

# حراء

مجلة علمية ثقافية أدبية

103

WWW.HIRAGATE.COM

Hira Magazine | Knowledge - Cultural - Literary | October - December 2025

## بغثة الصيحة

بِبَغْتَةٍ صِيحَةٍ أَمْسَى      غُلَا العِمْرَانِ مَحْضَ رِكَامٍ  
هَوَى رَأْسًا عَلَى عَقْبٍ      خَرَابًا حَالَتْ الْأَحْلَامُ  
وَتَلَكَ حَقِيقَةُ الدُّنْيَا      تَيَقَّنَهَا ذَوُو الْأَفْهَامِ  
وَلَكِنْ لَيْسَ يُدْرِكُهَا      غُفُولٌ، فِي الْحَيَاةِ نِيَامُ



القلق محقِّز أم محطِّم؟  
أ.د. أمير السيد أحمد ذكي

٣٧

دروب الماضي في قلب مدن الحاضر  
أ.د. يحيى وزيري

٩

القرآن-١  
فتح الله كولن

٣

## أنوار المعرفة

مع مطلع عامها الحادي والعشرين، تواصل مجلة "حراء" أداء رسالتها الإنسانية، كجدول صافٍ يفيض بمعاني الهداية التي تطهر القلوب، وبأنفاس المعرفة التي تفتح آفاقاً تنير درب الإنسان وتبّد ظلمات الجهل، ناشرةً أنوار الحقيقة في العقول والأرواح على حد سواء.

وفي عددها الجديد، تقدّم "حراء" لقراءها الأفاضل باقة ثرية من الموضوعات التي تلتقي عند سؤال الإنسان عن ذاته وعلاقته بعالمه. ففي المقال الافتتاحي "القرآن-١" يغوص الأستاذ "فتح الله كولن" في أعماق القرآن الكريم، مبيّناً كيف تغسل آياته أدران القلوب، وتنتشل الإنسانية من متاهات الضياع والفوضى لتعيد إليها التوازن والهداية. أما الدكتور "محمد السقا عيد" في مقاله "علاقة الغذاء بالسلوك العدواني"، فيكشف الصلة الخفية بين الطعام وسلوك الإنسان، طارحاً سؤالاً محورياً: هل يمكن أن يؤثر ما نأكله في سلوكياتنا اليومية؟ ومؤكداً أن التغذية المتوازنة تعزز الصحة الجسدية والنفسية، بينما تقود العادات الغذائية غير السليمة إلى اضطرابات سلوكية.

وفي رحلة مفعمة بالحنين، يأخذنا الدكتور "يحيى وزيري" عبر سطور "دروب الماضي في قلب مدن الحاضر" إلى المدن القديمة التي كانت شوارعها مساحات للقائه إنسانية دافئة، مقارناً بينها وبين صحب مدن اليوم التي افتقدت ذلك البعد الروحي. ويقترح دمج الدروب التقليدية مع طرق السيارات الحديثة كمدخل لتحسين جودة الحياة في الحاضر.

وفي ظل الثورة الرقمية، يعرض الدكتور "أبو زيد عبد الرحيم" في مقاله "العزلة بين الاختيار والاضطرار" كيف تتحول الهوية الرقمية -التي يسعى الإنسان إلى إبرازها بأفضل صورة- إلى عبء نفسي، مبيّناً أثر الفجوة بين الأنا الواقعية والأنا الافتراضية في توليد شعور بالاغتراب وضعف الثقة بالنفس، فضلاً عن المقارنات المستمرة على وسائل التواصل التي تزرع إحساساً دائماً بالنقص.

ومن جانبه، يوضح الدكتور "عبد العظيم أحمد عبد العظيم" في مقاله الموسوم بـ"قصب السبق في اختراع البوصلة" أن البوصلة لم تكن حكراً على أوروبا، إنما ترسّخت جذورها عند البحارة المسلمين في المحيط الهندي منذ القرن التاسع الميلادي، حيث طورها العرب وسبقوا بها الصينيين والأوروبيين في مجالي الملاحة والتجارة. ويؤكد الدكتور "صابر علي عبد الحليم" في مقاله "السلامة والصحة المهنية في الإسلام"، أن العمل في جوهره عبادة، وأن السلامة المهنية واجب شرعي وضرورة عملية تصون النفس والمال والمجتمع.

كل مقال في هذا العدد نافذة تطل على عالم جديد. فتعالوا نهل معاً من معينها، ونغذي عقولنا وأرواحنا، بما يجعلنا أكثر وعياً وإدراكاً بعالمنا. والله الموقِّع. ■

٢	القرآن-١ / فتح الله كولن (المقال الرئيس)
٥	علاقة الغذاء بالسلوك العدواني / د. محمد السقا عيد (علوم)
٩	دروب الماضي في قلب مدن الحاضر / أ.د. يحيى وزيري (ثقافة وفن)
١٢	البعد الزماني والمكاني في القصص القرآني / جواد عامر (قضايا فكرية)
١٦	المعرفة خبز الأدمغة / أ.د. ناصر أحمد سنه (علوم)
٢٠	قصب السبق في اختراع البوصلة / أ.د. عبد العظيم أحمد عبد العظيم (تاريخ وحضارة)
٢٤	فن تحفيز الطلاب وبناء بيئة تعليمية ملهمة / عبد الرؤوف توتي بن حمزة (تربية)
٢٨	كيف ترفع الأغذية التركيز؟ / رضا إبراهيم محمود (علوم)
٣٢	الحاجة إلى تجديد الذات / فتح الله كولن (قطوف)
٣٤	الإنسان المتكامل في ضوء الواقع المعاصر / د. مصطفى محمود حنفي (قضايا فكرية)
٣٧	القلق محفّز أم محطّم؟ / أ.د. أمير السيد أحمد ذكي (قضايا فكرية)
٤١	السلامة والصحة المهنية في الإسلام / د. صابر علي عبد الحليم (قضايا فكرية)
٤٥	جدلية النور والظلام في رواية "آخر الفرسان" / أ.د. خالد فهمي (تحليل كتاب)
٤٩	لغز الذكاء بين الوضوح والغموض / د. هدى الميموني (علوم)
٥٣	النوم وقود العقل / محمود مصطفى حلمي (علوم)
٥٧	العزلة بين الاختيار والاضطرار / د. أبو زيد عبد الرحيم (علوم)
٦١	التلوث الكهرومغناطيسي خطر يهدد صحة الإنسان / خلف أحمد محمود أبو زيد (علوم)





## القرآن - ١

القرآن، هو أكثر منابع النور بركة في الوجود، وأسحر كلام وأكثره نفاذاً إلى القلوب. كل أنواع الجمال الأخاذ الموجودة على سطح الأرض ظلُّ لنوره الموجه نحو الوجود، وأكثر الأصوات والنعيمات سحرًا ليس إلا سلماً واحداً أو نعمة واحدة من تلك الأنغام والأصوات السماوية، ونفساً من أنفاس الوجود، وهمسة من همساته. والتنزه بين آياته النورانية وكلماته المضيئة، تغسل الأدران عن القلوب وتطهر الآثام عن العيون. إن تأمل الآفاق الزمردية البعيدة التي يفتحها القرآن، ينثر بذور الحكمة في العقول، وينقلها إلى سماوات وراء الأفق.



أيها النور الذي تجليت في قلب فخر الكائنات،  
أيها الكتاب الذي كنت مرآة لوجهه الحقيقي  
الذي تخجل منه الشمس، اهتف بأرجاء  
الأرض، اهتف لكي يتردد صوتك في الخافقين،  
ولكي تمتلئ السماوات بأنفاسك.

حراء

الشمس بالنسبة لعالمه النوراني  
مجرد يراعة مضيئة، والقمر مجرد أرض  
قفراء وسوداء وقع بعض الضوء على  
وجهه. هو بلمعانه الظاهري، وعمقه  
الداخلي، وغنى محتوياته، مائدة آتية من  
وراء السماوات.. مآدبة لا يستغني عنها  
أحد حتى الملائكة الكرام التي حملتها  
وتسلمتها من يد ليد كباقة من الورود العطرة حتى وصولها إلينا.

استقبلت الأرض وساكنوها هذه المائدة الإلهية بشاعرية عالية، وأشواق لهيفة، وبحاجة ملحّة.  
وانقلبت أرجاء هذه الأرض العجوز بورود هذه المائدة الإلهية ورياحينها، إلى ما يشبه سفوح الجنة.  
عندما لم يكن موجوداً كانت أرضنا هذه أرضاً يلفّها الظلام. وعندما هلّ على الأرض غرقت سهولها  
وجبالها ووديانها بالنور الذي يشع منه إلى كل جهة، وأصبحت أرضنا كتاباً يُقرأ ويُتأمل. أما حقائق  
الأشياء التي يشرحها ويقدمها لنا، فكأنها خطاب يملأ أرواحنا ويسقيها.

وُهبت له وحده نعمة الإرشاد إلى طريق سعادة الدارين، فالمفتاح الذهبي للسعادة في يده هو. لو  
لم يقم بحل الألغاز التي تُقابلنا في كل مكان وتُحيرنا، لبقينا في دائرة الحيرة أمام هذه الألغاز التي لا  
تُعد ولا تحصى، وفي دائرة التيه، ولما استطعنا الوصول إلى انسجام بين أفكارنا وبين مشاهداتنا. ولو  
لم يَهَبْ لنجدتنا لضعنا في تيه هذه الصحارى الشاسعة التي لا يبلغ النظر مداها.

يا أيها الروح الذي أحيا موت دنيانا بأنفاسه الطاهرة، لو لم تكن لما كانت دنيانا إلا جحيمًا لا  
يطاق.. أنت من يمثل رحمة الحق تعالى على هذه الأرض، أنت من يمسخ ظلمات الإنكار والإلحاد  
من القلوب.. لم تتعلم الإنسانية الهداية إلى الصراط المستقيم وسلوكه إلا بك.. تعلمت الإنسانية هذا  
فتخلصت من الفوضى ومن الضياع في الدروب.

بك خفّ ظلام البشرية،

بك تنوّر الوجود،

أيقاس بنورك البدر؟

يا نور الهداية!

أنت شمس ليلة القدر. (الشاعر إسماعيل صفاء)

تكلم الآن واهد بصوتك، لكي تحيا القلوب الضائعة والمتلهفة لكلامك.. تكلم لكي يصل الشهد  
والعسل إلى الشفاه وإلى الأفواه، ولكي يفتح الأترج النضر في القلوب كأولى ثمرات نضجه.  
ولكن انظر ماذا جرى لهذا البلد الذي تشرف بنزولك عليه شرفاً لا يدانى، والذي انقلب بك إلى  
جنات عدن، لقد تعرض لهجوم الأشواك وأشجار الزقوم. أما نورك الذي كان ينير أرجاءه فقد رحل  
إلى ما وراء البحار.. لا ندري لماذا؟ ألكي نتعذب ونمتحن؟

تعال أيها النور! تعال! لقد آن أوان انتهاء أحزاننا وآلامنا، فتعال! فقد طال فراقك وطال غروبك عنا..  
نحن لم ننسك قط.. في هذا البلد الذي أفقرت أرضه وأظلمت سماؤه، لا تزال هناك معابد يؤمها الفقراء  
والمساكين، لا يزال عبيرك يملأ أجواء هذه المعابد، ولا تزال القلوب تستضيء بنور مشاعلك.

أيها النور الذي نزل في مكة وفاض في المدينة المنورة، ليس من شأنك الاحتجاب، فلتفصح عن

وجهك النوراني.. انزع النقاب لكي ترى العيون - التي حاصرتها مشاهد القبح - جمالك.. ولكي  
نطوف ملهوفين حول شموعك مرة أخرى.

أيها الخطاب الأزلي،

أيها النازل من العرش،

أيتها النفحة الإلهية،

لقد نورت بنزولك قلب محمد. (الشاعر إسماعيل صفاء)

انزل أيها الخطاب الأزلي الإلهي، انزل وكأنك نازل من العرش، انزل لكي تستفيق القلوب  
وتتفتح عيونها على العالم الأحمدى النوراني مرة أخرى. أيها النور الذي تجليت في قلب فخر  
الكائنات، أيها الكتاب الذي كنت مرآة لوجهه الحقيقي الذي تخجل منه الشمس، اهتف بأرجاء  
الأرض، اهتف لكي يتردد صوتك في الخافقين، ولكي تمتلئ السماوات بأنفاسك.. اهتف لكي  
يصمت الخطباء المزيفون، ولكي تخرس الألسن الزائفة.

مرت أعوام طوال عجاف والإنسانية تستمع إلى أوهاام وضلالات، حتى لم تعد تفهم الحقيقة  
ولا تدرك الصواب. ولطول سيرها في الظلام أصبحت خليلة للخفافيش ومتواقفة معها. فمتى  
تحل عقال لسانك لتسمع أرواحنا الشلالات الهادرة بجواهر كلامك؟ دع أنوارك تنهمر على دنيانا  
لتتخلص الإنسانية من الظلام الذي تعيش فيه منذ قرون وعصور.. انفخ في صورك - كنفخ إسرافيل  
في الصور - واملأ أرجاء الدنيا بهدير صوتك.. افعل هذا لكي يستيقظ الغافلون من نومهم، ويرجع  
أصحاب الأرواح الأنانية إلى صوابهم، ولكي يرتعب الذين تعودوا على الترف وعلى الكسل، ولكي  
تنفض الأرواح الخبيثة التي تسللت إلى كل مكان، واحتلت كل موضع.

انهمر علينا كالمطر وكالغيث؛ فقد جفت نفوسنا وشفاهنا، وبلغت القلوب الحناجر.. هب علينا  
كرياح الصبا حاملاً إلينا عطر العرش، فقد تكدرت الأرواح من روائح المعصية حتى كادت تتقياً.  
اركب على متن الصواعق وأرسل دويك إلى أرجاء الأرض، لكي تهرب الحشرات التي  
استولت على الأرض وتدخل إلى جحورها.

كيف ستكون حالنا إن لم تهطل كالغيث، ولم تهدر وتسحق كالصاعقة؟ وكيف ستكون حال  
الإنسانية؟ وكيف تستفيق هذه الأمة وتنهض؟ وكيف تخطو المدارس إلى الأمام؟ وكيف تنور  
المعابد؟ وأين سيجد القلب والروح والعقل ضالتهن؟ وأي شيء يستطيع أن يكون بلسماً لهذه  
الأرواح البائسة والقلوب المكلومة وشفاء لها؟ وكيف تستطيع هذه الأرواح المشلولة أن تبسط  
أجنحتها وتطير؟ وكيف يستطيع العقل فتح الطرق المسدودة أمامه فيرشد الفكر إلى طريق الأبدية؟  
العالم الذي لا توجد أنت فيه عالم فُصت فيه أجنحة الإرادة، وضربت الفوضى أطنابها  
في عالم الأحاسيس، وتحولت فيه العواطف البشرية إلى مستنقع. أما الموازين العقلية فدون  
ضوابط، والمنطق مهرج، والعلم حماقة. في مثل هذا العالم يكون من العبث البحث عن قيم  
إنسانية، وكل من يركن إلى هذا البحث مخدوع.

تعال! تعال! أرسل نفحة عطر من أنفاسك، وشتت جميع مقالب الشيطان وألعيه، ودلنا على  
طريق التوبة التي تم إرشاد آدم ﷺ إليها. ■

(<sup>1</sup>) نشر هذا المقال في مجلة "سيزنتي" التركية، العدد: ١٢٥ (يونيو ١٩٨٩م)، تحت عنوان "Kur'an (1)".

الترجمة عن التركية: أورخان محمد علي.



## علاقة الغذاء بالسلوك العدواني

يشكّل الطعام الذي نأكله حجر الأساس لصحتنا الجسدية والعقلية. وتُظهر الدراسات أن النظام الغذائي لا يقتصر تأثيره على نمو الجسم وحيويته، بل يشمل الوقاية من الأمراض وعلاجها. فمن خلال اختيار الأطعمة المغذية والمتوازنة، يمكننا تعزيز المناعة، وتقوية القلب، والحفاظ على الوزن المثالي. وفي المقابل، فإن العادات الغذائية السيئة قد توفر الراحة والمتعة الفورية، إلا أنها غالبًا ما تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري، والسمنة، وأمراض القلب. وتُعد العلاقة بين الغذاء والسلوك الإنساني موضوعًا مثيرًا للجدل والدراسة

ي



hiragate.com

الرصاصة، والمواد المضافة إلى الأطعمة، والحساسية الغذائية، قد تحول الدماغ الطبيعي إلى عقل إجرامي. وقد أظهرت تجارب السجن الأخيرة أن تغيير النظام الغذائي أو برامج التثقيف الغذائي، نجحت في الحد من المشاكل التأديبية وتحسين الروح المعنوية. كما أظهرت الدراسات التي أجريت على مدمني الكحول ومدمني الهيروين، وجود صلة بين عادات الأكل السيئة والمشاكل النفسية، وذلك لأنهم يتناولون كميات كبيرة من السكر والأطعمة المصنعة والمكررة والوجبات السريعة.

وعلى هذا، فإن مجموعة كبيرة من الأدلة تشير إلى أن النظام الغذائي، والمعادن السامة، والمواد المضافة إلى الأطعمة، ونقص العناصر الغذائية، وحساسية الطعام، كلها عوامل تساهم في السلوك الإجرامي. وتزايد الأدلة على أن النظام الغذائي الجيد، يحدث فرقاً إيجابياً عند العمل مع بعض المجرمين. لذلك يُوصى بفحص النظام الغذائي والتمثيل الغذائي للمجرم قبل اختيار العلاج، وخاصة بالنسبة للمجرمين الأحداث الذين ارتكبوا جرائمهم لأول مرة.

وفي دراسة مثيرة للجدل حول دور الغذاء في الإجرام، قال الدكتور "أدريان راين" أستاذ علم الجريمة في جامعة بنسلفانيا، في مؤتمر "المخ والسلوك": "إن أحماض أوميغا-3 الدهنية، تُظهر تحسينات في وظائف المخ، وتقلل من السلوك العنيف". وتشير مجموعة

في العديد من المجالات، بما في ذلك العلوم النفسية والاجتماعية. فالغذاء لا يقتصر فقط على دوره في توفير الطاقة والبقاء، بل يمكن أن يؤثر بشكل عميق على الحالة النفسية والعاطفية والسلوكية للفرد. والسؤال الذي يفرض نفسه في هذا الصدد هو: هل يمكن أن يكون لطعامنا دور خفي في تشكيل سلوكياتنا اليومية، أو دفع البعض إلى التصرف بطرق مخالفة للقانون؟ هذا ما سنتناوله بالتحليل في هذا المقال، مستنديين إلى الأدلة العلمية والدراسات الميدانية.

### السلوك العدواني والغذاء

أثارت العلاقة بين الغذاء والسلوك العدواني اهتمام الباحثين في مجالات علم الاجتماع، وعلم النفس الجنائي، والتغذية. وتشير الدراسات إلى أن نوعية الغذاء تؤثر على السلوك البشري، بما في ذلك السلوك العدواني والإجرامي. فقد أظهرت دراسة أن انخفاض مستوى المنجنيز يؤثر على العاطفة، وأن نقص فيتامينات "بي" يؤدي إلى اختلال الاتزان الانفعالي وسرعة الغضب. كما أن نقص السكر السريع الناتج عن زيادة الأنسولين في الجسم، يسبب شعوراً بالجوع، مما قد يؤدي إلى سلوكيات عدوانية.

وتوضح العديد من الدراسات الصلة بين النظام الغذائي ومشاكل السلوك، مثل فرط النشاط لدى الأطفال؛ فقد تبين أن نقص السكر، والفيتامينات، وتلوث

**أظهرت الأبحاث أن انخفاض مستوى المنجنيز يؤثر على العاطفة، وأن نقص فيتامينات "بي" يؤدي إلى اختلال الاتزان الانفعالي وسرعة الغضب، مما قد يؤدي إلى سلوكيات عدوانية.**

حذاء

وأشارت دراسة نُشرت في "The Journal of Pediatrics" إلى وجود علاقة بين سوء التغذية المبكر والسلوك العدواني لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-6 سنوات. ووجدت الدراسة أيضًا، أن الأطفال الذين تناولوا كميات منخفضة من الأحماض الدهنية، كانوا أكثر عرضة لإظهار سلوكيات عدوانية مثل الاعتداء الجسدي والتخريب، مما يُسلط الضوء على أهمية التغذية السليمة في المراحل المبكرة من الحياة، للوقاية من السلوكيات المعادية للمجتمع في المستقبل.

#### الاكتئاب والتغذية

وجدت الدراسات أن الأطعمة الغنية بأوميغا-3، مثل الأسماك الدهنية وبذور الكتان، تساعد في تنظيم الناقل العصبي، مثل السيروتونين والدوبامين، مما يقلل من خطر الاكتئاب. كما أن تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، يمد الجسم بالفيتامينات والمعادن الأساسية، مثل فيتامين "د" وحمض الفوليك، التي تعزز الصحة النفسية. علاوة على ذلك، تسهم الألياف الغذائية في تحسين المزاج وتقليل القلق.

وتناولت دراسة نُشرت في مجلة "علم التغذية العصبية" عام 2019م بعنوان "الدهون الغذائية والوظائف الإدراكية: دور الأحماض الدهنية أوميغا-3 في الصحة النفسية"، وأشارت بأدلة قوية إلى تأثيرها الإيجابي في تقليل الالتهابات العصبية وتعزيز المزاج.

#### الغذاء والصحة النفسية

يلعب الغذاء المتوازن دورًا هامًا في تحفيز نشاط الدماغ وتعزيز الصحة النفسية؛ فقد أظهرت بعض الأبحاث -مثل دراسة نُشرت في مجلة الطب النفسي- أن الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا، يعانون بشكل أقل من القلق والاكتئاب والتوتر، مقارنةً

كبيرة من الأدلة إلى أن النظام الغذائي، والمعادن السامة، والإضافات الغذائية، وعدم كفاية العناصر الغذائية، والحساسية الغذائية، وعدم ممارسة الرياضة، وسوء الإضاءة، يمكن أن تساهم جميعها في السلوك الإجرامي. وتزايد الأدلة على أن اتباع نظام غذائي جيد، يُحدث فرقًا إيجابيًا عند العمل مع بعض المجرمين. كما يمكن أن يؤثر سوء التغذية على التركيز والتعلم، وقد يؤدي إلى نوبات من السلوك العنيف أو العدواني. وفي السجن يمكن أن يساهم النظام الغذائي السيئ أيضًا في زيادة معدلات سوء الصحة العقلية والجسدية.

وأجرت مؤسسة "العدالة الطبيعية" الخيرية بالتعاون مع وزارة الداخلية البريطانية دراسةً تجريبية لاختبار ما إذا كان سوء التغذية سببًا للسلوك المعادي للمجتمع. شملت الدراسة 231 متطوعًا من السجناء، حيث تم تزويدهم إما بمكملات غذائية تحتوي على الفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية الأساسية، أو بعلاج وهمي. وأظهرت النتائج أن السجناء الذين تلقوا المكملات الغذائية، ارتكبوا جرائم أقل بنسبة 26,3٪ مقارنة بالمجموعة التي تلقت العلاج الوهمي، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتغذية المتوازنة على تقليل السلوك العدواني.

وأشارت دراسة نُشرت في مجلة "مدار"، إلى أن تحسين غذاء السجناء يمكن أن يقلل من حوادث العنف بنسبة تصل إلى 30٪. وتؤكد هذه الدراسة على أهمية التغذية السليمة في تحسين الصحة النفسية والسلوك، وتدعو إلى إعادة النظر في نوعية الغذاء المُقدّم في المؤسسات الإصلاحية كوسيلة للحد من السلوك العدواني. وأجرت جامعة "أكسفورد" دراسة تشير إلى أن التغذية الجيدة لنزلاء السجون، تُقلل من السلوك الإجرامي لديهم. كما نصحت الدراسة جميع السجون في العالم، بالاهتمام بتقديم وجبات غذائية متوازنة للسجناء، كوسيلة للحد من السلوك العدواني وتحسين الصحة العامة.

ولقد كشفت دراسة حديثة أن الأطفال الذين لا يتناولون طعامًا صحيًا، يكونون أكثر عرضة للسلوك العنيف وغير الاجتماعي. كما تشير هذه الدراسة إلى أن التغذية غير المتوازنة قد تؤثر سلبًا على سلوك الأطفال، مما يستدعي الاهتمام بتوفير نظام غذائي صحي لهم.



بالأشخاص الذين يتناولون نظامًا غذائيًا غير صحي. ومن بين الأطعمة التي تعزز الصحة النفسية، يمكن ذكر الأسماك الدهنية، التي تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية مثل أوميغا-3، والبروتينات، والفواكه، والخضروات الملونة، التي تُعدّ مفيدة للغاية للعقل والصحة النفسية، كما أنها تعزز الحالة المزاجية، وتحسن الذاكرة والتركيز.

بينما تساعد الأغذية المتخمرة -مثل الزبادي والمخللات- على تقليل التهاب الأعصاب المصاحب للعديد من الاضطرابات العقلية. ولخص مقال حديث في مجلة "الطب النفسي اليوم" الأمر كما يلي:

"إن فكرة الطعام السليم أو ما يحتويه من كيميائيات عصبية طبيعية، قد تعزز القدرات العقلية وتساعد على التركيز، وتعمل على ضبط المهارات العصبية العضلية، وتجعلك فاعلاً، وتنمي الذاكرة، وتسرع من ردّة الفعل، وتشتت القلق، بل وربما تمنع المخ من أن يشيخ، ليست مجرد توقعات خاملة. فعلم الأعصاب المتعلق بالتغذية ما زال في مهده، إلا أن نتائجه قد لفتت الانتباه."

#### الخلاصة

تعكس جودة الطعام الذي نتناوله حالة صحتنا العامة، فمن خلال اختيار الأطعمة المناسبة يمكننا تعزيز مناعتنا، وتحسين طاقتنا، والوقاية من العديد من الأمراض.

فإذا كانت صحتك النفسية تهلك، فإن اتباع نظام غذائي متوازن وصحي، هو الخطوة الأولى نحو تحسين حالتك المزاجية وصحتك العقلية.

فقط اختر مجموعة متنوعة من الأطعمة المفيدة للدماغ، وضمّنها في نظامك الغذائي، وتجنب تناول الأطعمة ذات التأثيرات السلبية بشكل مفرط.

وتذكّر أن تغييرات بسيطة في عاداتك الغذائية، قد تؤدي إلى تحسين كبير في حالتك المزاجية وصحتك النفسية. وتذكّر دائماً أن اختيارك للطعام، يعكس اهتمامك بجسدك وروحك، فهو حقاً عنوان لصحتك.

بالطبع، ليس النظام الغذائي هو العامل الوحيد المساهم في ذلك، فإن الاستجابة للتوتر أو التهديدات، هي أيضاً سمة من سمات علاقة الأبوة والأمومة، والقدرة اللغوية، وأنماط التعلّق، لكن بالرغم من ذلك يمكننا فصل تأثير التغذية عن هذه السمات الأخرى.

فقد وجد تقييم شمل أربعة آلاف طفل هولندي صغير، أن السلوكيات السيئة لدى الأطفال انخفضت عندما تناولت الأمهات حمض الفوليك خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

وأخيراً، بالرغم مما تطرّقنا له من حقائق في هذا الموضوع، إلا أننا نجد أنفسنا أمام سؤال عميق، وهو: لماذا لم تلق هذه النظرية صدى واهتماماً ورواجاً بالرغم من وجود بعض الدراسات التي تشير إلى الارتباط بين الغذاء والسلوك الإجرامي؟ خاصة وإن مسألة الغذاء والتغذية ليست بالحديثة، فهي موجودة منذ قرون. إن هذا الموضوع معقد ومحير، وما زال يتطلب المزيد من البحث والتحليل لفهم تأثيرات التغذية بشكل أعمق.

صحيح، قد يكون لتحسين نمط الحياة وتناول غذاء صحي، دور في الحد من احتمالية الانخراط في السلوك الإجرامي، ولكن هذا يجب أن يُنظر إليه كجزء من نهج شامل للوقاية من الجريمة، وتحسين الظروف الاجتماعية والنفسية. ■

(\*) استشاري طب وجراحة العيون / مصر.

#### المراجع

(1) النظام الغذائي والجريمة والانحراف، المكتبة الافتراضية للمجلس الوطني لبحوث الشباب.

(2) مجلة الطب النفسي.

(3) دراسات جامعة أكسفورد ومؤسسة العدالة الطبيعية.

(4) The Journal of Nutritional Neuroscience.

## دروب الماضي في قلب مدن الحاضر

تشأ عن تكرار اللقاءات اليومية بين الجيران، مما يجعله فضاء اجتماعياً مهماً، وليس مجرد ممر للحركة. وفي المقابل، يمثل الشارع في التخطيط العمراني الحديث، الفضاء الحضري الرئيسي الذي يربط بين أجزاء المدينة المختلفة، ويشكل شبكة متكاملة لحركة المرور والتنقل. خاصة بعد هيمنة وسائل المواصلات الحديثة، وعلى رأسها السيارات بمختلف أنواعها وأحجامها. أصبح الشارع الحديث عنصراً وظيفياً بالدرجة الأولى، صُمم لاستيعاب التدفقات المرورية الكبيرة، مما أدى إلى تغيير جذري في وظيفة الشارع

حين تتجول في دروب المدن القديمة، تشعر بأنك تمشي في نسيج حي ينبض بالدفء الإنساني، هذا هو الدرب الذي لم يعد له مكان في مدننا الحديثة، حيث استبدلناه بشوارع السيارات الصاخبة. في السياق العمراني التقليدي، يشير الدرب إلى الطريق الضيق المتفرع من شارع رئيسي، وهو عنصر أساسي في تنظيم الأحياء السكنية التقليدية بالمدن العربية والإسلامية. ويتسم الدرب بطابعه الإنساني، حيث يجمع بين الانغلاق النسبي الذي يضمن الخصوصية لسكانه، والحميمية التي

ح

مقارنة بوظائف الدرب في المدينة التقليدية.

وقد ترتب على هذا التحول مجموعة من التحديات، أبرزها فقدان البعد الإنساني في الشارع، وضعف العلاقة الاجتماعية بين السكان، بالإضافة إلى الآثار البيئية السلبية المرتبطة بالتلوث والضوضاء.

إن هذه المقارنة بين دروب الماضي وشوارع الحاضر، تطرح تساؤلات مهمة حول كيفية تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة العصرية، وضرورة الحفاظ على قيم التراث والمعمار الإنساني، خاصة في ظل التوجهات الحديثة نحو المدن المستدامة، التي تعيد الاعتبار لمساحات المشاة والدروب والممرات الصغيرة، وتعمل على تقليل الاعتماد على السيارات، بما يحقق بيئة حضرية أكثر صحة ومرونة.

### خصائص النسيج العمراني التقليدي

الدرب في التخطيط العمراني التقليدي، هو جزء من شبكة الطرق في المدن العربية القديمة، فهو أصغر من الحارة التي كانت تمثل وحدة اجتماعية وسكنية أكبر تجمع بين عدة دروب وأزقة. ومن جانب آخر، فإن الدرب أكبر من الزقاق الذي يكون عادة أضيق من الدروب، فالزقاق أضيق نوع من الممرات داخل النسيج العمراني التقليدي، ومخصص حصرياً للمشاة، ويتميز بضيق شديد وطابع خاص يجعله مساحة ذات خصوصية عالية.

الحارة والدرب والزقاق يغلب عليها الطابع الإنساني الحميم، حيث تسمح ببيوت متقاربة وظلال متراكبة في بيئة خاصة أو شبه خاصة، حيث يشارك سكان الحي المناسبات والأفراح والأفراح، فهي مسارات مخصصة للمشاة بصفة أساسية، والسيارات الحديثة لا تدخل إليها بسهولة. وعملياً، صُمم الدرب بعناية؛ ليوازن بين الظل والضوء، ويسمح بمرور الهواء ويخفض درجة الحرارة، وهو ما يلعب دوراً مهماً في مناخ المدن الحارة. كما يقيم التعرج والالتواء في الدروب، تجربة حسية فريدة، تضيف على الحركة نوعاً من الإيقاع والتنقل اللطيف بعيداً عن الانفتاح والفراغ.

ويرتبط الدرب أيضاً بمفهوم "العتبة" أو الانتقال التدريجي، حيث لا ينتقل الإنسان فجأة من فضاء عام

واسع إلى خاص مغلق، بل عبر مراحل من التدرج المكاني، تعكس ثقافة تحترم الخصوصية وتهتم بتكوين فضاءات متدرجة. وهذا ما يجعل الدرب يمتلك بعداً رمزياً، كأنه جسر بين عالمين؛ العام والخاص، وأداة للحفاظ على الهوية ضمن نسق عمراني إنساني.

ومن الناحية الاجتماعية، فالدرب ليس مجرد ممر، بل هو فضاء اجتماعي، ومكان للقاء الجيران، ومجال للأششطة اليومية كلعب الأطفال، ومرور الباعة، وتبادل الأحاديث، نسيج اجتماعي يعكس التآلف بين السكان. يحضرني الآن، وأنا أكتب هذا المقال، أحد أهم الدروب في القاهرة التاريخية، وهو "درب اللبانة". وتنبع أهمية هذا الدرب ليس فقط من موقعه المميز بالقرب من قلعة صلاح الدين الأيوبي، بل أيضاً لأنه يحتضن بين جنباته أحد البيوت الأثرية ذات الطراز العثماني المميز، وهو "بيت علي لبيب" الذي يشغله حالياً "بيت المعمار المصري".

وقد كان لهذا الدرب والبيت، أهمية خاصة في حياة المعمار الكبير "حسن فتحي"؛ إذ أقام فيه خلال الفترة الأخيرة من حياته، وكان يرى في هذا الحي والبيت والدرب مصدرًا للإلهام، بما يعكس اهتمامه العميق بالعمارة التقليدية التي تنبع من البيئة المحلية، وتتناغم مع روح المكان والإنسان.

### استعادة مفهوم الدرب في العمارة الحديثة

مع تزايد التحولات الحضرية والعولمة، اندثرت هذه الخصوصية التي كانت للدرب والنسيج العمراني التقليدي، وتحولت المدن إلى شبكات طرق عريضة تغيب فيها روح الحميمية والإنسانية. وإذا كنا لا نستطيع أن ننكر أهمية شوارع السيارات في المدينة الحديثة، حيث تدعم حركة مرور سريعة وفعالة للسيارات، وتسهل النقل البعيد والربط بين مناطق المدينة، كما تسمح بتوفير بنى تحتية حديثة ومتطورة (إنارة، صرف صحي، إشارات مرور)، فإن لها العديد من السلبيات؛ حيث تقلل من فرص التواصل الاجتماعي والتفاعل البشري، وتؤدي إلى زيادة التلوث والضوضاء وارتفاع درجات الحرارة، كما تفتقر إلى الخصوصية بسبب

الفراغات المفتوحة والمكشوفة، إلى جانب أنها تزيد من مخاطر الحوادث المرورية، وقد تؤدي إلى تفكك النسيج الاجتماعي وفقدان هوية المدينة التراثية.

هذا ما يجعل استعادة مفهوم الدرب، أو ما يماثله، ضرورة معمارية وإنسانية للعودة إلى عمارة تحترم الهوية وتعزز الترابط الاجتماعي. فالدرب كرمز للنسيج العمراني الإنساني، يعد نموذجاً لفهم كيف يمكن للتصميم أن يكون أداة للحفاظ على ثقافة المكان، ولإنشاء بيئات عمرانية تراعي الإنسان قبل أي شيء آخر، وتوفر الحماية والدفع الاجتماعي والبيئي.

من هنا تظهر أهمية الجمع بين مفهوم الدرب التقليدي، وشوارع السيارات الحديثة ضمن تصميم المدينة الحديثة. وهذا الدمج يحمل فرصاً كبيرة لتعزيز العمران المستدام من عدة نواحٍ، لكنه يحتاج إلى تخطيط دقيق يوازن بين الحركة المرورية، والبيئة الاجتماعية، والبيئة المناخية.

**الجمع بين الدرب التقليدي وشوارع السيارات الحديثة**  
لتحقيق توازن بين الدرب التقليدي وشوارع السيارات الحديثة، يمكن تبني مجموعة من الأفكار التي تجمع بين البعد الإنساني والاحتياجات الوظيفية للمدينة المعاصرة. يأتي في مقدمتها مفهوم التنقل متعدد الوسائط، الذي يتيح شوارع رئيسية واسعة مخصصة للسيارات، مع مسارات مخصصة للمشاة والدراجات الهوائية، وتداخل مساحات دروب ضيقة داخل الأحياء، تعزز الطابع الاجتماعي وتعيد للمدينة روحها الحميمة. ولضمان السلامة وجودة البيئة الحضرية، يمكن فصل حركة السيارات عن مسارات المشاة والدراجات بطرق ذكية تحافظ على الأمان والراحة.

كما يسهم تصميم فضاءات مشاة متدرجة في تحقيق الراحة المناخية والتفاعل الاجتماعي، عبر إنشاء دروب ضيقة مزودة بمظلات طبيعية أو معمارية توفر الظل والبرودة، وتخصيص هذه الفضاءات لتكون مناطق متعددة الوظائف، مثل مسارات خدمية، أو أماكن للتجمعات والأنشطة التجارية البسيطة. ويكتمل هذا التوازن، من خلال الحفاظ على خصوصية الفضاءات وتدرجها، بما يعكس روح النسيج العمراني التقليدي،

إذ يتم الانتقال تدريجياً من الفضاء العام إلى الفضاء الخاص، مما يعزز الشعور بالأمان والراحة النفسية.

وأخيراً، فإن استخدام التكنولوجيا الذكية في تنظيم حركة المرور، عبر أنظمة مرورية ذكية تتحكم في التدفق المروري، وتقلل الازدحام، وتضمن أمان المشاة، يسهم في تحقيق بيئة حضرية أكثر كفاءة وتوازناً بين متطلبات الحياة العصرية، واحترام القيم الإنسانية والاجتماعية للمدينة.

#### ختاماً

إن الدمج بين عناصر النسيج العمراني التقليدي والشوارع الحديثة، يقلل من الاعتماد الكلي على السيارات، مما يخفف الانبعاثات والتلوث، ويحسن جودة الهواء والبيئة الحضرية، خاصة مع دمج المساحات الخضراء داخل الدروب والممرات.

من جانب آخر، يسهم ذلك في الاستدامة الاجتماعية، بتعزيز الروابط الاجتماعية من خلال توفير فضاءات للتجمعات والتفاعل ضمن الأحياء، مع الحفاظ على خصوصية السكان وسهولة التنقل الآمن داخل الحي.

ومن وجهة نظر الاستدامة الاقتصادية، فإن هذا الدمج يؤدي إلى توفير فرص تجارية صغيرة في الدروب داخل الأحياء السكنية، حيث يعزز الاقتصاد المحلي، ويؤمن وظائف، ويحفز النشاط الاجتماعي والاقتصادي. كما لا يمكن أن نغفل تأثير ذلك في الحفاظ على عناصر الهوية العمرانية والتراثية مع التحديث، مما يجعل المدينة أكثر استجابة لسكانها ويحافظ على تراثها في الوقت نفسه.

إن دمج دروب المدينة التقليدية مع شوارع السيارات الحديثة، بتخطيط مدروس، يعزز من جودة الحياة في المدينة بصفة عامة، ويحقق توازناً بين الحركة المرورية والبيئة والبعد الاجتماعي، وهذا ينعكس إيجابياً على الاستدامة العمرانية، ويقيم مدناً أكثر مرونة وصحية وذات هوية مميزة. إنه يجعلها ببساطة انعكاساً مباشراً لمفهوم "المدن الصديقة للإنسان والبيئة". كما أن استعادة مفهوم الدرب في مدن الحاضر، ليس مجرد حنين للماضي، بل حاجة معمارية وإنسانية لإيجاد مدن أكثر إنسانية وتوازناً. ■

(\*) أستاذ ورئيس قسم العمارة بمعهد الطيران / مصر.

## البعد الزماني والمكاني في القصص القرآني

شكّلت القصة في الخطاب القرآني جزءاً مهماً من تركيبته اللغوية، لما تكتسبه من قدرات تبليغية وتأثيرية تنسجم مع الفطرة البشرية التي تنزع نحو السرد؛ فقد جبل الله تعالى الإنسان -باعتباره كائنًا لغويًا- على حبّ الحكيم والميل إليه، حتى إن بعض المناطق عدّوا الإنسان كائنًا ساردًا، واعتبرت الأنساق البنيوية الحديثة السرد خطابًا ممتدًا في كل شيء. فقد ذكر البنيوي الفرنسي "رولان بارت" بأن السرد يتواجد في الأسطورة، والحكاية، والملحمة، واللوحه التشكيلية، والصورة..



**إن لجوء الخطاب القرآني إلى تبنّي إستراتيجية السرد، لم يكن لمجرد تبليغ فحوى القصة بأحداثها وما فيها من حكم وقيم، وإنما كان تمريرًا جماليًا يستحضر فعل التلقّي.**

حذاء

وموسى، وهارون، وإسماعيل، وإدريس ﷺ. قد يبدو أن ذكرها لا يعدو أن يكون تنوعًا قصصيًا وعرضًا لأسماء الأنبياء، غير أنها في حقيقتها خيوط متناسقة تشكّل الإطار القصصي الذي وُضع أساسًا لإصلاح العقيدة. لذلك، كان إيراد تلك الومضات شديد التلاؤم مع موضوع السورة. في تقرير الألوهية، وترسيخ مبدأ العقيدة الصافية، عقيدة التوحيد في القلوب.

وقد تأتي القصة في السورة الواحدة -كسورة يوسف ﷺ- لتحكي كل الأحداث من البداية إلى النهاية، ناقلة كل تفاصيلها وأحداثها، منسجمة البدء والانهاء، شديدة التناسق والتناغم، تحمل القارئ على التشوّق لمعرفة تأويل الرؤيا التي شكّلت البداية الفريدة والجميلة؛ ليجد الجواب في نهاية القصة، حيث تأخذ الأحداث هنا وهناك، مسافرة به في الزمان والمكان، مما يُظهر أن الخطاب القرآني تعامل مع القصص بفتيات عالية وجماليات متعددة، فاقت ما يمكن أن يأتي به عباقرة السرد وكبار مبدعيه من البشر في العالم عبر التاريخ كله.

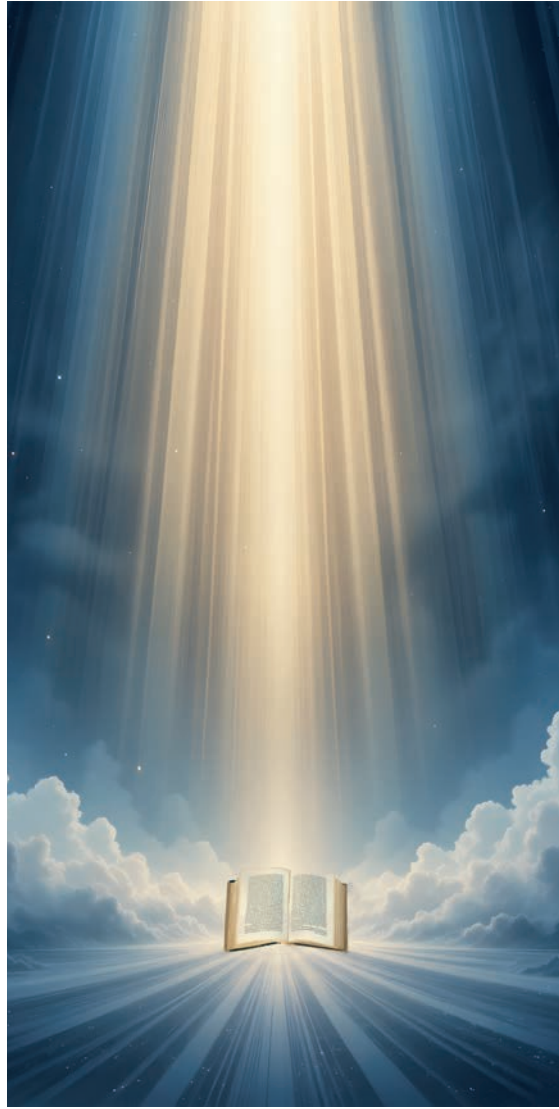
إن السارد في الرواية أو القصة أو الحكاية الشعبية، أو غيرها من أنماط السرود التي حفل بها المحضن الثقافي العالمي، لا يمكنه أن ينقل الأحداث إلا في إطارات زمنية ومكانية، وبحضور قوى فاعلة تمثلها الشخصوس، أو كائنات أخرى أو جمادات أحيانًا، أو قوى طبيعية تكون فاعلة في الحكمة الحكائية. ولا بد للسارد من أن يجتهد في إيجاد الصراعات والتوترات من شتى الأصناف الفكرية والنفسية والاجتماعية وغيرها، من أجل حمل المتلقي على التشوّق لقراءة أو سماع المتن المسرود. ولا بد أن ينتهي السرد إلى لحظة انفراج تُفكّ فيها العقد.

إنه يوجد في كل شيء؛ مما يؤكد أن لجوء الخطاب القرآني إلى تبنّي إستراتيجية السرد، لم يكن لمجرد تبليغ فحوى القصة بأحداثها وما فيها من حكم وقيم، وإنما كان تمريرًا جماليًا يستحضر فعل التلقّي، الذي عبرت عنه الآية بقوله تعالى: ﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ﴾ (يوسف: ٣)، فتوصيف القصص المحكي بالحسن، مرده إلى ما يخر به من جماليات تسمو به عن ألوان السرد البشري، ومهما بلغت براعته مبلغها الكبير، فإنها لن تستطيع مضاهاة القصص القرآني. فكان تصدّرها للسورة قبل البدء في حكي الأحداث، إعلانًا صريحًا عن تفوّق القصة على سائر المنتج السردى البشرى على امتداد التاريخ.

إن القصة القرآنية، وهي تشيّد معمارها السردى في الخطاب القرآني، شيدته بتلاوين وأبنية متعددة، وفق ما يقتضيه المقام؛ فجاءت القصة تارة مطوّلة مفصّلة للأحداث، وتارة أخرى موجزة مقتضبة، فتكررت بأنساق سردية وأبنية لغوية مختلفة، تناسبت مع السياق القرآني الذي استدعاها. كما نجد في قصة موسى ﷺ التي تردت في سور كثيرة، ناقلة إلينا مجموعة من الأحداث المختلفة؛ تبتدئ من لحظة الإلقاء في اليم، وما يكتنفها من جوّ نفسي شديد التوتر، يستشعره القارئ لحظة الأمر الإلهي لأمّ موسى ﷺ، وتنتهي بلحظة النصر على فرعون غرقًا في البحر، وما بينهما من أحداث مشوّقة تحبس الأنفاس، كلحظة الذهاب لإحضار قَبَس من نار، وتكليم الله تعالى له بجبل الطور، ولحظة خرّ موسى ﷺ صعقًا عندما أراد رؤية الله تعالى، ولحظة الفرار بعدما قتل نفسًا بغير قصد.

وقد ترد القصة في موضع واحد يتلاءم مع موضوع السورة، كما في سورة مريم التي جاءت فيها قصة مريم وعيسى عليهما السلام (قصة الولادة)، نفيًا لتأليه عيسى ﷺ، مع ما أعقبها من ومضات قصصية تشبه ما يقوم به القصاصون اليوم في إطار ما يسمونه بجنس القصة القصيرة جدًّا، حيث وردت في السيدة مريم ومضات قصصية خاطفة عن عدد من الأنبياء، هم إبراهيم،

hiragate.com



hiragate.com

بُعداً فريداً من نوعه يجعله مثيراً للانتباه والتذوق؛ ذلك أن القصة القرآنية -بغض النظر عن تفصيلها أو إيجازها- قد تستخدم المكونين معاً في بنية السرد، وقد تستغني عن أحدهما أو كليهما، مكثفةً بالعلامات المرجعية الدالة عليهما، أو دون اللجوء إلى أية علامة من العلامات. ويظهر هذا الأمر في القصص القرآني المقتضب، الناقل لأحداث متفرقة يستدعيها السياق القرآني، وفي القصص المفصل الناقل للقصة كاملة.

وكما في سورة يوسف حين أُشير إلى الزمن الليلي في قوله تعالى: ﴿وَجَاءُوا أَبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ﴾ (يوسف: ١٦)، إذ يحضر وقت العشاء منسجماً مع سياق القصة التي تنقل إلينا رجوع الإخوة باكين، لإخبار أبيهم بخبر الذئب وما افتروه حول يوسف، ومعهم القميص المملّخ بالدم الكاذب. فكان لزاماً عليهم التأخر، دلالةً على بحثهم عن يوسف عليه السلام، وإخفاءً لأمارات الكذب من وجوههم، فيكون العشاء بظلمته قناعاً يستر علامات الكذب الفاضحة أثناء المحاوراة.

ولنتظر أيضاً إلى هذا الجزء من قصة موسى عليه السلام مع فرعون، حيث تم تحديد اللقاء بين موسى عليه السلام والسحرة يوم الزينة، ليكون اجتماع كل الناس ليشهدوا الحدث الكبير: ﴿قَالَ مَوْعِدُكُمْ يَوْمَ الزَّيْنَةِ وَأَنْ يُخْشَرَ النَّاسُ ضُحًى﴾ (طه: ٥٩).

فيحضر الزمن النهاري، محدداً في الضحى الذي يتميز بطلوع الشمس مقدار رُمح، وهو وقت بدء النشاط وزمن الحركة والوضوح، حتى إن الكلمة نفسها -من حيث الاشتقاق- مأخوذة من مادة (و - ض - ح)؛ للدلالة على أن الفترة ستكون لحظة وضوح للحقيقة أمام مرأى العيون.

فكان التعبير عن أن الحقيقة لا محالة ظاهرة بغلبة موسى عليه السلام على السحرة، بلفظ دالّ على زمن الضحى، ليتحقق انسجام جمالي فريد من نوعه، معجز في بلاغته، للزمان في القصة القرآنية، لما يحمله من مقصدية دالة، ويضيفه من جمالية للسرد القصصي.

أما المكان في القصة القرآنية فيتم توظيفه بنفس المنطلق الجمالي، ويتم تغييبه حين لا تكون ضرورة

هذه المقومات الفنية لا غنى عنها للسرد البشري في أبنيته المختلفة، ولا يمكن تصور سرد دونها؛ لأن إقصاء بعضها سيخرج النص من دائرة تجنيسه السردية إلى دائرة أخرى. كما أن استدعاء هذه المقومات الفنية يكون إحقاقاً لدلالات ومقصدية من التسريد، لا تتجاوز حدود التحديد الزماني والمكاني للأحداث في ارتباط بالتاريخ، وما تُحيل عليه الشخص من أيديولوجيات وأفكار ورؤى أفرزتها مرحلة تاريخية. لكن حينما نتأمل القصص القرآني نجد توظيف هذه المقومات بشكل فني وجمالي، مختلف عن السرود البشرية.

إن التوظيف الجمالي للمقومات الفنية، وتحديدًا مكوّنَي الزمان والمكان في القصص القرآني، يكتسي

السرد تستدعيه لانعدام وظيفيته الدلالية، فيكون إقصاؤه من السياق القرآني جزءاً من جمالية القصة. فقد جاء في معرض الحديث عن قصة سليمان عليه السلام وملكة سبأ قول الله تعالى: ﴿قِيلَ لَهَا ادْخُلِي الصَّرْحَ فَلَمَّا رَأَتْهُ حَسِبَتْهُ لُجَّةً وَكَشَفَتْ عَنْ سَاقَيْهَا قَالَ إِنَّهُ صَرْحٌ مُّمَرَّدٌ مِنْ قَوَارِيرَ قَالَتْ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي وَأَسْلَمْتُ مَعَ سُلَيْمَانَ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (النمل: ٤٤).

يأتي حضور المكان في هذا الموضوع بدلالة جلية، فرضها السياق القرآني الذي تجلّى فيه تباهي حاشية بلقيس بالقوة، ومحاولتهم المساومة بالمال لصرف سليمان وردّه عن دعوته. قال تعالى: ﴿قَالُوا نَحْنُ أَوْلُو قُوَّةٍ وَأَوْلُو بِأَسْ شَدِيدٍ وَالْأَمْرُ إِلَيْكِ فَانظُرِي مَاذَا تَأْمُرِينَ﴾ ﴿قَالَتْ إِنَّ الْمُلُوكَ إِذَا دَخَلُوا قَرْيَةً أَفْسَدُوهَا وَجَعَلُوا أَعْرَءَ أَهْلِهَا أَذَلَّةً وَكَذَلِكَ يَفْعَلُونَ﴾ ﴿وَإِنِّي مُرْسِلَةٌ إِلَيْهِمْ بِهَدِيَّةٍ فَنَاظِرَةٌ بِمَ يَرْجِعُ الْمُرْسَلُونَ﴾ (النمل: ٣٣-٣٥).

ليكون رد سليمان عليه السلام حاسماً بعد العرض، قال تعالى: ﴿فَلَمَّا جَاءَ سُلَيْمَانَ قَالَ أَتُمِدُّونَ بِمَالٍ فَمَا آتَانِي اللَّهُ خَيْرٌ مِمَّا آتَاكُمْ بَلْ أَنْتُمْ بِهَدْيِكُمْ تَفْرَحُونَ﴾ ﴿ارْجِعْ إِلَيْهِمْ فَلَنَأْتِيَنَّهُمْ بِجُنُودٍ لَا قِبَلَ لَهُمْ بِهَا وَلَنُخْرِجَنَّهُمْ مِنْهَا أَذَلَّةً وَهُمْ صَاغِرُونَ﴾ (النمل: ٣٦-٣٧).

فكان هذا السياق المشحون بالصراع طريقاً ملائماً لإظهار ملامح القوة والملك، إثباتاً من سليمان عليه السلام بعد إحضار عرش بلقيس من مملكتها إلى قصر سليمان عليه السلام، ليكون تجلي المكان ضرورة يحتمها السياق الفني والدلالي معاً لإظهار عظمة الملك، التي جلتها اللغة الواصفة لنواحي الإعجاز في المعمار، فهو صرح ممرّد من قوارير، شفاف لامع يجري تحته الماء، مما جعلها تكشف عن ساقها حتى لا تبتل، ظناً منها أنها تسير فوق الماء، ليُعلمها سليمان عليه السلام أنه صرح مُمرّد من قوارير، ليظهر عظمة ملكه الخارق والفائق لملك بلقيس، ويتحقق المراد من المكان، وهو إظهار عظمة الملك الدال على عطاء الله تعالى لنبيّه سليمان عليه السلام، فيكون ذلك مدعاة لإسلام بلقيس وقومها وتوحيدهم لله تعالى. وفي مقابل هذا الاستحضار الجمالي للمكان، تكون القصة أحياناً غير محتاجة لذكره، لعدم فائدته وعدم

خدمته لمقصديّة الخطاب. كما نجد -مثلاً- في قصة إبراهيم عليه السلام مع والده، حيث يغيب الفضاء المكاني كما يغيب الزمان، وتحضر الشخصوص والأحداث والعقدة والحل في محاورّة ممرّحة تتبادل فيها الأدوار الحوارية بين النبي إبراهيم عليه السلام وأبيه، قال تعالى: ﴿إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ لِمَ تَعْبُدُ مَا لَا يَسْمَعُ وَلَا يُبْصِرُ وَلَا يُغْنِي عَنْكَ شَيْئاً﴾ ﴿يَا أَبَتِ إِنِّي قَدْ جَاءَنِي مِنَ الْعِلْمِ مَا لَمْ يَأْتِكَ فَاتَّبِعْنِي أَهْدِكَ صِرَاطاً سَوِيّاً﴾ ﴿يَا أَبَتِ لَا تَعْبُدِ الشَّيْطَانَ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلرَّحْمَنِ عَصِيّاً﴾ ﴿يَا أَبَتِ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يَمَسَّكَ عَذَابٌ مِنَ الرَّحْمَنِ فَتَكُونَ لِلشَّيْطَانِ وَلِيّاً﴾ (مريم: ٤٢-٤٥)، ليكون الرد القوي اللفظ من آزر، قال تعالى: ﴿أَرَأَيْتَ أَنْتَ عَنْ آلِهَتِي يَا إِبْرَاهِيمُ لَئِن لَمْ تَنْتَه لَأَرْجُمَنَّكَ وَاهْجُرْنِي مَلِيّاً﴾ (مريم: ٤٦).

سرد قصصي اتخذ بنية الحوار، لم يُستحضر فيه رائحة المكان والزمان مطلقاً لانعدام فائدته في سياق الدعوة إلى التوحيد، ومحاولة إبراهيم عليه السلام بالحجاج عقلاً وعاطفة استمالة وجدان أبيه وإقناع فكره بالعدول عن عبادة الأصنام، وكأن الخطاب القرآني ينقل رسالة تتعلق بانفتاح الدعوة إلى الله، وعدم ارتباطها بالزمان والمكان. لذا جاء القصص القرآني بدون إشارات إلى المكان والزمان حينما يتعلق بأمر العقيدة، وتحديدًا ما يرتبط بأمر الدعوة إلى الله تعالى، بينما يكون استدعاء المكان والزمان لأغراض دلالية تتلاءم والسياق القرآني وتعمل على تمرير مقصديّات الحكيم، مع إضفاء المسحة الجمالية التي جعلت من القصص القرآني أحسن القصص وأمتعته على الإطلاق.

ولا أدلّ على ذلك أنها قصص تُقرأ منذ زمن الوحي إلى يومنا هذا، وستظل كذلك إلى يوم القيامة، تُطلعنا بجمالياتها وحسن سبكها وإحكام نسجها الباهر في كل لحظة من لحظات الحكيم، دون أن تملأها النفوس أو يصيبها شيء من فتور، كما يحصل مع قراءة السرود البشرية التي سرعان ما يملّ المرء قراءتها، ولو كانت على درجة عالية من الفنية والجمالية. ■

(\*) كاتب وباحث مغربي.



## المعرفة خبز الأدمغة

لقد شكّلت المعرفة وعياً لفهم الكثير من الحقائق، وذلك عبر اكتساب المعلومات وإجراء التجارب وتفسير النتائج، والتأمل في طبيعة النفس والأشياء، أو عبر الاطلاع على قراءات واستنتاجات الآخرين. والمعرفة مرتبطة بالبدية والبحث لاكتشاف المجهول وتطوير الذات، كما جرى تحديد المعرفة بأنها مجموع الخبرات والمهارات المكتسبة من قبل الشخص، عبر التعليم أو التجارب أو الفهم النظري العلمي لموضوع ما. والمعرفة -أيضاً- هي مجموع ما تم معرفته فيما يخص مجالاً معيناً، كما أن المعرفة تعني جملة الحقائق والمعلومات المكتسبة من القراءة أو المناقشة.

ل

تشبه الأدمغة البشرية بالأدمغة الإلكترونية أو الحواسيب الإلكترونية؛ فكما أن الحواسيب الآلية لا تعمل من غير برامج تُحمّل عليها، فإن الأدمغة البشرية أيضًا لا تعمل من غير معرفة جيدة يتم تزويدها بها.

حذاء

على مدى الأعوام القليلة الماضية، في توضيح ضخامة المدى الذي لا يشكّل به الدوبامين الوظائف الجسدية في العالم فقط، بل أيضًا القدرة على معالجة المعلومات الجديدة وربط الأفكار بشكل فعال، وحتى الحفاظ على الشعور بالرفاهية المتوازنة مع التصورات الواقعية.

وفي الآونة الأخيرة، ازداد اهتمام علماء الأعصاب بالمعرفة والذاكرة لسببين رئيسين، فوفقًا للطبيب النفسي "إريك كاندل" -وهو عالم كبير في معهد هوارد هيرز الطبي بجامعة كولومبيا- فإن أحد الأسباب هو اقتراح الآليات الخلوية التي تمثل نوعًا أساسيًا من المعرفة والذاكرة طويلة المدى.

وقد تم التعرف على هذا النموذج لأول مرة في الجهاز العصبي البسيط نسبيًا للقواقع البحرية وجراد البحر، ولكنه يبدو صالحًا أيضًا في قرن آمون الفقاريات، وقد يرتبط -كذلك- بتكوين ذكريات طويلة المدى. بينما السبب الثاني للاهتمام الجديد بالمعرفة والذاكرة، هو الأدلة المتراكمة التي تشير إلى أن الآليات المشاركة في التغيير النيوي بالجهاز العصبي الذي يصاحب التعلم، قد تشبه بقوة بعض الخطوات المهمة في تطور الجهاز العصبي؛ أي إن أنواع التعديلات بين نقاط الاشتباك العصبي التي تفسر المعرفة والتعلم، قد تكون هي نفس الضبط الدقيق الذي يحدث عندما يتخذ النظام الناضج شكله الفريد والمفصل. لذلك، فإن التغييرات البيولوجية التي تصاحب التعلم والمعرفة، يمكن النظر إليها بطريقة تخطيطية مهمة جدًا وهادفة، باعتبارها عملية قديمة وُضعت لاستخدام جديد، أو كطريقة متخصصة تستمر بها الأدمغة في النمو بعد النضج.

ويقول الدكتور "جون موريس" مدير أبحاث

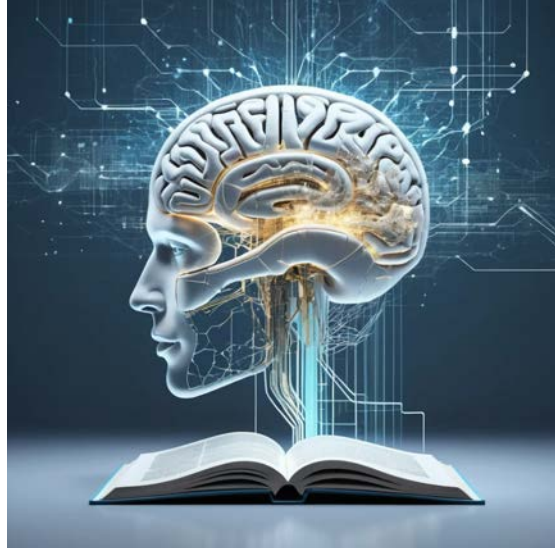
والمعلوم أن الدماغ البشري يتكون بصورة أساسية من ٨٥ مليار خلية عصبية تقريبًا، وكل خلية عصبية تعمل كمرسل تُرسل المعلومات على شكل نبضات عصبية -مثلها مثل الإشارات الكهربائية- إلى الخلايا العصبية الأخرى. عندما يقوم شخص ما بالكتابة -على سبيل المثال- فإن بعض الخلايا العصبية في دماغه ترسل رسالة "حرك الأصابع" إلى خلايا عصبية أخرى، ثم تنتقل هذه الرسالة عبر الأعصاب -مثل الكابلات- لتصل أصابعه. أي، إن الإشارات الكهربائية التي يتم توصيلها من خلية عصبية إلى أخرى، هي ما يسمح له بفعل كل ما يفعله، سواء الكتابة أو التفكير أو الرؤية أو التحدث أو الحساب.

ويمكن أن تتصل كل خلية عصبية بـ ١٠ آلاف خلية عصبية أخرى، ما يؤدي إلى عدد كبير من الوصلات في الدماغ، والذي يبدو كأنه شبكة عنكبوتية كثيفة جدًا. كما أن إحدى ميزات الدماغ الأكثر فائدة، هي القدرة على استيعاب أجزاء من المعلومات وإجراء اتصالات بينها، ما يعني أن الدماغ البشري هو المكان الذي يتأثر بالتعلم والمعرفة. وقد تتجاوز المعرفة الذاكرة، وقد تشكل فهمًا غنيًا ومفصلًا لصاحبها. والمعرفة تعدّ قوة حقيقية، والقليل منها يمكن أن يصبح من أخطر الأمور، وكلما زادت معرفة الشخص، بات مستعدًا ومجهزًا بشكل أفضل للتعامل مع الحياة.

### المعرفة واستمرار نمو الأدمغة

وتشير معظم الأدلة المتوفرة إلى أن وظائف الذاكرة يتم تنفيذها بواسطة الحُصين والهيكل الأخرى ذات الصلة بالفص الصدغي، وبجانب دوائر معالجة المعلومات المرتبطة بالوحدات العصبية وبأعمدة المسالك العصبية الواردة، فإن الدماغ مليء بأنظمة إدخال أخرى؛ ففي قشرة الفص الجبهي -مثلًا- توجد الألياف العصبية التي تحتوي على الناقل العصبي "الدوبامين" بتركيزات عالية بشكل خاص.

وقد تساءل الباحثون -لوقت طويل- عن الدور الذي قد يلعبه "الدوبامين" في دوائر المعلومات قبل الجبهية، وبدأت الأدلة التي تم جمعها حول تلك النقطة



السياسات الاجتماعية والصحية في معهد الشيوخوة التابع لجامعة هارفارد: "في نهاية المطاف، سوف تتضاءل مهاراتك المعرفية، وسوف يصبح التفكير والذاكرة أكثر صعوبة، لذا تحتاج إلى بناء احتياطي لديك بأن تبني نشاطاً جديداً يجبرك أيضاً على التفكير والتعلم ويتطلب ممارسة مستمرة. قد لا يكون أفضل ما يحافظ على صحة الدماغ هو مجرد تحدي نفسك بتعلم شيء جديد، بل في السعي لتوسيع مهاراتك ومعارفك وتطويرها باستمرار. فالنشاط المعقد لا يولد الإثارة فقط، بل يجبر عقلك على العمل على عمليات تفكير محددة، مثل حل المشكلات والتفكير الإبداعي".

وتأكيداً على كلام الدكتور "موريس" أظهرت العديد من الأبحاث أن المنافذ المعرفية الإبداعية مثل الرسم، والأشكال الفنية الأخرى، وتعلم الآلة، والقيام بالكتابة التعبيرية أو كتابة السيرة الذاتية، وتعلم اللغة، يمكن أن تعمل أيضاً على تحسين الوظيفة الإدراكية.

### القراءة تغذي أسلاك الأدمغة

لأن القراءة تشكل أساس المعرفة، ولأنها تُثير الدماغ بأكمله، أجرى فريق من الباحثين في جامعة إيموري بولاية جورجيا عام ٢٠١٣م، دراسة اعتمدت على فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي لمجموعة من القراء أثناء ممارستهم للقراءة؛ فوجدوا أنه كلما تعمق القراء في القصة، زاد عدد مناطق الدماغ التي تنشط.

والأكثر إثارة للدهشة، أن هذا النشاط ظل مرتفعاً لعدة أيام بعد انتهاء المشاركين من القراءة، ما يعني أنه كلما قرأ الشخص أكثر، أصبحت شبكات النشاط المعقدة في دماغه أقوى. وقد أدت تلك النتائج إلى رغبة الباحثين في فهم سبب بقاء القشرة الحسية الجسدية والحركية -وهي منطقة الدماغ التي تستجيب للحركة والأحاسيس والألم- نشطة لمدة طويلة بعد الانتهاء من القراءة.

ومن هنا تأكد الباحثون أن القراءة تضع العقل في جسد بطل الرواية، وتُغير النشاط في هذه المناطق نتيجة لذلك. وأظهرت الأبحاث التي أُجريت في مستشفى "بوسطن" للأطفال، أن القراءة يمكن أن تُغذي أو تُجدد أسلاك الدماغ، وتخلق شبكات عصبية جديدة، وتقوي المادة البيضاء في الجسم الثفني (وهو حزمة من الألياف العصبية تتمركز في مكان عميق بالدماغ، وترتبط نصفي الدماغ "الصدغين" ببعضهما)، ما يعزز التواصل بين نصفي الكرة المخية، ويتيح له معالجة المعلومات بكفاءة أكبر، ويساعد على التعلم بشكل أسرع. ووجدوا أيضاً أن القراءة تُقوي الفهم البصري والسمعي لدى القارئ.

وقبل تلك الدراسة، أيدت دراسة أخرى أُجريت عام ٢٠١١م النتائج نفسها، وأظهرت أنه على الرغم من أن البدء بعادة القراءة في مرحلة الطفولة أمرٌ مثالي، إلا أنه يمكن الاستمتاع بهذه الفوائد الدماغية القوية في أي عمر. إلى جانب ما أوضحته دراسة أُجريت عام ٢٠٠٩م في جامعة "ساسكس" البريطانية، بأن القراءة تُقلل من مستويات التوتر لدى المرء بنسبة تصل إلى ٦٨٪؛ ففي أقل من ٦ دقائق من الانغماس في كتاب، يتباطأ معدل ضربات قلب القارئ، وينخفض ضغط دمه، وتبدأ عضلاته في الاسترخاء. كما تشير الأبحاث إلى أن ٣٠ دقيقة من القراءة اليومية، تمنح القارئ العديد من الفوائد على المدى الطويل، وتؤثر بشكل كبير على الأعراض الجسدية للتوتر، دون النظر إلى نوع الكتاب -حتى الكتب الصوتية- ما دام هناك قدرة على التركيز في القراءة دون انقطاع. والقراءة تساعد أيضاً على خفض مستويات التوتر، مما يُحسن المزاج، ويؤدي إلى زيادة في السلوكيات الأخرى، مثل الصبر والتسامح والتعاطف.

## الأدمغة تقنات من المعرفة

منذ القدم شبه العلماء الدماغ بآلة الإدراك، تمامًا كما تُشبه العين بآلة للإبصار. ومثلما أن العين -ومهما كانت سليمة وبحالة جيدة- لا ترى الأشياء إلا إذا غمرها النور، فإن الأدمغة كذلك لا ترى الأشياء إلا إذا غمرها النور المعرفي. لذلك، فإن رؤية المشكلات تحتاج على الدوام إلى معرفة؛ فلا توجد مشكلات دون معرفة، ولا توجد حلول كذلك دون معرفة. فالأشياء لا تُرى إلا إذا وُجدت الأعين ووجد النور، والأمور لا تُدرك على النحو المراد إلا إذا وُجدت الأدمغة ووجدت المعرفة.

وهذا يعني أن المعرفة هي "خبز الأدمغة" الذي تقنات عليه، وبدون ذلك الخبز تنهار عمليات الأدمغة وتصل إلى أدنى مستوياتها. فعلى سبيل المثال، عند التفكير في مسألة دينية محضة، فإن المعرفة المطلوبة في تلك الحالة تكون معرفة إيمانية شرعية ناتجة عن القراءة أو الاطلاع أو المناقشة. وحين نفكر في مسألة دنيوية، فقد نحتاج إلى معرفة فنية متخصصة. وهذه الرؤية للأدمغة التي زادت بلورتها قبل عقود طويلة، هي ما توصلت إليه العلوم الحديثة في العصر الراهن.

ولا ضير في تشبيه الأدمغة البشرية بالأدمغة الإلكترونية أو الحواسيب الإلكترونية، فكما أن الحواسيب الآلية لا تعمل من غير برامج تُحمّل عليها، فإن الأدمغة البشرية أيضًا لا تعمل من غير معرفة جيدة يتم تزويدها بها. ولأن الذكاء لا يفيد من لا يملكون سواه شيئًا، ولأن الحواسيب لا تستطيع إدخال تعديلات جوهرية على البرامج التي تُزود بها، فإن الأدمغة البشرية أيضًا - وفي معظم الأحوال - تقف عاجزة تمامًا عن القيام بعمليات نقدية شاملة وعميقة للأصول والمعطيات التي تزودها بها.

أي إن الأدمغة البشرية المزودة بقوة بأشكال متعددة من المعرفة والمنهجية والخبرة الممتازة، يمكنها أن توفر العديد من الأدوات التي تمكنها من تسيير حركة الحياة. وبذلك يصبح الإنسان هو القادر -بمساعدة التقنية- على استخراج وتفسير الخبرات المعرفية الكامنة في دماغه، بل وإعادة استخدامها لتوليد خبرة جديدة. وبالتالي، فإن الإنسان وحده هو الذي يمكنه أن يأخذ الدور الأساسي



في تكوين المعرفة، بينما تبقى أجهزة الحواسيب مجرد أدوات يمكنها -بما تملكه من إمكانيات كبيرة- معالجة المعلومات، غير أن مخرجات المعالجة لا تُعد ناقلاً ثرياً للتفسيرات البشرية التي تتعلق بالأعمال المحتملة. بل تقطن المعرفة في السياق الشخصي للمستفيد، اعتماداً على هذه المعلومات المخرجة، وهذا ما دفع الشركات والمؤسسات العالمية الناجحة إلى العمل على الاستفادة المنظمة من المعرفة المتوافرة في أذهان مواردها البشرية، والتي تكون دومًا على صورة (حدس، وخبرة، وتفكير، ومهارة)، لمواكبة حركة السوق، ومواجهة المنافسين، وتحقيق أعلى الأرباح. ■

(\*) كاتب وأكاديمي مصري.

### المراجع

- (١) إدارة المعرفة، إبراهيم رمضان الديب، الأكاديمية العربية المفتوحة (الدانمارك) ٢٠٠٨م.
- (٢) لمناعة الفكرية ومقولات أخرى، أ.د. عبد الكريم بكار، دار وجوه للنشر والتوزيع (الرياض) ٢٠١٤م.
- (٣) إدارة المعرفة كأساس للتنبؤ الأمني ودعم القرار، د. علي إسماعيل مجاهد، مركز الإعلام الأمني (الرياض) ٢٠١٠م.
- (٤) إدارة المعرفة وأثرها في الإبداع التنظيمي، صلاح الدين الكبيسي، كلية الإدارة والاقتصاد، الجامعة المستنصرية ٢٠٠٢م.
- (٥) دور إدارة المعرفة في تحقيق الفاعلية التنظيمية، طالب أصغر وآخرون، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، مجلد (١٣)، عدد (٤٧) ٢٠٠٧م.



في القرن الخامس عشر، نجد في كتاب ابن ماجد والمهري، إشارات إلى شيوع استعمال البوصلة عند الملاحين العرب في المحيط الهندي، وهم يشيرون إليها باسم بيت الإبرة، والحقة أو الديرة.

حذاء

الأعماق (البلد)، والمصباح (الفانوس)، والمرشد الملاحي (الرهمانج). ومن ثم، لم يكن الربان الإيطالي "فلافيو جيوبا" أول من ابتكر تعليق الإبرة الممغنطة على محور لتتحرك حركة حرّة، بل سبقه في ذلك ابن ماجد الذي يقول أيضًا في كتاب "الفوائد" عام ١٤٧٥م: "ومن اخترعنا في علم البحر تركيب المغناطيس على الحقة بنفسه، ولنا فيه حكمة كبيرة لم تُدوّع في كتاب".

ومن كل ذلك يتضح أن ابتكار الملاح الإيطالي ليس سوى نقل لآلة ابن ماجد، وهي "الحقة العربية" التي كانت مستعملة في المحيط الهندي في النصف الثاني من القرن الخامس عشر. كما أن لـ"ابن ماجد" آراء في اختيار المكان المناسب لتثبيت "بيت الإبرة" أثناء صنع السفينة نفسها، الأمر الذي يدل على أن "بيت الإبرة" كان له مكان ثابت معلوم يُوضع فيه، ويُحدّد هذا المكان في هيكل السفينة قبل أن تُنزل إلى الماء.

وجدير بالذكر أن العرب كانوا على علم تام بخصوصية الجذب المغناطيسي، وبخاصية المغنطة للحديد بالذات. يقول ابن الفقيه (٩٠٣م) في كتاب "البلدان" عن جبل آمد: "ومن عجائب الجبل الذي بـ"آمد"، أنه متى يُحكّ بذلك الجبل سكين أو حديد أو سيف، حُمي ذلك السيف والسكين والحديد، وجذب الإبر والمال بأكثر من جذب المغناطيس. وأعجوبة أخرى أن ذلك الحجر نفسه لا يجذب الحديد، فإن حُكّ عليه سكين أو سيف جذب الحديد. وفيه أعجوبة أخرى، وذلك أنه لو بقي مائة سنة لكانت تلك القوة قائمة فيه".

ويرجع تاريخ هذا النص إلى قرن سابق على القرن الذي وصف فيه الصينيون خاصية المغنطة. وينحصر ابتكار البوصلة الملاحية بين العرب والفرس المسلمين

الحقيقة حول تاريخ البوصلة الملاحية. فأعدّ الأخير بحثًا في ١٣٨ صفحة نشره في باريس، وأجاب فيه عن استفسارات البارون الألماني. ويُعتبر هذا البحث فريدًا في بابه؛ إذ رجع فيه "كلابروت" إلى عدد كبير من المصادر الأصلية الأوروبية والصينية القديمة.

والقول بأن تقسيم البوصلة الملاحية -أو دائرة الأفق- يرجع إلى أصل صيني، قولٌ مردود عليه؛ لأن واردة الرياح الصينية القديمة كانت تنقسم إلى ٢٨ خانة، وتقسيمها نهارى يعتمد على حركات الشمس في فصول السنة المختلفة، وهو تقسيم يختلف اختلافاً جوهرياً عن التقسيم العربي الملاحي لدائرة الأفق إلى ٣٢ خانة. وهذا التقسيم العربي هو نفسه المستخدم حاليًا في بوصلة الملاحة الحديثة.

أما كلمة "بوصلة" (Bussola)، فكلمة إيطالية تعني "الصندوق" أو "الحق"، وقد شاع استعمالها بمعنى الآلة التي توضّح الاتجاه في البحر بخاصية انجذاب الإبرة المغناطيسية نحو الشمال. ولا يعني ذلك أن الإيطاليين هم أول من ابتكرها، وإنما أطلقت هذه الكلمة الإيطالية التي تعني "الحق" على أول آلة من نوعها عُرفت في أوروبا، وقد صنعها ربان إيطالي يُدعى "فلافيو جيوبا" (Flavio Giola) من بلدة "أمالفي" (Amalfi)، حيث وازن هذا الملاح الإبرة الممغنطة على طرف محور دقيق في حُقّ أو صندوق، وذلك في السنوات الأولى من القرن السادس عشر الميلادي.

وقبل ذلك بنصف قرن من الزمان، نجد في كتاب "ابن ماجد" و"المهري" إشارات إلى شيوع استعمال هذه الآلة عند الملاحين العرب في المحيط الهندي، وهم يشيرون إليها تارة باسم "بيت الإبرة" وتارة باسم "الحقة" أو "الديرة". ومن ذلك قول ابن ماجد في "حاوية الاختصار":

وجدد الآلة قبل السفر  
كحُقّ أو قياس أو حجّز  
والبُلدِ والفانوسِ والرهمانجا

وإن تكن سافرت كمن حجّا  
ومعنى هذين البيتين أن الربان العربي يوصي بفحص وتجهيز الآلات الملاحية قبل السفر، مثل "بيت الإبرة" أو "الحقة"، وآلة القياس (وهي الخشبات)، وآلة سبر



إلى القرن العاشر الميلادي)، وبخاصة على جزيرة "هايتان"، كما كانت المراكب العربية والفارسية تدخل نهر كانتون. ويؤيد ذلك ما نجده في رحلة التاجر "سليمان" في القرن التاسع الميلادي، وفي كتب البلدان العربية من وصف الطريق الملاحي إلى الصين ومراحله.

وأقدم نص معروف في المصادر العربية لاستخدام البوصلة في الملاحة، يرجع إلى مخطوط كُتب في القاهرة عام ١٢٨٢م، ومحفوظ الآن في المكتبة الأهلية بـ"باريس"، لمؤلف يُدعى "بيلق القبجاقى"، بعنوان "كتاب كنز التجار في معرفة الأحجار"، ومؤرخ بعام ٦٨١ هـ/١٢٨٢م، وفيه يُروى ما يتعلق بخواص الحجر المغناطيسي.

ويذكر "المقرئزي" في كتاب "الخطط"، الذي كتبه في القاهرة بين عامي ١٤١٠-١٤٣٠م، نصاً مماثلاً لنص "القبجاقى"، ويقول فيه: "إن السمكة من الحديد المطروق يستقر فيها نحو الجنوب، وإذا عُرف الشمال والجنوب عُرف الشرق والغرب، وإذا عُرفت الجهات الأربع الأصلية، أمكن معرفة مواقع البلدان". ويضيف "المقرئزي" نصاً مماثلاً لنص "القبجاقى" أيضاً عن طفو المعادن المطروقة، وإمكان تحميلها بأثقال توازي الفرق بين وزن الماء المزاح ووزن الوعاء المطروق.

ومن هذه النصوص يمكن استنتاج أن العرب عرفوا

والصينيين. ولكن، أين ومتى التقى العرب والفرس بالصينيين أول مرة؟ وأيها كان له التفوق الملاحي في البحر؟ وما مدى قوة العلاقات التجارية بين الشعبين؟

الثابت من الواجهة التاريخية، أن العرب قد دخلوا بسفنهم للتجارة إلى موانئ الصين في النصف الثاني من القرن السابع الميلادي، بينما لم تصل السفن الصينية إلى موانئ بحر فارس إلا بعد ذلك الزمن بوقت طويل. وقد ظل العرب يتاجرون بنشاط كبير مع الصين حتى القرن العاشر الميلادي، بل إن تجارة الصين الخارجية كان أغلبها في أيدي الربانة العرب. ثم انقطعت هذه العلاقات التجارية بين الشعبين لفترة من الزمن، فلم تصل السفن العربية إلى الصين بعد القرن العاشر مرة أخرى، إلا في القرن الثاني عشر الميلادي. وبذلك تكون الفترة فيما بين القرنين السابع والعاشر الميلادي، من أهم الفترات في تاريخ اكتشاف البوصلة الملاحية.

والمراكب الصينية لم تصل إلى الخليج الفارسي قبل القرن التاسع الميلادي، بينما المراكب العربية والفارسية طرقت هذا الطريق ودخلت موانئ "كانتون" منذ القرن السابع الميلادي. أما السفراء العرب والتجار والعساكر والفرس المسلمون، فكانوا يسافرون إلى الصين منذ عام ٦٥١م، وقد وُجدت نفود عربية ومنشآت عربية وفارسية ومساجد في الصين منذ ذلك العصر (من القرن السابع

خاصية مغنطة الإبرة وقطع الحديد وما إليها منذ القرن التاسع الميلادي على الأقل. وأن البوصلة الملاحية التي ظهرت في المحيط الهندي لأول مرة، كانت على شكل إبرة ممغنطة تطفو فوق حلقة من خشب السنط أو النخاع الخفيف، ثم تطورت إلى قطعة من الحديد الرقيق المطروق على شكل سمكة تطفو لتستقر في وضع الشمال أو الجنوب فوق الماء. بينما ظلت الإبرة -في نفس الوقت- في البحر المتوسط على حالها كإبرة ممغنطة تُغرس في حلقة من الخشب الخفيف أو في عود رقيق، لتطفو فوق الماء.

أما التطور الثالث والهام للبوصلة فكان على يد "ابن ماجد" في النصف الثاني من القرن الخامس عشر الميلادي، وذلك أيضًا في المحيط الهندي، وذلك بتجليس الإبرة الممغنطة على محور لتدور أفقيًا فوق قرص دائرة الرياح، ويثبت الجميع في حُقّة أو صندوق. ثم انتقلت فكرة الإبرة الممغنطة التي تطفو فوق الماء، إلى أوروبا عن طريق العرب خلال الحروب الصليبية الأولى. وتطورت البوصلة إلى ما يشبه حُقّة ابن ماجد على أيدي الإيطاليين في أوائل القرن السادس عشر الميلادي.

ومما يؤيد ذلك، تفوق ملاحي المحيط الهندي على ملاحي البحر المتوسط في القرون الوسطى وحتى قبل عصر الاستكشافات الملاحية الكبرى، التي تمت على أيدي البرتغال والإسبان في أواخر القرن الخامس عشر وأوائل القرن السادس عشر، سواء في أدوات الملاحة أو في قياسات النجوم ومعرفة الانحراف وقياس المراحل والدوائر الملاحية. كما يتضح أيضًا من كلام المؤرخين البرتغال، الذين أرّخوا لرحلة "فاسكو دي جاما" إلى الهند، كيف دهش البرتغال عندما وقفوا في المحيط الهندي على آلات الرصد العربية وخرائط العرب الملاحية والبوصلة التي كانوا يستعملونها.

بينما نجد الصين، في نفس الفترة، فيما بين القرنين السابع والعاشر الميلادي، تحت حكم أسرة "تانج" (Tang)، دولة ضعيفة تغلب عليها الثورات والاضطرابات الداخلية، مما جعلها مظمعًا لحكم المغول. وفي مثل هذه الظروف تكون الحالة الاقتصادية والاجتماعية للبلاد على قدر من التأخر، الذي جعل التجارة الخارجية

للصين كلها تقريبًا في أيدي الربابنة العرب والفرس، الذين كانت لهم جالية قوية في "كانتون". ومثل هذه الظروف -بطبيعة الحال- لا تساعد على الابتكار. ولم تستعد الصين عظمها إلا تحت حكم أسرة "منج" (Ming) الصينية، التي استولت على الحكم من المغول بعد ثورة قام بها الفلاحون. وبعد فترة من الهدوء والاستقرار الداخلي، بدأ العصر الذهبي للصين يشرق مرة أخرى، وفي منتصف القرن الرابع عشر، بدأت سفن "الجنك" الصينية تُقلع مرة أخرى إلى "عدن" والموانئ العربية بعد أن كانت قد انقطعت عنها مدة طويلة. ثم بدأ عصر الكشوف الصينية في البحار الغربية في أوائل القرن الخامس عشر، فوصلت مراكبهم إلى "هرمز" و"مقديشو" وموانئ البحر الأحمر. ثم لاقت البوصلة الملاحية تطورًا كبيرًا بعد ذلك على أيدي الغربيين، وتم اكتشاف ظاهرة الانحراف المغناطيسي في القرن السادس عشر، وإن لم يُعرف سببه على وجه الدقة قبل القرن التاسع عشر.

كما أدخل الملاحون الغربيون تحسينات كبيرة على البوصلة المغناطيسية التي تعتمد على المجال المغناطيسي للأرض في حركتها، كما ابتكرت بوصلة الجيرو التي تعتمد في حركتها على دوران الأرض. ■

(\*) أستاذ جغرافيا الأديان، وكيل كلية الآداب، جامعة دمنهور / مصر.

#### المراجع

- (١) الملاحة وعلوم البحار عند العرب، أنور عبد العليم، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ١٩٧٩م.
- (٢) مفتاح السعادة ومصباح السيادة في موضوعات العلوم، طاش كبرى زادة، دار الكتب العلمية، ١٠، بيروت، ١٩٨٥م.
- (٣) تاريخ علم الفلك في العراق، عباس العزاوي، المجمع العلمي العراقي، بغداد، ١٩٥٨م.
- (٤) الكشوف الجغرافية، عبد العظيم أحمد عبد العظيم، مكتبة الإسرائ، الإسكندرية، ٢٠٢١م.
- (٥) الفكر الجغرافي، عبد العظيم أحمد عبد العظيم، مكتبة الإسرائ، الإسكندرية، ٢٠٢٢م.
- (٦) مادة أسطرلاب، كرلو نلينو، دائرة المعارف الإسلامية، دار المعرفة، بيروت، ١٩٣٣م.
- (٧) تاريخ علم الفلك منذ أقدم العصور حتى العصر الحاضر، مخلص عبد الحلیم الرئيس، ط١، دار دمشق، دمشق، ١٩٨٤م.



**التحفيز لا يقتصر على كونه أداة لتوجيه السلوك، بل هو عملية مستمرة تدفع الإنسان لاستكشاف طاقاته وتجاوز التحديات، مما يجعله عاملاً حيويًا في بناء مجتمع قائم على التعلم والابتكار.**

حذاء

تتأثر بالعوامل الخارجية. إنه يُعبّر عن الحاجة الطبيعية والرغبة الفطرية التي تدفع الفرد لتحقيق أهدافه؛ فعلى سبيل المثال، حين يسعى الإنسان العطشان للحصول على الماء، يكون الدافع هنا داخليًا نابعًا من حاجته البيولوجية. وهذا النوع من الدافع يرتبط بغرائز الإنسان ومشاعره الداخلية، ويُعتبر أساسًا في تحقيق التعلم بأعمق استدامة وأكثرها. فالطالب الذي يتعلم بدافع داخلي، لا يسعى فقط للحصول على درجات، بل لتحقيق ذاته وفهم العالم من حوله.

## ٢- الدافع الخارجي:

أما الدافع الخارجي فهو القوة التي تأتي من الخارج وتحفز الإنسان على العمل. وينشأ هذا النوع نتيجة المحفزات الخارجية، مثل المكافآت أو التقدير أو العقاب. وفي هذا السياق، يمكن أن يكون الدافع حلاً لتعزيز اهتمام الشخص الذي يفتقر إلى الحماس أو الالتزام بعمل معين. ويلعب الدافع الخارجي دورًا مهمًا في عملية التدريس والتعلم، حيث يمكن للمعلمين استخدام وسائل تحفيزية مثل الجوائز أو المديح، لتعزيز أداء التلاميذ وحثهم على المشاركة الفعالة في العملية التعليمية.

## تصنيف الدوافع

تُصنّف الدوافع أيضًا بناءً على احتياجات الإنسان الأساسية، لفهم طبيعتها وأدوارها بشكل أعمق. ويمكن تقسيمها إلى خمس فئات رئيسية:

أ- الدوافع الأولية (البيولوجية أو الفسيولوجية): الدوافع الأولية تنبع من الاحتياجات العضوية التي ترتبط بالبقاء، مثل الجوع والعطش والجنس. فالشعور بنقص الغذاء يُحفّز الجوع ويدفع الفرد للبحث عن

ويوجه سلوكه نحو تحقيق الأهداف. ووفقًا لما ذكره أحد علماء النفس: "يُعتبر الدافع إثارة للاهتمام بالتعلم، وهو العامل الأساسي في تحقيقه".

لذلك، فإن فهم طبيعة الدوافع وأنواعها، مع القدرة الإبداعية على استغلالها بفعالية، يُعدّ من أولويات المعلمين الذين يسعون إلى تسريع عملية التعلم، وتمكين التلاميذ من استثمار إمكاناتهم الكامنة إلى أقصى حدودها. ومن خلال هذا الفهم، يستطيع المعلم أن يطور حساسيةً تجاه احتياجات التلاميذ وشهواتهم ورغباتهم، مما يتيح له إيجاد بيئة تعليمية ملهمة تحفّز الإبداع والتفوق. فالتحفيز لا يقتصر فقط على كونه أداة لتوجيه السلوك، بل هو عملية مستمرة تدفع الإنسان لاستكشاف طاقاته وتجاوز التحديات، مما يجعله عاملاً حيويًا في بناء مجتمع قائم على التعلم والابتكار.

## تعريف الدافع

يعرّف الدافع على أنه الميل الطبيعي للفرد للتصرف بهدف إحداث تأثير أو تحقيق هدف معين، كما أشار "أتكينسون": "الدافع هو الميل إلى التصرف لإحداث تأثير أو أكثر". ويُعدّ الدافع إحدى القضايا المحورية في علم النفس التربوي، حيث يُؤكد "جيتس" أن: "الدافع هو المشكلة الأساسية في علم النفس التربوي". وفي سياق التعلم المدرسي، يعرّف "ب. أف. سكينز" الدافع بأنه: "عملية تشمل إثارة السلوك المرغوب فيه، والحفاظ عليه، ودعمه وتوجيهه نحو تحقيق غايات تعليمية". من خلال هذه التعريفات، يمكننا استنتاج أن الدافع ليس مجرد محفّز عابر، بل هو عملية ديناميكية تُوجّه الجهود الإنسانية نحو أهدافها، مما يجعله ركيزة أساسية في مجالات التعليم وعلم النفس والتنمية الشخصية.

## أنواع الدافع

يمكن تقسيم التحفيز إلى نوعين رئيسيين: الدافع الداخلي والدافع الخارجي، وكلاهما يلعب دورًا حاسمًا في تشكيل سلوك الإنسان وتحقيق التعلم الفعال.

## ١- الدافع الداخلي:

الدافع الداخلي هو القوة التي تنبع من داخل الإنسان، ويعتمد على مشاعره وقيمه الذاتية التي لا



hiragate.com

برغبة الفرد في تحقيق الذات والإنجاز والاعتراف بالقدرة. وتشمل دوافع التقدير، ودوافع الإنجاز، ودوافع تحقيق الذات. تسعى دوافع الـ"أنا" إلى دفع الفرد لتجاوز التحديات واكتساب المهارات والإنقان، مما ينعكس على تقديره لذاته وتعزيز مكانته الشخصية في المجتمع.

من خلال هذا التصنيف، يمكن فهم كيف تعمل الدوافع بمختلف أنواعها في تنسيق السلوك البشري، لتحقيق أهداف متنوعة على المستويات الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية.

### الدافعية في التعليم

الدافعية في التعليم تشير إلى العوامل التي تدفع الطلاب لبذل جهد إضافي في عملية التعلم بفاعلية. إنها سلوك داخلي موجه نحو هدف محدد لدى المتعلم. ومن الجدير بالذكر، أن الدافعية ليست غاية في حد ذاتها، بل هي أداة تسهم في تسهيل عملية التعلم. في هذا السياق، يُعتبر المعلم العامل الأساسي الذي يُحفّز المتعلم، ويشجعه على تحقيق المزيد من الجهد والتفوق الأكاديمي. تلعب الدوافع أيضاً دوراً محورياً في عملية التدريس، حيث يُعدّ فهم مبادئها وأبعادها شرطاً أساسياً لتوفير تعليم فعّال ومثمر.

### العوامل المؤثرة على الدافع

١- **المصالح:** الاهتمامات الشخصية تُعتبر من أقوى عوامل التحفيز للطلاب، وفي غياب الاهتمام يضعف التعلم بشكل كبير. على سبيل المثال، الطالب الذي يهتم بعلم النبات، سيجد متعة وحماسة في اختيار مواضيع مرتبطة بمراقبة النباتات والزهور، مما يعزز دافعيته لدراسة هذا المجال.

٢- **الرغبات الشخصية:** الرغبة الشخصية للطلاب تُشكّل دافعاً قوياً للتعلم. عندما يشعر الطالب بأن موضوعاً ما يحقق له فائدة مباشرة، فإنه يتحفّز لتعلمه. على سبيل المثال، طالب جامعي يكرّس وقتاً أطول لتعلم اللغة الإنجليزية؛ لأنّ تحسين مهاراته فيها يخدم أهدافه في التواصل الفعال.

٣- **الأهداف:** الأهداف الشخصية للطلاب تُعدّ محفزاً رئيسياً، إذ عندما تتطابق الأهداف التعليمية مع

الطعام، بينما ينشأ دافع العطش من جفاف الحلق والفم، مما يجعل تلبية هذه الاحتياجات أولوية ملحة لدى الكائن الحي.

**ب- الدوافع الثانوية:** الدوافع الثانوية تُشكّل نتيجة التعلم والخبرة، حيث ترتبط بأهداف أو حوافز مكتسبة. تصبح هذه الحوافز -مع الوقت- دوافع ثانوية تسعى لتلبية احتياجات معززة، مثل الرغبة في النجاح أو التقدير، وهي دوافع تُكتسب مع التفاعل مع البيئة المحيطة.

**ج- الدوافع النفسية:** ترتبط الدوافع النفسية باحتياجات الفرد النفسية، مثل الحاجة إلى الأمان والحرية والمغامرة. وغالباً ما تتداخل هذه الاحتياجات مع الاحتياجات الاجتماعية، وقد تؤدي النزاعات بين الاحتياجات النفسية إلى سوء التكيف أو السلوك المعادي للمجتمع. فالشعور بالأمان -على سبيل المثال- يُعدّ من أهم العوامل التي تدفع الإنسان لتطوير ذاته والتفاعل الإيجابي مع المجتمع.

**د- الدوافع الاجتماعية:** تتكون الدوافع الاجتماعية من خلال التفاعل مع الآخرين، وتشمل التنشئة الاجتماعية، وحب التملك، والعدوان، وتأكيد الذات، والسعي للموافقة الاجتماعية. وهذه الدوافع تعكس رغبة الكائنات الحية في العيش ضمن جماعات، حيث يُشكّل الانتماء إلى المجموعة، حاجة اجتماعية قوية تُحفّز الفرد على العمل لاستعادة مكانه إذا شعر بالانفصال عنها.

**هـ- الدوافع الشخصية:** الدوافع الشخصية تتعلق

بِحياة الطلاب اليومية أو قضايا مجتمعية، فإنها تُثير اهتمامهم وتجعلهم أكثر تحفيزاً.

• **توفير فرص للنجاح:** ينبغي توفير مواقف تعليمية تمكّن كل طالب من تحقيق مستوى معين من النجاح، لأن النجاح يولّد الحافز للاستمرار.

• **تهيئة بيئة مريحة وجذابة:** على سبيل المثال، مختبر الأحياء المُجهّز جيداً بالمجاهر والعينات، يشجّع الطلاب على استكشاف الموضوعات العلمية بحماس.

• **إظهار الحماس للمادة الدراسية:** عندما يُظهر المعلم شغفه بالمادة، ينعكس ذلك إيجاباً على الطلاب ويزيد من اهتمامهم.

• **تخصيص المهام والواجبات:** يجب أن تتناسب الواجبات مع احتياجات وقدرات كل طالب، لضمان تحقيق الفائدة للجميع.

• **تعزيز روح الفريق:** التعاون يُعتبر أكثر فاعلية من الاعتماد على المنافسة الفردية فقط، حيث يُنمّي ذلك شعور الجماعة والعمل الجماعي.

• **إشراك أولياء الأمور:** إبلاغ الأهل بتقدّم أطفالهم وصعوباتهم بشكل مستمر، يجعلهم شركاء في العملية التعليمية، ويعزز الدعم المقدم للطلاب.

من خلال اتباع هذه الأساليب، يمكن للمعلمين تحقيق تأثير إيجابي على دافعية الطلاب للتعلم، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم الأكاديمي، وتطوير شخصياتهم بحدّ ما.

ومن خلال فهم طبيعة الدافعية وأنواعها والعوامل المؤثرة عليها، يمكن للمعلمين تبني إستراتيجيات فعّالة لتحفيز الطلاب، مما يوفر بيئة تعليمية ملهمة ومثمرة.

وبناء الدافعية لدى الطلاب ليس مجرد مهمة تعليمية، بل هو استثمار في مستقبلهم الأكاديمي والشخصي. فالمعلم الذي يخصص جهده لتقديم تجربة تعليمية محفّزة، يسهم في بناء جيل من المتعلمين القادرين على مواجهة التحديات وتحقيق طموحاتهم. وبالتالي، تبقى الدافعية في قلب العملية التعليمية، وهي الجسر الذي يربط بين التعلم والإبداع والنجاح. ■

(\*) كاتب وباحث أكاديمي / الهند.

طموحاته، يصبح أكثر التزاماً. على سبيل المثال، إذا أراد الطالب أن يُصبح مهندساً، فإن إدراكه لأهمية المواد التقنية، يدفعه إلى بذل جهد إضافي لتحقيق هذا الهدف.

٤- **النجاح:** النجاح السابق يُعزّز الثقة بالنفس ويعمل كدافع قوي للطلاب، لمواجهة تحديات التعلم الجديدة. على سبيل المثال، الطالب الذي نجح في حل عدد من المسائل الرياضية، سيشعر بالحماس لحل المزيد، مما يعزز من تطوره الأكاديمي.

بهذه العوامل وغيرها، يمكن للدافعية أن تُصبح القوة الدافعة وراء التعلم الفعال، مما يجعلها عنصراً أساسياً لتحقيق نجاح العملية التعليمية.

### الدافع ودور المعلم

يلعب المعلم دوراً محورياً في تحفيز الطلاب على التعلم داخل الفصل الدراسي. ومن خلال تبني إستراتيجيات مدروسة، يمكنه إنشاء بيئة تعليمية محفّزة تسهم في تعزيز رغبة الطلاب في التعلم وتنمية إمكاناتهم. وفيما يلي مجموعة من الأساليب التي يمكن للمعلمين - سواء

المبتدئين أو المتمرسين - اتباعها لتحفيز الطلاب:

• **تحديد أهداف واضحة لكل حصّة دراسية:** يجب أن يشعر الطلاب أن العمل الذي يقومون به، له قيمة حقيقية وهدف واضح.

• **تنوع الأنشطة والأساليب التعليمية:** استخدام مجموعة متنوعة من الأنشطة والمواد يجعل الحصص الدراسية أكثر إثارة وفاعلية.

• **تشجيع المشاركة الشاملة:** ينبغي أن يكون كل طالب جزءاً فعّالاً من العملية التعليمية، مما يعزز شعورهم بالانتماء.

• **تعزيز المسؤولية الذاتية:** يجب على المعلم منح الطلاب مزيداً من المسؤولية فيما يتعلّق بتعلمهم الذاتي، مما يُنمّي استقلاليتهم.

• **تقديم تغذية راجعة مستمرة:** يُفضّل تسليم أوراق الاختبارات وإبلاغ الطلاب بنتائجهم بشكل فوري، حيث تسهم الملاحظات في تعزيز التواصل الفعّال بين المعلم والطالب.

• **ربط التعليم بالحياة العملية:** عندما ترتبط الدروس



## كيف ترفع الأغذية التركيز؟

لا شك في أن الأغذية التي نتناولها يوميًا وباستمرار، يكون لها تأثير كبير على طريقة تفكيرنا وشعورنا وشفائنا ونموننا. هذا، وقد أظهرت الدراسات أن العناصر الغذائية التي توجد في الأطعمة، يمكن أن تصبح -بشكل حرفي- جزءًا مهمًا جدًا في تشكُّل أدمغتنا. ومن العجيب أن الأغذية التي نتناولها تؤثر على "الخلايا العصبية"، وهي الخلايا الرئيسة بالدماغ. وعلى سبيل المثال، قد يؤدي اتباع نظام غذائي غير صحي غني بالدهون والسكريات، إلى التهاب الخلايا العصبية بالدماغ، ويمنع تكوين خلايا عصبية جديدة. ويمكن أن يؤثر ذلك أيضًا على طريقة عمل الأدمغة، بل ويساهم في وقوع اضطرابات بالدماغ مثل الاكتئاب والقلق.



## الدماغ يستقبل الإشارات ويرسلها

منذ زمن طويل، كان هناك اشتباه في أن الوفرة النسبية لعناصر غذائية محددة، يمكن أن تؤثر على العمليات المعرفية والعواطف. وقد كشفت التأثيرات الموصوفة حديثاً للعوامل الغذائية على وظيفة الخلايا العصبية واللدونة التشابكية عن بعض الآليات الحيوية المسؤولة عن عمل النظام الغذائي على صحة الدماغ وعلى الوظيفة العقلية؛ لأن العديد من هرمونات الأمعاء التي يمكنها دخول الدماغ، أو التي يتم إنتاجها بالدماغ نفسه، تؤثر على القدرة الإدراكية. كما أن قدرة اللدونة التشابكية الراسخة، مثل عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ، يمكنها العمل كمعدلات استقلابية تستجيب للإشارات الطرفية مثل تناول الطعام.

ويُعد الدماغ هو العضو الأكثر تعقيداً في جسم الإنسان؛ فهو يراقب طوال الحياة كل العمليات والأنشطة اليومية لصاحبه، كما أن الدماغ يتواصل مع بقية الأعضاء الأخرى، ويقوم أيضاً بتنسيق وظائفها. وخلايا الدماغ تسمى "الخلايا العصبية"، وكل تلك الخلايا تُعد اللبنة الأساسية لأنسجة الجهاز العصبي، ويمكنها استقبال ونقل الإشارات إلى أجزاء مختلفة من الجسم، حيث إن الخلية العصبية (العصبون) تتصل مع الخلايا الأخرى لنقل إشاراتهما، وتنقل عادة الإشارات على شكل جزيئات كيميائية ونبضات كهربائية. وتحتوي الخلية العصبية على جسم خلية "سوما" وتشعبات ومحور عصبي، للتواصل مع بعضها البعض ومع الأعضاء الأخرى مثل العضلات.

كما تتواصل الخلايا العصبية أيضاً مع خلايا الدماغ الأخرى التي تسمى "الخلايا الدبقية"، وهي خلايا غير عصبية في الجهاز العصبي. وعلى عكس الخلايا العصبية، فإن الخلايا الدبقية لا تُنتج نبضات كهربائية؛ لأن وظائفها تتمثل في الحفاظ على التوازن في الجهاز العصبي، من خلال توفير الدعم والحماية للخلايا العصبية. وتنقسم الخلايا الدبقية إلى نوعين رئيسيين: خلايا دبقية صغيرة، وخلايا نجمية. وتستطيع الخلايا النجمية المساعدة في توفير العناصر الغذائية للخلايا

التغذية السليمة الموجودة بالنظام الغذائي الصحي يمكن أن تحسن العديد من وظائف المخ، بينما النظام الغذائي السيئ له تأثير سلبي على وظائف الإدراك، والنظام الغذائي الصحي هو أساس الدماغ السعيد.

حراه

العصبية، في حين تتمثل الوظيفة الرئيسية للخلايا الدبقية الصغيرة، في القيام بتدمير الميكروبات التي تُصيب الجهاز العصبي وتدعم الخلايا العصبية. وتُعد الخلايا الدبقية الصغيرة هي الخلايا المناعية الرئيسة بالدماغ، وتساعد على حمايته من الالتهابات، بينما توفر الخلايا النجمية للخلايا العصبية، العناصر الغذائية التي قد يحتاجها الشخص للبقاء في صحة جيدة.

## الإفراط في السعرات الحرارية

إن حقيقة أن العوامل الغذائية والجوانب الأخرى من نمط الحياة لها تأثير على نطاق زمني طويل الأجل، تسهم في التقليل من أهميتها للصحة العامة. لذلك، إن التدهور المعرفي البطيء وغير المحسوس الذي يميز الشيخوخة الطبيعية، يقع ضمن نطاق عمل "الأغذية الدماغية"، بحيث تكون الشيخوخة الطبيعية هدفاً يمكن تحقيقه في العلاجات الغذائية.

وقد يكون لقدرة النظام الغذائي على تعديل القدرات المعرفية، آثار طويلة المدى. وفي ضوء الدراسات الحديثة التي تشير -بصورة ضمنية- إلى أن التأثيرات الغذائية قد تنتقل عبر الأجيال، عبر التأثير على الأحداث اللاجينية.

وتشير الأبحاث إلى أن الإفراط في تناول السعرات الحرارية، قد يقضي على الآثار الإيجابية لبعض الأنظمة الغذائية. وتشير نفس الأبحاث أيضاً، إلى وجود خط غير محدد بين وفرة الأغذية والصحة العصبية. ومن المفارقات، أنه إذا حكمنا من خلال المعدل المتزايد للسمنة بالدول الغربية، الذي يؤثر على صحة الفرد والاقتصاد ككل، فإن الإفراط في تناول الطعام بتلك الدول الغنية، يبدو ضاراً بنفس

بأداء المهام الجسدية مثل التحرك فقط، بل تساعده أيضاً على أداء المهام المعرفية، وهي مهام تشمل العديد من الإجراءات، كالتفكير والتعلم والتذكر والحفظ والتخطيط والتخيل والتنظيم والتركيز، ما يعني أن المشكلة التي تؤثر على الدماغ، يمكن أن تغير التفكير أو العواطف أو السلوكيات. والتغذية السليمة الموجودة بالنظام الغذائي الصحي يمكن أن تحسن العديد من وظائف المخ، بينما النظام الغذائي السيئ يمكن أن يكون له تأثير سلبي على وظائف الإدراك، والنظام الغذائي الصحي هو أساس الدماغ السعيد.

وفي السياق نفسه، تقول الدكتورة "أوما نايدو" اختصاصية الطب النفسي الغذائي وعضو هيئة التدريس بكلية الطب بجامعة "هارفارد" الأمريكية، إنها عكفت على دراسة دور بكتيريا الأمعاء في تحفيز عمليات التمثيل الغذائي والتهاب الدماغ الذي يؤثر على الذاكرة، وأن الدراسات الحالية تشير إلى أن الإنسان قد يكون قادرًا على تقليل احتمالية إصابته بالخرف عن طريق تجنب الأطعمة التي يمكن أن تعرض بكتيريا الأمعاء للخطر وتُضعف الذاكرة والتركيز. وهناك بعض الأطعمة نصحت بها "نايدو"، يمكن تجنبها لمحاربة الالتهابات الدماغية، أو على الأقل الحد منها، وتعزيز صحة الدماغ والتفكير الحاد واتخاذ القرارات الجيدة. وهناك دراسات ربطت هذه الزيادة في جلوكوز الدماغ بحدوث ضعف بالذاكرة وقلة اللدونة في "الحُصين"، وهو الجزء من الدماغ المسؤول عن التحكم في الذاكرة.

كما أكدت "نايدو"، أن استهلاك الأغذية الصناعية غير الصحية كالمخبوزات والصدودا -وهي منتجات عادة ما تُضاف إليها سكريات مكررة- يغمر الدماغ دومًا بالكثير من الجلوكوز، لذلك أوصت جمعية القلب الأمريكية (AHA) بالألا تستهلك النساء أكثر من ٢٥ جم من السكر المضاف بشكل يومي، وبالنسبة للرجل فإن الحد الأقصى الموصى به هو ٣٦ جم. وحول الأطعمة المقلية كاللجاج المقلّي، والبطاطس، والسمبوسة، والتمبورا، والسمك، والشيسسي، والعديد من المقلّيات



القدر الذي يسببه نقصه بالدول الفقيرة.

ومن العجيب، أن العديد من الدول محدودة الموارد -مثل الهند- تعاني من انخفاض معدل انتشار الاضطرابات العصبية التي هي على ارتباط بالنظام الغذائي، مثل مرض "الزهايمر". وهذا يثير القلق فيما يخص ما إذا كانت المجتمعات الصناعية تستهلك نظامًا غذائيًا متوازنًا، يضع في اعتباره الأعداد المناسبة من السرعات الحرارية.

إضافة إلى العناصر الغذائية المناسبة، والمستويات الكافية من التمارين الرياضية، بجانب العديد من الأسئلة العملية التي تتعلق بتصميم الأنظمة الغذائية لتحسين وظائف المخ على وجه التحديد، مثل نوع وتكرار وكمية العناصر الغذائية التي تُشكل غذاءً صحيًا للدماغ، لا تزال بحاجة إلى إجابة. لكنه تم البدء في الكشف عن المبادئ الأساسية التي تشارك في تصرفات الأطعمة على الدماغ. ودمج تلك المعرفة في تصميم علاجات جديدة، يمكن أن يكون ذلك من الأمور الحيوية لمكافحة الأمراض العقلية ونقاط الضعف العصبية.

### الغذاء الصحي والدماغ السعيد

يمكن أن نرى أن التواصل -سواء مع الخلايا الأخرى في الدماغ أو مع بقية الجسم- هو أهم وظيفة للدماغ، لأن الرسائل التي يرسلها الدماغ لا تسمح للشخص

الأخرى وفقاً لما قالته الطبيبة "نايدو"، فمن المفيد لصحة الدماغ تقليل كمية تلك الأطعمة المقلية. وخلصت إحدى الدراسات التي شارك بها نحو ١٨ ألف شخص، إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة المقلية، كان ذا صلة بانخفاض درجات التعلم والذاكرة. وزادت "نايدو" في حديثها، بأن السبب المحتمل هو أن هذه الأطعمة اللذيذة ربما تسبب الالتهاب، الذي بدوره يمكن أن يتلف الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ بالدم، وأن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأطعمة المقلية كانوا أكثر عرضة للإصابة بالآكتئاب من غيرهم. ونصحت "نايدو" الأشخاص الذين يتناولون هذه الأطعمة بشكل يومي، بتحويلها إلى نظام أسبوعي، ومن اعتاد عليها كل أسبوع، من الممكن أن يجعلها نظاماً شهرياً فقط، حيث قالت: "إن من لا يتناولون هذا النوع من الطعام، في طريقهم إلى أوقات أكثر سعادة".

### أغذية ترفع التركيز الذهني

لا شك في أن قلة التركيز أو النسيان، أو حتى الصعوبة في استرجاع بعض المعلومات المخزنة في الدماغ، هي أمور نتعرض لها يومياً. وقد نتساءل: كيف يمكننا السيطرة على هذه الأعراض السيئة؟ لذلك وجدت بعض النصائح التي قد تسهم في رفع التركيز الذهني، وبعض النصائح التي يمكن اتباعها في التغذية لرفع مستوى التركيز.

كما يمكن القول بأن الماء يدخل في تكوين المخ بنسبة ٧٥ بالمائة، ما يعني أن قلة شرب الماء قد تسبب جفاف خلايا المخ، ما يؤثر على أدائه. لذا ينصح الخبراء دوماً بشرب لترين أو ثلاثة لترات يومياً، وضرورة مراعاة شرب كميات أكثر من الماء عند ممارسة الرياضة، التي يكون لها أيضاً تأثير إيجابي على المخ.

علماً بأن قلة شرب الماء، تؤدي إلى انكماش "الزوائد الشجرية" الموجودة بالمخ، وهي التي تستقبل المعلومات. بالإضافة إلى الأسماك، لاحتوائها على الأحماض الدهنية الأوميغا-٣، تحتوي المكسرات على العديد من هذه الأحماض الدهنية المهمة للجسم، وهي

تمد خلايا المخ بما تحتاجه، ما يعزز عملية التواصل لدى الإنسان. إضافة إلى ذلك، فإن الأحماض الدهنية تنشط الذاكرة في المخ، وعملية إيجاد الحلول، وتقوي استقبال الإنسان للمعلومات وعملية التعلم لديه. كما أن أنواع التوت المختلفة، من الأغذية المهمة والحيوية للمخ، لاحتوائها على مادة "أنثوسيان"، وهي مادة عضوية لونية تقوي عملية التفكير، لونها أزرق داكن أو أسود.

وهناك أنواع أخرى من الفواكه، لها أثر إيجابي على زيادة تركيز الإنسان، كالبطيخ، والأناناس، والبرتقال، والكيوي، والبرقوق، والخوخ، والتفاح، والعنب.. وكذلك يحتوي "الأفوكادو" على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة، التي تقوي القدرات الفكرية عبر تحفيز سريان الدم بخلايا المخ، بجانب عملها على حماية تلك الخلايا من الاحتراق.

ينصح خبراء التغذية بتناول القرنبيط، والبروكولي، لكونهما من الخضروات التي تساهم في توازن نسبة السكر بالدم، ما يؤدي تبعاً لرفع نسبة تركيز الإنسان. وتلك الخضروات ثبت أنها تقوي الذاكرة، وذلك أثبتته الخبراء بالعديد من التجارب التي أنتت نتائجها، لتؤكد أن الأشخاص الذين يتناولون الخضروات بكثرة، كانت نتائج اختبار ذاكرتهم من أحسن النتائج. ■

(٢) كاتب وباحث مصري.

### المراجع

(١) التغذية والإدراك، ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.

(٢) أغذية تنشط خلايا المخ وترفع القدرة على التركيز، موقع DW الألماني، ٢٩/٨/٢٠١٥م.

(٣) أطعمة شائعة تدمر الذاكرة والتركيز وتسبب الخرف، موقع سبوتنيك عربي، ٥/١٢/٢٠٢١م.

(٤) الطعام في العالم القديم، جون إم ويلكنز، وشون هيل، تعريب: إيمان جمال الدين، مؤسسة هندواي، القاهرة ٢٠١٧م.

(٥) جمعية القلب الأمريكية توصي بأربعة أطعمة تحتوي على دهون مفيدة لتحسين صحتك، اليوم السابع، ٣٠/١٠/٢٠٢٣م.

## الحاجة إلى تجديد الذات

إن كنا نعيش حالة من التفسخ الداخلي لأي سبب كان، سواء بسبب سيطرة توهم الأبدية وشعور طول الأمل، أو الركون إلى الألفة والأنس مع مرور الزمن، أو إساءة تمثيل مَنْ في المقدمة، أو مغازلة الدنيا إيانا بما فيها من مظاهر جمال جذابة وفتانة، ولم نستطع الحفاظ على صفائنا وإخلاصنا الأول، فلا بد من أن نراجع أنفسنا ثانية، ونسعى إلى تجديد ذاتنا.

ومن ثم يجب علينا أن نشغل أنفسنا بإجابة التساؤلات التالية:  
"تُرى ماذا يجب علينا أن نفعل كي نُحيي من جديد الحسّ الديني الداخلي إزاء القيم التي نقَدّسها ونُجلّها؟ تُرى ماذا يجب علينا أن نفعل حتى نستطيع تحقيق انبعاث عام في عالمنا الفكري والحسي والروحي؟" .. ينبغي لنا أن نبدأ عملية إعادة تأهيل حقيقية، لتحفيز حماسنا الديني وإحياء عشقنا وشوقنا للخدمة، من جديد، يلزم أن نراجع أنفسنا ونجتمع حول روح تجديدية هكذا.

إن عَجَزْنَا عن وضع مجموعة مشاريع إيجابية في هذا الصدد وعن جمع الناس حولها، ووقَّفْنَا عند عيوب الناس وظَلَّلْنَا نتحدث عنها، فلن نستطيع إصلاح المشكلات العارضة، ولا تضييد الكسور والصدوع.. ونتيجة لذلك نعجز عن الإصلاح وعن تجديد الذات، بل إن الحديث عن عيوب البعض دائماً بدلاً من طرح الأفكار لصالح أنشطة إيجابية، يؤدي إلى تحطيم القوة المعنوية لدى الناس، وعرقلة تحقق أية فائدة في النهاية.

لهذا السبب يجب علينا بدلاً من الانشغال بنقدٍ لا فائدة ولا طائل من ورائه، أن نتلاحم من جديد، ونسعى للتخلص من عيوبنا وأمراض أنفسنا، ونتَّجه مرة أخرى لأن نكون مؤمنين كما ينبغي. فالقرآن الكريم يخاطب المؤمنين قائلاً: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ﴾ (النساء: ١٣٦)؛ ولما كان المخاطب هم المؤمنون، فمن الأنسب أن نفهم هذه الآية هكذا: "أيها المؤمنون! جددوا إيمانكم بالله وبرسوله! توجهوا من جديد إلى الحق تعالى، وعمِّقوا الإيمان في وجدانكم مرة أخرى".

يستحيل في أي مجتمع أن يبلى فيه جميع الناس وينهاروا في وقت واحد، فلا شك أن فيهم أشخاصاً يحافظون على حيويتهم ونشاطاتهم في أوقات مختلفة من اليوم وإن لم يكن دائماً، ومن ثم فإن اجتمع أفراد ذلك المجتمع وساهم كلٌّ منهم بقدر حيويتهم الذاتية وتَشَاوَرُوا؛ استطاعوا أن ينفثوا الحياة وبيعثوها في بعضهم البعض.. فلا شك أنه سيكون لهذا، تأثير مهم للغاية في ذلك المجتمع، يشبه تماماً تأثير أحوال المصلين وسلوكياتهم في بعضهم البعض.

ليس صواباً تحميل مهمة البعث هذه لبضعة أشخاص فحسب، إذ يجب على كل إنسان القيام بما يقع على عاتقه في هذا الشأن، والاشتراك في هذا الأمر بما يحمله في فلك روحه، وكما يمكن أن تجتمع طائفة من الناس في بيت واحد منهم وقد أحضر كلٌّ منهم صنفاً مختلفاً من الطعام، حضَّره في بيته وتسنَّى لجميع الحاضرين تذوق جميع هذه الأصناف؛ فإن استفادة المجتمعين على فعل الأعمال المعنوية والأخروية بفعل الواردات القلبية والروحية والحسية، ستكون واسعة النطاق هكذا أيضاً، وإنَّ انبعاث وصحوة من أَلْفُوا الدنيا واطمأنوا بها، وبالتالي فقدوا بركة ما قاموا به من أعمال، مرهونٌ بتكوين مائدة سماوية هكذا. ■

(٢) من كتاب أنين الروح، محمد فتح الله كولن، دار الانبعاث للنشر، ط ١، ص: ٢٣٠، القاهرة ٢٠٢١م.

# الإنسان المتكامل في ضوء الواقع المعاصر

في ظل التحديات المتسارعة التي يشهدها العالم اليوم، تبرز أزمة عميقة في كيان الإنسان ذاته؛ فمع كل التطور المادي والتقني، يعاني الإنسان المعاصر من غياب التوازن، وتشتت البناء الداخلي، وضمور المعنى، والانفصام في الشخصية. هذا الفراغ الروحي والضياع الوجودي رغم النجاحات المادية، يدفعنا للتساؤل عن مفهوم "الإنسان الكامل". إن الحاجة ملحة اليوم لبناء "الإنسان المتكامل" الذي يجمع بين الإيمان والوعي، والعقل والنفس، والأخلاق والكفاءة، والعمق الروحي والفاعلية الواقعية. لقد تناول القرآن والسنة هذا المفهوم، وسعى علماء الإسلام لبيان ملامح "الإنسان الرباني" الذي يحقق التوازن بين العبودية وال عمران.

في



**الإنسان الذي نحتاجه اليوم، هو الذي يجمع بين الربانية والفاعلية، بين الروحانية والواقعية، بين الوعي العميق والخلق الرفيع، وبين التميز الذاتي والهمة الجمعي.**

حراء

على وجهات النظر المختلفة مع الثبات على الأصول.

### ضبط الذات والاتزان

قيمة الإنسان المتكامل لا تكمن فقط في علمه أو إنجازاته، بل في قدرته على إدارة نفسه وتحقيق التوازن الوجداني والتحكم في انفعالاته. النفس ميدان جهاد، والانتقال بين مراتبها (أمانة بالسوء، لومة، مطمئنة) هو أساس بناء الشخصية السوية. القيادة الحقيقية تكمن في السيطرة على الذات وليس على الآخرين. قال رسول الله ﷺ: "ليس الشديد بالصرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" (رواه البخاري)؛ تأكيداً على أن قوة الإنسان الحقيقية في ضبط انفعالاته. ويشير ابن القيم إلى أن المؤمن يضبط قوة الإقدام والإحجام بعقل وإيمان. وإن المرونة النفسية والتصالح مع الذات ضروريان للتكيف مع الأزمات، والتزكية النفسية توجه العواطف نحو السمو (الخوف إلى ورع، والغضب إلى غيرة).

### جوهر الاستقامة ورفعة الروح

في خضم زحمة الحياة، تبقى القيم والأخلاق البوصلة التي تحفظ للإنسان توازنه وتُعطي لحياته المعنى، والأخلاق هي روح الإنسان الحقيقي. وقد شهد الله لرسوله ﷺ بقوله: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ (القم: ٤). الأخلاق جوهر ينير القلب ويقود السلوك، وقد قال ابن القيم: "الدين كله خُلُقٌ، فمن زاد عليك في الخُلُق زاد عليك في الدين". القيم تُبنى وتُربى عبر المواقف والقدرات وهي أساس البناء الحضاري، كما أن التحلل الأخلاقي يُسقط الأمم.

والجمال في الرؤية الإسلامية نظام كوني وأخلاقي وروحي. قال النبي ﷺ: "إن الله جميل يحب الجمال" (رواه مسلم)؛ يفسر النووي ذلك بأن الله يحب من عباده

### الإنسان بين التكامل والانقسام

لقد كرم الإسلام الإنسان بالعقل والفطرة والعبادة، وجعله كياناً مركباً من روح وعقل ونفس وجسد. يصف الإمام "الرازي" الإنسان بأنه تركيب عجيب جعله الله محلاً لاجتماع الملك والملكوت، فهو جسد أرضي، لكن روحه سماوية. هذا التوصيف يؤكد الطبيعة المزدوجة للإنسان، التي تتطلب توازناً بين أبعاده المادية والروحية.

ويشير الدكتور "عبد الكريم بكار" إلى أن الأولوية اليوم هي "تكوين الإنسان المتوازن الذي لا يطغى فيه العقل على الروح، ولا العمل على القيم، ولا المادة على المعنى". فالخلل في هذا التوازن يؤدي إلى أمراض العصر؛ كنجاح مهني بلا تزكية يؤدي إلى قسوة القلب، وتدين بلا وعي يؤدي إلى غلو، وعلم بلا أخلاق ينتج استبداداً، وشعور بلا هدف يسبب الضياع.. لذا، إن السعي لبناء الشخصية المتكاملة ليس ترفاً، بل ضرورة ملحة.

### جوهر الشخصية

إن أساس البناء الداخلي الراسخ هو قلب حي متصل بالله، فالإيمان ليس مجرد طقوس، بل محور مركزي للشخصية. وقد أكد القرآن الكريم أنه: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (الشمس: ٩-١٠)؛ فالتزكية هي مفتاح الفلاح، وهي تطهير من الصفات المذمومة وتحلية بالصفات المحمودة كما يوضح ابن القيم. هذا الجانب يمنح الإنسان بوصلة الاتجاه ويزرع فيه الإخلاص والطمأنينة، ويوفر له النور الذي يضيء دروب الحياة.

### الوعي والبصيرة

العقل هبة إلهية، ودوره أساسي في فهم الكون. والعقل في التصور الإسلامي ليس ضد الإيمان، بل خادمه وشريكه في التدبر والتفكير في آيات الله ﷻ، إلا أن العقل المنفصل عن الروح والقيم، قد يتحول إلى أداة للهدم. والإنسان المتكامل يسعى للفهم العميق والتحليل النقدي ولا ينقاد للعاطفة، بل يتحاكم إلى الفكر الرصين. كما أن بناء العقل المستنير يتطلب قراءة واعية، وتفكيراً نقدياً، ومراجعة ذاتية، وانفتاحاً

hiragate.com

إظهار أثر نعمته عليهم في هيتهم وأخلاقهم وألفاظهم. ومن ثم فالشخصية المتكاملة لا تستهين بالجمال لأنه امتداد للعبادة. والذوق الرفيع مرآة الروح السليمة، وهو انعكاس لعمق الإنسان ونقاء باطنه. والجمال الحقيقي يُقاس بعمق الذوق ورقة الشعور وحساسية الموقف وسمو الروح. كما أن التربية الجمالية تهذب النفس وترقق المشاعر وتُعين على تقدير صنع الله ﷻ.

### رسالة الإعمار والمسؤولية

العمل في الإسلام فعل وجودي وتجلي عملي لمعنى الاستخلاف وعمارة الأرض، وإذا اقترن بالنية الصالحة وأدّى بإتقان فهو عبادة. فالشخصية المتكاملة منتجة لا مستهلكة، مبدعة ومبادرة. كما أن العمل وسيلة للبناء الذاتي والمجمعي، يصقل الإرادة ويعزز الثقة، ويسد الحاجة ويمنح الكرامة، لأن الإسلام يدعو إلى الإتقان والتجديد وتقديم الفائدة في كل مجال.

وبالتالي تدرك الشخصية المتكاملة أن القيادة مسؤولة وتكليف، وأن القيادة الحقيقية هي التأثير والإلهام لا التحكم. قال النبي ﷺ: "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته" (رواه البخاري). إذن، القيادة بناء مستمر بالشخصية، وبالتعلم والقُدوة والحكمة وضبط النفس. كما أن القيادة لا تنفصل عن الإيمان والعمل، وهي مبنية على التقوى والبصيرة لا على الحيلة أو المصلحة.

### المساهمة الفاعلة وعمق الصلة بالله

الإنسان مسؤول عن ذاته وأمه والإنسانية جمعاء، ويسعى ليكون لبنة في صرح الأمة. والحضارة في الإسلام تبدأ من "حضارة الإنسان" نفسه؛ من تزكية النفس وعدالة النظام وسلامة القيم. ومالك بن نبي يشير إلى أن "شروط النهضة" تبدأ بالإنسان ومن داخله. فالشخص المتكامل يساهم في النهضة بوعيه وسلوكه ومبادراته وعمله المتقن. ومن ثم فالقيمة الحضارية، بالإخلاص في النية، والوعي بالسياق، والإضافة النوعية، والمعرفة الحضارية هي معركة وعي وقيم، والضعف الحضاري فقر في الإيمان وضبابية في الرؤية.

بالإضافة إلى أن شخصية الإنسان لا تزدهر دون صلة

عميقة بالله تعالى، فهي الأساس الذي يُقيم عليه الإنسان تفكيره وسلوكه وتوازنه النفسي وسموه الأخلاقي. والنجاح في الدنيا والآخرة متعلق بالتزكية التي لا تتم إلا بمعرفة الله ومحبه وخشيته. والتوحيد يمنح القلب الاتزان، والصلاة وقود الروح، والذكر يُطهر القلب، والتفكير يُنير العقل. كما أن الإيمان زادًا لمواجهة الحياة، وكل الأزمات تخفّ حين يكون الإنسان متشبّعًا بالإيمان. وفي الختام نقول: في هذا الزمن المتسارع لم يعد الاكتفاء ببناء الإنسان الناجح أو العارف كافيًا، بل صار لزامًا أن نعيد تعريف الإنسان الكامل المتكامل؛ صحيح الجسد، سليم النفس، متحرر العقل، سامي الأخلاق، مستنير الفكر، مرهف الوعي الحضاري، منفتحًا على الآخر، منتميًا إلى أمته، متصلًا بربه.

فالإنسان الذي نحتاجه اليوم، هو الذي يجمع بين الربانية والفاعلية، بين الروحانية والواقعية، بين الوعي العميق والخلق الرفيع، وبين التميّز الذاتي والهَمّ الجمعي. لقد ضرب القرآن الكريم لنا أمثلة عظيمة للإنسان المتكامل، فذكر عن نبي الله إبراهيم عليه السلام قوله تعالى: ﴿إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا﴾ وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَكَانَ عِنْدَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا ﴿مریم: ٥٤-٥٥﴾.

وعلق عليها "ابن عاشور" في "التحرير والتنوير" بقوله: "هذا هو الإنسان الكامل في ذاته، وفي دعوته، وفي أسرته، وفي مجتمعه، وفي علاقته بربه".

لقد آن الأوان لتربية أنفسنا وأجيالنا على مشروع "الإنسان الرباني الحضاري" الذي يصنع الوعي، ويستعيد المبادرة، ويقيم حضارته ابتداءً من داخله. فالنهضة تبدأ من النفس، وكل إصلاح بلا بناء للإنسان هو بناء على الرمال. ■

﴿٢﴾ كاتب وباحث أكاديمي مصري.

#### المراجع

- ﴿١﴾ التفسير الكبير (مفاتيح الغيب)، فخر الدين الرازي.
- ﴿٢﴾ العيش في الزمان الصعب، التفكير فريضة، عبد الكريم بكار.
- ﴿٣﴾ مدارج السالكين، ابن القيم الجوزي.
- ﴿٤﴾ إحياء علوم الدين، أبو حامد الغزالي.



## القلق محفز أم محطّم؟

لا شك أن للحالة النفسية والبدنية الصحية أثراً عظيماً في القدرة على اتخاذ وصنع القرار لدى الإنسان، إذ لا يمكن للجسم البشري أن يتحمل لفترة طويلة استمرار الإرهاق الناتج عن بذل الجهد الزائد، دون أن يُمنَح الجسد حقه في الراحة المطلوبة. فالإرهاق الفكري أو البدني هو شكل من أشكال الضغوط الحياتية عند البعض، لأن هناك بعضاً آخر يُدمن الإرهاق في العمل دون كلل أو ملل.

ولعل أكثر الأمراض النفسية التي تُصيب الفرد، وتُصيب القائد بشكل خاص هو القلق؛ ذلك العدو الأول للنجاح، ولعل القلق النفسي هو أكثر هذه الاضطرابات شيوعاً.



في توجه جديد، حاول العلماء الربط بين القلق الدفعي والعمل، حيث يركز الافتراض الأساسي لهذه النظرية على أن القلق يلعب دورًا كبيرًا في تحفيز الأفراد للعمل والنشاط والتعلم. وفي هذا الإطار افترض كل من "جانيت تيلور" و"سبنس" أن القلق دافع منشط للتعلم، وكلما زاد القلق "الدفعي" زاد الأداء والتعلم.

### علاقة القلق بأداء العمل

القلق حالة انفعالية متغيرة، تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والازعاج، وتحدث عندما يدرك الفرد أن شيئًا معينًا أو موقفًا ما قد يؤدي إلى إيذائه أو تهديده. وتختلف حالة القلق من حيث شدتها، كما تتغير من موقف لآخر ومن زمن إلى زمن آخر.

وقد أيد "تشايلد" نتائج "تيلور" وزملائه في علاقة القلق بأداء العمل السهل والعمل الصعب، لكنه رفض أن يكون القلق دافعًا عامًا، واعتبره منبهاً في موقف الأداء، قد يثير الاستجابة الملائمة للعمل، وقد يثير استجابات لا علاقة لها بالعمل، فتعيق الأداء وتحجب ظهور الاستجابة الصحيحة.

إن وجود القلق على نحو معتدل يُعد طاقة الحياة التي تدفع الإنسان إلى العمل والإنجاز. فهناك درجات من



القلق تُعد موالية للأداء، بحيث تحفز صاحبها على تعبئة كل طاقته لمواجهة الموقف، وهذه الحالة من القلق هي المثلى التي تتوفر للأسيوياء القادرين على الأداء والإنجاز. وكذلك الحال عندما ينخفض القلق عن هذه الحالة المثلى للدافعية والحافز، ففي هذه الحالة يكون الفرد محرومًا من الطاقات التي تدفعه إلى الأداء والإنجاز.

من أهم عوامل الدافعية المؤثرة في التفوق الرياضي حالة الاستثارة الانفعالية الخاصة باللاعب، وباعتبار أن القلق من الانفعالات التي يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة، وله وظيفته التنشيطية إلى جانب تأثيراته السلبية على الأداء، فإذا أحسن التحكم فيه وتوجيهه كان بمثابة القوة الدافعة الإيجابية للأداء، ويُطلق عليه في هذه الحالة "القلق المُيسر". أما إذا زادت شدته لدى اللاعب، فإنه في هذه الحالة يصبح "قلقًا مُعسرًا" للأداء، يُسهّم في إعاقة أداء اللاعب وإنجازه.

إن اضطرابات القلق العام هي الأكثر شيوعًا، ويصعب معالجتها في كثير من الحالات. ولم تُشر الدراسات إلى وجود عوامل وراثية لاضطرابات القلق العام، الذي يرتبط بالاكْتئاب، بالإضافة إلى اضطراب الهلع. والتشخيص الأولي لاضطراب القلق العام، يتطلب أن تدوم هذه الأعراض مدة ستة أشهر على الأقل، فضلًا عن أن المرضى الذين يعانون اضطرابات نفسية أخرى، قد تظهر لديهم أعراض القلق العام.

### جهود العلم لراحة الإنسان

هناك أنواع كثيرة من القلق أهمها القلق الدفعي، الذي يعترى البعض ويكون في أغلب الأحيان، بسبب الدافع لنمو التفوق والنجاح. وهناك القلق المرضي، الذي عادةً ما يظهر في صورة أعراض النسيان وعدم الثقة بالنفس، وغالبًا ما يرجع ظهور القلق المرضي إلى الفشل في إيجاد مناخ أسري وأخوي ملائم لسلامة التفكير ووجود المناخ الهادئ، فالتوتر يكون هو الباعث على ظهور القلق المرضي.

وإذا كان النوم الكافي هو ترمومتر الصحة الجيدة -وهو أمر هام لانتظام المخ في أداء عمله بصورة نشطة

وجود القلق على نحو معتدل يُعد طاقة الحياة التي تدفع الإنسان إلى العمل والإنجاز. فهناك درجات من القلق تُعد مواتية للأداء، بحيث تحفز صاحبها على تعبئة كل طاقته لمواجهة الموقف.

حذاء

القدرة، هو الغضب وسرعة التبرم؛ فقد ينفعل الإنسان وتتابه ثورات الغضب بسبب تصرفات محيطة به، وقد ينجح أحياناً في السيطرة على غضبه وانفعاله، ويستطيع احتواء آثاره السلبية في أضيق الحدود الممكنة، وقد يُخفق في ذلك ويكون لغضبه وثورته عواقب لا تُحمد عقباه. إن الغضب يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم، وقد يؤدي ذلك إلى انفجار أحد شرايين المخ، كذلك يؤدي الانفعال الشديد إلى جلطة في شرايين القلب، وسرعة التنفس، وانخفاض نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم، مصحوباً بقلوية في الدم مع تقلص في عضلات القلب، وسرعة ضربات القلب، وألم في الأطراف، واضطرابات في إفرازات الغدد الصماء التي تسيطر على جميع العمليات الحيوية في الجسم. ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى



وجيدة- فإن عدم الحصول على القسط الكافي منه يُعد بداية لتدهور الصحة العامة، ولذلك يقول لنا المثل الشعبي: "النوم سلطان". والإنسان عليه أن يجعل حياته تدور في فلك مثلث أضلاعه هي النوم الكافي، والطعام الصحي، والتمارين الرياضية، وذلك في إطار عدم وضع حياة الإنسان في مهب الأخطار.

إن العلم يبذل الجهد من أجل راحة الإنسان، ولقد توصل الباحثون في بريطانيا إلى طريقة علمية لجلب النوم إلى الأشخاص الذين يعانون الأرق من كثرة الاهتمام بالعمل على حساب ساعات النوم، ونجحت التجارب مع استخدام هرمون طبيعي هو "الميلاتونين"، بعد أن وجد الباحثون أن هؤلاء المرضى بالأرق ينقصهم إفراز هذا الهرمون. والشيء الغريب هو أن هرمون "الميلاتونين" ينطلق من غدة تكمن في قاع قاعدة المخ، ويتم إفرازه ليلاً فقط.

ولذلك، عند حقن هؤلاء المرضى الذين يعانون من الأرق بهرمون "الميلاتونين"، يتم ضبطه على أساس أن ينطلق في الجسم بالتدرج، فجاءت النتائج مبهرة: المرضى ناموا بسرعة، وكانوا سعداء لأنهم لم يعرفوا طعم النوم منذ فترة طويلة.

وأكدت الأبحاث أن نقص هرمون "الميلاتونين" له دور في الإصابة بالأرق وتكراره، أما الذين لم يُصابوا بالأرق فإن "الميلاتونين" يُحسن نوعية النوم لديهم. ومن المعروف أنه سبق استخدامه في بعض العقاقير المتعلقة بأمراض أخرى خاصة بالنوم.

هذا وقد انتظم جميع المرضى الذين تم حقنهم بالميلاتونين في النوم، وتحسّن إفراز "الميلاتونين" لديهم، وتم القضاء على الأرق. ولا تزال الدراسات تحاول جاهدة أن تكشف سر نقص إفراز هذا الهرمون الحيوي. ومن المهم أن نشير إلى أن هذا الهرمون يختلف تماماً عن كافة العقاقير الأخرى المرتبطة بالمهدئات والمنومات، لأن أضرارها أكثر من فائدها.

### التخلص من القلق

لعل أكثر ما يسبب تشويشاً في التفكير بما يؤثر في صحة



الاضطرابات المرضية المزمنة مثل الربو، وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، كما يصاحب ذلك كله تغييرات باثولوجية في الكيمياء الحيوية للدم والأنسجة المختلفة. وأكثر الأمراض التي تصيب بعض الناس لا تنجم عادة عن انفعالات عنيفة، ولكنها تأتي نتيجة التعرض إلى سلسلة من الانفعالات الصغيرة غير السارة التي ينتج عنها تغيرات كيميائية تتراكم حتى تظهر كعرض مرضي.

من هنا نقول: احذروا الحزن والغضب، واحذروا الوهم أيضًا والقلق؛ فهذه كلها طرُق إلى المرض. وقد نلاحظ أن الكثيرين يشكون من آلام في المعدة أو الأمعاء، أو من قرحة معدية أو معوية، أو من أمراض القلب، وهم ليسوا مرضى بالمعنى المفهوم فعلاً، ولكن السبب الرئيس لهذه الأعراض المرضية - هو في الحقيقة - الوهم والقلق والتوتر وضغوط الحياة.. كلها تؤدي إلى هبوط مستوى الطاقة العصبية، مما يؤدي إلى إضعاف المقاومة في الخلايا العصبية، الذي يؤدي بدوره إلى تأثر أعضاء الجسم المختلفة. ومن المعروف أن إجهاد الجهاز العصبي يؤدي إلى شتى أنواع العلل، وقد يصاحب ذلك فقدان البصر، أو الصمم، أو الشلل، أو اعوجاج الساقين، أو تيبس الذراعين، بالرغم من سلامة الجسم عضوياً.

إن الغضب، كما هو معروف طبيًا، يؤدي إلى زيادة ارتفاع ضغط الدم، وما يصاحب ذلك من جوانب سلبية على جسم وصحة الإنسان، إلا أن هناك تذكرة علاج طبية يقدمها العالم الأمريكي "هيربرت بنسون" الأستاذ بجامعة هارفارد ومدير معهد "ما يند بودي" الطبي

التابع لجامعة هارفارد، للحد من حالات الغضب عن طريق التأمل، ويعتبر أن التأمل أحد الأساليب العديدة لمحاربة الاستجابة للغضب، أو ما يسمى "الاسترخاء" لمحاربة الغضب، حيث يقول "هيربرت" رائد مجال التأمل: إن التأمل يعد واحدًا من أساليب عديدة لمحاربة الاستجابة للغضب عن طريق الاسترخاء الذي يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، واسترخاء العضلات المختلفة التي تنخفض معها مشاعر الإثارة، وسرعة التنفس، ومعدلات ضربات القلب.

ويؤكد "بنسون" أن مسألة التحكم في الأعصاب باللجوء إلى التأمل، مسألة يسيرة جدًا يمكن أن تتم عن طريق إعادة كلمة، أو صوت، أو صلاة، أو جملة، أو نشاط عضلي، ثم إهمال وترك الأفكار المزعجة والعودة سريعًا إلى حالة التأمل.

ولكي تتخلص من القلق، عليك أن تعرف النوع الذي تواجهه. اكتب سبب قلقك على الورق وأفرغ همومك، ثم أخرج ورقة واكتب كل ما تقلق بشأنه؛ بهذه الطريقة يتحول القلق من الضوضاء داخل رأسك، إلى شيء يمكنك النظر إليه بموضوعية. ضع دائرة حول ما يمكنك التحكم به من القلق.. اسأل نفسك عن نوع الإجراء الذي يمكنك اتخاذه في هذا، ثم اكتب خطة عملك لكل دائرة. ■

(\*) أستاذ ورئيس قسم جراحة العظام والتقويم سابقًا، كلية الطب بجامعة الإسكندرية / مصر.

#### المراجع

- (1) Ohman, Arne (2025). "Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives". In Lewis, Michael; Haviland-Jones, Jeannette M. Handbook of Emotions. New York: The Guilford.
- (2) Bouras, N.; Holt, G. (2024). Psychiatric and Behavioral Disorders in Intellectual and Developmental Disabilities. Cambridge University Press.
- (3) Barlow, David H. "Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory". American Psychologist.
- (4) Barker, P. (2023). Psychiatric and Mental Health Nursing: The Craft of Caring. London: Edward.



## السلامة والصحة المهنية في الإسلام

خلق الله ﷻك البشر، واستخلفهم في الأرض، وأمرهم بإعمارها وإصلاحها والاستفادة من ثرواتها وخيراتها؛ باستخراج كنوزها، والتعرف على أسرارها بما يعود عليهم بالنفع في دنياهم وأخراتهم، وكما أمرهم بعبادته ﷻ صلاةً وصيامًا وزكاةً وحجًّا.. أمرهم بإعمارها بالزراعة والصناعة والتجارة وسائر المهن والحرف، قال الله تعالى: ﴿هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ﴾ (هود: ٦١)، وقال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (الملك: ١٥).



والسلامة في اللغة مأخوذة من مادة "سلم"، وهي أن يسلم الإنسان من العاهة والأذى، وفي السلامة المهنية أن يتسلح العامل بثقافة الوعي والأمان لحماية نفسه من المخاطر والأذى، والمعدات من التلف.

والمهنة في اللغة مأخوذة من مادة "مهن"، يقال: امتهن الرجل مهنة، أي اتخذ له حرفة وصنعة، ويقال: خرج في ثياب مهنته، أي في ثياب يلبسها في عمله.

والمهن في الإسلام تتعدد وتتنوع، منها مهنة التعليم، والزراعة، والصناعة، والتجارة.. والمهن والحرف البسيطة، كالنجارة، والحدادة، والحياسة.. والمهن كلها محترمة، لا فرق بين مهنة وأخرى بقدر إتقانها والإخلاص فيها. والمتأمل في حياة الأنبياء ﷺ يجد أنهم يمتنون المهن والحرف البسيطة، ولا يجدون حرجاً في ممارستها وامتنانها، والتي يظنها البعض أنها لا تمثل مكانة اجتماعية في دنيا الناس؛ فنبى الله آدم ﷺ كان مزارعاً، ونبى الله نوح ﷺ كان نجاراً، ونبى الله داود ﷺ كان حداداً، ونبى الله إدريس ﷺ كان خياطاً.

وهذه المهن وأمثالها التي اشتغل بها الأنبياء ﷺ تتفاوت وتباين، وكل مهنة تتطور بتطور الزمان. فمثلاً، مهنة الحدادة اشتغل بها نبى الله داود ﷺ، قال الله تعالى: ﴿وَعَلَّمْنَاهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَكُمْ لِيُخْصِنَكُمْ مِنْ بَأْسِكُمْ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ﴾ (الأنبياء: ٨٠)، وقال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُدَ مِنْهَا فُضُلًا يَا جِبَالُ أَوْبِي مَعَهُ وَالطَّيْرَ وَأَلْنَا لَهُ الْحَدِيدَ﴾ (سبأ: ١٠)، ومهنة الحدادة في زمانه ليست كما هي عليه الآن.

فالتقدم الحاصل في الثورة الصناعية وضع الحديد في مرتبة عالية؛ إذ يُستخدم في كثير من الصناعات والمعدات التي لا يستغني عنها الإنسان. وبما أن الآلة تعمل الآن بشكل عجيب وبقوة خارقة وسرعة هائلة، وإنتاجية عالية غير ما كانت عليه في الماضي، تعين على المتعامل معها أن يتعرف عليها، حتى ينجو من أخطارها التي قد تؤدي بحياته.

### المخاطر في بيئة العمل

١- المخاطر الميكانيكية: يتعرض العامل للمخاطر أثناء تعامله مع الآلة، ومن هذه المخاطر:

- وصول شظايا متطايرة تخترق جسم العامل نتيجة استخدام الآلة في عمليات التقطيع بالصاروخ.

- كما يمكن أن يتعرض العامل لصدمة ببعض الأجزاء المتحركة، ومن الممكن عند الصدمة أن ينحسر ثوبه بالآلة، مما يتسبب في إصابات بالغة.

ومن ثم يجب الأخذ بالأسباب لتفادي أخطار الآلة، وذلك من خلال صيانة الآلة والتعرف على طبيعة عملها، والتدريب المستمر لتحديد المخاطر التي من الممكن أن تنتج عند التعامل مع الآلة.

كما يجب استخدام أدوات الوقاية الشخصية، ومنها الخوذة، والنظارة، والقناع الواقي، والحذاء الواقي، وغير ذلك مما يلعب دوراً مهماً في وقاية العامل من الأخطار في بيئة العمل.

٢- المخاطر الكيميائية: وهي أحد المخاطر التي تتضمن التعرض للمواد الكيميائية، فقد يسبب التعرض لها في أماكن العمل تأثيرات صحية حادة أو طويلة المدى على صحة العاملين.

والمخاطر التي يتعرض لها العامل، هي أتربة المواد الكيميائية الأكلة، مثل الأحماض، والقلويات، والأتربة المعدنية التي تسبب حالات تسمم نتيجة امتصاص الجسم لها، كأتربة الرصاص والمنجنيز. فالوقاية من تلك الملوثات والمخاطر يتأتى بالاعتسال والاستحمام، مع توفير مهمات الوقاية الشخصية التي تتناسب مع طبيعة العاملين وظروف العمل.

٣- المخاطر البيولوجية: وتشمل العضيات الدقيقة، والسموم الناتجة عن العضيات الحية، وقد تسبب مشكلات صحية للعاملين، مثل الأنفلونزا المعدية.

وفي أماكن العمل، مثل المستشفيات، والمختبرات، ومعامل تربية المواشي، وصوامع الحبوب، والمرافق المعنية بصيانة الصرف الصحي والنفايات، يمكن أن يتعرض العمال للمخاطر البيولوجية، منها البكتيريا، والفيروسات، والطفيليات، والفطريات، ومواد الحمض النووي، وسوائل الجسم، وما إلى ذلك مما يمثل خطراً على صحة العاملين في بيئة العمل.

فهذه المخاطر تسبب أمراضاً عديدة، منها الحساسية، ومن ثم يجب وقاية العمال في بيئة العمل منها

تهدف السلامة المهنية إلى حماية العامل،  
وعناصر الإنتاج الأساسية، وحماية المعدات من  
الإتلاف؛ فالحفاظ على العنصر البشري حفاظ  
على الآلة، والخطأ في التعامل مع الآلة يؤدي  
إلى إلحاق الضرر بالعامل وبالآلة معاً.

حذاء

لذا فإنه يجب أخذ الاحتياطات اللازمة لتفادي الحرارة  
والتخلص من أضرارها على الصحة والإنتاج.  
وإذا كانت آثار الحرارة سيئة على صحة العامل  
والإنتاج، فإن للبرودة أيضاً آثارها السيئة على الإنتاج  
والصحة العامة للعامل. وكما أن البرد الشديد له أضراره  
على العمل والإنتاج وصحة العاملين، كذلك الإضاءة  
الشديدة والمنخفضة، وكما أن الإضاءة الشديدة تؤثر على  
شبكة العين، كذلك الإضاءة المنخفضة تُجهد العين وتؤثر  
على كفاءتها على المدى البعيد، مما يصيبها بالأمراض.  
كذلك الضوضاء، فالضوضاء تؤثر سلباً على صحة العامل؛  
فالتلوث السمعي لا يقل ضرراً عن التلوث المادي المتمثل  
في النفايات ومخلفات المصانع والأطعمة، حيث تؤثر  
في نشاط العاملين وقدراتهم الإنتاجية، بالإضافة إلى  
ما تُحدثه على المدى الطويل بشكل تدريجي في قوة  
السمع، وربما انتهت إلى صمم كامل.

ومن ثم، فالحفاظ على النفس والمال، من ضرورات  
الشريعة الإسلامية ومقاصدها العليا. فالحفاظ على  
النفس في مقدمة الحفاظ على المال، يقول الغزالي:  
"مقصود الشرع من الخلق خمسة: وهو أن يحفظ عليهم  
دينهم، ونفسهم، وعقلهم، ونسلهم، ومالهم، فكل ما  
يتضمن حفظ هذه الأصول الخمسة فهو مصلحة، وكل  
ما يفوت هذه الأصول فهو مفسدة، ودفعها مصلحة".

من هنا، تهدف السلامة المهنية إلى حماية العامل،  
وعناصر الإنتاج الأساسية، وحماية المعدات من  
الإتلاف؛ فالحفاظ على العنصر البشري حفاظ على  
الآلة، والخطأ في التعامل مع الآلة يؤدي إلى إلحاق  
الضرر بالعامل وبالآلة معاً.

وحفظ النفس والمال يقتضي بالإجراءات الوقائية  
للسلامة من الأخطار، وهو لا يتنافى مع التوكل على

بالاحتياطات اللازمة، فهي أحد المخاطر البيولوجية  
التي تؤثر على شريحة كبيرة من العاملين.

٤- المخاطر النفسية والاجتماعية: وهي تلك  
المخاطر الناتجة عن الخلافات العائلية والأسرية،  
واضطرابات العمل؛ فالمضايقات، والشعور بعدم تقدير  
الذات، يدفع إلى التوتر والانفعالات، وتعكير المزاج  
يؤدي بالضرورة إلى عدم التركيز في العمل، مما يتسبب  
في وقوع الحوادث في بيئة العمل.

لذا يُصح بحل المشكلات الاجتماعية والنفسية  
قبل نزول ميدان العمل، حتى لا يتعرض العامل إلى  
مخاطر قد تؤدي بحياته، خاصة إذا كان يمارس أعمالاً  
شاقة ويتعامل مع المعدات والآلات.

٥- المخاطر الفيزيائية: وهي تلك المخاطر التي  
يتعرض لها العمال نتيجة طبيعة العمل في تعرضهم  
للحرارة الشديدة أو البرد، كما هو الحال فيمن يعملون  
في مناطق باردة، أو مناجم الحديد، أو تحت درجة  
حرارة عالية.

فلاحتياطات اللازمة للوقاية من مخاطر الحر  
الشديد والبرد باتباع الإجراءات الوقائية، أمرٌ مطلوب  
نتعبد الله به، قال الله تعالى: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ  
ظِلَالًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ  
تَقِيكُمْ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمْ بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يُتِمُّ نِعْمَتَهُ  
عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل: ٨١).

وفي وقاية العين من الضوء الشديد، قال الله تعالى:  
﴿يَكَادُ الْبَرْقُ يَخْطَفُ أَبْصَارَهُمْ كُلَّمَا أَضَاءَ لَهُمْ مَشَوْا  
فِيهِ وَإِذَا أَظْلَمَ عَلَيْهِمْ قَامُوا وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَذَهَبَ بِسَمْعِهِمْ  
وَأَبْصَارِهِمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (البقرة: ٢٠)، وكذلك  
الوقاية من الضوضاء، قال الله تعالى: ﴿أَوْ كَصَيْبٍ مِنَ  
السَّمَاءِ فِيهِ ظُلُمَاتٌ وَرَعْدٌ وَبَرْقٌ يَجْعَلُونَ أَصَابِعَهُمْ  
فِي آذَانِهِمْ مِنَ الصَّوَاعِقِ حَذَرَ الْمَوْتِ وَاللَّهُ مُحِيطٌ  
بِالْكَافِرِينَ﴾ (البقرة: ١٩).

ترتبط معظم أعمال الصناعة بالحرارة؛ فعند إدخال  
الوقود إلى الآلات والمعدات، ينتج عن حرارتها درجة  
حرارة، لذا فإن الحرارة أكثر ما يتعرض له العمال في  
مكان العمل، مما ينتج عنها تأثيرات نفسية وصحية تبدأ  
باضطرابات نفسية تنعكس سلباً على الصحة العامة،



الله، أما من يُهمل في الأخذ بالأسباب فهو متوكل وليس متوكلاً، فالأول يستريح قلبه ويتعب بدنه، والثاني يستريح بدنه ويتعب قلبه، والمعول عليه راحة القلب. وفي الأخذ بالأسباب وقاية من الأخطار والأضرار، قال الله تعالى: ﴿ثُمَّ أَتْبَعَ سَبَبًا﴾ (الكهف: ٩٢)، وفي الحديث عن جعفر بن عمرو بن أمية، عن أبيه، قال: قال رجل للنبي ﷺ: أُرسل ناقتي وأتوكل؟ قال: "اعقلها وتوكل" (رواه الترمذي).

وباختلاف المهن في دنيا الناس تختلف الإجراءات الوقائية المتبعة في بيئة العمل؛ فالزارع في مزرعته، والمعلم في مدرسته، والطبيب في مستشفاه، والصانع في مصنعه، والتاجر في متجره، وكل في حرفته ومهنته، واتباع الإجراءات الوقائية أمر مهم لتفادي الأخطار والحوادث المهلكة والمميتة في كثير من الأحيان. لأجل هذا، فإن الإسلام وضع ضوابط وإجراءات وقائية لتفادي الأخطار والحوادث في بيئة العمل.

### الإجراءات الوقائية في بيئة العمل

- الافتقار إلى الراحة؛ فزيادة درجات التعب والإجهاد، قد تؤدي إلى الأخطار في بيئة العمل.
- عدم تسرب الأمراض الأخلاقية داخل بيئة العمل، مما يؤدي إلى وقوع كوارث وسرقات، خاصة فيما يتعلق بتناول الكحوليات والمخدرات.
- تجنب العمل في أوقات المحن والشدائد والخلافات الأسرية والعائلية حتى حلها ورجوع الحياة

إلى طبيعتها من الهدوء والاستقرار الأسري والعائلي؛ فالإحباط والقلق والتوتر يجعل العامل أكثر عرضة للانفصال، وعدم القدرة على السيطرة على أعصابه وانفعالاته، مما يكون سبباً في تعرضه لحادث.

• العدالة في توزيع المكافآت والدرجات الوظيفية دون محاباة أو مجاملة؛ فشعور العامل بالرضا الوظيفي يدفعه إلى الجدية في العمل والتفاني فيه، مما ينعكس بشكل إيجابي على أمنه وسلامته ووفرة الإنتاج.

• بث روح التعاون والترابط الوظيفي دون إحداث حالات تدفع إلى الكراهية والتحاقد؛ فالتحاقد والتحاسد شر على بيئة العمل، إذ ثبت أن الحقد والحسد يضران بالصحة العامة، ومن ثم وقوع حوادث وأخطار، قال ﷺ: "ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب" (رواه البخاري).

• عدم تضارب الأوامر الإدارية التي من شأنها أن تضع العمال في قلق واضطراب وظيفي.

• عدم إهمال عمليات الصيانة بصفة دورية ومستمرة، ووجود أجهزة ونظم إنذار متقدمة، وتدريب العمال على كيفية التعامل معها، والتعرف على توقع مفاجآت غير سارة في موقع العمل؛ وقاية للعاملين من الأخطار المحتملة.

• إعطاء محاضرات وندوات تثقيفية وترفيهية من حين لآخر للتذكير والتوعية بالإجراءات الوقائية من الأخطار والحوادث في بيئة العمل، مع غرس ثقافة حب الوطن وفقه الانتماء.

• حرية ممارسة الشعائر الدينية للعاملين من الصلوات والذكر، مما يشحنهم روحياً ويقوي عزائمهم.

إذن، الأخذ بالإجراءات الوقائية لتفادي الحوادث والأخطار أمر لا بد منه، أما الإهمال واللامبالاة في الالتزام بالإجراءات الوقائية، والذي يتسبب في وقوع الأضرار البشرية والمادية في بيئة العمل، وتوكل، وهو ما نهينا عنه، قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة: ١٩٥). ■

(\*) إمام وخطيب ومدرس بالأوقاف المصرية / مصر.



## جدلية النور والظلام في رواية "آخر الفرسان"

### ١- خطاب النوع

يمثل فحص خطاب النوع لأي عمل أدبي بالأساس، أهمية خاصة في السعي إلى تشغيله الحضاري في واقع الأمة. و"آخر الفرسان"<sup>(١)</sup> يتنازعها من منظور نظرية الأدب عدة أجناس أدبية، وبيانها مهم في سياق الدعوة إلى الانتفاع بها، واستثمارها في عمليات النهوض الحضاري. وفيما يأتي تحليل انتماءات النوع:

### أ- ترجمة نفس أو سيرة نفس:

تعرف نظرية الأدب السيرة فتقرر أنها "عمل مستقل يُكرّس لحياة فرد"<sup>(٢)</sup>. ويعرفها الدكتور "مجدي وهبة"

لعل أبرز التقنيات التي يلوذ بها الدكتور

"فريد الأنصاري" - رحمه الله - في النمط من الكتابة بوصفها فعلاً مقاوماً، هو

تقنية المجاز، وفي القلب منها التشبيه الذي يتجاوز في هذا العمل حدود الأداة البلاغية الكلاسيكية إلى آفاق أرحب في صناعة المعرفة، وصناعة البهجة، وصناعة الأمل، وصناعة الحضارة المتأنسة. إننا أمام نص صادر عن سياق مقهور، وصادر لتصوير حياة نفس أبية مورس عليها القهر، لكنها طارت هناك بعيداً بأجنحة من النور، وفي يدها سيوف من النور.

ل

بأن السيرة: تاريخ مدون لحياة شخص، وفن ترجمة الحياة لشخص ما، وهي الجنس الأدبي لقصّ ترجمات الأشخاص<sup>(٣)</sup>.

وهذا الانتماء هو أظهر ما يجذب "آخر الفرسان" إلى مجاله، بدليل ما أورده المؤلف في صفحة الشكر عندما نبه إلى أصول عمله، قائلاً (ص ٧):

"وجب التنبيه إلى أن أصل هذه الرواية يرجع -من حيث المعلومات- بالدرجة الأولى، إلى الخلاصة البديعة التي ألفها مترجم "رسائل النور" الأستاذ "إحسان قاسم الصالحي" عن حياة بديع الزمان "سعيد النورسي" بعنوان "الرجل والإعصار"، كما يرجع في بعض التفصيلات إلى الكتاب الأصل وهو "كليات رسائل النور"، خاصة المجلد التاسع الذي يتضمن السيرة الذاتية لـ"النورسي".

ومن تمام الدلالة على مسارات التشغيل الحضاري لهذه السيرة أن تُقرأ من منظورين:

أولاً: منظور كونها سيرة الإصلاح العظیم بديع الزمان سعيد النورسي، حيث يشير المؤلف (ص ١٣): إلى أن "آخر الفرسان" تصور مكابذات بديع الزمان سعيد النورسي.

ثانياً: منظور كونها استهلالاً للدخول إلى عالم المصلح العظيم "فتح الله كولن"، حيث يقول المؤلف (ص ٥)، مُهدياً عمله هذا: "إلى الذي قضى حياته مغترباً في الخلوات يلتقط لآلئ الأسرار على "التلال الزمردية" .. إلى وارث السر الأستاذ محمد فتح الله كولن، أهدي هذه الورقات".

والعمل بالأساس يندرج ضمن كتب التراجم التي لها نسب عريق في الكتابة التاريخية عند العرب المسلمين.

#### ب- رواية تاريخية:

يبدو هذا الانتماء واضحاً جداً من تحليل عتبة الغلاف، الذي تصدره مصطلح "رواية" أعلى عنوان "آخر الفرسان"، ومن تحليل عتبة المقدمة التي قرر فيها كاتبها ذلك بقوله (ص ٧):

وجب التنبيه إلى أن أصل هذه الرواية، يرجع من حيث المعلومات إلى الخلاصة البديعة التي ألفها مترجم رسائل النور ... كما يرجع في بعض التفصيلات

إلى الكتاب الأصل، وهو كليات رسائل النور ... كما أنني حققت بعض التواريخ المتعلقة بالدولة العثمانية في مرحلة السقوط من كتاب "رجل القدر" للأستاذ الفاضل "أورخان محمد علي".

وقد كانت الرواية التاريخية وسيلة افتتح بها العقل الإصلاحية العربي الحديث الطريق إلى النهوض والإحياء بصورة بالغة الوضوح، إذا ما حكمنا منجز الإصلاحيين العرب والإسلاميين في القرن التاسع عشر، وأول القرن العشرين. إذ لجأ إليها كثير من أصحاب مشاريع النهضة ورواد حركات التحرير الوطني لكتابة الرواية -ولا سيما الرواية التاريخية- لتكون سبيلاً نحو تحقيق التحرر والاستقلال الوطني.

#### ج- نص في أدب الرحلات:

إن تحليل "آخر الفرسان" يكشف عن تتبع دقيق لأسفار بديع الزمان سعيد النورسي، وانتقاله بين البلدان، أو في المنافي والسجون التي تنوعت واستوعبت جغرافية تركيا بكاملها، مما يجعل هذا العمل نصاً في الجغرافيا الأدبية من خلال هذا التبع الدقيق لأسفار صاحب الرحلة ومشاهداته المتنوعة.

وقد حرص فريد الأنصاري على أن يصور الأماكن، ويرصد ما يميز طوبوغرافيتها، وتضاريسها، وحدودها، وتخومها، والطرق الموصلة إليها.

#### د- نص في تاريخ الأفكار:

يمكن أن ينتمي هذا العمل إلى ميدان تاريخ الأفكار وتطورها، ذلك أنه يصور في كثير من المواضع سياقات كتابة سعيد النورسي لـ"رسائل النور"، والظروف التي حكمت هذه الكتابة، وطبيعة الغايات التي حكمت تأليف كل رسالة على حدة، وطبيعة المستعملين الذين توخى بديع الزمان خدمتهم بما نهض به. وربما يرتقي "آخر الفرسان" ليكون عملاً بيولوجياً لمؤلفات سعيد النورسي وأفكارها، وأساليب نشرها وتوزيعها.

والحقيقة إن هذه الانتماءات الأربعة مهمة جداً في طريق توظيف هذه السيرة أو الرواية التاريخية في واقع السعي نحو صناعة الاستقلال الوطني من طريق تحرير الأفكار، بعيداً عن الخيال أو الاختراع الذي قد يقلل

**رواية "آخر الفرسان" يتنازعها من منظور نظرية الأدب، عدة أجناس أدبية، وبيانها مهم في سياق الدعوة إلى الانتفاع بها، واستثمارها في عمليات النهوض الحضاري.**

حذاء

- ١٣٤٦هـ / ١٩٢٧م: نفي سعيد النورسي إلى "بارلا". (ص ١٧٢)
- ١٣٥٤هـ / ١٩٣٥م: الاعتقال في مدينة "أسكي شَهْر". (ص ١٨٩)
- ١٣٦٢هـ / ١٩٤٣م: السجن في "دينزلي". (ص ١٩٥)
- ١٣٦٣هـ / ١٩٤٤م: النفي إلى "قَرَه دَاغ". (ص ٢٠١)
- ١٣٦٨هـ / ١٩٤٨م: السجن في "أفيون". (ص ٢٠٣)
- ١٣٦٩هـ / ١٩٤٩م: النفي إلى أمير داغ. (ص ٢٠٧)
- ١٣٧٢هـ / ١٩٥٢م: العودة إلى إسطنبول للمحاكمة. (ص ٢١٥)
- ١٣٧٣هـ / ١٩٥٣م: نهاية المحاكمات. (ص ٢٢٣)
- ١٣٧٤هـ / ١٩٥٤م: رحلات تفقّد طلاب النور. (ص ٢١٥)
- ١٣٧٦هـ / ١٩٥٦م: السماح بنشر رسائل النور، ورفع الحظر عنها. (ص ٢١٥)
- ١٣٨٠هـ / ١٩٦٠م: الوداع والرحيل بالوفاة. (ص ٢٣١)

### ٣- خطاب رمزية النور ونصوصه الكاشفة

يتحرك النور في ثقافات العالم بحزمة من الدلالات المكتنزة. يقول "جي. سي. كوبر" في "الموسوعة المصورة للرموز التقليدية"<sup>(٤)</sup>: "النور (Light) هو التجلي الإلهي.. والتنوير، والشفافية الروحية، والمعرفة المباشرة، والملاءمة الروحية، والعقل الفياض، ومصدر الخير، وتولد حياة جديدة.. والقوة التي تبدّد الشر وقوى الظلام، والمجد، وروعة الإشراق، ومبعث السرور.. والحقيقة والتحرر. وعند المسلمين من أسماء الله الحسنى النور، نور الله الساطع الذي ينير العالم، والجوهر الطاهر، والجلال والجمال والفظنة والكلمة".

من نجاعة التأثير، وتمدد مداه وقوته، وإصابته الأهداف والغايات المنشودة في الإعانة على تهيئة المناخ للانتقال الآمن نحو كامل الاستقلال الوطني على قاعدة الهوية العربية الإسلامية، المؤسسة على حقائق المرجعية العليا في الكتاب العزيز (القرآن الكريم) بوصفه منبع النور.

### ٢- موجز زمني لسيرة حياة النورسي على طريق النور

يتحرك هذا المطلب هادفاً إلى أمرين واضحين هما: أولاً: التدليل على انتماء "آخر الفرسان" إلى ما قرّناه من السيرة والتراجم، والرواية التاريخية، وتاريخ الأفكار، وأدب الرحلات.

ثانياً: تقديم خلاصة لحياة هذا المصلح العظيم.

- ١٢٩٤هـ / ١٨٧٧م: الميلاد. (ص ٢٨)
- ١٣٠٣هـ / ١٨٨٥م: ترك القرية "نورس" والرحيل عنها. (ص ٢٩)
- ١٣٠٧هـ / ١٨٨٩م: وفاة الأم. (ص ٢٥)
- ١٣٠٧هـ / ١٨٨٩م: بدء الانخراط في سلك قراءة أورد عبد القادر الجيلاني. (ص ٢٥)
- ١٣٠٩هـ / ١٨٩١م: وفاة أخته، وترك الحياة المدرسية النظامية، والانتقال إلى طور المدرسة الروحية. (ص ٣٥)
- ١٣٠٩هـ / ١٨٩١م: تلقيه لقب "بديع الزمان" من قبل الملاً "فتح الله" أفندي في سعرد. (ص ٤١)
- ١٣١٧هـ / ١٨٩٩م: التفرغ لدراسة القرآن الكريم، وحصول الانقلاب النفسي، وبداية التوجه الحركي الجديد لـ "سعيد النورسي".

- ١٣٢٣هـ / ١٩٠٤م: الانتقال إلى إسطنبول.
- ١٣٢٨هـ / ١٩١٠م: الرحيل من إسطنبول إلى مدينة "وان" بعد تبرئته من تهمة التمرد. (ص ٩٦)
- ١٣٢٩هـ / ١٩١١م: الشروع في تأسيس جامعة الزهراء بدعم السلطان محمد رشاد. (ص ٩٧)
- ١٣٣٥هـ / ١٩١٦م: بدء الدراسة حول جامعة الزهراء. (ص ١٠٤)
- ١٣٣٧هـ / ١٩١٨م: الفرار من الأسر الروسي، ومن سجون سيبيريا، والعودة إلى إسطنبول (ص ١١٧)، وموت السلطان محمد رشاد.

والمدهش أن فريد الأنصاري في "آخر الفرسان" استطاع أن يضع يده على هذه الدلالات في سرده سيرة صاحب رسائل النور (بديع الزمان سعيد النورسي)، وفيما يأتي معجم اقتباسات يعزز هذا الاستنتاج من جانبنا:

• (ص ٦٦): قلت لكل من لقيني في طريق النور بما وصلت إليه من يقين القرآن: لأبرهن للعالم بأن القرآن شمس معنوية لا يخبو سناها، ولا يمكن إطفاء نورها.  
• (ص ٨٦): رأيت خفافيش الظلام.. يفرعها النور، ويرهبها انطلاق الضياء.

• (ص ١٠٧): كانت الطفولة.. هذا النور الصافي المتدفق مثل جدول البستان.

• (ص ١٢٢): رأيت كلماتي سيفاً من نور وهاج يمزق حجب الظلام.

• (ص ١٣٢): القرآن أسمى مرشد، وأقدس أستاذ على الإطلاق.

• (ص ١٣٥): كنت وحدي أضرب بنور القرآن في مسلكي.

• (ص ١٣٦): ثم جاءني سعيد الجديد بنور البصر الوهاج، عندما رأيته.. يحمل مشكاة ذات مصباح ينبض بالنور.

• (ص ١٨٣): الكل يشتغل بمد خيوط النور إلى كل مكان، خطوطاً يدوية وكلمات متوضئة ووريقات بلورية.. فتدفق النور في القرى.. ثم إلى كل مكان.

• (ص ١٨٦): وانتشرت الثريات شعاعات ولمعات في كل مكان فكان للنور فوق كل وادٍ وهج كاشف.

• (ص ٢٠٠): وأشرفت الشمس.. ترسم على وجوه الشباب ابتسامة الربيع، تلك كانت رشحة واحدة فقط من شعاعات النور.

• (ص ٢٥٢): التقى طلاب النور بموعدهم من جديد.. وانطلق برق عظيم في الأفق الأعلى أضاء.. ثم انطلق يركض.. وفي أقل من طرفة عين كان قوس قزح يحتضن سماء العالم، ويغمر عيون الأطفال بألوانه السبعة.. ويهطل المطر.

تحليل هذه الاقتباسات يؤكد أن بديع الزمان سعيد النورسي يترجم عن دلالات رموز النور جميعها، تلك التي تجسد الخير العميم، وصورة ارتباط النور بالمطر،

وآخر فقرة من "آخر الفرسان" تكشف عن رمزية "هبوط الخير" والقبس السماوي الذي يحيل الوجود إلى "مادة إقمار" حقيقي ينقذ الإنسان وينجو به.

### خطاب رمزية الظلام ونصوصه الكاشفة

يتحرك الظلام في ثقافات شعوب العالم بدلالات متعاضدة تدور -بحسب الموسوعة المصورة للرموز التقليدية (ص ١٦٢: الظلام: Darkness)- حول: "الحالة الأولية للاضطراب.. والموت والتفسخ.. وإبليس والشيطان والظلمة الروحية، والأسر.. والسمة المهلكة.. وفي الإسلام: الضلال".

والمدهش أن فريد الأنصاري استطاع في "آخر الفرسان" أن يقبض على هذه الدلالات الرمزية للظلام بصورة تفوق ما رصده "جي. سي. كوبر" في موسوعته، وكان ذلك ناتجاً عن إحاطته بمكابدات بديع الزمان، ورحلة معاناته الولود، وما تعرض له من آلام قاسية كانت ترجمة لما أحاط بالأمّة المسلمة.

وربما كانت سيرة فريد الأنصاري نفسه، وما تعرض له من آلام، جزءاً من أسباب تمكنه من القبض على دلالات معجم الظلام الثري في منجز سعيد النورسي.

لم يكن "آخر الفرسان" إلا صورة لتمدد النور والإعلان عن "عودة الفرسان" من جديد. ■

(١) أستاذ العلوم واللغة بكلية الآداب، جامعة المنوفية / مصر.

#### الهوامش

(١) رواية آخر الفرسان، فريد الأنصاري، شركة بروج للأدوات المكتبية والمدرسية، القاهرة ٢٠٢٥م.

(٢) ترجمة النفس.. السيرة الذاتية في الأدب العربي، تحرير: دوريت راينولدز، ترجمة: سعيد الغانمي، هيئة أبو ظبي للثقافة والتراث، المجمع الثقافي (كلمة)، الإمارات العربية المتحدة، ط ١، ١٤٣٠هـ-٢٠٠٩م. ص: ٦٦.

(٣) معجم مصطلحات الأدب، مكتبة لبنان، بيروت، ١٩٩٤م، ص: ٤٦، مصطلح: ١٩٢.

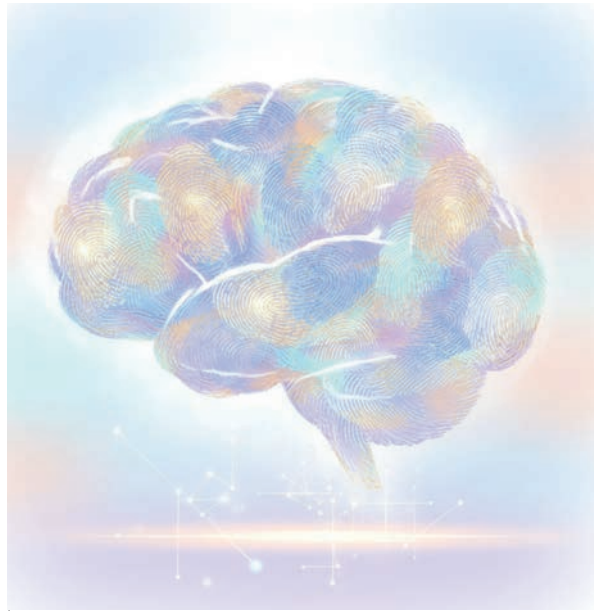
(٤) الموسوعة المصورة للرموز التقليدية، ترجمة: مصطفى محمود، المركز القومي للترجمة، ع ١٧٢٧، القاهرة ٢٠١٤م، ص: ٣٢٩.



## لغز الذكاء بين الوضوح والغموض

الذكاء هو القدرة على إدراك المعلومات وفهمها واستنتاجها، وتطبيقها في حل المشكلات، والتكيف مع البيئة المحيطة.. ويشمل ذلك القدرة على التفكير المنطقي، والتفكير النقدي، وحل المشكلات، والتعلم، والإبداع، بالإضافة إلى القدرة على فهم الذات وفهم الآخرين، وهو نشاط يقوم به العقل.

يُعد الذكاء مفهومًا غامضًا حتى إن كُتِب علم النفس حوله مليئة بالأساطير والأخطاء، ومع ذلك فإن البحوث الحديثة تشير إلى أنه تم التوصل أخيرًا إلى إجابات عن بعض الأسئلة الرئيسة حول الذكاء. وليس شرطًا أن يرتبط الذكاء بالتحصيل الأكاديمي أو المنهجي كما هو معروف عند البعض، فقد يتعداه إلى أنواع أخرى متعددة، منها الذكاء الاجتماعي، واللغوي، والرياضي،



hiragate.com

أيضاً في المهارات العلمية، كقراءة الخرائط والأعمال الميكانيكية، بينما تتفوق النساء في المسائل اللفظية، فالإناث يبدأن بالكلام قبل الذكور، وينطقن بوضوح أكثر، ولهن مفردات أوسع في جميع الأعمار، كما أن قواعد اللغة لديهن أفضل من الأولاد. وفي دراسة "لبرت" وُجد أن البنات من بين ٣٠٠٠ من أطفال مدينة لندن يتفوقن على البنين في الأعمار من الثالثة حتى الرابعة عشرة تقريباً.

ولا شك أن للذكاء علاقة قوية بالتعليم، فالذكاء هو الأساس الأول الذي يُبنى عليه مستوى تعليم الفرد. وتظهر العلاقة الواضحة بين الذكاء والتعليم في المراحل الدراسية الأولى (الابتدائية)، بينما تقل العلاقة تدريجياً في مراحل الدراسة (الثانوية والجامعية). وإن ارتباط الذكاء بالتعليم الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الأساسية يصل إلى ٧٥٪، بينما أثبتت الدراسات الأمريكية أيضاً أن الارتباط يتراوح بين ٦٠ إلى ٦٥٪ بين طلاب المدارس الثانوية، في حين يهبط إلى ٥٠٪ بين طلاب الجامعات. ويُعلّل ذلك الانخفاض بأنه يعود إلى أن التعليم في الجامعة يتوقف -إلى حد كبير- على الاستعدادات الخاصة والميول والاهتمامات والاتزان الانفعالي للطالب، أو لأن الأذكياء الممتازين ينصرفون عن التعليم إلى نواح أخرى.

كما يرتبط الذكاء بالمهنة، فقد دلت الدراسات التي أجريت بين الفئات المهنية المختلفة أثناء الحربين العالميتين، على أن نسب ذكاء أصحاب الأراضي وعمال الزراعة كانت منخفضة بين قائمة المهن الأخرى، حيث إن الأفراد المجندين في الجيش الأمريكي أخذوا من المشتغلين بعدة مهن، فقد انضح عن طريق الاختبارات التي عُرضت عليهم أثناء التجنيد، مراتب مختلفة من الذكاء، حيث أظهرت النتائج أن أصحاب المهن الراقية كانوا في القمة (ونعني بها الطب والهندسة والصيدلة)، في حين كان أصحاب المهن اليدوية مثل الزراعة والحلاقة، التي لا تحتاج إلى مهارات، منخفضة. من هذا، تدلنا الأبحاث على أن الذكاء له علاقة قوية بالمهنة، وأن المهنة لها تأثير في رفع مستوى ذكاء الفرد أو خفضه.

حيث يتميز كل شخص بنوع أو أكثر من أنواع الذكاء. يقول "يون" في كتابه "معجم الحقيقة": "إن الحقيقة حول الذكاء هي أن الذكاء لا يتحرك أبداً.. بل إنه ترقّب لكل حركة، وبالتالي فهو خالٍ من أي حركة، ولا يمكن أبداً أن يتحرك، ولا يحتاج إلى التحرك. الأفكار والمشاعر والعواطف تتحرك دائماً، وبالتالي هي ليست ذكية".

وقد تعددت النظريات حول التكوين العقلي لدى الإنسان، حيث بيّنت هذه النظريات رؤية العلماء للتكوين العقلي، وأهم أساليب القياس والتقويم لذكاء الإنسان، حيث أكد "جاردنر" عالم النفس، أنه لا يوجد هناك ما يُسمى ذكاءً واحداً، وإنما يوجد لدى الإنسان ذكاءات متعددة، وأن جميع الأشخاص لديهم سبعة أنواع من الذكاءات، تختلف درجتها من شخص إلى آخر، وقد ذكر أهمية النظرية القائمة على الذكاءات المتعددة.

وينظر بعض العلماء إلى أنه لا يوجد اختلاف أو فروق في مستوى الذكاء بين الذكور والإناث، بينما يؤكد البعض الآخر وجود هذا الاختلاف؛ فيرى "إيزتك" أن الرجال والنساء يتساوون في متوسط درجاتهم في جميع اختبارات الذكاء الشائعة الاستخدام تقريباً، ولكنه يؤكد تفوق الرجال عموماً على النساء في القدرة البصرية المكانية، أي القدرة على تنظيم المعلومات البصرية في سياقها المكاني والتحكم بها، كما يتفوق الرجال

**المعروف طبيًا أن التخلف العقلي أو الضعف العقلي، هو تأخر أو عدم تكامل نمو ونضج العقل المعرفي، مما يؤدي إلى نقص في ذكاء الفرد بدرجة لا تسمح له بحياة مستقلة أو حماية نفسه ضد مخاطر الحياة.**

حذاء

المعروف طبيًا أن التخلف العقلي، أو الضعف العقلي، أو التأخر العقلي، أو القصور العقلي، هو تأخر أو عدم تكامل نمو ونضج العقل المعرفي، مما يؤدي إلى نقص في ذكاء الفرد بدرجة لا تسمح له بحياة مستقلة أو حماية نفسه ضد مخاطر الحياة، إلا أن الفرد المتخلف عقليًا قد يفكر كما يفكر غيره، وقد يفهم كما يفهم الآخرون، ولكن على مستوى أقل وببطء أيضًا. وبذلك يمكننا أن نعرف الطفل المتخلف عقليًا، بأنه أقل قدرة على الفهم والتفكير من الأطفال العاديين، وأقل إدراكًا وأقل استعدادًا للتعلم، كما أن قدرته على التذكر وعلى التركيز محدودتان.

والواقع أن آثار الضعف العقلي تتضح في ضعف مستوى أداء الفرد، سواء كان هذا الأداء في المدرسة أو في عمل يدوي يحتاج إلى مهارة، كما تتضح أيضًا في قدرته على التوافق النفسي والاجتماعي، وفي قدرته على الأخذ والعطاء.



أما عن علاقة الذكاء بالوراثة - أي بالصفات والسمات والمميزات التي تنتقل من جيل إلى آخر عن طريق التكاثر - فمن الضروري أن نشير أولاً إلى أنه لا يمكن فصل الوراثة عن البيئة، إذ إنهما عنصران هامين متفاعلين. فالقدرات الوراثية - مثل الاستعداد الفطري للكلام أو للمرض الجسمي - لا يمكن أن تتم بمعزل عن البيئة المحيطة. ولذلك فإن هذه الاستعدادات تتأثر بما يحيط بالفرد من مؤثرات خارجية يتفاعل معها الفرد فيؤثر بها وتؤثر به. كما أن هناك اتفاناً شبه تام وعام حول نسبة تأثير كل من العوامل الوراثية والبيئية في الذكاء، بحيث يتراوح بين ٧٠ إلى ٨٠٪ للعوامل الأولى، وبين ٢٠ إلى ٣٠٪ للعوامل الثانية.

ولا شك أن للذكاء علاقة بعمر الإنسان، وهذه العلاقة إما أن تكون سالبة أو موجبة، بمعنى أن يكون الذكاء في مستوى العمر الزمني أو العكس. إذ ينظر "بينيه" إلى أن الذكاء يقف نموه عند سن الخامسة عشرة، بينما "ركس" ينظر إلى أنه يقف عند سن السادسة عشرة تقريباً، أما العالمان "أوتس" و"مترو" فيجعلان الذكاء يقف في سن الثانية عشرة. ولكن معظم الذين استخدموا مقياس الذكاء، متفقون على أن الذكاء يتضح في سن السادسة عشرة تقريباً، أما السن التي يقف عندها نمو الذكاء فما زالت موضع خلاف بين العلماء المعنيين بالأمر؛ فبعضهم يجعل هذا التوقف في الرابعة عشرة، والبعض - مثل "بينيه" و"ترمان" و"ميريل" - يجعلونه في الخامسة عشرة، ولكن معظم الباحثين يتفقون على أن نضوج الذكاء إنما يحدث في طوال السادسة عشرة.

### وعن الذكاء والإبداع

يقول "بيرت": إن ٨٠٪ من المجرمين الأثمين، ضعاف العقول، وهذا دليل على أن الذكاء يرتبط ارتباطاً وثيقاً بخلق الفرد، وأن هناك علاقة بين الذكاء والإبداع. وقد وجد أن الشخص الذكي يكون أكثر ميلاً إلى التزعم، وأكثر استعداداً للكلام. كما دلت بحوثه على أن الأحداث الجانحين الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ إلى ١٥ سنة، نسبة ضعاف العقول بينهم تساوي خمسة أضعاف أمثالها بين الطلاب.

ولاختلاف ثقافات الشعوب والبيئات في المجتمعات المختلفة، فإن مقاييس الذكاء في مجتمع ما، لا تصلح للاستعمال في مجتمع آخر، بل يجب تقنين الاختبارات محلياً في كل بيئة. وهذه الاختبارات لها أهمية كبرى في تشخيص وتوجيه ضعاف العقول، ذلك لأن الاتجاه العالمي لمفهوم الذكاء، ينحو نحواً نفسياً وظيفياً يتلخّص في أنه القدرة على الأداء، والقدرة على التعلّم والتكيف. من هنا، كان تقنين اختبارات ذكاء محلية في كل مجتمع، أمراً له أهمية قصوى في سياسة رعاية ضعاف العقول في أي دولة، وإن كانت للخبرة السريرية (الإكلينيكية) أهميتها أيضاً في تشخيص حالات الضعف العقلي، خصوصاً في حالات غياب الاختبارات المُقنّنة تقنياً علمياً على البيئة المحلية، وحالات الشك في نتائج الاختبارات أو تضاربها. إذ إنه في العادة يُعطى للفرد عدة اختبارات، فإن لم تتوافق نتائجها جميعاً -أو على الأقل تتقارب- فإن الشك يتطرّق إليها.

يقول "روبرت بولمن" من "كينغز كوليديج" في بحثه المنشور بمجلة "بحوث التوائم والوراثة": "إن الناس يعتقدون مع تقدم العمر بمفهوم فظيع، وهو أن الاختلافات البيئية تصبح أكثر أهمية، لاعتقادهم أن الجينات تؤثر فقط على ما يحدث أثناء الحمل، وهذا غير صحيح بالطبع. وفي الحقيقة، تشير مئات الدراسات إلى الاتجاه نفسه، وهو أن خمسين بالمائة من الفرق بين الناس، هو بسبب الوراثة".<sup>٢٤</sup>

<sup>(٢٤)</sup> كاتبة وباحثة مغربية.

#### المراجع

<sup>(١)</sup> نظرية الذكاءات المتعددة، د. مها إبراهيم الكلثم، ط ١، ج ١، ٢٠٢٤م، بتصرف.

<sup>(٢)</sup> محاور الذكاء السبع، د. وليم كرامز، ط ١، العتبة: دار الخاوند للتراث، القاهرة ٢٠٢٣م.

<sup>(٣)</sup> Education et personnes âgées en France, Rapport de la Conférence internationale pour l'éducation des adultes (UNESCO), publié par le Centre international de gérontologie sociale, Paris, 2024.

<sup>(٤)</sup> La Santé dans le tiers-monde, in Prévenir, Cahiers d'édition de Vie mutualiste, Marseille, 2024.



كما يمكن تعريف الذكاء بأنه القدرة على القيام بعمل على درجة من الصعوبة أو التعقيد، أو يحتاج إلى درجة من التجديد أو الخلق أو الابتكار. والنظرة السائدة علمياً أن الذكاء قدرة أو قدرات، لها أساس بيولوجي، وأن اختلاف الأفراد في معدلات ذكائهم يرجع إلى اختلافهم في التكوين الجسmani. بمعنى آخر، أن الذكاء موروث وراثي بيولوجية. ولكن هل الذكاء كله منحة جسمانية؟

الإجابة هي أن الذكاء ليس مجرد منحة جسمانية لا تتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، فمعدل ذكاء الفرد يتأثر بدرجة انتشار الثقافة في البيئة التي يعيش فيها. ولذلك، فإن ذكاء أهل الجبال والصحارى والواحات وأهل الريف، يختلف عن ذكاء أهل المدن عندما يُقاس بمقاييس الذكاء، وذلك لاختلاف الثقافة والبيئة.

ولا تختلف الشعوب والأجناس المختلفة من حيث توزيع نسب الذكاء الفطري بين أفرادها، ولكنها تختلف في البيئة والثقافة، فلا الذكاء أو العبقرية احتكار أو وصفة لأفراد شعب من الشعوب، ولا الغباء وضعف العقل صفة لأفراد شعب أكثر من شعب آخر. بل ليس هناك فروق بين الملونين والبيض، أو الذكور والإناث، من حيث توزيع معدلات الذكاء الفطري بين الأفراد في الشعوب المختلفة، وكل ما يُقال عكس ذلك، يخدم سياسة لا صلة لها بالعلم والعدل.



## النوم وقود العقل

في عالم تتسارع فيه لحظات الزمن، وتزايد فيه متطلبات الحياة، نلاحظ أن النوم قد صار رفاهية تُهددها ضغوط العمل وكثرة الواجبات. فكثيرًا ما نسمع عن أهمية النوم للصحة الجسدية، ولكن قلّة منّا يدركون تأثيره العميق على الصحة العقلية والإبداع. النوم ليس مجرد حالة من الخمول الجسدي والعقلي، بل هو عملية حيوية يُعاد خلالها ترتيب الأفكار، وتنشيط الذاكرة، وتعزيز الإبداع.. فهو بمثابة الوقود الذي يحتاجه العقل ليعمل بكفاءة ويبدع حلولاً جديدة للمشكلات.

لطالما تساءل البشر عن أسرار النوم وأهميته، فمن منا لم يشعر بالارتباك بعد ليلة بلا نوم؟ ومن لم يختبر إحساس الانتعاش والإلهام

في

الدماغ تساعد في تعزيز الذاكرة والتركيز.

**المرحلة الثالثة:** تُعرف بمرحلة النوم العميق، وهي الأكثر تأثيراً على تجديد الطاقة الجسدية. وخلال هذه المرحلة يحدث إصلاح مكثف للخلايا، ويقوم الجسم بإفراز هرمونات النمو التي تُحفّز تجديد الأنسجة وتقوية جهاز المناعة. كما تُعد هذه المرحلة أساسية لتقليل الشعور بالإرهاق المزمن، وتعزيز الشعور بالراحة عند الاستيقاظ.

## ٢- النوم الحالم (REM):

**أ- نشاط الدماغ العالي:** تُعرف هذه المرحلة بنشاط الدماغ المرتفع، ورغم استرخاء الجسم الكامل في هذه المرحلة، يُصبح العقل ميداناً للأحلام، حيث يُعيد الدماغ ترتيب المعلومات المكتسبة وتحليلها بطريقة غير مألوفة. وتشير الأبحاث إلى أن الدماغ خلال هذه المرحلة، يُعيد تنظيم الأفكار ويُحفّز عمليات الربط بين المعلومات بشكل إبداعي.

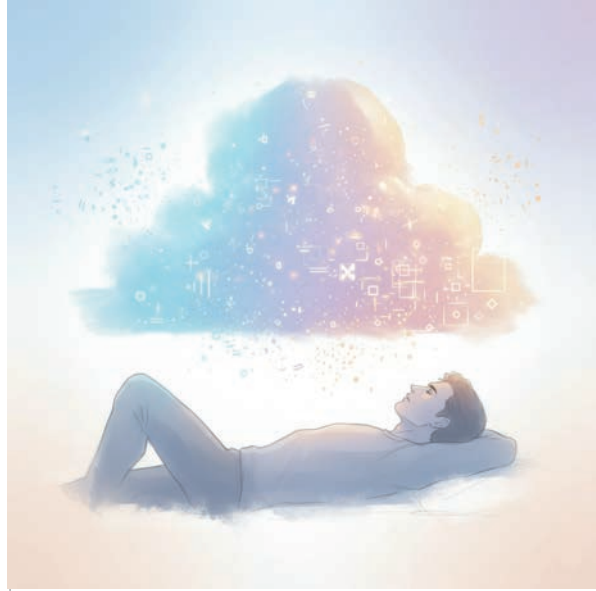
**ب- تعزيز الإبداع:** خلال النوم الحالم، تُظهر الأبحاث أن الدماغ يدمج الأفكار الجديدة مع التجارب السابقة، مما يُساعد على إيجاد حلول غير تقليدية للمشكلات. فالأشخاص الذين يحصلون على النوم الحالم (REM) بشكل كافٍ، يتمتعون بقدرة أعلى على التفكير الإبداعي والتخطيط.

**ج- تحفيز الذاكرة العاطفية:** بجانب تعزيز الذكريات العادية، تلعب مرحلة النوم الحالم دوراً مهماً في تنظيم الذكريات العاطفية، مما يُساعد على تقليل التوتر الناتج عن الأحداث اليومية وتحسين التوازن النفسي.

إجمالاً، النوم بمراحله المختلفة يُعد عملية متكاملة تُساعد على الحفاظ على صحة الدماغ والجسم معاً، فتتداخل هذه المراحل بطرق معقدة تجعل من النوم عنصراً لا غنى عنه لتحقيق التوازن والإبداع.

## تأثير النوم على الدماغ

يؤدي النوم دوراً بالغ الأهمية في الحفاظ على الوظائف العصبية المعقدة، ويوصف بأنه عملية بيولوجية ديناميكية تتميز بالتفاعل العميق بين مختلف



بعد ليلة نوم عميق؟ فعلى مدار العقود الماضية، كشفت الأبحاث العلمية عن جوانب مذهلة للنوم، تُبرز دوره في تعزيز الإبداع والتفكير النقدي، مما يجعلنا نتساءل: كيف يمكن للنوم أن يكون المفتاح الخفي وراء أعظم الابتكارات البشرية؟

## أنواع النوم

يتكون النوم من عدة مراحل، لكل منها دور محدد في دعم الدماغ والجسم. ويمكن تقسيم النوم إلى مرحلتين رئيسيتين:

### ١- النوم غير الحالم (Non-REM):

**المرحلة الأولى:** تُعتبر فترة انتقالية بين اليقظة والنوم، يتم خلالها تخفيض نشاط الدماغ تدريجياً، فتمهد هذه المرحلة العقل للدخول في حالة استرخاء عميقة. خلال هذه المرحلة، يبدأ الجسم بالتخلي عن التوتر اليومي، حيث يتباطأ معدل ضربات القلب وينخفض الضغط النفسي، مما يهيئ الدماغ والجسم للنوم العميق.

**المرحلة الثانية:** تمثل غالبية وقت النوم، حيث ينخفض نشاط الدماغ بشكل أكبر، وتستقر ضربات القلب والتنفس. فتُعد هذه المرحلة ذات أهمية كبيرة لأنها تساعد في الحفاظ على التوازن بين نشاط العقل واسترخاء الجسم، كما تظهر فيها أيضاً ما يُعرف بـ"مغازل النوم"، وهي انفجارات قصيرة من النشاط الكهربائي في

**النوم عملية حيوية يُعاد خلالها ترتيب الأفكار، وتنشيط الذاكرة، وتعزيز الإبداع. فهو بمثابة الوقود الذي يحتاجه العقل ليعمل بكفاءة ويبدع حلولاً جديدة للمشكلات.**

حذاء

**٢- انخفاض الإنتاجية والإبداع:** يُعتبر النوم الجيد محرّكاً أساسياً للإبداع، فعند الحرمان من النوم يفقد الدماغ القدرة على الربط بين الأفكار بشكل مبتكر، مما يؤدي إلى انخفاض واضح في القدرة على إيجاد حلول جديدة للمشاكل المعقّدة. إضافةً إلى ذلك، تقلّ فعالية العمل بشكل عام نتيجةً للإرهاق الجسدي والذهني.

**٣- زيادة مستويات التوتر والقلق:** يُسبب قلة النوم ارتفاعاً في هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، مما يؤدي إلى زيادة مشاعر القلق والتوتر، وبالتالي تؤثر هذه الحالة المزاجية سلبيًا على العلاقات الشخصية والاجتماعية، حيث يصبح الشخص أقلّ صبراً وأكثر عرضةً للخلافات.

**٤- سوء حالة الصحة الجسدية:** يُعتبر النوم أحد الدعائم الأساسية للصحة العامة، وبالتالي يؤدي الحرمان من النوم إلى خلل في وظائف الجسم مثل ارتفاع ضغط الدم، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، وضعف جهاز المناعة. هذا الضعف يجعل الجسم أكثر عرضةً للإصابة بالعدوى والأمراض المزمنة.

**٥- ضعف الأداء البدني:** بالإضافة إلى التأثيرات الإدراكية، تؤثر قلة النوم على الأداء البدني، حيث تراجع قدرة العضلات على التعافي والنمو، كما يُلاحظ انخفاض مستويات الطاقة، مما يجعل الأنشطة اليومية أكثر إجهاداً.

**٦- اضطرابات في المزاج:** يرتبط نقص النوم بتقلبات حادة في المزاج، بما في ذلك الشعور بالاكْتئاب أو الإحباط، فتؤدي هذه الاضطرابات إلى ضعف في التفاعل الاجتماعي، وتراجع جودة الحياة بشكل عام.

**٧- تأثيرات طويلة المدى:** على المدى الطويل يرتبط

أنظمة الجسم. ومن بين أبرز تأثيرات النوم على الدماغ: أ- تعزيز معالجة الذاكرة: يمثل النوم وخاصة مرحلة النوم الحالم (REM)، محوراً رئيسياً في تنظيم ومعالجة الذكريات. فيتضح من الأدبيات العلمية أن الدماغ يقوم خلال هذه المرحلة بتعزيز الترابطات العصبية اللازمة، لترسيخ المعلومات المكتسبة وتحسين القدرات التفسيرية والاستنتاجية، مما يسهم في تكوين إطار معرفي متين، قادرٍ على دعم التعلم المتقدم وتحليل المعارف بطريقة عميقة.

ب- إدارة النفايات العصبية: يتولى النظام الجليمفاوي -وهو آلية تصريفية متخصصة في الدماغ- مهمة إزالة السموم المتراكمة خلال فترات الاستيقاظ. فيُسلط الضوء على أهمية هذه العملية في الوقاية من التدهور العصبي المرتبط بالأمراض التنكسية -مثل الزهايمر- فضلاً عن دورها في استعادة النشاط الكهروكيميائي المثالي للخلايا العصبية، مما يُعزز استقرار الأداء الإدراكي على المدى الطويل.

ج- الإسهام في الإبداع: يتجلى تأثير النوم في تعزيز العمليات الإبداعية المعتمدة على التوليف العصبي المعقد. فتُظهر الدراسات التجريبية أن الدماغ أثناء النوم، يعيد تنظيم المعرفة السابقة بطرق تدعم التفكير الإبداعي واستنباط الحلول المُبتكرة. ولا تقتصر هذه الديناميكية على المجالات الفنية فحسب، بل تشمل إيجاد إستراتيجيات جديدة للتعامل مع المشكلات المعقدة التي تتطلب رؤية متعددة الأبعاد.

### قلة النوم وأضرارها

قلة النوم تُسبب أضراراً متعددة على الدماغ والجسم، وتشمل هذه الأضرار:

١- تراجع القدرة على التركيز واتخاذ القرارات: تؤثر قلة النوم على الأداء الإدراكي بشكل كبير، حيث يُلاحظ انخفاض حاد في سرعة التفكير وقدرة الدماغ على معالجة المعلومات، ويعرقل هذا التراجع اتخاذ القرارات المدروسة، مما يزيد من احتمالية ارتكاب الأخطاء سواء في العمل أو الحياة اليومية.

الحرمان المزمن من النوم بزيادة احتمالية الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري والسمنة، فضلاً عن ارتباطه بمشاكل عصبية مثل تدهور الذاكرة، وزيادة خطر الإصابة بالخرف.

### الأحلام التي غيرت العالم

لطالما كانت الأحلام مصدر إلهام للعديد من الاكتشافات العلمية والفنية. وفيما يلي بعض القصص المدهشة عن اكتشافات عظيمة حدثت بسبب النوم:

أ- جدول العناصر الدورية (ديميتري مندليف): عانى "مندليف" لفترة طويلة من ترتيب العناصر الكيميائية بطريقة منطقية، وفي إحدى الليالي حلم بجدول منظم للعناصر، وكان هذا الحلم بداية لابتكار الجدول الدوري الذي نعرفه اليوم. يُقال إنه استيقظ من نومه ليكتب رؤيته بسرعة قبل أن ينساها، ولم يكن هذا الحلم مجرد خيال، بل كان تويجاً لسنوات من الدراسة والبحث، ليصبح واحداً من أعظم إنجازات الكيمياء.

ب- نظرية النسبية (ألبرت أينشتاين): كان "ألبرت أينشتاين" من المدافعين عن أهمية النوم، وفي إحدى ليالي التفكير راودته فكرة الحلم بالسفر بسرعة الضوء، مما أدى إلى تطوير نظرية النسبية التي غيرت نظرتنا للكون. فلم يكن النوم بالنسبة له مجرد راحة؛ بل أداة لفتح الأبواب نحو التفكير غير المألوف، وربط الأفكار المعقدة بطريقة مدهشة. فيقال إنه حلم بالسفر بجانب شعاع من الضوء، مما أثار تساؤلاته حول طبيعة الضوء والزمن والحركة. هذه التأملات قادت إلى تطوير نظريتي النسبية الخاصة والعامة، اللتين أحدثتا ثورة في الفيزياء.

ج- ماكينة الخياطة (إلياس هاو): عانى "هاو" من تصميم الإبرة المثالية لماكينة الخياطة، وفي حلم غريب رأى رجالاً يهددونه برماح لها ثقوب في أطرافها، استيقظ من نومه واستلهم من الحلم تصميم الإبرة الحديثة، فأحدث هذا التصميم ثورة في عالم الخياطة والصناعة، حيث سهّل عمليات الإنتاج بشكل لم يكن متاحاً من قبل.

### النوم والإبداع الفني

الفنانون ليسوا بمعزل عن تأثير النوم، وفيما يلي بعض

الأمثلة البارزة التي كان للنوم فيها دور بارز:

• سلفادور دالي: كان الفنان الإسباني الشهير يستخدم النوم القصير (Nap) لتحفيز إبداعه، فكان ينام لبضع دقائق فقط، ثم يستيقظ وقد امتلأ عقله بالأفكار الغريبة والمبتكرة. فساعدته هذه الطريقة المعروفة باسم "النوم الواعي" على ابتكار أعمال فنية غير مألوفة تجمع بين الواقع والخيال.

• بول مكارتي: إحدى أشهر أغاني "فرقة البيتلز" (Yesterday)، جاء لحنها إلى "مكارتي" في حلم، حيث استيقظ من نومه وأمسك بال吉يتار ليعزف للحن فوراً، فكان النوم هنا وسيلة لتجاوز الحواجز العقلية واستكشاف عالم من الإبداع غير المحدود. وأصبحت الأغنية واحدة من أكثر الأغاني شعبية وتأثيراً في تاريخ الموسيقى.

• ماري شيلي: استلهمت الكاتبة الإنجليزية التي ألّفت رواية "فرانكشتاين"، قصتها من حلم مخيف رآته خلال نومها، فكان النوم بوابة للإبداع الأدبي، حيث تمكنت من تحويل رؤياها الليلية، إلى واحدة من أكثر الروايات تأثيراً في الأدب العالمي، مع تسليط الضوء على المخاوف الإنسانية من القوة العلمية.

### في الختام

إن النوم أداة أساسية لبناء صحة عقلية متينة، وتعزيز الإبداع. فعبر النوم يتيح لنا الدماغ استكشاف عوالم خيالية، وحل المشكلات بطرق مبتكرة، وتحقيق التوازن بين الجسد والعقل. وإذا أدركنا قيمته وأعطيناه الأولوية، يمكننا تحسين جودة حياتنا وإطلاق العنان لقدراتنا الإبداعية.

في ضوء ما سبق، نجد أن النوم ضرورة، فهو المفتاح لفتح أبواب الإبداع والابتكار. لذا، دعونا نعدّ تقييم عادات نومنا، ونُدرك أنه في عالم يسعى إلى الإنجازات. فالنوم المستقر قد يكون الخطوة الأولى نحو تحقيق أعظم إنجازاتنا. فعليك أن تستثمر وقتك في النوم، فهو الجسر الذي يربط بين الأحلام والطموحات. ■

© كاتب وباحث مصري.



## العزلة بين الاختيار والاضطرار

لا شك أن الرقمنة باتت اليوم البوابة الكبرى للوجود، إذ تسارعت فيه تقنيات الاتصال وتعددت فيه المنصات، ليلبغ الإنسان المعاصر ذروة التواصل من حيث الوسائل، لكنه في الوقت نفسه راح يريزح تحت عبء شعور متنام بالوحدة والفراغ، حتى باتت روحه غريبة في جسده. إننا لم نكن يوماً محاطين بهذا العدد من "الأصدقاء" والرسائل والإشعارات، ومع ذلك فإن كثيرين يشعرون أن لا أحد حقاً بجانبهم. إنها مفارقة العصر الرقمي، حيث وفرة الاتصالات وقلة الأُنس، وكثافة الحضور الافتراضي وغياب المعنى الحقيقي.



الأغتراب ليس ظاهرة جديدة، فقد ناقشها فلاسفة كثر، من أمثال "هيجل" و"ماركس" و"كيركجارد"، لكنه اكتسب طابعاً جديداً في العصر الرقمي. ويرى "زيغمونت باومان" أن المجتمعات الحديثة أصبحت "سائلة"، تفتقر إلى الثبات، والعلاقات فيها مؤقتة وسطحية، ما يعمق من الشعور بالوحدة. يقول "باومان": "نحن نحيا في زمن الشبكات، لكننا نخسر العمق البشري في علاقتنا بأنفسنا وبالآخر". وفي هذا الإطار، تتجلى الرقمنة كأداة لإنتاج وهم التواصل، حيث تغدو الهوية نسخة رقمية مُعدّلة ومُنتقاة بعناية، تُخفي هشاشة الذات واحتياجها الحقيقي.

### تدهور بنية العلاقات الإنسانية

غيرت الرقمنة بنية العلاقات الإنسانية، وأصبحت الحوارات تدور عبر النصوص المختزلة، والإيموجي، والردود السريعة، بدلاً عن النظرة، والنبرة، والحضور الفيزيائي. ما يعني أن التواصل وجهاً لوجه، الذي كان يبني علاقات متينة عبر التفاصيل الصغيرة، أفسح المجال للتفاعل عبر الشاشات الباردة؛ اللمسة أصبحت "لايك"، والحضن أصبح "تفاعلاً"، والحب أصبح يُعبّر عنه بالقلب الأحمر، بينما التعبير عن النقاء بالقلوب البيضاء، والسؤال الصادق عن الحال صار مجرد "سناب" أو "ستوري" تُشاهد بصمت.

وبينما تبدو هذه الوسائل أدوات للاتصال، فإنها في كثير من الأحيان تصنع تواصلاً هُشاً يخدعنا بسطحه البراق. وثمة دراسة أُجريت عام ٢٠٢٣م من قبل شركة "سيجنا" (Cigna) في الولايات المتحدة، أظهرت أن ٥٨٪ من البالغين يشعرون بالعزلة رغم الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي. إنها عزلة لا تنبع من انعدام الوسائل، بل من افتقاد الدفء والمعنى.

وثمة فارق جوهري بين العزلة التي يختارها الإنسان ليخلو إلى ذاته ويتأمل ويستعيد توازنه النفسي، وبين العزلة التي يفرضها الواقع الرقمي، حيث يجد الإنسان نفسه محاطاً بـ"الحضور الكثيف" لمنصات التواصل، لكنه من الداخل يشعر بأنه غير مرئي. إنها عزلة قسرية، تنبع من العجز عن إيجاد تفاعل يلامس الأعماق.

والفيلسوف الوجودي "مارتن بوبر"، فزق بين نوعين من العلاقات: علاقة "أنا-أنت" التي تبني على الحضور المتبادل، والاحترام المتبادل للذات الإنسانية، وعلاقة "أنا-هو" حيث يُنظر للآخر كوسيلة أو ككائن. وفي العصر الرقمي يغلب النمط الثاني الذي يقول بأن الناس لا يتعاملون معنا كأشخاص، بل كملفات رقمية، حسابات، وسجلات نشاط.

ولعلنا اليوم نعيش في وهم كبير تُغذيه المنصات الرقمية، يوهنا بأننا على صلة دائمة بالجميع، لكننا في الحقيقة نفتقر إلى أبسط أشكال الحميمية. قد يُعلق عليك مئة شخص إذا نشرت صورة، لكن كم منهم يلحظ صمتك الطويل؟ كم منهم سيطرق بابك إذا شعرت بالحزن؟ كم منهم يسأل عنك حين تمرض؟ وحين تكتب منشوراً حزيباً، تتلقى "تفاعلات" وليس عنقاً.

والحقيقة أن هذه "الاجتماعية الزائفة" تُشبع الجانب الظاهري من الحاجة للانتماء، لكنها تترك الداخل خاوياً. إنها اجتماعية مشبعة بالشكل خالية من حيث المضمون.

### اغتراب الذات وعبء الهوية الرقمية

حين هروب الإنسان من واقعه الضاغط إلى العالم الافتراضي، ظناً أنه يجد راحته، سرعان ما يتحول هذا المهرب إلى قيد جديد؛ فالهوية الرقمية التي يختار الإنسان أن يُظهرها في أفضل حالاتها، قد تتحول إلى عبء نفسي، حيث يبدأ في التماهي معها ونسيان ذاته الحقيقية. هذا الانفصال بين "أنا الواقع" و"أنا الرقمي"، يعمق الشعور بالاغتراب ويضعف الثقة بالنفس.

وهذا ما يُشير إليه علماء النفس بـ"التمثيل الذاتي الرقمي"، وهي عملية تؤثر على تقدير الذات، وتعمق القلق والاكتئاب حين يشعر الإنسان أنه لا يستطيع أن يرقى إلى صورته الرقمية. الهروب من الواقع إلى الفضاء الرقمي يصبح ملاذاً من ضغوط الحياة، لكنه في نهاية المطاف يتحول إلى سجن صامت يُبعد الإنسان عن ذاته.

ومن جانب آخر، فإن المنصات المرئية مثل إنستغرام، وتيك توك، تُغرق المستخدمين في مقارنات لا تنتهي، مع حيوات الآخرين المثالية.. تُرى صور العطلات،

**إن تقليل استخدام وسائل التواصل إلى 30 دقيقة يوميًا، يُقلل بشكل ملحوظ من مشاعر القلق والاكتئاب. وهذا يدل على أن المشكلة ليست في الحياة نفسها، بل في العدسات التي نرى بها أنفسنا من خلال عيون الآخرين.**

حذاء

متشابكة، من أبرزها الإدمان على الدوبامين الناتج عن الإعجابات والتعليقات، وهي جرعات سريعة من الرضا لا تُشبع على المدى الطويل، بل تزيد الحاجة إلى مزيد من التفاعل السطحي.

ومن ذلك يظهر الخوف من الضياع (FOMO)، وهو شعور دفين بأن الآخرين يعيشون حياة أكثر إثارة، يدفع المستخدم للبقاء متصلًا دومًا، خوفًا من أن يفوته شيء ولو كان تافهًا.

أما التفكك العاطفي فيتمثل في اختزال المشاعر في رموز، واستبدال الحوارات بالتعليقات المختصرة التي أفقدت علاقاتنا الدفء، حتى إننا لم نعد نُصغي لبعضنا، بل نُجيب باختصارات باردة، حتى الألم يُعبر عنه بـ"وجه حزين"، بدلًا من حديث طويل صادق.

### نحو تواصل أكثر إنسانية

الحل في ذلك كله، لا يكمن في الانفصال الكامل، فهذا غير واقعي، بل في إيجاد وعي جديد بكيفية استخدام التكنولوجيا؛ لأن الرقمنة الواعية ليست دعوة للانسحاب من العالم الرقمي، بل دعوة لاستخدامه كأداة لا كبديل. ومن ثم يجب أن ندرك أن المنصة ليست صديقًا، وأن الشاشة لا تُعوض النظرة الحانية، ولا الرد التلقائي بأيقونة قلب يمكن أن يحل محل ضمة حقيقية أو كلمة من القلب.

كما يجب علينا أن نعيد تعريف التواصل باعتباره علاقة قائمة على الحضور الحقيقي، لا على التكرار والتفاعلات الميكانيكية. وليس من المهم أن نراسل المئات، بل أن يكون هناك من نثق بأنه سيكون موجودًا إذا صمتنا. كما يجب أن نُعيد الاعتبار للقاءات المباشرة، وللمحادثات الطويلة، والعلاقات التي لا تحتاج إلى "تحديثات" كي تبقى حية.

والنجاحات، والابتسامات المصنوعة، فتنشأ داخليًا حالة من عدم الرضا، والشعور بالنقص، حيث صنعت هذه المنصات بيئة لا تعرف الرحمة، بيئة تقوم على التنافس الجمالي والاجتماعي لا الرحمة والتعاطف.

فكل صورة هي "عرض"، وكل فيديو هو مقارنة ضمنية؛ ترى فيه حياة الآخرين مفلترة، سعيدة، ناجحة، فتشعر -لا شعوريًا- أن حياتك غير كافية. وهذه المقارنة الدائمة، تُنشئ شعورًا مزمنًا بالنقص، وتُغذي حالات الحسد والإحباط.

وقد أظهرت دراسة أجرتها جامعة بنسلفانيا عام ٢٠١٨م، أن تقليل استخدام وسائل التواصل إلى ٣٠ دقيقة يوميًا، يُقلل بشكل ملحوظ من مشاعر القلق والاكتئاب. وهذا يدل على أن المشكلة ليست في الحياة نفسها، بل في العدسات التي نرى بها أنفسنا من خلال عيون الآخرين، مما يؤكد العلاقة الوثيقة بين الاستخدام المفرط لهذه المنصات، والمشاعر السلبية المتركمة.

### حين يصبح الخاص عامًا

تتآكل الحدود بين الخاص والعام في هذا العالم الرقمي الذي نعيش فيه. فالتجارب الشخصية العميقة تُحوّل إلى محتوى، والمواقف الحميمة تُوثق وتُشارك، وما كان يومًا شأنًا داخليًا يُعاش بتأنٍ، أصبح مادة للاستهلاك السريع. هنا تفقد التجربة الإنسانية عمقها، ويصبح العيش أشبه بالعرض المسرحي المستمر، حيث تُدار الحياة لأجل التصفيق وليس من أجل ذاتها.

ولم تعد التجارب الإنسانية تحفظ سرّيتها؛ كل لحظة تُوثق، كل فرح يُعلن، كل حزن يُعلّق عليه.. الخصوصية لم تعد خيارًا، بل ترفًا. وقد أدى هذا إلى "تسليع الحياة"، حيث أصبحت التجربة الشخصية مادة للمحتوى، تفقد عمقها لحظة أن تُشارك من أجل "المشاهدات".

إن المنصات لا تكافئ الصدق، بل الإثارة، ولا تُقدّر الألم، بل تستهلكه. وهذا ما يراه الفيلسوف الألماني "بيونغ تشول هان" في كتابه "مجتمع الشفافية"، حيث يرى أن الشفافية المفرطة تُفرض الحياة من أسرارها، وبالتالي من معناها.

هذا وإن الاغتراب الذي نعيشه، هو نتيجة لآليات

المحتوى، وعدم الاكتفاء بالسطحي واللحظي. في هذا السياق، يمكن الاستفادة من فلسفة "الحد الأدنى الرقمي"، التي دعا إليها الباحث الأمريكي "كال نيوبورت"، حيث يقترح أن يُبقي فقط على الأدوات الرقمية التي تخدم قيمنا الأساسية، ونُقضي كل ما يستهلك طاقتنا بلا مردود إنساني.

### استعادة الفضاء الحميمي

إن واحدة من مشكلات العصر الرقمي هي تآكل الحميمية. ولكي نعيد بناء هذه المساحة، لا بد أن نسترد حقنا في الصمت، والاختفاء، وفي أن نعيش لحظات لا يعرفها أحد، ولا نشاركها مع أحد، لحظات تبقى سرًّا بيننا وبين من نحب، لأن التواصل الإنساني ليس عرضًا عامًا، بل علاقة مبنية على الثقة، والستر، والرعاية المتبادلة. ولنعلم أن بعض اللحظات أجمل عندما لا تُوثق، وبعض المشاعر أصدق عندما لا تُشرح، وبعض العلاقات أعمق حين تُعاش خارج التوقيت الرقمي.

وأخيرًا، نُعدُّ تمرکزنا حول المعنى لا حول الشهرة.. لنكتب منشورًا لأننا نريد أن نقول شيئًا صادقًا، لا لأننا نطمع في الإعجابات. لنلتقط صورة لأننا نحب اللحظة، لا لأننا نريد أن نبود رائعين. لتواصل لبنني شيئًا، لا لنثبت وجودًا هشًّا في تدفق لا يتوقف. ولقد قدّم لنا فيلم "Her" (٢٠١٣م) درسًا مثيرًا: حين نُعطي عواطفنا لكيانات افتراضية، نخسر شيئًا من إنسانيتنا. وقد تكون العلاقة مع الذكاء الاصطناعي مريحة وخالية من التعقيد، لكنها تفتقر إلى الدفء وإلى الفوضى الجميلة التي تميز البشر.

وفي الختام، ينبغي التأكيد على أننا لا نخوض صراعًا مع التكنولوجيا، بل نقف أمام فرصة لإعادة توجيهها بما يلبي حاجتنا العميقة إلى الحب والانتماء والمعنى، لأن التكنولوجيا ليست عدوًّا، ولكنها مرآة تعكس وعينا، وتُظهر لنا كم نحن أقرب أو أبعد عن ذاتنا. وبين التواصل والانصال، يظل الإنسان هو من يقرر: هل يريد أن يتصل فعلاً أم يكتفي بأن يبدو متصلًا فقط؟ ■

\*) كاتب وباحث أكاديمي مصري.



وإن تخصيص أوقات منتظمة للقاءات الواقعية -ولو مرة واحدة في الأسبوع- كفيل بإعادة الروح إلى العلاقات. والمجالس الصغيرة، والأحاديث غير المسجلة، ولحظات الصمت بين صديقين هي ما يعيدنا إلى أنفسنا، ويكسر نمطية "المشاركة الدائمة" التي يفرضها علينا العالم الرقمي.

كيف نعيش متصلين -إذن- دون أن نفقد أنفسنا؟ تحتاج الرقمنة الواعية إلى ممارسات ملموسة تُحررنا من وطأة الاستخدام القهري. ومن أجل ذلك يتطلب الأمر تحديد ساعات استخدام يومية للشبكات الاجتماعية، واستخدام تطبيقات تراقب مدة البقاء أمام الشاشة. ويتطلب الصيام الرقمي لبعض الساعات أو الأيام، لاستعادة التوازن العقلي والنفسي. ثم استخدام التكنولوجيا لإثراء الواقع لا لاستبداله، مثل توظيف أدوات الفيديو للقاء الأحباب البعيدين، أو حضور محاضرات معرفية بدل التصفح بلا هدف. والتربية الرقمية للأطفال والمراهقين، ببناء وعي مبكر يميز بين الواقع والافتراض، وبين القيم الرقمية والقيم الحقيقية. وكذلك تعزيز التفكير النقدي عند استهلاك

## التلوث الكهرومغناطيسي خطر يهدد صحة الإنسان

وبدأ الإنسان مع استخدامها سابقًا في بحر من الإشعاعات، جعله عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.

### التلوث الكهرومغناطيسي، ما هو؟

التلوث الكهرومغناطيسي هو مجال كهربائي يتم تحميل مجال مغناطيسي عليه، ولذلك نسميه كهرومغناطيسي، وهو لا يُرى بالعين ولا يُسمع بالأذن، وهنا تكمن الخطورة؛ إذ إن الإنسان يأخذ جرعة من هذا النوع من التلوث وهو لا يدري. وتكمن الخطورة الكبيرة في هذا النوع من التلوث في المساكن التي نقطن فيها، حيث ينشأ في أغلب الأحيان من وجود موجات كهرومغناطيسية، تنبعث من الأجهزة التي يستخدمها الإنسان في محيط حياته اليومية، وفي مقدمتها الأجهزة المنزلية التي تُدار بالموتورات الكهربائية، كالثلاجات، والمكيفات، والغسالات، والمراوح، والتلفاز، والساعات المنبهة،

شهد الإنسان في القرن العشرين ثورة علمية وتكنولوجية كبرى حسّنت من راحته ورفاهيته، لكنها خلّفت أيضًا

سلبيات، أبرزها الإشعاعات الكثيرة المنبعثة من هذه الاختراعات. فدخل حياتنا اليوم مصطلح علمي جديد يُعرف بـ"التلوث الكهرومغناطيسي"، الذي يعتبره البعض أخطر من التلوث البيئي، من حيث كونه غير مرئي، ولا يمكن إدراكه بواسطة حواس الإنسان الخمس، ولا يمكن كشفه إلا بواسطة أجهزة خاصة، وهو ما يزيد من خطورته، خاصة مع الانتشار السريع لهذه الأجهزة وتطويرها باستمرار؛ بحيث أصبحت مرتبطة بحياة الإنسان، وصارت من المقومات الأساسية التي يعتمد عليها اعتمادًا كبيرًا في تدبير شؤون حياته اليومية.. حتى امتلأت الحياة حولنا بما يشبه الضباب الكهرومغناطيسي،

ش

وأجهزة الفيديو، هذا إلى جانب أجهزة الحاسوب وأجهزة الواي فاي، والهواتف الذكية والرقمية، وأجهزة مراقبة الرضع، وأجهزة البلوتوث، وكذلك أجهزة تسخين المأكولات (الميكروويف)، ومجففات الشعر.

هذه الأجهزة تعيش مع الإنسان ولا تكاد تفارقه، حيث إن نسبة الانبعاثات الكهرومغناطيسية التي تصدر من هذه الأجهزة، تشكل خطراً على صحة الإنسان عموماً، وعلى الأطفال وكبار السن خصوصاً، من حيث قدرة الموجات الكهرومغناطيسية الناتجة عن استخدام هذه الأجهزة على اختراق أجسام الأحياء، والتعامل مع الخلايا الحية وإحداث تغيرات بيولوجية فيها، فتؤثر مباشرة على الخلايا الحسية للإنسان، لتلحق بها أضراراً يتتبع عنها خلل واضطراب في أداء أجهزة الجسم المختلفة.

### التلوث الكهرومغناطيسي وصحة الإنسان

بداية، نؤكد على حقيقة هامة، وهي أن طول زمن تعرض الإنسان لهذه الموجات يلحق ضرراً بصحته، ومقدار هذا الضرر يتوقف على عدة عوامل، من أهمها: مدى قدرة هذه الموجات الكهرومغناطيسية، والمسافة التي تفصلنا عن مصدر هذه الموجات، وأيضاً طبيعة جسم الإنسان الذي يتعرض لها من حيث الوزن والاستعدادات الوراثية للأمراض وعمر الإنسان نفسه؛ فكلما قل العمر زاد امتصاص الجسم للإشعاع، ومن ثم فإن الكمية التي يمتصها الطفل أكبر من التي يمتصها البالغ. ويمكن لنا أن نوضح أهم التأثيرات الصحية التي تصيب الإنسان جراء التعرض لهذه الموجات الكهرومغناطيسية فيما يلي:

أ- الشعور العام بالإرهاق والخمول وعدم الرغبة في العمل، وتشتت الانتباه الذي ينتج عنه الشرود الذهني.

ب- اضطراب وظائف الدماغ، وعدم التركيز الصحيح، والشعور بالصداع، وهذا ناتج عن تأثير خلايا المخ مباشرة بالموجات الكهرومغناطيسية المحيطة بالإنسان، وذلك بتداخلها مع الإشارات الطبيعية التي يصدرها المخ، مما يحدث خللاً في أدائها ينتج عنه الأضرار المشار إليها.

ج- تدمير البناء الكيميائي لخلايا الجسم، من حيث قدرة الموجات الكهرومغناطيسية على الدخول لجسم الإنسان، والتفاعل مع خلاياه، وإحداث تغيرات

بيولوجية فيها بشكل قد ينتج عنه خلل واضطراب في أداء أجهزة الجسم المختلفة، خصوصاً الجهاز الدوري، والجهاز التناسلي، والمخ، والأعصاب.

د- تشوه الأجنة وحدوث حالات إجهاض للنساء الحوامل، وهذا ما أكدت عليه مجموعة من الدراسات في الولايات المتحدة الأمريكية، إذ أظهرت وجود صلة بين الإجهاض وتشوه الأجنة جراء التعرض للمجال الكهرومغناطيسي الناجم عن شاشات الكمبيوتر.

هـ- التأثير الشديد على الأذن، وهذا التأثير ناتج عن استخدام أجهزة الهاتف المحمول، حيث إنها ذات تردد عال (٨٥٠ بليون ذبذبة في الثانية). كما أن تصميم الهاتف الجوال يختلف عن الهواتف الأخرى، لاحتواء السماع على جهاز الإرسال اللاسلكي، وهو ما يجعل أثر الموجات اللاسلكية يغشي الدماغ إثر خروجها من مركز الإرسال. والسماعة تتداخل مع المجالات الكهربائية الطبيعية لأغشية الخلايا، مسببة الإصابة بالسرطان. ودرءاً للخطر، تحذر بعض الشركات زبائنها في دليل الاستخدام، من أن تلمس أجسادهم الهواتف الجوال أثناء المكالمات الهاتفية.

و- هذا إلى جانب أن الإنسان يكون عرضة للإصابة ببعض الأمراض الأخرى نتيجة التعرض لهذه الموجات الكهرومغناطيسية، ومن هذه الأمراض: أمراض القلب، وتعطيل عمل بعض وظائف الخلايا في الجسم، واضطراب وتشوه الرؤية، واضطراب معدلات الكالسيوم في الجسم.

### سبل الوقاية

أصبح استخدام هذه الأشياء، من مفردات الحياة اليومية التي يصعب على الإنسان الاستغناء عنها والعيش بدونها، ومن هنا أصبح لا بديل أمام الإنسان إلا بالأخذ بسبل الوقاية، من تقنين الوقت وتنظيمه، وترشيد استخدام مثل هذه الأشياء. وهذا نابع من المنطلق الإسلامي الذي يدعو الإنسان إلى التعامل مع الأشياء بحكمة، وفي حدود الإطار المستخدم، حرصاً على وقت الإنسان من ناحية، وعلى صحته من ناحية أخرى. ونقدم هنا بعض الإرشادات في كيفية الاستخدام الأمثل لهذه الأجهزة التي يتعامل معها الإنسان بصفة يومية:

**التلوث الكهرومغناطيسي، مجال كهربائي يتم تحميل مجال مغناطيسي عليه، وهو لا يُرى بالعين ولا يُسمع بالأذن، وهنا تكمن الخطورة؛ إن الإنسان يأخذ جرعة من هذا النوع من التلوث وهو لا يدري.**

حذاء

• إبعاد الأم الحامل والرضيع عن مكان هذه الأجهزة، ووضعها في مكان بعيد عن غرف الأطفال، والإكثار من استعمال الهاتف الثابت في البيت، واستعمال سماعات الأذن بدل وضع الهاتف المحمول على الأذن مباشرة وعلى مقربة من الدماغ، مع عدم وضعه على الأذن إلا عندما يفتح الخط، فهو يرسل إشارة المكاملة بمستوى عالٍ من الإشعاعات.

• التقليل من استعمال الهاتف النقال أثناء التنقل بالسيارة، لأنه يصدر انبعاثات إشعاعية أكثر من حالة الوقوف.

• تقييد وقت لعب الأطفال بالهواتف أو القارئ اللوحي، بحيث لا يتجاوز نصف الساعة في اليوم أو أقل، وإذا كان لا بد منه فيجب استعمال شبكة الاتصال السلكي، فهي أكثر أماناً.

• إغلاق الهاتف أثناء النوم، وإبعاده عن الأطفال، مع عدم وضعه تحت وسادة النوم، أو قريباً من الجسم أثناء النوم، لأنه وسائر الأجهزة قد يعطل قيام الجسم بوظيفته في معالجة الخلايا، وبث الراحة، وتجديد أنشطة المخ التي تتم في الليل أثناء النوم. ■

(٤) كاتب وباحث مصري.

المراجع

(١) تلوث لا يمكن تجنبه، وجدي رياض، مجلة البيئة والتنمية، العدد: ٤٩.

(٢) الموجات الكهرومغناطيسية، تلوث البيئة، د. إبراهيم مطوع، جريدة الأهرام، العدد: ١٨٩٥.

(٣) جودة البيئة المنزلية، د. إيمان محمود عفيفي، الناشر: جامعة جازان، المملكة العربية السعودية.

(٤) التلوث الكهرومغناطيسي، أمل جاسم، مجلة بيتنا، الهيئة العامة للبيئة، العدد: ١٣٨.

(٥) هل من سبيل لحماية الأسرة من الأجهزة المنزلية؟ محمد شعيط، مجلة العربي، العدد: ٦٧٨، مايو ٢٠١٥ م.

١- إطفاء أجهزة الراديو والتلفاز والهواتف، أو إغلاقها خاصة في مكان النوم، وعدم قرب الأسرة منها؛ لأنها تولد حقلاً مغناطيسياً أثناء إغلاقها، كما يجب أن تكون مصادر التيار الكهربائي بعيدة عن الجسم، خاصة عند النوم. لذا ينصح خبراء الصحة بأن تكون غرف النوم مصممة بيئياً، بحيث تكون خالية من أي مؤثرات وملوثات، لنحصل على نوم هادئ وحيات سليمة.

٢- الاحتفاظ بمسافة كافية بين الشخص والأجهزة الكهربائية، فمثلاً الجلوس بعيداً عن شاشات العرض المختلفة، بحيث لا تقل المسافة عن ذراع على الأقل. وبالنسبة لأجهزة التلفاز ذات الشاشات الكبيرة، فينبغي للمشاهدين الجلوس بعيداً عنها بمقدار مترين على الأقل، كما يتعين إطفاء الشاشة عند عدم استعمالها. وكذلك الشأن بالأجهزة المنزلية الأخرى، فيجب أن يُراعى الحذر خلال عملية التشغيل، فليس من الضروري على سبيل المثال أن نشغل الميكروويف ونقف بجانبه أو ننظر إليه، فقد يسبب ذلك أذى للعين أو ضرراً في معظم أجزاء الجسم، مع الحرص على عمل صيانات دورية لهذه الأجهزة للتأكد من عدم تسرب هذه الموجات مع طول زمن استخدام هذه الأجهزة.

**استخدام الهواتف**

أما بالنسبة للهواتف الذكية، وأجهزة الواي فاي، والهواتف الجواله، فإن هذه التقنيات الحديثة صار من الصعب الاستغناء عنها في هذا العصر، فينصح خبراء الصحة بضرورة اتخاذ هذه الخطوات عند استعمالها كنوع من أساليب الوقاية، للحد من تأثيراتها السلبية، وأهم هذه الأساليب:

• توجيه أنظار الآباء والأمهات والأطفال أنفسهم إلى خطر هذه الموجات، عن طريق الإشهار والإعلانات في الأماكن العامة، وعبر المواقع الإلكترونية والمناهج التعليمية.

• عدم استعمال أجهزة الواي فاي وملحقاتها، وخاصة من قبل الأطفال - إلا عند الضرورة ولفترة محدودة، والاستعاضة عن ذلك باستعمال الإنترنت السلكي.

hiragate.com



مجلة علمية ثقافية أدبية  
www.hiragate.com

مجلة علمية ثقافية أدبية فصلية  
تصدر عن دار الانبعاث للنشر والتوزيع

رئيس التحرير  
صابر المشرفي

مدير التحرير  
إسماعيل قايار

سكرتير التحرير  
أحمد السيد

الإخراج الفني  
أحمد شحاته

تصميم الغلاف  
محمد نور الدين

نوع النشر  
مجلة فصلية تصدر كل ثلاثة أشهر

الطباعة

دار الجمهورية للصحافة

رقم الإيداع  
٢٤٢٦١

ISSN 2357-0229-103

## المنحى العام

- حراء مجلة علمية ثقافية أدبية تعنى بقراءة الكون والإنسان والحياة من منظور قرآني حضاري إنساني.
- تهدف إلى بناء الإنسان المتوازن علمياً وفكرياً وسلوكياً.
- تسعى إلى أن تكون إضافة نوعية مفيدة في الساحة الثقافية شكلاً ومضموناً.
- مجلة حراء ملتقى للفكر الإيجابي الحضاري البناء.
- تنطلق من رؤية حضارية تستمد طاقتها من ثراء الخبرة التاريخية للأمم الإسلامية والأسرة الإنسانية لمعالجة قضايا الواقع واستشراف آفاق المستقبل.
- تسعى إلى معالجة المعارف الإنسانية من منظور تألّفي بين العقل والقلب، والعلم والإيمان، والفرد والمجتمع، والروح والمادة، والنظري والتطبيقي، والمحلي والعالمي، والأصالة والمعاصرة.
- تحرص على الصحة في المعلومة، والإيجابية في الطرح، والعمق في التحليل، والإثارة في الكتابة، والحرية في التعبير مع احترام المقدسات والخصوصيات، والالتزام بالمبادئ الأخلاقية والقيم الإنسانية المشتركة، والإنصات إلى الآخر، والانفتاح على الحكمة الإنسانية حيثما كانت، والحوار البناء الذي يخدم الإنسان ويفيده؛ كما تحرص على الابتعاد عن الإقصاء والاستفزاز والإساءة والعنف والتطرف والسطحية والسلبية فيما تنشر.
- تهدف إلى الجمع بين عمق الفكرة، وجمالية الصياغة، وبساطة العبارة، ووضوح المعنى في أسلوب الكتابة.

## معايير النشر

- أن تكون المادة المرسله جديدة لم يسبق نشرها.
- ألا تتجاوز عدد الكلمات ١٥٠٠ كلمة. وهيئة التحرير لها الحق في التصرف تلخيصاً واختصاراً.
- المادة المرسله تخضع لتحكيم لجنة علمية استشارية، وهيئة التحرير أن تطلب من الكاتب إجراء تعديلات على المادة قبل إجازتها للنشر.
- المجلة تحتفظ بحقوقها في نشر النصوص وفق خطة التحرير وطبقاً للتوقيت الذي تراه مناسباً.
- للمجلة الحق في أن تكتفي بنشر المادة المرسله إليها في موقعها على الإنترنت دون استئذان كاتبها ما لم يؤكد الكاتب أثناء الإرسال رغبته في النشر في المجلة الورقية حصراً. علماً بأن ما ينشر إلكترونياً لا يترتب عليه أي مكافأة مالية.
- المجلة تلتزم بإبلاغ الكتاب بقبول النشر، ولا تلتزم بإبداء أسباب عدم النشر.
- للمجلة حق إعادة نشر المادة منفصلة أو ضمن مجموعة من المقالات بلغتها الأصلية أو مترجمة إلى لغة أخرى دون استئذان صاحب المادة.
- المقالات المنشورة في مجلة حراء تعبر عن آراء كتابها ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة.
- مجلة حراء لا تمنع في النقل أو الاقتباس عنها شريطة ذكر المصدر.
- مجلة حراء ترجو كتابها الأكارم أن يرسلوا مع المادة نبذة مختصرة عن سيرتهم الذاتية مع صورة واضحة لهم.

ترسل جميع المشاركات إلى البريد الآتي: [hiragate@yahoo.com](mailto:hiragate@yahoo.com)

EGYPT

٢٢ ج جنوب الأكاديمية، التجمع الخامس، القاهرة الجديدة، القاهرة.  
اشترك وتوزيع هاتف: +201000780841

GERMANY

Linemarketing  
Heinrich-Pesch-Str. 14  
50739 Köln  
Phone: +4917640713054

NIGERIA

Nusret Educational And Cultural Co. Ltd.  
Agiuyi Ironsi St. No: 77/B Maitama - Abuja  
Phone: +2349030222525

USA

Ant Bookstore  
345 Clifton Ave  
Clifton, New Jersey 07011  
Phone: +17324769831

[www.hiragate.com](http://www.hiragate.com)



[@hiramagazine](https://www.facebook.com/hiramagazine)



[@hiramagazine](https://www.facebook.com/hiramagazine)



[@hiragate](https://www.instagram.com/hiragate)



[@hiragate](https://www.youtube.com/hiragate)



[@hiragate](https://www.tiktok.com/hiragate)



[@hiragate](https://www.instagram.com/hiragate)



# تابعونا

على صفحات التواصل الاجتماعي

WWW.HIRAGATE.COM



@HIRAGATE



@HIRAMAGAZINE



مركز التوزيع: دار الانبعاث

daralinbiath@gmail.com

+2 0102 320 1002

للتواصل مع: إدارة المجلة

hiragate@yahoo.com

+2 0114 782 4322



## لا تيأس

وإن غطى دخانُ الخو      في والأحزانِ كلَّ مكانِ  
وإن دوتِ سماؤكُ بالبكاءِ على مَدَى الأزمانِ  
وحتى لو أتى الطّوفا      نٌ يعقبُ إثرَه طوفانُ  
فلا تجزعُ ولا تيأسُ      ولا تخذُ إلى حرمانِ  
وهذي الحالُ يكفينَا      لنعبُرُها هُدَى الإيمانِ

