

قسم العروض

إشراف / اميرة ابراهيم شعبان

المدرس المساعد بقسم المكتبات والمعلومات بكلية الآداب - جامعة الاسكندرية

يتضمن باب العروض مايلي :-

١. عرض لرسالة ماجستير بعنوان : " المنشآت العثمانية الدينية في أعمال المهندس سينان " ، إعداد/ أحمد محمد زكي أحمد ، الأستاذ بقسم التاريخ والآثار المصرية والإسلامية بكلية الآداب- جامعة الإسكندرية
٢. عرض لكتاب بعنوان: " وَمَحْيَاي ٤: إدارة العافية " إعداد الدكتورة / إيناس إبراهيم شعبان - صيدلانية إكلينيكية، متخصصة في الرعاية الحرجة

العرض الاول

عرض لرسالة ماجستير بعنوان:

" المنشآت العثمانية الدينية في أعمال المهندس سنان"^١

A review of a master's thesis titled: "Ottoman religious buildings in the works of Architecture Sinan"

一篇题为硕士论文的综述：“建筑师

思南作品中的奥斯曼宗教建筑”

إعداد

أ.د/ أحمد محمد زكي أحمد

الأستاذ بقسم التاريخ والآثار المصرية والإسلامية بكلية الآداب - جامعة الإسكندرية

Prepared by/Prof. **Aḥmad Muḥammad Zakī Aḥmad**

Professor at the Department of History, Egyptian and Islamic Archeology, Faculty of Arts, Alexandria University

تمهيد:

إذا كان القرن (١٠هـ/ ١٦م) من الناحية السياسية والعسكرية، في تاريخ الدولة العثمانية بل وفي تاريخ العالم أجمع، هو عصر السلطان سليمان القانوني (٩٢٦ - ٩٧٤هـ/ ١٥٢٠ - ١٥٦٦م) - أعظم السلاطين العثمانيين - فهو من الناحية الفنية والمعمارية هو عصر معمار^٢ (المعماري) سنان، أعظم معماريين العالم في عصره، إذ يشهد له بذلك الأجانب قبل الأتراك؛ مما جعل بعض المستشرقين يساوون بينه وبين فناني عصر النهضة، بل وبعضهم يجعله متفوقاً عليهم، فيقول فرانز بابنجر: "إن سنان هو مايكل

^١ أحمد محمد زكي أحمد، "المنشآت العثمانية الدينية في أعمال المهندس سنان"، ٢مجل، إشراف حمدي عبد المنعم، ونبيلة حسن، وعلى المليجي. رسالة ماجستير. الإسكندرية: كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.

^٢ ورد ذكر سنان في الوثائق والمؤلفات العثمانية والتركية باسم "معمار سنان Mi'mâr Sinân"، أي المعماري سنان، وأيضاً باسم "فوجه معمار سنان" (Āgâ Sinân mâr'Mi Koca)، أي المعماري العظيم سنان - رئيس المعمارية سنان.

أنجلو الأتراك"، ويقول منتزل: "إن المعمار سِنَان هو واحد من أعظم المعمارين الذين ظهروا في التاريخ"، ويقول برنارد لويس: "ويعد سِنَان باتفاق الجميع من أعظم المعمارين"،

ويقول أندري كلو: "إن اسماً واحداً سيطر على فن العمارة في القرن السادس عشر: هو سِنَان، والذي بدونه يكون الفن التركي ناقصاً، وتكون تركيا ليست هي التي نعرفها".

وكل هذا الشاء والمديح لسِنَان وعبقريته كان يقابله اعتزاز وتمجيد من جانب الترك له إلى حد أن أسموه "سر معماران جهان قوجه سِنَان" بمعنى "سِنَان العظيم رئيس معماري الدنيا (العالم)"، ومع شهرة هذه الشخصية وعلو شأن هذا العلم الفذ، إلا أن الآراء اختلفت والنظريات تعددت حول أصل سِنَان ونشأته فيعتقد البعض أنه جاء من ألبانيا أو صربيا، والبعض يقول أنه كان يونانياً، ورأى آخر يرى أنه كان مجرياً أو نمساوياً، وآخر بأنه أتى من وسط الأناضول، إلى حد أن البعض من الأتراك تعصب لقوميته التركية وقال: "بأن سِنَان تركي الأصل، ولم يكن مسيحياً في بداية حياته".

من هنا جاءت الحاجة إلى إعداد هذه الدراسة التي تعد من الدراسات الهامة التي تناولت ترجمة شخصية هذا المعمار العالمي الفذ، وذلك منذ النشأة والتكوين، وحتى النضج الفني، ثم الازدهار والابداع الفني والأستاذية، كما إنها تعد كذلك من الدراسات الإحصائية لأهم عمائر هذا المهندس المتميز وطُزرها الفنية، وكذلك تعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التحليلية المقارنة للعمائر العُثمانيَّة عامة، وعمائر المعمار سِنَان بصفة خاصة.

أولاً: مشكلة الدراسة:

لاحظ الباحث أن هذا الموضوع حول عمائر المعمار سِنَان لم يتم تناوله ودراسته باللغة العربية؛ إذ لم يُكتب عنه إلا القليل، والذي يتحدث كذلك عن بعض النماذج القليلة من المنشآت الدينية الشهيرة له، بل ويشير مجرد إشارات عامة وليست تفصيلية عنها، وهذه المنشآت هي مجمعات: الشَّهزادة والسليمانية والسليمية، وحتى الدراسة التي تناولت شخصية المعمار سِنَان كانت تتعلق بدراسة تذاكره بعنوان: "تذاكر المعمار سِنَان دراسة وترجمة إلى العربية"، وبالرغم من أهميتها إلا إنها لم تكن تخدم مجال الآثار بقدر ما كانت تخدم جانب اللغات الشرقية أكثر، فلم تتعمق في الجانب الأثري بالمرّة، فأراد الباحث أن يقوم بعون الله بإجراء دراسة تفصيلية شاملة لأهم عمائر المعمار سِنَان الدينية من جوامع ومدارس وأضرحة، وطرز تخطيطها وتكوينها المعماري وهندسة بنائها.

ويضاف إلى ما سبق أن الباحث وجد أن شخصية المعمار سِنَان على الرغم من شهرتها لدى علماء الغرب، لدرجة أنهم يعتبرونه من أعظم معماري العالم، بل إنهم يساوون بينه وبين أعظم معماريهم في عصر النهضة، ومنهم مايكل أنجلو وغيره، كما قال فرانز بانجر: "إن سِنَان هو مايكل أنجلو الأتراك"، إلا

أنا كمسلمين وكعرب فإن القليل جداً منا هو الذي يعرف المعمار سِنان، ودوره الرائد في العمارة وهندسة البناء بصفة عامة، وفي العمارة الإسلامية بصفة خاصة.

ومما دفع الباحث كذلك لدراسة هذا الموضوع عن المعمار سِنان وأهم العمائر العثمانية الدينية من خلاله، هو التهم المتوالية والتيار المضاد الجارف ضد العمارة العثمانية، والذي يتهم تلك العمارة بأنها ليست إلا تقليداً ونقلاً أعمى عن الطراز المعماري البيزنطي، ممثلاً في درة العمارة البيزنطية كنيسة آيا صوفيا، وكأن العمارة العثمانية نتيجة لاعتمادها في طرز التخطيط على القباب والأقبية وأنصاف القباب، فهي إذن بمثابة نقل عن العمارة البيزنطية، بل ووصل الأمر أن البعض يقول: "باقتباس المعمارين العثمانيين التخطيط البازيلكي لكنيسة آيا صوفيا في جوامعهم"، مع العلم بأن التخطيط البازيلكي لا يتلاءم أصلاً مع طبيعة العقيدة الإسلامية في أداء الصلاة، والتي تحتاج إلى امتداد عرضي لا طولي، بل إن أحد علماء الآثار الإسلامية يرى: "أن التوسيعات العثمانية القائمة في الحرمين المكي والمدني لولا وجود عنصر إسلامي واحد في تلك الأجزاء القديمة وهو العقد المدبب لكانت تلك الأروقة وقببائها تعد من العمارة البيزنطية لا من العمارة الإسلامية".

كل هذه الأسباب التي ظهر فيها التحامل على العمارة العثمانية، وأنها صورة منقولة بالكربون من العمارة البيزنطية جعل الباحث يختار دراسة هذا الموضوع؛ لكي يحاول إثبات عدم صحة هذه الافتراءات من خلال إظهار أن العثمانيين كان لديهم تراثهم الحضاري المعماري ذو القباب والأقبية، والذي ورثوه عن أجدادهم السلاجقة في منطقة الأناضول (آسيا الصغرى) ثم طوروه، والذي يُلائم طبيعة نشأتهم، وطبيعة المناخ في هذه الأماكن، إلى جانب هدف آخر هام يلائم عقيدتهم الدينية، وهو إيجاد مساحة من الفراغ الممتد الذي لا تقطعه الأعمدة أو الدعائم الكثيرة، ومن ثم التوافق مع هدي النبي محمد صلى الله عليه وسلم في "النهي عن الصلاة بين الأساطين (الأعمدة)"^٣، وهو ما ورد في كتب الأحاديث الأربعة، وفي أقوال بعض الفقهاء، إلى جانب أهداف أخرى تعالجها الدراسة بالوصف والتحليل والمقارنة، بهدف اثبات أن الطراز العثماني في بناء الجامع يمثل طراز ثالث متطور على طرز بناء المساجد، بداية من طراز المسجد

^٣ "صَلِّيْتُ مَعَ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، يَوْمَ الْجُمُعَةِ فُدِّعْنَا إِلَى السُّوَارِي، فَتَقَدَّمْنَا وَتَأَخَّرْنَا، فَقَالَ أَنَسٌ: كُنَّا نَتَّقِي هَذَا عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ" رواه أنس بن مالك / المصدر: الموسوعة الحديثية: تاريخ الإثبات، سبتمبر ٢٠٢٢، ٢٥، <https://dorar.net/hadith/sharh/29137>

النبي للرسول صلى الله عليه وسلم، على نظام (الظلات الأربع والصحن - الأروقة والصحن)، والطراز الثاني الذي تلاه وهو الطراز الإيواني المتعامد.

ثانياً: أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- ١- إظهار البعد التاريخي للدولة العثمانية من خلال تمهيد تاريخي عن هذه الدولة منذ النشأة والتكوين، ثم الازدهار والتوسع والفتوحات، وحتى ما بعد عهد السلطان سليمان القانوني.
- ٢- عرض لتطور العمارة العثمانية منذ النشأة والتكوين، ثم التطور والازدهار، وحتى العصر الذهبي وظهور المعمار سينان.
- ٣- التعرف على ترجمة وحياة المعمار سينان منذ الميلاد والنشأة، وحتى الازدهار والإبداع الفني المعماري، ثم الوفاة، مع دراسة إحصائية بيانية لأعداد العمائر التي خططها وبنائها، والأخرى التي أشرف عليها، بالإضافة إلى ما رممه، وما عهد لتلاميذه بالقيام ببنائه وفق تصميمه وبإشراف شخصي منه.
- ٤- إبراز مراحل حياة المعمار العثماني سينان وتحليلها، منذ مرحلة التكوين والنشأة (مرحلة التلمذ)، ومروراً بمرحلة الازدهار والنضج الفني المعماري (مرحلة المهندس)، وانتهاءً بمرحلة الأستاذية.
- ٥- التعريف بالتكوين المعماري وهندسة البناء لنماذج مختارة عديدة ومتنوعة في طرازها الفني من عمائر المعمار سينان، والمنتشرة في ربوع الإمبراطورية العثمانية المترامية الأطراف، وذلك من خلال المنهج الوصفي المفصل.
- ٦- القيام بالدراسة التحليلية لأهم العناصر المعمارية الإنشائية وعناصر ووحدات التصميم الداخلي في عمائر المعمار سينان، والمنتشرة في ربوع الإمبراطورية العثمانية المترامية الأطراف، وذلك من خلال المنهج التحليلي المقارن.
- ٧- القيام بالدراسة التحليلية لأهم العناصر الزخرفية والحليات المطلقة في عمائر المعمار سينان والمنتشرة في ربوع الإمبراطورية العثمانية المترامية الأطراف، وذلك من خلال المنهج التحليلي المقارن.
- ٨- استكشاف أعداد عمائر المعمار سينان، وطرزها الفنية، ومواقعها، وتواريخ بنائها، وحالتها في الوقت الحاضر، من خلال مقارنة لما ورد ضمن تذاكره الثلاث: تذكرة البنين، وتذكرة الأبنية، وتحفة المعماريين، وذلك في جداول بيانية إحصائية مفصلة ومقارنة.

ثالثاً: منهج الدراسة وأدواتها:

استعان الباحث لت تحقيق أهداف الدراسة بما يلي:

(١) المنهج التاريخي ويتمثل في تناول ما يلي:

- أصل آل عثمان وقبيلتهم.
- قيام الدولة العثمانية وكيفية نشأتها، والآراء والنظريات المختلفة حول هذا القيام وتلك النشأة.
- الدولة العثمانية منذ عصر أورخان (Orhan Gazi) وحتى عصر خلفاء السلطان سليمان الأول.
- ترجمة المعمار سنان ومولده ونشأته وحياته، وذلك منذ فترة التحاقه بصفوف فرق الإنكشارية (Yeniçeri)، وحتى توليه لمنصب رئيس المعمارية في الدولة العثمانية المترامية الأطراف.

(٢) المنهج الوصفي ويتمثل في تناول ما يلي:

- وصف ملامح المعمار سنان وهيئته، وصفاته الشخصية.
- دراسة وصفية لنشأة الجامع العثماني الأول وتطوره.
- ملامح العمارة العثمانية الدينية قبل المعمار سنان، ونماذج الجامع العثماني في القرن (١٤هـ / ١٤م) وبداية القرن (١٥هـ / ١٥م)، وهو ما يُعرف بطرز بُورصة (Bursa) الثلاثة.
- فترة الانتقال بين طرز بُورصة وطرز العصر الذهبي (التمهيد للعصر الذهبي).
- بداية العصر الذهبي (Golden Age) للعمارة العثمانية، ودراسة وصفية لهندسة البناء في العمارة العثمانية قبل المعمار سنان وتطورها.
- دراسة وصفية لعناصر المعمار سنان من خلال مراحل حياته الفنية المعمارية، بداية من مرحلة التكوين والنشأة (مرحلته الفنية كتلميذ)، ثم مرحلة النضج الفني (مرحلته الفنية كمهندس)، ثم مرحلة الابداع الفني (مرحلته الفنية كأستاذ)، وتشمل تلك الدراسة الوصفية ما يلي:
 - طراز البناء والتصميم.
 - التكوين الخارجي لهذه العناصر ممثلاً في: الجدران الخارجية، والواجهات، والمدخل.
 - المسقط الرأسي ممثلاً في: القباب أنصافها، والأقبية بأنواعها، والمآذن.
 - التكوين الداخلي بعناصره المختلفة من: الدعائم والأكتاف البنائية، والأعمدة، والقباب والأقبية من الداخل، ومناطق الانتقال، إلى جانب غيرها من العناصر المعمارية الإنشائية، ووحدات وعناصر التصميم الداخلي.
 - الحليات الزخرفية المطلقة والفنون التطبيقية المتنوعة.

(٣) المنهج المقارن ويتمثل في تناول ما يلي:

- المقارنة بين عناصر المعمار سنان المختلفة، والأخرى العثمانية التي سبقتها في التخطيط الهندسي والتصميم، فضلاً عن الأخرى اللاحقة عليها؛ بهدف اظهار ما هو أصيل وما هو مبتكر في عمائره.

(٤) المنهج التحليلي ويتمثل في تناول ما يلي:

- تحليل للتصميم وهندسة البناء (الطراز الفني).
- تحليل العناصر المعمارية الإنشائية ووحدات وعناصر التصميم الداخلي.
- تحليل الحليات الزخرفية المطلقة بعناصر المعمار سِنان المختلفة.
- تحليل مفصل لأصول التخطيط وتتبع تطورها؛ بهدف اظهار ما هو أصيل وما هو مبتكر في عمائره.

رابعاً: فصول الدراسة:

لقد تكونت الدراسة من أربعة فصول فيما يلي بيانها:

● الفصل الأول: ويحمل عنوان: "النشاط المعماري للأتراك العثمانيين ما قبل المعمار سِنان ثم ظهوره

وأول مراحل حياته المعمارية":

يتناول هذا الفصل ما قبل ظهور المعمار سِنان، ثم ظهوره وأول مرحلة من مراحل حياته المعمارية وهي

"مرحلة الإعداد والتلمذ والتكوين"، وينقسم هذا الفصل إلى قسمين:

*القسم الأول: يتناول ما قبل المعمار سِنان والنشاط المعماري للأتراك العثمانيين وينقسم هذا القسم

إلى جزئين:

● الجزء الأول: ويتناول قيام الدولة العُثمانيَّة وكيفية نشأتها، والروايات المتعددة والمختلفة حول

هذه النشأة، بالإضافة إلى روايات الحوليات العُثمانيَّة القديمة حول كيفية اعتناق عُثمان -

والذي تُنسب الدولة إليه - للإسلام، وأيضاً قبيلة القايي (Kayı boyu) والتي يُنسب

إليها الأتراك العثمانيون، ثم عرض للدولة العُثمانيَّة وفتوحاتها وتوسعها منذ عصر أورخان ابن

عُثمان وحتى عصر السلطان العظيم سُليمان القانوني وخلفائه، ثم نهاية تلك الدولة.

● الجزء الثاني: ويتعلق بملامح العمارة العُثمانيَّة الدينية قبل المعمار سِنان، ويتناول مقدمة عن

نشأة الجامع العثماني الأول وتطوره، وملامح العمارة العُثمانيَّة الدينية قبل سِنان، والتي تشمل

نماذج الجامع العثماني في القرنين (١٤هـ / ١٤م)، وبداية القرن (١٥هـ / ١٥م)، أي طرز بُورصة

الثلاثة.

ويتناول هذا الجزء أيضاً فترة الانتقال فيما بين طرز بُورصة الثلاثة وبين طراز العصر الذهبي للعمارة العثمانية، أو ما يُعرف بفترة التمهيد للعصر الذهبي، وتشمل هذه الفترة منشآت عصر ما قبل فتح مدينة القُسطنطينية (Constantinopolis)، حيث تخطيط جامع أُوج شُرُفلي (Üç Şerefeli Camii) بأدرنة، والذي يمثل باكورة نموذج الجامع العثماني من بيت للصلاة (جناح قبلة) تتوسطه قبة مركزية ضخمة، ويتقدمه صحن سماوي (حَرَم) محاط بأربعة أروقة أي من جميع الجهات، ثم منشآت ما بعد فتح مدينة القسطنطينية، ويمثلها مجمع الفاتح بإستانبول (إسطنبول) İstanbul، كأول المجمعات التي تشتمل على التخطيط الهندسي ذي الثلاثة محاور والجامع يمثل مركزه.

ويتناول هذا الجزء أيضاً بداية العصر الذهبي (Golden Age) للعمارة العثمانية، أو ما يُعرف بالتطور نحو العصر الذهبي، ويشمل منشآت عصر السلطان بايزيد الثاني (Bayezid II) من مجمعات: الباييزدية بأماسيه (Amasya)، والبايزيدية بأدرنة (Edirne)، ومجمع الباييزدية بإستانبول، وإثبات مدى الاختلاف فيما بين مخطط جامع الباييزدية بإستانبول، ومخطط كنيسة آيا صوفيا من حيث المساقط الأفقية والرأسيّة، وكذلك طبيعة وظيفة كل منهما، هذا بالإضافة إلى القول بأن جامع الباييزدية بإستانبول يمثل مرحلة من مراحل تطور الجامع العثماني، والتي بدأت منذ القرن (١٤هـ / ١٤م)، ويشمل هذا الجزء أيضاً منشآت عصر السلطان سليم الأول، مع القول بعدم نسب مجمع السليمية لسليم الأول بإستانبول للمعمار سِنان، ثم بعد ذلك عرض للمدارس والأضرحة العثمانية وتطور تخطيطها.

*أما القسم الثاني من هذا الفصل فيتناول ظهور المعمار سِنان، والمرحلة الأولى من مراحل حياته العملية المعمارية، وينقسم هذا القسم أيضاً إلى جزئين:

الجزء الأول: ويتناول ترجمة حياة المعمار سِنَان وتشمل: الروايات المختلفة حول نشأة المعمار سِنَان وأصله العرقي، وتاريخ ميلاده ووفاته، ثم التحاقه بفرق الإنكشارية عن طريق جليبه من الأناضول مع أبناء الدوشيرمة (devşirme)، ثم كيفية انتقاله من فرق الإنكشارية إلى رئاسة المعمارية، من حيث الحروب التي خاضها، والمناصب التي ترقى إليها حتى أصبح رئيساً للمعمارية، وأسباب ذلك، مع تقييم لحياته العملية من مرحلة التلمذ والإعداد والتدريب، ثم مرحلة النضج الفني، والتي تضم فترتين: الأولى وتمثل بداية نضجه، والفترة الثانية وتمثل قمة وذروة نضجه الفني والمعماري، ثم المرحلة الثالثة وهي تشمل مرحلة أستاذيته وإبداعه الفني، وتنقسم أيضاً إلى فترتين: الأولى وتشمل فترة قمة أستاذيته وإبداعه الفني التام في العقد السابع من القرن (١٠هـ / ١٦م)، ثم الثانية وتضم إشرافه الفني على تلاميذه ومساعديه في العقد الثامن من القرن (١٠هـ / ١٦م).

ويتناول هذا الجزء أيضاً وصفاً عاماً لملامح سِنَان وأوصافه الشخصية، ثم دراسة تحليلية لأعداد عمائر المعمار سِنَان، وبيان بأعدادها كما وردت في تذاكره الثلاث، تذكرة البنين وتذكرة الأبنية وتحفة المعماريين، ثم تقييماً لحالة تلك المباني، وتوزيعها الجغرافي، وجداول بيانية إحصائية بأعداد وحالة منشآت سِنَان الدينية.

الجزء الثاني: ويتناول أهم عمائر المعمار سِنَان الدينية خلال أولى مراحل حياته العملية المعمارية، وهي مرحلة إعداده، وتدريبه وتأهيله المعماري، وهي تبدأ من العقد الثالث ومنتصف الرابع من القرن (١٠هـ / ١٦م)، أي عمائره منذ توليته رئاسة المعمارية (Mimarbaşı) وحتى ما قبل مجمع الشّهزادة (Şehzade)، ويتضح في هذه المرحلة كيف أن سِنَان قد اعتمد على تأهيل وتدريب نفسه في مدرسة العمارة العثمانية من خلال تقليد مخططاتها الأولى؛ لكي يأخذ الخبرة منها، ومن أهم منشآته في هذه المرحلة أول عمل كبير له بإستانبول وهو مجمع خاصكي حُرَّم (١٥٣٨ - ١٥٣٩م) (Haseki)

Hürrem Sultan)، والمنسوب إلى روكسِلانَه (Roxelane) أثيرة السلطان سُليمان القانوني ومحبوبته، والذي تأثر في تخطيطه بتخطيط جامع شعبان (چوبان) مصطفى باشا بضاحية جيزة (كَبزَه) في إستانبول (١٥٢٩هـ / ١٥٢٣م)، ثم بعد ذلك مجمع الخسروية (Hüsreviye) بحلب (١٥٥٣هـ / ١٥٤٦م)، والذي صممه وجعل تنفيذه على يد أحد مساعديه، ثم بدأ أول خطواته استعداداً لرحلته نحو بداية النضج بتشبيده لمجمع مِهْرَمَاه (Mihrimah Sultan) في أُسْكَدَار (Üsküdar) (١٥٥٤هـ / ١٥٤٧ - ١٥٤٨م)، والذي تأثر في تخطيط جامعته بتخطيط جامع سُليمان باشا الخادم والمعروف بجامع سيدي سارية بالقلعة في القاهرة (١٥٣٥هـ / ١٥٢٨م)، وفي جامع مِهْرَمَاه في أُسْكَدَار قد اجتاز سِنَان مرحلة جديدة متطورة من مراحل تطور الجامع العثماني بصفة عامة بعد مرحلة تخطيط جامع البازيضية بإستانبول.

● الفصل الثاني: وعنوانه: "مرحلة النضج الفني وأهم منشآت سِنَان الدينية خلالها (مرحلته كمهندس) (أبنية السلطان سليمان القانوني وأفراد أسرته وحاشيته منذ مجمع الشَّهزادة وحتى ما بعد مجمع السُّليمانية)":

ويتناول المرحلة الثانية من مراحل حياة سِنَان المعمارية، وهي مرحلة النضج الفني، ويشمل أهم منشآت سِنَان الدينية خلالها، وهي تمثل مرحلته كمهندس، وفي هذه المرحلة شيد سِنَان العمائر للسلطان سُليمان القانوني ولأفراد عائلته ولحاشيته، وينقسم هذا الفصل إلى قسمين:

*القسم الأول: ويتناول الجزء الأول من مرحلة نضج سِنَان الفني، وهي فترة بداية نضجه، وتشمل تلك العمائر التي شيدها منذ بنائه لمجمع شَّهزادة، والعمائر التي تسبق بناء مجمع السُّليمانية بإستانبول، وهي مجمع شَّهزادة محمد (Şehzade Mehmed) بإستانبول (١٥٥٥هـ / ١٥٤٨ - ١٥٤٩م) والذي بُني تخليداً لذكرى ابن السلطان سُليمان وولى عهده الأمير محمد، والذي مات وهو لا يزال شاباً صغيراً، ثم

مدرسة رُستم باشا (Rüstem Paşa) بإستانبول (١٥٥٠م / ٩٥٧هـ)، والتي يعد تخطيطها تطوراً لمدرسة قابي أغاسي - ترجع لعصر بايزيد الثاني - وهي من مئمن بداخل مربع، ويشمل هذا القسم أيضاً المنشآت التي صممها سِنان أثناء فترة اعداده لبناء مجمع السُلَيْمانيّة بإستانبول، وهي جامع خَادم إبراهيم باشا (İbrahim Paşa) في سِليوري قابي Silivrikapi (١٥٥١م / ٩٥٨هـ) والمئمن التخطيط، وهو يعد أول محاولة لسِنان في تصميم الجوامع ذات القبة على قطاع مئمن، وقد صمم سِنان بعده مجمع السُلَيْمانيّة (Süleymaniye) بدمشق للسلطان سليمان القانوني (١٥٥٤ - ١٥٥٥م)، وهو يضم تِكِيّة تشمل عدة منشآت، بالإضافة إلى مبنى مجاور خاص بالمدرسة، ثم صمم المعمار سِنان جامع ومدرسة للأدميرال سِنان باشا (Sinan Paşa) في بَشِيكَطَاش Beşiktaş (١٥٦٣هـ / ١٥٥٥ - ١٥٥٦م)، وفي هذا التصميم لأول مرة يتم الجمع بين الجامع والمدرسة متصلين معاً بواسطة رابط مشترك هو الصحن، واستخدم سِنان في تصميم الجامع القبة على قطاع سداسي متفوقاً بذلك على مخطط جامع أُوچ شرفلي بأدرنة أول أمثلة هذا الطراز من القبة السداسية القطاع.

***أما القسم الثاني:** ويتناول هذا القسم الجزء الثاني من مرحلة نضج سِنان الفني، وهي فترة قمة وذروة نضجه الفني، وتشمل أهم العماثر التي شيدها منذ بنائه لمجمع السُلَيْمانيّة بإستانبول، وعمائره لأفراد أسرة السلطان سُليمان وحاشيته، وهذه العماثر هي مجمع السُلَيْمانيّة (Süleymaniye) بإستانبول (١٥٥٧م / ٩٦٤هـ)، وفي هذا المجمع استطاع سِنان أن يتفوق في تخطيطه العام وتخطيط كل بناء من أبنيته على حده، كما استطاع أن يتفوق في تخطيط جامعهِ على جامع الباييزيدية في إستانبول من حيث فكرة امتداد الفراغ المركزي، ويضم هذا المجمع ما يربو على ثمانية عشر مبنى، استطاع سِنان أن يشكل من هذا المجمع مدينة متكاملة تخدم ما بين المدن، وكذلك تخدم داخل المدن، ويشمل هذا القسم أيضاً دراسة للتكوين المعماري وهندسة البناء لهذا المجمع، ومنشآته الدينية.

ويشمل هذا القسم كذلك دراسة معمارية لأهم المنشآت التي شيدها سِنان لأفراد أسرة السلطان سليمان وحاشيته من الوزراء، ومن أهم هذه المنشآت: جامع ومدرسة غازي قره أحمد باشا (Gazi Kara Ahmed Paşa) بطُوب قَابِي (Topkapi) في إستانبول (١٥٦٩هـ / ١٥٦١ - ١٥٦٢م)، والذي يعد الخطوة الثانية لسِنان في تطويره لتخطيط الجوامع ذات القباب السداسية القاعدة، وكذلك الجوامع التي تشترك مع المدرسة في صحن واحد، ومن منشآت هذه الفترة أيضاً جامع رُستم باشا (Rüstem Paşa) بأمينُونُو (Eminönü) في إستانبول (١٥٦٩هـ / ١٥٦٢م)، والذي يعد خطوة ثانية لسِنان في تطويره لتخطيط الجوامع ذات القباب المثلثة القاعدة، وهو من الجوامع المعلقة، ويشمل هذا القسم كذلك مجمع مِهْرَمَاه (Mihrimah Sultan) بأدرنة قَابِي (Adirnekapi) في إستانبول، والذي تم الفراغ منه في أواخر العقد السادس من القرن (١٠هـ / ١٦م)، والذي يعد أكثر جوامع سِنان ذات القبة على قطاع مربع تطوراً.

● الفصل الثالث: ويحمل عنوان: "مرحلة الأستاذية والإبداع الفني وأهم منشآت سِنان الدينية خلالها

(عصري السلطان سليم الثاني والسلطان مُراد الثالث):

ويتناول المرحلة الثالثة من مراحل مشوار سِنان المعماري ألا وهي مرحلة أستاذيته وإبداعه الفني المعماري، وتضم هذه المرحلة أهم المنشآت الدينية التي شيدها سِنان خلال عهد السلطان سليم الثاني (٩٧٤ - ٩٨٢هـ / ١٥٦٦ - ١٥٧٤م)، وبداية عهد السلطان مُراد الثالث (٩٨٢ - ١٠٠٣هـ / ١٥٧٤ - ١٥٩٥م)، وينقسم هذا الفصل إلى قسمين:

*القسم الأول: ويتناول الجزء الأول من مرحلة أستاذية سِنان، وهي قمة أستاذيته وإبداعه الفني أي منشآته خلال العقد السابع من القرن (١٠هـ / ١٦م)، ولعل من أهم منشآت سِنان الدينية خلال تلك الفترة، جامع ومدرسة صُوقَلُو محمد باشا (Sokollu Mehmed Paşa Mosque -)

(Medrese) بقاڈرغه (Kadirğa) في إستانبول (١٥٧١ / ١٥٧٢م)، والذي يمثل الخطوة الأخيرة في تطور تخطيط الجامع ذي القبلة على قطاع سداسي، كما يمثل النموذج المثالي للجامع والمدرسة معاً (Mosque - Medrese)، ويشمل أيضاً هذا الجزء جامع بياله باشا (Piyale Paşa) بقاسم باشا (Kasim paşa) في إستانبول (١٥٧٣ / ١٥٧٤م)، والذي يعد النموذج الوحيد للجامع المتعدد القباب أو الأولو جامع (Ulu Camii)، وهو من تصميم سنان فقط، وتضم هذه الفترة أيضاً أعظم عمائر سنان على الإطلاق ألا وهو جامع السليمية (Selimiye) بأدرنة Edirne (١٥٧٤ / ١٥٧٥م)، والذي استطاع فيه سنان أن يصل إلى النموذج الأمثل للجامع العثماني ذو القبلة المركزية ذات الفراغ الانسيابي الممتد، كما استطاع أيضاً أن يتفوق على مخطط قبلة آيا صوفيا ذرة العمارة البيزنطية، وتناولت الدراسة كذلك آخر عمائر هذه الفترة وهو جامع صوقللو محمد باشا (Sokollu Mehmed Paşa) في باب العزب (عزب قايي) بإستانبول (١٥٧٧ / ١٥٧٨م)، والذي يعد صورة مصغرة من تخطيط جامع السليمية بأدرنة .

*أما القسم الثاني: ويتناول منشآت سنان ما بعد إبداع السليمية وإشرافه على تلاميذه ومساعديه، وهي

تلك المنشآت التي تمت خلال العقد الثامن من القرن (١٥١٠ / ١٦م)، وتنقسم تلك الفترة إلى جزئين:

- الجزء الأول ويشمل منشآت سنان ما بعد إبداع السليمية تلك التي شيدها، والأخرى التي قام بتصميمها فقط، ومن المباني الدينية التي شيدها مجمع زال محمود باشا (Zal Mahmud Paşa) بأيوب (Eyüp) في إستانبول (١٥٨٠ / ١٥٨١م)، ومجمع شمسي أحمد باشا (Şemsi Ahmed Paşa) في أسكدار (Üsküdar) بإستانبول (١٥٨٠ / ١٥٨١م)، والذي يعد من المجمعات الصغيرة، أما المنشآت الدينية التي صممها فقط وأوكل أمر تنفيذها لأحد مساعديه فهي جامع قليج علي باشا (Kiliç Ali Paşa) في طوبخانه (Tophane) بإستانبول (١٥٨٨ / ١٥٨٩م).

١٥٨٠ - ١٥٨١م)، والذي يعد صورة مصغرة من آيا صوفيا، ومجمع المرادية (Muradiye) بمغنيسه

Manisa (١٥٨٦ - ١٥٨٧م)، والذي يقترب من تخطيط جامع مهرماه في أسكدار.

- أما الجزء الثاني من هذه الفترة، ويشمل المنشآت التي يتجلى فيها إشراف سنان فقط على تلاميذه

ومساعديه، مثل جامع محمد أغا (Mehmed Ağa) بإستانبول (١٥٩٣هـ / ١٥٨٥م)، وجامع مسيح

محمد باشا (Mesih Paşa) في شارع إسكى على باشا (Eski Ali Paşa)، بإستانبول (١٥٩٤هـ /

١٥٨٥ - ١٥٨٦م)، وجامع نيشانجي محمد باشا (Nişancı Paşa) بقره جمرک في إستانبول

(١٥٩٧هـ / ١٥٨٨ - ١٥٨٩م)، ويتضح في هذه العمائر اتجاه تلاميذ المعمار سنان إلى محاولة الخروج عن

التقاليد الفنية المعمارية التي أرساها أستاذهم، وخصوصاً فكرة الفراغ الانسيابي المركزي الممتد.

● الفصل الرابع: وعنوانه: "دراسة تحليلية للعناصر المعمارية والزخرفية في أهم عمائر المعمار سنان

الدينية":

ويتناول دراسة تحليلية للعناصر المعمارية الإنشائية، ووحدات التصميم الداخلي، والعناصر والحليات

الزخرفية في أهم عمائر المعمار سنان الدينية، وينقسم هذا الفصل إلى قسمين:

● القسم الأول: ويتناول دراسة تحليلية لأهم العناصر المعمارية الإنشائية ووحدات التصميم

الداخلي في عمائر سنان الدينية من: الواجهات والأسوار، وما يشغلها من مداخل وأبواب،

والقباب وأنصافها، والأقبية، والعقود، والدعائم والأكتاف، والأعمدة وتيجانها، والمآذن،

والمخاريب، والمداخل، وفتحات نوافذ، وغيرها من العناصر والوحدات، بحيث يتم تتبع أصل

كل عنصر من هذه العناصر في العمارة الإسلامية بصفة عامة، ثم تتبع تطوره في العمارة

السلجوقية؛ لإظهار أصالته، وكذلك ظهوره وتطوره في العمارة العثمانية بصفة عامة؛ لإظهار

ما هو متطور ومبتكر، ثم تتبع أشكاله وأنواعه في منشآت سنان الدينية بصفة خاصة،

• **القسم الثاني:** ويشمل العناصر والحليات الزخرفية المطلقة في أهم عمائر سَنان الدينية،

وتضم الزخارف النباتية والهندسية والكتابية والمقرنصات، مع تتبع تطور تلك الزخارف في

عمائر سَنان الدينية.

خامسًا: نتائج الدراسة:

فيما يلي أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

١. أظهرت الدراسة أصالة المعمار العثماني فيما نقله عن أسلافه السَلَاجِقَةِ في بعض طرز البناء، وعناصره المعمارية، وحلياته الزخرفية المطلقة، ومنها طرز بُورصة الثلاثة، والتي ظهرت أول الأمر في عمائر السَلَاجِقَةِ العظام في بلاد فارس، ومن بعدهم سَلَاجِقَةِ الروم، ثم في عمائر الدويلات الناشئة على أنقاض دولتهم في آسيا الصغرى.

٢. أكدت الدراسة على قيام المعمار العثماني بإخضاع طراز بُورصة إلى خاصية من خصائص الفنون الإسلامية، وهي خاصية التطور المتواصل؛ فابتكر وطور في التكوين المعماري وهندسة البناء لهذه الطرز، إلى جانب ما تضمنه من عناصر معمارية إنشائية، ووحدات وعناصر التصميم الداخلي، بالإضافة إلى حلياتها وزخارفها.

٣. حاولت الدراسة الرد على التهم التي وجهها البعض إلى المعمارين العثمانيين بكونهم معدومي الأصالة، وأن فنهم يتكون من عدة فنون مختلفة، تم تجميع بعضها إلى جانب بعض بلا أي توجيه، وذلك بالتطبيق على طرز بُورصة الثلاثة، وما تلاها من فترة العصر الذهبي للعمارة العثمانية وما قبله؛ بحيث تتبعت الدراسة مظاهر أصالتها، إلى جانب الأفكار التي نفذها المعمارين العثمانيين في سبيل تطويرها وإحداث مظاهر ابتكار عليها دون الإخلال بأصالة تكوينها العام وهندسة بنائها.

٤. بينت الدراسة الأهداف التي وضعها المعمارين العثمانيين نصب أعينهم عند تصميمهم وتنفيذهم لعمائرهم ومنشآتهم، وهي:

أ- زيادة مساحة الفراغ المركزي داخل عمائرهم؛ ليلائم أداء عقيدتهم وسنة وهدى الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم في النهي عن قطع صفوف المصلين الممتدة بالعمد والدعائم، وما نادى به بعض الأئمة والفقهاء.

ب- إكمال طرز مخططات المساجد الجامعة من طراز المسجد النبوي بالمدينة ذو الأروقة والصحن، ومروراً بطراز الجامع ذو الإيوانات والمتعمدة على الصحن أو الدرقاعة (التخطيط السني - الإيواني).

ت- مواجهة نقص الرخام المتوفر؛ وبالتالي نقص الأعمدة اللازمة لبناء عمائره وفق الطرازين السابقين لمخططات المساجد الجامعة.

ث- مواجهة جو الأناضول قارس البرودة من خلال المساحة المركزية المغطاة بقبة.

٥. تناولت الدراسة العمائر العثمانية الدينية بين الأصالة السلجوقية والابتكار العثماني، وذلك وفق منهج علمي قويم يقوم على الوصف والمقارنة والتحليل، مع توضيح الأدلة على مظاهر الأصالة، وما تبعها من مظاهر الابتكار والتطوير من خلال نماذج وأمثلة مختلفة ومتنوعة ضمن جنبات ولايات الدولة العثمانية المتعددة، توضح ذلك وتؤكد عليه.

٦. تناولت الدراسة كذلك المراحل التي استحدثها المعمار العثماني في تطويره للمساحة الداخلية لطرز بورصة الثلاثة، وذلك منذ فترة الانتقال بين طرز بورصة وطرز العصر الذهبي (التمهيد للعصر الذهبي)، ثم بداية العصر الذهبي (Golden Age) للعمارة العثمانية، سواء في زيادة مساحة الفراغ أسفل القبة المركزية إما على محور المحراب، أو على المحور المقابل، أو على ثلاثة محاور، أو على المحاور الأربعة، ضمن تكوين هندسي من بيت للصلاة (جناح للقبلة)، ويتقدمه صحن (حرم) سماوي مكشوف محاط بأربعة أروقة أي من جميع جهاته.

٧. ردت الدراسة على ما أورده البعض من أن مخطط بايزيد الثاني في إستانبول مأخوذ حرفياً عن مخطط كنيسة آيا صوفيا بأن هذا المخطط لم يكن وليد اللحظة، وإنما هو نتاج تجارب عدة بدأها المعمار بطرز بورصة الثلاثة ثم بمخطط جامع أوج شرفلى بأدرنة، ثم تلاه في مخطط الفاتح، بل استمرت التجارب وتواصلت بعد جامع بايزيد الثاني ولم تتوقف، ولو كانت جدلية تقليد آيا صوفيا صحيحة فكان أولى بالمعمار العثماني التوقف بعد تقليدها لأنه لم يجد تصميمًا يقلده بعدها.

٨. عددت الدراسة الاختلافات الكثيرة بين مخططي آيا صوفيا وجامع بايزيد الثاني في إستانبول؛ مما يؤكد عدم جدية فكرة وجود تشابه أو حتى شبهة اتفاق بين مسقط كنيسة آيا صوفيا ومساقط الجوامع العثمانية تماماً.

٩. عرضت الدراسة تحليلاً لترجمة المعمار سِنَان ونشأته، ووصف ملامحه وصفاته الشخصية، وظروف توليته لرئاسة المعمارية في الدولة العثمانية المتزامية الأطراف، إلى جانب تحليلاً بيانياً واحصائياً لعمايره ومنشأته وأعدادها وطرز بنائها، وذلك من خلال تذاكره الثلاث، إلى جانب تحليل لفترات حياته المعمارية ما بين: الإعداد، والتكوين، والنضج الفني وبلوغه الذروة، ثم الأستاذية والإبداع الفني.

١٠. أظهرت الدراسة مدى الاختلاف الكبير حول أصل سِنَان العرقي وتاريخ مولده، وحتى تاريخ وفاته؛ إذ إنهم غير محددین على الإطلاق، إلا أن المؤكد أنه كان مسيحي الأصل، أتى مع أبناء الدوشيرمة (الدفشيرمة) إما من قرية أغيرناس في كوبادوكيا بولاية قيصرية في وسط الأناضول - وهو الأقرب للصواب طبقاً لرواية سِنَان في تذكرة البنيان - أو أنه كان يونانياً من ولاية كرمان (قره مان).

١١. بينت الدراسة إنه مهما يكن من أمر فسواء أكان سِنَان يونانياً، أو مجرياً، أو ألبانياً، أو غيره، فيما أنه نشأ وشب في كنف الدولة العثمانية متربياً على أصولها وتقاليدها منذ أن كان صيماً صغيراً كغيره من أبناء الدوشيرمة الذين جمعهم تلك الدولة واحتوتهم من أجناس شتى، ووحدت بينهم برابط الإسلام، فأصبحوا أمة واحدة يجمعهم الإسلام ويوحدهم الجهاد في سبيل نصرته، فلا يعرفون لهم أباً إلا السلطان ولا وطناً إلا الدولة العثمانية؛ ومن ثم فلم يكن للمنشأ والأصل العرقي أي دور في تكوينهم وتحديد شخصيتهم.

١٢. أثبتت الدراسة ما وصل إليه المعمار سِنَان من المكانة العظيمة التي لم يصل إليه أحد من المعماريين من قبله؛ ولذا فإن العلماء قد شبهوه بفناني عصر النهضة، أمثال مايكل أنجلو، وألبرتي وأندرية بالاديو وغيرهم، كما رجحت الدراسة أن سِنَان لا يمكن أن يساوى بأحد منهم؛ لأنه كان معمارياً فريداً، وكما تم الحديث عن الاختلاف التام بين تخطيطات الجوامع العثمانية في عصرها الذهبي وبين التخطيطات البيزنطية وعلى رأسها آيا صوفيا من حيث الوظيفة والمسقط الأفقي والرأسي، فإن المعمار سِنَان يختلف عن كل فناني عصر النهضة بل وأي معماري آخر؛ لأنه كان يمتلك شخصيته المتميزة، والتي بفضلها ابتكر وأبدع أعظم المنشآت، والتي من خلالها نفس أعظم الكنائس في العالم وهي كنيسة آيا صوفيا في قبتها.

١٣. توصلت الدراسة من خلال مقارنة أعداد منشآت سِنَان بتذاكره الثلاث إلى أن: عدد (٣١٤) مبنى ورد في التذاكر الثلاث، وعدد (٤٠) مبنى ورد في تذكركتين، بينما ورد عدد (١٢٣) مبنى

في تذكرة واحدة؛ ومن ثم فقد رجحت الدراسة أن العدد الأقرب لإجمالي منشآت سِنان هو عدد (٤٧٧) مبنى طبقاً لرأي كُوران، مع القول بأنه بعد تحليل ودراسة أعداد منشآت سِنان في تذاكره الثلاث؛ كما اتضح للباحث أن هذه التذاكر لا توضح العدد الدقيق لمبانيه، بل إنها وصلت إلى حد أنها قد تنسب لسِنان منشآت لم يصممها أو يشرف عليها أساساً مثل مقبرة نِشاجي محمد باشا بإستانبول، والتي شيدها وصممها خليفة سِنان في رئاسة المعمارية داود أغا، كما أن هذه التذاكر، قد أغفلت بعض أعمال شيدها سِنان، مثل المدرستين العليا والسفلى بمجمع زَال محمود باشا بأيوب.

١٤. صنفت الدراسة مراحل حياة المعمار سِنان إلى ثلاث مراحل؛ وبالتالي فقد تم تصنيف عمائره طبقاً لهذه المراحل، وذلك بالاختلاف مع تصنيف سِنان نفسه لمراحل حياته في تذاكره الثلاث، حيث فضل الباحث أن يصنف جامع الشّهزادة على أنه كان خطوة عظيمة لسِنان في بداية نضجه الفني، ولم يعتبره كما صنّفه سِنان نفسه بأنه كان في مرحلة تلمذته وإعداده.

١٥. رجحت الدراسة أن جامع شعبان (چوبان) مصطفى باشا (Çoban Mustafa Paşa) بضاحية جبزة (كَبزَه) في إستانبول والوارد ضمن تذكرة البنيان لم يشيده المعمار سِنان؛ لأن تاريخه وهو (١٥٢٣هـ / ١٥٢٣م) يعد بحق تاريخاً مبكراً على سِنان لكي يبتكر ويبدع مجعماً ضخماً كمجمع جبزة، مثلما هو الحال بالنسبة للجامع السليمية بإستانبول للسلطان سليم الأول؛ ومن ثم فقد رجح الباحث أن يكون سِنان قد اشترك في إنشائهما كمساعد وليس كمهندس مصمم، أو أنه قد اشترك في ترميمهما أو إصلاحهما؛ إذ إنه من ضمن أعمال رئاسة المعمارية ترميم وإصلاح عمائر الدولة، ومن المعروف أن تذاكر سِنان تحوى العمائر التي خططها وأشرف عليها، بالإضافة إلى العمائر الأخرى التي أشرف عليها فقط ولم ينفذها، وأيضاً العمائر التي قام بإصلاحها وعمل ترميم لها مثل قبة الصخرة بالقدس، ومسجد وضريح عبد القادر الجيلاني بالعراق.

١٦. رجحت الدراسة كذلك عدم نسب تصميم جامع سُليمان باشا الحَادم والمعروف بجامع سيدي سارية بالقلعة في القاهرة (١٥٣٥هـ / ١٥٢٨م) للمعمار سِنان، حيث يرى أصلان آبا نسبه له؛ ودلت الدراسة على ذلك بأن تاريخ بناء الجامع يعد تاريخاً مبكراً جداً على المعمار سِنان لكي يبدع ويبتكر مثل هذا المخطط الفريد والأول من نوعه في العمارة العُثمانيّة، من قبة مركزية تتعامد عليها ثلاث أنصاف قباب، كما أن سِنان في هذا التاريخ وهو عام (١٥٣٥هـ /

١٥٢٨م) لم يكن قد تولى بعد رئاسة المعمارية؛ وبالتالي لم يكن يحق له أن يخطط منشآت خارج حاضرة الدولة العثمانية، وأضافت الدراسة سبباً آخر وهو أن تذاكر المعمار سنان الثالث تخلو من ذكر جامع سليمان باشا بالقاهرة، كما أنه لم يرد بها أي عمائر للمعمار سنان بالقاهرة أو بمصر تماماً؛ ومن ثم فإن الخطأ في حذف أي من منشآت سنان من تذاكره يبدو ضعيفاً للغاية، وبالتالي فإن سنان لم يشيد جامع سارية الجبل، غير أنه قد قلد تخطيطه نوعاً ما في تصميمه لجامع مهرماه في أسكدار.

١٧. أثبتت الدراسة أن مجمع السلطان سليمان الأول (٩٦٢هـ/ ١٥٥٤ - ١٥٥٥م) والمعروف (بالمدرسة التكية السليمانية)، والواقع بالمرج الأخضر في دمشق، يختلف عن التكية السليمانية للسلطان سليم الأول، والتي تقع بالصاحية؛ وذلك لأن البعض ومنهم كرد على وسليم عادل عبد الحق وخالد معاذ، ومحمد جاد يرون أن: "التكية السليمانية بناها السلطان سليم الأول شرقي المرج الأخضر، والتكية السليمانية التي شيدها ابنه سليمان القانوني غربي التكية الأولى؛" ومن ثم فقد اعتبروا أن المدرسة السليمانية المجاورة للتكية السليمانية، هي بمثابة التكية السليمانية، والحقيقة التي وضحتها الدراسة أن المبنى الأول والذي يمثل التكية السليمانية يتكون من عدة عمائر تشكل مساحة مستطيلة يحيطها سور مستطيل، ويتوسط هذه المساحة المستطيلة صحن تتوسطه بحرة ماء، وحول هذا الصحن ستة مباني هي: الجامع والإمارت ومضيفتان وخانان للقوافل، أما المبنى المجاور للتكية والذي يمثل المدرسة السليمانية والسوق، فقد رجحت الدراسة أنه من تصميم سنان وتنفيذ أحد مساعديه مثلما هو الحال في المجمع ككل بالاختلاف في ذلك مع كوران، والذي لا ينسبه لسنان معتمداً على أن تحفة المعمارين قد أدرجت المدرسة في أعمال سنان ولكن للسلطان سليم الثاني مع أن المعمار سنان لم يشيد للسلطان سليم الثاني أي عمائر بدمشق؛ ولذلك رجحت أن يكون هناك خطأ في الكتابة، كما رجحت أن يكون مصلى المدرسة إنما هو حجرة الدرس لتلك المدرسة.

١٨. تناولت الدراسة بالوصف المفصل الدقيق، والتحليل والمقارنة عمائر المعمار سنان المتعددة والمختلفة من حيث: طراز التخطيط (التصميم)، والتكوين المعماري وهندسة البناء خارجياً وداخلياً، إلى جانب تحليل العناصر المعمارية الإنشائية المختلفة، وعناصر ووحدات التصميم الداخلي، والحليات الزخرفية المطلقة، مع مقارنتها بما سبقها من عمائر عثمانية، وما تلاها من عمائر؛ بهدف اظهار مدى الأصالة والابتكار فيها.

١٩. زود الباحث الدراسة بخرائط ملونة توضح بدايات الدولة العثمانية وفتوحاتها، ومواقع منشآت المعمار سينان الدينية، هذا بالإضافة إلى مجموعة من الأشكال التوضيحية، والتي تمثل المساقط الأفقية والرأسية والمناظير لمنشآت المعمار سينان الدينية، إلى جانب اللوحات والصور التي توضح المنشآت من الداخل والخارج، وذلك ضمن المجلد الثاني للرسالة والذي يمثل كتالوج الأشكال واللوحات.

سادساً: توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة اقترح الباحث عدة توصيات فيما يلي ذكرها:

١. ضرورة المحافظة على التراث الفني المعماري العثماني للأتراك العثمانيين عامة وللمعمار سينان خاصة بالصيانة والترميم.
٢. إجراء دراسات موسعة ومفصلة للعمارة العثمانية وعمارتها المتنوعة في أوروبا العثمانية والتي تحتاج إلى مد يد العون لها؛ بهدف اظهار النشاط المعماري العثماني في هذه المناطق التي فتحها اجدادنا العثمانيين، واغفلها الأوروبيون عن عمد.
٣. الاتجاه إلى أفراد المزيد من الأبحاث والدراسات المفصلة على عمائر المعمار سينان لإظهار مدى إبداع وابتكار فكره المعماري.
٤. ضرورة اجراء دراسات مفصلة لعمائر المعمار سينان غير الدينية الكثيرة والمتنوعة.
٥. التوجه بالدراسة في مجال العمارة العثمانية إلى منطقة بكثر لم تتم دراستها، وهي: منطقة البلقان، ممثلة في بلدان منطقة البلقان التالية: (البوسنة والمهرسك - ألبانيا - كرواتيا - الجبل الأسود - كوسوفا - مقدونيا - رومانيا - صربيا - سلوفينيا - اليونان).
٦. الاتجاه إلى دراسة ما يلي في النشاط المعماري بأوروبا العثمانية:
* التراث المعماري العثماني بأنواعه وطرزه المختلفة في هذه المنطقة.
* دراسة تحليلية مقارنة لعناصره المعمارية وحلياته الزخرفية.
* التراث المعماري وانعكاساته على العمارة الإسلامية المعاصرة في البلقان بصفة خاصة وكذلك تأثيراته على العمارة في أوروبا بصفة عامة.
* دور الأوقاف في الحفاظ على نماذج هذا التراث المعماري في البلقان.

*النقوش الكتابية على عمائر مدن منطقة البلقان دراسة تحليلية مقارنة لشكله وأسلوبه
ومضمونه.

العرض الثاني

عرض لكتاب بعنوان:

"وَمَحْيَاي ٤ : إدارة العافية"^٤

A review of a book titled: " Wa mahyay 4: Managing Wellness "

一本名为的书的评论：“我的生活 4：健康管理”

إعداد الدكتورة / إيناس إبراهيم شعبان

صيدلانية إكلينيكية، متخصصة في الرعاية الحرجة

Prepared by/ Dr. Inas Ibrahim Sha'aban

Clinical pharmacist, specialized in critical care.

تمهيد:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ {قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٥٦﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ}. الأنعام ١٦٢، ١٦٣

من هذه الآية الكريمة أتى عنوان الكتاب (وَمَحْيَايَ)، الذي يسير في رحلة عن حياة الإنسان والظروف المحيطة به، وما يؤثر على جسده، وروحه، وعقله.

وقد استلهم هذا الكتاب تساؤلاته عن العافية في أسلوب مبسط ومختصر من حلقات البرنامج التليفزيوني (ومحياي ٤) للدكتور وليد فتحي؛ و يعد هذا الكتاب مرجعًا متكاملًا وشاملاً في موضوع يُطرق للمرة الأولى -رغم أهميته البالغة- وقد تضمن اقتباسات ضرورية لخلاصات دراسات وأبحاث المؤلف على مدار سنوات ماضية، ومنها ما هو متضمن في الأجزاء الثلاثة الأولى من "ومحياي"، وذلك بما يخدم شمولية (إدارة العافية).

^٤ وليد أحمد فتحي. ومحياي - ٤ : إدارة العافية. القاهرة: عصير الكتب للنشر والتوزيع، ٢٠٢١.

تكمن الإشكالية التي يسعى موضوع الكتاب لمعالجتها في أن معظم الناس إما أن يكون غير مدرك لمفهوم الصحة الشامل (فضلا عن إدراك مفهوم العافية) وإما مدركاً لبعض جوانبها من الناحية النظرية وغير قادر على تطبيقها في حياته العملية.

والإشكالية الكبرى هي أن نمط حياتنا الحالي يعمل ضد أسباب العافية، فكثير مما نرى ونسمع ونأكل ونشرب ونتنفس وأنماط حياتنا كافة، كلها عوائق في طريق العافية.

وتكمن أهمية الفهم العميق لمعنى العافية، في أنها تُعني بالإنسان ذاته ، وأن غاية خلق الإنسان - وهي الاستخلاف في الأرض - تقتضي هذا الفهم العميق للعافية والأخذ بأسباب تحقيقها عبادةً لله.

عن المؤلف:

حصل الدكتور/ وليد فتحي على درجة البكالوريوس في الهندسة وتحليل النظم بمرتبة الشرف، وكان الأول على دفعة المتخرجين من جامعة جورج واشنطن في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٧، ثم تخرج من كلية الطب بنفس الجامعة وحصل على درجة الدكتوراه في الطب عام ١٩٩١، وتخصص في الأمراض الباطنية وحصل على البورد الأمريكي في الغدد الصماء والسكر عام ١٩٩٩م.

كما حصل على درجة الماجستير في الإدارة والقوانين الصحية من جامعة هارفارد للصحة العامة عام ١٩٩٩، وعمل عضواً بهيئة تدريس كلية طب جامعة هارفارد ، واستشارياً في الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكر بمركز جوزن (Joslin) العالمي للسكر في مدينة بوسطن ، و مسؤولاً عن برنامج إدارة وعلاج مرضى السكر في العناية المركزة وعمليات القلب المفتوح بمستشفى ديكونس (Deaconess) التابعة لكلية طب جامعة هارفارد حتى عام ٢٠٠٢م.

وهو يشغل حالياً منصب رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمستشفى المركز الطبي الدولي بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وهو أيضاً رئيس مجلس أمناء الجمعية الإسلامية في بوسطن وله مشاركات عديدة في التدريس والمؤتمرات، والندوات الطبية وله أبحاث علمية مهمة نشرت في مجلات طبية عالمية وله مشاركات أدبية في الصحف والمجلات وعمود أسبوعي في جريدة الوطن، وتم تكريمه لكونه أفضل رئيس تنفيذي في القطاع الصحي في المملكة العربية السعودية لعام ٢٠٠٩ من قبل دار طومسون للأبحاث والنشر.

أما عن محتويات الكتاب، ففيما يلي استعراضها:

• في المقدمة:

بدأ المؤلف بتسليط الضوء على تعدد الأحاديث النبوية الشريفة التي تتحدث عن العافية والدعاء بها، حيث بلغت نحو خمسين حديثاً. وذكر أن اهتمام رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بالعافية إلى هذه الدرجة يوجب علينا أن نتعمق في معناها، وأن نميز بين عافية الدنيا وعافية الآخرة، ثم نستكشف العلاقة بينهما.

كما أوضح المؤلف الأسئلة الرئيسة التي يسعى الكتاب للإجابة عنها، وهي:

- هل هناك علاقة بين عافية الدنيا وعافية الآخرة؟
- هل تحقيق الأخذ بأسباب العافية في الدنيا يُفضي إلى عافية الآخرة؟
- ما علاقة العافية بالعبادة، وبمفهوم حسن الاستخلاف في الأرض؟
- ما علاقة الأخذ بأسباب العافية بمفهوم العبادة الصحيح وبمفهوم حسن الاستخلاف في الأرض وحمل الأمانة؟

ووضع المؤلف عدداً من المحاور الرئيسة ليساعد من خلالها القارئ على إدراك نظام التشغيل الذي يجعلنا نرى الأشياء على حقيقتها التي خلقها الله عليها، ومن ثم نعرف دورنا تجاه كل ما حولنا.

• في الفصل الأول (العافية وعياً وإرادة)

يغطي المؤلف عدداً من المحاور المهمة،

■ أولها: "تعريف العافية والصحة والمرض".

أما عن تعريف الصحة؛ فقد وقَّعت عليه إحدى وستون دولة في المؤتمر الدولي لمنظمة الصحة العالمية عام ١٩٦٤ م، وهو كالتالي: "الصحة هي حالة من المعافاة الكاملة، جسدياً، ونفسياً، واجتماعياً، لا مجرد انتفاء المرض أو العجز".

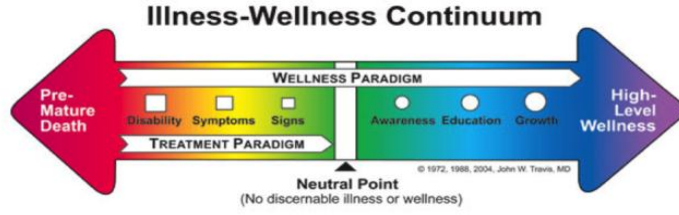
هذا التعريف لم يتغير على مدى سبعين عاماً، لأنه كان - نظرياً - صائباً من أول مرة؛

ولكن التطبيق كان أبعد ما يكون عنه، واستمرت الفجوة في الاتساع بين التنظير والتطبيق، مما

حدا جون ترافيس John W. Travis إلى استحداث نموذج متواصلة العافية والمرض

Illness-Wellness Continuum الذي يقترح أن هناك درجات من الصحة

والمرض، والعلاج يتعامل مع المرض وأعراضه، فيعيد الإنسان إلى نقطة المنتصف، وهي غياب الأمراض ... وهذه، لا تعني العافية!



<https://www.restartwithwellness.co.nz/blog/post/51957/Illness-Wellness-Continuum>

كما يذكر المؤلف النموذج الثاني للعافية الذي توصل إليه جون ترافيس وهو نموذج الجبل الجليدي للصحة، والذي يبين أن ما يظهر للإنسان من حالته الصحية في اللحظة الراهنة يشبه قمة الجبل الجليدي، فالجبل الجليدي يمثل صحته بشموليتها أو كليتها، كما يظهر له على سطح الماء فقط جزءاً طفيفاً من حجمه الحقيقي.

ومن ثم فإن أي محاولة لعلاج المرض بالنظر فقط إلى الجزء المرئي من هذا الجبل، هي معالجة سطحية لا تصل إلى جذور المشكلة؛ وكما هو الحال في الجبل الجليدي إذا أزلنا جزءاً من رأس وقمة الجبل، فإنه سرعان ما يُستبدل بجزء آخر من العمق ليطفو فوق الماء. ويضيف الدكتور وليد فتحي، أن كثيراً من الناس يتبعون نمطاً حياتياً يعلمون أنه مدمر لصحتهم وعافيتهم والكوكب الذي يعيشون فيه، ومع ذلك فإنهم يشعرون أنهم عاجزون عن تغييره؛ كما ذكر أن مشاعر التوتر والخوف، أو الغيرة والحسد، أو الكره والبغض، كلها مشاعر تؤذي الإنسان وتُمرضه قبل أن تؤذي غيره وتُمرضه؛ وأن الحالة النفسية السلبية قد تؤدي إلى فقدان إحساس الإنسان بقيمته، فيقل حرصه على المحافظة عليها، بل وقد يسئ إلى جسده عن طريق الإدمان في محاولة لتعويض فقدان السعادة الحقيقية.

■ وفي المحور الثاني "أبعاد العافية الشاملة" يوضح المؤلف أن مفهوم الصحة الشاملة والعافية،

يشمل كل الأبعاد التي تدخل في ممارسات الإنسان اليومية وتؤثر فيه؛ وهي تتكون من:

* **البعد الجسدي (العافية الجسدية)** وتقتضي النظر إلى ما أكلنا ومشربنا كمًّا وكيفًا وطريقةً

ومصدرًا؛

- * **والبعد العاطفي (العافية العاطفية)** التي تحث الإنسان وتحفزه على الاعتناء بنفسه والقدرة على التحكم بالمشاعر وتخفيض الضغوط النفسية، والوعي بالمشاعر الإيجابية والسلبية والقدرة على التعامل معها والتعلم من تجارب الحياة وتحويلها إلى خبرة، والعافية العاطفية تورث الشفافية وقوة البصيرة، بمعنى أنها تستنطق الإنسان من الداخل؛
- * **والبعد العقلي (العافية العقلية)** الذي يقتضي حماية عقولنا من الأفكار السلبية المتكررة، وتغذيتها بالأفكار الإيجابية، وحسن الظن بالله وكذلك في اختيارنا للكتب التي نقرأها والدروس التي نحضرها، والسؤال والاستفسار، وعدم قبول كل شيء كبداهيات ومسلمات؛
- * **والبعد الروحي (العافية الروحية)** ويقتضي إدارة غذاء أرواحنا، بما نؤمن به ونمارسه، وقوة علاقتنا وحالنا مع خالقنا؛
- * **والبعد الاجتماعي (العافية الاجتماعية)** وتشير إلى عافية العلاقات التي نبنيها وكيفية التفاعل مع الآخرين؛ وهذا يشمل ويتطلب بناء علاقات صحية حاضنة وداعمة ومساندة، علاقات صادقة حقيقية أصيلة مع من حولنا وهذه العافية تحتاج إلى خطوات واعية نستطيع بها أن نوازن بين متطلبات حياتنا العائلية والاجتماعية والأكاديمية والمهنية والعملية؛
- * **والبعد المهني (العافية المهنية)** الذي يُلهمنا أن نعمل في مجالات عمل تُثرينا وتعود علينا بالرضا والإشباع النفسي والعقلي، وتعيننا على أن نستكشف ونبحث عن فرص جديدة وخيارات مهنية مختلفة، وتزودنا بالشجاعة اللازمة لتغيير وظائفنا إن لم نجد أنفسنا فيها؛ ولعل أساس العافية المهنية يكمن في أن يوفق الإنسان لمهنة تتوافق مع تكوينه الجسدي والنفسي والعقلي حتى يحقق رسالته في الاستخلاف؛
- * **والبعد المالي (العافية المالية)** الذي يشمل طريقة ونهج وتعلم كيفية إدارة النفقات المالية وكيفية معالجة التقلبات المالية المحتملة في المستقبل، والتخطيط للتعامل معها حين حدوثها، ولعل تمام العافية المالية يجعل المال وسيلة بين يدي الإنسان، هو الذي يديرها ويتحكم فيها، لا أن تصبح في قلبه وتستعبده... والخلاصة أن يكون المال في يده لا في قلبه؛
- * **والبعد البيئي (العافية البيئية)** الذي يشجع على ممارسة عادات تعزز وتنمي بيئة صحية؛
- * **والبعد السلوكي (العافية السلوكية)** يقتضي إدارة عاداتنا وسلوكياتنا في النوم واليقظة كما وكيفا وتجنب العادات السيئة وكل صور الإدمان الفسيولوجي أو السلوكي، والمحافظة على النظافة

والطهارة الجسدية والمعنوية، كما أن إدارة عافيتنا تقتضي إدارة حواسنا... ما نسمح لأعيننا أن تُبصر، وآذاننا أن تسمع، وألسنتنا أن تنطق؛

وكل هذه الأبعاد تتفاعل وتتأثر وتتوثر في الأبعاد الأخرى.

■ أما المحور الثالث "العافية بين العبادة والاستخلاف" فيركز على أن مفهوم العبادة في الإسلام مفهوم واسع شامل، وقد ذكره الله تعالى عند بيانه لوظيفة الإنسان على وجه هذه الأرض وفي هذه الحياة، فجعلها الغاية من الخلق فقال: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ}. **الذاريات ٥٦**. ويسترسل المؤلف في شرح معنى العبادة لغةً وشرعاً، ثم ينتهي إلى أن العبادة لا تنحصر في الشعائر من صلاة وصيام وزكاة وتلاوة وأذكار واستغفار كما يحسب كثيرون، بل لا بد من فهمٍ أعمق لغاية الشعائر التعبدية في الإسلام، كانعكاس الشعائر على المعاملات... فكل عمل اجتماعي، أو ثقافي، أو تربوي نافع يعد عبادة عند الله تعالى. ويؤكد ذلك المعنى بقوله "إن عبادة الله في أوسع معانيها تؤلف في الإسلام معنى الحياة الإنسانية ذاتها."

أما عن مفهوم الاستخلاف في القرآن، فإنه يسهم في وضع قواعد القيم المؤسسة للحضارة الإسلامية، وهو مفهوم عام تتكون فيه شخصيتنا وتصبغ به كل حياتنا بكل مفرداتها وتفاصيلها. ويفسر المؤلف المفهوم بأنه نمط تفكير ونظام تشغيل يجعلنا نرى كل ما حولنا بطريقة مختلفة، من أبسط الأشياء، كعلاقتنا بالشارع العام وإلقاء ورقة مهملته فيه، وصولاً إلى أعقد الأمور، كدورنا كأمة في إيجاد حلول لأصعب تحديات يواجهها الإنسان اليوم، وما بين هذا وذاك من تفاصيل الحياة... الوظيفة، والعمل، وتربية الأبناء، وسائر حياتنا وعلاقتنا وتفاعلنا مع الأشياء.

ويضيف المؤلف أن حُسن فهمنا وتطبيقنا لمفهوم الاستخلاف، يُجيب فينا مفهوم الأمانة التي عُرضت على السماوات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان، وبإحياء مفهوم الأمانة فينا سنتعامل مع كل شيء من منطلقها؛ وبما أن جسد الإنسان من الأشياء التي أوتمن عليها البشر، سنسعى لأن نُحسن استخلافنا في هذه الأمانة، وعندها فقط سنحسن رعاية هذا الجسد، ونحميه من كل ما يضره أو يؤذيه.

■ وفي المحور الرابع "قدرة الإنسان على تحقيق العافية" يرى المؤلف أن كل إنسان نظام طاقة مفتوح، لديه القدرة على اختيار استقبال الطاقة بأنواعها المختلفة. ثم تتم معالجة

الطاقة داخليا وتحويلها بناءً على العوامل الفسيولوجية والعقلية والنفسية، ثم إعادتها للبيئة بما نختار أن نعبر به من مشاعر وأفكار وأقوال وأفعال.

ويشرح المؤلف أنه يمكن النظر إلى المرض على أنه نتيجة متوقعة لأي خلل أو تشويش أو تداخل في فعالية أو انسيابية تدفق الطاقة. وأن كل خلية من خلايا الجسم تحتاج إلى شحن متواصل من الأكسجين لتوليد الطاقة، لتقوم بمهامها، فوظيفة التنفس هي إمداد الجسم بأكسجين الحياة. ونرى انعكاس ذلك حينما يكون الهواء نقيًا والرئتان سليمتين وطريقة التنفس صحيحة، فينال الجسد احتياجه من الأكسجين ويصبح صحيحاً معافى.

ويضيف المؤلف أن نوعية الغذاء وكميته وكيفية الأكل بما يحتويه الطعام من طاقة، كلها لها تأثيراتها الإيجابية أو السلبية على الصحة والعافية.

ويشير المؤلف أيضاً أن حواس الإنسان تُعد من أهم بوابات التحكم في الطاقة التي نجتذبها من البيئة التي تحيط بنا، ويتوجب علينا حسن استخدامها ورعايتها؛ ويُنهى الحديث في هذا المحور بتقرير أن الأفكار الإيجابية والنيات الحَيِّرة تؤدي إلى تكوين انسجام وتوافق بين الجسد البيولوجي ومجال الطاقة الروحي، فالروح تحمل بطبيعتها طاقة خيرة جبارة تكمن فيها أسرار الصحة والعافية.

■ ويختتم المؤلف الفصل الأول بالمحور الخامس: "إرادة العافية نبدأ بالنية"، فيوضح أن النية تجري في كل شؤون الحياة، فمن نوى وجه الله في أي عمل من أعمال الدنيا، صغيراً كان في نظره أو كبيراً، واصطحب النية الطيبة في كل معاشه انقلبت كل أعماله من عادات إلى عبادات، فتصبح الدنيا له مزرعة للأخرة. وأنه على قدر وعي الإنسان ويقظته في مراقبة النية وتصحيحها وتوجيهها، يكون قدر الأعمال التي تتحول من مجرد عادات إلى عبادات، ومن أعمال دنيوية إلى أعمال أخروية يُثاب عليها. ويصور المؤلف علاقة النيات بالأفكار كعلاقة البذرة بالأشجار والثمار، وبذرة شجرة الزيتون لا يمكن لها إلا إن تثمر زيتوناً، وبذرة نبتة الأفيون لا يمكن لها إلا إن تثبت أفيوناً. ويرى أنه عندما يمرض الإنسان، يعتقد كثيرون أن هذا المرض سيعالج بالتشخيص الجسدي وحبّة الدواء فحسب، وقليل من يُدرك أنها صرخة نداء واستجداء للإنسان ليعيد التوازن بين روحه وجسده، بتنقية نيته لمعالجة التعلق الأرضي واستبداله بالإلهي.

ويُختتم المحور بأن إرادة العافية تبدأ بعافية "النية بالأخذ بأسباب العافية" باتباع نمط الحياة الصحي الذي جاء به المنهج الرباني ودعا إليه والذي أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أثره وجدواه، والذي يؤدي إلى حياة طيبة مليئة بالصحة والعافية.

• أما في الفصل الثاني (العافية سعياً وإدارة) فيتحدث المؤلف بالتفصيل عن الأنواع المختلفة للعافية؛ عافية العقل، والحواس، والمشاعر، والحركة، والبيئة، والعلاقات، والتحرر من الأنا، وعافية العطاء والعافية الروحية. وفيما يلي عرض موجز لبعض أنواع العافية التي ذكرها المؤلف:

١. عافية العقل:

بالوعي يستطيع الإنسان إدارة عقله وتوجيهه للصواب وذلك عن طريق إدارة الغذاء الخارجي للعقل متمثلاً فيما نستخدمه من حواسنا في تغذية عقولنا بما نشاهد ونقرأ ونسمع. وإدارة الغذاء الداخلي للعقل، وهو الأفكار التي نحدّث بها أنفسنا طوال الوقت إيجاباً أو سلباً.

أما عن أثر الغذاء الخارجي -القراءة- في تغذية العقل، فقد بينت تقنيات تصوير الدماغ الحديثة أنه - وحرفياً- خلال ثوان فقط من بداية قراءة كتاب، تندفع آلاف من خلايا الدماغ للعمل، وأنا في أثناء القراءة تتفاعل وتتجاوب فسيولوجياً للأوصاف المجازية التي نقرأها في الكتب؛ والقراءة لها تأثير مباشر وفعال في صناعة أخلاق الإنسان بناءً على الكتاب الذي يُقرأ، وهي تعيد برمجة وتكوين الدماغ؛ حيث لوحظ في دراسة أجريت على تطور دماغ الأطفال قبل وبعد القراءة، أن هناك زيادة ملحوظة في المادة البيضاء المسؤولة عن التواصل في الدماغ. وأشارت دراسة نشرت عام ٢٠٠٩ من جامعة Sussex إلى أن نصف ساعة من القراءة المتعمقة تقلل من التوتر بنسبة ٦٨% وهي أكثر فعالية من أي وسائل أخرى مثل الاستمتاع بالموسيقى الهادئة، أو البرامج المرئية الهادفة.

والتغذية الداخلية للعقل عن طريق التفكير الإيجابي والتفاؤل تغير الدماغ بطريقة فعلية فيزيائية مادية لا مجازية وتسمّى هذه الخاصية المثبتة علمياً "Neuroplasticity" أو ليونة الدماغ، بمعنى آخر أن أفكارنا التي نفكر بها تستطيع بالفعل تغيير تركيب الدماغ وطريقة عمله؛ ومهامه فهي تقوي مناطق المشاعر والأحاسيس فيه. وعلى الصعيد الآخر تشير الدراسات إلى أن (٧٠%-٨٠%) مما نحدّث به أنفسنا سلبي، فما أن يبلغ الإنسان من الثامنة عشرة من عمره حتى يكون قد تلقى (٥٠-١٥٠) ألف رسالة سلبية مقابل (٤٠٠-٦٠٠) رسالة إيجابية. وأخيراً، فالمتفائلون تعمل لديهم آليات التحفيز والتعزيز الذاتي، مما يمدّهم بالقوة والقدرة على مواجهة التحديات وتستيقظ فيهم آلية الإدراك الانتقائي "Selective Perception" أي القدرة على رؤية الفرص، وأوجه الاقتدار الذاتي والتوفيق بينهما.

٢. عافية الحواس:

يتحدث المؤلف عن أكثر الحواس تأثيراً على الإنسان، وهي حاسة السمع، حيث تتحكم الأذن في الجهاز العصبي وفي توازن الجسم وتنسيق حركته؛ وقد أثبتت الدراسات وجود أصوات ذات ترددات خاصة تحمل طاقة إيجابية تؤثر في تركيبنا الجيني وقدرتنا على تحقيق الشفاء الذاتي من داخلنا كالأنغام الهادئة، وأمواج البحر، وخرير الماء، وتغريد الطيور، وحفيف الأشجار.

وفي المقابل هناك أصوات تتعارض مع الطبيعة والفطرة، كالأصوات العالية، والموسيقى الصاخبة، والتلوث الضوضائي الذي يؤدي إلى أمراض كثيرة مثل ضغط الدم، وأمراض القلب، والجلطات، وضعف المناعة، وغيرها كثير.

أما عن حاسة النظر، فيذكر المؤلف أنه عندما نرى عملاً يمارس أمامنا فإن الخلايا العصبية المسؤولة يمثل هذا العمل الذي نراه تنشط كذلك في الدماغ وكأننا نحن من يمارس هذا العمل! وهذا يفسر إحساسنا بمعاناة الآخرين وآلامهم كأننا نشعر بما حقيقة فتعاطف معهم، ولكنها تفسر أيضاً ما يستشعره من يطلق لعينيه العنان عنفاً كان أو غير ذلك، وكأنه يمارسه فعلاً.

وللرائحة كذلك تأثيرٌ على العواطف والمشاعر، فقد وجد الباحثون أن الرائحة الطيبة مثل روائح الزهور والفاكهة، والنباتات تفعّل مناطق معينة في الدماغ، وتساعد على تقوية الذاكرة، وخفض التوتر، وزيادة الاستقرار النفسي؛ بل وخفض ضغط الدم، وسرعة دقات القلب، وسرعة التنفس، وتعيد توازن الهرمونات.

ويستنتج المؤلف من دراسات متعددة، ومعلومات كثيرة، أن قدرتنا على التأثير على العالم حولنا وتحقيق غاية خلقنا من عبادة الله وعمارة الأرض ونفع الآخرين والتواصل معهم والاستمتاع بالحياة، كلها تتعلق مباشرة بعافية حواسنا، وتقديرها، وحسن رعايتها لتصبح أدوات ربانية تعيننا على بلوغ عافية الدنيا والآخرة.

٣. عافية المشاعر:

يشير المؤلف إلى أن المشاعر عبارة عن إشارات كهروكيميائية Electrochemical تؤثر على كيميائ وكهرباء كل خلية من خلايا الجسم وليس فقط خلايا المخ. وقد بينت إحدى الدراسات أن خمس دقائق فقط من مشاعر الغضب السلبية يمكن أن تعطل الجهاز المناعي في جسم الإنسان لمدة تزيد عن ست ساعات وذلك يعني أن الإنسان يصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والالتهابات بشكل عام بل والأمراض السرطانية.

أما عن الأثر المتوقع عندما يترك الإنسان مشاعره السلبية تتحكم به، فإن الجسد البشري يعاني قدرًا كبيراً من الإجهاد والضغوط نتيجة أفكاره وتصورات السلبية ونتيجة جهله بإدارة عافية مشاعره وعواطفه.

وفي المقابل، فإن الأبحاث والدراسات تؤكد - بما لا يقبل الشك - ما للحب من قدرة عجيبة على تحقيق الشفاء والعافية؛ فعندما نشعر بمشاعر خيرة كالحب، فإن الدماغ يفرز مجموعة من الهرمونات مثل هرمون Oxytocin الذي يقلل من تأثير هرمونات التوتر في الجسم، ويخفض ضغط الدم، ويحسن المزاج، ويزيد القدرة على تحمل الآلام والتئام الجروح والشفاء من الأمراض.

ويناقش المؤلف أيضاً في هذا الفصل: عادات العافية وسلوكيات العافية وطعام العافية والطب النبوي. وفيما يلي عرضاً موجزاً لبعض ما ناقشه المؤلف تحت هذه العناوين:

١. عادات العافية:

يعرّف المؤلف العادات على أنها أنماط سلوكية مكتسبة ومتعلّمة بالتكرار. ويؤكد أن أول وأهم عامل في استحداث عادات صحية جديدة والإقلاع عن عادات سيئة هو الوعي والمراقبة للمفاهيم والمعتقدات التي تكمن وراء الأفعال المتكررة التي تتحول إلى عادات ثابتة يصعب تغييرها مع مرور الأيام. لذا فإن إدارة العادات والسلوك هي ركن أساسي في إدارة العافية؛ ويرى المؤلف أن ما نمارسه في حياتنا اليومية بشكل تلقائي يمكن أن نحوله إلى عادة صحية بالانتباه والوعي، بما في ذلك عادة التنفس التي هي أساس الحياة والصحة. فبقليل من الملاحظة نجد أن طريقة التنفس عند معظمنا خاطئة، فهي تعتمد على الصدر، في حين أن الطريقة الصحيحة تكون باستخدام عضلات البطن (الحجاب الحاجز) تماماً كما يتنفس الرياضيون والأطفال.

ومن أهم العادات المؤثرة في العافية، عادات النوم؛ وقد أكدت الدراسات حول العالم أن نقص النوم يؤدي إلى إحداث خلل في وظائف أعضاء الجسم وينتج عنه العديد من الأمراض منها ضعف الذاكرة وضعف القدرة على التعلم.

كذلك بينت الدراسات أن الشخص الذي ينام ٨ ساعات ليلاً يميل إلى اختيار أطعمة صحية ليتناولها في الصباح، عكس الشخص الذي لا ينام عددًا كافيًا من الساعات فإنه يميل إلى الأطعمة الغنية بالسكريات الحرارية لأن الدماغ يقرأ نقص النوم على أنه نقص في الأكل. وهذا يفسر الشره الشديد

للحلويات عند الذين يسهرون ليلاً، ولا ينالون كفايتهم من النوم؛ ويرى المؤلف أن الوعي والتدريب قادران على علاج العادات السيئة.

٢. طعام العافية:

يشرح المؤلف أن الله عز وجل ملَكنا القدرة على أن نفعل الجينات الصحية وننبط الجينات التي تسبب الأمراض، وذلك عن طريق اختيارنا لبيئتنا ومنها ما نأكل ونشرب؛ وإن إدارة عافية الغذاء تقتضي تحويل عادة الأكل إلى عبادة بامتثال الأمر السماوي والنهج النبوي، وذلك يكون عن طريق ممارسة هذه العادة بوعي وانتباه، فنقوم قبل شروعا في الأكل بنظرة سريعة للطعام الذي أمامنا، لتخير منه أكثر فائدة (لنقيم به صلبنا) ثم علينا أن نلتزم ب (لقيمات) لا تتجاوز ثلث سعة معدتنا.

ويفسر المؤلف قول رسول الله -صلى الله عليه وسلم- "بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا بَدَ فَاعِلًا فَتُلْتُ لِطَعَامِهِ وَثَلْثٌ لِشْرَابِهِ وَثَلْثٌ لِنَفْسِهِ"^٥، بأن معنى (يُقْمَنُ صُلْبَهُ) يقتضي تناول الغذاء الذي يوفر لنا احتياجنا من العناصر الغذائية. ومعنى (الثُلُث) هو أن تقوم من طعامك ومازلت تشتهي الأكل، وتستطيع أن تأكل ضعفي ما أكلت (أن تملأ الثلثين الآخرين بالطعام)، وألا تستجيب بشكل آلي لدوافع الأكل والشرب.

و يؤكد المؤلف على أن من أسوأ ما يؤثر سلباً من الأطعمة على صحة الإنسان، الإكثار من تناول الملح والسكر. والتقليل منهما أصبح من أكثر الطرق فعالية لتحسين صحة الإنسان، والقاعدة الرئيسة للأخذ بأسباب عافية الغذاء هي "على قدر معرفتك بمصدر الطعام وقربه من منشئه الطبيعي وخلوه من أي نوع من أنواع المعالجة الصناعية، على قدر ما يكون غذاؤك صحياً ويجلب لك العافية".

ومن الدراسات الحديثة، واحدة تعد الأولى من نوعها في العالم وقد نشرت عام ٢٠١٧، نجح فيها الباحثون في علاج مرضى مصابين بالاكتئاب باتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات. أما عن مكونات الغذاء الصحي، فيوضح المؤلف أن آلاف الأبحاث والدراسات اليوم تؤكد أن الغذاء الصحي هو الذي يميل إلى المكونات النباتية، حيث أن البروتينات من مصادر نباتية تكون أفضل صحياً وأكثر فعالية، وعلى العكس فإن الزيادة في تناول الغذاء من مصادر حيوانية هي أحد أهم أسباب انتشار السممة وأمراض القلب والأمراض السرطانية وغيرها.

^٥ حديث صحيح رواه ابن ماجه.

ويتطرق المؤلف إلى تأثير الصيام على جسم الإنسان، ويوضح أن امتناع الإنسان عن الأكل لفترة من الزمن له آثار إيجابية عديدة مثل ترميم وتجديد الخلايا، وإزالة الفضلات منها، وزيادة سرعة حرق الدهون المخزنة، وزيادة إفراز هرمون النمو؛ وذلك أدى إلى انتشار الصيام حول العالم بصور مختلفة وأصبح يطلق عليه "الصيام المتقطع Intermittent Fasting".

كذلك يوضح المؤلف أهمية الماء وتأثيره على صحة الإنسان حيث يشكل أكثر من (٧٠% - ٩٠%) من تكوين جميع الخلايا الحية، وتشير الدراسات أن كثيراً من الأمراض التي نعاني منها ما هي إلا صرخات استغاثة من الجسم بسبب نقص الماء!

ويحتاج الشخص البالغ إلى حوالي لترين من الماء في اليوم، أي ما يعادل ثمانية أكواب من الماء وتزداد الكمية المطلوبة في الطقس الحار.

٣. الطب النبوي:

إن تقليل كمية الطعام باتباع مبدأ تقليل السرعات والذي يعرف بأنه التقليل من تناول الطعام دون التسبب في نقص التغذية هو التطبيق العملي للهدى النبوي في قوله - صلى الله عليه وسلم - "لقيمات يُؤمّنُ صُلْبُه". وقد قدمت "المجلة البريطانية لمرض السكري والتمثيل الغذائي British Journal of Diabetes and Metabolism" عام ٢٠١٣ مراجعة للأبحاث المتعلقة بتقليل كمية السرعات، مرجّحة فعالية هذه الطريقة في الوقاية من السمنة، وارتفاع ضغط الدم، والالتهابات المزمنة والأمراض التي لها علاقة بالسنن مثل أمراض الأوعية الدموية ومرض السكري من النوع الثاني ومقدماته. وجاء معلّم الإنسانية - صلى الله عليه وسلم - يحثنا على الصوم، وجعل صيام يومين في الأسبوع سنّة، ثم جاءت في خلال الأعوام الماضية دراسات مستفيضة حول ما يسمى بالصيام المتقطع، ونُشرت عشرات الكتب عما يسمى بصيام يومين في الأسبوع (Fasting 5.2).

ولا يقتصر الطب النبوي على الطعام فقط، بل يتجاوزه إلى التعامل مع الحواس والمشاعر. قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "لا يؤمن أحدكم حتى يُحب لأخيه ما يحب لنفسه"^٦، وكذلك: "والذي نفسى بيده، لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابُّوا"^٧. وبذلك يبين ويؤكد أنه ليس هناك من طريق للإيمان إلا عن طريق حب الإنسان لأخيه الإنسان! ولعله من أبسط أنواع الحب والخير التي حث عليها الرسول الكريم ومارسها هو وصحابته الكرام "الابتسامه" فقال - صلى الله عليه وسلم - "تبسّمك"

٦ حديث صحيح رواه البخاري.

٧ حديث صحيح رواه مسلم.

في وجه أخيك صدقة"^٨ وجاء العلم الحديث بالدراسات التي تؤكد ما للابتسامة والضحك من فوائد فيسيولوجية على الصحة والعافية .. ومن أشهر الباحثين في هذا المجال د. لي بيرك (Lee Berk) و د. ستانلي تان (Stanley Tan) من المركز الطبي بجامعة لوما ليندا بكاليفورنيا (Loma Linda University Medical Center) على مدى ثلاثة عقود، فأثبتنا أنه عندما نبتسم أو نضحك فإن شيئاً عجبياً يحدث لنا، حيث يتم اعتراض الإشارات المرسلّة من الدماغ للغدة المفرزة لهرمونات التوتر السلبية، وبذلك نحمي أجسادنا من تبعات الهرمونات الضارة ويزداد إفراز مادة الإندورفين الباعثة على السعادة، والراحة، والرضا النفسي.

ويضيف المؤلف أن تحذير النبي الكريم -صلى الله عليه وسلم- من الغضب "لا تغضب، لا تغضب"^٩ وفي الحديث الشريف: "ولا تحاسدوا ولا تناجشوا ولا تباغضوا ولا تدابروا ولا يبع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخواناً..."^{١٠} له أساس علمي مؤكد ... حيث إنه ثبت ما للبغض والحقد والغيرة والحسد من آثار سلبية على كل خلية من خلايا جسم الإنسان؛ حيث أنها جميعاً تزيد من إفراز هورموني الأدرينالين والكورتيزول.

ولقد حذرنا -صلى الله عليه وسلم- من اليأس والقنوط، وبين أنهما من أكبر الكبائر، فروي عن ابن عباس أن رجلاً قال: يا رسول الله، ما الكبائر؟ قال -صلى الله عليه وسلم- "الإشراك بالله، واليأس من روح الله، والقنوط من رحمة الله"^{١١}. وفي المقابل حث الرسول الكريم -صلى الله عليه وسلم- على التفاؤل والتفكير الإيجابي فقال -صلى الله عليه وسلم- عن ربه عز وجل: "أنا عند ظن عبدي بي، لئن ظن خيراً فله، وإن ظن شراً فله"^{١٢} وقال -صلى الله عليه وسلم- "ويعجبني الفأل"^{١٣}. ويخلص المؤلف إلى أن الطب النبوي هو طريقة حياة رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وطريقة الحياة هذه بتفاصيلها تُفضي -بإذن الله- إلى الصحة والعافية، لأنها كلها مُرشدة وموجهة من ربه ليكون النموذج الحي والقدوة الكاملة العاملة، قرآناً يمشي على الأرض.

• وفي الفصل الثالث (الأبعاد والبرامج العملية)

^٨ حديث صحيح رواه ابن جبران.

^٩ حديث صحيح رواه البخاري.

^{١٠} حديث صحيح رواه مسلم.

^{١١} حديث صحيح رواه البخاري.

^{١٢} حديث صحيح رواه البخاري، ومسلم.

^{١٣} حديث صحيح رواه البخاري.

يشرح المؤلف بالتفصيل الأبعاد والبرامج العملية التي يمكن تطبيقها على المستويات: الشخصي، والعائلي، وعلى مستوى العمل، والمجتمعات ككل. ويشرح فيه بعض المفاهيم التي تتعلق بالأبعاد والبرامج العملية مثل هرم التأثير الصحي، وكذلك العوامل الشاملة المقررة للصحة، ويبدأ الفصل في بحث الأسباب الجذرية التي تؤثر في صحة المجتمعات.

كما يقسم المؤلف مسؤوليات الأخذ بأسباب العافية إلى أربع دوائر، تبدأ بدائرة المستوى الشخصي، ثم دائرة المستوى العائلي، ثم دائرة مستوى العمل، وأخيرا تأتي الدائرة الكبرى والتي تكون على مستوى الدولة.

ويذكر المؤلف أن الهدف من كونها دوائر أنها متداخلة، وتحتوي الدائرة الكبرى فيها، الدوائر الأصغر منها.

ويفصل المؤلف بعد ذلك الأبعاد والبرامج العملية الخاصة بكل مستوى، وهي كما يلي:

- بالرغم من أهمية التثقيف والتعليم بشأن تغيير سلوكيات أفراد المجتمع وأنماط حياتهم إلا أن قدرتهما محدودة وضيئلة؛ فالجهود التي بذلت في التحذير من الإفراط في الأكل والتشجيع على زيادة الحركة، كلها باءت بالفشل في الحد من انتشار السمنة.
- القدرة على النجاح في تغيير سلوكيات وتصرفات الفرد عن طريق التعليم والترشيد والنصح من قبل مقدمي الخدمة الطبية يعد استثناء وليس قاعدة.
- هرم التأثير الصحي يؤكد لنا أن ما كنا نحسبه جوهر الصحة من مستوى التثقيف الصحي ومستوى العلاج الإكلينيكي والجراحي هما الأقل فعالية عن باقي المستويات، في حين أن أكثر الوسائل فعالية هو أن نجعل الخيار الصحي هو الخيار الأسر والأكثر إتاحة.
- لعلاج المشاكل الصحية المختلفة لا يكفي حث الناس على الرياضة وزيادة الحركة والإقلال من الأكل، بل ينبغي أن يصاحبه سياسات وقوانين.
- ينبغي فرض الضرائب على الأغذية غير الصحية ثم توجيه عوائدها المادية لدعم الأغذية الصحية، بحيث يصبح البديل الصحي أقل تكلفة من الغذاء غير الصحي.

- من الضروري ألا يتم إقرار قانون في الدولة دون موافقة مسؤولي الصحة عليه، ودراسة تأثير هذه السياسات والقرارات على صحة إنسان المجتمع الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
 - الاستثمار الحقيقي لأي مجتمع هو في إنسانها؛ فالإنسان هو أقدس ما في الأرض وهو المحرك الحقيقي لأي نهضة وأي حضارة.
- وختاماً ، فالكتاب إضافة قيمة للمكتبة العربية ،وهو جدير بالقراءة بتأنّ، وتؤدّه كدليل للوصول إلى تاج العافية.

قائمة المصادر:

1. Dr. Walid Fitaihi : Official Website , Retrieved September 1,2022.
<https://www.walidfitaihi.com/about-me>
٢. ومحياي: <https://www.goodreads.com/ar/book/show/25105951>
3. Wellness Associates, Inc.(2018).Wellness Wheel Example 1: Paul. Retrieved September 1,2022,from
<http://www.thewellspring.com/wellspring/introduction-to-wellness/365/wellness-wheel-example-1-paul.cfm.html>
