

الأعجاز

علمية - دينية - فصلية

تصدر عن منتدى الإعجاز العلمي في القرآن و السنة - لبنان

العدد الخامس والخمسون، السنة الخامسة عشرة، ذو الحجة 1442 هـ، صيف 2021م

"قالت نملة"



الإعجاز

علمية - دينية - فصلية

تصدر عن منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة-لبنان
العدد الخامس والخمسون، السنة الخامسة عشرة، ذو الحجة ١٤٤٢ هـ، صيف ٢٠٢١ م
جمعية علم وخبر ٢٧٩ / أ د / ٢٠٠٥ - تعديل ٥٤ / أ د / ٢٠٠٧

الفهرس

٤ ص	أ. صلاح سلام	افتتاحية العدد: سُكاري وما هم بِسُكاري
٥ ص	ع. د. محمد فرشوخ	كلمة العدد: "أمسك عليك لسانك وليسعك بيتك وابك على خطيئتك"
٧ ص	ع. د. محمد فرشوخ	سته إعجازات في آية واحدة
١١ ص	د. ميساء بنات	العجوة المعجزة
١٥ ص	أ. خالد حنون	اكتشاف أوجه التشابه بين الدماغ البشري والكون
١٩ ص	د. صبحي شوقي زُردق	ميزان الحديد بالجسم
٢٤ ص	أ. مريم بنت رابع المبروك	بين صرح فرعون وصرح سليمان عليه السلام
٣٤ ص	أ. ش. صالح غلاييني	بُعِيد كورونا، هل يعود التعليم المنزلي إلى الواجهة؟
٤١ ص	أ. زينب ضاهر	الوباء المعلوماتي (المعلومات الكاذبة) وطرق مكافحته
٤٨ ص	د. ميساء بنات	قرأت لكم كتاب: كوني هناك!
٥١ ص	أ. ش. محمد صفصوف	اجتنبوا العشرة لتجنبوا العثرة
٥٨ ص	أ. زينب ضاهر	الوحدة وباء العصر
٦٥ ص	أ. منى الشيخ	معاركنا الصغيرة
٦٧ ص	أ. د. الهواري قارة حداش	آية
٧٥ ص	ع. د. محمد فرشوخ	الكلمة الأخيرة: كونوا أبناء وقتكم وسادة عصركم

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 صفصوف

المحاسب: الأستاذ عبد القادر الصغير

مستشار: النقيب د. غسان رعد

تصدر هذه المجلة إلكترونياً وتوزع مجاناً
المؤازرة العلمية: الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة



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 ١ ٨٥٦٩٦٢

Tel: ٩٦١ ١ ٧٠٧٣٧٥

Fax: ٩٦١ ١ ٨٥٩٩٦٢

WWW.ipexpp.com

info@ipexpp.com



الافتتاحية

أ. صلاح سلام

سُكاري وما هم بسُكاري

لا أحب الخوض في السياسة من على هذا المنبر الإيماني والثقافي، مع أن التوعية أمر واجب. أيعقل أن المواطن العادي في بلادنا قد استوعب فداحة ما يجري عندنا وحولنا، وأيقن أننا عرضة لضغوط خارجية تسعى لإفلاسنا، وإهمال داخلي يتسبب بشل قوانا وإفشال مبادرات إنقاذنا، بينما لا يزال أهل السياسة يتنازعون بينهم أمرهم!

تراهم متناحرين، فإذا اجتمعوا خرجوا أكثر خصومة، كلامهم عبر وسائل الإعلام أكثر من كلامهم حينما يتناقشون فيما بينهم.

يتلظى بعضهم خلف صلاحيات يدعي أنها مسلووبة بعد أن أساء استعمالها لسنوات، ويقف آخر مدافعاً عن شخصه فهو الرمز الذي لا يجوز المساس به، ويختبئ آخر تحت عباءة الدين وآخر يستصرخ حقوق طائفته!

طال السجال وامتد ليخطف لقمة العيش، فاختفت السلع الغذائية والمواد الضرورية للعيش بكرامة، ومع فقدان المتماذي لكل ما هو ضروري فقد بعض المواطنين البوصلة وانتقلت المطالبة بدولة القانون والعدل وقمع الفساد إلى المطالبة بلجم ارتفاع سعر صرف الدولار وتأمين المحروقات.

الكل يعرف ما يجري عند الكل، ويعرف ارتباطات الكل، لكن الأيدي مكبلة، والآفاق مسدودة، وكلُّ يلقي باللأئمة على الطرف الآخر.

الآن فقط بتنا نستشعر الفرق بين أهل السياسة وما أكثرهم، وبين رجال الدولة وقد غابوا ودخلوا التاريخ من أبواب مشرفة.

حالنا ذكره الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿وترى الناس سُكاري وما هم بسُكاري ولكن عذاب الله شديد﴾. هو وصف للذهول والحيرة يوم القيامة، ونحن في لبنان دخلنا في حالي الذهول والحيرة قبل يوم القيامة، فالعودة إلى الله متاحة وقيامه لبنان ممكنة، فهل من متعظ؟ وهل من منقذ؟ قد أصبحنا على مفترق خطير: إما الهداية وإما الوصاية. الهداية بأيدينا وأيدي رجال يتمتعون بالكفاءة والنزاهة، معاً نشد الحزام ونسترد السرقات، وأما الوصاية فاستعمار مباشر يسلبنا ما تبقى من كرامتنا ومن ثروات بلادنا. اللهم سلِّم.

كلمة العذر

"أَمْسِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ وَلِيسْعُكَ بِيْتَانِكَ وَابْلُغْ
عَلَيْكَ خَطِيئَتَكَ" (حديثه الشريف)

لم تعرف الأجيال التي سبقتنا مثل الذي نمر به وما سمر به عما قريب، ومن الواجب ان نتعرض لمثل هذه المواضيع ونستقي لها العبر مما سبق ونعد أنفسنا للتأقلم مع مجريات الأمور وتطور الأحداث.

إنه قدر وإن كان بسبب تقصيرنا واستزلامنا واستسلامنا، ما قدر يكون، فما نحن فاعلون؟ قد تعودنا على الرفاهية، حتى أن بعضنا كان يستدين ليعيش في الترف ولو لمرحلة من العمر، وأقدم كثيرون على بيع ما ورثوا من ممتلكات ومقتنيات ثمينة، ليلبوا حاجات بعضها حيوي وبعضها غواية وتقليد، صرفوا واستلفوا القرش الأبيض في اليوم الأبيض، ظنوا أن النعم تدوم، ونسوا نصيحة سيد الخلق ﷺ: "اخشوشوا فإن النعم لا تدوم".

لا حاجة للعتاب، فكلنا يعرف ما يقترف، أكثر من سيارة في البيت الواحد وهاتف جوال حتى للأطفال، واللحم على المائدة بفائدة وبدون فائدة، أعياد الميلاد يا سلام، وحفلات زفاف كالأحلام، موائد وولائم للتنافس والتباهي، رحلات وأسفار، يخوت وبحار، والحبل على الجرار...

آن أوان العودة إلى الواقع، انكشف الزيغ، وسقطت الأقنعة، وعنت الوجوه للحقيقة. فما نحن فاعلون؟

ليس المجال هنا لا للحديث عن مؤامرات الدول الكبرى للاستيلاء على مقدرات بلادنا، ولا للعن الفساد والمفسدين الذين سرقوا خيراتها، ولا للتأسف والنحيب والبكاء على الأطلال، إنه وقت الرجال الرجال، من الرجال والنساء والأطفال.

تجتمع كل عائلة قلباً وقلباً، بعد أن كانت متفرقة مختلفة وهي تحت سقف واحد، يفسر الحكيم فيهم ما آلت إليه الأمور، يستفسرون، يناقشون، ويقررون، الاستسلام أو المواجهة والصمود؟

نلجأ إلى نصيحة سيد الخلق ﷺ: "إِنَّ الْأَشْعَرِيِّينَ إِذَا أَرْمَلُوا فِي الْغَزْوِ، أَوْ قَلَّ طَعَامُ عِيَالِهِمْ بِالْمَدِينَةِ جَمَعُوا مَا كَانَ عِنْدَهُمْ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ، ثُمَّ اقْتَسَمُوهُ بَيْنَهُمْ فِي إِنَاءٍ وَاحِدٍ بِالسَّوِيَّةِ، فَهُمْ مِنِّي وَأَنَا مِنْهُمْ".

قد حان وقت الانكفاء عن الناس والتزام البيوت، والعودة إلى القرى لمن كانت له قرية أو بيت في مصيف، وأن يساهم كل فرد في خدمة صمود عائلته ولو بجمع الحطب، إنه وقت تقليل الطعام وإيثار الضعفاء والصغار، والرضى بالطعام البسيط، وإشغال النفس والوقت بالمفيد، فالجوال قريباً إلى زوال، وقد آن الأوان لدراسة القرآن، كذلك للمطالعة فيما فيه منفعة.

إنه وقت تصحيح العلاقة مع الله والالتجاء إليه، يقول الله تعالى: ﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَيَسِّرَ اللَّهُ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَرَسُولَهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾.

نسأل الله تعالى العون على الصمود ونسأله الفرج القريب.

رئيس التحرير

عزيزي القارئ

إذا وجدت مضمون المجلة مفيداً، شاركنا بتعميمها
(عبر الإيميل أو الواتس أب)، على من يهتمك أمرهم من
أهلٍ ومعارف، عسى أن يكون لك فيها أجر بتعميم المعرفة
وبتذكير الناس بالله عزّ وجلّ. قال تعالى:
﴿كَلَّا إِنَّهُ تَذَكَّرٌ فَأَمَّنَ شَاءَ ذَكَرُهُ﴾ [المدثر: ٥٤-٥٥].

سنة إعجازاته في آية واحدة "قالت نملة"

ع.د. محمد فرشوخ

والنمل المزارع والنمل الراعي والنمل الحاضن والنمل المحارب والنمل العامل الذي يبني المستعمرة وتضم إضافة إلى المساكن حجرات للحضانة وحجرات لتخزين الطعام وحجرات للتزاوج.

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه.

سبق أن عرضنا في مجلة الإعجاز ببحثاً متفرقة عن عالم النمل بقلم علماء من العرب ومن الغرب. لكن أن تجتمع أبحاثهم جميعاً في آية واحدة فهو أمر يبعث على التعجب والإعجاب. يقول الله تعالى في سورة النمل: ﴿حَتَّىٰ إِذَا تَوَّأَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّعْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّعْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿١٨﴾﴾.

كلمات أساسية: أتوا، وادي، قالت، نملة، مساكن، يحطمنكم، لا يشعرون.

أجمع العلماء الذين بحثوا في حياة النمل، أنها جماعات منظمة جبلت على سلوكيات غريزية تحفظ صمودها وبقاء نوعها واستمرار حياتها ووظائفها البيئية. لكن القرآن الكريم زادهم من قبل علمهم علماً بأنهم أمم أمثالنا فقال تعالى: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحِهِ إِلَّا أُمَّمٌ مُّثَلُّكُمْ مَا فَطَرْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ﴾ [الأنعام - ٣٨].

مما يدفع إلى البحث عما هو أبعد من السلوكيات الغريزية، وكان على الانسان أن ينتظر حتى النصف الثاني من القرن العشرين ليبدأ باكتشاف قدرات هذه الأمة وغيرها من الأمم التي خلقها المولى تعالى. ومن هذه الاكتشافات أن النمل قلما يعيش منفرداً وأن أعداده بالملايين، وينتظم في فرق عمل لكل فرقة وظيفتها ومنها نمل الاستشعار عن بعد ونمل الحراسة

من كان يظن قبل هذه الاكتشافات أن هذه الآية هي قصة مجازية لم تحصل فعلاً وقد هدفت للعبارة فليُعد النظر بإيمانه وعقيدته وفهمه للقرآن الكريم، إذ لا يرد في الكتاب الكريم إلا الحق والحقائق، ولا حاجة لله في أن يختلق حادثة وهو الذي قوله الحق، والعقل يعلم أن ما ذُكر قد حصل حقاً، يكفي أن الله تعالى قد ذكر ما جرى إثر ذلك لسيدنا سليمان، فقال جل وعلا: ﴿فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾﴾ [النمل].

ثم جاءت أبحاث العلماء والفرق العلمية لتكشف قدرات النمل مثبتة الإعجاز تلو الإعجاز:

١- الإعجاز الأول- وادي النمل:

تبين ان النمل يحفرون نزولاً ويبحثون في الأعماق، يقول د. مصطفى إبراهيم حسن من جامعة الأزهر: (من المعلوم أن أعشاش النمل ليست واحدة، فمثلاً نمل المحاصيل يبني حجرات متصلة تحت الأرض. بينما يشبك نمل الخياط أوراق الشجر، ويصنع عشاً أخضر إسطوائياً الشكل، أما النمل الحفار فيبني مساكنه على هيئة حجرات داخل الأشجار. وقد يبلغ عمق مساكن النمل إلى ١٢ متراً تحت سطح الأرض، وتصل مساحتها إلى ٥٠ متراً مربعاً^(١)).

By placing miniature speakers into the nest and playing back sounds made by a queen, the researchers were able to persuade ants to stand to attention.

٤- الإعجاز الرابع- مساكن:

لا يعيش النمل منفرداً أو ضمن عائلة منعزلة بل لكل جماعة منهم منطقة او حي يقطنون فيه، يتألف من شارع رئيسي تتفرع منه طرق فرعية تنتهي إلى منازل عديدة لكل عائلة منهم منزلٌ مستقل.

(يبنى النمل مسكنه تحت الأرض على هيئة قباب؛ مما يجعلها تتحمل الضغط الشديد عليها، ولا تهدم، كما يبني بينها طرقاً على هيئة اسطوانية تتصل مع بعضها البعض، ولها مداخل للدخول، وطرق أخرى للخروج في حالة الطوارئ عند التعرض للهجوم من نمل آخر، أو أي حيوانات أخرى. و يبلغ ارتفاع مسكن النمل حوالي ثلاثة أمتار)^(٥).

٥- الإعجاز الخامس- يحطمنكم:

من كان منا يعلم أن ظهر النملة زجاجي، لا يلين إذا تعرض للصدمة او الضغط بل يتحطم. يقول د. حسن: (مع كونه يحيط بها من خارج جسمها، فهي مغطاة بهيكل كيتيني (الجليد)، وأهم وظائف هذا الهيكل هو حماية الأعضاء، والأنسجة الداخلية من الجفاف، والأضرار الميكانيكية، فهو يتصل أيضاً بالعضلات التي تتركز عليه، ويتأثر نموها به،



٢- الإعجاز الثاني- قالت:

تبين أن النمل يتكلمون وأن كلامهم ليس رموزاً أو إشارات بل هو عبارات متنوعة، وهذا ما نشرته صحيفة التايمز البريطانية الشهيرة في عددها الصادر بتاريخ ٦ نوفمبر ٢٠٠٩ Hills are alive with the sound of ants – talking” to each other” وترجمته (التلال حية بأصوات النمل وهي تتحدث مع بعضها البعض)^(٢).

٣- الإعجاز الثالث- نملة أنثى:

كما أن للنحل ملكة فإن للنمل ملكة أنثى كذلك وهي التي تصدر الأوامر. ويوضح د. مصطفى إبراهيم حسن من جامعة القاهرة أن (ذكور النمل عملها محصور في تلقيح الملكة فقط، بعد ذلك تموت الذكور فوراً)^(٣).

وفي تعليق للبروفسور جيرمي توماس من جامعة إكسفورد (Professor Jeremy Thomas, of the University of Oxford) ذكر فيه عملية تسجيل أصوات الملكة وهي تصدر الأوامر للعمال واستجابة العمال لهذه الأصوات^(٤).

٦- الإعجاز السادس- النمل يسمع ويستشعر:

نعم، يقول د. مصطفى حسن: (توجد شعيرات حسية دقيقة على أرجل النملة، والتي عن طريقها استطاعت أن تسمع قدوم جيش سليمان - عليه السلام - من على بُعد ٥٠٠٠ متراً، وهي المسافة التي تفصل وادي النمل عن مكان هبوط جيش سليمان - عليه السلام - من على الجبل، حيث أن النحدر جيش سيدنا سليمان - عليه السلام - من على الجبل بأعداده التي تُقدر بالآلاف، وأيضاً بما فيه من الخيول، قد أحدث ضربات شديدة على الأرض؛ مما نتج عنه حدوث ذبذبات انتقلت من خلال سطح الأرض خلال هذه المسافة الكبيرة، حتى وصلت إلى وادي النمل، وهناك كانت تقف النملة المنذرة، أو الحارسة، حيث التقطت هذه الذبذبات من خلال الشعيرات الحسية الدقيقة التي توجد على أرجلها، والتي تم تصويرها بالمجهر الإلكتروني الماسح، وانتقلت الذبذبات من الشعيرات الدقيقة إلى مخ النملة، والذي ترجم لها هذه الذبذبات الصوتية بأنها صوت جيش سليمان - عليه السلام- عند وصوله إلى وادي النمل).

٧- هل من إعجاز سابع؟

نعم لكنه إعجاز إيماني هذه المرة، النمل يتعرف: سمعت الملكة وعلت ليس فقط بقدوم جيش سيدنا سليمان، بل سمعت كلاماً طيباً فعلت بأنه جيش مؤمنين يقوده مؤمن، والمؤمن لا يؤذي الخلق، ولا يتعمد الأذية،

ويتكيف بخواصه سلوكها. وهكذا فهو لا يغطي جسم الحشرة من الخارج، فيحميه فحسب، ولكن يبطن أيضاً الفجوات التي تتكون أصلاً من الإكتوديرم، كتجويف الفم، والجزء الأمامي من القناة الهضمية، وكذلك الجزء الخلفي منها، والقصيبيات الهوائية، والقنوات التناسلية الإضافية الخلفية، والغدد المتنوعة التي تفتح على سطح الجسم^(٦).

ويشرح د. حسن تركيبة ظهر النملة فيقول: (ويتركب الجدار الخارجي الصلب من أربع طبقات مدجة مع بعضها، بحيث إنها تكوّن طبقة سميكة يبلغ سمكها ٤ ميكرونات، هذه الطبقات هي: الطبقة الإسمنتية، الطبقة الشمعية، وطبقة البولي فينول، وطبقة الكيو تكلين. هذه الطبقات تكوّن طبقة صلبة واحدة تشبه السيراميك، عند الضغط عليها فإنها تنكسر. وهكذا عند دهس النمل بالأقدام ينتج عنه تحطيم هذه الحشرة).



فَالْبَرِّ لَا يُؤْذِي الذَّرَّ، لَكِن الْجَيْشِ قَدْ يَتَسَبَّبُ بِالضَّرَرِ عَنِ غَيْرِ قَصْدٍ، وَلِذَلِكَ قَالَتِ الْمَلَكَةُ: لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ.

٨- هل من إعجاز ثامن؟

نعم وباختصار، إنه إعجاز جمع عدة إعجازات في آية واحدة لا يزيد عدد كلماتها على العشرين. آية واحدة من كتاب أحكمت آياته، تنزيل من رب العالمين.

مع أن القرآن الكريم هو كتاب هداية فإن في شواهده العلمية ما يرد على ادعاءات المشككين، ويعالج إيمان المترددين، ويزيد في إيمان المؤمنين، نسأل الله تعالى أن يثبت قلوبنا على دينه وعلى محبته ومحبة نبيه صلى الله عليه وسلم، والحمد لله رب العالمين.

المصادر:

(١): اتصالات عالم النمل، د. مصطفى إبراهيم حسن، للراغبين بمتابعة البحث بكامله مع المراجع كاملة العودة الى الموقع

www.ejaz.org

(٢): فراس نور الحق، مدير موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مراجعة الموقع

www.55a.net

(٣): د. مصطفى إبراهيم حسن. المرجع ذاته.

(٤): المرجع ذاته.

(٥): المرجع ذاته.

(٦): دراسة لعلماء مصريين - وتحديداً في جامعة الأزهر- حيث تم استخدام المجهر الالكتروني الماسح في كلية العلوم- جامعة الأزهر.

الأزهر.

العجوة المعجزة: وقايت وعلاج

د. ميساء بنات*



الحمد لله على ما منّ علينا من نعم، ونصليّ ونسلمّ على نبينا محمد وعلى آله وصحبه الذي قال: "ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء" (صحيح البخاري)، وفي صحيح مسلم من حديث جابر بن عبد الله قال: قال رسول الله ﷺ: "لكل داء دواء فإذا أصاب دواء الداء برأ بإذن الله".

انطلاقاً من هذا اليقين العميق والإيمان المطبق بصدق الصادق المصدوق الذي لا ينطق عن الهوى، فقد كرس عشرات الباحثين في مختلف مجالات العلوم جهودهم للوصول لأفضل السبل للإفادة من التمر بشكل عام، ولاستجلاب النفع ودفع الضرر.

لأكثر من ١٠ سنوات متتالية
- أهمية العجوة كغذاء ذي فائدة كبيرة لمرضى الأورام على مدار العام وليس موسمياً فقط.

النتائج الإيجابية لإضافة عجوة المدينة كغذاء بين من أخذ العجوة وبين من لم يأخذ العجوة
Effect Of Ajwa Fruit On Infections, Hospital Admissions For Fever And Neutropenia, Prolonged Admissions, And Off Treatment In 56 Pediatric Oncology Patients

	Ajwa intakes Mean ±SD	Non-Ajwa intakes Mean ±SD	P-value
Infections ¹	1.1±1.8	5.1±3.7	<0.001
Hospital admissions fever neutropenia ²	5±5.5	17.1±20.7	0.009
	N(%)	N(%)	
Prolonged admissions ³			
Yes	4 (16)	21 (84)	0.001
No	19 (61)	12 (39)	
Treatment			
Off treatment	15 (48)	16 (52)	0.149
On Treatment	7 (29)	17 (71)	0.001

¹Number of positive cultures
²Fever neutropenia per year
³Hospital admissions for longer than 10 days

وعجوة المدينة رأس الهرم في التمور وسنام الفوائد فيها، تمرالعجوة ثمرة عالية القيم الغذائية والعلاجية، أثبتتها نصوص الأحاديث، وصدقها البحوث والتجارب والتطبيقات، لذلك تعد العجوة من الأغذية الوظيفية عالية القيمة، فهي غذاء ودواء ووقاية وعلاج. وللتمور بكل أصنافها فوائد جمّة، ولكن أكثرها كامن ينتظر استنطاق البحوث والدراسات وتطبيقاتها.

تقوم هذه المقالة بجولة سريعة في بعض البحوث والدراسات للتعريف بقيمة هذه الثمرة وفوائدها وميزاتها التغذوية والدوائية.

مثال على 3 مرضى يعانون من مشكلة في القلب و تأثير تناول العجوة قبل وبعد في مستشفى جامعة الملك عبد العزيز (2007-2018)

Patient initial	DOB & Gender	Diagnosis & Outcome	Ajwa intake	Clinical cardiac assessment	Cardiac assessment	Total anthracyclines	Comment
AS	3/12/1994 12 yr M	Biphenotypic leukemia-2007 BMCRNS multiple relapses	No (2007-2009) Yes(2010-2011)	Chest pain, dyspnea, shortness of breaths, congested neck veins. No more cardiac symptoms	Normal echo heart	380 mg/m2/protocols	Off therapy 2010. healthy no complaints
AL	3/8/2005 1 yr F	AML 11/2007 Down syndrome with VSDs	No yes	Congestive heart failure maximized antifailure medications Fully Recovered clinically Stopped antifailure medications	Multiple VSDs with tissue aneurysm, left ventricular & arial dilatation Tiny VSD without surgery	200 mg/m2 /protocol	Off therapy 8/2006. healthy. Closed VSDs without surgery, good biventricular functions
MA	2/2/2006 8 yr M	AML-2013	NO yes	Arythmia, tachycardia 180/min, shortness of breath No clinical complaints	Decrease in LVEF from 63% TO 53% MUGA scan decreased EF 48% Normal LVEF 67% MUGA scan improved EF TO 74%	390 mg/m2/protocol	Off therapy 2014. healthy no complaints

١- دراسة لمرضى أطفال السرطان ومرضى القلب:

تمت هذه الدراسة^(١) في مستشفى جامعة الملك عبد العزيز لمدة عشرة سنوات من العام ٢٠٠٨ - ٢٠١٨ على عينة من ٢٠٠ مريض. كان الهدف منها دراسة تأثير إضافة عجوة المدينة كغذاء. وقد خلصت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- أثبتت الدراسات البحثية المقارنة على أهمية عجوة المدينة

الغذائية والدوائية والوقائية لتقليل

مضاعفات العلاج، وتقليل الالتهابات والوقاية من أمراض

القلب وعلاجها

- لها فائدة كبيرة في تحسين نسبة الشفاء

- تحسين جودة حياة المرضى في وحدة أورام الأطفال

٢- تأثير العجوة بطريقة النانو تكنولوجي:

تكمن أهمية هذا البحث^(٢) بأنه حدث مهم لصناعة الدواء بحيث تم تركيب دواء من مادة العجوة ومن مادة كيميائية تستخدم لعلاج مرض القلب. وقد أدى هذا الدواء إلى

٤- بحث عن الإتجاهات المستقبلية لاكتشاف الغذاء والدواء (٤):

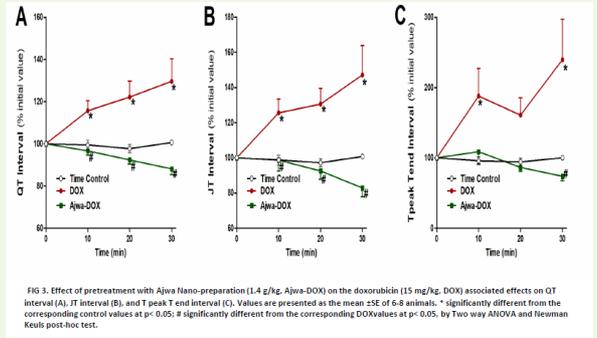


٥- بحث عن أهمية العجوة في الوقاية من تكسر انخالية في علاج السرطان:

تشير هذه الدراسة إلى التأثيرات العلاجية للعجوة على الجهاز الفسيولوجي. وقد تبين تأثير العجوة في منع تلف الخلايا وتحسين علاجات السرطان وتقليل الضرر الناجم عن العلاج الكيميائي التقليدي بسبب خصائص العجوة القوية المضادة للأكسدة.

اقتصرت هذه المقالة على ذكر بعض الفوائد والقيم الغذائية والدوائية لعجوة المدينة كثمرة معروفة، ذكرها الحبيب المصطفى ﷺ بأنها ثمرة مباركة فيها من الصفات والفوائد التغذوية والدوائية ما لم تحصره الكتب والبحوث، وأوصى بتناولها كل صباح وهو الذي لا ينطق عن الهوى عليه أفضل الصلاة والسلام. فقد روى البخاري ومسلم في صحيحهما، عن سعد بن أبي وقاص -رضي الله عنه- قال:

التقليل من نسبة الوفيات بسبب مرض القلب مثل الذبحة الصدرية ومرض القلب الناتج عن العلاج الكيميائي. تظهر الصورة أدناه نسبة التقليل من الضغط في بطين القلب وبالتالي التحسين من أداء النشاط الكهربائي للقلب.



٣- أهمية العجوة كغذاء وحماية من مضاعفات العلاج الكيميائي:

أظهر هذا البحث (٣) أهمية استخدام العجوة في المجالات الآتية:

- ١- مضاد للأكسدة
- ٢- مضاد للسرطان
- ٣- عامل فعال لحماية الكبد
- ٤- عامل فعال لحماية الكلى
- ٥- عامل فعال لحماية الجهاز العصبي
- ٦- عامل فعال في حماية الجهاز الهضمي
- ٧- مضاد للإلتهابات
- ٨- مُحسِّن للقدرة الجنسية

سمعت النبي ﷺ: "مَنْ أَصْطَبَحَ كُلَّ يَوْمٍ تَمْرَاتِ عَجْوَةٍ، لَمْ يَضُرَّهُ سُمٌّ، وَلَا سِحْرٌ ذَلِكَ الْيَوْمَ إِلَى اللَّيْلِ". تلك هي عجوة المدينة التي أوصى بها رسول الله ﷺ وخصها بالذكر دون غيرها من أصناف التمور.

(*) أستاذة في جامعة رفيق الحريري، وعضو منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

المصادر:

- العجوة المعجزة: قيمة غذائية و دوائية أ.د سعاد خليل الجاعوني

- صحيح البخاري

- صحيح مسلم

1. Al Jaouni, S. K., Hussein, A., Alghamdi, N., Qari, M., El Hossary, D., Almuhayawi, M. S., ... & Mousa, S. A. (2019). Effects of Phoenix dactylifera Ajwa on infection, hospitalization, and survival among pediatric cancer patients in a university hospital: a nonrandomized controlled trial. Integrative cancer therapies, 18, 1534735419828834.
2. Al-Jaouni, S., Abdul-Hady, S., El-Bassossy, H., Salah, N., & Hagra, M. (2019). Ajwa Nanopreparation Prevents Doxorubicin-Associated Cardiac Dysfunction: Effect on Cardiac Ischemia and Antioxidant Capacity. Integrative cancer therapies, 18, 1534735419862351.
3. El-Far, A. H., Shaheen, H. M., Abdel-Daim, M. M., Al Jaouni, S. K., & Mousa, S. A. (2016). Date palm (Phoenix dactylifera): protection and remedy food. Curr Trends Nutraceuticals, 1(2).
4. El-Far, A. H., Oyinloye, B. E., Sepehrimanesh, M., Allah, M. A. G., Abu-Reidah, I., Shaheen, H. M., ... & Mousa, S. A. (2019). Date palm (Phoenix dactylifera): novel findings and future directions for food and drug discovery. Current drug discovery technologies, 16(1), 2-10.
5. Yasin, B. R., El-Fawal, H. A., & Mousa, S. A. (2015). Date (Phoenix dactylifera) polyphenolics and other bioactive compounds: A traditional islamic remedy's potential in prevention of cell damage, cancer therapeutics and beyond. International journal of molecular sciences, 16(12), 30075-30090.

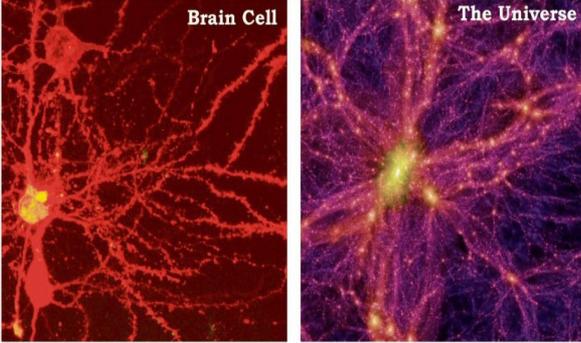
اكتشاف أوجه التشابه بين الدماغ البشري والكون

أ. خالد حنون*

من الذي يستطيع أن يخلق من عدم فضاءً لا متناهيًا يحتوي على مليارات المجرات، والتي بدورها تحتوي على مليارات الكواكب وهي تضج بالحياة والحركة. ومن يستطيع أن يخلق من عدم أيضاً مساحةً تقاس بالسنتيمترات لكنها تحتوي على مليارات الخلايا المتخصصة لدوام حياة هذا الانسان. من سوى الله الواحد؟ لماذا هذا التساؤل يا ترى؟ لأنني قرأت للتو على موقع الجزيرة الإخباري مقالاً حول دراسة بعنوان: العلماء يحددون لأول مرة أوجه التشابه بين الدماغ البشري والكون.



وأبرتو فيليتي جراح الأعصاب في جامعة فيرونا (University of Verona) الإيطالية بين الشبكتين، لتظهر لهما أوجه تشابه مفاجئة.



تشابهات مذهشة بين شبكة الخلايا العصبية في المخيخ (يسار) ومحاكاة الشبكة الكونية على امتداد 500 مليون سنة ضوئية (يمين) (يوريك أرت)

وعلى الرغم من الاختلاف الكبير في الحجم بين شبكة الدماغ العصبية وشبكة المجرات الكونية فإن تحليلهما الكمي -الذي يقع على مفترق طرق بين علم الكونيات وجراحة الأعصاب- يشير إلى أنه يمكن للعمليات الفيزيائية المتنوعة بناء هياكل تتميز بمستويات متماثلة من التعقيد والتنظيم الذاتي. ويقول الباحثان: "إنه من أجل الحصول على تحليل متجانس لكل من النظامين فإن عملنا لا يأخذ في الاعتبار الاتصال العصبي الحقيقي ولكن تقريبه. وبناء على القرب البسيط يبدو أن درجة التشابه المثيرة -التي يكشفها تحليلنا- تشير إلى أن التنظيم الذاتي لكلي النظامين المعقدين من المحتمل أن يتشكل من خلال مبادئ مماثلة لديناميات الشبكة، وذلك على الرغم من اختلاف المقاييس والعمليات بشكل جذري".

يقول المقال: "تعدّ شبكة الخلايا العصبية في دماغ الإنسان والشبكة الكونية للمجرات من أكثر الأنظمة صعوبةً وتعقيداً في الطبيعة، لكن هل توجد أوجه تشابه بين هذين النظامين؟ يتداول المهتمون بعجائب الكون الكثير من الصور التي تظهر التشابه الكبير في الشكل المعقد لكل من شبكة الدماغ العصبية وشبكة المجرات الكبيرة المتشعبة، حتى أنهم يعتقدون أن الكون ما هو إلا دماغ عملاق. ويظن البعض الآخر أن الأمر لا يتعدى كونه وهماً بصرياً، وأنه لإثبات التشابه فإن الأمر يحتاج إلى ما هو أكثر من وضع صورتين متشابهتين بجوار بعضهما البعض.

وهذا ما فعله الباحثون في الدراسة المنشورة في مجلة "فرونترز إن فيزيكس" (Frontiers in Physics) في ١٦ نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠٢٠، فقد وفروا لأول مرة إجابة علمية على هذا السؤال، وهي: نعم، يوجد تشابه كبير بين شبكة الدماغ العصبي وشبكة المجرات الكونية.

إجابة على السؤال المثير للجدل

يقول الباحثون في هذه الدراسة "إننا في هذا العمل الجديد نطبق طرقاً من علم الكون وعلم الأعصاب وتحليل الشبكة لاستكشاف هذا السؤال المثير للجدل من الناحية الكمية لأول مرة، ونستكشف الخصائص الهيكلية والمورفولوجية والشبكية وقدرة الذاكرة لهذين النظامين الرائعين من خلال نهج كمي". وقارن كل من فرانكو فاذا عالم الفيزياء الفلكية في جامعة بولونيا (University of Bologna) بإيطاليا،

أوجه مؤكدة وغير متوقعة

يعمل الدماغ البشري بفضل شبكته العصبية الواسعة التي تحتوي على ما يقارب ٦٩ مليار خلية عصبية، فيما يتكون الكون المرئي من شبكة كونية من ١٠٠ مليار مجرة على الأقل، وداخل كل من النظامين تتكون ٣٠٪ فقط من كتلة الشبكتين من مجرات وخلايا عصبية، وترتب المجرات والخللايا العصبية نفسها في خيوط طويلة أو عقد بين الخيوط.



ويتكون داخل كل من النظامين ٧٠٪ من توزيع الكتلة أو الطاقة من مكونات تلعب على ما يبدو دوراً سلبياً، الماء في الدماغ والطاقة المظلمة في الكون المرئي، وبدءاً من الميزات المشتركة للنظامين قارن الباحثان محاكاة شبكة المجرات بأقسام من القشرة الدماغية والخبيخ.

ويوضح فرانكو فاذا "لقد حسبنا الكثافة الطيفية لكل من النظامين، وهي تقنية تستخدم غالباً في علم الكونيات لدراسة التوزيع المكاني للمجرات، وأظهر تحليلنا أن توزيع التذبذب داخل الشبكة العصبية في الخبيخ على مقياس من ميكرومتر

واحد إلى ٠,١ مليمتر يتبع نفس توزيع المادة في الشبكة الكونية، ولكن بالطبع على نطاق أوسع يبدأ من ٥ ملايين إلى ٥٠٠ مليون سنة ضوئية".

وقام الباحثان أيضاً بحساب بعض المعالم التي تميز كلاً من الشبكة العصبية والشبكة الكونية، مثل متوسط عدد الاتصالات في كل عقدة وميل تجميع عدة اتصالات في العقد المركزية ذات الصلة داخل الشبكة.

ويقول ألبرتو فيليني: "مرة أخرى، حددت المعالم الهيكلية مستويات اتفاق غير متوقعة، من المحتمل أن الاتصال داخل الشبكتين يتطور وفقاً لمبادئ فيزيائية مماثلة، وذلك على الرغم من الاختلاف الواضح بين القوى الفيزيائية التي تنظم المجرات والخللايا العصبية".

ووفقاً لفيليني، فإن هاتين الشبكتين المعقدتين تظهران أوجه تشابه بين بعضهما البعض أكثر من تلك المشتركة بين الشبكة الكونية وإحدى المجرات، أو الشبكة العصبية وداخل أحد الأجسام العصبية.

وتحت النتائج المشجعة لهذه الدراسة التجريبية الباحثين على الاعتقاد بأن تقنيات التحليل الجديدة والفعالة في كل من المجالين -علم الكونيات وجراحة الأعصاب- ستسمح بفهم أفضل للديناميكيات الكامنة وراء التطور الزمني لهذين النظامين^(١).

الانسان عاجز

يقول الدكتور منصور العبادي أبو شريعة: "لقد اعترف العلماء بأن التعقيد الموجود في تركيب الدماغ لا يوجد ولن يوجد في أعقد الأجهزة الإلكترونية التي اخترعها الإنسان بل إن أحدهم قال: إنه لو تم جمع جميع الحواسيب في العالم وتم ضغطها لتكون بحجم دماغ الإنسان فلن يصل تعقيد مكوناتها إلى تعقيد مكونات الدماغ".

ويتابع: "أما الوظائف التي يقوم بها الدماغ فإن البشر لا زالوا يقفون عاجزين عن اختراع أجهزة تقوم بمثل هذه الوظائف وعلى القارئ أن يقارن بين الحركات التي يمكن أن يقوم بها جسم الإنسان مع تلك التي يقوم بها الإنسان الآلي أو الروبوت وبين قدرة الدماغ على التعرف على ملايين الأشياء التي شاهدها مرة واحدة وبين فشل الحواسيب الجبارة على التعرف على أبسط الأشياء. أما قدرة الدماغ على تمكين الإنسان من الإحساس بوجوده وبمشاعره وعواطفه فلا أعتقد أن العلماء سيفكرون يوماً من الأيام في تصنيع أجهزة تقلده في فعل ذلك وصدق الله العظيم القائل: ﴿هَذَا خَلْقُ اللَّهِ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ بَلِ الظَّالِمُونَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ [لقمان - ١١] (٢).

أخيراً:

إذا كان هذا الانسان المغرور عاجزاً عن خلق مخ بهذا المستوى وهو الذي يقاس بالسنتيمترات فلن يستطيع أن يقف في وجه نيزك شارد في الفضاء. فالخالق واحد، ولو قدر لنا تغيير عنوان هذه الدراسة لما وسعنا الا أن نضع: "وجود الخالق ووحدانيته يظهران من خلال تشابه الدماغ البشري والكون".

(*) عضو منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة-لبنان

المصادر:

(١): موقع الجزيرة: <https://www.aljazeera.net/news/science/>

(٢): مقال بعنوان: "وفي أنفسكم أفلا تبصرون الدماغ". الدكتور منصور العبادي أبو شريعة.

<https://quran-m.com/>

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

ميزان الحديد بالجسم

Iron homeostasis

د. صبحي شوقي زُردق*

أهمية الحديد للجسم:

يتواجد الحديد بالجسم غالباً مرتبطاً مع البروتين (ميوجلوبين، هيموجلوبين) والبروتينات المحتوية على حديد ضرورية من أجل وظائف هامة بالخلايا والأعضاء مثل: وظيفة نقل الأوكسجين، والتنفس الهوائي بالميتوكوندريا، ومضاعفة وإصلاح الحمض النووي DNA، وتواصل الخلايا فيما بينها.

رحلة الحديد بالجسم:

بعد وجبة تحتوي على عنصر الحديد، يقوم بروتين يُسمى بـ "أبوترانسفيرين" Apotransferrin بالارتباط به، ليتحول إلى بروتين آخر يُسمى بـ "ترانسفيرين" TF، ليسبح هذا الأخير في الدم حاملاً الحديد إلى كافة خلايا الجسم، وفي داخل الخلية يتحد "أبوفيريتين" Apoferritin بالحديد المقدم له من الدم، ليتحول إلى "فيريتين" Ferritin، والأخير هو الذي يُعبر عن "مخزون الحديد" بالخلية وبالجسم، علماً بأن معظم الحديد الممتص يُستخدم بواسطة "نخاع العظام" لصناعة الهيموجلوبين اللازم لكريات الدم الحمراء (70٪)، وحوالي 10 - 20٪ من الحديد الممتص يتم تخزينه خاصةً في البلعميات الكبيرة Macrophages والتي تُعيد طرح الحديد المخزن بها إلى الدورة الدموية، ليعاد استخدامه بواسطة "نخاع

حتى لا يفسد الجسم أو ينهار فقد جعل الله فيه كل شيء بمقدار، مقدار بآليات ربانية مُصان، لا ينبغي فيه الزيادة أو النقصان، مصداقاً لقوله تعالى ﴿وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ﴾ [الزمر - 8]، فعنصر الحديد هو العنصر "الهام السام" هام لأنه أساسي للحياة، وهو سام إذا زاد عن مقداره، وسنرى في هذه المقالة كم أن عنصر الحديد في أجسام الناس يسير طبقاً لميزان حساس، لا ينبغي فيه الطغيان أو المساس، مصداقاً لقوله تعالى ﴿وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ﴾ [الرحمن - 7].

يحتوي جسم الشخص البالغ في المتوسط على 4 جرامات منه، حوالي 70٪ من تلك الكمية متواجدة في الهيموجلوبين بكرات الدم الحمراء RBCs منعاً لمرض فقر الدم Anaemia والباقي متوزع في الميوجلوبين بالعضلات ونظام السيتوكروم Cytochrome.

والمدخل اليومي الموصى به من الحديد للرجال هو 10 مجم يومياً، أما بالنسبة للنساء فينبغي أن يكون 12 مجم يومياً طوال سنوات الطمث، ويُخزن الحديد بشكل أساسي في شكل "فيريتين" Ferritin، ويُخزن أيضاً في شكل "هيموسيدرين" Haemosidrin، علماً بأن امتصاص الحديد وفقدانه هو عملية ينظمها الجسم بشكل دقيق.

أولاً: الحفظ الجهازي للحديد Systemic iron homeostasis

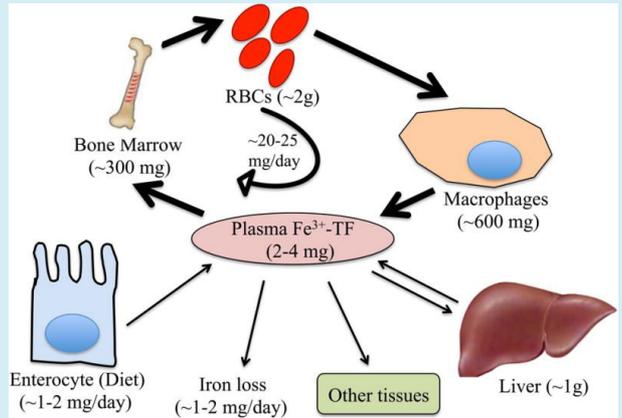
- وجد العلماء أنه في الأوضاع الطبيعية يتساوى مقدار الحديد الممتص في الأمعاء مع مقدار الفقدان غير المنظم للحديد بسبب تقشر الطبقة الخارجية للبشرة المعروف بـ "توسّف" أو بسبب الدم المفقود في البول أو البراز. وهو ما يحقق التوازن بين الممتص من الحديد والمفقود منه.

- وجد العلماء أنه إذا نقص مخزون الحديد بالجسم فإن خلايا الكبد تنقص من إنتاجها من هرمون يُدعى "هيبسيدين" Hepcidin وهو ما يجعل الأمعاء تُزيد من امتصاصها للحديد وبالتالي تعويض النقص الحاصل في المخزون. والعكس بالعكس عندما يزداد مخزون الحديد بالجسم.

- عند تناول طعام به كمية زائدة من الحديد بشكل عابر، لن يتم امتصاص كل الكمية كما قد يتوقع البعض، وذلك لأن خلايا الامتصاص بالأمعاء Enterocytes سيتراكم بداخلها عنصر الحديد بسبب كمية الحديد الزائدة وهو ما يجعلها توقف امتصاص المزيد منه تلقائياً.

- هناك فقط جزء صغير من الحديد هو ما يُكتسب أو يُفقد من الجسم يومياً، وذلك لأن معظم الحديد بالدم مصدره هو "إعادة تدوير الحديد" داخلياً في الجسم recycling Iron وذلك عندما تتحطم كريات الدم الحمراء ثم التهام البلعميات

العظام" لصناعة كريات دم حمراء جديدة وهي العملية المسماة بـ "إعادة تدوير الحديد" Iron recycling، والتي تعتبر العملية الأساسية التي يؤمن بها الجسم احتياجاته من الحديد، وهي أيضاً العملية التي تحفظ التوازن بين عمليتي استخدام الحديد وتخزينه. أما باقي الحديد فيُستخدم بواسطة الأنسجة الأخرى في العمليات الحيوية الأساسية بها، والفائض من الحديد يتم تخزينه في الكبد (حوالي 1 جم).



كيف يحفظ الجسم ميزان الحديد به؟

يجب أن نعلم أن ميزان الحديد واستتبابه بالجسم يتم بشكل أساسي ودقيق من خلال تنظيم معدل امتصاص الأمعاء لهذا العنصر، ونظراً لحساسية ميزان الحديد فإن الجسم يقوم بتنظيمه تنظيمًا دقيقاً يجمع بين منح ومنع. منح الحديد المطلوب للخلية، ومنع زيادته لتفادي التسمم به.

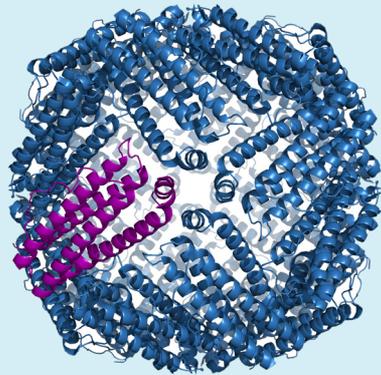
ثانياً: حفظ الخلية للحديد Cellular iron homeostasis يُقصد به ما يتم على مستوى الخلية بغرض الحفاظ على مستوى الحديد بداخلها، حيث وجد العلماء أنه على مستوى الخلية:

١- المنظم الرئيسي لميزان واستتباب الحديد بداخلها هو ما يُعرف بـ "نظام البروتين المنظم للحديد" IRP، عندما ينخفض مستوى الحديد بالخلية فإن ذلك النظام يقوم تلقائياً بتنظيم تخليق الخلية للعديد من بروتينات تُسمى بـ "بروتينات استتباب الحديد" والتي تؤدي في النهاية إلى زيادة أخذ الخلية للحديد مع إنقاص تخزينه أو تصديره خارج الخلية. والعكس بالعكس عندما يصبح الحديد بالخلية مرتفعاً يقول العلماء "بما أن نظام البروتين المنظم للحديد IRP يؤثر على استتباب وميزان الحديد بالخلية، فإن ذلك النظام أيضاً مسؤول عن ضبط ميزان الحديد الجهازى بالجسم".

٢- إنتاج الخلية لبروتين يُدعى "فيريتين" Ferritin والذي يُسمى بـ "مخزن الحديد" Iron depot حيث يقوم بإمداد الخلية بما يلزم من حديد عند النقص ويقوم بتخزين الزائد من الحديد عند الزيادة.

الكبيرة Macrophages لـ "الحديد" الناتج عن تحطّم تلك الكريات خاصةً بالبعيميات الموجودة بالطحال، ثم طرح البعيميات للحديد المُخزن بها إلى الدورة الدموية لإعادة استخدامه والاستفادة منه في تخليق كريات دم حمراء جديدة بواسطة "نخاع العظام". لذا فإنه بإعادة التدوير تلك فإن الجسم يحافظ على الحديد الذي بجوزته ويمنع إهداره، وهو ما يقلل من فرص الإصابة بنقص الحديد في الأحوال الطبيعية.

- يعتبر "الفيريتين" Ferritin هو الشكل الرئيسي لتخزين الحديد، والذي يمد الجسم باللازم عند الحاجة إلى حديد.
- في حالات زيادة استهلاك الحديد بسبب النمو في فترة الطفولة أو بسبب الحمل، أو حالات فقدان الحديد في النزيف الدقيق أو الحيض فإن معدل امتصاص الأمعاء للحديد يزداد بنسبة ٢٠٪ كعملية تعويضية وذلك في الأحوال الطبيعية.
- لا ننسى دور الكبد كعضو في حفظ ميزان الحديد، وذلك بفضل عمله كمخزن للحديد والذي يجعله قادراً على المنح عند النقص والتخزين عند الزيادة.



متى يختل ميزان الحديد وما هي الأضرار؟

عنصر الحديد هو العنصر الذي نستطيع أن نطلق عليه لقب "العنصر الهام السام" فهو هام لأنه أساسي للحياة، وسام لأن زيادته بالجسم تسبب التسمم به، ونظراً لذلك فإن الجسم

اختلال ميزان الحديد بالزيادة

في الأحوال الطبيعية فإن حدوث تسمم بالحديد هو أمر نادر وذلك لثلاثة أسباب، الأول هو أن الطعام الصحي خلال اليوم كله لا يحتوي إلا على كميات صغيرة من الحديد (١٠ - ٢٠ مجم)، والثاني هو أن الجسم لا يمتص إلا كميات صغيرة من الحديد الموجود بالطعام (١ - ٢ مجم) أي حوالي ١٠٪ فقط يومياً، والثالث أن الجسم يفقد نفس الكمية التي يمتصها يومياً وبالتالي فهناك توازن.



أما في أحوال المرض (داء خزن الحديد، فرط امتصاص الحديد) أو في حالة تناول أقراص حديد بشكل مفرط، أو نقل دم بشكل متكرر أو تحطّم كثيف لكريات الدم الحمراء، فإن الميزان سوف يحتل لأن كمية الحديد سوف تكون أكبر من قدرة حمل الـ "ترانسفيرين" (البروتين الحامل للحديد) وهو ما يسبب للشخص حالة "التسمم بالحديد" Iron toxicity.

ينظم ميزان ذلك العنصر بشكل دقيق يحفظ مستواه الطبيعي بالجسم ويمنع تراكمه لتفادي سُميته.

اختلال ميزان الحديد بالنقص

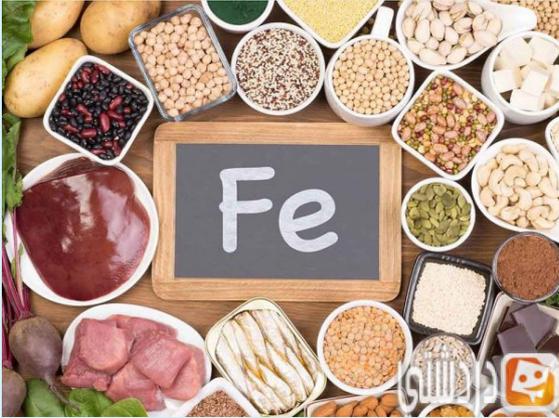
إن أكثر العناصر الغذائية نقصاً حول العالم هو عنصر الحديد حيث يصيب حوالي نصف بليون شخص، والأكثر إصابة بهذا النقص هم الأطفال والنساء، فقد وجد العلماء أن المرأة التي تحيض يحتاج جسمها من عنصر الحديد ضعف الكمية المطلوبة للرجال.

ورغم أن أسباب نقص الحديد عديدة إلا أن السبب الأكثر شيوعاً لنقص الحديد، بعكس الاعتقاد السائد، ليس نتيجة لافتقار الغذاء للحديد بل نتيجة لفقدان دم. فتجد أن السبب الأكثر شيوعاً لنقص الحديد وسط النساء الشابات، هو خسارة دم أثناء الحيض، أما وسط الرجال البالغين والنساء بعد سن انقطاع الطمث، فالسبب الأساسي لنقص الحديد هو فقدان الدم من القناة الهضمية.

ونقص مخزون الحديد في الجسم يؤدي إلى مرض يُسمى "أنيميا نقص الحديد" Iron deficiency anaemia والذي يؤثر بدوره على وظيفة نقل الأوكسجين إلى جميع خلايا الجسم، حيث يبدأ الشخص في الشكوى من أعراض رئيسية مثل: تعب وإرهاق زائد، تسارع الأنفاس عند الجهد، شحوب اللون، ضعف مقاومة العدوى كالبرد الشائع مثلاً.

الخلاصة

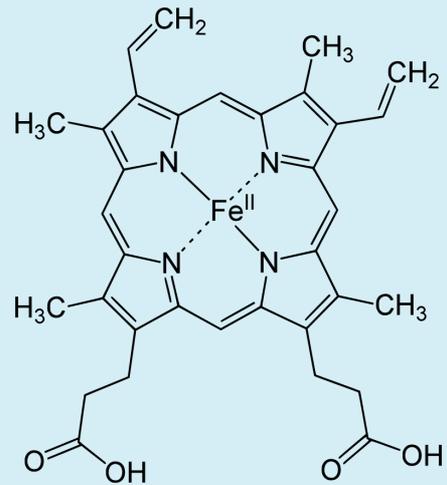
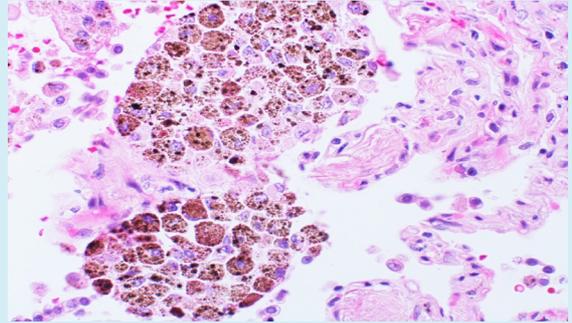
إن ميزان الحديد بالجسم ميزان حساس لأن الزيادة فيه لا يستطيع الجسم أن يتخلص منها إلى خارجه كالصوديوم أو الماء إذا زاد بالجسم مثلاً، ولأن الحديد إذا نقص تسبب في حالة "أنيميا نقص الحديد" Iron deficiency anaemia والتي تُضعف من قدرة الهيموجلوبين على حمل الأوكسجين O₂ والتي في حالتها الشديدة قد تسبب كسر "ميزان الأوكسجين" والذي يكسر تبعاً "ميزان الطاقة" والذي يكسر تبعاً "التوازن الإسموزي" داخل الخلية والذي قد ينتهي بموت الأنسجة. وصدق المولى عز و جل إذا قال: ﴿وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ﴾ [الرعد - ٨].



(*) كلية طب الإسكندرية - مصر. وعلى الراغبين متابعة البحث كاملاً مع المراجع التواصل مع المؤلف dr.sobhyzordok@gmail.com

ويحدث التسمم بالحديد في حالة زيادته لأن الجسم - على عكس عنصر الماء أو عنصر الصوديوم - لا يمتلك له آلية تختص بالتخلص من الزائد منه إلى الخارج، أضف إلى ذلك خاصية "تدوير الجسم للحديد" Iron recycling والتي تضعه بالتالي في حالة شبه "عدم احتياج" لهذا العنصر.

لذا فإن زيادة الحديد تُهيء لحالة التسمم به والذي ينتج عنه ترسب كبير لـ "الهيموسيدرين" Hemosidrin في الخلايا البلعمية في جميع أنحاء الجسم وفي أعضاء هامة مثل الرئة والكبد والبنكرياس والقلب والغدد وهو ما قد يسبب تلف تلك الأعضاء فيما يُسمى بـ "الداء هيموسيدريني" Haemosidrosis.



بين صرح فرعون وصرح سليمان عليه السلام

أ. مريم بنت رابع المبروك

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله

يتعلق هذا البحث بالتحري عن صرح سيدنا سليمان عليه السلام، وسنحاول أن نتبين هذه الحقيقة من خلال كتاب الله المبين. بدأت قصة سيدنا سليمان عليه السلام بقول الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُدَ وَسُلَيْمَانَ (عِلْمًا) وَقَالَ اللَّهُ الَّذِي فَضَّلْنَا عَلَى كَثِيرٍ مِّنْ عِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [النمل - ١٥]، ومن هنا نفهم أن النبي سليمان اعتمد على شواهد علمية لإقناع ملكة سبأ بالدخول في دين الله الحق.

قال الله تعالى: ﴿قِيلَ لَهَا ادْخُلِي الصَّرْحَ فَلَمَّا رَأَتْهُ حَسِبَتْهُ لُجَّةً (لُجَّةً) وَكَشَفَتْ عَنْ سَاقِهَا قَالَ إِنَّهُ صَرْحٌ مَُّرَدٌّ مِّنْ (قَوَارِيرٍ) قَالَتْ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي وَأَسْلَمْتُ مَعَ سُلَيْمَانَ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [النمل - ٤٤].

الصرح: هو المبنى العالي ويفيد البيان والكشف والوضوح

اللجة: ماء كثير تصطبخب أمواجه ومنه لجة البحر، واللجة بالضم المرأة، وتطلق على (الفِضَّة) أيضاً، على التشبيه.

ما رآته ملكة سبأ حينما دخلت الصرح حسبته ماء فيه موج، مما دعاها إلى الكشف عن ساقها أي أن هذا الشيء الذي حسبته لجة موجود على أرضية الصرح.

فهم سيدنا سليمان موقف ملكة سبأ، فقال لها: ﴿إِنَّهُ صَرْحٌ مَُّرَدٌّ مِّنْ قَوَارِيرٍ﴾، أي إن أرضية الصرح مملسة من زجاج، ومباشرة ودون أي تردد أو تفكير قالت ملكة سبأ: ﴿رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي وَأَسْلَمْتُ مَعَ سُلَيْمَانَ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾.

توجهت ملكة سبأ مباشرة لرب العالمين معترفة بظلمها لنفسها بعبادتها للشمس واتخاذها إلهاً من دون الله إثر خمس كلمات قالهن نبي الله سليمان عليه السلام: إنه-صرح-مرد-من-قوارير، وبسرعة البديهة التي تمتلكها هذه الملكة علمت من خلالها أمراً عظيماً كان خافياً عنها؛ فما كان منها إلا الاستجابة لنداء العقل والبصيرة والإيمان بالله رب العالمين؛ وبذلك تحقق وعد سيدنا سليمان عليه السلام إذ قال: "قبل أن يأتوني مسلمين".



فيا ترى، ما سرّ هذا الصّرح؟ وما هي حقيقةه؟

نجد كلمة (صرح) قد ذكرت أيضا في آيتين نتعلقان بفرعون: قال الله تعالى: ﴿ وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا هَامَانَ ابْنِ لِي صَرِّحًا لَعَلِّي أَبْلُغُ الْأَسْبَابَ أَسْبَابَ السَّمَاوَاتِ فَأَطَّلِعَ إِلَى إِلَهِ مُوسَى وَإِنِّي لأُظَنُّهُ كَاذِبًا وَكَذَلِكَ زَيْنَ لِفِرْعَوْنَ سُوءَ عَمَلِهِ وَصَدَّ عَنِ السَّبِيلِ وَمَا كَيْدُ فِرْعَوْنَ إِلَّا فِي تَبَابٍ ﴾ [غافر: ٣٦-٣٧]

فقد أمر فرعون وزيره هامان ببناء صرح له، لعله يبلغ أسباب السماوات فيطلع إلى إله موسى، تعالى الله عن ذلك علوا كبيرا.

فهل يقصد فرعون أنه يريد اعتلاء مبنى الصّرح العالي ليطلع إلى إله موسى؟

هل فرعون ساذج إلى هذه الدرجة ليفكّر بهذا طريقة تمكّنه من بلوغ السماوات؟

ألا يرى فرعون بُعد السماء عن الأرض؟ فكيف بسماوات؟

السؤال المهم هنا: لماذا يشترط بالأساس أن تكون أرضية الصّرح من زجاج؟

أمر فرعون باستخراج الزجاج كضرورة لاستكمال الصّرح بهدف بلوغ أسباب السماوات؛ أي ليرى من خلال الزجاج ما هو موجود خارج الصّرح ومن فوقه وليس ما هو موجود من تحته؛ من هنا نفهم أنّ الصّرح هو ما نعبّر عنه في عصرنا "مرصد فلكي" (مقرب - تلسكوب)، سعى فرعون من خلاله لرؤية الكواكب والنجوم البعيدة بوضوح.

قد تكون وظيفة هذا الصّرح تقريباً لصور الأجرام السماوية، فيتضح معنى بلوغ أسباب السماوات من خلال الصّرح أي من خلال مرصد يمكن فرعون من استكشاف وبيان ما لا يمكن رؤيته بالعين المجردة، تماماً مثلما يقوم به العلماء في عصرنا؛ طبعاً مع اختلاف تقنية الصّرح أو المرصد الفلكي في عصر فرعون وفي عصر سيّدنا سليمان عليه السّلام عن المراصد التي يستخدمها العلماء في هذا العصر.

بالتالي نستنتج أنّ ما رآه ملكة سبأ من خلال المرصد الفلكي (الصّرح) والذي حسبته لجة ما هو في الحقيقة إلا صورة لما هو خارج الصّرح من فوقه، انعكست على أرضية الصّرح، أي على الزجاج، صورة لأموج بحر موجود خارج الصّرح من فوقه، وعندما نقول انعكاس الصورة فحتماً هذا الزجاج ليس مجرد زجاج وإنما هو مرآة، والمرآة تعكس ما يقابلها؛ وهنا نفهم قول سيّدنا سليمان لملكة سبأ: "إنّه صرح مرّد من قوارير"، أي إنّهُ أشار إلى وجود آية عظيمة من خلال الصّورة المنعكسة على الزجاج.

آية عظيمة تتجاوز قدرة الجن، إنها من العلم الذي أودعه الله في كتابه؛ آية عظيمة لا يقدر عليها إلا الله الخالق العظيم، الواحد الأحد الفرد الصّمد، ﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعْجِزَهُ مِنْ شَيْءٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ إِنَّهُ كَانَ عَلِيمًا قَدِيرًا﴾ [فاطر - ٤٤]. من المعلوم أنّ المرآة تعكس ما يقابلها، فإن كانت على الأرض فهي حتما ستعكس الجهة المقابلة لها والتي هي "السقف". قديماً كانت الأسقف تبنى من الخشب، بالتالي من الطّبيعي أنّ المرآة ستعكس صورة الخشب.

لكن ما رآه ملكة سبأ لجة أي بحر فيه موج وليس خشباً، إذاً نفهم هنا أنّه يوجد سرّ آخر لهذا الصّرح يتعلّق بالسقف، سنتبينه من خلال هذه الآية الكريمة:

قال الله تعالى: ﴿وَلَوْلَا أَنْ يَكُونَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لِبُيُوتِهِمْ سُقْفًا مِّنْ فِضَّةٍ وَمَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ وَلِبُيُوتِهِمْ أَبْوَابًا وَسُرُورًا عَلَيْهَا يُتَكَبَّرُونَ وَزُخْرَفًا وَإِنْ كُلُّ ذَلِكَ لَمَّا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ عِنْدَ رَبِّكَ لِلْمُتَّقِينَ﴾

[الزخرف: ٣٣-٣٥]

ذكر المولى سبحانه وتعالى في هذه الآيات "سُقْفًا لم نسمع عنها إلا في كتابه العزيز، سُقْفًا تختلف عن بقية السُقْف التي نعرفها، وهي سقف من معدن الفضة. فلهاذا "سُقْفًا من فضة" تحديداً؟

إن كان المراد بها فقط إظهار الترف على الكفار ومدّهم بالنعم، فلماذا لا تكون سقفاً من ذهب؟ فنعلم أنّ الذهب أرقى وأعلى من الفضة، والله سبحانه وتعالى قادر على أن يجعلها سقفاً من ذهب.

فما السر في سُقْف جعلها الله أساساً من فضة؟

من أهم خصائص الفضة:

- لونها أبيض ناصع جداً: مما يجعل بقية الألوان المنعكسة من خلالها تحافظ على ألوانها الطبيعية. أي أنّ لون الفضة لا يؤثر على بقية الألوان.

- لها قدرة عالية جداً على عكس الضوء المرئي: وهذه أهم ميزة تجعلها مناسبة لمرصّد فلكي، حيث للفضة قدرة عالية على تجميع الضوء وعكسه (النهار - الشمس - النجوم - الكواكب وغيرها مما يوجد في السماء وخارج الأرض).

هاتان الميزتان للفضة يجعلانها أنسب معدن لبناء سقّف صرح يمثّل مرصداً.

ما يؤكد هذا الكلام، قول الله عزّ وجلّ في هذه الآية الكريمة: ﴿وَيُطَافُ عَلَيْهِمْ بِآتِيَةٍ مِّنْ فِضَّةٍ وَأَكْوَابٍ كَانَتْ قَوَارِيرًا قَوَارِيرَ مِّنْ فِضَّةٍ قَدَّرُوهَا تَقْدِيرًا﴾ [الإنسان: ١٥-١٦].

تأملوا معنا" وأكواب كانت قواريرا (١٥) قواريرامن فضة قدروها تقديرا".

نلاحظ هنا علاقة الزجاج بالفضة، وهو أنّ الفضة تشبه الزجاج في لمعانه وشدة شفافيته.

وختاماً نلاحظ أنّ من معاني كلمة "لجّة" التي ذكرتها في بداية البحث: هي: المرأة والفضة.

فسبحان الله الذي أودع في كلمة واحدة كلّ هذه المعاني التي تجتمع لتكون آية بينة تدلنا على حقيقة الصّرح.

ويبقى السؤال الأهم في هذه القصة: ما سر تلك اللجّة التي شهدتها ملكة سبأ مما جعلها تسلم لله رب العالمين؟

هذا والله تعالى أعلم وأجلّ



(*) من أصدقاء منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة - تونس

تعليق "الإعجاز":
دراسة فيها اجتهاد شخصي ووجهة نظر، وقد قررت اللجنة العلمية لمجلة الإعجاز نشرها، تشجيعاً للجيل الشاب من الباحثين، وحثاً على البحث والتقصي.

طبيب أمريكي: وضعية السجود هي الأنسب لإيصال الأوكسجين للرئتين*



شرح طبيب أمريكي أفضل طريقة لإيصال الأوكسجين الضروري للرئتين المتضررتين عند إصابة مريض بفيروس كورونا المستجد. وأوضح الطبيب أن وضعية السجود هي الطريقة الأنسب والأفضل لإيصال أكبر كمية أوكسجين للرئتين. والأوكسجين هو الغذاء الوحيد للدمخ وينبغي أن ينتقل إليه بكميات كافية وأثبتت الدراسات أن الدم المحمل بالأوكسجين ينتقل بصورة ممتازة أثناء السجود.

وكان الإسلام قد أوضح ذلك في مواضع كثيرة منها: تفسير قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ * فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ * وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ [الحجر ٩٧ - ٩٩].

ونقلا عن مقال (علاج فيروس كورونا من القرآن الكريم) للكاتبه فاطمة يوسف الغزال، أنه في نهاية القرن العشرين، وفي أوروبا، حاول أطباء العناية المركزة إيجاد طريقة لإنقاذ المرضى الذين يصلون إلى مرحلة متلازمة العوز التنفسي، فقلما ينجو المريض منها، وأخيرا توصلوا إلى طريقة فعالة، تنقذ المريض بنسبة سبعين في المائة، وذلك بتغيير وضعية المريض على السرير وأطلقوا على تلك الوضعية (Prone Position)، وهي وضعية، تشبه (وضعية السجود).

وأضافت الكاتبة في مقالتها: لقد وجدوا أنه بمجرد تغيير وضعية المريض إلى هذه الوضعية تبدأ سوائل الرئتين في النقصان ويرتفع مستوى الأكسجين في الدم، وفي القرآن الكريم وقبل عدة قرون، قال الله تعالى لنبيه محمد عليه الصلاة والسلام، واصفاً له طريقة سريعة للتخلص من ضيق التنفس عبر الآيات الثلاث المذكورة آنفاً من سورة الحجر.

وقال ﷺ: "عليكم بقيام الليل؛ فإنه دأب الصالحين قبلكم، وقربة إلى ربكم، ومكفرة للسيئات، ومنهابة عن الإثم، ومطرودة للداء عن الجسد"؛ (رواه أحمد والترمذي، والحاكم والبيهقي).

والغريب والعجيب في هذا الأمر أن الصينيين بدأوا بتطبيق هذه الطريقة على مرضى فيروس كورونا قبل أن تصل حالة المريض إلى مرحلة متلازمة العوز التنفسي قالوا: لماذا ننتظر حتى يصل المريض إلى مرحلة خطيرة ميؤوس منها، ثم نقوم في الأخير بتطبيق هذه الطريقة، لنحاول تطبيقها على المرضى بمجرد إصابتهم بفيروس كورونا كي نتخلص الرئتان من السوائل ومن الفيروس في وقت واحد.

كما طبق الأوروبيون هذه الطريقة قبل عشرات السنين، على مرضى قسم العناية المركزة، الذين يعيشون على التنفس الصناعي، ويعانون من متلازمة العوز التنفسي ويشرفون الموت. لكن الصينيين قاموا بتطبيق هذه الطريقة على المرضى المصابين بفيروس كورونا، قبل الاضطرار إلى إدخالهم في العناية المركزة وقبل أن يصلوا إلى مرحلة متلازمة العوز التنفسي، وقبل أن تتدهور حالاتهم الصحية، بحيث طبقت على المرضى منذ المراحل الأولى للمرض وهم يتنفسون تنفساً طبيعياً وهم بكامل وعيهم. يصل المريض المصاب بفيروس كورونا إلى قسم الرقود ماشياً على قدميه ويضعونه على السرير في وضعية (البرون بوزيشن) التي تشبه وضعية السجود، بمعدل ٦ إلى ٨ ساعات يومياً، أي ساعة في وضع السجود وساعة مستلقياً على ظهره، وقد لاحظ الأطباء الأوروبيون نجاح هذه الطريقة فقام عدد كبير منهم بتطبيقها على بعض مرضاهم.

ويروي موقع "السي إن إن" قصة حدثت مع هذا الدكتور: يوم الجمعة، تلقى الدكتور نارا سيمهان مكالمة عاجلة من وحدة العناية المركزة، أن رجلاً في الأربعينات مصاب بفيروس كورونا المستجد وفي وضع صعب، ويريد زملاؤك أن تأتي إلى وحدة العناية المركزة في مستشفى Long Island لمعرفة ما إذا كان بحاجة إلى دعم الحياة وتنفس صناعي فرد عليهم قائلاً: حاولوا وضع المريض على بطنه في وضعية (البرون بوزيشن).

لم يكن الدكتور نارا سيمهان بحاجة إلى الذهاب إلى وحدة العناية المركزة، كان واثقاً من نجاح هذه الطريقة، وقد نجحت فعلاً، ونجا المصاب.

(*) موقع الإتحاد العالمي لعلماء المسلمين: <https://iumsonline.org/ar/ContentDetails.aspx?ID=12179> نقلا عن صحيفة صدى الإلكترونية.

ماذا يحصل للجسم بعد شرب الكحول*



نطلع من خلال الكثير من الدراسات على مخاطر شرب الكحول وفوائده لكننا نادراً ما نسأل ما الذي يصيب الجسم بعد شرب الكحول، وإليك بعض التفاصيل:

من دقيقة إلى ٩ دقائق:
تتجول الكحول بسرعة داخل الجسم خلال الدقائق الأولى من استهلاكها فهي تنتقل من المعدة إلى الدم ثم إلى كافة الجسم حتى الدماغ والعضلات.

بعد ١٠ دقائق:

يتفاعل الجسم مع الكحول بعد ١٠ دقائق من استهلاكها من خلال التخلص منه بسرعة لأنّ الجسم يظن أنّ الكحول هو سمّ وعليه التخلص منه بدلاً من إبقائه.

بعد ١٥ دقيقة:

يقوم الجسم بإفراز ما يُعرف بـ "نازعة الكحول" وهي مجموعة من الأنزيمات التي تحوّل الكحول إلى مادّة سامةٍ وهي المسؤولة عن الشعور بآثار التمثالة في اليوم التالي. ثمّ يتحوّل الكحول إلى حمض الاسيتيك حتى يُصبح جزءاً من الدهون الحمضية والماء. وخلال هذه الفترة يشعر الإنسان بأنه غير ثمل لكن إذا استمر بالشرب لن يتمكّن الكبد من تحمّل الكميّة الكبيرة من الكحول وهنا سيُصبح الإنسان ثملاً.

بعد ٢٠ دقيقة:

في هذه المرحلة سيُشعر الإنسان بالسعادة وبالإيجابية من الناحية النفسية وجسدياً سيُشعر بدوار.

بعد ٤٥ دقيقة:

هنا تصل نسبة الكحول في الدمّ إلى ذروتها.

من ٤٦ دقيقة إلى ٥٩ دقيقة:

سيُشعر الإنسان بحاجةٍ أكبر إلى التبول لأنّ الكحول مدر للبول. وإذا استمر الإنسان بشرب الكحول سيُصبح جسمه جافاً وإذا توقّف عن شرب الكحول بدون تعويض ما خسره من السوائل بشرب الماء فسيُتمل وينام، لكن النوم لن يكون هنيئاً لأنّ الجسم سيطلب الماء.

من ١٢ إلى ٢٤ ساعة:

من المرجّح أن يُعاني المرء من آثار التمثالة حين يستيقظ ومن الأعراض: وجع في الرأس، عطش، شعوب، دوخة... وسبب هذه الأعراض هو نقص الماء في الجسم، وخلال هذه الفترة سيُحاول الجسم إصلاح الضرر الذي ألحقته به الكحول. تبقى المشكلة الصحية الأهم بسبب المثارة على شرب الكحول، وهي إضعاف أعضاء مختلفة في الجسم، وإحداث خلل في وظائفها وصولاً إلى تلفها واحدة بعد الأخرى.

(*) من بريد القراء، الأستاذ خالد حنون، نقلاً عن <https://www.lbcgroup.tv/news/d/health> و <https://www.stethnews.com/1012/what-happens-to-your-body-24-hours-after-drinking-alcohol/>

بُعِيد كورونا، هل هو يعود التعليم المنزلي إلى الواجهة؟

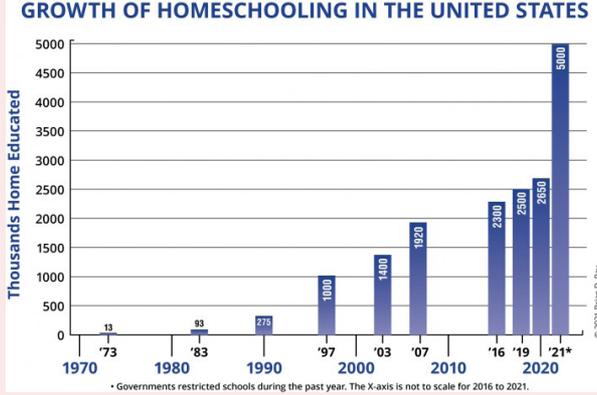
أ. ش. صالح غلاييني

مقدمة:

لا يعتبر التعليم المنزلي ظاهرة جديدة، وما وجدته البعض بعد جائحة كورونا بأنه نقمة وهو التعليم عن بعد أو التعليم المنزلي كان نفسه منذ حوالي ٣٠ سنة أشبه بطوق نجاة وفكرة جديدة ومتطورة في التعليم. فما هي الأسباب التي أدت الى انتشار التعليم المنزلي من قبل وهل نجحت هذه التجربة خلال الجائحة؟ هل من سبيل إلى نظام تعليم هجين يجمع بين الاثنين وهل اعادت كورونا التعليم المنزلي إلى الواجهة؟ ماذا عن الایجابيات والسلبيات لجهة الأهل والطلاب والمؤسسات التعليمية؟



يتراوح لبعضع سنوات حتى أصبح التعليم المنزلي مقبولاً في معظم الولايات الأمريكية في عام ١٩٩٠.



بعد هذه الفترة انتشر التعليم المنزلي في بلدان أخرى ومنها المملكة المتحدة، أستراليا، والهند. ومع حلول القرن الواحد والعشرين انضمت الصين وكولومبيا إلى نادي التعليم المنزلي. ثم تطورت الأسباب التي أدت إلى انتشار التعليم المنزلي، فأصبح موضوع العنف والجرائم التي تحصل في المدارس سبباً لتفضيل بعض الأهل للتعليم المنزلي، كما وأن التفريق العنصري ساهم أيضاً في زيادة قبول فكرة التعلم من المنزل. من الأسباب أيضاً أنّ طبيعة المناهج المقدمة وطريقة التعليم هي نفسها لجميع الطلاب في الصف، ما اعتبره بعض الخبراء في التعليم غير منصف وغير مجدي. وذلك بسبب وجود طلاب إما متفوقين في قدراتهم العقلية أو متأخرين مما يحتم وجود تعديل وتفاوت في المناهج. وعلى الرغم من انتشاره في القارات المختلفة إلا أن بعض الدول مثل ألمانيا والبرازيل منعت التعليم المنزلي. عمل ريموند مور وفريقه على وضع أسس للتعليم المنزلي

تاريخ التعليم في المنزل: متى بدأ وأين وكيف تطور؟ بدأت فكرة التعليم المنزلي بالانتشار في عام ١٩٧٠ في الولايات المتحدة بجهد من جون هولت، كان الهدف الأساسي هو اقتناع هولت أن التعليم التقليدي في المدارس يجمع حرية الطلاب لجهة طريقة التفكير والتطوير ويجبرهم على تلقي العلم بأسلوب فوقي، وكان الطلاب موظفون مجبرون على تلقي العلم كما هو.

لاقت فكرة هولت بعض الرواج وانضم إليه لاحقاً ريموند مور الاختصاصي في مجال التعليم. وكان مور من الناشطين في التحفيز على التعليم المنزلي وكانت قناعته بأن الأطفال يجب أن يتعلموا في المنازل في أول العمر وحتى عمر الثامنة والتاسعة، وذلك برأيه يساعد في بناء أسس علمية ونفسية وأدبية متينة.

استعان هولت ومور بالكتابات فأسس هولت صحيفة سماها Growing without schooling أو النمو دون تعلم مدرسي ونشر مور كتاباً بعنوان: Home Grown Kids أو الأطفال الذين ينمون في المنازل.

مع انضمام بعض الجماعات الدينية إلى صفوف التعليم المنزلي في عام ١٩٨٠، تحت عنوان أن المدارس هي بؤر شيطانية حصل أمران: الأمر الأول هو زيادة نسبة المؤيدين للتعليم المنزلي من جهة والأمر الثاني هو بدء وضع قوانين في الولايات إما لتسهيل عملية التعليم المنزلي أو لمحاربتها، بسبب التهديد الذي تمثله لوجود المدارس. ظل الأمر القانوني

- الناحية المادية: على الرغم من ضرورة شراء مواد خاصة للتعليم المنزلي من أجل الاعتراف بشهادة الطلاب وذلك من ضمن القوانين التي تنصها معظم الدول فيما خص التعليم المنزلي، إلا أن للتعليم المنزلي نتائج مادية ايجابية لأهل الطلاب وحتى للمدارس.

تبين في دراسة لموضوع التعليم المنزلي أن مجموع ما توفره المدارس من ضرائب مستحقة نتيجة التعليم المنزلي في الولايات المتحدة الأمريكية يقارب الـ ٢٢ مليار دولار سنوياً. كما وأن الرحلات التي يقوم بها الأهل مع أولادهم قد تدخل ضمن النشاطات الخاصة بالتعليم المنزلي.



- الأثر النفسي والاجتماعي: يساعد التعليم المنزلي في تخفيف آثار الضغوط النفسية والاجتماعية على الطفل خاصة إذا كانت قدراته أقل من باقي الطلاب سواء على مستوى الشخصية أو القدرات العقلية.

- كسر الروتين: من الأشياء الايجابية ايضا في التعليم المنزلي لا سيما ذلك المتبع من قبل ريموند مور عدم وجود نمط

ارتكزت على ثلاث نقاط:

- ١- التحصيل العلمي الأكاديمي الذي يتراوح بين دقائق وساعات حسب عمر الطالب
- ٢- التحصيل العملي المهني بنفس المدة المعطاة للتحصيل الأكاديمي
- ٣- المسؤولية الاجتماعية والمنزلي لحوالي ساعة يومياً

ايجابيات التعليم المنزلي

لعل الأسباب التي كانت الدافع الأساسي خلف انتشار التعليم المنزلي والمتعلقة بالمنهج، العنف، والعنصرية قد عولجت، ولكن كان للتعليم المنزلي آثار ايجابية وسلبية أخرى. ومن الايجابيات الواضحة للتعليم المنزلي:

- علاقة الأهل بالأولاد: للأهل دور أساسي ومحوري في موضوع تطور قدرات أولادهم، كما أن له آثار ايجابية كثيرة على الطفل وعلى علاقة الطفل بأهله.

الأثر الايجابي على العلاقة بين الولد وأهله بسبب كثرة الأوقات التي يمضونها معاً ومناقشة مواضيع مختلفة تخص الدراسة بالإضافة إلى القيام بأنشطة سوياً. ويجدر الإشارة إلى أن هذا الموضوع مبني على تجارب التعليم المنزلي قديماً أي قبل جائحة كورونا.

حينها كان الموضوع طوعي وباجتهاد خاص وجهد متفاني من الأهل مما سهل عملية التحضير للانتقال لهذه التجربة.

- قلة وجود الأصدقاء: يتضمن برنامج التعلم في المنزل أنشطة خارج المنزل كالرحلات وأعمال المسؤولية المجتمعية، ولكن هذا لا يعني وجود عدد كبير من الأصدقاء وتوعهم وتمضية الوقت مع مجموعات كبيرة. ويندر هذا الأمر في عملية التعليم المنزلي وقد يؤثر على تطوير شخصية الطفل بطريقة سلبية.

- قلة التشجيع: يحتاج الطالب في المراحل الأولى إلى تشجيع مستمر ومكافآت مختلفة خلال فترة التحصيل العلمي. في حالة التعليم التقليدي هذا الموضوع موجود ومتنوع، أما في حالة التعليم المنزلي فهو متكرر من قبل نفس الأشخاص وهم الأهل، ما يعدّ إحدى سلبيات التعليم المنزلي.



الواقع الجديد للتعليم المنزلي وإعادة إحيائه

يعد تاريخ التعليم المنزلي قديم، فحتى من قبل تجربة مور وهولت كان هناك محاولات كثيرة، لكنها لم تلقى رواجاً واسعاً كما كان الحال مع تجارب هذين الناشطين في عام ١٩٧٠.

ومنذ ذلك الحين حصل تطور سريع للتعليم المنزلي سواءً لناحية كثرة المقبلين عليه أو لناحية تطوير الأساليب والمنهج،

روتيني ممل في التدريس مقارنة مع الصفوف والساعات التقليدية المتتالية.

التركيز الأحادي على المعلومات والقدرات والمهارات يساهم علمياً وعملياً وفكرياً في إعطاء الطفل جرعة أكبر من المعلومات وبطريقة مركزة، وبشكل أكبر مقارنةً بالتعليم في الصفوف.

سلبيات التعليم المنزلي

حمل التعليم المنزلي بعض السلبيات أيضاً وهو ما لاحظته الأهل والخبراء.

- ضغط الأم بالمهام: الأمر الأول هو كمية الضغوط النفسية والجسدية على الأم التي تقوم بمهمة التعليم المنزلي، الأمر الذي يتطلب تحضيراً ومتابعة ما يجعل وقت الأم في المنزل مليئاً بالمهام. وقد يسبب هذا الأمر للأمر الارهاق وعدم القدرة على المتابعة بنفس النمط على المدى الطويل.

من آثار التعليم المنزلي أنه يحتم على أحد الزوجين التواجد في المنزل مما يمنع امكانية التحاق الزوجين بوظائف تتطلب حضوراً في مراكز العمل.

- فقدان الأنشطة الرياضية: أصدرت بعض المدارس قراراً يسمح لبعض الطلاب الذين يتعلمون في المنازل بالمشاركة في الأنشطة الرياضية والجماعية في حرم المدرسة، ولكن لم يشمل هذا القرار كافة الطلاب، ما يعني حرمان البعض من المشاركة في هذه الأنشطة.

الجنسية، والكحول، والمخدرات، والأفكار المؤذية التي تؤدي إلى تدمير العقل البشري. وفي بعض الحالات إلى الانتحار كاستعمال بعض التطبيقات أو متابعة بعض الأيقونات، وينشأ ذلك من اتباع الرائج لدى المجموعة الأكثر شهرة في المدرسة بحيث تقوم الأكثرية بالتقليد الأعمى.

أيضا وبسبب طول مدة أزمة كورونا، بدأت المدارس بتطوير مناهجها وأساليب تعليمها والأدوات المستخدمة لمحاكاة الواقع الجديد، وهنا انقسم الأهل إلى قسمين: منهم من أيد هذه الفكرة لجهة الصحة النفسية والجسدية والفكرية للأطفال، ومنهم من وجد موضوع التعليم المنزلي المفروض بسبب كورونا متعباً وغير مجدي.



تناجج مرضية للتعليم المنزلي

في دراسة للبروفيسور براين راي من المعهد الوطني للبحوث العلمية بتاريخ ١٥ يناير ٢٠٢١، تبين أن التحصيل العلمي لمن تلقى التعليم المنزلي برهن عن قدرات أعلى مقارنة بالطلاب

حتى وصل عدد الطلاب في عام ٢٠١٩ في الولايات المتحدة الأميركية، إلى مليونين ونصف المليون.

بعد هذه المرحلة ومع زيادة إقبال العالم على الاتصال المرئي والعمل من المنزل، ووجود التكنولوجيا الرقمية بوفرة في البيوت وبمتناول الجميع، لاقى التعليم المنزلي رواجاً أكبر، حتى أُلقت جائحة كورونا بظلالها على قطاع التعليم مع إغلاق المدارس في معظم الدول واعتماد التعليم عن بعد.

تعددت الأسباب والمحفزات في السنوات الثلاثة الأخيرة والتي أدت إلى زيادة القبول لفكرة التعليم المنزلي، منها ما هو مكرر منذ إنشاء هذه الفكرة وتبنيها ومنها ما هو مستحدث متماشياً مع أساليب الحياة الجديدة.

وما زال الجزء الأكبر من مشجعي التعليم المنزلي مقتنعين بأن المناهج التقليدية غير مناسبة لعدم وجود مرونة في تعديل المحتوى أو الأسلوب، فهي تعتمد نظرية أن المتعلمين كلهم كالأواني الفارغة ذوي أشكال وقدرات استيعاب متطابقة، ويقوم العلم مقسماً بالتساوي وبنفس الطريقة بتعبئة تلك الأواني. وذلك ما أنكره علماء التعليم وخبرائه.

من سلبيات التعليم المدرسي

وقد تنوعت المخاوف التي شجعت الكثير من الأهل على اللجوء إلى التعليم المنزلي، من مخاوف العنصرية والعنف إلى عدم وجود ضوابط في المدارس ما قد يؤدي إلى تعرض الطالب إلى بيئة مليئة بالعنف، والعنصرية، والاعتداءات

يبقى المجهول هو نوع التعليم المنزلي وأساليبه. ويرتبط التعليم المدرسي بشكل عام بعدة أهداف ومنها على سبيل التعداد لا الحصر:

- التحصيل العلمي للطلاب
- الأثر النفسي على تطور شخصية الطالب عن طريق التجارب والتعرف على الطلاب والتلامذة والمناهج
- إمكانية الالتحاق بالجامعات بعد التحصيل العلمي الناجح في المدرسة والقبول

- الالتحاق بالعمل بعد التخرج من المدرسة والجامعة بما أن هذه الأهداف قد يتحقق معظمها ولو بنتائج متفاوتة في التعليم المنزلي، وبما أن نشاط التعليم المنزلي سواء كانوا من الأهل أو من خبراء التعليم والباحثين، أو من بعض الطلاب هم في جهد متواصل، لتطوير هذا النمط وتحسينه وزيادة قبوله وانتشاره.

فهل سنرى إقبالاً أكثر في السنوات القادمة على التعليم المنزلي؟

وهل سيتبنى قطاع التعليم منهجاً مشابهاً لما قامت به الشركات الكبرى في العالم بعد جائحة كورونا، وهو النظام المدمج بين الحضور والعمل عن بعد؟

الذين درسوا في المدارس. وأن ٧٨٪ ممن خضعوا للتعليم المنزلي كانت نتائجهم أفضل ممن تلقوا تعليمهم في المدارس سواء في الامتحانات المدرسية أو الامتحانات الخاصة بدخول الجامعات، حتى أن الجامعات نفسها أصبحت تنظر إلى المتعلمين في المنزل بطريقة ايجابية وتفضيلية أكثر.

أما المهارات المجتمعية، ففي دراسة عام ٢٠١٧ برهنت أن ٨٧٪ من طلاب التعليم المنزلي كانوا أفضل من طلاب التعليم المدرسي اجتماعياً، نفسياً وعاطفياً. وكانت مؤشرات التضج عند ٦٩٪ من الطلاب الذين تلقوا علمهم مع ذويهم أو مع خبراء تعليم في منازلهم أكبر من تلك عند طلاب المدارس.

ومن الأسباب الجديدة أيضاً التي دفعت الأهل إلى تلقف فكرة التعليم المنزلي بطريقة أكبر هي الحاجة إلى مواضيع محددة ومخصصة في موضوع التعليم تناسب مع حاجة الطالب، وهذا أقرب للتنفيذ في حالة التعليم المنزلي خاصة بوجود خبير تعليمي يساعد الأهل في هذه المرحلة، أو يدرّس مواضيع اختصاصية محددة للطالب، حتى خيار المعلم/ة الأنسب لشخصية الطالب يصبح متاحاً في التعليم المنزلي.

مستقبل التعليم المنزلي

يرى معظم الباحثين أن التعليم المنزلي سيستمر وقد يتطور ليصبح أكثر رواجاً، ولعل الأرقام خير دليل على ذلك. بينما

وهل انتشار النظام التعليمي المدمج للجامعات سيلقي بظلاله على التعليم في المدارس بحيث يكون هناك حضور في المدارس ودراسة من البيت؟ وهل ستكون ايجابيات التعليم المدمج أو التعليم المنزلي سبباً في إعادة ترتيب المجتمعات سواء فكرياً أو أخلاقياً؟

كلها أسئلة تطرح نفسها ومنتظر تطور الأحداث في العالم لمعرفة إجاباتها.

-
- <https://www.brookings.edu/articles/how-home-schooling-will-change-public-education>
 - <https://www.calverteducation.com/should-i-homeschool/homeschooling-pros-and-cons>
 - <https://connectusfund.org/advantages-and-disadvantages-of-homeschooling>
 - <https://www.time4learning.com/homeschooling-pros-and-cons/>
 - <https://www.verywellfamily.com/the-pros-and-cons-of-homeschooling-5074888>
 - <https://responsiblehomeschooling.org/research/summaries/a-brief-history-of-homeschooling/#:~:text=The%20modern%20homeschool%20movement%20began,to%20make%20children%20compliant%20employees>
 - <https://www.britannica.com/topic/homeschooling>
 - <https://www.thegospelcoalition.org/article/9-things-you-should-know-about-the-history-of-the-homeschooling-movement/>
 - <https://www.nheri.org/research-facts-on-homeschooling/>
 - دراسة 2017 موجودة في الرابط أعلاه ومذكورة بهذه الصيغة:
78% of peer-reviewed studies on academic achievement show homeschool students perform statistically significantly better than those in institutional schools (Ray, 2017).
 - <https://talentnook.com/blog/heres-why-homeschooling-is-gaining-popularity-in-the-21st-century>
 - <https://www.powerhomeschool.org/articles/why-homeschooling-is-on-the-rise/>
 - <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.589227/full>
 - <https://www.edweek.org/policy-politics/home-schooling-is-way-up-with-covid-19-will-it-last/2020/11>
 - http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73072017000200085

الوباء المعلوماتي (المعلومات الكاذبة) وطرق مكافئته

أ. زينب ظاهر*



أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي مصدراً للأخبار، وتنتشر عبرها الكثير من الأخبار المضللة، أبرزها الأخبار الكاذبة والمعلومات غير الصحيحة المتعلقة بفيروس كورونا المستجد، لا تتعلق الأخبار الكاذبة بانتشار فيروس كورونا فحسب، بل تصل إلى الحوادث التي تتعلق بالبلدان والمشاهير وتنتشر الشائعات ويتم تداولها على أنها حقيقة من دون التحقق من صحتها، ما يؤدي في أغلب الأحيان إلى نتائج لا تُحمد عقباه.

ومن واجب المسلم التحقق من المعلومة قبل تداولها، وإلا يساهم بشكل غير مباشر في انتشار الفتن والتلاعب بالعقول والعواطف، وزعزعة المجتمع خاصة في حال تم نشر أخبار مغلوطة تمس الأمن والأمان.

كذلك عند اندلاع الحروب، وتفاقم الأزمات الدولية والمحلية، لذا لا بد من التحقق قبل النشر عملاً بالآية الكريمة: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِمِجَالَةٍ فَتُصِحُّوا عَلَيَّ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ [الحجرات - ٦].

الوباء المعلوماتي

"قامت مجموعة من الأشخاص في أيرلندا بحرق محطة للإنترنت 5G، بعد ما زعم "طبيب" أنها كانت السبب وراء انتشار فيروس كورونا".

هذه المعلومة كما غيرها، انتشرت على منصات التواصل الاجتماعي خاصة في ظل انتشار وباء كورونا المستجد، وهو الأول من نوعه بعصر المنصات الاجتماعية، كيف انتشرت الأخبار الكاذبة والمعلومات المضللة؟ وما هي الدوافع وراءها؟ وكيف يمكننا محاربة الوباء المعلوماتي؟

يعتبر عدد كبير من المسؤولين في العالم وأيضاً من المواطنين أن المنصات الاجتماعية هي أداة فعالة لنقل النصائح والتوجيهات الرسمية والممارسات الموصى بها، وبالتالي إتاحة التواصل بين الأفراد والمجموعات.

ولكن ما حصل في الواقع أنه أغرق الأفراد والمنصات الاجتماعية بسيل من النصائح المضللة والمعلومات غير الدقيقة بما في ذلك الدراسات العلمية المقترضة.

حذر تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، بمؤتمر الأمن بميونخ في ١٥ شباط ٢٠٢٠ من أن المنظمة "لا تكافح فقط انتشار وباء كورونا المستجد COVID-19، بل تحارب أيضاً "الوباء المعلوماتي" infodemic، ينتشر هذا الوباء على الصعيد العالمي بسرعة عبر المنصات الاجتماعية وغيرها من الوسائل، ما يطرح مشكلة خطيرة على الصحة العامة.

فما هو هذا الوباء المعلوماتي؟

"كمية زائدة من المعلومات المتعلقة بمشكلة معينة، تجعل من الصعب إيجاد الحل". يعرف أحمد عصمت خبير تكنولوجيا الاعلام: "هو عبارة عن زخم معلوماتي يؤدي إلى صعوبة الاستيعاب ويؤثر على قدرتنا على اتخاذ القرارات".

يتم من خلال المنصات الاجتماعية استقبال كم هائل من المعلومات من مختلف الأنواع، يعجز الدماغ البشري عن معالجتها.

تقول الدكتورة سيلفي بريان Sylvie Briand، رئيسة قسم الاستعداد العالمي للأخطار المعدية في منظمة الصحة العالمية، مع كل تفشي لوباء تنفسي معه المعلومات. وبين هذه المعلومات ما هو حقيقي وما هو كاذب ومضلل وإشاعات ما يمكن تسميته بال "وباء المعلوماتي".

وحذرت من أن "الوباء المعلوماتي" يمكن أن يعرقل اتخاذ التدابير اللازمة لمكافحة وباء كورونا المستجد.

لماذا المعلومات المغلوطة؟

يوضح أحمد عصمت أن وباء كورونا المستجد حثّ الناس، من خلال المنصات الاجتماعية على البحث عن المعرفة، وعلى استقبال المعلومات من أي مصدر. وهنا المشكلة، فكون وباء كورونا المستجد وباءً مجهولاً، فقد أوجد الخوف من هذا المجهول كمية هائلة من المعلومات المغلوطة. وكما ينقل الفيروس عدوى بيولوجية، فإن الخوف ينقل عدوى

يقول مارك بلوش: "لا تعيش المعلومة الخطأ إلا اذا وجدت بيئة حاضنة لها، عندما يقوم الأشخاص بطريقة غير واعية بالتعبير عن معتقداتهم، كراهيتهم، مخاوفهم وكل مشاعرهم". وبالتالي فإن الأشخاص الذين لديهم مشاعر أو أحاسيس مماثلة، سيتشاركون في نفس الأخبار التي تعزز هذه المشاعر، وتتحول التجربة الذاتية لتجربة مجتمعية يتشارك فيها مجتمع بأكمله.

ويعود هذا الأمر إلى اللاوعي الجماعي وهو طريقة الخروج من الخن أو لوم أحدهم بحسب مجتمع معين أو ثقافة معينة. مثال على ذلك خوف أناس معينين من اختفاء الخبز من السوق، يؤدي إلى سماع خبر "إيقاف عدد من الخباز عن توزيع الخبز"، على أنه "إيقاف جميع الخباز عن العمل"، أي يسمعون الخبر بالشكل الذي يتناسب مع مخاوفهم وينشروه بين الناس على حسب فهمهم الخاص للخبر.



كيف نشأ مصطلح ال fake news ومن اخترعه؟
عام ٢٠١٦، لاحظ المحرر الاعلامي في buzzfeed كريغ

اجتماعية هي الرعب. والرعب هو المدخل الذي من خلاله تنفذ إلى الفرد المعلومات المغلوطة وغير السليمة. والخوف هو محرك إنساني يؤدي إلى تغيرات في حالتنا النفسية والحالة المزاجية، وهذا ما شاهدناه من خلال حالات الشراء الكثيفة غير المبررة".

المعلومات المغلوطة ليست جديدة، وكانت سبباً لبيع الصحف القديمة tabloids، وهي موجودة قبل مواقع التواصل الاجتماعي ومنذ اختراع المطبعة، ولم تشهد البشرية عصرًا ذهبياً من الشفافية، وكان انتشار الأخبار المزيفة والمعلومات المضللة العلمية مشكلة خطيرة لكار المفكرين في عصر النهضة.

البعد النفسي والاجتماعي

في كتابه Novum Organum (١٦٢٠)، يصف الفيلسوف فرانسيس بيكون لأول مرة الظاهرة النفسية التي تكمن وراء الكثير من مخاوفنا حول الثقة والحقيقة - ما عرف لاحقاً باسم "انحياز التأكيد" (confirmation bias).

ولاحظ أن الذهن البشري يقوم بإعطاء قيمة لكل ما يعكس معتقداتنا تجاه موضوع معين، ومن المرجح أن يتبنى شخص ما وبشغف أية معلومة مهما كانت ضعيفة ولكن تدعم نظريته، ولكنه يشكك أو يتجاهل أي معلومة تنافي ما يؤمن به، وإن كانت أقوى حجّة من المعلومة التي تدعم معتقده.

سيلفر انتشار عدد كبير من القصص المزيفة والمضحكة، واكتشف هو وزميل له، وجود حوالي ١٤٠ موقع إلكتروني يحتوي على المعلومات الخاطئة والمزيفة مسجلة بمدينة Veles بماسادونيا قبل الانتخابات الأميركية، والتي تبين لاحقاً أن هدفها الربح المادي من خلال الإعلانات، ومن هنا نشأ مصطلح fake news.

أما من يخترع هذه الأخبار المزيفة، فقد يكون شخصاً مجهولاً أو مجموعة تعمل لتحقيق أهداف معينة، قد يكون السبب:

- بدافع الكره أو الغيرة
- الانتقام، تلقين أحدهم درساً
- أسباب سياسية
- الترويج لأيدولوجيا معينة
- إيذاء عمل أو business معين أو منافس
- الترويج لمنتج
- والأهم الحصول على المال

ومن المهم أن نعلم أن الأخبار الشعبية على شبكة الانترنت، تؤدي للحصول على عائدات مالية من الاعلانات، وكلها زاد عدد الزيارات لموقع معين، كلما شاهد الإعلانات الموجودة على الموقع عدد كبير من الأشخاص، وبالتالي يحقق الموقع أرباحاً مالية. ما يبرر الأخبار الكاذبة لجذب الانتباه بهدف الربح المادي.

مواقع التواصل الاجتماعي

وجد بحث أجراه معهد رويترز التابع لجامعة أكسفورد انتشار ٢٢٥ ادعاء كاذب أو مضلل عن فيروس كورونا، وظهرت ٨٨٪ من الأخبار المزيفة على منصات التواصل الاجتماعي، مقارنة بـ ٩٪ على التلفزيون أو ٨٪ في وسائل الإعلام.

كما انتشر ٢ مليون تويت حول نظرية المؤامرة وفيروس كورونا خلال ٣ اسابيع فقط بحسب تقرير نشرته صحيفة الواشنطن بوست.

ومن المتوقع أن تستمر الأخبار المزيفة طالما أن الفيروس موجود ولم يتم القضاء عليه بعد.

لذلك قامت منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع فيسبوك، تويتر، وانستغرام بنشر تحديثات آنية للمعلومات الصحيحة عن وباء كورونا المستجد.

وأنشأت الدكتورة برياند وزملاءها في منظمة الصحة العالمية صفحة خاصة تحمل عنوان "myth-busting page"، للتحقق من الأخبار المنتشرة.

أما شركة غوغل فأنشأت نظام **تنبيهات استغاثة SOS Alert** - تتعلق بوباء COVID-19 باللغات الرسمية الستة للأمم المتحدة.

تتيح هذه التنبيهات للمستخدم تلقي المعلومات من موقع منظمة الصحة العالمية ومن حسابات منظمة الصحة العالمية وحسابات الدكتور **تيدروس أدهانوم غيبريسوس**، المدير

العام للمنظمة.

وأعلن فيسبوك اعتماده بشكل كبير على تنسيق المحتوى من خلال الذكاء الاصطناعي Artificial intelligence. ويقوم فيسبوك أيضاً بمنع الاعلانات التي تتضمن ايجاد علاج لفيروس كورونا.

وعلى TikTok، ينشر المنتدى الاقتصادي العالمي مقاطع فيديو قصيرة بهدف إبراز الحقائق ودحض الشائعات. وأضاف موقع Pinterest روابط لصفحات تتضمن معلومات صحيحة حول Covid-19.

أما تويتر فقد أبلغ المستخدمين اعتماد نظامه الأساسي بشكل متزايد على الأتمتة والتعلم الآلي لإزالة "المحتوى المسيء والمتلاعب به". واعترفت الشركة بأن الذكاء الاصطناعي لن يكون بديلاً عن المشرفين البشريين.

التحقق من المعلومات، كيف بدأ ومن يقوم به الآن؟ في أوائل عام ٢٠١٤ أصدر مركز الصحافة الأوروبية دليل التأكد من الأخبار والذي تضمن الكثير من الدروس والحالات العملية، إضافة للخطوات التي تساعد الصحفي للوصول إلى الحقائق وتقلل من تكرار نشر الشائعات.

ومع انتشار الأخبار الكاذبة الكثيرة على منصات التواصل الاجتماعي، نشأت المبادرات الفردية ومنها صفحة "فتبينوا" على موقع فيسبوك، هدفها مكافحة الأخبار الكاذبة، وقامت هذه الصفحة بإنشاء شراكة مع موقع فيسبوك لتدقيق المحتوى في ١٩ دولة. بإمكانكم تصفح الصفحة من هنا.

يقوم المركز الطبي التابع للجامعة الأمريكية AUBMC، على حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي، بالتنبيه إلى الأخبار الكاذبة التي تتعلق بكورونا وبالمعلومات الطبية الخاطئة، كما تقوم جريدة النهار اللبنانية بنشر الأخبار المتداولة والكاذبة مع الإشارة إلى عدم صحتها بعد إجراء التدقيق اللازم.

وفي اليوم العالمي للتحقق من المعلومات المنتشرة على الانترنت، قام برنامج Media Wise وهو بقيادة Poynter وبدعم من Google.org و Google News Initiative بإنشاء على موقع "يوتيوب" لائحة من ١١ مقطع فيديو للاستفادة من تحسين مهارات التحقق من الوقائع.

ولفت برنامج Media Wise إلى أن الإنترنت مليء بالمعلومات المضللة، ولكن يمكن لكل شخص التحقق والتدقيق في صحة المعلومات من خلال الاستفادة من طرق



كيف تتم عملية التحقق من صدق هذه الأخبار والمعلومات والأحداث؟

-أولاً: تتضمن عملية البحث جمع البيانات البصرية، تاريخ ومكان الحدث، ومن أول جهة قامت بنشره، تاريخ التحميل، اسم المستخدم الذي قام بتحميله، العنوان والوصف، الموقع الجغرافي والجهاز المستخدم لتحميل الفيديو.

-ثانياً: التحقق من مصدر الفيديو أو الصور والخبر، ما إذا ما إذا كان المصدر مألوفاً لعدد من الصحفيين ونشطاء وسائل التواصل الاجتماعي.

-ثالثاً: التحقق من الموقع الجغرافي من خلال مقارنة النقاط المرجعية في الفيديو أو الصور (مثل المباني، الجبال، نطاقات الأشجار، المآذن) مع صور الأقمار الصناعية التي يوفرها غوغل إيرث Google earth، والصور المتوفرة في OpenStreetMap والصور الجغرافية من Panoramio، وفي حال كذا بصدد التحقق من معلومة معينة، يمكن التواصل مباشرة بمصدر المعلومة ومقارنتها مع المعلومات المتوفرة لدى الصحفي أو التي جمعها من مصادر ثانية.

-رابعاً: التحقق من تاريخ نشر الخبر أو الفيديوهات والمعلومات، من خلال الرجوع إلى تاريخ النشر على منصات شبكات التواصل الاجتماعية (فيسبوك ويوتيوب وتويتر) ومقارنتها مع تواريخ التقارير المتعلقة بنفس الحادثة من وكالات دولية أو محلية أو تقارير حقوق الإنسان المنشورة.

تحسين مهارات التحقق من الوقائع ما يساهم في محو الأمية الإعلامية.

توازيًا، وجد استطلاع للرأي أن أكثر من نصف مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يعتمدونها كمصادر للخبر ويرفضون دفع الأموال للمصادر التقليدية من أجل ذلك. وقد اعتمدت النتائج التي توصل إليها معهد رويترز لدراسة الصحافة في بريطانيا، والتي نشرت منتصف يونيو/حزيران ٢٠١٦، على استطلاع للرأي شمل ٥٠ ألف مستخدم لشبكة الإنترنت في ٢٦ دولة.



وتوصل الاستطلاع إلى أن ٥١٪ من المستخدمين يعتمدون مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للأخبار، فضلاً عن أن واحداً من كل عشرة مستخدمين أي بنسبة ١٢٪ يقولون إنهم يعتمدون مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر رئيسي للأخبار. وأشار التقرير إلى أن فإيسبوك هو الشبكة الأكثر أهمية والأكثر شيوعاً بين المستخدمين بنسبة ٤٤٪ ممن شملتهم الدراسة من حيث قراءة ومشاهدة الأخبار وتبادلها، يليه يوتيوب بنسبة ١٩٪، ثم تويتر بنسبة ١٠٪.

(*) من أعضاء منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة - لبنان.

المصادر:

- مقالة تحت عنوان: "هكذا يُمكنكم التحقق من المعلومات المنتشرة على الإنترنت... (فيديوهات)"
على موقع www.lbcgroup.tv
- مقالة تحت عنوان:
"كيفية مواجهة الوباء المعلوماتي infodemic أي الأخبار المغلوطة في زمن وباء كورونا المستجد"
على موقع www.mc-doualiya.com
- مقالة تحت عنوان:
"Before Trump: the real history of fake news"
على موقع www.theguardian.com
- مقالة تحت عنوان:
"The (almost) complete history of fake news"
على موقع www.bbc.com
- مقالة تحت عنوان: "A Brief History of Fake News"
على موقع www.cits.ucsb.edu
- مقالة تحت عنوان:
"How experts are fighting the Coronavirus infodemic"
على موقع www.weforum.org
- مقالة تحت عنوان:
"Here's how social media can combat the coronavirus infodemic"
على موقع www.technologyreview.com
- مقالة تحت عنوان:
"Tech giants struggle to stem 'infodemic' of false corona-virus claims"
على موقع www.theguardian.com
- مقالة تحت عنوان:
"UN tackles 'infodemic' of misinformation and cyber-crime in COVID-19 crisis"
على موقع www.un.org
- مقالة تحت عنوان "Why is fake news invented?"
على موقع www.30secondes.org



- كيف تتأكد من الصور ومقاطع الفيديو قبل نشرها؟
تأخذ صورة ثابتة من مقطع الفيديو ثم نحللها على موقع غوغل للصور، ليظهر لنا الآتي:
- صور مشابهة
- المواقع الإلكترونية التي تتضمن هذه الصور
- أحجام مختلفة للصورة التي حملناها
أو ندخل على موقع تين اي <https://tineye.com/> ونقوم بتحميل الصورة أو وضع رابط إن كانت الصورة متواجدة على شبكة الانترنت، ثم يظهر لنا لمن هي هذه الصورة وكيف تم تداولها على مواقع الإنترنت.
إن عملية التحقق من المعلومات منوطة بالأشخاص جميعاً وليست بالصحفيين وحدهم. تهم صنّاع المحتوى، والأناس العاديين لأننا جميعنا مسؤولين عن الأخبار التي ننشرها.

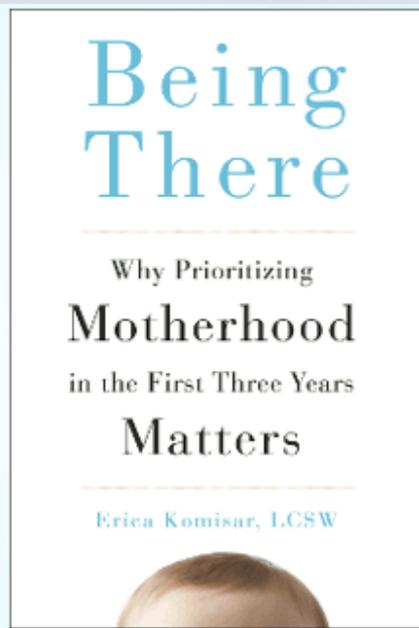
قرأت لكم كتاب كوني هناك!

د. ميساء بنات*

أصدرت الكاتبة والمحللة والمعالجة النفسية الأمريكية إيريك كوميسار Erica Komisar كتاباً عنونت له: "لماذا من الضروري منح الأمومة الأولوية في السنين الثلاث الأولى Why Prioritizing Motherhood in the First Three Years Matters".

تستند فيه الكاتبة على خلاصة بحث علمي مدعوم بثلاثة أبحاث في مجال علم النفس (psychology)، علم الأعصاب (Neurology)، وعلم التخلق (epigenetics).

على أثر نشر هذا الكتاب، تعرضت المحللة إيريك كوميسار - اليسارية الليبرالية - الأمريكية، لحملة عنيفة أدت إلى نبذ بحثها العلمي وإقصائه، عن وسائل الإعلام الليبرالية ووكلاء النشر. كما ذاع صيتها بأنها تريد إرجاع المرأة ٥٠ سنة إلى الوراء. والأعجب في كل هذا هو ردة فعل اليسار الليبرالي وموقفه الراض للمضمون العلمي لهذا الكتاب! لأنه ببساطة يلزم المرأة بترك العمل والبقاء في البيت والعناية بالأطفال، والذي يتصادم مع أيديولوجيا المساواة!



فإذا كان مضمون الكتاب؟

تؤكد إيريك كوميديار على ضرورة الدور البيولوجي للأم في حياة الطفل، ليس فقط على مستوى الحمل والولادة بل على مستوى الجهاز العصبي. وتشير إلى أن الجهاز العصبي للأطفال هش للغاية وتضيف مستشهدة بكلام عالم الأعصاب نيم توتنهام Nim Tottenham بجامعة كولومبيا: "يولد الأطفال من دون جهاز عصبي مركزي، والأم هي الجهاز العصبي للطفل"، خاصة في الأشهر التسعة الأولى، ومعنى هذا أنه عندما تواسي الأم قلق وحزن طفلها فإنها تقوم في واقع الأمر بضبط مشاعره وأحاسيسه من الخارج، الشيء الذي يستغرق المولود ثلاث سنين حتى يطور داخلياً عملية ضبط المشاعر الذاتية هذه دون الحاجة لأمه، لذلك فوجود الأم مع طفلها جسدياً وعاطفياً ضروري في الألف يوم الأولى من حياته".

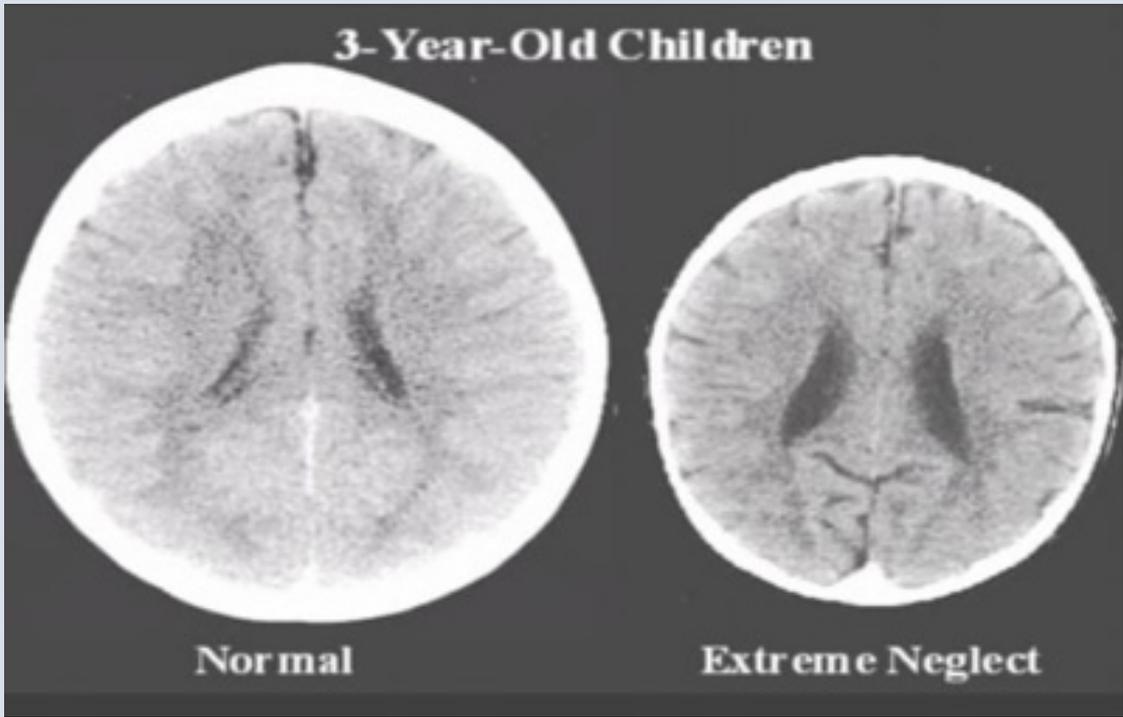
يمكن للمسة الأم أن تمنع هرمونات التوتر التي تؤدي إلى تفسخ أشواك العمود الفقري الشجرية الموجودة فوق الخلايا العصبية وهي مهمة لإرسال واستقبال وترميز الذاكرة".

تشير إيريك كوميديار إلى مساوئ دور الحضانة، فهي غير ملائمة البتة للأطفال دون سن الثالثة، إذ تثيرهم وتخفزهم نفسياً وعصبياً بدرجة مفرطة بالنظر لجهازهم العصبي الذي لم ينمو بعد.

كما تنتقد إيريك كوميديار بيوت الحضانة العصرية لكونها مرتعاً خصباً للمهيجات العصبية، بالنسبة للرضع الذين لا يزال جهازهم العصبي ضعيفاً وغير مكتمل النمو، فهي بالإضافة إلى كونها مكتظة فهي تعج بالصراخ والضوضاء وقلة العناية، بخلاف المرضعات (أمهات)، اللاتي تأخذ إحداهن الطفل إلى بيتها فتوليه اهتمام الأم بإبنها.

وتستشهد على هذا بالتجربة العلمية المسماة (موقف غريب) Strange Situation والتي أجريت سنة ١٩٦٩ على يد الباحثة في علم النفس ماري أينسورث (Mary Ainsworth) الرائدة في (نظرية التعلق)، وأطوار هذه التجربة كالتالي: تجلس الأم مع طفلها في الغرفة تلاعبه، ثم تقوم وتغادر الغرفة تاركة الطفل وحده، فينشأ عند الطفل ردة فعل (قلق الإقتراق) فيدخل شخص غريب الغرفة، فيصبح الطفل متوتراً تجاهه. ويتبين عند تحليل لعاب الطفل أن هرمون الكورتيزول المرتبط بالتوتر قد زاد بنسب مرتفعة. كما تبين بالدليل العلمي عندما تم أخذ صورة بالرنين المغناطيسي لدماع طفلين في سن الثالثة أحدهما تلقى العناية من أمه والأخر تعرض للإهمال، أن دماغ هذا الأخير يظهر (على يمين الصورة) حجمه أصغر وبه تجاعيد وبقع سوداء ويفقد مناطق مهمة متوفرة بالمقابل في صورة الدماغ على اليسار، وهي مسؤولة عن تطوير القدرات والذكاء والتعاطف.

وبالتالي فهو أكبر عرضة للإضطرابات النفسية الخطيرة والفشل الدراسي والانحراف السلوكي، بعكس دماغ الطفل على اليسار فهو أكبر وأكمل نمواً، ويلخص البروفيسور (ألان شور) من جامعة UCLA نتيجة البحث بقوله "نمو خلايا الدماغ هو نتاج التفاعل بين الطفل والجهة المسؤولة عن العناية به والتي هي عادة الأم، نمو دماغ الطفل يتطلب حرفياً تفاعلاً إيجابياً بين الأم والطفل، وعلى هذا التفاعل يعتمد نمو شبكة الخلايا المخية."



ربما يتشارك كثيرون في التأثير على نمو الطفل وبلورت صحته النفسية والعصبية مثل الأب، الأهل، أو الجيران. ولكن في الفترة الأهم في حياة الطفل، أي الأشهر الأولى من حياته، فإن حضور الأم هو الأهم. كما تعلمنا الأبحاث أنه كلما كان حضور الأم عاطفياً وجسدياً أكثر لطفلها في الأيام الألف الأولى، زادت فرصة الطفل بأن يكون بصحة جيدة.

(*): أستاذة في جامعة رفيق الحريري، وعضو منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

اجتنبوا العشرة لتتجنبوا العثرة

أ. ش. محمد صفصوف

بأي حال من الأحوال، سواء كانت علّة هؤلاء الأشخاص السلبية أو الوحشية، أو متلازمة الضحّية، أو شيء من الجنون، فإن مختلف الشخصيات السامة بشكل عام تقود الدماغ لا محالة إلى مكان واحد وهو التوتر النفسي، وينبغي على الإنسان أن يتجنب هذه الشخصيات تماماً. لا تزال نتائج الدراسات لجهة تأثير التوتر المباشر والسليبي على العقل، نتوالى طيلة السنوات الماضية. ويفيد البحث أن مجرد التعرّض للتوتر لأيام قليلة كافٍ للتأثير على فعالية الخلايا العصبية في منطقة الإيوكبوس- "Hippocampus" من الدماغ ألا وهي المنطقة الموجبة بالذاكرة والمختصة بالمنطق السليم. ويضيف بأن التعرّض للتوتر خلال أسابيع يسبب التلف في خلايا الدماغ، وأما التعرّض خلال بضعة أشهر فهو كفيل بتدمير هذه الخلايا بشكل دائم.



نشر "ترافيس براديري" في مجلة الفوربس بتاريخ ٢٠١٥/١١/١٠ مقالة بعنوان "عشر شخصيات سامة ينبغي تجنبها بأي ثمن"،^(١) حيث أفاد بأن الشخصيات السامة تتحدى المنطق، وأفاد بأن بعض هؤلاء غير مدرك تماماً لمدى تأثيره السليبي على محيطه، وأن البعض الآخر يستمد اكتفاءه الذاتي وسعادته عبر نشر الفوضى والتأثير السليبي في محيطه. ومن الأهمية بمكان معرفة آلية التعامل مع مختلف أنماط الشخصية عموماً، فكيف إذا كانت الشخصيات السامة على وجه الخصوص تسبب توتراً وهدراً للوقت وللجهود المبذولة، لأنها تقوم بنسج تعقيدات غير ضرورية وبيّاحم الناس في صراعات لا طائل لها، والأسوأ هو جلب التوتر على مستوى العلاقات الشخصية. في هذا السياق يقول السيد هانس هانسن: (بعض الأشخاص يلهمك وبعضهم الآخر يغرقك، لذلك أحسن اختيار الأشخاص الذين من حولك بحكمة).

وقد أظهر بحث من جامعة "فريدريش شيلر" الألمانية عام ٢٠١٥، مدى تأثير الشخصيات السامة، حيث تبين بأن التعرّض أو التعامل مع الشخصيات السامة يسبب توتراً وقلقاً، مماثل التعرّض للتأثيرات التي تسبب عواطف ومشاعر سلبية جياشة.

فيما يلي عشرة أنماط شخصية سامة ينبغي تجنبها والابتعاد عنها أو إبعادها بأي ثمن من الأثمان حتى لا يتأثر المرء منا ويتحوّل فيصبح واحداً منهم:

١- الثرثار النمام

يقول إيلينور روسفلت: العقول العظيمة تناقش الأفكار، والمتوسطة تناقش الأحداث، والعقول الصغيرة تناقش الأشخاص، والثرثارون يستمدون لذتهم من عثرات غيرهم بحيث يبدو للوهلة الأولى أنه من المسلي والممتع أن يخوض الإنسان ويتوغل في خصوصية الآخرين، لكن مع الوقت يصبح الأمر متعباً جداً، بحيث نتضح ندالة الشخص وإيذائه للآخرين. وفي آخر المطاف هنالك الكثير من الإيجابية في هذا العالم والكثير ليتعلمه الإنسان ممن حوله، عوضاً عن إضاعة الوقت وهدره في التحدث عن عثرات الآخرين.



٢- المزاجي العصبي

بعض الأشخاص لا يملكون القدرة على التحكم بعواطفهم.

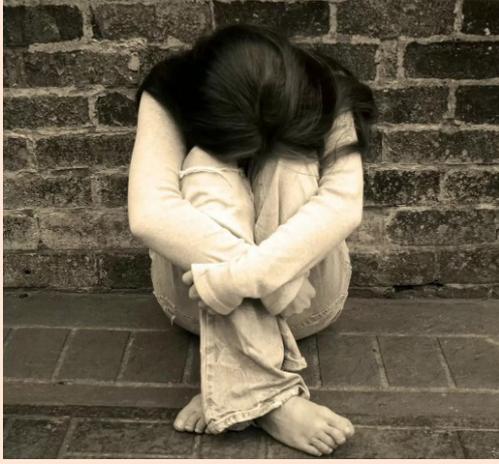
تجدر الإشارة إلى أن الشخصيات السامة لا يقتصر دورها على تغيير حياة الأشخاص المحيطين بهم فتتحول إلى مزرية فحسب، بل يتوغلون إلى أعماق عقولهم.

والجدير بالذكر، بأن قدرة الإنسان الفعال المنتج ترتبط بشكل وثيق بقدرته على إدارة عواطفه، وكذلك المحافظة على هدوئه، وعليه فإن "Talent Smart" قد أجرت بحثاً على أكثر من مليون شخص بيّنت أن ٩٠٪ من الأشخاص المنتجين الفعالين ماهرين بالتحكم بعواطفهم في أقصى أوقات التوتر بغية المحافظة على هدوئهم والسيطرة على أنفسهم. إحدى أهم المواهب بلا منازع هي القدرة على تحديد ذوي الشخصيات السامة والتعرّف عليهم وتمييزهم ثم القدرة على تجنبهم.

(قل لي من تعاشر أقل لك من أنت)، إذ من الدائرة الصغيرة التي تحيط بالإنسان تتكون ملامح شخصيته ودقائقها، وفي حال وجود شخصية سامة ضمن المحيط، سرعان ما سيكتشف المخالط مع الوقت كيف كانت الشخصية السامة حجر عثرة أمام تقدمه.

ولتجنّب أصحاب الشخصيات السامة ينبغي بدايةً أن نتميّزهم ونتعرّف عليهم، وتكمن الحنكة في القدرة على التفريق فيما بينهم لجهة تحديد المزيجين منهم، ومن هم أصحاب المزاج المؤرّ والمراس الصعب، ومن هي الشخصيات السامة على وجه الخصوص.

الصعبة هي فرصة سانحة للنمو والتعلم والتقدم، بل على العكس من ذلك تماماً. قديماً قيل: "لا مفر من الألم، لكن المعاناة أمر اختياري" حيث يقوم الشخص الذي يتسم بشخصية "الضحية" بالظهور بدور المعاني في كل مرة علماً بأن هذا قرار شخصي اختياري.



٤- الغارق في حب نفسه

يحرص هؤلاء على المسافات بينهم وبين الأشخاص المحيطين بهم، ويقومون بجذبهم إلى الدرك الأسفل دائماً. وبالإمكان تمييزهم بسهولة، لأنهم يشعرون المخاطب بهم بالوحدة. وذلك من وجهة نظر الغارق في حب نفسه ولذلك تنتفي الغاية من تكوين ونسج العلاقات الحقيقية بينهم وبين أي شخص آخر. فهم يعتبرون بأن البيئة المحيطة بهم ليست إلا كناية عن أدوات لزيادة ثقتهم بأنفسهم فقط ليتدادوا في الغرق في حب ذاتهم.

حيث يُسقطون مشاعرهم على الآخرين ويدور في أذهانهم بأن الآخرين هم السبب الأساسي لتعاستهم، ومن الصعب التخلص من الشخصيات المزاجية والعصبية ويعود ذلك إلى عجزهم عن السيطرة على عواطفهم مما يجعل المحيط حولهم يشعر بالحزن تجاههم.

وعند اشتداد الأزمات الشخصيات المزاجية العصبية لن توفر البيئة المحيطة باستعمالها "كبيت خلاء عاطفي" إن صح التعبير حيث يعملون على إخراج كل المشاعر والعواطف والطاقة السلبية ل يتم توزيعها على من حولهم، لذا ينبغي تجنبهم بأي ثمن.



٣- الضحية

من الصعب أن تميز الشخصية "الضحية"، حيث يتم التعاطف مع مشاكلهم في بادئ الأمر، ولكن بمرور الوقت يتضح بأن احتياجهم الدائم المزمع هو للوقت. الشخصية الضحية تقوم بتصوير العثرات الصغيرة وتحويلها إلى جبال شاهقة لا يمكن المرور عبرها وتجاوزها. لا تستطيع الشخصية "الضحية" أن تلاحظ بأن الأوقات

٥- الحسود

المتحكمون متطلبون دائماً وبالعودة السريعة إلى تاريخ العلاقة معهم يتبيّن بأنهم يأخذون ويأخذون ويأخذون المزيد وقلما تجد أي أثر للعطاء من جانبهم، هذا إن وجد. بالنهاية سيفعلون أي شيء لينتصروا على الشخص المقابل ليتمكنوا من السيطرة عليه وتطويعه مجدداً.



يرى أصحاب الشخصيات الحسودة أن الخير بعيد المنال عنهم، حتى عندما تتحقق لهم أمور إيجابية، فهم لا يشعرون بالسعادة، إذ سرعان ما يقومون بمقارنة وضعهم بعالمهم الخارجي وبالبيئة المحيطة بهم عوضاً عن استمداد الرضى من داخلهم.

ولنواجه الأمر فالحقيقة الدامغة مفادها بأن هنالك دائماً أشخاص يعملون وينتجون أفضل من أشخاص آخرين، لذا فإن تمضية الوقت الطويل مع الشخصية الحسودة مؤداها خطير للغاية، لأنها توحى إلى البيئة المحيطة بالشخصيات المنتجة بأن إنجازاتها ليست بذات بال وتعمل على تسفيه كل إنجاز وتحقيره.

٧- الهدام

في مسلسل "هاري بوتر" الشهير هنالك شخصية "الهدام" وهي كناية عن مخلوقات شريرة تسحب أرواح الأشخاص من داخل أجسادهم، عندما تدخل هذه الشخصية إلى أي غرفة تصبح مظلمة ويشعر الماكثون بالبرد القارس ويسترجعون عندئذ أسوأ ذكرياتهم.

يقول "رولنغز" أن مبدأ شخصية "الهدامين" تم ابتكارها حيث تستند إلى الأشخاص أصحاب الطاقة السلبية فوق العادية، وهم الأشخاص الذين فور دخولهم إلى الغرفة يتمصون روحانيتها عبر نشر الطاقة السلبية والتشاؤمية في كل الموجودين.

٦- المتحكم أو المسيطر

إن المتحكمين أو المسيطرين يستنزفون الكثير من الوقت والطاقة ممن حولهم وذلك بإسم الصداقة حتى بالإمكان أن يخدعوا من حولهم حيث يعاملونهم كأصدقاء.

يدرك المتحكمون أو المسيطرون خارطة الطريق تماماً، لا سيما لجهة ما يحبون، وما يجعل الشخص المحيط بهم سعيداً وما يعتقد فكهياً، ولكن الفارق بأنه يستعملون هذه المعلومات برمتها كجزء من أجندة مخفية مستورة لديهم قوامها وأساسها التحكم بالأخر.

يكون شخصاً منطلقاً، شغوفاً ومعبراً، ويبقى الحل الأمثل في أن يقطع الانسان علاقته بهم وأن يتصرف على طبيعته.

١٠- المتكبر أو المغرور

مصاحبة أصحاب الشخصيات المتعجرفة مضیعة للوقت، لأنهم يرون ما يقوم به الذين من حولهم بمثابة تحدٍ شخصي لهم. الغرور ما هو إلا ثقة مزورة بالنفس، وهي ثقة غالباً ما تكون مقنّعة، يكمن خلفها انعدام كلي للأمان عند صاحبها. أظهرت دراسة لدى جامعة "أكرن" بأن الغرور يترافق مع مشاكل جوهرية في مضمار العمل، فالشخصيات المغرورة قليلة الإنتاج عموماً، ومعارضة على وجه الدوام، كما أن لدى أصحاب هذه الشخصيات مشاكل في الإدراك أكثر من الأشخاص العاديين.



كيف تمحون أنفسكم فور لقاءكم بهم؟

قد يدفع أصحاب الشخصيات السامة بعض الناس إلى فقد الأعصاب، لأن سلوكهم غير منضبط، ويتنافى مع المنطق السليم، وينبغي على المرء عدم الرد عليهم تجنباً للغوص في أية تعقيدات.

ينظرون دائماً إلى النصف الفارغ من الكوب، وباستطاعتهم حقن الخوف والقلق على الذين من حولهم في أكثر الحالات أظهرت دراسة صادرة عن جامعة نوتردام بأن الطلاب الذين يخالطون زملاءً لهم يفكرون بطريقة سلبية ويتشاطرون جرة المنامة الجامعية ذاتها، سرعان ما يكتون أفكاراً سلبية، تصل إلى درجة الإحباط جراء تلك المخالطة.

٨- الملتوي

هنالك نوع من الشخصيات السامة يبيتون نيات سيئة حيث يستمدون رضاهم وسعادتهم عبر آلام الآخرين وأوجاعهم وتعاسة الذين من حولهم. يقومون إما بالإيذاء أو يشعرون من حولهم بالسوء وذلك للاستحصال على غايتهم من الناس. الأمر الوحيد الجيد بمنط هذه الشخصية أنه يمكن تمييز نواياهم بسرعة، الأمر الذي يجعل عملية إخراجهم من حياتنا سهلة.

٩- مصدّر الأحكام

يصدرون الأحكام السريعة على كل الأمور، ولديهم القدرة على تحويل أكثر الأشياء التي يجها الأشخاص المحيطين بهم إلى أكثر الأشياء كراهةً. وعضواً عن تقدير الأشخاص المختلفين عنهم والتعلم منهم، يعمدون إلى مراقبتهم عن كثب. وهكذا فإن مطلقي الأحكام يخنقون رغبة من يصاحبهم وحقه في أن

بعقلانية حول متى وأين يتعين عليه تحمله، ومتى وأين عليه أن يضع له حداً. وتفقد الشخصية السامة المبادرة متى تم التصرف بوعي واستدراك، وهو أمر جيد ولا داعي للخوف من القيام بهذا الأمر وستجد الشخصية السامة نفسها مضطرة لتقبل الأسلوب الجديد في التعامل معها ولو على مضض.

أما إذا تركزت الأمور على طبيعتها، فإن العلاقات والأعمال سوف تزداد توتراً وتورطاً وصعوبة. وإذا رسم المرء حدوداً للشخصية السيئة، وقرر كيفية التعامل معها بالأسلوب والزمان والمكان المناسبين، فإنه يضع حداً للكثير من الفوضى، كي تستقيم الأمور، ولا مناص من التمسك بهذا القرار والتشدد في المحافظة على الحدود الجديدة، وخاصةً عندما يحاول الشخص المسيء عبورها، وغالباً ما يحاول بناءً لما تقدم وما ورد في متن المقال المترجم، نعم فرواً! فرواً بنقائكم، بصفائكم، بطاقتكم الإيجابية، فهي كنوز لا تقدر بثمن ولا تعوض.

إن هذه الشخصيات السامة هي ثمرة ونتيجة طبيعية لبيئة سامة، لم تدق طعم التربية الإنسانية، ولا معنى عندها للأخوة ولا للتضحية ولا للبذل ولا للإيثارة، إنها قيم تُعلم منذ نعومة الأظفار، وتراقب وتوجه في مرحلة الصبا، وهذه الشخصيات تعيثُ فساداً وأذىً في الأرض، وقد ذكر سيدنا محمد ﷺ هذا الأمر في حديثه الشريف فقال: "إن المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم، أعظم أجراً من المؤمن

وكلما كان الشخص يعاني من سلوك متفكك كلما كان من السهل على الأشخاص المحيطين به عدم الوقوع بكلماته، فينبغي عدم محاولة الانتصار عليه في ملعبه، فهو سيد في الساحة التي يجيدها ويتقنها، وتلك هي لعبتهم في آخر المطاف.

ينبغي على المحيطين بالشخصية السامة أن يتقوا على قدر من المسافة العاطفية بينها وبينهم، (عدم التأثر بما تصوره لهم)، وتبني مقاربتها والتفاعل معها على أساس أنها "بحث علمي"، وليس عليهم أن يردوا على الفوضى العاطفية التي نثار من قبلها، ولا ينبغي التجاوب إلا مع الحقائق الدامغة القطعية دون العاطفية منها.

وتتطلب المحافظة على المسافة العاطفية بعيداً عنها وعياً ومعرفةً، وإلا فإن هذه الشخصية قادرة على الاستفزاز والإيذاء وإثارة الفوضى، ما لم يحم الشخص المتضرر باستعادة زمام الأمور واستجماع قوته وإيجاد طريقة للتخلص من التأثيرات السلبية والمضي قدماً في حياته ومشاريعه. ولا ضير من صرف بعض الوقت والجهد لتعلم طرق التخلص من الشخصيات السلبية ومن حباتها.

وقد يظن البعض أنه من الصعب التخلص من عبء هذه الشخصيات التي تعيش معهم أو إلى جانبهم، لكن الأمر يصبح سهلاً ما أن يعرف كيف يكشفها، فإنه يصبح أقدر من ذي قبل على فهم سلوكيات الشخصية السامة، وأكثر استعداداً لتدارك أذاها وخطورها.

وبجرد تحديد الشخص السام، يصبح المرء جاهزاً للتفكير

الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم" (٢). وفي هذا الحديث إشارة إلى احتمال الأذية جراء المخالطة وهذا ما نراه جلياً في الشخصيات السامة التي أسلفنا ذكرها.



ولذلك على الإنسان منا أن يكون على دراية بمن يخالط ويجالس، مصداقاً لقول رسول الله ﷺ: "إنما مثل المجلس الصالح وجليس السوء: كحامل المسك إما أن يُحْدِثِكَ، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبةً، وناخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحاً منتنةً" (٣)

ولا بد من التنويه أنه ليس في هذا الدين لا تنسك ولا عزلة عن الناس ولا استسلام، فلا يرتحل المرء منا هرباً، ولا يأوي إلى كهف تجنباً للناس، بل على العكس، فإن الكهف اليوم وغار حراء اليوم هو قلب الإنسان، ولا بد من الفصل بين الحياة العامة وما فيها من مشاغل ومشاكل، وبين الحياة الخاصة وما فيها من تعبدٍ وشفافيةٍ وطمأنينة، قالت رابعة رحمة الله:

فالجسمُ مني للجليسِ مؤانسٌ وحبیبُ قلبي في الفؤادِ أنيسي

وجلّ ما في الأمر أن يحسن المرء انتقاء الأشخاص الذين سيحيطون به فهم صورة عنه وهو صورة عنهم. والوحدة خير من جليس السوء، والجليس الصالح خير من الوحدة ولذلك أدرسوا خياراتكم بطريقة علمية وعملية وواعية فإن في اجتنابكم العشرة تجنب للعثرة، يقول الله عز وجل في كتابه الكريم: ﴿يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقين﴾ [سورة التوبة - ١١٩].

(*) الشيخ المحامي محمد أسد صفصوف، أمين سر منتدى الإعجاز.

المصادر:

(١): مجلة الفوربس بتاريخ 10/11/2015

10Toxic People You Should Avoid At All Costs (forbes.com)

أخرجه ابن ماجه وأحمد بإختلاف يسير، والطبراني في المعجم الأوسط والبيهقي واللفظ لهما.

(٢): عن أبي موسى الأشعري، متفق عليه.

الوحدة وباء العصر

أ. زينب ظاهر*



وزيراً للوحدة؟ وهل الوحدة تحتاج إلى وزارة كاملة؟

يبدو أن الإجابة هي نعم، الوحدة أصبحت مرضاً شائعاً، وهناك تشخيص صادم يقول بأنها "القاتل رقم واحد" في المجتمع العصري^(١).

بدأ الأمر بالمملكة المتحدة التي عينت وزيراً للوحدة، تلتها اليابان، نظراً للأضرار النفسية الجسيمة وازدياد أعداد الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة، خاصة بعد وباء كورونا المستجد.

وقد عينت اليابان "وزير الوحدة" بعد أن شهدت زيادة معدلات الانتحار في البلاد لأول مرة منذ ١١ عاماً، في محاولة لتقليل من الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية بين مواطنيها.

وفي تشرين الأول ٢٠٢٠، بلغ عدد المتوفين جراء الانتحار أكبر من عدد المتوفين جراء فيروس كورونا.

فما هو تعريف الوحدة؟ وهل هي فعلاً خطر على الإنسان؟

الوحدة القهرية

تشير الوحدة إلى الشعور السلبي المدرك للذات بأن الإنسان وحيد أو منفصل أو مُبعد عن الآخرين.

أن يكون الإنسان وحده، لا يعني أن يشعر بالوحدة، قد يختار بعض الناس حياةً يكونوا فيها وحدهم، ولا يشعرون بالوحدة إطلاقاً، لأنهم مسيطرون على الموقف. مثال على ذلك، يعيش في البلدان الصناعية ما يصل إلى ٤٠٪ من الناس بمفردهم، وهذا أمر مختلف عن الشعور الذي نحن بصدده^(٢).

إذاً هناك فارق بين الشعور بالوحدة وبين الانعزال عن الناس. فالوحدة هي انعدام الصلة بالآخرين، أي تشعر أن لا أحد من المحيطين بك يفهمك وأنت لم تنجح في إقامة علاقات وطيدة مع الآخرين كما كنت تتنى.

ربما تكون العزلة أحد العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالوحدة، لكنها ليست العامل الوحيد. فقد تشعر بالوحدة رغم أنك محاط بمجموعة من الناس، كما قد تشعر بالسعادة، وحتى براحة البال، عندما تحتل بنفسك لبعض الوقت.

يرى جون كاسيوبو، عالم الأعصاب الاجتماعي، أن الشعور بالوحدة هو وسيلة للتكيف، تطورت لدى الإنسان لتدفعه إلى الحفاظ على علاقاته بالآخرين. وشبهها كاسيوبو بالعطش، فعندما تكون ظمآنًا ستبحث عن الماء، وبالمثل

عندما تشعر بالوحدة ستبحث عن الآخرين^(٣).

ويقول: "إنها ليست عزلة اجتماعية، بل الشعور بأنك منعزل اجتماعياً"، ويضيف: "يزيد الشعور بالوحدة احتمالية الوفاة المبكرة بنسبة ٢٦٪"^(٤).

من أسباب الوحدة

-المرض العقلي: مثل اضطراب ثنائي القطب، القلق والاكتئاب، كلها قد تجعل الإنسان يشعر بالوحدة الشديدة. إذ يسبب المرض العقلي القلق لدى الاختلاط بالناس، ما يجعل الإنسان يمضي وقتاً طويلاً داخل المنزل، كما قد يؤدي المرض العقلي إلى الأرق، الذي بدوره يسبب التعب وسرعة الانفعال والوحدة.



-الإعاقة: قد يشعر الإنسان أنه لا يهتم به أحد بسبب احتياجاته الخاصة، ويزداد هذا الشعور في حال واجه غلظة وشدة من الأشخاص في الشارع، إذ إن المواجهة اليومية والتمييز بينه وبين غيره قد يؤديان إلى شعور حاد بالوحدة.

قد يجعل الخلايا العصبية في الدماغ أقل نشاطاً وقد يؤدي إلى موت الخلايا. ويساهم الكورتيزول في الالتهاب المرتبط بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم وربما يكون سبباً للاكتئاب.

ما علاقة التوتر بالوحدة؟ يعاني الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة، بالتوتر بشكل دائم.

يبدو أن هرمون آخر يسمى الأوكسيتوسين يلعب دوراً في العزلة الاجتماعية. ويشار في وسائل الإعلام، إلى الأوكسيتوسين باسم "هرمون الحب". قد تكون التسمية مبالغ فيها، لكن الأوكسيتوسين متورط في العلاقات والروابط الزوجية. على سبيل المثال، بعد الولادة، ترتبط مستويات الأوكسيتوسين المرتفعة بتحسين الترابط بين الأم والرضيع.

يبدو أيضاً أن الأوكسيتوسين مرتبط بتقليل التوتر، إذ يرتبط مثلاً بانخفاض مستويات إفراز هرمون "القتال أو الهروب"، بالإضافة إلى انخفاض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، على عكس الكورتيزول المزمن. يبدو أيضاً أن الأوكسيتوسين يقلل النشاط في اللوزة، وهي جزء من الدماغ ينشط كلما كان هناك تهديد محسوس^(٦).

قام علماء بإجراء تجربة على شخصين لقياس نسبة التوتر لديهما، وذلك عن طريق فحص اللعاب لمعرفة نسبة هورمونات الإجهاد لدى كل منهما، فكانت النتيجة التالية: ارتفعت نسبة هرمون الكورتيزول باعتدال لدى الشخص الذي يتمتع بعلاقات اجتماعية، فقد منحه الانتماء للمجموعة



-العنصرية: يقول الأشخاص الذين يواجهون العنصرية إن التمييز ضدهم يُشعرهم بالوحدة، ويصعب عليهم تكوين روابط حقيقية مع غيرهم^(٥).



الوحدة والصحة

الإنسان كائن اجتماعي منذ القدم، ويعيش ضمن مجموعات، والتوتر لفترة قصيرة قد يكون صحيحاً، لكن على المدى البعيد، يؤدي التوتر غير المنضبط إلى مشكلة.

هناك دليل جيد على أن التوتر المزمن يرفع مستويات هرمون يسمى الكورتيزول في الدماغ. ويمكن لهذا الهرمون أن يقلل من استجابات الجهاز المناعي للعدوى، حتى أنه

الأفكار الداخلية مثل استعادة الذكريات والتخطيط المستقبلي والتخيل والتفكير في الآخرين.



كما وجد الباحثون أن الشبكات الافتراضية للأشخاص الوحيدين كانت مرتبطة ببعضها البعض بقوة، ومن المدهش أن حجم المادة الرمادية في مناطق الشبكة الافتراضية كان أكبر. ويرتبط الشعور بالوحدة أيضاً باختلافات في قبة الدماغ، وهو حزمة من الألياف العصبية تنقل الإشارات من الحصين إلى الشبكة الافتراضية.

ونستخدم الشبكة الافتراضية عند تذكر الماضي، أو تصور المستقبل أو التفكير في الحاضر الافتراضي. وقد تكون حقيقة ارتباط بنية هذه الشبكة ووظيفتها، بشكل إيجابي، بالوحدة، لأن الأشخاص المنعزلين أكثر عرضة لاستخدام الخيال أو ذكريات الماضي أو الآمال في المستقبل للتغلب على عزلتهم الاجتماعية.

ويقول ناثان سبرينغ من The Neuro (معهد طب الأعصاب في مونتريال) التابع لجامعة ماكغيل، والمؤلف

الأمان، حسب ما يعتقد الباحثون.

أما الشخص الذي يعاني من الوحدة فكانت نسبة الكورتيزول لديه مرتفعة، وأظهرت دراسات أخرى بأن النسبة كانت مرتفعة طيلة اليوم، والنتيجة: يحصل الجسم على إمدادات لمواجهة أعراض صحية محتملة، فيقل النوم وترتفع نسبة السكر والضغط، كما تتدنى كفاءة جهاز المناعة بسبب الكورتيزول^(١).

نستخلص مما سبق أهمية العلاقات الاجتماعية في التقليل من الشعور بالوحدة، سواء كانت علاقات أسرية، أو علاقات صداقة.

كيف تظهر الوحدة على الدماغ، وهل تتعلّق بالجينات؟

قام فريق من الباحثين بفحص بيانات التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)، وعلم الوراثة والتقييمات الذاتية النفسية لما يقرب من ٤٠ ألفاً من البالغين في منتصف العمر وكبار السن الذين تطوعوا لإدراج معلوماتهم في البنك الحيوي في المملكة المتحدة (قاعدة بيانات مفتوحة متاحة لعلماء الصحة حول العالم). ثم قارنوا بيانات التصوير بالرنين المغناطيسي للمشاركين الذين أفادوا في كثير من الأحيان أنهم يشعرون بالوحدة مع أولئك الذين لم يشعروا بها.

ووجد الباحثون عدة اختلافات في أدمغة الأشخاص الوحيدين. وتركزت مظاهر الدماغ هذه على ما يسمى بالشبكة الافتراضية، وهي مجموعة من مناطق الدماغ تشارك في

المتعلقة بالدماغ - لا سيما المناطق التي تؤثر على الإدراك الاجتماعي والإدراك. على سبيل المثال، يوجد المتغير الأكثر أهمية الموجود في هذه الدراسة في TCF4، الجين المعروف بأهميته لتطور الجهاز العصبي. بالإضافة إلى TCF4 تم ربطه سابقاً بالاكتئاب السريري.

درست هذه الدراسة الجديدة أيضاً الروابط الجينية بين الوحدة والعديد من السمات والأمراض. ووجدت أن ٣٩ من الخصائص التي تم فحصها، بدت مرتبطة بوحدة الشخص. ومن بين هذه الخصائص، وجد الباحثون أن الشعور بالوحدة قد يترافق مع الاكتئاب والعصبية والتعب والإدمان على الكحول ودهون الجسم. تؤكد هذه النتيجة أن الشعور بالوحدة يمكن أن يؤدي إلى مجموعة كبيرة من الآثار الصحية العقلية والبدنية^(٩).

تأثير الوحدة على الصحة الجسدية

تعتبر مشاكل الشعور بالوحدة أكثر انتشاراً بين كبار السن. إذ وجدت رابطة المتقاعدين الأمريكية أن حوالي ١٧ بالمائة من كبار السن من الأمريكيين يعانون من الوحدة أو العزلة. وفي عام ٢٠١٥، نظر باحثون من جامعة بريغهام يونغ في دراسات متعددة حول الشعور بالوحدة والعزلة، أظهرت نتائجهم عن مئات الآلاف من الناس أن العزلة الاجتماعية أدت إلى زيادة بنسبة ٥٠ في المائة في الوفيات المبكرة. إذ بحسب الطب النفسي، يمكن أن تؤثر المشاعر مهما كانت على

الرئيسي للدراسة: "هذا التركيز المتزايد على التأمل الذاتي، وربما التجارب الاجتماعية المتخيلة، من شأنه أن يشرك بشكل طبيعي الوظائف القائمة على الذاكرة للشبكة الافتراضية"^(٧).

كما توصل العلماء مؤخراً إلى الكشف عن أن دماغ الشخص الجائع يبدو مشابهاً بشكل مذهل لدماغ الشخص الوحيد.

وتعد الدراسة الجديدة التي أجراها الباحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، هي الأولى التي تظهر أن كلا من الوحدة والجوع يؤديان إلى مراكز عميقة في الدماغ البشري تثير مشاعر الرغبة والشغف.

ويقول الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن الحاجة إلى التفاعل الاجتماعي أمر بدائي مثل الحاجة إلى تناول الطعام^(٨).

كما نشرت دراسة في "Human Molecular Genetics" تهدف إلى اكتشاف العوامل الوراثية المتبقية التي تؤدي إلى استعداد الشخص للشعور بالوحدة. ولتحقيق ذلك، أجرى الباحثون دراسة ارتباط على مستوى الجينوم لأكثر من ٥٠٠ ألف مشارك من أصل أوروبي. من خلال مقارنة البيانات الجينية الخاصة بهم بالوحدة المبلغ عنها، حددت الدراسة ١٩ متغيراً جينياً، بما في ذلك ٤ متغيرات جديدة، والتي ترتبط باحتمالات شعور الشخص بالوحدة.

وجد الباحثون العديد من هذه المتغيرات في الجينات

وزيراً للوحدة عام ٢٠١٨، بعد أن صدر تقرير عام ٢٠١٧ يفيد بأن أكثر من تسعة ملايين شخص في المملكة المتحدة قالوا إنهم يشعرون بالوحدة غالباً أو دائماً. وفكرت أستراليا في إنشاء موقف مماثل (١٠).



كما دعا هذا الأمر "لجنة جو كوكس" إلى وصف الوحدة بالوباء الصامت في تقريرها الصادر بمناسبة شهر الرجل (١١). فهل فكرنا لحظة في فضل الإسلام على الفرد المؤمن الذي يأمن في صلاته وفي دعائه بأنه ليس وحيداً؟ والله تعالى هو القتال: ﴿وهو معكم أينما كنتم﴾ [الحديد-٤]، وهل قدرنا عمق الشعور حينما يجلس العبد يذكر ربه خالياً فيفيض إحساساً ورقة، قال رسول الله ﷺ في السبعة الذين يظلهم الله يوم لا ظل إلا ظله: "ورجل ذكر الله خالياً ففاضت عيناه" في وقت يفكر فيه آخرون بالانتحار! وهل فهمنا أثر الاجتماع للصلاة أقرباء أو غرباء؟ والحمد لله الذي حض على بر الوالدين شيباً أو شبانا وجعل من برهم باباً إلى الجنة، لتبقى العناية بهم قائمة إلى آخر العمر، لتبين أن مرض الوحدة نادر جداً في المجتمعات المؤمنة.

صحتنا الجسدية بشكل عميق. ترتبط الوحدة والعزلة الاجتماعية أيضاً بارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكوليسترول، والاكتئاب، كما تؤدي إلى انخفاض القدرات المعرفية ومرض الزهايمر (٦). وتشير دراسات أخرى إلى أن الشعور بالوحدة يرتبط بزيادة مخاطر المشاكل الصحية مثل أمراض القلب والخرف واضطرابات الأكل (١٠).



ما هو العلاج؟ العالم يبحث عن الحل في اليابان شهد شهر تشرين الأول ٢٠٢٠ وحده انتحار ٢١٥٣ شخصاً، ٨٧٩ منهم من النساء. كما تشهد اليابان زيادة للأمهات العازبات اللواتي يعشن وحدهن، ولا يملك أغلبهن عملاً مستقراً، وهن بالتالي يواجهن صعوبات كثيرة. لقد عمل الناس على إيجاد حلول بعيدة المدى لهذه المشكلة: صمم المهندسون في اليابان سابقاً روبوتاً ليمسك بيد شخص ما عندما يكون وحيداً ورجل آخر يوظف أحدهم ويطلب منه "عدم فعل أي شيء" باستثناء الحفاظ على صحبته. تجدر الإشارة إلى أن المملكة المتحدة كانت أول دولة تعين

مواضيع ذات صلة:

مواقع التواصل الاجتماعي تسبب الوحدة
كورنيليا جيبيرت تبتكر لعبة "sea of solitude" تشرح فيها مراحل الوحدة

(*): من أعضاء منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة - لبنان.

المصادر:

- (1): مقالة تحت عنوان "احترس! إنها أكثر من مجرد شعور غير مريح.. الوحدة قاتلة" على موقع www.dw.com
- (2): مقالة تحت عنوان "Can Someone Really Die of Loneliness? Just Asking For a Friend" على موقع www.medium.com
- (3): مقالة تحت عنوان "خمس خرافات حول الشعور بالوحدة" على موقع www.bbc.com/arabic
- (4): مقالة تحت عنوان "الشعور بالوحدة.. هل هي رغبة الإنسان بالأمان وسط الحشود؟" على موقع www.aljazeera.net
- (5): مقالة تحت عنوان "What is loneliness?" على موقع www.au.reachout.com
- (6): مقالة تحت عنوان "Loneliness is bad for your health" على موقع www.theconversation.com
- (7): مقالة تحت عنوان "علماء يكشفون كيف تبدو الوحدة في الدماغ" على موقع www.arabic.rt.com
- (8): مقالة تحت عنوان "الشعور بالوحدة يثير الرغبة في الدماغ تماما مثل الجوع!" على موقع www.arabic.rt.com
- (9): مقالة تحت عنوان "هل الوحدة مشفرة في حمضك النووي؟" على موقع www.nebula.org
- (10): مقالة تحت عنوان:
"Japan has appointed a 'Minister of Loneliness' after seeing suicide rates in the country increase for the first time in 11 years"
على موقع www.insider.com
- (11): مقالة تحت عنوان "الوحدة والعزلة الاجتماعية.. القاتلون الجدد" على موقع www.scientificamerican.com

“الإعجاز”
- مجلة 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 إلكترونية
منها سوى مراجعة مركز المنتدى وتزويده باسم
الشخص أو المؤسسة
مع ذكر البريد الإلكتروني أو رقم الهاتف.
اشترك في مجلة الإعجاز كي يصلك العدد فور صدوره.

معاركنا الصغيرة

أ. منى الشيخ

في كلِّ يومٍ يُشرق فيه الصباحُ: بدايةً جديدة.. فرصة جديدة "لجمع النقاط" .. ليس لمبارياتٍ عالميّةٍ في كرة القدم .. وليست نقاطاً نُسجلها ضدَّ منافسين لنا.. بل هي نقاطُ الرجح والانتصاري في "معاركنا الصغيرة مع أنفسنا والحياة".

كلُّ يومٍ نمرُّ بتلك المعاركِ الصغيرة .. الصغيرة جداً ..

ربّما بدءاً من معركةِ القيام من السريرِ الدافئِ لأداءِ الصلاة .. مروراً بمحاولات جمعِ القلب وتركيزه في تلاوةِ الركعات ودعاء السجّادات .. ونُعرِّجُ بعدها على ثغورنا نحميها:

ثغرِ القلبِ لدفع وإخراجِ الغرباءِ والمتسلّلين .. ولكنسِ المرّاتِ من همومِ الدنيا، وتعطيرِ العُرفِ بشذا ذكرِ الآخرة، وإعادة ترتيبِ أثاثِ الهمة، وتغييرِ مصايحِ العواطفِ "المعطّلة" وإنارتها بالقرآن وخشوعِ الركعات ودمعِ الخلوات .. وصوتِ المرَبِّي الحكيم - صلوات الله وسلامه عليه - لا يُبارحُ القلبَ يُنبهُهُ إلى النقاطِ الصغيرة التي نخسرُها ولا نُلقِي لها بالاً: "إِيَّاكُمْ وَمُحَقَّرَاتِ الذُّنُوبِ، فَإِنَّهُمْ يَجْتَمِعُونَ عَلَى الرَّجْلِ حَتَّى يَهْلِكُنَّهُ".



وثغرِ العقلِ نَفْتَسُ في زواياه عن أفكارٍ وبيئةٍ تسَلَّتْ من أبوابِ الحِسِّ واختبأتْ لتُفسِدَ عقيدةً أو قيمةً أو مبدأً أخلاقياً في الحياة .. ونغذّي تلافيفه بتأملِ النفس والكون من حولنا، وتدبّرِ كلامِ الله تعالى، وجني ثمارِ الحكمة من بطون الكتبِ وأفواهِ العلماءِ وتجاربِ العقلاء، وسبرِ أغوارِ العقولِ بالمحاوراتِ الهادئةِ والإنصاتِ المتينِ ..

وثغر النفس لمراقبة أبوابها "الضعيفة" التي نعلم تسلل عدونا اللعين منها.. وللحذر من أهوائها تسارع لتفسيده العمل الصالح أو لتسيء الخلق والسلوك أو لتلهي عن واجب أو لتبسط عن خير.. ونحن نعلم يقيناً أنّ قوة تحصين العقل والقلب خير معين لنا في معاركنا الصغيرة- الكبيرة مع النفس والهوى .. وأنهما من أشد أسلحتنا مضاءً بعد عون الله وتسديده وتوفيقه..

ثم نغر الوقت نسابق لنملاؤه بما لا ينقبض القلب له حين نستعيد ساعات اليوم ونراجعها قبل أذكار النوم ..

ونمضي في يومنا نجاهد ونصارع لاكتساب العادات الحسنة وترك العادات السيئة، ودليلنا في سيرنا:

"أحب الأعمال إلى الله تعالى أدومها وإن قل" .. فلا شيء أصعب على النفس من الصبر على دوام عمل صالح وعادة من الخير لفترة طويلة .. والأصعب أن تدوم - مع استمرارها - الحماسة لفعالها والتذوق لأثرها والتطور من خلالها .. ولكل منا معاركه الصغيرة .. الصغيرة جداً ..

حتى في ابتلاع كلمة مؤلمة من أخ استبقاء للمودة.. وحتى في استخفاف بائع خمر بجاحتنا، وجهل صغير علينا، ونكتة ألقيناها لصديق وتوقنا ابتسامه دافئة فررت النكتة باردة باهتة ..

وحتى في اقتناص الفرص للترويح عن النفس وتجديد القلب ببعض اللهو المباح وتوثيق عرى الأخوة من خلال اللعب.. وأصوات ضحكات صحابة رسول الله ﷺ تصدح وهم يترشقون بقشر البطيخ ويحتئ أحدهم ضاحكاً من إصابة أخيه بقشرة تفادها! ونقل البخاري رحمه الله هذا الأثر يدفع بنا للمضي بحماسة في معاركنا، فقد "كَانَ أَصْحَابُ النَّبِيِّ ﷺ يَتَبَادَحُونَ بِالْبَطِيخِ ، فَإِذَا كَانَتِ الْحَقَائِقُ كَانُوا هُمُ الرِّجَالُ" ، وهم قدوتنا في الانتصار في معارك الحياة وجمع النقاط.

ولكل منا معاركه الصغيرة الصغيرة جداً ولكننا "نجمع النقاط" ..

فتلك الحياة رحلة .. ليس فيها ضربة قاضية تنهي اللعبة ..

اللعبة مستمرة.. وما علينا سوى أن نركز جيداً ..

إن خسرتنا جولة ربنا جولات .. وكنزنا في الصحائف وميض الحسنات!

(*) : أستاذة جامعية في جامعة رفيق الحريري مهتمة بعلم النفس التربوي.

"آية"

أ. د. الهواري قارة حداش*



قال تعالى: ﴿وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ قَالَ أَأَسْجُدُ لِمَنْ خَلَقْتَ طِينًا قَالَ أَرَأَيْتَكَ هَذَا الَّذِي كَرَّمْتَ عَلَيَّ لَنْ أُوْحِرَّتْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لِأَحْتَكِنَنَّ ذُرِّيَّتَهُ إِلَّا قَلِيلًا﴾ [الإسراء: ٦١-٦٢].
خطاب الرحمان خطاب دقيق ومتنوع ولا ينتهي إلا في أهبى وأرقى الصور؛ لقد كان الخطاب في أول الآية لهتكلم وهو الله سبحانه وتعالى في: "وقلنا" ثم انتقل إلى صيغة فعل الأمر مع المخاطب في: "اسجدوا"، ثم إلى الماضي مع الغيبة في: "فسجدوا" وقال "ثم لهتكلم في: "أسجد"، ثم إلى المخاطب في: "خلقت". فهذا تنوع في صيغ الأفعال وما يصاحبها من تكلم وغيبة وخطاب، لتنتهي الآية في أرقى تناظر وتناسق وتقابل لا يخطر على بال ولا ينتبه إليه منتبه.

لقد بهرتني هذه التاء المفتوحة في الفعل: "خلقت" المنفصلة عن كلمة "طينا" التي تناظر الفاصلتين: "كبيراً وقليلاً" فطينا ثلاثي وكبيراً وقليلاً رباعيان، وحتى يكون التناظر كاملاً وتاماً جاء الفعل في للمخاطب حتى مفتوحة تأتي التاء في نهاية الفعل في الخطاب لتقابل الكاف وهي أختها في كل الصفات وتناظر القاف كذلك في قليلًا.

والراء والنون واللام كروي في هذه الفواصل هي كذلك من عائلة لم من عائلة الأصوات المجهورة والمتوسطة. فسبحان الله العزيز العليم الحكيم في كلامه العظيم.

(*): الهواري قارة حداش دكتور في علوم اللغة العربية أستاذ قسم اللغة العربية وآدابها في كلية الآداب واللغات

والفنون في جامعة وهران ١ الجزائر. Lahouari_kara@yahoo.fr

روعة اللفظة العربية*

قيل لنحوي: أي حروف العربية أكثر نطقاً وأكثر كتابة؟ قال: الألف (أ) فقيل له: أُنستطيع أن تخطب خطبة جمعة بلا ألف في أي كلمة من الخطبة؟
فوقف خطيباً وقال:

حمدت من عظمت منته وسبغت نعمته وسبقت رحمته غضبه، وتمت كلمته، ونفذت مشيئته، وبلغت قضيته، حمدته حمد مقررٍ بربوبيته، متخضع لعبوديته، متصل من خطيئته، متفرد بتوحيده، مؤمل منه مغفرة تتيحه يوم يشغل عن فصيلته وبنيه، ونستعينه ونسترشده ونستهديه، ونؤمن به ونتوكل عليه، وشهدت له شهود مخلص موقن، وفردته تفريداً مؤمن متيقن، ووحدته توحيد عبد مدعن، ليس له شريك في ملكه ولم يكن له ولي في صنعه، جلّ عن مشير ووزير، وعن عون ومعين ونصير ونظير علم ولن يزول كمثل شيء وهو بعد كل شيء. رب معتر بعزته، متمكن بقوته، متقدس بعلوه متكبر بسموه ليس يدركه بصر، ولم يحط به نظر قوي منبع، بصير سميع، رؤوف رحيم، عجز عن وصفه من يصفه، وضل عن نعمته من يعرفه، قرب فبعد وبعد فقرب، يجيب دعوة من يدعوه، ويرزقه ويحبوه، ذو لطف خفي، وبطش قوي، ورحمة موسعة، وعقوبة موجعة، رحمته جنة عريضة موقنة، وعقوبته بحيم ممدودة موقنة، وشهدت ببعث محمد رسوله وعبدته وصفيه وبنيه ونجيه وحبيبه وخليله.
وتحدوه بخطبة أخرى بكلام عربي بلا نقط على الحروف فلا (خ) ولا (غ) ولا (ف) ولا (ق) ولا (ث) ولا (ض)
ولا (ن) ولا (ت) ولا (ب) ولا (ي) ولا (ش) ولا (ظ) ولا (ز) ولا (ة) ولا (ذ).

نخطب فقال:

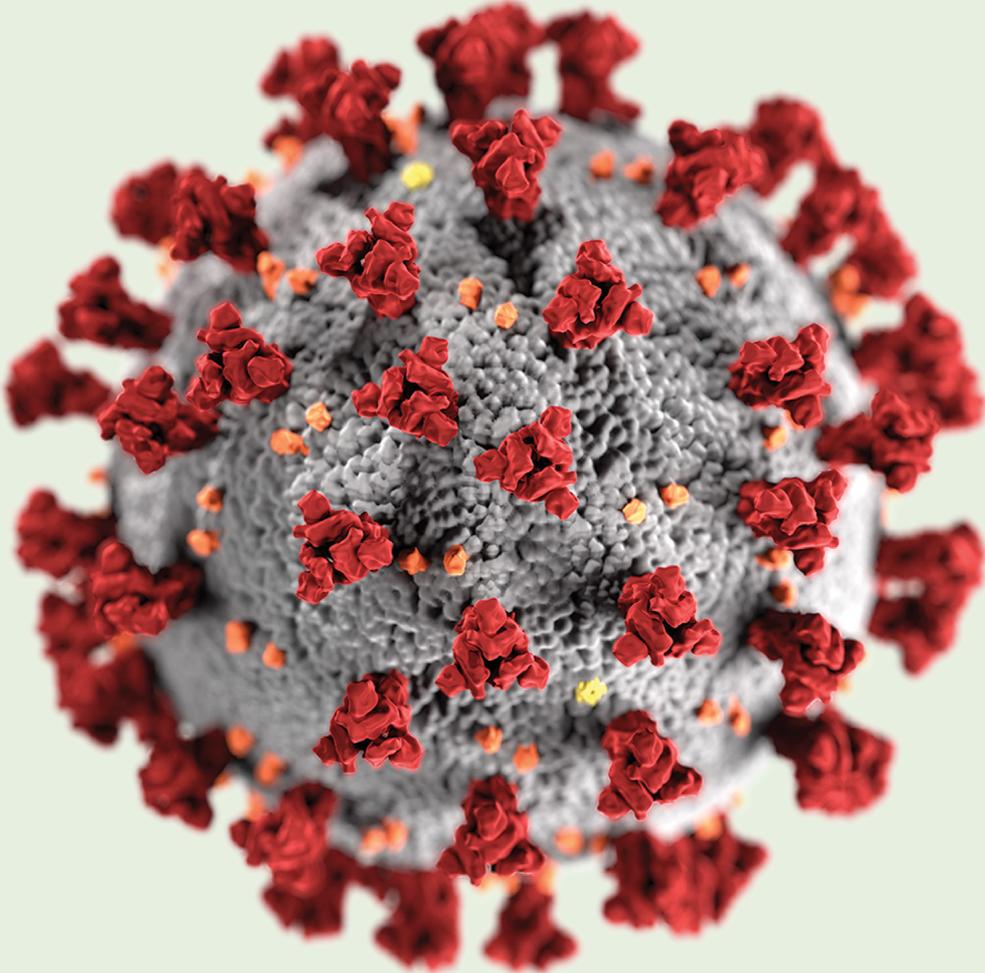
الحمد لله الملك المحمود، المالك الودود، مصور كل مولود، مأل كل مطرود، ساطع المهاد، وموطد الأوطاد، ومرسل الأمطار، ومسهل الأوطار، وعالم الأسرار ومدركها، ومدمر الأملاك ومهلكها، ومكور الدهور ومكرها، ومورد الأمور ومصدرها، عم سماحه، وكل ركامه، وهمل وطاوع السؤال والأمل، وأوسع الرمل وأرمل، أحمده حمداً ممدوداً، وأوحده كما وحد الأواه، وهو الله لا إله إلا هو، ولا صانع لما عدله وسواه، أرسل محمداً علماً للإسلام، وإماماً للحكام...
...من عظمة خالق الأكوان: لغة القرآن وأهل الجنان...

(*) من بريد القراء، ر.ش.

Stratexology Vs. Corona Virus (COVID 19): The only Solution...*

There is no cure or vaccine to COVID-19 till today and we must take some measures that stratexology a new science takes to close this gap. Stratexology as new science is meant to create shared value and positive Impact in communities and societies.

We went back 1400 years to get you best practices from the best Man in all Humanity: Prophet Mohammad (Peace be upon him).



Five of Prophet Muhammad's teachings regarding pandemics:

1. Travel bans and quarantine

The Holy Prophet recognized and preached the importance of travel bans and quarantine in places contaminated with disease in order to mitigate the spread of illness. **He said, "If you hear of an outbreak of plague in a land, do not enter it; and if the plague breaks out in a place while you are in it, do not leave that place." (Sahih al-Bukhari)**

The wisdom in these teachings asserts that when confronting any outbreak, it is absolutely imperative that we assume the worst until we know otherwise (and act accordingly). Thus, strict travel bans imposed much earlier in Covid-19's timeline could very well have curtailed the spread of the virus.

2. Social distancing and isolation

The Holy Prophet practiced social distancing as well. It is reported that a leprous man once wished to pledge his allegiance to him, an act that would require him to touch or hold the Holy Prophet's hand. Keeping his distance, the Holy Prophet kindly sent word to him that his pledge had already been accepted and that he should return home. (Sunan Ibn Majah)

Regarding isolation, the Holy Prophet taught that those who are sick should not in any way compromise the community at large. He said, "Do not place a sick patient with a healthy person." This teaching was extended to animals as well; "The cattle suffering from a disease should not be mixed with healthy cattle." (Sahih al-Bukhari)

In our current circumstances, social distancing and self-isolation have been frustratingly difficult for governments to impose. Ultimately, they have been compelled to lay heavy

fines – in some cases up to \$750,000 for failing to self-isolate – and even imprisonment for not obeying emergency laws.

In stark contrast to this, Muslims in the time of the Holy Prophet and thereafter practiced social distancing and isolation as if it was a religious injunction.

Hazrat Umarra once encouraged a leprous woman who was circling the Holy Ka'bah in Mecca to go back to her home as it would be better for her (and others). After Hazrat Umar's demise, a man told her that the one who forbade her had passed away so she could go and circle the Ka'bah as she pleased. She replied, "I am not going to obey him when he is alive and disobey him when he has passed away." Indeed, this is a beautiful example that reflects the spiritual power and impact of the Holy Prophet and his rightly guided Khulafa.



3. Hygiene

If there is one thing people have learned over the past several weeks, it is proper hand-washing techniques and thorough hygienic practices – a hallmark of Islam. Any Muslim child can quote verbatim the tradition that states, "Cleanliness is half of the faith."

Before each of the five daily prayers, a Muslim performs an ablution that comprises of

ritual cleaning from head to toe with clean water. The Holy Prophet also taught through his practice that the right and left hands should be used to handle pure and impure things respectively, further committing to a high standard of cleanliness on a day-to-day basis.

Furthermore, when he would sneeze, the Holy Prophet would cover his face and muffle the sneeze, effectively containing the spread of airborne bacteria and viruses. (Jami' al-Tirmidhi)

In essence, Muslims are taught that physical cleanliness and spiritual purity have a close affinity with one another. Thus, the Holy Quran teaches, "Indeed, Allah loves those who turn to Him [repenting] and he loves those who keep themselves clean and pure." (Surah al-Baqarah, Ch.2: V.223)



4. Seeking medical treatment

Islam, as taught by the Holy Prophet, is a practical and progressive faith-based system. The Holy Prophet encouraged people to seek medical assistance alongside relying on the power of prayer.

Once, he was asked by a group of Bedouins if it would be considered sinful if they did not seek medical treatment. He replied, “Seek (medical) treatment, O Slaves of Allah, for Allah does not create any disease but He also creates with it the cure, except for old age.” (Sunan Ibn Majah)

The Holy Prophet also clarified that seeking medical assistance coupled with divine intervention was the key to successful treatment; “Every disease has a cure. If a cure is applied to the disease, it is relieved by the permission of Allah the Almighty”. (Sahih Muslim)

5. Free medical care

Free medical care and financial assistance during a pandemic are crucial in successfully controlling the spread of illness. If the citizens of a nation know that they will be provided and cared for, they will be more likely to follow sanctions that could otherwise put them in financial distress.

The bait-ul-mal (government treasury) was conceptualised in the time of the Holy Prophets and formally established during the Khilafat of Hazrat Umarra. The money collected in this treasury were used to provide for the poor, disabled, elderly, orphans, widows and others in need. The government was also made responsible to stockpile food supplies in case of disaster or famine.



In conclusion, the Holy Prophet Muhammad's teachings around pandemics propose an infection control mechanism that calls for both faith and practical measures to be taken in order to effectively contain infectious diseases.

With these Five Best Practices, COVID-19 will be easily contained.

(*): Sent by Ahmad J. Naous, PhD,CPHRC. Chief Human Resources Officer. HR Department.
Arts Sciences and Technology University in Lebanon. ahmad.naous@aul.edu.lb.

كونوا أبناء وقتكم وسارة عصركم

ع.د. محمد فرشوخ

كما نلظنه بعيداً وإذ به يطرق أبوابنا بأسرع مما توقعنا. اجتمعت فيه فتن كثيرة لا ينجو منها إلا الموفقون، والهللكي من أثرها كثيرون.

أول فتنه بدأت كانت تطبيقاً عنيفاً سيئاً ومتعمداً للشرع الحنيف، بدأه متشددون وشجع عليه الغرب كله وقدم له التسهيلات وغطاه بالدعايات والمنشورات والإعلانات، جذبت شعاراته البراقة شباباً يافعاً متحمساً من كل الأقطار، ظنوا أنهم الرعيل المنقذ والشرارة الأولى لظهور الإسلام من جديد، وكانت نتائجه مدمرة لمدن إسلامية كانت آمنة، وهجر على أيديهم أو بسببهم ملايين المسلمين، وأعطت الرأي العام العالمي أسوأ فكرة عن الإسلام وقرنته بالإرهاب، ثم تمت التضحية بالشباب الذين غرر بهم، حيث تمت تصفية الآلاف منهم بجازر تقشعر منها الأبدان وصاروا يصيدونهم من الطائرات كصيد الغزلان.

ثاني فتنه أطلقت واستناداً إلى المآسي والويلات التي جرّتها الفتنة الأولى كانت التفلّت من الدين بأسماء لمائة مثل "حرية الاعتقاد وكسر الأغلال" والاستجابة لرغبات النفس وإرضاء شهواتها. فظهرت الدعوات للثلية وللأم الغزباء ولاستعارة الأرحام ولاختيار النطف من بنوكها وصارت السخرية من الآباء أضحوكة وإهمال الوالدين في كبرهما عادة ووجدوا لزنا الأزواج تبريراً، وانفرط عقد عائلات كثيرة

عاد الحكيم من سفره، بعد أن طال الشوق المتبادل بينه وبين طلابه، وما أن أعلن عن موعد اللقاء حتى تداعى الأحبة وتهاتفوا، فامتألت القاعة وكثر الذين لم يجدوا مقاعد لهم فاستندوا إلى الجدران واقترشوا الزوايا، عدا عن المسافرين والمهاجرين الذين تناقلوا الرابط الذي سينقل لهم وقائع الجلسة بثاً مباشراً.

دخل المربي فوقف الحضور له إجلالاً رغم نبيه عن أن يقف له أحد، بينما كان عدد من أصحاب الصوت الشجي، يندشون مديحاً محبباً مطلعها "بدر من طيبة تجلّي" ولازمته "الله جليل".

جلس الجميع وأطرق المربي متفكراً أو ذاكراً حتى ختم المنشدون، فاستفتح وسلّم على الجمع ثم قال: "كان مجلس الشيخ عبد الغني النابلسي رحمه الله يبدأ بالإنشاد وكان للمنشدين منصة خاصة في جانب المسجد، حتى إذا هدأت النفوس وذكرت القلوب وتزلت السكينة ينطلق الشيخ في وعظه وإرشاده". ثم دخل الحكيم في الموضوع، فقال:

دخلنا عصرًا جديداً غريباً كان مشايخنا رحمهم الله يخبروننا عن قدمه ويحذروننا من الاستهانة بخطره، وعن الوقوع في شركه، ويوجهوننا عن طرق النجاة والخروج منه بسلام.

وصارت مسألة الشرف تقليداً بائداً.

إلى أن استكملت هذه الفتنة بضرورة عصنة الدين وإعادة النظر بأصوله وفروعه، إذ لا يعقل (بنظر أسيادهم المستشرقين) الاستمرار بتطبيق شرع لم يتطور منذ ١٤٠٠ سنة، وحمل لواءها عرب ليت أمهاتهم لم تلدهم.

ثم جاءت الفتنة الثالثة، وهي تشجيع المسلمين على الهجرة إلى اصقاع العالم "المتحضر" نظراً لحاجة هذا العالم إلى عنصر الشباب واليد العاملة والأدمغة الذكية الواعدة. ثم صارت الهجرة قسرية بالعنف والإرهاب حتى خلت مدن المسلمين من سكانها وتخلفت وافترقت وصار عدد من أحيائها قاعاً صفصفاً، فعاث الفاسدون فيها عبثاً وسلباً وقتلاً واغتصاباً. حتى ان فكرة التغيير الديمغرافي لهذه المدن صارت فكرة رائجة، جفري ويجري إحلال أقوام رعا، جلبوا من عدة أصقاع، مكان السكان الأصليين.

ثم جاءت الفتنة الرابعة وهي فتنة الإفكار المتعمد، فما من بلد إلا ويعاني من العجز المالي وضعف في الدخل القومي والمديونية العالية. إلى أن تحين فرصة الانقضاض على ثرواته وعلى سيادته، بحيث يتم إملاء الشروط والتحكم بالرقاب.

ثم أتت الفتنة الخامسة وهي نشر الوباء، قيل إنه كان يستهدف الشعوب الفقيرة المغلوبة على أمرها لكن زمامه أفلت قبل ان تنجز أبحاث الوقاية منه، فأصاب الجناة والضحايا على السواء. وكان من أبرز نتائج هذه الفتنة على المستوى الديني والاجتماعي التباعد وتفريق الجماهير وإفقال المساجد

وتقييد صلوات الجماعة ووقف مجالس الوعظ والإرشاد. وصار التجمع للتظاهر صعباً والمطالبة بالحقوق مستحيلة. بينما فتحت المقاهي والملاهي واستؤنفت المباريات الرياضية وحشدت الجماهير بلا قيود.

لن أكثر من سرد المزيد من تفاصيل ما يعده لنا "المتحضرين"، واكتفي بإضافة عنوانين هامّين، أحدهما تقليص عدد سكان الأرض وجعلها جنة للأغنياء تسود على قلة من العبيد وذلك اعتباراً من العام ٢٠٣٠، والثاني هو إعداد الشرق الأوسط وبلاد شمال أفريقيا، لاستقبال الشعوب الأوروبية النازحة من بلادها بسبب ظاهرة الاحتباس الحراري، ودخول أوروبا في العصر الجليدي، وجلّ سكان هذه المناطق عرب مسلمون، يختار الغرب في طرق الإقلال من أعدادهم وطرق التخلص منهم، فلا يستغرن أحد بعد اليوم ظاهرة انحلال هذه الدول وهلهلة الأنظمة الحاكمة وزعزعة الجيوش فيها.

أردف الحكيم قائلاً: ربما أكثرت عليكم نوعاً ما، لكني لا أبالغ وما سبق ذكره ليس من كلامي ولا من أفكارني، إنها من تصريحات الغرب وتسريباته وأخباره وأبحاثه ونقاشاته، وقد ظهرت صحة أكثرها ونرجو ألا يتحقق ما خفي منها، لكن (سوء الظن من حسن الفطن) كما قال سيدنا عليّ رضي الله عنه.

هل نقف مكتوفي الأيدي كالغيم بين يدي الجزائر؟ او نتغافل عما يجري ونكذبه ونستخف به ونستسخفه كالنعامة تدفن رأسها في الرمل ظناً منها أن الصياد لن يراها؟

بالطبع لا هذه ولا تلك، فالمبدأ الأول هو ألا نياس ولا ننفق الأمل، فتاريخنا كله صمود أمام مؤامرات وغزوات باءت بالفشل لأنها قوبلت بالإرادة الصلبة والشجاعة والدفاع عن الحق والعدل، ومن لا يجرؤ ويقدم لا ينتصر ولا ينجي. ومن يتخاذل مصيره إلى الذل ثم الزوال.

والمبدأ الثاني أن الذي يظن أن شياطين الأرض قد أطلقت أيديهم ليعيثوا فساداً، فقد غرق في الوهم ونسي أن الأرض أرض الله وأن الخلق خلق الله وان الله تعالى يحب عباده ولا يرضى لهم الظلم ولا الاستعباد ولا الفناء. وسيذهب ما ينفق الظالمون سدى، فقد قال عز وجل: ﴿إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ لِيَصُدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ فَسَيَنْفِقُونَهَا ثُمَّ تَكُونُ عَلَيْهِمْ حَسْرَةً ثُمَّ يُغْلَبُونَ وَالَّذِينَ كَفَرُوا إِلَىٰ جَهَنَّمَ يُحْشَرُونَ﴾ [الأنفال - ٣٦].

المسألة مسألة وعي والتزام، أن نعي ملابسات ما يجري ونحرم الحقائق وأن نحرك عقولنا فنفقه ونلتف على حيل الشياطين لا أن نستسلم لتدابيرهم، فنعمل على تحقيق التواصل ولو عن بعد في مرحلة أولى، فلا نتوقف للقاءات ولا مجالس العلم ولا الندوات، حتى أن بعض أهل الفقه ممن نور الله قلوبهم أفتوا بصلاة التراويح عن بعد وكذلك في صلوات التهجد وقيام الليل، في وقت عجز آخرون عن الالتفاف وما فقها فتاوى الضرورات في الظروف القاهرة، فقعدوا عن الاجتهاد وصاروا كالمستسلمين.

وأما الالتزام فعناه عدم المس بمسلمات هذا الدين والتمسك

بالعقيدة وبالأحكام فلا تغيير في الفرائض ولا في النوافل ولا حتى في الآداب. ولا يحد أحد عن شرع الله قيد أمثلة، فلا بديل عن الزواج ولا حمل خارجة، ولا سبيل إلى التبني، ولا تعديل في أحكام الإمامة ولا تعديل لكلام الله تعالى ولا تبديل ولا إنقاص ولا زيادة، ولا سبيل إلى إعادة النظر بحديث رسول الله ﷺ، فقد انتهى تحقيق علم الحديث وتدقيقه منذ قرون، وكل طاريء عليه ومنتقد له ومغبر في أصوله إنما هو فتان مغرور مريض، أو منافق أجيبر.

قد أخبرنا رسول الله ﷺ بالفتن الآتية، وأمرنا أن نبادر بالأعمال الصالحة لكي نثبت فقال: "بادروا بالأعمال فتنا كقطع الليل المظلم، يصبح الرجل مؤمناً ويمسي كافراً، أو يمسي مؤمناً ويصبح كافراً، يبيع دينه بعرض من الدنيا".

لا تهبكم الشعارات ولا تتحولوا إلى جماعات يقاتل بعضهم بعضاً، فالفقر عام والجوع شائع، ولن يفرقا بين المسلم وغير المسلم فكلنا مواطنون وكلنا مستهدفون، ويكفي وطننا ما جنى من قتل ودمار وفساد وخراب، وها قد آن أوان الوعي والتكاتف والعمل الصالح والجهد المثمر والكلمة الطيبة وجبر الخطا وإطعام الجائع وإسعاف المريض مهما كان دينه ومذهبه وعقيدته أو بيئته. وسيدافع الله تعالى عن الذين آمنوا، وعن الفقراء والمظلومين مسلمين وغير مسلمين، ولن ينفع الكافرين مكرهم، قال تعالى: ﴿وَيَمْكُرُونَ وَيَمْكُرُ اللَّهُ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ﴾ [الأنفال - ٣٠].

ووعده عليه الصلاة والسلام بالأجر العظيم لمن يصبر ويصمد

ويلتزم فقال: "التمسك بسنتي عند فساد أمتي له أجر شهيد".

وذكر الصادق المصدوق عليه السلام أن أجر الصابر في تلك الأيام كأجر خمسين من صحابة رسول الله صلى الله عليه وآله، فقال: "بل ائتمروا بالمعروف وتناهوا عن المنكر، حتى إذا رأيت شحا مطاعا، وهوى متبعا، ودنيا مؤثرة، وإعجاب كل ذي رأي برأيه، فعليك بخاصة نفسك ودع العوام، فإن من ورائكم أياما الصبر فيهن مثل القبض على الجمر، للعامل فيهن مثل أجر خمسين رجلا يعملون مثل عملكم"، قيل: يا رسول الله أجر خمسين رجلا منا أو منهم. قال: "بل أجر خمسين رجلا منكم".

ختم الحكيم مقالته بقوله: أيها الأحبة، ربنا حكيم عليم، لا يضل ربنا ولا ينسى، أروا الله استقامةً وثباتاً ومحبةً وإيثاراً وسلاماً وتعقلاً، واجتنبوا العنف والعصبية والجاهلية والطائفية والمذهبية، والعلي القدير يترصد بالظالمين أعداء الإنسانية، قال تعالى: ﴿إِنَّ رَبَّكَ لَبَلِإِصْبَادٍ﴾ [الفجر - ١٤].

ومن استمسك وثبت نودي كما نودي سيدنا موسى عليه السلام: ﴿قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى﴾ [طه - ٦٨]. وقال لسيدنا محمد صلى الله عليه وآله: ﴿فَاسْتَمْسِكْ بِالَّذِي أُوحِيَ إِلَيْكَ إِنَّكَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ وَإِنَّهُ لَذِكْرٌ لَكَ وَلِقَوْمِكَ وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ﴾ [الزخرف: ٤٣-٤٤].

إنكم ترجون من الله ما لا يرجون، والأمر أقرب مما تتوقعون، ومن يعيش يره فالعاقبة للمتقين. وصلى الله على سيدنا محمد والحمد لله رب العالمين.

القرّاء الأعزّاء

يرجى من الراغبين بالتبرّع
الاتصال بمكتب منتدى الإعجاز

هاتف: +٩٦١١٣٤٦٦٩٩

فاكس: +٩٦١١٣٤٦٦٨٨

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 ٤٠ كلم يقع هذا المشروع الحيوي على عقار وقفي قدمه اهل الخير لتجود ايدي المحسنين ببناؤه ليخدم 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

ائمة مساجد شحيم

بنك الإعتداد اللبناني: رقم الحساب

مكتب المهندس بلال قريطم 03/756 366

EURO 0059-634873-003

USD 0059-634873-002

LBP 0059-634873-001



WELCOME TO THE WORLD OF ENGINEERING

1561

FACULTY OF ENGINEERING NOW AVAILABLE AT AUL

WWW.AUL.EDU.LB



ب. ٣٧١
P. 371

الإعجاز العلمي

علمية - دينية - فصلية

تصدر عن منتدى الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة - لبنان

بيروت، لبنان

جادة الراشدين - تقاطع بسترس الصنائع

سنتر مونتني مارينا - بلوك C ط ٣

هاتف: +٩٦١١٣٤٦٦٩٩ - فاكس: +٩٦١١٣٤٦٦٨٨

بريد إلكتروني: iijazforum@gmail.com

www.iijazforum.org