

اعرف شخصيتك
من تكوين جسمك

حقوق الطبع محفوظة

رقم الإيداع ٢٠٠٥/١٧٠٠٦

 المركز العربي الحديث

103 شارع الإمام علي - ميدان الاسماعيليه - مصر الجديدة

تلفون 2706048 / 2606411 القاهرة

اعرف شخصيتك من تكوين جسمك

مختار سالم

المركز العربي الحديث 

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تصدير الكتاب

البساطة هي الوصول إلى أعماقنا

لا ندعي أن الفصول الخمسة لهذا الكتاب ثورة جديدة في البحث عن الأنماط الشخصية والسلوكيات المميزة لكل فرد، لأن محاولة الدخول إلى أعماق النفس البشرية شغلت أفكار كثير من العلماء والفلاسفة عبر العصور، وتناولها كل منهم بأسلوبه الخاص... إلا أننا اليوم نرى العديد من الأفراد يجرون وراء قراءة الطالع والكف وحظك اليوم... الخ من تلك الوسائل لمحاولة معرفة السمات الشخصية والسلوكيات المميزة لمن يهمهم أمرهم أو سوف يتعاملون معهم، أو يرتبطون بهم.

لكننا على هذه الصفحات حاولنا استغلال مجال تخصصنا في التعرض لبعض الموضوعات التي ربما تكون غائبة عن الكثير، بغرض الاستفادة منها قدر المستطاع في التعرف على الأنماط والسمات الشخصية بطريقة موضوعية ملموسة ومرئية للجميع، وفق أحدث الدراسات العلمية والبحوث الميدانية، عن طريق الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء وأثر الوراثة ومظاهرها على صحة وسلوك الفرد والاستفادة ما أمكن من علم الفراسة الخاص بتحليل شكل الوجه "فريولوجي".

كذلك تقسيم أنواع هيئة تكوين الأجسام وأثرها في الميول والرغبات والأمزجة الشخصية، وشرح الجهاز الليمفاوي، الذي لا يعرف معظم الناس أنه بمثابة ينبوع المشاعر الأحاسيس، والتعرض للمادة الحيوية التي تعتبر إمبراطور

الخلية البشرية المتحكم في بناء الجسم والعقل منذ اللحظة الأولى داخل الرحم .
إن هذه الدراسة المتواضعة تتعرض في صفحات هذا الكتاب إلى تحليل
بعض المظاهر والملامح البدنية الظاهرة لتحليل الشخصية عن طريق بعض
الملاحظات مثل مراقبة حالة شعر الرأس والأشكال المختلفة للعيون ،
والحواجب ، وأنواع الابتسامة ودلالاتها وأشكال الأظافر وعلاقتها بالحالة
الصحية .

كما يحاول هذا الكتاب تفسير ظاهرة التفوق البطولي للأساطير البشرية
السوداء ، وتحليل ماثورة العقل السليم في الجسم السليم ، وعرض نماذج رائعة من
أشهر العباقرة المشوهين ، والمرضى . ويستعرض الكتاب في صفحاته الأخيرة
تحليل الشخصية والسلوكيات من خلال معرفة أحب الألوان إلى أنفسنا ، ثم
محاولة الإجابة على العديد من الأسئلة المتنوعة الأغراض لمعرفة حقيقة الشخصية
ودرجة التكيف ، والقدرة على مواجهة المتغيرات... إلخ من الموضوعات التي
تساعدنا على تحليل شخصية الفرد ومعرفة ميوله ورغباته وسلوكياته .

نعتقد أن هذا الكتاب جديداً من نوعه ومفيداً للكثيرين ، وخاصة وأن
أسلوب الاستفادة منه يتطلب تطبيقه عملياً سواء على أنفسنا أو أصدقائنا ، أو
عند اختيار الموظفين الجدد أو الزملاء الذين يمكن التعاون معهم حتى يكون
الانتقاء قريباً ما أمكن من الصواب .

والله ولي التوفيق

المؤلف

الفصل الأول

بدعة التنبؤات بال شخصية

لقد شغلت الصحافة المعاصرة أذهان الكثير من الناس بنشر التنبؤات في الصحف اليومية والمجلات الأسبوعية عن الحظ والمال والصحة والسلوكيات مع تحديد ومزاج أصحاب تلك البروج (الشكل 1)، وبذلك اعتقد كثير من القراء في وجود علاقة وطيدة الصلة بين حظوظ البشر وشخصياتهم وبعض بروج السماء، للدرجة أن تعود الكثيرون على بدء يومهم بالبحث عن تلك الصفحة التي بها جداول (حظك أو بختك اليوم)، التي غالباً ما تحوي عبارات مطاوعة ومعادة، لا ينطوي منطوقها على شيء ذي قيمة... بل يتعامل مع العموميات التي يمكن أن تصادف معظم البشر في حياتهم العامة، أو التي تحمل أكثر من معنى، والتي يمكن لكل شخص تفسيرها حسب ظروفه الخاصة؛ وهذا الأمر مرفوض تماماً سواء من الناحية العلمية أو الإسلامية.

برج القوس 23 تشرين الثاني (نوفمبر) 21 كانون الأول (ديسمبر)		برج الأسد 23 تموز (يوليو) 22 آب (أغسطس)		برج الحمل 21 آذار (مارس) 20 نيسان (أبريل)	
برج الجدي 22 كانون الأول (ديسمبر) 19 كانون الثاني (يناير)		برج العذراء 23 آب (أغسطس) 22 أيلول (سبتمبر)		برج الثور 21 نيسان (أبريل) 20 أيار (مايو)	
برج الدلو 20 كانون الثاني (يناير) 18 شباط (فبراير)		برج الميزان 23 أيلول (سبتمبر) 23 تشرين الأول (أكتوبر)		برج الجوزاء 21 أيار (مايو) 21 حزيران (يونيو)	
برج الحوت 19 شباط (فبراير) 20 آذار (مارس)		برج القدر 23 تشرين الأول (أكتوبر) 22 تشرين الثاني (نوفمبر)		برج السرطان 22 حزيران (يونيو) 22 تموز (يوليو)	

(شكل 1): الأشكال المميزة للبروج وتواريخها

فمن الناحية العلمية تعتبر الأرض أحد كواكب أسرة الشمس التي "المجموعة الشمسية" وهي تتكون من (9 أخوات) باردة التكوين، بينما الشمس تمثل في هذه المجموعة الأم، وهي حسب تسلسل بعدها عن الشمس:

1- عطارد، 2- الزهرة، 3- الأرض، 4- المريخ،

5- المشتري، 6- زحل، 7- أورانوس، 8- نبتون، 9- بلوتو

وهذه الأسماء انحدرت إلينا عبر التاريخ الطويل للحضارات. ولكي نتصور مدى البعد الهائل بين هذه الكواكب وبيننا، وبين الشمس، فيكفي أن نعلم أن أقرب هذه الكواكب إلى الشمس هو (عطارد) الذي يبلغ متوسط بعده عنها على حد تعبير علماء الفلك حوالي 58 مليون كيلومتر، بينما أبعد هذه الكواكب (بلوتو) الذي يبلغ متوسط بعده عن الشمس حوالي 5914 مليون كيلومتر.

كما تختلف هذه الكواكب في أقطارها، وبالتالي في أحجامها، فمنها الكبير مثل (المشتري) الذي يعادل حجمه حوالي (1300) مرة قدر حجم الأرض، ومنها الصغير الذي لا يتجاوز حجمه عشر حجم الأرض مثل (بلوتو)؛ وكلها كروية الشكل، ولكن كثافة مادتها تختلف من كوكب لآخر. عموماً إن كثير من هذه الكواكب لها توابع أو أقمار تدين بولاء الجاذبية لها، فتدور حولها، وإن كانت الأرض هي أفقر الكواكب في عدد التوابع نظراً لأن لها قمراً واحداً.

فمثلاً نجد أن لكوكب (المشتري) 16 قمراً، بينما لكوكب (زحل) 18 قمراً، وكوكب (أورانوس) له 15 قمراً، أما قمر الأرض فهو أقرب الأجرام الكونية حيث يبلغ متوسط بعده حوالي 390 ألف كيلومتر. وهو بعد متواضع جداً بالنسبة للأبعاد الأخرى للكواكب التي تقاس بملايين الكيلومترات. فمن المعروف علمياً أن الشمس التي هي مصدر الحرارة والضياء يبلغ حجمها تقريباً أكثر من مليون مرة قدر حجم الأرض، ولكن نظراً للبعد الهائل للشمس عن

الأرض يجعل الضوء والحرارة يصلان منها بقدر محسوب، وأيضاً إلى ما حولها من كواكب ونجوم أخرى بقوله تعالى:

﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا﴾ (الفرقان 2).

﴿الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ﴾ (الرحمن 5).

إن السماء مليئة بملايين النجوم الأخرى، وهي في طبيعتها شمس ملتهبة كشمسنا، ولكنها تفوقها قطراً وحجماً، ونظراً لفرط بعدها الشديد عن كوكبنا تظهر لنا صغيرة ودقيقة الحجم... ولو حاولنا الوصول إلى هذه الشمس أو النجوم الأخرى لتطلب الأمر منا ملايين السنين لأنها مוגلة في الفضاء اللانهائي، بالإضافة إلى عدم صلاحية وحدات المسافات التي نستخدمها على الأرض للتعبير عن أبعادها عنا... ولذلك استبدلها الفلكيون بوحدة طولية أخرى تعرف بالسنة الضوئية، وهي تعبر عن المسافة التي يقطعها الضوء - الضوء هو أسرع تموج عرف على سطح الأرض - خلال عام كامل، وحددوا طول السنة الضوئية بما يوازي (9.5 بليون كيلومتر)... شيء رهيب يفوق كل تصورات العقول البشرية. بقوله تعالى:

﴿وَالسَّمَاءِ وَالطَّارِقِ ، وَمَا أَدْرَاكَ مَا الطَّارِقُ ، النَّجْمُ الثَّاقِبُ﴾

(الطارق 1-3)

﴿فَلَا أُقْسِمُ بِمَوَاقِعِ النُّجُومِ ، وَإِنَّهُ لَقَسَمٌ لَوْ تَغْلَمُونَ عَظِيمٌ﴾

(الواقعة 75 - 76)

رعا الآن نكون قد عرفنا مدى ضآلة الأرض وأخواتها في الأسرة الشمسية قياساً إلى ملايين النجوم الأخرى، لأننا نجدتها واقعة كلها داخل جزيرة كونية واحدة يطلق عليها العلماء (المجرة). ومجرتنا تشبه قرصاً كبيراً منتفخاً عند منتصفه، يبلغ طول محوره الأكبر حوالي 100 ألف سنة ضوئية، بينما يبلغ محوره

خلقها. نلاحظ أن التلاعب بعقول البسطاء ودفعهم لمعرفة المستقبل أو مكنونات شخصية الإنسان وميوله ورغباته من خلال النجوم والبروج يشكل تضليلاً حضارياً على مستوى العالم لا يعتمد على أي أساس علمي أو إسلامي، بل ولا يجوز لأحد الإدعاء بقدرته على معرفة المستقبل والحالة الصحية، ومكنونات شخصية الإنسان، ورزقه أو نصيبه في الزواج... إلخ عن طريق قراءة الطالع أو غيره لأن الدين الإسلامي قد حسم الموقف تماماً. عندما نهى رسول الله ﷺ عن الربط بين الظواهر الكونية وأحداث الحياة، لأن الإسلام يعتبر التنجيم أمراً مرفوضاً شكلاً وموضوعاً، فهو من أفعال الشرك بالله، وأكبر دليل على ذلك أنه عندما توفي إبراهيم نجل رسول الله ﷺ - وقد تصادف يوم الوفاة كسوف الشمس - ردد بعض أصحاب الرسول ﷺ من الذين استبد الحزن بهم أن الكسوف حدث حزناً عليه، فنهاهم الرسول ﷺ عن ذلك بقوله الشريف:

”إن الشمس والقمر آيتان من آيات الله، لا ينكسفان لموت أحد أو لحياته“
وبذلك نعتقد أن هذا كافياً جداً ليصبح الأمر محسوماً بالنسبة لاستقراء صفحة السماء بغرض التنبؤ بأحداث المستقبل أو تحليل شخصية الإنسان وسلوكياته، والرجم بالغيب للتلاعب بنفوس البشر، فكلها أمور مرفوضة ونهى عنها الإسلام صراحة، حيث أن هؤلاء الذين يعملون بالتنجيم قال عنهم رسول الله ﷺ: ”كذب المنجمون ولو صدقوا“ صدق رسول الله.

إن موضوع هذه الدراسة الذي يبحث في العلاقة بين هيئة تكوين الجسم وتحديد شخصية وسلوك صاحبها تختلف تماماً عن أساليب التنجيم أو الفراسة البدائية، سواء من الناحية الإسلامية أو العلمية. فهناك الكثير من الآيات اليينات التي تؤكد أن لكل إنسان هيئة تكوينية بدنية خاصة، وليست جميع الأنماط البدنية واحدة بين البشر بقوله عز وجل:

﴿هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَإِلَهِ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾

(آل عمران 5)

﴿الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ ، فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾

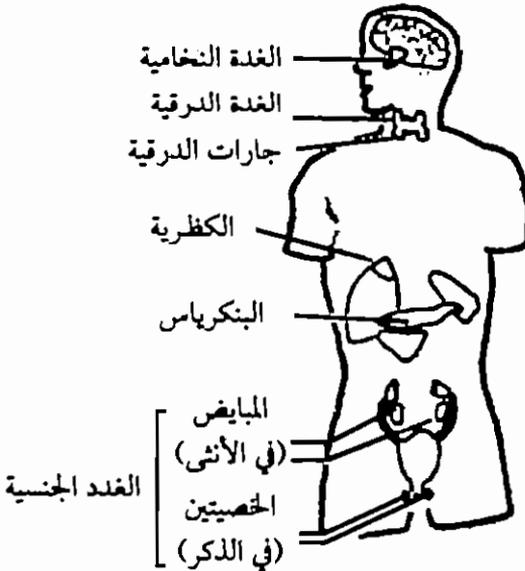
(الانفطار 7 - 8)

أما من الناحية العلمية فهناك العديد من الأبحاث الطبية والفسولوجية، والدراسات النفسية والانثروبولوجية الجادة التي أكد فيه العلماء أن أهم العوامل المسيطرة على هيئة تكوين الأجسام البشرية هي الصفات الوراثية، والغدد الصماء التي تحدد الإطار العام لشكل الجسم وتكسبه ملامحه المميزة ومزاجه الشخصي وسلوكياته العامة مثل أن يكون عملاقاً أو قزماً، شريراً أو خيراً، شجاعاً أو جباناً، هادئ الطبع أو سريع الغضب، ذكياً أو غيبياً، اجتماعياً أو إنطوائياً... إلخ من تلك النواحي التي تجعله شخصاً متميزاً عن الآخرين. ومن خلال معرفتنا لأهم هذه المبادئ العلمية الثابتة يمكننا الحكم بها عند تطبيقها على الأنماط البدنية المختلفة بحيث يصبح الحكم بها على شخصية الفرد أقرب إلى الصدق والموضوعية منه إلى التنجيم والفراسة أو قراءة الطالع وغير ذلك من وسائل التضليل والكذب والخداع.

الفصل الثاني

الإفراز الهرموني يحدد سلوكيات الإنسان

أثبتت الكثير من الدراسات الطبية والنفسية والكيمياء الحيوية وجود علاقة وثيقة الصلة بين نشاط الغدد الصماء وهيئة التكوين البدني للإنسان، وتحديد خصائصه النفسية وسماته السلوكية المميزة لشخصيته. فقد ينمو الإنسان نمواً طبيعياً وراثياً، وربما يصبح عملاقاً أو قزماً، عظيمياً أو شريراً، شجاعاً أو جباناً، شهماً أو ندلاً، ذكياً أو غيبياً... إلخ. ويتفق علماء الوراثة والكيمياء الحيوية ووظائف الأعضاء على أن الذي يحدد كل هذه الأمور حالة نشاط الغدد الصماء، ومدى توازن إفراز هرموناتها بالجسم، لدرجة أن بعض العلماء يقترحون وضع رجال التاريخ والمشاهير، عظيمهم وشريهم كل في نمط معين من أنماط النشاط الهرموني للغدد الصماء (شكل 3).



(شكل 3):

أماكن وأنواع الغدد الصماء

فمثلاً في حالة نقص الإفرازات الهرمونية للغدة النخامية يسبب قصر القامة من ناحية النمط البدني، وفي نفس الوقت ربما يجعل صاحبه شخصاً مغروراً محباً للظهور، أو عنيداً عدوانياً السلوك. ويعتقد بعض الخبراء أن القائد الفرنسي (نابليون بونابرت) يرجع سبب تصرفاته السلوكية الغريبة، وقصر قامته، وغروره وتغرطسه إلى وجود اضطراب وظيفي لنشاط غدته النخامية؛ وكذلك القائد النازي (هتلر)؛ بل وأيضاً الفنان العالمي (أوسكار وايلد) حيث أجمعت الآراء على أن أحلامه وخیالاته الفنية الواسعة وقدرته على الإبداع السينمائي ترجع إلى زيادة إفرازات هرمونات الغدة الشيموسية ... وغيره آخرون.

إن الغدد الصماء عبارة عن أعضاء صغيرة الحجم متشرة في عدة أماكن محددة من الجسم، وهذه الغدد ليست لها قنوات تحمل إفرازاتها إلى أجزاء الجسم المختلفة، وإنما تصب هرموناتها في الأوعية الدموية مباشرة، ولذلك تسمى أحياناً (الغدد اللاقنوية). ورغم ضآلة حجمها إلا أنها تشبه أضخم وأعظم وأرقى المعامل الكيميائية في العالم، حيث أن إفرازات تلك الغدد هي التي تحدد هيئة التكوين البدني لإكسابه مظاهر الرجولة أو الأنوثة، وبالتالي تؤثر في شخصية وسلوك صاحبها بصورة واضحة جلية.

قد لا نكون قد ابتعدنا عن الحقيقة إذا قلنا أن الغدد الصماء هي المسؤولة عن الابتسامة الحلوة المرسومة على الشفاه، ويريق العينين، وحلاوة الصوت، وصفاء الدهن، وقوة الجسم ورشاقته أو العكس، وبذلك تعتبر الغدد الصماء المراكز الرئيسية التي يعتمد عليها الإنسان في صحته ونشاطه، وتحديد مظاهره البدنية وسماته الشخصية والتحكم في جميع سلوكياته. وتعرض لهذه الغدد التي تؤثر إفرازاتها الهرمونية على تلك النواحي بشيء من الإيجاز فيما يلي:

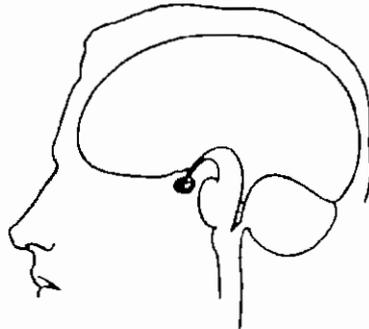
1. الغدة النخامية (Pituitary Gland):

إن هذه الغدة بمثابة القائد الأعلى المسيطر على نشاط جميع الغدد بالجسم وتنسيق عملها من أجل المحافظة على درجة التوازن الفسيولوجي لجميع الأجهزة الحيوية وأعضاء الجسم البشري لدرجة لقبها العلماء بقائد الأوركسترا (مايسترو). وأجمعت آراء الخبراء على أن الغدة النخامية هي التي تحدد هيئة تكوين البدن والمزاج النفسي ومختلف السلوكيات الشخصية للإنسان.

إن هذه الغدة عبارة عن جسم بيضاوي الشكل لا يزيد حجمه عن حبة البسلة الصغيرة، ومكانها داخل تجويف قاع الجمجمة في المنطقة بين أسفل المخ وسقف الحلق (شكل 4). ورغم صغر حجمها إلا أنها تفرز ما لا يقل عن (12) نوعاً مختلفاً من الهرمونات من خلال فصين هما:

(أ) هرمونات الفص الأمامي (A-Lobe):

تعتبر المستول الوحيد عن تحديد طول أو قصر القامة خلال مراحل النمو المختلفة حيث يصبح الإنسان عملاقاً أو قزماً، كما تعمل على تنظيم نشاط الغدة الدرقية والقشرة الخارجية للغدة فوق الكلوية، والبنكرياس وكل من الغدد الجنسية الذكرية والأنثوية، وهي التي تُكسب النساء استدارة الفخذين والنسبة الطبيعية لوجود الدهن في الأنسجة الخلوية ليتخذ الجسم الشكل الأنثوي المميز



(شكل 4): الغدة النخامية

للنساء .

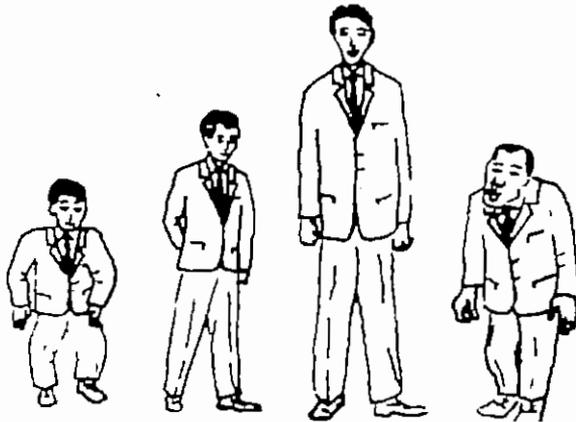
(ب) هرمونات الفص الخلفي (P-Lobe):

يعمل إفراز تلك الهرمونات على تنظيم ارتفاع ضغط الدم، وتنشيط القناة الهضمية، وتنظيم عملية خروج البول من الكليتين، وانقباضات عضلات الرحم عند النساء، والجهاز التناسلي للرجل .

تأثير زيادة نشاط هذه الغدة:

(أ) المظاهر البدنية: زيادة طول وحجم الجسم - العمالقة - (شكل 5) وخاصة اليدين والقدمين؛ تضخم التورين فوق الحاجبين وعظام الخدين والأنف؛ كبر حجم الفكين؛ اتساع الفجوات بين الأسنان؛ ربما يصبح الوجه شبيهاً بوجه الحصان الصغير فيكون الإنسان محلاً للتعليقات السخيفة من زملائه الذين يلقبونه أحياناً بـ (السيبي)؛ وقد يحدث نضج زائد في الجهاز التناسلي الخارجي .

(ب) السلوكيات الشخصية: ظهور شجاعة نادرة لدرجة التهور؛ ميول عدوانية؛ كما أثبتت إحدى الدراسات التي أجريت على (279) طفلاً من المصابين باضطرابات الغدة النخامية أن (53) منهم أصبحوا مجرمين بطبيعتهم المنحرفة، أو



(شكل 5): تأثير نشاط الغدة النخامية على شكل الجسم

قطاع طرق خطرين على الأمن، وعندما عولجوا بمخلصة الغدة النخامية استعادوا سلوكهم الطبيعي .

تأثير قلة نشاط هذه الغدة :

(أ) **المظاهر البدنية:** ظهور علامات قصر القامة - الأقزام؛ واختزان نسبة كبيرة من الدهون بالأنسجة؛ ترهل العضلات مع نقصان كفاءتها بشكل واضح؛ الإحساس المستمر بالكسل والخمول، وعدم الرغبة في بذل المجهودات البدنية؛ الإصابة بالضعف الجنسي .

(ب) **السلوكيات الشخصية:** شدة الخوف التي تصل إلى حد الجبن وخاصة في المواقف المفاجئة؛ الانطواء أو الاكتئاب النفسي؛ ظهور علامات الحزن على الوجه وعدم الاهتمام بالمظهر الشخصي . وقد أثبتت التجربة التي أجراها العالم الفسيولوجي (كوليب) أنه عندما أجرى عملية استئصال الغدة النخامية عند بعض الكلاب من سلالة (الوولف) الشرسة، حدث تغيير واضح في طباعها، فلاحظ عليها تخلصها تماماً من شرستها وسلوكها العدوانية الطبيعي العنيف وأصبحت تميل إلى الهدوء والخوف للدرجة الإنطوائية وعدم الإيذاء لأي إنسان يقرب منها . لكن عندما حقنها بمخلصة الغدة النخامية بدأت تدريجياً تسترد شجاعتها وشرستها الأولى، وسلوكها الطبيعي العدوانية العنيف . وهذا ما تؤكد منه الخبراء عند الإنسان . ويعتقد بعض العلماء أن من أشهر الشخصيات العالمية التي أصيبت بمثل هذه الحالة كل من القائد الفرنسي (نابليون بونابرت)، وعالم الأجناس البريطاني (داروين) .

2. الغدة الدرقية Thyroid Gland :

عبارة عن غدة صغيرة الحجم مكونة من فصين على شكل الفراشة، تقع

على جانبي تفاحة آدم بالرقبة (شكل 6). وهي الغدة الصماء الوحيدة التي يمكن رؤيتها عند إصابتها بالتضخم. إن هرمونات هذه الغدة تعمل على تنشيط عمليات الأكسدة اللازمة للمواد الغذائية بجميع خلايا الأنسجة، وكذلك استهلاك المواد الغذائية المخزنة في تلك الأنسجة. وتعتبر الغدة الدرقية هي المسيطرة على درجة سلامة وحيوية البشرة والأظافر والشعر، ولهذا يلقبها كثير من خبراء الغدد الصماء (أخصائية التجميل) وهي تشترك مع الغدة النخامية في العديد من العمليات الحيوية بالجسم.

تأثير زياد نشاط الغدة الدرقية:

(أ) المظاهر البدنية: ارتفاع الجفن العلوي للعين؛ ارتعاش مقلتيها؛ جحوظ العينين؛ خشونة وتهدل البشرة؛ ضعف الأظافر وشعر الرأس؛ تأخر تعلم الكلام والمشي؛ عدم القدرة على تحمل درجات الطقس الحار؛ قلة الإحساس



(شكل 6): الغدة الدرقية، ويرمز لها بالجزء المظلل

بالبرودة؛ سرعة النبض لأقل مجهود؛ بطء الحركة؛ كثرة الشعور بالحمول، وسرعة الإرهاق البدني للمجهودات العادية (أنظر الشكل 7).

(ب) السلوكيات الشخصية: ضعف القدرة على الانتباه والتركيز العقلي؛ كثرة حالات القلق والتوتر؛ عدم الاستقرار العاطفي؛ الشراهة لتناول الطعام والشراب؛ التوترات العصبية التي ربما تصل إلى حالات الهياج النفسي أو الهلوسة أحياناً؛ عموماً يلاحظ على صاحب هذه الشخصية أنه من طراز الناس البؤساء التعساء نظراً للإضرابات المتغيرة.

تأثير قلة نشاط الغدة الدرقية:

(أ) للظواهر البدنية: قصر القامة، انتفاخ البشرة وتهدلها؛ ترهل العضلات؛ قلة نشاط الدورة الدموية مما يؤدي إلى الإحساس ببرودة الأطراف والكسل الدائم؛ تأخر نمو الأعضاء الجنسية؛ وظهور حالات الضعف الجنسي؛ وفقر الدم؛ أوجاع الرأس؛ سرعة التعب من بذل المجهودات البدنية والفكرية.

(ب) السلوكيات الشخصية: نقص النمو العقلي؛ ضعف الذاكرة؛ بلادة الإدراك العقلي؛ صعوبة التكيف الاجتماعي؛ البرود العاطفي.

3. الغدة جارة الدرقية Parathyroid Gland :

رغم ضآلة حجم هذه الغدة النصف مدفونة في نسيج الغدة الدرقية نفسها



(شكل 7): تأثير نشاط الغدة الدرقية على شكل الوجه والرقبة

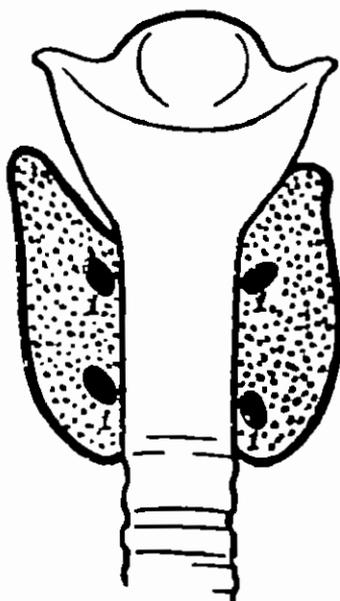
(الشكل 8) إلا أنها مستقلة تماماً في وظيفتها عنها، وهي مكونة من أربعة فصوص صغيرة تفرز هرموناتها من أجل التنظيم والمحافظة على نسبة وجود الكالسيوم والفوسفور بالجسم، وإجراء عمليات التحويل الغذائي لهذين العنصرين الحيويين في أنحاء الجسم.

تأثير زياد نشاط الغدة جارة الدرقية:

يحدث ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة وجود الكالسيوم والفوسفور بنسبة تفوق عن معدلها الطبيعي بالجسم مما يسبب إرهاق وظائف الكليتين، وإصابة الكثير من الغدد الصماء بالأورام المختلفة.

تأثير قلة نشاط الغدة جارة الدرقية:

الإحساس بالضعف العام، وكثرة الشكوى من وجود آلام بالأطراف؛ ارتعاش العضلات، وخاصة المتصلة بأصابع اليدين الذي يمتد تدريجياً ليصل إلى

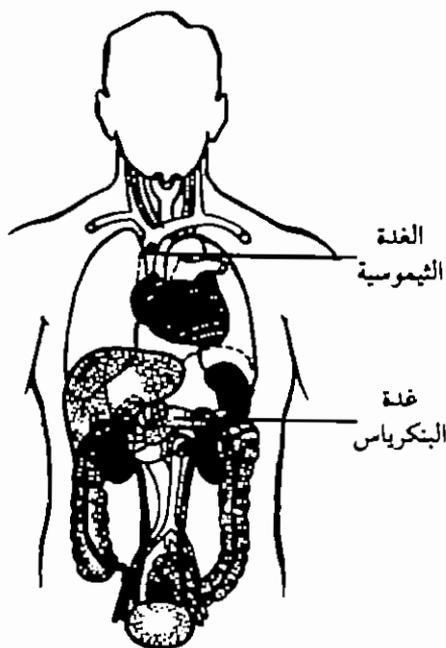


(شكل 8): الجزء المنقطع بين الغدة الدرقية
أما النقاط السوداء فهي تين أماكن فصوص الغدة جارة الدرقية

الذراعين والقدمين؛ أما في حالات النقص الشديد في نسبة الإفرازات الهرمونية للغدة جارة الدرقية فيؤدي إلى زيادة الأعراض والمشاكل المرضية والألام المبرحة المستمرة في منطقة عضلات الجذع.

2. الغدة التيموسية Thymus Gland :

تقع هذه الغدة أعلى منتصف غشاء التجويف الصدري (الشكل 9). وهي عبارة عن جسم صنوبري الشكل يتكون من جزئين لهما إفرازات هرمونية ما زالت تأثيراتها على الجسم البشري مليئة بالأسرار حتى كتابة هذه السطور. ومن عجائب هذه الغدة أنه قد ساد الاعتقاد فترة طويلة بأنها سريعة النمو لتبلغ أقصى حجمها عند نهاية السنة الثانية من العمر، ثم تبطيء في النمو حتى سن البلوغ لتأخذ طريقها بعد ذلك إلى الضمور حتى لا يتبقى منها إلا آثار ضئيلة. ومن أسرارها الغامضة أن ضمورها يبدأ عند البنات قبل الأولاد، ويقال أيضاً في



(شكل 9)

اليهود قبل غيرهم، لكن أثبت العلماء مؤخراً أن لهذه الغدة أهمية بالغة في حياة الإنسان وسلوكياته وطموحاته .

تأثير نشاط الغدة التيموسية :

(أ) **للمظاهر البنيوية** : أكدت أبحاث الدكتور (جان دياموند) أن مجرد ضعف هذه الغدة يؤدي إلى سرعة تعرض الجسم للإصابة بالعدوى من الميكروبات نظراً لدورها الفعال في المحافظة على درجة المقاومة الذاتية للجسم - المناعة الطبيعية - بينما أكدت نتائج الدراسات الأخرى أن افرازات الغدة التيموسية هي المسؤولة عن حسن تنظيم سير الطاقة في العضلات والسائل الليمفاوي في الجسم، لدرجة أن الخبراء يعتبرون هذه الغدة بمثابة مركز - بيت - الطاقة الذي يؤدي إلى التوازن والتوافق والتناغم بين مختلف أعضاء الجسم، بل أن هذه الغدة هي حلقة الاتصال بين الجسم والعقل، ويؤكد بعض العلماء أن هذه الغدة لديها الكثير من الأسرار الخاصة بكيميائية المخ .

(ب) **السلوكيات الشخصية** : أجمعت الآراء العلمية على أن لهذه الغدة علاقة وثيقة بعبقرية الإنسان، وهي الغدة الوحيدة سريعة التأثير بالحالة النفسية لإظهار الانفعالات سواء المفرحة أو الحزينة . فنحن كثيراً ما نقوم بحركة أتوماتيكية لا إرادية نضع فيها أيدينا بالفريزة فوق مكان هذه الغدة بمجرد تلقينا إحدى الأخبار المفاجئة سواء السارة أو المرعبة، وكأننا نريد حماية هذه الغدة من كثرة الانفعال، ويعتقد بعض الخبراء أن زيادة نشاط الغدة التيموسية يؤدي إلى سعة الخيال وتنوع الانفعالات العميقة، لدرجة أن كثير من الآراء ترجع تلك الأحلام والنزوات والتصورات المبدعة الخلاقة للفنان العالمي (أوسكار وايلد) إلى النشاط المفرط لإفرازات هذه الغدة، ومن المعروف أن جوائز الأوسكار هي أرفع أوسمة الجوائز التقديرية العلمية لمختلف الإبداعات الفنية في أعمال المهرجانات

5- غدة البنكرياس .Pancreas Gland :

توجد هذه الغدة خلف الجانب الأيمن للمعدة ، وهي تفرز أكثر من ثلاثة أنواع من أقوى الخمائر في الأمعاء الدقيقة لتفتيت المواد الكربوهيدراتية والبروتينية والدهنية ، ولكن الذي يهمنا في هذه الغدة تلك البقع المتناثرة على سطحها على شكل جزر يطلق عليها العلماء 'جزر لانجرهان' (الشكل 9) وهي تقوم بإفراز نوعين من الهرمونات في الدم مباشرة هما: (أ) هرمون الأنسولين: الذي يعمل على خفض نسبة الجلوكوز في الدم؛ (ب) هرمون جلوكاجون: الذي يعمل على زيادة نسبة وجود السكر في الدم. وبذلك يستطيع الجسم الاحتفاظ بالمعدل الطبيعي للسكر بصفة منظمة في الدم، ولكن في حالة اختلال إفرازات هذين الهرمونين يصاب الإنسان إما بالهبوط الشديد لنسبة وجود السكر في الدم أو المعاناة من داء السكري (مرض السكر).

تأثيرات غدة البنكرياس :

(أ) **المظاهر البدنية:** إن قلة إفراز هرمون الأنسولين تؤدي إلى كثرة تناول الطعام، وارتفاع نسبة السكر في الدم والبول، مع الإحساس بالعطش، وفقدان الكثير من وزن الجسم، وهبوط درجة حيوية الفرد، والخمول الدائم مع كثرة الميل للراحة والنوم؛ وعندما تسوء حالة المصاب يشكو من الصداع والالتهابات العصبية في أطرافه مع العديد من المشاكل الصحية .

(ب) **المظاهر السلوكية:** كثرة الإحساس بالخوف والقلق وعدم الاطمئنان؛ الشرود وعدم القدرة على التركيز أو الإنتباه؛ سرعة الغضب والانفعالات الواضحة بدون هدف؛ تصرفات شخصية غير مستقرة في معظم الأحيان .

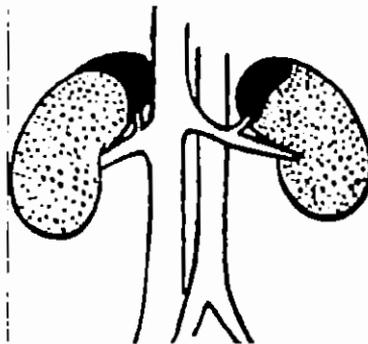
6- الغدة فوق الكلوية Suprarenal Gland :

عبارة عن غدتين تقع كل منهما فوق إحدى الكليتين مباشرة، وتتكون كل غدة من جزئين: خارجي وداخلي (الشكل 10)، يفرز كل منهما هرمونات تلعب دوراً خطيراً في حياة البشر سواء من الناحية البدنية أو السلوكية.

أ. القشرة الخارجية: تقوم بإفراز هرمونات تعرف في مجموعها بـ (الكورتين) وهي تشمل هرمون (الدوستيرون Aldosterone) المنظم لنسبة وجود الماء والأملاح المعدنية بالجسم وخاصة الصوديوم والبوتاسيوم؛ وهرمون (الكورتيزون Cortisone) المنظم لعمليات التحويل الغذائي للمواد السكرية والضاد لحالات الإرهاق البدني؛ بالإضافة إلى مجموعة هرمونات ذكورية، وهرمون واحد أنثوي.

زيادة النشاط الهرموني :

(أ) المظاهر البليغية: يؤدي إلى الإفراط البدني وخاصة الجهاز التناسلي عند الرجال، وظهور علامات الرجولة عند النساء مثل ضيق عظام الحوض، اتساع الكتفين، التكوين العضلي القوي، ظهور شعر غير عادي في عدة أماكن متفرقة من أجسامهن فيصبحن نساء مسترجلات سواء من ناحية شكل الجسم أو



(شكل 10): الجزء المنقط بين الكليتين، أما الجزء

العلوي الأسود اللون بين الغدة فوق الكليتين

الصوت، ولكن من النادر أن يسبب ظهور صفات الأنوثة عند الرجال.
(ب) **المظاهر السلوكية:** شخصية قوية شجاعة، عنيفة حادة المزاج من الصعب قيادتها أحياناً كثيرة.

ب. **اللب الداخلي للغدة:** يقوم بإفراز هرمون قوى التأثير جداً على الجسم كله يسمى (أدرينالين Adrenalin) ينطلق إلى الدم مباشرة لمساعدة الجسم على التكيف لمواجهة المواقف الخطيرة والمفاجئة المتعلقة بالمحافظة على الحياة. حيث يعمل هذا الهرمون على تحويل الجليكوجين (النشا الحيواني) المخزن بالكبد إلى مادة الجلوكوز، وسرعة إطلاقها في الدم حتى ترتفع نسبة السكر بالدم، كما يعمل هرمون (نورادرينالين) الذي يعمل على زيادة سرعة وعمق ضربات القلب ليصبح كمضخة قوية تساعد في إمداد الجسم بأكبر كمية ممكنة من الدم مع ارتفاع درجة ضغط الدم حتى يصبح الجسم مستعداً لبذل المجهودات البدنية العنيفة سواء للاشتراك في القتال الفردي أو الهروب السريع من المواقف الخطيرة مثل مواجهة حيوان مفترس أو غيره. وبذلك يظهر هذا الهرمون حالات القلق والانقباض لتهيئة الجسم على اتخاذ القرار للمواجهة أو الهروب.

تأثير زيادة إفراز الأدرينالين:

يتوقف سلوك الإنسان عند الشعور بالخطر على مقدار ما يفرز في دمه من هرمون الأدرينالين، وفي حالة زيادة نسبة وجوده في الدم يؤدي إلى القلق والخوف واضطراب التفكير والقدرة على التصرف، ومع استمرار زيادة نسبة الأدرينالين في الدم تؤدي على المدى البعيد أو القريب إلى حالة من الحزن والقلق الدائم التي تؤدي بدورها إلى حدوث تغيرات كيميائية ذات تأثير سام على مستويات المخ العليا تقود الإنسان إلى الإصابة بالانفصام في الشخصية (شيزوفرينيا) ومع شدة الحالة ربما تسبب داء السكري أو الذئبة الصلرية.

تأثير زيادة إفراز النورادرينالين:

يفرز اللب الداخلي للغدة فوق الكلوية هرمون (النورادرينالين Noradrenalin) الذي يكسب الفرد صفة الشجاعة والجرأة، فهو يبعث على زيادة الغضب وشدة الانفعال وإطلاقهما للخارج في صورة عمل بدني قوي أو سلوك عدواني شرير. ويرجع الفرق بين سلوك الحيوان المفترس من أكلة اللحوم مثل الأسد أو النمر، وبين الحيوان المستأنس الجبان الذعور دائماً من الإنسان مثل القطط والأرانب إلى اختلاف نسبة وجود الأدرينالين والنورادرينالين في دماها.

فمثلاً نجد الأسد والنمر والذئب يغلب عليهم زيادة إفراز هرمون النورادرينالين، بينما القطط والأرانب يغلب عليها إفراز هرمون الأدرينالين. ولزيادة التأكد من ذلك استطاع أحد العلماء أن يجعل القطة المدللة الجبانة بطبعها في حالة عدوانية شرسة، بل ومهياً تماماً لهجوم قاتل بحيث أصبحت مكشرة عن أنيابها، وذلك عن طريق حقنها بجرعة بسيطة جداً من هرمون النورادرينالين.

كذلك الأمر بالنسبة للإنسان، يتغير رد الفعل عنده حسب تغلب أي من الهرموني في دماها، حيث نجد الأبطال ذوي العضلات القوية الذين يتميزون بشدة المنافسة وحب المنازلة لأداء الأعمال الشجاعة وحركات المخاطرة يغلب على أجسامهم إفراز هرمون النورادرينالين، بينما الأشخاص الجبناء وهادئي الطباع سريعي الخوف يزداد عندهم إفراز هرمون الأدرينالين.

■ هل سألتنا أنفسنا في إحدى المرات لماذا ينسى الجندي المقاتل أو البطل الملامم آلامه وجروحه أثناء المنازلة وتتولاه شجاعة خارقة في سبيل القضاء على عدوه أو خصمه؟

■ هل سألتنا أنفسنا أيضاً ما هو السبب في تلك القدرة الهائلة لتحقيق زمن قياسي في العدو السريع عندما يتعرض الإنسان العادي أو الضعيف الجسم لمواجهة

حيوان مفترس مثل الأسد أو النمر الذي خرج من قفصه في حديقة الحيوان أو السيرك القومي، وإذا أردنا أن يحقق مثل هذا الرقم القياسي مرة أخرى في الظروف العادية داخل مضمار العدو بالنادي لا يستطيع تكراره مرة أخرى؟ الإجابة على ذلك ترجع أساساً إلى نسبة إفراز كل من هرمون الأدرينالين والنورادرينالين لمواجهة تلك المواقف الخطيرة المتعلقة بالمحافظة على حياتنا.

عندما تحول البطل إلى امرأة ثم رجلاً...!

نظراً لأهمية سلامة نسبة إفراز هرمونات الغدة فوق الكلوية في تحديد صفات الرجولة أو الأنوثة، الشجاعة أو الخوف نسوق تلك القصة التي رواها الدكتور (هوسكتر) في كتابه (علم الغدد الصماء) وملخصها أن رجلاً من أبطال الرياضة البدنية يبلغ من العمر 44 عاماً كانت حياته الجنسية عنيفة، تزوج وأنجب ولدين، وبعد ذلك أخذ صدره ينمو حتى أصبح بعد عامين أشبه بصدر امرأة، كما أصيبت أعضاؤه الجنسية الظاهرة بالضمور، ثم اختفت قدرته الجنسية، وأخذ وزنه يزداد تدريجياً، وخف شعر جسمه، وأصبحت بشرته ملساء فاكتسب شكله الخارجي مظاهر الأنوثة.

عندما عرض هذا الرجل حالته على الطبيب الأخصائي اتضح أنه مصاباً بورم الغدة فوق الكلوية، مما اضطر الجراح إلى استئصال هذا الورم. وبعد إجراء العملية بأسبوع واحد فقط ظهرت علامات الذكورة على جسمه مرة أخرى؛ فقلّ وزنه، وضمّر صدره، واستعادت أعضاؤه التناسلية حجمها الطبيعي، واكتسبت ملامح الوجه والجسم مظاهر الرجولة. وبعد مرور شهر واحد استطاع ممارسة حياته الجنسية بشكل طبيعي. وهذه القصة تبين مدى التغيير الواضح سواء في المظاهر المميزة للتكوين البدني أو سلوكيات شخصية الإنسان نتيجة لإضراب هرمونات الغدة فوق الكلوية.

7- الغدد الجنسية :

تأكد العلماء من وجود علاقة وثيقة بين نشاط الهرمونات الجنسية ومظاهر الأنوثة أو الرجولة في هيئة تكوين الجسم البشري، والحالة النفسية والسلوكيات التي تحدد شخصية الإنسان. وتمثل هذه الغدد الجنسية في وجود الخصيتين عند الرجل، والمبيضين عند المرأة حيث تعمل على دفع العمليات الحيوية لتكوين الخلايا الجنسية مثل البويضة عند المرأة، والحيوانات المنوية عند الرجل (الشكل 3).

أولاً - مكانها ووظيفتها عند المرأة :

إن المبايض عند المرأة تمثل غدها الجنسية الأنثوية التي تتكون من مجموعتين أساسيتين متناقضتين من الهرمونات هما: (استرون Estrone)، وهرمون (بروجسترون Progesterone) حيث يعمل الأول على انقسام خلايا البويضة المخصبة لتكوين الجنين داخل الرحم، بينما يعمل الثاني على تجهيز بطانة الرحم والمهبل على تحمل نمو التدرجي للجنين وتسهيل عملية الطلق لخروج المولود.

إن انتظام الدورة الشهرية عند المرأة يتوقف على نسبة إفراز هرمون الاسترون ومدى تناسق عمله مع هرمون البروجسترون، وأي اضطراب بينهما يؤدي إلى حدوث النزيف أو عدم انتظام الحيض وربما انقطاعه. كما تفرز الغدة الجنسية عند المرأة أيضاً هرمون ذكري ولكن بنسبة أقل بكثير من الرجال. ولهذا الهرمون حكمة فسيولوجية خاصة لمساعدة النساء على مقاومة حالات التهابات الثدي ونزيف الرحم.

(أ) **المظاهر البدنية:** إن سلامة نشاط هذه الغدة تكسب المرأة صفاتها البدنية الأنثوية بما في ذلك نعومة الصوت والبشرة واستدارة بعض أجزاء الجسم وزيادة نسبة طبقة الدهن تحت الجلد في مناطقه التقليدية مع العلم بأن إفراز هرمون البروجسترون يؤدي إلى تثبيت الحمل إن وجد، ويعمل على منع الإجهاض،

بينما نقصه يفعل عكس ذلك . وفي حالة قلة إفراز الهرمونات الجنسية عند المرأة يحدث الصداع المستمر، واسترخاء العضلات وضعفها .

(ب) **المظاهر السلوكية:** إن قلة نسبة إفرازات الغدد الجنسية تؤدي إلى الحساسية الشديدة لهرمون الأدرينالين فتصبح نسبة وجود هرمون النورادرينالين أكبر منها مما يسبب عنف التصرفات الشخصية التي تشبه الرجال، بالإضافة إلى كثرة الشعور بالضيق والعصبية وحالات الأرق والأفكار السوداء، وعدة أعراض متنوعة من الأمراض النفسية والعصبية . بينما زيادة نسبة إفراز هرمون الاستروجين يجعل المرأة تتطلع نفسياً إلى العالم الخارجي المليء بالمغامرات العاطفية مع الجنس الآخر، وعندما يبدأ نشاط هرمون البروجسترون يحدث عكس التصرف السابق تماماً، أو على الأقل يكون مع شيء من الاتزان والتعقل .

ثانياً- مكانها ووظيفتها عند الرجل :

تمثل هذه الغدد في الخصيتين لإفراز هرمونات الذكورة التي تسمى (أندروجين Androgen) التي يعتبر الهرمون الرئيسي لها هو (تستوسترون) الذي يؤثر تأثيراً مباشراً يظهر علامات الرجولة مثل نمو الأعضاء التناسلية الخارجية، والأعضاء الأخرى الثانوية مثل نمو شعر الذقن والصدر، وخشونة الصوت، بالإضافة إلى فائدته في نمو العظام والعضلات . كما تفرز الخصية أيضاً هرمون أنثوي يعمل على زيادة عرض المنكبين، ونمو عظام الأطراف وعضلاتها، يسمى (فلوكيولين) ولكن بنسبة أقل بكثير من الهرمون الذكري الرئيسي، وله وظيفة فسيولوجية خاصة .

المظاهر البنيوية والسلوكية :

أثبتت الدراسة التي أجريت على 20 شاباً صينياً في العاصمة بكين من الذين أجريت لهم عملية استئصال الخصيتين أن هؤلاء الأفراد تنقصهم عناصر

القوة البدنية والقدرة على تحمل المسؤولية وسرعة الهروب من المناقشات الحادة، وكثرة التردد في العمل والانطواء النفسي، وظهرت عليهم حالات الفرار المتكرر أثناء المعارك، وأيضاً حالات الغباء والبلاهة. وهذا أكبر دليل على أهمية سلامة نشاط الإفراز الهرموني للخصيتين عند الرجال من الناحية السلوكية.

إن أي نقص في نسبة هرمون الذكورة يؤدي إلى حالات الاسترخاء والهدوء لدرجة الكسل والبلادة، وشدة الحنجل لدرجة الانطواء، وضعف الميل الجنسي وربما انعدامه؛ كثرة التعرض لحالات الاكتئاب النفسي، وعدم الاهتمام بالمظهر الخارجي، والابتعاد عن تحمل أي مسؤولية.

أثر الوراثة في تكوين الشخصية:

لعلنا نعلم أن عرفنا مدى تأثير الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء على تشكيل هيئة الجسم وأهميتها في تحديد ميوله ورغباته وسلوكياته نكون قد اقتنعنا بأن الغدة النخامية يمكنها أن تجعل الإنسان عملاقاً شجاعاً قوى الجسم نتيجة لزيادة نشاطها، وعلى العكس من ذلك في حالة نقص إفرازات الفص الأمامي لهذه الغدة؛ وأن حدوث نقص زائد في نشاط الغدة فوق الكلوية يسبب مخافة وصغر حجم الجسم، ويؤدي إلى الشعور بالخوف، وكثرة التردد في اتخاذ القرارات المصيرية الصعبة. هذا بالإضافة إلى زيادة تأكيدنا من أن الإفرازات الهرمونية للغدد الجنسية ليست هي المسؤولة فقط عن درجة حيوية وكفاءة النشاط الجنسي عند الفرد، وإنما أيضاً تكسبه مظاهر وسلوكيات الشخصية الرجولية أو الأنثوية. وهلما ما يدفعنا إلى طرح السؤال التالي:

هل للعوامل الوراثية أهمية في تحديد الشخصية؟

قبل الإجابة على السؤال نفترض أن عناصر القوة البدنية والسرعة الحركية والعديد من المهارات الجسمية الخارقة، ومواقف الشجاعة النادرة هي صفات

وراثية، بل واستطعنا إقناع أحد الأبطال العدائين للمسافات الطويلة بالزواج من إحدى بطلات العالم في عدو المسافات القصيرة بغرض الحصول على نسل رياضي جديد له صفة السرعة الفائقة والقدرة العالية للتحمل وبذل المجهودات العنيفة الشاقة؛ فماذا تكون النتيجة النهائية لهذه التجربة؟

الآن ... نعتقد أن الإجابة أصبحت شبه معقدة للغاية، لأن القيام بهذه التجربة يذكرنا بخبراء علم الوراثة (التهجين) لسلاسل خيول السباق الذين يعرفون مقدماً أن الحصول على نتائج هذه التجربة يحتاج إلى حوالي من 6 - 8 أجيال بعد عملية التهجين لتثبيت إحدى الصفات المعينة عن طريق الوراثة بين الخيول. وليس طبعاً في مقدرتنا الحكم على نتائج التجارب البشرية بمقاييس أقل دقة من مقاييس الحكم على الخيول. فقد حدث في الماضي القريب أن طلبت إحدى الراقصات الحسانوات البريطانيات الزواج من الكاتب الإنجليزي الساخر (جورج برنارد شو) اعتقاداً منها أن التأثير النسبي لصفات كل منهما على النسل سوف يحسنه تماماً، حيث توقعت الراقصة أن يصبح نسلها في مثل جمالها ورشاقتها، وذكاء وفلسفة وسخرية برنارد شو. لكن الأخير رفض فكرة الزواج منها خوفاً من أن يحدث العكس.

حقيقة إن التاريخ الرياضي أقصر من أن يزودنا بأمثلة ثابتة تدعو إلى التأكد من أن صفات الوصول إلى مراتب البطولة هي عوامل وراثية ثابتة، رغم معرفتنا أن هناك بعض الصفات البدنية يكتسبها الجسم بالوراثة وفقاً لقواعد علمية يمكن إثبات صحتها، فمن المشاهد أحياناً كثيرة أن بعض الناس يمتلكون سيقان طويلة، بينما البعض الآخر يتصفون بطول فارع للأجذاع، وآخرون لديهم عظمة الفخذ طويلة في حين أن عظمة الساق قصيرة، وأيضاً هناك عضلات تغلب فيها نسبة الألياف الحمراء - الخاصة بأعمال القوة - على الألياف البيضاء -

الخاصة بالسرعة الحركية - وآخرون تحتوي عضلاتهم على نسبة متساوية من عدد الألياف الحمراء والبيضاء وهكذا ...

إن أكبر دليل على أننا نكتسب هيئة تكوين الجسم في معظم الحالات عن طريق الوراثة، أن (فيكتوريا) ملكة بريطانيا سابقاً كانت مصابة بمرض سيولة الدم (هيموفيليا)؛ ويرجع العلماء السبب في ذلك إلى أنها كانت تحمل جينات توراثتها عن أبيها - يتكون الجنين نتيجة اتحاد خلية ذكرية تحمل جينات الأب مع خلية أنثوية تحمل جينات الأم ولكل من هذه الجينات خواصها المميزة - ولذلك أصبحت اثنتان من بناتها من حملة هذه الجينات إلى أن تزوجتا وأنجبتا أطفالاً يحملون هذه الجينات، وبذلك انتشر المرض بين أفراد الأسرة الملكية الأخرى. لأنه عقب جيلين فقط كان ورثة عرش إسبانيا وروسيا من ضحايا مرض سيولة الدم!

رغم كل ذلك يعتقد العلماء أن مظاهر الوراثة البدنية تتغير بفعل البيئة، وأنه يمكن التحكم في البيئة وتكييفها إلى حد كبير بحيث تؤثر إيجابياً على الصفات الوراثية والسمات الشخصية المكتسبة بفعل البيئة والعادات وطرق الرعاية الصحية وأساليب التدريبات الرياضية الحديثة؛ وهذا لا يعني طبعاً تقليل الأهمية البالغة للعوامل الوراثية في تحديد هيئة تكوين الجسم والشخصية، وإنما يعطي أملاً في إمكانية تعديل شخصية الفرد وتطوير سلوكياته ومحاولة الارتقاء بمستوى تكوينه البدني مستقبلاً.

الفصل الثالث

دراسة هيئة تكوين الجسم

من المتفق عليه حالياً بين العلماء أن الاختلافات المتباينة لهيئة تكوين الأجسام البشرية ترجع أساساً إلى العوامل الوراثية، ومدى اتزان الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء. وأكدت العديد من الدراسات المعاصرة أن هناك علاقة تبادلية بين هيئة تكوين الجسم وميوله النفسية وسلوكياته الشخصية، ولقد حاول الكثير من العلماء تحديد الصفات البدنية للأنماط الجسمية، ولعل أول تلك المحاولات هي التي قام بها الطبيب الإغريقي (Hippocrates) في إحدى الفترات ما بين عامي 377 - 460 قبل الميلاد. وأكد فيها على وجود علاقة وثيقة بين النمط الجسماني للفرد وسلوكياته الشخصية، ولكنه اقتصر على تقسيم الأنماط البدنية إلى نوعين هما: النوع القصير الممتلئ، والطويل النحيف؛ إلى أن جاء العالم (Halle) سنة 1797 ميلادية وحدد الأنماط البدنية بأربعة أنواع هي: (1- كبير البطن، 2- العضلي، 3- الطويل النحيف، 4- العصبي). ثم تلاه العالم (Rostan) سنة 1828 وقسم الأجسام البشرية إلى أربعة أنواع كالتالي: (1- النوع الهضمي Digestive ، 2- النوع العضلي Muscular ، 3- النوع التنفسي Respiratory ، 4- النوع العصبي Cerebral).

وفي أعقاب عام 1855م استطاعت كل من الباحثتين (فيولا) و(سانت ناكاراتي) - وهما أحد تلاميذ عالم الأجناس الإيطالي الشهير (دي جيوفاني) - من إثبات وجود علاقة وثيقة بين الصفات التركيبية للجسم وسلوكياته الشخصية. إلى أن اقترح العالم البيولوجي (كريتشمير Kretschmer) تقسيم الأنماط البدنية في عام

1952م إلى أربعة أنواع رئيسية حازت إعجاب العديد من المهتمين بهذا الموضوع في ذلك الوقت وكان ترتيبها ومواصفاتها كالآتي :

(أ) الجسم الهزيل Asthenic : وهو النوع النحيف الطويل القامة قليل الوزن ذو الصدر المسطح .

(ب) الجسم العضلي Athletic : وهو ذو الأكتاف العريضة والصدر النامي القوي التكوين .

(ج) الجسم السمين Pyknic : وهو الممتلئ زائد الوزن بالنسبة لطوله ، ذو الرأس الكبير والرقبة الغليظة ، والأوداج المنفتحة .

(د) الجسم الضعيف Dyplastic : وهو الجسم الخاطيء التكوين والذي لا يدخل ضمن الأنواع الثلاثة السابقة .

تقسيمات شيلدون :

أجرى العالم الأمريكي (شيلدون Sheldon) دراسة مقارنة بين جميع التقسيمات السابقة للوصول إلى أفضل أنواع التقسيم ، ونظراً لأن هذا العالم كان طبيباً في الأصل ثم حصل على درجة علمية في علم النفس ، وأخرى في الفلسفة فقد استطاع الربط في دراساته بين النواحي البدنية والعقلية والنفسية والسلوكية لبناء منهج متكامل من أجل دراسة أنواع الأنماط البدنية للإنسان . فقام هذا العالم بإجراء دراسته على عينة مكونة من 100 طالب جامعي ، قام بتقسيمهم وفقاً لأفضل أنواع التقسيمات السابقة وهي طريقة العالم (كريتشمير) ، فجاءت نتيجة البحث كالآتي :

- 7% من العينة كانوا من أصحاب النمط النحيف الهزيل ؛
- 9% من الطلبة من أصحاب النمط السمين الممتلئ ؛
- 12% من أفراد العينة كانوا من أصحاب النمط العضلي التكوين ؛

- 72% من الطلبة لا يمكن التمييز بدقة في تحديد هيئة تكوين أجسامهم لتسكينها في المجموعات التي حددها العالم (كريتشمير)، ولا بد من البحث لها عن مجموعات أخرى مناسبة.

وبناء على ذلك لاحظ أن التقسيم الذي يفشل في تصنيف (72%) من أفراد عينة البحث لا يمكن الاعتماد عليه. ومن هنا اتجه تفكير العالم (شيلدون) للبحث عن أسلوب آخر متدرج الأنماط حتى يتسع لتسكين جميع أنواع الأنماط البدنية وتحديدًا بشيء أكثر دقة؛ فكانت النتيجة أن اعتمد (شيلدون) في تقسيمه لأنواع الأجسام على ثلاثة أنواع رئيسية نظراً لارتباطها بثلاث سمات وراثية تستمد منها المكونات التي تدخل في تركيب هذه الأنماط الثلاثة التي تعتبر من أفضل أنواع تحديد هيئة الأجسام البشرية حتى اليوم وهي:

1. الجسم السمين Endomorph
2. الجسم العضلي Mesomorph
3. الجسم النحيف Ectomorph

نوعية الأرقام:

قام الدكتور (شيلدون) بترتيب الأنماط البدنية الثلاثة وتقديرها على أساس رقمي يتراوح ما بين الرقم (7) كحد أقصى للنمط الواحد، والرقم (1) كحد أدنى للصفة التي يحملها ذلك النمط؛ وبهذه الطريقة يمكن للأنماط الثلاثة أن يرمز لها بالأرقام (117) للنوع السمين، و(171) للنوع العضلي، و(711) للنوع النحيف. ويأخذ هذا التقدير في الاعتبار أن الرقم (40) يمثل منتصف التقدير الرقمي للنمط الواحد. مع العلم بأن النهايات العظمى لتقدير أنواع الأجسام تعتبر في الحقيقة ظاهرة غير شائعة لأن الفرد غالباً ما يمثل مركبة من الثلاثة أنواع من الأجسام، وباستخدام المقياس الرقمي بالدرجات الذي يتراوح ما بين (7) إلى

(1) نلاحظ أن هناك (343) شكلاً مختلفاً من الأنماط الثلاثة يحتمل وجودها بين البشر، ورغم ذلك يفترض أن يستقل كل من هذه الأنواع عن الأخرى. فمثلاً نلاحظ أن النمط البدني رقم (77) يمثل شخصاً في الحد الأقصى للسمنة والعضلية والنحافة. وهذا بطبيعة الحال يعتبر أمراً مستحيلاً. لذلك عمل (شيلدون) على وصف وتحديد (76) نوعاً من الأجسام اعتبرها الأنواع الأكثر شيوعاً بين البشر واستخدم لها مصطلحات خاصة على شكل تعبيرات مركبة لوصف هذه الأنماط.

فمثلاً إذا كان هناك شخصاً يحمل سمات النوع العضلي كصفة غالبية عما يحمله للسمنة كصفة ثانية يمكن أن يطلق على نوع جسمه (عضلي/ مسمين Mesomorphic-Endomorphic). أما الذين يحملون الصفات المتوسطة لتقديرات الأنواع الثلاث فيمكن التعبير عنها بالدرجة (444) ويقال عنها في هذه الحالة (أنماط وسطية Mid-Type).

الفصل الرابع

خصائص الأجسام

(1) خصائص الجسم النحيف (إكتومورف Ectomorph) :

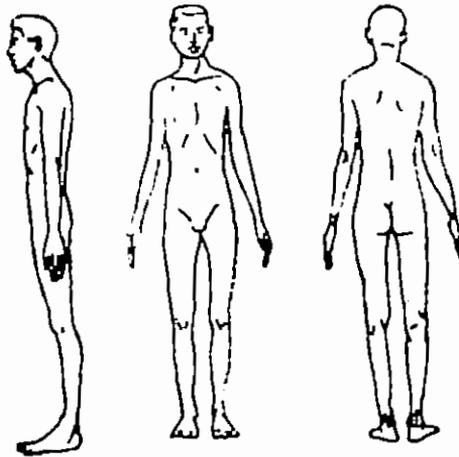
الشكل العام: قوام متوسط إلى طويل، نحيف الوزن بالنسبة لطول الجسم، عظامه طويلة رقيقة، طبقة دهنية ضئيلة تحت الجلد، يتميز بمظهر حاد التكوين مع بناء بدني هزيل، عضلاته قليلة ومعظمها طويل رفيع. الجلد مشدود فوق العظام مباشرة في معظم أجزائه.

الوجه والرقبة: نحيف مع بروز واضح للتقاطع الحادة للأنف، الرقبة طويلة رقيقة.

الصدر: صغير الحجم وطويل ضيق يكاد يكون مسطحاً.

الكتفان: ضيقان، غالباً ما يكونا متجهين للاستدارة أو الانحناء للأمام.

الثناصان: طويلان، عضلاتهما طويلة رقيقة صغيرة الحجم.



(شكل 11): الجسم النحيف (إكتومورف)

الحوض: ضيق، واتساعه يماثل عرض الكتفين، تجويف البطن صغيراً.
الساقان: طويلتان ورفيعتان، وهما أطول من النصف العلوي للجسم.
حالة الغدد الصماء: وجود نقص في إفرازات الفص الأمامي للغدة النخامية،
والغدة فوق الكلوية، زيادة نشاط الغدة الدرقية، أما في حالة شدة الاضطرابات
المهرمونية لا بد أن يصاحبها اضطرابات شديدة في التصرفات والسلوكيات
الشخصية.

الناحية البدنية: حساسية شديدة للمؤثرات الخارجية، عدم القدرة على التحمل
الدوري التنفسي، شدة الحساسية للألم والإرهاق البدني، كثرة الشعور بالغثيان
والقيح، قلة النوم، التعرض لحالات الأرق.

الناحية الصحية: إن أكثر الأمراض تعرضاً لها هي قرحة المعدة والأثنى عشر،
الأمراض الجلدية، أمراض الجهاز التنفسي، التهابات الحلق ونزلات البرد.

الناحية السلوكية: عصبي المزاج، سريع الغضب، سريع الانفعال، حب
الخصوصية، انطوائي لا يميل للحياة الاجتماعية، كثير الخوف من الأماكن
المتسعة، حاد الطباع إلى درجة الشراسة أحياناً، قليل الانصياع للأوامر.

المميزات البدنية والسلوكية: التمتع بمستوى جيد من التوازن والرشاقة والمرونة،
سرعة الاستجابة الفسيولوجية، محدودة الحركة، التزمت في الحركات، سرية
العواطف والتحفظ الانفعالي، مقاومة الروتين، الابتعاد عن الضوضاء، الاتجاه
نحو الفترات المتأخرة من الحياة.

الأنشطة الرياضية المناسبة: يمكن لأصحاب هذا النوع من الأجسام الممارسة أو
التفوق في ألعاب كرة السلة والطائرة والتنس، المبارزة، الدراجات، الجمباز،
رمي الرمح، عدو المسافات المتوسطة أو الطويلة.

(2) خصائص الجسم العضلي (ميزومورف Mesomorph):

الشكل العام: قوام متوسط إلى طويل مع اعتدال واضح، ومظهر قوي متين البناء،

عظام كبيرة أو متوسطة ولكنها سميكة، طبقة دهنية خفيفة تحت الجلد، عضلات طويلة قوية وخاصة لمنطقة الكتفين والذراعين والساقين، تكتل ظاهر في عضلات منطقة الجذع، ربما يكون الجزء العلوي من الجسم أطول من السفلي. الوجه والرقبة: يضاوي الشكل مع ظهور العظام في بعض أجزائه وخاصة الفكين، الرقبة طويلة الشكل وقوية.

الصدر: عريض في بناء قوي واضح مع ظهور عظم الترقوة.

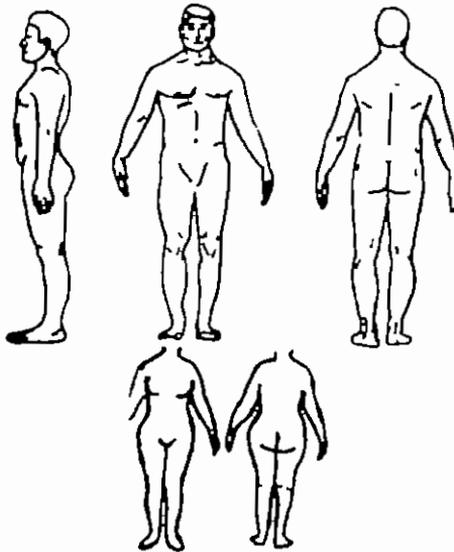
الكتفان: أكثر اتساعاً من الأرداف، العضلات قوية في غمغمو ظاهر.

النواهاان: عضلاتهما قوية مع كبر حجم اليدين وربما طول الأصابع.

الحوض: ضيق، والأرداف أقل اتساعاً من الكتفين مع ظهور تكتل لعضلات منطقة الجذع حيث يبدو الخصر نحيل، تجويف البطن متوسط، بينما تكون الأرداف ثقيلة نوعاً ما.

الساقان: عضلاتهما قوية وغمغموها واضح.

حالة الغدد الصماء: زيادة نشاط إفرازات هرمونات الفص الأمامي للغدة



(شكل 12): الجسم العضلي (ميزومورف)

النخامية، وكثرة نشاط إفرازات الغدة الدرقية والغدة فوق الكلوية.
الناحية البدنية: اللامبالاة بحالات الألم والإرهاق، سرعة الإرهاق من
المجهودات العقلية لفترات طويلة، ربما عدم القدرة على الاستيعاب السريع.
الناحية الصحية: مناعة قوية لمقاومة الأمراض المختلفة.

الناحية السلوكية: حب السيطرة والتسلط، جراءة زائدة، عدم احتشام، التضج
الزائد في المظهر الخارجي، الميول العدوانية أحياناً، مقاومة الروتين بشدة، الخوف
أحياناً من الأماكن الضيقة.

المميزات البدنية والسلوكية: القدرة العضلية وسرعة زمن رد الفعل للاستجابة
الحركية، تحمل المجهودات البدنية العنيفة ومقاومة الإحساس بالألم، وتحمل
الصددمات، حيوية زائدة مع كثرة الحاجة إلى الحركة، الشجاعة مع الحزم وحب
المخاطرة، حب المنافسة والمنازلة لإثبات أو تأكيد الذات، هادئ الطبع ولديه
القدرة على التحكم في انفعالاته كثيراً، يميل للأسلوب البريء المباشر في التعامل
والإتجاه نحو أهداف وأنشطة الشباب.

الأنشطة الرياضية المناسبة: يمكن لأصحاب هذا النوع من الأجسام الممارسة
والتفوق في معظم أنواع الألعاب الرياضية بصفة عامة، وخاصة كرة القدم
والسلة واليد، الملاكمة، المصارعة، المبارزة، رفع الأثقال، الغطس، سباقات
المسافات القصيرة، الجمباز، ألعاب القوى.

(3) خصائص الجسم السمين (إندومورف Endomorph):

الشكل العام: قوام متوسط إلى قصير يحتوي على نسبة عالية من التكتلات الدهنية
التركزة حول الوسط والأرداف ومتصف الجسم الذي يتخذ في معظم الأحيان
شكل الاستدارة لدرجة أنه قد يصبح على هيئة ثمرة الكمثرى نتيجة لتراكم
الدهون في كثير من المناطق المختلفة مثل الصدر والأرداف أو حول الذراعين

والفخذين . ومثل هذا النوع من الأجسام يكثر وجوده بين النساء أكثر من الرجال وهو يتميز بـكبر حجم العظام وتجويف البطن أو الصدر، مع ضعف العضلات وكثرة نعومتها ورخاوتها .

الوجه والرقبة: غالباً ما تكون الأوداج متنفخة، ويكاد يتساوى القطر الأمامي للوجه والرقبة مع القطر الجانبي لهما، مع ملاحظة وجود رقبة قصيرة وغلظتها .
الصدر: ممتلئ ومترهل نتيجة لكثرة تراكم الدهون عليه .

الكتفان: اتساعهما أقل من عظام الحوض، وربما العكس أحياناً .
الذراعان: ضعيفتان وعضلاتهما مترهلة والجلد ناعم لين .

الحوض: إما أن يكون أعرض من الكتفين أو العكس، مع تراكم الدهون في منطقة تجويف البطن، واستدارة الأرداف نتيجة لتراكم الدهون فوق الجزء العلوي لعظمة الحرقفة .

الساقان: قصيرتان ممتلئتان أو طويلتان مع ضعف عضلاتهما .

حالة الغدد الصماء: وجود نقص إفرازات الغدة الدرقية مع زيادة نشاط الغدة النخامية، وربما نقص نشاط بعض مراكز المخ للغدة النخامية مما يؤدي إلى زيادة ملحوظة في وزن الجسم بينما يبقى الذراعان والساقان نحيفان نسبياً . هذه الحالة كثيرة بين النساء عن الرجال - تضخم الصدر ومنطقة البطن والأرداف للدرجة اكتسابها صفات الأنوثة سواء في الشكل أو الملمس . عموماً تتفاوت المظاهر المختلفة لحالات السمنة عند أصحاب هذا النوع من الأجسام تبعاً لمدى عدم توازن الهرمونات بالجسم .

الناحية البدنية: ضعف العضلات ويطيء سرعة التلبية الحركية، فقدان الرشاقة، عدم القدرة على العمل بمستوى واحد ثابت، الكسل وحب الراحة .

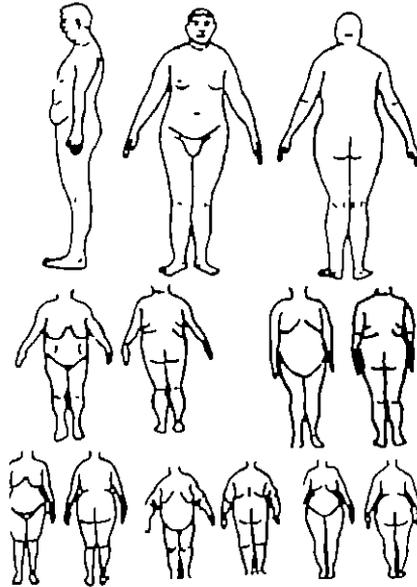
الناحية الصحية: الشراهة للطعام، كثرة النوم العميق، سرعة التعرض للإصابة بأمراض الكبد والمرارة والجهازين الدوري والمضغمي والشريان التاجي وداء

السكري .

الناحية السلوكية: عنف المزاج وسرعة تقلب الأهداف ، رغبات متضاربة في العقل الباطن يسودها القلق أحياناً كثيرة ، كثرة الانتباه للأشياء الجانبية الثانوية ، إمكانية التأثير والتحكم في أصحاب هذه الشخصية ، الخوف والرغبة في الاتجاه نحو الطفولة .

المميزات البدنية والسلوكية: القدرة على تحمل الطقس البارد لفترات طويلة ، أداء الأعمال البدنية الثابتة في مساحة ضيقة محددة ، الصراحة الواضحة مع التسامح وحب المزاج وكثرة الضحك ، محبة الناس جميعاً بدون تمييز ، الرغبة في المحافظة على العلاقات العائلية ، إمكانية ظهور بعض المواهب الفنية والأذواق الرفيعة عند أصحاب وصاحبات هذا النوع .

الأنشطة الرياضية المناسبة: يمكن لأصحاب هذه الفئة ممارسة رياضة البولنج وتنس الطاولة وسباحة المسافات الطويلة ، ومسابقات رمي الجلة والقرص والمطرقة ، ورفع الأثقال والمصارعة ، وغيرها من هذه الأنشطة .



(شكل 13): الجسم السمين (إندومورف)

الفصل الخامس

الأمزجة البشرية الكيميائية

لعل أول الدراسات حول هذا الموضوع تلك النظرية التي وضعها الطبيب الإغريقي (أبقراط Hippocrates) حوالي عام 400 قبل الميلاد، ويرجع فيها أمزجة البشر إلى تغلب أحد العناصر المكونة للطبيعة وهي الهواء، والتراب، والنار. فإذا كانت تلك العناصر متناسقة من حيث الكم والكيف أصبح الإنسان سليم الجسم معتدل الشخصية، أما إذا اختلفت هذه النسب فيتعرض للإصابة بالأمراض والاضطرابات في شخصيته؛ ويؤكد في نظرياته الطيبة أن دم الإنسان يعتمد في تكوينه على تلك العناصر الطبيعية؛ وبناء على ذلك قسم الأمزجة إلى أربعة أنواع كما يلي:

- 1- المزاج الدموي (هوائي): يتصف صاحبه بالنشاط البدني الزائد، سريع الاستجابة، سهل الاستثارة، متقلب السلوك، مرح متفائل دائماً.
- 2- المزاج الليمفاوي (مائي): يتصف صاحبه بجسم ممتلئ، هادئ الطبع لدرجة البرود، يميل إلى الكسل والاسترخاء وكثرة النوم.
- 3- المزاج السوداوي (ترابي): يتصف صاحبه بشدة الانفعالات، بطيء التفكير، ثابت التصرفات، متشائم.
- 4- المزاج الصفراوي (ناري): يتصف صاحبه بقوة الجسم، عنيد، سريع الغضب، طموح، حاد الطبع.

بعد ذلك وضع أطباء العرب القدامى نظرياتهم الجديدة حول هذا الموضوع وأطلقوا عليها (نظرية الأخلاط). وهي تطوير حقيقي وإضافة جديدة

لنظرية (أبقراط) عن الأمزجة الأربعة، واعتمد العرب في نظريتهم على الظواهر الكونية التي تشتمل على أربعة أركان أساسية منها اثنان خفيفان هما الهواء والنار، واثنان ثقلان هما الماء والتراب، واعتبروا الجسم البشري يتكون من هذه العناصر التي لها صفات أربع هي: الحرارة، والبرودة، والجفاف، والرطوبة. وفي حالة توازن هذه الأخلاط يصبح الجسم سليماً والسلوك البشري طبيعياً، وحدوث أي خلل في إحداها يفعل عكس ذلك. ونوجز خصائص هذه الأخلاط الأربعة فيما يلي:

- 1- المزاج الدموي: وهو الذي يلعب فيه القلب الدور الرئيسي، وله صفات الهواء - رطب حار - وهو يعرف بالطبع الهوائي.
 - 2- المزاج البلغمي: وهو الذي يلعب فيه الدماغ الدور الرئيسي، وله صفات رطب بارد - وهو يعرف بالطبع المائي.
 - 3- المزاج الصفراوي: وهو الذي يلعب فيه الطحال والمعدة الدور الرئيسي، وله صفات التراب - بارد جاف - وهو يعرف بالطبع الترابي.
 - 4- المزاج الصفراوي: وهو الذي يلعب فيه الكبد الدور الرئيسي، وله صفات النار - حار جاف - وهو يعرف بالطبع الناري.
- لقد ظلت نظرية الأطباء العرب عن توافق وتوازن الأخلاط وتأثيراتها على السلوك الإنساني معمولاً بها عدة قرون (شكل 14).

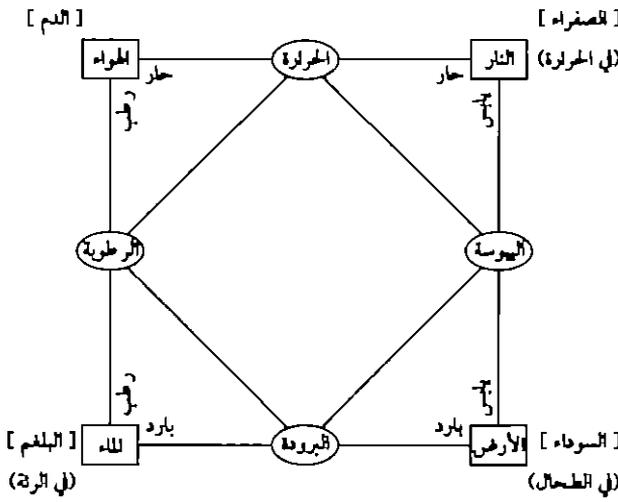
النظرية الكيميائية للأمزجة:

بعد سلسلة طويلة من الأبحاث والدراسات عرف العلماء المعاصرون الكثير عن العناصر الطبيعية التي تدخل في تركيب الجسم البشري، وتحديد النسبة الطبيعية لكل عنصر منها مثل الكالسيوم، الكبريت، البوتاسيوم، الأوكسجين، النتروجين، الفوسفور، الماغنسيوم... إلخ. حيث أنه في حالة وجود نسبة معينة

لكل من هذه العناصر في الجسم يصبح سليماً، بعكس حدوث نقص في إحداها يسبب الخلل الهرموني للغدد الصماء أو يعرض الجسم للإصابة بالأمراض العضوية أو الاضطرابات النفسية .

فمثلاً لاحظ العلماء أن عنصر الكالسيوم لا يبني الهيكل العظمي للإنسان بمفرده، ولكنه يتحد مع عنصر الماغنسيوم لتكوين المادة الأساسية لبناء الجهاز الهضمي أيضاً؛ وكذلك عنصر الحديد ليس ضرورياً فقط لإنتاج كرات الدم الحمراء بمفرده وإنما بالاشتراك في ذلك مع عنصر الأوكسجين؛ كما أن عنصر الفوسفور هو العامل المنشط لتكوين ونمو الخلايا العصبية إلا أنه بالإضافة إلى هذه الوظيفة يقوم بالمساعدة في المحافظة على درجة كثافة العظام، ولهذا نجد عنصر الكبريت يسيطر على درجة نشاطه وينسقها في اتزان حتى لا تتغلب نسبة وجوده عليه... وهكذا تظهر أهمية احتفاظ الجسم بنسب محددة من تلك العناصر من أجل المحافظة على صحته .

أما إذا تغلبت نسبة وجود أحد هذه العناصر على بقية العناصر الأخرى



(شكل 14): يبين هذا الشكل توافق وتوازي الأخلاط بالعناصر أو الأركان

الكونية الأربعة مع صفاتها وكيفيتها

بالجسم مثل زيادة عنصر الفوسفور يسمى صاحبه في هذه الحالة (فوسفوري المزاج) وتصبح لديه مظاهر بدنية خاصة وسمات شخصية سلوكية مميزة. وبناء على ذلك لاحظ العلماء المحدثون أن هناك اثني عشر عنصراً من تلك العناصر الكيميائية لها تأثيرات قوية على درجة ميول الإنسان وتصرفاته السلوكية التي تحدد طبيعة شخصيته المميزة، بينما بقية العناصر الأخرى ليس لها نفس التأثير مثل عناصر النحاس، الفلور، اليود، المنجنيز، الماغنسيوم... إلخ. وسوف نتعرض بالشرح الموجز لكل من الأمزجة الكيميائية الاثني عشر من ناحية المظاهر البدنية والسمات الشخصية، وأكثر أنواع الأمراض أو المشاكل الصحية تعرضاً لها فيما يلي:

1- المزاج الكالسيومي (أغلبية رجال / أقلية نساء):

(أ) المظاهر البدنية :

يعتبر من أقوى الأمزجة حيث تتغلب نسبة وجود الكالسيوم على بقية العناصر الأخرى، فيصبح الجسم طويل القامة له زوايا حادة واضحة نظراً للهيكل البنائي القوي أو الضخم، يكون صاحبه مقطب الجبين تعبيراً عن العزم والتصميم، بينما تكون حركات الجسم بطيئة نوعاً ما.

(ب) السمات الشخصية:

سرعة البديهة، الفهم العميق، قلة الضحك والكلام، حب الحق، كره الباطل، الجرأة والشجاعة، التضحية في سبيل النجاح والوصول إلى قمة المجد، عدم البكاء أو معرفة الفشل.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها:

الروماتيزم، تصلب المفاصل، تصلب الشرايين، الشلل.

2- المزاج الفوسفوري (أغلبية نساء / أقلية رجال):

(أ) المظاهر البدنية :

تكوين بدني رقيق، الأكتاف متدلّية، جبهة الوجه عريضة، الذقن رفيع، العيون واسعة، الرقبة قصيرة، ضعف الشهية للطعام، نساء هذا المزاج تتسمن. معظّم الجمال الهاديء الطباع.

(ب) السمات الشخصية :

شدة الانتباه والتركيز، الإدراك العقلي الممتاز، ذاكرة قوية، كثرة الاستغراق في أحلام اليقظة، حب البحث فيما وراء الطبيعة، نشاط وجداني زائد، عدم القدرة على الاستمرار في بذل المجهودات البدنية.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها :

الأميما، فقر الدم - نظراً لنقص كرات الدم الحمراء - أمراض الدورة الدموية والقلب، الاضطرابات العصبية.

3- المزاج الكلوري (أغلبية رجال / أقلية نساء) :

(أ) المظاهر البدنية :

جسم نحيف هزيل ومسطح في معظم أجزائه، العظام ظاهرة كثيراً، ضيق الكتفين وعظام الحوض، بشرة شاحبة اللون.

(ب) السمات الشخصية :

ذكاء حاد، تصرفات متزنة، هدوء الطبع ربما لدرجة البرود، لسان لاذع مع عفة النفس، الاجتهاد والتفوق في الأعمال الفردية الخاصة، عدم الميل للمشاركة في العمل مع الآخرين أو الأنشطة الاجتماعية خوفاً من المنازعات. أصحاب هذا المزاج لا يهتمون بالمظاهر الخارجية مثل الملابس الأنيقة حتى ولو كانوا من الأثرياء.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها :

اضطرابات الجهاز الهضمي وخاصة القناة الهضمية والمعدة، الصداع،

نزيف اللثة .

4- المزاج الكبريتي (أغلبية نساء / أقلية رجال) :

(أ) المظاهر البنيوية :

حسن وجمال هيئة الجسم والوجه نظراً لأن زيادة وجود عنصر الكبريت تكسب البشرة والعيون وشعر الرأس رونقاً جميلاً جذاباً، ولهذا نلاحظ أن معظم الفنانين وأكثر الممثلات الجميلات من نوع المزاج الكبريتي .

(ب) السمات الشخصية :

التفكير الهادئ، التعبير الصادق، الذوق السليم، رقة المعاملة مع الآخرين، خفة الدم، كثرة التقلبات النفسية نتيجة لسرعة التأثر الشديد للمواقف المختلفة، القدرة على اجتذاب إعجاب الجنس الآخر، رغم التقلبات الواضحة في معظم أحوال هذه الشخصية إلا أن صاحبها محبوباً مخلصاً للآخرين، وأصحاب هذا المزاج الكبريتي يحبون الشهرة والمجد وحياة الترف والأبهة لذلك نجد عدداً كبيراً منهم ممثلين ومطربين ومطربات وراقصات .

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها :

أمراض ومتاعب الجهاز الهضمي والعصبي .

5- المزاج البوتاسيومي (أغلبية رجال / كثير من النساء) :

(أ) المظاهر البنيوية :

جسم متوسط القامة، قوي البناء، رشيق الحركة، لديه القدرة على تحمل بذل المجهودات العضلية دون سرعة ظهور التعب عليه، عريض الوجه واليدين، ربما يكون أشقر أو أسود الشعر كما هو الحال بالنسبة للون العيون، ولكن البشرة غالباً ما يتراوح لونها بين الأبيض والأسمر، وعموماً لصاحب المزاج البوتاسيومي مظهر عام حسن وجذاب .

(ب) السمات الشخصية:

عقل راجح، ذوق سليم، مرح ومحبوب من الجميع، جريء لدرجة الصراحة للكشف عن أسراره الخاصة، ذو طاقة مغناطيسية قوية لجذب الآخرين، قدرة هائلة على تنظيم وإدارة الأعمال بنجاح، مجامل للناس في معظم الأحيان، يحب ممارسة الأنشطة الرياضية وسباق السيارات.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها:

متاعب وأمراض الجهاز الهضمي.

6- المزاج السوديومي (أغلبية رجال / كثير من النساء):

(أ) المظاهر البدنية:

الجسم يتراوح ما بين الطويل أو القصير القامة، قليل الوزن بالنسبة للطول، الوجه مخروطي الشكل، والجهة عريضة، الذقن رفيع، العيون نفاذة وحادة البصر، الرقبة رفيعة، البناء البدني قوي صلب لديه القدرة على الانقباض والاسترخاء العضلي بشكل جيد، ولذلك يؤدي جميع الحركات البدنية بسرعة وكفاءة ملحوظة.

(ب) السمات الشخصية:

الاتزان العقلي، سرعة البديهة، قوة الإرادة، الصراحة، شدة البأس، قلة الكلام مع كثرة العمل، الهدوء مع الجدية، الاحتفاظ بأسراره الخاصة، متطرف العواطف فإذا أحب شخصاً كان مخلصاً تماماً له، أما إذا كره شخصاً فيكون فظيماً، من الصعب على أصحاب هذا المزاج نسيان من أساءوا إليهم. وعموماً الكثير من القادة والزعماء البارزين والممثلين الناجحين من أصحاب المزاج السوديومي النادر الوجود.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها:

الانفعالات العصبية، سوء الهضم، الصداع.

7- المزاج السيليكوني (أظلية رجال / كثير من النساء) :

(أ) المظاهر البدنية :

جسم نحيف وقوام مشقوق، نشيط ورشيق الحركة، لا يميل إلى الراحة أو النوم، لا يشعر بالتعب من كثرة الاستمرار في العمل، وإنما من سرعته في إنجازه هذه الأعمال حتى التي لا تستدعي أي نوع من الاستعجال.

(ب) السمات الشخصية :

اجتماعي مرح وصريح، لديه القدرة على تكوين صداقات بسرعة، كثرة الكلام التي تصل أحياناً إلى الثثرة، القدرة على الابتكار في العمل، التفوق في الأعمال التي تحتاج إلى مهارة أصابع اليدين، ومعظم أصحاب هذا النوع من الأمزجة راضين عن أنفسهم. بما قسم الله لهم من رزق.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها :

الالتهابات العصبية، مشاكل الجهاز الهضمي، الحميات، الشلل.

8- المزاج الحديدني (أظلية نساء / كثير من الرجال) :

(أ) المظاهر البدنية :

رغم أن احتياج الجسم من عنصر الحديد لا يتعدى الخمسة جرامات، إلا أن الإنسان لا يستطيع امتصاص عنصر الأوكسجين بدون وجود هذه النسبة من الحديد التي تساعد في تنشيط إفرازات الغدد الحيوية بالجسم فتكسيه مظاهر الرجولة عند الرجال والجمال عند النساء، واللون الوردي للبشرة التي تدل على الصحة والحوية والجمال.

(ب) السمات الشخصية :

المرح والتفاؤل، الذوق السليم الجميل، الطموح، مغناطيسية جذابة للآخرين، عواطف ملتفة واضحة، نساء هذا المزاج صاحبات جمال فتان وأذواق

رفيعة، الرجال والنساء من هذا النوع يتنجون نسلًا كثيراً.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها :

الإمساك، الصداع، الأرق، حب الشباب، أمراض الأوعية الدموية والقلب.

9- المزاج الأوكسيجينى (أغلبية رجال / أقلية نساء) :

(أ) المظاهر البدنية :

قامة فارعة وجسم متين البناء، عريض الكتفين، عميق الصدر، الوجه كبير، العيون فاتحة أو زرقاء، ولون البشرة وردياً، شعر الرأس جاف وفاتح اللون، شهية كبيرة للطعام والشراب.

(ب) السمات الشخصية :

المرح والتفاؤل، الثقة بالنفس، سرعة الانفعال، صوت مرتفع، متحدث جيد، صريح ومتحمس، مستبد بأرائه وأفكاره، اقتصادي في كل شيء سواء من الرجال أو النساء لدرجة استغلال كل ما تقع عليه الأيدي.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها :

ارتفاع ضغط الدم، متاعب القلب، أمراض الرئة والكلى.

10- المزاج البوتاسيومى (أغلبية نساء / أقلية رجال) :

(أ) المظاهر البدنية :

جسم ممتلئ ومترهل التكوين، القدمين صغيرتين، أما راحة اليدين فممتلئتين وأصابعهما صغيرة مخروطية الشكل، البشرة بيضاء ورديّة اللون، كذلك لون الشعر والعيون يكون فاتحاً.

(ب) المظاهر الشخصية :

المرح وخفة الظل، سرعة الموافقة على جميع الآراء دون مناقشتها بالعقل

والمنطق، كثرة الكلام مع قلة العمل، حب الاشتراك في الأحاديث المرحية الشيقة، سماع الأغاني الخفيفة والموسيقى الراقصة، زيادة الشهية لتناول الحلويات والمواد النشوية والدهنية، عدم الرغبة في الاشتراك لمزاولة الأنشطة الرياضية.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها :

متاعب الجهاز الهضمي، داء السكري، الأنيميا، الالتهابات العصبية، الصداع النصفي، الشلل.

11. المزاج الهيدروجيني (أغلبية نساء / أقلية رجال) :

(أ) المظاهر البدنية :

الجسم يتجه للسمنة بالعرض ولا يتخذ شكل الاستدارة بل يكون شبه مسطحاً، ترهل الأنسجة العضلية نتيجة لكثرة اختزان كميات كبيرة من الماء، ونساء هذا المزاج لهن وجه مستدير ممتلئ، وعيون بارزة، والخصر ممتلئ، وأرداف عريضة متسعة، وشعر ناعم خفيف جداً.

(ب) السمات الشخصية :

تفكير ضحل وذاكرة ضعيفة، طبع حاد مع سرعة التهجم في حالات الغضب، كثرة الأوهام، الأنانية وكثرة مشاكسة الغير، التمسك بالعادات والتقاليد، والرجال من هذا المزاج ناجحون كثيراً في المشروعات المالية والتجارية الكبرى، والنساء رغم كثرة مشاحناتهن لا يسئن إلى من يحبونهم.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها :

الأنيميا، ارتفاع ضغط الدم، أمراض الجهاز التنفسي، أوجاع المفاصل، الالتهابات العصبية.

12. المزاج النتروجيني (أغلبية نساء / كثير من الرجال) :

(أ) المظاهر البدنية:

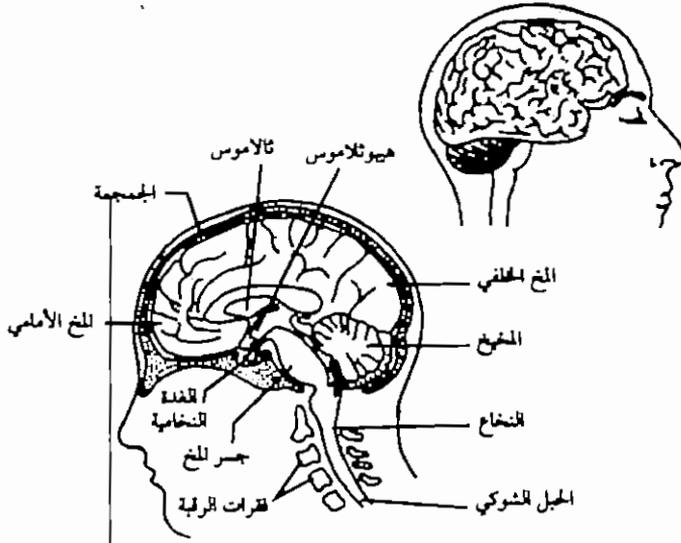
جسم مترهل، عضلات ضعيفة غير صالحة لبذل المجهودات البدنية، بشرة ناعمة دهنية فاتحة اللون، شراهة لتناول الطعام والشراب، كثرة الميل للنوم العميق.

(ب) السمات الشخصية:

طبع هادئ، عقل متزن، قدرة على ضبط النفس، ذوق جميل، أرسقراطي المظهر، متعطرس أحياناً، اجتماعي، لا يحب الضوضاء، لا يقبل صداقة إلا من يحترمونه ويمنعونه فروض الطاعة والولاء، الحب والكراهية يلازمه دائماً، كثرة ردود الفعل العاطفية دون ظهورها عليه، يجب السلطة والمراكز القيادية والإدارية ويتفوق فيها.

(ج) أكثر الأمراض تعرضاً لها:

الصداع النصفي، الحميات، اضطرابات الأذن والعينين، ضعف مقاومة الجسم للعمليات الجراحية، تسمم الدم.



(شكل 15): الشكل العام للمخ البشري

الفصل السادس

الجهاز الليمباوي ينبوع المشاعر

إن المخ البشري عبارة عن معمل كيميائي حيوي في غاية التعقيد، ومادته اللينة الدافئة التي تشبه العجينة ما هي إلا خلاصة تغيرات مستمرة لا تنقطع حتى أثناء النوم، لأن المخ هو الذي ينسج مادة حياة الإنسان: أفكاره، انفعالاته، عواطفه، طموحه، مخاوفه، تصرفاته، ذكرياته، غرائزه... الخ. فقد اكتشف العلماء أن هناك أجزاء في المخ مسؤولة عن تلك المشاعر والأحاسيس والسلوكيات الانفعالية يمكن أن نطلق عليها (ينابيع المشاعر).

إن الخلية العصبية هي أساس المخ البشري، وهي الحاملة للشعور والوجدان. ومن العجيب أن للإنسان عدد معين من الخلايا العصبية لا يمكن استبدالها إذا استهلكت، ولا يمكن إصلاحها إذا تلفت. وبناء على ذلك نجد أن هذه الخلايا هي أغلى وأثمن شيء بالنسبة لحياة الإنسان البدنية والعقلية والانفعالية. ومن الحقائق العلمية الثابتة أن خلايا المخ تعمل في كل مكان، ويوجد لها رئاسات مختلفة في طبقات المخ تعلو بعضها البعض بحيث يكون الأعلى منها أكثر تعقيداً من الذي تحته، إلى أن يصل التعقيد إلى أقصاه في قشرة المخ (الشكل 15).

فمثلاً لا يدري العقل الواعي - الطبقة العليا - بما يجري ليلاً ونهاراً في مستويات العقل الباطن - الطبقة السفلى - من المخ التي يعتمد على نشاطها وجود الإنسان في الحياة. وهذه الطبقة الأخيرة تعرف بـ (المخ الغريزي) الذي يتحكم في كيميائية الجسم، ويوجد مكانه في الحبل العصبي وفوقه جسم صغير جداً يسمى

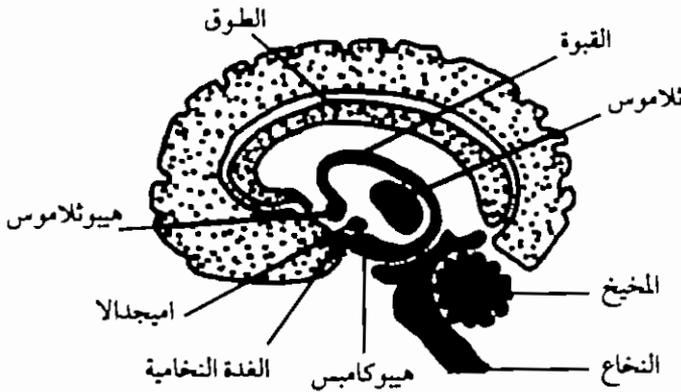
(هيبوثلاموس Hypothalamus) أثبتت التجارب أنه المسؤول عن توافق الحياة الغريزية للإنسان وانفعالاته ويختبئ بداخله الكثير من الأسرار الخاصة بكيميائية العقل والوجدان والمشاعر والأحاسيس والسلوكيات الانفعالية التي مازالت تحير العلماء، وتحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة بقوله تعالى:

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾

(الذاريات 21)

روعة هذا الجهاز:

إن الهيبوثلاموس يشكل القاعدة الرئيسية لجهاز المشاعر والأحاسيس عند الإنسان الذي يعرف علمياً بـ (الجهاز الليمباوي Lymphic System) الذي يتكون من هيبوكامبس، اميجدالا، هيبوثلاموس، سينجيولات جيرس (أو الطوق) والقبة (فورنيكس)، ولكن يعتبر الهيبوثلاموس أهم أجزاء هذا الجهاز الحيوي نظراً لتأثيراته المباشرة على السوائل العصبية، وغير المباشرة على نشاط إفرازات هرمونات الغدد الصماء (الشكل 16) بالإضافة إلى أن الهيبوثلاموس يقوم بتنظيم عمليات نمو الجسم والاستجابة لحالات الجوع والعطش والبرد والتوتر والانفعالات السلوكية.



(شكل 16): رسم تخطيطي للجهاز الليمباوي

فنحن نشعر بالجوع لاستجابة مركز الجوع في الهيبوثلاموس عن طرق الإشارات العصبية التي تصل إليه، وكذلك نفقد شهيتنا للطعام بسبب استجابة مركز الشبع في الهيبوثلاموس؛ وإذا حدث تدمير لوظيفة الهيبوثلاموس فإن الإنسان يصاب بالنهم والشراهة البالغة في تناول الطعام.

كذلك يعتبر الهيبوثلاموس المركز الرئيسي لتنظيم درجة حرارة الجسم الداخلية، والمحافظة على ثبات درجة حرارة الجسم البشري عند (37°م) شتاءً وصيفاً، كما أن هناك ارتباط بين أجزاء الجهاز الليمفاوي وحاسة الشم، فقد نلاحظ كثيراً أن بعض الروائح تثير عند الإنسان استجابات خاصة مثل رائحة اللحم المشوي أو رائحة العطور التي تستعملها السيدات، وهناك أدلة أخرى على أن الروائح التي يفرزها الجسم البشري - تسمى فرمون - تؤثر على النشاط الجنسي.

يعتبر الهيبوثلاموس المركز الحقيقي للانفعالات وينابيع المشاعر والمنظم المدبر لسلوكيات الإنسان. وهو يعمل في ذلك بثلاث طرق: الأولى عن طريق الهرمونات، والثانية عن طريق الجهاز العصبي، والثالثة عن طريق المراكز التي لها علاقة بالجوع والجنس. وأن مراكز الدوافع الغريزية في مخ الإنسان تستجيب استجابات سلوكية مناسبة للدوافع الفطرية لترضي حاجة الإنسان. وقد أثبتت الأبحاث أن مركز السرور في المخ يوجد في الهيبوثلاموس، وقام الباحثون بتحديد الخلايا العصبية المسؤولة عن حالات السرور في الهيبوثلاموس فوجدوا أنها عبارة عن حزمة من الخلايا العصبية بداخلها خلايا مسؤولة عن الدوافع الأخرى مثل الجوع، والغضب، والمشاعر، والأحاسيس.

إن الهيبوثلاموس يلعب دوراً مباشراً في السلوكيات الأساسية للإنسان، وله دور غير مباشر في التأثير على معظم الانفعالات والدوافع - مثل الغضب

والخوف والسرور ... إلخ - من خلال التفاعل المركب بين الإشارات العصبية والهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء لتنظيم سلوك الإنسان. ورغم أن معظم هذه الغدد تأخذ أوامرها مباشرة من الغدة النخامية - قائد الأوركسترا - إلا أن الهيبوثلاموس يقوم بالإشراف على نشاط هذا القائد ومتابعة أعماله عن طريقين هما:

الأول: بواسطة النبضات الكهربائية التي يرسلها الهيبوثلاموس والتي تسير في حزمة الألياف العصبية التي تربطه بالغدة النخامية المجاورة له.

الثاني: عن طريق المواد الكيميائية التي يفرزها الهيبوثلاموس لإصدار الأوامر للغدة النخامية بإفراز الهرمونات.

فمثلاً عندما تتعرض حياة الإنسان للتهديدات الخطرة كما هو الحال عند مواجهة حيوان مفترس أو عدو شرير من قطاع الطرق نجد أن المخ هو المسيطر على سلوكيات الإنسان سواء للهرب أو الدخول مع العدو في قتال شخصي. وهنا لا بد أن يوجد التنسيق والتعاون الوثيق بين الإفرازات الهرمونية والأعصاب استعداداً للتصرف في مثل هذه المواقف، فنجد أن المخ يعمل على تنبيه الغدة فوق الكلوية لإفراز هرموناتها التي تجهز الإنسان للقتال أو الهرب فيزداد إفراز هرموني الأدرينالين (اينفرين)، ونورادرينالين (نور اينفرين). وهذه الهرمونات تعمل على سرعة دقات القلب والتنفس وارتفاع ضغط الدم، وإطلاق مخزون الجلوكوز لتوفير الطاقة اللازمة لعمل العضلات فيصبح الجسم مهيباً تماماً لمواجهة هذا الظرف الطارئ.

إن السبب في إفراز هذين الهرمونين يرجع أساساً إلى صدور الأمر التنفيذي العاجل من الهيبوثلاموس لرفع درجة الاستعداد القصوى للجسم نتيجة للاستشعار المسبق للهيبوثلاموس بتعرض الإنسان لحالة الخطر. والأكثر من ذلك

براعة هو أن الهيبوثلاموس يقوم بالتعاون والتنسيق الدقيق الكامل بين المخ والهرمونات نتيجة لإشرافه المحكم على نشاط الغدة النخامية .

كما أثبتت الدراسات المستفيضة في هذا المجال أن الهيبوثلاموس ينظم إفرازات الغدد الجنسية عن طريق إصدار أوامره إلى الغدة النخامية والإشراف على إفرازاتها الهرمونية، وقد تبين أنه في حالة زيادة نسبة إفراز الهرمونات الجنسية بشكل غير طبيعي في الدم تؤدي إلى إعاقة وظيفة الهيبوثلاموس، بينما انخفاض درجة تركيز الهرمونات الجنسية في الدم يساعد على زيادة كفاءة عمل الهيبوثلاموس . ومن المعروف عن تأثير الهرمونات الجنسية على دوافع وانفعالات وسلوكيات الإنسان أنها تجعل الرجل يتصرف بأفعال الرجال، والأنثى تتصرف بسلوكيات النساء .

إمبراطور الخلية يحدد السلوكيات :

بعد أن عرفنا أهمية الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء على تكوين هيئة الجسم وانفعالاته، وتعرضنا بشيء من الإيجاز للجهاز الليمباوي الذي يتحكم في الأحاسيس والمشاعر الإنسانية يتبقى علينا معرفة من الذي يسيطر على كل من الإفرازات الهرمونية ويتحكم في سلامة الغدد الصماء، وطموحات وسلوكيات الإنسان البشري .ممثل هذه الدقة المتناهية؟

بعد جهود مضمّنية ودراسات طويلة توصل العلماء إلى أن الشيء العجيب الذي يهيمن على كل هذا العمل المتقن الذي يفوق الخيال، يوجد داخل الخلية البشرية نفسها التي تكون وحدة الكائن الحي . وتتكون الخلية من جسم حي يسمى (سيتوبلازم) يتوسطه نواه تحتوي على شبكة تكمن عليها الصفات الوراثية - جينات الخلية Genes - وهي عبارة عن مركبات كيميائية ثابتة التركيب تسمى (Desoxyribo Nucleic Acid) واختصار هذه العبارة العلمية هو (DNA) الذي

يكمن بداخلها سر الحياة، وتلك المركبات هي التي تعطي الإنسان صفاته المميزة من الناحية السلوكية مثل القوة أو الضعف، الشجاعة أو الخوف، الشهامة أو الندالة، الصدق أو الخداع، الخير أو الشر... إلخ من تلك السلوكيات.

إن مادة الـ DNA يكمن في تركيبها الكيميائي جميع الأسرار البيولوجية التي تؤدي إلى تفسير الانفعالات، ولنا الحق في تسمية هذا المركب الكيميائي الحيوي بلقب (إمبراطور الخلية) الذي يمثل شخصياً في حمل رسائله (حمض ريبيونوكليك Ribo-Nucleic Acid) واختصاره العلمي (RNA)، وتلك الرسائل الشخصية التي يحملها هذا المركب (RNA) لها شفرة كيميائية معينة تنتقل من النواة إلى خارج الخلية عن طريق تصرفات بيوكيميائية تحملها وترجمها مركبات أخرى من نوع (RNA) في صورة بناء هرمونات أو أنزيمات أو مركبات فسيولوجية تسيطر على انفعالاتنا البيولوجية كلها.

فمثلاً كما سبق معرفتنا بأن اللب الداخلي للغدة فوق الكلوية يقوم بإفراز كل من هرمون الأدرينالين والنورادرينالين، فإذا كانت النسبة عالية من هرمون النورادرينالين نجد الشخص متصفاً بالجرأة والشجاعة والإقدام على الأعمال البطولية، والعكس تماماً في حالة زيادة نسبة هرمون الأدرينالين فنلاحظ أن الشخص أصبح جباناً ورعديداً في معظم المواقف؛ وبذلك نجد أن اختلاف نسبة كل من الهرمونين يرجع أساساً إلى الإرث الكامن داخل نواة الخلية البشرية الصفة الوراثية في جينات الخلية - أي إلى الـ DNA - وإلى أخرى بيئية معقدة عن طريق الأعصاب وأعماق المخ - هيونلاموس - وخاصة الجهاز الليمباوي، ولكن جميع انفعالاتنا ودوافعنا وسلوكنا ترجع إلى الإمبراطور المتحكم في حياتنا وهو الـ DNA.

الفصل السابع

شعر الرأس يكشف أحوالنا

لقد أصبح تحليل شعر الرأس أكثر كفاءة في تشخيص الأمراض العضوية والاضطرابات النفسية من تحليل الدم. ومنذ عدة أعوام أجريت دراسات عديدة على المواد المختلفة الموجودة بالشعر. ويرجع الفضل الأول في الاهتمام بهذه الأبحاث إلى علماء الطب الشرعي، على أمل التوصل عن طريق تحليل خصلة من الشعر - وجدت في مكان وقوع إحدى الجرائم - إلى صاحبها.

حاول الباحثون معرفة نقص أو زيادة بعض المعادن المسؤولة عن عديد من الأمراض العضوية والنفسية، وتوصلوا إلى وجود أكثر من 40 مادة يمكن تحديد نوعياتها وكمياتها في شعر الرأس، وفي بعض الحالات تكون نسبة تركيز تلك المواد أعلى بكثير منها في الدم أو البول. وبناء على ذلك تمكن العلماء من تحديد كمية المعادن الموجودة في الشعر مثل الرصاص والزنبق والمنجنيز والنحاس والكاديوم وغيرها. وأكدت نتائج تلك الدراسات العلمية الحديثة أن تحليل شعر الرأس ساعد كثيراً على تشخيص كثير من الأمراض العضوية مثل اضطرابات الكبد والبنكرياس والكلية... إلخ، والاضطرابات النفسية مثل حالات القلق والتوتر والذكاء أو الغباء أو انفصام الشخصية... إلخ.

عند استعمال هذه الطريقة ينصح العلماء بقص الشعر إلى أربعة أجزاء - لأن كمية المواد المختلفة في الشعر تتباين بحسب الجزء الذي أخذت منه بفروة الرأس - بشرط أن يتم التحليل فور عملية قص الشعر مباشرة، لأن تركيبة الشعر تتغير بمرور الوقت. وأثبت الباحثون أن تحليل أجزاء الشعر بهذه الطريقة - في

بعض الأحيان - يكون أكثر دقة من تحليل الدم أو البول، وبناء على ذلك فإن الدكتور (أناندا براساد Dr. Ananda Prasad) الأستاذ بكلية طب جامعة واين بولاية ميتشجان الأمريكية أوضح أن نقص عنصر الزنك بالجسم يتسبب في تأخير النمو والبلوغ الجنسي عند الأطفال، وقد أمكن تشخيصه عن طرق تحليل الشعر.

أما الدكتور (مايكل هيمبيدجر Dr. M. Hembidgr) الأستاذ بالمركز الطبي بجامعة دنفر بولاية كلورادو أثبت وجود نسبة ضئيلة من الكروم في شعر مرضى السكر من الشباب، للدرجة أن المركز الاتحادي لمراقبة الأمراض بأمريكا أجرى دراسة على حوالي 20000 شخصاً ليحدد -بمتهى الدقة - مدى ارتباط الكميات المختلفة من الكروم في الشعر من جهة، واحتمال وجود مرضى السكر من ناحية أخرى. ومن الطريف أن هذا البحث أكد أن النقص في نسبة وجود عنصر الكروم لا يظهر عند مرضى السكر من الكبار، وأوضحت بعض الدراسات للكيميائ الحبيوية أن هذين النوعين من مرضى السكر، هما في الحقيقة مرضان مختلفان.

كذلك اتضح أن وجود نسبة مرتفعة من الصوديوم مع نسبة ضئيلة من الكالسيوم معاً في وقت واحد يؤدي إلى الإصابة بتليّف البنكرياس - وخاصة الوراثي - وأظهرت نتائج التحاليل العملية التي أخذت عيناتها من 60 شخصاً من مدمني المورفين أن الإنتاج الثانوي لجهاز التمثيل الحراري لهذا العقار يوجد بالفعل في شعر الرأس.

أما الطبيبان البريطانيان الدكتور (بارلو) من مقاطعة برمنجهام، والدكتور (كامل) من ليدز قاما بتحليل بعض المرضى بحالات انفصام الشخصية Schizophrenia فتأكد من وجود كمية نقص غير طبيعي في نسبة عنصر صري

المنجنيز والكاديوم، وكمية مرتفعة بصورة غير عادية أيضاً من عنصر الرصاص والحديد، وعندما عولجت هذه الحالات بكلوريد المغنيسيوم تحسنت .
أجريت في الداغمارك دراسة على شعر 25 شخصاً من المصابين بحالات التخلف العقلي، فأظهرت وجود نقص غير طبيعي في نسبة عنصر المنجنيز مع ارتفاع نسبة وجود عنصر الزنك، وأخيراً قام الطبيب الكندي الدكتور (روبرت فيل) من جامعة مونتريال بنشر نتائج بحثه الذي تمكن فيه عن طريق تحليل 14 عنصراً في الشعر من تحديد المقدرة التدريبية الضعيفة للأطفال والكشف عن عدم القدرة على الاستيعاب وكانت أكثر العناصر أهمية لتشخيص هذه الحالة هي الرصاص والكاديوم، حيث كانت نسبتها مرتفعة عن مستواها الطبيعي، والنقص الواضح في نسبة وجود عنصر الكروم والليثيوم، وقد أمكن عن طريق اتباع عينة البحث لنظام غذائي معدل تعويض هذا النقص وتحقيق تحسن ملموس في قدراتهم التدريبية .

كذلك أيضاً تأكد العالم الأمريكي الدكتور (جوردس) بجامعة ميشيغان أن الفرق بين الطالب الموهوب والطالب العادي أو الأقل موهبة يمكن معرفته من خلال تحليل خصلات شعر رؤوسهم، لأنه وجد أن الطلبة الحاصلين على درجات مرتفعة تكون نسبة عنصر الزنك والنحاس مرتفعة بصفة عامة في شعرهم مع قلة نسبة عناصر الرصاص واليود والكاديوم . ومازالت الدراسات قائمة في هذا المجال لتقدم لنا كل جديد يهزنا بالمعارف الإنسانية .

الفصل الثامن

أشكال القزحية والعيون تعكس الشخصية

إن علم القزحية التشخيصي يعتبر من مستحدثات الطرق الطبيعية للطب البديل . وهذا العلم يقوم على نظرية أن صحة الجسم البدنية والنفسية يمكن معرفتها بوضوح من ألوان وخطوط قزحية العين، ويعتقد أن الألمان رواد هذه النظرية التي تعمقوا في دراستها وتطويرها، ويؤكدون أن خريطة جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية مرسومة تماماً على قزحية العين، ويمكن لخبير هذا الأسلوب التشخيصي لحالة الجسم من خلال فحصه للأنتار المحفورة وأشكال خطوط القزحية معرفة أي نوع من الأمراض العضوية أو المتاعب النفسية التي يعاني منها الإنسان مثل أمراض الدورة الدموية والقلب، أو الجهاز الهضمي، أو حالات الاكتئاب النفسي، أو عنف الشخصية وشراسة سلوكها، وما إذا كان شجاعاً أو جباناً، صريحاً أو مخادعاً أو كذاباً.

فمثلاً في حالة الاضطرابات النفسية أو الأمراض العضوية نجد آثارها محفورة فوق قزحية العين، فربما تكون على شكل خطوط بيضاء أو رمادية أو سوداء، وكلما تراجعت هذه الألوان إلى اللون الصافي الفاتح تدل على رجوع صاحبها إلى حالته الصحية الطبيعية . وقد وضع الخبراء خريطة خاصة بتفاصيل قزحية العين والعلامات التي تدل على وجود أي مرض عضوي أو نفسي، وهي تشبه في ذلك الخريطة التشريحية للعلاج بالإبر الصينية تقريباً من حيث الفكرة .

أكد الخبير الألماني (ويلي هانز) في المؤتمر الأول للتشخيص عن طريق

قزحية العين الذي عقد في الجزر البريطانية، أنه عندما قام بدراسة 40000 أربعين ألف حالة مرضية في مركز تشخيص القزحية بألمانيا الغربية، وجد أن معامل الصدق والثبات في اتباع هذه الطريقة مرتفع جداً، ويقول أن قزحية العين تنقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية يوضحها كما يلي:

1 - القزحية الليمفاوية:

وهي الزرقاء اللون، فربما تكون نقية صافية هيدروجينية، أو نسيجها الضام ضعيفاً، أو عصبية المنشأ. فمثلاً تظهر حلقات الصوديوم والكالسيوم على القزحية الهيدروجينية يدل على ضعف درجة مقاومة الجسم للأمراض، واضطرابات الدورة الشهرية عند الإناث، والاستعداد للإصابة بالأمراض الروماتيزمية.

أما بالنسبة للقزحية عصبية المنشأ فنلاحظ عليها وجود علامات لها شكل الخيوط يصاحبها ضيق فتحة بؤبؤ العين، وهذا دليل على التوتر العصبي، وكلمما اشتد المرض ازدادت الخيوط وضوحاً. وعموماً نلاحظ أن العيون الليمفاوية زرقاء اللون أو المائلة إلى اللون الرمادي غالباً ما تدل على وجود اضطرابات المعدة والجهاز التنفسي، بينما العيون الهيدروجينية يعاني أصحابها من كثرة حموضة المعدة، واضطرابات وظائف الكليتين.

2 - القزحية الدموية:

وهي البنية اللون، وتدل في معظم الأحيان على أن أصحابها يعانون من متاعب اضطرابات الجهاز الهضمي وحالات الضيق والاكتئاب النفسي.

3 - القزحية المختلطة:

عبارة عن مزيج من الألوان السابقة.

وهناك أيضاً أنواع أخرى متفرغة من تلك التقسيمات الثلاثة الأساسية،

وعن طريقها يمكن معرفة نوع المرض ومدى شدته، وكذلك تحديد مزاج الفرد وحالته النفسية.

نظرة الرجل للمرأة تعكس شخصيته :

من أطرف الدراسات التي أجريت في هذا المجال الدراسة الأولى التي قام بها (واجنر) عام 1968، والثانية التي قامت بها (سالي باك) عام 1979، وأظهرت الدراسات أن نظرة الرجل لتحديد جمال المرأة تعكس خصائص شخصيته والخلفية الاجتماعية والثقافية الحضارية. فقد أثبتت الدراسة أن المرأة الجميلة في عيون الرجال تختلف حسب شخصية ونفسية المقدر ذاته لهذا الجمال.

فمثلاً اتضح أن الرجل الذي يحب اختيار المرأة السمينة ويفضلها عن غيرها من النساء، يكون عادة إنساناً غير مستقر عاطفياً، ودرجة اهتمامه قليلة جداً بالتحصيل الدراسي أو الأكاديمي، ونظرتة للحياة محدودة. أما الرجل الذي يفضل المرأة المعتدلة الحجم فإنه غالباً يتمتع بالإحساس بالمسؤولية الاجتماعية، ويميل عادة إلى التقليل من الاهتمام بنفسه، بينما يعطي القدر الأكبر منه للآخرين، مع شدة انتباهه وتركيزه على أعماق المرأة التي يجيها. أما الرجال الذين يفضلون اختيار الإناث النحيفات صغيرات الحجم، فنجدهم يتصفون بعدم الثبات في عاداتهم الشخصية، بل وفي مهام وظائفهم ومتطلبات أعمالهم.

كذلك نظرة الرجال إلى سيقان المرأة تحدد شخصياتهم. فقد اتضح أن الرجل الذي يفضل السيقان الضخمة للمرأة تكون شخصيته هادئة، وإحسانته بالمسؤولية واضحاً، ولديه القدرة على تركيز الانتباه في أفكاره ومشاعره؛ بينما وجد أن الرجل الذي يفضل المرأة ذات السيقان الصغيرة النحيلة، يتمتع بميول جمالية، ولكنه يجد صعوبة في مواجهة ضغوط الحياة، ومن هؤلاء الرجال من يسعى لجذب انتباه الآخرين.

عموماً يمكننا القول بأنه مهما كانت نظرة الرجل إلى حواء وتعدد اختلاف الرأي، إلا أن هناك جاذبية للمرأة تتمثل في مدى التناسب والتناسق بين أعضاء جسمها، وهذا الأمر لا يتحقق إلا إذا كان طول المرأة متناسباً مع وزنها، واتساع عظام الحوض بدرجة أكبر من الكتفين، وأن تكون الساقان ملفوفتان، مع ضرورة أن تكون نسبة النسيج الدهني أكثر من العضلي حتى تشكل التدويرات الجميلة في جسم المرأة تأكيداً لنسجها الأنثوي.

وأخيراً نلاحظ أن نتاج الحقيقي لجمال المرأة يتمثل في البشرة الصافية الناعمة للوجه، والشفتين الصغيرتين الناضرتين، والعينين البراقتين، والأسنان البيضاء المترصعة في انتظام، وشعر الرأس الطويل أو على الأقل المتوسط الطول، وأخيراً يتبقى الصوت الذي يجب أن يكون صافياً رخيماً يشبه صوت الغلام، وعندما تفوح من المرأة رائحة الأنوثة بهذه المواصفات تجدها تجذب عيون الرجال بصدق وسرعة تفوق سرعة البرق لأنها بذلك تكون قد نجحت في تحقيق التناسق والتناسب الطبيعي بين أنحاء أجزاء جسمها في رشاقة.

أشكال العيون ودلالاتها السلوكية :

استطاعت جهود علماء النفس وخبراء التجميل من خلال الدراسات الميدانية والتحليل النفسي معرفة الكثير عن بعض أسرار لغة العيون، وأشكالها المختلفة، وعلاقتها بالسمات الشخصية وسلوكيات أصحابها، وتمكن الخبراء من تقسيم أشكال العيون إلى 12 نوعاً لكل منها خصائصه السلوكية المميزة. ويمكننا الاستفادة من نتائج هذه الدراسات العلمية من خلال استعراض هذه الأشكال المتنوعة للعيون للاستدلال بها على شخصية أصحابها حسب ما توضحه الرسومات والتعليق عليها.

(الشكل 17) العيون المتباعدة :



تدل على التفاؤل والذاكرة القوية.



(الشكل 18) العيون المتقاربة :

تدل على الحزن، والتوتر العصبي.



(الشكل 19) العيون النافرة :

تدل على الطباع الحادة والعنف.



(الشكل 20) العيون الواسعة :

تدل على الطباع الحاملة والصراحة والحب الشديد للرفاهية.



(الشكل 21) العيون الغائرة :

تدل على قوة الإرادة، الصبر، الميل الشديد للحزن.



(الشكل 22) العيون المستديرة :

تدل على طباع متحفزة غاضبة ناقمة.



(الشكل 23) العيون المنغولية :

تدل على القسوة والشراسة.



(الشكل 24) العيون الصغيرة :

تدل على الذكاء والحساسية المرهفة وحب الاجتهاد.



(الشكل 25) العيون المرتفعة :

تدل على حب البهجة والمرح والإشراق.



(الشكل 26) العيون الأفقية :

تدل على التصرفات المترنة.



(الشكل 27) العيون المتهدلة :

تدل على الحزن والمعاناة وكبر السن.



(الشكل 28) العيون المثالية :

تدل على الذكاء، المرح، الاتزان، قوة الإرادة والشخصية المترنة.

الفصل التاسع

شخصيتك هي حواجبك



(الشكل 29) حواجب غير ظاهرة:

تدل على ضعف الإرادة.

(الشكل 30) حواجب خفيفة ناعمة:

تدل على عدم النضوج.

(الشكل 31) حواجب كثيفة:

تدل على شخصية نشطة ديناميكية.



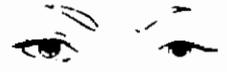
(الشكل 32) حواجب طويلة:

تدل على الثبات وقوة التحمل والإصرار.



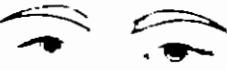
(الشكل 33) حواجب قصيرة:

تدل على المزاج المتقلب النزوات.



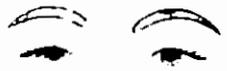
(الشكل 34) حواجب متصلة ببعضها:

تدل على شدة الحساسية والغيرة.



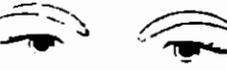
(الشكل 35) حواجب متباعدة ومرتفعة:

تدل على البراءة والضعف أو عدم النضج.



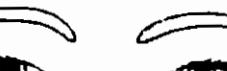
(الشكل 36) حواجب قريبة من العينين:

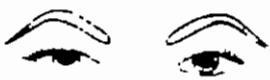
تدل على التركيز وقوة الإرادة.



(الشكل 37) حواجب أفقية مستوية:

تدل على شخصية قوية عنيدة.





(الشكل 38) حواجب مقوسة :

تدل على القوة والنشاط والحماس .



(الشكل 39) حواجب مرتفعة :

تدل على الانطواء والقلق والغموض .



(الشكل 40) حواجب منخفضة متدلّية :

تدل على الانطواء والقلق والغموض .



(الشكل 41) حواجب متهدلة :

تدل على الضيق والحزن أو الاكتئاب .

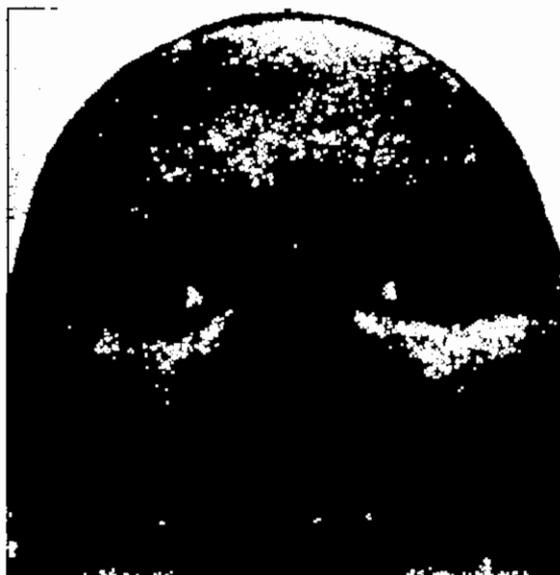
حواجب مثالية :

الكثيفة : تدل على النشاط .

الطويلة : تدل على الإرادة .

المرتفعة : تدل على الجرأة .

المقوسة : تدل على الحماس .



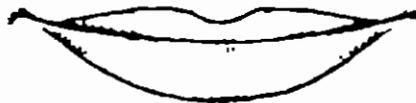
الفصل العاشر

اعرف نفسك من ابتسامتك

من المعروف أن الضحك أصعب من البكاء على العكس ما يظنه البعض، ولا نعي بالضحك هنا ذلك الضحك الجنوني أو الهستيري، ولكن تلك الابتسامات المتنوعة الأشكال المصحوبة أحياناً بقهقهات أو بدون أصوات، وهي التي نستخدمها في حياتنا اليومية في مختلف المواقف. وقد أثبتت إحدى نظريات الطب النفسي أن الضحكة ضرورية للاسترخاء وإزالة حالات التوتر والضغط النفسية مع العلم بأن لكل شخصية أسلوبها المتميز في إخراج الابتسامة. ويساعدنا خبراء علم النفس في معرفة شخصية الإنسان من أسلوب ابتسامته، لأن لكل شكل من الابتسامات دلالات معينة تبين شخصية صاحبها، وكذلك هناك اختياريّاً خاصاً يحتوي على 32 سؤالاً متعلقاً بالضحك يمكن من خلال الإجابة عليها معرفة شخصية الإنسان. وقبل أن نتعرض لهذا النوع من الاختبارات نبين أهم خمسة أنواع من الابتسامات ودلالاتها الرئيسية فيما يلي:

1 - الإبتسامة البسيطة أو الصفراء (الشكل 42):

تكون فيها الأسنان غير ظاهرة، أي تظل الشفتين متلاصقتان بدون ظهور أي جزء من الأسنان. ونلاحظ فيها كأن صاحبها يبتسم لنفسه فقط. وهي تعبر عن هدوء البال أو الوحدة مع السعادة، وأحياناً تمثل الإبتسامة الصفراء التي تختبئ وراءها نوعاً من التهكم أو السخرية من الشخص الآخر.



(شكل 42)

2 - الإبتسامة المرتفعة (الشكل 43):



(شكل 43)

وهي التي تظهر فيها الأسنان العليا - القواطع - مع تباعد الشفتين قليلاً عن بعضهما. وهي غالباً ما تكون للتعبير عن الترحيب أو المجاملة السريعة لمجاراة بعض المواقف كدليل للارتياح.

3 - الإبتسامة العريضة (الشكل 44):



(شكل 44)

وهي التي تكون فيها الأسنان العليا والسفلى ظاهرة نتيجة لتباعد الشفتين عن بعضهما مسافة أكبر. وهي تعبير عن السعادة المفرطة أو الاندهاش الكبير. ويكثر استخدامها عند مشاهدة المسرحيات الكوميديّة وألعاب السيرك.

4 - الإبتسامة الخجولة:

غالباً ما تكون فيها الشفاه السفلية منسحبة للداخل بين الأسنان التي ربما يظهر منها القواطع فقط. وهي دليل على الخجل والانطواء.

5 - الإبتسامة المستطيلة:

هي إبتسامة ليست عميقة رغم تباعد الشفتين عن بعضهما وظهور الأسنان العليا والسفلى. وهي تدل على التحفظ وعدم اندفاع صاحبها أو توريط نفسه في بعض المسائل.

الفصل الحادي عشر

اعرف صحتك من أظافرك

لعل معظمنا قد لاحظ وجود اختلافات واضحة بين أشكال الأظافر عند كثير من الأفراد. وقد حاول كثير من الباحثين دراسة هيئة تكوين الأظافر ومدى اختلافها بين الناس، ومعرفة دلالات هذه الاختلافات من عدة نواحي كثيرة، من أهمها علاقتها بالحالة الصحية للجسم، وقسموا أشكال الأظافر إلى أربعة أنواع رئيسية لكل منها علامات تختص بالصحة والمرض نوجزها فيما يلي:

1- الأظافر الطويلة (شكل 45):

إذا كانت طويلة جداً فتدل على ضعف التكوين العام للجسم، وعلى العكس من ذلك إذا كانت متوسطة الطول.

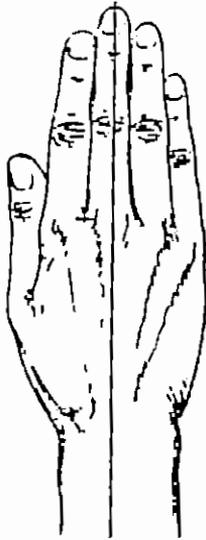
إن أكثر الأمراض التي يتعرض لها صاحب الأظافر الطويلة هي التهابات الحنجرة والقصبية الهوائية والنزلات الشعبية.

أما لون الأظافر إذا كان مائلاً للزرقة فإنه يدل بالإضافة إلى ما سبق على ضعف الدورة الدموية وتكوين بدني هزيل.

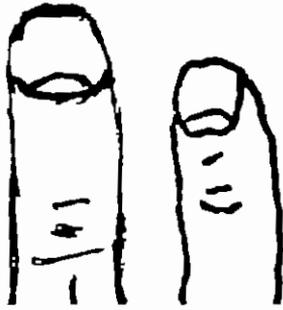
2- الأظافر القصيرة (الشكل 46):

تدل بشكل عام على ضعف نشاط الدورة الدموية؛

أما إذا كانت الأظافر مسطحة جداً وكأنها مغروسة في



(شكل 45)



(شكل 46)

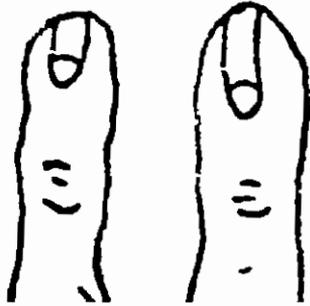
اللحم عند قواعدها فتدل على عصبية صاحبها؛ وفي حالة ظهور البقع البيضاء على هذه الأظافر يؤكد زيادة ضعف الصحة العامة؛ أما إذا ظهرت عليها الخطوط البيضاء اللون فهذا يدل على وجود إحدى أنواع الاضطرابات العصبية.

3- الأظافر الطويلة الضيقة (الشكل 47):

إن شدة ضيق هذه الأظافر تدل على شدة الضعف البدني العام، وعلى ضعف العمود الفقري، والإصابة باعوجاج السلسلة الفقارية.

4- الأظافر المسطحة (الشكل 48):

وهي التي تكون مستوية جداً وتميل إلى الارتفاع عند نهايتها. وهي تدل على استعداد صاحبها للإصابة بالالتهابات العصبية، بينما تزداد



(شكل 47)

خطورة الحالة عندما يكون شكل الأظافر مثل الأصداف البحرية - المحار - بحيث تصبح مدببة عند قواعدها، ويكون لونها مائلاً إلى الزرقة أو البياض الناصع؛ فهذا دليل على مدى سوء الحالة الصحية، وربما الإنذار بحدوث الشلل.



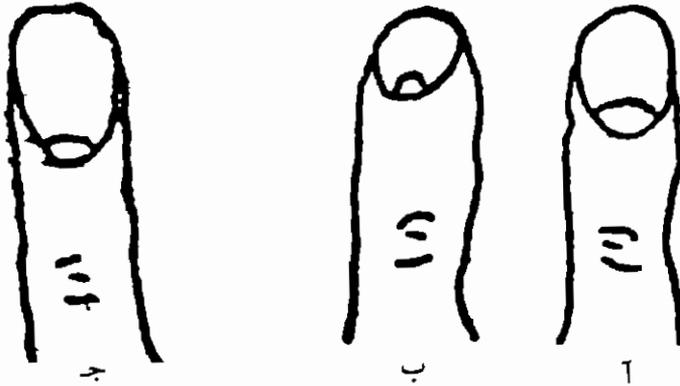
(شكل 48)

5 - دلائل الأهلة القمرية للأظافر (الشكل 49):

كلما كانت الأهلة كبيرة عند قواعد الأظافر دلت على حسن نشاط الدورة الدموية وحركة القلب، بينما الأهلة الصغيرة تدل على عكس ذلك، بل تكون دليلاً على حالات ضيق الفهم والقصور العقلي.

لكن في حالة وجود أهلة كبيراً جداً فهذا دليل على ارتفاع ضغط الدم وكثرة القلق والتوتر، وربما تكون إحدى علامات الإنذار المبكر لحدوث مشاكل للأوعية الدموية أو القلب أو المخ.

ربما يكون الدليل على مدى العلاقة بين أشكال ومظاهر الأظافر والحالة الصحية هي تلك الظاهرة التي تتلون فيها الأهلة باللون الأزرق عندما يقترب الإنسان من الموت ثم يتبعها باقي أجزاء الأظافر، ثم تميل جميعها إلى السواد.



(شكل 49)

الفصل الثاني عشر

ظاهرة التفوق البطولي للزئوج

إن ظاهرة التفوق البطولي للأساطير البشرية السوداء شغلت أفكار كثيرين من العلماء، وبهرت العديد من الباحثين في المجالات الرياضية العالمية. فقد لاحظوا من خلال مشاهدتهم لنتائج الدورات الأولمبية أن الزئوج هم أسرع العدائين على الإطلاق وخاصة بالنسبة للمسافات القصيرة 100م، 200م، 400م، للدرجة أن تربيع الزئوج على عرش السرعة في منافسات ألعاب القوى منذ دورة برلين عام 1936 التي استطاع فيها الأمريكي الزئجي (جيسي أونز) إحراز أربع ميداليات ذهبية عن فوزه الأسطوري في سباق 100م، 200م، تتابع 4×100م، الوثب العالي (شكل 50).

كذلك أثبت الزئوج منذ أكثر من خمسين عاماً تفوقهم الأسطوري في عالم ملاكمة الهواة والمحترفين مثل الصخرة السوداء (جولويس) والداهية المحنك (جو والكوت) والأسود العنيد (ايزارد تشارلس) والزئجي الراقص (شوجار راي روبنسون) وغيرهم من العمالقة الأفذاذ حتى عصر الملائم العظيم (محمد علي كلاي). ومن هنا يعتقد الكثير بوجود علاقة بين نوع الجنس البشري ولونه وهذا التفوق البطولي. فبدأت الدراسات العلمية للبحث حول هذا الموضوع للوصول إلى إجابات محددة.

عندما قسم العلماء أنواع الجسم البشري إلى ثلاثة فئات هي: (أ) الزئجي، (ب) المغولي، (ج) الآري، نجد أنه ربما يتعذر علينا قبول مثل هذا التقسيم النوعي بصورة دقيقة، وذلك نتيجة لاختلاط عنصرين أو أكثر من هذه الفئات مما

يؤدي إلى ظهور فئة أخرى. هذا بالإضافة إلى نتائج تلك الدراسات التي قام بها بعض العلماء لمعرفة طبيعة الاختلافات الفردية في هيئة تكوين الأجسام، والاختلافات الفسيولوجية، والقدرات البدنية بين أجسام كل من البيض والزنوج مثل كفاءة القلب، وسرعة سير اندفاع الدورة الدموية، وإنتاج الطاقة الحرارية بالجسم، ومعدلات سرعة التنفس وعمقه، ومدى القدرات البدنية بين النوعي... إلخ من تلك النواحي المختلفة.

إن القدرة على التفوق الرياضي للحصول على البطولات الأولمبية، أو العالمية، أو تحطيم الأرقام القياسية سواء ضد الزمن أو المسافة أو الكتلة، كلها أمور تتوقف على محصلة المعطيات البدنية النفسية التي تتلخص في مدى كيفية



(شكل 50): الزنوج أبطال العالم في مسابقات العدو القصير والوثب الطويل

توافق العمل بين الأعضاء الخارجية والداخلية من جهة والحالة النفسية للإنسان من جهة أخرى، بالطبع تتفاوت درجات هذا التوافق بين الأفراد نتيجة لعدة عوامل متنوعة.

فمثلاً هناك بعض الآراء العلمية تؤكد أن الزوج يختلفون في طريقة تكوين الجسم بعض الشيء عن الفئات البشرية الأخرى، ويرجعون السبب في ذلك إلى طبيعة المناخ الإقليمي والبيئة الجغرافية التي يعيش فيها الزوج، والتي تتطلب أجساماً قوية تتمتع بالقدرة على التحمل حسب متطلبات الحياة في ذلك المناخ الرطب الحار الذي يسود مناطقهم معظم أيام السنة، لأن الحرارة التي تسيطر على هذه المناطق هي التي تقلل نسبة وجود الدهون في أجسام الزوج إلى درجة كبيرة. وربما يكون تفسير ذلك أن قلة الشحم تساعد الجسم على التخلص من درجة الحرارة بسهولة أكبر.

كما يقال أن المسام الجلدية لأجسام الزوج مكونه بشكل يزيد من فاعلية حركة التنفس والإخراج عبر الجلد، وبذلك تتوفر الحرارة اللازمة لأعضاء الجسم ومساعدته على ممارسة المزيد من التدريبات الرياضية العنيفة، هذا بالإضافة إلى ارتفاع نسبة وجود هرمون الأدرينالين في دماء الزوج مما يدفعهم إلى الشجاعة والجرأة مع بذل مزيد من المجهودات البدنية الحارقة التي تقودهم إلى التفوق البطولي... إلخ من هذه التفسيرات.

الأطراف النهبية:

أجريت دراسة مقارنة بين أطراف أجسام الزوج واللاعبين البيض، فلاحظ الخبراء أن أصابع الزوج نحيلة ومشوقة وأكثر مرونة ورشاقة من أصابع البيض، بل ذهبوا إلى أبعد من ذلك وقالوا أن اللاعبين الزوج في كل من أمريكا وأستراليا وأفريقيا يمتازون عن اللاعبين البيض - أو العنصر الآري - بطول عظم

كعقب القدم (العقب) ذلك الجزء الهام الذي يشكل للقدم رافعه من النوع الأول بالنسبة للقوة المتمثلة في العضلات الخلفية للساق، وهذه حقيقة هامة .

إنه من الناحية الميكانيكية نلاحظ كلما كان عظم العقب طويلاً وأفقياً كلما قلت حاجته إلى القوة العضلية التي ترفع الجسم ليصبح مرتكزاً على أصابع القدمين، ولهذا نلاحظ أن عضلات سمانة الساق عند الزنوج غالباً ما تكون طويلة نحيلة قوية . كما أن ميزة ثقل وزن العقب الطويل لا يجعل القدم ترتفع عن الأرض بسهولة فقط، وإنما يمكنها رفع ثقل وزن الجسم عن الأرض بسرعة وكفاءة عالية بأقل مجهود عضلي ممكن . وهذه النقطة تحتاج إلى شيء من التفسير .

فمثلاً عندما يرتفع العقب عن الأرض أثناء حركة المشي يصبح رافعة أكثر كفاءة من الناحية العضلية، ويبلغ عظم العقب كفايته الحركية القصوى عند نهاية ارتفاعه في حالة احتياجنا إلى أكبر قوة تدفعنا للأمام، أما لو كانت القدم رافعة صلبة لا يمكنها القيام بوظيفتها لامتناس الصدمات وتخفيفها على باطن القدم عند ملامستها لسطح الأرض . وهذه العظمة الميكانيكية في التصميم الإلهي هي التي جمعت بين تلك الخصائص المتنوعة المتباينة من القوة والمرونة والصلابة والسرعة والرشاقة عن طريق الأربطة والأوتار العضلية العاملة حول مفصل القدم بطريقة هندسية تمثل أعجوبة العلوم التكنولوجية؛ وكفى أن نعلم أن باطن القدم الواحدة يحتوي على 17 عضلة قوية صلبة مرنة رشيقة سريعة العمل في وقت واحد .

بما أن عظم العقب يعتبر الرافعة الأساسية التي تعمل عليها العضلات الخلفية للساق؛ إذن كلما كان العقب طويلاً وأفقياً مع سطح الأرض كلما قلت حاجته إلى العضلات القوية لرفع ثقل وزن الجسم عن الأرض عند ارتكازه على أصابع القدمين، أما إذا كان العقب قصيراً أو ملتويماً إلى أسفل كما هو الحال عند كثير من اللاعبيين البيض فيكون في أشد الحاجة إلى عضلات قوية للساق - أي

شكل رافعة من النوع الثاني - وقد يكون ذلك أحد أسرار تفوق الزنوج في مسابقات العدو السريع، حيث يمتلكون عقباً طويلاً أفقياً مع سطح الأرض. عموماً ليست ميزة وجود العقب الطويل هي كل شيء بالنسبة لظاهرة التفوق البطولي للزنوج في مسابقات السرعة، وإنما هناك دراسات أخرى تبين أن درجة الكثافة النوعية لعظام الزنوج وقوتها أكبر مما لدى اللاعبيين البيض. وتشير إحدى الدراسات الفسيولوجية إلى أن السعة الحيوية لأجسام الزنوج أقل من كفاءة الرئتين عند اللاعبيين البيض، ذلك الأمر الذي يجعل الزنوج أسرع تنفساً وأكثر انتظاماً عند قيامهم ببذل المجهودات الرياضية العنيفة، مما يساعد ذلك على سرعة تخليص أجسامهم من درجات الحرارة الزائدة عن الحاجة.

مشكلة الزنوج مع السباحة:

من خلال متابعتنا للنشاط العالمي لسباحة المسافات القصيرة - الخاصة بسرعة الأداء الحركي - لم نجد سباحاً زنجياً واحداً حطم رقماً قياسياً أو كان ضمن الفائزين بالمراكز الثلاثة الأولى في أي دورة أولمبية كما هو متبع بالنسبة لتفوق الزنوج في مسابقات ألعاب القوى والملاكمة، بل أحياناً في رفع الأثقال، كما أنه من النادر عموماً أن يتفوق بعض الزنوج على البيض في مسابقات السباحة القصيرة بصفة عامة.

فإذا كانت هذه الملاحظة صحيحة ربما يرجع تفسيرها إلى زيادة درجة الكثافة النوعية لعظام الزنوج عن البيض، وكذلك قلة السعة الحيوية للرئتين، ذلك الأمر الذي يجعل جسم الزنجي في أشد الحاجة إلى قوة دفع كبيرة داخل الماء حتى يستطيع منافسة السباحين البيض. لكن في نفس الوقت أيضاً تعتبر تلك الميزة التي يتمتع بها الزنوج بالنسبة لطول عظم العقب والمرونة والسرعة الفائقة لكفاءة مفصل القدم أثناء الأداء الرياضي أمر لا يستهان به أيضاً في مسابقات

السباحة فربما تكون هذه ميزة كبرى في صالح الزوج للتفوق على البيض في السباحة إذا أتاحت لهم الفرص المتكافئة مع البيض للاستمرار في التدريب والاهتمام بهم، وخاصة إذا عرفنا أن المنتخب القومي الأمريكي للسباحة مكون من السباحين البيض بنسبة 100٪، بينما المنتخب الأمريكي في ألعاب القوى يضم 40٪ من الزوج.

أسفرت نتائج الاستفتاء الذي نظمته مجلة أخبار ألعاب القوى مع المديرين الأمريكيين على أن 35٪ منهم يرون أن الزوجي - في الحالة الطبيعية - أسرع من اللاعب الأبيض، وأن 53٪ من المديرين يعتقدون العكس، بينما 12٪ من هؤلاء المديرين لا يستطيعون اتخاذ قرار أو رأي حاسم في هذا الموضوع.

رفض العلماء الأمريكيون نظرية أن الجنس الزوجي يتفوق في الجري السريع بسبب تميزهم بخصائص فسيولوجية معينة، وخاصة بعد إجراء العديد من البحوث والدراسات المكثفة في معظم أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية التي أثبتت أن الزوج لا يمتلكون أنسجة عضلية أطول من البيض، وأن أفخاذهم ليست أقل من أفخاذ البيض امتلاء، وأن عضلاتهم تحتوي على نسبة من الأنسجة والألياف العضلية الموجودة في عضلات اللاعبين البيض.

كان الدكتور (مونت جيوكوب) الأستاذ بجامعة هوارد الأمريكية من أشد المتحمسين للوصول إلى إجابات محددة عن سر التفوق البطولي للزوج، فقام بعمل اختبارات معملية على البطل الأولمبي العالمي (جيسي أوينز) الذي كان يعتبر أعظم العدائين، وخاصة بعد تسجيله خمسة أرقام عالمية خلال 100 يوم فقط فجاءت نتيجة الدراسة مذهشة للغاية لكل من الطبيب الأمريكي والبطل الزوجي على السواء حيث بددت المزاعم القائلة بأن الزوج يمتلكون مميزات بدنية خاصة مثل طول الأرجل، ونخافة وقوة الأفخاذ، ومثانة ومرونة مفاصل الأقدام مما

يكسبهم قوة دفع أكبر تؤدي إلى تفوقهم على المتسابقين البيض. وقد أظهرت الفحوصات الطبية التي أجريت على أسطورة العدو القصير (جيسي أويتز) أن ساقه أقل استطاعة من ساقه اللاعين البيض.

تخطي حاجز الظهور:

يعتقد كثير من الخبراء أن ظاهرة التفوق البطولي للزئوج هي نتيجة لعوامل نفسية أكثر منها فسيولوجية بالإضافة إلى الحالة الاجتماعية للغالبية العظمى من هذه الفئة، والدليل على ذلك أنهم عندما وجدوا الفرصة لإظهار مواهبهم البدنية، ومهاراتهم الحركية الخاصة في مسابقات الجامعات، كان ذلك نتيجة لعدة دوافع شخصية من أجل الحصول على الحوافز والمميزات الاجتماعية الأخرى للمتفوقين رياضياً، وهذه المسألة الاجتماعية لا يمكن تجاهلها في هذا الشأن، بالإضافة إلى الدوافع النفسية الأخرى.

فمثلاً في المجتمع الأمريكي الأبيض العنصري الذي يولد فيه الزئوج ويعيشون في ظل نظام طبقي متعصب، ينشأ في نفوسهم حافز نفسي قوي يدفعهم إلى المجال الذي يشعرون فيه بأنهم يجدون فيه أقوى الفرص لقلب النظام الاجتماعي الطبقي وإثبات ظلمه، وهذا الحافز بمثابة رد فعل تلقائي عصبي وعضوي تجاه الشعور بالظلم والاضطهاد يرجع إلى مئات السنين.

إن المدرب الزنجي (ستان رايت) لفريق جامعة سكرمتو الأمريكية يرى أن كثيراً من المدربين البيض المقتنعين بتفوق الزئوج في مسابقات السرعة كان لهم أكبر الأثر في توجيه اللاعنين إلى مسابقات أخرى، وأن الزئوج يتجهون إلى الجري السريع لأن أحداً لا يطلب منهم تجربة الاشتراك في مسابقات أخرى، لكن الزئوج الذين يمارسوا تدريبات قذف الجلة أو رمي الرمح أو العشارى بشكل جاد ومكثف استطاعوا التفوق في مسابقاتها مثل: رافر جسون وكاميل في العشارى،

وميلز في رمي الرمح وغيرهم وغيرهم.

حقيقة اختفاء الزوج في بطولات السباحة :

أما حكاية اختفاء الزوج من التفوق في مسابقات السباحة القصيرة لا ترجع إلى الأسباب البدنية والوظيفية؛ حيث اتفقت آراء كل من خبراء تدريب السباحة في أمريكا مثل (جورج هاينز) مساعد مدرب الفريق القومي الأمريكي للسباحة، و(بيتر ولاند) مدرب السباحة بجامعة جنوب كاليفورنيا، و(مايك هيستنجر) صانع بطل العالم في سباحة الظهر (جون نير)، وكذلك الخبير (ديك جوشوم) مدرب الفريق الاستعراضى للسباحة على إيضاح الحقائق التالية:

- إن فكرة عدم إمكانية تفوق الزوج في السباحة مرفوضة علمياً وعملياً. لأن ليس لديهم تضخماً في عظام الحوض وعضلاته كما يعتقد بعض المتعصبين العنصريين، بل أن الزوج على عكس ذلك، فإن لديهم بصفة عامة استعداداً طبيعياً للطفو وللسباحة مع مرونة في العضلات تؤهلهم للتفوق، وقد ثبت ذلك من متابعة أطفال الزوج خلال المراحل الأولى للمسابقات.
- إن ممارسة السباحة خلال المراحل السنية المختلفة في أمريكا تتطلب ضرورة أن يكون الفرد متمياً إلى أعلى درجات الطبقة المتوسطة، أو على الأقل ما يسمى بالطبقة البورجوازية المرفهة، نظراً لأن تدريب الطفل على السباحة في أمريكا يتكلف حوالي 1500 دولار سنوياً، وليس بين الزوج أسرة تستطيع تحمل مثل تلك النفقات الباهظة بالنسبة لأطفالها، وهم عادة كثيرون، بالإضافة طبعاً إلى ضرورة تواجد سيارة لنقل الأطفال إلى حمام السباحة وبعض المصروفات اليومية الأخرى.
- إن الأسرة الزنجية غالباً تعيش في الأحياء الفقيرة المزدحمة بالناس، وخالية من حمامات السباحة، أو فيها عدد قليل منها، مما لا يعطي الفرصة للأطفال

الزنوج بالتردد المنتظم على هذه الحمامات بغرض التدريب، لذلك يتجه الشباب الزنوج إلى ممارسة الرياضات الأخرى غير المكلفة مثل ألعاب القوى، والملاكمة، وكرة السلة، وكرة الرجبي. بالإضافة إلى أن المدارس العليا والجامعات تقدم للمتفوقين في هذه الألعاب منحاً دراسية مجانية ومزايا أخرى اجتماعية، ونتيجة للحالة الاجتماعية المتواضعة والاقتصادية الفقيرة لهؤلاء الزنوج المتفوقين رياضياً سرعان ما يتجهون للاحتراف من أجل الشهرة والمال. وعموماً يمكن القول بدون تحفظ أنه في حالة تحسين الظروف الاجتماعية للزنوج وإتاحة الفرصة الكاملة لتدريبهم بكفاءة عالية مع الرعاية الخاصة للنواياح منهم يتخطون حاجز عدم الظهور في كثير من الرياضات والألعاب، بل ويظهرون عبقريتهم فيها شأنهم في ذلك شأن النجوم من اللاعبين البيض.



الفصل الثالث عشر

مأثورة "العقل السليم في الجسم السليم"

هناك العديد من المأثورات الشعبية التي يتداولها جيل بعد آخر باعتبارها حكمة ساطعة أو حقيقة ثابتة غير قابلة للنقد أو التبديل، وفي مقدمتها المثل القائل "العقل السليم في الجسم السليم" لدرجة أن هذا المثل أصبح محفوراً في عقول أبناء هذا الجيل. وطالما نحن في هذا الكتاب بصدد محاولة إيجاد العلاقات التبادلية بين هيئة تكوين الأجسام البشرية وشخصية وسلوك أصحابها، فمن البديهي جداً أن يتبادر إلى الأذهان السؤال التالي:

هل مأثورة "العقل السليم في الجسم السليم" حقيقة أم أكذوبة؟

سوف لا نتعجل الإجابة الآن. فربما يعلم البعض أن التاريخ القديم والحديث قد منح الإنسانية عدداً هائلاً من أعظم الفلاسفة والعلماء العباقرة الأفاضال الذين غيروا وجه التاريخ، وكتبوا بحروف مضيئة أروع صفحات الحضارة الإنسانية، وكان من بينهم أصحاب الأجسام الهزيلة أو المرضى أو المشوهين بل وحتى المعوقين. ولكن عقولهم كبيرة، وتأملاتهم تسبح بقدرة واقتدار في الآفاق اللانهائية للعلوم والفنون والآداب. ولو أن مقولة "العقل السليم في الجسم السليم" من القواعد الثابتة لما استطاع هؤلاء أن يقدموا شيئاً للحضارة، بل لكان مصارعوا الثيران وأبطال كمال الأجسام ورفع الأثقال والمصارعة هم وحدهم مؤسسوا حضارات العالم، أو على الأقل استمدت منهم الإنسانية تراثها الثقافي والعلمي والفني.

إن صفحات التاريخ تؤكد أنه ليس بالضرورة أن يكون الفلاسفة الحكماء،

أو القادة الزعماء، أو الفنانين والأدباء من أصحاب الأجسام السليمة القوية أو مفتولة العضلات، لأن الحقيقة الفسيولوجية البديهية تؤكد أن أعضاء الجسم تسيطر عليها الأعصاب التي تتلقى أوامرها من الدماغ، فإذا كان العقل نشطاً متوهجاً كما هو الحال عند العباقرة من المفكرين والفنانين فإن هذا النشاط من المحتمل في معظم الأحيان أن يكون محسوباً على أصحابه من رصيد صحة أجسامهم، لدرجة أن هناك مأثورة شبه ثابتة تقول: "إن ذكاء الإنسان محسوب من صحته" ويرجع تفسير هذه المقولة إلى أن انصراف العقل إلى التفكير والتأمل يجعل الجهاز العصبي للإنسان في حالة من التوتر والقلق والانفعالات المستمرة التي تقوده إلى اضطرابات في بعض الوظائف الطبيعية لأعضاء الجسم التي ربما تعرضه لكثير من المشاكل الصحية والإصابات المرضية.

الزعماء المرضى والعباقرة المعوقون :

من المعروف طيباً أن التفكير الدائم والإرهاق العقلي المستمر والانفعالات النفسية العنيفة من ألد أعداء الجهاز الهضمي . وقد صرح كثير من الأطباء بذلك لأول مرة في المؤتمر الطبي العالمي الذي عقد في باريس عام 1949 وحضره أكثر من 500 طبيب وجراح يمثلون 32 دولة، من بينهم أخصائيو عظاماء تولوا علاج زعماء بلادهم، وأكدت توصيات هذا المؤتمر أن حالات القلق، والتوتر، والخوف، والانفعالات تحدث قروحاً بالمعدة، وأن معظم رؤساء وزعماء العالم مصابون بقرحة المعدة مثل : (ايزنهاور) رئيس وزراء أمريكا السابق، و(إتلي) رئيس وزراء بريطانيا السابق، و(دي جاسبري) رئيس وزراء إيطاليا السابق، وكذلك (فيشينسكي) وزير خارجية روسيا في ذلك الوقت، وغيرهم كثيرون. لدرجة أن الخبير الأمريكي الدكتور (دراجسند) أستاذ جراحة الجهاز الهضمي بجامعة شيكاغو اقترح ضرورة قطع العصب السمبثاوي المسيطر على المعدة

والأمعاء - وهو سريع التأثير بالانفعالات النفسية وحالات القلق والتوتر فتضطرب عملية الهضم وتظهر قرحة المعدة - عند كل زعماء العالم حتى يتجنبوا شر سيطرته عليهم من أجل اتخاذ قرارات سياسية أو مصيرية سديدة لصالح شعوبهم .

قد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن أفراس البشرية جاءت من أحزانها . فلولا تثار نفوس العلماء والفنانين من خيبات الأمل المتكررة، ومرارة التجارب القاسية، وصنوف الحرمان المتنوعة، لما انتعشت حياة الناس بتلك الإبداعات الرائعة التي خرجت من أعماق الفنان نتيجة للآهات المكبوتة التي اختزنها طوال أيام وليالي القلق والعذاب والمشقة والشجن .

إن المرض المزمن أو النقص البدني أو إحدى درجات الإعاقة البدنية ترهف الحس عند أصحابها نتيجة لرد الفعل الطبيعي للجسم ودرجة شعوره بها؛ ولهذا السبب وغيره من الأسباب نجد أن هذه الفئة من المصابين مرهفة الإحساس لدرجة أن معظم أفرادها يملقون دائماً في سماء الفكر اللانهائية لاكتشاف أشياء جديدة، قد لا يستطيع الشخص السليم المشغول دائماً بالعمل والروتيني والبحث عن الاستمتاع بمباهج الحياة إدراكها . والدليل على ذلك وجود العديد من النماذج البشرية على اختلاف درجات إعاقاتها المتنوعة قد أثمروا الحضارات القديمة والحديثة والمعاصرة أيضاً على حساب درجات عجزهم المختلفة . ونبين بعضاً من هذه النماذج على سبيل المثال وليس الحصر فيما يلي :

1 - سقراط محطّم الجمل كان أشجع من الموت :

إن هذا الفيلسوف الإغريقي الذي ولد في أثينا حوالي عام 470 قبل الميلاد جاء من أسرة فقيرة جداً وكان متوسط القامة ممتلئ الجسم، قبيح المنظر، جاحظ العينين، أفتس الأنف، غليظ الشفتين؛ وبذلك كان أبعد ما يكون عن الرشاقة

أو الوسامة؛ ولكن الله منحه عقلاً حكيماً، وذكاءً مفرطاً، وشجاعة نادرة؛ فأخذ يجهر بأخطاء الطبقة الحاكمة وآراء السلطات بالبلاد، ويحث الناس على التعلق بالفضيلة وحب الخير، والإيمان بالحق، وكرهية الظلم.

هكذا ظل سقراط الحكيم يحطم الجهل ويعلم الشباب مبادئه بالمجان إلى أن انتشرت تعاليمه فسجته السلطات وقدمته إلى محاكمة عاجلة أصدرت حكم إعدامه بالسم. وعقب سماعه النطق بالحكم تقبله بمتهى الهدوء وثقة النفس قائلاً لأعضاء المحكمة: "إنني قبلت الحكم بعد أن قلت ما يبدو لي أنه حق، وأفضل الموت على أن أعيش لأقول مضطراً ما تعتقدون أنتم أنه الحق" ثم تناول بيده كأس السم وشربه مرة واحدة بشجاعة وثبات، فتعالى صراخ تلاميذه حزناً عليه، فتحامل سقراط على نفسه وهو يعاني سكرات الموت قائلاً لهم: "ما هذا العبث؟ لقد صرفت النساء حتى أتجنب هذا المشهد، أرجوكم الهدوء حتى أفارق الحياة في سلام". وهذه كانت نهاية الفيلسوف العظيم سقراط معلم الأجيال الذي توفي عام 339 قبل الميلاد الذي ترك لنا روائع فلسفته الخالدة.

2 - الطبيب البارع قبيح المنظر:

إن الطبيب العربي (علي بن رضوان) رئيس أطباء مصر كلها في عهد المستنصر بالله الذي توفي عام 1061 ميلادية كان أسود اللون جاحظ العينين، دميم الخلقه قبيح المنظر، من بيئة شعبية متواضعة جداً؛ ولهذا تعرض أثناء صغره لكثير من المتاعب النفسية. كما أن هذا التناقص الكبير بين تلك الأمور وكونه طبيباً ناجحاً وصلت شهرته إلى المجد حتى أصبح رئيساً لأطباء مصر، جعلت الحساد يهاجمونه ويكيدون له. ورغم كل ذلك لم يتأثر، فقد كان شديد البأس، قوي الإرادة، حيث استطاع أن يصف نفسه بأنه "ذو جسم رئوي، ومزاج بلغمي، وطبع هادئ، وصاحب ذكاء جيد، وعادات حسنة".

إن هذا العالم دميم الخلقه كرس حياته لخدمة الطب، فكانت خبرته بصناعة الطب واسعة، وترك العديد من المؤلفات بالإضافة إلى أنه يعتبر أول من أشار إلى الطب النفسي الاجتماعي، وبلغت مؤلفاته حوالي المائة كتاباً في الطب والصيدلة وغيرها.

3- شعراء وأدباء وأطباء وموسيقيون عميان:

كثيرون هؤلاء الأدباء العميان الذين استطاعوا أن يصيغوا روائع أعمالهم الأدبية بصورة تفوق المبصرين، وفي مقدمة هؤلاء الشاعر العربي (أبي العلاء المعري) الذي صور بأشعاره وفلسفته الذاتية أدق سمات الطبيعة؛ وكذلك الدكتور (طه حسين) الذي كتب أعظم الأعمال الأدبية فاستحق عليها عن جدارة لقب (عميد الأدب العربي)؛ وأيضاً الملحن المصري الكفيف (سيد مكاي) صاحب الألحان والصور الغنائية الرائعة؛ وأيضاً الطبيب العربي (داود



(شكل 52): الدكتور طه حسين

(1889 - 1973)

الأنطاكي) الذي شغل منصب رئيس أطباء مصر، عاش طوال حياته ضريباً، ورغم هذه العاهة لقب بالبصير، فقد منحه الله بصيرة القلب وذكاء العقل، وقوة الفهم والحفظ، حيث حفظ القرآن الكريم قبل بلوغه السابعة من العمر، إن إصابة الأنطاكي بالعمى منذ طفولته لم تمنعه من دراسة فنون الطب للدرجة أن برع في ممارسته، وتخصص في تحضير الأدوية وكتابة الوصفات العلاجية، ولم يكف بذلك؛ بل قام بتأليف العديد من الكتب والرسائل الطيبة النادرة التي من أشهرها (تذكرة داود) التي سجل فيها حوالي 1700 دواء من الأعشاب والنباتات الطيبة، وكذلك ثلاثة آلاف وصفة علاجية، ولم يكن طبيباً ماهراً فقط، وإنما كان أيضاً من أساطين علوم الرياضة والفلسفة والفلك؛ ونظراً لهذه العبقرية الفذة لقبوه بالحكيم الماهر الفريد، وأحياناً بالطبيب الحاذق الوحيد.

4 - فلاسفة وأدباء مصريين:

إن هذا الفيلسوف الألماني العظيم الذي بلغت شهرته العالم كله لم يكن إنساناً طبيعياً. فمن المفروض في شخصية الفيلسوف أن تكون مرهفة الحس،



(شكل 53): الفيلسوف الألماني فريدريك نيتشه

(1844 - 1900)

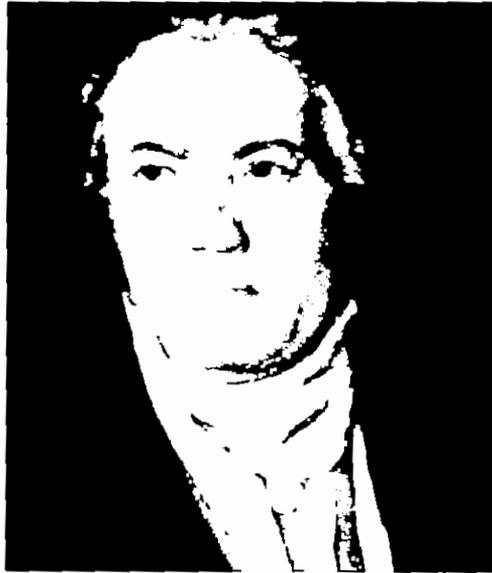
وديعة هادئة، متخائلة بالخير، بعيدة عن العنف والكراهية، تحب الخير للإنسانية جمعاء. لكن (نيتشه) كان يحترم ويبجل القوة، ويؤكد دائماً أن الإنسان القوي تنحني له الرؤوس وتركع تحت قدميه، ويستمع الناس إليه، وتجبر الكل على تلبية أوامره. وقد كان (نيتشه) يحترم المرأة ويصفها في كتاباته بأنها إنسان كاذب مخادع، وهي في رأيه الفلسفي لا تصلح إلا للحمل والولادة، ويجب على الرجل الحذر الشديد من أساليبها الخداعية الهجومية حتى لا تسيطر عليه. إن مثل هذا الحقد وتلك الكراهية المفرطة للمرأة، والاحترام والتقدير المفرط لمبدأ القوة والعنف عند هذا الفيلسوف العالمي كلها أمور تدعونا إلى التساؤل عن أسبابها الحقيقية.

إن التاريخ يحدثنا بأن (نيتشه) كان مصاباً منذ صباه بمرض الصرع، وظلت نوباته تلاحقه إلى أن اشتدت عليه في أواخر أيامه حتى فارق الحياة، كما أن هيئة تكوين جسمه الضئيل وشكل ملامح وجهه، وبروز عظام جبهته فوق الحاجبين، تؤكد وجود خلل في وظائف بعض غده الصماء، بالإضافة إلى سلوكياته الغريبة وخاصة بعد فشله في حبه الأول والأخير مع الجميلة (سالومي) التي رفضت الزواج منه لدرجة أن شقيقته قبل هجرتها إلى أمريكا طلبت أن يهاجر معها لينسى مأساته الغرامية مع الفاتنة (سالومي) في ألمانيا، ويبدأ حياة جديدة في أمريكا؛ ولكنه رفض الفكرة نهائياً لمجرد أنه كان يكره زوجها كرهاً شديداً. ففضل البقاء حزيناً تعيساً في ألمانيا، ولم يحاول التفكير في الزواج مرة أخرى بحجة التفرغ للفلسفة، إلى أن اشتدت عليه نوبات الصرع حتى مات.

وكذلك أيضاً الأديب الروسي العظيم (دوستوفسكي 1821 - 1881) الذي كان مثلاً للعطاء الفكري على المستوى العالمي، كان مصاباً بمرض الصرع الذي ظلت نوباته تلاحقه حتى فارق الحياة، ورغم ذلك ترك للإنسانية الكثير من الأعمال الأدبية الفنية الرائعة.

5 - الموسيقى قار الأصم... والآخر مسلول ... :

إن العبقرية الموسيقية لهذا الفنان صاحب السيمفونيات الخالدة تعتبر مثلاً خرافياً لتحدي الإعاقة البدنية بكافة المستويات فلم يكن (بيتهوفن) بالفتى الجميل أو الوسيم المنظر، بل كان ضئيل الجسم ، ذو رأس ضخيم غير متناسب، جاحظ العينين، كثيراً ما يعاني من النوبات العصبية بين الحين والآخر التي ربما تكون نوعاً من الصرع، وهذا دليل آخر على مدى اضطراب إفرازات بعض غده الصماء، بالإضافة إلى حياته العاطفية الفاشلة؛ حتى بعد بلوغه ذروة الشهرة والمجد الفني، ابتعدت عنه الكثيرات ورفضن الزواج منه. ويرغم ذلك قرر التفرغ لفنه، والإصرار على النجاح إلى أن أخرج معزوفته الرائعة (رباعيات)؛ ويومها اعتقد بعض العازفين أن (بيتهوفن) وقع في خطأ فني غير مقصود، فتشجع أحدهم وسأله: "أعتقد أن هذه المعزوفة الموسيقية سليمة؟" فأجابه العبقرى (بيتهوفن) "لا تجزع يا صديقي، إن هذه الموسيقى ليست لك، وإنما لجيل



(شكل 54): الموسيقار الألماني لودفيك فان بيتهوفن

(1827 - 1770)

لم يخلق بعد"، وتلك الإجابة تدل على مدى الثقة الزائلة بالنفس، والدراية العميقة المتمكنة من التأليف الموسيقي، بل والتحدي الفني الكبير.

عندما بلغ هذا العبقرى الثامنة والعشرين من العمر بدأ المرض يهدده في أعز ما يملك كموسيقي - حاسة السمع - حيث بدأ يشكو من استمرار الطنين في أذنه اليسرى، وتدرجياً انتقل إلى اليمنى حتى أصاب الصمم أذنيه. ويرغم تلك الكارثة التي يجب أن تقضي نهائياً على أي موسيقي، ظل يؤلف أعماله الفنية المرححة الراقصة، ويقدمها للجماهير دون أن يلاحظ عليه أحد أي شيء. فقد كان يتظاهر بالاندماج التام في قيادة الأوركسترا حتى لا تنفضح إصابته بالصمم، ولكنه صرح لأعز أصدقائه بقوله: "إن إصابتي الآن لا تمنعني من العزف والتأليف، ولكنها تحرمني نعمة التحدث والاستماع إلى الناس، أرجو أن يظل هذا الخبر سراً لا تذيعه لأحد"؛ وهكذا أصبح (بيتهوفن) فاقد السمع تماماً، ورغم ذلك استطاع تحدي القدر فوضع السيمفونية التاسعة التي تعتبر أروع أعماله الفنية على الإطلاق؛ ولكن ... عندما انتهى من قيادة هذه السيمفونية الخالدة التهبّت الأيدي بالتصفيق، وبحت الحناجر بالهتافات. بينما لم يستمع (بيتهوفن) إلى كل ذلك التقدير من الجماهير، فقد كان مثل الأطرش في الزفة! وهنا لاحظ صديقه الحميم (كارل أمند) مدى شرود الموسيقار العبقرى، فشدّه من يده وسجبه ليقف أمام الجماهير ليشاهد بنفسه أفواه الحاضرين وهي تتحرك بالهتافات، وحركات الأيدي وهي تدوي بالتصفيق المتواصل إعجاباً بتلك السيمفونية الخالدة ... وعندئذ بكى (بيتهوفن).

لم يكن هذا الموسيقي الوحيد الذي تحدى إصابته ولكن أيضاً كان الموسيقي الكلاسيكي العالمي (شوبان) الذي وضع أعذب الألحان، وأرق الإيقاعات، وأعظم المعزوفات الموسيقية الحاملة التي تداعب قلوب المستمعين، قد أصيب

بمرض السل الرئوي. ورغم ذلك جاءت أعماله الأوركسترالية تعبيراً صادقاً لكل ما يدور بمخلفات الإنسانية.

6 - علماء وقادة ومشلولين :

رغم أن هؤلاء البشر قضوا حياتهم شبه مقعدين إلا أنهم كانوا قوة هائلة في العطاء الهائل والتفكير المدبر، فقد كان العالم الفرنسي الشهير (لويس باستور 1822 - 1895) الذي كشف أبحاثه العلمية واكتشف الجراثيم فسجل انتصاراً علمياً مدوياً كان مصاباً بشلل الأطفال؛ وكذلك (ثيودور روزفلت) الرئيس السادس والعشرون للولايات المتحدة الأمريكية كان مصاباً بالشلل، ورغم ذلك استطاع قيادة أقوى المعارك الحربية وهو جالساً على مقعده المتحرك؛ وأيضاً القائد الفرنسي القدير (نابليون بوناپرت) لم يكن جسمه طبيعياً. فهو صاحب جسم قصير القامة، هزيل الحجم، بل وأعرج المشية نتيجة لإصابة قدمه اليسرى بشلل الأطفال، لدرجة أنه عندما التحق بالمدرسة الحربية في باريس كان مثار سخيرية



(شكل 55): القائد الفرنسي نابليون بوناپرت

(1769 - 1821)

زملائه نتيجة لضآلة جسمه، ومشيته العرجاء؛ ورغم مآر سخرية زملائه من جسمه، ومشيته العرجاء، حاول أن يثبت لهم أن التفوق العسكري ليس بضخامة الجسم وقوة عضلاته. وفعلاً بعد تخرجه أصبح جندياً نظامياً ملتزماً، ثم ضابطاً قديراً، ومن أوائل المشتركين في الثورة الفرنسية عام 1789 إلى أن حصل على شهرة واسعة عام 1796 عندما هزم النمساويين في إيطاليا فانتخب قائداً للحملة الفرنسية على مصر عام 1798. ثم عاد سراً إلى باريس عام 1799 فوجد بلاده في حالة سيئة فقام بقلب نظام الحكم، وتم انتخابه قنصلاً مدى الحياة إلى أن نصب نفسه إمبراطوراً على فرنسا عام 1804، وأعقب ذلك بسلسلة من الانتصارات العسكرية للدرجة أن سيطر على معظم دول أوروبا، ثم قام بغزو روسيا، ودخل موسكو عام 1812 فانقلب عليه الفرنسيون وجعلوه محتفظاً بلقب إمبراطور ولكن نصبوه ملكاً على جزيرة ألبا؛ ونتيجة لطموحاته الواسعة عاد بعد عام واحد إلى فرنسا سراً وحكمها مائة يوم، ثم نفى إلى جزيرة سانت هيلانة حتى مات فيها.

تقول بعض الآراء أن هذا القائد الفرنسي الفذ كان يشكو من زيادة إفرازات الغدة النخامية، والدليل على ذلك أن جسمه يميل إلى القصر بدرجة ملحوظة جداً، وفي نفس الوقت ظهرت زيادة وزنه في وقت مبكر حتى أصبح جسمه مترهلاً، بينما يعتقد بعض المؤرخين أن ذلك التغيير الملحوظ في سلوكيات (نابليون) أثناء حملته العسكرية على روسيا، وتصرفاته الشخصية بعدها بما فيها من المخرفات ومغامرات عاطفية متعددة يرجع إلى الاضطراب الذي أصاب غدته النخامية التي أدت إلى تلك النزعات والسلوكيات التي تحكمت في طموحاته.

7 - الفنان الذي أراد أن يصبح مشوهاً :

بدأ حياته واعظاً دينياً لعمال مناجم الفحم ببلجيكا إلى أن طرد من

وظيفته عام 1879م؛ ونتيجة للأحداث القاسية المتكررة تأثرت نفسيته كثيراً، وأصبح قلقاً خائفاً للدرجة كادت تؤدي به إلى الجنون، فاتجه إلى الفن كوسيلة للخلاص من المعاناة، ثم ذهب إلى باريس عام 1886م حيث أبدع في إخراج لوحاته الفنية الملتهبة الألوان التي ربما كانت تعبر عن اضطراباته النفسية، إلى أن حدثت مناقشة حادة بينه وبين صديقه الفنان (جوجان) لم يستطع الصمود أمامها فتغيرت سلوكياته بسرعة حيث فقد صوابه، وانتابته حالة من الجنون للدرجة أن تعقب صديقه الفنان محاولاً قتله بمسدس.

إن هذا السلوك العدواني الإجرامي يدل على مدى حدوث اضطرابات إفرازات الغدد الصماء. لكن هذا الرسام الهولندي العالمي (فنست فان غوخ 1853 - 1890) ندم على تصرفه الأحمق فأراد معاقبة نفسه، وقام بقطع جزء من أذنه. وهذه حالة أخرى من اضطرابات الإفرازات الهرمونية التي كان يعاني منها؛ ولما اشتد عليه المرض، وتكررت نوبات جنونه نقل إلى إحدى المستشفيات النفسية حيث قام يرسم عدة لوحات، وبعدها انتقل إلى مصحة عقلية أخرى هي التي انتحر فيها بطلقة من مسدسه عام 1890م.

رغم أن الحياة الفنية لهذا الفنان الهولندي كانت مليئة بالنوبات النفسية العنيفة ولم يستغرق عمره الفني أكثر من عشر سنوات فقط، إلا أنه ترك أعمالاً فنية عظيمة تقدر بحوالي 1500 لوحة رائعة تعتبر ثروة فنية عالمية خالدة، كانت من أشهرها اللوحة الخالدة المعروفة تحت عنوان (زهرة الخشخاش).

8 - القائد النازي المدمر والغدنة النخامية أ

عندما أصبح (أودولف هتلر) شاباً تقدم للالتحاق بأكاديمية الفنون بالعاصمة النمساوية (فيينا) ولكن طلبه رفض لأنه دون المستوى الفني المطلوب، وبعد عام تقدم للأكاديمية مرة أخرى، ولكنها رفضته أيضاً لنفس السبب، فسافر

إلى ألمانيا منادياً بأعلى صوته أن لا حل ولا عظمة ولا إرادة إلا بالقوة، لأن رؤوس البشر لم تخلق إلا لكي تنحني لمن هو قوي وعظيم، ويجب على التاريخ أن يتلقى أوامره من الإنسان القوي الذي ولد فينا لكي يعملي على الأجيال مستقبلها وسعادتها.

كان (هتلر) خطيباً حماسياً موهوباً بغض النظر عن جسده النحيل، وفي نفس الوقت جريئاً مقنعاً، سليط اللسان، وخاصة في انتقاداته اللاذعة لسياسة السلطات الحكومية؛ ورغم أن صوته أجش إلا أنه كان خطيباً ساحراً وذلك استطاع جذب المواطنين الألمان إلى سماعه والالتفاف حوله أثناء تمهاله بين عمال المصانع، ومراكز تجمع الشباب، ورواد المقاهي والحانات إلى أن اعتقلته الحكومة ودخل السجن عام 1923. وعقب خروجه إلى المجتمع مرة أخرى كان أكثر حماساً فتقدم بترشيح نفسه في الانتخابات ونجح فأصبح مستشاراً لألمانيا كلها عام 1933. وهنا بدأت المتاعب وظهرت شخصيته الدموية...!

كان (هتلر) يملك جسماً نحيلًا ووجها صارم القسما، وعيوناً غائرة متنفخة، عاشقاً للقوة والعنف والتدمير مع كبرياء وحب السيطرة على الجميع في صلابة واضحة لأرائه العنصرية، فقام بتصنيف الأجناس البشرية إلى درجات وفتات مختلفة، وضع على رأسها الشعب الألماني الذي يرى أنه سيد الشعوب كلها ولا بد أن يسود العالم، ومن هنا فرض شروطاً محددة على جميع دول أوروبا التي يجب عليها الطاعة والتنفيذ مباشرة وإلا دمرها تدميراً، فكان كل يوم يدمر دولة ويدخلها غازياً متصراً.

قبل كل ذلك سحق كل المعارضين الألمان وحول ألمانيا إلى معسكرات للاعتقال والدمار والشوارع للعذاب والهوان، والمدن للجوع والقلق، وأعدم حوالي أربعة ملايين من اليهود الرجال والنساء والأطفال والشيوخ لا شيء إلا لأنهم يهود ويجب إعدامهم في كل مكان في أنحاء العالم لأنهم سر الفساد والخيانة.

ويعد أن جند كل شباب ألمانيا وحشدهم في معسكرات العمل لصالح القوات المسلحة والمصانع الحربية بدأ يتجه لغزو العالم الخارجي في شراسة منقطعة النظر، وبسرعة زحفت قواته للاستيلاء على هولندا وبلجيكا ولوكسمبورج وبولندا والنرويج والدانمارك وروسيا، واستسلمت فرنسا بدون مقاومة، بينما حاولت بريطانيا صد الهجوم الجوي الألماني العنيف الذي استعمل فيه (هتلر) الصواريخ والألغام المغناطيسية والغواصات لأول مرة في التاريخ إلى أن استولى على يوغسلافيا واليونان عام 1941؛ وبذلك حقق (هتلر) ما لم يستطع أي إنسان تحقيقه في التاريخ كله، فلم يحدث للدولة واحدة أن استولت على جميع دول أوروبا ومعظم دول شمال إفريقيا.

إن سجلات التاريخ لم تعرف شخصية دموية مستبدة مدعرة فاقت ثقتها بنفسها كل التصورات مثل القائد النازي (هتلر). فرغم أن هزيمته كانت مؤكدة عام 1942 عندما خسر معركة العلمين وستالينجراد إلا أنه لم يستسلم وظلت جيوشه تحارب في عناد لمدة عامين في روسيا بمدينة ستالينجراد، فكانت أكبر مذبحه مروعة في التاريخ. ويعد أن تأكد (هتلر) أنه أدى رسالته الشيطانية التي دمرت أوروبا كلها بما فيها ألمانيا وأدت إلى خراب العالم، هرب بجسمه ثم انتحر بنفسه.

إذا دلت تصرفات هذا القائد العبقرى المجنون بالعدوان الشرس على شيء فإنما تدل على وجود اختلال واضح في سلوكياته. فرمما كان مصاباً باضطرابات الغدة النخامية أو الدرقية التي ظهرت أعراضها بوضوح في تكوين جسده وملامح وجهه، بالإضافة إلى أن نفسيته المليئة بالحقد والكراهية لغير الألمان، وعشقه للتعذيب والقتل والدمار قد يرجع السبب فيها إلى أن أمه أجهضت نفسها أربع مرات ثم فلت (هتلر) من القتل وجاء في المرة الخامسة؛ كما

يقال أيضاً أن سبب كرهه لليهود أن أمه عندما اشتد عليها المرض في أواخر أيامها أسرع إلى طيبب يهودي وطلب منه زيارتها في المنزل، ويومها لم يمتلك (هتلر) القيمة الكاملة لأجرة الطيبب الذي رفض زيارتها قبل استكمال قيمة الكشف ... وماتت الأم؛ وهنا قرر (هتلر) الانتقام من كل اليهود سواء أطباء أو أدباء أو فنانيين أو علماء، رجالاً أو نساء، شيوخاً أو أطفالاً ...



(شكل 56): الزعيم الألماني النازي أدولف هتلر (1889 - 1945)

الفصل الرابع عشر

أحب الألوان إلينا تكشف ميولنا

أثبتت دراسات العديد من العلماء وخبراء الطب النفسي أن تفضيل الشخص لبعض الألوان الخاصة أو نفوره منها، يعتبران بمثابة المفتاح الذي يحدد مشاعره وميوله ورغباته، بل ومستوى حالته الصحية والمزاجية بصفة عامة، لدرجة أن في كثير من الدول المتقدمة حالياً يضعون سؤالاً هاماً ضمن أسئلة الاختبارات الشخصية التي تعقد للأشخاص المتقدمين لشغل الوظائف الخالية لمعرفة الألوان التي يفضلها والتي يكرهها. ومن خلال تحليل الإجابة يمكن لخبراء الطب النفسي معرفة الكثير عن السمات الشخصية للمتقدم لشغل هذه الوظيفة والتأكد من مدى مناسبته للنجاح فيها من عدمه.

حدث في مدينة سان برناردينو بولاية كاليفورنيا أن احتجز رجال الشرطة شاباً قد تناول إحدى عقاقير الملووسة بعد مقاومة عنيفة وقدموه إلى محكمة عاجلة. عندما دخل الشاب مبنى المحكمة طلب استعمال التليفون، ولكن بعد لحظات حطمه على رأس أحد الموظفين في نوبة جنون، وأخيراً بعد ربطه بالحبال والجنازير أدخلوا الشاب إلى زنزانة محصنة مساحتها (2.5 × 1.25) متر جدرانها مدهونة باللون الوردية، في بداية الأمر أخذ الشاب يضرب الجدران بعنف، ولكنه بعد مرور (6) دقائق جلس بهدوء، وبعد مرور (15) دقيقة فقط استرخى على الأرض وكاد ينام. يرجع العلماء السر في هدوء تلك الحالة المستيرية إلى تأثير اللون الوردية لجدران الزنزانة نظراً لوجود علاقة قوية بين الألوان وتأثيراتها العميقة على أفكارنا وأجسامنا ومزاجنا وسلوكنا.

يعتقد خبراء علم الألوان أن الإنسان ورث الاحساسات المختلفة للألوان المتنوعة منذ أجيال بعيدة عندما كان أجدادنا القداماء يعيشون في الكهوف حيث كان الظلام فيها هو اللون الأسود الذي ارتبط بالغموض والخوف والقلق، أما خارج الكهف كان النور، وهو اللون الأبيض المعبر عن الوضوح والتفاؤل، وكذلك اللون الأحمر ارتبط بالنار والحرارة، واللون الأزرق ببرودة البحر وهكذا... مما دفع كثير من العلماء إلى دراسة التأثيرات النفسية والعضوية للألوان المختلفة على الإنسان للدرجة أن استحدثوا طريقة علاجية سوداء للأمراض العضوية أو النفسية تسمى العلاج بالألوان (كرونوثيرابي Chrono-therapy) وأصبحت الاتجاهات الحديثة لعلم النفس تعتمد كثيراً على نظرية الألوان في كشف الكثير عن شخصية وسلوكيات الإنسان، بدليل أن طبيعة شخصيتنا تلعب دوراً رئيسياً في اختيارنا للألوان التي نحبها سواء للملابس أو طلاء جدران بيوتنا.

الأبحاث البريطانية :

إن البريطانيون يصرون على ضرورة أهمية تأثير اختيار الألوان في حياة الإنسان، فقد تكون الأحداث المؤلمة التي مرت بنا خلال مراحل الطفولة ارتبطت بلون معين بحيث نتذكر في شبابنا تلك الأحداث المؤلمة ونشعر فيها بالمرارة والحسرة. بمجرد مشاهدتنا لهذا اللون الذي ارتبط بذلك الحادث المؤلم، والدليل على صدق هذه الحقيقة تلك القضية التي عرضت على أعضاء هيئة المحكمة البريطانية التي نلخصها فيما يلي :

دخلت الزوجة إلى المحكمة ووقفت أمام القاضي ترجو منه أن يطلقها من زوجها بحجة هروبه الدائم من المنزل، وتقول في شكواها أن زوجها بمجرد عودته إلى البيت مساء كل يوم يتعلل بأي حجة ليخرج ثانية ثم يعود منتصف الليل حتى يضمن تماماً أن زوجته قد نامت فعلاً. وعندما

استدعى القاضي هذا الزوج الدائم الهرب من المنزل اعترف له الزوج بحبه الشديد لزوجته، ولكنه لا يعرف السبب في ذلك الشعور الذي ينتابه بمجرد عودته من العمل مساء ليجد زوجته في انتظاره، فيشعر بحاجته الشديدة إلى الهروب!

بعد مناقشة القاضي للزوجين نصح بعرضهما على الطيب النفسي قبل الشروع في إصدار الحكم بالطلاق، وجاءت نتيجة التقرير الطبي لتقول أن الزوجة تحب لوناً معيناً تختاره لكل ملابسها، لدرجة أن قميص نومها من هذا اللون، ومن سوء حظ زوجها أن هذا اللون يرتبط بأحداث مؤلمة قد مرت عليه أثناء مرحلة طفولته. ولهذا السبب كلما دخل الزوج المنزل مساءً وشاهد هذا اللون على قميص نومها شعر بالانتقاص والضيق، حتى إذا حاول الضغط على نفسه للبقاء في المنزل مع زوجته فإن الأزمة تلاحقه وتتضاعف نظراً لأن لون قميص النوم يزعجه ويرهق أعصابه، ولذلك لا يستطيع التحدث أو مجرد النظر إلى زوجته حتى وهي في غرفة النوم.

كان في علاج هذه الحالة أن أمر الطيب المعالج من الزوجين ضرورة اختفاء هذا اللون من المنزل، وفعلاً بمجرد زوال ذلك اللون المزعج للزوج عادت إليه حالته الطبيعية وأصبح يقضي معظم وقته بجانب زوجته التي أحبها؛ وبذلك استطاع علم العلاج بالألوان أن يوقف إجراءات إصدار الحكم بالطلاق.

كذلك لاحظ علماء النفس أن معظم المصابين بالاكئاب النفسي يفضلون الألوان الفاتحة أو اللون الرمادي، ولكن بمجرد حصولهم على الشفاء يفضلون ألواناً أخرى أكثر بهجة وإشراقاً. وقد أثبتت الاختبارات العضوية النفسية أن النظر لمدة طويلة إلى أن اللون الأحمر يساعد على سرعة النبض وضربات القلب،

وزيادة ارتفاع ضغط الدم . بينما يعمل النظر إلى اللون الأزرق عكس ذلك . كما اتضح أن الاختبارات التقليدية لشغل الوظائف تعطي الأفضلية لشخص معين ليكون مديراً . لكن بعد دخول عنصر اختبارات الألوان في أسلوب اختيار أنسب المتقدمين إلى شغل مثل هذه المناصب القيادية ظهرت علامة الخطر حيث اتضح أن نفس الشخص الذي نجح في الاختبارات التقليدية أنه مريض بالشيذوفرنيا - انفصام الشخصية - وهذا دليل آخر على أهمية الاستفادة من علم الألوان في الكشف عن الميول والرغبات النفسية لتحديد شخصية الإنسان وسلوكياته عن طريق طلب إجابته عن سؤالين محددتين هما :

(1) ما هو أحب الألوان إليك ؟

(2) ما هو اللون الذي لا تحبه ؟

من خلال معرفة الإجابة على هذين السؤالين يمكن الحصول على أقرب صورة صادقة عن شخصية وسلوك هذا الإنسان ، ويشترط في ذلك معرفتنا لخصائص الأنواع المختلفة من الألوان وتأثيراتها على ميولنا واتجاهاتنا المزاجية التي نبينها فيما يلي :

1 - الذين يحبون اللون الأحمر :

(أ) الشخصية :

إنسان عاطفي جداً ، يحب إدخال السعادة والسرور على الآخرين ، وفي نفس الوقت لديه رغبة في التفوق عليهم ، مثير للمتعاب لدرجة ربما تصل إلى حد العدوان رغم أنه قادر على الوصول بأي إنسان يحبه إلى البهجة ، نشاطه الجنسي قوي جداً .

(ب) الذين يكرهون هذا اللون :

غالباً يعيشون في حالات القلق ، ويحتاجون إلى الطمأنينة ، ويخشون التعبير عن رغباتهم المكبوتة .

2- الذين يحبون اللون الأصفر:

(أ) الشخصية:

صاحبها مليح بالأمل والتفاؤل مع رغبة واضحة لتحقيق الآمال، نشاطه العقلي كبير، يفكر بهدوء، ولديه العزم على تنفيذ الخطط مستخدماً المنطق السليم، يحب حل العديد من المشاكل، ربما يجد صعوبة في أن يفهمه الآخرون الذين لا يمتلكون الوقت أو الميل للفلسفة في الأمور الثقافية، يعاني أحياناً من الجوع الجنسي.

(ب) الذين يكرهون هذا اللون:

لا يحبون تحرير الآخرين لأنهم متزمتون للغاية، ويكرهون التجديد في أنماط حياتهم الروتينية، يشتمزون من كثرة النشاطات الجنسية.

3- الذين يحبون اللون البرتقالي:

(أ) الشخصية:

طيب القلب، نشاط عقلي مع حيوية زائدة، متفائل، الكرم البالغ، الاستقلال الذاتي، الاندفاع وراء المظاهر، يجب أن يعتبره الآخرون شخصاً متميزاً، يعطي لمشاعره الخاصة أهمية قصوى في حياته، ربما يصعب على الآخرين التعمق في معرفة شخصيته. لديه حيوية جنسية قوية لكن يصعب عليه أحياناً التكيف معها.

(ب) الذين يكرهون هذا اللون:

يشعرون بالمبالغة الشديدة في جدية الحياة، يتضايقون من رفع الآخرون للكلفة معهم، لا يحبون ارتفاع أصوات ضحكات الغير، يكرهون ضياع المجهودات في الراحة أو اللهو أو التسلية.

4- الذين يحبون اللون البنفسجي:

(أ) الشخصية:

قوية وحاملة جذابة، حذرة دبلوماسية، سريعة البديهة. ربما تمتلك ميولاً

فنية، وصاحب هذه الشخصية يجب دائماً أن يكون موضوع الإعجاب والتقدير، يتمتع بالهدوء والاستقرار النفسي مع ميول جنسية قوية، لديه الميل الطبيعي للحقد على الغير.

(ب) الذين يكرهون هذا اللون:

يفتقرون إلى الثقة بالنفس، يكرهون تحمل المسؤولية، ربما لا يميلون إلى كل ما هو نقي ومهذب في تعاملاتهم الجنسية.

5- الذين يحبون اللون الأزرق:

(أ) الشخصية:

إنسان شديد الانتباه، وسريع البديهة مع الثقة بالنفس، حذر وأمين، يجب الاستقرار والهدوء، يحب الخير للغير ولديه استعدادات للتضحية، ربما يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره، يبحث عن الحب والارتباط بالناس لكن العاطفة من جانب الآخرين تخفيه أحياناً، حالته الجنسية طبيعية لكنه شديد الحذر في تلك الأمور.

(ب) الذين يكرهون هذا اللون:

لا يحبون الهدوء والراحة لأنهم دائماً يقارنون قوتهم، ومهاراتهم، وكفاءتهم بمستوى الآخرين.

6- الذين يحبون اللون الأخضر:

(أ) الشخصية:

تمتع بالاتزان العقلي، ومعرفة الحقيقة والقدرة على حماية النفس ولذلك تعتبر شخصية متكاملة وقدوة حسنة للذين يعجبون بها. وتتميز الناحية الجنسية بالانتظام والهدوء والتعقل السلوكي.

(ب) الذين لا يحبون هذا اللون:

يفتقرون إلى الثقة بالنفس، يفضلون الانعزالية نظراً لعدم القدرة على تكوين صداقات واسعة، لا يميلون كثيراً لمزاولة النشاط الجنسي.

7- الذين يحبون اللون البني :

(أ) الشخصية :

تتميز بالأمانة والإخلاص والقدرة على تحقيق الوعود، وصاحبها لا يجب من الآخرين مخالفة آرائه، شديد الانطواء، وربما يظهر القسوة والعنف للآخرين لمجرد عدم فهمهم، نشاطه الجنسي روتيني .

(ب) الذين لا يحبون هذا اللون :

يشعرون بالملل من كثرة العلاقات الدائمة، ولذلك يحبون الإثارة والتغيير في حياتهم، لديهم القدرة على التفهم بعمق لمشاكل الآخرين .

8- الذين يحبون اللون القرمزي :

(أ) الشخصية :

ساحرة لطيفة جداً، تشعر بالإعجاب والتقدير للقوة الموجودة لدى الآخرين، وتعبّر عن ذلك بمنحهم الحب لكن العاطفة تخيف هذا النوع، وتشعره بالشك أحياناً كثيرة، ويشمئز عقب الانتهاء من النشاط الجنسي لأنه يرتبط في نفسه بالخطيئة .

(ب) الذين يكرهون هذا اللون :

يشعرون بفقدان العدالة، والإحساس بتمتع الآخرين من نفس الجنس والسن بالشراء والسعادة عن غير جدارة أو كفاءة .

9- الذين يحبون اللون الأسود :

(أ) الشخصية :

تميل إلى أن تكون محور انتباه وحديث كل الناس، تتميز بالمحافظة على ثبات المبدأ وكثرة المطالب، وأصحاب هذه الشخصية يحبون إطاحة أنفسهم بهالة من الغموض، وربما يتعرضون لحالات الاكتئاب النفسي، وعموماً الحياة الشخصية الخاصة تختلف كثيراً عن طريقة الحياة العامة التي غالباً ما تتخذ شكل

الروتين، وليس النشاط الجنسي سوى لعبه بالنسبة لهذه الشخصية.

(ب) الذين يكرهون هذا اللون:

يجبون الهروب من الواقع، ومن الصعب عليهم الخضوع لرغبات الآخرين، لا يعتبرون النشاط الجنسي هدفاً لهم، وإنما وسيلة فقط للوصول إلى أهدافهم، وعموماً يجبون دائماً أن يكونوا المتحكمين المسيطرين على جميع المواقف.

10 - الذين يحبون اللون الرمادي:

(أ) الشخصية:

إنسان حذر هادئ، لا يحب المشاكل، عاطفته غير ملتبهة، ربما يشعر بالاكئاب أحياناً، كثير الاهتمام بالنواحي الدينية والمحافظة على التقاليد، لديه القدرة على التحكم في رغباته الجنسية.

(ب) الذين يكرهون هذا اللون:

يشعرون بالملل من روتين الحياة، لا يمتلكون مواهب خاصة، يتجاوزون حدود المسؤولية، يميلون للإثارة والتخليق مع الحب والعاطفة.

11 - الذين يحبون اللون الأبيض:

(أ) الشخصية:

غالباً ما يحاول صاحبها إخفاء حقيقة مشاعره نحو الآخرين سواء من ناحية الحب أو الكراهية، وربما يعاني صاحب هذه الشخصية من بعض السلوكيات الجنسية غير التقليدية أو العنيفة أحياناً.

(ب) الذين يكرهون هذا اللون:

معظمهم لا يجبون المظاهر والمجاملات الزائفة من الآخرين، ويميلون إلى كثرة البحث عن الحقيقة بين أنفسهم أو لدى الآخرين، إنهم سريعوا العطاء لمن يستحقونه فقط.

الفصل الخامس عشر

اختبار درجة التكيف النفسي مع الطقس

إن علم الأرصاد الجوية والحيوية هو أحدث فروع العلوم المعاصرة. يبحث في التأثيرات البيولوجية والنفسية لتقلبات الطقس. وحالياً تتولى محطة الإذاعة في أمريكا بث نشرة يومية تحت عنوان (أنت والطقس) وهي تحمل معلومات عن تأثير الطقس على الجهاز التنفسي والعلاقة بين الطقس وظهور الآلام في جسم الإنسان، كما أن هناك جهاز كمبيوتر يرصد حالات الطقس المختلفة بشكل يومي منتظم ليقدّم الخدمات للمستشفيات ومراكز الشرطة، ويعتمد هذا النظام على البحوث الألمانية التي تحاول الربط بين حالة الطقس وتغيرات ضغط الدم، وظهور الجريمة، وارتفاع نسبة الانتحار، وما يظهر من أعراض جانبية لدى المرضى عقب العمليات الجراحية، وبهذه الطريقة الحديثة توصل العلماء إلى اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة للتقليل من التأثيرات السلبية للطبيعة.

من أهم الحقائق التي يؤكدّها علماء الأرصاد الجوية الحيوية أن الإحساس بالألم يزداد عندما تنخفض درجة حرارة الطقس، لأن الطقس البارد يسبب تقلصاً في الأوعية الدموية ويجبر الدم على التدفق إلى مركز الإحساس والتنبيه العصبية. وعندما تطول المدة فإن تقلص الأوعية الدموية يؤدي إلى جفاف البشرة وتهيجها، ويقلل من كمية الأوكسجين في أنسجة الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور التشنجات وتصلب المفاصل وما يصاحبها من آلام مبرحة.

كذلك تزداد مشاكل الإنسان مع الجهاز التنفسي عند هبوب الرياح. فقد أثبتت الدراسات التي أجريت أن الرياح القوية توسع الأنابيب الشعرية في البشرة

والعضلات، وهذا يؤدي إلى صعوبة التنفس وخاصة الإصابة بحالات احتقان الأنف والحلق. ويؤكد أحد خبراء الطب أن هذا يعود إلى تقلبات ضغط الهواء محلياً، فضغط الهواء داخل الرئة يمكن أن يرتفع بشكل مفاجئ أكثر من الضغط الجوي، مما يضطر الإنسان لابتلاع كمية من الهواء لتصحيح هذا الاختلال.

إن ردود الفعل الانعكاسية للجسم تتناقص خلال الأيام الباردة، وعند تواجد الغيوم. وقد اكتشف بعض الخبراء في بعض البنوك العالمية أن الطقس البارد يساعد على زيادة الضغوط النفسية وعدم التركيز، لأن الميكانيكية الحيوية التي تنظم أجهزة الجسم تضعف الأعمال البدنية والذهنية أثناء هذا الطقس. وقد فسر بعض الأطباء ذلك نتيجة إلى نقص كمية الأوكسجين في الدماغ. ويقول معظم العلماء أن الجسم البشري يستطيع التكيف مع مختلف حالات الطقس حيث يقوم الجسم شتاءً بنشاط ملحوظ في عمليات الهدم والبناء بغرض استقلاب الدهون والبروتين والكربوهيدرات لتوليد الطاقة اللازمة لتدفئة الجسم.

أما أثناء حالات الطقس الحار فيحدث تدفق للإفرازات الهرمونية يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم حيث أن الأوعية الدموية تتوسع لإطلاق الحرارة من خلال الجلد، وتكون النتيجة نقص كبير في الفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتين. وربما يسبب التغيير السريع من الجو البارد إلى الجو الحار بعض الإزعاج لميكانيكية تنظيم الجسم الذاتية.

عموماً نلاحظ أن تأثير الطقس على جسم الإنسان يظهر تدريجياً عند مواجهة الإنسان للمؤثرات المختلفة مثل أي نشاط رياضي مجهود أو مكثف، أو نقص في التغذية أو النوم، أو في حالة الضغوط العاطفية. ولهذا يحتاج الجسم إلى بضعة أيام وربما أسابيع لخلق حاجز دفاعي للتأقلم مع طبيعة الطقس وعوامله المتقلبة.

على أي الأحوال طالما أن المسببات الأساسية لحدوث الأمراض المتعلقة بالطقس هي درجة الحرارة والرطوبة والضغط الجوي فإن عملية تكوين علاقة إيجابية بين الصحة والطقس تبدو معقدة بعض الشيء، وخاصة أنها تؤثر على حالة الفرد النفسية تأثيراً مباشراً. لذلك نرى أنه من الممكن جداً للإنسان أن يصبح في حالة نفسية وصحية بشخصية متزنة ويكون قادراً على الابتسام حتى لو كان الطقس عبوساً. ومن خلال الإجابات على الأسئلة الموجزة في هذا النوع من الاختبارات يمكن للفرد التعرف بشكل أفضل على درجة ردود أفعاله النفسية تجاه حالات الطقس المختلفة ليعدل من سلوكه الشخصي متجهاً نحو الشخصية السليمة.

لحظة قبل الإجابة على الأسئلة...

إذا كانت الإجابة على السؤال بكلمة (نعم) فيحصل الفرد على عدد النقاط المسجلة بجموع كل سؤال، كما يجب التأكد من الإجابة على جميع أسئلة الاختبار التي تقيس خمسة عناصر أساسية فيما يلي:

- أولاً - الناحية البدنية:
- النقاط
- 3 [1] هل أنت نحيف؟
- 0 [2] هل أنت قوي الجسم؟
- 1 [3] هل أنت ضخم أو قصير ممتليح الجسم؟
- ثانياً - الناحية المزاجية:
- 1 [4] هل أنت مرح - ودود الطبع؟
- 3 [5] هل أنت متقلب العواطف؟
- 3 [6] هل أنت شخصية انقيادية؟
- 1 [7] هل أنت سريع الانفعال؟

2 [س 8] هل أنت متشائم أو سريع الاكتئاب؟

3 [س 9] هل أنت خجول أو انعزالي - تعاني من الكبت؟

4 [س 10] هل أنت عصبي المزاج؟

ثالثاً - الناحية الاجتماعية والاقتصادية :

3 [س 11] هل أنت صاحب العمل - أو من الطبقات الثرية؟

0 [س 12] هل أنت من طبقة الموظفين أو الإداريين أو العائلات المتوسطة؟

3 [س 13] هل أنت من الطبقات العمالية أو محدودى الدخل؟

رابعاً : الناحية السنية :

3 [س 14] هل عمرك ما بين 10 - 19 سنة؟

2 [س 15] هل عمرك ما بين 20 - 29 سنة؟

1 [س 16] هل عمرك ما بين 30 - 39 سنة؟

2 [س 17] هل عمرك ما بين 40 - 49 سنة؟

3 [س 18] هل عمرك ما بين 50 - 59 سنة؟

4 [س 19] هل عمرك أكبر من ذلك؟

خامساً - الناحية النوعية؟

3 [س 20] إذا كنت من الجنس الأنثوي فتحصلين على

تحديد نتائج الاختبار:

بعد التأكد من الإجابة على كل سؤال، اجمع النقاط التي حصلت عليها

لتعرف مدى ردود أفعال جسمك لحالات الطقس المختلفة والقدرة على التكيف

معها:

1 - الدرجات من صفر إلى 5 نقاط :

تعني قدرتك على المقاومة النسبية لحالات الطقس رغم أنك بصفة عامة لا

تتأثر باختلافات الطقس اليومية ما عدا التغييرات المناخية للفصول الأربعة وبعض الأمراض المتعلقة بها.

2- الدرجات من 6 إلى 10 نقاط:

تدل على استعدادك للتأثر بالطقس، ولكن في معظم الأحيان تترك ردود فعل جسمك تجاه تغييرات الطقس.

3- الدرجات من 11 إلى 15 نقطة:

تدل أنك لا تظهر أية اضطرابات عاطفية وبدنية مع تقلبات حالات الطقس.

4- الدرجات من 16 إلى 20 نقطة:

تؤكد أنك سريع التأثر بتقلبات الطقس، وعلى اتصال دائم مع التغييرات المناخية والأعراض التي تسببها لك.

5- الدرجات من 21 إلى 25 نقطة:

تبين أنك سريع الاستجابة للطقس، وأن أي تغيير في المناخ يمكن الإحساس به من خلال جسمك وحالتك النفسية، حيث أن سلوكياته هي المرآة الحقيقية التي تنعكس عليها الأحوال الجوية السائدة.

6- الدرجات ما فوق 25 نقطة:

تؤكد أنك شديد التأثر بالطقس والذي يجعل الألم الحاد أو الابتهاج الشديد يصاحبك مع كل حالة جوية.

ملحوظة...

انتضح في بعض الحالات الاستثنائية أن الأمر يصل إلى حد الشعور غير الطبيعي بتقلبات الطقس، وقد جاء ذلك نتيجة لتجربة بعض الأفراد الذين يملكون إحساساً خاصاً ومرهفاً بالطقس، بحيث ينشأ بين هذا الشخص والطقس نوع من الألفة والتوافق.

الفصل السادس عشر

اختبار القدرة على التفسير نحو الأفضل

إن أسئلة هذا الاختبار هي مواجهة صريحة مع النفس، فلا تتحايل عليها وكن صريحاً معها حتى يمكنك معرفة حقيقة شكل جسمك ومدى مناسبة الوزن للطول والعمر، وقدرة الفرد على تغيير شكل جسمه إلى الأفضل. ونبين مواد هذا الاختبار في الأسئلة التالية للإجابة عنها بكلمة (نعم) أو (لا). ولكل إجابة الدرجة التي يستحقها الفرد كما يلي:

الإجابة والدرجة

المستحقة		السؤال
لا	نعم	
-	2	س 1: هل وزنك دائماً فوق المعدل المثالي؟
-	2	س 2: هل تتضايق من الأصدقاء لأنهم أكثر منك رشاقة؟
-	2	س 3: هل تأثرت حياتك أثناء المراهقة بزيادة الوزن؟
2	-	س 4: هل حاولت الوصول يوماً إلى الوزن المثالي ونجحت؟
-	2	س 5: هل تمنى أن تكون أكثر رشاقة أو تخلت ذلك؟
1	-	س 6: هل وزنك غير مستقر على حال؟
1	-	س 7: هل وزنك دائماً في زيادة ونقصان؟
-	4	س 8: هل وزنك الزائد غير شيئاً في حياتك؟
-	1	س 9: هل تعتقد أن حياتك تصبح أكثر متعة لو كنت رشيقياً؟
-	1	س 10: هل زيادة وزن الجسم مسألة وراثية في العائلة؟

- س 11: هل الزوج أو الزوجة أو الخطيبة دون الوزن المثال؟ 2 -
- س 12: هل حرمت من ملابس تحب ارتداؤها بسبب السمنة؟ 1 -
- س 13: عندما تختار ملابسك هل تفضلها أوسع مما يجب؟ 1 -
- س 14: هل أثر زيادة وزن الجسم على ملابسك فتركت بعضها؟ 2 -
- س 15: هل تأثرت علاقتك بالآخرين نتيجة لوزنك الزائد؟ 2 -
- س 16: هل تعطل عملك أو تقدمك فيه نتيجة للوزن الثقيل؟ 2 -
- س 17: هل تخصص ميزانية من دخلك لعلاج السمنة؟ 2 1
- س 18: هل تتجنب ألواناً معينة أو تفصيله ملابس خاصة؟ 2 -
- س 19: هل أخرجك يوماً زيادة وزنك؟ 1 -
- س 20: هل خجلت يوماً لأنك حشرت نفسك في سيارة صديقك؟ 2 -
- س 21: هل تأثرت درجة كفاءتك الجنسية من السمنة؟ 2 -
- س 22: هل تعتقد أنك لو كنت رشيماً تكون أكثر جاذبية؟ 2 -
- س 23: هل معظم أصدقائك من أصحاب الوزن الثقيل؟ 1 -
- س 24: هل رفضت دعوة إلى إحدى الحفلات خجلاً من وزنك؟ 1 -
- س 25: هل طلب منك الطيب يوماً إنقاص وزنك؟ 2 -
- س 26: هل تعتقد أن سميتك سوف تؤثر على صحتك؟ 2 -
- س 27: هل أبعدتك السمنة عن مزاولة الرياضة؟ 2 -
- س 28: هل تشكل السمنة عندك مشكلة مزعجة؟ 1 -
- س 29: هل أنت قلق من زيادة وزنك وتحشى السمنة؟ 2 -

مجموع الدرجات التي حصلت عليها

تحديد نتائج الاختبار:

(أ) الدرجات من 1 إلى 15:

أنت في احتياج إلى عدة تغييرات كثيرة جداً في حياتك. لذلك يجب مراجعة قراءة جميع أسئلة هذا الاختبار مرات كثيرة لمحاولة تحديد نقاط التغيير المطلوبة التي غالباً ما تمس صميم حياتك الشخصية.

(ب) الدرجات من 15 إلى 30:

أنت من المحظوظين، لأن الرشاقة أصبحت في متناول يدك، ولا تحتاج إلى جهود كبيرة، وإنما فقط إلى تنظيم حياتك الغذائية والحركية.

(ج) الدرجات من 30 إلى 40 درجة:

تؤكد أنك في أشد الحاجة إلى عزيمة قوية صادقة لعمل خطة محكمة لاتباع نظام غذائي ورياضي خاص لإنقاص وزنك.

الفصل السابع عشر

اختبار الضحك لمعرفة الحالة النفسية

اقرأ كل سؤال على حدة وضع علامة (✓) على إجابة واحدة من إجاباته المقترحة. بعد ذلك ارجع إلى جدول الدرجات لتضع لنفسك الدرجات المستحقة، ثم اجمع كل ما حصلت عليه من درجات لجميع الأجوبة. وعن طريق مجموع درجاتك يمكنك تصنيف نفسك في إحدى الفئات لمعرفة طبيعة شخصيتك المميزة.

س 1: هل تضحك كثيراً؟

- | | |
|----------------------|--------------|
| (أ) كثيراً | (+2 درجة) |
| (ب) أكثر من اللازم | (- 2 درجة) |
| (ج) قليلاً | (0 درجة) |
| (د) أبداً | (- 2 درجة) |

س 2: هل تبترسم فقط؟

- | | |
|--------------|--------------|
| (أ) غالباً | (+2 درجة) |
| (ب) نادراً | (0 درجة) |
| (ج) أبداً | (- 4 درجة) |

س 3: هل تحب أن تضحك؟

- | | |
|----------------------------|--------------|
| (أ) نعم | (+2 درجة) |
| (ب) لا | (- 4 درجة) |
| (ج) نعم، ولكن لا أستطيع. | (+1 درجة) |

(د) لا ، ولست نادماً على ذلك . (+1 درجة)

س 4: هل تحب سماع ضحكات الآخرين؟

(أ) نعم ، ودائماً . (+3 درجة)

(ب) لا ، مطلقاً . (-4 درجة)

(ج) نعم ، ولكن يزعجني ذلك . (-2 درجة)

(د) نعم ، أحياناً . (0 درجة)

س 5: من الذي تحب أن يضحك أمامك؟

(أ) الزوج أو الزوجة أو الخطيبة أو الخطيب . (+1 درجة)

(ب) أولادي . (-4 درجة)

(ج) أصدقائي . (+1 درجة)

(د) زملائي . (+1 درجة)

(هـ) رئيسي في العمل . (0 درجة)

(و) جميع الناس . (+1 درجة)

(ز) لا أحد . (-3 درجة)

س 6: في أي الظروف تفضل الضحك؟

(أ) عندما أكون بمفردي . (+1 درجة)

(ب) مع الأصدقاء . (+2 درجة)

(ج) بين أفراد العائلة . (+2 درجة)

(د) في المسرح . (+1 درجة)

س 7: في أي الأوقات تضحك؟

(أ) صباحاً . (+3 درجة)

(ب) مساءً . (+1 درجة)

(ج) أثناء تناول الطعام . (+1 درجة)

(د) ليلاً. (2+ درجة)

(هـ) جميع الأوقات. (1+ درجة)

س 8: هل يعتبر الضحك مهما في عائلتك؟

(أ) نعم. (5+ درجة)

(ب) لا. (3- درجة)

س 9: هل تذكر مواقف ضاحكة لطفولتك؟

(أ) نعم، كثيراً. (3+ درجة)

(ب) نعم، نادراً. (0 درجة)

(ج) لا، أبداً. (3- درجة)

(د) لا أتذكر مطلقاً. (4- درجة)

س 10: هل تحب أن تسمع فكاهات؟

(أ) نعم، كثيراً جداً. (2+ درجة)

(ب) نعم، لكن قليلاً. (0 درجة)

(ج) لا. (2- درجة)

س 11: هل تحكي فكاهات ونوادير؟

(أ) أحياناً. (1+ درجة)

(ب) غالباً. (2+ درجة)

(ج) أبداً. (2- درجة)

(د) أحب أن أحكيها ولكن لا أعرف منها شيئاً. (1+ درجة)

س 12: ما هي نوعية الأفلام التي تفضلها؟

(أ) الأفلام البوليسية. (0 درجة)

(ب) أفلام المغامرات. (0 درجة)

(ج) أفلام الميلودراما. (1+ درجة)

- (د) الأفلام الغرامية . (0 درجة)
 (هـ) أفلام النظريات والخيال العلمي . (3- درجة)
 (و) الفيلم الضاحك الباكي . (1- درجة)
 (ز) الفيلم الكوميدي الساخر . (2+ درجة)
 (حـ) الفيلم الجنوني . (3+ درجة)
 (ط) الفيلم التاريخي . (0 درجة)

س 13: ما هي نوعية الكتب التي تفضلها؟

- (أ) القصص الغرامية . (1+ درجة)
 (ب) الكتب الوثائقية . (0 درجة)
 (جـ) الكتب الهزلية . (2+ درجة)
 (د) الكتب الجادة . (1- درجة)
 (هـ) كتب الدعاية السوداء . (2+ درجة)
 (و) الكتب البوليسية . (0 درجة)
 (ز) أي نوع من الكتب كان . (1+ درجة)

س 14: ما هي الأشياء التي تحب مزاولتها خارج المنزل؟

- (أ) مشاهدة الأفلام السينمائية . (1+ درجة)
 (ب) مشاهدة المسرحيات . (1+ درجة)
 (جـ) مشاهدة برامج المنوعات . (2+ درجة)
 (د) تناول الطعام في أحد المطاعم . (0 درجة)
 (هـ) الذهاب إلى المطعم ثم المسرح . (1+ درجة)
 (و) الذهاب إلى المسرح ثم المطعم . (2+ درجة)
 (ز) الذهاب إلى المطعم ثم السيرك . (1+ درجة)

س 15: كيف تضحك؟

- (أ) بصوت خافت. (0 درجة)
(ب) بصوت عال. (0 درجة)
(ج) بصوت عال إذا فعل الجميع ذلك. (2- درجة)
(د) بصوت خافت أو عال حسب الظروف. (2+ درجة)

س 16: هل تضحكك المواقف التالية؟

- (أ) الحماقات الصادرة عن الغير. (1+ درجة)
(ب) الحماقات الصادرة عن شخصياً. (3+ درجة)
(ج) حماقة الغير أو حماقتي على حد سواء. (5+ درجة)
(د) لا أضحك أبداً. (4- درجة)

س 17: ما الذي يضحكك؟

- (أ) دعابتي الشخصية. (2+ درجة)
(ب) دعابات الآخرين. (2+ درجة)
(ج) دعاباتي ودعابات الغير. (3+ درجة)
(د) الدعابات لا تضحكتي. (3- درجة)

س 18: حين تضحك هل...؟

- (أ) ترغب نفسك على ذلك لإرضاء الآخرين. (2- درجة)
(ب) ترغب نفسك على الضحك لتقليد الغير. (4- درجة)
(ج) تمتنع عن الضحك حتى لا تخرج أحدهم. (3- درجة)
(د) تمتنع عن الضحك لعدم إرضاء الغير. (5- درجة)

س 19: ما هو برنامجك التلفزيوني المفضل؟

- (أ) الأفلام الطويلة. (1+ درجة)
(ب) الأفلام المأساوية. (2- درجة)

- (ج) حلقات المناقشة . (3- درجة)
- (د) برامج المعلومات . (0 درجة)
- (هـ) البرامج الترفيهية المسلية . (1+ درجة)
- (و) الألعاب . (1+ درجة)
- (ز) كل شيء جاد . (3- درجة)
- (ح) كل شيء مسلي . (1+ درجة)
- (ط) الإعلانات . (2+ درجة)

س 20: هل تحب الضحك أكثر فأكثر؟

- (أ) نعم . (1+ درجة)
- (ب) لا . (2 درجة)
- (ج) لا أعرف على وجه التحديد . (1- درجة)

س 21: هل ضحكتم مرة في مكان لا يليق به الضحك؟

- (أ) نعم . (3+ درجة)
- (ب) لا . (0 درجة)

س 22: ما هي نوعية الحكايات الطريفة التي تفضلها؟

- (أ) الحكايات الفاضحة . (1+ درجة)
- (ب) الدعابة العسكرية . (1+ درجة)
- (ج) الحكايات الساخرة . (2+ درجة)
- (د) القصص الساخرة من شعب أو فئة معينة . (1+ درجة)
- (هـ) الحكايات الكثيرة . (0 درجة)
- (و) الدعابة السوداء . (1+ درجة)
- (ز) لا أحب القصص الطريفة . (3- درجة)

س 23: هل تضحك وأنت تقبل شخصاً؟

- (أ) نعم. (3+ درجة)
(ب) لا، مطلقاً. (4- درجة)
(ج) نعم، ولكن نادراً. (1+ درجة)

س 24: هل تذكر أنك ضحكت يوماً أكثر من عشرات مرات؟

- (أ) نعم. (5+ درجة)
(ب) لا أتذكر. (5- درجة)

س 25: هل تشعر اليوم أنك تضحك أكثر من السابق؟

- (أ) أقل مما كنت أضحك منذ خمس سنوات. (3- درجة)
(ب) أكثر مما كنت أضحك منذ خمس سنوات. (1+ درجة)
(ج) مثلما كنت أضحك منذ خمس سنوات. (1+ درجة)

س 26: هل أنت نادماً لأنك تضحك اليوم أقل من الماضي؟

- (أ) نعم. (1+ درجة)
(ب) لا. (2- درجة)
(ج) الأمر عندي واحد. (3- درجة)

س 27: هل تعتقد أنك تملك روح الفكاهة؟

- (أ) نعم. (0 درجة)
(ب) لا. (1- درجة)
(ج) لا أعرف بالضبط. (1+ درجة)

س 28: ما هو تقديرك لحالتك الصحية؟

- (أ) جيدة. (5+ درجة)
(ب) مريض معظم الأحيان. (5- درجة)
(ج) أخاف على صحي. (2- درجة)

(د) أخاف على صحة عائلتي جداً. (2 درجة)

س 29: هل تعاني من الأرق وحالات القلق؟

(أ) كثيراً. (5- درجة)

(ب) أحياناً. (2 درجة)

(ج) أبداً. (5+ درجة)

س 30: هل تعتقد أن الآخرين يعتبرونك ...؟

(أ) شخصاً جاداً دائماً. (1- درجة)

(ب) شخصاً كفوءاً. (1- درجة)

(ج) شخصاً كئيباً. (4- درجة)

(د) شخصاً مرحاً. (2+ درجة)

(هـ) شخصاً غير جدي على الإطلاق. (1- درجة)

س 31: ما هو عدد المسرحيات الكوميديّة التي شاهدتها خلال العام؟

(أ) لم أشاهد شيء. (5- درجة)

(ب) شاهدت مسرحية واحدة. (3- درجة)

(ج) أكثر من خمس مسرحيات. (0 درجة)

(د) أكثر من عشر مسرحيات. (2+ درجة)

(هـ) أكثر من عشرين مسرحية. (2 درجة)

(و) لا أتذكر العدد. (1- درجة)

س 32: هل ترى في أي مسألة جدية جانباً مضحكاً؟

(أ) نعم. (5+ درجة)

(ب) لا. (5- درجة)

تحديد نتائج الاختبار:

بعد جمع الدرجات لجميع الإجابات التي اخترتها لكل سؤال من الأسئلة السابقة يمكنك تصنيف نفسك في إحدى الفئات الستة التالية:

- 1 - من 100 إلى 60 درجة:
شخصيتك حزينة للغاية ولا بد أن تفعل شيئاً لتغيير هذا الوضع بأي طريقة.
- 2 - من 60 إلى 20 درجة:
أنت من الذين لا يعيشون الحياة المرحّة رغم أن هناك من هو أكثر منك حزناً.
- 3 - من 20 إلى 20+ درجة:
موقفك بالنسبة للضحك لا بأس به، ولكن عليك أن تساعد نفسك للحصول على المزيد منه.
- 4 - من 20+ إلى 60+ درجة:
شخصيتك مرحة بصفة عامة، وهذا لا يمنع من أن تكون أكثر مرحاً وسعادة لأن صحتك ممتازة.
- 5 - من 60+ إلى 80+ درجة:
أنت إنسان تحب المرح والضحك والتمتع بمباهج الحياة وتعتبرها نزهة جميلة.
- 6 - من 80+ إلى 100+ درجة:
إنك تضحك كثيراً بافتعال أكثر منه طبيعياً فحاول أن يكون الضحك إلى الحد المقبول.

أهم المصادر العربية والأجنبية

1. القرآن الكريم .
2. صحيح الإمام البخاري .
3. د. محمد محمود عبد القادر - بيولوجية الإيمان - دار الشروق 1976 .
4. الدكتورة: محمد صدقي، محسن الدناصوري، نجيب الأبرشي - فيتامينات
وهرمونات - دار المعارف 1966 .

1. Academie de Beaute, Paris 1976.
2. Ann Gallant, Beauty Therapist, London 1978.
3. Bernard Glemser, About the Human body. New York 1958.
4. Bykov, Physiology, Moscow 1960.
5. Criage, Anthropometric Determinats of Obesity, Philadelphia 1969.
6. David P. Willoughby, George R., The Complete Guide to Muscular Measurements, Candada 1975.
7. Edith, The Science of Human Body, London 1955.
8. Eric Taylor, Figure Control, London 1979.
9. Seltzer, Body Build (Somatotype), USA 1969.
10. Stefano & Zasmin, The Secrets of Corrective Make-Up, USA 1980.
11. Sheldon & William, Varieties of Human Physique, New York 1940.
12. Sheldon, Atlas of Men, USA 1959.
13. Shlvia, Adella & Gry, The World of Cosmetology, USA 1980.
14. V. H. Mohram, The Physical Basis of Personality, London 1954.

محتويات الكتاب

- 5..... تصدير الكتاب : البساطة في الوصول إلى أعماقنا
- 7..... الفصل الأول : بدعة التنبؤات بالشخصية
- 10..... الإسلام حسم الموقف:
- 13..... الفصل الثاني : الإفراز الهرموني يحدد سلوكيات الإنسان
- 15..... الغدة النخامية وتأثيراتها
- 17..... الغدة الدرقية وتأثيراتها
- 19..... الغدة جارة الدرقية وتأثيراتها
- 21..... الغدة الشيموسية وتأثيراتها
- 23..... غدة البنكرياس وتأثيراتها
- 24..... الغدة فوق الكلوية وتأثيراتها
- 25..... تأثير زيادة إفراز الأدرينالين
- 26..... تأثير زيادة إفراز النورادرينالين
- 27..... عندما تحول البطل إلى امرأة ثم رجلاً
- 28..... الغدد الجنسية ووظائفها
- 29..... المظاهر البدنية والسلوكية
- 30..... أثر الوراثة في تكوين الشخصية :
- 33..... الفصل الثالث : درامة هيئة تكوين الأجسام
- 37..... الفصل الرابع : خصائص الأجسام
- 37..... خصائص الجسم النحيف
- 38..... خصائص الجسم العضلي

40 خصائص الجسم السمين
43 الفصل الخامس: الأمزجة البشرية الكيميائية
44 النظرية الكيميائية للأمزجة
46 المزاج الكالسيومي
46 المزاج الفوسفوري
47 المزاج الكلوري
48 المزاج الكبريتي
48 المزاج البوتاسيومي
49 المزاج الصوديومي
50 المزاج السيليكوني
50 المزاج الحديدي
51 المزاج الأوكسجيني
51 المزاج البوتاسيومي
52 المزاج الهيدروجيني
52 المزاج النتروجيني
54 الفصل السادس: الجهاز الليمفاوي ينبوع المشاعر
58 إمبراطور الخلية يحدد السلوكيات :
60 الفصل السابع: شعر الرأس يكشف أحوالنا
63 الفصل الثامن: أشكال الفرحية والعيون تكشف الشخصية
65 نظرة الرجل للمرأة تعكس شخصيته
66 أشكال العيون ودلالاتها السلوكية
68 الفصل التاسع: شخصيتك في حواجبك
70 الفصل العاشر: اعرف نفسك من ابتسامتك
72 الفصل الحادي عشر: اعرف صحتك من أظفرك

75	الفصل الثاني عشر: ظاهرة التفوق البطولي للزواج
77	الأطراف الذهبية
79	مشكلة الزواج مع السباحة
80	تخطى حاجز الظهور
81	حقيقة اختفاء الزوج في بطولات السباحة
84	الفصل الثالث عشر: مأثورة "العقل السليم في الجسم السليم"
85	الزعماء المرضى والعباقرة المعوقون
85	سقرط محطم الجهل كان أشجع من الموت
86	الطبيب البارع قبيح المنظر
87	شعراء وأدباء وأطباء وموسيقيون عميان
88	فلاسفة وأدباء مصروعين
89	الموسيقار الأصم والآخر مشلول
91	علماء وقادة مشلولين
93	الفنان الذي أراد أن يصبح مشوهاً
94	القائد النازي المدمر والغدة النخامية
99	الفصل الرابع عشر: أحب الألوان إلينا تكشف ميولنا
107	الفصل الخامس عشر: اختبار درجة التكيف النفسي مع الطقس
112	الفصل السادس عشر: اختبار القدرة على التغيير نحو الأفضل
115	الفصل السابع عشر: اختبار الضحك لمعرفة الحالة النفسية
123	أهم المصادر العربية والأجنبية
125	محتويات الكتاب

