

## وقاية العقل وعلاجه

- حماية العقل من الإعاقات العقلية والضعف العقلي.
- حماية العقل من الإجهاد العصبي.
- الحفاظ على سلامة العقل باجتنب المسكرات والمخدرات.
- حماية المخ من الشوارد الحرة (صدأ المخ أو زنخه).
- الحفاظ على سلامة العقل بإعماله في التفكير الصحيح وتجنب التفكير الخرافي.
- علاج الإعاقات العقلية.
- علاج الأمراض العقلية.



## الفصل الخامس

### وقاية العقل وعلاجه

#### مقدمة:

بقدر حرص الإسلام على حماية الجسم من الأمراض، وعلاجه منها متى أصابته، فإنه يحرص أيضًا على حماية العقل من الإعاقات ومن الأمراض العقلية، وعلاجه منها حال إصابته بها؛ إذ المخ والأعصاب والحواس (نوافذ العقل) أعضاء من الجسم، وحمايتها وعلاجها من الأمراض أمر ضروري، حفاظًا على سلامتها وسلامة العقل والعمليات العقلية المختلفة.

ولعل ما تناولته الفصول السابقة - من الأول وحتى الرابع - يوضح مدى عناية الإسلام والتربية الإسلامية بالعقل وحمايته من كل ما يفسده أو يضعفه أو يعطله أو ينأى به عن أداء رسالته.

ففى التخير للتربة المناسبة للإنبات وللنمو العقلى السليم وتجنب أسباب التخلف العقلى الوراثى حماية للعقل... وفى حماية مخ الجنين من أسباب الضعف أو التخلف العقلى حماية للعقل... وفى الاهتمام

بتدريب العقل ورعاية قدراته حماية للعقل ... وفي الاهتمام بتغذية العقل بالغذاء المادى للمخ وبالغذاء اللامادى بالعلم النافع حماية للعقل ... وفي الاهتمام بتدريب العقل ورعاية قدراته حماية للعقل ... وفي إعماله وتجنب التفكير الخرافى حماية للعقل ...

ومع تأكيد الإسلام على حماية العقل وصيانتة تأكيد على علاجه من الأمراض ... فقد أمر رسول الله ﷺ بالتداوى من كل الأمراض، العقلية وغير العقلية، فعن جابر بن عبد الله أن رسول الله ﷺ قال: (لكل داء دواء)<sup>(٦٦)</sup>، وعن أبى هريرة أنه ﷺ قال: (ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً)<sup>(٦٧)</sup>، وعن أسامة بن شريك أنه ﷺ قال: (تداؤوا عباد الله، فإن الله خلق الداء والدواء)<sup>(٦٨)</sup>.

وفى توجيه الحق تبارك وتعالى لنا بسؤال أهل الذكر والاختصاص، حيث يقول: ﴿فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (النحل: ٤٣)، توجيه للتداوى وعلاج الأمراض العقلية والعصبية، باللجوء إلى أطباء الأمراض العقلية والعصبية، والأخذ بأسباب الشفاء.

لذلك، جاء هذا الفصل - الخامس - بعنوان: "وقاية العقل وحمايته"، ملخصاً لأوجه حماية العقل وعلاجه، وذلك فى النقاط التالية:

- حماية العقل من الإعاقات والضعف العقلى.
- حماية العقل من الإجهاد العصبى.

- الحفاظ على سلامة العقل باجتناّب المسكرات والمخدرات.
- حماية المخ من الشوارد الحرة (صدأ المخ أو زنخه).
- الحفاظ على سلامة العقل بإعماله في التفكير الصحيح وتجنب التفكير الخرافي.
- علاج الإعاقات العقلية.
- علاج الأمراض العقلية.

#### أولاً: حماية العقل من الإعاقات العقلية والضعف العقلي:

للوّاية من الإعاقات العقلية والضعف العقلي يتطلب الأمر تضافر جهود كل من الأطباء والمتخصصين في التربية وعلم النفس والاجتماعيين لوضع البرامج الوقائية اللازمة للحد من حدوث هذه الإعاقات، وتعاون الأجهزة الإعلامية في نشر تلك البرامج وتوصيلها إلى جميع السكان في كافة أنحاء المجتمع.

ويمكن تلخيص الإجراءات اللازمة للوقاية من الإعاقات العقلية فيما يلي<sup>(٦٩)</sup>:

- ١- نشر الثقافة الصحية ورفع الوعي الصحي العام في المجتمع، لأن العقل السليم في الجسم السليم.
- ٢- توعية المواطنين بالأسباب والعوامل المؤدية إلى الإعاقات العقلية.
- ٣- التوعية بالآثار الضارة للتعرض للإشعاع بين الأمهات الحوامل والقائمين على العمل في مجال الإشعاع.

٤ - الأخذ بالفحص الوراثى قبل الزواج، ونصح المقبلين على الزواج بعمل تحليل مكونات الدم من حيث العامل Rh عند الطرفين.

٥ - إنشاء مراكز صحية إرشادية لتقديم الاستشارات الطبية والنفسية، والتوعية اللازمة للأزواج قبل الإنجاب، لتفادى حدوث الإعاقة العقلية بقدر الإمكان، وقيام هذه المراكز بتقديم النصائح والإرشادات اللازمة لآباء وأمهات المعاقين، وأنسب الطرق لعلاج أبنائهم، وتوضيح الاتجاهات الحديثة فى تربيتهن ومعاملتهم وتأهيلهم، وبيان الجهات المتخصصة التى تقدم هذه الخدمات التربوية التأهيلية.

٦ - نشر الآثار الضارة لتعاطى الأمهات الحوامل لبعض العقاقير الطبية والأدوية التى تسبب إصابة الأجنة بالإعاقة العقلية.

٧ - تقديم الرعاية الصحية للأم والجنين أثناء الحمل والولادة، وتتضمن هذه الرعاية الإجراءات التالية:

- تنمية الوعى الصحى لدى الأم الحامل وإجراء الفحوص الدورية لها أثناء فترة الحمل.
- اتخاذ الإجراءات اللازمة لوقاية الأم من الأمراض الوبائية والفيروسية أثناء الحمل مثل: الحصبة الألمانية، والسعال الديكى، والزهرى، والالتهاب السحائى، لما قد يترتب عليها من حالة استسقاء الدماغ أو تضخم حجم الرأس وبروز

الجهة، فيؤدى زيادة السائل المخى الشوكى فى بطينات الدماغ فيضغط على المخ، ويؤدى إلى تلف فى أنسجته.

- عدم التعرض لأشعة إكس (X-Rays) أو النظائر المشعة أثناء فترة الحمل، ولا سيما فى شهوره الأولى، لما يمكن أن يترتب على تلك الأشعة من حالة صغر الدماغ للمولود.

- الامتناع عن تناول أى عقاقير طبية أثناء فترة الحمل بدون علم الطبيب المختص.

- الامتناع عن المسكرات والمخدرات والتدخين أثناء فترة الحمل.

- اتخاذ الإجراءات والاحتياطات اللازمة لتفادى أخطار الولادة.

٨- الاكتشاف المبكر لحالات الإعاقة العقلية، وتقديم الخدمات العلاجية للحالات التى تتطلب علاجاً طبياً أو تدخلاً جراحياً فورياً لمنع تدهور الحالة وتفاقمها، مثل حالة العامل Rh وحالة استسقاء الدفاع.

٩- حماية المخ من الجلطات المخية، وذلك بالحفاظ على سيولة الدم وعدم لزوجته، وينصح لذلك أطباء المخ والأعصاب بالإكثار من شرب المياه ولا سيما فى المناطق الحارة لضمان سيولة الدم.

١٠- البعد قدر الإمكان عن التوترات العصبية والانفعالات النفسية.

١١- اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى دائماً فى كل المصائب والملمات، والرضا بقضائه وقدره، لتفادى الأزمات النفسية وما يترتب عليها من مشاكل وصدمات عصبية.

١٢ - إبعاد الأطفال عن أفلام الكرتون أو الإقلال منها قدر الإمكان، لأنها لا تترك مجالاً للأطفال للتفكير، مع توجيههم في الوقت نفسه إلى النشاط والحركة وإلى الألعاب الجماعية وألعاب الفك والتركيب، لإفساحها المجال أمام الطفل للتفكير وإعمال العقل والبحث عن حلول للمشاكل بحثاً عملياً.

### ثانياً : حماية العقل من الإجهاد العصبي :

#### • ما هو الإجهاد العصبي ؟

يتعرض الإنسان طوال حياته لمؤثرات وضغوط تفرض عليه أن يستجيب لها، سواء بالتعامل معها أو بالهروب من مواجهتها، وتنوع طبيعة هذه المؤثرات والضغوط، منها ما هو ذهني، ومنها ما هو جسمي، ومنها ما هو اجتماعي أو بيئي كتلوث الماء والهواء والأصوات الشديدة المزعجة، وصعوبة الحياة، وكذلك سلوكيات بعض الأشخاص الذين يخالطهم الإنسان تعتبر من المؤثرات المجهدة عصبياً... وتشكل هذه المؤثرات ضغوطاً عصبية يتعرض لها الإنسان وتلقى بآثارها عليه.

ومعلوم أن مستوى الصحة العقلية والصفاء الذهني يتذبذب من يوم لآخر، بل ومن لحظة لأخرى، تبعاً لاختلاف هذه الضغوط العصبية التي يتعرض لها الإنسان وتنوع سلوكياته تجاهها، تلك الضغوط التي تولد الإجهاد العصبي، بما يترتب عليه من آثار سلبية على الصحة بمفهومها العام، وتؤثر أكثر ما تؤثر على الناحية العقلية.

## • ما هي الآثار السلبية للإجهاد العصبي على الصحة؟

إذا ما تعرض الإنسان للضغوط العصبية، واستمرت مرحلة المقاومة بدون السيطرة على الموقف الضاغط، فإن الإنسان يدخل مرحلة الإعياء أو الإرهاق... وهي ذات تأثيرات سلبية على الصحة بمفهومها الشامل، ومن ثم على الناحية العقلية، إذ العقل السليم في الجسم السليم.

### ومن تلك التأثيرات السلبية للإجهاد العصبي:

١- في مجال الصحة العقلية، يشعر الإنسان بالإحباط وعدم التركيز، لعدم السيطرة على الموقف الضاغط.

٢- في مجال الصحة الاجتماعية والعلاقات الأسرية، تؤدي بعض المؤثرات الضاغطة إلى الانطواء والعزلة، وقد تؤدي إلى الشجار الأسري أو الصراع الاجتماعي.

٣- في مجال التغذية، فإن الضغوط المزمنة قد تدفع الإنسان للإفراط في تناول المواد السكرية، والدهنية، والملح، والكافيين، مما يؤدي إلى السمنة وارتفاع الضغط والمرض السكري.

٤- في مجال الصحة البدنية، فإن الإجهاد العصبي قد يكون السبب المباشر لأمراض جسمية، أو السبب في عدم استجابة هذه الأمراض للعلاج الطبي بصورة مرضية، فعلى سبيل

المثال: حالة قرحة المعدة، وقرحة الإثني عشر، والصداع، وارتفاع ضغط الدم، والتهابات القولون القرحية، والداء السكرى، والأزمات القلبية، مع الأورام السرطانية... قد تنتشر في الجسم إثر الإجهاد العصبى نتيجة لتأثيره المثبط لجهاز المناعة.

٥- فى مجال الأمن والسلامة، فإن من الواضح أن الإنسان الذى يعانى من الإجهاد العصبى معرض للحوادث بنسبة أكبر من غيره، ولذلك لا ينصح بقيادة السيارة أثناء المعاناة من الضغوط العصبية.

#### • كيف تتعامل مع الإجهاد العصبى؟

حفاظاً على صحتك العقلية وصحتك العامة، إليك بعض النصائح والتوصيات للتعامل مع الإجهاد العصبى والتغلب عليه، أو للتقليل من تأثيراته الضارة ما أمكن، وهذه النصائح هى:

١- التقييم المستمر لمستوى صحتك العقلية، والتعرف على السلوكيات الضارة فى حياتك، والعمل على تغييرها أولاً بأول، حتى لا تتفاقم وتسوء الأمور.

٢- الابتعاد بقدر الإمكان عن كل ما يسبب إجهاداً عصبياً فى البيئة، كالضجيج أو مصادر التلوث: المائى أو الهوائى أو الغذائى.

٣- الابتعاد قدر الإمكان عن المواقف المزعجة، وعن أولئك

الأشخاص الذين يشكلون عاملاً من عوامل الإزعاج والقلق.

٤- الابتعاد عن المخدرات والمنشطات وكافة المركبات الضارة بالصحة عامة وبالصحة العقلية خاصة.

٥- عدم الإفراط في تناول القهوة والشاي أو مشروبات الكولا الغنية بالكافيين.

٦- التعبير عن الغضب والانفعالات الوجدانية السلبية، كالقلق والشعور بالذنب بأسلوب سليم يفرج عنك ولا يضرك (كالتحدث مع الأصدقاء أو ممارسة الرياضة...).

٧- ممارسة أى نوع من النشاط البدنى أو الرياضة، كالسير لمدة نصف ساعة خلال ٢٤ ساعة من التعرض لمؤثرات مجهدة.

٨- ممارسة بعض التمرينات التى تساعد على الاسترخاء، كالشهيق العميق ثم الزفير ببطء، أو الاستلقاء فى مكان هادئ والتركيز على محاولة وضع الجسم فى حالة سكون تام، وبعد الوصول إلى حالة الاسترخاء الجسدى يتم التأمل وتركيز التفكير فى موضوع يبعث على السرور<sup>(٧٠)</sup>....

٩- اللجوء إلى الله ومداومة ذكره سبحانه وتعالى... ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨)، وبطمأنينة القلب تهدأ الأعصاب، ويكون الإنسان فى مأمن من مخاطر الإجهاد العصبى.

## ثالثاً : الحفاظ على سلامة العقل من المسكرات والمخدرات :

يبدأ تأثير الخمر أو أى من المسكرات أو المخدرات بمجرد تناولها ووصول مادتها المؤثرة إلى الدم، الذى ينقلها إلى جميع أجزاء البدن، بما فيها المخ والجهاز العصبى، والتي لها تأثيرها السلبي على حالة متعاطيها الجسمية والعقلية والنفسية والإرادية وغيرها.

تلك الآثار، التي تكون بصورة مباشرة وبصورة غير مباشرة، على المخ والجهاز العصبى ومن ثم على العقل، يمكن توضيحها فى النقاط التالية:

١ - مخامرة العقل وحجبه وتغييبه، حيث تضعف درجة إدراك السكير وتفقد وعيه وتفقد قدرته على التحكم فى نفسه، ويلاحظ ذلك من عدم تركيزه فى كلامه، وعدم قدرته على التحكم فى سيره وحركته، وإذا قاد سيارة لم يتبع بالضبط قوانين المرور وقواعده، وقد ثبت من الإحصائيات أن أكثرية حوادث المرور سببها المخدرات.

٢ - حدوث التهابات فى الأعصاب، ومع التكرار والإدمان يصبح الالتهاب مزمنًا، وليس هذا فى الأعصاب وحدها، وإنما مصحوب بالتهاب ثم فشل فى الكلى، ومصحوب بتصلب فى الشرايين، وتحجر فى الكبد، وضعف ووهن فى عضلة القلب.... وكل هذا له آثاره الضارة والسلبية على العقل والعمليات العقلية.

٣- تدمير الخلايا المخية والعصبية، حيث تؤدي المخدرات، وكذا الإفراط في التدخين، إلى زيادة توليد الشوارد الحرة في الجسم- والتي سبق الحديث عنها- وبالطبع يعتبر المخ هدفها الأول. تلك الشوارد التي تعمل على نشر سمومها لتدمير المادة الوراثية في نواة الخلية المخية والعصبية.

٤- حدوث ارتفاع في ضغط الدم، ومع زيادة جرعة المخدر، يزداد معها الارتفاع في ضغط الدم، لدرجة قد تصل إلى درجة انفجر معها شريان في المخ مسبباً شللاً قد ينجو منه المدمن جزئياً أو لا ينجو كلية.

٥- حدوث احتقان في المعدة، مما يسبب- في البداية- غثائاً أو قيئاً، كما يسبب التهاباً في المعدة وعسراً في الهضم، مما يلقي بتوابعه على الصحة عامة... ومعلوم أن العقل السليم في الجسم السليم.

٦- انتقال التأثير إلى الأولاد، فقد لوحظ أن أولاد السكيرين ينشأون غير صحيحي الجسم، ضعيفي البنية، ناقصي العقول<sup>(٧)</sup>، أو ضعيفي القدرات العقلية... وهنا يجب عدم تعريض الأطفال ولو لمجرد التدخين السلبي، حيث تعريضهم، لدخان السجائر أو نحوها المتصاعد من الآباء أو الزائرين مع وجود الأطفال بجوارهم، خصوصاً في الأماكن المغلقة.

٧- حدوث ضعف فى قوة الإرادة مع حدة فى الانفعالات النفسية والعصبية، فيتحول متعاطى المسكرات والمخدرات إلى شخص آخر، وإرادته تصبح غير إرادته الطبيعية، لأنه أصبح عبداً لحالة السكر، وبحالة نفسية وعصبية غير حالته الطبيعية... بما ينعكس على حالته العقلية.

٨- إضاعة الأموال، وخراب البيوت، وشتات الأسر، وتأخر المجتمع... وذلك لأن المدمن يقتطع من قوت نفسه وقوت عياله فى سبيل حصوله على المخدر وربما انحرف عن الطريق السوى، كالرشوة والسرقة، بل وقد يصل الأمر إلى القتل من أجل الحصول على ثمن المخدر وتأمين وجوده... فيتحول المجتمع من طريق التقدم والرشاد، إلى طريق التخلف والفساد... تلك الأموال التى من المفترض استغلالها فيما يعود بالخير على الفرد والأسرة والمجتمع.

لهذه الآثار السلبية للمسكرات والمخدرات، وغيرها، وللوقاية من كثير من الأمراض الناتجة عنها، حرم الإسلام بل وشدد فى التحريم شرب الخمر وكل ما فى حكمها من مسكرات ومخدرات... فقال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة: ٩٠). فالفلاح لن يكون فى طريق المسكرات والمخدرات، وإنما فى اجتنابها والبعد عنها.

وقد عمم رسول الله ﷺ تحريم كل مسكر، وجعل حكمه حكم الخمر... فعن عبدالله بن مغفل، أن رسول الله ﷺ قال: (اجتنبوا كل مسكر) <sup>(٧٢)</sup>، وعن ابن عمر رضى الله عنهما، أن النبى ﷺ قال: (كل مسكر خمر، وكل مسكر حرام)، وفي رواية: (كل مسكر خمر، وكل خمر حرام) <sup>(٧٣)</sup>. فالتحريم لكل المسكرات وبكل المخدرات، وقد لعن الله ورسوله الخمر وما فى حكمها، فعن ابن عمر رضى الله عنهما، قال: قال رسول الله ﷺ: (لعن الله الخمر، وشاربها، وساقىها، وبائعها، ومبتاعها، وعاصرها، ومعتصرها، وحاملها، والمحولة إليه)، وفي رواية: (وآكل ثمنها) <sup>(٧٤)</sup>، وفي رواية لأنس بن مالك قال: لعن رسول الله ﷺ فى الخمر عشرة: عاصرها، ومعتصرها، وشاربها، وحاملها، والمحولة إليه، وساقىها، وبائعها، وآكل ثمنها، والمشتري لها، والمشترة له <sup>(٧٥)</sup>.... واللعن يعنى الطرد من رحمه الله، ولا يكون اللعن إلا فى كبيرة.

ولمواجهة المسكرات والمخدرات، وكذلك التدخين - بابها - فعلى الدولة مكافحتها ومنعها بشتى الوسائل والأساليب، من جهة، وشن حملة إعلامية واسعة النطاق تحذر من أخطارها وآثارها على شباب هذه الأمة وأبنائها، من جهة ثانية، مع توفير المصحات اللازمة لعلاج المدمنين، من جهة ثالثة، ثم على الكبار الذين اعتادوا على هذه السموم أن يتوبوا إلى الله ويقلعوا عن تعاطيها وليتقوا الله فى أنفسهم وفى أموالهم وفى أولادهم، ثم فى مجتمعهم الذين تربوا على خيره.

أما الصغار، فيجب مراقبتهم وحمايتهم من تلك السموم، وحمايتهم من بابها ومن أولى الخطوات المؤدية إليها، ألا وهو التدخين... فالصغار الذين اعتادوا عادة التدخين الخبيثة في غفلة من مراقبة أهليهم ومربيهم، فإهمال أمرهم خطير، وشرهم على المجتمع - إن تركوا - كبير ومستطير... فالولد منذ نعومة إظفاره إذا اعتاد التدخين فإنه سيدرج شيئاً فشيئاً إلى ما هو أعظم منه قباحة، وأشنع فساداً وانحرافاً، لكون التدخين بريد الرذيلة، وبوابة الإدمان، والطريق إلى الفحشاء والمنكر، فما من مدمن إلا وكانت بدايته مع التدخين، وكانت صحبته صحبة سوء.

فعلى الآباء والمربين، أن يراقبوا أوضاع أبنائهم، ويعرفوا قرناءهم، ويتعرفوا على سلوكياتهم، وتحركاتهم، لحمايتهم من الانحراف، وليعالجوا انحرافاتهم مبكراً متى حدثت وقبل أن تستفحل، حتى يردوهم إلى جادة الصواب، ويصلوا بهم إلى شاطئ السلامة؛ حفاظاً على صحتهم وعلى عقولهم ثروة الأمة الحقيقية.

#### رابعاً: حماية المخ من الشوارد الحرة (صدأ المخ أوزنخه):

الشوارد الحرة - كما سبقت الإشارة - هي جزيئات تتكون في جسم الإنسان، بفعل عوامل عديدة، مثل:

- التفاعلات الكيميائية داخل الجسم.
- التعرض للإشعاعات.

- السموم، وخاصة سموم المعادن الثقيلة والعقاقير مثل الرصاص والزرنيخ.
- التلوث البيئي.
- الإفراط في التدخين.
- الإسراف في تناول المواد الحافظة ومكسبات الطعم واللون.
- الإسراف في تناول الطعام، وخاصة من الدهون المشبعة والبروتينات الحيوانية.

وللشوارد الحرة تأثيرات سلبية شديدة على الأوعية الدموية بالجسم عامة والمخ خاصة، فتؤدي إلى تصلبها، وإفسادها أحياناً، فيقل الدم والأكسجين والجلوكوز الواصل إلى خلايا المخ، فتقل كفاءة المخ، بل قد يصيبه التلف.

وبفعل هذه الشوارد الحرة، تحدث عملية أكسدة دهون أغشية خلايا المخ، مما يسبب صدها، أو بتعبير آخر تزنجها (كما يقول العامة)... كما تعمل تلك الشوارد على نشر سمومها لتدمير المادة الوراثية في نواة الخلية المخية والعصبية، وبمرور الشهور والسنين، تتأثر الخلية وتقل كفاءتها، بل ومع تقدم العمر تتلف الخلية المخية، مما يؤدي - ضمن ما يؤدي - إلى الزهايمر.

ولكن من فضل الله علينا، أن خلق لنا مضادات الأكسدة، للتصدي لتلك الشوارد الحرة؛ حيث تصلح هذه المضادات ما يعادل

٩٩٪ مما يلحق بالخلايا من آثار الشوارد الحرة؛ لذا، علينا البحث بكل همة عن مضادات الأكسدة، الضرورية لصحة ونشاط أنماخنا وأنماخ أطفالنا، وتناول القدر الكافى منها، مع البعد - قدر الإمكان - عن مسببات الشوارد الحرة.

ولعل من أفضل مضادات الأكسدة: الفاكهة، والخضروات، وعلى رأسها: السبانخ، الثوم، الملوخية، والفراولة، والقرنبيط، والطماطم، والكرنب، والحبوب الكاملة، والقمح، وجنين القمح، وكل الأغذية الغنية بفيتامين "هـ" وفيتامين "سى" (٧٦).

**خامساً: الحفاظ على سلامة العقل بإعماله فى التفكير الصحيح وتجنب التفكير الخرافى:**

لقد حث الإسلام على إعمال العقل وتوظيفه بالتفكير الصحيح، وتجنب التفكير الخرافى، بما يعود على الإنسان بالخير والمنفعة، والتغلب على المصاعب والمشكلات.

فأمر الحق تبارك وتعالى الإنسان بالتفكر والتدبر فى كل مخلوقات الله، ليتعظ ويعتبر، وليكتشف ويبتكر، فحث سبحانه على التفكير، بالنظر إلى الإبل وعالم الحيوان، وإلى السماء وعالم الأفلاك، وإلى الجبال والأرض ومخلوقات الله فيها، حيث قال سبحانه: ﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ \* وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ \* وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ \* وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ...﴾ (الغاشية: ١٧-٢٠) ... وأمر الإنسان بالتدبر فى خلقته، فقال سبحانه: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ

﴿خَلَقَ﴾ (الطارق: ٥)، وقال: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (الذاريات: ٢١)... وأمر الإنسان بالنظر والتدبر في طعامه وبما يمر به من مراحل، بدءاً من إلقاء البذور في الأرض وحتى يصير طعاماً صالحاً للأكل، فقال سبحانه: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ \* أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا \* ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا \* فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا \* وَعَيْنًا وَقَضْبًا \* وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا \* وَحَدَائِقَ غُلْبًا \* وَفَاكِهَةً وَأَبًّا \* مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ﴾ (عبس: ٢٤-٣٢).

كما أشاد الخالق سبحانه بالعقل وبأصحاب العقول، حيث قال: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الرعد: ١٤)، وقال: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (النحل: ١٢)... إلى غير ذلك من آيات تتحدث عن العقل وأصحاب العقول، وعن التعلم والتعليم والتدبر والتفكير في مخلوقات الله: في السماء وفي الأرض، وفي عالم البحار، وفي عالم الحيوان، وفي عالم الطيور، وفي عالم النبات، وفي النفس البشرية... فالمسلم مأمور بالنظر إلى كل ذلك والتفكير والتدبر وإعمال العقل فيه، ثم التعلم من خلاله والاعتبار منه بما يعود عليه بتنمية روح الإبداع والابتكار والإتقان لكل ما يقوم به من أعمال وصناعات.

وانظر لتوجيهاته سبحانه وتعالى للمؤمنين ليسلكوا طريق التفكير الصحيح، الذي يستند إلى العلم والمعرفة الصحيحة، وليتعدوا عن إصدار الأحكام لمجرد الظن دون معرفة الحقيقة، فقال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ (الحجرات: ٦).

وانظر لما تضمنته هذه الآية من خطوات - يطلق عليها الآن خطوات التفكير العلمى أو خطوات حل المشكلة - على المسلم أن يسلكها فى حله للمشكلة، حلاً يقوم على التفكير الصحيح، الذى يقوم على الأدلة والبراهين، وبعيداً عن التخمين العشوائى أو التفكير الخرافى... تلك الخطوات التى يمكن إجمالها فى خمس خطوات - كما سبقت الإشارة إليها - بدءاً من الإحساس بالمشكلة، ثم تحديد أبعاد المشكلة، وجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالمشكلة، وتدبرها وتحليلها، وطرح الحلول المقترحة، والتخير لأنسبها ثم تطبيقه.

ثم انظر إلى التربية العملية التى ربهاها المصطفى ﷺ لصحابته، موجهاً لهم إلى حيث التفكير والتدبر والبعد عن الخرافة والتفكير الخرافى، وذلك عند مصادفة كسوف الشمس مع موت ابنه إبراهيم... فعن المغيرة بن شعبه - وعن ابن عمر - قال: كسفت الشمس على عهد رسول الله ﷺ، يوم مات إبراهيم، فقال الناس: كسفت الشمس لموت إبراهيم، فقال رسول الله ﷺ: (إن الشمس والقمر آيتان من آيات الله، وإنهما لا يكسفان لموت أحد ولا لحياته...) (٧٧). وفى قوله: (آيتان من آيات الله) توجيه لهم إلى التفكير والتدبر فى آيات الله، لا إعطائها تفسيرات خرافية بعيدة عن الحقيقة.

وعلى قدر عناية الإسلام بتنمية العقل بالمعارف وبالعلوم المحموده، يعنى بحمايته من كل العلوم المذمومة، وهى تلك العلوم التى "لا فائدة فيها فى دين ولا دنيا، وتؤدى إلى ضرر ما، إما لصاحبها،

أى متعلمها، أو لغيره من الخلق، كعلوم السحر والطلسمات والتنجيم"<sup>(٧٨)</sup>، وقراءة الكف والطالع، وما إلى ذلك من خرافات تحجر على العقل وتقعده عن العمل وتبعده عن طريق الحق والصواب. كما يعنى الإسلام بحماية العقل من كل الأفكار الهدامة، وصقله وتنويره، بما يجعله فى مأمن منها، وعلى قدرة للرد عليها.

بل وحرّم الإسلام كل ما يوقف نشاط العقل أو يحجره فى طريق الخرافة والتفكير الخرافى، فحرّم السحر والشعوذة، حيث قال ﷺ (من أتى عرافاً فسأله عن شيء، فصدقه، لم تقبل له صلاة أربعين يوماً)<sup>(٧٩)</sup>، وفى رواية لجابر بن عبد الله عن النبى ﷺ، قال: (من أتى كاهناً، فصدقه بما يقول، فقد كفر بما أنزل على محمد)<sup>(٨٠)</sup>، وقال: (العيافة، والطيرة، والطرق من الجبت). والعيافة هى الخط، والطرق هو الضرب بالحصى الذى يفعله النساء، وقيل هو الخط فى الرمل، وقيل الطيرة والطرق هو الزجر، أى زجر الطير والتفأول بطيرانه جهة اليمين والتشاؤم بطيرانه جهة الشمال، والجبت تطلق على الصنم والكهانة والسحر<sup>(٨١)</sup>.

### سادساً: علاج الإعاقات العقلية:

قد يصاب الطفل - لا قدر الله - فى أى مرحلة من مراحل حياته بدرجة أو بأخرى من الإعاقة العقلية... فبخلاف ما قد يصيب الطفل من الأمراض أو الإعاقات العقلية بعامل الوراثة، أو ما قد يصيبه منها أثناء فترة الحمل به وهو فى بطن أمه، أو ما قد يتعرض له من عوامل

أثناء عملية الولادة، قد يتعرض - لا قدر الله - للإصابة بالإعاقة العقلية بعد مولده.

ففى بعض الأحيان يولد الطفل طبيعياً، ثم يصاب بالإعاقة العقلية بعد مولده، فى سنين حياته الأولى - قبل سن المراهقة - وذلك لتعرضه لبعض الحوادث أو الأمراض ذات الأثر المتلف لخلايا المخ أو إصابة جهازه العصبى المركزى.

ومن هذه العوامل المسببة للإعاقة العقلية:

- الإصابة المباشرة للدماغ والتي ينتج عنها إرتجاج فى المخ وتلف فى بعض خلاياه.
- الإصابة بالالتهاب السحائى.
- الإصابة بالتهاب المخ أو الالتهاب الدماغى.
- مضاعفات الحمى القرمزية.
- مضاعفات الحمى الشوكية.
- المضاعفات الشديدة لمرض الحصبة.
- التسمم بأملاح الرصاص الموجودة فى مواد الطلاء وبعض المراهم ومواد التجميل، والتسمم بأول أكسيد الكربون، والكحول<sup>(٨٢)</sup>.

هذه العوامل وغيرها مما يترتب عليه من إعاقات عقلية، تفرض اللجوء إلى العلاج والأخذ بأسباب الشفاء، للتخلص من الإعاقة، أو الإقلال من آثارها إلى أقصى حد ممكن.

ونظرًا لتعدد أبعاد الإعاقات العقلية وتعدد الأسباب المؤدية إليها،  
لذا فقد تعددت أنواع العلاجات اللازمة لمواجهة هذه الإعاقات.

وفيما يلي أهم أنواع العلاجات اللازمة للإعاقة العقلية<sup>(٨٣)</sup>:

١ - العلاج الطبى: تحتاج بعض حالات الإعاقة العقلية إلى التدخل الطبى لإنقاذ الحالة من التدهور، وذلك خلال الأسابيع أو الشهور الأولى من الولادة، حيث تتطلب بعض الحالات نقل دم من وإلى الطفل، كما فى حالة الإعاقة الناتجة عن اختلاف دم الأم عن دم الجنين من حيث العامل (Rh)، وحالات تتطلب إجراء جراحة سريعة، كما فى حالة استسقاء الدماغ، حيث يتم تصحيح مسار السائل الشوكى وإيقاف أثره الضاغط على المخ، وقد يتمثل العلاج الطبى فى وصف نظام غذائى معين، كما فى حالة البول الفينيلكتونى، أو إعطاء بعض الهرمونات للطفل، كما فى حالة القزامة.

٢ - العلاج النفسى السيكولوجى: يلزم العلاج السيكولوجى لكل من المعوقين عقلياً وذويهم، حيث تتطلب حالات الإعاقة العقلية برامج العلاج النفسى والعلاج السلوكى لمعالجة الاضطرابات الانفعالية التى تسببها الإعاقة العقلية، وبرامج الإرشاد النفسى للوالدين لمساعدتهما على تقبل طفلتهما، وطرق معاملته، والتوجيهات العلاجية الصحيحة اللازمة للطفل.

٣- العلاج السلوكى: ويتضمن البرامج العلاجية التى تعد لخفض معدل ممارسة سلوك غير مرغوب أو القضاء على هذا السلوك نهائياً، أو برامج لإكساب الطفل سلوكاً جديداً أو زيادة معدل ممارسة سلوك مرغوب.

٤- العلاج التربوى: وهو عبارة عن برامج يعدها التربويون والنفسيون بهدف إخراج القدرات المحدودة لدى هؤلاء الأفراد المعاقين وتنميتها، لمواجهة الحياة الاجتماعية اليومية والتفاعل الإيجابى مع الآخرين والاندماج فى المجتمع.

٥- علاج النطق والكلام: حيث يعانى معظم المعوقين عقلياً من عيوب كثيرة فى النطق والكلام، كالإبدال والحذف والتهتهة وعيوب إخراج الأصوات والتأخر فى الكلام.

٦- العلاج التصحيحي: وهو لتصحيح بعض العيوب والتشوهات الجسمية المصاحبة للإعاقة العقلية، والتى تؤثر سلباً على تقبله لذاته وتزيد من مشكلاته النفسية والاجتماعية.

### **سابعاً: علاج الأمراض العقلية:**

قد يحدث المرض العقلى فى أى مرحلة من مراحل العمر، وبلا حدود... فقد يحدث المرض العقلى - كما سبقت الإشارة - بسبب الوراثة، أو أثناء الحمل، أو أثناء الوضع، أو خلال أى من مراحل الطفولة، أو حتى فى سن المراهقة أو بعد سن المراهقة... فقد يحدث المرض العقلى للصغار، كما قد يحدث للكبار.

وفي معظم الحالات التي يحدث المرض العقلي فيها للفرد البالغ يكون بعد مروره بخبرة فشل في تعامله مع بعض عناصر البيئة التي يعيش فيها، أو بعد فشل الفرد في التعامل مع أشخاص بعينهم، أو عجزه عن حل بعض المشكلات، وقد يحدث نتيجة لمغالة الفرد في طموحاته وتوقعاته بما لا يتلاءم مع قدراته وإمكاناته، فيجد نفسه عاجزاً عن تحقيق تلك الطموحات ويفشل في الوصول إلى تلك التوقعات، وقد يحدث المرض العقلي للشخص الذي يشعر دائماً أن الآخرين يرونه غير كفء وغير قادر على عمل معين، وتكرار تلك المواقف في حياة الفرد يؤدي به إلى الإتيان بأنماط غير سوية من السلوك الانفعالي، مثل: الاكتئاب، والانسحاب، والعدوانية، والانطواء والعزلة<sup>(٨٤)</sup>.

والأمراض العقلية لها علاجها بإذن الله، إذ لكل داء دواء، فعن جابر بن عبد الله أن رسول الله ﷺ قال: (لكل داء دواء، فإذا أصيب دواء الداء برئ بإذن الله عز وجل)<sup>(٨٥)</sup>، وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: (ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً)<sup>(٨٦)</sup>...

والشفاء بإذن الله تعالى يتم بالأخذ بالعلاج وبأسباب الشفاء واللجوء إلى أهل الاختصاص، من أطباء الأمراض العقلية والعصبية والنفسية.

## هوامش الفصل الخامس

- (٦٦) مسلم (٢٢٠٤).
- (٦٧) البخارى (٥٢٤٦).
- (٦٨) أ- أبو داود: سنن أبي داود، تحقيق: سيد محمد سيد، وعبد القادر عبد الخير، وسيد إبراهيم، القاهرة، دار الحديث، ١٤٢٠هـ / ١٩٩٩م، حديث (٣٨٥٦).
- ب- الترمذى (٢٠٣٨).
- (٦٩) علا عبد الباقي إبراهيم: مرجع سابق، ص ص ٦٤-٦٥، ١٠٢-١٠٤.
- (٧٠) محمد هانى راتب، وسلمى فؤاد ديارة: إرشادات الصحة العامة من أجل حياة صحيحة، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، ٢٠٠٧م، ص ص ٣٤-٣٩.
- (٧١) عفيف عبد الفتاح طبارة: روح الدين الإسلامى، بيروت، دار العلم للملايين، ط ٨، ١٣٨٩هـ / ١٩٦٩م، ص ص ٤٢٣-٤٢٤.
- (٧٢) السيوطى: الجامع الصغير فى أحاديث البشير النذير، القاهرة، المكتبة التوفيقية، د.ت، حديث (١٧٩)، [صحيح: الصحيحة (٨٨٦)].
- (٧٣) مسلم (٢٠٠٣).
- (٧٤) أبو داود (٣٦٧٤)، السيوطى (٧٢٥٣)، [صحيح: الإرواء (١٥٢٩)].

- (٧٥) الترمذى (١٢٩٥).
- (٧٦) حسن فكرى منصور: مرجع سابق، ص ص ٦٤-٦٨.
- (٧٧) أ- البخارى (٩٨٤)، (٩٨٥)، مسلم، (٩٠٤).
- ب- الحاكم النيسابورى: المستدرک على الصحيحين، ج ١، بيروت، دار الكتاب العربى، د.ت، ص ٨٢.
- (٧٨) الغزالى: إحياء علوم الدين، ج ١، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، د.ت، ص ٧٨.
- (٧٩) أ- مسلم (٢٢٣٠)، السيوطى (٨٢٨٤).
- ب- النووى: رياض الصالحين، القاهرة، دار الريان للتراث، ١٩٨٧ م، حديث (١٦٦٩).
- (٨٠) السيوطى (٨٢٨٥)، الألبانى (١٠٩٩) [صحيح: الصحيحة (٣٣٨٧)].
- (٨١) أبو داود (٣٩٠٧)، النووى (١٦٧٠).
- (٨٢) علا عبد الباقي إبراهيم: مرجع سابق، ص ص ٤٧، ٥٤.
- (٨٣) المرجع السابق، ص ص ١٠٥-١٠٨.
- (٨٤) المرجع السابق، ص ٣٤.
- (٨٥) مسلم (٢٢٠٤).
- (٨٦) البخارى (٥٢٤٦).