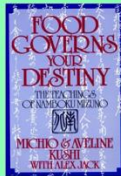


غِذَاؤُك يَصْنَع قَدْرَكَ



إعداد: د. أميرة النور

FOOD GOVERNS YOUR DESTINY

رسم لنا **Namboku Mizuno** هذه الحقائق البسيطة عن غذائنا وعاداتنا في الطعام
والشراب وما لها من تأثير عميق على أفكارنا وعلى تصرفاتنا...وقدرنا

بالعودة إلى المبادئ المذكورة بهذه الكتاب وعند تأملها ومقارنتها مع ما نعيشه ونحياه يومياً يجد
قارئ هذه السطور أنها ليست سوى صورة عن عاداته وتقاليده وحياته، أياً كان موطنه وأياً كان
عمره

نقله من اليابانية إلى الانكليزية ميتشو كوشي

وها نحن نشاركه معكم

جميع حقوق النشر محفوظة © للكاتبة الدكتورة أميرة النور

تقوم حياتنا كبشر على الطعام...وكما يقول المثل "غذاؤك دوائك". ومن وجهة نظر طبية هناك العديد من الأفراد ممن يبدو على محيّاهن علائم الصحة الجيدة والحظ الطيب ولكنهم يعانون الفقر والمرض، بينما آخرون ذوي سحنة توحى بالمرض والفقر لكنهم يعيشون حياة مديدة برحاء وبصحة جيدة.

نواجه كبشر الحظ الجيد والحظ التعس، ونؤمن أن هناك غيب لا يسعنا أن نعلم ماهيته، لكن هناك قضاء لا نستطيع رده لكن بإمكاننا اللطف فيه .. بحسن التدبير يمكننا أن نجنب الرخاء والصحة والسعادة لحياتنا. ومن هنا نستطيع أن نفهم وجهة نظر علم التشخيص والفراسة.. يقال " سماهم في وجوههم" و " العين مرآة المؤمن" . لذلك وجد أحد معلمي قواعد الغذاء وتشخيص الأمراض أن مفتاح الغذاء إما الجشع وتناول كميات كبيرة أو البساطة وتناول الحاجة الكافية من الطعام ومن هنا أمكنه أن يتوقع مسار حياة الفرد من نجاح وفشل وصحة ومرض وذلك من مجرد السؤال ذلك الفرد عن كميات الطعام التي يتناولها ونوعيتها.

على مدى سنوات كنت أنصح الناس ألا يسرفوا في طعامهم وشرابهم وأن يكونوا يقظين لأسلوبهم في الطعام حتى يتمكنوا من تخطي العقبات التي من الممكن أن تواجههم. حتى أن البعض منهم قد يصادف حظاً طيباً وسط فترة مليئة بالاضطرابات والمشاكل. أو يحقق السعادة والرخاء بالرغم من أن ملامحه تدل على الفقر والمرض وذلك كله بالتواضع والبساطة في غذائه وشرابه. تعتمد كل مظاهر حياتنا على عدم الإسراف في المأكل والمشرب. لذلك أرجو منك أن تقرأ هذا الكتاب بتمعن وتدبر وأن تتخذ البساطة طريقاً لك نحو الغذاء السليم والحياة السليمة.

ولدت فقيراً ولم أكن شخصاً اجتماعياً، لكن بساطتي وتواضعي في الطعام غيرت حياتي ومن خلال مجموعة من الكتب التي راجعتها ودرستها، قمت بجمع أهم التعاليم والأسس لبناء حياة يملؤها النجاح والرخاء في هذا الكتاب. قد تجد بعض الأخطاء النحوية أو تجد بعض الأفكار المضحكة لكن رجاء لا تضق ذرعاً بهذا الكتيب. أرجو أن تقرأه ثلاث مرات بعدها فقط يمكن أن تتبلور وجهة نظرك الخاصة. أرجو ألا تستهتر بهذا الكتاب أو أن ترميه جانباً.

هناك بعض الفلاسفة والمؤلفين ممن يصيغون أبداع الجمل ويأتون بأجمل الأفكار لكنها لا ترقى لخدمة الناس والمجتمع، أولئك لا يؤثرون مطلقاً في الحياة، قد يقرأون هذا الكتاب لكنهم لن يفهموا. فقط الناس عالية الحساسية والفهم يمكنها أن تقرأ هذا الكتاب وأن تتقل تعاليمه للبسطاء والناس العاديين...كن بسيطاً ومتواضعاً...

الكتاب الأول

تحدد كمية الطعام التي نتناولها الصحة والرخاء وعمرنا المديد...

#1 طعامنا حياتنا

أ. ما سنأتي على ذكره الآن من أسس لا تتطبق على من يقوم بأعمال تتطلب مجهود بدني عالي. حيث يحتسب للذين يقومون بتلك الأعمال كمية محددة من الطعام حسب عملهم وحجمهم وقوتهم البدنية. وكذلك لا تتطبق الأسس التالية على الشباب خاصة ممن لم يأسسوا أسرة بعد. لكن حتى لو كانوا شباباً وأرياب أسر فإن مصيرهم مرتبط بطعامهم. يقول القدماء "كل مولد يأتي الحياة ويأتي رزقه معه"¹. فأن تكون وليداً لأسرة غنية أو فقيرة لا يهم حقيقة لأن قسمتك من الطعام حددها وقسمها لك الرزاق العليم فلا يجوز أن تسرف في الطعام أو حتى أن تأكل ولو مقدار واحد زائد عن حاجتك لأنك بهذا تكون قد تجاوزت قسمتك المكتوبة لك في السموات وخالفت الناموس. كل مخلوق حي له قسمته من الطعام قسمها الله له، " ما من دابة إلا على الله رزقها ". ولو نظرنا إلى حياة البدو الرحل والقبائل لعرفنا أنهم كانوا يرتحلون دائماً ويستقرون حيث الماء والكأ أي ترافقت شروط الحياة بوجود الطعام والشراب في المقام الأول. حيث يوجد الطعام توجد حياة وحيث توجد الحياة يوجد طعام. فالطعام أساس الحياة، وكل ما نقوم به نحن البشر محكوم بالكيفية التي نأتي بها الطعام، فلا نقرب الطعام إلا باحترام وشكر وامتنان. علينا بالاعتدال بما نأكل..... فعلاً للطعام كل هذه الأهمية.

ب. كمية الطعام وعلاقتها بالعمر المديد والثروة

لو أن شخصاً ما كان ذو ملامح وخصائص توجي بالفقر والمرض وتناول قدرًا من الطعام أقل مما هو مكتوب له في الناموس فالحياة السعيدة ستراققه. سيجني الثروة والعمر المديد. سيكون سعيداً عندما يكبر. ولو أن شخصاً يحمل فرصاً للسعادة والرخاء وكان جشعاً في طعامه، سيواجه الكثير من الصعوبات في حياته. سيعاني اضطراباً في جهازه العصبي وأعصاب يديه تحدياً لأنه تناول بها حصة غيره. وسيرافقه التعب والإرهاق طيلة حياته.

#2 الظروف السيئة لو عدلها الشخص بطعام ضئيل لتمتع بحياة سعيدة

أ. لو تناولت كمية الطعام المحددة لك كاملةً سيكون قدرك تماماً كما هو.

ب. من يفرط في الطعام، حتى لو كان ممن يتمتعون بالطالع الجيد والظروف المناسبة، سيواجه سوء الحظ. حتى الأغنياء لو أفرطوا بالطعام سيفقدون ثروتهم ويدمرون أسرتهن. ولو أفرط فقيراً بالطعام سيموت حتى دون كفن.

¹ Old proverb "everyone is born with heaven's blessing just as every plant has its roots in the ground.

ت. يقول المثل "على قدر بساطك مد رجلك" ومن هنا نقول أنه عندما يميل الأشخاص العاديون للتمتع بطعام الطبقات الاجتماعية الأعلى، سيجلب هذا لهم سوء الحظ. لو لم يأخذ حذره سيدمر أسرته. لن تزدهر حياته وتتقدم. وكذلك المهم أن تأكل الطعام بعد نضجه " استوى ونضج" لأن تناول الطعام قبل نضجه في بداية الموسم سيجعلك تفقد ثروتك وأسرتك حتى لو كنت ذو طالع جيد. لكل شيء آوان.
ث. من يتناول الطعام بأقل من حاجته سيدد الثروة والعمر المديد والحظ الوفير في حياته.

#3 الإفراط بالطعام ولو بالمناسبات، سيجلب لك المشاكل حتى لو كنت بسيطاً في طعامك عادةً

أ. إن الذي يتناول كمية قليلة من الطعام البسيط، لن يحصل على الثروة والعمر المديد وحسب وإنما ستعم الثروة على أحفاده وسيخلد اسمه حتى بعد موته. ومع ذلك لو أفرط في الطعام أحياناً ولو كان الطعام بسيطاً سيواجه المشاكل وسوء الحظ. (ساكنوا المدن استثناء لهذه القاعدة).
ب. من يحكم السيطرة على طعامه حتى ولو كان ذو طالع سيء فإنه سيتقدم وينجح بحياته بكل تأكيد. سيزدهر منزله وأسرته كذلك. ولاحقاً في متقدم العمر سيكون سعيداً.
ت. من يحكم السيطرة على طعامه ويتناول كميات ضئيلة حتى ولو كان ذو طالع سيء سيحصد الثروة والعمر المديد. ستحل عليه نعمة السماء وأي شيء يتمناه سيتحقق. قد يبدو هكذا أشخاص ضعيفين لكنهم جد أقوياء من الداخل. ولن يصابون بالأمراض غالباً.

#4 عدم انتظام وجبات الطعام يجلب الحظ السيء

أ. سيعاني أولئك الذين يتناول الطعام عشوائياً دون أوقات محددة من سوء الحظ حتى لو كانوا ذوي ظروف وطالع جيدين. سيتعبون جسدياً وفكرياً سيؤذون حياتهم وعقولهم.
ب. والأسوء لو ترافق عدم الانتظام مع الشراهة وهنا لو لم يتخذ البساطة طريقاً له في التغذية فإن هكذا شخص سيخسر كل شيء ويمرض.

#5 تناول كميات منتظمة من الطعام يمنحك قوة الجسد والعقل

أ. لو أن شخصاً معتاداً على الانتظام بطعامه ولكن أحياناً يضطر إلى تناول الطعام بمواعيد غير منتظمة سيلاحظ أن هذا سينعكس على دخله المادي الذي سيصبح غير منتظماً كذلك. ما يجلب لك الحظ الجيد فعلاً هو تناول كميات محددة بأوقات محددة. لاحظ أن الشخص الجشع غير المنتظم بطعامه لا يمكنه أن يكون سليم العقل وبالتالي لا يستطيع تدبر أمور حياته. لكن من يتناول طعامه بانتظام هو شخص يعرف سوي العقل والتفكير ويتدبر أمور حياته جيداً. فلو أن أحداً ورث ثروة كبيرة

عليه أن يعلم أنها لن تدوم لو كان جشعاً وعشوائياً في طعامه. والأسوء لو أن الخدم في هذا المنزل اتبعوا نظام سيدهم من ناحية الطعام الكثير العشوائي فإن البيت سرعان ما ينهار. ظاهرياً، سيبدو الشخص جميلاً ويدير حياته بشكل ممتاز، لكن لا ينعكس هذا الترتيب على حياته فعلاً ودخله لن يكون ثابتاً. يرتبط الدخل المالي بالنظام الغذائي، لو لم يكن الطعام منتظماً ومستقراً لا يمكن أن يكون الدخل مستقراً.

ب. تتناول النساء الطعام بكميات أقل من الرجال ونلاحظ أنهن لا يواجهن مشاكل كما الرجال. يميل الشخص الشجاع القوي لأن يكون محباً للطعام ويتناول كميات كبيرة عادةً، وغالباً لا يقدرهم من حولهم. على العكس من الأشخاص المقتصدين في طعامهم حيث يتمتع هؤلاء بتقدير وثقة جميع من حولهم.

ت. المرأة التي تتناول الطعام بنهم، تقمع زوجها واقعاً. عليها أن تعلم أن النهم يدمر زوجها. يمكننا أن نشبه ذلك أنها تأكل من حصة زوجها وتتمدد نيابة عنه إلى أن تصل لدرجة تتمكن من التغلب عليه فلو كان هو الآخر قوي جداً سينتهي الأمر بالطلاق. المرأة التي تتحكم بزوجها وتسيطر عليه هي زوجة سيئة، تترك زوجها يعاني وتنتقل من رجل لآخر.

ث. لو كان الشخص يتناول طعامه بانتظام ثم أصبح غير منظم فجأة سيعاني من سوء الحظ والحوادث. عليه أن يصحح الخلل أسرع ما يمكن ليستعيد السيطرة على حياته. لو كان رب البيت غير منظم، ستكون العشوائية صديقة أفراد العائلة. لو انغمس شخص ورث ثروة طائلة في المذلات وكان جشعاً في الطعام، إن هذه إشارة واضحة إلى أنه سيتقاعد عن العمل قريباً وسينهار منزله كذلك.

ج. لو كان الشخص مرتباً من الخارج لكنه عشوائي في طعامه فإنه سيكون ضعيف العقل والروح. بينما الشخص المحكم السيطرة على طعامه فإنه سليم العقل.

ح. من يتبع أسلوب غذائي واضح وبسيط منذ صغره لن يصاب بأي مرض او مشاكل، سيتقدم في المجتمع ويحالفه الحظ. وكلما تقدم بالعمر سيكون أسعد.

خ. من يتناول الطعام بعشوائية وجشع سيعاني سوء الحظ دون أدنى شك. الشخص النبيل لا يتناول الكثير من الطعام. لا يعلم الشخص الوضع حدوده ويسرف في طعامه. الاقتصاد في الطعام يجعلك نبيلاً.

د. لو شعر شخص يتناول كميات صغيرة من الطعام عادةً بالمرض ولم يعد قادراً على تناول الطعام فإنه سيموت حتى لو كان نبضه ولون وجهه طبيعيين. أما من يتناول الكمية المحددة له فإنه سيموت دون مرض ومعاناة.

- د. لو أن شخصاً من الطبقات الإجتماعية العالية أحب طعام البسطاء وتناول كميات كبيرة منه، يتغير تفكيره ويصبح أقرب إلى تفكير الفلاحين، وسيحيا حياة قصيرة. كل إنسان لديه نصيب من الطعام يتناسب ودرجته الإجتماعية. يتناول البسطاء عادة طبق واحد من الحنطة وطبق آخر مرافق.
- ر. لا يجب أن يتناول النبلاء طعام المساكين. ومع ذلك لو تناول نبيل كميات ضئيلة منه من باب الإنسانية فإن بيته سيزدهر بنعمة من السماء. وهكذا تتسع سمعته الحميدة ويرثها أحفاده ويتمتع بحياة مديدة سعيدة.
- ز. لو عانى شخص دون الخمسين من العمر من مرض ما وقارب الموت، بإمكانه التغلب عليه لو حدد طعامه وقلل من كميات الطعام الذي يتناوله. نبعت معاناته من تأثير الناموس عليه وليس من المرض بحد ذاته. فالطعام أساس الحياة. لن يمرض من يتناول كميات قليلة من الطعام، وإنما تكون معاناته من تصرفاته الخاطئة، ولا فائدة للدواء في هذه الحالة. فأسلوبنا الحسن في تناول الطعام يجلب لنا نعمة السماء. يأكل هكذا أشخاص عادة كمية قليلة (القليل من الحنطة).
- س. لو أن شخصاً مسناً أصابه المرض، وكان جشعاً كثير تناول الطعام، سيموت سريعاً.

#6 تناول الطعام الفاخر لفترة طويلة يسبب مشاكل في جهاز الهضم

- أ. الشخص السليم الذي ينغمس في الملذات كل يوم في عمر مبكر ستضعف بنيته وطاقة جسمه تجعله غير قادر على تناول الطعام. حتى لو نجا من المرض سيرافقه سوء الحظ في آخر حياته. هذه نتيجة حتمية للانغماس في الملذات. ولو كان الشخص فقيراً واتباع هذا السلوك 3 سنوات سيخسر السعادة ويموت.
- ب. يجب أن تعلم أنه حتى لو كانت ظروفك ممتازة وتتمتع بحظ جيد، لو انغمست بالملذات بعمر مبكر، لن تحقق أي تقدم في حياتك. لن يتقدم وتزدهر حياته من يتناول الطعام بشراهة وعدم انتظام (الأشخاص الذين يعملون بأعمال تتطلب مجهوداً بدنياً عالياً استثناء لهذه القاعدة).
- ت. الشخص بين مرحلة الشباب ومنتصف العمر ولم يصل إلى نظام غذائي ثابت ومستقر سيعاني من سوء الحظ من وقت لآخر أو مشاكل أو حادث، سيكون متعباً دائماً جسدياً وفكرياً.
- ث. حتى لو كان الشخص ذو حظ جيد، يجد أن بينته ينهار، لو كلن عشوائياً فوضوياً في طعامه. لذلك السيطرة على وجباتك وكميات الطعام المتناولة يمنحك قوة وطاقة لجسمك.
- ج. لو أن شخص تدل ملامحه على الفقر والمرض لكنه كان متواضعاً في طعامه منذ بداية حياته فإنه يتجنب بذلك سوء الحظ. لأنه بتواضعه تعم عليه النعمة والرحمة. التواضع والبساطة مفتاحك للسعادة.

#7 حتى لو كان مقدر لك أن تحرم من الأطفال سترزق بهم بتواضعك

- أ. لو كنت عقيماً، تستعيد قدرتك على الانجاب بمجرد اتباعك البساطة بالطعام وتناولك كميات قليلة منه. لو أن شخصاً يتناول القليل من الطعام ويانتظام منذ عمر مبكر فإنه بذلك يضاعف من أعماله الخيرة المحتسبة له في الناموس وستعود مضاعفة عليه، سيرزق أطفالاً وتكون هذه المسألة كالصدقة الجارية وتستمر حتى بعد موته. حتى الأغنياء لا تساوي ثروتهم شيئاً مالم يكن لديهم أبناء. الأطفال كنز وثروة لأهلهم.
- ب. حتى الأشخاص ذوي الطالع الجيد، لو انغمسوا بالطعام والشراب لن تكفهم ثروتهم مهما بلغت. يعود هذا التدهور إلى انقاص حصتهم المقسومة لهم وذلك بسبب استهلاكهم فائض عن حاجتهم، تتناقص النعمة بالنتيجة. والشخص الغني عليه أن يكون متواضعاً في مأكله ومشربه كالفقراء تماماً، وإلا ستأرجح حياته في كل شيء ما بين زيادة ونقصان. ولهذا يقال " الزيادة كالنقصان " كل ما زاد عن حده انقلب ضده" بمعنى لو أفرطت بأي شيء فإنه سيزول حتماً ولن يستمر طويلاً.
- ت. الطعام أساس ووقود الحياة. فالطعام المنتظم يترافق بالنتيجة مع حياة منتظمة مرتبة، والعشوائية في الطعام تتعكس عشوائيةً في كل مظاهر الحياة. إن لم تكن متواضعاً لن تتال الحياة المديدة الكريمة.
- ث. بإمكان أي شخص أن يتجنب الحوادث والفقر والمرض، بإتباعه التواضع طريفاً. من كان متواضعاً مقتصداً في طعامه سيكون حكيماً فيما يتعلق بكل أمور حياته. وبالتالي ستتراكم ثروته ويحصل على الصحة الجيدة.
- ج. لن يستطيع الشخص تحقيق الإزدهار والتقدم لو كان كسولاً ولو امتلك مفاتيح السلطة والثروة فإنه لن يحرزها بالتقاعس والكسل، والتفكير بالطعام والشراب وكفى. يستهلك هكذا أشخاص كل النعم المكتوبة لهم في الناموس. إذن بإمكانك تحقيق الإزدهار والتقدم بالعمل الجاد وسيطرتك على طعامك وتجنب الطعام المترفع حتى تحقق النجاح ضالتك. لكن انغماسك بذلك الترف دون وعي وبفكر هائم مشتت لن تحقق النجاح إطلاقاً. الطعام أساس النجاح. فكّر جيداً بهذا الكلام وكن حذراً. للذهب والفضة عظيم القيمة. لكن لاقيمة حقيقة سوى للحبوب الخمسة². يجب ألا نقرب الطعام إلا بوقار وأدب " كل مما يليك" علينا التأدب بأداب الطعام لتتأدب بأدب الحياة. لا شيء يؤثر فعلاً في حياتنا كبشر سوى التدبر الخاطئ الجاهل بالحبوب الخمسة، لأن هذا الشيء الوحيد الذي يجعل حياتنا في اضطراب ويشعل الثورات أحياناً.

الحبوب الخمسة: وهي الرز والحنطة السوداء والدخن والشعير وشافي الكلى (الازوكي وهو من انواع البقول يشبه الفاصوليا الحمراء)²

#8 من يتناول القليل من الطعام يتمتع بحيادة مديدة دون أمراض ولا يعاني عند الموت

أ. عادة عندما يمرض إنسان نهم لا يعود قادراً على تناول الطعام أما الشخص البسيط في طعامه نادراً ما يمرض وإن مرض لا يفقد شهيته للطعام. نشبه هذا بأن النهم يتناول خلال حياته حصته كاملة من الطعام فلا مزيد يعينه فيما بعد، لا احتياطي أو مخزون يمهده عنده الحاجة. أما من يتناول القليل من الطعام فإن الكميات التي اقتصدها ستكون بمثابة أعمال الخير التي ندرها للحياة وستعود عليه مضاعفة وتتمثل بالصحة الجيدة والثروة والتوفيق في أمور حياته. لكن حتى تناول كميات قليلة من الطعام لن يحمي الإنسان من المرض فيما لو كانت وجباته غير منتظمة فالعشوائية في الطعام تعود عليه وبالاً. إذن لا يستطيع النهم تناول الطعام عند مرضه أما المقتصد في طعامه فهناك متسع في معدته دائماً، حتى أثناء المرض يستطيع تناول حاجته من الطعام ولن يصاب بأمراض خطيرة أبداً.

ب. من يكسب راتب ثابت، يتمتع دائماً بتناول ثلاث وجبات ثابتة في اليوم.

ت. من لا يملك راتب ثابت لا يستطيع السيطرة على طعامه جيداً.

ث. من لا يستطيع الحصول على راتب ثابت هم أناس فقراء، يقيمون دائماً في الفنادق والمعامل. لا يستطيعون الحصول على راتب ثابت بسبب طعامهم العشوائي غير المنظم. لذلك من يريد الحصول على راتب ثابت عليه أن ينظم طعامه أولاً. ومن أراد راتباً كبيراً فلينظم وجباته ولتكن كميات قليلة فقط. إذن لا يوجد حظ جيد وحظ تعس، مجرد التحكم بطعامك وشربك كفيلاً بأن يرتب حياتك. بإمكانك ان تأكل ما يسد 80% من حاجتك فقط (هذا لا ينطبق على المقاتلين)³.

طعام المقاتلين

ج. يكون المقاتلين عادةً أقوياء ويأكلون كثيراً. عادةً، لا يعتبر هذا أمراً سيئاً. حياتنا يحكمها عموماً العلماء والفلاسفة، إلا في حالة الحروب والإضطرابات تحكم الحياة الطواغيت. وعمل المقاتل هو أن يعيد النظام للمجتمع. عندما يحصل اضطراباً ما، على المقاتل أن يكون جاهزاً ويقاوم من أجل المجتمع وبالتالي لن يعد هناك الكثير من الوقت لتناول الطعام. إذن تناولهم للطعام أوقات السلم يدعم بنيتهم ومن هنا نجد أن أجسامهم ضخمة، يخزنون الطعام في أجسامهم وأعضائهم للأيام الصعبة. فهم يتناولون في الأوقات العادية كميات فائضة من الطعام. لا يقومون بذلك إرضاءً وإشباعاً لحاجتهم وإنما من أجل مجتمعهم وبلدهم. يعد هذا أمراً مقبولاً في حالات الطوارئ. هكذا أشخاص يكونون أقوياء البنية والشخصية.

ح. المقاتل ذو المرتبة العالية الذي يتناول كميات كبيرة من الطعام ومن دون انتظام يفقد قدرته القتالية ويصبح قليل الانتباه ويعاني الكثير من المشاكل ويتقاعد باكراً. إن لم يكن متواضعاً سيفقد عمله وراتبه. حتى يحرز

³ samurai المقاتلين اصطلح عليه في الكتاب الأساسي

المقاتل الصحة والازدهار عليه أن يحكم السيطرة على غذائه وأن يأكل كميات كبيرة من الطعام البسيط فقط مرة أو مرتين في الشهر .

خ. حتى المقاتل الذي ينتمي لأسرة من طبقة اجتماعية غنية لن يحرز الازدهار لو لم ينتبه جيداً لطعامه والافراط بالطعام والتناول العشوائي للوجبات. لو لم يكن حذراً من الأمور السابقة ولم يحافظ على نظام الوجبات الثلاثة التي يقدموها له في الخدمة، سرعان ما يخسر راتبه. فالأهمية تكمن هنا في طريقة تناول الطعام هل هناك شكر وتواضع أم لا ؟

#9 من المسموح للعاملين الذين يبذلون جهداً عالياً أن يتناولوا كميات كبيرة من الطعام

أ. يسمح لمن يعمل بشدة أو يقوم بأعمال تتطلب جهداً عالياً أن يتناول كمية طعام كبيرة فهو لا يقوم بالعمل لنفسه وحسب بل يقوم به من أجل المجتمع كذلك. لو لم يتناول ذلك القدر لن يستطيع القيام بواجبه. لكن عليه الاقتصاد بالطعام وأوقات الراحة. لو قام بهذا لن يعد مضطراً للعمل الشاق لأنه سيتقدم ويصبح شخصاً مرموقاً في المجتمع سيتطور عمله ومستواه الإجتماعي.

ب. الطريقة لتستخدم المال والتقاطع بين الثروة والفقر

لا يعد الشخص غنياً وإن امتلك مقومات الغنى لو لم يكن حكيماً فيما يتعلق بالفضة والذهب. لأنه لو لم يكن كذلك لن يكون محترماً مع والديه ولا أسلافه ولن يكون إنساناً سعيداً. تعتبر الفضة والذهب والنحاس المواد الأساسية لتحكم البلاد. يمكنك القول أنهم ثالث مقدس. لا يخرج الدخان من منزل تنقصه هذه المواد الثلاثة (الدخان إشارة إلى إضارم النار لإعداد الطعام وهذا من دلالات الوفرة). وكلما اعتنيت بهذا الثالث كلما تضاعف لك. فالأهل يعتنون بأولادهم وحب الأهل غير محدود. لذلك نقول من لا يكثرث بالمال ويبيذره كمن لا يحترم والديه. حتى تزدهر حياتك عليك أن تحترم المال كقيمة ولا تبدد ولو قرشاً واحداً. وعندما تتعامل مالياً مع الناس وتدفع المال مقابل شراء حاجياتك، ادعو الله أن يرد لك ما صرفته أضعاف وهكذا يعود المال ليبقى معك. (نجد هنا في الموروث العربي ما يقابله عندما تدفع المال لبائع في الأسواق القديمة سعر مشترياتك يصيح قائلاً " الله يعوض عليك القرش بمية"). وهذا الأمر منطقي، لأنك مثلاً تذهب لزيارة الأشخاص الذين ترتاح معهم والذين يقدرونك ويحبونك وكذلك المال يتبع الأشخاص الذين يحبون المال ويصرفونه بحكمة. هذا ناموس الكون. انظر لأولئك الفقراء الذين خسروا منازلهم وأهلهم، لاحظ أنهم مسرفون مبددون للمال ودائماً يلعنون المال والخط. وبالمقابل لاحظ ان الأغنياء ممن ورثوا الثروة عن أسلافهم، لاحظ حذرهم فيما يتعلق بالمال وحكمتهم في استخدامه. إنهم مخلصون في حياتهم مخلصون لعملهم ولهدفهم.

ت. الطعام والأمراض الذهنية

لن يصاب من لديه تأهب واستعداد للإصابة بالأمراض العقلية أو الذهنية لو تحكّم بطعامه. يكون المصابون بالأمراض العقلية أشخاص أقوىاء جداً من الخارج عادةً، تكون طاقة الكبد قوية جداً، يسبب هذا نوع من فقدان التوازن في ميزان الصحة المتكاملة للفرد وبالتالي تكون روحه ضعيفة أو بمعنى آخر يكونون على قدر من الهشاشة داخلياً. يكمن العلاج بالطعام والشراب المناسب والدقيق. لا تجادل الشخص المصاب بمرض ذهني بل حاوره كما تحاور أي شخص طبيعي. عندما يتناول 3 وجبات في اليوم فقط دون وجبات خفيفة بينها سيشفى خلال 100 يوم ولو كان مصاباً لفترة طويلة قد يحتاج 3 سنوات حتى يشفى تماماً، لأنه باتباع هذا النظام في الوجبات من حيث تحديد الوقت والكمية والبساطة تعود طاقة الكبيرة للهدوء والتوازن من جديد. نلاحظ أن ذوي المصاب يقدمون له ما يشتهي من الطعام ويغدقون عليه الطعام كي يبقى صامتاً ولكنهم هكذا يزيدون اضطرابه، وتزداد طاقة كبدهم سوءاً، المتزايدة سوءاً عن حدها أصلاً. الطعام غذاء العقل والفكر، ولو كان هذا الأساس مضطرب كان العقل مضطرباً.

ث. من امتلك الكمية المناسبة من الطعام لكنه انغمس في الملذات وطعام المترفين لن يحقق النجاح والثروة وإن امتلك مفاتيحها. يجب أن يتناسب طعامنا اليومي مع واردنا المالي وحاجتنا البدنية، فالإنسان ذو الدخل المتوسط عندما يتناول طعام كما الشخص ذو الدخل المحدود يكون كمن ادخر من حصته ومن قسمته المكتوبة له في الناموس، والتي ستتضاعف عليه، ولو أن الشخص نفسه اكتفى بقدر الطعام المتناسب معه سيحقق ما يريد تماماً دون زيادة أو نقص.

ج. يكسب العامل قدراً جيداً من المال لكنه ويتناوله كميات كبيرة من الطعام يصبح كمن يستدين من السماء والناموس. ومن هنا سيبقى عاملاً طوال حياته. عليه أن يعمل ويعمل وإلا سيموت جوعاً. من يأكل زيادة عن حاجته سيجوع ويعمل طوال حياته ولن يقرضه أحد المال، لا أحد يقرض مالا لشخص معتاد على الاستدانة، وكذلك الناموس لن يهبك المال والثروة لو كنت تأخذ زيادة عن قسمتك دوماً (بمعنى عندما تتناول كمية طعام أكثر من المخصص لك في الناموس). حتى تصبح غنياً لا يكفي أن تعمل بجهد واجتهاد عليك كذلك أن تقتصد في طعامك وشرابك. مجدداً، كن مقتصداً بسيطاً متواضعاً واحترم واشكر النعم التي تتمتع بها.

10 # البساطة في الطعام والشراب تدل على الشخصية

طعام رجال الدين

أ. تحدد بساطتك في الطعام شخصيتك، هل أنت شخص نبيل أم وضيع. لماذا رجال الدين العظماء والحكماء نبلاء ومحترمين؟ لأنهم متواضعون وقليلو الطعام ويتناولون وجباتهم بانتظام. لن تحترم الناس رجل علم مهما بلغ علمه، لو لم يكن متواضعاً.

ب. من يتناول فائضاً عن حصته سيعاني سوء الحظ، والصعوبات في الكثير من شؤون حياته. كما أسلفنا كل له قسمته من الطعام فلو تناول زيادة عن قسمته كمن استدان من حصة غيره. لن يفيدك الفائض من الطعام بشيء، سيتحول بالنتيجة إلى غائط. لو استدنت مبلغاً من شخص ما سيرسل لك الفاتورة لترد الدين، أما الناموس لن يرسل لك الفاتورة بل سيراكم ديونك دون سؤال. وإن لم يستردها منك، سيدفعها أحفادك (في المأثور: " الأباء يتناولون العنب والأولاد يضرسون").

11 # طريقك لتجنب لصعاب في الأوقات الحرجة

أ. يكون ذلك بالاقتصاد قدر الامكان بالطعام، فمن يتناول الكثير ومن دون انتظام سيتعرض للحوادث أيام الأزمات والحروب. تعتبر بعض الثقافات أن الأطفال حتى عمر الـ 3 سنوات والراشدين بين 41 و43 من الفترات الأقل حظاً في حياة الإنسان. تعد الفترة الثانية بداية التقدم بالعمر لذلك كلما كان بسيطاً متواضعاً، كانت الصعوبات ألطف وأخف. لذلك صلي دائماً وأشكر الله على النعم التي تتمتع بها وأخرج دائماً صدقة جارية لتعود عليك ثمارها، قد تكون هذه الصدقة بما تقتصده من الطعام من حصتك لحصة الناموس والناس. لا تكون الصدقة بمجرد تقديم الأضاحي وغيرها وإنما تكون كذلك بما تقتصده كذلك من طعام عندما تجلس مع أسرتك على المائدة بشكر وامتنان وتصلي بقلبك وتطلب أن تعم البركة والخير سواك من الناس.

ب. لن يتطور من يقضي وقته بتناول الطعام وشرب الخمر. لو استمر بذلك سيكون تعساً كلما تقدم بالسن. عندما تتناول الكثير من اللحوم تصبح عضلاتك رخوة طرية غير متماسكة بقوة مع العظم المستندة عليه. سيبدو للناس أن الشخص ممتلئ كامل البنية لكنه حقيقة هش الفكر والعقل والتدبير. يعتمد الإنسان في حياته على قوة عقله وحسن تفكيره.

ت. إضافة للخمر واللحوم، كلما أفرطت بالطعام المترف كلما ابتعدت عن النجاح والازدهار. لأنك بتناولك ذاك الطعام تمتلئ معدتك، تضعف قدرتك العقلية وتتباطئ. هناك أشخاص يتناولون الطعام بكثرة ويستقبل جسمهم تلك الكميات بسرعة فلا يزداد وزنهم لكنهم بالرغم من ذلك ينتظرون حتفهم بسبب المرض الناتج

عن العشوائية في الطعام وكثرته. من جهة أخرى هناك ذوي القدرات العقلية الكبيرة ممن لا يفقدون الوزن ويتناولون كميات طعام كبيرة وعلى الرغم من هذا يشحب لونهم ويخسرون قدراتهم. لذلك نجد حتى نحيلي الأجسام لا تزدهر حياتهم لو كانوا مفرطين في طعامهم.

ث. هناك الأقلاء ممن يتناولون كميات كبيرة من الطعام لكن يحافظون على العمر المديد. يفسر ذلك أن حصتهم وقسمتهم كبيرة أساساً. نصيبيهم من الناموس كبير. إن الأشخاص ذوي الجلد السميك عادة ما تكون قسمتهم كبيرة. لكن حتى هؤلاء إن لم يكونوا بسطاء لن تكون حياتهم سهلة تماماً. لذلك لو اتبعوا البساطة والاقتصاد سينعمون بحياة سعيدة مزدهرة.

#12 تناول الكحول للقليل من اللحوم يسبب أمراضاً طفيفة

أ. من الطبيعي أن يرغب الكحول بتناول اللحوم وذلك لأن الكتلة الجسمية تتناقص أثناء التقدم بالعمر، تماماً كما الأشجار الصغيرة لا تحتاج للكثير من الغذاء والسقاية بينما الشجرات الأكبر لا بد من تسميدها وهكذا فالإنسان في مقتبل العمر لا يحتاج لكميات كبيرة من اللحوم والطعام فنلاحظ مثلاً أن الأطفال بشكل اعتيادي لا يتناول الكثير من الطعام إلا لو أجبروا على ذلك، وبالتالي تواضع واقتصد في شبابك على القليل من الطعام وستعم بالعمر المديد واحسن لوالديك وللمسنين.

ب. ليس من الطبيعي الإفراط بتناول اللحوم وشرب الخمر. يأكل سكان المدن الكثير من اللحوم ونلاحظ أنهم سريعي الإنفعال وسلوكهم إندفاعي. بينما من يتناولون طعاماً بسيطاً يكون فكره متوازن، لذلك نجد أن هناك الكثير من سيئ الخلق في المدن على العكس من الأرياف. إن تناول الكثير من "الميتة" بمعنى الحيوانات كالطيور والأسماك وغيرها لمجرد التلذذ والاستمتاع وليس لحاجة، يجلب قصر العمر لأن هذا السلوك يشبه قتل نفس دون سبب. من هنا نلاحظ أن سكان المدن يموتون بأعمار صغيرة مقارنة بسكان القرى الذين يتمتعون بأعمار مديدة لتناولهم طعاماً بسيطاً شاملاً منوعاً وقيامهم بأعمال جهدية عالية تتناسب مع غذائهم، لديهم الميزان قائم بالفطرة. تعتبر لحوم الحيوانات غذاء مفيداً لنا عندما نقتلها عند حاجتنا لها وتكون هي مسخرة لهذا الهدف حيث نتناول القليل وننتشارك بالذبيحة مع غيرنا أما العشوائية هي التصرف الخاطئ وترافقها مع الإفراط والجشع يودي للكثير من المشاكل والصعاب.

#13 معاناة الأطفال مسؤولية أهلهم.....

أ. يجنب الأهل أطفالهم بتواضعهم وحكمتهم ما قد يواجههم من مشاكل وصعاب. الأهل هم الأصل والأساس والأطفال هم الفرع، عندما يكون الأساس سليم فالفرع سليم. يدفع الأهل البلاء عنهم وعن أطفالهم بالصدقات

الجارية.⁴ هناك من يتبرع بجزء من ماله للجمعيات الخيرية أو للمؤسسات الإجتماعية وغيرها..ولكن لا تعد هذه صدقة جارية لأنها علنية ومعلومة للجميع أما الصدقة الجارية هي ما يخرج من مالك بصدق وإخلاص لا سعياً وراء أي غاية أخرى كالمجد أو الشهرة أو السمعة الحسنة وغيرها...هي ما تقطعه من حصتك الشخصية وليس ما تعطيه لعدم حاجتك له أو من فائض عندك..أن لا تأكل كل حاجتك بل تترك جزء منه بنية أن يتضاعف ما تركته ويطعم الكثير غيرك.

ب. هناك الكثير ممن غيروا مجرى حياتهم وحققوا النجاح والثروة بتواضعهم وإقتصادهم. هناك قصة جميلة عن أحد الأشخاص ممن كانت ملامحه وظروفه توحى بالفقر وليس لديه شيء ثابت يعتمد عليه لكنه كان إنسان سعيداً وتمتع لاحقاً بالرخاء وذلك لأنه كان بسيطاً مقتصداً في طعامه حيث كان يمر بالغابة يجمع ما توافر من أغصان يشعلها يطبخ القليل من الأرز ويترك الهشيم يعود إلى التربة يتناول وجبته البسيطة ويمضي في طريقه. يكمن القصد من هذه القصة أن هذا الرجل لم ينجس بالملذات فكان بسيطاً ولم يأخذ شيئاً من حصة غيره ولا حتى من الطبيعة فكان يضرم النار من أغصان سقطت عن أمها ولم يترك مخلفات بل مجرد هشيم تبتلعه التربة من جديد وهكذا كان مقتصداً وساهم بالحلقة البيئية الطبيعية.

ت. أسوء ما يمكن أن يحدث هو أن يتوفى الشخص قبل والديه، ولا يحترم الشخص والديه إن لم يكن متواضعاً ومنظماً بأكل وشربه. احترام الوالدين أساس وقانون الحياة. علينا خدمتهم والدعاء لهم.

ث. لو لم تسيطر وتتحكم بطعامك لن تحرز النجاح أبداً. علينا العمل والاجتهاد بالحياة وإلا سنكون أشبه بالحيوانات أو بالعجزة الذين لا يفعلون شيئاً سوى تناول الطعام والنوم. لن نقدم بهذا السوك أي فائدة لأنفسنا وللحياة. ولن نحصد شيئاً سوى السراب. العالم ملئ بهذا الصنف من الناس.

#14 يمكنك استعادة الازدهار لبيتك بالتقليل من طعامك...

أسلوب رب البيت بتناول الطعام وعلاقته بازدهار البيت وانهيائه..

أ. إن سلوك رب المنزل وأسلوبه في تناول الطعام ينعكس على بيته وأسرته، عندما تنهار الأسرة أو تمر بمرحلة من الضائقة المالية فهذا يشير إلى حصتها المقسومة لها في الناموس تتناقص، ولكن يمكن لرب الأسرة أن يخفف من ذلك باقتضاده وتواضعه في الطعام وتناوله اليسير منه. إن رب الأسرة كقبطان السفينة هو من يوجه السفينة بالاتجاه الصحيح بحكمته، وصرامته بتنفيذ العمل اللازم.

ب. يقول المثل "على قدر بساطك مد رجلك" فإن كنت فقيراً لا داعي للسعي وراء الكماليات والجماليات، لأنك بهذا السلوك تزين الصورة الخارجية فقط لكن واقعاً تزيد من فقرك. الفقر الحقيقي ليس فقراً من المال، الفقراء الحقيقيون

⁴⁴ Yin virtue اصطلحنا على ترجمتها بالصدقات الجارية وهي المعنى المقصود منها

هم من ينغموس بالملذات لأنهم يصبحون عبيداً لشهواتهم والعبد فقير دائماً. لذلك اقتصد بطعامك وشرابك وليكن الشكر والامتنان قيمة صافية في قلبك وستغنى حقاً.

ت. من أراد أن يتقدم ويرتقي في مجال عمله **وتحقيق ذاته (tao)** عليه أن يكون بسيطاً متواضعاً في طعامه بعيداً عن النساء. وعندما ينتهي من مهمته يستطيع التمتع برفقتهم. حتى عندما يختار إحداهن يجب أن تكون مطيعة وتتبع **القانون الناموس (tao)** وإلا ستضر بسمعته وتحرفه عن مسار عمله ونجاحه. فالرجل مهما كان بسيطاً قليل الحيلة والعلم يفهم الناموس وقانون الطبيعة أما المرأة فلا. كن حذراً. الرجل الذي يجد صعوبة في إيجاد زوجة هو رجل يستطيع التقدم جيداً في حياته. وعليه بالمقابل أن يعلم هذا القانون لغيره وأن يبقى ممتناً لوالديه وهكذا سيعيش في نعيم دائم.

الماء والنار والعمر المديد.....

ث. الماء أساس الحياة " وخلقنا من الماء كل شيء حي " ولا تدوم النعم على من يهدر الماء، سيزداد فقراً وقد يحرم نعمة الإنجاب. لا تهدر لماء ولا النار (الموقد) أو الضوء (الإشارة). في العلوم الشرقية تمثل الكلى عنصر الماء في الجسم ومن يهدر الماء يهدر طاقة الكلى في الجسم والماء غذاء الشجر وكل حي وبالتالي يؤذي هدر الماء كامل الجسم. نلاحظ أن من لديه ضعف في الكلى يخاف العتمة وتزداد مشاكله في الضوء.

استخدام الورق والصدقات.....

ج. الإفراط والاستخدام العشوائي للورق والمناديل الورقية من العلامات السيئة، لأنها مصنوعة من الماء. نلاحظ أنه في كل مكان وزمان استخدام الختم على الأوراق الرسمية وهذا يكون دليل على الإخلاص والصدق. أما الأوراق والمناديل الرخيصة لا يستوجب تحضيرها الكثير من الماء لذا لا ضير من استخدامها للحمام أو للأنف. علينا الاستفادة من إعادة التدوير للأوراق المستعملة.

ح. عليك الاعتناء الدائم بملكياتك وحاجياتك وأدوات طعامك، لو اعتنيت بها وهي جديدة فقط وأهملتها بعد استخدامها لفترة طويلة تكون في الحقيقة شخصاً عديم الإخلاص، حتى وإن اهترت عليك إعادة تدويرها إن أمكن أو التخلص منها لكن باحترام. يعكس أسلوب تعاملك مع كل شيء في الحياة شخصيتك وقدرك.

#15 لن يتقدم في الحياة، من يلعب ويلهو دائماً....

أ. لن تتقدم في المجتمع لو كنت عبثياً، تهوى اللعب والغرق بذكريات قديمة. يستثنى من هذا الأشخاص المحترفين للعبة (كلاعب الشطرنج أو لاعب كرة القدم الذي يتخذ من اللعبة مهنة له)، تشعرك هذه الألعاب بسعادة مؤقتة، لكن لو أردت حقاً أن تتقدم وترتقي عليك بالجد والإجتهاد والتركيز على هدفك عندها ستفتح

أمامك الفرص المناسبة للارتقاء، لكن لو ضيعت ولو قليل من الوقت في الألعاب الذكريات ستفقد ولو جزءاً من طاقاتك التي يجب أن تكون موجهة تماماً لتحقيق هدفك في الحياة، إذن تجنب اللهو والغرق في ذكريات مرت وانتهت، وعندها ستتركز كل قوتك وقدرتك على تحقيق هدفك في الحياة.

المنزل ذو الحديقة الجميلة والعديد من التلال الصغيرة والنوافير المائية...

أ. لن يزدهر منزل بالمواسفات السابقة، هكذا منزل يحاكي الطبيعية الحقيقية بجبالها وبحرها يخص فقط للأشخاص ذو المناصب العالية والثروة العظيمة. لذلك نجد أن الأشخاص العاديين عندما يبنون هكذا منزل لن يتمتعون طويلاً بالحياة، حتى الأسر الغنية التي تقطن في هكذا منازل لن تكون حياته مشرقة أو مميزة، قد لا يتراجع مستواها الاجتماعي لكنها لن تتقدم. من النعم في الحياة أن ترث ثروة عظيمة من أجدادك، لكن راقب جيداً ولاحظ وجود شخصاً مريضاً في هذه الأسرة دائماً. اشكر الله دائماً على النعم التي يمدك بها واعط الطعام للفقراء وارك دائماً صدقة جارية، وصل لتدوم عليك النعم...

ب. الإنسان يحصد ما يزرع، كلنا من تراب وسنعود للتراب لذلك انتبه من الغرق في الملذات والرفاهية المبالغ بها. لو كلن لديك حديقة حول بيتك ازرعها بالخضار والحبوب، وكل مما يليك.

النار والنجاح.....

ت. هناك العديد من الأشخاص يستخدمون النار والموقد بقلة تدبير وحكمة، هؤلاء لن تزدهر حياتهم. النار كالشمس، وقود مستمر، ومن غير وقود لن تستمر الحياة..

ث. يتمتع الإنسان الحكيم في طعامه بصحة جيدة وبشرة مشرقة، لكن من يفرط بالطعام، تصبح طاقته كثيفة وثقيلة بمعنى يتضعف أعضاء جسمه الكلى والكبد والبنكرياس.. لن تجد وجهه مشرقاً.

الكتاب الثاني

أ. القوة الداخلية وأثرها على الجسم..

س.أريد أن أصبح خبيراً بمجال عملي لكن أسرتي دائماً تقف عائقاً أمامي، زوجتي قليلة التدبير، دائمة الشكوى والتذمر. لذلك لم أحصل على مراتب علمية عالية كما كنت أطمح. ماذا علي أن أفعل؟

أ. سواء أكنت رجلاً عظيماً وذو قدرات هائلة أو حتى رجلاً عادياً وأردت أن تتقدم في أي من مجالات حياتك فمن الأفضل ألا تتزوج. عليك أن تركز تماماً في دربك الذي اخترته. عندما تكون لديك إرادة صلبة وقوة هائلة لن تقف أوهام نسائية صغيرة في دربك. لكن إن لم تكن قوياً حاداً كالشمس، غير شجاع القلب، عندها تجذب لحياتك امرأة شديدة التناقض مع ميولك ورغباتك، وبالتالي تقع في الكثير من المشاكل والصعوبات. الرجل والمرأة.. ذكر وأنثى .. طاقتان متماثلتان، إن لم تتصالح الزوجة مع هذه الفكرة ولم يتأتى لها معرفة القانون الأزلي بأن تساعد زوجها وتدعمه، لن تتكامل حلقة الذكر والأنثى ويختل القانون الطبيعي وتظهر المشاكل، وتضيع دربك وهدفك الذي تسعى إليه. لن تحقق حلمك في الحياة والمجتمع ولن يستمع الناس إلى رجل غير مكتمل مع زوجته ومع ذاته بالتالي، بمعنى، لو لم تكن لديك زوجة صالحة مخصصة لن يخلص الناس إليك أو إلى تعاليمك.

ب. المرأة كنز المنزل....

يقولون "وراء كل رجل عظيم امرأة" أياً كانت مهنتك في الحياة، تمنحك الزوجة الصالح القوة وتمنحك البيت والأسرة المشرقة، ولو فسدت الزوجة فسدت الأسرة.⁵ المرأة حامية المنزل، وقلب الأسرة. المرأة تمثل الشمال والرجل الجنوب.⁶ فهي الأساس للنمو وتتبع الرجل (الجنوب) وبالتالي مدعومة الظهر هناك من يحميها ويرعاها. ومن هنا نجد أنه لو لم تكن المرأة صالحة فسدت الأسرة وتفسخت وانهارت سمعتك. عندما تكون لديك هكذا زوجة، اهجرها بعض الوقت، هذا الهجر قد يغيرها ويجعلها أكثر أوعياً ومحبةً. عندها يمكنك العودة من جديد كزوج وزوجة. ولكن تكمن المصيبة حقاً لو كانت زوجتك سيئة ولديك أطفال، قمة المأساة.

⁵في الثقافات القديمة والموروث الشعبي يقولون بوجود 5 أنواع من الزوجات: المعتدة بجمالها، المعتدة بثروة أهلها، المتفاخرة بقدرتها في تدبير المنزل، المتفاخرة بقدرتها على تربية الأطفال والنوع الأخير هن ممن يلجأن للسحر والشعوذة.

⁶في الثقافة اليابانية القديمة يمثلون الأسرة بالجهات على البوصلة : 1- الرجل (كسول لكن قوي): الجنوب-2- والمرأة (أساس صلب)الشمال-3- والشرق (التقدم والإبداع) الاطفال 4- والمسنيين (الانكماش والإعداد أو التجهيز) المسنين 5- شمال شرق (الزوجة غير الناضجة، محبات الزوج) 6- جنوب شرق : الرجل الصغير أو الشباب بمعنى بين مرحلة الطفولة والرجولة 7- جنوب غرب: الرجل بين مرحلة الشيخوخة والرجولة 8- شمال شرق : المرأة المسنة.

#2 الطعام أساس كل جيد وسيئ

أ. الطعام والحظ..

س. أنت تتحدث دائماً عن الطعام والسيطرة التامة على عادات الطعام لكن لا تركز على الحظ أو الازدهار والتقدم والمثل يقول : الزيادة كما النقصان..حدثنا عن الحظ.

أ.كنت استمتع لهذه التعاليم منذ صغري، أهلي فقراء وأنا لا أجيد القراءة والكتابة. أخذت علمي لاحقاً من حلقات العلم حيث كنت أتبع المعلمين بحلقاتهم الدراسية وأصغي إليهم جيداً. بعد طول خبرة في علم الفراسة ومعرفة الطالع والحظ للأشخاص عرفت أن هذا كله أمور خفية لا تقيد ولا تغني وإنما ما يهم حقاً هو وعيك وإدراكك وحسن تدبيرك وهذا ينطلق من أساس الحياة فلو ملكت حسن التدبير في أساسيات الحياة ازدهرت حياتك وحققت أحلامك " امتلكت الحظ الجيد"، وأساس الحياة الطعام، لذلك أركز في تعاليمي على حسن التدبير في النعم الأساسية التي نتمتع بها... علينا أن نكون دائمي الشكر والتواضع عندما نقرب هذه النعم وأساسها الطعام.

ب. الصدقات ..

س.حسب اعتقادي الصدقات هي التبرع المخفي، لكن ايهما أفضل الصدقة أم التبرع. هل صحيح أن تعطي المال لمحتاج وأن يعلم بهذا؟

أ. لو كنت تعطي وتنتظر الرد والمقابل، فهذا ليس بعبء، بل إنه خطأ فادح. أن ترغب بمساعدة الناس، ساعدهم، لكن لا تعتبر أن هذا العمل من باب القيم بالضرورة. الولادة والموت كلها مكتوبة في الناموس. أحيانا تنوي المساعدة لكنك قد ترتكب جريمة. من المسؤول؟ أو تنوي أن تؤذي أحد ما لكن نتيجة فعلك قد تكون خيراً بالنسبة إليه. كل ما نفعه مكتوب في السماء. تظن انك تبرعت وتصدقت لكن حقيقة ماذا تملك؟ نحن لا نملك شيء إطلاقاً، لا الطعام ولا المال..إنه عطاء الله لنا وقانونه يسيطر لجميع الخلق. لو أعطيت جزء من طعامك وأعطيت مما تحب، هذه صدقة حقيقية. أما لو أخرجت مما لم يعد لك حاجةً فيه او ما هو فائض عنك لا صدقة ولا قيمة حقيقية في هذا العمل. الحالة الأولى هي الصحيحة وتتضاعف الصدقة والخير لك في السماء والأرض. يكون هؤلاء الناس سعداء وإن كانت حياتهم قصيرة، وإن كان فقير المال لن يكون فقير الحال بل غنياً، غنياً عن الحاجة وغنياً عن المشاكل وسوء الحظ. لماذا نعتبر النقليل من الطعام صدقة حقيقية؟ الجواب يكمن في ما يلي: تخيل أنك زرعت حبة قمح، تعطي هذه الحبة في نهاية العام ألف حبة وفي العام التالي ملايين الحبات، وبالتالي لو وفرت قدرأ من الحنطة من طعامك اليومي فأنت بذلك تكسب ملايين القدور والحصص للسنوات التالية. كذلك الأمر بالنسبة للسماك مثلاً، عندما تأكل سمكة وتترك الأخرى مثلاً فإنها ستحيا وتضع الملايين من البيوض التي تنفقس وتعطي الملايين من الأسماك بالتالي...وهكذا بالنسبة لكل طعام وشراب...هل تتخيل مقدار الثروة التي تحققها لك وللملايين البشر بهذا السلوك؟

ت. الحيوانات.. والإنسان اللحم

س. تتحدث دائماً عن الطعام وتقول لو أننا متواضعين وبسطاء فإننا لن نحتاج كثيراً من الطعام. لكننا لو لم نتناول طعاماً كافياً لن نشعر بالشبع ولن نرضى بالنتيجة، ما رأيك؟

أ. الطعام أساس الحياة طبعاً، ولكن لو كنا جشعين وأكلنا كثيراً سنموت تماماً كما الأعشاب عندما تموت بسبب إغراق التربة بالمخصبات. بينما القليل يكفيك حتى تنمو وتزهر. من يكثر من أكل اللحوم تكون وجوههم كالبشر لكن قلوبهم قاسية، كالحوانات يركضون طول النهار يأكلون ويشربون. يسألونني دائماً لماذا أتناول كميات قليلة من الطعام المقدم إلي وأكتفي بمقدار بسيط من الشعير؟ وأجيبهم بالتالي: 1- الناس كلها الغني والفقير يأكل الحنطة (رز أو قمح). ويقول المثل " العز للرز والبرغل شناق حلو"⁷ هل تناولك للقمح مثلاً لن يشعرك بالشبع لأنه طعام الفقراء؟ لو كان هذا صحيحاً وكنت تفكر بتلك الطريقة أنت حقاً مسكين. يعد الفول أو الحمص⁸ كمادة بروتينية أكثر من كافي بالنسبة للناس البسطاء. تناول طعامك بتواضع وشكر.

ث.س. أنا طائر كبير ولست عصفوراً لأكتفي بالقليل من الطعام. ماهي نصيحتك؟

أ. لكل قسمته في الحياة للطائر قسمة وللعصفور قسمة مختلفة. لا يأكل الغراب لحد الامتلاء وطائر العنقاء أو الفينيق الذي يعيش أساساً على الماء البارد. اما الطيور الصغيرة تأكل أي شيء من حبوب إلى حشرات او حتى روث الحيوانات، تأكل مقداراً ضئيلاً وتتابع طيرانها. لكن نجد أن الإنسان الجشع لديه دماغ عصفور وحديثه كنعيق الغراب وشهيته كشهيبة البقر. لا يمكن لهكذا شخص أن يكون حكيماً....

ث. الفرق بين الصحة وقوة البدن..

س.أنا طموح جداً لهذا أكل الكثير من أطيب الطعام وأشرب الخمر، أفعل هذا لأغذي جسمي وفكري وأحقق شيئاً ما في هذا المجتمع. لو لم أتناول الطعام الكافي لن أملك الطاقة اللازمة لفعل أي شيء، وهذا ليس سليم؟

أ. تخلق الطاقة الصحيحة أو القدرة الجسمية معك منذ الولادة وتكون سعيداً مستمتعاً (راقب الأطفال) دائماً تشعر بالامتلاء وتكتفي بالقليل....الحيوية الحقّة لا تكون بالقدرة الجسمانية. لن تشعر بالحيوية مثلاً لو تناولت الكثير من الطعام. إنسان اليوم لا يمكن أن تقول عنه يتمتع بالصحة والحيوية لكن بالعدائية ممكن. إنهم يتجاوزون حدودهم ويتخطون قانون السماء. ولن يحافظوا طويلاً على عملهم على العكس من البسطاء المتواضعين. يريد الجميع ان

⁷وردت في النص الأجنبي أن الحضارات القديمة تعتبر الرز من حبوب الصنف الأول ويلبها الشعير بينما القمح للفلاحين والفقراء.

⁸وضعنا الفول والحمص بينما النص الانكليزي هو جبن الصويا وهو يصنع من فول الصويا وشائع جداً في شرق آسيا والمقابل البروتيني النباتي له في ثقافتنا الفول والحمص.

تزددهر حياتهم وتتطور. لكن هذا ما ترغبه الأكثرية بفكرها فقط دون أن تلمسها على أرض الواقع. من أصعب الأمور أن تكون دقيقاً وحكيماً في طعامك، وإن تمكنت من ذلك سيكون النجاح حليفك، نجاحاً يفوق نجاح الناس العاديين.

#3 لماذا نجد رجال دين في غاية الفقر وآخرين غاية في الغنى...⁹

أ.س. لماذا نجد رجال دين غاية في الفقر وآخرين أغنياء؟

إن الفقراء منهم تكون طاقتهم من طاقة السماء ويتمتعون بالصلابة والقوة. الماء الجارية نقية غير راكدة. لا يراكمون الثروة والعطاء مفتاحهم. أما الأغنياء فهم من طاقة الأرض. لا يكثرثون لموضوع النظافة، يتراكم الكثير في بيوتهم تتراكم الثروة كما يتراكم الغبار أو أي شيء. لهذا يصبحون أغنياء. لا نجدهم يسعون خلف الملذات الجنسية والنساء ولا ينغمسون بالملذات بل يشعرون بالافتقار دائماً يقومون بأعمالهم ويتمتعون بحياتهم بكل بساطة لذلك نجد أن السماء تهبهم النعمة والثروة. أما الفقراء منهم لديهم زوجة والكثير من الأطفال يأكلون اللحوم وينشدون المتعة، لذلك هم دائمي الفقر. هذا هو القانون الأزلي للفقير والغني للفلاح والنبيل.

ب. تحقيق السعادة والرخاء وطول العمر ..

س. أريد الحصول على السعادة والثروة والعمر المديد، لو كنت بسيطاً متواضعاً هل أحقق ذلك؟

أ. تحقيق ما سبق يعتمد على نظام غذائي بسيط. لو كان تصميمك قوياً استطعت ذلك. يعد الطعام بمثابة الفكر والحاكم بالنسبة للإنسان. والعشوائية في الطعام تعني العشوائية في كل أمور حياتك. لا تسعى فقط وراء المتعة والسعادة، حدد هدفك وغايتك في الحياة. اعرف حدودك تماماً واعلم حقوقك وواجباتك. " رحم الله امرء عرف حده ووقف عنده ". تعتمد العلاقة بين الثروة والازدهار والسعادة والعمر المديد على كمية ما نأكل من طعام، وما نصرفه وما ننفقه. اعلم أن المال ليس ملك أحد إنما المال للجماعة، حتى لو صرفت مبلغاً من المال فهو في مكان ما يدور ويدور دون توقف، " لا تملكه حتى تتفقه " انفاق المال بحكمة يضاعفه، كن حذراً. أعود وأقول الطعام هو الأساس. التواضع والاقتصاد في الطعام سيعود عليك بنعم مضاعفة.

ت. المعنى الحقيقي الكامن وراء تناول اللحوم والزواج

⁹في النص الأجنبي تم ذكر رجال دين إحدى الديانات وهم فقراء (Shinto) ورجال دين ديانة أخرى أغنياء (Buddhist) بالاسم، لكننا لم نوردنا في النص كونها ليست من ثقافتنا ومن ناحية أخرى كونها ملاحظة عامة نجدتها حتى بين رجال دين الديانة ذاتها.

س. أعلم مجموعة من رجال الدين ممن يأكلون اللحم ويتزوجون وهم أقوىاء البنية وأغنياء ويستمترون هكذا إلى مماتهم. مالمسبب ؟

أ. يهاب الناس العاديين عادةً رجال الدين، ويصعب على رجال الدين إرشادهم ونصحهم، إلا في حال غير رجل الدين من سلوكه وكان نقياً صافي القلب قريباً منهم، عندها يشعر الناس بالراحة تلقائياً. ينعم هكذا رجال الدين بحياة سعيدة فهم يتزوجون وينجبون ويأكلون اللحم. إنهم يقومون بالعبادة على أكمل وجه. لكن يبقى قسماً منهم ممن ينساقون وراء الماديات وينسون هدفهم، عليهم إدراك ذلك والعدول عن سلوكهم.

ث. من الفقر، تأتي السعادة والثروة....

س. عندما كنت شاباً كنت ناجحاً وغنياً ولكن يوماً بعد يوم بدأت أواجه المشاكل وأخسر المال وينقلب كل ماأفعله فشلاً ذريعاً.

أ. هذا طبيعي فالدنيا دولاب. الرجل الحقيقي هو الذي يختبر الحياة واختبار الحياة يأتي باخبارها من ألفها إلى يائها. الرجل الغني الذي يستطيع الحفاظ على ثروته هو من عرف الفقر وعاشه واقعاً. عندها لو اعترته مشاكل يستطيع تجاوزها أما من لم يختبر حالة الفقر لن يستطيع تجاوز مشاكله لقله وعيه وخبرته وعندها لكل ذي حق حقه فالدنيا كم يقولون " مثل ما بتاخذ مثل ما بتعطي" كما وهبته الرزق والخير، الآن ستستعيد جزء مما وهبت، لكن لو كان إنساناً واعياً حكيماً عاش الفقر والغنى في قلبه وواقعه، لتجنب هكذا مشقة وتحمل مسؤولية أية مشكلة وسدد فاتورتها بعلمه ورضاه. لكل شيء بداية ونهاية. حتى السلطان لم يولد سلطاناً، إنما تجمع الناس حوله تدريجياً وأصبح لديه الكثير من الأتباع حتى أصبح سلطاناً. وهي علاقة طردية، كلما زاد الأتباع كلما عظم سلطان الملك، والعكس صحيح. كلما عامل رب المنزل خدمه باحترام كأخوة له، كلما ازدهر منزله وعلى شأنه، يطعمهم من طعامه ويقدرهم، غير سليلت اللسان عليهم وإن سببوا بعض المشاكل. هكذا فقط يبقى غنياً سعيداً بحياته وأسرته.

ج. الفقر والمشاكل والأمراض

س. مؤخراً بت أعاني من الكثير من الأمراض والمشاكل. معاناتي تزداد يوماً بعد يوم. أقاربي أغنياء لكن لا احد يمد لي يد العون. ما هي نصيحتك؟

أ. أولاً، لا تعتمد على غيرك. تعتمد مظاهر حياتك على سلوكك انت وليس الآخرين. يساعدك الناس والمجتمع من خلال العديد من الطرق. علينا أن نشكر الحاكم دائماً عندما يؤمن لنا الأمان ويسهر على راحتنا وسعادتنا. فالجنود يحمون البلاد عند المخاطر، والمزارعين يعملون في حقولهم ليؤمنوا الطعام والغذاء للمجتمع، النجار والميكانيكي، كل يقوم بعمله لتأمين مستلزمات الحياة اليومية للجميع. الكل يعمل في حلقة واحدة بدءاً من الحاكم إلى أبسط إنسان

...فقط تأمل الحياة بهذه النظرة المتكاملة والشاملة. لهذا عندما تكون فوضوياً في طعامك وحياتك وكسولاً لا تعمل أو تسعى في رزقك، المرض التدريجي والفاقة هما النتيجة الحتمية، لأنك تخرج عن قانون الحياة الذي لم يتأتى لك فهمه أساساً. لا تلم أحداً لا الناس ولا الله ولا أي أحد إنه بما كسبت يداك... عد متواضعاً، بسيطاً، اقتصد في طعامك، ستعود لك الصحة والثروة من جديد.

#4 بإمكان الناس التمتع ببعض الملذات عندما يكون طعامهم متواضعاً

أ. أتى أحدهم يسأل...

س. وجدت الاعتدال بالطعام أمراً سهلاً جداً ولكن كان من الصعب علي أن أنصرف عن اللهو وتبديد المال. ماذا أفعل؟

أ. مفتاح الحياة الاعتدال بالطعام، عندها لا بأس من لو خرجت وتمتعت بوقتك لن تخسر الثروة ولن تنهار أسرته طالما كنت دقيقاً منتظماً ومتواضعاً في طعامك. هناك الغني والفقير، القوي والضعيف، لكن حفاظك على عدد ثابت من الوجبات وكميات بسيطة أقل من مستوى الشعب ودون وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية، بعدها ستحافظ على ثروتك وصحتك وصرف المال لقضاء أوقات ممتعة مع أصدقائك.

ب. العمل والاعتدال بالطعام.

س. لو كنا متواضعين جداً في طعامنا ولكن لا نولي عملنا أهمية كبيرة، هل من الممكن عندها أن نزهدهم في المجتمع؟ ألا يعتمد النجاح على اجتهادنا في العمل؟

أ. تقوم حياتنا جميعاً على الطعام والعمل. حتى الحيوانات والعصافير يقضون نهارهم بجني الطعام والتنقل من مكان لآخر للقيام بما سُخر للقيام به، لذا فالإنسان الذي لا يعمل أسوأ من الحيوانات. عندما لا تعمل يصبح فكرك فوضوياً كسولاً، لا أفكار جديدة تضيء ولا أفق جديد تتأمله، وهذا يتكرر يوماً بعد يوم. وتظهر الأمراض. الانضباط بالطعام، يضبط الفكر والقلب. وانضباط الفكر يحرك من الانقياد وراء عشوائية تصرفات الغير.

ت. سبب شهرة المقاتلين والممثلين.

س. إن الضباط¹⁰ ليسوا متواضعين وبسيطين في طعامهم، متعجرفين بسلوكهم. ومع ذلك هم مشهورون وتقدرهم مجتمعاتهم طوال حياتهم. ما السبب؟

¹⁰وردت في النص الانكليزي مقاتلي الساموراي وهذا مايقابله في مجتمعاتنا صف الضباط الأول

أ. يتمتعون بتلك الشهرة لأن أكثر حيوية من الناس العاديين. وكذلك الحال بالنسبة للمثليين الذين نشأوا في بيئات فقيرة لكن فنههم عظيم. إنهم أقوياء وموهوبون. وهم بهذا يسلون الناس لكنهم لا يقدمون أي نفع للمجتمع. بكل تأكيد هم أشخاص مشهورون لكن مع مرور السنين يعانون الأمراض وكثيراً منهم يموتون ولا يبقى من ذكرهم شيء. أما لو كان الإنسان متواضعاً بسيطاً ويساعد الناس والمجتمع، فإن ذكره وسمعته الحسنة ستستمر لأجيال وأجيال قادمة. سيذكر الناس عمله الصالح لأنه كان عملاً خالصاً لمصلحة المجتمع.

ث. لو انغمست في ملذات الطعام ستلاقي الفقر..

س. خلقنا لنستمع بالطعام، لو حددنا قسمتنا من الطعام لن نكون سعيدين. تأتي أسعد لحظات الحياة من الطعام، ولا تضاهاها سعادة، أليس كذلك؟

أ. هنالك الملايين من الاختلافات بين الناس، تأتي سعادة الضباط مثلاً من ترقيهم في العمل. وتأتي سعادة الفلاح عندما يحصد محصولاً غنياً بالحبوب يفوق محصول ما فات من سنين. وتولد سعادة الحرفيين عندما يكتسبون مواهب جديدة في تقنية عملهم. لكن أكرر انغماسك بالملذات من الطعام يجب عنك السعادة والنجاح. أولاً كن بسيطاً متواضعاً وحقق النجاح وهدفك بالحياة بالتالي تخلق المتعة من تلقائها. لكن لو نشدت المتعة منذ البداية لن تحقق سوى الفشل. أنت تقول أن الفم مدخل الطعام والسعادة وأنا أقول أن الفم مدخل للتوالت. "المعدة بيت الداء والدواء" عندما تأكل فائض عن حاجتك يخرج هذا الفائض في الغائط أو تستقرغه عندما تمرض. أنت لا ترمي النعمة والطعام في الشارع لكن عندما تأكل فائضاً من الطعام فأنت ترمي الطعام فوق الغائط، هذه كتلك.

ج. الحيوانات ورموزها من حظ سعيد وتعس..

س. لا تخاف الفئران من الناس وعادةً ما تظهر في النهار وتفتعل الفوضى، هل هذه إشارة جيدة أو سيئة؟

للحيوانات طبيعة وساعة بيولوجية كما كل المخلوقات الحية، والفئران من الحيوانات التي تنشط ليلاً بطبيعتها. لذلك ظهورها في وضوح النار إشارة غير جيدة. هذا يعني أن بيتك غير مرتب وأن حادثاً أو مشاكل ستقع في المنزل. أما لو كان بيتك عامراً قوياً يعاكس تلك الطبيعة للفئران... لن تقربه الفئران عندها. والعكس صحيح عندما يكون بيتك ضعيفاً مفككاً من السهل لتلك الحيوانات التجوال والعبث فيه. يقبع أساس الأسرة في تدبير رب المنزل.

صل يوماً لتقوي نفسك وأسرتك وتبرع دائماً مما تحب من حصتك وقسمتك وليس من فائض وغير ثمين. مهما كان عمك، اعمل بجد واجتهاد واخرج الصدقات وفكر دائماً بمصلحة أسرتك. استيقظ باكراً قبل شروق الشمس اشكر الله وادعه وعندها ستأخذ طاقة تمدك بالنشاط والحيوية طوال النهار. عندها لو كان لديك خادماً سيكن مطيعاً محباً ومخلصاً لك. استيقظ باكراً قبل الخدم وإلا لو كنت تنام لوقت متأخر وتكثر الأوامر وزوجتك تعاملهم بوضاعة وعدم

احترام سينتهي الأمر بخراب بيتك. يجب ان تعاملهم حسناً وأن يكون الطعام في المنزل ذاته للأسرة والخدم. مثل الخادم ورب المنزل كممثل الجسد والظل، عندما يمرض أو تعترضه مشكلة سيعتني به الخادم ويصلي من أجله. وبالمقابل إن لم تسكن المودة والمحبة والرحمة في قلبك لن تكون في قلب خادمك. لا تأتي السعادة من الأبراج وكتب الحظ، أنت تطلب وتسعى في سعادتك أو شقائك.

#5 كيف تطلب من الله...

أ. كيف تفكر في الطعام لتعبد الله

س. لم اتمتع بالحظ الجيد في حياتي. هل سأرضى وأعزي نفسي لو صليت لله من الآن

أ. ما تقوله بالغ السوء. ما سبب عبادتك وصلاتك؟ مجرد الحاجة.. إن لم تكن صادقاً ولم تكن مخلصاً في صلواتك لن تفيدك تلك الصلاة شيئاً. اقتصد في طعامك واخرج الصدقات وهذا يكفيك ويرضيك. لا يستجيب الله إلا للصافية قلوبهم لأنقياء القلوب والعقول. مجرد أن تجلس إلى المائدة وتشكره وتتمنى دوام النعم عليك وعلى غيرك ستصل نيتك وتُزرع في السماء والأرض. عندها فقط اطلب تُعطى.

#6 تبرع بجزء من أملاكك. هذه هي الصدقة الحقيقية

س. تقول أنه علينا أن نصل ونخرج الصدقات مع النية الصافية الصادقة. أرجو أن تعطي المزيد من التفاصيل.

أ. يكون تحقيقك للقانون السماوي عندما تقسم جزء من صحن طعامك اليومي لتشارك به غيرك مع عقد النية في المشاركة والتصدق سلفاً في قلبك. لن تحصد شيئاً لو تناولت كل طعامك، لن يتبقى شيء لا بالمعنى المادي ولا المعنوي، أما عندما تشارك به يفرح الله لعملك ويضاعف نعمته عليك. عندما يأكل الشخص نصف حاجته فقط تبقى طاقته عالية لا يستنفذها الجسم لعملية الهضم، ولن يشعر بكسل أو بركودة أو إعياء. أما الجانب المعنوي لهذا أن النصف الذي لم يأكله يتضاعف في حصته وقسمته السماوية. يمكنك بناء نجاحك وسعادتك فقط على هذا الأساس المتين. فالسما لا تمطر ذهباً وفضة كما يقولون عليك ان تصنع حياتك بكلتا يديك.

ب. تخرج الأرض حبوبها الخمسة لكنك لا تلتقطها..

س. من القواعد والقيم الأصلية واحدة تقول: اعتن جيداً بالحبوب الخمسة واترك ما سقط منها في التربة. لكن لو بددنا القليل منها خلال الحصاد هل نخسر نعمة السماء لو لم نجعلها من جديد؟

أ. حتى لو كنت شديد الحذر في الحصاد، أحياناً تسقط الحبوب على التربة، سيأتي محتاج يوماً ما يمر بجانبها ويقطفها ليأكل حاجته. هذا جزء من قانون الطبيعة. كما الطيور تحصد نصيبها من الطعام بهذه

الطريقة وهذا القانون تماماً. يتناول الناس الأغنياء أطباق الطعام المترف فيما يتناول الناس العاديون طعاماً أبسط. عندما تسعى كشخص بسيط خلف متع ذلك الطعام للطبقة الغنية لم تجد طريقك في الحياة وتنتهي حصتك من السماء عندما تأتي بذلك الطعام لأنه يفوق قسمتك ويفوق قدرتك.

7. ماذا يحدث لو كان شخصاً بسيطاً على علاقة ودودة جداً مع أشخاص من الطبقة الرفيعة؟

س.أملك كل مقومات النجاح لكنني لم أحصده إلى الآن، أتعامل كتاجر مع الكثير من الأشخاص والأصدقاء الأغنياء، لدي الكثير من هكذا علاقات لكن النجاح يهرب مني دوماً. ما هي نصيحتك؟

أ. كما قلت السبب ببساطة صداقتك مع الأغنياء. لو كنت شخصاً بسيطاً ورافقت أناس أغنياء سيجلب هذا الكثير من الفوضى والمصاعب لحياتك. انتبه لهذا جيداً، عندما تتعامل مع أشخاص بذلك المستوى تتسحب حياتك فجأة إلى القمة، دون المرور بمراحل النضج اللازمة لتصل تلك القمة وهذا يخالف قانون الطبيعة. هناك استثناء بسيط وهو أن تكون في حياتك السابقة أو والديك تصدقوا بالكثير من الصداقات التي عادت عليك بالشهرة والثروة وربما التمتع برفقة أولئك الناس، عندها لا شيء يخالف الميزان. بالنسبة إليك، جوابي ان تضع حداً لتلك العلاقات وأن تتظر بعين الرحمة للناس ذو المكانة الاجتماعية الأدنى. رتب حياتك دوماً وفق الأصول واعلم حدودك جيداً ولا تتجاوزها ولا تكن متعجرفاً فظاً. وانتبه أن صداقة الأغنياء لك ليس من باب الود وإنما من باب المصلحة لأنك رجل قوة وسلطة في مهنتك وهم بحاجة لخدماتك.

ب.بعدها عاد الشخص نفسه للسؤال...

س.شخصية المرء تتبع علاقاته "المرء على دين خليله"، لو كانت علاقاتي مع الأغنياء، أصبح غنياً؟

أ.المرء على دين خليله في المنحى المعنوي، لو رافقت شخصاً مخلصاً ستكون مثله أما لو رافقت شخصاً غنياً ستجذب منه الزهو والاستكبار وليس الغنى بمعنى الثروة لأنها شيء مادي ملموس. ما يكتسب بال عشرة والصحة هو الجوانب والقيم المعنوية للحياة. بإمكانك تأدية عملك على أكمل وجه للأغنياء كما للفقراء، بذات الروح الطيبة والتواضع والإخلاص في العمل.

#8 الفراسة لا تصدق وحدها دوماً

أ. الإخلاص أساس الفراسة

ب. س.قال لي أحد المنجمين أنني سأجني السعادة والثروة، لكنني ما زلت أعاني الفقر والمشاكل. هل

التنجيم والفراسة أصل ثابت؟

أ.مهما ملكت من إشارات القوة والنجاح لن تحصد تلك المزايا إلا بالتواضع والتخلص من العادات السيئة. الفراسة كعلم صحيحة تماماً لكنك أنت من تصنع فراستك وحياتك بتواضعك وإخلاصك. لذلك لا أركز في تعاليمي على الفراسة والحظوظ وإنما على الإنسان كفرد وعلى سلوكه وعلى المبادئ وأصول الحياة. لذلك أسأل المنجمين لو أحببت لكن لمجرد الاستئناس والسماع. اصغ لكل شيء في حياتك لكن دائماً تذكر عليك بالتواضع والصدقات.

ب. القيم الخمسة للفكر¹¹

س.أنت تتحدث عن الطعام والصحة ولا تتحدث عن القيم الأساسية الخمسة. لو أننا نتمتع بالصحة الجيدة وطعامنا سليم، لكننا نفتقر لهذه القيم، لا أعتقد أننا ملوك على أنفسنا وحياتنا، ما رأيك؟

أ. هذه القيم فروع وليست أساس، لأن الأساس أن تعمل بالقانون الحاكم للحياة ولهذ القيم في السموات والأرض. لو فهمنا القانون عندها ستتحقق القيم الخمسة تلقائياً. كل ما في السماء والأرض مسخر لخدمتنا وعلينا أن نحترم هذا القانون وهذه النعمة. يقدر الناس العظماء الطعام ويفهمون بالتالي قانون الحياة لذلك يتمتعون بالصحة والسلام. أما الفقير حقاً هو من لا يقدر ما أنعم عليه ولا يحترم الطعام، إنه يخل بالموازين ويزداد فقراً وفشلاً.

ت.س. قلت أن الحظ يتغير حسب الفكر والقلب، لكن ألا يوجد حظاً جيداً وآخر سيء بالفعل؟

أ.لا يوجد السيء والجيد. علينا فقط ان ندرك القانون الأزلي، وأن الطعام هو الأساس. من لا يعرف قانون الحياو لن يعرف الطعام الذي يناسبه ومن كان طعامه صحيحاً سيدركون النظام الذي يرتب كل مظاهر الحياة. نجد أن فكرهم نقياً صافياً، يتحكمون بطعامهم وبثروتهم. لن تستقر طالما أن طعامك غير صحيح. لو أن فكرك غير مستقر لن تفهم القانون الحاكم للحياة وكيفية استخدامه او تطبيقه، لن تتقدم وتتجح في حياتك.

#9 الشخص الذي يتحسر على فقدان ذرة طعام واحدة، يميل لأكل طبقاً إضافياً فوق حاجته

أ.القيمة الخفية الحقيقية

س. اشرح لنا عن الصدقات، او البركة

¹¹ حسب تعاليم كونفوشيوس: 1-اللطف 2-الصدق 3- صحيحاً سليماً 4- احترام الأهل والأطفال 5- الحكمة

أ. من يعرف البركة حقاً، لا يتشائم من وقوع حبة قمح على التراب، لأنها ستنمو وتعطي الملايين أو لربما يمر محتاج ويقطفها. من لا يعرف البركة سينزعج من سقوط الحبوب في التربة من جديد عند الحصاد، لكنه لن يمانع من تناول طعاماً إضافياً. ماذا ستجني من تناول المزيد من الطعام؟ لكن انظر إلى البركة من حولك عندما تقوم بالصدقات وتهم قانون الحياة من حولك.

ب. س. تقول انه عينا ان نتحرر من عادة تناول كميات طعام كبيرة، لكن ماذا لو كنا مدعويين لتناول الطعام؟

أ. عندما تكون مدعواً لتناول الطعام تأكل من جميع الأصناف خشية أن يرمى بما يتبقى، لكن ألا تعلم أن الطعام الفائض في جسمك كذلك يخرج كغائط. وهذا الغائط لا فائدة منه ولا نفع. يجب علينا أن لا يفسد الطعام في منازلنا وأن لا نرمي الطعام ولكن كذلك لا يجوز أن نستهلكه كله يجب أن نبقى ولو على القليل منه. (" هذا القليل كان يسمى في العادات القديمة بالخميرة كانت الأم تعجن الخبز وتقطع جزء منه كخميرة للمرة المقبلة وهكذا كان الخير مديد ويجري دائماً في المنزل بسبب هذه الخميرة وكذلك الأمر هنا").

#10 لو لم تقدر نعمة الطعام ستتعذب بعد الموت

أ. أن تموت دون أن تترك أثراً في الحياة

س. حدثني منجم بأني سأموت بحادث أو على جانب الطريق. قلقت حيال هذا الأمر؟

أ. عندما يحدث هذا يكون لقلّة وعيهم وانتباههم وليس بسبب سوء طالع وماشابه. وكما يقال كما تدين تدان، فمن كان مهملاً لحياته لا يحسن التصرف بشيء ولا يركز في حياته على قيم ومبادئ ثابتة سيلاقي هكذا حتف وهكذا نهاية، وحيداً تعساً. من القيم الأساسية في الحياة والتي نعدها هنا في عداد الصدقات، حسن التدبير، مثلاً عندما تشيخ شجرة من الأشجار أول ما عليك فعله هو غسلها بالماء من باب الطهارة ثم حرقها ليعود رمادها للتربة بسهولة وتمتصها التربة لأنها لو تركت يابسة لن تتشربها التربة لكن بهذه العملية مضمن عودتها سريعاً للتربة، هذا من باب حسن التدبير والصدقة التي سترد إليك مضاعفة، بنجاح وسعادة على مدى حياتك. وكذلك الطعام، نعده جيداً ونأكله ثم يستقلب في الجسم ويمتص ما هو بحاجة له وي طرح الباقي مع الغائط ويعود للتراب، لكن لو رمي الطعام وترك ليتخمر ويعفن فإنه لن يدخل حلقة الحياة سابقة الذكر بمعنى لن تعود التربة لتمتصه وهذا هو تبيد النعمة. كل ما في الكون مسخر لخدمتنا من ماء وهواء وشمس وقمر و..و..لذلك لو لم نحسن التصرف ولم نتبع قانون الطبيعة سنعاني الكثير في حياتنا ومماتنا. عندما تقدر أهمية كل شيء في حياتك وتحسن التصرف والتدبير وتركم الصدقات، لن تكون صدفة أن تحيط بك النعمة وبأسرتك. من لم يفهم ما سبق لن يخسر حياته فقط بل سيخسر ما كان قد ورثه من

أجداده. يسعى البشر في حياتهم خلف ثلاث أساسيات وهي الطعام واللباس والمأوى، وهذا ما يقابل السعادة والثروة والعمر المديد (على الترتيب). من هنا نفهم أهمية أن يكون للإنسان أقارب أو أناس حكماء يؤثرون في حياته يتواصل معهم (هذا يشابه في ثقافتنا العربية مفهوم صلة الأرحام مع أن المهني هنا أعم وأشمل). قد يتحدث عنك الأقارب بالسوء وعندما تبادلهم السوء بالسوء وليس بالاستيعاب ستتجشأ معهم وقد تهرب من المنزل ومن بيتك وتخرج لتغمس في المذلات أو لتستمع برفقة غيرهم من مستوى غير مستواك وغير بيتك وهذا الانسلاخ سيجعلك تحيا حياة تعيسة وتموت وحيداً فقيراً.

ب. كيف تعلم أن طبيعة شخص ما جيدة أو سيئة

س. نقول ان الإنسان مجبول على الخير، لكن منذ الولادة يحب الطفل ان يمتص الحليب من أمه، هنا يبرز السؤال أن الإنسان منذ ولادته يرغب بالأخذ والاعتماد على غيره للاستمرار على قيد الحياة، كيف إذن يمكن القول أنه جُبل على الخير؟ هل يوجد الخير والشر في تركيبية الإنسان؟

أ. كما الأشجار تمتص الماء من التربة، كذلك الأطفال بحجة للطعام ويشربون حليب الأم. عندما تقطف زهرة تضعها في الماء وتمتص الزهرة الغذاء من الماء لتزهر، إذن كل حي يسعى للطعام ليبقى حياً. وهذا لا نعتبره جيد أو سيء، خير أو شر. الهدف من الطعام تغذية الفكر والجسم. أن تأكل طعاماً بسيطاً وبقدر بسيط تكفي به حاجاتك، عندها فقط ستقوم حياتك بكل مظاهرها على التوازن والاعتدال. وعندما تأكل بعشوائية واهمال، سيكون كل شيء في حياتك عديم الأهمية حتى أنك تكون كمن يدمر حياته وأسرته بيديه.

#11 سر التنجيم حسب المعتقدات القديمة : القرون

لكل شيء وجهان : ظاهر وباطن، معنوي ومادي.

س. ما هو المادي والمعنوي؟

أ. نجد المادي والمعنوي في كل مظاهر الحياة. هناك الوجود المادي الملموس وهناك القوى الخفية غير المرئية الباطنة. ولهذا يقال في الثقافات القديمة " الترتيب للجسم والجمال للعقل " وكل مادي له بداية ونهاية وسموت بالتالي. وما الإنسان إلا انعكاس للكون فينا المادي والمعنوي، نستقبل المعنوي " أو الجمال" من السماء والأرض والمادي "أو الترتيب" من المجتمع والناس.

س. كل شيء يتغير بين موت وولادة

الاضطراب والفوضى في العلاقة الزوجية والجنسية يدمر حياتك. المرأة التي تتمتع بعلاقات خارج حدود الزوجية تعيش مأساة حقيقة ويستمر ذلك لفترة طويلة ولاحظت أن هذا يظهر حتى في أجسامهن، حتى بعد الموت. فالطبيعي أن يصبح الدم دون لون عند الموت لكن هذا لا يحدث عند الخائنين سيلاحقهم عملهم السيء إلى قبرهم. استطيع الجرم من خلال خبرتي وملاحظتي أن العديد من الرجال وكل النساء خائنين. من الملفت أن كلمة زوجة في اللغة اليابانية هي ذاتها كلمة اضطراب. عندما تكون الزوجة جيدة فهي الأم وعندما تكون سيئة فهي كالشيطان.

الكتاب الثالث

#1 استقبال الشمس كل صباح طريقة للعمر المديد

أ. كيف تعيش 100 عام

عندما تنتظم ساعتنا البيولوجيا ونستيقظ مع شروق الشمس، يتوازن ويقوى فينا الجسم والعقل. قديماً كان من ينشد الحكمة ينزل في الجبال أو الصحارى حيث يتأمل في مسائل الكون وقوانين الطبيعة، يستيقظ مع شروق الشمس ويتنقل في الجبال والوديان ويأكل مما تنبته الأرض. كان يتمتع بصحة جيدة وعمر مديد. كل من ينشد العمر المديد بإمكانه اتباع هذا التقليد. من المعلوم أن للأعمار مواقيت لا يعلمها أحد، ولكن صراحةً، جربت هذه الطريقة على نفسي وعلى بعض الناس ووجدته صحيحاً تماماً حيث تعود وتتمتع بالصحة الجيدة وتكتسب عمراً مديداً..

#2 لا تأكل دون شهية

س. لأشعر بالارتياح، ولا أحس بنكهة الطعام، لا أعذي عقلي وجسدي بشكل سليم، هل هذا دليل مرض ما؟

أ. لا تقرب الطعام إلا لجوع. يرتبط عدم شهيتك للطعام بأن معدتك ممتلئة دائماً، لذلك عندما بهذه المرحلة خفف من طعامك. لو كنت تأكل 3 وجبات لتكن وجبتان وأن كانت وجبتين لتن واحدة، أو صم يوماً كاملاً وستلاحظ أن شهيتك ستعود وسيكون للطعام نكهة لذيذة. عندما تكون معدتك غير كاملة الامتلاء، ستتوازن أعضاء جسمك ودورتك الدموية ويبقى فكري صحيحاً متوقظاً.

#3 ستجزي على بساطتك وتواضعك في الطعام.

أ. السبب والنتيجة في الماضي والحاضر والمستقبل.

س. لم أرزق أطفالاً، جنيت الكثير من المال بطريقة الحياة المتواضعة البسيطة، لكن لمن أترك كل ثروتي، حالياً اتمتع بثروتي وحدي وأنا سعيد بها.

أ. لكل نتيجة سبب. لن تقلت من دائرة الثواب والعقاب، ستحاسب على كل ما تفعله. تواضعك وبساطتك وتوفيرك منذ عمر مبكر هو ما عاد عليك بالرخاء والثروة الآن، وكذلك لو اقررت إثماً ستدفع ثمنه عاجلاً أم آجلاً. إن لم تساعد نفسك لن يساعدك أحداً لذلك ابق بسيطاً في كل مظاهر حياتك، طعك وشرابك وسلوكك.. كل شيء.. هذه تعاليم الأجداد والحكماء.

ب. اعتدالك في الطعام يساعد أحفادك..

س. منذ سن مبكر وأنا معتدل في طعامي لكنني مازلت فقيراً وبالكد اطعم زوجتي وطفلي، هل هناك ما هو أبعد من الطعام يمكنني فعله؟

أ. استطيع القول من منطلق علم الفراسة أنك شخص فقير، لاتملك حصة كبيرة من قسمة السماء. لكن تواضعك في الطعام منذ الصغر هو ما يجعلك لا تضطر لاستجداء لقمة عيشك، وإلا لو كنت جشعاً كثير الطعام وفيك هذه الإشارة (الفقر) لكنك الان تشخذ. كذلك أرى من ملامحك أنك أميل لأن تكون وحيداً.¹² لكن لديك طفل وسيساعدك عندما تتقدم بالعمر، حتى لو كنت رجلاً غنياً إن لم يكن لديك أطفالاً فأنت فقير مسكين. وبما انك بسيطاً متواضعاً يساعدك ابنك عندما تكبر ولو أن الفراسة تشير إلى فقرك ووحديتك. لا تقلق لفقرك، مجرد فهمك لهذا القانون واستمرارك على ما انت عليه سيجنبك الحاجة والفاقة. وكذلك سيرث أطفالك وأحفادك نعمة السماء التي وفرتها لهم بسلوكك.

#4 هناك تناسب بين حجم صحنك وحجمك

س. أنا لا أقوم بأعمال تتطلب جهداً بدنياً عالياً لكنني كثير الطعام، لذلك قررت منذ اليوم أن اقتصر في طعامي على طبقين في اليوم. هل سأجني بذلك الصحة والثروة لو استمر هذا الحال 3 سنوات؟

أ. يعتمد مقدار ما تأكل على ما تبذله من جهد سواء كنت فقيراً أم غنياً. لا يقوم قاطني المدن بأعمال جسدية كبيرة على العكس من الفلاحين أو ساكني القرى والجبال. لاحظ ان النبلاء والأغنياء يتناولون الطعام بأطباق فاخرة باهضة

¹²علامات الإنسان الوحيد: 1-يد مربعة 2- حواجب كثيفة 3- انف شديد الارتفاع 4- أذن كبيرة سمينة (للإناث) 5- زوايا الفم متدلّية للأسفل 6- شفة سفلية قصيرة 7- جبهة مدورة (الإناث) 8- مفاصل الاصابع كثيرة العقد (الإناث) 9- جلد متدلي تحت العين (الرجل) 10- اسوداد الجلد تحت وحول العين (الإناث).

الثلث فيما يتناول الناس العادين والفقراء بأطباق عادية كبيرة الحجم، كذلك هذا الترتيب يتبع القانون الأزلي، قانون السماء. إنما هي حصص توزع على الناس.

ب. نظرية أن تأكل فقط 80% من حاجتك

س. سمعت أن الاعتدال يكون بأن تأكل 80% مما يكفيك عادة وتقتصد 20%. لكن كيف لنا أن نعرف أننا وصلنا لهذه النسبة بينما نتناول الطعام؟

أ. لكل شخص حدود خاصة بها سواء كان كبيراً أو صغيراً، قوياً أو ضعيفاً البعض يكفيه 2-3 صحون باليوم بينما يحتاج آخر إلى 5 صحون ربما. إذا كانت راحتك تكتمل بعد تناول 3 صحون مثلاً عندها تناول فقط 2 صحن ونصف وهكذا تحقق نسبة 80%. هل تعلم أنك عندما تبدأ تناول الطعام تفتح بوابات المعدة والبانكرياس والطحال، إذا تناولت 80% عندها ستغلق تلقائياً بانتهاكك من الطعام لتبدأ الهضم وهذا قانون الطبيعة في أجسامنا. لكن تناولنا 100% لن يغلق البانكرياس وهنا يبقى الطعام راکداً لآتشملة عملية الهضم وتتشأ بالتالي الأمراض. ويتبعها سوء الحظ.

ت. أساس السعادة والسلام في الماضي والحاضر والمستقبل.

س. تقول أننا نجني السعادة بالتواضع والبساطة بالطعام فيما يقول غيرك من الحكماء أن السعادة تأتي من التأمل والتنشيد أو الترتيل، هل كلامهم صحيح؟ لا اعتقد صراحةً أن الطعام وحده يكفي.

أ. لا شك أن علم الصوت مهم جداً. نجد في كل الثقافات والديانات طقوساً من الغناء أو التراتيل ترافق الاحتفالات والمناسبات الدينية. لكن لو نظرت إلى من يؤدي تلك الطقوس لعرفت أن الطعام هو الأساس وليس الغناء. مثلاً يرتدي بعض البوذيين أرواباً حمراء ويتبرجون بالثياب وينشدون التراتيل الدينية لكنهم ليسوا سعداء وغالباً ما يموتون وحيداً أشقياء. بالمقابل تجد الدروايش ممن يقتصرون على القليل من الطعام لإقامة صلبهم ويتمتعون بترتيل أجمل الأناشيد وهم جد سعداء، لذلك أعود وأؤكد أن الطعام هو الأساس.

#5 بعض التعاليم والأسس لتطور نفسك باعتدال طعامك

س. تؤكد دائماً على الطعام، أليس للطقوس الدينية أثر على قدر الإنسان كما الطعام؟

أ. تهدف تلك الطقوس والتعاليم الدينية إلى موازنة طاقة جسديك لكن قبل ذلك يجب أن يكون الجسم سليم، فالعقل السليم بالجسم السليم، كما هو معروف. وحتى يكون الجسم سليماً عليك إعادة النظر بطعامك. عندها تصبح سليم الجسم والعقل والعقل السليم يقودك لحياة سليمة متوازنة. بعدها من الممكن لكل تلك الطقوس الدينية أن تساعدك

وتدعمك. يركز الكثير من العلماء والحكماء على وجوب التوقف عن الطعام عند الساعة 6 مساءً وبذلك تبقى طاقة الجسم متوازنة وتشعر بنشاط دائم ولا تشكو مرضاً. اقتصد في طعامك ووفر منه للمستقبل.

ب. الكثير من الكحول يقصر العمر ويكثر الأمراض

س. أستطيع التحكم بطعامي والاعتدال فيه لكن لا أستطيع ذلك مع الخمر. هل سيؤذيني هذا؟¹³

أ. شرب القليل من الكحول يمدك بالطاقة ويعزز الدورة الدموية. لكن الكثير منه يقصر حياتك. حتى الله نهانها عن شرب الخمر. لاحظ أن الناس في المناسبات يتناولون الخمر، يشربون القليل في البداية، ويكونون سعداء متفاهمين، لكن رويداً رويداً ينقلب طعمه مرّاً ويبدأ شعورهم بالانزعاج. وغالباً ما يستيقظون في اليوم التالي يشكون من معدتهم. يتناولون الدواء وينسون الألم ويكررون غلطهم مرة أخرى وهكذا... تنتهي حياة هؤلاء عادة بسبب معاناتهم النفسية والجسدية.

#6 لا يجب على شخص فقير أن يمارس الهوايات التي يمارسها الغني.

أ. هل من الممكن أن تحتفظ بحيوان في قفص

س. تقول أن من لديه عصفور أو حيوان منزلي في قفص لن يحقق النجاح في المجتمع. وتركز التعاليم الدينية على عدم قتل الحيوانات. كيف هذا؟

أ. الجواب ببساطة أن الاحتفاظ بحيوانات داخل المنزل من عادات الأغنياء، وعندما يكون الإنسان بسيطاً ويتبع ذات التقليد فإنه يتجاوز حصته المقسومة له من السماء. لن تتجح عندما يكون طموحك ان تحتفظ بحيوان قبل أن تكون شخصاً ناجحاً لديك بيت وحياة مستقرة. لذلك لا تسعى مباشرة وراء المتعة والكماليات، ضع كل جهدك في عملك وبعدها ستزدهر وتتطور تدريجياً وستأتي المتعمن تلقائياً.

#7 العمل لئلاً ليس جيداً والاستيقاظ بوقت متأخر يزيدك فقراً وتعاسة

س. تقول أن الاستيقاظ الباكر من الأمور الأساسية للنجاح، لكنني ذو مهنة يدوية وعملي يقتضي السهر والعمل لساعات متواصلة لئلاً. لا أستطيع النهوض باكراً.

أ. من الأفضل لسلامة الجسد والفكر الاستيقاظ باكراً لتكون متمشياً مع الساعة الكونية، (يقول كبار السن " بورك في بكوركم"). نم باكراً واستيقظ باكراً، لو كنت تعمل لوقت متأخر من أجل الهدوء أو لحاجتك للإضاءة بإمكانك النوم

¹³ لا يقصد بالخمر هنا المعنى الحرفي والخمر فقط وإنما أي أعشاب أو أي شيء نتناوله أو يضاف إلى الطعام والشراب للتقوية.

باكراً والاستيقاظ باكراً قبل شروق الشمس وتحصل على نفس شروط العمل التي ترغبها لكن المهم ان تستيقظ باكراً. عندما تتأخر لتنام حتى لو انهيت أعمالك ستشعر بالتعب في اليوم التالي.

ب.س. ما هي نصيحتك لأتمتع بقدرة كافية تمكنني من الحصول على العمر المديد؟

أ. التحكم بالطعام. أنا مثلاً عمري الآن يقارب الخمسين ولكن يظن الجميع أنني أصغر من ذلك وبنية العظم لدي قوية لا أعلم ما سيحدث غداً ولكن وبعد الكثير من التأملات والتجارب والملاحظات أقول: كن بسيطاً في طعامك ورغباتك الجنسية واحترم والديك.

#8 عندما تعلم المرأة أنها سعيدة الحظ، سرعان ما تزول هذه النعمة عنها....

س. تقول في تعاليمك أنه لا يجب مناقشة النساء في أمور الفراسة والحظوظ، لماذا؟

أ. لكل من المرأة والرجل نصيب من الفراسة وتتجلى فيهما ثنائية الكون "الأنثى والذكر" ¹⁴. في اليابان تتسلم النساء السلطة لأنها بلاد سلم لا حرب فيها لكن في قانون الكون الأنثى تتبع الذكر. لذلك تجد أن المرأة تتجج عندما تتبع سلطة الرجل وتدعمه. وهذا ما نجده لدى نساء المجتمع الراقي على العموم ولدى القليل فقط من نساء الطبقة الفقيرة. وتجد أن النساء في المجتمع الغني لا يلهثن خلف الفراسة والحظوظ على العكس من نساء الطبقات الفقيرة. لو أخبرت امرأة عادية أنها ذات حظ طيب، ستشعر بالفخر والتكبر، وهذا ما سيخلق المشاكل مع زوجها. لن ينعم بعدها المنزل بالسلام وستعاني الأسرة كلها. واللوم كله سيقع على الزوج "لأنها طيبة الحظ". هذه طريقة تفكير النساء العاديات. أستطيع القول أن المرأة الحكيمة تساعد زوجها على تحقيق النجاح والمكانة المرموقة في المجتمع حتى لو كان ضعيف الحظ والإمكانات. لذلك تجدني لا أخبر المرأة العادية عن الحظ بل أعلمها قوانين الحياة. يُقال في الثقافات الشرقية أن الاضطرابات والمشاكل في البلاد لا تأتي من السماء بل من النساء. (في القرآن "إن كيدهن عظيم").

#9 حتى لو كنت شديد البساطة والتواضع لن تهرب من التجربة والاختبارات في الحياة

س. يقال أن بوذا عندما خرج يتأمل في الجبال كان يأكل 6 حبات قمح يومياً!!! هل تكفيه 6 حبات؟

¹⁴في علم الفراسة عند هذا المعلم من سيماء المرأة الجيدة : 1- رأس مدور وجبهه مسطحة 2- عظام رقيقة غير ثخينة وعضلات طرية 3- شعر قائم وفم أحمر أو وردي 4- عيون واسعة رموشها واضحة 5- أصابع رفيعة ويد ناعمة 6- صوت منخفض ولكن واضح 7- لا تظهر أسنانها عندما تضحك 8- عندما تقف أو تمشي يتجه مشط الرجل والأصابع للداخل 9- عندما تجلس تملأ مكانها كالزهرة 10- نظيفة الفكر، لطيفة، وجد نظيف ذو رائحة طيبة.

أ. لا أحد يستطيع العيش دون طعام. وحقيقة تلك القصة تكمن في رمزيتها، لا تأخذ القصة بمعناها الحرفي بل هي أبعد من ذلك إنها نوع من التعاليم أن ترى كيف يمكن للإنسان أن يقتات على كمية بسيطة من الطعام ويندر الكمية الباقية للسماء وهكذا تزداد النعمة عليه وتحل البركة في طعامه وشرابه. الموضوع إذن ليس 6 حبات أو 7 أو غيرها إنها ليست بالرقم وإنما بالفهم.

ب. هل يختبرنا الله

س. إنني متوضع بسيط بسبب سعي وراء الشهرة، لكن أموري تزداد سوءاً يوماً بعد يوم، لماذا؟

أ. ترمي الحياة بالمشاكل حتى يواجه أشخاص بسطاء ناجحين ويتبعون قانون الكون، والإنسان الحق هو من يمضي بالحياة برغم كل الصعاب ولهذا تجدهم يبلغون الشهرة لاحقاً في حياتهم. لكن الأشخاص العاديين، عندما تعترضهم أي مشكلة يبدأون بالتذمر ويلقون اللوم على السموات والأرض والله وكل شيء. لهذا تجدهم يعانون من المزيد من المشاكل ولما كانوا بسيطين في الحياة وغير بسيطين في الطعام لن يغير هذا شيئاً في قدرهم. كل ما يحدث هو بما كسبت يداك، لذلك افعل خيراً وانتظر الجزاء. لو تمتعت وحدك ولم تشارك احداً ستتبعك المعاناة وسوء الحظ. لو عملت عملاً صالحاً سيعود عليك بالخير يوماً ماز لذلك العمل الصالح لا يضيع أبداً.

10# الرفاهية المبالغة في الثياب وأثاث البيت يجلب سوء الحظ

س. يحتاج الإنسان في حيات الطعام واللباس والمنزل، لو كان بسيطاً في طعامه ولكن بالغ الرفاهية في بيته وثيابه هل ستزول نعمه؟

أ. يعتمد لباسك وسكنك على مكانتك الاجتماعية وشخصيتك. لو كان اهتمامك بالاطار الخارجي فقط تزينه وتزخرفه، تكون معاناتك الداخلية أعظم. لو كنت بسيطاً تحترم حدودك، ستشعر برضى ونعمة كبيرة تغمرك. قد يشعر النس أنك فقيراً أو تعاني الكثير من المشاكل لكنك من الداخل تعرف نفسك وتشعر بالرضى والراحة. وأرى أن الهم من هذه الثلاثية هو الطعام فليكن بسيطاً. من الجيد أن تبدو جميلاً لكن المبالغة بهذا يؤدي بك إلى الصعاب.

11# حظوظنا وحركة الشمس.

أ. منذ صغري لم يكن حظي جيداً، أواجه الصعاب دوماً، رجاء أخبرني هل أحظى بنعمة السماء أو لا .

أ. يعتقد جميع الناس أنهم غير محظوظين. لكن حقيقة جميعنا كبشر نتقاسم نعمة السماء ونعيش هذه الحياة. وتدور طاقة الكون فينا كل يوم مع كل إشراقة شمس وغروبها دون توقف. توقف هذا الدوران يعني الموت. تماشيك مع هذه الحركة الكونية في حياتك اليومية هو ما يجعلك تشعر بالراحة وبالتالي بالحظ الجيد.

#12 لماذا يحسن الاستيقاظ باكراً قدرك

س. تقول: "لو استيقظت باكراً ستجني الصحة والازدهار" ولكني أعتقد أن هناك قدر محدد لكل شخص من الحياة والحظ. ما علاقة هذا بالاستيقاظ باكراً أو متأخراً.

أ. لاشيء سوى الاعتدال بالطعام والعمل بجد والاستيقاظ باكراً يجعلك سعيداً مرتاحاً تحيا حياة كريمة. وإلا ستخالف قانون الطبيعة وتشعر بالحظ السيء وعدم التوفيق في أمور حياتك كلها.

#13 من الجيد ان تحسن التدبير، أما البخل يعود عليك وبالاً.

س. إنني شخص شديد الإقتصاد ويظن الناس ظناً سيئاً بسلوكي. لا يستمر الموظفون بالعمل لدي فترة طويلة. هل يجب ألا أكون مقتصداً. ما نصيحتك؟

أ. أعتقد أن اقتصادك نابع من بخل لذلك يرافقه سوء الحظ دوماً. لأن الرجل حسن التدبير هو من يعلم ما الضروري ويفعله ويترك غيره. لكن بالنسبة لشخص عادي، يعتقد ان الإقتصاد بالمال وحسن التدبير يكون بمنع جزء من الطعام والشراب للمستخدمين لديه أو الامتناع عن الصدقات في المجتمع. هذا بخل وليس حسن تدبير. لو تذر المستخدمون فهذا لأن سيدهم ليس إنساناً حقاً. لذلك عليك ان تفكر أكثر في الإقتصاد على نفسك وأن تقتطع من طعامك وشرابك أنت. كن سيد نفسك وستكون سيد أسرتك وعملك وعلم أسرتك وعمالك اهمية العمل وأسس الحياة السليمة. عندما تكون سيد نفسك سيحترمك من حولك.

#14 تواضعك يفتح لك أبواب الحظ والنعمة

س. تقول أننا نحقق العمر المديد بالاققتصاد والبساطة بطعامنا. لكني كنت جشعاً في مقتبل عمري. هل استطع إعادة التحكم بحياتي.

أ. أولاً، اعلم أن الجسد بمكانة المنزل والفكر والعقل بمكانة رب هذا المنزل. يؤثر أسلوب حياتك على صحتك حتى لو ورثت بنية قوية من والديك. ولن تحقق ذلك ما لم يكن عقلك قوياً. العقل سيد المنزل وبالتالي مفتاح الصحة. عندما يتصدع سقف المنزل تتسرب مياه الأمطار وغيرها لداخل المنزل، وكذلك الجسم قد يمر بفترات مرض وتعب، وحده السيد الحكيم يحافظ على المنزل بحكمته وتواضعه. يستطيع الأطباء شفائك أحياناً لكن هذا لن يدوم طويلاً لو لم تجد السبب الأساسي داخلك وتعالجه.

س. تقول أن الاعتدال في الطعام طريقنا لصحة الجسد والفكر والحظ الجيد، اوفقك فيما يتعلق بصحة الجسد والفكر لكن أخالفك بالنسبة للحظ.

أ. عندما يكون طعامك بسيطاً، تتوازن الأعضاء الخمسة¹⁵ في جسمك وتتمتع بالصحة الجيدة التي تعد مفتاحاً للتوازن الداخلي لطاقة جسمك التي تعد بجورها مفتاح الحظ الجيد. يسبب الجشع في الطعام نوع من الركودة في الجسم وطاقة الجسم ولن تقوى على الحركة والعمل وبالتالي لن تعمل بجد وإخلاص وتوعية عالية كما يفترض ومن هنا يهرب الحظ من حياتك.

#15 الإنسان الحكيم غير متعلم والمتعلم غير حكيم.

س. يمكننا التحكم بجسمنا ومنزلنا وحياتنا بدراسة أو مراقبة وتطبيق قانون الطبيعة والكون. ولكن كيف يمكن لأشخاص عادين تطوير انفسهم دون وجود معلم في حياتهم؟

أ. كل مظاهر الحياة متلازمة مع قانون الطبيعة. من المهم أن ترى ظاهر الأمور وباطنها، بدايتها ونهايتها. وتكون البداية حكماً بحسن التدبير والبساطة. الإنسان جيد بالفطرة. لاحظ أن الكثير ممن لم يتلقوا العلم (خاصة القدماء) يعرفون هذه القوانين والترتيب بالفطرة ويعيشوها في حياتهم اليومية بسيطين ويحترمون ذويهم وهم سعيدين يتمتعون بالصحة الجيدة والحياة الكريمة. وبالعكس تماماً مما نشاهده الآن أن الكثير من المتعلمين لا يجديون التحكم بحياتهم ولا منازلهم، يحصلون على المراتب العالية لكنهم لا يفقهون شيئاً ولا يتدبرون، تجدهم جشعين يملأهم الطمع ولا يحترمون ذويهم وأهلهم. يخرجون عن طور التوازن والرجاحة في العقل والتدبير.

#16 لماذا يموت الناس الجيدين باكراً ويعيش الأشرار طويلاً؟

أ. يرجع هذا إلى طاقة العقل والقلب.¹⁶ لن يعمر طويلاً من تكون طاقة العقل عنده ضعيفة. الإنسان القوي يكون حاضراً بكل مواقف الحياة مستعداً للعمل والمواجهة، يحترم الكبار ويساعد صغار السن إنه سيد حقاً على نفسه وسيد في مجتمعه ونادراً ما تصادف هكذا أشخاص في الحياة. أما الإنسان الضعيف يهرب دائماً ولا يقوى على المواجهة، يعتقد دائماً بوجود مخلص وبطل سيأتي وينتشله من واقعه ومشاكله.

س. لم أفعل أموراً سيئة منذ صغري بل وأساعد المحتاجين، لكن لأحد يرغب بتوظيفي أو إبقائي على رأس عملي، لماذا؟

أ. لأنك لست بسيطاً. ترمي دائماً بنفسك في كل المواقف ودون تفكير. تريد الحصول على العديد من الأشياء دون ضرورة وبسبب هذه العشوائية يفر الناس منك دوماً.

¹⁵الأعضاء الخمسة : 1- الكبد والمرارة 2- المعدة والطحال والبنكرياس 3- المعى الدقيق والقلب 4 الرئة والمعى الغليظ 5 المثانة والكلى
¹⁶يعني هذا في ثقافات شرق آسيا: نشاط-قوة وطاقة القلب وكذلك النشاط الذهني للعقل.

س. هناك مثل قديم يقول "لا تأكل من طعام غير معد جيداً" لو اعد معلمك هذا الطعام، هل تخالف الأصول لو امتنعت عن تناوله؟

أ. نعم. اعلم أن "كمية من السم لا تسم"، حتى لو كان الطعام غير مطهو جيداً تتناولك القليل لن يؤذيك، لذلك نبدأ طعامنا دومنا بذكر اسم الله والبركة للطعام حيث نزرع بذلك نية الخير والسلامة فيما نأكل ونشرب وباعتدالنا في الكمية لن يصيبنا أذى وتذكر دوماً " ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه"، و" المعدة بيت الداء والدواء".

17# كيف تربي طفلاً وتجعله يتمتع بالصحة والنشاط والذكاء .

س. لو أردت إنجاب الأطفال عليك الاعتناء بهم جيداً وأن تؤمن لهم الغذاء السليم والثياب الجيدة حتى يصبحوا أقوياء وأذكياء . ما رأيك؟

أ. قديماً، كان الطعام والشراب بسيطاً ولكن الناس كانت سعيدة راضية. والذكاء او العلم ما هو إلا نور يقذفه الله في قلب من يشاء. ولن تظهر نعمة الله إلا على البسطاء الصادقين والعيبة ليست بتناول ما لذ وطاب وأفخر الأطباق ولا بارتداء أجمل الثياب. من عادات الطبقة الراقية ارتداء أجمل الثياب وتناول أنواع الطعام الباهضة، لو كنت من طبقة عادية أو فقيرة واتبعت تلك التقاليد، لن تجلب لحياتك سوى المزيد من الصعاب لأنك خالفت قوانين الحياة. لو كنت فقيراً لكن بسيطاً ومتواضعاً، تحافظ على ذكائك وقدراتك العقلية. أما الأحمق هو من كان ابن لعائلة تكثر إنجاب الأطفال وتقضي حياتها كلها ركضاً وسعياً وراء لقمة العيش. نجد في الحياة الكثير من الفقراء ممن أصبحوا علماء وحكماء وبالمقابل الكثير من قادة الحروب والحمقى والحكام من أبناء الطبقة الغنية. نجاحك صنع يديك.

18# لا موت ولا ولادة، لا بداية ولا نهاية

س. قلت أنه بإمكاننا أن نحقق العمر المديد وأن الله وحده من يحدد أعمارنا. كيف هذا؟

الفكرة ليست بطول العمر وقصره فالحياة نعمة من الله علينا. وطالما نور الله متقد داخلك لن تموت أبداً. 17 ولن يكون هذا النور معك إلا لو اتبعت قوانينه التي نظم بها الحياة. طاقة الفكر تسكن في السرة. وعندما تتعض لحادث ما لو بقيت هذه الطاقة مكانها لن يصيبك سوء، ولكن عندما يسقط شخص ما مثلاً من مكان مرتفع جداً ويصرخ "أااااااااااا" تمثل هذه الصرخة خروجاً لتلك الطاقة من السروة والخروج بالتالي من الحياة، لن تبقى الطاقة في السرة، والسبب هو انهم غير بسيطين متواضعين، لذلك يتعرضون لحادث مفاجيء ويموتون. أما المتواضع

17 لا يقصد الكاتب هنا بالموت المعنى القريب المباشر للكلمة بل المعنى البعيد، فالموت ليس موت الجسد بالضرورة بل موت الإحساس والفكر والفهم.

البسيط في طعامه وحياته عندما يتعرض لحادث كهذا يحتفظ بأنفاسه "مممممممممممم" يصبح " كجمود صخر".

#19 الملح ..

لو فرطت بالملح، تفرط بحياتك

س. إضافة للحبوب الخمسة، ماهو الشيء التالي المهم؟

أ. إن نعمة الطعم تفوق قدرتنا على التخيل. لكن أستطيع القول أن الملح يأتي تالياً للحبوب من حيث الأهمية. الملح أساس الحياة ولا نجده في البحار فقط بل في التربة كذلك. الملح كثيف وهو كطاقة إذن طاقة توحيد وجمع. يؤدي سوء استخدام الملح للمرض وقصر العمر. تعتبر بعض الثقافات تبذير الملح بمثابة معصية الله.

الكتاب الرابع

ليس بالضرورة أن يكون تلاميذ كونفوشيوس حكماء وعالمين.

س. يعتبر البعض أن المعلمين في مدرسة كونفوشيوس حكماء ، لكن آخرين لا يعتقدون ذلك. ما رأيك؟

أ. الفكرة ليست بتلك المدارس الشرقية والفلسفية أو اتباع معلم وإنما يتعلق الأمر بالشخص ذاته، إما أن يكون سيد نفسه متواضعاً في طعامه بسيطاً في حياته يقوم بعمله كاملاً ويؤدي الصدقات وبالتالي يحقق الشهرة والمكانة المرموقة في المجتمع. لا تحترم الناس أو تقدر شخصاً من دون مبادئ وقيم. بينما نجد أن هناك أشخاص لا يهتمون سوى بالطعام والجنس وجمع المال، لا يصغون للآخرين عادةً وذوي طبع حاد عصبي ومشتتين ويسببون الكثير من الفوضى في مكان عملهم ومع الناس الذين يتعاملون معهم. كل شيء يتبع قانون الحياة الأزلي.

نلاحظ وجود طبقة من البخلاء في المجتمع ممن يتمتعون بالثروة والرخاء، يعود هذا لبخلهم!! إن هؤلاء وبسبب البخل يقتصدون حتى في الطعام الذي يأكلون، وفي طعام أهلهم في البيت كذلك، ولكن يعد هذا الاقتصاد في الطعام بركة تضاعف لهم في السموات لذلك تجدهم أغنياء فطعامهم الذي يوفرون يعود ويتراكم مالاً وثيراً لهم، صحيح أنهم غير محبوبين في المجتمع لكنهم من أصحاب الأموال الطائلة. الأهم من ذلك هو ان تقتصد في طعامك لكن دون بخل أو تكبر بل اتخذ البساطة والتواضع طريقك في الحياة.