

دراسة الأثر من وجهة نظر شرعية

فقه العمران الإسلامي من الألف للياء



عندما

التحق الدكتور خالد عزب (مؤلف هذا الكتاب) بكلية الآثار في جامعة القاهرة عام 1984، وجد أمامه حالة من الجدول بين زملاء دراسته القادمين مثله من بيئة قروية متدينة. وكان هذا الجدول يدور ويحتمل حول دراسة الآثار هل هي حرام أم حلال في الشرع الإسلامي، الأمر الذي جعل بعض أولئك الطلاب يهجر دراسته للآثار المصرية القديمة، ويتجه لدراسة الآثار الإسلامية، أو يترك الدراسة في الكلية برمتها.

هذه الأزمة دفعت بالدكتور خالد عزب، طالب الآثار حينذاك، إلى تبني مشروع بحثي عن المنظر الإسلامي لعلم الآثار وفلسفته سواء بالنسبة لنجاح حضارة المسلمين، أو آثار القدماء من الفراعنة وغيرهم. ثم تواصل بعنه الدروب في هذا المشروع حتى نتج هذا البحث بكتابه المهم (فقه العمران)، والذي تجيب فضوله عن أسئلة كثيرة هي مشار جدل بين المشتغلين في الحضارة الإسلامية، ويحاول أن يبني، كما جاء في مقدمته، منهجية جديدة لدراسة تخطيط المدن الإسلامية، ودراسة العمائر الإسلامية.

يقدم كتاب (فقه العمران) الربط بين هذه العمارة وبين الفقه الإسلامي بشكل عام، وذلك من خلال المفهوم الإسلامي للبناء والعمران، والذي يرتبط بالقوة والإنتاج والجمال.. أما العمران فقهاً فارتبط، برأى المؤلف، بإطارين حاكمين أولهما السياسة الشرعية، التي يتبعها الحاكم في مجال العمران، وثانيهما هو فقه العمارة.

والمقصود بفقه العمارة هو مجموعة القواعد والأعراف التي ترتبت على أسئلة المعماريين الأوائل، والتي كان يجب عليها فقهاء المسلمين مستفيدين من أصول الفقه الإسلامي، فكانت هذه الأجوبة والأحكام تتراكم بمرور الزمن لتشكل إطاراً قانونياً لحركة العمران في المجتمع.

يستعرض الدكتور عزب في كتابه هذا تخطيطات المدن القديمة التي دخلها المسلمون الأوائل فاتحين، وما أجروه عليها من تعديلات وفقاً لأحكام الشرع، وتتقسم

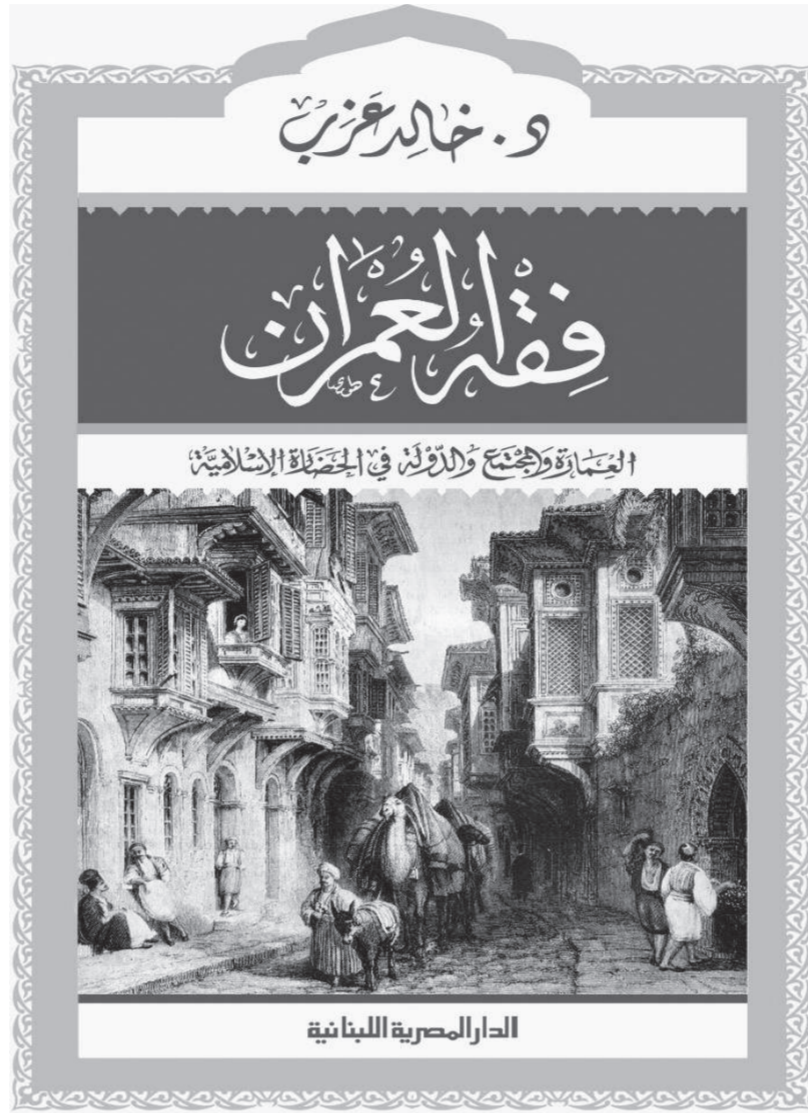
هذه التعديلات العمرانية إلى البناء الواجب كالمساجد والحصون والأسوار، والبناء المنسوب كالمناظر والأسواق، والبناء المباح كالساكن، والبناء المحظور كدور المنكر والخمارات والقمار والتجاوز على المقابر وأراضي الغير... إلخ. وهذا النوع الأخير من البناء قد أزاله المسلمون في المدن التي فتحوها.

أما المدن الجديدة، حينذاك، كالبحيرة والفسطاط، فقد كان تصميمها تحدده السلطة وفقاً لاحتياجات المسلمين، أما نموها بشكل منتظم فيكون دون تدخل السلطات، ووفقاً للأعراف السائدة والأحكام المستقاة من الشرع.

يعرف الدكتور عزب الأعراف السائدة على أنها الأنماط البنائية الأكثر تأثيراً في البيئة العمرانية، بمعنى أن يتصرف الناس بطريقة مشابهة في زمن واحد، فنقول أن هناك عرف بنائي أو نمط عمراني ما، كان يستخدم سكان القاهرة مثلا الحجر بكثافة في عمارتهم، بينما يستخدم سكان مدينة رشيد الطوب بكثافة.

وقد احتلت قاعدة (لا ضرر ولا ضرار) باباً واسعاً في فقه العمارة الإسلامية، وعليها قامت أحكام لا حصر لها، فاثرت هذه القاعدة على حركة العمران في تلكا المدينتين والكثير من المدن الإسلامية.. أما المقاصد الشرعية التي يمكن استعمالها كضوابط لأي نشاط عمراني فهي المصلحة العامة، وإذا تعارضت المصلحة العامة مع مصلحة الأفراد، وهو أمر شائع في مسائل العمران، كانت المؤسسة القضائية هي الحكم في مثل هذه الحالات.

الفصل الثاني من الكتاب يتناول دور الفقه في التنظيم العمراني، والذي ترتب على مبدأ (لا ضرر ولا ضرار)، وعلى الأخذ بالعرف مما نتج عنه مبدأ (حيازة الضرر)، والذي صاغ المدينة الإسلامية صياغة شاملة، ويعني أن من سبق في البناء يعزى العدى من المزايا التي يجب على من يأتي بعده احترامها، وبذلك يقوم المنزل الأسيق بصياغة المنزل اللاحق من الناحية العمرانية، وسيطر على حقوق عدة يحترقها الآخرون،



أما الطريق العام فهو للمارة، ويجب أن لا يعتدى عليه أحد، وإن كان مبهزب أو دكة أو أي ضرر آخر، ثم يستعرض المؤلف آراء المذاهب المختلفة كالمالكية والحنفية والشافعية حول كيفية التعامل مع الطريق العام وكف الأذى عنه.

يتخذ الكاتب من بعض المدن العربية كالقاهرة ورشيد والجزائر خلال العصر

العثماني نماذج لدراسته القيمة عن فقه العمران الإسلامي، ولا يبقى حجراً إلا وقلبه في وصف طرائق ترصيفها وإضاءتها وتصريف مياهها وحقوق شوارعها وساكنيها بعد استقرار خططها العمرانية، ومن طريف ما يذكره الكاتب عن خصائص شوارع تلك المدن الإسلامية هو ندرة الطرق المستقيمة فيها وتعرجها بحيث يضيق الشارع في أماكن معينة ليتسع في أماكن أخرى، الأمر الذي ذكرني بما قرأته ذات يوم في كتاب (لورنس في بلاد العرب) الصادر عام 1933 مؤلفه لوييس توماس صديق لورنس الحميم، والذي كتب فيه وهو يصف مدينة جدة: "أما التناسق فغير معروف في هذه الجزيرة من الشرق الأدنى ويقال أن النجار اليدوي لا يستطيع أن يرسم زاوية قائمة (.....) بل من النادر أن تجد الشوارع في الاقطار العربية متوازية وهذه البلاد هي بلاد الاضطراب وعدم النظام."

منع الاعتداء على تلك الطرق يأخذ حيزاً كبيراً من الفصل الثاني إذ يستعرض الباحث العديد من النصوص الفقهية، وأقوال الخلفاء والصعابة في كتب التراث حول حقوق الجار وحمايته من الأذى الذي قد يلحق به إذا استغل دار جاره في أمور الشغل كالحمامات والأفران، وأكثر ما يميز أحكامها الفقهية هو آداب وأعراف حسن الجوار في الحي الواحد، ومنها نظام فتح الأبواب على الطرق، أو البيوت الأخرى بحيث لا تكشف حرمانها.

في الفصول اللاحقة من الكتاب يعرج الدكتور خالد عزب على فقه المساجد، ثم فقه الأسواق والعمران التجاري، وفقه العمران السكني، وفقه المياه والمنشآت المائية، والهندسة المعمارية في الحضارة الإسلامية، فتنتقل على الحوانيت والخانات والتكايا والحمامات والأسواق التي تخصص باختصاصات مختلفة كالنجارة والخيابة وتجارة الثياب.. وكما هو الحال في باقي فصول الكتاب فإن الباحث يتخذ من مدن معينة كرشيد والقاهرة والجزائر عينات لبعثه. وأكثر ما يلفت النظر في هذا المدن القديمة هو وجود نظام نظافة شوارع المدن

بهدف دفع الضرر، حيث يتولى المقيمون في كل شارع تحمل نفقات نظافته، ويقوم الكاسون المحترفون بفكس ورش الشوارع مقابل أجور يدفعها سكان المنازل.. وكان نظام نظافة المدينة أكثر اتساقاً في الجزائر حيث يوجد قائد زبال مكلف بمراقبة النظافة، وكان على السكان أن يضعوا القمامة في فتحات خاصة مصنوعة داخل الجدران. ثم يمر كل صباح رجال يسوقون الحمير المحملة بالفضف، يقومون بتفريغ الفضوات ونقل القمامة خارج المدينة. كما يتعرض الممولون للنظافة من السكان لدفع الغرامات.

أما الأنماط المستخدمة في بناء المساكن فتمتد مدارس معمارية مختلفة نجد بينها نماذج ببنية ومدشقية وقاهرية، ليس من بينها نماذج عمرانية لمدينة الأندلس التي اشتهرت بخصوصيتها العمرانية الفريدة، وبغداد التي عرفت بوجود عدد كبير من الصروح الهامة فيها كالمناخف والمكتبات والبيوتات البغدادية القديمة، فضلاً عن آثارها الإسلامية الباقية من العصر العباسي، والتي تتمثل ببقايا أسوار مدينة بغداد، والمدرسة المستنصرية. ومع ذلك لم يرد اسمها بشكل واف إلا عند الإشارة للسقايات التي اشتهرت بها بغداد في العصر العباسي، ومنها الأسبلة والمزامل وأنواع أخرى من السقايات كسقاية جامع القصر وسقاية دار الخلافة.

ولكن المؤلف يعدنا بأن يتواصل هذا البحث المضمّن، ويأخذ مديات أخرى يشير إليها الدكتور خالد عزب في مقدمة كتابه وأعدا باستكمال كل فصل من فصوله بتتبع آراء بمنزلة مشروع بحثي قيد الإعداد، وسأخذ وقتاً طويلاً إلى أن يصل إلى مرحلة نشره بشكل متكامل.

● فقه العمران: العمارة والمجتمع والدولة في الحضارة الإسلامية، للدكتور خالد عزب. صادر عن الدار المصرية اللبنانية. وفاز بجائزة أفضل كتاب عن مؤسسة الفكر العربي 2014.

ميسلون هادي

هذه طرق التغلب على مشاعر الخوف

تعلم إدارة المشاعر يجردها تلقائياً من قوتها

في بعض الأوقات الأهل حدة في الخوف والقلق، وعندما تتعرف على ظهور أعراض الخوف لديك، اجلس وراقب ما يحدث لك، يعد هذا مثل التدوين في دفتر يوميات ذهني. لاحظ الأعراض عند ظهورها، لا تفعل أي شيء، اجلس ذلك، فقط اجلس وتتبع نفسك مع استمرار اللحظة، كوكك ساكن عقلياً يرفع من وعيك الذاتي، ويجعلك لا تقوم بالأشياء الاعتيادية التي تفعلها عندما تشعر بالخوف، وهذا يساعد على الخروج من النفق.

الخطوة السادسة: استخدم الطبيعة كعلاجك الطبيعي

يعمل التحديق على معالجة طريقة ممتازة للتعامل مع مخاوفك وقلقك. ولكن، لا يمكنك دائماً التواجد في مكتب معالجك. عوضاً عن ذلك، حاول الذهاب للزفة في الخارج، فالجمال الطبيعي الموجود في الحدائق أو الساحات الخلفية أو في أي مكان ينمو فيه اللون الأخضر يساعد على تقليل أعراض الخوف والقلق. هدئي الطبيعة الناس وتقلل من مستويات التوتر وتغير الحالة المزاجية من القلق إلى الاسترخاء. بالإضافة إلى ذلك، فإن النشاط البدني للمشي أو الركض في الهواء الطلق يتطلب منا استخدام أدمغتنا بشكل مختلف، مما قد يُحدث التحول من الأفكار المخيفة غير المنطقية إلى التفكير الواضح الذي يمكن أن يساعد في التغلب على الخوف.

إن كان القلق يسيطر عليك، فاعلم أنك لست وحدك، ولكن للقلق مردود نفسي وجسدي واجتماعي سيء، أنت في غنى عنه. أفضل طريقة لمواجهة الخوف ليست قمعته أو الهروب منه، أو حتى التعبير عنه، فالمنافع الأفضل هي التعامل مع الخوف بشكل سليم من خلال معرفته، والسماح له بالتواجد، واستخدام الخيال، والتركيز على النفس، والحضور في اللحظة، والتواجد في الطبيعة. هذه الطرق تساعد على التخفيف من الخوف المتراكم والتحرر منه بشكل نهائي فيحل محله تلقائياً السلام والبهجة.

كثير مما هو عليه في الواقع. بدلاً من ترك خيالك يقودك إلى معمرات الخوف المظلمة، استخدمه عن قصد للتغلب على الخوف.

كيف تفعل ذلك؟ اختر لحظة هادئة حيث تكون مسترخياً وغير قلق، أغضض عينيك وتخيل نفسك في موقف عادة ما يسبب الخوف، على سبيل المثال، إذا كنت تخشى الضياع في مبنى مزدحم، تخيل نفسك في مطار مزدحم، وتخيل نفسك في الموقف سلام، لا تتجمد وتبدأ في البكاء (في مخيلتك)، وابحث، بدلاً من ذلك، عن مكتب معلومات أو لافتة تساعدك على استعادة إحساسك بالاتجاه، وتخيل أنك تصل إلى موقف السيارات الصحيح، وتفتح باب سيارتك، وتقود بأمان إلى المنزل دون أي أحداث سيئة.

يمكن أن يساعدك السلام الذي عشته في السيناريو الذي تخيلته في الواقع على تجاوز المحنة الفعلية بسلام أكثر.

والآن، أغضض عينيك مرة أخرى وتخيل أنك تسافر دون أن تضع في المطار، إنك هادئ ومستمتع، تنتقل بين ممراته بسهولة، وتعرف الاتجاهات الصحيحة بيسر، وتصل إلى وجهتك في الموعد. فالخيال الجيد يعزز من احتمالية حدوث الأحداث الجيدة في الحياة.

الخطوة الرابعة: ركز على تفنيسك

التفنيس أهم مما تعتقد، عادة ما يبدأ القلق بأنفاس قصيرة. تسبب الأنفاس القصيرة عدداً من ردود الفعل السلبية في جسمك والتي سرعان ما تتحول إلى نوبة قلق. مفتاح التغلب على نوبات القلق السريعة هذه هو التحكم في تفنيسك.

لحسن الحظ، التفنيس العميق ليس معقداً، بمجرد أن تدرك أنك أصبحت خائفاً، توقف وركز على تفنيسك. خذ أنفاساً، ثم أخرجه ببطء، تأكد من أن الزفير أطول من الشهيق، هذه ليست مجرد خدعة نفسية، فالتفنيس العميق يجبر جسمك على تهدئة نفسه جسدياً.

الخطوة الخامسة: تدريب على الحضور

لقد سمعت عن الحضور في اللحظة، ولكن ما هو بالضبط؟ الحضور هو تهوية الأفكار بحيث تصبح أكثر وعياً بمشاعرك، كما تعلمت في الخطوة 1، يساعدك الوعي على التغلب على خوفك وقلقك.

مارس الحضور في اللحظة

عندما يرتبط الشعور بالفكرة يخلقان دائرة مفرغة حيث الفكرة تزيد من حدة الشعور والشعور يغذي الفكرة بمزيد من الأفكار المظلمة، لذلك من الضروري أن تدرك أن الخوف داخلك لأنه داخلك بغض النظر عن مبرراته الخارجية، وأن ما يخيفك الآن لم يكن ليخيفك لو حدث وليس بداخلك خوف في الأساس.

إذن تفصل بين الفكرة والشعور (في داخل خوفي)، ثم تمنح هذا الخوف درجة (اشعر بالخوف بدرجة 8 من 10) على سبيل المثال، ثم نحدد مكانه

في الجسد (أين يوجد الألم؟ أوه في البطن أم الصدر أم الذراعين أم الكتفين أم الحلق؟) فقط حدد مكانه مهما كان، ثم راقب الشعور بينما أنت مركز على تفنيسك، ودع جسديك يعبر عن نفسه بحرية، إن شعرت برغبة في البكاء ابك، الجزء الأهم هو التركيز على التفنيس وعدم الانجراف وراء الأفكار.

قد يستغرق الأمر 10 دقائق أو حتى 30 دقيقة أو أقل أو أكثر، وعندما تتحرر من تلك الكتلة الشعورية ستدرك أن الأمر الخارجي لم يكن يستدعي كل تلك المعاناة، وستبتاد إلى ذهنك الفرص والحلول، وستتفاجأ أيضاً أن الكثير من الأفكار التي كانت مرتبطة بالشعور قد اختفت، فالشعور الواحد قد ينتج عنه آلاف الأفكار ويكون أغلبها غير حقيقي، وعندما تتحرر من الشعور تدرك كم أن تلك الأفكار كانت سخيفة.

الخطوة الثالثة: استخدم خيالك بطرق إيجابية

الخيال شيء رائع، يمنحك القوة والإبداع والقدرة على التفكير خارج الصندوق. ولكن لسوء الحظ، يمكن أن يكون الخيال النمط المستخدم للتفكير في أشياء سلبية، يمكن لخيلتك أن تضخم مخاوفك، مما يجعل وضعك يبدو أسوأ.

قد تكون هذه الخطوة الأولى في الأصعب، لكنها أيضاً ضرورية للغاية. لا يمكنك التغلب على الخوف الذي يظل مختبئاً في المناطق المنسية من عقلك الباطن، يجب عليك مواجهته. عندما تدير وجعك نحو شخص ما، فإنك ترى ذلك الشخص وتعرف كيف يبدو وكيف يتصرف، عندما تدير وجعك لخوفك، (بدلاً من الاعتماد عنه)، فإنك تلاحظ أشياء عن خوفك لم تكن تعرفها من قبل، هذا الوعي يساعدك على التغلب عليها.. لتساعد نفسك على مواجهة مخاوفك وقلقك، حاول الاحتفاظ بدفتر يوميات لمدة أسبوعين أو ثلاثة، سجل أية أنماط تلاحظها. هل تتعطل يداك وتقبض معدتك عندما تسمع جرس الباب؟ هل تشعر بالكثير من القلق في الصباح أو في المساء؟ ماذا تفعل عندما تظهر مخاوفك؟ قم بتدوين أي شيء يبدو مهماً: يمكن أن يساعد نقل أنماط الخوف والأعراض لديك إلى الكتابة في إزالة الغموض عنها، وهنا ستدرك أن الأمر لم يعد كبيراً أو بالغ الصعوبة، لقد أصبح في متناول يديك، والأهم من ذلك، أن تعلم كل شيء عن خوفك يمنحك فكرة عن كيفية مواجهته..

الخطوة الثانية: اسمح

نعم، اسمح للمشاعر بالحدوث. قد تكون تلك الخطوة الأغرر ولكن الأكثر مصداقية وفعالية. تخيل معي أن الشعور طفل صغير يُولد بك بالاحاحه وبكائه، كلما تجنبتك كلما ازداد بكاءه ونحيبه، ماذا يريد هذا الطفل؟ أن تسمعه، الأمر بتلك البساطة، ماذا يريد الشعور؟ أن تشعر به، هذا هو الأمر، اشعر به وانظر إليه يتلاشى تدريجياً حتى يختفي تماماً ويحل محله شعور لذيذ بالسلام والخفة.

ولكن يجب أن تنتبه للطريقة الصحيحة لفعل ذلك، وهي أن تفصل بين الشعور والفكرة، لا تقل "فقدان الوظيفة" يخيفني، بل قل: "في داخلي خوف". لأنه

الخوف من أسوأ المشاعر وأكثرها إيلاها وضراً على الصحة النفسية والجسدية، وكذلك يمتد تأثيره السلبي للعلاقات الاجتماعية واختيارات الحياة. يُمكن للمخوف وحده أن يحجمك عن اتخاذ قرارات قد تصل بك لحياة أحلامك، حيث تظل سجين المحدودية والأمان الزائف، يُمكنه أن يضع عليك آفاقاً واسعة ومتما خلاية لم تكن لتخطر ببالك أو تعلم بوجودها دون أن تجربها بالفعل.

يعيش الغالبية العظمى من البشر في الخوف وظلاله (التوتر، القلق، القوبيا، نوبات الهلع.. إلخ) رغم تأثيره بالغ السوء والخطورة، لماذا لأنهم فقط لا يعرفون كيف يتعامل المرء مع شعوره بالخوف، فيلجأون لكل الطرق الخاطئة: كالهروب من الشعور، وقمع الشعور بشكل واع أو لا واع، وحتى التعبير عنه (نعم، ليست أفضل الطرق في التعامل مع خوفك، لأنك تعبر فقط عن جزء من الشعور وتكبث الجزء الأكبر منه فيظل محبوباً في جسديك ينتظر فرصة للتعبير عن نفسه مرة أخرى، يمكن للأمر أن يكون خطيراً إذ أنه سيُدخلك في دائرة مفرغة من التعبير والكبت).

يُعد التعامل مع الخوف (والمشاعر عموماً) من أهم المهارات التي يجب أن نستثمر الوقت والمال في تعلمها، لأنه عندما نعلم إدارة المشاعر نحن تلقائياً نجردها من قوتها، فلا تستطيع التحكم فيها مرة أخرى، نستطيع أن نتحرر من الخوف والظن والحبس والحزن وما إلى ذلك، فتزد تلقائياً مشاعر السلام والحب والتآغم، وتتبع قراراتنا وتصرفاتنا من ذاتنا المتسعة المطمئنة، فتؤدي حتماً إلى مزيد من الأمان والانتعاش.

عندما يصيب الخوف والقلق نمطاً في حياتنا، يصبحان مشكلة. إذا كان الصبر، فهل تتجاهلها؟ بالطبع لا. يمكنك استدعاء سبائك أو محاولة إصلاحه بنفسك، عندما يسبب الخوف ضرراً لاستقرارك الجسدي والعقلي، وتجد نفسك تتجنب الأشياء التي قد تخلق المزيد من الخوف، فلا تتجاهل ذلك. عندما يصعب القلق شيئاً منكها يجعلك مرتعّباً ومريضاً، لا تحاول دفعه بعيداً.

في هذا المقال نتعلم بعض الطرق للتعامل الصحي والسليم مع مشاعر الخوف.

الخطوة الأولى: تعلم عن خوفك

ترجمة - فدوى مجدي

(مترجم بصرف عن
https://reallifecounseling.us/
overcome-fear-and-anxiety