حظيت مختلف النظريات بأبحاث مطولة، جعلت من العسير تلخيصها، لكنـــها فى مجملها ساقت أدلة على أن الشخص البدين أفضل من النحيف فى الوظائف التى تتطلب أعمالا يدوية أو عضلية، لكنه من ناحية أخرى:

- أقل قابلية للتعليم.
- أكثر عرضة للأمراض.
- أقل رغبة فى النـــزاع ، وأقل لا مبالاة.
- أقل تعرضًا للهواجس. والانفعال.
- أقل عرضة للصداع، وسوء الهضم.
- لا يتهاتف على الزواج.

الفراســة علـم وفـن

لا جدال فى أن الفراسة علم وضع العلماء قوانينه وقواعده بالملاحظة والتجريـــب جيلاً بعد جيل من غابر العصور. ولا خلاف فى إمكان الاستدلال علـــى أخـــلاق الناس وأحوالهم من النظر إلى ظواهرهم. إنك حينما تلتقى برجل لأول مرة، تتفرّس فيه خاصة الوجه. تحكم عليه بالصحة أو المرض، الشجاعة أو الجبن، الطيبة أو الخبـــث، مستدلاً على ذلك بهامته، وتكوين جمجمته، وتعبيرات وجهه وغير ذلك من الحركات، والإشارات. قد تصدر أحكامك هذه عن علم المبادئ التى استقيتها من حصاد ما جمعه علماء الفراسة ورتبوه، وبوبوه، وأيدوه بالحقائق الطبيعية أو العقلية. وقد تتبادر تلـــك الأحكام الصائبة إلى ذهنك بوحى الخاطر، وأنت فى الحالة الأولى تتصرف عن علـــم، وفى الحالة الثانية عن استعداد فطرى وموهبة من جملة مواهب الفنون كالشعر والرســم وغيرها.

والفراسة معترف بها من جميع الأديان. فقد قال تعالى فى كتابه الحكيم: **﴿تَعْرِفُـــهُم بِسِيمَاهُمْ﴾** [البقرة : ٢٧٣] وقـــال سبحـــانه : **﴿إِنَّ فِي ذَلِـــكَ لَآيَـــاتٍ لِلْمُتَوَسِّـــمِينَ﴾** [الحجر : ٧٥] .

وقال ﷺ :"**اتقوا فراسة المؤمن**" (١) و"**واطلبوا الخير عند أصحاب الوجوه**" (٢) .

---

(١) أخرجه الترمذي كتاب التفسير عند سورة الحجر رقم "٣١٢٧" وقال غريب .

(٢) ابن عساكر عن عائشة رضي الله عنها .

وقال الإمام على كرم الله وجهه: "**ما أضمر أحد شيئًا إلا ظهر فى فلتات لسانه وصفحات وجهه**".

لقد ربط علماء الفراسة بين الظواهر والبواطن. حيث وجدوا لشكل الذقن-مثلا- علاقة بالتردد والحزم، والحب والبغض. ولألوان العين علاقة بالذكاء والغباء. وقس على ذلك فى العلاقات بين سائر أعضاء الجسم ومختلف الطبائع والخلال. وسجلوا اختلاف أخلاق الناس وقواهم باختلاف طبائعهم وأمزاجهم، وباختلاف أممهم وأجناسهم، بين قوقازى، ورومانى، ويونانى، وأحمر، وأصفر. وهى بذلك كله علم .

والفراسة فن من حيث هى ملكة يمتاز بها أناس دون آخرين، بلا علم ولا درس. ولا بد من أن يتوافر لهؤلاء الموهوبين جانب كبير من الذكاء وحدة الذهن وسرعة البديهة. وقد لوحظ أن النساء أكثر فراسة من الرجال، وأن للمرأة مقدرة خاصة على استطلاع أخلاق الناس، بالبداهة، بلا تعليل ولا برهان.

ولا تقتصر الفراسة على معرفة الباطن بالنظر إلى ملامح الوجه أو شكل القامة،وإنما تتعدى ذلك إلى الاستدلال بحركات الجسم كطريقة المشى، والكتابة،والمقارنة بالأشباه من الحيوانات، والاستدلال بإشارات أعضاء الجسم، وتعبيرات الوجه ونوع الأزياء وأنماط السلوك.

فراسة الأمزجة

ذكرنا فى مستهل هذا الكتاب أن "**أبوقراط**" قسم الناس تبعًا لكيمياء الدم إلى أربعة أمزجة هى: الصفراوى، والسوداوى، والليمفاوى، والدموى. وجاء تابعوه فألغوا المزاج السوداوى ثم أضافوا المزاج العصبى. وذكروا أن لكل مزاج خصائصه على النحو التالى:

◆ **المزاج الدموى**: وغالبا ما يكون صاحبه باسم الوجه، أزرق العينين، وردى البشرة، لامع الشعر، ممتلئ الجسم. وهو متهور، حاد الطبع، سريع النبض.

◆ **المزاج الصفراوى**: صاحبه قوى البنية، أسمر البشرة، واضح الملامح، أصفر اللون، أسود الشعر والعينين، بطيء النبض، حازم، نشيط، ثابت الجنان.

◆ **المزاج الليمفاوى**: صاحبه لين العضل، ممتلئ الجلد، بطيء الحركة، متراخ، مستدير الجبهة، أبيض البشرة، باهت العينين والشعر، غليظ المفاصل، فاتر العزيمة، بطيء التأثر والإدراك.

◆ **المزاج العصبى**: صاحبه رقيق الشفتين. خفيف العضل، لامع العينين، سريع الحركة والانتباه والتأثر، نحيف البنية، ناعم الشعر.

◆ **المزاج السوداوى**: يشبه المزاج الصفراوى، إلا أن صاحبه أقل نشاطًا، وأضعف بنية وعقلاً، وأميل ما يكون إلى الانطواء والاكتئاب.

والملاحظ أن فراسة الأمزجة مبنية على بعض الظواهر البدنية، بغض النظر عن الخصائص التشريحية والفسيولوجية، وقد نسبوا الأمزجة إلى أربعة أعضاء رئيسية هى: القلب، والكبد، والمعدة، والمخ.

الأمزجة عند المحدثين: وطور المحدثون تقسيم الأمزجة، فقصورها على ثلاثة أقسام. ورأوا أن أهم أجزاء البدن هى: المجموع العضلى، والمجموع الحيوي والمجموع العصبى. وبنوا تقسيمهم الثلاثى على تغلب أحد هذه المجاميع. فمن يغلب فيه المجموع العضلى سموه عضليا، ومن يغلب فيه المجموع العصبى سموه عصبيًا، ومن يغلب فيه الغذاء سموه حيويًا. وهكذا قسموا الأمزجة إلى: عضلى، وحيوى، وعصبى.

◆ **المزاج العضلى**: هو مزاج الحركة، ويشمل العضلات والعظام، صاحب هذا المزاج كبير العظام، طويل القامة غالبا، عريض المنكبين، مستطيل العنق، معتدل الصدر، متوسط البطن، قوى العضل، طويل الأطراف، أسمر اللون، بارز التقاطع، أسود الشعر، ثابت الطبع، قوى البدن والعزيمة والإرادة، يميل إلى البطش والسيادة على مريديه ومعارفه، بارز فى مجاله: علما كان أو فنا، أو تجارة، أو صناعة، أو حرب، أو سياسة. يمتاز على رفاقه خيرا أو شرا. تغلب فيه روح الخشونة أو الإصرار. السيف أحب إليه من القلم. لا يميل إلى الملاطفة وطيب المعشر.

◆ **المزاج الحيوى**: يمتاز صاحبه بقوة الجهاز الهضمى. جذعه كبير عريض. تغلب على أعضائه الاستدارة، وجهه مستدير، عنقه قصير، واسع الأنف، رحب الصدر، عريض الكتفين، ممتلئ الذراعين، قصير الكفين، مشرق الوجه، باسم الثغرين، ناعم الشعر ، ذو لون أسود، أزرق أو أسود العينين... يميل إلى الرياضة، يعشق العمل لكنه يفضل الأعمال الخفيفة. يتميز بعلو الهمة، والحميمة، والنشاط، والذكاء، وسرعة الخاطر، لكنه متردد متقلب. سريع الحفظ، ضعيف الذاكرة.تشتعل عواطفه بسرعة، وسرعان ما تخمد. يميل إلى اللهو والأناقة، مغرم بالشهى من المأكل والمشرب، يحب الحياة ويبحث عن أقصى قدر من الاستمتاع بها.

◆ **المزاج العصبى**: صاحبه كبير الرأس، بيضاوى الوجه، ذو جبهه عريضة بارزة، رقيق الجسم، دقيق العنق، براق العينين، متوسط الصدر، أقرب إلى الدماثة منه للخشونة، أملس البشرة، أسود الشعر ناعمه، حاد الصوت... يكثر هذا المزاج فى

النساء، المرأة العصبية يكثر فيها الجمال وخفة الظل... ومن أخلاق صاحب هذا المزاج سلامة الذوق، ورقة الإحساس، وحب الجمال، وسرعة الخاطر، وحدة الذهن، وقوة العواطف، وغالبا ما يكون شاعراً أو فنانًا. الواقع أن الإنسان يولد فيه استعداد وراثى إلى مزاج معين من هذه الأمزجة. وتبعًا للتنشئة والتربية، وبحكم البيئة والتجارب والمكتسبات يظهر فيه ذلك المزاج، وإلا فإنه يتغير بتغير الأحوال ومؤثرات البيئة الاجتماعية. ومن ثم يبدو أصحاب كل مزاج بصفات مشتركة، يدل ظاهرها على باطنها. ويندر أن ينفرد إنسان بمزاج دون سواه، ويغلب أن يكون مزاجه خليطًا من مزاجين. وبناء عليه توجد أمزجة فرعية، تتلخص فى ستة أمزجة هى:

- ◆ المزاج العضلى الحيوى.
- ◆ المزاج العضلى العقلى.
- ◆ المزاج الحيوى العضلى.
- ◆ المزاج الحيوى العقلى.
- ◆ المزاج العقلى العضلى.
- ◆ المزاج العقلى الحيوى.

ومهما تكن دقة قواعد الفراسة التى وضعها علماء نظرية الأخلاط، لا ينبغى الانقياد انقيادًا أعمى لنظرية الأمزجة أو غيرها من نظريات الفراسة، ولا اعتناقها على علاتها، فما من أحد يتمنى أن ينقاد نحو نظرية عالم الجريمة الإيطالى"**سيزار لامبروزو**" الذى زعم أنها لا تخطئ أبدًا فى تحديد" **مجرم بالولادة**" إذا كانت جبهته مرتدة إلى الوراء، فوق أنف أفطس، بين أذنين كبيرتين، بينما الذقن بارز، والرقبة غليظة بين كتفين مائلين مقوسين، يتدلى منهما ذراعان مائلان إلى الأمام.

فراسة الوجه

رأينا فى تقسيم الأمزجة أن لوجه كل قسم شكلاً خاصًا:

- ◆ ذو المزاج العضلى وجهه مستطيل.
- ◆ ذو المزاج الحيوى وجهه مستدير.
- ◆ ذو المزاج العصبى وجهه بيضاوى.

ولكل منها فروع مشتركة فيما بينها. ولهذه الأشكال علاقة كبيرة بالأخلاق والطباع والعقول:

◆ الوجه المستطيل النحيف: يدل على نشاط جسمانى أو عقلى. وإذا لم يكن ذقنه مربعًا قويا،كان ضعيف الإرادة، قليل الحيلة، عسير الاقتناع، يهتم بالصغائر.

◆ **الوجه القصير المربع**: يدل على البطء والجمود فى التفكير، ونقص حرارة العاطفة، والعناد، والغباء، والتمسك بالقديم. فإذا كان الفك الأسفل ضخمًا دل ذلك على الغباء.

◆ **الوجه البيضاوى المائل إلى الاستدارة**: يدل على القوة الذهنية، والعبقرية، والنشاط، فإذا كان الفك راسخًا كبيرًا، دل ذلك على الإقدام والمثابرة.

◆ **الوجه المستدير**: يدل على طبيعة صبيانية ساذجة، إلا إذا تقاربت العينان.

◆ **الوجه المربع**: يدل على المشاكسة والعناد وقوة الإرادة، وإذا لم تكن التقاطيع رقيقة، كان الشخص عدوانيا، لا يصغى إلا للأقوى والأشد بأسًا.

◆ **الوجه القردى**: لئيم، خائن، مخادع... جبهته مائلة للوراء، عينان صغيرتان غائرتان، وجنتان بارزتان، والقسم الأسفل من الوجه ضخم وقد يبلغ حجم الفم والذقن وحدهما نحو نصف الوجه بأكمله.

◆ **وجه وسط بين البيضاوى والمستدير**: الشطر الأعلى عريض، والأسفل ضيق، والعينان متسعتان، والحاجبان واضحان متساويان، والأنف متوسط الاستقامة، دليل على الحذق، والنشاط، والذكاء، ينبغ في إدارة الأعمال التجارية، سريع الفهم والإلمام بتفاصيل ما يعرض عليه من موضوعات، ويصدر بشأنها قرارات جيدة، تبدو عليه أمارات السرور والهدوء والثقة بالنفس.

فراسة الجبهة

كل جباه الناس تختلف فى السعة، والبروز، والاستدارة، والتغضن، والانكباب، والانبساط، والانبطاح، والانحدار، والخوف وغير ذلك، و لا وجود لجبهتين تتفقان فى الشكل و القياس، ولكل هذه الاختلافات دلالات.

◆ **استدارة الجبهة**: دليل على ضعف الخلق والإرادة والتفكير.

◆ **جبهة عريضة فوق عينين غائرتين**: طبيعة فاحصة ناقدة، لكنها رحيمة تميل إلى الخير.

◆ **نتوء الجبهة فوق العينين**: من علامات حب الفنون، بل النبوغ فيها أحيانًا.

◆ **استقامة الجبهة بلا انحناء أو فجوات**: تدل على مهارة الاستنتاج، ونبوغ فى الهندسة.

◆ **جبهة ضيقة**: دليل على العقل الضيق، والأفكار المحدودة، والميل إلى تصيد الأخطاء.

◆ **جبهة مفرطة فى الطول والضيق**: دليل التعصب والحماس إلى أبعد الحدود.

◆ **جبهة منحدرة إلى الخلف**: دليل الغباء والحماقة والحيوانية، والثرثرة، والتسامح والوداعة أحيانًا، وحب خدمة الغير.

◆ **سعة الجبهة**: دليل على العقل، وسعة الأفق، والحكمة، والرقى.

◆ **تغضن بالجبهة**: ميل إلى عمل الخير، ومشاركة الناس فى متاعبهم، وسرعة النجدة.

◆ **تغضن ما بين الحاجبين**: قد يكون التغضن مفرداً، أو مزدوجًا.

- التغضن المفرد: دليل العزة والشرف والأنفة.
- التغضن المزدوج: ميل إلى العدل والإنصاف ولو على نفسه.

◆ **أفضل الجباه دلالة على مكارم الأخلاق**: المعتدلة المنسجمة مع الوجه، ليس فيها تربيع الوجه، لا هى ضخمة واسعة، ولا صغيرة ضيقة، ولا قصيرة الشعر ولا مستدقة ولا خشنة... وإنما هى مستوية، لينة، عالية، حسنة المنظر، نقية من الشامات ومن الشعر النابت كالزغب.

فراسة العين

العين تبدى أقوى الدلائل على طبيعة الشخص وأخلاقه ومكنون صدره، فهى تنطق بكل لسان ولا تحتاج إلى ترجمان. والناس يتحدثون بعيونهم أفصح مما يتحدثون بألسنتهم. يستوى فى ذلك الذكر والأنثى، الكبير والصغير، الغنى والفقير، العربى والعجمى، القوقازى والزنجى، والعين أصدق من اللسان والآلات. منها العيون الجريئة، والواثقة، والضعيفة، والمريبة، والمتكبرة، والحانية.

والعين تفتن عن مكان صاحبها ونواياه ويتقلب مظهرها باختلاف ما يطرأ عليها من العواطف: تذيل من العشق والسهر، وتحمر من الغضب، وتبرأ من التحفز، وتشرد من التخيل والتأمل.

◆ **حجم العين**: يتفاوت حجم العين بين الخوصاء الصغيرة الغائرة، والنجلاء الكبيرة الواسعة. وتعتبر الأخيرة عنوان الجمال، ولذا تغزل العرب فى عيون المها. وكبر العين دليل على الطهر والبراءة وقوة الذهن، وسرعة الإدراك، والصراحة، أما ضيق العينين فدليل على المكر والخداع والأنانية والكسل، وإذا كانت العينان وسطا بين السعة والضيق كان ذلك دليلاً على الاستقامة التامة والأمانة.

◆ **سعة العين**: تدل على سعة النظر مع قلة الاستيضاح. صاحبها يرى كثيرًا ويفكر قليلاً.

◆ **طول العين**: يدل على قلة الرؤية مع حسن تفهم المرئيات، والرقة، والعطف، والرقى الإنسانى.

◆ **جحوظ العين** : صاحبها قادر على تعلم اللغات. فصيح فى الخطابة والكتابة، يميل إلى الإجمال دون التفصيل والتدقيق.

◆ **العين الغائرة**: صاحبها ينظر إلى الشيء فيتفهم تفاصيله ولا يميل إلى التعميم.

◆ **اتجاه العين إلى أعلى**: دليل على التدين، والتزلف، والدعة، وكثرة التوسل.

◆ **اتجاه العين إلى أسفل**: دليل على الوداعة والتواضع.

◆**انكسار الأجفان**: دليل على الرزانة وحيوية الضمير، وسرعة الرجوع من الخطأ.

◆ **الأجفان المرتعشة**: مع عدم القدرة على التطلع إلى وجه المتحدث، دليل على الاستحياء، أو الخوف، وعلى الخبث والرياء والغدر.

◆ **العينان المتلاصقتان**: دليل على حدة الذهن، والخبث، والخيانة، والضعة.

◆ **العينان المتباعدتان**: دليل على سعة التفكير، والعبقرية، وحب الخير، والنبل، أما إذا تباعدت العينان جدًا بشكل واضح، فذلك دليل على الغباء، وبلادة الشعور، والغلظة.

◆ **استدارة العينين**: دليل على أن صاحبها عملى، مادى، واقعى، لا يميل إلى الخيال غالبا، ونادرًا ماتستهويه المثل العليا.

◆ **ألوان حدقة العين**: تنقسم العيون من حيث ألوان الحدقات إلى:

- **زاهية**: يغلب فى أصحاب العيون الزاهية أن يكونوا من شعوب الأقاليم الباردة المعتدلة. ويتصفون ببياض البشرة، وخفة الشعرن ولطف المزاج، وسلامة الذوق، وسرعة الحركة، ولين الجانب.

- **قاتمة**: يغلب فى أصحاب العيون القاتمة أن يكونوا من شعوب الأقاليم الحارة، وهم غالبا ذوو بشرة سمراء خشنة، مع قوة الإرادة، وحدة الطبع، وعاطفة مشبوهة.

هذا عن ألوان الحدقات بصفة عامة، وفيما يلى دلالات الألوان بالتفصيل:

◆ **العيون الزرقاء**: يتغزل فيها الغربيون مثلما يتغزل العرب فى العيون السود. والعيون الزرقاء عند العرب دليل سوء الخلق والبلادة والكسل. وفى هذا التناقض بين الرأيين دليل على أن خصائص العيون ليست فى ألوانها وإنما فى صفائها وحركاتها وإشراقها وانطباعات الأشخاص بها. وعلى أى حال ذهب علماء الفراسة إلى أن

العيون الزرقاء دليل الجرأة والإقدام، وإذا كانت الزرقة خفيفة فهى دليل الأنانية كما تدل أحيانًا على النقاء، والإخلاص، والوفاء، والتضحية فى سبيل الحب.

◆ **العيون السمراء:** تغلب عليها سيطرة العواطف الرقيقة. يشتد سلطان العاطفة على العقل كلما اشتد اسمرار الحدقة. يتميز صاحبها بالتفكير السليم، والقدرة على حسن تصريف الأمور وحل المشاكل.

◆ **العيون السوداء:** إما صغيرة براقة يصاحبها إعجاب بالذات، أو غائرة متوقدة يصاحبها إخلاص، أو لينة متحركة ناعسة وتكثر فى نساء الترك، أو هادئة تتدفق منها العواطف وتفيض من خلال أهدابها أشعة الذكاء، عيون جميلة آسرة، لا راد لفتنتها وسحرها وقوة جذبها للقلوب، يقوى سحرها إذا كانت فى وجوه بيضاء.

◆ **العيون الشهلاء:** هى العيون السمراء التى يخالط سمارها لون آخر كالحمرة والخضرة. وهى دليل الذكاء والعاطفة عند الرجل، وسهولة الانقياد وتغلب العقل على العاطفة وشدة الانعطاف إلى الزوج عند المرأة. تؤثر رضاه، وهى كثيرة العمل، قليلة الكلام. شاع هذا النوع من العيون الشهلاء عند كثير من عظماء الرجال.

◆ **العيون الرمادية القاتمة:** أصحابها ذوو قوى نفسية. يمتازون برقة العاطفة،والوفاء، والوداعة، وهم مثاليون.

◆ **العيون شاذة الألوان:** تشير إلى ميول إجرامية.

◆ **أجمل العيون:** ذكر بعض متفرسى العرب أن أجمل صفات العيون أن تكون متوسطة الحجم، ساكنة فى مآقيها، صافية من الكدر، نقية من النقط، حسنة البريق، كامنة العروق، معتدلة الطرف بالجفن، نجلاء يخالطها السرور والمهابة، نقية البياض والسواد، لا عظيمة ولا صغيرة، لا جاحظة ولا غائرة، لا شاخصة جامدة ولا سريعة التقلب كالزئبق، لا شاخصة الحدقة، ولا صغيرها، ولا كبيرها، ولا واسعتها، ولا مختلفة الوضع فى البياض والسواد، رطبة المنظر من غير ضعف أو علة. شهلاء أو خفيفة الشهولة، أو كحلاء، أو شعلاء خفيفة الشعولة، شحيمة الجفنين.

نادراً ما تجتمع هذه الأوصاف كلها فى عين، لكن هذه الأوصاف نموذج للحكم بأن من توافرت لعينه أكثرها، كان كريم الخلق، غزير المروءة، جيد العقل، فاضل، فطن، خير.

فراسة الحواجب

وتختلف دلالات الحواجب باختلاف أشكالها:

◆ **الحواجب المتحدة فى خط واحد:** يقترن الحاجبان فوق قمة الأنف. فيكونان خطا فى عرض الجبهة، وقد لا يشتبكان، ويكثر ذلك فى الرجال ويقل فى النساء، وهما دليل الحسد، فإذا كانت العينان سوداوين غائرتين مع خشونة الملامح، كان صاحبها عاتيًا، ظالما، سيئ الخلق، طماعًا، كتومًا، عبوسًا، وسريع الانفعال.

◆ **الحاجبان فى قوس واحد:** إذا استطال الحاجبان نحو جانبى الوجه، وارتفعا من الوسط، حتى يتكون منهما قوس واحد، دل ذلك على خفة الروح، ولطف المزاج، ورقة الخلق، لكن يغلب عليه العبوس كأنه سوداوى المزاج.

◆ **الحاجبان فى قوسين مستقلين:** يغلب هذا الشكل عند النساء والرجال. وهما فى النساء دقيقان مزججان يعتبران من علامات الجمال وإمارات حسن الخلق. أما فى الرجال فسواء اقترن الحاجبان أو لم يقترنا، فدليل على اليقظة، وسرعة الانتباه، والحذر الشديد.

◆ **الحواجب المنفرشة:** إذا انفرش شعر الحاجبين من الطرفين واتجها إلى الوراء، دل ذلك على نقص الخلق، أما إذا استرسل شعر الحاجب إلى أسفل، فهذا دليل الشجاعة، والهيبة، والصبر بصفة عامة.

◆ **الحواجب الكثيفة الثقيلة:** تشير إلى حيوية وافرة، وقوة إرادة، وعزيمة ماضية، إلى حد العناد.

◆ **الحواجب الخشنة المهوشة:** الغلظة، والقسوة.

◆ **الحواجب الرفيعة الخفيفة:** تشير إلى الضعف والرقة.

◆ **الحواجب المقوسة الدقيقة:** تشير إلى الرقة والأدب، وتدل أحيانا على ضحالة التفكير، والغرور، والاهتمام بالتوافه.

◆ **الحواجب المقوسة الواضحة بلا كثافة ولا دقة:** تدل على التسامح، والكرم، ومتانة الخلق، والحزم، وجودة التفكير.

◆ **الحواجب الكثيفة قرب الأنف الدقيقة عند الأطراف:** تدل على عمق التفكير، وسرعة الذهن وصفائه.

◆ **الحواجب المنحنية إلى أعلى عند الأطراف الخارجية:** تدل على التفكير المستقل، وبراعة التهكم، والنقد اللاذع .

◆ **الحواجب المستقيمة المستوية الواضحة:** تدل على الهدوء، والتأمل، والبعد عن التحيز، والهوى، وحسن تقدير الحجج والبراهين بإنصاف، ومهارة التوصل إلى قرارات عادلة حكيمة.

ينبغى عدم الحكم على الحواجب بمعزل عن العيون، ولا بد من أخذ دلالات الاثنين مأخذ الاعتبار.

فراسة الأنف

الأنف أكثر أعضاء الوجه ثباتًا وظهورًا، لأنه بارز فى الوجه دائما لا يستره شيء، بعكس الذقن قد تسترها اللحية، والفم يخفيه الشارب، والجبهة يداريها غطاء الرأس، والعينان وراء النظارة، وتختلف أشكال الأنف تبعًا لاختلاف الأجناس البشرية. وحجم الأنف يتناسب طرديا مع حجم الصدر والرئتين، وأشكال الأنوف هى:

◆ **الأنف العبرى:** له أسماء مختلفة، منها اليهودى، والإسرائيلى، والسورى، والتجارى، وهو مرتفع الوسط، مقوس، مضغوط عند الطرف كالقنطرة، يتميز به اليهود، والشوام خاصة أهل طرابلس، وهو دليل على المهارة فى التجارة، والقوة، والعزم، والوطنية، وبعد النظر، والشجاعة.

◆ **أنف ولنجتون:** أنف مقوس يقرب من الأنف السابق، لكن به عظمة تبرز فى الشطر الأعلى، ويدل على قوة العزيمة، وبعد النظر، والحكمة، وحسن التصرف، وعدم الاكتراث بالمخاطر.

◆ **الأنف الإغريقى:** أجمل الأنوف، مستقيم يميل إلى القصر، ويدل على مواهب فنية، وحب الجمال، والأنف الإغريقى مستو على خط واحد مع الجبين، لولا انحدار خفيف تحت الحاجبين، ويدل أيضًا على سلامة الذوق، والدقة، والأناقة. والأنف الإغريقى أجمل ما يكون فى المرأة.

◆ **الأنف الرومانى:** يمتاز بارتفاع القصبة، وحسن استوائها بالأرنبة، وبين ملتقى الحاجبين وأعلى الأنف حز عرضى، ويدل على العظمة، وعلو الهمة، والإقدام، والشمم، وقد سماه أفلاطون"**الأنف الملوكى**" إشارة إلى أنه دليل القوة، والسيادة، والنفس الكبيرة، والعزم الثابت، والشهامة وعزة النفس.

◆ **الأنف القصير**: يدل على شجاعة متوسطة، وميل إلى الحذر، وانقياد للعاطفة، وتهور فى إصدار الأحكام، وتشبث بالرأى ولو خطأ.

◆ **ارتفاع العرفين**: يدل على الفضول، والولع بالتدخل فى شئون الناس، وروح الفكاهة، وسرعة البديهة.

◆ **الأنف المدبب**: يدل على حب الاستطلاع.

◆ **الأنف القصير الغليظ**: يدل على نزاعة حيوانية، بليدة، جامدة، وعلى العنف، والانحطاط، وفظاظة الخلق، والشراسة، والغدر، خاصة إذا كان أفطس.

◆ **الأنف الدقيق خفيف التقوس**: يدل على العصبية، وسرعة التأثر، وشدة الحساسية، وضيق الأفق، والشعور بالاضطهاد، والأدب، والرقى، والميل إلى الفن والأدب.

◆ **بروز الأنف**: دليل على القوة والهمة، والميل إلى الخصام والجدل والمناظرة، دفاعًا عن النفس أو الأهل، وكذلك التحدى.

ومع ما قدمة علماء الفراسة من آراء مفصلة واضحة، إلا أنها نادراً ما تصدق، نظرًا لاشتراك أشكال الأنوف مع نوعين أو أكثر مما يوجب التروى واستقراء الملامح الأخرى، وأحسن الأنوف دلالة على الأخلاق عند العرب هو الأنف المعتدل المناسب مع الوجه بمقدار أرنبته وقصبته ومنخاريه، وتوسطه لا كبير ولا صغير، لا طويل ولا قصير، والفتحتان متوسطتان، مع حسن اللون.. إلخ.

فراسة الفم

للشفاه لغة تترجم العواطف لا تسمعها الآذان، أبجديات هذه اللغة هى رقة الشفاه أو غلظها، بروزها أو غورها، احمرارها أو اصفرارها، تماسكها أو تدليها، وبذلك تكشف عن الغضب أو الارتياح. الحزن أو الفرح، وغير ذلك، ولذا يعتبر علماء الفراسة أصدق دليل على الخلق. وجعلوا دور العينين فى الفراسة فى المرتبة الثانية، لأن العين قد تخدع، لكن الفم لا يغير طبيعته، وهو دليل لا يخيب صاحبه على نفسية صاحبه سواء كان جميلاً أو غير ذلك.

◆ **الشفاه الغليظة**: تشير إلى ميول مادية، وشغف بملاذ الحياة، وحدة الغضب، واهتمام بالملبس الجيد والطعام الشهى.

◆ **تدنى الشفة السفلى الغليظة**: دليل على ميول حيوانية عميقة.

◆ **الفم غير المستوى:** دليل خلق غير مستو ولا مستقر، وعلى التكون، والتذبذب، والبدائية.

◆ **الشفاه الرقيقة:** تدل على سرعة الغضب، وقوة الإرادة، والمثابرة، مع الأنانية، وجمود العواطف، لا رومانسى، محب للسيطرة والاستبداد بالرأى.

◆ **فم قوس كيوبيد:** يدل على حب المرح واللهو، أما إذا كان وسطًا بين الرقة والسمك والتقوس، فإنه يدل على مكارم الأخلاق، وهدوء الطبع، وتفاؤل، وسمو، وإخلاص، ورقة، وحسن النية، ونفاذ بصيرة.

◆ **الفم الكبير:** دليل التسامح، وسمو التفكير، وسعة الأفق، فإذا مال الفم من زاويته إلى أعلى دل على روح الفكاهة.

◆ **الفم الصغير:** يدل-رغم جماله- على طبيعة سطحيه، واعتماد على الغير فى الآراء والأعمال.

◆ **الشفة العليا العريضة:** تدل على الفصاحة، والنبوغ فى التمثيل الهزلى، وحب الفكاهة.

◆ **الشفتان الغائرتان من الوسط، البارزتين عند الزاويتين:** تدلان على رباطة الجأش، لا خوف على صاحبها من التهور ولا الانقياد إلى عواطفه.

◆ **ميل زوايا الشفاه للتجعد:** يدل على ميل إلى السرور والطرب.

◆ **انحدار طرفى الشفة العليا إلى أسفل، مع تجعد ما حولها:** يدل على الرزانة.

◆ **تدلى الشفة السفلى وبروز العليا مع ضخامة:** دليل على النهم، والميل الشديد إلى الملذات الشهوانية.

◆ **الشفاه الغليظة فى مواضع الاحمرار:** دليل الصداقة والحب.

فراسة الذقن

الذقن من أكثر الأعضاء علاقة بالأخلاق. وذلك لأن معظم الذقن من الفك السفلى الذى يقابل المخيخ فى مؤخرة الجمجمة وبينهما علاقة شديدة. ومن أهم وظائف المخيخ الشعور والإدراك والإرادة والحب. وتتصل هذه بالفك السفلى بما فيه الذقن، فالذقن فى الفراسة دليل الإرادة والحب، والملاحظ أن الذقون تزداد ظهورًا تبعًا لارتقاء الحيوان، وأكثر الحيوانات بلا ذقون أو بذقون صغيرة جدًا. وهى ضامرة فى الطيور، والمعتوهون يولدون صغار الذقون.

فى الذقن بروازان واضحان:

◆ **البروز الأمامى**: وهو الذقن الحقيقى، وهو إما غائر، أو مستدق، أو عريض، أو ناتئ.

◆ **والبروز الخلفى**: تحت الأذن وهو الحنك، وقد يكون بارزًا أو غائرًا. ولكل من هذه الحالات دلالة خاصة. بروز الذقن يدل على طول الفك السفلى. وبروز الحنك يدل على عرضه، الفك السفلى الطويل، يقابله مخيخ طويل، والفك العريض يقابله مخيخ عريض، وعلى هذا الأساس إذا كان الذقن بارزًا إلى الأمام، وكان الخط من زاوية الحنك إلى رأس الذقن طويلاً، دل ذلك على شدة الحب. وإذا كان رأس الذقن من الأمام عريضًا، كان دليلاً على الصبر والثبات، أى أن بروز الذقن دليل على الحب، وبروز الحنك دليل على الثبات.

◆ **الذقن والحنك البارزان**: دليل الحب والثبات.

◆ **الذقن القصير الضامر**: دليل الضعف والبغض.

◆ **الذقن المحدد**: بارز إلى الأمام باستدارة. يدل على حب الزوجة، من هؤلاء موليير شاعر فرنسا الذى اشتهر بحبه لزوجته التى كانت تسىء إليه ثم يعفو عنها، ويعتبرها بريئة، فيعتذر لها ملتمسًا الصفح لمجرد كلمة واحدة منها، وإذا عاد لصوابه اكتشف أنها سحرته كأن خبلاً أصابه.

◆ **الذقن المربع الضيق**: دليل على كثرة المحبة، والميل إلى عمل الخير، وحب الفقراء والضعفاء، فإذا كانت امرأة غالبًا ما تتزوج رجلاً أدنى منها منزلة لأنها لا تهتم بفقره، وتدل أيضًا على اقتحام الأخطار، وارتياد المجاهل.

◆ **الذقن المربع الواسع**: يدل على شدة المحبة، أصحابها أهل العشق الشديد والحب الجنونى كقيس العامرى، والعناد، والكفاح.

◆ **الذقن المستدير الواسع**: يدل على الثبات فى الحب والمحافظة عليه رغم الإساءة والقهر، وعلى حب السرور، وحسن الخلق، وحب الجمال، والركون إلى الراحة.

◆ **بروز قاعدة الذقن واستطالتها وسعتها**: دليل على قوة الإرادة، والإصرار، والحزم، والبطش، والشدة، والقوة، ولا تقتصر قوة الإرادة على رجال الحرب، وإنما هى ملازمة لأصحاب هذه الذقون سواء كانوا رجال حرب أو أعمال، أو مخترعين أو علماء أو تجار أو ربات بيوت.

◆ **الذقن المدبب**: دليل على ضيق التفكير، وحب الاستطلاع.

◆ **الذقن المربع المتناسق مع التقاطيع**: يدل على قوة الأخلاق، والشجاعة، والشرف، والعطف على المحتاج، وإغاثة الملهوف.

◆ **الذقن المائل إلى الخلف:** يدل على ضعف العزيمة، وقلة الشجاعة، والثرثرة.

◆ **الذقن العريض المائل إلى الخلف:** يدل على ضعف العزيمة، وقلة الشجاعة، والثرثرة.

◆ **الذقن العريض المائل إلى الخلف:** الضعف مع العناد، واللجاجة.

◆ **الذقن البارز:** يدل على قوة الإرادة، والمثابرة، والتحفظ، والحياء، وقلة الأصدقاء، ويؤمن بوحدانية المحبوب .

فراسة الأذن

تدل الأذن على صفات لا تدل عليها أعضاء الوجه الأخرى:

◆ **الآذان الصغيرة الملتصقة بالرأس:** تدل على الذوق السليم والأدب الجم والرقة.

◆ **الآذان الكبيرة البارزة:** تدل على طبيعة حيوانية، وغباء، وعناد.

◆ **الآذان الكبيرة الجميلة المتوسطة المسافة مع الرأس:** تدل على الكرم، والتسامح، والرقة.

◆ **الآذان البارزة المضطربة الشكل:** تدل على العنف، والقسوة، وشدة الغضب.

فراسة الخد

تختلف دلالات الخدود باختلاف أشكالها وألوانها، ويرتبط شكل الخد بشكل الوجه، كما يرتبط بالصحة والحالة النفسية.

◆ **الوجه المستدير الوردى:** يدل على صحة الجهاز الهضمى، وحيوية المزاج.

◆ **الوجه المستدير الباهت:** يدل على أن صاحبه ليمفاوى المزاج.

◆ **احمرار الخدود:** دليل على الخجل والاستحياء خاصة عند النساء، ويشير إلى لطف الخلق، ورقة الطباع، والحس المرهف، وكانت الجارية الشركسية يتضاعف ثمنها إذا كانت ممن يتورد خدودهن عند الخجل.

◆ **النونة أو غمازة الخد:** تدل على ميل السرور، وسلامة النية، ونقاء الطوية، والبراءة.

◆ **كبر الصدغ**: ما بين العينين والأذن يسمى الصدغ، وكبره يدل على الاقتدار، والميل إلى الطب فإذا تعلمه برع فيه.

◆ **بروز الوجنة**: الوجنة هى ما يسميه العامة"**كرسى الخد**" وبروزها دليل على التصدى الشديد للدفاع عن النفس والأهل، ويغلب على أصحابها أن يكونوا رجال حرب أو بناة قلاع وحصون.

فراسة الرقبة

الملاحظ أن أعناق الحيوانات الضعيفة السقيمة طويلة لترى عن بعد ما قد يهدد سلامتها، كالزرافة والنعامة، ومثلهما الطيور طويلة الأعناق التى تشترك معها فى الجبن، والضعف، واللطف، ومن ناحية أخرى نرى الحيوانات الشجاعة القوية القاسية ذات أعناق قصيرة غليظة، كالأسد،والثور، من هنا يتضح أن الجبن واللطف والضعف يرتبط بطول العنق ودقته، بينما القوة والقسوة والثبات ترتبط بقصر العنق وغلظته. وتنطبق هذه القاعدة على البشر.

◆ **العنق الغليظ القصير**: دليل على القوة والشجاعة والصبر، وقوة البدن، وسعة الصدر.

◆ **الرقبة الدقيقة**: تدل على الجبن، واللطف، وهى من علامات الجمال فى النساء.

فراسة تجاعيد الوجه

للغضون أو تجاعيد الوجه دلالاتها ومعانيها:

◆ **تجاعيد أفقية على الجبهة**: تدل على سرعة التأثر ، وسهولة الانزعاج، والذين تبدو على وجوههم التجاعيد صغاراً تؤثر فيهم الأمور العادية، وتعتريهم حالات نفسية تختلف باختلاف المؤثرات التى قد لا تؤثر فى سواهم . أما ذوو الطبائع القوية العميقة فلا تتجعد وجوههم قبل سن الثلاثين.

◆ **تجاعيد تهبط من الجبهة فوق الأنف بين الحاجبين** : تدل على قوة التركيز، وعمق التفكير.

◆ **تجاعيد تتجه إلى أعلى من زاويتي العينين الخارجتين** : تدل على المرح، وحب الدعابة، والضحك، واللين، ورقة معاملة الأصدقاء.

◆ **تجاعيد تتجه إلى أسفل من طرفى العينين**: دليل على مزاج حزين، وقد تشير إلى طبع مخادع.

◆ **تجاعيد تهبط من الأنف نحو الذقن** : تدل على الخور واليأس.

◆ **تجاعيد تهبط من الأنف حتى الفم** : تدل على حظ عاثر، مع استمرار الجهاد بعزيمة قوية للتغلب على سوء الحظ.

◆ **تجاعيد أفقية تحت العينين** : حب للدراسة،وغرام بالاطلاع، وقراءة الأدب .

◆ **تجاعيد ملاصقة للأذن على الخدين** : تدل على التقدم فى السن،وكذلك خطوط العنق أسفل الأذن تماما.

◆ **تجاعيد تهبط من الأنف مقوسة إلى جانبي الفم نحو الخارج**: تدل على المرح، وحب الضحك.

◆ **وجه خال من التجاعيد**: دليل على العناد، والإصرار، وعدم المرور بتجارب قاسية.

◆ **تجاعيد هابطة من زاوية الفم**: تدل على التشاؤم،والذبول، والسخرية،والشعور بالحسرة والمرارة.

فراسة اليد والكف

تتم فراسة اليد والكف:

بدراسة تقاطيع اليد وظاهرها، طولها، وعرضها،وكثافة راحتها، وشكل الأصابع، ومظهرها العام، وهى الأمور التى تكشف عن ميزات الشخص وطباعه وأهوائه.

◆ **الاستدلال باليد**: فى هذا المجال، قسم بعض المتفرسين الأيدى إلى ثلاثة أقسام، تبعًا لأمزجة أصحابها،وهى:

◆ **المستطيلة العظمية**: وهى يد صاحب المزاج العضلي، بكل صفاته السابق ذكرها عند الكلام عن فراسة الأمزجة والأخلاط

◆ **القصيرة اللحمية**: يد صاحب المزاج الحيوى بكل صفاته.

◆ **النحيفة**: يد صاحب المزاج العصبي بكل أخلاقه.

ومن علماء الفراسة من قسم الأيدى إلى ثلاثة أشكال لكل شكل دلالاته الخاصة به، كما يلى:

◆ **اليد المحددة** : أو"المغزلية" نظرًا لأن أصابعها تشبه المغزل، أظافرها لوزية الشكل، وتدل على الطيش، والإهمال، والإسراف، والكذب، والقسوة، وضعف الإحساس، والإغراق فى الأحلام والأوهام. وصاحبتها من النساء جاهلات بالتدبير المنزلي، عاجزات عن إدارة شئون الأسرة، لا يجدن تربية أولادهن.

◆ **اليد المخروطية**: تشبه اليد المحددة، لكن أصابعها مستديرة، تدل على الذكاء، والكياسة، وحب السلام والوفاق، تتصف بالأمانة، والشعور بالمسئولية، والحنو، والصلاح، وهى أيضًا يد الزوجة النموذجية.

◆ **اليد المربعة**: تدل على الحزم، وعلو الهمة، ورباطة الجأش، والإقدام، والميل إلى الفنون الجميلة، وحب العمل، والعدل، والنظام، والاستقلال. ومن المتفرسين من **قسموا الأيدى حسب ألوانها:**

◆ **يد بيضاء**: تدل على طبيعة طائعة هادئة، فإذا كانت رخوة اتصفت أيضاً بالأنانية.

◆ **يد صفراء**: عصبية، سريعة الانفعال، لديها قدرة على التحليل.

◆ **يد وردية**: تدل على الطيبة، ودماثة الخلق.

◆ **يد حمراء**: النشاط، والافتقار إلى برودة الأعصاب فى المناقشات الحادة.

◆ **يد داكنة**: تدل على الشر، وسرعة الغضب.

وقسمها آخرون **تبعًا لأشكال الأصابع**، كما يلى:

◆ **أصابع مروسة**: تدل على الجنوح إلى الخيال، والاستغراق فى الأحلام، وعدم التبصر، وقلة الأمانة، وميل إلى التحمس.

◆ **أصابع مخروطية**: تدل على النشاط، وحب العمل، والذوق، وممارسة الفنون.

◆ **أصابع انسيابية**: تدل على الاستقلال، والديناميكية، والمهارة فى الأشغال اليدوية، والفنية، والحركة، والاندفاع، واستقرار المشاعر، والثقة بالنفس، والتفكير فى الربح، أصحاب هذه الأصابع تجار ناجحون، وأطباء، وعمال حرفيون ومهرة.

◆ **أصابع مربعة**: تدل على عقل إيجابى منهجى منظم، عملى، نشيط، ثابت العزم.

◆ **أصابع معقدة**: تدل على التروى، والجدية، والانطواء، والاتزان، والحذر، والشك، وقوة الاستنباط، والقدرة على التحليل والتصنيف، والبراعة فى القيادة. ويذكر أن أصابع أدولف هتلر كانت من هذا النوع.

وهناك من وجد **للأظافر دلالات**. جمعها على النحو التالى: بعد أن وصف الظفر الطبيعى بأنه عادة ما يكون أملس، غير مخطط، معتدل الطول والعرض، وردى اللون، غير متكسر، محدبًا مقوسًا غير مسطح:

◆ **أظافر طويلة مروسة**: تدل على سعة الخيال ، والتذوق الفنى، والحلم ، والكسل، والميل إلى الشعر.

◆ **أظافر طويلة رفيعة**: تدل على التوازن، واللطف، والعناد.

◆ **أظافر طويلة مسطحة**: تدل على الحكمة، والإخلاص، ودماثة الخلق.

◆ **أظافر قصيرة**: حب الشجار، قلة الأمانة، ميل نحو النقد والمعارضة.

◆ **أظافر مقوسة**: تدل على الذكاء، وحب الجمال، وارتفاع الذوق والإمكانيات الفنية.

◆ **أظافر بيضاء**: أنانية، ولا مبالاة بالآخرين.

◆ **أظافر رمادية**: تدل على حدة الطبع، وسرعة الغضب، والخداع.

◆ **أظافر سوداء**: تدل على برودة الطبع، والتروى فى التفكير، وقد تشير إلى أمراض عديدة.

واستخدم فريق آخر دلالات راحة اليد:

◆ **الراحة الطويلة**: أى إذا كانت الراحة أطول من الأصابع، كانت الغريزة أقوى من العقل فى صنع القرار، كما تدل على طبع تطبيقى، وذاكرة قصيرة.

◆ **الراحة القصيرة**: تدل على ذاكرة جيدة، وعقل فعال، وذهن متوقد، وافتقار إلى الذوق والكياسة. ونزعة إلى التحكم و الاستبداد.

◆ **الراحة المتوسطة**:تدل على قدرة التركيز وصنع القرارات.

◆ **الراحة الكبيرة**: تدل على قوة التركيز، ودقة التحليل، والهدوء، والاتزان، والقدرة على اتخاذ القرارات، والالتزام.

◆ **الراحة الصلبة**: تدل على القوة، والنشاط، والعناد، والثبات على المواقف.

◆ **الراحة الباردة والجافة**: تنبئ عن مرض عصبى.

◆ **الراحة الباردة الرطبة**: تدل على أمراض فى الكبد.

نظرية الدكتور جاك جودمان: تؤكد هذه النظرية أن الأيدى تكشف الكثير من معالم الشخصية، يستوى فى ذلك الأثرياء والفقراء، والمشهورون والمغمورون، كما أثبت الدكتور"**جاك جودمان**" هذه النظرية بتجارب عديدة، قال فى نهايتها: إن الطيب يستطيع أن يحصل على معلومات جيدة عن صحة الفرد إذا تأمل أظافره.

فى إحدى هذه التجارب أعطوه صورا فوتوغرافية لأيدى ستة مشاهير، هم:

◆ ريتشارد نيكسون.
◆ ريتشارد بورتون.
◆ هنرى كيسنجر.
◆ اليزابيث تايلور.
◆ باربارا ستريسند .
◆ فرانك سيناترا.

تناول دكتور"**جودمان**" الصور واحدة بعد الأخرى، فعلق عليها قائلا:

◆ **الأولى**: يد مفكر جيد، وسياسى عظيم، مشاهدة هذه اليد تنعش حواس الاستشعار التى تحدثنى بأنها يد رجل شغوف مرموق، ربما كان رئيس جمهورية، انتشار الأصابع يدل على أنه شديد التطلع إلى السلطة.

◆ **الثانية**: هذه سيدة تتميز بالقدرة على قوة التعبير. تعمل فى مجال الإعلام الاجتماعي. الأصابع القصيرة نسبيًا تشير إلى أن قوتها تشع من ذاتها . أنها متهورة،

معرضة لارتكاب أخطاء. تستطيع أن تلعب دورا ... ومن هنا كف عن الكلام قائلا: "لا أريد أن تشتبك معي فى شجار" إنها يد تميل إلى القصر والسمنة، وهذا دليل على أن صاحبتها تحب المأكولات وتستمتع بها، رغم أنها تعرف أن حياتها تتوقف على جمال تكوينها وحسن منظرها.

◆ **الثالثة**: يد رجل مارس أعمالاً جسمانية فى وقت من الأوقات، ولكنه لا يملك اليد العريضة اللازمة للعيش فى المجتمع الذى كان يعيش فيه (والمعروف أن بورتون من ويلز أصلا، من بلدة تحترف أعمال المناجم التى تحتاج إلى عمل يدوى شاق). واستطرد جودمان قائلا: "ربما ترك صاحب هذه اليد بيئته لأن إمكانيته لم تنسجم معها، فهجرها ليجد عملا يناسبه، وهو رجل ترتفع فى جسمة هرمونات الذكورة، ويتضح ذلك من كثافة شعر يده، وهو رجل ديناميكى".

◆ **الرابعة**: يد أنثى فى سن الثلاثين تقريبا. تشير إلى أن صاحبتها معبرة لبقة، وأنها ذات طبيعة اجتماعية منبسطة. أصابع الشخص المنعزل المنطوى تميل غالبا إلى التقوس نحو الداخل. يبدو أنها كريمة. الرسخ يشير إلى أنها ذكية. ذات براعة جسمانية فى الرياضة أو ألعاب القوى. التواء اليد يدل على الشعور بالذنب، والرغبة فى معاقبة النفس.

◆ **الخامسة**: يد رجل ذي إمكانيات عظيمة. أظافره قصيرة جدا يشير إلى قوة تحكمه فى عواطفه. يفرض على نفسه مطالب كثيرة. يعرف كيف يوجه نفسه بلتزان. يتوقع الكثير من نفسه ومن الناس. استرخاء يده بلا توتر دليل حسن استخدامه لسيطرته الداخلية. ويده العريضة تعنى أنه ليس من سلالة عريقة، لكنه من أسرة اعتادت العمل اليدوى الشاق.

◆ **السادسة**: يد رجل ذى نفوذ قوى. من رجال الأعمال الذين لا يتورطون فيها وإنما يوكلون غيرهم لإدارتها، يعرف ما يريد، لكنه لعبة فى يد عواطفه. يده العريضة تدل على طبيعة مكتئبة. التكوين العضوى لليد يشير إلى حالات انفعال. يريد أن يبدى نوعا من الثبات الظاهرى يخفى به مشاعر الشفقة التى تملؤه، ويرى أنها نقطة ضعفه.

قضم الأظافر

ثبت أن الشخص - رجلا كان أو امرأة، الذى لا يستطيع مقاومة الدافع إلى قضم أظافره، إنما هو مفعم برغبة عارمة للعنف والعدوان مكبوتة فى نفسه، ومصاب بتوتر داخلى مدمر ناشئ عن الناس. ولا يمكن اعتبار قضم الأظافر فى كل الحالات دليلا على القلق، وتفيد البحوث أنه فى حالة ما إذا قضم إنسان بالغ أظافره، فالمرجع بنسبة

٩٠% أنه يفتقر إلى الاستقرار العاطفى، وأنه غير منسجم مع البيئة بما يكفى لشعوره بالأمان.

الأسنان

أسفرت البحوث عن أن الغالبية العظمى من المصابين والمصابات بأقل قدر من تسوس الأسنان، هم الأقل تعرضا للأمراض العصبية، ولقد أجريت تجارب على عدد كبير من الأشخاص من الجنسين، بدأت بالكشف على أسنانهم، ثم تعرضوا لاختبار الشخصية، فاتضح أن ٩٢% من الأشخاص المتكيفين مع المجتمع حققوا درجات ممتازة فى اختبارات الشخصية؛ وفى الوقت نفسه كانت حالة أسنانهم أيضا ممتازة، ومن المعروف أن الخوف والقلق يوقفان سيلان اللعاب الذى يؤدى إلى تعادل أحماض الفم التى تتسبب فى التسوس، وهذا يفسر ارتفاع نسبة تسوس الأسنان بين العصبيين. كما أن الغيظ والغضب، والندم، والحقد وغيرها من الانفعالات الهدامة تدفع البعض إلى شدة عض أسنانهم مما يؤدى إلى درجة من التفتت تزيل طبقة المينا وتعجل بتسوسها..

فراسة المشى

◆ **المشى بخطوات ثابتة:** ثبات وحزم.

◆ **الخطوات ذات الإيقاع الشديد:** حب السيطرة، والاستقلال، والأنانية، واللامبالاة.

◆ **الخطوات النشيطة بلا ضجة ولا احتيال:** الهدوء، والرقة، وكرم الأخلاق، وحسن المعشر.

◆ **المشى باختيال وثوابت:** مبالغة فى حب الذات، وشعور بضغط القيم والأعراف الصارمة، ورغبة فى التحرير والانطلاق والبقاء على خشبة المسرح دائما لتراه العيون، يتمتع بالمرح وقوة الإرادة.

◆ **المشى برشاقة مع رفع الرأس بلا ثوابت:** مشية معظم القادة، ورؤساء الأعمال، والأبطال وأصحاب المناصب المهمة، أصحاب المرتبات العالية، يجيدون حل المشكلات، وتجنب أسباب التعثر وما يسيء إلى سمعتهم. يتميزون بالاحترام الذاتى، والشجاعة، والإبداع.

◆ **المشى على مهل**: الهدوء، والثقة بالنفس، وحب البيت والأسرة، وتقديس الحياة الزوجية، والمرونة، والصبر، وشدة العناية بالأولاد.

◆ **الهرولة**: مشية واسعة الخطى، سريعة، دليل على طاقة بدنية وذهنية عالية، وإجادة معالجة المشاكل العاطفية، يتخلص من القلق بوسائل إيجابية بناءة ويعرف ما يريد، ويحاول الوصول إليه بسرعة.

◆ **المشى الفوضوى**: كقراءة الصحف أو الكتب أثناء المشى، والتعلق بذراع رفيق.... دليل على افتقار باطنى للشعور بالأمان، وعدم اللهفة أو التكالب على شيء، ودقة فحص كل جوانب المواقف قبل اتخاذ القرار، والتمتع بروابط أسرية قوية، أما النساء فيزددن على ذلك بأنوثة طاغية، وحب الشعور بالحماية، والاستمتاع بالاعتماد الكلى على الرجل.

◆ **طول القامة**: من دلالات المزاج العضلى، القوة الجسمانية والذهنية، والبطولة، والعزم. والبطش، والجاه، خصوصا إذا اقترن الطول بعرض.

◆ **قصر القامة**: دليل على المكر وسعة الحيلة.

◆ **التواء القامة**: دليل على الخداع، والنفاق، والرياء.

◆ **عريض المنكبين**: دليل على ارتفاع الصوت وكثرة الضجيج، والاهتمام بالطعام وطيب المعشر.

◆ **صلابة وانتصاب القامة**: تدلان على افتقار للاعتبار الذاتى، وخوف من التورط فى ميول عدوانية، وخشية من أن يفسر الغير استرخاءه بأنه نوع من الضعف. كما تدل على الأناقة الإجبارية والتفوق فى العمل كأسلوب دفاعى ضد أن يوصف بالتخلف.

◆ **القوام المتراخى المنحنى قليلا**: طيبة القلب، والإخلاص، والحكمة، وسرعة البديهة، محبوب يحب الآخرين.

◆ **وإذا كان بطيئا يجر ساقيه**: يشعر بثقل المسئولية، اقتصادى، حى الضمير، وفى، جاد، ثرثار.

◆ **الاتكاء على الأشياء**: ميل إلى الاعتماد على الغير، حب الأعمال السهلة، تهرب من المسئولية.

◆ **ترهل وانحدار الكتف**: شعور بالهزيمة والانسحاق والاضطهاد والحرمان والقلق على مستقبل رزقه.

◆ **طى الذراعين على الصدر**: إذا كان رجلا، فهو يتوقع خطرا ويتحفز لا إراديا لدرئه، وإذا كانت امرأة، فإنها تشعر لا إراديا بخجل لبروز نهديها، وترغب فى إخفاء صدرها.

◆ **وضع اليدين حول الخصر**: يدل على شدة الحماس لبلوغ الهدف، والاهتمام بأن يؤيده الآخرون، كما تدل على التصميم وصدق العزيمة، والثقة بالنفس.

◆ **قصر القامة والشعور بالنقص**: أجريت دراسات فى جامعة"**مينيسوتا**"، أخضعت أكثر من ١٢٠٠ شخص لاختبارات الشخصية، فوجدت أن قصار القامة لا تزيد نسبة الشعور بالنقص بينهم عما هى بين طوال القمة. والغريب أن نفس الدراسات أثبتت أن النساء اللاتى يزيد طولهن عن المتوسط، يملن إلى ضعف الثقة بالنفس، وهذا ينفى الاعتقاد السائد بأن قصر القامة والشعور بالنقص صفتان متلازمتان.

◆ **الرياضيون أكثر قابلية للخداع**: وفى جامعة"**لند**" السويدية، أجريت دراسات أشارت إلى وجود علاقة بين حجم جسم الإنسان وقابليته للاقتناع.

◆ **أصحاب الأجسام الرياضية المفتولة**، يميلون إلى السذاجة وسهولة الانخداع.

◆ **وطوال الأجسام** أكثر مقاومة للاقتناع ومن الصعب خداعهم.

◆ **وقصار القامة** أصحاب الأجسام الممتلئة الأجسام من الرجال والنساء، يميلون إلى التفكير المستقل والرأى الحر أكثر من غيرهم، وهم الأقل تأثرا أو اقتناعا بآراء الآخرين، وبالتالى هم الأقل سذاجة، الأكثر حذرا، الأبعد عن الوقوع فريسة الغش والخداع، وهم من ناحية أخرى يميلون إلى الراحة والاسترخاء، مهذبون، اجتماعيون، موهوبون، مولعون بالرسميات، راضون عن أنفسهم، يحبون الراحة، مغرمون بالطعام، يحبون الأطفال، يقدسون الأسرة.

◆ **والرياضى القوى** يتمتع بالنشاط والحيوية، يميل فى تصرفاته إلى التهور، قليلا ما يكون أنانيا. وهو اجتماعى منبسط، يميل إلى الشدة، ليس من السهل إزعاجه أو إغضابه. لا يميل إلى نقد الآخرين، يتعامل مع الأشخاص على علاتهم.

◆ **أما الطويل النحيف**، فيميل إلى الحساسية، ونشاط الذهن، يقظ الضمير، ردود فعله سريعة، متحفظ من الناحية الاجتماعية، يغالى جدا فى التمييز عند اختيار الأصدقاء، حتى ليكاد يوصم بالتميز الطبقى.

الوسامة والجمال

لا شك فى أن للمظهر تأثيرًا فوريا وعميقًا على من نقابلهم لأول مرة، ربما يبقى أثره مدى الحياة مهما تكررت اللقاءات وتغيرت الصور. لم تعد هذه المعلومات خافية على أحد، حتى أن معظم الناس أضحوا يعملون لأول مقابلة ألف حساب، فيعدون له العدة، حتى يظهروا على أحسن صورة، خاصة إذا كان اللقاء يتعلق بمقابلة توظيف أو خطبة لزواج أو صفقة أو غير ذلك، اعترافا بأن المظهر يؤثر تأثيرًا غائرا فى الطريقة التى يعيش بها.

قد يتضمن الحكم بالمظاهر السطحية سوء حظ للبعض، وحسن حظ للبعض الآخر، وتلك هى المشيئة فى الميلاد: تختلط الجينات، وينتج عن اختلاطها فى الأرحام شخص وسيم، وتختلط جينات أخرى، وينتج عن اختلاطها شخص آخر دميم. ولهذه وتلك أثر يدوم طول العمر. وهكذا لا يستطيع بعض الناس- مهما نجحوا فى حياتهم- أن يتغلبوا على شعورهم بالدونية، لأنهم يفتقرون إلى حسن المنظر، الذى نعبر عنه بالوسامة.

ولكن: ما هى الوسامة؟

وما هو الجمال؟

قد يقول قائل مثقف: إن معايير الوسامة والجمال، تتمثل فى لوحة"**ديفيد**" للفنان الإيطالى"**ميشيل انجلو**" أو"**فينوس**" رائعة الرسام"**ميلو**"، أو"**الجيوكاندة**" تحفة "**ليوناردو دافينشى**".

الوقع أن معايير الوسامة والجمال تتغير على مر الزمن. خلال الألف سنة الأخيرة، تغيرت مقاييس جمال "**فينوس**"، و لم تعد تجارى فتاة الغلاف فى المجلات، ولا فتيات عرض الأزياء. ومع ذلك فإن هذه المقاييس تختلف من مجتمع إلى آخر، وفى المجتمع نفسه من وقت إلى آخر.

نحن نعيش عصرًا غريبًا. أغلب الرجال والنساء فى صف تحديث كل شيء: الطعام، والشراب، والملبس، وتمارين رياضية معقولة، من أجل الصحة وحسن الطلعة معًا. الناس على طريق إلى جمال الجسم النموذجى، من الناحية النظرية، فى الدولة المحظوظة، حيث معظم الناس أغنياء بشكل معقول، وحيث يتوافر الوعى الغذائى، والرعاية الصحية المتكاملة، لكن الحال ليس كذلك فى الدول النامية، ليس كل ما يتمناه المرء يدركه، وحيث يشغل الناس طلب القوت عن البحث عن الوسامة والجمال إلا بمقدار ضئيل. ومع ذلك فإن الأجسام دائمة التغير، وكذلك معايير الجمال.

فى عام ١٨٩٤ كان طول المرأة الأمريكية، خمسة أقدام وأربع بوصات. وكان متوسط وزنها ١٤٠ رطلاً. كانت سمينة.

وفى عام ١٩٤٧، ازداد طولها بوصتين، وانخفض وزنها، وأصبحت أنحف فى كل أجزاء جسمها، ماعدا كاحل ساقيها.

وفى عام ١٩٧٥، ارتفع طولها بوصتين، وخف وزنها سبعة أرطال، وأصبحت أنحف بوجه عام. إذ هبط محيط الأرداف من ٣٨ بوصة عام ١٨٩٤ إلى ٣٧ بوصة عام ١٩٤٧، إلى ٣٤ بوصة عام ١٩٧٥.

زيادة الطول ظاهرة عامة. فى معظم أنحاء العالم، ولا يبدو لها سبب غذائى. الأطفال اليونانيون، أصبحوا الآن أطول، بأكثر من بوصتين، مما كانوا عليه قبل عشر سنوات. وفى النرويج، حيث احتفظوا بالأرقام القياسية لسنوات عديدة، طرأت زيادة بمعدل ربع بوصة على الطول، كل عشر سنوات، منذ عام ١٧٦٠.

عناصر الوسامة والجمال : عناصر الوسامة والجمال أمور مثيرة للجدل ، تختلف من مجتمع لآخر، وبين جماعة وأخرى، بل بين شخص وآخر، بل ربما بين الشخص ونفسه من حين لآخر، ومن ظروف لأخرى.

وفيما يتعلق بكمال الأجسام: لاحظت إحدى الهيئات الاجتماعية العالية، أن النساء والرجال، ازداد اهتمامهم خلال النصف قرن الأخير، بموضوع العناية بكمال وجمال ونظافة الأجسام.

معظم الأجسام- فى أحسن حالاتها- تبدو قريبة من المثالية. والأخرى يعذبها أصحابها، ويسيئون معاملتها، بشكل يتجاوز الحدود، ويصل بها إلى التشويه، سواء بحشرها فى ضواغط ضيقة تحجمها وتقولبها، كاكلورسيه، والصدرية، وحامل الثدى، وكذا هاجس فقدان الشهية العصبى، الذى يصيب الفتيات، كرد فعل نفسى، يجبرهن على الرجوع طلبا للنحافة والرشاقة. كما أن هناك أشخاصًا مصابون باختلال الغدد، أو بنهم مرضى للأكل، يضطرهم أحيانا إلى لصق أسنان الفكين لفترة معينة، حتى لا يتناولوا سوى السوائل، لتخفيف الوزن.

رجال قلائل يزودون أوزانهم لأسباب مهنية، كمصارعى"سومو" اليابانيين، الذين تصل أوزان بعضهم إلى ٣٥٠ رطلا، مع ضرورة احتفاظهم بخفة الحركة، والمرونة، واللياقة البدنية العالية، عن طريق التدريب القاسى المستمر. هؤلاء الذين يمارسون بناء الأجسام، سواء لمزاولة رياضة معينة، أو لأسباب شخصية، يمكن أن يشوهوا أجسامهم. نحن نرى لحاملى الأثقال أكتافا وأفخاذا ضخمة، للسباحين أكتافاً قوية العضلات، وهذا أمر مستقبح فى المرأة، وضريبة تدفعها أبطال التنس المحترفات، إذ

يظهر ذراع اللاعب، يمينًا كان أو شمالاً بعضلات ضخمة، وتبدو اللاعبة بجانبين مختلفين غير متوازنين.

الرجال الذين يشتركون فى مسابقات بطولة كمال الأجسام، ينتهون إلى أجسام مشوهة، بعيدة عن المثالية. دوافعهم إلى هذه البطولة غامضة. قد يحصل أحدهم على لقب "**بطل العالم**" فى كمال الأجسام، وهذا فى حد ذاته إنجاز من نوع ما، لم يكن واثقا من الفوز به، وكان من الممكن أن يظل واحدًا من آلاف الأشخاص الذين لم يصلوا فى المسابقة حتى إلى سفح هذه القمة... لا بد لهم من سبب لبذل هذا المجهود المضنى. ومن الغريب أن معظم النساء، لا يجدن فى الرجل ذى العضلات البالغة البروز جاذبية، على الرغم من أساطير الأبطال الأقوياء، الذين خطفوا البنات وهناك علماء نفس، أشاروا باستحياء، إلى نبرة نرجسية وخنوثة، فى مسابقات كمال الأجسام، مع أن ذلك لا يمكن أن يكون سببا للتدريب المكثف.

ربما يلجأ شاب إلى تربية عضلاته، لتعويض قصور فى أحد مجالات حياته، كأن يكون قليل التحصيل علميا فى المدرسة أو الجامعة، أو ربما لتعويض الخجل ، والانطواء، والشعور بالدونية، أو لمشاكل فى حياته الجنسية. وعلى أى حال فإن الإنسان العادى، الذى يوائم بين بناء جسمه، والتمرينات الرياضية العامة، إنما يقصد الحفاظ على لياقته البدنية، وهو فى الوقت نفسه عابث

الجسم يتكلم بأسلوب عام عن الكائن الذى يسكنه، وهناك كمية معينة محدودة من المعلومات، يمكن أن تذكرها عن الساكن، عن طريق النظر إلى مسكنه:

- ◆ حجم الجسم، وشكله العام، قد يشير أو لا يشير إلى مدى تعرضك لمرض ما.
- ◆ مقدار ذكائك.◆ ميلك للضحك.
- ◆ قابليتك للشجار واستخدام العنف.

لا شك فى أن الجسم مهم جدًا وله تأثيره فى أول لقاء. وما يثير الدهشة أن تنسى بسرعة الخواص الجسمانية لأصدقائك، وربما لأحبائك أيضا. أجسامنا أكثر أهمية لنا أنفسنا عن معظم الآخرين- أجسامنا هى إطار شخصيتنا، ووعاء روحنا، ومطية إرادتنا إلى حيث مطامحنا وآمالنا: فلا غرابة إذا ما تفانى فى رعايتها الرياضيون المحترفون، وإذا ما عاملته المرأة التى تبحث عن الجمال، كما يعامل البستانى أرض الحديقة: يجمل محيط البيت، ويكثر من شجيرات الزينة الجانبية هنا، ويرسم بنباتات جميلة قوسا هناك. أجسامنا بالنسبة لمعظمنا ماكينات نعيش فيها. وأهم ما يجب علينا فهمه، ليس مظهر الجسم، ولكنه كيف نصونه جيدا، وأن نعلم أن الجسم السليم الكفء، هو الذى يعتبر جميلا حقا، وهو الذي يعتمد عليه.

سجن العائلة

يقول العلم: إن الإنسان سجين العائلة... لكن ما حجم هذه العائلة؟.. يجيب العلم أيضًا بأن عددها يتراوح ما بين ٤٠٠٠٠-٦٠٠٠٠ جينة، توجه الجسم كيف ينمو ويتطور.. وهل لهذه العائلة من الجينات سلطان على الشخص بحيث يجعل منه آريًا أو ساميًا، أبيض أو أسود، ملحدًا أو متدينًا؟

الواقع أن معلومات الإنسان عن حقائق علم الوراثة لا تزال فى بواكيرها. لكن يبدو أن الإنسان يحتوى على ما بين ٤٠٠٠٠-٦٠٠٠٠ جينة. كل جينة تحتوى على عشرات آلاف الشفرات، التى تخبر بها أجسامنا كيف تنمو وتتطور بمعلومات متوارثة، تنحدر من الآباء للأبناء داخل السائل المنوى والبويضة اللذين يتكون منهما الجنين، من توالى انقسام خلايا البويضة، تبعًا للشفرة الوراثية، إلى عضلات، وخلايا دموية، وكلى، وخلايا كبدية، وخلايا عصبية وجلدية، ومئات غيرها مما تدخل فى بناء جسم الإنسان...تحكمها الجينات جميعا.

خيوط الكروموزوم التى ينتظم فيها عقد الجينات، موجودة فى البويضة المخصبة، بمعدل ٢٣ من الأب، و٢٣ من الأم، بمجموع٤٦ فردا للإنسان، و٤٨ للشمبانزي، و٤٤ للجيبون. يرث الجنين مجموعة مختارة من جينات كل من الأبوين، ليكون الناتج الوراثى للرجل أو المرأة متفردا بذاته. وفرضه وجود ناتج وراثى- رجلا كان أو امرأة- مشابه لشخص آخر هو ١: ١ متبوعا بثلاثة آلاف صفر.

تحتوى أجسامنا على نوعين من الجينات: غالبة، ومنتجة. وبعملية خداع معقدة. قد يصاب الطفل بعاهة جسمانية، فى أجسامنا من٨-١٠ جينات منتجة تميل إلى أن تكون مهلكة، مرت إلينا فى جرعة إعاقة مزدوجة، وربما لم تظهر فى الأبوين. ونحن نعرف حوالى١٥٠ مرضا منتحيا، تتراوح بين إصابات عقلية حادة، إلى فقدان عام للبصر، أو السمع، الكرموزومات الذكرية والأنثوية الموجودة فينا جميعا تكون متغايرة أحيانا، فيكون عنصر الذكورة فى الرجل أقوى أحيانًا من العادة.

فى محاولة للتغلب على هذه الاحتمالات، وضعت البشرية محظورات ومحرمات اتخذت صفة القدسية، وأدت إلى تحسين وتقوية الأخلاق ونوازع الطهر والخير والعفة عند البشر، فكان الاتصال الجنسى أضيق حدودًا عما هو عليه الآن، حيث إن أولاد العم يتزوجون بنات العم دون حرج، بينما كان الاتصال الجنسى- بحكم محظورات

التابو- قويا جدا بدرجة أن العشيرة أو القبيلة، كانت ترسل شبابها الراغبين فى الزواج للتجوال بعيدا عن موطنهم، بحثا عن الزوجات خارج القبيلة، حتى لا تكون الزوجة من أقرباء الزوج بأى حال من الأحوال. وهكذا كانت القبائل تتبادل الجينات... بين شعب وشعب، ومن ثم تبودلت الجينات بين جنس وجنس. ومن ناحية أخرى يبدو أن هناك قوى- من بينها الضغوط الاجتماعية- تجعلنا نميل إلى زواج الأماثل، فالقصار يميلون إلى زواج القصيرات، والأخرس يميل إلى زواج الخرساء، وكذلك من نفس اللون.... إلخ.

يقول "دارون" فى نظريته عن التطور: إن النساء والرجال ذوى الجينات القوية المتحدة، يعيشون أطول من غيرهم. هذه النظرية أصابتها ضربات قاسية فى السنوات الأخيرة، بسبب الرعاية الطبية الحديثة ومعلوماتها التى أبقت على حياة رجال ونساء، [illegible] قرن، يموتون فى طفولتهم أو فى سن المراهقة. قد نكون بهذه الوسائل الحديثة زودنا وعيا بأهمية التغذية الصحية، وقضينا على بعض نقاط ضعف الجنس البشرى، ويتجسم الخطر حينما يعجز الطب الحديث عن كبح جماح المرض .

لا حول ولا قوة لك، ولا لوالديك، فى السيطرة على الجينات التى يبدأ بها الجنين تكوينه فى لحظة الحمل. فهى تأتى عشوائيا، كتوزيعة ورقة اللعب من مجموعة كبيرة فى وحدة الأسرة الصغيرة المكونة من أب وأم وطفل واحد يصل مدى الفرصة إلى رقم فلكى. وفى الأسرة المكونة من زوجين تربطهما صلة قرابة يتزايد عدد الشواذ. وفى الأسرة من نفس البلد، يحدث تكاثر لا يمكن تصوره. وفى الجنس البشرى كله تصبح الاحتمالات معقدة حتى ليتعذر على العقل فهمها.

وإذا كنا فى سجن جينات الأسرة، فإن بقية الجنس البشرى سجينة معنا. إن شغف بعض الناس، بمحاولة جعل أنفسهم منفصلين عن البشرية كأعضاء لأسرة صغيرة نسبيا- كمحاولة النازى الألمانى التسامى بالنظر إلى أنفسهم كآريين- لهو نوع من الغباء جدير بالازدراء. ما الجنس إلا سلسلة أجيال من شعب، تظهر فيه سمات معينة أكثر مما تظهر فى غيره من الشعوب . وقد تتضمن هذه السمات : لون الجلد الذى كان يتوقف أصلا على قدرة الجنس على التكيف مع بيئة تتعرض لهجير الشمس، والشعر الأشقر، والاعتماد على اليد اليسرى، وذوى الدماء من فصيلة " أ "، وغير ذلك من السمات التى تثير الشعور بالزهور والسمو، أو بمركب النقص والدونية، بالنسبة للآخرين.

هؤلاء الذين يتحيزون لجنسهم ويصفونه بالسمو على غيره، ينسون أن لا وجود اليوم لما يسمى بالجنس النقى لا فى أوربا ولا أمريكا ولا غيرهما، لأن التهجين بين أفراد

من أجناس وألوان مختلفة مستمر خلال المائتى سنة الماضية. ومن ثم لا نجد فى أوربا أو أمريكا الشمالية سوى قلائل تخلو شجرة عائلتهم من شخص أسود أو من سلالة أجنبية. حينما حاول"هتلر" الإصرار على أن يجعل ألمانيا ذات جنس نقى الدماء ، كان يحاول العثور على شجرة لا وجود لها. وعلى سبيل المثال. اكتشفت السلطات الطبية فى السويد أخيرًا أن ١٠% فقط من الرجال المجندين للخدمة العسكرية، ذوو دماء اسكندنافية نقية.

هناك مفهوم آخر، لا جدوى فيه للتفكير فيما إذا كان الدم نقيا أو غير نقى. لاشك فى أن خواص فئة الدم تنحدر من جيل إلى جيل لكن من المستحيل القول ما إذا كان مولود الأم الشقراء والأب أسود الشعر، سوف يكون بنى الشعر أو أزرق العينين. كذلك من المستحيل التنبؤ بفئة دم طفل دم أبويه من فئتين مختلفتين.

يعتمد تقسيم الدم إلى فئات، المستخدم عادة هذه الأيام، على مختلف أصناف البروتين الموجودة فى غشاء كرات الدم الحمراء. تتقرر فئة دمك بوجود بروتين"أ"، أو بروتين"ب"، أو كليهما. فإذا لم يكن لديك لا هذا ولا ذاك، فإن فئة دمك تكون "و"، والفئات الأربع هى: "أ"، و"ب"، و"أ ب"، و"و". وتستعمل اختبارات الدم أحيانا فى محاولة لإثبات أو نفى أبوة الطفل.

يبلغ تحديد فصيلة الدم قمة الأهمية كمقدمة لعملية نقل الدم، فى بعض الحالات، عندما يكون مستقبل الدم والمتبرع ذوى دماء مختلفة الفصائل،تتجلط كرات الدم الحمراء المنقولة فى الأوعية الدموية الصغيرة، ثم تتفسخ لتطلق الهيموجلوبين، وقد يصيب بخطورة خلايا الكليتين. وربما تسبب فى الموت بالفشل الكلوى. ولذلك يتحتم ويشترط ألا يتم نقل الدم إلا بين أشخاص من نفس فئة الدم، ومن الحكمة أن يحمل الفرد بطاقة يحمل عليها فصيلة دمه للطوارئ.

من سقط القول أن نتحدث عن أنفسنا كأفراد فى أسرة الإنسان. ولكنها حقيقة على أى حال. فأنت أيها القارئ، شريك فى نفس مخزن الجينات، على قدم المساواة، مع الأسترالى الأصلى، والهندى الأمريكي، والفلاح الصقلى، والإفريقى القبلى، والإسكيمو، والحبشى... إلخ. ستأخذ حوالى ٣٠% جينات مختلفة من جارك المنتمى إلى نفس الجنس والظروف الاجتماعية إذا قورنت أنت برجل يختلف عنك جنسا وظروفا. فإن الفرق ربما يرتفع إلى ما يتراوح بين٣٥-٤٠% .

يثير التحليل البيولوجى أسئلة هامة: أسئلة عن البيئة، والناحية المزاجية، والخلفية السياسية والاجتماعية. ثم هناك السؤال عن السجن الشخصى الصغير.... سجن

ظروف العائلة المحدودة، بالضغوط النفسية الملقاة علينا من آبائنا وأخواتنا وإخواننـــا... تلك الضغوط التى قد تؤثر فى كل تصرفاتنا وأفكارنا.

أما بالنسبة للجنس، فهو لا يتعدى عمق الجلد. جلدنا يحدد شكل الجسم والوجـه، ويرسم الخطوط الخارجية، حيث تلتقى أجسامنا بحياة البيئة التى نعيش فيها. وقد يمـاثل لوننا وشكلنا لون وشكل آبائنا، واللون والشكل السائدين فى قبيلتنا وجنســـنا. قـد يكون اللون والشكل جذابا أو غير جذاب بالنسبة للآخرين. واستنادا إلى براهين علـم الأحياء. لا شـــيء أكثر غباء من افتراض أننا مسجونون فى أى نوع من الأقفـــاص ، وإنما فى ذلك القفص الزائف المبنى من التحيز والتعصب.

حياة الرفاهية... كيف تقتل؟

حياة الرفاهية.... كيف تقتل؟ بالكوليسترول؟....بالنيكوتين؟...بالخمر؟

هل نحن مضطرون إلى حياة التقشف الغذائى، والتمرينات الرياضيـــة المتواصلـــة، لنعيش أصحاء؟

هل تؤدى زيادة الدهون، إلى اعتلال الصحة، وفقدان الجاذبية؟

وكيف الحصول على الصحة، والرشاقة، والنشاط، والجاذبية؟

مشهور ذلك المثل القديم القائل:" **العقل السليم فى الجسم السليم**" غير أن هـــذا المثل، تلقى عدة ضربات قاضية، فى الربع قرن التالى لنهاية الحـــرب العالميـــة الثانيـــة مباشرة. لقد أدى التراخى فى القيود التجارية، إلى حياة الرفاهية، لجيل أمضى طفولتـه، محكومًا بظروف الحرب التى امتدت آثارها الاقتصادية والاجتماعية، إلى كـــل أنحـــاء العالم.

نتيجة لحياة الرفاهية.. حياة الخمول والكسل.. حياة الاعتمـــــاد علـــى وســـائل المواصلات الميكانيكية المريحة.. حياة ميكنـــة الأدوات المنـــــزلية والمكتبيـــة والآلات الزراعية والصناعية.. حياة الترف العضلى، والاعتماد على الآلة فى كل مـــا كـــانت الأطراف تصنعه بحركاتها.. حياة تعطيل المخ بتشغيل الحاسب الإلكـــــترونى.. حيـــاة الأطعمة الجاهزة المحفوظة.. حياة التدخين والكحوليات.. حيـــــاة أمـــراض القلـــب والشرايين، والكبد، والسرطان... ونتيجة لذلك أيضًا تغير مفهوم تلك الحكمة، وأصبح لزامًا علينا أن نقول: العقل السليم، والحياة الممتعة، للجسم النشيط السليم.