

## الفصل الخامس

الروح والعقارى والجسم

www.anwarsadat.org



حتى يعيش الإنسان فى توازن سليم لابد وأن يحصل على تعادل دقيق بين العقل والجسم والروح.. فإذا اختل هذا التوازن بين العناصر الثلاثة فسوف يهتز الإنسان فى حياته وسلوكه وبالتالي فى كل القرارات التى يتخذها.

هذه اللمحة التى أذكرها الآن قد تكون شخصية بحتة، ولكن لارتباطها. الوثيق بمفهومي للتوازن بين الروح والعقل والجسم رأيت أن أتحدث عنها حتى أسجل الخلفية الفكرية والوجدانية التى واكبت لحظات ما قبل الثانية بعد ظهر يوم السادس من أكتوبر 1973.

عندما استيقظت صباح 6 أكتوبر 1973 وأديت التمرينات الرياضية لى أعطى جسمى حقه.. كان عقلى فى منهى النشاط والراحة وعلى استعداد تام لتحمل مسؤوليات اليوم الجديد.. فعندما يحصل الجسم على لياقته فإن هذا ينعكس بلرره على العقل لأن العقل السليم فى الجسم السليم- أما روحى فكانت فى شبه صلاة صامته من أجل اليوم الذى

92وصيتى

سنحطم فيه جدار الصمت والخوف والرعب والانهزامية.. لقد عقدنا العزم على اجتياح كل ما يعوق مسيرتنا وليكن ما يكون. فقد كانت حساباتي تدل على أن المكسب لنا مهما كانت النتيجة.

هذا نموذج عملي من حياتي يدل على ضرورة التوازن بين الروح والعقل والجسم في حياة الإنسان.. وعندما ينطلق الفكر إلى مراجعة وسرد تفاصيل الواقع الذي خضته أحس بالإشفاق على نفسي.. فقد تحملت في شبابي مسؤولية اتخاذ قرارات وطنية كثيرة، ولكن على قدر ما كانت هذه القرارات ! تمثل عمليات خطيرة إلا أن مسؤوليتها كانت دائماً محصورة في الأفراد القلائل الذين يشتركون في تنفيذ القرار.. وكان أثرها هو المساهمة في العمل الوطني لا أثراً يتعلق به مصير مصر كلها.. وبعد الثورة أصبحت مسؤوليتي أقرب إلى مجرد إبداء الرأي وإلى المساهمة في تنفيذ ما يصدره مجلس قيادة الثورة من قرارات حتى انتهاء عمله عام 1956 بعد انتخاب جمال عبد الناصر رئيساً للجمهورية ثم مشاركتي وصحبتى لجمال بعد ذلك. إلى أن أصبحت مسؤولية إصدار القرارات هي مسؤوليتي.. وفرق كبير بين مسؤولية إبداء الرأي ومسؤولية اتخاذ القرارات. إن مسؤولية إبداء الرأي تنعكس عليك وحدك، ومسؤولية اتخاذ قرار تنعكس على الأمة كلها. وقد عانيت وتحملت كثيراً قبل إصدار كل قرار، ولم يكن

## الروح والعقل والجسم 93

ما أعانيه هو تحديد الموقف الذى اتخذه فى مواجهة الحدث أو الواقع الذى يواجهنى، ولكن ما كنت أعانيه هو اتخاذ القرار الذى يعبر عن هذا الموقف.. هل هذا هو القرار الصحيح أم قد يكون قراراً خاطئاً هل ظلمت أحداً أم كنت محقاً وكنت أقضى أياماً وليالى طويلة منعزلاً صامتاً حتى يخيل للبعض أن ليس هناك مشكلة تشغلنى، ولكننى كنت فى هذه الأيام والليالى أعانى أصعب ما يحتاج إليه إنسان مسئول، وهو إقناع النفس إلى أن يصل إلى رضاء الضمير.. وكان رائدى فى هذا المجال هو التوازن الدقيق بين الروح والعقل والجسم.

كان هذا هو الأساس الذى أعتمد عليه قبل مواجهة أمتى بالقرار الذى اتخذته.. إقناع نفسى وارضاء ضميرى.. وهذه قمة الراحة النفسية التى يمكن بها أن تتحمل كل ما يعترضك من صعاب والتى تستطيع بها أن تصر على موقفك وقرارك مهما تجمعت القوى ضدك حتى لو ضحيت بنفسك فى سبيل قرارك .

وقد تحملت المسؤولية بعد عبد الناصر ومصر كلها ضائعة ممزقة.. الأرض ضائعة والحكم ضائع بين عدة قوى متصارعة، وقوة إسرائيل تقف أمامنا على الضفة الشرقية للقناة، وقوى أجنبية تحاول أن تفرض علينا وصايتها وإرادتها، والفقر يجثم على كاهل كل مصرى.. إننا نكاد نستجدى السلاح ، بل نستجدى لقمة العيش وهنا كانت تبرز قيمة

## 94 وصيتى

الجانب الروحى فى حياتى لتنتشلى من كل هذا الخضم يارب كيف أواجه كل هذا . يارب لا تحملنى أكثر مما أطيق.

يارب لا تحمل على أصرا حملته على الذين من قبلنا رب إني أعيش بما قدرته لى فأعنى ولا تتخل عنى.

كنت أتوجه إلى الله وأنا حائر: من أين ابدأ وكيف

إلى أن استعجلت مراكز القوى عملية الصراع فكان أن اتحد أول قرار رئيسى وهو تصفية مراكز القوى المتصارعة تعمل لتحطيم الحكم ووقف المسيرة.. ولم يكن هذا سهلا.. إن أصعب ما يواجهك عندما تستغنى عن خد شخص هو اختيار من يحل محله بحيث لا تترك المركز فارعا ولو ليوم واحد، ثم القدرة على أن تتخذ موقف القاضى وتصدر حكمك بالإدانة وأنت مقتنع بحكمك مستريح الضمير حى كان هذا الشخص قد بمبق أن عرفته وعملت معه.. وخلصا مثل هذا القرار وحده كثيرة وذات أبعاد متشعبة تعو سنوات طويلة قبل أن أتحمل المسؤولية كاملة.

ثم كانت معاناة أخرى أقسى وأشد تحملتها مع كثر الجهد فى البحث عن الطريق الصحيح إلى أن اتخذت الرئيسى الثانى.. وهو الاستغناء عن الخبراء السوفيين . عشت شهورا وأنا متردد أحاسب نفسى قبل اتخاذ هذا القرار

## الروح والعقل والجسم 95

فمصر فى حاجة إلى صداقة الاتحاد السوفيتى.. فهل أستطع أن أطور أسلوب وخطوط هذه الصداقة مع الاحتفاظ بها؟ وقد كان هناك ما هو أقوى من ترددى، كان الأقوى هو إحساسى الوطنى بمصر. ولا أستطع أن أكون ابنا لمصر يتحمل مسئوليتها ومصر تواجه الصلف الإسرائيلى على جزء من أراضيها دون أن نتحرك ودون أن نحارب. ولهذا اتخذت قرار الاستغناء عن الخبراء السوفييت بخلفياته الحساسة الرهيبة لكى أحارب وأنا كامل الاقتناع مرتاح الضمير. ومرة أخرى كان التوازن بين الروح والعقل والجسم هو الصخرة العتيقة التى أصدرت من عليها القرار الخطير وأنا مرتاح الضمير.

ثم اتخذت قرار الحرب.

إن أحدا لا يستطيع أن يقدر المعاناة التى يتعرض لها المسئول عن اتخاذ قرار الحرب، ولقد عشت حياتى كضابط يعيش الحرب أو يعد نفسه للحرب، واتخذت بعيدا عن الجيش قرارات لعمليات وطنية تقوم على إطلاق النار ولكن كل هذا لا يقاس بمسئولية اتخاذ قرار حرب تشمل الأمة كلها.. والجيمى كله، إن كل فرد سادفعه بيدي إلى خط النار، وكل فرد قد يصبح شهيدا أصبح أخى عاطف.. ثم من يضمن نتيجة هذه الحرب؟ لا أحد يستطيع أن يضمن نتيجة أى حرب.. الله وحده.. ورغم ذلك فهناك دائما الدافع الأقوى من كـ شىء .. دافع الإحساس بمصر وما تريده

96وصيتى

مصر.. وإثبات وجود مصر .. مصر لا تزال تعيش و لا تزال قادرة على الحرب ولقد كنت وما أزال أثق ثقة كاملة فى قواتنا المسلحة.

وبعد تحليلى الدقيق لمعركة 1967 بكل ما فيها من مرارة أصبحت أثق ثقة كاملة فى أن قواتنا المسلحة كانت ضحية من ضحايا الهزيمة وليست أبدا سببا لها.

وقد اكتشفت هذه الحقيقة ليس فقط من فوق أرض المعركة، وإنما أيضا من على أرض الوطن كله.. وكان هذا الدافع وحده هو ما يؤيد قرار الأعداد للحرب وهو الذى دفع رجائنا إلى الحرب وكأن كلا منهم قد اتخذ القرار بنفسه. فكل منهم يحارب لأنه يريد الحرب لا لأنه ينفذ قرارا بالحرب وكان هذا هو ما حقق معجزة العبور.

فى كل هذه القرارات المصيرية كان سندی الرئيسى هو التوازن الدقيق بين روحى هـ عقلى وجسمى.. لم أكن أهمل أى عنصر من هذه العناصر الثلاثة الحيوية حتى فى أحلك الظروف وأشد الأزمات.. وكيف أهملها وهى القنطرة الوحيدة التى سأعبر من فوقها المحنة أو الأزمة؟ .. لقد ثبت لى بالتجربة العملية أن بناء الإنسان لن يتأتى أو يتكامل إلا بتدريبه على ممارسة هذا التوازن الدقيق بين الروح والعقل والجسم.. وقد كلمت فى الفصل السابق عن الأيمان كغذاء للروح، والآن حان الوقت للتكلم عن الغذاء الذى يتحتم على العقل والجسم الحصول عليه.

لا شك أن العلم والثقافة هما غذاء العقل، ولذلك أكدت فى ( ورقة أكتوبر ) عليهما كهدفين متلازمين، خاصة أن أهم ما طرأ على منطق التعليم والتثقيف فى عالمنا المعاصر هو زوال المسافة بين الفكر والعمل .. وبالتالي لم يعد التعليم مسألة

## 98 وصيتى

مقررات دراسية جامدة بحيث تقف مهمة التعليم عند استيعاب الطالب لها.. ولكن أصبح التعليم مرتبطا ارتباطا عضويا بحركة المجتمع ومتطلباته.. ويعنى ذلك أنه آن الأوان للعقل المصرى لى يربط بين ما يتلقاه من تعليم وتثقيف ش وبين ظروف المجتمع الذى يعيش فيه ، وبالتالي فإن التعليم والتثقيف العام صار لهما هدفان متلازمان .



الأول: هو ايجاد الفرد المتعلم المستنير بحيث يكون اكثر فهما واتساقا مع مجتمعه وعصره.. وأكثر قدرة على استيعاب ثمار المعرفة الإنسانية والاستمتاع بها، وأكثر تفهما للقضايا العامة فى بلاده وفى محيطه وبيئته التى يعيش فيها .

الثانى : هو تزويده بخبرة متقدمة محددة تمكنه من القيام بالدور الذى يتناسب مع هذه الخبرة فى شتى مواقع العمل والإنتاج فى بلاده .

وتحقيق هذه الغاية يستلزم عدة أمور منها عدم صب التعليم فى قوالب واحدة بل العمل على تنويعها قدر الإمكان حتى تلبى شتى أنواع الخبرات والتخصصات والمهارات المطلوبة فى عملية التنمية التى تنهض بها على جبهة عريضة .. منها ربط أنواع ومراحل معينة من التعليم بالبيئة.. سواء أكانت الريف ام الحضر.. الحقل أم المصنع.. فبذلك لا نعانى من الارتداد إلى الأمية حين ينفصل الطالب عن المدرسة ويعود إلى

بيئته . و بالمثل لا نعانى من الوجه الآخر للمشكلة ، وهو هجرة المتعلم من بيئته وبالتالي افتقار هذه البيئة دائماً من مردود انتشار التعليم فيها .

ويؤدى هذا بدوره إلى توثيق الصلة بين الجامعات والمعاهد على اختلافها ولنن مواقع العمل ذات الصلة بتخصصاتها من مؤسسات وشركات إنتاجية أو تجارية وغيرها فى عالم تلعب المعرفة فيه دوراً متزيداً فى تطور القدرة الإنتاجية. كذلك يتحتم علينا القضاء على فكرة الفارق الاجتماعى بين تعليم وتعليم، فبهذا نسد حاجة البلاد إلى كل المهارات والخبرات ونعلى قيمة العمل بوصفه القيمة الاجتماعية الأولى، ونتخلص من ذلك المرض الوييل الذى يجعل التعليم بالنسبة للكثيرين مجرد سبيل إلى اكتساب ميزة اجتماعية معينة ويجعل الهدف الاسمى لبعض المتعلمين الوصول إلى وظائف مكتبية، بصرف النظر عن قيمتها فى حركة المجتمع.. فقد أصبحت المسألة مجرد الحصول على دخل شهرى مستقر، ومكانة اجتماعية مقبولة ولم تعد تمت إلى التنمية العقلية والفكرية بصلة.

وقد لا يعلم الكثيرون فى مصر أن من أهم ما طرأ على !طق التثقيف والتعليم فى العالم المعاصر هو ما اصطلح على تسميته بنظرية التعليم المستمر.. ففى هذا العصر الذى ينطلق فيه التقدم العلمى والفنى والتكنولوجى على نحو مذهل ، هذا العالم الذى كثيراً ما تصبح الآلة فيه قديمة متأخرة بمجرد الانتهاء

## 100 وصيتى

من صنعها لظهور ما هو أحدث منها . فى هذا العصر صار محتماً على العناصر النشيطة والمنتجة فيه أن تكون فى حالة من التعليم المتواصل والتثقيف المستمر..

وبغير ذلك لا يلبث المتعلم أن يتخلف عن الجديد، مهما كانت درجة الخبرة والثقافة التي حصل عليها من خلال دراسته. وتحقيق هذه الغاية يستلزم بدوره عدة أمور منها:

الاستفادة بثروة المعلومات في العالم. وجعلها دائماً في متناول كل اش اغبين عن طريق تحديث المكتبات العامة ومكتبات الجامعات والمعاهد ومراكز الأبحاث ومراكز الإطلاع وتسهيل استيراد أحدث الكتب والمجلات والدوريات واعطائها الأولوية المناسبة لها.

ومنها حلقات الدراسة وبرامج التدريب المستمر على كافة المستويات من المديرين للإمام بأحدث فنون الإدارة، إلى المدرسين أنفسهم لتأهيلهم في المساهمة في تطوير المناهج وطرق التدريس إلى التدريب المهني المستمر في شتى فروع العمل لرفع الكفاءة الإنتاجية .

ومنها أيضا استخدام وسائل التثقيف العامة في تقديم برامج دراسية حرة في الفروع المختلفة .

## الروح والعقل والجسم 101

وفى هذه المجالات كلها لابد من استخدام كل وسائل العلم الحديث فى جمع المعلومات وتخزينها وتوزيعها.. وفى الارتقاء بمستوى ما يقدم للطالب فى المدرسة أو المعهد أو الجامعة. ويأتى فى قمة هذا كله ضرورة الاهتمام بمراكز البحث العلمى والتكنولوجى المتقدمة.

لقد قلنا أكثر من مرة أننا يجب أن ندخل عصر العلم والتكنولوجيا. وقد أثبتت قواتنا المسلحة أنها قادرة على ذلك وعلى مستوى باهر.. فليكن ما أحرزته فى هذا الشأن مثلاً يحتذى به فى كل المجالات.. وإذا كنا نعيش فى فترة تعتمد أساساً على العلم والتكنولوجيا المستوردة فإنه من الواجب ألا نطمئن إلى العيش على ما ينتجه الغير فى هذا الصدد.

أن مصر تضم عددا لا يستهان به من الباحثين العالميين ومن مراكز البحث العلمى ونحن فى هذا المجال نحتل مركزاً ممتازاً بين الشعوب النامية.. وإننى لأعتبر الأنفاق على البحث العلمى والتكنولوجيا بمثابة الاستثمار فى صناعة ثقيلة.. لأنه استثمار لا يساعد فقط على التنمية فى المستقبل القريب.. ولكنه يضمن استمرارها وتساعد معدلاتها فى المدى الطويل.. ولكنه كأي استثمار يجب أن يرشد والترشيد يعنى أولاً التنسيق بين مراكز البحث العلمى المختلفة والربط بينها فى استخدام وسائل البحث التى تتيحها إمكانياتنا وهو يعنى ثانياً هــ بط نشاطها باحتياجات المجتمع لتأخذ من تلك الاحتياجات مادتها وليستفيد المجتمع من عائدها .

100 وصيتى

من صنعها لظهور ما هو أحدث منها . فى هذا العصر صار محتما على العناصر النشيطة والمنتجة فيه أن تكون فى حالة من التعليم المتواصل والتثقيف المستمر.. وبغير ذلك لا يلبث المتعلم أن يتخلف عن الجديد، مهما كانت درجة الخبرة والثقافة التى حصل عليها من خلال دراسته. وتحقيق هذه الغاية يستلزم بدوره عدة أمور منها:

الاستفادة بثروة المعلومات فى العالم. وجعلها دائماً فى متناول كل الراغبين عن طريق تحديث المكتبات العامة ومكتبات الجامعات والمعاهد ومراكز الأبحاث ومراكز الإطلاع وتسهيل استيراد أحدث الكتب والمجلات والدوريات واعطائها الأولوية المناسبة لها.

ومنها حلقات الدراسة وبراج التدريب المستمر على كافة المستويات من المديرين للإمام بأحدث فنون الإدارة، إلى المدرس!ت أنفسهم لتأهيلهم فى المساهمة فى تطوير المناهج وطرق التدريس إلى التدريب المهنى المستمر فى شتى فروع العمل لرفع الكفاءة الإنتاجية.

ومنها أيضا استخدام وسائل التثقيف العامة فى تقديم برامج دراسية حرة فى الفروع المختلفة .

## الروح والعقل والجسم 101

وفى هذه المجالات كلها لابد من استخدام كل وسائل العلم الحديث فى جمع المعلومات وتخزينها وتوزيعها.. وفى الارتقاء بمستوى ما يقدم للطالب فى المدرسة أو المعهد أو الجامعة. ويأتى فى قمة هذا كله ضرورة الاهتمام بمراكز البحث العلمى والتكنولوجى المتقدمة.

لقد قلنا أكثر من مرة أننا يجب أن ندخل عصر العلم والتكنولوجيا. وقد أثبتت قواتنا المسلحة أنها قادرة على ذلك وعلى مستوى باهر.. فليكن ما أحرزته فى هذا الشأن مثلاً يحتذى به فى كل المجالات.. وإذا كنا نعيش فى فترة تعتمد أساساً على العلم والتكنولوجيا المستوردة فإنه من الواجب ألا نطمئن إلى العيش على ما ينتجه الغير فى هذا الصدد.

أن مصر تضم عدداً لا يستهان به من الباحثين العالميين ومن مراكز البحث العلمى ونحن فى هذا المجال نحتل مركزاً ممتازاً بين الشعوب النامية.. وإننى لأعتبر الأنفاق على البحث العلمى والتكنولوجيا بمثابة الاستثمار فى صناعة ثقيلة.. لأنه استثمار لا يساعد فقط على التنمية فى المستقبل القريب.. ولكنه يضمن استمرارها وتساعد معدلاتها فى المدى الطويل.. ولكنه كأى استثمار يجب أن يرشد والترشيد يعنى أولاً التنسيق بين مراكز البحث العلمى المختلفة والربط بينها فى استخدام وسائل البحث التى تتيحها إمكانياتنا وهو يعنى ثانياً ربط نشاطها باحتياجات المجتمع لتأخذ من تلك الاحتياجات مادتها وليستفيد المجتمع من عائدها .

## 102 وصيتى

ومن ناحية أخرى يجب أن يستهدف البحث العلمى والتكنولوجى لتطويع التكنولوجيا المستوردة للواقع المصرى.. وأن يكشف حلولاً أصيلة لمشكلاتنا

المحددة.. تماما مثلما فعلت قواتنا المسلحة فى تطويع وتطوير السلاح وفى ابتكار أساليب مواجهة معركتنا بسماتها الخاصة. ثم يكون طموحنا بعد ذلك أن ندخل ميدان البحث العلمى والتكنولوجى كشركاء نأخذ ونعطى فلا نعيش حالة على من يبتكرون أو نخضع للشروط التى يفرضونها.

أننى لأتمنى فوق جهدنا المصرى الخاص فى هذا المجال.. أن تتم جهود عربية مشتركة يمكنها أن تعطى التقدم الذاتى فى هذا الميدان دفعة قوية .



!قد عاش العالم عدة قرون كان العرب يملكون فيها ناصية العلم.. وكانت أوروبا تنقل عنهم .. وقد ظلت كتب المؤلفين العرب تترجم إلى اللاتينية وتدرس في الجامعات الأوروبية حتى القرن السابع عشر. ومعنى ذلك أن الإنسان العربي قادر على الإنتاج الأصيل إذا تهيأت له الظروف المواتية.

إن هذا كله يستهدف في النهاية استعادة العقل المصرى لأمجاده القديمة. كما يستهدف تنمية قدرات الإنسان المصرى تنمية ثقافية وعلمية وفكرية واجتماعية ترفع من قيمة ما يمكن أن يقدمه لبلاده من عمل.. هذا على مستوى الدولة أو المجتمع.. أما على مستوى الفرد فتقع على كاهله مسئولية تثقيف نفسه بنفسه تثقيفا مستمرا لأنه لا يعقل أن تظل الدولة تلقنه المعرفة إلى الأبد وإن كان يتحتم عليها أن تيسر له وسائل المعرفة وسبلها من كتاب أو إذاعة صوتية أو مرئية أو سينما أو مسرح. فالثقافة مثل الماء والهواء. ملك للجميع، ومن أرادها فلن يقف أمامه أى عائق اقتصادى أو اجتماعى أما عن خبرتى

#### 104 وصيتى

الشخصية فى هذا المجال فكنت أحصل على الثقافة من أى سطر تقع عليه عيناي حتى ولو كان فى رواية أو قصة لمجرد التسلية.. / من هنا كان إصرارى على أن آخر ستة أشهر قضيتها فى السجن تعد أعظم فترة فى حياتى حتى الآن.. ذلك لأنه سمح لنا فى تلك الفترة بالقراءة والاطلاع مما اتاح لى فرصة الارتفاع فوق اعتبارات المكان وقيود الزمان وتحولت بذلك الزنزانة 54 فى! سجن مصر (قره ميدان) إلى عالم رحب شاسع لا تحده أية أسوار.



لكن الشيء المؤسف حقيقة في حياتنا أننا أصبحنا شعباً غير قارئ.. فالكتاب لا يلعب في حياتنا اليومية الدور الذي يلعبه عند الشعوب المتحضرة الأخرى.. وعلى الرغم من انتشار المسرح والسينما والتلفزيون والإذاعة.. إلا أن الكتاب مازال و سيد أدوات المعرفة.. فهو خير جليس في هذا الزمان كما تعلمنا في صبا.. لكننا ننسى أو نرفض مجالسته لأننا نفضل عليه الثثرة في موضوعات لا يمكن أن تعود علي بالنضوج العقلي والنمو الفكري..، وبينما الشعوب الأخرى تتفنن في كيفية استغلال الوقت خاصة وقت الفراغ.. نتفنن نحن في كيفية قتله على الرغم من أن الوقت هو الحياة نفسها.

ولعل العلاج السريع لهذه الظاهرة يكمن في اللجوء إلى وسائل الإعلام التي تعتمد على التسلية في تقديم مادتها الثقافية مثل التلفزيون والإذاعة.. فإذا كنا نستثقل أن نقرأ كتاباً

## الروح والعقل والجسم 105

للأسف، فمن السهل علينا أن نستمع إلى الإذاعة أو نشاهد التلفزيون. هنا يكمن الدور الحيوى لهذه الوسائل الإعلامية التي لا يدفع الجمهور فيها شيئاً سوى لمن التيار الكهربائى.. وهذا يدعونا إلى الإكثار من المواد الثقافية التي تقدم للجمهور.. قد تكون المسألة ثقيلة عليه لأول وهلة بحكم عدم تعوده على الثقافة العميقة.. إلا أن الثقافة فى أساسها تربية.. وبمرور الوقت ستتحول إلى عادة يومية عند الأفراد بحيث يدفعهم هذا فى نهاية الأمر إلى أن ينهلوا من ينابيعها الأصيلة وعلى رأسها الكتاب.

تكمن خطورة الثقافة فى أنها ليست لمجرد التزود بالمعرفة والمعلومات ولكنها الوسيلة الحقيقية لاكتشاف الذات.. وقد مررت بهذه التجربة فى السجن.. كنت قبل دخوله غارقاً فى دوامات الحياة حتى أذنى . ولم تتح لى الفرصة التي أتعرف فيها على ملامح ذاتى وكيانى إلى أن جاءت تجربة السجن ب!ال رهبتها ومعها الفرصة لقراءة واستيعاب كل ما تصل إ امحيه يداى. قرأت فى شتى أنواع المعرفة ب!ثم لا يعرف لنفسه حدودا.. ومن خلال قراءتى كنت أقرأ. نفسى وذاتى.. منذ تلك الأيام التي وضعت فيها اللمسات الأخيرة لمنهجى الفكرى فى الحياة. فقد اسطعت التوصل إلى ذلك التوازن الدقيق بين الروح والعقل ش الجسم.. فهذا التوازن لا يمكن أن يبلغه الإنسان إلا عندما يدرك ذاته.. وإدراك الذات لا يتأتى إلا بالثقف

الشامل

## 106 وصيى

العميق، أما غير ذلك فسيظل الإنسان يأخذ الأمور بظواهرها. وبالتالي سيظل يتخبط فى دروب الحياة لا يعرف لخطوات أقدامه موقعا.. إن شر ما يصاب به إنسان ذو

مثل عليا هو الانحطاط العقلى فالقراء! والاطلاع ألزم للفرد من ! الطعام فى هذا العالم الذى اتصل قاصيه بدانيه .

ونحن لا! نستطع أن ننكر أنه من إيجابيات ثورة 23 يوليو 1952 أنها حررت الثقافة من السيطرة الاستعمارية وأعدت صلة المثقف المصرى بتاريخه الحضارى الطويل وكشفت له عن أمته العربية وثقافتها الغنية وإمكانياتها الواسعة، وفتحت أمامه كل النوافذ عك الثقافة العالمية بعد أن كان النفوذ الاستعمارى يحصره فى قنوات معينة.. كما حررت ، الثورة الثقافة من الطبقة بعد أن وسعت قاعدة التعليم وجعلت المدخل الوحيد إليه- أى إلى التعليم- هو القدرة الذهنية على التحصيل والدراسة، وهكذا وصل أبناء الفلاحين والعمال إلى أعلى مراحل التعليم ولم تعد المعرفة احتكارا لأولى الثروة.. ولم تعد البلاد تحرم من كفاءات أبنائها لمجرد عجزهم عن تحمل مصاريف التعليم.. شجعت الدولة التفوق والدراسة والبحث العلمى وهيأت السبل حتى فى المجالات المتقدمة، وأفردت لذلك الجوائز وجعلت للعلم عيدا فى كل عام.. وقد حظى الكتاب والمسرح ، والموسيقى والسينما والفنون التشكيلية بمختلف أشكال التشجيع وفى مقدمتها تمويل الأعمال الفنية الهامة وإنشاء معاهد الفنون

وتنظيم منح التفرغ للإنتاج الأدبي والفنى.

ويحتتم على ثقافتنا أن تكون مستمدة أصلا من تاريخ هذه الملايين.. من نضالها ومن واقعها ومن مصالحتها وتن حضارتها ومن أدبها ومن فنها، ثم لكى تصبح ثقافة واعية متقدمة ومتطورة يتحتم أيضا أن تكون مرتبطة بثقافة ووعى البشر جميعا... نحن نرفض المفهوم الضيق للتعليم والتثقيف وهو المفهوم الذى حرص على ترسيخه فى مصر ممثل البيداجوجيا الإنجليزية داتلوب أيام الاحتلال البريطانى والذى جعل الهدف الاسمى للتعليم هو إخراج موظفين كتابيين للوظائف الحكومية التى تخدم الاستعمار بطبيعة الحال.. لذلك توارت الثقافة المصرية الأصيلة فى الظل بعض الوقت .

وقد يفهم الشباب أن المقصود بالثقافة هو التعليم فى المدارس والجامعات إن الفرق بين الثقافة والتعليم شاسع هائل.. فالإنسان المثقف هو الذى يعرف الطريق إلى الحياة.. إلى الحرية والعدل والحق..؟ يعرف وسائل الانطلاق فى ذلك الطريق، أما المتعلم فهو الذى يدرس لكى يحترف عملا يرتزق منه .

فالثقافة بشقيها الأصيل والمعاصر هى التى تحدد مقدار وعى الإنسان بالمجتمع والكون حوله، ومن ثم تلزمه بشق الطريق الخاص به نحو مستقبله الذى هو مستقبل المجتمع فى نفس الوقت.. فهذا المستقبل يتحدد بالحدود التى تحقق مصالحه

وحرياته وآماله بل وحقوق ومصالح وآمال الجماهير.. والثقافة سلوك كما هي معرفة أيضا.. وهذا يذكرنا بفيلسوفنا العظيم ابن مسكويه الذى كان الكتاب بالنسبة له " ينبوع الثقافة " و" المعلم " و" الجامعة " التى تربي فيها.. يقول فى احدى قصائده مشيدا بقيمة الكتاب:

فإن تمنيت عيش الدهر أجمعه وإن تعاین ماولى من الحقب فأنظر إلى سير القوم الذين مضوا والحظ كتابتهم من باطن الكتب .



لا شك ان كل الفضائل الإنسانية والمثل الأصيلة تتبع من الثقافة الحقيقية، والأفق الواسع والنظرة الشاملة والبصيرة النافذة، إن المسألة في رأى لا تخرج عن نطاق الثقافة. فالرأى الصادق نتاج طبيعى لثقافة صاحبه أو لا تجاهه نحو الثقافة إذا كان قد بدأ يؤمن بها.

وإا، لكان !صحاب الآراء غير الصادقة جنباء رعاديد ترتعش أطرافهم فزعا من الصدق أبدأ !! إنهم- أعنى أصحاب الآراء الخاطئة- ليسوا سوى أناس مساكين لا يؤمنون بالثقافة فيتركون عقولهم فريسة لذلك العدو البشع، الجهل.. ان الذى يجب أن نخاف منه هو سيطرة الجهل وليس تيار الثقافة الوافدة . فالتمسك بالأصالة لا يعنى سد باب التجديد ، بل أن الحضارة العربية القديمة رفعت كثيرا من شأن المجددين الرواد.. ومن هنا تؤكد " ورقة أكتوبر " .

ان " حقنا فى التصرف فى أمور دنيانا وظروف أيامنا. ليس أقل من حـق أسلاف عظام لنا جددوا وابتكروا وتصرفوا فى

أمور دنياهم وأحوال أيامهم. إن التجديد الجذرى ليس بالضرورة منقطع الجذور عن التراث القومى والحضارى. والروحى للشعب .

ونحن لا نقول بهذا نن رغبة فى التمييز أو الاستعلاء، لكن لأننا نؤمن من استقراء التاريخ أن المناطق ذات التراث الحضارى العميق لا يمكن يحكم الطبيعة أن تنطمس هويتها تحت أى ضغط . ونؤمن بأن انطلاقنا من هذه الجذور يحمي بالنسبة لنا وبالنسبة لغيرنا ذلك التنوع من الحضارات والشخصيات الذى يثرى بتعدد العالم ويعنى تجاربه .

ولست هنا اعرض مفاهيم جديدة، ولكننى فقط أذكر بمعان قد استقرت فى ضمير هذا الشعب ، وفى أعماق وجدانه-، لا يمكن ان يزعزها شيء ، وبأنه من هذه المعانى قولى بأن الإنسان المصرى بعراقته وأصالته هو الضمان لنا فى أن نقطع هذه الرحلة نحو المستقبل دون أن نفقد من هويتنا شيئاً .

إن من أبرز اثار الثورة التكنولوجية فى عالم اليوم .. ذلك التقدم الهائل فى وسائل نقل الأفكار والمعلومات والتيارات وأنماط السلوك المختلفة عبر الحدود القومية لكل المجتمعات الإنسانية على السواء، وبالتالي سقطت الحواجز القديمة العازلة بين بيئة وبيئة وبين مجتمع ومجتمع. وفى وجه هذا التحول الثورى المتزايد لا يمكن أن تكون حصانتنا أزاء هذا الانفتاح والاتصال إلا من داخلنا ...

ولا يكون الحفاظ على هويتنا بالانكماش والجمود والضعف و بدرجة التقادم التى نحرزها بالأسلوب السليم الذى يستمد حيويته

## الروح والعقل والجسم 111

من قدرتنا على التجديد، وثباته من تمسكنا بالأصالة.. وبهذا المعنى فإن عملنا من أجل أن نبني في بلادنا مجتمعا عصريا ودولة حديثة لا يعنى النقل والتقليد..  
إننا قادرون على أن نصنع بأنفسنا ولأنفسنا حضارة عصرية ذات طابع مصرى وعربى أصيل... نحن نرفض أن تكون الأصالة نظرة إلى الوراء.. نقدر الماضى لأنه ماض ونرفض التجديد. فليس كل ما كان فى الماضى مشرقا ولكن فيه بعض عناصر التخلف. ونحن نرفض من جهة أخرى أن نمسح شخصيتنا القومية بأسم محاكاة المادية أو السلوكية لمجتمعات أخرى.

إن التحدى الحقيقى المطروح أمام الشعوب العريقة التى تواجه مشكلة التقدم الحضارى هو بالدقة كيف نجدد حضارتنا فلا نلفظ الماضى بأسم الحديث ولا ترفض الحديث باسم الماضى وإنما نأخذ بأسباب التجديد دون أن نفقد الأصالة . أن الدولة الحديثة والمجتمع العصرى ليس فى مظاهرها المادية فحسب، ولا يتحقق بناؤهما بمجرد اقتناء أحدث السلع والمنتجات. إن العصرية هى أن نعرف أولا الترتيب ، السليم لأولوياتنا فى ماذا يلزمنا من هذه الأدوات قبل غيره .. ثم هى فى أن نوجد المؤسسات والنظم والعلاقات التى تحول هذه الأدوات فى الأيدى العربية من أدوات صماء مستهلكة إلى أدوات خلاقة منتجة .. ثم هى بعد ذلك فى أن نخلق البيئة المناسبة ودرجة التطور اللازمة التى تجعلنا- قادرين على الابتكار والإبداع وبالتالي على!المساهمة الحقة فى الحضارة الإنسانية..

112 وصيتى

□ 5

هذا هو الدور الذى يتحتم على العقل المصرى أن يقوم به ...



ولن يتأتى له القيام به إلا بالتعليم المتواصل والتثقيف المستمر حتى يضيف الإنسان المصرى إلى كيانه ذلك التوازن البديع بين الروح والعقل والجسم... وإذا كنا تعرضنا فى هذا الكتاب إلى الأيمان كغذاء للروح وإلى التثقيف كغذاء للعقل .. فقد تبقى لدينا الدور الذى يلعبه الجسم فى حياة الإنسان.. وهو دور لا يقل فى أهميته عن دور كل من الروح والعقل ... فغذاء الجسم السليم المتوازن يتمثل فى الطعام المعتدل والرياضة البدنية.

والإنسان الذى يتناول كميات معتدلة من غذاء كامل تهضمه معدته فى يسر ويتمثله جسمه بسهولة غالبا ما يشعر بالانتعاش والحيوية والإحساس بدوره مما يجعله ينظر إلى الحياة فى تفاؤل. ولكن إذا قل الطعام عن حاجته اليومية أو زاد شعر بتغيرات فى احساساته العصبية قد لا يفتن إلى سببها ، فيصبح سريع التأثر لأقل المؤثرات الخارجية . أما الشيء الذى كان عادة لا يسبب،

## الروح والعقل والجسم 113

له سوى إحساس طفيف بالضيق يصبح سبب قلق عميق، والإجهاد العصبى ينتج دائماً عن القلق .

أما عن الرياضة البدنية فالجميع يعرفون فوائدها الجمة، ولكن قليلين جداً هم الذين يضعون هذه الحقيقة الحيوية الخطيرة موضع التنفيذ. ولذلك فنحن من الشعوب القليلة التى تزداد فيها نسبة الرجال ذوى الكروش المترهلة، والنساء ذوات البدانة المرهقة.. على الرغم من أن الرياضة البدنية من الأنشطة اليومية التى لا تكلف الإنسان أى مبلغ من المال.. فعندما أتكلم عن الرياضة لا أقصد التنس مثلاً أو غيره من الرياضات المكلفة ، ولكنى أقصد أكثر أنواع الرياضة بساطة وفائدة فى الوقت نفسه ألا وهى المشى... أننى أمارسها يومياً بحيث أسير مسافة لا تقل عن أربعة كيلو مترات. وعندما أنتهى من هذه الممارسة اليومية أشعر بمنتهى الحيوية والانطلاق بل والسعادة . وهذه ليست أحاسيس مجردة لا تخرج عن نطاق علم النفس بل لها أساس عضوى راسخ وهو أن الرياضة والمشى على رأس القائمة- تقوم بتغيير كيمياء الدم فى الجسم فيشعر الإنسان بالتفاؤل والاستبشار مع بداية اليوم.. ولا يمكن للأحاسيس السوداء أن تتنابه أو تهاجمه.. وكما قلت فى بداية هذا الفصل إننى مارست رياضتى المفضلة حتى فى صباح السبت 6 أكتوبر سنة 1973 وهو اليوم الذى تحدد لتغيير مصير مصر كلها لأجيال عديدة قادمة.

194 وصيتى

إن الجسم الخامل أشبه بآلة معطلة، والآلة إذا تركت بغير عمل تراكم عليها الصدأ وتآكلت شيئاً فشيئاً.. فى حين أنها لو استعملت بانتظام لعمرت وقتاً طويلاً.. إن الخمول يتسبب فى فسادها وعطبها.. والآلة البشرية كالألة الميكانيكية لأنها خلقت للنشاط والعمل والإنتاج وهذا هو الهدف من وجودها أصلاً.. لذلك ينبغى على جميع

أجهزة الجسم الدقيقة المعقدة من عضلات وغدد وأعصاب أن تعمل بانتظام كي تظل سليمة أطول مد! ممكنة. وعندما نقول أنها إذا لم تعمل تراكم عليها الصدا فهذا ليس من باب المجاز أو التشبيه أو المبالغة.. فالمقصود بالصدا هنا السموم التي تتراكم لكي تؤثر في وظائف الجسم . والشخص الخامل يتحدى قوانين الطبيعة وهو يدفع ثمن هذا التحدي من أعصابه..؟ أن الخمول الذهني ليس أقل ضررا من الخمول البدني ، فالعقل الخامل يغدو تربة خصبة للقلق والخوف وعدم القناعة والرضا، وهذه بدورها تؤثر على أجهزة الجسم بدون استثناء.

وعندما أتكلم عن التوازن الدقيق بين الروح والعقل والجسم لا أقصد أن هذه العناصر تسير متوازية أو منفصلة عن بعضها البعض. فهذا الفصل المؤقت فقط من أجل التفسير والتحليل، ذلك لأنها متداخلة تماماً وبالتالي لا يمكن فصل غذاء أي منها عن غذاء الآخر.. أي انه لا يمكن الفصل بين الأيمان (غذاء الروح).. والتثقيف (غذاء العقل) ..

## الروح والعقل والجسم 115

والرياضة (غذاء الجسم) من هنا كان الإنسان فى حاجة إلى ممارسة مستمرة لكى يحصل على هذا التوازن الدقيق بينها.. ومتى حصل على هذا التوازن أصبح جزءا حيويا من شخصيته وعلامة مميزة لسلوكه وترسب فى منطقة اللاوعى عنده بحيث يسلك به دون أن يقصد إليه قصدا.. ونحن فى إصرارنا على بناء الإنسان المصرى نصر بالتالى على ضرورة هذا التوازن لأنه الطريق الوحيد المؤدى إلى الثقة بالنفس والتفائل بالمستقبل.. والتحرر من الخوف الذى يدمر الإنسان من الداخل ولا يتركه إلا بعد أن يغدو هيكلأ أجوف.

