

# الإعجاز العلمي

علمية - دينية - فصلية

تصدر من منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة - لبنان  
العدد الخمسون، السنة الثالثة عشرة، ذو القعدة ١٤٤٠ هـ - صيف ٢٠١٩ م

يَكَادُ زَيْتُهَا

يُضِيءُ

وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ

«سورة النور-٣٥»



# مسجد القلعة شحيم

بسم الرحمن الرحيم

على رابية من أجمل روابي إقليم الخروب ناحية قضاء الشوف من محافظة جبل لبنان وفي المحلة المعروفة بالقلعة ضهور بلدة شحيم التي تبعد عن عاصمة بيروت 40 كلم يقع هذا المشروع الحيوي على عقار وقفي قدمه اهل الخير لتجود ايدي المحسنين ببناؤه ليقدم لهم الخدمات الدينية والتربوية والاجتماعية لذلك النسيج الجديد

- الطابق الارضي لحفظ النعمة الخيري
- الطابق الاول: معهد لتعليم القران والسنة والعلوم الدينية والكونية
- الطابق الثاني: القاعة الثقافية الاجتماعية ومرفقاتها
- الطابق الثالث: مصلى مخصص للنساء ومرفقاته
- الطابق الرابع: مصلى مخصص للرجال ومرفقاته



للتبرع والاستفسار الإتصال على الأرقام والمراكز التالية

بنك الإعتقاد اللبناني: رقم الحساب

أئمة مساجد شحيم

مكتب المهندس بلال قريطم 03/756 366

EURO 0059-634873-003

USD 0059-634873-002

LBP 0059-634873-001

# الإعجاز

علمية - دينية - فصلية

تصدر عن منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة-لبنان  
العدد الخمسون، السنة الثالثة عشرة، ذو القعدة ١٤٤٠هـ صيف ٢٠١٩ م  
جمعية علم وخبر ٢٧٩ / أد / ٢٠٠٥ - تعديل ٥٤ / أد / ٢٠٠٧

## الفهرس

٤ ص	أ.صلاح سلام	الحدث الملهة
٦ ص	أ.عواطف العلوي	أضعنا ٧٧ ألف كلمة
١٠ ص	أ.ماجد جابر	طلابنا بين الأكثر تأخراً في العالم
١٥ ص	د.ميساء بنات	إعجاز إصاق طرف اللسان بالخلق
١٧ ص	أ.صالح بن عبد العزيز الكريم	الزهايمر تجارب علاجية
٢١ ص	أ.دانة عبده	إعجاز أضرار تناول العشاء متأخراً
٢٦ ص	أسرة التحرير	إعجاز ضوء زيت الزيتون
٣٠ ص	أ.زينب ضاهر	العداوة والبغضاء في الخمر والميسر
٣٥ ص	ش.م.محمد خير أبو خشبة	إعجاز بقاء أثر الخمر في الجسم ٤٠ يوماً
٣٧ ص	د. مظفر أحمد الموصلي	زمزم والماء الممغنط
٤٢ ص	أ.علي شهاب	سيكولوجيا التواصل الاجتماعي
٦٤ ص	Spahic Omer	Why Can't We See Allah
٦٥ ص	د. محمد فرشوخ	الكلمة الأخيرة: لا تتقاعد

رئيس التحرير: العميد الركن المتقاعد الدكتور محمد فرشوخ

العلاقات العامة: الأستاذ زهير الجندي الاشراف الفقهي واللغوي: القاضي المهندس أسامة منيمنة

الهيئة الإدارية لـ "منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة" في لبنان:

الرئيس والمدير المسؤول: ع.ر.م. د. محمد فرشوخ نائب الرئيس: الأستاذ باسم علي

أمين الصندوق: الأستاذ نبيل قرنفل

مستشار: الأستاذ صلاح سلام

مستشار: د. خالد حسين

أمين السر: الأستاذ محمد صفوف

المحاسب: الأستاذ عبد القادر الصغير

مستشار: النقيب د. غسان رعد

توزع هذه المجلة مجاناً

الإخراج والطباعة: IPEX

الموازة العلمية: الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

للمساهمة في توسيع انتشار هذه المجلة

التبرع لدى بنك عودة رقم الحساب:

878 074 461 002 062 01

IBAN: LB 0300 56000 878 074 461 002 062 01

# الإعجاز

## الافتتاحية

أ.صلاح سلام

### الحدث الملهة

لكل مهنة أسرارها، وصاحب المهنة عادةً يكون ضنيناً بكشف أسرارها للناس، ففيها سر نجاحه وضمانة استمراره ومكمن تميّزه عن أقرانه ومنافسيه، لكنني سأبوح اليوم بسرٍ من أسرار الإعلام والسياسة.

قيل في الأدب العربي إن سبب تأليف كتاب ألف ليلة وليلة يعود إلى فضيحة طالت القصر الفاطمي في مصر، فاقترح أحد دهاقنة السياسة أن يلهي الناس بأقاصيص بعضها حقيقي، وأكثرها من نسج الخيال، تجذب العامة وتثير اهتمامهم، وتشغلهم عن حقيقة ما جرى في قصر الخليفة وهكذا كان.

إذن حدثٌ مفبرك يغطي على حدثٍ جلل، وخبر يطغى على خبر، وأزمة حادثة تنسي الناس أزمةً سبقت. الفضائح متوفرة في بلدنا، لكن طرق تغطيتها تزداد صعوبة على الرغم من توفر الكتب والمؤلفين، والبركة في أهل السياسة وأرباب الكلام.

من فضيحة الكهرباء المتوارثة، إلى مصيبة النفائات، إلى وضع اليد على الأملاك البحرية إلى سوء استغلال المال العام، إلى الفساد المستشري في مختلف المرافق والمرافئ، ناهيك عن العجز في معالجة ملفات سياسية واقتصادية عالقة بعضها موروث وبعضها مولود.

ومهما كان هذا الأداء يتطلب براعةً من السياسي، وصياغةً من الإعلامي، فإن من الأجدر بالمواطن أن يكون ذكياً بما يكفي لكشف المستفيد الحقيقي من التمثيلية السياسية ولتمييز الواقع السياسي عن "الخطبة" الملهة التي تحرفه عن تقصي الحقائق، وتشغله بفقاعات لا تدوم. وما أكثر "الخطبات" على الرأس والملاهي الإعلامية في هذه الأيام.

# كلمات العذر

## فرصة لا تعوّض

مشكلة تتكرر عند أكثر من عائلة مؤمنة ملتزمة، تبذل جهودًا ووساطات لإدخال ولد لها في مدرسة مرموقة تابعة لإرسالية، وتقتصد ما استطاعت لتسديد أقساطه المدرسية، وقد يبهرع الولد وينبغ في تحصيل العلوم، وأما في ما يتعلق بالجانب الروحي لديه فيكتفي الأهل غالباً بتعليمه مما تعلموا، ظناً منهم أن الطفل عندما يكبر سوف يكون نسخةً عن ذويه التزاماً واعتقاداً.

وتقع المفاجأة في أواخر سن مراهقته، فإذا به يجهر بالإلحاد، ولا يرى غضاضة في تناول المشروب، ويتصرف ويلهو كما يفعل رفاقه وزملاؤه، وكما يرى في الأفلام والمسلسلات الأجنبية والمحلية.

وعندما يحصل الصدام بينه وبين أهله يهرع هؤلاء إلى شيخ أو مربٍ أو طبيب نفساني، يطلبون المساعدة أملاً في أن يجدوا الحل المنقذ عند أحد هؤلاء. وهل يُصليح العطار ما أفسد الدهر!

في هذا العدد بذلت أسرة التحرير جهدها في تبيان خطورة السنوات الأولى من عمر الطفل في تقرير مصيره وبناء شخصيته وسلامة عقيدته. وألقت الضوء على أهمية تلقي الدين والعلم بالتوازي تلقيناً وحفظاً وممارسة.

السنوات الخمس أو الست الأولى حاسمة، فإما تريح الأهل والولد بعد ذلك، وإما أن تقذفه في المجهول الذي بات الآن معلوماً، فالتشكيك بالدين صار حرفة يعلم ويطبق بخبث ودهاء، وبجرعات على مدار الفصول التعليمية، حتى إذا راحق الفتى والفتاة اكتملت تنشئتهما على غير ما يتمناه الأهل، وعلى ما لا يرضي الله ولا الضمير، وصدق الشاعر القائل:

وينشأ ناشئ الفتيان منا على ما كان عودُه أبوه

”إن الله لا يعذر على الجهل“، صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

رئيس التحرير

## بأيدِنا.. أضعنا ٧٧ ألف كلمة

أ. عواطف العلوي \*

هذه المعلومة الصادمة التي عرفتها د. سهير وهي تدرس اللغويات أصابتها بالرعب والقلق على مستقبل أطفالنا. ثم وقع بيدها كتاب مشهور جدا اسمه «الإسلام الثوري» لكتابه جيسون.

(Godfrey H. Jansen "Militant Islam")

### إلغاء الكتابات تدمير لا تطوير

ذكر الكاتب في كتابه هذا أن الإنجليز والفرنسيين قبل استيلائهم على بلاد الدولة العثمانية قاموا بإجراء دراسة وبحث عن أسباب قوة الفرد المسلم وسر امتلاكه لتلك الصلابة الجبارة التي مكنته من غزو العالم من المحيط الأطلسي إلى الهند حتى وصل إلى مشارف فيينا، فوجدوا أن السر يكمن في نظام تعليم الطفل المسلم آنذاك، حين كان يذهب من سن الثالثة حتى السادسة إلى ما كان يعرف بـ «الكتاب» ليحفظ القرآن ويختمه، ولك أن تتخيل حجم القدرة الإبداعية لدى من يحفظ القرآن الزاخر بأكثر من ٥٠ ألف كلمة تمثل أهم وأفصح وأجمل التركيبات اللغوية والصيغ البلاغية، تثبت وتحفر في الذاكرة، فيتقنها رغم استخدامه لهجة العامية في البيت، ما يقيه الوقوع في مشكلة الازدواج اللغوي (دياجلوسيا)، أي الضياع بين لغتين عامية وفصحى لا يجيد إحداها، ثم يستكمل إتقانه لها وهو في السادسة إلى السابعة

في إحدى مقالاتي عن اللغة العربية، طرحت تساؤلا طالما شغل تفكيري: ألا تلاحظون أن لغتنا باتت ضعيفة رغم انتشار المدارس، بينما كانت أقوى في زمن الأمية و«الكتاتيب»؟

لم أتمكن من وضع يدي على السبب تحديدا، ولا إيجاد تفسير للعلاقة غير المنطقية بين انتشار المدارس النظامية وتردي اللغة العربية، حتى وقعت بالصدفة على تسجيل لمقابلة أجراها التلفزيون مع إخصائية للغويات، أميركية من أصل عربي (مصرية)، عملت في جامعة جورج تاون واشنطن لأكثر من ٤٠ عاما، الدكتورة سهير السكري.

### ذاكرة الأطفال خارقة ينبغي تعميمها

كان محور بحثها ودراساتها هو الطفل، وسبب اهتمامها به أنها وجدت فرقا شاسعا بين طفلنا والطفل في العالم (المتقدم). فأطفالنا منذ ولادتهم وحتى وصولهم المدرسة يتكلمون فقط لهجة العامية التي اكتسبوها من الأم في البيت، والتي لا تتجاوز حصيلتها ٣ آلاف كلمة، ما يعني حدودا ضيقة لمساحة التفكير والإبداع والتصور التي لا تتحقق إلا بالغة، بينما الطفل الغربي يدخل المدرسة في سن الثالثة بحصيلة لغوية تصل إلى ١٦ ألف كلمة

لم تعد تدرس في المدارس العامة، حتى كادت تتلاشى في تلك البلاد إبان الاحتلال الفرنسي. وكما ترون.. فقد نجحوا في تنفيذ مخططاتهم بامتياز. هذه المقالة أوجهها لمسؤولي وزارات التربية، ولكل المتباكين على أيام الطفولة الأولى التي يرونها فترة للعب و«التنطيط» فقط، ويزعمون أنه من القسوة والظلم بل والتخلف أن نجبر الطفل خلالها.. على حفظ القرآن.



\* كاتبة كويتية

من عمره بتعلمه قواعد نحوها وصرفها بحفظ ألفية ابن مالك التي تضم ألف بيت شعر تشمل كل قواعد اللغة العربية الفصحى. ناهيك عن الزخم الإيماني والخلقي الذي يكتسبه من قراءته للقرآن يلزمه طيلة حياته، فيظل يؤمن بأنه ليس وحيدا في نضاله، بل

## مستقبل أطفالنا بخطر

هناك عين الله تحرسه دوما وتؤازره أينما حل. لذا كان الفرد العربي أكثر قوة وصلابة وإقداما من نظيره الغربي، والفضل في ذلك كله يرجع إلى نوع التعليم الأولي المتمثل في (الكتاب).

وعلى ضوء نتائج تلك الدراسة خطط الإنجليز والفرنسيون لقتل الهوية العربية والعزيمة الإسلامية وذلك على النحو التالي: في البلاد الخاضعة للحكم الإنجليزي تم حصر تعليم القرآن في الكتاتيب وربطه بفئة الفقراء والأسر المعدمة، والتوسع في إنشاء

## سر قوة المسلمين القدامى في الدراسة المبكرة للقرآن

مدارس حكومية حديثة للطبقة المتوسطة يدخلها الأطفال بعد السادسة لضمان انتهاء الفترة الذهبية من حياة الطفل التي كان يمكن أن يكتسب خلالها حصيلة هائلة من لغته الأم، وإنشاء مدارس أجنبية لأولاد الأغنياء يكون تدريس اللغة العربية فيها ضعيفا جدا أو معدوما، مع ربط التعليم الأجنبي نفسيا واجتماعيا بالتقدم والتميز الطبقي وفرص الثراء.

أما في البلاد الخاضعة للحكم الفرنسي فاللغة العربية

# الصلاة في الصغر تقرير منه الشهور في اللبر

أ. خالد حنون \*

الجسدي والذهني لأكثر من خمسة آلاف شخص في الفئة العمرية بين ٨ و ١٤ عاماً، وذلك حتى بلوغهم سن العشرين.

ووجدوا أن مستوى سعادة الأطفال والشباب المشاركين في أداء العبادات ولو لمرة واحدة في الأسبوع، يكون أعلى بنسبة ١٨٪ عندما يبلغون العشرين من العمر، مقارنة بنظرائهم غير المشاركين إطلاقاً.

كما خلصت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال والمراهقين الذين يؤدون العبادات يكونون في سن العشرين أكثر إقبالا بنحو ٣٠٪ على المشاركة في الأعمال التطوعية، وأقل احتمالاً بنسبة ٣٣٪ للوقوع في شرك إدمان المخدرات.<sup>(١)</sup>

فإذا أخذنا بعين الاعتبار الضرر الذي قد يشكله عدم تعود الاطفال على العبادة في سن مبكرة - كما مر معنا في الدراسة - فاستعمال الحزم في المرحلة الثانية تجاه بعض الأولاد أمر يستحق الشروع به أو التفكير به بجديّة بالحد الأدنى.



الضرب يكون مفيداً عند بعض الأولاد

هناك أيضاً دراسة ملفتة في هذا الإطار نشرتها قناة

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ. (سنن أبي داود)

هناك ٣ طلبات في هذا الحديث : أمر الأولاد من الصغر بالصلاة بدءاً من سن السابعة. والتشدد في ذلك في سن العاشرة حتى لو اضطر الآباء في بعض الأحيان ومع بعض الأولاد لاستعمال "الشدّة المحسوبة". ثم التفريق في المضاجع لأن البلوغ عند الفتيات في بعض البلدان يكون في سن التاسعة.

لن نتحدث عن الطلب الثالث لأنه لم يشكل يوماً مادة للهجوم على الإسلام بعكس الطلب الأول والثاني، كون بعض الجمعيات - والتي يهتما النيل من الإسلام والمسلمين والتي تعنى بحقوق الطفل - تعترض على استعمال الحزم مع الأولاد خصوصاً إذا ترافق مع بعض الشدة، متناسية وجود حالات يجب فيها الحزم صوتاً للأولاد أنفسهم من أنفسهم.

ماذا تقول أحدث الدراسات في هذا المجال؟

في ٢٠١٨/٩/١٩ نشر موقع الجزيرة تقريراً لدراسة أمريكية ملفتة بعنوان: "التدين في الصغر يقود للسعادة ويحمي من المخدرات". ومما جاء فيها: "أن الأطفال والمراهقين الذين ينشؤون على أداء العبادات والالتزام بالروحانيات، يشعرون بالسعادة وأنهم أفضل جسدياً وذهنياً خلال مراحل العمر القادمة.

وأجرت الدراسة مدرسة هارفارد تي.إتش. تشان للصحة العامة، ونشرتها المجلة الأميركية لعلم الأوبئة. وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب باحثون التطور



ولا خير في تربية تنتهج الشدة والقسوة مبدأ لها . فلا افراط في اللين ولا افراط في الحزم. ومما يفهم من الحديث النبوي السالف هو: أن الضرب لا يكون إلا لمن بلغ عشر سنين فما فوق. ولا يضرب من هو دون ذلك. وقد شرح الفقهاء متى يضرب الأولاد وكيفية الضرب . وهو لا يكون الا بعد النصيح والترغيب اللطيف وتبيان الخطأ لمرات عديدة. فعندما لا يوجد تجاوب، يُلجأ الى الحزم ويتصاعد حتى يصل الى الضرب.<sup>(٣)</sup>

### كيف يضرب الأولاد المشاغبون؟

والضرب يجب أن لا يتعدى الثلاث ضربات . ولا تكون متتالية ولا في مكان واحد، وأفضل موضع للضرب، الرجلان، واليدان. ولا يجوز الضرب على الوجه أو الرأس أو الفرج. وإذا ذكر الولد الله أو إستحلف أحد والديه لا يضرب ... فالعقاب يجب ان يتركز على رفض السلوك السيئ وليس الإنتقام من شخص الولد.<sup>(٤)</sup>

### أخيرا :

إذا كان الوالدان يحرصان على الصلاة بأوقاتها فسيكونان قدوة لأبنائهما. وكما هو معلوم الأبناء في البداية يقلدون أهلهم في كل شيء. فإذا كان الحال هكذا فلن يصل الأمر لإستعمال الشدة مع احد فيكفي ان يرى الابناء انزعاج والديه حتى ينصاعوا لأي أمر يرضي الله تعالى.

\*عضو منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة لبنان

الهوامش:

١- موقع الجزيرة. عنوان المقال: «التدين في الصغر يقود للسعادة ويحمي من المخدرات».

٢- موقع الجزيرة. عنوان المقال: ضرب الأطفال يساعدهم على النجاح.

٣- بحث بعنوان: ضرب الأطفال وسيلة بناء أو هدم. أعداد . أسحر المصري.

<https://saaid.net/daeyat/sahar/45.htm>

٤- نفس المصدر السابق.

”الجزيرة” منذ حوالي العشر سنوات تؤكد ”أن الأطفال الذين يؤدبهم أبأؤهم في الصغر بضربهم بشكل خفيف وغير مؤذ جسدياً ينمون ويصبحون أكثر سعادة ونجاحاً عند البلوغ.

وذكرت هذه الدراسة التي نشرتها صحيفة ديلي تلغراف البريطانية ” أن الطفل إذا تعرض للضرب غير المبرح والتأنيب حتى سن السادسة من العمر يتحسن أدأؤه في المدرسة ويصبح أكثر تقاؤلاً ونجاحاً من نظرائه الذين لا تتم معاملتهم بهذه الطريقة.

وقالت مارجوري غنو -وهي أستاذة في علم النفس بكلية كاليفين في ولاية ميشيغان الأميركية حيث أعدت الدراسة- إن المزاعم التي قدمها معارضون لضرب الأطفال ليست مقنعة، مشيرة إلى ضرورة اللجوء إلى هذه الوسيلة أحياناً لمنع الطفل من التمادي في تصرفاته المسيئة له ولغيره في المجتمع.

وطلب من ١٧٩ مراهقا الإجابة على أسئلة عن عدد المرات التي تعرضوا فيها للضرب عندما كانوا صغاراً ومتى كانت آخر مرة تعرضوا فيها لذلك وما إذا كان ذلك قد دفعهم للتورط في أعمال عنف جسدي أو جنسي أو الإصابة بالكآبة، فتبين أن الذين تعرضوا للضرب الخفيف منهم لم يواجهوا هذه المشاكل.

لكن نتيجة هذه الدراسة كانت موضع انتقاد من قبل الجمعية الوطنية لمنع القسوة على الأطفال التي قالت إنه يحق للقاصر الحصول على حقوق الحماية من الهجوم مثل البالغين تماماً. وقال المتحدث باسم الجمعية إن دراسات أخرى أشارت إلى أن ضرب الأطفال يؤثر على تصرفاتهم ونموهم العقلي ويجعلهم أكثر عدائية للمجتمع.<sup>(٥)</sup>

### كلمة عن ضرب الأولاد المشاغبين في الإسلام

هذا ما قالته أشهر الدراسات في هذا المجال. لكن القاعدة الاسلامية في التربية تكون باللفظ واللين،

## طلابنا بين الأكثر تأخرًا في العالم

أ. ماجد جابر \*

في مادتي الرياضيات والعلوم. نتائج تفرع جرس الإنذار من أجل القيام بخطوات إصلاحية جديّة في المناهج وطرائق التعليم، حتى لا تبقى «العبقريّة اللبنانيّة» مجرد أسطورة نتغنى بها.

في آب الماضي، أصدر «المنتدى الاقتصادي العالمي» تقريراً حلّ فيه لبنان في المركز الأول عربياً والرابع عالمياً لناحية جودة تعليم الرياضيات والعلوم. يومها، هلّل كثيرون للتقرير الذي شكّك المركز التربوي للبحوث والإنماء في صدقيته، كونه لا يتمتع بمعايير الاختبارات الدولية. وهذا ما بيّنته

ليس صحيحاً أن اللبناني دائماً «بيجي واقف وين ما زتيتو». الترهّل الذي يضرب مختلف مناحي حياتنا يجعل «الأغنية» التي طالما رددناها حول البلد الذي «صدر الأبدية إلى العالم» بلا معنى. وهو ترهّل بات يهدّد جدياً النظام التربوي الخاضع لسلطة نظام سياسي طائفي يحول دون أي إصلاح جدي، يبدو شديد الإلحاح بعد النتائج غير المطمئنة التي يحقّقها الطلاب اللبنانيون في الاختبارات الدولية. آخر هذه النتائج الباهتة كشف عنها اختبار TIMSS الدولي [١] الذي أظهر تأخراً شديداً للتلامذة اللبنانيين



وهو أدنى بأشواط من المعدل الوسطي (٤٨٦)، علماً بأنه وصل إلى ٤١٤ نقطة عام ٢٠٠٧. واللافت أكثر أنّ أيّاً من التلامذة اللبنانيين لم يحقق معدل المعيار الدولي المتقدم (٦٢٥ نقطة) في الرياضيات، أي انه ليس لدى أي من هؤلاء القدرة على التطبيق والتفكير والتعليل منطقياً في وضعيات لمشكلات مختلفة. وتبيّن أن ٨ في المئة فقط (٣١٠ تلامذة) من الطلاب اللبنانيين يمكنهم تطبيق المعرفة والفهم في وضعيات معقّدة نسبياً، فيما تجاوز ٣٥٪ المعيار المتوسط (٤٧٥ نقطة)، أي أنّ هؤلاء يمتلكون القدرة على تطبيق المعارف الرياضية الأساسية في وضعيات مختلفة. وتجاوز ٧٣٪ المعيار المنخفض (٤٠٠ نقطة)، ونال ٢٧٪ أقل من ٤٠٠ نقطة (وهذا يعني أنّ هؤلاء يملكون «بعض المعارف» بشأن الأرقام الكلية والرسوم البيانية الأساسية).

أما في العلوم، فلم تكن النتائج أقل إثارة للقلق. إذ تجاوز ١٪ فقط المعدل المتقدم، و٧٪ تحطوا المعدل المرتفع، و٢٤٪ المعيار المتوسط، و٥٠٪ المعيار المنخفض (الأعلى بين المعدلات كان في الكيمياء بـ ٤٣٨ نقطة، والأدنى لعلوم الأرض بـ ٣٦٥ نقطة). هذه الأرقام تظهر نتائج معكوسة لنسب النجاح في الامتحانات الرسمية التي تلامس ١٠٠٪، فيما لا يكاد يتجاوز عدد المتميزين في الدرجات النصف. ماذا يعني ذلك؟ يعني، ببساطة، أن نظام الامتحانات لدينا ضعيف، محدود القياس، وينبغي ألا يعتدّ به لتقويم فعالية نظامنا التعليمي. والتفاوت بين نتائج TIMSS ونتائج الامتحانات الرسمية يدفع إلى الشك في شأن صدقية الامتحانات الوطنية وشفافيتها وفعاليتها.

مفارقة مهمة أفرزتها نتائج الاختبار أيضاً، وتتمثل

بالفعل النتائج الباهتة التي حقّقتها التلامذة اللبنانيون في اختبار TIMSS (الاتجاهات الدولية في دراسة الرياضيات والعلوم). فقد نشر المركز، أخيراً، ملخصاً بالعربية لنتائج الاختبار لعام ٢٠١٥ (يجري كل أربع سنوات)، وتقريراً مفصلاً بالإنكليزية أظهر معطيات غير مطمّنة البتّة. ففي الرياضيات، حلّ لبنان في المرتبة الـ ٢٧ من بين ٣٩ دولة شاركت على مستوى صفّ «الثامن أساسي»، والمرتبة الثالثة عربياً من بين ١٠ دول عربية مشاركة في الاختبار. أما في العلوم، فكانت الصورة أكثر قتامة، إذ أحرز المرتبة ٣٤ من ٣٩، والسابعة عربياً من بين الدول العشر. ولو تمت المشاركة على مستوى صفّ «الرابع أساسي»، على غرار الدول الستين المشاركة، لكانت النتيجة، ربما، أكثر كارثية!

### تفاوت مع الامتحانات الرسمية

عام ٢٠١٥، كانت المشاركة الرابعة للبنان في هذا الاختبار الدولي بـ ٣٨٧٣ تلميذاً وتلميذة من ٤٨ مدرسة رسمية (١٢٨٣ تلميذاً/ة) و٩٠ مدرسة خاصة (٢٥٩٠ تلميذاً/ة). وبيّنت النتائج أنّ معدل تحصيل التلامذة اللبنانيين في الرياضيات بلغ ٤٤٢ نقطة، أي أدنى من المعدل الدولي الوسطي (٥٠٥ نقاط)، وأدنى من معدل TIMSS نفسه (٥٠٠ نقطة). الأكثر إثارة للقلق أنّ المعدل في ٢٠١٥ انخفض عن الدورات السابقة (٤٣٣ عام ٢٠٠٣، و٤٤٩ في ٢٠٠٧ و٢٠١١). وتظهر الفجوة بوضوح لدى المقارنة مع معدلات دول كسنغافورة (٦٢١ نقطة)، وكوريا (٦٠٦)، الصين - تايبيه (٥٩٩)، الكيان الإسرائيلي الغاصب (٥١١). وفي العلوم، تراجع معدل التلامذة اللبنانيين من ٤٠٦ نقاط إلى ٣٩٨،

### الموارد وتخصص المعلمين

الاختبار يكشف أيضاً تأثير بعض المتغيرات على نتائج تحصيل التلامذة (اللغة الأجنبية، الجندر، نوع المدرسة، المناخ المدرسي، الأمان والحماية المدرسية، مواقف التلامذة، غرفة الصف، إعداد المديرين والمعلمين، البيئة والدعم المنزلي). وقد تبين أن أدنى المعدلات حققها التلامذة الذين أفاد مديرهم بأن مدارسهم تتأثر بنقص في الموارد. وأوضحت النتائج، على الصعيدين اللبناني والدولي، أن التلامذة الذين يعانون من تسلط أقرانهم يحرزون نتائج أدنى. كما أن اهتمام التلامذة بالمادة له تأثير إيجابي على نتائجهم، والنتائج الأفضل حصل عليها من يتعلمون لدى أساتذة متخصصين بالمادة وبطرائق التعليم.

### سياسة الترقية

بلا شك، تساعدنا الاختبارات الدولية على تشخيص الواقع بهدف مواكبة التطور على مستوى المناهج العالمية الحديثة. قد يناقش البعض في أنّ تبني نتائج هذا الاختبار بشكل مطلق غير ممكن لاعتبارات كثيرة، منها أنّ مناهجنا لا تغطي كل المحتوى العلمي الذي تنشده الاختبارات الدولية، أي أنّ الاختبار لا يحقق شرط الصدق في تطبيقه على التلامذة اللبنانيين. كما أن بعض الكفايات تم وقف العمل بتقويمها في الامتحانات الرسمية، مثل الكفايات المتعلقة بالعمل المخبري في العلوم (الفيزياء والكيمياء والطبيعيات)، إضافة إلى أن التلامذة يحتاجون إلى تدريب أكبر على نمط الأسئلة المطروحة.

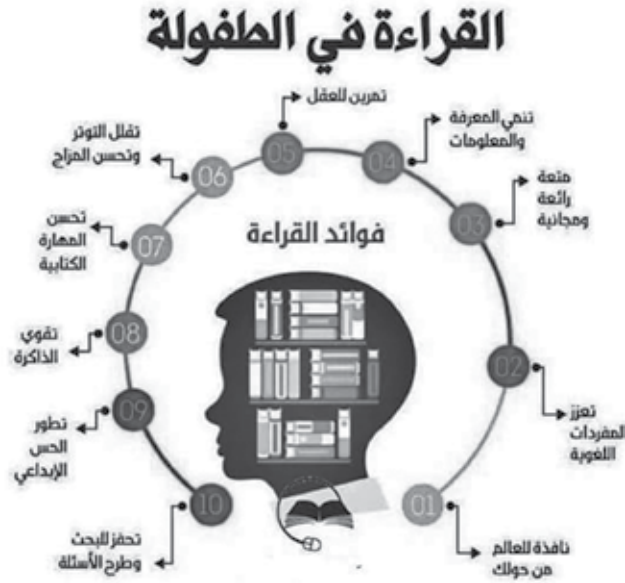
في أن معدلات تلامذة المدارس الرسمية المشاركة كانت أعلى من أقرانهم في المدارس الخاصة في كل المواد: رياضيات (٤٤٥,٦٧ رسمي، ٤٤٠,٨ خاص)، فيزياء (٤١٣,٦١ رسمي، ٤١١,٦٦ خاص)، كيمياء (٤٤٣,٩٨ مقابل ٤٣٤,٧٤)، علوم (٤٠٢,٣١ مقابل ٣٩٦,٠٩)، طبيعيات (٣٦٧,٩٤ مقابل ٣٦٤,٩٨) وعلوم الأرض (٣٧٠,٨٥ مقابل ٣٦٢,٦٤). علماً أن مشاركة المدارس الخاصة كانت ضعفي المدارس الرسمية (٦٦,٩٪) (٣١,١٪).

### تلقيين بدل تنمية التفكير

نتائج الاختبار تشير بوضوح إلى أنّ تحصيل التلامذة في معظم مستويات التفكير (معارف، تطبيق، تحليل وتعليل) كان أقل من معدل التحصيل الدولي. إذ تدنّى المعدل بصورة كبيرة بالنسبة إلى التحصيل المرتبط بقدرات التفكير العليا (تحليل وتعليل). كما كان معدل تحصيل التلامذة متدنياً وأقل من المعدل الدولي في التعامل مع الإجابة على مختلف أنماط الأسئلة (خيار من متعدد، ربط، سؤال مفتوح، املاً الفراغ، إجابة مختصرة، صح أو خطأ)، وفي طريقة استخدام المستندات (بيانات، رسوم، جداول، نصوص)، وحتى الأسئلة المبتدئة بأفعال إجرائية وأسئلة أدوات الاستفهام. وهذه المؤشرات تثبت أن التلقيين لا يزال هو السائد في التعليم، وأن أدمغة التلامذة تحولت إلى أوعية تصب فيها المعلومات من دون أن تكون لدى التلميذ القدرة على التحليل والنقد والنقاش والتركيب، وعلى تشغيل «ميكانيزم» التفكير للوظائف العقلية بطريقة منمّمة ومترابطة.

لكن تبريراً كهذا يدفعنا إلى طرح تساؤلات جديدة: لماذا لم نعمل على تقويم وتعديل مناهج العلوم والرياضيات بعد تشخيص كثير من الخلل في المشاركات السابقة في الاختبار؟ وإذا كانت ظروفنا الراهنة غير مؤاتية للمشاركة ولم نكن مستعدين كما يجب ونتوقع نتائج سلبية مسبقاً، بسبب غياب الرؤية والسياسة التربوية المناسبة، فمن السذاجة أن نعيد التجربة نفسها باستخدام الأدوات نفسها (المناهج وتوابعها)، ونتوقع نتائج مختلفة. فلماذا نخاطر ونضع صورتنا التعليمية الهشة تحت المجهر العالمي قبل أي عملية تجديد جديدة؟

صحيح أنّ المشكلة الأساس تكمن في أن النظام التربوي في لبنان خاضع لسلطة النظام السياسي التابع للطوائف والأحزاب، وأنّ أي عملية تغيير أو تجديد مهما كانت ينبغي أن تحظى برضى وموافقة هذا النظام السياسي، إلا أنه حان الوقت لنعترف أن الإصلاح والتطوير التربوي يحتاجان إلى إرادة وطنية جدية، تتخذ من التعليم قضية أساسية يجب أن تبقى في منأى عن التجاذبات والتناوشات والتناحرات السياسية.

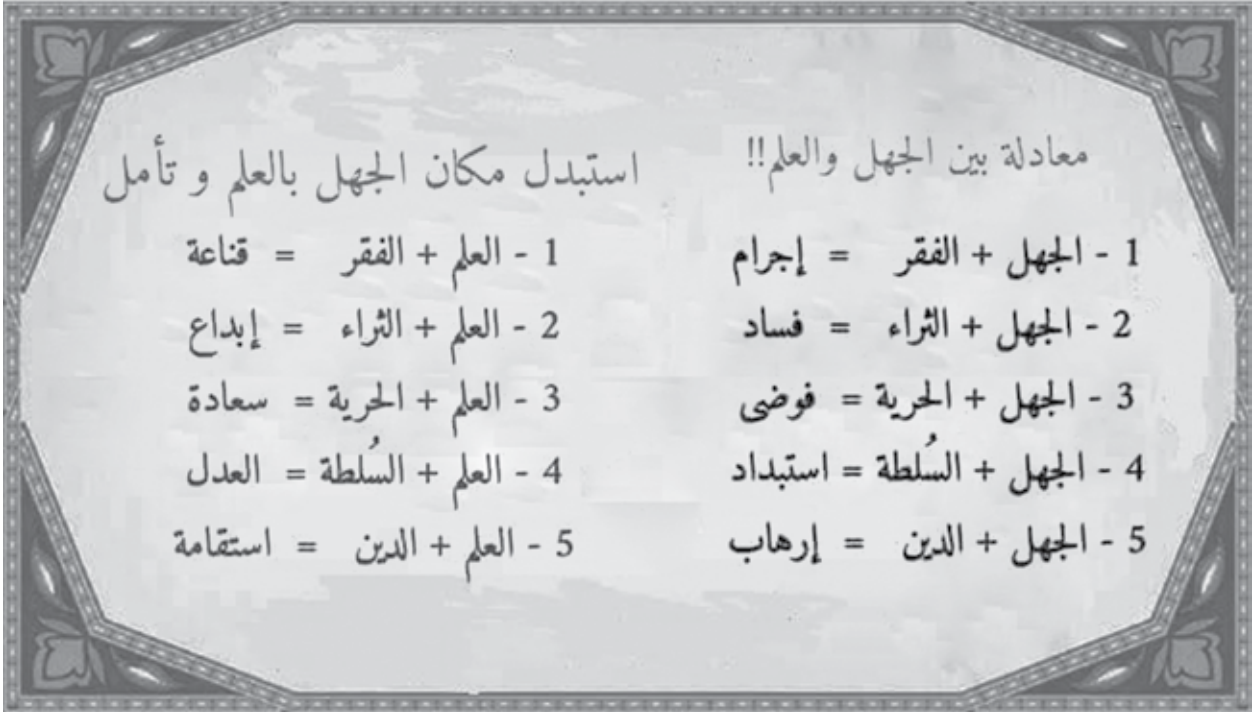


\*باحث تربوي. جريدة الاخبار، الأربعاء 20 آذار 2019. النص الانكليزي لتقرير المركز التربوي للبحوث والإنماء حول نتائج الاختبار كاملاً:

<https://al-akhbar.com/ArticleFiles/2019319225018231636886326182319074.pdf>

[1] اختبار TIMSS

يجري اختبار (TIMSS (Trends in International Mathematics and Science Study) أو «الاتجاهات الدولية في دراسة الرياضيات والعلوم» كل أربع سنوات، وتنظمه «الرابطة الدولية لتقييم الإنجازات التعليمية» (IEA)، بإشراف وزارة التعليم الأميركية. وهو يهدف إلى تقويم التحصيل الدراسي، عبر منهجية علمية تمكّن الدول المشاركة من الحصول على بيانات شاملة وإجراء مقارنة مع بقية الدول في شأن الاتجاهات التي تعلمها للتلامذة في الرياضيات والعلوم (علوم الحياة، فيزياء وكيمياء). وبناءً عليه، يمكنها قياس مدى التقدم الذي أحرزته على المستوى الدولي ومدى ملائمة المناهج المعتمدة لديها، وبالتالي معالجة سياساتها التعليمية.



هل تعلم ان النفاط احمرعوها للعجم وليس للعرب؟ حيث ان العرب قدما كانوا لا يستخدمون النفاط، وان كذلك يمكنك ان نقرأ مفاط كامله بدون نفاط، كما كان يفعل العرب القدامى، وكانوا يفهمون الكلمات من سياق الحمله، واسط مبال على ذلك انك نقرأ هذا الكلام بدون نفاط



# إعجاز إصاغو طرفو اللسانو بالملقو (ذكر اسم الله في القلب)

د. ميساء بنات \*

الحلق، تنخفض ضربات القلب بشكل كبير. وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك تكاملاً بين نشاط اللسان ووظيفة القلب، وأن لوضعية اللسان تأثير ملحوظ على تخفيض الألم الناتج عن التشنجات العضلية. وتقدم هذه الدراسة أدلة على تأثير وضعية اللسان على النشاط العضلي والقلبي. مما قدم فرصاً إضافية لدى الباحثين لاكتشاف الآثار البعيدة المدى المحتملة لوضعية اللسان على إدارة الألم. علاوة على ذلك، توصي الدراسة الأطباء بتعليم المرضى الاستخدام الصحي للسان بغية تعزيز الراحة الفسيولوجية.

وقد استنتجت دراسة أخرى<sup>(٢)</sup> قام بها الدكتور أندرو ويل (Andrew Weil) خريج جامعة (Harvard) ان تقنية التنفس تُحسن من معدل ضربات القلب وتخفض ضغط الدم وتحسن الهضم. يصف الدكتور أندرو "تقنية التنفس ٤-٧-٨" بـ "المهدئ الطبيعي للجهاز العصبي"، إذ أشار أن هذا التمرين يخفض التوتر بشكل سريع. وتقوم التقنية على ثلاث مراحل للتنفس، المرحلة الأولى يتم وضع اللسان في سقف الحلق خلف الأسنان الأمامية، يليه التنفس بشكل طبيعي مع العد إلى الأربعة، بعد الانتهاء من التنفس، يُحفظ النفس مع العد إلى السبعة، وعند الثامنة يتم إخراج النفس.

أشار الدكتور ويل إلى الفوائد الصحية الكثيرة لهذه التقنية، إذ بعد حوالي شهرين إلى ٣ أشهر من التدريب الدائم، تظهر تغييرات فيزيولوجية جديدة:

لا يزال الإنسان يسعى في محاولة دائمة لفهم مملكته الخاصة من جسد وروح وغيرهما، ومع نشأة علوم جديدة وتطورها لا زالت الاكتشافات تتوالى وترتبط ببعضها البعض فتتكامل، حتى تظهر الصورة واضحة وجليّة لمن يريد أن يعتبر، فنرى العلوم الطبية والروحية والدينية تتطابق مع بعضها البعض، ومع تقدم العلوم كافة، يتوسع الإعجاز ليطل كل جديد، فتلتنقي الحقيقة مع العلم ويزداد الإنسان تسبيحاً.

من الاكتشافات الطبية الحديثة تأثير وضعية اللسان في الحلق على صحة الإنسان، إذ بيّنت نتائج دراسة قام بها مجموعة من الأطباء والباحثين في جامعتي (MAYO CLINIC, UNIVERSITY OF WAKE FOREST) و (KENTUCKY UNIVERSITY)، والتي نُشرت في مجلة علمية محكمة عام ٢٠٠٩، التأثير الكبير لوضعية اللسان في الحلق على معدل ضربات القلب<sup>(١)</sup>.

شارك في الدراسة ٢٣ من الإناث و١٨ من الذكور بمتوسط عمر ١٩,٦ سنة. وكان الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو إدارة الألم المرتبط بالتشنج العضلي من خلال تقليل نشاط العضلات المضغية. كما هدف البحث إلى دراسة نشاط مجموعة عضلات المضغ وتغيّر معدل ضربات القلب عندما كان اللسان ملاصقاً لسقف الحلق.

خلصت الدراسة أنه عند رفع اللسان إلى سقف

على اصبعين من الثدي الأيسر بأن تجمع حواسك وتغمض عينيك متوجهاً إلى القلب وتجري اسم الله الله بملاحظة الذات في قلبك بلا مثل ولا كيف ولا انحصار وتواظب عليه...“.

وورد عن الذاكر ”أن يغمض العينين ويلصق اللسان بسقف الحلق والأسنان بالأسنان والشفة بالشفة مع إطلاق النفس“ (٤).

كما ورد الأمر في كتاب ”الذكر النقشبدي للشيخ خالد النقشبند – رسالة في آداب الذكر للمريدين“، إذ قال: ”اعلم أن آداب الذكر الأول أعني اسم الذات بالقلب أن يجلس الذاكر على ركبتيه متوركاً بعكس تورك الصلاة، بأن يخرج قدم رجله اليمنى من تحت ساق رجله اليسرى ويعتمد على وركه الأيمن متوضئاً مستقبلاً للقلبة، ويقول بلسانه استغفر الله أما خمساً أو خمسة عشر أو خمساً وعشرين، ويغمض عينيه لاصقاً الأسنان بالأسنان والشفة بالشفة واللسان باللهاة أعني سقف الفم موجهاً جميع حواسه إلى القلب“.

وفي السند الشرعي، قَالَ رسول الله صلى الله عليه وسلم: ”حضر ملك الموت رجلاً يموت فشقَّ أعضائه فلم يَجِدْه عمل خيراً، ثم شقَّ قلبه فلم يجد فيه خيراً، ثم فَكَّ لِحْيَيْه فوجد طرف لسانه لاصقاً بِحَنَكه يقول: لا إِلَهَ إِلَّا اللهُ“ قال النبيُّ صلى الله عليه وسلم: ”فَغْفِرْ له بكلمة الإِخْلَاص“ (٥).

ينخفض معدل ضربات القلب، وينخفض ضغط الدم وتحسن عملية الهضم، ويعمل التمرين على تخفيف التوتر بشكل كبير. وتعتبر هذه التقنية أقوى من تأثير أدوية مضادات القلق. كما تناسب الأشخاص الذين يعانون من القلق وعدم القدرة على النوم. ويساعد هذا التمرين الجسد على الاسترخاء، على أن يتم تكراره حوالي الأربع مرات يومياً خلال الشهر الأول.

يعرف ذلك من يمارس اليوغا فهو يطبق عمليتي التنفس وملامسة سقف الحلق باللسان لتأمين الاسترخاء وتحقيق التركيز (٣).

لم تخف أهمية هذا الأمر عن السلف الصالح، وثبت هذا التمرين عند أصحاب الطريقة النقشبندية التي تركز على نقش اسم الله عز وجل في القلب من خلال الذكر القلبي. إذ خلال الذكر، يتم وضع طرف اللسان في سقف الحلق وسحب النفس، يليه قطع النفس والذكر بكلمة ”الله.. الله...“ سرّاً في القلب، ليعود الذاكر ويكرر الأمر حتى ينتهي من الذكر.

أما عن كيفية الذكر فقد ورد: ”أن كيفية ذكر اسم الذات باللطائف وهي القلب والروح والسر والخفاء والأخفى والنفس الناطقة أن تجعل اللسان ملتصقاً بسقف الحلق وتتوجه للقلب الحقيقي الصنوبري وتضم شفتيك وتحبس نفسك في جوفك ثم تطلب الفيض بالقلب ثم تتوجه إلى روحانية شيخك وتلاحظه ثم تتوجه إلى اللطيفة القلبية ومحلها

\*من أعضاء منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

(١) Schmidt, J. E., Carlson, C. R., Usery, A. R., & Quevedo, A. S. (2009). Effects of tongue position on mandibular muscle activity and heart rate function. Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology, Oral Radiology, and Endodontology, 108(6), 881-888.

(٢) مقالة نشرتها صحيفة The Sun البريطانية بتاريخ 9 حزيران 2016 تحت عنوان: ”TAKE AIR OF YOURSELF Is this the latest cure-all health miracle? Simply touch the roof of your mouth with your tongue and breathe“

(٣) مقالة نشرتها المدونة الإلكترونية www.realdactor.blogspot.com تحت عنوان: ”Tip of the Tongue / Roof of the Mouth“

(٤) من كتاب ”الحديقة الندية في الطريقة النقشبندية“، وكتاب ”البهجة السنية في آداب الطريقة النقشبندية“ لمحمد بن عبد الله الخاني.

(٥) البيهقي في شعب الإيمان (2/ 323)، عن رجل، من ولد عبادة بن الصّاميت، عن أبي هريرة. والدعاء للطبراني (ص: 433) عن إسحاق بن يحيى بن طلحة. والجامع الصغير وزيدته (6471)،

(ابن أبي الدنيا في كتاب المحتضرين هب) عن أبي هريرة.



# مرض ألزهايمر... تجارب أولية لتحسين الذاكرة

أ.د. صالح بن عبدالعزيز الكريم \*

هو مرض تنكسي عصبي مزمن عادة ما يبدأ ببطء وتزداد حالة المريض به من الزمن، ومن أوضح أعراضه فقدان الذاكرة قصيرة الأمد، ولا تقف الحالة عند عدم التذكر، إنما يصحب ذلك مع الوقت مشاكل أخرى متعددة، منها سوء اللغة والضياع وتقلب المزاج وفقدان العناية بالنفس، ويشمل شيئاً من ذلك فيما يخص تغذيته لنفسه، ومعرفة دوائه مما يؤثر على العناية بصحته، وإلى الآن ليس هناك علاج ناجح تتحقق به المعالجة التامة، ما يترتب عليه سوء حالته وبالتالي الوفاة، وأسرة المريض وعائلته والمجتمع والجهات الصحية هم الوحيدون - عند عنايتهم به - الذين يمكن أن يحسنوا من وضعه ويحافظوا عليه، وانتشار مرض ألزهايمر أخذ بالازدياد خاصة في أمريكا، حيث تشير الاحصائية إلى أن ٤,٥ مليون مصاب بألزهايمر حالياً، واللافت للنظر أن أعمار من كان يصاب به فوق ٦٥ عاماً، وأصبح المرض يظهر الآن على من هم في سن ٥٥ عاماً، ولا يعرف إلى الآن سبب ذلك، وإنما قد يكون بأسباب تغذوية وبيئية ونفسية واجتماعية.

تجارب أولية لتحسين الذاكرة بالخلايا الجذعية

من التخصصات المهمة اليوم ما يعرف بتخصص كبار السن أو الشيخوخة التي من أهم أمراضها مرض ألزهايمر، وقد توفر اليوم أطباء متخصصون في هذا المجال، مع أهمية هذا الموضوع، والزيادة المطردة لعدد المصابين به. (...)

الإكتشاف المبكر للمرض يساعد على علاجه

## ألزهايمر

في قاموس المعجم الوسيط أن معنى كلمة "التذكر" هو استحضار الشيء بعد نسيان، وأن المعضلة الأساسية في مرض ألزهايمر هو عدم التذكر أي: النسيان الذي ليس بعده تذكر، وهو مرض سمي باسم أول من وصفه وعرفه وهو العالم الألماني ألويس ألزهايمر عام ١٩٠٦، ويطلق عليه باللغة الانجليزية Alzheimer's disease ويقصد به باللغة العربية



**٢-نفاذ طاقة خلايا الذاكرة:** الخلايا الحية تحتاج إلى الطاقة ويتأكد الاحتياج أكثر للخلايا العصبية، التي منها خلايا الذاكرة، وتتخصص عضيات المتوكونديريا التي في السيتوبلازم بهذه الطاقة، فيرجع بعض العلماء إلى أن نفاذ الطاقة من الخلايا الدماغية، أو نقصها هو السبب لمرض ألزهايمر.

**٣-أمراض الأوعية الدموية:** إن تغذية الدماغ عبر الأوعية الدموية مهم جداً، وأي مرض يصيب الأوعية الدموية يؤثر على التروية الدموية وإيصال احتياجاتها، ويتسبب في عطب خلايا الذاكرة وبالتالي الإصابة بالزهايمر.

**٤-الخلايا الدبقية:** هناك نوع من الخلايا في الدماغ يطلق عليه اسم الخلايا الدبقية Glial Cells تعتبر الخلايا الحامية للخلايا العصبية، وبمثابة الجهاز المناعي لها، فإذا ضعفت أو مرضت فإن لها أثر سلبي على خلايا الذاكرة.

**٥-الإصابات الدماغية:** قد يصاب الإنسان بضربات قوية في رأسه وقد تكون دامية ينتج عنها نزيف جهة موضع خلايا الذاكرة فتصاب بالعطب واحتمال الإصابة بالزهايمر.



إن من أكثر الأمور شيوعاً في مرضى ألزهايمر هو ما يعرف بمتلازمة الغروب Sundowning وهي ظاهرة نفسية سلوكية مشهورة في كبار السن عند غروب الشمس، حيث يحدث فيها زيادة في أعراض الهذيان والهوس والنفرة، وأظهرت الدراسات أن ٤٠٪ من المصابين بالزهايمر يعانون من متلازمة الغروب، ولعل أحد الحكم من توجيه الله سبحانه وتعالى إلى ذكره وخاصة تسبيحه عند الشروق وعند الغروب، حتى يشغل الإنسان نفسه ووقته وذهنه بما يعود عليه بالفائدة.

### أسباب مرض ألزهايمر:

**١-الاستعداد الوراثي:** يذهب بعض العلماء البيولوجيين إلى أن مرض ألزهايمر سببه هو الناحية الوراثية، مع أن هذا الإحتمال بحاجة إلى مزيد من الدراسات الإحصائية والوراثية وفقاً لتقنيات الوراثة الحديثة فلم يزل غير مؤكد ١٠٠٪ واستطاع العلماء تحديد الجينات الخاصة ببعض أنواع من ألزهايمر، كما أن من العلماء من يذكر أن السبب الأول هو تفاعل بين أسباب جينية وأسباب غير جينية.

### ألزهايمر الناضج وألزهايمر الكاذب:

خلايا الذاكرة خلايا عصبية تتعرض كغيرها من الخلايا للعطب وتتسبب أمور كثيرة بنزع التذکر منها إما تدريجياً أو كلياً، وكثير من الناس لا تفرق بين حالات النسيان وضعف التذکر وبين مرض الخرف (ألزهايمر)، ومعظم المجتمعات في السابق تصنف الخرف كحالة مصاحبة لكبار السن والعجائز وهذا إلى حد ما صحيح لكن معظم كبار السن يعانون من أمراض أخرى ليس من بينها الخرف. وقد تكون حالة خلايا الذاكرة عند كبير السن أقوى ما عنده لكن إصابته بالأمراض تدخله في وضع نفسي كله كآبة مما يفرض عليه وضعا من تقمص حالة ألزهايمر والخرف وهذا ما يطلق عليه طبياً بـ "ألزهايمر الكاذب" مثله في ذلك مثل الحمل الكاذب فتظهر على المريض حالات من النسيان المفتعل والسرطان الذهني المعتمد والعناد النفسي بعدم التجاوب مع الحياة ولا يستطيع أن يكشف هذا النوع من ألزهايمر الكاذب إلا الطبيب المتخصص في ألزهايمر الذي عنده قدرة تحمل عالية في الصبر على المريض والبقاء معه ساعات طويلة.

تعزو الدراسات الطبية الحديثة الزيادة في إنتشار وظهور مرض ألزهايمر في العصر الحديث إلى تحسن الحالة الصحية للإنسان والتطور التقني في العلاج مما زاد في بقاء الإنسان و(تعميره) فأصبح يصل إلى التسعين من عمره وهو سن كاف لقطف ثمار ألزهايمر الناضجة إلا أن الأمر الأكثر خطورة هو ظهوره كمرض أخذ يصيب الناس في سن مبكرة (ستين عاماً)، والحقيقة أن اكتشاف مرض ألزهايمر مبكراً قد يساعد في العلاج بعكس اكتشافه في سن

متأخرة قد يكون علاجه صعباً. ويجب أن نميز تماماً بين حالات النسيان العادية التي لا تخلو منها ذاكرة خاصة في تقدم عمر الإنسان، حيث طبيعياً أن تزداد نسبة عدم التذکر بالذات الأمور الجديدة لأن تخزين الذاكرة في هذه السن ضعيف كبقية الأجهزة والخلايا كلما تقدم الإنسان في العمر، ضعفت وظائف تلك الأجهزة والخلايا {وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ} (يس: ٦٨)، إن مرض ألزهايمر كبقية الأمراض قد يكون أحد أسبابه الناحية الوراثية لكن حتماً هناك أسباب أخرى بيئية واجتماعية وتغذوية وحياتية تساعد على إظهاره مبكراً، كما أن وجود أطباء متخصصين في هذا المرض تخصصاً دقيقاً يساعد في دقة التشخيص وحسن المعالجة، مرضى ألزهايمر على مستويين: حالات ما قبل اسفحال المرض، وهؤلاء العناية بهم من قبل أسرهم والأطباء يمكن أن يحسن من وضعهم ويسير حياتهم، أما عند اسفحال المرض فإن العباء على أهل المريض كبير ويصبح من عنده مريض ألزهايمر متفرغاً لمريضه معطلاً عن أداء عمله وهنا يأتي دور الجمعيات (...). لمرض ألزهايمر بضرورة تبنيها لدعم مرضى ألزهايمر من تخصيص مراكز ودور العناية بهم ومساعدة ذويهم ولو على شكل وقت جزئي.



## الكشف عن ألزهايمر:

أكد باحثون المانيون إمكانية الكشف المبكر عن مرض ألزهايمر من خلال الكشف عن تكلسات بروتينية محددة في الغشاء المخاطي للأنف، وأن فحص هذا الغشاء المخاطي يوفر معلومات وبيانات عن مرحلة المرض، وتوصل باحثون من جامعة تكساس الأمريكية وفقا لما نشرته مجلة Molecular Psychiatry عام ٢٠١٠م إلى نتائج تشير أن سبب حدوث ألزهايمر يعود إلى تراكم بروتين "بيتا اميلويد"، الذي يقلل من سرعة التواصل، ونقل الإشارات العصبية، ويتسبب في تلف وضمور الخلايا العصبية، وأخذ بالتالي هذا البروتين كمؤشر لظهور ألزهايمر.

وهناك أبحاث حديثة تدل على الربط بين ألزهايمر وصحة الكبد كما نشرت ذلك مجلة Medical News Today عام ٢٠١٨م، ولكن هذه الدراسة تحتاج إلى مزيد من البحث والاستقصاء، وأثبتت دراسات أن تعاطي حبوب اكستاسي المخدرة ينتج عنها تلف خلايا الدماغ، وفقدان الذاكرة مما قد يتسبب عنه مرض ألزهايمر.

إن أحد التخصصات المهمة اليوم هو ما يعرف بتخصص كبار السن والشيخوخة، والتي من أهم أمراضها مرض ألزهايمر، ولذلك هناك اليوم أطباء متخصصون في هذا المرض، ويحضرون فيه شهادات عليا، ومن مواصفاتهم أن تكون عندهم درجة عالية من التحمل، وطرق التباحث مع المرضى.

## ألزهايمر والتغذية والصيام:

أشارت بعض الأبحاث والدراسات إلى أن بعض الأغذية وتحديداً الأسماك والعنب والتوت البري والخس – لاحتوائه على حمض الفوليك وبعض المكسرات ومضادات الأكسدة – تحد وتقي من

الإصابة بألزهايمر، بعكس بعض المواد الغذائية مثل المشروبات المحلاة صناعيا تزيد من احتمالية الإصابة بألزهايمر، ويبقى موضوع أنواع الأغذية محل نقاش على اعتبار أنه مسبب ثانوي.

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن صيام يومين في الأسبوع يساعد على الوقاية من ألزهايمر، ولا شك أن الصيام من الأمور التي تفيد صحة الجسم التي منها الدماغ والتي منها خلايا الذاكرة. (...)

## الخلايا الجذعية وعلاج ألزهايمر:

كما ذكرنا فإن مرض ألزهايمر من الأمراض التي إلى الآن لا يوجد لها علاج ناجح، وإنما يقوم تحسن وضع المريض بعناية أهله به والحفاظ عليه من مضاعفات المرض، وعند اكتشاف المرض مبكرا فإنه بالإمكان - كبقية الأمراض التي تكتشف مبكرا - من خلال بعض العقاقير الخاصة بتنشيط الذاكرة أن يكون هناك تحسن فاعلهم يتذكرون، واليوم يطرق الباحثون والعلماء باب الخلايا الجذعية، وهناك تجارب أولية في استراليا وبعض الجامعات العالمية تشير إلى تحسن وضع ذاكرة فئران التجارب باستخدام الخلايا الجذعية، ومن الفرضيات البحثية محاولة تصميم تجارب لنقل المعلومات المخزنة في الذاكرة القديمة إلى الجديد من الخلايا الجذعية وتوفير خلايا جديدة تعمل على الذاكرة القديمة، فعمل ذلك مما يساعد مرضى ألزهايمر لعلمهم يتذكرون.

\* وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مع المراجع كاملة العودة الى الموقع [www.ioqas.org.sa](http://www.ioqas.org.sa) المراجع:

- 1- About alzheimer's Disease: symptoms, Nation institute of Aging (2011).
- 2- Medical News Today July (2018).
- 3- Molecular Psychiatry (2010).
- 4- Clinical Sciences 48 (2017).
- 5- Nature 08 February (2018).

# أضرار تناول الطعام في وقت متأخر

## أ. دانة عبده \*

والاضطرابات اليومية على الهرمونات والتمثيل الغذائي“ (The Impact of Sleep and Circadian Disturbance on Hormones and Metabolism)، تم قياس مستوى هرموني الجريلين والليبتين في الدم، بالإضافة إلى قياس درجة الجوع والشهية خلال فترة الحرمان من النوم. ووجد الباحثون أن الحرمان من النوم يؤدي إلى نقصان في هرمون الشبع



(Leptin)، وزيادة في هرمون الجوع (Ghrelin) والشهية. كما لاحظ الباحثون زيادة في شهية الأفراد تجاه المأكولات العالية بالكربوهيدرات<sup>(١)</sup>.

يطابق العلم الحديث القوانين الإسلامية وما أتى به سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم في ما يتعلق بالنوم المبكر حيث أمر النبي عليه الصلاة والسلام بعدم الانشغال بأي عمل بعد صلاة العشاء، ويدل على ذلك ما رواه البخاري ومسلم عن أبي برزة رضي الله عنه ”أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها“<sup>(٢)</sup>.

مع مرور السنوات، أصبح التأثير السلبي للوجبات غير الصحية واضحاً على صحة الأفراد، فتعددت الدراسات التي تبحث عن أضرار الأكل غير الصحي على الصحة الجسدية والنفسية، ولكن قلماً تناولت البحوث مسألة توقيت تناول الوجبة، إذ تبين في الفترة الأخيرة أهمية الوقت في تناول الوجبات وتأثيره على صحة الإنسان، وثبت أن تناول الطعام في وقت متأخر يؤثر سلباً على صحة الجسد بشكل عام وصحة القلب والدماغ بشكل خاص.

تؤثر قلة النوم سلباً على الساعة البيولوجية للإنسان

تكمّن المشكلة الأساسية في سلوكيات النوم الخاطئة التي تؤثر سلبياً على الساعة البيولوجية للإنسان. يؤدي الخلل في الساعة البيولوجية إلى خلل في هرمونات



الجسم، خاصة هرموني الجريلين (Ghrelin) والليبتين (Leptin) المسؤولين عن شعوري الجوع والشبع عند الإنسان.

في دراسة عشوائية عيادية (Clinical Control Trial) أجريت في كوريا بعنوان ”تأثير النوم

الكوليسترول في الدم، إذ أن ارتفاع نسبة الكوليسترول يؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين. وفي دراسة مقطعية (Cross-sectional Study) أجريت في تاوان ونشرت في مجلة التغذية والأيض وأمراض القلب والأوعية الدموية (Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases) أن تناول الوجبات العالية بالسعرات الحرارية والدهون ليلاً يرفع نسبة الكوليسترول الكلي والكوليسترول السيئ (LDL Cholesterol) في الدم<sup>(٤)</sup>.



كذلك فإن للدماغ نصيب من التأثيرات السلبية الناتجة عن تناول الطعام العالي بالدهون والسعرات، إذ تتأثر القدرات التعليمية والتفكيرية للدماغ الانساني سلبياً بسبب هذه العادة. ومن منظور آخر وعلى المدى البعيد، يؤدي تناول الطعام متأخراً إلى تطور مجموعة من الأعراض المرضية التي توصل إلى الاكتئاب وتدني احترام الذات<sup>(٧)</sup>،<sup>(٨)</sup>.

### العشاء المبكر هدى نبوي

وفي دراسة أجريت بعنوان ”علاقة النوم ومدته باستهلاك المراهقين للدهون والكربوهيدرات“ (The Association of Sleep Duration with Adolescents’ Fat and Carbohydrate Consumption) على الأطفال والمراهقين، وجد الباحثون أن الأفراد الذين ينامون ساعات قليلة في الليل يكونون قد تناولوا كمية كبيرة من الكربوهيدرات مقارنة بالأفراد الذين ينامون بشكل كافي، وهو ما تثبته الأبحاث العلمية التي وجدت أنه يتميز معظم الطعام المستهلك خلال فترة الليل المتأخر بعلوه بالسعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون التي تؤثر سلباً على صحة الانسان<sup>(٩)</sup>.

### العشاء المتأخر يزيد في الأمراض القلبية

وبحسب الدكتورة ستيفين سيناترا (Steven Sinatra) أخصائية القلب ومعالجة الطاقة وأخصائية التغذية، تشكل التخمرة والانزعاج الناتج عن الأكل في الليل وقبل النوم حملاً ثقيلاً على الجسد مما يحتمل القلب فوق طاقته<sup>(٤)</sup>. وبحسب دراسة أجريت في الولايات المتحدة على ٥١٥٢٩ رجل ونشرت في مجلة سيركوليشن (Circulation)، وجد الباحثون أنه لدى الرجال الذين يتناولون الطعام في وقت متأخر من الليل ازدياد احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين إلى الضعف مقارنة بالرجال الذين لا يتناولون الطعام في وقت متأخر من الليل<sup>٥</sup>. شرحت الدكتورة ستيفين سيناترا العلاقة من خلال الطب البديل (Ayurveda) الذي بيّن أنه يؤدي عسر الهضم الناتج عن تناول الطعام في أوقات خاطئة إلى تراكم السموم التي تعيق العمل السليم لجسد الانسان<sup>(٤)</sup>. يؤثر تناول الطعام في وقت متأخر أيضاً على نسبة

**وفي الخلاصة:** لتجنب الجوع والرغبة في تناول الطعام في وقت متأخر من الليل، يجب تناول كمية كافية من الطعام الصحي خلال ساعات النهار، والإكثار من شرب الماء، والتعود على النوم باكراً لتجنب التقلبات الهرمونية المؤدية إلى زيادة الجوع والميل إلى تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية. وفي حال الشعور بالحاجة لتناول الطعام قبل النوم، يفضل اختيار الأطعمة الصحية كالفاكهة والخضار والحليب الدافئ<sup>(٨)</sup>.

**ختاماً -** إعجاز نبوي: إن كان لا بد من تناول الطعام فليكن قبل صلاة العشاء حتى يسهل هضمه قبل الخلود إلى النوم، قال نبينا عليه الصلاة والسلام: "إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة فابدؤا بالعشاء"<sup>(٩)</sup>. ويؤكد رسول الله صلى الله عليه وسلم خطورة الأكل المتأخر على القلب فيقول: "أذيبوا طعامكم بذكر الله والصلاة ولا تناموا عليه فتقسو قلوبكم"<sup>(١٠)</sup>.

وصلى الله على من لا ينطق عن الهوى، إن هو إلا وحي يوحى.

\*اختصاصية تغذية وصحة عامة، من صديقات منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة-لبنان.  
المراجع

1. Kim T, Jeong J, Hong S. The Impact of Sleep and Circadian Disturbance on Hormones and Metabolism. International Journal of Endocrinology. 2015;2015:1-9.
2. Bukhārī M, Saharanfūrī A. al-Ṣahīh. Merta, India; 1282.(495 (س) , 168 (ت) , (647) - 237 (م) , 543 (خ)
3. Weiss A, Xu F, Storfer-Isser A, Thomas A, Ievers-Landis C, Redline S. The Association of Sleep Duration with Adolescents' Fat and Carbohydrate Consumption. Sleep. 2010;33(9):1201-1209.
4. Sinatra S. The Trouble with Late-Night Eating [Internet]. heartmdinstitute.com. 2015 [cited 12 April 2019]. Available from: <https://heartmdinstitute.com/diet-nutrition/the-trouble-with-late-night-eating/>
5. Cahill LE, Chiuve SE, Mekary RA, et al. Prospective study of breakfast eating and incident coronary heart disease in a cohort of male US health professionals. Circulation. 2013;128(4):337-343. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.113.001474
6. Chen H, Chuang S, Chang H, Pan W. Energy intake at different times of the day: Its association with elevated total and LDL cholesterol levels. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases. 2019;29(4):390-397.
7. Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. Nature Reviews Neuroscience. 2008;9(7):568-578.
8. KÜÇÜKGÖNCÜ S, BEŞTEPE E. Night Eating Syndrome in Major Depression and Anxiety Disorders. Noro Psikiyatı Archives. 2014;51(4):368-375.
9. البخاري والبخاري عن عائشة رضي الله عنها، والإمام أحمد والترمذي والطبراني في الأوسط عن ابن عمر رضي الله عنهما، والبخاري والترمذي في الحديث حسن عنه.
10. "أبو نعيم في الطب عن عائشة".

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلت ل طعامه، وثلت لشرا به، وثلت لنفسه.  
رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه، وقال الترمذي: حديث حسن

## لفتة فكرية

رأفت ناصر دندشلي \*

أن المجتمع الإسلامي دخل في فتن وصراعات أدت إلى جهله وتخلفه قرون طويلة كان فيها في حالة جهل وتوقف عن البحث العلمي . وهنا يجب أن ننتبه إلى هذه الثغرة العلمية في التاريخ الإسلامي التي كانت سبباً مهماً بعد ذلك في نشوء التطرف.

### إظهار ومفاضلة

يقول الله تعالى : (هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ...) [الصف ٩]

وهذه من الايات المتشابهات التي وردت في القران الكريم والتي دلت على ان الله قد تكفل باعلاء هذا الدين وجعله يقوى وينتشر , وفي البداية عني باظهار التوحيد في زمن ساد فيه الشرك والكفر والوثنية ومن ثم اظهار ما فيه من خير للانسانية جمعاء.

فكيف يظهر الله هذا الدين ويفاضله ويجعله يعلو إلا بالعلم في هذا العصر وقد وصل العالم الى ما وصل له من تقدم علمي و الله قد اشار الى هذا في القران الكريم : (ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا بَيِّنَاتٍ) [القيامة ١٩] ، والبيان الألهي أتى في القران والسنة في الماضي وفي الحاضر اتى في الكشوفات العلمية لان كل حدث علمي هو في محيط علمه تعالى ويجب أن لا ننسى أن الله تعالى قد أوجد في القران الكريم البيان المعجز والحجة البالغة والبرهان الثابت الذي ينتصر به في كل زمان وقد اكد الله تعالى في الاية الكريمة : (...وَلَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا) [النساء ١٤١] وهذا البيان مستمر حتى قيام الساعة و أخذ على الكشف العلمي أن الحقائق العلمية فيه غير ثابتة ومستقرة لكن الامور الان وصلت الى درجة من الدقة بحيث لا يمكن الكلام معها في أي شيء ولا مجال للنقاش أو الجدل. ولا يمكن الحوار في العصر الحاضر بالنسبة لهذا الدين مع بقية الأمم بغير النهج العلمي السائد وفي هذا الصدد يقول احد المفكرين البريطانيين ان العالم سيركع امام المسلمين لو عرفوا

اسمحو لي ان ان اتكلم عن نوع آخر من الامل والسعادة والخير لازلنا نغفل عنه:

عندما نزلت الرسالة على النبي صلى الله عليه وسلم لم يكن هناك من العلوم في تلك الأونة إلا علوم الأدب والشعر وزخارف وفنون البيان وكان أشهرها أسلوب يسمى اللف والنشر وهو أن يبدأ الشاعر بمجموعة من الأسماء يليها مجموعة من الصفات على نفس الوزن والإيقاع وينتهي على ذلك، ولقد أنزل الله في القران على هذا النحو (وَالْفَجْرِ (١) وَلَيْلٍ عَشْرٍ (٢) وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ (٣)) [الفجر] بعدها (وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا (١) وَالْقَمَرِ إِذَا تَلَّهَا (٢) وَالنَّهَارِ إِذَا جَلَّاهَا (٣) وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَاهَا (٤)) [الشمس] وأنزل الله كثيرا من السور على ذلك النسق وهو أراد بذلك أن يعجز قريش وأن ينزل آياته بقرآن عربي مبين وأن يبين أن هذه الرسالة هي رسالة علم وهداية ويعطينا المثل الأعلى في أن الدعوة إلى الله تكون بلغة العلم والفكر لأن هذه الرسالة قد خصها الله بمعجزة العلم لتشكل إعجازا على مر العصور والأزمان. بعد أن نصر الله رسوله صلى الله عليه وسلم وانتشرت الرسالة وأستتب الأمر.

بدأ العلماء المسلمون انطلاقا من القران الكريم الذي يدعوا إلى التفكير والبحث والتأمل في كل ما خلق الله في هذا الكون من آيات تدل على قدرته وهم كانوا يعتبرون أن البحث في العلوم الدنيوية هو بمثابة إبحار في محيط علم الله تعالى، واكتشاف كل ما يمكن أن ينفع الناس في هذا المجال، وقد وقفوا في وضع الأسس الصحيحة في ذلك لمختلف العلوم وبعد ذلك انتقلت هذه العلوم الى أوروبا فاستقبلوها بنهم شديد لأنهم كانوا يعيشون في حالة جهل وظلام كامل، واستمروا هم في البحث والتطوير معتبرين أن الحقائق العلمية هي الكنوز الدفينة التي يجب البحث عنها واستمروا بذلك حتى يومنا هذا فيما أن بعد ذلك ما حصل في التاريخ



السياسي نظام الحكم في الإسلام ولكن نكتشف الآن أنه طريقة حياة. بهذا الشكل بدأ العالم الغربي يفتح عينيه على الإسلام كنظام حيوي يضمن السعادة للإنسان في الدنيا قبل الآخرة والله تعالى يقول: (سُرِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ...) [فصلت ٥٣].

إن العلوم التي انطلقت من نور القرآن تعود الآن لتثبت أحقية هذا الكتاب لأنه ما من نظام علمي ولا حضاري ولا ما أشيع أنه ديني يستطيع أن يحيي الإنسان حياة طيبة خالية من كل هذه المشاكل الكبيرة التي أصبح يعاني منها إنسان العصر.

وهذه دعوة للجامعات الإسلامية في العالم لضرورة تجديد خطاب الدعوة على ضوء الكشوفات العلمية الحديثة وهذا لا يتم إلا بإنشاء مراكز متخصصة بالبحث المقارن في الإعجاز العلمي و بالتعاون مع الهيئات ومراكز البحث العلمي في العالم وأن قيادة حوار عالمي على هذا الأساس من شأنه أن يغير الكثير من المعادلات ويضعنا في أمل جديد يعيد لهذه الأمة مكانتها ومجدها ويوجد لهذا الدين التأييد العلمي لاننا نرى باسى شديد كيف ان العالم يحارب هذا الدين دون ان يعرف ما يحمله من خير في مضمونه وطيّاته . ويضع حد لهذه الفتن والصراعات التي تعصف بهذه الأمة ولا تزيدها إلا دمار وتخلّف عن ركب الحضارة وفي هذا السياق مطلوب أن يكون هناك فتوحات علمية كأعظم من الفتوحات العسكرية في الماضي لأنه في عصر العلم تكون الكلمة الفصل للحقيقة الراسخة ولطالما كانت الحقيقة أمضى من السيف.

وصحيح أن لدينا ماضٍ عظيم لكن لدينا حاضر أعظم إذا ما تم الكشف عنه ولا يجب الاستهانة بدور الهيئات العلمية في التغيير الإيجابي، ولا بد من دور اعلامي متخصص يكون مصاحب في هذا المجال وفي هذا خير للإنسانية جمعاء كما أراد الله لهذه الرسالة أن تكون رحمة للعالمين .

\* من يريد القراءة.

كيف يقدموا دينهم للعالم بالشكل الصحيح , ولنا المثل الاعلى في القرآن ففي كل العصور التي كان يرسل الله بها نبي او رسول كان يرسل معه من الايات التي يعجزهم بها بما برعوا فيه سواء كان سحر او علم او غير ذلك... وفي قصة سيدنا موسى مع فرعون انقلب السحرة صاغرين امام ما رأوا من عظيم قدرته تعالى وهم امام اية مادية واحدة فكيف ونحن الان امام الألاف من الايات العلمية الراسخة التي تبين ما حوى هذا الدين من خير للإنسانية خاصة و ان مراكز الابحاث في العالم اصبحت تضج بالوثائق العلمية التي تتطابق مع النصوص الدينية التي احتوت على اشارات علمية وعلى الرغم من ان هذه الابحاث كانت تسير في اتجاه اخر الا انها كانت تتطابق بدقة مع الترجمة العلمية لهذه النصوص ذلك ان الله الذي خلق الانسان وعلم اسراره هو وحده سبحانه ادرى بما يناسبه من خير لان الاسلام في حقيقته هو نظام علمي هائل رسم الله به للإنسان كل ما يحتاجه من خير في هذه الرحلة من الولادة حتى البعث والنشور وهذا بحد ذاته اعجاز و تحد كبير.

### نظام حياة

إذا استثنينا الكونيات فان أهم إعجاز علمي في هذا العصر يتمثل في الآية الكريمة: (مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً...) [النحل ٩٧] فعلى الرغم من التطور العلمي والحضاري فقد زادت مشاكل الإنسان في كل المجالات والأرقام في هذا المجال كانت كبيرة و تدعو للقلق والتسائل حتى أصبح العلماء في الغرب في حيرة من أمرهم وبدأت أبحاث كثيرة في هذا المجال كان الغاية منها معرفة الأسباب الكامنة وراء هذه المشكلات والذي حصل أن هذه الأبحاث تطابقت مع القرآن الكريم لأن القوة الايجابية للتعاليم الدينية المعجزة التي رسمها الله للإنسان في القرآن وحدها تستطيع أن تأخذ الإنسان إلى الحياة الطيبة الكريمة حتى حدا هذا الأمر بأحد أساتذة العلاقات الدولية في جامعة جورج واشنطن ليقول نحن لم نكن نعلم عن الإسلام إلا الإسلام الديني أو السياسي الإسلام الديني مقصود فيه هنا التطرف والإسلام

# "يَكَادُ زَيْتُهَا يَضِيءُ، وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ" إعجاز ضوء زيت الزيتون

د . ميساء بنات

أ . زينب ضاهر

م . ميخائيل ضاهر

(chlorophyll fluorescence). وكانت الأولى من نوعها لرصد الغطاء النباتي للكرة الأرضية بكاملها، ويسمح الكلوروفيل الفلوروسنتي برؤية مباشرة لعملية التمثيل الضوئي للنباتات من الفضاء<sup>(١)</sup>. تستمر عملية انبعاث هذا الضوء بصورة دائمة ليلاً ونهاراً، ما يفسر ظهور كوكب الأرض في الفضاء مثل الكرة المتلألئة، مثلما ورد في قوله تعالى: {كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ} [النور: ٣٥] ، فهو دائماً يضيء بنور فلوروسنتي.

وقامت جوانا جوينر (Joanna Joiner) العاملة بوكالة ناسا في مركز "جودارد"، بتطوير هذه الخرائط لتتبع الخرائط الجديدة عام ٢٠١٦ بزيادة قدرها ١٦ ضعفاً في الدقة المكانية و ٣ أضعاف في الدقة الزمنية على الخرائط الأولى التي أنتجت عام ٢٠١١. وتخدم هذه الأبحاث العملية الزراعية إذ يشير وجود الضوء الفلوروسنتي إلى تمثيل ضوئي نشط (active photosynthesis) وإلى نبات صحي، بينما يشير عدم وجود ضوء فلوروسنتي إطلاقاً أو بشكل قليل إلى مرض النبات أو موته. وبالتالي تقوم هذه الخرائط بإعطاء صورة واضحة عن الحالة الزراعية والوضع الصحي للنباتات في مختلف بقاع الأرض<sup>(٢)</sup>.

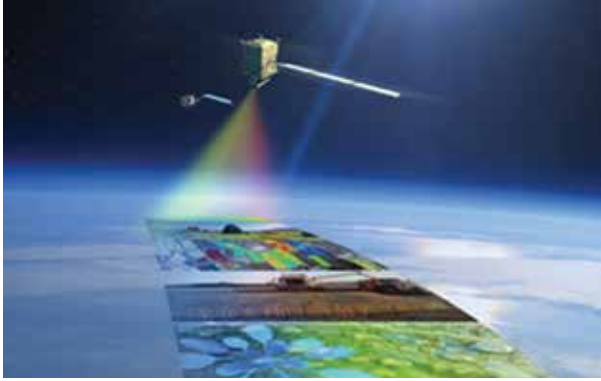
وأوضحت أنهم يعتمدون على رصد النور الفلوروسنتي من الكلوروفيل النباتي على الأرض لرسم خرائط من الفضاء لكل دولة على حدة، ما

من أسرار هذا الكون، اكتشاف عوالم متعددة لا نراها بأب العين، يتيح لنا التطور التقني رؤيتها، وتكشفها لنا الدراسات والتجارب التي يقودها علماء من كل أنحاء العالم، غالبيتهم من غير المسلمين، فيأتي العلم ليرينا آيات الله تعالى في القرآن الكريم وفي الأفق وفي أنفسنا، آيات بيّنات واضحة المعنى، بديعة التكوين تكشف عنا غطاء العمى والجهل وتنبير طريقنا. آخرها ما يتميز به زيت الزيتون عن غيره من الزيوت خلال عملية التمثيل الضوئي التي تحدث للنباتات.

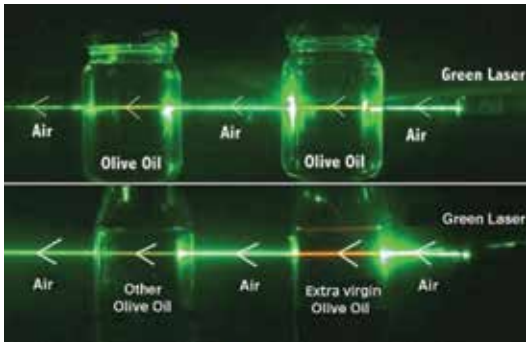
## خريطة جديدة للكرة الأرضية

أوجد علماء ناسا، طريقة جديدة لاستخدام الأقمار الصناعية لقياس ما يحدث داخل النباتات على المستوى الخلوي. تنمو النباتات وتزدهر من خلال عملية التمثيل الضوئي، وهي عملية تحول ضوء الشمس إلى طاقة. فالنباتات أثناء عملية التمثيل الضوئي، تبعث ما يسمى بالفلورة (fluorescence)، وهو الضوء غير المرئي للعين المجردة ولكن يمكن اكتشافه عن طريق الأقمار الصناعية المدارية.

وضع العلماء في مركز «جودارد» لرحلات الفضاء التابع لناسا في «جرينيلت» بولاية «ميرييلاند» (NASA's Goddard Space Flight Center) طريقة لتظهير هذه العملية (in Greenbelt, Md). على خرائط عالمية مفصلة عبر هذا القمر الصناعي. ما أنتج خرائط سُميت بالخرائط الفلوروسنتية تُعنى بقياس ضوء الكلوروفيل الفلوروسنتي النباتي



فلوروسنتياً يتراوح طول موجته من ٤٣٠ إلى ٤٥٠ نانومتر. وأعطى زيت الزيتون البكر الأصلي طيفاً مضيقاً مختلفاً مثيراً للاهتمام يتألف من ٣ نطاقات: ضلع منخفض الكثافة بدرجة ٤٤٠ و ٤٥٥ نانومتر وواحد قوي عند ٥٢٥ نانومتر وواحد متوسط الكثافة عند ٦٨١ نانومتر. تم تعريف النطاق عند ٦٨١ نانومتر على أنه شريط الكلوروفيل. تم اشتقاق النطاق عند ٥٢٥ نانومتر على الأقل من فيتامين (هـ). تضاعف الكثافة المنخفضة عند ٤٤٠ و ٤٥٥ نانومتر مرتبطة بكثافة الامتصاص عند ٢٣٢ و ٢٧٠ نانومتر من زيت الزيتون<sup>(٤)</sup>.



وجوه الإعجاز في مقارنة هذه الظاهرة العلمية بما ورد في سورة النور:

يقول الله تعالى في سورة النور: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ

يشرح التوزيع الكثيف للنباتات في مناطق معينة واحتمالية حدوث مجاعات في مناطق أخرى، وذلك من خلال قياس النور المرصود من النباتات<sup>(٢)</sup>.

تتالت بعدها الأبحاث، منها تطوير وكالة الفضاء الأوروبية لقمر صناعي يساعد على رسم خريطة للتمثيل الضوئي للنباتات، من أجل مراقبة صحة الغطاء النباتي العالمي ضمن مشروع أبحاث في الغلاف الجوي لتعقب الكربون في الغلاف الجوي للأرض<sup>(٣)</sup>.



تميز نور زيت الزيتون عن أنوار سائر الزيوت النباتية

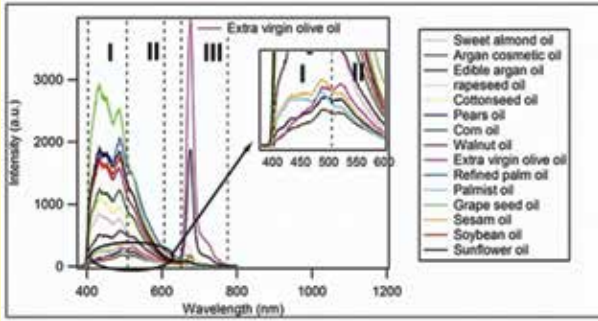
يعتبر زيت الزيتون فريداً من نوعه بالنسبة لمعظم أنواع الزيوت الأخرى، فهو ناتج عن عصر ثمرة الزيتون مباشرة وليس عن عصر بذرته كسائر الزيوت الأخرى ولذلك فإن تركيبته مختلفة فهو يحتوي طبيعياً على صبغة النبات الخضراء (الكلوروفيل) التي هي فلوروسنتية بالأساس.

تم فحص أطياف بعض الزيوت النباتية الشائعة، بما في ذلك زيت الزيتون وبقايا زيت الزيتون وزيت الزيتون المكرر وزيت الذرة وزيت فول الصويا وزيت دوار الشمس وزيت القطن، وذلك في حالتها الطبيعية، بعد وضعها تحت تأثير موجة طولها ٣٦٠ نانومتر.

أظهرت جميع الزيوت التي تمت دراستها، باستثناء زيت الزيتون البكر الأصلي، شريطاً ضوئياً

من أدري سيدنا محمداً بهذه العلوم الصحيحة وهو الذي بعث في عصر الجهل ليخرج الناس من الظلمات إلى النور؟ إنه بلا أدنى شك وحي من السماء يثبت حقيقة الإسلام. الحمد لله رب العالمين.

شَجَرَةٌ مُبَارَكَةٌ زَيْتُونَةٌ لَا شَرْقِيَّةٌ وَلَا غَرْبِيَّةٌ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ { [النور: ٣٥]



المراجع:

- (1): مقالة "First-of-its-Kind Fluorescence Map Offers a New View of the World's Land Plants"، الرابط: <https://www.nasa.gov/topics/earth/features/fluorescence-map.html>، 2011.
- (2): مقالة "Seeing Photosynthesis from Space: NASA Scientists Use Satellites to Measure Plant Health"، الرابط: <https://www.nasa.gov/content/goddard/seeing-photosynthesis-from-space-nasa-scientists-use-satellites-to-measure-plant-health/>، 2013.
- (3): مقالة "Europe to develop satellite to map plant fluorescence"، 2015، الرابط: <https://spaceflightnow.com/2015/11/20/europe-to-develop-satellite-to-map-plant-fluorescence/>.
- (4): دراسة "Fluorescence spectra measurement of olive oil and other vegetable oils"، 2000، الرابط: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11128149>.
- (5): مقطع فيديو "Quantum and light coherence simply explained in Quran - There Is No Clash"، 2018، الرابط: <https://www.youtube.com/watch?v=vqLmqZ-0qDo>.

١- كوكب دري: تشبّه الآية من سورة النور بإضاءة الكوكب بإضاءة زيت الزيتون، ذلك لأن كلاهما يتوهج مضيئاً بنفس الطريقة، طريقة الإضاءة الفلورسنتية، يعتمد كلاهما على نفس الظاهرة الفيزيائية المبنية على فيزياء الكم، وكلاهما يشع بضوء مترابط<sup>(٥)</sup>.

٢- يوقد من شجرة مباركة: من كان يعلم في زمن النبوة شيئاً ولو ضئيلاً عن عملية التمثيل الضوئي هو وقود من نوع مختلف يتحول ضوء الشمس إلى طاقة! لم يكن معروفاً منذ أقل من مائة سنة.

٣- زيتونة لا شرقية ولا غربية: من كان يدري ان لشجرة الزيتون خصائص مميزة تتعلق بضوء زيتونها! خصائص مشتركة في شجر الزيتون كله في أي أصقاع الأرض زرعت.

٤- يكاد زيتونها يضيء ولو لم تمسه نار: علم حديث جداً، نور بلا نار ينبعث بقوة من زيت ثمرة يرى عن بعد مئات الكيلومترات. ورد في كتاب الله تعالى قبل ١٤٠٠ سنة بوضوح لا يعارضه علم.



**6,500 m**

**Pre-Press , Printing & Post-Press**

**Magazine - Brochures**

**Cataloges - Books - Stationary**

**Labels - Packaging**

**Flex - Backlit PP - Vinyl Print & Cut - Foam Board**

**Banners - Unipoles - Posters**

Jnah -Next to BHV

Beirut - Lebanon

Tel: ٩٦١ | ٨٥٦٩٦٢

Tel: ٩٦١ | ٧٠٧٣٧٥

Fax: ٩٦١ | ٨٥٩٩٦٢

**WWW.ipexpp.com**

info@ipexpp.com



## العداوة والبغضاء في الخمر والميسر

أ. زينب ضاهر \*

الأضرار المُبلَّغ عنها والناجمة عن المقامرة. وتبيّن أن ٤٧,١ ٪ من المراهقين قد لعبوا بالقمار خلال الأشهر الستة التي سبقت الدراسة و١٣,٢ ٪ منهم عانوا من أضرار مرتبطة بالقمار كالسلوك العنيف، أمّا من يقامر بشكل يومي فهو معرّض بشكل أكبر للعنف (راسانان، لينتونين، رايسامو، Rasanen, Lin-tonen, Raisamo، ٢٠١٧) (١).



ووجدت دراسة نشرت في مجلة (Addiction) أن المقامرة بأي صفة كانت، مرضية (-pathologi gambling problem) أو مسببة للمشاكل (casu-gambling) أو عادية في صفتها الترفيهية (-al gambling)، هي مرتبطة بزيادة خطر العنف بشكل كبير، بما في ذلك العنف المنزلي (٢).

قام باحثون باستطلاع ٣٠٢٥ رجلاً من خلفيات اجتماعية واقتصادية متنوعة من المملكة المتحدة ومن أعمار متفاوتة، حول ما إذا كانوا قد شاركوا في أي سلوك عنيف، بما في ذلك القتال الجسدي، التعرض

بات من الطبيعي، في أيامنا هذه، انتشار سلوكيات وعادات حرّمها الدين الإسلامي، جليّ تأثيرها السلبي على الإنسان وعلى المجتمع، ولكن يتم تزيينها وإظهارها بمظهر التحضر والتحرر وهي في الواقع سموم قاتلة تدخل العقل فتشوه المفاهيم وتدخل القلب فتعكر صفاءه ليبهّر الإنسان بريقها جاهلاً أذاها، ومردّ ذلك الابتعاد عن المعلم وعن مجالس العلم، فيقع الإنسان فريسة الموضة والتطور الوهميين، ويظنّ بأنه يلحق بركب الحضارة وهو يهبط إلى الأسفل.

من هذه العادات، شرب الخمر ولعب القمار، عادتان سيئتان لهما تأثير قوي على الإنسان ككل، على الروح وعلى الجسد وعلى النفس، ارتأينا بحث أضرارهما في جانب واحد وهو السلوك العنيف، إذ نَبّهنا الله تعالى في قوله الكريم: "إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ" (سورة المائدة، الآية ٩١). فكيف تجلّت العداوة والبغضاء في الأبحاث والإحصائيات العالمية على كل من إدمان الكحول وإدمان القمار؟

### العلاقة بين القمار والعنف

يُعرّف العنف بأنه سلوك مقصود يهدف إلى التسبب بأذى جسدي، يقع العنف ضمن نطاق العدوانية التي تتضمن أيضاً سلوكيات مهدّدة أو معادية أو مضرة بشكل غير مباشر وليس بالضرورة جسدية (٣).

هدفت دراسة وطنية أقيمت في فنلندا عام ٢٠١١ إلى استكشاف العلاقة بين القمار والسلوك العنيف بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين الرابعة عشر والسادسة عشر، وتم قياس نسبة القمار وعدد

### بين الكحول والعنف

يتسبب العنف المرتبط بالكحول بالوفاة، الإصابة الجسدية وبمشاكل صحية (غراهام، ليفينغستون، Graham, Livingston، ٢٠١٢)<sup>(٤)</sup>.

فقد ارتبط شرب الكحول بالعنف على اختلاف أشكاله، إذ سبب مشاكل صحية واجتماعية واقتصادية حادة، وسبب الموت في بعض الأحيان وذلك سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية<sup>(٥)</sup>.

وبحسب مشروع العبء العالمي للأمراض لعام ٢٠٠٤ (The ٢٠٠٤ Global Burden of Disease project)، يتسبب العنف الناتج عن شرب الكحول بوفاة ٢٤٨٠٠٠ شخص سنوياً في جميع أنحاء العالم<sup>(٤)</sup>.

وجد الباحثون صلة بين شرب الكحول والعنف الشخصي (كالانتحار)، العنف بين الأشخاص (كالعنف المنزلي، الاغتصاب والقتل)، والعنف الجماعي (مثل أعمال الشغب في الأحداث الرياضية)<sup>(٥)</sup>.

**الكحول والاعتداء الجنسي:** يكون الجاني، الضحية أو كلاهما تحت تأثير الكحول في ما يقرب من نصف جميع حالات الاعتداء الجنسي والاغتصاب<sup>(٥)</sup>.

**تعاطي الكحول وإساءة معاملة الطفل:** أظهرت الدراسات باستمرار أن إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم غالباً ما تؤدي إلى تعاطي الكحول لدى البالغين، خاصة النساء<sup>(٥)</sup>.

**تعاطي الكحول كنتيجة:** لا يقتصر تأثير الكحول على التسبب بالعدوانية والسلوك العنيف، بل لديه مفعول رجعي إذ يؤدي التسبب بالأذى بدوره إلى تعاطي الكحول بشكل كبير. وبناءً على الدراسات المنشورة، لخص رويزن (Roizen) النسب المئوية للمجرمين العنيفين الذين كانوا يشربون الكحول في وقت ارتكاب الجريمة على النحو الآتي: ما يصل إلى ٨٦٪ من مرتكبي جرائم القتل، و٣٧٪ من مرتكبي جرائم الاعتداء، و٦٠٪ من مرتكبي الجرائم

للاعتداء أو ضرب أحدهم عمداً واستخدام السلاح، وسئلوا إن كانوا تحت تأثير المخدرات أو الكحول عند قيامهم بالسلوك العنيف وإذا ضربوا طفلاً أو عانوا من مرض عقلي، وإذا كانوا يتعاطون أدوية معينة أو أبدوا سلوكاً متهوراً وعمّاً إذا كانوا قد قاموا من قبل. فاعترف ٨٠٪ من المشاركين بالمشاركة في نوع من أنشطة المقامرة خلال حياتهم<sup>(٣)</sup>.

ووجد الباحثون وجود صلة ذات دلالة إحصائية بين لعب القمار والسلوك العنيف الذي أصبح أكثر وضوحاً كلما كانت المقامرة أشدّ. ولقد بلغ ما يزيد عن نصف المقامرين المرضيين انخراطهم في قتال جسدي في السنوات الخمس الماضية، كذلك الأمر بالنسبة لـ ٤٥٪ من المقامرين الذين يعانون من مشاكل، و ٢٨٪ من "المقامرين الترفيهيين" في المقابل، ١٩٪ هي نسبة الأشخاص الذين أبلغوا عن انخراطهم في سلوك عنيف من بين غير المقامرين. الأمر نفسه مع استعمال السلاح وضرب الأطفال والاعتداء على الزوجة، إذ تزداد النسب بين المقامرين المرضيين وتخف تبعاً لتكون الأقل بين الأشخاص غير المقامرين<sup>(٣)</sup>.



### الإدمان في الدماغ

يشير بحث آخر إلى أن إدمان القمار يقوم بتنشيط نفس مسارات الدماغ المسببة للرغبة الشديدة بتناول المخدرات والكحول. تشير الدراسة التي أجراها علماء دوليون ومن بينهم باحثون من جامعة إمبريال كوليدج في لندن (Imperial College London) إلى أن استهداف مسارات الدماغ هذه قد يؤدي إلى علاجات مستقبلية لهذه الحالة. وتشير النتائج التي نشرت في مجلة (Translational Psychiatry) أيضاً إلى أن الوصلات بين أجزاء الدماغ التي تتحكم في الدوافع قد تضعف لدى الأشخاص الذين يعانون من إدمان القمار. وتقول الدكتورة هنريتا بودين جونز (Henrietta Bowden-Jones)، المؤلفة المشاركة من قسم الطب في الجامعة ومديرة العيادة الوطنية لمشكلة القمار: "يمكن أن يكون لإدمان المقامرة تأثير مدمر ليس فقط على المرضى، ولكن على عائلاتهم أيضاً. فقد يؤدي إلى فقدان الأشخاص لعملهم، وترك الأسر والأطفال بدون مأوى"<sup>(١)</sup>.

وقد وجدت الدراسة الممولة من مجلس البحوث الطبية في المملكة المتحدة، أن منطقتين من الدماغ تتشيطان بشكل كبير، ويطلق عليهما (insula) و (nucleus accumbens)، عندما تشتد رغبة الأشخاص المصابين بإدمان القمار. إن النشاط في هذه المناطق من الدماغ والتي تقع في مركز الدماغ والمسؤولة عن صنع القرار، المكافآت والسيطرة على الانفعالات، قد تم ربطها مسبقاً بالرغبة الشديدة بتعاطي المخدرات وشرب الكحول<sup>(١)</sup>.

### كيف يمكن لأحدهم أن يصاب بإدمان القمار؟

يفرز الدماغ عادةً مادة الدوبامين كمكافأة لقاء عمل معين يُشعر جسد الإنسان بالسعادة كالأكل أو ممارسة الجنس، وينتج هذا الشعور عبر انتقال الدوبامين بين

الجنسية، وما يصل إلى ٥٧٪ من الرجال و ٢٧٪ من النساء المتورطات في العنف الزوجي، و ١٣٪ من المعتدين على الأطفال<sup>(١)</sup>.

### التأثير المباشر للكحول

قد يشجع الكحول على العدوان أو العنف عن طريق تعطيل وظائف الدماغ الطبيعية وفقاً لفرضية (dis-inhibition) (إزالة التثبيط). فمثلاً، يُضعف الكحول آليات المخ التي تقيّد عادة السلوكيات الاندفاعية، بما في ذلك العدوان غير المناسب. إذ من خلال إضعاف عملية معالجة المعلومات، يمكن أن يؤدي الكحول إلى إساءة تقدير الإشارات الاجتماعية أي عدم فهم السلوكيات الاجتماعية بشكل صحيح، وبالتالي المبالغة في رد الفعل والاعتقاد بأن الإنسان على خطر وتحت التهديد. في الوقت نفسه، تؤدي قلة الانتباه إلى تقييم غير دقيق للمخاطر المستقبلية الناتجة عن السلوك العنيف وبالتالي عدم تقدير عواقب سلوكه المستقبلية<sup>(١)</sup>.

الأمر يتعدى التأثير المباشر على الدماغ إلى التأثير النفسي إذ يروج الكحول للعدوانية لأن الناس يتوقعون ذلك، مثال على ذلك تضمنت إحدى التجارب كحول مزيف، لإيهام المشاركين بأنهم يتناولون مشروبات كحولية هي في الحقيقة خالية من الكحول، فبدأ الأشخاص الذين اعتقدوا بأنهم تناولوا الكحول التصرف بعدوانية أكثر من غيرهم<sup>(١)</sup>.





الرغم من ذلك، فإن للقمار تأثير الكحول نفسه، إذ يبلغ بعض الأشخاص الذين يعانون من إدمان القمار عن شعورهم بالنشوة عندما يقامرون أو يتأهبون للمشاركة باللعبة. وعلى غرار الأفراد المدمنين على المخدرات والكحول، يعاني المدمنون على القمار من أعراض الانسحاب (-symptoms of withdraw) عند انقطاعهم لمدة زمنية عن اللعب. يمكن أن تشمل هذه الأعراض، الصداع والقلق والأرق وحتى خفقان القلب<sup>(٨)</sup>.

وبحسب مجموعة من الباحثين<sup>(٩)</sup>، تشير جميع الأدلة إلى أوجه التشابه بين اضطرابات تعاطي المخدرات (SUD) واضطراب القمار على المستوى السلوكي والعصبي. وبحسب دراسة لأنسلمي وروبسون (Anselme, Robinson, ٢٠١٣)، فإنه يتم إفراز الدوبامين إلى حد كبير جداً لدى المقامرين المرضيين<sup>(١٠)</sup>.

### وجه الشبه بين الإدمان على الكحول وبين الإدمان على القمار

يعاني عدد كبير من المدمنين على الكحول من الإدمان على القمار. رغم أنه قد يكون هناك أسباب مختلفة تؤدي إلى الإدمان على الكحول والقمار بنفس الوقت. إن ردود فعل الدماغ عند استهلاك الكحول تشبه كثيراً تلك الناتجة عن المقامرة. إذ يقوم الدماغ بإفراز الدوبامين بعد أن يقوم أحدهم بالمقامرة، وهي نفس العملية التي تحدث عند استهلاك المخدرات<sup>(٧)</sup>.

كلما كانت المقامرة  
أشدّ ازداد العنف

ادمان الكحول والقمار  
والمخدرات هو نفسه

الأعصاب، واستقباله من قبل مستقبلات الدوبامين (dopamine receptors) لترجع أدراجها عبر ناقلات الدوبامين (dopamine transporters). أما عند تعاطي مواد معينة كالمخدرات أو الكحول، فيتم التأثير على الدماغ وعلى عملية إفراز مادة الدوبامين. مثلاً يقوم الكوكايين بمنع الدوبامين عند إفرازه واستقباله من قبل مستقبلات الدوبامين، من الرجوع عبر ناقلات الدوبامين لإطالة فترة السعادة قدر الإمكان، ويقوم الـ "methamphetamine" بالأمر نفسه بل وينتقل عبر الأعصاب أيضاً ويفرز المزيد من الدوبامين ليزداد الشعور بالسعادة<sup>(٧)</sup>.



ما يجعل الدماغ يعيد هيكلة وبناء نفسه، ليستطيع التعامل مع كمية الدوبامين الضخمة التي بات يفرزها بشكل مفاجئ من أجل ضبط الشعور بالسعادة، عندها يخف الشعور بالسعادة الطبيعية التي يشعر بها الإنسان جراء الأعمال التي ذكرناها من قبل والتي تفرز الدوبامين بشكل طبيعي، فلا يعد يفرزه الدماغ إلا بشكل قليل ويعتمد على تحفيزه بالمواد المخدرة. وهنا يحدث الإدمان، عندما يقل إفراز الدماغ للدوبامين بشكل طبيعي، واعتماده على المخدرات أو الكحول لإفرازه وبكمية ضخمة حتى يشعر الإنسان بالسعادة. هناك جدل كبير حول تسبب المقامرة للإدمان لأنه لا يتم إدخال مادة كيميائية خارجية يشتهيها الدماغ. على

### خاتمة: ما جاء الإسلام إلا بالهدى والنفع والسلامة

يقول الله تعالى في القرآن الكريم في سورة المائدة: ”يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾“؛ ”إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾“.

وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يخطب بالمدينة قال: ”يا أيها الناس إن الله تعالى يعرض بالخمير. ولعلَّ الله سينزل فيها أمراً. فمن كان عنده منها شيء فليبعه ولينتفع به“. قال: فما لبثنا إلا يسيراً حتى قال النبي صلى الله عليه وسلم: ”إن الله تعالى حرّم الخمر فمن أدركته هذه الآية وعنده منها شيء فلا يشرب ولا يبيع“. قال: فاستقبل الناس بما كان عنده منها. في طريق المدينة، فسفكوها“ (مسلم)، وقال عليه الصلاة والسلام: ”إنَّ الله ورسوله حرّم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام“ (مسلم والبخاري) وغيرها من الأحاديث التي حرمت الخمر.

صدق الله العظيم وصدق رسوله الكريم، إذ بعد الذي ذُكر من مضار الخمر والميسر (القمار)، وأثرهما على السلوك العنيف للإنسان، وتعرض حياته وحياته عائلته والمجتمع بأكمله للخطر بسبب العدوانية التي يسببها الإدمان، لا نملك إلا أن نحمد الله عز وجل على ما أنزله لنا في كتابه الكريم ونشكر الله تعالى على الهدى النبوي، إذ أن من أهداف الإسلام الحفاظ على النفس البشرية وسلامة المجتمع وأفراده، من أجل بناء كون عامر بالحب والسعادة، فحلَّ الله تعالى كل ما فيه النفع وحرّم كل ما فيه الضرر. فلعلَّ الإنسان عامة والمبتلى بالخمير أو القمار خاصةً، يعتبر بما قرأ ويستدرك قبل فوات الأوان.. والحمد لله رب العالمين.

\*من أعضاء منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة لبنان

- 1: “National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism”، الرابط، 1997، العدد 38، <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa38.htm>
- : “Gambling, violent behaviour and attitudes towards violence among adolescent gamblers in Finland”، 2017، الرابط، <https://journals.sagepub.com/doi/10.1515/nsad-2015-0046>
- : “Gamblers more prone to violent behavior”، 2016، الرابط، <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/09/160906103311.htm>
- : “The Relationship between Alcohol and Violence – Population, Contextual and Individual Research Approaches”، 2012، الرابط، <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3170096/>
- : “Alcohol and Violence Research”، 2016، الرابط، <https://www.verywellmind.com/alcohol-and-violence-research-62654>
- : “Gambling addiction triggers the same brain areas as drug and alcohol cravings”، 2017، الرابط، <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/01/170103101751.htm>
- 7: “Mechanism of Drug Addiction in the Brain, Animation”، 2014، الرابط، <https://www.youtube.com/watch?v=NxHNxmJv2bQ>
- 8: “Alcoholism and Gambling Addiction”، 2019، الرابط، <https://www.alcoholrehabguide.org/resources/dual-diagnosis/alcoholism-and-gambling-addiction/>
- 9: “A potential link between gambling addiction severity and central dopamine levels: Evidence from spontaneous eye blink rates”، 2018، الرابط، <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6127194/>
- 10: “What motivates gambling behavior? Insight into dopamine’s role”، 2013، الرابط، <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3845016/>

## إعجاز بقاء أثر الخمر في الجسم أربعين يوماً

الشيخ المهندس محمد خير أبو خشبة<sup>(١)</sup>

قام الباحثون بفحص أدمغة تسعين مدمناً للخمر، الذين انتهى بهم الحال إلى المستشفى بسبب الإفراط في شربه. وبالمقابل، أجريت البحوث على أدمغة ستة وثلاثين شخصاً لم يتعاطوا الخمر.

وكشفت عمليات المسح انخفاضاً ملحوظاً في الأنشطة الكهربائية (كما هو موضح بالأزرق في الصورة أدناه) في دماغ مدمن الخمر حتى بعد أسبوعين من وعيه (يسار الصورة) مقارنةً بدماغ الممتنع عن المسكرات (يمين الصورة).

وفي بحث آخر نشرته الجمعية الطبية الأميركية (American Medical Association) في مجلة JAMA Psychiatry، أظهرت النتائج أن التغييرات في الأنشطة الكهربائية في الدماغ تستمر حتى ستة أسابيع من بعد التوقف عن الشرب.

استنتج الباحثون أن النتائج التي توصلوا إليها تتعارض مع الفكرة التقليدية المتمثلة في أن الأضرار الناجمة عن الكحول تتوقف عندما ينتهي الشرب.

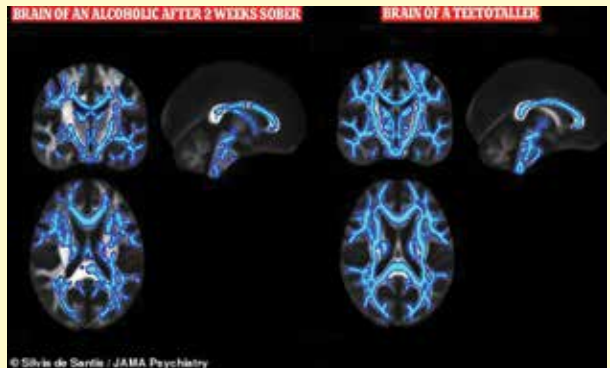
وقال الدكتور سانتياغو كانالز، أحد مؤلفي الدراسة: "حتى الآن، لا يستطيع أحد أن يصدق أنه في حال اختفاء المفعول الظاهري للكحول، فإن الضرر الذي يحدث في الدماغ سوف يستمر".

وأظهرت النتائج أن المنطقتين الأكثر تضرراً في الدماغ هما الحصين (Hippocampus) وقشرة الفص الجبهي (Prefrontal Cortex). وتتحكم هاتان المنطقتان بالذكريات والعواطف وبصنع

يعلم كثيرون أو يظنون أن الصداع أو الشعور بالمرض والتعب جرّاء جرعةٍ من الخمر يذهب عادةً في صباح اليوم التالي، ولكن الحقيقة مختلفة. الحقيقة المرّة أن الدماغ سيظلّ يعاني من جرّاء الثمالة لمدة ستة أسابيع بعد ذلك، وفق دراسات أجريت في إسبانيا وألمانيا.<sup>(٢)</sup>

قام علماء من المعهد الإسباني للعلوم العصبية (Spanish Institute of Neuroscience) والمعهد المركزي للصحة العقلية في ألمانيا (Central Institute of Mental Health in Germany) بمسح وفحص أدمغة مدمني الكحول لمراقبة "المادة البيضاء" (أجزاء من الدماغ التي تحتوي على الأعصاب)، ليتبين لهم أنها تستمر في التغيير بعد شهر من وعي شارب الخمر من سكرته.

وبعدما تبين من قبل أنّ شرب الكحول يغيّر كيفية تواصل الأعصاب في الدماغ ويؤدي إلى تلف أجزاء من الدماغ التي تتحكم بالأفكار والحركة، تبين للخبراء أن التغييرات تستمر أيضاً بعدما يتوقف الشرب.



تَابَ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِ، قَالَهَا: ثَلَاثًا فَإِنْ عَادَ كَانَ حَقًّا عَلَى  
اللَّهِ أَنْ يَسْقِيَهُ مِنْ نَهْرِ الْخَبَالِ“ قِيلَ: وَمَا نَهْرُ الْخَبَالِ؟  
قَالَ: ”صَدِيدُ أَهْلِ النَّارِ“. (٤)

قد منّ الله علينا بأن جعلنا في عصرٍ يكشف العلم فيه ما  
ذكره النبي صلى الله عليه وسلم لنا، فيزداد المؤمنون  
إيماناً مع إيمانهم، وليعلم المنكرون والمشككون  
أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مؤيد بوحى من  
السماء، قال الله تعالى فيه: {وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ  
(٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ (٤)} [سورة النجم].

نُشْهِدُكَ يَا رَبُّ أَنَّا آمَنَّا بِكَ وَبِرَسُولِكَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ، وَأَنَا صَدَقْنَا بِكَتَابِكَ الَّذِي قُلْتَ فِيهِ: {وَلَتَعْلَمَنَّ  
نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ (٨٨)} [سورة ص].

يبقى أثر الخمر  
في الجسد لأسابيع

يتسبب الخمر بضرر  
دائم للدماغ

القرار والسلوك، مما يدلّ بأن هذه الخصائص سوف  
تتغير أكثر من سواها من مناطق الدماغ.

وهكذا كان استنتاج العلماء بما ورد في تقاريرهم  
”وجدنا أنه في أسبوعين وستة أسابيع من الامتناع  
عن شرب الخمر، تقدمت التغيرات المجهرية، بحيث  
أن انتقال الإشارات العصبية ظل مقيداً في الدماغ“.  
وأضافوا: ”هذه النتائج تتحدى الفكرة التقليدية المتمثلة  
في أن التعديلات المجهرية تبدأ في العودة إلى طبيعتها  
مباشرة بعد التوقف عن استهلاك الكحول“.

وجه الإعجاز في هذا الاكتشاف:

ما زلنا نتأكد، يوماً بعد يوم، أن الله عزّ وجلّ لم ينهنا  
عن شيءٍ إلا لضرره بنا، ولا زلنا نكتشف إعجاز  
حديث النبي صلى الله عليه وسلم في ذكر ما يقوم  
العلم بكشفه والتوصل إليه في يومنا هذا.

فقد أخبر رسول الله صلى الله عليه وسلم أن مفعول  
الخمر سيرافق الدماغ لمدة طويلة، وكان حديثه صلى  
الله عليه وسلم مطابقاً للمدة التي ذكرها العلماء في  
بحوثهم.

هم اكتشفوا اليوم أن الخمر يؤثر على العقل لمدة ستة  
أسابيع (أي اثنين وأربعين يوماً)، بينما علمه نبينا  
صلى الله عليه وسلم وأخبرنا عنه قبل ١٤٠٠ سنة  
مضت.

قَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: ”مَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ قَلَمَ  
يُنْتَشِ، لَمْ تُقْبَلْ لَهُ صَلَاةٌ مَا دَامَ فِي جَوْفِهِ أَوْ عُرُوقِهِ  
مِنْهَا شَيْءٌ، وَإِنْ مَاتَ كَافِرًا، وَإِنْ انْتَشَى لَمْ تُقْبَلْ

لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً، وَإِنْ مَاتَ فِيهَا مَاتَ كَافِرًا“ (٣)

وَعَنْ ابْنِ عَمْرٍو أَيْضاً أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:  
”مَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ لَمْ تُقْبَلْ لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً فَإِنْ

(١) عضو في منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة في لبنان.

(٢) Disturbing Scans Reveal How Brain Damage Caused By Alcohol  
Carries On For Up To SIX WEEKS After You Stop Drinking (Sam  
Blanchard, April 4th 2019

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-6886057/Disturbing-scans-reveal-brain-damage-caused-alcohol-carries-SIX-WEEKS.html>

(٣) أخرجه النسائي في سنه (316 /8)، وابن حبان وابن أبي شيبة عن ابن عمر رضي الله عنهما

(٤) رواه الإمام أحمد في مسنده والطبراني في الكبير (391 /12).

## ماء زمزم وسائر المياه المغنطة

د. مظفر أحمد الموصلي \*

٤. الرغبة لماء زمزم عالمية، علماً بأن هذه المياه الطاهرة لم يتم معالجتها كيميائياً أو بمواد التبييض كما هو الحال مع المياه التي تضخ للمدن.

٥. يلاحظ أنه في حالة الآبار العادية يزداد النمو البيولوجي والنباتي في داخل البئر مما يجعل المياه غير صالحة للشرب نظراً لنمو الطحالب مما يسبب مشكلات في الطعم والرائحة، ولكن في حالة بئر زمزم، لم يكن هناك أي دليل على النمو البيولوجي.

٦. بئر زمزم هو بئر الماء الوحيد الذي تشرف عليه وزارة للبتترول في العالم. وبموجب إرادة سامية تشرف وزارة البترول والثروة المعدنية في الحكومة السعودية على بئر زمزم بإعتباره ثروة قومية ودينية في البلاد.

٧. ماء زمزم، مبارك، قلوي، متأين، معدني، ممغنط. فماء زمزم ممغنط (ربما) لأن بئر زمزم يقع في مدينة مكة المكرمة، والتي تقع ضمن جبال، ويبدو أن الرواسب المغناطيسية في تلك الطبقات تعمل على مغنطة مجرى المياه التي تمر ببئر زمزم، فيتأثر ماء زمزم بهذه الظاهرة المغناطيسية الموجودة في منطقة مكة، مما يجعلها تكتسب القوة المغناطيسية بتأثير المكان الذي توجد فيه.

مياه صالحة للشرب لم يسبق أن اشتكى أحدٌ منها

وقد أورد الدكتور يحيى حمزة كوشك من المملكة العربية السعودية في كتابه عن زمزم (أن ماء زمزم

### ماء زمزم ماء ممغنط

يقول الله تعالى على لسان سيدنا إبراهيم عليه السلام {رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْنَدَةً مِّنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِّنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ} (سورة إبراهيم - ٣٧)

بئر زمزم لم ينضب يوماً وتركيبته ثابتة لم تتغير

إستجاب الله سبحانه وتعالى لدعاء نبيه إبراهيم عليه السلام وجعل أفندة من الناس تهوي إليهم، ورزقهم من الثمرات ومنها ماء مبارك باقٍ إلى يوم القيامة يتدفق ولا ينقطع، ... غيثاً للسيدة هاجر وإبنا الرضيع إسماعيل (عليهما السلام)، وسقيا لضيوف الرحمن، وليكون آية للناس على مر العصور والأزمان.

### خصائص ماء زمزم

١. أن هذا البئر العظيم لم ينضب أبداً منذ أن ظهر للوجود (قبل أكثر من ٤٥٨٠ سنة) بل على العكس فهو يمدنا بالمزيد من الماء.

٢. لا يزال يحتفظ بنفس نسب مكوناته من الأملاح والمعادن منذ أن ظهر للوجود حتى يومنا هذا.

٣. صلاحياته للشرب عالمية لجميع الحجاج من جميع أنحاء العالم فلم يحدث أن اشتكى مخلوق من أثر مياهه على صحته أو ما شابه ذلك، بل على العكس فدايماً ما يستمتعون بالمياه التي تنعشهم.

داخله أو بالقرب منه لفترة من الزمن، فيسبب التعرض لتأثير تلك المجالات المغناطيسية تغيير كثير من خواصه. إن عملية مغنطة الماء تعمل على تقوية خواص الماء عن طريق الشحنات بشكل صحيح موجب-سالب، موجب-سالب.

زمزم خالية من أي نمو بيولوجي

### خواص الماء الممغنط

هنالك أكثر من ١٤ خاصية تتغير في الماء بعد مروره من خلال المجال المغناطيسي ومنها: خاصية التوصيل الكهربائي، زيادة نسبة الأوكسجين المذاب في الماء، زيادة القدرة على تذويب الأملاح والأحماض، التبلر، التلمر، التوتر السطحي، التغيير في سرعة التفاعلات الكيميائية، خاصية التبخر، التبلل، الليونة، الخواص البصرية، قياس العزل الكهربائي، زيادة النفوذية،



### لتحضير الماء الممغنط

١. يؤخذ مغناطيس من النوع الدائري المسطح، بقطر ٧ إلى ١٥ سم، أملاً زجاجة بماء الشرب الإعتيادي (ويفضل استعمال ماء الينابيع والعيون أو ماء الحنفية بعد أن تغليه وتبرده) توضع الزجاجة على المغناطيس، وتغطي الزجاجة بمغناطيس آخر، يترك الماء طول الليل (١٠ إلى ١٢ ساعة) عندها تحصل على الماء الممغنط المطلوب، أو من خلال ربط قطع مغناطيسية حول قرح فيه ماء لنفس المدة.

٢. يمرر الماء عبر أنبوبة مطاطية، ثم يوضع ملف



يملك خاصية المغنطة).

### هل نشرب الآن ماء ميتاً؟

لو أخذنا كأسين من الماء من نفس المكان، الفرق الوحيد هو أن الكأس الأول من الماء أخذناه في اليوم الأول لخلق الأرض والثاني هذا اليوم. ترى ما هي الصورة التي سوف نراها؟ في الكأس الأول تخضع كافة الجزيئات للقانون وتحتل مكانها في سياق واحد: موجب-سالب، موجب-سالب.. أما في الكأس الأخرى فنرى صورة مغايرة إذ إن ٦٠٪ من الجزيئات تكون في حالة تشوش كامل: سالب-سالب، موجب-موجب، والسبب الماء الذي نشربه أو نستخدمه خلال يومنا العادي، يعتبر فاقداً للكثير من خواصه بسبب عمليات التحلية والتلوث البيئي وإضافة المواد المعقمة التي تفقد الماء الكثير من خواصه الحيوية. هذا مثال للمياه الميتة وهذا هو الماء الميت الذي نشربه كل يوم. نحن نستطيع تنقية الماء ما شئنا وذلك بمحاولة جعلها نقية كالبلور لكننا لن نستطيع أن نجعلها ناشطة حيوياً، إذن ما هو الحل؟

### الحل هو الماء الممغنط

والماء الممغنط هو الماء الذي يتم تمريره من خلال مجال مغناطيسي معين، أو بوضع ذلك المغناطيس

مما يمكن استخدامه من تنظيف الكلى من ترسب الأملاح فيها وبالتالي علاج حصوي الكلى ذات التكوين الملحي.

- المساعدة في علاج حموضة المعدة ومشاكل ضغط الدم.
- تنظيف الشرايين من ترسب الأملاح والكلسترول، مما يسهل إنسيابية الدم خلال الشرايين، وبالتالي قلة المقاومة التي تجدها عضلة القلب في عملية ضخ الدم وتسهيل عمله.
- بالنسبة للعظام المكسورة فإن المجال المغناطيسي يسرع بعملية الالتئام بواسطة زيادة هجرة أيونات الكالسيوم للجزء المكسور ومساعدته على الالتئام، وفي حالات التهابات المفاصل المؤلمة يساعد على سحب أيونات الكالسيوم من المفصل.
- المياه الممغنطة ترفع كفاءة الخلايا المناعية للجسم.
- يساعد الماء الممغنط في التخلص من الإمساك المزمن.
- يفتح الشهية وينظم الأداء الوظيفي للصفراء.
- إن تناول كوب من الماء الممغنط يومياً ينشط الجسم ويمنحه حيوية فائقة.

### الماء الممغنط في الزراعة

- تطبيق الطاقة المغناطيسية في الزراعة ستسمح لكم بالحصول على النتائج التالية:
- التوفير في كمية البذور اللازمة للبذر بحوالي ٥٠٪
  - إختصار مرحلة النمو للنبات بحوالي ١٥-٢٠ يوم
  - تقليل أمراض النبات بحوالي ٦٠ إلى ٧٠٪
  - يزداد المحصول بحوالي ٤٠٪ (الحبوب، أشجار

حول الأنبوبة ويتم تشغيل الملف، فيؤدي ذلك إلى مغنطة الماء، وهذه الطريقة من المغنطة تستخدم لمغنطة ماء الري.

- ٣. يتم مغنطة الماء من خلال خزان ومضخة وجهاز مغنطة، وهنا يتم مغنطة الماء لأكثر من مرة.
- ٤. يستخدم حالياً أجهزة وأدوات خاصة بالمغنطة، يمرر الماء من خلالها فتمغنط المياه.

زمزم.. ماء مبارك  
قلوي، متأين، معدني حي

### الماء الممغنط والصحة العامة

- يقدر عدد مستخدمي هذه القطع المغناطيسية من أجل الصحة العامة في الولايات المتحدة الأمريكية بـ ٦٥٪ بين الرياضيين و ١٤٪ بين عامة الناس وتجاوزت المبيعات السنوية للملصقات الممغنطة ١٥٠ مليون دولار.
- منحت جائزة نوبل في الكيمياء عام ٢٠٠٣ للدكتور (David Wheeler) عن بحثه في تجهيز الماء عبر الغشاء الخلوي تحت تأثير الحقول المغناطيسية.
- البروفيسور الروسي يوري تكاتشنيكو أحد أبرز علماء المغناطيس في العالم والذي دخل موسوعة جينيس عام ١٩٩٣م كأول رجل مغناطيسي في العالم، لقد تجاوز هذا العالم في تجاربه التي أجراها مع عدد من زملائه محيط الطبيعة عندما أخضع زوجته في حملها الثالث لتجربة كانت ثمرتها أول طفلة مغناطيسية في العالم لها ذكاء خارق.
- للماء الممغنط قدرة على تذويب الأملاح وتفتيت كتلتها في زمن قياسي مقارنة مع الماء العادي.

### الفاكهة، البطيخ)

- توفير حوالي ٣٠٪ من الماء المستعمل، بإستعمال الماء الممغنط تغسل الأملاح
- ومعد هذا المقال أجرى عدة تجارب ناجحة حول إستخدام الماء الممغنط على نمو النباتات ومنها النباتات الطبية وكانت النتائج جيدة ومشجعة في الحاصل والإنتاجية.
- وعلى الصعيد الزراعي أجرى الباحث بحثاً حول علاقة الماء الممغنط بالمواد الفعالة في النباتات الطبية في أول طرح علمي ترابطي لهذا الموضوع، وحصل على نتائج كبيرة.

الأسماك الصغيرة بمعدل إضافي عن المعدل العادي للنمو.  
بسقيا الماء الممغنط تزايد نمو الماشية حتى ٣٠٪، كما أعطى الحليب طعماً أفضل وتحسّن الدسم فيه، كذلك الحال للخيل والهجن فقد ازدادت نشاطاً وقوة وحيوية ومناعة من الأمراض.  
كما ارتفعت الإنتاجية الكلية لحليب الأبقار بنسبة ٦٪، وازدادت نسبة دهن الألبان من ٤,٥ إلى ٥,٥ ٪.

ماء زمزم: لرفع كفاءة الخلايا المناعية وتنظيف الشرايين من الأملاح والكوليسترول

### فوائد أخرى

وجد أيضاً أن المياه التي لها رائحة الكبريت تفقد هذه الرائحة بعد معالجتها بأجهزة مغناطيسية، وكذلك الأمر مع رائحة الكلور التي تنخفض إلى حد كبير بعد معالجة المياه مغناطيسياً، وفي الصين يقوم البعض بغلي الماء داخل أواني بها قطعة من المغناطيس.  
وبالنسبة للبكتريا والطحالب فهي تمتص غذاءها عبر جدار الخلية نفسه و تمتص مياه كثيرة من خلاله ولكن لا يصلها أي من الأملاح المعدنية والتي تستطيع إختراق جدار الخلية وعلى هذا فإن الماء الممغنط يساعد على قتل البكتريا والطحالب، وفي هذا الصدد يمكن إستخدام المياه الممغنطة مع حمامات السباحة فإذا كانت مياه الحوض ممغنطة يمكن إستخدام نصف كمية الكلور المستخدمة عادة لتطهير المياه، وحتى بدون الكلور لا يمكن للفطريات والطحالب أن تنمو داخل الحوض، وذلك لمدة قدرها ٣٦ ساعة، وهذا يعتبر شيئاً طبيعياً بالنسبة لفاعلية المياه الممغنطة.

### مجرى مياه زمزم ممغنط

### تربية الحيوانات

عند سقي الحيوانات بالماء الممغنط، ومغنطة العلف لها فإننا يمكننا الحصول على إزدياد ملحوظ في أوزان ونمو الحيوانات الصغيرة بمعدل إضافي عن المعدل العادي للنمو. وعلى إزدياد معدل إنتاج الحليب يومياً. كما لوحظ إنخفاض في معدل الوفيات وحالات المرض بين الحيوانات حيث تصبح الحيوانات أكثر نشاطاً وذلك يكون دليلاً واضحاً على حسن صحتها كما أدى إستعمال الماء الممغنط إلى زيادة في جودة بيض التفريخ للطيور. وإنقاص الوقت اللازم للوصول إلى الوزن المطلوب للطيور.

إن تطبيق النظم المغناطيسية لتربية الأسماك في الأحواض والبرك الإصطناعية الأخرى يسمح بالحصول على ماء نشيط بيولوجياً ويؤثر إيجابياً على نمو السمك، كما أدى إلى إزدياد ملحوظ في أوزان



وللمياه الممغنطة قدرة على زيادة قوة المنظفات الصناعية والمذيبات بدرجة تجعل من الممكن استخدام ثلث أو ربع الكمية المستخدمة عادة من هذا المنظف

### الخرسانة

تقلل المياه الممغنطة من إستهلاك الإسمنت بنسبة ٢٥٪ وتزيد من ليونة الخرسانة أثناء النقل. والخرسانة بعد خصم بنسبة ٢٥٪ من الإسمنت المستعمل تكون مقاومة للإجهاد أكثر بـ ٢٠٪ بالمقارنة بالمياه العادية. ومقاومة الخرسانة للعوامل الجوية أعلى.

\* جامعة الموصل – العراق. وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مع المراجع كاملة العودة الى الموقع [www.ejaz.org](http://www.ejaz.org)

## 10 فوائد طيبة لماء زمزم على الجسم



يعمل على تخفيف ظهور نمراس  
لشيخوخة فبكرة فهو مفيد  
جدا للبشرة ونضرتها



يساعد الجسم على التخلص من  
الفضلات الحمضية



يعمل على تدمير الخلايا السرطانية  
في الجسم



يعطي الجسم المزيد من الطاقة



العديد من المركبات الكيميائية الموجودة  
لزمزم، تغيث نشاط البكتيريا  
والفطريات والجراثيم وتكثفها



مفيد جدا للمرأة الحامل ونمو الجنين



يساعد الجسم على امتصاص  
العناصر الغذائية



يساعد على عملية الهضم



يقوي ويريد من كفاءة الجهاز  
المناعي في جسم الإنسان



يساعد الجسم على التخلص من  
السموم

# سيكولوجيا التواصل الاجتماعي... الأعراض والوقاية!

علي شهاب \*

لا بل أن الأبحاث النفسية المختصة بعلم الحاسوب تعود إلى الأيام الأولى لظهور لغات البرمجة مع ما تطلبتها من استغراقٍ كاملٍ وتركيزٍ مضمّنٍ من قِبَل المبرمجين، حتى باتت التقلبات المزاجية سمة عامة يجري تعميمها على هذه الشريحة من المهنيين.

لكن في العقد الأخير، بات المختصون يركزون أكثر فأكثر على كل أداة ومنصة بذاتها، نظراً للتطور السريع للخصائص التي توفرها هذه الأدوات والتنافس الحاد في ما بينها لاكتساب العقول والقلوب. ولم يعد خافياً أن كبرى الشركات المالكة لهذه الأدوات تخصص مبالغ طائلة لأقسام الأبحاث المختصة بدراسة السلوك البشري وتطوير الذكاء الصناعي بما يتواءم وتفاعل البشر مع التكنولوجيا، فضلاً عن البيانات الضخمة التي يتم جمعها كل لحظة جزاء استخدام التطبيقات والمنصات والمواقع والبرامج بهدف دراسة سلوك المستخدمين.

ومع تحوّل معظم البشر إلى إقتناء الهاتف الجوّال واستخدامه بدلاً من الحاسوب في إنجاز مختلف الأعمال، بات هذا الإختراع، الذي يُطلق عليه إسم "مُرسل الإشارات" في مختبرات غوغل، عاملاً مؤثراً في صحّتنا النفسية.

تتشارك معظم منصات التواصل الاجتماعي والأدوات المرتبطة بها بخاصية "المُراسلة"، باعتبارها ثورة

هل لجأتم إلى البحث عن أساليب تقنية لحجّب تواجدكم "أونلاين" على "واتساب" و"مسنجر"؟ كم من مرة لجأتم إلى إلغاء حسابكم على فايسبوك أو تويتر بهدف الحصول على فترة نقاهة؟ هل تستفزكم بسرعة تعليقات الآخرين على شبكات التواصل؟ هذا الملف يهدف إلى شرح سيكولوجيا شبكات التواصل الاجتماعي.



حافظ على خصوصيتك قدر الإمكان ولا تجعل من نفسك صفحة مفتوحة أمام العالم

انطلقت الأبحاث حول التبعات النفسية والعقلية لاستخدام أدوات وشبكات التواصل الاجتماعي منذ بروز هذه الوسائل، باعتبارها تخترق الأنماط المعهودة للتواصل بين البشر وتؤثر على سلوك المستخدم وتؤدي بالحد الأدنى إلى تعزيز التوتّر والضغوطات النفسية بسبب طبيعتها الزمنية والمكانية ولارتباطها المباشر بتشكيل عاداتنا، بل وأنماط تفكيرنا.

هذه الممارسة عادة دائمة. هذا النمط عادة ما يكون محلّ اهتمام الشركات التي تصنع بضائع أو مُنتجات تستهدف عاداتنا الاستهلاكية، سواء كانت طعاماً أم ترفيهياً أو أيّ مجال يرتبط بسلوكنا اليومي وحاجاتنا الطبيعية.

تطبيقات الإتصال والمُراسلة تُحاكي تماماً النمط الإستهلاكي؛ أي إنها تُجبرنا دوماً على العودة إليها كمُستخدمين.

هذه العملية تتألف من "مثير" Trigger، حركة Action، مكافأة Reward واستثمار Invest-ment.

الشرح المُختصر لهذه العملية يفيد بأن "المثير" Trigger هو العامل الذي يدفعنا لاتخاذ إجراء معيّن. قد يكون هذا "المثير" عاملاً خارجياً كما هي "الإشعارات" Notifications التي تصلنا لتنبهنا بوجود رسالة جديدة، أم عامل داخلي اعتدنا عليه كالجوئنا إلى إرسال أُمّيات الصباح لكل الأرقام المُسجّلة في هاتفنا.

مع الوقت، لا يعود هناك حاجة للعامل "المثير" Trigger الخارجي، ويتقدّم العامل الداخلي بعد أن صار هذا الجزء من العملية تلقائياً ومألوفاً لدينا. وهكذا فنحن تُسارع إلى "واتسآب" أو "فايسبوك" أو "تويتر" حين نشعر بالوحدة. وحين نخشى فقدان اللحظة، نلتقط لها صورة وننشرها عبر "انستغرام". لكل موقف نعيشه هناك تطبيق أو أداة جاهزة لتُحاكي مشاعرنا وانفعالاتنا وحاجاتنا. ولأن العملية باتت مألوفة وتسير بشكلٍ سريعٍ للغاية، فنحن لا نمتلك الوقت للتفكير ولو لحظة ما إذا كان اللجوء إلى هذه الأدوات للتعبير عن مشاعرنا أمر ضروري فعلاً،

تقنية تختزل الزمان والمكان وتنقل "الرسالة" بشكلٍ آنيّ.

ويتركّز عمل معظم الشركات المألِكة لتطبيقات المُراسلة على إضفاء أكبر كمٍ ممكنٍ من التفاعل الإفتراضي عليها، حتى باتت الرسومات التعبيرية جزءاً من ثقافتنا وحلّت لغة "الواتسآب" بديلاً عن اللغات المحلية.

فلماذا صارت هذه التطبيقات مادة جديدة للإدمان؟ وما هو السرّ الكامن فيها؟

### هكذا تسيطر علينا أدوات التواصل الاجتماعي

تحوّل الهاتف من دور أداة للإتصال الصوتي إلى جهاز للتواصل بالنصّ والصورة بالدرجة الأولى، فضلاً عن أنه بات مختبراً لكافة أنواع التطبيقات المُرتبطة بسلوك واهتمامات و"هواجس" البشر.

وعلى الرغم من أن تطبيقات كـ"الواتسآب" أو "مسنجر" قادرة على لعب الدور التقليدي للهاتف، إلا أن استخدامها الرئيس يكمن في الوصول إلى الآخرين عبر نصوص سريعة ورسوم تعبيرية مُجرّدة من المشاعر الحقيقية في اللحظة التي يقرّر المُرسِل أنها مناسبة.

في الأصل، نحن كائنات اجتماعية تحب التواصل في ما بينها، ويثير فضولها الاستكشاف والتعبير عن أنفسها كما التعرّف على الآخر. للوهلة الأولى، يبدو أن تطبيقات التواصل تحقّق رغباتنا البدائية. ولكن الحقيقة النفسية تخفي ما هو أبعد من ذلك.

في جميع العادات التي نمارسها، هناك دائماً "نمط" Pattern مخفيّ يتكرّر دوماً ويجعل من

بشعورهم بـ"المُكافأة"، سواء كانت مالية أم عدداً أكبر من المُتابعين.

ومع إضافة "خدع" نفسية بسيطة، يمكن تحفيز "الفعل" لدينا واستثارة شعور "المُكافأة" أكثر. هلاً فكرتم بسبب انتشار "سناپ شات" بين المراهقين في كل أنحاء العالم؟ الجواب بسيط: إن قدرة المُستخدم على إرسال محتوى (صورة، فيديو أو نص) يختفي بعد وقت قصير "تدغدغ" الفضول والحشيرة لدينا. وللعلم، فإن جميع المنصّات من "فايسبوك"، إلى "أنستغرام" و "يوتيوب" قريباً، تطوّر بإستمرار خاصية "سناپ شات" الرئيسية تحت مُسمّى "القصص" Stories. وهذه "القصص" هي إحدى الصيحات الجديدة في الوقت الراهن بين جميع المُستخدمين.

ويتعدّى تأثير "القصص" وإنتشارها شبكات وأدوات التواصل الاجتماعي، بل هي باتت "نظرية" إعلامية لكبرى وسائل الإعلام عبر العالم على الرغم من سطحيتها وضحالتها المعرفية وافتقارها إلى أحد أهم أهداف الرسالة الإعلامية؛ أعني "المعرفة".

وبعد مرورنا بمرحلة "المثير" فـ"الفعل" ثم "المُكافأة"، نقرّر أن نصرف المزيد من الوقت في تكرار "النمط"؛ أي إننا "نستثمر" المزيد من وقتنا وجهدنا ومالنا في الإستجابة للعوامل "المُثيرة" لـ"أفعالنا" كي نشعر مجدداً بـ"المُكافأة".

ويتنوّع "الإستثمار" بحسب طبيعة الأداة أو المنصّة. فقد يكون على شكل "إضافة صديق"، أو الردّ على الردّ حتى ولو كانت الرسالة غير ضرورية، أو نشر المزيد من المحتوى بغضّ النظر عن قيمته الفعلية ما دام قد لقي تجاوباً من الآخرين وسبّب لنا

أو ما إذا كان الفعل الذي نلجأ إليه عند استخدام هذه الأدوات والمنصّات يروي فعلاً مشاعرنا وحاجاتنا وانفعالاتنا.

وهكذا تنشأ حال من "الإرتباط" مع هذه المُنتجات والتطبيقات!

في المرحلة الثانية من عملية "الإدمان" الإفتراضية هذه، نحن نتخذ الخطوات دوماً للإستجابة للعامل "المؤثر" Trigger الذي تحدّثنا عنه. يكفي فقط أن ننشر تعليقاً أو صورة أو نرسل أيّ محتوى عبر أدوات "التواصل" لنشعر بـ"المُكافأة" Reward؛ ذلك الشعور الخادع بالسرور والسعادة لتعبيرنا عن أنفسنا.

اشتقت لشخصٍ آخر؟ أرسل له رسالة فورية وانتظر المُكافأة! مكافأة رده.

إن مُجرّد اللجوء إلى استخدام أية أداة عبر النقر عليها هو "الفعل" Action اللازم في سياق تشكيل "النمط" الإستهلاكي لدينا. والعجيب فعلاً أن هذا "الفعل"، الذي يحوّلنا إلى "فئران تجارب" من دون أن ندري بفعل البيانات الضخمة التي تجمعها الشركات الكبرى العابرة للحدود عن سلوكنا في أدقّ تفاصيله، هذا "الفعل" هو نفسه يولّد لدينا إحساساً بـ"المُكافأة". يكفي أن نحصل على ردّ أو تعليق على ما أرسلنا لنشعر في داخلنا أن الهدف تحقّق. وهكذا كلما زادت أنواع المُكافآت وحجمها، زادت مرات "الفعل" لدينا.

يمكنكم الركون إلى "المؤثرين" Influencers على "يوتيوب" أو "أنستغرام" أو المدوّنين المشهورين على "فايسبوك" أو "تويتر" لتلاحظوا تماماً أن نشاطهم المُكثّف هو "أفعال" مرتبطة

شعور "المكافأة". وهكذا يجزّ المحتوى "المُبتدل" إلى المزيد من الإبتدال، وتزيد التعليقات الساخرة من المحتوى الساخر حتى يصبح نمطاً فكرياً يتحكّم بسلوكنا وردّات فعلنا ومشاعرنا.

الخطوات جميعها أعلاه تبني سلوكنا وأذواقنا وعاداتنا.

ويوماً بعد آخر، تتعمّق أقسام الأبحاث في المنصّات الاجتماعية على إبتكار أدوات وميزات تخاطب سيمات نفسية لدينا.

**ما هي التبعات النفسية لاستخدام التواصل الاجتماعي؟**

تُحدّث رابطة علماء النفس الأميركيين باستمرار تعريفات الأمراض والاضطرابات النفسية بما يتلاءم مع التطوّر البشري على مختلف الصّعد.

بعد إدمان الإنترنت، صار إدمان "الهواتف الذكية" اضطراباً مألوفاً تُخصّص له مراكز تأهيل وعلاجات مُحدّدة.

تختلف أعراض الاستخدام "الزائد" للهواتف الذكية من اضطرابات السلوك، إلى أعراض جسدية، باختلالات عقلية (كفقدان التركيز والسيان المرّضي).

وضمن هذه الأعراض، تختلف درجة "الإصابة" والتأثر لدى كل مُستخدم تبعاً لعوامل عديدة، فتتراوح شدّتها من العدوانية الملحوظة وتقلّبات المزاج الحادّة إلى حدود الأمراض العقلية الخطيرة.

وقبل هذا كله، فإن لحظة استخدامنا لأدوات "التواصل" هي في الحقيقة لحظة إنسلاخ عن الواقع. وهذا بحد ذاته واحد من أكثر العوامل خطورة التي ينتج منها فقدان السيطرة على الذات، اتكالية على

الأخرين، ملّ سريع واهتزاز الثقة بالنفس. في حال "واتسآب"، تتحدّث بعض الدراسات النفسية عن "اضطراب الشخصية الحديّة" كنتيجة للاستخدام المُفرط لهذه الأداة.

وتشير أبحاث مؤسّسة "مايو كلينك" الشهيرة العاملة في المجال الطبي إلى أن هذا النوع من الإضطراب يؤدّي إلى عدم استقرار في العلاقات، وتشوّه في الصورة الذاتية واندفاعاً في العواطف. كما أن المُصاب بهذا الإضطراب قد يعاني صعوبات في تحمّل الوحدة وحالات حادّة من العدوانية تجاه الآخرين، على الرغم من حاجاته إلى الشعور بالحب والعطف من الآخرين لمواجهة شعور الوحدة.

وغالباً ما يُطور المصابون بـ"اضطراب الشخصية الحديّة" خوفاً من النبذ، فيلجأ المُصاب إلى اتخاذ إجراءات "متطرّفة" بهدف تجنّب هذا الخوف، كما أنه يُبدّل أهدافه بسرعة ويولّد في ذاته شعوراً بالاضطهاد كما السلوك المُندفع وردّات الفعل المُتهوّرة، وصولاً إلى السلوك "الانتحاري".

ومن اللافت أن عوارض الوحدة والتقييم المُنخفض للذات تكاد تكون مشتركة في جميع الدراسات النفسية التي تناولت مُستخدمي الإنترنت عموماً.

"اضطراب الشخصية الحديّة" واحد من اضطرابات كثيرة تجري دراستها وملاحظتها لدى العلماء والباحثين في علم النفس، لكن الخوض في ذكرها وشرح أعراضها لا يسعه مقال صحفي. ومن الأفضل دوماً توخّي الحذر عند تناول أيّ موضوع يرتبط بعلم النفس في الإعلام كون مصطلحاته من الدقّة بكان يصعب معها على عامة الناس إدراكها بالشكل الصحيح، بعيداً عن المفاهيم الشعبية.

• إياك والإنجرار إلى موجات التعليق على القضايا التي تنتشر بسرعة في شبكات التواصل. يمكنك بسهولة ملاحظة كمية "الكراهية" أو التفاهة التي تحويها حملات المُغردين على تويتر حول وَسَم مُعَيَّن. فكَرْ دوماً بالمضمون الذي ستقدّمه للآخرين ولنفسك عند المشاركة.

• من المفيد أن تعتاد في حياتك اليومية على تصنيف كل نشاطاتك وأفعالك إلى "مهم، ضروري، عاجل، وعادي". في الواقع، إذا ما سألت دوماً نفسك السؤال: "هل ما سأقوم به ضروري، أم عاجل أم هام أم عادي؟" قبل صرف وقتك على أيّ فعل، ستجد بعد فترة أن معظم ما تفعله طوال اليوم ليس "عاجلاً ولا ضرورياً"، وأن التوتّر الذي نعيشه هو نتاج "وهمي" لنمط السرعة في عصرنا لا نتيجة حتمية يجب أن نخضع لها. تنطبق هذه القاعدة على استخدامنا لشبكات التواصل: هل من الضروري التعليق أو نشر الصورة؟ هل يجب الرد فوراً على كل رسالة تصلنا؟

• تجنّب التعليق قدر الإمكان وفتح سجالات أو نقاشات على شبكات التواصل، سواء على حساباتك أم حسابات الآخرين. لا يمكنك إقناع أحد برأيك عبر هذا الأسلوب، كما أنك لا تمتلك الإحاطة اللازمة بظروف وموقف ووضع الطرف الآخر في اللحظة التي يستقبل فيها رسالتك أو تعليقك.

• كن مُختصراً وموجزاً ومباشراً. ابتعد عن الإطالة في نقل انطباعاتك الشخصية ومشاعرك عبر شبكات التواصل. ركّز على الحقائق لا المشاعر والانفعالات.

• مهما كان ما تفعله على شبكات التواصل، فهو

والمشكلة أن الكثير من الناس لا يُميّزون أصلاً بين الحاجة إلى مُعالِج نفسي مُختصّ أو طبيب نفسي، فمعرفة الفارق بين الإثنين هامة في المُعالجة الناجعة. وتزداد الأمور سوءاً في المجتمعات النامية، حيث لا رقابة على الأطباء أو المُعالجين النفسيين، وحيث يسهل الحصول على الأدوية الخطرة لحالات يمكن علاجها أحياناً بعلاج سلوكي معرفي لا بالعقاقير. كما أن بعض الحالات لا يمكن علاجها إلا بتدخل كيميائي عبر الأدوية والعقاقير بعد أن انتقلت الحال إلى مرض عقلي بامتياز لن تنفع معها أية محاولات إقناع أو حديث أو ردع نفسي أو ديني أو قانوني.

### الوقاية خير من قنطار علاج

مع تحوّل شبكات التواصل الاجتماعي إلى جزء رئيس في حياتنا، كما الإنترنت عموماً، فنحن مُعرّضون بشكل أكبر للمُعانة من اضطرابات نفسية عديدة.

على أن الوقاية الأفضل لجميع الاضطرابات في حالتها الأولية تكمن في الرجوع إلى الواقع، وتعزيز التواصل الاجتماعي الحقيقي لا الافتراضي، وممارسة رقابة ذاتية بالدرجة الأولى، مع إيلاء الأمور البسيطة في حياتنا الاهتمام اللازم بدل البحث عن مشاعر خادعة عبر أدوات افتراضية.

ويمكن إيجاز بعض النصائح الهامة في مجال التعامل مع شبكات التواصل كالتالي:

• خصّص وقتاً مُحدداً لتصفّح شبكات التواصل، بشكل لا يؤثر على اتزانك الشخصي.

• أغلق كل "الإشعارات" وتجنّب وسائل التنشيط أثناء العمل أو عند ممارسة حياتك الطبيعية.

- ليس بأهم مما يجب أن تفعله في يومك.
- حاول تحديد أوجه استفادة عملية من شبكات التواصل؛ كالاطلاع على محتوى جيد، نشر قيم أخلاقية، أو نقل معرفة في تخصص مُعيّن.
- لا تستخدم هاتفك ليلاً. ابتعد عن هاتفك عند إنتهاء عملك. بات من المؤكّد ارتباط استخدام الهاتف الذكي والأجهزة اللوحية بالأرق واضطرابات النوم، مع ما تحمله هذه الأمور من اضطرابات نفسية وعقلية أشدّ خطورةً.
- تذكّر دوماً أن كل حركة منك، سواء كانت نقرة أو ”إعجاب“ أو قراءة أو فتح صفحة أو إغلاق أخرى، هي ”بيانات“ يجري جمعها من دون أن تدري لصالح شركات عملاقة تدرس سلوكك في استخدام شبكات التواصل والأنترنت، بهدف ”اصطيادك“ عبر منتجات جديدة وإعلانات تُحاكي ضعفك! حافظ على خصوصيتك قدر الإمكان ولا تجعل من نفسك صفحة مفتوحة أمام العالم.

\* كاتب صحفي وصانع أفلام وثائقية. له العديد من المقالات في CNN بالعربية، ”هافتغتون بوست“، ”السفير“ وغيرها.

## {الإعجاز}

- دينية علمية غير سياسية.
- تبحث في إعجازي القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.
- يساهم في إعدادها باحثون ومفكرون لبنانيون.
- لا تتوخى الربح.
- ما على الراغبين بالحصول على نسخة منها سوى مراجعة مركز المنتدى وتزويده باسم الشخص أو المؤسسة مع ذكر العنوان ورقم الهاتف. اشترك في مجلة الإعجاز تصل بواسطتنا إلى عنوانك.

# البطاطس المقرمشة القاتلة... ماذا تعرف عن المواد الكيميائية التي نقدمها لأحبابنا باستمرار؟

مادلين المشاركة \*



حجزت مكانها على موائدنا حتى يومنا هذا. ما الذي جعل أليز كابل (Alise Cappel)، مديرة الأبحاث في مؤسسة القانون البيئي في كاليفورنيا، تقول في مقابلة لها في برنامج "The Drs": "إن جميع رقائق البطاطس تحتوي على مادة الأكريلاميد، والأكريلاميد خطير على جسمك لأنه يمكن أن يسبب السرطان"

**خدعة... حقيقة... أم إشاعة!**

أجرى الاتحاد الأوروبي دراسة لمدة ٣ سنوات

يعتقد بعض المؤرخين أن ماري أنطوانيت، آخر ملكات فرنسا ما قبل الثورة، قد اعتمدت تزيين شعرها بأزهار البطاطس، وهذا ما فعله زوجها أيضا لويس السادس عشر، ويُفسر المؤرخون هذا الفعل بأنه كان بمنزلة محاولة منهم لتشجيع المزارعين على زراعة المزيد من البطاطس. وبعد انتشار البطاطس في أميركا وأوروبا بدأت هذه الثمرة بدخول مجال الصناعة. وهذا كله يفسر الشعبية التي تحظى بها البطاطس منذ القدم، والتي دفعت الأقدمين إلى ابتكار العديد من الوصفات التي تدخل بها البطاطس والتي



بنسبة أكبر كلما طال مدة القلي تحت درجة حرارة مرتفعة.

\* عدم تخزين البطاطس في الثلاجة. يمكن لدرجات الحرارة المنخفضة في الثلاجة أن تزيد من نسبة تكون الأكريلاميد عند الطهي.

\* ينصح بتقطيع شرائح البطاطس ونقعها في الماء لمدة تتراوح بين ١٥-٣٠ دقيقة قبل الطهي، هذه الخطوة تقلل من نسبة تشكل الأكريلاميد خلال الطهي.

\* اللون الذهبي للبطاطس الناضجة هو اللون الآمن، فكلما أصبحت البطاطس باللون البني دلّ ذلك على تشكّل نسبة مرتفعة من الأكريلاميد.

### برينة من الأكريلاميد مُذنبة بالأوليسترا!

الشركات المُصنعة لرقائق البطاطس المقرمشة بريئة من إضافة الأكريلاميد نعم، حيث إنه يتكوّن بشكل ذاتي بخطوة ثانوية. ولكنها مُذنبة بإضافة مستحلب دهني باسم الأوليسترا. هذه المادة لا تتمكن معدة الإنسان من امتصاصها ولذلك تخرج عن طريق البراز مسببة الإسهال وعدم ارتياح معدي ومشاكل هضمية وليونة للأعضاء، الأمر الذي يعرض الطفل إلى خطر الإصابة بسوء التغذية. ويتعدى الأمر لينال الفيتامينات الموجودة في الدهون، حيث تقوم هذه المادة بإذابتها وإخراجها عن طريق البراز مسببة نقص الفيتامينات الذي يساهم في مشاكل صحية مختلفة عند الأطفال والكبار أيضا.

وبالحديث عن الشركات المحلية، فتجدر الإشارة أيضا إلى أن بعض البلدان الغربية قد بدأت بالفعل بتوضيح المكونات كاملة التي يحويها الكيس، على عكس الصناعات المحلية التي تُخفي المعلومات

كانت فحواها اكتشاف السموم الغذائية الناتجة عن الحرارة. وقد أعلن التقرير أن هناك أكثر من ٨٠٠ مركب ينتج بفعل الحرارة، من بينها ٥٢ مادة مسرطنة محتملة. وقد تبين أن إحدى هذه المواد مادة كيميائية خطيرة تعرف باسم الأكريلاميد (-Acryl amide)، حيث يسبب طفرات في الحمض النووي، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان وربما يؤدي إلى اضطرابات عصبية. وفي عام ٢٠٠٣ حثت هيئة الغذاء والدواء (FDA) المستهلكين من الحد من استهلاك المصادر الغذائية التي تحتوي على الأكريلاميد.

ومن هنا يقف المستهلك متسائلا عن كيفية تقليل تعرّضه لهذه المادة السامة التي تُغلف الكثير من المنتجات التي يبدو أن خطوة إلغائها تماما من النظام الغذائي صعب. فهذه المادة مسؤولة عن اللون البني اللامع الذي يغلف أغلب المخبوزات، رقائق البطاطس، الدخان، المقرمشات، القهوة، والكعك.

### هل من بديل؟

٣٠٪ من الأمراض التي تصيبنا تتركز في المقام الأول على النظام الغذائي الذي يتبعه الفرد، وهنا تكمن المسؤولية. لا يمكننا إلقاء اللوم دوما على الشركات المُصنعة للمنتجات التي يمكننا تقليل استهلاكنا لها إن كانت علامات الاستفهام والخطر تحوم حولها أو حول مكّون من مكوناتها. قدمت الـ "FDA" بعض النصائح للمستهلكين لمساعدتهم على الاستمتاع برقائق البطاطس المحضرة منزليا والحد من التعرض لهذه المادة السامة عن طريق شرائها جاهزة:

\* تجنب الإفراط في الطهي، يتكون الأكريلاميد

الدقيقة لما يحتويه المنتج، وذلك بهدف إتمام البيع. ويُعد ذلك -بالطبع- مخالفا للقواعد والشروط الصحية العالمية للغذاء.

في المرة القادمة التي تناول طفلك أو تكافئ نفسك بكيس من البطاطس المقرمشة الجاهزة تذكر بأنها تحتوي على الأكريلاميد السام، إلى جانب الأوليستر، ويمكنك تذكر التالي:

- \* يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة التي تُشكل خطرا كبيرا على شرايين القلب نتيجة ترسبها.
- \* تُقلّي هذه الرقائق في زيوت مجهولة المصدر، وغير معلوم وقت تجديدها، وهذا يتيح تلوثها وفرصة احتوائها على الدهون المتحولة التي تتصح الـ "FDA" أن تكون نسبتها = صفر في نظامنا الغذائي.
- \* تزيد من أحماض المعدة التي بدورها تزيد من خطر الإصابة بأمراض المعدة، مثل: النزلات المعوية، والقرحة.

### قف إلى جانب صحتك

ينصح أهل الاختصاص بضرورة العودة لكل ما هو طبيعي، وتقديم البدائل لكل صناعي! يقول الدكتور آلان غرينز إن الأطعمة التي نتناولها هي المصدر الرئيسي للمواد الكيميائية في أجسادنا. ففي عام ٢٠٠٥ أجريت دراسة على الأطفال الرضع وكانت النتيجة صادمة؛ حيث وجد ما يقارب ٢٠٠ مادة كيميائية صناعية يحويها جسد الرضيع لحظة الولادة! وعندما سئل الدكتور غرينز عن كيفية تغيير الطعام مع الوقت وكيف أثر بنا كل هذا؛ كانت إجابته مُختصرة تستوقف تأملنا:

"لم يتغير، ولكن طعام والدي ووالدك عندما كانوا أطفالا لم يكن إلا عضويا!"

\* من بريد القراء. المصدر: الجزيرة نت.

### إلى الأحبة القراء:

يسرّ مجلة "الإعجاز" تلقي كل البحوث والمقالات الهادفة الى تنوير المجتمع وثقافته بصرف النظر عن هوية الكاتب، ومعتقده، وطائفته، وإنتمائه. ولا شرط لها إلا أن يتقيد بأصول البحث العلمي، والبعد عن التحريض، والنقد الهدام، وعن السياسة، وأن يكون هاجسه بعث الأمل في نفوس الناس لتخطي آثار الحرب وبناء المجتمع المتسامح.

# هل تقول عن زوجتك امرأتك أو زوجتي أو صاعبتك؟

السؤال: ما الفرق بين المرأة والزوجة والصاحبة؟

المرأة :

إذا كانت هناك علاقة جسدية بين الزوجين ، ولا يوجد بينهما انسجام وتوافق فكري ومحبة تسمى الأنثى هنا ( امرأة ) ...

الزوجة :

إذا كانت هناك علاقة جسدية ويترافق ذلك مع انسجام فكري وتوافق ومحبة... تسمى الأنثى هنا ( زوجة ) .

قال الله تعالى :

( امرأة نوح ) و( امرأة لوط )

ولم يقل : زوجة نوح ولا زوجة لوط بسبب الخلاف الايماني بينهما!!!

فهما نبيان مؤمنان وانثى كل منهما غير مؤمنة !!! فسمى الله كلا منهما امرأة وليست زوجة وكذلك قال الله ( امرأة فرعون ) . لأن فرعون لم يؤمن ولكن امرأته آمنت فلم يتفقا في الايمان فكانت امرأة وليست زوجة

بينما أنظر إلى مواضع استخدام القرآن الكريم للفظ ( زوجة ) .

قال تعالى في شأن آدم وزوجه :

( وقلنا يا اءادم اسكن أنت وزوجك الجنة )

وقال في شأن النبي محمد صلى الله عليه وسلم

( يا أيها النبي قل لأزواجك )

وذلك ليدل الحق جل جلاله على التوافق الفكري والانسجام التام بينه وبينهن.

ولكن ... هناك موضوع طريف

لماذا استخدم القرآن الكريم لفظ (امرأة) على لسان سيدنا زكريا على الرغم من أن هناك توافق فكري وانسجام بينهما؟؟

يقول الله تعالى: (وكانت امرأتي عاقراً)...

والسبب في ذلك أنه من المحتمل أن يكون هناك خلل ما في علاقة زكريا مع زوجته بسبب موضوع الإنجاب. فيشكو همه إلى الله تعالى. واصفاً من معه بأنها امرأته وليست زوجته!!!. ولكن بعد أن رزقه الله ولداً وهو سيدنا يحيى اختلف التعبير القرآني. فقال الله تعالى (فاستجبنا له ووهبنا له يحيى وأصلحنا له زوجه). فاسماها الله تعالى زوجة وليست امرأة بعد اصلاح خلل عدم الانجاب!!! و فضح الله بيت أبي لهب ..

فقال تعالى: (وامرأته حمالة الحطب)

ليدل القرآن أنه لم يكن بينهما انسجام وتوافق!!!

**الصاحبة:**

يستخدم القرآن الكريم لفظ (صاحبة) عند انقطاع العلاقة الفكرية والجسدية بين الزوجين...

لذلك فمعظم مشاهد يوم القيامة استخدم فيها القرآن لفظ (صاحبة)

قال تعالى: (يوم يفر المرء من أخيه وأمه أبيه وصاحبته وبنيه).

لأن العلاقة الجسدية والفكرية انقطعت بينهما بسبب أهوال يوم القيامة!!!

وتأكيداً لذلك قال الله تعالى صراحة: (أنى يكون له ولد ولم تكن له صاحبة) لماذا لم يقل (زوجة) أو (امرأة)؟؟

قال الله تعالى ذلك لينفي أي علاقة جسدية أو فكرية مع الطرف الآخر نفيًا قاطعاً...

جملة وتفصيلاً...

فسبحان الله الذي أنزل هذا الكتاب المعجز.

\* بريد القراء ن.د.غ.ر.

### إضمن نسختك القادمة من "الإعجاز"

إذا كانت مجلة "الإعجاز" لا تصلكم بواسطة البريد Liban Post ، ولكي نضمن وصول الأعداد القادمة إليكم يرجى تزويدنا بعنوانكم كاملاً وواضحاً.

يمكن إرسال العنوان بالفاكس أو عبر الإنترنت أو بالبريد العادي على عناوين منتدى الإعجاز المطبوعة في المجلة.

# إعجاز علمي يخرج منه بين الصلب والترائب

د. حيدر محمد الجدي \*

المرأة، واختار ابن القيم رحمه الله أن المراد صلب الرجل وترائبه، قال: ”لا خلاف أن المراد بالصلب صلب الرجل. واختلف في الترائب: فقيل: المراد به ترائبها أيضاً، وهي عظام الصدر، (...)، وقيل: المراد بترائب المرأة.

والصلب لغة: عظم من لدن الكاهل إلى العَجَب، والجمع: أصلب وأصلاب وصلبة: أنشد ثعلبة:

”أما تريني اليوم شيخاً أشيباً

إذا نهضت أتشكى الأصلبا“

وفي القواميس العلمية: هو ما تلا الفقرات الظهرية وحتى العجز أي يمتد على طول الفقرات القطنية، وبشكل ظهري نحو الأسفل...

أما الترائب: فهي كما أجمع اللغويون ما تلا الترقوة

علم الأجنة يؤكد أن الأعضاء التناسلية للذكر والأنثى هاجرت من منطقة بين الصلب والترائب إلى موضعها الحالي.

من عظام الصدر، ويمكن أن تكون الحواف الضلعية للأضلاع الثالثة والرابعة، ويمكن أن تمتد حتى الحافة الضلعية السفلية للضلع الثاني عشر، وبتأملنا لهذا المعنى نجد أن الأضلاع ليست كالفقرات



{فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ (٥) خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ (٦) يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ (٧)} {الطارق: ٥-٧)، لننظر إلى الآيات الكريمة السابقة ولنأمل في الآيتين الأخيرتين {مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ (٦) يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ (٧)}، يقول الباحث لقد فكرت كثيراً في هذه الآيات، لمعرفة القصد منها، وراجعت التفسير لها، فوجدت تأويلات للصحابة الكرام مثل ابن عباس رضي الله عنهما وغيره رحمهم الله.

ومما قالوه إن الصلب هو صلب الرجل والترائب هي ترائب المرأة، وإن الماء الدافق لكل منهما يخرج من هذه المناطق على الترتيب، وقال آخرون: معنى ذلك، أنه يخرج من بين صلب الرجل ونحره، وهو مروى عن قتادة. ونقل القرطبي عن الحسن البصري رحمه الله أن المعنى: يخرج من صلب الرجل وترائب الرجل من صلب المرأة وترائب

وهي المبيض والخصي وهي البنى الأساسية في الماء الدافق الذي سيتولد منه الإنسان فيما بعد...

وقد أوضحنا سابقاً أن الماء الدافق هو السائل الذي يمتلك الأعراس (النطاف والبيوض)؛ وذلك لأن البيان الإلهي يوضح أن تشكل الإنسان سيكون منه، وبالتالي يجب بذلك احتواؤه على الأعراس قطعاً، وخروجه من مكان ما يقتضي أن هذا المكان ينتج الأعراس، ويخرجها مع الماء أو يتحكم بإفرازها، وهو ما يدل بشكل مباشر على المناسل، وما يساعدها من غدد داخلية فيها، مثل خلايا لايدغ البينية في الخصي المفززة للأندروجين الذكري، أو خارجية كالظر تدفع على تشكل السائل أو الماء الدافق، وفيه الأعراس المذكورة كانت أم المؤنثة. وهذا المكان يتواجد بين الصلب والترائب وفقاً للآية السابقة...

أي أن أصل الخصي والمبايض موجود بين الصلب والترائب وهو فعلاً كذلك من خلال (الكلية الوسطى) التي ستتحول لما يدعى بالعرف البولي التناسلي، الذي يتابع التشكلات القادمة من خصي ومبايض وجهاز بولي... (...)

أما فيما بعد فإن تشكل كل من الخصي والمبايض يتم بين الصلب والترائب، بدءاً من العرف البولي التناسلي، وهما يحققان العديد من صفات الأعضاء المسؤولة عن الماء الدافق، وما يخصه مما تحدثنا عنه (أي تشكيل الأعراس - والتحكم بالدفق هرمونياً - وبتواصلاتها العصبية مع المراكز الدماغية العليا).

فهي تقوم بتشكيل الأعراس ووضعنا هذا بالنسبة للمبيض في فصل ماء المرأة، كما أنها تدفق منها من خلال دفقة الإباضية عند المرأة، ودفقة خروج السائل المنوي عند الرجل عبر المسالك الخصيوية.

متميزة عن بعضها بمواقع معينة (قطنية وظهرية... إلخ) أي أن الترائب تتواجد في منطقة تقع من أسفل الترقوة ممتدة مع الأضلاع ليس فقط في الصدر بل حتى ظهرياً؛ لأن الضلع ممتد للخلف ولا يزال اسمه ضلع، فلا نقول ضلعاً ظهرياً وآخر بطنياً، بل كله ضلع واحد وهذا لا يتنافى مع التفسير اللغوي بل يتمه حسب علم التشريح الطبي، وبالتالي فإن المنطقة المحصورة بين الصلب والترائب تتضح بمنطقة الظهر حسب الشكل التالي:

لنرى الامتداد بين القسم العلوي وهو الترائب، مع القسم السفلي وهو الصلب: ولو عدنا للآية ونظرنا لقوله تعالى: {مِنْ بَيْنِ} فهي تحدد منطقة بينها أي ظرف مكان {مِنْ بَيْنِ} وليس منهما ولو كان يقصد منهما لكان لغوياً اللفظ من الصلب والترائب، ولكن البيان الإلهي لم يصرح بذلك...

الصلب ما تلا الفقرات  
الظهرية وحتى العجز

لماذا أوضحت كل هذا حتى الآن أقول إن هذه المنطقة تمتلك العديد من الأعضاء التي تتحكم وراثياً (الخصي والمبايض)، وهرمونياً ووظيفياً (الخصي والمبايض والغدة الكظرية) بالقذف، وخروج الماء الدافق الذي سيخرج منه الإنسان لاحقاً (أي الجنين البشري).

فحسب ما أثبتته الطب في علم الأجنة أنه منذ تشكل الجنيني تمتد على طول هذه المنطقة وفي الجانبين ما يدعى بالكلية الوسطى، التي هي بنية جنينية نسجية تعتبر أمهات للمناسل، أي ستعطي فيما بعد المناسل

الإخصاب الذي سيلزم في مرحلة البلوغ بدءاً من خلايا أمهات النطاف وبالتالي تكون الآية الكريمة (قد أشارت لهذا الكلام، وهو الهجرة الخصيوية عند جنين الإنسان والتي تحدث قبل الولادة، ولكن بشكل غير مباشر وهو إعجاز علمي كبير آخر كما في قوله تعالى {يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ} (الطارق: ٧).

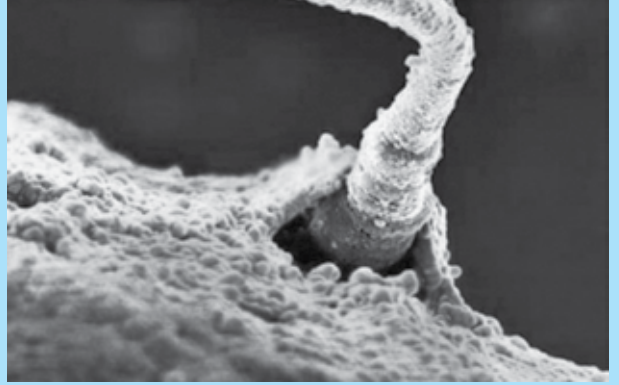
وقد يتطرق البعض لهذا التأويل ويعتبرونه تحمياً إضافياً للمعنى، وهنا أشير إلى أن ألفاظ القرآن الكريم هي ألفاظ شاملة ومجملّة، في كثير من الأحيان، أي قد تحتل الآية عدة معانٍ في إطار موضوع واحد، ومن الحقائق الأخرى التي تطرحها الآية الكريمة هي وجود عضو له علاقة بالدفق، وهما غدتا الكظر على السطح العلوي للكليتين، وتمتدان تقريباً من الحافة الضلعية وحتى الفقرات القطنية الأولى والثانية، وتتجه نحو الأعلى ضمن التقب الحجابي - وهو تقب عضلة الحجاب الحاجز بين البطن والصدر - وقد تبين أن هذه الغدة تتحكم أيضاً ولو جزئياً بالماء الداقد من خلال الهرمونات التي تفرزها، وهي هرمونات من النمطين الذكري والأنثوي، وبنسب متقاربة حسب الحالة التي يكون فيها الجسم، وحسب الجنس من ذكر أو أنثى، وهي تمارس دورها من خلال صعودها نحو المراكز الدماغية العلوية (المهاد والقشرة المخية)، وهي مراكز أساسية تتحكم بالعديد من الأعمال الجسمية، ومنها الوظيفة التناسلية، وعملية الدفق الآلية الحاصلة للأعراس، وقصور هذه الغدة قد يحدث العقم كما في قصور المبيض أو الخصية، أو حتى التأثير الدماغية في بعض الحالات.

كما أنها تفرز الهرمونات التي تتحكم بالدفق للماء أو السائل، ويتشكل الأعراس تقوم الخصية بإفراز الأندروجينات الذكرية، ويقوم المبيض بإفراز الأستروجينات الأنثوية، وهذه الهرمونات تقوم بدورها بالإستثارة العصبية وتستنفر الجسم كله للقيام بالدفق المطلوب، قبل وأثناء الاقتران من أجل الإخصاب، كما أنها تساهم بشكل الأعراس منذ أول مراحلها.

وللعضوين المذكورين اتصالات أساسية مع المراكز العصبية العليا، وبها يتم السيطرة على كل هذه الحالة والتحكم بها مركزياً، وبالتالي فإننا نجد تحقق تكون المناسل من هذه المنطقة، وأن بدايتها تكون بين الصلب والترائب حسب البيان الإلهي؛ وبالمقارنة بين المبيض والخصية نجد أن: المبيض يتشكل ويبقى مكانه وفق ما قدمنا وهذه حقيقة تشريحية رائعة ذكرها الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم منذ ألف وأربعمئة سنة؛ حيث لم يكن هناك لا تصوير شعاعي، ولا أمواج فوق صوتية فسبحان الله الذي أرسل رسوله بالهدى ودين الحق...

أما الخصية فتهاجر نحو الصفن قبل الولادة فكيف ينطبق عليها ما ذكرناه؟ ولذا أقول إن هذا ليس تناقضاً وإنما هو إثبات لحقيقة أخرى تتفق مع الآية الكريمة وتزيد عليها إعجازاً جديداً وهو أن الخصية قد تشكلت بين الصلب والترائب قبل الولادة، ولكنها هاجرت، أي تشكلت هناك ولكنها تركت مكانها الأساسي نحو المكان الأكثر ملاءمة، وذلك مما تستلزمه عملية تشكل النطاف فيما بعد - حيث تحتاج لحرارة أقل من حرارة الجسم الطبيعية وهي حوالي ٣٣ إلى ٣٤ درجة مئوية، وذلك في مراحل

سفلياً في الصلب عموماً وهو القطن ولكن لا يمكن أن يصل للأضلاع العليا أبداً وإلا لاستولى على جسد أمه، وهذا ما ليس بحقيق أصلاً لا طبياً ولا ظاهرياً فهو ممتد في أكبر حالاته ما بين القطن وحتى العجز وليس بين القطن أو الصلب والترائب التي تصل للأعلى فهو صحيح يستند لظهر أمه ولكنه لا يصل إلى أعلى الأضلاع وإنما القسم السفلي منها فقط وأما المنطقة التي يقع فيها الجنين فهي علمياً كما أسلفنا لا تقع بينهما ولا يمكن للجنين أن يتجاوز إلى الأضلاع العليا وإلا قتل أمه اختناقاً ولذا نجد أنه لا تتحقق البينية للجنين أبداً في هذه الحالة عند خروجه.



### مناقشة:

طرح بعض العلماء فكرة رد كلمة {يُخْرِجُ} إلى الإنسان أي إن معنى الآية يصبح أن الإنسان خلق من ماء دافق وأنه يخرج في نهاية الحمل من بين الصلب والترائب، وهنا نجد أنهم خالفوا ظواهر التفاسير المختلفة لمعظم أهل العلم.

فمن حيث اللغة نجد أن الخروج يعود على الماء الدافق، وهو ما فهمه أكثر المفسرين ورغم تفسير بعض العلماء الكبار كابن عباس رضي الله عنهما في كون المنطقة هي من الصلب والترائب إلا أنه متفق مع بقية المفسرين في عودة الضمير في قوله تعالى {يُخْرِجُ} إلى الماء الدافق، أي أن الماء الدافق هو الذي يخرج من بين الصلب والترائب.

أما إعادته على الإنسان ففيه نظر لغوي؛ حيث احتج هؤلاء بأن الإنسان يتوضع في نهاية الحمل في ما بين الصلب الذي يعتبره بعض العلماء أنه العمود الفقري كاملاً مخالفين للمعنى اللغوي الذي يفهمه العرب منه، وهو منطقة القطن وما دونها أي الفقرات القطنية إلى الأسفل حسب الفهم الطبي لها، والترائب التي تصل للترقوة والاضلاع العليا كما أسلفنا...

فأي جنين يصل لعظام الترقوة فقد نجد أنه يتوضع

ولعل من المؤيد لقولنا هذا الآية الكريمة: {إِنَّهُ عَلَىٰ رَجْعِهِ لَقَادِرٌ} (الطارق: ٨)، وقد وجدت في بعض الكتب التي تدرس موضوع الأجنة كإعجاز في القرآن الكريم، فمنهم من قال إن هذا يعود على الماء الدافق، وفيها الإشارة لبعض حالات العقم التي تحدث من القذف الخلفي للمني، أي نحو الجهاز البولي التي تسبب العقم أيضاً، وهذه على أهميتها إلا أنها حالات نادرة، وفي قوله تعالى: {يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ} (الطارق: ٩)، عائد إلى يوم القيامة، أي أنه على إعادة هذا الإنسان لقادر كما خلقه من ماء دافق في منطقتة الموصوفة لكم، فإنه يمكنه إعادته للخلق بعد موته وبلائه يوم القيامة، أي هو كما فسره أهل العلم يوم القيامة وهنا فعلاً يعود الضمير على الإنسان وهو من الأسلوب القرآني الذي دوماً يقدم ربنا فيه الإعجاز على أنه كما خلقه أن يعيده يوم القيامة خلقاً جديداً، والله أعلم.

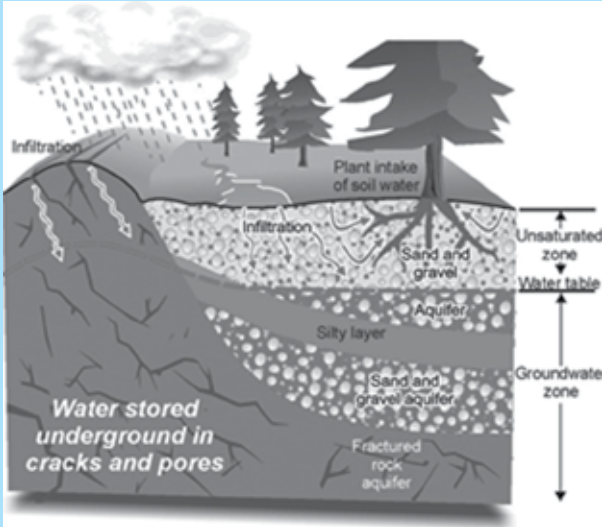
\* مقتبس من كتابنا (الإعجاز القرآني في الخلق الإنساني) - باب خلق الإنسان من علقة. وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مع المراجع كاملة العودة الى الموقع [www.ioqas.org.sa](http://www.ioqas.org.sa)



# أوجه الإعجاز العلمي في اختلاط نبات الأرض بماء السماء على ضوء علوم النبات وتفسير العلماء

د . معلم سهيل \*

الأرض إلى تبخره مجدداً في الهواء. وكشفت الدراسة عن إشارة الآية الكريمة إلى المجالات العلمية التالية: طبيعة مياه المطر الخاصة، وجانب الماء في علم التربة، وعملية الامتصاص الجذري، وتشكل النسغ (امتصاص الجذر للماء والاملاح المعدنية المنحلة في التربة) الناقص والكامل، وانتقالهما ثم عملية نتح [تبخر] الماء وجفاف النبات والبذور وانتشارها.



يمتزج ماء المطر بالتربة وتتغير خصائصه قبل أن يدخل النبات

اعتمد الباحث في دراسته لهذا البحث على جوانب الإعجاز العلمي الذي تتضمنه الآية الكريمة في قوله تعالى:

{وَأَضْرِبْ لَهُمْ مَثَلِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَا إِذَا أَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَآخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيَّاحُ وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُقْتَدِرًا} (الكهف: ٤٥)، وقد استعرض الباحث العديد من أقوال علماء التفسير فيما يتعلق بمعنى الآية بصفة عامة، ومعنى كلمة (فاختلط) بصفة خاصة، مع تقديم تفسير علمي يناسب السياق العلمي للمبادلات المائية عند النبات.



(...) وبيّنت الدراسة أنّ لفظ "فاختلط" يتضمن كثيراً من المعاني التي ذكرها علماء التفسير لفهمها واستخراج دلائلها. واتضح أنّ لها مرادفات كثيرة تتوافق كل منها مع إحدى المراحل المتعاقبة لدورة الماء؛ منذ "هبوطه من السماء واختلاطه بنبات

٣- (...) عند التقاء الماء بالنبات يعبر العضو أولاً؛ أي جدار الجذور عبر الأوبار الماصة، ثم الأنسجة؛ حيث يتغلغل داخل الخلايا؛ أي يعبر المستوى الفوق الخلوي فيحتلّ الفجوات والصناعات الخضراء وغيرها من العضيات (organelle)، ثم مستويات أدق من أغشية العضيات كالتلاكويدات في الصناعات الخضر، وأيضاً يمتزج مع المركبات المحتواة فيها من مواد عضوية كالسكريات والبروتينات والنشويات، أو معدنية من فوسفور وبوتاسيوم وأزوت وغيرها، مشكلاً محاليل تشارك في كل الأنشطة الأيضية والحيوية داخل النبات. أوليس في هذا التغلغل إلى أعماق النبات صورة رائعة لمعنى "اختلاط النبات بالماء" ثم تأتي مرحلة خروج الماء من النبات بمثابة خروج الروح من أجسامنا، وتتجسد هذه الظاهرة بصورة بليغة في اختصار معجز في كلمتي "فأصبح هشيماً" وهذا يفسر كذلك علمياً بقوله تعالى: {إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَى يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ذَلِكَ اللَّهُ فَالِقُ تُوْفُكُونَ} (الأنعام: ٩٥)، ف {الْحَيِّ مِنَ الْمَيِّتِ} النبات الغضّ الطريّ من البذور اليابسة السابئة، و{الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ} البذور الجافة الداخلة في سبات من النبات الندي المزدهر، وذلك طبعاً بعد جفافه.

تختلف الخصائص بين نبات الأرض والنباتات المائية

أوجه الإعجاز العلمي المتعلقة بالآية ٥٤ من سورة الكهف: تبين هذه الدراسة وجود أوجه إعجاز علمي مانتعة تشهد من جديد على أنّ هذا القرآن وحي ربانيّ فريد. من أهم ما وفّقنا إليه:

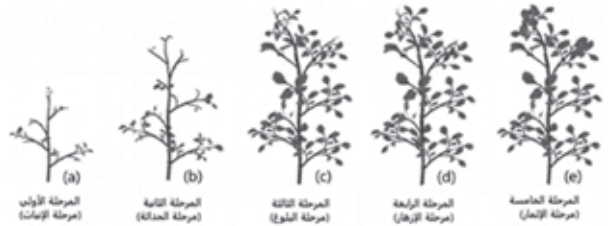
١- وجود تناسق بديع بين ألفاظ الآية والتناغم في ترتيبها: (أنزلناه = هبوط الماء)، (فأختلط = إمتزاج الماء)، (هشيماً = خروج الماء)، (تذروه = حركة الحطام النباتي)، (الرياح = الحطام النباتي)، وهذا يتطابق مع حركة الماء في النبات؛

أوجه التفسير العلمي المحتملة لظاهرة "اختلاط النبات بالماء":

١- يعتبر الماء، في علوم الأحياء بصفة عامة وفي علوم النبات والزراعة بصفة خاصة، "العالم المحدد الأول"؛ وذلك لإنبات البذور ونمو النبات وتطور الجنات والغابات وازدهارها. بعده تأتي الحرارة والهواء ثم عوامل داخلية؛ كالمغذيات والهرمونات وغيرها. وعليه فإنّ بداية ضرب المثل بإنزال الماء تتوافق جداً مع متطلبات حياة النبات.

٢- إنّ كلمتي "نبات الأرض" من الآية تحتمل تفسيراً علمياً بديعاً؛ حيث إن النبات جاء مضافاً والأرض مضافاً إليه، ممّا يعكس قوة الترابط بين اللفظين، وهذا ما يتضمنه المعنى العلمي التالي: إنّ ماء المطر (المقطر) يمتزج بالتربة امتزاجاً عميقاً قبل أن يدخل النبات وهو لم يعد كما كان (خصائصه الكيميائية والفيزيائية....). أمّا لو أنه نزل في البحر أو الأنهر (التي تحتضن القدر الأوفر من نباتات الكرة الأرضية) لما كان نفس الأمر من تحول أو امتزاج (بسبب غياب التربة)، بل سيعوض الفقد في الماء المتبخر ولا يحدث تغييراً عميقاً ولا سريعاً أو مباشراً في نباتاتها.

إنّ نباتات اليابسة تمتص محلول التربة (خليط بين الماء ومكونات التربة) أمّا النباتات المائية فيعبرها الماء المحيط بها: المالح إن كان بحراً أو العذب إن كان نهراً. لذا فالبنية التشريحية لجذور نباتات اليابسة معقدة، أمّا بنية النباتات المائية فهي إما ضامرة أو معدومة.



ويتميز هنا ذكر نباتات اليابسة مما يوحي بوجود نباتات غير الأرض. ولا يمكن حمل «نَبَاتِ الْأَرْضِ» على النباتات المائية؛ لأن ماء المطر لا يختلط بها وهي مختلطة أصلاً بماء بيئتها.

٦- قوله تعالى: «فَأَصْبَحَ هَشِيمًا» تتناسب تماماً مع آخر مرحلة من مراحل التغذية المائية للنبات، ألا وهي مرحلة البخر أو المشهورة في الفيسيولوجيا باسم «النتح» ولو أنّ سياق الآية يوحي الى جفاف سريع للنبات، إلا أنّ الآلية والمسالك تبقى نفسها من جهاز وعائي أو أنسجة ناقلة، وإلا حبس الماء وتعفن النبات بعد موته أو انفجر النبات، في حالة عدم وجود قنوات للبخر.

وليكم ترجمة حرفية لقول عالم النبات والزراعة J. Carbonnier: لم يعرف إلا منذ أقل من قرن أنّ ٩٩٪ من ماء النبات المتلقى من طرف التربة يعود إلى الجوّ بفعل عملية البخر أو النتح».

لذا فإنّ فقد هذه النسبة من الماء، في حالة الإجهاد المائي أو في نهاية فصل النمو، سيؤدي حتماً إلى تحوله إلى حطام: (فَأَصْبَحَ هَشِيمًا).

٧- قوله تعالى: «تَذْرُوهُ الرِّيحُ» دليل ثان على أن أغلب وزن النبات هو ماء حسب G. Tchekez: (تتكون المادة النباتية من النسب المئوية من الماء الآتية: ٩٢ - ٩٧ في ثمار الطماطم، ٨٠ - ٩٠ في الأوراق، ٣٠ - ٧٠ في الخشب ومن ١٢-١٥ وتقل بكثير في أغلب البذور). وما ذرته الرياح بعد جفافه إلا كناية على خفته بعد فقده الماء.

٨- والإعجاز كذلك في هذه العبارة كون الرياح تصنف كالعامل الأول في انتشار البذور. وهذا يحدث طبعاً في آخر دورة حياة النّبات عند جفافه التام ونضج البذور، وهذا يصادف آخر الربيع أو أوائل الصيف حيث تشتد الرياح.

بسبب عملية التبخر ٩٩٪  
من ماء النبات يعود الى الجو

لأنّ الماء ينزل ثم يمتزج بالتربة ثم يدخل إلى النبات ثم ينتشر ويصعد وأخيراً يخرج.

٢- في قوله تعالى: «كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ» تمييزٌ لماء المطر (المقطر) عمّا سواه، لأنه يمكن كذلك للنبات أن يسقى بماء منبع أو بئر أو أنه نبات مائي يمتص ماء بيئته. فالإعجاز هنا يتجلى في كون الإنسان لم يتوصل إلى تصنيف للمياه وأنواعها إلا حديثاً.

٣- في قوله تعالى: «فَأَخْتَلَطُ بِهِ نَبَاتٌ» تدل على دخول الماء إلى أقصى ما يكون في النبات حتى يُعجز عن فصله. فكما كان في المَشْيُوحِ اخْتِلَاطُ ماء الرجل والمرأة، إعجاز علمي، كذلك اختلاط الماء بالنبات إعجاز علمي، خاصة كون أعماق يتجاوز الخلية ومركبها والعضية وموادها. وفي زمن نزول القرآن الكريم علم الناس دخول الماء في النبات وجفافه. لكن دون الدراية بمدى وصوله إلى أعماق أعماق النبات. فعلم الخلية والأنسجة هو ما سمح لنا بفهم الأمر بهذا الشكل.

٤- المعجز كذلك في لفظ «فَأَخْتَلَطُ بِهِ نَبَاتٌ...» كونه أول من قبل علماء التفسير على كل المعاني الآتية، امتزج ودخل وامتصّ ورف و نجع واتصل واثّر وروى وتندى.

وباختصار شديد يمثل اختلاط الماء بالنبات ما يسمى مراحل التغذية المائية الذي يبدأ بامتصاص محلول التربة (ماء + املاح معدنية) منها، بعد (امتزاج) ماء المطر بها؛ إذا تم هذا دون صرف طاقة من قبل الأوبار الجذرية وافق (دخل)، أما إذا اضطرّ النبات لامتصاصه بخسارة الطاقة كان (امتصاصاً) و(الرّف) يعدّ كذلك امتصاصاً ورشفاً. يتغير اسم محلول التربة مباشرة بدخوله النبات إلى «النسغ الناقص (ماء + املاح معدنية)» الذي يصعد عبر قنوات الخشب، وهذا يوافق مرادف (اتصل) حتى وصوله الأوراق وبعد اختلاطه بالمواد العضوية يتشكل «النسغ الكامل (ماء + مواد عضوية)» فتتغذى عليه كل الخلايا فعبارة (نجع) تعني غُدِّي به وسُقِّي. فالنبات وفير الماء نقول عنه (روى) وهذه الدلالة عن امتلاء الخلايا وانتاجها؛ ممّا يجعل الأوراق تظهر (ندية) وإذا ما أدى ذلك إلى خروج الماء تحدث عملية نتح الماء، ما دام وفيراً، يوضح الماء تخطيطياً؛ النقاء المعاني المتنوعة للفظ (فَأَخْتَلَطُ) بمراحل حركة الماء المتعاقبة.

٥- قوله تعالى (نَبَاتِ الْأَرْضِ): فيها إعجاز ظاهر؛ فحين نزول القرآن كان الناس يعرفون فقط من النّبات، ما يُعرف الآن باسم نباتات اليابسة، إلا أن النباتات المائية، ومع قلّة معرفتها، فهي في الحقيقة الأكثر وفرة وتنوعاً. ففي القرآن الكريم يتجلى

\* جامعة الشيخ العربي التبسي - الجزائر. وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مع المراجع كاملة العودة الى الموقع [www.ioqas.org.sa](http://www.ioqas.org.sa).

## قصتي مع القرآن

الأهل والأصدقاء الكثيرة الأفراد، القليلة الفائدة، اللهم إلا من بعض الأرحام.

المرض الذي كان فرداً من أفراد عائلتي يلازمنا فارقنا في ذلك العام، استبدلت مقعدي في انتظار النداء من الطبيب بمقعدي في مجالس القرآن تعلمًا وتعلِيمًا. استبدل السخط الذي كان يقلبني على جمر الألم كل يوم برضى عميق على أن الله كافاني على أحراني وصبري بالجائزة الكبرى فلا نعمة مثلها أبداً.

استبدلت "الفوضى" التي كنت أعيشها إذ تتقاذفني أيادي من حولي يمنةً ويسرةً بحياة في غاية التنظيم رغم الانشغال الشديد: اليوم درس التجويد، اليوم درس التفسير، اليوم درس الحفظ. وأصبح الذين من حولي ينظمون حياتهم حسب مواعيدي القرآنية بعد أن كنت أقلب حياتي رأساً على عقب حسب نزعاتهم ورجباتهم التي لا تستند لمنظور قرآني رباني واعٍ.

المشاكل؟ التي لا تخلو الحياة منها فقد خلقنا في دار ابتلاء. اختلفت معالجاتي لها، أصبحت أكثر فطنةً وحكمة. "فسيدنا موسى قال هكذا في هذا الموقف" و"سيدنا يوسف تصرف هكذا في ذلك الموقف" و...

صار المدد لا ينتهي. وصدق قوله تعالى: "مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (النحل: ٩٧).

لقد غير القرآن حياتي للأبد..

\*بريد القراء



دخلت في مشاغل الدنيا وهمومها، كانت الحياة ضنكاً مستمراً، لا انتهي من مصاب إلا وأدخل في سواه، لا أرفع رأسي من هم إلا ويزلزلني غم أشد وأبكى، حتى مرضت مرضاً شديداً كدت أفارق الحياة خلاله، وسئمت من الدنيا وما فيها، شظف العيش أثقلني حتى الإنهاك .

إلى أن سمعت هذه الآية: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" (طه: ١٢٤).

كانت الآية تعريف بسيط لانكبابي على الدنيا، ورغم بذلي الروح لإسعاد من حولي لم أحظ برضاهم ولا بإسعادهم لي، بقي الألم مستمرا.

عدت لكتاب الله تعالى وبدأت بحفظه من أول سورة البقرة، فتفتحت لي أبواب الخير وأغلقت أبواب الشر وطوقني الله بهالة من التحصين الدائم، فصمت الساخطون وظهر المادحون وخاف الظالمون. وبدأت أدرس الحفظ، أكرر الآيات طوال اليوم، عندما أعد الطعام، عندما أكوي، عندما أقود السيارة، عندما أرتب حاجيات أبنائي، عندما أجلس في اجتماعات

is blasphemous.

When Allah replied that Musa neither will, nor could, see Him, He meant that in the context of this world only – as is the view of all mainstream exegetes (mufassir).

And when Allah said to Musa after that: “Behold this mountain: if it remains firm in its place, then - only then - will you see Me”, Allah wanted to retain to Musa his existing human weaknesses, as well as the impediments and hurdles of time and space, which will need to be overcome, or liquidated, if he were to see Almighty Allah. Allah wanted to communicate to Musa that he was not ready to see Him, nor had the time come for such an event to take place.

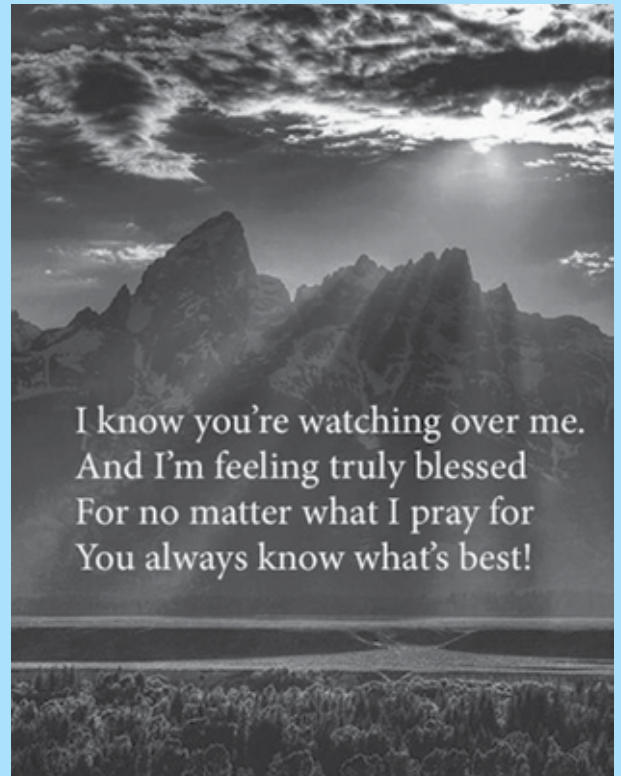
At last: “When his Lord manifested His glory on the mount, He made it as dust and Musa fell down in a swoon. When he recovered his senses, he said: ‘Glory be to You! To You I turn in repentance and I am the first to believe’” (al-A’raf, 7:143).

When Prophet Muhammad (pbuh) was asked if he had seen Allah on

the night of Mi’raj (ascension into heaven), he replied: “(He is veiled by) Light, how could I see Him?” (Sahih Muslim).

Finally, Allah declares: “No vision can grasp Him, but His grasp is over all vision. He is above all comprehension yet is acquainted with all things” (al-An’am, 6:103).

\* Complete article is found on the web site [www.IslamiCity.com](http://www.IslamiCity.com).



grandchildren, he will have to travel into the future; which means, he will again have to contend with the unassailable time difficulty.

At any rate, to see and experience things, man must free himself from the physical milieus and situations wherein he, as substantially a physical being himself, is confined or imprisoned.

Therefore, the whole issue is about man and his weaknesses, exacerbated by the spatial and temporal parameters and constraints within which he operates. However, there are many other things right inside man, or everywhere around him, which man cannot see, but which undeniably exist. Some of those things are radio waves as types of electronic wave used to transmit data for satellites, computer networks and radio, atoms as the smallest building blocks of matter, air or oxygen, ultraviolet light, gravity, the mind, the soul, emotions, quantum particles, the actual size of the universe, etc...

It makes sense to wish, yet ask, to

see existing things and objects. But codes of ethics, as well as a dose of pragmatism and common sense, are needed. Man must realize that, just like in everything else, there are certain physical, rational, ethical, and spiritual rules, regulations, and procedures that preside over the prospect of seeing things.

For man - insignificant, weak, and vulnerable as he is - to insist on seeing Almighty Allah, Who is the only truly Transcendent Being, the Exalted, Sublime, Ever-Living and Self-Sustaining, while he is imprisoned and stuck in the yokes of matter, is at once an ignorant, arrogant, and preposterous pretense.

When Allah spoke to Prophet Musa (Moses) on Mount Sinai, Musa at one point said: "O my Lord! Show (Yourself) to me that I may look upon You" (al-A'raf, 7:143).

Musa asked to see Allah because, as a prophet, he knew that seeing Allah is not impossible, nor that wishing, or even humbly asking, to see Him in extraordinary situations such as the one in which Musa had found himself,

**Allah is the greatest blessing and joy. That is why His vision is withheld for the place of ultimate blessing and joy, namely Paradise, and it is reserved exclusively for believers. This, in addition, serves as a strong motive for believers to continue doing good deeds in this world and never give up.**

**It goes without saying that not seeing Allah is only a temporary decree for Allah's true servants, those who are closest to Him in this world. Seeing Allah in Paradise could also imply the pinnacle, or culmination, of their incessant drawing closer to Him.**

**Third, we cannot see Allah, now and here, because we are trapped in time and space, while He is beyond them. Time and space are Allah's creation. He is not fettered by them; we are. Consequently, man cannot think except along the lines of time, space and matter.**

**Once the hindrances posed by the time and space factors of this world are eliminated in the Hereafter - or modulated, together with man himself and his various faculties, so as to make them suitable and fitting for the**

**conditions of the Hereafter – seeing Allah will appear utterly viable and sensible, especially for those who will be Paradise-bound.**

**Even in this world, man can see instantly and directly very little and a very few things. Man is short-sighted; he cannot see beyond because of a myriad of time and space components and influences standing between him and things. To see more, man must overcome, or eliminate, those components and influences. The problem, therefore, is not with things and objects, but with man and his limited abilities.**

**A person, for example, sitting in a windowless room can only see the room's interior. To see outside, he must leave the room. Similarly, to see a friend in a nearby town, 50 km away, a person must travel that much; that is, he must overcome the hindrance of the necessary distance and time that separate him from seeing that friend. The same principle applies to seeing everything else that lies outside the perimeters of the windowless room. Also, for a person to see his future**

# Why Can't We See Allah?

SPAHIC OMER\*



One may ask why cannot we see Allah although we can communicate with Him so closely.

We cannot see Allah for the following reasons. First, there is nothing like Him (al-Shura, 42:11). Our eyes, senses, and faculties, are relative things and thus, can only see other relative things belonging to the corresponding existential realms. They cannot see, hear, or recognize beyond the orb of everyday existential things and objects.

Second, nobody says that humans will not see Allah. Both the Holy Qur'an and the Prophet's sunnah are explicit that believers will see Him in Paradise (jannah). The vision will be as clear and certain as seeing "the moon on the night when it is full" and "the sun on a cloudless day" (Sahih al-Bukhari).

What is more, seeing Allah will be man's best reward in Paradise; whereas not seeing Him will be the worst and most painful chastisement for the inhabitants of Hell. Seeing



## التقاعد

محمد فرشوخ

أيها المتقاعد، هلا تساءلت ماذا تنتظر بعد؟ هل يئست فتهاويت على مقعدك وعدت إلى فراشك وبت تتوقع المرض أو الألم أو الوفاة؟ أي إنسان أنت! ألهدا خلقت؟ من قال إن حياتك قد انتهت، إياك أن تضع لها حداً أو أن تترك التقادير تتجاذبك وتتقاذفك، لا تضع مصيرك بين يدي أحد، كن سيّد نفسك، أمرك إلى خير إن عرفت طريق الخير، وأمرك إلى المجهول إن تماديت في تخاريف العقل وتشتت الأهواء.

التقاعد لا يعني القعود ولا الخمول ولا انتظار المجهول، التقاعد فرصة لانطلاقة جديدة واستعداد لما سيأتي، من استمرّ يعاني من ضيق ذات اليد فهذا أو أن تجربة جديدة وعمل جديد، ولا يعدم الانسان اليقظ من التحضير لعمله الجديد قبل سنوات من موعد تقاعده وعبر علاقاته ومعارفه، والعمل ليس عيباً بل مدّ اليد بالسؤال هو المعيب.

عند كبر السن قد تتباطأ حركة الجسم لكن حركة العقل أنشط والتجربة أوسع والحكمة أكبر وأعمق. عند كبر السن قد يتوقف السباق على الشهرة والسلطة وجمع المال، لكن سباق الحياة لا يتوقف، أفق جديد يفتح، أما أن الأوان للاستعداد للحياة الآخرة؟ أما أن أوان التوبة والعبادة والإنابة والقراءة والاطلاع؟ أما حان وقت العناية بالجسم والعقل والقلب والنفس؟ متى يعاد النظر بالصحة والتركيز على الصحة الصالحة المدركة الواعية، التي تأخذ بيده إلى الخير وإلى العلم وإلى التوعية لتنتير زوايا في العقل والنفس كانت إلى زمن قريب مظلمة ومهملة؟

لا تتقاعد، إياك أن تجلس وتستذكر الأيام السالفة والإنجازات والسقطات والصدمات، يكفيك ما أحزنك في الماضي، هل تراجع لائحة الأصحاب والأخصام ومن انتقل ومن اعتزل ومن يلزم المستشفيات؟ هل تفكر بشراء المزيد من المقننات من العطور إلى الساعات إلى ربطات العنق والأحذية والبدلات إلى السيارات. هل تفكر بتوسيع المشاريع وطرق در المزيد من العائدات والأرباح؟ هل تفكر بالنساء والسهرات واللهو والاستجمام!

أم أنك تعبت وقررت الابتعاد عن الناس واعتزال الحياة الاجتماعية، ما مكانة الكتاب عندك كيف تراه؟ مضجراً أم معلماً أم مسلياً أم أنيساً؟ هل لا تزال تنتظر أن يطرق بابك صديق أو أن يرن هاتف من قريب أو نسيب؟ هل لا زلت تنتظر ان يسير حياتك أحد غيرك! من لم يشبع من جمع المال وطلب السلطة والرياسة، متى يتوقف ويعيد النظر في مسار حياته، فقد أعطي فرصة جديدة لتقويم الانجرار والانحراف.

من لم تعد صحته تساعد على المضي في غمار العمل، فاضطر للتقاعد، كيف يتقاعد؟

من بلغ سن التقاعد فخرج من وظيفته باكياً منتحباً أسفاً ومتحسراً، ألا يعلم انه قد خرج من الأسر إلى الحرية، ومن الحضور المبكر رغم التعب والنعاس، وصار بإمكانه ان يستيقظ ساعة يشاء وينام ساعة يشاء، وصار قادراً على تلبية حاجاته وحاجات ذويه في أي وقت لا ان ينتظر انتهاء الدوام وهو أميل إلى النوم والراحة منه إلى خدمة من يحب وممارسة ما يحب.

أما التفاصيل الأهم فهي في خروجك يوماً إلى الحياة لتفتح صفحة جديدة وسعيدة من حياتك وحياة من حولك.

أسعد شريكة حياتك، إطمئن على ولدك، تواصل مع أحفادك، إتصل بإخوتك وأرحامك، ساعد ما استطعت وأنفق على نفسك وعلى من تحب، وواس من تعرف. كلها تفاصيل لكن المهم والأهم هو أن تصلح ما بينك وبين ربك، وأن تستعد للقاء الفصل في اليوم الفصل، فمن تعافل عنه ازداد قلقه وتوترت أعصابه وساءت أخلاقه وأرهق من حوله ونقر أصحابه ومعارفه، أما من استعد لذلك اليوم وعمل له، فهو إلى الاطمئنان والراحة والسعادة أقرب.

### عزيزي القارئ،

ضع هذه المجلة في المكتب أوفي البيت واترك المجال لمن تحب لكي يطلع عليها. ولا تهملها أو تخزنها باكراً، فقد يكون لك فيها أجر تذكير الناس بالله عزّ وجلّ. قال تعالى {كلا انها تذكرة فمن شاء ذكره}.

مفهوم التقاعد لا يعني الخمول ولا الانعزال ولا الذبول.

لا تتقاعد فتتقاعس فتتساقط فتتلاشى وأنت تنظر إلى نفسك، ماذا فعلت بنفسك.

الراحة هي في التمتع بكل دقيقة بالطعام والنوم وبالضحكة وبالاتساماة والفكاهة.

كل نفس من أنفاس الصبح لا يقدر بثمن، كل نزهة على شاطئ البحر، عمر جديد، كل رشفة قهوة على شرفة أو في حديقة هي غذاء للجسم وتنشيط للعقل ودفع للدم في العروق.

لكل منا هواية وأكثر، وإن لم يكتشفها في خضم المنافسات أيام الشباب فهذا أو ان اكتشفها وممارستها، ومن ليست له هواية يمكنه تعلم ما كان يتمناه.

في الإصغاء عند مجلس علم متعة ومتابعته بالمطالعة والمشاهدة أمتع، في زيارة الأحبة سعادة، ووصل ما كان مقطوعاً مع الأهل والأصحاب صار أسعد.

في تعويض ما فات مع الذين وقفوا إلى جانبك أيام جهادك وكفاحك، وفاء وعرفان وسموّ أخلاق وثبات على المبادئ.

عند التقاعد تفاصيل تهمل وتفاصيل أخرى تهمل، لا تلتفت لمن كان ينافسك ويقارعك، ولا تصغي للقليل والقال الذي يتناقله مبغضوك فأنت أحوج لصفاء النفس ونقاء السريرة. أما التفاصيل الهامة فهي في علاقاتك الصغيرة بابتسامتك لجارك وللواب، وبدرشتك مع البقال، وفي ترك بعض الدريهمات لمن يحمل عنك حوائجك، ولمن يأتيناك بطعامك، ولمن يساعدك في ركن سيارتك، تفاصيل أخرى ممتعة في الاستماع لنوادر الطيبين وحكاياتهم وفكاهاتهم المضحكة او المؤثرة.



# MikatiLab



لانكم تستحقون الافضل

- Quality Lab Analysis
- Advanced Medical Imaging
- Diet and Weight Loss Center
- Physiotherapy
- Dental Unit

- مختبر تحاليل طبية
- مركز تصوير شعاعي متطور
- مركز تغذية و تخفيف الوزن
- مركز علاج فيزيائي
- عيادات طب اسنان



WELCOME TO THE WORLD OF  
**ENGINEERING**

1561

FACULTY OF ENGINEERING NOW AVAILABLE AT AUL

WWW.AUL.EDU.LB



الإعجاز

علمية - دينية - فصلية

تصدر عن منتدى الاعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة-لبنان

بيروت, لبنان

جادة الراشدين - تقاطع بسترس الصنائع

سنتر مونتي مارينا - بلوك C ط ٣

هاتف: +٩٦١١٣٤٦٦٩٩ - فاكس: +٩٦١١٣٤٦٦٨٨

بريد إلكتروني: iijazforum@gmail.com

[www.iijazforum.org](http://www.iijazforum.org)