

بسم الله الرحمن الرحيم

كبد الانسان فى سياق الآية القرآنية [البلد: 4]

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ [البلد: 4]

أعداد: مصطفى مليفو

ترجمة الى اللغة العربية: رجاء كومي

لقد خلقنا ابن آدم فى كبد ومشاكل ومتاعب مختلفة. فانه يعانى, الأجهاد يؤثر عليه, المشاكل فرضت عليه, وأجبر على البحث عن حلول. يبدو أنه لا يوجد أي لحظة من حياته هائلة, ممتعة خالية من الحزن والألم والقلق.

فى الواقع, لا يمكنه فقط الخلاص من كل هذه المصائب. ترك فقط للسعى للتغلب عليها/ قبولها, أو الأستسلام.

من خلال خلق الانسان ووفقا لهذه الآية, الإنسان وضع فى موقف فهو دائما فى حاجة وضغط من أجل البقاء على قيد الحياة, يجب ان يكون متفاعل مع البيئة, مع الإنسان, الطبيعه والحيوان. هو تحت ضغط مستمر, وإذا كان لا يعرف كيفية السيطرة على ذلك, فإنه ينعكس الى حد كبير على صحته.

تفسير الجلالين, فيما يتعلق بتفسير الآية المذكورة أعلاه, تنص على ما يلي: " لقد خلقنا الإنسان فى كد, (حالة) من الجهد والصعوبة, يصارع مع المحن فى هذا العالم والمستقبل.

تفسير ابن كثير ما يلي: " لقد خلقنا الإنسان وهويكابد, وهو يصارع الصعوبات, " يوضح من ناحية اخرى" وفقا للتفسير الثانى يعنى " مستقيم" " لأن كلمة "كبد" تعنى الأستقامة بحيث تعنى هذه الكلمات: لقد خلقنا الإنسان على المشى المستقيم."

وفقا للقواميس والقرآن الكريم ومعاجم اللغة العربية, خصوصا معجم لين, صيغة كبيدي تعنى ان يشعر بألم فى الكبد, إصابة الكبد, تضررت بشدة, وجد صعوبة لمواجهة الشدائد.

كبد هو اسم لفظى, وهذا بدوره يعنى اضطراب, تعبئة, مواجهة, معاناة, داخلى, مركز... الخ. ويترجم غوغل كبيدى بانه الكبد, ولكن فى هذه الحالة, الترجمة لا تطابق القصد فى الآية.

أما بالنسبة للترجمة الروسية للقرآن الكريم نجد أن كبد مثل صعوبة ترجمتها "تافه".

أما بالنسبة لترجمة القرآن الكريم الى اللغة الانجليزية, من الـ 21 اختبار للترجمة وجدنا فقط ثلاثة مترجمين كبيد الى صيغة المصدر أو الناقص الحالى وقال تم خلق الانسان ليقاتل, ليعذب ويجهتد. تفسير الآية 4:90 يشير بوضوح الى علاقة كبد الأنسان مع كل الضربات الممكنة التي تجلبها لنا الحياة.

الكبد بالتحديد هو العضو الأول الذى من خلاله تنعكس كل مشاكلنا, فهو حساس للغاية و يعتمد على حالتنا الصحية. فبعد الدماغ الكبد هو العضو الرئيسى لأجسامنا.

## أهمية ووظائف الكبد

يمكننا تخيل الكبد كمصنع كيميائى كبير او معمل, ففي حياة الانسان وفي اى لحظة يلعب فى الكبد عدد كبير من الكيمائيات, بالاصح التفاعلات الكيميائية الحيوية. اى تأخير أو اضطراب فى وظائف الكبد ينعكس فى عمل الاعضاء الأخرى أو فى الجسم عامة لهذا ينبغى معالجة الكبد بتفكير مسبق فالكبد ليس مبرمج على التجارب لذلك لاينبغى إجراء تجارب فيه.

الكبد يعمل تلقائيا وهذه التلقائية تعتمد على كل الكائنات الحية. تلقائية الكبد تعتمد على عدة عوامل: الإمدادات الغذائية، والطلب فى المحيط الخارجى، والفيتامينات والهرمونات والجهاز العصبي... الخ. العلامات الأولية لمرض الكبد او مشاكل الكبد هى: اصفرار العينين والأغشية المخاطية والجلد, ارتفاع ضغط الدم, وايضا محتوى الكوليسترول.

اعراض التعب المزمن: التعب بسرعة, عادة التعب الكثير والخمول, عسر الهضم, السيلوليت, الأكرزما, حب الشباب الوردى, والبثور, وأعراض القولون العصبي, والاكثاب, والتهيج, ظهورعلامات داكنة على الجلد, ضعف فى البنكرياس, حكة فى الجلد والام فى المفاصل, غثيان, ألم يحدث فى منطقة الكبد, ارتفاع درجة حرارة الجسم, لون البول يصبح غامض, رؤية احلام سيئة بانتظام غير مستقرة فى كثير من الاحيان خصوصا فى الصباح.

## الضغط العاطفي والكبد

عندما يتعلق الامر بالإجهاد, ليس هناك شك في أنه يضر بوظائف الكبد. والإجهاد يُعرف بأنه أحساس جسدى وهو رد فعل للتوتر والضغط اليومية. التغير في اسلوب الحياة, المرض, الأصابات والمهن, هى من الاسباب الشائعة للإجهاد.

الأحاسيس مثل نفاذ الصبر والخوف والقلق أو الغضب يؤثر تأثيراً مباشراً على النبضات العصبية والتوتر العضلى. عندما يستجيب الجسم والعقل للضغط يؤدي الى خلل التوازن الطبيعى, الإجهاد يحدث عندما لا يتمكن الانسان على ادارة التجارب.

عندما يكون رد الفعل كتوتر او مقاومة او احباط يكون هنالك خلل فى الشخص مما يؤدي الى كثير من المشاكل الصحية.

كثير من الناس لا يعرفون كيف يستفيدون من الكبد نفسه فهو يحتاج للتخلص من التوتر و كلنا نعيش قدر من الضغط ولكننا نختلف فى قوة التحمل.

عندما نتعرض للضغط او الأجهاد بشكل دائم يؤدي الى تغيير الفلورا الطبيعية (مخؤ البكتريا) للحويصلة الصفراء (المرارة) مما يسبب تكون الحصاوى فى الكبد. واحدة من العوامل الاساسية التى تؤدى الى الأجهاد هو عدم وجود ما يكفى من الوقت لنفسك, فاذا لم تعطى نفسك وقتا كافيا للأشياء التى تريدها او تريد ان تفعلها فأنت تشعر بأجهاد. الضغط المستمر يسبب الإحباط والإحباط يتحول فى نهاية المطاف إلى غضب.

تأثير الأزدحام وذلك نتيجة للأجهاد يثير اضطراباً على المستوى الخلوى و شعور مثل الاضطراب العاطفى. أظهرت البحوث ان الأجهاد المزمن أو بالأحرى عدم قدرة الأنسان على التعامل مع الأجهاد مسؤولة عن 85% الى 95% من جميع الامراض. فهى عادة ترجع الى الامراض النفسية الجسدية. الأجهاد الناتج عن الاعاقة لا يحتاج فقط للنظافة الطبيعية مثل نظافة الكبد, الحويصلة الصفراء, القولون, الكلية ولكنها ايضا تتطلب تاثيرات لتشجيع الاسترخاء.

خلال الاسترخاء, الجسم والعقل والعواطف تنتقل الى وضع يدعم ويعزز جميع وظائف الجسم, اعادة فتح الأوعية الدموية المنقبضة, العصارة الهضمية المتدفقة, والهرمونات تتوازن, والفضلات يتم التخلص منها بسهولة.

## الكبد والغضب

ترتبط صحة الكبد بالغضب والعدوان. الحالات التي تدرج في الغضب تؤثر سلبا على الكبد. ما هي العاطفة التي ترتبط مع اي عضو؟ هذا السؤال يتوافق مع الجملة: " انت تصيب كبدى". فهو يصف بدقة ما يحدث عندما تكون غاضب, فالغضب يولد نوعا من الاضطراب في نظام الطاقة لدينا وبالأخص في الكبد. في هذه النقطة الكبد لا تتلقى الطاقة بشكل جيد والطاقة التي استخدمت سابقا تم حظرها والاحتفاظ بها. كما لو تنفسنا هواء نقي ولكنه لم يخرج . اذا مهما كان الجو باردا علينا اخراجه (اي زفره). هل هذا يعني أننا نستطيع أن نتجاهل الغضب؟ لا، لأن العواطف لا يمكن حذفها ببساطة فهي تحدث نتيجة لحياتنا. ولكن بدلاً من ان تكون غاضبا او تكبت الغضب يمكننا اتخاذ بعض النشاطات ونتيجة لهذا النشاط ستتدفق الطاقة السلبية خارج الجسم وسيكون الجسم في حالة انسجام. لذلك, يجب علينا الا نذهب الى الاشياء التي تثير غضبنا. بوضوح, الأشخاص الذين يكتبون الغضب (والحفاظ على هدوئهم) يمكنهم بسهولة تخطي الامراض المزمنة مثل امراض الكبد او الأورام. الأورام من المواضيع المحظورة في هذه الأيام, من السهل علينا ان نقاوم عندما نفهم اهمية وتأثير العواطف على نظام الطاقة لدينا.

الأشخاص المنهكين وأولئك الذين لديهم حاجة دائمة للنوم لديهم أيضا مشاكل مع طاقة الكبد. الغضب هو مؤشر على التوتر الشديد, الذي له تأثير قوى على الجسم والذي يمكن قياسه من خلال كمية الأدرينالين التي تفرز في الدم عن طريق الغدد الكظرية. تحت الضغط الشديد أو زيادة سرعة هرمونات الإثارة وزيادة ضغط الدم وانقباض الأوعي الدموية للغدد الصماء في الجهاز الهضمي. وبالإضافة إلى ذلك، فإنها تحد من تدفق العصارة الهضمية، بما في ذلك حمض المعدة والصفراء، وتحوي الحركات والتخلص من امتصاص المواد الغذائية، وتمنع إفراز البول والبراز.

عندما لا يهضم الطعام بشكل صحيح, كميات كبيرة من الفضلات لا تطرح خارج الجسم فإن كل جزء من الجسم يشعر به بما في ذلك الكبد والحويصلة الصفراء. كثرة الحزن أو الابتهاج المفرط يؤدي الى خلل في زوالى القلب. الأشخاص الذين انتقلوا بسهولة بيدون لطفاء ومحبوبين ولكن هذا الخلل ليس اخف وزنا من عدم التوازن في الكبد.

الكبد في التوازن وعدم التوازن

واحدة من وظائف الكبد الأكثر أهمية هو ضمان التدفق السلس للطاقة من خلال الجسم، وأيضا على تدفق الأفكار. اذا كان الكبد في انسجام ينبغي الا يكون هنالك توتر وضغط. الاشخاص الذين يتمتعون بكبد "صحي" هادئون، سهل عليهم اتخاذ القرار الصائب وهم جيدين يصلحون كقيادة في المجتمع. الاعراض الأكثر شيوعاً لدعم توازن الكبد هي مشاكل الدورة الشهرية، التعب، التوتر، صلابة الجسم، آلام أسفل القفص الصدري، الحساسية، "الزلاية في الحلق" (بدون اعاقا جسدية واضحة)، الغيظ، الغضب وتغيير المزاج ...

بعض من العلامات الاولى للتنافر في الكبد ترتبط بالغضب، الغيظ، الكبرياء والغنف والعناد ... اذا تم التعبير عن هذه المشاعر، يمكن ان تؤدي الى الاكتئاب او تغييرات متكررة في المزاج مثل ان ينفجر الشخص فجأة... هنالك الكثير من الأعراض الجسدية التي يمكن أن تشير إلى تنافر الكبد. ويمكن للأعراض أن تكون خفيفة وسطحية، ولكنها أعمق وأشد خطورة. من علامات نقص الدم في الكبد: الدوار، جفاف العين، العمى الليلي، طنين، الأظافر تكون جافة وهشة، التعرق الليلي، خدر في الجسم، وعدم انتظام الدورة الشهرية... كل ما قيل يمكنه ان يساعدنا، الأستماع الى اجسامنا، التعرف على علامات الكبد لدينا، يمكنك ان تتخيل ماتفعله انفسنا للمساهمة في تحسين اوضاعنا.

تطهير الكبد طبيعياً؟ نعم!

لو كان لديك فترة مجهددة في حياتك أو تجد حالياً صعوبة في المحافظة على الهدوء او الاسترخاء، سوف تكون لديك فائدة كبيرة اذا قمت بتطهير الكبد بتسلسل.

اذا لديك حصى في الكبد ( والذي هو شبه مؤكد)، سوف تكون هي نفسها سببا رئيسيا من أسباب التوتر المستمر في الجسم. اذا حدث هذا، سوف تُقدر الكبد هذا الجهد للقضاء على الإجهاد وجعل الجسم والعقل إلى حالة التوازن. عند التخلص من الحصى بشكل طبيعي سوف تصبح هادى ومسترخى وسوف تكتشف ايضا بمجرد ان يكون كبدك نظيف، فإنك تصبح بكثير أقل غضباً او استيائاً في مختلف الأحوال، بغض النظر عن الظروف عملية اخراج الحصى من الكبد او الحويصلة الصفراء (المرارة) غير مؤلمة والتي يمكن تسميتها بشكل مريح "عملية من غير سكين".

التنظيف بهذه الطريقة تم اختباره, فهي آمنة, واذا اجريت بواسطة جدول زمني محدد, حتما ناجحة.  
تطهير الكبد هو افضل شئ " فى اى وقت " يمكنك القيام به لصحتك.