



الفكر التربوي الإسلامي والصحة العقلية

م. سامان علي محمد مامليسي
قسم اللغة العربية، كلية التربية، مخمور، جامعة صلاح الدين، العراق
البريد الإلكتروني: Saman.mohammad@su.edu.krd

الملخص

بما لا مجال للشك فيه، أنّ الفكر التربوي الإسلامي، له السبق فيما ذهب إليه من دراسته للعقل الإنساني وقواه وحدوده. وكذلك تتبع ما تریئ عليه من أوهام وظنون وتخرص في بعض الأحيان، واتباع الشكوك والهوى العمياء، والبعد عن المنطق السليم والتفكير الصحيح. وإدلاء دلوه في منابع الجواهر المكنونة واستخراج النصائح والإرشادات فيها، كما يخرجها من مستنقعات الجدل والتقليد الأعمى، والوقوع في مآهات التباهي الكثير بقوته، والغلو في تقديسه، وجعله المصدر الأول والأخير لإصدار الأحكام والقرارات، دونما الرجوع إلى نبراس الوحي الإلهي..

فالغفلة واتباع الهوى، والمحاكاة اللامحدود، وتعطيل العقل كذلك، صفات إنسانية متجذرة في كيان البشر جميعاً، والتعالی أمام الغيبیات، شیمة واردة على النفس، ويدفع بالإنسان إلى الركون لاستخدام العقل المنطقي لوحده، وإهمال دور التجربة والنظرة الدينية السماوية، وارتكاب ما يذهب بالعقل ويخمره ويعطله ويزيله من العرق والمسكرات والمواد المخدرة، كلها مزالقة سلوكية وأخلاقية، يجعل من الإنسان ليحط قدره ويهين بخصوصيته بين سائر الكائنات الحية.

واستدراكاً لعلاج المشاكل العقلية، والأخذ بأيدي العابثين به، وإلجام جنح الواقعين في القبائح والفواحش المزيلة للعقل، وصدأ لعاطليه والرجوع بالإنسان إلى الفكر الحي، والتفكير اليقظ، وكذلك حث الواعين إلى اتباع إستراتيجيات لبقاء سلامته وحفظه ودوامه صحته، جاء هذا الفكر مقترحاً ما عنده من الإرشادات والعناية بالصحة العقلية، مسترشداً العقول إلى التمسك بالهدي القرآني والاستنارة بسراج النبوة المضيئة.

الكلمات المفتاحية: الصحة العقلية، الفكر التربوي الإسلامي، تربية العقل، إستراتيجيات.



Islamic Educational Thought and Mental Health

Lect. Saman Ali Mohamed Mamlisi

Department of Arabic Language, College of Education, Makhmour, Salahaddin
University, Iraq

Email: Saman.mohammad@su.edu.krd

ABSTRACT:

Undoubtedly, Islamic educational thought has precedence in its study of the human mind, its powers and limits. Likewise, you follow what you see in him of illusions, conjectures and delusions in some cases, and follow doubts and blind whims, and keep away from sound logic and correct thinking. And casting his bucket in the sources of hidden gems and extracting advice and instructions in them, in order to get him out of the swamps of controversy and blind imitation, and falling into the labyrinths of much bragging about his strength, and exaggeration in his sanctification, and making him the first and last source for issuing judgments and decisions, without referring to the beacon of divine revelation..

Heedlessness and following whims, unlimited simulation, and disruption of the mind as well are human qualities rooted in the entity of all human beings, and transcendence in front of the unseen is a trait that comes on the soul, and it pushes man to rely on using the logical mind alone, neglecting the role of experience and the heavenly religious view, and committing what goes with the mind, ferment it and disrupts it removes it from sweat, intoxicants, and narcotic death, all of which are behavioral and moral pitfalls, which make man degrade his value and humiliate his privacy among other living creatures. And in order to remedy mental problems, to take the hands of those who abuse it, to curb the misdemeanors of those who fall into abominations and immorality that degrade the mind, to turn the person back to living thought, and to think attentively, as well as urging the conscious to follow strategies to maintain his safety, preservation and health, this thought came suggesting what it has Guidance and mental health care, guiding the minds to adhere to the Qur'anic guidance and enlightenment with the prophetic advice in this field.

Keywords: Islamic educational thought, mental health, educating the mind, strategies.



المقدمة

الشريعة الإسلامية حرصت أشدَّ الحرص على حفظ العقل، وصيانتها، وحمايته من كل ما يخل به، أو يتسبب إزالته، لأنَّ حفظه واجبٌ، كما أنها لوجوب حفظ العقل في جميع المملِّ واتفقهم على هذا أكدت على وجوب حفظ الضرورات الأربع الأخرى: الدين، النفس، العرض، المال.

كما أنَّ حفظه مقصود في الشرع، لما يترتب عليه من حفظ باقي الضرورات، ولما يترتب على إهماله من مفساد لا تعد ولا تحصى. ولأنه هو قوام كل فعل تتعلق به مصلحة، فاختلاله؛ يؤدي إلى مفساد عظيمة. وحفظه منضبط إلى القدر الذي يخرج به العاقل عن تصرفات العقلاء.

وإذا حفظ المرء عقله وحافظ عليه، وصانه عن كل ما يخدشه، أو يغيره، سهل عليه القيام بما كلف به، وفهم الخطاب الموجه إليه، وقام به على أكمل وجه، فيحفظ دينه، ويحافظ على نفسه، ويستبسل في الدفاع عن عرضه، ويحرص على إنفاق ماله في الوجوه المشروعة. أما إذا أهمل العقل وضيعه، واستعمله فيما لا ينفعه، فإن انحرافه عن جادة الصواب قريب، ووقوعه في مزالق الرذيلة وشيك.

إذن؛ الصحة العقلية لأي شخص لا تقل أهمية عن صحته الجسدية، فهي تصف الرفاه العاطفي والنفسي والاجتماعي لشخص ما. وتؤثر صحتنا العقلية على عاداتنا الغذائية، ومستوى النشاط البدني، وكيف نفكر ونشعر ونتعامل مع المواقف الصعبة.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى استخراج الجواهر المكونة من أعماق الحقل التربوي بشكل عام ومن الفكر التربوي الإسلامي بشكل خاص، التي تختص بالتدريس الصفي وإضفاء روح المحبة واشتعال نار الرغبة في نفوس المتعلمين للانتباه والاستماع والمتابعة الجيدة نحو الدروس والنشاطات، وذلك عبر إرشادهم صوب ما يصونون به صحتهم العقلية، بغية تزيين قامة العملية التعليمية التعليمية، وتكليلها بباقيات من الإرشادات الموجهة والاستراتيجيات المقصودة الهادفة، حول الاهتمام بصحتهم والبقاء نشطين متلهفين تجاه الشرح والعرض، والإدلاء بدلو النصائح القيمة والتبصير المستمر عبر ينابيع الفكر التربوي الإسلامي الثمر، متضامنة مع المعامل التربوية والنفسية الواردة في البحوث الحديثة والدراسات المستجدة.

قاصداً في ذلك التقدم في العملية التعليمية بشكل مطلوب، وكذلك المشاركة مع المتعلمين سوياً للشعور بالدور الكبير الذي تلعبه الصحة في الجانب العقلي، الذي لا يستهان به، والعمل على بقاءه نشطاً، ليفتح لهم نوافذ الأمل، من أجل تيسير الوصول إلى التطلعات المنشودة، ورفع قابلياتهم نحو الدروس والنشاطات، وإثارة عوامل الاندهاش والمتعة فيهم، وتدعيمهم في مسيرتهم التربوية.

أهمية الدراسة

اعتقد المربون لسنوات طويلة أن عملية التعلم تحصل لمجرد إلقاء الدرس على الطلاب وتدوين الملاحظات وتأدية الواجبات، لينتهي الأمر إلى تلقي المعلومة واستيعابها. لكن اليوم مع تسارع تدفق المعلومات وتراكم المستجدات العلمية، كان لا بد من اللجوء إلى استثمار القدرات العقلية لمواكبة المتغيرات الجديدة التي أصابت العالم بأسره، في عمومها وجزئياتها، هذا الاستثمار يستلزم تغييراً جذرياً في نمط التعليم، فتحقيق التميز في المخرجات يستوجب تحقيق التميز في المدخلات.

هذه الرؤى لا يمكن بناؤها ما لم تتكامل برغبة المتعلم في التعلم. ولعل أولى خطوات التعلم هي المتعلقة بصحة المتعلم، وبخاصة الصحة العقلية. وعلى ذلك فإن أول مشكلة يواجهها المربي في الفصل الدراسي؛ هي نسبة الاستيعاب، التي هي مرتبطة مباشرة بالجانب الصحي الموجود لدى المتعلم وقدره على الانتباه الجيد. وهي كلها قدرات تتعلق بالعقل وصحته وكيفية استخدامه وحفظه.

منهج الدراسة:

المنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج الوصفي والتحليلي حيث سيرعرض بالوصف والتحليل لأهمية الصحة العقلية والاهتمام الزائد بها، والإلمام بقواها وانعكاسها على بقاء المرء نشطاً وقوياً عبر الاعتماد على الإستراتيجيات الموجودة، والتي رغب الباحثون الإنسان بتابعها، ليكونوا على أهبة الاستعداد للانخراط في الحياة اليومية والنشاطات المتنوعة، والاستمرار عليها، دون الشعور بالشروء وتشتت الانتباه والنسيان السريع. والاعتماد على المنهج التحليلي لتتبع النصوص القرآنية والأحاديث النبوية المشتملة على الإيحاءات التربوية والنفسية المتعلقة بالصحة العقلية، وبيان ما فيها من أساليب ومعالم وقائية، وصياغتها في قوالب عصرية،



وتقريبها من أذهان الدارسين والمعنيين بحقول التربية والتعليم.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تدور مشكلة الدراسة حول السؤال الرئيسي التالي:

ما هي الإرشادات والنصائح والأساليب والاستراتيجيات المتعلقة بالدعم الصحي العقلي عند المتعلم والمدرسين- في الحقل التربوي والدراسات النفسية المستجدة بشكل عام، وفي الفكر التربوي الإسلامي بخاصة؟
ويتفرع عن ذلك ما يلي:

- 1- هل حقاً اهتم الفكر التربوي الإسلامي بالدعم الصحي العقلي للمتعلمين والمدرسين؟
- 2- كيف حاول على الحث والاهتمام بالصحة العقلية، واتباع التوجيهات القيمة التي صدرت من المختصين في هذا المجال، والمربين وأصحاب الخبرة في التدريس؟
- 3- ما الأساليب المتبعة لتقوية الدعم الصحي العقلي عند المتعلمين والمدرسين في الفكر التربوي الإسلامي؟
- 4- هل هناك سبق للمربين المسلمين القدماء، تجاه الصحة العلية ودورها في تنشيط عملية التعلم؟

الدراسات السابقة:

بعد عدة محاولات جادة، وبعد تصفح المواقع الإلكترونية التابعة لمكتبات الجامعات العربية، والتصفح بالمحرركات البحثية، سواء أكانت محرك جوجل المشهور، ومحرك مايكروسوفت، إضافة إلى محرك فايرفوكس، رجع الباحث كثوي محروم زود القمر.

وحسب معلومات الباحث المتواضعة، لا توجد دراسة جامعية، ولا رسالة ماجستير ولا أطروحة سبقت الدراسة التي موجودة بين يدي القارئ.

أولاً: مفهوم الصحة العقلية، نشأتها وأهميتها

- أ- تعريف الصحة العقلية
 - ب- نشأة الصحة العقلية وتاريخها
 - ج- أهمية الصحة العقلية
- ثانياً: نظرة الفكر التربوي الإسلامي إلى الصحة العقلية ودعمها
- أ- ماهية العقل لغة
 - ب- العقل في اصطلاح الشريعة
 - ج- مراتب العقل
 - د- علاقة العقل بالشريعة
 - هـ- العقل في القرآن الكريم ومرادفاته

ثالثاً: تربية العقل، تقويته وتنميته

- أ- التربية والتعليم العقلين
- ب- التوعية الفكرية وتقوية الجانب العقلي
- ج- تربية العقل على اعتماد العلم الصحيح والبرهان السليم
- رابعاً: استراتيجيات للحفاظ على الصحة العقلية

أولاً: مفهوم الفكر التربوي الإسلامي و الصحة العقلية، نشأتها وأهميتها

أ- تعريف الفكر التربوي الإسلامي:

إنّ مصطلح الفكر التربوي الإسلامي؛ مصطلح حديث النشأة وعصري الولادة، ذلك أنّه " لم يكن مستخدماً لدى العلماء المسلمين في العصور السابقة، إذ لم يكن هناك علم مستقل يهدف إلى تربية الطفل، أو تربية الإنسان، نظراً لأنّ جميع الكتابات التي تتعلق بالتربية والتعليم أو التأديب والتهديب، كانت مستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة". (الدعيلج، 2007، ص 23). وكذلك " لم يُعرف استخدام لفظ (التربية) إلا في العصر الحديث، إذ كان العرب في القديم يستخدمون لفظ (التأديب)، وكانوا يُطلقون على المعلم اسم (المؤدّب)". (فريد، ص 17).

و" التربية بمفهومها ومعناها الحديث، وردت في القرآن الكريم في موضعين اثنين، أحدهما: في سورة الإسراء، حيث يقول: (وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا) [الإسراء: ٢٤].

والثاني: قوله: قَالَ أَلَمْ نُنَبِّئْكَ فِينَا وَلِيدًا وَلَبِثْتَ فِينَا مِنْ عُمُرِكَ سِنِينَ [الشعراء: ١٨]. (فريد، ص 17).

من تعريفات الفكر التربوي الإسلامي:



1. " نشاط بشري يدخل ضمن الفعاليات المتقدمة في الإسلام وضمن إطار توجيهاته نحو تعزيز قدر الإنسان ومكانته التي اتسمت بخلافته على الأرض". (هود، 2005، ص 31).
 2. هو فكر يعتني بـ " مجموعة من الممارسات النظرية والتطبيقية التي يؤديها المسلم وفقاً لفكر الإسلام وعقيدته تجاه الخالق والمخلوق والكون بأسره، مبتغياً بها وجه الله" (هود، 2005، ص 31).
 3. " تلك المفاهيم التي يرتبط بعضها ببعض في إطار فكري واحد يستند إلى المبادئ والقيم التي أتت بها الإسلام، والتي ترسم عدداً من الإجراءات والطرائق العملية، يؤدي تنفيذها إلى أن يسلك سالكها سلوكاً يتفق وعقيدة الإسلام". (إسماعيل، ص 6).
 4. " هو فكر يهتم بدراسة قضايا التربية من منظور إسلامي". (الصاوي، 1999، ص 44).
- والباحث يرى أن الفكر التربوي الإسلامي هو حصيلة المحاولات الحثيثة والموروثة من المربين المسلمين وجهودهم المبذولة في تأديب وتربية الإنسان منذ طفولته مروراً بصباهه منتهياً بشيخوخته.

ب- تعريف الصحة العقلية

الصحة العقلية (Mental health) حالة من العافية على الصعيد العاطفي والنفسي والاجتماعي، وهي تؤثر على شعور الشخص وتفاعله وتأقلمه مع الحياة وأحداثها. كما أنها تحدد كيفية تعامل الشخص مع الضغوطات وكيفية اتخاذ قراراته.

لها تعريف عديدة، ذكرها العلماء والباحثون النفسيون، ومنها ما يلي:

- 1- عرفها قاموس (Merriam Webster) بأنها: حالة أن تكون سليماً عقلياً وعاطفياً يتميز بغياب المرض العقلي والتكيف المناسب. كما يعكس في الشعور بالراحة تجاه الذات، والمشاعر الإيجابية تجاه الآخرين، والقدرة على تلبية متطلبات الحياة اليومية. (Merriam Webster dictionary)
- 2- عرفها الموقع الرسمي الحكومي الأمريكي (Mental Health.gov) بأنها: "تشمل رفاهيتنا العاطفية والنفسية والاجتماعية. إنه يؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا. كما أنه يساعد في تحديد كيفية تعاملنا مع التوتر، والتواصل مع الآخرين، واتخاذ القرارات". (www.mentalhealth.gov).
- 3- إنها بمثابة "أداء عقلي ناجح ينتج عنه أنشطة إنتاجية، وتحقيق العلاقات، والقدرة على التعامل مع التغيير والشدائد" (Len & others, 2016, P 42).
- 4- "الصحة العقلية حالة إيجابية للرفاهية العاطفية والجسدية والاجتماعية، بتحمل مسؤوليات الحياة، والقيام بفعالية للأعمال اليومية، والرضى عن العلاقات الشخصية والذات. (Shila,2011, P 4).
- 5- الصحة العقلية: هي كيف يفكر الشخص ويشعر ويتصرف عندما يواجه مواقف الحياة. إنها الطريقة التي ينظر بها الناس إلى أنفسهم وحياتهم والأشخاص الآخرين في حياتهم، وتقييم تحدياتهم ومشاكلهم، واستكشاف الخيارات. وهذا يشمل التعامل مع التوتر، والتعامل مع الآخرين، واتخاذ القرارات. (Karen,2010, P 18).
- 6- عرفها منظمة الصحة العالمية بأنها: الحالة الجيدة من صحة العقل والتي يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويتولى الفرد بالقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة العادية، والعمل المثمر، والمساهمة في بناء مجتمعه. (WWW.altibbi.coM).

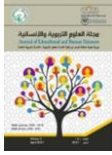
يستنتج الباحث من التعريفات السابقة، بأن الصحة العقلية هي التمتع بحياة هانئة وعقل منفتح واع، دونما الإصابة بالخرف والسيان المتكرر، مع الرضى الذاتي والتعامل العادي مع الآخرين، والإستطاعة على حل المشكلات.

ج- نشأة الصحة العقلية وتاريخها

في عام 1900، حاول شاب في الرابعة والعشرين من عمره، من خريجي جامعة Clifford Beers الانتحار بإلقاء نفسه من نافذة منزله، لإصابته بلوثة من الجنون. وفشلت المحاولة. انتقلت إلى عدد من المستشفيات الخاصة بالأزمات العقلية، حتى كتب له الشفاء.

إلا أن ما عاناه من سوء المعاملة في هذه المستشفيات، وما لاحظته من أهمال وقسوة في معاملة المرضى، دعاه أن يكرس جهوده لنشر الدعوة للرفع من مستوياتها وإصلاحها. وقد سجل هذا الشاب خبراته في كتاب سماه: (العقل الذي وجد نفسه)، ونشره في سنة 1908، وطبعت بعد ذلك بطبعات متتالية أخرى. (جلال، 1956، ص 2، 3).

ترجع بداية حركة الصحة العقلية والنفسية إلى عام 1908، إذ تمكن (أدولف ماير) من تأسيس (جمعية الصحة العقلية) في ولاية Kentucky الأمريكية، وفي العام التالي، أي 1909 تم تنظيم (الجمعية الوطنية الأمريكية للصحة)، التي امتدت فروعها في كثير من الولايات.



ولحق بهذه الجمعيات، عدد من المتطوعين من الأهالي والأطباء، ووظفتهم في بادئ الأمر معاونة مرضى المستشفيات بالمساعدة الطبية والعلاج، ثم تطورت إلى برامج العلاج والوقاية والصيانة، وانتشرت دعوتها إلى كثير من بلدان العالم.

تتلخص برامج الجمعيات الطبية والعقلية في الوقت الحالي، في تلك النقاط:

- 1- جمع التبرعات لصرفها على البحوث العلمية التي تبحث في الأمراض العقلية، وأسبابها، وطرق علاجها.
- 2- مساعدة المستشفيات العقلية في تحسين مستواها وتطوير طرق العلاج فيها.
- 3- مساعدة المدارس والجامعات والأطباء والمعامل ومصانع الحكومة في استغلال الإمكانيات للوقاية وصيانة الصحة العقلية.
- 4- مساعدة ضعاف العقول بتهيئة المدارس الخاصة بهم، وتهيئة المناهج المناسبة لها.
- 5- محاولة نشر الوعي بين المواطنين عن طريق الدعاية والإعلانات والمؤلفات والندوات. (جلال، 1956، ص 2، 3).

د- أهمية الصحة العقلية

لقد ميّز الله الإنسان بالعقل؛ لأنه منشأ الفكر الذي جعله مبدأ كمال الإنسان ونهاية شرفه وفضله على الكائنات، وميّزه بالإرادة وقدرة التصرف والتسخير للكون والحياة، بما وهبه من العقل وما أودعه فيه من فطرة للإدراك والتدبّر وتصريف الحياة والمقدرات وفق ما علمه من نواميسها وأسبابها ومسبباتها، فيعلو ويحسن طواعية والتزاماً بالحق، ويحط ويطنغى ويفسد باجتناّب الحق واتباع الهوى.

فالعقل الإنساني أداة الإدراك والفهم والنظر والتلقي والتمييز، والموازنة بين الخير والنفع والضرر، وهو وسيلة الإنسان لأداء مسؤوليته الوجود، والفعل في عالم الشهادة والحياة. والعقل بما أودع من فطرة إلى جانب أنّه الوسيلة الأساسية للإدراك، فإنّه يحوي في ذاته بديهيات المعاني والعلاقات بين الإنسان والحياة والوجود والكائنات، ويبني عليها منطجه ومفاهيمه الأساسية في هذا الوجود؛ ولأنّه مناط تشريف وتكليف فهو مناط حساب ومسؤولية. (www.al-madina.com).

والعقل فيه من الإبداع والذكاء ما يفوق الوصف، ومتى ما أحسن الإنسان في أعمال عقله تمكّن من الاختراع والإبداع. وتكمن مسؤولية الإنسان في إحسان تحريك عقله في العمل على نفع الناس، وجلب الخير لهم، ولا يكون ذلك إلا عند إدراك قيمة العقل.

وكذلك العقل من أعظم النعم يميز به الإنسان بين الحق والباطل، وبين الخير والشر، وبين النافع والضرار، أودعه الله بدن الإنسان يدرك به الصلاح من الفساد، ويدرك به المعلومات الصحيحة النافعة والمعلومات الخاطئة، ويفرق به بين الذوات، ويناط به التكليف الذي يترتب عليه الثواب والعقاب اختص الله عز وجل به الإنسان، وميزه عن سائر المخلوقات، فقد جعله بالعقل يدرك حقائق الوجود، ويميز بين الحق والباطل والحلال والحرام، وبه يهتدي إلى تحقيق المصالح واتباع المضار، وبه يتواصل مع بني جنسه.

فالعقل بمثابة ملكة تميز الإنسان عن باقي الكائنات الأخرى على مستوى السلوك والتفكير ويختلف من شخص لآخر وعلى هذا الأساس يتم التمييز بين العاقل والفاقد للعقل أو مختله أو ناقصه. (www.alittihad.ae). والعقل هو مناط التكريم والتفضيل للإنسان، قال القرطبي: "وإنما التكريم والتفضيل بالعقل. والصحيح الذي يعول عليه أن التفضيل إنما كان بالعقل الذي هو عمدة التكيف، وبه يعرف الله، ويفهم كلامه" (الطبري، 1984، ص 269).

لهذا، يعد العبث بالعقل، وإفساده، جريمة كبيرة تعد من أفظع الجرائم. وحجبه عن أداء واجبه الذي خلق من أجله، فلا يعرف ماهيته في هذه الحياة، ولا يدرك وظيفته فيها، فيكون بذلك قد فرط في المحافظة على إحدى الضرورات التي أمر بصيانتها، والعناية بها، وعدم الاعتداء عليها.

والشريعة الإسلامية حرصت أشدّ الحرص على حفظ العقل، وصيانتها، وحمايته من كل ما يخل به، أو يتسبب إزالته، لأن "حِفْظَهُ وَاجِبٌ" (الصاوي، ص 187)، كما أنها "لَوْجُوبِ حِفْظِ الْعَقْلِ فِي جَمِيعِ الْمَلَلِ" (النفراوي، 1995، ص 213) واتفقهم على هذا (الحصني، 1994، ص 481) أكدت على وجوب حفظ الضرورات الأربع الأخرى: الدين، النفس، العرض، المال.

كما أنّ حفظه مقصود في الشرع، لما يترتب عليه من حفظ باقي الضرورات، ولما يترتب على إهماله من مفساد لا تعد ولا تحصى. ولأنّه هو قوام كل فعل تتعلق به مصلحة، فاختراله؛ يؤدي إلى مفساد عظيمة. وحفظه "منضبط إلى القدر الذي يخرج به العاقل عن تصرفات العقلاء. (الصّلابي، 2004، ص 408).



وإذا حفظ المرء عقله وحافظ عليه، وصانه عن كل ما يحدشه، أو يغيره، سهل عليه القيام بما كلف به، وفهم الخطاب الموجه إليه، وقام به على أكمل وجه، فيحفظ دينه، ويحافظ على نفسه، ويستبسل في الدفاع عن عرضه، ويحرص على إنفاق ماله في الوجوه المشروعة. أما إذا أهمل العقل وضيعه، واستعمله فيما لا ينفعه، فإن انحرافه عن جادة الصواب قريب، ووقوعه في مزالق الرذيلة وشيك. (الشوكاني، ص 3828).

إذن؛ الصحة العقلية لأي شخص لا تقل أهمية عن صحته الجسدية، فهي تصف الرفاه العاطفي والنفسي والاجتماعي لشخص ما. وتؤثر صحتنا العقلية على عاداتنا الغذائية، ومستوى النشاط البدني، وكيف نفكر ونشعر ونتعامل مع المواقف الصعبة.

نظراً لهذه الأهمية، تم تخصيص يوم 10 تشرين الأول من كل عام يوماً عالمياً للصحة العقلية، ويهدف إلى زيادة الوعي بالقضايا المتعلقة بالصحة العقلية وتحريك الجهود لدعمها.

ثانياً: نظرة الفكر التربوي الإسلامي إلى الصحة العقلية ودعمها

جاء القرآن الكريم بتمجيد العقل ورفع شأنه، فبين أنّ أهل العقول هم دائماً الذي يفكرون في عظمة الله سبحانه وتعالى، وهم المقربون إليه أيضاً، وقد علّق النبي صلى الله عليه وسلم التكليف والمواخذه والعقاب ونحوه على وجود العقل واستقراره لدى الإنسان، والعقل هو ميّزة الإنسان، فهو منشأ الأفكار، وهو صاحب القدرة على الإدراك والتصرف والتدبير، كما أنه يفسد، ويظغى، ويخطئ باجتنابه للحق واتباعه للأهواء، وهو أيضاً أداة وصل بين الدين وقضايا الواقع، وذلك لما يملكه من أدوات وقدرات على الفهم والتمييز والإدراك أودعها الله فيه تعيينه على أداء دوره في الاجتهاد والتجديد إلى يوم القيامة.

والعقل في الإسلام هو مناط التكليف، لأنّ التكليف خطاب الله تبارك وتعالى للإنسان، وهذا لا يدركه إلا الإنسان العاقل. (بويداين، 2001، ص 189).

ومن محاسن هذه الشريعة أنها اعتبرت المحافظة على الضروريات الخمس: حفظ الدين، حفظ النفس، حفظ النسل والعرض، حفظ العقل، حفظ المال، من صميم روحها. فهذه الأمور قد تعين صيانتها ويحرم المساس بها. (الشوكاني، 1994، ص 6). والعقل محفوظ كما أن النفس محفوظة، فكما يجب حفظ النفس؛ يجب حفظ العقل، بل لاخير في النفس دون العقل" (www.alukah.net).

و "حفظه من المقاصد الشرعية التي أقرها الإسلام، وأثبتها في كثير من المواضع والمواطن. من ذلك: اهتمامه بالعقل وجعله شرطاً في التكليف فهماً وتنزيلاً، ومناطقاً في التعامل مع أحوال النفس والكون، اكتشافاً لأسرارها واستنباطاً لقوانينها والاستفادة من خبراتهما. وكل هذا دليل على مكانة العقل في الإسلام، ودوره الملحوظ في فهم الأحكام واستنباطها وتطبيقها". (الصالح، 2008، ص 18).

وإنّ تتبّع الإنسان آيات القرآن الكريم التي تتحدث عن العقل تبين له أنّ الله سبحانه وتعالى لم يذكره في آية إلا على سبيل التكريم والتبجيل، كما يلحظ أنّ القرآن الكريم يحث بشدة على التفكير، وهي عملية تشمل جميع وظائف العقل وخصائصه، ومن خلال تتبّع الآيات الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة التي تتحدث عن العقل يلاحظ الإنسان المكانة السامية له في الشريعة الإسلامية، وفيما يأتي بيان جانب من ذلك:

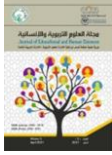
1- ثناء القرآن الكريم على أصحاب العقول في كثير من الآيات، منها قوله سبحانه وتعالى: (يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذْكَرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ) (البقرة: 269).

2- بيان أنّ العقل هو أساس التكليف ومداره. (العز بن عبدالسلام، 1993، ص 22) و (التفتازاني، 1998، ص 332). فقد نُقل إجماع المسلمين على أنّ العقل هو مناط التكليف (الخادمي، 2001، ص 82)، ومن المعلوم أنّ من بلغ مجنوناً ومات على ذلك الحال كان من الناجين يوم القيامة، وكذلك من مات من الأطفال قبل سن البلوغ يكون من الناجين أيضاً، فغير العاقل لا يكون مكلفاً بالأحكام الشرعية (مرتضى الزبيدي، ص 31)، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ: عَنْ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ، وَعَنْ الصَّبِيِّ حَتَّى يَشُدَّ، وَعَنْ الْمَعْرُوفِ حَتَّى يَعْقِلَ) (رواه الترمذي وأبو داود وابن ماجه والنسائي وأحمد والدارمي وابن خزيمة).

3- حثّ النصوص الشرعية على النظر والتفكير، فالناظر في القرآن الكريم يجد عشرات الآيات التي تدعو الإنسان إلى أعمال عقله من خلال النظر، والتدبّر، والتفكير في خلق الله سبحانه وتعالى للكون.

4- النصوص الدالة على ذم التقليد، فالقرآن الكريم والسنة النبوية قد دلّوا على ذم التقليد والمقلدين، الذين عطلوا عقولهم من خلال تسليمها لغيرهم ليفكروا عنهم.

5- محاربة الشريعة الإسلامية للأساطير، والشعوذة، والخرافات، وكلّ ما يؤدي إلى إلغاء دور العقل وإشغاله فيما ليس من وظيفته، ولتأكيد هذا المعنى فقد جاء الإسلام بتحريم الأمور التي تقوم على التلاعب بعقول



الناس، كالطيرة والكهانة والتنجيم والتمائم ونحوها. " بل ولم تكتف بجعل الجزاء أخروياً فحسب. لأنه جزاء أجل وبعض النفوس لا يثنيها عن غيرها ولا يردعها عن طغيانها أجل الجزاء بل يردعها التأديب الجسماني العاجل فشرعت لذلك عقوبة على من يتناول المسكرات أو يسعى في إزالة عقل شخص بالضرب ونحوه". (الأزرق، 2021، ص 30).

أ- ماهية العقل لغة:

العقل في اللغة؛ وهو من مصدر عقل بمعنى حبس، وسُمي كذلك لأنه يعقل صاحبه عن التورط في المهالك والآثام، وقيل هو التمييز والعلم.

جاء في المعنى اللغوي له: "العين والقاف واللام أصل واحد منقاس مطرد، يدل عظمه على حُبسة في الشيء أو ما يقارب الحُبسة. من ذلك العقل، وهو الحابس عن ذميمة القول والفعل" (ابن فارس، 1998، ص 69).

والمقصود بالحُبسة: المنع، وسمي العقل بذلك لأنه يعقل الإنسان ويمنعه عن التورط في المهالك، أي يحبسه، كما أنه يمنعه عن ذميمة القول والفعل وعمّا لا يحسن، فكانه يقوم بوظيفة الحارس الأخلاقي الأمين.

والناظر في كتب اللغة يجد أنها تكاد تُجمع على أنّ المعاني الرئيسة للعقل هي: التنبّه في الأمر، الإمساك والاستمساك، الامتناع، وأنّ ما عداها من المعاني تندرج تحتها. (ابن منظور، 2010، ص 845-848) و (الفيروزآبادي، 2007، ص 1190-1199) و (الرازي، 2007، ص 446-448).

و: "وأصل العقل: الإمساك والاستمساك، كعقل البعير بالعقال، وعقل الدواء البطن، وعقلت المرأة شعرها، وعقل لسانه: كفه، ومنه قيل للحصن: معقل. وباعتبار عقل البعير قيل: عقلت المقتول: أعطيت ديتته، وقيل أصله أن تُعقل الإبل بفناء ولي الدم، وقيل: بل بعقل الدم أن يسفك، ثم سميت الدية بأي شيء كان عقلاً" (الراغب الأصفهاني، 1997، ص 597) و (الفيروزآبادي، 1996، ص 85). وهو لم يرد في القرآن الكريم كمصدر إطلاقاً، بل ورد فعل العقل بمختلف اشتقاقاته: عقوله، تعقلون، نعقل، يعقلها، يعقلون. (منصور، ص 57).

والمتمثل في المعاني السابقة للعقل يجد أنّ العقل يطلق على ما يحبس الإنسان عن المهالك والشور القويّة والفعلية على حدّ سواء، أمّا ما يحبس الإنسان عن الخير فلا يسمّى عقلاً، ولذلك قال بعضهم: "العقل ضدّ الحمق" (الفيروزآبادي، 1998، ص 85) والأحمق: قليل العقل (الفيروزآبادي، 1998، ص 42) والإمساك عن الخير غالباً ما يكون استجابة للهوى وملذات النفس، فلا يُنسب إلى العقل في شيء.

ب- العقل في اصطلاح الشريعة:

ورد العقل في القرآن الكريم بعدة ألفاظ: النهي، اللب، القلب، الجبر، الفكر... وكلها ألفاظ تُفيد معاني التدبّر والفهم، كما سيأتي.

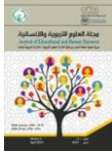
وورد في السنة النبوية بألفاظ: الفقه والقلب والبصر.

وكلّ هذه الألفاظ تؤكد أنّ العقل، في الكتاب والسنة، قوة الإدراك والفهم والفقه والتفكير السليم. ويمكننا تقسيم الإدراك هنا إلى قسمين: الحسي والعقلي. (www.aljazeera.net).

والحسيّ وهو ما يدرك بالأعضاء الظاهرة (الحواس الخمسة)، وهو نوعان: مباشر بلا واسطة، وغير مباشر بواسطة كالمرأة وصفحة الماء. وما يدرك بالوجدان (الحواس الباطنة) كالجوع والشبع والحزن والفرح والخيال والوهم. وفي الحسيّ يشترك الإنسان مع الحيوان. (الغزالي، 1963، ص 29-33)، وإنما يفارقه في الإدراك العقليّ الذي يدرك المعاني (القضايا) الكلية كالخير والشر والحق والباطل. ويُفاضل بين الحواس من حيث تحصيل العلم، فأفضلها ثلاثة: السمع والبصر والقلب؛ قال تعالى: (وَاللّٰهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) (النحل: 78). فالسمع والبصر وسائط لتحصيل المعرفة من المحسوس (المادي)، وأمّا القلب (الغواذ) فهو محلّ النّظر والفكر المتحصّل من عالم المادّة عبر وساطة السمع والبصر، كما بيّن ذلك تعالى في قوله: (وَلَقَدْ دَرَأْنَا لَجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أُذُنٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ) (الأعراف: 179). هذا من حيث الإدراك وتعلّقه بوسائل المعرفة العقلية. (الجويني، 1989، ص 16).

إنّ المتملّ في كتب أهل العلم يجد تبايناً واضحاً في تعريفهم للعقل، حيث عرّفه أصحاب التخصصات المختلفة كل حسب تخصصه، فهناك تعريف للفلاسفة، وتعريف لأهل الكلام، وتعريف للأطباء، وتعريف لأهل الفقه والأصول.

وفي كتابه "مباحث في العقل"، ناقش مؤلفه أقوال العلماء في ماهية العقل، وخلص إلى القول بأنّ القول الراجح هو أنّ العقل: "أحد غرائز النفس أو قوة من قواها، تمكنها من إدراك المعاني والحقائق" (ياسين، 2011، ص



130). وهناك تعريفات عديدة للعلماء، كالإمام الحارث المحاسبي (الإيجي، 1997، ص 146)، والإمام الغزالي (القاضي عبد الجبار، 2011، ص 375)، والإمام ابن رشد (الأشعري، 1980، ص 480)، وشيخ الإسلام ابن تيمية (ابن تيمية، 2005، ص 286-287)، والإمام الشاطبي (الغزالي، 1998، ص 44)، وغيرهم.

ج- مراتب العقل:

يتخذ العقل أربعة مراتب:

الأولى: أنه صفة قائمة بالذات العاقلة، كما في قوله تعالى: (فَقُلْنَا اضْرِبْهُ بِبَعْضِهَا كَذَلِكَ يُخَيِّبُ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ) (البقرة: 73)، فهو إذن ليس شيئاً (جوهرًا) قائمًا بنفسه كما اصطاح عليه فلاسفة اليونان كآرسطو وغيره، إذ أن قوله تعالى: (لَعَلَّكُمْ) بمعنى الرجاء، وما كان مرجوًا كان عَرَضًا يجوزُ عدمه. الثانية: أنه غريزة جعلها الله في العبد، ينال بها العلم والعمل؛ أي ما يميزُ بها المنافع فيصدقها والمضار فيصدفُ عنها، وهو - أي العقل - بهذا الاعتبار قوةٌ يحصلُ بها العلم وليست منه.

الثالثة، العلم المترتب عن تلك القوة؛ وهو مجموع ما تحصل من السمع والبصر والفؤاد.

الرابعة: العمل بالعلم؛ وهو أشرف المراتب وأعلاها وهو الغالب في الآثار النبوية وكلام أئمة الإسلام في القرون المفضلة ومن بعدها. وبهذا نال العقل الشرف في الشرع الكريم، فهو عندنا مناط التكليف وأساس صحة العبادة وشرط في حصول العلم ورضا الله، عز وجل. (ياسين، 2011، ص 130).

د- علاقة العقل بالشرعية

لخص ابن تيمية علاقة الشرع بالعقل فقال: "وما علم بصريح العقل لا يتصور أن يعارضه الشرع البتة بل المنقول الصحيح لا يعارضه معقول صريح. أي أن علاقتهما علاقة توافق لا تعارض، ولا يجوز تقديم المعقول على المنقول لأن "معارضة العقل لما دلّ العقل على أنه حق، دليل على تناقض دلالته، وذلك يوجب فسادها، وأما السمع فلا يعلم دلالته ولا تعارضها في نفسها وإن لم يعلم صحتها". (ابن تيمية، 1991، ص 144)، كما " أن العقل من الأمور النسبية الإضافية، فإن زيدًا قد يعلم بعقله ما لا يعلمه بكر بعقله، وقد يعلم الإنسان في حال بعقله ما يجله في وقت آخر". (ابن تيمية، 1991، ص 145).

هـ- العقل في القرآن الكريم ومرادفاته

وردت في القرآن العظيم ألفاظ عديدة مرادفة للعقل، هي: النهي، الحجر، الحلم، اللب، الفؤاد والأبصار: **أولاً: النهي:** جاء لفظ النهي في القرآن بمعنى العقل في سورة واحدة مرتين، قال تعالى: (**إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّأُولِي النُّهَى**) (طه: 54). والنهي: اسم جمع نهي، أي: العقل، وقد سمي بذلك لأنه ينهي عن القبائح، و: " سمي بها العقل، لنهيها عن اتباع الباطل وارتكاب القبيح، كما سمي بالعقل والحجر، لعقله وحجره عن ذلك لذوي العقول الناهية عن الأباطيل التي من جملتها ما تدعيه الطاغية، وتقبله منهم الفئة الباغية. وتخصيص أولى النهي مع أنها آيات للعالمين باعتبار أنهم المنتفعون بها"، وبمثلها قال جمهور المفسرين. (الخلوتي، ص 396).

وقال تعالى: (**إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّأُولِي النُّهَى**) (طه: 128). قال الإمام الطاهر بن عاشور: "والنهي، بضم النون، والقصر جمع نهي، بضم النون وسكون الهاء: اسم العقل. وقد يستعمل النهي مفرداً بمعنى العقل. وفي هذا تعريض بالذين لم يهتدوا بتلك الآيات بأنهم عديمو العقول، كقوله: (**أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا**) (الفرقان: 44). (ابن عطية، 2001، ص 48).

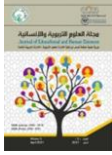
ثانياً: الحجر: ورد لفظ الحجر بمعنى العقل في القرآن الكريم مرة واحدة في قوله تعالى: (**وَالْفَجْرِ (1) وَلَيَالٍ عَشْرٍ (2) وَالشُّعْرِ وَالْوُثْرِ (3) وَاللَّيْلِ إِذَا يَسْرِ (4) هَلْ فِي ذَلِكَ قَسَمٌ لِذِي حِجْرِ**) (الفجر: 1-5). وصاحب الحجر؛ هو صاحب العقل الرجح الذي يضبط نفسه، فيمنعها عما لا ينبغي ولا يليق.

جاء في تفسيرها: "والحجر: العقل، لأنه يحجر صاحبه، أي: يمنعه من التهافت فيما لا ينبغي، كما سمي عقلاً، ونهيًا، لأنه يعقل وينهي، وحصة من الإحصاء وهو الضبط. وقال الفراء: يقال: إنه لذو حجر، إذا كان قاهرًا لنفسه ضابطاً لها". (البقاعي، ص 415).

ثالثاً: القلب: وردت كلمة القلب في القرآن الكريم في حالات: الأفراد، والتنثية، والجمع أكثر من مائة واثنين وثلاثين مرة. (عبد الباقي، 2015، ص 549-551). والمتماثلي الآيات التي اشتملت على تلك الألفاظ يجد أن أهم الوظائف المنوطة بالقلب

هي: العلم والمعرفة، بالإضافة إلى الإيمان ومتعلقاته.

قال تعالى: (**فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ**) (الحج: 46). فالقلب هنا كناية عن خاطر والتدبير كقوله تعالى: (**إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْفَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ**) (ق: 37).



(الرازي، 1999، ص 40).

وفي التعبير بالقلب عن العقل جمع بين ما يجب أن يعمر القلوب من التقوى وعقل العقول. والآيات كلها تشير إلى أن القلب يقوم بوظيفة العقل من التدبر، والتفكير، والنظر، والعلم وهكذا سائر الآيات. رابعاً: الخُلم: جاء لفظ الخُلم بمعنى العقل في آية واحدة، وهي قوله تعالى: (أَمْ تَأْمُرُهُمْ أَخْلَامُهُمْ بِهِدًا أَمْ هُمْ قَوْمٌ طَاغُونَ) (الطور: 32). والأحلام هنا بمعنى العقول. وقد وردت في تفسيرها: "معناه: أم تأمرهم عقولهم بهذا، وذلك أن قريشاً كانوا يعدون في الجاهلية أهل الأحلام، ويوصفون بالعقل، فأزرى الله بحلومهم حيث لم يثمر لهم معرفة الحق من الباطل. وقيل لعمر بن العاص: ما بال قومك لم يؤمنوا وقد وصفهم الله بالعقول؟ فقال: تلك عقول لم يصحبها التوفيق." (الطبري، 2000، ص 43-44).

خامساً: اللب: وردت لفظة (اللب) في القرآن العظيم بمعنى العقل في ست عشر آية، ولم تذكر إلا في صورة الجمع الذي أضيف إلى أصحابه في عبارة: أولوا الألباب. وقد جاءت بمعنى التذكر، والتفكير، والإدراك، والاتعاظ، ووضع الأمور في نصابها الصحيح، فالعقل يسمى لباً وذلك إشارة إلى ما جعل في قلبه من العقل وهو بالتالي يمثل جوهر الإنسان وحقيقته.

قال سبحانه وتعالى: (إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ) (آل عمران: 190). وقال سبحانه: (أَفَمَنْ يَعْلَمُ أَنَّمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ الْحَقُّ كَمَنْ هُوَ أَعْمَى إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ) (الرعد: 19). وقال سبحانه: (إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ) (الزمر: 18)، وقال سبحانه: (وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ) (ص: 29). سادساً: الفؤاد: وردت كلمة الفؤاد في القرآن العظيم مفردة ومجموعة ست عشرة مرة (عبد الباقي، 2015، ص 64). قال سبحانه وتعالى: (قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ) (الملك: 23)، وقال سبحانه: (فَمَا أَغْنَى عَنْهُمْ سَمْعُهُمْ وَلَا أَبْصَارُهُمْ وَلَا أَفْئِدَتُهُمْ مِنْ شَيْءٍ) (الأحقاف: 26) وقال سبحانه: (إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا) (الإسراء: 36).

والملاحظ أن الفؤاد ورد في أغلب الآيات بمعنى: العقل أو الملكة أو الطاقة المهيأة للمعرفة والإدراك. ففي تفسير قوله تعالى: (إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا)، قال ابن عاشور: "أي: أنك أيها الإنسان تُسأل عما تسنده إلى سمعك وبصرك وعقلك بأن مراجع القفو المنهي عنه إلى نسبة لسمع أو بصر أو عقل في المسموعات والمبصرات والمعتقدات" (ابن عاشور، 1984، ص 81).

سابعاً: الأبصار: قال تعالى: (أَتَّخَذْنَاَهُمْ سَخْرِيًا أَمْ زَاغَتْ عَنْهُمْ الْأَبْصَارُ) (ص: 45). فقد روي عن مجاهد أنه فسر الأبصار بالعقول. (ابن أبي الدنيا، ص 302)، وفسره ابن عباس بالفقه في الدين (الألوسي، 1994، ص 201). والفقه في الدين لا يصدر إلا عن العقل. "والأبصار جمع بصر، بمعنى بصيرة، وهو مجاز" (الطبري، 2000، ص 202)، والبصيرة "هي قوة القلب المدركة" (الفيروز آبادي، 1998، ص 222).

بعد هذا الإستقراء لمشتقات العقل في القرآن الكريم "يلاحظ أنها استعملت بمعنى عقل المعنى، أي فهمه وربطه وتنبيته. واستعملت أيضاً بمهني عقل النفس، أي حبسها عن أن تتطلق مع الهوى" (الميداني، 1999، ص 327).

ثالثاً: تربية العقل، تقويته وتنميته

أ- التربية والتعليم العقلين

لما أن الإبداع الصحيح يعتمد على العقل السليم، فلا بد من تناول موضوع التربية العقلية، التي تمثل فكر الإنسان وما يحمله من مفاهيم صحيحة أو مغلوبة.

ولا شك بأن قيمة المصدر التربوي يمكن أن تقاس بمدى احترامه للعقل (علي، 2000، ص 184)، وأهمية حفظ العقل وتنميته، وإبعاده عن الزيغ والضلال، لأن هناك من أفرط في هذا الجانب، وهناك من فرط في الاستفادة منه. والتربية الإسلامية لا تغالي فيه ولا تجافيه، بل ترده في مكانه الذي ينبغي أن يكون فيه. (الحازمي، 2002، ص 418).

إذا كان للإنسان الحق في حفظ نفسه وحمايتها، فإن له الحق أيضاً في حفظ عقله الذي به الفهم والإيمان والرشاد إلى الطريق المستقيم، والعقل هو الذي يميز الإنسان عن الحيوان.

وقد نوه الإسلام بالعقل والتعويل عليه في أمور العقيدة والمسئولية والتكليف، ولا تأتي الإشارة إلى العقل في القرآن الكريم إلا في مقام التعظيم والتنبيه إلى وجوب العمل به والرجوع إليه، وذلك ما يؤخذ من جميع الآيات القرآنية التي وردت الإشارة فيها إلى العقل. (الحازمي، 2002، ص 421).

"ويحرص الإسلام على تحقيق الأمن الفكري لما لذلك من أثر في حماية العقل وتنميته، وتتعدد أساليب التربية النبوية لحفظ العقل وتنميته، ومن أبرز تلك الأساليب: الموعظة، والحوار، والإقناع، والتدرج، والتلقين، والتكرار"



(الحازمي، 2002، ص 422).
"والإسلام عندما يخاطب العقل فإنه يخاطبه بكل ملكاته وخصائصه، فهو يخاطب العقل الذي يعصم الضمير، ويدرك الحقائق ويميز بين الأمور، ويوازن بين الأضداد، ويتأمل ويعتبر ويتعظ ويتدبر ويحسن التدبير والروية"⁵ (الحازمي، 2002، ص 423).
وقد وعى رجال الفكر الإسلامى القيمة الكبرى التى يسبغها الإسلام على العقل فوصفه الغزالي بأنه: "أنموذج من نور الله"¹ (الغزالي، ص 44)، ووصفه الجاحظ بأنه: وكيل الله عند الإنسان". (www.alkhaleej.ae).
وإذا كانت وظيفة العقل على هذا النحو فإن محاولة تعطيله عن أداء هذه الوظيفة يُعد تعطيلاً للحكمة التى أرادها الله من خلق العقل، مثلما يعطل الإنسان حاسة من الحواس التى أنعم الله بها عليه عن أداء وظيفتها التى خلقت من أجلها، وهؤلاء الذين يفعلون ذلك يصفهم القرآن الكريم بأنهم أحطَّ درجةً من الحيوان، كما جاء فى قوله تعالى: (وَلَقَدْ دَرَأْنَا لِحَهِمَّ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آدَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ) (الأعراف: 179)، ومن هذا المنطلق يعتبر الإسلام عدم استخدام العقل خطيئة من الخطايا الكبرى وذنباً من الذنوب العظمى التى يمكن أن تُودي بصاحبها إلى الهلاك الأبدى، وفى ذلك يحكى القرآن عن الكفار يوم القيامة قولهم: (وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ) (الملك: 10).
ومن أجل إزالة القيود عن كاهل العقل الإنسانى ركز الإسلام على المسئولية الفردية التى لا تقوم إلا على أساس حرية الفرد واطمئنانه إلى حقوقه فى الأمن على نفسه وعقله، كما حرر الإسلام الفرد المؤمن بعقيدة التوحيد من الخوف المهيمن من السلطة الدنيوية ورفعته إلى مقام العزة التى يقول القرآن فيها: (وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ) (المنافقون: 8).

وحفظ العقل لن يكون له معنى بدون الحرية؛ حرية هذا العقل فى التفكير والتعبير عن رأيه وطرح وجهات نظره دون حجر على الرأى أو مصادرة للفكر. (الشحود، 2009، ص 35).
ويرتبط بحفظ العقل، حق الإنسان بالتفكير، حتى بالتدين والاعتقاد. وأن الإسلام جعل التفكير فريضة دينية، لإعمال العقل، وحثه على الانطلاق والعمل، والنظر فى الكون والحياة، وفى الأرض والسماء، ومنحه الحرية فى الاعتقاد والتدين، وحرية التفكير المرتبط بالبحث والاختيار لكشف الحقائق، ومعرفة أسرار الكون، والاستفادة مما فيه، وحرية التعبير والدعوة إلى الخير، وحرية العمل، والمسكن، والانتقال، وغيره. (الشحود، 2009، ص 39).
وتعني الحرية -عادة- الملكة الخاصة التى تميز الكائن الناطق عن غيره، وتمنحه السلطة فى التصرف والأفعال، عن إرادة وروية ورضى، دون إجبار، أو إكراه، أو قسر خارجي، وذلك بإعمال العقل، والتفكير فى الأسباب والنتائج، والوسائل والغايات، لأن الإنسان يختار أفعاله عن قدرة واستطاعة على العمل أو الامتناع عنه، دون ضغط خارجي ودون الوقوع تحت تأثير القوى الأجنبية عنه، فالحرية هي حرية الإنسان تجاه أخيه الإنسان من جهة، وبما يصدر عنه باختياره من جهة أخرى. (الشحود، 2009، ص 41).

وما يصدر عن الإنسان من رأى قد لا يكون بالضرورة صائباً دائماً، ولكن تقويم هذا الرأى يكون بالحجة والمنطق وليس بالقهر والإرغام.
إن الحرية هي قوام العقل، وافتقارها يعنى إلغاء دور العقل، وإلغاء دور العقل يؤدي إلى تخلف الفكر، وبالتالي يؤدي إلى تخلف المجتمع، ومن أجل ذلك فإن حفظ العقل يعنى ضمان الحرية للعقل وحمائته من أي عدوان على حقه فى التفكير والتعبير.

واختلاف وجهات النظر فى المسألة الواحدة من شأنه أن يُثري الفكر من خلال تفاعل الآراء، وتمهيد الطريق للوصول إلى أفضل الآراء بما يحقق أفضل النتائج.
ولا يجوز أن يُنظر إلى اختلاف الآراء على أنه أمر مزعج، أو مثير للقلق، إنه بالأحرى أمر طبيعى ومطلوب، ويعد ظاهرة صحية تدل على حيوية الأمة، فقد خلق الله الناس مختلفين، كُلُّ له شخصيته المستقلة: (وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ (118) إِلَّا مَن رَّحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ) (هود 118 - 119).
ومن تربية الإسلام للعقل، أنه قد جعل له حدوداً وقيوداً لا يتعداها ولا يتجاوزها؛ وذلك لأن إطلاق العقل وتحريره بشكل مطلق يؤدي لا محالة إلى مفاسد لا تقل خطورة عن مفاسد تعطيله وتحجيم دوره؛ فحفظ العقل مصان



بالوسطية الإسلامية المعهودة بإثبات دوره ومكانته وضبطه بقيود معتبرة وضوابط معلومة. (الخادمي، 2001، ص 83).

وسائل تربية العقل

إذا تم الحفاظ على العقل، فثمة أمر آخر، وهو القيام بتنميته ليكون مثمراً مبدعاً، وهذه الوسائل قد نشتمل على ما يساعد على حفظه أيضاً، وذلك لصعوبة الفصل بينها فصلاً دقيقاً، ويمكن عرض ذلك فيما يلي:

1- تدبر آيات الله القرآنية:

إن تدبر آيات الله القرآنية عبادة وفقه وتنمية للعقل على الخير، كما أن في ذلك حفظاً لعقل الإنسان من طرق الهلاك والضلال، وقد أمر الله تعالى بتدبر القرآن الكريم، فقال تعالى: (أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا) (محمد: 24).

فإن المعرضين عن كتاب الله تعالى، لو تدبروا القرآن الكريم لدلهم على كل خير، ولحذرهم من كل شر، ولملأ قلوبهم من الإيمان، وأفندتهم من الإيقان، ولأوصلهم إلى المطالب العالية، والمواهب الغالية، ومن يمتلئ قلبه بالإيمان والإيقان ويعرف طريق الخير، وطريق الشر، يتوجه للخير، وفعل الخير على أحسن وجه. وفي تدبر آيات الله القرآنية تفتيح للعقول، وهداية وتوفيق وعون لها نحو التفوق. والمرء بأمس الحاجة إلى توفيق الله وعونه ليحقق مبتغاه في علمه ومهنته وإدارته، وفي جميع شؤونه. (الحازمي، 2002، ص 431).

2- تدبر آيات الله الكونية:

إن الإنسان يستطيع أن يشاهد ويلاحظ ما تستطيع حواسه أن تدرکه من آيات الله الكونية الماثرة في الكون، كالجبال والسهول والأودية والأشجار والنجوم، وغيرها من آيات الله الكونية، وهي آيات عظيمة تدل على عظمة الخالق سبحانه وتعالى، فتربي الإنسان على صحة التوجه وسعة النظر، وكلما تأمل المؤمن في مخلوقات الله تعالى ازداد إيمانه واتسعت آفاقه وتفكيره، وقد بين سبحانه وتعالى أن آياته تدل على الحق، كما قال: (سُئِرِهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ) (فصلت: 53). فليتأمل الإنسان مثلاً: الحكمة البديعة في تيسيره سبحانه وتعالى على عباده ما هم أحوج إليه، فكل ما كانوا أحوج إليه كان أكثر وأوسع، وكلما استغنوا عنه كان أقل، وإذا توسطت الحاجة توسط وجودها، فاعتبر هذا بالأصول الأربعة: التراب والماء والهواء والنار، وتأمل سعة ما خلق منها وكثرت، فتأمل سعة الهواء وعمومه ووجوده بكل مكان، ولولا كثرت وسعته وامتداده في أقطار العالم لاختنق العالم من الدخان والبخار المتصاعد، وتأمل حكمة ربك في أن سخر لها الرياح، فإذا تصاعد أحاله سحاباً أو ضباباً، فذهب عن العالم شره، فسل الجاحد من الذي دبر هذا التدبير؟ وهل يقدر العالم لو اجتمعوا أن يحيلوا ذلك سحاباً ويذهبوه عن الناس؟ ولو شاء الله تعالى لحبس الرياح فاختنق من على وجه الأرض. (ابن القيم، 2019، ص 56).

فهذا التدبر إذا وسعته المناهج الدراسية أحدثت عند المتربي بُعد النظر، وسعة الأفق، وحسن الاستنتاج والاستنباط، وسلامة التحليل والتفسير، وربط الأسباب بالمسببات، وبخالق الأسباب ومدير الأحوال.

3- تدبر العواقب:

مما يساعد الإنسان على نمو الجانب التفكيرى وحسن الإبداع تعقل الأمور وتدبر عواقب ما يريد أن يقدم عليه، فينظر ما هي عواقبه ونتائجه عليه في دار معاده ومعاشه، وهل هي لذة وقتية يتبعها ألم دائم وحسرة قد لا تنقطع، أو ضد ذلك؟

فمثلاً: من طبيعة "الفضائل أنها مستحسنة مستقلة، والردائل مستقبحة ومستخفة" (ابن حزم، 1988، ص 191). فمن ضعف تفكيره ووهن تميزه وقل نقده استسهل السهل لسهولته وإن كان فيه هلكته، واستثقل الثقيل لثقله على نفسه وإن كان فيه فوزه ونجاته. كما أن في تدبر العواقب تدريباً للذهن على القياس، وربط نتائج الصور المشابهة، واستنتاج القواعد من الحوادث المتماثلة، وفي هذا تدريب للعقل على التفكير والإبداع.

4- حسن النقد والتمييز:

إن من أهداف التربية تهذيب الإرادة، وتنمية التفكير ليميز الغث من السمين، والحسن من القبيح، واختيار الفضائل وتجنب الردائل حتى لا يكون عبد شهوته من جهة، وإمعة من جهة أخرى، ويعتبر بكل قول، ويجذبه كل ناعق، وقد جاء في الحديث أن يوطن الإنسان لنفسه، قال صلى الله عليه وسلم: (لَا تَكُونُوا إِمَعَةً، تَقُولُونَ: إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا وَإِنَّ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا، وَلَكِنْ وَطَنُوا أَنْفُسَكُمْ، إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَنْ تُحْسِنُوا وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلَمُوا). (رواه الترمذي والبخاري).

وتصرفات الإنسان هي وليدة أفكاره "وأصل الخير والشر من قبل التفكير، فإن الفكر مبدأ الإرادة والطلب في



الزهد والترك والحب والبيغض، وأنفع الفكر الفكر في مصالح المعاد، وفي طرق اجتلابها، وفي دفع مفسد المعاد، وفي طرق اجتنابها" (الحازمي، 2002، ص 340).
لذلك على المربين أن يشجعوا الأبناء على ممارسة التقويم الذاتي بأنفسهم، حتى تكون لديهم قدرة الاعتماد على النفس واختيار الأفضل والأحسن في ضوء المنهج الإسلامي. وهذا يربي فيهم سلامة التفكير، وحسن المنطق، والقدرة على الاستفادة من الأوقات.

5- تدبر الماضي التاريخي: إن التاريخ حصيلة تجارب الأمم، وعبرة يعتبر بها الإنسان، ويستفيد منها، وقد نبه القرآن الكريم إلى أهمية استشراف التاريخ، والتعرف على السنن الطبيعية والاجتماعية، والإفادة من ذلك في الاعتبار، وبناء الحضارة، والمحافظة عليها من السقوط.
ولكن كشف هذه السنن المطردة لا يمكن أن يتم إلا بالاستقراء التاريخي، ودراسة أحوال الأمم الماضية، والوقوف على عوامل تقدمها، وأسباب سقوطها. و " السير في الأرض بعين مفتوحة وقلب يقظ، والوقوف على مصارع الغابرين، وتأمل ما كانوا فيه وما صاروا إليه؛ كل أولئك خليق بأن تستقر في القلب ظلال وإيحاءات ومشاعر وتقوى" (www.islamport.com).

والآيات القرآنية التي تحت على الاعتبار بهذه السنن كثيرة، ومن ذلك: حثه سبحانه وتعالى على الاعتبار من عاقبة الأمم التي كذبت الرسل، وكانوا أصحاب أموال وقوة وعمران، فلما بغوا جاءهم العذاب فلم تنفعهم قوتهم، قال تعالى: (أُولَئِكَ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَكُنُوا لَهُمْ قَدِيرًا وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعْجِزَهُ مِنْ شَيْءٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ إِنَّهُ كَانَ عَلِيمًا قَدِيرًا) (فاطر: 44).
وأما أسلوب عرض الوقائع والأحداث التاريخية دون استجلاء العبر والسنن الإلهية في التمكين والنصر وفي الهزيمة، فلا يزيد شيئاً في الجانب التفكير، وفي تقوية الجانب الإيماني، وفي الاعتبار والاستفادة، ولذلك فإن الدراسات التاريخية تحتاج إلى هذا النوع البناء من استجلاء العبر، وربط السنن الكونية بالسنن الشرعية الواردة في القرآن الكريم، والسنة النبوية المطهرة. (سيد قطب، 2008، ص 2950).

6- أن تكون التفسيرات للأحداث في ضوء الشرع:

إن تفسير الحوادث الكونية والتاريخية والاجتماعية في معزل عن الشرع، يحدث تصدعاً في البنية المعرفية عند الإنسان، ويتبعها نظرة معملية لذلك، فيفقد بها المتربي المعرفة الشرعية، وربط الأسباب بمسبباتها، وربط ذلك كله بإرادة الله وحكمته وكمال تدبيره سبحانه وتعالى، فيعكس ذلك على الجانب الاعتقادي. وبالتالي يحجم تفكيره عن الإبداع وسبر غور الأحداث، خاصة في المجال التاريخي والاجتماعي. (سيد قطب، 2008، ص 297).
ومثال ذلك "السنن الاجتماعية التي أوضحها الله تعالى في القرآن الكريم، أن فشو الظلم وغياب العدل من الأسباب الموجبة لهلاك الأمم، وسقوط الحضارات" (خليل، 1981، ص 56). قال تعالى: (وَكَمْ قَصَمْنَا مِنْ قَرْيَةٍ كَانَتْ ظَالِمَةً وَأَنْشَأْنَا بَعْدَهَا قَوْمًا آخَرِينَ) (الأنبياء: 11).

فإذا درس سقوط الأمم من خلال العثرات الاقتصادية التي وقعت فيها، وأودت بهلاكها، أو بالهزائم العسكرية وحدها، دون النظر إلى الأسباب الشرعية التي كانت أساساً للأسباب المادية كانت تلك الدراسة التاريخية مادية، لا تبني في صاحبها ولا في القارئ بُعد النظر الذي هو شعلة الإبداع المعرفي. (أمحزون، 2011، ص 87).

7- تعلم العلم:

إن العلم لقاح العقول، ينميها ويربيها وينير فيها روح الإبداع والبحث العلمي الواعي الرشيد، وأنفع العلوم في لقاح العقول وأكملها علم الشريعة، ثم العلوم التي يحتاجها الإنسان في بناء أمته ومجتمعه، كالاقتصاد والعلوم الزراعية والصناعية والتجارية والإدارية والطبية، وغيرها من العلوم النافعة. فكلما ازداد الإنسان معرفة في مهنته ازداد إبداعاً وتألماً في ميدان تخصصه، إذا واکب ذلك رغبة وتطلعاً للأحسن والأكمل.
ومن الأمور المعينة على الإبداع في مجال العلم والتعلم ما يلي:

أ- الاستقراء:

وهي الطريقة التي ينقل بها المعلم ذهن المتعلم من المعلوم إلى المجهول، ومن المحسوس إلى المعنوي، ومن الملموس إلى غير الملموس، وذلك بتدرجهم في الانتقال من الجزء إلى الكل، حتى يستطيع المتعلم أن يصل من الحقائق الجزئية إلى التعميم، أي يتمكن المتعلم باستقراءه للحقائق الجزئية إلى استنباط المبدأ العام، أو القاعدة الكلية. (الفاربي، 1994، ص 64).

ب- الطريقة الكلية:

وهي عكس الطريقة السابقة، حيث ينتقل بذهن المتلقي من القاعدة إلى جزئياتها الأصلية، ومن الكل إلى الجزء،



مثل دراسة تعريف معين عن طريق تفتيت مركباته وعناصره الأصلية. وفي هذه الطريقة يعرض المعلم على المتعلم الحادثة التاريخية - مثلاً - على نحو كلي شمولي، ثم يوضحها ويفسر أجزائها، وتفصيلاتها بالدليل والبرهان، أو بتحليل الحوادث، أو بضرب الأمثلة. (الفاربي، 1994، ص 211).

ب- التوعية الفكرية وتقوية الجانب العقلي

جاءت الشريعة لحفظ العقل، الذي به يُمَيِّز الإنسان وحُرِّم، ولذلك إذا فقد الإنسان عقله وأصبح في عداد المجانين لم يلتفت إليه أحد، ولم يكن له شأن ولا قيمة، وأصبح أضحوكة للناس يتندرون به وبأحواله. إذن، الدين جاء لحماية العقل من التزلزل، ومن التزوير بكافة صورته وأشكاله، كما جاء لحماية العقل من الضلال في نظريات فلسفية ومذاهب منحرفة ضالة قد لا يستطيع الإنسان أن يميزها، كما جاء لحفظ العقل من الضياع عن طريق المسكر، لأن حفظه " هو الذي صار من أجله الإسكار علة للتحريم " (إِنْ حُرِّمَتْ تُؤَدِّي إِلَى حِفْظِ الْعَقْلِ. وَهُوَ مَقْصُودُ الشَّارِعِ".² فَلِأَنَّهُ هُوَ " عامل التَّمْيِيز ومناطق التَّكْلِيف فَهُوَ أَعز منال وسبب التكريم فَلَزِمَ الحُفَاف عَليهِ حفظاً لما أنيط به". (ابن قدامة المقدسي، 2002، ص 178) و (الشنقيطي، 2001، ص 50).

ولهذا حرم الله عز وجل ورسوله صلى الله عليه وسلم كل أكل أو شرب يعود على العقل بالضياع، المخدرات، والخمر، والحشيش، والأفيون وغيرها، وذلك لأغراض، منها حفظ عقل الإنسان، "وَتَحْرِيمِ الْخَمْرِ مِنْ تَمَامِ حِفْظِ الْعَقْلِ" (شمس الدين الأصفهاني، 1986، ص 24)، لأن هذا العقل جوهره ثمينة يجب أن تحفظ وتُصان ويستفاد منها فيما ينفع الإنسان ويعود على الفرد والأمة بالمنفعة العاجلة والأجلية. (سالم، 1973، ص 24) و " شرع في ذلك الحد أو التعزير تأديباً لمتعاطيها وراحةً لغيره وحمايةً للمجتمع من خطرهما ومحافظةً على أمن الأمة". (الزركشي، 1957، ص 262) و (الزركشي، 1994، ص 66).

ومن تقوية الفكر وتوعيته، ما جاءت في نصوص الشريعة، من حث العلم والنظر في آيات الله في الكون، والتفكير فيها بما يعمق الإيمان بالله تعالى وهي أكثر من أن يتسع لها السياق هنا. قال الله تعالى: (أَفَلَا تَعْقِلُونَ) (البقرة: 44) وفي مواضع أخرى عديدة بنفس الصيغة ونفس الأسلوب. ويقول سبحانه: (أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ) (المؤمنون: 68)، ويقول سبحانه: (أَفَلَا تُبْصِرُونَ) (القصص: 72). إلى غير ذلك من الآيات الدالة على هذا المعنى.

وإن الإنسان يزداد عقلاً وتهذيباً وصقلاً بازدياد المعارف والعلوم. فإن مفهوم العلم - في الرؤية الإسلامية - الذي يفيد زيادة عقل، مفهوم شامل يؤدي إلى معرفة الله تعالى والتقرب إليه، بما يحقق مهمة الخلافة في الأرض، وعمارته الكون والحياة. (العودة، 2016، ص 78).

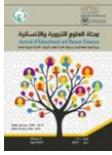
ج- تربية العقل على اعتماد العلم الصحيح والبرهان السليم

يوجه القرآن الكريم العقل البشري ويرشده، كي يخلصه من كل القيود التي تحد من قدراته التي حددها الله سبحانه وتعالى له، وهي أوسع بكثير مما حجب عنه، سواء كانت هذه القيود إتياعاً للاسلاف، أو تقليداً لهم دون تفكير أو روية، كما جاء في سورة البقرة، فالإسلام دين لا يعرف السيطرة أو الوصاية على العقل، ولهذا فقد أعطى القرآن الكريم كل الحرية للعقل ليقوم بوظائفه الفكرية دون إملاء ومن دون قيود، وترك له الحرية في اختيار الطريق الذي يصل به إلى الدين الحق، قال تعالى: (لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) (البقرة: 256). بمعنى أن من هده الله للإسلام وشرح صدره ونور بصيرته دخل فيه على بيينة، ومن أعمى الله قلبه وختم على سمعه وبصره فإنه لا يفيد الدخول في الدين مكرهاً مقسوراً. (الشحود، ص 7).

من هنا يتبين لنا أن القرآن الكريم يجعل النظر العقلي وإعمال الفكر وعدم الإكراه على رأي معين من أسس الإيمان الصحيح، ويعتبر الوسيلة السليمة المؤدية إليه، ولذلك لم يأت الحديث عن العقل في القرآن الكريم عرضاً، ولا تردداً من قبيل التكرار، بل كان التنويه به حقيقة أساسية ترمي إلى أن لباب الدين وجوهره لا يدركان إلا به.

إذن؛ مفسدات العقل نوعان: " الثاني: مفسدات معنوية: كالأفكار والتصورات والمبادئ الفاسدة التي تجر الإنسان إلى المعاصي والردة والكفر". (مؤتمر جامعة اليرموك، 2014، ص 98).

2- شمس الدين الأصفهاني، محمود بن عبد الرحمن أحمد، بيان المختصر شرح مختصر ابن الحاجب، دار المدني، السعودية، ط1، 1986، مجلد: 3، ص 24.



والأصل في حفظ العقل من المفسدات المعنوية غضبُ صلى الله عليه وسلم لما رأى الصحيفة من التوراة في يد عمر فقال صلى الله عليه وسلم له: " أَمْتَهُوْكَوْنَ فِيهَا يَا ابْنَ الْخَطَّابِ ؟ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ ؛ لَقَدْ جِئْتُكُمْ بِهَا بَيْضَاءَ نَفِيَّةً لَا تَسْأَلُوهُمْ عَنْ شَيْءٍ فَيُخْبِرُوكُمْ بِحَقِّ فَنُكِّدُوا بِهِ أَوْ يَبْاطِلُ فَنُصَدِّقُوا بِهِ ، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ ؛ لَوْ أَنَّ مُوسَى كَانَ حَيًّا مَا وَسِعَهُ إِلَّا أَنْ يَنْبَغِي . (رواه أحمد) * (www. akhbar-alkhaleej.com)

والقرآن حين يدعو إلى الإيمان؛ يعنى على المقلدين الذين لا يُعملون عقولهم، ويتبعون نظريات واهية وآراء زائفة، لا لشيء إلا لأنهم ألفوا آباءهم عليها: (وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ) (البقرة: 170). (التويجري، 2009، ص 102).

بل دعى الإنسان إلى الإيمان بالحقائق الكبرى التي دعا الله إلى الوصول إليها بالبراهين العقلية، لا بمجرد الإيمان الأعمى: (أَمْ اتَّخَذُوا مِنْ ذُوْنِهِ آلِهَةً قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ هَذَا ذِكْرٌ مِنْ مَعِي وَذِكْرٌ مِنْ قَبْلِي بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ الْحَقَّ فَهُمْ مُعْرِضُونَ) (الأنبياء: 24). (الشحود، ص 45).

وإذا قال المؤمنون ناصحين أهل الضلال: اتبعوا ما أنزل الله من القرآن والهدى، أصروا على تقليد أسلافهم المشركين قائلين: لا نتبع دينكم، بل نتبع ما وجدنا عليه آباءنا. أتيتبعون آباءهم ولو كانوا لا يعقلون عن الله شيئاً، ولا يدركون رشداً. (السعدي، 2003، ص 457)، وحذر من هذا السلوك، وأن يتبع الإنسان ما ليس له به علم: (وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا) (الإسراء: 36). " أي: ولا تتبع ما ليس لك به علم، بل تثبت في كل ما تقوله وتفعله، فلا تظن ذلك يذهب لا لك ولا عليك. فحقيق بالعبد الذي يعرف أنه مسئول عما قاله وفعله وعما استعمل به جوارحه التي خلقها الله لعبادته أن يعد للسؤال جواباً، وذلك لا يكون إلا باستعمالها بعبودية الله وإخلاص الدين له وكفها عما يكرهه الله تعالى". (نخبة من العلماء، 2012، ص 26).

والفكر قد يكون مجرد رأي وصل إليه العقل بطريقة أو بأخرى، وقد يكون عقيدة عند الاقتناع به وتحرك الوجدان نحوه، وانفعال النفس به انفعالاً يظهر أثره في القلب والسلوك، ومن الانحراف في الرأي التعصب لحكم اجتهادي ليس له دليل قاطع في ثبوته أو دلالته. (السقار، 2001، ص 54).

وإذا كانت ممارسة الوظائف العقلية تُعد واجباً دينياً في الإسلام فإنها من ناحية أخرى تُعدُّ مسؤولية حتمية لا يستطيع الإنسان الفكاك منها، وسيحاسب على حسن أو إساءة استخدامه لها مثلما يُسأل عن استخدامه لبقية وسائل الإدراك الحسية.

وهو يطالب المتدينين بأن يأخذوا بالبرهان في أصول دينهم، ونهاهم عن تحكيم الهوى والعصبية في الكشف عن الحقيقة، وفتح باب الاجتهاد على مصراعيه بما يكون فيه تحقيق مصلحة الأمة الإسلامية، ورفع الحرج عن المسلمين، وإبعاد المفاصد عنهم.

والإسلام يعتمد كل الاعتماد على العقل السليم في كل أحكامه وجميع توجيهاته، ويفتح أمامه آفاقاً بعيدة للتطلع والاستطلاع، ويكشف له جوانب الحياة للبحث والدرس، وبدفعه دوماً إلى التجديد والابتكار، وأطلق له حرية البحث. (الشحود، ص 55).

ومن تربيته العقل، قيام الدعوة إلى الإيمان على الإقناع العقلي، وتظهر سمات ذلك بأساليب شتى؛ مثل:
أ- الدعوة إلى التفكير والتدبر في كتابه: (كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ) (ص: 29). "أي: ليتدبروا حُجَجَ اللَّهِ التي فيه، وما شرع فيه من شرائعه، فيتعظوا ويعملوا به". (الطبري، 2000، ص 190)، ثم يستثير العقل الإنساني متحدياً له أن يأتي بمثل هذه القرآن، حتى إذا عجز سلم مقتنعاً بأنه من عند الله (قُلْ فَأْتُوا بِعَشْرِ سُوْرٍ مِثْلِهِ مُفْتَرِيَاتٍ) لقد تحداهم القرآن الكريم أن يأتوا بعشر سورٍ مثله فعجزوا فتحداهم بسورة فعجزوا، وقد صور صاحب تفسير الكشاف؛ أن الانتقال من العشر إلى الواحدة تُنزل في التحدي كمن يقول لمن يتعلم الكتابة، اكتب عشرة أسطر فلا يستطيع، فيقول له: اكتب سطرًا. فإذا لم يكتب، كان ذلك دليلاً على العجز المطلق، ولقد ادعوا على النبي صلى الله عليه وسلم أنه افتراه، فتحداهم أن يأتوا بعشر سورٍ مثله مفتريات. (أبو زهرة، ص 3678).

ب- دعا العقل إلى التدبر في مخلوقات الله: (أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ) (الروم: 9). " يقول تعالى منبها على التفكير في مخلوقاته، الدالة على وجوده وانفراده بخلقها، وإنه لا إله غيره ولا رب سواه، فقال: (أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا) يعني به: النظر والتدبر والتأمل لخلق الله الأشياء من العالم العلوي والسفلي، وما بينهما من المخلوقات المتنوعة، والأجناس



المختلفة، فيعلموا أنها ما خلقت سدى ولا باطلاً بل بالحق، وأنها مؤجلة إلى أجل مسمى، وهو يوم القيامة؛ ولهذا قال: (وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ) ثم نبههم على صدق رسله فيما جاءوا به عنه، بما أيدهم به من المعجزات، والدلائل الواضحات، من إهلاك من كفر بهم، ونجاة من صدقهم". (ابن كثير، 2018، ص 305).
ثم يستثيره مرة أخرى أن يجد خللاً في شيء منها حتى إذا ما عجز زاد تسليماً واقتناعاً: (الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِن تَفَافُوتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِن فُطُورٍ (3) ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ حَاسِبًا وَهُوَ حَسِيرٌ) (الملك: 3-4). يعني: " الذي خلق سبع سموات متناسفة، بعضها فوق بعض، ما ترى في خلق الرحمن - أيها الناظر - من اختلاف ولا تباين، فأعد النظر إلى السماء: هل ترى فيها من شقوق أو صدوع؟ ثم أعد النظر مرة بعد مرة، يرجع إليك البصر ذليلاً صاعراً عن أن يرى نقصاً، وهو متعب كليل" (نخبة من العلماء، 2012، ص 562).

ج- دعاه إلى التدبر في تشريعاته، ففيها عبرة وفيها إعجاز: (وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) (البقرة: 179).

د- دعاه إلى التدبر والنظر في أحوال الأمة الماضية وعاقبة معاصيهم التي أصروا عليها: (قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكذِبِينَ) (الأنعام: 11).

ه- دعاه إلى التدبر والنظر والتأمل في هذه الحياة الدنيا ونعيمها وزائلها: (وَأَضْرِبْ لَهُم مَّثَلِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيَّاحُ وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا) (الكهف: 45) يعني: (وَأَضْرِبْ لَهُم) يا محمد (مَثَلِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا) وحسنها وبهجتها؛ مع سرعة زوالها وانقضائها (كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ) ببسر وسهولة (فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ) أي شرب منه، ونما وازدهر بسببه؛ غير أنه ذبل بعد ذلك (فَأَصْبَحَ هَشِيمًا) يابساً متكسراً (تَذْرُوهُ الرِّيَّاحُ) تنسفه وتطيره". (الخطيب، 1964، ص 357).

هذه بعض مظاهر التأمل التي دعا القرآن العقل إليها، وهو حين يدعو إلى ذلك لا يريد منه أن يقف عند حدود التأمل والنظر، فليس ذلك بمراد لذاته؛ وإنما ليعبر منه إلى ثمرته وفائدته؛ فيقوم به عقيدته، ويرسي أركانها، ويثبت قواعدها ثباتاً لا تزعه هبات؛ بل رياح الشهوات؛ وحينئذ يكون الفلاح، وحينئذ يكون الإيمان الحق؛ ذلك هو المراد وهو الهدف؛ لكنه ليس هو نهاية المطاف.

أخيراً؛ إن الإسلام من خلال كتابه الكريم، أي القرآن، أنكر على من يعطلون قواهم العقلية وسماهم ب: (شر الدواب) كما في قوله تعالى: (إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصَّمُّ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ) (الأنفال: 22). وأرشدهم إلى تنمية قواهم العقلية بقوله: (وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (النحل: 13)، كما حررهم من الخرافات والأوهام، وحذرهم من الإحتكام إلى الأحكام التي مبناها الظنون والأهواء. (الدعيلج، 2007، ص 69-73).

من هنا، واجب المرابين والتربويين في كل زمان ومكان، أن يحثوا الذين يريدونهم بطلب العلم وإعمال العقل في التفكير والتدبر، حتى يصفقوه، ولكي لا يندفعوا بالشعارات البراقة، التي منشؤها العواطف الآنية من الشبهات والشهوات. (حريز، 2007؛ ص 57)، وكذا تربيته على استخدام الملكات الفكرية والعقلية للوصول إلى الحق، من أي جهة كانت، ومن أي شخص كان. (النحلاوي، 2010، ص 82).

والهدف السامي وراء كل هذا، هو وصول هذا الكائن العاقل إلى معرفة بارئه، والإلتزام بأوامره والإبتعاد عن زواجره، بحيث تمكنه هذه الملكات، من معرفته حق المعرفة. معرفة مبنية على الإستدلال العقلي المنظم، بطريقة متكاملة للإستدلال. (النحلاوي، 2010، ص 212). والنأي بالنفس عن الخوض في الجدل، مع أناس لا يتبعون إلا الظن، ولا يريدون أن يصلوا إلى الحق، ولا أن يلتزموا به، لأنهم قصروا مساعيهم على البحث في تحقيق منافعهم القريبة الزائلة، وأهوائهم الدنيوية الفانية. (النحلاوي، 2010، ص 159).

رابعا: استراتيجيات للحفاظ على الصحة العقلية

إن هناك حاجة ماسة لحفظ العقل البشري من وسائل الهلاك والدمار التي تواجهه من خلال وسائل مختلفة، وفي جوانب متعددة، تهوي به في الاتكالية على جهود الآخرين، أو تعطله عن مهامه بإشغاله فيما يضره ولا ينفعه، كوسائل اللهو المكثفة، والمخدرات المتنوعة، والبيت المباشر الذي تسلس للبيوت، فانشغل الإنسان بالباطل عن الحق، وبالضار عن النافع، وبالمفضول عن الفاضل، مما يجعل المهام الملقاة على كاهل التربية ضخمة والمسؤولية، من خلال المسجد والمدرسة والمنزل، والهياكل التربوية الأخرى.

وإزاء هذه التحديات التي في صراع مع منابع التربية يتأكد أهمية الوقوف على وسائل حفظ هذا العقل ليؤدي



مهامه المطلوبة منه. لهدف أساسي هو الوقاية من الوقوع في مظاهر الإضطرابات الوظيفية، وتقديم التسهيلات للأشخاص الذين يعانون من الأمراض العقلية. (العيسوي، 1992، ص 19). هناك إستراتيجيات، يجب اتباعها من قبل المرء، كي يحفظ بها عقله، ويبقاه على الوجه النشط، ويبعده بها عن إخماله وذهوله بالاشتغال فيما يضره، ومنها:

1- الأخذ بكل ما تضمنه القرآن الكريم والسنة النبوية، دون قيد أو شرط، والإيمان بهما والعمل بمقتضاهما، دون الرجوع إلى أي منهج آخر للاحتكام إليه: قال تعالى: (وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا) (الحشر: 7). وهذا أمر قطعي لا بد من الإيمان والعمل به، ويقضي هذا عدم تقديم العقل على الشرع، لأن العقل محدود، ناقص، وقد أثبت الله تعالى كمال الشرع وحكميته عليه، ولا يصح تقديم الناقص حاكماً على الكامل، لأنه خلاف المعقول والمنقول، بل ضد القضية، وهو الموافق للأدلة، فلا معدل عنه. (الشاطبي، 2007، ص 326-327)، وكان الصحابة رضي الله عنهم إذا رأوا رأياً ووجدوا أن سنة النبي صلى الله عليه وسلم خلاف ذلك عدلوا عن رأيهم ورجعوا للسنة. (الخطيب البغدادي، 1996، ص 138).

والتربية القائمة على هذا المبدأ تخرس في أفرادها الانقياد للشرعية الإسلامية، والإذعان لتوجيهاتها، مما ينمي في الفرد جوانب إبداعية من أبرزها:

أ- الدقة في التعامل مع نتائج الحضارات وفق النصوص الشرعية.
ب- صحة الفهم لمقاصد الشريعة التي تجعل المبدع يسخر إنتاجه لخدمة البشرية وصلاحها، لا لدمارها وإفسادها.
ج- سلامة المعلومات وصحتها من عدم تعارضها مع ما قرره الشرع.
د- بذل الوسع في التحقق من صحة الاستنباطات والاستنتاجات.
هـ- صدق التحليل والتفسير للظواهر والوقائع والحوادث الكونية والتاريخية في منأى عن الهوى والنزعات الشخصية. (الحازمي، 2002، ص 466).

2 - أن لا يكون العمل إلا بدليل شرعي فيما يخص الأعمال العقدية والتعبدية، والمعاملات: ولا يكون توجه الإنسان واجتهاده في حياته وأعماله العامة والخاصة إلا وفق المنهج الإسلامي. وهذا يجسد عند المسلم أهمية البحث العلمي وفق قواعده المعتمدة، مما ينعكس على إنتاجه الذي يرقى به إلى الدقة. (الحازمي، 2002، ص 467).

3 - أن يعرف الإنسان محدودية عقله: وأن لعقله حدوداً لا يستطيع أن يتجاوزها، قال الشاطبي*: "إن الله جعل للعقول في إدراكها حداً تنتهي إليه لا تتعداه، ولم يجعل لها سبلاً إلى الإدراك في كل مطلوب، ولو كانت كذلك لاستوت مع الباري تعالى في إدراك جميع ما كان، وما يكون وما لا يكون إذ لو كان كيف كان يكون؟ فمعلومات الله تعالى لا تنتهي، ومعلومات العبد متناهية، والمتاهي لا يساوي ما لا ينتهي" (الشاطبي، 2007، ص 318).

4- الإشتغال بمجال جديد والتعمق فيه: إحدى أفضل الطرق للحصول على نظرة جديدة للأشياء، هي أن تبحر في مجال جديد لا تعرف عنه إلا القليل، أو لا تعرف عنه شيئاً إطلاقاً. فمثلاً حاول أن تقرأ الشعر، إذا أفنيت عمرك في الهندسة، وهكذا. (أندرياسن، 2019، ص 212).

5- قضاء بعض الوقت في التأمل والتفكير المحض: الشيء الذي يساعدك على الانفتاح العقلي، هو ممارسة التأمل. فهو مصدر التفكير الإبداعي، والانضباط الذاتي، والشعور براحة البال، والإنسجام مع الكون. فهو ينتقل إلى مستوى وعي أسمى. والأبحاث المتعلقة بالدماغ، أوضحت أن للتأمل تأثيراً بالغاً على الدماغ، وتوجد خاصية دماغية يطلق عليها تزامن الغاما (Gamma Synchrony) موجاتها تذبذبات عالية التردد موجودة بالفعل في الدماغ، ولكنها عندما تتزامن في مناطق مختلفة، تعكس تواصل المجموعات العصبية، والتي تتوزع على نطاق واسع في الدماغ، وتتشارك في دمج المعلومات المعقدة/ لاكتشاف معنى أو حل مشكلة ما. (أندرياسن، 2019، ص 214).

6- استعمال الصيغ التصويرية: عندما كان أنيشتاين يفكر في حل مشكلة ما، فقد كان يجد أنه من الضروري أن يصيغ موضوعه بأكبر عدد ممكن من الطرق. بما في ذلك استخدام الرسم البياني. وفي النهاية يقدم حلاً مصوراً، دون حاجة إلى استخدام أرقام وكلمات، لأنهما لم يلعبا دوراً ذا أهمية في عملية التفكير لديه. (هوفمان، 2016، ص 26).

7- فكر بالمتضادات: لقد اعتقد الفيزيائي نيلز بور أنك إذا درست شيئين متضادين، فإن مستوى تفكيرك يرتفع نتيجة لذلك. لقد أدت نظريته للضوء كجزيئ وكذلك كموجة توصله إلى توصله إلى مبدأ التكمالية. إن تعليق الفكر أو المنطق، قد يسمح لعقلك بأن يخلق شكلاً جديداً. (هوفمان، 2016، ص 27).



8- السيطرة على العواطف: أصل وجود الإنفعالات في الإنسان، هو لإعطائه شحنة محرزة حتى يأتي ثابتاً قوياً، جديراً بالبقاء وإزالة العقبات وإبعاد الأخطار عنه، إلا أن هذه الحقيقة مربوطة بالكم الضروري والحالات الاحتجاجية مثل مداومة الخطر والحدق بالمخاطر. (النحلاوي، 2008، ص 89). وإن العواطف والانفعالات والغضب والحنق وحدة المزاج، يكمن في أهم المناطق المهمة من النفس وتلحق الأذى بالصحة العقلية. وأضمن علاج لهذه الحالات، هو مراقبة النفس خلال العواطف الانفعالية. إذ الصراخ والحنق غضباً، هما علامة على أن الذهن ما زال في حالة وعي، مع ضعف الإرادة. (مناع، ص 38)، وخطر هذه النفعالات الحادة، أنها تؤثر سلباً على الدماغ وتقلل فاعليته. (وينتر، 1996، 148).

9- الانشغال هو دائماً أفضل: يؤدي الاكتئاب غالباً إلى الشعور بالوحدة وفصلهم عن العالم، ويعد صرف انتباهك عن الأشياء التي تحبها مثل مشاهدة فيلم أو لعب اللعبة المفضلة لديك أو الانخراط في هواية جديدة أفضل طريقة لإدارة مشكلات الصحة العقلية، وهذا يساعد على الحفاظ على عقلك مشغولاً وتوجيه الإجهاد في مكان آخر مما يتيح لك شعوراً خفيفاً. (www.alwafd.news).

10- السيطرة على التوتر: لإدارة التوتر من المهم تقليل تعرضك للأشياء التي تزيد من سوء الحالة. عليك أن تعرف ما الذي يساهم في توترك وكيف يؤثر على مشاعرك وأفكارك. على سبيل المثال: يمكنك تقليل التوتر عن طريق وضع قائمة بالأشياء التي يجب القيام بها. إنه يضمن أنك لا تقصف عقلك وتشعر بالإرهاق. تأمل اليقظة، وتناول الطعام الصحي، والحصول على قسط جيد من النوم ليلاً، وممارسة الرياضة يمكن أن يساعدك أيضاً في التغلب على التوتر. يمكن أن يؤدي طلب المساعدة أيضاً إلى جعلك مرناً وأقل توتراً. لذلك ليس عليك أن تكافح مع شيء يفوق قدرتك. (خيري، 2018، 79).

11- اقبل وافهم حاله صحتك العقلية: كثير من الناس لا يريدون أن يقبلوا حقيقة أنهم يعانون من نوع من الاضطراب العقلي بدافع الخوف الاجتماعي، والخطوة الأولى لرعاية صحتك العقلية هي قبول هذه الحقيقة دون خوف وفهم أسبابه، وهذا يساعد في العثور على أفضل حل لمشاكل الصحة العقلية الخاصة بك وحلها قبل فوات الأوان. (www.mentalhealth.org.uk).

12- رعاية الآخرين: غالباً ما تكون رعاية الآخرين جزءاً مهماً من الحفاظ على العلاقات مع الأشخاص المقربين منك. بل يمكن أن تقربك من بعضكم البعض. (www.mhanational.org).

13- ممارسة المسامحة: حتى لو كانت مجرد مسامحة الشخص الذي قطعك أثناء تنقلاتك. الأشخاص الذين يسامحون يتمتعون بصحة عقلية أفضل ويبلغون عن رضاهم بحياتهم. (www.helpguide.org).

14- اجعل للاتصال الاجتماعي أولوية: وخاصة وجهاً لوجه، بغض النظر عن مقدار الوقت الذي تخصصه لتحسين صحتك العقلية والعاطفية، فستظل بحاجة إلى رفقة الآخرين لتشعر وتعمل في أفضل حالاتك. البشر مخلوقات اجتماعية ذات احتياجات عاطفية للعلاقات والروابط الإيجابية مع الآخرين. تتوق أدمغتنا الاجتماعية إلى الرفقة، حتى عندما تجعلنا التجربة نخجل ولا نتق في الآخرين.

15- الاشتغال بالحديقة والبستنة: يعتبر الاهتمام بالحديقة هواية يشارك فيها الكثير من الناس ليس فقط لتحجيم المناظر الطبيعية من حولهم، ولكن أيضاً لتهدئة عقولهم. بالإضافة إلى توفير التعرض للهواء النقي وفيتامين D وبعض الحركات الهوائية الخفيفة، فإن الخروج لبعض أعمال البستنة، يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على صحتك العقلية بعدة طرق مختلفة.

لقد ثبت أن البستنة طريقة فعالة لمكافحة الإجهاد. في الواقع، وجدت الدراسات أنه يمكن أن يقلل مستويات الكورتيزول في عينات دم المشاركين. ذكرت إحدى الدراسات أن 79% من المرضى أعربوا عن شعورهم بمزيد من الاسترخاء والهدوء بعد قضاء بعض الوقت في الحديقة.

لكن الفوائد لا تتوقف عند هذا الحد. بالإضافة إلى تهدئة عقلك، فقد استنتج أن البستنة يمكن أن تساعد في إطالة فترة انتباهك. كشفت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للصحة العامة، أن قضاء الوقت بين المساحات الخضراء يمكن أن يؤدي إلى انخفاض كبير في أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وهو أمر يؤثر على الصحة العقلية. (www.umassglobal.edu).

16- الاشتغال بالقراءة: القراءة المنظمة بهدف التخفيف من صعوبات الصحة العقلية. قد يبدو الأمر بسيطاً للغاية الدرجة، لكن تم التوصل إلى أن القراءة مفيدة لتقليل أعراض الاكتئاب لدى الشخص. والتعمق في قراءة كتاب جيد، يمكن أن يهدئ العقل ويريح الجسم، ويساعد على خفض ضغط الدم، وإبطاء معدل ضربات القلب،



واستراحة الذهن، وصقل العقل. والقراءة "فيها المنطق والحجة والإقناع. إن الثقافة لن تنمو دون تخصيص وقت يومي للقراءة النابعة من التركيز والوعي" (السويدان & باشراحيل، 2005، ص 178).

17- استعمال اليد الذي لا تستخدمه عادة: من خلال إغماض عينيك وإجبار نفسك على استخدام حواسك الأخرى، فإنك تقوم بتمارين عقلية من شأنها أن تدرب المسارات العصبية لهذه الأجزاء في المخ. وعندما تعمل يدك الذي لا تستخدمها في العادة، فإنك تكسر روتينك المعتاد، وتنشط مجموعة مختلفة من الدوائر العصبية في المخ، والارتباطات والأجزاء المخ التي تستخدمها عادة. (كاتز & روبين، 2018، ص 121).

18- استخدام إستراتيجية العصف الذهني: وهو نشاط ممتاز لتمارين العقل، لأنه يهدف إلى تشجيع الأفراد على صنع ارتباطات ثم مزجها بارتباطات أخرى لدى الآخرين. يكون مجموعة من أربعة إلى ستة أشخاص، يلعب فيها شخص واحد دور الخبير الاستشاري ومدون الملاحظات، ويقدم مشكلة أو فرصة جديدة، أو تسوية موقف صعب، ويتم تشجيع الأعضاء على توليد أكبر قدر ممكن من الأفكار والإقتراحات. بعدها يعمل المشاركون على الربط الحر لاستكمال بناء اقتراحات بعضهم البعض. ويدون الخبير الاستشاري تلك الاقتراحات على لوحة كي يراها الجميع.

كلمة عصف ذهني نفسها، تستحضر صورة الصواعق البرقية المضيئة. والصواعق المضيئة في المخ، هي بالفعل الوميض الكهربائي الذي ينتقل بين أجزاء المخ التي نادراً ما تتواصل، وتمسك العاصفة بالفكرة التي تجعل من هذا التمرين بيئة مناسبة لزيادة عدد هذه الارتباطات غير البصرية وشدها. (كاتز & روبين، 2018، ص 115-117).

19- تناول الغذاء الصحي: منذ القدم أدرك خبراء الذاكرة، أن الغذاء الجيد، يمكن أن يقوي أداء الذاكرة. ويؤكد خبراء اليوم؛ أن عدم التوازن الغذائي، يمكن أن يسبب مشاكل. وفي الحقيقة إن نقص أي عنصر غذائي، يمكن أن يعيق الجهاز العصبي. ويبدو أن الاختلال في بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية، يلعب دوراً في بعض هذه المشاكل. الخبراء ينصحون بأن أفضل ضمان للذاكرة، هو تناول غذاء متوازن، أي مكون من منتجات الألبان والخبز والحبوب، والخضروات والفواكه، والأطعمة البحرية والدواجن واللحوم. (الملا، 2009، ص 125-127).

20- أخذ القسط الكافي من النوم: ساد الاعتقاد أن معظم الأنشطة العصبية تتم أثناء النوم، لأن معظم هرمونات النمو تنشط عبر الجسم أثناء النوم.

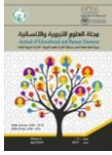
فالنوم ليس فقط هو الوقت المناسب للخلايا، وبصغة عامة لأنسجة الجسم، كي يتم إصلاحها وتنشيطها وصيانتها، إنما هو أيضاً الوقت الذي تتم فيه صيانة أدمغتنا، وهو الوقت الذي تنفرع فيه الخلايا العصبية في أدمغتنا، وفيه يتم توصيل تعلم اليوم المدرسي. (ننلي، 2010، ص 101-103).

21- البعد عم مفسدة الإثارات الجنسية: كمشاهدة الأفلام الخلاعية، والتمثيلات الماجنة، والصور العارية، فإنها تعطل وظيفة العقل، وتيسبب الشرود، وتقضي على ملكة الاستدكار الذهني، فضلاً عن الإلهاء، وإضاعة الوقت. قالت الدكتورة: عندما تتحرك الغريزة الجنسية لدى الإنسان، تفرز غده نوعاً من المادة التي تتسرب بالدم إلى دماغه وتخدره، فلا يعود قادراً على التفكير الصافي. (علوان، 2002، ص 230).

الاستنتاجات والتوصيات:

أ- الاستنتاجات:

- 1- يولي الفكر الإسلامي الصحة العقلية أهمية كبيرة وجديرة. فهو يحث الإنسان إلى التعقل والتفكير والتدبر، فبها يصل إلى فكرة العبودية لله سبحانه وتعالى، إذ هو مخلوقه وطينته ونفخه من روحه. وبه يستهدي وإليه يرجع وعليه يتوكل، ومنه يستمد العون، وبه يبدأ وينتهي، وعنه أخذ منهاج الحياة.
- 2- يعترف الفكر الإسلامي بالمشاكل العقلية وأمراضها، ويحدد لها ما يعالجها وتوصيفها بالأدوية المناسبة والناجعة لإزالة طوقها عن عاتق الإنسان، ويشجعه إلى عدم الركون إلى القوى العقلية وحدها في معرفة كنه الكون والحياة والمصير، بل طالبه بتطويع زمام عقله أمام الوحي الإلهي وجعلها متبَعاً له لا مصدرراً مقدماً عليه. لأنه سبحانه هو الموجد لهذا الكائن العظيم، وهو أيضاً أعطاه هذه الوسيلة كي يبصر به طريقه وينير به ظلمات الجهل والتبعية والتقليد العمياء.



3- يمنع هذا الفكر منعاً باتاً تعطيل هذه الملكة العقلية، وينتقد أشد الانتقاد لمن لا يفكر ولا يستهدي بعقله ولا يوزن بمكياله.

4- هناك توافق شبه تام في غالبية المسائل النفسية بين الفكر التربوي الإسلامي والغربي، إلا اللهم من حيث الآليات وأساليب العلاج وتوصيف المشاكل والأزمة والأمكنة، وفي بعضها يُكتب قدم الساق للتربية الإسلامية.

ب- التوصيات

1- إجراء دراسات مقارنة مشابهة، كيما يستطيعوا استخراج لوائئ الإحياءات الإسلامية التربوية والنفسية، وتقديمها للجيل الجديد، الذي يعيش تحت وطأة النظريات التربوية الغربية.

2- العمل على إيجاد توافق ضمني بين نظريات التربية الإسلامية، وما وصل إليها الغرب من نظريات وآراء وتجارب ميدانية، للدفع ببوصلة التربية في البلاد الإسلامية نحو الإتقان أكثر فأكثر، والإبداعية يوماً بعد يوم.

3- رفع الغموض عن علاقة النظرتين ببعضهما البعض، والإنهاء بالنظرة التعاليم التي موجودة عند العلماء المسلمين وباحثيهم تجاه التربية الغربية، والتي في غالب مضايمها مأخوذة من النظريات الإسلامية القديمة، التي تعود نشأتها إلى عصور الإزدهار في العصر العباسي للخلافة.

4- إبراز دور العلماء المسلمين الأفاضل، كالغزالي وابن القيم في المجالات النفسية والتربوية ومشاكلها، عله يسهم في إزالة ضباب عدم العناية بمآثرهم وتحفهم المصنفة، والتي غالبية نظراتهم وآرائهم واستنتاجاتهم، تفوق النظريات الغربية، والبعض منها موافقة تماماً للذي عندهم، دون علم وخبر للمسلمين وباحثيهم بهذه الحقائق.

المصادر والمراجع

المصادر العربية:

1. القرطبي، محمد أحمد أبو بكر (1964) الجامع لأحكام القرآن. ط2. القاهرة: دار الكتب المصرية.
2. الصاوي، أحمد محمد الخلوتي بلغة السالك لأقرب المسالك. ط1. القاهرة: دار المعارف.
3. النفراوي، أحمد غانم سالم (1995) الفواكه الدواني على رسالة ابن أبي زيد القيرواني. ط1. دمشق: دار الفكر.
4. الحصني، أبو بكر بن محمد بن عبد المؤمن (1994) كفاية الأخيار في حل غاية الإختصار. ط1. دمشق: دار الخير.
5. الصلّائي، علي محمد محمد (2004) أسمى المطالب في سيرة أمير المؤمنين علي بن أبي طالب. ط1. الشارقة: مكتبة الصحابة.
6. الشوكاني، محمد علي محمد الفتح الرباني من فتاوى الإمام الشوكاني. ط1. صنعاء: مكتبة الجيل الجديد.
7. بويدان، إبراهيم محمد طه (2001) التأويل بين ضوابط الأصوليين وقرآيات المعاصرين. ط1. القدس: منشورات جامعة القدس.
8. الشوكاني، محمد علي محمد (1994) البحث المسفر عن تحريم كل مسكر ومفتقر. ط1. المدينة المنورة: دار البخاري.
9. الصالح، محمد أحمد (2008) الوصايا العشر كما جاءت في سورة الأنعام. ط1. الرياض: دار الفضيلة.
10. مرتضى الزبيدي، محمد محمد اتحاف السادة المتقين بشرح إحياء علوم الدين. ط1. بيروت: مؤسسة التاريخ العربي.
11. الخادمي، نور الدين مختار (2001) علم المقاصد الشرعية. ط1. الرياض: مكتبة العبيكان.
12. العز بن عبدالسلام (1993) ملحة الاعتقاد. ط1. دمشق: دار القادري.
13. التفتازاني، مسعود عمر (1998) شرح المقاصد. ط1. بيروت: دار عالم الكتب.
14. الأزرق، أحمد حاج علي (2001) المسكرات والمخدرات. ط1. المينة المنورة: منشورات الجامعة الإسلامية.
15. ابن فارس، أحمد فارس زكريا (1998) معجم مقاييس اللغة. بيروت: دار الفكر.
16. ابن منظور، محمد مكرم علي (2010) لسان العرب المحيط. ط1. بيروت: دار صادر.
17. الفيروزآبادي، محمد يعقوب (2007) القاموس المحيط. ط2. بيروت: دار المعرفة.
18. الأزهر، محمد أحمد الهروي (2001) تهذيب اللغة. ط1. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
19. الرازي، محمد أبوبكر عبدالقادر (2007) مختار الصحاح. ط1. القاهرة: دار السلام.



20. الراغب الأصفهاني، حسين محمد فضل (1997) مفردات ألفاظ القرآن. ط1. دمشق: دار الفلم و بيروت: دار الشامية.
21. الفيروزآبادي، محمد بن يعقوب (1996) بصائر ذوي التمييز في لطائف الكتاب العزيز. ط1. القاهرة: لجنة إحياء التراث الإسلامي.
22. منصور، عبدالمجيد، سيد أحمد (2005) السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر. ط1. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
23. الغزالي، محمد محمد (1963) المعارف العقلية. ط1. دمشق: دار الفكر.
24. الجويني، عبدالمك عبد الله (1989) الإرشاد إلى قواطع الأدلة في أصول الإعتقاد. القاهرة: مكتبة الثقافة.
25. ياسين، محمد نعيم (2011) مباحث في العقل. ط1. عمان: دار النفائس.
26. عضد الدين الإيجي (1997) المواقف في علم الكلام. ط1. بيروت: دار الكتب العلمية.
27. القاضي عبدالجبار (2011) المغني في أبواب التوحيد والعدل. ط1. بيروت: دار الكتب العلمية.
28. الأشعري، علي إسماعيل إسحاق (1980) مقالات الإسلاميين واختلاف المصلين. ط3. فيسبادن: دار فرانز شتايز.
29. ابن تيمية، أحمد عبدالحليم (2005) مجموع الفتاوى. المدينة النبوية: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف.
30. الغزالي، محمد محمد (1998) المنخول من تعليقات الأصول. ط3. بيروت: دار الفكر المعاصر.
31. ابن تيمية، أحمد عبدالحليم (1991) درء تعارض العقل والنقل. ط2. المملكة العربية السعودية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
32. الخلوتي، إسماعيل حقي مصطفى تفسير روح البيان. ط1. بيروت: دار الفكر.
33. ابن عطية، عبد الحق غالب عبد الرحمن (2001) المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز. ط1. بيروت: دار الكتب العلمية.
34. البقاعي، إبراهيم عمر حسن نظم الدرر في تناسب الآيات والسور. القاهرة: دار الكتاب الإسلامي.
35. عبدالباقى، محمد فؤاد (2015) المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم. ط1. القاهرة: دار الكتب المصرية.
36. الرازي، محمد عمر الحسن (1999) تفسير مفاتيح الغيب. ط3. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
37. الطبري، محمد جرير يزيد (2000) جامع البيان في تأويل القرآن. ط1. بيروت: مؤسسة الرسالة.
38. ابن أبي الدنيا، عبد الله محمد عبيد العقل وفضله. ط1. القاهرة: مكتبة القرآن.
39. الألوسي، محمود بن عبد الله (1994) روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني. ط1. بيروت: دار الكتب العلمية.
40. الميداني، عبد الرحمن حسن حبنكة (1999) الأخلاق الإسلامية وأسسها. ط5. دمشق: دار الفلم.
41. علي، سعيد إسماعيل (2000) القرآن الكريم رؤية تربوية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
42. الحازمي، خالد بن حامد (2002) التربية الإبداعية في منظور التربية الإسلامية. ط6. بالمدينة المنورة: منشورات الجامعة الإسلامية.
43. الغزالي، محمد محمد، مشكاة الأنوار. ط1. القاهرة: الدار القومية للطباعة والنشر.
44. الشحود، على نايف (2009) المفصل في شرح حديث من بدل دينه فاقتلوه. ط1. الرياض: دار ومكتبة السلف.
45. ابن حزم، علي أحمد سعيد (1988) الأخلاق والسير. ط1. القاهرة: دار المشرق العربي.
46. سيد قطب (2008) في ظلال القرآن. ط37. القاهرة: دار الشروق.
47. خليل، عماد الدين (1981) التفسير الإسلامي للتاريخ. ط1. بيروت: دار العلم للملايين.
48. أمحزون، محمد (2011) السنن الاجتماعية في القرآن الكريم وعملها في الأمم والدول. ط1. الرياض: دار طيبة.
49. هيشور، محمد (1996) سنن القرآن في قيام الحضارة وسقوطها. ط1. القاهرة: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.
50. الفاربي، عبداللطيف (1994) معجم علوم التربية. ط1. القاهرة: دار الخطابي.



51. ابن قدامة المقدسي، عبد الله أحمد محمد (2002) روضة الناظر وجنة المناظر. ط1. بيروت: مؤسسة الريان.
52. الشنقيطي محمد الأمين محمد (2001) مذكرة في أصول الفقه. ط5. المدينة المنورة: مكتبة العلوم والحكم.
53. شمس الدين الأصفهاني، محمود بن عبد الرحمن أحمد (1986) بيان المختصر شرح مختصر ابن الحاجب. ط1. الرياض: دار المدني.
54. سالم، عطية محمد (1973) محاسن الشريعة ومساويء القوانين الوضعية. المدينة المنورة: منشورات الجامعة الإسلامية.
55. الزركشي، بدر الدين محمد بن عبد الله (1957) البرهان في علوم القرآن. ط1. دمشق: دار إحياء الكتب العربية.
56. الزركشي، بدر الدين محمد بن عبد الله (1994) البحر المحيط في أصول الفقه. ط1. القاهرة: دار الكتبي.
57. العوده، سلمان (2016) دروس صوتية مفرغة. ط1. الرياض: دار المنهاج.
58. التويجري، محمد إبراهيم عبد الله (2009) موسوعة الفقه الإسلامي. الكويت: بيت الأفكار الدولية.
59. السقار، منقذ بن محمود (2001) تعرف على الإسلام. ط1. القاهرة: دار السلام.
60. نخبة من العلماء (2012) التفسير الميسر. ط4. المدينة المنورة: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف.
61. السعدي، عبدالرحمن ناصر (2003) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. ط1. بيروت: دار ابن حزم.
62. الشحود، علي بن نايف موسوعة البحوث والمقالات العلمية. الرياض: دار اليقين.
63. أبو زهرة، محمد أحمد مصطفى زهرة التفاسير. بيروت: دار الفكر العربي.
64. الخطيب، محمد محمد عبد اللطيف (1964) أوضح التفاسير. ط6. القاهرة: المطبعة المصرية.
65. الدعليج، إبراهيم عبدالعزيز (2007) التربية الإسلامية. ط2. القاهرة: دار القاهرة.
66. حريز، سامي و أنجاد محمد (2007) تأديب الطفل من المنظور الإسلامي والتربوي. ط1. عمان: دار البداية.
67. النحلوي، عبدالرحمن (2010) التربية بضرب الأمثال. ط3. دمشق: دار الفكر.
68. النحلوي، عبدالرحمن (2010) التربية بالحوار. ط5. دمشق: دار الفكر.
69. النحلوي، عبدالرحمن (2007) التربية بالعبرة. ط3. دمشق: دار الفكر.
70. العيسوي، عبدالرحمن (1992) في الصحة النفسية والعقلية. ط1. بيروت: دار النهضة العربية.
71. الخطيب البغدادي، أحمد علي ثابت (1996) الفقيه والمتفقه. ط1. القاهرة: دار ابن الجوزي.
72. الشاطبي، إبراهيم موسى محمد (2007) الإعتصام. ط1. عمان: الدار الأثرية.
73. أندرياسن، نانسي (2019) الدماغ الخلاق علم أعصاب العبقريّة. ط1. بغداد: دار الرافيدين.
74. هوفمان، روبر (2016) 250 مهارة ذهنية. ط1. القاهرة: مكتبة الهلال.
75. النحلوي، عبدالرحمن (2008) التربية بالترغيب والترهيب. ط1. دمشق: دار الفكر.
76. مناع، محمد عبدالرازق العقل والإختراع. ط1. القاهرة: مؤسسة ناصر للثقافة.
77. وينتر، آرثر و روث (1996) بناء القدرات الدماغية. ط1. اللاذقية: دار الحوار.
78. السويدي، طارق، باشراحيل، فيصل (2005) صناعة النجاح. ط8. جدة: دار الأندلس الخضراء.
79. كاتز، لوران سي، روبين مانينج (2018) أبق مخك حياً. ط1. الرياض: مكتبة جرير.
80. الملاء، جمال (2009) الذكرة 7 خطوات سهلة لتحسين الذاكرة. ط2. الكويت: شركة الإبداع الفكري.
81. ننلي، كاثي ف (2010) دماغ التلميذ، دليل للآباء والمعلمين. ط2. عمان: دار المسيرة.
82. علوان، عبدالله ناصح (2002) تربية الأولاد في الإسلام. ط38. القاهرة: دار السلام.
83. إسماعيل، سعيد علي أصول التربية الإسلامية. القاهرة: دار نشر الثقافة.
84. الصاوي، محمد وجيه (1999) دراسات في الفكر التربوي الإسلامي. ط1. الكويت: مكتبة الفلاح.
85. فريد، أحمد، التربية على منهج أهل السنة و الجماعة. الإسكندرية: الدار السلفية.
86. هود، علي باعباد وآخرون (2005) التربية الإسلامية فكراً وسلوكاً. ط1. صنعاء: مكتبة الإرشاد.
87. جلال، سعد (1956) في الصحة العقلية. ط1. إسكندرية: دار الطالب لنشر ثقافة الجامعات.

