

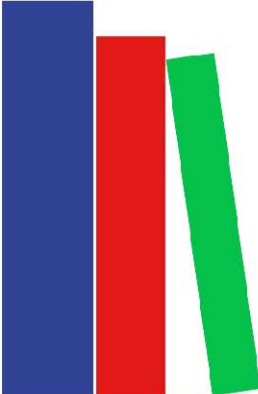
استخدامها، وفموها، والمحافظة عليها

القوى العقلية



تأليف
الدكتور حمادي العبيدي

دار وحي القلائد



مكتبة مؤمن قريش

لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق
في الكفة الأخرى لرجح إيمان
الإمام الصادق (ع)

moamenquraish.blogspot.com

الكتاب

القوى العقلية

استخدامها، ونموها، والمحافظة عليها

المؤلف

الدكتور حمادي العبيدي

الطبعة

الأولى 2003

عدد الصفحات: 144

القياس: 14X20

جميع الحقوق محفوظة

الكتب والدراسات التي تصدرها الدار

تعبّر عن آراء واجتهادات أصحابها

الناشر

دار وحي القلم

دمشق — سورية

ص.ب: 30297 هاتف 93396818 (00963)

بيروت — لبنان ص.ب: 113/6501

هاتف: 3925886 (00961) تليفاكس: (009611653655)

أشرف على الطبع والإخراج الفني

سليم محمد دولة

القوة العقلية

استخدامها، ونموها، والمحافظة عليها

تأليف

الدكتور حماد السيبي

دار وحي القلم
دمشق

القوى العقلية

استخدامها، ونموها، والحفاظ عليها



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام
الأتمان الأكملان على سيدنا محمد سيد الخلق
أجمعين ، وعلى آله وصحبه ومن سار على هديه
واقفنى أثره إلى يوم الدين .

* * *

قال الله تعالى :

﴿ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴾

[الإسراء : 36]

* * *

الإهداء

أهدي هذا الكتاب إلى حفيدتي الصغيرة إيمان،
التي كانت بهجةً في قلبي، وزهرةً في عيني،
مُتمنياً على الله أن يُنبِتَهَا نَبَاتاً حَسَناً ويرعاها،
وأن يجعلها قُرَّةَ عَيْنٍ لأبوينها، ومصدرَ سعادةٍ لهما،
إنه سميعٌ مُجيبٌ.

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إنَّ العنايةَ بالعقل وقواه الفاعلة من ذكاء، وتفكير، وذاكرة، وإبداع، وخيال؛ كانت في المقام الأول من اهتمام علماء النفس، وعلماء الجهاز العصبي، وعلماء التربية، والأطباء، المعنيين بصحة الإنسان وسلامته الجسدية والنفسية والعقلية.

فالقوى العقلية للإنسان كانت جوهر الجهود التي بُذلت وتبذل إلى اليوم بغية فهمها، والكشف عن أسرارها من حيث القوانين المتحكمة فيها، وذلك لتتسنى معرفة استخدامهما، وتنميتها، والمحافظة عليها، وقد توصّل العلماء في ذلك إلى حقائق مذهشة، ولكنّ هذه الحقائق ظلّت متفرقة بين بحوث متنوعة، وظلّت خاضعة للصبغة النظرية، بحيث كانت تلك الصبغة هي الغالبة عليها دون الحقائق العملية التطبيقية التي كان ينبغي إعطاؤها حظّ الأولوية، لأنّ ما ينفع الناس في هذه المجالات إنّما هي الطرق العملية.

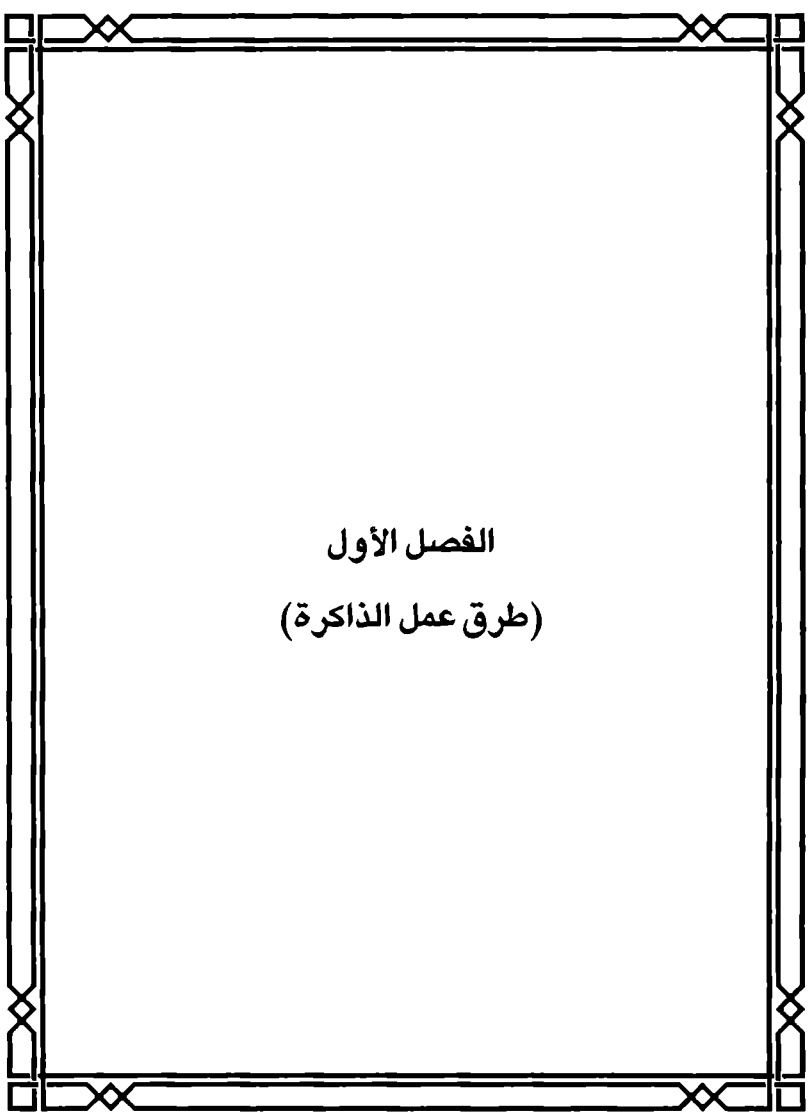
هذا ما حداني إلى الاهتمام بهذا الموضوع، بالإضافة إلى ما يحتلّه

اليوم من الصدارة في مجال الجُهد العلمي المتوجّه لدراسة الإنسان ذاته، والوقوف على أسرار خلقه التي أودعها الله تعالى في تكوينه العقلي والنفسي . فعمدتُ إلى القوى العقلية للإنسان في أركانها الثلاثة ؛ وهي : الذاكرة، والتفكير، والإبداع، فخصصت لكلّ منها فصلاً تناول جوانبه كلها، ووجهت كامل عنايتي إلى الحقائق العلمية، كي أضعَ بين يدي القراء الطرق التي يتبعونها في كيفية استخدام قواهم العقلية، وفي كيفية تنميتها وتقويتها، وفي كيفية سلامتها والمحافظة عليها؛ فالعقل هو لبّ الإنسان، به كرمه خالقه وفضله على كثير ممّن خلق تفضيلاً، وبه تمكّن هذا الإنسان من أن يسخر ما استطاعَ تسخيرهِ من قوى الطبيعة، وأن يستثمر من خيراتها ما شاء له الاستثمار .

وهذا الكتاب منهجي وعلمي في العناية بالعقل وقواه . فأنا أرجو الله تعالى أن ينفع به قُرّاءه، وأن يُثبيني على ما قدّمتُ من هذا الجُهد، إنّه سميع مجيب الدعاء .

حمادي العبيدي

تونس في 05 نوفمبر 2001م



الفصل الأول

(طرق عمل الذاكرة)

الذاكرة وأنواعها

تعريف الذاكرة:

جاء في بيان الذاكرة وتعريفها: أنها احتفاظ الإنسان بالخبرات التي مرّت في حياته منذ اكتسابه الوعي؛ سواء كانت تلك الخبرات متعلقة بالحياة اليومية، أو بالأشخاص الذين عايشهم أو التقى بهم، أو بما اكتسبه أو تعلّمه. فالذاكرة تشمل كلّ ما اختزنه العقل ممّا مرّ بماضي الإنسان البعيد أو القريب، وهي ركيزة العقل، فلا عقل بغير ذاكرة، بل إنها أساس المواهب والقوى العقلية كلها من تفكير، وتخيل، وإبداع...

أنواع الذاكرة:

والعلماء يحدّدون أعمال الذاكرة أو التذكّر بأربعة أنواع هي التالية:

1- الاسترجاع:

وهو أن تقوم بعمل سبق لك أن تدربّت على القيام به حتى حذّفتهُ تمام الحذق، أو أن تستظهر ما حفظته من النصوص الأدبية أو القواعد

الرياضية، أو أن تُلقِي ما عُلِقَ بذهنِكَ من الدروس والمحاضرات،
والقصص، والأحاديث... إلخ.

فالاسترجاع إذن: هو إعادة ما اختزنته الذاكرة من الأقوال،
والأفعال، استرجاعاً يُعيدُها هي نفسها إلى حيِّز الواقع.

2- الاستدعاء :

هو عبارة عن تذكُّر أحداث الماضي بتفاصيلها.

مثل : أن يتذكَّر الإنسان حفلة زفاف، فيذكر زمنها، ومكانها، وما
اشتمَلَتْ عليه من وسائل البهجة والسرور، ومن حضرها من الناس الذين
علقوا بذاكرته، وماذا كانوا يرتدون من الملابس... إلخ.

فالاستدعاء : هو استدعاء للذكريات أن تبرز من الذاكرة إلى منطقة
الوعي فيعايشها المرء بمشاعره من جديد.

3- التعرف :

هو تذكُّر غامض، أي أنه تذكر بغير تفاصيل ولا محددات
واضحة، خلافاً للاستدعاء الذي يكون واضحاً تمام الوضوح لما يصحبه
من استحضار التفاصيل، والمكان والزمان المحددين.

فمثال التعرف : أن تلتقي بشخص فيبدو لك أنك رأيته من قبل لأن
ملامحه مألوفة لديك، ولكن معرفتك له غامضة لأنك لا تذكر متى
رأيته، ولا أين التقيت به، ولا المناسبة التي عرفته فيها، كما أنك لا تذكر

اسمه ولا أي شيء من التفاصيل الأخرى .

4- التداعي :

التداعي لا يتسلط على ما وعته الذاكرة من الأشياء المحفوظة ، أو الأعمال المتقنة ، أو الذكريات ، أو الأشخاص والأشياء المرئية ، وإنما هذه الأمور كلها تذكرك بأشياء أخرى تابعة لها ، أو مشابهة لها ، أو حدثت في نفس سياقها .

مثال ذلك : أن ترى منزلاً فتذكر الأوقات التي قضيتها فيه ، والأحداث السارة التي مرّت بك هناك ، والأشخاص الذين كانوا معك . أو تذكر شخصاً فيثير ذلك ما في ذاكرتك عنه من أوصافه ، وطباعه ، ومواقفه ، وما كان لك به من صلة . . . إلخ .

فالتداعي : هو المتعارف عند بعض الناس بهذه العبارة : (الشيء بالشيء يُذكر) .

والذاكرة بأنواعها التي يتناها تقع طبقاً لآليات وقوانين محددة ، فما هي هذه الآليات ؟ ذلك ما سنذكره فيما يلي .



آليات الذاكرة

إنَّ الذاكرة معقّدة بدرجة مذهلة، وهذا التعقيد هو الذي يجعل المعلومات أو الأشياء التي تريد أن تتذكرها عند حاجتك إليها لا تستجيب لك، ولكن ما يكاد يمرُّ يوم أو يومان وأحياناً لحظات حتى تظهر لك واضحةً جليّةً طيّعة، وبالرغم من هذا التعقيد للذاكرة فإنها تخضع لآليات محددة يستطيع الإنسان أن يطوِّع بها ذاكرته لإرادته، إذا ما حرص على مراعاتها.

وقبل أن نذكر هذه الآليات - وهي ذات صبغة عملية - يحسن بنا أن نكشف أهم الحقائق العملية عن عمل الذاكرة وهي :

1 - ثبت أن المواد المعرفية التي يحفظها الإنسان - أو يتعلمها لا تنسى بدرجة واحدة، وإنما يسرع النسيان إلى غير المفهوم منها، أو الذي لا معنى له، وكذلك يسرع النسيان إلى كل ما ليست له أهمية.

فاهتمام الإنسان بما يحفظ أو يتعلم شرط لبقائه في الذاكرة حتى لو كان غير مفهوم بالنسبة إليه، فالفهم ليس شرطاً للتذكُّر في كل الأحوال، وإنما هو شرط لبقاء المحفوظ في الذاكرة مدة أطول، ومع ذلك فلا بد

من تعهده بين حين وآخر بالتكرار والمراجعة .

2 - معظم الأحداث التي يمر بها الإنسان مآلها التلاشي ؛ خاصة الصغيرة منها، لكن تبقى مخزونة في اللاوعي ، ولذلك يلجأ المحققون من رجال الشرطة والقضاة إلى المختصين في علم النفس ، مستعينين بهم في استرجاعها من الأشخاص الذين شاهدوا الوقائع على مسرح الجريمة .

ويستخدم علماء النفس التنويم المغناطيسي مع هؤلاء لاسترجاع ما شاهدوه أو لاحظوه من الجزئيات المفيدة في كشف الحقيقة ، والتي لم يهتموا هم بتخزينها في الذاكرة ، واختزنها اللاوعي ، وأفلت من الذاكرة .

كذلك يلجأ بعض الناس إلى المنوّم المغناطيسي ليعينهم على تذكر الأمكنة التي وضعوا فيها أشياء مما يملكون ونسوا أين وضعوها .

3 - إن الترتيب والتنظيم والانضباط أمور أثبت العلم فعاليتها في مساعدة الذاكرة على أداء وظيفة التذكر ، وأن الفوضى والتشويش ينعكس على الذاكرة فيصيبها بالضبابية والاضطراب ، والعجز عن القيام بالتذكر في حينه .

فمن كان من عادته أن يرتب مكان عمله من حيث الأوراق ، والملفات ، وأدوات العمل ، ومن حيث ترتيب العمل نفسه ساعة بساعة ، فيقدم الأهم ثم الذي يليه ، فإن ذاكرته تظل تعمل بآتزان ، وفي

صفاء ووضوح، ذلك أن الذاكرة جزء من العقل، ومسيرة من قبْله، وكل أعمال العقل منعكسة عليها، والتنظيم والترتيب والانضباط أوامر عقلية يصدرها العقل طبقاً لمبادئ يؤمن بها فتؤثر في الذاكرة.

4- أثبت العلم أيضاً أن الأشياء التي ترتبط بالعواطف والانفعالات تبقى في الذاكرة؛ مثل: ما ارتبط منها بالمحبة أو البغض، بالرغبة أو النفور، بالخوف أو الحذر، وذلك أن العواطف والانفعالات تكون مصحوبة بتركيز الانتباه، وتركيز الانتباه هو الذي يشحذ الذاكرة لتخترن ما يمرّ أمامها من أحداث.

5- ثبت أيضاً أن الإنسان حين يكون في لحظة بهجة ومسرّة، فإنّ ذاكرته تتوجه من تلقاء نفسها إلى استعادة ما هو سارّ من الأحداث الماضية، وحين يكون مبتسماً، أو كئيباً، فإنّ ذاكرته تتجه كذلك من تلقاء نفسها إلى ما هو متجهّم، محزن، ثقیل.

فالذاكرة متوافقة تمام التوافق مع ما يكون عليه الشخص من مزاج، وتبعاً لذلك فإن الذاكرة تستعيد من الوقائع الماضية ما كان شبيهاً بالحال التي نحن عليها الآن.

وقد استنبط العلماء من هذه الحقائق العلمية التي تكشف طبيعة الذاكرة وعملها آلياتٍ تعين الدارس وغير الدارس على الاستفادة من ذاكرته، وتطويعها لإرادته. وأهم هذه الآليات ما يلي:

(1) لا تختزنُ في ذاكرتك إلا ما يكون له معنى ، وأن تفهمه فهماً جيداً؛ فالفهم الجيد لما تحفظ أو تدرس يعين على تثبيتته في الذاكرة .

(2) وجّه اهتمامك إلى الأشياء التي تريد الاحتفاظ بها في ذاكرتك . وتوجيه الاهتمام يتطلب منك تركيز الانتباه إلى ما تسمع ، أو تشاهد ، أو تحفظ ، أو تدرس ، فإن الاهتمام وتركيز الانتباه لابد منهما لعمل الذاكرة ، وتركيز الانتباه يفيدك حتى فيما تقوم به من حركات وأعمال في حياتك اليومية ؛ فإن وضعت شيئاً في مكان ما ، وأخذته ، فوجّه انتباهك إلى ذلك ، وسوف لن يغيب عنك مكانه ، أما لو قمتَ بذلك العمل وأنت شارِدُ الذهن فسوف لن تجد الذاكرة مهيأة لمساعدتك . إن شرود الذهن وتشتت الانتباه من ألد أعداء الذاكرة .

(3) إذا خشيت نسيان شيء بالرغم من تركيز الانتباه لأن لفظه غريب ، أو معقد ، أو أنه غير مألوف ، فاربطه بما يسهل عليك تذكره ، فإذا أردت أن تتذكر كلمة (سلسبيل) مثلاً - ومعناها : الشراب الذي يسهل مروره في الحلق - فجزّئها إلى كلمتين لكل منهما معنى ؛ وهما : (سل) بمعنى : (اسأل) ، و(سبيل) بمعنى : (طريق) .

وهناك عدة أساليب في تجزئة الكلمات والأشياء ، وربطها بما هو سهل التذكر .

(4) رتّب مكان عملك وما فيه من الأدوات ، ووسائل العمل ، ونظّم

مراحل أدائه، وأوقاتها، وركّز انتباهك حين تضع بعض الأشياء أو تأخذها، فإنّ ذلك كلّهُ يُنظّم عمل ذاكرتك، ويحميها من التشويش الذي يُدخل عليها الاضطراب.

(5) إذا أردت أن تحفظ شيئاً أو تراجع مادة من المواد فاصنع ذلك قبل الوقت الذي تنوي أن تنام فيه؛ سواء قبل نوم الليل أو القيلولة، أو غير ذلك من الأوقات التي تعودت النوم فيها.

فإذا حفظتَ ما تريد حفظه أو راجعت ما تريد مراجعته فاذهب مباشرة إلى النوم، وعندما تستيقظ بادر باستظهار ما حفظت، أو تذكّر ما راجعت، وستجد أنه ثبت في ذاكرتك.

والقاعدة هي: «احفظ (أو راجع)، ثم نَمْ، استظهر بعد النوم». وسبب ثبات ما حُفظ في الذاكرة بعد النوم، وسهولة تذكره: هو أنّ استمرار اليقظة بعد الحفظ أو المراجعة يُدخل في الذاكرة من المشاغل ما يزاحم المحفوظ، وينازعه في البقاء بالذاكرة، أما إذا تبع النوم الحفظ سلمت الذاكرة مما يزاحم المحفوظ لأنّ النوم لا تكون فيه مشاغل.

(6) مهما كان تمكّن المحفوظ أو المدروس من الذاكرة، فلا تنسَ أن تعود إلى ما حفظت من حين لآخر ليرسّخ في ذهنك مليّاً، ومن الوسائل التي تُعين على التذكّر استخدامُ أشرطة التسجيل، واستماعك لما سجّلته عليها، أو استعانتكُ بها في الحفظ.

وبعد أن بيّنا الآليات التي تخضع لها الذاكرة والتي تُمكنُ صاحبها من استعمالها والتحكّم فيها، فإننا نريد أن نتبين العوامل التي تساعد على بقاء الذاكرة حيّة، نشطة، قادرة على أداء وظائفها؛ وذلك فيما يلي من بيان الحقائق العلمية المتعلّقة بهذا الصدد. ولكن قبل أن نتعرّض إلى عوامل تقوية الذاكرة، نريد أن نبين عوامل ضعفها وتلاشيها.



عوامل ضعف الذاكرة

الذاكرة مثل معظم الظواهر الطبيعية تضعف وتقوى خلال الأربع والعشرين ساعة التي نعيشها بين الليل والنهار، ومتى حدّدت الوقت أو الأوقات التي تكون ذاكرتك فيها قوية فاستغتم الفرصة لتثبيت ما تريد تثبيته بها، أو لتذكّر ما أودعته فيها من قبل .

وعموماً فإن الذاكرة قوية عند ساعات المساء، أما التذكر فإنه يتأثر بالوقت الذي أخذنا فيه المعلومات أكثر من الوقت الذي نريد أن نتذكرها فيه، فإذا أخذت المعلومات حفظاً أو مذاكرة عند ساعات المساء فإن تذكرك لها يتأثر بهذا الوقت الذي تكون الذاكرة فيه قوية؛ سواء راجعته عند المساء أو عند أي وقت آخر .

وإذا قلنا: إنّ الذاكرة تمرّ بفترات ضعف وفترات قوة، فلا بد من معرفة عوامل الضعف أولاً ليُمكن الاحتياط منها بالتوقي، ثم معرفة عوامل القوة للأخذ بها .

وعوامل ضعف الذاكرة منها ما يعود إلى التغذية وما يتّصل بها، ومنها ما يعود إلى أسباب نفسية، ومنها ما يعود إلى الأمراض الجسمية وغيرها من العوامل، وسنبينها بالتتابع :

1 - الغذاء والذاكرة:

تتأثر الذاكرة بما نأكل وما نشرب، فسوء التغذية يُضعف الذاكرة؛ فهناك عنصر كيميائي هو الحامض الأميني المسمى (الإسيتيلكولين)؛ وهو ناقل عصبي بين خلايا الدماغ، ومنشط قوي للذاكرة، ويحافظ على عمل العقل، ويحمي من مرض فقدان الذاكرة المسمى بالزهايمر، ويوجد هذا العنصر بالسّمك، والكبد خاصة كبد العجل، والبيض، واللّوبيا والبذور بصفة عامة. والحد الأقصى الذي يحتاجه البدن من هذه المادة لا يتجاوز عشرة غرامات، والزيادة على هذا المقدار تسبب الغثيان والدوران، ويمكن للمرء أن يحصل عليها بأكل (300) غرام من السمك أو كبد العجل، أو بيضتين في اليوم⁽¹⁾، وتناول اللّوبيا والحبوب ما أمكن ذلك باستمرار.

ومما ينبغي اجتنابه من المواد الغذائية المضعفة للذاكرة: الكحول، والنيكوتين، والكافيين، والمواد المهيجة للأعصاب.

2 - الدواء والذاكرة:

إنّ بعض الأدوية يدمّر الذاكرة تدريجياً؛ مثل: الأدوية النفسية المضادة للاكتئاب، والمضادة للحساسية؛ مثل: الفالسيوم، والمضادة

⁽¹⁾ الأفضل اجتناب البيض إلا مرة أو مرتين في الأسبوع، لأن كثرتة تسبب الكلسترول.

للمحموضة المعدية . . . وغيرها .

وعلى الإنسان أن يراجع الوصفة المرفقة بالدواء أو دليل الأطباء عن الأدوية ليعرف تأثيرها على الذاكرة فيعوضها بغيرها إن أمكن .

وليحذر المرء تعاطي الأدوية ما استطاع ، فكلما ازدادت الأدوية نتجت عنها مضاعفات سيئة ليس بالنسبة للذاكرة فحسب ؛ وإنما بالنسبة لأعضاء الجسم ؛ فكثرتها تعيق بعض هذه الأعضاء عن أداء وظائفها ، كالكلى والكبد ؛ فإنهما يصبحان غير قادرين على تنظيف الجسم خاصة عند المسنين .

وهناك من الأدوية ما هو نافع للذاكرة مثل : الفيتامين (C) ، والفيتامين (B12) الذي يُعدُّ ناقصه مضعفاً للذاكرة ، ولكن ينبغي تناولهما بإرشاد من الطبيب يُبين مقدار الكمية ومدة الاستعمال .

3- الأمراض والذاكرة:

إنَّ من الأمراض الجسمية ما يسبب اختلال الذاكرة ، وأهمها : السَّل ، وفقر الدم ، والقصور الدَّرقي⁽¹⁾ ، والاختلال الهرموني ، ونقص

(1) قصور الغدد الدرقية عن أداء وظائفها ، والغدة الدرقية تقع بالعنق ، ووظيفتها إفراز هرمون الدرقين الذي له تأثير على النشاط الجسمي والعقلي وعلى الجلد والشعر ، ففقدهانه يؤدي إلى فقدان النشاط الجسمي والعقلي ، وإلى تلَوْن الجلد بلون رمادي ، وانتفاخه ، وإلى جفاف الشعر .

السكر في الدم، وعلى رأس هذه الأمراض كلها مرض الزهايمر⁽¹⁾؛ وهو مرض فتاك، أسبابه غير معروفة ولا يوجد له علاج، يصيب هذا المرض المخ بالتدهور تدريجياً، ويبدأ بالنسيان إلى أن تُفقد الذاكرة تماماً، كما يصاحبه عجز المريض عن إنجاز أي عمل، إلى أن يبلغ به العجز عن الاستحمام وحده أو ارتداء ملابسه، إلى جانب أعراض أخرى كالعجز عن ضبط البول والغائط، وفقدان القدرة على المشي والجلوس والكلام؛ إلى أن ينتهي المريض إلى غيبوبة تُفضي به إلى الموت.

يصيب هذا المرض الناس غالباً عند بداية سن الأربعين، غير أن أكثر المصابين به هم الشيوخ بداية من سن الخامسة والستين فما فوق، وكلما كانت الإصابة مبكرة كانت الأعراض أشد، وكان تطورها أسرع. نسأل الله العافية إنه سميع مجيب.

4- الانفعالات النفسية والذاكرة:

إن الانفعالات النفسية من توتر وقلق وغضب وخوف وخجل واكتئاب تعصف بالذاكرة، حيث تأخذ في الضعف والضمور ثم تتلاشى، وإذا استمرت هذه الانفعالات في تمزيق النفس وتدمير الجهاز العصبي، فإن تأثيرها يتجاوز الذاكرة إلى الذكاء والعقل؛ فتشل القدرة

(1) اكتشفه أحد أطباء الأعصاب الألمان، الدكتور (ألوي زهايمر) سنة 1907، ونُسب إليه.

على التفكير الصائب العميق، وإذا تفاقم القلق أو الاكتئاب فإن المرء يصاب بالتبلد، ويُفضي استمرار التبدل إلى العُته، والقلق على وجه الخصوص يشلّ الذاكرة تماماً.

والتوتر بصورة عامة يدمر القدرة على التفكير إلى جانب إضعاف الذاكرة كما قدّمنا.

ونعود إلى مزيد البيان للآثار السيئة للكآبة، فالمكتئب يصاب بضعف التركيز، وشرود الذهن وعدم الانتباه، وعدم الاكتراث بما حوله، وتذبذب الإرادة عند التوجه إلى إنجاز أي عمل، وتنتهي الكآبة بصاحبها إلى العُته أيضاً وعدم القدرة على تذكر القديم والحديث على حد سواء.

وينضاف إلى الانفعالات النفسية في التأثير السيئ على الذاكرة والفكر حالات أخرى شبيهة بها هي: الإحباط⁽¹⁾، والأفكار القهرية⁽²⁾، والإرهاق، وقلة النوم، وشرود الذهن.

(1) الخيبة في الآمال وإبطال الأعمال، قال الله تعالى في شأن المشركين: ﴿فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ﴾ [الأحزاب: 19].

(2) الفكرة القهرية: هي التي تستبد بصاحبها فلا تفارقه، وتعود من حين لآخر برغم محاولته التخلص منها، فيصاب بالتوتر نتيجة لصراعه معها.

5- إهمال الذاكرة:

إهمال الذاكرة هو عدم شحذها؛ أي عدم استعمالها، واستعمالها أو شحذها يكون بمداومة الحفظ والتذكر. فمن حفظ مادة أو درسها فإن عليه تكرار ما حفظه أو مراجعة ما درسه، وإلاَّ فإنَّ الذاكرة تضعف وتلاشى، ويتحلل ما حفظه أو درسه إلى أجزاء غير مترابطة؛ حيث يغيب بعضها عن الذاكرة، ثم تستمر في التفكك حتى يدمرها النسيان فتغيب تماماً. وهذا راجع إلى طبيعة عمل المخ، والجهاز العصبي العقلي، فإنَّ هذا العضو يتطلب المواصلة الدائمة بينه وبين موضوعات عمله ليحتفظ بها إن كانت تتعلق بالذاكرة، أو يطوِّرها إن كانت تتعلق بالفكر.

فمن أراد الاحتفاظ بذاكرته فعليه شحذها باستمرارٍ مهما كان سنّه.

6- التقدُّم في السن والذاكرة:

أثبتت الأبحاث المتعلقة بطب النفس والأعصاب أن الذاكرة لا تضعف بتقدم السن، فبالرغم من موت ما بين خمسين ألفاً إلى مائة ألف خلية عصبية في اليوم؛ فإننا لا نفقد إلا بليوناً واحداً من هذا الخلايا طوال سبعين سنة من خمسة عشر بليوناً زوَّدَ الله تعالى بها الدماغ البشري.

وإذن فإن ما يلاحظ من ضعف الذاكرة عند الشيخوخ يعود إلى عوامل نفسية، هي: عدم الثقة بالنفس، وخوفُهم وقلقُهم من أن يتعرَّضوا

لفقدان الذاكرة، بحيث يقعون فيما يخافون منه، ذلك أن هناك حقيقة ثابتة، وهي أن المرء إذا فقد الثقة بنفسه أو خاف النسيان أو ذهاب الذاكرة فإنه يقع في الاضطراب وفيما خاف منه، والأولى له أن يدعم ثقته بنفسه، وأن يركن إلى الهدوء والثبات، تاركاً ذاكرته تعمل عملها بعفوية دون قلق أو خوف من النسيان أو ذهاب الذاكرة، فإن مخاوفه ليست إلا أوهاماً صنعها لنفسه.



تحسين الذاكرة

الذاكرة مثلها مثل سائل القدرات الجسمية والعقلية التي خلقها الله تعالى في الإنسان وأنعم بها عليه، خاضعة لما تخضع إليه تلك القوى من الضعف والقوة، والتطور والانحلال، فمن عَمِلَ على تحسين ذاكرته وتنميتها استجابت له، ومن أهملها ولم يأخذ بأسباب رعايتها وحفظها ضاعت منه، وما ذكرناه في الفصل الذي عنوانه: (آليات الذاكرة) يندرج في هذا الموضوع، وهو تحسين الذاكرة، والمحافظة عليها.

وسنذكر هنا ما ينضاف إلى ما قلناه من آليات وحقائق تحفظ الذاكرة وتجعلها قادرة على أداء وظائفها:

1 - عليك بجودة الحفظ لِمَا تحفظ، وجودة المذاكرة لما تراجع من المواد العلمية؛ جودة تُرْسِخُه في الذهن، وأن يكون ذلك في الأوقات التي تساعد على تثبيت ما تحفظه أو تراجعه، وذلك قبل النوم كما قدمنا، ولا تغفل عن توجيه اهتمامك وانتباهك لِمَا تحفظ أو تُذاكر وتدرس، فإن شدة الاهتمام وقوة الانتباه يساعدان على بقاء ما تحفظ أو تدرس في الذاكرة، ويساعدان على سهولة تذكره.

2 - لكي يبقى في ذاكرتك ما حفظته أو درسته ، أسمع نفسك ما تحفظ أو تدرس ، فإذا حفظته فلا تغفل أن تعود إليه بالمراجعة والتكرار .

3 - جزء النصوص الطويلة أو العسيرة الحفظ ، واحفظها جزءاً جزءاً ، وكلما حفظت جزءاً أضمتها إلى ما سبقه من أجزاء ، وأعد الكل حتى تُتِمَّ النصّ كله ولا تغفل عن مراجعته باستمرار ، وأما المواد التي لا تحفظ نصوصها ، وإنما تريد الاحتفاظ بمعانيها فلخصها أو بسّطها إذا كان فيها ما هو مُعقّد ، أو غَيَّرْ ترتيبها في عناصر يسهل عليك استيعابها ، وقد تحتاج إلى إجراء هذه العمليات كلها على المادة الواحدة ؛ فتلخصها وتبسط وتشرح المعقّد والعسير منها ، وتعيد ترتيبها في عناصر مألوفة ، لا مانع من ذلك .

4 - احفظ من القرآن الكريم ما يتسع له وقتك وطاقتك ، وكرّر ما تحفظ منه باستمرار مع تفهّم معانيه والتخلُّق بها ، فليس في المواد المحفوظة ما يقوي الذاكرة ويُطلق اللسان بالبيان الواضح الفصيح مثل القرآن العظيم .

5 - سيطر على الانفعالات النفسية المدمرة للذاكرة والعقل والتي ذكرناها ، وهي التوتر والقلق والغضب والخوف وانعدام الثقة بالنفس .
وهناك وسائل عدّة للسيطرة عليها والتخلص منها نهائياً ، وسوف

تعود من حين لآخر بأشدّ ممّا كانت عليه، لكن لا تيأس من قهرها إذا
داومت على مقاومتها.

وأهمُّ سبل المقاومة ما يلي:

1) مقاومة التوتر:

التوتر عضوي، إذا ارتخت العضلات ذهب التوتر، فإذا أصابك
توتر فاعمدْ في مقاومته إلى الاسترخاء، وذلك أن تتمدّد على سرير أو
أريكة أو غيرها تمُدُّداً مريحاً تكون فيه رجلاك ملتصقتين ممدودتين في
ارتخاء، ويداك ممدودتين إلى جنبك، ورأسك منحني قليلاً إلى الوراء،
واترك نفسك للتأمل العقلي، فالتأمل يُسهّل تدفّق الدم إلى المخ فيمدّه
بالأوكسجين الضروري لذهاب التوتر والتفكير والتذكّر.

ولا تنسَ أن تتنفس تنفّساً بطيئاً وعميقاً عدّة مرات لا تقل عن
ثمانية، فإن التنفّس الهادئ العميق يحرّر العضلات من التوتر.

ولك أن تعمد إلى الاسترخاء مرتين أو ثلاثاً في اليوم مع المداومة
في أن تعمد إلى الاسترخاء كل ليلة قبل النوم.

فالاسترخاء لا يفيد في إزالة التوتر فحسب، بل هو طريقٌ للتخلص
من معظم الانفعالات الأخرى كالغضب والخوف والقلق.

2) مقاومة القلق:

القلق ناتج عن ضيق النفس، ورتابة الحياة وما فيها من إحباط

وغير ذلك من العوامل .

تخلص من القلق بتغيير الوضع الذي أنت عليه ، فاخْرُجْ إلى نزهة ، أو التقِ بصديق ، أو اعمدْ إلى أي شيء مُسلٍّ تُغَيِّرُ به الضيق الذي ينتابك .

(3) مقاومة الغضب :

تغلَّبْ على الغضب بما ذكرناه من استرخاء أو تغيير الحالة التي أنت فيها ، وكذلك تغلَّبْ بتوجيه العقل إلى استنكاره والاستخفاف به واستخفاف دواعيه ، والتأمل في سوء نتائجه ووبالها عليك وعلى من حولك ، فالغضب نوع من الجنون ، والسريع الغضب يفقد تقدير الناس له ، فيستخفُّون عقله ، وبعضهم يتجرأ عليه ، وبعضهم يهجره ، ذلك أن الغضب دون مبرر أو لأسباب تافهة سوء خلق ، وعاقبته وبيلة على الجسد والعقل .

(4) مقاومة الخوف :

الخوف في معظمه وَهْمٌ ، وهو من رواسب الانفعالات الصبغانية ، وعلاج الخوف الاسترخاء ، وطرُدْ هذا الانفعال السخيف بأن يُحَدِّثَ الإنسان الخائف نفسه عند الاسترخاء بما يُذهب خوفه ؛ كأن يقول : «أنا مطمئن» ، ويكرر ذلك كلما شعر بالخوف ، وسيجد أن الخوف قد غاب ، وحديث الإنسان لنفسه بما يقهر الانفعالات والعواطف السلبية هو ما يسمى بالإبحاء الذاتي .

إنك تستطيع أن تقهر كل انفعال أو عاطفة سلبية برفضها والإيحاء لنفسك بضدها بواسطة (الإيحاء الذاتي) عدة مرات في اليوم ، سواء مع الاسترخاء أو بدونه ، والإيحاء الذاتي مع الاسترخاء أفضل . فهو الأنجع في ذهاب التوتر ، والقلق ، والغضب ، والخوف ، وعدم الثقة بالنفس ، وضعف الإرادة ، والخجل ، والتردد . . . وغيرها من العوامل النفسية السلبية .

عند عدم الثقة بالنفس أوحِ إلى نفسك بالقول : «إني واثق من نفسي ، إني قادر على القيام بهذا العمل أفضل من غيري وأحسن القيام» أو غير ذلك من الكلمات التي تختارها ، وكرّر ذلك حتى أربعين مرة حين يتتابك الشعور بضعف الثقة في النفس ، واختَر لكل انفعال ما يناسبه من العبارات التي تطرده وتُحلُّ انفعالاً إيجابياً مضاداً له محله .

وهناك وسيلة أخرى للتغلب على الانفعالات السلبية إلى جانب الاسترخاء ، والإيحاء الذاتي ؛ هي الرياضة .

إنَّ ممارسة الأعمال الرياضية بانتظام ، وخاصة المشي السريع والركض اللذين يصحبهما التنفس العميق ؛ تُحرر العضلات من التوتر والضيق ، والقلق ، وتُفسح المجال للاطمئنان النفسي الذي هو ضروري للتذكر والتفكير .

إذا حرصت على العمل بهذه الآليات العلمية فإنك ترعى ذاكرتك

وعقلك وجسمك ، وستلاحظ أن ذاكرتك أصبحت صافية طيعة لك كلما أردت إيداع شيء فيها أو استرجاعه منها .

طرق أخرى لمقاومة النسيان والاحتفاظ بالذاكرة:

وسنختتم موضوع الذاكرة ببيان طرق أخرى للمحافظة على ما يجري بالحياة اليومية والمناسبات العابرة بالذاكرة والاحتياط من قبل لعدم الوقوع في النسيان :

(1) إذا وضعت شيئاً لتستعمله أو تحمله معك عند خروجك من بيتك فضعه في مكان تراه عند استعمالك له أو عند خروجك . . ولك أن تتخذ سجلاً أبجدياً تضع فيه تلك الأشياء حسب الحروف الأولى من أسمائها وتذكر أين وضعتها .

(2) ضع كُنْشاً في جيبك تسجل فيه ما تريد فعله خارج المنزل ، أو ما تريد شراءه ، ويمكن أن تسجل به أسماء الأشخاص الذين يقابلونك وتحتاج لتذكر أسمائهم ، أو تسجل أرقام الهواتف أو العناوين أو أسماء الكتب أو مواعيد المقابلات أو غير ذلك .

ويمكن أن تتخذ لذلك كله دفترأ تحمله مع محفظة وتسجل فيه أيضاً ما تحضره من محاضرات ، أو ما يدور من أحاديث في مختلف اللقاءات . . .

(3) ضع كراساً أو آلة تسجيل قرب سريرك لتسجل الأفكار التي ترد عليك أثناء الليل حول الموضوع الذي تدرسه، وتُعد نفسك لكتابته ونشره أو لإلقائه في محاضرة، أو غير ذلك من الأغراض العلمية والفكرية والثقافية.

(4) لكي تتجنب تسرُّب النسيان إلى أفكارك أثناء الحديث فاحذر الاستطراد، واحذر الخروج عن صُلب الموضوع الذي تتناوله، واجعل كلامك متسلسلاً مترابطاً.

(5) عندما تكتب محاضرة أو حديثاً أو درساً أثناء إلقاء صاحبه له فلا تكتب كل شيء، وإنما اقتصر على المسائل الهامة، تُسجلها كرؤوس أقلام، فإن ذلك يقيك الاضطراب والتكرار والتفكك. . ثم تعيد ترتيب ما كتبت وتبسط كل عنصر بما يزال يحضرك من المعلومات التي سمعتها عند عودتك إلى بيتك؛ وذلك في اليوم نفسه أو بعد يوم أو يومين.

(6) حين تريد كتابة محاضرة أو مقالة أو غير ذلك فاجمع له المادة وسجل ما يخطر بعقلك من أفكار المتصلة به، ثم رتب كل ذلك واكتبه، وبعد هذا اكتب العناصر الأساسية، واطو ما كتبت وتحديث عن الموضوع من ذاكرتك مهتدياً بتلك العناصر أو رؤوس المسائل في تسلسل الحديث.

والآن بعد أن فرغنا من الذاكرة وما تعلق بها من الحقائق العلمية

والوقوف على ما يدعمها وما يضعفها، والآليات التي تُمكنُ من الاستفادة منها، ننتقل إلى الجانب الثاني من القوى العقلية وهو جانب الفكر والعقل مستعينين في تقريره بالله تعالى .

* * *

الفصل الثاني
العقل
(ما يدعمه وما يوهنه)

الجسم والعقل

من الثابت أنَّ حال العقل تابعة لحال الجسم ، فالجسم السليم هو موطن العقل السليم ، وكما يعمل الجسم يعمل العقل ، ومن ثمة فإن التفكير الجيد لا يكون إلا من جسم تؤدي أعضاؤه في التغذية والتنفس وغيرها وظائفها على وجه مُرضٍ ؛ ذلك أنَّ الجسمَ هو الذي يمد الدماغ بعناصر الغذاء اللازمة له ، وهو الذي يمدّه بالهواء ، ولا عقل ولا فكر بغير غذاء وهواء ، ومن هنا قيل : «التفكير يبدأ من أسفل الرقبة» أي أن مصدره الأول أعضاء التغذية ، وأعضاء التنفس .

وما دام الأمر كذلك فإننا سنتناول ما يمد به الجسم الدماغ من مواد لا يستطيع العمل بدونها ، وهي المواد التي تؤسس العلاقة بين الجسم والعقل ؛ وهي : الغذاء ، والهواء ، والمعادن التي يشتمل عليها الغذاء أو تؤخذ منفردة .

الغذاء والفكر:

لقد اتضح أن للغذاء التأثير القوي المباشر على العقل ، وأن هذا

التأثير إيجاباً أو سلباً على الدماغ المفكر يحدث بعد دقائق فقط من تناول الطعام، مما يجعل القدرة الذهنية تختلف حسب الوجبة الغذائية التي يتناولها المرء، ومن هنا قيل: «أنت وما تأكل».

ومعنى ذلك أن عقلك يتأثر نشاطاً وخمولاً، وقوة وضعفاً تبعاً للغذاء الذي تناولته، ومن هنا فإنَّ على المرء الذي يبذل نشاطاً فكرياً أن يعرف تأثير الأغذية على عقله فيتناول منها ما يصلح له، مما يزود طاقته على التفكير.

والأغذية التي تزود العقل بالطاقة هي التي تشتمل على البروتينات؛ وهي: اللحم وخاصة السمك، والبيض، واللبن ومشتقاته، واللوبياء، والخبز الأسود.

إنَّ البروتين يجعل الدماغ يقطعاً، والكمية اللازمة منه هي (15) غراماً عند الإفطار صباحاً، فهذه الكمية تمد العقل بالنشاط إلى وقت الغداء، وتحتوي عليها بيضتان ونصف، لكن الإكثار من البيض يسبب الكوليسترول، ومن ثمة يمكن الحصول عليها من تناول الجبن، واللبن، والزبادي، واللحم، والخبز الأسود، والاعتصار على بيضتين في الأسبوع.

كما أنه يمكن تناول الأطعمة البروتينية على شكل وجبات خفيفة بدلاً من وجبة ثقيلة، فالوجبة الثقيلة قد تصيب الذهن بالخمول والتبلد

حتى لو كانت غنية بالبروتين، ذلك أن الوجبات الثقيلة مهما كان نوعها تبطئ الدورة الدموية، فيحول ذلك بين الدماغ وما يحتاجه من الأوكسجين الضروري لنشاط الفكر.

ما يعيق الفكر من الغذاء:

إن الأغذية السكرية والنشوية كالحبوب ومشتقاتها والبطاطا، والغلل الغنية بالسكر والفواكه الجافة والسكر نفسه؛ تُدخل الاضطراب على الجسم عند الإفراط في أي منها، وترفع نسبة السكر في الدم فتعيق الفكر، كما أنها تؤدي إلى نتيجة عكسية فتظهر أعراض نقص السكر، فيصاب المرء بالتوتر، ويزيد التوتر من اضطراب الجسم والعقل معاً.

والمواد النشوية وهي الحبوب ومشتقاتها، والبطاطا، يسبب الإكثار منها الاسترخاء والنوم وخمول الذهن، فتحول بينك وبين ما تريده من العمل العقلي كالقراءة والكتابة وغيرها.

ومما ينبغي اجتنابه مما هو مماثل للأطعمة السكرية والنشوية: الكحول، والتبغ، والشاي، والقهوة، فإنها وإن طردت النوم إلا أنها تعيق الفكر السليم الواضح، وهي مواد سكرية في بعضها مثل الكحول، أو حادة للكبد على إفراز السكر مثل الشاي والقهوة.

المعادن والفكر:

المعادن تعتبر مثل الغذاء البروتيني في ضرورتها للعقل، وأولها

الحديد، وهو يتوفر في اللحوم والأسماك، وبعض الحبوب مثل اللوبيا والعدس، وبعض الخضار مثل السبانخ والكرنب.

غير أن الحديد يحتاج إلى الفيتامين (C) لكي يمتصه الجسم، فهذا الفيتامين يعزز امتصاص الحديد، ولذلك لا بد من تناول شيء من الغلة الذي يشتمل على فيتامين (C)، واجتناب ما يمنع الجسم من امتصاصه كالشاي المركز، ومضادات الحموضة، والمواد التي تشمل على الفوسفات، وبعض الأدوية مثل (التيتراسكلين).

والمقدار اللازم من الحديد يومياً لا يقل عن (10) مليغرامات، فهذه النسبة كافية للحياة والنشاط الفكري، وتحسن المزاج وترفع الحالة المعنوية، فعنصر الحديد ضروري للجسم، والعقل، والحالة النفسية.

ويمكن تناوله في شكل دواء لكن مقادير ذلك تعود إلى الطبيب المعالج الذي يكتشف نقص الحديد في الجسم، فيعين المقدار اللازم لذلك ومدة العلاج.

والحديد بالإضافة إلى ما قدمناه من فوائد فإنه يمكن الجسم من أخذ ما يكفيه من الأوكسجين الذي لا بد منه لعمل المخ.

كذلك تعمل مواد غذائية أخرى على تزويد الجسم بالأوكسجين؛ وهي المواد الغنية بالكربوهيدرات، ونعني بها على وجه الخصوص

الخُضَر والغلال .

ومما هو ضروري لتزويد الجسم والدماغ بالأوكسجين ممارسة النشاط الرياضي بمختلف أنواعه، فإنه يعمل على تدفق الدم إلى المخ حاملاً معه الأوكسجين الذي تستخلصه الرئتان من الهواء، فيعزز القدرة على التفكير، وطلاقة التعبير والاستمرار في العمل .

وينبغي أن نؤكد على اجتناب النشويات، والسكريات، والدهون، والملح، والسكر المكرر، والتبغ، والمشروبات الكحولية، وعدم الإكثار من الشاي والقهوة إلا ما كان خفيفاً منهما مع إضافة اللبن إليهما .

ومن المعادن التي يحتاجها الجسم والمخ على الخصوص معدن (التوتياء) أو الزنك، وهو يوجد بنسبة عالية في اللحوم، وخاصة لحوم البحر بمختلف أنواعها، ويمكن أخذ جرعات منه على شكل دواء، مقدار الجرعة (5) مليغرامات مرتين في اليوم .

إنَّ نقص هذه المادة من الجسم يؤدي إلى الفتور، ونقص حاستي الذوق والشمّ، أما على المستوى العقلي فإنَّ نقصها يفضي إلى التبدُّل الذهني، واستمرار النقص وفداحته يؤدي إلى خَرَفِ الشيخوخة حتى عند من هم شباب أو كهول .

بقي أن نقول فيما يتعلق بالفيتامينات: إنها ضرورية للجسم

والعقل ضرورة الغذاء، والمعادن، والهواء، وأنَّ الأفضل أخذها عن طريق الطعام، غير أنَّ الأطباء يصفونها لمن لا يكفي الطعام أن يزودهم بالمقدار اللازم منها كصغار السن والمرضى والشيخوخ الذين تجاوزوا الخامسة والستين من العمر.

والذي نؤكد عليه هنا أنه ينبغي اجتناب أخذ الفيتامينات على شكل أدوية إلا باستشارة الطبيب، فهي في حقيقتها أدوية، لها من السلبيات والأضرار ما للأدوية، فلا بد من تناولها بمقادير محدودة، وفي مدة معينة.

الهواء والفكر:

إنَّ الهواء النقي يزود الدماغ بالأوكسجين الضروري للعمل الفكري كما قدّمنا، كما أنه يرفع الروح المعنوية، ذلك أنه يملأ النفس انشراحاً خاصّةً حين يعمل المرء في مكان تهجه المشاهد الطبيعية الجميلة، ويتدفق منه الهواء الصافي، وأشعة الشمس الدافئة، عندئذ يكون الذهن على أتم ما يراد منه من إنتاج عقلي خصب، وقد قيل: «إنَّ الهواء النقي يحمل أفكاراً نقيّة لعقل يعمل».

فعلى كل من يشغل عقله أن يعمل في مكان يتوفر فيه الهواء النقي، وأن يفتح النوافذ لطرد الهواء الراكد، فالهواء الراكد مشحون بما يعرف بـ(الشوارد) وهي كائنات دقيقة تنتج عن ركود الهواء في المحل وعدم

تجدده، ولها تأثير سيئ لا على العقل فحسب، وإنما على المزاج النفسي، والطاقة الجسمية.

ولذا لا بد للقائم بأي عمل سواء كان بالجسم أو بالعقل أن يطرد الهواء الراكد من المكان الذي هو فيه طرداً تاماً مهما كانت برودة الطقس، أو سخونته.

والعقل العامل لا يحتاج إلى الهواء النقي المتجدد فحسب، وإنما يحتاج أيضاً إلى الإضاءة الكافية، وستناول ذلك فيما يلي.



الضوء وعمل العقل

الضوء الصناعي:

أبانت العديد من الدراسات العلمية أنَّ كثيراً ممَّن فقدوا بصرهم كان بسبب الإضاءة السيئة، إمَّا لأن الضوء غير كافٍ، وإمَّا أنَّه بعيد عن مكان العمل، أو موضوع في مكان لا يجوز أن يكون فيه فيكون خافتاً يصيب العين بالكلل، أو ساطعاً يجهرها⁽¹⁾.

إنَّ أفضل طريقة هو أن تكون الإضاءة مناسبة لما تقرأ أو ما تكتب، فالحروف الصغيرة تستدعي إضاءة قويَّة إلى حدِّ ما، والحروف الكبيرة تستدعي إضاءة دون ذلك.

وأفضل مكان للمصباح أن يكون مثبتاً في السقف فوق رأسك بحيث يأتيك الضوء من خلف عينيك، وإذا لم يكن كافياً فإنَّه يمكنك الاستعانة بمصباح على المكتب لكن عليه غطاء يمنع سطوع الضوء على وجهك، فلا يتسلَّط إلَّا على ما تقرأ أو تكتب، فالمهمُّ أن تمنع سطوع

(1) يقال: جهرت الشمس فلاناً: حيرت بصره بقوة ضوئها فلم يبصر.

الضوء على وجهك، وأيسر وسيلة لذلك أن يكون المصباح فوق رأسك، أو وراءك، أو من أحد الجانبين في مكتبك وعليه غطاء، وبذلك تكون عيناك في الظل ولا يتسلط الضوء إلا على ما أمامك من كتاب أو غيره .

إنَّ الإضاءة الكافية تريح العينين، وتعين الذهن على متابعة العمل، على أنَّ الإضاءة المثاليَّة هي التي تكون من مصدر طبيعي وهو الشمس كما سنبيِّن ذلك فيما يلي .

ضوء الشمس:

كشف العلم ما لضوء الشمس من تأثير على العمل العقلي ؛ كصفاء الذهن والطاقة، والقدرة على مواصلة العمل، بل له تأثير على الصحة العقلية، حيث يحمي الشعاع الطيفي الأزرق منه (وكذلك اللون الأزرق) الأطفال من حدوث البرقان⁽¹⁾، ويحمي من التوتر والاكتئاب الذي يؤدي إلى الانتحار، فأنت كلما اتجهت إلى الشمال شخَّ ضوء الشمس فجاءت الكآبة والضيق والتوتر، وكلما اتجهت إلى الجنوب لاح المرح وحب الحياة، ومن ثمة ذهب أطباء الصحة النفسية إلى معالجة الاكتئاب والتوتر والأرق بالتعرض لضوء الشمس، ونصحوا حتى الأصحاء من الناس بالتعرض له مرتين في اليوم على الأقل : مرة في الصباح، ومرة في

(1) مرض يخرب أدمغة الأطفال .

المساء قبل الغروب، فذلك يجعل الوضع النفسي والعقلي في يوم ربيعي بهيج .

ويمكنك أن تأخذ جرعة كافية من هذا الضوء يومياً حتى لو كان الفصل شتاءً، والشمس وراء السحب، فإن ضوءها ينفذ إليك، وأفضل وقت لأخذ هذه الجرعة هو الصباح، انهض باكراً واخرج إلى العراء وعرض نفسك لأشعة الشمس الدافئة، أو لضوئها إن كانت وراء السحاب، وعُدْ إلى الداخل متأخراً بعد أن تكون قد أحسست أنك تزوّدت من الضوء بما يكفيك، فإذا عدت إلى مكتبك أو حيث تعمل من المنزل فأزح الستائر ليتدفق نور الشمس، فترفع الروح المعنوية عندك، وترفع الطاقة على العمل العقلي والجسدي أيضاً.

إن تأثير ضوء الشمس لا يقتصر على الذهن فحسب، وإنما له تأثير فعّال على الصحة الجسمية أيضاً، ذلك أن اتصاله بالجسم يمكن الجلد من إنتاج الفيتامين (D) الضروري للعظام والجلد نفسه، وينتج عن نقص ضوء الشمس أعراض سلبية كثيرة؛ منها: العزوف عن العمل بسبب الإحساس بالتعب حتى يؤدي ذلك إلى الكسل والخمول الشامل للذهن والجسم معاً. ومن ثمّة سنّت بعض الدول قوانين توجب أن يتوقف العمال والموظفون الذين يعملون بمواقع لا يصل إليهم فيها ما يكفي من ضوء الشمس، وأن يخرجوا من تلك المواقع، ويعرضوا أجسامهم لما يكفي من ضوءها.

وإذا كان الأمر بهذه الأهمية الحيوية العظيمة للإنسان بالنسبة لضوء الشمس الذي يُعَدُّ المصدر الثاني للحياة على الأرض بعد الماء، بل إن انسكاب الماء نفسه من السماء هو نتيجة لتسلُّط حرارة الشمس على البحار والبحيرات والمحيطات، فإنَّ نور القمر متَّهمٌ عند بعض العلماء بالتسبب في أضرار كثيرة خاصّة للجهازين العقلي والنفسي .

ذهبت طائفة من أهل العلم إلى أنَّ التعرُّض الكثير لنور القمر يؤدي إلى اضطرابات نفسية وعقلية خطيرة منها الرّغبة في إدمان الكحول، والمشي أثناء النوم، والرغبة في الانتحار أو قتل الغير، وأخيراً ينتهي الأمر بمن يُعرَّضُ نفسه لنور القمر باستمرار إلى فقدان العقل .

من الثابت أنَّ لنور القمر تأثيراً سيئاً على عقولنا، ولكنَّ الثابت أيضاً أنَّ هذه الظواهر المرعبة لا تعود كلّها لنور القمر وإنما يعود معظّمها إلى ارتفاع الحرارة، والهواء الرّاكد، والإجهاد العقلي، والتغيرات الفصلية، والإشعاع الكوني، والتغيرات المغناطيسية على الأرض .

هذا ما استقرّ عليه الرأي في علم النفس البيئي، وما على المرء إلّا اجتناب ما يستطيع اجتنابه من هذه المؤثرات، فهو يستطيع إلّا يعرّض نفسه كثيراً لنور القمر، وأن يطردّ الهواء الراكد، وأن يكيّف الحرارة بالمكان الذي هو فيه، وأن يستعدّ لتغيّر الفصول، وأن يتجنّب الإجهاد العقلي بالعمل الهادئ الدؤوب الذي تتخلّله الراحة من حين لآخر على

حدّ قول الرسول ﷺ منذ أربعة عشر قرناً:

«رَوِّحُوا النُّفُوسَ سَاعَةً بَعْدَ سَاعَةٍ، فَإِنَّ الْقُلُوبَ ⁽¹⁾ إِذَا كَلَّتْ عَمِيَتْ».

وإذا كان الإنسان مجبراً على الإجهاد العقلي بسبب طبيعة عمله، فلا بد من ممارسة (الاسترخاء) بعد الفراغ من العمل، أو قبل النوم مباشرة، كذلك يخصص فترات أسبوعية، وسنوية للترويح عن النفس والإقبال على التنزه والمرح بحيث يستعيد الجسم والعقل الحيوية والنشاط، والاستعداد للإقبال على العمل دون ضيق أو تبرّم.

والآن سنتناول بعض الأشياء الضارة بالعقل، الموهنة له، الصارفة إياه عن العمل المثمر، والإنتاج النافع، تضاف إلى ما نبهنا إليه من أضرار راجعة إلى الغذاء، أو الهواء، أو الضياء.



(1) يعبر في اللغة العربية عن العقل بالقلب، ويرد ذلك في القرآن الكريم كثيراً مثل قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا﴾ [الأعراف: 179].

إهمال العقل وتشغيله

كان الظنُّ السائد أنَّ القدرات العقلية تنمو في مقتبل العمر، ثم يأخذ نموُّها في التباطؤ، وتأخذ هي في الضعف حتى تتلاشى تماماً، ولكنَّ البحوث العلمية أثبتت خطأ هذا الظنِّ؛ فالقدرات العقلية لا تَدْبُلُ ولا تَضْمَحِلُ مهما بلغ الإنسان من العمر⁽¹⁾، ذلك أنَّ الله تعالى صمَّم المنح البشري بكيفية مدهشة وطاقت بديعة تجعله قادراً على مواجهة جميع التحديات التي تصادفه طوال الحياة، ولا يفتأ يمد ما يسمى (الحوال العصبيّة) بين خلاياه، وسرّ هذه الحبال العصبيّة أنَّ فيها القوى الفاعلة التي يستخدمها العقل في التفكير والإبداع والتصدي لكل العقبات مهما كانت مستعصية.

إن مسؤولية ضعف العقل وخمود الذهن والعجز عن تقديم الحلول للقضايا والصعوبات الفكرية والعملية التي تعترض إنساناً ما؛ إنما هي راجعة إلى ذلك الإنسان الذي أنام عقله وعطله عن العمل، فأخلد للكسل حتى اعتراه الذبول. فما دام المرء يُشغَلُ دماغه فإنه لا يفقد من قدرته العقلية شيئاً، ولا يصيبه خرف الشيخوخة الذي يصيب المسنّين ويحرّمهم من الاستمتاع بحياة الفكر. إن التقدم في السن يصبح ممتعاً إذا

(1) وهذا معارض لقوله تعالى: ﴿... وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئاً﴾ [الحج: ٥]. (الناشر)

صاحبه توقّد الذهن ونشاط العقل، ولكن ذلك يحصل إذا استمرّ المرءُ يُشغَلُ عقله تبعاً للقاعدة التالية: «شغّل عقلك وإلا فقدته».

فالركون للكسل العقلي والخمول الذهني، وترك القراءة الجادة والاكْتفاء بالسطحيات، وعدم التأمل والنقد، وعدم الثقة بالنفس؛ هي أهم العوامل التي تسرع بذبول القوى العقلية، فحذارٍ من إهمال العقل وانعدام أو ضعف الثقة بالنفس.

وأفضل طريقة في تشغيل العقل هي أن تضع أمامه مشكلة تتطلب الحل وتدعه يواجهها، ولا يهم إن كانت تلك المشكلة فكرية؛ كمعالجة بحث أو كتابة مقال، أو تحليل لفكرة، أو نقد أو مناقشة لكتاب، أو رأي، أو حل لمسألة رياضية... أو مشكلة عملية كإصلاح آلة، أو معالجة قفل أو غير ذلك مما يدفع العقل إلى العمل وينمي طاقاته في التفكير. وتصرف في تشغيل عقلك بحكمة، فإذا ما أحسست بالإرهاق الجسدي أو الذهني فأرحه حتى يستجمع قواه من جديد، ولا تحاول إطلاقاً أن ترغم عقلك على العمل وهو مرهق، أو كان جسمك هو المرهق، بأن تتناول المنبهات فإن هذا تخريب لجسمك وعقلك، وأفضل ما يحفظ قدرتك الجسمية أو العقلية هو أن تريح نفسك من الإعياء والكلل والإرهاق بالنوم أو بالترويح عن النفس. فإن النوم على وجه الخصوص يعيد بناء الطاقة الجسدية والعقلية.

واعلم أن أفضل وقت يكون فيه العقل قادراً على إنتاج الأفكار،

نشطاً؛ هي الفترة التي تمتد من الساعة الثانية بعد منتصف الليل إلى الخامسة صباحاً.

هذا بالنسبة لليل، وأما بالنسبة للنهار فإن أفضل وقت للعمل العقلي هو ما بعد الظهيرة، أما العمل صباحاً فإنه يكون أكثر سرعة ولكن تقل فيه الدقة وتكثر الأخطاء.

وهناك ملاحظة أخرى: هي أن عمل العقل متصل بحرارة الجسم، فالجسم البارد يقل معه النشاط العقلي، ولذلك يشير أهل الذكر على كل من يعمل بعقله أن يحرص على تدفئة جسمه أثناء عمله.

هذه الحقائق العلمية بالنسبة للفترات التي يكون فيها العقل أقدر على العطاء هي بالنسبة للأعم الأغلب من الناس، إذ هناك قلة منهم قد يكون العقل عندهم أخصب في غير الأوقات التي ذكرناها؛ كأول الليل، وأول النهار، وقبل الظهيرة، وهؤلاء شواذ، والشاذ يحفظ ولا يقاس عليه.

سنتناول بعد ذلك ما يعين العقل على العمل والإنتاج وما يثبطه ويخذه:

المطالعة وعمل العقل:

إنَّ أهم ما يُشغِّل العقل ويُنمِّيه ويُوسِّع آفاقه ويُمكنه من أداء وظيفته الأساسية التي خُلِقَ من أجلها، وهي التفكير والإبداع وصناعة المعرفة،

إنما هي المطالعة .

لكن المطالعة لا تحقق هذا الهدف العظيم إلا إذا كانت هادفة وخيرة وجادة ، والمطالعة الهادفة لا تكون لمجرد تمضية وقت الفراغ ، ولا تكون المادة المقروءة فيها سطحية تافهة ، لا تحمل علماً ولا فكراً ، ولا ثقافة رفيعة ، ولا تكون عابرة .

إنَّ المطالعة الهادفة هي التي تنصبّ على المواد الجادة ، ويصحبها التركيز التام وإعمال الفكر والتأمل والتمحيص فيما يقرأ القارئ أو يبحث أو يدرس . ومن ثمة ينبغي التوقف بين وقت وآخر عند المادة المقروءة لتحديد ما تحمله من أفكار ، وتحليلها ، ونقدها ، وتطويرها ، والوصول منها إلى أفكار جديدة بناءً ، وله أن يعيد ما قرأ ليجيد التأمل والتفكير فيما قرأ . ولذلك فإن أفضل القراءة هي القراءة المتقطعة التي تتخللها فترات من التوقف أو الراحة عقب كل موضوع أو فصل لتسليط الفكر على الذي وقعت قراءته ، بحيث تتراوح على القارئ أو الدارس فترة من القراءة تليها فترة من التفكير .

أما القراءة المسترسلة فغالباً ما تكون سلبية ، الغرض منها تمضية وقت الفراغ ، وتسلط على السطحيات ، ولا يرافقها تركيز ، ولا توقف للتأمل والتمحيص ، ولعلها ضارة بالعقل لأن دوره فيها يكون سلبياً يقتصر على التلقّي والامتصاص دون تَمَثُّلٍ لِمَا يَتَلَقَّى ، ودون تفاعلٍ معه بالتحليل والنقد والتطوير .

إنَّ المطالعة المسترسلة لا تكون إيجابية إلا لدى الباحثين والعلماء والمختصين في فنون المعرفة؛ لأنهم يسلطونها على ميادين اختصاصهم، ويسترسلون فيها للتعقق والإحاطة بما جدّ في ميادين اختصاصهم، لينتهوا من ذلك إلى الكشف والابتكار، فهم لا يقرؤون لتمضية وقت الفراغ، ولا يقرؤون قراءة سطحية، وإنما قراءتهم هادفة إلى الاستكشاف والإضافة إلى المعرفة.

ولا يجوز لأهل الاختصاص ولا لغيرهم أن يُهمّلوا الثقافة العامة، وهي التي لا تختص بمجال معين وإنما تتناول الماضي والحاضر، وتتناول العلوم والآداب والفنون وغيرها من شؤون المعرفة الإنسانية.

إنَّ كل قراءة خارج الاختصاص هي ثقافة عامة، وهي مهمّة بقدر أهمية القراءة في الاختصاص، لأنها توسّع دائرة الفكر وتفتح آفاق العقل على الكشف والابتكار حتى في مجال الاختصاص، لأن فنون الثقافة والمعرفة تتفاعل وتجتمع كلّها على غرض واحد هو تنمية العقل، ولذلك كان أعظم المبدعين في مجالات المعرفة بمختلف أنواعها ممن يملكون ثقافة عامة تتجاوز ميادين اختصاصهم، فالإختصار على مجال الاختصاص يفضي إلى الانغلاق والجمود والتعصب وضيق الأفق، ولا ينفّح الأفق ولا يتسع العقل إلا بسعة الاطلاع وتنوّعه، وإذا كنا نعيش في عصر تتراكم فيه المعرفة وتتكدّس وسائلها كل يوم؛ فإننا عاجزون عن قراءة كل ما يظهر، والاطلاع على كل ما يجدّ، لذلك ينبغي أن نختار

ما نقرأ من كتب وغيرها، وأن نركّز فيما نقرأ على مواضيع بعينها، نوليها أهمية أكثر من غيرها، لميلنا إليها، أو لمكانتها، أو لما فيها من عمق وثناء يشحذ الذهن ويدفع العقل إلى العمل والابتكار .

وتعدُّ الكتب أهم خزائن المعرفة، وتليها في الأهمية الأطروحات والرسائل الجامعية، والمجلات الراقية، وبعض الصحف التي تنشر كتابات جادة في مختلف فنون الثقافة .

والمكتبات هي المعادل الأولى لمصادر المعرفة والثقافة بما تحويه من موسوعات وقواميس وكتب في جميع المجالات، ودوريات متنوعة .

إن المدمن على المطالعة الهادفة سواء كانت في مجال الاختصاص، أو في الثقافة العامة؛ لا تخبو قدراته الذهنية مهما طال به العمر .

المطالعة والاستيعاب:

المطالعة المثمرة هي التي يستوعب منها القارئ الحقائق الأساسية وما يتوقع أن يحتاج إليه في فرصة ما، ككتابة بحث أو مقال أو إلقاء محاضرة، أو مساهمة في نقاش قضية من القضايا. ولذلك فإنَّ على القارئ أن يطالع ليستوعب ما هو أساسي وهام على الأقل، لا ليهمل وينسى كل ما قرأ .

وللاستيعاب طرق متنوعة، فما يحسن فيه الحفظ فإن وسيلة استيعابه الذاكرة، ولكن الذاكرة خوانة كما يقال، ومن ثمة لا بد من مراجعة المحفوظ من حين لآخر. وأما غير ما يحفظ من المواد فإن ما يسهل استيعابه أن يتناوله القارئ بحسب الموضوع، فيتناول موضوعاً ما، ويتتبعه في مختلف المراجع التي لديه، ويسجل الحقائق الأساسية أو ما هو في حاجة إليه من ذلك الموضوع. يسجل ذلك في أوراق ويودعها بملف خاص بذلك الموضوع.

فإذا دعت الحاجة إلى مراجعته للكتابة حوله أو المناقشة أو غير ذلك من الأغراض، راجع ذلك الملف فوجد فيه بغيته، ثم ينتقل إلى موضوع آخر ويسلك نفس المنهج⁽¹⁾.

إن القراءة على هذا النحو وسيلة لتكوين القارئ وتثقيفه ثقافة جادة وعميقة في مختلف فنون المعرفة.

ولا ينسى القارئ وهو يطالع أن تخطر له أفكاره الخاصة، فليبادر بتسجيلها إما على هامش ما يقرأ أو في أوراق خاصة تحمل كل ورقة الفكرة وعنوانها، ويضمها إلى ملف الموضوع.

إنَّ الأفكار الخاطفة قد تأتي أثناء المطالعة كما قدّمتنا، وقد تأتي

(1) أي: يطالع حسب الملفات، فيجعل المواضيع ملفات يعالجها.

بعدها بزمان قصير أو طويل، وأحياناً تأتي في النوم، وحين تأتي تنير الذهن بسرعة البرق، ثم تغيب بسرعة البرق أيضاً، ويبتلعها النسيان وقلَّ أن تعود، ومصدرها اللاشعور، وهي غالباً ما تأتي حين يركز المرء انشغاله بقضية معينة، فتأتي حلاً لتلك القضية، أو إثارة لما هو موضع حيرة واهتمام.

إنَّ هذه الأفكار الخاطفة غالباً ما تكون قيمة وهامة جداً، فعلى المرء أن يصطحب معه قلماً وأوراقاً وآلة تسجيل، حتى إذا ما لاحت له فكرة من هذه الأفكار سارع بتسجيلها في الحال لكي لا تفلت منه، وقد حدثت مثل هذه الأفكار لأحد علماء البيولوجيا، فكانت حلاً لمشكلة علمية أرقته عدة سنوات، وبينما هو نائم خطرت له فكرة فقام في الحال وذهب إلى مختبره وسجلها، وكانت إبداعاً نال من أجله جائزة نوبل المعروفة.

لا يمكن تحديد الزمن الذي ترد فيه تلك الأفكار المبدعة، ولذلك فإن على القارئ أو الدارس الذي يصب اهتمامه على مشكلة معينة أن يتوقع حدوثها في كل وقت من اليقظة أو النوم، ومن هنا فإن عليه أن يضع إلى جانبه أدوات التسجيل الصوتية، أو الكتابة (أوراق وقلم)، وأن يبادر بتسجيلها حال ورودها وإلا أفلتت منه كما قدّمنا.

وقد ذكر بعضهم أن الأفكار الخاطفة أو الحدوس ترد أكثر ما ترد في أحد الأماكن الثلاثة، وهي: فراش النوم وخاصة بعد منتصف الليل،

أو الحمام، أو عند السفر. والظاهر أن ورودها لا يتحدد بزمان أو مكان معينين؛ وإن كان ورودها في الفراش أثناء الليل قد لوحظ بكثرة.

ولكي تثمر المطالعة ثمارها المرجوة فلا بد - بالإضافة إلى ما قدّمنا - أن تكون في وضع يعين على التركيز وصفاء الذهن، ومن ثمة فإن على القارئ أن يتجنب الضجيج، والأضواء الساطعة، والانفعال، والإرهاق. فإذا اعتراه شيء من ذلك فَلْيَكُفَّ عن المطالعة ويسترخي استرخاءً مريحاً حتى يذهب عنه ما يشوش الذهن، وله أن يمارس بعض الأنشطة الرياضية؛ فإن الرياضة من أهم الوسائل التي تريح الجسم والعقل معاً.

وقبل أن نتحدث عن أهمية الرياضة بالنسبة لهذا المجال ننبه إلى أن تعلّم اللغات مثله مثل الكثير من ضروب المطالعة في تشغيل العقل وحفز الذهن على التيقظ والعمل، لأن في تعلم اللغات كثيراً من الأنشطة العقلية، فهو يشمل الاستظهار للقواعد النحوية والمفردات اللغوية والتفهم للنصوص، والتزود بما فيها من ثقافة وحضارة تلك اللغة. وهذا جانب معرفي يشمل جوانب علمية تهدف إلى إتقان تلك اللغة بتأليف الجمل وتحرير المواضيع والتخاطب بها، وأخيراً استغلالها في مجالات العلم والمعرفة كما هو الشأن في كل لغة يتعلّمها المرء.



الرياضة والنشاط العقلي

إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وفي الهواء الطلق كل يوم لبضع دقائق أمر لا بد منه مهما كانت السن، ويمكن للمرء أن يجعل هذه التمارين صباحاً أو مساءً، فإن ذلك يكفي لجعل الجسم مليئاً بالنشاط والحيوية والقدرة على العمل والحركة بسهولة، ويجعل العقل صافياً، قادراً على الاستيعاب والفهم والتفكير، ذلك أن نشاط العقل وسلامته وقدرته على العمل يتحقق كلما كان الجسم نشيطاً معافى، ولذلك قيل: «العقل السليم في الجسم السليم» والعكس صحيح؛ وهو أن العقل المريض في الجسم المريض.

إنَّ الثابت أنَّ عدم القيام بالنشاط البدني يؤدِّي بالقوى العقلية إلى الركود، ويسرع بالشيخوخة إلى الجسم وما يشتمل عليه من الجهاز العصبي كله، فالتقدُّم في السن ليس هو السبب الحقيقي في تدهور الذاكرة والعقل، وإنما يعود ذلك إلى الخمول الجسمي بالدرجة الأولى، فمن مارس من الحركات الرياضية ما يستطيع يومياً وبانتظام فإنه سيظل يفكر ويعمل كما لو كان شاباً، وسيكون ما يمارس منها وقاية له من عديد من الأمراض المتلفة للحياة؛ كتصلب الشرايين والسكري وأمراض القلب وغيرها من الآفات.

وليس هذا فحسب، فإن ممارسة الرياضة يومياً كالمشي أو الركض أو السباحة أو ركوب الدراجة أو غيرها لا تقتصر فوائدها على الجسم وقوى العقل من ذاكرة وتفكير وذكاء وإبداع، وإنما تتجاوز ذلك فتكون العلاج النفسي للقلق والاكتئاب والإحباط والشعور بالذنب . . . وغيرها من الأمراض النفسية والعقلية.

وأيسر الممارسات الرياضية المشي، فهو عظيم النفع يزيد القدرة على التنفس وتمثّل الغذاء، وينشط القوى العقلية، ويطرد المشاعر الكثيرة والهوس، والأفضل أن يكون قريباً من العدو وخارج المدن وبعيداً عن التلوث. والماشي ينبغي أن يحرص على استقامة جسمه، وأن يرفع رأسه وينظر إلى مستوى الأفق أمامه، ويتنفس بهدوء وعمق، وأن يسير مدة لا تقل عن ساعة يومياً. على أن معظم أهل الذكر يركّزون على الجري فهو أفضل الحركات الرياضية، والمداومة عليه ثلاث مرّات أسبوعياً لمدة عشرين أو ثلاثين دقيقة تكفي لجعل الجسم سليماً نشيطاً، وجعل العقل يقظاً يؤدّي وظائفه في التذكّر والخيال والتفكير أحسن الأداء، وطرز الأعراض التي تملأ النفس تعاسةً وغماً كالقلق والاكتئاب، فتمتلىء مرحاً وتفاؤلاً واعتدالاً.

الإفراط في الرياضة:

يظن كثير من الناس عن حسن نية أن إعداد أجسام قوية مفتولة

العضلات هو ما يتطلبه المجتمع الحديث من الوسائل التي تعمل على تقدّمه وتطوّره، ومن هنا أفرطوا في العناية بالجسم، وغاب عنهم أن الأولوية يجب أن تكون لإعداد العقول المفكّرة والنفوس القوية، فذلك هو ما يحتاجه المجتمع اليوم، لأن العالم يتقدّم برجال يتميزون بالذكاء والقدرة على الإبداع، لا برجال ذوي أبدان غليظة.

نعم قد يحتاج المجتمع إلى ذوي الأجسام المدرّبة على الرياضات العنيفة، وإلى الاهتمام بإعداد تلك الأجسام، وجعل ذلك الإعداد غاية في ذاته، ولكن هذا بالنسبة لمن يقع تجنيدهم للدفاع عن الوطن، فعملهم يتطلب قوة الجسم، أما غيرهم - خاصة أهل الفكر - فإن الرياضة ينبغي أن تكون وسيلة إلى النهوض بالعقل، ولا يجوز أن ينصرف إليها الاهتمام فتكون هي الغاية والعقل هو الوسيلة، فصرفتُ الاهتمام إلى العناية بالأجسام والإفراط فيه يؤدي إلى تبلّد الذهن، ذلك أنّ العقل تكفيه الممارسات الرياضية الحقيقية المنتظمة.

وحاصل القول: إن الرياضة الجسمية المفرطة تجعل العقل خادماً للجسم، حيث ينحصر الهمّ في العناية بالجسد، في حين أن الرياضة التي تنفع أولي الفكر هي التي تُتَّخَذُ وسيلةً لتنمية العقل وصحة النفس، والاعتدال فيها هو الذي يحقق هذه الغاية. إن ساعة من المشي يومياً أو من السباحة أو من ركوب الدراجة، أو نصف ساعة من العدو يكفي للترويح عن النفس وتخليصها من همومها، ومساعدة العقل والذاكرة

على أداء وظائفهما كما قدّمنا، كما يكفي ذلك أيضاً لصحة الجسم
وحمايته من الترهّل والأمراض المستعصية والتعجيل بالهرم والموت .

والآن بعد أن بسطنا القول فيما يُدعّم العقل وينمّيه ويساعده على
العمل؛ فإننا نريد أن نتعرّض إلى أهم العوامل التي توهنه وتحول بينه
وبين أداء وظائفه .

* * *

ما يضرُ العقل ويعوقه عن التفكير

التلفزة:

أثبتت البحوث العلمية التي أجريت في أمريكا وغيرها من عديد البلدان في العالم أن التلفزة هي المسؤول الأول عن كثير من الأضرار التي لحقت العقل، فسببت تدهور الذكاء وتفكك التفكير المنطقي، ليس ذلك عند المسنين الذين يركنون إليه معظم أوقاتهم فحسب، بل أيضاً عند الطاقات التي يُعوّل عليها المجتمع في مواصلة النهوض والتقدم من تلاميذ المعاهد الثانوية، وطلاب الجامعات .

وابتدأ هذا الخطر يشيع في أوساط الستينيات، وتمثّل ذلك في الظواهر التالية :

1 - إن مشاهدة هذا الجهاز تُبقي الذهن في حالة سلبية، هي حالة التلقّي المستمر لما يشاهد ويسمع؛ فيتعطل الدماغ عن العمل والنمو بسبب التقبّل المتواصل، مما يؤدي إلى ركود الذهن وإصابة الفكر النقدي بالشلل، وبذلك كانت التلفزة أهم الوسائل لغسل الدماغ بل لشلّه، وتعتبر الشعارات والدعايات والإعلانات عن البضائع

الاستهلاكية التي تسرّب عن طريق التلفزة أفيوناً مدمراً ينتهي به إلى العجز الكامل عن التفكير الإيجابي .

2- إن هذا الجهاز كان ضربة قاضية تُسدّد إلى أهم ما يبني التكوين العقلي وهي المطالعة، ومن هنا ظهرت ظواهر عجيبة ومؤسفة لدى المدمنين على مشاهدة هذا الجهاز، فأصبحوا غير قادرين على التركيز في أي موضوع يقرؤونه أو يحاولون الكتابة فيه؛ فليست لديهم القدرة على التحليل ولا على التعبير اللغوي الجيد، بل حتى المقبول، فما يكتبونه جُمْلٌ مفكّكة تفتقر إلى الترابط اللغوي المتين والتسلسل المنطقي في المعنى، وتشيع فيه المفردات المتداولة بين عامة الناس حتى كأنها إعلانات تجارية .

ويعود ذلك إلى انصرافهم عن المطالعة الجادة وقضاء معظم أوقات الفراغ في مشاهدة المباريات الرياضية والمسلسلات وغيرها من البرامج التلفزية .

وحصول الإنسان على لغة متينة تمكّنه من فهم ما يقرأ والتعبير عما يفكر لا يكون إلا بالمطالعة .

3- أعظم هذه الأضرار على الإطلاق هو ضعف ما يسمى (التكفير الاستدلالي)؛ وهو القدرة على التحليل واستخلاص النتائج وتكوين الأحكام العقلية فيما يتسلط عليه العقل مما يقرأ الإنسان أو يدرس أو يختبر من شؤون الحياة العامة والخاصة .

هذا اللون من التفكير العميق - وهو الرسالة الحقيقية للعقل - يَحْصُلُ للإنسان بعوامل عدة أهمُّها عاملان هما: التجربة الخصبة في الحياة، والمطالعة الغزيرة للفنون القيِّمة من المعرفة كالعلوم والآداب والتاريخ. ومن غير هذه القراءة تجفُّ ينباع التي تُغْذِّي العقل وتمدّه بالأفكار والقضايا المثيرة للتفكير.

والتلفزة اليوم أصبحت هي التي تصرف الناس عن العناية بعقولهم، وتَجَفُّ ينباع المعرفة العميقة، فيضيع التفكير الاستدلالي العميق، وتحلّ محلّه السطحية والسلبية المطلقة والشلل النهائي للعقل، وتلك داهية الدواهي، وأيّ داهيةٍ أعظم من أن يُصبح الإنسان عاجزاً عن الفهم، عاجزاً عن التفكير الإيجابي الذي ينفعه وينفع الناس من حوله.

أما الحل فهو ما عبّر عنه بعض العلماء بقولهم:

«إن ما يُمكننا أن نفعله للحدّ من هذا الضرر البالغ هو أن نُلقِي بجميع أجهزة التلفاز في الشوارع»⁽¹⁾.

وقال آخر: «أنا لن آتي بهذا العدو إلى بيتي»⁽²⁾.

ونحن نقول: إنه يكفي أن نقف من هذا الجهاز المدمر للقوى

(1) الأطفال والإدمان التلفزيوني، ص 105. ماري واين.

(2) المصدر السابق نفسه.

العقلية كلها من الذاكرة والتفكير. . . موقف الحذر الدائم؛ فلا تُسرف في الانكباب عليه، ولا تنساق مع الوهم الذي يقول: إنه أداة للترفيه! فالترفيه الحق النافع هو القراءة إلى جانب ما تحمله من رصيد اللغة والأفكار ومختلف التجارب الإنسانية.

وأخيراً فإنه بات غير خافٍ على المتتبعين لآثار التلفزة أنها أهم أداة لتنميط السلوك والأخلاق وحتى الكلام وأسلوب الخطاب، فهي شبيهة بتلك الآلة التي تقطع الأعشاب في الحديقة وتجعلها في مستوى واحد، وهذا هو معنى التنميط للسلوك والتفكير. . . فالمدمنون على هذا الجهاز يتحولون إلى مستويات متماثلة من حيث النَّشاز في التصرف، والسطحية في التفكير، والسخف، والاضطراب في كل شيء. . . والداهية الأمر هي أن أجهزة الإعلام الأخرى أو معظمها أخذت الاتجاه الذي أخذته التلفزة في تدمير العقل.

الانفعالات النفسية وخطرها على العقل:

إنَّ العقل نعمة من أجل النعم التي أنعم الله بها على الإنسان، وميَّزه بواسطتها عن كافة مخلوقاته في هذا العالم، وقد ذكر الله تعالى ذلك في القرآن العظيم فقال:

﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَيْلِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴾ [الإسراء: 70].

فبهذا العقل تَمَّت للإنسان السيطرة على البرّ والبحر، واستطاع به استخراج خيرات الأرض وطيباتها والاستمتاع بها، وهذا هو معنى الآية الكريمة .

إن ما ينبغي أن يحرص عليه الإنسان هو هذه القوة الكامنة فيه وهي العقل ؛ إنه سلاحه في مواجهة الصّعاب وخوض غمار الحياة ، فسلامة العقل من الضعف والمرض والاضطراب يجب أن تكون أولى الأولويات في اهتمام كلّ منّا، ذلك أن من يخسر عقله فكأنما خسر وجوده كلّهُ .

وأول ما ينبغي أن يحتاط منه الإنسان هي الانفعالات النفسية ؛ من توتر وقلق وتشاؤم وغضب وخوف، فقد أثبت العلم بكل فروعه الباحثة في صحة الإنسان أن هذه الانفعالات إذا استمرت أوردت صاحبها موارد التهلكة فدمّرت عقله وذاكرته، وأوهنت إرادته، فأصبح كالقارب الذي تتقاذفه الأمواج ولا يملك صاحبه دفة ولا بوصلة .

ولا تقتصر آثار الانفعالات على تدمير العقل وحده، وإنما تتجاوزه إلى البدن، فيصاب من جرائها بأمراض خطيرة كارتفاع ضغط الدم، والسكري، وتصلّب الشرايين، والنوبات القلبية، وقرحة المعدة، والربو، والإمساك . . .

ويعود تأثير الانفعالات على الصحة الجسدية إلى العلاقة المتينة بين العقل والجسم، وآية ذلك أن الكثير من ظواهر البدن تكشف عن

أحوال العقل والنفس؛ فالكتفان المتهذَّلان والظهر المنحني تدلُّ في معظم الأحيان على النفس المقهورة والمشاعر المكبوتة، والفكَّان المتوتران يدلان على الغضب والرغبة في الانتقام، كما أن التفاؤل والثقة بالنفس يظهران بالابتسامة وانسراح الوجه ونشاط الحركة. وهذه المشاعر الإيجابية تحفظ العقل وتنشط جهاز المناعة ضد الأمراض، وقد ثبت أنها تُدعِّمُ كفاح الجسم ضد الأمراض المستعصية على العلاج كالسرطان والحساسية وغيرها.

مصدر الانفعالات النفسية:

معظم الانفعالات النفسية ناتجة عن هموم هذا العصر وضغوطه المتواصلة من ضيق العيش، والازدحام، وظروف العمل المرهقة والسيئة في أكثر الأحيان، وسوء المعاملة، وانسداد الآفاق، والقهر، وكبت الحريات، وفقدان الإنصاف، وعدم إتاحة الفرص لجميع الناس على قدم المساواة. . . . يقابل ذلك كَلَّةُ ضعفِ الإرادة على الصمود في الجانب الآخر، ومن هنا يسيطر على الضعفاء الشعورُ بالإحباط واليأس والتشاؤم والقلق والاكتئاب. . . . وما إلى ذلك من المشاعر المدمِّرة.

ولا ننسى إلى جانب ضغوط العصر في إحداث المشاعر السلبية، ما يُسببه المرء لنفسه من توتر وشقاء بواسطة (الإيحاء).

والإيحاء في عُرْف علماء النفس هو: «أن توحى إلى نفسك أو

يُوحى إليك غيرك بأفكار أو خواطر يكون لها أثر في نفسك ، فتظهر في تصرفاتك وردود أفعالك بحيث تكون تلك الأفكار والخواطر مصدراً لسلوكك» .

أما كيف يؤثر الإيحاء في النفس؟ فإنّ العلماء يقسمون عقل الإنسان قسمين :

أحدهما : عقل ظاهر هو (الوعي) .

وثانيهما : عقل باطن وهو (اللاوعي) أو (اللاشعور) .

فالعقل الواعي هو الذي يتلقى الأفكار والخواطر والأحاسيس سواء كانت صادرة عن ذاتنا أو آتية من الغير ، فندرکها ونعيها تمام الوعي ، وقد نقبلها وقد نرفضها .

أما العقل اللاوعي فإنه يقبل الأفكار والخواطر التي تتسرب إليه دون وعي منا ، فتستقر فيه وتصبح من مكونات الشخصية ، ومشكلة هذا العقل الباطن أنه يقبل كلّ إيحاء ، سواء كان ضاراً أو نافعاً ، إيجابياً أو سلبياً ، ويبدأ نشاطه منذ طفولتنا المبكرة ، فتتكوّن شخصياتنا طبقاً للإيحاءات التي تسرّبت إليه في ذلك الزمن المبكر . غير أنه من حسن الحظ أن الله تعالى أودع في العقل الواعي قوة التحكم والسيطرة على العقل الباطن أو اللاوعي . ومن ثمة فإن على الإنسان أن يجعل عقله الواعي حارساً لعقله الباطن ، فيمنع الأباطيل والآراء الزائفة أن تمر إليه

وتستقر فيه، وذلك بتعرية زيفها وكشف تفاهتها وفضح أغراضها الخبيثة، ورفضها وإدخال الأفكار والخواطر الصحيحة النافعة بدلاً منها.

التغلب على الانفعالات النفسية السلبية:

الانفعالات النفسية نوعان: انفعالات سلبية هي التي ذكرناها من شعور بالقلق والإحباط والتشاؤم والخوف والخجل وعدم الثقة بالنفس...، وانفعالات إيجابية هي نقيضها من إشراق وتفاؤل ورضا بالحياة وإحساس بالاطمئنان والأمل والثقة بالنفس والإقبال على الحياة بالابتسام والعمل المجدي.

ومفتاح الانفعالات كلها من إيجابية وسلبية هو (الإيحاء)، وبما أن الإيحاء هو حديث المرء لنفسه، فإن علماء النفس أطلقوا عليه اسم (الإيحاء الذاتي)؛ أي أن الإنسان هو الذي يوحى إلى ذاته بالأفكار الإيجابية المشرقة، أو يوحى إليها بالأفكار السلبية السوداء فتتأثر بإيحاءاته، وتتبنى النظرة التي تحملها تلك الإيحاءات. وحتى إذا جاء الإيحاء من الغير فإنه يتحوّل إلى إيحاء ذاتي، وبيان ذلك أنك إذا تبيّنت الأفكار والخواطر التي توجّه بها إليك طرف خارجي وقبلتها؛ فإنك تُحوّلها إلى حديثٍ لنفسك، بحيث تقنعها بتلك الأفكار الآتية من الخارج، وبذلك تنتقل إلى وعيك عن طريق إيحاءك الذاتي بها إلى نفسك.

وهذا الإيحاء الذاتي الذي يكون سبباً في الانفعالات السلبية، هو نفسه الذي يكون طريق التخلص منها إذا استعملته في الإيحاءات الإيجابية، إذ بدلاً من أن توحى إلى نفسك بالأفكار والمشاعر الانهزامية من تشاؤم وتوتر وخوف وخجل وعدم ثقة بالنفس، أوح لها بما يرفع من معنوياتها ويستخرج ما فيها من قوة على البناء والإبداع.

يجب أن تعلمِ عِلْمَ اليقين أنَّ القوة التي تستعين بها على الحياة لا تأتيك من خارج ذاتك، وإنما أودعها الله فيك، فنجاحك وإخفاقك يتوقف على الإيحاء الذاتي الذي تتوجّه به إلى نفسك.

فإذا أوحيتَ إلى ذاتك بالأفكار الإيجابية التي ترفع ثقتك بنفسك، وبالأمل في المستقبل، والإيمان بالقدرة على النجاح، والعزم على قهر العقبات مهما كانت، تحقق لك ذلك بالفعل.

أما إذا أوحيتَ إلى نفسك بالعجز واليأس والفشل وظللت تبتزم بحاضرك، وتجتزئ ماضيك، وتتشاءم من مستقبلك، كان نصيبك ما أوحيته به إلى نفسك من تدمير.

إن الأفكار والخواطر كالبدور، تنتج ثمارها من جنسها، فإن أنت بذرت في نفسك الأفكار الإيجابية أنتجت مشاعر وأعمالاً إيجابية؛ كالثقة بالنفس والتفاؤل والإقبال على العمل والنجاح في الحياة. وإن أنت بذرت أفكاراً ومشاعر سلبية مُحبطة وهمية أنتجت نتاجاً من نوعها،

فكان القلق والتبرُّم واليأس والهزيمة. إن حديث النفس بالسلبيات والمخاوف يجعلها كَهْفاً للاضطراب والشك والتردُّد والقلق والتشاؤم وكل خفافيش الأوهام.

وقد أكد علماء النفس أن ضحايا الانفعالات السلبية يزدون عن ضحايا الحروب والكوارث الطبيعية كالزلازل والأعاصير.

تَوَجَّهْ إلى نفسك بكلِّ قول فيه خير، فيه تفاؤل وأمل في المستقبل، فيه ثقة بالنفس، وشحن للإرادة، وصبرٌ على المكاره، فإن ذلك يُطَهِّرُها من المشاعر المدمرة، ويملؤها بالأمل وحب الحياة، ويحفظ للإرادة قُوَّتَهَا، وللعقل صفاءه وطاقته على التفكير، وقد ذكر علماء النفس أن الانفعالات النفسية السلبية لها صلة متينة بضعف الإرادة وخور العقل.

لا تقبل إلا الأفكار والخواطر الإيجابية، واطرد السلبية منها كلما داهمتك، ولا تفسح لها المجال أن تعيش في خاطرك لحظة واحدة، فقد قيل بحق: «ليست الحياة طيبة ولا رديئة وإنما تجعلها خواطرك كذلك» الحياة ليست في ماضٍ ولَّى ولن يعود، ولا في واقع مهزوم كئيب، وإنما هي في التفاؤل، والثقة بالنفس، والإقبال على كلِّ عملٍ صالح ومجابهة الصعاب والتغلب عليها، والإيمان بالله والاعتصام به والتوكُّل عليه.

والإيحاء الذاتي الإيجابي سهَّلٌ؛ وهو أن تُحدِّث نفسك بالمشاعر

والأفكار الإيجابية التي تطرد الأفكار والمشاعر السلبية وتَحِلُّ محلَّها؛ فإذا انتابك الخوف فقل لنفسك بصوت مسموع: أنا مطمئنٌ لا خائف، أنا قوي النفس، متمالك، سأواجه كلَّ ما يخيفني بشجاعة وجُراة. وكرّر ذلك حتى يثبت في نفسك، وسترى أن الخوف يتلاشى، ويحلُّ محله الاطمئنان والاتزان والثبات.

وإذا انتابك القلق والضيق والتوتر فامشِ في الهواء الطلق، وتنفسْ ببطء وعمق، واستحضرْ في نفسك الذكريات العذبة والأشياء السارة أو الأعمال التي تتطلبُ البحث عن وسائل القيام بها، وتحدَّثْ إلى نفسك بما تستحضره من ذلك بكلام مسموع.

وإذا نغصتكَ مشكلة وأحدثت في نفسك قلقاً وتوتراً فاطرحها للنقاش مع غيرك، واطلبْ رأيه فيها أو مساعدته، أو ا طرحها للنقاش مع نفسك بأن تتناول وَرَقاً وتُفرِّغها فيه وتُفرِّغ ما يُضايقك منها، فإنَّ ذلك يُذهِبُ عنك ما تجدُّ من ضيقٍ، لأن المناقشات العقلية للقضايا والمشاكل سواء مع النفس أو مع الغير يُزيل ما تُسبِّبه من حيرة وتوتُّر.

ومما يُزيل الضيق والتوتر تعريضُ الجسم للشمس، والتنفسُ بهدوء وعمق؛ فأشعُّ الشمس تساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، والمحافظة على توازن ضغط الدم، وإذا جمعتَ إلى ذلك المشي كانت المنفعة أعظم.

وفي خاتمة الحديث عن الانفعالات النفسية سنتناول البعض منها لشيوعها في معظم الحالات عند عامة الناس فنبينُ أسبابها وطرق التخلص منها:

الخجل:

مزيج من التوتر والخوف، ويظهر في صورة تشنُّج يصحبه ضغط نفسي، وهو ظاهرة دالة على عدم الثقة بالنفس، وينتج الخجل عن نقد الشخص لذاته واستصغارها عند قيامه بعمل أو عند التعبير عن رأيه.

وطريقة التخلص من الخجل هي حملُ النفس على الهدوء، وعدم الالتفات إلى نفسك ماذا تفعل وماذا تقول، وإنما عليك أن تكون واثقاً من نفسك مركزاً على أداء العمل الذي تقوم به، أو الكلام الذي تُلقيه، متوخيّاً الجمالَ في الأداء والنفع فيه لا غير، ولا تحرص على مجرد النجاح أو السلامة التامة من الخطأ، فإن حرصك على ذلك وجعله هو الغاية يوقعك في غير ما حرصت عليه.

والخلاصة هي: أن تحذر الوعي بذاتك أو الوقوف منها موقف الناقد غير الواثق بها، وأن تحمل نفسك على الهدوء، وأن تتشد في كلامك وحركاتك، وكثيراً من الماكرين حين يريدون إدخال الفشل على الخصم يُشكِّكونه في ثقته بنفسه، وذلك بإعادته إلى وعيه بذاته فينقدها، ويستنقصها، وبذلك يَدْخُلُ الخجل والاضطراب والفشل.

عدم الثقة بالنفس :

إن فاقد الثقة بنفسه خاسر في كل معركة يخوضها، ومثلُه الخائف والمتعاس والمتردد.

وخسارته لا تعود إلى عجز في قواه، وإنما تعود إلى شلل إرادته بسبب استنقاظه لنفسه واحتقاره إياها ووضعها دون غيرها. وهناك قاعدة بهذا الصدد هي : «إن نظرة الإنسان لنفسه هي الأساس الذي تقوم عليه شخصيته وما يصدر عنها من تصرفات».

فإذا وطد الإنسان في نفسه أنه ذو قدرة وكفاءة فيما عهدَ به إليه من عمل، فسيكون بالفعل كذلك، وإذا نظر إلى نفسه على أنه قليل الأهمية وأنه دون غيره وأنه فاشل فسيكون كذلك، وتنعكس هذه النظرة حتى على العلاقات مع الناس. فمن نظر إلى نفسه على أنه نذلٌ لغيره مهما علا شأنه، وأنَّ له مكانة وحرمة، وأنه محترم، محبوب، فسينظر إليه الناس هذه النظرة، ومن احتقر نفسه واستصغرها أمام غيره ورأى أنها دون ذلك الغير، وأنه ربما يكون منبوذاً أو محتقراً أو مستصغراً؛ فإن الناس سيضعونه حيث وضع نفسه.

وسبب ذلك أن نظرة الإنسان إلى نفسه تجعل سلوكه متكيفاً مع تلك النظرة.

فما العمل ليكون الإنسان واثقاً بنفسه؟

أول شيء ألا ينتقد الإنسان ذاته، وأن يكون على يقين من قدرتها على العمل، وأن يرضى عنها ويتقبلها، وأن يتقدم إلى أي عملٍ غير ملتفتٍ إلى ذاته، متتداً في حركاته وأقواله، طارداً كلَّ خجلٍ وكلِّ إحساس بالدونية .

وعلى المرء ليكون واثقاً بنفسه زيادةً على ما قدّمنا أن يؤمن بقدرته على إنجاز أعمال يعجز عنها غيره، مستحضراً ما قام به من أعمال قيّمة، وبما هو عليه من التميّز .

والخلاصة هي: «كن حسن الظن بنفسك ولا تبخسها» أما العيوب فلا يبرأ منها أحد، والكمال لله وحده لا للإنسان .

وفي علاقتك بالناس كنْ منبسطاً، متفائلاً، واطرُق من المواضيع ما يشرح النفس، وقد قيل: «التفاؤل والانبساط يُبقيان المرء شاباً مهما علت سنّه» .

التوتر:

أردنا أن نؤكد مرة أخرى على التوتر، فهو أم الانفعالات النفسية وأكثرها تدميراً للقوى الجسدية والعقلية، والتوتر ينشأ عن الصراع النفسي . والصراع النفسي سببه في الغالب اشتداد رغبةٍ ما، والعجزُ عن تحقيقها .

للتخلُّص من التوتر اعمدْ إلى (الاسترخاء)، وهو أن تستلقي على سرير أو مقعد مريح أو غير ذلك، وأن تُرخي عضلاتك وأعضائك إرخاءً تاماً، ثم تستحضر في ذهنك هدفاً من الأهداف تريد تحقيقه، أو عملاً تريد إنجازه وقد أغمضت عينيك، واترك لعقلك المجال في البحث عن تحقيق ذلك الهدف، وإيجاد الوسائل لتحقيقه، أو افترض أيَّ مشكلة وابتحث لها عن حلٍّ.

إنَّ الاسترخاء، وما يصحبه من افتراض المشاكل والحلول، وهو ما يسمى بالتفكير الإيجابي، ليس مريحاً من التوتر فقط، وإنما هو باعث على الإبداع، وقد قيل: إنَّ العلامة أينشتاين تصوّر نفسه قد ركب شعاعَ ضوءٍ وأصبح يسير بسرعة (300) ألف كيلومتر في الثانية، فقاده هذا الافتراض أو الخيال العلمي إلى اكتشاف نظرية النسبية.

وإياك إياك أن تنساق إلى تخيُّلاتٍ سلبية، مثل: تذكر أحداثٍ ماضية غير سارة، أو إحساس بالذنب، أو مخاوف من أمور مستقبلية. وإذا تخیلت فتخیلْ أفكاراً إيجابية على نحو ما بيّنا، أو ذكرياتٍ سارة أو تخیلات مستقبلية باعثة على الأمل والبهجة.

نصيحة للمتعلِّمين:

على من يعاني من الانفعالات والعقد النفسية والشعور بالنقص والذنب من أهل المعرفة أن يُثَقِّفَ نفسه بعلم النفس التطبيقي، فإنه يعمِّقُ

وغي الإنسان بنفسه، ويُصره بالآفات التي تصاب بها النفوس من
هواجس وأوهام، وشعور بالإحباط واليأس والتشاؤم والاكتئاب...
فيكشف له أسبابها ويدلّه على طرق التغلّب عليها والتخلص منها.

* * *

غسل المخ وخطره على العقل

تحدّثنا عن أشياء عديدة تضر العقل وتعوق التفكير، وأردنا أن نخصص مبحثاً خاصاً لما يسمى (غسل المخ) لأنه أخطر الهوامد كلها، حتى إن أكثر علماء النفس يعدّونه أشدّ ضرراً بالعقل والتفكير من الأفيون.

فما هو غسل المخ؟

غسل المخ مصطلح حديث جاء تعريفه أنه: «كل طريقة تتخذ لتغيير فكر الإنسان ومواقفه، وشحنه بأفكار ومواقف مضادة لأفكاره ومواقفه ورغبته الحقيقية وإرادته الحرة، فيتنكر لمعتقداته وآرائه السابقة، ويقبل أو ينحاز لما يريد من غسل دماغه».

ودعاة حقوق الإنسان يرون أن غسل المخ أعظم ظلم يقع على الناس، فهو في حقيقته سلب لإرادة الإنسان وتفكيره الحر؛ إذ ينزع منه ما يمتلك من ضمير وقيم، ويحشوه بمفاهيم زائفة ومواقف رخيصة، وبذلك تقتل فيه أعظم هبة وهبها الله تعالى للإنسان؛ وهي العقل وما يتصل به من إرادة حرة؛ لأن من يتعرض لغسل المخ يفقد التفكير في

المستقبل وحرية اتخاذ المواقف، فبييت ممسوخ الشخصية والعوبة بيد غاسل مخه، وهذا أعظم إهدار للكرامة الإنسانية.

ولغسل المخ وسائل عديدة أهمها الإعلان بكافة أشكاله التجارية والسياسية كالشعارات، والحملات الانتخابية، وبعض الخطب، والكتابات المنحازة، وغيرها من كل ما يهدف إلى تغيير رأي الغير أو عقيدته أو موقفه.

ولغسل المخ ثلاث طرق تشتمل كل طريق منها أساليب متعددة؛ وهذه الطرق هي:

(1) الإقناع: هو أهم وسائل غسل المخ، ويقوم على الإغراء والخداع لا على صحة الفكرة التي يتوجه بها صاحبها إلى الغير أو بطلانها، ولا على إيجابيتها أو سلبيتها، وإنما يهدف إلى أن يتخلى الغير عن معتقداته وأفكاره بمحض إرادته، ويتبنى ما يريده منه غاسلُ مُحْخ من أفكار ومواقف تخدم مصلحته، ولذلك يعتمد صاحب هذه الوسيلة إلى أسلوب قويّ، مقنع، بارع في المخادعة.

وأكثر ما يعتمد الإقناع على الإيحاء، ويُعدّ الكلام الوسيلة الأولى للإيحاء، فيعطى الرأي أو المعتقد أو الموقف الذي يراد به تغيير رأي الغير أو موقفه أو معتقده بأسلوب قائم على اتساق شكلي ظاهري - لا على منطق حقيقي سليم - يستثير الميول ويحفزُ العواطف ويفضي إلى

الاقتناع بما يوحى به، ويزداد الإيحاء تأثيراً بالتكرار والتأكيد، وكلّما وقع الإلحاح على التكرار ضعفَ العقل المتلقي عن المقاومة واستعدَّ للقبول والاستسلام.

ولقد أصبحت أساليب الإقناع عن طريق الإيحاء متطورة خاصة منذ النصف الثاني من القرن العشرين؛ لأنه استعين فيه بعلم النفس، واتسع مجاله حتى أصبح من أهم الأسس في بناء علم جديد هو ما يسمى (علم العلاقات العامة).

وترجع قوة الإقناع عن طريق الإيحاء بالإضافة إلى ما قلنا من أسلوب واتساق شكلي وتكرار، إلى مصدر الإيحاء نفسه؛ فكلّما كان صاحبُ الإيحاء قوياً، ذا نفوذ وهيبة مادية أو معنوية، كان الإيحاء أقوى وأنفذ.

وقد عبّر (كارل روجرز) - وهو أحد الخبراء الأمريكيين في غسل المخ عن طريق الإيحاء - عمّا بلغته قدرة هذه الطريقة على العبث بالعقل البشري فقال: «أصبح بمقدورنا الآن استغلال ما حصلنا عليه من معارف في السيطرة على العقول، فلدينا من الوسائل والأساليب المستحدثة ما لم يخطر لأحد على بال، وما يُمكننا من سلب إرادة أيّ كان، وتوجيهه إلى ما نريد»⁽¹⁾.

(1) نبيل راغب، غسل المخ، ص 19.

وكثيراً ما يتوقف تأثير الإيحاء على الحالة العقلية أو النفسية التي يكون عليها الشخص المتعرض للإيحاء، منها أن يكون تحت سيطرة الانفعالات كالبغض والكراهية والتشفي والضحك، والحب والرغبة في الانتصار، والمسرّة، والطمع، وغير ذلك من الأهواء.

ومنها أن يكون جاهلاً بالموضوع الذي يتعلق به الإيحاء، ومنها أن يكون قاصراً كالصبي والأمي والغرّ الذي لا خبرة له بالحياة، والمتخلف ذهنياً.

ومنها أن يكون تحت طائلة ظروف يضعف فيها عقله؛ كالإرهاق والحاجة إلى النوم وغيبية العقل بسُكر أو غيره، والفقر الشديد.

وكثير من الناس لا يصمد لأساليب الإغراء والخداع التي يتخذها البارعون في الإقناع عن طريق الإيحاء، فيقعون في شركهم، ومنهم النوابع وذوو العقول الجبارة، فليس هناك في الواقع أحد مُحَصَّنٌ ضد هذا النوع من العدوان على أعظم حقوق الإنسان وهو استقلالية الفكر، وحرية الإرادة. وما قيمة أيّ فردٍ متّا إذا فقد أحدَ هذين المقومين من مقومات الإنسانية؟!

ويجب أن نلاحظ أن الإيحاء وسيلة أيضاً لتطهير القلوب والعقول من المعتقدات الضالة والأفكار الهدّامة والقيم الزائفة، وغرس الإيمان بالله وما يتصل به من قيم عظيمة كالمحبة والرحمة والتعاون على الخير

والإيثار، وغير ذلك من المبادئ السامية والأخلاق العالية، وهذا هو (الإيحاء الإيجابي)، وهو ليس غسلاً للمخ - كما هو الصنيع في الإيحاء السلبي - وإنما هو تنوير وتبصير ووعي بحقائق الأمور لا تسلب به إرادة، ولا يدمر به عقل، ولا تصادر به حرية.

ولكن ما وسيلة التصدي إلى غسل المخ، أم هو العجز والاستسلام؟

ليس ثمة من عجز أو استسلام، وإنما على الإنسان أن يستخدم قواه الهائلة التي زوّده الله تعالى بها، وأهمها البصر بالأشياء، وثبات الإرادة في المواقف الحرجة.

ولكي يكتسب الإنسان الوعي النافذ والبصر بالأمور عليه أن يدرّب عقله على تحليل الأشياء، وتفسيرها، ونقدها، والشك في صحتها، فلا يقبل إلا ما قام الدليل على صحته، وأن يكون له رأي حر مستقل. وعن هذا التبصر الذي يجلو الغموض والتشويش، والضياغ والتشتت، وكل منابع الانخداع، وعن الرأي المستقل، ينشأ الموقف الحر والإرادة القوية فلا ينساق المرء وراء القطيع، وإنما يعرف كيف يتصدى لمن يريد أن يسلب عقله ويستهيّن بكرامته.

ولقد أشار القرآن الكريم إلى هذه القوى التي غرسها الله تعالى فينا، وجعلها فطرة، حيث أنشأنا أحراراً مستبصرين، فلا تستطيع أي قوة

ظالمة أن تقهرنا على ما لا نريد، قال تعالى لإبليس الذي توعد أن يغوي الناس جميعاً: ﴿إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلَّا مَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ﴾ [الحجر: 42].

معنى ذلك أن لا سلطان يقهر من أراد أن يكون حراً، مستقل الإرادة، يرفض كل هيمنة للغير عليه، وإخضاعه لما لا مصلحة له فيه، سواء كانت الهيمنة عن طريق الإيحاء السلبي أو غيره من طرق الشر.

(2) الإكراه: الإكراه هو الطريق الثانية من طرق غسل المخ، ويقع اللجوء إلى الإكراه عند فشل الإيحاء السلبي في الإقناع، كما يقع ممن يملك القوة على الإكراه؛ فإذا وجد من ضحيته عناداً لَوَّحَ بالعصا، فقهر وعذب حتى يحصل على ما يريد، ولذلك قيل: إنَّ غسل المخ بالإكراه سبيل تتبعه السلطات الطاغية في مختلف أنحاء العالم، ووسيلتها إلى ذلك أجهزة المخابرات، وما لديها من وسائل التعذيب.

(3) الترغيب: وهو إعطاء المرء ما يرغب فيه إذا استجاب لمن رغبه. ويقع الترغيب في عملية غسل الدماغ مع الإقناع أحياناً ومع الإكراه أحياناً أخرى، ومنفرداً، وغالباً ما تكون نفسية الضحية معروفة لدى غاسل المخ؛ فهو يعرف نقط الضعف عند ضحيته، فيلَوِّح له بالعصا حيناً وبالجزرة حيناً آخر، ولذلك فإن الترغيب كثيراً ما يقترن بالترهيب أي بالإكراه. والترغيب يكون من ذوي السلطة كما يكون ممن لا يملك أن يأخذ ما يريد بالقوة.

والتصدي للإكراه والترغيب يكون بما قدّمنا من ثبات الإنسان على
ما يؤمن به من قيم صحيحة، ومبادئ سامية والتسلح بالصبر والصمود
والشجاعة في وجه الشر أينما كان مأتاه.

* * *

الدعاية وخطرها على العقل

مازلنا نتابع كشف الأخطار التي يتعرض لها العقل فيشل، ويبت عاجزاً عن التفكير السليم، ومن هذه الآفات المهددة للعقل: الدعاية والإعلان؛ وسنبين الدعاية وخطرها، ثم ننهي بالإعلان، وبذلك نستكمل البيان والتفصيل في هذا الموضوع.

تعريف الدعاية:

الدعاية هي ترويج آراء وأفكار ودعوات مضللة تشمل كافة المجالات للنشاط الإنساني من سياسة واقتصاد وشؤون عسكرية واجتماعية وغيرها، وغايتها تحقيق ما يريده أصحاب الدعاية من أهداف حتى ولو كانت غير مشروعة، ومن ثمة لا تعتمد الدعاية الصدق والموضوعية في أساليبها، ولا الحق والخير في أهدافها؛ فالغاية عندها تبرر الوسيلة.

الدعاية والعاطفة:

الدعاية لا تتجه بخطابها إلى العقل، لأن العقل يفحص مقولاتها فيكشف زيفها، وتفاهة أغراض أصحابها، وبذلك يحبط مساعيها، ومن

هنا كان تغييب العقل من أهدافها الأساسية لأنه عدوها، فاتجهت إلى العاطفة، وضربت على أوتار المشاعر والانفعالات حتى تحجب العقل النقدي، فيسهل عليها أن تزيف الواقع وتشوه الحقيقة. ولذلك يتجه خبراء الدعاية إلى الجماهير من عامة الناس لأنه يغلب عليهم الانجراف وراء ما يثير عواطفهم، بالإضافة إلى سهولة انقيادهم لأنهم عاجزون عن فحص ما يلقي إليهم، وتعمقه وفهم حقيقته وغاياته.

ولا تقتصر الدعاية على وسيلة واحدة وإنما تستخدم جميع الوسائل كالصحف، والكتب، والأفلام السينمائية، والإذاعة المسموعة والمرئية، والتعليم، ووسائل الترفيه... وغيرها. وتقدم هذه الأشياء في أوقات معينة يكون الناس فيها مكثورين في حاجة إلى التمدد والاسترخاء، مما يساعد على تسريب الدعاية إلى عقولهم الباطنة دون رقابة نقدية من العقل الواعي الذي بات في وضع من الخمول يحول بينه وبين النشاط الفاعل.

فالدعاية كما بيتنا لا تتورع أن تلبس لبوس الثقافة فتحولها عن أهدافها، إذ الثقافة تهدف إلى تبصير الناس بالحقائق وتنوير عقولهم وتعليمهم الأساليب القويمة للإدراك والتحليل المنطقي، والدعاية على النقيض من هذه الأهداف السامية؛ فهدفها الأول شل الإدراك العقلي الصحيح، وخلط الأوهام بالحقائق، والتضليل، وتغيير ما يتبناه الناس من معتقدات وأفكار حتى لو كانت صادقة ونافعة لهم.

ويجب أن نفرّق هنا بين الدعاية والدعوة، فالدعاية هي ما بيّنا، وأما الدعوة فليس من هدفها تحقيق مصالح معينة على حساب القيم العليا والمبادئ السامية، وإنما هدفها موضوعي هو تحقيق الحق وإبطال الباطل، وهو تنوير العقول وإيقاظ الضمائر. لذلك كان الصدق عمادها، والصلاح غايتها.

وقد رسم القرآن الكريم منهاج الدعوة وحدد وسائلها فقال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ [النحل: 125].

والآية واضحة في أن مجال الدعوة إلى الإيمان والخير والعمل الصالح: العقل (الحكمة)، والكلام الطيب (الموعظة الحسنة)، والحوار المنطقي الذي يقوم على الصدق لا على التضليل والخداع (وجادلهم بالتي هي أحسن).

الدعاية والتعليم:

الهدف من التعليم تنوير العقول بالمعرفة، وتكوين الشخصية بالقيم الصحيحة الثابتة التي تربي في الناس الإحساس بالفضائل، والاعتزاز بالانتماء للأمة، والسعي الدؤوب لوحدها وقوتها وازدهارها، وإعلاء أخلاقها، وإقامة العدل والحرية فيها، وحمايتها من الفساد والاستبداد والقهر والمذلة من أي مصدر كان.

فالتعليم لا يفرط في ماضي مجيد، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق في سبيل بناء الأمة .

ولكن التعليم اليوم قد اخترقته الدعاية في معظم دول العالم فحوّلته عن أهدافه التي بيّناها، وجعلته بوقاً لرفع الشعارات الكاذبة، وتشويه الواقع، والتاريخ؛ فأصبح مجالاً لعبادة الفرد ودعاية لإنجازات السلطة، وتضخيماً لها بصورة جعلت تاريخ الأمة وأمجادها أعمالاً باهتة لا ترقى إلى ما أنجزته السلطة اليوم، وما أغدقته على الناس من أفضال لم يأت بها أحد من قبل، كما أفرغ من أهدافه التربوية، وجُرد من القيم الأخلاقية المكوّنة لشخصية الفرد، فبات في مجمله دعاية سياسية تعتمد على التضليل، وترمي - فيما ترمي - إلى تكوين رأي منقاد يُحقق أهداف القابضين على السلطة ومن وراءهم من أصحاب المال والأعمال. فالولاء في حقيقته للنظام والقائمين عليه وليس للأمة وما تحيي به من مقوّمات وهوية.

ثقافة الدعاية:

تتخذ الدعاية التي أصبحت حُمى تجتاح معظم العالم تدميراً للعقل وتغيباً للوعي شعاراً تُسميه (ثقافة)، وما هو من الثقافة في شيء! فكثير من الحكومات في بقاع عديدة من كوكبنا ترفع شعار حقوق الإنسان والديمقراطية وحرية الفكر، والكرامة الإنسانية، ولكنها تبذل أقصى

جهدها في تسميم شعوبها بما تسميه (ثقافة). وهي في الواقع مخططات مُبَيَّنة، هدفُها تدميرُ العقل والأخلاق والشخصية، وتحويلُ الجماهير عن قضاياها الحقيقية إلى الاهتمام بما يدور حول الإثارة العاطفية، والغرائز البدائية، وتمجيد العنف، ونشر الخوف والريبة والإحباط، والإغراق في شطحات خيالية لا تَمُتُّ للواقع، فتصبح قضايا الجنس، والرياضة، والإجرام، والموسيقى الصاخبة، والمهرجانات الباهرة، وأسرار الحظ، وطوابع التنجيم، وإقامة احتفالات القبور وال دراويش، كلّها هستيريا محمومة تستغرق الجماهير فتُغَيِّبُها عن الواقع، وتسلبها الوعي. . إذ تُمِيت فيها أهم الفضائل الإنسانية وهي التفكير المنطقي، والتحليل، والنقد، فتُصبح العقول مجرد أجهزة للاستقبال، تأخذ ما يُلقَى إليها عن طريق الدعاية مأخذَ التسليم، عاجزة عن أن تفرق بين الحق والباطل، والحقيقة والوهم.

والهدف من ذلك أن يُصبح الاستغلال والاستبداد والقهر الذي تمارسه الفئات المحظوظة القابضة على المال والسلطة واقعا مألوفاً، ويكون الضحايا المخدرون الذين غسلت الدعاية أدمغتهم في مقدمة أنصار وحماة هذه الأنظمة الرهيبة التي تدّعي أنّ ما تبذله من مال وجهد في نشر هذه الألوان من (الثقافة) إنّ هو إلا إسعاداً للناس، وتخفيف لما يكابدونه من عناء في عملهم اليومي الهادف إلى تقدم البلاد وازدهارها.

الدعاية والإعلام:

هناك فروق شاسعة بين الدعاية والإعلام، من وجوه عدة:

فالدعاية تركز على القضايا التافهة والهامشية فتضخمها وتقدمها بأسلوب متشجج، حافل بالمبالغة والتهويل لإيهام الجماهير أنها قضايا كبرى، فتجذب انتباههم إليها، غافلين عن سطحيتها وصغر شأنها، وإلى جانب هذا الأسلوب الخطابي المتشجج تعتمد الدعاية إلى الإلحاح والتكرار المستمر كي يحصل التسليم بها، مع عدم السماح للحقائق أن تتسرب إلى الجمهور حتى يبقى في غفلة متقبلاً للغوائية والمغالطة والكذب، متوهماً أن ما تقدمه الدعاية هو في مصلحته، فيصبح وكأنه الطرف الذي ينبغي عليه أن يتبنى ذلك الأسلوب ليحمي نفسه، ولا يدور في خلد أنه من صنع الانتهازيين والوصوليين الذين يسخرون طاقات الأمة لمصالحهم الأنانية.

هذه هي الدعاية: غاياتها خسيصة، ووسائلها أخس، وقد لخص سماتها وخصائصها التي ذكرناها (قوبلز) وزير الدعاية في حكومة (هتلر) النازية أثناء الحرب العالمية الثانية والخبير بخفاياها فقال: «إنَّ الدعاية المؤثرة هي التي تركز على ما تريد أن تروجه من قضايا، فتوجه اهتمام الناس إليها وتقنعهم بها عن طريق الإلحاح والتكرار»⁽¹⁾.

(1) نبيل راغب، غسل المخ، ص 50.

أما الإعلام فالأصل فيه أن يعرض الحقائق كما هي والوقائع كما حدثت، فالأمانة والموضوعية هما أهم دعائمه، إذ لا هدف له إلا التنوير والتبصير والوعي الصحيح بالواقع كما هو، تاركاً للجماهير أن تفهم وتناقش وتحلل وتتخذ الرأي والموقف في حرية تامة.

ولكن ما لبثت الدعاية أن سطت على الإعلام في كثير من البلدان؛ فطمست حقيقته ولوّنته بلونها، وحولته إلى أغراضها، واتخذت وسائله مطية لها في نشر الكذب والضلال والخداع والتحريض على الفتن.

وبالرغم من هذا كله فإنه ينبغي ألا تغيب عنا الفروق التي ذكرناها بين الدعاية والإعلام.

إنّ كل دعاية تزيّت بزيّ الإعلام ولبست لبوسه ستبقى دعاية ولن ترقى إلى الإعلام الذي يحتفظ بخصائصه من تنوير وموضوعية وصدق في التبليغ.

التصدي للدعاية:

مهما كانت سطوة الدعاية ومهما اتخذت من أساليب الخداع والتضليل وزُخرف القول، فإنها لا تستمر في خداعها زمناً طويلاً. ذلك أنه: «لا يستطيع أحد أن يخدع الناس إلى الأبد» وأنجع وسيلة للتصدي للدعاية وكشف زيفها وما تروّجه من كذب وأوهام هو التسلح بالعقل النقدي الذي يفحص الأقوال، ويحللها، ويختبر الأفعال، ولا يقبل إلا

ما كان حقاً وصدقاً وظهر له الدليل على ذلك ؛ إذ إن الدعاية لا تعيش وتُفَرِّخ إلا عند غيبة هذا العقل النقدي⁽¹⁾ وسيادة العواطف والأطماع والمستويات السوقية والذهنية السطحية للجماهير .

وقرين الدعاية في العبث بالعقول هو (الإعلان) ، والإعلان غير الإعلام ، وستتناول بيان حقيقته وأخطاره على العقل وإفساده للتفكير .

* * *

الإعلان وشلّ العقل

قبل في تعريف الإعلان : إنه نوع من الدعاية الاستهلاكية الكريهة التي لا تقوم على حق ولا توجبها ضرورة من ضروريات الحياة الإنسانية⁽¹⁾.

لقد أصبح الهم الأكبر لرجال الأعمال والشركات المنتجة للسلع والخدمات أن تبحث عن أنجع الأساليب لترويج سلعها ومنتجاتها، واستعانت في استهواء الناس وجلبهم لشرائها بأحدث ما توصل إليه علم النفس من حقائق حول طبيعة النفس البشرية، فاستعانوا بها في إثارة الشهوات والرغبات وجعلها تطفئ على التعقل وقوى المخ البشري في كبحها والسيطرة عليها، فأصبحت الجماهير تنساق بدون وعي إلى التهالك على الشراء وتبذير ما تحصل عليه من مال بكد وعناء في سلع وبضائع غير ضرورية، وكأن نوعاً من الإدمان والهستيريا الاستهلاكية قد استبدّتا بالعقل والإرادة فشلتهما عن العمل.

هذا الصنيع من استغلال العلم في مجالات غير أخلاقية جعل أولى

(1) انظر: الإعلام المعاصر، ص 98.

الضماير من علماء النفس يستكنرون ذلك؁ ويقرنونه بما صنعه السياسيون والعسكريون من استغلال للعلوم الرياضية وغيرها في صنع أسلحة الدمار الشامل كالقنابل الذرية والأسلحة الكيماوية والبيولوجية . لقد صنع أصحاب رؤوس الأموال ببعض العلوم الإنسانية كعلم النفس وعلم الاجتماع ما صنعه أصحاب السياسة ومن والاهم بالعلوم التي ذكرناها .

الأساليب القذرة للإعلان:

الإعلان اليوم انتهاك كل حرمة وعمد في ترويج السلع إلى الغرائز؁ من غير مبالاة بدين أو قيم أو أخلاق إنسانية؁ من ذلك أن القائمين عليه عمدوا إلى ما يسمى (الإغواء الخفي) الذي يتعلق بالحياة الجنسية السرية؁ فيقع دس الكلمات المثيرة أو المشاهد المهيجة للغرائز كلعاب يسيل؁ أو قشعريرة؁ أو امرأة متبرجة تكشف عن مفاتها؁ وتصحب ذلك بحركات وإشارات مغرية؁ أو عضو تناسلي... إلخ؁ يدسون ذلك بين عرض السلع المروج لها؁ فتظل الرغبة الجنسية عالقة بذهن المشاهد ومعهما حضور السلعة التي أعلن عنها؁ وما تلبث تلك الرغبة الجنسية أن تتحول إلى رغبة في شراء تلك السلعة من باب التعويض .

ومن ذلك أنهم يستنهضون غرائز أخرى كالجوع والعطش؁ فتراهم

يستخدمون (الإيحاء) معتمدين في ذلك حقائق علم النفس كما هو الشأن في إثارة الغريزة الجنسية، فيعرضون أشخاصاً على أنهم جوع، لديهم رغبة عارمة في التهام الطعام، ثم يقدمون لهم ذلك الطعام الذي يريدون ترويجه، فتراهم يتهافتون عليه في شراهة، وكذلك الشأن في الترويج للمشروبات والملابس وغيرها، فهي كلها تروج عن طريق إثارة الغرائز التي لا تقاوم.

وأكثر من هذا كله أنهم لم يتورعوا حتى عن استخدام الأطفال في هذا الإعلان المنحط؛ لقد عرفوا عن طريق علم النفس أن الأطفال تشتد عندهم الرغبة في الأشياء من سن الثالثة فما فوق، فاستغلوا هذه المعرفة في سلب عقل الطفل، وتحويله إلى حافز على الاستهلاك ومروج للسلع، فقدموا له عن طريق الإعلان التجاري التلفزيوني كل ما يثير رغبته ويدفعه إلى أن يطلب من أبويه في إلحاح وصراخ وبكاء أحياناً، أن يقتنيا له ما شاهده، وبذلك شوهد طبع الأطفال الأبرياء وغرست فيهم الرغبة في الاستهلاك والنهم والشراهة، والميل إلى الإسراف والتبذير.

يقول أحد خبراء الإعلان: «إذا كنت حقاً تريد زيادة حجم مبيعاتك فعليك بالطفل، فهو أفضل منشط للاستهلاك، وسيظل يلح ويبيكي إلى أن تضعف مقاومة والديه فيشتريا له ما أراد»⁽¹⁾.

(1) غسيل المخ، ص 93.

كيف يشل الإعلان التفكير والإرادة؟

يشل الإعلان التفكير والإرادة عن طريق الإقناع، والإقناع غير الاقتناع.

الاقتناع يحصل بعد تفكير وتمحيص لما يعرض على العقل من قضايا مصحوبة بأدلة قوية. فالإقناع لا يكون إلا مع الفكر ووضوح الدليل، ولا يكون إلا مع الإرادة الحرة.

والإقناع عكس هذا كله، فهو في جوهره مصادرة لحرية الفكر والإرادة، ووسيلته الإلحاح المستمر، والاستهواء والترغيب المتكرر حتى يفقد الشخص أو المجموعة القدرة على الصمود أمام الرغبات الملحة التي يثيرها الاستهواء، والتكرار، فيغيب الوعي، وتضعف الإرادة، ويندفع الضحية إلى تبذير ماله، وشراء ما لا حاجة له به وكأنه ضرورة من ضروريات الحياة. وكثيراً ما يعود بعض الناس بعد ذلك الاندفاع المحموم إلى رشدهم فيتيبن لهم أنهم خدعوا، وكأن أموالهم سرقت منهم، فقد أنفقوها في بضائع تافهة أو غير ضرورية.

الإعلان في عصرنا تحول إلى أفيون يفتك بالعقول، ويكون في الناس أخلاقاً تقرب سلوكهم من الأنعام، إذ أصبح معظمهم في جميع أنحاء العالم لا يحيا إلا ليستهلك ويستمتع استمتاع الحيوان، ولعلنا نجد في القرآن الكريم من الآيات ما يحصن عقولنا ويحمي آدميتنا من الإعلان

الاستهلاكي الذي يتهددنا في صحتنا العقلية، ويتلف أموالنا، ويذهب
بإنسانيتنا، ومن هذه الآيات قوله تعالى : ﴿ وَمَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ ۖ وَمَنْ
كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِذَا دَفَعْتُمْ إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ فَأَشْهِدُوا عَلَيْهِمْ ۚ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ
حَسِيبًا ۝﴾ [النساء: 6] .

لو عمل الناس بهذه الآية فقط لنجوا من تدمير الإعلان التجاري
لعقولهم ، ولسلمت لهم أموالهم ، ولما كان ثمة مجتمع بهيمي اصطُح
على تسميته تلطُّفاً بمجتمع الاستهلاك ، وما هو في الواقع إلا مجتمع
الهلاك ! وأي هلاك أعظم من تلف العقل ، وضياع المال انصياعاً للأهواء
الجامحة التي يُؤجَّجها الإعلان التجاري ؟ .

* * *

الفصل الثالث
الإبداع
(عوامل ازدهاره وذبوله)

الإبداع ومتطلباته

تعريف الإبداع:

الإبداع هو إيجاد الشيء من عدم وعلى غير مثال سابق⁽¹⁾، وفي هذا المعنى قوله تعالى: ﴿بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾ [البقرة: 117].

أي أَنَّ الله جَلَّتْ قدرته مبدع السماوات والأرض وما فيهن من المخلوقات من غير مثال سابق أتبعه في الخلق⁽²⁾.

وهذا المعنى للإبداع المضاف إلى الله هو المعنى الحقيقي التام، وأما إطلاق لفظ الإبداع على أعمال الإنسان إنما هو إطلاق مجازي؛ لأن الإنسان لا قدرة له على إيجاد الأشياء من عدم، وإنما يوجد لها بالاختراع والتركيب إما محاذاة لأمثلة سابقة وتطويراً لها، وإما تأليفاً لمواد أولية يشكل منها مخترعاته.

(1) الصحاح للجوهري: 76/1.

(2) وإذا أراد شيئاً خلقاً أو أمراً أو تدبيراً قال للشيء الذي يريده كن فيكون.

(الناشر)

آلة الإبداع:

آلة الإبداع أو عضو الإبداع هو المخ البشري، وهو من عجائب خلق الله تعالى؛ إنه عبارة عن كرة من مادة لزجة بالغة التعقيد، تحيط بها مادة هلامية⁽¹⁾ لتماسكها، وبالرغم من أن هذه الكرة تزن (180) غراماً فقط، فإنها تحتوي على حوالي عشرة مليارات من الخلايا العصبية البالغة التشابك. وهذا المخ منقسم إلى نصفين مرتبطين بالشبكات العصبية، ولكل منهما دوره في الوظائف العقلية وما يتصل بها.

فالنصف الأيسر تحدد به المواهب والمهارات، والمنطق وسلامة اللغة، والبراعة في الخطابة، والفصاحة. . وهو يدير النصف الأيمن من الجسم.

أما النصف الأيمن فهو مصدر للروح المبتكرة مع ضعف في القدرة على المهارات اللغوية، والكلام الفصيح، وذلك عند الذين يتفوق لديهم هذا الشطر من المخ.

وهناك من الناس من تكون لديهم كفاءة عالية متوازنة لكلا النصفين؛ فيجمعون بين الإبداع والمهارة في اللغة والمنطق والخطابة، وهم العباقرة.

(1) مادة بروتينية شفافة. انظر المعجم الوسيط: 992/2.

إن هذا المخ معجزة إلهية كما قدّمنا، فهو سر تميّز الإنسان عن كافة الأحياء على هذه الأرض، وهو المعني بقوله تعالى في تكريم الإنسان: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَرْدِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: 70].

فلولا هذا المخ المتميز في خلقه وتركيبه عن أمخاخ الأحياء الأخرى، لكان الإنسان لا يتميز عن الحيوان بشيء، إنه مخ صمم ليقرأ، ويفهم، ويدرك، ويفكر، ويدع، ويكتسب المعرفة والخبرة التي تمكنه من السيطرة على البر والبحر وما فوقهما من الجو، وأن يعمر الأرض، ويستثمر خيراتها، وينعم بما فيها، إذن ذلك كله كان بهذه (180) غراماً من تلك المادة، فله وحده المنّة والفضل.

الذكاء والإبداع:

الذكاء ظاهرة عجيبة ما تزال محاطة بالغموض، والعلماء الذين ظنوا أنهم فكوا طلاسمه ما لبثوا أن استفاقوا فوجدوا أنفسهم يركضون وراء سراب خادع، فهم لم يستطيعوا أن يتبينوا أقل الحقائق عن عمل العقل؛ مثل: كيفية اختزان المعلومات، وكيفية استرجاعها، ودور الذكاء في توظيفها عند عملية الإبداع، مما يقوم برهاناً على أن الذكاء من أسرار الله في خلق الإنسان، وكل ما استطاعوا معرفته رصد من الخارج لظاهرة الذكاء، فهم قد عرفوا أن الذكاء البشري نوعان: ذكاء موروث عن الآباء والأجداد بواسطة جينات الوراثة، وذكاء مكتسب ينشأ بالثقافة

والتجربة، والنوعان يتفاعلان ويتكاملان ولا يمكن الفصل بينهما واقعياً، فهما يكوّنان معاً شخصية الفرد، وطابعه المميز، ويمكن إثراء الذكاء المكتسب منذ الطفولة المبكرة، وذلك بوضع الطفل في بيئة تتوفر له فيها وسائل الإيضاح والمعرفة التي تثير تفكيره، وتحفز ذكاءه، ويتوفر له الحوار مع من يكبرونه فيشبع غريزته في حب الاطلاع، ولا بد من ركيزة أساسية في هذه البيئة وهي المحيط العائلي الذي يزوده بالحنان، والرعاية، والإحساس بالأمن، والبهجة، مما يضمن له الاستقرار النفسي والعاطفي، ويشعره بوجوده وقيمه.

المعرفة والإبداع:

يكتسب الإنسان المعرفة من خلال الحواس، فهي البوابات التي تتدفق منها المعلومات عن طريق التجارب الحسية التي تتحول إلى نبضات عصبية، عجز حتى الحاسوب المتطور عن اكتسابها، مثل إدراك أحجام الأشياء وأوصافها وألوانها وأشكالها عن طريق المشاهدة، ومثل إدراك أنواع الأصوات، وما تصدر عنه من حيوان أو إنسان أو آلة، أو غير ذلك عند سماعها، ومثل إدراك مختلف الروائح والتميز بين الطيب منها والكريه عند شمها، ومثل إدراك الناعم والخشن، والحر والبارد من الأشياء بلمسها، ومثل إدراك اللذيذ والطيب من المر والحامض والمالح من الأطعمة والأشربة عند مذاقها.

فالحواس الخمسة وصلتها بإدراك المحسوسات عقلياً، ما يزال

سراً غامضاً ولغزاً محيراً للعلماء ، وحين تتصل المحسوسات بالإدراك تتحول إلى خبرة معرفية يخترنها العقل في مناطق مختلفة من المخ ، أما كيفية ذلك التحول والاختزان فأمر لا يعلمه إلا الله تعالى .

غير أن المعلومات المتدفقة من الحواس على العقل ترد مشوشة ، مضطربة ، مشتتة ، فيتلقفها ويرتبها ، ويدخل عليها من التنظيم والتنسيق والتقويم ما يحولها إلى أفكار وأحكام يسجلها في الذاكرة فتكون لبنات للكشف والإبداع ، بحيث تتحول معلومة مخزونة في الذاكرة مفتاحاً محرراً للعقل فيأخذ في النشاط المبدع ، وقد تلهم تلك المعلومة أو الخبرة المعرفية عالماً باكتشاف جديد ، أو مفكراً بإبداع نظرية أو حل معضلة ، وبذلك تنتهي المعرفة إلى زبدة عمل العقل وهو (الإبداع) وهذا أيضاً من الأغايز المحيرة ، وقد أشار القرآن الكريم إلى أن حصول المعرفة المفضية إلى الفكر والإبداع يتم عن طريق الحواس والعقل ، وذلك من أجل فضل الله على الإنسان ، قال تعالى : ﴿ قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴾ [الملك : 23] .

والأفئدة مرادٌ بها العقول كما هو شأن التعبير عن العقل في القرآن بالفؤاد⁽¹⁾ .

(1) رأي قريب من هذا المعنى : المقصود بالأفئدة في هذه الآية قلوب يعقلون ويفكرون بها . (الناشر)

العبقرية والإبداع:

هل الإبداع وليد العبقرية أم وليد روح العصر؟

اتجاهان متعارضان يذهب أحدهما إلى أن العبقرية مجموعة من الخصال الفردية أهمها الذكاء الحاد، والموهبة في المجال الذي يتوجه إليه المبدع، غير أن الموهبة وحدها لا تمكّن صاحبها من الإبداع، وإنما ينبغي له أن يثابر على صقلها بالتمرين المستمر، وأن يعمق حصيلتها العلمية أو الأدبية، أو الفنية أو غير ذلك مما هي مفطورة عليه.

ويذهب الاتجاه الثاني إلى أن روح العصر هي الأصل في الإبداع، وروح العصر تعني ما تميز به العصر وتنفوق فيه على غيره من العصور من فلسفة أو علم أو فن أو صناعة أو غير ذلك. فتفوق العصر في لون من ألوان المعرفة أو مهارة من المهارات هو الأصل في إبداع المبدع.

وهناك رأي ثالث جمع بين الرأيين السابقين: هو أن الإبداع وليد العبقرية وروح العصر معاً، يضاف إلى ذلك ما يسمى بمسرح الأحداث، ويعنون به استقرار الأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية، ولخص بعضهم هذه المعطيات الثلاثة للإبداع فقال: «الإبداع يولد على يد الفرد المناسب (ذو الذكاء والموهبة) في الوقت المناسب (روح العصر) والمكان المناسب (البيئة التي يتوفر فيها الاستقرار والازدهار أو ما يسمى مسرح الأحداث)».

شروط الإبداع:

أهم شرط للإبداع هو (الحرية)؛ فلا إبداع بغير حرية تتيح تقبل مختلف الآراء والاتجاهات والاجتهادات في رحابة صدر، ويكون البحث الموضوعي الحر الذي يبتغي الصدق والحق والظفر بما ينفع الناس هو الغاية من جهد المبدع.

إنَّ الحرية ضرورة من ضرورات الإبداع، فهي كالهواء والماء بالنسبة للأحياء، والفكر الذي لا يعيش في بيئة حرة نهايته الذبول والموت. ولا يمكن للإبداع أن يُخلق في ظل القيود والحدود، ولو طُلب من مبدع أن يأتي بعمل حُدِّث فيه حرته لما استطاع أن يأتي بشيء مهما أوتي من عبقرية. ولذلك نرى توقف الحياة الفكرية عن النمو، وسيادة الجمود والتقليد في ظل القهر والكبت. ومن سلب حرية الناس وأعطاهم كل شيء؛ فكأنه سلبهم كل شيء، ذلك أن الحرية فطرة فطر الله الناس عليها.

والأصل في نشوء الحضارات وازدهارها إنما يعود أساساً إلى ما ينعم به الناس في فترة نشوء الحضارة من حرية تتيح لهم مجال الإبداع، إلى جانب ما ينبغي أن ينعم به المبدعون من أمن واكتفاء في العيش. ونعني بالأمن اطمئنان الناس على أنفسهم وأهليهم وأموالهم من الفتن والاضطراب الاجتماعي، وقيام الدولة بواجبها في توفير الأمن لا يستلزم

الاستبداد والقهر وقتل الحرية؛ وإنما يقوم واجبها ذاك على العدل
والحرية، والتصدي للظلم والفساد والفوضى.

* * *

خصال المبدعين

إنَّ المبدعين غالباً يظهرون في فترات الضعف السياسي للدول المستبدة إذا لم يوجد عدم استقرار أو فوضى، لأن الإبداع يزدهر عند ضعف السلطة المركزية لما يشيع من حرية الفكر التي تصبح تلك السلطة عاجزة عن قمعها، إلا أنه يخبو في ظل الظروف التي تشيع فيها الفتن وانعدام الأمن، ويزدهر الازدهار كله إذا كانت الدولة قائمة على احترام كرامة الإنسان، محققة فرص العدالة، والحرية، والأمن، والرزق الكريم لجميع مواطنيها على قدم المساواة كما سبق أن ألمحنا.

وإذا ظهر الإبداع فإنه يشمل كل ما تتطلبه الحضارة من مقومات في العلوم والفنون والآداب والصناعة وغيرها؛ فيتوفر لكل مجال مبدعوه، إلا أن المبدعين جميعاً مهما اختلفت مشارب إبداعهم يشتركون في خصال عديدة أهمها ثلاثة، هي:

(1) النظرة الكلية: إنَّ أهم سمة فكرية للمبدع أنه لا يولي اهتماماً كبيراً للقضايا الجزئية إلا بالقدر الذي يمكنه من تكوين رأي عام عنها، فلا يولي عناية بحفظها، ولا يكون من أهدافه الوقوف عندها ومناقشتها،

وإنما يتجه اهتمامه إلى الوقوف عند الكليات التي تستوعب الجزئيات ،
فغاياته في فكره وعمله التنظير ، أي إبداع نسق فكري أو معرفي شامل وهو
ما يسمى (تأسيس النظرية) .

(2) التطرف الفكري : كثيراً ما يوصف المبدع بأنه غريب الأطوار
لأن آراءه غريبة ، متطرفة في الغرابة يندهش لها معظم الناس ، فيقفون
منها موقف الحذر ، ويتوجسون خيفة منها ، فلا يتبناها إلا القليل منهم
بعد تردد ؛ ذلك لأنهم لم يألفوا في حياتهم إلا مفكرين عاديين لا يملكون
موهبة العبقرى المبدع ، فأراؤهم معتدلة وابتكاراتهم متواضعة .

ولغرابة أفكار المبدع فإنه كثيراً ما يواجه بالكراهية والحسد ،
ويكون مرمى للانتقاد والاستنقاص المتعمد ، بغية حمله على التخلي عن
نشاطه الإبداعي ، أو جعله يفقد الثقة بنفسه ، فتنتفضى شعله الإبداع عنده ،
وهو يجد هذه المواقف المؤذية من الذين يتجهون اتجاهه فيما يُبدع فيه ،
ولكن لا يملكون موهبة الإبداع ، وليس في استطاعتهم إلا المجيء
بأعمال وأفكارٍ عادية .

وعلى المبدع أن يواجه هؤلاء بالاستمرار في عمله ، غير عابئ
بهم ، واثقاً بنفسه ، مؤمناً برسالته ، مصمماً على أدائها كما ينبغي أن
تؤدي ، ويكفيه شرفاً وفخراً أنه يتقدم بالإنسانية في المجال الذي نذر أن
ينفق فيه فكره وجهده .

(3) الغرابة في التركيب: هذا لون آخر من ألوان الغرابة غير الذي تحدّثنا عنه في ابتداع الأفكار، إنها الغرابة في تركيب الأفكار ومزج بعضها ببعض، وتوضيح ذلك أن المبدع يعتمد إلى أفكار يرى معظم المفكرين أنها متباعدة عن بعضها، ولا يمكن أن تلتقي في أي نقطة، فيدمجها بأسلوب غريب لأنه يتعمقها، ويستخرج منها ما يريد من رأي مدهش أو نظرية عجيبة لم يكن الناس يتوقعونها، فيحدث بذلك صدمة تجعلهم يقفون من عمله موقف الدهشة والاستغراب، ويذهب بعضهم إلى الاعتراض والإنكار، وهنا مواقفهم من تركيب الأفكار وتوليد ما يتولد منها من الإبداع شبيهة بمواقفهم من الخصلة السابقة وهي الغرابة في إبداع الأفكار أصالة.

صلة المبدعين بعصرهم:

إن المبدع لا يمثل عصره لأنه غير راضٍ عما في عصره من الأفكار والأوضاع السائدة ويريد تغييرها وتجديدها؛ فهو يطمح إلى أن يستكشف أفكاراً وأعمالاً متفوقة على العصر، والذي يمثل عصره هو المفكر العادي الذي لا يملك القدرة على أن يعلو على الأوضاع المألوفة، فهو قانع بها خاضع للطابع العام، مساير له.

ولكن هل معنى هذا أنَّ المبدع يسبق عصره، ويمثل الجيل الذي سيأتي بعد جيله؟

الواقع أن هذا أيضاً غير صحيح؛ فالمبدع لا يمثل عصره ولا العصر المقبل، وإنما همه أن يحيي أنبل ما في الماضي، ويغير ما يتطلب التغيير في الحاضر. . فسرُّ عمله يكمن في أنه يوجه اهتمامه إلى الوراء بشكل يدعو إلى الاستغراب، فينفخ في أفكار الماضي روحاً جديدة ويدمجها بالحاضر ويخرج من ذلك بمركب شامل، هو عبارة عن نسق من المعرفة أو الفكر يدفع بالحياة إلى الأمام دفعاً متدفقاً؛ فالمبدعون هم طلائع الإحياء للماضي، والتغيير للحاضر، والتطور للمستقبل. . . وإذن فإن جهدهم لا يمثل أي عصر بعينه وإنما يمثل الحركة المتدفقة للحياة.



لحظات الإبداع

إن الفكرة الإبداعية لا تأتي للمبدع عندما يريد لها هو، فهي لا تخضع لرغبته ولا لتخطيطاته لها وإنما تأتي فجأة، وفي الأوقات التي لا يتوقعها، وقد تأتي عند بعض المبدعين في أوقات لا صلة لها بما يباشره المبدع من عمل، فقد ذكر العلامة (أينشتاين) أن أعظم أفكاره وخواتمه الإبداعية كانت تتدفق عليه حين يحلق ذقنه صباحاً.

على أن كثيراً من المبدعين يذكرون أن معظم الأفكار الإبداعية تأتي بعد منتصف الليل، وقد تأتي في لحظات أخرى أثناء القيام بنزهة، أو زيارة متحف، أو معرض، أو غير ذلك.

والفكرة الإبداعية هي عبارة عن حل لمشكلة طال التفكير فيها، ولذلك تفاجئ صاحبها بعد العناء الفكري الملح الذي يكابده . . ومن هنا فإن النصيحة التي ينبغي أن يأخذ بها المبدع هي أن يصطحب دفترًا وقلمًا في كل حين، وعند النوم يكونان إلى جانب فراشه، حتى إذا لاحت له الفكرة الإبداعية أسرع فدونها، وهذا دأب كل مفكر وكاتب وأديب وعالم يترصد الإبداع فيصطحب معه أدوات للكتابة ليسجل في الحال ما يرد على خاطره أو عقله من أفكار ومشاعر.

وإذا ما أراد مبدع أن ينجز إبداعه فلا بد من أن يخصص له الوقت اللازم لإنجازه إنجازاً جيداً.

قال رسول الله ﷺ: «قِيَمَةُ الْمَرْءِ مَا يُخْسِنُهُ».

وقال في حديث آخر: «بَارَكَ اللَّهُ فِي مَنْ عَمِلَ عَمَلًا فَأَتَقَنَهُ».

فالوقت أهم عامل في الإبداع، وكذلك المداومة والاستمرار فهما سبيل إتقان الأعمال الإبداعية، وفي هذا المعنى يقول النبي ﷺ كذلك: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ»⁽¹⁾.

فنحن نرى أنَّ الإبداع له حظ من قيم الإسلام، وبمثل هذه القيم بنى المسلمون الحضارة الإسلامية الشامخة.

إن كثيراً من الأعمال كانت هابطة لأنه لم يخصص لها ما ينبغي من الوقت والصبر على الإجادة والإتقان، وقد ورد أن بعض المبدعين إذا طرأ عليه ما قطع عمله أحصى الوقت الضائع، حتى لو كان دقائق أجاب فيها على الهاتف - فعوضه.

إن الشواهد دلّت على أن المبدعين لا بد أن يكونوا على ذكاء أعلى من المتوسط، ولكن الذكاء وحده لا يكفي، وإنما يجب أن يتوفر للإبداع

(الناشر)

(1) رواه مسلم، حديث رقم ١٣٠٥.

الوقت اللازم كما قدّمنا، ذلك أن الوقت اللازم ضروري للتركيز، والتركيز على أي عمل أو مشكلة أو قضية ينتهي دوماً إلى الكشف والإبداع.

وقد تبين أن المبدعين يبدلون من الوقت معدل سبع ساعات يومياً من الحرص على تنظيم أوقات الراحة وأوقات العمل.

فالمثابرة، والتنظيم، والتركيز على الموضوع، وتوفير الوقت هي المقومات الأساسية للإبداع، وقيل: إن حظها فيه يبلغ (99%) وواحد في المائة فقط للذكاء والعبقرية.

ولا تتوفر تلك المقومات إلا بتفرغ المبدع للعمل الذي ينشغل به، فلا تذهب بجهوده أو تشوش تركيزه متطلبات الحياة اليومية، أو قضايا هامشية لا نفع فيها ولا صلة لها بما وجه إليه اهتمامه وطاقته من عمل.

ولا ينبغي أن ييأس من طول الانتظار وبذل الوقت والجهد فيما يريد بلوغه من حل للمشكلة، أو إبداع ما، وليواصل التركيز فإن الإبداع يظهر فجأة في صورة إلهام بالحل، أو الكشف، وكثيراً ما يكون ذلك في النصف الثاني من الليل كما قدّمنا.

* * *

الإبداع ووفرة القراءة والإنتاج

إن العديد من المشاهير لا تعود شهرتهم إلى الشهادات الجامعية العالية، وإنما تعود إلى جهودهم في الدراسة والاطلاع، فقد كانوا من القراء النهمين الذين استغرق حبهم للقراءة وشغفهم بالاطلاع في مختلف ضروب المعرفة حياتهم، وكان معظمهم يقرأ بين الأربعين والخمسين كتاباً في السنة، فالابتكار يعتمد على سعة المعرفة، وكثير من المبدعين يقوم إبداعه على التركيب، فتراه يصهر هذه النظرية بتلك، أو هذا العلم بذاك، ويخرج من ذلك بنظرية جديدة تتقدم بالعلم أو الفكر خطوات عملاقة مثلما فعل (أينشتاين) الذي أدمج نظرية نيوتن في الميكانيك ونظرية ماكسويل في المغناطيس الكهربائي فاكشف نظريته في النسبية الخاصة.

إنَّ الإبداع ليس رهيناً بالتعليم الجامعي الرسمي ولا بالدراسات الأكاديمية؛ بل إن التعليم من هذا النوع قد يعوق الإبداع لأنه يغرس في العقول الاهتمام المفرط بالطرق المتبعة والأعمال الشكلية، فيخمد حرية العقل وطبيعته في الانفلات من القيود والتحجر عند طرائق معينة.

وإذا كان هناك بعض الجامعيين من المبدعين فإن إبداعهم لا يعود

إلى التعليم الجامعي الرسمي، وطرقه الأكاديمية، وإنما يعود إلى بحوثهم الخاصة الحرة التي ينكبون فيها على القضايا البكر التي تكون أرضية للابتكار، وتكون في الغالب متصلة بالعلم الذي يتناولونه مع الطلاب بطرق أكاديمية، فقد كان أحد أساتذة الطب الأكاديميين ينتزع ساعات من أوقات فراغه ينكب فيها على البحث في القضايا المطروحة التي تتطلب الحلول في مجال اختصاصه .

لقد أثبتت كثير من الدراسات أن المواهب الإبداعية تضعف عند الطلاب كلما كان التعليم العالي مسرفاً في التخصص، وزائداً عن الحد في اتباع الطرق الأكاديمية، لذلك كان معظم الموهوبين يهجرون الجامعة لأنهم يكتشفون أن طرقها لا تطور إمكانياتهم الإبداعية، ولا تساعدهم على تحقيق أهدافهم، فيهجرونها إلى البحوث والدراسات والأعمال الحرة التي تشكل مجالات للإبداع والكشف .

إذا كان الإبداع يتطلب سعة الاطلاع والقراءات المتنوعة؛ فإنه يتطلب وفرة الإنتاج في المجال الذي تخصص الإنسان فيه، فالكم الوافر لا بد منه، فقد ثبت أن الذين أنتجوا روائع في الآداب والفنون، وغيرها من ألوان المعرفة بلغوا ذلك بكثرة الإنتاج، وأن الذين توصلوا إلى كشوف علمية جعلتهم من المشاهير كانوا لا يفترون في مواصلة الأبحاث وتتابعها دون انقطاع، حتى قال بعضهم: «لا إبداع بغير جهد متواصل في الإنتاج»، وقد قيل عن بعض العلماء المكتشفين: إنه كان ينجز أكثر من

ماتتي بحثٍ في مجال اختصاصه سنوياً، وكان آخر إنجاز بحثاً كل ثلاثة أسابيع، ومنهم من سجّل أكثر من ألف براءة اختراع في سنة واحدة.

فالقلم لا ينبغي أن يتوقف لمن أراد أن يكون من العباقرة المجدّدين المبدعين الذين لا يفنى منهم في هذه الحياة إلا ما هو أقلُّ قيمةً وهي أجسادهم، أما هم فإنهم سيكونون أساتذة الإنسانية على الدوام، يعلمون الناس وهم في قبورهم.

* * *

منهجية الإبداع

الواقع أن الإبداع لا يخضع لمنهج واحد، لأنه يتنوع بتنوع ألوان المعرفة، فالعلوم الإنسانية لها مناهجها، والآداب والفنون لها مناهجها، والعلوم الصحيحة كالرياضيات لها مناهجها أيضاً، فلا يمكن أن يكون هناك منهج واحد لكل هذه الضروب من العلوم والمعارف، ولكن هناك مبادئ عامة يمكن مراعاتها مهما كان النشاط الإبداعي الذي يمارسه المبدع. ونحن سنذكر هذه المبادئ كما يلي:

1- حصر المشكل:

لا بد في كل نشاط إبداعي من تحديد الموضوع أو المشكلة والتركيز عليها، والإلمام بكافة جوانبها، وذلك بالاطلاع على كل المعلومات المتعلقة بها.

فمنطلق التفكير الإبداعي إذن يكون على هذا النحو الذي يتناه من تحديد المشكلة ومعرفة جميع ما يتعلق بها مع التركيز والموضوعية.

2- التخطيط لحلها:

بعد حصر المشكلة تأتي الخطوة الموالية وهي وضع خطة ذات

عناصر ومراحل لحلّها، والخطة عبارة عن تحليل للقضية وتجزئة لها مما يمكن من تذليل صعوباتها، والإحاطة بجميع جوانبها وجزئياتها.

3- وضع الفروض لحلّها:

من المشاكل ما يتطلّب حلّه افتراض الفروض، فإذا اعترضتك مشكلة فحرّز قائمة بجميع الفروض الممكنة لحلّها، وتنتهي باختبارك لتلك الفروض إلى الوقوع على الفرض الأجدى لحلّ المشكلة؛ ولا تهتمّ وأنت تضع تلك الفروض إنّ كانت منطقية أو غير منطقية، فما هي إلا فروض وحسب.

إن طريقة وضع الفروض أو الحلول المتنوعة للمشكلة لها فوائد أخرى جانبية عظيمة؛ منها أنّها توسع أمامك آفاق التفكير في إيجاد الحلول، ومنها أنّها تُكسبك المهارة في الإبداع.

وممّا يتصل بوضع الفروض قلبُ المشكلة رأساً على عقب، فإنّ ذلك يكشف أفكاراً وحلولاً جديدة. والمهم ألاّ يجمد فكري أو يقف سعيك إلى الخروج من المشكلة بحلّها، فلا بد من المحاولة وإعادة المحاولة ومداومة التركيز والبحث عن حلّ.

وإذا كانت المشكلة فكرة مجرّدة، واستعصت عن الحلّ، وكانت قابلة للتجسيم والتجسيد فجسّمها أو جسّدّها فإنّ ذلك يعين على حلّها، لأنّ التجسيد يُسهّل إبداع الحلول بالنسبة للقضايا والمشاكل المجرّدة.

إن المهم في الإبداع الذي هو عبارة عن حلّ القضايا وابتكار الجديد فيها هو أن يتصف المبدع بما يسمى (الحنكة العقلية)؛ ومعناها: التكيف مع المشكلة والمرونة في افتراض الفروض والتماس الحلول. أمّا التحجر عند طريقة واحدة في معالجة المشاكل، والجمود عند أساليب معينة، ورفض التغيير والتجديد والتكيف، ليس له من نتيجة إلاّ قتل موهبة الإبداع والركون إلى الاجترار والتقليد.

إنّ بعض الناس يظنون أنهم كلّما أكثروا من النقول وشحنوا بها الذاكرة استطاعوا أن يكونوا من المفكرين المبدعين، فشحن الذاكرة بالمحفوظ والمنقول والوقوف عند اجتراره وترديده، وأخذه أخذ المسلّمات يشلّ الفكر ويميت الروح المبدعة، ويوهن الثقة بالنفس، ولا إبداع من دون ثقة بالنفس.

إنّ من أراد أن يبدع عليه أن يكون واسع الاطلاع من دون أن يجعل أقوال غيره أصناماً يعبدها بالحفظ والترديد، ويقدها فلا يناقشها ولا يحللها، ولا يرفض أو ينقد منها ما هو قابل للرفض أو النقد.

إن أول ما ينبغي أن يتجه إليه الباحث، والدارس، والكاتب . . . وغيرهم من المشتغلين بالمعرفة هو التفكير والإبداع.

ورسالة المؤسسات العلمية أن تجعل من الطلاب مفكرين مبدعين يتوقون إلى اكتشاف الجديد، ومُقدِّمين على المغامرات الفكرية . . إن

المهم هي الجرأة في الإقدام على معالجة القضايا، والتسلح بالمعرفة اللازمة - كما قَدّمنا - دون التفات إلى أنها منطقية أو غير منطقية، صحيحة أو مخطئة، فكثيراً ما قادت الفروض المخطئة إلى الفروض الصحيحة التي نتج عنها إبداع.

4- اختبارك لما أبدعت:

إذا ظفرت بإبداع في المجال الذي وجهت إليه فكرك وجهدك فقم باختباره وتقييمه لتقف منه على رأيك النهائي، إما بالعدول عنه، أو بإصلاحه وتقويمه، أو بالإضافة إليه، أو بقبوله والرضا عنه، وليكن ذلك الاختبار أو التقييم للموضوع قبل نشره أو تسجيله في براءة الاختراع.

والأفضل ألا تسرع إلى مراجعة ما أنجزت من إبداع سواء بالاختبار أو التقييم، وإنما تتركه حتى يختمر ثم تعود إليه، وسيتبين لك بسهولة ما فيه من ضعف أو نقص يتطلب الإصلاح والتقويم، ولك أن تعرضه على من تثق به من ذوي المعرفة والخبرة لتستشير برأيه فيما تريد أن تدخله على عملك من مراجعة.

وذو المعرفة والخبرة ليس بالضرورة أن يكون ناقدًا، ولا من ذوي البلاغة والجدل والبراعة في الحوار، وإنما نعني به ذلك الذي سبق في البحث والكشف والإبداع، أما النقد فإنه وإن كان يساعد على تصحيح المفاهيم والكشف عن الأخطاء إلا أنه ليس من العمل الإبداعي، وإنما

يتتبع أعمال المبدعين ويرصدها، ويخطئ في تقييمها ويصيب . أما
البلاغة والجدل والحوار والبراعة في ذلك كله، ليس من التفكير
المبدع، فمن استطاع أن يتفوق على غيره في المحاججة والمجادلة ليس
بالضرورة أن يكون مفكراً مبدعاً، بل ليس من الضروري أن يكون مصيباً
في رأيه، وهذا يقودنا إلى بحث العلاقة بين المنطق والتفكير الإبداعي،
وذلك ما سنتناوله فيما يلي .



المنطق والتفكير الإبداعي

المنطق في اللغة: هو (الكلام)، وعند الفلاسفة: هو علم يعصم الإنسان من الخطأ في التفكير، ويساعد على معرفة الخطأ من الصواب، وإقامة البرهان على صحة القضايا أو بطلانها.

هذا التعريف هو تعريف للمنطق الصوري الذي اتبعه الفيلسوف اليوناني أرسطو (384 - 322) ق.م، وهو الذي يهتّمنا هنا، وهو ليس أداة للإبداع، وقد وجه إليه فلاسفة عصر النهضة نقداً حاداً واتهموه بأنه السبب في جمود المعرفة، وطغيان الجدل العقيم طوال القرون الوسطى، لأنه يتتبع الهفوات في الكلام، وقواعده الاستدلالية لا يمكن أن تكشف عن حقائق أو نظريات علمية، وإنما تمكن مستخدميها من البرهنة على صحة الدعاوى حتى لو كانت في نفسها باطلة، فلا صلة له بالإبداع، ولا بإنتاج العلم، ولا بتقدمه، فهو منطق شكلي، يعنى بالألفاظ، والتراكيب، والأقيسة من حيث تناسقها الشكلي، لا من حيث صلتها بالظواهر الطبيعية، فهو على خلاف المنطق العلمي التجريبي الذي يقوم أساساً على ملاحظة الظواهر، والوقائع، وافتراض الفروض، والقيام بالتجربة للوصول إلى القوانين العلمية واكتشاف المجهول.

فالمنطق التجريبي هو الذي له صلة بالكشف، والإبداع، وإنتاج المعرفة، وتقدم العلم، وازدهار الحضارة.

إن من ينشغل بالمعرفة على طريقة المنطق الصوري لن يستطيع أن يأتي بجديد، وقصارى ما يتعلمه من هذا المنطق المماحكة، والجدل، وتصيد الهفوات، والتناقضات اللفظية.

إن الإبداع ينتج عن الفكر الحر، والمبادرة الفكرية التي تمتلك الجرأة على افتراض الفروض حتى ولو كانت مخطئة، فإن كثيراً من الفروض المخطئة فتحت الطريق إلى الفروض الصحيحة، فمن أراد أن يبدع في أي مجال عليه أن يتجنب استخدام المنطق الصوري الذي يجثم على الفكر بنسقه الجامد، وأقيسته المتحجرة التي لا تقبل من الأفكار إلا ما كان خاضعاً لنظامها الشكلي، وقد قال العلامة (أينشتاين):

«أصل الإبداع الإلهام والحدس، وليس المنطق المتسلسل الذي يقيم رقابة على الأفكار. إن اللمحات العقلية الغريبة الطارئة هي المنتجة للقوانين العلمية، والنظريات العظمى»⁽¹⁾.

* * *

(1) العبقرية والإبداع، ص 122.

العوامل النفسية والإبداع

الثقة بالنفس:

لا إبداع بغير أن يكون المبدع واثقاً بنفسه، ذلك أن الثقة بالنفس تجعل المبدع متجهاً بكامله إلى العمل الذي يبدعه؛ لا يراقب ذاته ولا يعبأ بمراقبة غيره، وإذا لم تتل أعماله رضاهم، ويدت في نظرهم ساذجة، أو سيئة، أو دون المستوى المطلوب، فلا ينخذل من جراء ذلك، وإنما يدير ظهره لهم، ماضياً في عمله إلى النهاية، واثقاً من نفسه ومعتزاً بشخصيته، وقد أفادت الدراسات التي قامت حول المبدعين أنهم كانوا لا يبالون بآراء الغير فيما يبدعون، بل كانوا يهتمون من يستنقص أعمالهم بفساد الذوق، أو نقص المعرفة، أو غير ذلك من العيوب، ولا يتتابهم الشك في أنفسهم أو في قيمة أعمالهم، وهم يعلمون أن الإبداع الذي يمارسونه يعني التغيير، والتغيير يهدد كل من يرتاح للوضع الراهن، ومن جهة أخرى فإن الإبداع يثير ردود الفعل السلبية لدى أصحاب المواهب المحدودة، والذهنية العادية، من حسد، وكرهية، وخوف، ونفور، فتراهم يخفون هذه السلبيات وراء ما يتخذونه من مواقف إزاء عمل المبدع، فما على المبدع إلا أن يمضي قدماً غير مبالٍ بالناقدين.

القلق واثره على الإبداع:

إن القلق هو رأس التوترات النفسية، وهو ينشأ عن هواجس الخوف، والإحباط، والخشية من الفشل أو النقد، وعدم الثقة بالنفس، وغير ذلك من الاضطرابات النفسية، كما ينشأ عن عوامل أخرى جسمية وغير جسمية كالمرض، والتعب الجسدي، أو الذهني، وعدم الارتياح النفسي لسبب من الأسباب.

إنَّ القلق مهما كان سببه يُضعِفُ الذاكرة ويُسْوِشُها، كما يضعف قوة التركيز، ومن ثمة يشلُّ القدرة على التفكير والإبداع.

والقلق لا يُمكن التغلَّبُ عليه إلاَّ بالقضاء على أسبابه إنَّ أمكن، وإلاَّ بالاستغراق في العمل أو اللجوء إلى كلِّ ما يُبهج النفس ويُرَوِّحُ عنها.

والقلق لا يقف خطره عند القُوَى العقلية، وإنما يتجاوز ذلك إلى البدن، فيُسببُ أمراضاً خطيرة مثل قُرحة المعدة، وبُطْء التنفس، وأعراضاً مقلقة مثل ارتجاف اليدين وتعرُّقهما، واتساع بؤبؤ العين مما يؤثِّرُ في القدرة على القراءة.

وأفضل طريقة لاجتناب القلق هي اتخاذ أسلوب الوقاية وذلك بالترويح عن النفس، واجتناب كلِّ ما يُسبِّبُ الاهتزازات النفسية والعصبية، والبُعد عن الرتابة في كلِّ شيء.

الوضع النفسي الملائم للإبداع:

قيل : إنّ أفضلَ وضعٍ نفسيٍّ هو أن يكون المُبدعُ في مزاجٍ كمزاج الطفل، ومعنى ذلك أن يمارسَ عملهَ الإبداعي في مسرةٍ وبهجةٍ كمسرة الطفل وبهجته حين يُقبل على اللعب والنشاط، غيرَ مُراقِبٍ لنفسه، ولا عابئٍ بمراقبة الآخرين، وإنما يستبدّ به في تلك الحال اللاوعي بذاته وبمن حوله، لأنه مُستَغْرَقٌ فيما يعمل، هَمُّهُ أن يُنجز عمله، وأنْ يبتكر ما شاء له الابتكار من فنون اللعب .

إنّ الاستغراق في العمل، قَدَرٌ لا فِكاكَ منه للمُبدع، فهو في ذلك يحقِّقُ شخصيَّتهُ، ويبرزُ ذاته، ويشعرُ بالسعادة الحقيقية، سعادةِ النفس والعقل، وهي سعادة لا تتوفر إلّا لِمَن يمارس العملَ الخلاق .



عوائق الإبداع والتغلب عليها

عوائق الإبداع كثيرة؛ منها ما هو مجهول، ومنها ما هو معلوم.

فمن العوائق المجهولة: أن تمرَّ بالإنسان أحياناً فترة يُصابُ فيها بالجمود والتحجّر، فلا يستطيع عقله أن يفكر ولا أن يتخيل، بل لا يستطيع حتى أن يجد طلاقة في التعبير عما لديه من أفكار سابقة، إنه تبلّد خفيّ الأسباب.

وهناك عوائق معلومة يمكن التغلب عليها، وسنذكرها فيما يلي:

1 - التقدّم في السن:

التقدم في السن عائق طبيعي للإبداع، فقد أثبتت الدراسات أن الذكاء المبدع يزدهر أواخر سن العشرين ويستمرّ إلى الخامسة والثلاثين، ثم يأخذ في التناقص بعد ذلك إلى أن ينعدم تماماً، إذ قلّ أن يأتي الإنسان بعمل إبداعي له اعتبار بعد الخامسة والخمسين من العمر.

لكن يمكن التغلب على هذا العائق عند المبدع بشرطين هما: أن يظل ممارساً للإبداع، وأن يتابع الأعمال الإبداعية في المجال الذي يبدع فيه، فإذا وفّى بهذين الشرطين لم يفقد القدرة على الإبداع مهما تقدّمت

به السن، وبعض الدراسات تذهب إلى أنَّ القدرة على التأليف تستمر إلى الخامسة والسبعين، وأن القدرة على الكتابة تستمر مدى الحياة، وما يتميز به كبار السن حتى لو كانوا غير مبدعين هو ما يسمى (الذاكرة البقطة)، وهي التي اختزن ما قدمته السنين الطويلة من خبرة وتجربة، هذه الذاكرة هي ميزة الشيوخ على الشباب والكهول.

2- الحساسية:

إن الدماغ من أكثر الأجهزة العضوية في البدن عُرضةً للحساسية؛ فالحساسية تصيب العقل تماماً كما تصيب الجلد أو الأنف، أو الجهاز التنفسي برمته. والعديد من أنواع الطعام والروائح ومواد التجميل والغبار والزهور والأعشاب والأغطية والمفروشات وغيرها تسبب الحساسية عند كثير من الناس؛ فينتابهم الصداع والكسل في التفكير، ذلك أن كل ما يصيب البدن بالحساسية يتعدى إلى العقل فينقص من أدائه ويحول بينه وبين النشاط الإبداعي، والحل هو أن يرصد الإنسان ما يسبب له الحساسية من طعام وروائح أو لباس أو غيرها فيتجنبه وإذا أمكن أن يقي نفسه منه عن طريق التلاقيح أو غير ذلك فليُفعل حتى لا يترك لمثيرات الحساسية مجالاً للتأثير على نشاطه الجسدي والعقلي.

3- الكافيين:

كثير من الناس قد ظنوا وما زالوا يظنون أن الكافيين منشط للتفكير ومساعد على الإبداع، وقد ثبت بالدراسة العلمية أن هذا غير صحيح، بل

الصحيح هو العكس، فالزيادة على فنجان صغير من الشاي أو القهوة - مصدرى الكافيين - يسبب التدني في النشاط العقلي الإبداعي، كما يسرع بالإحساس بالتعب، ويقتصر في دوره على فورة من النشاط إثر شرب القهوة أو الشاي مباشرة، وسرعان ما تزول.

ويسبب الكافيين أعراضاً أخرى بغیضة هي الانقباض، والتوتر، والشعور بالخوف، والإحساس بالإرهاق، وعدم انتظام ضربات القلب، والأرق.

إن الكافيين يوهن قوى الجسم والعقل، ويفسد المزاج بإحداث التوتر والانقباض فيفسد النظرة للحياة، لذلك ينبغي اجتنابه تماماً، وإلا فالاقتصار على كوب صغير واحد في اليوم من شاي أو قهوة غير بالغ التركيز.

4- الرصاص:

ما مصدر الرصاص الذي يهاجم صحتنا الجسمية والعقلية؟

إن الرصاص تنفثه السيارات والحافلات وعربات النقل التي تستخدم البنزين وقوداً لها، فيتسربُ إلى أجسامنا عن طريق الاستنشاق، أو بطريقة غير مباشرة، وذلك بواسطة ما نتناوله من خضر وفواكه وأطعمة أنتجتها حقول وبساتين محاذية للطرق العامة المزدهمة بالسيارات التي تنفث الرصاص.

ويأتينا الرصاص كذلك عن طريق الماء الذي يجري بقنوات مصنوعة من الرصاص .

وفيما يتعلق بالبترين فقد أخذت شركات النفط تنتج بنزيناً خالياً من الرصاص ، إحساساً منها بالحدّ الذي بلغته خطورة هذه المادة على الإنسان .

إنّ الرصاص مادة سامة تتسرّبُ داخل الجسم عن طريق الاستنشاق أو الطعام أو الشراب كما قدمنا ، فتتخرّج من الداخل وتصيبه بالوهن ، كما تصيب العظام بالهشاشة ، وتجعلها عرضة للكسر .

ولا يقتصر ضررها على الجسم ، وإنما تصيب العقل أيضاً بالتدهور والعجز عن الاستمرار في العمل من تفكير أو تذكّر أو إبداع .

وأفضل حل هو الوقاية ، أي اجتناب التعرض للرصاص بالابتعاد عن سكنى المدن ، والطرق المزدحمة بالسيارات .

والعمل بالتوجيهات التالية يُعدّ من أفضل الطرق في حماية الجسم من التعرض لتلك المادة الخطرة :

1 - اجتناب الأطعمة الدسمة والكحول : فالأطعمة الدسمة تهتئ

الجسم لامتصاص الرصاص ، والكحول تحد من قدرة الكبد على طرحه من الجسم .

2 - تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم، فالكالسيوم يحمي العظام من تسرب الرصاص إليها، لأنه إذا نقص منها الكالسيوم استطاع الرصاص أن يدخلها ويخترن بها ويخربها من الداخل، فيجعلها هشّة، فاقدة للقوة والصلابة، سريعة الكسر كما قدمنا.

3 - تناول عنصر (البكتين) الذي يمنع الجسم من امتصاص الرصاص، وهذا العنصر يوجد على وجه الخصوص بالتفاح، والموز، والوجه الداخلي الأبيض لقشور البرتقال.

4 - ترك السنبور مفتوحاً لمدة كافية عند الصباح كي يخرج الماء الراكد طوال الليل في الأنابيب؛ لأنه يحتوي على كمية وافرة من الرصاص، وكذلك إذا كانت الأنابيب نحاسية فإن النحاس ضار أيضاً إذا ما كان بتلك الكثرة التي تدفعها أنابيبه في الماء الراكد بها.

5- الضجيج:

إن الحياة التي يملؤها الضجيج المنبعث عن الآلات والسيارات، ووسائل الإعلام والحفلات وغيرها، يقضي على سعادة الناس فيحرمهم من الراحة والهدوء الضروريين لاستعادة القوة والنشاط الجسمي والعقلي، وينال تأثيره السيئ الجهاز العصبي مباشرة، وكيفية ذلك أنه عندما يشتد الضجيج ويمتد إلى الحد الذي يحرم الإنسان من الراحة أو النوم أو التركيز على العمل، يحدث التوتر، فيفرز الجسم عنصر

(الأدرينالين) الذي يسبب ازدياد سرعة ضربات القلب، والهرج في التنفس، وارتفاع ضغط الدم، والزيادة في إفراز السكر، ويؤثر ذلك على العقل فيهبط إلى أدنى درجاته في العمل والإنتاج، وتتلاشى القدرة على التركيز مما يجعل الفكر يتوقف نهائياً.

إن أفضل الحلول لاجتناب الضجيج وآثاره المدمرة للصحة الجسمية والعقلية هي اتخاذ مكان بعيد عن مصادر الضجيج.

وبعض الناس يلجأ إلى سداد الأذن الذي يباع في الصيدليات، ولكنه لا يمنع الضجيج تماماً مثل الولكمان، وإنما يخفضه إلى الدرجة التي يمكن فيها احتمالها، وسداد الأذن يتطلب أن يغسل بعد كل استعمال.

ومما يلجأ إليه المبدعون والمشتغلون بالحياة الفكرية أن يجعلوا أماكن عملهم وراحتهم في المنزل بعيدة عن مصادر الضجيج، ولا يجعلونها محاذية للطرقات، كما يجعلون زجاج النوافذ سميكاً، والأبواب سميكة كذلك، ومملوءة من داخلها، فالأبواب الجوفاء لا تصد الضجيج، ويفرشون أرضية ذلك المكان بالخشب، أو يفرشونه بفراش سميك، كل ذلك ليتوفر لهم الهدوء والطمأنينة، إذ لا إبداع ولا حدس ولا إلهام ولا تركيز ولا تفكير من أي نوع في ظل الانزعاج بالضجيج، فليس الضجيج قدراً مسلطاً علينا، وإنما ينبغي أن نتصدى له بما نملك من وسائل، وإلا فتك بأجسامنا وقوانا العصبية والذهنية.

6- الكلل العقلي:

لا تفكير ولا إبداع إذا أصيب العقل بالكلل والإجهاد. وعلى من كلَّ عقله أن يتوقف عن العمل وينال نصيباً من الراحة يكفيه لاسترجاع نشاطه العقلي، وقد ذكر أحد العلماء أنه كثيراً ما ينتابه تشوش في الذهن وضعف في التركيز بعد حوالي (45) دقيقة من العمل، فكان يقطع عمله ويقوم ببعض الحركات الرياضية الخفيفة لمدة عشر دقائق، أو يمشي لمدة خمس عشرة دقيقة يعود بعدها إلى عمله وقد أحس أن ذهنه استرد نشاطه من جديد.

ومهما كانت ساعات العمل طويلة، وقد تمتد عند بعض المفكرين المبدعين إلى عشر ساعات في اليوم، فإنها تخف وطأتها إذا ما قطعها المرء بين حين وآخر كلما أحس بالإجهاد أو الملل ليروح عن نفسه بقليل من الرياضة أو المشي أو المرح أو الدعابة، وقد ثبت أن الدعابة والمرح تشحذ الذهن وتمده بالقدرة على مواصلة التفكير والإبداع، وهذا مصداق لقوله ﷺ: «رَوْحُوا النُفُوسَ سَاعَةً بَعْدَ سَاعَةٍ، فَإِنَّ الْقُلُوبَ إِذَا كَلَّتْ عَمِيَتْ» والمراد بالقلوب في الحديث هي العقول.

وفي خاتمة هذا الكتاب ننصح المشتغلين بعقولهم عامةً والمفكرين المبدعين بأمرين هما:

1 - المداومة على المناقشات العقلية التي تتناول قضايا الفكر

والإبداع خاصة في الميادين التي ينشغلون بها، فإن المناقشات سواء كانت في الملتقيات العلمية أو الندوات وما يُلقَى فيها من محاضرات وبحوث أو غيرها تثري الفكر وتفتح أمامه آفاق الإبداع.

2 - افتراض القضايا والمشاكل، وافتراض أو تخيّل الحلول لها، وهو ما يسمى (إيقاظ التخيّلات العقلية) وهو أن يفترض الإنسان في ذهنه قضية من القضايا أو مشكلة من المشاكل، سواء كانت عقلية أو عملية، ثم يأخذ في البحث عن حله مفترضاً الفروض العديدة حتى يظفر بالحل المناسب.

إن هذا التدريب المستمر للعقل على خلق المشاكل والبحث عن حلول لها، سواء فعل الإنسان ذلك بالمشاركة مع الغير أو بانفراده؛ من أفضل الوسائل لشحذ الذهن على الإبداع، وقد أفضت هذه الطريقة ببعض العلماء إلى إبداع النظريات العظيمة التي كان لها أثر على الحياة العلمية في العالم كله.



الخاتمة

انتهيت من هذا الكتاب إلى نتائج عدة أهمها :

- 1 - الوقوف على آليات الذاكرة وعوامل ضعفها، ومن ثمة الانتهاء إلى كيفية استخدامها وتحسين أدائها والطرق العلمية للمحافظة عليها.
 - 2 - معرفة العلاقة بين الجسم والعقل، وما يقوّي العقل ويستحثّه على التفكير، وما يقف عائقاً بينه وبين ذلك، وكيفية حماية العقل من الآفات التي تُضعفه وتسلّطه عن التفكير.
 - 3 - استجلاء حقيقة الإبداع ومتطلباته وشروطه ومنهجيته، والكشف عن العوامل المساعدة على الإبداع والمحبطة له، وكيفية حماية القوة الإبداعية من الوهن والضعف، وكيفية النهوض بها إلى المستوى المطلوب.
 - 4 - تبسيط الحقائق العلمية وتقديمها في لغة واضحة سهلة لا تقف عائقاً بين القراء وبين أن ينتفعوا بها في مجال استخدامها لهم.
- ومن الله تعالى أرجو التوفيق والسداد في كل عمل نافع.



أهم المراجع

- 1 - الدماغ والفكر: تشارلز فيرست، ترجمة: محمود سيد رصاص، طبعة أولى - دار المعرفة، دمشق 1993 م.
- 2 - العبث بالعقل: د. علي كمال، طبعة أولى، المؤسسة العربية للدراسات والنشر عمان، الأردن 1994 م.
- 3 - العبقرية: بنيلوبي مري، ترجمة: محمد عبد الواحد، الكويت 1996 م.
- 4 - العبقرية والإبداع والقيادة: دين كيث سايمتن، ترجمة: د. شاكر عبد الحميد، مراجعة محمد عصفور، الكويت 1993 م.
- 5 - التحليل النفسي والصحة النفسية: د. علي زيعور، طبعة أولى دار الطليعة، بيروت 1986 م.
- 6 - علم الصحة النفسية: د. مصطفى خليل الشرقاوي، طبعة أولى، دار النهضة العربية، بيروت 1983 م.
- 7 - الإنسان وعلم النفس: د. عبد الستار إبراهيم، الكويت 1985 م.

- 8 - كيف تقوّي قدراتك الدماغية: روجر ب يابسن، ترجمة: د. جميل الضحاك، طبعة أولى، وزارة الثقافة، دمشق 1999م.
- 9 - المرجع في علم النفس: د. سعد جلال، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة 1985م.
- 10 - الذكاء العاطفي: دانيال جولمان، ترجمة: ليلي الجبالي، الكويت 2000م.
- 11 - غسيل المخ: د. نبيل راغب، طبعة أولى، دار غريب، القاهرة 1998م.
- 12 - الإعلام والدعاية: د. محمد عبد القادر أحمد، طبعة أولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة 1978م.
- 13 - الإعلام المعاصر: د. حسين فوزي النجار، طبعة أولى، دار المعارف، القاهرة 1984م.
- 14 - الأطفال والإدمان التلفزيوني: ماري واين، ترجمة: د. عبد الفتاح صبحي، الكويت 1999م.
- 15 - الفلسفة العلمية للحياة: يني ديمو، ترجمة: علي نور، طبعة أولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة 1951م.

- 16 - تغلّب على التشاؤم والخوف والخجل : د. عبد اللطيف شرارة، طبعة أولى، دار المؤلف، بيروت 1996 م.
- 17 - فن الحياة: أندريه مروا، ترجمة: د. عبد المجيد أبو النجا، طبعة أولى، مطبعة النصر، القاهرة (دون تاريخ الطبع).
- 18 - الغذاء يصنع المعجزات: جايلورد هاووزر، ترجمة: د. أحمد قدامة، الطبعة العاشرة، دار النفائس، بيروت 1991 م.
- 19 - تغلّب على القلق: د. لويس الحاج، طبعة أولى، دار الفكر، دمشق 1996 م.
- 20 - سيطر على نفسك: د. عبد اللطيف شرارة، طبعة أولى، دار المؤلف، بيروت 1996 م.
- 21 - سلطان الإرادة: د. عبد اللطيف شرارة، طبعة أولى، دار المؤلف، بيروت 1996 م.
- 22 - معجم علم النفس: د. فاخر عاقل، الطبعة الرابعة، دار العلم للملايين، بيروت 1985 م.
- 23 - المعجم الفلسفي: د. جميل صليبا، طبعة ثانية، دار الكتاب اللبناني، بيروت 1982 م.



الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	9

الفصل الأول

طرق عمل الذاكرة

1- الذاكرة وأنواعها	13
2- آليات الذاكرة	16
3- عوامل ضعف الذاكرة	22
4- تحسين الذاكرة	29

الفصل الثاني

العقل ما يدعمه وما يوهنه

1- الجسم والعقل	39
2- الضوء وعمل العقل	46
3- إهمال العقل وتشغيله	51
4- المطالعة وعمل العقل	53
5- المطالعة والاستيعاب	56
6- الرياضة والنشاط العقلي	60

- 7- ما يضر العقل وما يعوقه عن التفكير 64
- 8- غسل المخ وخطره على العقل 80
- 9- الدعاية وخطرها على العقل 87
- 10- الإعلان وشل العقل 95

الفصل الثالث

الإبداع: عوامل ازدهاره وذبوله

- 1- الإبداع ومتطلباته 103
- 2- خصال المبدعين 111
- 3- لحظات الإبداع 115
- 4- الإبداع ووفرة القراءة والإنتاج 118
- 5- منهجية الإبداع 121
- 6- المنطق والتفكير الإبداعي 126
- 7- العوامل النفسية والإبداع 128
- 8- عوائق الإبداع والتغلب عليها 131
- خاتمة 139
- المراجع 140
- الفهرس 143

