

الفصل الأول

خصائص النمو الجسمي
ويشتمل على دراسة الموضوعات التالية :

- * التعريف بالنمو
- * إهتمام الإسلام بالتكوين الجسمي .
- * المواد الغذائية بين الحلال والحرام
- * آداب الطعام والشراب
- * تربية العادات الصحية
- * تربية الجسم واعتداله
- * النمو الجسمي عند علماء النفس
- * النمو الفسيولوجي
- * النمو العضوي

خصائص النمو في مرحلة المراهقة

لكل مرحلة من مراحل العمر المختلفة خصائصها التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو، فمرحلة المراهقة لها من الخصائص غير ما لمرحلة الطفولة والشباب والرجولة والكهولة والشيخوخة.

كما أن لكل مرحلة ظروفها ومطالبها بالنسبة لكل فرد، ولهذا تختلف قدرة الفرد على السلوك والتصرف إزاء الموقف الواحد من مرحلة إلى أخرى، ويبدو ذلك واضحاً عند تعبير الفرد عن إنفعالاته وكذا قدرته على التعلم والتعليم، وأيضاً الأساليب التي يتبعها في تلبية حاجاته.

قال تعالى :

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾^(١).

وقال تعالى :

﴿وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدِّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمُرِ لَكُمْ لَا يَعْلَمُ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾^(٢).

(١) سورة الروم آية : (٥٤).

(٢) سورة النحل آية : (٧٠).

الفصل الأول

خصائص النمو الجسمي

في مرحلة المراهقة

النمو الجسمي عبارة عن التغيرات الخارجية التي تلاحظ على المراهقين والمراهقات، وهذه التغيرات يلاحظها المراهق نفسه وتلاحظها أسرته ومدرسه وغيرهم ممن لهم علاقة اتصال به على نحو ما.

غير أن الأسرة تأتي في المقام الأول من الملاحظة لما يترتب على هذا النمو من مطالب مالية ومستولية توجيهية.

فالمراهقة مرحلة نمائية سريعة تشمل جميع أجهزة ومكونات الجسم الداخلية والخارجية، وهي تسير في خطها النمائي بسرعة منتظمة في جميع الأبعاد النمائية.

التعريف بالنمو

جاء في المعجم الوسيط من معاني (نَمًا) ما يلي :
«(نَمًا) الشَّيْءُ : نَمَاءً، وَنُمُوًّا: زاد وكثر، يقال: نَمَا الزرع،
ونما المال ونما الولد.

(نَمَى) الحديث: نما ونميا: شاع. و- الماء: طما. و
- الحيوان: سمن. . . .

(أَنَمَى) الكرم إنماء: ظهرت نواميه. و- الشيء : جعله
نامياً. و- الحديث أذاعه على وجه النميمة. والراعي دوايه: باعد بينها
في طلب الكلا. . .

(نَمَى) الشيء أو الحديث تنمية: أنماه: و- النار: أشبع
وقودها. . .»^(١).

فالنمو على هذا يعني الزيادة في الشيء حتى يصل إلى غايته
ويبلغ مداه، وعملية النمو لا تحدث فجأة ولا هي تنم بين عشية
وضحاها، إنما تسير في خطها النمائي بطريق التدرج شيئاً فشيئاً حتى
يصل جسم المراهق إلى المستوى النمائي المتكامل المناسب لجسمه
وسلأته، وعند ذلك تتوقف عجلة النمو الجسمي .

(١) المعجم الوسيط (ج ٢ ص ٩٥٦).

إن مادة الفعل (نما) لم ترد في القرآن الكريم، وإنما وردت ألفاظ أخرى تدل على النماء والزيادة في مثل قول الله تعالى :

﴿وَمَا آتَيْتُمْ مَنْ رَبًّا لَيَرْبُوَ فِي أَمْوَالِ النَّاسِ فَلَا يَرْبُوا عِنْدَ اللَّهِ وَمَا آتَيْتُمْ مِنْ زَكَاةٍ تُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُضْعِفُونَ﴾^(١).

إن لفظة (ربا) تدل على الزيادة التي يفرضها الدائن على المدين، وهي قابلة للزيادة المستمرة إذا حل الأجل ولم يستطع المدين السداد، وفي الآية تعريض يتعلق بالزيادة التي يفرضها صاحب الدين، فإنها عند الله سبحانه على عكس ما يتصورون كماتبين أن الزيادة والنماء عند الله سبحانه تدور على الزكاة والصدقة وجوداً وعدماً.

«الظاهر أنه أريد به الزيادة المعروفة في المعاملة التي حرّمها الشارع وإليه ذهب الجبائي وروى ذلك عن الحسن . . . وغيرهم أنه أريد به العطية التي يتوقع بها مزيد مكافأة وعليه فتسميتها رباً مجازاً لأنها سبب الزيادة، وقيل : لأنها فضل لا يجب على المعطى»^(٢).

والظاهر أنها في الربا المحرم شرعاً بدليل جعل الزكاة في مقابله، كما هو الحال في المرحلة النهائية لتحريمه في آيات سورة البقرة، وأما صرف مقصود لفظ الربا في الآية إلى العطية أو المكافأة فيحتاج إلى قرينة مانعة من إرادة المعنى الظاهر أو المعية. وليس في الآية ما يدل على ذلك، والله أعلم.

إن من معاني الفعل (ربا) الزيادة والنماء وبلوغ الشيء أقصى غايته.

«(رب) الولد - ربا: وليه وتعهده بما يغذيه وينميه ويؤدبه»^(٣).

(١) سورة الروم آية: (٣٩). (٢) روح المعاني (ج ٢١ ص ٤٥).

(٣) انظر المعجم الوسيط (ج ١ ص ٣٢١).

وقد جاءت مادة الفعل في السنة المطهرة بمعنى التربية والنمو، فيما رواه الإمام البخاري بسنده المتصل «عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «من تصدق بعدل تمرة من كسب طيب - ولا يقبل الله إلا الطيب - فإن الله يتقبلها بيمينه، ثم يربيها لصاحبه كما يربي أحدكم فلوه، حتى تكون مثل الجبل»^(١).

فالتربية تعهد نمو الشيء شيئاً فشيئاً حتى يبلغ تمامه وكمال نموه.

عناية الإسلام بالتكوين الجسمي:

عني الإسلام بالنمو الجسمي واهتم به وحث على المحافظة على صحته وسلامته من الأمراض ودواعي الضعف والذبول والترهل، ذلك أن الجسم أداة للقيام بالأعمال العظام، وأداة للوفاء بجميع التكاليف الشرعية، وأولى هذه التكاليف التي تحتاج إلى قوة وجلد وصبر الجهاد في سبيل الله، انطلاقاً بالدعوة الإسلامية إلى جميع الأمم التي لا تزال على كفرها وعنادها، وخض شوكة الحكومات التي توصلت باب الهداية أمام شعوبها، وتلك التي تحاول الإغارة على الأمة الإسلامية، والصلاة بأركانها وسننها لا يمكن أن تؤدي منفصلة عن الجسم حتى في حالات العجز القصوى فإنها تؤدي بواسطته على النحو الذي يستطيعه الفرد، كذلك الصيام والحج وسائر أنواع العبادات المفروضة والنافلة، وبالجملية جميع التكاليف الشرعية.

إن نمو الجسم المراهق يتأثر بنوع وكمية الغذاء الذي تناوله، فهو العامل الأساسي لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة لأنواع النشاطات التي يمارسها، كما يساعد على إصلاح الخلايا التالفة وإحلال خلايا

(١) صحيح الإمام البخاري بشرح فتح الباري كتاب الزكاة باب الصدقة من كسب طيب.

جديدة شابة مكانها، كما يعطي الجسم مناعة طبيعية ضد الأمراض المختلفة التي قد يتعرض لها المراهق في رحلته مع الحياة، وتتم هذه المناعة بواسطة العمل المميز للفيتامينات^(١).

إن نوع وكمية الغذاء اللازم للفرد يختلف باختلاف مراحل نموه وطبيعة النشاط الذي يمارسه، فنوع وكمية الغذاء اللازم للفرد في طفولته يختلف عنه في مراحل الصبا والمراهقة والشباب، القدر الذي كان يكفيه في الطفولة والصبا لا يكفيه البتة في مرحلة المراهقة^(٢)، حيث النمو السريع الذي يشمل جميع مكونات جسم المراهق الداخلية والخارجية، وأنها لمرحلة طويلة تمتد إلى سبع سنوات وقد تزيد حسب طبيعة نمو كل فرد.

ذلك أن عمليات النمو في هذه المرحلة تتسم بالسرعة عنها في أي مرحلة من مراحل النمو الأخرى، كما أن النمو فيها ليس موقوفاً على النمو الجسمي بل يشمل كذلك النمو النفسي والعقلي والروحي والاجتماعي، وهذه العمليات تفرض على الجسم طاقات أكبر، والمد الطبيعي لها يكون بطريق الغذاء الكامل الذي يشتمل على المواد الدهنية والسكرية والنشوية والسزلائية والأملاح والمعادن والفيتامينات . . . الخ .

وقد حدد علماء الطب والتغذية الشروط الواجب توافرها في

(١) الفيتامينات لازمة «لكثير من العمليات الحيوية التي تجري في الجسم السليم فإن نقصت أصيب الجسم بأعراض مرضية مختلفة يمكن علاجها عند ظهورها بإعطاء هذه الفيتامينات في جرعات علاجية كبيرة، كما أنه يمكن تلافي هذه الأمراض بإعطاء . . .

(٢) «إن الشاب - ذكراً أم أنثى - في حاجة إلى مزيد من الطعام خلال فترة المراهقة. لماذا؟ لأن الجسم أثناءها يمر بفترة تطور (مفاجيء) يتمثل في السرعة المضطربة في عمليات النمو (ص ١٢٤) الغذاء قبل الدواء - د/ محمد خطاب و د/ ممدوح أحمد زكي وآخرون - دار المعرفة - بيروت.

الغذاء الكامل فيما يلي :

أولاً: أن يكون محتوياً على جميع المركبات الغذائية الأساسية .
وهي المركبات النشوية والبروتينية والدهنية ، والمعدنية .
ثانياً: أن يحتوي على جميع الفيتامينات اللازمة لنمو الجسم
والواقية له .
ثالثاً: ينبغي أن يكون مقداره مناسباً لعمر الإنسان والعمل الذي
يؤديه .

رابعاً: أن يكون نظيفاً غير ملوث بجراثيم الأرض .

وقسمت الأغذية إلى خمس مجموعات :

(١) - الأغذية الكربوهيدراتية المولدة للطاقة والنشاط والحرارة
والقدرة على الحركة .

وهي الخبز والأرز والمعكرونة والحلوى والعسل .

(٢) - الأغذية البروتينية التي تقوم بعبء تكوين الخلايا والبناء
والنمو .

وتشمل : اللحوم ولحوم الدواجن والأسماك والبصلة
الخضراء والفاصوليا الجافة والبقول والعدس .

(٣) - الخضروات التي تؤكل مطبوخة ، وهي مصدر المركبات
المعدنية والفيتامينات والألياف .

(٤) - الخضروات والفواكه الطازجة ، وهي أحسن مصادر
للفيتامينات والأملاح المعدنية .

(٥) - المنتجات الحيوانية من بيض ولبن حليب وما يصنع منه
كالجبين واللبن الزبادي وهي مصادر جيدة للمركبات
البروتينية والأملاح المعدنية^(١) .

(١) الموسوعة العلمية المصورة (ج ٣) جسم الإنسان وتغذيته (ص ١٢٧) د/ عز
الدين فراج، د/ محمد رضا خورشيد وآخرون - الرياض المدينة .

إن الله سبحانه وتعالى قد فطر الكون على طبيعة تلي حاجة الإنسان الضرورية وغير الضرورية وبث في أرجائه نعماً كثيرة، تنوعت وتعددت وتمايزت في خصائصها كما اختلفت في طعومها وأشكالها ووظائفها، وهي بكل الأوصاف المذكورة تؤدي مجتمعة الغرض الذي خلقت من أجله وسخرت له، وإن الناظر والمتجول في هذا الكون الفسيح ليطالع عن كثب يد الله سبحانه تربى المخلوق الإنساني بنعمه التي لا تحصى ولا تعد.

يحتاج الإنسان لتربية وبناء جسمه إلى المواد الكربوهيدراتية المولدة للطاقة والحرارة لكي يقوم بالوظائف البدنية التي تتطلبها طبيعة الحياة، فإذا نظر من حوله وجد نعم الله سبحانه المتنوعة تحوطه من كل جانب، ويهدي الله إلى هذه النعم كثيراً في محكم التنزيل في مثل قوله تعالى:

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُّوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (١).

ولا يحمد من الإنسان أن يقف جهده عند إدراك حاجاته إلى أنواع الزروع والثمار، واختلاف خصائص كل منها، وضرورة تنوع طعامه، مع بلوغه حد الكفاية، بل يجب عليه أن يعرف حق ربه فيذكره ويشكره ولا يجحده، كما يجب عليه أن يذكر الفقراء والمساكين وغيرهم من أهل الصدقة، فلا يمنعهم حقهم الذي شرعه الله لهم في الزروع والثمار يوم الحصاد، ذلك أن النعمة في أصلها مرجعها إلى الله عز وجل.

(١) سورة الأنعام آية: (١٤١).

يحتاج الإنسان لتربية وبناء جسمه إلى المواد البروتينية إذ هي المصدر الأساسي لمد الجسم بالأزوت والنتروجين اللازمين لتكوين أنسجته وإعادة بناء ما تهدم منها، لذا يَسُرُّ الله سبحانه للإنسان الحصول على هذه المواد الضرورية فيما خلق من كائنات حية ونباتات أيضاً، وإنها لتوجد بوفرة في الكائنات الحيوانية ومنتجاتها وإن وجدها في النباتات الجافة يسر على الفقراء الحصول على حاجتهم منها.

وقد إمتن الله سبحانه وتعالى على الإنسان بما خلق له من الأنعام والدواب الأخرى التي تؤدي له وظائف عدة، أولها مد جسمه بما يلزمه من مواد ضرورية عمليات نموه ووقايته، وثانيها أنها تحمل أثقاله كما تعينه في الحرث، وثالثها أنها وسيلة للراحة والزينة والجمال.

قال الله تعالى :

﴿وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَشَاءُ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ * ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ مِنَ الضَّأْنِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْمَعْزِ اثْنَيْنِ قُلْ لِلذَّكَرَيْنِ حَرَمٌ أَمِ الْإِثْنَيْنِ أَمَّا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الْأُنثَيْنِ نِسْوَةٌ فِي الْعِلْمِ إِنَّكُمْ صَادِقِينَ * وَمِنَ الْإِبِلِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْهَمَرِ اثْنَيْنِ قُلْ لِلذَّكَرَيْنِ حَرَمٌ أَمِ الْإِثْنَيْنِ أَمَّا اشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ الْأُنثَيْنِ أَمْ كُنْتُمْ شُهَدَاءَ إِذْ وَصَّاكُمْ اللَّهُ بِهَذَا فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِباً لِيُضِلَّ النَّاسَ بِغَيْرِ عِلْمٍ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ (١).

«إن المنهج القرآني يكثر من عرض حقيقة الرزق الذي يختص الله بمنحه للناس ليتخذ منها برهاناً على ضرورة أفراده سبحانه بالحاكمية في حياة الناس، فإن الخالق الرزاق الكافل وحده، هو الحق. بأن تكون له الربوبية والحاكمية والسلطان وحده. . . بلا جدال.

(١) سورة الأنعام الآيات من: (١٤٢ - ١٤٤).

وهنا يحشد السياق مشاهد الزرع والأثمار، ومشاهد الأنعام وما فيها من نعم الله . . .» (١).

قال الله تعالى :

﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ * وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ * وَتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إِلَىٰ بَلَدٍ لَّمْ تَكُونُوا بِالْإِغْيَةِ إِلَّا يَسْقِيكُمْ الْآنَفُسَ إِنَّا رَبُّكُمْ لَرَوْوْفٌ رَّحِيمٌ * وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (٢).

قال الله تعالى :

﴿وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ * وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (٣).

تناولت الآية السابقة صنوفاً من النعم وأجناساً متباينة في خصائصها، مختلفة في أشكالها وطعومها، فالإبل مختلف في خصائصها عن البقر والغنم والضأن وتتمايز لحومها من حيث الطعم ومن حيث القيمة الغذائية، بل إن النوع الواحد منها لتتمايز القيمة الغذائية في عضومته عنها في عضو آخر، فالمواد الزلائية توجد في الكبد بنسبة أعلى من اللحم فالقلب والكلاوي.

والكالسيوم ترتفع نسبته في لحم الماعز عنها في كل من البقر والضأن.

وأما السمك فإن الكالسيوم ترتفع نسبته فيه إلى ثلاثة أضعاف

(١) في ظلال القرآن - الشهيد سيد قطب ج ٣ - ص ١٢٢٢ دار الشروق.

(٢) سورة النحل الآيات من: (٥، ٨).

(٣) سورة النحل آية: (١٣، ١٤).

نسبته في الماعز^(١).

إن فطرة هذه الكائنات لا تقف عند حد تلبية حاجات الإنسان الضرورية إنما تتعداها إلى تلبية الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الإحساس بالجمال والإستمتاع بالراحة والسرور الناشيء عن مناظرها المبدعة الخلابة.

وفي الحالات التي يتعذر الحصول على البروتين اللازم لنمو الجسم من اللحم والسمك والدجاج، لعارض ذاتي يتصل بفقد أجهزة الجسم الداخلية قدرتها على هضم هذه المواد البروتينية وامتصاص عصارتها، أو لعدم قدرة الفرد على شراء الكمية اللازمة له ولأسرته لنمو أجسامهم وتعويضها عما تفقده في العمليات الحياتية، فإن الله سبحانه قد جعل للإنسان بدائل أخرى تحتوي على المواد البروتينية، لتفي بحاجاته الضرورية إلى حد ما، وهي بدائل كثيرة لا يحتاج المقام لذكرها، فمنها على سبيل المثال: القمح والشعير والبرغل. الفاصوليا الخضراء - الكزبرة... الخ.

يحتاج الإنسان في رحلته مع الحياة إلى الفيتامينات، وهي مواد ضرورية للنمو في مرحلة المراهقة عنها في أي مرحلة أخرى، إذ لا يتصور للإنسان حياة بدونها وفي الحالات التي تقل فيها نسبة الفيتامينات في الجسم فإنه يعجز عن أداء دروه بصورة كاملة كما يكون عرضة للأمراض، ومن هنا جاءت أهمية تزويد الجسم بأنواع الفيتامينات المختلفة ذات الوظائف المتعددة، ولما كانت هذه المادة ضرورية لحياة الإنسان والحيوان فإن الله سبحانه قد وفرها في جميع أنواع الأغذية، وإن كانت نسبته في الفواكه والخضروات أكثر من غيرها، لتؤدي دروها في المحافظة على وجود الإنسان وإستمرار بقائه.

(١) انظر الموجز في علم التغذية - مرجع سابق ص ١٤٨ وانظر الطب النبوي.

يحتاج الإنسان إلى الماء وهو يمثل أهم عنصر في دروة الحياة إذ يصل وزنه إلى ثلثي وزن الجسم^(١).

قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾^(٢).

يلعب الماء دوراً هاماً في عمليات تمثيل الغذاء إلى عناصره الأولية، ويساعد على توزيعه على أنسجة الجسم، كما يلعب دوراً هاماً في إحداث التوازن بين حرارة الجسم وحرارة الجو الخارجي، ففي حالة إرتفاع درجة حرارة الجو الخارجي يفرز العرق لتحقيق التوازن المطلوب^(٣).

صحيح أن الأنعام والسمك والحبوب والبقول والنباتات والخضروات والفواكه تحتوي على عناصر متعددة كالبروتين والدهون والنشويات والسكريات والكالسيوم والحديد والفسفور والفيتامينات بأنواعها المختلفة، غير أن الإكتفاء بواحدة منها والإعتماد عليها كغذاء رئيسي لا يفي بالحاجات اليومية الضرورية لاستمرار مسيرة النمو في اتجاهه المنتظم. وذلك يرجع إلى أن نسبة المواد التي يحتاجها المراهق - بصفة خاصة - والإنسان بصفة عامة - ليست متكافئة ولا هي متقاربة في كل فرد من أنواع الغذاء الحيواني أو النباتي وقد أثبتت الدراسات المتخصصة في هذا الميدان تباين وإختلاف نسب المواد بل إنعدام بعضها في الكثير من أنواع الغذاء^(٤)، وهذا يوجب

(١) انظر الموجز في علم التغذية - مصدر سابق ص ١٠٦ (يحتوي جسم الإنسان البالغ حوالي ٦٠ ٪ من وزنه ماء).

(٢) سورة الأنبياء آية : (٣٠).

(٣) انظر الموجز في علم التغذية ص ١٠٦.

(٤) والغذاء اليومي يجب أن يحتوي على صنف أو صنفين من أطعمة كل مجموعة وذلك خلال وجبات اليوم الواحد، فإذا أخذنا في الصباح أطعمة من المجموعة الأولى والخامسة فيجب أن نأكل أطعمة من المجموعات الثانية =

بالضرورة تنوع الغذاء تنوعاً مراعى فيه جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم الإنساني، ذلك أن فقد أي عنصر أو نقصه من الغذاء المتناول يعرض الجسم إلى حالة غير طبيعية ومع الإستمرار تتحول إلى مظاهر مرضية.

إن تنوع الوجبة الغذائية قد بات أمراً ضرورياً بالدرجة الأولى، ويأتي بالدرجة الثانية تحديد الكمية المناسبة من الغذاء.

المواد الغذائية بين الحلال والحرام:

إن الإيمان بالله سبحانه وتعالى يفرض على المسلم أن يأكل مما أحله الله سبحانه، وأن يدع ما حرمه الله عليه، في ثقة ويقين بأن ما أحل الله هو الخير كله الذي يحقق مطالبه ورغباته ويقي بحاجاته، وأن ما حرم الله تعالى من أنواع المأكول والمشرب فلأنه لا يحقق مطلباً ولا يفي بحاجة^(١).

كما أنه يشتمل على كثير من المضار ذات التأثير السلبي على بنية الفرد وصحته، كما تتعدى آثارها السلبية إلى قلبه ونفسه، فما حرم الله سبحانه شيئاً إلا لكونه خبيثاً في ذاته أو باعتبار ما آل إليه أمره.

لقد تكرر في القرآن الكريم ورود ماد الفعل (أكل) وما تصرف منها في نحو اثنتين ومائة مرة، تعالج فيها الآيات قضايا متعددة تتعلق

= والثالثة والرابعة خلال وجبتى الغذاء والعشاء ص ١٣٢ الموسوعة العلمية - مصدر سابق.

(١) صحيح أن المواد الغذائية التي حرم التشريع الإسلامي تناولها، تشتمل على بعض العناصر الغذائية المفيدة للجسم، لكنها غير منفصلة عن المواد الضارة التي تعرض الجسم إلى مخاطر لا يمكن تفاديها إلا بالإبتعاد عن تناولها أصلاً، كما هو الحال في الخمر ولحم الخنزير.

بالحياة الدنيا والآخرة.

وأهم القضايا التي تعالجها هذه الآيات هي:

- (١) - بيان الحلال الطيب.
 - (٢) - بيان الحلال المباح.
 - (٣) - بيان المحرم الخبيث في ذاته.
 - (٤) - بيان المحرم الخبيث باعتبار ما آل إليه أمره.
 - (٥) - التعريف بما يأكله المؤمنون في الجنة.
 - (٦) - التعريف بما يأكله الكفار والعصاة والمنافقون في النار.
- وسوف يقتصر حديثي على الأربعة الأولى لضرورة البحث لكي لا تشعب بنا السيل.

أولاً: الحلال الطيب:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾^(١).

إن الله سبحانه خلق الإنسان لعبادته وليكون خليفة في الأرض يسعى بين أركانها ليعمرها بالخير والبر، فأباح له الطيبات وحرم عليه الخبائث، فأمره بالأكل من كل ما فيها ما دام حلالاً طيباً، وهي إباحة عامة ذات تقييد جزئي، ذلك أن ما استثنى منها مما جاء التشريع ببيان حرمة تكاد تنعدم نسبته في مقابل ما أحله الله من النعم التي لا تحصى، كما أن المحرم المحظور تناوله يعرض صحة الإنسان إلى ضرر قد يتعذر درؤه، وهذا ما يخرج من عداد الطيب.

كما أن الله سبحانه وتعالى قد حذر الإنسان من إتباع خطوات

(١) سورة البقرة آية: (١٦٨).

الشيطان فإنه لا يدل على خير أبداً، وفي ذلك هداية للإنسان بأن يلزم شرع الله سبحانه فيما أحل وما حرم.

«فلا بد أن يكون ما يتناوله الإنسان من طعام تتمثل فيه هذه المواصفات التي حددتها الآيات حتى يستفيد منها الجسم وتستريح له النفس.

فإن كان حلالاً غير طيب، فإنه فاسد متعفن، أو فج غير ناضج، وهو بهذه الحالة يضر الجسم، ويتلف ما بداخله من أجهزة، ويصيب صاحبه بالأمراض والأوبئة التي تحول بينه وبين أداء ما يكلف به من أعمال أو يقوم به من أعباء»^(١).

إن أطيب ما يأكله الإنسان ما كان من عمل يده وبذله جهده فيه، إستجابة لأمر الله حيث أمر بالسعي والانتشار في الأرض إبتغاء الرزق، ويشترط أن يكون العمل من المجالات المباحة شرعاً، فإن كان مجال العمل محرماً شرعاً كان الناتج عنه حراماً أيضاً فلا يكون طيباً، كالتجارة في الخمر أو السرقة وما إلى ذلك.

روى الإمام البخاري عن المقداد رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده وإن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده»^(٢).

(٢) - الحلال المباح:

لقد رفع الله سبحانه الجناح عن عباده إذ يأكلون من بيوت آبائهم أو يأكلون من بيوت آبائهم وأمهاتهم وحين يأكلون من بيوت الأخوان والأخوات والأعمام والعمات والأخوال والخالات والأصدقاء

(١) منهج القرآن في تربية الرجال ص ٥٤ د/ عبد الرحمن عميرة - عكاظ للنشر والتوزيع.

(٢) صحيح الإمام البخاري كتاب البيوع باب كسب الرجل وعمله بيده.

وما استحفظوا عليه عند الحاجة الضرورية ودون إسراف، كأموال
اليتامى يأكل منها بالمعروف إذا ما افتقر إليها. يقول الله تعالى :

﴿لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى
الْمَرْيُضِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَنْ تَأْكُلُوا مِنْ بُيُوتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ آبَائِكُمْ
أَوْ بُيُوتِ أُمَّهَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ إِخْوَانِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ
أَعْمَامِكُمْ أَوْ بُيُوتِ عَمَّاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ إِخْوَالِكُمْ أَوْ بُيُوتِ خَالَاتِكُمْ أَوْ مَا
مَلَكَتُمْ مَفَاتِحَهُ أَوْ صَدِيقَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَأْكُلُوا جَمِيعاً أَوْ أَشْتَاتاً
فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتاً فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةٌ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ
كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (١).

(٣) - المحرم الخبيث في ذاته :

الخبيث في ذاته : الخنزير والميتة والدم وكل ذي ناب من السبع
وكل جراح من الطير والزواحف والحشرات .

إن المحرم الخبيث ذاته قد كشف العلم الحديث طرفاً من
جوانب الحكمة الباهرة لتحريمه، وتبقى جوانب أخرى قد تكتشف في
المستقبل بسبب تطور أجهزة ووسائل البحث العلمي والتقنية في كل
عصر، وتبقى جوانب أخرى منها لتكتشفها أجيال العصور المستقبلية،
لتكون كالميزان الضابط للجانب الإيماني في الحياة الحديثة .

فتقبل الأجيال إلى بارئها مخلصه له الدين، مستجيبة لنداءاته،
مذعنة لتشريع الحكيم، فيما شاءت الإرادة الإلهية أن تكشف لها عن
جانب أو جوانب من حكمة التحريم أو لم تكشف، لما تلاحظه
وتراقبه حين الكشف عن مجهول فإنه يضعها على عتبات مجاهيل
أخرى تجذبها إلى استمرار البحث والدراسة .

(١) سورة النور آية : (٦١) .

قال الله تعالى :

﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلٌ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ، فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾^(١).

لقد كشفت الأبحاث والدراسات الكيميائية والطبية عن وجود الدودة الشريطية في لحم الخنزير وشحومه، كما كشفت عن مدى خطورة هذه الدودة على جسم الإنسان، وهذا الكشف يعد خطوة أولى على طريق الكشف عما في هذا الكائن من جراثيم حية تفسد على الإنسان صحته وسلامته.

كما أثبتت الدراسات الحديثة أن الدم بعد انفصاله عن الجسم (أي جسم) يعد مرتعاً خصباً ومكاناً ملائماً للعديد من الجراثيم الفتاكة، ولو أن الدراسات شملت كل المحرمات بالدراسة والبحث لكشف الله سبحانه عن طرف من حكمته البالغة في التحريم.

«والميتة تأبأها النفس السليمة وكذلك الدم: فضلاً على ما أثبتته الطب الحديث - بعد فترة طويلة من تحريم القرآن الكريم والتوراة قبله بإذن الله - من تجمع الميكروبات والمواد الضارة في الميتة والدم، ولا ندري إن كان الطب الحديث قد إستقصى كل ما فيها من الأذى أو أن هناك أسباباً أخرى للتحريم لم يكشف عنها بعد للناس»^(٢).

(٤) - المحرم الخبيث باعتبار ما آل إليه أمره :

وهو ما كان حلالاً طيباً في ذاته نص القرآن الكريم على حله أو جاءت السنة الصحيحة ببيان حله، فإذا أهل به لغير الله أو ذبح على

(١) سورة الأنعام آية: (١٤٥).

(٢) في ظلال القرآن الكريم (ج ١ ص ١٥٦).

النصب أو لم يهل به أصلاً، فإنه خبيث لكونه متعارضاً مع منطق الإيمان بالله سبحانه الخالق الذي يملك وحده حق الحل والتحريم، وهو سبحانه أحق بأن يقصد وجهه تعالى في كل قول وعمل^(١)، قال تعالى:

﴿وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ وَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيُوحُونَ إِلَى أَوْلِيَائِهِمْ لِيُجَادِلُوكُمْ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ﴾^(٢).

إن الأمر في هذه الآية الكريمة لبوجب على المؤمنين الالتزام بالطاعة والرضا، سواء أدركوا حكمة التشريع في التحريم أم لم يدركوا، فحسبهم أن يبين الله سبحانه وتعالى لهم أن هذه المطاعم خبيثة لما فيها من الرجس والفسق، إن مجرد الأمر من الله سبحانه ليكفي المؤمن بمقتضى إيمانه وبقينه بأن الله سبحانه لا يحرم إلا كل خبيث يؤذي جسم الإنسان أو فطرته في جانب من جوانبها.

أما المضطر الذي لا يجد شيئاً يفتات به إلا أحد أنواع المحرمات فيباح الأكل منها، ما دام يخشى على حياته من التلف على أن يأكل بقدر ما يبعد الخطر عن نفسه، ما دام لا يعتمد الأكل من الخبيث والإلمام بالإثم والفسق.

وهذا شأن التشريع الإلهي إزاء كل ضرورة ملجئة، فإنه يبيح القدر الذي يندفع به الخطر الداهم الذي لا سبيل إلى دفعه بغير هذا المحظور.

قال تعالى: ﴿... فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاسٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ﴾^(٣).

(١) أنظر فقه السنة (ج ٣ ص ١٥٦).

(٢) سورة الأنعام آية: (١٢١).

(٣) سورة البقرة بعض آية: (١٧٣).

ويلحق بهذا القسم أيضاً الخمر بأنواعها المختلفة، ذلك أنها تعصر أو تستخلص من مواد غذائية غير محرمة في أصلها فهي من الحلال الطيب قبل صيرورتها خمرًا.

قال تعالى: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾^(١).

دلت الآية الكريمة على أن الخمر التي تعصر من التمر والعنب وغيرهما ليست داخلية ضمن أفراد الرزق الحسن، حيث قد فصل بينهما بواو العطف للدلالة على المغايرة.

الكمية المناسبة من الغذاء:

إن تحديد القدر المناسب من الغذاء لكل فرد مرجعه إلى الفرد ذاته، والإسلام يهدي إلى الأسلوب الأمثل في الأخذ مما يستطاب، فالاعتدال منهجه في كل مستطاب - غذاء وغيره - ذلك أن الاعتدال في تناول الغذاء وعدم الإسراف في كمياته أمر تستوجبه الصحة العامة لكل فرد، فالإسراف يصيب الإنسان بداء الشره حتى يصير عادة له وسجية، وليت الأمر ينتهي إلى هذا الحد فقد يكون محتملاً بل أنه يعرض الفرد لأدواء عدة.

أهمها: السممة الزائدة، وهي عبارة عن شحوم تتوزع على أجزاء الجسم بصورة غير مرضية قد تعرض صاحبها للكثير من المواقف النفسية الحرجة، وهي تشكل عبئاً ثقيلاً على المعدة والقلب، إذ تعوق إنسياب حركته، وهذا بالتالي يؤثر على جميع أجهزة الجسم، فينشأ عنه شعور بالجوع أكثر من غيره، فقد يعالج ذلك بالشبع المفرط ليتخلص من تعليقات أفراد الأسرة، خاصة إذا ما تكرر طلبه للطعام

(١) سورة النحل آية: (٦٧).

في غير الأوقات المعتادة، ومن هنا تأتي أهمية معرفة الأسرة لخصائص النمو في مرحلة المراهقة .

إن تناول الطعام بكميات كبيرة غير متناسبة مع حجم المعدة وقدرتها على الهضم وتمثيل الغذاء ليكون سهل الإمتصاص، يعرض المعدة نفسها للإضطراب الذي يتحول مع مرور الزمن إلى أعراض مرضية لا يقف خطرها على المعدة وحدها إنما يتعداها إلى سائر أجهزة الجسم الداخلية كالقلب والكبد والرئتين والشرابين وغيرها، وقد شاع على ألسنة العامة والخاصة (المعدة بيت الداء) .

قال الله تعالى : «يَبْنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (١) .

تقرر الآية الكريمة منهج الإسلام في الحياة، ألا وهو الاعتدال في كل مظهر من مظاهرها، ذلك أن التوسط بين الإسراف والتقتير أرجى وأهدى سبيلاً للحياة والإحياء، التوسط في كل شيء .

التوسط في العبادة والتوسط في العمل والتوسط في إشباع الحاجات، فلا تكثر التكاليف عن قدرة الفرد فتمل نفسه، ولا تزيد فلا يستطيع الوفاء، ولا تقل بشكل ملحوظ فيؤدي إلى الدعة والإسترخاء المعطلين الطاعات، بل شأن الإسلام الاعتدال في كل أمر حسب الطاقة وقدر الحاجة .

روى الإمام البخاري بسنده عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : «أن رجلاً كان يأكل أكلاً كثيراً، فأسلم فكان يأكل أكلاً قليلاً، فذكر ذلك النبي ﷺ : «إن المؤمن يأكل في معي واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء» (٢) .

(١) سورة الأعراف آية : (٣١) .

(٢) صحيح الإمام البخاري كتاب الأطعمة باب المؤمن يأكل في معي واحد .

وهذا كناية عن أن المؤمن الحق لا يصرف كل همه إلى إشباع شهوات البطن فحسبه الاعتدال في ذلك، لتحقيق له صحة نفسية وبدنية، وليصرف كل إهتمامه إلى مرافق الحياة الأخرى.

«ففي الحياة أهداف أخرى جديرة بالتحقيق، والطعام ليس هدفاً في ذاته، وإنما هو وسيلة لهدف، وسيلة لحفظ الحياة، فلأجعل في بالي أنه وسيلة، ولا أقلب الوسيلة إلى غاية، ولا أجعل همي هو الطعام، التفتن فيه والتلذذ به كأنه وحده شاغل الحياة»^(١).

إن الإمساك عن حاجات البدن الضرورية أمر يرفضه الإسلام في منهجه للحياة، كما يرفض الإسراف والنهم والتخمة، لما يترتب عليهما من آثار تضر بصحة الفرد كما تحدّ من عجلة التقدم والتحضر في مجتمعه، وإن اختلفا في مستوى الضرر الناشئ عن كل منهما لإختلاف الأحوال، فلم يعد خافياً على أحد أن مظاهر الضعف البدني وكثرة الأمراض الناشئة عن سوء التغذية أقوى العقبات في سبيل التقدم والتحضر في الدول الفقيرة التي تعاني من قلة المواد الغذائية.

«كلما كان نظام التغذية محكم في تطبيقه، وكلما كانت الوجبات المقدمة مناسبة من حيث الكيفية والنوعية والغذائية، كلما كانت نتيجتها أفضل وأسرع أثراً على صحة الطلاب وسلوكهم ونشاطهم»^(٢).

(١) منهج التربية الإسلامية (ص ١٣٨) محمد قطب دار الشروق.

(٢) علم النفس التربوي في الإسلام (ص ١٩٣) د/مقداد بالجن، د/يوسف مصطفى القاضي الرياض - المريخ - الرياض.

آداب الطعام والشراب

غسل اليدين جيداً قبل البدء في تناول الطعام ، لأن اليدين أكثر أعضاء الجسم تعرضاً للأوساخ بسبب الملامسة الدائمة للأشياء، (فأي عمل يقوم به الفرد أو نشاط) يمارسه إلا ويستعمل يده على نحو من الأنحاء - ملامسة أو قبضاً أو دفعاً أو جذباً - وهي عادة متعرضة للأتربة والغبار الذي يحمل أنواعاً مختلفة من الميكروبات والجراثيم، لذا كان من الضروري غسل اليدين جيداً قبل الطعام .

الجلسة المعتدلة :

إن اعتدال جلسة الفرد أثناء تناول الطعام يساعد على المسيرة الطبيعية له حتى يصل إلى المعدة ويستقر بها، اللهم في الحالات الضرورية كالمرض مثلاً .

وقد نهى رسول الله ﷺ عن الإتكاء أثناء تناول الطعام ومن أشكاله أن يتكأ الفرد على شقه الأيمن أو الأيسر أو أن يعتمد على يده اليسرى عند الجلوس، روى الإمام البخاري عن علي بن الأقرم سمعت أبسا جحيفة يقول: «قال رسول الله ﷺ: «إني لا آكل متكئاً»^(١) .

«واختلف في صفة الإتكاء فقليل أن يتمكن في الجلوس للأكل على أي ضفة كان، وقيل أن يميل إلى أحد شقيه، قال الخطابي وتحسب العامة أن المتكئ هو الأكل على أحد شقيه، وليس كذلك بل المعتمد على الوطأ الذي تحته . . فعل من يستكثر من الطعام . . .

(١) صحيح الإمام البخاري بشرح فتح الباري كتاب الأطعمة - باب الأكل متكئاً .

قال مالك هو نوع من الإتكاء قلت، وفي هذا إشارة من مالك إلى كراهة كل ما بعد الأكل فيه متكئاً، ولا يختص بصفة بعينها، وجزم ابن الجوزي في تفسير الإتكاء بأنه الميل على أحد الشقين ولم يلتفت لإنكار الخطابي ذلك، وحكى ابن الأثير في (النهاية) أن من قسر الميل على أحد الشقين تأوله على مذهب الطب بأنه لا ينحدر في مجاري الطعام سهلاً ولا يسيغه هنيئاً وربما تأذى به^(١).

إن لفظ الحديث الشريف عام لا يمنع إرادة كل الصفات المذكورة، كما أن رسول الله ﷺ لم يعين الصفة المكروهة بحد يمنع إستصحاب غيرها، وعلى ذلك فما تحققت فيه صفة الإتكاء شمله الحكم.

التسمية والأكل باليد اليمنى ومما يلي الأكل :

التسمية على الطعام نوع من الذكر ومدخل إلى شكر الله على النعمة والفضل، وهي سبب في نشر البركة في الطعام لأنها تمنع الشيطان أن تسبق يده إلى الطعام.

روى الإمام مسلم عن جابر بن عبد الله أنه سمع النبي ﷺ يقول: «إذا دخل الرجل بيته فذكر الله عند دخوله وعند طعامه، قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء. وإذا دخل فلم يذكر الله عند دخوله، قال الشيطان: أدركتم المبيت، وإذا لم يذكر الله عند طعامه، قال: أدركتم المبيت والعشاء»^(٢).

ويحرم على المسلم أن يتناول طعامه وشرابه بشماله لمفارقة

(١) انظر فتح الباري (ج ٩ ص ٥٤١) باب الأكل متكئاً.

(٢) صحيح الإمام مسلم كتاب الأشرية باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما.

الشيطان وعدم متابعتة في فعله، ومتابعة الرسول الله حيث كان هديه التيامن في كل شيء.

روى الإمام مسلم عن أبي بكر بن عبيد الله بن عبد الله بن عمر، عن جده ابن عمر، أن رسول الله ﷺ قال: «إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا شرب فليشرب بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله»^(١).

ويجب على المسلم إلزام الأدب الرفيع وسط الجماعة - الرفاق أو أفراد الأسرة - فيأكل مما يليه فلا تختلف يده في أنحاء متفرقة من الأناء يأكلون منه، لما في ذلك من سوء العشرة والنهم والشره وتتبع محاسن الطعام، أما إذا اختلفت الأصناف على المائدة الواحدة جاز له تناول ما يرغب مع الإلتزام بالأدب المشار إليه.

روى الإمام مسلم عن وهب بن كيسان سمعه من عمر بن أبي سلمة. قال: كنت في حجر رسول الله ﷺ. وكانت يدي تطيش في الصحفة فقال لي «يا غلام سم الله وكل بيمينك. وكل مما يليك»^(٢).

قران التمرتين :

إن أقران التمرتين وحملهما إلى الفم لقمة واحدة فيه ما فيه من سوء العشرة للجماعة التي يأكل معهم، فإن كان يأكل وحده فلا مانع من ذلك ويستصحب الحكم في العنب والزبيب والمشمش والجوز واللوز وغير ذلك مما يمكن حمله إلى الفم مثنى أو ثلاث.

روى الإمام البخاري حدثنا آدم حدثنا شعبة حدثنا جَبَلَةُ بن سُحَيْمٍ قال: أصابنا عام سنة مع ابن الزبير، فرزقنا تمرًا، فكان

(١) المصدر السابق.

(٢) المصدر السابق.

عبد الله بن عمر يمر بنا - ونحن نأكل - ويقول: لا تقارنوا، فإن النبي ﷺ نهى عن الإقران، ثم يقول إلا أن يستأذن الرجل أخاه» قال شعبة الإذن من قول بن عمر^(١).

إن السبب الكامن وراء الإقران - في التمر وغيره من الثمار - أحد أمرين أو كلاهما فالأول رغبة الأكل في الاستكثار من الطعام واحتوائه دون غيره، والثاني رغبته في تتبع محاسن الطعام والاستئثار بها دون غيره، وكل من الرغبتين ذميم مستقبح في منهج الإسلام التربوي.

ويبقى السؤال ذو صلة بالموضوع، هل يجوز لصاحب الطعام أن تختلف يده فيه ليتتبع محاسنه فيقدمها إلى ضيفه تكرامة له، الظاهر أنه جائز حيث لم يرد نهى في مثل ذلك، لما فيه من تأليف النفوس وإظهار الرغبة في إكرام الضيف، لكن ابن مسكويه في كتابه تهذيب الأخلاق قد أشار إلى عامل نفسي ناشيء عن تحديق البصر إلى الطعام والتدقيق فيه، وهو مظهر كائن عند إرادة تخير محاسن الطعام فيقول ابن مسكويه (إذا جلس غيره لا يبادر إلى الطعام ولا يديم النظر إلى ألوانه ولا يحديق إليه شديداً ويقتصر على ما لديه ولا يسرع في الأكل، ولا يوالي بين اللقم بسرعة، ولا يقطع اللقمة ولا يتلعتها حتى يجيد مضعها ولا يلمطخ يده وثوبه، ولا يلحظ من يؤاكله...^(٢)).

وقد جمع الإمام الغزالي جملة من الآداب الشرعية المرعية في الطعام فقال: «أن يبدأ بسم الله في أوله وبالحمد في آخره، ولو قال مع كل لقمة بسم الله فهو حسن وأن يأكل باليمين ويبدأ بالملح ويختم به، ويصغر اللقمة ويجود مضغها وما لم يتلعتها لم يمد اليد إلى

(١) صحيح الإمام البخاري كتاب الأطعمة - باب القران في التمر.

(٢) تهذيب الأخلاق (ص ٢١).

الأخرى فإن ذلك عجلة في الأكل ولا يذم مأكولاً وأن يأكل مما يليه إلا الفاكهة - إذا اختلفت أنواعها - وأن لا يأكل من وسط الطعام ولا ينفخ في الطعام الحار بل يصبر إلى أن يسهل ، ولا يجمع بين التمر والنوى في طبق ، وأن لا يترك ما استرذله من الطعام ويطرحة في القصة بل يتركه مع الثفل حتى لا يلتبس على غيره فيأكل منه وأن لا يكثر الشرب في أثناء الطعام إلا إذا غص بلقمة أو صدق عطشه فقد قيل أن ذلك مستحب في الطب وأنه دباغ المعدة»^(١).

هذه آداب شرعية ذات أصول نفسية وقواعد طبية ثبتت تجريباً في العصر الحديث بعض فوائدها . فإجادة مضغ اللقمة يسهل عمل المعدة ولا يرهقها وترك شرب الماء على الطعام يساعد على إفراز العصارات الهاضمة ، وأن تنحية النوى بعد خروجه من الفم عن طبق التمر يحول دون وصول جراثيم الفم إليه فلا تصيب الآخرين إذا ما طعموه كما أن فيه رعاية نفسية للآخرين ذلك أن تخيل منظر التمر أو غيره مع الثفل والنوى منظر تتأذى منه النفوس ، ومثل ذلك بتر ما يسترذل منه .

«والوقت المناسب لشرب الماء بين الوجبات ، حيث تكون المعدة خالية فلا يعرقل عملية الهضم»^(٢).

المضمضة عند الإنتهاء من الطعام:

كان من هديه ﷺ المضمضة بعد الإنتهاء من تناول الطعام للتخلص مما علق منه بالفم والأسنان .

(١) بتصرف يسير من كتاب إحياء علوم الدين (ج ٢ ص ٤) تأليف حجة الإسلام أبي حامد الغزالي - عالم الكتب .

(٢) الموجز في علم التغذية - مصدر سابق (ص ١٠٦) .

روى الإمام البخاري عن سويد بن النعمان قال: خرجنا مع رسول الله ﷺ إلى خير، فلما كنا بالصهباء دعا بطعام فما أتى إلا بسويق، فأكلنا فقام إلى الصلاة فتمضمض ومضمضنا»^(١).

التنفس في الإناء:

«روى الإمام البخاري عن عبد الله بن أبي قتادة عن أبيه قال: قال رسول الله ﷺ إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء، وإذا بال أحدكم فلا يمسه ذكره بيمينه وإذا تمسح أحدكم فلا يتمسح بيمينه»^(٢).

كان هديه ﷺ أن لا يتنفس في الإناء، من قبل أن يعرف الطب القديم والحديث أن الزفير يخرج محملاً ببعض الجراثيم، ففي الإلتزام بهذا المنهج النبوي الشريف تقليل لفرص العدوى وإنتشارها بين الأفراد.

(١) صحيح الإمام البخاري كتاب الأطعمة باب المضمضة بعد الطعام.

(٢) المصدر السابق كتاب الأشربة باب النهي عن التنفس في الإناء.

النمو الجسمي عند علماء النفس

معنى النمو:

«النمو عملية تغير تتميز بها الكائنات الحية، وهي عملية طبيعية مستمرة وتسير في اتجاه التقدم بالكائن الحي، ويحدث التغير وفق نظام متسلسل يؤدي إلى النضوج مع مرور الزمن، فالطفل الصغير يكبر حتى يصل إلى الصورة الكاملة شريطة توفر الظروف المهيئة للنمو.

ويبدو النمو واضحاً في مراحل الحياة الأولى منه في مراحل الحياة المتقدمة كما تختلف سرعته في كل مرحلة باختلاف العوامل المؤثرة في النمو.

وتختلف الكائنات الحية بشكل عام من حيث سرعة النمو، فكلما ارتفع الكائن الحي وارتقى كلما احتاج لفترة طفولة أطول، وتعتبر طفولة الإنسان هي أطول طفولة بين سائر الكائنات الحية.

ويقصد بالنمو مظاهر التغيرات التي يمر بها الإنسان من جسمية وعقلية وإنفعالية واجتماعية سواء كان هذا التغير ظاهراً أو غير ظاهر.

ولا يقصد بالنمو ظهور خصائص جديدة أخرى . . .

ويخضع النمو لعوامل كثيرة تتفاعل مع بعضها باستمرار ويختلف

هذا التفاعل من فرد لآخر، والفرد ما هو إلا محصلة لعدة عوامل منها ما هو مكتسب ومنها ما هو فطري ومع ذلك فإن هناك قواعد عامة للنمو تؤثر في نمو الأطفال والمراهقين^(١).

(١) علم النفس التربوي (ص ٧٢) د/ رجاء محمود علام - دار القلم - الكويت.

النمو الجسمي في مرحلة المراهقة

المراهقة مرحلة نمائية سريعة تشمل جميع مكونات جسم المراهق الداخلية والخارجية. تسير في خطها النمائي بسرعة منتظمة، ليتم التناسق والتكامل بين سائر أجهزة الجسم، ويقصد بالنمو الفسيولوجي (نمو الأجهزة الداخلية) ويقصد بالنمو الخارجي (النمو العضوي) ولكل منهما مظاهر تدل عليه، والعلامة بينهما علاقة اتصال وتأثير مستمر، فالنمو الجسمي أحد مظاهر النمو الفسيولوجي. (*)

أولاً: مظاهر النمو الفسيولوجي:

يقصد بالنمو الفسيولوجي تلك العمليات النمائية الداخلية التي لا تخضع للملاحظة البصرية، وتمثل أهم المظاهر النمائية الفسيولوجية فيما يأتي :-

نمو المعدة: تنمو المعدة فيتسع حجمها وتزداد قدرتها على هضم المواد الغذائية وتحويلها إلى عناصرها الأولية، وتنعكس آثارها

(*) فسيولوجي علم وظائف الأعضاء - موضح معناها مع غيرها من المصطلحات في نهاية البحث.

على سلوك المراهق تجاه نوع الغذاء ومقاديره، حيث يجد رغبة شديدة في تناول طعام، بكميات أكبر عما كان عليه قبل دنوه من هذه المرحلة النمائية^(١).

نمو القلب: ينمو القلب ويتسع حجمه، وتنمو الشرايين الدموية وتزداد قدرة القلب على مد خلايا الجسم بما يلزمها من الطاقة المناسبة لعمليات النمو الدائبة الحركة، ويرتفع لذلك ضغط الدم إلى ١٢٠ مللتر عند بدء هذه المرحلة.

الغدد الجنسية: تنمو الغدد ذات التأثير المباشر على العمليات الوظيفية المتصلة بالنضج الجنسي، فتتنمو الغدد التناسلية في الذكر والأنثى، وهي في الأول تتمثل في الخصيتين فيصبح المراهق قادراً على إفراز الحيوانات المنوية، وفي الأنثى تتمثل في المبيضين فتصبح الفتاة المراهقة مهية لإفراز البويضات ويظهر تبعاً لذلك الطمث الذي يحدث مرة في كل شهر في الحالات العادية، ويكون نتيجة لانفجار البويضة الناضجة، ولا يدل الطمث الأول على تمام النضج وكماله إنما هو عبارة عن نقطة البدء نمو تما النضج الذي يستمر لمدة سنتين أو ثلاث، ويبدو ذلك من مظاهر إكمال الأنوثة وانتظام الدورة الشهرية^(٢).

الغدة النخامية: والغدة النخامية والسماة بالغدة الملكة لأنها تملك القدرة على التأثير على بقية الغدد رغم أنها جسم صغير لا يتجاوز وزنه النصف جرام وأبعادها تقاس بالمليمترات وهي تفرز

(١) انظر دليل الوالدين في معاملة المراهقين (ص ٨) د/ كاملياً عبد الفتاح الطبعة الثانية - النهضة المصرية.

(٢) انظر المراهقون - دراسة تربوية ونفسية - من وجهة النظر الإسلامية (ص ٢٨) سمير جميل أحمد الراضي - رابطة العالم الإسلامي - الطبعة الأولى، وانظر في علم نفس النمو (ص ٣٤٠) د/ سعدية .

تسعة حواش من ثلاث فصوص تنظم النمو وإدراج اللبن وتوزيع الأملاح وتنظيم شحنة الجنس وإعطاء صفات الجنس الثانوية وغيرها كتنظيم توتر العروق الدموية وصباغ الجلد. لذا أودعها الله بعنايته في منطقة مدفونة وبعيدة في عظام قاع الجمجمة وإذا شعرت الغدة النخامية أن هناك زيادة في كمية حاش عن الحد المعين أصدرت إشارات للغدة المنتجة بإيقاف الإنتاج حتى تقل كميته لأدنى حد فتعود بإصدار أوامر إلغاء للقيود على الإنتاج فيعود الإنتاج مرة أخرى^(١).

الغدد الصماء: يطرأ في مرحلة المراهقة تطور على النمو والإفراز بالنسبة للغدد الصماء، ويبدو هذا في ضمور كل من الغدتين الصنوبرية والتيمومية (الصعترية).

الغدة الدرقية: أما الغدة الدرقية فإن إفرازاتها تزداد في بدء المراهقة لأن النضج الجنسي يقلل من شدة الإفراز ويعود بها إلى حالتها السوية^(٢).

تبين هذه الدراسات أن نمواً عاماً يشمل جميع أجهزة الجسم الداخلية، وقد كشفت إحدى هذه الدراسات عن بعض جوانب الحكمة والإبداع والتناسق في فطرة الإنسان حيث أظهرت ملامح التنظيم الدقيق لعمل الغدد وغيرها من أجهزة الجسم الداخلية، ومثل هذه الدراسات تجعلنا نتشكك في الأبحاث التي تزعم وجود خلل واضطراب في عمل بعض الأجهزة الداخلية في المراهقة، ومن هذه الأبحاث ما يلي:

«تطرأ في فترة المراهقة تغيرات سريعة في الوظائف الفسلجية ينشأ عنها خلل في عمل العدد الصم وتوازنه فيحدث ما يسمى

(١) المراهقون - دراسة تربوية (ص ٢٨).

(٢) علم نفس الطفولة والمراهقة (ص ٩٨) د/ حسين فيصل الغزي - مطبعة خالد بن الوليد دمشق ١٩٧٦.

«بالإضطراب المزاجي»، ذلك لأن المزاج في الواقع إنما هو تأثير الوظائف الفلسجية على الحياة العقلية والجوانب الإنفعالية. يضاف إلى هذا، فإن الإضطراب يمكن حصوله متى كان النمو الجسمي أسرع من النمو العقلي، أو حينما يكون النمو الجسمي غير طبيعي، ففي كلتا الحالتين يكون الإضطراب قد هيئت له الأسباب^(١).

إن الغدد ذات تأثير كبير في عمليات النمو، لذا فإن تعرضها للإضطراب والخلل يؤثر تأثيراً مباشراً على جميع الوظائف النمائية التي تقوم بها الأجهزة الداخلية الأخرى لا وليس على الجوانب المزاجية فقط، بل حدوث مثل هذا الإضطراب يعد من الأعراض التي تستوجب العلاج والملاحظة الطبية حتى تزول أعراض المرض.

إن تعميماً مثل هذا تعوزه الحجة والدليل، ذلك أن إرجاع الإضطراب إلى التغيرات السريعة في الوظائف الفلسجية الحادثة في مرحلة المراهقة يعني تعرض جميع المراهقين لهذا الإضطراب، وهذا مالا سبيل إلى إثباته إلا بدراسة مسحية عريضة على مجموعات كبيرة من المراهقين وتحت ظروف - نفسية واجتماعية ومناخية وغذائية - وثقافية - متباينة.

إن تعرض أي من أجهزة الجسم الداخلية إلى الإضطراب غالباً ما يكون مرجعه عوامل بيئية خارجية تنعكس على الوظائف الداخلية، ولهذا فإن استمرار التأثير لا يدوم إلا هذه العوامل، بل إن الأجهزة الداخلية - بفضل من الله ورحمة وبالع حكمته وتديره - تعمل من ذاتها - بفطرة أودعها الله سبحانه فيها - على معالجة الإضطراب الحادث لأسباب خارجية، وقد أثبتت الدراسات أن الغدة النخامية

(١) سيكولوجية الطفولة والمراهقة - حقائقها الأساسية (ص-١٣٣) د/ عبد العلي الجسماني - الطبعة الأولى - جامعة الرياض.

ذات تأثير على بقية الغدد وأنها تقوم بعملية تنظيمية لأعمال هذه الغدد رغم صغر حجم الغدة النخامية، وأن الله سبحانه قد أودعها بعنايته في منطقة بعيدة عن قاع الجمجمة، فإذا شعرت الغدة بحدوث أي خلل كمي أو وظيفي أصدرت إشارتها إلى الغدة المنتجة بإيقاف الإنتاج إلى أن التوازن، فتصدر اشاراتها بالعودة إلى الإنتاج من جديد.

ثانياً: النمو العضوي :

يختلف علماء النفس اختلافاً بيناً في تحديد مظاهر النمو الجسمي في المراهقة حيث تذهب الغالبية العظمى منهم إلى القول بأن النمو في المراهقة مضطرب إلى حد كبير، وأن اضطرابه هذا هو أحد الأسباب الرئيسية في إنفعاله وثورته، ويندر من بين دراسات علم النفس من يقول باتزان عجلة النمو وتناسق الحركة في المراهقة.

وسوف أتناول مجموعة من هذه الدراسات التي تختلف على تحديد شيء واحد ويصل إختلافها إلى حد التضاد في كثير من الحالات.

وإن الطفرة في نمو المراهق تحدث في الطول والوزن وتتمثل في اتساع الكتفين وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين وتضخم بعض اجزاء العرض واستدارة الأيدي . ومن الأمور الهامة في النمو الجسمي الانسجام بين الطول والوزن، وحين توفر هذا الانسجام أصبحت شخصية الفرد الجسمية مقبولة إلى حد بعيد^(١).

تشير هذه الدراسة إلى أن النمو السريع في المراهقة يشمل

(١) علم نفس الطفل والمراهق (ص ٩٠) تأليف صبحي عبد اللطيف المعروف - مطبعة حداد - البصرة.

جميع الأعضاء الخارجية كما يشير إلى الإنسجام بين الطول والوزن، وهي من الدراسات التي لا تجنح إلى موجة الإضطراب، ذلك أن الباحث قد قرر التناسق والإنسجام كأصل ثابت بين الأبعاد النمائية في المراهقة، وفي حالة حدوث أي خلل أو اضطراب في مسار النمو فإنه يكون أمراً عرضياً فردياً لا عاماً، بمعنى أنه لا يجوز نسبته إلى طبيعة النمو العام في هذه المرحلة، وهو اضطراب يمكن علاجه في بداية حدوثه حتى يصل إلى عرض مرضي.

«على الرغم من أن الجسم ينمو ليصبح أكبر في البلوغ فإن الأجزاء لا تنمو بنفس المعدل، فعلى سبيل المثال، تتغير ملامح الوجه لأن نمو الجزء السفلي من الوجه يتأخر عن نمو الأجزاء العليا، كما أن السيقان عادة ما تنمو أسرع نسبياً من الجذع»^(١)

وهذه الدراسة تجنح إلى القول بالإضطراب العام في أبعاد النمو يشمل جميع أعضاء الجسم الخارجية حتى الأجزاء ذات الصلة الوثيقة ببعضها، كتأخر نمو الجزء السفلي من الوجه عن العلوي منه.

وتشير دراسة أخرى إلى بعض مظاهر اضطراب النمو في المراهقة :

«إن لسرعة التغيرات آثاراً سيئة بالنسبة لتصرف الأولاد وبالنسبة لمواقفهم في كثير من الأمور. فقد يزداد نمو القدمين والذراعين بسرعة مذهلة مما قد يظهرها بعيدة كل البعد عن التناسق بالنسبة لأعضاء الجسم الأخرى للولد. وسيصبح حذاؤه والحالة هذه ضيقاً لا يتسع لضخامة قدميه إذ لا يصلح له، وقد يبدو عليه الارتباك بسبب كبر حجم قدميه، وستصبح البنت شديدة الحساسية بسبب كبر حجم يديها غير المألوف كما أن وجه المراهق الصغير قد يبدو بعيداً عن التناسق،

(١) في علم نفس النمو (ص ٣٤٦) د/ سعدية بهادر.

لإزدياد نمو الفك الأعلى من الوجه بالنسبة لنمو الفك الأسفل»^(١).

تشترك هذه الدراسة مع السابقة في أن بعض أجزاء الجسم تسبق بعضها الأخرى في النمو مما يجعلها بعيدة عن التناسق، غير أنها تختلف معها في مظهر نمائي لأحد أعضاء الجسم، ذلك أن الدراسة الأولى. تقول بأن نمو الساق يكون أسرع نسبياً عن الجزع، بينما صاحب الدراسة الثانية يقول بأن النمو يعتمد على مبدئين هامين هما:

١ - أن النمو يبدأ من الرأس إلى الأسفل.

٢ - أن هذا النمو يبدأ من الجزع إلى الأطراف^(٢).

معنى هذا أن الجزع يكون نموه أسرع من الساق، حيث أن الساق يعتبر طرفاً بالنسبة له، ومعناه أيضاً أن قدمي المراهق يتأخر نموها عن جميع أجزاء الجسم العليا، فهل يعقل أن تتحمل أقدام الصبا كتلة الأجزاء العليا النامية بسبب طفرة النمو في المراهقة، وهذا تعميم آخر تعوزه الحجة والبرهان.

يسير النمو في هذه الفترة وفق المعايير والقوانين التي سار عليها خلال فترة الطفولة السابقة من حيث النمو الطولي والعرضي والتتابع والاستمرار ونحو ذلك، ولكن الزيادة والسرعة التي يتصف بها النمو الجسمي في الفترة من ١٢ إلى ١٨ تقريباً تجعل لهذه المرحلة طابعاً خاصاً مميزاً يجعلها جديرة بالدراسة المستقلة، والتغيرات التي يعانها المراهق في هذه الفترة لا تسير في خط مستقيم دائماً، ولكنها تتذبذب تارة إلى الوراء وتارة إلى الأمام، وكل مراهق يمر بهذه المرحلة كغيرها

(١) المراهق - دراسة سيكولوجية شاملة (ص ٥٩) د/ نوري الحافظ - المؤسسة العربية للدراسات والنشر بيروت.

(٢) أنظر المرجع السابق (ص ٥٤).

من المراحل يعتبر وحدة مستقلة له سرعته الخاصة وتكوينه الخاص ومزاجه الخاص وبيئته الإجتماعية والنفسية الخاصة.

ويلاحظ أن أجزاء الجسم الداخلية والخارجية لا تنمو بنفس الدرجة، فالقدم تنمو بدرجة ملحوظة، وتطول الذراعان والرجلان، ولكن درجة ضغط الدم تنخفض قليلاً نتيجة أن القلب أبطأ في نموه في هذه المرحلة من بقية أجزاء الجسم، ويعتبر البعض عدم التساوي في درجة النمو وسرعته بين أعضاء الجسم المختلفة سبباً في الإرتباك والإضطراب الذي يلاحظ على سلوك المراهق^(١).

وتشير هذه الدراسة إلى وجود خلل عام في مسيرة النمو وتذبذب دائم إلى الأمام تارة وإلى الخلف أخرى، وأن درجة ضغط الدم تنخفض قليلاً حيث أن نمو القلب يسير ببطء عن بقية أجزاء الجسم الأخرى.

إن القلب أداة ضغط الدم إلى جميع أجهزة الجسم الداخلية والخارجية بمعدل منتظم، ولهذا فإن حدوث أي عارض يحول دون الحركة الطبيعية لضغط الدم في أي عضو يتأثر على الفور وتظهر عليه مظاهر الأعراض المرضية، وللقلب تأثير عام على جميع أجهزة الجسم، وما دام كذلك فإن عمليات النمو لا يمكن أن تسير في خطها النمائي إلا إذا توفر للقلب نمائية نمائية مناسبة لمتطلبات النمو السريع في هذه المرحلة، وقد ثبت بواسطة كثير من الدراسات العلمية أن الأجهزة الدموية والهضمية والعصبية ذات علاقة بالمظاهر الأساسية للنمو.

«وتبدو آثار الجهاز الدموي في نمو القلب ونمو الشرايين، ويبدأ

(١) دراسات في سيكولوجية النمو (ص ٣٤٦) د/ حامد عبد العزيز الفقي - دار القلم - الكويت.

مظهر هذا النمو في المراهقة بزيادة سريعة في سعة القلب تفوق في جوهرها سعة وحجم وقوة الشرايين، وتبلغ نسبة سعة مصب القلب إلى سعة الشرايين (٤ : ٥) ثم تتطور في فجر المراهقة إلى (١ : ٥) ويزداد بذلك ضغط الدم من ٨٠ ملليمترًا في سن ٦ سنوات إلى ١٢٠ ملليمترًا عند البنات في فجر المراهقة ثم تنقص هذه الدرجة عندهن حتى تصل إلى ١٠٥ ملليمترًا في سن ١٩ سنة ويرتفع الضغط عند البنين حتى يصل إلى ١٢٠ ملليمترًا في فجر المراهقة ثم يصل إلى ١١٥ ملليمترًا في ١٨ : ٥ سنة قبل^(١).

إن النمو السريع للجهاز الدموي في فجر المراهقة هو الوضع الطبيعي لأن تسير العمليات النمائية لجميع أجهزة الجسم الداخلية والخارجية بسبب الوظيفة الحيوية التي يقوم بها الجهاز الدموي.

إن من الغريب وجود دراسات تربوية ونفسية تنسب إلى الإسلام وهي تنهج هذا النهج الذي لا يوافق الفطرة السوية التي فطر الله سبحانه الإنسان عليها.
من هذه الدراسات ما يلي :-

«ويقصد بأبعاد الجسم نسبة أجزاء الجسم المختلفة لبعضها البعض وبالرغم من أن البناء العضلي والعظمي للإنسان يتأثر بفترة طفرة النمو إلا أنها تنمو طبقاً لمواعيد متفاوتة فأول ما يبدأ في الوصول للحجم النهائي الرأس والكفان والقدمان ثم يليه الذراعان والساقان قبل العرض، وآخر هذه الأجزاء نمواً يكون الجذع.

ومن هنا يمكن أحياناً للمراهق أن يشعر أن يديه طويلتان بشكل ملفت للنظر أو أن ساقيه تمثلان الجزء الأكبر من جسمه ذلك أنه كما

(١) الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة (ص ٢٧٣) د/ فؤاد البهي السيد - دار الفكر العربي.

قلنا فإن الجذع والذي يمثل الجزء الأكبر من الجسم ينمو مؤخراً^(١).

إن الكاتب قد بين في حديثه عن نمو الغدد أن الله سبحانه قد وضع الغدة النخامية في منطقة مدفونة في عظام قاع الجمجمة، فلو أنه حاول التثبت من صحة الدراسات التي تجنح إلى زعم الإضطراب العام للنمو الجسمي في المراهقة، ثم قام بعرضها على آيات القرآن الكريم التي تؤكد في مواضع كثيرة أن التناسق والإتزان فطرة عامة في جميع الكائنات وعلى وجه الخصوص الإنسان، لما تورط بالإنخراط في زمرة العلماء الذين جانبهم الصواب حين ادعوا أن التغيرات النمائية في المراهقة لا تسير في تتابع وإنتظام.

إن جميع المخلوقات تبدو منها ملامح الحسن والجمال والإبداع، ومن الطبيعي أن تختلف مستوياته من كائن لآخر، كما تتفاوت درجات الحسن بين أفراد النوع الواحد، كما أن الإحساس بالحسن والجمال والإبداع يتفاوت من فرد إلى فرد، والحسن لا ينحصر في المظاهر الحسية المشاهدة التي تبدو بها الأشياء جميلة تدعو النفس إلى النظر إليها وقبولها والإستماع بها، بل هناك مظاهر للحسن معنوية كالإيمان ودمائة الخلق وطيب النفس وغير ذلك من المعاني.

يسجل الشهيد سيد قطب احساسه بالجمال والإبداع والتناسق عند وقفة له مع هذه الآية.

﴿الذي أحسن كل شيء خلقه﴾^(٢).

إحساساً عالياً بالجمال والإبداع التي فطرت عليه الكائنات المبتوثة في أرجاء الكون.

(١) المراهقون - دراسة تربوية ونفسية (ص ٣١) سمير جميل أحمد الراضي.

(٢) سورة السجدة الآية: (٧).

فيقول:

«اللهم إن هذا هو الحق الذي تراه الفطرة وتراه العين ويراه القلب ويراه العقل، الحق المتمثل في أشكال الأشياء، ووظائفها، وفي طبيعتها وفي تناسقها مجتمعة. وفي هيئاتها وأحوالها ونشاطها وحركاتها، وفي كل ما يتعلق بوصف الحسن والإحسان من قريب أو بعيد.

سبحانه هذه صنعته في كل شيء. هذه يده ظاهرة الآثار في الخلائق، هذا كل شيء خلقه يتجلى فيه الإحسان والإتقان، فلا تجاوز ولا قصور، ولا زيادة عن حد الإحسان ولا نقص، ولا إفراط ولا تفريط، في حجم أو شكل أو صنعة أو وظيفة كل شيء مقدر لا يزيد عن التناسق الجميل الدقيق ولا ينقص ولا يتقدم عن مواعده ولا يتأخر ولا يتجاوز مداه ولا يقصر...»^(١).

وهذا الإحساس قد أحسه الكاتب في حديثه عن موضع الغدة النخامية من الدماغ ووظائفها المتعددة وتأثيرها الشامل في الغدد الأخرى ومحافظتها على التوازن في الإمدادات التي تمارسها الغدد الأخرى المنتشرة في أجهزة الجسم الداخلية.

ونستكمل جولتنا في مؤلفات علم النفس لنرى عن كثب حجم الاختلاف الواقع بين علماء النفس - الغربيين والمسلمين - في تحديد مظاهر النمو الجسمي في مرحلة المراهقة.

حيث يقول الدكتور/ فؤاد البهي السيد...

«تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي، وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة، وفي نمو الجهاز العظمي والقوة

(١) في ظلال القرآن سيد قطب جـ ٥ ص (٢٨٠٨).

العضلية وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني .

هذا ويخضع النمو في هذه المرحلة للإتجاهات الرئيسية... أي يسفر في تطوره عن الإتجاه الطولي والمستعرض بشكل واضح جلي، ولذلك تنمو الأجزاء العليا من الجسم قبل أن تنمو الأجزاء السفلى، فتزداد المساحة لجهة المراهق في أبعادها الطولية والعرضية، وينحسر منبت الشعر إلى الوراء، وتغلظ الأنف وتتسع حتى تصبح ضخامتها مصدر قلق شديد للمراهقين والمراهقات خشية أن تشوّه سحناتهم ويتسع الفم وتتصلب الأسنان وتغلط وينمو الفك العلوي قبل السفلي، ويزداد بذلك تشوّه معالم الوجه، وتنمو الأذرع قبل الأرجل، وهكذا يستطرد النمو في اتجاهاته حتى يصل إلى نسبة الصحيحة وأهدافه المرجوة، في تمام الرشد واكتمال النضج^(١).

الملاحظة البارزة في الدراسة السابقة هي أن خطوط النمو تبدأ طريقها النمائي من أعلى إلى أسفل فتنمو الأعضاء العليا من الجسم قبل السفلى . وعند الانحسار في حالة الضعف والهزال، فإنها تعود من حيث انتهت، بمعنى أن الضعف يبدأ طريقه من الأجزاء السفلى للجسم متجها نحو الأجزاء العليا منه .

وتسجل دراسة د/ عبد الحميد محمد الهاشمي لمظاهر النمو في هذه المرحلة نمطاً آخر لخطوط النمو فيها . فيقول :

١- نمو سريع مفاجيء في الهيكل العظمي ويتجلى ذلك في ازدياد الطول في كلا الجنسين واتساع الكتف والصدر لدى البنين، واتساع الحوض والأرداف لدى البنات . وهذا النمو السريع يسبب ارتباكاً في حركات المراهق، وعدم اتزان إلى زمن مناسب ليتمكن من السيطرة السريعة التي توافق سرعة نمو الأطراف .

(١) الأسس النفسية للنمو (ص ٢٧٠) د/ فؤاد البهي السيد .

٢- ظهور الخصائص الجنسية الجسدية الأولية منها كنشاط الغدد التناسلية... الخ

٣- تغيرات هامة في الأجهزة الداخلية، فالقلب ينمو مثلاً وتتسع الشرايين... الخ

٤- يتأخر توافق النمو في الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سنة تقريباً وهذا ما يسبب للمراهق تعباً وإرهاقاً ولو دون عمل يذكر، وذلك بتوتر عضلاته وانكماشها مع نمو العظام السريع وحركاتها... (١).

الملاحظة البارزة في هذه الدراسة أن نمواً مطرداً يشمل الأجهزة الداخلية لجسم المراهق مثلاً في نمو القلب والشرايين والغدد التناسلية وغير ذلك من مظاهر النمو الفسيولوجي، وأن نمو الجهاز العظمي يسبق نظيره العضلي بمقدار سنة.

وعزى ذلك شعور المراهق بالتعب والإرهاق، وعلى فرض صحة ذلك فقد يرجع شعور المراهق بالتعب إلى عوامل عدة منها النفسي والبيولوجي.

وفي دراسة للدكتور محمد مصطفى زيدان. ذهب فيها إلى حركة النمو في مرحلة المراهقة تكون مضطربة يعوزها التناسق والتناسب. فهو يقول:

«وفاجأ المراهق بارتفاع مطرد في قامته، وإتساع لمنكبيه، واشتداد في عضلاته واستطالة ليديه وقدميه، واجترأ وتكسر في صوته... إلى الطلائع الأولى للحية والشارب والشعر الذي حط في مواضع مختلفة من جسمه... والنمو لا يكون متساوياً أو متناظر في

(١) علم النفس التكويني ص (١٩٢) د/ عبد الحميد محمد الهاشمي - دار المجمع العلمي - جدة الطبعة الرابعة.

الأجزاء المختلفة للجسم بل تسبق أجزاء منها أجزاء أخرى إلى النمو فإذا بالأنف بادية الكبر، والوجه غير متناسق، والجسم لا يتناسب طولاً وعرضاً ويترتب عليه اختلال التوافق الحركي، وفقد المراهق لإتزان الحركة ونعومتها والتحكم فيها^(١).

إن هذه الدراسة تشارك غيرها من الدراسات السالفة الذكر في تقرير أن حركة النمو في مرحلتنا هذه، تتخبط في طريقها النمائي فتسبق أجزاء من الجسم أجزاء أخرى منه، وأن العضو الذي يسبق يظهر في صورة غير مرضية، ففي موضع محدود من الإنسان المراهق كالوجه تنمو الأنف وتكون بادية الكبر وكذا الجبهة والوجه عموماً يكون غير متناسق، والنمو بهذه الصورة يزيد من قلق وخوف المراهق.

وفي دراسة للدكتور عز الدين الأشول، يذهب فيها أيضاً إلى القول بالاضطراب في حركة النمو العامة في المراهقة، فيقول:

«كما أن أجزاء الجسم تختلف في سرعة نموها، فالنمو يميل أن يكون سريعاً في مناطق انتهاء الأعصاب ويتحرك بعد ذلك إلى الجذع (النمو الذنبى) فيد المراهق ورجلاه عادة ما تكونان مساويتين ليدي الراشد وبعد أن تصبح يدا المراهق ورجلاه في حجمها الكامل يتشعب النمو بعد ذلك إلى الفخذين، وتقدم نمائي متشابه يحدث للأيدي والسواعد، ويحدث نمو القلب والرئتين والمعدة والكليتين والجهاز العضلي وحجم الدم في صورة متزايدة وتصل إلى حجمها النهائي ما بين ١١ : ١٥ سنة، كما نرى تزايداً في نمو القدرة الوظيفية للجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز الدوري أثناء فترة المراهقة^(٢).

(١) النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية ص ١٦٢ د/ محمد مصطفى زيدان - دار الشروق جدة.

(٢) علم نفس النمو ص ٤٢٧ د/ عادل عز الدين الأشول - مكتبة الأنجلو المصرية.

ويلاحظ على هذه الدراسة أنها تشارك الدراسات السابقة التي تنجح إلى القول باضطراب النمو في المراهقة، غير أنها تتقابل على سبيل التضاد مع الدراسات التي تقول بأن النمو الطولي والمستعرض والدراسات التي تقول بأن النمو يبدأ من أعلى (أي من جهة الرأس) ويواصل رحلته النمائية إلى أسفل، كما يتعارض مع الدراسات التي تقول بأنه يبدأ من الجزع وينتهي بالأطراف.

وأعتقد أن هذه الدراسة كغيرها من الدراسات التي حادت عن الصواب، إذ لا يعقل أن تصل يد المراهق ورجلاه إلى مستوى النمو الكامل بينما يظل الفخذان والجزع على وضعهما في مرحلة الصبا، ثم يبدأ النمو نشاطه النمائي مع الفخذين والجزع، ولو كان هذا وضعاً نمائياً دائم الحدوث في المراهقة لشد إنتباه جميع أفراد المجتمع.

واعتقد أن وجود ظاهرة نمائية بالمستوى يعد من الحالات النادرة، التي تتميز بالشذوذ عن مسار النمو الطبيعي، في المراهقة أو غيرها من مراحل العمر، وهذا الشذوذ يرجع إلى أسباب مرضية أو لسوء التغذية أو إنعدام التربة الصحية أو الوراثة القريبة أو البعيدة وأما عزوه إلى طبيعة النمو في المراهقة فهو قول غير سديد.

وهناك كثير من الدراسات تعطينا ملامح لوجه المراهق ولأجزاء أخرى من بدنه.

بعد أن يمر الولد والبنت من عقبة البلوغ، فإنهما يبدأان في التحرك نحو اتخاذ حجم وشكل وهيئة وقدرات الشخص الكبير، ولكن هذا لا يتم في الواقع دفعة واحدة وإنما يتم لكل منهما بطريقة تدريجية. ذلك أن الجسم كله يخضع لسلسلة من التغيرات النمائية التي يتم لها التكامل نسبياً ولا يتم تماماً. فمثلاً نجد أن الولد الذي أصبحت له ساقان طويلان وذراعان غير متناسقين في طولهما مع باقي أجزاء الجسم، قد استمر حاله هكذا لعدة سنوات بينما ظل جذعه من

رقبته حتى خصره قصيراً نسبياً، الأمر الذي يوحي بأنه ما يزال آخذاً مسحة ما قبل البلوغ»^(١).

ودراسة أخرى: «يخضع النمو في هذه المرحلة للإتجاهات الرئيسية التي تم ذكرها عند الحديث عن النمو بشكل عام أي أن الإتجاه الطولي والإتجاه المستعرض يبدوان بشكل واضح وجلي ولذلك تنمو الأجزاء العليا من الجسم قبل أن تنمو الأجزاء السفلى، فتزداد المساحة السطحية لجهة المراهق وينحسر نبت الشعر إلى الوراء وتغلظ الأنف ويتسع المنخران حتى تصبح ضخامتها مصدر قلق لدى المراهقين والمراهقات خشية أن تشوه سحناتهم. ويتسع الفم وتتصلب الأسنان وتغلظ وينمو الفك العلوي قبل الفك السفلي ويزداد بذلك تشوه معالم الوجه، وتنمو الأذرع قبل الطرفين السفليين، وهكذا يستمر النمو في اتجاهاته حتى يصل إلى نسبته الصحيحة عند وصول المراهق إلى مرحلة الرشد»^(٢).

ودراسة ثالثة: «ويتميز النمو الجسمي خلال هذه المرحلة بعدم الانتظام، فنجد أن الطول يزداد زيادة سريعة، ويتسع المنكببان، ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين، إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل إذ تسبق الأطراف العليا في الجسم الأطراف السفلى في النمو، وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم تبعاً لنمو العضلات والعظام. ونجد أن الشكل العام للوجه يبدأ في التغيير فتتغير ملامح الطفولة: فيزول تناسب الوجه وتأخذ السحنة شكلاً جديداً، فنجد أن الأنف يبدو كبيراً متضخماً، ويتسع الفم، وتتصلب الأسنان، ويسبق

(١) المراهقة - مشكلاتها وحلولها (ص ٤١) لورانس فرانك، وماري فرانك -

ترجمة يوسف ميخائيل - الأنجلو المصرية. وانظر المراهقة ومشكلاتها وحلولها

(ص ٤١)، لورنس فرانك أو ماري فرانك - أنجلو المصرية.

(٢) علم نفس الطفولة والمراهقة (ص ٩٨) د حسين فيصل الغزي.

الفك العلوي الفك السفلي في النمو، مما يؤدي إلى عدم تناسب الوجه وتعديل النسبة فيما بعد وتحقق أعضاء الجسم المختلفة التناسق عند بلوغ الرشد واكتمال النضج والمراهق إزاء هذه التغيرات السريعة المفاجئة لا يدري ماذا يفعل»^(١).

هكذا تبدو ملامح الوجه وتقاطيعه في المراهقة، فتظهر الجبهة عريضة نامية وتتضخم الأنف ويتسع المنخران، وينمو الفك العلوي، بينما يتأخر السفلي في النمو.

إن حدوث هذا المظهر إن حدث تبعه ضرورة عدم القدرة على النطق السليم، ذلك أن مخارج حروف الهجاء جميعها تتحكم فيها هذه المنطقة الضيقة بالنسبة للبدن، أعنى أن مخارج الحروف تدور بين الحلق واللسان والحنك والأسنان العليا وأصولها والأسنان السفلى، وينشأ عن ذلك تأثير التعليم الأعدادي والثانوي والسنوات الأولى من الجامعة - خاصة في جانبه النظري، ويتبع ذلك ضرورة عدم القدرة على هضم الطعام، الأمر الذي يكلف المعدة جهداً أكبر في عمليات الهضم، وهي الأخرى تعاني بسبب النمو المضطرب كما تقول بعض الدراسات السابقة، كما أن استمرار هذه الحالة لسنوات متتالية قد ينشأ عنه أعراض مرضية، فينشأ عن ذلك تأثير أجهزة التمثيل الغذائي الذي ينتج عنه تخلف في وظائف الأجهزة الداخلية التي تعمل على أحداث التوازن بتعويض الجسم عن الخلايا المنهدمة إنشاء خلايا جديدة مناسبة لعمليات النمو السريع.

إن عدد المراهقين كبير في جميع المجتمعات البشرية، فهم يمثلون في ظني ٢٠٪ تقريباً من مجموع أفراد أي مجتمع، كما لا

(١) سيكولوجية النمو - الطفولة والمراهقة (ص ٢٩١) د/ ميخائيل معوض - الهيئة المصرية العامة للكتاب.

يخلو بيت من وجود مراهق أو مراهقين من الجنسين أو أحدهما، فلو كانت طبيعة النمو في المراهقة أن يبدو ملامح وجه المراهق أو المراهقة بهذا النمط النمائي المضطرب لما كان هذا الواقع مقلقاً مزعجاً للمراهق وحده بل لجميع أفراد المجتمع، وهذا أمر لم نعهده إلا في حالات عرضية نادرة جداً.

الحركة في المراهقة :

هذه ظاهرة أخرى قد تناولها علماء النفس بالدراسة والبحث، وقرروا ملاحظاتهم على الخصائص العامة للحركة والأنشطة التي يمارسها المراهق في البيت وخارجه وفيما يلي اثبات لمجموعة من الدراسات التي عنت بالحركة في المراهقة .

الدراسة الأولى :

«كثير من الأطفال في المراهقة يمرون بما يسيء سن الخرق Gowky Age حيث يكون المراهق في هذه المرحلة أخرق ويقال إن المراهق في هذا السن يتعثّر حتى بالزخارف المرسومة على السجاد والسبب في ذلك هو أن المراهق عندما تنمو عظامه الطويلة (في ساقيه وذراعيه) فإنها تفقد بعضاً من إنسجامها السابق مع بعضها .

فهو عندما يناولك قدح الشاي يكون قد لاءم حركته بحيث يكون بإمكانك تناول القدح منه، ولكن إذا ما طالت ذراعه مقدار نصف بوصة فإن القدح لا بد وأن يصطدم بيدك وينكسب على الأرض قبل أن تتمكن من تناوله منه . مثال آخر، أنه يخطو دائماً على حزمة عشب على الأرض، ولكن إذا ما طالت ساقه بمقدار بوصة فإنه لا بد وأن يتعثّر بها، لذا يدعى بالأخرق تارةً والأبله تارةً أخرى والحقيقة أنه هو أيضاً يحس بأنه أخرق وذلك بسبب من عدم تمكنه من عمل ما كان

يعمله»^(١).

ويلاحظ على هذه الدراسة تجنباً على المراهق إذ تتهمة بالخرق دون داع إلى ذلك وتقييم إتهامها على أساس أنه يتعثر دائماً في سيره على السجاد بأرضية البيت، بسبب عدم قدرته على ملاءمة نفسه في هذا الطور النمائي حتى مع بيئته المنزلية كما أنه قد جهل مستوى نمو ذراعه، لذلك فإنه حين يناول أباه أو أحد ضيوفه قدحاً من الشاي فإنه يصطدم بيده وينكسب القدح على الأرض وربما ينكسر، وقدح الشاي المذكور هنا تكرر مراراً في مؤلفات كثيرة، وحين يختلف التعبير فيستبدل قدح الشاي بفنجان من القهوة، إن هذا التعميم قول غير سديد كغيره من التعميمات السابقة، إن هذه الظاهرة نادراً ما تحدث، وإن حدثت فالعادة أنها لا تتكرر، وعلى فرض حدوثها بل وتكرارها فإن ذلك لا يعني إضطراب الحركة في المراهقة.

وفي ظني أن التفسير الأقرب لهذه الظاهرة - النادرة الحدوث - إنشغال المراهق بموضوعات أخرى بالبيئة المحيطة به، مثال ذلك أن يرتفع صوت المذياع أو التليفزيون بشكل يشد إنتباه المراهق خاصة إذا كان الحدث ما يتناسب مع ميوله المفضلة، أو سماعه لنداء أحد أصدقائه في الوقت الذي يتهياً فيه لتقديم الشاي أو القهوة لوالده أو أحد ضيوفه، أما نسبته الى طبيعة النمو في هذه المرحلة فمعناه أن هذه الحالات يتعرض لها جميع المراهقين بدون إستثناء وتحدث منهم مراراً وتكراراً في كل وقت وحسن، وأعتقد أن هذا المظهر لا يعاني منه أفراد المجتمع بالصورة المشار إليها.

(١) الطفولة والمراهقة (ص ١٦٤) تأليف ج. أها دفلد - ترجمة أحمد شوكت وعدنان خالد - مراجعة د/ فخري الدباغ.

الدراسة الثانية :

«في هذا الدور ينمو الجسم نمواً سريعاً، ويزيد وزنه لدرجة قد تجعل الهيمنة على الأعضاء المختلفة صعبة لحد ما، فتصبح حركات الأطراف كالأيدي والأرجل وحركات الجذع كذلك غير متناسقة وغير متزنة، وعلى الأخص عند الذكور، إذ تبدو فيهم هذه الظاهرة أكثر من الفتيات. ففي عهد الطفولة تعود الطفل أن يسيطر على أعضاء جسمه وأطرافه. وعرف كيف يستخدمها في قضاء حاجاته، كالصانع الذي تعود آلاته فتكون لديه شيء من المهارة والسرعة والتوافق عندما يستعملها في يديه ولكن إذا أعطيته آلات جديدة وطلبت منه إستعمالها بعد طول تعوده على الآلات القديمة، شاهدت عليه شيئاً من الإضطراب، وصعب عليه أن يؤدي بها الأعمال الدقيقة، قبل أن يتعود عليها، وكلاعب التنس الذي يستعمل مضربه الخاص، حتى إذا فقدته وأضطر إلى إستعمال غيره، وجد ضرباته منتظمة، ووجد أن يده لا تستطيع أن تحكم المضرب الجديد كما كانت تحكم المضرب القديم»^(١).

ويلاحظ على هذه الدراسة أيضاً أنها تحمل طبيعة النمو في المراهقة مسؤولية خرق المراهق وضعف قدرته عن الهيمنة على أعضاء جسمه، وعدم تحكمه في حركات أطرافه وجذعه أيضاً، ولا أجد سبباً معقولاً لتخصيص الذكور دون الإناث ما دام ذلك أمراً نمائياً طبيعياً ولو أنه عكسي لكان أمراً مقبولاً من جهة مرفوضاً في أخرى، ومدخل القبول أن المراهقين يميلون إلى الحركة بطبيعة تكوينهم النوعي، وأن ممارساتهم للأنشطة الحركية أكثر منها عند المراهقات لأسباب نوعية واجتماعية.

(١) نفسية المراهق وتربيته (ص ٩) د/ رياض محمد عسكر - مطبعة مصطفى الحلبي - الطبعة الثانية.

وفي رأيي أن القياس الذي إعتمد عليه المؤلف قياس مع الفارق، ذلك أن التحول في حالة الصانع ولاعب التنس من قبيل التحول المفاجيء، بينما التحول النمائي في المراهقة لا يتم بين عشية وضحاها رغم إتصافه بالسرعة.

الدراسة الثالثة :

«من الواضح أن التغيرات الجسمية والجنسية لها علاقة قوية بنواحي النمو الأخرى الإنفعالية والاجتماعية والعقلية وحتى الحركية. فالتغيرات السريعة التي تحدث في الطول والوزن بنسب متفاوتة في أعضاء الجسم المختلفة، قد ينشأ عنها بعض الإضطراب في الحركة والتوازن. ذلك أن العادات أو المهارات الحركية التي كان المراهق قد اكتسبها في طفولته السابقة تصبح غير مجدية في هذه الفترة، ويصير على المراهق أن يكيف حركته مرة ثانية ازاء هذه التغيرات الجديدة ومن هنا قد تنشأ تلك الرعونة العادية التي تشاهدها في حركة المراهقين. فالمراهق قد يتعثر في مشيته وقد تقع الأشياء من يديه وأحياناً فتتكسر أو تنسكب وهكذا. وقد يقع المراهق في مثل هذه الحالات في مواقف محرجة، خاصة إذا جاءت تعليقات الآخرين مثيرة للخجل من هذه العثرات»^(١).

ونلاحظ على هذه الدراسة إشتراكها مع الدراسة السابقة لها الفكرة، وفي إعتقادي أن مرحلة المراهقة تفسح المجال أمام المراهق ليمارس أنشطة رياضية ما كان يمارسها في صباه لميلها إلى الخشونة والقوة البدنية وذلك مثل الجيدو والكاراتيه والملاكمة والمصارعة وسباق الدراجات، وهذه الأنشطة لا تعتمد على القوة البدنية بقدر ما تعتمد

(١) النمو في مرحلة المراهق (ص ٢٣) د/ محمد عماد الدين اسماعيل - دار القلم الكويت.

على المهارة الحركية والمراوغة والإتزان وغير ذلك مما يلزم هذه الأنشطة الرياضية التي تتميز بالحركة والإنطلاق، أما كون الصبي حين يراهق فيشاهد عدم إتزانه في أداء الحركات والألعاب التي إعتادها في الصبا فليس هذا دليلاً على إضطراب الحركة بسبب النمو السريع بقدر ما هو دليل على تخطي المراهق لهذا المستوى النمائي الذي لم يعد مناسباً لسنه ونمو جسمه وتسمية هذه الظاهرة بالرؤية أولاً، وذلك لأن المراهق حين يعود لألعاب الصبا ولا يمهر في آدائها فإنه بذلك يهدف إلى لفت الأنظار من حوله إلى تخطيه الدور النمائي .

الدراسة الرابعة :

يتفق علماء نفس النمو على تسمية هذه المرحلة « سن الإرتباك » لأنه يكثر تعثر المراهق وإصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يديه وشعوره بذاته . والسبب هو طفرة النمو في المراهقة التي تجعل النمو الجسمي يتصف بإنعدام الإتساق وإختلاف أبعاد الجسم، وضرورة تعلم حسن إستخدام أعضاء الجسم بأبعادها الجديدة . يضاف إلى هذا بعض العوامل الإجتماعية والنفسية حيث تؤدي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية إلى شعور المراهق بذاته وتغير صورة الجسم لديه وتوقع الكبار تحمله المسؤوليات الإجتماعية مما يزيد من الإرتباك .

فما توجيه الإسلام التربوي في تحقيق إنضباط نمو المراهق الحركي؟

يتمثل منهج التربية الإسلامية، لتحقيق إنضباط نمو المراهق الحركي، في إرشاده للإشتراك في الأنشطة الرياضية المختلفة التي تتناسب ومعدل نموه الحاضر، مراعيًا في ذلك مبدأ الاعتدال والتوسط في ممارسة تلك الأنشطة، وفقاً لقوله ﷺ لعبد الله بن عمرو بن العاص: «إن لله عليك حقاً، وإن لبدنك عليك حقاً، وإن لأهلك عليك حقاً... فأعط كل ذي حق حقه»، فلا يمارس تلك الألعاب

على حساب حق الله في العبادة، أو حق نفسه في الراحة، أو على حساب تحصيله الدراسي والعلمي، بل ينظم وقته على أساس الجمع بين جميع متطلباته المختلفة من جسمية ونفسية وعقلية وإجتماعية. كما ينبغي على الآباء المربين، توضيح أهداف تلك النشاطات الجهادية، وممارستها في أماكن غير مشبوهة أو مختلطة لقوله ﷺ: «إن الحلال بين وإن الحرام بين وبينهما أمور مشبهات لا يعلمهن كثير من الناس، فمن اتقى الشبهات فقد استبرأ لدينه وعرضه، ومن وقع في الشبهات وقع في الحرام».

أما بالنسبة للفتاة، فتستطيع أن تمارس الألعاب الرياضية المناسب لخصائص أنوثتها بطريقة شرعية، مصونة من أعين الرجال^(١).

يلاحظ على هذه الدراسة في شقها الأول أنها تعتقد صحة وسلامة التفسيرات التي قال بها جمع كثير من علماء النفس بخصوص اضطراب النمو الحركي في المراهقة، وكان المفروض عرض هذه التفسيرات على منهج القرآن الكريم وبصفة خاصة الآيات التي تتحدث عن الفطرة العامة للكون كله بما فيه الإنسان، ولو أن الباحثة إلتزمت بهذا المنهج لتؤكد لها أن التناسق والإتزان والإحكام فطرة عامة في جميع الكائنات في كل مرحلة من مراحل نموها.

وأما قولها في مستهل النص السابق «يتفق علماء نفس النمو على تسمية هذه المرحلة (سن الإرتباك) فإنه يعكّر عليه ما توصلت إليه الدراسات الحديثة في النفس بخصوص تناسق الحركة في مرحلة المراهقة». وفيما يلي إثبات لبعض هذه الدراسات.

(١) الجانب التطبيقي في التربية الإسلامية (ص١٥٧) ليلي عبد الرشيد عطار - الطبعة الأولى - جدة.

الدراسة الأولى :

«وفيما يتعلق بالنمو الحركي وتناسقه لدى المراهق، فمن السهل جداً ملاحظة الزيادة الكبيرة في القوة العضلية خلال الطفولة المتأخرة وفترة المراهقة. وقد أوضحت الدراسات (٥/٤) القوة الجسمانية يكتسبها الإنسان فيما بين الحادية عشرة والثامنة عشرة من العمر كما تزداد قابلية وسرعة التنسيق الحركي عند المراهقين بنفس الوقت، حيث يصل المراهق ذروة قدرته الجسمانية إلى جانب وصوله ذروة الفعالية الحركية.

إن التنسيق الحركي بالنسبة للمراهقين، خاصة لأولئك الذين تستهويهم الفعاليات الرياضية. وقد أوضحت إحدى الدراسات بأن قدرة الذكور الحركية تستمر بالتحسن خلال فترة المراهقة. وعند مقارنة الفتيات بالذكور لم تسجل النتائج إختلافات مهمة بينهم حتى سن الثالثة عشر وثمانية شهور حيث يبدأ الذكور بالتفوق السريع على الإناث اللواتي يصلن الحد الأعلى في الثالثة عشرة من العمر. ويتفوق الذكور على الإناث في الإنجازات الحركية التي تتطلب قوة عضلية. فمع أن عضلات الفتاة تصبح أطول وأكثر وزناً، لكنها لا تظهر القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى. ويتأتى ذلك من أمرين :

أحدهما : إختلاف التدريب وشدته عند البنين.

وثانيهما : إختلاف النسب الجسمانية عند الجنسين»^(١).

تؤكد هذه الدراسة تناسق النمو الحركي في مرحلة المراهقة، كما تؤكد إرتفاع نسبة التناسق الحركي عند المراهقين الذين لديهم

(١) سيكولوجية الطفولة والمراهقة (ص ٢٢٣) سالمة داود فخري - سهام شوكت - سامية جبوري - مطبعة جامعة بغداد.

ميول رياضية، كما ثبت تميز قدرة المراهقين عن المراهقات للأسباب الطبيعية العادية التي ذكرتها، وهي في الوقت نفسه تثبت خطأ الاتجاهات السابقة وتفسيرات كثير من علماء النفس لظاهرة الارتباك وقد بينت فيما سبق أنها ظاهرة نادرة الحدوث، كما ذكرت تفسيراً لها قد يكون ملائماً إلى حد ما.

الدراسة الثانية :

قام عدد من الباحثين بدراسة التناسق الحركي باستخدام اختبار بريس وهو اختبار يقيس - بصفة أساسية - عدة عوامل حركية عامة، ويتكون من سلسلة إختبارات لقياس التوازن وخفة الحركة مثل القفز وخط القدمين ببعضهما والقفز ثم وضع القدمين متباعدتين (اسنيدشيد ١٩٤٠).

وقد استخدم هذا الإختبار - بالإضافة إلى عدد من الحركات الرياضية الأساسية مع مجموعة قوامها ١٦٥ فرداً من الجنسين - وجرى تكرار قياس أداء نفس الحركات المتضمنة على مدى أربع سنوات. وقد أبدى الأولاد تزايداً مضطرباً في كل المقاييس المستخدمة طوال فترة التجربة . . .

ويحق لنا أن نتساءل - وقد وصلنا إلى هذه النقطة - عن حقيقة ما يقال بخصوص إفتقاد المراهق للرشاقة في الحركة والتعبير، وعما إذا كان مثل هذا القول يعد من قبيل الحقيقة أو الزيف . . .

ولعل الإحتمال الأرجح في هذه المسألة أن المراهقين يظهرون وعياً متزايد بالذات وشكاً دائماً فيما يتعلق بكيفية القيام بالأدوار الجديدة المطلوبة منهم. ومن ثم يمكن القول بأن الحيرة والتردد ونقص الثقة بالذات تعد أسباباً لما قد يبدو على المراهق من إضطراب، أو ما قد يصدر عنه من حركات ظاهرة وليس السبب في

ذلك قصور أو عجز عضلي عصبي يعانيه المراهق . وقد يسلك المراهق على هذا النحو المهتز أو المضطرب قصداً أو عمداً لأنه يدرك أن الآخرين يتوقعون منه أن يأتي سلوكه على هذا النحو أو ذلك^(١).

أثبتت هذه الدراسة التجريبية فساد وزيف الاتجاه الذي ساد الدراسات النفسية مدة طويلة لدرجة أنه كاد يثبت في أذهان كثير من الناس أن النمو في مرحلة المراهقة يسير في خط نمائي مضطرب يتقدم أحياناً ويتأخر أو يتوقف، إلا ما ندر من الدراسات التي تؤكد لمن أجراها على مجموعات من المراهقين والمراهقات أن النمو الحركي يسير في خط نمائي منتظم لا شطط ولا اضطراب.

وبقي أمر واحد لم أعثر فيه على دراسة عملية موثوقة يطمئن إليها القلب ولا تتعارض مع القرآن الكريم وما فيه من السنن الكونية الثابتة المضطردة التي لا تتخلف مسيرتها المنتظمة في ذرة ولا نواة وغاية ما عثرت عليه من الدراسات أن وجدت موثقاً حياً للكتور أحمد زكي صالح «فيذا أردنا أن نبحث عن مدى ارتباط أجزاء الجسم وأبعاده ببعض فإننا نقف أمام مشكلة لا يمكن الإجابة عنها حتى الآن. فقد حاول كثير من العلماء أن يحددوا العلامة بين طول الجذع والطول وبين محيط الأرداف وعرض الكتاف، وبين محيط الأرداف والطول، ومع ذلك لا تستطيع إستخلاص نتائج حاسمة من هذه الأبحاث بيد أنه يمكن القول، أن العلاقة بين الطول الوزن، وبعبارة أخرى، العلاقة بين درجة النمو في الهيكل العظمي والزيادة في كتلة الجسم وحجمه تعبر عن المستوى العام في النمو الجسمي لدى جنس واحد تحت نفس الشروط، أي أننا في دراستنا لظواهر النمو الجسمي لا ينبغي أن ننتبه إلى بعد معين من أبعاد النمو الجسمي كالطول فقط أو الوزن

(١) سيكولوجية المراهقة (ص ١٥٧) د/ إبراهيم قشقوش.

فحسب، إنما يجب البحث عن العلاقة بين الطول من حيث أنه يمثل الرأسي للإنسان في المجتمع الذي ينتمي إليه. وبين الوزن الذي يمثل الكتلة الفراغية التي يمثلها الإنسان في مجتمعه وكلما كانت العلاقة مطردة متسقة بين الطول والوزن كان نمو الفرد طبيعياً بقدر الإمكان.

وهنا نستخلص الفكرة الهامة في النمو الجسمي وهي الإنسجام بين الطول والوزن وطالما كان هذا الإنسجام متوفراً كانت شخصية الفرد الجسمية مقبولة إلى حد كبير^(١).

وبهذا يقرر د/ أحمد زكي أن قياس أجزاء الجسم ومقارنة بعضها ببعض مشكلة لا يمكن الإجابة عنه حتى الآن، ثم وضع شرطاً هاماً إذا ما أريد قياس العلاقة بين الطول والوزن لدى جنس واحد، وقد لا تكون النتائج حاسمة مع توفر هذا الشرط لوجود الاختلاف النسبي بين أبناء الجنس الواحد بل داخل أفراد الأسرة الواحدة وقد تكون النتائج حاسمة إلى حد ما إذا ما توفرت الدقة في تحديد العلاقة بين نمو الهيكل العظمي والزيادة في كتلة الجسم وحجمه في شخص واحد في أوقات زمنية محددة.

بعد هذه الجولة في مؤلفات علم النفس نستطيع أن نجمل الاتجاهات الفكرية - المتصارعة - في أربع اتجاهات رئيسية، وإلى كل واحد منها ذهب جماعة من الباحثين.

١ - أن النمو يبدأ من أعلى إلى أسفل (النمو الطولي والمستعرض).

٢ - أن النمو يبدأ من أسفل إلى أعلى (النمو الذني).

٣ - أن النمو يبدأ من الأطراف إلى الجذع.

(١) علم النفس التربوي (ص ٢١٣) د/ أحمد زكي صالح مكتبة النهضة المصرية - الطبعة الحادية عشرة.

٤ - أن النمو يبدأ من الجذع وينتهي بالأطراف.

وبذلك تكون الإتجاهات الفكرية التي سادت الدراسات النفسية قد استجمعت أوجه الخلاف الممكنة عقلاً.

وأعتقد أن اختلافاً بهذا المستوى - النادر حصوله في قضية من قضايا الفكر - يدل دلالة صريحة وأكيدة على فساد جميع هذه الإتجاهات، ومن هنا تحين مناقشة الدراسات التي سبقت الإشارة إليها في شمولية وموضوعية فما ذهب إليه الدكتور فؤاد البهي السيد وآخرون من أن الأجزاء العليا تسبق الأجزاء الدنيا في نموها البنائي، قد بناه على أن الأجزاء العليا من جسم الجنين يتم تكوينها قبل أن يتم تكوين الأجزاء السفلى، حيث تظهر براعم الذراعين قبل أن تظهر براعم الساقين، ويبلغ طول رأس الجنين نصف طول الجسم كله، في الشهر الثامن من الحمل ثم تتغير هذه النسبة وتراجع رويداً رويداً مع تغير مراحل العمر حتى تبلغ نسبتها العادية عند الرشد واكتمال النضج، وعلى فرض صحة ذلك، فإن تتابع أطوار النمو للجنين داخل الرحم، لا يعني أن جميع عمليات النمو بعد الولادة تسير في نفس الخط، فحياة الجنين داخل الرحم لها ظروفها الخاصة، أما بعد الولادة فإنه يستقبل عالماً جديداً يتصل به على نحو يغير الأول.

فلو أن عمليات النمو في كل المراحل بعد الميلاد تبدأ رحلتها من أعلى إلى أسفل لإنعدام التوازن في كيان الإنسان، ولما إستحال أن تنقوس عظام الساقين ولربما تضرر لإنعدام تناسبها مع الأجزاء العليا من الجسم حجماً ووزناً.

وإنا لنجد هذه الدراسة والتي أجراها د/ عادل الأشول يتقابلان على سبيل التضاد. فالأولى تثبت أن النمو يسير في إتجاه طولي ومستعرض، في حين أن الدراسة الثانية تسمى النمو في المراهقة (بالنمو الذنبى) فيقول «فيديو المراهق ورجليه عادة ما تكونان مساويتين

ليدي الراشد، وبعد أن تصبح يدا المراهق ورجلاه في حجمهما الكامل يتشعب النمو بعد ذلك إلى الفخذين، وأن التطور النمائي يعتمد على هذه القاعدة في جميع أجهزة الجسم».

والدراسة التي أجراها الدكتور عبد الحميد الهاشمي ومن تابعه، تضيف أمراً نمائياً آخر وهو أن العضلات تتأخر في النمو عن العظام لمدة سنة تقريباً.

ويقرر أن من مظاهر النمو في هذه المرحلة نمو القلب وإتساع الشرايين، وإنا لنجد تقابلاً على سبيل التضاد بين هذا الأخير والدراسة التي أجراها د/ حامد الفقي حيث ذهب إلى أن القلب يتأخر نموه قليلاً عن نضج الأعضاء الأخرى، ويشارك في بعض مظاهر النمو الأخرى، في كونها مضطربة لا تسير في طريق نمائي واحد محدد المعالم والآخر تنمو فيه جميع الأجهزة الداخلية والأعضاء الخارجية بنسب معتدلة تحقق التوازن والتناسق والتناسب بين الداخل والخارج من كيان الإنسان.

كما أن الدراسة التي أجراها د/ محمد زيدان، تقرر أن النمو في المراهقة غير متساوٍ ولا متناظر في الأجهزة المختلفة للجسم، فالوجه مثلاً غير متناسق، حيث يكون نمو الأنف أسرع فتكون بادية الكبر، والجبهة تنمو عرضاً وطولاً بينما يتأخر نمو الفم والأسنان قليلاً. وهذا مما يجعل الوجه غير متناسق.

وبعد إستعراض هذه الدراسات يحق لي طرح هذا السؤال.

هل يجوز لنا أن نتصور شكلاً لإنسان يجمع بين مؤدي هذه النظريات؟

إن جاز لوجدنا كائناً عجيباً غريباً تنمو بعض أجزائه العليا وتسلك طريقها النمائي إلى أسفل، وفي الوقت ذاته تقابل بحركة

نمائية تسلك طريقها من أسفل إلى أعلى ، فتتمو رجلاه ويداه وبعد تمام نموها تغادرهما حركة النمو إلى الفخذين والساعدين ، وإذا ما أنضم إلى ذلك مظهر نمائي آخر ، نجد العظام آخذة في النمو والإمتداد بينما الجلد منكمش والعضلات في نعاس يدوم عاماً ، فهل يسمح جلد الصبا لعظام المراهقة أن تنمو في سهولة ويسر ، وهل تقوى العضلات الناعسة أن تحرك العظام النامية المترامية الأطراف ، وإذا ما أنضم إلى ذلك مظهر نمائي آخر ، فإذا بالأنف بادية الكبر ، وإذا بتقسيمات الوجه غير متناسبة ولا متناسقة ، فإن أمكن تحديد المعالم الرئيسية لهذه الدراسات مجتمعة في ذات مراهقة ، لكانت شقية حقاً تعيسة بائسة صدقاً ، وقل ما شئت من أوصاف مماثلة .

فإننا نقول أنها ليست من أوصاف المخلوق الإنساني الذي خلقه الله سبحانه وتعالى بحال من الأحوال .

فتبارك الله أحسن الخالقين الذي بدأ خلق الإنسان من طين ثم سواه وعدله وجعل خلقه في أحسن تقويم .

وهنا قد يرد سؤال مضمونه . ماذا تقول في المراهقين الذين يلاحظ عليهم إضطراب أو خلل في نموهم الفسيولوجي أو البيولوجي أو فيهما معاً ؟

أقول وبالله التوفيق . أن الإضطراب أو الخلل في مظاهر النمو أمران عرضيان ، يتعرض لهما الإنسان في رحلته مع الحياة ، ليس في مرحلة المراهقة فقط إنما في جميع مراحل العمر ، فقد يتعرض لهما أو لأحدهما أثناء الحمل وفي الطفولة والصبا والمراهقة والشباب والرجولة والكهولة والشيخوخة ، غير أنها ليس من طبيعة أي مرحلة من مراحل العمر ، بل السبب فيهما أو أحدهما يرجع إلى سوء التربية الغذائية في الكم والنوع ، ذلك أن مطالب الجسم متعددة وحاجاته تحددها طبيعة كل فرد ، فإذا زاد عن حاجة الجسم أو نقص أفضى

ذلك إلى الخلل والإضطراب، وسوف أتعرض لأهم مظاهر الخلل والإضطراب في مرحلة المراهقة، وقد يرجع الخلل والإضطراب إلى بعض الأمراض التي تصيب الفرد، وإزالة ذلك مرهون بمعرفة السبب ثم العمل على علاجه بالوسائل المؤدية إليه.

إن مرحلة المراهقة تتميز بالنمو الجسمي السريع، وأن هذا النمو يشمل جميع أعضاء البدن - الفسيولوجية والبيولوجية - ويأخذ طريقاً نمائياً موحداً متزناً متناسقاً لا طريقاً عشوائياً تنمو فيه بعض الأطراف، بينما تبقى أعضاء أخرى ضامرة أو تتخلف وإن يكن قليلاً، بل كل مكونات الجسم في حركة نمائية دائبة ونمو شامل، فقلب المراهق ومعدته وخلاياه وغده وعضلاته وعظامه وجلده... الخ كل شيء ينمو بسرعة منتظمة فلا خلل ولا إضطراب^(١) هكذا قضى الله سبحانه أن يكون.

قال تعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾^(٢).

﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ﴾^(٣)

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾^(٤).

﴿الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾^(٥).

إن الله سبحانه خلق الإنسان على هذه الصورة المعتدلة السوية المتناسقة في جميع جزئياتها المكونة لهيكل الإنسان، فأجهزته الداخلية وأعضاؤه الخارجية يتصل كل منهما بصاحبه إتصلاً وثيقاً في

(١) لا خلل ولا اضطراب في الحالات العادية، أما الحالات المرضية فالخلل لأمر عارض لا يرجع إلى طبيعة النمو في هذه المرحلة.

(٢) سورة القمر آية: (٤٩).

(٣) سورة السجدة آية: (٧).

(٤) سورة التين آية: (٤).

(٥) سورة الإنفطار آية: (٧)، (٨).

كل حركة وسكون تنشأ عن الوظائف المختلفة التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية.

يقول الإمام الألوسي: «والتسوية جعل الأعضاء سوية سليمة معدة لمنافعها وهي في الأصل جعل الأشياء على سواء فتكون على وفق الحكمة ومقتضاها بإعطائها ما تتم به وعد لها، عدل بعضها ببعض بحيث اعتدلت من عدل فلان بفلان إذا ساوى بينهما أو صرفهما عن خلقة غير ملائمة لها من عدل بمعنى صرف، وذهب إلى الأول الفارسي وإلى الثاني الفراء، وقرأ غير واحد من السبعة عدلك بالتشديد أي صيرك معتدلاً متناسب الخلق من غير تفاوت فيه ونقل القفال عن بعضهم أن عدل وعدل بمعنى واحد (في أي صورة شاء ركبك) أي ركبك ووضعك في أي صورة اقتضتها مشيئته تعالى وحكمته جل وعلا من الصور المختلفة في الطول والقصر ومراتب الحسن ونحوها...»^(١).

ويقول الشهيد سيد قطب، وهو بصدد بيان التناسب والتناسق بين أجهزة الجسم الداخلية والخارجية، وتلاقيها لأداء وظائفها المنوطة بها.

«كل شيء... كل صغير وكل كبير كل ناطق وكل صامت، كل متحرك وكل ساكن كل ماضٍ وكل حاضر، كل معلوم وكل مجهول، كل شيء... (خلقناه بقدر) بقدر يحدد حقيقته ويحدد صفته ويحدد مقداره ويحدد زمانه، ويحدد مكانه، ويحدد ارتباطه بسائر ما حوله من أشياء، وتأثيره في كيان هذا الوجود» ثم يتبع ذلك بالنص التالي بنقله عن كتاب الله والعلم الحديث.

(١) تفسير روح المعاني (ج ٣٠ ص ٦٤) للعلامة أبي الفضل شهاب الدين الألوسي - إحياء التراث.

«والثدي يفرز في نهاية الحمل وبدء الوضع سائلاً أبيض مائلاً إلى الإصفرار، ومن عجيب صنع الله أن هذا السائل عبارة عن مواد كيميائية ذائبة تقي الطفل عدوى الأمراض وفي اليوم التالي للميلاد يبدأ اللبن في التكوين ومن تدبير المذير الأعظم أن يزداد مقدار اللبن الذي يفرزه الثدي يوماً بعد يوم، حتى يصل إلى حوالي لتر ونصف في اليوم بعد سنة، بينما لا تزيد كميته في الأيام الأولى على بضع أوقيات، ولا يقف الإعجاز عند كمية اللبن التي تزيد على حسب زيادة الطفل، بل إن تركيب اللبن كذلك تتغير مكوناته وتركز مواده فهو يكاد يكون ماء به القليل من النشويات والسكريات في أول الأمر ثم تتركز مكوناته فتزيد نسبته النشوية والسكرية والدهنية فترة بعد أخرى، بل يوماً بعد يوم بما يوافق أنسجة وأجهزة الطفل المستمر النمو»^(١).

إن التناسق والتكامل أصل في فطرة التكوين الخلقي للإنسان بصفة خاصة وللكائنات الأخرى بصفة عامة، ومن شاء أن يتعرف على بعض أسرار الفطرة فليحاول وليكن صادقاً مع نفسه وربّه وعلى قصد السبيل، فموضوع البحث جد خطير.

إن القول بتحديد نسب النمو لأجزاء الجسم قول تعوزه الحجة والدليل، وكيف له بهما، حيث أن الإنسان في عملية نمو متصلة دائمة دائبة الحركة آناء الليل وأطراف النهار، تسير مع الإنسان لحظة بلحظة دقيقة بدقيقة. فكل لقمة خبز أو غيره مما يرزقه تساهم بنصيب في نمو أعضائه أو تسد النقص الناشئ عن عمليات الهدم.

أن تحديد نسب نمو أعضاء البدن قد يكون متعذراً حتى لو ابتكر الإنسان جهازاً دقيقاً كاشفاً، بإمكان أن يمدنا بمعلومات دقيقة عن حجم العظام وحجم الدم وحجم القلب والرئتين والكليتين إلى

(١) في ظلال القرآن (ج ٦ ص ٣٤٣٨) الشهيد سيد قطب - دار الشروق.

غير ذلك من أجزاء البدن وخلاياه.

لا أقول أن يزودنا بالمعلومات دقيقة ولا ساعة بساعة بل يزودنا بهذه المعلومات يوماً بيوم، فتسجل هذه المعلومات بصورة متتابعة، استعداداً لتحديد النسب العامة للنمو.

ولا أكون متجنياً إذ أسبق الأحداث، بقولي إننا سنجد النسب متعادلة متكافئة مناسبة، فلا أعضاء تسبق وأخرى تتخلف، لا عظام تمتد وجلد يبقى منكمشاً ولا عضلات تبقى صامتة راقدة.

وعند ذلك يقول الجميع تباركت ربنا وتعاليت خلقتنا في أحسن تقويم.

خاتمة

الحمد لله ، رب العالمين حمداً كثيراً طيباً وله النعمة والفضل والثناء الجميل وله الشكر سبحانه بما أعانني وهداني إلى ما قدمت في دراستي لهذا الموضوع الذي كثر فيه الجدل والخلاف وتقابلت فيه المناهج - تقابل تضاد - واختلفت النيات والمذاهب وابتعدت عن هدى الله رب العالمين ، ففترقت بها السبل وقصرت عن غاياتها .

وأسأل الله تعالى أن يغفر لي ما قصّرت أو فرّطت فيه ، وأصلي وأسلم على خاتم الأنبياء والمرسلين نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وآله وصحبه أجمعين ومن عمل بسنته ودعا بدعوته إلى يوم الدين .

وأسأل الله تعالى أن يتقبل عملي وأن يهدي إلى ما فيه من صواب وخير وأن يفتح له السبيل إلى القلوب ، وأسأله تعالى أن يجمع قلوب علماء التربية والنفس المسلمين على هدى صراطه المستقيم فيولوا وجوههم شطر القرآن الكريم وسنة رسوله ﷺ ليطالوا من خلالهما النفس الإنسانية على حقيقتها وخصائص نمو الإنسان من مراحل حياته .

فلكل مرحلة من مراحل العمر المختلفة خصائصها التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو فمرحلة المراهقة لها من الخصائص

والمظاهر غيرها لمرحلة الطفولة والشباب والرجولة والكهولة والشيخوخة.

كما أن لكل مرحلة ظروفها النمائية ومطالبها بالنسبة لكل فرد، ولهذا تختلف قدرة الفرد على السلوك والتصرف إزاء الموقف الواحد من مرحلة إلى أخرى.

قال تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ (١).

إن تطور نشأة الإنسان واختلاف معدلات النمو في كل مرحلة سنة أزلية ترعاها وتقدر معدلاتها الخالق سبحانه وتعالى منذ النشأة الأولى من حين تلقيح البويضة من الرحم إلى ما يشاؤه الله لها من التحولات حتى تفارق الروح الجسد. وهذا اليقين يجعلنا نقرر في ثقة وثبات أن النمو الجسمي السريع والذي يشمل جميع أعضاء البدن - الفسيولوجية والبيولوجية - يسير في طريق نمائي موحد متزن متناسق، فلا تنمو بعض الأطراف بينما تبقى أعضاء أخرى ضامرة أو تتخلف وإن يكن قليلاً، بل كل مكونات الجسم في حركة نمائية دائبة ونمو شامل، فلا خلل ولا اضطراب، هكذا قضى الله سبحانه أن يكون.

قال تعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ (٢).
والحمد لله رب العالمين

(١) سورة الروم آية: (٥٤).

(٢) سورة القمر آية: (٤٩).

المصادر والمراجع

أهم المراجع التي اعتنيت بها مصنفة بحسب أنواع العلوم مع مراعاة الحروف الهجائية في الترتيب، مع عدم اعتبار - ال - التعريفية .

أ - القرآن الكريم

تنزيل من الرحمن الرحيم

ب - التفسير

- (١) - ضوء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن - الشيخ محمد الأمين بن محمد المختار الشنقيطي .
- (٢) - الجامع لأحكام القرآن الكريم : الإمام القرطبي .
- (٣) - روح المعاني في تفسير القرآن الكريم : الإمام الألوسي - إحياء التراث العربي .

ج - الحديث

- (٤) - سنن الترمذي : الإمام الحافظ أبي عيسى محمد بن عيسى بن سدره الإمام الترمذي - دار الفكر .
 - (٥) - صحيح الإمام البخاري - فتح الباري - للإمام العسقلاني .
 - (٦) - صحيح الإمام مسلم للإمام مسلم - تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي .
- #### د - الفقه

- (٧) - كتاب المجموع شرح مذهب الشيرازي - للإمام النووي .. تحقيق المطيعي -

(٩) - مجموع فتاوى شيخ الإسلام أحمد بن تيمية - جمع وترتيب قاسم النجدي الحنبلي .

هـ -

كتب ومراجع عامة في الدراسات الإسلامية والتربوية وعلم النفس والاجتماع .

(١٠) - إحياء علوم الدين - الإمام الغزالي - عالم الكتب .

(١١) - أصول علم النفس - د/ أحمد عزت راجح - المكتب المصري الحديث .

(١٢) - الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب - د/ عمر محمد التومي الشيباني دار الثقافة .

(١٣) - الأخوات المسلمات وبناء الأسرة القرآنية - محمود محمد الجوهري - محمد عبد الحكيم خيال - دار الدعوة الإسكندرية .

(١٤) - الإسلام والعلاج النفسي - د/ عبد الرحمن العيسوي - دار الفكر الجامعي الإسكندرية .

(١٥) - أسس علم النفس العام - د/ محمد الزيايدي - الزيتون - القاهرة .

(١٦) - الإسلام وقضايا علم النفس الحديث د/ نبيل محمد توفيق السمالوطي - دار الشروق .

(١٧) - أبحاث المؤتمر السنوي الخامس - لتاريخ العلوم عند العرب - حسن ملا عثمان - جامعة حلب .

(١٨) - الإسلام والتربية الصحية - د/ عائدة عبد العظيم البنا - مكتب التربية العربي لدول الخليج .

(١٩) - الإنسان في الإسلام - د/ عبد الغني عبود - دار الفكر العربي - القاهرة .

(٢٠) - أضواء على المنهج الفكري والتربوي للحركة الإسلامية - حسني أدهم جرار - دار الضياء - الأردن - عمان .

(٢١) - آراء في محاضرات - د/ إحسان حفني - مؤسسة الرسالة - بيروت .

(٢٢) - أهل البيت - الأستاذ توفيق أبو علم - دار المعارف .

(٢٣) - أصول الصحة النفسية - د/ محمد شحاتة ربيع - مطبعة الجيلوي - القاهرة .

- (٢٤) - الإسلام ومشكلات العصر - د/مصطفى الرفاعي - دار الكتاب اللبناني بيروت.
- (٢٥) - إصلاح المجتمع - الشيخ البيجاني - المكتبة العلمية بالمدينة المنورة.
- (٢٦) - أسس الصحة النفسية للطفل المسلم - مالك البدري .
- (٢٧) - رعاية الطفولة في الإسلام - دار الكتب الوطنية - ١٩٨٢ م .
- (٢٨) - أصول التربية وعلم النفس - د/ محمد رفعت رمضان - د/ محمد سليمان شعلان - دار الفكر.
- (٢٩) - الأمراض النفسية الشائعة - د/ معمر خالد الشابندر .
- (٣٠) - الإرشاد النفسي - رسمية علي خليل - الأنجلو المصرية .
- (٣١) - الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - د/ يوسف مصطفى القاضي - دار المريخ .
- (٣٢) - الأسرة المثلى في ضوء القرآن والسنة - د/ عمارة نجيب - مكتبة المعارف - الرياض .
- (٣٣) - أضواء على التربية في الإسلام - علي القاضي - دار الأنصار - القاهرة .
- (٣٤) - الإسلام والجنس - فتحي يكن - مؤسسة الرسالة بيروت .
- (٣٥) - الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - د/ فؤاد البهي السيد - دار الفكر العربي - القاهرة .
- (٣٦) - أصول التربية وعلم النفس - د/محمد رفعت رمضان د/محمد سليمان شعلان خطاب عطية علي - دار الفكر .
- (٣٧) - أصول الصحة النفسية - د/ محمد شحاته ربيع - الجيلاوي - القاهرة .
- (٣٨) - الإعلام في ضوء الإسلام - د/ عمارة نجيب - مكتبة المعارف الرياض .
- (٣٩) - الأخلاق الإسلامية وأسسها - عبد الرحمن حسن حنكة - دار القلم دمشق .
- (٤٠) - بحوث في علم النفس العام - د/فائز محمد علي الحاج - المكتب الإسلامي .

- (٤١) - ابن سينا والنفس الإنسانية - أ. د/ محمد خير حسن عرقسوس -
الأستاذ/حسن حلا عثمان - مؤسسة الرسالة بيروت.
- (٤٢) - بسائط علم النفس - أحمد عطية الله - الطبعة الرحمانية بمصر.
- (٤٣) - تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق - لابن الرازي (مسكويه) - مكتبة
الحياة - بيروت.
- (٤٤) - التوجيه والإرشاد النفسي - د/ حامد عبد السلام زهران - عالم
الكتب - القاهرة.
- (٤٥) - التوافق الشخصي والإجتماعي - د/ مصطفى فهمي - مكتبة
الخانجي - القاهرة.
- (٤٦) - تناول جديد للمراهقة - د/ صلاح مخيمر - مكتبة الأنجلو
المصرية.
- (٤٧) - التحفة المستطابة في كراسات بعض الصحابة - رشيد الراشد -
مطبعة البلاغة حلب.
- (٤٨) - الجديد في علم النفس - روبرت ج سترتيرج - ترجمة - فؤاد
الكمال - دار الجبل بيروت.
- (٤٩) - الجانب التطبيقي - في التربية الإسلامية - ليلي عبد الله الرشيد
عطار - تهامة جدة.
- (٥٠) - حياة الصحابة رضي الله عنهم أجمعين - العلامة الشيخ يوسف
الكاندهلوي - دار القلم دمشق.
- (٥١) - الخلفاء الراشدين - عبد الوهاب النجار - دار الكتب العلمية -
بيروت.
- (٥٢) - خفايا المراهق - معروف مصطفى زريق - دار اليقظة العربية -
دمشق.
- (٥٣) - الخطر اليهودي - بروتوكولات حكماء صهيونية - ترجمة
الأستاذ/عباس محمود العقاد - دار الفكر العربي - بيروت.
- (٥٤) - الخلق الكامل - محمد أحمد جاد المولى - مؤسسة الرسالة -
بيروت.

- (٥٥) - دراسات في النفس الإنسانية - محمد قطب - دار الشروق.
- (٥٦) - دراسات في سيكولوجية النمو - د/حامد عبد العزيز الفقي - دار القلم - الكويت.