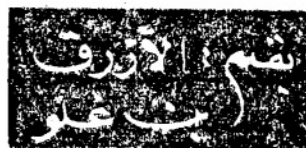


العقل السليم

اهتمام الانسان بصحته ومرضه ونشاطه ومتاعبه وراحته وشفائه قديم . وقد تحدث في هذا الموضوع الطبيب والفيلسوف والساحر والمثقف والرجل السعدي . ونسبت الامراض لتأثير الارواح الشريرة حيناً وللفقدان توازن « المواد الاربعة » في الانسان طوريا وللأحوال النفسية والجراثيم والوراثة تارة . وكان الانسان يستعمل أنواعا من العلاج اختلست باختلاف العصور والمعتقدات .



الهضم بأن يدفع بمقدار من الدم في اتجاه آخر مثلا ، فلا يصل منه المنادى الكافي للدمه أو بأن يؤثر في عمليات الهضم الأخرى من امتصاص واستراز وغيره .

ويمكن القول بأن قوة تأثير العواطف الضارة تختلف من شخص لآخر فلو أخذنا ظروف الامتحانات وما يصحبها من أنواع المشاعر عند الطلاب ، مثلا

مفيدا فيما يتعلق بالاشغال والنشاط المهني . فانه من الناحية الصحية غير مستحب لان الشخص ينبغي ان يكون مرحا . مسترخيا . بعيدا عن جسو المناقشات والمعاملات والصفات والتقارير عند اوقات الاكل . ولكن الناس قد تعودوا فاصبح وقت الغداء فرصة تستغل للاتصالات ومزيد من الاعمال .

وكما ان الاحساسات والمشاعر الضارة تحدث خلا في توازن عمليات الجسم من مقاومة وافراز وهضم . فان المشاعر الايجابية اللطيفة تحسن الحالة الصحية وتساعد الاعضاء على اداء مهامها الحيوية . واذا فكرنا في القول السائر « العقل السليم في الجسم السليم » وجدنا أن العكس صحيح وأن الجسم السليم مع العقل السليم . تظهر حالة الانسان النفسية . صحيحة كانت ام غليظة في طبعه وسيرته واخلاقه . فلما كما تدور حالته الصحية في بيئة جسمه وتأثير لاروب متبادل بين الصحة والمزاج وبين العقل والجسد .

لقد عرفت اناسا لا ياكلون لمدة يومين او ثلاثة بعد ثورة غضب بل منهم من اذا جاءه خبر بالسفر يذهب يومه ونقل شهيته . ومن يناظر كذلك بمشهد انيم او قصة مقبرة فتمتدح . عيناها بالموضوع ويسوده جو من الكآبة . ومن الركد ان انواعا من الامراض الجسميه تنسل الدرجة وجراح الرس ونش قد مرض البدنية والعقلية الى غير ذلك نكسر بسببها عدد من يسمر شعورهم بالغثية وتطول همومهم وسرهم بالحياة . ومن يميل التادير المتبادل ايضا اننا نشاهد اناسا يقص وزدهم او يبيض شعرهم تحت تأثير انواع من المشاكل النفسية .

يحكي ان شجرة ضخمة قلت تزيانها الاصدوير وانحراره والربطويه ولم يش لها عصا شل الخارج . لغره تزيين على مانه عام . وذات يوم . حياطت بها انواع من العنشرات . شراحت حنجرها وامل من ساخنها روبا . الى اذهبتها وقضت على خصرها . وما الجسميد والندوف والنخز والفق والارغان وحب الاندام وغير ذلك من قائمة العواطف الضارة الا حشرات ومكروبات فافضل باطن الانسان وسلك اجبرته الحيوية

سباحة وكرم ومحبة ولطافة وعطف والاخر يمثل النزعات الشريرة من عدوان وسيطرة وكراهية وانانية ... ويمكن وصف النزاع بين القسمين بأنه أشد من العزب الباردة . لان الصراع يحدث داخل جسم واحد فينبهه ويسلبه الراحة والهناء . ولا مناص للخروج من هذا المازق ان يعيد الانسان تربية نفسه فيتعلم عادات صالحة ويراقب أفعاله ويساعد مائته من خير وقوى ايجابية على طرد الشكوك والشرو التي يمثلها الجزء السلبي من شخصيته .

ولا ينبغي للمرء ان يقسم للاجاعات الانورامية ولا ان ينتظر للعقل السلي معنى به اكثر من أنه خطوة او محاولة لابد منها لنفعل الطريقة الصحيحة والوصول للهدف المنشود . ومما يؤسف له ان كثيرا من الناس يسمحون لصورة غلظة ما ارتكبوها ان تبقى عالقة بأذهانهم او لتذكرى الهزائم ما ان يبقى عالقا بمخيلاتهم . وتكون النتيجة سيئة عندما يتحول ذلك الى شعور بعدم الثقة بالنفس ويصبح عائقا لهم عن اقدام على مشاريع او القيام باعمال وتعلم اشياء جديدة الى غير ذلك . ومن قبيل العمل على نحو صورة الفشل ما يحكي من ان الطيار عندما تختل طائرته او تحترق في الجو فانه يؤمر ان يطير فور نزوله سائلا من الطائرة المظلمة . ويعدنا ان نعم هذه القاعدة مع الطفل الذي تعلم السباحة ثم ارتكب غلظة في سباحته او انطلق الذي اصبح يخاف من الظلام لانه ترك وحده في غرفة مظلمة وكذلك الحال عندما تعلم السباحة او فنون الرياضة او القيام بتجارب في المخبر او تعلم مهنة ما ... والمقصود هو ان لا يفسح المجال للفرد ان يركز تفكيره على فشله ، فالتذكير في الشر شر وتامل العيب عيب ، كما قيل .

فالانسان وحده متكاملة وعالم في حد ذاته مزود بالقوة التي تساعد على التغلب على الضعف والمرض شريطة ان يؤدي الجسم والعقل واجباتهما على اكمل وجه وان يستجيب الفكر والمنطق ويدعونا على الخير . هذه القوة الحيوية الكامنة في الانسان هي التي تسهر على ان تقدم مشيف أعضاء الجسم به تأنثا

وجعلت عنوان الموضوع « العقل السليم والجسم السليم » لان التأثير متبادل بين الجسم والعقل . وكيف يكون الجسم سليما اذا نشأ العقل غليظا والفكر مضطربا . ولا ينبغي مني تأثير التصورات العقلية السلبية والعواطف الضارة على صحة الانسان وتوازنه . كما لا بد من تأثير الجسم الذي اعتلت اعضاؤه وتوترت اعصابه على سلامة التفكير .

واذا كان تقدم مجتمع ما وازدهار الحياة فيه تتوقف على سعادة الاسرة ونشاطها ونتاجها ، فان سلامة الاسرة وقوتها مبنية على مدى النجاس والتفاهم بين افرادها ، وعلى صحة اجسامهم وسلامة افكارهم وعواطفهم وبنجاحهم عيما دفعهم به من اعمال .

العواطف والصحة