

## الفصل الرابع

•

### الهندام

للأناقة وحسن المظهر الخارجي أثر فعال في تنشيط المرء على  
مراس الحياة الاجتماعية وخوض شؤونها من غير ارتباك . ولا  
ريب انك لحظت اشخاصاً لا يفوقونك في جمال الوجه او رشاقة  
القامة ولكنهم تأنقوا في هندامهم فخلع عليهم ملاحظة قربتهم من  
القلوب ، ومحت ما قد يبدو فيهم من عيوب .

إرجع الآن إذن الى هندامك ، وركزه بشكل يرتاح اليه  
أنت كما يرتاح اليه سامعوك حين تتكلم والناظرون اليك حين  
تجلس او تسيرو ، فانه يكون في عونك على إحداث التأثير المنشود  
في نفوس الآخرين .

### الصحة العامة

إذا عمد القاريء الى تطبيق ما مر به في الفصول السابقة من  
إرشادات ونظرات ، تخلص دفعة واحدة من اكثر التشوهات  
الخارجية ، فان التفجرات التي تبشع الوجه ، والاصماغ التي تلمع

الجلد ، والجفاف الشديد الذي يفضي الى نشوء الغضون ، تصطلح كلها وتذوب بسرعة حين يتبع المرء او المرأة نظاماً صحياً ، وتمثيلات جسمية مستقيمة ، كما ان تعود الحركة والتربية البدنية والرياضة المعتدلة تطرّي الجسم ، وتريح الانسان في شتى مواقفه ، ولتشر أخيراً ، الى ان الشعور بالنعيم الداخلي الذي ينبثق عن العافية العضوية ، وتصاعد النشاط الحيوي الذي يعقبه ، يوفران لصاحبها صفاء مشرقاً في اللون ، وعبارة جميلة في النظرات ، واتساقاً عضوياً في ردود الفعل وتلقي التأثيرات الخارجية .

ثم ان التوازن الحيوي الكامل في جسم دميم يعزز الثبات والمناعة في النفس ، اكثر من جمال الخطوط في بدن ناحل هزيل . المهم هو منهجك في الحياة اليومية ورعايتك لقواعده الصحية ، في كل مظهر تظهر به وموقف تقفه .

### الوجه

العناصر الرئيسة في سحر الطلعة وجمال الوجه ثلاثة : تناسق الشعر ، حالة الاسنان ، طراءة اللون . الاولان يتولاهما الاختصاص والاختصاصيون . اما الثالث فينبغي ان نلاحظ ان خآلة الحوامض في نظام التغذية تجعل لونك أصفى وأنصح ، بينا زيادة الحوامض يدوّي صداها البشع في بشرة الوجه إذ يشوه لونها وينفذ اليها في بثور وتواءات وحبوب تزدك دمياً ولو كنت جميل القسمات .

ثم إن قلة النوم تدوي من صباحة الوجه ، وتكسف إشراقه

وتحفر فيه الغضون والاحادييد ، قبل أوانها . وكذلك الشأن في تكاثف المواد الدهنية في المعدة والامعاء والكلى ، فانه يجعل لون الوجه شاحباً ، او مبقعاً ببقع حمراء آناً ، صفراء آناً ، وربما أفضى الى الاكزما وغيرها من البثور . وذلك يعني ان النظافة الداخلية شرط أولي للنظافة الخارجية .

فاذا تمت تلك النظافة ، فعليك ان تعرف ان بشرة الوجه تنزع في حالتها الطبيعية المعتادة إما الى جفاف شديد ، او تصمغ دهني بارز . فتجنب ، في الحالة الاولى ، استعمال الصابون المطيب ، والماء الحار والبارد على السواء ، ولا تستعمل غير الفاتر منه . وفي الحالة الثانية تستطيع ان تقيد من صابون الاكتيول ، وان تضيف الى الماء مقدار عشرة غرامات من كربونات الصودا في كل ليتر . ثم احذر اكثر ما تحذر ان يترجم وجهك انفعالاتك وتأثراتك . حاول ان تحتفظ بوجه هاديء مطمئن ، وبخاصة عندما تتكلم . فاذا بلغت بك هذه المحاولة مستواها الصحيح ، تقل تغضنات وجهك كما يقل احمراره يوماً عن يوم ، ويتسرن تدريجاً على الاحتفاظ بصورة ثابتة لا تنفعل ولا تتلبد ولا تكفهر ، لانه لا يعبر ، بعد ذلك ، إلا عن عواطف معتدلة ، وتصونات او مكنتسات حسية مستترة .

وآخر ما تنبغي اليه الاشارة في هذا المقام ، هو ان تمتلك نظرك الى الاشياء والاجواء والاشخاص بحيث تصبح مسيطراً على اتجاهات انظارك وافتاتك سيطرة عفوية ، ولا يراد من ذلك

ان تتحول الى منوم مغناطيسي او قاريء الافكار ، وانما ان تجعل  
لنظراتك عبارة هائلة مكيئة ثابتة .

وافضل السبل الى بلوغ هذه الغاية ان تراقب اهداب جفونك  
خلال المطالعة ، فلا تطرف كثيراً الى ان تستقر فلا تطرف ابداً  
كما لو كنت تريد ان تحتفظ بعينيك مفتوحتين دوماً ، وجفونهما  
ساكنة !

ومتى اصبت هذا الفرض بنجاح ، يمكنك ان تتسرسس بتحمل  
المناظر الساطعة اللامعة دون ان تفض الطرف ، وتصبح قادراً  
على مواجهة اي كان منها صوب اليك من نظرات حادة ، او  
تحداك بالشزر من نظره ، وتحتمل اذ ذاك كل نظرة بثبات هاديء  
صلب لا تضطرب معه ولا تضيع !

### الجسم

اذا تهيات لك اطلالة عذبة بفضل عنايتك بوجهك ، وتطبيق  
الارشادات التي اوضحناها ، أمكنك بكل سهولة ان تتغلب على  
التأثير الذي تحدثه عاهات الجسم كالحديداب وغيره ، في نفسك  
وفي نفوس الآخرين .

اما النعافة الزائدة فليست علامة سوء في التغذية ، وانما هي  
نتيجة اختلال في الاجهزة المحركة التي تسير التمثيل الغذائي ، وقد  
يكون أهم اسبابها الضغط العصبي - العضلي المستمر ، الذي لا  
ينجع فيه النوم نفسه .

على النحيف إذن ان يتمرّس بالاسترخاء العضلي ، والاستراحة العصبية ، بحيث يستغني عن كل جهد او ينفي تدريجاً كل جهد يبذله جسمه دونما فائدة ، ومن غير ضرورة . ويفرض على نفسه البطء في الحركة ، والرفق في التصرف ، والهدوء في رد الفعل ، والابتعاد عن الأرق ، وكل ما يسبب قلة النوم .

واما السمين فان له اسباباً عدة تختلف باختلاف الاعمار والظروف والمناخات . واهم ما ينبغي للسمين ان يلحظه في مداواة شكله الجسمي ان يتجنب الاقلال المفاجأ من طعامه ، او الزيادة الشديدة المبالغتة في تمرين عضلاته ، لئلا يتعرض لاطوار مرضية يهون عندها السمن ، كالسل ونحوه . والمشي المنهجي ، والرياضة المعتدلة هما افضل الوسائل لتخفيف السمن مع الامتناع عن تناول النشويات وغيرها من الاطعمة المسمنة .

### الألبسة

ألبسة المرء جزء من شخصيته ، فلا بدّ من رعايتها في الانتقاء والحياطة والنظافة ، وهي تؤدي دوراً هاماً في حياة الحبول خاصة ، فهو حين يشعر بأن ثيابه لا ثقة في تفصيلها وطريقة خياطتها ويتأكد أنها تعطي عنه صورة انسان معنيّ بمظهره ولياقته ، يصبح منيعاً تجاه الانظار ويمحي من نفسه الحجل .

وتجدد بنا الاشارة الى الملاحظات الآتية :

١- البذلات المخططة ، التي تذهب خطوطها طولاً تزيد في طول

القامة مظهرأ .

٢ - الخطوط بالعرض ، كالمربعات تخفف من تأثير النحافة .  
٣ - كلما كان لون البدلة فاتحاً ، ساعد على زيادة السمن ،  
مظهراً .

٤ - وكلما كان اللون غامقاً ، كان له تأثير في النحافة .

## الكلام

ان تثقيف اللسان او تقويم البيان من اهم العوامل في مقاومة  
الخبول . فالرجل الذي يحسن التكلم لا يلبث ان يصبح جريئاً ،  
لأن التفوق في مادة البيان يجذب السامع . ومتى احس الخبجول  
بانتهاء الآخرين ، تشجع رويداً رويداً على خوض الحياة الاجتماعية .

هناك ثلاثة عناصر رئيسة تعين المرء على سهولة البيان هي :  
(١) المعرفة ، غزارة الافكار (٢) تنوع المصادر الحرفية الذي يفضي  
الى يسر في تركيب الجمل واختيار الكلمات . (٣) وضع الصوت  
وفصاحة التلفظ .

لاحظ حين تتكلم صوتك واثره في السامعين ، فلا ترفعه حتى  
يصعقهم ولا تخفضه حتى تكلفهم عناء الارهاق . وراقب ان  
تلفظ الاحرف الساكنة بوضوح وجلاء . واذا اخذت بالحديث ،  
فتكلم بقوة وايجاب دون تسرع في العرض او استباق للنتيجة ،  
واوجز عباراتك ، يقتنع سامعوك بما تقول .

ومتى شعر الخبجول ان لكلامه ، لبيانه ، لطريقة ادائه ، تأثيراً  
في الناس نزلت حدة نخجله الى درجة الصفر .

## الموقف والعبارة

للجهاز التنفسي السليم ، وللصدر المرتاح المعافى ان يضمننا ثبات  
المواقف والتأكد من طلائقتها ، ومن وراء الثبات والطلاقة تطل  
الأناقة والانشراح وغنهما ينشآن ، واليهما ينبغي ان تتجه التربية  
والعادات الاجتماعية .

ان تنمية الصدر ، وتمرينه ، مفيدان للجميع ، وبخاصة الحُجُول  
فاذا عني هذا بجهازه التنفسي ولم يلبس ما يضايقه أو  
يزعجه ، ومارس الشهيق والزفير وفق نهج رياضي دقيق ، منتظم  
في اوقات خاصة ، ومدد عضلات البطن والاضلاع والاوراك  
انتهى الى شعور بالراحة والقوة الداخليتين . وبالتالي ، تتركز  
مواقفه وتنشبت .

على الحُجُول إذن ان يستهدف ، اول ما يستهدف ، الهدوء في  
حركاته ، في سكناته ، في نظراته ، في مواقفه ، وان يبقى مطمئناً ،  
واعياً امام الحضور وفي ملتقى الجمع او الحفل من الناس ، دون  
ان يهتم بالظهور واللمعان ، وان يظل اخيراً متمسكاً تجاه تأثير  
كلمات الآخرين ونظراتهم .

فاذا حصل على هذا النوع من الاطمئنان الى نفسه ، أخذت  
مواهبه الطبيعية تتمثل وتعبّر عن وجودها دون تكلف منه او  
تصنع او إكراه ، وطفقت حركاته تبدو على جانب من المرونة  
والطبيعية ، وأخذ لسانه يتدرج في طريق العقوية والفصاحة .  
وليحذر ان يتأثر بكل ما يبصر او يسمع ، وليتعلم ان يصمت

حتى عند السخرية منه او التحدي . فساعة الرد تدق محكمة حين يسيطر كلياً على نفسه .

ذلك بان الصمود في وجه الانفعالات ، والاحتفاظ بصفاء الذهن ووضوح الفكر ، كائنة ما كانت الدوافع والمخاضات ، ينتجان تقدماً ملموساً ، ومرحلة محسوسة لا بد منها قبل الانتقال الى ابعد منها .

بيد ان المهم سيطرة المرء على تعبيرات وجهه اياً كان لون هذه التعبيرات ، فاذا وفق الى السيطرة عليها ، وهذا مما يتم بالتدريج ، انتهى الى حال شبه رائعة ، شبه عبقرية، هي ان ينتزع نفسه من المحيط وتأثيراته النابية التي تؤدي الى الخجل ، وأصبح في منعة نفسية كأن تحسبه قلعة محصنة لا يطاها من خارجها اي أذى ، ولا يجرحها اي اعتداء .

وذلك يوحى بالاعتدال في الكلام ، والفطنة في الرد على الحوادث وتلقي تأثيراتها ، فيتحول الحبول بعد ذلك الى الامتناع عن كل استرسال وكل حلف ، فيعارض الهجمات بادب ، ويتمرن على الرفض بنعومة ، ولكن بعناد في الوقت نفسه ، ويتصرف بشخصه ووقته وفق منهج مدروس وضعه سابقاً لحياته ونفسه .

### إشعاع الشخصية

يقول الدكتور لاموت ساج : « هناك نفوذ لطيف دقيق لا تدركه الابصار ، ينبثق عن إرادة ثابتة قوية توجه الآخرين

وتراقبهم وتفعل فعلها فيهم بما لا يفعله البيان ولا الكلام . فمن  
امتلك هذا النوع من النفوذ استطاع ان يكون قوة مكيّنة لا  
تترزعزع . وفي اللحظة التي تقترب بها منه لا تتألك ان تشعر بقوته  
تلك . وليس ثمة ما يعوقك أبداً عن تحصيل تلك القوة ، فلديك  
الملكات الذهنية المطاوعة : غدها ونمّها .

إن تأثير أي امرىء في الآخرين يتعلق أول ما يتعلق  
باخلاقه ، بقوته المعنوية ، فلا يهمنك إذن هندامك ومظهرك  
الخارجي اكثر من اللازم ، المعتدل في لزومه !

لتكن عنايتك بمظهرك ، بثيابك ، بهندامك واضحة موفورة ،  
حتى لا يكون في شيء منها ما يعيبك او يترك للآخرين ما  
يأخذونه عليك ، ولكن لا تجعل أناقة المظهر كل همك من الحياة  
والعمل والجد ، لتباهى امام الناس او لتضاهي من هم فوقك في  
العمل والثروة !

إنما ينبغي ان تصرف عنايتك ، كل عنايتك ، في تقوية إرادتك ،  
لان إرادتك هي الميزة الفاصلة في تقرير طباعك ، والمباديء التي  
تصدر عنها ، اي الفكر على اختلاف أنواعه واتجاهاته .

وللفكر أثر غير الاشعاع اللطيف الذي لا تدركه الابصار ،  
هو انه يؤثر في الطلعة والاطلالة ، ويفصح عن وجوده بالنظرة ،  
ويقوم ما اعوج من خطوط محشوة ، ويثبت الاقدام والاشارات  
في كل موقف . ألا تجد ، فيمن حولك من الناس ، اشخاصاً ذوي  
ملامح وسيمة ، وقدود مشوقة رشيقة ، وهياكل متسقة قوية ، ثم لا تحس

بمفناطيس لهم في النفوس والقلوب . لماذا ؟

— لان الاستشراق النفسي لا يجد لهم صدى ، ولا يقيم لهم وزناً حين تجاذبهم أطراف الحديث الصامت . وهذا ما عبر عنه جبران خليل جبران بقوله :

ما الجمال بالوجوه انما الحسن شعاع للقلوب

حاول إذن ان تقوي إرادتك ، وان تمرنها ، وان تنفذ دوماً ما قرّ عليه رأيك في شؤونك الخاصة . ففي اللحظة التي تقف بها قراراً اتخذته ، تتدخل طاقتك الارادية لتقوم بدورها الطبيعي في روية حياتك ، وهو ان تؤيد استغراقك الفكري لتمده بالقوة . فاذا لم تتدخل طاقتك الارادية ، فانك تجنح اذ ذاك على غير وعي منك ، لحذف الجهد اللازم او الضروري للابقاء على قوة الاستغراق او الانتباه . وعندئذ تقرر على عجل ، لتخلص من المشكلة او الورطة .

خذ من وقتك ما يكفي وما يلزم لنضج افكارك وقراراتك ، وبحث تصرفاتك ، واعتبار كل قضية من قضاياك في مختلف وجوهها ، ووازن بين الحسنات والسيئات لكل خطوة تخطوها . وبذلك ، بذلك وحده ، تحقق الحالات المنشودة ، لا لتعمل بضبط واتقان وجدوى وبراعة فحسب ، بل لتعمله ايضاً بحزم ومضاء وثبات . وعندئذ ، اي عند ما تتخذ كل هذه التدابير ، يشع من شخصيتك إشعاع الرجولة الاخلاقية التي تفرضك على المترددين وتردك نافذاً بعطف وانطلاق على سائر معاشريك ومعارفك .

إن تعود الاستغراق في التأمل يحذف من طبع كل انسان، مع الزمن، استعداده للتأثر بأراء الآخرين، لأن الحياة الداخلية لا تسمح للآخرين بالتأثير فيها، ففيها من القوة والزخم والنشاط ما يجعلها كل حين موحدة منسجمة، أياً كان الحضور .

ولا بد من الاشارة، في ختام هذا الفصل، الى قيمة الايجاء الذاتي، وفضل ما يوحي به المرء الى ذاته، هو ذلك النوع من التأمل بحيث يصفو، ويتمثل، بوضوح وقوة ونشاط، فرصة العمل، وكيفيته، وموقفه، والجهد الذي يفرضه على نفسه .

وهكذا... يحدد المرء لذاته إرادته، وظهورها بالمتانة والشدة التي يرغبها، مدخراً الزخم للوقت المنتظر. فاذا استخلصت ما في هذا المبدأ من معطيات، وتأكدك ما به من فعالية في تجاربك الخاصة، افضى بك تطبيقه الى صلابه في الرأي، وقوة في الطباع لا تلبث ان تجد اصداءها في وجهك، وكلامك، وبياناتك، وفي شمائلك التي تفرضك على الجميع...