

الفلسفة العملية للحياة

كتاب يبحث في تحسين شأن الإنسان

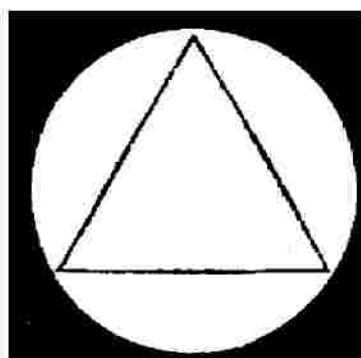
تأليف

بني حاجي ديمو

تعرّب

على نور

عن اليونانية



مكتبة النشر والكتاب

مكتبة النهضة المصرية

شارع عدلي باشا القاهرة

١٩٥١

الطبعة الأولى باليونانية ١٩٣٩

الطبعة الثانية باليونانية في ١٩٤٤

الطبعة العربية في ١٩٥١

ولنفس المؤلف

١ — البائع الماهر أو فن الإقناع

٢ — تربية الفكر

إلى ...

كل من يعيش على وجه البسيطة
ممن وهبوا حياتهم للعلوم الخالدة
الرزينة .

مقدمة المؤلف

هناك حكمة قديمة ، ما زالت تعاليمها ثابتة وطيدة رغم ارتفاع شأن المدنية المعاصرة . هذه الفلسفة القديمة تتزدهر بالإنسان وترتفع إلى المعرفة الكاملة للحقائق الخالدة ، فتبهه سكينه النفس والروح .

وهذا العلم الشامل للكائنات والمبادئ . وعلاقتها يختلف عن العلم الحديث في أنه يبحث في تأليف المعارف لتأخذ صفة واحدة من العلم على عكس ما يتبع اليوم من توزيع العلوم أقساما ، فهي تضرب في الثنائي عن الوحدة هذه الوحدة التي يتفرع منها بالتخصص كل فرع ولا يلبث أن يندمج في ميدان آخر حتى ينسى الأصل نسياناً تاماً .

وإن تبسيط جزء من هذا العلم الخالد الرزين ، وتأدية تعليماته والسير على هدى إرشاداته في الحياة هو بحثنا في هذا الكتاب .

اسكندرية في ٢٦ / ١٠ / ١٩٣٩

الى قرائى الأعزاء

هذا الكتاب الذى أهديه الى قراء العربية — جاء نتيجة دراسة طويلة شاقة ودراية واسعة بمختلف مناحى الحياة . كما هو وليد جهود مضنية لا أشك فى أنهم مقدرىها تمام التقدير .

ونظراً للصعوبات الفنية الكبيرة التى لا قيناها عند الطبع فقد وردت بالكتاب بعض الأخطاء المطبعية التى ان تخفى عليهم بطبيعة الحال والتى أرجوهم من أجلها المغفرة .

ومع ذلك فإنى على ثقة من أن القارئ سيركز ذهنه فى مضمون هذا الكتاب وتسلسل الأبحاث التى عنيها بشرحها — الأمر الذى يجعلنا مطمئن إلى حكمه ،

هذا ويسرنى أن أتلقى ملاحظات القراء على كتابى هذا وما قد يعن لهم من تعليقات سواء كانت لى أو على .

اسكندرية فى ٢ أبريل ١٩٥١

ى . حاجى ديمو

كلمة المعرب

إن اللغة اليونانية على صعوبتها لتستوى الأفئدة بجمال أسلوبها وتريح العقل بدقة صياغتها ، إذ تغلب الفلسفة على روحها والأتزان على نسجها .

ولا تقف أمنية المصري حين يتعلمها عند الفهم والتذوق ، وإنما يحدوه الأمل إلى أن ينقل روائع الفكر بها إلى أهله ، ليكون ذلك كسبا جديدا للعربية وأبنائها .

وقد تنبه العرب في عصورهم الذهبية إلى هذه الحقيقة فتحكمت الصلات بين العربية واليونانية حيناً من الدهر إلى أن عصف بها الزحف المغولي . والآن وقد نهضت مصر والشرق العربي للأخذ من ثقافات الأمم بنصيب ، رأيت الواجب يحفزني إلى أن أدلى بدلوى ، حتى أغترف لقومي من منابع اليونانية الصافية ما نحن في حاجة إليه .

وكان أن وجدت هذا الكتاب يقرب منال الفلسفة من التطبيق العملي في الحياة ، فالسعادة وإن كانت للناس أملا ورجاء ، فإنها بالعلم تصبح من صنع أيديهم إذا استطاعوا التوفيق بين العقل والنفس والجسد أو بالأحرى بين الروح والقوة والمادة في كل شيء . بوجه عام .

وهذه هي القضية التي يسعى هذا الكتاب إلى توضيحها .

أول يناير سنة ١٩٥١

على نور

أستاذ اللغة العربية

بمدارس اليونان الثانوية والتجارية بالشام

الفلسفة العملية للحياة

الموضوعات

صفحة	
الإهداء	1
مقدمة المؤلف	2
كلمة المترجم	3

المدخل

موضوع بحثنا في هذا الكتاب - المسألة القائمة أبدا أمام الإنسان - الإنسان يعرف العالم الخارجى معرفة أحسن - الأهمية الأولى للشعائر القديم ، اعرف نفسك ، . قدرة الإنسان بعد معرفة نفسه - كيف يستطيع الناس النجاة - من يستطيع أن يعلننا سر الإرادة - ما الإنسان أصول الانسان الأساسية : الجسم والنفس والعقل - وجوب بحثها منفصلة - العلاقة القياسية بين الراديو والانسان - هل للماديين حق في اعتبار الانسان مادة فقط ؟ - ما هى تعاليم الفلسفة العملية للحياة - الانسان حاكم الطبيعة - أى قدرة تعمر الانسان .

من ص 1 إلى ص 9

الباب الأول

الفصل الأول : الجسم

هل هناك سن محددة للدراسة ؟ - صاحب الثلاثين من عمره .
ابن عشر فقط - متى نصاب بالشيخوخة المبكرة - ماهو الجسم -
بأى الوظائف يقوم . أين يتولى الحياة - الأجزاء الرئيسية فى الجسد :
الرأس والصدر والبطن . وظائف البطن ، والصدر ، والرأس . العوالم
الثلاثة المتمثلة فى الجسد - لم كان لمعرفة النفس أهمية بالغة عند القدماء -
لم وجب قد ، الحجر الخام ، من ص ١٠ إلى ص ١٦

الفصل الثانى : التغذية

حفظ الجسد - كيف يمكن تنظيم وجبة كل فرد - هل علينا أن
نراعى نظم الوجبات حرفيا ؟ الانسان ، كائن مفكر ، - كل يجب أن
يعرف ماينفع وما يضر - سوء الاستعمال يؤذى - د خير الأمور
الوسط ، - أى الأطعمة ينفع - كل الأطعمة مفيدة - سوء الاستعمال
مضر - الأمزجة الأربعة ووجبة الغذاء - تناول اللحوم ، وهل هى
ضارة فى الواقع - تناول الخضر ، ولم تفيد - الإفراط فى الطعام -
حذر الإفراط والتفريط فيه - علام تدل البطن البارز - مصدر أغلب
الأمراض . المشروبات الروحية ، ولم تضر ؟ كيف يجب أن تنزل
الأطعمة إلى المعدة . متى نتناول الماء - الامساك - ماهى الوصفة الصحية
الأساسية - ما علاج الامساك - العواقب الوخيمة للامساك المزمن -
الصوم - فى أى شئ يفيد ، الناحية الأدبية للصوم - العلاج بالماء ،

نظافة الجسد تمنحنا العافية العامة - الأدوية الكيميائية ، لم كانت ضارة
فى الغالب ، المرض نتيجة مخالفة القوانين الصحية .

مز ص ١٧ إلى ص ٣٠

الفصل الثالث : التربية البدنية

فى أى شىء تفيد تمرينات الجسم - ماهو الغرض من الجسم الصحيح
والتمرينات البدنية العنيفة أو الرياضة الممذبة - المثل العليا للرياضة ،
هل أسىء فهم بديهية العقل السليم فى الجسم السليم ، ماذا يعمل
الرياضيون ليدربوا النفس والعقل . هل كان الجسم الرياضى المفرط
دليلا على توافر الصحة ؟ من من الناس أولئك الذين يملكون مقاليد
العالم ، التعالى فى الرياضة من الناحية الأدبية - خروج النظارة عن طورهم
عند مشاهدة مباراة رياضية . الجسم المجدد يمنع على العقل إفصاحة -
هل استغلت الفكرة الرياضية ؟ - هدفنا من تمريناتنا تمرينات النفس ،
أساس الحيوية فى جسم الانسان - التمرينات .

مز ص ٣١ إلى ص ٥١

الباب الثانى

الفصل الأول : النفس

دراسة الانسان تقتضى فصل العناصر المكونة له . ما الذى يظهرنا
عليه التشرىح . ماهو الجسم لا يفصح العقل دون جسم . هناك رابط

— النفس — ماهى النفس — أين تتولد المشاعر والأهواء . مثال النائم .
متى يطرأ الموت . الانسان ثالث من الجسم والنفس والعقل . متى يطرأ
النوم . الجهاز السمباثوى الأعظم ما وجه نشاطه . ما هو العنصر
المقوى . فى أى شىء يضطرب الماديون . الهواء الجوى . أهميته . هدف
التنفس .
من ص ٥٢ إلى ص ٦١

الفصل الثانى : خواص النفس

النفس الانسانية قوة جبارة — كيف يمكن الفوز بضبط النفس
نشأة العواطف . النفس مرآة الخيال والأحلام . كيف تفسر المعتقدات
المختلفة فى الحسد . ما الذى يجعلنا مرغوبين أو منبوذين . السيل
المغناطيسى . كيف يمكن الفوز بالتأثير على الغير . متى يطرأ علينا
الاضطراب النفسى . التنويم والمغنطة ، كيف يستعملان . متى تمتد
القوة النفسية إلى الخارج . الأحلام . ما الذى يحدث فى الأحلام .
تفسير الماديين للأحلام . متى نحيا حياة الأحلام والخيال . الأشباح
والأطياف . الشعور . وسيلتنا الادراك . الشعور يمثل قوة هائلة .
المعرفة دون حب . أين تخطئ الطريقة الحديثة فى التربية . هل نحن
نريد إنسانا ممتازاً . ما يجب على النساء أن يحذرنه . ماهى المرأة . أينبغى
أن نضع العالم على الشعور ؟ . الخيال . ما الذى يستطيع الخيال خلقه .
(مجنونة الدار) عند الفرنسيين . المزيج النقدى يلاشى هواجس
الخيال — العادات . متى تقوى العادات وتصبح مستعصية . الخطورة

الرئيسية للعادات : لما كانت التيليرية ضارة . الانسان العداد . لم كانت الاسفار نافعة . طريق آخر للنجاة من النتائج الفاسدة للعمل الآلى .
الاهواء . ماهى ؟ . متى يكون الانسان فريسة . من يشبه أصحاب أوديسيوس . متى تتسلم صولجان القيادة . كيف ندير عجلة الحظ . . أحكم نفسك تحكم العالم أجمع . . ماهى الشهوات . النوازع إلى الخطيئة .
الانانية . الانانى يظن أنه مركز الكون . مرجع آلام الناس .
الغضب . المصدر الأكبر للاضطراب النفسى . كيف يستطاع إخماد الغضب . الغيرة والحسد . أيستطيع كائن ما كان أن يغتصبنا بما يخصنا .
ماذا تعلمنا القوانين الأخلاقية الخالدة . ماهو الزواج . متى يكون الزواج مباركاً وطيد الأركان . هناك فضل دون مقابل ؟ . لكى تأخذ ، ينبغي أولاً أن تعطى ، أوراق اليانصيب والأرباح الطائلة . ما الذى نكسبه فى السباق . طيبات ، التحصيل بالنصب والكد ،

من ص ٦٢ إلى ص ٩٦

الفصل الثالث : تدريب النفس

تتحسن النفس بالرياضة . التمرينات الخاصة بالنفس . تغذية النفس : القوة العصبية . كيف يمكن الفوز بالصحة النفسية . أطعمة المملكة النباتية . أيفيد الاقتصار على الطعام بالخضر . كيف يمكن الفوز بتصفية النفس . لم سنت الأديان الصيام الموقت . الهواء . مانفع الأشعة الشمسية والهواء الجوى . اللهث والتمرينات التنفسية . لم كانت هذه التمرينات مفيدة (التمرينات) . من ص ٩٧ إلى ص ١١٤

الباب الثالث

الفصل الأول : العقل

فسيولوجية العقل . الجهاز الثالث للإنسان . ما غرض الإنسان ، كيف يؤثر العقل على العالم المادى . العقل السلطة الحاكمة . ماذا يعمل المنوم أثناء تجاربه . إلى أى شىء يميل الإنسان . لأى شىء تخضع النفس الوحش ومروضه . معركة دائمة . نشوة الجسد . تحرير العقل ينبغى أن يكون موضوع عنايتنا . العقل يحرك المخ . ما هى الأعضاء المادية للعقل . الطفل الذى يقع ويخبط ، لم يضرب الأثاث . الجندى الذى يتقبل اللطمة . ماذا يحدث . لطمة بدل لطمة . لم يبق الجندى ساكنا عندما يتلقى لطمة من ضابطه . كيف تتكون الأفكار . الاستدلال والقياس التفكير . من ص ١١٥ إلى ص ١٢٧

الفصل الثانى

الوظائف الرئيسية للعقل

العريزة ، الفضيلة . الحكمة . أقسام الإنسان الثلاثة . العقل يحكم والنفس تمد شعلة الحياة ، والجسد يحمل . متى يتوقف العقل عن مهمته التفكير . أين يتم تولد الأفكار . الشعور يتلقى عناية خاصة . التفكير

من خلق العقل ، التفكير يبعث النشاط في المادة . ما الذى نستطيع
كسبه بالتفكير المركز . نقل الفكر . ما الذى يجعلنا نهزم ونقبح
شكلا . ما الذى يضعنا فى مركز أرقى من المملوك الحيوانية . لم كان
المشرف أرقى من العامل . ما هى المدارس . ما الذى تجهله التربية
الحديثة . (المعرفة تعادل القوة) . هيا بنا إذن للتعلم . كل إبداع أمر
عقلى . مثال صناعة السفينة - كيف يعمل الرسام والمؤلف - أين نجاة
الإنسان - العمل الأعظم للحياة - فن التفكير - لم كانت النجاة حاذقة
والارادة المهدبة تباشران قوة هائلة - الارادة ، هى فكرة فعالة -
الإنسان بإرادته يشبه سائق القاطرة . هل هو مخلص عالم المادة أم عالم
المثل . لم يختلف الناس فيما بينهم . كيف تحفظ أعمال الناس .
أهناك حاجة إلى العصا السحرية ؟ — كل شئ خاضع للارادة
القوية الرزينة . الممتازون ، لا يمكن أن يباغ الشر جانب الحكماء .
الإيحاء . ماهر الحذر من طاعة وساوس الغير . الاستيحاء الذاتى .
القول أقوى وسيلة للإيحاء . لفظ القول يحدث هزة فى العالم الطبيعى .
صوت الخطيب يكهرب الجمهور . متى تستسلم المرأة إلى دون جوان ،
لم نرجو القديسة ينبغى أن يأتلف المصلون فى الترتيل . لم لزم أن
تتوجه الأدعية إلى المولى ؟ . كيف تتكون الحلقة الذهبية التى تربط
السماء بالأرض : لمن خصصت التعاليم الداخلية للدين . الكفرة
بالقول . لم كان من اللازم أن يعمر قاب القسيس بالإيمان . لم لا يصح
أن نقاد لزوات الحياة الحديثة .

الفصل الثالث - تهذيب العقل

كم هي طرق يهذيب الفرد . الفكر واللذة . لم تتصدى العوائق .
كل عقبة نذير . فن التفكير والإرادة . متى نلعب أهم الأدوار في توريد
الظروف المواتية . لم كانت الهواجس ضارة . ماذا يطلب الفاشلون في
المدن الكبيرة . عودة إلى القوة العصبية . رجعة إلى التغذية والصوم .
أين العمل الأعظم للكيميائيين . ما الذي يفوز به الغيور في عمله .
التجربات من ص ١٥٧ إلى ص ١٨٦

خاتمه

القوام الثلاثي للإنسان . جمال الجسد والنفس وجمال المعرفة . في
أى شيء تنفع الثروة . كيف تنفعنا الاستقلال الاقتصادي . ماهى
الكتابة والقول . الفكرة . لمن تسلم العذراء المحتشمة مفاتيح خدرها
ماهى الحرية وكيف يمكن الحصول عليها . ليست الحرية عدم الطاعة
أو الفوضى المنحلة . إنها الطاعة بالإرادة للقوانين الحاكمة . الحياة
معناها جهاد عنيف . من يفوز . من ص ١٨٧ إلى ص ١٩٦

الفصل الثاني

التغذية :

مما ذكرنا يتضح أن صون الجسم أمر له أهمية رئيسية تتطلب عنايتنا الكلية .

وقد لاحظنا أن الجسم أداة التعبير والكمال للروح في العالم المادى ، ولهذا كان من الضروري أن نحافظ عليه في حالة طيبة من التغذية والوظائف ، حتى يستطيع انجاز ما قدر له دون عرقلة .

ولكى ينمو جسم الإنسان منتظماً يجب أن يتغذى غذاء مختاراً ، وأن يختصه الإنسان بكثير من عنايته ليكسب جسماً صحياً مثالياً يتسنى به للخواص النفسية والروحية أن تظهر ظهوراً طيباً وأن تنمو ونمواً ممتازاً .

ويحذر بنا أن تتبع في الطعام نظاماً يوافق السن والعمل عند كل فرد منا فليس لنا أن نتناول نفس المواد المغذية ، أو أن نستهلك نفس المقدار وإنما يكون الأمر حسب الجهد الذى يبذله كل شخص في دائرة نشاطه ، وعلى كل امرئ أن يختار غذاءه بمقدار ، فلا ريب أن من يشتغل بجسده يحتاج غذاء يختلف مادة ومقداراً عن غذاء من يباشر

عمله جالسا ، وكذلك يدل جهوداً نفسية وروحية يتغذى مادة ومقداراً بشكل يختلف تماماً عما يعمل بيديه .

ونحن إذ نحاول أن نرسم في خطوط عامة عناصر نظام التغذية المعقولة يستحيل علينا أن نصنف أو نرتب تفصيلاً للمواد المغذية التي تلزم لكل طبقة عامة ، ولكننا نريد بكل بساطة أن نلفت أنظار القراء الكرام إلى عدم اتخاذ أى طريق من طرق التغذية المختلفة بالصالح إلا بعد اختبار دقيق منطقي ، لأن العلم نفسه لم يستطع بعد أن يحدد تماماً نوع الغذاء الملائم لكل فرد ، وفي كل مرحلة من حياته .

وعلى هذا فلن يتوقف نظام التغذية وحده عند الفرد على التحليلات الكيميائية وعلى التقديرات المرهقة للحرارة ولا التجارب الحيوانية . لأن الإنسان كائن معقد التركيب يحكمه التفكير والمنطق ، فينبغي أن نضع نصب أعيننا مجموعة العناصر المكونة له حتى نبالغ به درجة طبية من الاتزان .

فعلى كل إنسان أن ينظم غذاءه بنفسه ، وأن يراقب الجسم مراقبة مستمرة يقظة لمعرفة ما يضره وما ينفعه ، كما يجب أن يعيش كل إنسان وفق القوانين الطبيعية التي عليه أن يميزها وحده ، ويسير على نهجها فهمي وحدها التي تهينا الصحة والعافية والنشاط المتجدد .

وهدف هذا الكتاب هو خلق إنسان مفكر ، يتحمل مسؤولية الحياة دون حاجة إلى إرشاد غيره ، بل يستطيع أن يحل أموره وكل

ما يهيمه بنفسه ، ولورد هذا بعض الإرشادات فيما يخص نظم التغذية ما يفيد منها الجسم وما يضره . فليس هناك غذاء ضار على الإطلاق ، ولا مفيد على الإطلاق ، ولكن الفائدة في تحديد درجة النفع أو الضرر ، وسوء الاستعمال وحده هو الذى يضر . « وخير الأمور الوسط ، إذ هذا المبدأ يمكننا اجتياز الحياة فى أمان ، نأمن العثرة فى صخورها التى بثها الله لحكمة لا يعلمها إلا هو .

المفيد من الأغذية :

كل الأغذية المعترف بها طيبة ، ويكفى أن تكون موافقة لهذبة كل شخص ، على أن يتناولها الإنسان باعتدال وقد قيل :
« أعط البطن ما تحتاجه ولا تعطها ما تطلب » إذ ينبغي ألا نكون عبداً لطعامنا .

وليس أكل اللحم ضاراً ، كما أن أكل الخضرا ليس نافعاً فى جميع الأحوال ولجميع الأجسام . فالجسم بحاجة إلى أغذية متنوعة يراعى فيها التوازن ، وقد وزعت الطبيعة كل العناصر اللازمة للغذاء على شتى أنواع المأكولات .

والتوزيع النسبى بين الأغذية أمر ضرورى ، لأننا به نوفر للجسم عناصره اللازمة كما نتحاشى به الإفراط والتناول كمية من نوع خاص قد يستحيل على أبداننا تمثيلها .

وعلىنا ألا ننسى أن كمية الطعام الذى نتناوله لا تفيد كلها وإنما يتوقف الأمر على مقدار ما نهضمه ونتمثله .

والكى تكون وجبة الطعام على أساس على يحدد بنا فخصها
والتأكد من موافقتها لبذيتنا ، وعلى هذا فمن الواجب تقسيم الناس حسب
اتفاقهم فى البنية ، ثم نرشد كلا منهم إلى نوع طعامه . والمعروف أن
الأنواع الرئيسية للبنية هى الدموية - والبلغمية - والصفراوية -
والسوداوية - ولكل من هذه كميات وأصناف خاصة فى وجبات غذائها .
ولن يشغلنا هذا الأمر فى بحثنا ، لأننا بذلك إنما نخرج عن اختصاصنا .
غير أن كل أمور التغذية هذه بسيطة للغاية على ذوى العقلية العامة ، فهم
يتبعون إرشادات أنفسهم فلا يأكلون إلا إذا جاعوا ، ولا يشربون
إلا إذا ظمئوا دون أن يثقلوا على بطونهم بالإفراط فى الطعام والشراب .
ونرى على وجه العموم أن نرشد قراءنا عن دقة النظام العلى فى
الغذاء وتعقده ، كما نرشدهم إلى النقص الذى يبدو واضحا فى الوسائل
العلية عندما يحددون لنا طرقا مختلفة فى نظم الطعام ، فكثيراً ما يسود
مثل هذه التعليمات طيش وعدم تبصر . وعلمنا ألا نقصد فى اختيار
وجباتنا إذا أردنا تجنب العواقب الضارة وخاصة منها العصبية .
كما لا ننسى أننا لو تمادينا فى اتباع قوائم الأطعمة الموضوعة لضعفنا
أجسامنا وقدرتنا عن مقاومة الصعاب ، ولقللنا احتمال المعدة على الهضم
المنتظم وعرضناها لشتى الأمراض .

فالخطر كل الخدر عند اختيار وجبات الطعام .

تناول اللحوم :

بالرغم من أن كل الأغذية مفيدة لو تناولها الإنسان باعتدال كما قلنا من قبل ، إلا أنه يحسن بنا أن نعرف أن اللحوم تحمل كمية سامة أكثر مما عداها من الأغذية ، فعندما يمتص الدم كثيرا منها فلا غرو أن يتغير تركيبه ، وهى من بعد ذلك تسممه ، كما أن الإفراط فيها يهدد لداء المفاصل .

لهذا وجب علينا أن نتحاشى الاكثار من اللحوم وخاصة ألا نتناولها فى الليل لو كانت ضمن طعامنا ظهرا . والمفهوم أن تناول اللحوم نافع لسن الطفولة والمراهقة لأنه يكفل النمو الطبيعى للأطفال والشبان الذين لا يمكنهم أن يكتفوا بأغذية من الخضر والنشويات ويمكن أن يستبدل اللحم مرة أو مرتين كل أسبوع بالسّمك لأن طعام البحر يمتاز باليود المفيد للبدن .

تناول الخضر :

والخضر نافعة جدا إذا حسن تناولها ولا بد أن تحتوى قائمة طعامنا دائما على القدر الكافى من الخضر وخاصة إن كان فى طعامنا لحم فينبغى ألا يقل الخضر عن صنفين مسلوقة كانت أم طازجة ، كما ننصح بالإكثار من الفاكهة . ويجب ألا تغيب عن مائدتنا فكلها فائدة لأنها غنية بالفيتامينات وهى غذاء مقو لنظام البدن وتظهر فائدتها للسّمين والهزيل . تؤكل ناضجة ويحسن أن يتناولها الانسان فى موسمها .

والخضر والنور كما تمدنا بالجواهر المعدنية التي يحتاج إليها الجسم .

الإفراط في الطعام:

ان الأطعمة في ذاتها لا تضر ، وإنما الذي يضر فيها سوء استعمالنا لها ، لذا نجد لزما علينا أن نكرر الكلام في ضرورة البعد عن سوء الاستعمال ، والحذر . . الحذر . . من الإفراط . ففيم الهلاك لذوى السمّة والبدانة فهؤلاء يفرطون في طعامهم بشكل مريع خطر .

والواجب عليهم أن يقللوا في كمية ما يلتهمون من الطعام والا فلن يؤاخذوا إلا انفسهم حين يهددهم الداء .
ونحن في الواقع لا نقصد من كلامنا هذا أن يميل الانسان إلى ناحية الزهد ، في القرن العشرين ، لأن الزهد في الطعام يضر كما يضر الإفراط فيه وخاصة ذوى الأجسام الضعيفة والأطفال والفتيان في دور النمو .

وعلى الصبيان والمراهقين أن يتناولوا غذاءهم كاملا ، لأن أبدانهم في دور النمو والبناء ، فيجب العمل على استكمال تركيبهم والمحافظة على نموهم غير منقوص . أما الأغذية فتكاد تكون جميعها نافعة للشبان ، وليس لبسن الشباب إلا هدف واحد ، هو تنمية الجسم نموا كاملا ، فواجبنا أن نعمل على تكوين جسم كامل في هذه السن ، غير أننا لزمنا حين نجتاز الخامسة والعشرين أن نكسح جماع الشراهة في نفوسنا فنقلل من كمية طعامنا بالتدريج كلما تقدمت بنا السن .

ويلبغى أن يلاحظ كل مناسحة جسمه وحاقته فإن الرجل الذى يبرز بطنه هو الذى خالف وصايا التغذية ، والذائب ذنبه - ولا عذر فى التوان وعدم التبصر لأنه يستطيع أن يحد من شراسته .

ولا ريب أنه بهذا قد أهمل إهمالا خطيرا فى الناحيتين الآخرين للانسان : فى النفس والروح ونخص بالذكر عالمه الفكرى ، لأن صاحب السكرش يعجز عن النظر إلى المستوى الاسمى . فالجسم المادى السفلى يثقل به عن التحليق فى هذا الخور الشفيف ، والبرهان هنا واضح فى حجم البطن وغلظة الجسم على العموم ، فالرجل السمين تهدده شتى الامراض الخطيرة كما يتربص له دام النقرس ، وتختلف إليه أمراض القلب والكبد والكلى باستمرار . فاحذر من الإفراط فى الأكل لأن ذلك لا يؤذى الصحة فحسب بل يقصر العمر . والشراهة أشد الأعداء بطشا بالأجسام المريضة إذ أنها مصدر لكثير من الأمراض . فعلمينا أن نعتدل فى غذائنا بكل دقة وانتباه .

تستقر فى البطن أعضاء الخضم وغيرها من الأعضاء التى تختص بالجسم المادى فلو أفرط الإنسان فى عبادة هذه الأعضاء فكأنما يزيد فى تثبيت نفسه وتوثيق عقالها بالمادة . وكأنما وقف نفسه حارسا على عالم المادة والعاقبة الحتمية خسران عظيم على عالم النفس والروح .

والبطن المليء يجر إلى النوم الكثير ، والبطن المليء والنوم الكثير ينتهيان بالنفس إلى الشهوانية والفسوق ، وهما خطيئتان للنفس ، تقودان إلى الهلاك . أما الحلوى بمختلف أنواعها وكذا الإفراط فى أكل البيض

والبقول والجزر والتوابل والمستطردا والفلفل والخل والمشهيات الصناعية على مختلف أنواعها يجب أن تكون منا بعيد . لأن الامساك عاقبتها والضرر فيها محقق أكيد إن أسئ استعمالها وكثرتناولها فإن التوابل وإن أنارت الشهية ولذذت الطعم لحظة فإنها تهيج الأحشاء وتثيرها لدرجة خطيرة مهلكة .

المشروبات الكحولية :

وهذه بدورها تكاد تكون دائما ضارة ، فينبغى أن يكون استعمالها باعتدال . والمفهوم أن هناك حالات يتعاطى فيها الانسان مشروبات روحية على قلة لتقوية الجهاز العصبي وهذا نافع فعلا لسرعة تأثيرها في الجسم غير أن هذه الحالات نادرة جدا . لأن الخطر من استعمال أى مهيج هو في أننا نجد أنفسنا نضطر إلى المزيد منه حتى يصبح الأمر لازما ، ومن هنا يكون سوء الاستعمال والافراط . وللمشروبات قيمة غذائية ضئيلة ، فهي لذلك غير مجدية إلا في حالات نادرة .
المضغ :

يلعب المضغ الدور الأول في هضم الطعام هضما منتظما سهلا . فيجب أن نعلم أن الهضم يبدأ في جسم الانسان من الفم وفيه أول العمليات الهضمية التي يمر عليها الطعام قبل أن يتمثله الجسم ، فينبغى أن يتم المضغ على أحسن وجه . وهو إلى هذا أول وظيفة للهضم تسيطر عليها إرادتنا بينما تخضع وظائف الهضم بعده إلى غير إرادتنا وأكثر الأمراض التي تنتاب الجهاز الهضمي ، إنما ترجع إلى نقص

المضغ وعبوبه . فيجب أن تطحن الأغذية طحنا جيدا بالفم حتى تكفل بذلك هضما طيبا و حتى يسهل على المعدة عملها لأن الأضمة التي لم تهضم جيدا تضاعف على المعدة واجها فترهقها ، وتؤدي إلى إصابتها بمختلف الأدوية . وإذا كان المضغ منتظما فانه يؤلف بالفم خليطا في عجينة ، هذه العجينة تتكون بامتزاج الطعام مع القدر الكافي من اللعاب ، وهذا الخليط هو أول عجينة في الهضم ويجب ألا يمرق الطعام إلى المعدة إلا بعد تحويله إلى عجينة سائغة ، ليستطيع الجسم هضمه وتمثله في وقت أقصر .

فله مضغ أهمية كبرى غير أننا للأسف نرى القليل من الناس من يمضغ مضغا منتظما ونرى من الناس من يمضغ مضغا غير كاف ، تدفعهم إلى ذلك سرعتهم وخوفهم تأخر شئونهم « فالعجلة كما ترون عيب من عيوب عصرنا الكثيرة ، مثل هؤلاء القوم يعانون سوء الهضم والإمساك وقرحة المعدة والنورستانيا وغيرها من الأمراض التي يضيق بها الحصر .

متى نشرب الماء :

لو سهل عليكم الأمر لكان من المستحسن ألا تشربوا ماء أثناء الأكل لأن هذا يضيق الهضم وإذا لم يتيسر لكم ذلك فعليكم أن تعودوه ، لأنها مسألة عادة .

وبقليل من الإرادة تستطيع بعد أسبوعين تقريبا أن تعود عدم الشرب أثناء الطعام .

فالماء الذى نشربه أثناء الطعام يمنع زيادة الافرازات والعصارات الزائدة فى المعدة ، كما أنه يحد أو ينقص من تأثيرها النافع . وإلى هذا فإن مقاطعة هذه تساعد على تكوين إرادة قوية ، فكلما قارمنا رغبة ، فأنما نقوى بذلك من إرادتنا .

وإذا قمنا عن المائدة فالمرب كوباً أو كوبين ماء ، فهذا يساعد الهضم كثيراً كما يحلل العناصر الفائضة فى الطعام والتي لا ينتظر أن يتمثلها الجسم .

ويستحسن أن تناول كوباً من الماء قبل موعد الطعام بنصف ساعة فهذا ينظف القناة الهضمية ويجعلها نشيطة لاستقبال طعام جديد .

كما أن تناول كوب من الماء عند استيقاظنا صباحاً ولا سيما لمن يعانى الامساك ، يتردد من الجسم مختلف السموم .

الامساك :

إن النظافة الداخلية هى أهم عامل لصحة الجسم ، فعلى من يعانى الامساك أن يعنى تمام العناية بمعالجته ، لأن الامساك مصدر لكثير من الأمراض . أنه بلاء يطرأ عادة من سوء التوفيق بين نظام الطعام من جهة وجسم من يعاينه من جهة أخرى ، وغالباً ما يشفى إذا روعى التعديل فى وجبة الطعام .

وعلى العموم فعلى من يعانى الامساك أن يتحاشى الاكثار من تناول اللحوم والمشروبات الروحية وأن يكثّر من تناول الخضر والفواكه كما يجب من أن يقلل من طعامه عامة .

والاستطیع العمل على تشييط المعائن بالتدليك الخفيف في البطن
براحة اليد اليمنى تدليكاً خفيفاً على سطح البطن ابتداءً من الجهة السفلى
اليمنى والدوران بهما دورات لطيفة فان هذا التدليك الخفيف يقوى
الأمعاء ويساعد في تأدية وظيفتها بانتظام .

ويحذر بنا أن نشير إلى العواقب الوخيمة التي تنتج عن الامساك
المزمن فهو السبب الرئيس لأكثر الأمراض ، لهذا تحب المبادرة
بعلاجه فنذهب إلى الطبيب حتى يرشدنا إلى الدواء الملائم ، والوجبة
المناسبة لشفائه والعمل على التطهير المنتظم للأمعاء بين حين وآخر .

الصوم :

إذا لم يفد تعديل نظام الطعام في إزالة الامساك فالصوم واجب على
من يعانيه ، صيام يوم واحد في الأسبوع — يوم الاثنين مثلاً —
فهذا يشفيه شفاء تاماً ، ويكفي ألا يتناول الانسان خلال هذا اليوم
أى طعام جامد ويستطيع أن يشرب قليلاً من عصير البرتقال ، أو
مغلى الحُضْر .

هذا الصوم الأسبوعي يفيد أصحاب النقرس ومرض المفاصل
كثيراً ، وكل من يكثر لحمًا وشحمًا . لأن الكبد والكلى يتاح لهما
أثناء هذا الصوم فرصة للراحة .

كما يفيد الصوم بعد سوء الاستعمال والافراط في تناول الأغذية
والمشروبات خلال الأعياد والولائم ، ففيها تصاب المعدة بالارهاق ،

وواجبنا أن نعينها على أن ، تفيق ، كما أن الجسم يكون قد عانى نوعا من التفكك الداخلى ، وواجبنا العمل على إعادته إلى حالة الاتزان . هذا . إلى أن الصوم يساعد الروح فى تحليقها إلى أعلى المثل واسماها فالشجرة تنمو نموا كبيرا وتعلو علوا شاهقا إذا ما شذبنا غصونها السفلى . والجسم إذا كان ثقيلا فإنه يأسر الروح ولا يدعها تسمو إلى العالم الفكرى الاسمى . . . وواجبنا عندئذ أن نريحها من أعباء غير لازمة لوظيفة الكائن الثلاثى ، لوظيفته المتزنة القوية . .

ومن الحكمة أن يخضع الانسان للحرمان المؤقت إذ به يتعود الانسان أن يتحمل الظروف القاسية ، وهذا الحرمان يقوى الخلق عامة ويعين على خلق أناس فضلاء أفوياء .
العلاج بالماء :

الجسم فى حاجة إلى نوع من التنفس الغامض كما يحتاج إلى التنفس الظاهرى بالرتين .

وهذا التنفس الغامض يكون بواسطة الجلد فعلى سطحه ملايين من المسام الصغيرة يتنفس منها . وواجبنا أن نحفظ هذه المسام نظيفة حرة حتى تطرد من الجسم العناصر الضارة ، وحتى يتم التنفس الجلدى دون أية مضايقة . وهذا النوع من التنفس مهم جدا للجسم ، ويعمل كثيرا على انتظام وظائف الكلى والكبد ولهذا ينبغى أن نستحم كل صباح بماء بارد أو دافئ وفقا لبنية كل شخص فننظف جلدنا كل

يوم إما في حوض ، أو في الوعاء ، أو تحت ، أو في الدش ، ... أو بأسفنج
مبتل ... ولا تترك الجسم قدرا ، لأن المسام لو انسدت امتنع
التنفس الجلدى وإفراز العرق الذى يقذف به الجسم كميات كبيرة
ضارة من السموم والأملاح .

ونظافة الجسم بعد حمامنا اليومى تسكبنا صحة ونضارة ، كما
تسكبنا مناعة ضد البرد ولا سيما إذا كان الاستحمام بالماء البارد .

الأدوية الكيميائية :

غالباً ما نلاحظ ميلاً كبيراً من الناس نحو تناول الأدوية بسبب
الحياة الشاذة التى نعيشها ... هذا من جهة ، وبسبب الاعلانات
الكبيرة المملحة من جهة أخرى . فيجب الحذر من استعمال أصناف
الأدوية وخاصة من تلك التى تمتاز بشهرة واسعة ، والتى يعانى منها الانسان
جملة وتفصيلاً . إن الأدوية لا ينبغي أن يتناولها الانسان إلا بإشارة
الطبيب ، وإلا فليحذر استعمالها على أن تكون قليلة عند الحاجة
الماسة وحدها .

ينبغي ألا نكون فريسة للاعلانات التى غالباً ما تؤكد لنا سحر
مفعولها فى الشفاء .

لا ريب أن الأدوية تساعد الجسم على مقاومة الأمراض كما تعاونه
فى الرجوع إلى حالته الأولى المنتظمة . ولكن لى يتم ذلك يقتضى
الامر أن يتناولها الانسان بعد استشارة طبية .

ومن الحكمة أن نترك جسمنا يقاوم المرض في أغلب الأحيان دون أن نجهد دائما — ودون سبب مقنع — بتناول مختلف الأدوية التي تؤثر في النتائج وحدها ، ولا تؤثر في أصل الداء . فعلينا أن نتحاشى الداء ، ونقتلع الشر من جذوره ، لأن المرض معناه مخالفة القواعد الصحية التي تحكم الجسم وتسيطر عليه .

وفي كتابنا هذا نهتم أولا وأخيرا بهذه القوانين من ناحيتها الجسمية والنفسية والروحية . فعلينا أن نزيد من حيوية أبداننا وألا نخدرها بشتى الوسائل الصناعية وبعبارة أخرى علمنا أن نعنى بإرجاع الجسم إلى الحالة المنتظمة ، وذلك باتخاذ نظام خاص من التغذية — لا الأدوية — وقد نستطيع أن نستخدم نوعا خفيفا من المسهلات على أن يبرره سبب جدى إذ لا يصح أن نثير الأمراض باستخدام كثير من الأدوية وخاصة عندما لا تهدد الجسم أخطار مباشرة .

الفصل الثالث

التربية البدنية :

بعد التغذية ، يأتي دور التدريب البدني . وهو الذي يكفل لنا صحة الجسم والعافية . فالرياضة من ألزم الأمور لحفظ نظام الجسم ، إذ تساعد في عملية الاحتراق الداخلي وطرده المواد الضارة من الجسم وتنظيفه دون حاجة لاستخدام الأدوية . كما تحافظ على خفة حركته ورشاقته ، وتعمل عملا كبيرا في تنظيم الدورة الدموية .

والتدريب البدني اليومى يساعد على كسب النضارة الجسيمة وتأخير الشيخوخة .

لهذا ، فإن قضاء بعض الدقائق في الرياضة كل يوم من الضرورة بمكان لكل فرد يريد أن يحفظ جسمه صحيحا مملواً بالنشاط والعافية ويجب أن يكون المثل الأعلى لكل فرد كما قلنا إنشاء جسم صحيح لخدمة نفس قوية وروح شفيفة مضيئة .

نستطيع هذا ، بقليل من التدريب البدني كل صباح ، أو إذا

استطعنا كل مساء قبل الرقاد ، على أن تكون تمرينات الرياضة خفيفة منتظمة دون عدة أو أداة .

ولسنا من أنصار تمرينات القوى البدنية العنيفة ، ولا الرياضة المجردة الفظة ، ولكننا نعى الجانب الوديع منها . فكل التدريبات الخفيفة التي يقوم بها الانسان في الهواء الطلق تفيد الجسم وخاصة منها المشى ، والسباحة وركوب الخيل ، وركوب الدراجة ، والتنس ، والجوارف ، والرحلات ، وتساق الجبال ، وما يشابه ذلك من الرياضة الرقيقة التي تأتي الحركة فيها من الجسم ، لا من حركات آلية مباشرة غريبة عن حركات الجسم الفطرية الرتيبة .

كما أن الرقص التوقيعي مفيد ، ولا أقصد ذلك الرقص الذي تزدحم فيه الأجسام وتضيق فيه الأنفاس .

المثل الأعلى للرياضة :

سامت ففكرت استخدام الرياضة البدنية في أيامنا ، فيبدو لنا أن الناس قد أساءوا فهم هذا الأمر الرئيسى وهو : أن العقل السليم فى الجسم السليم ، هذه الحكمة ساء فهمها كثيراً حتى ضاع معناها . فلو اتجه اهتمامنا إلى خلق جسم سليم يخدم عقلاً ناضجاً لكانت هذه الحكمة حقيقة واقعة ، ولكن الأغلبية من الناس اتخذت الوسيلة غاية وضلت سواء السبيل .

في تدريب الجسم وهم يفسون أن الإفراط في ذلك يؤدي إلى
النقص في غذاء الروح .

هنا ينبغي أن نشير إلى إيمان قدماء اليونانيين وصحة عقيدتهم في
امتنياز الروح على الجسد وعلى المادة عامة ، واثـر الروح على الصحة
الجسدية ، وإثـبه من المستحيل قيام جسم سليم دون عقل سليم ، إذ أن
الروح تؤثر في صحة الجسم والعكس بالعكس ، فعند ما يمرض أحدهما
فلا مفر من الآخر ، ويمكن لهذا الأثر ، أثر الروح ، أن يسرى على
أى جزء من أجزاء الجسم بحيث ينتج منه زوال كل مرض ، كما يتضح
ذلك في الجزء الثالث من بحثنا بهذا الكتاب . فلا يجوز إذن أن يعتبر
الفرد صحيحاً بمعنى الكلمة إذا كانت روحه ناقصة .

إننا نقدر الرياضة ونعشقها ، إذا ما كان للروح والنفس نصيب فيها
عند مختلف الهيئات الرياضية ، كما جرى ذلك قديماً . ففي العهد القديم
كان لحكمة العقل السليم في الجسم السليم — أهميتها وملاعبها الرخامية
الجميلة ، فقد كان الشبان يهذبون أخلاقهم مع أبدانهم وكانوا يحافظون
على أن يتم نموهم جسماً ونفساً وروحاً . والامر في أيامنا تشوبه ريبة
وشك . إذ نرى الشباب خارج الملاعب الرياضية وفي مضمار الحياة وقد
خلوا من المرونة العقلية والقوة الأخلاقية والنفسية بالرغم من ذبوع
التربية والتعليم في هذا الزمن .

ويرجع هذا في رأينا إلى أن الإفراط ، في الرياضة قد أصبح أخيراً

على حساب العقل ، ولا نخال الذين يدربون الجسم وحده يحسبون نمو العقل آت وحده بعد الفوز بجسم رياضي جميل ، فبالعقل حاجة إلى الرياضة والتدريب المستمر كما ينبغي ذلك للجسم . ولعل العقل يحتاج إلى تدريب أكثر من الجسم ، لأن العقل يستطيع النمو دون حد . ويحذر بأولى الأمر ألا ينسوا هذا الأمر .

فاذا نظرنا إلى الشواطئ المختلفة رأينا مناظر عجيبة ، رأينا الفتيان يتباهون بأجسام رائعة التركيب فيخطر لنا أن نشبه أغلبهم بدعائم جميلة قوية كبيرة السعة ، كبيرة الجسم ، يعتمد عليها تمثال قزم صغير يمثل العقل ، أو فلنضرب مثلاً للجسم بأوعية بلورية جميلة كبيرة الحجم في قرارها قليل من الماء يمثل « النفس » وتطفو عليه زهرة ذابلة فقيرة تمثل العقل .

ينبغي أن تكون الملاعب مراكز الفلسفة والحوار الفلسفي وغيره من الأمور العقلية السامية التي تهتم الشباب بجانب الرياضة البدنية حتى يأخذ العقل ما يخصه من الغذاء والتدريب . كما ننصح باقامة حفلات موسيقية شريفة ، وذلك لتهديب الشعور والإدراك حتى يخرج شبابنا من هذه الملاعب وهم ينعمون بأجسام صحيحة جميلة . وعقول ناضجة مهذبة فيكونون بذلك مواطنين نافعين .

فالموسيقى والفلسفة والرياضة ، يجب أن تكون الأسس الثلاثة لتهديب الشباب الذين يطمحون في الفوز بقيادة مجتمع صحيح كامل

على أننا نعيد القول دون تردد أو ريب بأن الرياضة العنيفة تفرط في تربية البدن وحده — والبدن هو السكيان الغليظ المادى فى الكائن الإنسانى — فالإفراط فى تنمية الجسد يسبب النقص فى العنصرين الآخرين (فى النفس والعقل) . ولقد ثبت أن الجسم المفرط فى الرياضة لا يستلزم أن تكون صحته طيبة وعمره طويلا ، فكم من الأبطال ماتوا شبانا ، إما بداء السل أو بغيره من الأمراض .

وقد مدح الكثيرون الرياضة بما تسببه من قوة العضلات غافلين عن حاجة المجتمع الحديث إلى ذكاء كبير ، وإرادة قوية أكثر من حاجته إلى الجبروت الجسدى وقد تولت الآلات فى أيامنا ما كانت تتولاه العضلات القوية فى الزمن القديم ، فالتمهالك على الرياضة ليس إلا إنسانا شاذاً ، بينما يهدف العالم فى الوقت الحاضر إلى خلق رجال يمتازون بالتوازن والانسجام بين الجسم والنفس ، ودليلنا على ما قدمنا فى صدد نفع الجسم الرياضى أن قادة العالم ليسوا الآن من ذوى الأبدان الممتازة .

ولست المغالاة فى الرياضة سيئة العاقبة على النمو العقلى والصحة الجسدية فحسب ، بل هناك جانب آخر وهو — الجانب الأخلاقى — الذى يتلقى أشد الضربات والطعنات مما يحدث فى المباريات الرياضية بين مختلفى الفرق . فإن الرغبة القوية فى النصر تبدو وحشية شرسة ولا يبدو هناك فرق كبير بين متلاكمين يتلاطمان دون رحمة وبين كلبين

نقرسان بعضهما . على أن أكثر المتفرجين يظهرون دائماً في حالة عصبية متوترة فيها سمات الوحشية والحيوانية . إن هؤلاء النظارة وهم يزأرون هنالك يؤيدون ظننا فيهم بلا ريب . وفضلاً عن ذلك فإن هذه المباريات قد تطورت في أيامنا إلى عمليات تجارية خالصة . فأغلب المنظمين لمختلف المباريات يهتم أقل الإهتمام بالشالية الرياضة ، وانهم ليستغلون أحط الغرائز في المجتمع فيظهرون له مناظر ترضى الميول البدائية .

نخشى كثيراً أن يكون لهؤلاء الذين يملكون صولجان العالم المادى مصلحة في حفظ المستوى العقلى منخفضاً حتى استغلوا بذلك الفكرة الرياضية ، وبواسطة الرياضة يركزون انتباه الشباب فيها فيتمعبون أجسامهم ولا يسمحون لهم أن يشغلوا بالهم بأمور اسمى تتعلق بالتححرر العقلى والأدب من عيوب الطبيعة الإنسانية .

إن الرياضيين في الوقت الحاضر يسقطون فريسة باردة لاستغلال مختلف المهرجين أو للريح الحرام دون رحمة . ولا نزاع في أن إرهاب الجسد يحروراه بلادة الذهن ويحول بين العقل وبين أداء وظيفته كاملة لأن العصاراة الحيوية قد استنفذت في التدريب الجسمى وحده . وهذا هو السبب في قولنا إن الإفراط في الرياضة البدنية إنما يجر إلى هزال العقل كلية . وقد يكون هذا هو السبب الذى حدا بالكثيرين من أرباب المصانع والبيوت التجارية إلى جعل سنة الرياضة بمثل هذا النظام العجيب بين عمالهم وموظفيهم ليستطيعوا أن يحولوا انتباه الكثيرين منهم عن شؤون

الترقية الشخصية وعن شؤون أخرى تتعلق بتحسين ظروفهم في العمل .
ولسكننا في كتابنا هذا لانعنى أن الأعمال التجارية عامة ترمى إلى
مثل هذا الغرض حين تهتم بترقية الرياضة وتشجيعها بين عاملها فالكثير
منهم يتخذها نوعا من الترفية النفسى ، والصحة الجسمية لموظفيهم وخاصة
منهم من يقضى عمله جالسا ، ولكن يجدر بنا أن نذكر ما يحدث على
وجه العموم في المصانع الأوربية وأمريكا الشمالية حيث أصبحت كل
فكرة سامية وسيلة تجارية تخدم الأناية والاثرة .

هنا نلفت أنظار القراء إلى النتائج الضارة من سوء استعمال الرياضة
فقد عاث فيها المختصون استغلالا . فينبغى أن تهذب الرياضة ليكسب
الإنسان صحة جسدية وعقلية لا للمباهاة بالقوة الجسدية وحدها .

ولا ريب في أن الرياضة العنيفة ضرورية والتدريب البدنى الصارم
مطلوب للدفاع عن الوطن من يجند لهذا الغرض ، لأن الحكمة القديمة
التي تنادى بأن « أحسن الفأل هو حماية الوطن » هذه الحكمة لا تزال
مقدسة عند كل مواطن . ولكن مثل هذه التدريبات تكون أثناء
الخدمة العسكرية أو عند التعبئة العامة ، إذ ينبغى ذلك للدفاعيين عن الحمى
لصد أى حملة عنيفة . ولكن عندما يرول الخطر فان الرياضة اليومية
الخفيفة التي تهدف إلى الترفية عن النفس يكفى أن تكون لكسب جسم
سليم تام . وفي هذا الكتاب نورد نوعا منها لهذا الغرض .

نقدم الآن سلسلة من التمرينات الخفيفة التي تساعد على انتظام

الدورة الدموية وتحسين الصحة وزيادة احتمال الجسم عامة . وتمتاز التدريبات التي نشير إليها بأنها خفيفة منتظمة إيقاعية سهلة التناول وتمتاز بالبساطة الثابتة . ويمكن أن تتم في دقائق معدودة حتى أن المتعجلين دائماً بل والمتوانين لا يأخذون عليها أى مأخذ .

وفضلاً عن ذلك فإن كل إنسان مهما كانت سنه ، ومهما كانت بنية جسمه يستطيعها بسهولة ، إن تدرّياتنا لن تقوى العضلات فتكسبها مرونة فحسب ، بل أنها تساعد أيضاً على تنمية الانتباه والإرادة .

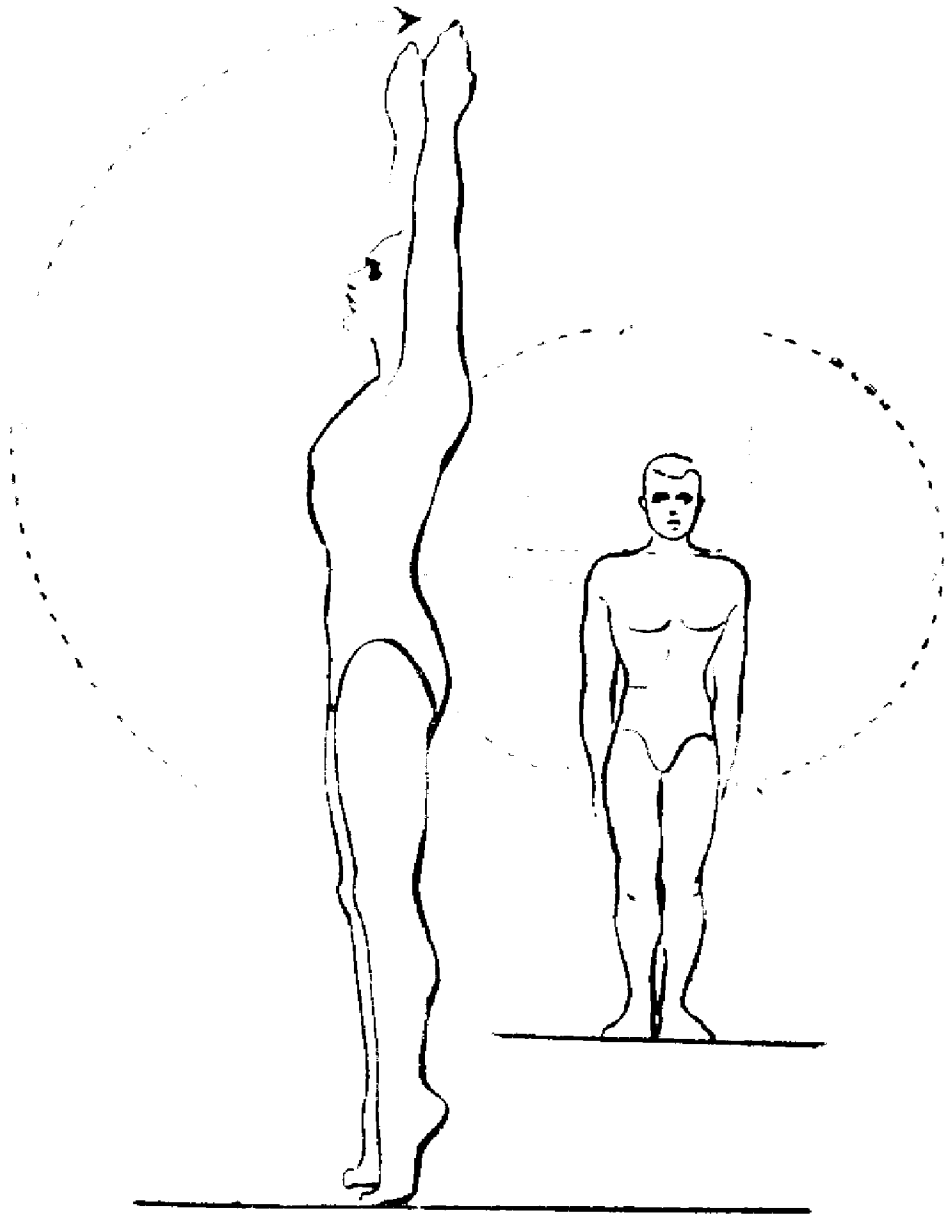
هذه التمرينات يمكن الإنسان أن يكون ذا عقل سليم وجسم سليم . لأن تدرّياتنا هذه تهدف إلى تهذيب الخلق بالقدر الذي تهدف به إلى تكوين جسم سليم . هذه التمرينات اليومية تعودنا الصبر والدقة في التنفيذ كما تعودنا الطاعة الكريمة . إنها تساعدنا على أن نكون سادة أنفسنا وفروض عواطفنا وأهوائنا .

نبدأ أولاً بحركات التنفس وهي الأساس لحيوية الجسم لأن الرئتين ، وهما عضوا التنفس ، أهم مصدر لنشاطنا وطاقتنا . نستمد منها صحة الجسم واتزان النفس كما سنرى ذلك واضحاً في الفصل الثاني من كتابنا .

ويجب أن نقوم بتمرينات التنفس وغيرها من التمرينات أمام نافذة مفتوحة ولا نرتدى إلا خفيف الثياب على أن يكون الجذع عارياً لو استطعنا إلى ذلك سبيلاً .

التدريب الأول :

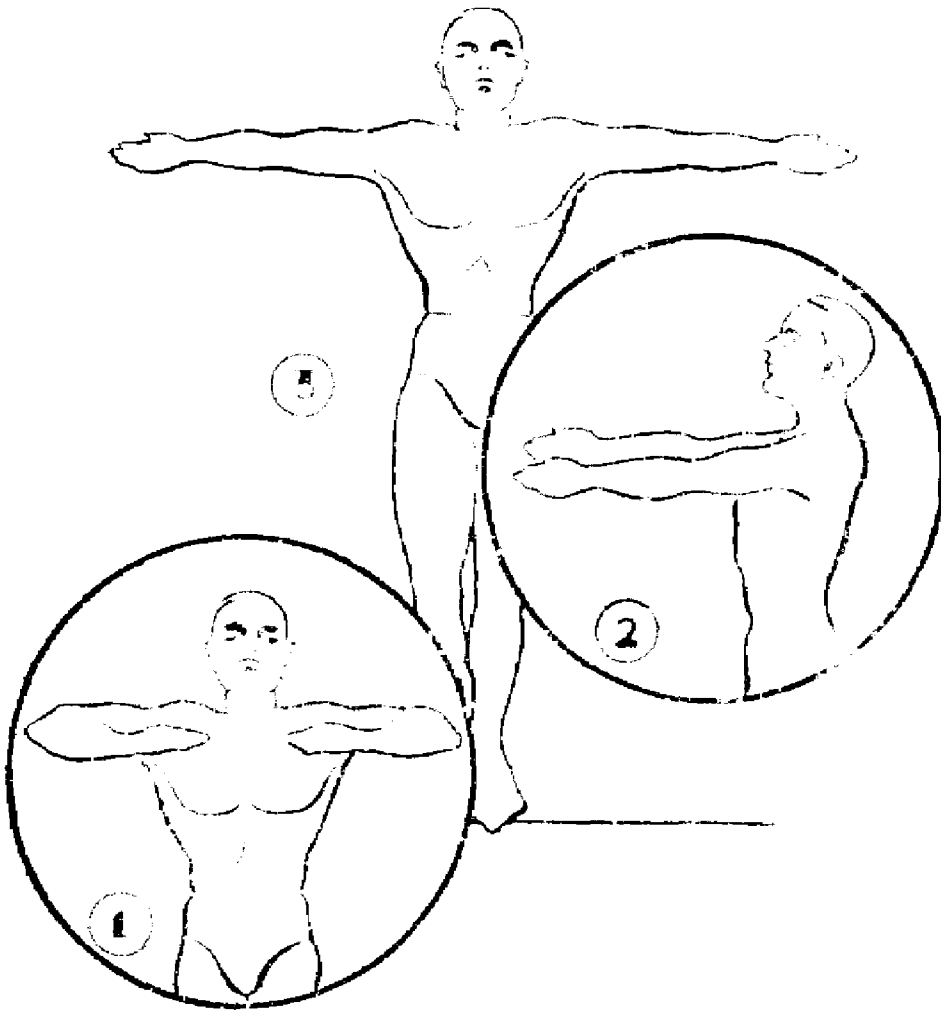
وقفة معتدلة بانتباه ، والأعقاب منضمة ، والجسم في استقامة ،
والاكتاف إلى الخلف ، والكف على الفخذين من الجانبين .
أولاً : أرفعوا الأيدي إلى الامام وخذوا الشهيقيطه ونظام حتى
ترفع الأيدي إلى أعلى الرأس وتكون مع الجسم في خط مستقيم ،
ويجب أن تكون الأصابع منبسطة إلى أعلى وراحة اليد إلى الداخل
بحيث تقابل الراحتان



ثانياً : تنزل الأيدي من الجانبين في هذه المرة مع إخراج الزفير ببطء حتى تلمس اليدين الفخذين والتنفس شهيقاً كان أو زفيراً يجب أن يجري بعمق وانتظام على قدر الإمكان . لأن لانتظام التنفس أهمية كبرى كما سنرى في غير هذا المكان . وفي أثناء الشهيق ورفع الأيدي يحسن رفع العقبين بحيث يكون الوقوف على المشطين . ثم عودوا إلى موقفكم الأول أثناء الزفير وأتم تنزلون الأيدي والعقبين في نفس الوقت هذا التمرين يساعد كثيراً في كسب توازن الجسم جميعه .

التمرين الثاني :

وقفة معتدلة كما في التمرين الأول ولكن الأكتاف هنا تلامس الصدر



من جهة السبابة وراحة اليد متجهة إلى أسفل والإبهام في أسفل الكف .
(أ) مد الأذرع إلى الأمام وإلى الجانبين ، وفي أثناء حركة
الذراع إلى الأمام وإلى الجانبين عليكم أن تديرُوا الكف إلى أعلى وأن
تكون هذه الحركة ببطء .

(ب) عودوا إلى مكانكم الأول على أن تكون الألف إلى
الأسفل والحركة بطيئة .

أما الشهيق فيجب أن يكون عميقا دون أى جهد وأن يبدأ مع
حركة الأذرع وينتهي عند الوقفة أما الزفير فيكون أثناء رجوع
الأيدي إلى الصدر .

وهنا يجب رفع المعقبين عند الشهيق ورجوعهما إلى محلهما الأول
عند الزفير .

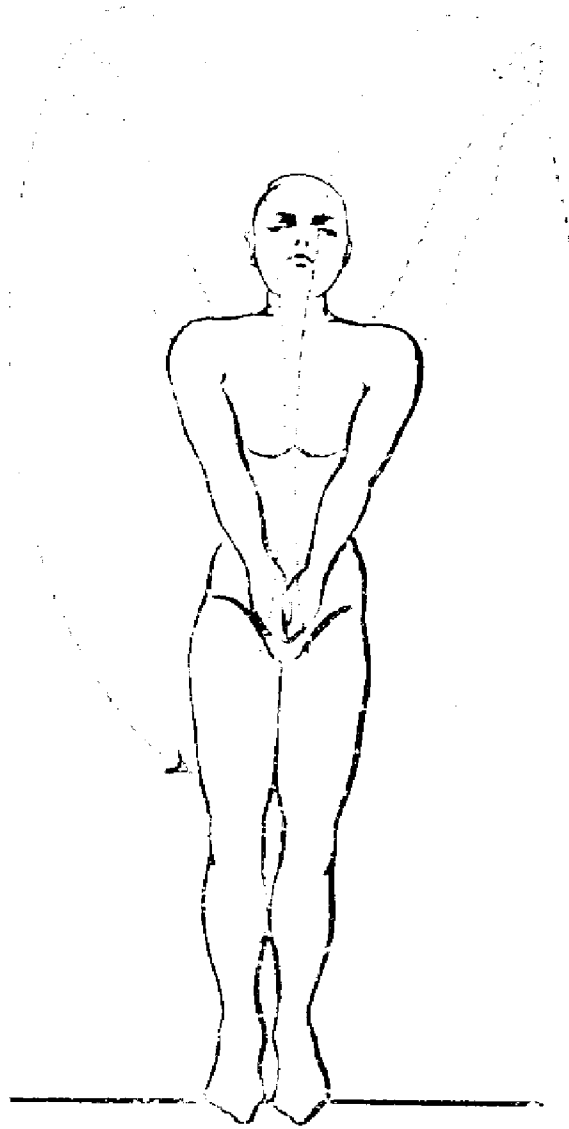
التمرين الثالث :

وقفة معتدلة كما في التمرين السابق مع مد الأذرع إلى الأمام
ثم انزالتها إلى أسفل بحيث يتصل السكفان عند أسفل البطن دون أن
تعتمدا عليها .

(أ) اعملوا دائرة إلى أعلى لكل يد منفصلة بحيث يدور كل ذراع
إلى الخلف على قدر المستطاع .

(ب) ثم عودوا إلى موقعكم الأول وأن يكون الشهيق أثناء
دورة الذراع إلى الأمام والخلف كما يكون الزفير بطيئا عند نزول
الذراع من الخلف .

ويجب أن يكون ارتكازكم على مشط القدم كما تقدم بنا الأمر في تمريناتنا السابقة على أن تحاولوا ألا تفقدوا توازن الجسم . هذه التمرينات تمكسبنا خفة في الحركات المتزنة المنتظمة .



ويمكن لهذا التمرين أن يكون عكسيا بحيث نبدأ دورة الذراع من الخلف ومعها الشهيق كما يصح عمل هذين التمرين بالتناوب . والتمرينات الثلاثة السابقة أساسية لكسب النشاط الجسمي . فالتنفس كما رأينا هو أهم وغليفة يؤديها الجسم الإنساني وبدونها يأتي الموت العاجل ، وهذه

التمارين تساعد كثيرا على دورة الدم وتجديد خلايا الجسم أما التنفس العميق المنتظم فإنه يكسب الإنسان حيوية ممتازة وانسجاما نفسيا ، ويندر أن يصاب صاحبه بداء السل إذا أداه كما يجب . وهذه التمرينات كثيرا تشفى فقر الدم ، الذى يهدد الفتيات خاصة ، ويسبب الأمراض الرئوية والقلبية والامساك المزمن .

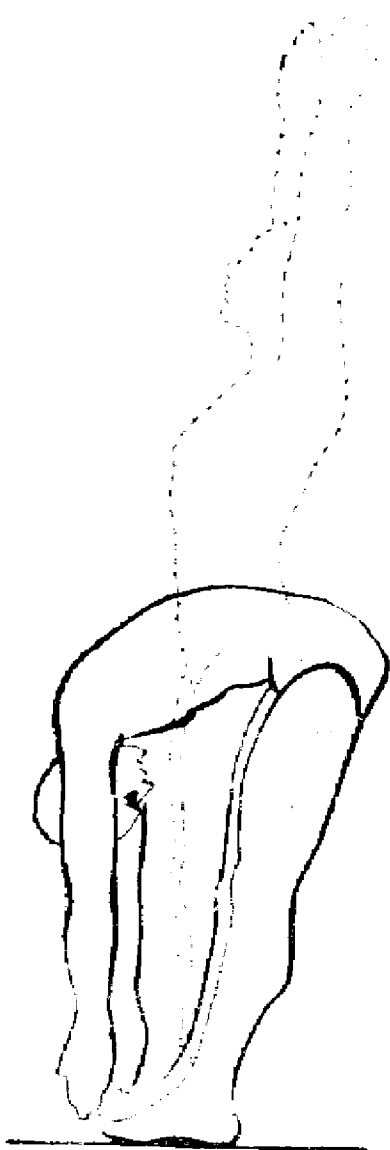
ويجب أن تقوم فى كل من هذه التمرينات بالتنفس من عشرة إلى

خمس عشرة مرة كل صباح وكل مساء والمفهوم أنه يمكن تأديتها فى أى وقت إن لم نستطع عملها صباحا جاز أن تؤديها فى أى ساعة من ساعات النهار .

التمرين الرابع :

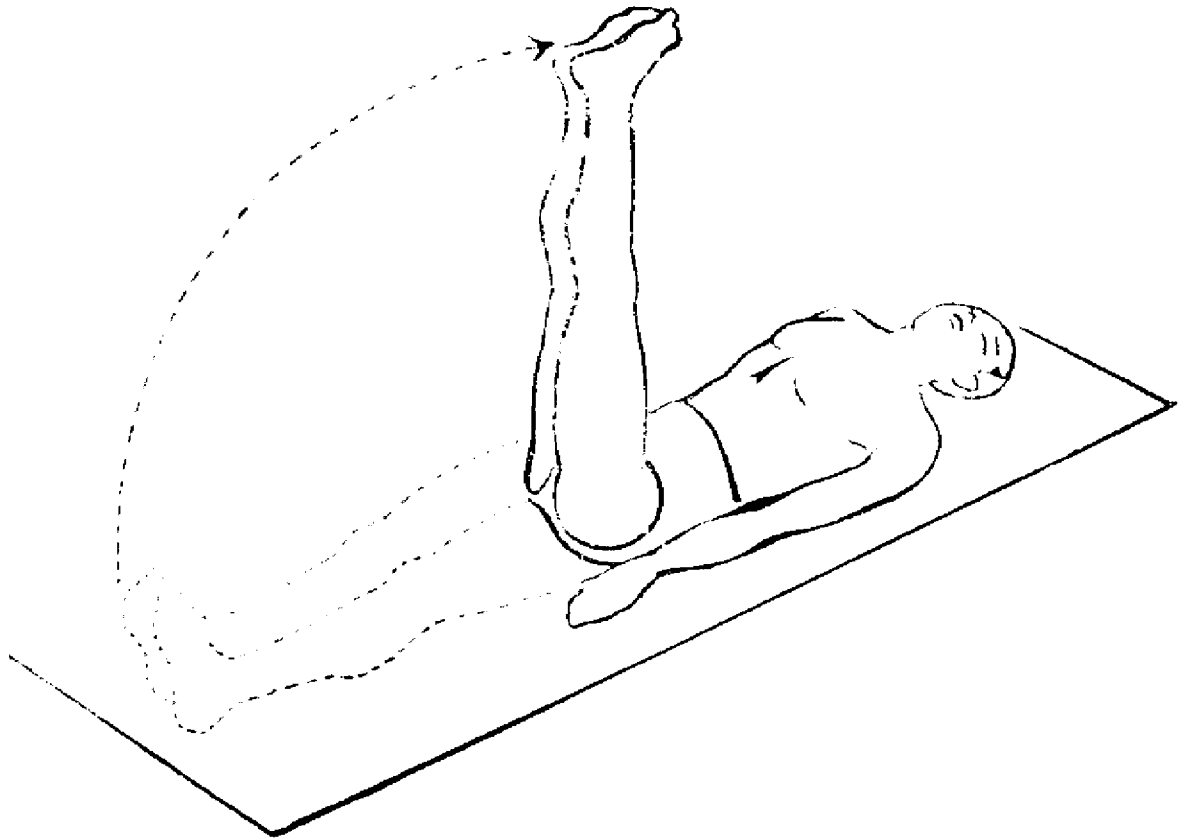
وقفه معتدلة والأيدي إلى أعلى الرأس مع استقامة الجسم وضم القدمين .

(١) انحناء الجسم بأجمعه إلى أسفل حتى تلمس أصابع اليد أرضية المكان دون أن تنحني الركبتان .



(ب) نعود إلى وقتنا ببطء وانتظام وفي أثناء القيام إلى أعلى ،
ويجب أن تتواجه راحتا الكف مع انفصال الذراعين وأن يكون
تنفسنا عميقا كالعادة . ويكفى من ذلك عشر حركات .
وهذا التمرين يدرّب عضلات البطن ويحفظها من الترهل والنمو الزائد

التمرين الخامس :



تمددوا وظهركم على الأرض والأفخاذ ممتدة متلاصقة وراحة اليد
متجهة إلى الأرض بجانب الفخذين .

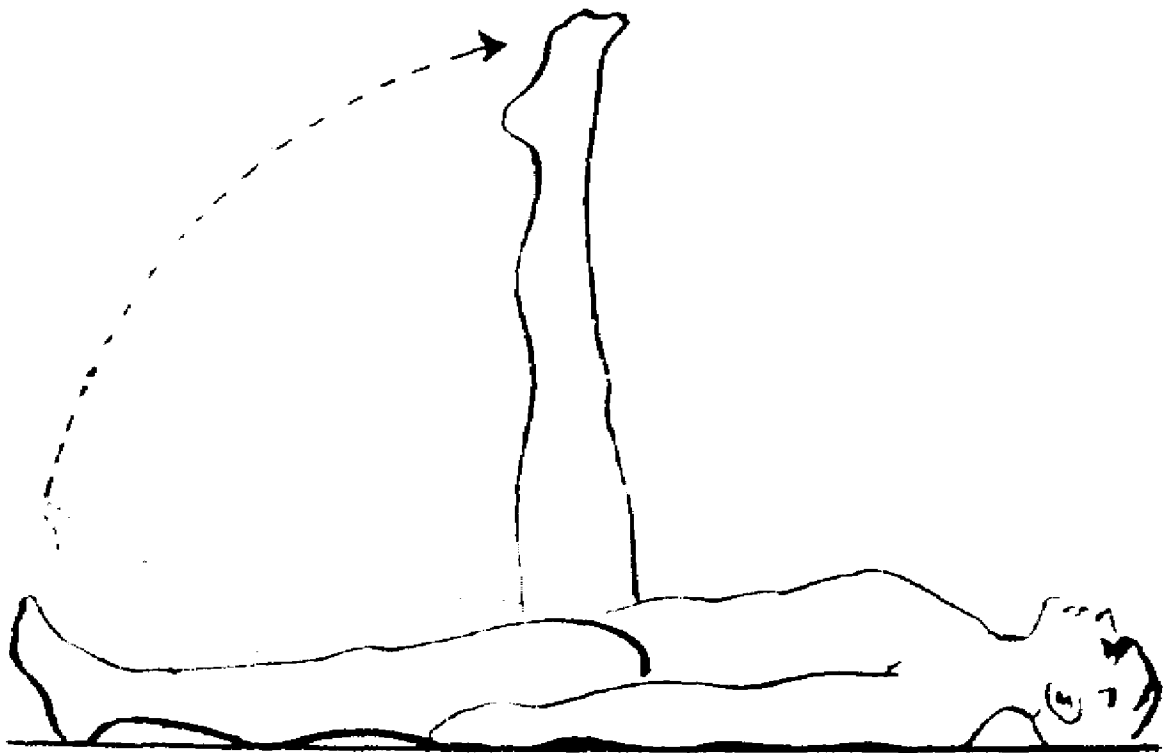
(١) ارفعوا الرجلين ببطء إلى أعلى حتى تأخذ وضعاً عمودياً
على الجسم .

(ب) ردوا الرجلين إلى وضعهما الأول ببطء دون أن تلمسا الأرض وأدوا هذا التمرين على الأقل عشر مرات .

أما الشيق العميق فيكون أثناء الرفع والرفير أثناء الخفض مع ملاحظة عدم ثني الركبتين أثناء تأدية هذا التمرين وأن يتم ببطيئا منتظما ولا ريب أنه سيتعبكم إن تم صحيحا لهذا ننصح بعمل تمرين التنفس الذى نشير إليه فى آخر التمرين السابع .

التمرين السادس :

يبدأ هذا التمرين كسابقة بالتمدد على الأرض



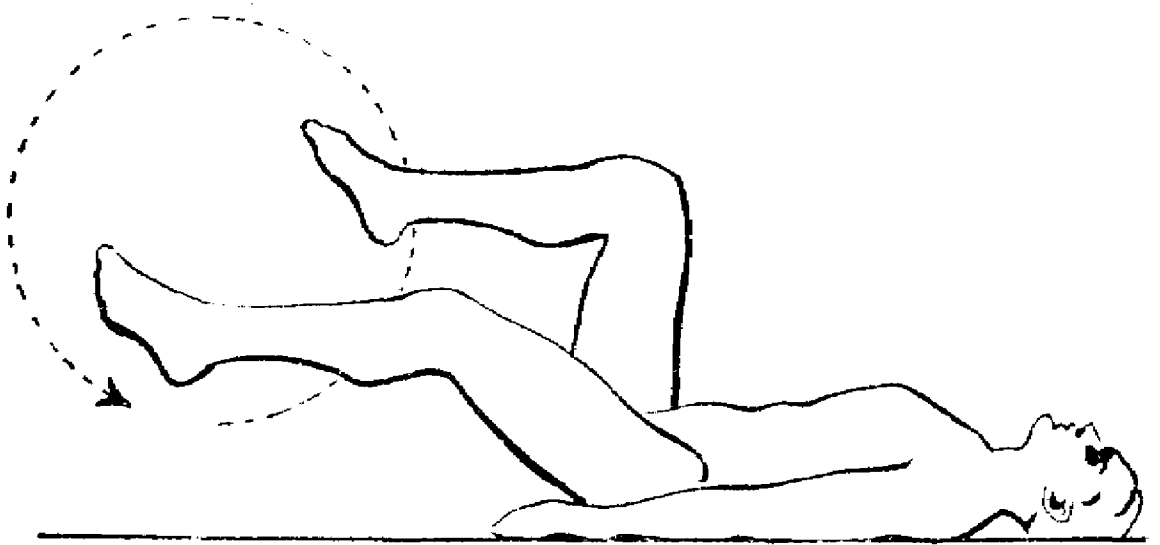
(أ) رفع الرجل اليمنى حتى تصل إلى وضع عمودى على الجسم .

(ب) إنزالها دون لمس الأرض مع رفع الرجل اليسرى ويجب

أن تتم هذه الحركات ببطء وانتظام دون أى تشنج أو تأثر . وأن تتعاقب الرجلان عشر مرات ويكون الشهيق عند رفع اليمنى والزفير عند رفع اليسرى .

التمرين السابع :

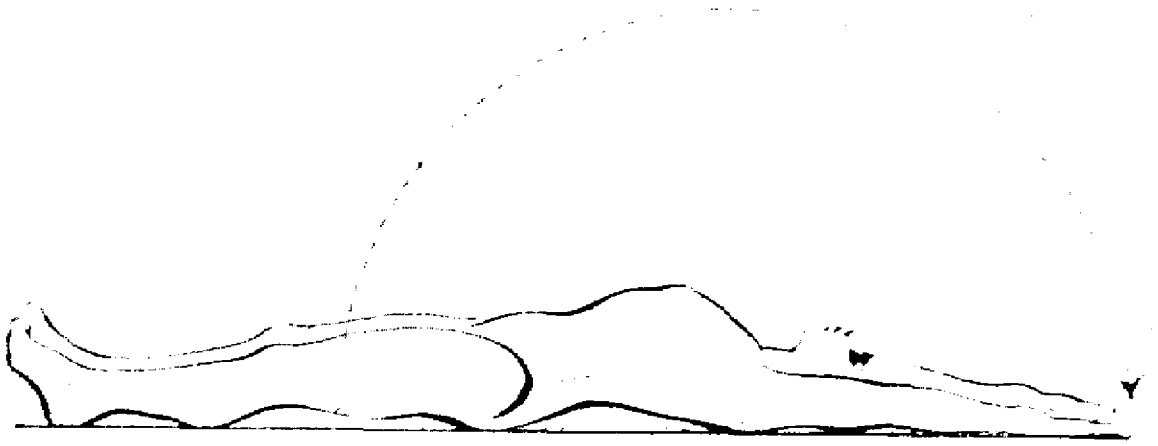
يبدأ بالتمدد على الأرض كالتمرين السابق ثم رفع الرجلين وإدارتهما بحركة تشبه حركة ركوب الدراجة ، وأن تكون العشر دورات الأولى بطيئة منتظمة ثم يليها عشر أو أكثر مستمرة سريعة كأنك فوق دراجة تجرى .



ونظراً لأن التمارين ٥ و ٦ و ٧ متعبة في أول الأمر لذا يمكن أن تقوم بعد كل منها بالتنفس المنتظم مرتين أو ثلاثة كما يأتي :

(أ) إنكم في وضع يمتد فيه الجسم مع الأرض ، فارفعوا اليدين إلى أعلى حتى تصل إلى الأرض فوق الرأس ومن ورائه .

(ب) أعيدوا اليدين إلى وضعهما الأول .



ويكون الشهيق حينئذ عند رفع اليدين والزفير عند رجوعهما ،
ولا ريب أننا بعد هذا التنفس نستشعر الراحة مما يسمح لنا بالاستمرار
في بقية التمرينات بكل ارتياح والتمرينات الثلاثة السابقة تقوى عضلات
البطن وتحفظ الجسم من شر الفتق .

كما تزيل تضخم البطن وتسهل كثيراً على المصابين بالإمساك

التمرين الثامن :

ويبدأ هذا أيضاً بالوضع السابق . الظهر على الأرض والأيدى



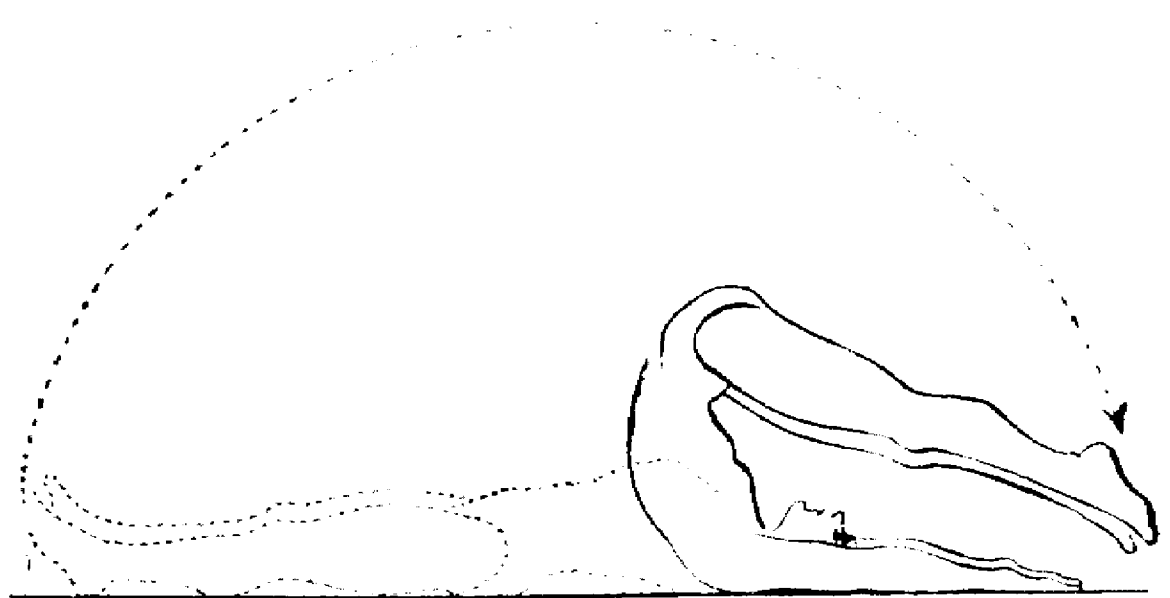
فوق الرأس على الأرض أيضاً ، والجسم ممتدد تماماً بحيث يعمل خطا مستقيما والركبتان مشدودتان وأصابع القدمين متجهة إلى أسفل بقدر الإمكان .

(أ) ارفعوا الأرجل مع الرأس والجذع واثنوها حتى تلمس اليدين أصابع القدمين دون أن ترفعوا العقبين عن الأرض ، وهذا صعب في أول الأمر ، ولكن بعد التدريب أياما قليلا نل يسهل التمرين .
(ب) الرجوع إلى الوضع الأول ويكفي من هذا التمرين خمس مرات .

التمرين التاسع :

ويبدأ بالوضع السابق ، الجسم ممتد على الأرض واليدين فوق الرأس والأرجل مشدودة .

(أ) ارفعوا الرجلين إلى الوضع ثم اطرحوا الجذع كله إلى



الخلف بحيث تصل الأقدام إلى اليدين الممدوتين فوق الرأس على الأرض
(ب) الرجوع إلى الوضع الأول ثم إعادة التمرين خمس مرات
وهذا التمرين صعب أيضاً على المبتدئين ، وقد لا يستطيع كثير أن يمسوا
الأرض بأرجلهم في أول الأمر ولسكنهم يبدل الجهد ستة أيام على
الأكثر يستطيعون حسن أدائه وما عليهم إلا أن يدأبوا ويثابروا ،
والتدريبان الأخيران ، وينبغي ألا يتما في عجلة ، يكسبان الجزع مرونة
والجسم خفة ورشاقة ويمكن أن يتم التمرين التاسع والثامن بالتناوب على
أن يتخللها الشهيق والزفير بانتظام . ومن الواضح أن الفائدة من هذه
التمرينات تزيد إذا تركز الانتباه والعناية في حسن تأديتها .

وبعد الانتهاء من هذه التمرينات قوموا وقفوا معتدلين واعملوا
قليلاً من تدرجات التنفس وسرعان ما تشعرون بالراحة والعافية
والنشاط . فإن نظرتكم تصبح صافية نقادة وخطوتكم خفيفة رشيقة
وتشعرون ، ولا شك بتجدد الجسم ونشاطه وتنعمون طول اليوم
باعتدال المزاج والاستبشار عند مواجهتكم مشاكل الحياة .

لذا نرى أن قضاء عشر دقائق في التربية البدنية يكفي لكسب العافية
طوال يوم كامل .

التمرين العاشر :

بعد التمرينات التي أشرنا إليها ، والتي تتم تأديتها في مكان واحد
نختم هذا الموضوع بتدريب يستدعي تنقل الجسم من مكان إلى آخر
(م — ٤)

في أى ساعة من النهار عند ما يفرغ لنا الزمن . هذا التدريب هو المشى .
والسير مع جليل نفعه نجده في طريقه إلى الاختفاء . والزوال ذلك
لتزايد وسائل الانتقال في عهدنا . ولا سيما وقد عم استخدام السيارة ،
ومع ذلك فإن المشى من تدريبات البدن أحسنها عاقبة وأكثرها فائدة ،
فليس من الممكن تصور حياة دون حركة . وإلى هذا فهو أحسن تمرين
طبيعى ، حتى اعتبره القدماء في أساس المباريات الرياضية .

يفيد المشى جداً في تمثيل الأغذية ، ويزيد التنفس ويساعد على
الاحتراق وطرده قذارة الجسم بواسطة العرق .

كما يعمل المشى على رجوع التوازن العقلى والنفسى وينشط قوى
الإنسان العقلية عامة . وفي أثنائه تنتعش الأفكار وتزيد شفافيتها
ووضوحها ، ويتوارد على أذهاننا الإلهام الجديد والوحى الكريم في
كثرة واستمرار .

والمشى فى الهواء الطلق يطرد الأفكار السلبية ، ويؤدى عامة إلى
سرعة التفكير لهذا نختم موضوعنا هذا بالسير لما فيه من جليل النفع وقليل
النفقة ولا يحتاج إلى عناء أو أداة . فكل إنسان ، وفى أية سن كان .
يستطيع أن يؤدى هذه الرياضة الصحية النافعة التى لا تكلفه عناء وإنما
تسكبه قوة وصفاء .

يحسن بالسير أن يكون بعيداً عن المدن قدر المستطاع فى الهواء
النقى الطلق ، مع استقامة الجسم وارتفاع الرأس ، والنظر إلى الأفق

والتنفس العميق المنتظم ، وأن يستمر إلى نصف الساعة حسب
بنية الفرد .



ويجب أن نستحم كل صباح بعد أداء التمرينات . فنظافة الجلد —
كما قدمنا — تساعد كثيراً في صحة الجسم ونضارته .
والبريطانيون الذين نزهوا الطهارة الجسدية في دينهم يستحمون
كل صباح ، ويواظبون على ذلك مواظبة تامة حتى أصبحوا يمتازون
ببشرة وردية تشرق من نظافتها وتشع من قوة نضارتها .

الباب الثاني

الفصل الأول

النفس :

الإنسان كما رأينا كائن معقد التركيب تتألف فيه عناصر ثلاثة ،
وهي تختلف جوهرآ وتتحد مجموعآ . فلكي ندرس الإنسان دراسة
دقيقة ، يلزمنا أن نفصل هذه العناصر المختلفة التي تكونه إلى قوى متميزة
عن بعضها ، وأن نحدد مظاهر كل منها على حدة أولاً ونعين علاقاتها
لنرى كيف تؤثر كل منها على الأخرى أو تتأثر لها ثانياً ، ثم نرى كيف
يتم التآلف لتسكون فيما بينها كائناً واحداً نسميه الإنسان . لأننا
مع فرضنا أياها قوى منفصلة لنحسن إدراك وظائفها ، يجب ألا
نفسى ارتباطها الوثيق ، وتبادل التأثير فيما بينها ، وإن كلا منها يساهم
في وظائف غيره ومظاهره ، كما أن كل أثر في واحد منها يكاد ينتقل
في الحال إلى العنصرين الآخرين . من هذا يتضح أننا لا نستطيع فهم
الإنسان في هذه الحياة إلا كوحدة لا تقبل التقسيم .

ويحدث مثل هذا تماماً لو أخذنا جسم الإنسان على انفصال ،
بحيث يكون كل جزء من أجزائه الثلاثة :

الرأس - والصدر - والبطن ، متمثلاً في الجزئين الآخرين
ولا يمكن أن يوجد وحده ، وهكذا تتمثل الرأس في الأعصاب كما
تتمثل في الصدر والبطن وتعمل على تحريك كل أعضاء الإنسان .
فالصدر يرسل الدم إلى المركزين الآخرين .

والبطن ترسل قناة الكيلوس والأوعية اللمفاوية في كل أجزاء
الجسم . أما بقية المراكز فإنها تمد أجزائها الثلاثة في كل الجسم ، وعلم
التشريح يطلعنا على هذه الحقيقة فيوضح لنا النخاع الشوكي مضخماً على
طول مجرى المراكز الثلاثة مع إضافة لاحق لعضو التناسل .

ولكن هذه الحقيقة تتجلى بشكل أوضح عند ما نرى أن السمباثوى
الاعظم الذى تقدم الحديث عنه دعامة النفس فيخرج أيضاً ثلاث ضفائر
كبيرة عصبية احدهما للمركز الراسى والآخر للصدر ، والشمس ،
وهو الثالث للبطن وله لاحق للتناسل .

فحصنا إلى الآن ماهية الجسم . ولكن كما شرحنا ليس هذا البدن
هو الإنسان الحقيقى ولكنه مجرد وعاء أو مأوى للعنصرين الآخرين
فى العالم الطبيعى . للنفس والفكر - فالجسم بعبارة أخرى هو العضو
الذى تتمثل فيه الروح فى العالم المادى ويساعدها على كمالها . وبدون
الجسم لا يستطيع العقل أن يبين معالمه ، ولن يتم له ما قدر له الله فى
هذه الأرض ، كما سنعرف ذلك فى الجزء الثالث من هذا الكتاب .

ومع ذلك فهناك رابط بين العقل والجسم هذا الرابط يؤلف بينهما

ويعمل ما يشبه الحلقة بين الجسم المادى والروح ، إنه عنصر آخر .
جوهر قائم بذاته نسميه فى هذا الكتاب بالنفس ، وقد كان من المستطاع
أن نسميه الحياة لأنه العنصر الأول للحياة ، ومصدر كل طاقة وحركة ،
إنه يضبط ويحرك ويحدد كل أعضاء الجسم دون انقطاع ، وهو القوة
المتسربة فى المادة ، المحركة لمختلف أعضاء الجسم .

إنه الحياة بعينها وسبب الحياة وعلتها ، إنه القوة الحيوية ، باعث
للحياة فى الجسم المادى ويدعوه الأطباء ، العضو الحيوى ، ويدعوه
علماء النفس ، العقل الباطن ، وهوالة الروح ، عند الروحانيين أو هو
الجسم الفلسفى ، عند ذوى العلوم الخفية وهو ما يشير إليه
الفيثاغوريون بقولهم ، مركز النفس ، والمصريون بقولهم ، كا ، أى
الجسم المنير غير المرئى .

النفس تشرف على جسم الإنسان وترعاه ، وتحفظ شكله وحجمه
وسعته وتمنع على هذه القوة أن تتبعثر هباء فى مظاهر شتى . ويمكن أن
تشبه النفس بمهندس الجسم الداخلى الذى يشرف على صفات الجسم
ويوجهها بمقتضى حاجاته — واقعية كانت أو غير واقعية — . فيها
تنشأ العواطف والشهوات والأهواء وتنمو .

فى الجسم تنشأ الحواس وتعمل تبعاً للغريزة والحاجة الطبيعية ،
ولكن فى النفس تتولد العواطف وتعمل تبعاً للفضيلة أو الأهواء
النفسية ، أما العقل فتنبثق عنه الحكمة .

والنفس هي الصلة بين الجسم والعقل ، ولها قطبان في ربطها الجسم الطبيعي بالعقل . وبدون النفس لا يمكن أن يخضع الجسم ، وهو المادة الجامدة ، لأوامر العقل ، ولا هذا بمستطيع استقبال المؤثرات الجسمية فالنفس إذن هي العنصر الذي يؤولف بين الجسم السفلى «الطبيعي» وبين العلوى «العقلى» .

والنفس لها الموقف الرئيسى فى عمل القوى العضوية بالجسم وبعبارة أخرى : النفس هي مركز التلقائية العضوية والنفسية . ولكي يحسن إدراكنا تأخذ الانسان فى حالة تطراً عليه كل يوم ، تأخذه فى ساعة النوم ، فعند ما ينام ، يكون على سريريه جسداً إنسانياً تتنفس رتناه الهواء وينبض قلبه بانتظام ويدور الدم فى جسمه ، ولكن الانسان لا يستطيع وهو فى هذه الحالة أن يفكر أو يريد ، وتقف سيطرته على نفسه . لأن الانسان على مثل هذه الحالة ليس إلا ناعساً ، أى أن جزءاً منه ليس فيه ، إنه لا يفكر بل ولا يشعر ، فهو نائم بفصيح العبارة ، ولكن الجزء الآخر لا يتعد لحظة واحدة فهو هنالك بالمرصاد .

فمن هو الإنسان الحقيقى إذن ؟ أهو هذا النائم . أم هو ذلك المستمر بوظيفته فى الأعضاء كالعامل الحفى الطيب الأمين . لا ريب أن هذا هو الإنسان الحقيقى . أما العقل فيخدر ساعة النوم لأن العقل هو ، الوعى ، وأما الذى يشرف على وظائف الجسم الإنسانى ولا يفارقه إلا لحظة الموت فهو النفس .

ولسكن في تلك اللحظة التي تفارق فيها النفس الجسد يحدث الموت ويبقى الجسم وحده ، جثة ، فالجسم أدنى تراكيب الإنسان أما النفس ، وهى ذلك الرابط بين الجسم والعقل فقد اختفت ولا يستطيع العقل بعد ذلك أن يتصل بالبدن فيتخلى عنه . والجسم ساعة الموت يستمر موجودا على الفراش لا يتغير أى مركب من مركباته المادية ، ومع ذلك فإنه لا يستطيع أن يعمل كما كان من قبل أو أن يشعر لأن النفس والروح قد تخليا عنه . وحينئذ يبقى فى الأرض وهى العالم المادى الذى نشأ منه ، ويتحلل بالتدريج إلى عناصره الأولى التى تكون منها . أما النفس فلا تلبث أن تنقشع فى الجو وتتلاشى ويبقى العقل وحده لأنه جوهر خالد أزل يهيم صاعدا إلى أجوائه العليا .

وضح لنا أن الجسم الأدمى مادة جامدة عاجزة عن ابداء معالم الحياة إذا غابت عنه النفس ، لأنه مجرد مادة وجماد يتفكك عند خسوف النفس كما يحدث الجسم بانتظام ساعة النوم ، ولسكن الإنسان لا يستطيع التفكير والحكم والإرادة أو الشعور لأن العقل غائب ، ناعس ، فالجسم يستقبل الحياة ، ويستطيع الحركة تحت سيطرة النفس ولكنه يتوجه تحت سيطرة العقل ، وعلى هذا فما نسميه الإنسان هو ذلك الثالوث المكون من الجسم والنفس والعقل ، ويلزم وجود هذه الأوليات معا بالضرورة ليقوم الإنسان أما مائما ثلا بمثابة الكائن الحى الذى تسكنه شتى الأمور والالغاز . لأن بقايا الميت ليست إنسانا ولكنها بدن فقط . كما يحدث عند النائم فليس هو الانسان لان

الجسم والنفس وإن كانا أمامنا مائتين فإن العنصر الثالث غائب . هذا العنصر هو الذى يستقبل الاحساسات ويفكر ويريد ويحكم ، هو العقل ، وبعبارة أخرى فإن النفس عند النوم تسيطر على الجسم ولكن عندما تستيقظ يعود العقل فيتولى إدارة الجسم وتساعدته فى ذلك النفس كجزء من الحياة العضوية . وانبجث الآن كيفية حدوث النوم . فى أثناء النهار نعمل كثيرا . فنستهلك قوة عصبية كبيرة ، وعندما تنقص القوة العصبية كثيرا تتراخى الصلة بين الجسم والعقل ، كما أن القوة النفسية التى تضبط مختلف المراكز وتؤلف فيها بينها تبدأ فى الزوال باستمرار . حيثئذ تتخدر أعضاء الجسم المختلفة ولا يستطيع الفرد أن يقف وتغمض عيناه وتبطل أعضاء الحس وظيفتها ثم لا يلبث النوم أن يطوى الانسان بشملته .

فالنوم كما نرى يحدث من النقص فى القوة العصبية إذ تنقطع الصلة بين العقل الواعى من جهة والأعضاء الجسمية من جهة أخرى . وأثناء النوم يحدث التعويض لهذه الخسارة العضوية فى مراكز الوعى كما تنتج كميات أخرى فى القوة العصبية = إذ أن المكثفات تدفع إليها ب ذخيرة جديدة . فترى أهمية النوم الذى يجب أن يكون منتظما هادئا . ليتمكن الجسم من أن يقوم بعمله وأن يعوض ما فقد فى الطاقة الحيوية من نشاط ويرد إلى الجهاز العصبي ما خسره طول يومه .

أما اليقظة فتأتى عندما تباغ القوة العصبية الناتجة حدها المقدر لها بحيث تعيد الرابطة بين العقل والجسم .

ومن المهم أن نعرف أن كل الأعمال العضوية التي تدور في البطن والصدر ، والرأس تتم دون أى تدخل للوعى أو أى إرادة للانسان فعندنا هنا ، الانسان الآلة ، الذى يشتغل وحده ، بينما الانسان العقل ، له وظائف وأعضاء تخصه وتختلف تماما عما سبق ، وسنفصل أمرها في باب العقل من هذا الكتاب ، أما الانسان ، الآلة ، فله السمباثوى الأعظم مع الضفائر الأخرى العصبية وخاصة منها القلبية . هذه تقوم بوظيفتها تحت اشراف جهاز عصبي خاص . يختص بالحياة العضوية المتكونة كما نرى تحت السمباثوى العصبي الأكبر خاصة . فيجعل قلب الانسان ، الآلة ، ينبض وشرائبه تنقبض وتنبسط وكبدته ينشط وكذا معدته وأمعائه وريثاه دون أن يبالي بما إذا كان الانسان (العقل) ساهرا أو نائما . كل هذه الأعضاء تعمل وقت النوم واليقظة وليس للانسان ، العقل ، أن يعمل أو يشرف لأن كل هذه الأعمال من شأن النفس .

وعنصر القوة ذلك العنصر الذى يعيد للأعضاء قوتها نسميه الحياة وهى توجد أول ما توجد فى الدم والفائض منها يدخره السمباثوى الأعظم كاحتياطى للقوة العصبية عند الحاجة .

ولست هذه القوة مرئية مع أننا نستطيع انكار وجودها ، ولو منعنا الدم من الوصول إلى عضو ما فى الجسم فإن هذا العضو ان يلبث أن يتوقف عن الحياة وهذا يدل على أن الدم يحمل تلك القوة ، التي

يحب الحياة لمختلف أعضاء الجسم . وعلى هذا ، فهذه الحيوية مشتملة في الدم وفائضها مدخر كما ذكرنا في السمباثوى الأعظم . هذه القوة المتضخمة تصون وظيفة الجسم كلها وخاصة تلك الأعضاء التى لاتخضع مباشرة لتأثير الارادة

وكما ثبت فى مثالنا للراديو فإن التيار الكهربائى هو ذلك الشئ الذى يؤلف ويصل بين الإذاعة والجهاز الكهربائى للراديو وبدون الكهرباء ، أو لحدوث أى ضرر فى سبيلها لا تستطيع محطة الإذاعة أن تنشر إذاعتها . وكأنها فى هذه الحالة منعقدة ، إذ من المستحيل التقاط أى إذاعة . ويحدث نفس الشئ تقريبا خلال مرض ثقيل ، أو أثناء نوم ، طبعى أو صناعى . فهناك تحويل للقوة العصبية أو توقف أو نقص فى الإنتاج المعتاد لهذه الوسيلة الضرورية ، والعقل عاجز عن السيطرة كما عجزت محطة الإذاعة عن توصيل الموسيقى إلى الراديو فى حالة انعدام التيار الكهربائى .

وقد خلط علماء المادة بين محطة الاذاعة والتيار الكهربائى أى بين العقل والنفس ، وهى الوسيلة الوحيدة لصلته بالجسم ، فإذا ما منعتم التيار الكهربائى وجدتم الاذاعة خافية ، وكأنها لا وجود لها إذ بدون التيار الكهربائى يستحيل عليها أن توصل إلى الراديو موسيقاها .

ولكى يتجدد الدم يحتاج إلى عناصر من الهواء ، فمن الجوف نستخدم السكونية التى تحفظ نظام جسمنا جميعا فى الحياة ، لهذا كان للتنفس أهمية

حيوية بالغة للإنسان ، وبدون التنفس لا نستطيع العيش ولوللحظات
معدودات ، إذ أننا بواسطة الهواء الجوى نعيش كل تركيبنا ونحفظ
في الوقت نفسه توازن النفس فينا ، فعلى إدراك الأهمية العظمى لذلك
الهواء الذى تنفسه . إنه يحول تركيب الدم تحويلا مباشرا وليس الهواء
إلا غذاء للنفس بل هو أكثر من ذلك ، إنه أهم غذاء لها . والغاية
الآخيرة من التنفس بل ومن الوظائف العضوية الأخرى ، هى إعداد
القوة العصبية التى تدخر فى مراكز النفس لتنفع فى نمو الحيوية ، وتنشيط
العقل فيجب بعبارة أخرى أن نجمع من القوة الكونية التى تشملنا ،
حتى نستطيع بعد ذلك أن نبرزها فى العوالم الثلاثة — الطبيعى —
والنفسى ، والعقلى . ولعظم الأهمية هنا نرجو العناية الخاصة من قرائنا
الكرام .

ونعتقد أن بحثنا واضح تماما فى تحديد العناصر الثلاثة حتى
لا يتمادى ولا ينسهب أكثر من ذلك ونرجو أن يستطيع قراؤنا متابعة
تفسيرنا لهذه العناصر الانسانية الثلاثة وأن يعلموا تماما قصدنا عن الجسم
والنفس والعقل .

ولزيادة التوضيح نعيد القول بأن النفس تربط الجسم الطبيعى الأسفل
بالجسم العقلى الأعلى . وأن هذا الرابط كما شرحنا فى مثل الراديو هو
كل شئ عدا كونه إدراك فلسفى . ففكرة الحلقة الرابطة تبدو مستجيبة

للمحقيقة الطبيعية الواقعية ، هذا هو السبب في أننا نقبل في الإنسان حلقة تدعى النفس وقد اجتهدنا في دراسة هذه النفس بالباب الثانى من كتابنا — أى فى هذا الباب — كأنها قوة منفصلة حتى نستطيع البحث فى جوهرها وإدراك شتى وظائفها وخصائصها لأننا بذلك وحده نستطيع أن نستخلص معارفنا التى نستعين بها فى حل كثير من مشكلاتنا الحيوية التى تعترضنا كل يوم صعبة الحل مغرزة التعقيد .

الفصل الثاني

خصائص النفس :

بعد أن تحدثنا عن وصف النفس وتشرحها (وأعتذر لاستعمال كلمة تشرح) يجدر بنا أن نبحث عن خصائصها ووظائفها محاولين ترتيبها بطريقة عملية ، لنستطيع فيما بعد أن نشير بما يلائمها من التدريب ، كي نهذب الصالح من تلك الخصائص وننميها ، ثم نعدل الطالح منها أو نستأصله لو استطعنا إلى ذلك سبيلا . والمعرفة العميقة لأهمية النفس ووظائفها ، وفهم علاقاتها ببقية العناصر التي يتركب منها الكائن البشري شيء من الضرورة بمكان كيما نفوز بالسيطرة على النفس والقدرة على حكم مجموعتنا .

والنفس البشرية قوة هائلة وعامل كبير في تطورنا النفسي ، ويكاد المكثرون يجهلون مع الأسف — وجود مثل هذه القوة في كياناتنا فإذا ما أدركنا آلية النفس ودورها الذي تلعبه ، فإن القسم الأكبر من الغموض الذي يكتنف الإنسان لا يلبث أن ينقشع ويحلو ويتيسر .

ينبغي أن نعرف قبل كل شيء أن المعارف التي تستدعي تلقائية كالذاكرة مثلا ، والعادة والشعور والميول يسهل كسبها بواسطة وظائف

النفس ، فإنها الأصل والمنشأ لمختلف العواطف كالفرح والترح ، والغيرة والتأثير ، وكذا الميول النفسية كالبعض والحسد والغضب وعبادة اللذة وعبادة الذات كلها كائنة في النفس ، فمنها تنشأ المشاعر وتنمو طيبة أو رديئة . بينما يصدر عن الجسم — كما قدمنا — مختلف الأحاسيس والغرائز وينبثق عن العقل شتى الفكر والحيل . وإن من تعمق في أسرار النفس لمستطيع أن يتكهن بالفكرة ويحسن التقدير والفراسة في أخلاق الغير . ومن عرف النفس الانسانية ومظاهرها معرفة عميقة استطاع أن يكافح الأمراض والجن كما يستطيع فهم آلية الاحلام والتنويم وجميع الظواهر النفسية عامة .

فالنفس مع هذا مرآة الخيال والاحلام ، تستطيع الامتداد اللانهاى فتنتقل صورتها إلى أبعد مدى ، كما يتضح ذلك في التلبائية والاحساس عن بعد ، وغيرها من الظواهر كالرؤية من بعد . وكثيراً ما نستطيع اتخاذ سائر الهيئات التي يقدمها الفكر ويحولها حيث تريد كما يحدث ذلك في شتى التجارب السحرية فمن يملك إرادة قوية مدربة تدريباً ملائماً أو من كان في نفسه هوى مبثوث يستطيع أن يطبع أو أن يخرج ليفصح عن صورة خلق عقله إلى القوة السكونية التي تستكشفه ، كذلك الطيف المنعكس على سطح مرآة مصقولة فهو يؤثر غالباً في غيره من الناس عن بعد . وحيث أن الميل إلى الشر ، ذلك الميل الذي يخضع للحقد الاعمى ، أقوى جداً من حب الغير فإنه غالباً ما يبلغ هدفه لهول قوته واندفاعه الجنونى . هذا هو السبب الذى من أجله تولدت شتى عقائد

الشعوب على مر الأزمان فيما يختص بالأعمال السحرية ضد من يكرهنا وكذلك الخوف من جسدكم ، والعين ، الشريرة ، والانسان الذئب .. الخ

إن الشعوذة ونشاطها الغامض وأغراضها السيئة نشأت في الأصل من هذه القوة النفسية ، يستخدمونها بارادة لا ترعوى نحو الشر . وللقوة النفسية أيضا خاصية الاشعاع من فرد إلى غيره فتجعله محبوبا أو مكروها . هذه القوة توجد لذلك في الطبيعة وتشمل كل أمر يتعلق بالانسان تعلقا وثيقا . فهي كما رأينا تحمل الحياة ، وهي كالسكراباء مظهرها الحرارة والضوء والصدى ، هي في الواقع جوهر وقوة معا . وبقطبيها وطبيعتها المزدوجة تستطيع أن تخلق جميع الاجسام كما تنعشها وتهبها الحياة . إنها السيل المغنطيس الذي يحدثنا عنه علماء المغنطيسية ، فملك منها جزءا دون العلم به . فالمعروف أن المغنطيسية الارضية تجعل الابر المغنطيسية تتحول دائما إلى نفس الاتجاه وأن المغنطيس الحيوى يخرج كالسهم من نظرة الثعبان حين يخلب الطائر . فالمغنطيسية الانسانية وإن كانت تعمل أقل من ذلك فإنها تظهر في التعاطف الوجداني ، أو في التنافر الوجداني ، ذلك التنافر الذى يخلفه الانسان وينطلق منه عندما يتقابل مع غيره من الناس . وهذا السيل النفاذ الذى يبلغ من الحدة والعموض والقدرة سبب لآلاف المنازعات والانقسامات بين رجال العلم . وإنا لنعجز عن إنكار هذه القوة لأنها هي التى تربط كل مخلوقات الكون بشكل غير منظور ،

وتفسر الخوارق . والعلاج عن بعد والسحر والضغط والروحية والتنويم وكثير غيرها من الظواهر الغامضة التي لا تحل لدى الكثيرين تعد سرّاً من القوى الكونية بجانب القوة الكبيرة ، القوة الخالقة للفكر ، وما يصدر عن الفكر من المنطق (الذي سنتحدث عنه في مكان آخر) يسيطران على القول ، إنها القوة الاولى للحياة المستخدمة في التوالد وتجده ، والتي تحفظ الحياة وتجدها في كل الكائنات . فالصحة في كل الاجسام الحية نتيجة التوازن في قوى النفس . فإذا ما اضطرب هذا التوازن أعقبه المرض الجسدى ، من ناحية الجسم والاختلال العقلى من ناحية العقل .

تستطيع القوة أن تتكاثف وتتركز وتتحول إلى حيث تشاء . دون أى رابطة مرئية فصدى الصوت ينشرها ويقويها ، لأن صوت الإنسان له قوة ممتازة — سوف نتحدث عنها في فصل الأحياء والقول الخالق في بابها الخاص .

إننا ولا ريب في أمس الحاجة إلى معرفة كيفية تنمية هذه القوة وتوجيهها حسب إرادتنا حتى تسيطر على الآخرين فمثل هذا التأثير لا ينجح إلا بسحر هذا السيل أو تركيزه في الأجزاء الأخرى من الجسم حيث يوجد ناقصاً وبهذا نعيد صحة الجسم واتزان النفس .

وبجدرنا أن نشير هنا إلى أن هذه القوة النفسية محرومة من المنطق ، وليست لها إرادتها الخاصة ، إنها تؤمن دون جدل بما تسمع ، وتنفذ مطيعه

كل ما تشير به القوة الثالثة ، وما توحى به - قوة العقل - فهي هذا عضو عامل تحت سيطرة العقل . لهذا وجب أن تؤيد الإيحاءات القولية بالتأكيد حتى تكون منتجة فعالة - أى تكون الإيحاءات من النوع الإثباتى الإيجابى .

وعند ما يتوقف العقل عن حكم هذه القوة فلن يترتب على ذلك أن نزول من الوجود . أنها كما سنرى بشكل أوسع فى باب العقل ، تنقاد فى يسر إلى مادية الجسم ، أو إلى التصرف الغائى . وفيما جميعاً كل هذه الأصداء النفسية .

وبهذه الخواص النفسية تفسر الأطياف والمشاعر السابقة والخواص التكهنية والتنبؤ والأحلام والنشاط عن بعد والجنون والاستحواذ وكثير غيرها من الظواهر النفسية .

ولقد نسينا أن نذكر أن السيال المغنطيسى يشبع أحياناً منا دون علمنا أو بالأحرى دون وعينا وعند ذلك تنحرك لنا بعض الأشياء وتسمع بعض الأصوات دون أى سبب فيسرولوجى ، ويفسرونها بالأطياف بينما يجهل القوم حقائقها .

التنويم المغنطيسى :

التنويم هو القدرة على جعل الإنسان ينام نوما صناعياً يبدو فيه الإنسان دون وعى بينما تقوم المراكز السفلى للنفس بالعمل التلقائى ، ويحدث إما عن طريق الانعكاس الحسى - وذلك باتخاذ الوسائل الآلية -

وأما بالإيجاء الصوتي بواسطة القول القدير ، وتأثير النظر .

وبمجرد الإثارة والإيجاء تحدث الهزة ، شئ يحدث بين مختلف العناصر التي تكون الإنسان ، فتتراخي الدورة العصبية عندئذ ، وبعثدل التوريد المخي بقواه العصبية ، وتبقى القوة النفسية ، وحدها في حركة خلال الوقت الذي يستمد فيه المجرّب من سيطرته ، الذاتية ، فيوجه تفكير الوسيط وأفكاره كما يشاء ، ويفقد الوسيط بسبب تراخي أعضائه العصبية كل سيادة على كائنه النفسي . ويأخذ موقفاً سلبياً ، مادام عقله نائماً . . . فهو هنا يتنازل عن حكم نفسه وجسده إلى شخص آخر هو المَنوم ، . ويجب أن توحد جميع الأبواب الخارجية على المجرّب ، حتى يستطيع أن يعمل بالإيجاء دون مضايقة واضطراب وبأمر النائم بأن ينفذ مشيئته . لأنه بعد ذلك لا يملك إرادته فيصبح ، مادة جامدة ، وتبقى نفسه تحت تصرف المجرّب فيتصرف بها كما يشاء . وكثيراً ما تمتد القوة النفسية للوسيط إلى الخارج تحت تأثير المَنوم المغنطيسي ، أى أن نخرج عن غلافها الطبيعي . كما يحدث ذلك في الأحلام . وتتحول إلى مكان آخر حيث تأتي إلى المجرّب بصور وحوادث تجري في تلك اللحظة .

ولا شأن بكل هذه المظاهر الدقيقة في كتابنا هذا ، ولا نستطيع أن تتماهى أكثر من ذلك في مثل هذا البحث المتشعب الذي لا ينضب معينه ، والذي طالما ضج له الإنسان على مر العصور . فهناك كتب خاصة بحثت هذه الأمور في توسع وعلى من يرغب التعمق فيها

أن يتابع جماعة المؤلفين المنشغين بالمغذطيسية والتنويم ، ، والفرق بينهما
بجمع الظواهر النفسية على وجه العموم .

الأحلام :

والآن نفحص حالة الانسان حين يحلم . وقد قلنا فيما سبق إن
الفس مرآة الخيال والأحلام ، وآلية النوم والأحلام وغيرها من الرؤى
والتنبؤات ، والإحساس عن بعد ، وكل هذه الظواهر النفسية تقع
تحت تأثير تفكك مؤقت — ينفصل فيه مختلف العناصر التي تكون
الانسان انفصالا — (الانسان هذا الثاوث الذي نطلق عليه الانسان) .

يقول لنا علماء المادة إن الأحلام لها أصل فسيولوجي كأن تحدث
من سوء الهضم ، واضطراب الدورة الدموية ، أو أن ترجع إلى الذاكرة
كمن يتذكر في وعي ، أو يستعرض سلسلة من الأفكار ، ومشاهد
المؤثرات دون رابط ظاهر .

فهنالك في الواقع أحلام تحدث عن هذه الأسباب ، ولكن لاكثرها
أصلا موضوع أجنبي عنا ، قد لا يتعلق بالمنزل والمعارف ولا الأصول
ولما هو شيء له دلالة غيبية يعجز العلماء عن تفسيره . ولننظر ماذا
يحدث لنا عندما نراعبنا الأحلام :

ففي خلال النهار عندما نترك الحياة ، يحكمنا العقل — فيدير —
المجموع . ولكننا عندما ننام يتوقف العقل ، إذ ينام ، ويشتغل جزء
من النفس لتعويض ما فقدت الاعصاب من قرة ، وينبعث جزء منها

فينطلق بعيداً عن الجسم الطبيعي ، ولا يزال يشرّد حيث يتقابل مع
كائنات أخرى من طبيعته فيشار كها في مختلف الصور والحوادث ، فنقول
إن الإنسان يحلم في ذلك الحين . وكثيراً ما تتأثر النفس عند هذا الموقف
السلي للعقل أثناء النوم ، فتستجيب لهزات خارجية تذيب أو تصدر
عن أشخاص يعرفها النائم ، ويحبها أو يكرهها فيرى أحلام النبو وغيرها
من أحداث الفأل أو الدلالة الغيبية والكشف التي لا تلبث أن تتحقق
بعد مرور مدة معينة ، فنقف أمامها دهشين ذاهلين .

وكثيراً ما نكشف لنا الأحلام عن أنفسنا وما يعتورها من مرض
أوفزع أو ما يزينها من عافية واطمئنان فيكون ذلك بمثابة التشخيص .
ولنعد إذن إلى موضوعنا الذي يشغلنا ، حتى نرى ما يحدث ساعة نوم
العقل ففي أثناء النوم نعيش ونسألم في الحياة المألوفة التي نكتنفها ،
دون وعى للخير أو الشر ، ودون ادراك الزمان والمكان . أننا نحاق
كالطيور ، ونساق كالقروود ، ونزحف كالزواحف ، أننا نتمزج باللهيب
أو بالماء ، وننقاد للرياح ، أو نتحول في مختلف المناخى وبعبارة أخرى
نشارك في الحياة العامة للخلق الكوني الذي ترتبط به في الباطن بواسطة
النفس ، يسرح جزم من النفس عند النوم خارج الجسم ، وعند ما يبتعد
إلى مدى مجهول يرى أشياء لا نعرفها ولا نقابلها في عالمنا المادى . هناك
تعيش النفس في البيئة الحقيقية للنفس ، غير أن بعض الذكريات التي
تتعلق بها من هناك ينطبع على الوعي عند اليقظة ويبقى مبهماً غامضاً ،

ومن ذلك كان تفسير تلك الصور العجيبة التي تراها النفس خلال شرودها أثناء الليل . وعلى العكس عندما يكون نجوالها قصير المدى ، فإنها ترى موضوعات مألوفة وأشخاص معروفة .

والمفهوم أن جولات النفس كثيراً ماتحدث أثناء النهار عندما تكون في اليقظة فتدرك أشياء قليلة لأن كل القوة العصبية تكون تحت سيطرة العقل ، يحكم ويأمر ولذلك لا يسمح بحكم ثنائي ولاسيادة ثنائية ، ولكن عندما يكون العقل (الواعي) في حالته السالبة التامة نستطيع أن نعيش حياة الأحلام والأوهام في اليقظة أيضاً ، فنرى أشياء لا أساس لها في الواقع . وتستطيع التأثيرات والحوادث التي تحدث بعيداً عنا ، أن تنطبع فيذكرها الفرد عند . وعيه فالأشباح والأوهام ليست إلا من خلق القوة النفسية العاصية ، التي لا يتحكم الوعي فيها ، لهذا كان من المهم المحافظة على العقل ساهراً منتهياً باستمرار ، فلا يسمح للنفس بأن تخرج في أشياء ليست جديرة بها . ولو كانت النفس شاردة دون تحكم ، فإنها قد تقودنا بقدرتها النسبية - إلى كثير من الزلل والحدة . بل وإلى الجنون . هذه القوة النفسية تتأني على زمام العقل ، وما ينبثق عنه من منطق مبدع ، فنرى أن النفس وهي الصلة بين العقل والجسم ليست شيئاً من العدم وإنما هي عامل فعال أكثر تعقداً وتشعباً من ذلك الغلاف الجسدي .

الشعور :

هناك طريقان للإدراك : التعقل والإحساس ومنهما يحتل الإدراك الحسى المرتبة الأولى لأنه أساس المعرفة . فكما أن بالإنسان حاجة إلى أن يدرك ويتعقل ويحكم ، فإن فيه حاجة أيضا إلى أن يحس ، وبحواسه يخضع لمختلف العواطف والتأثرات التى تكسبه عناصر يبنى عليها ملاحظاته وأحكامه ، لهذا وجب أن تتكامل هاتان الوظيفتان وأن تتعاونيا ، لأهميتهما لفهم الإنسان وما حوله من العالم .

والشعور عامل قوى فى كل نواحي النشاط . إنه يمثل قوة هائلة إن استثمرت على خير وجه استطاعت أن تأتى بفوائد جديدة للإنسان . لهذا يجب علينا أن نخص عالمنا الوجدانى بالعناية فهناك حيث يتحكم المنطق الجامد وحده يصبح الإنسان على درجة بشعة من القسوة والاثنية وتعدم فيه الهجة والذوق .

وقد كنا نستطيع القول : بأن الشعور هو الذى يهب الفكر حياة وأنه يحثنا على النشاط والعمل . إنه هو المبدأ الأساس ، وهو فطرى فى كل مخلوق حى . إنه القوة التى تصل الفكر بالموضوع وبدونه تنعدم الطاقة والنشاط .

والشعور سبب كل نشاط وطاقة ، ومنع كل قوة ، إننا ندرك هذا فى وضوح عندما نلاحظ مبلغ انتصار التأثير الوجدانى على المنطق وكيف أن الوجدان يجر المنطق إلى أعمال تجعله يخزى منها ويندم

بعد فوات الأوان ، لهذا ينبغي أن تحرص ، فلا تنقاد إلى شعور سقيم يبرره العقل .

وإذا أردنا الفوز الكامل وجب علينا أن نبطن الفكر بهذه القوة النفسية ، لأن الفكر الذي يسير الشعور بؤلف رابطة قوية . وعلى العكس لو كان وحده دون شعور ولو كانت المعرفة دون حب لكان شيئاً بارداً عقيماً عاجزاً عن إنتاج عمل جليل . ولكن الذين ينكرون كل شعور سأم لا يعتبرون كائنات طبيعية ، لأنهم حرموا أنفسهم من كل تبع وجداني مقدس للانفعال والتأثر كما تعجز قلوبهم عن أن تتخفق مع نبض اللذة النفسية العليا ، أولئك هم الجثث الحية التي تتحول في الدنيا تغدو وتروح عاجزة عن التأثر والشعور بأى نبض للحياة ، إنهم الأعضاء الميتة لمجتمع عليل محكوم عليه بالقضاء .

ومن المحزن أن تهدف المدنية المعاصرة ، ومختلف النظم التمهيدية الحديثة إلى الشعور بالعلقة والوهن ، وتحاول أن تجعل الشبان آلات صماء لا نفس فيها ولا شعور ولا يقودها مثل أعلى ، أو حرية ولا تحفزها عقيدة أو أمل ، وإنما هم يسرون الفرد على مذهب عقلي قارس وصالح جاف دنيء .

كما أن هناك نظاماً أخرى تهدف إلى خلق الإنسان الممتاز ، في زعمهم ولا يفتأون يلقنون أبناءهم بأن الحب والرحمة هما الضعف والعقبة في سبيل التطور الإنساني وتقدمه . وهم يفسون أن الإنسان لو حرم

هذه العواطف الانسانية النبيلة في المجتمع ، فان هذا المجتمع مرعان ما يتبدل إلى غابة تموج بالوحوش بل لعلها تزخر بما يسمونه ، القوم الممتازين ، ولكنهم لن يلبثوا أن يفترس بعضهم بعضا وينتشر الشقاء والدمار عندئذ في كل مكان .

فهل تصورون كيف يكون المجتمع لو فرضنا أن الجراح مثلا لا يستولى عليه أى شعور سوى الصالح العلمى الجاهد ، فلو كان هذا مجرد آلة ، قاطعة للجلود ، في الجلد الانسان دون رحمة - آلة قد تكون عظيمة ولكنها عديمة الرحمة والشعور - لاتبالى إن كان للمصاب نفس أو أسرة أو أولاد أو زوجة أو أم ، أو بعبارة أخرى أشخاص يحبون ويرتحفون فرقا على فقده لأنهم يعتبرونه - كما هو في الواقع - كل شيء يخصهم في المجتمع كما أن سعادتهم تتوقف على حياته . كيف يبدو لكم الأمر لو أن قسيسا يرثى في استهتار وفتور عند الابتهاال في ذكرى وحيد الشكلى ، وإن هذا القسيس لا يهتم بالتحصيل أجره ، كما لو كان تاجرا جشعا .

وكيف يبدو الأمر لو أن معلما عديم المبدأ ، أو ممرضة لا تعرف الحنو ، أو امرأة لا تعرف الحب ، أو أما لا تعرف تضحية النفس ، أو زوجا لا يدرك التفانى .

ولقد بلونا عصرا يعتبر مرهف الحس ضعيف الخلق ، متأخرا في ركب الحضارة ، وذلك لأن عصرنا ينكر كل شعور نبيل وكل انفعال

مقدس . ثم إن الناس يعدون الحياة الخليعة هدفا مقصودا ، وغرضا منشودا نحو السمو الروحي والحضارة المتقدمة . ولكن العقل المتزن يستطيع أن يسير القلب الحنون . وهما دائما بركة لمن رزقهما .

فمن ينكر تلك القوة التي تحيط بقلب يحب ومن يحمل النضحية التي تبذلها أم نحو ابنها ، أو أية نفس عاشقة نحو محبوبها .

إن الشعور النسائي الذي يمتاز بالرفق والقوة يعرض لمشاهدنا كل يوم شتى الدلائل على قوته كما يثبت فائزته لهذا العالم القاسي .

فكيف نجروا إذا أن تتجاهل مثل هذه القوة ما دامت هي تقدم كل ما في هذا العالم من خير وجمال .

إن العالم العاطفي ، الوجداني ، يلعب الدور الأول عند المرأة ويجعلها تفيض بالحنان والتفاني . ذلك المخلوق الأثيري الذي يفيض في جوها العذب ، في بيتها المريح ، فيرفه عن نفوسنا المتعبة بعد عملنا الشاق المتزايد في حياتنا الجافة المعاصرة .

فتحرص النساء على هذه النعمة . ولا يقلدن الجنس الحشن ، ولا يأخذهن الغرور فيسكين الألم ويبيدين القسوة . إن دور المرأة في عالم الوجدان يحكمه الحنو والرقّة والحب لأن المرأة مثل العذوبة والنعمة والوداعة واللفظ والفتنة والشاعرية .

إنها منبع الحنو والبهجة والطيبة ، إنها ذلك اللحن الذي يملأ الحياة تناعما وانسجاما .

فعلى النساء أن يبقين نساءً بكل فتنتهن وأنسهن ، فان اللواتي

يسترجلن منهن ويهملن ثروة العالم العاطفي ، يفقدن الكثير . لأنهن
يخسرن ما يجعلهن مكملات للرجل ، يخسرن المزايا الطبيعية للمرأة
فيصد الرجال عنهن وينفرن منهن ، كما يخسرن محاسن النساء ، ثم يبدن
وتتقطع نفوسهن حشرات بعد فوات الأوان .

إننا لا نقصد دون مرأى ، أن تبدو الفتيات في زمنا على ملات متها لكات
لا تحميهن صحة ولا تسندهن صلابة . لأن الشعور إنما يدل على الصحة
ويعنى القوة التي ينبغي أن نتعلم التزامها والسير على هداها وإرشادها
وتحديدها لو أردنا أن نحفظ للنفس أترانها .

فمن يفكر بعد هذا في أن يحرم الكون مثل هذه القوة الناجحة —
قوة الشعور .

علينا ولا ريب أن نضع تلك القوة موضع الرقابة منا حتى لا نقودنا
إلى أعمال تضر الندم . ولكن ليس معنى هذا أن نجعل قلوبنا قاسية
وأن نقتل في نفوسنا كل شعور بالمرح والحب والتفاني والرحمة والشفقة
والاعتراف بالجميل ، والغيرية ، والوطنية ، ونكران الذات . لأن كل
هذه العواطف تنزه الإنسان عن العالم المادي .

ويحسن بنا أن نسال فنقول :

من فكر في قتل حصانه إذا ما وقع عن ظهره ، جهلا بأصول
الركوب .

فلماذا تريد أن نسلب قلبنا كل شعور ، إذا ما بدا ذلك الشعور
مفرطاً سقيماً رائخاً عن جادة الصواب .

يجب على كل منا أن يكون سيد وجدانه وأن يحكم شعوره المفرط
ولكن ينبغي ألا ننسى أن قلوب من صحرا وتساموا تخفق وتهتز ،
كما تخفق قلوب العامة من الناس عند الحاجة لأن هؤلاء أيضا يتأثرون
بشكل لا يقل عن غيرهم عند رؤية حادث اليم ، أو عند مواجهة ما يسود
العالم من ألم وشقاء .

الخيال :

الخيال هو الوظيفة التي تسمح لنا بحشد الصور القديمة المفهومة ،
كما تفعل الذاكرة وبجانب ذلك يخلق لنا صورا جديدة مماثلة ، أو صورا
محمورة من تلك الصور القديمة .

يستطيع الخيال أن يخلق نوعا من الشعور الكاذب والانفعال ،
وأن يظهرنا على صورة غير موجودة ، لكنها تستطيع أن تتحقق .
فالخيال يجعلنا نرى مراثيات وأشباحا نظنها صادقة ، لأنها غالبا ما تكون
أقوى من الواقع .

فصرع الهوى ليس في حاجة للقرب من محبوبته ؛ ليستشعر اللذة
من محياها وإنما هو بخياله يتمثل دقائق جسمها . فيحس ذات المشاعر
والانفعالات كما لو كانت أمامه حقيقة .

أما الخيالي الممثل فإنه يخلق أحوالا شتى كاذبة ، وكثيرا ما نلاحظ
مرضى الخيال يتزايدون في عصرنا ؛ مع الأسف بسبب تأثر الأعصاب
فمثل هؤلاء المرضى لا يشفون إلا إذا آمنوا بأنهم اتبعوا علاجا ملائما
لما يتصورون من علة .

وقد تكون المعجزة حقة حينما تدعو المصابين الى الصحة وتبثهم
قوة لصراع الداء كما أن خيال الأم يحدد هيئة الجنين في بطنها وغالبا
ما يطبعه بمختلف البقع التي يحملها مادة كل جنين . وهناك قوة عظمى
للخيال — أعنى الخيال الخاق المبدع — وهى التى تحقق الرغبات أو
المخاوف — إنها نوع من المغناطيسية لها من القوة ما يجذب نحوها الاشياء
التي يحتاج اليها . فالشوق تقوى أو الخوف الجلال يكسب الخيال قوة
مبدعة هائلة . وكثيرا ما كان الخوف اثناء وباء من الأوبئة سبباً في نقل
الداء — الذى نخشاه — اليها . ولو خفنا شراً أثناء ذلك الشر ، وإن
رغبنا فى خير وتلفنا اليه فى حرارة فانه لا يلبث أن يتحقق لنا . وإذا
كننا متطيرين موسوسين وظننا أن يوما بعينه شر ، فإن خيالنا يصب
على يومنا هذا فيضا من الصعاب والمشقات .

والخيال يسيطر على أفكار الغير ويؤثر فيهم بالحجة أو التنافر على
حسب طبيعة أفكارهم فنرى حينئذ خطورة قوة الخيال واضحة . وفى
استطاعتها أن تبحر الى كثير من مزالق الهفوات والأخطاء والزال ،
بل وإلى الجنون .

« ونساج الخيال ، يكثرون يوما بعد يوم في المجتمع ، وقد صدق
الفرنسيون حين قالوا « La Folie de logis » ، أنه يصير كمجنون المأوى
إذا لم يتدخل العقل المسيطر ، ويكبح جماحه ويوقفه عند حده . ولو
تركنا الخيال دون زمام فانه يفقد كل قدرة على تشخيص الأشياء
والحوادث وتنقيذها ، ويصد عنه كثير من الصور دون مراقبة وضبط

تتبعها الأحاسيس الكاذبة والحوادث التي لا أساس لها ، مما يؤدي إلى
الذعر والفرع ، ففي لحظات الذعر يلعب الخيال الدور الأول ، لأنه
يتولى زمام وظائف المخ دون أية مراقبة . والخوف يجعلنا نفقد كل
رزانة واتزان فيغالى ويبالغ في الوقائع والحوادث دون تناسب أو
تناسق فلو كنا مثلاً في غابة ساعة من الليل وحيث لا يهددنا خطر في
واقع الأمر ، فإن خيالنا وحده يستطيع أن يبعث فينا الجنون ، إذ أن
قلق الوحدة وحفيف الشجر ونعيق طيور الليل كل ذلك يفرعنا فيزيدنا
قلقاً ، وينطلق العنان للخيال فيبدو لنا الشجر في أشكال خيالية ،
وأحجام مروعة فهذه الشجرة مارداً . والآخرى لصاً يلوح بخنجره
وتبدو لنا الجذور أفاعى زاحفة . . . وهكذا يسلبنا الفرع كل منطق
وحكم . ولو سمعنا في تلك اللحظة ديبياً صادراً عن أرنب صغير يفر
أمامنا ، فإن هذا الأمر يتجسم لنا شراً فظيماً ، ونحن في تلك اللحظة إما
أن نسلم ساقينا للريح في جنون وفرع ، وإما أن نقع على الأرض في
إغماء عميق . ولكي نضع خيالنا تحت المراقبة يجب أن نتخذ عليه
موقف الحكم والنقد ، إذ يلزمنا تعقل الأمر وتدبره فبدل أن نولى
الأدبار ، علينا أن نسأل أنفسنا عن حقيقة وجود المصوص الذي يبدو
كأنهم يحاصروننا ، وأنهم ليسوا أشجاراً ، وأن تساملاً عما إذا كان
الصوت الذي سمعناه لا يصدر من أجنحة طير مذعور ، أو من هرب
حيوان مرتاع في الغابة ، فإذا ما تعقلنا الأمر أخذنا موقف الحكم والمحنا
تلك الظلال التي نرتجف أمامها ، وسنرى أن لا وجود هنالك لشيء .

مخيف ، بل الطيور والمخلوقات الوديعه فى الغابة هى التى يملكها الفزع من وجودنا . أفليس من التناقض إذن أن نفر عند ما يكون السبب فى فزع من حولنا ؟

كما ينبغي أن نعرف أن الأطياف إنما تنشأ من خلق خيال مستقيم فبدل أن نخاف الأطياف بفضل بنا أن نواجهها فى رزاة ، فترى أنها لا تلبث أن تزول وتلاشى ، لأنها لا توجد فى الواقع إلا فى تفكيرنا العليل . وأقل سعى للارادة يعتبر نواة للمنطق فالموقف المنطقي والنسائل الذى نجريه ، كى نحسن الرؤية ، يعتبر أعنة لثنى الضلالات فى الخيال كما أنها سرعان ما تصعق مخلوقات الخيال .

وأول واجب ألا تخلوا الرعدة سبيلا إلى أجسادكم ، ولا تستسلموا للذعر ، وإنما تحققوا من الخطر الذى يهددكم . ففى كثير من الأحيان لا يكون الخوف إلا من صورة خيالية .

العادات والخصال :

الخصلة أو العادة هى حالة من حالات النفس تحدث نتيجة لتكرار بعض الأعمال تكراراً مستمراً يصحبه الميل ، وتستقر فى مراكز النفس والحياة العاطفية تعتمد على العادات والذكريات وعلى تسلسل الأفكار . والعادة تلم العواطف وتكسر من حدتها ، بينما هى تقوى الشهوات والأهواء . وكلما تساهلت النفس فى إشباع رغبة فإن تكرار مثل هذا التراجع والتساهل يقلل مقاومة النفس حتى يصير تنفيذ الرغبة عملاً

تلقائياً ، وحينئذ تتلاشى مقارمة النفس ، تضعف الإرادة وتقوى الأهواء ، ولا يمكن كبحها وعبطها .

والمعروف أننا نستطيع أن نعمل على ذكرياتنا ، كما نعمل على عاداتنا التي ليست في الواقع إلا ذكريات علمية ماضية .

ولكن إذا ما دخل عمل ، بعد تكرار طويل ، إلى عقلنا الباطن فمن الصعب استئصاله ومن هنا كانت الأهمية الرئيسية لعادات الشهوة في الإنسان . هذه العادات — كما رأينا — تستعبد الإنسان لأنها طبيعة ثانية فيه ولهذا السبب يجب أن لا نتعود إلا العادات الطيبة وأن نقتلع تلك العادات التي تضرنا .

والرجل القوي — قوى الخلق — ليس فرداً ذا خصال وأهواء ، ولكنه إنسان يضع كل مظاهرها النفسية تحت مراقبته ، وله الأمر حراً فينفذ الرغبات التي يرضاها الكائن الاسمي ، العقل ،

فالرجل السامي لا ينبغي أن يخضع لعاداته لأنه في مثل هذه الحالة لا يكون جديراً بأن يدعى إنساناً كاملاً ، مادام يتقادها ويحمل عليها ، كما لو كان حيواناً صديفاً وخسراً من اللافقریات ، مثل هذا الفرد ، لن يكون عبداً لخصاله التي بناها بنفسه ، كالقرمزي على قشرته ، يقبل التغرب والتحول أو تبديل عاداته دون مشقة وكثيراً ما تكون مفارقة العادات المتأصلة أو ، مفارقة الدر ، والقشرة ، دليلاً على تطور الفرد في سبيل الرقي والتقدم .

ولو صادف وأبعدتم فرداً عن محيطه الذى تعود عليه لرأيتم أنه لا تشمله الحيرة فحسب بل ويشعر عندئذ بشقاء كبير .

وهؤلاء الذين يعملون فى المصالح المختلفة والأعمال الرتيبة كثيراً ما تنهم عقولهم وتنخلع قلوبهم آخر الأمر بسبب ذلك الروتين، والعادة التى تكررت منهم على مر السنين ، دون أن يتمكنوا من استخدام إرادتهم بعد أن مات فيهم الخلق والإبداع .

وهذا هو السبب الذى من أجله اختلفت نظم العمل ، ومذاهبه التى تعتمد على مرونة العامل المكتسبة بتكرار نفس العمل ، ولاريب أن هذا فساد للتطور العقلى عند الفرد : فالتيليزم الذى طبق أول ما طبق فى شمال أمريكا والذى ينتشر مع الأسف فى المراكز الصناعية بأوروبا ويمتد فى نفس الوقت إلى جعل الإنسان - الإنسان هذا الكائن النوراني - آلة تلقائية دون شخصية ودون فكر أو حرية ، مسلوب الإرادة ، محروما من الإبداع والخلق والانشاء .

مثل هذه النظم التى تبنى على الأفعال اللاشخصية تسترق الإنسان وتستعبده تماماً وترجع به إلى العصور السحيقة المظلمة قبل التاريخ . وويل للإنسانية المفكرة ، عندئذ إذا لم تقم أمام ذلك الطغيان قائمة جديدة ، أو علاج ضد النظم الجماعية للإنتاج ، التى يعترها رجال الصناعة والمال . لاريب أن العالم مهدد بالاسترقاق والاستعباد وستمحى المدنية المعاصرة التى طالما نفخرنا بها .

هذا . . . والذي ينقاد لعاداته ويعجز عن مقاومة إغرائها القاهر .
لن يكون له كيان خاص أو إرادة حرة . إنه عبد لذلك الطاغية المربع
الذي نسميه خصلة أو عادة .

لأن العادة من نوع العبودية . إنها غل حديدى يحيط بالإنسان
ويضغط عليه فلا يدعه يعمل حراً خارج حدودها المرسومة .

وهناك قوم يظنون إنهم لا يستطيعون العمل إذ لم يتناولوا قهوتهم
في ساعة معينة ، ولا يقدرّون أن يهضموا إذ لم يدخنوا بعد الطعام ،
ولن يستطيعوا الغذاء إذا هم لم يتناولوا مشروباتهم . وغيرهم مواعيد
مضبوطة ، يستيقظون دائماً عليها وهم على دقة تشير الدهشة في الذهاب
إلى عملهم ، والأوبة منه بنظام - لا يتقدمون عليه ولا يتأخرون عنه -
وتراهم يقفون في جهات معينة دقائق معدودة ، ويكررون كل ذلك بدقة
حساية عجيبة كأنهم ساعات بشرية .

وأنا للأسف حقاً حين لا نستطيع موافقة من يشير علينا بتقليد
هؤلاء الناس . فنحن نريد الإنسان كائناً حياً مفكراً ذا إرادة وإبداع
وذا خلق وشخصية تميزه . نريده أن يعيش في كل الظروف والأحوال
ليستطيع أن يواجه أى حالة في حياته مواجهة موفقة .

وليس عبداً الخصلة والعادة بقادرين جميعاً على التخلص من أغلالهم
والمجتمع الحالى يحاول أن يصلح بعض الشيء في النتائج الفاسدة لمثل هذه
الآلية الانسانية ، فيجيب إلى الموظفين الأسفار ، ويسر هاهم ، وللأسفار

بجانب الفوائد الكثيرة إنها تخلص الانسان بعض الوقت من حياته الوتيرة ، والأعمال اليومية الرتيبة فتجعله يعيش بعض الوقت بشكل يختلف تماما عما كان فيه ، وفي بيئة أخرى جديدة .

ولكى يتمتع الانسان بسفره ، يجب أن لا يقضى أثناء هذا السفر حياة ممالة للحياة التي يسلكها في بيئة عمله ، بل عليه أن يهتم بالتجديد والتغير في العمل والمعارف و طعامه أيضاً ، حتى ولو كان في ذلك ما لا يعجبه ، حتى ولو كان في ذلك عناء ومشقة وإرهاق .

وهناك مهرب آخر من نتائج العمل الآلى الذى يسير على وتيرة واحدة فى الأعمال التجارية والصناعية الحاضرة ، هو أن يشغل الشخص وقت فراغه بعمل إضافي يختاره بنفسه عقلياً كان أو يدوياً ، فبواسطة هواية يشغف بها يستوعب كل انتباهه ، على أن يتطلب العمل فى نفس الوقت إبداعاً وإنشاء وخلقاً ، وأن يختلف تماماً عن عمله كذلك - الآلى - فالهواية كغرس البساتين مثلاً لموظفى المكتب ، وقد تكون فناً دقيقاً ، كالعرف على آلة موسيقية ، أو رياضة خفيفة ، أو أى شئ آخر يرفه عن النفس ويبعد عنها سأم العمل الرتيب .

والانسان الآلة ، يبقى من حاجاته الطبيعية ومطالبه العقلية ، غير مبالٍ بإغراء هذه ، أو تحريض تلك ، بل يكتفى بطاعة أفواهها حثاً وإثارة . وهذا هو السبب فى أن الانسان الذى تعجز إرادته عن ضبط مراكزه العاكسة يصبح مستجيباً لسكل إثارة خارجية دون حكمة . ولا يلبث

أن يصير عبداً للجسم المادى ورغباته العديدة وكان أولى به أن يكون لها سيداً .

والمفهوم أن تهذيب الطفل ينبغى أن يتم بغرس العادات الطيبة ، والحصول الحميدة فى نفسه . فى سن الطفولة لا يكون حكم الطفل قد نما بعد إلى درجة تجعله يحسن تقدير العمل إن كان ضاراً أم نافعاً . والولد والشاب بحاجة إلى الارشاد والهداية . فى سن الشباب مازال الطبيعة الانسانية مرنة نستطيع أن نشكلها حسب إرادتنا وأن نعطيها الهيئة التى نشاؤها ليصبح نافعا للمجتمع .

وتحصيل المعارف متوقف على نشاط العادات المذكورة وذلك بواسطة التكرار لنفس العمل حتى ينطبع بالعقل الباطن . ثم يتم بعد ذلك من تلقاء نفسه ، وهذا على العكس تماماً من عادات الأهواء ، لأن الإدراك فيها ينشط والوعى يحدد ، ولذا نلاحظ الأعمال التى ترجع إلى هذا النوع من العادات تنمو نمواً مزدهراً وتبدو فى براعة فائقة .

ويجب على الفرد أن يكون لنفسه شخصية مستقلة وأن يعرف ماذا يريد ، وبمحتمل تبعية أعماله ، ولا يتقاد إلى قوة العادة - طيبة كانت أو رديئة - وأن يستخدم عقله دائماً فى تقدير الخير والشر ، ولا بطبع مشورة الآخرين طاعة عمياء . فإن هذه المشورة كثيراً ما تهدف إلى غايات ذاتية .

وكيف للانسان أن يحصل مجداً فى حياته إذا لم يكن يستطيع مقاومة

عادته الكثيرة التي تعوقه ، ولا تذرّه يعمل وفق ما تشير به الظروف
وما يرضى به عقله ؟

وهذا هو السبب في أننا نتطلع إل النهضة والنمو متخذين في سبيل
ذلك تربية العقل كوسيلة ناجحة .

الاهواء

ولنبحث الآن ، ماهية الاهواء ؟ انها كما قلنا مظاهر للنفس تبدو
جلية عند ما نرعى الزمام لقوى النفس ونترك لها الحبل على الغارب .

والاهواء . رغبات فاسدة قوية وزاد بألمها ، وسيطرت على
القوة النفسية . فالاهواء النفسية التي لا يكبحها عنان ، تغدو اندفاعات
قاهرة وشهوات فائرة ، وتنحدر نحو اللؤم والريازيا السكرية . وهي
نطيش ولا يمكن ضبطها وحجزها ، انها كموجة تسكتسح كل ما في
طريقها وتسحقه ، والاهواء تعمى بصيرة الانسان ، وتمنع على قوة
الحكم اداء وظيفتها كاملة .

إن من لا يستطيع ترويض اهوائه الجياشة ، لا يلبث أن يصير فريسة
القدر (البخت) وأسير الغرائز البهيمية ، التي تحول بينه وبين النمو
إلى العلا والسمو . والاهواء الضارية كالوحوش الضارية إما أن تحكمها
• بالنزويض والاستئثار ، وإما أن تغدو لها فريسة سائغة .

من لم يتعلم ضبط اهوائه وحفظها في ائزان معقول وسر على

مراقبتها بشكل لا يعرف الوهن ، فهو كمثل حاشية أو ديسوس الذين انقلبوا خنازير - إلى تلك الحالة من البهيمية - عند ما واجهوا كيركين ، هذه العروس الجامعة الشهوات والأهواء - لم ينجح الا أوديسوس وحده - فقد بقي سيد نفسه ، واستمر مسيطرا على ذاته مبقيا على صفاء عقله ، فلم يتردى في شباك الساحرة المروعة ، وهكذا استطاع أوديسيون وهو مؤمن بقوة الأخلاقية ، أن يأمر الغانية بحل قيود الأهواء التي غل رفاقه بها .

فالكريم حقا هو من تحرر من أسر أهوائه النفسية وشهواته - فلا يتشكل بالخنزير ، ولكنه يستطيع أن يأمر ، ولا تلبث أوامره أن تطاع - هذا هو المثل الأعلى للإنسان الذي يجب أن يقلده كل منا فإذا ما استطعنا ضبط منفس وسد حاجتنا الطبيعية باعتدال ، وحافظنا على توازننا الثلاثي ، فعندئذ نصبح سادة أنفسنا ، وعندئذ فقط نستطيع أن نتسلم صولجان القيادة كأوديسوس ونتحلى بقوة الأمر والحكم .

ولكننا إذا لم نستطيع التغلب على الأهواء ، فإن زوابعها لا تلبث أو تؤدي بنا إلى الهلاك والدمار . ويستحيل علينا أن نتجنب اضطراب العاصفة إذا لم تكن ارادتنا قوية مستكفية . وعلينا أن نحصل القدرة بأي ثمن لنقود أهواءنا النفسية العاصية ، الجياشة الفوارة ، لأنها كما قلنا نوع من الذنوة ، أو العواصف الهائجة ، ينزلق تحتها كل فاقد لزمام نفسه فيكون فيها هشيما زوره الرياح ، أو حبة من حنطة يسحقها حجر طاحون .

فترى عندئذ أن عنايتنا الأولى تنحصر في رياضة الأهواء ، رياضة متوالية مستمرة وتقوية الفضائل الأدبية . وعندما تنبل أخلاقنا وتقوى إرادتنا ، فمن السهل علينا إخضاع أهوائنا التي تقوض نفوسنا . ومن يعجز عن ضبط نفسه ، فهو عاجز أيضا عن تخطي صعوبات الحياة ، وإدارة عجلة الحظ ، وفقا لنفعه ، ولكي يفوز بهذا كله ، ليس عليه إلا أن يغلب أهواءه وأن يكون سيد نفسه ، سيد غرائزه الدنيئة فقد قال الحكماء

« أحكم نفسك . تحكم العالم أجمع . »

ومن استطاع حكم نفسه استطاع أن يسيطر على الطبيعة وقواها الغامضة .

والمشاعر جميعا يجب أن تخضع ، فيحكم الإنسان شهوة الجسد ، والذاتية الشهوانية ، والخوف والعداوة ، وغيرها من الأهواء النفسية حتى يستطيع أن يفرض نفسه على غيره من الناس ، ويقبض على زمام القيادة في حزم وقوة ، فليس في مكنة أحد أن يحكم غيره مادام عاجزا عن حكم نفسه ، عاجزا عن ترويض أهوائه .

ماهى الشهوات ؟

الشهوات رغبات من طبيعة خبيثة تمتد نحو الخطيئة ، وتنتأني نتيجة حوافز داخلية مقنعة ، أو ذات طبيعية خارجية .

أنها ردائل خاطئة تهدف إلى المتع المبتذلة . وكثيرا ما تكون عليلة سقيمة ، تضني الجسم دون جدوى وتتهك النفس .

وويل لمن ابتذل قوة النفس دون حكمة أو رشاد فإنه سرعان ما
يتردى في الهاوية ويتدهور عنده المعنى الأدبي والكمال العقلي .

الأنانية والآثرة :

الأنانية من النقائص الانسانية ، فهي عشق الذات ، الذي يؤدي
إلى الانقسام والشقاق في هذه الحياة ، حيث ينبغي الاناني أن يحظى
بالممتعة الذاتية على حساب الغير وشقائه .

ولا جدال في أن الميل الطبيعي للانسان يمتد نحو الأنانية والآثرة
لأن الانسان في طفولته يظن أن العالم انما خلق له . فيعتقد انه مركز
الكون . وينسى أنه أصغر ذرة في هذا العالم اللانهائي ، وإن دوره في
المجتمع الكوني من الضالة شيء . تافه جدا .

وإذا رأيت ، ثم رأيت آلاماً يقاسيها الانسان ، ومصدرها ذلك
الحب الأعمى للشهوات وعبادة الذات ، لأن الفضائل جميعاً تتلاشى
أمام حب الذات . فيها لا يهتم المرء إلا بصالحه لا يراعي في ذلك أن ضرر
جاره أو نفعه . ولا يهتم برغبات غيره . ويفضل تحقيق نفعه وإن كان
باطلاً ، لأنه يظن أنه صاحب الفضل والأولوية ، وصالح الغير أمامه
ضئيل لا يحسه ولا يبالي لشأنه .

وعندما يتوقف الانسان عن إيثار نفسه ، فإنه يتوقف عن سوء
الظن بكل ما يلتف حوله ، وتتوقف الرغبة في امتلاك شيء ، ويدرك
بلا ريب أن هناك قوماً غيره في هذا العالم لهم حقوق مثل حقوقه في

هذه الحياة ، وابتغون السعادة كما يبتغيها . وعندئذ يؤثر غيره على نفسه ويتوفى شح نفسه ، فيقف عن طلب التضحية من غيره لصالحه الخاص . ويفسح الطريق ليخلى مجالا لغيره من الناس ، ويهتم بصالح أزاياه (أمثاله) ويألم لشقائهم ويكون عوناً في تخفيف آلامهم التي تصلى نازها الانسانية جمعاء نتيجة الجهل والآنانية .

ينبغي ألا ننسى أن الأفكار الآثرة ذات صبغة صديانية ، والمفكر الناضج وحده يعلم أنها تبث بذور الفشل والشقاء .

ولقد يعلم ذو العقل المهدب ، أن التعاون العالمى ، ينبغي أن يتم على أساس منفعة الطرفين المتبادلين ، وأن كل سعى ممن يريد المنفعة على حساب غيره عائد بالشر ضده ، وهذا الأمر واضح ، لأن الفرد جزء من المجموع ، فكل منافسة بين أجزائه يعم ضررها المجموع وهو جزء منه .

الغضب :

للغضب نتائج مؤذية . فهو مظهر من مظاهر النفس العاصفة . يضعف صاحبه ويسبب له القلق والاضطراب ، والغضب أقرب ما يكون حالة إلى المجنون .

ولا يخفى أن الغضب من الاضطرابات النفسية العنيفة ، وعلى قدر ما يتماهى الانسان فيه يجد الأسباب الهينة ماثلة للغضب ، وغالباً ما تكون واهية ، ثم انه يعجز بعدها عن ضبط نفسه .

والغضب يثير الجهاز العصبي ، ويربك الدورة الدموية والهضم
والتمثيل . وغالباً ما تكون مثل هذه الاضطرابات متوترة ، حتى أنها
قد تؤدي إلى احتقان المخ ، وتسبب فقدان النطق ، والعمى ، والجنون ،
والفالج ، بل وقد تفضي إلى الموت .

فترى من الواجب انقاء مثل هذه الاضطرابات النفسية المزعجة ،
وتجنب الغضب ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً . وبغير ذلك لن يتسنى
للغضوب أن يتقدم في الحياة ، انه يسمم علاقاته الشخصية مع غيره من
أصدقاء وأصفياء ولا يزال الغضب يضعف صحته ويضني روحه
وجسده حتى يؤدي به .

ومن السهل أن نقول إننا لا ينبغي أن نغتاظ ونحلق ، ولكن من
الصعب أن نضع ذلك محل التنفيذ ، بيد أننا كلما حزمنا الأمر واتخذنا
العدة لضبط العاطفة الفتاكة استطعنا أن نسيطر عليها ، فلو قدرنا
العواقب ، وقدرنا علاقتنا مع المجتمع بقدر ما هي إزاء أنفسنا ،
وصحتنا الجسمية والنفسية ، لتوقفنا عن الغضب والغيط في سر .

ولكي يتم هذا يقتضي الأمر محاولات عدة ، فإذا بذلنا جهداً صادقاً
وضبطنا غضبنا ، فإننا ولا شك نقرب كثيراً من غاية النجاح .
وسياتى علينا حين من الدهر نملك فيه أنفسنا ونكظم فيه الغيط والغضب
فلا نضيع أي محاولة هباء في العالم النفسى . لأنها جميعاً تؤدي إلى الهدف
شأنها في ذلك شأن العالم الطبيعى .

فلنحاول إذن أن نلتزم الرزانة وسكينة النفس ، ولا نعضب لمجرد الظن ، إن بعض الظن اثم ، ولا ريب أن ضبط النفس أمر يقتضى التعود فإن دأبنا وسعينا أصبحنا سادة لهذا العدو النفسى المريع .
وهناك وسيلة أخرى فعالة لحقن الغضب . وتتلخص فى أن نتخذ موقفا فلسفيا ، بالاستخفاف مرة وعدم المبالاة والزهد طورا ، فلا نتصدى لكل أهانة عرضية أو نأخذها مأخذ الجد . وبدل أن نحملق بشراسة الى من يظلمنا نوجه إليه طيب الكلام ، ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذى بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم ، لسنا بذلك نتحاشى الغضب وحده ، وإنما نحن نجرد غريمتنا عن كل سلاح ، ونسلمه لضميره ، لا لسلطان الغضب حتى لا تتألم القلوب . ولا تنسى أن الرد الجميل يهدى الغضب ويسكنه .

ولهذا نعتقد أن البدو فلاسفة الغضب ، فهم إذا ما أرادوا تفادى الغضب ، لا يتفوهون باهانة ، وإنما يجيبون بحلم ووداعة ، وأسلوب حكيم يبدد الحنق ويكظم الغيظ ، ويقابل بالدعاء :

فيقول (الله يخليك - الله يسامحك) . . . الخ فيسكن الغضب وهم فى ذلك جادون ، وخاصة عندما يدركون أن غريمتهم ليس على أهمية العراك .

الغيرة والحسد :

إذا ما أيقن الانسان أن ليس هناك أحد يستطيع اغتصاب ما يملك فقد أمن وآمن بأنه لا داعى للبهة لأن يكون غيورا أو حاسدا ، يلقي

بنفسه فريسة للغيرة والحسد ، فينفثان سموهما في قلبه . وبأتيان على عمره قبل الأوان .

يجب أن نشق بأنفسنا وأن نعرف حقوقنا . وتيقن من أن كل ما يخصنا آت أمامنا في أوانه ، هذا ما ترشدنا إليه التعاليم الأخلاقية الأبدية فكل أمر آت لمن يستطيع أن ينتظره في سكون وهدوء .

وعلى كل حال فلا ينبغي ألا نفشى أن ليس ثمة من يستطيع أن يحرمانا معارفنا العقلية ، أو يستطيع أن ينقص من قدرة عقولنا على الإبداع أو يستطيع أن يحرمانا قدرتنا على كسب الرزق أو يجعل قوتنا النفسية أو العقلية مظلمة ضيقة .

ونحن إذا فقدنا ما حصلناه عرضاً ، ولو كان في ذلك العالم المادى ، فاشق من أننا سوف نجده من جديد ، ويكفى ألا نخسر شجاعتنا لنعيد تلمسه في الحياة ويكفى العزم على إعادة البدء والسعى من جديد .
أيقدر شخص أن يغتصبنا المرأة التي نحبها ، عندما تكون هي الرفيقة الحقة في حياتنا ؟ والمكمل التام لأنفسنا ؟

إن رباط الروحانية إذا لم يكن نفسياً مقدساً كان وإها مفسكاً ، وإن استهوى الإنسان ذلك الجمال الجسدى الزائف كان له عبداً رقيقاً ولن يلبث أن يصطدم بزواله ويقضى بقية عمره في شقاء .

مثل هذه الزوجة التي يربطنا بها فتنة الجمال وطمع المال لا نملك أى حق عليها ولا يصح أن تغار عليها . المرأة إذ لا يوجد بيننا وبينها أى رباط حقيقى ولهذا السبب ينبغى ألا نعقد زواجا (على أساس الشعور - الشعور الرقيق) أقول لا يجوز أن نعقد زواجه صفة الصفة التجارية والمبادلة المالية . فالزواج الذى لا يعتمد على العاطفة الخالدة لا يمكن أن يعد زواجا سعيداً قوياً .

والزواج وهو أساس الأسرة والسعادة الروحية ومصلحة المجتمع عامة ، ينبغى ألا يعتمد على النفع المادى ، وألا يلعب (الصداق) أو المهر - دوراً رئيسياً عند اختيار شريكة الحياة . وانجعل نصب أعيننا أن الفرد مع زوجه يخلق عالماً جديداً وجيلاً جديداً يقدر له أن يحيا فى الخلود . ومن الجرم أن نجعل من قدسية الزواج مبادلة تجارية ثم نشكو بعد ذلك ما نجده من شقاء .

هذا الزواج الذى يعتمد عليه بناء المجتمع شئ مقدس لا يحطم مادام الحب المتين دعامة . والرباط الزوجى الذى لا إيمان فيه ولادين ينبغى ألا يسمى زواجا نه نوع من التوليف ، فالحيوانات لا ترتبط بزواج وإنما تتآلف وتعتبر الأنثى مشاع فى كل حين كما أن الحرية فى العلاقة الزوجية تقوض الأخلاق وتفسد الروابط العائلية المقدسة .

لهذا وجب درس الرفيق الذى نختاره لتأكد من أن هناك رابطاً من التوافق والانسجام النفسى والعقلى بحيث لا تغرنا النغمة فيه ،

والأسرة التي حسن نظامها ، هي الأساس الوحيد ونقطة الشروع لكل تقدم ومدنية .

واعلم أنه ليس هناك من يستطيع أن يغتصب مركزا حصلت عليه في المجتمع أو في التجارة ، ويكفي أن تكون حصلت على هذا المركز بقدرتك الشخصية ، وبأمانتك ونشاطك ، وإذا حدث واستولى أحد على مركزك الحالي ، الذي حصلت عليه بقيمتك الشخصية ونشاطك ، فثق بأن هذا أمر مؤقت ، لأنك لن تلبث أن تستعيد مركزك الذي فقدته ، حسبك في ذلك الإرادة القوية وإعادة السعي ، ويكفي الاتجبن أمام العمل أو المتاعب والتضحيات الجديدة .

وبعبارة أخرى لا يمكن الحصول على شيء في هذه الحياة دون عناء ومشقة ، وتضحية ، أو جزاء . فلكل شيء قيمته ويقتضى الحصول عليه ما يعادله سواء كان مالا أو جهدا ، أو تضحية مادية أو أدبية أو جزائية . « فهذا هو القانون الإلهي وهذه سنة الله في أرضه ، ولن تجد لسنة الله تبديلا .

وليس من الممكن أن تنال شيئا مهما كان ثاقبا — كعلبة سجاير مثلا إذا لم تبذل قيمتها ، أو أن ترى فيلما جميلا — إذا لم تدفع تذكرة الدخول ولا أن تفهم علما دون درس وبحث وتحصيل ، ولا أن تكون رياضا دون تمرين وتدريب .

وفي أيامنا هذه نود جميعا أن نحصل على كل شيء مجانا ، نريد الكثير

دون مقابل يعادله . نريد أن نأخذ دون أن نعطي ، وننسى دائماً أن الحياة نوع من المبادلة ، فلنكني نأخذ يجب أن نعطي أولاً ، وإنه على قدر ما نأخذ لا بد أن نقدم ، والرياضى الذى يجد ويسعى ليزداد قوة يجب أن يعطى الرياضة حقها ، وعلى قدر تمرسه تكون قوته ، وصاحب المال الذى يريد أن يزيد ثروته ينبغي أن يستخدم ماله . فإن الذى يريد الأخذ دون العطاء هو الأنانى الجشع الذى يطلب دائماً تضحية الآخرين فى سبيل صالحه ، وهذا الصنف من الناس لا يكسب من حياته إلا خيبة الأمل .

وكلنا نود أن نربح كثيراً ، فنشتري - أوراق اليانصيب - بسمو زهيد لنكسب مالا وفيراً . أو نتلف إلى الثروة الطائلة ، فنأعب الورق وليس فى ذلك كله إلا الدمار الاقتصادى والتوحش الأدبى ، ولوتاأملتم عن كسب قوما يقامرون فى السباق لرأيتم بعيونكم خزيًا وعاراً يسود المكان واسمعتهم عواء النظارة وضجيجهم وانسألمتم عما إذا كان هذا الصوت ينبعث عن هذا السكان الإلهى الذى يدعى إنساناً أو عن ذئب كاسر لم يأخذ من الانسانية بنصيب .

لا يخفى (أن الطيبات لا تجنى إلا بالمشقات) وأن ليس للانسان إلا ما سعى ، فلكل شىء ثمنه وقيمتة ومن الحماقة أن ينتظر شخص ربحاً دون جهد . فكونوا دائماً على أهبة لدفع العوض عما تودون ، وثقوا بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً .

فإذا دفعتم ثمن كل شيء عن طيب خاطر قدم الغير ما يساويه وربحتم
مالا كثيراً وتمتعتم بحياتكم في يسر ودعة .
وليس هناك ما يدعونا إلى طاعة أهواء الحسد الخسيسة والغيرة
الدنيئة ما دام في ذلك شقاء للنفس ، وانقسام للمجتمع ، وخراب
للمجموع .

الفصل الثالث

التدريب النفسى

كما أن عضلات الجسم فى حاجة إلى تدريب للتقوية والتنمية ، كذلك تتحسن القوة النفسية وتنمو إذا قام المرء بصنوف ملائمة من التمرين . وتدريب النفس ، ولاريب ، تدريب للفضيلة ، فيعتدل الطموح إلى الفوز والسعى إلى الحقيقة ، ويكسب الانسان من وراء ذلك إرادة قوية حازمة ومكافحة الأنانية التى هى (علة الآلام فى المجتمع) والتسامح إزاء الآخرين ، يمتد إلى تطهير النفس وتركيتها وإرهاقها . ولكل عمل خيرى أو تضحية وحب ، ولكل دعاء يصدر عن العاطفة نحو المولى القدير ، أجل الأثر فى تطهير النفس وتهذيبها أكثر من أى تمرين صناعى . ومع ذلك فإن التمرينات تنفع من يريد أن يكسب نفسه ثباتا نفسيا وغنى أدبيا .

هذه التمرينات الخاصة يجب أن تتصف بالنظام والمواظبة والدأب على تدريب الفضائل العليا ، فبدونها لا ينال المرء أية كرامة نفسية أو سمو أخلاقى

وسنقدم سلسلة من التدريبات الملائمة لإظهار أوجه النشاط الحيوى الذى يهدف إلى أكمل تهذيب لقوة النفس وقد اخترناها بعد بحث على وبعد تجارب طويلة الأمد ، ونتائجها تبعث على الإعجب ، وكل من

استمر ودأب على هذه التمرينات النفسية قد لمس في وقت قصير تحسناً كبيراً لجميع قواه النفسية .

ولكن القوة النفسية ليست في حاجة إلى التمرينات النفسية وحدها وإنما هي « كالجسم » في حاجة إلى غذاء ملائم .

وأهم غذاء للنفس هو ذلك الهواء الجوى الذى سنتحدث عنه بعد قليل . وقبل هذا يجدر بنا أن نفحص الأغذية الطبيعية التى يتناولها الجسم لنرى أى أثر لها فى النفس . وهناك أنواع من الأغذية تعمل أكثر من غيرها على صفاء النفس .

ولا نود التماذى فى موضوع تصفية النفس وتطهيرها باتباع طريقة التصوف والزهد فى الغذاء . ولكننا نبغى التحدث ببساطة عن هذا الأمر لأنه يتطلب بحثاً ودراسة عميقة وهدفنا أن نقدم للقارى شيئاً من المعارف الأساسية فى هذا الصدد محافظين فى إرشادنا على حد الاعتدال الذى إلزمناه للوصول بالمريد إلى حالة الاتزان المتسق .

وقد نتوسع فى هذا الشأن فنقدم بعد هذا الكتاب سلسلة أخرى من الأبحاث والتجارب الدقيقة مادام الموضوع هاماً ومادام الجمهور مشتاقاً لهذا النوع من البحث ، كلف به .

ولنعد إلى الأغذية التى تهتم القوة النفسية . لقد بينا كيف أن الإنسان يسعى دائماً إلى ضبط نفسه حتى لا ينقاد إلى الشهوات والعواطف التى تودى بالنفس . والعضو الطبيعى الذى يتحكم فى هذا هو القوة

العصية ، ولكن صفة هذه القوة النفسية تتوقف كما نعلم على صفة الدم ، وهي بدورها تستمد قوة من صنف الغذاء الذى ينتجه ، الكيلوس ، هذا من جهة ، ومن صنف الهواء الذى تنسمه ودرجة تنفسه من جهة أخرى ، فكل غذاء يصبح كيلوس ، على التوالى ثم خلايا ، ثم دما ، ثم قوة عصبية ، ثم طاقة نفسية ، ثم اشعاعا فكريا ، وان نوعا بذاته من الغذاء خيرا كان أم شرا قد يحول القوة العصبية نحو الخير أو الشر ونتيجة لذلك تتغير علاقات الإنسان مع العالم الخارجى .

ولقد شرحنا السبب فى ضرر الافراط فى الأكل ، لا على الجسم وحده (بما يحجره عليه من الأمراض الجسدية) بل وعلى النفس والعقل بما يسببه من النعاس والوهن وتراخى الذهن . ولقد لاحظنا أن أن (امتلاء البطن يحجور وراه النوم) وكل ذلك يدفع النفس إلى الشهوة والفجور والتبلىد . والنهم والشره يستهلكان جزءا كبيرا مما تدخره القوة العصبية للمضم فإن ترتب على ذلك خسارة محققة فى المظاهر السامية للفرد .

فالصحة النفسية يمكن كسبها بنوع من التوازن المستقيم بين العقل والجسم . وينبغى ألا ننسى أنه لو صادف أن زادت قوة العنصر العقلى على حساب العنصر الجسدى فلن يلبث أن يطرأ على الإنسان شر جديد ، لكنه فى هذه المرة من أعلى ، له نتيجة مباشرة على زعزعة العقل . لهذا كان من الواجب أن تعمل إرادتنا القوية على إعادة التوازن ،

فلا تنهون فى حفظ قواعد الاتزان الثالثى .

أغذية مملكة النبات :

وأنسب الأغذية لتسكين الأهواء النفسية ، هو ما تستمدده من المملكة النباتية . فالحضر لما أثر أكبر في حفظ هدوء النفس وهدوء البال . وإن من يصبو إلى تهريئة أعصابه الثائرة يلزمه أن يتبع نظامنا في طعام الحضر لمدة معلومة ويكفى ألا يمدها للنهاية لأنه حينئذ يعرض نفسه لأن يصبح مستهتراً طائشاً وينبغي ألا ننسى أن الحياة المداصرة تموج بأوجه النشاط النفسى والعقلى مع كثير من الأهواء المتصادمة المتناقضة ، فليس من المعقول أن نبقى وحدنا مستهترين جامدين ، بلداء عديمى التأثير ، بل يلزمنا أن نناضل باستمرار لنحافظ على الخير والعدل وأننا لا ننصح بالموقف السلبي أبداً بحجة أن ذلك يرضى الله .

فنظام الزهد فى الطعام يحسن أن يكون نوعاً من التنفيس والراحة ولا ينبغي أن يزيد عن أربعين يوماً . وكثيراً ما تكفيه أيام من ٧ إلى ١٥ ، ويمكن أن تصل فى حالات استثنائية إلى ٣٠ أو ٤٠ يوماً . وأنسب بيئة للصيام الطويل الأمد خاصة ، هى الخلاء وحياة الحقل فى القرية فهناك تسود المملكة النباتية التى تسكن الأعصاب وتساعد فى تسكين فعل الصوم . والويل لمن يغالى فى مثل هذا النظام إلى أمد بعيد فإنه يعرض نفسه لمختلف الأدواء النفسية وأقلها — النورستانيا الحادة — وخاصة لمن يعيش فى المدن الكبيرة . فيحسن بنا أن نحرر العقل من عبء الجسد ، ذلك العبء الثقيل ، حتى يستطيع العقل أن يخلق فى

السموات العقلية الأثيرية لأن السمعة بما يتبعها من نتائج تستوعب كل العصارات النفسية للفرد ويجب أن تتصف كل غاياتنا بالاعتدال ، وذلك بالمحافظة على التوازن الثالثي ، فإن كل تهاون يؤخر البلوغ إلى هذا التوازن والمراد هو - كل شيء وسط - لا إفراط ولا تفريط ، وهذا هو ما يجب بذله من السعي الدائم والجهد المتواصل لمن يرغب في أن يتمتع بما يحويه هذا العالم من هناء .

ظهر إذن أن تطهير النفس من طينة الرذيلة وغيرها من الأدران النفسية يمكن الحصول عليه جزئيا بواسطة نظام غذائي مناسب ، وهذا هو أهم مبدأ سنت من أجله الشرائع والأديان المختلفة أصول الصوم وحرمت كثيرا من الآثام ، وفرضت أنواعا أخرى من ضبط النفس والعفة . فللأديان غرض ائتمني لتنظيف الجسم وتطهير النفس ، والصائم بعد تسكين أهوائه النفسية يستطيع أن يتسامى بنفسه في يسر ، وأن يتصل بالذات العلية ، وهو بعد ذلك معفى من كل غريزة حيوانية أو غرور خسيس . فالصوم تضحية لغفران الذنوب ، وفيه يفرض الإنسان على نفسه إرادته لو أراد أن يتقرب من مستواه الروحي الأعلى - وللصوم الديني أغراض أخرى دينية محضة ليس علينا أن ندرسها في كتابنا هذا - وإنما نقول إن الجهد المبذول ، والتضحية على أشكالها من جانب الصائم كإمتناعه عن كل ما أحب وتعود من أغذية ، رياضة مدهشة لتمهيد القوة النفسية وتقوية إرادة الفرد .

من هذا نرى بوضوح تلك الأهمية العظمى التي أمتاز بها الصوم كما

نرى ضرورة مراعاته بنظام على فترات قصيرة لمن يعيش في المدن الكبيرة وفترات أطول لمن يعيش في البيئات الريفية . ولازيد الإسهاب في هذا الموضوع الخاص بالزهد في الطعام ، لكننا اعتبرنا من اللازم أن نتحدث قليلا عن الأثر الذي تحدثه مختلف الأغذية الطبيعية لا على محيطنا الجسدى فحسب وإنما على مجموع كياننا النفسى ونظامنا العقلى .

الهواء الجوى :

لقد ذكرنا أن أهم غذاء يقوى النفس هو الهواء الذى يمتلىء بأشعة الشمس وضوئها ، فهو ينعش القوة النفسية ويحدد لها ويؤثر بطريق مباشر على أعضاء الصدر لحفظ نظامها الجوى . وتسرب الهواء لأعضاء الإنسان لا ينقطع دقيقة واحدة لأن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون لحظة . فالهواء الجوى ، والأشعة الشمسية ، هما أهم العناصر التى تحفظ حياة الإنسان فى كوكبنا ، والضوء الشمسى إلى ذلك هو الأصل أو هو المصدر لكل المظاهر التى يقين بها جهازنا الشمسى . فالشمس تقتل الجراثيم وهى العامل الأكبر فى الطبيعة لحفظ الحياة . وبدون ضوء يذبل الأطفال منهم فى ذلك كالنبات . إذا فالهواء الجوى يعتبر المنظم الذى يقوم بإعادة التوازن بين أعضاء الإنسان عند خلل هذا التوازن بسبب أى نقص فى القوة العصبية . واسكى يبدو ذلك واضحا جليا ، علينا أن نفحص حالتنا لئلا نرى ما يحدث عند صعودنا سلما عاليا بسرعة ، أو حينما نجرى بسرعة فائقة . فى هاتين الحالتين نرى أننا نلمس أى أن تنفسنا

يسرع كما يزيد نبض القلب ويتدافع الدم والدورة الدموية وكل ذلك لغرض واحد وهو إصلاح ما طرأ على الجسم من فساد في قوى الأعضاء بسبب الجهد المائق الذى بذلناه فى صعود السلم أو العدو . ففى إذا أن التنفس فى هذه الحالة يساعد على تنشيط الجسم ورده إلى حالته المنتظمة والمفهوم أن نظام التنفس لا يتغير بتأثر تباطؤ أو تسريع نبض القلب وإن كل سرعة فى التنفس إنما تصحبها سرعة مباشرة فى نبض القلب .

وقد عرف فقراء الهند من زمن بعيد أثر التنفس ، فهم يأخذون أنفسهم بتمرينات التنفس العميق حتى يكسبوا تلك القوة المدهشة التى يعجب لها من تابع تجاربهم .

فما لتنفس المنظم العميق نستمد من قوى الطبيعة ما نحتاج إليه مما ينتشر فى الهواء الجوى من قوة مغناطيسية ايجابية طول النهار (وهى ناشئة عن نور الشمس) ومن قوة مغناطيسية سالبة أثناء الليل (وهى ناشئة عن ضوء القمر) .

هنا قد وضح أن تمرينات التنفس ذات أهمية رئيسية ، فهى لا تهب القوة الجسمية فحسب ، وإنما تجدد القوة العصبية وتحفظها عامرة ، وليس بخاف ما للأعصاب من شأن فى الاتزان النفسى ومد الأجل .

فان قام بها الإنسان على أحسن وجه ، ودأب عليها فان التشاؤم وثبوت العزم والجلد والخوف الذى يفسد العواطف النفسية والغضب الأحمق وعدم الثقة فى النفس كل أولئك لا يجد إلى نفسه منفذا . وينبغى

أن نحفظ ببشرتنا نظيفة بحمام يومي حتى يتسنى للتنفس الخفي (المسامي) أن يتم كاملاً ، وللحمام اليومي أهمية عظيمة حيوية لصحة الجسم .
أما الفائدة الناشئة عن تمارينات التنفس فتزداد كثيراً عندما ينتقل الجسم من مكان إلى آخر ، فالنزهة ، مثلاً في الهواء الطلق تفيد فائدة كبيرة لمن نعبت نفوسهم وعقولهم ، والمشى بعد الأكل يطرد النعاس (الذي يصحب الهضم) ويقوم مقام أى منبه (كالقهوة أو الشاي) لمن يريد أن يقوى جهازه العصبي وأن يهزم النعاس .

وهناك غير التمارينات التنفسية ، التي أوجزناها في الفصل الأول من - هذا الكتاب - والتي يجب أن تتم بمواظبة ونظام نقدم فيما يلي تدريبات خاصة تهدف إلى تقوية النفس وحفظ الاتزان . ينبغي أن يتم كل تمرين منها يوماً لمدة ٨ أو ١٠ أيام باستمرار . وفائدتها ولا ريب عظيمة فهي تزيد قدرة الإنسان العامة على كفاح الحياة ، ولا يلبث التفاؤل والثقة بالنفس أن يعما قلبه ويغمرانه .

والمفهوم أن التدريب النفسى يحتاج إلى كثير من الجلد والشبات والمثابرة التي يمكن الحصول عليها بالمواظبة على التمارينات ، ولا يكفي أن تقوم بالتمارين مرة واحدة أو تقوم بها مجزأة على ثلاثة أسابيع بل يحتاج الأمر إلى جهد دائم وصبر حازم .

فلا يستطيع إنسان أن يكسب كل القيم النفسية والعقلية التي أشرنا إليها بالتمارين المستقطعة ، وكما لا يمكن الإنسان أن يكون عازفاً

على (بيانو) في أسابيع قليلة أو أشهر معدودة . لأن تعلم العزف على البيانو يتطلب ٥ سنوات وقد تبلغ العشر في كم سنة على هذا القياس يحتاج الأمر لكي يتحقق (إنسان كامل) .

ولن يكون الإنسان رياضياً طيباً بدراسة التشريح الجسمي وحده أو بقراءة مآثر الأبطال . وإنما ينال ذلك بالتمرين الدائم على مر السنين . فلا تملوا التدريب الذي نشير به ، فيه وحده تستطيعون الفوز بما ترجون من خير في قراءة هذا الكتاب .

التمرين الأول :

لكي تفوز بالسكينة النفسية . يجب أن تفوز أولاً بالوداعة الجسمية وذلك بأن تريح الحواس ونهدي الأعصاب .

ولهذا يجب أن تختاروا غرفة في شقة هادئة من منازلكم حيث لا يقلقكم أحد . اجلسوا أمام مكتبكم ، أو أمام أى منضدة جالسة مرتحة . واجعلوا الجسم معتدلاً . ودعوا الأفكار تشرد حيث تشاء دون تركيزها في أمر بعينه . وفي أثناء هذا التدريب يجب أن يبقى الإنسان دون حركة تماماً حتى ولو شعر بوخز في أى جزء من جسمه وهذا التمرين البسيط قد يبدو لكم غريباً سهلاً . ولكنه مفيد للغاية لأن الإنسان لو أراد الفوز بالسكينة النفسية يجب أن يتعلم قبل كل شيء كيف يسكن تماماً . وعند القيام بهذا التدريب تلاحظون أنه غير يسير . فإن الجسم يشوش أثناء هذا السكون ، وتشعرون بحاجات وتتميل في مختلف الأعضاء ، ويبدو

الزمن بطيئاً لا يمر . وتفكرون بأن عليكم أن تنجز ، فى هذه اللحظة كثيراً من الأعمال الهامة العاجلة التى لا تقبل أى تأجيل ، ولكن برغم عسر التمرين وصعوبته يجب أن تؤدوه عشرة أيام متوالية على أن يستغرق التمرين ١٥ دقيقة فى الأيام الأولى الثلاثة ثم ٢٠ دقيقة فى الأيام الثلاثة التالية ثم ٣٠ دقيقة فى الأيام الأربعة الأخيرة . على أن يتراخى الجسم والأعصاب فترة من الزمن بعد التمرين .

التمرين الثانى :

أجلسوا مرة أخرى على نفس المفعد كما حدث فى التمرين السابق ، وفى الغرفة ذاتها أمام المكتب عينه على در المستطاع واسكنوا سكوناً تاماً ، ولكن حاولوا فى هذه المرة أن ترخوا كل توتر عضلى أو عصبي قدر الإمكان وازكوا جسمكم بأخذ وضعا مرتاحا حتى لا يشعر أى جزء منه بتمدد أو توتر وأر تدودكم "فمكرة الآتية :

اتنى ، أستمدة قوة من هذه الراحة السارة وأنعم بها ، يجب أن تشعروا بأنكم هادئون فى راحة دون أن يشغلكم أى اهتمام أو عجلة أو قلق وأن تبفوا فى سلام مع العالم الخارجى والداخلى .

ولا تنس أن القوة تأتى بالراحة وأن الأفكار العميقة لن تزورنا إلا عندما يهدأ الجسم والنفس ويكثبان وأن الحقائق الكبيرة تحتاج فى ظهورها إلى العزلة والهدوء والتركز الداخلى . وبالصمت وحده والهدوء

المطلق تتصل بقوة النفس فاستطيع الفوز بالتقدم والطفرة . ويجب أن تبدأ النفس حتى تتجلى مظاهر العقل وتعطى الفرصة للنشاط . ومن أراد أن ينعم بقوة حقبة خالدة فإن يحدها إلا في عالمه الداخلي .

يجب أن تساعد هذا العالم الداخلي على التمدد والانبساط إلى الخارج ، فعندما تفوزون بالهدوء النفسى فإن الجهاز السمباثوى الأعظم يستمد قوى جديدة ويكون تحت أمركم فى تنفيذ أى سعى نفسى ، وسوف تهر كم نتائج سارة مذهشة .

هذا التمرين يجب أن يستمر ٣٠ دقيقة ومع أن هذه الفترة تبدو طويلة جداً غير أنه يلزم فيها ضبط النفس ضد مغريات النفس ، أو أى عصيان فطرى سواها . وتكفى سبعة أيام لهذا التمرين ، ولاكنكم تستطيعون أن تتوقفوا فى أى وقت تشعرون بأنكم متعبون جسما وعقلا وليس أمامكم وقت طويل الراحة ، فى هذه الحالة يمكنكم عند الحاجة أن تمسكوا على سرير أو أريكة وليس فى رأسكم إلا الفكرة الآتية :
« إننى أستمد قوة من هذه الراحة السارة وأنعم بها ، و ١٥ دقيقة فى هذه الراحة كافية لتجديد قواكم .

التمرين الثالث :

وفى هذا الأسبوع يجلسون فى نفس المكان دون حركة . وترخون كل عضلات الجسم وتبعدون عن جسدكم كل توتر عصبى . وتأخذون

وضعا تسكن فيه النفس ويهدأ الجسد . وهذا يجب أن يتم بسرعة . وإن كنتم لا تستطيعون الوصول إلى الهدوء النفسى والجسدى فى دقائق قليلة ، فهذا معناه أنكم لم تنجحوا بعد فى حكم أنفسكم ولم تروضوا النفس ومغرياتها وإن تقدموا فى التدريب النفسى إذا لم يستطيعوا بلوغ السكينة فى لحظات معدودة .

لا ريب أن السعى إلى بلوغ الحقيقة يرتطم بكثير من العوائق : كالغرور والخوف والأهواء — وهذه العقبات يجب أن تزول حتى تسود سكينة النفس .

فإن الوحي والإلهام الإلهى . لا يزلان إلا عندما تكون النفس ساكنة والمشاعر هادئة ، والصمت المطلق سائدا فى محيطنا . وبعبارة أخرى يجب أن نسبل أعيننا وأن نسد أفواهنا وآذاننا وغيرها من الحواس لو أردنا أن نقرب من العالم الروحى .

فاطردوا إذن من رؤوسكم كل شعور بالغيظ والمقت والغيرة والحسد والحزن والضيق والفرع والقنوط والخوف أو أى عاطفة أخرى مماثلة وهذا عسير لأن الإنسان يود أن تخطر بباله كل هذه الأفكار السلبية الممقوتة التى تحيط به وتسكبه وتقطر فى نفسه السم الزعاف .

ويحسن أن لا ننسى أن هذه الأفكار المظلمة تبذر العراقل فى حياتنا . أنها تنبت الأفكار التى تنغص علينا عيشنا ، فينبغى ألا نفتح لها أى منفذ تتسرب منه إلى نفوسنا .

هذا التمرين يجب أن يتم في ٢٠ دقيقة لمدة أسبوع دون انقطاع .

التمرين الرابع :

اجلسوا على نفس المعقد وامكثوا دون حركة .

وحاولوا الآن أن تبعدوا عن فكركم كل تفكير أيا كانت طبيعته وهذا أمر عسير في الواقع . لأن العقل لا يستطيع أن يبقى عاطلا لحظة فسرعان ما تراقم عليكم آلاف الأفكار تقتضى منكم انتباها مباشرا أو نشاطا عاجلا . ومع ذلك ، يجب أن تحولوا بينها وبين التسلسل إلى عقولكم ، وإذا ماهاجتمكم فكرة فأعرضوا عن سماعها ودعوها تتلاشى من حيث أتت .

هذا التمرين يتم بصعوبة كبيرة فقوموا به عشر دقائق كل يوم لمدة أسبوع . وإذا ما تم بنجاح أحسستم بقوة جديدة وارتسم على وجوهكم التفاؤل والبشر وساد نفوسكم ارتياح كبير .

التمرين الخامس :

بعد ما تظرون في التمارين السابقة بالهدوء النفسى حاولوا أن تستأصلوا العادات الراسخة في حياتكم اليومية . وابدأوا بأبسطها .

١ - إذا كان من عادتكم شرب القهوة كل صباح عندما تستيقظون من النوم ، أو عندما تذهبون إلى عملكم فاستبدلوا القهوة ثلاثة أيام

بمشروب آخر كالشاي أو الينسون أو ما يشابهه - أو أى مغلى آخر .
وأخيراً لا تشربوا أبداً أى شىء لمدة ٣ أيام على الأقل .

٢ - وإن كنتم تدخنون ، فلا تدخنوا يوماً على الأقل فى الأسبوع

٣ - وإن كنتم تشربون مشروباً قبل الطعام فقفوه ٧ أيام

٤ - وإن كنتم تعودتم ساعة الذهاب إلى مكتبكم أن تمروا ببعض
الشوارع فلا تمروا منها مرة واحدة أو مرتين كل أسبوع .

٥ - وإن كنتم تأكلون طعاماً بعينه يوم الأحد ، فغيروا طعامكم
هذا العزيز بطعام غيره فى يوم الأحد التالى .

٦ - وفى يوم أو يومين من الأسبوع لا تقرءوا الجريدناتى تعجبكم
بل لا تقرءوا أية صحيفة على الإطلاق فإن يخسر العالم شيئاً إذا كنتم
لا تتابعون أخباره بضعة أيام وفى هذا الامتناع كسب لقوة أخلاقكم

وبعد شهرين أو أكثر من ممارسة هذه التمرينات بأمانة ، تسكتسبون
عادة مزاولتها دائماً فى نفس الوقت وفى نفس الحجرة . اجتهدوا
بعد ذلك أن تغيروا الموعد والمكان ، بل والحجرة إن استطعتم
إلى ذلك سبيلاً .

وأخيراً ، ينبغى أن تجتنبوا كل نظام رتيب ، وأن تكونوا
أشخاصاً جدد متقدمين تملكون الحيلة بوسائل جديدة . وألا تقفوا

فى حيرة عندما تواجهون بواذر العسر والضيق ، بل يجب أن نحددوا
فى الحال طرقا جديدة ووسائل لتخطيها .

والتمرين التالى يعدأ كبر سلاح لهزيمة العادة . فإذا كان من عادائكم
الإعجاب بالجمال الجسدى للسائرات من النساء فى الطريق فاجتهدوا مرة
أو مرتين على الأقل فى الأسبوع ألا تلاحظوا أية امرأة حتى ولو مر
فى ذلك اليوم أجمل جسم فى مظهر سافر .

التمرين السادس :

١ - كثير من الناس ، وخاصة نحن مدشر اليونانيين ، نحب المناقشات
والجدل ، وإذا تجادلنا فافتنا نالح ونصر على فرض رأينا ، وكثيرا ما نغضب
إذا لم يتفق الغير معنا ذلك لأننا يجعلها مسألة شخصية ولا نلبث أن نعدو
أعداء لمن خالفنا الرأى لهذا ينبغي أن نتحاشى الجدل لأنه يبذر الشقاق
ويعوق الوثام والرقى ، وينتهى عادة إلى النفور بين الأحياء والأصدقاء .
فمن الضرورى أولا ألا تغضبوا وتثوروا عند الجدل والمناقشة
وان أحد بدأكم به فحاولوا أن تغيروا الموضوع أو لا تشاركوا فى
المناقشة ، ولا تسخطوا عندما تسمعون كلاما غير معقول . فالعالم
ملى بغير المعقول مع الأسف .

ولا حظوا أثناء المناقشات مع معارفكم ألا يبدو منكم القلق وعدم
الصبر . وإذا لم يهتمكم الموضوع أو إن خرج محدثكم عن طوره واحتد

معكم فلا تتابعوه في سقطته . وحاولوا بكل طريقة أن تغيروا الموضوع ولا تنسوا بجانب ذلك أن ذوى رأى مختلف لا يتفقان أبداً . لهذا كان من الأفضل ألا تجادلوا هواة الجدل - فالرفض والانكار - صفتهم في المجتمع . عليكم أن تسمعوهم صادقين في هدوء وصبر ولا تجادلوهم في شئ .

ب - ولا تنقدوا ممارفكم . فان من عاداتنا السيئة أن ننقد غيرنا ونخطئه فيعجبنا أن ننقد نقداً حاداً كل من أخطأ حتى ولو صدر خطؤه عفواً ، وقد ينتظر منا أن نقع في نفس الخطأ ، إذا تشابهت الظروف .

يعجبنا دائماً أن نتخذ موقفاً صارماً في نقد أعمال الغير ونشاطهم ، ونتهمهم بأنهم عملوا شراً وأنهم قالوا شراً وأنهم ينبغي لهم أن يسلكوا طريقاً خاصاً في حالة معينة ، وكلنا نعرف - من بعد - ما يجب أن يكون وكلنا نهاجم من سقط أو من خائنه الحظ بدلاً من أن نتصرف في حلم وبدلاً من أن نقدم شيئاً من العطف هو في أمس الحاجة إليه .

فمن الغد يجب عليكم أن تفقروا هذه العادة وألا تتفوهوا بألفاظ من نوع (أنت غلطان) وغيرها مما يجرد الإنسان من الأهلية والجرارة .

لا تتندروا ولا تنقدوا أى شخص من أسرتهكم أو صديق أو أحد من معارفكم فترة من الزمن على الأقل . ولا نخاصموا أخاكم الأصغر على شرايته شيئاً بضمن فاحش أو زوجتكم على - طهوهاطاماً - لا يعجبكم أو صديقكم لتأخره عن الحضور في الموعد وحاولوا أن تبرروا أخطاءه

فليس هناك بشر معصوم . ولا تصروا على الحادث واجتهدوا أن
تسوه سربعاً .

ولا ريب أن موقفكم هذا يرفعكم كثيراً في أعين من سقط ،
ويقوى أنفسكم ويضبط التزامكم ويكمل فكركم ويهذب روحكم .
عالجوا الحالة التي نشأت عن الخطأ إن وجد العلاج . وإن لم يوجد
فما فائدة التنديد والانتقاد ؟

النقد يسم العلاقات بينكم وبين من وقع عليه تنديركم فيراكم القوم
شخصية ذات طبيعة سلبية

ج - يعجبنا دائماً أن يستحسن الغير فعالنا ، وأن يكيلوا لنا المدح
والثناء . وهذا يغدى غرورنا .

مثل هذا الميل يحطنا في أعين من هم أعلى منا ويثير غيرة من هم أول
مننا . فيجب أن نتجاش هذا الميل ، إذ أنه على عدم فائدته يجعل مننا
شخصيات فارغة غريرة .

وإذا استطعتم القيام بمأزعة ولا تشهروها ذات اليمين وذات الشمال ،
ولا تؤهلوا مآزركم ولا تطمعوا دائماً في أن تظهروا أبطالا ، بينما يستطيع
أى إنسان عادى أن يعمل مثل ما عملتم . أو أن يكون ما قمتم به شيئاً
يقتضيه الواجب .

كل هذه محارلات وسعى عقيم ، يرضى فينا الغرور وحده ولا ينفع

في شئ . غيره . إنه لا يدل إلا على مقدرتنا وأهميتها في الواقع .

قوموا بهذه التمرينات الثلاثة السابقة على فترات ، ١٥ يوماً كل شهر حتى تتعودها ، وتنالوا القدرة على ضبط النفس وتصبحوا سادة أنفسكم ولتذكركم دائماً بأن الأحوال السلبية كلها ، وكذا الشهوات النفسية تدنس الإنسان وتجهزه بتلك القوة المدمرة التي تسبب الحوادث المحزنة المؤلمة .

فكونوا دائماً مطمئنين هادئ البال . واتخذوا لكم موقفاً من حكم النفس الفلسفي في مواجهة مشا كل الحياة . وفكروا في حلولها بثقة واطمئنان .

الجزء الثالث

الفصل الأول

« العقل »

طبيعة العقل :

رأينا أن الإنسان في حاجة إلى الجسم الطبيعي المادى ، فبأعضائه المختلفة يغير المادة على أشكال مختلفة تحت إشراف سلطة عليا فيحول جزءاً منها بواسطة الغذاء إلى قوة عصبية ونشاط نفسى وشعاع عقلى . هذه السلطة العليا هي التركيب الثالث للإنسان — هي العقل .

والغاية النهائية لكل كائن فى الطبيعة أن يولد قوة أعلى من قوته . وهكذا يحول المعادن التى توجد فى الحياة النباتية إلى ذاتها . فالنبات يهب الحياة للمملكة الحيوانية وهذه تعطىها الإنسان . ف يأخذ الإنسان الحياة ليحولها إلى قوة أسمى ، هي العقل . وغرض الإنسان قبل كل شيء أن بنى العقل الذى يحمل منه شعاعاً ، وإذا لم تكف حياة لذلك تبعثها غيرها بالضرورة حتى يستطيع العقل أن يزيد انضاحاً

وحلا . . وليس علينا إلا أن ندرس تطور الإنسان حتى ندرك حقيقة الأمور السامية .

فلكي يفصح العقل عن مظاهره في عالمنا المادي يحتاج إلى الجسم الذي يشبه نوعاً من المدارس يتخرج فيها وينمو ويتطور بعد نزوله إلى كوكبنا فيتقن الجسم به أخطار العالم الطبيعي لأن الجسد يحتاج لإرشاد العقل ، كما أنه محتاج — للنفس — نهم الحياة وتمنحه النشاط والحركة وتخرجه عن ماديته الخامده .

والجسم كمركز للجواس ينقل إلى المخ الأحاسيس باللمس والذوق والنفس تتأثر بالشم أما العقل فبالأبصار والسمع . وهذه الحواس المختلفة تعمل على وصل العقل بالعالم الخارجى . والعقل لا يستطيع أن يغير في الحال وظيفة الجهاز الهضمى ولكن له قدرة على اختيار الأطعمة ، والفم هو باب دخولها إلى البطن — يبقى تحت سلطة العقل وحده ويستخدم الذوق إذ ذاك كإحساس مساعد .

ولا يستطيع العقل أن يغير في الحال أعضاء الدورة ، ولكن له من القوة ما يؤهله لاختيار بيئة التنفس ، والأنف — وهو باب دخول الهواء إلى الرئتين — يعتمد على العقل بالشم كوسيلة حسية . وينشأ عن ذلك أن العقل يستطيع بالإرادة أن يغير التركيب الجسمى بتغيير نظام التنفس وتغيير صفة الهواء الجوى يعنى أن العقل بواسطة الأغذية وبواسطة تنفس الهواء وبواسطة الحواس يؤثر على داخلية الكائن ،

وبواسطة مختلف أعضاء الجسم يعمل في الطبيعة الخارجية .

في الأجزاء السابقة فصلنا درس الجسم والنفس واستعرضنا في توسع طريقة التمرين الخاص بهما وكيفية العناية بهما لنهوض بالتمو والتطور المنتظم للجسم والنفس . والآن نقصر بحثنا على العقل .

فالعقل كما رأينا هو السلطان أو هو العنصر الحاكم وعركزه الطبيعي هو المخ الذي يمثل العضو المادى لمظهر العقل . والعقل يدير النفس كما يدير الجسم ويستطيع أن يحكمها حكم السيد المطلق طالما هو من طبيعة آسمى . لأنه هو العنصر الخالد الذي يتصف بصفة الهيئة النورانية . انه يعمل مباشرة على النفس وبطريقة غير مباشرة على الجسم . وعمله على الجسم يتم بتوسط النفس اذلا يستطيع العقل أن يؤثر مباشرة على الجسم كما لا يستطيع المذراع أن يعمل دون تيار كهربائى ، فلا سبيل إلى استقبال الأذاعات من محطة الأذاعة إلا عند ما يسرى التيار الكهربائى فى جهاز الاستقبال . فالتيار هو الذى ينقل الأذاعات الى هذا الجهاز ونكرر كثير آ هذه النقطة لما لها من أهمية كبيرة . فعند ما نعترف بوجود وسيط نستطيع أن نشرح الظواهر النفسية العديدة التى يهمل دراستها المعاصرون مع الأسف .

ولقد شرحنا فى مكان آخر أن المنوم المغنطيسى يستخدم القوه النفسية لأجراء تجاربه . فإذا أخضع القوه النفسية للنائم وسيطر عليها فإنه بذلك إنما يقطع علاقة الجسم بالعقل والعالم الخارجى ، وحينئذ يكون جسم النائم مستسلماً لنوم عميق .

في هذه الحالة الخاصة يستبدل عقل النائم بعقل المنوم . أما الجسم
والنفس فإنها يطيعان أوامر المنوم كما كانا يطيعان عقليهما الخاص من
قبل . وإن الذين يملكون قوة السيطرة على النفس ، ولا تغفو عقولهم
عن الحراسة والوعى مثل هؤلاء لا يتأثرون بتأثير المنومين ، لهذا
وجب أن يتزعم العقل دائما حتى يتم التناسق بين المجموع العضوى الذى
يسوقنا الى الكمال والعزة . فالعقل الرشيد يحفظ اتزان الصلات بين
سلطات الجسم الثلاث . فلا يدع للارتباك والفوضى مسربا في حكمه
الكلى ، فيجب أن تخضع النفس والجسم للعقل الرشيد ، ليكون
الانسان كاملا وليلمك في نفسه الصحة الحقة والتوازن الثالوثى وعندئذ
يكون من العسير على النفس أن تسلم القيادة إلى ما يعتلج فيها .
ونظراً للتكوين المادى لجسم الانسان نراه يميل الى الفسوق
والخطيئة الجسدية أى الى البهيمية أو الى الرزيلة والشهوة النفسية
، فالنفس أمارة بالسوء الا ما رحم ربي ، وهى والجسم (يكونان
العنصرين المنحطين فى الانسان) ، الانسان الذى لم يتطور عقله بعد ،
نجدّه ينجذب لمغرياتهما متجاهلا ارشادات عقله وأوامره السقيمة .
والأهواء بشهواتها العاصفة كثيرا ما تسد على الإنسان سبيل الطمع
فى بلوغ الحكمة والفضيلة . أما الجسم فبأخطائه الكثيرة وضعفه يضع
العثرات والعراقيل أمام وظيفة الفكر المرهقة فلـيـكى نبلـغ الحقيـقة فى سر
يجب أن نخلص أنفسنا من المتع الجسدية الحسية والشهوات النفسية
المبيدة وأن نعتمد على الفكر السامى وحدد وعلى إرشاده الحكيم .

فالنفس كما رأينا مركز الأهواء ، ولها قوة هائلة لا تخضع إلا لأوامر العقل وحده وإلى ما ينبثق عن العقل من إرادة . تنتصر الإرادة ، أو تتحكم النفس بنشوة في أهوائها فلا تترك تخضع النفس وتطيع أوامر العقل يجب أن يكون هذا عارفا قادرا يحكم في حزم

ويمكننا أن نشبه القوة النفسية بالوحش والعقل بالمروض ، فالوحش لا تخضع إلا للمروض الجدير الذي قد يتعرض للفتك إن لم يستطع أن يسيطر عليها ، فإذا كانت القوة العقلية غير كاملة النمو فإنها تعجز عن السيطرة على النفس تماما كطفل صغير يعجز عن تمثيل دور المروض لأنه لا يملك السيطرة المطلوبة والخبرة اللازمة لعمله . أو كالجواد الجوح في يد فارس مخبول .

وغالبا ما تقضى الرغبات الجسمية الجائعة على نمو العقل ، ونتيجة ذلك خلل التوازن وطيش البهيمية فيسير الإنسان نحو الوهدة لا يؤانسه إلا القنوط والكرب .

وإجمال القول أن الجسم المادى الزائل في صراع متصل مع العقل الروحى الخالد . فالجسم ، وهو العالم المادى ، يلح في طلب حقوقه التى تقوده — بطبيعتها للمادية الفانية ، إلى الفناء العاجل والفساد المبكر (إن لم توضع تحت رقابة قوية) - وتعجز النفس عن مقاومة طغيان الحاجات الجسمية ، وتنقاد في سرور ونشوة إلى المتع الجسمية التى تنشأ عن الجسد وتصبح فريسة للهب رغباتها . وبعبارة أخرى ينقاد

الإنسان دائماً إلى نداء جسده الآثم أو إلى صوت مشاعره الزلقة الباطلة وويل للإنسان (عند ما يخنع الجسد ويضل الشعور) من آلام تتولاه .
وليس هناك إلا السعى المتصل من جانب الفرد كي يخلص نفسه من العبودية التي تنشأ عن الدوافع الجسدية والرعبات الطائشة ، وأن يحرر نفسه من قيود المادة وبدأ يستطيع أن يعطى العقل مظهره المنتظم وسيادته المطلقة فيقاوم ضد مغريات الجسد والنفس . وعندما تفوز بإيقاظ العقل ونواظب على تهذيبه ليتولى حكم المجموع بقوة وحزم . عندئذ فقط نستطيع أن نبدأ واثقين من أن كل شيء سوف يسير حسب المراد

ونعيد هنا أن العقل محبوس في « سجن جسدى مظلم ، داخل هذا الجسم الفانى الزائل الآثم ، وعلى قدر ما يكون هذا السجن مادياً غليظ الطبع ، تتحكم النفس وتتولد الأهواء والشهوات لأن العقل يكون فى حال من التخدير والعبودية الثقيلة ، يعجز عن تحطيم قيود المادة التي تضعفه حتى درجة الاختناق . لهذا السبب . يجب أن تكون عنايتنا الرئيسية على قدر ما نستطيع موجهة لتخليص العقل من هذا الصفاق الجسدى الخناق ، ليقدر من بعد على تولى حكم الجسد بأكماله فى يسر ونجاح .

يولد الإنسان فى عالمنا هذا عبداً لقضاء وقدر لا يلىن ، والمرء بسبب قوامه الجسدى الذى يتصف بالفساد والآثم ميل إلى الخطيئة والرذيلة أنه يستطيع أن يفوز بنجانه وتحرره الأدبى وذلك بالكفاح ضد غرائزه

الخشيسة وإخضاع جزئه الأسفل إلى سلطته العليا العقلية .

ولنبحث الآن موضوع العقل :

إنه جوهر قائم بذاته ، روحى ، خالد ، غير مرئى (غيبى) مستقل بذاته . وقد قلنا إن الجسم بواسطة الحواس يحرك المنخ وهو العضو الطبيعى للظاهر العقلية .

فالمنخ مقر استقبال الاحساسات الجسمية ، وتوليد الأفكار ، وإرسال الأوامر لتنفيذ تعليمات العقل الحاكم أنه مركز الفكر والادارة ويتصل بالله - والعالم العلوى . ولعلنا نستطيع القول دون ريب إن الكائن البشرى بأجمعه يتركز فى عضو واحد فقط - فى المنخ

وهو مركز النشاط العقلى والجسم يورد المادة المطلوبة لوظيفة الجهاز العصبى . والنفس تورد القوة الحيوية التى تحرك هذه المادة أما العقل فإنه يبت فى كل أولئك نشاطاً واعياً .

هذا المبدأ يختلف جوهرىاً عن سابقه ، فالمنخ تلافيف بألياف مخططة والتواءات ذات أعضاء خاصة للنشاط فى الجسم . وله نظام عصبى خاص ويستخدم الجسم كما يستخدم العامل أدواته وكما يدير المهندس آله . هذه السلطة (سلطة العقل) تحكم جميع المراكز الأخرى والأعضاء المحيطة بأسرها .

ولنخفض الآن وظيفة الجهاز العصبي حتى نرى مدى تدخل المخ في ضبط الأعمال المنعكسة للأعصاب . فهل لاحظتم الطفل الذي يسقط على الأرض ثم يخط قطعة من أثاث البيت ؟ فإذا يحدث إذن ؟ إن الطفل يضرب الأثاث الذي وقع عليه ، وأمه تتدخل فتضرب معه الأثاث لتواسيه ، وعلى هذا فالعمل المنعكس للإنسان هو أن يرد الإساءة أو الضرب عند الغضب .

وانظر الآن ماذا يحدث عندما يتلقى جندي ساذج لكمة من ضابطه فأول حركة ولا ريب أن يرد اللكمة ، وكان حتماً عليه أن يعمل هذا لو لم تتدخل قوة الحكيم (أو بالأحرى لو لم يتدخل عقله ليقفه عند حده) . والواقع أن اللحظة التي تمتد فيها يد الجندي لتطيع الدافع العكسي الذي يتولد في نفسه تلك اللحظة ، تمر فكرة الطاعة والواجب والخوف من النتائج المترتبة على مثل هذا العمل بخاطره . وهو زيادة على ذلك قد يذكر المجلس العسكري والاعدام المحتمل كل ذلك يقف العمل العكسي عن الحركة وفي هذه الحركات التلقائية يتدخل العقل ليقفه عن القيام بعمل قد يضره أو ينفعه .

لهذا عندما يكبر الطفل وتنمو فيه قوة الحكيم التي ندعوها العقل نجده لا يعود يخطب الأثاث الذي وقع عليه ولا يرد الجندي لكمة ضابطه بالرغم من أنها حركة طبيعية كان عليه أن ينفذها . فنرى أن هناك ساطتان متناقضتان . إحداهما تدفعنا لرد اللكمة

نمثلها ، والأخرى تعلنه العواقب التي تنتج عن حركة تصدر دون إعمال
الفكر . لهذا كان الانسان العديم الذي لم يهذب عقله يضرب عندما
يضرب ، بينما يجد الانسان الحديث الذي هذبت وظائف الفكر فيه
يعرف كيف يكبح أعماله العكسية بزمام العقل ومراقبته ، فلا يتشاجر
كلما تضايق بل يتخذ غير ذلك من السبل التي تشير بها التربية السليمة
والعقل الاجتماعي .

كل هذه الحركات ، وما ينعكس منها عن النفس وما يصدر منها
عن الوعي تتم بالشكل الآتي :

هناك كما رأينا نظام عصبي للحياة العضوية يبقى معتمدا بالكلية
على العظام السمباثوى ، ويعمل بواسطة أعضاء من تركيب خاص
(أعضاء لها الياف ملساء كالياف الامعاء) هذا الجهاز يحرك كل التركيب
الجسمي ويحفظه في الحياة ، ويعمل بحركات غير ارادية ، ولكن ليس
لهذا الجهاز سيطرة على بقية الأعضاء التي لها عضلات ليفية . فهذه
الآخيرة تأتي بحركات اختيارية طوعية ارادية ، تخضع لطاقة المخ ، الذي
هو كما قدمنا مقر العقل ، وهو العقل الجازم ، يخاف عن عمل النفس
التي تستقر في السمباثوى الأعظم وهو يعمل بواسطة ضفائره وبجانها
الأعصاب المركزية المحركة .

وهناك نوعان من الحركة للعضلات الليفية . الحركات التلقائية
(وهى الأفعال المنعكسة) والحركات الإرادية . فعند ما تكون حركات

العضلات غير ارادية (كرهية منعكسة) كما يحدث عند نقل الاحاسيس من مركز الحس على ظاهر بشرة الجسم إلى المخ . فعندئذ يشرف النخاع الشوكى - الذى هو امتداد المخ - على مثل هذه الحركات بينما يشرف المخ بنفسه عندما تكون الحركات واعية . وهكذا يحمل النخاع الشوكى ثلاث انتفاخات ظاهرة ثلاث عقد واحدة لكل قوام فى الانسان كما رأينا فى باب النفس ، تنبعث منها كل الخيوط وترتد بعد دورتها فى العضلات المختلفة (أى عضلات الأذرع والانفاذ والحلق والأضراس) . ومركز الجلد التى تستقبل الحس ، كلها ترتبط بأعصاب الحواس التى تنتهى أولا إلى النخاع الشوكى .

هكذا نجد أن لنا فى كل من المراكز الثلاثة (الرأس - الصدر - البطن -) جزآن واضحيان .

١ - أحدهما صدرى تحت نشاط السمبائوى الأعظم بوظائف تستعمل عن إرادتنا .

٢ - والآخر محيطى مع العضلات والجلد وعليها يسرى نشاط الجهاز العصبى الآخر (المركزى)

هذا الجهاز الثانى ينقسم إلى وظيفتين متميزتين تولدان ثلاث ارتعاشات تنتقل إلى النخاع الشوكى ، أو بالأحرى إلى عقده الثلاث . فالأولى تصل الى الانتفاخ الأسفل ، حيث تتركز الاحاسيس الجسدية .

والثانية تتجه الى العقدة الوسطى التي لها علاقة بالنفس والثالثة الى الانتعاش الخاص بالعقل .

وعندما يكون الحس توتراً قصيراً ينتقل الى المركز الأسفل من النخاع الشوكي حيث جرت العادة أن تؤثر هناك دون أى أضرار أخرى . ولكن عندما يكون التوتراً كبيراً فإن المركز النفسى يتولى الأمر فينفعل بشكل مختلف كما سنرى . وعلى العكس يمر الثالث على التوالى بالمراكز الثلاثة ثم يتصل بوضوح فى المخ .

ويجب أن ندرك أن كل هذا يحدث بسرعة البرق ، وأن الارتعاشات المتوالية على المراكز الثلاثة من النخاع الشوكي تكاد تتم فى نفس الوقت . ولنبحث الآن كيف تتم هذه الوظائف . فإذا وخرنا جلد اليد بإبرة فإن عصب الحس ينقل الإحساس المتولد نحو اتجاهين . الأول الى المركز العصبى فى النخاع الشوكي . والثانى الى مركز الوعي أى الى المخ الرئيسى فى آخر الأولى (تتولد) الحركة العكسية فتسحب يدنا بغير ارادة ، بل ودون فكرة فى هذه الحركة . ولكن فى آخر الثانية - فى المخ - يتولد الحس بالألم ، وتتولد مجرد فكرة بدل الانتفاضة التى حدثت فى المرة الأولى . وهنا تستيقظ الارادة من ذلك الشعور بالألم فتدخل فى الحال وترسل بواسطة أعصاب الحركة أمراً ، لانكماش اليد آلياً ، كما حدث من قبل . ونحن اذ نوافق على الحركة الانعكاسية الأولى ، نبتعد باليد أكثر من الابرة ولا نسمح لها بأن تقترب ثانية من بؤرة الألم .

وكما نرى من هذه الحالة فهناك تماثل بين الحركة التلقائية (العكسية)
من جهة وحركة الوعي من جهة أخرى .
ولنعد الى مثال اللطمة . فالضابط الذى يلطم الجندى دون سبب ،
تبدو الظاهر تال السابقتان فى وضوح . ويأتى الحس أولاً الى المراكز
العصبية فى النخاع الشوكى للجندى وهناك تكون الحركة الأولى العكسية
هى الغريزة التى تدفعه الى أن يبعد صدغه عن اللطمة (كما حدث فى
مثال الابرة) . ولكن مع هذه الحركة تتدخل الثانية ، وتكاد تكون
حركة غير ارادية (تلقائية) وهى كائنة تحت نشاط المركز النفسى من
النخاع الشوكى ، ولأنها أمر (انفعالى) يريد أن يرد بالضربة التى تلقاها .
ولكن الحس يحدث غالباً فى نفس الوقت ، وهناك تكون فكرة
الظلم .

حينئذ يتصرف الحكم وهو الذى يتمثل التبعات المترتبة على كل
حركة آلية (انفعالية) فحين أثر رد اللطمة ، فيصدر أوامره الى أعصاب
الحركة بالوقوف وهو فى ذلك يتخذ من قوة الارادة سنداً . وهكذا
يبقى الجندى ساكناً لا يتحرك بالرغم من أن الحركة المنعكسة القوية
كاست رد اللطمة . وقدبقى هذا ساكناً بعد أن عانى اهتزازين نفسيين
متناقضين على التوالى . والحركة الواعية التى تصدر عن الارادة هى دائماً
أقوى من الحركة المنعكسة وتستطيع أن تقف الحركات المنعكسة مرة
واحدة أو أن تغالى فيها كما تريد . لهذا فالإنسان الحقيقى هو ذلك الذى يملك
السيطرة على نفسه ويستطيع دائماً أن يروض انسان الحركات المنعكسة

الذى ينساق لدوافع الكائن الأسفل حيث تتحكم الشهوات المادية .
والعقل يدير حركة الأعصاب المحركة التى تنقل أوامره إلى مختلف
عضلات الجسم فتحركه بالإرادة . ثم هو يستقبل فى الوقت نفسه من
الأعصاب الحسية مختلف المشاعر عن العالم المحيط بنا ويأخذ بذلك علما
عن الأشياء الخارجية . وبواسطة الحواس المختلفة تتكون الأفكار
ومنها يتولد القياس والاستدلال . والاستدلال يهيء لنا التفكير كما
سنشرح ذلك فى الفصل القادم .

الفصل الثاني

الوظائف الرئيسية للعقل

الجسم كما رأينا يمدنا ، بالغريزة ، والنفس تمدنا ، بالفضيلة ، والعقل ، بالحكمة ، . ولكن عندما يسوء استخدام الادارة ، تصدر البهيمية عن الجسم والرذيلة عن النفس والجهل عن العقل .

فهناك ثلاث حالات في الانسان ، وثلاثة أجزاء ، وثلاثة أقسام ، ينقسم كل منها الى الأجزاء الثلاثة الآتية :

١ - لنا في أسفل الجسم بطن تعتبر المصنع الطبيعي للمادة كما تعد المصنع النفسى الاحساس والغرائز .

٢ - لنا في الوسط صدر يعد المصنع الطبيعي للفةوة الحيوية والمصنع النفسى للعواطف والاهواء .

٣ - وفي أعلى الجسم رأس يضم المخ . والمخ يستخدم الحواس الخمس . وعلى الوجه أعين . وكل شئ يدخل أو يدور في جسم الانسان وفي علم النفس يعتبر الرأس منطقة التفكير والارادة وحكم المجموع . وبعبارة أخرى فإن العقل يحكم والنفس تصنع الحياة والجسم يحمل المجموع . واليك باختصار خصائص الإنسان الرئيسية الثلاثة .

فالأولى وهي المواجهة لتطور المنتظم يجب أن تخضع دائماً للسلطة العليا ، سلطة العقل وإلا وقف العقل عن إنجاز رسالته كما يحدث كثيراً مع الأسف عندما يتخلى للنفس كي تعالج المؤثرات الخارجية أو الداخلية بشكل يظلم العقل ويعطله عن التعبير المنتظم وتظل تعجزه حتى يندثر . فيجب أن توجه كل المحاولات إلى وضع الكائن السفلى تحت إمره الكائن العلوى حيث يتزعم العقل . ولنفحص الآن وظائف العقل وأهمها التفكير فحسباً دقيقاً .

التفكير :

قلنا من قبل إن المخ يتم فيه تولد الأفكار ، فكلما يحدث إحساس فإن الإنسان الكامل يدركه ويؤلف حوله فكرة . ولكن هذه الفكرة قد تكون ذات هيئة سلبية فحسب . تؤثر في المخ كصورة المرأة دون حدوث استجابة في الكائن العلوى فلا يتبعها نشاط ما .

ولكن كل من تعود أن يعلق على مؤثراته لا يكتفى بأن يبقى كالمرأة لا هم له إلا الاحساس السلبي ، وإنما نجده يجرى في رأسه عمليات نسميها (القياس) (والتأمل) (والتفكير) فالتفكير هو الهضم النفسى للفكرة المترتبة على الاحساس ، وهو النشاط المنطقي الذى تتولد عنه فكرة جديدة وحكم جديد أى أن الوظائف المختلفة الأخرى للعقل تتعاون في قلب الفكر وتحويلها إلى تفكير يقودنا أخيراً إلى نشاط فعال ، تتولد نتائج مختلفة من ذلك ، وإذا لم يصاحب الاحساس تفكير أو قياس

فالعقل عندئذ يعكس سلباً كل ما يظهر له ، غير أنه يعجز عن استدعاء أفكار أخرى تدفعه إلى النشاط . فعلى من يريد أن يهذب قواه العليا المفكرة ألا يترك أحساسه تأخذ الهيئة السلبية بل ينبغي أن يعد لها ويحولها مباشرة إلى تأمل وقياس . إلى تفكير وإحكام ليعيد تصرفه وسلوكه وفق ما يستنبط من خير ، وعندئذ تبدأ القوة الإلهية الأخرى - قوة الإرادة - في عملها .

ولو استطعنا تفسير الأمر تفسيراً واضحاً لأمكننا أن نحدد الوظائف العليا للعقل كما يأتي :

١ - الفكر

٢ - التأمل - والقياس

٣ - التفكير .

٤ - الحكم .

٥ - الإرادة .

والذي يهمنا أكثر من ذلك هو التفكير والإرادة وسنشرح موضوعهما فيما يلي :

التفكير من خلق العقل وابتكاره . هو طاقة العقل الإنساني ويمثل قوة حقيقية يستطيع كل منا أن يستجها ، ووظيفة العقل الإنساني كلها تستقر جوهرياً في القدرة على التفكير . فقوة التفكير تؤثر على المادة التي تخضع لها وتثبت فيها الحركة ، وسندلل على ذلك فيما بعد .

القوة الخالقة للتفكير كبيرة ويمكننا أن نفوز بها دفعة واحدة
« بفضل تفكير مركزى . ونستطيع أن نؤثر على ما حولنا ، كما يستطيع
غيرنا أن يؤثر فينا . فبالفكر يمكننا أن نقدر الجاذبية والتوازن
والتيارات الحيوية التى تجلب لنا الصحة والسرور وهُدوء البال
والنجاح والسعادة .

وكل تفكير ، قويا كان أم ضعيفا ، طيباً كان أم خبيثاً ، صحيحاً
كان أم عليلاً ، يولد هزات تنتشر وتنقل الفكرة بقوة تكثر أو تقل
إلى كل ما يوجد على موج هزاتها . وهذه تشبه اهتزازات الصوت ، أو
صوت تلك التموجات الخفيفة المائية ، عندما نرمى حجراً على سطحه
فتتسع الدوائر حتى تختفى .

ولكن عند ما تولد الفكرة تنقل إلى اتجاه معين سلفاً ، وحينئذ
تسخر هذه الفكرة من القوة النفسية عضواً لها (كما شرحنا باب خواص
النفس) وتذهب مباشرة إلى هذه النقطة ، حيث تتركز كوحدة كائنة
حقيقية فتؤثر فيها حسب الشدة التى استقبلتها ، من أول الأمر . ومثل
هذه الطاقة تسمى (نقل الفكر) التى نعرف وجودها جميعاً من
الخبرة الذاتية .

ولا تؤثر أفكارنا فقط على الآخرين . وإنما تحدث فينا نفس الشيء
وتجعلنا على ما نحن عليه . لذا كانت الأفكار الطيبة السارة تشع فينا
الحب والسرور والسعادة . فتفيض سماحة وبشراً . ولكن الذى يدع

بجمال الأفكار الحسد أو الجبن والروذيلة مجالا في ذهنه فلن تلبث النتائج أن تنطبع على وجهه وتدلس كل الجو من حوله . ويكفى مجرد ظهوره في المجتمع حتى يعكس العيوس والتجهم والانقباض على نفس كل من يتصل به .

ولاريب في أن التشاؤم والحقد وسوء الظن وعد عيوب الغير من دواعي الشيخوخة المبكرة وقبح الوجه ودمايته .

وعلى العكس من ذلك نجد الأفكار المتفائلة المستبشرة تضيء علينا شبابا متجدداً وتبين كثيراً من جمالنا النفسي . فالقلب المبتهج يهبنا الصحة والعافية أما الروح الضيقة فإنها تجفف العظام . ويجب أن يلاحظ الجنس اللطيف هذه الحقيقة . فذوات الجمال لو أردن أن يحتفظن بجمالهن لمدة طويلة ، عليهن ألا يتصرفن في شراسة ومشاكسة أو شر أو سوء ظن وألا يتسلل الحقد إلى قلوبهن والجبن والشك إلى نفوسهن لأن الجمال في هذه الحالة سرعان ما يودعهن ، ولا ننسى أن المرأة التي تستحق الحب لا تشيخ أبداً .

ولكي نحفظ بطلاوة الشباب ونضارته يجب ألا تسمح بأفكار الشيخوخة واليأس والسكابة والقنوط أن تتسرب إلى نفوسنا ، بل علينا أن نفيض بالتفاؤل ، ونجابه الحياة دائماً بشجاعة وحمية . يجب أن نغض أعيننا عن عيوب الجار وأن ننظر جانب الفضيلة منه . ولا ينبغي أن

نغفل الإنسان مهما كان رديئاً دنيئاً فإن فيه لابد شيئاً من الخير وإننا يمكننا أن نهذبه بالمعاملة الطيبة والحنان .

ولو كانت أفكارنا حسنة إزاء معارفنا لرجونا الخير لهم دائماً . ولنتق في أنهم سوف يشعرون بذلك دون أن نظهرهم عليه . وسيحدث مثل ذلك لو فكرنا في الشر نحوهم . فالأفكار كما قلنا تشع الخير أو الشر وتؤثر نسبياً على ما حولنا .

لقد يحدث في الأفكار ما يحدث في المغناطيسية ، والفرق أن هذه الأخيرة تحرم الإرادة والاستقلال لهذا يجب أن يوضع الفكر تحت سيطرة التفكير والإرادة ، ليوجه نحو الخير أو الشر حسب أهواء صاحبها طيبة كانت أم خبيثة . فتصبح الأفكار مؤثرة ومتى اكتسب هذا المغنطيس قوة مزدوجة ، حياة واعية ، أثر على الأفراد الآخرين حسب الاتجاه الذي يمد به تفكيره .

وقد قيل إن التفكير جوهر خالق ، وهو لذلك يؤلف سر كل قوة وكل عمل عظيم ، وكل تحصيل في هذه الحياة يتوقف على طريقتنا التفكير .

والفكر الصحيح هو الذي يرفعنا درجة عن المملكة الحيوانية ، ونستطيع القول دون تردد أن الفرق بين إنسان وغيره هو الفرق بينهما في التفكير . فمن يفكر يكون هو الأرقى كما أن المشرف أرقى من العامل ، ورئيس الديوان أرقى من الموظف ، والقائد أرقى من

الجندي العادي . لأن الأولين يفكرون أفكارا خالقة مبدعة أكثر من الآخرين .

والسكى يترقى كل إنسان ويباغ درجة ، أصحاب المواهب والنبوغ ، يجب عليه أن يتعلم التفكير وأن يكثّر من استعمال عقله . وعلى قدر ما يقل تفكير العامل تزيد مشقة جسده في العمل ويقل أجره . وعلى العكس فهو إن بدأ بالتفكير المبدع فإنه يعمل عمله بانتباه أكثر واتقان أتم ويصعد بخطوات واسعة في درجات الرقي المهني . يجب أن يدرك هؤلاء الذين لا يفكرون أنهم قد كتب عليهم العمل الشاق وهم يقومون دائما بدورهم تحت نير المفكرين المبدعين هذا هو الواقع وعلى قدر ما يبادر الانسان بفهمه يكون سبيله إلى التحسن والرقي .

ونستطيع أن نعتبر المدارس مصانع كبيرة تنتج ، القوة العقلية ، وأول هدف لها هو تنمية القوى الفكرية عند الانسان . غير أننا قد نلاحظ في أيامنا اسرافا في الاهتمام بالتربية المتخصصة والعلوم التطبيقية - كما يقولون - تلك التي قد تساعد الفتيان في البحث عن مورد الحياة ، وبما أن الذاكرة أساس لمثل هذه العلوم ، فالتعليم في المدارس لا يهذب وظيفة العقل المبدعة كما يجب وإنما يشحن المخ بسيل من المعارف العاتية دون أن يعطى الفتى ذلك التعليم الرحب الذي يمنح التلميذ عقلية عامة تمكنه من مجابهة مشاكل الحياة المعقدة . كما تجرد التربية الحديثة تتجاهل عالم الشعور والقلب الانساني وتجعل من الشباب

مفكرا باردا دون رحمة وتنشئه عاجزا لا تهتز أوتار قلبه لما أبدعت
القلوب من كل سام حميل وقد زاد الناس أخيرا في استخدام الوسائل
الآلية زيادة مفرطة فأصبحوا عبيد الآلة. فبينما هم قد اخترعوا هائل التخلص
من الأعمال اليدوية والمشقة البدنية نجدهم الآن أصبحوا رقيقا لها
أكثر من قبل .

يجب علينا أن نرقى هذه المصانع العقلية لتنتج رجالا مبدعين
خالقين، رجالا مهذبين بكل ما وسع الكلمة من معنى أغنى رجالا
تعلموا كيف يفكرون . يجب أن تعتنى المدارس فوق ذلك بتوسيع
دائرة معارفنا . وتحجب فينا الاستمرار في دراستنا بعد المدرسة . لأن
ما نتعلمه داخلها لا يكفي .

وتعليم المرء يستمر طول حياته فالشباب الذى يصبو إلى الرقى عليه
أن يكون دائما فى تعطش للعلم والتهذيب وأن يسعى إلى التقدم والكمال
و ألا ينسى أبدا أن المعرفة تعادل القوة التى تسلمه مفاتيح النجاح
وأجنحة السمو والرقى .

والتعليم نتيجة لسعى بطيء مواظب ودأب متصل مادام لا ينتهى
أبدا . « فإلى الإمام اذن للتعليم ، هذا ينبغى أن يكون شعارنا جميعا
لو أردنا مجتمعا أفضل . يجب أن نعلم أن الإنسان ينمو ويكبر بواسطة
التطور العقلى . وعلى قدر ما يحصل المرء من معرفة تكون قوته وشجاعته

وتقوى أخلاقه وتصفو سريرته . وينبغي ألا ننسى أبدا أننا حين نقول « التفكير » نعني التفكير المبتكر المبتدع . لا ذلك النوع السقيم الذي بهم في الهواجس . أن التفكير المبتدع الذي أشرنا إليه هو « عمل يبدأ ، بوخر ارادتنا التي تدفعنا بدورها إلى العمل . بينما التفكير في الهواجس يجعلنا في نشوة فكرية ويقودنا إلى التراخي والحوار ثم إلى الضعف العقلي التام . فيجب أن نطلق أفكارنا في أعمال نضعها موضع التحقيق . وإلا كنا جامدين خامدين ممتلئين بالغرور والهواجس علينا إذا أن نركز أفكارنا في أمور معينة على أن يكون هناك هدف معين لبلوغها . وعندئذ فقط تنجلي أفكارنا ولو استطعنا السيطرة على أفكارنا وحكمنا وعينا لا يمكننا أن نركزها الإرادة . ولو وضع الحل الناضج لجميع مشاكلنا أمامنا . لأنه كما قيل « العالم الداخلي يحكمه العقل ، فلو اكتشفنا هذا العالم لوجدنا الحل لكل مشكلة عضال والسبب لكل نتيجة ونحن جميعا نملك القدرة على التفكير ولكن يجب علينا اكتشافها واستخدامها ونستطيع أن نكرر ما قال الحكماء الأقدمون من أن كل خلق أو « إنشاء » يعتبر عملا روحيا وعقليا ، وقد يبدو من هذه البديهية تناقض لأول وهلة ولكننا لو تعمقنا فيها لسلمنا بصحتها . فليس العالم الخارجي إلا انعكاسا للعالم الداخلي فهو وليد للتفكير لأن التفكير يصبو دائما إلى التعبير واتخاذ الهيئة والشكل ولكل ما يعبر به يستلزم العمل والتحقيق لأن الفكرة الخالقة يتبعها النشاط والعمل .

وكل ما يظهر في العالم الخارجي كان موجودا من قبل في عالم الفكر

وبمجرد ما يخلق الإنسان شيئاً بعقله فإن ما يتولد في فكره سرعان ما يتحقق دون تأجيل . وإست هناك قوة على الأرض تستطيع أن تمنع تحقيقه . ولعل تأخيرنا يطرأ حين يتطلب الأمر مدى من الزمان كي يتخطى العوائق .

تبدو عند بدء تحقيق الفكرة . ولكن كل عائق طبيعى سوف يزول عند ما يأتى بوبته .

فأى إبداع ينتجه العقل لابد أن يتحقق في العالم المنظور . هذا هو القانون السارى على القوى العقلية . ويقال إن الإنسان يخلق بالعقل ، وللبهنة على ذلك نضرب مثلاً بصنع سفينة ففى أول الأمر كانت مجرد فكرة للعقل . وقبل أن تشكل في المادة بطريقة ما كانت فكرة ثم امتدت إلى الخارج . إلى العالم المادى أى أنه قبل أن تصنع السفينة كانت موجودة في رأس صاحبها فقد فكر هذا في سد حاجة للمجتمع (منها بالطبع فائدة تعود عليه) رأى أنه يجب أن تصنع سفينة ثم . وفكر ، في حجمها وصلابتها وزينها حسب رغبة المجتمع الذى أراد خدمته والبحر الذى ينتظر أن تشق عبابه .

وعند ما عزم على صنعها كلف المهندسين إعداد التصميمات ونرى الآن أن هذا الأمر ينتقل من رأس صاحب السفينة إلى عقل المهندسين

ولكن السفينة ما زالت بعد فكرة وليدة العقل ولما يتحقق منها شيء في العالم المادى . ولم يصنع المهندسون السفينة اعتباطا ولا كنهم يفكرون في كيفية صنعها وفي البحار التى ستسير فيها ثم يقدرّون صلاحيتها وكل ما يتصل بذلك من أمور . عندئذ يعدّون التصميمات ويطبعونها على الورق (وهنا فقط تنهى الفكرة فى المادة) وعند ما تعتمد التصميمات يبدأ الصنع وفق ما هو مرسوم على الورق بالتفصيل . ويأخذ المشرفون والعمال فى العمل طبقا لما هو معين فى المشروع من قبل . وبالمثل يعمل الرسام تقريبا . فإنه يخلق بفكره أولا ثم يمثل بريشته صورة فكره . بل إن المؤلف يخلق أبطاله فى نسيج ، قصته بواسطة فكره ثم يضعها فى هيئة المادة بالكتابة فى مؤلفه . وكل خالق فى العالم المادى كان خلقا عقليا كخلق السكون فهو خالق عقلى فى فكرة كائن أسمى . فكل إنسان يؤمن بأنه كائن يستطيع أن يصبح ما يريد فإذا ما تخيل نفسه سعيدا فهو سعيد حقا وإذا تفاءل بالخير رأى الحياة من جانبها السار . ولو كانت فى عقله أفكار بهيجة مستبشرة فإنه ولا ريب يقضى عيشه متفائلا . ولو أراد أن يكون فاضلا وجب أن يتحرّق تحت رغبات حامية حتى يصبح فاضلا . وهو يمارس الفضيلة دائما ويعمل ما يعمل به الفضلاء . كل ذلك فى سبيل الوصول إلى هدفه . . ولو أردت أن تكون مؤمنا طيبا فاعمل واجب المؤمن : واطب على الصلاة وتحل بالورع والتقوى والزهد

والإيمان وقد اعتمد على هذا رجال الصوفية في الأديان المختلفة فمارسوا الرياضات النفسية الدائبة فكشفت عنهم الحجب وتنسموا الجو الغيبي فصفت نفوسهم ورقت قلوبهم . . وهذا هو السبب في أن الطرق المختلفة للاستيحاء لها أهمية كبيرة . وتساعد الفرد في الحصول على القيمة التي يريد اكتسابها .

غير أن أكثر الناس لا يفكرون ولا يريدون أن يتعلموا فن التفكير ، بل يفضلون أن يعيشوا كآلات وليس الرجل العادي مجرداً من التفكير العميق ولكنه يقبل كالعبد أفكار غيره ثم يعيدها كالبيغاء .

ويتضح هذا لو تتبعنا الطرق التي يستخدمها من يدير دفة الرأي العام . هؤلاء يشغلون فكر الجمهور ليستولوا على زمامه ويسترقوا إرادته . يحدث هذا لأن الإنسان من طبيعة خاملة في تفكيره ولا يهذب قواه العقلية كما يجب . يفضل أن يرى الآخرين يفكرون من أجله ويتحملون المسؤولية عنه . لهذا يرجع أكبر نجاح يحوزه المستبدون وغيرهم من الحكام في الظروف الحرجة إلى قوة الإيحاء والاستيلاء على فكر الجماهير وسلبهم إرادتهم . أما الظالمون الجائرون من الحكام فانهم يتولون كافة اتبعات ويعنون بكل شيء ثم هم يحرمون الناس كل تفكير حر وهم في ذلك يعاملون الشعوب كما لو كانت قطعانا .

واسكن في هذا افساد لتطور الفرد العقلي فالانسان في الدول ذات الحكم المطلق يخضع ويضعف ويفقد الشخصية والحرية الفردية . أما المستبدون فبعد أن تفتر همتهم وبعد أن توليهم الأفراد تلك الطاعة العمياء يستغلون قوتهم الجبارة التي حصلوها على حساب المجموع . هذه الجماهير (في يد حاكم كمثل أو موسولينى أو أى حاكم طاغية مولع بالمجد في تهور واختلال) كثيرا ما تحولت إلى أقوام رحل ليس من ورائهم إلا الكوارث على المعمورة جمعاء . نرى الآن أغلبية الناس لا تفكر . وهذا الخول الذهني يرجع في أصله إلى أن الجسم وحاجاته المتعددة واحاييله الكثيرة — أو بالأحرى ذلك الترف والتنعم الجسدى كل ذلك يجعلهم يملون تهذيب العقل وتحريمهم الفكر وهو أسى وظيفة من وظائف الحياة . فنرى أن نجاح الانسان في يديه يكفى أن يريد لها وأن يفرض على نفسه الجهد الذهني (الجهد المؤلم الشاق دون هوادة) وسيرى أن حل كل مشكلة يسيرا وان مستقبله متوقف عليه . والإنسان حين يركز فكره في أمر فانه سرعان ما يجد وسائل الحل والارادة لا تلبث أن تنطلق الحركة . والعمل وحده يظهرها على الطرائق العملية . والطرائق بدورها تهدينا إلى أصدقائنا الذين نحتاج إليهم والأصدقاء يخلقون الغرض وهكذا . . . ويصبح تحقيق مشروعاتنا شيئا مستطاعا والرجال اللائقون والوسائل الملائمة سوف تظهر في اللحظة المناسبة والمكان المناسب لنجاح مشروعاتنا ، وأكبر عمل في الحياة هو . . . فن التفكير . . . فنحن إذ نسيطر على فكرنا نحكم

الاحوال والظروف أكان أقول نحكم القدر . . . فالطبيعة لا يمكن أن تروضنا لأنها تحت إمرة الفكر التقدير والإرادة الخازمة ويكفى أن نحس استخدام هذه القوى الالهية . . . المستطيع أن تأمرها ونعزوها ، ونستولى عليها ، والذكا. المدرب والارادة المهدبة قوتان لها أثر كبير في هذا العالم . انهما تبرهتان على أنه يمكن وجود تساو حق بين الناس لأن المفكر المبدع وذا الارادة القوية دائما يأخذان من دنياهما أكثر خيراتهما وفضائنها على عكس من لا يفكر ولا ينظر ولا يريد فكيف تقوم المساواة بين فردين إذا كان كلاهما لا يعطيان نفس العمل الذهني وإذا لم يوجد بينهما اتصال واتساق فكيف يمكن أن يكون تفكيرهما متساويان في المكيف والمقدار . فيجب أن نعمل على تنبيه العقل وسيادته ، سيطرته ، على المادة ويجب أن نكفيه مؤونة التفكير فيما لا لزوم له مما يخص المادة الغليظة حتى ينجو ويسلم به الانسان من أغلال المادة وقوانينها في الفناء وهذا لا مندوحة عنه لأن العقل هو العنصر الالهى الذى لا يتغير فى الانسان فيمديه لعمل الخير وتجنب الشر والخيث وهو القوة العظمى التى لمسنا أثرها فى الحياة .

وهذه هى الحكمة فى أن ، التطور العقلى ، للإنسان ضرورى وأنه الشئ الوحيد الذى يخلصه من آلام الوسوسة والتطير من كل شقاء فى هذا العالم . لهذا وجب على الإنسان أن يهذب قواه العقلية دائما وألا يكتفى بما تلقاه فى المدارس بل عليه أن يستمر فى تنوير ذهنه بعد التخرج

لأن الإنسان كما قلنا إنما ينمو ويعظم بالمعرفة وإذا لم يتعود على التفكير المبدع فإنه يبقى صغيراً وإن استطيع أبدأ أن يتقدم أو ينجح أو يفوز بتحرير نفسه وتحقيق هنائه الفردى .

الارادة . .

فى كل منا قوة مذهشة (فى حالة خاطئة) هذه القوة تحكم جميع المغريات التى تنعكس عن الكائن الإنسانى فهى تفهمها وتحكمها وهذه القوة هى الإرادة .

فالإرادة تعتبر ، فكره ذات فاعلية ونشاط ، وهى النتيجة الطبيعية للتفكير المركز الذى يصبو إلى التعبير بمجرد حصوله على حيوية كافية ونستطيع القول بأن الإرادة تكاد تكون الوسيلة الوحيدة التى يؤثر بها العقل على المادة .

وقوة الإرادة هى التى تحقق مصير الإنسان وعلى قدر والكهرباء التى تمثل قوة هائلة فى الطبيعة تكون الإرادة هى القوة المماثلة عند الإنسان فكما أن الكهرباء تحرك المركبات كذلك الإرادة تسير الناس وتسوقهم للوصول إلى عظامم الأعمال فى الحياة . وكل من ينمى هذه القوة يستطيع أن يؤثر فى الحال على ما ينعكس من هياج العواطف وثورة الشعور وبليلة الفكر أنه يستطيع أن يؤثر بالنظر والكلمة والإشارة أو بالفعل على غيره من الناس . وعلى الطبيعة لأن الإرادة ليست إلا

تجسدا لقوى السكون الثلاث . والسحر وما يتبعه من خوارق سواء
أكان خيرا أم شرا يعتمد على تمرس قوة الإرادة المنشئة . فارادة
الإنسان شبيهة بسائق المركبة الذى يسترشد تارة بشبكة المانومتر وطورا
بمد بصره إلى خارج العربة ليتفادى ما يحدق به من الاخطار يقفل
أو يفتح قوة البخار ببطء أو يسرع فى حركة العيار . هذا ما تقوم
به إرادة الانسان وهى الكائن الأزلى تعتمد على الآلة الانسانية —
على الجسم ، وتجعل جميع أعضاء الجسم فى وظيفة وتستنير بالمشاعر
من جهة على أحوال العالم الخارجى وبواسطة الوعى على أحوال العالم
الداخلى القوة العصبية تحت أمرها تسمح لها بأن تسرع أو تبطىء أو
توفق التصرفات النفسىة المتولدة داخله . هكذا يكافح الإنسان الطبيعة
مكافحة الذئفوى يقطع الغابات ويبنى المدن محلها . فالإنسان والارادة
يمثل عالم المادة أو عالم الفكر فهو المخترع والمؤسس للمدن هو البهجة
الجرىء الذى يكتشف روعة الحقيقة الأزلية أكثر من غيره من الناس .
هذا الانسان يحكم كل مجموعه الجسدى ولا ينساق لمغرياته أبدا إنه
دائما صاحب الكلمة بحيث لا يكون لجسده عبدا . ولا ريب فى أن
الناس كافة يتشابهون فى الظاهر واسكن الفرق بينهم كبير .

وعلى قدر اهتمام الناس بالعالم المادى يكون قدر اختلافهم فمنهم من
يصرف همه لجسده . ومنهم من يراعى التنسيق والإنسجام فى تهذيب

عناصره الثلاثة ومنهم من حكموا شهوات الجسم والنفس المتعددة ثم جعلوهما عضوين خاضعين للبكائن العلوى للعقل الذى خلصاه مما كان به من فتور . وتنازلا له عن حكم المجموع فى البكائن . ويبدو من كلامنا أن الإنسان مكون من نواح ثلاث فكّم من الناس استطاع به أنه أن يهذب كل الخصائص فى مقوماته الثلاثة . وكّم من الناس من أهتم بقوة النفسية وكّم منهم من أرفف فكره وشجذه . . . يحتاج العالم اليوم أكثر من أى عصر آخر إلى أناس ذوى أخلاق وإرادة إلى « قوم مفكرين » لا ينقادون إلى إبحاء غيرهم أناس لا ينتظرون النجاة على أيدى غيرهم وإنما يفكرون ويحكمون ويميزون بين الخير والشر ويعملون بما تهديهم إليه بصيرتهم المستنيرة من استطاع ذلك أمكنه حكم بمجموعه وعاش فى إنسجام مع نفسه وحده ومع غيره من الناس ويتيسر له تخطى عراقيل الحياة فى يسر .

ولنضرب لذلك مثالا يبرهن لنا على علو الإنسان وسموه على الطبيعة نفسها . فلو تطلعنا إلى المستشفى المقام على رابية عالية وقد كان من قبل قطعة من الجذب فإننا ولا ريب نعجب من قوة الإنسان الخالقة . وكلما رأينا هذا المبنى الفخم ندهش بقوة إرادة الإنسان التى سوت هذه الأرض وبنت عليها فى خطوط هندسية مدهشة بناء منيفاً . لقد هزم الإنسان الطبيعة واستطاع أن يقيم بناء عظيمها هناك حيث كانت النباتات الوحشية والصخور الضخمة فالعلم والعمل قد استطاعا أن يعجلا من

الصجرام والجذب مصحة تخفف الآلام نعجب لذلك جميعا وندهش له
وزنناح . لو لم يمارس الإنسان إرادته ويعتن بعمله ويحافظ على المستشفى
فإن أول من يخرج من هذا المبنى الفخيم هم المرضى وسرعان ما يتحول
إلى اطلال وعند ما يحرم عناية الناس تنسله الطبيعة الفظة - تتسلم حقوقها
ويؤيدها الزمن فيعملان سويا على هدم البناء وتدميره فتري الجرذان
والطفيليات الفتاكة تقوض أجزائه وتجرد الحديقة من زيتها وتجذب
الأرض وتلوى النباتات البرية كالأفعى على صدر المكان وتخرب العناصر
الطبيعية عمل الانسان . لن يبقى عمل الانسان قائما إلا إذا أبده نضال
لا يعرف التهاون ضد الطبيعة وضد قوتها التي تسيطر على العالم المادى
والتي قد تصبح من ألد أعدائنا في بعض الأحيان وبالفكر والارادة
وحدما نستطيع أن نتحاشى الضربات المدمرة التي توجهها إلينا الطبيعة
وأن نروضها بعد معرفتنا لقوانينها . نستطيع كذلك أن نسخر قواها
المرعبة لخدمتنا بدل أن ندعها تفنينا أو والنار نستخدمها ونضمن
بها الهناء . إن إرادة حديدية تستنير بالفكر كافية للتأثير على القوى
العالمية دون استخدام عصا سحرية أو سيف مسبوك من ذهب .
وعندما نستمد القوة الحققة ، غير المراثية ، من القوة النفسية فإنها تستطيع
أن تكفل تلك النتائج الطبية التي نحتاج إليها لبلوغ الكمال فالارادة كما
رأينا قوة تكاد توجد في الناس كافة - ولكن كم منهم من يعرف
استخدامها وكم منهم من يعرف إيقافها من سباتها .

السبب هو خضوع الإنسان لجسده .. فيجب علينا أن نبذل كل عناية لنوقظ هذه الملائكة النائمة . ملائكة الأساطير وهي وحدها تستطيع أن تمنحنا صولجان الأرض ، وبما يؤسف له - أن يظن الكثير أن الإرادة معناها العناد الأعى وصلابة الرأى أو أنهم يظنون بواسطتها يستطيعون أن يهتكوا حرمة القوانين الأساسية للأخلاق فمن كان صاب الرأى وقع ضحية لجهله وفريسه لسوء ظنه وإذا ما نفقنا فى هذه الإرادة النيرة نشاطا استطعنا الظفر بكل شىء فكم ذابت العوائق الشم أمام الإرادة القوية الحازمه وعلى قدر الإرادة تكون قوة الانسان ويكثر وحيه من القوى السامية . فالإرادة منبع النور . إنها القوة السحرية التى تخلق من العدم . وليس هناك ما يستطيع مقاومة الإرادة المدربة إذا عرف حقيقة الأشياء واختار الخير وعلى قدر ما يتخطى الانسان من عوائق تقوى إرادته وكل ما يريده الانسان ويدأب فى سبيله يفوز به إذ لا يمكن لعقبة أن تقوم أبدا أمام تحقيق الإرادة . وإذا ما كانت الفضيلة رائداً للإرادة رأينا العجب وقد تستحيل بعض الأمور على الانسان لأنه مسير لمشية النظام السكونى وليكن إرادته المستنيرة تفوق قوى الطبيعة المظلمة . فاستخدموا هذه القوة التى وهبكم الله إياها حتى تنعموا بالخيرات التى تستحقونها فى هذه الحياة . والإرادة الحيوية التى تتضاعف قوتها بالدربة تروض حالات النفس وشهواتها الغريزية الجامحة فكل شىء يخضع للإرادة القوية المطمئنة والممتازون ينعمون بهذه القوة فيزول الشر من أمامهم . ولا يستطيع

أدائم . فإذا ما كلل الإرادة منطق وطيد استطاعت أن تبسط ملكتها
في كل مكان وتصل بصولجانها إلى أمد بعيد . ونحن نرى أن الحكماء
من الأفدمين كانوا على حق حين نادوا بأن الشر لا يصيب الحكماء
الصادقين الذين بلغت عقولهم في النمو درجة الكمال فمنعهم فكرهم النير
من الانقياد إلى أخطاء الشهوات وزلات الهوى والمتع الحسية الجسدية
فكل ما يرغب فيه الحكيم بتحقيق له . لأن إرادته كإرادة الله
ورغباته مستوفاة من ذاتها . ، وقد يستطيع كل إنسان أن يكون حكيماً
ويكفيه لذلك أن يهذب ما فيه من الأصول العليا ، يكفيه أن يخضع
للأعمال العقلية التي لا تعرف الملل كما سنشرح ذلك بالتفصيل في باب
أعداد العقل .

الإيحاء

والإيحاء عملية عقلية وهي عبارة عن تقبل فكرة أجنبية أو فرض
أفكار جديدة أو آثار تجعلنا نقبل هذه الفكرة بثقة بل ونتعصب لها .
(دون الاعتماد على أساس منطقي في قبولها أكثر الأحيان) وتدفعنا
إلى تنفيذها من تلقاء أنفسنا . ويكاد العالم بأجمعه يستخدم هذه الوسيلة
العقلية دون وعي ويخضع لتأثيرها دون ريبة فإذا ما نادى عالم شهير
بالدواء التالي : إننا يجب أن نأكل التفاح لأنه يحتوي على فيتامين (ج)
فسرعان ما يبدأ ألوف من الناس في الاكثار من أكله مجرد لإعلانه دون
أن يكون لديهم أية فكرة عن فيتامين (ج) وفائدته للجسم . وقد

يؤكد لنا إعلان واحد بحروف كبيرة أن - حبة سوداء - تشفى كل ضعف فيهرع الجميع ، دون فكير لاقتناء هذا الدواء . وهناك أمثلة أخرى كثيرة تصور لنا قوة الإيحاء . ويتوقف أثر الاعلان على درجة استغلاله لقوته فالاعلان يوحى إلى المرء بضرورة الحصول على شيء أو استخدامه وكثيراً ما يكون هذا الشيء لا فائدة فيه ويجهد الاعلان في أن يبين للإنسان أن حياته مستحيلة بغير الحصول على ما يعلن عنه .

والإنسان بطبيعته العسكرية الخاملة الكسول التي لا تتكلف مشقة الحكم فيما إن كان حقاً ذلك الشيء المعلن وهل عنه يسد حاجة جوهرية للفرد وما هي إلا أن ينقاد بالإيحاء الصناعي فيشتري أشياء ليس هو في حاجة إليها مطلقاً أو أن الحاجة قد نشأت لديه في الخيال .

والمفهوم أن مثل هذه الطاعة العمياء لتحريض الاعلان وإغرائه أو الإيحاء بالدعايات وغيرها مما يبثه الناس تضعف عقل الإنسان وتمنع عليه التفكير والأخذ بالعزيمة والحزم . فنرى إننا نستطيع استخدام الإيحاء كي نصل إلى أغراض مبهمه أنانية ولـسـكـنـنا مع ذلك نقدر أيضاً أن نستخدمه لتحسين شأننا أو السير بالآخرين في طريق الكمال فإذا استخدمناه لمصالحتنا سميناه ، الاستيحاء ، وبه يمكننا أن نزرع الأفكار في ذواتنا . فبالاستيحاء ندخل في ذاتنا أفكاراً أو أحوالاً أو فضائل نبتغي حيازتها . وهكذا يمكننا أن نحسن أخلاقنا ونقوى إرادتنا ونعالج أنفسنا والاستيحاء . يستطيع المرء خلق كثير من الأغراض المنسكرة

التي تولد مختلف الأمراض وتعوق شفاؤها . ففي مثل هذه الحالات يظهر تأثير العقل على الجسد ونفوقه بوضوح فيلعب الاستيحاء الدور الأول إذا يسيطر على أحوالنا وأفكارنا وكثيراً ما يقوض صحتنا الحسية والنفسية . وليس هناك رجل أو امرأة يغفل أمر الاستيحاء فمثلاً عند ما يفكر في أنه « متروك المزاج اليوم » أو صاحب اللون « حينئذ يؤثر الإيحاء على حالته وصحته فتسوء فعلاً . وعمل الطبيب الماهر ينحصر في بث الإيحاء بالصحة والعافية والتشجيع وهو في نفس الوقت يبتزع من عقل مريضه فكرة المرض لأننا نقدر كما قلنا أن تؤثر بإيحائنا على الآخرين وعلى أنفسنا ونفوز بشفائنا .

وأقوى وسيلة نستعملها للإيحاء هي القول - القول الخالق القدير - (أما النظرة فتأتي في الدرجة الثانية بعد القول وسوف ترى شيئاً عن النظرة المغناطيسية في الباب الأخير من هذا الكتاب) ففوة القول الحى كبيرة لأن الصوت الواضح يعتبر العضو الأنتم الذى يملكه الانسان لإبداء أفكاره . وهو بالاريب يميزنا عن بقية المخلوقات ويجعلنا نختلف عن الحيوان فبالقول نستطيع أن ننقل أفكارنا فنقيد من حولنا . وللقول نتائج جدية خطيرة إذ هو القوة التي بها نعلم الآخرين ما ينفعهم ويقودهم إلى الهدى أو إلى الضلال فالقول الحى هو الوسيلة المحققة لكل شىء . يمنحه الهيئة وكل كلمة تنبع عن فكرة عميقة تدعو « المسادة » وتحى الصورة التي تقابلها وتكافئها فعند النطق بكلمة فكأنما نجسد الفكرة ونجعلها حاضرة ماثلة . وعند ما نلفظ باسم المولى القدير جل شأنه فكأنما

ندعو تجليه سبحانه وعند ما نتمنى الخير ونلفظ باسمه فكأنما ندعوه
وعند ما نلفظ بالشر فكأنما نمهد لهوضه القريب لهذا ساءت دعوة
الشیطان ما دام ، القول يحى صور الأشياء ، فالنطق الكثير والفكر الطويل
فى الكابوس أو المسخ ينشأ عنه فى الخيال هذا المكان الشیطانى ويبدو
كالحقیقة . ، انطق بالطیب یا ثیك ماثلا ، ، لا تقل الشر ، ولا تدع
بالتنازع كما تقول فلسفة العامة .

ولا تلمزوا أنفسكم ولا تنازروا بالألقاب . . لا تنطقوا باللعنات
والحرمان والطرْد والسب وكلام الغیظ أو الیأس أو العبارات المبتذلة
ولا تهروا الناس فاننا اذا نطقنا بذلك فتحنا مجال التنافر والنزاع على
مصراعیه وعاقبته ولا ریب وخیمة مزعجة ، ولعنة الأبوين تجر إلى
البأساء والضراء كما أن دعاء الأم إلى النعماء والهناء ، لهذا وجب أن
نضبط كلامنا وأن نتجنب الشتائم والاهانات وغيرها من العبارات
المبتذلة أو الأقوال المنسكرة المؤذية ، فالقول الطیب یشیع البهجة فى
القلوب ، یجب أيضا أن نلاحظ حدیثنا فى حضور صغار السن الذین
لم یبلغوا الرشد عامة لأن كل عبارة وكل كلمة تنطبع انطبعا لا یزول
ولا یمحى من ذاكرتهم الرقیفة ویؤثر كثيرا على سلوكهم فى المستقبل .
وصوت الانسان یؤثر على الأحوال النفسیة وهى بدورها تستجیب
للجسم فلهذا نستطیع أن نواسى أنفسنا وأن ننعشها بل ونعالج
المرض أو نتحداه كما نستطیع أن ننوم وأن نقتل بالقول (فلیس

اللسان عظما ولسكنه ينهش العظام) فقد يجعل القول منا أبطالا أو يسلبنا الشجاعة . والتاريخ مليء بالأمثلة عن الأقوال الحماسية للزعماء فقول يفيض حمية لزعيم من الزعماء يخلق من الجندي الجبان بطلا مغوارا وقد يكون صوت المرتاع سببا في صهر شجاعة محارب مقدم . والبعض الكلمات قوة مدهشة لها ، في أكثر الأحيان قوة عاصفة فيستطيع مثل هذه الكلمات أن يدعو إلى ثورات أو فتن اجتماعية غير منتظرة فكلمات كالحرية والمساواة والأخوة في الثورة الفرنسية زعزعت الانسانية من أساسها كما أن شعار الصليبيين الذي يقول : إنها إرادة الله ، أثار أوربا الغربية بأسرها وجرها إلى حروب ومغامرات دموية . . والنظام الجديد والمنطقة الحيوية وغيرها من الهتافات الحديثة للنمازية مازالت تدمى العالم وتشحن المعمورة بالجراح بعد أن جلبت إليها الدمار ولا يزال العالم يقاسى ويلاتها وعواقبها .

فالقول يعد العنصر الخالق كما أن النطق بالقول يحدث اهتزازاته في العالم الطبيعي ويذيع صدهاء في الجو . ولصدى الصوت أثر كبير على النفس فهو وحده يقويها وينشرها الى حيث تريد وهزات الصوت تغير كثيرا من اتجاهات دوافع النفس وتجعله اكمل وسيلة لنقل السيال المغنطيسي . وزعماء الشعوب عامة خطباء مهرة فالفاظ الخطيب الجريء ذي العزيمة تشبه الكائنات الحية وكأنها تتحرك لخدمة هدفه فالبقول يحمس الزعيم الشعبي جماهير الناس ويفتنهم ويصنع بمجموعهم ما يشاء وصوت الخطيب يكهرب السامعين ويسحرهم ويأسر

أفقدتهم وبدون ديباجة فنية إلى الشعب لا يستطيع الخطيب أن يؤثر فيه لهذا كان تهذيب الصوت واتقان الفن الخطابي من ألزم الذخائر لمن يريد أن يفوز في المجتمع أو ينجح في الميدان السياسي أو التجاري ومن العسير على المرأة أن تستسلم للرجل إن لم تسمع منه كلمات عذبه كلمات الحب الأبدي كلمات رقيقة تفيض بوعود سعيدة أو بأشباع لذات شبابها الذاهل . . . وحديث (دون جوان) الذي يمتاز بقوة الاقتناع والحرارة ويكتظ بمفاهيم شهوية وتلميحات إيحاءية تجعل المرأة تتخلى عن كل دفاع ضد هجماته الجريئة وتدعن في رضا واستسلام فلو كان الرجل الذي يريد أن يلعب دور الفاتن لا يعرف - أولاً يريد - أن يفتن المرأة بكلام جميل ووعد مغرية فأنها قل أن تقع في شباكه . والصوت الغنى الغنائى لمغن جيد ، يؤيده الشعور الحار والعاطفة ، وينبع عن الوجدان ويخرج من النفس التي هي أصل الحيوية ، يفتن المستمعين ويفعم قلوبهم ويشملهم برجفة التأثر فيبهقون ذاهلين . مسحورين ، اسرى طول وقت الانشاد .

وقد عرفت القوة السرية للصوت منذ الزمن القديم والأساطير اليونانية تبرزها لنا في التراتيل وهذه التراتيل الخرافية كانت بصوتها الجذاب تخلب أولئك الذين يبحرون بحذاء الشاطئ . وتفقتهم فيمكنشون ويقيمون غابلين عن أولادهم ونساءهم وأوطانهم . وإذا كان القول نتيجة لفكرة مبدعة فإنه يقيم حولنا درعاً حامياً غير منظور يمنع بهام الشر أن تؤثر علينا ونحن إذا ما طلبنا إلى قديسة (راهبة) أن تبذل

إلى الله أو ترتل دعاء فان القول الذى تنطق به يساعد على تنزيل الهناء والهدى ، وتخلق لنا سورا حصينا يصد الشر أو يهدم أثر الشر . لهذا ينبغي ألا يسأم رجال الكنيسة من الأرثوذكس من طول الترتيلات لاقامة الشعائر . لأنها سر هبوط الهناء ولا يمكن أن يتهاى الحصن المنيع حول المصلين فى الكنيسة بأقران تلفظ فى اقتضاب أو عجلة . يجب أن يكون الحمد لله جل شأنه فيرتل القسيس . وتوقد القناديل وأن تخرج الكنيسة بعطور البخور (الذى يساعد على تطهير النفس عند الابتهاال) يجب على من يقوم بالطقوس الدينية أن يبارك الحضور وينقل اليهم من قوة النفسية ويربطهم بفرد واحد يتضرع إلى الله ، إلى ذلك ينبغي أن يبعثوا صدى الشعائر فى بهجة وسرور ، حتى تؤدي الصلوات على مايرام ولا يمكن أن تتم بركة السماء ويتحقق سر فى مدة وجيزة متعجلة فلن تفتح أبواب السماء لتتصل القوة العليا بالمصلين دون تهيو ونظام كما أنه ليس من الممكن أن يفتح باب الخزينة المصرفية من غير أن يتم البروتوكول الخاص بفتحه . والزمن فى ذلك عنصر ضرورى لايجاد رابط الأمن كما لا يستطيع أن يتصل أحد تليفونيا بأحد الأقطار دون أن يتوسط كل هذا الزمن الذى لا بد منه لانمام الاجراءات فى مركز التليفون لربط الخطوط التليفونية بين القطرين .

فالمتعجلون إذن لا محل لهم فى المعابد والمعابد ليست الامن أدرك قيمة ما يدور بهامن عبادة فى سبيل تطهير النفس وتزكيتها فمثل هذا وحده يلاقى التعب دون تدمير مهماتالت وقفته ولم يكن للمطاشين السطحيين ،

الذين تملكهم عجلة العصر ألا يكرسوا العبادة لله ساعتين من كل اسبوع مع ما فى متناول ايديهم وفى شئونهم الدنيوية من أيام طوال وقد يخسرون ساعات طوال فيما يحبون من أنواع الرياضة الشاقة ولعب الورق والرقص وقتل الوقت هباء فى مختلف المجتمعات والمقاهى كما أن المعابد ليست لمن يذهب هنالك بفكرة اداء واجب دينى عارض . فكل ما يحدث فى المعابد له أهمية كبرى ولا ينبغى أن تغفل لأن مجموع ما يقام به من الشعائر المقدسة هي تلك السلسلة الذهبية التى تربط العالم المادى بالعالم الروحى والكنيسة الشرقية الأورتوذكسية هى التى استطاعت وحدها أن تحمى كرامة تلك الطقوس القديمة للعبادة والأسرار الدينية العلوية التى هى لازمة كل اللزوم الادراك السماوى . لهذا وجب أن نتابع صلاة الجماعة ونحن نركز الفكر فى سكون وأن نهتمك فى كل ما يعمل به إمام المعبد أو يقوله حتى لا يفوتنا أى تفصيل أو كلمة من الأسرار الالهية من الصلاة خلال الشعائر . ولا ينبغى مطلقا أن ننسى أن الإرشادات الدينية الداخلية تقتصر على مجتمع يعبد الله بشجاعة وعلى شعب ناضج مستعد لفهم تعاليمها السماوية ومثل هذا الشعب وحده يستطيع أن يتعمق ويتغلغل فى فهم شعائر بيوت الله لأن عبادة الله ضرورية للعاطفة على قدر لزومها للعالم الروحى وبدون هذه العبادة لا يمكن أن تتحقق فى الحياة فضيلة حب أو معروف . لهذا لا يصح أن نفر من الدين بسبب عجزنا عن فهم هذه الرسالة الالهية أو بسبب ما يعترضنا من سيئات وأعمال ناقصة ومن الأجدر ملاحظة

رجال الدين (حتى لا يتهاونوا كما يحدث أحيانا ويتطلعوا إلى استغلال
التقوى والورع أو جعل الرعاية) ويجب أن نجعل الائمة عندنا يفهمون
رسالتهم في المجتمع نحو الله حتى يظل ديننا سليما لا يمس .

ولا ريب أن الدين يقوم الانسان ويمذبه وينزهه وعيه وضميره
عن حاجات الجسم الدنسه وحاجات العالم المادى عامة أما هذه المجتمعات
التي يتباهى فيها الأفراد حماقة وغباء حين يدعون كفارا وهم بذلك ينكرون
العالم الروحي ويعتبرون أنفسهم أقوياء الخلق إذا حرروا أنفسهم من
القيود القاسية والاشراف العادل الذى يصدر من قوتهم العليا كما يدعون
أو هناك حيث الأفراد لا يعترفون بأى وازع خلقى آخر غير الذى يفهمونه
بأنفسهم عن الاخلاق مثل هذه المجتمعات محكوم عليها بالدمار انفجورها
وفسوقها وزهوها وغرورها .

يجب أن يكون عميد الله قوما مذهبين يحسنون هذا العمل المقدس
وأن يكونوا ذوى ادراك دقيق لرسالتهم السامية يجب أن يؤمن الإمام
بكل ما يقيم من شعائروا لا يصلى صلاة آلية غافلة وسنانة وألا يكون ما
يلفظه من قول فاتر الا حسن فيه ولا عاطفة حتى لا يصبح الجماعة وتيرة
واحدة من الضوضاء المملة واللفظ الفارغ يشرد فيها المصلون ويتوزع
انتباههم فى أمور أخرى لا علاقة لها بشعائر الدين . الإمام الطيب
رجل يؤمن بكل قابله ويبذل كل جهده فى ما يعمل ويحسن ويحب ويهتم
ويشتاق بقوة إلى خلاص رعاياه فلكل كلمة من كلماته صدى فى
نفوسهم وعندما ترتل الأدعية والابتهال بدون عاطفة وعندما تافظ

كل كلمة غير واضحة من دون حمية وحرارة فعندئذ يتصدع ذلك الحصن الخفى الذى يقوم حول المصلى ويختفى عنه الأمان كحصن متهدم الجوانب متأكل الحجارة .

وهذا هو السبب فى أن تضرعات الأمم التى ترسلها زفرات خالصة إلى الله لا نقاذ ابنها من خطر أثم وأثر من دعوات قسيس يحرك شفتيه تحريكا آليا لينبس عن كلمات خادمة عديمة الحس ولا هم له إلا انتظار جزاء بانس فترى إذن خطورة الإيحاء وأى دبر هام يلعبه القول الحى للإنسان . وترى خاصة كم يجر من الدمار على الناس جمعاء اذا ما استغله أولئك الذين لا خلاق لهم من مضللى الشعوب وأصحاب الأفواه الكبيرة من المهرجين الذين يملكون فى أيامنا كل وسائل الاتصال العصرية بغيرهم كاجهزة الراديو وغيرها ويوجهونها إلى الجماعات من شعوبهم ومن شعوب غيرهم ويستطيعون بذلك أن يسمموا أفكار الكثيرين منهم وأن يحروهم إلى حيرة وارتباك ثم يسحبونهم إلى الهلاك والحزى والعار . لهذا ينبغى ألا تنقاد فى أسر إلى هذه الصفراء الحديثة المتعددة (سواء كان لها هيئة المرأة أم غيرها من مهرجين أو تجار أو عشاق لا خلاق لهم) وعلمنا أن نكون كمن فى آذانه وقرع حتى لا نسمع إيحاءاتهم الساحرة كما وضع أويسيوس فى آذان رفاة لئلا يسمعوا صوت السفارة الساحرة فينقادوا لأعمال تؤدى بهم إلى سبيل الفساد . وعندما يرضى لنا العقل المذهب ان نقبل نصحا فعلينا باختياره ونخلصها فى ضوء إدراك مدرب مستنير .

الفصل الثالث

التربية العقلية

هناك شرط أساسي لإيفاء رسالتنا في الحياة وهو تطورنا الروحي للسير في طريق التقدم . وهذا مستطاع بالتدريب ، وعلى الانسان أن يمر بشتى الميادين حتى يصل بين حالة نضج العقل وكماله . ونحن جميعاً - إن طوعا وإن كرها - نتبع الدوائر التى كتب علينا السير فيها كي نتم ما قدر لنا فى هذا العالم .

وهناك سبيلان رئيسيان يقومان إلى السكال وهما :

التفكير ، والغم . فالأول إيجابى ، والثانى سلبى . ومن تبع الأول استطاع أن يتحاشى نوائب الحظ ، فيعرف القوانين التى تحكم الخيال ويصبح مروضاً لها لا فريسة .

وعلى العكس مع من تبع الطريق السلبى - طريق الغم والالم - الممتلئة بالعقبات والعراقيل .

إنه يلاقى كل يوم من الضربات ما يضطره بعد ألم وتجربة إلى فتح عين البصيرة والفكر ليعثر على سبب شقائه .

ومن الطبيعى أن يصادف الانسان كثيراً من المصاعب والعسر على

طول الحياة ، هذا ، ما كتب له ، فكل ما حوله من العوائق والعسر يلزمه منذ الولادة : يتعلم الطفل المشى بعسر ، ويتحدث بمشقة ، ويخلع أسنانه الأولى بألم وجهود كل شيء يبدو له شاقا غير محتمل ، يظهر له معضلا . ولكن الناضج من الناس ، وحده الذى يتخطى كل هذه المصاعب ويحل هذه المشاكل بتداركها أو بتحاشيها وهذا عند ما يتعلم استخدام عقله .

وقد كنا نستطيع القول بأن العوائق تأتينا قاصدة متعمدة . وهى نافعة ، لفتح أعيننا ، مفيدة لأنها تنمى ملكات العقل ، .

وكثيراً ما تكون العوائق حجرة عثرة نرتطم به حين نسير غافلين فى هذا المنحدر . إنها تساعدنا على التيقظ من غفلتنا ، لنلاحظ الخطر الذى نتعرض له قبل أن نقع فيه . والحكمة الشعبية صادقة حين تقول ، كل تأخيرة ولها خيرة ، ورب عائق يصدمننا اليوم يكون لنا حافظاً من شر كبير فى الغد . ربما ينبهنا اليوم من غفلتنا وإهمالنا ويكون مهمازا يحثنا إلى نشاط سريع .

يجب أن نستمد تلك الدروس نتعلم منها مواجهة العقبات ولا يملكنا الغيظ من كل عسر يصادفنا . فالحياة بآلامها المتتابعة تقوى إرادتنا .

وليست كل ضربة إلا نذير لخطر وشيك . فعندما نحس بألم فى الأسنان مثلاً يعنى ذلك أن سنامها تبدأ فى التسويس وعلينا أن نبادر بعلاجها

وإذا ما أزججتنا المعدة فعنى ذلك أننا أسأنا فى تناول الطعام وإننا يجب أن نلتبه ونستشير الطبيب .

ومن هنا نرى أن كل ألم عضوى له فضل كبير فى تقويم الصحة واسترداد العافية وبفضل آلام الجسم نضطر إلى توجيه العناية لعلاج العضو المتألم ، متداركين بذلك ما قد يطرأ من خطر جسيم .

وعند ما تشد الطبيعة اللجام فانها تعنى بذلك القول بأننا نسير سيرا منحرفا وعندما تضرب . فالخطر وشيك . وويل لمن أهمل الأمر . وقس على ذلك كل شقاء وكل ألم نفسى تجده نتيجة الخروج عن جادة الصواب . والأمر أعسر وأشد على من لا يرغب فى اصلاح نفسه ويتعلم من الدرس الذى يمد به الألم . وما جعل الضرب والعقاب إلا للحيوان والرفيق والطائشين من الناس . على أن الاحرار ، يفكرون ، ويعملون ما هو صواب مستقيم .

ومن الناس من يتقبل صدمات الحياة اثر بعضها دون أن يراجع نفسه على خطئه ، وغالبا ما يلقى ذنوبه على غيره ، فلا يتعقل ولا يتدبر من حكمة التجارب .

كذلك القروى الذى يزور المدينة الكبيرة ولا يستطيع السير فيها وفق لوائح المرور يدفعه الناس من هنا وهناك ، وينهره سائقو السيارات لو قوفه عقبة فى طريقهم فاذا ما سألموه عن سبب مقاساته كل هذا العناء

فهل حسبه تموه يصار حكم بحمته ؟ انه ولا شك يحيبكم بأن الدنيا في المدن الكبيرة شر وسوء أو جنون ، وقد يشكو سوء الحظ ، لأن الناس يسبونهم ويسبون معاهلته . إنه إن يعترف بأنه مخطئ ، وأن كل ما يقاسيه نتيجة لجهله .

فينبغي أن نعرف طريقة السير في الحياة حسب القوانين السائرة وإن تمتنع عن اتهام الغير بالذنوب والأوزار . فأول الرشاد أن نعترف بخطئنا (فالاعتراف بالذنب فضيلة) وأن نعمل على إصلاحه فنفوز بالنجاح . فإذا لم نتعقل المآسى وتدبرها فإن الضربات لا تنفك تتوالى علينا وتظهر لنا أنها تأتينا دون سبب . وقد قيل إن الجمل من أعدى أعداء البشرية .

ولكننا لو اتبعنا السبيل الإيجابي أى عندما نسير في هدى التفكير ، ونستعمل عقلنا نستطيع أن نطمئن لسيرنا في الطريق المستقيم ، وأن نثق من قربنا إلى الكمال أكثر من خضوع لطريق الألم ذلك الطريق السلبي الشاق .

• • •

ولكى نعجل السير نحو الكمال . نرى أنفسنا في حاجة لتدريب ، وتمرس خاص ، كما هو الشأن في كل أمر من أمور الحياة التي نريد تميمتها على عجل سواء أ كان ذلك جسما أو نفسا أو عقلا .

وقراءة هذا الكتاب بتمعن والعمل بإرشاداته والقيام بتمريناته وإن بذت غريبة ، لا ريب يحقق لنا هدفنا في تنمية الفضائل .
والآن قد حللنا أهمية الفكر والإرادة في التطور الفردي . والتفكير المبدع والإرادة المجدية ، فن عسير يتطلب كثيرا من التدريب والتمرس الفكري الدائم .

وهدف التدريب العقلي هو إخضاع الأفعال المنعكسة لإرادة الفرد وحكمه العقلي ، فالإنسان كما تفهم لا ينبغي أن ينقاد لأي إغراء أو تضليل أو تأثير أو زعزعة ، بل عليه أن يجابه الأمور في حينها بنجاح .
ولا يكون هذا إلا بعد التمرين لأنه يهذب النفس والقوى العقلية .

وهناك تدريبات خاصة بالعقل سوف نقدمها بعد حين . ويكفي الفوز بهذه الخصائص الإلهية في الفرد ، أن يكون هناك سلوك أو — تصرف — فاضل نحو غيرنا من الناس ، وطريقة رشيدة في مواجهة مشاكل الحياة . وأطيب عامل في هذا السبيل هو :

استئصال كل شعور بالحقد أو الحفيظة أو الغم والمرارة نحو أى شئ . مهما ظهر هذا الشعور بمرأ مستساغا .

فإذا صادف وتملكتنا حفيظة نحو أحد من معارفنا فعلينا أن نحولها في الحال إلى شعور بالحب والمعذرة ويمكن إدراك هذا لو غيرنا أفكارنا ووجهناها إلى فضائل الشخص بدل تذكر نقائصه وعيوبه . فلو تذكرنا مثلا محاسنه التي عهدناها فيه في وقت ما ، فسرعان ما يختفي كل شعور

بالكراهية ، لأن لكل إنسان مؤهلاته وفضائله رغم نقائصه الوقفية .
يجب علينا أيضاً ، أن نكافح كل حافز إلى الظلم والجور والاستبداد
وأن نظهر دائماً نحو الجميع في أفكارنا وأقوالنا عدلاً مطلقاً نكمله
استقامة ونزاهة .

فيمثل هذا السلوك تفيض في نفوسنا سكبنة مطمئنة وانشراح كريم ،
فنشعر بأننا نستطيع التأثير في غيرنا من الناس والأحوال دون سعي
أومشقة . لأن هذه الأفكار الطيبة تحوّلنا بهالة من النور تهدى لصالحنا
كل من يحيط بنا من الناس .

وسوف ندرك أننا نلعب دوراً كبيراً في خلق ظروف و مواتية ،
وأننا سنكسب أعظم سيادة على مستقبلنا الشخصي . فنوايانا التي نطبعها
بتفكيرنا وكذا أفكارنا بقوتها الخفية (غير المرئية) تؤدي كل شوق
معقول . وكل ما نتمنى بعد ذلك يبدو مستطاعاً لأننا أخضعنا رغباتنا
لقوانين الآلهة التي تحكم العالم العلوي .

ومتابعة الحفلات الموسيقية والمشاهد المسرحية ، وزياره المناحق
الفنية حيث يعجب الإنسان بتحف الفن ، وينعم بالتناغم الموسيقي الذي
يتسامى بروحه إلى عالم الفكر .

كل هذا يمكن كسبه باستبدال الأفكار المندفعة الطائشة بحكم طيب
متزن وفكرة عميقة نحو الخير . غير أننا ينبغي ألا نسمح لتفكيرنا
باتخاذ هيئة الشرود والهواجس فيستطرد كفراشة هائمة من موضوع

لآخر لا يقر لها قرار إذ لا يصح أن تملكنا الرومانسية ، ونهيم في عوالم الأمانى دون نمرة أو انتاج .

علينا أن نركز كل أفكارنا في الموضوع الذى يشغلنا والذى نرجو له حلا مواتياً ، حتى ندرك له مفرجا .

وان نبلغ ما نصبو إليه ، ما دمننا نبعث أفكارنا عبثاً بين أشياء لا علاقة لها بموضوعنا ، وبذا نكون قد أفرطنا وأسرفنا فى قوى الفكر دون حكمة .

فالتفكير المركز يدفعنا إلى العمل لانجاز غرضنا بينما يضل بنا سرود الفكر عن هذا المثال . وبعبارة أخرى يبدو النشاط نتيجة طبيعية للفكرة المركزة ، وعلى العكس لا يمكن للهواجس أن تخرج إلى حيز الوجود لأنها ليس لها من القوة الفطرية ما يجعلها تقبل التحقيق . فالهواجس السقيمة تتصف دائماً بالجمود الذى لا يمكن التغلب عليه .

والشاب المذهب الذى لا يستطيع أن يضبط ضلالات هواجسه تحت امرة مراقبته وسيطرته ، ويعيش مباشرة من الواقع الذى يحيط به لن يستطيع أن يقوم بشيء عملى . بل على العكس يصبح ثرثرة من رواد المقاهى . وكثيراً ما يدهش الآخرون من الرواد بنشاط عقله وطرافة أفكاره ولكنه عاجز عن تنسيقها واخضاعها للتطبيق والخلق . مثل هؤلاء الناس يكثرون ، مع الأسف ، فى المجتمع وهم يؤلفون طبقة الحساد الفاشلين فى المدن الكبيرة يحملون دائماً بالانقلابات

الاجتماعية ويرون فيها المفرج الوحيد والخلاص من مجتمع بئس .
ولكن العمل الروحي الذي يرشدنا إلى التحقيق الابداعي والانشاء
نوع ، مؤلم ، قاس يجب أن نتعود عليه ونؤديه باطراد ، إذا كنا لانرغب
في تجربة الموت العقلي والجوهر .

ولسنا نقف ضد الهواجس الخالفة ، ولكننا لا نريد أن تنحط
الهواجس وتركن الى الخمول وتصبح هي في ذاتها هدفنا الوحيد في الحياة .
فليكن الشاب مفكراً بالهواجس وإطلاق خياله العنان . ولكن
بأفكار مبدعة تمتد الى النشاط الذي يتحقق بعد حين .

وكل من كان في مقدوره أن يدير أفكاره وإرادته لإنجاز غرض
مدبر من قبل ، يمكنه أن يثق ثقة مطلقة في أن الغرض الذي وضعه لن
يلبث أن يتجزأ بالرغم من كل عائق . وليكن متأكداً من أن كل الرغبات
المعقولة العادية عنده سوف تتحقق وحدها ما دام تحقيقها لا يضر الغير .

هذه الاشارات النظرية مفيدة بكل تأكيد ، ولكن ما هو الشيء
الذي يعطينا للنشاط كل هذا ، هو القوة العصبية واستخدامها الفنى .
ولا ينبغي أن ننسى أن القوة العصبية هي التي تنقل أوامر الوعي في المخ
وغيرها من الحركات الانعكاسية إلى الجهاز العصبي كله . وإذا ما قصرت
هذه القوة العصبية نتيجة لمرض أو فقر في الدم ، أو صدمة عصبية أو
شدوذ نفسية أعقبتها نذر السوء .

رأينا أن الصحة في أجزاء الانسان الثلاثة (العقل — والنفس — والجسم) يمكن التمتع بها لو حافظنا على التوازن المتناسق بين العناصر الثلاثة التي تكونه . فاذا ما أراد أحد هذه الثلاثة ، أن يكون السكل له ، فحينئذ يطرأ ما يعرف بـ ، الثلمة ، وهي خطرة للعناية على التوازن وعلى التطور المنتظم للانسان .

إننا نستطيع ولا جدال أن نتمرّن تدريجياً لنحرر ، أكبر كمية من القوة العصبية نضعها تحت تصرف العقل . ولكي يحكم العقل المجموع بنجاح يجب أن نوفر له أكبر قسط مستطاع من الذخيرة العصبية . ومن السهل حينئذ على الإرادة أن تحرك مختلف المراكز في جسم الانسان .

ففي الصباح حينما تكون المعدة فارغة ، أي عندما يكون الانسان في أقل انشغال بوظائفه الطبيعية وخاصة الهضم منها ، يوجد مقداراً كبيراً من القوة العصبية تحت تصرف العقل . وهذا هو السبب في أن ساعات الصباح أكثر ملاءمة للأعمال العقلية الصعبة . فترى عندئذ للمرة الثانية خطورة قلة الطعام وأهميتها وأي ضرورة تدفع للصيام حتى يتحرر العقل .

ويمكننا أن نتدرب دائبين ، كي ندخر أكبر ما نستطيع من القوة العصبية وهذا يتوقف على غذاء ملائم كاف ولأن الصوم الممتد ضار . كما أن لكل افراط أو تفريط نتيجة سيئة تقابله .

والى نحسن إدراك العلاقة بين عناصر الانسان المختلفة وكيف يؤثر كل منها على الآخر نضرب مثلاً بالدور الذى يلعبه الغذاء . فإذا تناولنا أطعمة فى اللحظة التى يكون فيها العقل د حراً ، قبل الطعام ، تأخذ أفكارنا فى الهبوط رويداً رويداً وتفقد صفاءها وشفافيتها . هذا يحدث لأن جزءاً من القوة العصبية التى كانت إلى تلك اللحظة تحت تصرف العقل ، أخذ يغير اتجاهه ليتولى القيادة فى مراكز البطن . أى أن الجسم يحتكر لصالحه عضواً حيويًا من العقل — وهو جزء القوة العصبية ، فالإنسان ما زالت تحكمه الغرائز — ولم يتطور إلى الكمال العقلى بعد — والافتناع المعدى صورة من صور الرفاهية ، والنهم وحده وسيلة لهذه اللذة البهيمية .

والإفراط فى الأكل نتيجة حتمية تعقبه وهى النعاس والخمول اللذان يجران إلى الوهن العقلى والتلف الجسدى . فمن كان هذا شأنه صار عبداً لرغباته البدنية عاجزاً عن القيام بأعمال سامية فى حياته .

ولنعد إلى الموضوع لنرى كيف نستطيع كسب النمو العقلى . لقد وضع أن تمرين الجسم والنفس يساعد فى نماء القوى العقلية والإرادة بنوع خاص .

فكل التمرينات التى سبق أن أشرنا إليها فى الأبواب السابقة تساعد كثيراً على إظهار الخواص الإلهية للعقل ولذا وجب أن نمارسها دون انقطاع .

وسنقدم فيما يلي تمرينات خاصة للعقل وهدفنا هو ذلك النمو المثالى
لفكر ينمو العقل ويتغير بالتدرج كما تتبدل كل خاصية أخرى فى
الحياة ، وكما يتجوهر فى احشاء الارض بعوامل الكيمياء الطبيعية ،
معدن رخيص كالرصاص فيكون ذهباً وكالفحم يصبح ماساً . والكيمياء
الصادقة هى التجوهر العقلى للانسان فيصبح بالتعليم والتهديب متمدينا
مهدبا خلقا وخلقاً بعد وحشية أسلافه الغابرين .

وبالكيمياء الميتافيزيقية (ما وراء الطبيعة) تتحرر المادة الاولى ،
أعنى الجوهر العقلى ، إلى حالة أخرى تماماً كما يتحول الماء إلى ثلج بعملية
وإلى بخار بعملية غيرها . فهناك كيمياء روحية ، الكيمياء الطبيعية ،
وعلم ، ما وراء الطبيعة ، يفسر بعض غوامضها .

وأعظم عمل للكيميائيين هو النهضة الروحية ، وتبين النفس باظهار
كل القوى المفكرة للفرد وفى استخدامها المناسب ، فالانسان حين
يتحرر من أهوائه التى تسترقه ينهض من جديد ، وبالإسرار يستطيع
أن يصل أعلى الدرجات القريبة من الله .

والتمرينات التى نشير إليها هنا تؤدى بنا إلى تطهير أهوائنا وتهذيب
طموحنا واكتساب فكر قوى قداح يستند إلى إرادة صلبة لا تفتنى .
وكل تمرين ينبغى أن يسير على أسلوب على يؤيده القصد ويتم
بجلد وصبر ومواظبة . لأن العمل والنشاط أكبر معين على تشجيع
العقل .

فالفكر والإرادة يسيران في نمو واطراد بدوام السعي والنشاط .
فيجب أن نتمدهما دائماً بالممارسة ليصلا إلى الدرجة العليا من الكمال
الجدير بهما .

يجب أن تحقق النظرية بالعمل ، والتدريبات هي التطبيق العملي
والدليل الفعال على أننا نصنع في المعمل كل ما تشير به النظرية .

وكل من قام بالتمرينات الآتية في حمية وأمانة فليناً كد من أنه
بذلك يقوى إرادته وثقته بنفسه . وإذا زادت الثقة بالذات وكبح جماح
النفس بكون الانسان أكثر قدرة للسيطرة على غيره لأنه بانتصاره على
الزلات والقوى العقلية المتمردة ، يخلق في نفسه قوة خلقية باهرة
وشخصية متينة عامرة ، تؤثر على الغير إلى حد بعيد .

وتتشرب أفكاره بقوة عظمى ، ويتميز حديثه بثقة ظاهرة وتتصف
أعماله بالأمانة وبلوغ المراد .

وهكذا يضطر الآخرون إلى الاعتراف بقوته وتقديره ، ويحترمونه
ويطمعون في مشاركته ومعاونته .

التمرين الأول

رأينا أن الوظيفة الرئيسية في الانسان هي قدرته على التفكير .
فلا ينبغي للانسان أن يتقبل مختلف التأثيرات التي ترد إليه من العالم
الخارجي جامداً ، بل عليه أن يتمثلها ويعيد تشكيلها ويصوغها أفكاراً
وأحكاماً بعد تأمل دقيق .

فالتأمل اذن ، أهم تمرين لتوليد الفكر المستقيم . وهو أول مبدأ
لتهذيب الخصائص الزائفة في عقلية الانسان .

والذاكرة على العكس — هي تلك التي تعتمد عليها طرق التعليم
المعاصرة مع الأسف وهي وظيفة جامدة سلبية تمنع على الفكر أن
يعبر التعبير الإيجابي كما تمنعه من الخلق والابداع . لهذا وجب البعد
عن تحصيل المعارف بالذاكرة ، واستظهار القوانين الجاهزة أو الأفكار
الجافة التي فقدت معناها الواقعي . إنما تكتسب المعارف بتمثل الأفكار
والتأمل فيها . وأسرار الطبيعة لا تكشف عن نفسها إلا لمن عرف
كيف يركز عقله . فله وحده تسفر الحقائق الأولية عن وجهها وتسرى
إلى قلبه لغة قواها المبدعة .

والتمرين الأول لتربية الفكر ^(١) والتأمل كما يلي :

لا نعبر أبداً بأفكار جاءتك معدة جاهزة . ولا تستخدم في اجابتك
عبارات حفظتها في الذاكرة . واستبدلها بعبارات منك منسقة متمممة .

فليس هناك عدو أكبر للفكر من تلك الأفكار الغزيرة تخزنها
في صندوق الذاكرة . ثم تقدمها كلما طلب إلينا التعبير عن رأى ، أو
حل لمسألة ما في حياتك العادية .

فمن يلفظ دائماً بأفكار وعبارات كان قد تعلمها من قبل في الكتب

(١) انظر كتاب «تربية الفكر» للمؤلف .

يدل بذلك على قصر منه وخسة عقلية . فعليكم بأن تتجنبوا قبل كل شئ تلك
العملية السهلة ، باستعمالكم كلمات المازاح التي قد تخرج السامع أو
أو تضايق المجتمعين . أننا في الحق قد رزقنا عقلا للاستفادة به لا للتظاهر
بمعقل شقي ، يكون مصدر الأذى لمعارفنا ومن حولنا حتى ولو كان
ذلك دون قصد .

فابتعدوا عن الرد الآلي الذي لم يهذب الفكر . فمن بدرت اجابته
ندرت حسنته في اللفظ . وكل كلمة تتفوهون بها ينبغي أن تكونوا
وزنتموها من قبل على أن تمثل رأيكم الشخصي ، وأن تكونوا واثقين
من أنكم لن تجرحوا بها كرامة أو تؤذي بها إنسانا .

التمرين الثاني

الملاحظة:

علينا أن نتعلم النظر إلى الأشياء نظرة أقوم . يعني أن نلاحظ بانتباه
أكبر — لا الأشياء وحدها ، بل والوقائع المختلفة التي تحدث كل يوم ،
وأن نجتهد في تكوين رأي خاص بنا حولها ، مع إغفال ما قيل عنها
من قبل .

يجب أن نتعمق في فحص علة كل طرف أو موضوع وأن نسعى
إلى تصيد الفكرة التي تدور حول كل منهما فقليل منا من يعلم ، أن كل
ما نراه ليس إلا نتائج لعل تبرز إلى النور .

وليست الظواهر الطبيعية إلا انعكاسات ، أو أثواب لمبادئ عليها
هى (الأفكار) فالتمثال الذى أمامنا ليس إلا رداء أعطاه المثل أيانا
ليشخص فكرته عن الجمال أو البطولة أو الفاجعة أو غير ذلك . والمقعد
الذى نجلس عليه نتيجة للفكرة التى كونها الصانع لراحة الجسم ،
وكل حادث تستتر وراءه فكرة أولية ، يلزمنا الكشف عنها
لو أردنا التعمق فى معنى من المعانى .

وإذ رأينا إنسانا ما ، فلا تهمنى ملابس به قدر ما يهمنى خلقه وأسلوب
نشاطه وقد تعطينا ملابس به أو طريقة زيه فكرة عن خلقه ودرجة
تعليمه ، ونحن لو عدنا الملاحظة القوية ، قصرت أنظارنا فلا تظهر فى
غيرنا إلا على صورة من أنفسنا .

كان سقراط يلاحظ ذات يوم رجلا يحمل خطبا ، ويتأمل
فته وأسلوبه فى رصه وتصفيفه على ظهره ، ثم قرب منه ليحدثه بعد
أن تنبأ بامتياز ، وما هى إلا أن عرف فيه الأديب الأكبر كسنوفون .
لقد نظر سقراط ولاحظ بعين البصيرة أكثر مما نظر بعين جسمه
ورأى أن من حمل بمثل هذه المهارة لا يمكن إلا أن يكون رجلا ممتازا .
ولا يعرف الكثير منا - مع الأسف أن ينظر ، فأننا ننظر إلى
سطح الأشياء وحده ، واسكتنا لو تعلمنا أن ننظر بالبصيرة والفكر
لتكشفت لنا الأشياء عن جواهرها الخفية فعابا ما نستقبل مؤثرات
العالم الخارجى دون أن نحاول ترجمتها أو نضفى عليها لونا من حكمنا .

أو أن نجد في تبين النسب بينها . ففي كل فكرة عبرة تختبئ وراءها
ولا تنجلي إلا بعد إعمال الفكر .

فلا تدعوا شعورا أو حادثا يمر بغير ملاحظة . وأعقدوا الموازنة
النسبية بينه وبين غيره من الحوادث ، وعليكم بالبحث في سبب كل
مسألة لتستنبطوا منها نتيجة شافية لأننا إذا ما وجدنا علة لكل حادث
فصبح أكثر حكمة وحزما ، فيكال أعمالنا النجاح .

لا تتركوا أنفسكم تتأثرون بما تسمعون من قول ، ولا بما تظنون
عليه من رأى . لاحظوا الأمور والحوادث في تبصر وانتباه ،
وانتهوا إلى رأى أو حكم أو نتيجة من محض تفكيركم .

وإذا ما قرأتم كتابا فأسعوا إلى التعمق والفحص ، وأسبروا غور
الفكرة الأولية عند المؤلف : ما هدفه ، وفي أى مجال يرسل أبطال
روايته حتى يقاسوا ، كما أراد لهم أن ينشطوا أو أن يقاسوا .
واجتهدوا في أن تتعمقوا في الأفكار التى يعرضها ، أو التى يريد أن
يظهرنا عليها . والمفهوم أننا بهذا نعنى أعمال ذوى الحزم من المؤلفين
الذين عرفت قيمتهم وذاع صيتهم .

النمرين الثالث

وهذا النمرين يساعداكم كثيراً على التعمق في جوهر الأمور وتنمية التركيز الذهني ، واكتساب الخلق والفطنة .

اذهب إلى الغرفة الخاصة بدراستك . وعند ما تقوم بتمريناتك العقلية ، ينبغي ألا يضايقك شخص آخر .

استعرض لذلك سفينة حربية . وانظر كيف يطفو هذا الحجم الضخم في البحر الهادئ . وكل شيء فيه يبدو ساكناً ، واسكنك تعرف تماماً أن مئات من القوم على السفينة ، مستعدون للقيام بأي عمل . تعرف ، أن كل قسم من البحارة يتولى أمراً في الإدارة فيها ضباط قادرون ذوي خبرة قد انقطعوا لواجههم وانكبوا عليه . مع أنها تظهر غافلة لا تلتفت لأحد ، إلا أن لها أعيناً تنظر إلى مدى بعيد ، ولا يفوت اشراقها الساهر أي شيء مما كان ضئيلاً .

فهي إن بدت ساكنة هادئة ، تستطيع في اللحظة الملائمة أن تصوب مدافعها الثقيلة وطريدها المدمر ضد العدو وتصليه ناراً حامية وإن كان منها على مدى بعيد ، وكل ما ذكرناه تستطيع استعراضه ولا ريب في سهولة ويسر .

وقدّر كيف صنعت هذه المدمرة ، راقب سبك قطعها الكبيرة في الأفران العالية وآلاف العمال يتناولونها هنالك - ابتعد أكثر واذهب

إلى المناجم التي استخرج منها حديدها كيف يشتغل العمال هناك داخل دهايز السكهوف ، وكيف ينقلون هذا الحديد في قطارات إلى الأفران حيث يحول إلى صلب متين .

ثم ابتعدوا أكثر من ذلك لتصوروا المهندسين وقد صمموا دروعها دعوا الفسكرك يتطرق بكم إلى حيث تعملون السبب الذي من أجله انشئت السفينة . لقد بعد هذا الآن كثيراً حتى لم يعد هناك شيء قائم في العالم الطبيعي إلا ، التفكير ، وحده في رأس المهندس .
ولكن من أين بدأ طلب صنع السفينة ؟

لا شك أنه من وزير الحرية . ولكن الوزير لم يطالب ذلك من نفسه . لأن نواب الأمة هم الذين اقترحوا على المشروع ، ويحتمل أن يكون المعارضون قاموا في وجههم وأن يكون الفريقان قد تبادلا أقوالاً حادة في منائشه حامية الوطيس .

— فمن يمثل مجلس النواب ؟

إنه يمثلك ويمثلني .

من هنا ترى أن الفكرة تبدأ من المدمرة وتنتهي إلينا وتكشف لنا بذلك أن فكرتنا الخاصة مسؤولة غالباً عن هذه السفينة وعن غيرها من الأمور التي يندر أن نشغل بها بالنا .

هذا الترين يساعدنا في التعمق الفكري تحت سطح الأشياء ، وبهذا نرى الجوهر والمعنى الحق للأمور التي تقع تحت ناظرنا . ولا شك

ندرك حينئذ أن أنفه الأمور يخفى أهم الأفكار . ويكفى أن نحسن الملاحظة بالبصيرة النافذة ، وأن نمد العقل بالحيوية والنشاط .

o o o

التمرين الرابع

تركيز الذهن :

وهذا التمرين لتهديب التركيز العقلي . وما عليك إلا أن تتذكر زهرة مفضلة لديك ، خذ بالفكرة بذرة الزهرة وازرعها في أصيص أسق الأصيص وضعه في مكان مناسب حيث الشمس والهواء يصلحان لنمو النبات . وانظر البذرة تتشقق ثم تتفرع . إنها تأخذ في التحور إلى كائن حي ، تدب فيها الحياة وتحاول أن تجد وسائل صيانتها . تتبع الجذور وهي تسبح في التربة وتتفرع إلى كل اتجاه لتمتص مركباتها التي يحتاج إليها كل جذر يعرف رسالته وما يجب عليه أن يعمل .

لاحظ بعد ذلك تلك الساق وهي تخرج إلى السطح كيف تتلمس الضوء . تأمل جهودها ومشقتها حين تفجر ثراب الضاغطة . كيف تنفك من عقالها وتنتصر على قيودها . وتعتمد مرهوة في الضوء والهواء وانظر إلى الغصون وكيف تتفرع في توافق وانسجام وإلى الأوراق كيف تتشكل وتوافق ثم يبدأ الأزهار فتفتتح الأكلام .

تلك زهرتك العزيزة أمامك . فإذا ركزت ذهنك أكثر من ذلك

شعرت بأريجها يفوح في الجو . هذا الأريج هو أريج الزهرة التي خلقها فكم وبكرها خيالكم .

يجب أن يستمر هذا التمرين حتى تتعلموا كيف تركزون تأملكم بشكل يجعلكم تشعرون بأريج الزهرة التي خلقتموها بفكركم . ولا يغرب عن بالكم ان كل نجاح في الحياة نتيجة لهذا النوع من التفكير . تستطيعون هكذا أن تركزوا ذهنكم في أى موضوع فلا يلبث أن تحل أمامكم عقداً لا مخرج له .

التمرين الخامس

أهداف الشعور :

إن الانتباه شيء لازم لمن يرغب في تهذيب قواه الفكرية . وتأتي الانتباه القوى باهرة لا تصدق . فهو صفة النهاء والعباقرة ، وصفة الذين ينجحون في الحياة . أما الغفلة والإهمال ، فهما من خصائص أولئك الأفراد الذين يعانون النقص العقلي والحرمان والإرادة .

والانتباه أساس لكل وظائف العقل (١) : فبدونه يتعذر تحصيل المعارف عن كل شيء ، كما يتعذر استخدام الأشياء .

ولكي يحسن فهمنا لقوة الانتباه نقارنه بالعدسة التي تجمع الأشعة الشمسية . فهي ما دامت تتحرك فلا نتيجة إيجابية لها . ولكنها إذا ما جمعت الأشعة على نقطة معينة لمدة من الزمن فإن النتيجة تتضح كل الوضوح .

(١) أنظر الباب الخامس في كتاب « تربية الفكر » للمؤلف .

يحدث مثل هذا تماماً مع قوة الفكر . فطالما كان الفكر ضالاً مشتتاً بين موضوع وآخر فلن يكون لعملاً أى أثر فعال . ولكن بمجرد تجمعه وتركزه فى موضوع واحد لمدة من الزمن فلن يبقى هناك شىء مستحيل .

ركزوا انتباهكم فى مسألة تشغلكم ، وشددوا انتباهكم فى هذه المسألة حتى غايتها . اخصوها بعناية من جميع نواحيها ولا تتعدوا اللحظة عنها ، ولا تجزعوا إذا لم تجدوا لها حلاً عاجلاً وثقوا فى أن الحل الصحيح لن يلبث أن ينجلي لكم كالبرق وسوف تعجبون بعدها ببساطة الحل وكيف أنه لم يتبادر إلى ذهنكم أول الأمر .

وبهذه الطريقة اعتزل بعض الناس (كأديسون مثلاً) كل بيئة يتسرب إليها القلق والمضايقة فاستطاع أن يفكر بنجاح وأن يحل عقد المسائل الصعبة . وهكذا وهب العالم كثيراً من جليل أعماله .

فإذا ركز أحد قوى العقل فى نقطة واحدة بهدوء مطلق فلن يستعصى عليه من المسائل غير التى تحتفظ بأسرارها مغلفة .

سوف تلاقون فى بادئ الأمر صعاباً فى أداء هذا التمرين على وجه الصحيح لأن أفكاركم لا تلبث أن تشرذم إلى أمور أخرى لا تربطها بموضوعنا صلة .

ولكن التكرار المنتظم يهون عليكم أمر التركيز . فإذا صادفتم كثيراً من المصاعب ولم تجدوا حل المسألة التى وضعتموها تحت الفحص

فدعوها بعض الوقت ثم عودوا إليها بعد يوم أو أسبوع ، أو بعد شهر حتى يسفر لكم الحل عن وجهه . ولا بد من ظهور الحل مهما صعبت المسألة .

أكثرنا دائما من لخص المسائل لايجاد الحلول وركزوا انتباهكم وانتظروا الاجابة في هدوء ، ولا تبدوا أى ضعف إذا استعصى الحل .

وسيساعدكم هذا التمرين كثيرا فى تنمية البصيرة وغيرها من قوى العقل الغامضة ، التى فى مقدورها أن تحل المسائل المعضلة . ويمكن تهذيب هذه القوى وتنميتها ويكفى أن نعترف بوجودها . وكلما غلب استخدامنا لها كلما لمسنا النتائج المقنعة .

والتركيز العقلى يمد سبيل الادراك وهو يتم ويكتسب فى محيط صامت هادى . لأن أفكارنا العميقة لا تزورنا إلا عند ما يكون الجسم والنفس فى هدوء والتمرينات النفسية التى قدمناها فى — الجزء الثانى من كتابنا هذا — مهمة للغاية قبل أن يفصح العقل عن قواه التى لا تنفذ . وهذا التمرين يجب أن يتم فى حجرة منعزلة لا يقلقكم فيها أحد .

التمرين السادس

وهذا تمرين آخر ، للانتباه . :

خذوا صورة أى شخص وافحصوها فى انتباه عشر دقائق .

لاحظوا حجم الوجه ، والعينين والأنف . لاحظوا تعبير العيون ،
والتقاطيع ، ثم لاحظوا الفكين ، والشففتين ، وميل الرأس ، وانحناء
الجفن . وقصارى القول لاحظوا كل صفات الشخص .

وعليكم أن تلاحظوا ملابسه ، كيف يعقد رباط رقبته ، وكيف
يمشط شعره ، وكيف وزعت الاضاءة فى الصورة ، وغيرها
من التفاصيل .

والآن غطوا الصورة . وأغمضوا أعينكم واجتهدوا فى استعادة
رؤية تفاصيل الصورة بواسطة الفكر . وعليكم أن تقوموا بهذا
التمرين أياما متوالية حتى يتيسر لاكم أن تروا وانتم مغمضون كل تفصيل
فى الصورة . .

التمرين السابع

النظرة المغناطيسية :

لقد قيل إن العين مرآة النفس ، فبالنظرة تنبعث تيارات القوى
النفسية والاشعاع الروحى التى تؤثر فى الآخرين . فالشعبان حين يسحر
الطيور يستخدم عينيه فينبعث منها سهام السيل المغناطيسى ، فيخيلها
ويوقعها . والانسان يستخدم نظره ليؤثر فى الآخرين .

وتلعب النظرة المغناطيسية لمروض الوحوش الدور الرئيسى فى ترويض الوحوش . فقوة النظرة تسكبح جماح الوحش أو تصده ، أو تشل حركته . كما يستعمل المغناطيسى عينيه لتنجح عملياته ؛ وهو بواسطة نظراته ينقل أفكاره ويرفع إرادته مستعملا فى الغالب ذلك القول الخاق فيعزز من إرادته ويقوى من عزمه .

ويحسن أن نقول بعض الشيء عن اكتساب نظرة ثاقبة معبرة .
لقد اختلفت الطبيعة بعض الناس ، نظرة مغناطيسية ، ولكن الآخرين فى مقدورهم أن ينموا نظرتهم . . بالتمرين . . لهذا نقدم بعض التمرينات البسيطة لاكتساب نظرة صريحة ساحرة :
لكن مثل هذه النظرة لا يصح أن يترتب عليها أن يصير المرء سفيها أو وقحا ، وإنما يجب أن نحرص كل الحرص فلا نتخذ موقف التحدى بحجة أننا نباشر النظرة المغناطيسية .

فانفس الحق والعقل السامى بريثان من الاستبداد والتحدى ، والاشعاع الصادر من قوى النفس ليس فى حاجة إلى نظرة عابسة متجهمة فارضة ، ولا أن يبدى الشخص بالغطرسة والتباهى أنه قوى النفس والرشاد .

فان من يشع وجهه حبا وطيبة نفس . وحسن طوية ؛ ليس فى حاجة إلى أن يوضح ذلك ؛ لأن سموه الباطنى يضىء ما حوله دون سعى أو إجماد .

والتمرينان الآتيان يساعدان على اكتساب النظرة المغناطيسية .

١ — سودوا بالحبر دائرة في قطر القرش وسط ورقة بيضاء .

سمروها في الحائط على ارتفاع ١٢٠ / ١٥٠ سم من الأرض . . اجلسوا في راحة تامة على المقعد المعتاد على بعد مترين تقريباً من الحائط وصوبوا النظر إلى النقطة السوداء نصف دقيقة .

يجب أن تكون نظرتكم ثابتة هادئة دون تحريك الجفون . ارتاحوا قليلاً ثم كرروا هذا التمرين خمس مرات . وبمضى الوقت تستطيعون أن تمدوا في التمرين حتى تتعودوا النظر بثبات لمدة خمس دقائق . ولا شك انكم ستعانون شيئاً من الجهد أول الأمر ولكن بالدأب تتعودون تصويب النظر وثباته دون عسر أو كثير من خمس دقائق دون مشقة .

لا تقلقوا إن دمعت عيونكم بآدى الأمر ، بل اقطعوا التمرين بعض الوقت لتريحوا أعصابكم ثم عاودوه حتى تقووا نظرتكم .

ب — اجلسوا أمام مرآة وانظروا مطيلين النظر إلى وجهكم في ثبات ومثابة . ثبتوا ناظركم في أصل الأنف . بين العينين دون حركة في الجفون . وأنكم باتباع التمرين يوماً تستطيعون في وقت قليل أن تصلوا إلى عشر دقائق دون أن تغمضوا جفننا .

هذا التمرين يكسبكم تعبيراً صريحاً ، رزينا عذباً ، أما نظرتكم فسوف تثبت وتكون مصدر اطمئنان لمحدثكم لا تردد فيها ولا جبن وإنما تدعمها الثقة ويشدازرها الايمان .

التمرين الثامن

لتقوية الارادة :

إن أهم تمرين منتج فعال لتقوية الارادة هو المواظبة على القيام بالتمرينات التي قدمناها — بهذا الكتاب .

فنحن جميعا نرغب في كسب قوة الارادة دون ريب ولمكن قل منا من يبدى استعدادا لتحمل العناء في هذا السبيل . فخمول المرء وميله الطبيعي إلى الكسل شيء معروف وخاصة إذا كان الأمر يتعلق بجهد في سبيل التقدم الذاتي ، وإن تبدو نتائج الخمول في الحال . إن الانسان يفضل أن يؤجل كل شيء يتطلب مشقة طويلة إلى غده .

والمفهوم أن أكثر القراء قد عزموا في مريرتهم أن يبدؤوا تدريبهم عند أول فرصة تسمح لهم ، لأنهم قد أدركوا نفعها . لهذا عقدوا العزم على تنفيذها من يوم الاثنين القادم ولكن يأتي يوم الاثنين فيشعرون بشيء من التعب ، أو انحراف في المزاج ، فيؤجلونها لليوم التالي . . . ويأتي اليوم التالي ومرعان ما يتذكرون مسألة ملحة . وأنهم لا بد أن يذهبوا مبكرين إلى مكاتبهم ، فيعيدوا تأجيل التمرينات .

وأحيانا يتملكهم ساعة التدريب شيء من الملل والضجر والقنوط من كل ما هو إنساني . وهم يحسبون أن الجهد الذي بذلوه حتى الساعة

في سبيل كسب الهدف قد مضى دون توفيق. إنهم يتذكرون كل ما أذاقهم المجتمع من مرارة ، وما أصابتهم به الحياة من غبن ، ويلقون بكتابهم . على أن الكثيرين منهم يبدأ في التمرين لمدة ثلاثة أيام ، أو أربعة تم يلتمسون العذر لشدة تعبهم ، أو أن الوقت يضيق عليهم ، وهم بعد ذلك يتوقفون . وغيرهم يتقدم أبعد من ذلك مدى ، فقد يتعود القيام بالتمرين ولكننا نجدهم عند حدوث مانع هام ينتهزون الفرصة وينقطعون ويمر وقت طويل قبل أن يعاودوا الكرة .

ونرى غيرهم يقومون بأدائها حسب مزاجهم النفسي في فترات منقطعة كل هذه الأعراض شباك وحبائل يمدّها الجسم الخمول والروح التي انعدمت ارادتها وهي دلائل وهن الإرادة والخلق الضعيف . تصدر عن شخص عاجز خامل يعيش في الأوهام ، ويشمئز من النشاط وبضعف عن تحرير نفسه من أغلال الاعتدال التي تغله غلا خانقا .

وهذا هو السبب في أهمية تنفيذ التمرينات لتقوية الخلق فيجب أن تتم دون انقطاع أدوا التمرينات مهما كانت العقبات والمشاكل ومهما نادىكم الأهواء حتى تقودوا عزمكم . ولا غرو في أنكم ستبتهجون لنتائج رأيكم ، فبعد مرور سنة تعترفون بأنها استحققت ما صرف فيها من جهد ، وترون أنفسكم تتابعونها في يسر وانشرح حتى تكتسبوا ما رغبتهم فيه من قيم .

مثل هذه المشاركة دليل واضح على أنك إنسان قوى الخلق كبير الارادة يفوز بكل ما يشاء .

التمرين التاسع

الاستيحاء الذاتي :

رأينا في الباب السابق قوة الاستيحاء الذاتي — به نستطيع كسب ما نبغى من فضائل . نقدر بواسطة الاستيحاء أن نستمد قوة من الارادة وأن نحسن صحتنا وخلقنا .

أما قوة الاستيحاء الذاتي فقد ساء فهمها لدى الكثيرين من المشايخين لها . وذلك لأنهم انقادوا لمن لا خبرة لهم أو لغيرهم من المؤلفين الطائشين السطحيين . الذين أساءوا استخدام الإيحاء والاستيحاء الذاتي .

فالإنسان كما هو معلوم ، تغمره الأفكار دائماً ، وأكبر جزء فيها هو المحادثة الفكرية مع النفس . هذه الأفكار الباطنية هي التي تظهره أو تخفيه . هي لاتزال توسوس له ، ماذا ، ما العمل ، ما المانع . هذه المحادثة العقلية مع أنفسنا هي الاستيحاء الذاتي الذي نستخدمه دون وعي قل أو كثير في كل لحظة .

فإذا استخدمنا الاستيحاء الذاتي على وعي أمكننا أن ننشأ خلقاً جديداً ، ويكون أن نتعمق في المعنى الحقيقي له . ولا يكفي تكرار العبارات الطائشة السطحية الآلية مثل :

« أنا بحالة طيبة ، ، أنا سعيد ، ، إني أثق في نفسي ، ، . .

لا تكفى كل هذه العبارات المصطنعة للاستيحاء الذاتي . إنما ينبغي أن نحيا ونعيش دور السليم السعيد ، دور الواصل برفقه . وبعبارة أخرى ينبغي أن نؤمن بما نقول .

ونقدم الآن فى الخاتمة تمرينات للاستيحاء الذاتى يساعدهم فى كسب القيم التى تبغونها .

وأنسب لحظة للاستيحاء ساعة الصباح عند اليقظة من النوم ، أو فى المساء قبل الرقاد .

وانسخوا على قدر ما تستطيعون هذه العبارة الخاصة بالتمرين فى ورقة أو كراسة .

أنا . . . (الاسم واللقب) أنوى من اليوم أن أقوم بكل شىء فى سبيل زيادة تركيز إرادتى وتقويتها للأسباب الآتية :

إنى أريد خلقى قوياً حتى يرجع ويقوى كل فكرة وقول وعمل يثبت فى الثقة والإيمان بنفسى .

أريد أن يتحسن مظهرى ، وأن يبقى فى وفكى مقفلين فى هدوء وثبات وأن تكون نظرتى ثاقبة نافذة عذبة وأن يكون سلوكى متصفاً بالقوة والثقة فى النفس .

أريد أن أستطيع مباشرة سلطة أكبر على الغير . أريد أن أزيد على بالدراسة لأن العلم وحده يساعده على ارتقاء مدارج الرقى الاجتماعى .

أريد أن أكون أحسن شخص في المجتمع ، يحترمني الآخرون
ويقدروني .

أريد أن أحيي حياة شريفة كريمة ، فأعمل الخير في كل وقت وحين .

أريد أن أفيض بالصحة والسعادة والحب والإحسان .

أريد أن أشد أزرى بإرادة من حديد .

أريد الفوز على طول الحياة .

.. هذا التمرين يجب أن يكون منتظماً حتى تصبح الأفكار المبتوثة

فيه جزءاً من أنفسنا وتزول منا كل روح نافية سالبة تكون قد شابت
حياتنا من قبل .

خاتمة

هنا نحن في آخر كتابنا . وعلى طول الدراسة في أبوابه نجتهد في البرهنة على الكيان الثلاثي للإنسان حتى نفهم وظائف كل عنصر منها على حدة .

وعرفنا أن الإنسان ذا ثلاثة أصول .

الجسم - النفس - الروح - أو العقل (العالم الصغير) والنباتات عن طبيعة شعور ، عالم روحى . وما يقابلها في الطبيعة هي :

المادة - الطاقة - الفكر وهو (عالم الامتداد) . هذه الأصول الثلاثة يجب أن تدرس منفصلة لو أردنا تفسيرها تفسيراً ناجحاً وبهذا نكسب الفضائل الجسمية والخلقية والعقلية التي تكملنا فنتم بالسعادة كاملة .

وليس من رأينا أنه ينبغي (لاكتساب العقل صحة) أن تكون عضلاتنا قوية مفتولة بأن نركز كل عنايتنا في التربية البدنية . كما أننا لا نعتقد أنه يتحتم علينا أن نذل قوتنا النفسية تماماً . فنحن لا نرغب في أن نخمد دوافع الجنس وغيره من الحاجات الحيوية للجسد وأن تهمل واجباتنا العائلية والاجتماعية بحجة أننا الأعلى من البشر . لا نريد الإنسان روحاً (عقلاً) فحسب لأننا مع إيماننا بقدرة الروح لا ننسى أن الإنسان في كوكبنا يحيا في عالمه المادى وله جسم من لحم ذى حاجة إلى طبيعة تقتضى الإشباع المعتدل .

وأنه لجرم عظيم أن تتجاهل مطالب الجسد الأساسية المعقولة .
فقد أعطى الخالق عبده كيانا ثلوثياً كل من عناصره لازم في القيام
بما قدر له في هذه الحياة . ولا يصح إهمال أى عنصر من هذه
العناصر الثلاثة .

لهذا فإننا لم نتحدث في كتابنا عن التمرينات الروحية وحدها ،
أو الجسمية وحدها . أو النفسية وحدها .

فكل من العناصر يستلزم عناية مساوية لغيره ، وذلك لو أردنا
المحافظة على اتزاننا . ورغبنا في كسب النمو الطيب الكامل .

ولا يصح أن ننسى أبداً أن المنطق دون حب ، وشعور ، أمر عقيم :
كالعدل القاسى دون رحمة ، وكالشفقة الضارة دون عدل ، أو كالقوة
في غير لين ، أو كالوداعة دون قوة فالتوازن والاعتدال يجب أن يسودا
في كل حين .

أما النمو المتسق للفرد فيتطلب إشرافاً دائماً على آلية الجسم ،
ففي أجزائه المختلفة تهيأ القوة العصبية التى تحتاجها النفس والعقل .

والجسم الإنسانى مصنع ، تصنع فيه منتجات متنوعة باستمرار من
طبيعة مخالفة — مشاعر ، تأملات ، تفكير — وغيرها مما يحفظ أو
يجد في الأعضاء الجسمية ، هذه الأعضاء تتصل فيما بينها اتصالاً وثيقاً . فإذا
لم يعمل أحدها بشكل عادى ، فإن الأعضاء الأخرى تقاسى معه وتؤثر
في التعبيرات النفسية والروحية . كما أن العقل إذا لم يقوم بعمله على وجه

طبيب ، يؤثر في الجسم ، وتأثيره الأمراض المتنوعة من حيث لا يدري
فكما رأينا في أول هذا الكتاب لا يتكون الإنسان من تركيب مادي
طبيعي قاس ، ولكن وراء المادة شيء حيوي وشيء روحي . يظهر هذا
بشكل أوضح من التأثير الذي يحدثه الفكر والإرادة على نشوء شتى
الأمراض والعمل الجسمية والنفسية وسيرها وعلاجها .

فترى في درجات التطور المختلفة للإنسان أنه يعمل على كسب
تناسق جسمي أولا ، ثم تناسق نفسي ثانيا ، وبعد ذلك كسب المعرفة .
لهذا وجب على كل فرد أن يركز عنايته لكسب هذه الفضائل
الثلاث حتى يستطيع أن يقوم بما قدر له في الحياة على احسن الوجوه .
ولكي ينجح الإنسان في الحياة يحتاج جسمه ليعمل به ونفسه
ليجروها ، وعقله ليسلك سبل الرشاد فلن تنجح دون جسم سليم ينفع
في العمل المستمر الجلد ، او نفس مهيبة تمكك بتلك القيم الأدبية اللازمة
للجهاد في الحياة . كما اننا لم ننجح من غير عقل شفيف صاف نكسب به
المعرفة التي تحفظنا شر الضلة والجهالة .

يجب على الإنسان ان يشغل بمصالحة ويزاول مهنة شريفة لاتهدف
إلى اكتناز الثروة وإنما ليكتفي بسد حاجته في الحياة . المال خير مادام
يمدنا بالقوة ويساعدنا على كسب استقلالنا المادي . نستخدمه كعتله
(رافعة) لنخفف به احتمال الحياة .

وبعبارة أخرى يعد الغنى أمرا طيبا مادام يخدمنا وينفعنا في التمتع

بخيرات العالم المادى الذى نحيا فيه ، ولا بد لنا من الحياة به على كوكبنا الارضى . وبدون مال لا يمكننا أن نذوق أو (نطعم) المدنية والحضارة فهو كالمحرك (كالفوة المحركة) انه الجزء الذى يحث البشر على الجهاد والتبارى فيخلوا للفن والعلم والعلم التى بدورها ترقى من شأن الإنسان .

ولا يصح أن يجعل المرء كل هدفه فى الحياة اكتناز الثروة (لمجرد التمتع بشهوة الاكتناز) غافلا عن الافادة بالخيرات التى يهبها الغنى والثراء . لأنه فى هذه الحالة يخسر قيمته (طالمابقى المال جامداً) فلا يلبث الانسان أن يصير فقيراً ، بل عبداً ، وخادماً ذليلاً لمعتمده القامى العنيف .

فاذا ما كسب الانسان استقلاله الاقتصادى استخدم وقته الزائد فى تهذيب ملكاته فينشغل بترقية عقله وتنمية فكره الذى يقوده بالدراسة والملاحظة إلى معرفة الخير والجمال .



لقد بحثنا مسألة العقل فى باب خاص بحثاً مستفيضاً كما لمسنا خطورة القوة الخالقة التى يشملها الفكر والارادة . فالفكر كما رأينا هو أصل كل خلق وإنشاء يمكن أن يحس فى عالمنا هذا بواسطة القول — ذلك القول الخالد الحيوى — والكتابة . فالقول المكتوب ليس إلا تبيان وإظهار للعقل فى المادة أما — القول الشفهى — الذى هو أول تعبير

للارادة — فهو العضو الخفى — (غير المرئى) لابرار الفكرة أنه
التعبير الواضح للفكر . فالعقل يظهر بالوسائل الثلاث الآتية :

١ — بالفكر ، وهو طريقة روحية غير مرئية

٢ — بالصوت الحى ، للقول — وهو يمثل العنصر الحى أيضا ،
يمثل النفس والعقل ، ومع أنه غير مرئى إلا أنه يظهر فى العالم المادى
بالصدى ، والاهتزازات المادية التى ينشأ عنه .

٣ — بالكتابة ، أى بكتابة القول التى تجسد العقل بما لها من
قوام مادى .

وقد لمسنا ذلك لحسن الحظ عندما زرنا نيويورك سنة ١٩٤٦ حيث
رأينا فى مبنى R. C.A. راديو سيقى - ، عرضا لهذه الوسائل الثلاث التى
تمثل العقل صورة بالفسيفساء على واجهة ناطحة السحاب المشار إليها .
والآن أفضنا كثيرا فى موضوع الفكر والقول فى الفصل السابق -
ويحسن بنا أن نذكر هنا بعض الشئ عن الكتابة . رأينا أن الفكرة
قبل أن تعبر بالقول تدور بالفكر ولكنها تبقى فى السريرة جامدة ،
وأول ما تتجسد فى المادة ، وتعلن قوتها الخفية يكون ذلك بنطق القول
ولكى نأخذ الفكرة جسما يجب أن نوضع على الورق بالكتابة .
فالقول المكتوب ، ليس إلا تجسيدا للفكرة حتى يكون رمزا لخروجها
إلى العالم المادى .

فاذا ما قرأنا كتابا لاتهمنا حروفه الجامدة ، وإنما يهمنى أفكار

الكتاب تلك الأفكار التي تفوح من بين سطوره . فالحروف والكلمات ليست في الواقع إلا أثوابا مادية للفكر . لهذا ظل المكتوب ، حروفا ميتة ، طالما كان العقل لا يهبها الحياة والوضوح اللازمين لحيويتها . وهذا هو السبب في أنهم قالوا : الكتابة تقتل أما العقل فيهب الحياة . . . تخفي الحروف سرها في عناد حتى يوجد من يستطيع إحياءها بعقله . فيستخرج ما تنطوي عليه من فوضى .

وإذا تعمقنا في فهم وجود التعبير (سواء أكانت كتابته ، أو أعمالا فنية ، أو غيرها من الأشكال الهندسية) فإننا نبث الحياة في جميع هذه العلامات الرمزية لنحرر العقل (المعنى) الختبي وراءها . ونواميس السكون مخطوطة في كل مكان ، بخط آلهي يفيض حكمة وجلالا . وهذه الخطوط تظل ساكنة مغلقة تبدو لا معنى لها عند من لا يهتم بلغتها الغامضة ولا بكشف الحقيقة الرابضة من وائها . وعندما يقف الانسان أمام أسرار الطبيعة متأملا مركزا كل فكرة فإنه لا يلبث أن يفوز بالحقيقة الخالدة .

لهذا وجب علينا أن نحبي كل حرف ميت ونكشف عن الحقيقة مدحا ، يجب ألا نقف على سطح الكلمة بل نتغلغل إلى الجوهر الداخلي لأشكال الطبيعة أو سبل الكتابة المختفية في أساليب أهل الحكمة والشعر لنطلع على العالم السامي الذي تنتطوى عليه . ومن لا ينقطع للكشف عن الحقيقة فقد حكم على عقله بالموت وهو من بعد لن يستطيع الاستفادة من الارشادات الطبيعية الحكيمة .

والمعرفة العليا ، كالعذراء المحتشمة التي لا تسلم مفاتيح خدرها إلى أول عارض .

ولكنها قدرت للخلق بها ، الممتاز ذى النضج العقلي والحزم النفسى وليس هناك إلا عباؤها (وعشاقها) الصادقون الذين ينعمون بها ويرتشفون اللذة من كنوزها الفيضة على صدرها الحنون .

• • •

فى هذا العالم صنفان من الناس : الأحرار والعبيد .
فالإنسان يولد عبداً لجهله ولحاجاته الجسيمة ، أى أن يكون العربية أهوائه النفسية وظروف الحياة الخارجية ، ولكنه يستطيع الخلاص بفكره وعقله فيما بعد بالتدريب .

ولا داعى للمقارنة بين من تحرر من ظلام الجهل وغيره ممن ظلوا يتخبطون فى دكنته حتى يصلوا إلى حمأة الفجور والجشع والخمول ثم يتشجون بالعار والفضيحة .

لا يمكن أن يستوى مفكران ، أو يستوى صانع يعمل فى انتباه وشغف ليخرج عملاً كاملاً ، وآخر موصوم بالغفلة والخمول مستخف بنفسه .

فعلينا أن نقطع كل شعور الحقد نحو الغير . إذ لا ذنب لأحد يستجيب لأخطاء جنتها أيدينا ، وعلى قدر ما نبادر فى فهم هذا المبدأ

يكون نجاحنا ونجاتنا يسيرين . إننا لا نحصد إلا ما نبذر ، وما أصابكم من خير فمن الله ، وما أصابكم من شر فمن أنفسكم ، . ولن يكتب لنا الخلاص إلا بعملنا وبجدنا الفردي الدائب .

ليس لأحد أن ينجينا إذا لم تكن رغبتنا خاصة في النجاة . ولا جدال في أن عاقبة الجهل حتمية ولكل نفس ما كسب وعلمها ما اكتسب . فلنجهد في تفهم النواميس التي تنظم العالم ، ومعرفتها كفيلة لهدايتنا إلى الهدى والرشاد . وعلينا أن نزاوِل كل خواصنا الفردية لنحيا الحياة الحقة للفرد — الحياة السامية — فإذا كنا اتبعنا الطريق الضال الذي لا مفرج له ، فعلينا أن نعود على أعقابنا لنجد الطريق المستقيم .

لا ينبغي أن نغفل عن أن الحرية لا تعنى إذدراء القوانين الكائنة وليست تعنى فسوق الأهواء والشهوات .

فليس معنى الحرية أن يعمل المرء ما يريد . وويل لذلك المجتمع الذي يخال فيه الفرد نفسه طليقاً يفعل ما يشاء ، يعتبر نفسه حراً يفهم حسب عقله ، فمثل هذه الحرية طغيان مريع .

كما أن الحرية لا تعنى العصيان والجور أو الفوضى الفاسدة ، وإنما هي الطاعة عن إرادة وارتضاء للقوانين القائمة التي تمثل إرادة المجموع ، وإرادة كل فرد .

فالفضيلة في أن تؤدي واجباً . فالمهذبون المنصفون وحدهم هم الذين

يتمتعون بنعم الحرية الحقّة . فالحرية تعنى الواجب والولاء واحترام حقوق الغير .

والأحرار من الناس أحقهم بحكم العبيد ، وعلى العبيد أن يسعوا إلى العنق وحرية النفس ، لأن يتخلصوا من سيادة الأحرار أو أن يتحرروا من إشراف عين ساهرة لحاكم نزيه . فتلك عدالة إلهية تطأ القانون دون هوادة وتجازى الخير بالخير ، وإنما عليهم أن يتخلصوا من عبودية شهواتهم الفظة التي حكمت عليهم بالعجز في حياة مهددة السلامة غير مأمونة العواقب .

هذا هو التدرج الواقعي في المجتمع الإنساني ، لا يحكم الدهماء الذي يستفز الأهواء الإنسانية والشهوات ويرaug القوانين الأخلاقية الخالدة .

والطبيعة لا تلد الناس عبيداً ولا أحراراً فقد خلق الناس جميعاً ليعبروا بالتدريج عن خواصهم العليا . انهم أتوا إلى هذا العالم للجهاد فالحياة معناها النضال العنيف . أنها جهاد لا يتوقف أما النصر فيها فيتطلب الهمة والمساهمة الفعالة في جهادها هذا وإن يظفر إلا ذو الهمة . ومن وقف الجهاد حقّت عليه كلمة الموت الأدبي الروحي . وليس له الحق في اتهام غيره على سوء حظه وشقائه .

نستطيع أن نشبه الحياة ببهر تخوضه طوعاً أو كرهاً . فمن لم يحرك

ديه فقد حكم عليه بالغرق وإن بقى جاهدا فمن عليه وزره إن جره التيار ؟

فالحكيم والسفينة يخضعان كلاهما لنفس القوانين . والأول يستعين بهذه القوانين التي يجتهد في تفسيرها فيخدمه اليم ويكون له مئة رانعة ، أما الثاني فهو ضحية هذه القوانين التي لا تلبث أن تجره إلى الهاوية وغالباً ما يكون هذا البحر خضماً كثيراً لأنواء والأخطار ولكن السباح الماهر لا شك ظافر بالوصول إلى بر السلام .

