

الساقان

موجز الفصل

الفضدان	تقوية القدم
التسامح أو التعصب	موضع الشهوانية
إن من يتسامح ليس متسامحاً لأنه	يتموضع محراب الفيتيشيين بعيداً جداً
كذلك	عن الإكسسوارات التشريحية التقليدية
الزكبتان	لاستيهاماتك الإروسية
الركبة اليمنى	الكاحلان
العدوانية	الحفز
غالباً ما تكون شجاعة الجبناء عندما	الحفز طموح قصير الأجل، وهو نوع من
توجه توجيهاً سيئاً	التسخين المسبق لأحلام المجد.
الركبة اليسرى	الكاحل الأيمن
الخضوع	ال فشل
ليس الخضوع سوى فتاع العدوانية	أذهب وأخبر الفشل إن النجاح في انتظاره
الكرنفالي	خلف خطه الوصول
الساقان	الكاحل الأيسر
السيادة على الذات	القلق
السيادة فن، والسيادة على الذات وهم	القلق هو أحد محركي الطموح،
يمد الكائن البشري بالشعور على أنه	والفشل هو المحرك الآخر
فنان	

الربلتان

النزعة القتالية

تنزع المرأة إلى القتال بطبيعتها ، ويحتاج
الرجل إلى ركلة على مؤخرته لكي
ينزع إلى ذلك

أصابع القدم

الإحباط

أعشق أن أكون مُحْبَطاً ، فهذا يمدني
بشعور لذيذ بالظلم وبرغبة جنونية للقيام
بالثورة

القدمان

الاستقلال الذاتي

الحرية كالموهبة نطمح إليها ولكن
لسنا دائماً على استعداد للقتال من أجل
الدفاع عنها

الكعبان

النجاح

غالباً ما ينبغي سحق الفشل بكعب
حائق لكي يطفو معنى النجاح على
السطح من جديد.

باطن القدم

الواقعية والصفاء

الواقع تحت قدميك تماماً ، والصفاء
ليس سوى مسألة رائحة (كريهة).

تقوية القدم

(الشهوانية)

إن تقوية القدم إشارة إلى الشهوانية، وترفع حسناوات النهار والليل من شأنها بانتعالهن لأحذية ذات كعوب تتجاوز في طولها الحد المألوف. يتلذذ فيتيشيو قدم المرأة بهذه التقوية المحدبة التي تحيط بها الكعوب، ولكن عدد هؤلاء الهواة المستثيرين محدود. الحق يقال إن المتيمين بجسد المرأة في هذه الأيام مسحورون بأثداء فتيات مدام شابو⁽¹⁾ وبقياساتهن المكتملة: سيقان طويلة، ديكولتية واسع مضاد للجاذبية، ابتسامة ونفس علك هوليوذي. إن الصفة التجميلية لتقوية القدم هي من البشاعة بحيث تنزع منك الرغبة في اشتهااء قطعة من الجينة.

يعوّض الوجه الجميل عن القدمين النحيلتين أو عن القدمين الضخمتين. إن ما يدعو إلى الغرابة هو الدعايات البائسة للقدم المنتعلة للحذاء، إذا ما قورنت بحجم الدعايات التي تمتدح المزايا التي لا تُضاهى للألبسة الداخلية، كما لو أن القدم لم تعد تحظى بالتقدير في استيهامات جمهور متخم بالجنس.

صحيح أن تقوية القدم لا تستطيع منافسة ديكولتية واسع مع ثديين منفوخين بالهليوم وكأنهما إلبتين ممتلئتين. كم هذا يدعو للغرابة! يدافع ديزموند موريس في هذا الصدد عن فكرة اعتبار الثديين إلبتين أماميتين (انظر الجزء المخصص للمؤخرة)

كل ذلك لكي أنبئك بأن تقوية القدم البارزة هي جواز سفر حقيقي إلى فردوس شهوانية المرأة (و شريكها المتنعم بها). لعلكم من الآن فصاعداً تولونها انتباهاً أكثر لأن السيقان التي لا تُقاوم والأثداء الانسيابية الشكل والابتسامات ليست دائماً ضماناً للبيبدو ذري، أما تقوية القدم فبلى. وكلما تقوست القدم كلما كانت العانة مضيافة، ومن هنا كان التعبير الاصطلاحي «عندما وجد الحذاء المناسب لقدمه».

١- تدعى أيضاً Mme de Fontenay

الكاحلان

(الحفز)

ينبغي أن نوقظ حفرك من سباته وألا تنكسر
للعووه التي لم تسطع الوفاء بها للطفل
الذي كنته

الكاحل الأيمن موضع الفشل: نحمله بشبك أصابع القدم فوقه أو بشبك الكاحل الأيسر فوق الأيمن بصورة منتظمة في وضعية الجلوس.

الكاحل الأيسر أحد مراكز القلق: يرمز الكاحلان في مجملهما إلى الحفز، ويعتبر الخوف من الفشل والقلق محركيه الأصليين. فإذا شعرت بألم في كاحليك فمن المؤكد أن حفرك قد مُني مؤخراً ببعض الهزائم أو أنك تمر ببساطة بمرحلة من عدم الاستقرار. وإذا لفت أحدهم انتباهك إلى تورم الكاحلين فهو يرتأي بأن حفرك يتجاوز بشكل كبير إمكانياتك. الأمر منوط بك لتأكيد أو تكذيب تشخيصه. انتبه مع ذلك إلى كاحليك وإلى طريقة تعبيرهما الجسدية. غالباً ما يعتبر الكاحلان النقطة الضعيفة في الجسد لأنهما ينتهيان خلف الساقين بأوتار أخيل. إن التهاب أوتار أخيل مرض مفصلي، ونصادفه في أحيائين كثيرة في عيادات المعالجين الفيزيائيين. لاحظت غير مرّة أن الطلاب الذين انتفى لديهم الحفز يميلون إلى شبك أصابع القدم فوق كاحلهم الأيمن مع مصالبة الساقين على شكل زاوية قائمة. وفي المقابل، يميل الأفراد الذكور الذين يعانون من اضطرابات جنسية إلى القيام بالحركة نفسها شابكين أصابعهم فوق الكاحل الأيسر. فهل ثمة صلة غير مباشرة أو رمزية بين الكاحل الأيمن والتصميم؟

وبالعكس، هل الكاحل الأيسر مرتبط على الصعيد النفسي بالمعوقات الجنسية؟ تنتظر هذه الأسئلة من يجب عليها لأن الملاحظة غير كافية للفصل في هذا الموضوع. إنها تتيح فقط طرح فرضيات ربما توصل الآخرون إلى التثبت منها في يوم من الأيام. الحق يقال أن الحصر المطلق للرجل يتعلق مسبقاً بإنجازاته الليبيدية.

وضعية تنبؤية تماماً

كنت غارقاً في حالة من الوجد ، وكانت بمنتهى الجمال بحيث كدت أجن بحبها. لا بد أنها أدركت حالتي إذ كانت تغنج وهي تصغي إلى كلامي بإعجاب شديد. كان التوتر بيننا قد بلغ ذروته. كان الكاحلان متصلبين تحت مقعدي ، الكاحل الأيمن فوق الأيسر. لاحظت جيداً عدم لياقة ردة الفعل الجسدية هذه ولكنني عزوت سببها إلى التوتر الغرامي. كانت جميع الإشارات خضراء. هذا ما كنت أظنه بكل براءة في نهاية المطاف. أمسكت يدي الكبيرتين المحمومتين ، ولكن الكاحلين ظللاً معقودين في وضعية متصلبية. وعندما انحنيت نحوها لأطبع قبلة عفيفة في زاوية من شفيتها تفادت حركتي وزمت شفيتها معاتبة ، ثم نهضت متذرعة بحاجة ملحة. انتظرت ، انتظرت ، كما في أغنية جو داسان ولكنها لم تعد قط. لقد كنت قد تلقيت إنذاراً من الكاحلين ولكنني رفضت هذا التبليغ الذي لا يتطابق مع استيهاماتي.

ينبغي أن نعلم أن مصالبة الكاحلين تشير إلى وضعية استرخاء (الأيسر فوق الأيمن) أو إلى وضعية متصلبة (الأيمن فوق الأيسر) ، وترتبط هذه الوضعية بمناخك العقلي. إن الجزء الأسفل من الجسد مُستقبل. إنه يترجم بصورة غريزية الانطباعات القادمة من الخارج أو من لا شعور محاورك. أمر لا يصدق ولكنه حقيقي تماماً وقابل للتحقق. يهضم المناخ العقلي في واقع الأمر هذه الانطباعات وتكون ردة فعله هي توليد رموز حركية متنوعة عن طريق الأعضاء السفلية. وبالعكس ، تكون الرموز الحركية التي يتدخل فيها الجزء العلوي من الجسد مُرسلة لمشاعرك.

إذا كنت تميل إلى شبك الكاحل الأيسر على الأيمن تحت

مقعدك

فأنت تنصح عن ذكاء شخصي بيني يجعلك تحس بالآخرين. إنك شخص متسامح ، وتتصف بالفهم العاطفي بلا أدنى شك. وانفعالياتك متحررة ومتكيفة. أنت في طور الاسترخاء.

أما إذا كنت تميل إلى شبك الكاحل الأيمن فوق الأيسر

فأنت تنتقل إلى الطريقة العقلانية ، فمعرفتك للآخرين ليست معرفة غريزية. إن مقاربتك الآنية أكثر عقلانية وأكثر مراقبة وأقل تسامحاً ، وتصطبغ على وجه الخصوص بالحدز. أنت في طور التصلب.

مطببات البحث

يقول جان بياجة أن هناك تكيّفاً عندما يتحول الجسم تبعاً للوسط المستقبل (مصالبة الكاحلين على سبيل المثال). فينتج عن هذا التحول توازن المبادلات بين البيئة والجسم، وهي مبادلات تساعد على حفظه. تكتسب هذه القاعدة معناها الكامل خصوصاً مع مصالبة الكاحلين التي تعتبر استجابة مثالية لغريزة حفظ النوع.

سبق أن اقترحت للكاحلين الأيمن والأيسر في مؤلفاتي السابقة رموزاً أخرى غير الفشل أو القلق. ينبغي أن نعلم أن البحث القائم على التشريح النفسي يعمل بطريقة «التجربة - الخطأ». فربما أسير في طرق مسدودة فأعود من حيث أتيت. يُستدل فوراً على بعض المراكز التشريحية النفسية التي لا تتبدل، أما المراكز الأخرى فتكون أشد غموضاً أو أشد صعوبة في تحديد مكانها. يخاطب مؤلفي العقول المنفتحة المتسامحة كما هي غالباً عقول الباحثين الحقيقيين الذين يعلمون تمام العلم أن الحقيقة اليوم زائلة، وأن تقدم الضمائر وحده يتيح لنا الاقتراب من الحقيقة النهائية دون أن نحرق ذهننا بلهيب شمس زهونا. ويخاطب هذا الكتاب أيضاً جميع الذين يعتبرون المذهب التجريبي مقارنة فعالة، هؤلاء القادرين على الإقرار بأن أوضاع الحياة الحقيقية تكون أحياناً مختلفة عن أوضاع النماذج التي أعدت في مختبرات علم النفس.

نصيحة المعالج النفسي

لا تنس بتاتاً بعد الآن قاعدة الكاحلين المتصالبين تحت مقعدك. ليتك تعلم كم من الالتزامات المتهورة، والأخطاء الثانوية، والتعاطفات المنسوبة خطأً قد تفاديتها بتقيدي بهذه القاعدة.

عندما يحبس الكاحل الأيمن نظيره الأيسر لا تغير شيئاً في سلوكك ولكن تمهل على الفور، فثمة شيء ما ليس على ما يرام في علاقتك مع الآخر وخصوصاً إذا كان كل شيء يبدو أنه يجري في أفضل الظروف الممكنة. تريث ولا تتخذ أي قرار. سيفتح لك المستقبل عينوك عما قريب. عندما يحبس كاحل الإخفاق (الأيمن) كاحل القلق (الأيسر)، يكون الحفز عند الآخر قد مُني لتوه بالهزيمة وأنت ما زلت تجهل ذلك. إن الشيء الرائع مع الكاحلين هو أنه مهما غيرت فيهما عن قصد فإنهما سيعودان بصورة غريزية إلى الوضعية المتصلبة أو المسترخية على غفلة منك.

الفخذان

(التسامح أو التعصب)

يرمز الفخذان في الأصل إلى التسامح أو إلى نقيضه، ألا وهو التعصب. ولكن الفخذين هما أيضاً منطقة شبقية قوية، وما يزيدهما شبقاً هو موضات الألبسة التي تأتي تباعاً وخصوصاً الصيفية منها. كنت أظن دائماً أن الفخذين يرمزان إلى الرغبة الغرامية بالمعنى الشامل للكلمة. لقد وضعت ثقتي في المنطق فكنت على خطأ. يرمز التباعد بين الفخذين إلى التسامح.

الإيلاج

هي تصالب ساقها وتدس إحدى يديها بين فخذيهما قبل أن تجيب على سؤالي. لقد غيرت في الواقع رأيها دون إنذار.

يشير دس اليد بين الفخذين إلى التذبذب. فإذا كان الذي يؤدي هذه الوضعية فرد راشد فهي تشي بطبع غير ناضج أو تكشف عجزاً في السيطرة على وضع من نوع الوضع الامتحاني.

يؤكد محاورك في حالة مصالبة الفخذين مع دس إحدى اليدين بينهما على خوفه من الخصاء محاولاً تلافي هذا الشعور بوساطة هذه الحركة الطقسية البحتة. من حيث المبدأ، يؤثر الفرد الذي يقيم علاقة حركية مميزة مع هذا الجزء من جسده البحث عن اللذة. ويحب الأطفال الذين لم يصلوا بعد إلى مرحلة البلوغ هذه المنطقة الجسدية فينامون بطيبة خاطر وهم يدسون أيديهم المشدودة فوق بعضها البعض بين أفخاذهم المضمومة. ترمي هذه الوضعية إلى استعادة الشعور بالطمأنينة عند طفل خائف أو غير محبوب. ولكن الفخذين ليسا دائماً سفيرين للمذاقتا الحسية. فإذا دأب محاورك في جلوسه على وضع يديه فوق فخذه وضمهما بملقطي الإبهام والسبابة في أثناء تجاذب أطراف الحديث فهو يعبر عن موقف رفض.

أفخاذ الدجاج

إن التسامح بالنسبة للتعصب إهانة فكاء
البيضة بالنسبة لجهل الدجاجة

في سياقٍ آخر، فحاجة المرأة إلى استعراء الفخذين بارتداء تنورة مشقوفة عند مستوى الإليتين هي ردة فعل استفزاز نمطي وتمرد ضد عصور ديكتاتورية الذكر. وتتأتى موضة اللباس الداخلي الرفيع كالحيط عن الحاجة نفسها إلى تحطيم قيود الخضوع لثنائية رسالة الذكر: «أن تكون محترمة خارج بيتها وعاهرة في غرفة نومها».

إن التنورة القصيرة التي تكشف استدارة الفخذين هي عدوان مستديم ضد مبادئ الرياء التي أتاحت للرجال أن ينظروا إلى النساء منذ مئات السنين، لا بل منذ آلاف السنين على أنهن مفعول بهن (لا فاعل). وما زال في المقدور حرق المرأة حية في ضواحي فرنسا البربرية لأنها ترغب في ارتداء ثيابها كامرأة وليس كفضاعة للعصافير. قد تولد رؤية الفخذين الغضب بدلاً من أن تولد الإثارة. وسيحول بعض الرجال المحبطين جنسياً رغبتهم في هذه الأفخاذ الصعبة المنال إلى رفض قاطع لاستعرائها.

تلك هي حالة المتطهرين المتعصبين الذين يحكمون على نساءهم بالتخفي لئلا يطمع بهن الرجال الآخرون. لا بد من الإقرار بأن شعور الغيرة يشتد مع ازدياد درجة الحرارة، فرجال البلدان الحارة هم أشد غيرة بكثير من رجال البلدان المعتدلة أو الباردة. ولكن هل هذا حقاً غيرة؟ هل كان حماة هذه القيم أنفسهم سيتصرفون كرجال تفتيش من عصر آخر لو كانوا منصهرين في المجتمع الفرنسي؟ بالتأكيد لا. فما الفخذان سوى ذريعة لكي يعبروا عن قرفهم من مجتمع ينكر عليهم حق الدخول. إن الأخلاق البائسة والبطالة والأبواب الموصدة لمستقبل غير مضمون هي التي تشكل رأسماً لبعض الخطباء الكارهين للمرأة الذين يدعون أنهم يستلهمون الله. أي إله هذا؟ إنه بالتأكيد إله لا يحب أفخاذ الدجاج.

عقدة الخشاء

تمثل مصالبة الفخذين آلية حماية من خشاء محتمل بالمعنى الشامل للكلمة. ولم ينح من عقدة الخشاء، وهي ذكرى بنيوية لا تحتمل، سوى قلة قليلة من الرجال والنساء. فخشية الطفل بصورة لا عقلانية من أن يفقد عضوه إذا لمسه بصورة شبه دائمة، والتهديدات الحمقاء المختلفة الصادرة عن أم فاضلة (أو أب متمزمت) مصدومة بعبادات مستهجنة تتمثل بقيام الأطفال باللعب بأعضائهم التناسلية قبل أن يحسنوا الكلام، ورفض الراشد رفضاً قاطعاً في أن يتصور

بأن الطفل الصغير يحس باللذة الجنسية بوساطة اللمس، كلها أسباب تجعل الطفل يتوجس خيفة من فقد أساسي، ألا وهو الخوف من تعرض قضيبه للخصاء، أي موت اللذة. فالخوف من الخصاء هو في نظر فرويد الرعب الشعوري الذي يمكن أن ينتج عن بتر القضيب على أثر تهديدات الأهل الخرقاء بشأن ميل الطفل الطبيعي إلى لمس قضيبه وإظهاره في كل حين.

والخوف من الخصاء هو أيضاً بالنسبة للذكر موقف انفعالي مستديم وأساسي يعقب اكتشاف الطفل للاختلاف بين الجنسين. وهو عند الأنثى الفكرة المُسَخَّطة بأنها حُرمت من قضيب الذكر وما يتولد عن ذلك من شعور ثابت بالإحباط. وقد يسبب هذا الحرمان عند الطفل شعوراً بتمرد غير واع نحو أحد الأبوين المسبب له، أو بالسخرية من هذا الحرمان (الأخوة والأخوات على وجه الخصوص). تقف عقدة الخصاء التي تحافظ عليها تربية مليئة بالنواهي عقبة في وجه النمو الوجداني للمراهق، وقد تسبب له اضطرابات وسواسية تكون في غاية الخطورة أحياناً.

إن العنة والبرود الجنسي بالإضافة إلى الانجذاب نحو صغيرات السن والاعتصاب والقوا في الجنسية في الحالات القصوى هي من أشكالها الرئيسية. وإن تكرار دس اليد اليمنى أو اليسرى بين الفخذين هو من الأعراض الأساسية في اللوحة المرضية للعصاب الوسواسي. فمن الآن أفترض أن الدس المعاود لليد اليسرى يشير إلى عقاب الأم عند الفرد اليميني، وأن دس اليد اليمنى يشير إشارة غير مباشرة إلى الثنائية الضدية المحتملة للأب أو لمن ينوب عنه. أخيراً، إذا كان الأمر يتعلق باليدين بلا تمييز فمن الممكن تجريم الأبوين معاً. كان يأتي إلى عيادتي كثير من الراشدين لكي يكشفوني بسر تعرضهم للاعتداء الجنسي في أثناء طفولتهم، ويا له من سر ثقيل! فكنت ألاحظ أن طريقة دس اليد بين الفخذين ثابتة كما لو أن هذه اليد أو اليدين معاً يمكنهما تأمين حماية الطفل الذي كان ضحية في الماضي من ذكريات الراشد المؤذية. وسواء كان الأمر يتعلق بالساقين المعقودين أم بالفخذين المعقودين فالمعركة هي نفسها. فدس اليد بين الفخذين هو المغايرة التي تبرر هذا الالتفاتة النظرية البسيطة المخصصة لعقدة الخصاء.

لقد فهمت بالطبع بأن احتمال أداء الشريك لهذه اللازمة الحركية أمامك بصورة شبه دائمة لن يصيبك بالرعب.

كلما تصالب الفخذان كلما تغلب التعصب وعدم الثقة على التسامح والثقة. وإذا كان هذا الموضوع يستوقفك فقم بمراقبة المناقشات الجدلية المتلفزة بالمقارنة مع مقابلة ودية في استوديو التلفزيون، وسوف تتعلم. وقم بعد الأخذ المعقودة في كلتا الحالتين.

الركبتان

(العدوانية أو الخضوع)

كل خضوع هو تصنيع

نبدأ من البداية!

الركبة اليسرى هي الموضع الرمزي للخضوع، والركبة اليمنى هي موضع العدوانية.

غالباً ما يحاول الأشخاص المصابون بخلع مفصلي متكرر أو باضطرابات مفصلية في الركبتين كبح عدوانيتهم المبطنة، كما سوف نرى لاحقاً. ولهذا كان الجنو على الركبة وما زال علامة على احترام زائف نحو شخصية رفيعة الشأن للدرجة أننا نثني الركبتين احتراماً لأحد محاورينا بصورة لا شعورية. يُقرن ثني الركبتين بموقف خضوع (استحالة الهرب)، ولكن كن يقظاً!

إن ثني الركبة اليمنى هو فعل خضوع تدليسي وعدواني، أما ثني الركبة اليسرى فهو فعل خضوع دون فكرة مبيّنة.

عندما تشاهد في المرة المقبلة فيلماً تاريخياً، يمكنك أن تسجل أخطاء السيناريو. راقب كيف يجثو الممثلين على ركبتهم، وسوف تفهم على الفور أمارات الاستظراف أو الاستهجان الذي يربطهما ببعض أو يفرقهما عن بعض فيما يتعدى ضرورات السيناريو.

روماتيزم المفاصل

تشير آلام الروماتيزم إلى إصابة القدرة على الحركة بالشلل من قبل أحد الأبوين الضاغط أو القمعي أو الناهي. يكتف المريض الذي كان وما زال ماضيه أو حاضره خاضعاً لبروفيل أحد الأبوين طاقته النفسية في قدرته على الحركة فيصرف توتراته ونزاعاته بوساطة الجهاز الحركي. وغالباً ما يكون توتر العضلات في ذروته، ويزداد أيضاً مع حدوث نزاع، ومن هنا كانت النزعة القتالية الرائعة التي تنتزع الإعجاب لبعض الرياضيين. يتصف عموماً المرضى المصابون بروماتيزم المفاصل بشخصية ذات ميل عدواني

تسعى إلى السيطرة والتحكم بمحيطها العائلي أو المهني. ويُسجل أيضاً بعض السمات الاستحواذية الإلحاحية، والسعي الدؤوب للسيادة على الذات أو على الآخرين، والميل إلى التقشف أو الادخار أو مواءمة الأعضاء الفيزيولوجية مع الرياضة (السعي إلى التكيف الثابت لفاعلية الحركات).

تدفع بنية مازوشية اكتئابية هؤلاء الأفراد إلى التضحية بأنفسهم في سبيل الجماعة أو الآخرين. وقد وصفهم الباحثون بالتعابير التالية: «شريك متواضع»، أو «مستبد مجبول بالنوايا الحسنة»، ذلك الذي يتأفف دائماً من العمل. وهذا ما يحقق الترابط التام بين العدوانية وحس التضحية. وغالباً ما تكون حياتهم الجنسية فقيرة ومصعّدة في عمل طوعي، أو تركيز مفرط للطاقة النفسية في نشاط رياضي (كرياضة كمال الأجسام على سبيل المثال). تظهر عوارض المرض المفصلي في أعقاب فقدان التحكم بالذات أو العجز عن الاستمرار في السيطرة على الأسرة أو الشريك⁽¹⁾، فترتد العدوانية ضد جسد المريض إذ أنها لم تعد تستطيع التعبير عن ذاتها في النشاط الاجتماعي أو المهني أو الرياضي أو غيره من النشاطات الأخرى.

الركبتان المحرمتان

في سياق آخر، كانت النساء الشابات المناهضات في السنوات العشرين يكشفن أحياناً ركبهن، ولكن تلك الجرأة كانت تعتبر خدشاً للحياء. وكان أنصار التزمّت الديني في ذلك العصر يعتبرون هؤلاء النساء خالعات العذار.

برهنت بعض الدراسات أن الركبة تتكشف على الملأ أو لا تتكشف تبعاً للتقلبات الاقتصادية: سافرة في عصر الأزدهار ومحتجبة في عصر الركود. تلك وسيلة ناجعة لمواجهة المستقبل. فإذا أسفرت المرأة عن ركبتها تستطيع أن تصرف مدخراتك وإلا فليكن أن تفكر بتسمية ادخارك السكني.

لا تعتبر الركبة على الصعيد الجمالي موقعاً تشريحياً مهماً، ولكنها تتحكم بجمال الساق من الأمام. فالركبة التي تتجه إلى الداخل لا تلفت النظر في معظم الأحيان لأن حنية الساقين تكون عموماً محط إعجاب من الخلف. وقد أتاحت موضة انتعال الجزم العالية (التي تغطي الركبتين) لبعض النجمات مثل برجيت باردو إخفاء ركبهن البشعة من أجل إبراز أفخاذهن الرائعة.

1- Fondements d'une étiologie psychosomatique de l'artrite rhumatoïde, thèse de R. Dubois, Genève, 1969.

لغة الركبتين

يُحك محاورك ركبتيه اليمنى.

إنه ببساطة ينبئك بشكل غير صريح بافتقاره للحماس.

يُحك محاورك ركبتيه اليسرى.

إنه ينبئك برغبته في الفرار دون أن تكون هذه الرغبة فعلية. يشيع هذا الهوس عند

الأفراد الذين يفتشون لأنفسهم عن باب للخروج في نقاش يفوض في الرمل.

يمسك محاورك وهو جالس إحدى الركبتين بيده المطابفة في

وضعية الجلوس.

هذه وضعية الاحتقار أيا كانت الركبة المُجرّمة. فإذا بدا معروضك له مفرطاً في

البساطة فسوف يجده أقل مصداقية مما لو أنه يفهم بصعوبة معنى حديثك. إنه بحاجة إلى أن

ينبهر بذكائك لكي يجدك ذا مصداقية.

يمد محاورك في وضعية الجلوس ذراعيه على امتداد

الفخذين ويغطي ركبتيه بيديه

إنها وضعية التوتر المقرون بخوف فيزيائي من تلقي ركلة افتراضية. غالباً ما يرافق هذه

الوضعية وجه متشنج أو وجه تبدو عليه أمارات القلق. إنها الوضعية النموذجية للفرد الذي

يكون حبه لذاته بيئاً كما هي بيئته ربطة عنقه.

محاورك جالس ويثبتك أصابعه فوق إحدى الركبتين

الرفوعة إلى مستوى صدره.

إنه يشد ساقه بذراعيه كما يمكن أن يفعل الطفل بدميته أو بلعبته. تشير هذه

الوضعية الجنينية إلى طلب الحنان في جو من الحميمية. وتشير في الجو الودي إلى شخصية غير

ناضجة وعدوانية: إنه مشهد القلعة.

أخيراً، عندما تغطي اليد اليسرى اليمنى (والعكس بالعكس) مع الاستناد على إحدى

الركبتين.

هذا الرمز الحركي شائع أكثر مما نتصور. وغالباً ما لاحظته في ريبورتاجات عن

الأحداث الراهنة حول بعض رجال السياسة الذين كانوا في وضع متأزم أثناء الفترات

الانتخابية. لا شك أنك تعرف لعبة الأيدي الغبية فوق بعضها في وسط الطاولة. الخاسر هو

أقلهم خبثاً كما في السياسة.

محاورك بصالب ساقيه على شكل زاوية قائمة.

أي ركلة محمية بتريكو الأصابع المتشابكة؟ إذا كانت اليمنى فهو يكبح عداوته نحوك. وإذا كانت اليسرى فهو يفصح لك عن خضوعه مكرهاً، وليس عن طيب خاطر بالتأكيد.

الساقان

(السيادة على الذات)

يستطيع الجسد إنقاذك من الغرق عندما يكون الذهن مسحوراً

تجنب عقد الساقين عندما تكون جالساً. وعندما تحس برغبة في ذلك على الرغم من كل شيء فاجعلي ساقك اليسرى دائماً فوق ساقك اليمنى إذا كنت امرأة يمينية. واجعل ساقك اليمنى فوق اليسرى إذا كنت رجلاً يمينياً، وإذا كنت أعسر أو كنت عسراء فينبغي عكس العلاقة: الساق اليسرى فوق اليمنى بالنسبة للذكر، والساق اليمنى فوق اليسرى بالنسبة للإناث. حتى الآن، يجب ألا تشعر بصعوبة كبيرة في فهم ما أقول. تعتبر مصالبة الساقين إعاقة كبيرة سأعود إليها لاحقاً بالتفصيل لكي أفتكع بضرر هذه اللازمة المتناوبة على اقتصاد شخصيتك وراحة حركات جسدك.

الساقان هما جناحا حرية الحركة، فهما يقصران المسافات ويوفران على السائر زمناً ومكاناً. أنا أشير بالطبع إلى الساقين بمجملهما التشرحي مع جميع الأكسسوارات المختارة. ولكن وظيفة الساقين لا تقف عند هذا الحد. لا شك أن الطفل الذي يقف على ساقيه للمرة الأولى دون أن يستند على شيء يحس بإحساس رائع، هو إحساسه بالقوة والسيطرة والسيادة على ذاته. إن الوقوف على الساقين هو السيادة على العالم.

الأب والأم

كل كائن بشري هو حصيلة زوجين سمحا بحمّله، ألا وهما أبواه. وهاتان الصورتان منصهرتان بصورة تدريجية في ترسيمة الشعور التي أطلق عليها علماء النفس اسم الأنا العليا، وهو مكان تجمع النواهي والحريات والتسامحات التي تتركز عليها تربيتهما كلها. افترضت

بدوري أن هاتين الشخصيتين المركزيتين اللتين وهبتا الحياة منصهرتين في جميع ذرات وجزيئات وخلايا الجسد. هويتان لجنسين متعارضين يجد فيهما كل واحد مكانه. وضعت صورة الأم في الجزء الأيسر من جسد الإنسان، ووضعت صورة الأب في الجزء الأيمن المستطيل. ويفصل بين هاتين الصورتين خط عمودي ذو ترسيم خيالي يقطع الجسد إلى نصفين بشكل طولاني وينطلق من اليافوخ (قمة الجمجمة) إلى العجان (أساس الحوض).

يتمثل الرجل اليميني إذاً بالجزء الأيمن من جسده وتتحكم به المنطقة الإدراكية اليسرى والذكرية من القشرة الدماغية الجديدة (المخ الأيسر). وتمثل المرأة اليمينية بالجزء الأيسر من جسدها، وتتحكم به المنطقة الوجدانية اليمنى والأنثوية من القشرة الدماغية الجديدة (المخ الأيمن).

الساقان المستقلان

افترضت انطلاقاً من هذه المسلمة أن الرجل اليميني الجالس وهو يصالب ساقه اليمنى فوق اليسرى ينبئ بلغة الحركة بسيطرته على الموقف أو بسيادته عليه. فوضعيته جذابة من وجهة النظر الطاقوية. إن الساق اليمنى التي تتمثل بكيانها الجنسي تسيطر على ساقه اليسرى التي تمثل الجزء الأنثوي منه.

والمرأة اليمينية التي تصالب الساق اليسرى فوق اليمنى تسيطر أيضاً على الموقف أو أنها تشعر بارتياح في الإطار الذي تجد نفسها فيه. تلك هي الرسالة المنطقية لمصالبة الساقين المتمثلة جنسياً. وقدّرت مسبقاً انطلاقاً من هذا المبدأ أن المصالبة المعاكسة تكشف عدم ارتياح. يفقد الرجل اليميني الذي يغطي ساقه اليمنى بساقه اليسرى، وتفقد المرأة اليمينية التي تغطي ساقها اليسرى بساقها اليمنى السيطرة أو السيادة على أي شيء. تسمى هذه الوضعية على الصعيد الطاقوي بالمنفّرة. ومن ثم راقبت مئات الشخصيات في النقاشات المتلفزة، بالإضافة إلى المرضى في عيادتي القديمة (خلال خمسة عشر عاماً من الممارسة)، وراقبت نفسي في وجه الخصوم والمعجبين، في وجه الحلفاء والأعداء، في وجه الناس الشرفاء والمرائين، فكان لا بد من أن أقر بأن مصالبتني للساقين سواء أكانت جذابة أم منفّرة كانت تتبدل بالفعل تبعاً لدرجة السيادة على الموقف. كانت حركة الساقين أقوى من تصميمي، وعبثاً كنت أحاول مصالبة الساق اليمنى فوق اليسرى عن قصد، فالساقان كانتا تستعيدان حريتهما في المصالبة على غفلة مني. وصدقوني، بعكس ما يمكن أن تتخيلوا، أن مصالبة الساقين ليس تعبيراً حركياً مجرداً من المعنى. إنها تعبر عن خوف من الخصاص وترمز إلى إعاقة حرية حركة الجسد في كلتا الحالتين.

نصيحة المعالج النفسي

إن السيادة التي تتبى بها الحركة ليست سوى أثر إعلان، وتبيان اللاشعور التواق إلى الحقيقة. إن أي فرد يشبك ساقيه يوقف بصورة آلية سيادته على ذاته ويفقد فاعلية امتيازاته الفكرية أو الإبداعية في جو يجب عليه فيه الاستجداء بها، وهذا خلو من المعنى.

ولهذا السبب أناشدك فك شبك الساقين بصورة منتظمة عندما تكون في وضع استثنائي، كوضع الامتحان أو التوتر المهني، إلى آخره... وهذا لن يكون سهلاً لأن ساقيك سيعصيانك حالما تكف عن التفكير بهما. وعلى هذا الصعيد سوف تتأكد إلى أي درجة يفلت منك التحكم الشعوري لهذه الحركة. فبمصالبتك للساقين تحت تأثير الوضع الذي تعيشه ستفهم في الوقت نفسه أن هذه المصالبة هي كل شيء ما عدا خلوها من المعنى. كما تشير الحاجة الملحة إلى شبك الساقين عندما تكون في حضرة الآخرين إلى فقدان الثقة وقد يستفيد الآخر من ذلك. أما إذا أفلحت في القضاء على هذه الآلية الملوثة بالنسبة لسيادتك على ذاتك فسرعان ما تلمس تغيراً قوياً في سلوكياتك العلائقية مع الآخرين: تقهقر الخوف من الفعل، وعودة السلطة، والكرزمية، وتوكيد الذات وتقديرها والثقة بها.

أليست هذه الفائدة البسيطة كافية لكي تولد لديك الرغبة؟

وزن الجسم

يلرهننا دائماً كفتين ليكون هناك هيزان ولكنهما

لا يرزان بتأناً الوزن نفسه

يدل توازن الثقل المحمول على الساقين على الحيوية، سواء أكانت القدمان متباعدين أم لا. بيد أن الغالبية العظمى من الناس الذين تشاهدهم في الشارع، أو عند موقف الباص، أو عند خروجهم من المدارس، أو عند وقوفهم في طابور طويل، ينقلون هذا الوزن إلى إحدى الساقين.

فما هو السبب؟ الساقان هما عمودا المناخ العقلي، فإذا خشيت أن تفقد السيطرة على انفعالاتك، تخطو الساق اليمنى خطوة إلى الأمام فيستند وزن الجسم على الساق اليسرى التي أصبحت في الخلف.

ينبغي إحكام السيطرة على الدماغ الوجداني للحد من تأثير هشاشة الانفعالات على سلوكياتك.

لقد اكتشفت هذه الطريقة بينما كنت أشاهد بسداجة برنامج منوعات على الشاشة الصغيرة. فأننا أتأثر للغاية بجمال الصوت أو بأداء مشيع بالانفعال. أستطيع وأنا واقف أمام

الشاشة الصغيرة أن أضبط حساسيتي بتحميل الساق اليسرى وزن جسمي. وإذا بدلت جانبيتي (وزن الجسم على الساق اليمنى)، أفقد السيطرة على انفعالاتي وتجييش عيني بالدمع بصورة تلقائية. اكتشفت ردة الفعل هذه مصادفة وقد اختبرتها بالطبع غير مرة فثبت لي أن الأفراد ذوي البروفيل الوجداني يؤثرون أن يكون وزن الجسم على الساق اليسرى، وأن الأفراد ذوي البروفيل الإدراكي⁽¹⁾ يلقون عادة بوزن جسمهم على الساق اليمنى. فإذا اضطرب الذهن المنطقي فالساق اليسرى هي التي تتقدم إلى الأمام لتلقي بوزن الجسم على الساق اليمنى المرتبطة بالدماغ الأيسر.

بمعرفتك لبروفيلك الوجداني أو الإدراكي⁽²⁾، اختر دائماً أن تريح وزن جسمك على الساق المطابقة له: اختر مع البروفيل الوجداني الساق اليسرى، ومع البروفيل الإدراكي الساق اليمنى. لماذا؟ لأن نقطة ضعف الفرد الوجداني هي انفعالاته، أما نقطة انفصال الفرد الإدراكي هي ذهنه المنطقي. فبتحميل الفرد وزن جسمه على الساق التي يؤثرها يتم تركيز فاعلية الطاقات المركزة في الملكات الإبداعية أو في الملكات الإدراكية بالاختيار. حسبنا أن نفكر في الأمر.

الساقان المشبوكتان بشكل زاوية قائمة

الساقان بشكل زاوية قائمة هي وضعيات عامة. إنهما تبتئان بغزو مفترض للأرضية، ويمكننا ترجمتهما باللازمة التالية: «لا أريد، أو أريد ولكن... لا أستطيع. نعم، ولكن لا!». هذا ملفوف أخضر وأخضر ملفوف. إن وضعية الساق بشكل زاوية قائمة هي مشهد حركي كلاسيكي دفاعي خاص بالذكر على الرغم من أن بعض النساء يخاطرن بمحاكاته. وهي تزيد في الأرضية الجسدية للرجل الجالس وتشكل له إذا صح التعبير حاجزاً دفاعياً موسعاً. سوف تحس دائماً أمام شخصية تمتلك السلطة أو تؤثر تأثير كبيراً للغاية على انفعالاتك بذلك الانطباع الغريب بأن أرضيتك قد تقلصت. وسوف تحس بنفس الانطباع «بالاتهام» إزاء حُكم الآخرين. تلك هي متلازمة كبش الفداء.

تسبب هذه المواقف بصورة شبه دائمة القيام بمصالبة الساقين بشكل زاوية قائمة، ويعزز شبك الأصابع على إحدى الركبتين الإحساس بانحراف المزاج وحماية الأرضية في ذات الوقت، (راجع فصل الركبتين).

1- Les gestes du success, les mots de la reussite, pp.164 à 169. انظر -1

2- حسبك أن تحدد الإبهام المسيطر عندما تشبك أصابعك. يحدد الإبهام المسيطر الأيسر فرداً وجدانياً، ويحدد الإبهام المسيطر الأيمن فرداً عقلاً.

تُترجم الساق بشكل زاوية قائمة بوضعية استرخاء واستقبال حار زائفين. يبدو بشكل جلي أنك لست على الركب والسعة، أو أنك لم تعد كذلك. لا تثق خصوصاً بوجوه الأفراد البشوشة الذين يتحدثون برقة مصطنعة. وهم مع ذلك لا يقدرّون بعضهم بعضاً. يهمس المرآئي قائلاً: «أنا منسجم معك تمام الانسجام». ومن جهتي لم أشبك قط ساقى بشكل زاوية قائمة في وجه متحدث أشعر أنني منسجم معه. وأنت؟

تفصيل مهم لا ينتبه له أحد

هن الأفضل للعرء أن يهوت واقفاً وبصحة
جيدة على أن يهوت هريضاً وطريح
الفراش

زاوية الساقين على الأرض في وضعية الجلوس على المقعد.

تتيح هذه الوضعية تقديراً فورياً لمستوى جهوزية محاورك المستقبلية أو جهوزيتك أنت. الزاوية الحادة: (أي عندما تكون أصابع القدمين وباطن القدمين مع الكعبين المرفوعين عن الأرض في وضعية التراجع تحت الكرسي). إن هذا التراجع كمن يحاول النهوض أو القفز من مكانه. وهو يشير إلى عدم جهوزية الشخص المراقب. الزاوية المنفرجة: هي وضعية استرخاء. القدمان موضوعتان بصورة مستوية أمام الكرسي، وغالباً ما يصل ميلان الساقين إلى أكثر من ٤٥ درجة مئوية. تتبئ هذه الوضعية بجهوزية كبيرة. الزاوية المستقيمة: الساق مثبّية بشكل زاوية قائمة أو القدمان على الأرض. تشير هذه الوضعية إلى جهوزية بشرط توقيفي. تعتبر هذه الملاحظات أساسية ولكن قلة قليلة من الناس ينتبهون لها، وغالباً ما يضيعون وقتهم في إقناع محاورين غير جاهزين، وليس لديهم الجرأة ليعبروا بصراحة عن افتقارهم لهذه الجهوزية.

نصيحة المعالج النفسي الثانية

الساقان هما موضع السيطرة على الذات، وهما في حالة الألم علامة على فقد السيطرة على الأرضية العقلية و/أو الفكرية. ليس هذا قدر محتوم على الرغم من أن كثيراً من المسنين ينطبق عليهم هذا الوصف. ولهذا السبب ينصح الأطباء بالمشي وركوب الدراجة والقيام بالتمارين البدنية المنشطة للساقين. لا بل يقال أن ثلاثين دقيقة من المشي يومياً يمكن أن تجنبك الكرسي

النقل عندما تقترب من نهاية الحياة. إن حرية الحركة هي حرية أساسية مكتوبة في الدستور النفسي لأننا ولكن ينبغي أخذ جانب الحيطة من الـ «هو» الذي يريد لـ «الأنا» أن ترجع طفلة طاعنة في السن مصابة بالخور الاتكالي في نهاية حياتها، وأن تدعن لضرورة العودة إلى المرحلة الجنينية، أي أن تستسلم للموت. الأفضل للمرء أن يموت واقفاً وبصحة جيدة من أن يموت مريضاً وطريح الفراش. هذا هو رأيي الخاص ولا شيء يجبرك على أن تشاطرنني إياه. تنتمي الساقان اللتان تمشيان إلى فرد يسيطر على الموقف، فلا تنس ذلك بتاتاً.

الربلتان

(النزعة القتالية)

ينبغي أن نتحلى بالشجاعة لنأنا نصاب
بالجبن

ربلتا الساقين مؤشر بصري لمعنى الجهد الذي ينبغي أن نبذله. سرعان ما تذوب هذه العضلات عندما يصبح الجسد قعدة. وربلتا الساقين هما المكانان المفضلان للتوترات والتشنجات العضلية الليلية التي غالباً ما تكون مؤلمة، وتتمو البنية العصبية العضلية للربلتين أو تتوقف عن النمو تبعاً لتقلبات مستوى نزعتك القتالية. تذوب الربلتان مع التقدم في العمر في حالة التقهقر أمام الحياة، وتستمران في تجديد بنيتهما حتى سن متقدم إذا بقيت نشيطاً أو رياضياً. والتشنجات العضلية الليلية هي على سبيل المثال تنبيهات صادرة عن اللاشعور، فهي تنبئك بأن نزعتك القتالية تفتقر إلى الحفز. فأنت لا تبذل جهداً كافياً لكي تتقدم على الطريق الذي رسمته لنفسك، أو أنك استسلمت للجبن. إن أشد الفيروسات النفسية ضرراً على النزعة القتالية هي بلا منازع الحاجة لقياس كل ما يجب أن يبذل من جهد بالزمن.

الفرمته الزمنية

تخضع تربيتنا بأكملها لهذه الفرمة الزمنية للجهد. تُقسم الدراسات إلى سنوات وإلى فصول وساعات دراسية. ويعتبر الرسوب سنة أو سنتين وصمة عار في جبين الذكاء. لقد رسب أحد أصدقاء طفولتي بصورة منتظمة في السنوات الجامعية الخمس التي تكفل بالحصول على شهادة مهندس

تجاري. وكان الجميع يسخر من حالته هذه. ونجح بعد ذلك بعكس جميع التوقعات، فقد كان يحتفظ بطاقته للحياة العملية على حد تعبيره. إن أوقات العمل محدودة بالساعات الخمس والثلاثين الشهيرة مع فترات توقف للغداء، وتسبب فترات التوقف هذه توتراً يؤدي في أغلب الأحيان إلى آلام معدية، لا بل إلى بعض الأزمات. فالأمر الأمثل هو عدم أخذ فترة استراحة على الغداء لاسترجاع نصف الساعة والعودة إلى البيت مبكراً وإعداد وجبة عشاء شهية خالية من التوتر بهدوء تام. هل الزمن مستبد أم الإنسان هو الذي يستبد بذاته بتقطيعه للزمن إلى دوائر من النقائق؟ ينبغي ألا نقيس بتاتا المسافة قبل اجتيازها، هذا هو المبدأ الذي أدعو إليه في مؤلفاتي كلها. إن الزمن ظاهرة موضوعية ولكنه يدار بصورة جيدة أو سيئة تبعاً لطريقة تناولك له ولطريقة شغلك له، وخصوصاً لطريقة استعمالك له بصورة منتجة. أنا لا أقيس بتاتا الزمن الذي احتاجه لكتابة فصل من فصول كتابي. أعيد أحياناً قراءة نص عشرات المرات دون أن أكون راضياً عن نوعية الرسالة التي تضمنها. إن مساعي تربيوي قبل كل شيء، أي أن العامل الجوهرية الذي يلعب دوره ليس الزمن المخصص للكتابة أو لوصف الحركات، وإنما هو نوعية المحتوى. فبقدر ما أمتع عن قياس المسافة يقصر الزمن المخصص لكتابة مؤلفاتي. لا أستطيع أن أقدم تفسيراً لهذه المفارقة. وألاحظ، من جهة أخرى، أن نزعتي القتالية على خير ما يرام، وهي تجتذب وراءها قدرتي على مقاومة إحباطات الحياة الطفيفة.

حركة نمطية

تحك ربله الساق والساقان مشبوكتان.

هذه وضعية حرجة ومطبوعة بطابع الحيرة والارتباك وهذه الإشارة الحركية شائعة أكثر مما يُظن. إنها تُوحى في جميع الأحوال بأنك تحتاج إلى مهلة للتفكير. إذا كنت غالباً ما تحك ربله الساق في غرفة مغلقة فسوف تعلم من الآن فصاعداً أن هذه الرسالة تعني أن نزعتك القتالية لا تبهدي استعداداً أمام الجهد الذي ينبغي بذله.

نصيحة المعالج النفسي

إن ركوب الدراجة الهوائية والسير في الجبال هما وسيلتان رائعتان للمحافظة على ربلتي ساقيك ورفع مستوى نزعتك القتالية. إن كنت تقطن في المدينة فصعود سلالم المترو أو سلالم العمارة التي تسكن فيها أفضل من الصعود في المصاعد. ولا تنس الدراجة الثابتة أمام جهاز التلفزيون لئلا تشاهد الأخبار المصورة كمن يشاهد عملية ثقب بصلة. وفي هذا الصدد لا يوجد للأسف جهاز تلفزيون يعمل حصراً عندما تشد على الدواسة وأنت أمام الشاشة، هذا ما يدعو للأسف حقاً. أعرض عليك أن تبرم صفقة مع ذاتك، وهي لا تلفزيون من دون دراجة ثابتة. فعندما

ترغب من الآن فصاعداً في سهرة تلفزيونية ، ألزم نفسك بالسير على الدراجة طوال مدة الفيلم أو البرنامج الذي اخترته ، كما لو أن جهاز تلفزيونك لا يمكن أن يعمل من دون هذا الجهد البدني. أنا لست إسكافياً حاي في القدمين فقد عملت بهذه النصيحة قبل عرضها عليك. كم هذا رائع! لقد قلصت استهلاكك للصور التلفزيونية إلى أقل من ساعتين في اليوم في المتوسط بما في ذلك الأخبار المصورة بدلاً من ثلاث ساعات ونصف كسائر الناس. وأوجدت لنفسك ساعات راحة من أجل المطالعة والنوم باكراً ، لأن نوعية برنامج ما وأنت تسير على الدراجة يختلف اختلافاً أساسياً عن نوعيته بعيداً عن الدراجة. فإن أنت عملت بنصيحتي فسرعان ما ستأكد من ذلك بنفسك.

انتبه باستمرار إلى ريلتي ساقيك فهما المقياس الحراري الوحيد لنزعتك القتالية. فإذا أحسست بالآلام عضلية ولو خفيفة عندما تبذل جهداً في صعود سلم أو عندما تسير على دراجة ثابتة في شقتك ، فتلك إشارة ينبغي أن لا تغفلها. إنها تشير إلى هشاشة نزعتك القتالية وإلى اكتئاب طفيف. وإذا كان تركيزك لطاقتك النفسية طفيفاً أو سيئاً في نشاطك المهني أو في حياتك الخاصة فسوف تتراجع نزعتك القتالية على الرغم من ما تبذله من جهود بدنية داخل البيت أو خارجه. ولكن إذا كنت قبل كل شيء تقيس دائماً المسافة التي يتوجب عليك قطعها في كل مبادرة من مبادراتك ، فأنت تجازف بتصفية قيمة جميع جهودك التي تقوم بها لكي تحافظ على نزعتك القتالية عند مستوى جيد.

ليست الشجاعة طاقة لا تتضب ، فهي كالمال ينبغي أن تقتصد بها أو أن نستثمرها عن دراية.

أصابع القدمين (الإحباط)

الإحباط هو محرك جميع التحديات

ترمز أصابع القدمين إلى الإحباط الجنسي وغير الجنسي. وهي أيضاً مناطق شبقية متفجرة لا يقصدها سوى عدد قليل من الأفراد على الرغم من أنها تستحق تماماً أن تُقصد. ولهذا السبب يقدم صانعو الأحذية كل صيف خيارات كثيرة من الأحذية ذات الكعوب العالية التي تبرز أصابع القدمين ذات الأظافر المطلية ، كما تبرز تقوية القدم والمظهر العام لقدم المرأة.

إن أصابع القدمين الخالية من العيوب أندر بكثير من الوجوه الخالية من العيوب، ناهيك عن الأصابع التي تكون في منتهى القصر أو التي تكون في منتهى الكبر أو الملتوية جداً.

وإن أصابع قدم الطفل أكثر رشاقة من أصابع قدم الراشد في التقاط غرض ما بعشرين مرة. كما أن أصابع القدمين عند معظم الراشدين هي أجزاء جسدية خاملة. أما عند الراقص فمهنته متوقفة على القوة الأصلية لأصابع قدميه. ليس لأصابع القدم عادة أعمال دقيقة تقوم بها كما هي الحال بالنسبة لليدين، ولكن نستطيع بالتدريب أن نكتب أو أن نرسم بأصابع القدمين. وقد أكتب بعض الراشدين على مثل هذا النشاط، فقد كانوا أطفالاً مولودين لأمهات تناولن عقار التاليدوميد، ويطلق عليهم أيضاً اسم أطفال Softnon، وهو اسم الدواء الذي كان يوصف للنساء الحوامل في الستينيات، والذي كان سبباً في ولادات مشوهة لأطفال من غير ذراعين أو يدين.

تشكل موضة الأحذية المدببة ذات الكعوب العالية تهديداً لصحة القدمين. ولم تتردد بعض الأنبيات فيما مضى عن بتر الإصبع الصغير من القدم لكي يستطيعن ارتعال هذه الأحذية. يخلق مقدم الحذاء النسائي الدقيق شكلاً مغزلياً، ويغير الكعب العالي وضعية القدم فيجعله يبدو أقصر مما هو عليه. وباستثناء هاتين الحالتين الشاذتين تعود موضة الأحذية المدببة بشكل منتظم بين فترة وأخرى، وليس من قبيل المصادفة.

تترافق هذه الظاهرة مع الإحباط الاجتماعي ومع الشعور العام بفقدان الأمن الذي نعيش فيه منذ أن دخل الإرهاب إلى حياتنا بلا استئذان. يصور الحذاء المدب مسبقاً خنجراً أو سلاحاً دفاعياً في وجه الاعتداء الجسدي الذي يتخوف منه عدد كبير من النساء. إنها أحذية اتخاذ جانب الحيطة والحذر.

الظفر الناشب

إن الأظافر الناشبة اعتراف حقيقي بالإحباط، وليست إهمالاً صحياً فقط. وعبثاً تخصص ميزانية لزياراتك الطبية إلى الأخصائي في أمراض القدمين، فسوف تستمر هذه الأظافر في النمو بصورة شاذة مسببة ألماً شديداً. ولكي تكون قادراً على التخلص من الشعور بالإحباط يجب أن تكون قادراً على الاكتفاء. إنها ثورة عقلية ينبغي لك أن تتجزها لتصريف الإحباط من ذهنك وعواطفك. مما لا شك فيه أن الاستمرار في زيارتك للطبيب الأخصائي أمر يسير سهل. «إنك تهمل نفسك! إنك تخيب أملي!» يلقي الطبيب بهذا الحقيقة على الطاولة

كأنها ترسيم أولي لحدود تأسس شرخاً في حياة الزوجين. إن الشعور بخيبة الأمل هو أيضاً الشعور بعدم الرضا من علاقة غرامية لا تشوبها شائبة حتى ذلك الحين. ينسل الإحباط دائماً في الموضع نفسه: ستدفع أصابع القدم الثمن. كان جميع المرضى الذين استقبلتهم بسبب قصص عاطفية فاشلة يعانون من الأظافر الناشبة. هذا الذي كان ناقصاً!

بعض الصور الحركية

إذا تعرضت لحكة بين أصابع قدميك، وإذا كانت صحة قدميك على ما يرام فأعلم أن هذا الحك يكشف عن احتمال عدم شبع جنسي.

وإن إدخال خاتم في إبهام القدم اليمنى هو اعتراف بجنسانية مفرطة. وإذا كان الخاتم في إبهام القدم اليسرى فهو يشير إلى مطالبة من نفس النوع.

إذا كان لأصابع القدم أهمية أساسية في المحافظة على توازننا البدني، فإن أهميتها أقل بكثير على الصعيد الحركي، على أن هناك وضعية لأصابع القدم يمكن ملاحظتها عند المرأة التي نزعته حذاءها: فقد تمشي على رؤوس أصابعها مع ثني الأصابع في بعض الظروف. إن هذه الوضعية الخاصة هي رمز الإحباط الشديد.

لا يشي طلاء أصابع القدم بالحاجة إلى إظهارها، بل يشي بالبحث عن الشهوانية. فالمرأة التي تقوم بطلاء أصابع قدميها تؤكد حاجتها إلى الشهوات الحسية وأوقات الراحة المحسنة عندما تسنح الفرصة. فهي تعشق الاستمتاع بالحياة وتركز طاقتها في حاضر متعتها وليس في مستقبل الرغبات الافتراضية. إنها تتخلى عن الطموح للرجل الذي يعيش دائماً في رغد العيش، وتتزوج طمعاً بالأمن وتكتفي بالاستمتاع بالرفاهية التي يؤمنها لها.

محاورك واقف أو جالس، يسحق بكعب قدمه اليسرى

أصابع قدمه اليمنى، والعكس بالعكس.

أنت بإزاء فرد مستفز يبحث لنفسه عن ضحية. تخيل أنه الكعب وأنت تلعب دور أصابع

القدم. يا له من دور سيئ!

نصيحة المعالج النفسي

لا شك أنك تعرف التعبير التالي: «أصابع القدمين على شكل مروحة يد». انزع دائماً جواربك عندما تعود إلى البيت، وباعد بين أصابع قدميك على شكل مروحة لمدة عشر ثوانٍ، أو دقيقة قبل أن تتصرف إلى قراءة الصحيفة أو إلى إعداد طعام العشاء. وسرعان ما ستلاحظ أن شعورك بالرضا يفوق شعورك بالإحباط. أنت حر أن تصدق ذلك أو لا تصدق، ولكن إذا

أردت اختبار هذا التمرين فسوف تدرك أنه يكفي أحياناً أشياء قليلة لكي نتحرر من شعور مُشوش كالإحباط. هل أنت راضٍ عن نهارك؟ اسأل نفسك هذا السؤال بانتظام، وسوف تنتهي إلى رفض الإحباط الاعتيادي الذي تقاسي منه.

القدمان

(الاستقلال الذاتي)

كانت الأحذية في العصور القديمة ترهب إلى الحرية إذ أنه لم يكن يحق للعبيد ارتعالها.

قاست نساء كثيرات الأمرين لمنع أقدامهن من أن تكبر. يلخص بايرون تلخيصاً جيداً موقف الرجال التقليدي. يتحدث عن أقدام صغيرة كأقدام الجنيات «التي توحى بجمال الأشكال المتناظرة تناظراً تاماً» مثل قدم الصيغيات المعصوبة فيما مضى أو «الزنبق الأصفر» الذي كان يبدو جميلاً للغاية في الخف المتناهي في الصغر والمزدان بالزخارف. كان يبدو كقدم الخنزير بالمعنى الحرفي للكلمة.

قضى وطره

للقدم بنية معقدة تدعو للعجب. فهي تتكون من ٢٦ عظم، و ١١٤ من الأربطة، و ٢٠ عضلة وظيفتها تأمين العمل الآلي لكل قدم. وقد وصف ليوناردو دافنشي قدم الإنسان «بتحفة ميكانيكية».

لقد اعتدنا على المشي بأقدامنا بحيث لم نعد ندرك أن مساحة صغيرة جداً، حتى لو كانت مضاعفة، تفلح في ضمان توازن الكل. فبالنسبة لشخص نمرة حذائه ٤٢، تكون مساحة السطح الذي يستند عليه جسم وزنه نحو ٧٠ كغ وطوله ١.٧٠م، أي ١٨٠٠٠ سم^٢ من جسم الشخص الراشد (٢٥٠٠ سم^٢ عند الولادة)، تكون مساحته مرتين ٢٢٤ سم^٢.

فلم العجب مادام هناك توافق لجميع أعضاء الجسد فوق باطن أقدامنا على حد تعبير الأخصائيين بالأفعال الانعكاسية لباطن الأقدام.

تستخدم اللغة القدمين لوصف حالتين شائعتين:

وهما تعبيران يكرسان القوة الباطنية للقدم في مجال الغواية^(١)

prendre son pied et faire du pied

«ويدل تعبير C'est le pied على منتهى السعادة»

تشير حساسية باطن القدم إلى التغذية المهمة لأوعية هذا الجزء التشريحي من جسدنا.

ومن يتحدث عن تغذية الأوعية يتحدث عن الحساسية الإيروسية. أنت تعرف العبارة التي تقول: «أغبي من قدميه»! ليس للقدمين مخ لكي تفتخران به، ولكن لهما في المقابل علاقة بالجنس كما سوف نرى. يحس جميع الأطفال الرضع بمنتهى اللذة عندما يمصون إبهام إحدى القدمين.

إن عرق القدمين مالح كماء البحر. وبسبب هذه الملوحة تلحس بعض الكلاب أقدام أسيادها. والإحساس الذي يحس به سيد الكلب جميل جداً. تخيل أن هذه العملية التي يقوم بها الكلب تقوم بها شريكك، ثم تخيل تنمة هذه العملية الإيروسية جداً. أراهن أنك بدأت تفهم جوهر ما تعنيه عبارة: «prendre son pied» ترمز القدم بصورة عامة إلى الجنس.

ثمة اعتقاد شائع جداً مفاده أن القدم الكبيرة تنبئ بقضيب كبير للغاية عند الرجل. وتكشف القدم الصغيرة مهلاً صغيراً عند المرأة. ربما يكون هذا التعميم ساذجاً، ولكن غالباً ما كان الحذاء يعتبر رمزاً لأعضاء المرأة التناسلية. كانت فتيات صقلية اللاتي يبحثن عن زوج يخلدن فيما مضى للنوم مع فردة حذاء تحت الوسادة. وكان العشاق الرومانسيون في القرن التاسع عشر يشربون الشمبانيا في أحذية عشيقاتهم ليلة واحدة. وما زالت هناك عادة أنكلوسكسونية تقضي بتعليق أحذية قديمة في مؤخرة سيارة العروسين الشابين.

وكذلك كانت تتسم أقدام الشابات الصينيات المعصوبة بالغازية الجنسية. كان يُزعم في الماضي أنه كلما كانت الأقدام صغيرة كلما كانت ثنيات المهبل رائعة. كان هذا الاعتقاد غارٍ من الصحة، ولكن التعذيب الذي كانت تتعرض له النساء كان يتفق تماماً مع رغبات هؤلاء السادة الرجال.

لقد كُفّت في الواقع الصينيات الموقفات عن المشي أو كادت (لقد سُلبن الحرية)، ويقين تحت رحمة أزواجهن.

١- يشير كلا التعبيرين إلى الاستمتاع الجنسي - (المترجم).

قصة سندريلا الحقيقية

ترمز القدم بحكم وظيفتها التشريحية إلى الاستقلال الذاتي، ولم تنعم دائماً بحرية الحركة كما يحلو لها. أراهن أنك لا تعرف القصة الحقيقية لسندريلا. كان أحد الأمراء يفتش عن زوجة له. وكان على هذه الزوجة كي تستوفي مقاييس الأنوثة أن تمتلك قدمين دقيقتين، أي صغيرتين جداً.

وكان المعيار هو خوف من «الفير vaif» (فراء بعض أنواع السناجب). وكان هناك شقيقتان ترغبان وتتمنيان أن يقع اختيار الأمير عليهما. لم تفلح الأخت الكبرى في إدخال قدمها في الخف فنصحتها أمها بقطع إبهام قدمها وقالت لها: «لن تحتاجين للمشي عندما تتزوجين الأمير، لذلك لن تخسرين شيئاً ذا قيمة كبيرة». عملت الابنة بنصيحة أمها ونجحت في إدخال قدمها في الخف المصنوع من «الفير»، ولكن لسوء الحظ عندما خلعت الخف شاهد الأمير الدم يغطي جواربها فأعادها إلى أمها، فعرضت عليه الأخت الصغرى التي لجأت إلى بتر كعبيها لكي تستطيع لبس الخف، ففضحها بالطبع منظر الدم الذي كان يسيل من جرحها. أخيراً جاءت سندريلا فكانت قدمها مطابقة تماماً للخف المصنوع من «الفير». (الذي صار في حكاية ولت ديزني مصنوعاً من الزجاج de verre).

ينبغي أن نعلم أن هذه الأسطورة قد ولدت في الصين حيث كان رائجاً عصب أقدام بنات العائلات النبيلة. وكان مقياس الجمال الأساسي في نظرها هو صغر قدم الأنثى. وقد تعرضت الفتيات الصينيات الصغيرات من أجل تصغير حجم أقدامهن لمعاملة غير إنسانية. وكان الهدف من وراثتها هو تصغير طول القدم إلى ثلث حجمها العادي.

حركات القدمين الإيقاعية

هناك وضعية يجب ألا نغفل عنها، وهي وضعية الوقوف والقدمان بشكل زاوية مستقيمة. غالباً ما تؤدي المراهقات الجاهزات على الصعيد الغرامي هذه الوضعية. وهي إشارة غواية ساخنة جداً. تُوجه الوضعية ثلاثة أرباع الجسد إلى الأمام فيبرز الجذع. تكشف القدم اليسرى إلى الأمام شخصاً شديد الحساسية والتأثر والنجسية. وتكشف القدم اليمنى إلى الأمام طبعاً أكثر جرأة ومباشرة في مجال الغواية.

يتحكم الدماغ الأيسر (يانغ) بالقدم اليمنى، وهذا الدماغ أكثر انتهازية وأكثر حساباً لمصلحته من الدماغ الأيمن (يين). لم ألاحظ قط نساءً شابات لابسات كعوباً عالية جداً يؤديين وضعية الزاوية المستقيمة.

محاورك واقف في حالة الرقص. تشبك إحدى ساقيه
عضلة الساق الأخرى. وقدم الساق المشبوكة تقف على
رؤوس الأصابع.

يستند وزن الجسم دائماً على الساق اليسرى من أجل تفعيل المنطقة الدماغية اليمنى
(الخيالية). وتدل رؤوس أصابع القدم اليمنى في حالة الرقص إلى انقطاع وقتي للدماغ الأيسر
(العقلاني). وإذا عكسنا العلاقة بحيث تصبح القدم اليسرى في حالة الرقص ووزن الجسم
مستند على الساق اليمنى، ينفصل الدماغ الأيمن ولا يعود الخيالي هو الذي يقود الرقص.
بالتعميم، تؤكد هذه الوضعية تمام التأكيد أن كل واحد يعيش ما يجول في رأسه دون أن
يشغل باله بما يجري في رأس جاره.

إن أطراف أصابع القدم في حالة الرقص هي وضعية شائعة عند الأفراد الذين
يقضون أوقاتهم في فصل المخبر عن المظهر أو في تزييف قواعد اللعبة. وهذا يعني الكثير
من الناس! يتفرد بهذه الوضعية الحركية زبائن البارات الذين يستندون على «الكونتوار»
ليحفظوا اتزانهم، فهم يقلدون اتزاناً ضعيفاً على الصعيد الفيزيولوجي الذي يتوافق مع
حالتهم العقلية.

يجلس محاورك على أريكة أو على متكأ وهو يضع قدميه
تحت إلبته.

قلما نصادف هذه الوضعية في إطار مهني، ومع ذلك فهي تعبر عن فقدان كلي للتأثير
على الواقع.

ويعلن الفرد الذي يؤدي هذه الوضعية في ظروف استثنائية عن حاجته إلى الهروب من
واقع معاش لا يتوافق مع ما يحس به، أو ما يحس به مسبقاً.

يعتاد المراهقون المجتمعون في ساحة القرية أو في حدائق المدينة على محاكاة وضعية
القدمين تحت الإلبتين. إنهم لم يعتادوا كثيراً ملامسة الأرض بأقدامهم، ولا ملامسة الواقع
أيضاً.

خبر أخير تتزود به للسفر

كانت القدم اليمنى فيما مضى تعتبر طيبة ولطيفة بينما كانت القدم اليسرى تعتبر
سيئة وعدائية. وكان يعتقد أن الله يعمل بوساطة القدم اليمنى، والشيطان بوساطة القدم
اليسرى. يورد ديزموند موريس السبب الأساسي الذي يجعل جميع العسكريين ينطلقون
بالقدم اليسرى في العرض العسكري. برأيه يبدأ عن قصد بالقدم العدائية من أجل إظهار

عدوانية الجند. أنا عندي تفسير آخر لاختيار هذه القدم، وهو أن الفرد اليميني يهرب دائماً من جهة اليسار ويهاجم عدوه من جهة اليمين. وبتفضيل الانطلاق بالقدم اليسرى يمنع الضباط الجنود من الهرب أمام الخطر المحدق. تحتاج هاتان الفرضيتان المتنافستان إلى التأكيد أو التكذيب. ولا شك أنه سيأتي أحد القراء العارفين ليبعث لي بالجواب عن طريق ناشري.

فضول تشريحي نفسي

بأي قدم تنطلق في الحياة؟ إذا كنت تنطلق بالقدم اليمنى فأنت فرد نشيط ومغامر. أما إذا كنت تنطلق بالقدم اليسرى فأنت فرد تحترم قواعد المجتمع وتتفد أوامر الغير.

راقب الناس من حولك. إنهم يتحادثون مع أحد الخيران أو مع أحد الزملاء ثم يفترقون. بأي قدم يفترقون؟ راقب زبائنك إن كنت تاجراً. بأي قدم ينطلقون في المشي عندما يغادرون دكانك؟ من الصعب التأثير على الزبون الذي ينطلق بقدمه اليمنى. أما الزبون الذي ينطلق بالقدم اليسرى فيمكن إغراؤه بحسم لطيف استثنائي عند زيارته المقبلة لدكانك. يعني هذا أن زبائن القدم اليمنى هم أكثر حرية من زبائن القدم اليسرى بالمعنى الشامل للكلمة. إن هذا النوع من المراقبة مثير جداً إذ يكاد يكون اختيار القدم ذا صلة دائماً مع السلوك العام للفرد الخاضع للمراقبة. بأي قدم تطفأ الأرض عندما تترجل من الحافلة أو عندما تخرج من المترو؟ إذا كان ذهنك طليقاً فسوف تطفأ الأرض تلقائياً بقدمك اليمنى أولاً. أما إذا كنت مشغول البال أو مهموماً فسوف تطفأ الأرض بالقدم اليسرى أولاً. ليس لجانبية القدم دور على وجه الخصوص. بأي قدم تبدأ عند صعود الدرج؟ إذا كنت مهموماً فسوف تصعد بقدمك اليسرى، وإذا كان ذهنك طليقاً فسوف تعود إلى قدمك اليمنى.

إن القدم المسيطرة هي لازمة حركية ثابتة بصورة عامة. فالفرد ينطلق دائماً بالقدم نفسها، ولكن هذه اللازمة تتعرض للاضطراب في بعض الأحيان «عندما نهض بالقدم اليسرى» على سبيل المثال.

الكعبان (النجام)

لا يغتصب النجاح بل يستحقها الفشل
فإنه يريح

الكعبان نوابض للجسد. يختبئ النجاح تحت كعبيك. إنهما موضعا صنوف النجاح أو صنوف الفشل الذريع. من الممكن أن يكشف الكعب الذي يؤمك على سبيل المثال دون سبب ظاهر حالة فشل بيّنة. ينبغي عليك الانتباه لذلك.

يعترف لي جان بيير فيقول: «أتذكر أنني أشهرت إفلاس شركة صغيرة بصفتي مديراً لها وقعت ضحية عملية نصب، وكانت قد تأسست على أساس عقد الأسد. لقد تحملت طبعاً المسؤولية لقبولي التوقيع على هذا العقد باسم الشركة. أحسست بعد هذا الحدث الطارئ بالآم فظيعة في كعبي. ذهبت إلى الطبيب فقال لي أن أعمل صور شعاعية. كانت جميع الصور سلبية. لقد اختفت الآم بسرعة تقريباً».

راقبت طريقة مشي عدد كبير من الأفراد في حالة الفشل فرأيتهم يجرجرون أقدامهم ويتجنبون ملامسة الأرض بكعابهم أولاً. تنزلق الأقدام وكأنها تسير على وسادة هوائية. يخيل لك أنهم يسيرون على بيض.

كلما راوح الكعبان في مكانهما. كلما أصبح نجاح من
يمشي على رجليه واضحاً جداً.

تميل النساء الواثقات من جمالهن أو من التأثير الذي تحدثن على الرجال إلى ضرب الأرض بكعابهن الطويلة. ألم يسبق لك ملاحظة هذه الحركة؟ وفي هذا الصدد تضرب بعض النساء أثناء المشي أرض الرصيف بحيوية بحيث تهتز الكتلة العضلية لريلاتهن. يتصف الرئيس شيراك بهوس مثير للدهشة عندما يقف على سلم قصر الإليزيه بانتظار ضيوفه، أو عندما يستقبل الصحفيين: إنه يرفع كعبيه عن الأرض بصورة منتظمة. تدل هذه الحركة على نفاذ الصبر الموروث منذ الطفولة. بيد أن نفاذ الصبر هذا هو أيضاً نقطة ضعفه في السياسة. ليس للإنسان مزايا فقط حتى لو كان رئيساً للجمهورية، بل له أيضاً عيوب، وهي التي تجعل رجل السلطة أكثر إنسانية في نظر الشعب.

القدمان تقفان على الطرف الخلفي للكعبين والساقان مبسوطتان.

تشير هذه الوضعية إلى الاسترخاء.

وتتأتى هذه الوضعية من الوهلة الأولى ومن الوهلة الثانية عن مناخ عقلي مستعجب.

القدمان منكفئتان تحت الكرسي ومستندتان على
الأصابع دون أن يلمس الكعبان الأرض.

تعتبر هذه الوضعية أكثر الوضعيات كلاسيكية، وهي تشير إلى الشعور بالدونية وإلى
الخوف من ألا تثير إعجاب الفرد الجالس أمامك.

تُرى هذه الوضعية في جميع الحانات وقت تناول الغداء طالما الرؤية أمامك مفتوحة وتمتد
إلى ما تحت الطاولة. أذكر على وجه الخصوص أنني كنت أتناول الغداء في الـ Murat، وهو
مطعم فخم يقع في الدائرة السادسة عشرة في باريس ويتردد عليه المشاهير. فقد لاحظت هذه
الوضعية عند غالبية الزبائن الذين كانوا يتحدثون وهم محنيون فوق الطاولة. من جهة أخرى،
لم ألاحظ قط هذه الوضعية عند من كانوا يصغون إليهم. كان يبدو المستمعون بالأحرى أنهم
مُقررون أكثر منهم مُتوسلون. كنت أنا أنتمي إلى الفئة الثانية، وأتذكر تماماً أنني أخرجت
قدمي من تحت الطاولة ورفعت كعبي عن الأرض. الحق يقال إن اهتمامي بلغة الجسد قد نَمَى
عندي ذاكرة ممتازة للإحساس بالحركة.

محاورك جالساً ويضع أحد كعبيه على حافة مقعده
وفخذه مرتدة إلى الخلف.

تدل هذه الوضعية على فرد غير ناضج. يتوقف كل شيء على السن. هل الذي يؤدي هذه
الوضعية مراهق أم راشد؟ فإذا كان راشداً فهو فرد حائر في أمره قد فقد بوصلته حتى لو
كان جالساً بثياب البحر على كرسي من بلاستيك في مقهى على الشاطئ.

نصيحة المعالج النفسي

إذا راقبت عن كثب الزبائن في إحدى الحانات وقت تناول المشهيات فسوف تلاحظ أن
معظم كعابهم مرفوعة عن الأرض، وإن قسماً ضئيلاً منها ثابت على الأرض. تبلغ النسبة نحو
٩٠٪ للكعوب المرفوعة، و ١٠٪ للكعوب الثابتة على الأرض. إن نسبة الـ ١٠٪ تتطابق قليلاً أو
كثيراً مع الناس الذين ينجحون عادة في عملهم. أما نسبة الـ ٩٠٪ فتتطابق مع الناس الذين
يفشلون في عملهم أو يابون المخاطرة بالنجاح.

إذا أردت أن تتجح في الحياة فأنت تعلم ما عليك أن تقوم به، وهو أن تبقي قدميك على
الأرض في جميع الظروف. وسرعان ما ستري أن الفعل ليس في بساطة القول.

باطن القدم

(الواقعية والصفاء)

يُصِرُّ الصِّفَاءُ بِشَكْلِ أَسَاسِيٍّ فِي الزَّمَنِ
الْحَاضِرِ لِلصِّبْغَةِ الدَّلَالِيَّةِ

احتفلت للتو بعيد ميلادي الخامس والستين، وتولد عندي انطباع مزعج بأنني أسير القهقري نحو الموت. يجمد هذا الواقع الدم في عروقي. عندما أفكر في ذلك أحس أن حياتي قد انتهت بجرة قلم. لقد قضيت حياتي وهماً لا أذكر منها لحظة صفاء واحدة. مر كل شيء بسرعة البرق، وشخنت دون أن أشعر حقيقةً بذلك. كان عملي هو الشيء الوحيد المهم في حياتي، وكنت أشعر بالفخر في إعالة أسرتي ورؤية صغاري يكبرون يوماً بعد يوم. ثم أصبحت كبطارية مستهلكة لا تصلح لشيء وانتهيت في سلة القمامة كما ينتهي زيت غيار السيارة المستهلك. لقد صفعني الواقع صفعةً جد قوية. وما أن هبت الريح العاتية حتى بدا لي وهم حياتي أمراً واقعاً أصابني بجرح بليغ.

وطأت الأرض بقدمي كبحتار ينزل من مركبه المشرف على الغرق. ولأول مرة منذ زمن طويل أحس أن الأرض تحت قدمي، وأن هذه الأرض هي مصدر كل صفاء. الأرض التي تحملنا والتي سأرقد فيها إلى الأبد. إن هذه الأرض هي الواقع الوحيد التي أشعرتني باستعادتي لإنسانيتي. أشعر فجأة برغبة في أن أعيش حياة أخرى وأن أغير سيناريو هذه الحياة لكي يطول الطريق ولا ينتهي على نحو مباغت. أشعر برغبة في أن أواجه واقعي وأن أتذوق طعم الصفاء كي لا أفضي نحبي كإنسانة غبية.

إن باطن القدمين هو الموضع التشريحي لتوازن الجسد، وهو أيضاً الموضع التشريحي النفسي لتوازن النفسي الجسدي. وهذا ما يبرر فائدة دراسة الأفعال المنعكسة الخاصة بباطن القدمين التي تنشأ إعادة موازنة الطاقات وسوائل الجسد مروراً بباطن القدمين. إنه موضع حس الوقائع المقروء بالصفاء، ويا له من تزاوج غريب! تعادل حساسية باطن القدمين حساسية راحة اليدين إن لم يكن أكثر، وهو غالباً ما يرتفع عن الأرض بسبب هوسنا في مصالبة القدمين أو الكاحلين أو الساقين.

وباطن القدمين هذا هو الموضع الرمزي للصفاء الذي ينشده الجميع في كل مكان ويدوسونه بأقدامهم على غفلة منهم. إن الأرض هي تحته بالضبط، وهذه الأرض هي التي تضمن توازن الجسد وهي التي تنتمي إلى حس الوقائع والصفاء بالمعنى الشامل للكلمة. يكشف الفرد الذي يجلس بانتظام وهو يصاب الساقين افتقاره إلى الواقعية طالما أن إحدى قدميه مرفوعة عن الأرض. ولكن هناك ما هو أسوأ من ذلك، فوضعية الجلوس التي يثني فيها الفرد قدميه أو إحدى قدميه تحت إلبتية هي وضعية تدل تماماً على عدم النضج. وعندما يؤديها الفرد في سن الرشد فإنها تكشف شخصية متطيرة مولعة بالباراسيكولوجيا ويسهل التأثير عليها أحياناً.

لقد لاحظت غير مرّة هذه العلاقة بين الوضعية التي نحن بصدددها وبين هذا النمط من الشخصيات في المحاضرات التي كنت ألقبها في حلقات «الباراسيكولوجيا»، وكذلك أيضاً عند بعض النجوم الحديثي العهد بالنجومية الذين يدفعهم التلفزيون على رصيف مرجاني ضعيف نحو عاصفة نجاح غير أكيد، وغالباً ما يكون نجاحاً عابراً،

إننا في حقيقة الأمر نمشي على أقدامنا من الصباح حتى المساء دون أن ندرك أن هذه المساحة البالغة ٥٦٨ سم^٢ (بالنسبة للقدمين) تحمل جسماً يبلغ عدة عشرات من الكيلوغرامات في حالة توازن. يقدر أن باطن القدم تضرب الأرض أكثر من عشرة ملايين مرة خلال حياة نشيطة من دون إفراط. إن المشي أعجوبة يومية نجدها عادية ومع ذلك... يرتبط توازن وحركة الجسد بصحة جلد باطن القدمين في المقام الأول.

نصيحة المعالج النفسي

يوجد تمرين فعال في التنويم المغناطيسي الذاتي لتصريف الطاقات السلبية في الأرض، وهو تثبيت الساقين، والمقصود هو تخشب^(١) جلد باطن القدمين في التراب مع عدم القدرة على رفع القدمين طوال مدة التمرين. يمتاز هذا التمرين بطرد البهائية الحامضية لعرق القدم. ويخفف تثبيت الساقين أيضاً من آلام انحراف الإبهام إلى الداخل أو إلى الخارج المعروف عند عامة الناس بحدبة القدم. وهناك فائدة لا ينازع أحد فيها (جربتها وجعلت عدداً كبيراً من مرضاي يجربونها)، وهي أن تكرار هذا التمرين يومياً يخفف من آلام الدوالي إلى أن يقضي عليها تماماً. أخيراً يتيح هذا التمرين الخاص استعادة إدراكنا لأرض الواقع التي ندوسها بأقدامنا.

١- التخشب هو تشنج مفاصل الجسد بالإبحاء.

رائحة القدمين بمثابة إمضاء شخصي

إن باطن القدم مع راحة اليدين هما من أغنى الأجزاء بالغدد المفرزة للعرق. وتحسس هذه الغدد كثيراً بالتوتر فيزداد إفرازها بشكل كبير عندما نتعرض للتوتر. وهذه الرائحة المفرزة تكون من القوة بحيث تجتاز الجوارب والنعل فتترك أثراً يستطيع أي كلب اقتفائه بعد رحيلك بأسبوعين. وأكبر الظن أن الروائح التي تخلفها أقدام البشر العارية كانت في ماضينا البعيد تساعدهم في تحديد مكان أصدقائهم وأعدائهم على حد سواء.

قدرات الجسد الشافية

يمتاز جلد باطن القدمين المخطط (كما هو جلد راحة اليدين) بأنه لا يتلون باللون البرونزي بتاتاً. ولا يوجد حتى اليوم تفسير لهذا الشيء العجيب فيما يخمن باطن القدمين على كل حال. تماثل حساسية باطن القدمين حساسية راحة اليدين ولكن ما ظننا بالذين يمشون على النار في جزر فيجي؟ إنهم يمشون على الجمرات وعلى الحجارة المستوية المسخنة تسخيناً حاراً جداً دون أن تحترق أقدامهم، ودون أن تحدث فقاعات حروق، ودون أن نشم شياطين جلد أقدامهم. هذا لغز محير لا تفسير له حتى اليوم.

تناولت آن صوفي عود ثقاب من علبة ثقاب دعائية وقدحته لتشعل سيجارتها. وإذا بها تطلق صرخة تكاد تكون صرخة ألم. فقد قفزت قطعة من الكبريت نحو وجهها واستقرت في قرحية العين اليمنى. أحست بالألم فطبع. اندفع الجميع نحوها وأنا منهمك بالدورة التدريبية في التنويم المغناطيسي الذاتي. فنقلت آن صوفي مع إحدى المتدربات إلى العيادة لكي أمددها على الأريكة. رفعت لها جفنها فرأيت إصابة، وهي عبارة عن سواد عند مستوى البؤبؤ. سألتها: «هل ترين شيئاً؟» لا تميز آن صوفي الأشياء إلا من خلال غمامة، فقررت أن أنومها تنويماً مغناطيسياً لعدم وجود ما هو أفضل من ذلك. استدعيت بعد ذلك زوجها لكي أعلمه بما حدث. يجب أن يأتي لإحضار زوجته لأن حالتها لا تسمح لها بقيادة السيارة، وهما يسكنان بعيداً عن العاصمة. لقد تُقبت قرحية العين ولكنتي لا أدري إلى أي درجة. فاقترحت عليها برنامجاً يومياً يتضمن إغلاق العينين عدة مرات لكي لا تشعر بالألم (تخشب للجفون يمنع العينين من أن تفتح). شخّص أخصائي العيون عندها عطياً لا برأ منه، ووصف لها مرهماً للعين لتخفيف آلامها. أصيبت آن صوفي باليأس. شجعتها بالهاتف على متابعة إغلاق

عينها ، وبعد ثلاثة أيام من الحادث التقيت بها لأجري لها تنويماً مغناطيسياً تخشيباً عميقاً. وبعد ثمانية أيام انقشعت الغمامة وكفّت العين عن رؤية الغمامة تماماً. ولما استشير الطبيب فرح «لفاعلية علاجه». طلبت من أن صوفي ألا تتحدث عن طريقتهما في العلاج المغناطيسي الذاتي. كنت أعلم أنه بالإمكان الشفاء من حرق يصيب السطح الخارجي للجلد عن طريق التنويم المغناطيسي ولكنني كنت أجهل أن مثل هذه الإمكانية تُطبق على العينين بشكل خاص.

لقد رويت هذه القصة القديمة التي ما زالت عالقة في ذاكرتي لكي أتحدث ليس عن القدرات الغامضة لجسد الإنسان فحسب، (هذه القدرات خارقة كما هو خارق المشي فوق صف من الجمرات)، وإنما لكي أبرهن أنه إذا كانت هذه الظاهرة ممكنة، فإن الجسد يبقى المكان المقدس لجميع معجزات الشفاء العفوي. إن ما هو لغز كامل في نظري هو رفض الطب الكلاسيكي معالجة المحروقين بدرجة عالية بطرق التنويم المغناطيسي. فإذا كان بإمكان مشاة النار في جزر فيجي أن يمشوا على صفوف من الجمرات دون أن يصابوا بأذى، فيجب إخضاع استعدادهم النفسي لتحقيق مثل هذه البطولة للدراسة بصورة مفصلة من أجل تخفيف آلام المحروقين. بيد أن حس أطبائنا بالوقائع في كافة الجمعيات التي تتمتع بسلطات تقديرية أقل أهمية من الحقائق التي يتمسكون بها لكي لا يصبحوا عرضة للسخرية. ولعل دورة تدريبية في جزر فيجي تتيح لهم استعادة حسهم السليم.

تسطح باطن القدم

إليكم الفرضية التالية: يتأتى تسطح باطن القدمين عن سلالة من الأجداد كان إحساسهم بالواقع أو مستوى صفاتهم في أدنى درجة. البؤس وسوء التغذية وأقدام حافية في جميع الأوقات وفي جميع الفصول! وقد ينتج تسطح القدم عن العجز على محاربة قدر غالباً ما يكون بائساً وينتقل من جيل إلى جيل. كان الملاذ الوحيد لهؤلاء الناس هو المدهش من الأحلام والقصص الأسطورية المتاحة لأذانهم وخيالهم فقط. لقد تم إحصاء، وكأنه أمر مديبر مسبقاً، نسبة ضئيلة جداً من الأقدام المسطحة بين أطفال العائلات الأرستقراطية، ونسبة كبيرة جداً من الأقدام المسطحة بين أطفال العائلات الفقيرة والأطفال الذين يعانون من سوء التغذية.

نصيحة المعالج النفسي الثانية

ثبت دائماً قدميك على الأرض وأدرك على الخصوص أن هوس شبك الساقين يفصل إحدى المناطق الدماغية عن حس الوقائع. فشبك الساق اليمنى فوق اليسرى يعيق الدماغ الإدراكي (الدماغ الذي يحلل)، وشبك الساق اليسرى فوق اليمنى يوقف سير الدماغ الوجداني (الدماغ الذي يتخيل). إن انقطاع التماس بالأرض هو عُرّة حركية لا يمكن قهرها. وهو يحدث بصورة غريزية كلما وجد الفرد نفسه في حالة مواجهة مع الآخرين أو مع أفكاره المشوشة. وإن التخلص من عادة شبك الساقين يمر بالتدريب ويمكنك تنفيذه بصحبة شريكك أو صديقك (صديقتك) الذي يعنى مثلك بحسه للوقائع.