

الإعجاز

علمية - دينية - فصلية

تصدر عن منتدى الإعجاز العلمي في القرآن و السنة - لبنان
العدد الثالث والخمسون، السنة الرابعة عشرة، شوال 1441هـ، ربيع وصيف 2020 م

أسرار

الاستشفاء

بالماء

* إعجاز نبوي



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: 911 1 801915

Tel: 911 1 707370

Fax: 911 1 809915

WWW.ipexpp.com

info@ipexpp.com



الإعجاز

علمية - دينية - فصلية

تصدر عن منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة-لبنان
العدد الثالث والخمسون، السنة الرابعة عشرة، شوال ١٤٤١هـ، ربيع وصيف ٢٠٢٠
جمعية علم وخبر ٢٧٩ / أ د / ٢٠٠٥ - تعديل ٥٤ / أ د / ٢٠٠٧

الفهرس

٤ص	أ. صلاح سلام	افتتاحية العدد: متى نُبصر
٩ص	أ. دانة عبده جرادي	النظافة الشخصية إعجاز نبوي
١٨ص	د. جمال عبد الستار	هل أُعدنا إلى الكهف
٢٠ص	يارا أبو عدلا	نمط العيش بالحد الأدنى
٢٣ص	أحمد الشقيري	دروس تعلمناها من أزمة وباء كورونا
٢٧ص	م. د. رمزي الحلبي	أسرار الاستشفاء بالماء
٣٣ص	د. فتيحة زاوي	النوم على الجنب الأيمن (إعجاز نبوي)
٥٠ص	أ. زينب ضاهر	أبطال الخيم
٥٣ص	د. ميساء بنات	قبضة الموت: عبودية المال والاقتصاد
٦٤ص	ع.د. محمد فرشوخ	هل تجري التحضيرات لخروج الدجال!

رئيس التحرير: العميد الركن المتقاعد الدكتور محمد فرشوخ

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

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

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

أمين الصندوق: الأستاذ نبيل قرنفل

مستشار: الأستاذ صلاح سلام

مستشار: د. خالد حسين

أمين السر: الأستاذ محمد صفوف

المحاسب: الأستاذ عبد القادر الصغير

مستشار: النقيب د. غسان رعد

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

الافتتاحية

أ. صلاح سلام

متى نبصر

بنظرة سريعة لما يجري حولنا، ندرك أننا نعيش في دوامة، وبنظرة متفحّصة لأحوالنا نجد أننا محاصرون بالجهل، مطوّقون بالفساد، عاجزون عن فك الحصار وكسر الطوق.

جاهلون يمسكون بزمام أمورنا ويتحدثون بأمر العامة من غير علم ولا معرفة، هم الرويضة كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم. الفاسد يزداد فساداً، ويمعن إفساداً وبكل وقاحة. لا حكمة ولا ذكاء، بل حنكة ودهاء، مهارة في الشفط وتجاهل كامل لكرامة شعب وسمعة وطن.

قد استند إلى زمرة الفاسدين ساحراً من المصلحين ومن الثائرين، يعلم تمام العلم أن السلطة بيده، وأن نداء الناس واستغاثاتهم تذهب أدرج الرياح. قد أحاط نفسه بصغار المنتفعين، يحتمي بهم من غضبة الفقراء، ويغطي بأبواقهم على أصوات الجياع والمحرومين.

أيقن أن الارتباط بجهات خارجية نافذة يقيه من الانقلاب عليه، فاتخذ لنفسه موقفاً سياسياً ضمن الأحلاف الدولية أكبر من حجمه. فأمن من وجهة نظره موقفاً داخلياً ثابتاً لا يتزحزح.

والحقيقة أنه ما ثبت له موقع ولا عزز له مكانة إلا جهل الناس وغفلة الناس وضياع الناس.

غفلة الناس عن حقيقة دينهم مما جعل العناية الإلهية تتركهم وما يعبدون من دون الله، عبدوا الأشخاص والمناصب والعنصرية والتعالي على بقية مواطنيهم. قال تعالى: {نسوا الله فنسيهم} [التوبة: ٦٧]

وجهل الناس عما يصلحهم، جعلتهم يتبعون غرائزهم فانساقوا خلف الطائفية والمذهبية والمناطقية والقبلية. فكلمها ضعف الإيمان أضل الناس الطريق إلى الحق، واتبعوا كل جبار كفور.

وأما ضياع الناس فمن حيث انصرفوا إلى صغائر الأمور وإلى تفاهة الشعارات المثيرة والمضلّلة وإلى تفاصيل الحياة البهيمية من طعام وشراب وشهوة ومتاع دون النظر إلى مستقبل أولادهم ووطنهم، قال سبحانه وتعالى: {أم تحسب أن أكثرهم يسمعون أو يعقلون إن هم إلا كالأنعام بل هم أضل سبيلاً} [الفرقان: ٤٤].

يضحكون علينا، يطلقون الشعارات، يختلفون في العنن ويتعاقبون في الخفاء، يمثلون يثيرون العواطف، يهيجون النفوس، والناس همج رعا يعقبون كل ناعق.

كم من مرة كدنا نصل إلى شاطئ النجاة وإذا بهم يجذفون في بحار الطائفية والمذهبية والعنصرية، ويهيج الرعا وينسون الجوع ويتغاضون عن النهب والفساد ويكتفون بما يرمى لهم من فتات، قال الله تعالى: {فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ} [الحج: ٤٦].

أليس فينا رجل رشيد! طبعاً هنالك أكثر من رجل رشيد وسيدة رائدة، ولكن من يسمع لهم ومن يتعظ منهم؟ فالأمور مترابطة متشابكة، وما كان العقل ولا المنطق إلا متلازمين مع الأخلاق والإيمان، أما قال الله تعالى: {نسوا الله فأنساهم أنفسهم}؟ [الحشر: ١٩]

نعم أنسانا كيف الخلاص من دوامة الفساد ومن الجهل ومن الفقر لأننا تجاهلناه بل نسيناه. وطريق الخلاص بسيط وواضح.

لكننا لن نبصر طريق الخلاص إلا إذا عدنا إلى الحق، حق الله وحق الوطن وحق الناس فتي نبصر؟

إلى الأحبة القراء

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

كلمة العدد كله وأطعم

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين
القرء الكرام

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

آية نقرأها دائماً وما كنا نظن أنه سيأتي علينا يوم نطبق فيه ما جاء فيها وهي قول الله تعالى: {فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ (11) وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ (12) فَكُ رَقَبَةً (13) أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ (14) بِيْتِمًا ذَا مَقْرَبَةٍ (15) أَوْ مَسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ (16)} [البلد].
والعقبة حاجز منيع بيننا وبين الجنة لا يتم اجتيازه إلا بشروط. منها إطعام المحتاج في زمن المجاعة. ويبدو أن المجاعة قد أطلت برأسها.

كان الناس من قبل يكتفون بإخراج زكاة أموالهم في رمضان يتصدقون بها على المحتاجين. ظانين أنهم قد أدوا ما عليهم. لكن الفقر قد الآن شاع واستشرى. حتى أنه طال عائلات مستورة نظن من تعفهم أنهم مكتفون. وهم ممن قال الله تعالى عنهم: {يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ} [البقرة: 273].

بات علينا أن نتحرى عن مثل هؤلاء والأولى منهم الذين هم في دائرتنا القريبة من أهل وإخوة وأخوات وعمات وخالات وجيران. فنحن أمام امتحان من نوع غير العبادات والطاعات. إنه امتحان الإِنْفَاقِ حتى ولو كانت الإمكانيات محدودة. قال تعالى: {وَيُؤْتِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ} [الحشر: 9]. إنه امتحان للإيمان. لقول النبي صلى الله عليه وسلم: " لَيْسَ الْمُؤْمِنُ الَّذِي يَتَّبِعُ ، وَجَارُهُ جَانِعٌ إِلَى جَنْبِهِ ."

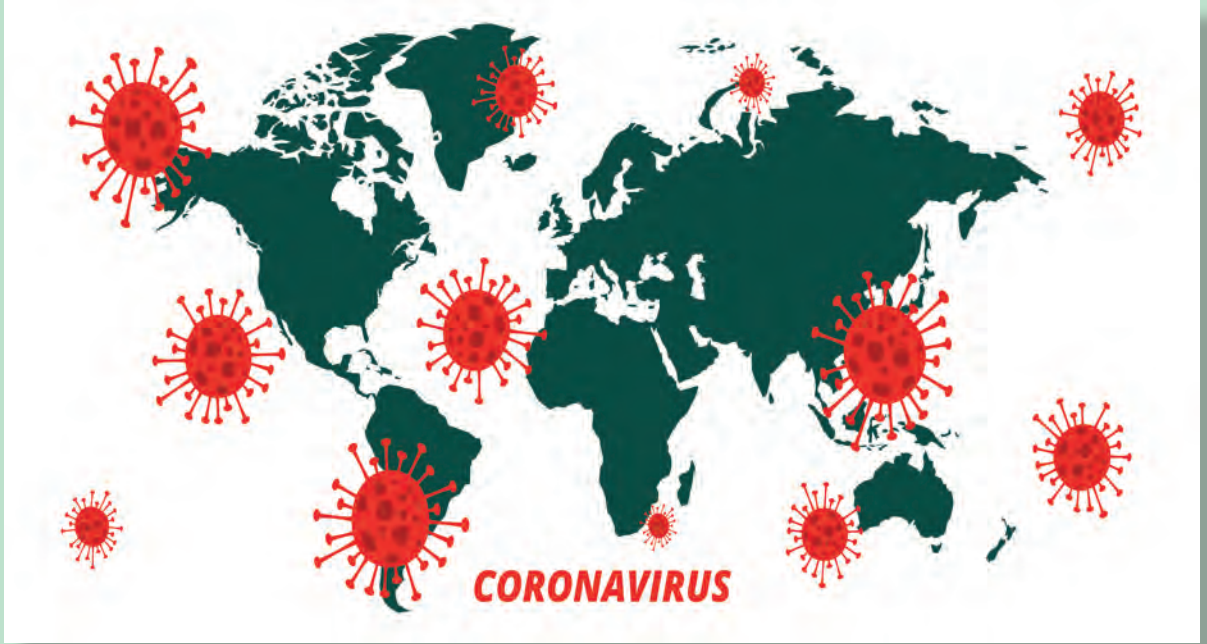
ليس هذا وقت كنز المال ولا استغلال المجاعة ولا المحتاجين. بل هي فرصة للبذل والتضحية. عسى ان يوقفنا الله تعالى يوم القيامة في صف الأبرار الذين قال عنهم: {وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا (8) إِنَّهَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا (9)} [الإنسان].

يضرب لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم مثلاً عن التضافر فيقول: "إِنَّ الْأَشْعَرِيَّيْنَ إِذَا أُرْمِلُوا (أي نقص زادهم) فِي الْعَزْوِ. أَوْ قَلَّ طَعَامُ عِيَالِهِمْ بِالْمَدِينَةِ. جَمَعُوا مَا كَانَ عِنْدَهُمْ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ. ثُمَّ اقْتَسَمُوهُ بَيْنَهُمْ فِي إِنْءٍ وَاحِدٍ بِالسَّوِيَّةِ. فَهُمْ مِنِّي. وَأَنَا مِنْهُمْ".
إنه انتماء من نوع جديد إلى النبي صلى الله عليه وسلم. عسى أن يقربنا منه يوم القيامة بعطفنا على فقراء من أمته. وقد نصحنا عليه الصلاة والسلام بالتقرب منهم ومد اليد إليهم فقال: «اطْلُبُوا الْأَيْدِيَ عِنْدَ فُقَرَاءِ الْمُسْلِمِينَ فَإِنَّ لَهُمْ دَوْلَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ».
إنه إما يوم الخوف والحزن أو الفرح والسرور واقربوا إن شئتم قول الله تعالى: {الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَتًّا وَلَا أَدَى لَهُمْ أَجْرَهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} [البقرة: 262].
إنها فرصة سانحة. فرصة: " كل وأطعم".

رئيس التحرير

كوكب الأرض يستعيد عافيته

دانة عبده جراي*



المنزلي، وعلى سبيل المثال، شهدت مدينة البندقية الإيطالية صفاءً في مياه قنواتها إثر توقف حركة القوارب فيها. كما أدى هذا الإقفال العالمي إلى انخفاض في الانبعاثات الغازية المضرة.

ووفقاً للوري ميليفيرتا (Lauri Myllyvirta) محلل لدى مركز أبحاث الطاقة والهواء النقي (Center for Research on Energy and Clean Air) في فنلندا، ساهم الإغلاق الكامل للحركة الهوائية والأرضية في الصين، في انخفاض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بنسبة ٢٥٪ مقارنة بالعام الماضي. كما أظهرت الأقمار الصناعية الراصدة للتلوث

أدى انتشار فيروس كورونا المستجد إلى إعاقة الحركة البشرية في جميع أنحاء العالم، حيث أبطأ الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، وأجبر العالم أجمع على البقاء في البيت.

لكن على الرغم من الضائقة والحزن والأسى بسبب الوباء، فقد أعطى هذا الفيروس كوكب الأرض استراحة من كمية التلوث والدمار التي ألحقها البشر بمائها وهوائها وترتبتها على مدى عقود طويلة ماضية.

فوفقاً لموقع ان بي سي نيوز (nbc News)، شهدت بعض الدول إيجابيات بيئية تبعاً لقرار منع التجول والتزام الحجر

من يتعمّن ويتدبر في آيات الله الكريمة، يرى كيف أنّ الله تعالى نبّهنا لمفهوم تلوث التربة، وكيف يؤثر على النباتات من قبل ١٤٤٠ سنة ومن قبل أن يبدأ العلماء باكتشاف هذه الظاهرة، قال الله تعالى في كتابه العزيز في سورة الأعراف: {وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتَهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبثَ لَا يَخْرُجُ إِلَّا نَكْدًا كَذَلِكَ نَصْرَفُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَشْكُرُونَ}.

وقال أبو جعفر الطبراني: يقول الله تعالى ذكره: والبلد الطيبة تربته، العذبة مشاربه، يخرج نباته إذا أنزل الله الغيث وأرسل عليه الحيا، بإذنه، طيباً ثمرة في حينه ووقته. والذي خبث فردوت تربته، وملحت مشاربه، لا يخرج نباته إلا عسراً في شدة (٣).

(*) أخصائية تغذية وصحة عامة، ومن أعضاء منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة في لبنان

المصادر:

1. Chow D. Coronavirus shutdowns have unintended climate benefits: cleaner air, clearer water: NBC News Science; 2020
<https://www.nbcnews.com/science/environment/coronavirus-shutdowns-have-unintended-climate-benefits-n1161921>

2. Soil Pollution: Everything Connects; 2013
<https://www.everythingconnects.org/soil-pollution.html>

3. تفسير الطبري

والتابعة لوكالة ناسا، انخفاضاً في تلوث الهواء في الصين خلال أسبوعين، فقد تجرّت غيوم ثاني أكسيد النيتروجين خلال تلك الفترة.

ويقول العلماء في وكالة ناسا أن هذا الانخفاض لوحظ فوق العديد من دول العالم.

الماء أصفى والهواء أنقى والتلوث أقل

وأظهر تحليل لوري المذكور أن النشاطات الصناعية انخفضت بنسبة ٢٥-٤٠٪، كما انخفضت نسبة استهلاك الفحم في محطات الطاقة بنسبة ٣٦٪. ويرجع سبب معظم التلوث حول العالم إلى التلوث الصناعي، ويأخذ هذا النوع من التلوث عدة أوجه، إذ تلوث مخلفات المصانع مصادر المياه، وتطلق المصانع مواد سامة في الهواء، وتقلل من خصوبة التربة في كل أنحاء العالم (١).



ويسبب تلوث التربة مشاكل عديدة ومتنوعة، منها مشاكل في الزراعة وتدمير الغطاء النباتي، ويؤدي تلوث التربة إلى مشاكل صحية مزمنة لدى البشر كفشل الكلى والكبد وتلف الدماغ لدى الأطفال. إذ ليس بمقدور النباتات التخلص من الجزيئات الملوثة، ما يؤدي إلى تراكمها داخل النبتة جاعلاً تركيزها في النبات أعلى من تركيزها في التربة، وبالتالي تنتقل تلك المواد السامة عبر السلسلة الغذائية (٢).

“

"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.

”

النظافة الشخصية

دانة عبده جرادي*

وفي بحث نشر في مجلة "سلامة المرضى" (Journal of Patient Safety) بعنوان "النظافة الشخصية في الإسلام" (Personal Hygiene in Islam)، صرح الباحث محمد علي كيانى (Mohammad_Ali Kiani) وزميلته أن لدى المسلمين أعلى معايير للنظافة مقارنة بالجميع حول العالم^(٣). وإن من بديع جمال الإسلام وسنة الحبيب المصطفى ﷺ أنه وضع معايير للنظافة تُعتبر أساساً مهمة في حياة المسلمين منذ ١٤٤٠ سنة، بين العلم الحديث أهميتها في الوقاية من الجراثيم والأوبئة التي تم اكتشافها منذ بضع سنين فقط، ولا يزال العالم يتفاجأ بظهورها كفيروس كورونا المستجد (Covid-19) من سلالة فيروس الكورونا الذي اكتسح العالم في الآونة الأخيرة سلباً أرواح آلاف البشر ومعوقاً لحركة الحياة الطبيعية للجميع.



تُعتبر النظافة الشخصية أمراً بالغ الأهمية للوقاية من الأمراض والجراثيم التي تصيب الإنسان جراء إهماله لها، إذ يُشكّل جلد الإنسان وحول مداخل ومخارج الجسد، كالقلم والأنف مكاناً مناسباً لتكاثر الجراثيم والفطريات المُمرضة. وبحسب مركز "السيطرة على الأمراض والوقاية منها" (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) يتم تعريف النظافة الشخصية كالآتي: "الغسل الصحيح لليدين والجسد والوجه"، وأضاف المركز أن هذه السلوكيات لا تكفي بل علينا الالتزام بآداب النظافة (Etiquette) حتى نحصل على الحماية المطلوبة وتضمن آداب العطاس والسعال^(١).

تدرك الأغلبية العظمى من الناس أهمية النظافة الشخصية، ولكن أخذت الأقلية على عاتقها هذه المسؤولية وقررت عدم الاستهانة بها. فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة قام بها المعهد الفرنسي لدراسة الرأي العام وتحدثت عنها قناة بي أف أم (BFM) وقناة آل سي إي (LCE)، أن فرنسياً من كل ثلاثة لا يغسل يديه بعد استخدام المراض، كما كشفت الدراسة أن الفرنسيين يغفلون عن غسل اليدين بشكل آلي في مواقف معينة^(٢) وقد تبين ما يلي:

- أقرّ ٢٩٪ من المشاركين في الاستطلاع بعدم غسل أيديهم بعد استخدام المراض.
- اعترف ٣٣٪ من المشاركين بإهمالهم هذه القاعدة قبل الطهي.
- لا يغسل ٤٩٪ أيديهم دائماً قبل الأكل.

إذا تفكرنا قليلاً في هذه الإرشادات، نرى حكمة الله ورسوله في الوضوء وكيفيته وشروطه، قال الله تعالى في كتابه العزيز في سورة المائدة: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ}، وعن لقيط بن صبرة قال: قلت يا رسول الله أخبرني عن الوضوء، قال: "اسبغ الوضوء وخل بين الأصابع وبالغ في الإستنشاق إلا أن تكون صائماً"^(٦)، وهذا ما وجدناه في الوصايا التي أطلقت عالمياً تعقيباً على انتشار فيروس كورونا المستجد، حيث تم التشديد على أهمية الغسل المستمر لليدين مع التركيز على التخليل بين الأصابع. أمّا فيما يتعلق بغسل اليدين بعد التبول، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "كان رسول الله ﷺ إذا أتى الخلاء أتته بماء في تور أو ركوة فاستنحى ثم مسح يده على الأرض"^(٦).

واكتشفت الطيبة الفرنسية لين برون (Line Brunet) منذ سنوات، خصائص شفاءية في الطين الفرنسي الأخضر، واستعملته كمضاد حيوي للعلاج في ساحل العاج وكينيا، ثم جاءت الدكتورة ليندا وليامز (Linda Williams) لتؤكد أنّ في الطين أكثر من مادة مطهرة، حيث تقوم هذه المواد بكبح نشاط الجراثيم وبالتالي إضعافها وفي النهاية القضاء عليها. وقد وجد باحثون أن بعض أنواع التربة الموجودة في جنوب أفريقيا تعيش فيها بكتيريا تنتج مضادات حيوية تستطيع قتل الجراثيم التي تعجز عن قتلها المضادات العادية ويقول الباحث جون وانغ (Jun Wang) في مختبرات ميرك للأبحاث (Merck Research) في نيوجرسي أنه ظهرت فرصة جديدة الآن من أجل إنتاج مضادات حيوية من التراب^(٧)، وهذا كفيل بكشف حكمة النبي ﷺ في مسح يديه بالتراب بدلاً من الماء.

نستعرض في هذا المقال التدابير الوقائية للنظافة الموصى بها من قبل مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ونبيّن كيف أنّ كل هذه المعايير موجودة أساساً في حياة كل مسلم ومسلمة:

١- غسل اليدين:

تسبب الأيدي الوسخة بانتقال نسبة كبيرة من الأمراض، وقد وجد الباحثون في بريطانيا أنّه إذا قام الجميع بغسل أيديهم بشكل دوري، فإن بالإمكان منع مليون حالة وفاة سنوياً. كما صرّح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية في بريطانيا أيضاً، أنّه يمكننا الوقاية من ١٦٪ من أمراض الجهاز التنفسي عن طريق غسل اليدين^(٤).

وفي تشرين الأول من عام ٢٠١٩ قام المركز المذكور للسيطرة على الأمراض والوقاية بإطلاق حملة بعنوان "الحياة أفضل مع غسل اليدين" احتفالاً باليوم العالمي لغسل اليدين، ووضع المركز بعض الإرشادات لكيفية وتوقيت غسل اليدين حيث أوصى بغسل اليدين بعد استخدام المراض، وقبل وبعد وأثناء تحضير الطعام، وقبل تناول الطعام، وبعد العطاس وبعد السعال^(٥).

ويبّين المركز من خلال هذه الحملة، الطريقة الصحيحة لغسل اليدين:

النظافة أمر إلهي وسنة نبوية

- بلّل اليدين بالماء جيداً ثم ضع الصابون.
- غطّ اليدين بالصابون قبل الفرك.
- افرك اليدين جيداً بالصابون لمدة ٢٠ ثانية.
- إغسل اليدين بالماء جيداً ثم قم بتنشيف اليدين بمنشفة نظيفة.

من آداب الطعام:

أَوْ لَحْمٍ خَنِزِيرٍ فَإِنَّهُ رَجْسٌ أَوْ فِسْقًا أَهْلٌ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ
غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (١٤٥) وَعَلَى الَّذِينَ هَادُوا
حَرَمًا كُلِّ ذِي ظُفْرٍ وَمِنَ الْبَقَرِ وَالْغَنَمِ حَرَمًا عَلَيْهِمْ شُحُومُهُمَا إِلَّا مَا
حَمَلَتْ ظُهُورُهُمَا أَوْ الْحَوَايَا أَوْ مَا اخْتَلَطَ بِعَظْمٍ ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِبَغْيِهِمْ
وَإِنَّا لَصَادِقُونَ (١٤٦) {.

أضاف النبي ﷺ وصاية للمسلمين حرصاً عليهم غفلت الإرشادات
الحديثة عن لفت الانتباه إليها: "إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا
يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً، فإنه لا يدري أين باتت
يده" (١٠)، وفي ذلك حماية لنا من أي جرائم ممكن أن تكون انتقلت
إلى أيدينا دون دراية أثناء النوم.

٢- آداب العطاس والسعال:

صرّح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن انتقال الأمراض
التنفسية الخطيرة بين الأشخاص كالانفلونزا، والفيروس الخلوي
التنفسي (RSV)، والسعال الديكي، ومتلازمة الجهاز التنفسي الحادة
(SARS) يكون عن طريق العطاس أو السعال أو لمس الأسطح
التي وصلت إليها تلك الجراثيم ومن ثم لمس الوجه.
وأوضح المركز أنه يجب على الأفراد اتباع آداب العطاس والسعال
لكي يحموا أنفسهم ومن حولهم من الجراثيم، وتشمل هذه الآداب
ما يأتي (١١):

- تغطية الفم والأنف بمجرمة ورقية عند السعال والعطاس.
- وضع المجرمة في سلة المهملات فور الانتهاء منها.
- في حال عدم توفر المحارم الورقية، علينا بعدم استخدام اليدين،
بل تتوجه لتغطية الأنف والفم بواسطة القسم العلوي لأكمام
القميص أو بداخل السترة.

أما مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فيوصي بغسل
اليدين قبل الطعام وبعده، وسبقهم نبينا الحبيب صلوات
الله عليه قبل ١٤٤٠ سنة بذلك، فعن أبي سلمة عن عائشة
رضي الله عنها: "أن رسول الله ﷺ كان إذا أراد أن ينام
وهو جنب توضأ وضوءه للصلاة، وإذا أراد أن يأكل غسل
يديه" (٨)، وقال النبي ﷺ: "من نام وفي يده ریح غمر (رائحة
دسم اللحم)، فأصابه شيء، فلا يلومنّ إلا نفسه" (٩).



وعند الحديث عن الطعام والحماية من الأمراض تتوجه في
التفكير إلى حكمته تعالى في تحريم أكل الميتة وكل ذي ظفر
أخذين مرض الكورونا المستجد كمثل على ذلك، حيث
ظهر هذا المرض في مدينة ووهان في الصين في أحد أسواق
السمك التي كانت تباع الحيوانات البرية الحية إلى جانب
الأسماك والحيوانات البحرية إذ انتقل المرض من الحيوان
إلى الانسان.

قال تعالى في سورة الأنعام: {قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ
محرماً على طاعِمٍ يطعمه إلا أن يكون ميتة أو دماً مسفوحاً

على دور الفرد البالغ الأهمية في ذلك، ومشددة على أن كل فرد من أفراد المجتمع يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة المجتمع وأفراده من الأمراض^(١٣).

وقال سيدنا رسول الله ﷺ في ذلك: "طهروا أفئيتكم فإن اليهود لا تطهر أفئيتهم"^(١٤)، هذا الحديث جاء عن الأفنية وهي المساحات المؤدية إلى المنزل والمحيطة به، فكيف بنظافة المنزل؟

أما في ما يتعلق بالمجتمع فطرق حمايته كثيرة، من حملتها موضوع التبول في الأماكن العامة، فوفقاً لناشيونال جيوغرافيك (National Geographic)، فإن مدينة الأضواء باريس مصابة بهذا الوباء ما جعل رائحة البول تنتشر بكثرة في أنحاء المدينة رغم الغرامات المفروضة على مرتكبيها واعتباره من قبل الدولة فعلاً غير قانوني^(١٥).

جاء الاسلام من بدايته ينهى عن هذا السلوك المنفر، إذ قال رسول الله ﷺ: "اتَّقُوا اللَّعَّانِينَ: الذي يتخلى في طريق الناس، أو ظلهم"^(١٥).

طبّق المسلمون تدابير الوقاية والنظافة قبل الغرب بقرون

ومن المواضيع الأخرى المهمة للوقاية من الأمراض في المجتمعات، ما نراه الآن موصى به كحلّ وحيد لمنع انتشار فيروس كورونا المستجدّ ألا وهو العزل المنزلي وعدم الخروج إلى العامة، والهدف من ذلك حصر المرض وتقليل العدوى. والعجيب في هذا الشأن أن سيدنا محمد ﷺ جهّزنا لمثل هذه الحن موصياً لنا بقوله عن الوباء: "إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه"^(١٥) وقوله ﷺ: "الفارّ من الطاعون كالفار من الزحف، والصابر فيه كالصابر في الزحف"^(١٦).

ليس العطاس والسعال بسلوكين سلبين إنما هما رحمة من الله تعالى لمساعدة الإنسان على التخلص من الجراثيم الموجودة في الجسم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ: "إن الله يحب العطاس، ويكره التثاؤب، فإذا عطس فحمد الله حتى على كل مسلٍ سمعه أن يشمته"^(١٥) (أي أن يقول له: يرحمك الله)، كما سن لنا النبي ﷺ أدباً تتبعه عند العطاس مما يدلنا على رقي الاسلام وأهله، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ إِذَا عَطَسَ، وَضَعُ ثَوْبَهُ أَوْ يَدَهُ عَلَى جَبْهَتِهِ، وَخَفَضَ أَوْ غَضَّ مِنْ صَوْتِهِ^(١٦).

٣- نظافة الأظافر:

تعتبر الأظافر بيئة مناسبة لتراكم الأوساخ ونمو الجراثيم المساهمة في تفشي الالتهابات كعدوى الديدان البوسية، وعلى الأفراد إبقاء الأظافر قصيرة لأن الأظافر الطويلة تحمل الجراثيم والأوساخ بشكل كبير، وبالتالي الحل الوحيد للوقاية من الالتهابات والأوساخ هو التقليم المستمر للأظافر^(١٧). ونعود مرة أخرى لنظهر جمال وحكمة ودقة الاسلام فقد أوصانا النبي ﷺ بتقليم الأظافر فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "الفطرة خمس: الختان، والإستحداد، وقصّ الشارب، وتقليم الأظافر، وتنف الأباط"^(١٧). وفي شعب الإيمان (٤/ ٢٧٥)، قيل للنبي ﷺ إنه أبطأ عنك جبريل عليه السلام، قال: "ولم لا يبطن عني وأنتم حولي لا تستنون، ولا تقلمون، ولا تقصون شواربكم، ولا تنتفون براجمكم".

٤- وقاية البيئة المحيطة والمجتمع من الأمراض:

ذكرت منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) في أحد تقاريرها أهمية المحافظة على نظافة البيئة المحيطة بالفرد من جهة ونظافة المجتمع من جهة أخرى مؤكدة

وأخيراً، يدلّ ما طرحناه أن النظافة جزء لا يتجزأ من الإيمان وأنها من أهم قيم الاسلام، وأن ما يسميه الغرب بالإتيكيت ويعتبره ابتكاراً أبداع في وضعه ما هو إلا مجموعة مفاهيم اعتمدها المسلمون قبلهم كأسس يومية منذ بعث النبي ﷺ برسالة الاسلام.

(*): أخصائية تغذية وصحة عامة، ومن أعضاء منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة في لبنان

المصادر:

- 1 . Hygiene Etiquette & Practice USA: CDC; 2016, <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/index.html>
- 2 . دراسة: ثلث الفرنسيين لا يغسلون أيديهم بعد استخدام المراض: قناة الجزيرة; <https://bit.ly/3fj4YmX>
- 3 . Kiani Ma, Saeidi M, Anbarani M. Personal Hygiene in Islam. Journal of Patient Safety. 2015;3:87
- 4 . Hygiene Fast Facts USA: CDC; 2016, https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/fast_facts.html
- 5 . Life is Better with Clean Hands USA: CDC; 2019 <https://www.cdc.gov/handwashing/campaign.html>
- 6 . كتاب سنن الترمذي (الجامع الكبير)
- 7 . الكحيل عا. أسرار جديدة للتراب عبد الدائم الكحيل;
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/849-2013-01-19-22-21-25>
- 8 . سنن النسائي
- 9 . سنن أبي داود
- 10 . صحيح البخاري
- 11 . Coughing & Sneezing USA: CDC; 2016, https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing_sneezing.html
- 12 . Nail Hygiene: CDC; 2016, https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/hand/nail_hygiene.html
- 13 . Howard G. Personal, domestic and community hygiene. Healthy VillagesA guide for communities and community health workers. .13
England: WHO; 2002
- 14 . Stone D. How Paris Is Covering Up That Pee Smell. National Geographic. 2017 Novemer 2017 .14
- 15 . صحيح مسلم
- 16 . الفتح الرباني لترتيب مسند الإمام أحمد بن حنبل الشيباني

فوائد كورونا كورونا الرسول*

أنا أو من بقوة أن هناك غاية روحية وراء كل ما يحصل سواء ما أدركناه كان جيداً أو سيئاً. وأنا أتأمل في هذا، أريد أن أشارككم شعوري بأن الفيروس قد بات حقاً:

- يذكّرنا أننا "متساوون" بغض النظر عن ثقافتنا أو ديننا أو مهنتنا أو وضعنا المادي أو شهرتنا. فهذا الوباء يعاملنا بالتساوي، ولربما علينا أن نتعامل مع بعضنا البعض بالمثل. إن كنتم لا تصدقوني فاسألوا الممثل "توم هانكس" (الذي أصيب بفيروس كورونا المستجد).
- يذكّرنا أننا كلنا "مرتبطون" ببعضنا، وما يؤثر على واحد منا يؤثر على الآخرين، ويذكّرنا بأن الحدود الوهمية التي وضعناها لا قيمة لها بما أن الفيروس لا يحتاج إلى جواز سفر، ويذكّرنا بأن الظلم الذي تعرضنا له، تعرض له أناس طوال أعمارهم.
- يذكّرنا بثمن "صحتنا" وكيف تجاهلناها بتناولنا الطعام المصنّع والمياه الملوثة بالمواد المصنّعة، وإن لم نعتن بصحتنا حتماً سنتعرض للمرض.
- يذكّرنا "بقصر الحياة" وأهم ما علينا فعله هو مساعدة بعضنا بعضاً وخاصة مساعدة كبار السن والمرضى، وأن غايتنا لا تقتصر على شراء محارم للمراحيل.
- يذكّرنا كم أصبح مجتمعنا مادياً وعند الشدة نتذكر أن "الضروريات" هي المياه والطعام والدواء، مقابل الكماليات التي نعطيها أحياناً الأهمية من غير داع.
- يذكّرنا بمدى أهمية "العائلة" وحياة المنزل وكم تجاهلنا ذلك، إنه يجبرنا على الرجوع إلى البيوت حتى نجعلها منازل نتعزّز فيها وحدة العائلة.
- يذكّرنا أن عملنا الحقيقي ليس الوظيفة إنما "مراعاة وحماية وإفادة" بعضنا بعضاً.
- يذكّرنا أن لا نضع "أنانيتنا" في الحسبان، فهما ظننا أنفسنا وظن الآخرون أننا عظماء، يمكن لفيروس أن يوقف عالمنا مكانه.
- يذكّرنا أن قوة "الإرادة" الحرة هي في أيدينا، نحن نقرر أن نتضامن ونشارك ونعطي ونساعد ونساند بعضنا بعضاً، أو أن نحب ذاتنا وندخر ونعتني بأنفسنا فقط، وفي الحقيقة إن الأزمات هي التي تكشف صبغتنا الحقيقية.
- يذكّرنا أنه يمكن أن "نصبر" أو نهلع، يمكن أن نتفهم أن حصول هذه الصعوبات والظروف صارت من الماضي، وبإمكاننا تخطيها أو بإمكاننا أن نخاف ونعتقد أنها نهاية العالم، وفي النتيجة، تؤذي أنفسنا أكثر من إفادتها.



- يذكّرنا أننا إمّا أمام النهاية أو أمام بداية جديدة، إنه وقت التفكير والادراك لـ "تتعلم" من أخطائنا أو أن نخوض جولة للتعلّم، ونخوض غيرها لو دعت الحاجة من أجل فهم الدرس.
- يذكّرنا أن هذه "الأرض" سقيمة، يذكّرنا أن ننظر إلى معدّل إزالة الغابات بنفس عجلة سرعة النظر لنقصان المحارم على الرفوف، نحن مرضى لأن أرضنا مريضة.
- يذكّرنا أن بعد كل أزمة هناك راحة، الحياة تدور ونحن في مرحلة من هذه "الدورة"، لا داعي أن نفرح وسنتجاوز ذلك أيضاً.
- على الرغم أن الكثير يرى أنها كارثة هائلة، أفضل أن أراها تقويم هائل، أرسل لنا حتى يذكّرنا بالعبّر الهامة التي نسيناها والأمر يعود لنا إن كنا نريد تعلّمها أم لا.

(*): بريد القراء، ترجمة أنس فرشوخ من أصدقاء منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

فهل أنتم منتهون؟*

الشيخ محمد سعيد عطاالله

إذاً، فالخروج من هذا الضيق وتلك الأزمة الراهنة هو بالتوبة الصادقة إلى الله، أما وقد ابتلي أهل الارض بهذا الفيروس الفتاك الذي وقفت أمامه الحكومات والمنظمات والدول المتقدمة عاجزة حاسرة والذي أصاب الدول المتقدمة قبل الدول النامية، وأغلقت من أجله دور العبادة ودور التعليم، فقد صار حتماً علينا أن نرجع إلى الله ليرفع عنا ما جنته أيدينا فهو القائل جل في علاه: {ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ} [الروم: ٤١].



د/ محمد السعيد عطا الله.. من علماء الازهر الشريف

لتراجع في ذاكرتنا المشاهد المقلقة التي مرت خلال هذه الأزمة

يقول سيد الخلق ﷺ: "لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها، إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا".

إن فيروس الكورونا الذي دوّخ العالم وأرعب كوكب الأرض ما هو إلا جنديّ من جند السماء يحمل رسالة إلى العقلاء مفادها أن لنا الفناء والله البقاء. رسالة إلى الذين نهامهم الإسلام عن المخالطة وكانوا يتصافون بالعناق والتقبيل واليوم نراهم يلقون التحية من على بعد أمتار حرصاً على السلامة. رسالة إلى التي أمرها الدين بالحجاب فاستهزأت به ونعتته بالجهل والتخلف واليوم نراها ترتجف كالبطريق فلا تخرج للشارع بدون قفازين وكمامة.

رسالة للذي سخر من صلاتنا ووضوءنا وطهارتنا وقال أنه نظيف لا يحتاج إلى وضوء واليوم يكرر غسل يديه بقوة حتى يوشك أن يكسر عظامه.

بعدما سمعنا عن حرائق استراليا التي أهلكت نحو نصف مليار كائن حي، وبعدما سمعنا عن جيوش الجراد التي يقال أنها في طريقها إلى بلادنا، وبعدما شاهدنا إعصار التين الذي جعل السيارات على الطرق السريعة تسبح في الماء كلعب الأطفال، وبعدما رأينا الكعبة خاوية في مشهد يدمي القلوب ويبيكي العيون ويفزع النفوس، وبعدما رأينا مشهد إغلاق المسجد النبوي الذي تهفو إليه القلوب حيناً واشتياقاً إلى الحبيب، وبعدما سمعنا صوت بكاء المؤذن الكويتي وهو يرفع الأذان منفرداً في مسجد خلا من العمّار ويقول صلّوا في رحالكم، وبعدما منعنا أولادنا من الخروج إلى دور العلم والمدارس، وبعدما تعطلت كثير من المصالح والمؤسسات وأغلقت كثير من المتاجر والمطاعم، وبعدما أصبحنا نخاف من السفر والتنقل ومن رحابة الأرض، فهو الشعور المؤلم بأننا ضاقت علينا الأرض بما رحبت.

يقول الحق سبحانه في القرآن المجيد {حتى اذا ضاقت عليهم الأرض بما رحبت وضاقت عليهم أنفسهم وظنوا أن لا ملجأ من الله إلا إليه ثم تاب عليهم ليتوبوا إن الله هو التواب الرحيم} [سورة التوبة-١١٨].

أخبروا أهلكم وأولادكم بأن هذا الفيروس أقدعهم من المدارس في البيوت لا للهو واللعب بل لرفع صلاة مفروضة أو نافلة منسية أو قراءة مصحف بات مهجوراً على الرف. إنه جندي جاء على عجل وانتشر في عجل وبلا سابق إنذار ليذكرنا بأن ملك الموت يأتي بلا إنذار وبأن باب التوبة سيغلق بلا إنذار عند الغرغرة أو عند طلوع الشمس من مغربها لقول رسول الله ﷺ: "إن الله يقبل توبة العبد ما لم يغرغر" وكما قال صلوات الله وسلامه عليه:

ما خافوا من الله
فأرعبهم كأنن متناهي الصغر

لا تقوم الساعة حتى تطلع الشمس من مغربها فإذا رآها الناس أمن من عليها" يعني كل من على الأرض يبادر بالتوبة الى الله فذلك حين {لَا يَنْفَعُ نَفْسًا إِيْمَانُهَا لَمْ تَكُنْ آمَنَتْ مِنْ قَبْلُ أَوْ كَسَبَتْ فِي إِيْمَانِهَا خَيْرًا} [الأنعام: ١٥٨].

دب الفزع والرعب بين البشر، وضاع الأمن والأمان. ولن يعود الأمن إلى نفوسنا إلا بالإيمان الخالي من الظلم. ردوا المظالم إلى أصحابها، اتقوا ربكم، إزموا بيوتكم، أقيموا صلاتكم، أخرجوا زكاتكم، أخلصوا في دعائكم، حافظوا على أذكاركم، صالحوا خصومكم، صلوا أرحامكم، أطعموا فقيركم، سدّدوا ديونكم، ارحموا ضعيفكم، إعدلوا في مواردكم، أدوا أماناتكم، تصدقوا من أموالكم، لا تلبسوا إيمانكم بظلم فهذا طريق النجاة والأمن كما قال المولى عز وجل: {الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبَسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ} [الأنعام: 82].

(*): عناية الشيخ أحمد صفصوف

المصدر:

(1): من خطبة الجمعة لفضيلة الشيخ محمد سعيد عطاالله من صفحته على الفايسبوك في 22 آذار 2020.

الرابط: <https://www.youtube.com/watch?v=ZuN24puB5tM>

رسالة للملحد الذي أرى أن يؤمن بربه حتى يلبسه أو يراه وهو الآن في حجر صحي يرتعب من فيروس متناه في الصغر لا يراه بالعين المجردة.

أصبح الصغير والكبير يتحدث عن خطورة فيروس العصر المستجد، ولكننا ينبغي أن نعلم تمام العلم، أن الكورونا خلق من خلق الله يعبده ويسبح له ولكننا لا نفقه تسبيحه، وأن هذا الجندي لم يأت ليبعدنا عن الطريق المستقيم، بل جاء ليصحح لنا الطريق، ولنعلم أن هذا الجندي لم يأت ليزيدي الكرامة ونظهر الأيدي فقط، بل جاء يعلمنا كيف نرتدي لباس التقوى ونظهر القلوب من أضغان الذنوب ويكفيه نفراً أنه أغلق البارات والملاهي الليلية ونوادي المجون والرقص والشذوذ والقمار ودور الدعارة والبغاء وجعل الناس يقيمون الزيجات والأفراح من غير قاعات ورقص وخلاعة وإهدار للأموال في ساعات قليلة، ودفع وزارات الصحة إلى حظر تدخين الشيشة والرجيلة وإغلاق المقاهي التي تعمل على تنشيطها ودفع منظمة الصحة العالمية إلى الاعتراف بأن تناول الخمر كارثة وعلى من لم يعاقرها يوماً أن لا يفعل ذلك أبداً، ودفع جميع المؤسسات الصحية إلى الإقرار أن تناول الميتة والدم ولحم الخنزير وكل ذي ناب من السباع أو مخلب من الطير هو مصيبة من المصائب الصحية. وأقر الجميع بقيمة تعليمات النظافة ومنها غسل الأيدي والإستنشاق خمس مرات في اليوم وهذا ما علمناه ديننا الحنيف قبل منظمة الصحة العالمية بقرون عديدة. فلنعلم أن هذا الجندي لم يأت ومع الموت، بل جاء ليطرق على قلوب ميتة فيذكرها بأوان العودة إلى الله والصحة قبل الموت {أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ} [الحديد: ١٦].

نجح هذا الفيروس في إقفال أماكن السوء
والموبيقات والفحشاء التي عجزنا عن إقفالها

هل أعدنا إلى الكهف؟!

د. جمال عبد الستار

بجأة وبلا مقدمات أوقف الله تعالى سرعة انطلاق الحياة، وأعاد البشرية كلها إلى الكهف لتُدرك لا لتترك، لتنهض لا لتعرض، لتستيقظ لا لتنام، لتبعث لا لتموت.

أوقفنا الله تعالى ليلفت انتباهنا جميعاً، وليسألنا جميعاً: أين تذهبون!!
أوقفنا ليخبرنا أن تلك الهموم والمشاكل والأعمال ليست حقيقية، وسوف تختفي جميعاً لحظة اختفاء قيمتها في نفسك، فأنت من ضحمتها ونفخ فيها وعظمتها.

أين تذهبون؟

أوقفنا الله تعالى ليذكرنا بأنه الفعال لما يريد، وأن تلك القوة المادية التي خطفت أبصارنا، والتكنولوجيا المتطورة التي سلبت عقولنا، ليست إلا لعباً وهواً، وأنه تعالى بمخلوق لا يرى بالعين المجردة أوقف الكل عاجزاً أمام قدرته.
أوقفنا الله تعالى ليظهر قلوبنا من الاعتزاز بشبهات الملحد، وتناول الماديين، وتعالى المتغربين، وحمائتنا من التأثير بذيوع صيت التافهين.
الغربة:

أعادنا الله إلى الكهف ليذكرنا بأن لنا في البيوت شركاء تعمقت الغربة بيننا رغم قربنا، وجفت ينابيع المحبة بيننا بسبب هموم المشاغل والمتاعب، وخفت أحاسيس العطف والود وسط ضجيج الحياة وسرعتها الهادرة.
أعادنا الله إلى الكهف ليذكرنا بأن لنا أولاداً ربما كبروا ولم تتعرف عليهم بعد، وربما نضجوا ولم يأخذوا منا حظهم بعد، بل ربما لم نكتشفهم على حقيقتهم ولم نحسن التعرف إلى ملامحهم واهتماماتهم وأفكارهم وتطلعاتهم، فنحن بالنسبة لهم دائماً مجرد ضيوف عائدين من عمل أو ذاهبين إلى عمل، نجلس معهم في البيت دون أن ننقطع عن استكمال الأعمال والاتصالات والمهام.
أعادنا الله تعالى إلى الكهف لنكتشف أن لنا أرحاماً مقطوعة لم توصل منذ زمن بعيد، وأصحاباً وأحباباً انقطعت بنا علاقتهم وغابت عنا مودتهم.

أعادنا الله إلى الكهف ليسأل أحدنا نفسه من أنا؟ هل أنا قطعت من العمر كل هذه السنوات فعلاً؟ هل حققت إنجازات فعلية على هذه الأرض ستنتفع بها البشرية بعد موتي؟ هل أنا مستعد الآن للقاء الله مطمئناً لهذا اللقاء مشتاقاً إليه؟
أعادنا إلى البيت لتنعقد فيه أصحاب قبل أن يقعدنا المرض أو الأمل، لنستمع بأهلنا وأولادنا وما زال لدينا بعض الصحة، وبعض الطاقة، وبعض الأمل.

أعادنا الله إلى الكهف أفراداً وأسرراً ومجتمعات ومؤسسات وتيارات ودولاً، ليس من أجل أن ننام في الكهف مئات السنين، بل من أجل أن نقوم بواجبات الكهف لكي نستعد للبعث من جديد.

لنراجع أنفسنا

حبسنا في الكهف لنراجع أنفسنا وتصوراتنا ومواقفنا ومنهجياتنا ونجدد العهد ونخلص من أسباب الإخفاق، ونصدق في التوبة، ونتأهب لقيامه فتية جديدة. وكما قال ابن عطاء: (ما نفع القلب مثل عزلة يدخل بها ميدان فكرة).

حبسنا في الكهف لنتلص فيه رحمت الله تعالى: {فَأَوْوُوا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مِرْفَقًا} [الكهف: ١٦].

ولنعيد الصلة برسالة السماء الأخيرة إلى الأرض:

{وَاتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنْ كِتَابِ رَبِّكَ} [الكهف: ٢٧].

ولنقوم بترميم العلاقات وتناسي الخلافات وتوثيق الصلات:

{وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا} [الكهف: ٢٨].

ولنعيد ذكر الله إلى القلوب الصدئة، والنفوس الخاوية، والعقول المضطربة،

والعيون الزائغة والآذان المشوشة: {وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى

أَنْ يَهْدِيَ رَبِّي لَأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا} [الكهف: ٢٤].

ولنتيقن أن رؤيتنا للمستقبل واستشرافنا لمعالمه لن تستقيم بمعزل

عن مشيئة الله تعالى وحسن التوكل عليه:

{وَلَا تَقُولَنَّ لَشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا (٢٣) إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ... (٢٤)} [الكهف: ٢٤].

ولنتفكر فيما أنعم به علينا، فنشكر له فضله، ونعترف بعظيم منته، ونحن نتلوا معاً: {مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ} [الكهف: ٣٩].

أعادنا الله تعالى إلى الكهف لتتعلم مع موسى والخضر - عليهما السلام - حكمة الله البالغة في كل حركة وسكنة، وموت وحياة، وعطاء ومنع.

ولنتطلق مع ذي القرنين متمكنين من الأسباب، متعرفين على سنن الله الخلاق، مستخدمين لها في التسخير، نعمل بها الخير للبشرية كلها. وأخيراً فمن لم يحسن الاستفادة من كهفه فلن تكون خسارته مفاجأة، ذلك لأنه لم يسمع تحذير ربه: {قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا (١٠٣) الَّذِينَ ضَلَّ سَعِيَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا (١٠٤)} [الكهف: ١٠٣].

استعيدوا الصلة بأخر
رسالة أتتنا من السماء

نمط العيش بالحد الأدنى "التقليص"

يارا أبو عدلا*



ويطلق على هذا النظام اسم minimalism أي التقليص ويعني استخدام أقل الأدوات أو الألوان الممكنة في إنجاز أي عمل موسيقي أو فني. وقد عمل كل من جوش ميلبرن وريان نيكومينز، أصحاب فيلم ومدونة "The Minimalists"^(٢)، على تطوير هذا المفهوم ليشمل أسلوب الحياة بالكامل. فقد عرضوا تجربتهم الخاصة عن اتباع هذا النمط من الحياة، وكيف بدأت حياتهما بالتغير نحو الأفضل^(٣).

لا يدعو هذا النمط إلى التوقف عن شراء المقتنيات فحسب، بل يشجع على مجابهة العالم المادي الذي يستنزف الأموال والطاقت الفكرية ووقت الإنسان. فلسفة حياة البساطة التي ترى بأن سعادة الفرد لا ترتبط بحجم أغراضه ولا بقدرته على الشراء والاستهلاك

نعاني في العصر الحالي من ضغوط هائلة بسبب ثقافة الاستهلاك. إذ أصبح الإنسان استهلاكيًا بالدرجة الأولى. نعرف هذا من ازدياد حالات الإدمان على التسوق والهوس باقتناء المزيد من الأشياء. وبالتالي يشعر الفرد أنه في سباق دائم لمواكبة هذا العالم المادي، ولا عجب من أن يؤدي هذا السباق الوهمي إلى ازدياد التوتر النفسي وتشتت الذهن.

ظهر في أواسط التسعينات نمط جديد "قديم" يدعو إلى العيش بالحد الأدنى للتقليص من هوس شراء الاحتياجات المسيطر على رغباتنا وأفكارنا وحيوبنا والذي يسعى إلى إقناعنا بأن إسراف الأموال بالإنفاق على الملابس والسيارات والتحف والمنازل والأجهزة الإلكترونية يجلب السعادة ويحقق الرضى^(١).

بل بقدرته على التخلي عن الأشياء التي أدت إلى تعاسته بسبب الهوس لاقتناء كل جديد وكل ما هو متوفر. ومن حسنات هذه الفلسفة أنها تشجع الفرد على التفكير ملياً بقراراته الشرائية وبقيمة الأموال التي عمل بجهد على تحصيلها. كما تدعوه إلى النظر بوضوح إلى أولوياته وإلى الأشياء التي لها قيمة بالفعل كالصحة والعائلة بدلاً من الانسياق خلف متع مؤقتة.

عن ذلك يقول نيكومينز: "الminimalism (أو التقليل) لا يعني التوقف عن الشراء أو التخلص من الأشياء التي تملكها، إنما هو عبارة عن مخرج من سيطرة الهوس المادي على رغباتنا وأفكارنا وجيوبنا".

يشير ميلبرن إلى أن هوسنا بالماديات ازداد بسبب فكرة الاحتياط. كأن يفكر الفرد أنه قد يحتاج هذا الشيء لاحقاً، وذلك من منطلق الإشعار بالأمان، وأن مفهوم السعادة مرتبط بكم الأشياء التي نشتريها حتى ولو كان شعوراً مؤقتاً من الفرحة. كذلك فإن الإعلانات التي تنتشر في كل زاوية من محيطنا وبشكل واسع تسعى إلى جذب المشتريين وتعزيز فكرة الاقتناء.

ويضيف ميلبرن "يمكن للبعض أن يستغرب هذا النمط من الحياة والعيش بهذا الحد الأدنى من البساطة، لكنه أمر يستحق التجربة ويمكن البدء به تدريجياً وبالتخلي عن عدد معين من القطع والأدوات بشكل شهري".

ومن مشجعي هذا النمط من الحياة مؤسس شركة آبل، ستيف جوبز، وهو مؤمن موقن بالتبسيط. وهو يعزو نجاح منتجاته إلى بساطة التصميم وسهولة الاستخدام. وكان "تبسيط التعقيد" هو الدرس الرئيسي الذي قام بتدريسه للشركات. توضح هذه التقنية أن النقطة المحورية ليست المنتج المتطور الذي تبيعه، ولكن الطريقة التي نتعامل بها مع العميل وتقوم بتطوير تقنيات الجيل الرائد. لم يطبق جوبز هذه الفلسفة فقط على أعماله، ولكنه كان أيضاً ممارساً لهذه التقنية في حياته.

قال جون سكولي الرئيس التنفيذي السابق لشركة آبل في مقابلة: "أذكر منظر الدخول إلى منزل ستيف ولم يكن لديه أثاث تقريباً. كان لديه فقط صورة لأينشتاين، الذي أعجب به كثيراً، وكان لديه مصباح وكسي وسرير. لم يؤمن فقط بوجود الكثير من الأشياء، لكنه كان حريصاً بشكل لا يصدق على ما اختاره".

نموذج أقدم عن العيش بالحد الأدنى هو ماركوس أوريليوس، امبراطور رومانيا في القرن الثاني الميلادي، وقد اشتهر بتأملاته في الفلسفة الرواقية، وهي فلسفة تدعم العيش في بساطتها البالغة.

بلغ بنا التسوق حد الإدمان

عزيزي القارئ

إذا وجدت مضمون المجلة مفيداً، شاركنا بتعميمها

(عبر الإيميل أو الواتس أب)، على من يهكم أمرهم من أهل ومعارف، عسى أن يكون لك فيها أجر بتعميم المعرفة وتذكير الناس بالله عز وجل. قال تعالى: {كَلَّا إِنَّهُ تَذَكَّرٌ (٥٤) فَمَنْ شَاءَ ذَكَرْهُ (٥٥)} [سورة المدثر].



بعض التقنيات التي يمكن تطبيقها لاتباع هذا النمط من العيش^(٤):

- اكتب قائمة بالملكات التي لا تحتاجها
- تخلص من كل الأغراض المتكررة
- توقف عن التعامل مع الأوراق
- أبقِ منزلك خالٍ من الركام
- بسّط عملية الطعام
- اقتصد في لباسك
- قلّص احتياجاتك

لا يقتصر هذا النمط من العيش على تقليص المقتنيات بل يشمل ما هو أهم من ذلك: تقليص استخدامنا للتقنيات الحديثة التي تستنفدنا وتفقدنا التركيز وتعتبر من أكبر الملهيات في حياتنا. من ذلك التطبيقات الاجتماعية والاتصالات ورسائل الهاتف. فلو نجحنا في ذلك لوجدنا راحةً نفسيةً وقدرةً على ترتيب أولوياتنا واهتماماً أكبر بأنفسنا وبصحتنا وبعلاقاتنا مع ربنا ومع الآخرين. وبالتالي سوف نصبح أشخاصاً مساهمين في المجتمع لا مستهلكين فقط، وهذا ما سيجعلنا نشعر بالسعادة الحقيقية.

ونختم بتعليق أخير عن هذا النمط الحديث "القديم" في الواقع. إذ كانت حياة النبي الأعظم، ﷺ، نموذجاً للحياة البسيطة، حيث قال: "كُلُوا وَتَصَدَّقُوا وَابْسُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ"^(٥).

حياة البساطة تتيح لصاحبها تحديد الأولويات

(*) من أصدقاء منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة في لبنان

المصادر:

1. <https://www.tate.org.uk/art/art-terms/m/minimalism>
2. <https://www.theminimalists.com/>
3. <https://www.noonpost.com/content/17709>
4. <https://www.becomingminimalist.com/10-reasons-why-minimalism-is-growing-a-k-a-10-reasons-you-should-adopt-the-lifestyle>
5. سنن النسائي، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ

دروس تعلمناها من أزمة وباء كورونا

أحمد الشقيري*

انتشرت على مواقع التواصل الإسبانية قبل أشهر "دروس من أزمة وباء كورونا" فاقت الثلاثين فكرة، استقى منها الإعلامي السعودي أحمد الشقيري الأفكار العشرين الآتية:



- ١- فازت الصين بما يسمى الحرب العالمية الثالثة دون أن تطلق طلقة واحدة
- ٢- الأوروبيون ليسوا متعلمين ومثقفين ومتقدمين للدرجة التي كنا نراها عليهم
- ٣- الأغنياء في الحقيقة أقل مناعة من الفقراء
- ٤- ليس هنالك أي كاهن أو مشعوذ قادر على شفاء مرضى كورونا
- ٥- الكادر الصحي يستحق أكثر من ما يكسبه أساطير الرياضة والفن
- ٦- النفط لا قيمة له في مجتمع بدون استهلاك
- ٧- حتى الحيوانات تشعر بالحجر الصحي
- ٨- الكوكب يتجدد بسرعة دون تدخل من البشر
- ٩- باستطاعة أغلب الناس العمل من المنزل
- ١٠- كلنا نستطيع العيش بدون الوجبات السريعة غير الصحية
- ١١- التعود على الحياة الصحية ليس بالأمر الصعب
- ١٢- الاعلام مليء بالكلام الفارغ
- ١٣- الرجال أيضاً يستطيعون الطبخ
- ١٤- العلماء والأطباء والمحللون والمفكرون هم من يستحقون التقدير والأجور العالية وليس لاعبو الكرة والممثلون
- ١٥- الحياة هشة للغاية فلذلك تعامل معها بكل حذر
- ١٦- أمريكا ليست الدولة الرائدة في العالم كما كنا نعتقد
- ١٧- الأزمات تظهر معادن الناس وسلوكياتهم على حقيقتها
- ١٨- لا بد من إعادة ترتيب أولويات حياتنا وأهمها بناء مدارس ومستشفيات أكثر
- ١٩- عرفنا إحساس الحيوانات وهي في الأقفاص
- ٢٠- نستطيع قضاء إجازتنا في منازلنا بشكل عادي وليس السفر شرطاً.

(*) أحمد مازن الشقيري، ناشط إعلامي سعودي، مواليد جدة 1973م، حائز على شهادة إدارة أعمال من الولايات المتحدة الأمريكية، اشتهر ببرنامج خواطر فاق عدد متابعيه 18 مليوناً. مصنف من بين الإعلاميين الأنجح المائة في العالم (ويكيبيديا).

تغيير وغير ماذا تعلمنا من الحجر المنزلي

العميد الدكتور محمد فرشوخ

حين لم يعد الوعظ نافعاً، وكثرت المشاغل والإهتمامات، وغلبت علينا دنيانا، أُجبرنا على التزامنا المنازل، فتوقف الخروج الضار منه والنافع، وأشعرنا بالخطر على حياتنا إلى حد اليأس، وحرُّمنا من أنس الناس وضيحج الاجتماعات والحفلات، وكأننا غادرنا إلى قبورنا ووحشتها قبل الأوان، فهل اتعظنا أم أننا خرجنا من الحجر خروج ماجوج؟ نهمين متعطشين! بتنا بحاجة لتغيير أثمان العيش إلى الأفضل، لا من وجهة نظر الناس بل لمصلحتنا في المستقبلين القريب في الدنيا والبعيد في الآخرة، وفيما يلي بعض الدروس المستفادة:

- ١- الإقلال من الطعام: من أمضى عزلته بحثاً عن أطيب الطعام، وطبخاً والتهاماً، صرفها من غير فائدة وخسر خسارة كبيرة على المستوى المالي والصحي والديني.
- ٢- ممارسة الرياضة: من المهم أن يدور الدم وتلين الأعضاء في الجسم، وأن يهضم الطعام مضغاً وتحللاً فينشط الدماغ ويكثر نتاج العقل والفكر.
- ٣- المحافظة على حرية الآخرين: عدم التدخل في شؤون أفراد عائلتك الخاصة، أعطِ بعض الحرية لمن حولك. مثال: حرمة الدخول على غرفة البنات بدون إذن، وعدم تدخل الرجل في المطبخ، ولا مانع أن يساعد زوجته إذ كان النبي صلى الله عليه وسلم في مهنة أهله، كما لا ينبغي أن يتحول الرجل إلى خادمٍ لزوجته.



٤- استعادة العلاقات الأسرية: ألهتنا الحياة في ما سبق، ترى الولد لا يعير أباه اهتماماً كافياً، والبنت تترفع عن العمل في المنزل. أن الاوان أن يعلم كل من أفراد البيت ما هي حقوقه وما هي واجباته، علينا أن نعود إلى الأخلاق والآداء وإلى المشاركة في مسؤوليات البيت.

٥- استعادة الهيبة وتنظيم العلاقات: على الأم أن لا توجه لزوجها كلاماً غير لائق، وعلى الأب أن يكرس كلمة الأم في المنزل، وأن تنبه الأم الأولاد إلى طاعة الوالد وأخذ رضاه، وعلى الإخوة احترام بعضهم بعضاً.

٦- إيقاظ الأهل للصلاة: صلاة الفجر حاضراً قال تعالى عن سيدنا إسماعيل: {وكان يأمر أهله بالصلاة والزكاة وكان عند ربه مرضياً} (سورة مريم، الآية ٥٥)، لأن رضا الله مرهون بمحافظته العائلة على صلاتها.

٧- الصلاة جماعة في المنزل: تشجيع من الأب على ذلك، وتعليم الأب لأهله ووعظهم من خلال ذكر الآيات والأحاديث. فائدة صلاة الجماعة كبيرة جداً، وهي من أفضل الطرق لاستعادة النظام في البيت: أن يقف الاب إماماً في الصلاة وأن تقف الأم إلى جانب بناتها، وأن تقف العاملة التي تساعدكم في المنزل أيضاً معكم في الصلاة. اصبروا على هذا الأمر، فيستقيم أمر العائلة.

٨- مذاكرة الدروس لطلاب المدارس والجامعات: حافظوا عليها واختاروا وقتاً محدداً لها وحافظوا على التوقيت، وساعدوا بعضكم في المذاكرة والمراجعة. هذا وقت مساهمة الأب والأم في التعليم، عودوا أيها الأحبة إلى ما كانت تفعله الجدات، والإخوة الكبار يساعدون في ذلك. اتقوا الله في أولادكم.

٩- العمل الأساسي وهو العمل الديني وفيه نجاتنا

- الصلاة في أوقاتها
- تعلم وتعليم أذكار الليل والنهار
- تعليم ذكر الله عز وجل
- حصّة يومياً بتوقيت محدد من السيرة النبوية، من يتعلم السيرة سيحظى هو وأهله بالرحمة والمحبة في قلبه، يعطف عليكم قلب نبينا صلى الله عليه وسلم. سوف ترون الحب يتفاعل في بيوتكم جراء هذه الحصّة.
- لا تستخفوا بموضوع الطهارة والوضوء والصلاة



• الاهتمام بالقرآن الكريم، بعضهم هجر القرآن الكريم في بيته، أي هجر طاعة الله والصلة بالله، هذه رسالة الله إلينا، أفلا نقرأها؟ وكيف نقرأها؟

- ١- علينا أولاً قراءة القرآن الكريم بدءاً من جزء عمّ لمن لا يعرف، نقرأ أولاً قراءة عادية وليسمعها منك أحدهم ولو عبر الهاتف. ليس بالضرورة في البداية إتقان أحكام التجويد بالكامل، يكفي تعلّم القراءة الصحيحة للقرآن الكريم.
- ٢- من يحسن قراءة القرآن فليراجع ما قرأ وليحفظ ما استطاع.
- ٣- بعد أن نحسن قراءة جزء عم، نبدأ بمعرفة معنى الآيات، وأن نفهم ما نقرأ، التفسير اللغوي يجعل القرآن لك دواء.
- ٤- ثم علينا بالسبع المنجيات، وهي سبع سور على كل مسلم أن يحفظها، السجدة، الدخان، الملك، الانسان، الواقعة، ياسين، الرحمن. لهذه السور سرّ، وإذا حفظتها أحببتها.
- ٥- ثم نحفظ ما استطعنا من القرآن الكريم.
- ٦- لكي نحب القرآن الكريم، علينا معرفة أسباب النزول، فترتبط هذه الأسباب بالسيرة النبوية التي نتعلّمها. فأين الآباء من التعلم ثم التعليم؟



وأخيراً، إنها مناسبة فريدة نتعرف فيها على بعضنا بعضاً، ونتعرف على الله عز وجل، ونتعلّم ذكر الله تعالى، يسترد الأب خلالها هيئته وإشرافه والأم سيادتها على بيتها وعلى طاعة أولادها لها، ويتعلم الأولاد والبنات كيف تكون إدارة المنزل وقوانين الأسرة والأصول والأعراف في التعامل بين أفرادها، فتكون هذه المعلومات وتطبيقاتها الإرث الصالح لبناء الأسر في المستقبل ولحفظ الأسر بالدين والدين بالأخلاق الفاضلة والممارسات الرحيمة الطيبة. ونختم بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " كلّم راعٍ، وكلّم مسؤول، فالأمر الذي على الناس راعٍ، وهو مسؤول عن رعيته، والرجل راعٍ على أهل بيته، وهو مسؤول، والمرأة راعية على بيت زوجها، وهي مسؤولة، والعبد راعٍ على مال سيده، وهو مسؤول، ألا فكلّم راعٍ، وكلّم مسؤول" (أخرجه الإمام أحمد في مسنده عن ابن عمر).

رابط الدرس كاملاً على موقع اليوتيوب:

<https://www.youtube.com/watch?v=qT8kGXlqjXs>

أسرار الاستشفاء بالماء: بين الطب النبوي والعلم الحديث

المهندس د. رمزي الحلبي*

عملاً بما أمر الله سبحانه به من التفكر بالماء الذي أنزل من السماء أحياء للأرض بعد موتها، وجب علينا البحث في إعجاز الماء من حيث طبيعته وخصائصه وأوجه استخدامه فنزداد إيماناً و يقيناً وعلماً نافعاً، جاعلين الكتاب والسنة الركيزة التي يستنبط منها عناوين البحث وأقسامه إذ هما الأصل، وعلم الدنيا ما هو إلا وسيلة توصلنا إلى ما شاء الله أن نبليغ من العلوم المودعة في خلق الله سبحانه.

بعد البحث وتبّع الآثار من آي وأحاديث جيدة السنن، استطعنا - وبالله التوفيق - استخلاص وجهات الاستعمال الشرعي للماء، ونذكرها فيما يلي:

- 1- كون الماء أساس الخلق دون أي جسم أو مادة أخرى: قال سبحانه: {وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ} [الأنبياء، ٣٠]، وخص خلق الانسان بالذكر فقال تعالى: {وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا جَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا} [الفرقان، ٥٤].
- 2- كون الماء رافعاً للحدث ومزيلاً للخبث: قال سبحانه: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ...} [المائدة، ٦].

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله منزل الكتاب، هدى ورحمة لراجي الثواب، تبصرة وذكرى لأولي الألباب، والصلاة والسلام الأتمان الأطهران على الذي اصطفاه المولى التواب، ليكون رحمة مهداة من العزيز الوهاب، وعلى آله الطيبين الطاهرين والأصحاب.

الماء أساس الخلق والماء مطهر والماء دواء

أما بعد، نخير الكلام كلام الله سبحانه، وخير الهدي هدي محمد صلى الله عليه وسلم. إن من أكد مقتضيات الايمان بالله سبحانه اليقين بأن كلامه لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وأنه ما فرط في الكتاب من شيء إما تفصيلاً وإما إشارة أو تمثيلاً. ومن أسس الايمان بالله سبحانه ايمان المسلم بأن الوحيين القرءان والسنة حويًا مفاتيح علوم الدين والدنيا بحيث لا يحددهما زمان ولا مكان. كلما ارتقى المرء في مراقي العلوم وجد شفاء لصدوره وارتواء لظمأه في وحي ربه ليكون له مثبتاً على دينه وحثاً على الاستزادة، فربنا سبحانه ما أمر بالاستزادة إلا من شيء واحد وهو العلم اذ قال تعالى: {وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا} [طه، ١١٤] وحث على التفكر في آياته ومدح المتفكرين فقال: {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ} [البقرة، ١٦٤].



٦- قراءة القرآن في الماء للمريض وشربه إياه:
كما في كتاب الطب من سنن أبي داود بسند جيد، عن رسول الله - ﷺ - أنه دخل على ثابت بن قيس - قال أحمد: وهو مريض - فقال: "اكشف البأس رب الناس عن ثابت بن قيس بن شماس"، ثم أخذ تراباً من بطحان فجعله في قدح ثم نفث عليه بماء وصبه عليه.

٧- اغتسال العائن واستعمال الغسول لمعالجة المعيون:
عن سهل بن حنيف أن رسول الله - ﷺ - خرج وساروا معه نحو مكة حتى إذا كانوا بشعب الخرار من الحجة اغتسل سهل بن حنيف وكان رجلاً أبيض حسن الجسم والجلد، فنظر إليه عامر بن ربيعة أخو بني عدي بن كعب وهو يغتسل، فقال: "ما رأيت كالسيوم ولا جلد مخبأة"، فلبط سهل، فأتى رسول الله - ﷺ - فقال له: يا رسول الله هل لك في سهل والله ما يرفع رأسه وما يفيق، قال: هل تهمون فيه من أحد؟ قالوا: نظر إليه عامر بن ربيعة، فدعا رسول الله - ﷺ - عامراً فتغيظ عليه وقال: علام يقتل أحدكم أخاه؟ هلاً إذا رأيت ما يعجبك برّكت، ثم قال له: اغتسل له، فغسل وجهه ويديه ومرفقيه وركبتيه وأطراف رجله وداخلة إزاره في قدح ثم صب ذلك الماء عليه يصبه رجل على رأسه وظهره من خلفه ثم يكفي القدح وراءه، ففعل به ذلك فراح سهل مع الناس ليس به بأس. رواه أحمد في مسنده والحاكم في المستدرک.

بعد استعراض الاستعمالات الشرعية الاستشفائية والتطهيرية للماء، فإننا - مع تمام التسليم بأن العلم عند الله سبحانه وأن الأصل في السنة الاتباع ولو كانت الحكمة مبهمة أو غير مدركة - نطرح بعض التساؤلات التفكرية حيال أوجه استعمال الماء ثم نبيّن ما توصل إليه العلم الحديث اليه من حقائق علمية عسى أن تفكّ الأبهام وتبتر العقول.

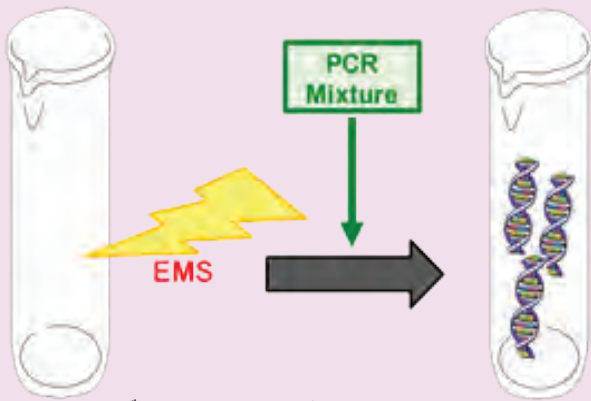
٣- الاغتسال به وشربه للاستشفاء:
قال تعالى مخاطباً أيوب عليه السلام: (ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ) (ص، ٤٢)؛ قال الامام الطبري - رحمه الله - في تفسيره للآية المذكورة: حدّثني بشر بن آدم قال: ثنا أبو قتيبة قال: ثنا أبو هلال قال: سمعت الحسن في قول الله تعالى (ارْكُضْ بِرِجْلِكَ) فركض برجله فنبعت عين فاغتسل منها ثم مشى نحواً من أربعين ذراعاً ثم ركض برجله فنبعت عين فاغتسل منها ثم مشى نحواً من أربعين ذراعاً ثم ركض برجله فنبعت عين فشرب منها فذلك قوله (ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ)، وعنى بقوله (مُغْتَسَلٌ) ما يغتسل به من الماء يقال منه: هذا مُغْتَسَلٌ وغسول للذي يغتسل به من الماء. وقوله (وَشَرَابٌ) يعني: ويشرب منه والموضع الذي يغتسل فيه يسمى مغتسلاً.

٤- القراءة فيه ثم المسح على موضع الألم:
لدغيت النبي صلى الله عليه وسلم عقرب وهو يصلي فلما فرغ قال لعن الله العقرب لا تدع مصلياً ولا غيره ثم دعا بماء وملح فجعل يمسح عليها ويقرأ {قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ} و{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} و{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}. رواه الهيثمي، في مجمع الزوائد عن علي بن أبي طالب، الصفحة أو الرقم: ١١٤/٥، إسناده حسن.

٥- القراءة فيه ثم الاغتسال به للاستشفاء:
قال الحافظ ابن حجر - رحمه الله -: "وذكر بن بطال أن في كتب وهب بن منبه أن يأخذ سبع ورقات من سدر أخضر، فيدقه بين حجرين، ثم يضره بالماء ويقرأ فيه آية الكرسي والقوافل، ثم يحسو منه ثلاث حسوات، ثم يغتسل به؛ فإنه يذهب عنه كل ما به، وهو جيد للرجل إذا حبس عن أهله"، انتهى من "فتح الباري" (١٠/٢٣٣).

كلّ كائن حيّ في هذا الكون من الناحية البيولوجية عبارة عن جسد ذي خصائص شكلية فيزيائية وشخصية ذي خصائص معنوية ونفسية. فأما الأولى فهي تجلّ شكليّ لشيفرة تسلسلية من الحمض النوويّ تميّز كلّ مخلوق عن غيره وكلّها محصيّ في الخارطة الجينية Genome. وأما الثانية، فقد زعم الباحث عالم الفيزياء والأعصاب Prof. Seung من جامعة MIT أنّما يحددها هو خارطة اتصال الخلايا العصبية وسمّاها Connectome وقد ألف كتاباً سمّاها Connectome ذاع صيته في وسط علماء الأعصاب والطبّ عموماً^(١). وبعد ذكرنا لهذين الركنين، فلنجد عن السؤال المطروح.

قد صدم علماء زمانه أحد علماء الفيروسات الفرنسيين، الحامل لجائزة نوبل في الطبّ والفيزيولوجيا Prof. Montagnier لاكتشافه فيروس HIV سنة ٢٠٠٨ م، ففرج بنظرية ذاكرة الماء (Water Memory)^(٢) حيث أثبت الأخير أنّ الماء إذا وضع فيه فيروس ثمّ تعرّض هذا الماء لعمليات تخفيف متتالية كثيرة حتى يختفي أثر الموضوع فيه ظلّ حافظاً للشفرة الجينية التي يتركب منها حمضه النوويّ، وكذلك ما وضع في الماء ثمّ أخرج أو نزع منه. وهذه الشفرة ينطق بها الماء عبر إصدار موجات كهرومغناطيسية تستشعر بحساسات إلكترونية عالية الدقة يمكن استشعارها وتحفيز ماء جديد بها فيظهر الحمض النوويّ فيه بإعجاز بالغ.



رسم تصويري لحفظ الماء للحمض النوويّ

قد تبين أنّ الاستشفاء بالماء على ضربين: استشفاء ذاتيّ منوط بصاحب الداء، واستشفاء متعدّد من شخص إلى آخر. كما تبين أنّ الماء يعالج قبل الاستشفاء به علاجاً وجدانياً عبر قراءة أو كتابة القرآن والأدعية فيه ممّا يجعل فيه البركة والشفاء بإذن الله سبحانه وتعالى.

إنّ بحثنا هذا يتناول مسألة مهمّة قد يختار المرء عند تحليلها ومحاولة فهمها؛ فنّ الناس من قد يميل كلّ الميل نحو الجانب الغيبيّ الروحانيّ قائلاً بأنّ ما فعله النبيّ - ﷺ - والصّحابة الأطهار إنّما هو استحضار لرحمة الله سبحانه بكلامه والتضرّع إليه نافعاً للجانب العلميّ الماديّ بالكلية، ومنهم من قد يغلب الجانب العلميّ الماديّ فيغوص في أعماق علم الماء مهملاً لاستحضار رحمة وقدره الله النافع الشافي سبحانه. والذي نراه هو الجمع بين الجانب القلبيّ الايمانيّ والعقليّ العلميّ الماديّ، فنقول -وبالله التوفيق- بأنّ الله سبحانه ممّا جعل الماء أساساً للخلق أودع فيه خصائص من حيث هيكلية جزئياته وتفاعله مع محاطه ومجاوره، جعلت منه سائلاً عظيم التأثير في محيطه، فإن شاء سبحانه كتب به الشفاء من المرض أو العلاج من العين أو غير ذلك ممّا ذكرنا.

خلال هذا البحث، سنمضي غوصاً في خبايا الماء معتمدين على أبحاث منشورة في مجالات وكتب علمية محكمة وموثوقة في مختلف دول العالم ومراكز أبحاثها مع عزو النظرية أو النتائج لصاحبها معلقين على ما يفهم منها رابطين أيّاهما بما ذكرنا من وجهات استعمال الماء الشرعية.

ما سرّ الماء الذي جعله المادّة الأساس في الأرض التي فيها معاشنا (٧١%) وفي أجسادنا (٥٠ الى ٧٠%)؟ هل توصّل العلم إلى صلة تربط ما بين الماء وأساس خلق الانسان من حيث الحمض النوويّ والخارطة العصبية؟

علاقة الماء بالحمض النووي
وبالخارطة العصبية

مادّيات مدعاة للغوص في سنن الله الكونية المودعة في الماء حتى صار حامل رسالة ملفوظة غير حسّية. أمّا بعد، فإنّ من جملة ما أثبتته العالم اليابانيّ Dr. Emoto تأثر الماء بحالة المرء المجاور لوعاء الماء أو الممسك له، من حيث السعادة والحزن، والسكينة والغضب، فكلّ إنسان يؤثّر في هيكلية ارتباط جزيئات الماء بعضها ببعض على شكل بلّورات بحسب الطّاقة الكهرومغناطيسية التي تحيط بجسده بسبب قوّة النشاط الكهربائيّ في الدماغ وسائر الجسد، فيتولّد حقل كهرومغناطيسيّ يحيط بالمرء مثل الهالة غير المرئية. فقد أثبت العلماء تلك الظاهرة عبر ضبط حالات نفسية ذهنية محدّدة بالقرب من وعاء يحوي ماء، ثمّ تؤخذ قطرات من هذا الماء فتتلجّ نثليجاً ثمّ تشاهد بلّورات الجليد بالمجهر. ثمّ تابع هذا البحث العالم Dr. Ra-din^(٦) وقد خلص إلى تأثر المياه المعرضة لنوايا بعيدة من حيث التصنيف الجماليّ لبلّورات الجليد المتكوّنة من تلك المياه. بل أصبح من المثبت اليوم أنّ الماء مادة هرمية بحتة تحتوي على مجموعات جزيئات ماء تشبه البلّورات في القاعدة، تتألّف من ٥٧ جزيئاً من الماء، وهذا الهيكل فعّال بشكل استثنائيّ في الحفاظ على الطّاقة ويمكن أن يتلف بسبب فقدان الجزيئات الحرّة فقط عند تعرّضه لتأثير الكحول وما شابه ذلك من الموادّ الذائبة بتركيز عال. إنّ جزيئة مياه واحدة تحتوي على حوالي ٤٤,٠٠٠ تشكيل أو ما يسمّى لوحات إعلامية، كلّ من هذه الألواح لديه نظام وظيفيّ خاصّ به قادر على الاستجابة لقوى مختلفة قادمة من الخارج. فالتّوجه اليوم في علم الماء إلى اعتبار هيكلية الماء العامل الرّكن في قدرة الماء على التأثير في البدن، لا قوّة الهيدروجين pH ونسبة المعادن فحسب، حتى أنّنا بتنا نعالج الماء لإعادة هيكلية إلى فطرتها بعد أن فسدت بالتكرير واستعمال الموادّ الكيميائية، وهذا الماء يسمّى ماء ميكالاً Water Structured.

في ذلك الوقت، اتّهم الباحث بالجنون أو التّلاعب بنتائج البحث لغرابة ما جاء به، وكان قد سبقه عالم المناعة Prof. Benveniste الذي نشر نظرية الإشارات البيولوجية الصّادرة من الماء وقدرة الماء على حفظها وإصدارها^(٣)، ولم يسلم من التّكذيب والتّسفيه بدوره. ثمّ توالى العلماء المعاصرون في تأييد وثبوت تلك النظرية مثل العالم الألمانيّ Prof. Kropelin^(٤) والعالم اليابانيّ Dr. Emoto^(٥)، وكلّ منهما أظهر إعجازاً غير مسبوق في جانب من جوانب الماء. نستخلص إذن من بحثهم أنّ الماء أودع الله تعالى فيه قدرة إعادة تشكّل في هيكلية تجعل منه حافظاً لما يوضع فيه من حيث شفرته الجينية التي فيها كلّ خصائصه، ممّا يزيد يقيننا في الوجه المادّي لكون الماء أساساً للخلق ومستودعاً ذكياً للمعلومات الجينية وتفاصيل المخالط له.

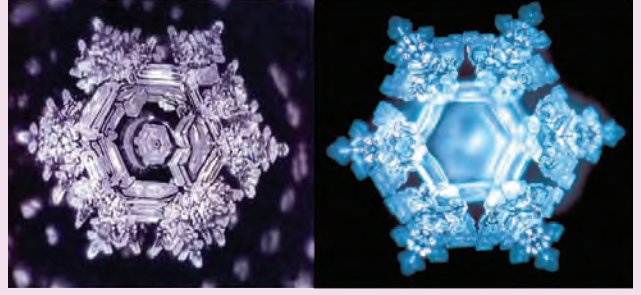


رسم تصويري لعملية تحفيز الماء ببصمة الحمض النوويّ للماء الحامل للفيروس

ما الوجه المادّي العلميّ لتأثير الدعاء وقراءة القرآن في الماء معالجة له ثمّ الاستشفاء به؟

بادئ ذي بدء، إنّ القرآن شفاء وهدى ورحمة للمؤمنين كما قال تعالى: {قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً} [فصلت، ٤٤]، {وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا} [الاسراء، ٨٢]، وهو كلام الله تعالى المنزل على أطهر قلب، فالتداوي به قراءة وعملاً وتدبراً هو محض يقين بصدق قول الله سبحانه، ومن أصدق من الله قتيلاً؟ إنّما الذي نعرضه من

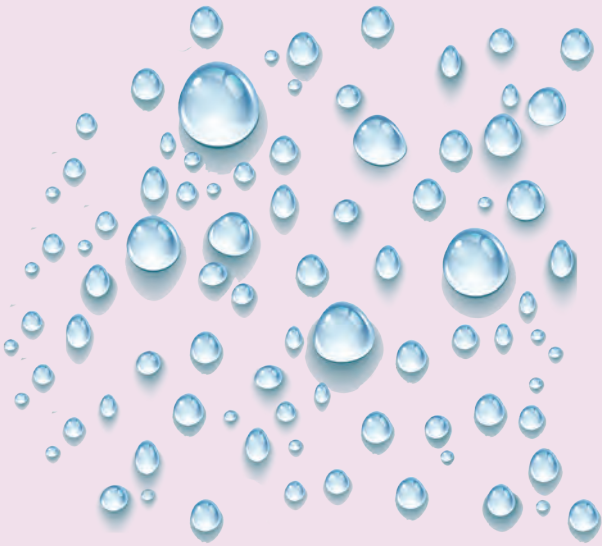
وهذا في غاية الإعجاز الذي لا يعرف قدره إلا من غاص في علم الماء فدرس قدرة الماء على حفظ الطاقة على مختلف أنواعها: طاقة ضوئية كهرومغناطيسية، وطاقة كهربائية إلكترونية. إضافة إلى ما شرحنا من هيكلية جزيئات الماء الحافظة للطاقة، فقد استطاع فريق Prof. Pollack اكتشاف ظاهرة عجيبة في الماء متمثلة بطبقة سموها منطقة الإقصاء EZ-Layer؛ الطبقات التي تتشكل ليست مجرد جزيئات قليلة عميقة بل قد تكون الملايين من الجزيئات العميقة على شكل طبقة من المياه المهيكلة سالبة الشحنة، وهذه الطبقة تتشكل إثر تعرّض الماء لطاقة كهرومغناطيسية مثل الضوء^(٧). ذهب بولاك وفريقه للإشارة إلى كون هذه المياه المنظمة المهيكلة، التي يقترحون أنّها تتشكل غالب المياه داخل الأنظمة الحية، باعتبارها المرحلة الرابعة من الماء. كلنا على دراية بالمرحل الثلاث الأخرى - الثلج والسائل والبخار، ولكن هذه المرحلة الرابعة تختلف بشكل واضح عن المياه التقليدية H₂O. بعد تكرار التجربة عدّة مرّات، أثبت الباحثون أنّه من خلال توجيه المزيد من الضوء إلى الكائنات الحية والأغشية تنمو منطقة الاقصاء، فالضوء ينمّيها وهناك زيادة في فصل الشّحن الذي يولّد أيضًا طاقة كهربائية. فالماء إذن يتصرّف كبطارية تشحن بالضوء، وتصرّف خلايانا بنفس الطريقة إذ الماء هو المكوّن الأساس.

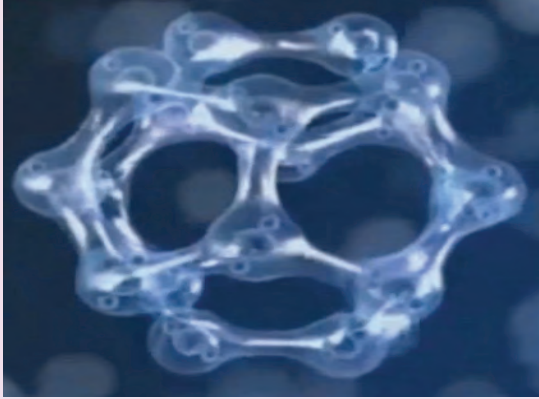


أنموذجان من تبلور جزيئات الماء بعد الوضع في بيئة هادئة

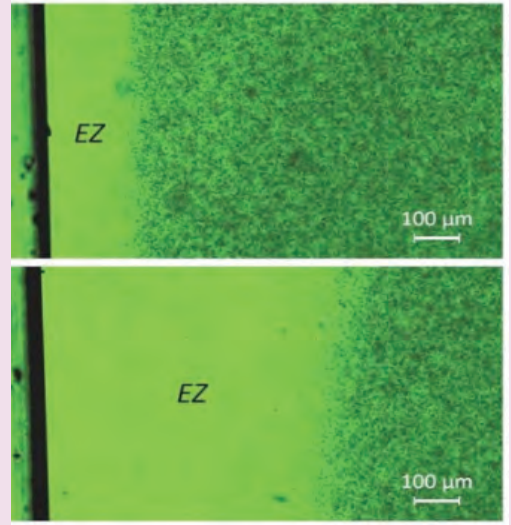
ما الوجه المادّي العلميّ لعملية اغتسال العائن للمعيون وإبطال تأثير العين بالماء المستعمل؟

قال النبي ﷺ: "العينُ حقٌّ، ولو كان شيءٌ سابقَ القدرِ سبقتهُ العينُ، وإذا استغسلتمْ فأغسلوا" رواه مسلم. فالعين على التعريف المشهور طاقة قوية تخرج من عين العائن وقلبه فتصيب المعيون وتستقرّ في مكان معين في جسده، ومن حيث التّأصيل الفيزيائيّ فإنّ الطاقة إن قوبلت بطاقة مماثلة لها مضادّة (الموجبة في مقابلة السالبة، والعكس) دحضتها وألغت مفعولها. وعلى ذلك، فقد ذكرنا حديث سهل - رضي الله عنه - وعلّمنا فعل النبيّ - ﷺ - ونلخصه بما يلي: يؤمر العائن (مصدر الطاقة) بالاغتسال بالماء، ثمّ يؤخذ الماء المستعمل بعد مروره على جسد العائن - فيحفظ طاقته الصّادرة - فيصبّ على جسد المعيون فيبرأ بإذن الله تعالى. رابطتين التعريف للعين من حيث الطاقة بالعلاج الوارد بالأثر الصحيح، نرى بأنّ النبيّ - ﷺ - أمر بمعالجة الماء عبر إمراره على مصدر الطاقة، أعني العائن، لا بالدعاء في ماء مطلق، لحكمة وعلم ووحى من الله سبحانه وتعالى، ثمّ استعمال الماء علاجاً. وقد يكون ذلك لكون الماء عند ملامسة جسد العائن قد حفظ وحبس طاقة ذات صفات مخصوصة تحمل بصمة مشتركة مع الطاقة الصّادرة عند الإصابة بالعين، وبملاسة هذا الماء المشحون جسد المعيون تنتقل هذه الطاقة المحفوظة إلى جسد المعيون فتدحض وتلغي مفعول أختها التي سبقتها.





رسم تصويري لهيكلية جزيئات الماء الحافظة للطاقة



صور مجهرية لمنطقة الاقصاء السالبة الشحنت وتوسّعها بعد تعريض الماء للضوء

ختاماً، نقول - وبالله التوفيق - بأنّ كلّ ما نبتغي من أبحاثنا ودراستنا أن يكتبنا الله سبحانه من المتفكرين في خلقه المعظمين لقدرته المقدّسين لجلاله، ونعوذ بالله أن نكون من المتأولين الضالّين المضلّين. فما كان من صواب فن الله سبحانه، وما كان في مقالتنا من زلل فمن أنفسنا القاصرة الفهم.

اللهم علّمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علّمنا وزدنا علماً، وصلّ اللهم على نبيّنا محمّد وعلى آله وأصحابه، والحمد لله ربّ العالمين.

(*) المهندس د. رمزي الحلبيّ: دكتوراه في الهندسة الطّبيّة من جامعة ليون - فرنسا، ليسانس شريعة اسلامية من جامعة بيروت الاسلاميّة - لبنان، مقرئ للقرآن العظيم، أستاذ محاضر جامعيّ، باحث في الهندسة الطّبيّة والاعجاز العلميّ في القرآن والسّنة.

المصادر:

1. [/http://connectomethebook.com](http://connectomethebook.com)
2. [/http://hexagonalwater.com/luc_montagnier.html](http://hexagonalwater.com/luc_montagnier.html)
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2455231>
4. <https://www.amazon.com/Water-its-memory-astonishing-insights-ebook/dp/B076BLAGZ6>
5. https://www.amazon.com/Masaru-Emoto/e/B001I0DMIY%3Fref=dbs_a_mng_rwt_scns_share
6. <http://deanradin.com/papers/emotoIproof.pdf>
7. <https://www.pollacklab.org/>

الإعجاز النبوي الطبّي في النوم على الجنب الأيمن

د . فتيحة زاوي*

دراسة وضعيات النوم وأثرها على الدورة الدموية:

١- وضعية النوم على الظهر:



وصف النوم على الظهر بأنه الأمثل للعمود الفقري والرقبة وكذا نظارة الوجه، لكن بعد دراسات واستقراءات مستفيضة لوحظ أن هذه الوضعية تعرض النائم إلى مشاكل صحية قد تكون خطيرة ومميتة في بعض الأحيان ومنها:

- انقطاع النفس الانسدادي النومي بطريقة متكررة خلال الليلة الواحدة، والذي قد ينتج عن ارتجاع اللسان للخلف نتيجة ثقله وارتخائه مع ارتخاء عضلات الرقبة، مما يؤدي إلى ضيق مجرى التنفس مسبباً ظاهرة الشخير، التي تزجج من بجانبه وفي بعض الأحيان تؤدي إلى انغلاقه مؤدياً إلى الوفاة.
- كذلك يشكو النائم على هذه الوضعية من التعب والنعاس خلال النهار.
- وجود احتمالية حدوث ارتجاع المريء يزعج النائم خلال ليله ونهاره.
- أجمع الأطباء على منع وضعية النوم على الظهر على كبار السن والحوامل وأصحاب سوابق توقف النفس الانسدادي.
- الاستنتاج: من كل الآثار الجانبية الخطيرة لهذه الوضعية لا يمكن اختيار أو اعتبار النوم على الظهر كوضعية مثلى للنوم الصحي للشخص السليم أو العليل.

سنّ الله سبحانه وتعالى النوم للإنسان، وهذا ما يؤكد حاجة الجسم للاستفادة من هدوء الليل وسكونه؛ لتحقيق الراحة المرجوة منه، فإذا صح نوم صح جسده، ونشطت حركاته وهدأت نفسه، ويقضي الإنسان ثلث عمره في النوم، ولطول المدة التي يقضيها الإنسان في نومه يتحتم عليه الانتباه لوضعية نومه لتحقيق له الفائدة منه، وحتى لا تشكل عبئاً على وظائف جسمه، فعليه أن ينظمه بما يخدم هذه المصلحة.

وفي هذا البحث إثبات علمي للوضعية الصحيحة والصحية للنوم الهادئ والمفيد، باعتماد توجيه خير البرية سيدنا محمد ﷺ.

قال تعالى: ﴿وَمِن آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ (الروم).

وعن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: (إذا أتيت مضجعك، فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن) متفق عليه.

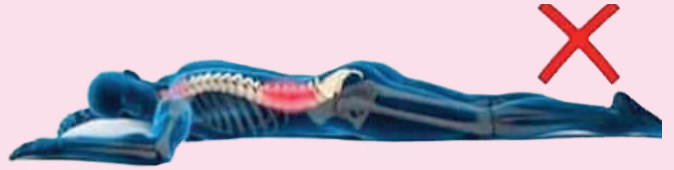
وعن حذيفة رضي الله عنه قال: (كان النبي ﷺ إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده ثم يقول: "اللهم باسمك أموت وأحيا"، وإذا استيقظ قال: "الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور" رواه البخاري.

(لقراءة معلومات عامة عن القلب والدورة الدموية اضغط هنا)

النوم آية من آيات الله وسنة كونية
أنعم الله بها على جميع مخلوقاته

٢- وضعية النوم على البطن:

نهى نبينا ﷺ عن هذه الوضعية فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: رأى رسول الله ﷺ رجلاً مضطجعاً على بطنه فقال: (إن هذه وضعة لا يحبها الله تعالى) (صحيح الجامع ٢٢٧٠).



- عند النوم على البطن يعلو العمود الفقري الجسم ويتأثر جزؤه الظهري لانجذابه إلى الأسفل بثقل الأعضاء البطنية، مما يؤدي إلى زيادة في تقعر العمود في هذه المنطقة، فيزداد الضغط على الأقراص الفقرية والعجز مسبباً آلاماً بهذه المنطقة.
 - من جهة أخرى لكي يضمن النائم التنفس يجب عليه تحويل رأسه إلى جهة اليمين أو اليسار، فيحدث ضغطاً على الفقرات العنقية، وتقلصاً بعضلات الرقبة؛ ونتيجة لذلك يسبب آلاماً عند الاستيقاظ.
 - عند النوم على البطن يكون هناك حد من سعة الصدر عند التنفس لانحصاره بضغط الوضعية على الفراش.
 - الحد من الاستفادة من التنفس البطني الثانوي لانحصار العضلات البطنية بالضغط على الفراش.
 - تقلص دائم لعضلات الكتفين طوال فترة النوم.
 - فقدان مرونة وتر العقبين لوجود الرجلين في حالة تمدد زائد لراحتهما في هذه الوضعية.
 - يمنع الأطباء هذه الوضعية على كبار السن، والرضع، والحوامل وكل من لديه سوابق توقف النفس الانسدادي.
- الاستنتاج: من نهي النبي صلى الله عليه وسلم عن هذه الوضعية، ثم من كل هذه الآثار الجانبية التي بينا سالفاً، لا يمكن اختيار وضعية النوم على البطن كوضعية مثلى للنوم الصحي والمفيد.

٣- وضعية النوم على الجانب الأيسر:

وضعية النوم على الجانب الأيسر هي الوضعية الموصى بها من طرف الأطباء خاصة عند الغيبوبة، لدى مرضى القلب والشرابين وكذا الحوامل، وسندرس أثر هذه الوضعية على الدورة الدموية في كل مستويات الجسم كما سيأتي:

الأثر على مستوى الجذوع الدموية مع القلب:

من مراقبة الجذوع الدموية على مستوى الرقبة: نلاحظ:

- اجتماع الوريد الوداجي الأيمن مع الوريد العضدي في جذع مشترك عضدي رأسي أيمن، يقع على مسار الوريد الأجوف العلوي.
- اجتماع الوريد الوداجي الأيسر مع الوريد العضدي الأيسر مشكلاً جذعاً مشتركاً، يبعد عن الوريد العلوي بمسافة تقارب ٣ مرات مسافة الجذع المشترك العضدي الرأسي الأيمن.

الأثر على هذا المستوى:

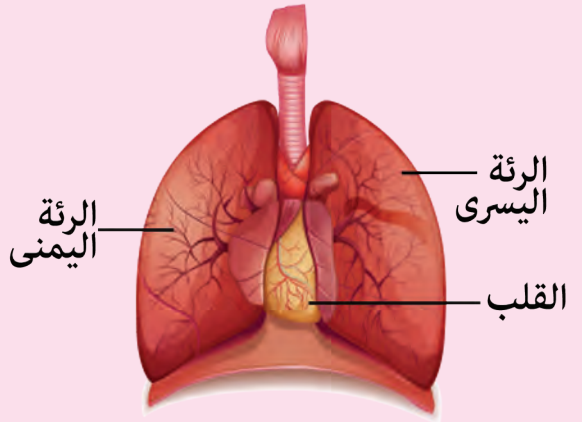
نلاحظ ما يلي:

- سهولة ورود الدم من الجذع العضدي الرأسي الأيمن لأنه يقع على مساره.
- صعوبة ورود الدم من الجذع العضدي الرأسي الأيسر؛ عن الأجوف العلوي، ووقوعه أسفله مع غياب الصمامات، فيؤدي إلى ركود الدم في الجذع العضدي الرأسي الأيسر وارتجاعه للخلف.

على مستوى الصدر:

للقلب شكل مخروطي، رأسه يتمثل في البطين الأيسر، وتتشكل قاعدته من الأذين الأيسر والأيمن مع الأوعية الدموية الصادرة عنه، ويميل القلب إلى اليسار قليلاً؛ مما يجعل قاعدة الرئة اليسرى أقل حجماً، وتكون بذلك الرئة اليمنى هي الأكبر والأثقل من الرئة اليسرى.

- يصب الجذع الوريدي المشكل من الوريد الكظري، التناسلي والكروي الأيسر وطوله ٩ سنتيمترات في الوريد الأجوف السفلي.



الأثر على مستوى البطن:

- أثر وضعية الجنب الأيسر على مستوى البطن:
- في وضعية النوم على الجنب الأيسر يضغط الكبد بثقله على المعدة والبنكرياس معيقاً لوظائفهما.
- يضخ الوريد الباطني الدم المؤكسد والمغذى من الجهاز الهضمي باتجاه الكبد إلى أعلى، ونظراً للضغط الوريدي المنخفض فإنه يسبب احتقان الأعضاء البطنية، فيؤثر ذلك على كمية الدم الوارد إلى القلب، فيتأخر الكبد في ترشيح الدم وتصفيته، ويؤدي ذلك إلى إجهاده.
- في هذه الوضعية يعلو الوريد الأجوف السفلي الشريان الأبربر البطني؛ فيضعف أثر النبض الشرياني على حركة الدم داخل الوريد الأجوف السفلي، مسبباً ركوداً للدم به فيرتجع إلى الخلف.
- في هذه الوضعية سهولة ورود الدم الوريدي للكلى والغدة الكظرية والغدة التناسلية من اليمين لأنها تقع أعلى الوريد الأجوف السفلي.
- صعوبة ورود الدم من الجذع الوريدي الكروي الأيسر؛ لوقوعه أسفل الوريد الأجوف السفلي ولطوله الزائد، محدثاً ركوداً في الدم، فيرتجع للوريد الأبعد وهو الوريد التناسلي، وهو ما يفسر لنا نسبة دوالي الخصية اليسرى ٩٠٪ وكذا نسبة دوالي المبيض الأيسر ٦٢٪ مقابل ٨٪ للمبيض الأيمن.

المعلوم من الدراسة التشريحية للبطن أن الكبد هو أضخم عضو من أعضاء الجهاز الهضمي، ويقع يميناُ أسفل الحجاب الحاجز يمين المعدة، والبنكرياس كذلك، وإن ورود الدم المؤكسد من الجهاز الهضمي والحمل بالغذاء الممتص على مستوى الامعاء يتم عبر الوريد الباطني، وهو أضخم وريد في الجسم بعد الأجويف، سعته من ٨٠٠ إلى ١٨٠٠ مليلتر، ويتجه صوب الكبد من أجل ترشيح الدم وتصفيته قبل العودة إلى الأذين الأيمن عبر الوريد الأجوف السفلي.

كذلك من الدراسة التشريحية لأعضاء البطن نلاحظ ما يأتي:

- يصب وريد الكلية اليمنى بطريقة مباشرة في الوريد الأجوف السفلي الأيمن بطول ثلاث سنتيمترات.
- يصب وريد الغدة الكظرية اليمنى مباشرة في الوريد الأجوف السفلي.
- يصب وريد الغدة التناسلية اليمنى ذكورية كانت أو أنثوية مباشرة في الوريد الأجوف السفلي.

بينما تصب أوردة الأعضاء السالفة الذكر من الجهة اليسرى بطريقة غير مباشرة كما يأتي:

- يصب وريد الغدة الكظرية اليسرى في الوريد الكروي الأيسر.
- يصب وريد الغدة التناسلية اليسرى الذكورية والأنثوية في الوريد الكروي الأيسر.

لا ينصح بالنوم على الجنب الأيسر؛ بسبب ضعف الورد الدموي والذي ينتج عنه هبوط في الضغط الانقباضي

الاستنتاج: من تحليل ما سبق لا يُنصح بالنوم المستمر على الجنب الأيسر بسبب ضعف الوريد الدموي والذي ينتج عنه هبوط في الضغط الانقباضي؛ مما يؤدي إلى عناء القلب أثناء النوم وسوء تروية الأعضاء، مسبباً كسلاً وتراجعاً في الأداء الوظيفي لها خلال اليوم كله.

وقد يؤدي النوم على الجنب الأيسر للحالات الحرجة والنزف الشديد إلى الوفاة؛ لتعطيل الوريد الدموي السلس من جميع الأنسجة، مع النزف الخارجي؛ فيؤدي إلى هبوط حاد في الضغط الانقباضي، ناهيك عن مخاطر الموت بالانسداد الرئوي، نتيجة الجلطات المتشكلة خاصة بالطرف السفلي الأيسر. (٠٠٠)

الاستنتاج: النوم على الجنب الأيسر للنساء يضاعف دوالي المبيض الأيسر، ويسبب آلاماً مزمنة بالحوض، وتسوء معه خصوبة المرأة، فالحل الوحيد للتخلص من الاحتقان بأوردة المبيض الأيسر هو التزام النوم على الجنب الأيمن؛ فيصب الوريد الكلوي الأيسر المشترك من أعلى لأسفل مخلصاً المبيض من الاحتقان، وهذا الحل كفيل بتحسين حياة المرأة وخصوبتها، ويمثل منطقياً الوضع الأمثل لتجنب الدوالي عند المرأة السليمة، ولضمان خصوبة فعالة لدى النساء. (٠٠٠)

- صعوبة الوريد الدموي من الوريد الحرقفي المشترك الأيسر نتيجة انحنائه وبعده عن الوريد الأجوف السفلي.
- النوم على الجنب الأيسر يسبب الاحتقان على كل المستويات، ويشجع تشكل الجلطات خاصة بالطرف السفلي الأيسر.
- للوقاية من هذه الجلطات يجب تجنب وضعية النوم على الجنب الأيسر عن الشخص السليم، وتمنع منعاً مطلقاً للحالات المرضية والحوامل والأطفال.



على مستوى الحوض:

- يقع الوريد الحرقفي المشترك الأيمن على مسار الوريد الأجوف السفلي.
- يميل الوريد الحرقفي المشترك الأيسر بزاوية ٤٥ درجة، ليصب في الوريد الأجوف السفلي.

أثر الوضعية على مستوى الحوض:

سهولة ورود الدم من الوريد الحرقفي الأيمن؛ لأنه يعلو الوريد الأجوف السفلي قليلاً، فهما تقريباً على استقامة واحدة مع صعوبة ورود الدم من الوريد الحرقفي الأيسر؛ لأنه يقع أسفل الوريد الأجوف السفلي مع زاوية انحرافه مبتعداً عنه، فيضخ دمه من أسفل لأعلى مسبباً ركوداً للدم، وهذا ما يعرض لجلطات الطرف السفلي الأيسر بنسبة ٧,٧٪.

تفسير أثر وضعية الجنب الأيسر على القلب والأعضاء:

- من تحليل ما سبق تأكد لنا إجهاد القلب في هذه الوضعية لثقل الأعضاء التي تعلوه، وكذا وجود صعوبة في ورود الدم الوريدي من الأعضاء الواقعة يسار الجسم على جميع المستويات، وذلك للأسباب التالية:
- وقوع الوريدين الأجوفين يمين العمود الفقري؛ مما يفسر قربهما من الأعضاء اليمنى وبعدهما عن الأعضاء اليسرى، وخير دليل على ذلك طول الوريد الكلوي ٣ سنتيمتر من اليمين مقابل ٩ سنتيمتر من اليسار.
- وجود اشتراكات في الوريد الدموي من الجهاز الهضمي عبر الوريد البائي، وكذا الجذع المشترك الكلوي التناسلي الأيسر مما يعيق تفريغهما من الأسفل إلى الأعلى مسبباً احتقان الأعضاء وتشكل دوالي بها.

٤- وضعية النوم على الجنب الأيمن:

هي الوضعية التي أوصى بها النبي صلى الله عليه وسلم الصحابي الجليل البراء بن عازب رضي الله عنه والأمة قاطبة من خلفه منذ ما يزيد على أربعة عشر قرناً، وحرى بنا دراسة أثر هذه الوضعية على الصحة العامة.

الأثر على الحوض والأطراف:

الوريد الحرقفي الأيسر يعلو الوريد الأجوف السفلي، فيصب دمه بكل يسر رغم انحنائه وبعده عنه، فيتخلص من كل احتقان على مستواه، فيحقق وقاية فعالة من جلطات الطرف السفلي الأيسر.

الأثر على مستوى الجذوع الدموية:

- سهولة تفرغ الجذع المشترك العضدي - الرأسي الأيمن لقربه واستقامته مع الأجوف العلوي.
- سهولة ويسر ورود الدم من الجذع المشترك العضدي - الرأسي الأيسر رغم بعده وميلانه، كونه يقع أعلى الوريد الأجوف العلوي.

الاستنتاج: من كل ما سبق نستنتج أن النوم على الجنب الأيمن يخدم ويسهل رجوع الدم الوريدي إلى القلب من كامل أنسجة الجسم وأعضائه في غياب المضخة العضلية؛ نتيجة ارتخاء العضلات الإرادية أثناء النوم، وكذا لضعف القوة الماصة لعضلة الحجاب الحاجز، نظراً لتباطؤ التنفس عند النوم مما يحافظ على توازن الضغط الانقباضي، فيرتاح القلب في هذه الوضعية، رغم نشاطه المستمر. من تحليل ما سبق نستنتج أن النوم على الجنب الأيمن هو الأفضل لراحة القلب، ونشاط الأعضاء عند الشخص السليم، وهو بكل بساطة قد يوازي عملية نقل الدم لإسعاف الحالات الحرجة، أو المرضى بطريقة طبيعية آتية فعالة وآمنة، فوضعية النوم على الجنب الأيمن هي الوضعية المثلى في:

الأثر على مستوى الصدر:

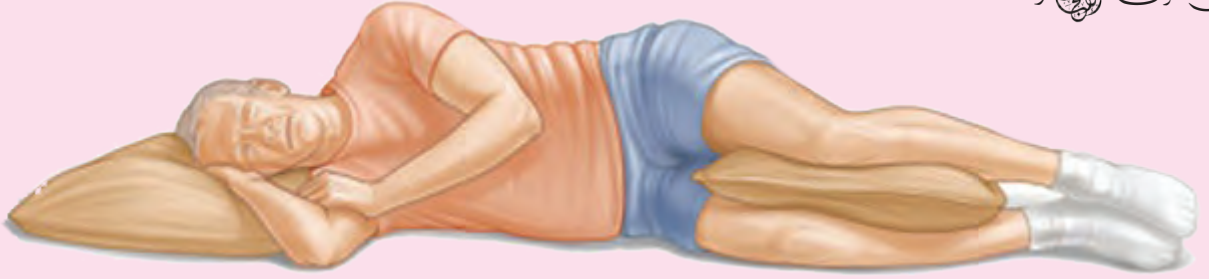
في هذه الوضعية القلب يعلو الرئة اليمنى الأثقل، ويتكئ على قاعدته أي على الأذنين، وجذوع الأوعية الواردة والصادرة من القلب، فيتحرر البطين الأيسر من ثقلهم ويضخ الدم من أعلى إلى أسفل، وهذا ما يريح القلب خاصة مع انخفاض دقات القلب في فترة النوم.

- فترة النوم العادي للشخص السليم.
- فترة الاغماءات وهبوط الضغط الانقباضي.
- أفضل وضعية نوم مرضى القلب.
- عند اسعاف ضحايا حوادث السير وحوادث العمل.
- عند اسعاف حالات الجفاف والتزف الشديد.
- لنوم الحوامل.
- أفضل وضعية نوم الرضيع لاتقاء الموت الماجئ له.
- عند الغيبوبة الطبية.
- عند التنويم التخديري.
- نوم مرضى العمليات الجراحية لاتقاء الجلطات... والقائمة لا حد لها.

الأثر على البطن:

- يستقر الكبد في هذه الوضعية ولا يعيق المعدة ولا البنكرياس.
- الوريد البابي يعلو الكبد فيصب دمه من أعلى لأسفل بكل يسر ويخلص الأعضاء البطنية من الاحتقان.
- الشريان الأبهري يعلو الوريد الأجوف السفلي فتعمل نبضاته كمحرك لدفع الدم إلى القلب، ويعوض غيابه المضخة العضلية الموجودة في حالة الارتخاء.
- كل الأعضاء اليمنى قريبة من الوريد الأجوف السفلي وتفرغ محتواها مباشرة بكل يسر.
- الأعضاء البطنية والتناسلية تعلو الوريد الأجوف السفلي، وتفرغ محتواها من أعلى لأسفل عبر الوريد الكلوي الأيسر، بطول ٩ سنتيمتر بكل سهولة.

النوم على الجنب الأيمن صحة لكل جسد سليم أو عليل



وجه الإعجاز العلمي في وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن:

وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن مع ثني الذراع يجعل كل أوردة الطرف العلوي الأيمن تعلو وتوازي الوريد الأجوف العلوي، فيسهل تفريغهما ويتفادى الجسم ركود الدم بالطرف فيما لو تركت مسدولة تحت الجسم. ونظراً لغنى اليد والوجه بالأعصاب فإن احتكاكهما يحدث مجالاً كهربياً ينبه حركة الدم بينهما؛ فيمنع من حدوث تورم دموي بهما رغم طول مدة ضغط اليد على الوجه خلال فترة النوم.

وجه الإعجاز الطبي في نومة النبي ﷺ:

وضعية النوم على الجنب الأيمن اقتداء بسنة النبي ﷺ تصحح الورد الدموي، وتقضي على الاحتقان على كل المستويات التشريحية، من الرأس إلى القدمين؛ مما يضمن أقصى ورود دموي إلى القلب؛ فيحافظ على توازن الضغط الانقباضي الفعال لعمل القلب والأعضاء؛ فيريح القلب ويقي الجسم من الجلطات الخطيرة. (...)

النتيجة النهائية لوضعية النوم:

إن النوم على الجنب الأيمن إعجاز علمي وطبي مضبوط المعالم في السنة النبوية الشريفة، فهذه السنة منذ ما يزيد على أربعة عشر قرناً مضت، في حين لا يزال بعض أطباء القرن الواحد والعشرين يتغنون بوضعية النوم على الجنب الأيسر في جدال عقيم وجائر، رغم ما حازوا عليه من أدوات البحث والكشف السريري المتقدم.

حكمة النوم على الجنب الأيمن صحة لكل جسد سليم أو عليل:

يتبين لنا من هذه الدراسات التشريحية والطبية أن النوم على الجانب الأيمن هو الطريقة الصحية والمثلّي لجميع الناس سواء كانوا أصحاء أو مرضى، فن أخبر محمداً ﷺ بذلك قبل أكثر من أربعة عشر قرناً؟ إنه العلم الإلهي: ﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾ (النجم).

(*) من الجزائر. وللراغبين بمتابعة البحث بكامله مع المراجع كاملة العودة الى الموقع:

<https://www.ioqas.org.sa/>

المصادر:

PhysiologiehumaineHervéGuénard

Wikipédiaartères

Wikipédiaveines

Pour quoi est-il mauvais de dormir sur le ventre?

Pourquoidormir sur le coté gauche? – améliore ta santé

Apnée du sommeil – passeport santé net

تقنيات النوم عادات ووسائل... من التعلق بالوسادة إلى الأهدية

جنى جبور*

ما فيني اغفى إذا الخزانة مفتوحة"، "ما فيني اغفى إلا وقينة المي حدّي"، "ما بحب أوعاع صوت المنبه لأنو يبقلقني طول النهار"... قد تكون هذه العبارات مألوفاً عند كثيرين منّا، فهذه العادات وغيرها يتمسك بها الانسان ويعتبرها مريحة لنفسيته. ولكن هل فكرتكم لو مرّة واحدة أنها تحيى وراءها مشكلات نفسية تستدعي العلاج الدوائى؟ وهل تعلمون سبب ميل "جيل الحرب" إلى تناول الأدوية المساعدة على النوم؟



على الرغم من تأكيد المؤسسة الطبية الأميركية للنوم "National Sleep Foundation" ضرورة حصول الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٦٤ سنة على قسط كافٍ من النوم يومياً، يتراوح ما بين ٧ إلى ٩ ساعات، إلا أنّ ذلك لا ينطبق على معظم الشخصيات الأكثر نجاحاً وشهرة في العالم. وتظهر عدد ساعات نوم هؤلاء أنها أقل من المستويات الموصى بها من قبل المؤسسة. فنان عصر النهضة ليوناردو دافينشي تبع في حياته نظام نوم يعتمد على النوم ٢٠ دقيقة كل ٤ ساعات. أمّا المخترع توماس إديسون فلم يعطِ أي أهمية للنوم ولطالما اعتقد أنه مجرد مضيعة للوقت، حيث كان ينام لمدة ٣ ساعات يومياً، مقسمة على ٦ فترات. رئيس الحكومة البريطانية وأحد أبرز القادة في القرن العشرين وينستون تشرشل، كان نومه قليلاً، ويكتفي بساعات رقاد معدودة كل ٣٦ ساعة، وكان يؤمن بأن "القيلولة" تساعده في النجاح على البقاء مستيقظاً. أمّا المرأة الحديدية رئيسة وزراء بريطانيا مارغريت تاتشر، فلم تكن تنام لأكثر من ٤ ساعات في اليوم الواحد مثلها مثل الرئيس الفرنسي الراحل جاك شيراك. (٠٠٠).

النوم ضرورة وكثرته مضرّة

يشير رئيس قسم الطب الداخلي وأمراض النوم في مستشفى القديس جاورجيوس الجامعي الدكتور جورج جوفيليكان لـ "نداء الوطن" إلى أن "ساعات النوم تختلف من شخص إلى آخر، فالبعض تكفيه ٦ ساعات والبعض الآخر يحتاج إلى ٨ ساعات نوم أقله. أما الذين ينامون ٤ ساعات، (٠٠٠) فلا بدّ أن يحرصوا على أخذ قيلولة يومية نهراً (Powernap) تتراوح مدتها بين ٥ و ١٠ دقائق، وهذه الدقائق القليلة كافية لتزويدهم بالنشاط المطلوب. هذا النمط نلاحظه أيضاً عند تلامذة الطب جرّاء ضغط الدرس الذي يجبرهم على السهر ليلاً لنيل العلي".

ويضيف جوفيليكان "لا تحمل القيلولة قيمة أو نوعية نوم جيدة، وتدل على حاجة الجسم إلى النوم، فالشخص الذي حصل على الكمية الكافية، بالطبع لن يحتاجها. ومن المفيد معرفة أنّ جسم الانسان لا يتحمل أكثر التفريط بـ ٢٠ ساعة نوم وتبقى كدّين وجب تسديده لاحقاً، ما يفسر نوم تلامذة الطب مثلاً ١٦ إلى ١٨ ساعة في أيام نهاية الأسبوع لتعويض النقص".

قبل النوم؟

تختلف ساعات النوم بحسب عمر الأشخاص؛ فحديثو الولادة بحاجة إلى ما بين ١٦ و ١٩ ساعة نوم يومياً، بينما الصغار ١٢ ساعة تكفيهم، والمراهقون ٩ ساعات، أمّا البالغون فبحاجة إلى ٧ ساعات، والأشخاص فوق سن الـ ٦٥، فينامون ٦ إلى ٨ ساعات على فترات متقطعة (٤ إلى ٥ ساعات في الليل وباقي الوقت في النهار). أمّا في لبنان، فيعاني المواطنون من قلة النوم أو الأرق لأسباب نفسية أو بسبب صدمة ما أو لما يعرف بالـ "post somatic stress disorder"، المصاب بها عدد كبير من الذين واكبوا الحرب اللبنانية. وقد تفسر هذه النقطة سبب تناول جيل الحرب أدوية تساعدهم على النوم كالـ "Lexotani" و "Valium" وغيرهما، من دون أن يعلموا إصابتهم بمشاكل مرضية مختلفة تستدعي حاجتهم إلى هذا النوع من الأدوية.

لكل "خصلة"... تفسير نفسي!

لكل فرد فينا عادة يحرص على القيام بها قبل خلوده إلى النوم، وتؤمّن له نوعاً من الراحة النفسية. وبحسب الاختصاصية في علم النفس العيادي الأستاذة الجامعية الدكتورة كارول سعادة "تعتبر العادات التي يتمسك بها الانسان طبيعية جداً، إلّا في حال شكل غيابها عائقاً ومعاناة للشخص المعني. وبالتالي يمكن القول إنّ معاناة الشخص هي المعيار الأساسي لتحديد التصرفات والعادات الطبيعية وتفرقتها عن الأمور المرضية أو القلق أو الوسواس. وعندما يمر الفرد بمرحلة ضغط نفسي أو ما يعرف بالـ "Stress"، يزيد تعلقه بالعادات التي تريهه، ولا يعتبر ذلك خطوة سلبية إلا في حال سببت له تداعيات جدّية على حياته اليومية من ناحية مضيعة الوقت، أو إذا شكلت عائقاً أمام حياته الاجتماعية والعائلية".

لا تقتصر العادات على فترة محددة، بل هي مستمرة في كل مكان وزمان، وتتحول إلى روتين قد يكون الإقلاع عنه مكلفاً ويهدد استقرارنا النفسي. (٠٠٠) يمكن أن تكون كل هذه الامور طبيعية ومرتكزة على عادات عائلية معينة يقوم بها الفرد في حياته اليومية، بهدف راحته. ومن الطبيعي أن تختلف بين الشخص والآخر لكل شخصيته وطريقته في العيش. ولكن عندما تصبح هذه العادات إلزامية ويتحول الشخص إلى أسير لها، عندها نتكلم عن اضطرابات في النوم وعن حالات مرضية وعن

الإصابة بالوسواس القهري وحالات قلق عام، لا سيما إذا استمرت لنحو ٦ أشهر، وإذا كانت تؤثر بشكل واضح على حياته الاجتماعية والعملية. وبحسب د. سعادة "يرتكز العلاج على حالة الشخص ويمكن أن يكون معرفياً سلوكياً أو حتى دوائياً. في المقابل، يؤثر الضغط النفسي على النوم بشكل مباشر، كذلك يزيد من وتيرة العادات، ويحفز الشخصيات التي لديها استعداد للقلق والوسواس. كذلك، يسبب القلق وكثرة التفكير بأمور معينة، بالاكتئاب".

نقاط مهمة:

- يمتد الوقت المثالي للنوم من ١٠ ليلاً حتى ٦ صباحاً.
- لا يجب تجاهل انخفاض حرارة جسمكم، بل عند حصول ذلك من المهم لجوءكم للنوم وإلا "طارت النعوسة".
- من الضروري والصحي الاستيقاظ يومياً في الوقت نفسه والاعان على الشخص من خلل في ساعته البيولوجية.
- تؤثر قلة النوم على مستوى التركيز والذاكرة، والقدرة الجنسية والمزاج بالإضافة إلى تسببها بالضغط النفسي.
- الابتعاد عن الأكل والشرب قبل ٣ ساعات من موعد النوم.
- من الأفضل النوم على الجانب.
- من المهم النوم في غرفة مظلمة وبعيداً عن الاصوات.
- يجب أن يكون الرأس أعلى من الجسم.
- يحتاج الجسم إلى نوعية نوم جيدة. (٠٠٠)



(*) من بريد القراء نقلاً عن www.nidaalwatan.com بعنوان: يالله ينام يالله ينام

كنه لطيفاً من أهل صحته أفضل

ترجمة أ. زينب ضاهر*

اللفظ فضيلة وهي محط إعجاب وتقدير في معظم الحالات. ولكن هل تعلم أن كونك لطيفاً يمكن أن يكون مفيداً لصحتك أيضاً؟ إن التعاطف مع الآخرين يعيد ضبط أنظمتنا البيولوجية المُجهدة باستمرار ويردها إلى "حالة الراحة" الطبيعية لدينا، ما يؤثر بشكل إيجابي وكبير على صحتنا بشكل عام وذلك بحسب دراسة رائدة للبروفيسور الدكتور جايمس دوتي (James Doty) من جامعة ستانفورد .

حوّل نظامك العصبي
من حالة الخطر إلى حالة الراحة

ليس من مصلحتنا أن يكون نظامنا العصبي في "حالة الخطر" طوال الوقت

بحسب الدكتور دوتي، لا يعمل الجهاز العصبي بشكل طبيعي إذا كان في حالة خطر طوال الوقت. ولكن للأسف إن نمط حياتنا السريع الذي يرفع من مستوى الأدرينالين في الجسم يجعلنا نعمل بشكل رئيسي ونحن في حالة خطر وليس في حالة راحة كما من المفترض أن يكون، ما يسبب عدداً كبيراً من الأمراض المتنوعة.

عند التعرض للضغوط يفرز جسمنا بروتينات تشير إلى وجود التهابات. وبسبب هذه الإفرازات يسجل جهازنا العصبي انخفاضاً في قدرات جهاز المناعة لدينا، وهو المسؤول عن الدفاع عن الخطر الذي تسببه الجراثيم أو البكتيريا التي تسبب الأمراض.

إن التحفيز المفرط المستمر لأجهزتنا العصبية، والناجم عن أسلوب حياتنا السريع يحثنا على الحكم على الآخرين. هذا الحكم السريع على الآخر يقلل من قدرتنا على التصرف بدافع الرحمة والتعاطف مع الغير. ويضعنا في حالة الخطر أيضاً وبشكل مستمر، ما يؤثر بشكل سلبي على صحتنا على المدى الطويل.

يؤثر تفاعلك السلبي
على الغدد الصماء

اللفظ والرحمة يعيدنا إلى "حالة الراحة"، بدءاً من الجهاز العصبي

يؤثر الشعور باللطف والتعاطف مع الآخرين، وكذلك القيام بأعمال الخير، على صحتنا بشكل كبير.

يقول الدكتور دوتي: "عندما ينوي أحدهم القيام بعمل لطيف، فإن ذلك يؤثر بشكل كبير على فيزيولوجية الانسان، فيخرجه من "حالة الخطر" إلى "حالة الراحة"، ويؤدي ذلك إلى تغيير في طريقة تعامله مع الأحداث".

وبدل أن تكون استجابتنا السريعة مرتكزة على الخوف أو القلق أو التوتر، فإننا نستجيب بشكل أبطأ، وبتحرق أكثر، مما يؤدي إلى أعمال مثمرة ومنتجة، أكثر ابتكاراً وتعاطفاً.

وقد أظهرت ذلك دراسات قامت بها جامعة إيموري "Emory"، وأدّت النتائج إلى دعم فكرة أن الأعمال اللطيفة الدائمة والتي تظهر التعاطف مع الآخرين أو ممارسات التأمل المرتكزة على الرحمة يمكن أن تقلل من التفاعل السلبي بين الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء.

الجهاز العصبي الودي مقابل الجهاز العصبي السمبثاوي

عندما نقوم بأي عمل لطيف وبدافع الرحمة، ينتقل نظامنا العصبي من النظام العصبي الودي (Sympathetic nervous system) والذي يعيش فيه أغلبنا نتيجة لنمط حياتنا السريع والمزدحم إلى النظام العصبي اللاودي (Parasympathetic nervous system).

ومعنى ذلك أن النظام العصبي الودي والذي يبقي الانسان في حالة متحفزة وتسمى "حالة الخطر"، وعنده ترتفع ضربات القلب ويتسارع تدفق الدم في الشرايين ويكثر إفراز الانسولين ويتعرق الانسان، بسبب صحب الحياة اليومية. بينما يؤدي عمل الخير واللف واللبس والهدوء إلى الانتقال إلى النظام العصبي اللاودي والذي يطلق عليه "حالة الراحة".

يؤدي هذا الانتقال إلى انتظام معدل ضربات القلب وخفضه، ما يعزز نظام المناعة ويساعد على مكافحة العدوى أو الأمراض. وماذا عن التيلوميرات (Telomeres)؟ وهي الأجزاء أو الأطراف التي ينتهي عندها الكروموزوم، ولكي نتصورها، يمكنك تخيل أغطية صغيرة تحمي نهايات الكروموزومات أثناء انقسام الخلايا. تصبح التيلوميرات أقصر في كل مرة يقوم فيها كروموزوم بنسخ نفسه أثناء انقسام الخلية، وهو ما يحدث باستمرار.

في نهاية المطاف، تقصر التيلوميرات إلى حد يمنعها من القيام بعملها في حماية المعلومات الجينية المخزنة في الكروموزومات، ما يؤدي إلى توقف الخلايا في النهاية عن التكاثر - وهي عملية تعرف باسم موت الخلايا.

هذه هي الطريقة التي تعمل بها التيلوميرات كساعة قديمة في كل خلية لدينا؛ كلما قصرت التيلوميرات بشكل أسرع، أصبحت عملية الشيخوخة أسرع.

وقد أظهر البحث الذي أجراه د. دوتي أن من الآثار الإيجابية للعيش في نظام عصبي لاودي إطالة حجم التيلوميرات مما يشرح نظرياً، مرور الوقت، كيف يؤدي اللطف والرحمة إلى إبطاء عملية الشيخوخة في بعض خلايا الجسم.

كما أن إظهار اللطف والتعاطف يمكن أن يعيد ضبط أنظمتنا العصبية بعيداً من "حالة الخطر" ليعيدها إلى "حالة الراحة"، وإن تجربة اللطف أو التعاطف من قبل الآخرين لها أيضاً تأثير إيجابي على أنظمتنا.

وأثبت البحث الذي أجرته ستيفاني براون (Stephanie Brown) الأستاذة بجامعة ستوني بروك (Stony Brook) أن تجربة التعاطف يمكن أن تؤدي إلى تحسينات هائلة في صحتنا العقلية والبدنية أيضاً.



باللطف والتعاطف وتقديم المساعدة يستعيد الجهاز العصبي راحته والجسم مناعته

من أجل صحة جيدة: كن لطيفاً

يتيح لنا البحث الذي ذكرناه أعلاه فهم فوائد التفاعلات الإيجابية والخيرة للإنسان على صحته العقلية والبدنية. فالأثر الإيجابي الناجم عن كونك لطيفاً لا يؤثر فقط على صحتك ، بل يؤثر أيضاً على تفاعلاتنا مع الآخرين ويطلق تفاعلاً إيجابياً ذا فوائد بعيدة المدى عبر مجتمعات بأكملها. وبذلك فإننا بإعادة ضبط أنظمتنا إلى "حالة الراحة" عن طريق إخراج أنفسنا من "حالة الخطر" ، نتمكن من معالجة الأشياء بشكل أكثر وضوحاً ومن اتخاذ خيارات أفضل والتمتع بحياة أكثر سعادةً واستقراراً. لذا اجتهد في المحافظة على لطفك وهدوتك وافعل الخير، ففي ذلك مصلحتك ومصلحة الذين من حولك!



(*) من أعضاء منتدى الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

أفكار في الثورة والدين

د. علي شريعتي*

٠١ المسجد في زمن الرسول ﷺ كانت له ثلاثة أبعاد: بُعد ديني (معبد)، وبُعد تربوي (مدرسة)، وبُعد سياسي (برلمان). وكان كل مواطن عضواً فيه .. أصبح المسجد الآن قصراً نفخاً .. ولكن بدون أبعاد!

٠٢ إني أفضل المشي في الشارع وأنا أفكر في الله على الجلوس في المسجد وأنا أفكر في حدائي!

٠٣ الحرب بين المسلمين ليست حرباً بين التشيع والتسنن، ولا من أجل العقيدة، بل هي معركة بين مصالح دول، ضحيتها العوام من السنة والشيعة ..

٠٤ ليعلم تجار الدين هؤلاء، سيأتي يوم وثور الناس عليهم، وأنا أخشى أن يذهب الدين ضحية لتلك الثورة ..

٠٥ من الصعب أن نتعايش مع أناس يرون أنهم دائماً على حق ..

٠٦ إذا لم يكن الناس على وعي وثقافة قبل الثورة، فلا يلوموا أحداً حينما تُسرق ثورتهم ..

٠٧ إذا أردت أن تُخرب أي ثورة فقط، اعطها بعداً طائفيّاً أو دينياً وستنتهي إلى هباء ..

٠٨ لا بد أن نُعيد القرآن مرة ثانية من القبور والتعازي إلى الحياة، ونقرأه على الأحياء لا على الأموات ..

٠٩ مشكلتنا نحن المنتسبين للإسلام منذ قرون لا تكمن في عدم تطبيقنا الإسلام، بل في أننا لم نفهمه بعد ..

١٠ عندما يشب حريق في بيتك، ويدعوك أحدهم للصلاة والتضرع إلى الله، فاعلم أنها دعوة خائن! لأن الاهتمام بغير إطفاء الحريق، والانصراف عنه إلى عمل آخر هو الاستحمار، وإن كان عملاً مقدساً ..

١١ حين يتخلى رجال الدين عن مسؤولياتهم، ويتحولون إلى عوامل تخدير للناس فمن المتوقع أن يتعد الناس عن الدين، ويبحثوا عما يحقق طموحاتهم ..



- ١٢ . أشفق على الفتاة حين تسوء سمعتها، فهي لا تستطيع تربية لحيها لتمحو تلك الصورة ..
- ١٣ . لا فرق بين الاستعمار والاستعمار، سوى أن الأول يأتي من الخارج .. والثاني يأتي من الداخل ..
- ١٤ . أن يكرهك الناس لصراحتك أفضل من أن يحبوك لنفاقك!
- ١٥ . أبي من اختار اسمي، وأسلافي هم من اختاروا اسم عائتي، وأنا من اخترت طريقي ..
- ١٦ . لا تقل للبطل نعم مهما كانت المصلحة ..
- ١٧ . حين تحترم عقلك سيأخذك أعمق مما تتخيل ..
- ١٨ . ليس من اللازم أن نتفق معي في الرأي، يكفي أن تفهم ماذا أريد أن أقول ..
- ١٩ . إنهم يخشون من عقلك أن تفهم، ولا يخشون من جسدك أن تكون قوياً ..
- ٢٠ . إن الحديث يدور عن مجتمع: نصفه نائم مخدور مسحور، ونصفه اليقظان هارب، نحن نريد أن نوقظ النائمين ليقفوا على أقدامهم، ونُعِدُّ الهاربين الفارين ليقفوا.
- ٢١ . مات جاري أمس من الجوع، وفي عزائه ذبحوا كل الخراف ..

(*) الدكتور علي شريعتي (23 نوفمبر 1933 - 18 يونيو 1977 م) مفكر ومناضل إيراني، شارك في ثورة مصدق وفي تظاهرات تأييد لومومبا ضد الاستعمار البلجيكي، تعاون مع جبهة التحرير الوطنية في الجزائر، من منتقدي النزعات المذهبية والداعين إلى التعالي فوقها، وهو أحد ملهمي الثورة في إيران، اغتيل قبل اندلاعها، وذلك في بريطانيا سنة 1977. (راجع ويكيبيديا).

عمر بن سعيد سيد أفريقي استعبد

المهندس محمد خير أبو خشبة*

هي مذكرات وسيرة ذاتية، لمعلم إفريقي مسلم حر، استعبد ونقل إلى الولايات المتحدة، ليمضي بقية عمره في الرق. احتفظ بمذكراته طوال عقود لدى ملكيات خاصة، قبل أن تستحوذ عليها مكتبة الكونغرس الأمريكية في العام ٢٠١٧. تُرجمت من لغتها الأصلية وحُفظت في مكتبة الكونغرس^(١)، وأدرجت ونشرت كنسخة رقمية ليتمكن العالم من الاطلاع عليها ولمعرفة بعض الحقائق عن تلك الأيام.

عمل الأوصياء والمحافظون في مكتبة الكونغرس، بقيادة سيلفيا ألبرو، لعدة أشهر وراء الكواليس لإنقاذ صفحاتها بترميمها وإعادةها إلى الحياة، قبل أن يتم مشاركة تلك الصفحات عالمياً. أصبحت المخطوطات بأكملها متاحة الآن على الإنترنت عسى أن يطلع عليها جيل جديد ويتعرف على أبعادها.

مذكرات عمر بن سعيد وسيرته (١٧٧٠-١٨٦٤م)، أستاذ ولربما شيخ معلم، وُلد وترعرع في فوتا تورو (السنغال حالياً). كان يبلغ من العمر سبعة وثلاثين عاماً عندما تم اختطافه ونقله إلى أمريكا كعبد في القرن التاسع عشر.

سيرة ذاتية، كتبها العبد الأفريقي بلغته العربية الأصلية، ربما هي فريدة من نوعها، حيث استطاعت أن تُبطل السرد الغربي التقليدي الذي يزعم أن العبيد الأفارقة فئة غير متعلمة وغير مثقفة. "ثقافته وعلمه اللذان ظهرا في سيرته يلغيان ويدمران بالكامل، السرد القائل بأن العبيد لم يكونوا مثقفين. في الواقع، كانوا أشخاصاً ذوي تاريخ وثقافة وخلفية متميزة"، كما قال الكاتب والدكتور الجامعي في الأدب المقارن واللغة الإنجليزية د. علاء الرئيس^(٢).



ماذا تذكر سيرته؟

كتب عمر بن سعيد سيرته الذاتية في الستينيات من القرن التاسع عشر باللغة العربية. وهكذا لم يتمكن أسياده من قراءتها على الإطلاق، وبالتالي لم يتمكنوا من محاولة التأثير والتغيير في محتوياتها، فجاءت سيرته مقتصرة على ما كتبه بخط يده دون تعديل أو تحريف، كما حصل للكثير من روايات العبيد الأفارقة في أميركا.

وبالرغم من أن النصوص التاريخية تشير إلى أن بن سعيد اعتنق المسيحية في عام ١٨٢٠ لكن بعض الباحثين شككوا في ما إذا كان تحوله حقيقياً، نظراً لابتدائه سيرته الذاتية بالبسملة وبسورة من القرآن الكريم، ولأن اعتناق المسيحية كان شرطاً أساسياً لتحرير العبيد في ذلك الوقت. لكن يتبين من صورته وهو طاعن في السن أنه كان لا يزال يحتفظ بعمامته على رأسه. اختار عمر بن سعيد أن يفتح سيرته الذاتية بالقرآن الكريم بسورة الملك، وهنا يقول د. علاء الرئيس: وكأن عمر بن سعيد أراد أن يتضمن سيرته رسالة خفية تقول لآسره "أنه ليس لديك الحق في أسري وامتلاكيني هنا".

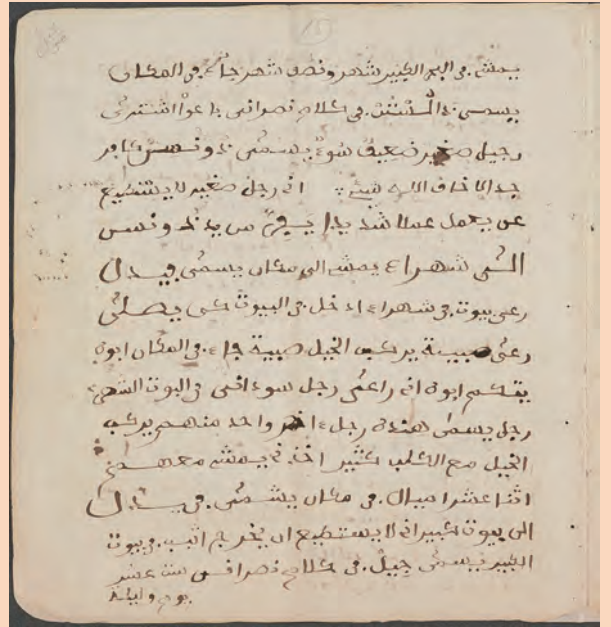
استنتاج من سيرته؟

تقول ماري جين ديب^(٣)، رئيسة قسم أفريقيا والشرق الأوسط في مكتبة الكونغرس، عن عمر بن سعيد:

"كان ثرياً، وكان متعلماً تعليماً عالياً، لأنه يتحدث في سيرته الذاتية أنه قضى خمس وعشرين سنة في الدراسة. ثم قبض عليه وهو في السابعة والثلاثين من العمر، وشُحن إلى ساوث كارولينا، إلى بلد لا يعرفه ولا يعرف لغة سكانه".

وتكل حديثها بالقول: إنها قصة تتحدى المعتقد السائد أن العبيد الذين أتوا إلى هنا كانوا غير مثقفين ولم يكن لديهم بالفعل إيمان أو نظام مكتوب. هذا ما أظهره عمر بن سعيد، وبين من هم حقاً أولئك العبيد. وقد تبين من خلال مذكرات ابن سعيد المستوى الثقافي العالي والتقاليد العريقة التي كانت سائدة في عدد من المجتمعات الأفريقية.

ترك عمر بن سعيد ٤٢ أثراً، ويقول في مذكراته: "قبل مجيئي إلى البلد المسيحي، كان ديني هو دين محمد. ثم اجتاح بلادنا جيش كبير قتل العديد من الرجال وألقوا القبض عليّ. ثم باعوني إلى أيدي المسيحيين، الذين ربطوني وأرسلوني على متن سفينة كبيرة، وأبحرنا في البحر العظيم لمدة شهر ونصف، وعندما وصلنا إلى مكان يسمى تشارلستون باعوني لرجل صغير ضعيف شير اسمه جونسون".

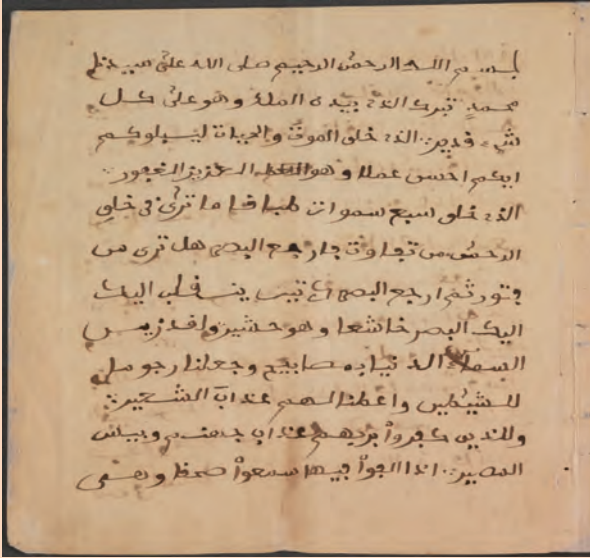


بعد سنوات من سوء المعاملة، تمكن عمر من الهرب، ولكن تم القبض عليه في ولاية كارولينا الشمالية وأودع في السجن. هنا اشتهرت قصته، حيث شرع بالكتابة على جدران زنزانه بالعربية. فجذب ذلك انتباه أشخاص مرموقين، ومن بينهم شقيق حاكم ولاية كارولينا الشمالية، الذي انتهى به الأمر إلى شراء عمر بن سعيد وإخراجه من السجن.

كان عمر بن سعيد قد تعلم اللغة العربية والعلوم الشرعية الإسلامية على يد مجموعة من الشيوخ الأفارقة الذين ذكروهم في مخططاته، كما عمل معلماً أيضاً في موطنه قبل استعباده.

وإن أباكم واحد، ألا لا فضل لعربي على عجمي، ولا لعجمي على عربي، ولا لأحمر على أسود ولا أسود على أحمر، إلا بالتقوى، إن أكرمكم عند الله أتقاكم، ألا هل بلغت؟" قالوا: بلى يا رسول الله، قال: "فليبلغ الشاهد الغائب" (٤).

لا يزال هذا الظلم يجر بأذياله على المجتمع الأميركي فقد حفر عميقاً في ذاكرة سود البشرية من الأميركيين ولم تتمكن فئات كثيرة من بيض البشرة من هضم فكرة المساواة بين العرقين حتى أنهم أوجدوا لها أعداءً وحججاً واهية منها الادعاء بتفوق الأبيض من حيث الذكاء والتقدم، ولذلك فإن عقدة التمايز وسوء التعاطي بين الطرفين لا يزالان مستمرين.



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

المصادر:

(1): <https://www.loc.gov/collections/omar-ibn-said-collection>

(2): [https://www.pbs.org/newshour/show/how-the-autobiography-of-](https://www.pbs.org/newshour/show/how-the-autobiography-of-a-muslim-slave-is-challenging-an-american-narrative)

[a-muslim-slave-is-challenging-an-american-narrative](https://www.pbs.org/newshour/show/how-the-autobiography-of-a-muslim-slave-is-challenging-an-american-narrative)

(3): صحيح مسلم (2/1147)

(4): الجامع الصحيح للسنن والمسند (48/10)

هذا عدا عن أن مواد المخطوطات نفسها تحبنا أكثر عن حياة وشخصية عمر بن سعيد، ويؤكد ذلك ما ذكرته سيلفيا ألبو بقولها: "إنه لأمر مدهش فعلاً أن تكون جودة الورق لمخطوطاته جيدة جداً. إن وجود مواد جيدة النوعية تحت تصرفه هي مؤشر على الاحترام الذي كان يتمتع به كشخصية، حتى كعبد".

توفي ابن سعيد في عام ١٨٦٤ في التسعينات من عمره، ودفن في مقبرة عائلة أوين في مقاطعة بلادن بولاية كارولينا الشمالية، بعدما عاش ٥٧ عاماً من العبودية والشقاء.

أثارت حكاية عمر بن سعيد، بدءاً من الاختطاف والأسر إلى الترحيل القسري إلى أميركا، الكثير من الاهتمام والانتباه واحترام الكثيرين من فئات المجتمع الأميركي، وخصوصاً المعارضين والمؤرخين البارزين في ذلك الوقت الذين ترجموا قصته واستعملوها حجة لهم في نضالهم ضد العبودية. وسوف تتود هذه المذكرات إلى بحوث لاحقة حول تاريخ أفريقية بين القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، وتلقي الضوء على حقائق حول التاريخ الشائك للعبودية في القارة الأميركية، فلربما زادت نسبة المسلمين الأفارقة المستعبدين على العشرين بالمئة. ولربما كان الأفارقة ينعمون بالأمن والسلام أكثر من الشعوب الغربية في ذلك الوقت.

لقد أظهر النضال الذي عاشه عمر بن سعيد النضالات التي قدمها الكثير من العبيد، وخصوصاً المسلمين منهم. وفي ذلك تظهر لنا النعمة التي جاءنا بها الرحمة المهداة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، فحث الإسلام على عتق الرقاب وجعله من الكفارات للذنوب وسبباً للنجاة من التاريوم القيامة. قال النبي ﷺ: «من أعتق رقبة مؤمنة، أعتق الله بكل عضو منه عضواً من النار، حتى يعتق فرجه بفرجه» (٣).

كما وحوّل الإسلام مبادئ الجاهلية والعبودية إلى الحرية والمساواة فقال سيدنا محمد ﷺ: «يا أيها الناس، إن ربكم واحد،

أبطال الخيم

أ. زينب ضاهر*



خيم ليس كالخيم

كان لا بُد من حماية الأطفال والأرامل، حمايتهم ليس فقط من الفقر، ولكن من الجهل والبطالة والكسل، وأهم من ذلك حمايتهم من اليأس.

ليس هناك أصعب من طفل لا طموح له، لا حب ولا أمل بمستقبل سعيد، وليس هناك أسهل من تحويل هذا الواقع بالوعي والعلم، ولا يتم ذلك إلا عبر الصلة بالله تعالى.

فن كان متصلاً بالله عز وجل، حياً وذكراً وتلاوةً للقرآن الكريم، لن ينقطع أبداً عن عمل الخير، ولا بُد أن يستخدمه الله تعالى لنصرتة ولإعادة بناء ما تهدم وليس فقط في وطنه، ولكن في كل بقاع الأرض.

يعي حسين عمّار هذه الحقيقة جيداً، لذلك سعى إلى إنشاء خيمة تعليمية خاصة لتحفيظ الأيتام القرآن الكريم، ومساعدتهم في دروسهم المدرسية.

تحت الشمس الحارقة، ومن ظلمة الليل القارس، يخرج أطفال من خيمهم المبلولة بالشتاء، ويطؤون تراب الأرض بنعال ممزقة، يمسكون بقرآنهم الكريم، ويسارعون إلى حفظ آياته، وتعلم ما أنزل الله سبحانه وتعالى، وبهذه الصلة مع خالقهم، يتحدون الفقر والحاجة، ويخلقون بأكل الأخلاق فيصبحوا أغنياء بالله، وبهم سينصر الله كلمته ودينه، يجعلهم رجالاً ونساءً صالحين ومصلحين.

فمن يتقي الله تعالى ويصبر على صعوبات الدنيا، لن يضيع الله تعبه ولا صبره، وسيرزقه علماً وحكمةً وفلاحاً.

أن تكون طفلاً، سورياً نزع أهله من بلاد أنهكتها الحرب، تعيش في خيمة، تستيقظ ولا تجد أدنى مقومات الحياة، تنشأ مُشرداً في منطقة جرداء، تموت من بردها في الشتاء وتحترق من شمسها في الصيف وأن تلعب بالحجارة، هو واقع صعب ومرير.

ولكن أن تتحوّل هذه الأرض وهذه الخيمة إلى جنّة، هو أمر ممكن.

حسين عمّار نازح سوري يعيش في عرسال، قضى إخوته في الحرب الدائرة في سوريا ونزع هو ووالدته وزوجته، وزوجات إخوته ليجد نفسه مسؤولاً عن أرامل وأيتام.

عائلة حسين ليست الوحيدة، أحاط به في منطقة عرسال عدد كبير من العائلات والأرامل والأيتام، اللواتي جمعهن في مخيم واحد، يضم 9 عائلات، 18 أرملة، وخمسة أطفال أيتام الأب والأم.

برنامج ثابت

١. مسابقة على عدد الصفحات، الحضور، اللباس والأخلاق.
٢. مسابقة حفظ أربعة أجزاء في شهر واحد وهو المستوى الأول والأصعب.
٣. مسابقة حفظ ثلاثة أجزاء في شهر واحد وهو المستوى الثاني.
٤. مسابقة حفظ جزئين في شهر واحد وهو المستوى الثالث والأسهل.

تعليم وتوعية

للأرامل حصة، نتعلمن القرآن الكريم ويحضرن الصفوف مع أطفالهن، ويتم إعطائهن دورات توعية وتعليمية وحتى نفسية، ليأخذن الخبرات اللازمة حول كيفية التعامل مع الضغوطات ونصائح تربوية ليقوموا بتربية جيل واعي وناجح، بالإضافة إلى تعلم عدد من المهارات الحياتية تحوّلن من العمل البسيط لإعالة أنفسهن حين تسنح الظروف بذلك.

إذ لا يتوفر لهن إمكانية العمل الدائم، وبالتالي يتم تمويل هذا الخيم وأهله من قبل المؤسسات الإنسانية والاجتماعية، التي خفّ تمويلها كثيراً منذ سنتين، وباتت تعاني هذه العائلات من صعوبة في تأمين لقمة العيش.

يلتزم الأطفال ببرنامج ثابت للحفظ وهو ثلاثة أيام في الأسبوع، وينقسمون إلى حلقتين، حلقة الإناث تحت عنوان "رتل وارتن" للمدرسة نايف صديق، وحلقة الذكور تحت عنوان "عقب القرآن" للمدرّس علاء محب الدين.

تتضمن حلقة الذكور ١٧ فتى تتراوح أعمارهم بين التاسعة والثالثة عشر، ويتراوح عدد الأجزاء التي يحفظونها بين جزئين و١٢ جزءاً. يداومون ثلاثة أيام في الأسبوع، مدة الدرس ساعتين ونصف. من نشاطات هذه الحلقة الذهاب إلى الملعب، إقامة إفطارات جماعية خاصة في شهر رمضان المبارك، والذهاب إلى المساجد لحضور محاضرات علمية.

أمّا المسابقات، فيتم إقامة العديد منها، آخرها مسابقة حفظ ٥٠ حديثاً شريفاً، مسابقة المحافظة على صلاة الجمعة فجراً وعشاءً كل يوم في خيمة معينة، بالإضافة إلى مسابقة حفظ سورتي يوسف والسجدة.



أمّا عن حلقة الإناث، فتتضمن ٢٢ فتاة، يتراوح حفظهن بين الجزئين والسته أجزاء، تتخلّل حصة تحفيظ القرآن الكريم نشاطات ترفيهية ويقام حفل تكريم عند الانتهاء من كل مسابقة.



برامج موسمية

لكل إنسان الحق في الترفيه، لذلك هناك برنامج صيفي يتضمّن عدة أنشطة ورحلات ترفيهية لجميع أفراد المخيم، الصغير والكبير والمسّن أيضاً، بالإضافة إلى مسابقات تعليمية وترفيهية تشمل الجميع. أما في شهر رمضان المبارك، فالأمر مختلف عن باقي الأشهر وهناك برنامج خاص يتضمّن مسابقات قرآنية، مسابقات حديث، الصلاة جماعة وإن كان ممكناً في المسجد، إفطارات جماعية وإحياء ليلية القدر، سحور جماعي وختمة للقرآن الكريم. يُضاف إلى ذلك تعزيز روح العطاء لدى الجميع عبر إنشاء صندوق للتبرعات مخصص للمخيم والغاية منه تعليم الأطفال على التبرع وعلى الصدقة.

ختاماً، لا يمكن لأي كان إلا أن يرفع القبة احتراماً لكل الجهود التي يبذلها أي إنسان لإنشاء حياة كريمة ناجحة ويساعد في تعويض هذه العائلات الحياة التي تركوها خلفهم جرّاء الحرب.

والإنسان الحقيقي، هو إنسان أينما ذهب، ونتاجه الخلاق والمبدع في تحويل الصعوبات إلى تحديات ترتقي بالمجتمع ككل، سيزهر أينما حلّ وارتحل. وسينبت رجالاً ونساءً صالحين من تحت الفقر والحرمان، وسينون العالم من جديد، ويرحمون من حولهم بالعلم والفلاح، ومن خلال صلّتهم بالله عز وجل، يصبرون وسيزمون كل ما يقف بوجههم ويحول دون إكمال حياتهم الجميلة.



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

"قبضة الموت"

المال الحديث، عبودية الديون

د. ميساء بنات*

حين تفشل المهن، يعاني الأشخاص، وحين تكون المهنة متعلقة بالإقتصاد، فالعالم بأكمله يعاني نماذج المعاناة تجسدها نسبة الدين العام: مثلاً بريطانيا مدينة ب 400 بليون باوند، كندا 650 بليون دولار، ألمانيا 500 بليون داتش مارك، اليابان 2 تريليون دولار، وأمريكا 5 تريليون دولار.

"قبضة الموت" اختصاراً هي الرهن العقاري

سؤال قد يخطر في بالنا: هل هذه البلدان فقيرة؟ الجواب كلا. سؤال آخر يطرح نفسه: إذا كانت كل هذه الدول ترزح تحت طائلة الدين، لمن هم مدينون إذاً؟ وإذا كانت جميع الدول مدينة، لمن يستحق هذا الدين؟ والمثير للعجب أن الدول التي ترزح تحت نسبة الديون الأكبر هي الأكثر تقدماً.

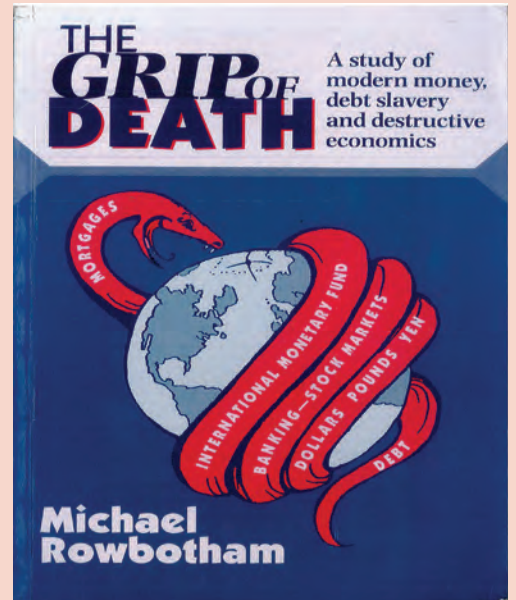
كل هذه الأسئلة يجب عليها "Michael Rowbotham" في كتابه "The Grip of Death: A Study of Modern Money, Debt Slavery and Destructive Economics": أي "قبضة الموت: دراسة عن المال الحديث، عبودية الديون والإقتصاد المدمر".

من هو "Michael Rowbotham"؟ هو كاتب ومعلق سياسي واقتصادي مقيم في المملكة المتحدة ويعرف بكتابه "وداعاً أمريكا" الذي نشر في العام (2000)، وكتاب "قبضة الموت" الذي نشر في العام (1998). يقع الكتاب في 344 صفحة مقسمة على 18 فصل. بعض عناوين الكتاب: أسطورة المجتمع الاستهلاكي، قوة المال، التضخم، حرب التصدير... الأسلوب:

يتميز الكاتب بأسلوب سهل في عرض السبب الرئيسي لمعظم المشاكل في العالم وكيف تؤثر على كل قطاع اقتصادي في جميع بلدان العالم، ويعرض المعلومات بشكل منطقي. بالنسبة للاقتصاديين الأكاديميين، يعدّ الكتاب مادة مهمة مطروحة بأسلوب سلس يبحث أسباب وتداعيات عدم استقرار النظام المالي الحالي.

الكتاب باختصار:

تتمحور النظرة العامة للكتاب حول الاقتصاد من وجهة نظر اجتماعية أخلاقية "a socio-economic perspective". يناقش الكتاب موضوع التمويل والديون والاقتصاد من حيث تأثيرها



وتستثمرها بسندات الخزينة مع البنك المركزي مما أعطى البنوك قدرة أعلى على التحرك. مثلاً في العام ١٩٩٧ أظهرت إحصائيات "Bank of England" أن الأموال المفبركة كانت ٢٥ بليون \$ بشكل عملة نقدية طبعها البنك المركزي وضخها في الاقتصاد. بينما فبركت البنوك والأسواق ٦٥٥ بليون \$. أي أن نسبة ٩٧٪ من قيمة الأموال أتت عن طريق الديون وليس عن طريق الكلفة النقدية التي طبعها البنك المركزي.

في المملكة المتحدة على سبيل المثال، تبين إحصائيات بنك إنجلترا لعام ١٩٩٧ أن المبلغ الإجمالي للأموال التي تم إصدارها من قبل البنك المركزي نيابة عن حكومة المملكة المتحدة هي فقط ٢٥ مليار جنيه استرليني بشكل اوراق نقدية وعملات معدنية بينما خلقت البنوك ومجتمعات البناء ما تبقى من ٦٥٥ مليار جنيه استرليني (٩٧٪ من جميع الأموال المستخدمة في المملكة المتحدة) عن طريق إقراضها في صورة قروض وقروض شخصية وسحب على المكشوف.

على المجتمع والسياسة والأخلاق وليس من ناحية اقتصادية بحتة وللكتاب مآخذ عديدة على أثر الديون والمصارف وقدرتهم على التمويل وما الى ذلك من آثار سلبية على المجتمع ويعتبرها قدرة تدميرية أكثر منها بنيوية.

يعتبر الكاتب أن عملية صناعة المال (money creation) هي إشكالية لأن حجم كلفة المال الموجودة في السوق والتي يطبعها البنك المركزي ويصرح عنها على موقعه الإلكتروني لا تتناسب مع حجم الأموال الموجودة في السوق. وهذا الفارق بين حجم المال الموجود في السوق وكمية الأموال التي طبعها البنك المركزي يعود إلى قدرة البنوك على صناعة الأموال عن طريق إعطاء الديون. وهذا ما يطلق عليه "Rowbotham" اسم "العبودية": "a slavery relationship" بين البنك والمستدين الذي رهن أي شيء مقابل هذا القرض مما يعطي هذا البنك القدرة العالية على التحكم بالاقتصاد.

حتى إن الكاتب يطرح إشكالية أخرى هي تهرب البنوك من الـ ١٠٪ الاحتياطي بحيث أصبحت تأخذ أموال المودعين



القروض وإذا أراد إنعاش الاقتصاد فإنه يعطي القروض ويخفض نسبة الفوائد فتستطيع الناس العمل والعيش "بجراحة". إنه اقتصاد متضرر وتحتكره المصارف وهذا جزء كبير من مشاكل العالم الثالث مثل لبنان ومصر وغيرها. فهذه البلدان استدانَت الأموال أكبر بكثير من قدرتها على الإنتاجية فوُجعت في مشاكلها الحالية. وبحسب الكاتب فإن هذا النظام الربوي هو المسؤول عن مشاكل العالم الثالث. تؤدي كثرة القروض بحسب الكاتب إلى التضخم وزيادة الأسعار بشكل عام وكلفة الإنتاج والتضخم بكل العالم وذلك لأن ضخ القروض يؤدي إلى زيادة الأموال ورفع الأسعار وإذا لم تُضخ القروض يقع الناس في مشاكل كبيرة لأن عليهم سداد الفوائد. يريد الكاتب نظاماً يناقض الفكرة الماركسية فعلى الطبقة العاملة أن تثور على هذا الوضع. كما يدعو إلى خلق اقتصاد عبر طبع الأموال وليس عبر إعطاء القروض فتصبح الدولة المتحكم الأكبر لعملية القروض عن طريقها وليس عن طريق المصارف. يخلص الكاتب إلى طرح نظرية اجتماعية مفادها: "نحتاج إلى حاكم عادل" وليس مصرف يستغل السلطة للحصول على إفادة شخصية خاصة.

من بين التعليقات التي نشرت عن هذا الكتاب:

"إنه أداة أساسية للتثقيف الذاتي"، "نظرية Rowbotham واضحة ومبتكرة"، "قبضة الموت من أفضل الكتب حول كيفية التحرك نحو نظام المال من أجل عالم مستدام وشامل". بينما وجد البعض أن الكتاب "قد فشل لأنه يرى أن جميع الأمراض الاقتصادية سببها واحد وهو النظام المصرفي الذي يتم من خلاله إنشاء ٩٧% من أموالنا. ثم يقدم مخطط غير مرجح للإصلاح النقدي كحل".

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

وبالتالي، فإن الأموال المقرضة تشكل ما يقرب من كامل الأسمهم المالية في المملكة المتحدة. وينطبق الشيء نفسه في أمكنة أخرى.

ماذا يريد "Michael Rowbotham"؟

يريد خلق نظام جديد يكون فيه سياسة نقدية عادلة تجاه الناس ولا تعطي البنوك القدرة على استغلال الناس عن طريق الديون. يرى الكاتب أن العلاقة بين الدائن والمدين علاقة غير عادلة. إنها علاقة عبودية نظراً للقدرة العالية التي يتمتع بها المصرف للسيطرة على الطريقة التي تنصرف بها أموالنا من خلال صناعة الأموال. تكمن المشكلة في صناعة الأموال من خلال الديون وليس من خلال طباعة الأموال مما لا يوازي بين ما يطرحه البنك المركزي من أموال وبين إنتاج أو استهلاك. ما يعطي المصرف القدرة على تحديد من يستطيع الحصول على قرض ومن لا يستطيع، وهذا نوع من الـ "Monopoly": احتكار لكمية الأموال الموجودة والمصارف هي التي تقرر من السنفيد.

تستطيع المصارف
التحكم بالوضع الاقتصادي
فتنعشه بمنح القروض
وتخفيض فوائدها أو توقفها

إنها نظرة "كارل ماركسية شيوعية" بمعنى أن رأس المال هو الذي يتحكم بالناس ومن يتحكم برأس المال هي المصارف التي تتحكم بالأموال الموجودة وأصحاب العقارات يتحكمون بالعقارات. وأغلب الظن أن هذه القروض ستذهب إلى أصحاب الأراضي الذين يملكون من الملاء المالية ما يخولهم الحصول على قروض وسدادها ورهنها مما يعزز الطبقة في المجتمع. فتكون هذه الطبقة المالكة هي العليا وما غير ذلك دونها.

إذاً المصرف هو الذي يتحكم بالاقتصاد وكمية الأموال الذي يجب ضخها في السوق. فإذا أراد البنك ركود الاقتصاد يوقف إعطاء

هل علينا تصديق كلّ الدراسات الطبية؟*

ملاحظة: تستعير مجلة "الإعجاز" من صحيفة الجمهورية اللبنانية، "مشكورة"، هذا المقال، بعد أن تبين للرأي العام العالمي مقدار "الخداع المنظم" الذي تعرض له سكان الكرة الأرضية لتصديق مزاعم وهمية قامت بها جهات، من المفترض أنها موثوقة وفوق الشبهات، أدت إلى ذعر نفسي عام وخسائر بالمليارات وفقدان وظائف وانهيار مؤسسات ووفاة الآلاف ومقتل الكثيرين، وها قد تزعرت الثقة بمنظمة الصحة العالمية وبشركات صناعة الأدوية واللقاحات، وبوسائل الاتصال الاجتماعي، وبعدهد من رؤساء الدول ووزراء الصحة ومن المشرفين الكبار على المختبرات العالمية التي كانت تتمتع بسمعة جيدة:

مضمون المقال: فهم منطق البحوث الطبية والمشاكل التي تعيق هذا المجال، يسهل علينا التمييز بين الدراسات التي تستحق ثقتنا. فنقرأ يوماً أنّ القهوة مفيدة لصحة القلب والشرايين، ونقرأ في اليوم التالي أنّ القهوة ترفع من خطر الإصابة بمشاكل في دقات القلب مثلاً... فإذا صدّق؟ ومتى نشكّ في الدراسات الطبية المنشورة؟ تعتمد مسألة الثقة في المصدقية على الدراسة الطبية التي ننظر إليها، من تركيبها إلى تمويلها وهدفها... ويمكن أن يربك ذلك القراء. كما والأطباء، ما قد يدفعهم أحياناً إلى تجاهل كلّ اعلان عن «أحدث تقدّم طبي».

دراسات للنشر لا للقراءة

وفقاً لقاعدة بيانات المراجع العلمية Web of Science، تمّ نشر حوالي ١٢,٨ مليون دراسة طبية وصحية بين عامي ١٩٨٠ و ٢٠١٢. في الحقيقة، يقرأ معظم علماء الجامعات ما بين ٢٥٠ و ٢٧٠ ورقة علمية فقط في السنة، فيما يقرأ العلماء غير الجامعيين حوالي نصف هذا العدد.



وبحسب بعض التقديرات، يعني ذلك أن حوالي نصف الأبحاث العلمية لا يقرأها سوى المؤلفين والمراجعين ومحوري المجلات. ولا يتم الإشارة إلى ٩٠٪ من الدراسات في دراسة طبية أخرى. ويصل عدد أقل من هذه الدراسات إلى وسائل الإعلام. ومع ذلك، هذا العدد الصغير الذي يبلغ الإعلام يمكن أن يحدث ضجيجاً إعلامياً.

وفي حين أن وسائل الإعلام هي في المقام الأول، وهي التي تتابع وتغير في الدراسات الطبية، فيقع اللوم على عدة جهات أخرى أيضاً. وجد الباحثون أن التقارير المبالغ فيها عن الدراسات الطبية يمكن في بعض الأحيان تتبّعها إلى البيانات الصحافية من بعض الجامعات. تضمّنت أربعين في المئة من البيانات الصحافية التي نظروا فيها نصيحة صحية أكثر صراحة ومباشرة من الدراسة الفعلية. كما تبين المبالغة بصلّة ٣٦٪ من الدراسات على الحيوانات أو الخلايا البشرية. وتمّ اتهام النشرات الصحافية التي نشرتها المجلات الطبية نفسها بالمبالغة بأهمية تفاصيل نتائج الدراسة.

ولكن يتحمل العلماء أيضاً بعض المسؤولية، إذ وجدت دراسة PLOS Medicine لعام ٢٠١٢ أن القصص الإخبارية الطبية المفرطة «كانت على الأرجح مرتبطة بوجود نوع من التحريف في خلاصة المقال العلمي». ومع ذلك، فإنّ هذا بالكاد يعني وسائل الإعلام من نقل المعلومات المبالغ فيها إلى الناس. يمكن للمراجعات المنهجية أن تقدّم صورة أوضح للموضوع. فتبحث هذه المراجعات في الدراسات الموجودة حول موضوع معين للتوصل إلى أقرب ما هو إلى حقيقة الوضع القائم.

دفعتنا المبالغات والأخطاء والإعلانات التي تخللت أزمة فيروس كورونا إلى إعادة النظر فيما يُنشر

الضغط لنشر الدراسات

حتى بدون عنصر المبالغة، قد تكون الدراسات الطبية مضللة، على أيدي الباحثين أنفسهم في بعض الأحيان. ففيما لا توجد قاعدة بيانات رسمية للدراسات التي يعاد سحبها من بعد نشرها، ولكن يبدو أنّ العدد الى ارتفاع. تحاول المجلات ذات السمعة الطيبة ضمان جودة ودقة الدراسات عن طريق باحثين آخرين في نفس المجال لمراجعة البحث قبل النشر. يهدف هذا إلى إبراز المخاوف الرئيسية، لكن قد لا يجد الباحثون الغش، إذ لا يحق لهم الوصول إلى جميع بيانات الدراسة. حتى أنّه يمكن تزوير عملية المراجعة. على الرغم من أن هذه المراجعة ليست مثالية، يؤيد العديد من العلماء هذه الاستراتيجية، باعتبارها أفضل طريقة لضمان جودة الدراسات الطبية. ولكن لا تعتمد كل المجلات هذا النوع من المراجعة.

تأثير التمويل

في الواقع، يؤثر التمويل أحياناً على نتائج الدراسة. ففي الولايات المتحدة، يتمّ تمويل معظم البحوث العلمية من قبل الوكالات الحكومية مثل المعاهد الوطنية للصحة (NIH) أو المؤسسة الوطنية للعلوم (NSF). ولكن تمول بعض الشركات الخاصة دراسات أيضاً، وغالباً ما تقوم بإجراء اختبارات على عقاقيرها أو منتجاتها.

وقد وجدت إحدى الدراسات أن التجارب السريرية التي فضلت علاجاً جديداً على العلاج التقليدي كانت على الأرجح ممولة من قبل شركات الأدوية. حتى الدراسات المتعلقة بالتغذية حول المشروبات الغازية أو العصير أو الحليب يمكن أن تفضل منتج الشركة الراعية للدراسة.

هذا لا يعني أن الشركات تقوم بتغيير النتائج عن عمد. بل كل العناصر تؤثر، مثل طريقة تصميم الدراسة، بما في ذلك المنتجات أو العلاجات التي تتم مقارنتها.

لهذا السبب من المهم معرفة من الذي يدفع مقابل الدراسة. تتضمن معظم المجالات هذه المعلومات في الورقة، لكن قد لا يتم ذكرها دائماً في الأخبار والمنشورات الإعلامية.

تصدر بعض الدراسات أحياناً لصالح الجهات التي تمولها عن قصد وعن غير قصد

دراسات خاطئة!

يرى خبراء آخرون مشاكل أكبر في الدراسات الطبية، ويشكون في أن معظمها خاطئة. قد يبدو ذلك متطرفاً، لكن يتضمن تصميم جميع الدراسات العلمية بعض العيوب أو التحيز. لهذا السبب يشدد العلم على تكرار التجارب لتأكيد النتائج. قد تكون نتيجة إيجابية واحدة مجرد صدفة. ولكن لا يمكن بالطبع تكرار كل دراسة منشورة.

في الواقع، فشلت عدة محاولات في إعادة تكرار دراسات طبية سابقة في الوصول إلى النتيجة نفسها، حتى في حال دراسات أساسية وفائقة الأهمية حول السرطان.

يقول الدكتور جون آينديس، أستاذ الطب في كلية الطب في جامعة ستانفورد، إن ما يصل إلى ٩٠ في المئة من المعلومات الطبية المنشورة التي يستخدمها الأطباء لاتخاذ قراراتهم معيبة.

بالإضافة إلى ذلك، وجدت جهة تراجع الدراسات الطبية الجديدة أن ٣٠٠٠ فقط من حوالي ٥٠٠٠٠ ورقة طبية منشورة كل عام مصممة بشكل جيد بما يكفي لاستخدامها لتوجيه طريقة رعاية الأطباء للمرضى.

حدد جون مشاكل في الطريقة التي يقوم بها العلماء في البحث، من تصميمهم للدراسة وصولاً إلى نشر نتائجها في مجلات طبية. كتب د. جون: «إن إنجازات العلوم مذهلة، ومع ذلك فإن معظم الجهود البحثية تهدر في الوقت الحالي. إن التدخلات للتخفيف من الهدر في مجال العلم ورفع الفعالية قد تكون مفيدة جداً لصحتنا وراحتنا وفهمنا للحقيقة، ويمكن أن تساعد البحث العلمي في متابعة أهدافه النبيلة بنجاح أكبر».

ختاماً، قد يكون النهج الأفضل للتمييز بين الدراسات الطبية الموثوقة وغير الموثوقة، معالجتها بقدر معقول من الشك، فضلاً عن فهم كيف يمكن أن تتغير الأمور خلال انتقال البحوث الطبية من المختبر، إلى العيادة، إلى عيادة الطبيب.

(*) من بريد القراء، نقلًا عن صحيفة الجمهورية 29/1/2020.

Eating Gold: A Viral Food Trend

Yasmine Abu Adla*

Coating food with edible gold leaves has become a viral food trend on social media. "Serendipity 3" was one of the pioneer restaurants that began serving edible gold food⁽¹⁾; they came out with \$25,000 chocolate sundae that contains 5 grams of 23-karat gold served in a gold goblet. The "Manila Social Club" restaurant in Brooklyn, New York has started serving gold-covered doughnuts and charge up to \$1,200 for the dozen. Meanwhile, in Malta, \$2,400 gold topped pizza is being served in "Margo's Pizzeria"⁽²⁾.

Many researchers have claimed that since the gold used is at least 90 percent pure, then no health risks will be associated with its consumption. However, according to a recent trial conducted in India⁽³⁾ the opposite is quite true. During the trial, participants had to ingest 0.16 grams of gold foil hereafter, blood samples were taken at the beginning and at the end of the trial for comparison sake. The blood samples were clinically analyzed to check the levels of sugar, urea, creatinine, uric acid, cholesterol, HDL-cholesterol, triglycerides, bilirubin, total proteins, albumin and the enzymes—GOT, GPT, ALP, LDH, GGT, CPK, and CPK-MB.

The test results revealed that gold had no toxic effect on the kidneys since the levels of blood urea, creatinine, and uric acid came back normal. Additionally, all the blood values before and after gold ingestion were well within the normal range.



However, the activity of all blood enzymes has decreased upon participating in the trial. In fact, a substantial decrease, which reached up to 25%, was seen in the enzymatic activity of serum enzymes, such as Creatine Phosphokinase (CPK) and Lactate Dehydrogenase (LDH). To illustrate, the CPK enzyme is a protein that helps to elicit chemical changes in the human body and can be found in the heart, brain, and skeletal muscles⁽⁴⁾. CPK catalyzes the reaction of creatine and adenosine triphosphate (ATP) to phosphocreatine and adenosine diphosphate (ADP). The phosphocreatine created from this reaction is used to supply the brain, skeletal muscles, and the heart with substantial amounts of ATP (energy)⁽⁵⁾. Similarly, LDH is an enzyme involved in energy production in almost all the body's cells. It is found with the highest levels in the cells of the heart, liver, muscles, kidneys, lungs, and in blood cells⁽⁶⁾. Therefore, ingestion of gold inhibits the activity of these enzymes, which are vital for providing human cells with enough energy.

So what is Islam's point of view regarding such a topic? In a similar perspective, Umm Salamah reported: "The Messenger of Allah, peace and blessings be upon him, said, "Whoever drinks from a vessel of gold or silver has only filled his stomach with the fire of Hell.". Al-Bukhaari (5633) and Muslim (2067) from Hudhayfah (may Allah be pleased with him), according to which the Prophet (peace and blessings of Allaah be upon him) said: "Do not drink from vessels of gold and silver, for they are for them in this world and for you in the Hereafter." Therefore, prophet Mohammad (Peace be upon him) went even further than ingesting gold to forbidding Muslims from eating and drinking in gold plates and cups.

(*):Yasmine Abu Adla is a Friend of IJAZ FORUM

References:

1. <https://www.cnn.com/2017/08/24/what-its-like-to-eat-serendipity-3s-1000-golden-opulence-sundae.html>
2. <https://www.americanbullion.com/the-weird-trend-of-eating-gold/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3689329/>
4. <https://www.hopkinslupus.org/lupus-tests/clinical-tests/creatine-phosphokinase-cpk/>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546624/>
6. <https://labtestsonline.org/tests/lactate-dehydrogenase-ld>

Corona Virus: An Islamic Perspective

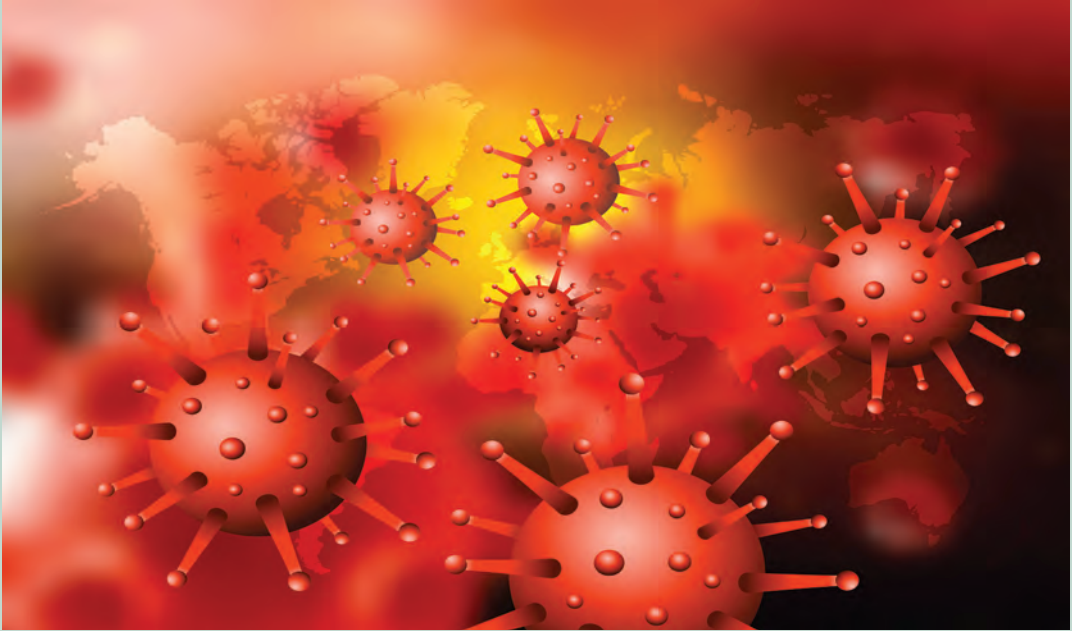
Adil Saleem*

Allāh has blessed us with a religion that is complete and perfect for all times and places. Allāh tells us in the Qur'ān: "This day I have perfected for you your religion and completed My favor upon you and have approved for you Islam as your religion".

Whatever problem or issue a Muslim faces, he returns back to Allāh and his Messenger for guidance. Recently, humanity is suffering from corona virus which is spreading worldwide, affecting the lives of people, and causing death to others.

As Muslims, we admit that trials and tribulations are part of life, this is something that Allāh informs us of and warns us so that when we are afflicted, we remember that it is ultimately Allāh who controls of our affairs. It is He who will provide help and His knowledge of our affairs surpasses our restricted intellect. As He says in the Qur'ān: "Do you think you that you will enter Paradise without such [trials] as came to those who passed away before you? They were afflicted with severe poverty and ailments and were so shaken that even the Messenger and those who believed along with him said, 'When [will] the Help of Allāh [come]?' Yes! Certainly, the Help of Allāh is near!"





So how do we respond to a calamity? Allāh's answer is: "Who, when disaster strikes them, say, 'Indeed we belong to Allāh, and indeed to Him we will return.'"

The concept of pre-destination is extremely important for a Muslim to understand. When incidents such as the corona virus occur, a Muslim should know that this is what Allāh had decreed 50,000 years before the creation of the universe. The Prophet (peace be upon him) explained: "Allāh had written the ordained measures (and due proportions) of the creation, fifty thousand years before the creation of the heavens and the earth..." [1]

All good and bad is from Allāh, as is mentioned in the Hadeeth of Jabir: 'No slave of Allāh will truly believe until he believes in al-Qadr; its good and bad from Allāh, and until he knows that what has befallen him was not going to miss him and that what missed him was not going to befallen him.' [2]

A Muslim should not overreact; at the same time, he should not be oblivious about a situation and do nothing!

Taking the necessary means and then relying upon Allāh is something which is emphasized in Islam.

Many of the health guidelines given by the NHS are in fact normal practices for Muslims, some of which are as follows:

1. Washing hands: this is a part of ablution, a Muslim's daily ritual of purity.

2. General cleanliness: the Prophet (peace be upon him) said: "Cleanliness is part of faith". Keeping our surroundings tidy, cleaning up after ourselves, and wiping surfaces down are all aspects of cleanliness which must be adhered to in these situations.

3. Covering your mouth when sneezing. The Prophet would cover his mouth when he sneezed. This basic etiquette can take big part in the stopping of the spread of viruses

"Whenever the Messenger of Allāh (peace be upon him) sneezed, he would cover his mouth with his hand or a piece of cloth."

4. Quarantine in times of viruses which can spread. The Prophet gave instructions on what to do if there is an outbreak. Abd al-Rahmān ibn 'Awf that he said: "I heard the Messenger of Allāh (peace be upon him) say: "If you hear that it (the plague) is in a land, do not go there, and if it breaks out in a land where you are, do not leave, fleeing from it."

The Prophet (peace be upon him) also taught us how to protect ourselves by maintaining our adhkar from the Sunnah. One such dua that he taught us was:

"In the name of Allāh with Whose name nothing can harm on earth or in heaven, and He is the All-Hearing, All-Knowing"

Always have a positive outlook regardless of the situation you're in, this is what our Prophet Muhammad (peace be upon him) taught us. On that he said: "Amazing is the affair of the believer, verily all of his affairs are good and this is not for no one except the believer. If something of good/happiness befalls him, he is grateful and that is good for him. If something of harm befalls him, he is patient and that is good for him."

The corona virus is a reminder to us all of our weak state. Regardless of our social standing and our financial position, we are helpless. Allāh says: "Mankind was created weak".

Situations like this remind us to turn back to Allāh. Allāh controls everything and He is the one that can relieve us from our difficulties, we must return to Allāh and seek refuge in Him and ask for His protection.

(*): Complete article is found on the web site www.IslamiCity.com

Notes: [1] Muslims [2] Tirmidhi [3] Tirmidhi

هل يجزي التحضير لخروج الدجال؟

ع. د. محمد فرشوخ

والدجال من علامات الساعة وهي عشر علامات، قال عليه الصلاة والسلام: "إن الساعة لا تقوم حتى تكون عشر آيات: الدخان، والدجال، والدابة، وطلوع الشمس من مغربها، وثلاثة خسوف: خسوف بالمشرق، وخسوف بالمغرب، وخسوف بجزيرة العرب، ونزول عيسى، وفتح يأجوج ومأجوج، ونار تخرج من قعر عدن تسوق الناس إلى المحشر تبيت معهم حيث باتوا وتقيل معهم حيث قالوا"^(٢). والساسة في ذلك الوقت من المنافقين، قال رسول الله ﷺ: "يَا ابْنَ مَسْعُودٍ، إِنَّ مِنْ أَعْلَامِ السَّاعَةِ وَأَشْرَاطِهَا أَنْ يَسُودَ كُلُّ قَبِيلَةٍ مَنَافِقُوهَا، وَكُلُّ سُوْقٍ جُأْرَهَا"^(٣). ويتكلم الرويضة وهو الرجل النافه "السفيه يتكلم في أمر العامة"^(٤). وما أكثرهم في هذه الأيام.

وهو أعظم الفتن التي تمر على الناس^(٥)، لأن من قبله كانوا يدعون النبوة وهو يدعي الألوهية. وفيه قال رسول الله ﷺ: "ما من نبي إلا حذر قومه منه، ثم زاد فقال: وَلَكِنْ سَأَقُولُ لَكُمْ فِيهِ قَوْلًا لَمْ يَقُلْهُ نَبِيٌّ لِقَوْمِهِ، تَعْلَمُونَ أَنَّهُ أَعْوَرٌ، وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِأَعْوَرٌ"^(٦).

وفي صفته قال عليه الصلاة والسلام: "وَأَنَّ الدَّجَالَ مَسُوحُ الْعَيْنِ، عَلَيْهَا ظَفْرَةٌ غَلِيظَةٌ، مَكْتُوبٌ بَيْنَ عَيْنَيْهِ كَافِرٌ، يَقْرَأُ كُلُّ مُؤْمِنٍ، كَاتِبٌ وَغَيْرُ كَاتِبٍ"^(٧). وقال أيضاً: "إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَيْسَ بِأَعْوَرٍ، أَلَا وَإِنَّ الْمَسِيحَ الدَّجَالَ أَعْوَرَ الْعَيْنِ الْيَمْنَى، كَانَ عَيْنُهُ عِنَبَةً طَافِقَةً"^(٨). أي كعبة عنب ضخمة في عنقود عنب حباته صغيرة.

من الذي يتبعه؟ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "يَتَّبِعُ الدَّجَالَ مِنْ يَهُودِ أَصْبَهَانَ، سَبْعُونَ أَلْفًا عَلَيْهِمُ الطَّيَالِسَةُ"^(٩)

رأى الحكيم في وجوه طلابه ميلاً لتفسير ما يجري، من كوارث مجتمعة في وقت واحد، فقد أصبحوا بحاجة لتهدئة الأعصاب وإزالة القلق، فهم يسمعون عن نبوءات العام 2020 والكوارث القادمة في العام 2030م، فأخذ الأمر بابتسامة عريضة وبدأ مجلسه بالقول:

أيها الأحبة تعلمون أن نبيكم ﷺ، لم يترك خطباً جلاً حدث أو سوف يحدث إلا ذكره، فما تحمله عقول مستمعيه في عصره كان بيناً واضحاً مفصلاً، وذكر ما كان يفوق تصورهم بصورة ملطفة لن يفهم تفصيلها إلا الذين سيعاصرون ذلك الحدث، وسأبينها لكم تفصيلاً بإذن الله في مجالس مقبلة إن أحياني الله تعالى. وأبدأ بذكر فتنة الدجال وأخباره.

من يراجع علامات الساعة كما وردت في الحديث الشريف وفي الآثار والأخبار يرى أن كثيراً منها قد بان وظهر، ومنها خروج الدجال، وأنه لم يبق من علامات الظهور إلا القليل، فهل نجد في الأثر والخبر ما نستدل به على قرب خروجه؟ وهل من مقارنة بين ما وردنا من قبل وبين ما نراه اليوم من أحداث؟

فن هو هذا الدجال؟ الذي كان رسول الله ﷺ يستعيز منه في صلاته فيقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْحَيَاةِ، وَفِتْنَةِ الْمَمَاتِ"^(١).

الدجال شر وفتنة، يقوم هو ورجاله ببعض العجائب الشيطانية، الوهم فيها والتضخيم أكبر من حقيقتها بأضعاف ما يغوي أهل الشهوة والدناءة باتباعه والتهليل له، ويغري أصحاب المصالح الدنيوية بتأييده، ويرعب ضعاف النفوس وقليلي الإيمان، فيخضعون له.

وفي الحديث أيضاً: "وَأَكْثَرُ تَبَعِهِ الْيَهُودُ وَالنِّسَاءُ"^(١٠).

قال سيدنا علي رضي الله عنه: ينادي الدجال بصوت له يسمع به ما بين الخافقين: "إلي أوليائي! إلي أوليائي! إلي أحبائي! إلي أحبائي! فأنا الذي خلق فسوى، والذي قدر فهدى، وأنا ربكم الأعلى!" كذب عدو الله! ليس ربكم كذلك، ألا! إن الدجال أكثر أشياعه وأتباعه اليهود وأولاد الزنا...^(١١)، وقد بدأت الألعاب الإلكترونية المخصصة للصغار تروج لعبادة الأصنام، فيتشربوها، رغبة في أن يستسهلوا عبادة الأصنام في وقت لاحق.

قال ابن عباس: "وتكون آية خروجه، تركهم الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وتهاون بالدماء، وضيعوا الحكم، وأكلوا الربا وشيدوا البناء، وشربوا الخمر، واتخذوا القيان، ولبسوا الحرير، وأظهروا بزة آل فرعون، ونقضوا العهد، وتفقهوا لغير الدين وزينوا المساجد وخربوا القلوب، وقطعوا الأرحام، وكثرت القراء وقلت الفقهاء، وعطلت الحدود، وتشبه الرجال بالنساء والنساء بالرجال، فتكافى الرجال بالرجال والنساء بالنساء، بعث الله عليهم الدجال فسُلِّطَ عليهم..."^(١٢). ومن ينظر من حوله أن معظم هذه الآثام قد ظهرت إلى العلن، من غير خوفٍ لا من الله ولا من الناس.

ما سبب هذه الفتنة؟ أهم أسباب هذه الفتنة ابتعاد الناس عن الدين عبادةً وتحصيلاً، قال رسول الله ﷺ: "يَخْرُجُ الدَّجَالُ فِي خَفَقَةِ مَنْ الدِّينِ، وَإِدْبَارِ مِنَ الْعِلْمِ"^(١٣). ونحن نشهد في أيامنا من يحرف الدين ويبسط ارتكاب المعاصي، كما نرى كثيراً من المثقفين يستنكفون عن تحصيل العلم الشرعي فيفقدون الرادع الإيماني والعلم الوافر، فتغويهم أفكار مستوردة تسهل إخراجهم من الدين واستخفافهم بالعقيدة.

كيف يُفتن الناس؟ عن ابن عباس قال: "الدجال أول من يتبعه سبعون ألفاً من اليهود عليها السيجان - وهي الأكسية من صوف أخضر، يعني به الطيالة - ومعه سحرة اليهود يعملون العجائب ويراها الناس فيضلونهم بها، وهو أعور ممسوح العين اليمنى، يسلمه الله على رجل من هذه الأمة فيقتله ثم يضربه فيحياه، ثم لا يصل إلى قتله ولا يسلم على غيره"^(١٤).

ويقوم ببعض العجائب التي تبهر ضعاف الإيمان، قال أبو هريرة: "يُسَلِّطُ الدَّجَالُ عَلَى رَجُلٍ مِنَ الْمُسْلِمِينَ فَيَقْتُلُهُ ثُمَّ يَحْيِيهِ ثُمَّ يَقُولُ: أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ؟ أَلَا تَرَوْنَ أَنِّي أَحْيِي وَأُمِيتُ، وَالرَّجُلُ يَنَادِي: يَا أَهْلَ الْإِسْلَامِ! بَلْ هُوَ عَدُوُّ اللَّهِ الْكَافِرِ الْخَلْبِيثِ، إِنَّهُ وَاللَّهِ لَا يُسَلِّطُ عَلَى أَحَدٍ بَعْدِي"^(١٥).

كما يَقْتَنُ بَعْضُ الْأَعْرَابِ، فَعَنَ أَسْمَاءُ بِنْتُ يَزِيدَ الْأَنْصَارِيَّةَ، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَيْتِي، فَذَكَرَ الدَّجَالَ فَقَالَ: "إِنَّ بَيْنَ يَدَيْهِ ثَلَاثَ سِنِينَ سَنَةً تُمْسِكُ السَّمَاءَ فِيهَا ثَلَاثُ قَطْرَهَا وَالْأَرْضُ ثَلَاثَ نَبَاتِهَا، وَالثَّانِيَةُ تُمْسِكُ السَّمَاءَ ثَلَاثَ قَطْرَهَا وَالْأَرْضُ ثَلَاثَ نَبَاتِهَا، وَالثَّلَاثَةُ تُمْسِكُ السَّمَاءَ قَطْرَهَا كُلَّهُ وَالْأَرْضُ نَبَاتِهَا فَلَا تَبْقَى ذَاتُ ضَرْسٍ، وَلَا ذَاتُ ظَلْفٍ مِنَ الْبَهَائِمِ إِلَّا هَلَكَتْ، وَإِنَّهُ مِنْ أَشَدِّ فِتْنَةٍ أَنَّهُ يَأْتِي الْأَعْرَابِيَّ فَيَقُولُ:



وأظهروا بزة آل فرعون أي على هيئة الفراعة

وَلَيْسَتَعْبُ بِاللَّهِ يَكُونُ بَرْدًا وَسَلَامًا، كَمَا كَانَتِ النَّارُ بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ" (٢٠).

كما قال ﷺ: "وَأَنَّ مِنْ فِتْنَتِهِ أَنْ يَقُولَ لِلْأَعْرَابِيِّ: أَرَأَيْتَ إِنْ بَعَثْتُ لَكَ إِبْلِكَ، أَتَشْهَدُ أَنِّي رَبُّكَ؟" فيقول: نعم، فتمثل له شياطينه على صورة إبله، وإن من فتنته أَنْ يَأْمُرَ السَّمَاءَ أَنْ تَمْطُرَ فتمطر، ويأمر الأرض أَنْ تَنْتَبِثَ فتنتبت، فيمر بالحي من العرب فيكذبونه، وَلَا يَبْقَى لَهُمْ سَائِمَةٌ إِلَّا هَلَكَتْ، ويمر بالحي فيصدقونه، فيأمر السماء أَنْ تَمْطُرَ فتمطر، ويأمر الأرض أَنْ تَنْتَبِثَ فتنتبت، فتروح إليه مواشيمهم من يومهم ذلك أعظم ما كانت واسمته وأمدته خواصرا وأدره ضروعا، وإن أيامه أربعون يوما، فيوما كالسنة، ويوما دون ذلك، ويوما كالشهر، ويوما دون ذلك، ويوما كالجمعة، ويوما دون ذلك، ويوما كالأيام، وسائر أيامه كالشجرة في الجريدة، يصبح الرجل بياب المدينة فلا يبلغ بابها الآخر حتى تغيب الشمس، قالوا: يا رسول الله، وكيف نصلي في تلك الأيام القصار؟ قال: "تقدرون فيها كما تقدرون في هذه الأيام الطوال ثم تصلون..." (٢١). وتتوقف محاولين فهم هذه العبارة، فلعل المقصود فيها تسارع الوقت وكثرة الانشغالات أو تعطل الآلات الحديثة والعودة إلى تقدير مواقيت الصلاة كما فعل الأولون من المؤمنين.

اليأس من وجود الخير والإيمان والسلام:

تصبح الناس في شدة من الظلم وشدة من الكفر وشدة من الجوع والفقر، يقول رسول الله ﷺ: "لَا تَقُومُ السَّاعَةُ حَتَّى يَمُرَ الرَّجُلُ بِقَبْرِ الرَّجُلِ، فيقول: يَا لَيْتَنِي مَكَانَكَ" (٢٢).
فياكم أن تؤمنوا به: ليعلم الناس أنه ليس برب وأنه لا إله إلا الله، قال ﷺ: "تعلموا أنه لن يرى أحد منكم ربه عرَّ وجل حتى يموت" (٢٣).

فالمطلوب إذاً هو الصبر على ما يجري، قال ﷺ: "وَأَنَّهُ وَاللَّهِ لَا تَقُومُ السَّاعَةُ حَتَّى يَخْرُجَ ثَلَاثُونَ كَذَابًا أَخْرَجَهُمُ الْأَعْوَرُ الدَّجَالُ، ... وَأَنَّهُ مَتَى يَخْرُجُ، فَإِنَّهُ سَوْفَ يَزْعُمُ أَنَّهُ اللَّهُ، فَمَنْ آمَنَ بِهِ

أَرَأَيْتَ إِنْ أَحْيَيْتُ لَكَ إِبْلِكَ، أَلَسْتَ تَعْلَمُ أَنِّي رَبُّكَ؟" فيقول: بلى، فيتمثل له الشيطان نحو إبله كأحسن ما كانت ضروعا وأعظمها أسمة، ويأتي الرجل قد مات أخوه ومات أبوه، فيقول: أَرَأَيْتَ إِنْ أَحْيَيْتُ لَكَ أَبَاكَ وَأَحْيَيْتُ لَكَ أَخَاكَ أَلَسْتَ تَعْلَمُ أَنِّي رَبُّكَ؟ فيقول له: بلى، فيتمثل له الشيطان نحو أبيه ونحو أخيه..." (١٦).

كيف تكون فتنته؟ عَنِ النَّوَّاسِ بْنِ سَمْعَانَ، قَالَ: قُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا إِسْرَاعُهُ فِي الْأَرْضِ؟ قَالَ: "كَأَلَيْتُ اسْتَدْبَرْتَهُ الرِّيحُ، فَيَأْتِي عَلَى الْقَوْمِ فَيَدْعُوهُمْ، فَيُؤْمِنُونَ بِهِ وَيَسْتَجِيبُونَ لَهُ، فَيَأْمُرُ السَّمَاءَ فتمطر، والأرض فتنتبت، فتروح عليهم سارحتهم، أطول ما كانت ذرا، وأسبغته ضروعا، وأمدته خواصرا، ثم يأتي القوم، فيدعوهم فيردون عليه قوله، فينصرف عنهم، فيصبحون مُحْلِينَ" (١٨).

قال ﷺ: "إِنَّ مَعَهُ نَهْرًا مِنْ مَاءٍ وَنَهْرًا مِنْ نَارٍ، فَأَمَّا الَّذِي تَرَوْنَ أَنَّهُ نَارٌ مَاءٌ، وَأَمَّا الَّذِي تَرَوْنَ أَنَّهُ مَاءٌ نَارٌ، فَمَنْ أَدْرَكَ ذَلِكَ مِنْكُمْ فَأَرَادَ الْمَاءَ فَلْيَشْرَبْ مِنَ الَّذِي يَرَاهُ أَنَّهُ نَارٌ، فَإِنَّهُ سَيَجِدُهُ مَاءً".
. ومعنى ذلك إلا يتأثر المؤمن بما يروج له، وأن يحافظ على وعيه ودينه.

المعاناة

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "... وَيَبْعَثُ اللَّهُ مَعَهُ شَيَاطِينَ تُكَلِّمُ النَّاسَ، وَمَعَهُ فِتْنَةٌ عَظِيمَةٌ، يَأْمُرُ السَّمَاءَ فتمطر فيما يرى الناس، ويقتل نفسا ثم يحييها فيما يرى الناس، لَا يَسْلُطُ عَلَىٰ غَيْرِهَا مِنَ النَّاسِ، وَيَقُولُ: أَيُّهَا النَّاسُ هَلْ يَفْعَلُ مِثْلَ هَذَا إِلَّا الرَّبُّ؟" قَالَ: "فَيَفِرُّ الْمُسْلِمُونَ إِلَىٰ جَبَلِ الدُّخَانِ بِأَيْتِهِمْ، فَيَحْصِرُهُمْ، فَيَشْتَدُّ حِصَارُهُمْ وَيَجْهَدُهُمْ جَهْدًا شَدِيدًا، ثُمَّ يَنْزِلُ عِيسَىٰ ابْنُ مَرْيَمَ..." (١٩)

وقال عليه الصلاة والسلام: "وَأَنَّ مِنْ فِتْنَتِهِ أَنْ مَعَهُ جَنَّةٌ وَنَارًا، وَنَارُهُ جَنَّةٌ وَجَنَّتُهُ نَارٌ، فَمَنْ ابْتَلَىٰ بِنَارِهِ فَلْيَغْمِضْ عَيْنَيْهِ،

والرفاقة الذكية والإنذارات المتتالية بالجوع والفقر والمرض والموت.

وأما نهاية الدجال فتكون على يد سيدنا عيسى المسيح بن مريم: قال رسول الله ﷺ: "يقتل ابن مريم الدجال باب لد" (٣٠). وقال عبد الله ابن عمرو: "ينزل المسيح ابن مريم، فإذا راه الدجال ذاب كما تدوب الشحمة، قال: فيقتل الدجال وتفرق عنه اليهود، فيقتلون حتى إن الحجر يقول: يا عبد الله المسلم، هذا يهودي، فتعال فاقتله" (٣١).

وقال ابن عباس: قال رسول الله ﷺ: "فعند ذلك ينزل أخي عيسى ابن مريم من السماء على جبل أفيق إماما هاديا وحكما عدلا، عليه برنس له، مربع الخلق، أصلت، سبط الشعر، بيده حرب، يقتل الدجال، فإذا قتل الدجال تضع الحرب أوزارها فكان السلم، فيلقى الرجل الأسد فلا يبهجه، ويأخذ الحية فلا تضره؛ وتنبت الأرض كنباتها على عهد آدم ويؤمن به أهل الأرض ويكون الناس أهل ملة واحدة" (٣٢).

كيف النجاة من فتنته؟

أمرنا نبينا الحبيب ﷺ، أن نعلم ونتعلم ونستعيد ونكون على حذر من فتنته فلا ننصاع ولا نطمع كما أمرنا بأن نجد في العمل الصالح وفي العبادة وفي الورع فلا تغرنا هذه الفتنة فقال: "بادرُوا بالأعمالِ ستًّا: الدجال، والدخان، ودابة الأرض، وطلوع الشمس من مغربها، وأمر العامة، وخويصة أحدكم" (٣٣). كما نصحن بالمدائمة على قراءة سورة الكهف، فقال: "من قرأ سورة الكهف كما أنزلت، ثم أدرك الدجال لم يسלט عليه، أو لم يكن له عليه سبيل، ومن قرأ سورة الكهف كان له نوراً من حيث قرأها ما بينه وبين مكة" (٣٤). وليس ذلك من باب التلاوة فقط بل من باب تثبيت الإيمان بكافة الطرق المذكورة في هذه السورة الكريمة، إذ أن سورة الكهف هي سورة تربية الناشئة

وصدقه واتبعه، لم ينفعه صالح من عمله سلف، ومن كفر به وكذبه لم يعاقب بشيء من عمله... (٢٤). قالت أسماء: فقلت: والله يا رسول الله، إنا لنعجن عجينا فما نخبز حتى نجوع فكيف بالمؤمنين يومئذ؟ فقال: "يجزئهم ما يجزئ أهل السماء من التسييح والتقديس" (٢٥).

تعطيل الأحكام الشرعية والنقد الرقي:

عن المغيرة بن شعبة قال: ما سأل أحد النبي صلى الله عليه وسلم عن الدجال أكثر مما سألته أنا، فقال: "ما سؤالك عنه؟ إنك لا تدريه، أما إنه لا يخرج حتى لا يقسم ميراث، ولا يفرغ لغنيمته" (٢٦). وفي رواية لا يفرح بغنيمته. وكأني بالمغيرة يتحدث عن اختفاء النقد الورقي والمعدني الثمين بحيث صارت ثروة الناس رقية تحفظ في سجلات لا ترى ولا تمسك باليد.

عصر المبالغة في ترهيب الناس: سيخيف الدجال الناس

ليسيطر عليهم وليطعوه، مما يضطر المؤمنين إلى عدم الانصياع له والفرار منه ولو قل زادهم، قال عليه الصلاة والسلام: "يُفِرُّ النَّاسُ مِنَ الدَّجَالِ فِي الْجِبَالِ"، قالت أم شريك: يا رسول الله فأين العرب يومئذ؟ قال: "هم قليل" (٢٧). مما يوحي بأن العرب سيكون ضعفاء في ذلك الوقت.

فسيكون تهويل الدجال عظيماً بينما تكون حقيقته أقل من ذلك بكثير: فعن المغيرة بن شعبة، قال: ما سأل أحد النبي ﷺ، عن الدجال أكثر مما سألته، قال: "وما سؤالك؟" قال: قلت: إنهم يقولون: معه جبال من خبز ولحم، ونهر من ماء، قال: "هو أهون على الله من ذلك" (٢٨).

قالت أسماء: قلت: يا رسول الله لقد دلت أفدتنا بذكر الدجال فقال: "إن يخرج وأنا حي فانا حجيجه، وإلا فإن ربي خليفتي على كل مسلم مؤمن" (٢٩).

وغني عن التفصيل أننا نعيش عصر الخداع والتهويل والترهيب كي ننصاع لمخططات غريبة عن مفاهيمنا وصفقات مخالفة لشرعنا ولقيمنا، سواء على مستوى الوباء والدواء واللقاح

وفي الختام إنه لمن الحريّ بنا أن نذكّر بما ذكر به رسول الله ﷺ، وأن نخدر من أعظم فتنة تمر على المسلمين في تاريخهم، فقد بلغ العلم شأواً بعيداً عالياً وأفادت منه شياطين الإنس فأبدعت في الخلدع والخيالات، وسيطرت على الإعلام وعلى الدواء وعلى الغذاء مما جعل الجهلة يصدقونهم ويميلون إليهم ولا بد للمؤمن من تحصين دينه بالعلم والعبادة والصبر.

القرءاء الأعزءاء
يرجى من الراغبين بالتبرّع
الاتصال بمكتب منتدى الإعجاز
هاتف: +٩٦١١٣٤٦٦٩٩
فاكس: +٩٦١١٣٤٦٦٨٨

١. صحيح البخاري (١/ ١٦٦) عَنْ عَائِشَةَ، رضي الله عنها.
٢. خرجه مسلم في كتاب الفتن.
٣. أخرجه الطبراني في الأوسط (١٢٧/٥) عن ابن مسعود
٤. مسند أحمد ت شاكر (٨/ ٢٨) عن أبي هريرة.
٥. أعظمهم فتنة. نعيم بن حماد عن جابر (كنز العمال).
٦. صحيح البخاري (٤/ ٧١)، صحيح البخاري (٩/ ٦٠) عن أنس وفيه أبو هريرة وابن عباس.
٧. صحيح مسلم (٤/ ٢٢٤٩) عن حذيفة عن النبي صلى الله عليه وسلم.
٨. صحيح مسلم (٤/ ٢٢٤٧) عن ابن عمر
٩. صحيح مسلم (٤/ ٢٢٦٦) عن أنس بْنِ مَالِكٍ
١٠. مسند أحمد مخرجا (٢٩/ ٤٣١) عن عثمان بن العاص.
١١. كنز العمال (١٤/ ٦١٤)
١٢. مسند أحمد ط الرسالة (٢٣/ ٢١١) عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ
١٣. كنز العمال (١٤/ ٦١٨) إسحاق بن بشر؛ كر."
١٤. كنز العمال (١٤/ ٦١٩) إسحاق بن بشر؛ كر
١٥. "ش". كنز العمال (١٤/ ٦٠٣)، عن أبي هريرة
١٦. المعجم الكبير للطبراني (٢٤/ ١٥٨) عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ يَزِيدَ الْأَنْصَارِيَّةِ
١٧. صحيح مسلم (٤/ ٢٢٥٢). عن النواس بن سمعان.
١٨. عن حذيفة وأبيده ابن مسعود:، صحيح البخاري (٩/ ٦٠)، صحيح مسلم (٤/ ٢٢٥٠).
١٩. مسند أحمد مخرجا (٢٣/ ٢١١-٢١٢)، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ
٢٠. المعجم الكبير للطبراني (٨/ ١٤٦)، عن أبي أمامة.
٢١. الأحاد والمثاني لابن أبي عاصم (٢/ ٤٤٨) عن أبي أمامة الباهلي.
٢٢. موطأ مالك رواية أبي مصعب الزهري (١/ ٣٨٥)، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ.
٢٣. صحيح مسلم (٤/ ٢٢٤٥) عن ابن عمر
٢٤. مسند أحمد مخرجا (٣٣/ ٣٤٨-٣٤٩)، عن سمرة بن جندب.
٢٥. المعجم الكبير للطبراني (٢٤/ ١٥٨) عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ يَزِيدَ الْأَنْصَارِيَّةِ.
٢٦. المعجم الكبير للطبراني (٢٠/ ٤٠١)
٢٧. صحيح مسلم (٤/ ٢٢٦٦) عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، عن أم شريك
٢٨. صحيح مسلم (٤/ ٢٢٥٨)
٢٩. المعجم الكبير للطبراني (٢٤/ ١٥٨) عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ يَزِيدَ الْأَنْصَارِيَّةِ.
٣٠. سنن الترمذي ت بشار (٤/ ٨٥) عن مُجَمِّعِ ابْنِ جَارِيَةَ الْأَنْصَارِيِّ
٣١. مصنف ابن أبي شيبة (٧/ ٤٩٣) الفتن لنعيم بن حماد (٢/ ٥٧٧)
٣٢. كنز العمال (١٤/ ٦١٩) إسحاق بن بشر؛ كر
٣٣. صحيح مسلم (٤/ ٢٢٦٧) عن أبي هريرة.
٣٤. السنن الكبرى للنسائي (٩/ ٣٤٨)، عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ.
٣٥. مسند أحمد مخرجا (٣٣/ ٣٤٩)، عن سمرة بن جندب.

مسجد القلعة شحيم

بسم الرحمن الرحيم

على رابية من أجمل رواي 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 بنائه 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 الإعتماة 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 الاعجاز 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