

جمايزيوم العقل مشاؤون في دروب الحكمة

Gymnasiums of the Mind: Walkers in the Paths of Wisdom

دكتور / صلاح عثمان (أستاذ المنطق وفلسفة العلم – رئيس قسم الفلسفة – كلية الآداب
– جامعة المنوفية – جمهورية مصر العربية)

Salah Osman

(Menoufia University, Egypt)

salah.mohamed@art.menofia.edu.eg

DOI: [10.13140/RG.2.2.35290.21446](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35290.21446)

مقال منشور بموقع أكاديمية بالعقل نبدأ: ١٠ ديسمبر ٢٠٢٢
With Mind We Start, 2022, December 10.

«عليك بالمشي؛ اجعله طقسًا أساسيًا من طقوس حياتك اليومية، واحرص عليه حرصك على الحياة؛ بدد به قلقك، وصالح به جسدك، ونشط به عقلك»؛ إنها النصيحة التي يكاد يُجمع عليها كافة الأطباء والحكماء وخبراء الصحة والتغذية على اختلاف مدارسهم وجنسياتهم، وعلى تقارب أو تباعد أماكنهم وأزمانهم؛ وهي النصيحة التي لم يزل طبيبي يُردها على مسامعي كلما ذهبت إليه شاكيًا من شيء يُؤلمني أو عَرَضِ يُؤرقني: «العمل لا ينتهي، وما أنت إلا أداة حية تُستهلك بقسوة؛ أتحسب أن أحدًا ممن تعمل معهم أو لأجلهم سيصيبه الجزع لمرضك، أو يغشاه الفزع لموتك؟ لا يا صديقي؛ سرعان ما سيحل غيرك محلك، ويتم إرسالك إلى أقصى ركنٍ من أركان الذاكرة، ليطويك النسيان كما طوى غيرك من قبل. أغلق هاتقك، وغادر مكتبك، وانتزع لنفسك ساعة مشي تحاور فيها الطبيعة، وتعود إليها طوعًا على قدميك قبل أن يحملوك إليها كرهًا، فما جعل الله لك قدمين إلا لكي تمشي بهما»!

«جمايز العقل» Gymnastics of the Mind، هكذا وصف الفيلسوف الأمريكي «رالف والدو إمرسون» Ralph Waldo Emerson (١٨٠٣ – ١٨٨٢) نشاط المشي، بينما وصفه الكاتب الأمريكي «كريستوفر أورليت» Christopher Orlet بأنه «جمايزيوم العقل» Gymnasiums of the Mind، في إشارة إلى البُعد التأثيري للمشي كحافزٍ على الإبداع والتفكير. لقد كان «سقراط»

Socrates يُمارس التأمل مشياً في شوارع أثينا؛ وسُمي تلاميذ «أرسطو» Aristotle في اليونان القديمة بـ «المشائين» Peripatetics لأن معلمهم كان من عادته أن يُلقي عليهم دروسه ماشياً، ولأنهم كانوا يقضون أغلب وقتهم في العصف الذهني مشياً عبر بساطين أكاديمية أفلاطون Platonian Academy؛ كما عُرفت المدرسة الرواقية Stoicism بهذا الاسم نسبة إلى «الرواق»، وهو ممر طويل مزين بمشاهد المعارك الأسطورية والتاريخية على الجانب الشمالي من «الأجورا» Agora في أثينا، وقد اعتاد الرواقيون المشي فيه أثناء مناقشاتهم الفلسفية. أما في عصر الإمبراطورية الرومانية فقد تم تلخيص الرؤية السامية للمشي بالمثل اللاتيني «إنما يتم حلها بالمشي» Solvitur Ambulando: It Is Solved By Walking!

في صدر العصر الحديث أوصى الفيلسوف الهولندي «إيراسموس» Erasmus (١٤٦٦ - ١٥٣٦) بالمشي قليلاً قبل العشاء وبعده؛ وكان الفيلسوف الإنجليزي «توماس هوبز» Thomas Hobbes (١٥٨٨ - ١٦٧٩) يتوكأ في جولاته اليومية على عصا دُمجت بها محبرة يستعين بها في تدوين الأفكار التي تضرب رأسه تزامناً مع خطوات قدمه. كذلك كان الشاعر الإنجليزي «بيرسي بيش شيلي» Percy Bysshe Shelley (١٧٩٢ - ١٨٢٢) يسير بانتظام لمسافة اثنتين وثلاثين ميلاً من أكسفورد إلى لندن، بينما كان الشاعر الإنجليزي «وليام وردزورث» William Wordsworth (١٧٧٠ - ١٨٥٠) يحرص على المشي أربعة عشر ميلاً يومياً عبر منطقة البحيرات «ليك ديستريكت» Lake District، ويُقال إن الروائي الإنجليزي «تشارلز ديكنز» Charles Dickens (١٨١٢ - ١٨٧٠) كان يتجول بانتظام في شوارع لندن بحثاً عن شخصيات رواياته، وأنه استيقظ ذات مرة في الثانية صباحاً ومشى ثلاثين ميلاً لكي يتناول إفطاره. وعلى المنوال ذاته ينسج الشاعر والفيلسوف الأمريكي «هنري ديفد ثورو» Henry David Thoreau (١٨١٧ - ١٨٦٢)، إذ كتب قائلاً: «أعتقد أنني لا أستطيع الحفاظ على صحتي ومعنوياتي إلا إذا قمت بالمشي أربع ساعات في اليوم على الأقل، وعادة ما يكون الأمر أكثر من ذلك، حيث أتجول في الغابة وفوق التلال والحقول الخالية تماماً من كافة الاشتباكات الدنيوية. ويُرَوَى أن «ثورو» في جولاته قد قطع مسافة تقدر بنحو ٢٥٠٠٠٠ ميل، أو عشرة أضعاف محيط الأرض! على غرار «هوبز» كان الموسيقي الألماني البارز «لودفيج فان بيتهوفن» Ludwig van Beethoven (١٧٧٠ - ١٨٢٧) يُمارس التأليف مشياً، وكان مثله أيضاً حريصاً على اصطحاب دفتر ملاحظات عند خروجه للمشي، حيث يتوقف بين الحين والآخر لتدوين بعض الأفكار الموسيقية التي تُفاجئه. وقد تدهش حين تعلم أن أشهر سيمفونياته ومعزوفاته قد وُلدت أثناء مشاويره اليومية في الغابات، وهو ما فعله من بعده الموسيقي الروسي «بيتر إيليتش تشايكوفسكي» Peter Ilyich Tchaikovsky (١٨٤٠ - ١٨٩٣)، الذي كان يؤلف موسيقاه مشياً في العراء، مُطابِقاً النغمات في رأسه مع إيقاع خطواته أثناء المشي! وليس من المستغرب أن يُمارس

الفيلسوف الدنماركي «سورين كيركجارد» Søren Kierkegaard (١٨١٣ - ١٨٥٥) رياضة المشي، لا في الغابات والأماكن المفتوحة، وإنما في شوارع مدينة كوبنهاجن، حيث كان في حاجة إلى الضوضاء والاحتكاك بالناس للتغلب على حزنه وانطوائه واستعادة مقدرته على التفكير والكتابة، وهو ما عبّر عنه قائلاً: «في المقام الأول، لا تفقد رغبتك في المشي. إنني أمشي بنفسني إلى حالة من الرفاه & أمشي مبتعداً عن كل مرض، لقد مشيت بنفسني إلى أفضل أفكارني ... كلما جلس المرء أكثر بلا حراك، كلما اقترب من الشعور بالمرض، وبالتالي، إذا حافظ فقط على المشي، فسيكون كل شيء على ما يُرام».

أما الفيلسوف الفرنسي «جان جاك روسو» Jean-Jacques Rousseau (١٧١٢ - ١٧٧٨) فقد احتفى كثيراً بالمشي كوترٍ موسيقي يربط بين جسده وفكره، أو ما بين حركة قدميه وحركة عقله، فكتب يقول: «لم يُقدّر لي قط أن أكون أكثر تفكيراً، وأكثر استمراءً لوجودي وحياتي، وأكثر قرباً من حقيقتي، مما كنت في تلك الرحلات التي كنت أقوم بها سيراً على قدمي؛ ففي المشي شيء ينعش نشاطي ويسمو بأفكاري. وأنا لا أكاد أفكر عندما أكون ساكناً، لا بد لجسمي من أن يكون في حركة حتى يتحرك عقلي». ولا يكتفي روسو بذلك، بل يكتب في «الاعترافات» *Confessions* قائلاً: «إن العقل أيضاً حقلٌ وفضاءٌ مملوءٌ بالأفكار التي لم نكتشفها بعد، وإن المشي في دروب الطبيعة الخارجية هو السبيل الوحيد للتجول في دروب وشعاب العقل الداخلية ... عليّ أن أمشي لتحفيز وتنشيط نفسي، ولأبقى على صلة مع العالم؛ من دون المشي ما كنت لأستطيع الكتابة ولو حتى كلمة واحدة، أو قصيدة، أو قصة، أو مقالة؛ من دون المشي سأكون قد أجبرت على التخلي عن حرفتي التي أحبها كثيراً!»!

على أن أحداً من هؤلاء المشائين لم يستطع مجارة الفيلسوف الألماني «فريدريك نيتشه» Friedrich Nietzsche (١٨٤٤ - ١٩٠٠) الذي كان مشاءً عظيمًا، على اقتناع تام بأن كل الأفكار العظيمة إنما تولد في الذهن أثناء المشي. كتب «نيتشه» يقول: «اجلس بأقل قدر ممكن؛ لا تصدق أية فكرة لم تولد في الهواء الطلق وفي إطار حرية الحركة ... كل الأحكام المسبقة تتبع من الأحشاء؛ الجلوس دون حراك (قلتها وسأكررها) خطيئة حقيقية مضادة للروح القدس». وعندما كتب «المتجول وظله» *The Wanderer and His Shadow* (١٨٨٠)، مشى بمفرده لمدة تصل إلى ثماني ساعات يوميًا، وكان يتوقف من حين إلى آخر لتدوين ملاحظاته في دفاتر صغيرة بالقلم رصاص، لينجز الكتاب بأكمله، باستثناء بضعة سطور، أثناء مشيه!

فكر أثناء المشي، امش أثناء التفكير، واجعل الكتابة مجرد وقفة خفيفة، حيث يستغرق الجسد في التأمل في المساحات المفتوحة الواسعة. هكذا كان المشي عند «نيتشه» أكثر من مجرد رياضة للجسد؛ إنه النشاط الذي يمكن من خلاله التفكير بشكل أفضل، حيث تنتفس الأفكار هواءً نقيًا مُنعشًا، وتقر من رماديات وأثقال الكتب التي وُلدت حبيسة الغرف والمكاتب. ولئن كان

«نيتشه» يمشي فرارًا إلى العمل، فقد كان الفيلسوف الألماني «إيمانويل كانط» Immanuel Kant (١٧٢٤ - ١٨٠٤) يمشي التماسًا لتخفيف وطأة العمل. كان معروفًا عنه المشي يوميًا في ساعة محددة، وعبر مسارٍ مُحدد في إحدى حدائق مدينة «كونغسبرغ» Kongsberg الألمانية، حتى أن جيرانه كانوا يضبطون ساعاتهم على موعد خروجه الدقيق، وحتى سُمي مسار رحلته اليومية فيما بعد «ممشى الفيلسوف» The Philosopher's Walk. كان «كانط» مهتمًا بأمرين بخلاف العمل الفكري الإبداعي: المشي؛ ونوعية ومقدار الطعام الذي يجب أن يتناوله. وبينما كان «نيتشه» مشاءً عظيمًا لا يعرف الكلال، يأكل باعتدالٍ ما لا يزعج معدته الحساسة، كان «كانط» على العكس من ذلك يتمتع بشهية جيدة، ويشرب دون إفراط، ويمشي بشكل روتيني، وببطء شديد، فإذا ما تعرَّق بفعل حرارة الصيف جلس في الظل ليأخذ قسطًا من الراحة!

من جهة أخرى، لا يبدو أن هناك أساسًا علميًا للربط بين أفعال المشي المتباينة والتفكير، فقد وجد الشاعر والروائي البريطاني «ماكس بيربوم» Max Beerbohm (١٨٧٢ - ١٩٥٦) أن المشي له تأثير سلبي معاكس تمامًا لما ذكرناه أعلاه، لاسيما إن كان هناك رفيقٌ ثرثار، ووصف هذا التأثير في مقاله «الخروج للمشي» Going Out for a Walk (١٩١٨) قائلاً: «إنه يُوقف الدماغ، ويمنع العقل من التفكير الواعي، فأنت أثناء المشي تكاد تفقد جزءًا من قطار تفكيرك». ومع ذلك قام عالم الأحياء البريطاني المعروف «تشارلز داروين» Charles Darwin (١٨٠٩ - ١٨٨٢) بزراعة قطعة أرض تُقدر مساحتها بـ١٠٠٠ قدمًا ونصف بأشجار البندق والبتولا والقرانيا، وبنى حول الحافة مسارًا عريضًا من الحصى أطلق عليه اسم الممشى الرملي Sand-Walk، وهو ما أصبح فيما بعد «مسار تفكير» Thinking Path «داروين»، حيث كان يتجول فيه كل صباح وبعد الظهر بضربة قلبه. وعلى الرغم من أن «ألبرت آينشتاين» Albert Einstein (١٨٧٩ - ١٩٥٥) ربما كان أحد المشاة المخلصين (حيث كان يمشي يوميًا لمسافة ميل ونصف بين منزله الصغير الواقع في ١١٢ شارع ميرسر Mercer Street ومكتبه في فولد هول في برينستون Princeton's Fuld Hall)، فإن عدم القدرة على المشي لم تكن عائقًا بالنسبة لمفكر مثل «ستيفن هوكينج» Stephen Hawking (١٩٤٢ - ٢٠١٨).

يقتضي الإنصاف أيضًا أن نُشير إلى أن فلسفة المشي لم تكن أبدًا فلسفةً ذكورية خالصة، بل كانت أيضًا بُعدًا أثيريًا للنزعة النسوية. لقد رأت رسامة القرن التاسع عشر الأوكرانية - الروسية «ماري باشكرتسف» Marie Bashkirtseff (١٨٥٨ - ١٨٨٤) صلةً جلية بين المشي في المدينة والعمل الذي يُبدعه الفنانون، وكتبت تقول: «أتوق إلى حرية الخروج وحيدة: أن أذهب، أعود، أجلس على مقعدٍ في حدائق توليري، أن أذهب خاصةً إلى لوكسمبرغ، أن أنظر إلى واجهات الدكاكين المزينة، أن أدخل الكنائس والمتاحف، أن أتجول في الشوارع القديمة مساءً. هذا ما أحسد غيري عليه. دون هذه الحرية لا يمكن للمرء أن يصبح فنانًا عظيمًا».

أما الكاتبة الإنجليزية الحداثية «فرجينيا وولف» Virginia Woolf (١٨٨٢ - ١٩٤١)، التي وانتها فكرة روايتها «إلى المنارة» To the Lighthouse (١٩٢٧) ذات ظهيرة خلال مشيها في ميدان تافيستوك Tavistock Square في لندن، فقد ذهبت أيضًا إلى أن ثمة صلة وثيقة بين المشي والإبداع، وكتبت في رسالة إلى الموسيقية والناشطة النسوية «إيثل سميث» Ethel Smyth (١٨٥٨ - ١٩٤٤) سنة ١٩٣٠ قائلة: «لا يمكنني القبض على شعور الوحدة والتماسك وكل ما يجعلني أتمنى كتابة المنارة وغيرها ما لم أحفز باستمرار ... يتأتى هذا التحفيز من الانشغال بالعالم، من الانغمار بلندن، ما بين وقت الشاي والعشاء، والمشي، المشي، أشعل جذوة حرائقي، في المدينة، في خربة بائسة، حيث أسترق النظر من أبواب الحانات الشعبية».

كل هذه الرؤى والفلسفات تدفعنا إلى التساؤل عما إذا كان التراجع في المشي يمكن أن يؤدي إلى تراجع في التفكير والإبداع! لقد بدأ المشي (بوصفه وسيلة للتنقل والنشاط البدني الترفيهي) في التراجع منذ أن بدأت السيارات والمركبات بأنواعها المختلفة في الانتشار كوسائل مواصلات سريعة ومريحة، وهو ما أدى إلى تقليل عدد الأرصفة والمساحات الملائمة للمشي في المدن الكبرى؛ وحلت المزايا (المشكوك في صحتها) للسيارات، كالسرعة والراحة والرفاهية، محل الفوائد المؤكدة للمشي، كالنشاط البدني والتأمل والاستمتاع بالطبيعة والعلاقات الاجتماعية، وغيرها. لا عجب إذن أن تُعلن الكاتبة الأمريكية «ريبيكا سولنيت» Rebecca Solnit (من مواليد سنة ١٩٦١) في كتابها «تاريخ المشي» History of Walking (٢٠٠١) أن ما كان يشغلها هو حقيقة أن الحياة الحديثة تتحرك بسرعة تفوق سرعة التفكير، وهو ما يبدو مناقضًا لتأكيد الفيلسوف النمساوي - البريطاني «لودفيج فيتجنشتاين» Ludwig Wittgenstein (١٨٨٩ - ١٩٥١) على أنه في سباق الفلسفة تذهب الجائزة للأبطأ!

لا عجب كذلك في أن تكون السممنة (زيادة الوزن)، وما يرتبط بها من أمراض، كالسكر وضغط الدم وتصلب الشرايين والاكنتئاب، أمراضًا غالبية على الإنسان في عالمنا المعاصر، وإن كنا جميعًا - لاسيما في مصر وأغلب الدول العربية - مكبلون بمعوقاتٍ للمشي ما أنزل الله بها من سلطان، لعل أولها وأهمها عدم وجود أرصفة للمشي في شوارعنا، وإن وُجدت فهي محميات طبيعية للمقاهي والباعة والبلطجية والمتحرشين وسكاري عالمنا الرقمي المعاصر. هذا بالإضافة إلى افتقار مُدننا الكبرى للمساحات الخضراء التي يُمكن أن تتنفس فيها هواءً نقيًا، وغلبة الجشع الربحي الرأسمالي على الرغبة في الحفاظ على الطبيعة البكر، فلا غابات أو جبال أو وديان أو حتى منتزهات مُتاحة للجميع في الأحياء التي نقطن بها! وحتى جامعاتنا لا يوجد بها ممشٍ للفلاسفة Philosophers' Walks مثلما هو الحال في جامعاتٍ مثل «تورنتو» Toronto و«هايدلبرغ» Heidelberg و«كيوتو» Kyoto.

لا شك أن ممارسة المشي يوميًا ولو لوقتٍ محدود يبدو كموجة قصيرة من الحرية في ظل عبودية طويلة وكئيبة نعيشها. ولا أزم بذلك أن كل أمراضنا المجتمعية يمكن حلها بالمشي، لكن ربما يؤدي الاهتمام مُجددًا بالمشي إلى بعث للحضارة المنزوية علمًا وأدبًا وقيمًا. وهو ما يعني بالطبع إغلاق الهاتف والتلفاز والحاسوب والتنفس في الهواء الطلق، وبدلاً من تغيير الصفحات والمواقع والقنوات، نعد إلى تغيير الفكر والعادات والسلوك!

▪ توثيق المقال بنظام APA:

عثمان، صلاح (١٠ ديسمبر ٢٠٢٢). «جمنازيوم العقل: مشاؤون في دروب الحكمة». أكاديمية بالعقل نبدأ، القاهرة. تم الاسترداد بتاريخ ١١ ديسمبر ٢٠٢٢ من:

<https://mashroo3na.com/إصدارات/مقالات/فلسفة-المشي/>

APA Citation:

Osman, S. (عثمان، ص) (2022, December 10). Gymnasiums of the Mind: Walkers in the Paths of Wisdom (جمنازيوم العقل: مشاؤون في دروب الحكمة). Retrieved December 11, 2022, from <https://mashroo3na.com/إصدارات/مقالات/فلسفة-المشي/>
