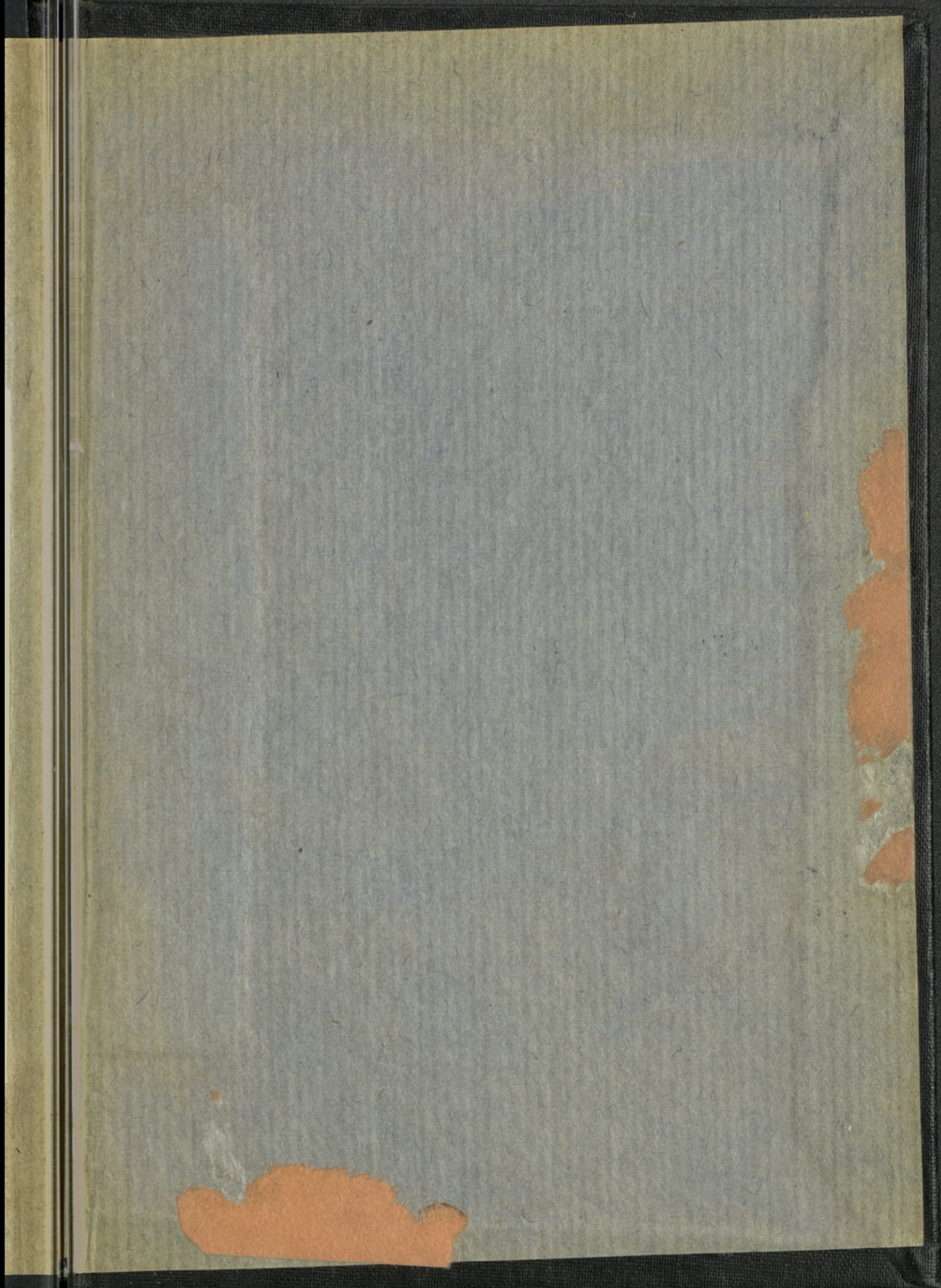


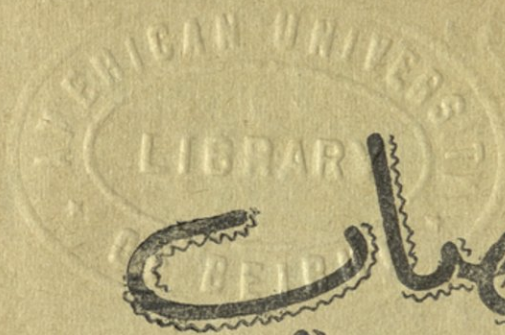
نور تفیلد

نوتر الاعصاب



3
A

131.3
N875A
C.1



نُورُ الْإِصْبَاتِ

تأليف ولفرد نورتنغيلد

الْبَيْسِلَةُ السَّيْكُولُوجِيَّةُ ٢٠

دار الكتب العلمية

مؤسسة ثقافية

للترجمة والتأليف والنشر

تشرف عليها لجنة من الجامعات

المدير العام

بصالح عثمان

الرئيس

سيد البعلبكي

الإدارة: بيروت - شارع المعرض: بناية العلابي

تشرين الأول ١٩٤٦

مقدمة

أكتبُ هذا المؤلف الصغير وملء ذهني أولئك الآلاف من البشر العاجزين عن أن يُفيدوا من خير ما في الحياة بسبب من «الأعصاب». إنهم ليسوا مصابين بالنيوراستينيا Neurasthenia وليسوا «حالات عصبية» «nerve cases» وأعلمهم لن يصيروا كذلك أبداً. إنهم يخضعون في الاوقات العصبية لسلطان رُقىٍ سحرية تجعل الحياة غير جديرة بان تُعاش. ولكن هذه الحالة المزاجية mood لا تلبث أن تنقضي وتنقشع فلا تعود إلا بعد أسابيع عديدة. وغني عن البيان أن هناك آلافاً من الناس الذين يواجهون الحياة، يوماً بعد يوم، بجهاز عصبي منهوك، وإلا لما استطاع منتجوا الأغذية المسجلة وغيرها من ضروب الدواء الجاهز أن يقفوا على موارد تمكنهم من إنفاق ثروات لا بأس بها في الاعلان عن منتجاتهم في الصحف والمجلات، شأنهم في هذه الايام. ولو قد قرأت هذه الاعلانات أو سمعتها تذاع من على الراديو، إذآ لكوّنت فكرة عن الأعراض التي أقصد: الشعور بالتعب عند اليقظة، الاجفال لأقل صوت، عدم القدرة على التركيز، الأرق في الليل والاستهداف لغارة الهموم، الشعور الدائم بالحصر النفسي ومساورة الشكوك للنفس المريضة، الضيق بالمنزل وبالأولاد،

الهروب التدريجي من الحياة الاجتماعية ، الشعور بالقلق وعدم الأمن - هذه وعشرات غيرها هي الأعراض التي تخبرك تلك الاعلانات في صراحة أنها نتيجة الاعصاب الضعيفة أو المتهرثة .

وبعض المعلنين يذهب إلى أبعد من ذلك فيزعم أن ضعف الاعصاب ناتج عن فقر الدم والمجاعة الحديدية^١ والمجاعة الليلية ومجموعة اخرى من المجاعات . وقد يكون الامر كذلك . ولكن المسألة هي : « أي هو السبب ، وأي هي النتيجة ؟ »

إن لكثير من الاغذية المسجلة ومن الادوية المستحضرة لفائدة في حالات معينة . لقد اصطنعت انا غير واحد منها ، وسأصطنعها ايضاً في حال الضرورة . ولكن أليس من الأفضل أن نتجنب الضرورة بالتعقل والتبصر ؟ إني لأظن ذلك أبداً .

ولست الادوية كلها - مسجلة كانت أم غير ذلك - في رأيي إلا مجرد مسكن . إن نتيجهها ليست إنشائية بنائية ، إلا في أحوال قليلة نادرة . نحن نمرض عندما نشق عصا الطاعة على قوانين الطبيعة ، والطبيعة وحدها تستطيع أن ترجع بنا إلى حظيرة الصحة .

ولكن هل نقصد الى الطبيعة عندما نكون منهوكي القوى ، مغتمين ، عصبيين ؟ هل نحاول أن نبحث عن السبب في حالتنا هذه ؟ لا ! إننا كثيراً ما نقف من ذلك كله موقفاً مرتجلاً ، فنتجرع مقوياً أو غذاءً مسجلاً أو دواء . نحن نحمد الاعراض التي تهيب بنا إلى أن نعدّل من طريق حياتنا . وهكذا لا نقوم بأي عمل إنشائي - بأي عمل تكون له نتيجة متطاولة ، دائمة .

(١) او الحاجة الى الحديد iron - starvation

أنا أعلم علم اليقين أن وطأة الحياة كثيراً ما تكون ثقيلة ، في هذه الايام . ولكن هذه الواقعة كافية وحدها لان تحملنا على أن نسعى بسبيل مواجهة هذا الثقل جهد الطاقة . وإني لعلى ثقة من أنه لا يوجد في الدنيا مخلوق لا يستطيع أن يحسن صحته ، وفعالته ، وضبطه العصبي ، وقدرته على الاحتمال من طريق اتباع بعض القواعد البسيطة اتباعاً مطرداً .

وسأحاول ، في هذا الكتاب ، أن أضع بين يدي القارىء هذه القواعد ، وأن أدلّه على خير طريق لتطبيقها . ولست أضمن لأحد شفاءً خاطفاً كالبرق . إن الطبيعة بطيئة ولكن طرائقها أكيدة جداً ، وثيقة جداً .

إنك لفي حاجة إلى توازن جسمي وذهني ، وإلى كثير من الطاقة والتفاؤل ، وإلى أن تقف من الحياة ، على العموم ، موقفاً هادئاً . وإني لأدري حاجاتك هذه ، وأزعم أن باستطاعتك أن تقع عليها جميعاً . ولكن طلب الحاجة وحده لا يكفي . إن عليك أن تعمل بسبيل ما تبتغي في أناة وفي استمرار .

وإنها للعبة كبيرة وممتعة هذه العملية الهادفة الى التطور النفسي والثقافة النفسية . وانك إذا بدأت الآن خليقاً بان لا تندم ، بعد ستة اشهر ، على ما أسلفت من أخذ النفس بالنهج السوي المرسوم لك .

ليس في الحياة فن أكبر من فن العيش الناجح . وليس من نصر أعظم من انتصار المرء على مواطن ضعفه الخاصة .

و . و

١ . حافظ على أعصابك

من الحير ، قبل الكلام على الاعراض الفردية لما ندعوه في الاصطلاح الدارج توتر الأعصاب ، ان نلقي نظرة سريعة على الجهاز العصبي إننا بذلك نساعد انفسنا على تكوين ادراك اوضح لمواطن ضعفنا والاسباب التي يجب أن نتوصل بها ابتغاء الاصلاح والتعديل .

وليس من همي هنا أن اخوض في خضم من التفاصيل الطبية والتقنية technical لان مثل هذه التفاصيل لا تساعدنا بحال . الواقع اننا كلما امعنا في تيسير ذلك وتبسيطه كان احسن وافضل . ولعلك على بعض العلم بالجهاز العصبي وكيفية تركيبه . ذلك بأن اكثرنا قد رأوا ، غير شك ، الى الأشكال التي تمثل الأعصاب تجري كالتهديرات خلال الجسم كله . إن هذه الاعصاب لتُصنّف تصنيفات عديدة وفقاً لوظائفها .

ونستطيع نحن أن نقول ، بالنسبة الى اغراضنا هنا ، إن الاعصاب هي حلقة الوصل بين الدماغ والجسم . ولقد جرت عادة الكتاب ان يشبهوا الجهاز العصبي بشبكة دقيقة من اسلاك التلغراف . فالرسائل تبرق من الدماغ الى الجسم حناً ، ومن

الجسم الى الدماغ حيناً آخر .

وفي استطاعتنا ، عندما يكون الجسم على صحة حسنة ، ان نحكم مطمئنين بأن الاعصاب الجسمية سليمة كذلك . إن هناك حالات من المرض الفعلي في الأعصاب ولكن هذه قليلة جداً ، نسبياً . وعندما يقال لك إن « اعصابك » مريضة فليس معنى ذلك أن هذه الشبكة التلغرافية الجسمية مصابة بمرض . وإنما معنى ذلك ، في الحق ، أن الرسائل المبعوث بها خلالها تكون عتقداً - إذا جاز التعبير . إن جهازك التلغرافي ليس يعمل في استواء ، على الرغم من كون الاسلاك سليمة لم يصبها أذى .

ومع أن من النادر أن تصاب « الاعصاب » بمرض فمن الخير أن نذكر أن الاعصاب هي أنسجة حية ، فهي بوصفها هذا في حاجة الى تغذية والى نشاط والى راحة كسائر الانسجة الحية الاخرى . وإنما تستمد الأعصاب تغذيتها من الدم ، دون غيره ، وذلك ما سنحاول تفصيله فيما يلي :

الحاجة الى التغذية السليمة

يتوقف تركيب الدم على عاملين رئيسيين : حالة الأعضاء التي تُعنى بانتاجه وتصفيته ، ونوع الطعام المستهلك وكميته . فإذا كانت التغذية دون الحاجة جاءت الاعصاب ، وإذا كانت فوق الحاجة احتاجت الأعصاب وتسمت . أما في حال التغذية المغلوطة فتُحرم الأعصاب بعض العناصر التي لا غنية عنها في اداء وظيفتها على الوجه الكامل .

كثيراً ما نقرأ ونسمع عن علم الغذاء science of food. إن مؤسسات عديدة لتعاون اليوم على إحاطة الرجل العادي علماً باهمية الفيتامينات والاملاح المعدنية ، فهي تحذّره - مثلاً - من مزج اجزاء متنافرة من الطعام. وقد تكون هذه المعرفة ممتعة ، ولكنني أشك في فائدتها المطلقة . فالواقع ان جميع المعادن والفيتامينات الرئيسية موجودة في طعام الطبقات الوسطى العادي بقدر مناسب قليلاً أو كثيراً . ومن هنا نجد أن الاصلاح هيّن بسيط يقتضينا ، في العادة ، كمية إضافية من الفاكهة الطازجة ومن السلطة الغنية بالحضار .

ويتعين ان تكون كل من الفاكهة والسلطة جزءاً مطّرداً من الطعام ، فلا يكتفى بتناولها بين الفينة والفينة أو بحسب ما عليه الحالة المزاجية .

ثم إن هناك خطراً على الصحة من التلاعب كثيراً بغذائنا المقرر . إن التغييرات الصغرى لا تضر . وقد يكون من الخير في بعض الأحيان ، أن نحدث تغييرات أبعداً شيئاً في نهجنا الغذائي ، إذا نصح بذلك الطبيب .

ولكن الواقع أن الناس قد قتلوا أنفسهم بنهايمهم الى أبعاد الحدود في الاصلاح الغذائي . ولعل كثيراً آخريين قد قوضوا قواتهم الجسمانية بالطريقة نفسها ، فأذوا بذلك جهازهم العصبي ايذاءً كبيراً .

والذي يقع عادة هو أن الناس يُحدّثون من الاذى الذي يمكن أن تلحقه بهم بعض الاغذية فلا يكون منهم إلا ان يمتنعوا

عن تناولها دفعة واحدة . وأضرب اللحم والسكر مثلين على ما أقصد . إن كلاً منهما مؤذٍ عند الإفراط ، ولكن كلاً منهما جزء ضروري جداً من الغذاء . والذي يتعين على المرء أن يفعله إذا ما نقص نصيبه من اللحم أن يتعوّض منه بمواد بروتينية أخرى من مثل الجبن والبيض والحليب والجوز . فان لم يفعل ذلك كان الغذاء ناقصاً من حيث البروتين ، وانتهى الجهاز العصبي الى ان يعاني مصاعب جدية .

والسكر ، كذلك ، مولّدٌ كبيرٌ للطاقة . فمن الضروري أن يعوّض من كل نقص في استهلاكه بتناول السكر الطبيعي المتمثل في الحوخ والتمر وغيرهما من ضروب الفاكهة .

وهناك - الى جانب الخطر الجسمي الخالص الناشيء عن القلق بما كثر مما يجب على أمر الغذاء - اثر سيكولوجي ايضاً . إن الاكل بلذّة معناه العيش بلذّة . ولست أقصد باللذّة هنا الشرّه والنهم . إن الاكل هو احدى لذّات الحياة التي تدوم حتى الشيخوخة ، شريطة ألاّ نسيء استعمال جهازنا الهضمي . ولست أظن أن «الرفسة» التي بناها المرء من جوزتين اثنتين ومن كوب حليب هي نفس التي بناها من وجبة زكية العبير مؤلفة من اللحم المحمّر ومن الكعك المفروش بالمربّى ...

وإنما أقول ذلك كله لانني ضغطت مرة طعامي الشخصي ضغطاً انتهى به الى ان يكون هزيباً ورتيباً في وقت معاً . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد حملني الاثر السيكولوجي مع الايام الى أن أعود سيرتي الاولى من تناول الاطعمة الشبيهة المختلفة الالوان .

وإذا كنا لا نستطيع ان نتناول متوسط الطعام السوي وأن
نتمثله (نهضمه) فمن الخير لنا ان نعجل في البحث عن سبب ذلك .
فقد نكون في حاجة الى فضل تمرين عضلي ، والى استرخاء وترويح
عن النفس ، والى هواء طلق . فاذا نحن أنقصنا من غذائنا العادي
أو أحدثنا فيه تغييراً أساسياً فقد نشعر بالتحسن الى أجل ، وهو
ما يقع للناس أيام الصيام . بيد انه ليس من الخير ان نواظب على
ذلك طويلاً . ليكن النقص او التغيير مجرد إراحة للمعدة .

إن عمل الجهاز الهضمي عضلي في معظمه . فاذا كان ضعيفاً
تعين عليك ان تعمل على تقوية التركيب العضلي العام كله ، فذلك
خير من أن تمكن للضعف من طريق تخفيف العمل عن المعدة .
وإنه لمن اليسير جداً أن نقع هنا في حلقة مفرغة . إن ضعف
الجسد ليحملك على أن تتناول قدراً من الطعام أقل ، في حين أن
هذا النقص في قدر الطعام يزيدك ضعفاً على ضعف . وهكذا
تنفق الايام حتى ينتهي جهازك الهضمي الى العجز الكامل فليس لك
طاقة على العمل ولا رغبة في اللعب والمرح . وحينئذ تصبح حتماً
ضحية من ضحايا توتر الأعصاب .

مرض العصر السري

في مقدورنا أن نقع ، وراء معظم الامراض العصبية ، على
التعب . ولعل من الصواب ان ندعو التعب ، آفة
العصر السرية . اقول « السرية » لاننا كثيراً ما لا ندرك ان التعب
هو السبب المألوف لما يعثورنا من عصبية ونرفزة .

إن جهازنا التلغرافي البشري يعمل عادةً ، في حياتنا العصرية هذه ، عملاً ثقيلاً مرهقاً من الفجر حتى الليل ، فهو خليقٌ بانٍ ينتهي إلى الجوع والاجهاد ، إلا إذا زُوِّدَ بعناصر التغذية الحيوية احسن تزويد . وإنما نزوِّد أنفسنا بهذه العناصر الحيوية من طريق الطعام ، ليس غير .

اشتهر الخبز بأنه « عكاز الحياة » . أما الحليب فهو غذاءٌ كامل التوازن . وانه لفي مقدور الانسان ، في الحياة الطبيعية الحافلة بالفراغ ، أن يستغني بهما ، مع قليل من الزبدة ، عن سائر المطاعم تقريباً ، فيعيش عيشاً صحيحاً حسناً .

واكن حياتنا اليوم ليست طبيعيةً ولا حافلةً بالفراغ ، فاذا ما نحن اجتزأنا بمثل هذا الغذاء البسيط كانت اعصابنا خليقة بأن تعضها انياب الجوع . ذلك بان كلا الحليب والخبز لا يحتوي إلا على قليل من الحديد ، والحديد مادةٌ أساسية لا تستغني عنها الاعصاب القوية الصحيحة .

إن اللحم « الأحمر » - وبخاصة لحم البقر - ليحتوي على الحديد ، وكذلك الكبد والكلية والبيض . والخضار والفاكهة تحتوي أيضاً على الحديد . ومن هنا ترى ان متوسط الغذاء العادي حافلٌ بقدر وافٍ من هذا المعدن . فنحن نقع عليه في البيض صباحاً ، وفي اللحم والخضار ظهراً ، وفي الحساء واللحم والفاكهة مساءً . وليس من غرضي أن افصل القول تفصيلاً في موضوع الغذاء . يكفي أن تكون قد وعيت الملاحظات السريعة التي اسلفت . وها انا اوجز لك فأقول :

- ١ - إذا كنت لا تستطيع تناول الغذاء العادي فاعلم أن جهازك الهضمي ليس سويًا .
- ٢ - إن في استطاعتك ان تجعل جهازك الهضمي سويًا normal اذا لم يكن هناك مرض فعلي .
- ٣ - لن يكون جهازك العصبي سويًا حتى يستوي جهازك الهضمي .

بعض التمرينات الفعالة

إن المشي العادي ليُقوّي عضلات المعدة الى ابعاد الحدود ، وكذلك ركوب الدراجة . ذلك بان هذه العضلات تكتسب قوة جديدة عقب كل خطوة أو دفعة لمدّوس الدراجة . وهناك تمرين آخر يقصد الى الغاية نفسها ، وهو يقتضيك أن تستلقي على الارض فترفع ، في بطنك ، رجلك حتى تصبحا ، من الجسم ، على زاوية قائمة . واذا ما وضعت يديك على معدتك فيما أنت تقوم بهذا التمرين استطعت أن تشعر بالذي يحدث هناك . والتنفس العميق ، أيضاً ، مفيدٌ جداً لانّ الضغط على الحجاب الحاجز diaphragm يدلك المعدة نوعاً من الدلك massage ، هذا بالإضافة الى الاثر المسكّن الذي يتركه التنفس العميق في الاعصاب ، والى فائدته في تصفية الدم وتطهيره .

لقد كانت عملية الهضم عندي ، لسنوات خلت ، على أسوأ ما يمكن أن تكون . أما اليوم فقد صار في مكنتي أن أتناول طعاماً كاملاً سويًا دون أن أعاني ايما اثر من آثار عسر الهضم . وفي مقدور

كلّ انسان ان ينتهي الى هذا الذي انتهت اليه ، شرط ان يكون
راغباً في أن يتحمّل عناء تحسين جهازه العضلي العام .

ان كثيراً من الناس لا يطبقون مثل هذا العناء . لقد لاحظت
ذلك بنفسى ، غير مرة . انهم يطعمون في الشفاء بأنبيهم وهم على
أرائكهم متّكثون . ولكن مثل هذا الشفاء عزيزٌ غير مبسور .
الواقع أن الاربيكة (أو الكرسي ذا الذراعين) كثيراً ما تكون
حليفة عُسر الهضم ...

ويتعيّن علينا أن نعى - الى جانب تغذية الاعصاب من طريق
الطعام الكامل المتنوّع - بمسألة أخرى هي : صفاء الدم . وللتمرين
أهميته هنا أيضاً لأنه يحمل قدراً اكبر من الاوكسجين الى
الرئتين ويجول دون الركود المعويّ . ثم إن ذلك الجلد بضع
دقائق كلّ يوم ليساعد كذلك باكثر مما يدرك اكثر الناس . ولا
تُدسّ على كل حال ، أن كمية وافيةً من الماء - على التفضيل - أو
غيره من السوائل المناسبة يجب أن تُستهلك لغسل الكليتين -
العضوين الهامين جداً في تطهير الدم .

هذه كلها أشياء بسيطة ، ولكنّ على التقيّد بها تتوقف حالة
الدورة الدموية ، وبالتالي حالة الجهاز العصبي . وليس من شك في
أن تجرّع الاقراص الطبية وضروب المساحيق لا يُفني عناءها ،
ولا يعوّض منها ، في حالٍ من الاحوال .

تعلّم كيف تسترخي

هناك امران ، ليس غير ، يتوجّب عليك أن تقوم بهما بسبيل

العناية باعصابك الجسمية . فاما الاول فامدادهما دائماً بدم غني صاف . واما الثاني فان تجذبهما الوقوع المتواصل تحت ضغط عال . وبتعبير آخر - امنح اعصابك قليلاً من الراحة ، بين الفينة والفينة . فاذا عنيت بهذين الامرين عناية وافية كنت خليقاً بان تصمد لو طأة الحياة العصرية وسرعتها . أما اذا اهملت واحداً منهما ، أو كليهما ، كنت مقيداً فاقد حرية العمل قبل أن تبدأ .

وسترى بعد ، عندما ننظر في المسألة نظراً اكثر تفصيلاً ، أن الاضطرابات الذهنية المختلفة تؤثر في احدي هاتين الحالتين الاساسيتين ، أو في كليهما معاً . وإنما تنشأ هنا عادة حلقة مفرغة جديدة . ذلك بان الاضطراب الذهني يضرّ بجالة الجهاز العصبي الجسمية . وهذا الضرر يجعل العقل أيسر انزعاجاً واكثر اضطراباً . وإنما تقع في الحلق على هذه الحلقات المفرغة في سلسلة توتر الاعصاب كلها . وهي حلقات ليس من اليسير تحطيمها مجال . ولكن تحطيمها ضرورة لا بد منها ، وإلا انتهى الشفاء الى أن يكون مُعجزاً متعذراً .

ولقد اكدت غير مرّة اهمة الاسترخاء وبخاصة في كتابي الذي افردته لمعالجة هذا الموضوع . ولكن من الخير ان انص هنا على أن احدي فوائد الاسترخاء الحيوية اثره في تجدد الاعصاب الجسمية .

إن الجهاز الانساني كله ليسكن ويطمئن إبان الاسترخاء .

(١) نشرت الدار هذا الكتاب منذ شهرين بعنوان « فن الترويح عن النفس » . وهو يمثل الحلقة الثامنة عشرة من السلسلة السيكولوجية .

فينقطع العقل عن بذل اي مجهود مر كّز ، ويرتخي الجهاز العضلي .
ومن هنا لا يكون على حلقة الوصل بينهما أن تعمل إلا قليلاً ، وقد
لا تعمل شيئاً . فهي قادرة على ان تستريح وتأخذ الأهبة للنشاط
جديد .

وكلما استطعت أن تتصور ذهنياً العمليات الفعلية التي تتم
إبان الاسترخاء ، كنت اقدر على أن تأخذ نفسك بالتدرب عليه
في حماسة ورجبة . ليس ذلك فحسب ، بل إن الفائدة التي تحصل
عليها تكون في هذه الحال اكبر .

وإني لأحاول ، كلما امعنت في الاسترخاء ، أن أتخيل ما يقع .
إن باستطاعتي أن استشعر الحرية من التوتر العقلي ، وان أحس
الراحة في أطرافي وعضلاتي ، وأن ألمس على التحقيق ان الدورة
الدموية حرّة متوقّدة . وإذا كنت استشعر ذلك كله ففي مقدوري
أن اكون على ثقة من ان الجهاز العصبي باجمعه في حال من الراحة .
انه لا يستطيع أن يكون غير ذلك .

وأنا اعرف أناساً لا يسترخون أبداً منذ الساعة التي ينهضون
فيها من سرّهم حتى الساعة التي يأوون فيها اليها . فكيف حالهم ؟
إنهم أبداً مريعو الانفعال ، يحتاجون . وإن صحتهم الجسدية
لترعجهم أبداً . بكلمة ثانية إن اجسامهم وعقولهم ونفوسهم مضطربة
كلها ، مضعوفة كلها .

إن عملية إرخاء العقل والجسم عدة مرات في اليوم الواحد
جديرة بان تغير حال الجهاز العصبي عند هؤلاء الناس . ليس هذا
فحسب بل إن الاسترخاء ليساعد الأعصاب على أن تُفقد أقصى

الافادة من التغذية الملائمة ، القائمة على الأسس التي سبقت اليها
الاشارة . ذلك بان التوتّر العصبي هو العدو رقم ١ لتمثل الطعام
(أي هضمه) تمثلاً كاملاً .

على هاتين القاعدتين البسيطتين اذاً ينهض بناؤنا العصبي . وما
أحسبنا قادرين على أن نصمد في وجه ضغط الحياة اذا لم نُقيم
اعصابنا على هذا الاساس .

ولكن المرء قد يأخذ نفسه بهاتين القاعدتين ثم لا يعصمه ذلك
من الزلل . أن آجرة أو أكثر قد تنحرف عن مواضعه بين الفينة
والفينة ، ولكن هذا لا يعدو ان يكون ضرباً من الخلل العارض
البسيط الذي يصلح وشيكاً . اذا كانت الاساس عندنا قويةً كنا
في منجاةٍ من الاذى العصبي الجدي ، المتناول .

٢ . أعراض الأعصاب

سيكون من همي في هذا القسم أن انظر في أعراض الضعف العصبي اليومية الشائعة. وإنه لمن الخير لك ان تذكر أحسن الذكر ما سبق أن قلته لك في القسم السابق. ذلك بانك تستطيع ، في هذه الحال ، أن ترى كيف توجه اخطاؤك المعيشية ضربة قاضية الى صميم جهازك العصبي ...

حتى الاخطاء الصغرى لا يمكن أن تنقضي دون أن تخلق أثراً. وهي تنزع اذا ما أعيدت يوماً بعد يوم الى ان تكون لها عاقبة خطيرة .

الشعور بالتعب عند اليقظة

لقد اختوت هذا العَرَض قبل غيره لانّ تسعة من كل عشرة رجال (أو نساء) - اذا صحّت دعوى الاعلانات - يعانونه ويضيقون به . إنه خلّيقٌ بالمرء ، في حال الصحة الكاملة ، أن ينهض من مريوه بغير جهد ، وفي نفسه توقُّع ما بعده الى أن يبدأ يوماً جديداً . حتى شاي الصباح الباكر يجب أن لا يكون ، في هذه الحالة ، ضرورياً كمنبهه للأعصاب .

والذي أراه أن استشعار التعب عند اليقظة عَرَضٌ من أعراض العصر ، ولن نكون من قصر النظر بحيث نُغفل السببَ العصري .
إني كلما آويتُ متأخراً الى فراشي استشعرتُ التعب عند الصباح ،
ولكنني لم استشعر مثل هذا التعب قط في أيما ليلةٍ من الليالي التي لم
أَطلُ فيها سهرى . واعتقد أن كثيرين من الناس لن يحتاجوا الى
أن يذهبوا بسبيل حلِّ مشكلتهم إلى أبعد من تقليب النظر في وقت
نومهم العادي ثم تعديله على ضوء ما نصصتُ عليه .

إن الحياة في بعض المجتمعات تبدأ في ساعة يكون فيها النوم
طبيعياً أكثر ما يكون . وحتى في الدوائر العادية فان كل شيء
يُفرض الى الساعات المتأخرة . فأنت اذا ما فرغت لاستماع برامج
الاذاعة العادية مثلاً اضعت اثنى جزءٍ من ساعات النوم جميعاً .

وحفلات البريدج والرقص تُعتبر مشروعات فاشلة الا اذا طالت
الى ما بعد منتصف الليل بكثير . ولا خير عليك من ذلك اذا كان
في وسعك أن تقضي نصف النهار التالي في الفراش . أما اذا كانت
عليك عملٌ تقوم به فتلك مسألة اخرى . إنك عندئذ تبدأ نهارك
الجديد بجوالي نصف مقدار الطاقة المطلوبة .

وانما يبدو هذا كله بدهياً ، ابتدائياً . إنه لكذلك غير شك .
ولكن أكثر الناس ، (ولعلك تجهل ذلك) لا يرون أبسط الخطأ
الا بعد ان تنبّههم عليه .

وإني لأزعم بالاضافة الى هذا اننا كثيراً ما نتأثر في تكوين عاداتنا
المعيشية بالقانون وبالتقليد وبالخوف من أن يظننا الناس ساذين . ثم
اننا لا نُقلع عن عادةٍ ما الا عندما نرى رأي العين أهمية ذلك

الاقلاع وحيويته البعيدة .

منذ أمد غير يسير قصد سبعة نفر الى مكان ما في الريف ،
بتوجيه من جريدة يومية . لقد كان من مهمهم ان يأووا الى ملاذ
هادية يبحثون فيه عما اذا كان من الميسور فعلاً ان يكون أمنٌ
واطمئنان في هذا العالم المتهدم عصبياً . حتى اذا انقضى على رحلتهم
هذه اسبوع دونوا انطباعاتهم عن هذه التجربة وبعثوا بها الى
الصحيفة . ولقد قال احدهم ان هذه الرحلة قد جعلته يدرك ان
« على الرجال ان يقلعوا عن اعتبار النوم في الساعة التاسعة شيئاً
لا يليق بالانسان ... »

والذي احسب ان هذا الرجل الذي عاش حياة طبيعية هادئة
في كوخه الريفي كان يأوي الى فراشه في الساعة التي يتفق له فيها
ان ينعس ، ان صخب الحياة العصرية وحده هو الذي يُجهد عندنا
هذا الشعور الطبيعي .

ولعلك تقول: إن المرء ليجتاج الى أن يلهو ويتسلى عن المهموم .
إن ذلك لحق . ولكن الحق كذلك انه كلما كان المرء اسلم وأصح
كانت حاجته الى اللهو والتساية أقل . وكما قد لاحظ صاحبنا
الآنف الذكر فان التجربة قد علمته أيضاً الاستمتاع بالاشياء
البسيطة . والواقع انه عندما يكون الرجل صحيح الجسم متحرراً
من التعب فانه يجد اللذة في مجرد العمل ، والأكل ، والنوم ،
والحب . واذا كان ما ندعوه « الفراغ » يجرمنا النوم فان التعب
الذي يورثنا إياه هذا الفراغ ليجعل نشاطنا إبانة عملاً مزعجاً لا لذة
مريحة . ومهما يكن من أمر فليس من متعة كالعمل ، اذا كنا له أهلاً .

إن الشعور بالتعب عند الاستيقاظ ليس إلا ثمرة الاجهاد المتراكم المتراكم . ذلك بان الأيام التي تغلي بالجهد باكثر مما يجب خليقة - اذا ما اردت بليلٍ قصار باكثر مما يجب - بان تورث التعب ، على وجه التحقيق .

ونادراً ما تمكُن ملاحظة ذلك ، باديء الرأي ، فالطبيعة في بعض الأحيان تنهض بعبء التعويض . ونحن في مثل هذه الحال نُضطر ، غير شك ، الى أن نبذل جهداً اضافياً بسبيل التغلب على التعب ، ولكن هذا الجهد الاضافي نفسه نادراً ما يكون ملحوظاً كذلك ، أول الامر . وهكذا نتابع سيرتنا من العيش المجنون الى أن يحدث التعب المتراكم أعراضاً اكثر فدحاً وابعد خطراً .

حتى اذا اطلعت هذه الأعراض رأسها لم يكن عليك إلا أن تأوي الى سريرك حوالي الساعة التاسعة ، طوال شهرٍ واحد أو يزيد . ولو قد قمت بعملية حسابية اذاً لو وجدت انك تقع في ذلك الشهر على فائدة تعدل فائدة اسبوع من النوم الاضافي . افليس في مقدور هذا كله أن يحمل اليك خيراً كثيراً؟ ثم بهذه التجربة مرةً يأخذك الدهش الى ابعد الحدود .

أنا اعرف من التجربة كيف تستطيع بعض الملهيات أن تطرد النعاس من عيني الفرد مادام قائماً أو قاعداً باللباس الكامل . خذ على ذلك مثلاً الاذاعة اللاسلكية - وهي ضربٌ من اللهو بسيط جداً بالقياس الى الضروب الأخرى . اني عندما استمع الى الاذاعات في ساعات متأخرة من الليل اظل في نجوة من سلطان النوم . أما اذا اويت الى فراشي واتخذت وضع النوم ثم ادرت الراديو فاني

اسقط تسعين في المئة صريع النوم وشيكاً. ذلك على الرغم من اني قد
أرغب في الاستماع الى البرنامج ، حتى النهاية .

ولقد اتفق لي ذلك غير مرة ، وإن فيه لما يُثبت نظريتي من اننا
نعمل ، صناعياً ، على إرجاء ميعاد نومنا الطبيعي . نحن نتمرد على
الطبيعة ، فيجب أن ندفع ثمن جنوننا .

والمعدة الممتلئة سبب آخر من أسباب الشعور بالتعب عند
الاستيقاظ . إن آخر وجبة ثقيلة يجب أن تؤخذ قبل ثلاث ساعات
من النوم ، على الاقل . ثم إن التجلببُ باكثر مما يجب من ثياب
النوم والالتحف باكثر مما يجب من اغطيته وازدحام الغرفة
بالنائم - كل اولئك عوامل مساعدة على تحضير الجو لهذا الحمول
الصباحي .

ولكن النهوض الحامل عند الصباح ليس في أساسه إلا دليلاً
على اختلال التوازن بين النشاط والراحة . وليس من شك في أن
بلاءك سيستمر وسيتطاول إلا اذا خففت من مجهودك اليومي أو أطلت
ساعات نومك . إنك لن تستطيع ان تقع على الشفاء بالشراب
تتناوله في الفراش ، سواء أكان هذا الشراب « وسكي » أم حليباً .
أما اذا تجاهلت هذا العَرَض أو حاولت إخماده فعندئذ يصبغ
شفاؤك المطلق منه أعسر وأصعب .

وهنا أيضاً نقع في واحدة من هذه الحلقات المفرغة التي سبقت
اليها الاشارة . وتفصيل ذلك أن الافراط في بذل الجهد اليومي
يجعل النوم أقل فائدة وادنى فعالية في التجديد واعادة البناء ، في
حين ان الليالي التي لا ننام فيها نوماً سليماً تيسر السبيل لشعورنا

بالضنى والاجهاد في اليوم التالي .
ولكن هذه الحلقة ممكنة تحطيمها شيئاً فشيئاً وقليلًا قليلًا .
فالاسترخاء يضع دقائق بين الفينة والفينة ، وعدم الاهتمام* والقلق
على عملنا أو تجارتنا أو وظيفتنا ، وتمديد أوقات الطعام تمديدًا
يسمح بالراحة والفراغ - كل أولئك طرائق بسيطة للتعديل
الناجح . وليس يجوز ان نسمح ، بعد ، لشيء بان يحول بيننا وبين
النوم في ساعة معقولة ، إلا في بعض الأحوال الاستثنائية جدًا .
عندئذ يأخذك الدهش لما سيتم لك من توازن في الطاقة
عجيب وسريع . إنك ستنهض كل صباح نشيط العقل ، نشيط
الجسد . وسوف تقضي نهارك الجديد دون ان تشعر بأن كل شيء
جهد ، وبأن كل مهمة عبء عليك ثقيل .

الصداع او الضغط في الرأس

وهذا عرض كثير الشيوع في الأحوال التي يُجهَد فيها
الجهاز العصبي او يكون متهدمًا . وإن بين يديّ وانا اكتب هذه
الكلمات ، إعلاناً يمثّل رجلاً مسنداً رأسه بكلتا يديه . إنه يشعر ،
كما يقول الاعلان ، بأن الف مطرقة تضرب في رأسه . ذلك شيء
فظيع ، فيما يبدو ، ولكنه وصف صادق غير مبالغ فيه ، في كثير
من الأحوال .

وليس من شك في ان مثل هذا الرجل لم ينته الى هذا الطور
الحاد من المرض إلا بعد أن تجاهل أماراته الأولى غير آبه بها .

* نقصد بالاهتمام هنا المصدر من « اهتم » بمعنى اغتم .

فقد يكون أحسّ بثقل في الرأس طوال أسابيع
فقضى على ذلك بالأشربة الكحولية أو بضروب العقاقير . ولو
قد أصاح الى هذه الانذارات الأولى فاحترس قليلاً ، إذاً لوفّر على
نفسه ضربات المطرقة جميعاً .

إن في مقدور الاعصاب المهيجّة تهيّجاً شديداً أن توقع الألم في
كثير من اجزاء الجسم . وقد تورث صاحبها ما ندعوه بالتهاب العصبيّ
Neuritis . وإنما يكون الألم في الحالين حاداً جداً فيتعدّر
التمييز بينهما .

كذلك عندما يُصاب الناس بألم حادّ في الرأس ، بسبب من توتر
الاعصاب ، فإنهم كثيراً ما يتخيّلون أن هناك علة فعلية في
الدماغ . وليس نادراً أن يحملهم الألم ، مُردّفاً بالضغط ، على الظن
أنهم سيصابون بالجنون . وهذا الخوف ، طبعاً ، يزيد بلاءهم سوءاً
على سوء ، ويمكن له فيستشري ويستفحل .

والأمر لا يعدو ان يكون ، هنا ايضاً ، إفراطاً في التوتر
العصبيّ . فيزيد هذا في ضغط الدم ، ويزيد الجهد المبذول بسبيل
متابعة العمل في التوتر ... وتلك حلقة مفرغة تضاف الى اخواتها
السوالف ، وما اكثرها !

إن المصابين بارتفاع عظيم في ضغط الدم يُنصحون ابدأً بأن
يسيروا على مهل وبأن يأخذوا الحياة اخذاً هيناً رقيقاً . وذلك
عين ما يجب ان يُعمل في احوال الضغط الموقت الناتج عن
توتر الاعصاب . وإذا لم يكن من الميسور انقطاع المصاب عن
العمل ، فترة قصيرة من الزمن ، فان من الخير أن لا يعمل اكثر

ما هو ضروري فعلاً. وحتى ذلك الواجب الضروري يجب ان يُعمل
بهدوء وفضل رويّة ١.

وعلى المصاب أن يسعى الى الافادة من اكبر عدد من الفرص
بسبيل الاسترخاء الكامل. وليأخذ نفسه إبان العمل بالتنفس العميق
فالتنفس العميق خلق بأن يُجنبه التوتر وما يعقبه من ضغط
في الرأس.

ومن الخير أيضاً ان يركز المرء تفكيره بين الفينة والفينة في
قدميه. ان هذا التركيز ينزع الى ان يدفع بالدم نازلاً الى تلك
الجهة. ليس هذا فحسب، بل انه يحول بين المرء وتوتره تفكيره،
باكثر مما يجب، في الأحاسيس التي في الرأس. وذلك لسبب بسيط
جداً، هو انك لا تستطيع ان تفكر في رأسك وان تفكر في
قدميك في وقت واحد...

ولكن الشيء المهم، على كل حال، ان لا يركبك الهم من
جهة ضغط الرأس. إن ضغط الرأس، أوّل نشوئه، ليس شيئاً خطيراً،
وإن من الميسور تلافيه بحسن الموازنة بين النشاط والراحة على ما قد
أسلفنا. لا تلجأ إلى العقاقير والمخدرات. بل ابحث عن السبب
الفعليّ البعيد لما تُحس من بلاء ثم اصطنع التعديل الملائم
تحفظ بالشفاء.

والثياب الضيقة، وبخاصة عقد الرقبة (الكرافتات) الآخذة
بالحناق، تزيد البلاء عنفاً، فيتعين عليك ان تجتنبها جميعاً. أما
إذا شعرت بضغط في الرأس عقب نهارٍ قاسٍ حافلٍ بالمشاغل

(١) اي زيادة في النظر والتفكير في الامور.

والتعاب فليس عليك إلا أن تجود على قدميك بحمامٍ حارٍّ ثم تأوي
إلى فراشك والليلُ طفلٌ لم يبلغ أشدهُ بعدُ .

وعندما تنتهي إلى فراشك لا تستغرق في الاستبطان (التأمّل
الباطني introspection) والاشفاق على الذات (self - pity) استرخِ
وابتسم . انظر إلى بلائك كما هو على حقيقته . أوحِ إلى نفسك أن
هذا الوضع موقّت وإلى أجلٍ وانه سيكون لك في الغدُ فسحةٌ من
عناء ، وراحةٌ من نصبٍ .

إن نصفَ مشكلاتنا العصبيةِ إنما تعمّر وتزمن بمساعدتنا
نحن ، لا اوتوماتيكياً او آلياً . والحقّ أننا لو قد عرفنا كيف
تواجه أماراتِ الاجهاد الصغيرةِ الأولى إذاً لاستطعنا حلّ أكثر
هذه المشكلات لتوّها وساعتها .

ولكننا لا نحسن ، في العادة ، هذه المواجهة . نحن نحاول ان
نخدع الطبيعة ، وان نخدع في الوقت عينه انفسنا . ثمّ اننا ، فوق
ذلك ، يأخذنا الجزع فنشرع في تخيّل ما منصاب به من انحطاط
عصبيّ . وإنه لمن الجنون ، غير شك ، ان يركبنا الهمّ من بلاء لا
تريده ولا ينبغي لنا بحالٍ من الأحوال .

إن معرفةَ نيّرةٍ صغيرةٍ لتكفي ، في جميع حالات الأعراض
العصبية ، لأن تعصمنا من الانجراف في تيار الخوف الباطل ،
غير المجدي . إنك إن جرحت اصبعك لم تتخيّل كل في الحال أنها
ستدّمي حتى الموت . كذلك إذا ما ألمّ بك قليلٌ ضغطٍ موجعٍ
في الرأس فليس ذلك يعني أن دماغك سينفجر ، أو ان شيئاً يعدلُ
ذلك فظاعةٌ سوف يقع في الحال .

وكما تضع حداً لسيالات الدم من جرح في الاصبع كذلك
يتعين عليك ان تضع حداً لرشحان الطاقة العصبية عندما يكون
جرحك ذهنياً أو عقلياً . فذلك هو العمل الحكيم الذي يمكنك ان
تقوم به من دون غيره . ولتثق بأن عقباه محودةٌ أبداً .

ذلك الشعور بالحصر النفسي

نحن نعيش اليوم في أوقاتٍ عصبية ، وإن بيننا لعدداً عظيماً
من الناس الذي ينتابهم الحصر النفسي Anxiety في غير ما انقطاع .
إنك لتستطيع ان تقرأ هذا الحصر في صفحة وجوههم ، وأن تراه
في موقفهم من الحياة ، على العموم ، واتجاههم فيها .
والحصر النفسي واحد من تلك الانفعالات الحادثة التي توقع
بصاحبها من الأذى شيئاً كثيراً أكثر مما يبدو ظاهراً . إن
المبتلى بالحصر النفسي لا يستطيع أبداً ان يستمتع بالحياة كل
الاستمتاع لانه يكبح ويقيّد دم حياته نفسه . إنه يربك عقله
ويضايقه ، ويوفر أعصابه ويعيق دورته الدموية .
إن الشيء الوحيد الذي يمكن ان نعمله للحصر النفسي هو أن
نلاقه وجهاً لوجه ، ما الذي نخاف أن نخسره ؟ ما الذي نظنه
سيؤذينا عاجلاً أو آجلاً ؟

حتى إذا القينا الضوء على هذا القول الذي يروّنا ، نظرنا إلى أي

(*) من معاني القول في اللغة الحياة ، وكل ما اغتال الانسان واهلكه ،
ومن يتلون الوائناً من السحرة والجن . ويزعمون ان العرب عرفت دابة بهذا
الاسم رأها تأبط شراً فقتلها . وذلك كما حدانا بنا إلى اصطناع هذه اللفظة
لندل على ما عبر عنه المؤلف بالمارد الوهمي المخيف . (المعرب)

حد يستطيع ان يؤذينا ، وهل نحن في ذلك اسوأ حالاً من
الآلاف من امثالنا؟

ويجب على الحصور أن ينشيء عادة العيش لليوم الذي هو
فيه . ليدع الغد يعتني بنفسه . إن الغد ليس ملكاً لنا ، فعلام
نشغل به انفسنا ؟

ويلعب تداعي المعاني دوراً كبيراً في احوال الذعر والخاوف
الغامضة . كذلك بأن اكثرنا يملك صوراً متخيّلة من نوع ما ، فلا
نكاد نقع على شيء حتى نربطه بخبرة ماضية أو بتخيّلات من الذعر
الغنيف . ولا تلبث جميع المخاوف أن تزدهم في العقل . . . فاذا
بنا نتطلّع إلى المستقبل مذعورين مما قد يعرض لنا أو يقع .

فالذي يتعين على الحصورين فعله هو اجتناب الاحتكاك
بالأفكار المتداعية (associated) إن الجرائد مغرمة بالموضوعات المثيرة
ولكننا غير مجبرين على قراءتها . وفي استطاعتك أن تدير ابرة
الراديو في اتجاه الموسيقى المرحة كلما حان وقت الاخبار ،
اذا كنت تجد الاخبار مدعاةً الى الاضطراب .

والشعور بعدم السلامة الاقتصادية امرٌ ثانٍ يجعل كثيراً من
الناس حصورين . وانما يقع البلاء ، هنا ، ويستفحل بايحاء من
الخارج . فنحن نقرأ ونسمع كثيراً عن البطالة والفقر والبؤس .
وعندما يشرع المتشائمون في النعيق يأخذنا الشك فنتساءل : وهل
سيقدّر لنا نحن ان ننجو بجلودنا من هذا الجحيم ؟

والأيحاء الذاتي القائم على اساس القوة والرجولة خليق بأن
يسعف في هذه الاحوال . قل لنفسك مرةً بعد مرةً : « سوف

احتفظ بالقوة في خلقي وفي جسمي لأن الضعفاء خلقياً وجسماً هم
الاخسرون أعمالاً . سوف ابرع في عملي براعة كاملة لان الموظفين
الأقل فعالية هم الذين يُستغنى عنهم اولاً ، في حال الأزمات .
ولسوف أظل مبتهجاً بالرغم من المتشائمين لانه مثل صادق ذلك
الذي يقول : اضحك بضحكك لك العالم ، وابك ببك وحدك .
مثل هذه التوكيدات قيّنة بأن تمنحك الحماسة وبأن تدفع بك
الى الاحتفاظ بجسدك وعقلك وروحك في المحل الارفع . ولا مجال
مع هذا السعي بسبيل سلامة الجسد والعقل والروح للتفكير المتشائم
الحزين . إن الحصر النفسي يعوقك عن تنفيذ خطتك ، واذاً فانت
لا تستطيع ان تفتح في وجهه الباب .

أما في أشكال الحصر النفسي الأقل خطورة فقد وجدتُ عادة
« العيش للحظة » مسعفة جداً . فقد اكون اتناول طعامي عندما
يذُرُ حصرٌ صغيرٌ بسيطٌ قرنيه فأقول لنفسي حالاً : « ما المفروض
انك تعملين في اللحظة الحاضرة - الاكل أم الاضطراب والنكد ؟
فلماذا لا تركزين الجهد حول الاستمتاع بطعامك وتدعين كل شيء
آخر يذهب مع الريح ؟ »

والمنطق نفسه ممكن التطبيق حتى في الاعمال القليلة المتعة
واللذة . إني إذ اخلق ذهني اركز دائماً تفكيري حول جعل الخلاقة
عملاً كاملاً . وكذلك شأني عندما أربط شِسع^١ نعلي ، أو عندما
أغتسل ، أو عندما أحكم رِبْطَ عقدة الرقبة وعشرات غيرها من
واجبات كل يوم .

(١) شِسعُ النعل : رباطه أو زمامه .

ولست أنسى ان علينا ان نضع الحُطط للمستقبل ، في كثير
من الاحيان . وهنا يتعين علينا ان نفرغ ، بعض الوقت ، لمشاورة
انفسنا . حتى إذا أزمعنا امراً تقدّمنا إلى تنفيذه في شجاعة وروية
وتعقل .

إن قلة الضبط العقلي هي المسؤولة اكثر من غيرها عن السماح للحصر
النفسي بأن يلعب دورهُ المخرب في حياتنا . فمن الخير لك اذنت
عندما يتطفل عليك الحصر النفسي ، وانت في شغلٍ ، ان تعامله
كالموكان انساناً عاقلاً فتقول : « لستُ استطيع مقابلتك الآن . ان
علي ان اركز التفكير في العمل الذي بين يدي . سأراك في كذا
ساعة ... » فاذا حانت الساعة المضروبة ، وكان الحصر قائماً ما يزال ،
فالذي أراه ان تلاقيه وجهاً لوجه فتستريح منه .

كثيراً ما أكد لنا اننا بالايان نستطيع أن نزعزع الجبال . ومن
الراهن ان في استطاعة الانسان ، بالضبط العقلي ، أن يزيح من وعيه
كل تلك الجبال من الشكوك والخاوف والحصر النفسي التي
تعكر عليه صفاءه وأمنه الذهني .

عندما تكون الاعصاب دائماً « على الحافة » ...

لهذه الحال سبب رئيسي واحد او اكثر . وكثيراً ما
يكون ضعف الصحة الجسمية هو السبب الاوحد . وانما يتضح ذلك
من الواقعة المشاهدة التي تربينا أن كثيراً من ذوي الدم البارد
الآخذين بالحياة اخذاً هيناً يصبحون سريعى التأثر حادي المزاج جداً
إبان المرض أو النقاهة .

هذا من جهة . ولكن هناك من جهة ثانية نفرأ من الناس الذين لا يتأثر ظرفهم وهدوءهم كثيراً بالصحة السيئة . والواقع أن بعض هؤلاء ، وإن كانوا قلة صغيرة ، قد انتهوا الى ان يكونوا اكثر ظرفاً واكثر هدوءاً فلسفياً في حال المرض .

فمن الخير لك ، اذاً ، أن تحاول اكتشاف ما اذا كان سبب « حدثك » جسمياً او ذهنياً . فاذا كان جسمياً فانت تعرف ما تفعل - تحسن صحتك من طريق العناية بالغذاء والتمرين في الهواء الطلق والنوم والاسترخاء . وذلك كما ترى امرٌ هين سهلٌ لا لبس فيه ولا التواء .

اما اذا كان السبب ذهنياً فان المسألة تكون على مثل هذه السهولة . عندئذ يتعين عليك ان تخضع نفسك لتحليل دقيق يتناول حياتك كلها ، وعاداتك كلها .

فقد تكون تحمل نفسك من العمل فوق ما تطيق ، غير تارك محالاً للتوحد والاسترخاء . ان بعض الناس يعضون على الحياة بالنواجذ ، فعلى المحموم أو الذي به مس . إنهم لا يفهمون للانجاز معنى إلا من ناحيته العملية ، غافلين عن أن الفرد ليستطيع في كثير من الاحيان أن ينجز في ساعة من ساعات التأمل الهاديء ما هو أعودٌ واكبر قيمة في الحقيقة ، مما قد ينجزه في جهد النهار باطوله . هذا عدا عن ان النشاط يفقد نصف قيمته في الاحوال التي لا يكون فيها متسع من الوقت للتفكير فيه بعد بذله .

ان اولئك الذين ينشطون بما فوق الطاقة قد يسلكون مدة من الزمان من غير أن يأخذهم الاجهاد . ذلك بان حماسهم تسدل على

الاجهاد ستاراً يخفيه بعض الشيء . ولكن هنالك حدّاً لا بد ان
تبلغه قدرتهم على الاحتمال، وعذتُذ يجدون انفسهم مهتاجين حادي
المزاج . واي غرابة في ذلك ما داموا ينفقون من الطاقة باكثر مما
يسمحون لاجسادهم في أن تولّد ؟

إنما جعلت الحياة للنشاط والانجاز ، ولكنها لم تجعل لاتلافك
بجال من الاحوال . يجب ان يكون هناك ، كما قال رسكن
Ruskin بهجة في العيش كله سواء إبان العمل أم إبان اللعب . ولن
يكون شيء اسمه بهجة في حيثما يصبح المرء حاد المزاج بسبب من
محاولته العمل بما وراء الطاقة والامكان .

وشدة التأثر ، من ناحية ثانية ، كثيراً ما تكون ناتجة عن قلة
العمل او ندرته . ان طاقة الانسان الطبيعية يجب أن يكون لها
متنفس ما . والحق انه عندما ينقطع المرء عن العمل طويلاً تغلي
هذه الطاقة ، اذا صح التعبير ، في نفسه وتتأجج توقاً الى الحرية
والانقلات . انها اشبه ما تكون بكلب مكبل بالاغلال أو بفرس من
خيل السباق يلوك اللجام قبيل الانطلاق .

يجب أن يُطلق سراح الطاقة الحبيسة . ذلك بانها إذا لم تجد
منفذاً إنشائياً نافعاً عمدت الى البحث عن طرائق غير مرضية ،
نسبياً ، تشبع بواسطتها نزعتها الى الحركة والحرية . إن في مقدورنا
من طريق ضبط أفكارنا ومشاعرنا ، ان نوجه طاقتنا وان ننفس
عنها ، في وقت واحد .

وإذا فيتوجب عليك ان تساءل نفسك هذا السؤال : « هل
استفيد من اكثر الطاقة الذي اولّد ؟ » فقد تكون بعيداً عن أن

تُحسّن ملء أوقات فراغك بصورة انشائية . وقد يكون عمالك
تَمَطياً رتيباً الى حد بعيد . وفي كلا الحالين يكون واحد من
التعديل أو التعويض ضرورياً .

واشياء اخرى قد تنتهي بالمرء الى حدة المزاج هي عدم تجانسه
مع البيئة التي يعيش او يعمل فيها ، وتكرّر الاخفاق في الحُطّة ، والانغماس
في الحياة الاجتماعية أو الحاجة الى مزيد منها ، وتفكير المرء كثيراً
في نفسه وهو يأتي عملاً ما وخوفه الزلّ والاختفاق ، واخيراً -
وهذا شائعٌ أكثر ما يكون - الأثرة وحب الذات .

وامتحان النفس هو السبيل الوحيدة الى ان يكشف كل منا
السبب المسؤول عن بلائه . وبسبيل ذلك يتعين علينا ان نصطنع
الصراحة مع انفسنا وان نكون على استعداد للاعتراف باخطائنا .
واني لعلي مثل اليقين من ان هذا العَرَض الذي اتكلم عليه
الآن - شعور المرء بأن اعصابه « على الحافة » - ناشيءٌ عن حياتنا
السريعة باكثر مما يجب ، المثقلة باكثر مما يجب . ولذلك أحب ان
اوّكّد نقطتين لكل منهما يخطرهما وشأنها :

الاولى أننا لا نستطيع ان نولّد الطاقة بمجرد إجهاد انفسنا .
والحق انه اذا كان علينا ان نقوم بعمل عسير فلا بأس في ان
نُجهد انفسنا قليلاً شريطة أن يكون لدينا وقْرٌ

صالحٌ من الطاقة . ولكن الامر كله يختلف ، إن لم نحفظ

resistance reserve
بهذا الوقر . وهناك كثيرون من الناس الذين تنضب موارد الطاقة
عندهم فيضطرون الى ان يجهدوا انفسهم اجهاداً متواصلاً ، حتى في

الاعمال العادية جداً . ان على هؤلاء ان يدركوا أن الاجهاد لا يولد الطاقة . ولكنه يستنزف ما قد يكون باقياً منها .

والنقطة الثانية تتلخص في أنه كلما أسرعنا الى وضع حد لنشاطنا غير المضبوط - في الاحوال التي نحس فيها أن اعصابنا على وشك التوتر - كان ذلك خيراً لنا وابقى .

ثم ان علينا ، الى جانب هذا التعديل الجسمي والذهني ، أن نفهم من حولنا فهماً أكثر تسامحاً . اما اذا نصبنا لانفسنا مثلاً عالياً جداً ، وتوقعنا من كل شخص أن يحقق شروطه فليس عجيباً ان نجد انفسنا متهيجين أبداً ، مستائين أبداً .

يجب ان ندرك ان أعمال الآخرين وعاداتهم تتأثر الى حد بعيد بعوامل لا سلطان لهم عليها . إن الوراثة ، والبيئة ، والتنشئة - كل اولئك قد يكون هبط بمستوى سلوكهم الاجتماعي أو وقف به عند حد معين .

واحب ان انص في الوقت نفسه على ان من الحكمة ان نجتنب من الناس (ومن الاشياء) من نعرف انهم شيرونتيا . ذلك بان الضبط الذاتي ، فترات قصيرة من الزمان ، خليق بان يساعدنا على الاحتفاظ برباطة الجأش . أما اذا تطاول واصطنع يوماً بعد يوم فانه ، على العكس ، متلف للجهاز العصبي بما يقتضيه من جهد متصل . أما في تلك الاحوال الكثيرة التي لا نستطيع فيها النجاة من مصادر اثارنا فليس لنا من مفرع (١) الا الحلم وحس الفكاهة (٢)

(١) ما جأ sense of humour (٢)

وانه لمن الميسور جداً ، من طريق التدريب ، أن يكون المرء محاطاً بكل ما هو مزعج ومثير ثم لا يتأثر الا قليلاً . جرب ذلك بان تجلس في غرفة مزدحمة بأناس يثرثرون ويلغطون . استرخِ استرخاء كاملاً ، مهتماً اهتماماً خاصاً بالعينين وبعضلات الفك ثم تصور مشهداً جميلاً أو حادثة مبهجة . وستجد ان في استطاعتك ان تمكث في الغرفة بعض الوقت من غير أن تسمع ملاحظة من حديث القوم . ولكن اذهب الى الغرفة نفسها في حالة مزاجية عداوية ، لاعناً بابل والبليلة ... تجدد نفسك في أقل من خمس دقائق ذاهلاً مشنت الذهن .

إن استقرارك العصبي لفي يديك باكثر جداً مما تتخيل . وتعديلك لعاداتك الخاصة وإقلاعك عن الضيق بعبادات الآخرين هما الطريقتان اللذان يقودانك بعيداً عن « الاعصاب الواقفة على الحافة ... »

استعصاء التركيز

إن أول ما يجب ان نعرفه عن التركيز الذهني انه فن ، وانه ينشأ ويطور بالتدريب المطرد الواعي ، ليس غير . ونحن نجد ، وسنظل نجد دائماً ، أن الذين تمت لهم القدرة عليه هم اولئك الذين نصبوا نصب اعينهم هدفاً ، في الحياة ، عالياً .

ليس عندنا ، في الواقع ، مقياس حقيقي لقوة المرء على التركيز . ولو قد كان عندنا مثل هذا القياس إذاً لوجدنا تفاوتاً في التركيز كبيراً ، بين الناس .

وواضح أن التركيز الضعيف يتأثر ، أيسر ما يكون ،
بالاجوال غير الملائمة . أليس العضو الاضعف ، من الناحية الجسدية
هو الذي يتأثر ، كذلك ، أكثر من غيره ، ويعاني ما لا تعاني
الإعضاء الأخرى إلا بعضه ؟

إذا أدر كنا هذا تحم علينا أن نبحث عن السبب في عدم
التركيز ، لتتقدم بعد تعيينه ، الى انشاء قوتنا على التفكير
المركز .

ان في ميسور كثير من الناس ان يقرأوا ويكتبوا في غرفة
مزدحمة تضج بالكلام وبالوان اخرى من النشاط . هؤلاء قوم قد
تمت عندهم القوة على التركيز نماءً حسناً . وانه لمن الخير لنا أن
نأخذ انفسنا بالتدرب على عمل ما هم قادرون على عمله .

وجائز جداً أن يكون الوهم قد اوقع في نفسك انك لا
تستطيع التركيز في حضرة الناس ، على الرغم من انك لم تحاول فعلاً
ان تقوم بشيء من ذلك . واحب ان اعلن هنا أنني اكتب اكثر
مقالاتي ومؤلفاتي في القاعات العامة حيث يكثر ، عادة ، الكلام
والحركة . ولقد استطاع صديق لي ان يروض نفسه على الكتابة
فوق ارضفة السكة الحديدية الصاخبة فيما هو قائم ينتظر القطار .
تلك مسألة تدرب وجلد ، ليس غير .

وقد يكون شرود الذهن ابان العمل دليلاً على انك لا تجد كبير
شوق Interest فيما تعمل . لعلك ، مثلاً ، مستاءٌ بعض الشيء لانك
لا تزال حيث كنت منذ بضع سنوات . ان الشوق ، كهدف
الواضح ، ليساعد كثيراً على التركيز .

ولكن هذا الشرود الذهني يجب ان يوضع له حد . وان ذلك
لممكن وميسور . فحالما تعترضك ابان العمل فكرة خارجية اطردها
دون ابطاء . يجب ان تستعمل هنا « التكتيك » نفسه الذي تهبطه
في حال هجومهم ما عليك - أن تغلق دونه الباب . اما اذا كانت
لك خطط ومشـ اربع تعترض عملك فمن الخير لك ان تفرغ برهة
قصيرة للتفكير فيها .

ان احلام اليقظة وسيلةٌ لذيذة من وسائل ترجية الوقت في ساعات
الفراغ . ولكنها يجب ان تحرم التحريم الجازم في ساعات العمل .
توقف عن القيام باعمال الصباح ثم احلم قليلاً . ان ذلك اذا ما اردف
باسترخاء جسماني ، خليق بان يكون مسكناً ممتازاً لاعصابك . اما
ابان العمل فلا تفكر في غير ما بين يديك . استغرق في عملك حقاً ،
واعتزم ان تسخر له كل ذرة من تفكيرك .

ويجب ان يكون مفهوماً ، فيما ارى ، انه كلما تقدم احدنا في
السن تضاءلت قوة تركيزه ، كما تضعف ذاكرته بعد ان يجاوز حد
الاربعين ، سواء بسواء . ولكن هذا الهبوط الطبيعي ممكن
التعويض الى حد بعيد ، وفي كلتا الحالين ، باصطناع بعض التمرينات
البسيطة . حاول ان تقرأ المقالة الرئيسية في صحيفة من الصحف
القوية وافهم المعنى الحقيقي لكل جملة ولكل فقرة . فاذا لم تدرك
المراد من بعضها فعاود النظر فيها مرة ومرة الى ان يتم لك ذلك .
وبعد بضع ساعات حاول ان تكتب المقالة بلغتك . ان في ذلك
التمريناً لقوة تركيزك ولذا كرتك ، في وقت معاً .

ولسوف تجد كذلك ان تحسن قدرتك على الملاحظة مسعف لك

الى حد بعيد . حاول ان تلاحظ الاشياء ، بينا تسير في الطريق او
تنتظر الترام وبخاصة الاشياء غير الاعتيادية . اما فيما يتعلق بالصور
الفنية او بالمنحوتات وغيرها فمن الحسن أن تركز العقل فيها مدة
معينة . نخذ بذلك نفسك ولا تسمح لاي شيء خارجي بان يعكر
عليك تركيزك حتى تشعر انك قد أتممت الواجب الذي فرضته على
نفسك .

وطبيعي ان يكون من الايسر عليك ان تركز تفكيرك في
الاشياء التي تجدها فيها شوقاً و متعة . ولكن التمرين يكون أبعد
فائدة إن ركزت تفكيرك في حيث لا تجد هذا الشوق وهذه المتعة .
ان الضعف الجسماني يعوق التركيز ، بعض الشيء . وفيما عدا
ذلك فقدرتك تكون ، دائماً ، كما تختار ان تكون ، من طريق
الضبط والتدريب المتصل .

ولكن في استطاعتك ان تثق انك لا تعاني ضعفاً اساسياً
ما دمت لا تعدم القوة على التركيز في الاحوال التي تقوم فيها
بعمل يشوقك حقاً . أما اذا عدمتها فمن الخير لك ان تستشير
طبيباً نفسانياً .

التقلب على الفراش في غم واهتمام (١)

اعتقد ان هذا العرض العصبي شائعٌ شيوعاً حسناً في أيامنا
هذه . ولست افكر الآن في اولئك المصابين بالأرق ، بالمعنى
الحقيقي للكلمة . ان الذين افكر فيهم ليستطيعون ، في ايام العطلة ،

(١) من المهم .

ان يناموا نوماً يسيراً، بيد انهم لا يستطيعون ان يبعدوا مشكلات عملهم او تجارتهم عن الفراش .

في كتاب كنت أقرأه حديثاً أنه يتعين علينا جميعاً ان نتعلم كيف نعامل أفكارنا كما لو كانت اشياء مادية . بهذه الطريقة وحدها نستطيع ان نضبطها ضبطاً كاملاً .

ولقد بعثني هذه النصيحة على تقليب النظر في فكرة تتعلق بمشكلاتنا التي نعالج . لقد « اخترعها » رجلٌ وجد فيها مسعفاً كبيراً . وهي هذه : عندما تأوي ، كل ليلة ، الى الفراش تخيل انك قد حزمت مشكلاتك كلها حزمة واحدة والقيت بها الى ما وراء غرفة باب نومك . تصورها هناك أوضح ما يمكنك ان تتصور ، فيما انت تستعد للنوم . فاذا ما حاولت احدي هذه المشكلات أن تتطفل عليك اثناء الليل فركز تفكيرك في انها يجب ان تكون الآن خارج الغرفة ، وان تظل كذلك حتى مطلع الفجر .

وانما يتحتم على اولئك الذين ألقيت في ايديهم مقاليد اعمال كبيرة ان يخضعوا لناموس الطبيعة في توازن الطاقة ما استطاعوا الى ذلك سبيلاً . ان ساعات الصباح هي اخصب الساعات ، ومن هنا يجب أن تحمل فيها المشكلات العسيرة ، في حين تُترك المسائل البسيطة والاعمال النمطية routine الى ما بعد الظهر .

وعندما ينقضي النهار ويغلق باب المكتب اطرح العمل وراءك ظهرياً . أنفق ساعات المساء في هوى مريح ولا تسمح لاي من هموم العمل بالتطفل ولو لحظة واحدة .

هذا التخفيض التدريجي في المجهود الذهني سليمٌ سيكولوجياً .

اعمل بأقصى الجهد في الصباح ، وبنصف الجهد بعد الظهر وبأقل الجهد في المساء ، وهكذا تمهد الطريق لاستبعاد الجهد استبعاداً كلياً ، على صورة نوم سليم .

أما في الأحوال الاستثنائية التي يتحتم فيها أداء العمل مساءً فمن الخير لك قبل أن تأوي إلى فراشك أن تمشي ساعة أو ساعتين مشياً نشيطاً . ذلك يساعدك أكثر من أي شيء آخر على أن تعوض من هذا الاختلال في توازن الطاقة الطبيعي .

بقيت نقطة . أن الاستلقاء على الفراش في الظلام البهيم ، والعينان مغلقتان ، ليمثل الحالة الفضلى المساعدة على التركيز الذهني الكامل . ولعلك من هنا تدرك أن من الجنون أن تدع أي مشكلة تلج عتبة عقلك في ذلك الوقت .

فإذا تسلمت مشكلة ما وأعجزك طردها فافتح عينيك قليلاً ، ولكن دعهما في حالة استرخاء . فإذا كان ذهنك شاردًا في مكان بعيد ، في المكتب مثلاً ، فعُدْ به إلى حيث يجب أن يكون ، واحتفظ به هناك بان تركز تفكيرك في انفسك . إن في استطاعتك طبعاً أن تحدد تحديقاً كسولاً في أي شيء في الغرفة ، ولكن تحديقك في انفسك ، دون غيره ، يوجد حالة الاسترخاء المثلى للعين والجفنين .

ووسيلة أخرى صالحة للقضاء على هذا البلاء هي أن تجعل جهاز الراديو على مقربة من فراشك . فإذا وجدت أن من العسير عليك التوقف عن التفكير حرك الأبرة في اتجاه المحطات الأجنبية . إن بعضها ليعمل ، قليلاً أو كثيراً ، طوال الليل .

ولقد جربت هذه الحيلة بنفسى في حال من الأرق العادى
فوجدتها مُسعدة . ان الأعمال الذهنية والجسمية التى تنطوى عليها
لا شك تستطيع أن « تبعدك عن نفسك » . وحتى فى الأحوال التى
لا يتم لك فيها النجاح فان نفاذ صبرك جديرٌ آخر الأمر بان يوقع
فى عينيك النعاس .

الضيق بالحياة العائلية

ان الاعلانات التى بين يدي لتصف عدة مشاهد عائلية مؤسفة
سببها توتر الاعصاب . فهنا أزواج وزوجات يختصمون اثر كلمة
أو كلمات طائشة ، غبية ، وهناك اولاد انتهوا الى ان يكونوا
بليةً فى نظر الأب أو الأم .

والحق أن الحياة العائلية ليست ، فى اكثر الأحوال ، هي
المسؤولة عن هذه الشرور . كل ما فى الامر ان هذا الجانب من
الحياة انما يقع ، اكثر ما يقع ، فى آخر النهار ، ساعة يكون كل
من الزوج والزوجة يعانى تعباً عصبياً .

اذا شغل الرجل كل دقيقة من نهاره بالعمل المجهد فى غير ما
هوادة ولا استبقاء فانه لا يكون فى وضع يتلاءم ومقتضيات
الفراغ ، عندما يأتى المساء . ان التعب السليم شيء ، والتعب العصبى
الحاد شيء آخر . ومن عجب أن الناس لا يكبحون جماح غضبهم
مع ذوي القربى كما يكبحونه مع الغرباء والاباعد ...

وإذا فعليك إن ضقت بحياتك العائلية ، و كنت رجلاً ، ان
تبحث عن السبب خارج البيت . فاذا كان عمك (أو وظيفتك)

يقتضيك جهداً عقلياً كبيراً ، وكان مكتيباً تلزم معه الجلوس ،
فقد تجد خيراً كبيراً في ساعة من المشي النشط قبل أن تقصد الى
المنزل . ان التمرين والتنفس العميق ليزيلان خيوط العنكبوت
الذهنية من رأسك . وإنك لتنقلب ، في تلك الساعة ، شخصاً آخر .
ولسوف تجد انك تدخل المنزل بروح عالية مبتهجة بدلا من أن تدخله
عبوساً قهظيراً لتلقي بجسمك المثقل على اقرب كرسي .

اما اذا كنتِ امرأة منهمكة طوال النهار بالواجبات المنزلية
فحاولي أن تنعمي بساعة من الاسترخاء قبل عودة زوجك . وقد
تظنين ان ذلك مستحيل ، ولكن ما اكثر ما نستطيع أن نفعل عندما
ندرك اهمية أمرٍ ما ادراكاً كافياً !

ويتعين على المرأة أيضاً ، في اثناء النهار ، أن تتمتع بفترات
من الراحة . ان الفرصة لتسغفها من هذه الناحية باكثر مما تسغف
الرجل . ولكنها نادراً ما تستفيد من هذا الامتياز . وان راحة لا
تريد على عشر دقائق في وسط النهار وعلى نصف ساعة بعد الغداء
لتبعدها كثيراً عن ان تصبح متوترة الاعصاب ، حادة المزاج .

ان التعب الذي يستحنه التوتر العصبي ليهدد اليوم بمخطر
الانفصام آلافاً من الروابط الزوجية . ولعلك تبدأ بالاعتقاد بان
حياتك العائلية المتوترة معناها عدم التوافق في المزاج . انه لعذر
معقول يغريك بالاستناد اليه . ولكن تذكر أن ايما مزاجين عرضة
للتنافر اذا كان احدهما - فما بالك بكليهما - يخضع أبداً لأذى

التعب العصبي البليغ .

والاعلانات التي بين يدي ، والتي اشرت اليها غير مرة ، لترسم صورة مغايرة بالكلية للحياة الزوجية عندما يتحقق أحد الزوجين بالتحسن العصبي . انها صورة سعيدة هذه المرة . ومع ذلك فالاحوال هنا هي الاحوال هناك ، لم تتغير ولم تتبدل . في الحياة العائلية ، كما في الحياة خارجها ، كثيراً ما ننزع الى ان ننحي باللائمة على الظروف والاحوال ، بدلا من ان نبحث عن الخطأ في نفوسنا . فالراجح ان يكون الخطأ كامناً في هذه النفوس دون سواها .

ان الحياة المنزلية لا تستطيع ان تدبر امورها بنفسها . يجب ان تركز تفكيرك حول فكرة جعلها حياة ناجحة ، كما تفعل في تجارتك وعملك ، سواء بسواء . واذا كنت تنفق آخر ذرة من طاقتك العصبية في العمل او التجارة فهل يكون عجباً ان يصبح بيتك ارضا صالحة للاهتياج والمزاج السيء ؟

اذكر ان ساعات المساء في المنزل يمكنها ان تكون اسعد ساعات اليوم ، فهي بهذا الوصف تستحق ان يحتفظ من اجلها بقليل من الطاقة 'ينفق على ما تحفل به من الوان المتعة ووسائل الأبهاج . وهناك طبعاً اشياء صغيرة أخرى تضيء على البيت السعادة . هناك مثلاً الحلم والتسامح والمشاركة الوجدانية sympathy والأناة والتصبر . ولكن حتى هذه جميعاً متصلة بمشكلة التعب .

العزلة الاجتماعية

ان احد الاعلانات التي تنتظمها مجموعتي تصور امرأة محزونة

يائسة تراقب سرباً من النساء ولقيفاً من الرجال يمرحون ويلهون .
لقد كتب تحت رسمها : « غير مرغوب فيها » . انها شاحبة اللون ،
خاملة ، متعبة ، تعوزها الطاقة ويعوزها الوميض . . انها ما ندعوه
« زهرة الجدار » ، بلغة الاجتماع .

والواقع أن هناك عدداً وافراً من اولئك الذين يشعرون بانهم
مبعدون عن جنة الحياة الاجتماعية . وقد لا يكونون ، فعلاً ،
« زهرات جدران » ولكنهم على كل حال لا يأخذون من الحياة
القدر الذي يجب ان يأخذوا . انهم يحسدون اولئك الذين يستطيعون
الاختلاط ، في حرية ، بالآخرين ويتمنون لو يستطيعون ان يفعلوا
فعلهم . ولكن التمني هو كل ما يقدرون عليه آخر الامر .

فاذا كنت واحداً من هؤلاء فعليك قبل كل شيء ان تنظر
في نفسك . ما الذي يمكن ان تقدمه للمجتمع ؟ هذا هو السؤال الذي
يجب ان تسأل نفسك . انك اذا فكرت ، فقط ، بما يمكن ان تأخذه
منه لم تقع على شيء - اللهم الا خيبة الامل .

وللجاذبية الجسمانية اهميتها البعيدة . وليس المقصود بالجاذبية
هنا الظرف او الجمال ، ولكن الحيوية والوميض والاشراق وبهجة
الحياة . وكل اولئك يعتمد اكثر ما يكون على الجهاز العصبي .
انك اذا كنت ابدأ في حال من التعب والاعياء لم يكن للناس بك
حاجة . ان الناس ليلتمسون اليوم ، اكثر من اي وقت مضى ،
البشر والحيوية .

ويكاد يكون من المستحيل انكار هذه الواقعة : وهي ان التنشئة
الاولى لها اثرها البعيد في مقدرة المرء على الاختلاط بالناس .

« والولد الوحيد » يكون هنا ، عادةً ، سيء الحظ ، وكذلك أولئك الذين كانت حياتهم الأولى محدودة أو خاضعة لضغط شديد ومراقبة عنيفة . ولكن اذا كانت عند المرء رغبة في ان يتصل ، بعدُ ، بالناس فليس من شك في ان هذا العائق يمكن التغلب عليه تدريجياً .

اما الشخص الحجول ، العصبي فيُحجم دائماً عن ان يخطو الخطوة الاولى . انه أشبه شيء بالسباح البليد الذي يخاف الخوض في الماء عند ما يكون الماء بارداً بعض الشيء . وكما يحمد السباح عاقبة مغامرته ، بعد أن ينتهي الى الماء ، كذلك لن يندم العصبي بعد ان يخطو الخطوة الاولى بسبيل التغلب على خجله .

والخوف هو ، عادةً ، السبب الرئيسي في العزلة الاجتماعية - خوف المرء مواطن الضعف فيه وخوفه من النقد ، وخوفه من ان يصبح أضحوكة في حضرة الناس .

فما الذي يتعين على المرء أن يفعله في وجه هذه المخاوف ؟ كل ما عليه هو أن يتجاهلها وان يفعل ما يرغب فيه بالرغم منها . أنا اعلم ان من اليسير دائماً إعلام الناس بما يجب ان يعملوه . ولكني قد تمت لي ، في هذه الحالة ، تجربتي الشخصية التي تسند نصيحتي هذه . كذلك اعرف أناساً كان عليهم في أول الامر ان يُكروهوا انفسهم ، بالمعنى الحرفي للاكراه ، على أن تكون لهم عقلية اجتماعية فانتهاوا آخر الشوط الى ان يكونوا اجتماعيين أكثرين .

وهنا في مسألة العقلية الاجتماعية حلقة مفرغة جديدة . ان

العزلة مجلبةٌ للاستبطان introspection (اي تساعد على التأمل
الباطني) ، والاستبطان ، بدوره ، مجلبةٌ للخوف وعدم الثقة
بالنفس . وهكذا ، كلما أبتعد الشخص عن الناس وجد ان من
العسير عليه أن يختلط بهم ، في طلاقة وحرية . ان الانسان لم يُخلق
قط ليعيش وحده ، لقد كان منذ البدء حيواناً اجتماعياً .

وانما نقع على أيسر السبل للاتصال بالناس في صعيد العمل أو
في صعيد الرياضة . وان البحث ليكشف عن ان اولئك الذين
يعانون العزلة الاجتماعية لا يجدون شوقاً interest في أشياء الحياة
اليومية . ان شوقهم الوحيد ، في الحق ، هو عادةً في ذواتهم .

راقب رجلين يجمعهما شوق مشترك تجدهما يتحدثان في حيوية
قوية ساعات متطاولة . ثم انظر الى رجلين آخرين ليس يربط بينهما
شوق مشترك يحاولان الحديث . انه بالنسبة اليهما عمليةٌ شاقة ،
وان احدهما لينتظر بفارغ الصبر أول فرصة تسنح له ليمضي لسبيله .
فاذا كنت راغباً في ان تتصل بالناس فابحث عما يعملون ،
وعما يفكرون ثم خذ نفسك بان تألف ذلك كله . اختر الهواية
نفسها ، أو الرياضة نفسها . التحق بالنادي نفسه أو بالمنظمة نفسها .
واذا كنت في حاجة الى بعض القواعد البسيطة للسلوك في

حضرة الآخرين فاليك هذه الاربع الاساسية :

- ١ - اسلك مسلكاً طبيعياً . لا تحاول أن تفرض على من تحادثه
انطباعاً معيناً ، ولا تتساءل عن مقدار نجاحك في ذلك .
- ٢ - اوقع في نفسك الشوق الصحيح والاهتمام الفعلي بآراء

الناس وافكارهم . ذلك يساعدك على التخلص من تفكيرك في نفسك .

٣ - لا تكثر من الكلام . كن مستمعاً صالحاً . ان تضع ملاحظات عاقلة حصيفة هي كل ما هو مطلوب منك .
٤ - حذار ان تكون ملحاحاً أو فضولياً .

اذا كنت تحس أنك عصبي فاذا ذكر ان الاخرين قد يشعرون بمثل ما تشعر به من توتر الاعصاب ، ان لم يكن اكثر . ان عليك أن تصطنع دائماً ، موقفاً جريئاً . انظر الى وجوه الاخرين فيما انت تخاطبهم . احتفظ بتوازن جسمك . تكلم في أناة وفضل روية .

لتكن حركاتك هادئة كلها . ان الاضطراب الجسدي يبعث على الاضطراب الذهني ، فاجتنبه بأي ثمن .

لقد تلقيت عدة رسائل يستفتيني فيها اصحابها في مسألة العزلة الاجتماعية . ولقد كان يبدو لي دائماً أن ما يمكنني ان انصح به لا يعدو هذه الكلمات :

« قم بالخطوة الاولى واعمل ما تريد ان تعمله . ان ايمانك بفرصة أو خوف لا بد أن يزولا مع الزمان ، عندما يصبح اتصالك بالناس عادة . نحن في الحياة الاجتماعية أشبه ما نكون بالمثلين على المسرح . ان تاريخ المسرح لم يعرف حتى اليوم ممثلاً لم تتوتر اعصابه في الليالي الاولى . ولقد كان ذلك التوتير يزول ، دائماً ، بالتدريب - لا في ليلة واحدة . كذلك لا بد لتوترك العصبي ، على مسرح الحياة ، أن يزول شيئاً فشيئاً وقليلًا قليلًا عندما تعود نفسك الظهور

أمام الجمهور ...

وأخيراً انكش على نفسك في زاوية فماذا تجد؟ تجد أن توتر
أعصابك لا يظل حيث هو، حسب، بل يزداد فعلاً ويستفحل.
وليس هذا ما تبغي على كل حال. فالسبيل إذاً إلى الاتصال
بالناس، في طلاقة وحرية، هو أن تتصل بالناس ...

٣ - مُحَصِّل للنقاط العملية

١ - إذا كنت تستيقظ مُتَعَباً فأغلب الظن ان السبب الرئيسي في ذلك هو أنك لا تأوي الى فراشك إلا في ساعة متأخرة من الليل .

٢ - لا يأخذك الهم إذا ما أحسست بصداعٍ أو بضغط في الرأس . إن الصداع والضغط ليسا ، في أول الأمر ، غير انذار لك بضرورة التخفيف عن نفسك بعض الشيء .

٣ - الحَاصِر النفسي ، anxiety ، 'غول' يمكن القضاء عليه ، أو تقليل أظفاره على الأقل ، بتمرين النفس على التفكير المنطقي الهادى .

٤ - عندما تكون اعصابك « على الحافة » فمعنى ذلك واحدٌ من أمرين : اما انك نشيط باكثر مما يجب ، واما انك كسول باكثر مما يجب . فلم لا تعمل بالقول القديم المأثور : « خير الامور اوسطها » ؟

٥ - ان عدم القدرة على التركيز العقلي ناشيءٌ عن قلة التمرين . وليس من شك في أن الشوق ، والهدف السامي الموضوع نصباً العين ، يجعلان التدريب على التركيز أيسر وأسهل .

٦ - ان التقلب على الفراش في غم واهتمام ليكشف عن عدم قدرتك على الضبط الفكري أو عن عدم مراعاتك لمبدأ توازن الطاقة الطبيعي .

٧ - كثيراً ما يكون الضيق بالحياة العائلية ناتجاً عن التعب والاعياء لا عن عدم التوافق بين طبائع الأزواج وطبائع الزوجات .

٨ - ان من يعتزل الحياة الاجتماعية انما يحيط نفسه بحاجز وهمي من خلق خياله . فاذا كنت ممن يخافون المجتمع ويبعدون عن الناس فليس عليك الا ان تحطم هذا الحاجز السخيف . الرغبة وحدها لا تكفي . فأتبع الرغبة بالعمل والمحاولة .



منهج البحث في اللغة واللسان

تأليف العالمين الفرنسيين العظيمين
لانيون ومايتك
تقديم الدكتور محمد مندور

«واذا كانت مناهج البحث العلمية موضع اهتمام القريتين بوجه عام
فإننا نحن الرقيين أمدّ منهم هاجرة إليها ...
ومناهج البحث ليست قيادة للفظ فحسب، بل هي أيضاً - وقبلت
كل شيء - قيادة أخلاقية، لأن روح العلم أخلاقية ...
والمنهجان اللذان نرى ههما اليوم - فضلاً عن قيادتهما للفظ وتسمية ههما
للعلوم العلمية - يفتحان في مارتبي اللغة والأدب أبواباً للتفكير والبحث
لم نطرقها بعد، ولا في راسنا لتراثنا العربي ولا في محاولتنا لعلومه ...
مهدية»

من مقدمة الكتاب

بلاويك

شمن النسخة ١٥٠ قشاً او ١٧٠ فلساً

سلسلة الثقافة الجنسية

مؤلفة من عشرة كتب

ظهرت كلها :

- (١) ما يجب ان لا يجمله كل شاب الطبعة الثانية
- (٢) « « لا تجمله كل فتاة الطبعة الثانية
- (٣) « « « « زوجة
- (٤) « « لا يجمله كل زوج
- (٥) « « « « رجل بعد الاربعين
- (٦) طبيعة المرأة التناسلية
- (٧) طبيعة الرجل التناسلية
- (٨) الجانب الجنسي من الزواج
- (٩) أسرار الحياة الجنسية .
- (١٠) الزواج الناجح

ثمن النسخة ١٥٠ قرشاً لبنانياً
او ١٧٠ فلساً او مليماً او ملأ

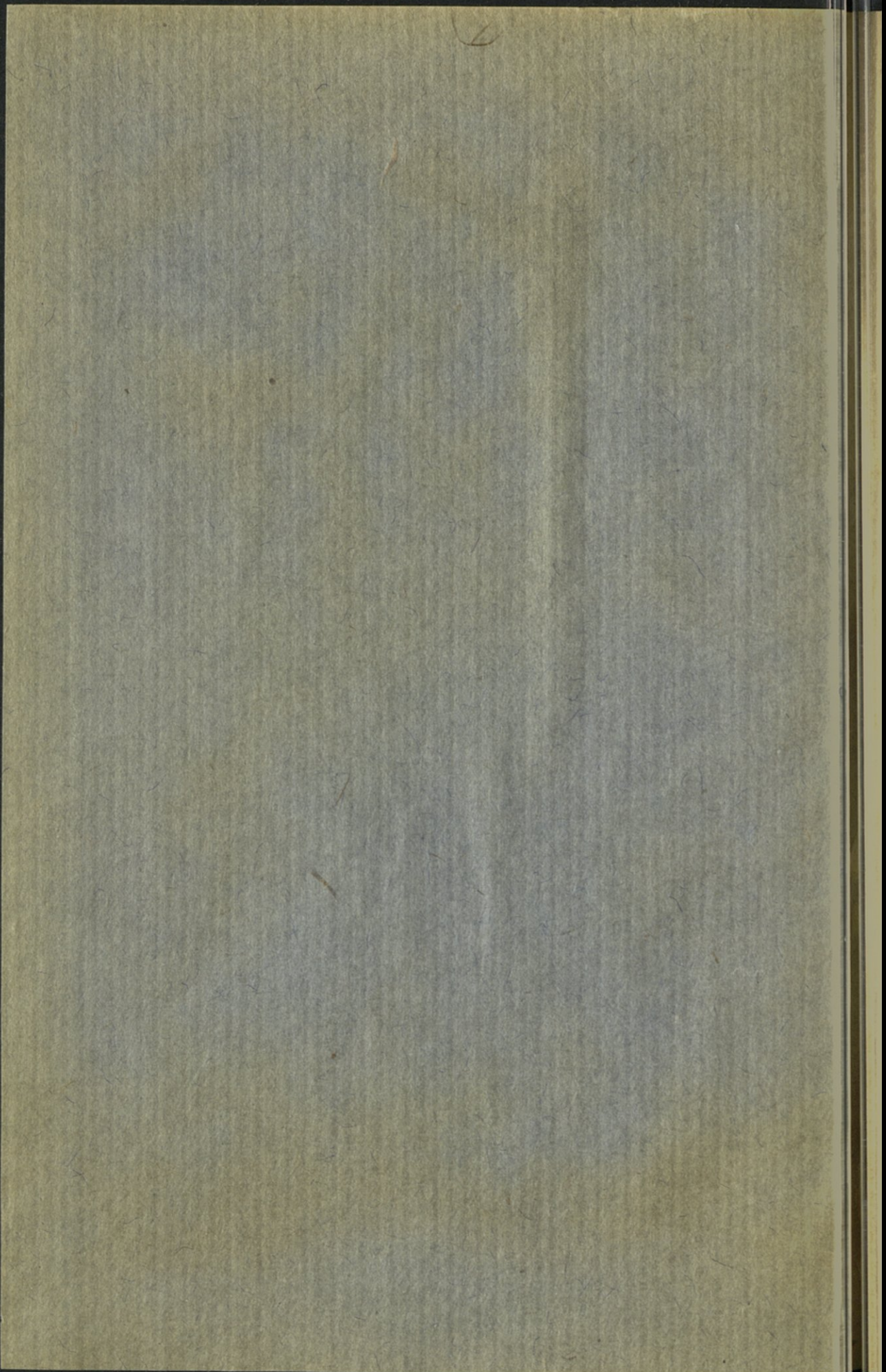
بقراءة تلك شهزاية للاديب
متصل كثيرا بجميع العرب في الشرق العربي والمهاجر

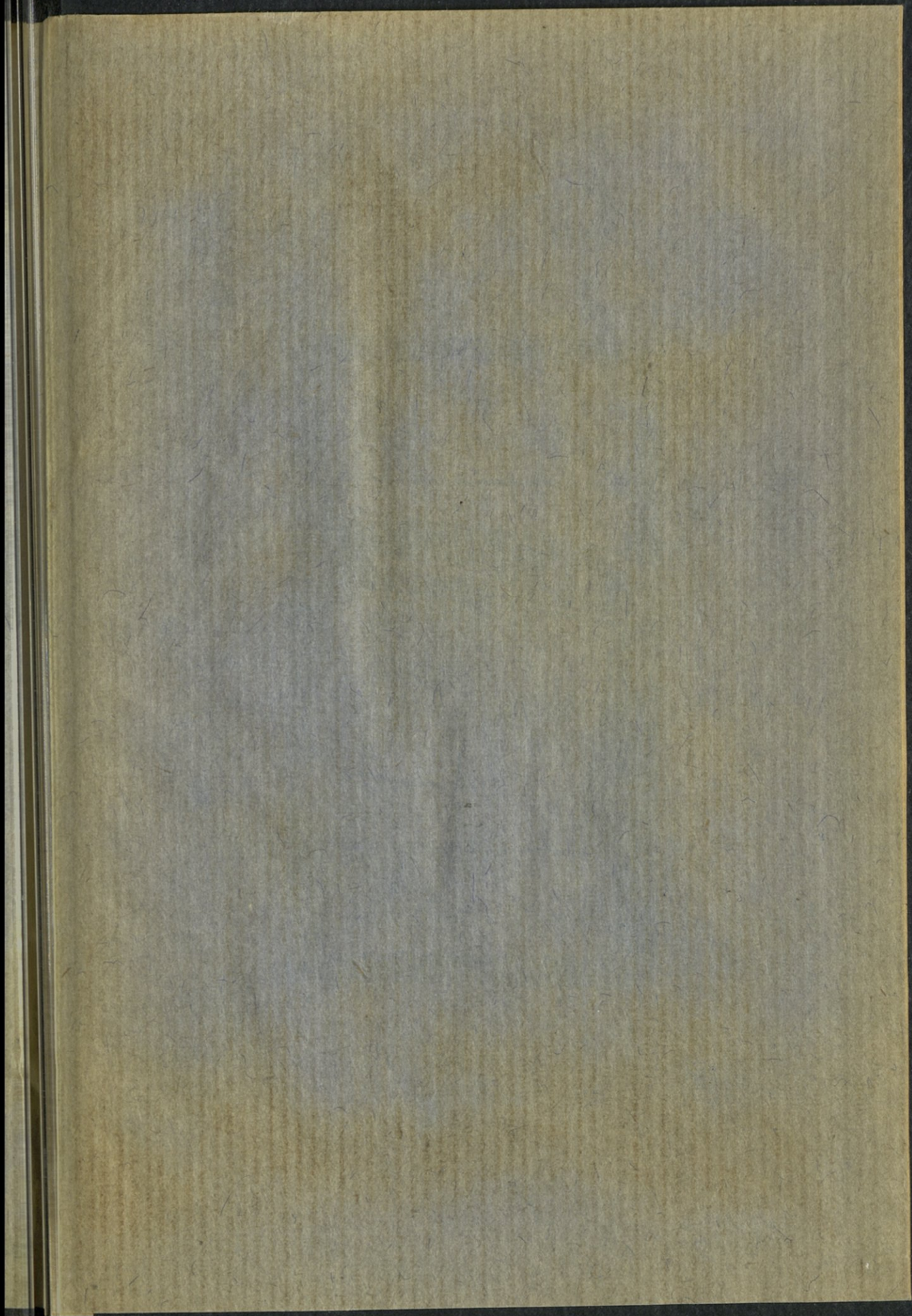
الأريب

مختار في الآداب والفنون والحكم والسياسة والاجتماع



رسالة الجليل العربي الواعي





131.3:N87tA:c.1

نورثفيد، ولفرد

توتر الاعصاب

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001551

American University of Beirut



131.3.

N87tA

General Library

131.3
N87LA
C.1