عندنا بالقباز او الضباز فهو في لباس العرس او "البالو" وقلما تفصل الثياب بل تبقى على جسد صاحبها حتى تبلى وعلى ذلك قول شاعر الجاهلية

من بكُ ذا بثٍّ فهذا بثّي مقيظٌ مصيفٌ مشتّي

اما العباءة فلها عندهم شأن بل شؤون يستترون بها من حرّ الشمس ويتّقون بها قرّ الشتاء وهي وسادتهم في الصيف وفراشهم وغطاؤهم في الشتاء واناؤهم اذا حملوا شيئًا وكثيرًا ما يجاون فيها اللحم والارزّ والطفل وكبش الغنم والقنيصة وكل ما تناولته يدهم فما أقدر الانسان على حصر حاجاته في بقام السترة والوسادة والفراش واللحاف والكرسي والسجادة ولا بأس لو قلنا والعدل والقدر في بعض الاحيان فيما قل لاحدنا احمل كل هذه وسر بها وهي على ظهرك (ستأتي البقية)

العقل والجسد

واعتبار علاقتهما بالتربية والتعليم

العقل مرتبط بالجسد ارتباطًا متينًا على ما يشهد به الاختبار وعلى ما تثبته الابحاث العلمية. وحقيقة هذا الارتباط غير مُدرَكة كما ان حقيقة العقل غير مدركة. ولكن اذا نظرنا في ما يظهر من افعال العقل والجسد وجدنا انهُ لا يحدث فعل عقلي ما لم يصاحبهُ فعل جسديٌّ بل وجدنا ان افعال العقل منوطٌ اجراؤها ببعض اعضاء الجسد وانها تتنوّع بحسب حالة هذه الاعضاء من الصحة والمرض والراحة والتعب والقوّة والضعف مما يدلُّ على وجود علاقة بين افعال العقل وافعال الجسد. والاعضاء المنوطة بها افعال العقل هي المجموع العصبي اي الدماغ والحبل الشوكي والاعصاب المتفرّعة منهما. والدماغ اهمها وفيهِ مراكز القوى العقلية

وهذا المجموع العصبي مؤلف من كتل يقال لها المراكز العصبية وهي مودعة في الرأس والعمود الفقري ومن خيوط عصبية تصل بين هذه المراكز واعضاء الجسد وهي الاعصاب. والاعصاب على نوعين نوع ينقل التأثير الى المراكز العصبية ويقال لهُ اعصاب الحس ونوع ينقل الاوامر من المراكز العصبية الى العضلات لكي تتحرّك بحسبها ويقال لهُ اعصاب الحركة

والمراكز العصبية متباينة في وظائفها فاساسها في الدماغ وادناها في العمود الفقري. والافعال العقلية منوطة بالمراكز الأولى حتى يسوغ لنا ان نقول ان العقل منوط بالدماغ وان نسبة الدماغ الى بقية المراكز العصبية نسبة المدبر الى جمهور العمال فانهُ يعمل الاعمال التي تقتضي نظرًا وروية

وبنيط بقية المراكز بالاعمال التي تصير ملكات ولا ينتبه اليها الاَّ اذا عرض عارض يحوّلها عن مجراها المألوف

وحقيقة الفعل العصبي غير معروفة حتى الآن والمظنون انهُ حركة في دقائق الدماغ كما ان الحرارة حركة في دقائق المادَّة وان المراكز العصبية مخازن لهذه الحركة وفيها كثير من القوَّة المذَّخرة التي اخذتها من الغذاء وهذه القوة تظهر حينما تنبهها المنبهات ويصحب ظهورها اتحاد بعض دقائق الدماغ بالاكسجين الذي في الدم وانفصالها عن بقية اجزاء الدماغ

فاذا اشتغل الانسان شغلاً عقليًّا سواء كان في دراسة العلوم او في تدبير الحيَل او في كظم الغيظ فمركز هذا الشغل في دماغهِ . وكلما اشتدَّ الشغل زاد تعب الدماغ وزاد الدم الذي يتوارد اليهِ لكي يعوضهُ عمَّا خسرهُ من المواد المحلَّة ويجهزهُ بالاكسجين اللازم لعملهِ وينزع منهُ الفضول المتولدة من العمل . وبما ان الافعال العقلية تتوقف على الدماغ فهي تتغير بتغير حالهِ اي انهُ اذا كان الدماغ متعبًا بتعب الجسد او بداعي الحزن والهمّ كلَّ عن المضاء وابى ان يعمل اعمالهُ الاَّ مكرَهًا . واذا نُبِّهَ حينئذٍ ببعض المنبهات اي اذا حُثَّ على العمل حثًّا شديدًا بالخمرة ونحوها هاج وانقد ذكاء ولكنهُ لا يلبث طويلاً حتى تخبو ناره ويعود الى الضعف والخمود . وحسبكَ شاهدًا ان بعض الكتَّاب لا يستطيع الانشاء ما لم تصرعهُ الخمرة وتملأ رأسهُ بسوَرها . وعاقبة من كان كذلك الجنون او الموت الباكر

وتختلف قوة الدماغ باختلاف احوال الجسد لان الدماغ جزء منهُ مرتبط بهِ ارتباط الجزء بالكل . فكل ما يؤثر في عموم الجسد يؤثر في الدماغ وكل ما يؤثر في الدماغ يؤثر في عموم الجسد . فالاكل الكثير يصرف الدم الى المعدة فيضعف الدماغ عن العمل مدة انصراف الدم عنهُ والرياضة الجسدية العنيفة تصرف الدم الى الاعضاء التي تتحرَّك فيضعف الدماغ عن العمل في مدتها وكذلك اذا اضطربت وظيفة عضوٍ رئيسي من اعضاء الجسد اضطرب معها فعل الدماغ . وجملة القول ان كل ما يؤثر في الجسد يؤثر في العقل ايضًا فنسيم الصباح ونهاؤهُ يروّحان الجسد والعقل وسكون المساء وقتامهُ يكدرانهما . والعلاقة الكبرى بين العقل والجسد ان العقل ينمو بنموّ الجسد ويضعف بضعفهِ

قلنا ان فعل الدماغ يتوقف على حالة الدماغ نفسهِ كما يتوقف على حالة اعضاء الجسد فاذا ارتاح الدماغ مدة بعد ان كان متعبًا تجدَّدت فيهِ المادَّة العصبيَّة بعد انحلالها فقوي على العمل . ولذلك يهبُّ الانسان في الصباح رائق الفكر ماضي الذهن لان دماغهُ يكون قد تجدَّد مدة نومهِ ولهذا السبب يتعب مَن يجهد عقلهُ بالشغل المفرط ولو برهة وجيزة اكثرة ما يخجل من دماغهِ ويظهر

هذا في الصغار اكثر مما يظهر في الكبار لقلة المذخر فيهم من القوة العصبية فلا يستطيعون ان يدرسوا ساعة كاملة بدون ملل شديد . ولكن اذا كان الشغل العقلي معتدلاً غير عنيف بقي التمثيل او التعويض معادلاً للتحليل فاستطاع الانسان على مزاولة الشغل زماناً طويلاً

واذا بولغ في اتعاب عضو من الاعضاء زماناً طويلاً لم ينتصر التعب عليه بل اتصل بغيره من الاعضاء ايضاً فاذا بولغ في اتعاب الدماغ زماناً طويلاً انصرف الدم عن المعدة والاطراف اليه فساء الهضم وبردت الرجلان . وعليه فحالة الجسد تؤثر في الدماغ وحالة الدماغ تؤثر في الجسد

وقد يعتاد الدماغ على الشغل العقلي الشاق بعد طول المزاولة فيصير قوياً على استخدام الدم لتمثيل المواد اللازمة له ولو انقطع الدمُ عن تغذية بقية الاعضاء . واصغار الذين يُرغَمون على الدرس الكثير عرضة لذلك فتقوى عقولهم وتضعف اجسادهم ثم تختل الموازنة التي بين عقولهم واجسادهم فيصيرون عرضة للامراض الكثيرة . وكل ما يشغل العقل شغلاً مفرطاً في سن الصغر يضر بنمو الجسم لان اعضاء التغذية والشعور والحركة يجب ان تنمو وتقوى قبل اعضاء العقل . ولا تنمو اعضاء العقل نمواً طبيعياً صحيحاً ما لم تكن اعضاء الجسد كلها آخذة حظها من النمو

والخطر من اجهاد القوى العقلية امرٌ لا ريب فيه ولكن اهمالها وعدم تشغيلها مضرٌ ايضاً لان كل عضو من اعضاء الجسد محتاج الى التمرين والترويض لكي يستكمل صحته فاذا مُنع الاولاد عن تشغيل عقولهم ملّوا وتعبوا كما لو أُجهدت عقولهم . وكثيرون من الاولاد تجود صحتهم بواسطة الدرس لانه يروّض العقل كما ان الحركة تروض الجسد . والدماغ كغيره من الاعضاء يقوى بالاستعمال ويضعف بالاهمال

ثم انه قد يمكن تشغيل الدماغ زماناً طويلاً بدون اتعابه وذلك بتنويع المواضيع او بتقصير اوقات الدرس وترويض الجسد قليلاً بين درس ودرس وتعليل ذلك ان في الدماغ مراكز عصبية مختلفة وكلٌ منها يشتغل في موضوع دون آخر فاذا تعب احدها من موضوعه اي نفدت القوة العصبية المذخرة فيه وغُيّر الموضوع ارتاح هذا المركز واشتغل مركز آخر وهلمّ جرًّا . هذه فائدة تنويع المواضيع اما تقصير اوقات الدرس وترويض الجسد قليلاً بين درس وآخر فنائدتها اراحة الدماغ وتركهُ مدةً ليستعيض من الدم ما خسرهُ بالشغل العقلي