



د. الطبيب محمود عبد القادر

نماذج سلوكية

د. يوسف عثمان محمد

نموذج سلوك عمرو بن الجموح

كان عمرو بن الجموح بن زيد بن حرام بن كعب بن غنم بن كعب بن سلمة، سيداً من سادات بني سلمة، وكان ابنه معاذ بن عمرو شهد العقبة، وبيع رسول الله صلى الله عليه وسلم بها، وكان عمرو بن الجموح سيداً من سادات بني سلمة وشريفاً من أشرفهم، وكان قد اتخذ في داره صنماً من خشب، يقال له مناة، كما كانت الأشراف تصنع، تتخذها إليها تعظمه وتطهره، فلما أسلم فتبان بني سلمة: معاذ ابن جبل وابنه معاذ بن عمرو بن الجموح في فتیان منهم ممن أسلم وشهد العقبة، كانوا يدلجون بالليل على صنم عمرو فيطرحونه في بعض حفر بني سلمة - وفيها عذر الناس - منكساً على رأسه، فإذا أصبح عمرو قال: ويلكم من عدا على ألهتنا هذه الليلة! ثم يغدو وليتمسه حتى إذا وجده غسله وطهره وطيبه ثم قال: أما والله لو أعلم من فعل بك هذا لأخزينه فإذا أمسى ونام عمرو ودعا عليه، فعلموا به مثل ذلك فيغدو فيجد في مثل ما كان فيه من الأذى، فلما أكثروا عليه استخرجه من حيث القوه يوماً، فغسله وطهره وطيبه، ثم جاء بسيفه فعلقه عليه، ثم قال: إني والله ما أعلم من يصنع بك ما ترى، فإذا كان فيك خير فامتنع، فهذا السيف معك فلما أمسى ونام عمرو، دعا عليه فأخذوا السيف من عنقه، ثم أخذوا كلباً ميتاً ففروا به بحبل ثم القوه في بئر من أبار بني سلمة، فيها عذر من عذر الناس، ثم غدا عمرو ابن الجموح فلم يجده في مكانه الذي كان فيه فخرج يتبعه حتى وجده في تلك البئر مقروراً بكل ميت فلما راه وأبصر ما به ستمه، وكلمه من أسلم من قومه، فأسلم برحمة من الله وحسن إسلامه.

فضائل الصيام

وبعض أمراض القلب . سادساً: يعالج الصيام المتواصل مرض التهاب المفاصل المزمن (الروماتويد). سابعاً: يعدل الصيام ارتفاع حموضة المعدة ولذلك يساعد في التئام قرحة المعدة مع العلاج المناسب. ثامناً: يحسن الصيام خصوبة المرأة والرجل على السواء . تاسعاً: يستفيد الإنسان من العطش أثناء الصيام استفادة كبيرة حيث يساعد في إمداد الجسم بالطاقة وتحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة. عاشراً: تتهدم الخلايا المريضة والضعيفة في الجسم عندما يتغلب الهضم على البناء أثناء الصيام وتتجدد الخلايا أثناء مرحلة البناء. وأخيراً فإن الصيام يمكن أليات الهضم والامتصاص في الجهاز الهضمي وملحقاته من أداء وظائفها على أتم وأكمل وجه، وذلك بعدم إدخال الطعام والشراب على الوجبة الغذائية أثناء هضمها وامتصاصها ، كما يتيح الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته وذلك لفترة زمنية تتراوح من (٩ - ١١) ساعة بعد امتصاص الغذاء فتستريح الغدد اللعابية والمعدة والأمعاء وغدة المعثكلة (البنكرياس) من إفراز جزء كبير من عصاراتها ويستريح الكبد من إفراز جزء كبير من عصاراته الصفراوية ، ويستريح الجهاز الهضمي من إفراز هرموناته وإنزيماته من المعدة والأمعاء كما تستريح أليات الامتصاص في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام. ولذا بعد هذا كله أن نتأمل قول نبينا صلى الله عليه وسلم (الصيام جنة) البخاري وأبو داود.

رسول صفى، ولذلك قال بعض العلماء : إن صيام رمضان فيه شكر نعمة القرآن ، فعلياً أن تكثر من تلاوة القرآن في شهر رمضان، لأن كليهما يدافع عن صاحبه يوم القيامة فيقول الصيام يارب إني منعته الأكل نهاراً فشغفني فيه ويقول القرآن يارب إني منعته النوم ليلاً فشغفني فيه وهناك أمور مشتركة بين القرآن ورمضان وذلك أن القرآن مبارك وكذلك رمضان ، والقرآن شفاء وكذلك صوم رمضان، والقرآن يحاج عن صاحبه يوم القيامة وكذلك الصيام . وفيما يلي بعض من الفوائد التي وجدت في الصيام:- أولاً: يقوي الصيام جهاز المناعة فيقي الجسم من أمراض كثيرة حيث يتحسن المؤشر الوظيفي للخلايا للمقاومة عشرة أضعاف ، كما تزداد نسبة الخلايا عن المناعة النوعية زيادة كبيرة، كما ترتفع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم وتنشط الردود المناعية لزيادة البروتين الذهني منخفض الكثافة. ثانياً: الوقاية من مرض السممة وأخطارها . ثالثاً: بقي الصيام الجسم من تكوين حصيات الكلى إذ يرفع معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، كما أن زيادة مادة البولينا في البول تساعد في عدم ترسب أملاح البول التي تكوّن حصيات المسالك البولية. رابعاً: بقي الصيام الجسم من أخطار السموم المتراكمة في خلاياه وبين انسجته من جراء تناول الأطعمة خصوصاً المحفوظة والمصنعة منها، وتناول الأدوية واستنشاق الهواء الملوث بهذه السموم. خامساً: يعالج الصيام الأمراض الناتجة عن السممة كمرض تصلب الشرايين وضغط الدم،

يصعب ولا يجهل فإن شاتمته أحد أو قاتله فليلق إني صائم إني صائم) أحمد ومسلم والنسائي.. وأما الصبر على أقدار الله فالصبر على الجوع والعطش وهما من أقدار الله فقد العيش يدفع بقدر الزرع، وقدر الجوع يدفع بقدر الشبع ولكن الصائم يصبر من ذلك كله فيدخل في الصابرين، ومعلوم أن الصنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف إلا الصبر فإنه خارج قوانين الرياضيات لقوله تعالى : (إِنَّمَا يُؤَقِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) [الزمر : ١٠] والصيام سبب تقوى كما تقدم في الآية الكريمة وللتقوى فوائد دينوية منها قوله تعالى : (وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمَكُمُ اللَّهُ) [البقرة : ٢٨٢]. وقوله تعالى : (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ) [الطلاق : ٢-٣]. ولها أيضاً فوائد في الآخرة منها قوله تعالى : (إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَنَهَرٍ) [القمر: ٥٤]. (إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي ظِلَالٍ وَعُيُونٍ) [المراتل : ٤١]. (إِنَّ لِلْمُنْتَقِينَ مَفَازًا) [النبا : ٣١]. ومن خصوصيات الصوم أنه سر بين العبد وربّه فجميع العبادات أعمال، أي: أفعال وأقوال إلا الصوم فإنه ترك وليست له صورة ظاهرة يراها الملك أو يسمعها كالصلاة والحج وقراءة القرآن، ولذلك هو سر بين العبد وربّه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال الله عز وجل: (كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به) ولما كان لله أضياف من خلقه فقد كان شهر رمضان مصطفي من بين شهور السنة فهو شهر صفى مبارك ، فيه ليلة خير من ألف شهر، ولذلك اختاره الله ظرفاً زمانياً لإنزال كتابه العزيز قال تعالى : (شَهْرٌ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ) [البقرة : ١٨٥]. فالقرآن صفى أنزل في صفى على قلب

الصيام في اللغة الإمساك عن أي فعل أو قول والاعتدال والتوسط والصوم والصيام بمعنى واحد. وفي الاصطلاح الإمساك عن شهوتي البطن والفرج من طلوع الفجر الصادق إلى غروب الشمس . وقد جاء في فضل الصيام عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة يقول الصيام أي رب منعته الطعام والشهوات بالنهار فشفعني فيه ، ويقول القرآن : منعته النوم بالليل فشفعني فيه فيشفعان) أحمد بسند صحيح . وعن أبي أمامة رضي الله عنه قال : أتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم فقلت : مرني بعمل يدخلني الجنة ، قال : (عليك بالصوم فإنه لا عدل له ، ثم أتيت الثانية فقال عليك بالصيام) أحمد والنسائي والحاكم وصححه . وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه) أخرجه أحمد وأبو داود والنسائي وابن ماجه.. والصيام هو الصبر وذلك، لأن أنواع الصبر ثلاثة ؛ فصبر على طاعة الله، وصبر عن معصية الله، وصبر على أقدار الله ، وكل ذلك متمثل في الصيام . فاما الصبر على طاعة الله فالصيام نفسه لقوله تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) [البقرة : ١٨٣] فمن صام فقد أطاع الله، واما الصبر عن المعصية ففي ترك قول الزور والعمل به والبعد عن السباب والتخاصم قال رسول (فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا

تأثير القرآن في وظائف أعضاء الجسم البشري

اعتبر مؤشراً لفعالية أفضل في تهدئة التوتر أو إنقاصه، مقارنة بأنواع العلاج الأخرى المستعملة مع نفس المتطوع في نفس الجلسة. النتائج كانت النتائج إيجابية في ٦٥٪ من تجارب القراءات القرآنية، وهذا يعني أن الجهد الكهربائي للعضلات كان أكثر انخفاضاً في هذه التجارب، مما يدل على أثر مهدئ للتوتر، بينما ظهر هذا الأثر في ٣٣٪ فقط من تجارب القراءات غير القرآنية. وفي عدد من المتطوعين أمكن تكرار هذه النتائج كالإيجابية للقراءات القرآنية، بالرغم من إعادة تغيير ترتيبها بالنسبة للقراءات الأخرى، مما أكد الثقة في هذه النتائج. مناقشة النتائج والاستنتاج من الدراسة: لقد أظهرت النتائج المدبنة لبحوثنا القرآنية في دراسة سابقة، أن للقرآن أثراً إيجابياً مؤكداً لتهدئة التوتر، وأمكن تسجيل هذا الأثر نوعاً وكماً، وظهر هذا الأثر على شكل تغيرات في التيار الكهربائي في العضلات، وتغيرات قابلية الجدل للتوصيل الكهربائي، وتغيرات في الدورة الدموية وما صاحب ذلك من تغير في عدد ضربات القلب، وكمية الدم الجاري في الجدل، ودرجة حرارة الجدل. وكل هذه التغيرات تدل على تغير في وظائف الجهاز العصبي اللفقائي، والذي بدوره يؤثر على أعضاء الجسد الأخرى ووظائفها، ولذلك فإنه توجد احتمالات لا نهاية لها للتأثيرات الفسيولوجية التي يمكن أن يحدثها القرآن. وكذلك فإن من المعروف أن التوتر يؤدي إلى نقص المناعة في الجسم، واحتمال أن يكون ذلك عن طريق إفراز (الكورتيزول)، أو غير ذلك من ردود الفعل بين الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء، ولذلك فإنه ومن المنطق افتراض أن الأثر القرآني المهدئ للتوتر يمكن أن يؤدي إلى تنشيط وظائف المناعة في الجسم، والتي بدورها تسخر من قابلية الجسم لمقاومة الأمراض، أو الشفاء منها، وهذا ينطبق على الأمراض المعدية والأورام السرطانية وغيرها. كما أن نتائج هذه التجارب المقارنة تشير إلى أن كلمات القرآن بذاتها، وبغض النظر عن مفهوم معناها، لها أثر فسيولوجي مهدئ للتوتر في الجسم البشري. ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن هذه النتائج المذكورة، هي النتائج المدبنة لعدد محدود من التجارب المجراة على عدد صغير من المتطوعين.

المتطوعين المستمعين أن يميزوا بين القرآن وبين القراءات غير القرآنية، وكان الهدف من ذلك هو معرفة ما إذا كان لفظ القرآن أي أثر فسيولوجي على ما لا يفهم معناه، وإذا كان هذا الأثر موجوداً فهو. فعلا أثر لفظ القرآن، وليس أثراً لوقع اللغة العربية المرتلة وهي غريبة على أذن السامع. أما التجارب التي لم يستمع فيها المتطوعون لأية قراءة، فكانت لمعرفة ما إذا كان الأثر الفسيولوجي نتيجة للوضع الجسدي المسترخي أثناء الجلسة المريحة والأعين مغمضة. ولقد ظهر بوضوح منذ التجارب الأولى أن الجلسات الصامتة التي لم يستمع فيها المتطوع لأية قراءات لم يكن لها أي تأثير مهدئ للتوتر، ولذلك اقتصر التجارب في المرحلة المتأخرة من الدراسة على القراءات القرآنية، وغير القرآنية للمقارنة. ولقد روعي تغيير ترتيب القراءات القرآنية بالنسبة للقراءات الأخرى باستمرار، فمرة تكون القراءة القرآنية سابقة للقراءة الأخرى، ثم تكون تالية لها في الجلسة التالية أو العكس. وكان المتطوعون على علم بأن إحدى القراءات قرآنية والأخرى غير قرآنية، ولكنهم لم يتمكنوا من التعرف على نوعية أية من القراءات في أية تجربة. أما طريقة المراقبة في كل تجارب هذه الدراسة، فاقترنت على استعمال قناة قياس التيارات الكهربائية في العضلات، وهي جزء من جهاز «ميداك» الموصوف أعلاه، مستخدمين في ذلك موصلاً كهربائياً سطحياً مثبتاً فوق عضلة الجبهة. والمعايير التي تم قياسها وتسجيلها خلال هذه التجارب، تضمنت متوسط الجهد الكهربائي في العضلة، إضافة إلى درجة التذبذب في التيار الكهربائي في أي وقت أثناء القياس، ومدى حساسية العضلة للإنارة، والنسبة المئوية للجهد الكهربائي في نهاية كل هذه التجربة بالنسبة إلى أولها، وقد تم قياس كل هذه المعايير وتسجيلها إلكترونياً بواسطة الكمبيوتر. والسبب في تفضيل هذه الطريقة للمراقبة، هو أنها تنتج أرقاماً فعلية دقيقة، تصلح للمقارنة، وللتقويم الكمي للنتائج. وفي أية تجربة، وأية مجموعة من التجارب المقارنة، اعتبرت النتيجة إيجابية لنوع العلاج الذي أدى إلى أقل جهد كهربائي للعضلة، لأن هذا



الدم الجاري في شرايين الجدل، وتنخفض درجة حرارة الجدل، وتسرع ضربات القلب. ومع الهدوء أو نقصان التوتر تنسع الشرايين، وتزداد كمية الدم الجاري في الجدل، وينبع ذلك ارتفاع في درجة حرارة الجدل، ونقصان في ضربات القلب. الطريقة والحالات المستعملة أجريت مائتان وعشرة تجارب على خمسة متطوعين صم -ثلاثة ذكور وأنثيين-، تتراوح أعمارهم بين ١٧، ٤٠ سنة، ومتوسط أعمارهم ٢٢ سنة. وكل المتطوعين كانوا من غير المسلمين، ومن غير الناطقين بالعربية، وقد أجريت هذه التجارب خلال ٤٢ جلسة علاجية، تضمنت كل جلسة خمس تجارب، وبذلك كان المجموع الكلي للتجارب ٢١٠، وتليت على المتطوعين قراءات قرآنية باللغة العربية الموجودة خلال ٨٥ تجربة، وتليت عليهم قراءات عربية غير قرآنية خلال ٨٥ تجربة أخرى، وقد روعي في هذه القراءات غير القرآنية أن تكون باللغة العربية الجيدة، بحيث تكون مطابقة للقراءات القرآنية من حيث الصوت واللفظ والوقع العام على الأذن، ولم يستمع المتطوعون لأية قراءة خلال ٤٠ تجربة أخرى، وخلال تجارب الصمت كان المتطوعون جالسين جلسة مريحة وأعينهم مغمضة، وهي نفس الحالة التي كانوا عليها أثناء المائة والسبعين تجربة الأخرى التي استمعوا فيها للقراءات العربية غير القرآنية. ولقد استعملت القراءات العربية غير القرآنية بوصفها دواءً خالياً من المادة العلاجية (بلاسيبو) مشابه للقرآن، حيث إنه لم يكن في استطاعة

في حد ذاتها لها تأثير فسيولوجي، بغض النظر عما إذا كانت مفهومة لدى السامع. وهذا البحث يضم تفاصيل ونتائج هذه الدراسة. المعدات: استعمل جهاز قياس ومعالجة التوتر المزود بالكمبيوتر، ونوعه ميداك ٢٠٠٢ (ميديكال داتا كويرزين)، والذي ابتكره وشره المركز الطبي لجامعة بوسطن وشركة دافيكون في بوسطن، وهذا الجهاز يقيس ردود الفعل الدالة على التوتر بوسيلتين: إحداهما: الفحص النفسي المباشر عن طريق الكمبيوتر، والأخرى: بمراقبة وقياس التغيرات الفسيولوجية في الجسد، وهذا الجهاز متكامل ويضم المقومات التالية: - برنامجاً للكمبيوتر يشمل الفحص النفساني، ومراقبة وقياس التغيرات الفسيولوجية، وطباعة تقرير النتائج. - كمبيوتر من نوع (أبل ٢) إي: مزود بقرصين متحركين، وشاشة عرض، وطابع. - أجهزة مراقبة الكترونية مكونة من ٤ قنوات : قناتين لقياس التيارات الكهربائية في العضلات معبرة عن ردود الفعل العضلية، وقناة لقياس قابلية التوصيل الكهربائي للجدل، وقناة لقياس كمية الدورة الدموية في الجدل، وعدد ضربات القلب، ودرجة حرارة الجدل. وبالنسبة للتغيرات الكهربائية في العضلات فإنها تزداد مع ازدياد التوتر، والذي يسبب بدوره ازدياداً في انقباض العضلات، وقياس هذه التغيرات يستعمل موصل كهربائي سطحي يوضع فوق عضلة الجبهة. أما قابلية التوصيل للجدل فإنها تتأثر بدرجة إفراز العرق في الجدل، فتزداد بازدياده وتقل بقلته، والتوتر يزيد من إفراز العرق في الجدل، وأما الهدوء وإزالة التوتر فيؤديان إلى نقصان الرطوبة في الجلد، وبالتالي نقصان قابليته للتوصيل الكهربائي، وقياس هذه التغيرات يستعمل موصل كهربائي حول طرف أحد الأصابع. أما قياس كمية الدم التي تمر في الجدل إضافة إلى قياس درجة حرارة الجدل: فبذل على مدى توسع شرايين الجدل، أو انقباضها، ويستعمل لقياس هذه التغيرات موصل كهربائي حساس يربط حول طرف أحد الأصابع، وأية تغيرات في كمية الدم الجاري في الجلد تظهر مباشرة على شاشة العرض، إضافة إلى سرعة القلب، ومع زيادة التوتر تنقبض الشرايين ؛ فتتخفف كمية

حتى وقت قريب لم يكن هناك اهتمام زائد بالقوة الشفائية للقرآن، والتي وردت الإشارة إليها في القرآن ، وفي تعاليم الرسول (صلى الله عليه وسلم)، كيف يحقق القرآن تأثيره، وهل هذا التأثير عضوي أم روحي، أم خليط من الإثنين معاً. ولحاولة الإجابة عن هذا السؤال، بدأنا في العام الأخير إجراء البحوث القرآنية في عبادات (أكبر) في مدينة: «بنما سيتي» بولاية فلوريدا، وكان هدف المرحلة الأولى من هو إثبات ما إذا كان للقرآن أي أثر في وظائف أعضاء الجسد. واستعملت أجهزة المراقبة الإلكترونية المزودة بالكمبيوتر، لقياس أية تغييرات فسيولوجية عند عدد من المتطوعين الصم أثناء استماعهم لتلاوات قرآنية، وقد تم تسجيل وقياس أثر القرآن عند عدد من المسلمين المتحدثين بالعربية وغير العربية، وكذلك عند عدد من غير المسلمين، وبالنسبة للمتحدثين بغير العربية - مسلمين كانوا أم غير مسلمين-، فقد تليت عليهم مقاطع من القرآن باللغة العربية، «سانت لويس» هذه المقاطع باللغة الإنجليزية. وفي كل هذه المجموعات اثبتت التجارب المدبنة وجود أثر مهدئ مؤكد للقرآن، في ٩٧٪ من التجارب المجراة، وهذا الأثر ظهر في شكل تغيرات فسيولوجية تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي اللفقائي، وتفاصيل هذه النتائج المدبنة عرضت على المؤتمر السنوي السابع عشر للجمعية الطبية الإسلامية في أمريكا الشمالية، والذي عقد في مدينة «سانت لويس» بولاية ميزوري في أغسطس ١٩٨٤. ولقد ظهر من الدراسات المدبنة أن تأثير القرآن المهدئ للتوتر، يمكن أن يعزى إلى عاملين: العامل الأول: هو صوت الكلمات القرآنية باللغة العربية، بغض النظر عما إذا كان المستمع قد فهمها أم لم يفهمها، وبغض النظر عن إيمان المستمع. أما العامل الثاني: فهو معنى المقاطع القرآنية التي تليت، ولو كانت مقتصرة على الترجمة الإنجليزية بدون الاستماع إلى الكلمات القرآنية باللغة العربية. أما المرحلة الثانية لبحوثنا القرآنية في عبادات « أكبر» فتضمنت دراسات مقارنة لمعرفة ما إذا كان أثر القرآن المهدئ للتوتر وما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية عائداً فعلاً للتلاوة القرآنية، وليس عوامل أخرى غير قرآنية مثل: صوت أو رنة القراءة القرآنية العربية، أو لمعرفة السامع بأن ما بقراً عليه هو جزء من كتاب مقدس، وبعبارة أخرى: فإن هدف هذه الدراسة المقارنة هو تحقيق الافتراض القائل بأن الكلمات القرآنية