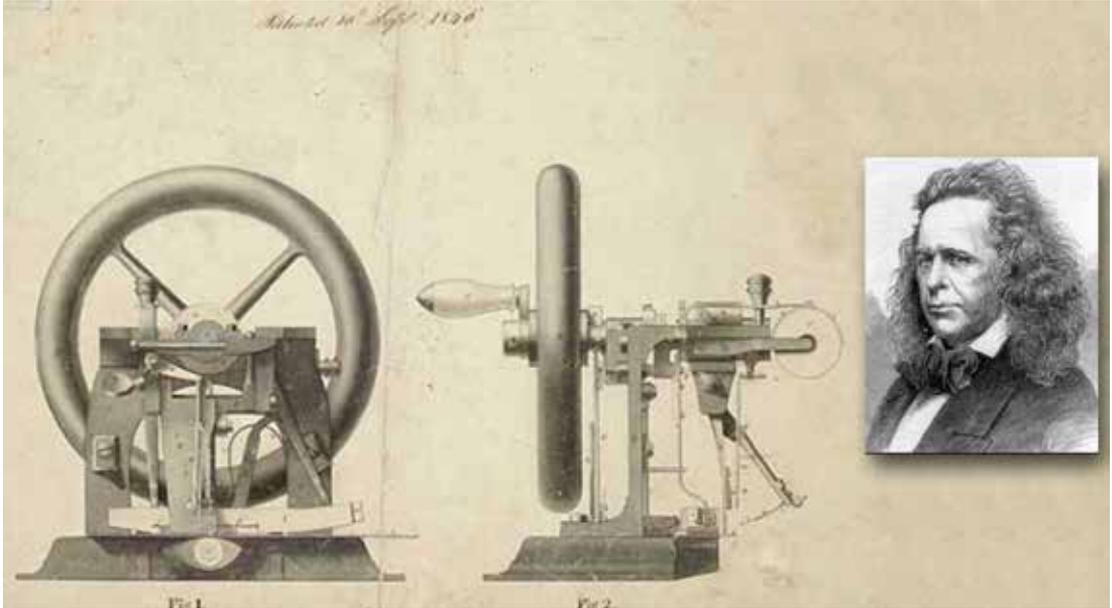
وأثناء النوم يتحرر العقل اللاواعي من وصاية العقل الواعي وبقدرته الفائقة على تجميع المعلومات أثناء اليوم وملاحظة أدق التفاصيل، وبسرعته الفائقة على التحليل يحاول العقل اللاواعي أن يعين العقل الواعي في الإنسان أثناء النوم، فيقدم له حلولاً مبدعة لمسائل استعصت عليه أو يحذر من أمور قد غابت عنه. وهذا يفسر مئات الاختراعات والابتكارات والاكتشافات الإنسانية التي توصل إليها الإنسان بعقله اللاواعي أثناء النوم بعد أن عجز عقله الواعي أن يفعل ذلك أثناء اليقظة، مثل الكيميائي فريدريك أوغست كيكول الذي عجز بعقله الواعي عن أن يصل إلى تركيب البنزين فاستسلم ذات يوم لإغفاءة قصيرة قرب المدفأة، ومن فرط انشغاله بتلك المعضلة رأى ذرات البنزين يطارد بعضها بعضاً، وتراجع الذرات الأصغر لتأخذ مكان المؤخرة ثم فجأة تحولت تلك الذرات إلى أفاعي وأطبقت إحداها فبمها على ذيلها، وبسرعة انتبه من غفوته مدركاً أنه اكتشف الحلقة المفقودة لمركبات البنزين.

وكذلك إلياس هاو مخترع ماكينة الخياطة في القرن الثامن عشر، فعندما عجز عن تحديد موضع الفتحة في الإبرة، حلم بأشخاص يرمون رماحاً ولكل رمح فتحة في أعلاه على شكل العين فاستيقظ وأدرك المكان الصحيح لوجود الفتحة في إبرة الخياطة أثناء تصميمه لها.

وكذلك الحال بالنسبة للفسيولوجي الألماني أوتو لوي الذي فاز بجائزة نوبل للطب عام ١٩٣٦م بعد أن رأى في المنام كيفية النقل الكيميائية للإشارات العصبية بعد عجزه عن فك اللغز في معمله على مدار ١٧ عاماً جاءته الكيفية في المنام.

وكذلك الحال باكتشاف الأنسولين عام ١٩٢١م بحلم رآه فريدريك بانتج وفاز بجائزة نوبل عام ١٩٢٣م، وكذلك النظرية النسبية لأنشتاين وقد رأى المعادلة في المنام وعاد يدرس الرياضيات لعدة أعوام ليثبت ما رآه في المنام، وكذلك اكتشاف البيروني لمحيط الأرض، وغيرهم كثيرون.

إن النوم بشكل عام يساعد الإنسان على حل المسائل المعقدة، ففي إحدى الدراسات عام ٢٠٠٤م تم تقسيم مشاركين في الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين لحل لغز أو معضلة رياضية فوجدوا أن أفراد المجموعة التي سُمح لها أن تأخذ قيلولة في منتصف المسابقة استطاعوا أن يحلوا اللغز بنسبة ٦٠٪، مقارنة بالمجموعة الثانية



استطاع إلياس هاو مخترع ماكينة الخياطة معرفة المكان الصحيح لوجود الفتحة في إبرة الخياطة أثناء نومه

التي استمرت بدون قبولة وكانت نسبة نجاحهم ٢٥٪ فقط، وقد وجد أنك إذا أخذت مجموعة من الأشخاص يحفظون زوجاً من الكلمات ولا تسمح لهم بالوصول لمرحلة حركة العين السريعة أثناء نومهم فإن ذاكرتهم ستبدأ بنسيان تلك الكلمات في اليوم التالي.

إذا تعلم بعض الأشخاص أشياء جديدة وصعبة خلال يومهم وقمنا بقياس النشاط الكهربائي لأدمغتهم وهم يقومون بذلك وبعدها وكذلك حين ينامون تلك الليلة، فإننا سنجد مطابقة عجيبة في أدمغتهم أثناء النوم حيث تتكرر نفس درجة النبض الكهربائي التي كانت أثناء ممارسة النشاطات خلال اليقظة.

وبذلك تصبح الأحلام مفتاح الإبداع وإيجاد الحلول، لكنها تقدم الحلول على شكل رموز، وهذا يعود لحركة المناطق الدماغية التي تنشط خلال الأحلام، وهذه المناطق لا تحرك المنطق بقدر ما تنشط إرسال الصور الخلاقة، أي التي تمكن الحالم من رؤية الحل، بدلاً من أن تجعله يفكر في طريقة الوصول إليه، وعلى هذا الأساس تعتبر الأحلام مفتاح الخلق والإبداع.

وبعض النظريات تعتقد أن الأحلام تجهزنا لمواجهة المخاطر والتهديدات، وهذا يفسر الكثير من المشاعر السلبية السائدة أثناء الأحلام، ويرون أن الأحلام تحمل في مضمونها رسائل من لا يحترمها قد يخاطر



الأحلام مفتاح الإبداع وإيجاد الحلول، لكنها تقدم الحلول على شكل رموز، وهذا يعود لحركة المناطق الدماغية التي تنشط خلال الأحلام



تعالج الأحلام الصدمات النفسية التي نتلقاها في يقظتنا في محاولة لإعادة التوازن الداخلي

بمستقبله، فالدماغ أثناء النوم يقوم بمحاكاة الخطر أو القلق الذي يهدد الإنسان في حياته والذي يحاول العقل الواعي أن يتجاهله فيفرضه عليه العقل اللاواعي في المنام ليحذره ويهيئه ويجعله أكثر استعداداً لمواجهة هذا الخطر في عالم الواقع، وهذا ما ذهب إليه علماء كثيرون منهم ألفريد أدلر وهو أحد تلاميذ فرويد.

تبنت بعض النظريات أن الأحلام تعالج فينا الصدمات النفسية التي نتلقاها في يقظتنا، وهذا ما ذهب إليه كارل يونج من أن الأحلام تقدم حلولاً لمشكلات الإنسان في محاولة لإعادة التوازن الداخلي، ومثال ذلك أنه إذا نجا الإنسان من حريق فإنه في أغلب الظن سيحلم به في تلك الليلة، وهي وسيلة أودعها الله الإنسان لتعيّنه على سرعة التشافي والعلاج من صدمات الحياة اليومية والتكيف مع حوادث الدنيا، فتخفف عنا وطأة الصدمات والكوارث حتى لا نفقد عقولنا.

ونظرية أخرى أن النوم والأحلام طريقة لإعادة ترتيب وتنظيم الملفات في الدماغ وطرح المعلومات التي لا معنى لها، أي بمثابة تنظيف بنك المعلومات في الدماغ، وبهما يتم تنظيم الذاكرة وتقوية الروابط بين المعلومات التي قد نحتاجها مستقبلاً، ويتم التخلص من الذكريات غير المفيدة كي لا يزدحم الدماغ.



الأحلام تعطي الإنسان الحرية في اختبار وتجربة تصرفات أو مبادرات أو سلوكيات يصعب تجربتها في الواقع

وكذلك النظرية التي ترى الأحلام تعطي الإنسان الحرية في اختبار وتجربة تصرفات أو مبادرات أو سلوكيات يصعب تجربتها في الواقع، فيقوم الدماغ بالربط بين الأفكار والمشاعر والقيام بهذه التجارب في الأحلام دون الخوف من تبعات هذه المحاولات الجريئة.

إذاً ما تقوم به الأحلام هو بمثابة رسائل من العقل اللاواعي إلى العقل الواعي تخفي وراء أفكار أو صور وقصص خيالية، وهكذا يعمل العقل اللاواعي على فك رموزها ليفهمها العقل الواعي، وهناك من ذهب ومنهم فرويد إلى أن من وظائف الأحلام كذلك حراسة النوم ومقاومة أي شيء يؤدي إلى إقلاق النائم وإيقاظه من نومه، فإذا أحس الإنسان بالعطش أثناء النوم مثلاً، فإنه سيرى في منامه أنه يشرب الماء، وبهذا يستمر نائماً ولا يضطر للاستيقاظ لشرب الماء.

إن النظريات الحديثة ترى أن الأحلام تخدم جميع ما ذكرناه سابقاً، على حسب احتياج الشخص في تلك الليلة وحالته النفسية والعقلية، فالأحلام والعقل اللاواعي خادمان للعقل الواعي يستجيبان لما يحتاجه الإنسان.

والأحلام قد تكون قصيرة جداً لا تتجاوز الثواني وقد تصل إلى نصف ساعة، والنائمون يكونون أكثر قدرة على تذكر أحلامهم إذا تم إيقاظهم من نومهم أثناء مرحلة حركة العين السريعة، بل يكونون قادرين على

تذكر طول الحلم بدقة، والإنسان العادي يرى ما بين B³ ٥ أحلام في الليلة، ومنهم من يصل إلى ٧ أحلام، لكن الإنسان ينسى ٩٥٪ منها.

ووجد كذلك أن هناك فئة من الناس لديهم قدرة أعلى على تذكر أحلامهم كل ليلة. وفي دراسة نشرت في ١٩ فبراير ٢٠١٤م في مجلة نيورو سايكوفارماكولوجي وجد أن المنطقة الأمامية في الدماغ عند هؤلاء تكون أكثر نشاطاً وهي المسؤولة عن الإدراك والوعي، وبذلك يكون نومهم خفيفاً ويستيقظون مراراً أثناء الليل. وبتكرار استيقاظهم ليلاً تتوفر للدماغ فرصة نقل صور الحلم من الباهتة إلى مراكز الذاكرة الأطول مدى وتخزينها، فالدماغ النائم لا يستطيع استحداث خلايا ذاكرة جديدة.

وهناك ظاهرة تسمى بظاهرة (الحلم الجلي) أو (صايف التفكير) وفيه يدرك الإنسان أنه يحلم ويمكنه كذلك توجيه حلمه والسيطرة والتحكم فيه واتخاذ قرارات واعية لما يرغب النائم فعله، وقد وجد أن الجزء الأمامي من الدماغ كذلك وهو المسؤول عن التخطيط والإدراك والوعي يكون مفعلاً ونشطاً بخلاف الأحلام الأخرى.

وقد توصل فريق من علماء الأعصاب السويسريين في مستشفى جامعة زيورخ إلى تحديد مركز منشأ الأحلام في الدماغ، وهي المنطقة العميقة في النصف الخلفي من الدماغ والمسؤولة عن رؤية الوجوه والعلامات



توصل فريق من علماء الأعصاب السويسريين إلى تحديد مركز منشأ الأحلام في الدماغ، وهي المنطقة العميقة في النصف الخلفي من الدماغ

المميزة والمشاعر والذاكرة البصرية، وتوصل كذلك علماء في اليابان وكذلك في جامعة بيركلي في كاليفورنيا باستخدام التقنيات الحديثة لأشعات الدماغ لترجمة إشارات عصبية للدماغ أثناء الأحلام وفك شفراتها بدقة عالية جداً، وبذلك قراءة الأحلام ومقارنتها بما يتذكر النائم منها بعد استيقاظه، وقد نشرت الدراسة في «مجلة العلوم» الشهيرة.

أما عن نظرة الإسلام للأحلام، فهو يراها على أنها واحدة من ثلاثة.. قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا اقْتَرَبَ الزَّمَانُ لَمْ تَكَدْ رُؤْيَا الْمُسْلِمِ تَكْذُوبٌ وَأَصْدُقُكُمْ رُؤْيَا أَصْدُقُكُمْ حَدِيثًا وَرُؤْيَا الْمُسْلِمِ جُزْءٌ مِنْ خَمْسٍ وَأَرْبَعِينَ جُزْءًا مِنَ النَّبُوءَةِ وَالرُّؤْيَا ثَلَاثَةٌ فَرُؤْيَا الصَّالِحَةِ بُشْرَى مِنَ اللَّهِ وَرُؤْيَا تَحْزِينٍ مِنَ الشَّيْطَانِ وَرُؤْيَا مِمَّا يُحَدِّثُ الْمَرْءَ نَفْسَهُ فَإِنْ رَأَى أَحَدُكُمْ مَا يَكْرَهُ فَلْيَقُمْ فَلْيَصَلِّ وَلَا يُحَدِّثْ بِهَا النَّاسَ».

إذا فالرؤيا من الله تبشير نحمد الله عليها، وهي الرؤية الصالحة التي نحدث بها من نحب والثانية من الشيطان نتعوذ منها وننفض عن يسارنا ثلاثاً ولا نحدث بها أحداً، والثالثة أضغاث أحلام وهي رغبات ومخاوف مكبوتة في العقل الباطن قال عنها الرسول صلى الله عليه وسلم: «ومنها ما يهم به الرجل في يقظته فيراه في منامه».



توصل علماء لترجمة إشارات عصبية للدماغ أثناء الأحلام وفك شفراتها بدقة عالية جداً، وبذلك استطاعوا قراءة الأحلام ومقارنتها بما يتذكر النائم منها بعد استيقاظه



قد يختلف تعبير الرؤيا نفسها من شخص لآخر حسب القرائن التي تصحب هذه الرؤيا، فلا يمكن الاعتماد على كتب تفسير الأحلام

وقد بدأت علاقة النبي بالرؤى في وقت مبكر من عمره. وقد كانت أولى علامات صدق نبوته وبعثته، قالت السيدة عائشة رضي الله عنها: «أَوَّلُ مَا بُدِئَ بِهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنَ الْوَحْيِ الرَّؤْيَا الصَّادِقَةُ فِي النَّوْمِ، فَكَانَ لَا يَرَى رُؤْيَا إِلَّا جَاءَتْ مِثْلَ فَلَقِ الصَّبْحِ».

وقد كان النبي حريصاً على الاستماع إلى ما يراه أصحابه في منامهم ويكثر من سؤالهم خصوصاً بعد صلاة الفجر عما رأوه في منامهم، ومنها تلك الرؤى المشهورة التي ذكرت فيها كلمات الأذان المعروفة. وقد اهتم العلماء العرب المسلمون بالرؤى وتفسيرها وأصبح ذلك علماً بحد ذاته عند بعض المفسرين مثل محمد بن سيرين. وعلم تفسير الأحلام ليس علماً مكتسباً لكنه موهبة وعطية وهدية ومَلَكة يجعلها الله في قلب من يشاء من عباده ويعتمد على مجموعة صفات وخصال يرزقها الله المفسر، منها الفراسة والذكاء والنظر في حالة الرائي، فهو إلى الإلهام أقرب منه إلى العلم.

ومن الخطورة بمكان أن يستوضح صاحب الرؤيا ويطلب تأويلاً لرؤياه من أي أحد، فقد تكون سبباً في الوقوع في ضرر، فلا يسأل إلا من يثق في علمه ودينه (الرؤيا تقع على ما تعبر) ومثل ذلك رجل رفع رجله فهو ينتظر متى يضعها، فإذا رأى أحدكم رؤيا فلا يحدث بها إلا ناصحاً أو عالماً. وقد يختلف تعبير الرؤيا نفسها من شخص لآخر حسب القرائن التي تصحب هذه الرؤيا، فلا يمكن الاعتماد على كتب تفسير الأحلام.



ما أن يضع الإنسان جنبه على الفراش ويخضع لسلطان النوم حتى تتطلق روحه لتجوب عالماً آخر يختلف بحدوده ومقاييسه وطبيعته عن عالم اليقظة فتسقط حواجز الزمان والمكان

ما أن يضع الإنسان جنبه على الفراش ويخضع لسلطان النوم حتى تتطلق روحه لتجوب عالماً آخر يختلف بحدوده ومقاييسه وطبيعته عن عالم اليقظة فتسقط حواجز الزمان والمكان، فالعين ترى والأذن تسمع واللسان ينطق لكن الجسد ساكن أشبه بحالة الممات. إنه عالم الرؤى والأحلام الذي كان وما زال مثار اهتمام الإنسان على مر العصور والأزمان.

ومن أكرم بالرؤى الصالحة فقد أكرم بما بقي من ميراث النبوة قال صلى الله عليه وسلم «لَمْ يَبْقَ مِنْ مَبَشِّرَاتِ النَّبُوَّةِ إِلَّا الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ يَرَاهَا الْمُسْلِمُ أَوْ تَرَى لَهُ» فليحمد الله ولا يبذل فيبذل الله عليه فإن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.



الإدمان



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

أصبح سمة من سمات العصر، تعددت صورته وأشكاله، فمنه ما يقتل سريعاً ومنه ما يقتل بطيئاً، منه ما يقتل الجسد ومنه ما يقتل العقل أو الروح أو الزمن.. ومنه ما يقتلها جميعاً، يختلف الإدمان في صورته لكن هذه الصور تتشابه في طريقة عملها في الدماغ. وبالرغم من خطورة هذا المرض، إلا أنه في الحقيقة يخفي وراءه مرضاً أعظم جرماً وأشد فتكاً، ولكنه يعمل في الخفاء.

فما هو هذا المرض؟ وما المرض الذي وراء المرض؟

الإدمان هو اضطراب سلوكي يتضمن استمرار الرغبة لفعل معين قهرياً وقسرياً بشكل يستحوذ على الإنسان فينهمك فيه بغض النظر عن العواقب الضارة بصحة الفرد أو حالته العقلية أو حياته الاجتماعية.

عندما تذكر كلمة (إدمان) فإن تفكير معظم الناس يذهب إلى إدمان العقاقير مثل المخدرات أو المسكرات أو التدخين، ولكن خلال العقدين السابقين استطاعت أدمغتنا أن تستحدث طرقاً جديدة للإدمان فظهرت أنواع جديدة من ما يسمى الإدمان السلوكي، ولكنها في حقيقتها تعمل عملاً مشابهاً في الدماغ، ولذلك تمت



يختلف الإدمان في صورته لكن هذه الصور تتشابه في طريقة عملها



ساعد تطور تقنيات أشعة الدماغ على فهم الإدمان بصورة أعمق لتؤكد أن جميع أنواع الإدمان تشترك في كثير من التغييرات التي تحدث في الدماغ

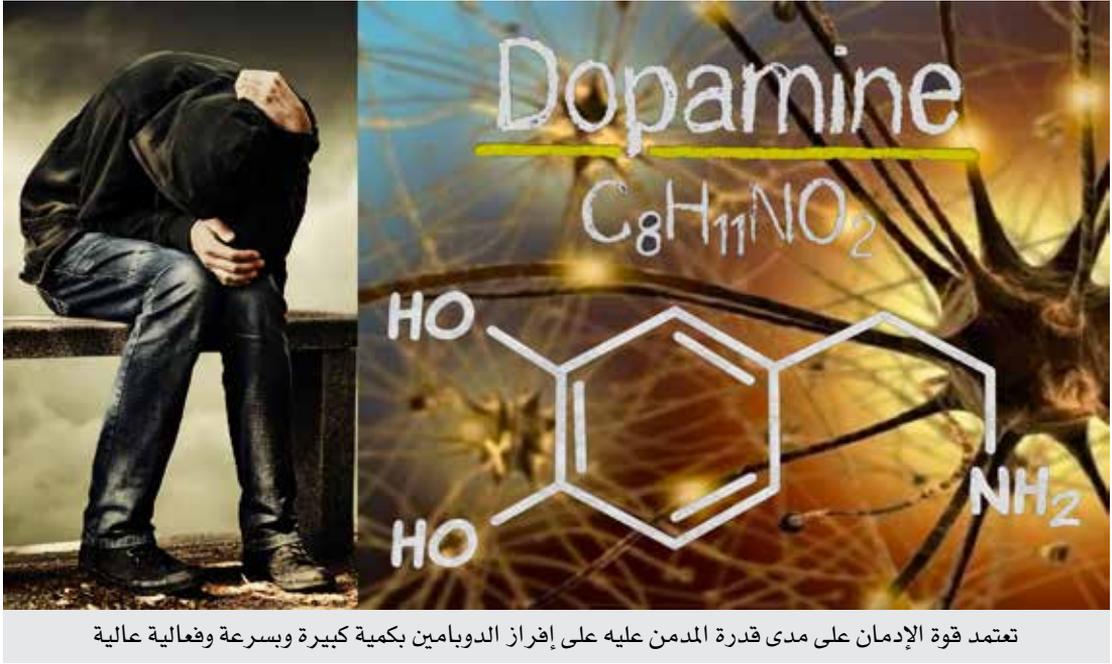
توسعة نطاق مصطلح الإدمان من قبل منظمة الصحة العالمية ليشتمل على جميع أشكال وصور الإدمان التي يقبل عليها الشخص وتؤثر في حياته.

وبعض أنواع الإدمان السلوكي يصعب تشخيصها لأنها أفعال مقبولة اجتماعياً في حدودها الطبيعية، ولكنها يمكن أن تتحول إلى إدمان وتشترك مع أنواع الإدمان الأخرى في كثير من خصائصه، مثل فقدان السيطرة على الفعل وأن تصبح هاجساً قهرياً يستحوذ على الإنسان فلا يقاوم، مثل الإدمان على الجنس والقمار والتلفاز والإنترنت والألعاب الإلكترونية والتسوق، بل والأكل وغيرها.

وقد ساعد تطور تقنيات أشعة الدماغ على فهم الإدمان بصورة أعمق لتؤكد أن جميع أنواع الإدمان تشترك في كثير من التغييرات التي تحدث في الدماغ.

إن الإدمان يغير بنية الدماغ ووظائفه، فكما أن أمراض الأوعية الدموية تدمر القلب، والسكر يعطل عمل البنكرياس، فإن الإدمان يخطف ويسرق العقل.

إن الدماغ يسجل كل أنواع المتع والمذات والشهوات بنفس الطريقة، سواء كانت عقاقير أو تدخين أو مال أو جنس أو وجبة شهية، فللمتعة في الدماغ بصمتها وصورتها الخاصة بها، ألا وهي إفراز هرمون يسمى الدوبامين.



وتعتمد قوة الإدمان على مدى قدرة المدمن عليه على إفراز الدوبامين بكمية كبيرة وبسرعة وفعالية عالية، وبمساعدة منطقة الهيبوكامبس والأميجدالا المتجاورتين يتم تخزين المعلومة في الذاكرة والعاطفة، وهذا ما يجعل المدمن يتوق ويتلهف للرجوع للمدمن عليه، عندما يُذكر به ولو تلميحاً، وكل أنواع الإدمان تشترك في هذا.

وبالاستمرار على المدمن عليه يُكون المدمن ظاهرة تسمى (التحمل) وهي توقف أو إضعاف قدرة المدمن عليه من إعطاء النشوة والمكافأة بنفس الدرجة السابقة، وذلك إما نتيجة إفراز الدماغ كميات أقل من الدوبامين لاستنزافها أو لزوال جزء من مستقبلات الدوبامين نتيجة زيادة تواجد نسبة الدوبامين في الدماغ، تماماً كما يحدث من خفض أزرار التحكم في الصوت عند ارتفاع الصوت، ولذلك يحتاج المريض إلى زيادة جرعة المدمن عليه، وبهذا تزداد شدة وقوة الإدمان.

إن هناك زيادة طردية في جميع أنواع الإدمان حول العالم، ففي المخدرات تفيد تقارير منظمة الصحة العالمية أن عدد متعاطي المخدرات في العالم يزيد على مائتي وعشرة ملايين شخص وأن أكثر من خمسة عشر مليوناً يصابون بالأمراض، ومائتا ألف يلاقون حتفهم سنوياً بسبب تعاطي المخدرات.

ويشير تقرير الهيئة الدولية لمراقبة المخدرات الصادر عام ٢٠١٢م إلى زيادة الإنتاج العالمي من المخدرات واتساع مساحات الزراعة في كثير من الدول وتطور أساليب التهريب، وأن حجم التجارة العالمية للمخدرات والأدوية والعقاقير الممنوعة تجاوز حالياً ٨٠٠ مليار دولار سنوياً حسب إحصائيات الأمم المتحدة لعام ٢٠١٢م، وهو يزيد على مجموع ميزات عشرات من الدول النامية.

وحسب ما تشير إليه تقارير الأمم المتحدة، فقد ارتفع معدل استهلاك المخدرات في المجتمعات الخليجية بشكل خطير جداً، حيث وصل إلى ٦,٤٪ مقابل ٢,٢٪ في أمريكا و ٢,٥٪ في أمريكا الجنوبية.

كما ذكر تقرير الهيئة الدولية لمراقبة المخدرات أن نسبة المدمنين على المخدرات في العالم العربي تتراوح ما بين ٧٪ إلى ١٠٪، وأن معظم المدمنين من فئة الشباب.

وكذلك أصبحت المشروبات الكحولية مشكلة عالمية، ففي كل عام يموت ٢,٥ مليون شخص بسببها بناء على تقارير منظمة الصحة العالمية، وأصبحت العامل الثالث عالمياً للموت المبكر وللإعاقات بسبب الأمراض التي يسببها من مضاعفات جسدية وعقلية ونفسية.

أما التدخين فتبين إحصائيات منظمة الصحة العالمية كذلك أنه يؤدي بحياة ما يقرب من ٦ ملايين شخص سنوياً، فهو يقتل نصف المدخنين، واستهلاكه في زيادة حول العالم بالرغم من معرفة مخاطره.



ارتفع معدل استهلاك المخدرات في المجتمعات الخليجية بشكل خطير جداً، مقابل أمريكا وأمريكا الجنوبية

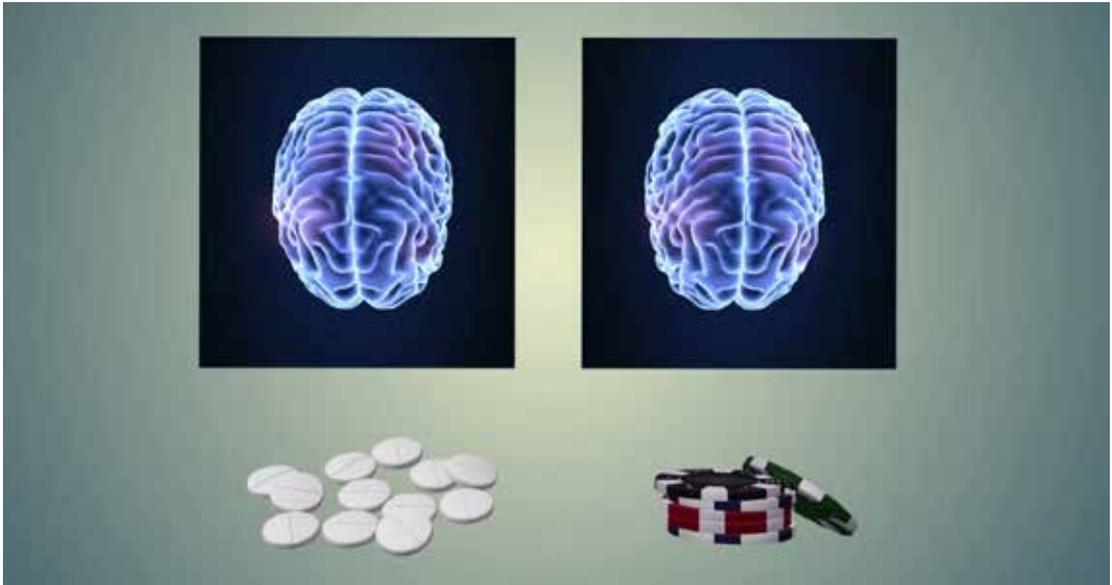
ثم نأتي إلى أنواع الإدمان الأخرى أو ما يسمى بالإدمان السلوكي، فقد ارتفع دخل القمار في عام ٢٠١١م ليتعدى ٤٠٠ بليون دولار.

والقمار أو الميسر هو أقرب أنواع الإدمان للمخدرات، فقد أثبتت الدراسات باستخدام الرنين المغناطيسي الوظيفي أن منطقة الدماغ التي تضيء أثناء الإدمان على القمار هي نفسها التي تضيء عند المدمن على المخدرات.

أما الإدمان على الجنس والمواقع الإباحية، فبعد دراسة ٤٠٠ مليون بحث في الويب، وجد أن واحداً من كل ثمانية هو بحث عن مواد إباحية، ودراسة مليون بحث في جوجل باستخدام الموبايل، وجد أن واحداً من كل خمسة هو بحث مواد إباحية، ويتوقع أن يرتفع دخل الأفلام والصور والخدمات الإباحية على الجوال إلى ٨, ٢ بليون دولار، بالرغم من أن معظم هذه الأفلام والصور مجانية.

وهناك نوع جديد من الإدمان ظهر فقط في العقدين الماضيين وهو الإدمان على التلفاز والإنترنت والألعاب الإلكترونية، فالطالب يقضي في السنة ١٥٠٠ ساعة أمام التلفاز مقابل ٩٠٠ ساعة فقط في السنة في المدرسة.

وحسب دراسة حديثة من جامعة بتسبيرج في أمريكا فإن ٦٪ من مستخدمي الانترنت في العالم من عداد المدمنين، بل وأنشئت مستشفيات في أمريكا لعلاج هذا النوع من الإدمان، أما الألعاب الإلكترونية فواحد



أثبتت الدراسات باستخدام الرنين المغناطيسي الوظيفي أن منطقة الدماغ التي تضيء أثناء الإدمان على القمار هي نفسها التي تضيء عند المدمن على المخدرات



مدمن الإنترنت لا يكاد ينام، وهو يقضى معظم إن لم يكن كل ساعات الليل في استخدام الإنترنت

من كل عشرة من اللاعبين يعدون من المدمنين بناء على تقدير المتخصصين في الصحة العقلية للألعاب الإلكترونية، وهذا ما دعمته الدراسات الإحصائية.

إن مدمن الإنترنت لا يكاد ينام وهو يقضى معظم إن لم يكن كل ساعات الليل في استخدام الإنترنت، مما يسبب له الإرهاق الشديد ويؤثر سلبا على عينيه ويصيبه بأمراض الظهر وفقرات الرقبة نتيجة كثرة الجلوس بوضع ثابت وهو يستخدم الإنترنت، كما أن هناك بعض الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة، ثم الأضرار الأخرى مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة.

ولا يعني الحديث عن ظاهرة إدمان الإنترنت التوقف عن استخدامه، بل الاستخدام المعتدل لهدف محدد يعينك على إتمام مهامك، ووضع ضوابط وحدود لاستخدامه من الآباء لأبنائهم خصوصا في الفترة الحرجة من حياتهم.

ومن المحزن في عالمنا العربي أن استخدام التكنولوجيا في منطقتنا يوازي الغرب لكن فقط في وسائل التسلية والمتعة والألعاب الإلكترونية، أما في المؤسسات التعليمية فإنه يستخدم فقط بنسبة ٣٪، بينما يستخدم بمعدل ١٦٪ في دول العالم الأخرى.



وهناك نوع جديد من الإدمان في عصرنا الذي يحق أن يكون شعاره (أنا أتسوق فأنا موجود).. هناك خصائص تجعل التسوق صورة من صور الإدمان، منها شراء ما لا يحتاجه الإنسان لمجرد التسوق، ولاحتياج التسوق والشراء عندما يضيق الخلق أو عند مواجهة ما يعكر صفو المزاج، والإحساس بالنشوة والفرح والسعادة عند الشراء، والتوتر عندما لا يسع المدمن شراء شيء يحلوه له أو لها.

ويقدر خبراء نسبة مدمني التسوق من الرجال ١٠٪ ومن النساء ٢٠٪ وهو من أصعب أنواع الإدمان تمييزاً لأن المدمن يستطيع إخفاءه وإيجاد التبريرات المنطقية لما يقوم به، وقد لا يدرك هو نفسه أنه مصاب بإدمان التسوق.

وأخيراً وليس آخراً الإدمان على الطعام والذي هو أحد أهم العوامل التي جعلت نسبة السمنة تتضاعف منذ ١٩٨٠م لتصل إلى ٥٠٠ مليون عام ٢٠٠٨م، ٢٠٠ مليون رجل و٣٠٠ مليون امرأة، وليصبح ١٠٪ من سكان الأرض يعانون من السمنة، و٣٠٪ منهم يعانون من زيادة الوزن.

وإذا نظرنا إلى نسبة السمنة في العالم العربي نجدها مرتفعة جداً، حتى تصدرت بعض الدول قائمة أعلى نسبة سمنة في العالم مثل: الكويت والسعودية بنسبة من ٣٠ إلى ٤٠٪ من مجمل السكان، والمخيف في الأمر أنهما دولتان ما زال معظم مواطنيهما من شريحة الشباب والأطفال، فكيف سيصير حالهما بعد عقدين من الزمن عندما ترتفع نسبة المسنين.

إن الأمراض التي تسببها السمنة وتساهم في حدوثها كثيرة جداً، مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع الثاني والجهاز الهضمي ومرض الكبد الدهني وحصى المرارة والأمراض الصدرية والصداع النصفي واضطرابات الدورة الشهرية، بل والعقم وآلام الظهر والمفاصل، بل وأنواع عديدة من السرطانات مثل سرطان الثدي وسرطان المريء والكبد والبنكرياس وبطانة الرحم والبروستاتا والكلية والمعدة وغيرها.

والمصابون بالسمنة يعانون من الاكتئاب ثلاثة أضعاف ذوي الوزن الطبيعي، فهناك صلة وثيقة بين السمنة والاكتئاب، فالأشخاص الذين يعانون من السمنة يعانون من الاكتئاب نتيجة اهتزاز ثقتهم بأنفسهم وصورتهم السلبية لأنفسهم، وكذلك مرضى الاكتئاب يعانون من السمنة بسبب التغيرات الفسيولوجية في الهرمونات الناتجة عن الاكتئاب.

ما الذي يحدث؟ لماذا أصبح الإدمان بصورة المختلفة سمة هذا العصر؟ كل أنواع الإدمان هي وسائل هروب من الواقع لتغيير الحالة العقلية للإنسان طلباً للذة وهروباً من إحباط أو قلق.. إنه تعبير عن فراغ أو ضياع داخلي وعدم رضا عن الذات وعن دور الإنسان في الحياة.



كل أنواع الإدمان هي وسائل هروب من الواقع لتغيير الحالة العقلية للإنسان طلباً للذة وهروباً من إحباط أو قلق.. إنه تعبير عن فراغ أو ضياع داخلي وعدم رضا عن الذات وعن دور الإنسان في الحياة

كل أنواع الإدمان هي في نهاية المطاف تؤدي إلى زيادة إفراز هورمون (الدوبامين) الذي يبعث في الإنسان الإحساس باللذة والنشوة. ولكن لماذا لا يدمن بعض الناس على أي من صور الإدمان العديدة؟ ما الذي يجعلهم محصنين من كل أنواع الإدمان؟

قبل أن نجيب عن هذا السؤال فلنطرح سؤالاً آخر: ما الذي يبعث عنه الإنسان في الحياة؟ إنها السعادة.. كلنا نحب أن نكون سعداء ولكن الله لم يجعل السعادة الحقيقية الدائمة في كثرة الأشياء وإنما في التوازن الداخلي في الإنسان صاحب الرسالة والقضية الذي وجد نفسه فوجد ربه وعرف دوره في الحياة «من عرف نفسه عرف ربه».

وبهذه المعرفة والتوازن الداخلي يفرز الدماغ كميات كبيرة من الدوبامين الطبيعي تغرق الدماغ فيمتلاً الإنسان نشوة وسعادة ورضا وسكينة وطمأنينة لا يعرفها أصحاب الأهواء الذين يلهثون وراء الأشياء لعلها تهبهم السعادة والهناء، لكنه سراب كلما وصلوا إليه تبلى الإحساس وتلاشت اللذة معه، فتابعوا البحث وراء غيرها من الأشياء واللذات، وكلها سراب وراء سراب.

وصف الله الجنة التي ضاعت من أبينا آدم في قوله ﴿إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَىٰ﴾ أي أن الله يقبض الجوع والظمأ والحر والعراء.. هذا فقط؟ نعم.. إنها الأساسيات، فالجنة والنعيم الحقيقي هي في توفير الأساسيات والتوازن الداخلي، لا في الكماليات وعالم المزيد والمزيد من الأشياء كما يحاولون أن يصوروا لنا في عصر عالم الأشياء.



الجنة والنعيم الحقيقي هي في توفير الأساسيات والتوازن الداخلي، لا في الكماليات وعالم المزيد والمزيد من الأشياء كما يحاولون أن يصوروا لنا في عصر عالم الأشياء



في عينيه سعادة وسكينة وطمأنينة على الرغم مما كان يعانيه من خطر ومرض وتحديات وتهديدات.. إنها السعادة الحقيقية

قابلته قبل أعوام.. إنه الطبيب الكويتي الذي ترك هو وزوجته حياة الرفاهية واستقر في أفريقيا حيث قضى فيها ثلاثين عاما يعلم ويداوي عن طريق مؤسسة جمعية العون، فأنشأ أربع جامعات و ٨٥٠ مدرسة و ٢٠٤ مراكز إسلامية و ٥٧٠٠ مسجد، وحضر ٩٥٠٠ بئر، ورعى ١٥٠٠٠ يتيم، وأسلم على يديه أحد عشر مليون شخص.. إنه الدكتور عبد الرحمن السميط رحمه الله.

رأيت في عينيه سعادة وطمأنينة لم أرها إلا في قليل من الناس، على الرغم مما كان يعانيه من خطر ومرض وتحديات وتهديدات.. قالت له زوجته يوماً: إذا كنا ونحن في الدنيا سعداء هكذا، فكيف تكون السعادة في الجنة؟ إنها السعادة الحقيقية.. هكذا أرادها الله.. إنها سعادة العطاء.. سعادة لا تحتاج الأشياء ولا الإدمان على الأشياء، إنه الدوبامين الطبيعي الذي يغرق الدماغ فيشعر الإنسان بالسعادة والسكينة والطمأنينة والرضا والهناء.

إن أعظم ذنب يمكن أن يرتكبه الإنسان هو أن يعيش ويموت ولا يدري لم خلق ولا يدري لماذا كان يعيش.

يقول سيدنا علي رضي الله عنه:

دَوَاؤُكَ فَيْكَ وَمَا تَشْعُرُ
وتحسبُ أَنَّكَ جُرْمٌ صَغِيرٌ
وَأَنْتَ الْكِتَابُ الْمُبِينُ الَّذِي
فَلَا حَاجَةَ لَكَ فِي خَارِجِ
وَدَاؤُكَ مِنْكَ وَمَا تُبْصِرُ
وَفَيْكَ أَنْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ
بِأَحْرَفِهِ يَظْهَرُ الْمُضْمَرُ
يُخْبِرُ عَنْكَ بِمَا سَطُرُ



التفاؤل



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

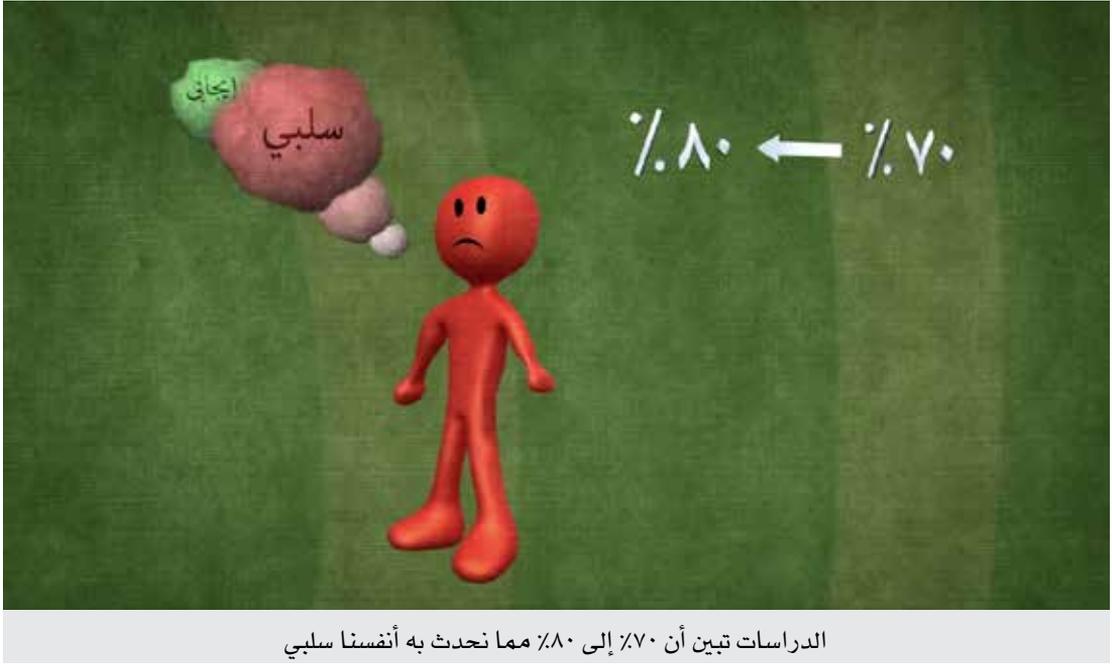
نولد به أطفالاً.. فهو من طبيعة فطرة الإنسان، ولكنه يضعف ويقوى، فهو يُعلم كما يُعلم نقيضه بناء على خبراتنا ونمط تنشئتنا، فمن تأصل فيه وأصبح من طبيعته تغيرت نظرته لنفسه وللدنيا من حوله فتفجرت طاقات الحياة الكامنة الإيجابية فيه تدعوه وتعيّنه على العمل والصبر والمثابرة والإنجاز، وتمنحه السعادة والصحة الجسدية والعقلية والنفسية، وهذا ما تثبته الأبحاث والدراسات على الإنسان، كل على قدر ما آمن به ورأى الدنيا بمنظاره.

تعرف منظمة الصحة العالمية التفاؤل بأنه عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والانهازامية والعجز. ويعرفه الطبيب الباحث مارتن سليجمان مؤسس علم النفس الإيجابي بأنه الطبع ذو التوقعات الإيجابية والذي ينطلق من الجانب المشرق ويميل إلى إظهار المشاعر الإيجابية مثل الحماس والإثارة، ويصوغها في خطة وتنظيم وآلية تنفيذ ثم ينطلق في تنفيذها.

إنه منطلق التفكير الدائم بإمكانات التوصل إلى حلول عملية وممكنة لأعقد المشكلات من خلال بحث أفكار جديدة ومبادرات جريئة تفتش عن المنافذ في المعوقات وتتحرك دوماً إلى الأحسن مزودة بالأمل والعزم.



يعرف مارتن سليجمان مؤسس علم النفس الإيجابي التفاؤل بأنه الطبع ذو التوقعات الإيجابية والذي ينطلق من الجانب المشرق ويميل إلى إظهار المشاعر الإيجابية، ويصوغها في خطة وتنظيم وآلية تنفيذ ثم ينطلق في تنفيذها



وليس هناك حد فاصل بين التفاؤل والتشاؤم، حيث يتوزع الناس بين أقصى التفاؤل وأقصى التشاؤم والغالبية في الوسط.

لقد جعل الله الفطرة في التفاؤل، فالأطفال يولدون مفعمين بالتفاؤل بطاقة الحياة الموجهة للنماء والتي أودعها الله الإنسان، ويتعلم الأطفال التفاؤل أو التشاؤم من خلال علاقاتهم بوالديهم خصوصاً الأم، فإما أن تتأصل الفطرة فيهم وتقوى وإما أن تتكس وتضعف.

وللأسف فإن الدراسات تبين أن ٧٠٪ إلى ٨٠٪ مما نحدث به أنفسنا سلبى، فما أن يبلغ الإنسان منا الثامنة عشرة من عمره إلا ويكون قد تلقى من ٥٠ إلى ١٥٠ ألف رسالة سلبية مقابل ٤٠٠ إلى ٦٠٠ رسالة إيجابية.

ولكن كيف يؤثر التفاؤل إيجابياً على الإنسان؟ المتفائلون تُفعل لديهم آليات التحفيز والتعزيز الذاتي مما يمدهم بالقوة والقدرة على مواجهة التحديات وتستيقظ فيهم آلية الإدراك الانتقائي أي القدرة على رؤية الفرص وأوجه الاقتدار الذاتي والتوفيق بينهما. أما المتشائمون فإنهم يبالغون في التنكر لإيجابيات الحياة ولقدراتهم وإمكاناتهم فتتمر الفرص من أمامهم فلا يرونها لانشغالهم بالتركيز على السلبيات وأوجه القصور لديهم.



تقول هيلين كيلر: «كلما أغلق باب فتح باب آخر، ولكننا نكون غالباً مشغولين بالباب الذي أغلق»

تقول هيلين كيلر العمياء الصماء البكماء التي أذهلت العالم بإنجازاتها، وحققت المستحيل بنطقها بل وبتعلمها خمس لغات والحصول على الدكتوراه تقول: «كلما أغلق باب فتح باب آخر، ولكننا نكون غالباً مشغولين بالباب الذي أغلق».

بل يميل المتفائلون أصحاب السمات الإيجابية بتعميم هذه الصفات على الآخرين فينجذب الناس إليهم ويرتاحون لهم، وبذلك يكتسبون الكثير من العلاقات الإيجابية مما يعزز الثقة والتفاؤل لديهم، ويزودهم التفاؤل بطاقة العمل لمدة أطول وبذل جهد أكبر، انطلاقاً من ثقتهم بجدوى العمل لتحقيق نتائج طيبة، وبذلك يعظمون فرص نجاحهم.

ولذلك فإن التفاؤل يمهد السبيل لإطلاق الطاقات والقدرات، والتشاؤم يعطلها في غياب القناعة الراسخة بالقدرة على تحقيق الغاية، وينتهي بعدم تحقيقها ولو كان المتشاؤم أكثر قدرة وموهبة.

يصحح تيري بولسون في كتابه (ميزة التفاؤل) مفهوم التفاؤل ليؤكد أن الشخص المتفائل الحقيقي هو الذي يكسب توجهه الإيجابي عن جدارة نتيجة سجل حافل من الإنجازات والتغلب على العقبات الحقيقية.

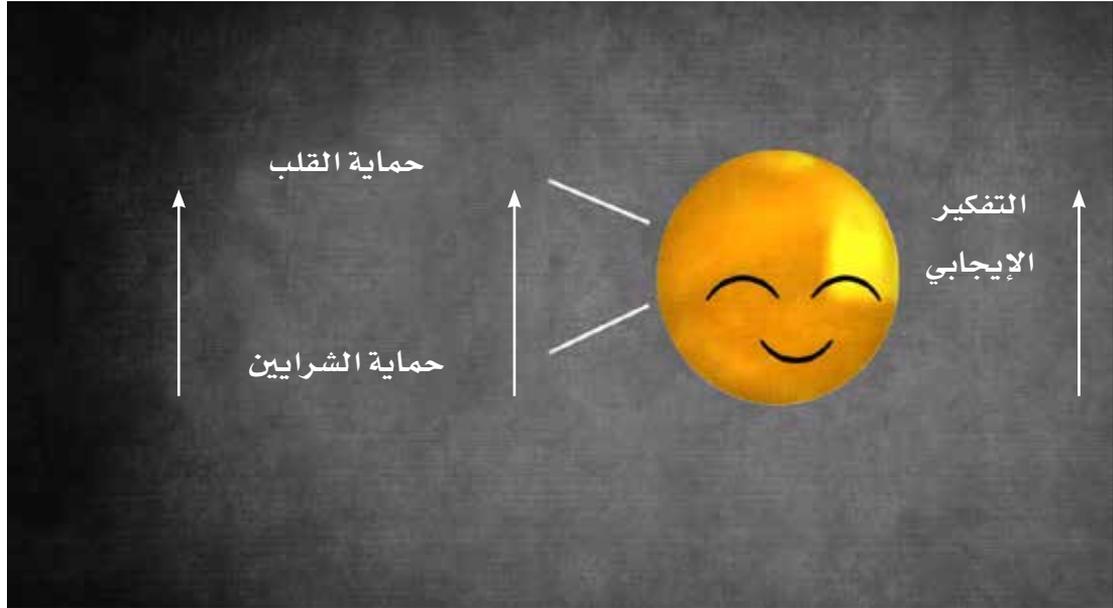
المتفائل الحقيقي هو الذي يقوم بالعمل بأحسن طريقه، وتزداد ثقته بالتغلب على العقبات الواحدة تلو الأخرى وينتقل من نصر إلى آخر. وهو بذلك يحسن تقدير الواقع بما فيه من إيجابيات وسلبيات، ولا يعيش في

الأوهام الوردية ولا التفاؤل والأمل الساذج السلبي الذي لا يرافقه بذل الجهد والعمل والصبر ليصبح صورة من صور العجز الخفي المغلف بمعاني التوكل والاعتماد على الله زيفاً وادعاءً.

المتفائل يتقبل واقع الموضوع بمنظور تفكير إيجابي وليس بمجرد استسلام قدرتي، وباستيعابه لهذا الواقع فإن تأثير المحنة عليه سيكون أقل سلبية، بل يعمل على أن يحول المحنة إلى فرصة ومنحة بإعطائه هذه المحنة معنى يتيح التعامل الإيجابي معها، ولا يدفن رأسه في الرمال متجاهلاً المحاذير والأخطار.

إنه تفاؤل مستنير ليس بساذج، فهو لا يُفِرط في التقدير الإيجابي وتقليل أهمية الأخطار، سواء كانت صحية أو مهنية أو عامة ولا ينخرط في تقديرات غير واقعية قد تؤدي إلى المهالك بعدم اتخاذ الحيطة الكافية لاتقاء المخاطر.

نشرت مجلة العلوم النفسية في فبراير ٢٠١٣م نتائج دراسة أثبتت وجود علاقة بين التفكير الإيجابي في الحياة والحالة الصحية الجيدة، لتؤكد الدراسة أن التفاؤل هو المفتاح السحري للصحة، تقول الباحثة في كلية الطب بجامعة هارفارد بوليا بويم إن الصحة الجيدة لا تقتصر فقط على غياب الأمراض، بل على الطريقة التي ننظر من خلالها إلى الحياة ومتغيراتها، فالتفاؤل والسعادة والمرح يمكن أن تحمي القلب والشرايين من الأمراض ويمكن أن تقلل من احتمالية الإصابة بالنوبات القلبية والجلطات الدماغية، بل يتصرف المتفائلون



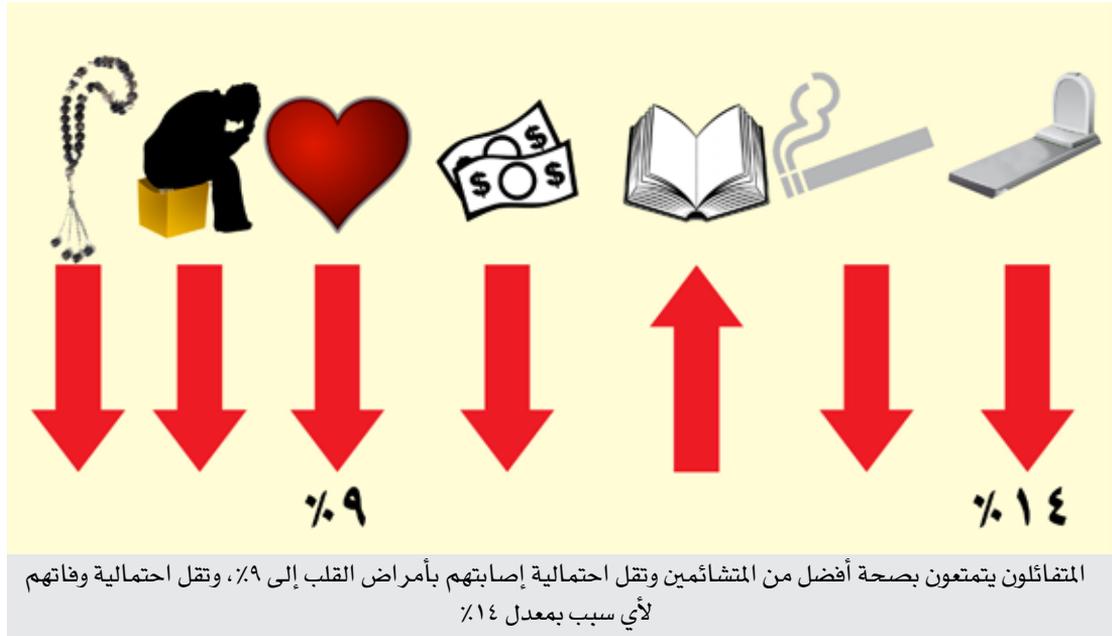
التفاؤل والسعادة والمرح تحمي القلب والشرايين من الأمراض، والعلاقة طردية بين التفكير الإيجابي والصحة الجيدة

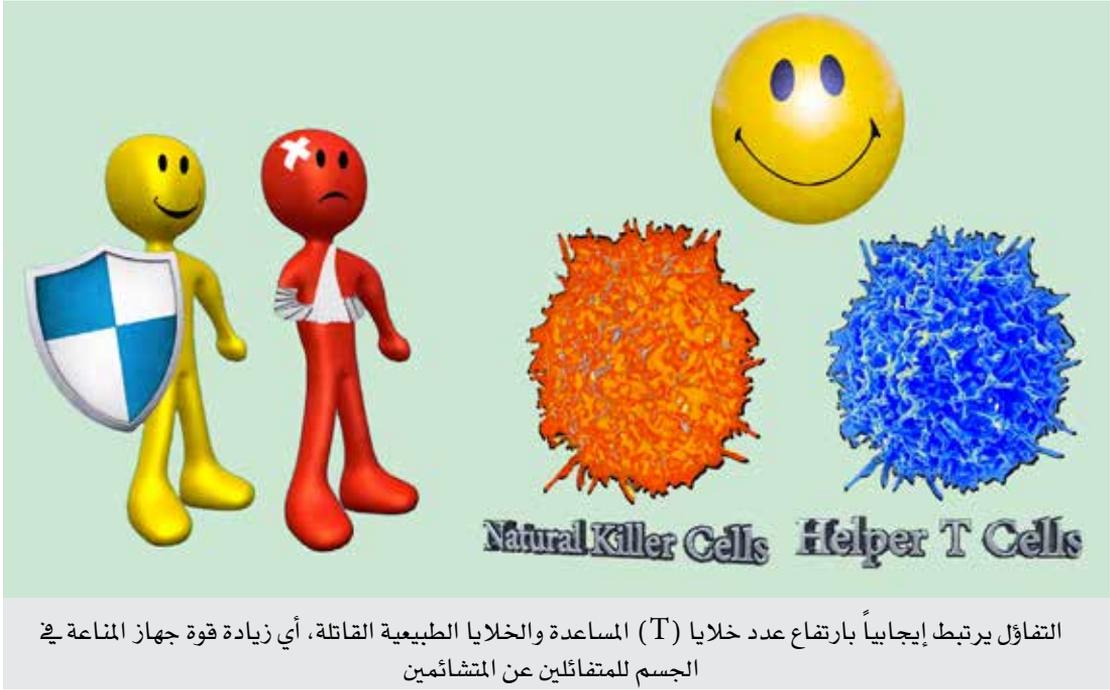
غالباً بطريقة صحية، فيمارسون الرياضة ويحرصون على اتباع حياة صحية في المأكل والمشرب والنوم بعيداً عن العادات غير الصحية.

وفي دراسة هي الأكبر من نوعها تناولت تأثير التفكير الإيجابي على الصحة من جامعة بيتسبره، وتم متابعة ٩٧ ألف امرأة على مدى ثمانية أعوام، وبتصنيف المشاركين بناء على اختبار إلى متفائلين أو متشائمين وجد أن المتفائلين يتمتعون بصحة أفضل من المتشائمين، وتقل احتمالية إصابتهم بأمراض القلب إلى ٩٪، وتقل احتمالية وفاتهم لأي سبب بمعدل ١٤٪، وهم أقل عرضة للاكتئاب والتدخين وينالون قسطاً أوفر من التعليم، ويتلقون دخلاً أكبر، كما أنهم أكثر تديناً، وقد نشرت الدراسة في دورية جمعية القلب الأمريكية.

وفي أوسع دراسة من نوعها لمعرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي واحتمالات الإصابة بالجلطات الدماغية تمت متابعة الحالة الصحية لـ ٦,٠٤٤ رجلاً وامرأة لم يسبق لأي منهم أن أصيب بجلطة ووضع المشرفون على الدراسة سلماً للتفاوت من ١٦ درجة، ومع كل درجة يحققها المشارك تقل احتمالات إصابته بالجلطة بنسبة ٩٪ وفي ختام الدراسة تأكد بما لا يقبل الشك العلاقة بين التفاؤل وانخفاض مخاطر الإصابة بالجلطات الدماغية وبين التشاؤم وازدياد هذه المخاطر.

وفي دراسة «مبادرة الصحة للنساء» والتي تتبعت أكثر من ١٠٠ ألف امرأة تتراوح أعمارهن ما بين ٥٠ عاماً وأكثر منذ ١٩٩٤م، وجد أن النساء اللاتي يتمتعن بالتفاؤل أقل احتمالاً للوفاة بنسبة ١٤٪ لأي سبب مقارنة





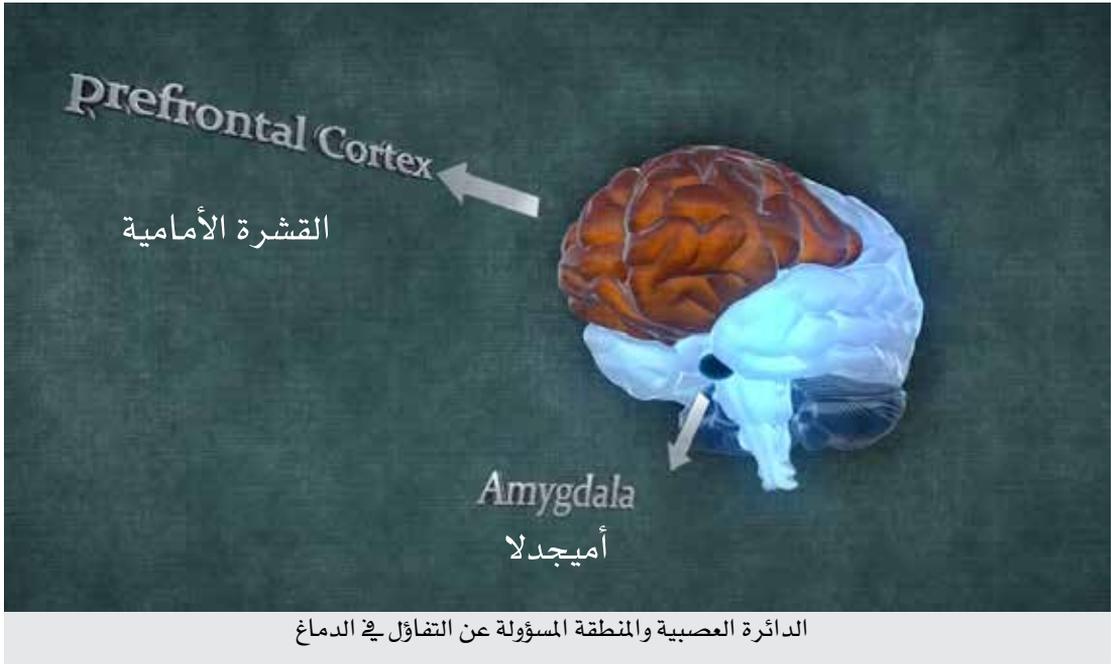
التفاؤل يرتبط إيجابياً بارتفاع عدد خلايا (T) المساعدة والخلايا الطبيعية القاتلة، أي زيادة قوة جهاز المناعة في الجسم للمتفائلين عن المتشائمين

بالمتشائمات، وأقل احتمالاً بنسبة ٣٠٪ للوفيات من أمراض القلب بعد ٨ سنوات من المتابعة في هذه الدراسة، وهن كذلك أقل احتمالاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم والتدخين.

وفي دراسة نشرت عام ٢٠١٠م بعنوان (التفاؤل وتأثيره على الصحة الجسدية والعقلية) في مجلة (الممارسة الإكلينيكية وعلم الأوبئة في الصحة النفسية) أكد التقرير أنه مما لا شك فيه أن التفاؤل (وهو سلوك عقلي) يؤثر بقوة على الصحة الجسدية والعقلية، وأكد ذلك القدرة على التأقلم مع تحديات العمل والمتطلبات الاجتماعية اليومية.

كما تؤكد نتائج دراسة سيجرستروم وزملائها عام ١٩٩٨م والتي أجريت على طلاب الجامعة أن التفاؤل قد ارتبط إيجابياً بارتفاع عدد خلايا تي المساعدة والخلايا الطبيعية القاتلة، أي زيادة قوة جهاز المناعة في الجسم للطلاب المتفائلين عن الطلاب المتشائمين زيادة كبيرة جداً.

وفي دراسة أجريت عام ٢٠١٢م على ٢٤٣ شخصاً من الممرمين الذين تجاوزوا المائة بهدف الوقوف على أسباب طول أعمارهن تبين كما يقول الباحث د. نير بارزيلي أنهم يتميزون بصفات تعكس نظرتهم ومواقفهم الإيجابية المتفائلة للحياة.



استطاعت تالي شاروت من كلية جامعة لندن لعلوم الأعصاب وزملاؤها من جامعة نيويورك تحديد الدائرة العصبية والمنطقة في الدماغ المسؤولة عن التفاوض وهما في (القشرة الأمامية) و(أميجدالا) وذلك بأخذ صور بواسطة جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي لـ ١٥ شخصاً تحت الدراسة، بينما كانوا يفكرون باحتمالات المستقبل.

وهذه المنطقة من الدماغ هي مركز التوحيد وتجميع وظائف الأجزاء الأخرى من الدماغ، وهو الجزء الوحيد من الدماغ الذي يستطيع أن يتحكم في العواطف وكذلك التصرفات والسلوك، ويساعد على التركيز على الهدف والغاية التي نريد، والأفكار الإيجابية التفاوضية تعزز وتقوي التوصيلات العصبية في هذه المنطقة فيزيد من فعالية الدماغ وقدرته على التفكير والتحليل والتركيز، مما يؤدي إلى إنتاج أفكار مبهجة وتعزيز النظرة التفاوضية الإيجابية في الإنسان، والعكس صحيح، فالأفكار التشاؤمية تبطئ من عمل الدماغ وقدرته على التفكير وإيجاد الحلول المبتكرة والإبداعية.

وفي دراسة قام بها بيتر شولمن في أشهر كلية إدارة في العالم ونشرت في مجلة (البيع الشخصي وإدارة المبيعات) وجد أن المتفائلين استطاعوا بيع ٣٥٪ أكثر من المتشائمين.

وفي كتابه المعروف (الدماغ الذي يغير نفسه) يؤكد المؤلف وعالم النفس المشهور نورمان دويدج أن الدماغ لديه القدرة أن يعيد طريقة تنظيمه، بتكوينه اتصالات عصبية جديدة على قدر تدريبه بالتكرار وبالأنشطة

المعززة لتعليم شيء جديد، وأن التفكير الإيجابي والتفاؤل يغيران الدماغ بطريقة فعلية فيزيائية مادية لا مجازية، ويسمى هذا العلم المعترف به بـ (ليوننة الدماغ)، بمعنى آخر أن أفكارنا التي نفكر بها تستطيع بالفعل تغيير بنية وتركيب وتشكيل وطريقة عمل ومهام ووظائف الدماغ وتقوي مناطق المشاعر والأحاسيس في الدماغ.

فهل يمكن تعليم التفاؤل؟ يؤكد د. مارتن سليجمن مؤسس علم النفس الإيجابي ورئيس جمعية أطباء النفس الأمريكية أن التفاؤل وكذلك التشاؤم يعلمان، فقد طور سليجمن وكل من «بيترسن» و«ستين» من بعده نظرية التفاؤل والتشاؤم وأنهما أسلوبان في التفكير وتفسير الوقائع والأحداث.

إنها الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة، ولقد طور سليجمن وزملاؤه أسلوب التفسير المتفائل والمتشاؤم انطلاقاً من أعماله حول العجز المتعلم، فالكلاب التي وضعت في أقفاص تحتوي أرضيتها على شبكة يمكن أن تصدر عنها شحنة كهربائية صارمة مؤلمة من دون أن تتمكن من تجنبها، تعلمت الاستسلام للعجز حتى عندما أتيح لها في وضعية تجربة لاحقة أن تتجنب الصدمة من خلال إمكانية الهروب من القفص، ولكنه استطاع كذلك من خلال تجارب أخرى معالجة الكلاب السلبية بتجارب تمكنها من تجنب الصدمات من خلال الضغط على رافعة، وبعد محاولات عدة من دفعها للقيام بالسلوك الإيجابي الذي يحصنها من الصدمة تمت معالجتها وأصبحت إيجابية تقاوم ولا تستسلم بسهولة وتبحث عن وسائل أخرى تحصنها من الصدمات.

خلص سليجمن وزملاؤه إلى أن عدم السيطرة على الوضعية الصادمة يؤدي إلى العجز والتشاؤم، ولكن



يؤكد د. مارتن سليجمن أن التفاؤل وكذلك التشاؤم يعلمان

السيطرة على الوضعية الصادمة التي يعقبها التعرض إلى وضعية عدم السيطرة تؤدي إلى المقاومة والمناعة ضد الاستسلام والتفاوض والخلاص.

وفي كتابه (تعلم التفاوض) يوضح كيفية تحقيق ذلك بإدراك ما تقوله لنفسك عندما تصادف العقبات، وكيف يؤثر ذلك في حياتك، فإذا تم تغيير ما يجول بداخلك من حوارات ستصل إلى نتائج مذهلة.

لقد طور سليجمن عدة أدوات لقياس التفاوض والتشاورم وتشخيصهما لدى كل من الناشئة والبالغين، كما طور برامج تدريب مهمة لتعديل التفكير التفاوضي إلى إيجابي تفاؤلي وقام بتطبيقها عملياً على عدد كبير من المؤسسات التجارية والإدارية، وبالفعل زادت الفعالية والإنتاج.

وقام أيضاً بتصميم برامج لتدريب الناشئة على التفكير التفاوضي الإيجابي، نظراً لمردوداتها على صحتهم الجسدية والعقلية والنفسية وأدائهم التحصيلي والسلوكي.

يقوم التدريب على طريقة تعديل الأفكار في العلاج المعرفي، ويكون التدريب كالتالي: إزاء أي حدث تتوالد أفكار تشاؤمية وما ينتج عنها من سلبية كحزن أو استسلام، يقوم المدرب أولاً بتحديد الأفكار أو الذكريات أو الصور التي وردت على ذهن المتدرب المتشائم وكيف يرى نفسه والوضع الذي هو فيه، وبعد تحديد الفكرة التفاوضية يتم دحض هذه الفكرة وتعديلها وتغييرها بأدوات طورها مؤسسو هذا العلم، مثل إيضاح خطأ



طور سليجمن برامج تدريب مهمة لتعديل التفكير التفاوضي إلى إيجابي تفاؤلي وقام بتطبيقها عملياً على عدد كبير من المؤسسات التجارية والإدارية، وبالفعل زادت الفعالية والإنتاج



طبيعة الحياة التي نعيشها تفرض على إنسان اليوم واقعاً يشعره بأنه لا يستطيع أن يغير الكثير، مما يجعله ضحية سهلة للتشاؤم، ولا فكاك من ذلك إلا بتغيير طريقة تفكير الإنسان وحديثه لنفسه

الاعتقاد المتشائم بالمنطق والحجة أو إيجاد تفسيرات بديلة تحل محل التفسيرات المتشائمة، وكشف المبالغة في الرؤية المتشائمة و توضيح عدم جدوى هذه الرؤية التشاؤمية السلبية.

وفي دراسة قام بها مارتن سليجمن وجريجوري بوشنان في جامعة بنسلفانيا ونشرت في مجلة الجمعية الأمريكية لعلم النفس، وجد أن تعلم التفاؤل استطاع أن يخفض نسبة الاكتئاب في طلبة السنة الأولى بنسب كبيرة، حيث تم تحديد الطلبة الأكثر تشاؤماً بناءً على اختبار، ثم تم تقسيم الطلبة المتشائمين عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تلقت ١٦ ساعة ورشة عمل (طرق تعلم التفاؤل) والمجموعة الثانية لم تتلق أي تعليم.. بعد ١٨ شهراً وجد في المجموعة الأولى أن الاكتئاب انخفض من ٣٢٪ إلى ٢٢٪ والتوتر من ١٥٪ إلى ٧٪ مقارنة بالمجموعة الثانية، بل وانخفضت فيهم بشكل عام جميع أنواع المشاكل الصحية.

إن طبيعة الحياة التي نعيشها تفرض على إنسان اليوم واقعاً يشعره بأنه لا يستطيع أن يغير الكثير، مما يجعله ضحية سهلة للتشاؤم، ولا فكاك من ذلك إلا بتغيير طريقة تفكير الإنسان وحديثه لنفسه، فقانون الجذب يؤكد أن ما تركز عليه بصفة مستمرة تحصل على مزيد منه في حياتك، وقانون الحصد يؤكد أن ما تزرعه في عقلك تحصد في جسدك وحياتك، ولذلك لا بد أن تبدأ من حديثك لنفسك، فالدراسات الحديثة تؤكد أن التكرار والتركيز والأنشطة التي نختارها في حياتنا، سواء كانت ذهنية أو عملية، كلها تؤثر في الدماغ تأثيراً عجبياً في أنها تعيد تركيبه وتكوينه وطريقة عمله، فعلى قدر ما تحدث عقلك حديثاً إيجابياً على قدر ما



من هجرة الرسول الله صلى الله عليه وسلم نتعلم درس التفاؤل وثقته بحماية الله له وقد اقترنت بالأخذ بالأسباب على أتم وجهها وصورها

ينشط ويعاد تشكيله ليعطيك أفكاراً إيجابية ونشاطاً وطاقة، والعكس صحيح.

وبذلك فإنك تستطيع أن تعيد تدريب عقلك ليكون أكثر تفاؤلاً وإيجابية.. والتفاؤل الحقيقي الإيجابي هو الذي يقترن بالعمل والمتابعة والصبر، والفضل الحقيقي والتشاؤم هو أن تكف عن المحاولة.

إنه تفاؤل رسول الله صلى الله عليه وسلم وثقته بحماية الله له وقد اقترنت بالأخذ بالأسباب على أتم وجهها وصورها في هجرته من مكة للمدينة في خطة محكمة دقيقة التفاصيل، ومع ذلك وصلت إليهم قریش فقال له أبو بكر: «يَا رَسُولَ اللَّهِ، لَوْ أَنَّ أَحَدَهُمْ نَظَرَ إِلَى قَدَمَيْهِ أَبْصَرْنَا تَحْتَ قَدَمَيْهِ، فَقَالَ: «يَا أَبَا بَكْرٍ، مَا ظَنُّكَ بِأَتَيْنِ اللَّهَ تَالِئَهُمَا؟» يَقُولُ تَعَالَى: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾.

إن التفاؤل حقاً أساسه الإيمان.. عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «إن رجلاً قال يا رسول الله ما الكبائر؟ قال: الشرك بالله والإياس من روح الله والقنوط من رحمة الله».

وكيف لا يتفاءل من يقراً قوله تعالى ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾. هنا أفهم معنى الحديث «أنا عند ظن عبدي بي، فإن ظن خيراً فله، وإن ظن شراً فله».. تفاءلوا بالخير تجدوه.



الصبر



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

اختص الله به الإنسان دون المخلوقات، فهو ليس للبهائم لئقصها، وليس للملائكة لكمالها، هو من أهم المنازل التي ينزلها العبد المهاجر إلى ربه، وما أعطي أحد من عطاء خيراً ولا أوسع منه، فهو ركنة كل فضيلة وأساس كل الإنجازات والنجاحات والإبداعات، فقد جعل الله فيه نصره سبحانه وفلاحه وعوده وحمايته وثناءه ومحبته وهدايته ورحمته وكتبها من عزائم الأمور، وقرنها بمقامات الإيمان وأركان الإسلام ووعد أن يوفي أصحابها الأجر بغير حساب.

إن الصبر أهم صفة يمكن أن يمتلكها إنسان، لأنه أكثر الأسلحة فعالية لمواجهة المواقف غير المتوقعة في الحياة، بل وبدونه لا تتحقق الإنجازات. ويعرّف الصبر بأنه التجلّد وحسن التحمل، فهو حالة من القدرة على التحمل في ظل ظروف قاسية بنفس طيبة، وقد عرفها ابن القيم بأنها حبس النفس عن الجزع والتسخط، وحبس اللسان عن الشكوى، وحبس الجوارح عن التشويش، ولو دققنا النظر في أي خلق أو أي فضيلة لوجدنا أساسها وركيزتها الصبر، فالعفة صبر عن شهوة الفرج والعين المحرمة، والحلم صبر عن إيجاب داعي الغضب، والشجاعة كذلك صبر عن إيجاب داعي الفرار والهرب، والعفو صبر عن إيجاب داعي الانتقام، والجود صبر عن إيجاب داعي البخل، والكسب صبر عن إيجاب داعي العجز والكسل، وبذلك ارتبطت مقامات الدين كلها بالصبر، اختلفت أسماؤها ولكن وراء كل اسم معنى واحد، ألا وهو الصبر.



الصبر أهم صفة يمكن أن يمتلكها إنسان، لأنه أكثر الأسلحة فعالية لمواجهة المواقف غير المتوقعة بل وبدونه لا تتحقق الإنجازات



لا عجب أن كافأ الله الصابرين بمعيته سبحانه في قوله: ﴿وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾، بل ووعدهم أن يوفيهم الأجر بطريقة خاصة لما للصبر من مقام عال فقال: ﴿إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾. وقد ذكرت كلمة الصبر ومشتقاتها في القرآن الكريم مائة وأربع عشرة مرة وبنفس العدد تكرر ذكر كلمة الشدة، وكأن في ذلك لفظة ربانية لطيفة عميقة أن لا دواء للشدة إلا الصبر، بل لا سلاح أشد على الشدة من الصبر.

لم يذكر الصبر في القرآن الكريم إلا بالصورة الإيجابية. صبر العمل والمثابرة والتحدي.. صبر التغيير، الصبر الذي تحدث عنه وأبدع د. أحمد خيرى العمري في كتابه البوصلة القرآنية، ذلك الصبر الذي كان أخطر أداة من أدوات التفعيل والتغيير داخل النفس الإنسانية والمجتمع، فكان بمفهومه الإيجابي عنصراً إيجابياً للبناء والتغيير، إنه صبر المواجهة والتحدي والتغيير، أليس هذا ما دعا إليه القرآن في قوله تعالى: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ﴾، الرسل الذين كافحوا وجاهدوا بصبرهم على العمل والكفاح بالإصرار والتحدي والجهد والمجاهدة والجهاد، إنه صبر الفعل والمفاعلة والتفعيل، لا صبر الكسل والتواني والتخاذل والسلبية والوهن والضعف والاستسلام لواقع يستحق التغيير. ليس صبر السلبية الذي شاع بين الناس بفهمهم الخاطئ لمفهوم القضاء والقدر، وبدلاً من أن يعملوا عمل الفاروق صاحب همة الصبر العالية، صبر العمل والتغيير في قوله رضي الله عنه: «نعم نفر من قدر الله إلى قدر الله» أصبح الصبر أداة لإبقاء الوضع على ما هو عليه، أصبح مجرد وسيلة للتحمل لتسكين وتخفيف للألم.. أصبح صبر المفعول بهم لا صبر الفاعلين الذين غيروا العالم، هذا الصبر أبعد ما يكون عن النبتة التي اشتق منها اسم الصبر (نبتة الصبار)



الصبر الإيجابي نتعلمه من نبتة الصبار التي تقاوم حرارة الصحراء والعطش والموت، تتحدى بإصرارها ولا تعرف الاستسلام

تلك النبتة التي تثبت في الصحراء القاحلة تقاوم حرارة الصحراء والعطش والموت، تتحدى بإصرارها ولا تعرف الاستسلام، هذا الصبر السلبي أشبه ما يكون بنبتة أخرى هي نبتة الأفيون.. الصبر المخدر الذي يعلفه الناس كي يتعايشوا مع واقعهم المرير الذي لا يملكون تغييره ولا حتى في أحلامهم. ينتظرون فرجا لا علاقة له بإرادة التغيير في الإنسان وعمله وحركته، وهذا مخالف لسنة الله في خلقه، فنصر الله مشروط بنصرتنا للحق والعمل والصبر. ﴿إِنْ تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ﴾ وهذا هو الصبر الجميل الذي يتوافق مع سنة الله في خلقه وطاعة لأمره دون شكوى لعباده. هذا الصبر الجميل هو صبر أولي العزم من الرسل. سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم لم تزده أصناف وضروب الأذى من قومه وأهله وأقرب الناس إليه إلا صبورا إيجابيا، صبر الإصرار والإيمان بجدوى العمل، والدعوى وتغيير واقع أن له أن يتغير.

وهو الذي حذره ربه في قوله: ﴿فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ﴾، وهذه تذكرة لسيد الخلق ألا يفعل ما فعله صاحب الحوت نبي الله يونس عليه السلام عندما استأسأ من إيمان قومه ولم يصبر عليهم وهرب فارا من مسؤولية المواجهة والتغيير، ولم يخرج من بطن الحوت إلا عندما أدرك أنه كان من الظالمين، فالهروب من المواجهة ظلم، واليأس ظلم، والسلبية ظلم، والقبول بواقع يستحق التغيير كذلك صورة من صور الظلم.

صبر نوح عليه السلام الذي دعا قومه قرابة الألف عام ولم يتخاذل ولم يتوان، وما زاده تكذيبهم له إلا صبورا إيجابيا بدعوتهم ليل نهار.. إنه صبر العمل والمثابرة والتفاني.

إن الصبر من المهارات والسلوكيات التي كلما تعمدت فعلها وعملت على تحقيق قدر أكبر منها أغدقت عليك من نفسها أكثر فأكثر، فالتصبر يزيد من الصبر، بل إن الصبر ثمرة التصبر، كما أن العلم بالتعلم والحلم بالتعلم كما علمنا رسول الإنسانية، وهذا يفسر بعض نماذج الصبر الفريدة المعجزة عندما يبدأ التصبر في مرحلة مبكرة من العمر كقصة هيلين كيلر أعظم الشخصيات في القرن التاسع عشر وأحد رموز الإرادة الإنسانية التي تجسد الصبر الإيجابي والتي ولدت في ولاية ألاباما الأمريكية عام ١٨٨٠م والتي أصيبت بمرض التهاب السحايا قبل أن تكمل عامين من عمرها، فقدت أعظم حواسها السمع والبصر وعاشت سنواتها الأولى في وضع مأساوي تصفه هي بقولها: «كان كثير من الناس يؤكدون أنني كائن حي أبله، وكنت كائنات لم ينتقل من عالم النور إلى عالم الظلام، بل وإنما إلى عالم السكون والحزن». وفي السابعة من عمرها قاد الله لها معلمة من معهد المكفوفين اسمها (آن سوليفين) في العشرين من عمرها التي تربت في دار الأيتام وكافحت كفاحاً مريراً لتتعلم فتعلمت لغة المكفوفين لضعف نظرها في سنوات حياتها الأولى. واجهت آن سوليفين تحدياً كبيراً لتمرد الطفلة هيلين ورفضها للتعلم في بادئ الأمر، ولكن ذلك لم يزد معلمتها إلا صبراً وإصراراً.

وتوصلت المعلمة إلى طريقة لتعليم هيلين الحروف الهجائية باللمس داخل الكف ومع مرور عام تعلمت هيلين تسعماء كلمة، وفي العاشرة من عمرها أصرت هيلين على تعلم الكلام والنطق فاستجابت لها معلمتها عندما لاحظت أن هيلين يمكنها فهم الأصوات وتمييزها عن طريق لمس حنجرة المعلمة وتحسس الذبذبات الصوتية بواسطة اللمس وطباعة الحرف على كفها، وبالجهد الشاق والصبر الإيجابي تمكنت الطفلة لاحقاً من إتقان القراءة بطريقة (برايل) ليس بالإنجليزية فحسب، بل أيضاً بالألمانية واللاتينية والفرنسية واليونانية.



هيلين كيلر هي أحد رموز الإرادة الإنسانية التي تجسد الصبر الإيجابي

وبمساعدة معلمة أخرى قديرة في معهد للعمي بدأت الطفلة محاولة تعلم النطق بوضعها يدها على فمها أثناء حديثها لتحس وبدقة طريقة تأليف الكلمات باللسان والشففتين وصابرت نفسها أعواماً قبل أن يفهم أحد الكلمات التي كانت تصدرها هيلين.

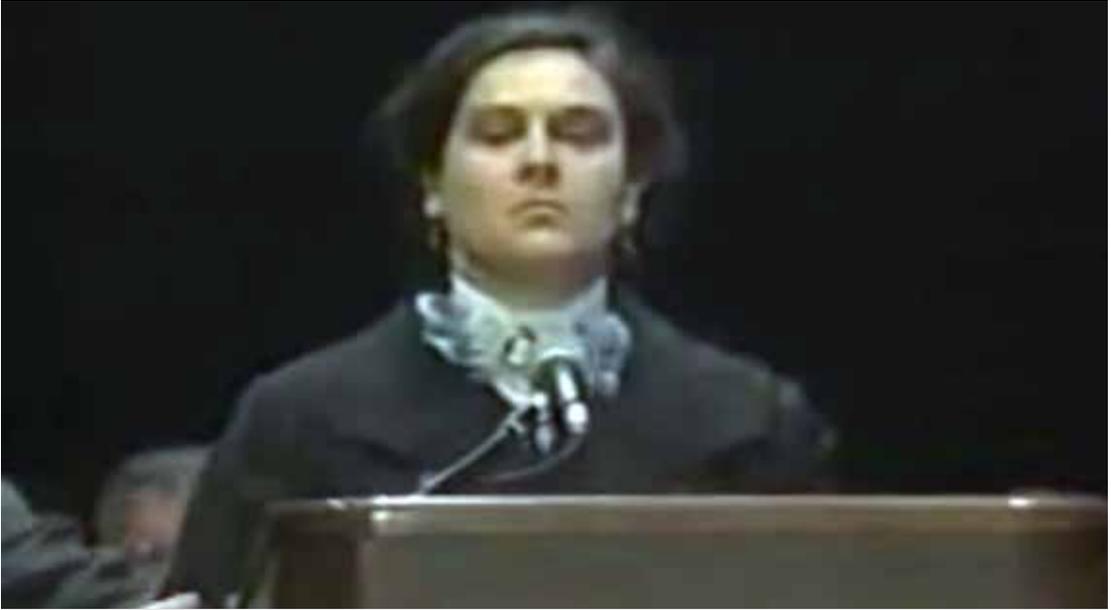
وبدأ الصراع من أجل تحسين النطق واللفظ، وبالصبر والإصرار استطاعت بجهد عظيم وعمل دؤوب ليل نهار على مدى أعوام أن تحسن نطقها ليزداد وضوحاً، حتى أتقنت النطق والحديث، بل والكتابة بخط جميل وكانت تقول: «نستطيع أن نفعل أي شيء لو التزمنا به في وقت كاف».

وفي الثالثة عشرة من عمرها ذهبت إلى جامعة رادكلف لدراسة العلوم العليا ومعلمتها مرافقة لها في كل خطوة من خطوات حياتها، فدرست القواعد وأداب اللغة الإنجليزية، كما درست الألمانية والفرنسية واللاتينية واليونانية، وتخرجت في الرابعة والعشرين من عمرها حاصلة على بكالوريوس في العلوم والفلسفة عام ١٩٠٤م. انهالت عليها الدعوات للمحاضرات وكتابة المقالات في الصحف والمجلات وأكملت دراستها حتى شهادة الدكتوراه في العلوم والدكتوراه في الفلسفة.

كرست حياتها للعمل من أجل المكفوفين فزارت خمساً وثلاثين دولة في رحلات خيرية لصالح المكفوفين، وكانت تقول: «إن هناك سعادة في إنكار الذات، ولذلك فإنني أحاول أن أجعل من إشراقه عيون الآخرين شمسي، ومن طرب آذان الآخرين نغمي، ومن الابتسامة على شفاه الآخرين سعادي».



هيلين كيلر: «إن هناك سعادة في إنكار الذات، ولذلك فإنني أحاول أن أجعل من إشراقه عيون الآخرين شمسي، ومن طرب آذان الآخرين نغمي، ومن الابتسامة على شفاه الآخرين سعادي»



هيلين كيلر: لقد وهبني الله الكثير، حتى أنني ليس لدي وقت للحزن على ما حرمني منه

وأنشأت كلية لتعليم المعوقين وتأهيلهم، وكانت تزور الجرحى والمصابين، وعندما يعجب الناس منها تقول لهم: «إني أستطيع أن أنتقل وأنا عمياء وصماء وأنا سعيدة لأنني أصبحت أقرأ أعمال الله التي كتبها بحروف بارزة لي، فدائماً عجائبه ومحبهته تشملني».

ألفت هيلين كيلر ثمانية عشر كتاباً، ومن أشهر كتبها (قصة حياتي) و(الخروج من الظلام) و(تفاؤل) و(إيماني) و(فلنؤمن) و(الحب والسلام) وكتاب عن المعلمة تمجد فيه دور معلمتها الصابرة ورسالة المعلم في الحياة، وترجمت كتبها إلى خمسين لغة، كما التقت أعظم الشخصيات السياسية والاجتماعية آنذاك.

ومن مقولاتها: لقد وهبني الله الكثير، حتى أنني ليس لدي وقت للحزن على ما حرمني منه. ومن مقولاتها أيضاً: عندما يغلق باب للسعادة يفتح آخر، لكننا في أكثر الأحيان نظل ننظر طويلاً إلى الأبواب المغلقة بحيث لا نرى الأبواب التي فتحت لنا.

لقد كانت هذه قصة هيلين كيلر التي وصفت العمى والصمم بقولها: إن العمى ليس بشيء وإن الصمم ليس بشيء، فكلنا في حقيقة الأمر عمي وصم عن تجليات إبداع الخلق الخالدة في هذا الكون العظيم. بل وتقول: لقد أدركت لماذا حرمني الله من السمع والبصر والنطق، فلو أنني كنت كسائر الناس لعشت وامت كأني امرأة عادية، وبذلك عبرت عن الحياة كونها مغامرة جريئة أو لا شيء، وأن ما يكسب الحياة كرامة ووجاهة هو أن



كان الفاروق عمر رضي الله عنه وأرضاه طوال عمره يفر من قدر الله إلى قدر الله وبهذا الصبر الإيجابي غير الفاروق نفسه فغير الله به العالم كله من حوله

نعتقد أننا ولدنا لكي نؤدي أغراضاً سامية وأن لنا حظاً يتجاوز الحياة المادية، وهذا الذي يعطيني إحساساً عميقاً ومريحاً أن الأمور المرئية وقتية وأن الأشياء غير المرئية هي الأبدية.

كان الفاروق عمر رضي الله عنه وأرضاه طوال عمره يفر من قدر الله إلى قدر الله، بالصبر على العمل الشاق، نعم يفر من قدر إلى قدر هو خير منه، وكلاهما من أقدار الله، وبهذا الصبر الإيجابي غير الفاروق نفسه فغير الله به العالم كله من حوله، فهو الذي قال «الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد فلا جسد لمن لا رأس له ولا إيمان لمن لا صبر له».

نعم إن الإيمان والعمل متلازمان تلازماً مصيرياً، فلا يكون أحدهما بدون الآخر ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ﴾ وليس من عمل إلا ويتطلب صبراً، فإن ذهب الصبر وهن العمل وضعف وتوقف وليس من إيمان بلا عمل ف «الإيمان ما وقر في القلب وصدقه العمل».

وكان الفاروق يدعوربه قائلاً «اللهم إني أعوذ بك من جلد الفاجر وعجز الثقة».

وهنا أفهم قول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾، وقول رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم: «مَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ».



الأخطاء الطبية



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

صناعتان عظيما الخطر، بالغتا النفع، رفيعتا المنزلة، حري لمن أخذهما بحقهما أن ينال
سعادة الدارين، الكفاية والشرف في الدنيا والأجر والمثوبة في الآخرة.

التطبيب والتمريض توأمان يتكاملان ولا ينفصلان، ولذلك يأتيان بعد علوم الدين في المنزلة والشرف،
ورد في الأثر: «الْعَلْمُ عِلْمَان: علم الأديان وعلم الأبدان»، ويقول الشافعي: «لا أعلم علما بعد الحلال والحرام
أنبل من الطب»، ويقول: «صنعتان لا غنى للناس عنهما، العلماء لأديانهم والأطباء لأبدانهم».. فما هو دور
المعالج في تحقيق العلاج والشفاء؟ ومتى نقول له اجتهدت وأخطأت فلك أجر؟ ومتى نقول له: أخطأت وعليك
الضمان؟

ما زلت أذكر القضية التي طرحها بين أيدينا وكأنها البارحة، ما الفرق بين الخطأ الطبي والإهمال؟ ومتى
يجب أن يُعاقب المعالج؟ لقد كانت هذه القضية هي محور المناقشة في إحدى المحاضرات في جامعة هارفارد
للصحة العامة أثناء إعدادي لرسالة الماجستير في القوانين والإدارة الطبية عام ١٩٩٥م، وكانت إحدى هذه
القضايا ممرضة في قسم العناية المركزة أقدمت على خطأ جسيم أدى إلى وفاة المريض، حيث أخطأت تحت
ظروف العمل القاسية والإنهاك فأوصلت إبرة محلول الغذاء بالأنبوب الموصل بالشريان بدلا من أن توصله
بالأنبوب المتصل بالجهاز الهضمي، مما أدى إلى وفاة المريض.



ما هو دور المعالج في تحقيق العلاج والشفاء؟ ومتى نقول له اجتهدت وأخطأت فلك أجر؟ ومتى نقول له: أخطأت وعليك الضمان؟



كرس البروفيسور لوسيان ليب، أكثر من عقدين من الزمن لدراسة وتصحيح مفهوم الأخطاء الطبية حول العالم وقدم مئات الأبحاث في هذا المجال

وعندما سأل البروفيسور الأطباء في المحاضرة: من منا يعتقد بأن الممرضة لا بد أن تُطرد وتُعاقبٍ أجاب معظمنا بالإيجاب، ولكن بعد ساعتين من المحاضرة والمناقشة وعرض نتائج الدراسات المكثفة التي أجريت في أمريكا في هذا المجال، أعاد البروفيسور سؤاله الأول على الأطباء الحاضرين، فكانت الإجابة قد تغيرت بالإجماع: إنه ليس من الضروري أن تُطرد الممرضة وتُعاقب، ولكن لا بد أن يتم التحقيق في النظام أو التنظيم الطبي في المستشفى الذي سمح وساعد على حدوث الخطأ.

قد يبدو هذا المنطق غريباً لكثيرين بمن فيهم الأطباء، أما الذي كان يحاضر لنا هذا اليوم فهو البروفيسور لوسيان ليب، والذي يلعب اليوم حول العالم بالأب الروحي لسلامة المرضى، فقد كرس أكثر من عقدين من الزمن لدراسة وتصحيح مفهوم الأخطاء الطبية حول العالم وقدم مئات الأبحاث في هذا المجال، وفي عام ٢٠٠٦م مُنح لقب أكثر الشخصيات المؤثرة في الصحة حول العالم، وفي عام ٢٠٠٧م أنشأت المؤسسة القومية الأمريكية لسلامة المرضى معهد لوسيان ليب لسلامة المرضى، وخلال عقدين من الزمن طلب منه مرات عديدة أن يقدم توصياته أمام الكونجرس الأمريكي لتحسين سلامة المرضى.

وقد أسست أبحاثه ودراساته دليل منظمة الصحة العالمية للإبلاغ والإعلان عن الآثار والمضاعفات والأخطاء الطبية ونظم التعلم من الأخطاء عام ٢٠٠٥م.



الطريقة الصحيحة للتعامل مع الخطأ الطبي هي توجيه الطاقات لدراسة سبب هذا الخطأ وتغيير النظام الطبي بحيث يمنع حدوث مثل هذا الخطأ في المستقبل

لقد أثبتت الدراسات والإحصائيات صحة ما كان يدعو له البروفيسور لوسيان ليب قبل عقدين من الزمن، من أن الطريقة الصحيحة للتعامل مع الخطأ الطبي هي توجيه الطاقات لدراسة سبب هذا الخطأ وتغيير النظام الطبي بحيث يمنع حدوث مثل هذا الخطأ في المستقبل، هذا هو المهم لأن الإنسان بطبيعته البشرية الإنسانية معرض للخطأ ولا يُستثنى من ذلك أحدٌ من البشر، ولكننا إذا استطعنا أن نستثمر كل خطأ في إعادة تصميم النظم والسياسات المتبعة في النظام الطبي بحيث نمنع حدوث الخطأ مرة أخرى وبذلك يكون كل خطأ هو بمثابة نافذة تبصرنا بضعف في النظام وتعيننا على إعادة تصميمه وتحقيق سلامة أعلى بكل خطأ نكتشفه ونتعامل معه بصدق وشفافية وشجاعة دون خوف من عقاب.

فالأهمية تنصب في تصحيح النظام، خاصة عندما لا يكون في الخطأ تعمد أو إهمال وإنما خطأ بشري يمكن أن يقع فيه كل إنسان.

إن (الخطأ الطبي أو الإهمال) هو الخطأ الذي يجاوز فيه الطبيب الحد المعتبر عند أهل الاختصاص، بحيث يعتبر مخالفاً لأصول مهنة الطب المعتبرة حسب الزمان والمكان اللذين تجري فيهما هذه العملية أو الإجراء الطبي، ويؤدي ذلك الخطأ إلى ضرر بالمريض أو فقدان حياته.

في المقابل فإن هناك مضاعفات جانبية متوقعة بنسب معينة لأي عملية، ومثال ذلك أنه بالرغم من اتباع أعلى معايير التعقيم في أفضل المستشفيات في العالم ومع أفضل الأطباء، تبقى هناك نسبة من ٣:٤٪ لخطر حدوث الالتهاب جراء أي عملية، وتختلف هذه النسبة المقبولة عالمياً حسب نوع العملية الجراحية، وكذلك احتمالية حدوث جلطات في الدم، بالرغم من إعطاء المريض الأدوية التي تمنع تخثر الدم، وقد يؤدي الالتهاب الرئوي إلى الموت بالرغم من إعطاء المضاد الحيوي الصحيح في وقته وبالطريقة المثلى، وبأعلى المعايير الطبية، وهناك أخطاء في النظام الطبي، لا تمثل خطأ بشرياً أو إهمالاً أو مضاعفات متوقعة.

إن عقلية عقاب المخطئ كانت هي السائدة حول العالم، فهل أعان هذا الأسلوب في تحسين سلامة المرضى حول العالم، فلننظر للإحصائيات..

في تقرير معهد البحوث الطبية التابع لأكاديمية العلوم الأمريكية عام ١٩٩٩م قدر عدد الذين ماتوا في أمريكا جراء أخطاء طبية ما بين ٤٤ ألفاً و٩٨ ألف مريض، وكلها كان يمكن تفاديها، وهذا يعادل تحطم طائرة كل يوم في أمريكا، وثلاثة أضعاف عدد من يموتون كل عام نتيجة حوادث السيارات، وقدرت تكلفة هذه الأخطاء في أمريكا وحدها ٦, ٣٧ بليون دولار في السنة، منها ١٧ بليون لأخطاء كان يمكن تفاديها، وفي تقرير عام ٢٠٠٧م وجد أن الأخطاء المتعلقة بالدواء وحده قدرت بـ ٤ بلايين دولار سنوياً.



عدد الذين ماتوا في أمريكا جراء أخطاء طبية عام ١٩٩٩م يقدر ما بين ٤٤ ألفاً و٩٨ ألف مريض

وقد نشرت مجلة سلامة المرضى في سبتمبر ٢٠١٣م دراسة مستفيضة قام بها د. جون جيمس من ناسا، وهو رئيس منظمة سلامة المرضى الأمريكية والتي أسسها بعد وفاة ابنه عام ٢٠٠٢م البالغ من العمر آنذاك ١٩ سنة نتيجة خطأ طبي، وقد بينت الدراسة أن عدد الذين يموتون كل عام في أمريكا وحدها نتيجة الأخطاء الطبية هو أعلى من أربعة أضعاف الأرقام التي نشرت عام ١٩٩٩م لتصبح عام ٢٠١٣م ما بين ٢١٠ ألف إلى ٤٤٠ ألف وفاة في أمريكا وحدها.

أما الأرقام في الاتحاد الأوروبي فلا تختلف كثيراً عن أمريكا، فالإحصائيات المذكورة في موقع المكتب الإقليمي الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية بينت أن الآثار والمضاعفات الجانبية للأخطاء الطبية تحدث في المستشفيات بنسبة ٨٪ إلى ١٢٪، وتبين الإحصائيات كذلك أن تغيير الأنظمة الطبية فقط في الاتحاد الأوروبي يمكن له أن يتفادي أكثر من ٧٥٠ ألف خطأ طبي سنوياً، مما يؤدي إلى تفادي ٢٦٠ ألف إعاقة دائمة و ٩٥ ألف وفاة في العام الواحد.

وتقارير كندا وأمريكا وأوروبا جعلت منظمة الصحة العالمية تقدر الآثار الجانبية والأخطاء التي تحدث بنسبة مريض من كل عشرة مرضى يتلقون العلاج الصحي.

وتبين الإحصائيات أن ١٪ فقط من القضايا التي ترفع في أمريكا ضد الطبيب تنتهي بتعويض المريض وأن ٧٦ بليوناً إلى ١٢٦ بليوناً التي تصرف كل عام في أمريكا للدعاوى القضائية ضد الأخطاء الطبية لا يصل منها تعويض للمريض إلا القدر القليل والباقي يذهب مصاريف للمحكمة والمحامين.





إن معظم المضاعفات ليست أخطاء طبية أو نتيجة إهمال، إنما نتيجة طبيعية لخطورة مهنة الطب، أو خطأ في النظام المتبع، فبناء على دراسة مشهورة عام ١٩٩٩م من معهد البحوث الطبية (IOM) بعنوان: «أن تخطئَ فذلك لأنك إنسان» أن معظم الأخطاء هي أخطاء من طبيعة الإنسان وليست إهمالاً، ويمكن تفاديها فقط بتغيير النظام الذي يحمي الإنسان من الوقوع في الخطأ.

وإن معاقبة هذا النوع من الأخطاء والتشهير به من قبل إعلام غير واع أو مدرك أو مميز بين الخطأ الحقيقي والإهمال، وبين الخطأ الإنساني والمضاعفات المحتملة لن يقلل من نسب وقوعها مستقبلاً، بل بالعكس ستكون المعاقبة حافزاً للعاملين في القطاع الطبي أن يخفوا الأخطاء ولا يبلغوا عنها وتضيع فرصة معالجة النظام لتفادي الأخطاء المماثلة في المستقبل، مثال ذلك.. الخطأ الذي ارتكبه الممرضة، ما كان ليحدث لو أن محلول الغذاء المفترض أن يوصل بالجهاز الهضمي لا يمكن إيصاله بأي حال في أي من الأنابيب الأخرى، تماماً كما لو أن الشخص لا يستطيع أن يملأ الديزل في سيارة تسير بالبنزين، نظراً لتغيير تصميم فتحة كل منهما تفادياً للخطأ.

بل يجب التمييز بين المضاعفات الجانبية المتوقعة بنسبة معينة لأي عملية، وبين الأخطاء الطبية الحقيقية الناتجة عن إهمال، فمعاقبة الأطباء في حالة المضاعفات الجانبية ستؤدي إلى تثبيط وإثاء الطبيب عن التعامل مع الحالات المعقدة ذات المخاطر العالية أو إجراء عمليات لها.

٥% < إهمال

٩٥% ≠ !

دراسة عام ٢٠٠٤م لجميع الدعاوى القضائية التي رفعت ضد أطباء في أمريكا

إن الطبيب يعاقب فقط إذا جاوز حدود ومعايير المهنة عند أهل الاختصاص، وهذا هو المطبق والمعمول به في القوانين الطبية حول العالم، ففي دراسة عام ٢٠٠٤م لجميع الدعاوى القضائية التي رفعت ضد أطباء في أمريكا وُجد أن أقل من ٥% منها كان فيها إهمال، و٩٥% لم يُعرّف كأخطاء طبية تستوجب أي تعويض، وهذا في الحقيقة متوافق تماماً مع تعريف الإسلام للخطأ الطبي، وهذا ما أوضحه مجلس مجمع الفقه الإسلامي الدولي المنبثق عن منظمة التعاون الإسلامي لعام ٢٠٠٤م، فإن الطبيب يكون ضامناً إذا ترتب ضرر على المريض في الحالات التالية: إذا تعمد الطبيب إحداث الضرر، أو إذا كان جاهلاً بالطب أو بالفرع الذي أقدم على العمل الطبي فيه، أو إذا كان غير مأذون له من قبل الجهة الرسمية المختصة، أو إذا أقدم على العمل بدون إذن المريض أو من يقوم مقامه، أو غرر بالمريض أو ارتكب خطأ لا يقع فيه أمثاله ولا تقره أصول المهنة، أو وقع منه إهمال أو تقصير، أو إذا أفشى سر المريض بدون مقتضى معتبر أو امتنع عن أداء الواجب الطبي في الحالات الإسعافية أو حالات الضرورة.

وبذلك فإن كان الطبيب قد حصل على إذن الشارع أو ولي الأمر أو من يمثله كالصحة أو نقابة الأطباء في ممارسة مهنة الطب ولديه شهادة معتبرة في الطب وتدريب على أيدي متخصصين، وحصل على إذن المريض العاقل أو ولي أمره إن كان قاصراً وإن كان العمل مأذوناً به، ولم تجن يد الطبيب وعمل بالأصول الطبية المعروفة في بلده وزمانه، ولم يخطئ خطأ لا يقع فيه مثله، فليس على هذا الطبيب ضمان ولا لوم ولا تثريب،

لأنه بذل الجهد والرعاية ولم يهمل ولم يقصر ولم يخالف أصول المهنة وحصل على الإذن من جهة الشارع ومن جهة المريض.

يقول الشيخ محمد أبو زهرة في كتابه (الجريمة) «المتتبع لأقوال الفقهاء في المذاهب المختلفة ينتهي إلى أن الطبيب في صناعته كالفقيه في اجتهاده، فإذا بذل غاية الجهد وأخطأ فلا تبعة عليه وهو مغفور له، بل هو مثاب على اجتهاده إن قصد بعلمه وجه الله سبحانه وتعالى واحتسب النية».

وبذلك يتفق الفقهاء المسلمون على أن الواجب على الطبيب ومن في حكمه، بذل العناية الواجبة عليه في حدود أصول المهنة، وأن ليس عليه تحقيق غاية أو نتيجة معينة، ولا يمكن أن تكون هناك مسؤولية مباشرة للفريق الطبي لتحقيق نتيجة الشفاء، إذ أن ذلك لا يملكه الطبيب ولا غيره، إنما هو من عند الله ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ والطبيب يأخذ بالأسباب فحسب.

هناك وسائل كثيرة للتقليل من الأخطاء الطبية وعلى رأسها تغيير البيئة وطريقة النظر للأخطاء الطبية كتجربة قيمة ستعين على كشف الضعف في النظام الطبي وتصحيحه وجعله يحمي ويمنع حدوث الخطأ البشري، وبهذه النظرة للخطأ الطبي ستزداد الشفافية والإعلان والإبلاغ عن الأخطاء. وهذا يعني التقدم المستمر في تطوير النظام الصحي الذي يوفر سلامة أعلى للمرضى.



هناك وسائل كثيرة للتقليل من الأخطاء الطبية على رأسها تغيير البيئة وطريقة النظر للأخطاء الطبية كتجربة قيمة ستعين على كشف الضعف في النظام الطبي وتصحيحه

وهذا بالفعل ما تم في بعض المستشفيات الطبية المرموقة، فازداد الإبلاغ والإعلان عن الأخطاء من قبل العاملين في القطاع الطبي أضعافاً، ومن الوسائل الأخرى استخدام النظام الإلكتروني - السجلات الطبية الإلكترونية والتي أثبتت الدراسات أنها تساعد على تشخيص وخفض نسبة الأخطاء، بل وتحول دون وقوعها، كما تحسن النتائج بشكل عام.

وكذلك تثقيف المريض وجعله جزءاً شريكاً في صنع القرار والعلاج، وحتى يكون تبصير الطبيب للمريض كاملاً، يجب أن يعرض طرق العلاج الممكنة والبدائل والخيارات المتاحة والمخاطر والمضاعفات المتوقعة ونسبة وقوع كل منها بكل شفافية وبلغة مفهومة.

ومن حق وواجب المريض أن يستمع جيداً وأن يسأل وألا يُقصر في ذلك بدعوى تجنبه التثاؤم من الاستماع إلى المخاطر التي يمكن أن تقع، بل ومن واجبه كذلك البحث، خاصة مع توفر المعلومة هذه الأيام من خلال الثورة الإلكترونية للمعلومات الطبية، وهذا ما يحدث في الغرب قبل زيارة المريض، وهذا الذي يقوم به المريض في الغرب قبل زيارة الطبيب، فيكون بذلك أكثر إدراكاً ومعرفة بالمضاعفات المحتملة لأي عملية قبل القيام بها.



من حق وواجب المريض أن يستمع جيداً وأن يسأل وألا يُقصر في ذلك بدعوى تجنبه التثاؤم من الاستماع إلى المخاطر التي يمكن أن تقع



الثقة بين المريض والطبيب، وإيمان المريض بأهلية الطبيب أن يكتب الله العلاج والشفاء على يديه من أهم عوامل تحقيق الشفاء بإذن الله

وليس صحيحاً أن ينبى المريض طبيبه في صنع القرار ويرفض الاستماع إلى مخاطر العملية ونسبة احتمالية وقوعها، فقد يكون هذا من عوامل إحباط المريض وحنقه على الطبيب عند حدوث إحدى المضاعفات التي لم يكن يعلم عن احتمالية حدوثها.

إن الأبحاث والدراسات العلمية لتؤكد أن الثقة بين المريض والطبيب، وإيمان المريض بأهلية الطبيب أن يكتب الله العلاج والشفاء على يديه من أهم عوامل تحقيق الشفاء بإذن الله. وبدون الصدق والأمانة والشفافية من قبل الطبيب وتوعية وتثقيف المريض لما يمكن أن يحدث من مضاعفات قبل حدوثها وما حدث بعد وقوعها ستقضى هذه الثقة، ولا بد أن يكون في كل مستشفى قسم لأخلاقيات الطب وأن تكون فيه لجنة مستقلة تضم شخصيات ذات مرجعية طبية وشرعية للاستعانة بهم في مثل هذه الحالات، وعند حدوث المضاعفات فمن واجب الطبيب ومن حق المريض أن يعرف ما حدث بالتحديد، ففي دراسات عديدة لتحديد أسباب رفع المرضى قضايا ضد المعالج الطبي، وجد أن الأمور التي يبحث عنها المريض هي التفسير لما حدث بكل شفافية وصدق، والاعتراف بالخطأ إن وُجد، والاعتذار الصادق والتأكد أن الخطأ لن يتكرر مع غيره.

إن من حق المريض أن يعرف طبيعة الخطأ.. هل هو خطأ طبي حقيقي أو إهمال صريح؟ وفي هذه الحالة يستوجب الضمان والعقاب، أم هو من المضاعفات المحتملة أو خطأ بشري إنساني؟ فالطبيب يجتهد كما



الشفاء في نهاية المطاف هو بيد الله وحده الشافي لكل داء

يجتهد الفقيه.. يصيب ويخطئ، ليس بيده إلا أن يأخذ بالأسباب، فإن أخذها كاملة دون تقصير وإهمال فله الشكر، وإن كانت هناك مضاعفات فإن الشفاء في نهاية المطاف هو بيد الله وحده الشافي لكل داء.

قال الشافعي:

طلبوا لي طبيب السورى وطلبت أنا طبيب السماء
طبيبان هذا ليعطي الدواء وذلك ليجعل فيه الشفاء



سنن التمكين



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

نزل المقاتل الضخم الجبار ساحة المعركة وتحدى أن ينازله أحد من جيش المؤمنين، فلم يجزؤ أحد إلا راع شاب في مقتبل عمره أخلص النية وتوجه إليه بكل ثقة وعزيمة إيمانية، وبسرعة وبخفة أخرج حجره من جرابه الجلدي، وأسكنه مقلعه وطوقه في الهواء بضع مرات وسمى بالله وأحسن التصويب فأصاب عدوه وعدو الله في النقطة غير المغطاة من رأسه فأسقطه صريعاً.. وهكذا قتل داوود جالوت.

قصة تحمل رمزية هامة، وهي انتصار الخير والعدل وإن كان ضعيفاً على الشر والظلم وإن كان قوياً، ولكن هل كان داوود عليه السلام عند دخوله المعركة الطرف الأضعف أم الأقوى عدة وعتاداً واستعداداً؟

كانت الحروب آنذاك تدار بثلاثة أنواع من المقاتلين، الأول سلاح الفرسان وهم رجال مسلحون يمتطون الأحصنة، والثاني جنود مشاة يحملون أسلحة ثقيلة ودروعاً وسيوفاً، وأما النوع الثالث فهم الرماة وهم ما يعادلون اليوم سلاح المدفعية، ويعتبر المقلع في يد المتمرس الماهر سلاحاً من أفتك الأسلحة آنذاك وأدقها في إصابة الهدف، فهو يفتك من على بعد مائتي متر.

وفي المعارك تتوازن القوى بين الفرسان والمشاة والرماة، فالمشاة هدف سهل للرماة نظراً لبطئهم لما يحملون من أسلحة ثقيلة، ولكن الفرسان هدف صعب للرماة لسرعة تحركهم، وهم الذين يحمون المشاة من الرماة.



قصة داود وجالوت تحمل رمزية هامة، وهي انتصار الخير والعدل وإن كان ضعيفاً على الشر والظلم وإن كان قوياً



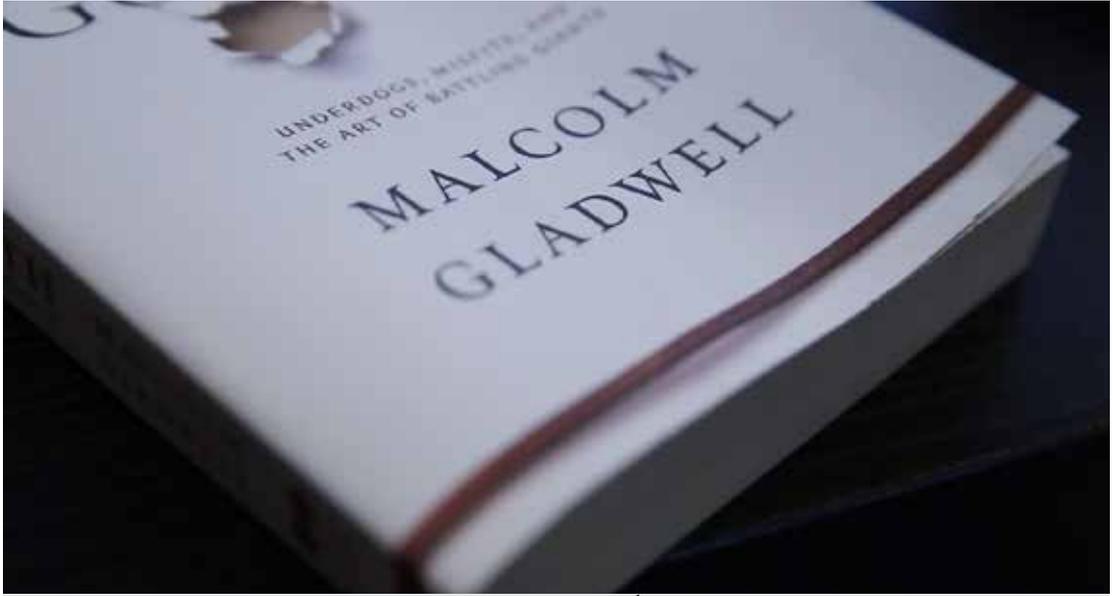
يوضح الكاتب المبدع مالكوم جلاذويل في كتابه (الضعفاء والمهمشون وفن مقاتلة العمالقة). أن قراءاتنا الخاطئة جعلتنا نغفل عن دروس هامة في قصة داود وجالوت

وقد قام أخصائيون في السلاح بدراسة لقوة الحجر المنطلق من مقلاع بافتراض حجر يشبه الجسم الذي كان يستخدم آنذاك ومقلاع مشابه، فوجد أن الحجر سيصل إلى هدفه على بعد ٣٥ متراً بعد ثانية ونصف الثانية وبسرعة ١٢٢ كم/الساعة، وهذه سرعة كافية ليخترق أي جمجمة لحظة ارتطامه بها ويقتل وإن كان الهدف رأس عملاق مثل جالوت. أي بمعنى آخر أن نبي الله داوود كان يدرك نقاط ضعفه ومصدر قوته، وكذلك يدرك جيداً قوة خصمه ونقطة ضعفه، وأخذ بأسباب التمكين التي أمر الله بها فلم ينزل المعركة تواكلاً بذريعة الإيمان وإنما نزل توكلاً بإيمان أن الأخذ بالأسباب هو عبادة واتباع لأمر خالق العباد.

لقد رفض نبي الله داوود أن يقترب من عدو الله جالوت ويقاتله بسلاحه الذي اختاره وهو السيف والدرع، وإنما قتله بالسلاح الذي تمرس عليه داوود طوال حياته حتى أصبح ماهراً محترفاً به، وبذلك كان داوود عليه السلام متفوقاً عسكرياً ويمتلك تقنية متقدمة بمعايير ذلك الزمان جعلت جالوت بكل قوته وجبروته ضعيفاً عاجزاً وهدفاً سهلاً أمام نبي الله داوود عليه السلام.

إن هذا ما أراد أن يوضحه الكاتب المبدع مالكوم جلاذويل في كتابه الأخير (الضعفاء والمهمشون وفن مقاتلة العمالقة). ويؤكد أن قراءاتنا الخاطئة جعلتنا نغفل عن دروس هامة في هذه القصة العظيمة.

يتمحور الكتاب حول مفهوم نقطة القوة، وهي الخاصية التي يفترض أنها السبب الرئيسي الذي نبني عليه توقعاتنا، ويمكن أن تكون هذه النقطة السبب كذلك في الهزيمة.



متى قرر الإنسان العادي مواجهة عملاق أياً كان شكل هذا العملاق في حياته، فإنه قادر على التغلب عليه

يتحدث الكاتب في كتابه عن الشجاعة والمبادرة ممن يتوقع منهم أنهم ضعفاء ومغلوبون على أمرهم، ولكنهم أثبتوا أنهم قادرون على صنع المعجزات ويسوق الأمثلة تلو الأمثلة ليثبت أن ما أثبتته في كتبه السابقة أن الإنسان قادر على قلب الموازين متى آمن بنفسه وقضيته وأخذ بالأسباب وتعامل مع الأحداث من منطلق القدرة لا العجز.

ومتى قرر الإنسان العادي مواجهة عملاق أياً كان شكل هذا العملاق في حياته، فإنه قادر على التغلب عليه، لأن الخالق وضع في الإنسان قدرة كامنة لكسر القواعد التي نعتقد أن الحياة تسير بها لا محالة، في حين أن نواميس الحياة ليست كذلك.

فالدخول في منافسة مع خصم أقوى بكثير، بحيث إن نسبة نجاحك المتوقعة تكون ضئيلة قد تكون الدافع الكبير للفوز وهزيمة خصمك، السر يكمن في تخطي نقطة ضعفك وتحويلها إلى نقطة قوة. وقد سرد الكاتب في كتابه قصصاً تظهر لنا كيف أن ما يمكن أن نراه إعاقة، يمكن أن تكون سبباً لنجاح عكس المتوقع. بل إن تحليل الحروب التي خاضتها البشرية خلال المائتي عام الماضية تبين أن الدول العملاقة، وهي الدول التي تتفوق بنسبة لا تقل عن عشر مرات على أعدائها سواء في القوة العسكرية أو عدد السكان، انتصرت فقط في ٧١٪ من تلك الحروب على الدول الضعيفة، بينما كان من البديهي والمفترض أن تنتصر أي دولة قوية على أي دولة ضعيفة.

يقول جلا دويل (أنت لا تتمنى أن يولد طفلك ولديه صعوبات قراءة، ولكن يمكن أن تكون صعوبات القراءة هذه هي الدافع لعمل أشياء عظيمة). ويضرب مثلاً بـ(مهامي) يدعى (ديفيد بويس) ترافع ضد العملاقين مايكروسوفت وآي بي إم وانتصر عليهما، وسبب فوزه المستمر ضد خصومه أنه كان يعاني من صعوبة القراءة، فصعوبة القراءة لديه أدت إلى تطوير صفات تعويضية أخرى لديه مثل سرعة البديهة والحفظ، فأصبحت سلاحين جبارين أمام خصومه.

كل يوم يولد العديد من الأشخاص المعاقين أو المصابين بأمراض نفسية ولكن هناك مجموعة منهم يرفضون الاستسلام وينجحون عن طريق تحويل ضعفهم إلى قوة، والمبهر أن كثيراً منهم استطاعوا التحول إلى عباقرة والقيام بما لا يقدر عليه الكثير من الأصحاء.

لقد أجمع المؤرخون أن أينشتاين ونيوتن كلاهما كانا يعانيان صفات توحدية.

وتوماس أديسون كان يعاني من صمم جزئي نتيجة الضربات التي كان يتلقاها وهو صغير، وطرد من المدرسة بسبب صممه ودرسته أمه في البيت، وكان يقول إن هذا الصمم الجزئي لهو نعمة، لأن الضوضاء الخارجية لا تستطيع أن تشوش أفكاره، وكان يعمل ١٨ ساعة في اليوم، وقد اخترع في حياته ١٠٩٣ اختراعا بما فيها المصباح وألة عرض الصوت ومسجل الصوت والهاتف.



(ديفيد بويس) ترافع ضد مايكروسوفت وآي بي إم وانتصر عليهما، وسبب فوزه المستمر أنه كان يعاني من صعوبة القراءة

بيتهوفين قضى ٢٥ عاماً لا يسمع، واستطاع خلال هذه السنوات أن ينتج أفضل أعماله الموسيقية دون أن يسمعها.

هيلين كيلير الصمّاء البكماء العمياء التي تحدث كل هذا فتعلّمت الكلام والخطابة والقراءة والكتابة بلغات عدة وحصلت على شهادة الدكتوراه وكتبت ثمانية عشر كتاباً. وقصة جين دومينيك وهو صحفي وكاتب ورئيس تحرير فرنسي مشهور. أصيب عام ١٩٩٥م بجلطة كبيرة في القلب فدخل في غيبوبة لمدة ٢٠ يوماً استيقظ بعدها بمرض عصبي نادر يدعى (Locked-in Syndrome) (متلازمة المنحبس) فأصبح مشلولاً شللاً كاملاً، في حين أنه في كامل قواه العقلية ولا يستطيع أن يحرك إلا جفن عينه اليسرى، وبالرغم من ذلك استطاع تأليف كتاب (جرس الغوص والفراشة) عن طريق إعطاء إشارة بجفنه الأيسر عندما يقرأ الحرف الصحيح عليه، وبذلك ألف الكتاب كله في عقله وكتبه حرفاً حرفاً على مدى عامين وتوفي بعد يومين من نشر كتابه.

وكذلك كرسطي براون الذي أصيب بالشلل الدماغي ولم يستطع التحرك أو الكلام لأعوام، واعتبر متخلفاً عقلياً، ولكن والدته استمرت في التحدث معه وتعليمه، وفي يوم فجأة خطف طبشورة من أخته بقدمه اليسرى وبدأ يخط بها ويتواصل مع أهله ليصبح من أفضل الكتاب والشعراء والرسميين في أيرلندا، ويموت وهو في التاسعة والأربعين من عمره عام ١٩٨١م.



أصيب كرسطي براون بالشلل الدماغي، وبقدمه اليسرى استطاع أن يخط ليتواصل مع أهله ثم أصبح من أفضل الكتاب والشعراء في أيرلندا



أصيب مصطفى صادق الرافعي بالصمم ولم تكن إعاقته مانعاً من أن يحقق شهرة أدبية واسعة

مصطفى صادق الرافعي الذي توفى سنة ١٩٣٧م كان قد أصيب في سمعه بعد إصابته بالتيفود وهو طفل، وفي الثلاثين من عمره كانت حاسة السمع قد تعطلت لديه تماماً وأصيب بالصمم.. ولم تكن إعاقته مانعاً من أن يحقق شهرة أدبية واسعة.. حيث تصدى للكتابة والتأليف حتى صارت له مدرسة أدبية تعرف باسمه في الأدب العربي. ويعد الرافعي من الأدباء أصحاب الروح الإسلامية الخالصة الذين خدموا الإسلام بأدبهم وشعرهم، ولا يزال إلى اليوم قبلة للأدباء، ويعد كتابه (وحي القلم) علامة فارقة في الأدب العربي المعاصر.

أبو العلاء المعري الذي ولد سنة ٣٦٣ هـ، وتوفي سنة ٤٤٩ هـ فقد بصره في الرابعة عشرة من عمره ليضيف إلى عزلته جداراً جديداً، بعد يتمه وفقده أباه في السادسة من عمره، وقد اعتزل الناس طويلاً، ولم يمنعه ذلك من الإبداع والتأليف، أطلق عليه (رهين المحبسين)، محبسه الاختياري في داره، ومحبسه الإجباري بضياع بصره. كان أعجوبة عصره وإلى الآن في البلاغة والبيان وعرف بأنه (حكيم الشعراء وشاعر الحكماء)، يقول «أنا أحمد الله على العمى كما يحمده غيري على البصر».. ترك العديد من المؤلفات الأدبية ذات الطابع الفلسفي والفكري.

قرر صبي يبلغ من العمر عشر سنوات تعلم الجودو بالرغم من أنه فقد ذراعه اليسرى في حادث سيارة، وبدأ الصبي الدروس مع مدرب ياباني خبير. كان أداء الصبي حسناً، إلا أنه لم يستطع أن يفهم لماذا بعد ثلاثة أشهر من التدريب لم يعلمه المدرب سوى حركة واحدة فقط.



القوة والضعف مفهومان نسبيان وقد يكون في الضعف سر القوة، وفي القوة نقطة الضعف

أخيراً سأل الصبي المدرب: لماذا لا أتعلم حركات أخرى؟ فأجابه هذه الحركة الوحيدة التي تحتاجها دائماً وأبداً. لم يفهم الصبي ولكن كان يؤمن بمدربه فاستمر في التدريب وبعد أشهر أشرك المدرب الصبي بالبطولة الأولى له مما أدهش الصبي فوزه بسهولة في المباراتين الأوليين، وكانت الثالثة أصعب ولكن انتصر فيها. أما المسابقة النهائية فكان المنافس أكبر وأقوى وأكثر خبرة منه وبدأ أن الصبي سوف يخسر وكاد الحكم أن يوقف المباراة خوفاً على الصبي، ولكن المدرب أصر على الاستمرار، وبعد فترة ارتكب الخصم خطأ واستغنى عن وضعه الدفاعي فاستخدم الصبي حركته الوحيدة وفاز بالبطولة.

وفي طريق العودة استجمع الصبي شجاعته وسأل مدربه: كيف فزت بالبطولة بحركة واحدة فقط وبيد واحدة فقط؟ أجابه المدرب: لقد فزت لسببين، الأول لقد أتقنت واحدة من أصعب الحركات في رياضة الجودو على الإطلاق فامتلكت سلاحاً قوياً جباراً. وأما السبب الثاني فإن الحركة الدفاعية المعروفة الوحيدة لتلك الحركة هو أن يقوم الخصم بالإمساك والسيطرة على ذراعك اليسرى.

حقاً ليس هناك مفهوم ثابت جامد محدد للقوة والضعف، بل إن القوة والضعف مفهومان نسبيان وقد يكون في الضعف سر القوة، وفي القوة نقطة الضعف. هكذا أرادها الخالق ليكشف لنا عن القوة الحقيقية التي لا ترى بالعين وتختبئ هناك في أعماق الإنسان في إرادته وعقله وروحه.

إنها قصة داوود وجالوت تتكرر لنا بشتى الصور والأشكال والألوان.. تتكرر عبر العصور والأزمان لتظهر لنا بديع خلق الرحمن للإنسان.



قلوب يعقلون بها



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow

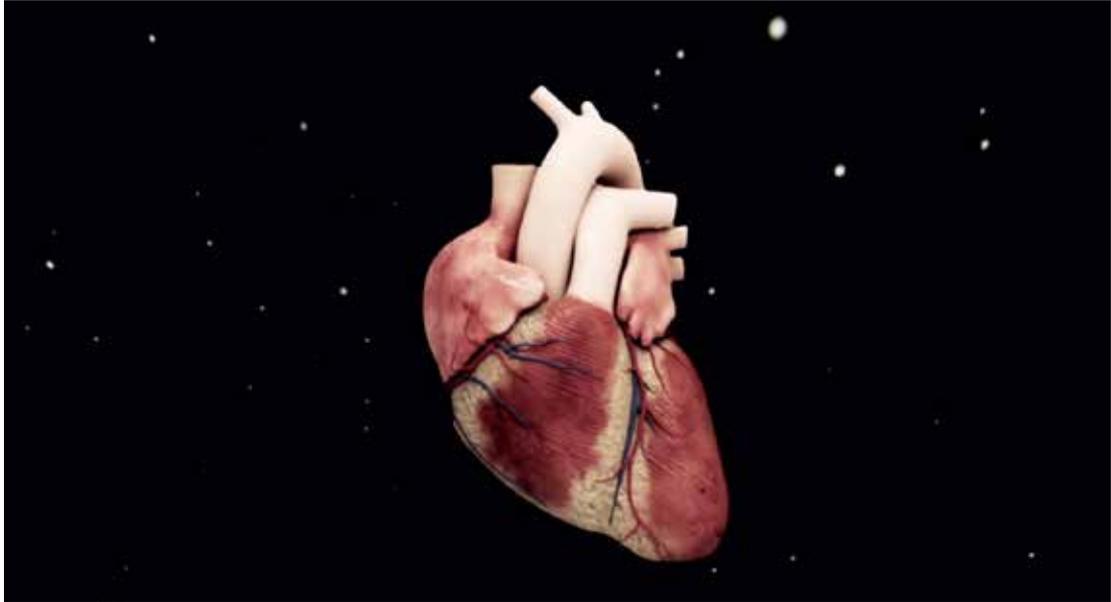


الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

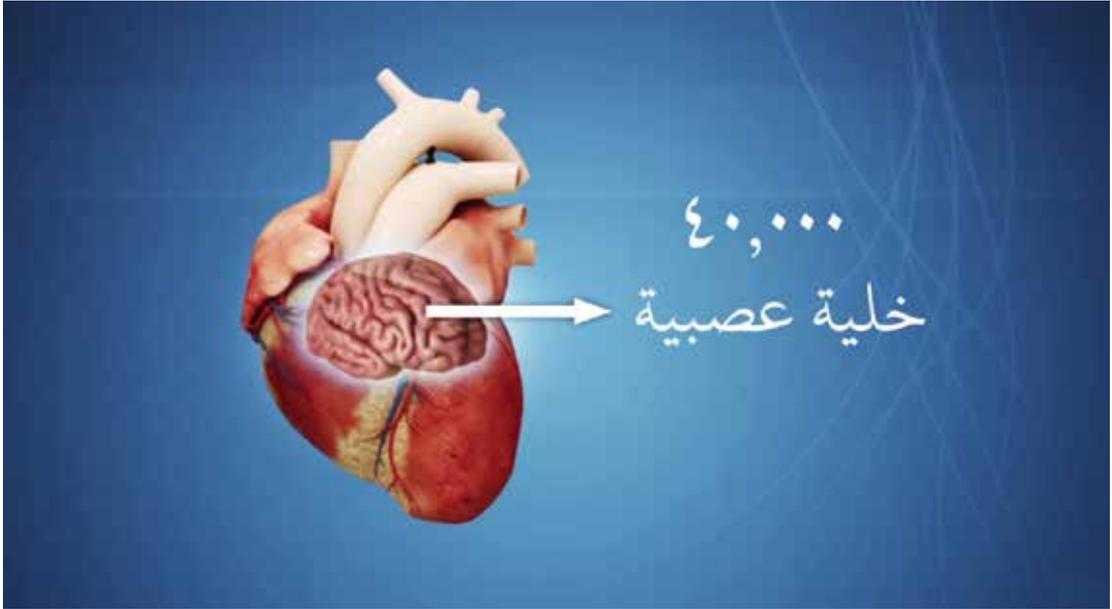
إنه محل الخير أو الشر، والإيمان أو الكفر، والبصيرة أو العمى، واليقظة أو الغفلة، والهداية أو الضلال، واليقين أو الريبة، واللين أو الغلظة، والرافة أو القسوة. احتل مكانة محورية في الفكر الديني والأخلاقي منذ فجر التاريخ، واعتبره الحكماء والعلماء والفلاسفة جوهر الإنسان.. إنه القلب، فهل هو مجرد مضخة دم أم أنه أكثر من ذلك بكثير؟

على مدار سنوات طويلة درس علماء الغرب القلب من الناحية الفسيولوجية واعتبروه مجرد مضخة للدم لا أكثر. وهذا المفهوم مخالف لقراءة النصوص في الكتب السماوية التي تعطي القلب موقعا مركزيا سياديا على فكر الإنسان ومشاعره وسلوكه.

وقد ذكر القلب ومشتقاته في القرآن الكريم أكثر من ١٤٨ مرة، أوضح الخالق فيها وظائف متعددة للقلب. القلب الذي يتدبر فقال: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾. القلب الذي يعقل فقال: ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا﴾. القلب الذي يفقه فقال: ﴿وَلَقَدْ دَرَأْنَا لِحِثَمَمٍ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا﴾. القلب الذي يستقبل الوحي فقال: ﴿نَزَّلَ بِهِ الرُّوحَ الْأَمِينُ عَلَى قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ الْمُنذِرِينَ﴾. القلب الذي يؤمن ويتيقن فيطمئن، فقال: ﴿قَالَ أَوْلَمْ تُؤْمِنُ قَالَ بَلَىٰ وَلَكِنَّ لِيْطْمَئِنَّ



على مدار سنوات اعتبر العلماء القلب مجرد مضخة للدم، وهو ما ثبت عدم دقته

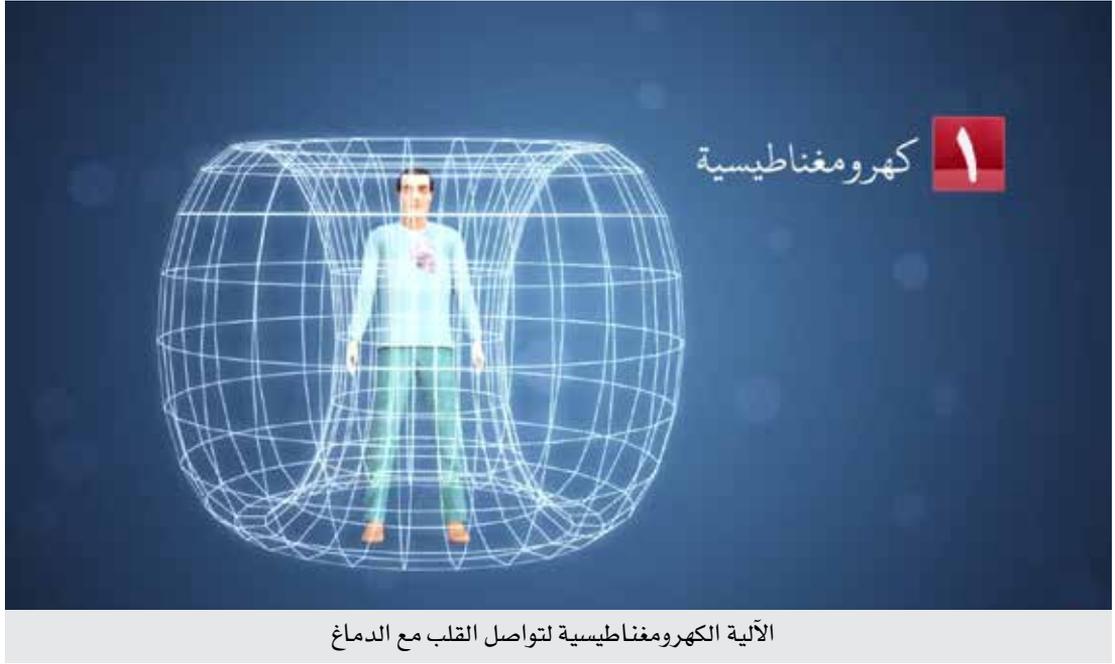


قام د. أندرو أرمر بمفاجأة العالم بقوله إن للقلب جهازاً عصبياً خاصاً يتكون من حوالي ٤٠,٠٠٠ خلية عصبية ويستخدم نفس الناقلات العصبية الكيميائية والبروتينات التي يستخدمها المخ

﴿قَلْبِي﴾. القلب الذي يخطط للمعصية فقال: ﴿فَيَطْمَعُ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ﴾. القلب الذي يرينا الخالق قدرته به وعليه فقال: ﴿وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ﴾، وقال: ﴿كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ قَلْبٍ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٍ﴾. القلب الذي يكتم الحق فقال: ﴿وَمَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ﴾. القلب الذي يحدد مآل الإنسان في حياته الآخرة فقال: ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾، مع أن العقل بناء على الفهم السائد هو الذي يتدبر ويعقل ويفقه ويخطط، بل إن العقل مناط التكليف.

لقد اتخذ الماديون من قضية محورية القلب هذه في الفكر الديني والأخلاقي منطلقاً للهجوم على الدين والتشكيك فيه، حيث إن المفاهيم العلمية السائدة كانت ترى أن جميع العمليات العقلية والأخلاقية والسلوكية والمشاعر يوجهها الدماغ، وليس القلب إلا مضخة للدم. ولكن في العقدين السابقين بدأنا نكتشف أن القلب ليس مجرد مضخة، وأن العلاقة بين القلب والعقل سيادية متبادلة. فماذا يقول العلم وماذا قال القرآن قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة.

قام د. أندرو أرمر أحد مؤسسي علم أعصاب القلب في عام ١٩٩٤م بمفاجأة العالم بقوله إن للقلب جهازاً عصبياً خاصاً يستحق أن يدعى المخ الصغير، ويتكون من حوالي ٤٠,٠٠٠ خلية عصبية ويستخدم نفس الناقلات العصبية الكيميائية والبروتينات التي يستخدمها المخ.



الآلية الكهرومغناطيسية لتواصل القلب مع الدماغ

مخ القلب يستطيع تنظيم أداء القلب بمعزل عن الجهاز العصبي في الدماغ، وهذا ما يحدث بالفعل في المرضى الذين تجرى لهم عمليات جراحات نقل القلب والتي يتم فيها قطع الأعصاب التي يتواصل بها المخ مع القلب.

لقد أثبت العلم أن القلب يتواصل مع الدماغ بآليات أربع، **الآلية الأولى** كهرومغناطيسية، فكل خلية من خلايا القلب العضلية لها مجال كهرومغناطيسي ويمكن تسجيل نشاطها الكهربائي من أي مكان من جلد الإنسان باستخدام رسام القلب الكهربائي وتبلغ شدة هذا النشاط ٦٠ ضعفاً من شدة النشاط الكهربائي للمخ الذي يسجل عن طريق رسام المخ الكهربائي.

هذه التغيرات في النشاط الكهربائي تؤدي إلى توليد مجال مغناطيسي متغير حول القلب قوته ٥٠٠٠ ضعف قوة المجال المغناطيسي للمخ، بل ويمكن رصد هذا المجال على مسافة تصل إلى ٣ أمتار حول جسم الإنسان.

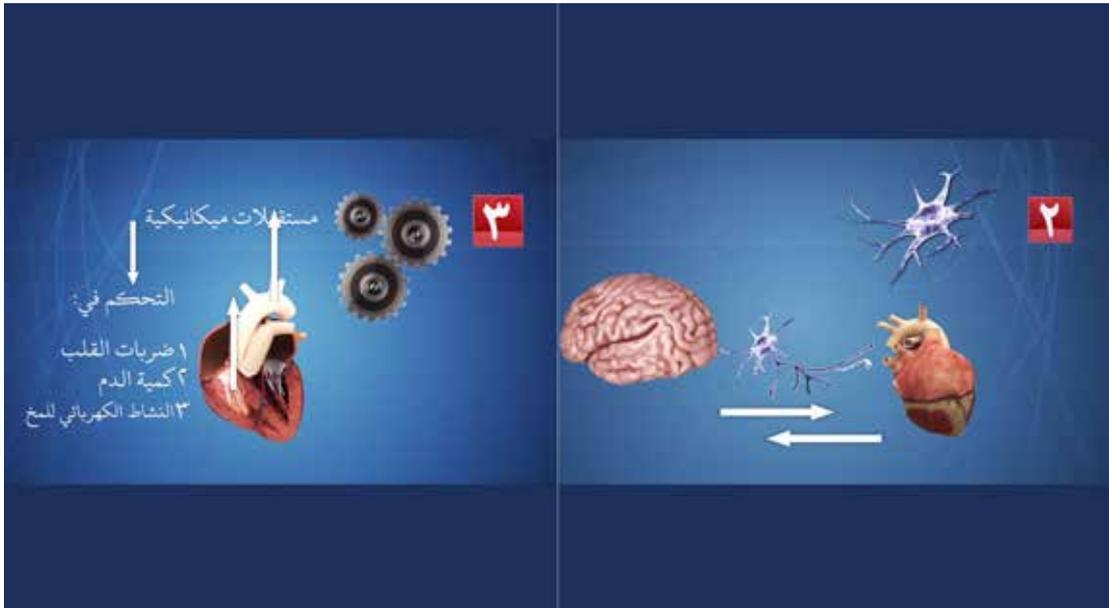
وقد أثبت باستخدام أجهزة رصد دقيقة حدوث تداخل بين المجالين الكهرومغناطيسيين لقلبي شخصين متجاورين، مما قد يؤدي إلى تناغم أو إلى تشويش. بل أثبت العلم أن أثناء الرضاعة وحمل الأم لطفلها قريباً منها، فإن المجال المغناطيسي لقلب الطفل يتم ضبطه ضبطاً دقيقاً ليتزامن ويتألف ويتوافق مع مجال الأم.

وبذلك فإن الأم خلال الحمل والرضاعة تنقل الكثير من المعلومات لطفلها عن طريق المجال الكهرومغناطيسي كتنقلها وحبها له، هل هو مرغوب أم مرفوض؟ وبذلك فإن لبن الأم أكثر من مجرد مصدر للغذاء، إنه طريقة تنقل الأم بها المعرفة لطفلها، ويتعلم الطفل من خلالها فك شفرات المجالات الكهرومغناطيسية لتظل قلوبنا قادرة على قراءة تلك اللغة والتأثر بها مدى الحياة.

الآلية الثانية عصبية، حيث إن المخ يتحكم في تنظيم عمل القلب من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي، حيث تنتقل التعليمات من المخ إلى القلب، ولكن أثبت حديثاً أن هناك إشارات غزيرة تنطلق في الاتجاه المعاكس من القلب إلى المخ عن طريق نفس الجهاز العصبي اللاإرادي إلى أهم أجزاء الدماغ الأمامي والهاد وقاع الفص الأمامي للمخ، وهو المسؤول عن التنسيق بين المشاعر والوظائف العقلية.

بل وجد أن تنشيط عصب يدعى العصب الحائر في القلب، يؤدي إلى تهدئة النشاط الكهربائي في المخ بنسبة تصل إلى ٥٠٪ ولهذا اعتمد هذا الأسلوب لعلاج الصرع وحالات الاكتئاب المستعصية.

الآلية الثالثة ميكانيكية حيث يحتوي الأذين الأيمن للقلب والشريان الأورطي على مستقبلات ميكانيكية للتحكم في معدل ضربات القلب وكمية الدم المدفوع للقلب، وكذلك تؤثر على النشاط الكهربائي للمخ.



الآلية العصبية والميكانيكية لتواصل القلب مع الدماغ

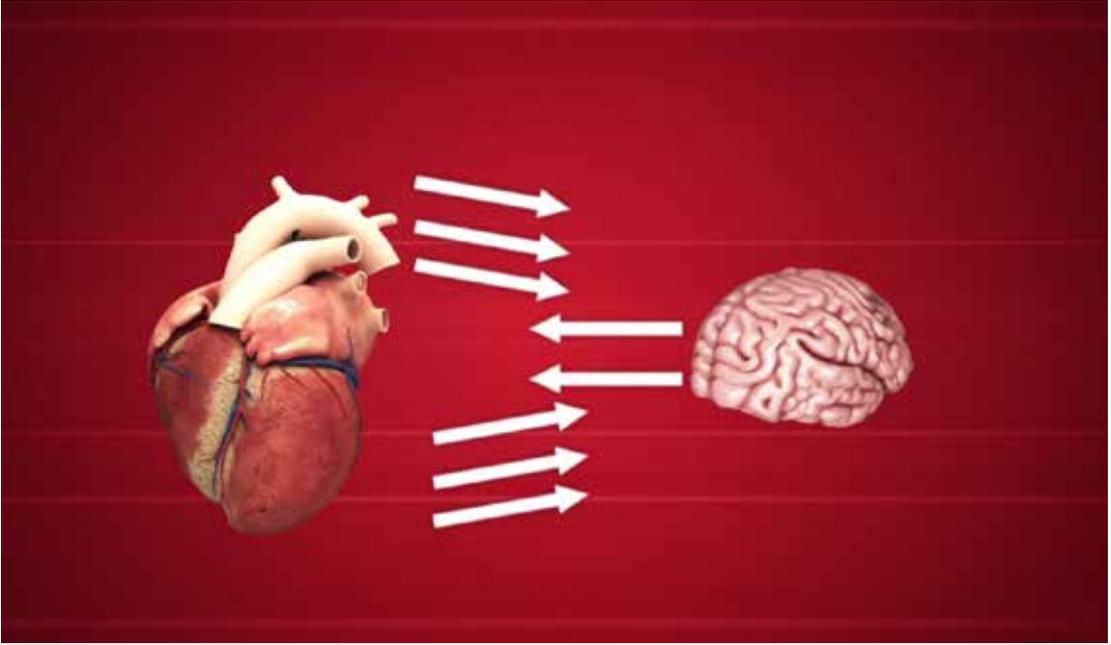
أما الآلية الرابعة فهي كيميائية، حيث يفرز القلب ٦ هرمونات تنظم بها عمل غدد رئيسية في الدماغ وتكوين بروتين مسؤول عن حماية الخلايا العصبية في الدماغ، وأحد هذه الهرمونات هو هرمون الأوكسيتوسين وهو هرمون الحب والترابط والتوافق والأمومة، حيث إن مستوى إفرازه في القلب يعادل إفرازه في الدماغ، وهذا الهرمون هو المسؤول عن مشاعر الحب والتعاطف والترابط والتوافق، والذي يفرز بكميات كبيرة أثناء الرضاعة، كما أنه يدعم القدرة على التأقلم وتحمل التوترات وكذلك التعلم والذاكرة، وكذلك يفرز القلب ناقلات عصبية مثل الدوبامين والأدرينالين.

يقول المؤلفان ديفيد ماك آرثر وبروس جيم ماك آرثر، في كتاب (القلب الذكي) «مع كل نبضة لا يدفع القلب دفقة من الدم فقط، بل يبعث برسائل عصبية هرمونية وميكانيكية وكهرومغناطيسية إلى المخ محملة بكثير من المعلومات، فإذا كانت نبضات القلب في توافق عال فسوف تصل هذه المعلومات إلى المخ وتتحسن وظائف القشرة المخية الحسية والإدراكية والمعرفية والذهنية والنفسية، مما يؤدي إلى صفاء عقلي ونفسي مع قدرة أعلى على وزن الأمور واتخاذ القرار فتتفجر القدرات الإبداعية للإنسان، ويؤدي ذلك كله إلى قدر عال من التوافق العقلي والنفسي».

٦ هرمونات:
تنظيم عمل غدد
رئيسية في الدماغ

تكوين بروتين مسؤول عن حماية
الخلايا العصبية في الدماغ

الآلية الكيميائية لتواصل القلب مع الدماغ

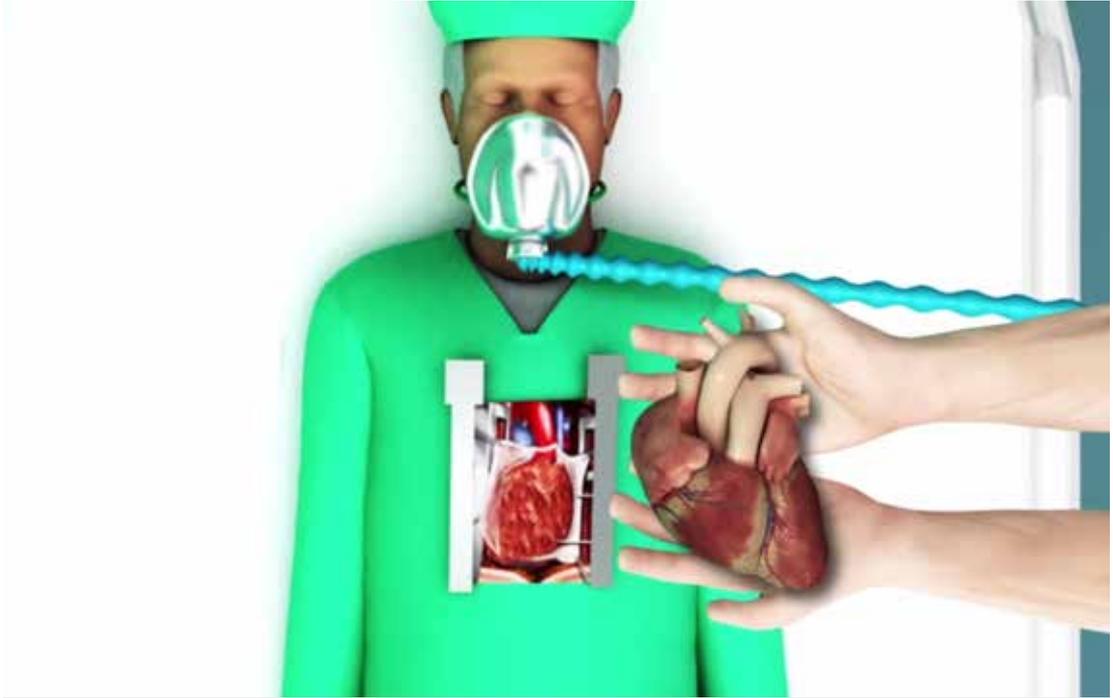


يرسل القلب للدماغ معلومات أكثر من تلك التي يستقبلها منه

بل إن القلب يرسل للدماغ معلومات أكثر من تلك التي يستقبلها منه، والقلب يخاطب المخ وينسق معه جميع الأنشطة، فكما ينشط المخ بمراكز ذاكرته وحسه بواسطة التغذية الراجعة عبر الشبكات العصبية الدموية، فكذلك الحال بالقلب الذي يعمل كجهاز تخزين للمعلومات والذكريات عن طريق التغذية الراجعة عبر كل من الأعصاب والدم، كما يؤكد د. بول برسال في كتابه (شفرة القلب).

وهذا ما يؤكده البروفيسور جاري شوارتس أخصائي الطب النفسي في جامعة أريزونا، والدكتورة ليندا روسيك حيث يعتقدان أن للقلب طاقة خاصة يتم بها تخزين المعلومات ومعالجتها أيضاً، فالذاكرة ليست فقط في الدماغ، بل قد يكون القلب محركاً لها ومشرفاً عليها.

يكشف العلم عن القلب يوماً بعد يوم أنه أكثر تعقيداً بكثير مما كنا نتصور، حيث يؤكد أطباء القلب في كل من جامعة ييل الأمريكية ومعهد هارتمن بولاية كاليفورنيا بأن القلب أكثر أجزاء الجسم تعقيداً وأكثرها دقة وعموضاً، وأنه يتحكم في المخ أكثر مما يتحكم المخ فيه، ويرسل إليه المعلومات أضعاف ما يتلقى منه، وللقلب القدرة على التفكير والانفعال والشعور والعاطفة وتخزين المعلومات القريبة والبعيدة في ذاكرة تشبه ذاكرة المخ.



في حالة زراعة القلب يأخذ القلب معه للشخص الجديد المعلومات الخاصة بالشخص الذي أخذ منه القلب

وقد قام الدكتور جاري شوارتز وزملاؤه في جامعة ييل بأبحاث ودراسات دقيقة ضمت أكثر من ٣٠٠ حالة زراعة قلب، فأتضح لهم أنه عند نقل قلب من إنسان إلى إنسان آخر، فإن القلب المنقول يأخذ معه من الذكريات والمواهب والعواطف والمشاعر والهوايات والتفصيلات الخاصة بالشخص الذي أخذ منه القلب والتي تبدو غريبة كل الغرابة عن صفات الشخص الذي تم نقل القلب إليه، وقد نشرت نتائج بعض هذه الأبحاث في الورقة الشهيرة عام ١٩٩٩م في مجلة (الطب الباطني). ومن هذه الحالات اخترت لكم:

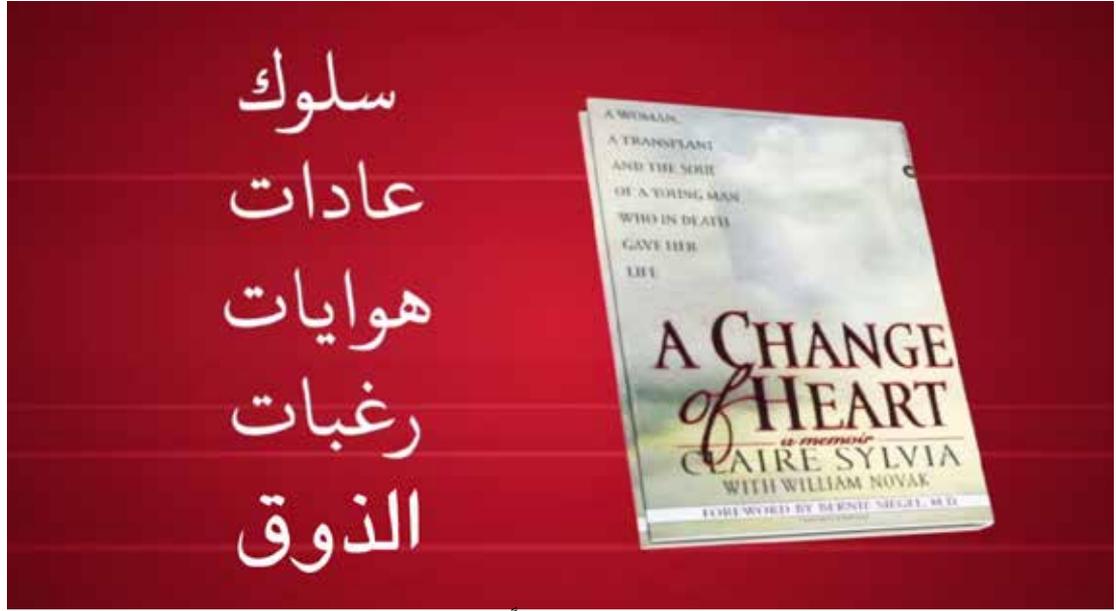
الحالة الأولى: توفي شاب عمره ١٨ سنة في حادث سيارة، ووالده طبيب وكان هذا الشاب يكتب الشعر ويعزف الموسيقى ويغني، وتم نقل قلبه إلى فتاة في نفس عمره فأصبحت بعد زراعة القلب عاشقة لنفس نوع الموسيقى بل والعزف وإكمال كلمات من أبيات الشعر وكلمات الأغاني للميت لم تسمعها من قبل.

الحالة الثانية: رجل أبيض عمره ٤٧ سنة عامل في مصنع للمعادن تلقى زرع قلب شاب أمريكي من أصول أفريقية عمره ١٧ عاماً. متلقي القلب فوجئ بعد زرع القلب أنه عاشق للموسيقى الكلاسيكية مكتشفاً لاحقاً أن المتبرع كان مغرمًا بهذا النوع من الموسيقى ويلعب بآلة الكمان ومات وهو في طريقه إلى درس الموسيقى.

الحالة الثالثة: طفل في الثالثة عشرة من عمره يدعى جيرى غرق في حوض الحمام، وتم نقل قلبه وكانت والدته طبيبة، والمنقول إليه القلب طفل اسمه كارتر يعاني من ثقب في القلب، وبعد الزراعة كان كارتر بصحبة والديه وفجأة أفلت كارتر من يد أمه وهرع إلى رجل غريب من بين مئات الأشخاص الموجودين في المكان وقفز إلى حجره وضمه وناداه بـ(أبي) مما أدهش والديه فقد كان هذا الرجل هو والد المتبرع بالقلب جيرى ولم يره كارتر في حياته، وعندما سئل لماذا فعل هذا قال إن جيرى هو الذي جرى لوالده وأنا ذهبت معه.

الحالة الرابعة: طفلة عمرها ٣ سنوات غرقت في المسبح، تم التبرع بقلبها، والمتلقي طفل عمره ٩ سنوات وهو لا يعرف شيئاً عن المتبرعة ولا كيف ماتت، ولكنه بعد زراعة القلب أصبح يخاف من الماء بعد أن كان يعشق السباحة ولا يعرف تفسيراً لهذا الخوف.

الحالة الخامسة: المتبرع فيها طفل في الثالثة من عمره سقط من النافذة والمتلقي طفل في الخامسة من عمره، وبعد العملية أصبح المتلقي يكره ألعاب الباور رينجيرز بعد أن كان يحبها. ولا يعرف والداه سبباً لذلك، ثم اتضح لهم في المقابلة أن المتبرع سقط من النافذة وهو يحاول أن يصل إلى لعبته (الباور رينجيرز) على حافة النافذة.



كتبت كلير سيلفيا التي تلقت زراعة قلب ورتتتين، كتاباً بعنوان (تغيير قلب) وصفت فيه التغييرات التي طرأت عليها من سلوك وعادات وهوايات

الحالة السادسة: لطفل نقل له قلب طفل آخر لديه خلل في الجانب الأيسر من دماغه، وعند بحث الأطباء عن سبب هذا الأمر وجدوا أن الطفل الأصلي صاحب القلب الأصلي كان يعاني خللاً في الدماغ في نفس الجهة اليسرى للطفل المنقول إليه القلب.

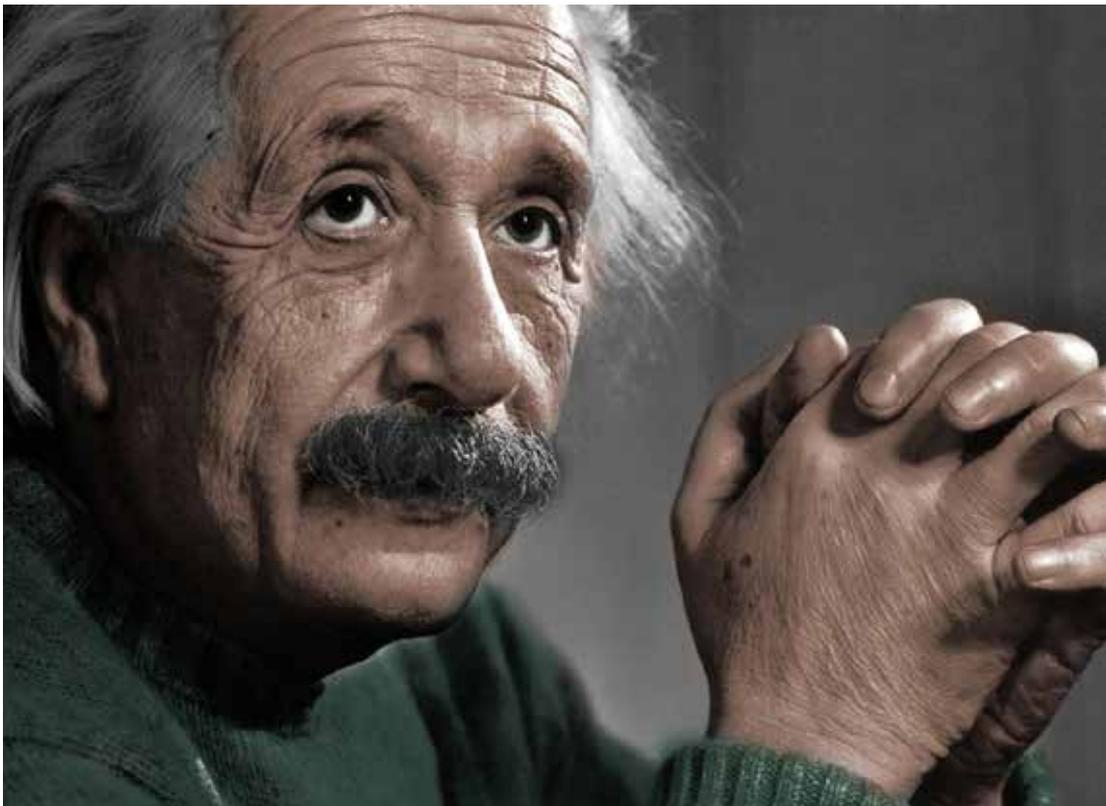
وقد كتبت كلير سيلفيا التي تلقت زراعة قلب ورثتني عام ١٩٨٨م في مستشفى جامعة ييل، كتاباً عام ١٩٩٧م بعنوان (تغيير قلب) وصفت فيه التغييرات التي طرأت عليها من سلوك وعادات وهوايات وتغير في الرغبات والذوق مثل حبها للدجاج المقلي بعد أن كانت تكرهه، وقد وجد أن المتبرع كان يعشق هذا الطعام إلى حد أنه وجد في جيبه قطعة دجاج مقلي عند وفاته.

وما زالت الدراسات متواصلة للتحقق من هذه الظواهر ودعمها بالدلائل والقرائن للتأكد من صحتها، وما زال العلم يكشف لنا في كل يوم ما قد يفسر تلك الظواهر، والتي استعصت حتى اليوم عن إيجاد تفسير منطقي لها.

إن التفسير القائم لهذه الظواهر وغيرها أن قلب الإنسان ليس مجرد مضخة للدم، وإنما أودع الله في هذا القلب برامج تتحكم في عمله، وتستقبل هذه البرامج المعلومات وكل ما يسمعه ويراه الإنسان ليتم تخزينه في القلب الذي يصدر أوامره للدماغ ليقوم بأداء مهامه.



هل مركز العقل هو القلب وليس الدماغ؟ هل هذا يفسر قوله تعالى: ﴿لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا﴾



أينشتاين: إن القلب هدية قدسية ربانية، أما الدماغ فهو الخادم المطيع له

هل معنى هذا أن مركز العقل هو القلب وليس الدماغ؟ هل هذا يفسر قوله تعالى: ﴿لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا﴾ وقوله: ﴿فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾. لقد ذهب جمهور المفسرين إلى أن العقل في القلب بغض النظر عن ماهية العقل، وقد اجتمعوا في تفسير قوله تعالى: ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا﴾ بأن العقل في الآية إنما محله القلب. وأكد القرطبي بقوله: أضاف سبحانه العقل إلى القلب لأنه محله كما أن السمع محل الأذن.

وجمع ابن القيم بين القلب والعقل والدماغ بطريقة جميلة فقال: الصواب أن العقل مبدؤه ومنشؤه في القلب ومزرعه وثمرته في الرأس، وهذا ما أكده أينشتاين بقوله عن علاقة القلب بالدماغ: إن القلب هدية قدسية ربانية، أما الدماغ فهو الخادم المطيع له. ولذلك عندما يرضى القلب ويحب، فإنه يأمر العقل فلا يرى إلا حسناً وعندما يُبغض القلب فيأمر العقل فلا يرى إلا قبحاً:



قال صلى الله عليه وسلم:
 «أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْفَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ؟»

وَعَيْنِ الرِّضَا عَنِ كُلِّ عَيْبٍ كَلِيلَةٌ
 وَلَكِنَّ عَيْنَ السُّخْطِ تُبَدِي الْمَسَاوِيَا

هل هذا يفسر كيف أن ما يراه العبد ويسمعه ويقول ويفعله يطهر قلبه ويزكيه أو يتجمع عليه كالرآن الأسود فيطمسه ويعميه. يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم الذي لا ينطق عن الهوى: «إِنَّ الْعَيْبَ إِذَا أَخْطَأَ حَظِيئَةً نَكَتَتْ فِي قَلْبِهِ نَكْتَهُ سَوْدَاءً، فَإِذَا هُوَ نَزَعَ وَاسْتَعْفَرَ وَتَابَ سَقَلَ قَلْبُهُ، وَإِنْ عَادَ زِيدَ فِيهَا حَتَّى تَعْلُو قَلْبَهُ»، وَهُوَ الرَّانُ الَّذِي ذَكَرَهُ اللَّهُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾. هل هذا يفسر قوله صلى الله عليه وسلم: «أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْفَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ؟» هنا أفهم قوله تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ﴾.



الذكاء والعبقرية



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

اختلف حوله علماء النفس والفلاسفة منذ أقدم الأزمان، هل هو متوارث فطري أم هو مكتسب بيئي؟ هل هو إلهام؟ هل يولد به الإنسان أم أنه ثمرة العمل والجد والإتقان والإحسان؟

لقد اختلف علماء النفس منذ القدم فيما إذا كان النبوغ والعبقرية في الإنسان موهبة أم أنهما أمران يمكن اكتسابهما، وكانوا يظنون سابقاً أن الذكاء الحاد والعبقري يأتي بسبب جينات وراثية خاصة من نوعها، وأن العوامل النفسية والتربوية والبيئية والجهود التي يبذلها الإنسان لتطوير ذاته هي عوامل محدودة الأثر، ولم يكونوا يرون أن الأداء العبقري في أي مجال من المجالات يمكن اكتسابه لأي شخص يرغب بذلك.

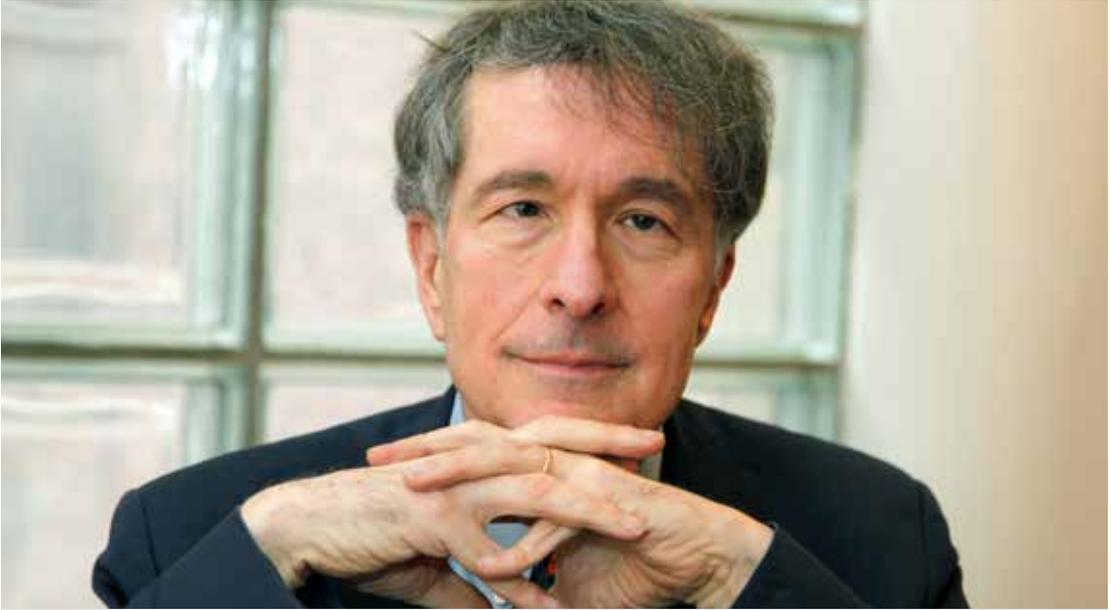
ولكن العلم الحديث والأبحاث والدراسات بدأت تُظهر لنا عدم صحة هذه النظريات، وأن كل شخص يمكنه تحقيق الأداء العبقري في المجال الذي يحب ويريد إذا عمل بما يكفي لتحقيق ذلك.

قبل أن نتحدث عن العبقرية والتي تعرّف بأنها تمتع المرء بقدر عالٍ من الذكاء يساعده على تحقيق منجزات باهرة في مجالات لم تستكشف من قبل، لا بد لنا أن نعرّف الذكاء.. فما هو الذكاء؟

لا يوجد حتى الآن تعريف محدد متفق عليه للذكاء، فالذكاء بمفهومه العام يختلف من موقع لآخر، ومن بيئة لأخرى.. من المدرسة إلى العمل إلى الشارع إلى مجالات الحياة الأخرى. مما حدا إلى تطوير نظرية



اختلف علماء النفس منذ القدم فيما إذا كان النبوغ والعبقرية موهبة أم أنهما أمران يمكن اكتسابهما



مؤسس نظرية الذكاءات المتعددة البروفيسور هاورد جاردينر أعاد النظر جذرياً فيما يتعلق بالذكاء وآثاره على التعلم والتعليم

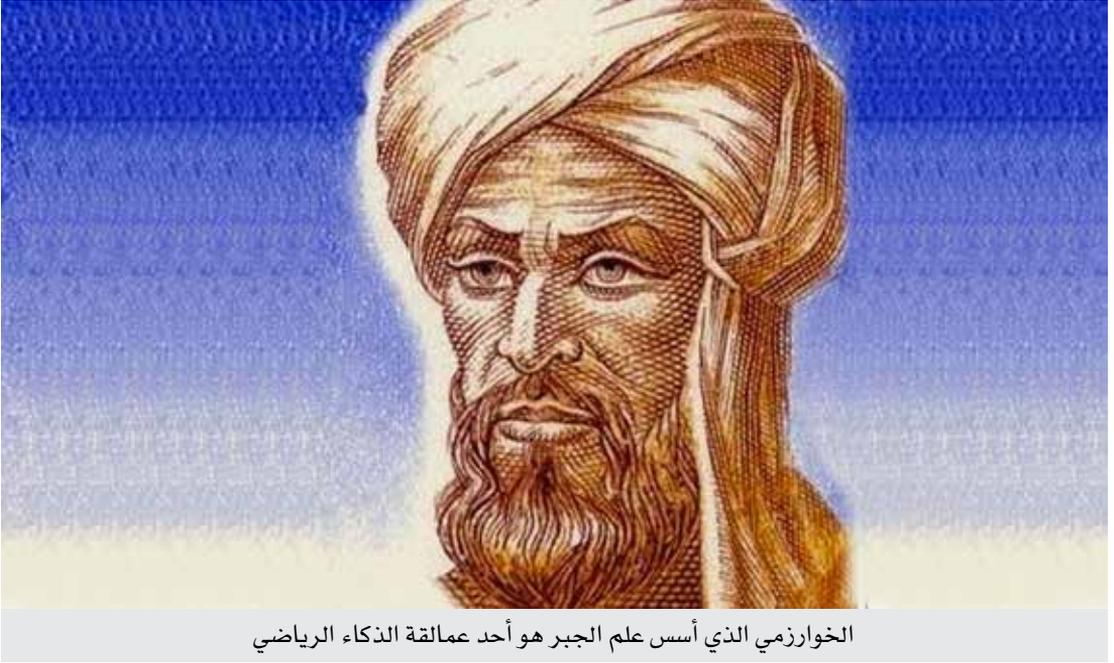
الذكاءات المتعددة، والتي تعتبر من أهم النظريات السيكلوجية والتربوية المعاصرة التي جاءت كرد فعل تصحيحي للنظرة القديمة السائدة القائلة بأحادية الذكاء والمعرّف بالذكاء الرياضي والمنطقي.

مؤسس نظرية الذكاءات المتعددة هو البروفيسور هاورد جاردينر عالم النفس الأمريكي وأستاذ الإدراك والتعليم بجامعة هارفارد الذي أعاد النظر جذرياً فيما يتعلق بالذكاء وآثاره على التعلم والتعليم، وقدم نظريته الجديدة التي تقوم على أساس تميّز الفرد عن غيره، وأن كل إنسان يتميز بذكاء خاص به.

فالذكاءات متعددة ومتنوعة ومستقلة لدى المتعلم ويمكن صقلها وشحذها وتميئتها وتقويمها عن طريق التشجيع والتحفيز والتعليم والتدريب لتنمية المواهب وتحقيق العبقريات.

وبذلك فهي تؤمن بعبقرية المتعلم وقدرته على الابتكار والإبداع إذا روعي نوع الذكاء الذي يتميز به وتم التركيز عليه والاستثمار فيه.

فمن أنواع الذكاء، الذكاء اللغوي وهو القدرة على استعمال اللغة المكتوبة الشفهية في الكتابة والنثر والشعر والخطابة مثل المتنبى والمنفلوطي ومصطفى صادق الرافعي وشكسبير وغيرهم كثير بمختلف اللغات وعلى امتداد الأعراق.



الخوارزمي الذي أسس علم الجبر هو أحد عمالقة الذكاء الرياضي

وهناك الذكاء الرياضي المنطقي كعلماء الرياضيات والمهندسين والفيزيائيين والباحثين مثل ألبرت أينشتاين والخوارزمي الذي أسس علم الجبر.

وهناك الذكاء الفراغي أو التصويري أو البصري وهو القدرة على تصور الأشكال والأشياء في الفراغ كالجراحين والرسامين والمهندسين.

وهناك الذكاء الشخصي الذي يفهم الإنسان من خلاله قدراته ويعرف جيداً نقاط الضعف والقوة لديه ويكون مستقلاً في تفكيره وله إرادة قوية وينظم حياته بشكل ناجح وفعال مثل المفكرين والمصلحين الاجتماعيين.

وهناك الذكاء الجسدي الحركي، مثل القدرة على التحكم بنشاط الجسم وحركاته بشكل بديع، وهي المهارة التي يمتلكها الرياضيون.

وهناك الذكاء الاجتماعي وهو القدرة التي يمتلكها الفرد في التواصل مع الآخرين وفهم نياتهم ودوافعهم ورغباتهم، مثل السياسيين الذين يحظون بشعبية واسعة، والقياديين أصحاب الجاذبية الخاصة والكاريزما.

وهناك الذكاء الموسيقي ومثال عليه أبو الفرج الأصفهاني مؤلف كتاب الأغاني في عصر هارون الرشيد،

وأمثال بيتهوفين وموزارت. وهناك الذكاء الطبيعي والقدرة على تمييز وتصنيف واستعمال والتعامل مع الطبيعة من حيوان ونبات كالمزارعين والصيادين والجيولوجيين.

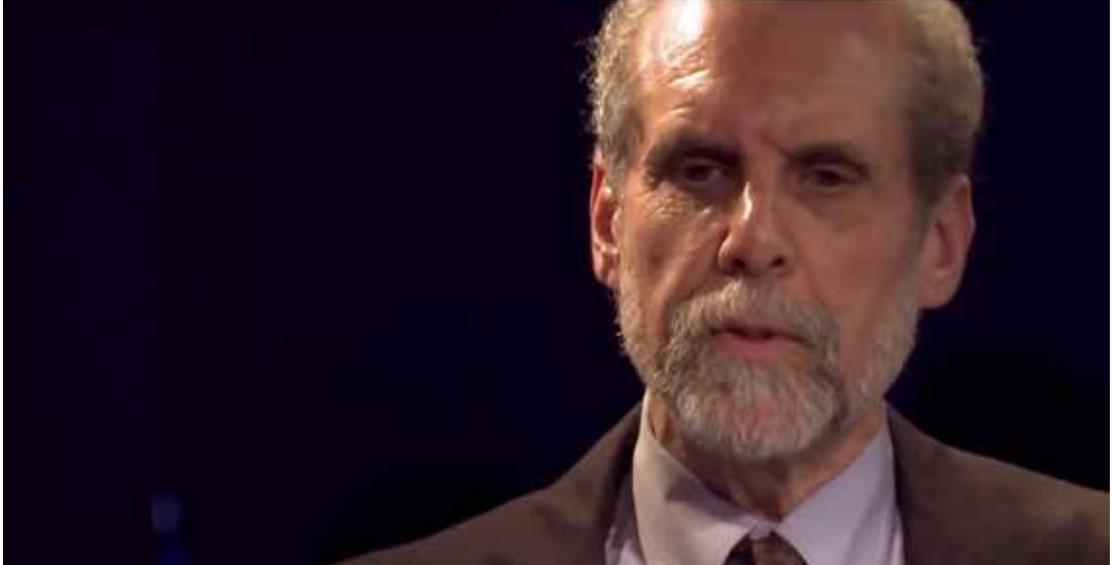
وهناك الذكاء العملي اليدوي الميكانيكي الذي يتميز فيه الشخص بقدرته على التعامل مع الأجهزة والمعدات والآلات، ويكتشف مبكراً في مرحلة الطفولة، حيث يقوم الطفل بتفكيك اللعبة ثم إعادة بنائها.

واستحدثت أنواع جديدة من الذكاءات، مثل الذكاء العاطفي، وهو ما تحدث عنه د. دانييل جولن، وهو القدرة على حث النفس وتحفيز وتنظيم الحالة النفسية ومنع الأسى والألم من شل قدرة التفكير والقدرة على فهم الآخرين والتعاطف والشعور بالأمل.

وهناك الذكاء الروحي، ومن يمتلكونه تجد على وجوههم صفاء وروحانية من نوع خاص تشعر بارتياح بالنظر إليهم أمثال الكثير من القادة والزعماء الروحانيين وعلماء الدين، الذين لهم تأثير قوي على كثير من الناس، ليس بلاغة وحديثاً أو قدرة على الحوار، إنما ما تشع به أرواحهم من نور وحب وطاقة إيجابية خيرة.

وهناك الذكاء الحدسي (الحاسة السادسة) فبعض الأشخاص لديهم قدرة خاصة على التوقع والتنبؤ بشكل لا يمكن تفسيره وإخضاعه للمنطق.

ولكن كيف يتحول هذا الذكاء إلى ذكاء عال وإلى عبقرية؟



د. دانييل جولن هو رائد علم الذكاء العاطفي الذي يُعنى بالقدرة على حث النفس وتحفيز وتنظيم الحالة النفسية ومنع الأسى والألم من شل قدرة التفكير

إن أفضل نظرية تفسر حدوث العبقرية هي نظرية الدكتور أندروز أريكسون عالم النفس بجامعة فلوريدا الأمريكية، فبناء على الدراسات والأبحاث التي قام بها د. أريكسون على مدى عشر سنوات، فقد أكد أن أي فرد يمكن أن يصبح عبقرياً إن شاء ذلك، فالعابرة يطورون عادة ذاكرة قوية لتخزين المعلومات ذات الأهمية لهم بطريقة فعالة في الذاكرة طويلة المدى، بحيث يمكن للذاكرة قصيرة المدى الاستفادة منها عند الحاجة. ويؤكد أريكسون أن هذا النشاط غير العادي للذاكرة هو ما يميز المتفوقين النابغين في كل مجال، وهو نشاط يمكن تطويره واكتسابه.

وقد قامت الدكتورة ناثالي زوريو مازوير عالمة الدماغ بجامعة كانفرنسا بتحديد مناطق الدماغ التي تتفعل عند عبقرية رياضيات اسمه رود يجيرجام الذي يستطيع حساب أي رقم أقل من مائة بعد ضربه في نفسه تسع مرات، وتم استخدام جهاز دماغ متخصص (PET Scan) وقارنته بأناس عاديين يقومون بنفس النشاط العقلي أثناء الحساب، فوجدت أن الجميع يستخدمون اثنتي عشرة منطقة مشتركة في الدماغ أثناء الحساب، ولكن جام استخدم خمس مناطق إضافية، ثلاث منها أكدت البحوث العلمية أنها مرتبطة بالذاكرة طويلة المدى.



النشاط غير العادي للذاكرة هو ما يميز المتفوقين النابغين في كل مجال، وهو نشاط يمكن تطويره واكتسابه

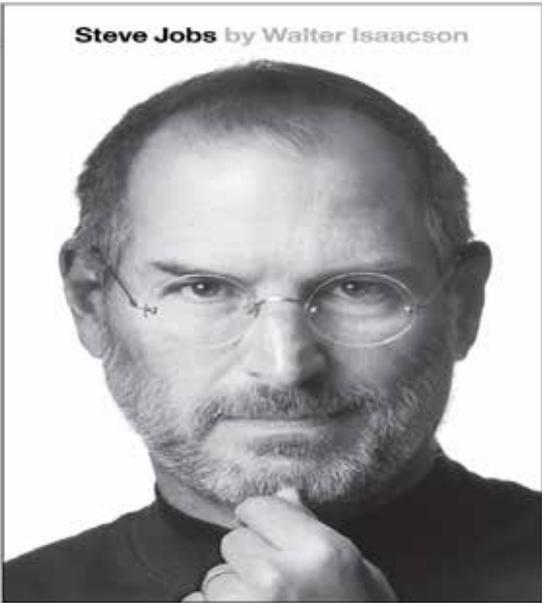
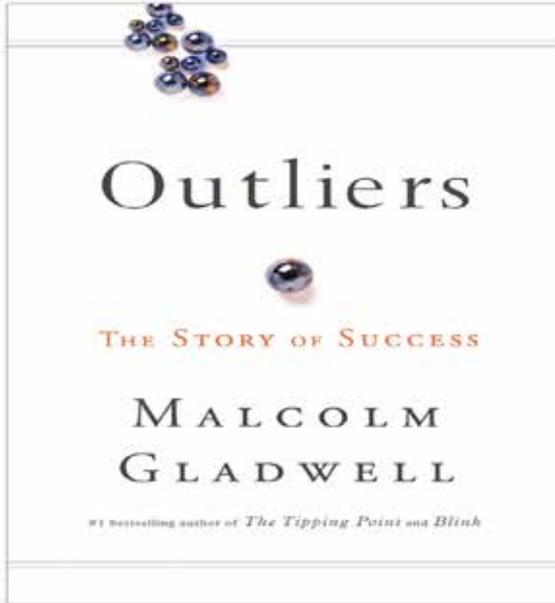


كتاب لازلو بولجار (تربية عبقرية) أراد تحدي النظرية التقليدية في تعريف العبقرية

وبذلك بينت الدراسة أن جام يتميز بحفظ الطرق والنتائج والمعادلات الرياضية في ذاكرته طويلة المدى ليستخدمها بسرعة عند الحاجة. لم يولد جام بهذه القدرة الاستثنائية، بل كان شخصاً عادياً ولكنه بدأ في العشرين من عمره بتخصيص أربع ساعات يومياً للتدريب على العمليات الحسابية.

ويؤكد د. أريكسون في نظريته بأن العبقرية يمكن أن تطور، فقد قام بتجربة قبل عشرين عاماً على مجموعة من الأشخاص في مختبره، وعمل على تطوير قدراتهم في مجال حفظ الأرقام العشوائية. والمتعارف عليه أن الشخص العادي يستطيع عادة حفظ سبعة أرقام عشوائية متتالية وترديدها، ولكن أريكسون استطاع زيادة هذه القدرة بعد عام من التدريب إلى ثمانين ثم إلى مائة رقم متوالية.

ومن الدراسات الأخرى دراسة قام بها عالم نفس مجري اسمه لازلو بولجار الذي ألف كتاباً عنوانه «تربية عبقرية» عن كيفية تربية العباقرة وأراد تحدي النظرية التقليدية في تعريف العبقرية، فقد قام هو وزوجته بتدريب بناته الثلاث على لعب الشطرنج حتى أصبحن كلهن من أفضل عشر أبطال بالعالم في الشطرنج وإحداهن أصغر من يحصل على اللقب العالمي (جراند ماستر) في تاريخ الشطرنج، مثبتاً أن التدريب وحده يمكن أن ينتج عباقرة في مجال معين.



أكد مالكوم جلاذويل في كتابه (Outliers) أن أي شخص يمكن أن يصبح مبدعاً وعبقرياً إذا اختار تخصصاً يحبه ووضعه عشرة آلاف ساعة من التدريب عليه، وأسماها قاعدة العشرة آلاف ساعة

ولكن هل كل طفل يتلقى نفس التربية يمكن أن يصبح عبقرياً؟ بينت الدراسات أن الطفل يحتاج عاملاً رئيسياً وهو الرغبة الجامحة في التفوق، وهو شعور قد ينمو لدى الطفل أثناء الساعات المكثفة التي يبذلها للتدريب في موضوع معين.

إذاً الأهم هو القدرة على المثابرة والصبر والعمل والإنجاز، وهذه تشكل بالبيئة والظروف والتربية التي يتعرض لها الطفل في صغره. وهذا متوافق مع ما قاله العالم والمخترع الشهير توماس أديسون أحد أعظم عباقرة العصر الحديث في وصفه للعبقرية بأنها ١٪ إلهام و ٩٩٪ جهد مضن، حتى موزارت لم يكن ليصل إلى ما وصل إليه لولا التدريب المتواصل والجهد الكبير والعمل المضني والمثابرة والجد منذ نعومة أظفاره.

وهذا متوافق كذلك مع ما أكد عليه مالكوم جلاذويل في كتابه (Outliers) من أن أي شخص يمكن أن يصبح مبدعاً وعبقرياً إذا اختار تخصصاً يحبه ووضعه عشرة آلاف ساعة من التدريب عليه، وأسماها قاعدة العشرة آلاف ساعة. وبذلك فالقاعدة تؤكد أن أي إنسان إذا استطاع أن يحدد أي نوع من الذكاء يمتلكه.. الموهبة والملكة التي يمتلكها وكرس عشرة آلاف ساعة في التدريب، فإن علامات العبقرية والنبوغ والإبداع ستظهر عليه لا محالة.

في عام ١٩٩٩م قام العالم وليام ديكنز من معهد بروكنجز في واشنطن بوضع نظرية وجدت إجماعاً شبه كامل بين علماء اليوم. تقول النظرية إن من كانت لديه صفة جينية متوارثة تعطيه أفضلية في مجال معين، فإنه سيبدع إذا سمح له بالاستمرار في ذلك المجال.

إن الشرط الأساسي لتحقيق العبقرية هو فهم الذات والإمكانات الفطرية التي يمتلكها كل إنسان وأي نوع من الذكاء يتميز به عن غيره.

إن الحكمة التي طالما جعلها الفيلسوف سقراط شعاراً له (اعرف نفسك) وقوله (ما نحن إلا ما نفعله مراراً وتكراراً)، فالإعاقة الحقيقية للإبداع والعبقرية هي إعاقة فكرية نفسية، هي الجهل بقدرات الإنسان وملكاته الطبيعية والتعاس عن الاستثمار في تلك الملكات والمواهب الفطرية.

لقد وصف الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم الفاروق عمر بالعبقري، فقال «لم أر عبقرياً من الناس يفري فريه» أي لم أر أحداً يعمل ويقطع عملاً بإجادة كما يفعل عمر. لقد كان سر عبقرية عمر أنه رجل عمل يسبقه نظر وتقدير. لم يكن رجل تنظير بل رجل تقدير وتخطيط وتنفيذ. عمل وجهد ومثابرة وإصرار وتحد والأخذ بالأسباب لعبادة الله الخالق الوهاب فراراً من قدر الله إلى قدر الله، فكان العبقرية عمر رضي الله عنه وأرضاه.



وصف الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم الفاروق عمر بالعبقري، فقال «لم أر عبقرياً من الناس يفري فريه»



تعودنا في المدارس أن نعطي تقديراً مرتفعاً للطلاب المتميز في قدراته اللغوية والحسابية وأهملنا بقية الممكات والقدرات الذكائية؟

لقد تعودنا في المدارس أن نعطي تقديراً مرتفعاً للطلاب المتميز في قدراته اللغوية والحسابية، وبذلك حددنا من يستحق التفوق والأولوية، لكن أين ذهبت بقية الممكات والقدرات الذكائية؟ قتلناها.. فهي خارج النطاق، نطاق الاهتمام والرعاية المدرسية، خاصة في مجتمعاتنا التي ترى الطاعة والخضوع والاستسلام قيمة تربوية، فيخضع أبنائنا لرؤيتنا ويتفوقون فيما نريده لهم بصرف النظر عن قدراتهم وممكاتهم وما يحبون. وبدون هذا الحب لما يدرسون ويتعلمون ويفعلون، يصعب عليهم أن يستثمروا الساعات الطوال من التدريب كما تشترط قاعدة العشرة آلاف ساعة فلا يبدعون، ويقعون في الفخ الداخلي وهو التركيز على نقاط الضعف لإصلاحها وتجاهل نقاط القوة والاستثمار فيها.

لقد شاءت حكمة الله أن يخلق الناس متنوعين وأن يخلق داخل كل نفس قدرات مختلفة، وهذا يعطي الحياة ثراءً ونموً وتفاعلاً وتكاملاً قال تعالى: ﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ إِلَّا مَن رَّجِمَ رَبُّكَ وَلَئِنَّكَ خَلَقَهُمْ﴾ ولذلك جعل الله أوجه الذكاء متعددة ويسر لكل إنسان بما أودعه من ممكات، فالإبداع مشروط بمعرفة الإنسان نفسه (من عرف نفسه فقد عرف ربه) ومعرفة ملكاته وإمكاناته ومواهبه التي حباها الله إياه وتكريس الوقت الكافي لصقل هذه المواهب الفطرية وتحويلها إلى عبقريات. إنها كما وصفها أينشتاين (كل إنسان عبقرى ولكننا إذا حكمنا على السمكة بقدرتها على تسلق الأشجار، فإنها ستعيش طوال عمرها وهي تعتقد أنها غبية).. فكل ميسرٌ لما خُلِقَ لَهُ.



الكذب



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

مذموم عند كل العقلاء، أنكرته جميع الفطر والأعراف، وأجمعت على تحريمه وتجريمه كل الشرائع والأديان، فهو أعظم الخيانات ورأس كل خطيئة وجماع كل شر ومفتاح النفاق، أقصر الطرق للنار، فبه يحرم العبد رحمة وهداية ويؤول أمره كله إلى دمار، ويضاعف الله له العذاب ويكتبه عنده كذاباً.

الكذب هو الإخبار عن الشيء بخلاف ما هو عليه مع العلم به، وأنواع الكذب ثلاثة، كذب في الأقوال وكذب في الأفعال وكذب في نيات الأقوال والأفعال.

أما كذب الأقوال، فذلك أن يخبر بخلاف الصدق وبخلاف الواقع وأعظمها الكذب على الله، قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا﴾، والتحليل والتحريم حسب الأهواء، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقُولُوا لِمَا تَصِفُ أَلْسِنَتَكُمُ الْكَذِبَ هَذَا حَلَالٌ وَهَذَا حَرَامٌ لِيَفْتَرُوا عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ﴾، والكذب على الرسول، قال الرسول الكريم: «من كذب علي متعمداً فليتبوأ مقعده من النار»، والكذب على المؤمن كشهادة الزور وهي من أكبر الكبائر، بل والكذب في المزاح لإضحاك الناس، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «ويل للذي يحدث فيكذب ليضحك به القوم.. ويل له ويل له»، بل قال الرسول الكريم: «كُفِيَ بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ».



الكذب هو الإخبار عن الشيء بخلاف ما هو عليه مع العلم به



لا يجتمع إيمان وكذب

وأما الكذب في الأفعال، ففعل الإنسان فعلاً يوهم به حدوث شيء لم يحدث، وقد يكون أكثر تأثيراً من كذب الأقوال، وخير مثال ما حكاه الله لنا من فعل إخوة يوسف عليه السلام إذ جاؤوا أباهم عشاءً يبكون بكاءً كذباً، وجاءوا على قميص يوسف بدم كذب، فجمعوا بين كذب القول وكذب الفعل.

وأما الكذب في النيات وهو ما يقصد به غير الله وخير مثال عليه حديث الثلاثة الذين تسعر بهم النار الشهيد والعالم والمنفق، حين يدعي كل واحد منهم أنه فعل ذلك لوجه الله تعالى، «فَيُقَالُ لِلأَوَّلِ كَذَبْتَ وَلَكِنَّكَ قَاتِلٌ لِأَنَّ يُقَالُ جَرِيٌّ، فَقَدْ قِيلَ، وَلِلثَانِي كَذَبْتَ وَلَكِنَّكَ تَعَلَّمْتَ العِلْمَ لِيُقَالُ عَالِمٌ وَقَرَأْتَ القُرْآنَ لِيُقَالُ هُوَ قَارِئٌ فَقَدْ قِيلَ، وَلِلثَالِثِ كَذَبْتَ وَلَكِنَّكَ فَعَلْتَ لِيُقَالُ هُوَ جَوَادٌ فَقَدْ قِيلَ».

سئل الرسول الكريم: أيكون المؤمن جباناً؟ قال نعم. فقيل له: أيكون المؤمن بخيلاً؟ قال نعم. فقيل له: أيكون المؤمن كذاباً؟ قال لا. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أربع من كن فيه كان منافقاً خالصاً ومن كان فيه خلة منهم كانت فيه خلة من النفاق حتى يدعها إذا حدث كذب، وإذا عاهد غدر وإذا وعد أخلف وإذا خاصم فجر».

وبذلك لا يجتمع إيمان وكذب، فالكذب يهدي إلى الفجور يقول الرسول الكريم: «عَلَيْكُمْ بِالصُّدْقِ، فَإِنَّ الصُّدْقَ يَهْدِي إِلَى البِرِّ، وَإِنَّ البِرَّ يَهْدِي إِلَى الجَنَّةِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى الصُّدْقَ حَتَّى يَكْتَبَ عِنْدَ



عملية الكذب تتم في أعلى ومقدمة الدماغ، ويعتبر هذا المركز رئيسياً للتركيز والتفكير والذاكرة، والمسؤول عن تكوين شخصية الفرد

اللَّهُ صَدِيقًا، وَإِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ، فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَكْذِبُ، وَيَتَحَرَّى الْكَذِبَ حَتَّى يَكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَابًا..

عندما يكذب الإنسان فإنه يظهر بشخصية مستعارة تتناقض مع شخصيته الحقيقية، وبذلك يعاني من تناقض وسلوك مزدوج، ويتورط في مواقف فيضطر أن يتمادى في الكذب لتلافي الافتضاح، فيرتكب الكذبة وراء الأخرى، ومن هنا يقوده الكذب إلى الفجور ويقوده الفجور إلى النار.

ولكن ماذا يحدث في الدماغ عند الكذب؟ وأين موقع الصدق والكذب في الدماغ؟

في عام ١٩٩٩ في جامعة ستانفورد استطاع البروفيسور دانييل لانجلين أن يقدم دراسة تفيد أن عملية الكذب تتم في أعلى ومقدمة الدماغ، ويعتبر هذا المركز رئيسياً للتركيز والتفكير والذاكرة، وهو أيضاً المسؤول عن تكوين شخصية الفرد.

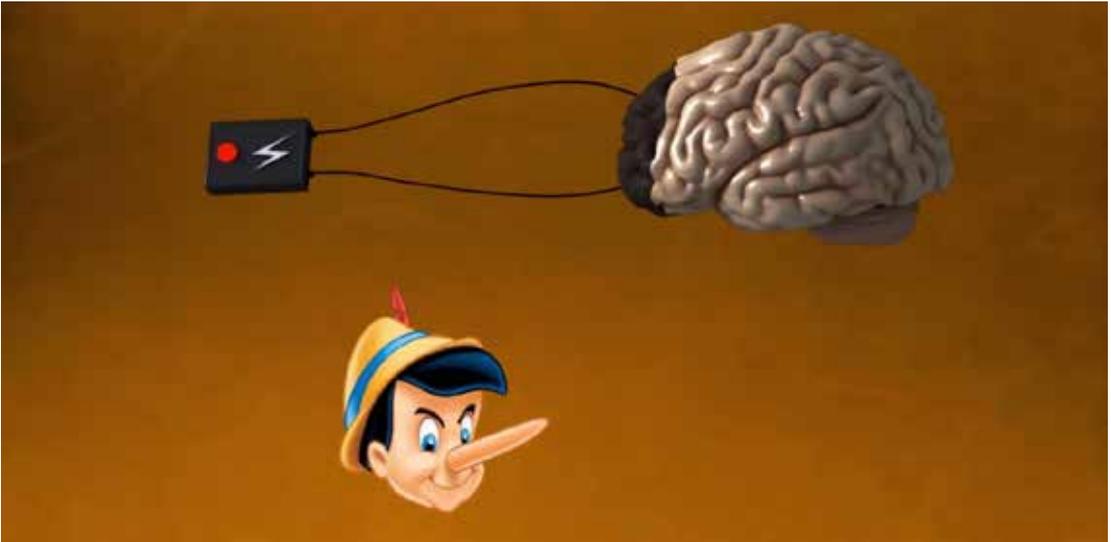
وجاءت الأبحاث الحديثة باستخدام جهاز المسح المغناطيسي الوظيفي، وهو جهاز يعمل بالموجات المغناطيسية ويستطيع كشف نشاط الدماغ، فوجد العلماء أن الإنسان عندما يكذب فإن المنطقة الأمامية من دماغه تنشط بشكل مفاجئ، وبذلك استطاعوا أن يكشفوا الكذب بدقة تتعدى ٩٠٪.

ماذا يحدث للإنسان إذا أصيبت مقدمة الدماغ أو الناصية؟

يفقد الإنسان المبادرة والتميز، ويعاني من تناقص في القدرات العقلية، وهبوط في المعايير الأخلاقية. هذه المنطقة هي الناصية التي ذكرها القرآن قبل أكثر من ألف وأربعمائة سنة. الناصية مركز القيادة والتوجيه عند الإنسان. والقرآن أول كتاب يتحدث عن علاقة هذه المنطقة من الدماغ بالكذب، قال تعالى: ﴿أَرَأَيْتَ إِنْ كَذَّبَ وَتَوَلَّى أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى كَلَّا لَإِنْ لَمْ يَنْتَه لِنَسَقَعَا بِالنَّاصِيَةِ نَاصِيَةً كَازِبَةٍ حَاطِيَةٍ﴾.

السفع هنا هو القبض، وقد وصف سبحانه الناصية بالكذب والخطيئة ليس وصفاً لها، بل وصفاً لصاحبها الذي كذب إصراراً وتولى كبراً. بل وجد أن هذه المنطقة في مقدمة الرأس بمثابة البوصلة الأخلاقية للإنسان. في دراسة لمجموعة من الباحثين بجامعة توينجين بألمانيا استطاعوا إعاقة عمل هذه المنطقة مؤقتاً باستخدام تيار كهربائي موجه، واستنتجوا أن الإنسان بدون هذه المنطقة أو بحدوث خلل فيها يسهل عليه الكذب وبدون أي إحساس بالذنب.

لقد حاول العلماء والباحثون على مدى مائة عام اختراع جهاز دقيق لكشف الكذب ولكنهم فشلوا بسبب عدم معرفتهم للآلية التي يعمل الكذب عليها، فأجهزة كشف الكذب التقليدية التي تعتمد على قياس سرعة نبضات القلب وكمية التعرق في اليدين والوجه لا تتعدى كفاءتها ستين بالمائة، ولكن بعد تجارب مضنية وصلوا لأفضل ثلاث طرق لكشف الكذب، الأولى المغناطيسية التي ذكرناها باستخدام جهاز المسح المغناطيسي الوظيفي والتركيز على منطقة الفص الأمامي (الناصية).



في دراسة استطاع العلماء إعاقة عمل الناصية مؤقتاً باستخدام تيار كهربائي موجه، واستنتجوا أنه بدون هذه المنطقة أو بحدوث خلل فيها يسهل الكذب وبدون أي إحساس بالذنب

أما الثانية فتغيرات سريعة جداً في تقاسيم الوجه أثناء الكذب لا تدرکہا العين البشرية وباستخدام طريقة التصوير السريعة ثم إبطاء الصورة لوحظت هذه التغيرات في ملامح الوجه بشكل واضح أثناء الكذب.

وأما الطريقة الثالثة لكشف الكذب فهي سمعية بتسجيل صوت الإنسان في اللحظة التي يكذب فيها، حيث وجد أن الترددات الصوتية الصادرة عن الإنسان أثناء الكذب تتغير وكأن للصدق موجات ولحنا خاصاً به، وللکذب موجات ولحنا خاصاً به.

أليس هذا ما ذكره القرآن الكريم قبل أكثر من ألف وأربعمائة سنة في قوله تعالى لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم عن المنافقين وكيفية كشف كذبهم: «وَلَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكُمۡ فَلَمَعَرَفْتَهُمۡ بِسِيمَاهُمۡ وَلَتَعْرِفَنَّهُمۡ فِي لَحَنِ الْقَوْلِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمۡ» أي أن الله لو شاء لجعل نبيه يرى كذب هؤلاء من خلال تقاسيم وجوههم، ومعنى سيمأهم أي الملامح والسمات التي ترتسم على الوجه، وهذه إشارة واضحة إلى أنه يمكن كشف الكذب من خلال الوجه، وكذلك لحن القول أي كشف الكذب من خلال الصوت.

يؤكد باحثون بمستشفى مايو كلينيك بأمريكا أن الإنسان عندما يكذب فإن جسده يزيد تدفق الدم في وجهه وخاصة حول عينيه مما يؤدي إلى رفع درجة الحرارة حول العينين بشكل طفيف جداً، ويمكن التقاط هذا التغيير بواسطة جهاز كشف الكذب، قال تعالى: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾.

إنه إعجاز الكتاب العظيم، وعلماء الغرب يؤكدون أن ما يكتشفونه اليوم لم يكن لأحد علم به من قبل.

ولكن ما الذي يحدث لدماع الإنسان أثناء الكذب؟



عندما يكذب الإنسان فإن جسده يزيد تدفق الدم في وجهه وخاصة حول عينيه مما يؤدي إلى رفع درجة الحرارة حول العينين ويمكن التقاط هذا التغيير بواسطة جهاز كشف الكذب



بناءً على خبرة الكذب والخداع باميلا ماير فإن الإنسان الذي اعتاد الكذب يكذب بمعدل ١٠ : ٢٠٠ مرة في اليوم الواحد

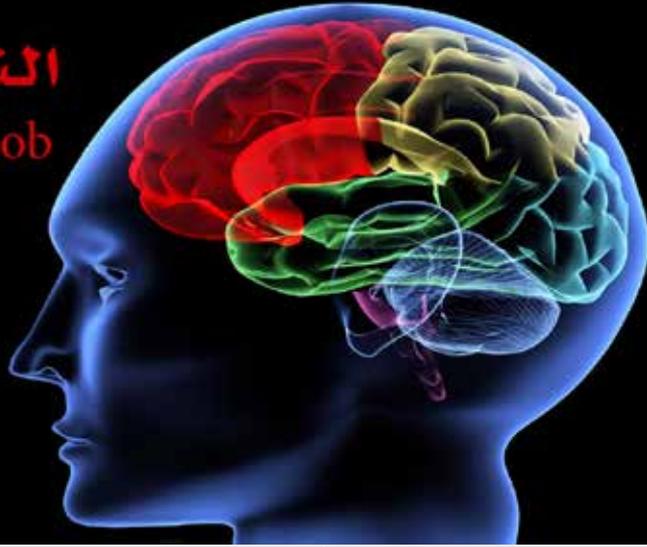
استطاع العلماء بمساعدة دراسات المسح المغناطيسي الوظيفي للدماغ إثبات أن الصدق لا يكلف الدماغ شيئاً، لكن الكذب يتطلب طاقة كبيرة. وفي دراسة حديثة صدرت في يناير ٢٠١٤م من جامعة تورنتو بكندا بينت أن قول الكذب يستخدم ويستهلك عدداً أكبر من الخلايا العصبية مقارنة بقول الصدق، وأن البالغين يشعرون بالمكافأة عند قول الصدق أكثر من قولهم الكذب، وهذا يدل على أن الإنسان خلق بقيمة إيجابية داخلية لقول الصدق.

ويدعو البروفيسور كانج لي الباحث الرئيسي في الدراسة ألا نكذب لأن الكذب يستنزف خلايا الدماغ العصبية وأن في الصدق مكافأة داخلية، فأدمغتنا مخلوقة ومصممة على أساس الصدق لا الكذب.

إن الجهد الكبير والطاقة المهدرة والاستنزاف المرهق الذي أودعه الله عملية قول الكذب ضرب الله بها مثلاً في كتابه لكل من يكذب بآياته، فقال ﴿فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلَ عَلَيْهِ يَلْهَثُ أَوْ تَتْرُكْهُ يَلْهَثُ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَبُوا بِآيَاتِنَا فَاقْضِصْ الْقِصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾ حقا إنه قصص ومثل يدعو الإنسان الباحث عن الحق أن يتفكر ولا يسعه إلا أن يؤمن.

عندما يقول الإنسان الصدق فإنه بكل بساطة يتذكر الذي حدث، لكن عندما يكذب فعليه أن يتذكر الذي يعمل على إخفائه، وعليه كذلك أن يؤلف رواية عكس الواقع يمكن تصديقها، وكذلك عليه أن يقدم أداء مقنعاً من أجل أن يبيع كذبه، ثم عليه أن يتذكرها بقية عمره خشية أن يسأل عنها في المستقبل فينكشف كذبه، وبذلك فإن الكذبة وإن كانت صغيرة تتراكم فوق الأخرى ويكبر الحمل ويصبح جهداً كبيراً على دماغ الإنسان، وبناءً على خبرة الكذب والخداع باميلا ماير أن الإنسان الذي اعتاد الكذب يكذب بمعدل ١٠ : ٢٠٠ مرة في اليوم الواحد.

الناصية Frontal Loob



كان النبي الكريم يكثر من دعاء ربه قائلاً «ناصيتي بيدك» وقد علم الذي لا ينطق عن الهوى دور الناصية في الإدراك والتوجيه واتخاذ القرارات في الإنسان

إن كل ما شرعه الله وأمر به جعل فيه خصائص تقدم للإنسان مكافأة فسيولوجية أنية ليحني بامتثاله لأوامر الخالق فوائده تعينه على أن يحيا حياة صحية سليمة طيبة في جسده وعقله وروحه تأكيداً لقوله تعالى ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾.

إن الكذب يحرم الإنسان من نعمة الهداية، قال تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ﴾ والكذب يؤدي إلى الطرد من رحمة الله قال تعالى ﴿فَنَجْعَلِ لَعْنَةَ اللَّهِ عَلَى الْكَاذِبِينَ﴾ وهو من أكبر الخيانات، قال الرسول الكريم «كَبُرَتْ خِيَانَةٌ أَنْ تُحَدِّثَ أَخَاكَ حَدِيثًا هُوَ لَكَ مُصَدِّقٌ، وَأَنْتَ لَهُ كَاذِبٌ» والكذب يمحق البركات، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «الْبَيْعَانُ بِالْخِيَارِ مَا لَمْ يَتَفَرَّقَا فَإِنْ صَدَقَا وَبَيْنَا بُورِكْ لَهُمَا فِي بَيْعِهِمَا وَإِنْ كَذَبَا وَكَيْتَمَا فَعَسَىٰ أَنْ يَرْبِحَا رِبْحًا وَيَمْحَقَا بَرَكَةَ بَيْعِهِمَا». يقول سيدنا علي رضي الله عنه «أَعْظَمُ الْخَطَايَا عِنْدَ اللَّهِ اللِّسَانُ الْكُذُوبُ، وَشَرُّ النَّدَامَةِ نَدَامَةُ يَوْمِ الْقِيَامَةِ».. ويقول الفاروق عمر رضي الله عنه «لأن يرضني الصدق وقلما يضع أحب إلي من أن يرفعني الكذب وقلما يفعل». وقيل «الصادق هو الذي يصدق في موقف لا ينحيه فيه إلا الكذب».

كان النبي الكريم يكثر من دعاء ربه قائلاً «ناصيتي بيدك» وقد علم الذي لا ينطق عن الهوى دور الناصية في الإدراك والتوجيه واتخاذ القرارات في الإنسان، فإذا أردت أن تسلم لك ناصيتك وأن يأخذ الله بها إلى صراط مستقيم، فاتق الله فيها وكن من الصادقين.



تعزير الصحة



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

إن أعظم استثمار في أي مجتمع هو الاستثمار في الإنسان، فالإنسان هو مصدر الإنجاز والإبداع، وكل ما عدا الإنسان لا يعدو أن يكون أداة ومادة بين يديه، فإن أحسن مجتمع الاستثمار في إنسانه، استطاع أن يفعل المادة بين يديه، فلا يسع المادة إلا أن تستجيب لحركة الإنسان ليتحول التراب بها إلى ذهب، والصحراء الجرداء إلى أشجار وثمار وجنان.. إنها قصة الحضارات على مر العصور والأزمان.

إن الإنسان جسد وعقل وروح.. ثلاثية متكاملة، وإهمال أي منها سيعوق الإنسان عن أن يقوم بدوره في بناء الحضارة. وقد جعل الله الجسد قالب العقل والروح، فإذا القالب انكسر أو أصابه الضرر أثر سلباً على الإنسان بكليته، ولذلك أوصى الخالق الإنسان أن يحسن الاستخلاف في جسده الذي وهبه الله إياه، وجعل الأخذ بأسباب صيانه وحمايته ورعايته من المقاصد العليا للشريعة الإسلامية، ومما يسأل عنه الإنسان يوم القيامة «وعن جسده فيما أبلاه». ولذلك فإن المسؤولية عن صحة الإنسان تقع على عاتق الإنسان نفسه أكثر مما تقع على عاتق الطبيب والفريق الطبي.

إن ارتفاع وتضخم تكلفة علاج الأمراض استمر في ازدياد مطرد فاق التضخم العام لمعظم الدول، وذلك نتيجة نمط حياة غير صحي وزيادة نسبة الأمراض تبعاً لذلك واستحداث أنواع جديدة ومتطورة من تقنيات الأشعة التشخيصية والفحوصات المعملية والأدوية والعمليات الجراحية، مما يندرج أنه باستمرار هذا النهج في



الإنسان جسد وعقل وروح.. ثلاثية متكاملة، وإهمال أي منها سيعوق الإنسان عن أن يقوم بدوره في بناء الحضارة

تعزيز الصحة



✓ المدى القريب
✓ المدى البعيد

تدخلات وقائية

عائد استثماري

كل دولار استثمر في برنامج تعزيز الصحة أدى إلى عائد استثماري بمقدار ٨, ٥ دولار

التعامل مع الصحة، فإنه سيستنزف أكثر وأكثر من الدخل الوطني وستعجز معظم الدول عن تقديم العلاج لمواطنيها، وبذلك أصبح الحفاظ على صحة إنسان أي مجتمع كان، ليس عملاً إنسانياً اجتماعياً فقط، بل إنه عصب التنمية والنهضة في كل مجالات الحياة. فما هو الحل؟ كيف يمكن أن نوقف هذا النزف والزيادة المطردة؟

ليس هناك من حل إلا بتطبيق مفهوم تعزيز الصحة والذي يعرف بأنه العملية التي تمكن الأشخاص من السيطرة على صحتهم وعواملها الحاسمة، مما يؤدي إلى تحسين صحتهم، أو تمكين الناس بغية زيادة سيطرتهم على صحتهم وتحسينها. إنها تمكين الإنسان نفسه من أن يحمي نفسه ويقبها كي لا يصبح مريضاً. لقد أصبح تحقيق هذا المفهوم هو هاجس المخططين الجادين والمنفذين الصحيين في شتى أرجاء العالم.

آلاف الدراسات تؤكد أن برامج تعزيز الصحة فعالة جداً على المديين البعيد والقريب على السواء، ففي دراسة نشرت في المجلة الأمريكية لتعزيز الصحة تم التحليل الدقيق لتأثير برامج تعزيز الصحة للعاملين في الشركات التي تطبقها مقارنة بغيرها ممن لا تطبق هذه البرامج، فوجد انخفاض نسبة الغياب المرضي بما يزيد عن ٢٧٪ وانخفاض نسبة تكاليف العلاج على الشركة المطبقة للبرامج بأكثر من ٢٦٪، والأهم من ذلك أنهم وجدوا أن كل دولار استثمر في برنامج تعزيز الصحة أدى إلى عائد استثماري بمقدار ٨, ٥ دولار.

١٤ ← ٢٠ × تكلفة البرامج



تكاليف العلاج - الذبحات القلبية الجلطات الدماغية - الأمراض الصدرية الأمراض السرطانية



دعم برنامج الحماية من التدخين والإقلاع عنه يمكن أن يوفر ما بين ١٤ و ٢٠ ضعف تكلفة البرامج

وبناء على دراسات مستفيضة تم تحديد مجموعة من التدخلات الوقائية التي كان لها أكبر مردود وعائد استثماري على المجتمع والفرد والدولة ومنها التدخين والسمنة والتطعيمات والفحص الدوري لبعض الأمراض، كالأمراض السرطانية للثدي والقولون، ففي دراسة نشرت عام ٢٠١١ في مجلة السياسة الاقتصادية المعاصرة، وجد بعد تحليل ودراسة المعلومات ما بين عامي ١٩٩١م و٢٠٠٧م أن دعم برنامج الحماية من التدخين والإقلاع عنه يمكن أن يوفر ما بين ١٤ و ٢٠ ضعف تكلفة البرامج، وذلك بخفض تكاليف العلاج والأمراض التي يسببها التدخين كالذبحات القلبية والجلطات الدماغية والأمراض الصدرية والسرطانية.

وفي دراسة نشرت في فبراير عام ٢٠١٣م في مجلة بلوزون وجدت أن تطبيق برنامج مكافحة التدخين في ولاية كاليفورنيا ما بين ١٩٨٩م إلى ٢٠٠٨م والذي كلف ٢ بليون و ٤٠٠ مليون دولار أدى إلى خفض تكلفة العلاج في الولاية بمائة وأربع وثلاثين بليون دولار نتيجة تفادي الأمراض والمضاعفات التي يسببها التدخين.

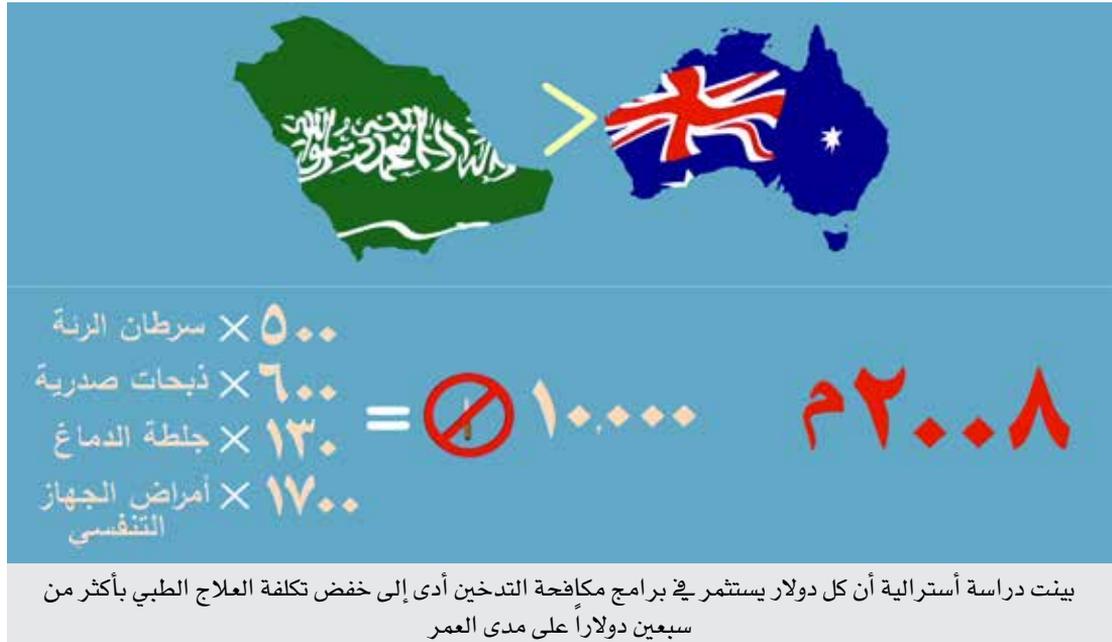
وكذلك الحال في ولاية ماساتشوستس، فقد وجد أن تغطية تكلفة الإقلاع عن التدخين في عام ٢٠٠٦م أدت إلى انخفاض نسبة المدخنين ب ٢٦% في أول عامين ونصف، مما أدى إلى خفض نسبة التتويم لعلاج الأمراض القلبية الناتجة عن التدخين ب ٤٦% وأن عائد الاستثمار للبرنامج يزيد عن ٢٥ دولاراً عن كل دولار واحد استثمر في البرنامج.

وفي دراسة نشرت في فبراير ٢٠٠٥م في المجلة الأمريكية للصحة العامة American Journal of Public Health وجدت أنه لو تم استثمار أقل مبلغ مقترح من قبل مركز السيطرة على الأمراض (Center for Disease Control) فإن انخفاض التدخين في الشباب والمراهقين فقط سيخفض تكلفة العلاج بما يزيد عن ٣١ بليون دولار.

وبهذا الإدراك استطاعت بعض الدول الصناعية الجادة خلال عشرين عاماً ببرامجها الفعالة خفض نسبة التدخين من ٤٥% إلى أقل من ٢٠% والتركيز على المدخنين من الأطفال، ومثال ذلك أمريكا ففي عام ٢٠١٤م بناء على إحصائيات مركز السيطرة على الأمراض (Center for Disease Control) انخفضت نسبة المدخنين لتصبح ٢٠% فقط في الرجال و ١٤,٥% فقط من النساء بعد أن كانت أكثر من ٤٠% قبل عقدين من الزمن.

وفي دولة مثل أستراليا حيث عدد سكانها أقل بقليل من عدد سكان المملكة العربية السعودية، بينت دراسة أسترالية نشرت في ٢١ أغسطس عام ٢٠٠٨م أن كل دولار يستثمر في البرامج المكثفة في مكافحة التدخين أدى إلى خفض تكلفة العلاج الطبي بأكثر من سبعين دولاراً على مدى العمر، وأنه لكل عشرة آلاف يقلعون عن التدخين يتم وقاية ٥٠٠ شخص من سرطان الرئتين و ٦٠٠ شخص من الذبحة الصدرية، و ١٣٠ شخصاً من جلطات الدماغ، و ١٧٠٠ شخص من أمراض الجهاز التنفسي والرئتين.

وكذلك الحال في السمعة التي تؤدي إلى الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني والذبحة الصدرية والجلطات الدماغية وكثير من الأمراض السرطانية.



وصلت النفقات الطبية المرتبطة بالسمنة في أمريكا إلى ٩٠ بليون دولار في السنة أو ما يعادل ٩٪ من مجموع الإنفاق على الصحة وإلى أكثر من ٢٧٠ بليون دولار في السنة إذا أضفنا إلى الرعاية الصحية الخسارة في الإنتاج بسبب الأمراض والوفيات الناتجة عن السمنة.

وفي دراسة تحليلية عرضت في المؤتمر الذي عقد في واشنطن تحت رعاية مركز السيطرة على الأمراض CDC (Center for Disease Control) وباحثين من جامعة ديوك بينت أن تحقيق انخفاض في نسبة السمنة بـ ١٪ فقط سيؤدي على مدى عقدين من الزمن إلى خفض تكلفة العلاج الطبي بما يزيد عن ٨٥ بليون دولار، علماً بأن أعلى نسبة سمنة في العالم هي في الكويت وأمريكا والسعودية بناء على إحصائيات منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١١م حيث إن ٧٠٪ من الرجال و٨٠٪ من النساء في الكويت، و٨٠٪ من الرجال و٧٦٪ من النساء في أمريكا، و٦٣٪ من الرجال و٦٦٪ من النساء في السعودية مصابون بالسمنة أو زيادة الوزن.

في مسح ميداني قام به فريق من الحملة الوطنية لمكافحة السمنة في جامعة الملك سعود في السعودية بمراجعة إحصائيات السمنة في المملكة بين عامي ٢٠٠٩م إلى ٢٠١١م أظهرت الدراسة ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة السمنة وزيادة الوزن في السعودية حيث بلغت بناء على هذا المسح الميداني ٧٢٪ من الرجال و٦٥٪ من النساء، أي أن ١٨ مليون سعودي مصابون بهذا الداء، أو بنظرة أخرى فإن المصابين هم ٣ أشخاص من كل ٤ أشخاص.



أعلى نسبة سمنة في العالم هي في الكويت وأمريكا والسعودية بناء على إحصائيات منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١١م



١٩ مليار ريال
أمراض السمنة



الأثار الاقتصادية والصحية للسمنة في السعودية

وتتفق السعودية أكثر من ١٩ مليار ريال على علاج مرتادي المستشفيات لعلاج الأمراض التي تسببها زيادة الوزن والسمنة.

وأوضحت الدراسة أنه بالرغم من أن السمنة ومضاعفاتها في السعودية تؤدي إلى ٢٠ ألف وفاة وأكثر من ١٩ مليار ريال سنوياً مقارنة بسبعة آلاف وفاة و١٣ مليار ريال تكلفة حوادث المرور، فقد تم استثمار ٣ مليارات ريال لتفادي حوادث المرور وإيجاد أنظمة مرورية حديثة للحد من الحوادث المرورية ولكن لم يستثمر بعد في محاربة السمنة، ولا توجد خطة وطنية شاملة لمحاربة السمنة في السعودية.

وفي دراسة قام بها مركز فيليبس على الصحة في الإمارات في عام ٢٠١٠م وجد أن هناك تناقضاً كبيراً بين إدراك الإنسان لمظهر جسده وحقيقة هذا المظهر، ف ٧٥٪ من الأشخاص في الدراسة أجابوا بأن أوزانهم طبيعية، في حين أن ٣٠٪ منهم فقط أوزانهم طبيعية والباقيون مصابون بزيادة الوزن، وقد عزا الباحثون أحد أسباب ذلك إلى الزي العربي كالثوب والعباءة اللذين يسهمان في حدوث سمنة متبطنة مختبئة.

إن ما يجعل الأمر أكثر خطورة في العالم العربي هو أن الأطفال يمثلون الشريحة والفئة الأكبر عدداً، حيث تصل نسبتهم إلى ٥٠٪ من عدد السكان في بعض الدول، فإذا كانت نسبة السمنة والتدخين في العالم العربي من أعلى الدول في العالم، فماذا سيحدث عندما يتحول سكان هذه الدول من أطفال إلى بالغين، ويتحول البالغون إلى مسنين على مدى العقدين القادمين من الزمن؟ بالطبع ستتضاعف الأمراض الناتجة عن السمنة والتدخين مثل الذبحة الصدرية والجلطات الدماغية والأمراض السرطانية، مما سيؤدي حتماً إلى استحالة تغطية علاج هذه الأمراض، وبذلك ستستنزف موارد الدخل الوطني في علاج الأمراض.



غيرت منظمة الصحة العالمية تعريف الصحة ليصبح حالة من المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً وروحياً واجتماعياً، ولم يعد تعريف الصحة يقتصر على الخلو من المرض أو العجز كما كان في السابق

إن مفهوم تعزيز الصحة هو المفهوم الشامل الصحيح للتعامل مع صحة الإنسان. إنه تمكين الأفراد من زيادة قدراتهم على التحكم في صحتهم والمحافظة عليها مع الدعم الاجتماعي والاقتصادي والبيئي من خلال عمليات تمكين تعاونية تشاركية وسياسات وخطط عمل وبرامج وأنشطة متكاملة تشمل البيت والمدرسة والجامعة والشارع لتحويل المعرفة والمعلومة والثقافة الصحية إلى سلوك وأسلوب ونمط حياة، وبذلك فهو أشمل وأعم من مفهوم التوعية الصحية القديم. إنه الاستثمار في الإنسان لتعزيز الأنماط الصحية في حياته لتصبح جزءاً من طبيعة سلوكه وثقافته. وكيف لا يكون هذا أكثر الاستثمارات عائداً للفرد والمجتمع والدولة و٨٠٪ من الأمراض تكمن في السلوك الإنساني غير الصحيح من غذاء غير صحي وسمنة وتدخين وإهمال الحركة والرياضة والنظافة، والجهل في التعامل مع التوتر والإجهاد وغيرها كثير.

لقد غيرت منظمة الصحة العالمية تعريف الصحة ليصبح حالة من المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً وروحياً واجتماعياً، ولم يعد تعريف الصحة يقتصر على الخلو من المرض أو العجز كما كان في السابق.

وبالرغم من كل الدراسات والإحصاءات التي تؤكد خطورة عدم الأخذ بأسباب تطبيق مفهوم تعزيز الصحة على مستقبل الفرد والمجتمع في الدول، إلا أننا نجد أن كثيراً من الدول العربية ما زالت تعيش في عالم التعريف القاصر السطحي الضيق للصحة فتضخ جل ميزانياتها لبناء المستشفيات لعلاج الأمراض، وكلما انتهت من بناء مجموعة أدركت أن التسارع في الطلب قد تعدى قدرتها على بناء المستشفيات وتغطية العجز بغض النظر عن ضخامة ميزانياتها، بل وكذلك سرعة تنفيذها للمشاريع.

إن العجز الحقيقي هو في فهم وتطبيق مفهوم تعزيز الصحة لبناء ثقافات صحية لعلاج السلوكيات غير الصحية في المجتمع وتفادي الأمراض قبل حدوثها، وهذا هو المفهوم الوحيد الذي سيحدُّ فعلاً من التسارع لبناء المستشفيات لعلاج الأمراض الناتجة عن السلوكيات غير الصحية.

إنه التحول من مفهوم علاج المرض إلى المحافظة على الصحة، ومن عيادة المرضى إلى عيادة الأصحاء. كل دولة تحتاج خطة شاملة لتعزيز صحة إنسانها وتوجهاً استراتيجياً للوقاية من الأمراض المزمنة التي يمكن الوقاية منها، والإصابات التي يمكن تفاديها عن طريق توجيه سلوكيات إنسانها إلى سلوكيات صحية وخلق بيئة صحية تساعد على تحقيق ذلك.

وبذلك لا تكون الشريحة المستهدفة هي الأشخاص المرضى فحسب، وإنما الأصحاء عامة، والمحافظة على صحتهم والمهددون بالأمراض المزمنة والإصابات بسبب سلوكياتهم وعاداتهم غير الصحية.

إن بناء شراكات قوية متعاونة هو نقطة محورية ومركزية من أجل تطبيق الخطة الاستراتيجية لتعزيز الصحة.. شراكات تُدعمُ بتطبيق سياسات صحية على جميع المستويات، وتفعيل قطاعات واسعة في المجتمع كالصناعية والتعليمية والترفيهية ومنظمات غير حكومية وكل قطاعات ومستويات الدولة وسن القوانين ووضع النظم والتدخلات الاقتصادية لتكوين بيئة معيشة وعمل وحياة تدعم السلوكيات والعادات الصحية.



تعزيز الصحة هو التحول من مفهوم علاج المرض إلى المحافظة على الصحة، ومن عيادة المرضى إلى عيادة الأصحاء



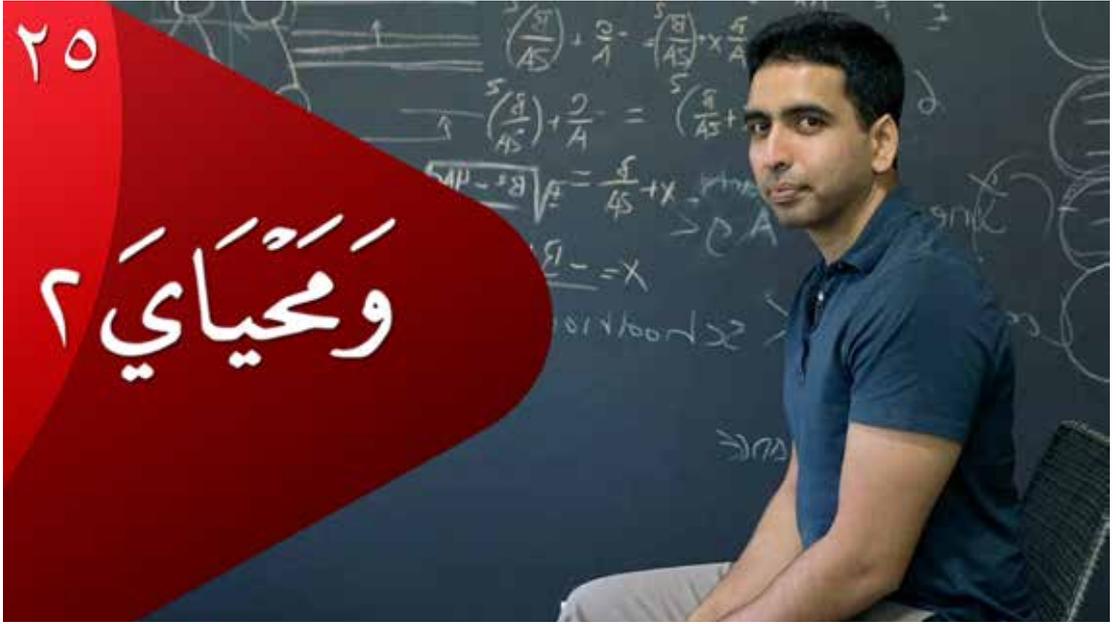
لابد من وضع أهداف من أجل خفض الأمراض المزمنة والإصابات وقياس الإنجاز مقارنة بمؤشرات الأداء والإنجاز المحددة مسبقاً

إن أهم نقطة في هذا التطبيق هي وضع أهداف من أجل خفض الأمراض المزمنة والإصابات وقياس الإنجاز مقارنة بمؤشرات الأداء والإنجاز الرئيسية المحددة مسبقاً، والزام القائمين عليها في الدولة بتحقيق هذه المؤشرات التي تم تحديدها والموافقة عليها مسبقاً لتصبح هدفاً واتفاقية قومية، وتقييم فعالية كل تدخل لخفض الأمراض المزمنة والإصابات باستخدام معايير كمية أو نوعية (كيفية) أو كلاهما حسب التدخل المراد قياسه وتقييمه.

فعلى سبيل المثال قد يكون أحد مؤشرات الإنجاز خفض التدخين بنسبة ٣٥٪ خلال خمسة أعوام بمعدل ٧٪ كل عام، وفي كل عام يتم تقييم الإنجاز وتعديل التدخلات بناء عليه.

إن التعامل مع صحة الإنسان على مستوى أي دولة يبدأ بإدراك أن المشاكل الصحية معقدة، لأنها نتاج تأثير البيئة الاجتماعية والثقافية والمادية والطبيعية على السلوكيات، ونظرة الإنسان لنفسه وتقييمه لذاته، لذلك فلا بد للحلول أن تكون شاملة ومتكاملة ومحددة في خطط طويلة المدى ومشاركة فاعلة حقيقية أبعد بكثير من الدائرة الصحية المباشرة.

إنها معادلة واضحة جلية إن لم نفهمها اليوم ونطبقها فسندفع ثمن تقاعسنا غالباً في المستقبل القريب، بل إننا ندفعه اليوم وسيدفعه أبنائنا وستدفعه أوطاننا أضعافاً مضاعفة، وسيؤدي لا محالة إلى خنق التنمية واستنزاف خيرات الشعوب التي غفلت عن الاستثمار الصحيح في مراحلها المبكرة. إنه الاستثمار في البشر قبل الحجر.. فلنبدأ بالإنسان.



نهضة التعليم



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

شاء الخالق أن تكون المعجزة همسة في الغار، لم يسمعها الله إلا نبي آخر الزمان. إنها أول أمر.. أول فرض نزل به القرآن فأصبحت شعار أمة.. (أمة اقرأ).. إنها ثورة العلم على الجهل.. أمة أدركت أن الأخذ بالعلم من أسمى صور العبادة للرحمن.. أمة أخرجت بالعلم العلماء، فتحقق بهم أسرع وأغرب طفرة حضارية في تاريخ الإنسان. إنها البداية.. إنها النهاية، وكل ما بين البداية والنهاية يذكرنا بأول كلمة نزل بها القرآن.

يقول المفكر الجليل مالك بن نبي في كتابه (شروط النهضة) «إن الحضارة إنسان وتراب وزمن، وبذلك فإنه عند نقطة الانطلاق ليس أمامنا سوى هذه العوامل الثلاثة وفيها ينحصر رأس مال الأمة الاجتماعي، وكل ما عدا ذلك من مبان وصناعات، يعد من المكتسبات لا من العناصر الأولية».

إن المحور الأساسي للعوامل الثلاثة هو الإنسان، وبه تعرف الحضارة بأنها جملة العوامل المعنوية والمادية التي تتيح لمجتمع ما أن يوفر لكل عضويه جميع الضمانات الاجتماعية اللازمة لتطوره.

والمجتمعات إما أن يغلب عليها روح عالم الأشياء أو يغلب عليها روح عالم الأشخاص والأفكار، فإن غلب



أول فرض نزل به القرآن في الغار، كان (اقرأ) ليرسخ أن الأخذ بأسباب العلم من أسمى صور العبادة للرحمن



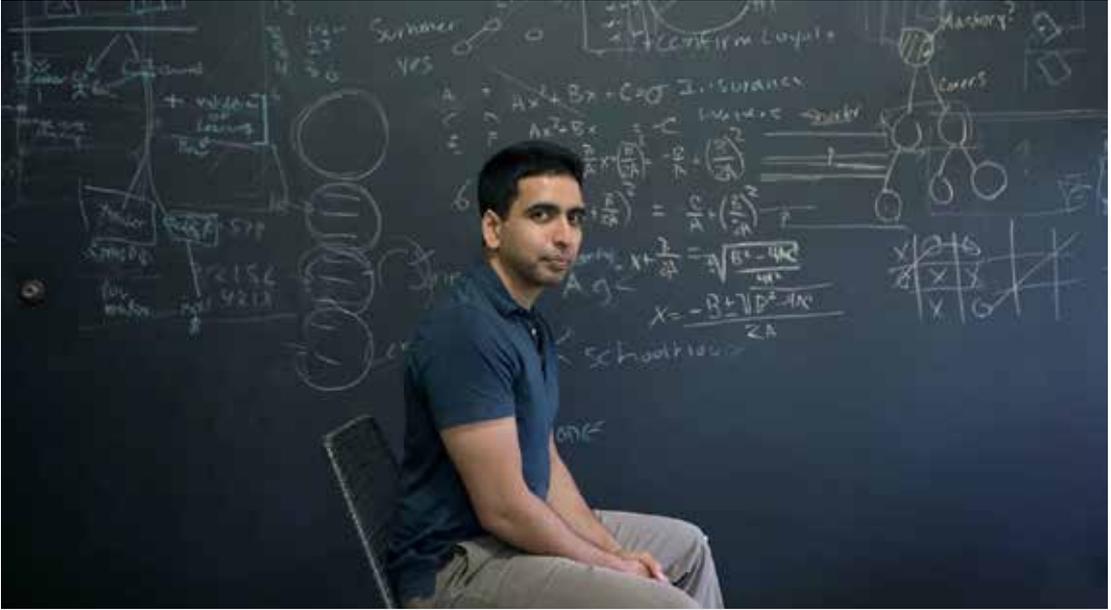
أكدت الدراسات أن كل دولار يستثمر في مراحل التعليم الأولية يدر عائداً على الاستثمار يصل إلى 17 دولاراً

عليها روح عالم الأشياء، فإنك تجد الاستثمار في الحجر أكثر من الاستثمار في البشر، وإن غلب عليها روح عالم الأفكار، فإنك تجد الاستثمار في البشر أكثر من الاستثمار في الحجر.

وقد أدركت المجتمعات بالدراسات والأبحاث أن أفضل استثمار يكون في المراحل الأولى من حياة الإنسان، أي مرحلة الدراسة، خاصة في المجتمعات التي يشكل الشباب فيها الأغلبية.

وقد أكدت الدراسات أن كل دولار يستثمر في مراحل التعليم الأولية يدر عائداً على الاستثمار يصل إلى 17 دولاراً أي سبعة عشر ضعفاً، كما أكدت أن أهم عامل في نجاح منظومة التعليم في المدارس هو المعلم، وأن المعلم المتمكن الفعال يؤثر على تحصيل الطالب بمقدار 3 إلى 4 أضعاف معلم آخر ضعيف غير فعال، وأن التأثير التراكمي على مدى ثلاثة أعوام يعادل تحصيل 27% مع المعلم غير الفعال، مقارنة بـ 90% مع المعلم الفعال المتمكن.

وفي فيلم وثائقي بعنوان (في انتظار سوبرمان) أنتج عام 2010م بين أن نفس الطالب بين يدي معلم فعال متمكن يستطيع أن يحصل على ثلاثة أضعاف العلم مقارنة بالمعلم غير الفعال الضعيف، أي أن تحصيل عام واحد مع معلم فعال أفضل من تحصيل ثلاثة أعوام مع معلم غير فعال.



في ٢٠٠٩م تفرغ سلمان خان لتطوير قناة (أكاديمية خان) على اليوتيوب

وبذلك أصبح التحدي الحقيقي الذي يواجه النظام التعليمي أو منظومة التعليم هو كيفية رفع مستوى الملايين من المدرسين، أو: هل هناك طريقة نستطيع بها أن نحزر التعليم لنجعل الطالب يمتلك مفاتيح المعرفة في أي مكان وأي وقت يريد؟ وأن تكون المعلومة متاحة لكل بأفضل طرق إيصالها وشرحها؟ وأن نحمي الطالب من أن يصبح رهينة وضحية معلم غير فعال؟

من أوائل من تنبه إلى هذا الاحتياج ولبي نداء الحاجة شاب أمريكي من أصل هندي اسمه سلمان خان عرف بتفوقه وحصل على درجة الكمال في امتحان السات SAT ويحمل ثلاث درجات من معهد ماساتشوستس وماجستير في الهندسة وعلوم الحاسب الآلي، وكذلك ماجستير من كلية هارفارد للأعمال.

بدأت القصة في أواخر عام ٢٠٠٤م حيث بدأ في تدريس مادة الرياضيات لأقارب له عبر الإنترنت، وعندما زاد طلب الأقرباء والأصدقاء للمساعدة، قرر توزيع الدروس على موقع يوتيوب وأنشأ عام ٢٠٠٦م حساباً على اليوتيوب، وبسبب شعبية الفيديوهات المعروضة وشهادات التقدير التي تلقاها من الطلاب، قرر سلمان ترك عمله كمحلل مالي في صناديق الاستثمار في أواخر ٢٠٠٩م وتفرغ لتطوير قناة (أكاديمية خان) على اليوتيوب بدوام كامل.

واليوم تعد (أكاديمية خان التعليمية) أشهر نموذج عالمي في هذا المجال، فتقوم بتوفير التعليم عالي الجودة لأي شخص في أي مكان في العالم. وقد حققت أكثر من ٤٢ مليون زائر، ويوفر موقعها على الإنترنت أكثر من ثلاثة آلاف وستمائة محاضرة صغيرة بمعدل عشر دقائق للحلقة عبر فيديوهات مخزنة على اليوتيوب لتدريس مواد مثل الرياضيات والفيزياء والكيمياء والأحياء والتاريخ والفلك والاقتصاد، إضافة إلى أكثر من ١٢٣ وحدة تدريبات آلية مع تقييم مستمر.

وقد ابتعد خان عن أسلوب المدرس الذي يشرح الدرس على السبورة بتقديم المحتوى بطريقة توحى بالجلوس بجانب الطالب والعمل معه على حل المشكلة، فلا يرى الطالب وجه المدرس إنما يرى كتابته ورسوماته البيانية على السبورة الإلكترونية والفيديوهات التعليمية، حيث بينت الدراسات والمشاهدات أن هذه الطريقة هي أكثر الطرق فعالية للتعليم، وبذلك يستطيع الطالب إعادة تشغيل الفيديو حتى يستوعب الموضوع بلا خجل، وأحدث خان تحولاً وثورة حقيقية في العملية التعليمية حول العالم.

أحدث خان هذا التحول لأنه انتقل من التعليم التقليدي التلقيني إلى التعليم التفاعلي النشط والذي بينت الدراسات أنه يزيد من استيعاب الطلاب للمادة بنسبة تتعدى خمسين بالمائة، نظراً لقدرته على تفعيل أجزاء

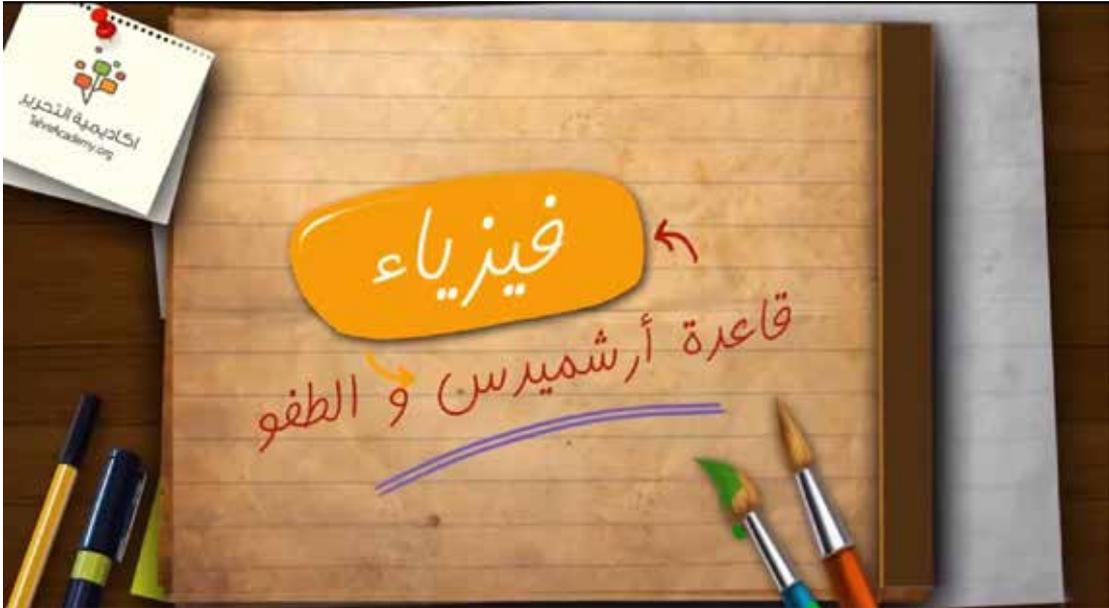


انتقل خان من التعليم التقليدي التلقيني إلى التعليم التفاعلي النشط والذي بينت الدراسات أنه يزيد من استيعاب الطلاب

ونقل التعليم في تركيا إلى عصر التقنية لتصبح الكتب الدراسية كلها مضمنة في جهاز آي باد بالفيديوهات التوضيحية والصور والخرائط والرسوم البيانية. وبذلك يأتي الطالب إلى المدرسة ومعه الآي باد فقط، لا عشرات الكتب التي ترهق كاهله وتؤدي لأضرار جسدية في الظهر والعمود الفقري، خاصة في المراحل الأولى كما تبين الدراسات.

أما في عالمنا العربي فقد تم إنشاء أكاديمية التحرير في عام ٢٠١٢م بعد ثورة ٢٥ يناير بمصر بمجهودات شبابية على غرار أكاديمية خان من خلال جهود الشاب المصري وأثل غنيم وشعارها (ثورتنا على المعرفة التقليدية) وتهدف هذه الأكاديمية إلى تحرير المعرفة من شكلها التقليدي عن طريق فيديوهات مبتكرة وجذابة ومنهج مجاني على اليوتيوب، مما يساعد على إتاحة العلوم للجميع في أي وقت ومكان ومن خلال أي جهاز لرفع فعالية التعليم، وهي تعتمد على الأنظمة المفتوحة التي تزدهر بإسهامات جميع المشاركين وتسعى لأن تصبح النسخة العربية من أكاديمية خان العالمية في جميع التخصصات.

نعود للمعلم والذي يعد من أهم عوامل نجاح المنظومة التعليمية.. ما تأثير تطبيق هذه البرامج التعليمية عليه؟ وما دوره؟ إنه من الصعب أن نرتقي بملايين المعلمين في بضع سنين إلى المستوى الذي نأمل.



تهدف أكاديمية التحرير في مصر إلى تحرير المعرفة من شكلها التقليدي



إذا تم تفعيل الندرة المتميزة من المعلمين فليس الطالب وحده المستفيد وإنما بقية المعلمين أيضاً

وبما أن هناك مجموعة من المعلمين المتميزين المبدعين ذوي الملكات الخاصة والقدرات الفائقة في التدريس بأسلوبهم الشيق الذي يأسر الطلاب ويوصل المعلومة لهم بكل سلاسة ويسر، وبما أنهم ندرة، فإذا تم تفعيل هذه الندرة المبدعة في تدريس هذه المواد بأحدث الطرق التقنية والوسائل التوضيحية المتقدمة والفيديوهات وتم تغطية كافة المواد من الابتدائي إلى الثانوي وضمنت في جهاز آي باد، فليس الطالب وحده هو الذي سيستفيد وتزداد فعاليته وتحصيله الدراسي، وإنما الأساتذة أيضاً سيتعلمون.

سيتعلم الأساتذة من الشرح النموذجي، ليصبح هذا الشرح المسجل هو المثال والقُدوة لملايين المعلمين، وهذا أكثر فعالية وتأثيراً من أي دورات تدريبية تقليدية، ويصبح المعلم حريصاً على أن ينافس في الأداء مع الشرح النموذجي الذي بين أيدي الطلاب، ويصبح الطالب حارساً على جودة التعليم، فلا يقبل بأقل مما يرى، ونقدم كذلك لأولياء الأمور خيار المساهمة والمشاركة في المراجعة والشرح بكل يسر وسهولة دون اللجوء إلى الدروس الخصوصية في المنزل، فالمنهج متاح بين أيديهم في أجمل صورته وأكثرها فعالية بالصوت والصورة.

بل سيصبح المعلم أكثر فعالية، حيث إن الطلبة سيأتون وقد استمعوا إلى الدرس، ويصبح دور المعلم ليس إعطاء المعلومة وإنما تعليم أمور أخرى لا تقل أهمية، وهي الحث والتحفيز والتشجيع على المشاركة والمناقشة والحوار وممارسة التطبيقات العملية على المادة والدعم المعنوي والمادي.

بل ومحاولة إيجاد طرق لتجسيد وتحريك وتفعيل المفاهيم والأفكار الجديدة التي كونتها المعلومة في عقل الطالب، أي تحويل الأفكار من النظرية التجريدية إلى تطبيقات عملية محسوسة وملموسة، وهي بمثابة الاختبار والفحص والامتحان العملي النشط للنظريات والأفكار التجريدية، وبذلك تكون قد اكتملت وتحققت دائرة التعلم في دماغ المتعلم من استقبال المعلومة إلى التفكير فيها لتكوين المعرفة وأفكار جديدة إلى تفعيل هذه المفاهيم والأفكار في الدماغ إلى أنشطة عملية حركية.

هناك دراسات عديدة تؤكد أهمية تقييم المعلم ومكافأته بسخاء لا على سنوات خبرته وشهاداته وإنما على التحصيل الدراسي وأداء طلبته في الاختبارات الموحدة على مستوى الدولة، وبذلك نكافئ المعلم الفعال المتمكن الذي يحمل اهتماماً حقيقياً بنجاح طلبته وينجح في إيقاظ شغلة حب المادة في قلوبهم ويرفع من حماسهم للعلم والتحصيل.

إن الطريقة التقليدية للتعليم والتي تعتمد على أحادية المنهج وتنتج نسخاً متشابهة من الأشخاص ذوي الأهداف والرؤية النمطية، أصبحت غير مقبولة لهذا الجيل، فهي لا تفتح المجال للاختلاف والإبداع والتعددية في الأهداف والتوجهات للمتعلمين، ولا تضع بالاعتبار اختلاف القدرات والمهارات والاحتياجات من شخص لآخر.



دراسات عديدة تؤكد أهمية تقييم المعلم ومكافأته بسخاء لا على سنوات خبرته وشهاداته وإنما على التحصيل الدراسي وأداء طلبته في الاختبارات الموحدة على مستوى الدولة



متى سنرى في عالمنا العربي ثورات تعليمية كذلك التي يشهدها العالم من حولنا؟

إننا في أمس الحاجة في عالمنا العربي لنهضة حقيقية في التعليم، وليس علينا أن نبدأ من الصفر، بل نبدأ من حيث انتهى الآخرون، خاصة وأن الدراسات والشواهد والنتائج كلها تؤكد نجاح هذه المشاريع التعليمية الرائدة للنهوض بالمنظومة التعليمية طلاباً ومعلمين.

ولن يكون هناك ما يعود على المجتمع بعائد استثماري أعلى من الاستثمار في التعليم الأولي، ففي هذه السنوات يتم تشكيل دماغ الإنسان وتكوين الشبكات العصبية التي بها يستطيع أن يفكر ويحلل ويخطط للمستقبل.

وكل عام يمر على الطالب بين يدي معلم ضعيف غير فعال هو إهدار لعقل الإنسان. إن هذا النوع من الاستثمار إن لم يوضع في تلك السنوات الأولى.. سنوات التشكيل.. تشكيل عقل الإنسان.. عقل الطالب المدرسي.. طالب اليوم.. رجل وامرأة الغد، فلن تجدي عشرات الأضعاف من الاستثمارات لاحقاً لتعويض ما ضاع في السنوات الأولى عندما كان الدماغ أكثر تأهيلاً وتهيئةً للتشكيل والتغيير والتطور المذهل لو أنه أحسن رعايته والاستثمار فيه.

فمتى سنرى في عالمنا العربي ثورات تعليمية كذلك التي يشهدها العالم من حولنا؟ ومتى سندرك أن رأس المال الحقيقي الذي نملكه هو الإنسان الذي يصقل اليوم ويشكل بطرق أقل ما يمكن أن نصفها بأنها متأخرة ومتخلفة عن كثير من شعوب أخرى قد لا تملك ما نملك من ثروات ومقدرات طبيعية واستثمارات واحتياطات مالية.



الاستخلاف



WaMa7yayaShow



@WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

هناك بدأت قصة الخليقة عندما أعلم الربُّ الملائكة أنه جاعل في الأرض خليفة، هناك علم الله آدم الأسماء كلها، وأمر الملائكة بالسجود لآدم إلا إبليس أبى فأخرج من الجنة مطروداً وتوعد آدم وبنيه ليغوينهم أجمعين إلا عباد الله المخلصين، وهبط آدم للأرض التي قال الله إنه جاعل فيها خليفة، حيث الاختبار.. ومن ثم إلى جنة أو إلى نار.

فما هو معنى الاستخلاف؟ وما هي الدنيا بالنسبة لآدم وبنيه خلفاء الأرض؟ وما دورهم فيها؟ وهل هناك سؤال أهم من هذا نسأله لأنفسنا في كل يوم من أيام حياتنا؟

الاستخلاف هو المفهوم الذي قُزِمَ وحُجِّرَ ليكون مقصوراً على منصب الخليفة أو الحاكم، فصار الحديث عنه مقترناً بالحكم والدولة، ولكن الاستخلاف قرانياً أكبر بكثير من المفهوم الضيق الذي حُصر في السياسة.

الاستخلاف قرانياً كما وصفه د. أحمد خيرى العمري في كتابه (سيرة خليفة قادم) يساهم في وضع قواعد القيم المؤسسة للحضارة الإسلامية.. هو مفهوم عام تتكون فيه شخصيتنا وتصبغ به كل حياتنا بكل مفرداتها وتفصيلها من ألفها إلى يائها.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا
أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ
بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾ وَعَلَّمَ
آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ
أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٣١﴾ قَالُوا سُبْحَانَكَ

الاستخلاف هو المفهوم الذي قُزِمَ وحُجِّرَ ليكون مقصوراً على منصب الخليفة، لكن الاستخلاف قرانياً أكبر بكثير من المفهوم الضيق الذي حُصر في السياسة



الأخذ بأسباب صحة الجسد من غذاء وشراب ورياضة جزء من هذا الاستخلاف وصورة من صور العبادة

إنه نمط تفكير ونظام تشغيل يجعلنا نرى كل ما حولنا بطريقة مختلفة من أبسط الأشياء، كعلاقتنا بالشارع العام والقاء ورقة مهملة فيه، إلى أعقد الأمور، كدورنا كأمة في إيجاد حلول لأصعب تحديات يواجهها الإنسان اليوم، وما بين هذا وذاك من تفاصيل الحياة.. الوظيفة والعمل وتربية الأبناء، وسائر حياتنا وعلاقتنا وتفاعلنا مع كل الأشياء.

إنه نظام تشغيل يجعلنا نرى الأشياء على حقيقتها التي خلقها الله عليها، ندرك بهذه النظرة الصحيحة الفطرية الربانية دورنا تجاه كل ما حولنا، إنها تحيي فينا مفهوم الأمانة التي عرضت على السماوات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان.

وبإحياء مفهوم الأمانة فينا سنتعامل مع كل شيء من منطلق هذه الأمانة، وسنسعى لأن نحسن استخلافنا في هذه الأمانة، عندها سنتعامل مع الجسد كأمانة فنحسن رعايته ونحميه من كل ما يضره أو يؤذيه، عندها يصبح الحديث عن الأخذ بأسباب صحة الجسد من غذاء وشراب ورياضة جزءاً من هذا الاستخلاف وصورة من صور العبادة. وعندها سيصبح التدخين والمسكرات والمنبهات والمخدرات جريمة في حق هذا الجسد وخيانة للأمانة.



بإحياء مفهوم الاستخلاف سنتعامل مع الوقت كأمانة.. وهل الإنسان إلا دقائق وثوان كحبات رمل في ساعة الرمل، ما سقط منها لا يعود به الزمان؟

عندها يستشعر المؤمن أمانة الجوارح ووجوب أن يحسن الاستخلاف في كل جارحة من جوارحه.

هل أحسنت الاستخلاف في عيني التي أبصر بها؟ هل استعملتها واستخدمتها في الحلال أم في الحرام؟ وهل غضضت البصر عن الحرام أم أطلقت له العنان؟ وهل فعلتها خير تفعيل؟ هل سخرتها في البحث والمطالعة والقراءة والتفكير وما فيه عمار عقلي وروحي أم أرهقتها في المتعة والتسلية وفيما لا ينفع أو يفيد؟

هل أحسنت الاستخلاف في لساني وروضته على كل قول سديد، أم أطلقتته في الكذب والغيبة والنميمة والسباب واللعان أو لغو الحديث؟ وكذلك الحال في سمعي.. هل حميته أم جعلته عرضة لصخب القول أو اللحن في مجالس السوء أو الكلام البذيء؟ وكذلك الحال في أطرافه هل أحسنت الاستخلاف فيها؟ هل مشيت على قدمي إلى معصية أو إلى باطل؟ أو لوثت يدي في حرام أو كتبت بها كلمة عوناً لظالم؟

وبإحياء مفهوم الاستخلاف سنتعامل مع الوقت كأمانة فنحسن رعايتنا له وتتضاعف قيمة إحساسنا بالزمن أضعافاً مضاعفة على قدر استشعارنا أو إدراكنا لمفهوم الاستخلاف فيه.. عندها لن يتسلل الوقت من أيدينا في سفاف الأمور وفي القيل والقال، وسيصبح لقتل الوقت معنى للإنسان. وهل الإنسان إلا دقائق وثوان كحبات رمل في ساعة الرمل، ما سقط منها لا يعود به الزمان؟

وسيصبح المال بمفهوم الاستخلاف مال الله ونحن مستخلفون فيه ولا أكثر، فلا أحد يملك مالا وإنما كل مال بين أيدينا وديعة لا تدوم وستعود يوماً للحي القيوم الباقي على الدوام، حقا لو أنها دامت لغيرنا لما وصلت إلينا، واختبارنا وامتحاننا ومهمتنا هي أن نعطي كل ذي حق حقه منها..

وَمَا الْبِرُّ إِلَّا مُضْمَرَاتٌ مِّنَ التَّقَى
وَمَا الْمَالُ إِلَّا مُعَمَّرَاتٌ وَدَائِعُ
وَمَا الْمَالُ وَالْأَهْلُونَ إِلَّا وَدِيعَةٌ
وَلَا بُدَّ يَوْمًا أَنْ تُرَدَّ الْوَدَائِعُ

بل عندما يعتقد الإنسان أنه المالك الحقيقي لهذا المال، يصبح المال سيده ويصبح هو الخادم لهذا المال. وبمفهوم الاستخلاف سيصبح للمال العام نظرة أخرى، فالأمانة هنا مضاعفة، لأن الناس فيه شركاء، ولذلك غلظ الشرع في عقوبة كل من فرط فيها.. عندها ستتغير النظرة للمرافق العامة وسيصبح إلقاء ورقة في الشارع العام خيانة للأمانة وجريمة في حق المجتمع، وسندرك حينئذ كيف جعل الإسلام إمالة الأذى عن الطريق شعبة من شعب الإيمان وحفظاً للأمانة وحسن استخلاف في ملك الله.



بمفهوم الاستخلاف ستتغير النظرة للمرافق العامة وسيصبح إلقاء ورقة في الشارع العام خيانة للأمانة وجريمة في حق المجتمع



كل عمار في الأرض أو الحجر أو المال لا يكون من أجل عمار للإنسان ذاته، فهو سوء استخلاف بل دمار للإنسان

وكذلك الحال في العلم.. هو رزق وعطاء من الله وأمانة بين أيدينا نحن مستخلفون فيه، وزكاة العلم تعليمه وكتمانه خيانة للأمانة، هنا أفهم قوله صلى الله عليه وسلم: «من كتم علماً علمه الله له لجم يوم القيامة بلجام من نار».

بمفهوم الاستخلاف سنتعامل مع كل من حولنا وما حولنا من منطلق هذه الأمانة.. أبائنا، آبائنا، أصدقائنا، ووظائفنا، بيوتنا، أعمالنا، حياتنا كلها.

الفتاة التي سمعها عمر وهو يتفقد الرعية ليلاً ترفض أن تمزج اللبن بالماء كانت في تلك اللحظة تطبق وتمارس دور خليفة الله في الأرض وأحسنت الاستخلاف، فالخلافة ليست منصباً سياسياً أو لقب حاكم وإنما هي حالة توافق العمل مع الدور الذي أوجبه الله على الإنسان واثمنه ليقوم به كخليفة له سبحانه في الأرض.

إن العمار الحقيقي هو عمار الإنسان، لذا قال تعالى: ﴿هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا﴾ ولو أراد عمار الأرض بمنأى عن عمار الإنسان لقال «استعمرها بكم»، لذلك فكل عمار في الأرض أو الحجر أو المال لا يكون من أجل عمار للإنسان ذاته، فهو سوء استخلاف بل دمار للإنسان، فعمار الإنسان هو الباقي الذي ينتقل معه للعالم الآخر، وأما أي عمار للأرض وحدها منفصل عن عمار الإنسان فنهايته كما قال سبحانه: ﴿وَإِنَّا لَجَاعِلُونَ مَا عَلَيْهَا صَعِيدًا جُرُزًا﴾.

وهذا ما فهمته وطبقته الشابة بائعة اللين وسمعتها الخليفة عمر، فأدرك أنها أحسنت الاستخلاف فيما بين يديها فاستحقت أن تكون زوجة ابن خليفة، فزوجها ابنه عاصم ومن نسلهما كان الخليفة الخامس عمر بن عبد العزيز رضي الله عنهم أجمعين.

الاستخلاف برنامج كامل.. منظومة متكاملة عندما نفهمها حق فهمها ونؤمن بها إيماناً عميقاً فنصبح بها لتصبح لنا نمط حياة، فإنها ستغيرنا وستعيد تنصيبنا خلفاء لله في الأرض ببرنامج وضعه الرحمن الخالق الخبير العليم، فلا تصادم فيه مع شيء من الكون.

أن تكون خليفة الله في الأرض أو لا تكون هو خيارك، إن أحسنت حمل أمانة كل ما جعله الله بين يديك من صحة ومال وعلم وعمر، فقد أحسنت الاستخلاف فيها، فكنتم خير خليفة لله في الأرض.

ليس مهماً كم تملك من الصحة والمال والعلم والوقت، وإنما المهم هو: هل أحسنت الاستخلاف فيما آتاك الله؟ فلب غني أحسن الاستخلاف في مال الله الذي بين يديه فأنفقه في خير ما يُنفق المال وأعطى كل ذي حق حقه خيرٌ من فقيرٍ تمنى المال أن يأتيه ليسعد به وحده في صورة من صور الأناثية والأثرة، وهو أبعد ما يكون عن معاني الاستخلاف.



ليس مهماً كم تملك من الصحة والمال والعلم والوقت، وإنما المهم هو: هل أحسنت الاستخلاف فيما آتاك الله؟



أن نكون خلفاء الله في الأرض أو لا نكون هو خيارنا، فهل هناك سؤال أهم نسأله أنفسنا كل يوم من حياتنا أن نكون أو لا نكون؟

ولرب صحيح أحسن الاستخلاف في صحته عملاً وهدى وكفاحاً في أوجه الخير خير من مريض لم يزد مرض الجسد إلا سخطاً ومرضاً في النفس. لقد خلقك الله لتكون خليفته في الأرض وهذه غاية خلقك، وجعل الله عبادتك له متمثلة بحسن استخلافك في كل ما أعطاك ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾.

أن نكون خلفاء الله في الأرض أو لا نكون هو خيارنا، فهل هناك سؤال أهم نسأله أنفسنا كل يوم من حياتنا أن نكون أو لا نكون، فلنحسن الاستخلاف ولنري الله من أنفسنا ذلك الخير الذي سبق به علم الرحمن، والذي من أجله خلق الإنسان.



الخاتمة



WaMa7yayaShow



@ WaMa7yaya



WaMahyayaShow



الكود التفاعلي لمشاهدة الحلقة

ارتحلنا معكم في رحلة مع الإنسان.. إنه الإنسان أقدس ما في الأرض بما فيه من نفخة الرحمن، الإنسان الذي أنشأه الله خلقاً آخر فتبارك الله أحسن الخالقين.. فخلقه سبحانه في أحسن تقويم وأسجد له الملائكة أجمعين، وجعله سبحانه مخيراً، فبأعماله يرتقي ليكون الخلق الآخر الذي أراد الله منه أو يرد أسفل سافلين.

وفي رحلتنا مع الإنسان أبحرنا في عالم النفس والروح والقوى الكامنة التي أودعها فيه الرحمن، فتحدثنا عن قوى الإدراك خارج الحس والتخاطر والتواصل عن بعد، وعن قوة النية والدعاء والحب، وقدرة الروح على التأثير على كل ما حولها ومن حولها من إنسان وحيوان ونبات بل وجماد.. مدعومة بدراسات حديثة لمؤسسات علمية مرموقة متبعة أدق المعايير العلمية البحثية، وبهذه الأبحاث والنتائج نشهد أعمق صور تحقيق قوله تعالى: ﴿سُرِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾.



في رحلتنا مع الإنسان أبحرنا في عالم النفس والروح والقوى الكامنة التي أودعها فيه الرحمن



القوة والضعف مفهومان نسبيان، فقد يكون في الضعف سر القوة وقد تكون القوة هي نقطة الضعف

وتحدثنا عن الإرادة التي اختص الله بها الإنسان دون غيره من المخلوقات، وعرضنا ما أثبتته العلم في أننا لسنا أسرى جيناتنا الوراثية ولا ضحية تربيتنا وتنشأتنا الأولية، فالعلم الحديث يبين أن الإنسان يعيد برمجة جيناته بناء على البيئة التي يختارها لنفسه، وأوضحنا بعض الطرق التي يستطيع بها الإنسان إعادة برمجة عقله اللاواعي، فالإنسان سيد مصيره، وكل نفس بما كسبت رهينة، فلا لوم لجيناتنا الوراثية ولا لتربيتنا وتنشأتنا الأولية، وبذلك تتحقق العدالة الربانية ويختار كل إنسان أين يريد أن ينتهي في حياته الأبدية.

وتعمقنا لسبر أغوار مفهوم القوة والضعف، وبيننا بالمشاهدات والقصص الحية عبر التاريخ كيف أن القوة والضعف مفهومان نسبيان، فقد يكون في الضعف سر القوة وقد تكون القوة هي نقطة الضعف، وكيف أن الخالق أرادها كذلك ليكشف لنا عن القوة الحقيقية التي لا ترى بالعين وتختبئ هناك في أعماق الإنسان في إرادته وعقله وروحه.. إنها قصة داوود وجالوت تتكرر لنا بشتى الصور والأشكال والألوان وتتكرر عبر العصور والأزمان لتظهر لنا بديع خلق الرحمن للإنسان.

وصححنا مفهوم الصبر، الصبر الذي لم يذكر في القرآن إلا بصورته الإيجابية، صبر العمل والمثابرة والتحدي.. صبر التغيير.. الصبر الذي كان بمفهومه الإيجابي عنصرا فعلا للبناء والتغيير، الصبر الذي



عَظَّمَ اللهُ شَأْنَ الْعَمَلِ فَقَرَنَهُ بِالْإِيمَانِ، فَلَمْ يَذْكَرِ الْإِيمَانَ قَطُّ إِلَّا بِمَعِيَّتِهِ فِي الْقُرْآنِ

اشتق اسمه من نبتة الصبار.. نبتة لا تعرف الهزيمة، تقاوم الموت في الصحراء القاحلة وترفض الاستسلام، إنه صبر أولي العزم من الرسل، فمن أين تسلل لنا صبر السلبية؟.. صبر اليأس والكسل والخضوع والانهازم والاستسلام لواقع يستحق التغيير.

فألله مع الصابرين ولا صبر بلا عمل، العمل الذي عَظَّمَ اللهُ شَأْنَهُ فَقَرَنَهُ بِالْإِيمَانِ فَلَمْ يَذْكَرِ الْإِيمَانَ قَطُّ إِلَّا بِمَعِيَّتِهِ فِي الْقُرْآنِ، بل جعله سبحانه دليل صدق الإيمان وتجسيداً لقيمة الإنسان، فأمر به الخلق جميعاً بمن فيهم الأنبياء خير خلق الرحمن، فهو تجسيد لقيمة الإنسان ليكون بعمله الإنساني إنساناً، وكيف أن العمل متعدي النفع ثوابه أعظم بكثير من نفع يقتصر على صاحبه وإن كان حج نافلة، وبدون العمل فسنظل في مؤخرة الركب.. وبذلك لا نفقد إرث الدنيا فحسب، بل نفقد إرثي الدنيا والآخرة معا ﴿وَتِلْكَ الْجَنَّةُ الَّتِي أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾.

ولكن كيف يحمي الإنسان طاقة العمل من الفتور والوهن؟ كيف يبقي جذوة القلب متقدة أمام الهزائم المتتاليات وفشل المساعي وتكالب المحبطات؟ يكون ذلك بعبادة التفاؤل الإيجابي.. التفاؤل المصحوب بالإيمان بجدوى العمل وأن الله لا يضيع أجر المحسنين، إنه التفاؤل الذي نولد به أطفالاً، فهو من طبيعة فطرة الإنسان

ولكنه يضعف ويقوى، فهو يعلم كما يعلم نقيضه بناء على خبراتنا ونمط تشأتنا، فمن تأصل فيه وأصبح من طبيعته تغيرت نظرتة لنفسه وللدنيا من حوله، فتفجرت طاقة الحياة الكامنة الإيجابية فيه تدعوه وتعيّنه على العمل والصبر والمثابرة والإنجاز وتمنحه السعادة والصحة الجسدية والعقلية والنفسية، كل على قدر ما آمن به ورأى الدنيا بمنظاره، فالله عند ظن عبده به فإن ظن به خيراً فله وإن ظن به شراً فله.

ولكن كل عمل لا بد أن تسبقه إرادة وقرار، فأين يصنع القرار في الإنسان أي في عقله أم في قلبه؟ أم في الاثنين معاً؟ عرضنا لكم ما وصل إليه العلم الحديث والأبحاث من علاقة القلب بالعقل وصنع القرار في الإنسان وما سبقهم إليه إعجاز القرآن في قوله تعالى: ﴿قُلُوبٌ يَّعْقِلُونَ بِهَا﴾ ولماذا لم يقل سبحانه «عقول يؤمنون بها».

وأبحرنا في عالم جوارح الإنسان فتحدثنا عن السمع والبصر واليد واللسان، وأظهرنا بعضاً من عظيم إعجاز خلق الرحمن ودقة الوصف لتلك الجوارح في القرآن مما اكتشفه العلم حديثاً وبينه كتاب الله بدقة متناهية قبل أربعة عشر قرناً من الزمان، وحق لها أن تسمى جوارح.. فهي نوافذ للروح تؤثر فيها وتتأثر بها ويمكن أن تجرحها، وكما أن الجوارح يمكن أن تصاب بأمراض جسدية تؤدي للإنسان للهلاك، فإن أمراضها المعنوية الأخلاقية أشد فتكاً بالإنسان.

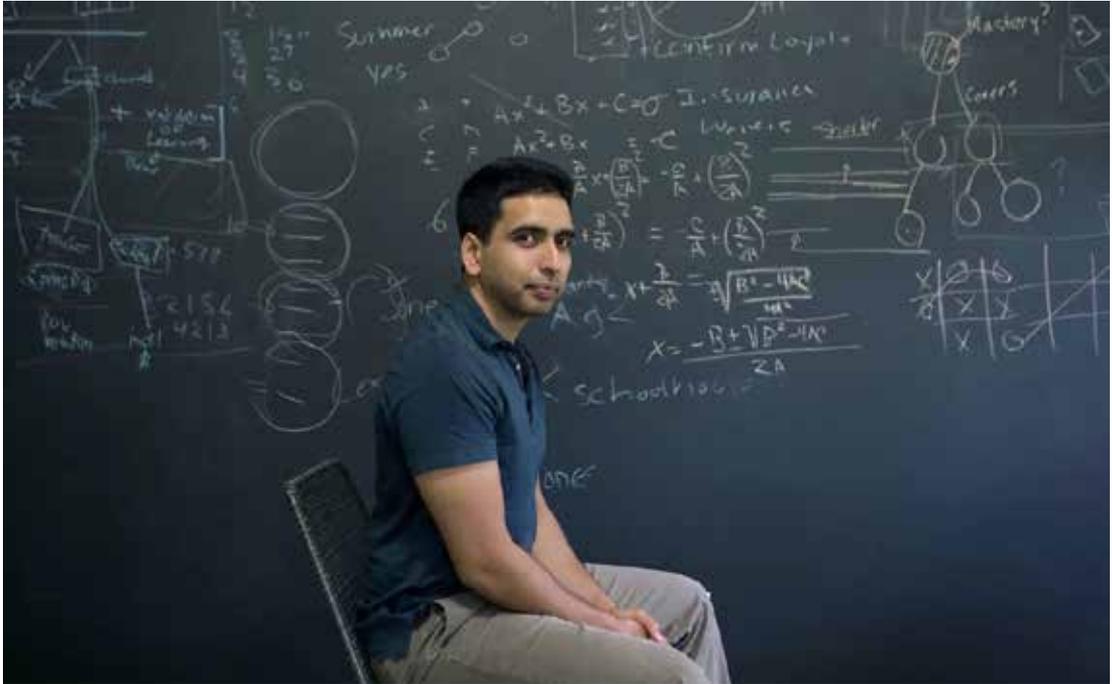


أين يصنع القرار في الإنسان؟ أي في عقله أم في قلبه أم في الاثنين معاً؟

وإن تبدلت الجوارح للمعاصي تبدد معها قلب الإنسان، وإن جبلت على الطاعة كانت له خير حارس من السقوط في المعاصي أو النسيان، ففي طهارتها طهارة القلب وفي طهارة القلب طهارة لها وحماية من اقتراف الذنوب أو العصيان.

وأبحرنا في مفهوم التعليم والذكاء والعبقريات وأوضحنا بالدراسات والأرقام والإحصائيات أنه ليس هناك استثمار على وجه الأرض أفضل من الاستثمار في عقل الإنسان، وشرحنا مفهوم التعليم التفاعلي وأهمية المعلم، وقدمنا نظرة جديدة لمنظومة التعليم التفاعلي وعرضنا نماذج عالمية ناجحة للارتقاء بالمنظومة التعليمية معلماً وطالباً ومنهجاً.

وأوضحنا أن الطريقة التقليدية للتعليم التي تعتمد على التلقين وأحادية المنهج وتنتج نسخاً متشابهة من الأشخاص بأهداف وروى نمطية أصبحت غير مقبولة لأنها تقتل الإبداع، فأنواع الذكاء عديدة وشاء الله أن يخلق الناس متنوعين، ويخلق داخل كل نفس قدرات مختلفة ليعطي الحياة ثراءً ونمواً وتفاعلاً وتكاملاً.



ليس هناك استثمار على وجه الأرض أفضل من الاستثمار في عقل الإنسان



من مدمرات الإنسان التحرش الجنسي والتتمر لما لهما من آثار شديدة السلبية على الإنسان جسداً وعقلاً وروحاً

فكل إنسان أودعه الله ملكات، فإن عرف الإنسان ملكاته ومواهبه التي حباه الله إياها وكرس الوقت الكافي لصقل هذه المواهب الفطرية، فإنها ستتحول إلى عبقریات، وإنها كما وصفها أينشتاين بقوله: «كل إنسان عبقری، ولكننا إذا حكمنا على السمكة بقدرتها على تسلق الأشجار فإنها ستعيش طوال عمرها وهي تعتقد أنها غبية». فكل ميسرٌ لما خلق له.

وتحدثنا عن مدمرات الإنسان وعلى رأسها الإدمان بكل صوره وأشكاله، وتطرقنا إلى الأنواع الحديثة من الإدمان السلوكي، كالإدمان على الجنس والقمار والتلفاز والإنترنت والألعاب الإلكترونية والتسوق والأكل وغيرها، وبيننا أن كل أنواع الإدمان تشترك في طريقة عملها، فكلها تزيد من إفراز هرمون الدوبامين الباعث على النشوة والسعادة، وذكرنا صنفاً واحداً من الناس محصناً من كل أنواع الإدمان بما تفرزه أدمغتهم من دوپامين طبيعي.. إنهم الذين وجدوا أنفسهم في خدمة غيرهم من الناس.

ومن المدمرات أيضاً التحرش الجنسي والتتمر لما لهما من آثار شديدة السلبية على الإنسان جسداً وعقلاً وروحاً تبقى معه طوال حياته، فالاعتداء الجنسي على الأطفال من أعظم الجرائم ضد الإنسانية.



الظلم سبب كل فساد في الأرض وأعظم مدمر للإنسان والإنسانية

والتممر انتكاس وهبوط بها إلى الطباع الحيوانية وتدمير للضحية، سواء كان ذلك في مراحل الدراسة أو الحياة العملية.

ووقفنا على الظلم، نسأل لماذا لم يحرم الرب على نفسه إلا الظلم، فوجدناه سبب كل فساد في الأرض وأعظم مدمر للإنسان والإنسانية.

وكان لا بد لنا في رحلتنا أن نقف ونغوص في الأعماق دراسةً وبحثاً للقاتل الأول للإنسان، إنه التوتر وكيف نتعامل معه ونحمي أنفسنا منه؟ ثم سألنا أنفسنا: لماذا لا يكذب المؤمن، مستحضرين قول الرسول الكريم «المؤمن لا يكذب».. وكان هذا موضوع بحثنا عند وقوفنا عند عالم الكذب والكاذبين، وبينما ما يحدث في الدماغ والناصية عند الكذب، وكيف أن أدمغتنا مخلوقة ومصممة على أساس ممارسة الصدق لا الكذب، وكيف يستنزف الكذب خلايا الدماغ العصبية.

وعندما اقتربنا من عالم الأم لم يسعنا إلا أن ننزل بأشربة سفينتنا ونوقف إبحارنا احتراماً وتقديراً وإجلالاً لأول وطن لكل إنسان، بل أقدس الأوطان وأعظم هدية من الخالق سبحانه للإنسان وأسمى صور الرحمة على مر العصور والأزمان.. إنها الأم أستاذة الأساتذة الألى، الأم صانعة الأجيال، الأم التي حملت كرهاً ووضعت كرهاً فأخرج الله من أمها الحياة والأمل والإحسان.

لا عجب أن وصف المنفلوطي الألم بأنه الينبوع الذي تتفجر منه جميع عواطف الخير والإحسان في الأرض، وأنه الصلة الكبرى بين أفراد المجتمع الإنساني، وتعمقنا في معنى الألم منشأً وعلاجاً، وكيف نحول المؤلم إلى ملهم عبرة وخبرة؟ كيف نتألم ونتأمل؟ فخلف كل ألم يمر بنا معنى وأعمق المعاني إنما تولد من رحم المعاناة والألم.

ولا يُعرف الشيء إلا بضده، فلا تُعرف قيمة الفرح والسرور والضحك بقدر ما يعرفها الذي ذاق مرارة الحزن والبؤس والبكاء، وقد أثبت العلم أن الضحك دواء حقيقي وله فوائد فسيولوجية عظيمة، والابتسامة خير علاج للتوتر وضغوط الحياة، وتبسمك في وجه أخيك صدقة، وفي كل مرة تتبسم فيها لأخيك يكافئك الله صحة وعافية وسعادة وهناءً نفسياً مكافأة فسيولوجية فورية أنية لتحيا بصدقتك هذه حياة طيبة.

وقد وصف عمر الصحابة بقوله «كان القوم يضحكون والإيمان في قلوبهم أرسى من الجبال» فسبحان الذي أضحك وأبكى.

وانتقلنا من عالم الشهادة إلى عالم الغيب، حيث الموتة الصغرى، حيث النوم والأحلام عالم غامض في معظمه للإنسان، وعرضنا النظريات العلمية الحديثة وموافقاتها في معظمها لمنظور الإسلام والأحاديث النبوية الصحيحة. وكيف نحول عبادة النوم القهرية إلى عبادة طوعية بالنية واتباع السنة النبوية.



أثبت العلم أن الضحك دواء حقيقي وله فوائد فسيولوجية عظيمة



متى نقول للطبيب اجتهدت وأخذت بالأسباب فلك الشكر الجزيل بغض النظر عن النتائج؟ ومتى يستوجب الضمان والعقاب؟

وعرضنا لمفاهيم تحتاج إلى تصحيح، منها مفهوم الخطأ الطبي، فبينما الفرق بين أعراض جانبية متوقعة بنسب معينة لأي عملية ويبد أفضل أطباء العالم وبين الأخطاء البشرية والأخطاء في النظام الطبي، والأخطاء الناتجة عن الإهمال، ومتى نقول للطبيب اجتهدت وأخذت بالأسباب فلك الشكر الجزيل بغض النظر عن النتائج؟ ومتى يستوجب الضمان والعقاب؟، وأوضحنا أهمية أن يستثمر الخطأ لإعادة تصميم النظم والسياسات في النظام الطبي لمنع وقوعه مرة أخرى، فهو ذو قيمة عالية لمن يعرف كيف يستثمره.

وفصلنا في أهم مفهوم في الصحة العامة لعظيم تأثيره على مستوى الفرد والمجتمع، إنه مفهوم تعزيز الصحة، إنه الانتقال من التوعية الصحية إلى بناء ثقافات صحية لعلاج السلوكيات غير الصحية في المجتمع، ولتصبح هذه الثقافات الصحية سلوكاً ونمط حياة مجتمع وبذلك نتفادى الأمراض قبل حدوثها، وأوضحنا كيف أن التأخر في تطبيق هذا المفهوم سيؤدي لا محالة إلى خنق التنمية واستنزاف خيرات الشعوب التي غفلت عن الاستثمار في صحة الإنسان في مراحل مبكرة قبل حدوث الأمراض.

وقبل أن ننهي رحلتنا نظرنا للوراء وعدنا بذاكرتنا إلى بداية رحلتنا لسأل أنفسنا: من أين أتينا؟ وكيف بدأنا؟ ولم أبحرنا؟ وما معنى كل هذا الذي قلنا وفعلنا وبنينا ثم ما وراءنا تركنا وتحت التراب توارينا؟ وما

معنى أننا على أرض الله استخلفنا؟ إنها البداية.. إنها النهاية وكل ما بينهما، إنها قوله تعالى ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾، فتعمقنا في مفهوم الاستخلاف قرآنياً والذي به نحوي مفهوم الأمانة فينا لتعامل مع كل شيء من منطلق الأمانة.. أجسادنا.. صحتنا.. جوارحنا.. وقتنا.. مالنا.. علمنا.. آباءنا.. أبنائنا.. أعمالنا، كل ما حولنا وكل حياتنا، عندها سنصبح بهذا المفهوم ليصبح لنا نمط حياة، وسيغيرنا ويعيد تنصيبنا كخلفاء الله في الأرض ببرنامج وضعه الرحمن الخالق الخبير العليم، فلا تصادم فيه مع شيء من الكون. أن نكون خلفاء الله في الأرض أو لا نكون هو خيارنا، ولكن ليس هناك سؤال نسأله أنفسنا كل يوم بل كل ساعة أهم منه أن نكون أو لا نكون وليكن هذا السؤال هو آخر ما نستودعكم به، لعلنا نلتقي وقد ساهمنا في أن ننهض بإنسان يستحق أن يكون خيراً مما هو عليه، وأمة تستحق أن تكون خيراً مما هي عليه..

﴿قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾
والحمد لله رب العالمين.



﴿قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾

٧ تقديم د. أحمد خيرى العمري

١١ المقدمة



١٣ التوتر



٢٧ الإدراك خارج الحس



٣٧ التمر



٤٧ ألم نجعل له عينين؟



٥٩ هل نحن أسرى جيناتنا؟



٦٩ اللسان



الضحك ٧٧



السمع ٨٩



التحرش الجنسي ٩٩



النوم ١٠٧



الأم.. أول وطن ١١٩



العمل ١٣١



الألم ١٣٩



الظلم ظلمات ١٥١



عالم الأحلام ١٦٣



الإدمان ١٧٥



التفاؤل ١٨٧



الصبر ١٩٩



الأخطاء الطبية ٢٠٧



سنن التمكين ٢١٩



قلوب يعقلون بها ٢٢٧



الذكاء والعبقرية ٢٣٩



٢٤٩ الكذب



٢٥٧ تعزيز الصحة



٢٦٧ نهضة التعليم



٢٧٧ الاستخلاف



٢٨٥ الخاتمة

﴿دَعَوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ
وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

تم بحمد الله

جميع حقوق الطبع محفوظة