

موضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ٢٢١ : علم النفس الاجتماعي.  
لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ١٩٩٣-٠١-٠١.

### بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم، اللهم علمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علمتنا، وزدنا علماً، وأرنا الحق حقاً، وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .

### الساعة البيولوجية في جسم الإنسان ؟

أيها الأخوة الأكارم، هناك مجموعة خلايا بجوار الغدة النخامية، لها خاصيةٌ عجيبة ، إنها تستشعر الضوء الذي يسقط على قاع الشبكية في أثناء النهار، إذا استشعرت هذا الضوء معنى ذلك؛ أن الوقت وقت نهار، فإذا غابت هذه الأشعة التي تسقط على قاع الشبكية، معنى ذلك عند هذه الخلايا؛ أن الوقت هو وقت الليل، فماذا يكون في النهار من تبدلاتٍ في جسم الإنسان، وماذا يكون في الليل؟ .

أيها الأخوة، يزداد استهلاك الجسم للطاقة في النهار، فترتفع درجة حرارته نصف درجة في المعدل الوسطي في النهار، وتتنخفض نصف درجة في الليل، إذن معدل استهلاك الطاقة يزداد في النهار، من يشعر الخلايا، وخلايا الاستقلاب، أن الوقت وقت نهار؟ .

تستشعر هذه الخلايا التي إلى جوار الغدة النخامية من خلال اقتباسها لقاع العين أن الوقت وقت نهار، وتزداد ضربات القلب في النهار من عشرة إلى عشرين ضربة عنها في الليل، ويزداد إدرار البول من ضعفين إلى أربعة أضعاف في النهار، عنه في الليل .

ومن خلال تسجيل النشاط الكهربائي في الدماغ، يزداد نشاط الدماغ في النهار ويضعف في الليل، وتزداد درجة لزوجة الدم في النهار، عنها في الليل، ويزداد عدد كريات الدم البيضاء كسلاحٍ دفاعي في الإنسان، عنها في الليل، ما الذي يشعر الجسم أن الوقت وقت نهار؟ أنت بعقلك تترك، ولكن هذه الخلايا التي تتبدل وظائفها بين النهار والليل، أو ترتفع معدلات وظائفها بين النهار والليل، من يشعرها؟ هذا ما اصطلح عليه العلماء بتسميتها: الساعة البيولوجية، الساعة البيولوجية مجموعة خلايا إلى جانب الغدة النخامية، تستشعر ضوء الشمس الذي يسقط على قاع الشبكية في النهار، لذلك إذا عاش الإنسان في ظلامٍ مستمر، تخنلُ وظائفه الحيوية، لأن هذا الساعة البيولوجية تعطل عن العمل، لانعدام وصول الشمس إلى قاع العين .

## قال تعالى : لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم .

أيها الأخوة الكرام، يزداد استهلاك الطاقة في النهار، بدليل ارتفاع حرارة الجسم نصف درجة، تزداد ضربات القلب في النهار من عشرة إلى عشرين ضربة، عما هي عنها في الليل، يزداد إدرار البول في النهار من ضعفين إلى أربعة أضعاف، يزداد نشاط الدماغ الكهربائي في النهار، تزداد لزوجة الدم في النهار، يزداد عدد كريات الدم البيضاء في النهار.

أما في الليل، فيزداد هرمون النمو، إفراز هرمونات النمو تزداد في الليل، هرمونات الإخصاب تزداد في الليل، يقل استهلاك السكر في الليل ثلاثين في المئة عما هو في النهار، نقل فعالية الجهاز التنفسي في الليل عما هي في النهار، هذا معنى قول الله عز وجل:

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾

[سورة التين الآية: ٤]

هناك ساعة بيولوجية تشعر الأجهزة، والأعضاء، والنسج، والخلايا، والغدد أن الوقت وقت نهار، فافعلي كذا وكذا، وامتنعي عن كذا وكذا، ثم تشعر هذه الخلايا التي هي الساعة البيولوجية الأعضاء، والأجهزة، والنسج، والغدد، والخلايا، أن الوقت وقت ليل، فافعلي كذا وكذا، قال تعالى:

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ \* ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ﴾

[سورة التين الآية: ٤-٥]

والحمد لله رب العالمين