

XI

الإرادة

يبدو للوهلة الأولى أن تعريفها سهلاً جداً . إذا كنت مدعوا السهرة ، اطرح على نفسي السؤال التالي : " هل أذهب أم لا أذهب ؟ " إذن بعد ذلك فائدة ذهابي و مضرتي ، ثم أأخذ قراراً نهائياً " نعم " أو " لا " . يعتبر هذا القرار فعلاً إرادياً .

ينتج القرار الإرادي بفضل عاملين رئيسيين:

أ - الظروف الخارجية (هنا الدعوة)

ب - الظروف الداخلية (المزاج ، الحالة الجسمية ، الحالة النفسية ، كيفية النظر إلى الأشياء ، الحاجة إلى التسلية ، للخوف من الناس الخ)
مثال آخر : إذا كان لا بد أن أذهب إلى جراح أسنان ، الصفة الإرادية هنا تختلف حسب وجود الألم أو عدمه ، أن أكون خائفاً أم لا ، أن أكون عصبياً أم لا الخ .

حتى الآن شاهدنا أن الفعل الإرادي مرتبط بميولنا ، أهوائنا ، مزاجنا ، و ولعنا الخ . نحن " نريد " هذا مفهوم . لكن يوجد دائماً شيء ما بداخلنا يؤثر على قرارنا ... دون أن يطلب رأينا في ذلك . و هذا يبلغ بكبرياء الإنسان إلى أعلى درجة من الحكمة . زيادة على هذا ، يوجد في العديد من الأفعال " الإرادية " ، المبررات التي لا يجرأ البوح بها ! وكذلك روح المنافسة غير الشريفة ، الرغبة في تجاوز الآخرين ، أو الهيمنة عليهم ، الرغبة أن نكون دائماً على صواب ، الرغبة في البرهنة للنفس على أننا أكثر قوة ، أن نبرهن على أننا قادرون على سحق الغير ، و أن لدينا قوة الشخصية الخ ! إذن ، هل هناك إرادة حقيقية و إرادة مزيفة ؟ هل يوجد الأصل و كاريكاتوره ؟ نعم . و هذا ما سوف أظهره .

كيف تتصور الإرادة ؟

يغلب الاعتقاد ، عند كثير من الناس ، أن الإرادة هي عبارة عن شد القبضتين و الفكين ، و تقطيب الحاجبين ، ثم الهجوم على الصعاب ، لكن لا يوجد خطأ من هذا الاعتقاد .

و إما ينظر إلى الإرادة من خلال مجموعة من الشعارات ، معتبرين إياها صالحة في كل زمان و مكان . فيما تتمثل ؟

- الإرادة ؟ هي القدرة على قول "لا" تجاه و ضد كل شيء .
- عندما أريد فاني أريد !
- من يريد يستطيع (و هو الشعار الرئيسي ... يصنع به دون انقطاع ذو الأمراض النفسية . و هذا الشعار خلق الكثير من الأضرار ...)
- إذا قررت ، فهو قراري الأخير . لا تستطيع أية عزيمة في هذا الكون تغييره !

- الإرادة ؟ هي تجاوز كل الصعاب .
- الإرادة ؟ هي التحكم في الرأي بثبات .
- عندما أقول لا ، فلا .
- يجب أن " نريد " بشراسة . الخ . الخ .
- حيث ، أن هذه السلوكيات تعتبر أعراضا سغلى للإرادة . و لا تشبه إلا القليل من الإرادة الحقيقية ، ككتلة الزنك مع سبيكة الذهب .

متى نقوم بالفعل الإرادي و اللاإرادي ؟

1 - نعمل بإرادة بغنى نعمل بأسباب شعورية .

إذا قلنا " أريد " ؛ الظاهر أنه من الطبيعي أن نعلم على الأقل لماذا . نحن نعلم بشكل شعوري لماذا قمنا باختيار هذا أو ذاك القرار . إذا قلنا " نريد " فأقل شيء ممكن أن يكون هو استطاعتنا الاستدلال الشعوري للأسباب التي جعلتنا " نريد " و لكن سبع مرات على عشرة يمكن أن نحظر إلى الحوار التالي :

- أريده !
- لماذا ؟
- لأنني أريده ، و فقط .

هؤلاء الأشخاص يزعمون الفعل الإرادي ، لكن يجب الإدلاء على الأسباب الشعورية للفعل الإرادي . هنا تعتبر آليات لا شعورية ، وليست إرادة .

نفرض رجلا يدفع بأن يأخذ قرارا عن طريق غريزته ، الحاجة أن يكون على صواب أو للهيمنة الخ . هل يفعل إراديا ، حتى لو يبدو عليه كذلك ؟

ليس أبداً ذلك . فهو يفعل بلا شعور . و نفس الشيء ، أنه لا يخطر على بال بشر أن الغضب هو فعل إرادي أو الارتباك عند الانفعال هو كذلك شيء إرادي .

2 - الفعل اللاإرادي

يدفع من طرف وحوش لا شعورية ؟

هكذا يقول الملايين من البشر " أنا أريد " ... بينما تبقى أفعالهم لا إرادية ، حتى ولو كانوا يعتقدون للعكس ! لماذا ؟ لأن لا شعورهم هو أقوى من شعورهم (حالة الاندفاعية ، و المقد مثلاً) .
فهؤلاء لا يريدون شيئاً إطلاقاً ، بل لا شعورهم هو الذي يدفعهم نحو إرادة الفعل .

مثلاً : ها هو رجل ، منذ سنين ، قام بأخذ قرار خطير ، أقسم باليمين القاطع : " أريد أن أصبح محامياً كبيراً " فدأب على الدراسة بشكل صارم و قاس يجتهد بكل إصرار و تغت ، يدرس حتى الإثناك ، يتجاوز إثنائه . و دون أن يسمع لبشر ، أنهى دراسته ووصل إلى هدفه نفرض الآن أنه مصاب بشعور للنقص بما أنه يحس بالضعف فهو يحس كذلك لاشعورياً أنه بحاجة أن يكون عظيماً . في هذه الحالة هل قام بأفعال إرادية ؟ (أريد أن أقول شعوراً إرادياً ؟) قليلاً جداً . فليس هو الذي قرر أن يصبح محامياً كبيراً ، و لكن شعوره بالنقص هو الذي وجهه نحو البحث عن العظمة . لكن ربما هذا ما يجله ... و هو متيقن أنه قام بألاف الأفعال الإرادية ، و في الحقيقة لم يلبى إلا رغبات دوافع داخلية .

يمكن أن تكون نتائج هذه الإرادة المزيفة إيجابية جداً على الصعيد الشخصي أو الاجتماعي . بصفة عامة ، هذا لا يعتبر حصاد الإرادة الحقيقية ! يوجد إذن عند كل فعل إرادي ، و بصفة دائمة مزيج من للشعور و اللاشعور . و نحصل على :

- 1- تكبر الإرادة عندما يكبر الإدراك للشعوري . يعرف الشخص بعد ذلك ماذا يريد ، و لماذا . المعرفة الذاتية العميقة إذن ضرورية .
- 2 - تنقص الإرادة عندما تكبر الأسباب اللاشعورية . يجب ملاحظة كذلك أن الكثير من الناس يبدو على مظهرهم الخارجي ملاح إرادة كبيرة ... لكن هذا لا يمت بصلة مع الحقيقة . و سوف نرى ذلك .

الإرادة العقلانية : من بين الخصائص الإنسانية هو توقع نتائج بعض الأفعال . يعرف الفرد البشري مثلا أن الإدمان على الخمر ، سوف يصاب من جرائه بآلام وذلك على المدى القريب نوعا ما . هذه المعرفة تجعله يقوم بالمقارنة لحالته الصحية الآتية ، و الأمراض المستقبلية . فالإنسان الجدير بهذه الخصائص الإنسانية يكون قادرا على القيام بحصيلة أفعاله ، و إعطائها استدلالات ، كما يمكنه القيام بتحليلها حيث ، و أكرر ذلك ، أن الإدراك الشعوري يمتزج بقوة مظلمة باطنية (غرائزنا ، إندهاعيتنا ، انفعالاتنا ، مزاجنا ، احتياجاتنا الخ) . إذا كانت الإرادة مرتبطة بالإدراك الشعوري ، فهي تخضع للمعرفة التي أخذناها نحن على ذواتنا و على المحيط الخارجي . نأخذ الحالة التالية ، و نطرح على بعض الناس سؤالا بسيطا جدا :

- لماذا أنت قررت التوقف عن التدخين ؟
و قد نتحصل على هذه الأجوبة السطحية جدا ، و التي لا تعكس الإرادة الفعلية :

* لأن هذا يكلفني نقودا كثيرة .
لأنني أريد أن أتيقن من إرادتي (فهو إذن ليس متأكدا أن له إرادة) .
* قلت لا فلا (لا يدري لماذا ، يتعلق الأمر بالتعنت و ليست بالإرادة ...
حتى و لو كانت نتيجة قراره مفيدة) .

* لأن زوجتي لا تريدني أن أدخن (و هو الأكثر تبصرا !! ...)
نفرض الآن طبيبا يقرر أن ينقطع عن التدخين . لماذا ؟ لأنه الأكثر تطلعا لأضرار التدخين ، و يمكنه التحليل بشكل معمق آثار التدخين . يقارن حالة صحته الحالية مع أخطار الأمراض . هذا الطبيب إذن له إدراك شعوري أكثر من الآخرين . و يمكن القول أن له إرادة أكبر .

نفس الشيء ، نفرض محطلا نفسيا يأخذ قرارا . هذا المحطل يغرف نفسه لأقصى درجة . نجح في تحليل لاشعوره بشكل دقيق . هو إذن قادر على أن يعلل سبب إرادته . يوجد بين يديه ما لا نهاية من العناصر التي تسمح له بأخذ قرار متبصر و بمعرفة سببية . تكون إرادته طبعاً ، واسعة و نقية ...

الإرادة الأخلاقية : هي الإرادة التي توجهنا نحو عمل الخير . كل إنسان يوجد فيه إحساس تفصيلي لإتباع قوة الإدراك بدل المضي وراء غرائزه .

و حيث أن الإنسان الأكثر شعورا في هذا الكون تبقى لديه ميول غريزي الخ .

إذن للوصول إلى إرادة أخلاقية جيدة ... لا بد على الإنسان أن يكون في نقاء روحي .

يميل علم النفس الحديث إلى اعتبار أن لا إرادة حقيقية إلا بتلك التي تبحث عن الخير و ما هو أفضل . البحث عن المتعة و اللذة و اليسر ليس ذلك من الإرادة في شيء .

إرادة العظمة : بصفة عامة ، يدفع هذا النوع من الإرادة بالشخص أن يهيمن على نظيره . إنه الميول نحو العظمة ، دون الانتباه للوسائل المستعملة . هذا النوع من الإرادة هو إذن مضر . و غير طبيعي فهو يبنى على قاعدة الشعور بالنقص ؛ العجز ؛ الحاجة لفعل " أحسن " من الآخرين ، أن يكون الأعظم و الأقوى ... الخ

المربون المصابون بالعصاب و الذين يقومون بالهيمنة التسلطية يوجدون في هذه الخاتمة . هم يفرضون " إرادتهم " ... كلهم يقين أنهم يفعلون ذلك من أجل مصلحة الطفل . اجتماعيا ، تعتبر ألمانيا الهيتليرية مثالا حيا لهذه الإرادة المشددة . نوع آخر ، لكن أكثر سموا : عندما يريد الفرد البشري أن تكون له قيم أكثر فأكثر أو أن يمتلك التحكم في النفس ، أو لتحقيق إنجازات جميلة الخ . هل هذه الإرادة هي مكتملة ؟ بالطبع لا !

فهي ذات قاعدة أنانية . إنه البحث عن المصلحة الخاصة ، تحقيق إنجازاته الخاص ، الميول نحو القيم الذاتية .

مثال : فنان يسخر نفسه كاملة من أجل إحدى إبداعاته الفنية . و يقوم بإنجازها بإرادة " شرسة " . فهل هي فعلا إرادة ؟ لا . فهذا الرجل يحاول تحقيق ذاته يبحث عن العظمة .

إرادة العظمة (جانبها السيئ) موجودة بكثرة . معظم الرجال هم مستحوذون من طرفها ، خاصة في هذا النوع من مجتمعاتنا (الرغبة التنافسية ، الحاجة إلى الاستعلاء على الآخرين و الهيمنة عليهم الخ ...) و بدلا من الإرادة ، فالأمر يتعلق بالعصاب ، و الضعف و العجز .

التصور الكلاسيكي للإرادة :

كلاسيكيا ينقسم الفعل الإرادي إلى أربعة مراحل :

- (1)التصور : يمثل الفعل الذي وجب تأديته إلى العقل (مثال : أتصور أنني مدعو لسهرة رقص البالي)
- (2)المداولة : تقام خلال المداولة مناقشة لأسباب الموافقة على الذهاب أو أسباب الرفض (هل أذهب لهذا السبب ؟ أم لا أذهب لذلك السبب ؟)
- (3)القرار : هو الحكم النهائي الذي يخرج به بعد المداولة . القبول أو الرفض
- (4) التنفيذ : يتبع بشكل سريع للقرار المتخذ .

و من بين النقاط الأربعة السابقة الذكر يبقى فقط رقم (3) هو الفعل الإرادي. نظريا يعتبر جميلا جدا . لكن أين نحن منه في حياتنا العادية ؟ كتب شارل بلون دال في هذا الموضوع : كانت عنده رغبة جامحة في أن يضع هذا إعلانا في الجرائد ليدعو فيه كل من كان قد أختار مهنته أو قام بسفر بهذه الطريقة ، أن يتشرف علينا لنتعرف عليه !

و في الحقيقة ، الكثير من المداولات أقيمت وسط ركام داخلي ، و مجموعة الدواعي اللاشعورية ! عن طريق الغرائز ، المزاج ، الخوف ، القلق ، العقد ، و الكثير من العصبية ، الخ ... كما رأينا من قبل . فالقرار النهائي يعتمد أساسا على الاستقبال الداخلي الذي فعلناه لتلك الفكرة . إذا تلقى خجل كبير لأية دعوة أول رد فعل يحصل له هو الإصابة بصدمة انفعالية . كيف له أن يقدر على القرار " الإرادي " ؟ و مهما كان رده " نعم " أم " لا " فإن حالة خجله هي التي تدفع جزء كبيرا منه . إذن ؟ زيادة على هذا ، الفعل الإرادي لا ينتهي إلا عند النقطة رقم (4) (التنفيذ) . القرار على شيء ما لا يعني تنفيذه ! في أغلب الأحيان يتدخل بين القرار و التنفيذ عوامل مثل : الترددات ، الشكوك ، الإجترارات ... و التي تحدث مداولات جديدة وقرارات جديدة وفي أغلب الأحيان يؤخذ القرار لكن لا يمر أبدا للتنفيذ . و هي الحالة البسيطة للمدخنين و المدمنين على الخمر الذين يقررون تغيير سلوكهم. و هي أيضا حالة الكثير من المصابين بأمراض نفسية(الوهن النفسي مثلا) يرغبون في فعل أشياء كثيرة ، يقررون أن يفعلوا غدا هذا أو ذاك ، بينما لا يملكون إطلاقا إلى التنفيذ . يكبح الفعل الإرادي في الطريق ، و هذا يعني أنه لا وجود له .

و أخيرا هل الإرادة شيء موجود ؟ - نفرض أننا في الشارع . نصادف شيخا يقوم بجر عربة ثقيلة محملة بالبضائع . فعند رؤيته ، لا يوجد شخص و هو على حالة طبيعية ، أن يبقى لا مباليا لهذا المشهد ؛ هذا مستحيل . عند مشاهدة هذا الشيخ التعيس ، يمكن أن يدور في الذهن عدة احساسات . نفرض أنه يتمثل ذلك كما يلي (بينما الحقيقة هي أعقد من هذا بكثير)

- الإحساس الأول : الشفقة . المشاهد يتفاعل قائلا : مسكين ، في هذا السن ، و لا يوجد حتى حيوان لإعانتته !... الخ)

- الإحساس الثاني : " أريد مساعدته . لماذا ؟ لأن هذا واجب علي ، لأن هذا شيء طبيعي ، لأنني لا أقبل رؤية هذا المشهد ؛ لأنني أضاع نفسي مكانه الخ ... الخ)

- الإحساس الثالث : خجل ، الخوف مما يقال عنه ، الخوف من السخرية .

بعد ذلك :

2	و إما	1
المشاهد يهجم ، يقطع الطريق	المشاهد يغير نظره ، و يهرب	
يساعد الشيخ . يغمره الفرح أو أخلاقيا لا يتحرك . يشعر بالتعاسة		
الافتخار لما قام به . إنه فعل عملا و الحياء من نفسه و عن " جنبه "		
خيريا ، و نال نجاحا على نفسه . (و ما هي إلا عبارة عن الخوف ، الخجل ، أو الهفوة) .		

نستخلص إذن أن الشخص رقم (1) هو إرادي ورقم (2) هو جبان . هل هذا صحيح ؟ نلاحظ أن الترددات و القرارات تأخذ منشأها من الحالة الداخلية (الشعور بالنقص ، الخجل ، كيفية رؤية الأشياء ، الروح الأخلاقية ، الشفقة ، التضامن الخ) وفي الصميم ، يمكن أن نقول أن الإرادة الفعلية لا تمثل شيء من هذا القبيل . لكن تعمل الانعكاسات رغما عنا ، تنشط بداخلنا ، دون أي دخل لنا . من الذي ينجح ؟ ... ببساطة ، الانعكاس الأكثر قوة . هو إذن النكران البحث و البسيط للإرادة بمفهومنا العادي .

هاهو الآن مشاهد آخر ينظر إلى الشيخ . دون صراع داخلي ، دون تردد ، دون اندفاع انفعالي ، لا حياء و لا تعنت ، يقطع الطريق و يدفع بالعربة .

لم يبذل أي جهد ليقرر على أداء فعله ، كل ذلك قرر داخليا و تلقائيا . فعل ذلك ببساطة و بشكل طبيعي . جيدا . فمن الأكيد أن هذا الرجل يتمتع ببسر عقلي أكثر من الآخرين . هل وجب عليه زعزعة إرادته ؟ لا . أولا لأنه لم يقم بالتفكير . و بعد ... هل لبي هو كذلك لاتعكاسات أكثر كمالا من تلك التي يملكها الآخرون ؟

إذن هاهي ذي الإرادة التي عكف على دراستها فلاسفة و علماء للنفس كبار طوال قرون من الزمن ، دون أن يصلوا إلى إعطائها تعريفا ؟ هل هي فعلا موجودة ، أو أننا نأخذ الأوهام على أنها حقيقة ؟ نقول : " أنا أريد " ، طبعا ... لكن ألا نقولها لنعبر عن انعكاسات أصبحت شعورية ؟ ما هو دورنا ، في هذه الحالة ؟ يتعلق الأمر بالرؤية المتبصرة لهذه الانعكاسات . و المقدرة على القول : " أردت هذا و قررته " ، ما هي الانعكاسات التي دفعني لذلك ؟ من أين أتت ، و لماذا ؟ ما هو دوري اللإرادي الباطني ، و الذي يحدث فعلا ما أعتقد أنه إرادي ؟ .

و نسقط مرة أخرى ، في نوعية المعرفة التي يجب أن نفعلاها على ذاتنا ...

هل يفترض لتوفر الإرادة وجود الجهد ، التشنج أو الضغط ؟

بالمعنى العام ، نعم . يعتقد بصفة عامة أن الإرادة يجب أن تعتمد عن طريق الجهد . و يعتقد أنه لا توجد إرادة دون جهد . حيث ، سوف نرى ، أن الإرادة التي تتطلب جهدا ليست بإرادة سامية .

تلميذ رقم 2⁰

ليست لديه أية موهبة . نشاطه ضئيل يتقدم بعناء كبير . هو مضطر لإجهد نفسه كثيرا . لا يقدر على تركيز انتباهه رغم ذلك فهو يستمر بتشنج . يقوم " بتضميد كل إرادته " و يصل شيئا فشيئا لنهاية مشكلته و ينجح .

تلميذ رقم 1⁰

موهوب ، قوة عقلية كبيرة ، شديد الحيوية ، ليس بحاجة لبذل الجهد . بارع في حلول المسائل الرياضية . يركز بسهولة . يفهم مباشرة دون أية صعوبة . يصل إلى نهائية دراسته ببسر كبير دون تعب مفرط .

أيهما يملك الإرادة الحقيقية ؟ التلميذ رقم (1) أو التلميذ رقم (2) ؟ بالنسبة للمعنى المشترك ، رقم (2) . لماذا ؟ لأنه يقدم جهدا . لأنه يواصل رغم كل

شيء . لماذا هو يواصل ؟ فهذا الذي يجب معرفته في بادئ الأمر . يمكن أن يكون بسبب : رغبة المنافسة ، الخوف أن يكون أقل شأنا من غيره ، خشية الاحتقار ؛ رغبة في إنهاء دراسته بشرف كي لا تضيع تضحية والديه هدرا ؛ الخوف من الأبوين ... الخ

و مادام يبذل جهودا كثيرة لتجاوز الصعاب ، يعجب به . وهذا شيء طبيعي . إذا كانت حججه نبيلة ولها معاني أخلاقية سامية . لكن هذا لا يبرهن أبدا عن وجود إرادة فعلية . حتى إذا كان المعنى الأخلاقي في حالة سمو ، فهي عبارة عن إرادة سفلى ، نظرا لفقدان الشدة والتشنج .

و التلميذ رقم ١ ؟ يصل إلى هدفه دون جهد ، و يملك القوة التي تعطيه اليسر الطبيعي . يحتفظ بطاقته كما هي ، وكذلك على انسجام أناه . حيث أن الإرادة هي فعل مطابق للسبب الشعوري والمنسجم . من لا يتوجب عليهم ابتذال الجهد يدل على إتقان الفعل . إنه هو الذي يملك الإرادة الفعلية ، لأن الإرادة هي الإتقان و القوة . تتطلب إذن لظهورها شروطا جيدة الأحكام ...

مثال ثانى

كتب مؤلف .

1

يقوم بالكتابة ، بقوة ، ضاحكا ، دون أي تشنج . يعمل بسرعة ، بانتظام ، دون تردد ، و لا تعب . يعرف بتبصر هدفه ، و يتجه نحوه بكل ذكاء و حيوية .

بعد فترة من الزمن :

2

يصبح شينا فشيناً متعبا . يواصل كتابته . يذهب نحو إنهاك أكثر فأكثر حدة . يبدأ في التشنج ، " و يفقد خيوط أفكاره " . يتوتر . يكمل و هو يهيمن على تعبته " و يقهر " جسده . يركز ، بتعنت . يقاوم بصعوبة لكي يصل إلى نهاية عمله (لسبب ما) .

متى ملك هذا الكاتب للإرادة الحقيقية ؟

كان يملكها عند النقطة 1 . الإرادة السامية هي فعل منطقي و شعوري ، و لهذا فهو كله حيوية يسر و تبصر . إنه يقوم بالفعل إراديا وبصفة طبيعية .

**متى يكون فاقد الإرادة الحقيقية ؟ و متى هذه الإرادة تصبح
سفلى ؟**

إنها عند النقطة رقم 2 . أين يقوم باستدعاء الإرادة السفلية ، تضمحل
طاقته ... و يتبعها إرادته ، يتسنىج و يتعنث . يتجه نحو الهدف ب: " أنا "
مضمحل تعباً . و لهذا وجب عليه استدعاء " كامل إرادته " ... و هذا دليل
افتقادها . و يقع في أحد أشكال الإرادة السفلى .

في الاعتقاد العام ، يظن أن الإرادة يعني بها بذل الجهد . أن الإرادة لا
تتدخل إلا إذا أردنا تقوفاً ، قهراً ، هيمنة أو الحصول على التسلط على
الآخرين الخ ... نعتقد أن الإرادة لا توجه إلا لكي تقهر الصعاب .

هذه الآراء ترتكز أساساً على الملاحظات الضيقة أو الخاطئة . إذا كنت
مضطراً لبذل جهد فهذا دليل على عدم إتقانك . إذا كنت مجبراً على بذل
جهداً جبار لرفع خمسين كلغ ، فهذا دليل أنك لا تصلح في هذا الميدان . و
بالعكس إذا قمت به ؟ و بيسر ، فهذا يدل على اكتسابك لقوة تتوافق مع
عملك . الجهد هو بطبيعة الحال صفة للإرادة . لكن و مرة أخرى هي تمثل
شكلها المصغر . الإرادة السامية ترتكز على أساس التوازن و القوة : و
لهذا فهي لا تتطلب الجهد . فعندما تصبح الإرادة غير جيدة تضطر إلى
استدعاء " جهود إرادية " بالطبع ... هذا يغير قليلاً من العادات المتعارف
عليها ، لكن لا أستطيع فعل أي شيء . هكذا القوانين البيولوجية... و
ببساطة منطقية . فضلاً عن كون الحقيقة هي أجمل بكثير من الأوهام .
ألا يكون رجل متبصر وواع أكثر واقعية من رجل خاضعاً كلية إلى واهنه
و لا شعوره ؟ حتى و لو كان يبذل مجهوداً يعتقد أنها إرادية ؟...

ما هي شروط الإرادة الجيدة ؟

سوف نرى ذلك فيما بعد . لكن انتظارا لذلك أكرر ما يلي : فعل جهد
إرادي دلالة عن حيز الإرادة . الإرادة الجيدة تتطلب على الإنسان أن
يذهب بشكل كلي نحو الهدف ، بإحساسه الطبيعي ، إدراكه و بذكانه . إذا
كان بداخلنا ميول متناقض ، فسوف نذهب إلى الهدف بجزء فقط من ذاتنا
... و نمر بجانبه . الميول المتناقض يقطع اتحاد شخصيتنا ، و يشتت
إرادتنا . يصبح لدينا إذن إرادة مجزئة ، متشعبة ، و متناقضة أحدها مع

الأخرى... نتجه نحو أهداف لا نرى منها إلا جزءا ... هاهي مثلام مخلصـة لأبنائها، تنهك نفسها في العمل. تبذل جهودا جبارة لإتمام عملها . هل عندها إرادة ؟ نعم، لأنها " تريد الوصول" لكن هل تعتبر إرادة فعلية؟ لا ، فهي إرادة مجزأة و متشنجة نظرا للإتـهاك . مهما أقسم فعلها بالجمال الأخلاقي فإن انتها الفعلية تكمن إذن في استرجاع أكبر قدر ممكن من القوى لكي لا تبذل جهدا أكثر ...

يجب أن تكون الإرادة مثل الأناقة : لا تُرى .

بماذا يُفكركم مفهوم " الإرادة "؟

(أ) بالإصرار : يكون الشخص مصرا على الوصول ، مستعملا لذلك بعض الوسائل . لكن نخلط عادة بين الإصرار (و المتمثل في القوة المتوازنة) و التعتنـت (و الذي يمثل العجز و الضعف)

(ب) التحكم في النفس : إنها قدرة الهيمنة على الاحساسات و الغرائز الخ ... لكن يجب أن نعلم إذا كان الأمر يتعلق بالتحكم في النفس الفعلي أو المزيف (انظر هذه الكلمة في الفهرس) .

(ج) روح أخذ القرار : يجب أن يكون بشكل سريع ، دون تردد و لا اجترار . أيضا هل روح أخذ القرار هذا حقيقي . الانتفاعي مثلا ، يظهر أنه يقرر بسرعة عجيبة . رغم أنه لا يملك الإرادة ، كما سوف نرى ذلك .

(د) روح المبادرة : هي القدرة على مباشرة عمل جديد . كل هذه الخصائص تتطلب إذن شروطا . فما هي ؟ كي نفهم أكثر ، أقترح مشاهدة لعبة معكوسة ، و نتفحص خلالها كل ما يمنع الإرادة .

نعرف إذن المقولة المشهورة التي تعني : " من يريد ، يستطيع ! " الكل متأكد من حقيقة هذا الاعتراف ... و ذلك لأنهم لم يجدوا البديل ، فنادوا ما يتحققون من صلاحيتها من خلال تجارب سطحية جدا فقط .

بينما يحدث أن يسقط هؤلاء في مرض ما . تبرز بعد ذلك العديد من الصعوبات ، خاصة عند الإصابات بالأمراض النفسية . الظروف الأكثر بساطة تبدأ تتطلب بذل جهودا جبارة . في هذه اللحظة بالذات يستدعي فيها " الذي يريد يستطيع ! " و نجعله حيز التطبيق .

فلنأخذ هنا حالة شخص يصاب فجأة بالوهن العصبي (انظر الفهرس) . مرضه يجبره على الشكوك ، الاجترار ، التردد المقلق ، انعدام الجراءة ، و

عديم الفعل . ثم يقوم بالتفكير : " لو أريد فإني أستطيع ، هذا على الأقل ما يردد عادة " حتى أصدقاءه لا يبخلون عليه بهذه العبارة ! ماذا يحدث ؟ الشعور لا يرد ... و مهما قال الشخص و بإخلاص كبير " أنا أريد ، إذن أنا أستطيع " ؛ لا شيء يصبح على ما أرام ! إنه يكس الجهد ، يتشجع ، يبحث بياس " قهر " نفسه عن طريق " الإرادة " . دون نتيجة إيجابية ما عدا إنهاك أكثر حدة .

إذن ، و كله معكر الصفر ، يتساءل في نفسه إذا كانت هذه الحكمة ما هي إلا دعاية مجاملة لأناس في صحة جيدة . و هنا يقوم بتجسس الحقيقة بأنامل أصابعه .

يلاحظ المريض شيئا . عندما كان بصحة جيدة ، كان يقدر على الإرادة مثل أي إنسان آخر . و الآن هاهو أصبح غير قادر حتى أن يريد . تلك الإرادة ما هي إذن إلا تفعيل بسيط ؟ هل تتطلب شروطا محددة من أجل الظهور ؟

شروط الإرادة .

مثل جميع الظواهر الإنسانية ، تخضع الإرادة لقوانين . سوف أتطرق إذن إلى كل ما يكبح أو يلغي الإرادة . سوف نشاهد جميع أنواع الإرادة المزيفة و التي تأخذ أشكالا لإرادة حقيقية . يبدو على توقف الحمار بتعنت أنه مالكا لإرادة ، و ذلك لأنه قال " لا " بصرامة لا تقهر ؟ كذلك يفعل الكثير من البشر و كلهم اعتقادا أنها الإرادة السليمة ؟ فلنرى ذلك على شكل جدول يتبع بتفسيرات :

ما يمنع الإرادة	ما يوضح بالإرادة
الاندفاعية المفرطة . الكبح المفرط . فقد الطاقة ، و الطاقة المزيفة (تعب، هيجان، عصبية ، تفاعلية الخ) اللامبالاة المرضية .	التوازن بين الاندفاع و الكبح الحيوية ، الطاقة الحقيقية ، التوازن و التحكم في النفس . الملفحة العاطفية .

الاندفاعية المفرطة

ما هي الاندفاعية ؟ هو استعداد لا مقاومة له ، يدفع الشخص لتأدية فعل غير مدروس العواقب (أنظر المصطلح) . غالبا ما يكون الاندفاعي متفجرا . يندفع . غير قادر على الفرملة و توجيه حياته بشكل متوازن . فهو موجه من طرف رغباته الأساسية ، آلياته اللاشعورية ، و عاطفيته المضطربة. و غالبا يقوم بالفعل بشكل متهيج، و غليظ . و هو مسؤول ، يأمر عادة بجفاء ، قسوة و هيمنة. يعتبر نفسه، طبعا قائدا يقوم " بتوجيه الرجال " و " إرادي". لا يتردد أبدا ، يذهب دائما إلى الأمام ، و لا يقبل أبدا أن يكون مخطئا (إلا إذا كان يرغب في أن يظهر بشكل المتقن) . يظهر إذن على الاندفاعي أنه " يريد". و في الحقيقة هو غير قادر على التحكم في أفعاله، وليس له إلا القليل من الإرادة، مثله مثل أي شخص ضعيف . يشبه الاندفاعي للشخص المتهيج ، الذي تظهر عليه بوادر الطاقة و هو لا يملك حتى القليل منها... (تمت دراسة المتهيج في "التعب " أنظر الفهرس) .

يُدفع الاندفاعي إذن نحو أفعال مبالغ فيها . يجري دون توقف ، و يبدو كأنه مشحون بالإرادة و القوة العقلية . لكنه هو يعلم جيدا في خلجات نفسه (إذا ما تجرأ على الهبوط) ... أنه غير قادر على الإرادة الفعلية . و يخفي وراء روح القرار المزيف ، العجز القلق و الانفعالية .

إنه المدمن على الفعل ... ينقض مسترسلا في طريقه ، و عادة بشراسة كبيرة ، و ليس قادرا على الرجوع على عقبيه ليغير اتجاهه إذا أستلزم الأمر ... إنه ليس بإرادي : و لكن آلي .

يوجد نوع آخر من الاندفاعية : الاندفاعية الموقوتة . ردود فعله الخارجية ليست آتية . إنه يجتر . و تنكدس الأحداث بداخله كالشحن المتفجرة . و أخيرا تكتمل هذه الأحداث في كبرها و تعظم بعنف ، و تستحوذ على كامل انتباهه و يصعد بداخله ضغط شديد . و تشحن هذه الاندفاعية بالسخط و الهيجان ... ثم تنفجر . إنه انفجار يريده لنفسه قصد إنقاص حدة الضغط الذي يعتريه ! و يمكن أيضا الاعتقاد أنها الإرادة التي قامت بالفعل . و لكن الحقيقة غير ذلك تماما ... و نلاحظ هذا بسهولة : إنه

يضطرب ، يصبح عصبيا ، و حركاته متقطعة . نبرات صوته مهشمة و يصبح لا سيد نفسه و لا لحركاته و لا لكلامه .

لا يملك الاندفاعي إذن أية إرادة ، و لكن يقوم بالتنبيه البحتة و البسيطة لقوات غرائزية و لا شعورية . و ماذا نقول عن الاندفاعي المصاب بالشعور بالنقص ، و الذي يقوي " إرادته " المهيمنة و المتعجرفة !...

الإفراط في الكبح .

يعتبر الكبح (أنظر الفهرس) فرملة حركة أو فكرة . إنه يسمح بتمهل الفعل المقصود أداءه ، كي يبرر و يستدل عنه ، شخص طبيعي يبقى هكذا " رجله معلقة في الهواء " قبل المرور إلى الفعل الإرادي . لكن هذا التردد يجب أن يكون قصير المدى .

و ليس هو كذلك عند الإفراط في الكبح . يستمر التوقف لفترة طويلة . يتردد الشخص لفترة مطولة ، و هو يجتر ، يرتابه الشك ، يتراجع في قراره دون انقطاع . حتى يجمد الكبح الفعل المراد القيام به .

يتهرب المكبوح أمام الفعل ، لأنه غير قادر على تجاوز خوفه . فالإرادة ليست معدومة و لكنها مسجونة . مثال : خجول " يريد فعلا " إظهار قرار له ؛ لكنه لا " يستطيع " لأن هناك فرملة داخلية شديدة أكبر من رغبة إرادته . فهو يشبه سيارة نحاول السير بها بينما هي موجودة في حالة فرملة .

ينتظر المكبوح أن تقرر الأحداث بدله ، أو شخصية أكبر منه تزيل عنه الكبح . تبرز خاصية مثل هذه الإحترافات عند : الخجل ، الاتهام ، الشعور بالنقص ، الضعف النفسي ، العصاب و العقد الخ .

بالعكس : الإرادة هي القدرة على الفعل الشعوري . الفعل يتطلب طبعا جزء من الاندفاعية . لكن شاهدنا أن الاندفاعية البحتة عبارة عن صفيحة تدور بفعل الريح ، حتى و لو كانت تبدو أنها تؤدي الفعل بطاقة إرادية . إذن ، يتطلب الفعل كذلك كبحا لهذه الاندفاعية . الفعل السوي و الطبيعي يتطلب توازنا بين الاندفاعية و الكبح ، إذا تكسر هذا التوازن بسبب ما يحصل الإفراط العكسي أو الاندفاعي ؛ و يؤدي ذلك تلقائيا نحو الانعدام للإرادة .

فقد الطاقة .

قمنا بدراسة مطولة للتعب (أنظر الفهرس) ، و كذلك لنتائج الإتهاك و الهيجان .

فتتصور جيدا أن الإتهاك يحدث نقص الطاقة . شخصية ضعيفة لا تعبر إلا على إرادة ضعيفة .

و عند الهيجان ؟ يمكن مقارنته بالاندفاعية المفرطة . يقوم المتهيج بفعل أشياء كثيرة دون توقف و لا إحساس بالإتهاك . يعطي الانطباع أنه يملك الكثير من الطاقة ... بينما لم يتبق لديه منها شيء ! و لكونه خاضعا لجهاز عصبي مضطرب، فهو يقوم " بضرب الريح بعصا " [إذا صح التعبير] . يظهر إذن طاقة مزيفة ، و التي تترجم بإرادة مزيفة . مثل ما هو موجود عند الاندفاعي، يمكن أن تظهر أفعال المتهيج وكأنها إرادة المنشأ ، عند النظر إليها بشكل سطحي .

نقص الطاقة ينتج عنه كذلك الانفعالية ، و العصبية . الخ . يفقد كل من المنفعل و العصبي تلقائيا لتبصرهما ... إذن لوسانلهما . فهم يخضعون للعديد من الاضطرابات العصبية كما رأينا ذلك من قبل (الأمراض النفسية) . قسرتهم المخية تؤدي وظائفها بشكل سيئ للغاية . فهم عرضة لزوايا داخلية حقيقية . أين عاطفتهم تدفع الثمن . فإذا أخذوا قرارا ، هل يعتبر " إراديا " ؟ لا . فهم يدفعون من قبل نزوات ناتجة عن انفعالاتهم ... مثل الإتهاك الذي يحدث أحيانا معجزات من الإرادة المزيفة . نعرف هؤلاء المنهكين و الذين يواصلون الفعل رغم كل ذلك ، يدفعون بعنف من طرف أسباب داخلية . و يتجاوزون تعبهم ، و يؤخرون راحتهم . و عند النظر إليهم يعتقد أنهم " انتصروا على إرادتهم " . و نتخيل أن لديهم طاقة و إرادة عجيبة . و تعج الروايات الأدبية ، السينمائية ، و الحياة اليومية بمثل هذا النوع . و ذكرت حالة تلك الأم التي تزهر روحها تعباً في العمل ، و لاحظنا أن النتائج تكون أحيانا لها انعكاسات سامية المفعول . لكن هذا لا يغير شيئا في المشكلة ؛ و التي هي كما يلي: التغلب على الإتهاك دون انقطاع ، هل يدل هذا على وجود إرادة فعلية؟ الجواب هو : لا . ليس هناك إرادة و لكن يوجد تشنج عند مهمة ما ، انطلاقا من فكرة يمكن أن

تذهب حتى إلى الوسواس (وسواس الواجب ، وسواس الإخلاص ، وسواس العمل ، وسواس الخوف من الاحتقار الخ)

وبالعكس: قيمة الإنسان تكمن قبل كل شيء في حيويته و نشاطه و كذلك توازنه ، تكمن في التحكم في نفسه ، و لا نتصور إنسانا إراديا دون أن يكون له تحكم يسمح له بالفحص الهادئ و المتبصر للمشاكل التي تعترض طريقه .

علم الاهتمام

كل قرار إنساني يتطلب بعض الكمية من الاهتمام ، يفرض علينا عند أخذ قرار الفعل أن نكون مهتمين به بأي شكل من الأشكال . حيث ، الكثير من الناس لا يستطيعون (رغم رغبتهم الجامحة) أن يشعروا بأية إثارة اهتمام تجاه أي شيء . يجب البحث عن الأسباب بعناية فائقة . و ينشأ على إثر هذا الانعدام في الاهتمام ، التراخي ، التكاسل ، التباطؤ و عدم إتمام الفعل الخ . و الأسباب الرئيسية لذلك : التكوين البنيوي للشخص ، الوراثة ، سوء الوظائف الغددية ، ضعف دماغي ، عصاب الخ .

وبالعكس: الاهتمام العميق يكون مصحوبا بالتوازن ، ينتج أليا الإرادة. انعدام الاهتمام هو إذن حقيقة " مرض الإرادة" و التي يجب النظر إليها و معالجتها كما هي :

ما يسمح الإرادة
المرونة و رحلية العقل ، بعد النظر ؛
الارتخاء العقلي .
الانسجام بين الشعور و اللاشعور
كل ما يوحد و يقوم بتوازن الشخصية.
كل ما يسمح بالتركيب العقلي .

موانع الإرادة
التصلب الفكري (raideur mentale)
العناد (entetement)
المكابرة (obstination)
الآراء المتوطدة (opinion ancrée)
التشنج و العدوانية.
الهفوات.
عندما يعمل اللاشعور على حساب الشعور.
كل ما يمنع التركيب العقلي

التصلب الفكري

يوجد في هذا الصنف ، أناس جامدين و راسخين رسوخ الجبال . و ليس نادرا أن نجد تصلب فكري عند الأشخاص المكبوحين .

إنها إذن الحالة التي تغلب على الخجول أو المصاب بالشعور بالنقص .
يترددون كثيرا قبل المرور إلى الفعل . ولكن ، إذا تقرر القيام بالفعل ،
فهم يتشبثون به ، و يثبتون عنده بقوة عنيدة . يتعلقون به و كأنه مسمار
ثبات آمنه ... يوجد إذن في قراراتهم صرامة يمكن تشبيهها بقوة العقل . و
في الحقيقة فإن الأمر لا يتعلق إلا بموقف الضعف ... فالضعيف لا يكون
أبدا متحررا من ذاته ؛ فهو سجين لقرار يتمسك به . لماذا ؟ لأن هذا القرار
كلفه صرف طاقة كبيرة . فيصبح غير قادر على التراجع في مواقفه ليتجه
نحو أخرى ... مما يعيده لنفس حالة التردد الأولى . فيتمسك إذن دون
رجعة لما توصل إليه . زيادة على هذا ، فالضعيف هو بحاجة إلى قراره
الغير القابل للزعزعة ! فهو يمدد بالأمن ، بما أنه ينزع عنه عناء التردد !
و هكذا فهو يجمد في موقفه المتصلب ... و غالبا ، تأخذه نزعة الافتخار ،
و يصرح : " أنا ؟ لا أراجع أبدا عن قراراتي مهما كانت الأسباب التي
تعاكسها ... " . يصبح غير قادر على ارتخاء تصلبه ، و يأخذها على أنها
إرادة . و يعتمد إذن على " المبادئ " ليهدأ طبعه العنيد .

الكثير من المستبدين يدخلون في هذه الزمرة من الناس ، كما رأينا مرارا .
يحدثون كوارث في التربية ، مكسرين بذلك " إرادة " الطفل (انظر
التسلط في الفهرس)

المكابرة ، التشنج ، الغلا ، الآراء المتوطدة :

هي آفات اقبح من التصلب الفكري يمكن للشخص المتصلب أن يستعمل
تفكيره ! فهو يقوم بتفسير لسلوكه حتى عن طريق مبادئ سخيفة (و التي
هو يعتبرها منطقية) . لا شيء من هذا القبيل عند المتعنت ، المكابر ، و
المتشنج على الرأي ... فهم لا يفكرون أبدا ... حتى ولو احتفظوا برأيهم " عن
طريق زوبعة من الغليان " ، فهذه لا تعتبر إرادة . لا يبررون أبدا سلوكهم :
إنهم غير قادرين على فعل ذلك . و كما ذكرت ، فهم مصابون بالنيتانوس
العقلي . يستحيل على فرد بشري من هذا الصنف أن يعطي حججا لقراره .
يصرح : " ... أريد لأنني أريد هذا ، أقرر لأنني قررت ، لا جدوى للنقاش !)
يسأله محيطه أحيانا : " و لكن ، لماذا أنت هكذا عنيدا ؟ " و هو لا يجيب
لأنه أصلا ليست له إجابة . و بعد ماذا تريدونه أن يفعل ؟ يتجمد أكثر و
يتشنج في مواقفه . يتركز في موضع الجلالة ، و يحاول الهيمنة " عن

طريق إرادته " على كل من يحس أنه أعلى منه . ماذا يستطيع فعله الآخرين ، أمام هذا الجدار المصنوع من الإسمنت المسلح ، ما عدا محاولة المرور جانباً ، يتمردون أو يخضعون - مع كل النتائج التي يفترض أن تكون ؟

المرونة العقلية

نشاهد مباشرة أن مرونة العقل متناقضة مع كل أشكال التصلب العقلي . و أن رجابة العقل تمنع تشكل مثل هذا الجمود السلوكي ! يجب إذن البحث عن سبب هذا التصلب أو المكابرة الخ . و ينشأ هذا الشذوذ عادة من الحماسة ... ولكن في أغلب الأحيان من الإحساس بالعجز ، الاستضعاف والإحباط . يمكن أن يكون بسبب النقص في المعارف : من المنطقي أن يتصلب شخص على بعض الاحساسات التي يأخذها على أنها حقيقة . يعتبر بعد الضرر ضروريا لإرادة طبيعية . أولا ، لأنها تسمح بأقصى درجة للإدراك الشعوري ؛ ثم ، لأنها تقضي إلى التمكن من إدراك أن كل الحقائق الجزئية لها هدف واحد و هو إيجاد الحقيقة النهائية *بتفقد الكثير من الأشياء إذا كان كل واحد يدرك أننا يمكن أن نكون على صواب ...* *نكون أن يكون الآخر على خطأ !*

عندما يشتغل اللاشعور على حساب الشعور :

عندما يعمل الشخص حسب لاشعوره فقط ، فهو لا يعتبر إنسانا و لكن آلة . الإرادة هي قدرات سامية ، يجب أن تركز إذن على شخصية سامية و نقية . و نلاحظ بهذا الصدد أن الإرادة الفعلية هي نادرة الوجود في حياتنا اليومية ... أو حتى طيلة حياتنا كلها ! فالكثير من البشر يمضون حياتهم كلها دون القيام بفعل إرادي حقيقي ، مع أنهم لا يكررون إلا كلمة " أنا أريد " . يجب هنا التفكير في العصاب ، العقد ، القلق ، التعويضات . هذه الأمراض تترك الفرد بفعل بواسطة عاطفة خاطئة . لا يذهب الإنسان نحو هدفه إلا بجزء قليل من ذاته . وهذا الجزء الذي يقول " أنا أريد " عادة ما يكون مريضا !

نعاول أخذ حالة المتسلط . يقول " أنا أريد " لكي يهيمن على الآخرين . لماذا ؟ هل له لذة في الهيمنة ؟ ليس هذا بتاتا . لكن كي يتشبث بوهم اسمه القوة و العظمة . هو إذن جزاء للمريض (الضعيف) الذي يضطره : " أن

يريد" و هذا بشراسة في بعض الأحيان ، لتعاسة الآخرين . فهو يُجذب من كل جانب ، يوجد دائما تحت الضغط ؛ و يحس أن أدنى ارتخاء لإرادته - المتشنجة- يعتبر بالنسبة له سقوطا لأساس ضعفه ...

زيادة على هذا ، الصراعات الداخلية تمنع التركيب العقلي . و الذي هو " الهضم العقلي " لكل أحداث الحياة . و قد رأينا في دراستنا لجانات أن بعض الظروف يبقى المخ لا يقوى " على هضمها " ، بالضغط مثل الأطعمة التي تبقى " فوق المعدة " و تحدث عسر الهضم ، و الغثيان . ما هي إذن تلك الأطعمة العقلية التي يسوء هضمها ؟ كل الصراعات اللاشعورية الموجودة لدى الفرد ؛ إذن كل الانحرافات النفسية ، و كل العاطفيات الخاطئة .

الوصول إلى القدرات السامية المتمثلة في الإرادة تتطلب إذن إعادة استقامة العاطفية الخاطئة . و هو دور عالم النفس و نصل هنا إلى :

الشيء الخاطئ	الشيء الصواب
من يريد فهو يستطيع	من يستطيع هو يريد
فما يعني هذا ؟	

الإرادة ، تلك الطاقة

ليست الإرادة بقدرات خاصة . فهي تعتمد على العديد من العناصر الفيزيائية و العقلية ؛ إنها مستمدة من توازن مجموع المراكز العصبية . و هي تظهر ، تغيب ، و تتغير حسب تموجات شخصيتنا .
نعلم أن :

الطاقة الحقيقية ، المتوازنة ، المتبصرة ، و المنسجمة تعطي الإرادة الحقيقية ، الهادئة ، غير المرئية ، العظيمة و الدائمة . الطاقة المزيفة ، الطاقة المنعدمة ، التشنج ، العصبية ، التعب ، الهيجان ، التعتنت ، الاندفاعية ، الانحرافات النفسية تحدث كلها إرادة مزيفة ، أو فقدانها .

تصبح إذن الإرادة مسألة صحة و عافية ؟ قبل كل شيء نعم ! لكن "الصحة" يجب أن تؤخذ بمعناها الشامل . أكرر ، أن الإرادة تلزم الذهاب إلى الهدف بكامل كياننا ؛ و ذلك بأدنى جهد . إذن ، دون تناقض و لا صراع داخلي . إذا كان يجب علينا بذل " جهود إرادية " لتكسير عادات

قديمة ، فنحن لا ننظر للفعل إلا بجزء من ذاتنا . و هذا لا يعتبر إرادة حقيقية .

الإنسان النشط هو الذي يملك القوة الهادئة . إنه يفعل آليا ، لأن الفعل هو من المميزات الخاصة للإنسان . و إذا كان فضلا عن ذلك متبصرا ، متحررا من صراعاته الداخلية ، فهو يملك الإرادة . فلا داعي للبحث عنها بشد القبضتين . تردّ الإرادة مباشرة لدعوته لها ، دون عناء . لماذا ؟ لأن هذا " يراد لوحده داخل كيانه " . يكفيه أن ينوي الفعل لكي تكون له الإمكانية في تأديته دون جهد كبير . إذا كانت القاطرة في حالة جيدة فهي تجر بقوة ، و إذا كانت وظائف الإنسان في حالة جيدة ، فإنها تعطي الإرادة . تنمية الإرادة الذاتية يعني التوصل إلى القوة ، التوازن ، الذكاء و التبصر . إنها ليست إذن مسألة " الإرادة " كما عهدنا معرفتها بهذا الاسم عادة ، و لكن قوة فكرية سامية ، مرتكزة أساسا على العقل الهادئ و السامي .

الإرادة المزيفة هي كالشجرة الضامرة التي تقلصت جذورها ، و الإرادة الحقيقية هي كشجرة البلوط الشابة مرنة و قوية .
لا يجب إذن القول : " إنها مسألة إرادة " ؛ و لكن " إنها مسألة قوة ، و رحابة عقل " .

الإرادة تهذب ، يعاد تهيئتها ، و تترعرع .

يفترض على الإرادة كما قال باد وين (Baudoin) " هي شبكة مرتبطة جيدا بالميول المتين " . فهي تطلب توجيه جميع قواتنا نحو وجهة واحدة فالإدارة هي فعل هادئ ، ينشأ خاصة عند التحرر الذاتي . إنها التحكم في الذات ، و الاستحواذ على العالم الخارجي . يتعلق الأمر إذن بالتخلص من كل ما يشنت " الأنا " .

التخلص من كل ما يعكر النشاط و الحيوية .

الحيوية الطبيعية هي أحد الشروط الأساسية للإرادة الحقيقية . لا وجود لسمفونيات بارعة لموزار دون بيانو مضبوط بشكل جيد ؛ لا إرادة سامية دون جسم منسجم ! نظرية الدكتور جيلبار روبان (Gilbert Robin) معروفة جدا : " لا يوجد كسول ؛ و لكن هناك مريض . لا يوجد كسول مثل الأباء ، البداغوجيون ، و الأطباء الذين لا يبحثون عن أسباب

الاستضعاف ، الذي يتأسفون عليه ". و هذا يمكن فهمه ... نبحث عن تصحيح تشوهات الإرادة (كسل ، البطء ، التردد ، الانتدفاع الخ) حتى قبل العثور على الأسباب العميقة لهذه التشوهات .

التخلص من كل ما يعكر الحالة النفسية .

فالمسألة هنا شاسعة أيضا . كما قلت من قبل ، الأمر يتعلق بتطوير ، و تجميع الطاقة العقلية حتى وصولها إلى مكانة مثالية . تظهر بعدها إرادة مجللة ، عقلانية ، و هادئة . العثور على الطاقة المتوازنة يعني : التحرر من فرملة اللاشعور ، الذي يشتت الشخصية ، التخلص من النفائات الداخلية التي تخنق التبصر . هو بالطبع صعب جدا ، و عمليا مستحيل تحقيقه بانفراد . يجب ، الاستتجاد بعلم النفس الأعماق .

مثال : الكبت و العقد المانعة للعمل الإرادي الفعلي . فمعظم القرارات تؤخذ على أساس اللاشعور المتبلور . يجهل الفرد وجوده ؛ كل ما يلاحظه أنه لا يؤدي إلا أفعالا غير مكتملة و التي تنفجر بين يديه . خلال حياته كاملة ، فهو يمر بجانب الباب المفتوح من أجله ليصطدم بجداره الذاتي ... و إذا حاول الفرد رؤية هذه الانحرافات النفسية وبمفرده ، فهو لا يستطيع إلا رؤيتها من خلال نفس هذه الانحرافات ؛ و هذا بديهي . و هذا المثال صالح لكل النقائص النفسية التي تمزق و تشوه الشخصية .

و إلى جانب المساعدات الكبيرة التي يوفرها علم النفس الأعماق ، ما هي الوسائل الأكثر استعمالا وبشكل مباشر ؟ و يمكن الاعتقاد مع ماسون أورسال (Masson Oursel) بأن : " لا نولد إراديين ؛ و لكن نصبح كذلك بقوة الممارسة " . و نصل لما يشبه المفارقة : لكي نصل إلى الإرادة الحقيقية ، يجب البدء بجهود متدرجة ، و موجهة بشكل جيد ، فهذه الجهود الإرادية لا تعتبر إرادة ، و لكن تعمل على الوصول لها عن طريق التدريبات . مثل راقص ، يصل إلى التحكم و اليسر بفضل سلسلة من الجهود المركزة و الموجهة نحو الهدف المحدد . فهذه الجهود ليست بالرقص في حد ذاته و لكن تمكن من الوصول إليه في آخر المطاف .

يجب إذن توفر الاعتبارات التالية :

أ - المعرفة الذاتية بالحالة الفيزيائية و العقلية .

ب - أخذها بعين الاعتبار دون انقطاع .

ج - انطلاقا من هنا ، ممارسة أفعال تدريبية حسب الإمكانيات ، و تكرارها عدة مرات حسب الاستطاعة.

الإيحاء الذاتي: الذي يمارس بشكل صحيح ، يمكن أن يساعد بصفة كبيرة . أكرر أن الإيحاء هو عبارة عن وضع فكرة ما في العقل . هذه الفكرة تصبح لاشعورية ، و تدفع بالشخص لتحقيق بشكل آلي ، بعضا من أفعاله .

تقوم التربية بوضع بعض الأفكار لدينا . هذه الأفكار تصبح لا إرادية ، و تفرض علينا أن نفعل . يجب إذن البحث على هذه الأفكار لتفحصها . هل هي نافعة أو مضرّة ؟ زيادة على هذا ، تسمح الممارسة الإيحائية الذاتية بوضع أفكار بداخلنا ، و آتية منا ، و تحدث أفعال أكثر شعورية ، شخصية جدا .

التدريب على الانتباه هو شيء عظيم . بدلا من تفكك الفكر ، يجب تعلم "التحكم العقلي" عند أداء مهمة ما . حيث أن هذا التفكك الفكري هو من مميزات الكثير من الناس ! يجب على المخ أن يقدر على تثبيت تركيزه على الشيء المرغوب تحقيقه ، دون ترك المجال للغفلة . هو إذن تركيز شعوري . لكن حذار ! (قمنا بدراسة التركيز " أنظر الفهرس ") . من الأكيد أن التمرينات التركيزية لا بد عليها أن لا تذهب إلى حد الإثهاك أو الفكرة الثابتة . أن لا تكون كثيفة جدا و لا متواصلة كثيرا . يجب قطع التمرينات بفترات من " الراحة العقلية " .

الكثير من التمرينات التركيزية لا يمكن فعلها بشكل فردي . أن يكون الفرد شاعرا بذاته . يجب أن تكون النتيجة الأخيرة للتحليل النفسي المعمق ، و الذي يعمل على صعود ترسبات الأحداث من اللاشعور إلى الشعور . و هكذا يعثر علم النفس على الاتحرافات الداخلية التي تقوم بسجن الشخصية و تمنع الإرادة . لكن هناك عدة أسباب و التي تقوم على اضطراب الشعور الذاتي . و لننظر من حولنا ... كم يوجد من عراة ! عراة النطق ، عراة الحركة ، عراة إيمانية ! هنا كذلك يمكن للتمرينات أن تعطي نتائج مذهشة . معظم هذه العراة هي لاشعورية ؛ يمكن للتدريبات أن تزيلها بعد تصعيدها نحو طبقة الشعور .

و يكتسي أهمية قسوة ذلك التدريب الذي يهم معرفة الذات لكل الظواهر الجسدية إنه جميل عندما نبدأ بتحسس حركاتنا . لا يتعلق الأمر بالتحكم فيها ولكن الشعور بها . فكم عدد الحركات الآلية التي تفعل يوميا ؟ المنات أو الآلاف . فتح الباب ، قفل زر المعطف ، إشعال سيجارة ، تحريك الرأس نفيا أو إثباتا، أخذ قلم، رمي نفاية السجائر، فتح نافذة الخ .

التمرينات الممتازة متعلقة في الإدراك الحسي الجيد لهذه المنات من الحركات الآلية. يجب أن نتدرب على الإحساس أننا نفعل هذا، أو ذاك . أن نحس بأننا نفتح الباب بكامل الذراع . نحس بأقصى درجة أننا نحمل شيئا . نحس شعوريا أننا نرمي نفاية السجائر . الإحساس بأدائنا لهذه أو تلك الحركات الفضائية الخ .

و لا أستطيع إعطاء إلا الخطوط العريضة . تتطلب التمرينات المكثفة وجهة محددة . لكن لأي نتيجة ؟ على كل حال ، يجب فعل المحاولة . إذا كنت تتحدث مع شخص ، هل تدرك بعمق أنك تنهز رأسك . هل تحس بإيماءات وجهك ، بتقطيب جبينك ، عراة فمك ، هزات كتفك . فلتكن شاعرا أنك تشد على فكيك ، أن تدرك أنك تفعل هذه أو تلك الحركات اليدوية ، تقاطع رجليك الخ . حاول الشعور بكل هذا إلى آخر وتر تملكه عضلات جسمك ...

هل يعتبر هذا هيمنة شعورية على الحركات ، العراة و على الهوس ؟ لا ليس كذلك. و لكن يتعلق الأمر بالإدراك الحسي في أحسن الظروف . و إذا تم كل هذا بشكل جيد ، نلاحظ ما يلي : يبدأ الاستقرار و بشكل آلي للتحكم في النفس . و تستفيد بعض النفاثات النفسية (مثل الخجل) كثيرا من التحكم الشعوري للجسم و يصبح ليس الجسم الذي يقود الشخص ، و لكن الشخص هو الذي يقوم بقيادة جسمه .

التحكم في الاندفاعية - يأتي بسهولة بعد الممارسة لبعض التمرينات . نعرف أن الاندفاعي ليس إطلاقا إرادي ، رغم أن مظهره يوحي بأنه إرادي . فهو يقوم بالفعل ، و يستهلك لطاقة بشكل مجاني . يعود عليه بفائدة كبيرة تلك الشعور الإدراكي لذاته . يجب أن يتعلم الإحساس بحركاته " عراة " يديه رأسه ، جسمه . يدرك بغليانه خلال مناقشته ، و سوف يدرك أنه كان دائما بحاجة أن يكون على صواب في رايه ، و

مهيئنا على غريمه . سوف يدرك إذن أن هذا السلوك ينتج عن الشعور بالنقص الخ .

التحكم في الأوضاع الجسدية: " الشعور بالحركات " يمتد بسرعة إلى منطقة الشعور و هذا مهما كانت وضعية الجسم . يصل الفرد إلى سلوك حركي متزن ، هادئ و مرن . نسجل ما يلي : بهذه التمرينات ، لن يقهر بعدها الإنسان نفسه، لا يفرض بعدها شد الأسنان " ليظهر " عليه الهدوء . بالعكس : هدوءه يصبح بشكل آلي من اليمس . و إذا اعتدي عليه فإن تدريبه ذلك يدفعه على الرد بشكل رزين دون أي سخط و لا غضب . يصل إلى هدوء طبع حقيقي و ليس مشنجا . مواقفه تصبح ميسورة ، و كلامه فيه الحكمة و التبصر .

كل هذا ما هو إلا رؤية شاملة . هناك تقنيات أخرى موجودة مثل : اليوقا ، و الذي سوف أتكلم عنها فيما بعد . كل فرد بشري يمثل حالة خاصة . إذا رغب إنسان في امتلاك الإرادة الفعلية دون تملكه لسند فيزيائي و عقلي ، يجب عليه قبل كل شيء أن يبحث عن ذلك السند ؛ و هذا بديهي جدا . و نفهم من هذا أن العصابي لا بد عليه أولا التخلص من عصابه . و لا يمكنه فعل ذلك بمفرده ، و يتوجب عليه أن يتوجه للمختص في علم النفس .

الإرادة الحقيقية

الإرادة هي قدرات سامية كثيرا ما نعطي لها شكلا كاريكاتوريا . يجب بذل كل الوسائل لتطوير هذا السمو ، و لا يجب الاعتقاد أن هذه الإرادة هي ميزة يتصف بها خاصة " نخبة من ذوي العقل الجيد " . فهي ممكنة لكل من يفهم مكانيزماتها ، و يعمل على " التنظيف الداخلي " ، و التدريب على توحيد ذاته .

فالإرادة الحقيقية لا تتحقق إلا بعد التخلص من كل ما ينشأ إرادة مزيفة و هذا لا يتأتى إلا بعد التوحيد العقلي ، و تجميع الشئآت المتناثر داخليا . و تصبح بذلك الإرادة الحقيقية فعلا طبيعيا . فنصبح " نريد " أسهل من شرب كأس ماء . و تشتد القوة المتجهة نحو العالم الخارجي ، و كذلك القدرات العقلية .

و هكذا نريد و نحقق بسهولة الحطاب الذي يقوم بقطع أشجار الغابة ، بفضل عضلاته المتينة ، و فأسه الجيد ...

تقنية إنسانية عظيمة تدعى اليوغا Yoga

تعتبر اليوغا وسيلة بارعة لتنمية إنسانية كاملة . قام بممارستها و ذلك منذ قرون غابرة سكان الهند ، و كانت منحصرة فقط عند مناهج جسمية و نفسية . ثم أخذت تتطور ، و انقسمت إلى عدة فروع ؛ كل فرع يتناسب مع الشكل الخاص للطبيعة الإنسانية . و لا أهتم هنا إلا باليوغا كجهاز للتطوير الفيزيائي و العقلي . هي وسيلة ذات أهمية مذهلة ، و تمارس بشكل كبير من طرف العالم الغربي . نتائجها على الصحة من التوازن و التبصر يفوق بكثير التربية البدنية للدول الأوروبية . فبعض أشكال اليوغا تعطي نتائج عقلية ممتازة . فهي توقف فينا قوى كامنة كانت غير مستعملة .

مبدأها الرنيمي ؟ يوجد تضامن جيد بين جميع أنحاء الجسم . يوجد تواجد مطلق بين الجسم و العقل . إذا أخلل توازن جزء واحد من الجسم ، فكل الأعضاء تتألم . و لكن إذا تحقق التوازن العام ، فإن الجسم سوف يعرف الصحة بمعناها الواسع . و يظهر الانسجام ، الهدوء ، اليسر و الإرادة . و نجد هنا مرة أخرى المبادئ الكبرى الأوربية للطب النفس - جسدي ، التي درست في هذا التأليف (أنظر الفهرس) .

بعض الأمراض الجسدية ما هي إلا تعبير عن الاضطرابات النفسية ، و التي تنقل إلى الأعضاء عن طريق الجهاز العصبي النباتي (أو السمباضي) . زيادة على هذا تتقل علاقاتنا العاطفية لأطفالنا و إلى مجتمعنا . و هكذا يخضع المجتمع لارتدادات ضخمة للحالات الفردية ...

إذا كانت الاضطرابات تعمل على تكسير صحة الإنسان بصفة مستمرة و إذا لم يجد دواء بالعلاج العضوي ، فالأمر يتعلق في البحث عن وسيلة أخرى . إنها قاعدة الطب النفس - جسدي ، و كذلك اليوغا ؛ إنها يسمحان بتقويم سلوك مضطرب . لا يوجد فقط أمراض خطيرة ؛ هناك كذلك الإعاقات الجسمية و العقلية ، و التي تقوم بقطع القوة الطبيعية للفرد و يكفي أن نفكر في العصبي و المنفعل الخ . تلغي عادة تمارين اليوغا هذه الإعاقات الجزئية ، دون أن يتطلب ذلك جهودا عظيمة . و تهب للكثير بساط حقيقي من الأمن و السلام . فبعض التمارين الممارسة لمدة عدة أشهر فقط تكفي لإزالة عدم التوازن و توفير التحكم بالشخصية . فيجب ممارسة اليوغا لكي ندرك مدى التغيرات التي تعطيها

فاليوغا والتي سوف أتكلم عنها خلال دراستي هذه ، تعتمد أساسا على عنصرين اثنين : الأوضاع الجسدية ، و التنفس . ولكن قبل التطرق لهذا النوع الذي يسمى (هاتا - يوغا = يوغا للطاقة الجسدية) هاهي الخطوط العريضة لليوغا الملكية (Reja.Yoga)، والتي تصل إليها تدريجيا الأنواع الأخرى من اليوغا .

يحتوي منهاج اليوغا الملكي على ثمانية نقاط كلاسيكية أساسية :

- 1 - **التقشف (ياما) Abstinence** . هو قمع و مراقبة الرغبات الذاتية.
- 2 - **الانضباط (نياما) Discipline** . توجه العقل نحو الوحدة في كل شيء.
- 3 - **الوضعية الجسدية (Postures Asanas)** . إنها وضعيات خاصة للجسم و التي سوف نشاهدها ؛ و تستعمل كذلك كقاعدة للتأمل .
- 4 - **التنفس (برانايااما) :** هي أحد أهم مناهج اليوغا ، و التي بدأت تدرس علميا في الدول المتطورة .
- 5 - **الانسحاب (پراتيياهارا) Le retrait** . لا يجب أن تضطرب الاحساسات، فالإنسان ينسحب كلية عن أي إحساس خارجي ، و مخادع.
- 6 - **التركيز (ضلانتا) :** يستطيع الفكر أن يقوم بالتركيز على فكرة ودون جهد، موضع التركيز يمكن أن يكون أي شيء، جزء من الجسم ، أو المطلق .
- 7 - **الانتباه (دييانا) Contemplation** . تتبع التركيز فهي " تستوعب " الشيء محل التركيز ، تتوغل في جوهره العميق .
- 8 - **التفصيص (ساماديهيبي) Identification** : إنه الانصهار التام مع الشيء محل الانتباه ؛ إنه توحيد الروح الفردية مع المطلق . و يتعلق الأمر بمرحلة عقلية سامية جدا .

الأوضاع الجسدية

مبدأ عظيم يوجه هذا النوع من اليوغا ، البطء الحركي و الانسجام . حركة اليوغا لا تكون أبدا متقطعة أو سريعة ، قانون عظيم آخر : روح المناقسة يجب أن يلغى بشكل مطلق .

الشخص الذي يمارس اليوغا لا بد عليه فقط أن ينتبه لما يفعل . يجب أن يشعر بكل ما يفعل ، لا غير . يوجد إذن هنا فارق شاسع بين التربية البدنية الغربية و اليوغا . في دولنا همنا الوحيد و الذي نقلق من أجله هو: النجاح

في ذلك التمرين أحسن من غيرنا ، الوصول إلى المرتبة الأولى ، أن نكون الأقوياء ، الخ . لا نتخيل أبدا أنه يمكن أن لا يكون رابحا أو خاسرا مثلا في لعبة التنيس الغربية، لكن فقط حب جمال الحركة و اللعبة الجيدة . و نشاهد أن اليوقا في حد ذاتها هي نتيجة ! التخلص من روح التنافس يأتي نتيجة التحرر الذاتي ... إذن قبل المباشرة في أي نوع من اليوقا مهما كان ، يجب قبل كل شيء تحرير العقل من أي إحساس بالدخول في مصارعة ، بالاختبار ، النجاح المبهج أو الفشل الموبخ ، الاستضعاف ، النجاح بأي ثمن ، و للوهلة الأولى الخ .

النجاح أو الفشل في وضعية جسمية ليس لها أية أهمية . فلا بد أن لا يكون الفرد في منافسة مع نفسه ، و لا يبدي أبدا أية عصبية أو أسف إذا فشل في تمرين ما .

جو اليوقا هو جو يملأ الهدوء و السلم . يقبع مدرب الجمباز في الدول الغربية عادة في مواقف عسكرية. وهنا لا يتعلق الأمر إلا "بالترويض" لا غير ... و تنازل التلاميذ عن شخصيتهم الذاتية . بالعكس عند ممارسة اليوقا ، تبقى فيها الشخصية كاملة ، و متدرجة التفتح . بالنسبة لمدرس اليوقا ، فالمسألة ليست مسألة إعجاب أو ذم . و لكن ملاحظات فقط إذا كان التمرين قد أدي بشكل صحيح أم لا . في ممارسة الأوضاع الجسمية لا يعتبر هذا إطلاقا دخولا في منافسة مع "غريم" ، كما قلت من قبل . و لكن يجب القضاء على العدو الداخلي . هدف اليوقا هو التحكم في النفس ، و ليس الهيمنة على العالم الخارجي . تعطى كل الدروس في جو هادئ . يجب على التلميذ أن ينتبه إلى ما يفعل و لا يتساعل بقلق " عما يفكر به مدربه " ! يعطي المدرب بيانات محددة و لا يعطي أبدا أوامر . بهذه الطريقة لا يشعر " التلميذ " أنه على خطأ ، و لا ينهي أي تمرين باليأس .

الارتخاء:

في حياتنا اليومية ، من المهم و الممتع القيام بالارتخاء متى أردنا . بالنسبة لليوقا يعتبر الارتخاء شيئا ضروريا . حيث أن حياتنا المعاصرة تتطلب توترات عضلية مستمرة . حتى في خلال النوم ، الكثير من الناس يحافظون على نصف توتر عضلي ، يستهلك خلالها كميات كبيرة من الطاقة ... ينامون لكن لا يستريحون بما فيه الكفاية . يكفي أن نشاهد

معظم الناس في الحياة اليومية وهم بحالة توتر و دفاع دون انقطاع .
يقعون " متربصين " ضد أي هجوم متوقع في خيالهم ، كذلك ضد الفشل
لممكن حدوثه ، ضد " الآخرين " الخ . هذه التوترات الدائمة هي بطبيعة
الحال أحد مظاهر الضعف و الخوف .

التدرب على الارتخاء يهدف إلى : إعطاء العضلات توترا عاديا حسب
العمل المؤدى . إعطاء خلال النوم ، الارتخاء الكامل الذي يسمح بالراحة
الجيدة ، و المرممة . التدرب على الارتخاء يهدأ الجهاز العصبي و يولد
التحكم و الشعور بالنفس . فالارتخاء ينزع التعب الناتج عن العمل ؛ و
مدته تكون نوعا ما طويلة حسب النتيجة التي يرجى الوصول إليها .

تسمح أيضا ، ممارسة الارتخاء الجيد بتقليل الإحساس بالألم . تنتظم
عملية التنفس ، التحكم في نبضات الأوعية بإنقاص عددها ؛ و يمكن
بفضلها توقيف حركات العضلات الإرادية ، إضعاف حدة انعكاس التوتر
الرضفي (Reflexe Rotulien) أو اختفائه . نفس الشيء بالنسبة للنشاط
النفسي الذي يزيل جزء كبيرا منه . زيادة عن هذا ، الارتخاء الوقائي مهم
جدا ، يمكن بهذا أن نصل إلى حالة لا مبالاة أمام الانفعالات المستقبلية ، و
كذلك أمام عدوانية الآخرين . الخ .

يوجد عدد كبير من تقنيات الارتخاء . و تمارس اليوقا كما يلي :

- تغطية الأرض ببساط أو فراش يابس .
- الاستلقاء على الظهر ، ترك الرأس يستريح على القفا (مؤخرة الرأس
الخلفية) تمديد الجسد و الرجلين ، بسط راحة اليد و الإصبع على
الأرض .

- الارتخاء التدريجي للعضلات إلى أقصى حد . و هذا يعتبر الاستسلام
التام . إنها النقطة الأصعب وصولا ، و التي تتطلب في أغلب الأحيان
حضور المدرب .

تقترب هذه الطريقة إلى حد ما للإيحاء الذاتي ، مع إدراك شعوري أكثر
فاكثر بالجسم . يجب التفكير و بقوة ، في تمديد ارتخائه لجلدة الشعر ،
الجبهة ، الجفنان ، المنخران ، الفك ، الأصابع ، الخ
فالتدرب على الارتخاء يعتبر صعبا أو سهلا حسب الاختلافات الموجودة
بين الأشخاص . بصفة عامة ارتخاء الطفل يكون سريعا ، و بشكل جيد .

في الحالات الأخرى ، يقوم المدرب بجلب انتباه التلميذ عن حالة توتر عضلاته حتى يدرك ذلك بشعوره . يجب على الشخص أن يحس و كأنه "كتلة" تميل إلى الإنغراس داخل التربة . يبقى العقل معلقا ؛ لا يتأثر الفكر بأي شيء ، و لا تمر أية صورة عبر المخ ...، الارتخاء يكون كليا ؛ الشخص المرتخي لا يشعر حتى أنه هو بذاته . إنه في حالة راحة مطلقة ، خلالها يعوض مخزون الطاقة الذي أُلُف من طرف الجسم . بشكل عام ، يبدأ و ينتهي الارتخاء بعد سلسلة من الوضعيات الجسدية .

ما هي الأنواع المختلفة للوضعيات الجسمية لليوفا ؟

هي أوضاع خاصة للجسم و يجب أخذها ثم الاحتفاظ بها لمدة زمنية . كما قد ذكرت سابقا، فهذه الوضعيات الجسمية يجب أن تأخذ ببطء كبير . لا يجب إحداث أية حركة مفاجئة أو متقطعة . أخذ وضعية للجسم لا يد لن يكون بشكل متواصل و منسجم .

تتكون كل وضعية من ثلاثة مراحل :

(أ) أخذ الوضعية .

(ب) الاحتفاظ بها .

(ج) الرجوع إلى وضعية الانطلاق.

البطء في أخذ أي وضعية له فائدة كبيرة . ممارسة الجمباز في الدول الغربية ، و الذي يتميز بالعنف و السرعة ، يتلقى الجسم على إثرها صدمات . و لا شيء يحدث بالنسبة لليوفا . بالعكس القياسات المنسجمة للحركات يسمع بما يشبه تدليك الأعضاء الداخلية . يجب العثور على المعدل المدقق لكل تمرين . و الشيء المثالي أنه لا يجب ظهور لهات تنفسي (إفراط في التنفس) ؛ و لكن في بداية التمرين هناك خطر عند ظهوره . في هذه الحالة ، يجب ارتخاء أي .

و هدف هذا النوع من اليوفا (هاتا - يوكا) هو إذن التحكم في الجسم ، و الطاقة الحيوية . تضمن هذه التمرينات توازن الوظائف العضوية ، و يمكن التوصل إلى التحكم الإرادي لأية عضلة في الجسم . زيادة على هذا فإن الهاتا - يوكا تحضر الجسم لأشكال أخرى من اليوفا . و التي تحتوي على اكتشافات روحية سامية المعاني . هدف الأساناس (Asanas) هو إعادة تهيئة فيزيائية و عقلية ، و لها تأثيرات كبيرة على التركيب العضوي

(الميثابوليزم). كل الوضعيات الجسمية درست قصد اكتساب أقصى نتيجة و بأقل استهلاك طقوي ممكن ، العدد النظري للأوضاع الجسمية و الممكنة كلاسيكيا يمكن أن تكون 85×100000 ! منها 84 لها أهمية كبرى ، 33 تحدث تأثيرات شديدة و 2 فقط يستطيع أي إنسان ممارستها . كثير من الوضعيات تتكامل مع تقنيات التنفس .

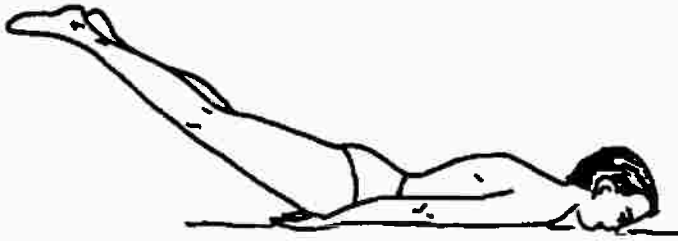
و على سبيل المثال هاهي بعض التقنيات :



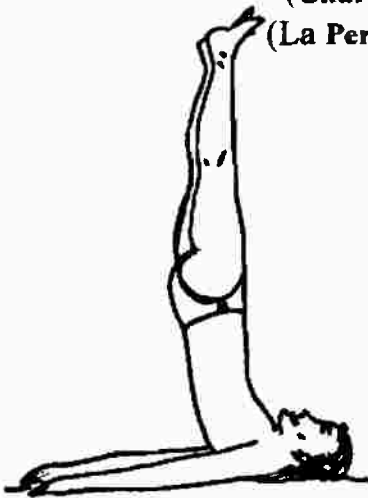
هذه للوضعية تدعى " الكوبرا " [Cobra]. الاستلقاء على البطن بسط راحة اليدين على سطح الأرض تحت الكتفين . رفع الجسم يكون ببطيء كبير حتى نصل إلى الامتداد الكامل للذراعين . يتخلل أخذ هذه الوضعية ، شهيقا ، يستمر لغاية إلقاء الرأس تماما إلى الخلف . يجب الإبقاء على الفخذين ملتصقين بالأرض . ثم بعد ذلك العودة إلى وضعية الاستلقاء ببطء مصحوب بزفير . يمكن إعادة التمرين مرتين أو ثلاث مرات . تقوي وضعية " الكوابر " عضلات الظهر ، و تنشط عضلات البطن و هي مفيدة خاصة خلال اضطرابات الجهاز البويض - الرحمي .

- وضعية الجراد (Sauterelle) . هنا كذلك ينبطح التلميذ على بطنه . و يمد بذراعيه على طول جسمه . راحة كفيه إلى الأعلى . الأطراف السفلى متلاحمتان . بعد ذلك يرفع التلميذ رجليه إلى أعلى مستوى يمكن الوصول إليه و يصحب ذلك بشهيق . يحتفظ بهذه الوضعية برهة من الزمن ، مع

حبسه للتففس ، ثم يرجع مجددا للموضعية انطلاقته الأولى ، ببطء مصحوب بزفير . تأثير جيد على الأمعاء ، الكبد ، الكلتيين ، و الأم الفقرات القطنية .



- هذه الوضعية تدعى " المحراث " (Charrue) و هي تسبق وضعية " الجاثوم " (La Perche) كما هو مبين في الرسم :



- وضعية الانطلاق هذه، تؤخذ ببطء كبير ، و يحتفظ بها لمدة زمنية . يقوم التلميذ بانحناء رجليه موصلا ايهاا نحو رأسه . تبقى الساقان متصلبتين . ثم تمرر القدمان فوق الرأس و تحط على الأرض ، ثم يركز على الأرض بأنامل أصابع قدميه ، ثم يقوم بطي ركبتيه حتى يلمس بهما الأرض على كلا جانبي أصابع الأرجل . يعود بعد ذلك إلى وضعية الانطلاقة (الانبطاح على الظهر) و ببطء لكن يجب الاحتفاظ مدة زمنية على وضعية الجاثوم ").

هذه الأساناس (Asanas) مفيدة جدا للصحة تضمن وظيفة جيدة للجسم. تحارب عدة اضطرابات معوية ، و تحفظ مرونة العمود الفقري . لكن هي وضعية غالبا ما تكون موضع امتناع لاستعمالها .



هذه الوضعية تدعى " الشجرة " مثل غيرها لا بد أن تؤدى ببطء كبير . يقوم التلميذ بانزلاق قدمه على طول ساقه المعاكس يجب أن يكون الذراعان متدليين إلى الأسفل. و عندما تصل القدم إلى مستوى الركبة يمسك التلميذ بساقه ليصعد نحو

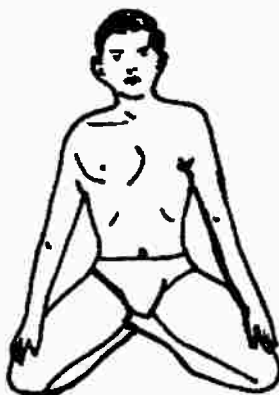
مستوى العانة . ثم يستقيم ويضم راحتي يديه ببطء . إنه أولا تمرين للتوازن ، و التأمل . يتطلب ارتخاء كبيرا للتمكن من ممارسته بشكل صحيح .

هذه هي كذلك بعض الوضعيات الجسمية المهمة :

إنها الوضعية السرية . و هي ممتازة لممارسة تمارين نفسية و تأملية .



هذه الوضعية الجسمية تدعى:
الأسد مفيدة للتنفس



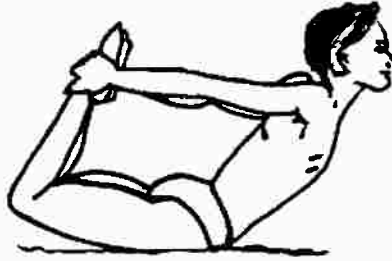
هاهي الوضعية الممتازة جدا .
تتطلب توجيهها و ممارسة طويلة .



وضعية اللوتس (Lotus) هذه تعتبر
من أصعب الوضعيات ممارسة .
تطلب حركاتها مرونة كبيرة للورك
و الركبتين و هذه الوضعية لا تمارس
إلا بعد المرور بوضعيات جسمية ذات
صعوبة متدرجة .



وضعية القوس . و هي مفيدة ضد التشحم
تحت الجلدي حول الخصر و الفخذين .



مراقبة التنفس (برياناما)

إنها أحد أهم مناهج اليوغا . هي عبارة عن تقنيات مشهورة و معروفة باسم " التقنيات التنفسية " (برانا) . فمنذ قرون غابرة ، اعتبرت الهند أنها توجد علاقة بين التنفس و الحالة العقلية و الانفعالية . يتأثر التنفس دون انقطاع بالحالة العصبية ، و يتحمل كل أعباء الحالة الانفعالية . و الحياة اليومية تبرهن على ذلك ، و بما فيه الكفاية ! زيادة على هذا نجد عددا كبيرا من الأطفال لديهم عادات سيئة في التنفس . لا يدخل الهواء وسط رنثهم بشكل جيدا ، و يبقى الهواء الفاسد مترسبا فيها .

و في أغلب الأحيان تكون الوتيرة التنفسية إما بطيئة جدا أو سريعة جدا ، أو غير مكتملة . و يجب أن لا ننسى أنه عند عملية التنفس تكون كثير من العضلات اللاإرادية في حالة نشاط . و إذا استطعنا الانتباه لتنفسنا ، نصبح نظريا قادرين على مراقبة عمل هذه العضلات ، و لا يتأتى ذلك إلا بعد تدريبات مكثفة ، بالطبع ، الممارسة التنفسية المدربة تسمح بإدراك شعوري مطلق لحالات كانت من قبل مجهولة لدى الكثير من الناس ؛ فهي مرحلة ممتازة لتوحيد كيان الشخص .

و عندها ندرك ما يلي : يلتقي كل من الطب الغربي و الحكمة السامية
للمشرق ، بعد أخذهما لمسالك مختلفة ... منذ سنوات قليلة فقط أين
شرعت البحوث الطبية في بلاننا على الكشف عن آثار التنفس . و هذا
شيء جميل لكل من يرغب في الاستفادة من التحكم الجيد في النفس .
الكل يتنفس بشكل سيئ ... لماذا ؟ لأننا نتنفس دون شعور . لكن يعتقد
الجميع أنهم يتنفسون بشكل جيد، لكن معظمهم يعيشون على تنفس ألي...
حيث أن التنفس وحده عبارة عن علم في حد ذاته ؛ أحد العلوم الهامة ،
ربما ، للعلوم الإنسانية .

النظام التنفسي ، يكون أكثر أهمية عندما يرتبط بالحالة الانفعالية ،
التحكم في تنفسنا بعد تدريب متواصل و مرن يعتبر و ربما ، أحد الوسائل
التي نستطيع بفضلها السيطرة على عاطفتنا . و تمارس بصفة عامة
التقنيات التنفسية ، في نفس الوقت مع بعض الوضعيات الجسمية .
فكمية الهواء المستنشقة، مصحوبة بنظام تنفسي خاص يغير في نوعية،
و طول الحياة . فالطاقة التي نقوم بتخزينها عن طريق المناخير، يمكن أن
نكتفها أو نراقبها أو نوقفها؛ و هذا حسب اختيار إرادتنا. يجب قبل كل
شيء أن نكون شاعرين بتنفسنا... و لنقم بالتجربة للنجلس بهدوء تام . نقوم
بشهيق بطيء و عميق . يجب أن تكون الحركة منسجمة عديمة التقطع
المفاجئ . نحتفظ بالهواء مدة 2 أو 3 ثواني . ثم نقوم بعد ذلك بالزفير عن
طريق الأنف و ببطء شديد و بعمق مطلق .

نعيد هذا التمرين عدة مرات متتابة ، مركزين بذلك فكرنا على مسلك
الهواء الذي يعبره : المناخير ، منطقة الأنف الخلفية ، منطقة الحنجرة
الخلفية ، للقصبة الهوائية ، الرئتان ، تمدد عضلات الحجاب الحاجز .
تمدد القفص الصدري ثم المسلك المعاكس عند عملية الزفير .
هذا يعتبر تنفس شعوري أساسي جدا و يعطي نظرة عن مدى أهميته .

1

أجلسوا بكل راحتكم على الأرض و هذا أفضل . يجب ان يكون العمود
الفقري على امتداد الرقبة . ركزوا على التنفس الذي تقومون به ، و
تخلصوا من أية فكرة في دماغكم .

قوموا بعملية شهيق بطيئة و عميقة ، مع التعداد الذهني للثنائي . أبدأوا ب ٢ ثوان من الشهيق ، احبسوا الهواء مدة ٤ مرات الشهيق أي ٨ ثواني ، قوموا بالزفير العميق دون تقطع ، لمدة ضعف الشهيق = ٤ ثواني بعد ممارسة هذا التمرين مرتين أو ثلاث مرات ، عليكم بتمديد الوقت أكثر فأكثر . المعدل المتبع عادة يركز على مدة عملية الشهيق ، يحبس الهواء لمدة ٤ مرات الشهيق ، و يستغرق الزفير ضعف مدة الشهيق.

الشهيق	حبس الهواء	الزفير
2 ثانية	8 ثانية	4 ثانية
// 3	// 12	// 6
// 4	// 16	// 8

و يجب التوصل دائما إلى ما يلي :

- (أ) البطء بأقصى درجة
(ب) التركيز بأقصى درجة

II

تأدية التنفس يكون بمنخار واحد. أجلسوا بهدوء. ضعوا الإصبع المتوسط مع السبابة بين الحاجبين ، استعملوا الإبهام و البنصر لغلق أحد المنخارين قوموا بالتركيز . يطلب المدرب بصفة عامة من التلميذ أن يغلق عينيه .

استعملوا هذا النظام التنفسي مثلا : 3 ثواني شهيق -

12 ثانية حبس الهواء

6 ثواني زفير

نفرض أن الإصبع الأوسط و السبابة لليد اليمنى موضوعين بين الجبين. أغلقوا المنخار الأيمن بواسطة الإبهام . تنفسوا ببطء كبير و لمدة 3 ثوان (بالمنخار الأيسر) ركزوا على مسلك الهواء . و بعد ذلك أغلقوا المنخار الأيسر بواسطة البنصر . احبسوا الهواء لمدة 12 ثانية . حرروا المنخار الأيمن ثم قوموا بزفير عن طريقه لمدة 6 ثوان .

أعيدوا الكرة لكن ابدعوا بالمنخار الأيمن و أنهوا الزفير بواسطة المنخار الأيسر. هذه الممارسة القاعدية تولد عادات تنفسية بطيئة ، و يسهل التمدد التدريجي للجيوب الهوائية (Alveole) .

المعدل 3 - 12 - 6 هو الأكثر استعمالا و الأكثر بساطة . ثلاثة ثولون تعتبر ضرورية لتنمك من الاستنشاق العميق و حبس الهواء لمدة 12 ثانية لا يعتبر كثيرا . نمدد بعد ذلك في وقت التمرينات التنفسية .

التنفس الذي يعرف " بالمتوسط " يكون على الشكل التالي : 16 - 64 - 32 لا يجب أبدا ممارسته دون المرور بالتمرينات اللازمة !

تأثر التمرينات التنفسية بشكل عجيب على جسم الإنسان حيث يحدث تغيرات كبيرة و بسرعة فائقة . و يدعم بشكل مدهش النشاط الفكري . لكن يرجى أن ينصح به الطبيب .

توجد ممارسات تنفسية أخرى لها أهداف خاصة (فيزيائية و عقلية) . و تبقى دائما مرتبطة ببعض الوضعيات الجسمية الخاصة .

إن، تنفسنا مرتبط بشكل دقيق مع معظم وظائفنا العضوية . فهو الذي يمد أعضائنا بالأكسجين الضروري لتؤدي وظائفها في أحسن الظروف ، ينظم توازننا مزاجيا ، و يحارب الاضطرابات العصبية ، الاتفعالية ، و كذلك العضوية . يؤثر التنفس المراقب على الحالة النفسية و يعطي القوة ، التوازن ، و السرور . يؤثر على الدورة الدموية ، و على نظام دقات القلب ، على الهضم ، وظائف الكلى و على التركيبات العضوية . يتخلص الإنسان من تشنجه ، أرقه من الانهيار العصبي ، و الاتفعال المفرط . يجب طبعا القيام بتدريبات مكثفة تحت إشراف مدرب ماهر . و يمكن القول بعد ذلك أن سكان المشرق كانوا صادقين عندما اعتبروا التنفس الإرادي " بالمعجزة " .

و خلاصة ... اليوقا تنمي التفكير السامي و تساعد بشكل جيد في الحياة اليومية . و فيما يخص بالميدان البدني يمكن أن تغير الشخص في بضعة أشهر . و يجب التأكيد مرة أخرى أنه يجب ممارسة اليوقا بأقصى تركيز ، بعيدا عن أية منافسة . فالناس جميعا متعطشون لتحقيقوا أشياء بصفة شعورية ، و لكي يخرجوا من ميكانيزماتهم ، ضغوطهم ، و من انفعالاتهم المضرة بهم . تساعد اليوقا في التعرف على الذات ، و اكتشاف كل ما يوجد خارج " أنانا " الصغير ...