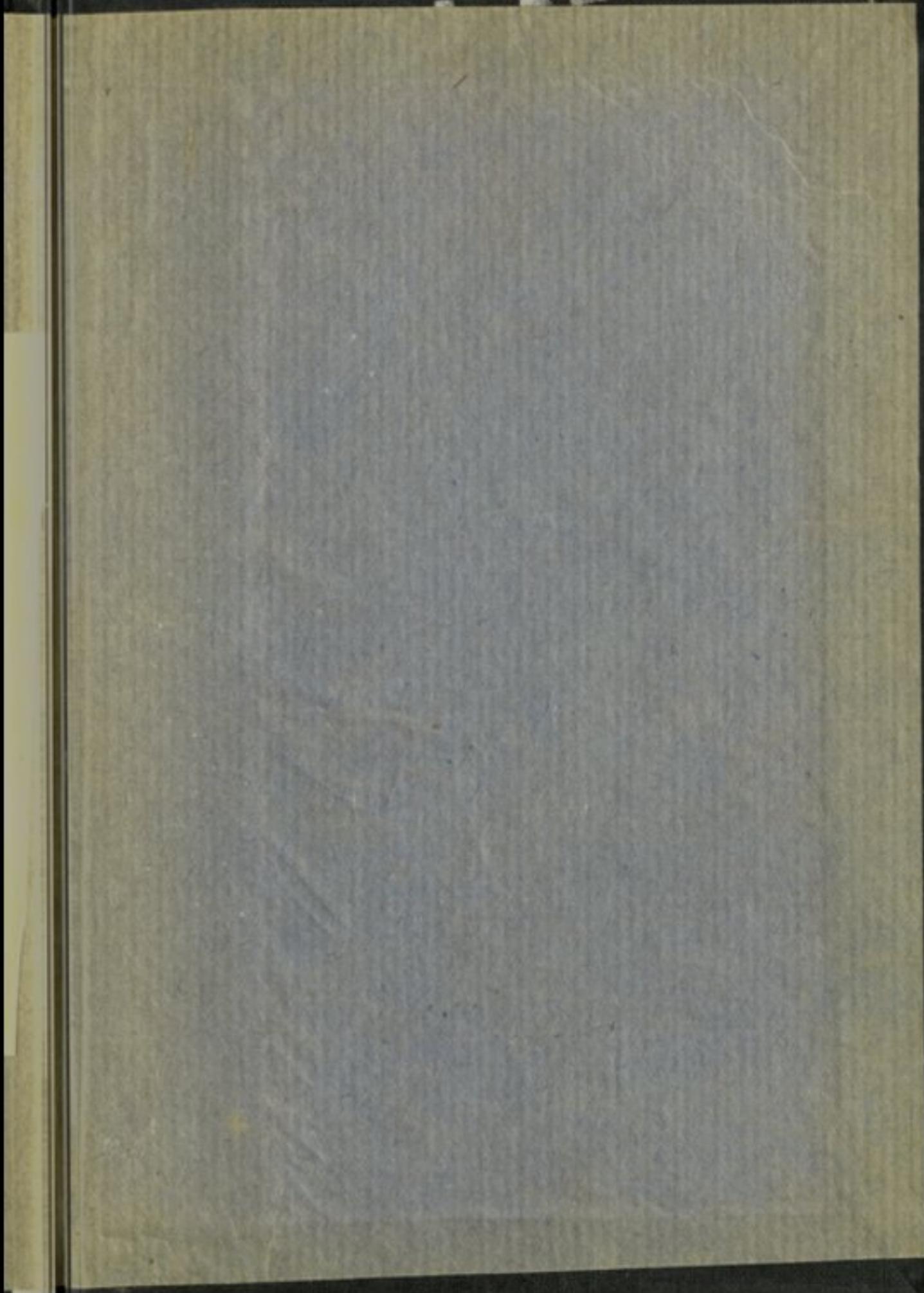


نور ثقيله

عن الزواج وعن النفسي



131.3
N878A

~~#A 2264~~

~~17 Feb 66~~
~~1 Sep 69~~

~~NO 29 54~~

~~JA 29~~

~~1112~~

~~EE 2156~~

~~120 50~~

~~G 28 53~~

~~NOU 34~~

~~NOV 20 68~~

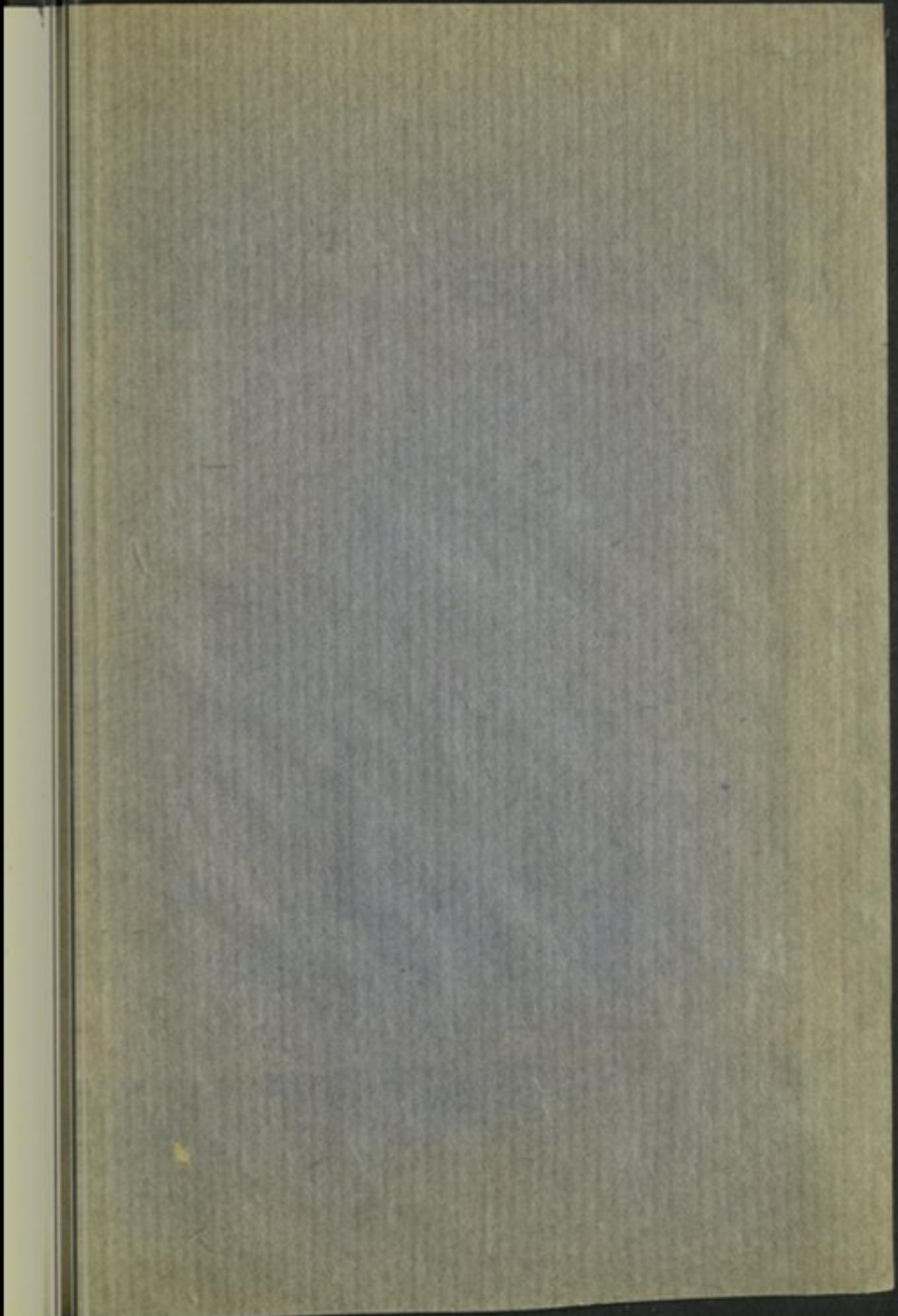
~~DEC 1 68~~

~~FEB 1 69~~

SAFETY KIT,

16 A.M. 1990





131.3
N87fA
C.1

فتن
الربيع
عن
النفس
تأليف
ولفرد نور شغيل

السلسلة السنكلوجية ١٨

مَعْلَمَةُ الْأَيْنِ

مُوَسَّسَةُ ثقَافَةِ
الْتَّرْجِمَةِ وَالتَّالِيفِ وَالنَّشْرِ
تَشْرِفُ عَلَيْهَا الجَمِيعَ مِنَ الْجَامِعِينَ
الرَّئِيسُ
الْمَدِيرُ الْعَامُ
بِصَبَّعِ عَمَانِ
صَنِيرُ الْبَعْلَبَكِي

الادارة : بيروت - شارع المعرض : بناية العلابيلي

آب ١٩٤٦

مقدمة

إن الاعادة المستمرة خليةٌ بأن تجترح العجائب . لقد جربت ذلك بنفسي في صعيد التحسن الجسيم ، فكنت أحاول عملاً ما يوماً بعد يوم ، دون أنلاحظ شيئاً إيماناً تغير . ولكن هذا لم يكن كافياً لحملي على إلقاء السلاح . حتى إذا تطاول على الأداء بعض الشيء وجدت ، فجأةً ، تحسناً ضئيلاً . وإن هذا التحسن الضئيل وحده لدليل على أنني كنت على الطريق الصحيح إلى النجاح . ذلك بالحرف ما يجب أن تخضع له نصائح هذا الكتاب . وقد يكون عليك أن « تعمل في الظلام » مدةً طويلة . ولكن تابع وثابر ! إن مجرد شعورك بيده التحسن مهلاً كان ضئيلاً ، وما يتبع هذا الشعور من بهجة ما بعدها ليحملانك على أن تبذل جهداً من جديد . وإن التحسن بعد ذلك ليبدو أسرع ، ولعل بعض ذلك راجع إلى أنك مسلح بالأمل والتفاؤل .

ولقد اختبرت بنفسي أي آثر للجماز العصبي المستقر في الاستمتاع بالحياة . ولقد رأيت أناساً يخرجون من عهد ملوك الإجهاد والانحطاط إلى حياة من السعادة والمدحوه ، بمجرد تحقّقهم ، في صبر وأناة ، بالمبادئ التي اقصد إلى رسم خطوطها الكبيرة

في مادة هذا الكتاب .

ولقد كتلت أبداً مؤمناً ، في صعيد الطب ، بيدأ ابقراط القائل : « الطبيعة هي الشافية من الامراض » ومهمها عملنا بسبيل الشفاء فانها الطبيعة ، دون سواها ، التي تشفى في النهاية . وكلما كانت المعالجة التي نصطنعها طبيعية ساعدنا الطبيعة أكثر فأكثر .

إن نزعة الجسم هي دائياً نحو الاستواء (الحالة الطبيعية) فلا يكاد العطب يصيب الانسجة حتى تأخذ في إصلاح نفسها. وذلك نفسه يصح في الجهاز العصبي. أفلع عن هذا الأذى الذي تنزله بأعصابك منذ طوبل ، وعندما تخطو الطبيعة خطوة حاسمة فتعيد الامر إلى نصابه .

وليس عليك في الواقع ان تفعل شيئاً ، اللهم إلا ان ترك الطبيعة تعمل عملها . فانت ترى اذا ان دورك هو من السهولة والأسر في محل بعيد ، شريطة أن تؤمن بعد الاعان بالطبيعة . فالطبيعة لا تخطيء .

١. التنفس

أنا أرى أن من الخير أن ابدأ هذا الكتاب بفصل في التنفس ، وذلك لبيانه . فنحن نعرف أن « النَّفَسُ هُوَ الْحَيَاةُ » . ذلك لأنَّ الجسم يبدأ في الفساد والفناء حاماً منقطع عن التنفس . إنَّ التنفس في أصلِ وجودنا ، ومن هنا كان علينا أن نجعله محلَّ العناية الكبرى كما درسنا مشكلة الصحة الفردية والجماعية .

أما السبب الثاني فهو أن هناك علاقة وثيقة بين جهاز التنفس وبين الجهاز العصبي . إن جهازك العصبي هو أبداً عرضة لأسوأ التأثيرات إلا في الأحوال التي يكون فيها تنفسك مليئاً ومطرداً . وليس هناك غير طريقة صحيحة واحدة للتنفس تصحي الطبيعى . وذلك بطريق الشهيق والزفير العميقين المتsequين خلال الأنف .

فإذا كان المنخران غير صافيين فليس من الممكن أن نحصل على
تنفس سويّ فعّال .

لقد عرفنا بين الناس بإننا « أمة تتنفس بالفم » ^١ وأنا أعتقد
أننا كذلك . فلقد قدر لي أن أراقب بعض الناس تأخذهم سنة ^٢

(٤) المقصود بذلك الانكليز لأنَّ المؤلِّف يُرْتَأَفِي .

من النوم على كرسي ذي ذراعين . فوجدت انهم في الدقيقة التي يسقطون فيها بين يدي النوم تنفتح افواههم . لماذا ؟ لأن تفسيره يصبح ، بفضل الجهاز العصبي المادي ، مليئاً سوياً ، فيسلك الهواء الطريق التي تقلّ فيها المقاومة . الواقع أنه ما من حاجة الى مثل هذا التحرير للطبيعة عند الرجل الصحيح السوي .

ولست أدرى النسبة الصحيحة ، ولكنني أظنّ ان ستة أو سبعة من كل عشرة عندهم عائق ما في المخرين . وغالباً ما يكون ذلك ناتجاً عن الزكام .

أغلق كلاً من منخريك بدوره بأن تضغط عليه بالبنان وانظر ما اذا كنت قادرآ على ان تنفس تنفساً مليئاً عميقاً بطيئاً عن طريق المنخر الآخر . فاذا كان ذلك كذلك فليس عليك ان تهم لهذا أبداً . أما اذا اعترض انفاسك سداً في اي من المخرين فيحسن بك ان تسارع توا الى معالجة الأمر . إن باستطاعتك ان تقطع الايام بجري انفي نصف مغلق ولكنك لن تستطيع ان تعيش على هذه الحال سعيداً ناعماً .

ويجب ان يراجع دائناً طبيب ماهر للنظر في امكان استئصال الحاجز المادي إذا ما وجد .اما اذا كان البلاء ناتجاً عن الزكام فجرب ما يلي : امزج مقادير متساوية من ملح الطعام وثاني كربونات الصودا والبَورَق borax . أخفف مقدار ملعقة شاي من هذا المزيج - مرتين أو ثلاثة في اليوم - الى مقدار كوب من الماء الحار ثم استنشق المحلول خلال كلّ من المخرين واحداً بعد الآخر . واذا كان البلاء حاداً فمن الخير اصطناع بعض قطرات

من مركب الأفدرين ephedrine عند اليقظة في الصباح . وإنما يتحقق عدم المijoء إلى ذلك إلا بعد مراجعة الطبيب . وإنني لأعتقد - باختباري الشخصي - أن هذا الضرب من المعالجة لا يقل نجاحاً عن أي ضرب آخر . وحتى يومنا هذا فات الطبيعة هي التي تشفى ، في التهاب . إن التنظيل douching يفسح المجال أمام الماء بحيث يصل إلى الفضاء ، وهذه « التهوية » نفسها هي ، في الحقيقة ، التي تحمل الفائدة وأخير .

وإنما أسدت هذه النصيحة منذ البدء لأن التنفس الصحيح خلائقه بأن يكون الأساس لأي سبيل من سبيل الترويح عن النفس . حتى إذا عنيت بهذه المسألة الهامة ، على صغرها ، أعني فحص آلة التنفس عندك . كان عليك أن تقدم إلى النظر في التنفس ذاته . إن التنفس ليعتمد أكثر ما يعتمد على العادة . وفي الحياة الطبيعية الفعلة غير المنحصرة ضمن الجدران تصط霓 الرئتان إلى غاية قدرتها . وحتى إبان الراحة تستطيع الرئتان أن تتمتعاً بهذا التوسيع الحر السهل كله .

اما في حالة السكان المختشدين في المدينة الواحدة والعمال المكتفين من القعود دون الحركة فنجد أن جزءاً كبيراً من الرئتين لا يستعمل بحال . وهذا شيء سيء جداً ، من وجهة النظر الجسدية الخالصة ، وهو مسؤول عن كثير من حالات السل . وإذا كان اثر ذلك في الجهاز العصبي ليس على مثل هذا الوضوح ، فليس من شيك في أنه اثر سيء كذلك .

إن الرئتين لتخالفان من سائر أعضاء الجسم البشري من ناحية

اننا على بعض القدرة على ضبط عملياتها . والذى يجب ان نسعى الى القيام به هو ان نفرّن انفسنا على هذا الضبط . الواقع أنه بسبب من احوال العيش الاصطناعية وبخاصة تحت ضغط الحياة العصرية ، انتهت الرثىان الى عادة قبيحة ، هي عادة القيام بنصف العمل . وادأً فعلينا ان نعيدهما سيرتها الطبيعية الأولى ، من طريق الجهد الوعي ، وان نأخذهما بالعمل الكامل غير المنقوص .

إن التنفس في ذاته عمل آلي ، ولكن ذلك لا يعني انه لا يمكن ان يُعدل . ومن الراهن الذي لا يأتيه الباطل اتنا اذا وسعنا مدى الحركة بالتمرين المتواصل على التنفس العميق اصبح هذا المدى الجديد آلياً بدوره . وبكلمة ثانية : إتنا - حتى في حال الراحة - مستنقس بأعمق وأكمل . صحيح أن تنفسنا هذا لن يكون مثله أثناء التمرين ، ولكنه سيكون على التحقيق أعمق بكثير مما عرفنا منذ نشأتنا

تلك واقعة Fact اساسية جديدة يجب ان تدرك . إن التنفس يكون ضحلاً ، غير عميق بصورة خاصة في اكون الاحوال الانفعالية المتعلقة بالاضطراب العصبي . فهو في حال الكآبة « يغلى » غلياناً رفيراً ، وهو في حال الخوف قصيراً منقبض . والكآبة والخوف هما اكبر شررين يواجهها كثير من الناس .

هنا اذاً نقع على حلقة وصل واضحة بين ما هو جسمى وما هو ذهنى (عقلي) . إن الكآبة لتزعز الى أن تجعل التنفس ضحلاً . فإذا جعلنا تنفسنا اقل ضحلاً خطونا خطوة بسيطة الى اخلاص من الكآبة . ويلازم عن ذلك كذلك أن الشخص ذا التنفس المليء

العميق يكون في العادة اقل عرضة لاصابات الكآبة .
ولكنك تأس : « متى يجب أن انترن على التنفس العميق ؟
وكم مرة ؟ اما الجواب فهو : « عليك ان تمرن على ذلك ما
وسعك الأمر ، كل يوم » . ولعل افضل الساعات هي تلك التي
تسبق طعام الصباح .

وتقوم طريقة خاصة على الاستحمام في الصباح الباكر - على
أن يتبع بأسفنج باردة - وعلى التنفس طوال عملية التجفيف كلها .
ثم اني ، بعد استعمال المنشفة ، أتابع التنفس بضع دقائق أخرى ،
وانا اذلك نفسي من الرأس الى اخض القدم ، باليدين . ولقد عجب
إذا عرفت اي شعور بالارتياح تحمله اليك هذه العملية البسيطة .
إنها لتهب « بثقل الصباح » مثل السحر .

وكبرى الحسنات في هذه الطريقة أنه يكون هناك اثناء
التنفس العميق نشاط جسمي مُصاحب . وهذا فيما اعتقد نقطة هامة .
فلقد اخبرني بعضهم انهم ، عندما يأخذون نفَّسا عميقاً واقفين أو
جالسين ، يشعرون بشيء من الدوار (الدوخة) .

وسواء أكان هذا يقع لك أم لا ، فاني لا ازال اعتقد أن
التنفس العميق المصطنع بطريقة واعية يكون افضل ما يكون اذا
ما صحبه نشاط جسمي رفيق . إنه بذلك يكون حركة أكثر
طبيعية . إن دورة الدم وخفقان القلب المتزايدين يقتضيان توسيعاً
أبعد في الرئتين .

وإذا اتفق ان كنت من أولئك الذين اعتادوا الاستحمام
في الليل فان باستطاعتك أن تقوم بتنفس الصباحي الباكر مع

بعض النازرين الرياضية البسيطة .

ضع يديك على وركيك وقف مجنح القدمين . ارفع الان
رجلك اليمنى حتى تصير في وضع افقي تقريباً . وخذ في الوقت
نفسه تقاساً مليئاً جهد الطاقة . ثم ازفر بطيئاً وانت تعود ب الرجل
الى وضعها الأصلي . افعل الشيء نفسه بالرجل اليسرى .

بعد أن تكون قد أعددت هذا التمرن اثنين عشرة مرّة قف
مباعداً ما بين قدميك ، واضعاً ذراعيك إلى جانبيك . وفيما أنت
تأخذ نفساً مليئاً ارفع ذراعيك حتى تصلحا فائتين فوق رأسك . ثم
اهبط بها جانبياً حتى تشيرا يميناً وشمالاً . إزفر بهدوء ودعهما تهبطان
 شيئاً فشيئاً الى جانبيك . اعد هذا التمرن اثنين عشرة مرّة كالتمرن
السابق .

كلا التمرنين سهل الى ابعد الحدود ، ولكن الحق انه ليس من
حاجة الى أي تمرن آخر اكثر تعقيداً . ولست احتاج الى النص
على أن الهواء الذي تستنشقه يجب ان يكون نظيفاً . ويحسن ان
تقوم بالتمرن أمام نافذة مفتوحة اذا لم يكن الجو بارداً جداً .

إن ما وصفته هو طبعاً تنفس عادي عميق . ولكي تربط ما بينه
وأبين الترويج عن النفس يتبعن عليك ان تشعر نفسك بارتخاء بلف
الجسم كله عند اللحظة الاخيرة من الزفير . لا تحاول ان تشدّد
واسترخ قليلا قبل ان تبدأ التنفس التالي . إن شعوراً بالارتياح
سيأخذك في هذه اللحظة الخاصة .

حسبنا هذا في الصباح الباكر . ثم إن عليك ان تقيد من كل
فرحة قد تسぬج إبان النهار لكي تتنفس تفاساً كاملاً عشر مرات أو

اثنتي عشرة مرة . ومن الأمثلة على هذه الفرص السوانح فترة الطعام ،
وفترة الانتقال من دائرة الى دائرة في المكتب الخ ...
ومن الخير في جميع ضروب التمارينات تجنب الاجهاد . وهذا
يصح هنا بخاصة . لا تجهد نفسك كثيراً . اذا كنت تعتد انتهاء
الشيق فستجد الرقم يرتفع شيئاً فشيئاً مع الوقت ، دون محاولة الى
الاكراه . كذلك ليس من الخير ان تجهد الصدر ابتغاء الحصول على
اساع ابعد . قف مستقيماً ، طبعاً ، ولكن لتكن وقوفك سهلة
مرحة .

لست من الذين يؤمدون بفائدة حبس النفس مدة طويلة بعد
الشيق . لقد رأيت اناساً يفعلون ذلك حتى تصبح وجوههم زرقاء
تقريباً . ذلك عمل غير طبيعي قد يجهد القلب . يجب ان لا يكون
هناك ايما فاصل بين الشيق والزفير .

وإن في استطاعتك - وانت على كرسيك - أن تتمرن كذلك
على التنفس الابقاعي . والافضل ان تكون جالساً في استقامه ،
وان لا يكون التنفس على مثل العمق الذي يتيسر لك وانت
واقف او متبرن . إن في مكتنك في هذه الحال أن تترك تفكيرك
اكثر فأكثر على مسألة ترك الجسم يسترخي عند اللحظة الأخيرة من
الزفير . تخيل انك غارق أو تقاد في الكرمي .

ولن تتخيلي بضعة اسابيع حتى تستشعر الفائدة من عادتك المكتسبة
هذه . فاذا كنت راغباً في ان تعنى بجهاز التنفس في المقام الاول
فستجد ان تنفسك الطبيعي الأعمق يساعدك على ذلك . إن عدم
الاستعمال يجعل المزال أو المرض الى العضو المهمل . وانما يصح

ذلك كذلك على عضو التنفس .

حتى اذا انتهيت ، بالحمد الوعي ، الى ان ترفع تنفسك الى مرتبة الكمال الطبيعي حصدت المكافأة في جميع الاحوال .

ولسوف تقع على الفائدة ، بخاصة ، عندما تصطعن عملاً عقلياً يقتضبك قدرآً صالحآً من التركيز . هنا يصبح التنفس عادةً ضحلاً جداً . وهذا يتزعم في الحال الى اقامة حالة من الاجهاد الذهني . وليس بين التنفس الضحل وبين احتقان الدورة الدموية ومنه الى « تقل الرأس » إلا خطوة قصيرة . وعندما يصبح التركيز عسيراً ويصبح العمل متقللاً يحمل الى نفسك الهم ... إن العمل العقلي نفسه لا يحدث إجهاداً جدياً إلا عندما ينتهي الى أن يكون هتاً .

حاول بيان العمل العقلي أن تختفظ بتنفسك مليناً طلباً . وكلما تعسرت عليك المشكلات كان عليك ان تتنفس أعمق فأعمق . كثيراً ما يصيبنا الضجر ونحن نقوم بالاعمال اليدوية الصغيرة ، لأننا نحبس انفاسنا . وهي عادةٌ شائعة جداً عندما ترفع احتمالاً ثقيلة مثلاً ، أو عندما تتحمّي بسبيل النجاز وخليفة ما . ليس عليك هنا الا أن تتنفس بطلاقه وان تتأبر على التنفس . لا تسمح لشيء بأن يعيق عملاً طبيعياً ، كالتنفس ، وإلا كان عليك ان تتحمل نتائج غير طبيعية .

كذلك يتحمّل عليك ، في تلك المناسبات التي يستولي فيها الحُوف والمحصر النفسي على مشاعرك ، ان تختفظ بتنفسك عميقاً مليناً . إن المقابلات الحامة ، مثلاً ، كثيراً ما يجعل المرء حصوراً ، كما ان زيارة الطبيب أو جراح الاسنان قد توقع في النفس الحُوف . وهنـا ، في مثل

هذه المواقف ، يأخذ الجسم توتر عصبي ، مصحوب بتنفس ضحل غير عميق .

وإذا كنا اعجز من أن نتأصل بالخوف والخصر النفسي من جذورهما فان في استطاعتنا على الأقل أن نعمل على تخفيف وطأتها ، إن التنفس العميق يأخذ على التوتر سيله ، إلا قليلا ، ومن هنا تكون الانفعالات السلبية أضعف وأقل أذى .

إن كثيرين منا ، في زحمة الحياة العصرية ، « لا يكادون يجدون فراغاً للتنفس » ... إنك كثيراً ما تسمع بعضهم يصطمع هذا التعير وكأنما يريد أن يتمدح بذلك ... صدقني إذا قلت لك إن ذلك الرجل ليس بطلاً بحال . قد يكون له رأس صالح للعمل التجاري ، ولكنه لا يستطيع أن يكون فكرة عن طبيعة عمل عقله الخاص وجسده الخاص .

خذارِ أن تقع أنتَ في مثل هذا الخطأ . اسع دائماً إلى أن تسمح لنفسك بالوقت الكافي لأن تنفس ، وأن تنفس بطريقة صحيحة . ولا بأس عليك إذا اختررت إلى تخفيف منهج عملك ، بادئاً بما هو أدنى شأنًا وأقل أهمية . لقد قدر لي أن أتعرف إلى أناس يشغلون أنفسهم بأعمال الالحان والمساعي الخيرية فوق الذي عندهم من تكاليف حياة فعالة بأكثر من الضرورة . إنه لصنيع بارع ، جدير اصحابه بالقدر كله . ولكنهم ليسوا منصفين لأنفسهم . عليهم على الأقل أن يفسحوا لانفسهم مجالاً يتفسون فيه .

واني لعلى أنت الثقة من أنك اذا خلعت على هذه المسألة بعضاً من اهتمامك الجدي جدير بأن تدرك اي شأن للتنفس في الحياة . عندها

تقلع عن النظر الى هذه الظاهرة كشيء مفروغ منه ، فلست بعد
قائعاً بان تنفس كيفما اتفق .

واني لعلى اتم الثقة كذلك اذا ما احنت توجيه تنفسك توجيهاً
واعياً طوال بضعة اشهر واجد فائدة ذلك مدى الحياة . انك بعد
ستكون قوياً نشيطاً في حيناً كنت من قبل «نصف حي» ،
وصافياً هادئاً في حيناً كنت من قبل متوتر الاعصاب مهتاجاً .

٢. الضبط الجساني

إن ما يجب أن يحمل الفرد المتوتر الأعصاب على الاعتقاد به هو أنه إذا استطاع أن يرخي عضلاته سليمة بالضرورة، وبشكل آلي، إلى أن يرخي عقله. ومع ذلك فهذا الكلام صحيحٌ مئة بالمئة. لقد أقمت البرهان عليه مرةً بعد مرةً بتجربتي الخاصة. وكذلك فعل الأطباء في تجاربهم الموضعية ببراعة فائقة.

إنه لمن الحين أن يدرك الإنسان صحة هذا المبدأ وات يتقبله بامانٍ راسخٍ. ذلك لأننا نقع هنا على اعظم المساعدة بسبيل تأمين المهدوء الذهني. إن التوتر الحبيب في العقل كثيراً ما يبدو عسيراً على الفهم، معجزاً. وكلما حاولنا أن نقوس في حرره، استفحلا واستشرى. والحق أنه إنما يستفحلا ويستشري عندما نحاول ان نحاربه لأننا بذلك نضيف إلى التوتر توتراً جديداً.

تعدق في دراسة هذه المسألة تجد أن التوتر الذهني هو ابداً مصحوبٌ بتوتر جساني. والواقع أن هذا التوتر الجساني هو الذي يحدث، انعكاسياً، هذه الاعراض الكريهة التي تحس بها. وباستطاعتك أن تذهب معي الى ابعد من ذلك فتقول بأنه إذا لم

يُكَنْ هُنَاكَ تُوتَر جَسَانِي . فَلَيْسَ مِنَ الْمُمْكِنَ أَنْ يَكُونَ هُنَاكَ أَيْ
تُوتَر ذَهْنِي . إِنَّ التُوتَر الجَسَانِي وَالتُوتَر الذهَنِي يَسِيرانِ جَنِبًا
إِلَى جَنْبٍ ، بِكُلِّ بَاطِنَةٍ . هَذِهِ هِيَ الْحَقِيقَةُ الْاِسَاسِيَّةُ الَّتِي لَا
تُسْتَطِعُ أَنْ تَتَصوَّرَهَا بِوضُوحٍ لَأَنَّهَا يَتَوَفَّفُ عَلَيْهَا شَيْءٌ كَثِيرٌ .
وَالَّذِي عَلَيْكَ أَنْ تَعْمَلَهُ الْآتَى هُوَ أَنْ « تَعْيَدْ تَتَقْبِيفَ » حِرْكَاتَكَ
الْعَضْلِيَّةَ ، كَمَا أَعْدَتْ تَتَقْبِيفَ تَنَفُّسَكَ . تَقَامًا . هَذِهِ الْحِرْكَاتُ هِيَ
الْمَسْؤُلَةُ عَمَّا تَعْنَى مِنْ كَوْنِكَ أَبْدًا مَتَوَتَّرًا . وَلَسَوْفَ تَجِدُ أَنَّ
هَذِهِ الْعَمَلِيَّةَ سَتَعُودُ بِحِرْكَاتِكَ الْجَسَانِيَّةِ إِلَى وَضْعِهَا الْمُرْنُ الَّذِي ارَادَتْهُ
الْطَبِيعَةُ لَهَا . إِنَّ تَقدِيمَ الْمَدْنِيَّةِ وَحِيَاتِنَا السَّرِيعَةِ هَمَا دُونَ غَيْرِهَا الْمَذَانِ
حَوْلًا الرِّجَالِ إِلَى « لَعَبِ الْبَهْوَانِيَّةِ » .

دُعْ عَقْلَكَ بِطِيلِ التَّفَكِيرِ فِي ذَانِكَ كَطَافِلٍ صَغِيرٍ ، عِنْدَمَا كَنْتَ
فِي حَالَتِكَ الطَّبِيعَةِ . هُنَاكَ تَجِدُ نَفْسَكَ مُسْتَلْقِيًّا عَلَى ظَهْرِكَ ، تَرْفَسُ
الْمَوَاءَ ، فِي انْطِلاقٍ ، بِرْجِيلِكَ ، وَتَحرِكِ يَدِيكَ إِلَى جَانِبِيكَ .
إِنَّ ذَلِكَ الْجَسَمَ لَمْ يَعْرِفْ التُوتَرَ ، إِلَّا فِي بَعْضِ حَالَاتِ الْغَضْبِ
الصَّبِيَّانِيِّ . وَذَلِكَ هُوَ نُوعُ الْحَالَةِ الْمُسْتَرْخِيَّةِ الَّتِي يَتَعَيَّنُ عَلَيْكَ اغْتِنَامُهَا ،
بَعْدَ فَقْدِ ، فِي حِيَاتِكَ النَّاضِجَةِ .

إِنَّهَا عَمَلِيَّةٌ بَطِيَّةٌ وَتَدْرِيجِيَّةٌ . إِنَّ ضَرُوبَ التُوتَرِ قَدْ تَرَأَكْتُ فِي
جَسَمِكَ لِسَنَوَاتِ خَلْتَ . وَلَيْسَ مِنَ الْعَدْلِ أَنْ تَتَوَقَّعَ لِهَا زَوْالًا فِي
أَيَّامِ مَعْدُودَاتٍ . وَعَلَى كُلِّ « فَانَّ » مَثَابِرِتِكَ عَلَى هَذِهِ الْعَمَلِيَّةِ خَلِيقَةٌ
بِأَنْ تَحْمِلَ إِلَيْكَ الرِّضا وَشِيكًا .

نَحْنُ نَجْوَسُ خَلَالَ الْحَيَاةِ بِأَعْيُنِ كَلْبَةٍ ، وَنَظَلُ كَذَلِكَ حَتَّى نَتَعَذَّرَ
وَنَقْعَ . وَكَمَا أَنَّ الْبَؤْسَ كَثِيرًا مَا يَحْمِلُ إِلَى صَاحِبِهِ ثَرَاتٍ حَلْوةٍ

فكذلك قد يكون عهداً من التوتر في صاحبها وخيرها . إنما لن نقلب على اعقابنا إلى عاداتنا القدمة ، بسهولة ، يوماً نحظى بالتنفس الطبيعي الملي ، المنطلق ، وبالضبط الجساني غير التوتر . وهذا إنما العمودان الرئيسيان في هيكل هدوئنا وصفائنا .

عندما نبدأ بأصلاح شيء يكون من الخير في الوقت نفسه أن نعرف جيداً ما هي العلة . من أجل ذلك يتبعن عليك أن تتعلم - في الدرجة الأولى - أن غمز التوتر وتدركه ، عندما يقع . اذا مددت ذراعك إلى الأمام وجمعت أصابعك في بطء وإحكام تستشعر احساساً رفياً يسري خلال الذراع حتى يبلغ الكتف . هذا الاحساس هو توتر .

إن باستطاعتك إن تشعر بهذا الاحساس الآت مجردة كونك ترکّز عقلك حوله . فكثير في عشرات المرات التي تكون فيها هذه التوترات قاتمة يومياً ، من غير أن تعرف أنت بها . والمحزن في ذلك أنه ليس من داعٍ لقيام هذه التوترات بمثل هذا التكاثر .

إنها عادة سلطة سقطنا في مهاويها في بطء ، ليس غير . إنها عادة ذات تكاليف أيضاً ، لأنها تنتفع تعباً من دون أن تتجز شيئاً عملياً ، وتعوق الدورة الدموية ، وتحمل البطء إلى عمل الجسم كلّه . ولا يمكن لهذه جيداً أن تحدث في طريقة لا تؤثر في العقل تأثيراً سلباً . وأحب أن أنص هنا على أن الجهد المتقطعة لا تفيد إلا قليلاً في المران على فن الاسترخاء والترويح عن النفس . إن هذا المران يجب أن يكون طوال مدة معينة . عملاً جدياً ، ومن الخير أن يفرغ المرء جزءاً معيناً من كل يوم مثل هذه التمارين .

ولعلَّ انسِب الاوقاتِ إِنما يقع عقبَ طعامٍ خفيفٍ يؤخذُ قبلَ الظهرِ . وَإِذَا تَعْذَرَ ذَلِكَ فَابْغِ وَقْتًا يَكُونُ حَالَهُ . وَيُسْتَحِنَّ أَنْ يَلْزَمَ الْمُتَمَرِّنَ الْوَقْتَ عَيْنَهُ كُلَّ يَوْمٍ . وَنَكْفِي بِسَبِيلِ ذَلِكَ مَدْةً نَّتَرَاوِحُ بَيْنَ نَصْفِ السَّاعَةِ وَالسَّاعَةِ لِيَسْ غَيْرُهُ .

وَعَلَيْكَ أَنْ تَخْتَارَ بِقَعَةً هَادِئَةً تَكُونُ فِيهَا ، إِنْ أَمْكَنْ ، بَعْدًا عَنِ الْمُفَايِقَاتِ عَلَى أَنْوَاعِهَا . إِنْ عَمْلِيَّةُ الْاسْتِلَامِ حَالَةٌ مِّنِ الْاسْتِرْخَاءِ الْجَسْدِيِّ لَهُ عَمْلِيَّةٌ تَدْرِيجِيَّةٌ ، فَإِذَا طَرَأَ مَا قَطَعَ بِحَرَاجِهَا الْمُتَسَلِّلَ فَقَدْ يَكُونُ مِنْ مَعْنَى ذَلِكَ أَنْ تَعُودَ فَتَبْدُأُ مِنْ أَوْلِ الْطَّرِيقِ .

وَسَأَفْتَرَضُ أَنَّكَ قَدْ احْتَطَتْ هَذِهِ الْأُولَىَاتِ . فَلَنْتَقْدِمَ الْآنَ إِلَى التَّمَرينَاتِ الْفَعْلِيَّةِ . «خُذْ» وَضِعًا مُضطَبِعًا فِي فَرَاشِ أوْ فِي كُرْسِيٍّ مُسْتَحْدَرٍ ذِي ذِرَاعَيْنِ . اسْتِمْعْ لِذِرَاعِكَ وَلِرِجْلِكَ بِأَنْ تَعْتَدِ عَلَى شَيْءٍ مَا بِأَقْصِيِّ مَا يَكُونُ مِنِ الْاِرْتَخَاءِ . ارْفَعْ فِي بَطْءٍ احْدَى الذِرَاعَيْنِ مُحَاوِلًاً أَنْ تَتَصَوَّرَ التَّوْتُرَ فِيهَا إِنْتَ تَفْعَلُ ذَلِكَ . دُعِّهَا تَبِطِّ في بَطْءٍ لَتَنْتَهِي إِلَى نَقْطَةِ اعْتِدَاهَا .

حَتَّى إِذَا تَمَّ ذَلِكَ تَحْقِقَ مَا إِذَا كُنْتَ لَا تَرَالَ تَحْسَنَ تَوْتُرًا رَفِيقًا . لَعْلَكَ سَتَجِدُ شَيْئًا مِنْ ذَلِكَ ، وَهَذَا إِنما يَشَهِدُ بِأَنَّ الذِرَاعَ لَيْسَ فِي حَالَةِ اسْتِرْخَاءٍ كَامِلٍ . إِنَّهَا مُسْتَرْخِيَّةٌ بَعْضَ الشَّيْءِ ، وَلَكِنَّهَا غَيْرُ مُسْتَرْخِيَّةِ بِالْكَلِيَّةِ . وَمِنْ هَنَا كَانَتِ الْفَكْرَةُ كَلَّا مِنْ وَرَاءِ تَمَرينَاتِكَ أَنْ تَخْفَفَ مِنْ هَذَا التَّوْتُرَ حَتَّى لَا تَبْقِي شَيْئًا مِنْهُ مَذْكُورًا . وَإِنْ اسْتَشَالَهُ كَمَهْ لِيَقْتَضِيَ الْمَرْءُ دَرْجَةً عَالِيَّةً مِنِ الْبَرَاءَةِ وَكَثِيرًا مِنِ الْمَرَانِ الْمُتَطَاوِلِ غَيْرِ المُنْقَطِعِ .

أَعُدُّ التَّمَرينَ نَفْسَهُ بِالذِرَاعِ الْأُخْرَى ، ثُمَّ اسْتَرِحْ بِرَهْةً وَجِيْزَةً .

وبعد هذه الفترة ارفع كلاً من الرجلين في بطيء ملاحظاً التوتر كما فعلت سابقاً . ثم استريح من جديد إلى أقصى أمنٍ ميسوري .
عندما يتعلم الإنسان فناً من الفنون يحسن به أن يتقدم بطيئاً
بطيئاً متقدماً كل خطوة بدورها . إن الاسترخاء أو الترويح عن
النفس إذا أحسن اصطناعه فلن يرأسه . الواقع
أن ما شرحته لك إلى الآن كافٍ لأن يكون دراستك الأولى في
هذا الفن . حتى إذا قمت بحركات الذراع والرجل استلق هادئاً
وركز فكرك حول معنى الراحة في هذه الأعضاء ، فيما تكون
(أي الأعضاء) آخذة نصيبها الأوفى من السكينة الكسول على
نقطة اعتدالها . دع يديك مفتوحتين ، واحتفظ بالأصابع على شكل
نصف دائرة ، في غير ما ضغط ولا تشديد .

ويجب أن تكون العينان بادي . الرأي نصف مغمضتين ، وكلما
تقدمت في الاستسلام حالة الاسترخاء دعهما تغتمسان بالكلية . لا
تنس أن تنفس بعمق وبهدوء دافعاً وابداً .

عليك وانت تسترخي أن تدرك أن أهم ما في المسألة هو
أن لا تعمل شيئاً . فإذا حاولت أن تعمل شيئاً ابتعدت عن المدف
الذي تقصد إليه .

لا تحفل بالآفكار والآراء التي تجول في رأسك . تابع التركيز
حول الارتخاء ومعنى الراحة في الأطراف . وقد يدفع بك دافع
إلى النهوض ، ولكن اذكر أن هذا ليس إلا عرضاً من اعراض
الداء الذي تعمل على اخلاص منه فإذا ما استجابت لهذا الدافع
آخرت ساعة شفائك . فحافظ على هدوئك وسكينتك على الرغم

من الحافر الى النهوض . ان هذا الحافر لن يلبت ان يضعف ويضعف . لا تنس ان قولك «هذه المرة فقط» ، اذا ما أعبد مراتٍ لا يختلف في مؤدّاه عن معنى «دائماً» .

ثابر على ترين اليد والرجل – هذا التمرن البسيط – طوال عدة أيام . وعندها يمكنك أن تجرب الدرس الثاني . وهذا الدرس الثاني يتعلق بعضلات العنق والجذع . ومن الخير هنا ان يعتمد الرأس على شيء ، ثابت احسن الثبات . فإذا أحببت ان تجري التمرن في الفراش فضع شيئاً أكثر صلابةً على الوسادة .

ان الفكرة هنا هي أن تدير الرأس في ارتجاه من جانب الى جانب . حاول ان تخيل رأسك ككرة قدم (فوتбол) مرتبطة بالجسم بشرط مفتول . انك إذا ادخلت في روعك هذه الفكرة كما يجب استعمال عليك ان تشعر بأي توتر في عضلات العنق . وبعد ان تكون قد ادرت الرأس عدة مرات ، على هذا الشكل ، داعم يستلقي بطيئاً على نقطة ارتكازه .

وحركة الجذع سهلة جداً ، وهي تتألف من رفع الجسم ثم ترکه يهبط ثقلياً . تخيل أنه عدل من طحين او من بطاطاً . ادعه يبدو وكأنه من الثقل بحيث يقع تواه على قاعدته – سواء أكانت الفراش او الكرسي .

حتى إذا اتقنت هذين الدرسين تعلمت كيف تدرك التوتر في معظم الجسم ، وتعلمت كيف ترخي ، كثيراً او قليلاً ، الجسم كلّه .

اما الدرس الثالث فيقتضيك ان تضع نفسك في حالة الاسترخاء

دفعه واحدة . وهذا يفترض فيك ألا تقوم باي حركة فعلية خلا
إدارة الرأس برفق كما تقدم . وفي حال الذراعين والرجلين والجذع
اريدك ان تدخل في روعك انك سترفعها ، ولكن عند المحاولة ،
ستجد أنها ثقلة جداً . وقد تكون هناك حركة طفيفة جداً ،
ولكن خيالك سيغريك بأن تقلع عن التجربة . ثابر على التجدد
إلى نفسك عن شعورك بأوصالك « وكان نقلها يبلغ الطن الواحد »
أو « كأنها قطعة من رصاص . »

وبعد ان تركز حول هذه الفكرة بعض دقائق أستسلم
بانطلاق ، بعض دقائق اخرى لهذا الشعور بالثقل الذي اوحىته الى
نفسك . انقض العينين واسترخ استرخاء كاملاً اطول مدة ممكنة .
وعندئذ انك اذا قمت بتفصيات هذه الدروس الثلاثة ، بعناية
دبوعي ، عرفت كل ما يجب ان تعرفه عن الاسترخاء الجساني
المفعول .

وليس أيسر على من ان ارسم لك طريقة أكثر تعقيداً .
ولكن شيئاً لا يستفاد عن هذه السبيل .

لقد سبق مني القول ان الاسترخاء فن ، فهو بهذا الوصف
يحتاج الى مران . حتى اذا انتقت مبادئه احسن الاتقان انتبه مدة
دراستك . انك عندها لن تحتاج الى تفريقات اضافية . كل ما عليك
بعد ان تتقدم فتسترخي . أليس كذلك الحال في تعلم العزف
على البيان ؟ انك تبدأ بتمرير اصابعك اول ما تبدأ ، ولكنك لن
تر بهذه المرحلة كلها استويت على مقعد البيان ، كعازف ناضج ،
لتلعب قطعة من الموسيقى .

بكلمة ثانية ، انت عليك بعد اتقان هذه الدروس الثلاثة ان
تجلس او ان تستلقي - بكل بساطة - وان تسترخي دفعه واحدة .
ليس من الضروري ان تبدأ فتحدث التوتر اولاً ، او ان تفكّر ،
 مجرد تفكير ، فيه . الواقع انه كلما افلمت من التفكير فيه كان
ذلك خيراً وابقى .

وهناك ظاهرة لهذه المسألة خلية " بالتوكيد . إن أيا شيء يلذ
أغاً يعمل في سهولة أو في يسرٍ وبعد . فالرجل الذي يجد متعة في
عمله مثلاً ليس عبداً ، ولن يكون كذلك أبداً . وكلما استطعنا
أن نجعل من الاسترخاء لذة ، بقدر ما هو واجب ، كان أعود
وأفضل . ذلك بأنه قادر على أن يحمل البنا مسحراً بالارتياح
والطمأنينة .

ذلك امر قد اكتشفته بنفسه منذ أمد . لقد اخذت بأسباب
الاسترخاء والترويح عن النفس كضرورة واقعية - كنت مسؤولاً
إلى ذلك ، فعلاً . ولكن الاسترخاء انتهى عندي اليوم إلى أن
يكون متعة " تقصد ذاتها ، بصرف النظر عن الفائدة التي يعود بها
على العقل والجسم جيئاً .

وعندما يبلغ المرء درجة الاسترخاء الكامل يشعر براحة
وضماء . انه لشعور يعسر شرحه في اللغة القاصرة . ولكنني عرفت
نتائجـه من حالة الراحة المصحوبة بدورة الدم المتداقة في انطلاق .
ومن آثاره انه اشعر بخدر لذيد في القدمين والاحابع لأن الدورة
الدموية غير معاقة بالتوتر العصبي .

وعندما تنهض بعد الق نظرة على الاشباء من حولك من خلال

متظار جديد . إن كل شيء ليبدو لك غير ما كان . وات الناس
 ليبدوون « حقيقيين » أكثر من قبل ، وهم يطوفون من حولك .
 ذلك طبعاً شيء متوافق . لأنك في الحالة الطبيعية غير
 المتورطة ترى الأشياء على حقيقتها . حتى إذا اتفقت طرائق الاسترخاء
 المنفعل كان عليك أن تصطعن ما تم لك من قوة مكتسبة جديدة
 في واجباتك اليومية كلها . عليك أن تنسى بمحبة أكثر محركاً
 رجليك في خفة ورشاقة بدلاً من انت تتحرك كمثل الإنسان
 الكهربائي الذي يمشي على ساقين من خشب . عليك أن تتكلم ببطأ
 من السابق وبفضل رؤيا بدلاً من انت تتلعم لضيق في النَّفَس
 وانعدام للضبط . عليك أن تجلس إلى مكتبك بارتياح لم تتعهده
 من قبل ، من غير ان تطوي رجليك تحت الكرسي . وفي الحق
 عليك ان تتحقق في كل ما تعامل من ان التوتر الذي اطرحته
 اثناء فترة الدروس الثلاثة لن يتسلل إلى حصنك بعد ، من طريق
 النشاط والعمل .

إن الضبط ليسور هنا ، شرط أن تدرك ذلك . ثم أن العادة
 ستعمل على تقوية هذا الضبط . ومن المنتظر ان يأخذك شيء من
 التوتر في حال النشاط والفعالية ، ولكن هذا التوتر يجب ان لا
 يكون شديداً ولا مؤذياً . فاذا شعرت ببعض هذه الشدة وذاك
 الأداء فخذ حذرك عاجلاً .

انقطع عن النشاط باسرع ما يمكن واستعد توازنك ببعض دقائق
 من التنفس العميق والاسترخاء المنفعل . وإنه من المعتذر ان
 تحاول محاربة الشعور بالتوتر . إن التوتر قمين بأن يخذلك ويظهر

عليك في كل حين ، حتى ولو كنت تحب انك أنسان ارفع
أو سوبرمان .

إن كونك سلبياً صحيحاً ليقتضبك خضوعاً لقوانين الطبيعة .
والواقع أن واحداً من هذه القوانين كثيراً ما يحرق - وسنعالج
ذلك في الفصل التالي .

٣. التوازن والاتساق

لن تكون على شيء من قوة الملاحظة إذا اجتذبت ادراكاً ظاهرة بارزة تتلخص في أن كل شيء في الطبيعة يتبع ناموس التوازن والاتساق . فايراق الشجر ثم عريه ، وجزر البحر ثم مده ، واشراق الشمس ثم غروبها – كل أولئك وألاف غيرها تثل ذلك الاتساق الهايدي . المواطن الذي أضاءه الإنسان ، بطريقة ما ، في حياته .
كثيراً ما قيل إن « الاعتدال في كل شيء » هو مفتاح الصحة والارتياح . إن الاعتدال ينطوي على التوازن ، والتوازن يورث الاتساق .

وتنقسم حياة الإنسان إلى حالين رئيسيين من النشاط والراحة . فإذا ما أحسنَ الجمع بينهما انتهى إلى غاية من الصحة . ولكن الواقع ، في الأعمَّ الأغلب ، يربينا أن الكفتين غير متكافتين ، بحيث يطغى جانب على جانب ، جانب النشاط على حساب جانب الراحة . ولا يشترط في الراحة ، بالضرورة ، كثرة الفراغ والملانع . فكما ي من رجل تتسع عنده أوقات الفراغ ، وهو مع ذلك مجدهًّا بدأ بسبب من جهله لحسن اصطناع فراغه المعدق عليه .
إن السامة والضجر ليمزقان الآلة الجسمانية بأسرع مما تزفها

كثرة العمل الفعلي . إن الرجل الذي يعمل بأكثر من الطاقة قادر على أن يجد متنفساً له في الاسترخاء . أما الرجل الضجر فيستفيد كثيراً إذا ما وسع من نطاق نشاطه . الأمر كلّه أمر توازن ، وحسب .

وإذا ما اختلف هذا التوازن يوماً فلن يكن بسيراً ، بادي الأمر ، أعادته سيرته الأولى . إنَّ الرجل المجهد بكثرة الاعمال ليجد الاسترخاء والترويح عن النفس شاقين عسيرين ، وكذلك الضجر يجد النشاط والفعالية متعبين مزعجين . ولكن على كل من هذين الرجلين أن يتبع السعي إلى أن يستعيد التوازن المفقود . وإلى أن يتم ذلك فلن يقع أحد هذين أو كلاهما على الارتباط الحقيقي في الحياة .

والذي اعتقاده أن كثيراً من التوكيد إنما يوضع على النشاط . أن شهوة النفوذ والقوة ، والنهم في جمع الثروات ، والكدرج بسبيل الظهور على المزاحمين والقضاء عليهم — كل هذه الصفات تدفعنا إلى ما وراء حدود طاقتنا الطبيعية . ليس عندنا وقت لترتاح . مثل هذا الوقت مهدورٌ مضاع — هكذا نعتقد .

ومع ذلك فإن قيمة نشاطنا للتخلص بالكلية لنوع ساعات فراغنا . في ساعات الفراغ هذه نعزّز مصادر الطاقة العصبية عندنا لنتفتق منها في ساعات العمل والنشاط التي سنتلي . وكيف يمكننا أن نتفق شيئاً لم نحصل عليه ؟ ذلك مستحيل . فواضحٌ إذَا أن ساعات فراغنا هي أساسية وهامة ، بل هي أهْمَ من عملنا ونشاطنا . إن باستطاعتك ، من طريق أخذ النفس بفُنْ للاسترخاء

والتنفس كالذي وصفته ، أن تنشيء احتياطياً ضخماً من الطاقة العصبية . وعندها يمكنك ان تتأكد من الوقوع على التوازن ، في الجانب الصحيح .

لقد اجتمعت بوجالٍ تحظى معاً عصبيةً تحت ضغط إجهادٍ غير متوقف . ولقد أظهر البحث في حياتهم السابقة انهم لم يبذلوا ابداً جهداً بسبيل إعداد انفسهم للمفاجآت . لقد درجوا في سبيل الحياة كيفما اتفق ، يعملون دائرين في غير ما راحته ولا استبقاء . ثم جاءت الصدمة فلم يجدوا الاحتياطياً يستندون اليه . إن عالمهم الذي كان من قبل حياتهم كلها أصبح الآتِ حملاً ثقيلاً . لقد كانوا يعيشوا « من اليد إلى الفم » سبّوكولوجياً ، وكانوا مقتنيين بذلك ما دامت الامور جارية بجري سهلًا .

ولكنها سياسةٌ قصيرة النظر ، غير حكيمية . اذا كان علىَّ ان اعيش « من اليد الى الفم » ماليةً فيتحتم علىَّ ان اركز الفكر دائعاً في إنشاء توازنٍ ، مهما يكن صغيراً ، يسعفي وقت المفاجأة . والشيء نفسه يصح في مصادر الطاقة العصبية ، ويصبح بنسبة أعلى . إن اهم عاملٍ في التمتع بحياة حسنة التوازن ليقوم على اساسٍ من اغدق الواضح المرسوم ، الذي يُسْعَى لتحقيقه باعتمادٍ حصيف . فإذا تم ذلك ذلك عملت بجدٍ ، وشعرت بالحاجة إلى الراحة ومن ثم سددت تلك الحاجة من طريق الترويح عن النفس أو الاسترخاء الصحيح . ولو سوف تدرك عندها ان ساعات فراغك لانقل في قيمتها الانشائية عن ساعاتك الفاعلة ، وبذلك تنتهي الى أن تجد الارتياب في الافادة منها (اي من ساعات الفراغ) .

إن الرجل الذي لا هدف له هو أبداً فلق، لا يستقر على حال .
إنه لا يصطنع طاقته بطريق طبيعية . إنه لا يعرف معنى الصحة
والسعادة في النعيم . وهو في محاولاته إلى الراحة عرضة لتأنيب
ضميره الذي لا يبني يقول له: إنك لم تجنب اليوم شيئاً . ثم إنه في ساعات
راحته المتقلقة لا يعرف شيئاً معيناً يتطلّع إليه، شيئاً يُعرّر راحته
هذه . فلا عجب إذا ما أمسى على فلق متزايد يوماً بعد يوم .

إن الحماسة تفتح مغاليق الطاقة ، وإذا أحسن استعمال الطاقة
كان الاسترخاء أسهل وأيسر . وهكذا يحفظ التوازن متى عاش
الانسان حياته على أساس خطة من العمل موجهاً توجيهياً صحيحاً .

ويحسن في أن انص نهان على أن الافراط في الاسترخاء لا يقل
سواء عن الافراط في النشاط . يجب أن تقيم الوزن . وليس عليك
إلا أن تفكّر في العضلة الواحدة لدرك حقيقة ذلك . إن العضلة
التي تظلّ أبداً في توتر متطاول لا تثبت أن تهلك وتتبلّى . والعضلة
التي تظلّ أبداً في حال استرخاء متطاول لا تثبت أن يصيبها المزال
بسبب من عدم الاستعمال . وكذلك الحال في جميع قوى الجسد
الحيوية . والتوازن إنما يقام بأن يراوح ^١ الانسان بين النشاط
والاسترخاء .

وقد تجد، عند اختلال التوازن، أن من العسير عليك أول الأمر
أن تسترخي . ولكن عليك أن تثابر . حتى إذا تم لك فذر صغير
من الاسترخاء أصبح نشاطك أكثر استواءً وأكثر طبيعية بعضَ

(١) راوح بين المجلدين : اشتغل جداً مرةً وبعذراً مرةً .

الشيء . وهذا بدوره يجعل فترة الاسترخاء المقبلة اقل " صعوبة " .
وهكذا يعاودك التوازن شيئاً فشيئاً .

وكلا عظمت الحاجة الفعلية الى الاسترخاء كانت اصعب وأعسر . هذا مؤلم ، ولكن من الافضل للمرء ان يعرف الحقائق دائمًا .

وليس من المقidi شيء ان تخيل أنك لا تستطيع ان تسترخي .
إنك لست بـ " مستطاع " . بل ان اي انسان لا يستطيع الاسترخاء . وقد تلعب برأسك بعض الاحساسات الغريبة المضيقة ، فتكون النتيجة ان يزداد الاسترخاء استعصاء . انا اعرف ذلك من تجربتي الخاصة .
ولكنني احب التوکيد هنا على ان هذه المشاعر غير المرغوب فيها لا تجعل الاسترخاء مستحيلاً . يجب ان تسترخي ، وباستطاعتك ان تسترخي ، على الرغم منها .

ومهما يكن من امر فان هذه الاحساسات لا تعدو ان تكون انذاراً من الطبيعة بأن التوازن العصبي قد اختلط " اختلالاً " جديداً .
تقيل هذه الاحساسات وابداً حالاً في ان تحدث التعديل الضروري .
إن التأخير لا يفيد الا الخسارة والخسارة المركبة .

ولست احتاج ، في مسألة التوازن هذه ، الى ان اوكل كثيراً
على ضرورة اختيار هواية ما وتعتمدها في عنابة وفضل غيزيز . وانا
اقول ذلك لأنني اعرف رجالاً كانوا اهوايات بالنسبة إليهم خلاصاً
من الانحطاط .

عندما استطاع ألم " ان يجعل العمل العقلي المكتبي مستحيلاً
على هؤلاء لم يكن عندهم شيء " جساني فعال يلتجأون اليه . ومن

هنا نقلوا من المستشفى الى الأخصائي المخلّل، ثم انتهوا الى ان ينفقوا
أشهراً بجامها تائبين وليس لهم غاية محدودة ، ولا حماسة متقدة .

وقد تمر بك اوقات تستطيع فيها أن تستعمل العقل لا الجسم
وأوقات لا تستطيع ان تستعمل فيها العقل بحالٍ ، ولكن النشاط
الجسماني . وهكذا يتبعنا علينا ان نتعهد بالعنابة جانبي إمكانياتنا
- الجانب العقلي والجانب الجسماني .

ويتوجب على كل من يعمل عملاً يقتضيه طويل قعود ان يعطي
لنفسه هواية تستغرق شوقة . كذلك ينصح العامل البدوي ، من
الجهة الثانية ، بأن يصنع هواية تقضي استعمالاً ممتعاً للعقل .
وبهذه الطريقة ينزع التوازن الى ان يظل قائماً ، ويكون عنـد
الفرد في حال المفاجأة ، شيء يعتمد عليه .

حاول ان تحفظ بالتوازن إذاً في كل حقل ، من حياتك .
لا تجهد نفسك بالعمل . انك لن تكون بطلاً اذا ما أجهدت نفسك ،
ولكن مجئوناً ، ومجئوناً من الطراز الاول .

لا تبذّر الطاقة العصبية ، إبان اوقات الفراغ . يجب أن يحتل
الاسترخاء المنشيء مكانه هنا . لتكن لك اهداف واضحـة المعالم ،
بيـنة الحدود ، ثم الزمـها واسعـاً بـسيـلـها .

٤. الاليماء

الاليماء عاملٌ من اقوى العوامل في نشوء الاعصاب المجهدة والتنفس عنها. ولقد عرفت انهم طفقوا في روسيا يقومون بتجربة اثر الأفلام الملاعة في مرضي الأعصاب . وقد كشفت النتائج عن خبرٍ كثيرٍ وبخاصة في حالات المصابين بالصرع والهيجان . وإنما اذْكُر هذه الحقيقة كشاهد على قوة الاليماء ، خشية أن تكون من المنشككين في ذلك .

نحن في كل دقيقة من دقائق حياتنا المتقطعة تقريباً نخضع لسلطان الاليماء الخارجي . ان بعض الناس ليتأثرون بذلك اكثر من غيرهم ، والفرد المتواتر هو في العادة من هؤلاء . من اجل ذلك يتعمق عليه أن يحيط نتائج هذا التأثير الخارجي بالتمرين المطرد على الاليماء الذاتي (*).

وحسينا أن نعيش في عصر السرعة واثارة العواطف والضجة والفوضى – الا اذا كنا من الذين بلغوا من الاستقرار حداً

(*) اصدرت الدار كناباً في الاليماء الذاتي بقلم وليم فيلدنج . وهو يوْلَف الجزء الثاني عشر من هذه السائلة .

بعيداً - لكي نصبح متواترين يستفزنا أقل شيء .

لقد تلقيت منذ قریب رسالة من شاب الزمته فراشه - قليلاً او كثيراً - علة جسدية . وعلى الرغم من ان هذا الشاب لم يعد متصلأ اتصالاً فعالاً بالحياة العصرية فانه لا يزال بمحض اثراها المزعج في جهازه العصبي . انه كثيرون حيناً ، متواتر حيناً . وهذه الانفعالات ليست ناتجة بصورة مباشرة عن مرضه الحقيقى ، غير شئ . انه غالباً ما يخاف ان يفتح جريده الصباحية خوفه من تأثيرها السىء من طريق الابحاء .

إن وَضْع الاشياء الفوضوي المشوش في كل مكان ليس الا عرضاً من اعراض « عصاب العالم » وانه من واجبنا نحن ، كأفراد ، أن نرفض الامهام في خلق هذه الفوضى وهذا التشوش . فإذا لم نكن حذرين . كان خليقاً بنا ان ننجرف مع السيل . يجب ان نقول لأنفسنا في كل حين : « إن العالم ليس سرع ، فلا داعه سرع . إن سواد الناس يتسمون كل ما يثير . فلا سمع وراء الاشياء العاديه . إن الدهماء لترغب في الضجة والتشوش ، أما أنا فسأرفض التخلص عن الاستمتاع الهاديء بالذات البسيطة » .

إذا اذا اعدنا على مسامع انفسنا جملة من مثل هذه أفادنا كثيراً لجهة إحباط تأثير الحياة العصرية المتبدلة علينا .

إن للاختراب العصبي اساسه في الفكر . فليس في استطاعتنا إذا ان ندرك في وضوح كثير الضبط الذي غلبه في حياتنا العقلية . وكلما اخذنا هذا الضبط بالتمرير ازداد قوته وفائدة . وفي مقدورنا من غير ان نكلف انفسنا عناء المعالجة التي اشرنا اليها في صدر هذا

الفصل ونفقاتها - أن نخرج فيلمنا الخاص في الحال . استو على
كرسي مريح ، وأسترخ استرخاء كاملاً ، ثم ، كما تقول الأغنية :
اغمض عينيك ،
ونشّل .

ما ترحب فيه ،
و ما تأمل !

انك لتعرف الاشياء التي تحبها من صميم الفؤاد ، عندما تكون
أعباء العمل غير نقيلة على كتفيك . الیست مشاهد الطبيعة الخلوة ،
والازهار ، والاشجار يلاعبها النسم ، والبحر المناوج ، والنهر
المترافق ، والسماءات الزرقاء ، واخواه النجوم ..

وباستطاعتك ، في عالم خيالك ، أن تستمتع بهذه الاشياء كلها
إذا أحببت . والواقع إنك كلما رويت في ذلك وذهبت في التأمل
به بعيداً انظم المدحوه والصفاء حياتك ببقائها . إنك في الحق لا تعددو
ان تكون قد أوحى إلي ذات نفسك ان العالم هو مليء بالبهجة
وابتمال فعلا ، على الرغم من الفوضى السطحية الطاغية عليه .

ثم إن هناك الدعاية او الفكاهة كدواء للكآبة العامة . انك قادر على ان تنفس عن مشاعرك الحميسة مجرد ان تستلقي على كرسي طويل وتفكر في كل الاشياء المضحكة التي رأيتها او سمعتها . قد تكون جالساً وحدك في كآبة وعبوس ومع ذلك فان خاطرة فكاهة واحدة قد تنتزع الابنامه من شفتك .

هذه الابتسامة الواحدة كافية لأن تحرّك دورتك الدموية بعض الشيء، وبذلك توقع في ذاتك شعوراً بالراحة والاسترخاء. فكر

في النوادر المضحكة الاخرى تجد وشيكاً انك صرت شخصاً آخر.
وإذا كان معينك من الفكاهات محدوداً فاستعن على ما تريده بعض
الصحف المزارية .

لعلَ الضحك هو الدواء الانجمع للاعصاب المتوتة . وانا اعتقد
ان كثيراً من الرجال لم ينجهم من الانتحار إلا ببعض ضحكات
صادرة من القلب . حذاري ان تدعَ الوفار بحرملك تقديرَ الجانب
المضحكة من الحياة . وعندما تخلو الى نفسكِ عش هذه النوادر
المضحكة ، من جديد ، في خيالك .

اسع دائماً إلى ان تختلط بالناس الذين امتلأت نفوسهم ببهجة
العيش — بالمتقائلين والسعداء . إن النواحيين والمتثنين المتطيرين إغا
يجون جهازك العصبي ويطردون من دنياك الصفاء . والناس
السعداء ليسوا راغبين فعلاً في ان يسمعوا قصتك المحرقة . وخير
لك ان تضحي برواية قصتك على الناس من أن تبحث عن الاصدقاء
القدماء الذين يظرون مشاركة وجدانية لك . إنهم في الواقع لا
يصفون إليك إلا ارضاء للذلة معكومة يقعون عليها في بلائك
وآلامك .

مهما شعر بأنك متوتر الاعصاب فلا تلتقي بذلك في اذن
أي انسان . فإذا ما سئلت عن حالك و كنت قلقاً فقل : « اوه !
لمستُ كثير النشاط في هذه اللحظة ، ولكن حالي ستحسن في
مدى ساعة او ساعتين » .

بذلك تكون ردت عن نفسك غائبة الابجاء إليها بأنك
لمست في حالٍ حسنة ، وأوحيت إليها في الوقت نفسه بأنك ستكون

وشيئاً على احسن حال .

وكما فكرت في ذلك ادركتَ اوضح ما يكون الادراك
خطلَ إذاعة حالتك العصبية على كل مخلوق . أما اذا كان هناك
رجل له من العلم والمقدرة ما يستطيع معها أن يساعدك فتلك مسألة
أخرى . أذهب و «اعترف» اليه . ولكن اذكر دائمًا أن واحداً في
كل مئة يملك ، دائمًا ، المعرفة والمقدرة ، أو كليهما .

للكلمة المطبوعة اثرٌ كبيرٌ صالحٌ او طالع . ومحررو الصحف
أوغى ما يكونون لهذه الواقعه . ولهم كنـت اتنـى لو قدـموا للقارـىـء
ما هو خـيرـ له بدلاًـ من ان يعرضوا عليه ما يثيرـ أعصابـه . ان اثارـة
المـشـاعـرـ تضرـ كثـيرـاـ بالـعـصـابـيـ منـ النـاسـ . عـلـيـكـ انـ تصـطـنـعـ الحـكـمـةـ
فتـقـرـأـ صـحـيـفـتـكـ الـبـيـوـمـيـةـ وـتـطـالـعـ الـمـجـلـاتـ وـالـكـتـبـ فـيـ كـثـيرـ مـنـ
حـسـنـ الـاخـتـيـارـ وـدـقـةـ التـميـزـ . دـعـ جـانـبـاـ حـوـادـثـ القـتـلـ وـالـانـتـحـارـ
وـاـخـبـارـ الـاصـطـدـامـاتـ وـاـضـرـابـاـهاـ . مـثـلـ هـذـهـ القرـاءـةـ لـاـ تـخـدـمـ غـرـضاـ،ـ
وـهـذـاـ وـاـضـحـ جـلـيـ لـوـ فـكـرـتـ لـحظـةـ وـاحـدةـ . انـ فـيـ كـلـ صـحـيـفـةـ
عادـةـ لـكـثـيرـاـ مـاـ المـفـيدـةـ المـنشـأـةـ . اـقـرـأـ ذـلـكـ وـهـدـيـ،ـ عـقـلـكـ
بدـلاـ منـ انـ تـقـلـقـهـ بـالـمـخـدـراتـ الـعـاطـفـيـةـ .

وهـنـاكـ وـسـيـلـتـانـ الـىـ اـصـطـنـاعـ الـكـلـمـاتـ الـمـطـبـوعـةـ اوـ الـمـخـطـوـطـةـ
كـعـاـمـلـ اـيجـاهـيـ : الـأـولـىـ تـقـضـيـكـ أـنـ تـتـخـذـ لـنـفـسـكـ دـفـرـأـ تـضمـ فـيـهـ
مـخـتـارـاتـكـ ،ـ وـالـثـانـيـةـ تـقـضـيـكـ أـنـ تـرـىـ الجـدرـانـ بـالـحـكـمـ وـالـإـمـشـالـ
وـاـضـرـابـاـهاـ مـاـ يـجـدـرـ بـهـ انـ يـكـونـ شـعـارـاـ فـيـ نـاـحـيـةـ مـنـ نـوـاـحـيـ الـحـيـاةـ .ـ
انـكـ لـتـقـعـ كـلـ بـوـمـ ،ـ فـيـاـ اـنـ تـقـرـأـ وـتـطـالـعـ ،ـ عـلـيـ كـثـيرـ مـنـ
الـاقـوالـ الـمـأـورـةـ وـالـفـقـرـاتـ الـمـقـبـسـةـ الـتـيـ تـبـدـهـكـ ،ـ اوـلـ مـاـ تـبـدـهـكـ ،ـ

بأنهـ ذاتـ فائدةـ وغناـءـ تعودـ انـ تحـملـ فيـ جـيـبكـ دـفـرـاـ صـغـيرـاـ
تقـيدـ فيـ هـذـهـ الشـوارـدـ قـبـلـ أـنـ تـنـدـ مـنـ الـذاـكـرـةـ .ـ حـتـىـ اـذـ وـجـدـتـ
بعـضـ دـفـاقـنـ منـ الفـرـاغـ اـسـطـعـتـ اـنـ تـقـومـ بـرـحـلـةـ صـغـيرـةـ بـيـنـ كـوـزـ
كـلـامـاتـ الـخـتـارـةـ .ـ وـسـتـجـدـ مـعـ الزـمـانـ اـنـ هـذـهـ الـكلـامـاتـ قدـ
اـنـطـبـعـتـ فيـ الـذاـكـرـةـ بـفـضـلـ الـاعـادـةـ وـالـتـكـرـيرـ .ـ وـعـنـدـهاـ تـصـبـحـ
اـكـبـرـ عـائـدـةـ عـلـيـكـ لـأـنـ «ـ الـفـكـرـةـ الصـالـحةـ الـتـيـ فـيـ الرـأـسـ -ـ كـاـ

يـقـولـ المـثـلـ -ـ تـساـيـ ضـعـفـهاـ فـيـ الـكـتـابـ »ـ .ـ

اماـ فـيـهاـ يـتـعـلـقـ بـالـحـكـمـ وـالـأـمـثـالـ ماـ تـرـغـبـ فـيـ تـعـلـيقـهـ فـيـ مـكـتبـكـ
اوـ فـيـ غـرـفـةـ نـوـمـكـ فـاـنـ اـنـصـحـكـ بـاـنـ يـكـونـ اـخـتـيـارـكـ هـاـ فـاـنـاـ ،ـ
بـخـاصـةـ ،ـ عـلـىـ اـسـاسـ فـكـرـةـ الـاـسـتـرـخـاءـ .ـ وـاـذـ كـنـتـ عـاجـزاـ عـنـ
شـرـاءـ ماـ تـرـبـدـ فـاـصـنـعـ بـنـفـسـكـ .ـ اـنـ حـرـقـ الـأـحـرـفـ عـلـىـ لـوـحـةـ خـشـيـةـ
ذـاتـ ثـلـاثـ طـبـقـاتـ بـوـاسـطـةـ قـطـعـةـ مـعـدـنـيـةـ حـامـيـةـ جـدـاـ لـطـرـيـقـ حـسـنةـ
غـيـرـ شـكـ .ـ ثـمـ إـنـهـاـ ،ـ بـالـمـنـاسـبـةـ ،ـ خـلـيقـةـ بـاـنـ تـشـكـلـ هـوـاـيـةـ نـافـعـةـ فـيـ
لـيـلـيـ الـشـتـاءـ الـقـوـارـسـ .ـ

واـحـبـ اـنـ اـقـتـرـحـ كـلـامـاتـ مـثـلـ هـذـهـ :ـ «ـ سـرـ وـثـيـداـ -ـ إـنـكـ
لـبـالـغـ غـايـيـتـكـ فـيـ الـوقـتـ عـبـيـهـ »ـ .ـ اوـ :ـ «ـ أـتـسـرعـ لـتـرـبـيـةـ الـوقـتـ ؟ـ -ـ
ماـ الـذـيـ سـتـفـعـلـ بـالـوقـتـ إـذـاـ رـبـحـتـهـ ؟ـ »ـ اوـ «ـ حـافـظـ عـلـىـ هـدوـئـكـ -ـ
اـذـاـ اـضـعـتـ رـأـسـكـ فـلـنـ تـجـدـ إـلـاـ التـعبـ وـالـبـلـاءـ .ـ

كـلـ ماـ هـوـ مـنـ هـذـاـ القـبـيلـ حـسـنـ مـفـيدـ .ـ ثـمـ عـلـقـ الـحـكـمـ الـتـيـ
اعـجـبـتـكـ حـيـثـ تـكـوـنـ وـاـنـقـاـ مـنـ مـطـالـعـتـهـ كـثـيـراـ -ـ فـوـقـ رـأـسـ
فـرـاشـكـ ،ـ اوـ عـلـىـ مـكـتبـكـ مـثـلاـ .ـ

وـقـبـلـ اـنـ اـتـرـكـ مـسـأـلـةـ الـإـيجـاهـ هـذـهـ اـحـبـ اـذـكـرـكـ بـاـنـ اـفـضلـ

وقتٍ للايجاد الذيّ هما عقب الاستيقاظ مباشرةً وقبل النوم مباشرةً أيضاً . قد تعرف ذلك ، ولكن هل تفهُم ما تعرف ؟ يجب ان تفهُم .

إن الأفكار التي تسبق غيرها عند اليقظة ليست عادةً مبهجة جداً . فهناك متاعب العمل او الوظيفة ، وهناك ما ينتظرك من ساعات الحرج ، او هناك على الأقل « رأسك الثقيل » . ارفس هذه الأفكار كلها برجلك . اطل من النافذة على زرقة السماء - اذا كانت السماء زرقاء ... - وعلى الاشجار والازهار والأطياف . قطْ قليلاً ثم انقض وخذ بعض الانفاس العميقه .

قل لنفسك ان الحياة جميلة . ثم خذ في الغنا ، والصغير . اعتزم ان تكون مرحًا اثناء الاغتسال والخلافة واللبس وابداً في التفكير بالاستمتاع بطعم الصباح . حتى اذا حضر استمتع به حقاً .

وقد تعجب اذا عرفت مبلغ السهولة التي يستطيع بها هذا الاتجاه ان يصبح عادةً .

والشيء نفسه يصح على الفترة الأخرى - فترة المجنوون الى النوم . إن المهموم مستعدةً ابداً لأن تشاركك وسادتك . اطردها جيئاً . وركز عقلك في المشهد المبهجة كما قد فعلت في فيلمك الخيالي .

اذكرْ دائمًا انك لا تستطيع ان تفكّر نوعين من التفكير في وقت واحد . وإن عليك أن تختار - ما اذا كانت افكارك سعيدة او باعنة على المهم . تم هذه القدرة في ذات نفسك الى ان تصبح ديكنانوراً في مملكة فكرك .

٥ . الضَّجْهَةُ

ان مسألة الضجة بالنسبة الى الاسترخاء مسألة "مبنية" حقاً . ونحن نذهب عادةً الى انها ، اي الضجة ، في جملة العوامل التي تحول دون التحقق بالاسترخاء والترويح عن النفس .

والذى أحبه أننا اذا ما عشنا حياة سلبية ، في تقييدِ دقيق بقوانين الطبيعة ، انتهت الضجة الى أن لا يكون لها كبير أذى لاستقرارنا العصبي . في حين أن اياً من الهم والاحنف والاحصر النفسي كافٍ وحده لأن يحدث المخطاطاً عصبياً . من اجل ذلك اراني اميل الى أن انظر الى خوف الضجة والاحتياج بسبها كعَرَض من اعراض توتر الاعصاب لا كسبب اساسي فيها .

وعندما تنظر الى خوف الضجة كعَرَض من الاعراض فليس يبقى عليك إلا ان تفرغ للعمل على التخفيف من توتر اعصابك بالوسائل التي وصفتها لك . ومن المرجح أنك غير سوي الا اذا كنت قادرآ على احتمال قدر معقول من الضجة .

إن العالم لن يخفف ، بحال ، صخبه وضجيجه . انه - على عكس ذلك تماماً - يميل الى التزيد منها ، مع تطاول الا زمان . فهل تكون عازماً على أن تظل خاضعاً لسلطان التهيج ، بسبب الصخب

والضجيج ، في كل حين ؟ أم انك ستحاول ان تخرج من هذا
السلطان الخيف ؟

إن الضجة لا تؤذينا الا بالقدر الذي نسمح لها بذلك . وكلما
ازدادت اعصابنا توترآ كنا نفسح لها مجال الاذى اكثر . اذا
كنت في حال كاملة من الاسترخاء فلن يقلقك او يهلك الا
انفجار مهول . اما اذا كانت اعصابك متحفزة ابداً فعندها لن
تروع عن ان تشم القطعة المسكينة ، لا لشيء الا لأنها تجوس خلال
المكان الذي انت فيه ... !

وليس من الحكمة في رأيي ان يهرب الانسان من الضجة . ان
الفكرة ردية ، من الوجهة الأدبية ، لأنها تنتقص من احترامك
الذاتي إذ تجعلك تدرك انك انسان غير سوي abnormal . ثم أنها
ردية ، من الوجهة الاقتصادية ، ايضاً لأنه « حيثما تكون الضجة
يكون المال » ، ونحن جميعاً في حاجة الى ان نكسب ما يكفيانا
لتعيش .

وإذا كنت ، في الوقت نفسه ، تعاني اشد المعاناة من الاعصاب
المهتاجة فمن الخير لك ان تبحث عن محبط هادئ ، الى أجل .
ان بضعة اسابيع تقضيها في الريف - حيث تستطيع ان تأخذ
نفسك بتمرينات الاسترخاء والتنفس - لتهلك بأسرع ما يمكن
لعاودة « الروتين » السوي . وليس عندي من شك في أن كثيراً
من سكان المدن المشغلين بالاعمال جديرون بأن يمحظوا من عطلتهم
السنوية بفائدة اعظم اذا ما التمسوا السلام والهدوء بدلاً من ضوضاء
الافراح واحتشادها .

وعلى كل حال ، فإذا كنت ممن يجرب في مكان يحفل بالضجة فمن
أحير لك أن تبحث عن مكان هادي . تقوم فيه بتمرير ناتك . وبعد
ذلك تستطيع أن تقيس مقدار التقدم الذي تم لك بإلاحظتك لانفعالك
في حال الضجة والصخب .

لا تغدر من الضجة بالكلية . وفيما أنت آخذ في اكتساب جهاز
عصبي أكثر استرخاء ستتجددك أقل تأثيرا بالجلو الصاخب يوماً بعد
يوم . وقد تعجب اذا أنا ابانتك بأنك مع تطاول الزمان سلحظ
أنك تفضل ، فعلاً ، قدرآ معقولاً من الضجة على السكون
الميت . ولسوف تكون أكثر استواء normal ، على التحقيق ،
عندما يتم لك ذلك .

٦ . اللون

لقد اثبتت التجارب ان " اللون تأثيراً كبيراً في الاعصاب حتى
لقد نشأت طريقة في المعالجة تعرف بطريقة « النداوي بالألوان »

colour - therapy

انت لا تخيل أن نفسك تكون أكثر إشراقاً في اليوم المشمس
الصافي . إن الأيام الباردة لتوقع في النفس الكآبة . وه هنا ايضاً
نجد الفرد المتوتر الاعصاب ابعد تأثيراً بهذه القاعدة . في حين أن
الفرد المتممّع باعصاب قوية هادئة لا يخضع لمثل هذه المؤثرات
الجوية إلا قليلاً . ومهما يكن من أمر فليس من داع يحملك على ان

لا تفيد من هذا المبدأ أكثر مما تكون الافادة .

ان الحياة لتعمل باللون اليوم أكثر من اي وقت مضى . حتى
الادوات المنزلية البسيطة انتهت الى أن تكون مشرفة جذابة ،
ولم تكن من قبل إلا داكنة فاتحة . ذلك تطور بسيط الاحسن ،
غير شئ . ان الاشراق يحرك النفوس ، وينجح معنى على المبتذر
من الاشياء .

واباً ما كان فالفرد الذي يعني اضطراباً في الجهاز العصبي خليق
بأن يعني بمسألة الالوان عنابة تعدو حد المشرق والدakan فحسب .
اذا كانت اعصابك متوردة ابداً فاعلم أن هنالك الواناً في مكتبة
أن تزيد في توتر اعصابك واضطرابها ان خضعت لتأثيرها (اي
الألوان) دهراً طويلاً . واما تصبح لهذه المسألة أهمية وبعد اذا
ذكرنا النزعة الشائعة الى استعمال المصايبع الكهربائية المخاطة
بظلال (جلوبات) ملوأة . نحن مضطرون في ايام الشتاء الطويلة ،
الى أن ننفدي وقتاً غير قصير في ظلّ النور الاصطناعي ، ومن هنا
كان علينا ان نختار لون الاخاءة في روية وحسن تبييز .

إن لون الأحمر تأثيراً مهيبة جداً في الأعصاب ، ومن اسف أن
يكون الناس أكثر اختباراً لمظللات المصايبع الحمراء منهم لغيرها
من المظللات الماوية ، والسبب في ذلك أن مظللات المصايبع الحمراء
تبدو وكأن لها تأثيراً دافعاً يشيع الحرارة في الاجسام . وما يقال
عن اللون الأحمر يقال عن اللون الأصفر فالصفرة كذلك مثيرة في
طبيعتها ، مهيجة .

أما الأخضر والازرق - وبخاصة الازرق - فلهما تأثيراً مسكن

وملاطف في الأعصاب . أليس مما يسترعي الانتباه أن أحدهنا لا يكاد يرى – في يوم من أيام الصيف بالريف – إلا هذين اللتين من دون سائر الألوان ؟

واذا كانت مظلات المصايبخ إنما تُصنطنع في المساء ، عندما تكون احوج ما تكون إلى المدود قبل النوم ، فمن الحكمة أن نختار من الألوان الأزرق أو الأخضر ، لا الأحمر أو الأصفر . أما أنا شخصياً فأؤثر الأزرق . وهذا الكلام يصح على غرفة النوم بقدر ما يصح على الغرف الأخرى جائعاً .

إما عندما نستيقظ في الصباح فمن الخير أن نفيد من الألوان المنبهة . وأنا اقترح أن تكون جدران غرفة نومك صفراء شاحبة . وذا كان لي أن استطرد فأقول كلمة في موضوع الزخرفة اقترحنا ان تكون الرسوم الفنية من اللون الأخضر التفاحي بسبب من ان هذا اللون يبدو جذاباً جداً على الجدران الصفراء .

وليس الأصفر منبهأً للأعصاب فحسب بل إنه يكون بمثابة بديل من أشعة الشمس التي تحب أن نراها في الصباح الباكر ، دون ان نحظى بها الا نادراً .

وفيما عدا الأسود والرمادي ، وهمما كثيراً أو قليلاً ، سليمان في رد فعلهما فان الألوان الاربعة التي اشرت إليها هي فيما احسب الأكثر شيوعاً وانتشاراً . وذا فلا تنفس الظلال الزرقاء والأخضراء كعامل في التهدئة والتسكين ، والظلال الحمراء أو الصفراء كعامل في التنبيه . stimulation

بقيت مسألة أو مسألتان في موضوع الانوار والظلال بحسن

بنا أن ننظر فيها . عندما تمرن على الاسترخاء فمن الخير لك دائمًا أن لا تكون الغرفة شديدة الاضاءة . اسحب السجف (الستائر) قليلا ، ولكن إلى حد لا يجعل الغرفة مظلمة تبعث على الكآبة . ويسعد بك للسبب نفسه أن تخترار وضعاً يكون فيه ظهرك إلى جهة النافذة . وحتى عندما تكون عيناك مغمضتين تمامًا فإن قدرًا معيناً من النور القوي سيتسرب إلى أجهانك . إن في مكتنك ان تخبر ذلك بنفسك .

وفي الصيف ، عندما يكون ضوء الشمس قوياً جداً يحسن ان تصطعن على عينيك منظاراً داكناً . ان هناك علاقة وثيقة بين الاجهاد الــيــني والاعصاب المتريرة . وحتى فيما عدا تأثير النور فان التوتر سريعاً ما يحدث الألم في العينين وفيما بينها . يقابل ذلك أن الألم الناتج عن النور القوي ينزع الى ان يحدث حالة من النرفة . وليسح لي القاريء الآن ، ككلمة أخيرة في موضوع اللون ، ان انص على ان الاشراق في الوان الملابس يوقع اثراً منبهــاً في نفس الفرد ، وفي نفوس الآخرين . ولا تنسَ ان بامكاننا أن نجعل ملابسنا زاهية مشرقة من غير ان نتجأ الى الصارخ المستهجن من النقوش والتلاوين .

والمتبلدون من الناس ، فيمالاحظ ، يلبسون دائمًا ثياباً قائمة . انهم يلبسون ما يتناسب مع مزاجهم بدلاً من ان يحاولوا التسامي بهذا المزاج بواسطة الثياب .

كل هذه تفصيلات صغيرة ، ولكنني أحب دائمًا ان اوكلد على أهمية التفصيلات الصغيرة في حيثاً يبحث عن علاج . ان قطرة

واحدة من الماء قد لا يكون فيها غناه وقد لا تلحظ أو ترى .
ولكن في مقدورك ، بثلاثة آلاف من مثل هذه قطرة أن تقع
غلتك وتروي ظماك .

وإذا فاد خل اللون اليوم ضمن اطار نهجك الجديد ، واصطنه
في رؤية وتفكير . ان آثاره الطيبة قد لا تلحظ مباشرة ولكنها
فأئمة تعمل عملها ، على كل حال .

٧. الغذاء

ليس من همي أن أتوسيع في موضوع الأغذية في هذه العجالة .
ولكن هنالك مسألة أو مسائل متعلقة بالطعام لا بد من تفصيل
القول فيها لما ترتبطن ب موضوع الاسترخاء والترويح عن النفس .
نبدأ أولاً بالنص على أن المصابين بالتوتر يجدون عادة أنهم يخسرون
من وزنهم حجرآ (١٤ ليرة) أو حجرين . فإذا كانوا من قبل
رجالاً (أو نساء) سوين فائهم غير شك راغبون في التعويض عن
خسارتهم . ولقد كت دائماً أقول بضرورة تجنب الدهن ، ولكن
كثيراً من العصبيين مهذلون إلى حد بعيد . وبظهر أن الأعصاب
تفيد كثيراً إذا ما أحاط بها اللحم احاطة حسنة . وفيما عدا ذلك
فإن قدرآ معيناً من الوزن يوقع في النفس شعوراً من الثبات
والتوازن .

ان الوزن لا يتوقف - عند الناس العصبيين - على كمية الطعام

يقدر ما يتوقف على الأحوال التي يتناول فيها . ولأن يأكل المرء نصف كمية معينة ، في آنٍ وروية ، فيمضغ كل لقمة مضغًا حسناً أفضل بكثير من أن يأكل الكمية بثمامها عجلانًا سرعاً . واني لأعرف بالتجربة الشخصية كيف يزداد الإنسان ، في حال التوتر العصبي ، اللقم ، وكان ما تبقى له من العمر دقائق معدودات .

وليس "تحتني إلا فائدة قليلة" من الأكل على هذه الشاكلة . ليس هذا فحسب ، بل انه لا يكاد يوجد شيء يمكن ان يجعل الانسان أكثر توتراً عصبياً من كمية من الطعام "متجمدة" في المعدة أسرع ما يكون الاقحام . وقد يتطاول هذا الشعور بعدم الارتباط حتى تحيين الوجبة الثانية .

يجب أن تحمل نفسك على الاكل التروي . ولا فائدة من القول اني لا استطيع ، لأنك في الحق مستطيع . والى أن تربى هذه العادة حاول أن تقرأ ، في أوقات الطعام ، المقالات الحقيقة من صحيفتك . أفرغ مقداراً معيناً من الوقت لأكل وجبة واحمل نفسك على قضاء هذا الوقت كله على المائدة . حاول ان تتدوّق طعامك . ان التركيز في هذا جديروًّا بأن يجعلك تأكل في بطيء ، ويصرف كذلك عقلك عن الاشياء غير المبهجة .

ان الضعف الذي يحسه عادة العصبيون من الناس لا يمكن شفاؤه بالتهام مقدار عظيم من الطعام الغني بمواده الغذائية . ان الطعام البسيط ، ماكولا في آنٍ وروية ، هو كل المراد . ان الطعام البسيط يحفظ العقل صافياً والجسم يقظاً . أما الأكل بما هو فوق الطاقة بسبيل زيادة الوزن فينتهي بصاحبها الى عكس المطلوب لانه يعيق الدورة

الدموية ويسبب الاحتقان في مختلف اعضاء الجسم .
وعلى كل حال فان زيادة الوزن التي تفتقن في سرعة زائدة
ليست بذات غناه لأنها تزول وشيكة تحت تأثير اهاجة بسيطة .
وانه خير لك ان تحاول بناء جسمك في ببطء وفي استمرار على
اساس من كميات معتدلة من الطعام المتغیر جيداً .

أنا من الذين يؤمنون بالحليب والألوان المصنوعة منه . واني
لاضم الى ما ذكرت صحنـاً من « حلاوة الحليب » ، في كل وجـة من
وجـات الظـهـيرـة . وتـلك عـادـة اكتـسبـتها مـنـذـ أـدرـكـتـ قـيـمةـ هـذـاـ
الـغـذاـ لـانـيـ ، قـبـلـ ذـلـكـ ، لمـ اـكـنـ أـطـيقـ انـ اـرـىـ صـحـنـاـ مـنـهـ أـمـامـ
عـيـنيـ . وـحتـىـ الـيـوـمـ أـرـانـيـ مـضـطـرـاـ إـلـىـ أـنـ اـرـدـفـ حـلاـوةـ الـحـلـيـبـ هـذـهـ بـشـيـءـ
مـنـ الـفـاكـهـ . وـلـيـسـ مـنـ شـكـ فيـ أـنـ الـفـاكـهـ وـالـحـلـيـبـ الـخـلـيـ
يـشـكـلـانـ مـزـيـجـاـ مـثـالـاـ مـنـ وـجـهـ النـظرـ الصـحـيـهـ .

يـؤـكـدـ والـترـ بتـكـيـنـ Walter Pitkin فيـ كـتابـهـ « خـذـ الـأـمـورـ
بـسـهـولةـ » (Take it Easy) اـهـمـيـةـ الـحـلـيـبـ فيـ الـغـذاـ . وـيـذـهـبـ إـلـىـ انـ
لـلـكـالـسـيـوـمـ اـثـرـاـ وـاضـحـاـ فيـ التـرـوـيـعـ عنـ الـاعـصـابـ ، وـانـ هـوـ نـفـسـهـ ،
أـيـ وـالـترـ بتـكـيـنـ ، يـجـدـ وـرـقاـ عـنـدـمـاـ يـنـفـيـهـ مـنـ مـائـدـتـهـ .

انـ الـاعـتـباـرـيـنـ الرـئـيـسـيـنـ فيـ التـغـذـيـةـ هـمـاـ اوـلاـ : تـجـنبـ الـحـمـوضـةـ فيـ
الـدـمـ ، وـثـانـيـاـ : اـبـقاءـ الـكـبـدـ يـعـملـ كـماـ يـجـبـ اـنـ يـعـملـ . وـلـيـسـ مـنـ
شـيـءـ يـهـيجـ الـاعـصـابـ مـباـشـرـةـ ، وـفيـ سـرـعـةـ فـائـقةـ ، مـثـلـ الـحـمـوضـةـ .
وانـتـناـ لـنـعـرـفـ مـبـلـغـ شـيـوعـ هـذـاـ الـبـلـاءـ مـنـ الـكـمـيـاتـ الـتـيـ تـبـاعـ مـنـ
خـرـوبـ السـفـوفـ¹ الـقـلـوـيـةـ alkaline powders وـغـيرـهـ .

(١) السـفـوفـ (بـفتحـ السـينـ) : مـاـ تـسـفـهـ مـنـ دـوـاءـ وـغـوـهـ .

والاقتدار على تناول اللحم مرةً واحدةً في النبار مفيدةً جداً .
ويمكنك أن تأكل بسبيل الاستعاذه منه السمك والجبن والبيض .
كُلْ فَدْرَا كِبِيرَا من « السَّلَاطَة » الطازجة ، وبخاصة سلطة
الحس ، في الصيف وكل فَدْرَا كِبِيرَا كذلك من الكرفس في
الشتاء . اقلِيلٌ من السكر ، ومن المعجنات والكعك المحلي . ان
السكر الاسمر اقل تكويناً للحامض واعظم فائدة للصحة العامة .
كثيرٌ من العصبيين يعانون من الكبد لسبب واحدٍ بسيط هو
ان للاعصاب المجهدة ولقلة الاسترخاء أثراً سلبياً في الكبد . ثم يأتي
فوق هذا كله فقدانُ المقوى الاعظم الذي عرفه الاطباء للكبد الى
الآن – اعني التمارينات في الهواءطلق .

نحن نعرف ان المواد الدهنية ، كالزبدة والكريما ، مغذية
للاعصاب . ولكنك هنا أيضاً خليق بأن تبلغ عكس المراد اذا
ما افرطت في تناول هذه المواد . ذلك بأن الكبد قد لا يقوى عليها
فلا يكون في الامكان تحويلها تحويلاً صحيحاً إلى غذاء . وعندما
يأخذونك في الاصرفار وجسمك في المرض . واذاً فعليك بالاقلal
من المواد الدهنية ، كما قد اقللت من اللحم والسكر .

واذاً كنت تخشى الكبد وتأخذك الوساوس من جهته – كما
كنت أنا قديماً وان لم اعد اليوم – فخير ما تفعله هو أن تتناول
عصير الليمون الحامض صافياً في ايام وقتك . والحق ان الفائدة تكاد
 تكون سريعة مباشرة . وليس عندي من ريب في أن ما ينتظره
 الناس من اللجوء إلى الادوية والعقاقير لا يعدلُ إليها شيئاً . إن
 الادوية والعقاقير 'ضعف' في مفعولها ، وليس كذلك عصير حامض

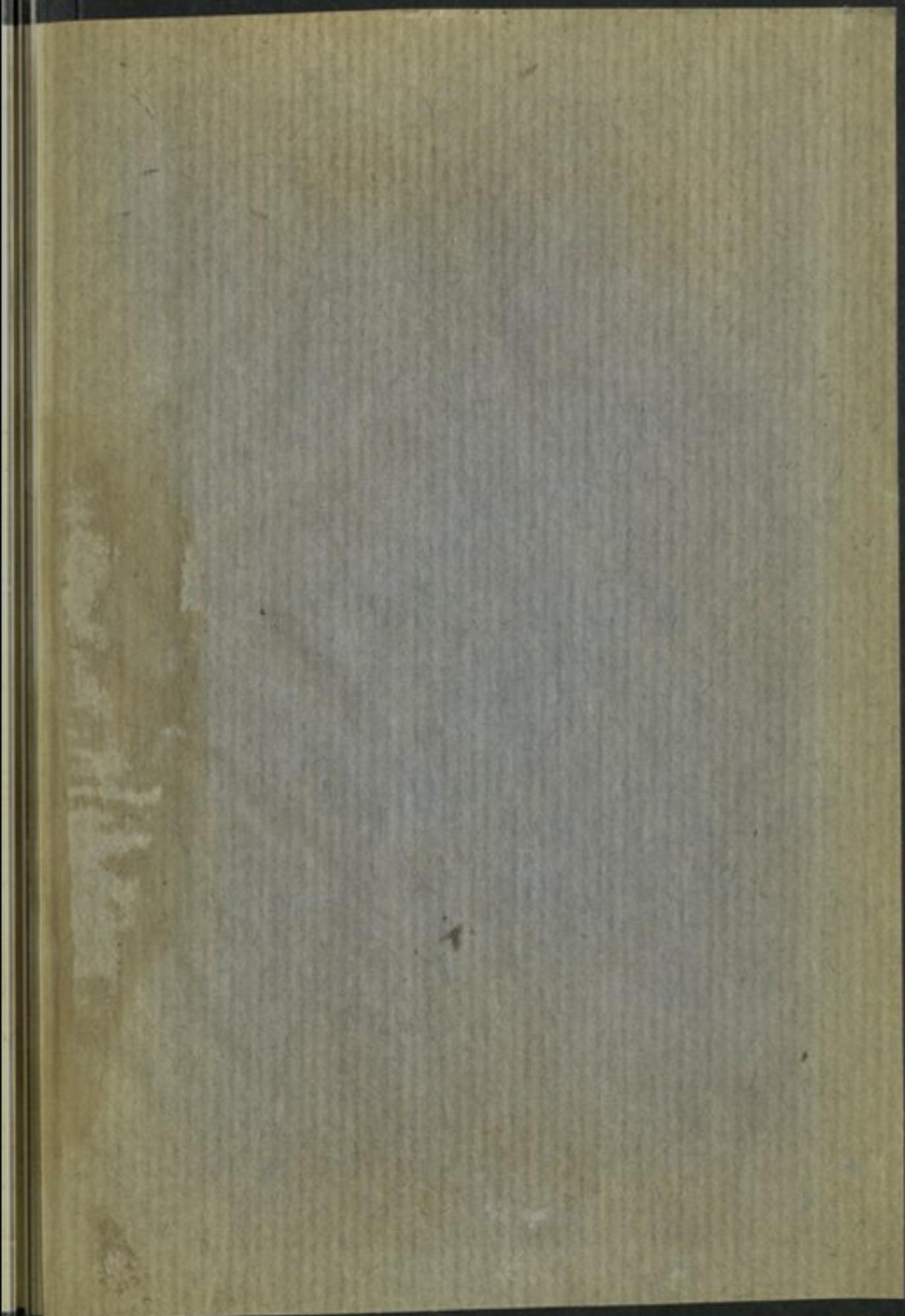
الليمون ، لانه علاج طبيعي .

ولن اتكلم بعد اكثـر من هذا على موضوع الطعام ، لانـي لا
اومن بنظام التغذـية المحدـد المنـظم ، إلا اذا اقتضـت اصـطـنـاعـ هذا
النـظام حـالـة مـرـضـية خـاصـة .

اذا اخـذـت نـفـسـك بـتـغـذـية حـكـيمـة عـلـى اـسـاس الطـعـام البـسيـطـ
ربـحـت نـصـفـ المـعـرـكـة بـسـبـيلـ التـمـتع بـجـهاـز عـصـبـي سـلـيمـ وـالـمـحـافـظـة عـلـيـهـ .
اذـكـرـ ذـلـكـ دـائـماـ كـلـما فـتـحـت بـابـ غـرـفـةـ المـائـدةـ فـي اوـقـاتـ الطـعـامـ .

انتهى

لَا
نَدَا
بِطْ
بِهِ
مِنْ



131.3:N87fA:c.1

نور ثيفيد، ولفرد

فن الترويج عن النفس

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001548

American University of Beirut



131.3
N87fA

General Library

131.3
N87PA
C.I.