

أثر الغذاء الكامل والتعليم الجيد في تنمية العقل

د. العربي بختي

جامعة المسيلة

مقدمة:

لم يختلف العلماء بشأن أهمية العقل وأنه عمدة التكاليف ومناطق كل مسؤولية، وأنه القوة التي يدرك بها الإنسان الحقائق ويحصل العلم، والتي ما بحبس النفس ويردّها عن هواها، ويحول دون ارتكاب ما يقبح. كما أنهم لم يشكّوا في أن فاقده لا يمكن إلزامه وتكليفه بأي شيء، مثله في ذلك مثل الحيوانات، مما يعني أنه رأس العلم، وسبب كل تقدم، فهو العامل الرئيسي في الوصول للأمم إلى ذروة المجد وقمة القوة والحضارة. ولهذا فإذا لم يتمّ الاعتناء بعقول أبناء الأمة من حيث توفير الغذاء الكامل والتعليم الجيد فستبقى ترزح في الجهل والفقر والمرض، وتسبح في دياجير الظلام، وترسف في أغلال التخلف والدجل والشعوذة والقهر والظلم.

إشكالية البحث:

يأتي هذا البحث ليشير إلى أن المشكلة الأساسية التي تعاني منها الأمة هي مشكلة تخلفها، ويعود ذلك إلى عدة أسباب منها: عدم اهتمامها اهتماما كافيا بعقول أبنائها، من حيث ضمان الغذاء الصحي الكامل، ومن حيث توفير التعليم الجيد، وغير خاف على أحد أنّهما عاملان مؤثران في إنماء العقل الذي يعتبر الركن الأساسي في تمكين الفرد من اكتساب القدرة على التعلم والإبداع. كما ينظر العلماء إلى العقل على أنه العنصر الرئيسي والجزء الهام من كيان الشخص والمكوّن الأول لثروة المجتمع التي لا تنفذ. فالعقول والمواهب هي التي ينبغي أن تنمى لإسهامها الكبير في تطوير المجتمعات. أما المال وغيره فذو قيمة محدودة وأثر ضعيف إن لم تسيّره عقول سليمة، وقدرات فكرية حكمة، تحولّ الثروات من مجرد كميات نوعية إلى طاقات تكنولوجية تحقق التقدم والتنمية.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على دور التنمية التي تتضمن حماية عقول الأطفال منذ الصغر، وتنميتها تنمية جيدة. ويتحقق ذلك بتوفير الغذاء الكامل والتعليم الجيد. كما تظهر أهمية البحث في لفت انتباه الأسر والمؤسسات المختصة إلى وجوب تعليم الأطفال والتعاون الإيجابي فيما بينهما في هذا الأمر، لإيجاد نشء متعلّم ومبدع يحدث بنشاطه العقلي تغييرا حضاريا في الأمة.

أهداف البحث:

إذا كان الهدف الذي تسعى إليه الأمم من خلال التربية والتعليم هو تنمية حواس وعقول أبنائها لتمكّن قدراتهم الفكرية من الانطلاق، بعد أن تصقل بالعلم والمعرفة لتخلق جيلا يساهم بابتكاراته في تقدم المجتمع، فإن هذا البحث يسعى إلى تحقيق الهدفين التاليين:

أولا: التعرف على الأثر المباشر الذي يمثله الغذاء والتعليم في نموّ عقل الطفل.

ثانياً: تبين قيمة العقل الذي هو الثروة الأساسية التي تقاس بها ثروة الأمم، وإثبات أنه هو العامل الحاسم في تحقيق تقدم الشعوب.

المقدمة:

لقد وجد الباحثون أن علاقة الغذاء بقوة العقول وضعفها علاقة بيّنة ظاهرة لا تحتاج إلى إيضاح. فالغذاء الجيد يسهم في تنمية العقل ويزيده اتقاداً، كما أنه يحمي الذكاء من الضعف ويقيه من الخمول. وقد لمسوا في الوقت نفسه أن القراءة تلعب هي الأخرى دوراً ملحوظاً في تنمية العقل وإشباع حاجاته وتعمل على إيقاظه. وقد أثبتت الأبحاث التي أجروها أن الأطفال الذين يقرؤون قراءات حرة خاصة بهم يأتون في مقدمة أقرانهم ذكاء وتحصيلاً علمياً.

1. التعريف:

أول ما يلاحظ هو أن مادة (نما) تعني في اللغة العربية الزيادة والكثرة والذكاء. فقد جاء في لسان العرب: نمى (بفتح الميم) ينمي نمياً ونماءً: أي زاد وكثر¹. كما ورد في كتاب (المطلع): النما بالمدّ والهمز هما مصدر نما. فيقال نما ينمى وينمو². ونجد أيضاً في المعجم الوسيط قولهم نما الشيء نماء ونموا: أي زاد وكثر. فيقال نما الزرع ونما الولد ونما المال³.

والذي يعنينا من هذه التعاريف هو اتفاق اللغويين على أن مصدر النماء والنمو والتنمية يدل على الزيادة والكثرة والانتشار والتبليغ. وذلك هو مرادنا من تنمية العقل وزيادة قدرته الفكرية، وشحن طاقاته الذهنية ليتمكن من الإبداع فينتفع بثماره المجتمع.

أما العقل الذي نسعى إلى تنميته بالغذاء والعلم، فالمراد به تلك القوة التي تعصم صاحبها عن التورط في المهالك، وتردّ نفسه الأمّارة بالسوء عن هواها، وهو الطاقة التي تستخدم في الإدراك والتفكير وتحصيل العلم، فتجعل الإنسان يتقدم ويتطور.

2. التنمية العقلية والعلمية:

إن من يطلع على ما كتبه الفقهاء في زمانهم يجد أنهم تحدّثوا عن تنمية الأموال، ولكنهم لم يلتفتوا إلى تنمية العقول. فقالوا إن النماء يحصل في المال بالتجارة، ودفع الزكاة للمستحقين⁴. والنمو الحقيقي في مصدر المال إنما يكون بالتوالد والتناسل والتجارات⁵. والحقيقة أن النماء إنما يكون بفعل الله سبحانه، كالصغير يكبر، والمهزول يسمن، والعيب يذهب⁶.

والتأمل في هذه الأقوال يرى أن بعضها قد يتداخل مع البعض الآخر. لكن حقيقتها تنصرف إلى الزيادة والكثرة والشمول، ووظيفتها تشمل زيادة قدرة العقل الوازع والعقل المدرك والعقل المفكر، ثم استغلاله إلى أبعد الحدود في التفكير والتوجيه لتحصيل العلم.

والحقيقة أن هذا يتطلب الاهتمام الشديد بتنمية العقل وزيادة الفهم والعلم والمعرفة والإدراك، والإكثار من حضّ طلبه العلم على التدبر، وتوسيع الأفق وزيادة الثقافة والخبرة والكفاءة العلمية. والغاية من هذا هو فحص الحقائق والمبادئ والمعتقدات والتأكد من صلاحيتها لحلّ المشاكل الحياتية التي تواجه المجتمع وتعوّق تقدّمه وازدهاره.

3. العقول قبل الأموال:

لعل بني آدم هم الخلق الوحيدون الذين وهبهم الخالق جلت قدرته هذا القدر من نعمة (العقل)، وهذا ليتمكنوا من العيش في الأرض التي استعمارهم فيها عيشة رخية مع بعضهم في جماعات متألّفة مترابطة، وفي وئام وأمن وسلام.

ومن هذا المنطلق تأتي ضرورة تنمية عقول الأولاد، وتهيئتهم للإبداع، والعمل على تمكين قدراتهم العقلية الذهنية لكي تبذل، وطاقاتهم الفكرية لتنمو ثم تخترع وتبتكر وتأتي بالمال بعد ذلك.

والأصل في هذا أن القدرات العقلية المبدعة هي الرأسمال الوطني الذي يستثمر في التقدم من أجل خير الوطن والأمة، وهي المعين الذي لا ينضب، والثروة التي لا تنفذ.

وهكذا فإنه لكي ينمو العقل فلا بدّ من بذل المال بسخاء من أجل تغذيته تغذية سليمة، والإنفاق على تعليمه تعليماً جيداً، فضلاً عن حمايته حماية تامة من كافة الأمراض والأخطار والآفات التي تضرّ به، أو تشلّ طاقته فتحول بينه وبين التفوق والإبداع. فإذا ضيّت الأمة بمالها على التعليم والتكوين فستعرّض سلامة العقل وبقاؤه للخطر، ولن يحصل أي تقدم في أي مجال، ولن تنعم الأمة بالقوّة والمنعة والسيادة.

وحدثنا التاريخ أن الناس قديماً يشعرون بالهلع الشديد من الظواهر الطبيعية التي لم يكونوا يفهمونها، أو يدركون كنهها، كما كانوا في صراع دائم مع الأمراض والأوبئة ومع بعضهم البعض. وقد يعود هذا إلى عدم الاستنجاذ بالعقل الذي لم يكن مكتملاً، فيمنحهم قانوناً ينظم حياتهم. لكنهم عندما أدركوا أهمية العقل في العصور المتأخرة، وقام عقلاؤهم بالحضّ على رعايته وإنمائه بالعلم والمعرفة والغذاء، وألحوا على وجوب صيانته من الآفات والأمراض، وأعلوا من شأن الفكر والبحث، فقد أصبحوا في كثير من البيئات يعيشون عيشة أفضل، ويحيون حياة أسعد.

لهذا فليس من المدهش أن نرى نحن العرب شعوباً من حولنا لا تملك الأموال ولا الثروات الأرضية، ولا الجيوش الجرارة والأسلحة الفتاكة، نراها تعيش في بحبوحه من العيش، وفي عزّة ومنعة وكرامة. ولعل هذا يرجع إلى أنهم ربّوا أبناءهم تربية صحيحة، وعلموهم تعليماً مناسباً، فتحققت على أيديهم إنجازات علمية جاءت نتيجة لسلسلة طويلة من الجهود الفكرية المضنية، عمّ نفعها البشرية قاطبة. فانطبق عليهم لذلك قول الرسول الكريم: {خير الناس أنفعهم للناس}⁷. وقد تحقّق هذا نتيجة اهتمام الشعوب الكبير بصحة أبدان أبنائها وعقولهم. فعملت على حماية العقول الشابة اليانعة المحبّة للمعرفة من كل ما يؤذيها، كما ازدادت الرعاية الأسرية والحكومية لهذه الطاقة الخلاقة، مما أتاح لهذه الشعوب فرص البقاء في القمة، فجنت بذلك الأموال الطائلة والمنافع الجمة، كل ذلك بفضل الابتكارات العلمية والاكتشافات التي كانت ثمرة عقول أبنائها، فظلت سيّدة العالم دون أن تنازعها الشعوب التي أهملت العقل والعلم ولم تهتمّ بهما الاهتمام الكافي، فضلت تعاني ويلات الفقر والتخلف، ولم تتمكن من تحقيق ما يريده أبنائها ويرجونه.

4. تنمية القدرات العقلية وتشجيعها:

ولتحقيق التقدم فإنه ينبغي رسم سياسة تعليمية محكمة تهدف إلى العناية الشديدة بنشر التعليم وتطويره، وتقوية الرغبة في تحصيله، وجعله هدفاً وقيمة، وحافزاً على التقدم، ودافعاً للخلق والإبداع. يضاف إلى ذلك العمل على تنمية القدرة على التحصيل العلمي النافع وتهيئة ظروفه، والتمكين من استغلال المواهب الكامنة في النفوس، واستمرار التطلع إلى الارتقاء والتقدم، وخلق الدوافع المشجعة على التطلع لمستويات علمية أعلى وأرقى.

وفضلاً عن هذا فإنه ينبغي جعل الطلاب يحرصون على بذل الكثير من الجهد والوقت في العمل على تنمية قدراتهم العقلية ومهاراتهم الذهنية، وشحن قوى الإبداع والابتكار لديهم. وهذا الهدف هو الذي يقودنا إلى الجزم بأن التعليم بكافة مراحله هو الأداة الكبرى، والوسيلة العظمى الكفيلة بتنشئة أجيال قادرة على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية. ويتحقق هذا عندما يتم توفير خطط تعليمية محكمة، وإحداث دوافع إبداعية في نفوس الطلاب حتى يكونوا متميزين بقوة العقل وسعة الأفق، فيفكرون ويبعدون يؤازرون الإدراك القوي لأبعاد المستقبل العلمي ومتطلباته.

5. العناية بالعقل وحمايته:

إن إهمال حماية العقل وعدم الاهتمام بتنميته تنمية سليمة، هو من أشد ما تتعرض له الشعوب والأمم من أخطار وكوارث. ويتمثل الخطر في عدم عناية البيئة الأسرية والتربوية والاجتماعية بعقول الجيل الصاعد، وهو بلا ريب خطر يترتب بالمجتمعات النامية ومنها العربية، فسيصيبها بالتخلف والمجاعات والحروب والأوبئة.

وعلى الرغم من أن القرآن الكريم والسنة النبوية والعلوم الحديثة أشادت بقيمة العلم والعلماء، ونوّهت بأثرهم في تقدم الشعوب ورفقيها، ومساهمتهم في تخليصها من الكثير من الشدائد والآفات والمصائب، فإن مما يؤسف له أنه ما تزال بعض المجتمعات العربية تهمل العقل بأشكال مختلفة، وبدرجات متفاوتة. أما بعضها فإنه يسهم في وأد العقول النيرة، وقتل المواهب المبدعة، من قبل مجيئها ثم بعد ظهورها.

واللافت أن القرآن الكريم احتفى كثيراً بالعقل، ورفع من شأنه، وأشاد به في كثير من الآيات الكريمة، فدعا إلى التفكير والتعقل والتذكر والبحث والاكتشاف والإبداع، من مثل قوله جلّ شأنه: {إن في خلق السماوات والأرض واختلاف الليل والنهار والفلك التي تجري في البحر بما ينفع الناس، وما أنزل الله من السماء من ماء فأحيا به الأرض بعد موتها وبث فيها من كل دابة، وتصريف الرياح والسحاب المسخر بين السماء والأرض لآيات لقوم يعقلون} ⁸. وقوله عزّ من قائل: {هو الذي أنزل من السماء ماء لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون، ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون، وسخر لكم الليل والنهار والشمس والقمر والنجوم مسخرات بأمره إن في ذلك لآيات لقوم يعقلون، وما ذرأ لكم في الأرض مختلفاً ألوانه إن في ذلك لآية لقوم يذكرون، وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحماً طرياً وتستخرجوا منه حلية تلبسونها وترى الفلك مواخر فيه ولتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرون، وألقى في الأرض رواسي أن تُميد بكم وأنهارا

وسبلا لعلمكم تهتدون، وعلامات وبالنجم هم يهتدون، أفمن يخلق كمن لا يخلق أفلا تذكرون؟⁹. بالرغم من هذا فإن أمة القرآن لم تول عقول أبنائها ما تستحقه من رعاية واهتمام ؟ كما أن السنة المطهرة لم تختلف هي الأخرى عن القرآن الكريم في تكريم العقل والاعتناء به والإعلاء من شأن أصحابه. إذ ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله لأصحابه عند الصلاة: {..ليليني منكم أولو الأحلام والنهي..¹⁰، وأولو (الأحلام والنهي) هم ذوو الألباب والعقول الذين يمتازون بالعلم والفهم والدراية.

6. رعاية العقل وتحسينه:

يقول المتخصصون إنه ابتداء من فترة الحمل تحتاج النساء الحوامل إلى أطعمة مختلفة، وغذاء غني بالمواد المفيدة التي تسهم في إنماء عقل الجنين الذي يتكوّن في بطونهنّ. فعقل الجنين وهو ما يزال مضغّة مخلّقة يتطلّب لينمو نموا سليما غذاء كاملا متوازنا بواسطة دم أمه، وهذا ما يوجب عليها أن لا تأكل أو تشرب ما يضرّها أو يضرّ بجنينها أو يكون محرّما، لأن ذلك سيؤذي عقل جنينها حتما ويؤثر فيه تأثيرا سلبيا. وقد قيل إن ذلك يؤدّي به إلى أن يشبّ ناقص العقل قليل الذكاء والفتنة مقارنة بأنداده الذين تغذّت أمهاتهم بالغذاء الصحي الحلال.

ومن أجل أن يظل جسم الإنسان وعقله سليمين من الأمراض والعاهات والعلل فقد نالا اهتمام المتخصصين وحظيا بالعناية والمراقبة العلمية المستمرة. ولهذا قالوا إن نمو العقل يحصل إذا ظل غذاء الطفل في صغره متكاملًا، ومحتويا على جميع المواد الغذائية الأساسية اللازمة للنمو، والتي تمدّه بالطاقة اللازمة لكافة أنشطته وحركاته، كما تعينه على القيام بالوظائف الفكرية، وتمكّنه من مقاومة الأمراض التي قد تصيبه.

والملفت للنظر، أن أغلب المعرضين للإهمال الغذائي هم الأطفال واليافعون، ويحدث هذا أحيانا منذ الفترة الجنينية. وللقضاء على هذا الوضع المؤلم ينصح العلماء أن تقوم الأسر وأولياء الأمور ببذل الكثير من الجهد والوقت والمال من أجل رعاية عقول الصغار وحمايتهم من كل ما يضرّها ويؤذيها منذ المرحلة الجنينية، وتوفير الغذاء الكامل المتوازن لها لأن ذلك أضمن لدوام صحة العقل وقوته.

7. تنمية العقل بالتغذية:

أظهرت البحوث المختلفة أن نقص التغذية يسبب إصابة الفرد بأمراض مختلفة بدنية وعقلية ونفسية، ولاسيما الأطفال الصغار. فقد تبين أن هناك علاقة قوية بين التغذية وبين نموّ العقل. فالأطفال الذين يعانون من النقص في التغذية يبدو عليهم الضعف في التحصيل العلمي وفي التصرفات منذ الصغر. وهو ما يدل على أن سوء التغذية يؤثر في تكوين الشخص العقلي والنفسي. لهذا اتجهت جهود العلماء إلى الوقاية من الإصابات المرضية العقلية المختلفة، وشددوا على أهمية الحماية من مضار سوء التغذية في وقت مكرّ.

8. ما المقصود بالغذاء ؟

ورد في كتاب (العين): غذا يغذو غذاء. والغذوان هو النشيط من الخيل¹¹. وقال ابن منظور في (اللسان): كل شيء مزعوق¹² ذكي الفؤاد، أي مبالغ في غذائه. ثم قال: يجده الصبي إذا لم يرو من اللبن فيسوء غذاؤه¹³. أما الطعام فهو كل ما يؤكل من الأقوات، وهو ضروري لسلامة الصحة ودوام الحياة. وهذا التعريف يدل على أن الغذاء الكامل ينتج عنه حصول النشاط البدني والعقلي والكمال الجسدي. أما الغذاء السيئ فيؤثر في التكوين البدني والعقلي، علاوة على تأثيره في سلوك الفرد وتفكيره وتصرفاته مستقبلا.

9. أثر الغذاء الجيد:

إن صحة عقول النشء ونموها الصحيح تستدعي أن تكون الأبدان سليمة معافاة من الأمراض والأسقام والآفات. ولن يتحقق هذا إلا إذا نال الجسم ما يحتاجه من الغذاء المناسب، وما يتطلبه من كساء وراحة وعلاج وبيئة مناسبة. وهذا يقوي نشاط العقل ويزيده قدرة على الخلق والإبداع العلمي. لقد تأكد للباحثين أن بعض الأمراض البدنية والعقلية التي يصاب بها الفرد ترجع إلى تأثير سلبي حصل في مرحلة الحمل، أي في البيئة الرحمية للمرأة منذ لحظة الإخصاب. ومن العوامل المؤثرة في ذلك تعرض الحامل لأمراض الأنيميا أو فقر الدم أو سوء التغذية، أو قيامها بتعاطي الخمور والمخدرات، أو تناولها بعض الأدوية دون استشارة الطبيب المؤهل المختص بمعالجة الأمراض. وهذا الأمر يقتضي رعاية الأم الحامل منذ لحظة الإخصاب ويجعله ضروريا من أجل أن يأتي الطفل إلى الدنيا بعقل سليم.

وقد أمر القرآن الكريم الزوج بالإنفاق على الزوجة، وإعالتها بالأطعمة والأشربة الطيبة النافعة التي لا تضر بالصحة، ولا سيما أثناء فترة الحمل، والسبب في ذلك أن الجنين يتغذى بغذاء والدته. فقال تعالى بشأن الحوامل: (وإن كنَّ أولات حمل فأنفقوا عليهن حتى يضعن حملهن)¹⁴. وقد استنتج العلماء من الآية أن الخالق أوجب على الوالد الإنفاق على الولد لضعفه، وأمر بتوفير الطعام الكافي للأم أثناء الحمل وبعده، لأن الغذاء يصل إلى الولد بواسطتها¹⁵. كما قال تعالى أيضا: {لينفق ذو سعة من سعته، ومن قدر عليه رزقه فلينفق مما آتاه الله}¹⁶. والواضح أن في الآية أمرا للأزواج بالنفقة على الزوجات والتوسعة عليهن أثناء الحمل والرضاعة نفعا للولد. ومن جانب آخر، فإنه لكي يتم خفض أثر الأضرار التي تلحق العقل والبدن، أوجب الشرع على الأزواج أن ينفقوا على زوجاتهم وأبنائهم ما داموا في حاجة إلى ذلك، ولم يجز لهم إهمالهم وعدم على الإنفاق عليهم.

وفضلا عن هذا فقد أوكل الفقهاء إلى القضاء متابعة من أهمل أبناءه أو زوجته. وأباحوا للزوجة أن ترفع أمرها إلى القاضي إذا لم ينفق الزوج أو أهمل القيام بواجبه نحوها. وقد استندوا في ذلك إلى قول الرسول صلى الله عليه وسلم: {كفى بالمرء إثما أن يضيع من يقوت}¹⁷، وفي رواية: {كفى بالمرء إثما أن يحبس عمن يملك قوته}¹⁸. وتظهر أهمية الغذاء في التكوين العقل وضرورة توفيره للصغار أن هند بنت عتبة لما جاءت تباع الرسول صلى الله عليه وسلم قالت له: إن أبا سفيان رجل شحيح، فإن أنا أصبت من ماله هنات ؟ فقال أبو سفيان: فهو لك حلال، فضحك رسول الله صلى الله عليه وسلم وعرفها،

فقال: {إنك لهند ؟}. وفي رواية أخرى أنه له: إن أبا سفيان رجل شحيح، وليس يعطيني ما يكفيني وولدي إلا ما أخذت منه وهو لا يعلم ؟ فقال لها: {خذي ما يكفيك وولديك بالمعروف}¹⁹.

وهذا يدل على أن الرسول الكريم أباح لها أن تأخذ من مال زوجها خفية لتقوت أبناءها. لأن للغذاء أثر كبير في استمرار الحياة، وفي تزويد الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها للقيام بالنشاط المتنوع، وفي إسهامه في تكوين الخلايا الجديدة، وزيادة المناعة ضد الأمراض والوقاية منها وتأثيره في حياة الإنسان العقلية. دون إغفال أهمية نوعية وكمية الغذاء المقدم للطفل.

وتقديرًا لأهمية الطعام قال الفقهاء إن التغذية بالطعام والشراب فرض على الإنسان إذا خاف على نفسه الهلاك، وهذا لقوله تعالى: {وأنفقوا في سبيل الله ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا إن الله يحب المحسنين}²⁰. وتصبح التغذية الجيدة في الإسلام سنة عند ما تعين المرء على أداء الواجبات، وتمكن من تحصيل العلوم والمعارف ...

وقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم عن نفع الغذاء الجيد للمرأة الحامل وسيعقبه من نفع للجنين. وقد أجزل ثواب الإنفاق على المرأة. فروي أنه قال لسعد: {إنك لن تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله عز وجل إلا أجزت بها، حتى ما تجعل في فم امرأتك}²¹. ولا يمكن فهم مغزى هذا القول إلا إذا أدركنا ما يفعله الغذاء الصحي في تكوين الجنين تكوينًا سويًا، وحمايته من الأمراض العقلية.

واجتنابًا لما يضر بصحة الجنين حَبَّب النبي صلى الله عليه وسلم إلى المسلمين الإنفاق على الزوجات وإطعامهن، فقال: {أفضل دينار ينفقه الرجل: دينار أنفقه على عياله}²². وهو ما يعني أن الإسلام منع إلحاق الأذى المادي والمعنوي بالمرأة، وشجّع على الإنفاق عليها عندما تكون حاملاً، كما منعها من القيام بأي عمل يلحق الأذى العقلي أو الجسمي بجنينها.

ومن هدي النبي صلى الله عليه وسلم أيضاً في الغذاء أنه قال لسودة بن الربيع: {إذا رجعت إلى بيتك فمرهم فليحسنوا غذاء رباعهم}²³، ومرهم فليقلّموا أظفارهم، ولا يعبطوا²⁴ بها مواشيهم إذا حلبوا²⁵.

وقد قال تعالى: {وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف}²⁶. فقال الإمام القرطبي: وسمى الله ذلك الرزق للأُم، لأن الغذاء لا يصل إلى الصبي إلا بواسطة الوالدة في الرضاع²⁷. ولهذا قال أئمة الفقه الأربعة بأنه يجب على المرأة أن ترضع صغيرها الحليب²⁸. كما أجمعوا على أنه يجب على المرء نفقة أولاده الصغار الذين لا مال لهم²⁹. وعن أبي مسعود البصري قال: قال رسول الله {من أنفق نفقة على أهله وهو يحتسبها كانت له صدقة}³⁰. ويعود هذا الأمر إلى أن الغذاء هو وسيلة من وسائل القوة البدنية والعقلية، لهذا كان ثواب النفقة كاملاً. فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: {أربعة دنائير، دينار أعطيته مسكيناً، ودينار أعطيته في رقبة، ودينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته على أهلك. أفضلها الذي أنفقته على أهلك}³¹. وقد اتفق الأئمة الأربعة وأكّدوا على وجوب النفقة على الزوجة وعلى الولد الصغير.

وواقع الأمر أن التغذية الجيدة تعود بالفائدة على المرأة وعلى الصبي معا، وأن مزاياها كثيرة. إذ قيل: (لا يطمع في صلاح الأعمال إلا بطيب الغذاء)³². وقد قال ابن العربي: إن الله خلق الإنسان محتاجا إلى الغذاء، مفتقرا إلى النساء، وخلق له ما في الأرض جميعا³³، لما في الجوع وعدم الغذاء من ألم ومضرة بدنية وعقلية. وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: {اللهم إني أعوذ بك من الجوع فإنه بئس الضجيع}³⁴. كما قيل إن الألم يأتي من خلو معدة المرء من الغذاء ويؤدي تارة إلى المرض وتارة إلى الموت. وقال المباركفوري: إن القوة البشرية قاصرة عن الوفاء شكر ما أنعم الله من تسويغ الطعام والشراب، وترتيب الغذاء على الوجه المناسب بما يفيده الجسم³⁵.

وقد وجد الباحث (باسامنبك) أن سوء تغذية الحوامل يجعلهن معتللات الصحة كثيرات المرض متواترات أثناء الحمل مما يؤدي إلى الولادة قبل الأوان والولادة العسرة ونقص نمو الأجنة وارتفاع نسبة الوفيات والصرع وشلل الدماغ والاضطرابات العقلية بين الأطفال.

ونستنتج مما سبق أن عدم تغذية الصغير تغذية ملائمة وهو جنين، ثم وهو رضيع، سيؤثر لا محالة في قدراته العقلية؛ علما بأن نمو الخلايا العصبية يحدث في أغلبه يوم يكون الجنين في بطن أمه. ثم خلال العامين الأولين من عمره. وقد أكد العلماء أن أي خلل يصيب نمو الخلايا العصبية للصغير خلال هذه الفترة لا يمكن إصلاحه أبدا.

تحسين البيئة الرحمية:

لقد حبا الله جل وعلا الجنين ببيئة مناسبة لحمايته من كل ما يؤذيه، حيث تحيطه في الرحم المشيمة التي تقيه من كثير مما يصيب الأم من الأمراض. فلا يصاب ببعض الفيروسات عن طريق الأم، فتؤدي إلى أضرار وتشوهات تلحقه، ومن بينها التخلف العقلي. وفي هذا المجال صرح الدكتور (مايكل كيباك) الأستاذ في جامعة (جون هوبكنز) الأمريكية بأن تطبيق التشخيص لحالات الأجنة قبل الولادة قد يكون غير أخلاقي لأن الأطباء قد يخطئون في تشخيصهم، مما قد يؤدي إلى إجهاض أجنة نتيجة لخطأ في التشخيص. ويقول إنه قام بتشخيص 40 حالة يشك في إصابة الأجنة بتخلف عقلي شديد. ومن بين هذه الحالات الأربعين تمت إعادة تشخيص 31 حالة منها تشخيصا نهائيا، وتبين بأنهم عاديون وليسوا مصابين بالمرض.

ومن المعروف أن أحكام الإسلام قد أحلت الطيبات وحرمت الخبائث في الأكل والشرب، حماية للمسلمين من التدهورات العقلية والانفعالية والأنشطة الذهنية التي قد تسببها لهم. وقد ذهب الفقهاء إلى عدم جواز الامتناع عن أكل اللحوم أو الفواكه النافعة التي تستطيبها النفس، ولا تلحق ضررا بالبدن أو العقل بدون مبرر. وتصبح محرمة عندما يتناول المرء أطعمة وأشربة تضر بالبدن أو بالعقل، لما تلحقه من أضرار وأمراض خطيرة وتسمم غذائي. وهذا بلا ريب يستدعي وجوب قيام أولي الأمر بمنع تداول الأطعمة والأشربة المؤثرة في وظائف الجنين العقلية، والمؤدية إلى الاضطراب في التفكير والنشاط العملي في المستقبل.

كما أوصى بوجوب العناية بالوالدات أثناء الحمل لكي ينجبن ذرية صالحة من الناحية النفسية والعقلية، فضمن رزق الزوجة وجعله على الزوج لكيلا تعمل وتجهد نفسها وخاصة أثناء فترة الحمل. فقال تعالى: {أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وَجْدِكُمْ، وَلَا تَتَضَارَوهُنَّ لِتَضَيَّقُوا عَلَيْهِنَّ، وَإِنْ كُنَّ أَوْلَاتٍ حَمْلٌ فَأَنْفَقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ، فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ، وَاتَّمَرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمْ فَمِصْرُوعٌ لَهُ أُخْرَى. لِيَنْفَقَ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ، وَمَنْ قَدَّرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ³⁶ فَلْيَنْفَقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ³⁷ }.

وإضافة إلى هذا فإنه من أجل حماية جسم الجنين وعقله، وحتى لا يتعرض للنقص أو السقوط قبل الأوان أباح الشرع الحنيف للحامل الفطر في رمضان، إذا خافت على نفسها أو على جنينها ؛ فقال صلى الله عليه وسلم: {إن الله عز وجل وضع للمسافر الصوم وشرط الصلاة وعن الحبل والمرضع³⁸ } . وهذا للتحقق للحامل والمرضع، ضرورات الحياة الصحية الجيدة التي تمد جسمها بالمواد الغذائية التي يحتاج إليها للنمو الصحي السليم، وليكتمل نمو الصغير العقلي والبدني.

ومن جهة أخرى فإن معظم الأبحاث التي أجريت دلت على أن سوء تغذية الحامل يؤثر تأثيرا سيئا في نمو الجنين خاصة في الثلاثة شهور الأخيرة من الحمل. إذ يعتمد الجنين في غذائه على المواد الغذائية المهضومة في دم الأم، والتي تصل إليه عن طريق المشيمة، فإذا كانت هذه المواد غير كافية اختل نمو جسمه وعقله، وتتسبب في أن تولد بعض الأجنة ضعيفة ناقصة النمو مما يجعلها عرضة للإصابة بالأمراض التي تؤذي خلايا أدمغتها وأجهزتها العصبية. أما من يعيش منهم فسيعاني من نقص الذكاء، وقلة الفطنة، وضعف سرعة البديهة.

كما وجد (بيرش وجيسو Brich & Gussoz) عام 1973 أن سوء التغذية يؤدي إلى الولادة قبل الأوان والولادة العسرة والصرع وشلل الدماغ والاضطرابات العقلية بين الأطفال. كما استخلص باحثون آخرون أن ظروف الحمل السيئة والولادة العسرة لها علاقة كبيرة بانخفاض الذكاء.

ويرتبط بالفكرة القائلة بأن طور الاجتئان هو أول طور من الأطوار التي يحدث فيها تأثير العقل هو ما كشفت عنه البحوث، وهو أن البيئة الجنينية تؤثر في الولد، وأن العقاقير أو المخدرات التي قد تتعاطاها المرأة الحامل، وكذلك غذاؤها وإفرازات غدها يؤثر في حياة الجنين³⁹. هذا فضلا عن أن نقص (البروتين) في المراحل الأولى من الحياة قد يؤثر في نمو الدماغ. وتلافيا لأي تأثير سيئ فإن أفضل غذاء للولد الرضيع هو التغذية الطبيعية من حليب الأم الذي يحتوي على كل العناصر الضرورية. إذ هو يوفر مناعة قوية للولد ضد الإصابة بالأمراض، ومنها الأمراض العقلية.

الغذاء الصحي في المرحلة الجنينية:

إن ضعف القلب أو سوء حالة المعدة...كلها أمراض تضعف الجسد، فتؤدي إلى ضعف الذاكرة. مما يعني أن الغذاء غير الصحي له أثر مباشر في القوى العقلية ؛ وأن ضعف الكبد يؤثر أيضا في نوعية التفكير وقوة الذاكرة⁴⁰.

ومن أجل تهيئة الفرصة لنمو العقل فقد استمر البحث حول نوعية غذاء الأم الحامل، من حيث نقص بعض المواد الغذائية الضرورية والحيوية، فاتضح أن المواد البروتينية تقوي الذاكرة، وبيّنت

الدراسات والبحوث التي قام بها أكابر العلماء المختصين أنّ تغذية الحامل تلعب دورا هاما في صحة الأبناء⁴¹. فسوء تغذيتها أثناء فترة الحمل يؤثر في الجهاز العصبي للصغير ويجعله ضعيفا، ويؤثر بالتالي في مهارته العقلية⁴²؛ كما كشفت الدراسات التي أجريت على الأود الذين توفوا في عامهم الأول من جراء نقص التغذية أن خلايا أدمغتهم تقلّ بنسبة 40% عن الأسوياء⁴³.

ولن نجانب الصواب حينما نؤكد على أن من أهم العوامل التي ثبت تأثيرها في الجنين هو طعام الأم، ونوعه وكميته. فأي نقص في الفيتامينات الضرورية للغذاء الكامل، فإنه يحدث آثارا مختلفة في الجنين، فيصاب بالضعف العقلي. وقد لوحظ أنّ انعدام التغذية الصحية أو نقصها في الفترة التي تمتد من منتصف الشهر الرابع من الحمل تقريبا. وهي الفترة التي تزداد فيها سرعة نمو الجهاز العصبي للجنين. يؤدي إلى الاضطرابات العقلية. بل إن الوجبات الغذائية الفقيرة التي تتناولها الأم في أثناء الحمل تؤثر في سلوك الولد ونموه العقلي والجسمي.

ومن الأمور المركزية في هذا الموضوع أنه في إحدى الدراسات وجد الباحثون أن وجبات الوالدة لها تأثير كبير في ذكاء ولدها⁴⁴. وإثباتا لصحة ذلك قام الباحثون بإعطاء مجموعة من الحوامل الفقيرات كميات من الغذاء الإضافي والفيتامينات والأملاح والمعادن بحيث صار غذاؤهن مساويا لغذاء الوالدات الغنيات، وبالمقابل حرمت مجموعة أخرى من النسوة الفقيرات من ذلك. وبعد أعوام قاس العلماء ذكاء أبناء هاتين المجموعتين، فوجدوا أن ذكاء أولاد النسوة اللواتي تناولن الأملاح و(الفيتامينات) أعلى من ذكاء أبناء الأمهات اللاتي حرمن من هذه الأملاح والفيتامينات والمعادن⁴⁵. مما يدل على أن غذاء الوالدة أثناء الحمل يؤثر في ذكاء ولدها⁴⁶. هذا وقد أفادت بحوث أخرى بوجود علاقة وطيدة بين انخفاض التحصيل العلمي والمعرفي في أوساط الأطفال وبين المواد الغذائية المستوردة⁴⁷، لأنها قد لا تحتوي على العناصر الغذائية المطلوبة.

وتبدو صحة الآراء الخاصة بأثر نقص الغذاء من خلال التجارب التي أجريت على حيوانات ثديية أنّ التقصير في تغذية الأم الحامل تسبّب في نقص عدد خلايا المخ في الأجنة بنسبة 15%. وأما إذا تواصل التقصير في تغذية الأم بعد الولادة فإن التأثير سيكون أسوأ.

وإضافة إلى هذا فقد أشار العالم (فرنون P. E Vernon) إلى أن عدم كفاية التغذية أو سوءها يؤثران تأثيرا سيئا في نمو الجنين خاصة في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل، وكذلك على نمو الطفل في الأربع سنوات الأولى بعد الولادة وهي الفترة التي يكتمل فيها نمو الدماغ والأعصاب.

ولقد أدى التقدم في علوم الأجنة إلى المساعدة في كشف بعض العوامل التي تؤذي خلايا الدماغ والجهاز العصبي. إذ وجد أن للتدخين أثرا في الحمل وفي الجنين داخل رحم الأم. فبالنسبة للجنين وجد أن نموه يتأخر وربما حدثت الولادة قبل تمام مدة الحمل، وتسبب ذلك في ولادة أطفال ناقصي النمو. ففي دراسة (جولد شتين Goldstein) سنة 1972 أظهرت له تفوق أطفال الأمهات غير المدخنات على أطفال الأمهات المدخنات في التحصيل الدراسي والذكاء. ووجد (برومان Broman) وزملاؤه سنة

1975 أن المدخنات ينجبن أكثر من غيرهن أطفالا ناقصي النمو منخفضي الذكاء⁴⁸. وتبقى أجسامهم ضئيلة بعد الولادة إذا قدر الله لهم أن يبقوا أحياء.

ومن جهة أخرى ينبغي التأكيد على أن الأطعمة الحلال والأشربة المباحة هي التي يحتاج إليها الجسم، كما تلعب دورا مؤثرا في بناء خلايا مخ الإنسان وعقله. أما الأطعمة والأشربة المحرمة فهي تنطوي على أضرار صحية خطيرة. فأكل الميتة ولحم الخنزير وشرب الدم والخمر وتعاطي المواد المخدرة كلها تؤثر في حالة الإنسان العقلية والصحية. فهي تتسبب في أمراض السل الرئوي وتصلب الشرايين التي تؤثر هي الأخرى بدورها في وظائف المرء العقلية. ولهذا فقد تأكد للباحثين أنه كثيرا ما تنشأ الأمراض العقلية بسبب علل عضوية تعود إلى نوعية الغذاء وإلى التسمم بما فيه من عناصر ضارة. فتضمحل القوى العقلية وتتدهور⁴⁹. وباختصار نقول: إنه قد أجابت معطيات البحوث عن التساؤلات حول علاقة طعام الأم بعقلها وعقل صغيرها، وصحة المخ والأعصاب إجابة ذات مغزى. لهذا يستحسن التنويه بأنه من الخطأ تصديق قول القائلين بجواز تناول المسلمين أطعمة وأشربة يأكلها ويشربها الغربيون على اعتبار أنها غير مضرّة بل قد تكون نافعة ومنشطة. والحقيقة أن ذلك قول باطل لا يستند إلى أي دليل، ويؤدي إلى ظهور جملة من الأمراض النفسية والعقلية والجسمية، ويقود إلى التخلف في مضمار العلم والمدنية والتقدم المرتبط بالصحة العقلية لدى الأبناء. فالخالق لم يحرم علينا إلا ما يضرنا، أما ما ينفعنا فقد تركه مباحا. وقد جاء في صحيح مسلم بشأن منافع الأشربة المباحة ومضار المحرمة أن الله: جعل اللبن علامة لكونه سهلا طيبا سائغا للشاربين، سليم العاقبة. وأما الخمر فإنها أم الخبائث، وحالبة لأنواع من الشرّ للأم وطفلها في الحال والمآل.

ومن جهة أخرى ينبغي أن يكون واضحا أنه مهما قيل عن فائدة الطعام المنوع الحلال المحتوي على المواد الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم، فإن الاهتمام بتأثير الغذاء في الحياة العقلية لا يلقي ما يستحقّه في بلادنا من العناية النفسية والصحية والطبية. فهناك تغافل عن أن للتغذية الجيدة دورا كبيرا في التأثير في عقول الأفراد خاصة الصغار منهم. فهي في معظم الأحوال تؤثر تأثيرا مهما في صحتهم العقلية في السنوات الأولى من أعمارهم، أكثر منها بعد ذلك. إنه ينبغي أن لا يغيب عن البال أن الضعف الجسمي يرتبط بالضعف العقلي؛ وتلتصق الإعاقة الجسمية بالإعاقة العقلية.

وإضافة إلى ذلك فإنه قد تبين من الأبحاث التي أجريت مؤخرا أنّ للصحة الجسمية والتغذية الكاملة صلة بالنمو العقلي، خاصة في الشهور الأولى من الحياة. فالدماغ والجهاز العصبي كما أظهرت البحوث يتكوّنان في الفترة الجنينية⁵⁰، ثم يأخذان في النمو بسرعة قصوى ما بين السنتين الثانية والرابعة من العمر. ولهذا فإن أيّ تقصير في توفير التغذية الجيدة سيؤثر في النمو العقلي للصغير، خاصة إذا استمر لفترة طويلة. ومن الطبيعي أن يؤدي تأخر النمو العقلي إلى التأثير في قوى الطفل العقلية، وبالتالي سيعوقه عن بذل النشاط الذهني واكتساب العلم في المستقبل. وبسبب هذا فقد أبرز العلماء العلاقة المتينة بين الغذاء وصحة المخ ونموه وتطوّره. إذ أكدوا على أن نمو المخ يتوقف على عدد كبير من العوامل المؤثرة في الذكاء والقدرات العقلية. فالخ حسب الدراسات التي أجروها يتأثر بكمية

البروتين المتوفرة في الغذاء للقيام بالعمليات العقلية المختلفة⁵¹. كما اتضح لهم أن سوء التغذية في سن الطفولة يعطل نمو المخ وينقص وزنه، مما يجعل ذكاء الأطفال منخفضاً بشكل كبير عن ذكاء أولئك الذين لم يصابوا بسوء التغذية⁵².

هذا وقد أفادت البحوث أنه إذا كانت المواد الغذائية التي تتناولها الحامل غير كافية فإن نمو الجنين العقلي يختل، ويولد مشوهاً جسمياً وعقلياً. كما أن نقص فيتامين (ب12) في غذاء الحوامل يؤدي خلايا جهازها العصبي، ويؤدي إلى أن تلد صغاراً مشوهين جسمياً وعقلياً.

كما أثبتت الأبحاث أن صحة الجسم تؤثر في صحة العقل، فإذا ما اختلت الصحة العقلية أدى ذلك إلى اضطراب في الشخصية؛ وأن ضعف القدرة العقلية العامة، أو انخفاض مستوى الذكاء عن الحد العادي هو أحد أسباب التأخر الدراسي، وأن الحالة الصحية والجسمية العامة ربما تكون أكثر ارتباطاً بالحالة العقلية. وقد قال حكماء اليونان قديماً: (العقل السليم في الجسم السليم). ثم تأكدت العلاقة بين الجسم والعقل؛ أو الظروف العقلية والظروف الفيزيائية للفرد. ويحدث هذا التأثير أو هذه العلاقة من خلال التغذية، والتمتع بالصحة الجيدة⁵³.

وفضلاً عن هذا فقد لاحظ العلماء وجود ارتباط إيجابي بين الذكاء والتغذية؛ إذ أظهرت بعض الدراسات معامل ارتباط قدرة بين التغذية ونسبة الذكاء؛ وأنه كلما تحسّن مستوى الغذاء تحسّن مستوى الذكاء⁵⁴. ولقد وجد تأثير بسيط لجودة الغذاء على الوظائف العقلية. كما لوحظ تأثيره في القدرات المعرفية والإدراكية والعقلية؛ فنقص (الجلوكوز) مثلاً في الغذاء يقلل من النشاط العقلي، ويؤدي إلى ضعف الوعي⁵⁵. كما أن نقص الهرمونات أو ضعف وظائف الغدد الصماء، كضعف نشاط الغدة الدرقية قد يؤدي إلى نقص عام في النشاط البدني والعقلي.

أثر العشرة في الصحة العقلية:

لقد حثّ الإسلام على حسن معاملة الزوجة في كل الأوقات وخاصة عندما تكون حاملاً، وما ذلك إلا لما تقوم به من جهد في تغذية الجنين وتنميته، وتزويد جسمه الغضّ بالطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاج إليها، سواء أكان هذا في المرحلة الجنينية أم في ما تلاها من مراحل. وقد روى أبو هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: {استوصوا بالنساء خيراً}⁵⁶. وقال أيضاً: {لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضي منها آخر}⁵⁸. وواضح أن هذا إلزاماً للزوج على رعاية زوجته، وعدم تعريضها للجوع والمرض أو الانفعالات العنيفة أثناء فترة الحمل وغيرها.

ذلك أنه ثبت أن الفرد الإنساني وهو في بطن أمه يتعرض لتأثيرات مختلفة، ويظهر أثر ذلك التأثير في الفترة التكوينية. وتعتبر فترة الحمل والرضاعة من الفترات الحرجة بالنسبة للصغير، نتيجة ما تلقاه الأمهات من معاملة ومن إرهاق جسمي ونفسي، يساعد على ظهور بعض الأمراض على الصغار في مرحلة لاحقة من العمر.

وقد حثّ الإسلام الزوج على حسن معاملة زوجته وهي حامل، وهذا لكيلا تصاب باضطرابات وأمراض نفسية، فيتأثر بها الجنين نتيجة سوء العشرة⁵⁹، إذ يؤدي ذلك خلايا دماغه وأجهزته العصبية.

فقال صلى الله عليه وسلم: {خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي}⁶⁰. وقد قال المتخصصون: إنه كلما نما الجنين في بطن أمه كلما ازداد تأثيره بحياة والدته الجسمية والعقلية والنفسية. كما اتضح من خلال الدراسات أن الجنين يتأثر وهو في البيئة الرحمية بسوء تغذية أمه، وبسوء معاملة الزوج لها. ولكي يمكن فهم هذا الأمر، وإدراك المكانة التي تحتلها المرأة بصفة عامة، والحامل بصفة خاصة في الإسلام فلنقرأ قوله تعالى: {وعاشروهن بالمعروف، فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً}⁶¹.

الإرضاع الوالدي:

لقد حَبَّبَ الإسلام إلى الأم إرضاع صغيرها بنفسها لترضعه عاطفتها وصحتها وأخلاقها وذكاءها، فقال تعالى وهو أعلم بمراده: {والوالدات يرضعن أولادهنّ حولين كاملين لمن أراد أن يتمّ الرضاعة؛ وعلى المولود له رزقهنّ وكسوتهنّ بالمعروف}⁶². ولعل السرّ في هذا التوجيه الإلهي أن استمرار الأم في القيام بواجبها نحو صغيرها، وحثّها على إرضاع ابنها، وحدّد مدّة الرضاع بعامين كاملين، هو أن هذه المدّة لا يستغني فيها الطفل عن ثدي أمّه الذي يمدّه بالغذاء النافع لبدنه وعقله. كما أنه أوصى بإرضاع الوليد حولين كاملين، ليكون موكولاً إليها كلية في مدة الرضاعة، وهذا ما يؤثر في قواه العقلية وسلامته البدنية والنفسية والخلقية.

ولقد أكدت البحوث أنّ حليب الأم مفيد لنمو عقل الطفل، ولهذا صار من الضروري عدم قطمه قبل الأوان. وقد روي أن عمر كان لا يفرض للأطفال حتى يطموا، فبينما هو يطوف ذات ليلة بالمصلى سمع بكاء طفل فقال لأمه: أرضعيه. فقالت إن أمير المؤمنين لا يفرض لمولود حتى يطمم وإني قد فطمته. فقال عمر: إن كدت لأن أقتله. أرضعيه فإن أمير المؤمنين سوف يفرض له. ثم فرض بعد ذلك للمولود حين يولد⁶³.

وقد دلّت الأبحاث التي أجريت في هذا المجال أن الفطام قبل الأوان لا يساعد على تكوين مادّة النخاعين في الأعصاب. فيحرم الصغير من حمايتها فيتعرض لمضار جسمية وعقلية تسببها الأمراض وإصابات الرأس والعدوى من شخص آخر⁶⁴.

كما تأكّد من الأبحاث التي أجريت فائدة حليب الأم لصحة الطفل العقلية والبدنية. مما جعل المتخصصين في عالم الطفولة يؤكّدون على أن حليب الأم هو الغذاء المثالي الذي يفي بالاحتياجات الكاملة لصحة الولد ونموه الجسدي والعقلي. فهو يتطوّر مع حاجته لحظة بلحظة ويوما بيوم وعاماً بعام، وخاصة في فترة الطفولة الأولى، حتى إن فقهاء الشافعية نصّوا على وجوب إرضاع اللبّ للطفل، لأنه لن ينمو قويا بدونه. أما حليب الأبقار والأغنام والبدايل الصناعية الأخرى فإنها لن تغني عن حليب الأم. وقد تأكّد أنّ الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم تنشئ روابط نفسية حميمة، وتعاطف عميق بين الأم ووليدها، لا توفرهما أنواع الحليب الأخرى.

وجاء في السيرة أن الرسول صلى الله عليه وسلم حثّ السيدة أسماء⁶⁵ على إرضاع صغيرها عبد الله بن الزبير، فقال لها: {أرضعيه ولو بماء عينيّك}⁶⁶، ولعل هذا التأكيد راجع إلى أن حليب الأم مادة

غذائية تحتل قمة أنواع المواد الغذائية كافة، إذ لا يوجد حليب يضاهي حليب الأم ؛ فهو أنفع للطفل باتفاق الأطباء ؛ إذ هو يؤثر في صحته وأخلاقه وعقله. إن قيام الأم الصالحة بإرضاع طفلها يعتبر أحد العوامل المؤثرة في عقلية هذه المرحلة. إذ يقول النبي صلى الله عليه وسلم مبينا أهمية الرضاعة في تربية الطفل، وأنه يرث عن طريق الحليب صفات الموضع العقلية: {لا تسترضعوا الحمقاء فإن اللبن يورث}⁶⁷.

ووفقا لهذا فقد أصدرت منظمة الصحة العالمية سنة 1977 توصيات خاصة بالأمهات، فشملت . ولو بصورة غير مباشرة. الحض على رضاع الثدي إيماننا بأنها حليب الأم غذاء كامل. وأثبتت أحدث الدراسات العلمية والطبية أن الحليب يصل جوف الرضيع نظيفا معقما، وأنه ذو ضرورة حيوية للرضيع، فهو يعزز أجهزة المناعة والدفاع في جسمه ويوطد الاستقرار والاطمئنان لعواطفه ومشاعره، فيوفر تبعا لذلك الشروط الهامة للنمو الشخصية السوية⁶⁸.

ولتحقيق هذا أمر الله الأب إذا رزق بولد أن ينفق على أم الولد. زوجة كانت أو مطلقة. لأجل هذا الصغير، ما دام لم يبلغ سن التكليف الذي يتوج عند معظم البشر بالنضج البدني والعقلي. وأثناء مرحلة الرضاعة فإن نسبة النقص في خلايا مخ الصغير تتراوح بين 15.30% عند الفطام. وفي سنة 2004 م توصلت دراسة قام بها باحثون سويديون إلى أن عقلية الطفل تستفيد بشكل أكبر إذا ما طالت فترة رضاعته الطبيعية. فالطفل الذي يتلقى رضاعة طبيعية لمدة خمسة أشهر أو أكثر يتمكن من التكيف بشكل جيد عند دخوله المدرسة بالمقارنة مع غيره. ووفقا لهذه الدراسة فإن الأطفال الذين تلقوا رضاعة طبيعية لفترة طويلة استفادوا من عنصر (أوميغا 6) و (أوميغا 3) الحمضيين الغنيين بالدهون، وهما يساعدان على نمو المخ وحماية الخلايا العصبية.

لكن هناك ظروف وحالات معينة تجعل من الإرضاع الطبيعي ضارا. ومن هذه الحالات: تعاطي الأم المرضع لبعض الأدوية، أو إصابتها بمرض التدرن الرئوي (أي السل). كما أن إصابتها بتسمم الغدة الدرقية، وتناولها الأدوية المعالجة لذلك يشكل مانعا ضروريا ضد الإرضاع الطبيعي، إذ إن هذه الأدوية تنتقل من طريق حليب الأم إلى الطفل، مما يؤدي إلى نتائج سيئة، كتضخم الغدة الدرقية وضعف نشاطها. ولقد قرر العالم (شانماجان) أن سوء التغذية في مرحلة الرضاعة لا يعوق فقط النمو الجسمي، ولكن أيضا يقلل من مقاومة الجسم ؛ كما يؤثر في نمو المخ والذكاء. ومن جهة أخرى فإن سوء تغذية الولد لمدة طويلة قد يحد آثارا ضارة في نموه العقلي. كما يؤثر في تكوينه العضوي والنفسي، وبالتالي يؤثر في تصرفاته الإجرامية. لأن قوة العقل تعين صاحبها على التمييز بين الأشياء الحسنة والقبيحة، وبفقدائها أو ضعفها يفقد كل شيء ويصبح كالحيوان الأعجم.

10. ضرورة الغذاء لتنمية العقل:

إن الجسم الإنساني يحتاج إلى الغذاء الكامل ليقوم بوظيفته في الحياة. ويجمع الناس عموماً على أن الجوع وسوء التغذية من المشكلات العويصة التي تواجه الناس في كثير من بلدان العالم. وعلى الرغم من الجهود الضخمة التي تبذل، إلا أن سوء التغذية ونقص كمياتها لا يزال يصيب نسبة عالية من البشر ولاسيما الأطفال. ونتيجة لهذا النقص تصاب أجيال المستقبل في صحتها البيولوجية، وفي ملكة إبداعها وقدراتها وعملياتها العقلية ونموها العقلي.

ونستطيع أن ندرك أهمية الغذاء الكامل عندما نعلم بتأكيدات الباحثين على أن سوء التغذية له أثر مباشر في القوى العقلية. كما ندرك من جانب آخر بشكل واضح أن تغذية الطفل الصحيحة أمر مهم جداً تتوقف عليه صحة البدن، وسلامة العقل لأعوام طويلة قادمة. علاوة على أنه قد تم التأكيد من وجود علاقة قوية بين الغذاء وصحة المخ ونموه وتطوره. مما يعني وجوب الاهتمام الكبير بغذاء الطفل وعقله منذ الأعوام الأولى من نشأته.

ولهذا فالاهتمام بتغذية الأطفال ينبغي أن يبدأ قبل الولادة، وذلك برعاية الأمهات طيلة مدة الحمل، وإرشادهن إلى طرق التغذية الصحيحة، وإعطاء بعض الفيتامينات والحديد لهنّ مجاناً. فضلاً عن قيام مرشدات متخصصات في الشؤون الصحية بشرح طرق تغذية الطفل للأمهات فور الولادة.

ولأهمية نوعية وجودة الغذاء الذي ينبغي أن يشتمل على العناصر الأساسية للنمو البدني والعقلي للطفل، فإن الذكاء الذي هو عمل العقل، والذي كثيراً ما يقترن بما لدى الفرد من قدرات واستعدادات هو مظهر من مظاهر وظائف المخ، فهو يتأثر بكمية البروتين الموجودة في الغذاء للقيام بالعمليات العقلية والانتفاع بالخبرة والتكيف مع البيئة والقدرة على التعلم. ومن السهل أن يدرك المتخصصون أنه عند ما يصاب الطفل ببعض الآفات في بعض أجزاء مخه، أو عندما يتعرض للنقص الشديد في الفيتامينات الضرورية للغذاء الكامل فإنه يتعرض للضعف العقلي. وقد أجرى العلماء تجارب ودراسات وبحوثاً في هذا الشأن على محورين:

الأول: أنه وقع على حيوانات ليس لها عقل يتدبر أو نفسية تتأثر، مما جعلها إطاراً مرجعياً للقياس، والخروج من الدراسات بنتائج مؤكدة.

والثاني: أجري على الإنسان ذاته في البلدان الفقيرة.

ففي ميدان التجارب على الحيوان، أجريت على فئران صغيرة تمّ فطامها بعد ثلاثة أسابيع من ولادتها. وجرى تعريضها للجوع لفترة زمنية قصيرة، فإذا بخلايا المخ تتقلص بشكل حاد. وحاول العلماء بعدها إبعاد الخطر عنها بإعطائها لفترة طويلة وجبات تحتوي على كل المواد الغذائية والفيتامينات والأملاح. لكن أجسام هذه الفئران لم تستطع تفادي الضرر. وظلّ عقلها أصغر حجماً من مثيلاتها التي أخذت القدر المناسب دون أن تتعرض للجوع⁶⁹.

ووفقاً لنتائج هذه التجارب فإن المخ أكثر أجزاء جسم الكائن الحي تأثراً بالجوع أو الحرمان. وظهر للعلماء أن الخطورة تزداد في هذا الأمر سوءاً، بدليل أن الخلل لا ينحصر في حجم المخ فحسب، بل يمتدّ ليؤثر في سوء توزيع الخلايا العصبية في منطقة حساسة منه، حيث يتكوّن غلاف ضيق بالخلايا

يجعل صعوبة في حركتها، ويقل تدفق الدم نحوها، وبذلك تقل قدرتها على الاستجابة. وهذه الحال أكدت للعلماء أن الكائن الحي إذا تعرض للجوع فإن خلاياه تقل. ويزداد النقص في خلايا المخ عن باقي أعضاء الكائن الحي، مما يؤثر حتماً في كفاءة أداء مخ هذا المخلوق، فيقل تمييزه وفهمه، وتتضعف قدرته المدركة لعواقب الأمور.

وفي تجارب أخرى أثبت البحث أن حرمان الفئران من الغذاء البروتيني المتكامل قد لا يؤثر في ذكاء الجيل الأول وقدرته على حل مشكلات حياته اليومية في إطار قدرته كرضيع. ولكن ظهر في أبناء وأحفاد جيع الأمس هبوط حاد في نسبة ذكائهم، رغم إمداد الأبناء والأحفاد بوجبات غذائية متكاملة من حيث العناصر الغذائية الأساسية. وبخصوص الإنسان فإن الأمر لم يختلف في كثير أو قليل عما أثبتته التجارب على الفئران. إذ أعطت نفس الظروف نفس النتائج التي تمثلت في تقلص خلايا المخ وضعف القدرة الذهنية والعصبية التي تعين على امتلاك التمييز الجيد.

وهكذا تؤكد الدراسات يوماً بعد يوم على أن التغذية أثناء الرضاعة، وخلال فترة تكوين العظام ولمدة ثلاث أعوام ذات أثر عظيم في قدرات الأولاد الذهنية والتعليمية، وكذلك في أحجام عقولهم مقارنة بأوزان أجسامهم. مما يعني أن سوء التغذية المنتشر، هو حالة غير صحية تنجم عن عدم تناول ما يكفي من المغذيات، أو ضعف امتصاصها أو عدم الاستفادة منها داخل الجسم. وبما أن الطفل بسبب قصوره من ناحية النضج البدني والعقلي فهو في حاجة إلى أسباب خاصة للوقاية والرعاية من هذه الحالة، يقوم بها والداه، والمؤسسات المكلفة برعاية الأمومة والطفولة، وتشمل حمايته منها قبل ولادته وبعدها. ولكي يتم خفض حدة الأخطار المحدقة بالعقل البشري فقد نشطت في القرن العشرين الأبحاث الهادفة لمعرفة العوامل التي تؤثر في حياة الجنين، فتبين أن طعام الأم ونوعه وكميته، وحالتها الانفعالية ومرض الأب والأم بالأمراض السرية كالزهري والسيلان وشرب الخمر، ونقص الفيتامينات الضرورية للغذاء الكامل؛ واضطرابات غدد الأم بزيادة إفراز (الهرمونات) أو نقصه؛ كل هذا قد يؤدي إلى الإصابة بالضعف العقلي. ويرتبط بهذا أن الدراسات أظهرت بشكل جلي أن سوء التغذية في الأربع سنوات الأولى بعد الولادة يعدّ من العوامل المؤثرة في العقل، وهي الفترة التي يكتمل فيها نمو الدماغ والأعصاب.

وقد استخلص الباحثون أن ما يتناوله الإنسان من غذاء من حيث الكم والنوع يؤثر مع عوامل أخرى في حياة الإنسان العقلية؛ وقد يتسبب في إصابته ببعض الأمراض التي قد تصل في حدتها إلى الجنون. كما أن سوءها له أثر في نشاط العقل، إذ يؤدي إلى فشل الأولاد في تعليمهم في سن مبكرة. إذ تأكد أن غذاء الإنسان نوعاً وكمية يؤثر في نموه وفي بنائه وفي سلوكه ونسبة ذكائه، وفي مقدار تمتعه بالصحة الجسمية، وفي قدراته العقلية والإدراكية⁷⁰.

وهناك تأثير سلبي بارز لسوء التغذية، تجلّى في ظهور عدد من الأمراض، ودلت الإصابة بها على تأثير الغذاء في صحة الإنسان كمرض (البلاجرا) الذي يصيب الإنسان نتيجة نقص فيتامين (ب2)، الذي تظهر أعراضه في عدد من الأمراض العقلية. علاوة على العجز عن القدرة على التذكر أو

الاكتئاب أو الهوس بالإضافة إلى بعض هذات أو ضلالات الاضطهاد⁷¹. ويتبع هذا التدهور العضوي عجز في الوظائف العقلية، فيما يتصل بعملية الحكم والتذكر⁷².

11. تنمية العقل بالتعليم:

عرّف علماء اللغة العلم بقولهم: علم يعلم علما. وعلم الشيء (بالكسر) يعلمه علما، والعلم نقيض الجهل⁷³. ولفظ علم معناه عرف، وعلم الأمر: أي أتقنه⁷⁴. وقالوا: العلم هو ملكة يقتدر بها على إدراك الجزئيات، ولفظ العلم والمعرفة مترادفان⁷⁵.

أما علماء الشريعة فقالوا عن العلم بأنه: إدراك الشيء على حقيقته إدراكا يقينيا، وإنه الاعتقاد المسند إلى دليل⁷⁶، وإنه الجازم المطابق الثابت⁷⁷ الذي يتطلب التركيز الذهني، والفهم لكل ما يقرأ، حتى يتم استيعاب المقروء وفهم معانيه.

وهذه التعاريف تفيد بأن التعلم يؤدي بالفرد إلى تعلم المعاني، وإلى اكتساب الخبرات الجديدة. كما تفيد بأن العلم هو المعرفة والتفقه في الأمور وإتقانها، وهو أيضا ملكة تدرك بها الأشياء إدراكا حقيقيا يطابق الواقع. ولن يتقدم الفرد في تحصيل العلوم والمعارف إلا إذا تغذى تغذية جيدة منذ نشأته الأولى.

12. النشاط العقلي.

إذا كان نشاط الإنسان البدني والعقلي يبدأ أول ما يبدأ على شكل فكرة تنطلق من تفكيره بها فإنه يصبح من اللازم العمل على تنمية عقل الطفل وحمايته، والاهتمام بما ينمي جسده، ويحفظ صحته وعقله. كما ينبغي تكوين العادات النافعة في التفكير وحلّ المشكلات، والقدرة على الحكم والمحكمة، وتحرير شخصيته، وهو ما يساعد على التفكير والفهم، وطلب الحصول على المعرفة والميل إلى الاستزادة منها.

والمعروف أن مركز التفكير هو الدماغ الذي يهيمن على النشاطات العقلية التي تسير أمور الإنسان، وتتحكم في تصرفاته وسلوكه ومدى استيعابه، وهو ما يعني حاجة الولد الماسة إلى الغذاء الكامل، وإلى الإكثار من المطالعة والقراءة، وهي كلها تسهم بشكل فعال في تنمية العقل وشحن الذهن، وزيادة الفطنة والذكاء. والقراءة التي أمر الله بها تعتبر مفتاح العلوم، وسلوكا يكتسبه الطفل في البيت والمدرسة ومن أجهزة الإعلام. إلا أن البيت يتقدم على كل هذه المصادر. لأن الواقع أثبت أن الطفل الذي يشب بعيدا عن القراءة في صغره يظل عازفا عنها في كبره، وبالتالي فإن أفقه سيظل ضيقا، ومعلوماته ستبقى ضحلة مشوشة، وعقله يبقى ضعيف الفهم، وعاجزا عن استيعاب المعلومات والأفكار.

والمؤكد أنه ما إن يدرك الطفل العالم من حوله حتى تنشأ لديه حاجة هامة من حاجاته العقلية، وهي الحاجة إلى المعرفة والفهم، أي الحاجة إلى الاستطلاع. ولقد لوحظ أنه منذ صغره يحب أن يتعرف على أشياء كثيرة تحيط به، يؤثر فيها أحيانا، وتؤثر فيه أحيانا أخرى. ولا شك أن قراءة القصص الخيالية، وقصص المستقبل تنمي لديه الخيال العلمي، وتوقظ عنده الفكر الناقد، وتستثير فيه الملاحظة الواعية. كما أن قراءة الكتب والقصص تنمي ثروته اللغوية فيستطيع التعبير عن أفكاره، لأن

اللغة هي وعاء الفكر ووسيلة تبليغ المعلومات، وهي التي تساعد المرء على التحديد الدقيق للمفاهيم والمعاني. ولقد أثبت الكثير من الأبحاث والدراسات أن الأطفال الذين يقرؤون قراءات حرة يأتون في مقدمة زملائهم تحصيلًا وذكاء.

وهكذا فإن الأثر الذي تخلقه المطالعة في عقول الأطفال وفي فكرهم يثبت أن مواصلة طلب العلم والمعرفة يعدّ اللبنة الأولى المهيّئة لنمو عقولهم. وهو ما يؤكد أهمية النشاط العقلي والتحصيل العلمي في تنمية العقل. وبديهي أن العقل إذا نمي وعلم التفكير، فإنه يوفر الإدراك الحقيقي للمعطيات الفعلية لعملية التطور.

ويعود هذا في الأساس إلى أن المخّ هو مركز النشاطات العقلية التي تسير أمور الإنسان وتتحكم في تصرفاته وقدرة استيعابه للمعلومات. فالعقل بقدر ما تتفتح أمامه أبواب المعرفة، بقدر ما ينمو ويدرك البيئة ويستجلي غوامضها، ويتسع الأفق أمامه فلا يجمد أو يتحجّر. وبذلك يتوصل إلى معرفة مقومات الحياة والكون.

ومن نعمه تعالى على خلقه أنه قد جعل لهم السمع والبصر ليسمعوا ويروا، ثم يفكروا فيما يرون ويسمعون، ثم تكون النتيجة أن يتمرنوا ذهننا، فتنمو طاقتهم الفكرية وتقوى، وتزداد قدرتهم العقلية نموًا⁷⁸. وقد قال تعالى بهذا الشأن: {والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون}⁷⁹. أي أن المعلومات والمعارف التي تنقلها الحواس إلى العقل تقوّيه، وتزيده قدرة على التحصيل العلمي والاكتشاف والإبداع.

وتأكيداً لذلك فإن العلماء متفقون على أن أبواب المعرفة لا تفتح إلا بعد أن ينمّي المرء عقله بالتعليم والدراسة، فيصبح واعياً مدركاً كنه الأشياء، ومفكراً فيما يحيط به، فلا يشلّ نشاطه وقدراته التي وضعها الله فيه. قال تعالى: {إن في خلق السماوات والأرض واختلاف الليل والنهار، والفلك التي تجري في البحر بما ينفع الناس، وما أنزل الله من السماء من ماء فأحيا به الأرض بعد موتها، وبث فيها من كل دابة، وتصريف الرياح والسحاب المسخر بين السماء والأرض لآيات لقوم يعقلون}⁸⁰. وهذه الإشادة بالعقل تعود إلى ما له من أثر في بيان وتفسير واكتشاف ما خلق الله وما أبدع في هذا الكون الرحيب. واللافت أن الإسلام قد حضّ في كثير من الآيات على التعلّم، ويعود ذلك إلى أن العلم يسمو بعقل الإنسان ويوسّع أفقه، ويزيده خبرة.

ولأهمية العلم ونفعه للعقل نذكر أن النبي صلى الله عليه وسلم خرج ذات يوم فإذا هو بحلقتين: إحداهما يقرؤون القرآن ويدعون الله، والأخرى يتعلمون ويعلمون. فقال النبي الكريم: {كلّ على خير. هؤلاء يقرؤون القرآن ويدعون الله فإن شاء أعطاهم وإن شاء منعهم. وهؤلاء يتعلمون ويعلمون، وإنما بعثت معلماً}⁸¹ فجلس معهم. وبذلك يكون الرسول الكريم قد ضرب للمسلمين خير مثل في الاعتراف بفضل العلم ونفعه في تنمية العقل وتقويته وتوسيع الأفق وشحن الذهن.

من الطبيعي أن يكون طلب العلم صفة من صفات العقل الراجح، وحاجة من حاجات الأفراد اللازمة المؤثرة في نموهم العقلي. لهذا كان من الحكمة أن يكون هذا العقل محلّ حماية ورعاية وتنمية عن طريق إشباعه بالعلم الصحيح، ليستطيع أن يعي ويلاحظ ويجرب ويميز ويقارن ويبصر الحقيقة ويمنهجها، ويقوم بمواجهة المشكلات مواجهة عقلية محكمة. ولهذا قيل: إنه بقدر ما ينمو عقل الإنسان بقدر ما تثبت عقيدته، ويكتشف إمكانيات جديدة، ويسهم في إغناء المعرفة الإنسانية، ويخترق بجهد الفكري حجابا تبدو لأول وهلة وكأنها سدود.

وإذا كانت الغاية الرئيسية للتربية هي تكوين الفرد السليم العقل الصحيح البدن، الساعي إلى تنمية استعداداته وقدراته العقلية والبدنية، فإنّ الحاجة تصبح أكثر إلحاحا على وجوب حماية عقول الأولاد وتنميتها، وتعزيز قابليتهم للابتكار. لكن السؤال الذي يطرح نفسه بقوة هو: كيف تتحقق هذه الغاية؟ والجواب أن ذلك سيكون بالمزيد من التحصيل العلمي. فقد زود الله الإنسان بقدرات وإمكانيات واسعة، وأمره بأن ينمي عقله بالتدبر في خلق السماوات والأرض والتفكير في ما بينها، وأن يسير فيها فينظر ويتدبر ويتعلم.

ومما لا ريب فيه أن طلب العلم من المهد إلى اللحد سيسهم في زيادة معلومات الإنسان. وبذلك يتحقق نمو عقله ويتسع أفقه. وقد قال تعالى: {أو لم يسيروا في الأرض فينظروا كيف كان عاقبة الذين من قبلهم} ⁸². وقال أيضا: {قل انظروا ماذا في السماوات والأرض} ⁸³. والنظر المطلوب هنا يتضمن التبصر، ويستدعي التفاعل العقلي، والتفكير الهادف إلى الإجابة عن التساؤلات والقضايا العقلية.

ولا يختلف اثنان في أن القدرة العقلية تفتح للإنسان آفاقا واسعة في مجال المعرفة. أما تنمية العقل بالعلم والمعرفة فإنها تساعد على إطلاق القدرات التي أوجدها الله فيه. إذ لا فائدة في عقل ليس شاغله التأمل والتدبر الموصل إلى أسس العلم واليقين. قال تعالى: {أو لم يتفكروا في أنفسهم، ما خلق الله السماوات والأرض وما بينهما إلا بالحق} ⁸⁴. فهو تبارك وتعالى يدلنا على وجوب التعلم من مكنونات خلقه، ومعاينة الطبيعة والنظر إليها. وبذلك تدخل المعلومات الجديدة إلى أذهاننا، فتزداد أفكارنا اتساعا، وعقولنا قوة على حلّ المشكلات المختلفة التي تعترض سبيلنا. لأن الطبيعة هي الجامعة الكبرى التي تخرج أفواج العلماء الذين يتفحصون ويجربون ويكتشفون من أجل أن ينمو العقل البشري، وتزداد حصيلته العلمية.

كما أن هذه الدعوة إلى النظر والتدبر والتفكير في ما خلق الله، هي ما يحرك العقل ليفكر، ومن ثم يقوى ويتسع أفقه وتزداد طاقته على الفهم والاستيعاب، وبالتالي تتحطم جدران الحواجز أمامه، فينتقل إلى ما وراء الأشياء من قيم وحقائق وأشكال غائبة عن الأسماع والعيون، فيزداد نموا وشمولا.

هذا ولكي يمكن فهم المكانة التي يحتلها العقل ومن ثم تتم تنميته، فقد اعتبر الجمود وعدم التنمية والصقل بالعلم والمعرفة هي آفته الكبرى. فالعقل الخامل الذي لا يسيطر على نشاطات صاحبه، ولا يتحكم في حركاته وأعماله لا جدوى منه. والعلم المختزن في الرأس الذي لا ينتفع به أحد ليس بعلم نافع. وقد ضرب الله مثلا لأصحاب هذه الخاصية فقال: {واقل عليهم نبأ الذي آتيناه آياتنا فانسلخ منها

فأتبعه الشيطان فكان من الغاوين، ولو شئنا لرفعناه بها ولكنه أخلد إلى الأرض واتبع هواه فمثله كمثل الكلب إن تحمل عليه يلهث أو تتركه يلهث ذلك مثل القوم الذين كذبوا بآياتنا، فاقصص القصص لعلهم يتفكرون⁸⁵.

وتظهر قيمة العلم الذي يسهم في تنمية العقل في قول النبي صلى الله عليه وسلم: {من علم علماً فله أجر من عمل به⁸⁶}. ذلك أن إشاعة العلم ونشره تؤدي إلى تحريك العقل وتحفيز طاقاته وقدراته، ومن ثم ينمو ويثمر فتنتفع البشرية بإنتاجه.

14. الخاتمة:

يعتبر العقل أثمن ما يملكه الإنسان، وأجل نعمة أنعم بها الخالق على عباده. وهذا يقتضي العمل على تنميته وحمايته وصيانته من كل ما يؤذيه أو يضر به. وأول ذلك أن تتم تغذيته تغذية جيدة، وتعليمه تعليماً صحيحاً. ذلك أن التعليم الجيد والغذاء الصحي الكامل هما الركيزتان الرئيسيتان اللتان تسهمان في المحافظة على عقل الفرد من الضعف.

ومن المسلم به أن نمو العقل وسلامته وقوته وفاعليته تكون بتغذيته تغذية حسنة وتعليمه تعليماً جيداً. ذلك أن الغذاء الجيد والتعليم الصحيح سيسهمان حتماً في إنمائه وتوسيعه. مما يعني أنهما الدعامتان الأساسيتان في ضمان إنجاب جيل من العلماء المبتكرين المبدعين.

الهوامش:

- 1 جمال الدين بن منظور: لسان العرب مج 6 ج 15 مادة نـمى در صادر بيروت د.ت ص 341
- 2 محمد بن أبي الفتح البعلبي: المطالع على أبواب الفقه ج 1 المكتبة الإسلامية بيروت ط 1401 ص 234
- 3 إبراهيم مصطفى وآخرون: المعجم الوسيط ج 2 مادة نما، المكتبة الإسلامية اسطنبول تركيا ص 956
- 4 شمس الدين السرخسي: المبسوط ج 2 دار المعرفة بيروت ط 2/1982 ص 190
- 5 أحمد الطحطاوي: حاشية الطحطاوي على المراقي ج 2 مطبعة البابي الحلبي مصر ط 1970 ص 913
- 6 محمد بن أحمد بن رشد: بداية المجتهد ونهاية المقتصد ج 1 دار ابن حزم بيروت ط 1/1995 ص 1129
- 7 محمد بن سلامة القضاعي: مسند الشهاب ج 2 مؤسسة الرسالة بيروت ط 2/1986 ص 223
- 8 سورة البقرة: الآية 164
- 9 سورة النحل: الآيات 16/10
- 10 مسلم بن الحجاج القشيري: صحيح مسلم ج 1 دار إحياء التراث العربي بيروت ص 323
- 11 الخليل بن أحمد: كتاب العين ج 8 دار ومكتبة الهلال بيروت د.ت ص 439
- 12 تقول العرب: أزعت الدواب أي أسرع وتقدمت. وقيل أرض مزعوقة: أي أرض أصابها مطر وابل.
- 13 جمال الدين بن منظور: لسان العرب ج 8 مادة غذا ص 334
- 14 سورة الطلاق: الآية 06
- 15 محمد بن أحمد القرطبي: الجامع لأحكام القرآن ج 3 دار إحياء التراث العربي بيروت ط 1985 ص 152
- 16 سورة الطلاق: الآية 07
- 17 أبو داود السجستاني: سنن أبي داود ج 1 دار الكتب العلمية بيروت ص 529 قال الألباني: حسن.
- 18 مسلم بن الحجاج: صحيح مسلم ج 2 ص 692
- 19 محمد بن إسماعيل البخاري: صحيح البخاري ج 5 ص 2052
- 20 سورة البقرة: الآية 195

- 2 1 محمد بن إسماعيل البخاري: الأدب المفرد الباب 319 دار الكتب العلمية بيروت ص 255
- 2 2 محمد بن إسماعيل البخاري: الأدب المفرد الباب 318 ص 254
- 2 3 الربيع جمع ربعة وهو ما ولد من الإبل في الربيع وإحسان غذاها أن لا يستقصى حلب أمهاتها إبقاء عليها
- 2 4 لا يعبطوا بها: أي لا يشددوا الحلب فيعقروها ويديموها.
- 2 5 أحمد بن حنبل: مسند الإمام أحمد بن حنبل ج 3 ص 484 وقال شعيب الأرنؤوط: إسناده حسن.
- 2 6 سورة البقرة: الآية 233
- 2 7 محمد بن أحمد القرطبي: الجامع لأحكام القرآن ج 3 ص 163
- 2 8 عبد الوهاب الشعراني: كتاب الميزان ج 3 عالم الكتب بيروت ط 1/1989 ص 269
- 2 9 محمد بن أحمد القرطبي: الجامع لأحكام القرآن ج 3 ص 163
- 3 0 محمد بن إسماعيل البخاري: الأدب المفرد، الباب 318 ص 254
- 3 1 محمد بن إسماعيل البخاري: الأدب المفرد الباب 318 ص 255
- 3 2 عبد الرؤوف المناوي: فيض القدير ج 5 المكتبة التجارية الكبرى مصر ط 1/1356 هـ ص 514
- 3 3 محمد بن عبد الباقي الزرقاني: شرح الزرقاني ج 3 دار الكتب العلمية بيروت ط 1/1411 ص 323
- 3 4 أبو داود السجستاني: سنن أبي داود ج 1 ص 483 قال الألباني حسن. ورواه النسائي في سننه ج 3 ص 826 وقال عنه الألباني: حسن صحيح.
- 3 5 محمد بن عبد الرحمان المباركفوري: تحفة الأحوذ ج 1 دار الكتب العلمية بيروت د ت ص 42
- 3 6 ومن قدر عليه رزقه: ضيق عليه رزقه فلم يوسع.
- 3 7 سورة الطلاق: الآية 7/6
- 3 8 أحمد بن شعيب النسائي: السنن ج 4 ص 190 و 180 وقال الألباني: حسن.
- 3 9 كمال دسوقي: الطب العقلي والنفسي الكتاب الأول ص 315/314
- 4 0 فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ص 289
- 4 1 سعد جلال: في الصحة العقلية ص 301
- 4 2 كمال دسوقي: الطب العقلي والنفسي الكتاب الأول ص 205
- 4 3 فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ص 102
- 4 4 ومما له صلة بالتنشئة أن العلماء ذكروا أن الذكاء يورث، وأن أبناء الذكي والذكاء أميل إلى الذكاء. وإن كانوا في المعتاد أقل ذكاء من والديهم. لكن
- حسن الغذاء والتربية وغنى البيئة وفرص التعليم قادرة على زيادة ذكاء الإنسان وتنمية قدراته العقلية وقابلياته الذهنية. لكن سوءها يعمل على طمس الذكاء وقتله.
- 4 5 كمال دسوقي: الطب العقلي والنفسي الكتاب الأول ص 28/27
- 4 6 كمال دسوقي: الطب العقلي والنفسي الكتاب الأول ص 205
- 4 7 فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ص 102/101
- 4 8 كمال إبراهيم مرسى: مرجع في علم التخلف العقلي دار القلم الكويت ط 1/1996 ص 153/152
- 4 9 فوزي محمد جبل: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية المكتبة الجامعية الاسكندرية ط 2000 ص 188
- 5 0 عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الغذاء ص 45/44
- 5 1 فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو ص 285/284
- 5 2 رمضان محمد القذافي: علم النفس الفسيولوجي المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية ط 1999 ص 216
- 5 3 عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الغذاء ص 46
- 5 4 منير العصرة: انحراف الأحداث ومشكلة العوامل المكتب المصري الحديث الاسكندرية ط 1964 ص 126/125

- 5 5 سعد جلال: في الصحة العقلية ص 297
- 56 محمد بن إسماعيل البخاري: صحيح البخاري ج 5 عالم الكتب بيروت ص 987
- 5 7 لا يفرك: أي لا يبغض.
- 5 8 مسلم بن الحجاج: صحيح مسلم ج 2 ص 1091
- 59 يوسف القاضي ومقداد يالجن: علم النفس التربوي في الإسلام دار المريخ الرياض ط 1981 ص 95
- 60 محمد بن عيسى الترمذي: الجامع الصحيح، سنن الترمذي ج 5 دار إحياء التراث العربي بيروت ص 709 قال الألباني: صحيح.
- 6 1 سورة النساء: الآية 19
- 6 2 سورة البقرة: الآية 233
- 6 3 سليمان بن أحمد الطبراني: المعجم الكبير ج 10 مكتبة العلوم والحكم الموصل ط 1983/2 ص 304
- 6 4 كمال دسوقي: الطب العقل والنفس الكتاب الأول دار النهضة العربية بيروت ط 1974 ص 120
- 6 5 السيدة أسماء بنت أبي بكر الصديق. ولدت عام 27 قبل الهجرة وهي أكبر من أختها عائشة بعشر سنين. أسلمت بمكة بعد إسلام سبعة عشر قبلها.
- 73 للهجرة عن مئة سنة.
- 66 أحمد بن علي المقرئ: إمتاع الأسماع بما للنبي من الأحوال ج 12 دار الكتب العلمية بيروت ط 1/ 1999 ص 260
- 67 أحمد بن عمر البزار: مسند البزار ج 18 مكتبة العلوم والحكم المدينة المنورة ط 1/ 2009 ص 103
- 6 8 سعد جلال: في الصحة العقلية دار الفكر العربي القاهرة د.ت. ط 297/296
- 6 9 محمد الصاييم: قيمة العقل في الإسلام مكتبة الزهراء القاهرة د.ت. ص 122
- 7 0 فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة دار الفكر العربي القاهرة ص 277/276
- 7 1 الهذات أو الضلالات هي أفكار تراود ذهن المريض واثقا من صحتها، في حين أنها أفكار زائفة وغير حقيقية ومجرد أوهام أو خيالات.
- 7 2 عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الغذاء دار الراتب الجامعية بيروت ط 1/ 2000 ص 45 وانظر أيضا: كمال إبراهيم مرسي في: مرجع في
- التخلف العقلي ص 152 حول دراسة باسامنيك وبرومون على أسر الزوج الفقيرة.
- 7 3 جمال الدين بن منظور: لسان العرب مج 5 ج 12 مادة علم ص 417
- 7 4 الطاهر أحمد الزاوي: ترتيب القاموس مج 3 مادة علم دار الفكر بيروت ط 3 ص 301
- 7 5 زكريا بن محمد الأنصاري: الحدود الأنيقة دار الفكر المعاصر بيروت ط 1/ 1411 هـ ص 66
- 7 6 عبد الرحيم بن الحسن الأسنوي: التمهيد مؤسسة الرسالة بيروت ط 1/ 1400 ص 50
- 7 7 محمد بن إسماعيل الصنعاني: إجابة السائل مؤسسة الرسالة بيروت ط 1986 ص 60
- 7 8 أبو حامد الغزالي: إحياء علوم الدين ج 1 عالم الكتب بيروت د.ت. ص 07
- 7 9 سورة النحل: الآية 78
- 8 0 سورة البقرة: الآية 164
- 8 1 محمد بن عيسى بن ماجه: سنن ابن ماجه ج 1 دار الفكر بيروت د.ت. ص 83 في الزوائد إسناده ضعيف. وقال الألباني: ضعيف.
- 8 2 سورة الروم: الآية 09
- 8 3 سورة يونس: الآية 101
- 8 4 سورة الروم: الآية 08
- 8 5 سورة الأعراف: الآية 175/176

86 محمد بن عيسى بن ماجه القزويني: سنن ابن ماجه ج 1 ص 88

المصادر والمراجع:

- . إبراهيم بن ضويان: منار السبيل مكتبة المعارف الرياض ط2/1405 هـ
- . إبراهيم مصطفى وآخرون: المعجم الوسيط المكتبة الإسلامية اسطنبول تركيا
- . أحمد بن إدريس القرافي: الفروق عالم الكتب بيروت د.ت.ط
- . أحمد بن غنيم النفراوي: الفواكه الدواني دار الفكر بيروت ط1415 هـ
- . أحمد الدردير: الشرح الصغير طبع وزارة الشؤون الدينية الجزائر ط2/1992
- . أحمد الطحطاوي: حاشية الطحطاوي على مراقي الفلاح مطبعة البابي الحلبي القاهرة ط1970
- . أحمد فراج حسين: المدخل للفقهاء الإسلاميين، الملكية ونظرية العقد بيروت ط2001
- . إلياس ناصيف: موسوعة العقود المدنية والتجارية ط1997
- . ابن قدامة المقدسي: الكافي في فقه الإمام أحمد المكتب الإسلامي بيروت ط1963
- . جمال الدين بن منظور: لسان العرب دار صادر بيروت د.ت.ط
- . جلال الدين السيوطي: الأشباه والنظائر في الفروع دار الفكر بيروت د.ت.ط
- . حسن بن عمار الشرنبلالي: مراقي الفلاح شرح نور الإيضاح مطبعة البابي الحلبي القاهرة ط1970
- . الحسين بن مسعود البغوي: معالم التنزيل، تفسير البغوي د.ت.ط
- . الخليل بن أحمد الفراهيدي: كتاب العين دار ومكتبة الهلال بيروت د.ت.ط
- . زهدي يكن: شرح قانون الموجبات للعقود ط1
- . سيد عبد الله حسين: المقارنات التشريعية دار إحياء الكتب العربية القاهرة ط1947
- . شمس الدين بن قدامة المقدسي: الشرح الكبير جامعة محمد بن سعود الإسلامية الرياض د.ت.ط
- . شمس الدين السرخسي: المبسوط دار المعرفة بيروت ط2/1982
- . صالح عبد السميع الآبي: جواهر الإكليل شرح مختصر خليل دار المعرفة بيروت د.ت.ط
- . عبد الرزاق السنهوري: نظرية العقد منشورات الحلبي بيروت ط2/1998
- . عبد الغني الغنيمي: الباب في شرح الكتاب مطبعة محمد علي صبيح القاهرة ط1961
- . عبد الوهاب بن علي البغدادي: التلقين في الفقه المالكي دار المعرفة بيروت د.ت
- . علاء الدين الكاساني: بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع دار إحياء التراث العربي بيروت ط1/197
- . علاء الدين المرداوي: الإنصاف في معرفة الراجح من الخلاف دار إحياء التراث العربي بيروت د.ت.ط
- . علي أبو الحسن المالكي: كفاية الطالب دار الفكر بيروت ط1412 هـ
- . علي بن أبي بكر المرغيناني: الهداية شرح بداية المبتدي دار السلام القاهرة ط1/2000
- . علي بن أحمد بن حزم: المحلى دار الأفاق الجديدة بيروت د.ت.ط
- . علي بن أحمد بن حزم: الإحكام في أصول الأحكام دار الأفاق الجديدة بيروت د.ت.ط
- . علي السبكي: الإبهاج دار الكتب العلمية بيروت ط1404
- . علي العدوي: حاشية العدوي على كفاية الطالب دار الفكر بيروت ط1412 هـ

- . عمر بن محمد النسفي: مدارك التنزيل، تفسير النسفي د.ت.ط.
- . محمد بن إبراهيم الحلبي: ملتقى الأبحر مؤسسة الرسالة بيروت ط1/1989
- . مالك بن أنس الأصبحي: المدونة الكبرى دار صادر بيروت د.ت.ط.
- . محمد بن أحمد بن رشد: بداية المجتهد ونهاية المقتصد دار ابن حزم بيروت ط1/1995
- . محمد بن أحمد بن جزي الغرناطي: القوانين الفقهية دار القلم بيروت د.ت.ط.
- . محمد بن إدريس الشافعي: الأمّ دار المعرفة بيروت ط2/1393 هـ
- . محمد بن إسماعيل البخاري: صحيح البخاري عالم الكتب بيروت د.ت.ط.
- . محمد بن عبد الباقي الزرقاني: شرح الزرقاني دار الكتب العلمية بيروت ط1/1411 هـ
- . محمد بن عبد الرحمان المغربي، الخطاب: مواهب الجليل دار الفكر بيروت ط2/1398 هـ
- . محمد بن يعقوب الفيروزآبادي: القاموس المحيط دار الكتب العلمية بيروت ط1/1999
- . محمد بن يوسف العبدري: التاج والإكليل دار الفكر بيروت ط2/1998
- . محمد الخطيب الشربيني: مغني المحتاج إلى معرفة ألفاظ المنهاج دار الكتب العلمية بيروت د.ت.ط.
- . محمد سعيد جعفر: تصرفات ناقص الأهلية المالية في القانون المدني الجزائري دار هومة الجزائر ط2002
- . محمد سلام مذکور: المدخل للفقه الإسلامي دار الكتاب الحديث د.ت.ط.
- . محمد علاء الدين الحصفى: الدر المختار شرح تنوير الأبصار مطبعة البابي الحلبي القاهرة ط1966
- . مرعي بن وسف الحنبلي: دليل الطالب المكتب الإسلامي بيروت ط2/1389 هـ
- . موفق الدين بن قدامة المقدسي: المغني دار الفكر بيروت ط1/1405 هـ
- . ناصر الدين بن المطرز: المغرب في ترتيب المعرب مكتبة أسامة حلب ط1979
- . هشام القاسم: محاضرات في القانون المدني المطبعة الجديدة دمشق ط1968
- . يوسف بن عبد البر النمري: التمهيد وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية المغرب ط1367 هـ
- . يوسف بن عبد البر: الكافي دار الكتب العلمية بيروت ط1/1407 هـ