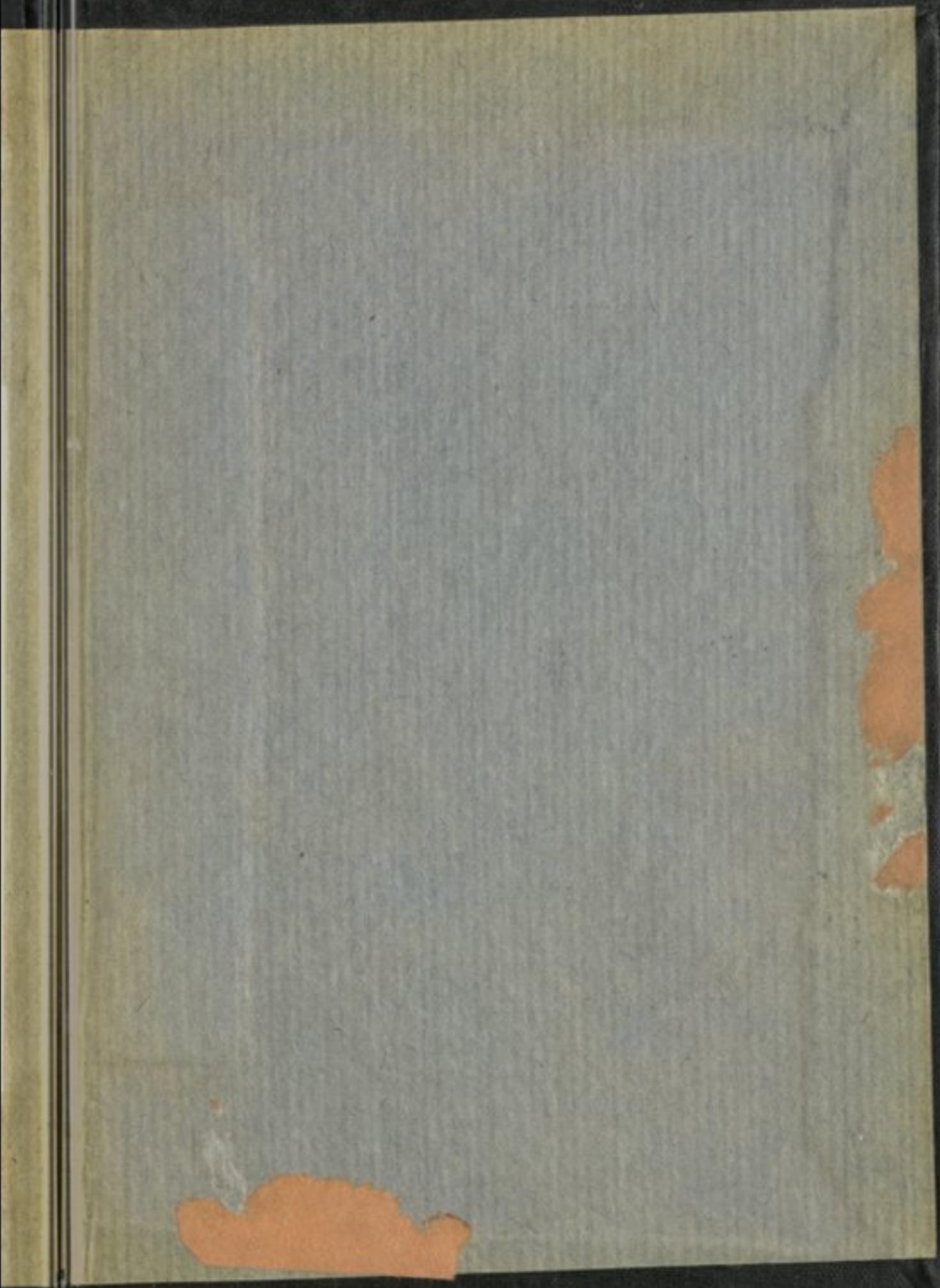
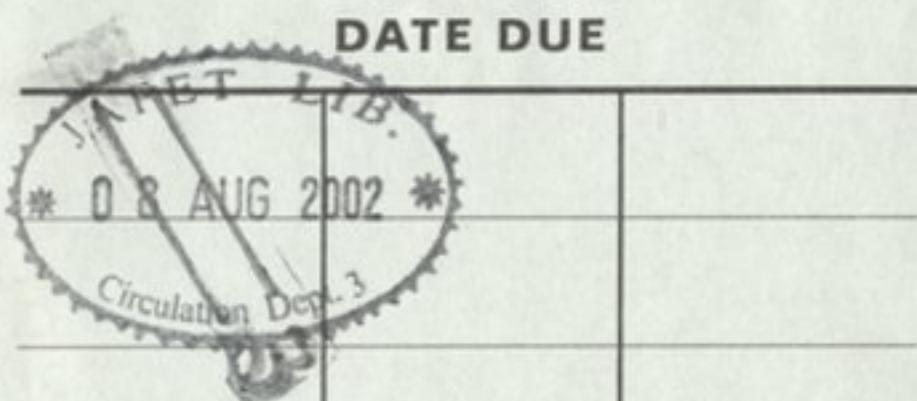


نور ثيفيلد

نوتر الرعاب



**DATE DUE**



B  
A

131.3  
N87CA  
C.1



# نور الاعمال

تأليف ولفز نور شغيلد

السلسلة السنين كولوجية ٢٠

# مَعْلَمَةُ الْمُهَاجِرِ لِلْأَجْنَانِ

مُؤسَّسَةُ ثَقَافَةِ

الِّتِرْجِمَةِ وَالتَّالِيفِ وَالنَّشْرِ

تَشْرِفُ عَلَيْهَا بِلْجِيَّةُ مِنْ أَجْمَاعِ مِعْتَدِينَ

الْمَدِيرُ الْعَامُ

بِصَبَّاجِ عَمَانِ

الرَّئِيسُ

سَيِّدُ الْبَلْكَيْ

الادارة : بيروت - شارع المعرض : بناية العلابيلي

تشرين الاول ١٩٤٦

## مقدمة

أكتبُ هذا المؤلَّف الصغير وملء ذهني أولئك الآلاف من البشر العاجزين عن أن يُفِيدُوا من خير ما في الحياة بسببِ من «الأعصاب». إنهم ليسوا مصابين بالنيوراستينيا *Neurasthenia* وليسوا «حالات عصبية» *nerve cases* وإنما هم لن يصيروا كذلك أبداً. إنهم يخضعون في الأوقات العصبية لسلطان رقى سحرية تجعل الحياة غير جديرة بان تعاش. ولكن هذه الحالة المزاجية *mood* لا تثبت أن تنقضي وتنتهي فلا تعود إلا بعد أسابيع عديدة. وغنى عن البيان أن هناكآلافاً من الناس الذين يواجهون الحياة، يوماً بعد يوم، بجهاز عصبي منهوك، وإنما استطاع منتجو الأغذية المسجلة وغيرها من ضروب الدواء الجاهز أن يقعوا على موارد تكهنهم من إنفاق ثروات لا يأس بها في الإعلان عن منتجاتهم في الصحف والمجلات، شأنهم في هذه الأيام.

ولو قد فرأت هذه الإعلانات أو سمعتها تذاع من على الراديو، إذاً لكونت فكرةً عن الأعراض التي أقصد: الشعور بالتعب عند البقاء، الاجفال لأقل صوت، عدم القدرة على التركيز، الأرق في الليل والاستهداف لغارة الموم، الشعور الدائم بالحَمْرَ النفسي، ومساورة الشكوك للنفس المربيضة، الضيق بالمنزل والأولاد،

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

وبعض المعلقين يذهب إلى أبعد من ذلك فيزعم أن ضعف  
الاعصاب ناجٍ عن فقر الدم والمجاعة الحديدية<sup>١</sup> والمجاعة الليلية  
ومجموعة أخرى من المجاعات . وقد يكون الأمر كذلك . ولكن  
المسألة هي : « أيّ هو السبب ، وأيّ هي النتيجة ؟ »

إن لكثير من الأغذية المسجلة ومن الأدوية المستحضرة لفائدة  
في حالات معينة . لقد اصطنعت أنا غير واحد منها ، واصطنعها  
أيضاً في حال الضرورة . ولكن أليس من الأفضل أن نتجنّب  
الضرورة بالتعقل والتبصر ؟ إني لأظن ذلك أبداً .

وليس الأدوية كلّها - مسجلة كانت أم غير ذلك - في رأي  
إلا مجرد مسكن . إن نتبيتها ليست إنسانية بنائية ، إلا في أحوال  
قليلة نادرة . نحن نفرض عندما نشق عصا الطاعة على قوانين الطبيعة ،  
والطبيعة وحدها تستطيع أن ترجع بنا إلى حظيرة الصحة .

ولكن هل نقصد إلى الطبيعة عندما تكون منهوكى القرى ،  
مغتربين ، عصبيين ؟ هل نحاول أن نبحث عن السبب في حالتنا هذه ؟  
لا ! إننا كثيراً ما نقف من ذلك كله موقفاً مرتجلأ ، فتتجزّع  
مقوّيّاً أو غداة مسجلأ أو دواه . نحن نخمد الأعراض التي تهيب  
بنا إلى أن نعدل من طريق حياتنا . وهكذا لا نقوم بـ « عمل  
إنساني » - بـ « عمل تكون له نتبيحة متطاولة ، دائمة » .

---

(١) او الحاجة الى الحديد - iron starvation

أنا أعلم علم اليقين أن وطأة الحياة كثيرة ما تكون ثقلة ، في هذه الأيام . ولكن هذه الواقعة كافية وحدها لأن 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 ، وفعاليته ، وضيجه العصبي ، وقدرته على الاحتمال من طريق اتباع بعض القواعد البسيطة اتباعاً مطرداً .

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

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

وإنها للذبعة كبيرة ومتعددة هذه العملية المادفة إلى التطور النفسي والثقافة النفسية . وإنك إذا بدأت الآن خليق بات لا تندم ، بعد ستة أشهر ، 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 .

## ١. حافظ على أعصابك

من الخبر ، قبل الكلام على الاعراض الفردية لما ندعوه في الاصطلاح الدارج « توتر الأعصاب » ، ان نقى نظرة مربعة على الجهاز العصبي إننا بذلك نساعد أنفسنا على تكوين ادراك أوضح لمواطن ضعفنا والأسباب التي يجب أن نتوسل بها ابتعاداً عن الإصلاح والتتعديل .

وليس من همي هنا أن أخوض في خضم من التفاصيل الطيبة والتقنية technical لأن مثل هذه التفاصيل لا تساعدنا بحال . الواقع إننا كلما امعنا في تيسير ذلك وتبسيطه كان أحسن وأفضل . ولعلك على بعض العلم بالجهاز العصبي وكيفية تركيبه . ذلك بأن أكثرنا قد رأوا ، غير شئ ، إلى الأشكال التي مثل الأعصاب فجري كالأنهارات خالدة في الجسم كله . إن هذه الأعصاب لتصنف تصنيفات عديدة وفقاً لوظائفها .

ونستطيع نحن أن نقول ، بالنسبة إلى اغراضنا هنا ، إن الأعصاب هي حلقة الوصل بين الدماغ والجسم . ولقد جرت عادة الكتاب أن يشهدوا الجهاز العصبي بشبكة دقيقة من اسلام التغذى . فالوسائل تبرق من الدماغ إلى الجسم حيناً ، ومن

الجسم الى الدماغ حيناً آخر .

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

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

### الحاجة الى التغذية السليمة

يتوقف تركيب الدم على عاملين رئيسيين : حالة الأعضاء التي زُعِّنَت بانتاجه وتصفيته ، ونوع الطعام المستهلك وكيفيته . فإذا كانت التغذية دون الحاجة جاعت الاعصاب ، وإذا كانت فوق الحاجة اهتاجت الأعصاب وتسممت . أما في حال التغذية المفروطة فتجرم الأعصاب بعض العناصر التي لا غنى 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 بأهمية الفيتامينات والاملاح المعدنية ، فهي تختبره - مثلاً - من مزج أجزاء متناهية من الطعام . وقد تكون هذه المعرفة ممتعة ، ولكنني أشك في فائدتها المطلقة . فالواقع أنَّ جميع المعادن والفيتامينات الرئيسية موجودة في طعام الطبقات الوسطى العادي بقدر مناسب قليلاً أو كثيراً . ومن هنا نجد أنَّ الاصلاح هيَن بسيط يقتضي ، في العادة ، كمية إضافية من الفاكهة الطازجة ومن السلطة الغنية بالخضار .

ويتعين أن تكون كلَّ من الفاكهة والسلطة جزءاً مطهراً من الطعام ، فلا يكتفى بتناولها بين الفينة والفينية أو بحسب ما عليه الحالة المزاجية .

ثم إن هناك خطرآ على الصحة من التلاعب كثيراً بعذائنا المقرر . إن التغيرات الصغرى لا تضر . وقد يكون من الخير في بعض الأحيان ، أن نحدث تغيرات أبعد شأناً في نهجنا الغذائي ، إذا نصَح بذلك الطيب .

ولكن الواقع أنَّ الناس قد قتلوا أنفسهم بذهابهم إلى أبعد الحدود في الاصلاح الغذائي . ولعلَّ كثيراً آخرين قد قوضوا قواهم الجسمانية بالطريقة نفسها ، فآذوا بذلك جهازهم العصبي أبداً كبيراً .

والذي يقع عادة هو أنَّ الناس يحدُّرون من الأذى الذي يمكن أن تلحقه بهم بعض الأغذية فلا يكون منهم إلا أن يمتنعوا

عن تناولها دفعه واحدة . وأضرب اللحم والسكر مثلين على ما أقصد . إن كلاً منها مؤذٌ عند الإفراط ، ولكن كلاً منها جزء ضروري جداً من الغذاء . والذي يتبعه على المرء أن يفعله إذا ما نقص نصيبيه من اللحم أن يتغىّض منه بمواد بروتينية أخرى من مثل الجبن والبيض واللحم والجوز . فإن لم يفعل ذلك كان الغذاء تافعاً من حيث البروتين ، وانتهى الجهاز العصبي إلى أن يعاني مصاعب جديدة .

والسكر ، كذلك ، مولودٌ كبيرٌ للطاقة . فمن الضروري أن يغيب من كلّ نقص في استهلاكه بتناول السكر الطبيعي المتمثل في الحلوخ والتمر وغيرهما من ضروب الفاكهة .

وهناك – إلى جانب الخطر الجسمي الحالص الناشيء عن القلق بالكثر بما يجب على أمر الغذاء – اثر سيكولوجي أيضاً . إن الاكل بلذة معناه العيش بلذة . ولست أقصد باللذة هنا الشّرارة والنهم . إن الاكل هو احدى لذّات الحياة التي تدوم حتى الشيخوخة ، شريطة ألا نسي . استعمال جهازنا المضمي . ولست أظن أن «الرفسة» التي يتناولها المرء من جوزتين اثنتين ومن كوب حليب هي نفس التي يتناولها من وجبة زكية العبير مؤلفة من اللحم المحمّر ومن السكري المفروش بالمربي ...

وإنما أقول ذلك كله لأنني ضغطت مرة طعامي الشخصي ضغطاً انتهى به إلى أن يكون هزيلاً ورتيباً في وقت معاً . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد حلّني الاثر السيكولوجي مع الأيام إلى أن أعود سيرفي الأولى من تناول الأطعمة الشبيهة المختلفة الألوان .

وإذا كنا لا نستطيع ان نتناول متوسط الطعام السوي وان  
نسمله ( نهضه ) فمن الخير لنا ان نعجل في البحث عن سبب ذلك .  
فقد نكون في حاجة الى فضل غرين عضلي ، والى استرخاء وترويح  
عن النفس ، والى هواء طلق . فإذا 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 نوازن على  
ذلك طويلاً . يكن النقص او التغيير مجرد إراحة للمعدة .

إن عمل الجهاز الهضمي عضلي في معظمه . فإذا كان خفيفاً  
تعين عليك ان تعمل على تقوية التركيب العضلي العام كله ، فذلك  
خيرٌ من أن تكون للضعف من طريق تخفيف العمل عن المعدة .  
وإنه من البسيط جداً أن نقع هنا في حلقة مفرغة . إن ضعف  
الجسد ليحملك على أن تتناول قدرآ من الطعام أقل ، في حين أن  
هذا النقص في قدر الطعام يزيدك ضعفاً على خطف . وهكذا  
تنفق الأيام حتى ينتهي جهازك الهضمي الى العجز الكامل فليس لك  
طاقة على العمل ولا رغبة في اللعب والمرح . وحيثئذٍ تصبح هنا  
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 السري . أقول « السرية » لأننا كثيراً ما لا ندرك ان التعب  
هو السبب المألوف لما يعانونا من عصبية ونزفزة .

إن جهازنا التلغرافي البشري ليعمل عادةً ، في حياتنا العصرية هذه ، عملاً تقبلاً مرهقاً من الفجر حتى الليل ، فهو خليقٌ بان ينتهي إلى الجوع والاجهاد ، إلا إذا زُود بعناصر التغذية الحيوية أحسن تزويد . وإنما نزود 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 بها ، مع قليل من الزبدة ، عن سائر المطاعم تقريباً ، فيعيش عيشاً صحياً حسناً .

ولكن حياتنا اليوم ليست طبيعية ولا حافلة بالفراغ ، فإذا ما نحن اجتزأنا بثل هذا الغذاء البسيط كانت اعصابنا خلقة بأن تعصّها آناب الجوع . ذلك لأن كلاً 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 والكلئ والبيض . والخضار والفاكهة تحتوي أيضاً على الحديد . ومن هنا ترى أن متوسط الغذاء العادي سائلٌ بقدر وأفري من هذا المعدن . فنحن نقع عليه في البيض صباحاً ، وفي اللحم والخضار ظهراً ، وفي الحساء واللحم والفاكهه مساءً . وليس من غرضي أن أفصل القول تفصيلاً في موضوع الغذاء . يكفي أن تكون قد وعيتَ الملاحظات السريعة التي أسلفتْ . وهذا أنا أوجز لك فأقول :

- ١ - إذا كنت لا تستطيع تناول الغداء العادي فاعلم أن جهازك المضي ليس سوياً .
- ٢ - إن في استطاعتك ان تجعل جهازك المضي سوياً *normal* اذا لم يكن هناك مرض فعلية .
- ٣ - لن يكون جهازك العصبي سوياً حتى يستوي جهازك المضي .

### بعض التمارينات الفعالة

إن المشي العادي ليقوى عضلات المعدة الى ابعد الحدود ، وكذلك ركوب الدراجة . ذلك بان هذه العضلات تكتسب قوة جديدة عقب كل خطوة أو دفعه لندوس الدرجة .

وهنالك ترين آخر يقصد الى الغاية نفسها ، وهو يقتفيك أن تستلقي على الارض فترفع ، في بطيء ، رجليك حتى تصبحا ، من الجسم ، على زاوية قائمة . وادا ما وضعت يديك على معدتك فيها أنت تقوم بهذا التمرين استطعت أن تشعر بالذى يحدث هناك .

والتنفس العميق ، أيضاً ، مفيد جداً لأن الضغط على الحاجز diaphragm بذلك المعدة نوعاً من الدلك massage ، هذا بالاضافة الى الاثر المسكن الذي يتركه التنفس العميق في الاعصاب ، والى فائدته في تصفية الدم وتطهيره .

لقد كانت عملية الهضم عندي ، سنوات خلت ، على أمواً ما يمكن أن تكون . أما اليوم فقد صار في مكتني أن أتناول طعاماً كاملاً سوياً دون أن أعاين ايما اثر من آثار عسر الهضم . وفي مقدور

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

ان كثيراً من الناس لا يطيقون مثل هذا العناء . لقد لاحظت ذلك بنفسي ، غير مرة . انهم يطمعون في الشفاء يأتيمهم وهم على ارائهم 'متكثون' . ولكن مثل هذا الشفاء عزيزٌ غير ميسور . الواقع أن الاريشة (أو الكرسي ذا الذراعين) كثيراً ما تكون حلقة عسر المضم ...

ويتعيّن علينا أن نعني - الى جانب تغذية الاعصاب من طريق الطعام الكامل المتتنوع - بـأله أخرى هي : صفاء الدم . وللتعمير أهميته هنا أيضاً لأنّه يحمل قدرًا أكبر من الاوكسجين الى الرئتين ويحول دون الركود المعاوي . ثم إن ذلك الجلد بعض دقائق كل يوم ليساعد كذلك باكثر مما يدرك اكثرا الناس . ولا تنسَ على كل حال ، أن كمية وافية من الماء - على التفضيل - أو غيره من السوائل المناسبة يجب أن تستهلك لغسل الكليتين - العضرين المامعين جداً في تطهير الدم .

هذه كلها أشياء بسيطة ، ولكن على التقىدها تتوقف حالة الدورة الدموية ، وبالتالي حالة الجهاز العصبي . وليس من شك في أن تجرب الاقراظ الطيبة وضروب المسايق لا يعني غناها ، ولا يعوض منها ، في حال من الاحوال .

### تعلّم كيف تسترخي

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

العنابة باعصابك الجسمية . فاما الاول فامدادهـ داعماً بدمـ غنيـ  
صافـ . وأما الثانيـ فأنـ نتجـ بها الوقوعـ المتواصل تحتـ ضغطـ عالـ .  
وبتعبير آخرـ امنحـ اعصابك قليلاً منـ الراحةـ، بينـ الفينةـ والـفينةـ.  
فإذاـ ظنـتـ بهـذينـ الـامرـينـ عنـابةـ وـافيةـ كـنـتـ خـلـيقـاـ بـانـ تصـمـدـ لـوطـأـ  
الـحـيـاةـ الـعـصـرـيـةـ وـسـرـعـتـهاـ . أـمـاـ إـذـاـ اـهـمـلـتـ وـاحـدـاـ مـنـهـاـ، أـوـ كـلـيهـاـ،  
كـنـتـ مـقـيدـاـ فـاقـدـاـ حرـيـةـ الـعـمـلـ قـبـلـ أـنـ تـبـداـ .

وـسـرـىـ بـعـدـ، عـنـدـمـاـ نـظـرـ فيـ المـسـأـلـةـ نـظـرـاـ اـكـثـرـ تـقـصـيـلاـ، أـنـ  
الـاضـطـراـبـاتـ الـذـهـنـيـةـ الـمـخـلـفـةـ تـؤـثـرـ فيـ اـحـدـىـ هـاتـيـنـ الـحـالـيـنـ  
الـاسـاسـيـنـ، أـوـ فيـ كـلـيـهـاـ مـعـاـ . وـإـنـاـ تـنـشـأـ هـذـاـ عـادـةـ حـلـقـةـ مـفـرـغـةـ  
جـدـيـدةـ . ذـلـكـ بـاـنـ الـاضـطـراـبـ الـذـهـنـيـ يـضـرـ بـحـالـةـ الـجـهاـزـ الـعـصـبـيـ  
الـجـسـمـيـةـ . وـهـذـاـ الضـرـرـ يـجـعـلـ الـعـقـلـ أـيـسـرـ اـنـزعـاجـاـ وـاـكـثـرـ اـضـطـراـبـاـ.  
وـإـنـاـ نـقـعـ فيـ الـحـقـ عـلـىـ هـذـهـ الـحـلـقـاتـ الـمـفـرـغـةـ فيـ سـلـسلـةـ تـوـرـ الـاعـصـابـ  
كـلـهاـ . وـهـيـ حـلـقـاتـ لـيـسـ مـنـ الـبـسـيرـ تـحـطـيـمـاـ بـحـالـ . وـلـكـنـ  
تحـطـيـمـهاـ ضـرـورـةـ لـاـ بـدـ مـنـهـاـ، وـإـلـاـ اـنـتـهـ الشـفـاءـ إـلـىـ أـنـ يـكـونـ  
مـعـجزـاـ مـتـعـدـراـ .

ولـقـدـ اـكـدـتـ "غـيرـ مـرـأـةـ اـهـمـيـةـ الـاسـتـرـخـاءـ وـبـخـاصـةـ فيـ كـتـابـيـ  
الـذـيـ اـفـرـدـتـهـ لـمـعـالـجـةـ هـذـاـ الـمـوـضـوـعـ" . وـلـكـنـ مـنـ اـحـيـرـ انـ اـنـصـ هـنـاـ  
عـلـىـ أـنـ اـحـدـىـ فـوـائـدـ الـاسـتـرـخـاءـ الـجـسـمـيـةـ اـثـرـهـ فيـ تـجـدـيدـ الـاعـصـابـ  
الـجـسـمـيـةـ .

إـنـ الـجـهاـزـ الـأـنـسـانـيـ كـلـهـ لـيـسـكـنـ وـيـطـمـئـنـ إـلـىـ الـاسـتـرـخـاءـ .

(١) نـشـرـتـ الدـارـ هـذـاـ الـكـتـابـ مـنـذـ شـهـرـيـنـ بـعـدـ مـنـ «ـفـنـ التـرـوـيـعـ عـنـ  
الـنـفـسـ» . وـهـوـ يـثـلـ الـحـلـقـةـ الثـامـنـةـ عـشـرـةـ مـنـ الـسـاسـةـ السـيـكـوـلـوـجـيـةـ .

فبنقطع العقل عن بذل اي مجهود من كُّرْز ، ويرتخى الجهاز العضلي .  
ولمن هنا لا يكُون على حلقة الوصل بينها أن تعمل إلا قليلاً ، وقد  
لا تعمل شيئاً . فهي قادرة على ان تستريح وتأخذ الأهمية لنشاط  
جديد .

وكلما استطعت أن تصوّر ذهنياً العمليات الفعلية التي تم  
إبان الاسترخاء ، كنت أقدر على أن تأخذ نفسك بالتدريب عليه  
في حماسة ورغبة . ليس ذلك فحسب ، بل إن الفائدة التي تحصل  
عليها تكون في هذه الحال أكبر .

وإني لاحاول ، كلما امعنت في الاسترخاء ، أن تخيل ما يقع .  
إن باستطاعتي أن استشعر الحرية من التوتر العقلي ، وإن أحس  
الراحة في أطرافي وعضلاتي ، وأن أمس على التحقيق ان الدورة  
الدموية محرّة متوقفة . وإذاً كنت استشعر بذلك كما في مقدوري  
أن أكون على ثقة من ان الجهاز العصبي باجمعه في حال من الراحة .  
انه لا يستطيع أن يكون غير ذلك .

وأنا اعرف أنا لا يسترخون أبداً منذ الساعة التي ينهضون  
فيها من سريرهم حتى الساعة التي يأowون فيها إليها . فكيف حافهم ؟  
لهم أبداً صرّبوا الانفعال ، مهاجون . وإن صحتهم الجسمانية  
لتزعجهم أبداً . بكلمة ثانية إن أجسامهم وعقولهم ونفوسهم مضطربة  
كلها ، مضعفة كلها .

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

الافادة من التغذية الملاعة ، القاعدة على الأسس التي سبقت إليها  
الإشارة . ذلك بان التوتر العصبي هو العدو رقم ١ لـ "مثل الطعام  
(أي هضمه) تناولاً كاملاً .

على هاتين القاعدتين البسيطتين اذا ينهض بنا فنا العصبي . وما  
احببنا قادرین على أن نصد في وجه ضغط الحياة اذا لم نقم  
اعصابنا على هذا الأساس .

ولكن المرء قد يأخذ نفسه هاتين القاعدتين ثم لا يعصمه ذلك  
من الزلل . أن آجرة أو أكثر قد تنحرف عن مواضعه بين الفينة  
والفينة ، ولكن هذا لا يبعد أن يكون ضرباً من الخلل العارض  
البسيط الذي يصلح ويشكّ . اذا كانت الأساس عندنا قوية" كما  
في منعاءٍ من الأذى العصبي الجدي" ، المتطاول .

## ٢. أعراض الأعصاب

سيكون من هي في هذا القسم أن انظر في أعراض الضعف العصبي اليومية الشائعة. وإنه لمن الخير لك أن تذكر أحسن الذكر ما سبق أن قلته لك في القسم السابق. ذلك بأنك تستطيع ، في هذه الحال ، أن ترى كيف توجه اخطاؤك المعيشية ضربة قاضية إلى صميم جهازك العصبي ... حتى الاخطاء الصغرى لا يمكن أن تنقضى دون أن تخلف أثراً. وهي تنزع اذا ما أعيده يوماً بعد يوم الى ان تكون لها عافية خطيرة .

### الشعور بالتعب عند اليقظة

لقد اخترت هذا العَرَض قبل غيره لأن "تسعة" من كل عشرة رجال (أو نساء) - اذا صحت دعوى الاعلانات - يعانونه ويفسرون به . إنه حُليق بالمرء ، في حال الصحة الكاملة ، أن ينهمض من مريوه بغير جهد ، وفي نفسه تَوْقِي ما بعده الى أن يبدأ يوماً جديداً . حتى شاي الصباح الباكر يجب أن لا يكون ، في هذه الحالة ، ضروريَا كمنبه للاعصاب .

والذى أراه أن استشعار التعب عند البقظة عَرَض من أعراض  
العصر ، ولن تكون من قصر النظر بحث 'تفعل السبب' العصري .  
إني كلما آويت متاخرًا إلى فراشي استشعرت التعب عند الصباح ،  
ولكنني لم استشعر مثل هذا التعب فقط في أيام ليلة من الليالي التي لم  
أطل فيها سهرى . واعتقد أن كثيرين من الناس لن يحتاجوا إلى  
أن يذهبوا بسبيل حل مشكلتهم إلى أبعد من تقليل النظر في وقت  
نومهم العادي ثم تعديله على ضوء ما نَصَحتُ عليه .

إن الحياة في بعض المجتمعات تبدأ في ساعة يكون فيها النوم  
طبعياً أكثر ما يكون . وحتى في الدوائر العادلة فإن كل شيء  
يفضي إلى الساعات المتاخرة . فانت إذا ما فرغت لاسفاع برامج  
الإذاعة العادية مثلاً أضعت أثنتين جزء من ساعات النوم جميعاً .  
وحوارات البريدج والرقص تعتبر مشروعات فاشلة إلا إذا طالت  
إلى ما بعد منتصف الليل بكثير . ولا ضير عليك من ذلك إذا كان  
في وسعك أن تقضي نصف النهار التالي في الفراش . أما إذا كانت  
عليك عمل تقوم به فتلك مسألة أخرى . إنك عندئذ تبدأ نهارك  
الجديد بحوالي نصف مقدار الطاقة المطلوبة .

واما يبدو هذا كله بدءياً ، ابتدائياً . إنه كذلك غير شئ .  
ولكن أكثر الناس ، ( ولعلك تحمل ذلك ) لا يرون أبسط الخطأ  
إلا بعد أن تنبه لهم عليه .

وإني لأزعم بالإضافة إلى هذا إننا كثيراً ما نتأثر في تكوين عاداتنا  
المعيشية بالقانون وبالتقليد وبالحروف من أن يظننا الناس شاذين . ثم  
إننا لا نقطع عن عادة ما الا عندما نرى رأي العين أهمية ذلك

الاقلاع وحيوته البعيدة .

منذ أمد غير يسير فصل سبعة نفر الى مكان ما في الريف ،  
بتوجيه من جريدة يومية . لقد كان من همهم ان يأوا الى ملاد  
هادي . يبحثون فيه عما اذا كان من الميسور فعلاً ان يكون آمناً  
واطمئناً في هذا العالم المتهدّم عصياً . حتى اذا انقضى على رحلتهم  
هذه اسبوع دونوا انطباعاتهم عن هذه التجربة وبعثوا بها الى  
الحقيقة . ولقد قال احدهم إن هذه الرحلة قد جعلته يدرك ان  
« على الرجال أن يقلعوا عن اعتبار النوم في الساعة التاسعة شيئاً  
لا يليق بالانسان ... »

والذى احسب ان هذا الرجل الذى عاش حياة طبيعية هادئة  
في كوخه الريفي كان يأوي الى فراشه في الساعة التي يتفق له فيها  
أن ينبعس . إن صخب الحياة العصرية وحده هو الذي يخمد عندنا  
هذا الشعور الطبيعي .

ولعلك تقول : إن المرء ليحتاج الى أن يلهو وينسل عن المموم .  
إن ذلك حق . ولكن الحق كذلك انه كلما كان المرء اسلم وأصبح  
كانت حاجته الى اللهو والتسابية أقل . وكما قدر لاحظ صاحبنا  
الآنف الذكر فان التجربة قد علمته أيضاً الاستمتاع بالأشياء  
البساطة . والواقع انه عندما يكون الرجل صحيح الجسم متحرراً  
من التعب فإنه يجد اللذة في مجرد العمل ، والأكل ، والنوم ،  
والحب . وإذا كان ما ندعوه « الفراغ » يحرمنا النوم فإن التعب  
الذى يورثنا إياه هذا الفراغ ليجعل نشاطنا إبانه عملاً مزعجاً لا لذة  
مرجحة . ومهمها يكن من أمر فليس من « متعة كالعمل ، اذا كنا له أهلاً .

إن الشعور بالتعب عند الاستيقاظ ليس إلا غرفة الاجهاد المترافق  
المترافق . ذلك بان الأيام التي تغلي بالجهد باكثراً مما يجب خلقة  
— اذا ما اردت بذلك فصار باكثراً مما يجب — بان تورث التعب ،  
على وجه التحقيق .

ونادرًا ما تكون ملاحظة ذلك ، بادي الرأي ، فالطبيعة في  
بعض الأحيان تنهض بعبء التمويض . ونحن في مثل هذه الحال  
”تضطر“ ، غير شئ ، الى أن نبذل جهداً اضافياً بسبيل التغلب على  
التعب ، ولكن هذا الجهد الاضافي نفسه نادرًا ما يكون ملحوظاً  
كذلك ، أول الأمر . وهكذا تتبع سيرتنا من العيش المجنون الى  
أن يحدث التعب المترافق أعراضًا أكثر فدحًا وابعد خطراً .  
حتى اذا أطلعت هذه الأعراض رأسهالم يكن عليك إلا أن تاوي  
إلى سريرك حوالي الساعة التاسعة ، طوال شهر واحد أو يزيد .  
ولو قد قمت بعملية حسابية اذا لوجدت انك تقع في ذلك الشهر  
على فائدة تعدل فائدة أسبوع من النوم الاضافي . افليس في مقدور  
هذا كله أن يحمل إليك خيراً كثيراً ؟ فـ بهذه التجربة مرة يأخذك  
الدهش إلى أبعد الحدود .

انا اعرف من التجربة كيف تستطيع بعض الملاحمات أن  
تطرد النعاس من عيني الفرد مادام قائمًا أو قاعداً باللباس الكامل .  
خذ على ذلك مثلاً الاذاعة اللاسلكية — وهي ضرب من اللهو بسيط  
جداً بالقياس الى الضروب الأخرى . اني عندما استمع الى الاذاعات  
في ساعات متأخرة من الليل أظل في نجوة من سلطان النوم . أما  
اذا اوبت الى فراشي واتخذت وضع النوم ثم ادرت الراديو فاني

اسقط تسعين في المئة صربع النوم ومشيكًا . ذلك على الرغم من اني قد أرغم في الاستماع الى البرنامج ، حتى النهاية .

ولقد اتفق لي ذلك غير مرة ، وإنّ فيه لما يثبت نظرتي من اننا نعمل ، صناعياً ، على إرجاء ميعاد نومنا الطبيعي . نحن نتمرّد على الطبيعة ، فيجب أن ندفع ثمن جنوننا .

والمعدة المُتَبَخَّمة سبب آخر من أسباب الشعور بالتعب عند الاستيقاظ . إن آخر وجية ثقبة يجب أن تؤخذ قبل ثلاث ساعات من النوم ، على الأقل . ثم إن التجلب باكثر مما يجب من ثياب النوم والاتحاف باكثر مما يجب من اغطيته وازدحام الغرفة بالنائين - كل اولئك عوامل معايدة على تحضير الجو لهذا الخول الصباحي .

ولكن النهوض الخاملاع عند الصباح ليس في أساسه إلا دليلا على اختلال التوازن بين النشاط والراحة . وليس من شيك في أن بلاه كسيستروسيستطاول إلا إذا خفت من مجده اليومي أو أطلت ساعات نومك . إنك لن تستطيع ان تقع على الشفاء بالشراب تتناوله في الفراش ، سواء أكان هذا الشراب « وسكي » أم حليماً . أما اذا تجاهلت هذا العَرَض أو حاولت إخماده فعنده يصبح شفاوك المطلق منه أعنجر وصعب .

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

بالضي والاجهاد في اليوم التالي .

ولكن هذه الحلقة يمكن تخطيُّها شيئاً فشيئاً وقليلاً قليلاً .

فالاسترخاء يضع دقائق بين الفينة والفينية ، وعدم الاهتمام والقلق على عملنا أو تجارتنا أو وظيفتنا ، وتجديد أوقات الطعام غديداً يسمح بالراحة والفراغ - كل أولئك طرائق بسيطة للتعديل الناجح . وليس يجوز أن نسمح ، بعد ، لشيءٍ بأن يجعل بيننا وبين النوم في ساعة معقولة ، إلا في بعض الأحوال الاستثنائية جداً .

عندئذ يأخذك الدَّهْشُ لما سبق لك من تواؤن في الطاقة عجيبة وسريعة . إنك ستنهض كل صباح نشيطاً العقل ، نشيطاً الجسد . ولسوف تقضي نهارك الجديد دون أن تشعر بأن كل شيء جهد ، وبأن كل مهمة عبء عليك نقيل .

## الصداع أو الضغط في الرأس

وهذا عرض كثير الشائع في الأحوال التي يجهد فيها الجهاز العصبي أو يكون متهدماً . وإن بين يديه وأنا أكتب هذه الكلمات ، إعلاناً يمثل رجلاً مسناً رأسه بكلتا يديه . إنه يشعر ، كما يقول الإعلان ، 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 أن مثل هذا الرجل لم ينته إلى هذا التطور الحاد من المرض إلا بعد أن تجاهل أماراته الأولى غير آبه بها .

\* تقصد بالاهتمام هنا المصدر من « اهتم » بمعنى اغتنم .

فقد يكون أحس بثقل في الرأس طوال أيام  
فقضي على ذلك بالأشربة الكحولية أو بضروب العقاقير . ولو  
قد أصاغ إلى هذه الانذارات الأولى فاحتسر قليلاً ، إذا لوفتر على  
نفسه خربات المطرقة جيئاً .

إن في مقدور الأعصاب المهيجة نهيجاً شديداً أن توقع الألم في  
كثير من أجزاء الجسم . وقد تورث صاحبها ماندعوه الالتهاب العصبي  
Neuritis . وإنما يكون الألم في الحالين حاداً جداً فيتعدّر  
التمييز بينهما .

كذلك عندما يصاب الناس بألم حاد في الرأس ، بسبب من توثر  
الأعصاب ، فانهم كثيراً ما يتخيّلون أن هناك علة فعلية في  
الدماغ . وليس نادراً أن يحملهم الألم ، مردفاً بالضغط ، على الظن  
أنهم يصابون بالجنون . وهذا الخوف ، طبعاً ، يزيد بلاءهم سوءاً  
على سوء ، ويعكّن له فيستشرى ويستفحّل .

والأمر لا يبعده أن يكون ، هنا أيضاً ، إفراطاً في التوتر  
العصبي . فيزيد هذا في ضغط الدم ، ويزيد الجهد المبذول بسبيل  
متابعة العمل في التوتر ... وتلك حلقة مفرغة تضاف إلى اخواتها  
السالف ، وما اكثروا !

إن المصابين بارتفاع عظيم في ضغط الدم ينصحون أبداً بأن  
يسيراً على مهل وبأن يأخذوا الحياة أخذها هيئناً رفيقاً . وذلك  
عين ما يجب أن يعمل في أحوال الضغط الموقت الناجم عن  
توتر الأعصاب . وإذا لم يكن من الميسور انقطاع المصاب عن  
العمل ، فترة قصيرة من الزمن ، فإن من الخير أن لا يعمل أكثر

ما هو ضروري فعلاً. وحتى ذلك الواجب الضروري يجب ان يُعمل بهدوء وفضل رؤية<sup>١</sup>.

وعلى المصاب أن يسعى إلى الافادة من أكبر عدد من الفرص Relax بسبيل الاسترخاء الكامل . وللأخذ نفسه إبان العمل بالتنفس العميق فالتتنفس العميق خلق<sup>٢</sup> بأن يعنيه التوتر وما يعقبه من ضغط في الرأس .

ومن أخير أيضاً أن يركز المرء تفكيره بين الفينة والفتنة في قدميه . ان هذا التركيز ينزع إلى ان يدفع بالدم نازلاً إلى تلك الجهة . ليس هذا فيحسب ، بل انه يحول بين المرء وتركيز تفكيره ، باكثر مما يجب ، في الأحساس التي في الرأس . وذلك لسبب بسيط جداً ، هو انك لا تستطيع ان تفكّر في رأسك وان تفكّر في قدميك في وقت واحد ...

ولكن الشيء المهم ، على كل حال ، ان لا يركب المم من جهة ضغط الرأس . إن ضغط الرأس ، أو كل نشوئه ، ليس شيئاً خطيراً ، وإن من الميسور تلافيه بمحض المعاونة بين النشاط والراحة على ما قد أسلفنا . لا تتجأ إلى العقاقير والمخدرات . بل ابحث عن السبب الفعلي البعيد لما تحس من بلاه ثم اصطمع التعديل الملائم تحفظ بالشفاء .

والثياب الضيقة ، وبخاصة عقد الرقبة (الكرافتات) الآخذة بالختق ، تزيد البلاء<sup>٣</sup> عنفاً ، فيتعين عليك ان تجتنبها جميعاً . أما إذا شعرت بضغط في الرأس عقب نهارٍ فاسْخاف بالمشاغل

(١) اي زيادة في النظر والتفكير في الامور .

والمتاعب فليس عليك إلا أن تجود على قدميك بجهام حار ثم تأوي  
إلى فراشك والليل طفل لم يبلغ أشدّه بعد .

وعندما تنتهي إلى فراشك لا تستغرق في الاستبطان ( التأمل الباطني introspection ) والاسفاق على الذات ( self - pity ) استرخ وابتسم . انظر إلى بلاذك كما هو على حقيقته . أونج إلى نفسك أن هذا الوضع موقت وإلى أجل وانه سيكون لك في الغد فسحة من عناء ، وراحة من نصب .

إن نصف مشكلاتنا العصبية إنما تعمّر وتر من بساعدتنا نحن ، لا اوتوماتيكينا أو آلتنا . والحق أننا لو قد عرفنا كيف تواجه أمارات الإجهاد الصغيرة الأولى إذا لاستطعنا حل أكثر هذه المشكلات لتوها و ساعتها .

ولكننا لا نحسن ، في العادة ، هذه المواجهة . نحن نحاول أن نخدع الطبيعة ، وان نخدع في الوقت عينه انفسنا . ثم إننا ، فوق ذلك ، بأخذنا الجزع فنشرع في تخيل ما سنصاب به من المخطاط عصبي . وإنه لمن الجنون ، غير شك ، ان يركبنا الهم من بلاه لا توبيده ولا ينبغي لنا بحالٍ من الأحوال .

إن معرفة نبرة صغيرة لنكتفي ، في جميع حالات الأعراض العصبية ، لأن تعصمنا من الانحراف في تيار الخوف الباطل ، غير المجدى . إنك إن جرحت اصبعك لم تتخيل في الحال أنها ستدمي حتى الموت . كذلك إذا ما لم يلك قليل ضغط موجع في الرأس فليس ذلك يعني أن دماغك سينفجر ، أو ان شيئاً يعدل ذلك فطاعة سوف يقع في الحال .

وكان تضع حداً لـ نَفَرَاتِ الدَّمِ من جرح في الاصبع كذلك  
يتعمّن عليك ان تضع حداً لـ سَحَانَ الطَّافَةِ الْعُصْبَيَّةِ عندما يكون  
جرحك ذهنياً أو عقلياً . فذلك هو العمل الحكيم الذي يكتبه ان  
تقوم به من دون غيره . ولتشقّ بأنّ عَقبَاهُ مُحَمَّدَةً أَبَدًا .

### **ذلك الشعور بالحسر النفسي**

نحن نعيش اليوم في أوقاتِ عَصْبَيَّةٍ ، وإن بيننا لعدداً عظيماً  
من الناس الذي ينتابهم الْحَسَرُ النُّفْسِيُّ Anxiety في غير ما انقطاع .  
إنك ل تستطيع ان تقرأ هذا الْحَسَرَ في صفة وجههم ، وأن تراه  
في موقفهم من الحياة ، على العموم ، واتجاههم فيها .

والْحَسَرُ النُّفْسِيُّ واحد من تلك الانفعالات الخادعة التي توقع  
صاحبها من الأذى شيئاً كثيراً أكثر مما يبدو ظاهراً . إن  
المبتلى بالحسر النفسي لا يستطيع ابداً ان يستمتع بالحياة كلّ  
الاستمتاع لأنّه يكبح ويقيّد دم حياته نفسه . إنه يَرْبُّكُ عَنْهُ  
وَيُضَايِقُهُ ، ويوفر أعصابه ويعيق دورته الدموية .

إن الشيء الوحيد الذي يمكن ان نعمله للحسر النفسي هو أن  
نلاقيه وجهاً لوجه ، ما الذي تخاف أن تخسره ؟ ما الذي نظّمه  
سيؤدينا عاجلاً أو آجلاً ؟  
حتى إذا قَبَّلَنَا الضُّوءُ على هذا الغول<sup>\*</sup> الذي يروّعنا ، نظرنا إلى ايـ

(\*) من معاني الغول في اللغة الحية، وكل ما اغتال الانسان واهلكه ،  
ومن يتلوّن الوانا من السحراء والجن . ويزعمون ان العرب عرفت دابة بهذا  
الاسم رأها نابط شرّاً فقتلها . وذلك كما حدا بنا إلى اصطلاح هذه اللقطة  
اندل على ما عبر عنه المؤلف بالارد الوهمي المخيف . (المغرب)

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

ويجب على الحصور أن ينشيء عادة العيش للبيوم الذي هو فيه . ليداع الفد يعني نفسه . إن الغد ليس ملكاً لنا ، فعلام نشغل به انفسنا ؟

وينتسب تداعي المعاني دوراً كبيراً في احوال الذعر والمخاوف القامضة . كذلك بأن أكثرنا يملك صوراً متخيّلة من نوع ما ، فلا تكاد نقع على شيء حتى نربطه بخبرةٍ ماضيةٍ أو بتخيّلات من الذعر العنيف . ولا تلبث جميع المخاوف أن تتدحم في العقل . . . فإذا بنا ننطليّع إلى المستقبل مذعورين بما قد يعرض لنا أو يقع .

فالذي يتبعين على الحصورين فعله هو اجتناب الاحتكاك بالآفكار المتداعية (associated) إن الجرائد مغزمه بالموضوعات المثيرة ولكننا غير محبين على قراءتها . وفي استطاعتك أن تدير ابرة الرadio في اتجاه الموسيقى المرحة كلها حان وقت الاخبار ، اذا كنت تجد الاخبار مدعاة إلى الاختراق .

والشعور بعدم السلامة الاقتصادية أمر ثان يجعل كثيراً من الناس حصورين . واما يقع البلاء ، هنا ، ويستفحلي بالمحاجة من الخارج . فنحن نقرأ ونسمع كثيراً عن البطالة والفقر والبؤس . وعندما يشرع المتشائرون في التعقيق يأخذنا الشك فتساءل : وهل سيقدر لنا نحن ان ننجو بخلودنا من هذا الجحيم ؟

والأحياء الذائي القائم على اساس القوة والرجولة خلائق بأن يسعف في هذه الاحوال . قل لنفسك مرّة بعد مرّة : « سوف

احتفظ بالقوه في خلقني وفي جسمي لأن الضعفاء خلقياً وجسمياً هم  
الآخرون أعملاً . سوف ابرع في عملي براعة كاملة لأن الموظفين  
الأقل فعالية هم الذين يستغنى عنهم اولاً ، في حال الأزمات .  
 ولسوف أظل مبتهمجاً بالرغم من المثنائين لانه مثل صادق ذلك  
الذي يقول : اضحك بضحكك لك العالم ، وابك تبك وحدك .  
 مثل هذه التوكيدات قيمته بأن تتحرك الحماة وبأن تدفع بك  
 إلى الاحتفاظ بجسده وعقلك وروحك في المخل الارفع . ولا مجال  
 مع هذا السعي بسبيل سلامه الجسد والعقل والروح للتفكير المنشائم  
الحزين . إن الخصر النفسي يعوقك عن تنفيذ خطتك ، وادأ فأنت  
 لا تستطيع ان تفتح في وجهه الباب .

أما في أشكال الخصر النفسي الأقل خطورة فقد وجدت عادة  
 « العيش للحظة » مساعدة جداً . فقد اكون اتناول طعامي عندما  
 يذرن حصر صغير بسيط قرنيه فأقول لنفسي حالاً : « ما المفروض  
 انك تعملين في اللحظة الحاضرة – الاكل أم الاختراب والنكد ؟  
 فلماذا لا توكلين الجهد حول الاستمتاع بطعمك وتدعين كل شيء .  
 آخر يذهب مع الربيع ؟ »

والمنطق نفسه يمكن التطبيق حتى في الاعمال القليلة المتعة  
 واللذة . إني إذ احلق ذهني اركز دائعاً تفكيري حول جمل الحلاقة  
 عملاً كاملاً . وكذلك ثأفي عندما أربط شِنْع<sup>(١)</sup> نعلي ، أو عندما  
 أغسل ، أو عندما أحكم ربط عقدة الرقبة وعشرات غيرها من  
 واجبات كل يوم .

(١) شِنْع النعل : رباطه أو زمامه .

ولست أنسى ان علينا ان نضع الخطط للمستقبل ، في كثير من الاحيان . وهذا يتعمّن علينا ان نفرغ ، بعض الوقت ، لمشاورة انفسنا . حتى إذا أزمعنا امراً نقدّمنا إلى تنفيذه في شجاعة وروبة وتعقّل .

إن فلة الضبط العقلي هي المسؤولة أكثر من غيرها عن السماح للحصر النفسي بأن يلعب دوره المخرب في حياتنا . فمن الخير لك اذن عندما يتعطل عليك الحصر النفسي ، وانت في "شغل" ، ان تعامله كـ "لو كان انساناً عاقلاً فلتقول: «لست» استطيع مقابلتك الآن . ان علي ان اركز التفكير في العمل الذي بين يدي . سأراك في كذا ساعة ... » فإذا حانت الساعة المضروبة ، وكان الحصر قائمًا مازال ، فالذي أراه ان تلقيه وجهاً لوجه فستريح منه .

كثيراً ما أكدّ لنا انت بالاعان نستطيع أن ننحرج الجبال . ومن الراهن ان في استطاعة الانسان ، بالضبط العقلي ، أن يزيل من وعيه كل تلك الجبال من الشكوك والمخاوف والحصر النفسي التي تعكر عليه صفاءه وأمنه الذهني .

عندما تكون الاعصاب دائمةً على الحافة ، ...

هذه الحال سبب "رئيسي" واحد او أكثر . وكثيراً ما يكون ضعف الصحة الجسمية هو السبب الاوحد . واما يتضح ذلك من الواقعه المشاهدة التي تربينا أن كثيراً من ذوي الدم البارد الآخذين بالحياة اخذوا هبناً يصبحون سريعاً التأثر حادياً المزاج جداً إبان المرض أو النقاوه .

هذا من جهة . ولكن هناك من جهة ثانية نقرأ من الناس الذين لا يتأثر ظرفهم و هدوءهم كثيراً بالصحة البدنية . الواقع أن بعض هؤلاء ، وإن كانوا قلة صغيرة ، قد انتبهوا إلى أن يكونوا أكثر ظرفاً وأكثر هدوءاً فلسفياً في حال المرض .

فمن الخير لك ، إذا ، أن تحاول اكتشاف ما إذا كان سبب « حدتك » جسرياً أو ذهنياً . فإذا كان جسرياً فانت تعرف ما تفعل - تحسن صحتك من طريق العناية بالغذاء والتمرين في الهواء الطلق والنوم والاسترخاء . وذلك كما ترى أمرٌ هينٌ سهلٌ لا بس فيه ولا التواه .

اما إذا كان السبب ذهنياً فان المسألة تكون على مثل هذه السهولة . عندئذ يتبعن عليك ان تحمّل نفسك لتحليل دقيق يتناول حياتك كلها ، وعاداتك كلها .

فقد تكون تحمل نفسك من العمل فوق ما تطيق ، غير قادر على التوحد والاسترخاء . ان بعض الناس يعيشون على الحياة بالنواجد ، فعل المحموم أو الذي به مرض . إنهم لا يفهمون للإنجاز معنى إلا من ناحيته العملية ، غافلين عن أن الفرد ليستطيع في كثير من الأحيان أن ينجز في ساعة من ساعات التأمل الهدى ما هو أعود وأكبر قيمة في الحقيقة ، مما قد ينجزه في جهد النهار باطوله . هذا عدا عن أن النشاط يفقد نصف قيمته في الأحوال التي لا يكون فيها منسع من الوقت للتفكير فيه بعد بذلك .

ان أولئك الذين ينشطون بما فوق الطاقة قد يسلخون مدة من الزمان من غير أن يأخذهم الإجهاد . ذلك لأن حماستهم تستدِّل على

الاجهاد ستاراً يخفيه بعض الشيء . ولكن هناك حدأ لا بد ان تبلغه قدرتهم على الاحمال ، وعندئذ يجدون انفسهم مهساجين حادياً المزاج . واي غرابة في ذلك ما داموا ينفقون من الطاقة باكثر مما يسمحون لاجسادهم في أن تولّد ؟

إنما جعلت الحياة للنشاط وللإنجاز ، ولكنها لم يجعل لانلافك مجال من الاحوال . يجب ان يكون هناك ، كما قال رسكين Ruskin بوجة في العيش كله سواء إبان العمل أم إبان اللعب . ولن يكون شيء اسمه بوجة في حيثاً يصبح المرء حاد المزاج بسبب من محاولته العمل بما وراء الطاقة والامكان .

ومنشدة التأثير ، من فاجحة ثانية ، كثيراً ما تكون ناتجة عن قلة العمل او ندرته . ان طاقة الانسان الطبيعية يجب أن تكون لها متنهماً ما . والحق انه عندما ينقطع المرء عن العمل طور بلا تغلي هذه الطاقة ، اذا صر التعبير ، في نفسه وتتجه توقاً الى الحرية والانفلات . انها اشبه ما تكون بكل مكبل بالاغلال أو بفرس من خيل السباق يلوّك اللجام قبيل الانطلاق .

يجب أن يطلق سراح الطاقة الحية . ذلك بانيا إذا لم تجده منفذأً إنسانياً نافعاً عمدت الى البحث عن طرائق غير مرضية ، نسيماً ، تشع بواسطتها تزعتها الى الحركة والحرية . إن في مقدورنا من طريق ضبط أفكارنا ومشاعرنا ، ان نوجه طاقتنا وان ننفّس عنها ، في وقت واحد .

وإذا فبتوجب عليك ان تسائل نفسك هذا السؤال : « هل استفيد من اكثرا الطاقة الذي اولّد ؟ » فقد تكون بعيداً عن أن

نخس ملء أوقات فراغك بصورة إنشائية . وقد يكون عملك  
أغطياً رئياً إلى حد بعيد . وفي كلا الحالين يكون واحد من  
التعديل أو التعويض ضروريًا .

واشيه أخرى قد تنتهي بالمرء إلى حدة المزاج هي عدم تجاهله  
مع البيئة التي يعيش أو يعمل فيها؛ وتكرر الأخفاق في الخطة، والانغماس  
في الحياة الاجتماعية أو الحاجة إلى مزيد منها ، وتفكير المرء كثيراً  
في نفسه وهو يأتي عملاً ما وخوفه الزللَ والأخفاق ، وأخيراً -  
وهذا شائعٌ أكثر مما يكون - الأثرة وحب الذات .

وامتحان النفس هو السبيل الوحيدة إلى أن يكشف كلّ منا  
السبب المسؤول عن بلائه . وبسبيل ذلك يتعين علينا أن نصطنع  
الصراحة مع أنفسنا وأن تكون على استعداد للاعتراف باخطائنا .

واني لعلى مثل اليقين من ان هذا العَرَض الذي اتكلم عليه  
الآن - شعور المرء بأن اعصابه « على الحافة » - ناشيء عن حياتنا  
السريعة بأكثر مما يجب ، المثلثة بأكثر مما يجب . ولذلك أحب ان  
أؤكّد نقطتين لكل منها خطرها وثأثيرها :

الاولى أننا لا نستطيع ان نولّد الطاقة ب مجرد إجهاد أنفسنا .  
والحق انه اذا كان علينا ان نقوم بعمل عسير فلا بأس في اتّ  
نجهد أنفسنا قليلاً شريطة أن يكون لدينا وظيفة

صالحٌ من الطاقة . ولكن الامر كله مختلف ، إن لم نحتفظ  
بهذا الوفر . وهناك كثيرون من الناس الذين تنضب موارد الطاقة  
عندهم فيضطرون إلى ان يجهدوا أنفسهم اجهاداً متواصلاً ، حتى في

الاعمال العادلة جداً . ان على هؤلاء ان يدركون ان 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 الجسدي والذهني ، أن نفهم من حولنا فيما أكثرنا تسامحاً . اما اذا نصينا لأنفسنا مثلاً عالياً جداً ، وتوقعنا من كل شخص أن يحقق شروطه فليس عجيباً ان نجد انفسنا متهمين 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 مستوى سلوكياتهم 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 يثيروننا . ذلك بان الضبط الذاتي ، فترات قصيرة من الزمان ، خلائق بان يساعدنا على الاحتفاظ برباطة الجأش . أما اذا تطاول واصطبّع يوماً بعد يوم فإنه ، على العكس ، مختلف للجهاز العصبي بما يقتضيه من جهد متصل . أما في تلك الاحوال الكثيرة التي لا تستطيع فيها النجاة من مصادر اثارتنا فليس لنا من مفرغ ( ١ ) الا الحلم وحس الفكاهة ( ٢ )

( ١ ) ماجأ sense of humour ( ٢ )

وانه لمن الميسور جداً ، من طريق التدريب ، أن يكون المرء محاطاً بكل ما هو مزعج ومثير ثم لا يتأثر إلا قليلاً . جرب ذلك بانتحل في غرفة مزدحمة بأناس يترثرون ويلغطون . استرخ واسترخاء كاملاً ، مهتماً اهتماماً خاصاً بالعينين وبعضلات الفك ثم تصور مشهدًا جميلاً أو حادثة مبهجة . وستجد أن في استطاعتك أن تكث في الغرفة بعض الوقت من غير أن تسمع ملاحظة من حديث القوم .

ولكن اذهب إلى الغرفة نفسها في حالة مراجعة عدائية ، لاعناً بابل والبلبلة ... تجد نفسك في أقل من خمس دقائق ذاهلاً مشتت الذهن .

إن استقرارك العصبي لفي يديك باكثر جداً مما تخيل . وتعديلك لعاداتك الخاصة وإفلاؤك عن الضيق بعادات الآخرين مما الطريقان اللذان يقودانك بعيداً عن «الاعصاب الواقفة على الحافة ...»

### استعصاء التركيز

إن أول ما يجب أن نعرفه عن التركيز الذهني أنه فن ، وأنه ينشأ ويطور بالتدريب المطرد الوعي ، ليس غير . ونحن نجد ، وسنظل نجد دائمًا ، أن الذين تمت لهم القدرة عليه هم أولئك الذين نصبوا نصب أعينهم هدفًا ، في الحياة ، عاليًا .

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

واضح أن التركيز الضعيف يتأثر ، أيسر ما يكون ،  
بالحال غير الملائمة . أليس العضو الضعف ، من الناحية الجسمانية  
هو الذي يتأثر ، كذلك ، أكثر من غيره ، وبعاني ما لا تعاني  
الأعضاء الأخرى إلا بعده ؟

إذا أدركتنا هذا تعم علينا أن نبحث عن السبب في عدم  
التركيز ، لنتقدم بعد تعينه ، إلى إنشاء قوتنا على التفكير  
المركز .

إن في ميسور كثير من الناس أن يقرأوا ويكتبوا في غرفة  
مزدحمة تضيق بالكلام وبالوان آخر من النشاط . هؤلاء قوم قد  
غت عندهم القوة على التركيز ناء حسناً . وانه لمن اختيار لنا أن  
نأخذ إنفسنا بالتدريب على عمل ما هم قادرول على عمله .

وجائز جداً أن يكون الوهم قد اوقع في نفسك إنك لا  
 تستطيع التركيز في حضرة الناس ، على الرغم من إنك لم تحاول فعلاً  
 ان تقوم بشيء من ذلك . وأحب ان اعلن هنا أنني أكتب أكثر  
 مقالاتي ومؤلفاتي في القاعات العامة حيث يكثر ، عادة ، الكلام  
 والحركة . ولقد استطاع صديقي لي ان يروض نفسه على الكتابة  
 فوق ارصفة السكة الحديدية الصادبة فيما هو قائم ينتظر القطار .  
 تلك مسألة تدرب وجهد ، ليس غير .

وقد يكون شرود الذهن ابان العمل دليلاً على إنك لا تجد كغير  
 شوق Interest فيها تعمل . لعلك ، مثلاً ، متأنٍ بعض الشيء لأنك  
 لا تزال حيث كنت منذ بضع سنوات . ان الشوق ، كالماء  
 الواضح ، ليساعد كثيراً على التركيز .

ولكن هذا الشroud الذهني يجب ان يوضع له حد . وان ذلك  
لمكن ومبين . فحالما تتعارض ايان العمل فكرة خارجية اطردها  
دون ابطاء . يجب ان تستعمل هنا « التكثير » نفسه الذي نعطيه  
في حال هجوم هـ ما عليك . ان تغلق دونه الباب . اما اذا كانت  
ذلك خطط ومشـ اربع تعرض عملك فمن اخير لك ان تفرغ برهة  
قصيرة للتفكير فيها .

ان احلام اليقظة وسيلة لذين من وسائل ترجية الوقت في ساعات  
الفراغ . ولكنها يجب ان تحرم التحرير الملازم في ساعات العمل .  
توقف عن القيام باعمال الصباح ثم احلم قليلاً . ان ذلك اذا ما اردت  
باسترخاء جسماني ، خليق بان يكون مسكنـ ممتازاً لاعصابك . اما  
ابان العمل فلا تفكـ في غير ما بين يديك . استغرق في عملك حقـ ،  
واعتمـ ان تسخر له كل ذرة من تفكـرك .  
ويجب ان يكون مفهومـ ، فيما ارى ، انه كلما نقدم احدنا في  
الـنـ تضـلتـ قـوةـ تـركـيزـ ، كما تضعفـ ذـاـ كـرـتـهـ بعدـ انـ يـجاـوزـ حدـ  
الـارـبعـينـ ، سـوـاءـ بـسـوـاءـ . ولـكـ هـذـاـ المـبـوـطـ الطـبـيـعـيـ مـمـكـنـ  
الـتـعـويـضـ إـلـىـ حدـ بـعـيدـ ، وـفـيـ كـلـناـ الـحـالـيـنـ ، باـصـطـنـاعـ بـعـضـ الـتـمـرـيـنـاتـ  
الـبـسيـطـةـ . حـاـوـلـ انـ تـقـرـأـ الـمـقـاـلـةـ الرـئـيـسـيـةـ فيـ صـحـيفـةـ منـ الصـحـفـ  
الـقـوـيـةـ وـافـهمـ الـمعـنـىـ الـحـقـيقـيـ لـكـ جـمـلةـ وـلـكـ فـقـرـةـ . فـاـذـاـ لمـ تـدـرـكـ  
الـمـرـادـ مـنـ بـعـضـهاـ فـعـاـوـدـ النـظـرـ فـيـهاـ مـرـةـ وـمـرـةـ إـلـىـ انـ يـتـمـ لـكـ ذـلـكـ .  
وـبـعـدـ بـعـضـ سـاعـاتـ حـاـوـلـ انـ تـكـتـبـ الـمـقـاـلـةـ بـلـغـتـكـ . انـ فـيـ ذـلـكـ  
الـتـمـرـيـنـاـ لـقـوةـ تـركـيزـ وـلـذـاـ كـرـتـكـ ، فـيـ وـقـتـ مـعـاـ .  
وـلـسـوـفـ تـجـدـ كـذـلـكـ اـنـ تـحـسـنـ قـدـرـتـكـ عـلـىـ الـمـلـاحـظـةـ مـعـفـ لـكـ

إلى حد بعيد . حاول أن تلاحظ الأشياء ، بينما تسير في الطريق أو تنتظر الترام وبخاصة الأشياء غير الاعتبادية . أما فيما يتعلق بالصور الفنية أو بالمنحوتات وغيرها فمن الحسن أن ترك العقل فيها مدة معينة . خذ بذلك نفسك ولا تسمح لاي شيء خارجي بأن يعكر عليك تركيزك حتى تشعر إنك قد ألمت الواجب الذي فرضته على نفسك .

وطبيعي أن يكون من الأيسر عليك أن تركز تفكيرك في الأشياء التي تجده فيها شوقاً ومتنة . ولكن التمرن يكون أبعد فائدة إن ركزت تفكيرك في حينها لا تجده هذا الشوق وهذه المتنة . إن الضعف الجسدي يعيق التركيز ، بعض الشيء . وفيما عدا ذلك فقدرتك تكون ، دائمًا ، كاختيار أن تكون ، من طريق الضبط والتدريب المتصل .

ولكن في استطاعتك أن تتق إنك لا تعاني ضعفًا أساسياً ما دمت لا تعدم القوة على التركيز في الأحوال التي تقوم فيها بعمل يشوقك حقاً . أما إذا عدمتها فمن اختيار لك أن تستشير طيباً نفسانياً .

### التقلب على الفراش في غم واهتمام <sup>(١)</sup>

اعتقد أن هذا العَرَض العصبي شائعٌ شيوعاً حسناً في أيامنا هذه . ولستُ افكر الآت في أولئك المصابين بالأرق ، بالمعنى الحقيقي للكلمة . إن الذين افکر فيهم ليستطيعون ، في أيام العطلة ،

(١) من الغم .

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

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

ولقد بعثتني هذه النصيحة على تقليل النظر في فكرة تتعلق بشكلتنا التي تعالج . لقد «اخترعها» رجلٌ وجده فيها مسعاً 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 أوضع ما يمكنك ان تتصور ، فيها انت تستعد للنوم . فاذا ما حاولت احدى هذه المشكلات أن تطفل عليك أثناء الليل فركز تفكيرك في أنها يجب ان تكون الآن خارج الغرفة ، وان نظل كذلك حتى مطلع الفجر .

واما بنعم على أولئك الذين أقيمت في أيديهم مقايد اعمال كبيرة ان يخضعوا لناموس الطبيعة في توازن الطاقة ما استطاعوا الى ذلك سيلماً . ان ساعات الصباح هي اخصب الساعات ، ومن هنا وجب أن تحمل فيها المشكلات العصيرة ، في حين ترك المسائل البسيرة 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 التخفيف التدريجي في الجهد الذهني سليمٌ سيكون وجياً .

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

اما في الاحوال الاستثنائية التي يتquam فيها اداء العمل مساواه فمن اخیر ذلك قبل ان تأوي الى فراشك ان تمشي ساعة او ساعتين مشياً نشيطاً . ذلك يساعدك اكثراً من اي شيء آخر على ان تعيش من هذا الاختلال في توازن الطاقة الطبيعي .

بعض نقطة . ان الاستلقاء على الفراش في الظلام البهيم ، والعينان مغلقتان ، ليتمثل الحالة الفضلى المساعدة على التركيز الذهنى الكامل . ولعلك من هنا تدرك ان من الجنون ان تدع اي مشكلة تلتج عتبة عقلك في ذلك الوقت .

فإذا تسللت مشكلة ما وأعجزك طردها فافتتح عينيك قليلاً ، ولكن دعهما في حالة استرخاء . فإذا كان ذهنك شارداً في مكان بعيد ، في المكتب مثلاً ، فعد به الى حيث يجب أن يكون ، واحتفظ به هناك بان تركز تفكيرك في انفك . إن في استطاعتك طبعاً أن تحدق تحديقاً كسولاً في اي شيء في الغرفة ، ولكن تحدق في انفك ، دون غيره ، يوجد حالة الاسترخاء المثلث للعين والجفونين .

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 حرثك الايرة في اتجاه المخطات الاجنبية . إن بعضها ليعمل ، قليلاً أو كثيراً ، طوال الليل .

ولقد جربت هذه الحيلة بنفسي في حال من الأرق العادي فوجدتها مُساعدة . ان الأعمال الذهنية والجسمية التي تتطوى عليها لا شك تستطيع أن « تبعنك عن نفسك ». وحتى في الأحوال التي لا يتم لك فيها النجاح فإن نفاد صبرك جدير آخر الأمر بان يوقع في عينيك النعاس .

### الضيق بالحياة العائلية

ان الاعلانات التي بين يدي لصحف عدة مشاهد عائلية مؤسفة سببها نور الاعصاب . فهنا ازواج وزوجات يختصمن بثر كلمة او كلمات طائشة ، غبية ، وهناك اولاد انتهوا الى ان يكونوا بلية في نظر الأب أو الأم .

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

اذا شغل الرجل كل دقيقة من نهاره بالعمل المجهد في غير ما هوادة ولا استرقاء فإنه لا يكون في وضع يتلامم ومتضيّبات الفراغ ، عندما يأتي المساء . ان التعب السليم شيء ، والتعب العصبي الخاد شيء آخر . ومن عجب أن الناس لا يكتبون جحاج غضبهم مع ذوي القربي كما يكتبونه مع الغرباء والأبعد ...

و اذا فعلت إن خقت بمحاباتك العائلية ، و كنت رجلا ، ات تبحث عن السبب خارج البيت . فإذا كان عملك ( او وظيفتك )

يقتضيك جهداً عقلياً كثيراً ، وكان مكتبياً تلزم معه الجلوس ، فقد تجد خيراً كبيراً في ساعة من المشي النشيط قبل أن تقصد إلى المنزل . إن التمرين والتنفس العميق ليزيلان خيوط العنكبوت الذهنية من رأسك . وإنك لتنقلب ، في تلك الساعة ، شخصاً آخر . ولسوف تجد إنك تدخل المنزل بروح عالية مبتهجة بدلاً من أن تدخله عبوساً فمطرياً لتلقي بجسمك المُشتعل على أقرب كرسي .

اما اذا كنت امرأة منهكة طوال النهار بالواجبات المنزلية فحاولي أن تتعافي بساعة من الاسترخاء قبل عودة زوجك . وقد تظنين ان ذلك مستحيل ، ولكن ما أكثر ما نستطيع أن نفعل عندما ندرك أهمية أمر ما ادراكاً كافياً !

ويتعين على المرأة أيضاً ، في أثناء النهار ، أن تتمتع بفترات من الراحة . إن الفرحة لسعفها من هذه الناحية بأكثر مما "تسعف" الرجل . ولكنها نادراً ما تستفيد من هذا الامتياز . وان راحة لا تزيد على عشر دقائق في وسط النهار وعلى نصف ساعة بعد الغداء لتبعدها كثيراً عن ان تصبح متوردة الاعصاب ، حادة المزاج .

ان التعب الذي يستحثه التوتر العصبي ليهدد اليوم بخطر الانفصام آلافاً من الروابط الزوجية . ولعلك تبدأ بالاعتقاد بأن حياتك العائلية المتوردة معناها عدم التوافق في المزاج . انه لعذر معقول يغريك بالاستناد إليه . ولكن تذكر أن ايما مزاجين عرضة للتناحر اذا كان احدهما - فما بالك بكليهما - يخضع أبداً لأذى التعب العصبي البليغ .

واعلاقات التي بين يدي ، والتي أشرت اليها غير مرّة ، لترسم صورة معايرة بالكلية للحياة الزوجية عندما يتحقق أحد الزوجين بالتحسن العصبي . إنها صورة سعيدة هذه المرة . ومع ذلك فالاحوال هنا هي الاحوال هناك ، لم تتغير ولم تبدل .

في الحياة العائلية ، كما في الحياة خارجها ، كثيراً ما نزع الى ان ننجي باللائمة على الظروف والاحوال ، بدلاً 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 توكرز تفكيرك حول فكرة جعلها حياة ناجحة ، كما تفعل في تجارتكم وعملكم ، سواء بسواء . واذا كنت تتفق آخر ذرة من طاقتك العصبية في العمل او التجارة فهل يمكن عجيباً ان يصبح بيتك ارضاً صالحة للالهياج 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 الابهاج . وهناك طبعاً اشياء صغيرة أخرى تضفي على البيت السعادة . هناك مثلاً الحلم والتسامح والمشاركة الوجدانية sympathy والأنفة والتصبر . ولكن حتى هذه جميعاً متصلة بشكلة التعب .

### العزلة الاجتماعية

ان احد الاعلاقات التي تنتظمها بمحوعتي تصور امرأة محزونة

يائسة ترافق سرباً من النساء ولفيفاً من الرجال يرحون وينهون .  
لقد كتب تحت رسماها : « غير مرغوب فيها ». أنها شاحبة اللون ،  
خاملة ، متعبة ، تعوزها الطاقة ويعوزها الوميض . . أنها ما ندعوه  
« زهرة الجدار » ، بلغة الاجتماع .

والواقع أن هناك عدداً وافراً من أولئك الذين يشعرون بأنهم  
مبعدون عن جنة الحياة الاجتماعية . وقد لا يكونون ، فعلاً ،  
« زهارات جدران » ولكنهم على كل حال لا يأخذون من الحياة  
القدر الذي يجب أن يأخذوا . إنهم يحسدون أولئك الذين يستطيعون  
الاختلاط ، في حرية ، بالآخرين ويتمكنون لو يستطيعون أن يفعلوا  
 فعلهم . ولكن التمني هو كل ما يقدرون عليه آخر الأمر .

فإذا كنت واحداً من هؤلاء فعليك قبل كل شيء أن تنظر  
في نفسك . ما الذي يمكن أن تقدمه للمجتمع ؟ هذا هو السؤال الذي  
يجب أن تأس نفسك . إنك إذا فكرت ، فقط ، بما يمكن أن تأخذه  
 منه لم تقع على شيء . - اللهم الا خيبة الامل .

وللحاجذية الجسمانية أهميتها البعيدة . وليس المقصود بالحاجذية  
 هنا الظرف أو الجمال ، ولكن الحيوية والوميض والاشراق وبهجة  
 الحياة . وكل أولئك يعتمد أكثر ما يمكن على الجهاز العصبي .  
 إنك إذا كنت ابداً في حال من التعب والاعباء لم يكن للناس بك  
 حاجة . إن الناس ليتمكنون اليوم ، أكثر من أي وقت مضى ،  
 البشر والحيوية .

ويكاد يكون من المستحيل إنكار هذه الواقعـة : وهي أن النشـطة  
 الأولى لها انزها بعيدـ في مقدرة المرء على الاختلاـط بالنـاس .

« والولد الوحيد » يكون هنا ، عادة ، سي ، الحظ ، وكذلك اوئل الذين كانت حياتهم الاولى محذدة او خاضعة لضغط شديد ومراقبة عنيفة . ولكن اذا كانت عند المرأة رغبة في ان يتصل ، بعد ، بالناس فليس من شيك في ان هذا العائق يمكن التغلب عليه تدريجياً .

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

واخوف هو ، عادة ، السبب الرئيسي في العزلة الاجتماعية - خوف المرأة مواطن الضعف فيه وخوفه من النقد ، وخوفه من ان يصبح أضحوكة في حضرة الناس .

فما الذي يتبعن على المرأة أن يفعله في وجه هذه المخاوف ؟ كل ما عليه هو أن يتتجاهلهما وان يفعل ما يرغبه فيه بالرغم منها . أنا اعلم ان من البسيط دائماً إعلام الناس بما يجب ان يعملاه . ولكني قد نفت لي ، في هذه الحالة ، تجربتي الشخصية التي تسند نصيحتي هذه . كذلك اعرف أناساً كان عليهم في أول الامر ان يكرهوا انفسهم ، بالمعنى الحرفي لا الكراه ، على أن تكون لهم عقلية اجتماعية فانتهوا آخر الشوط الى ان يكونوا اجتماعيين مكترين .

ووهنا في مسألة العقلية الاجتماعية حلقة مفرغة جديدة . ان

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

واما نفع على أيسر السبل للاتصال بالناس في صعيد العمل أو في صعيد الرياضة . وان البحث ليكشف عن ابن اوثلث الذين يعانون العزلة الاجتماعية لا يجدون شوقاً *interest* في أشياء الحياة اليومية . ان شوقيهم الوحيد ، في الحق ، هو عادةً في ذواهم .

راقب رجلين يجمعهما سوق مشترك تجدهما يتحدىان في حبوبة قوية ساعات متطاولة . ثم انظر الى رجلين آخرين ليس يربط بينهما سوق مشترك يحاولان الحديث . انه بالنسبة اليهما عملية "شاقة" ، وان احدهما ليتظر بفارغ الصبر أول فرصة تنسح 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 ، او الرياضة نفسها . التحقق بالنادي نفسه او بالمنظمة نفسها . واذا كنت في حاجة الى بعض القواعد البسيطة للسلوك في حضرة الآخرين فالليك هذه الاربع الاساسية :

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

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

٣ - لا تكثـر من الكلام . كـن مـستـعـماً صـاحـاً . اـن بـعـض مـلـاحـظـات عـاقـلـة حـصـيـفة هـي كـل ما هـو مـعـطـلـوبٌ مـنـكـ .  
٤ - حـذـار اـن تكون مـلـاحـاحـاً او فـضـولـياً .

اـذا كـنـت تـحـسـ أـنـكـ عـصـيـ فـادـكـ اـنـ الـآخـرـينـ قـدـ يـشـعـرونـ بـمـثـلـ ماـ تـشـعـرـ بـهـ مـنـ توـتـ الـاعـصـابـ ،ـ اـنـ لـمـ يـكـنـ اـكـثـرـ .ـ اـنـ عـلـيـكـ اـنـ تـصـطـعـنـ دـائـعاًـ ،ـ مـوـفـقاًـ جـريـضاًـ .ـ اـنـظـرـ الـىـ وـجـوهـ الـآخـرـينـ فـيـاـ اـنـتـ تـخـاطـبـهـمـ .ـ اـحـفـظـ بـتـواـزـنـ جـسـمـكـ .ـ تـكـلمـ فـيـ آـنـةـ وـفـضـلـ روـيـةـ .ـ لـكـنـ حـرـكـاتـكـ هـادـئـةـ كـلـهاـ .ـ اـنـ الـاضـطـراـبـ الـجـسـمـانـيـ يـبـعـثـ عـلـيـ الـاضـطـراـبـ الـذـهـنـيـ ،ـ فـاجـتنـبـهـ بـأـيـ ثـنـ .ـ

لـقـدـ تـلـقـيـتـ عـدـةـ رـسـائـلـ يـسـتـقـبـلـ فـيـهاـ اـصـحـاـهـاـ فـيـ مـسـأـلـةـ العـزـلـةـ الـاجـتـاعـيـةـ .ـ وـلـقـدـ كـانـ يـبـدوـ لـيـ دـائـعاًـ اـنـ مـاـ يـكـنـيـ اـنـ اـنـصـحـ بـهـ لـاـ يـعـدـوـ هـذـهـ الـكـلـامـاتـ :

« فـمـ بـالـخـطـوـةـ الـاـولـىـ وـاـعـمـلـ مـاـ تـرـيدـ اـنـ تـعـمـلـهـ .ـ اـنـ اـيـاـ نـزـفـةـ اوـ خـوفـ لـاـ بـدـأـنـ يـزـوـلـ مـعـ الزـمـانـ ،ـ عـنـدـمـاـ يـصـبـحـ اـتـصالـكـ بـالـنـاسـ عـادـةـ .ـ »  
نـحـنـ فـيـ الـحـيـاةـ الـاجـتـاعـيـةـ اـشـبـهـ مـاـ تـكـونـ بـالـمـمـثـلـيـنـ عـلـىـ الـمـسـرـحـ .ـ  
اـنـ تـارـيـخـ الـمـسـرـحـ لـمـ يـعـرـفـ حـتـىـ الـيـوـمـ بـمـثـلـاـمـ تـتوـرـ اـعـصـابـهـ فـيـ الـبـالـيـ الـاـولـىـ .ـ وـلـقـدـ كـانـ ذـلـكـ التـوـرـ يـزـوـلـ ،ـ دـائـعاًـ ،ـ بـالـتـدـريـجـ -ـ لـاـ فـيـ لـيـلـةـ وـاحـدةـ .ـ كـذـلـكـ لـاـ بـدـ لـتـوـرـكـ الـعـصـيـ ،ـ عـلـىـ مـسـرـحـ الـحـيـاةـ ،ـ اـنـ يـزـوـلـ شـيـئـاًـ فـشـيـئـاًـ وـقـلـيلـاـ قـلـيلـاـ عـنـدـمـاـ تـعـوـدـ نـفـسـكـ الـظـهـورـ

أمام الجمهور ...

وأخيراً انكمش على نفسك في زاوية فماذا تجد؟ تجد أن توثر  
أعصابك لا يظل حيث هو ، حَنْبُ ، بل يزداد فعلاً ويستفحلاً .  
وليس هذا ما تبغي على كل حال . فالسبيل اذاً الى الاتصال  
بالناس ، في طلاقة وحرية ، هو أن تتصل بالناس . . .

### ٣ - مَحَصَّل للنقاط العملية

- ١ - اذا كنت تستيقظ متأخراً فاغلب الظن ان السبب الرئيسي في ذلك هو انت لا تأوي الى فراشك إلا في ساعة متأخرة من الليل .
- ٢ - لا يأخذك الهم إذا ما أحسست بصداع أو بضغط في الرأس . إن الصداع والضغط ليسا ، في أول الأمر ، غير انذار لك بضرورة التخفيف عن نفسك بعض الشيء .
- ٣ - الخَصَر النفسي ، "غُول" يمكن القضاء عليه ، أو ت詆يم أظفاره على الأقل ، بتمرير النفس على التفكير المنطقي المادي .
- ٤ - عندما تكون اعصابك « على الحافة » فمعنى ذلك واحد من أمرين : اما انت نشط باكثر مما يجب ، واما انت كسول باكثر مما يجب . فلم لا تعمل بالقول القديم المأثور : « خير الامور او سطها » ؟
- ٥ - ان عدم القدرة على التركيز العقلي ناشيء عن قلة التمرير . وليس من شيك في أن الشوق ، والهدف السامي الموضوع نصب العين ، يجعلان التدريب على التركيز أيسراً وأسهلاً .

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 والاعباء لا عن عدم التوافق بين طبائع الازواج وطبائع الزوجات .

٨ - ان من يعتزل الحياة الاجتماعية اما يحيط نفسه بمحاجز وهي من خلق خياله . فاذا كنتَ من يخالفون المجتمع ويبدون عن الناس فليس عليك الا ان تحطم هذا الحاجز السخيف . الرغبة وحدها لا تكفي . فائز بـ الرغبة بالعمل والمحاولة .



# سِنْخُ الْعَرَبِ فِي الْأَكْرَبِ وَاللُّغَةِ

تألِيفُ العَالَمِينَ الفَرَسِيَّينَ الْعَظِيمَيْنَ

لَانِسُونَ وَمَايَنَ

تَرْسِيبُ الدَّكْتُورِ مُحَمَّدِ رَمَضَانِ

“وَإِذَا كَانَ شَاجِعٌ بِحَثَّ الْعِلْمَةِ سَرْفِعَ أَصْنَامِ الْغَرَبِيَّينَ بِوَجْهِ عَاصِمِ  
فَإِنَّا نَحْنُ الرَّاقِيُّونَ أَشَدُّ مِنْهُمْ حَاجَةً إِلَيْهَا ...  
وَمَنْ لَهُ شَجَحٌ بِحَثَّ لِيَسَتْ تِبَارَةً لِلْفَدَرِ فِيْبَرْ ... بَدَهِيَ أَيْضًا - وَقَبْلَهُ  
عُلَيْنِي - تِبَارَةً اَهْلَافِيَّةً ، الْأَذْنَى - وَعَالْيَاهُمْ أَمْهَدَافِيَّةً ...  
وَالْمَرْجَانُ اللَّذَانِ نَزَّلَهُمَا بِيَمِّ - فَضَدَّ عَنْ قِيَادَتِهِمَا لِلْفَدَرِ وَتَسْبِيهِهِمَا  
لِلْعَلَمِ الْعَلَمِيِّ - يَغْتَمَانَ فِي مَارِقِيَّ الْلُّغَةِ وَالْأَدَبِ أَبُوا بَالْمَنْفَدِيِّ وَالْبَحْتِ  
لَمْ نَظِرْ فِيْهَا بَعْدَ، لِدِيَ رِإِسْتَانْلَرَاتِيَا الْعَرَبِيِّ وَلَدِيَ نَحْنَ وَلَنَا لِلْعَرَبِيِّ رَانِيَّ  
مَهْدِيَّةٍ ”

من مقدمة الكتاب

مِدَارِجِيَّ

ثُمَّ النُّسْخَةِ ١٥٠ قُرْشًا او ١٧٠ فُلْسًا

## سلسلة الثقافة الجنسية

مؤلفة من عشرة كتب

ظهرت كلها :

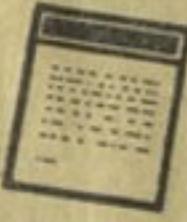
- (١) ما يجب ان لا يجهله كل شاب  
الطبعة الثانية
- (٢) « « لا تجهله كل فتاة  
الطبعة الثانية
- (٣) « « « « زوجة
- (٤) « « لا يجهله كل زوج
- (٥) « « « « رجل بعد الاربعين
- (٦) طبيعة المرأة التناسلية
- (٧) طبيعة الرجل التناسلية
- (٨) الجانب الجنسي من الزواج
- (٩) أسرار الحياة الجنسية .
- (١٠) الزواج الناجح

عن النسخة ١٥٠ قرشاً لبنيانياً  
او ١٧٠ فلساً او ملیماً او ملا

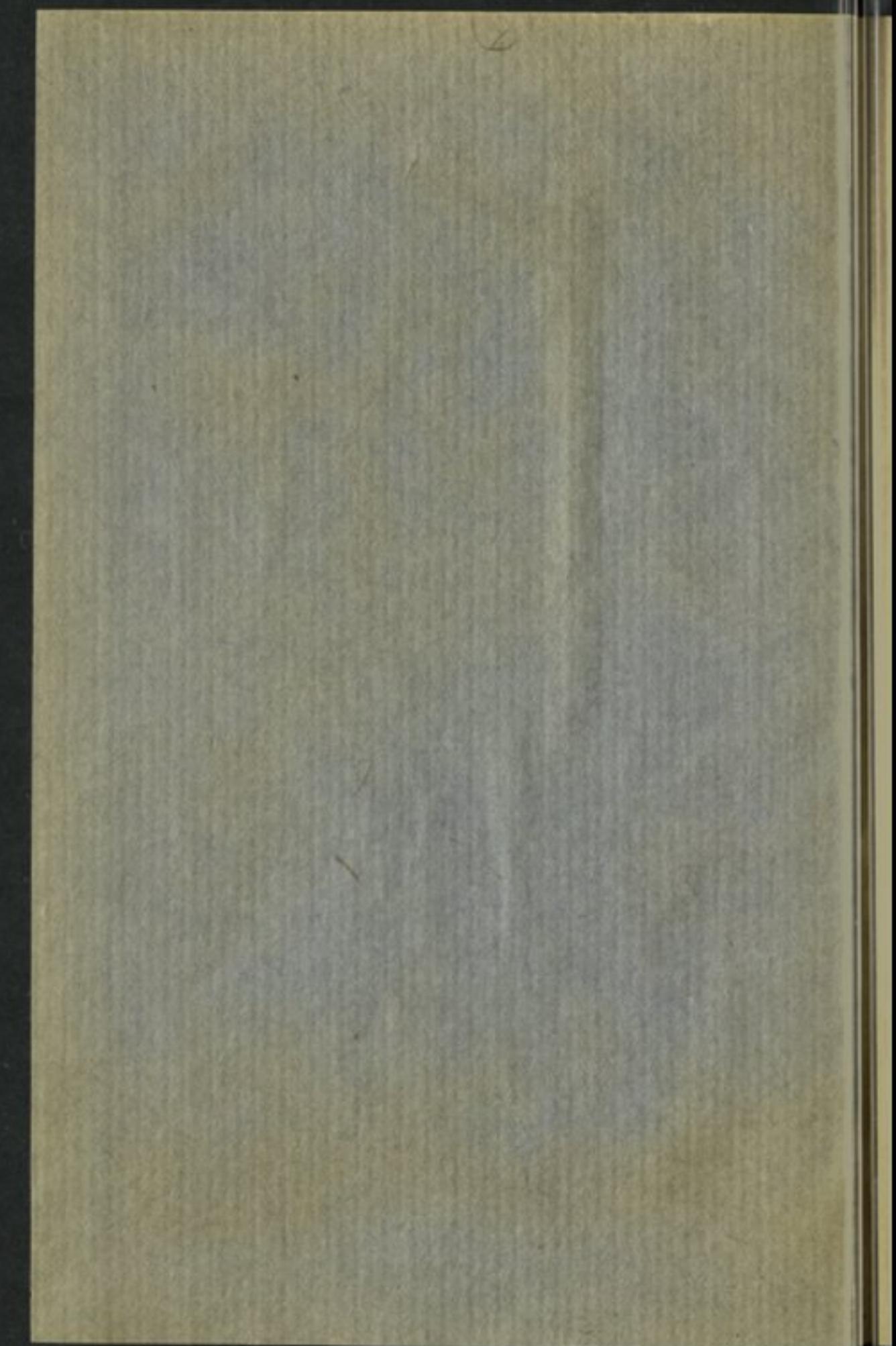
بِقَرَاءَةِ كُلِّ شَهْرٍ مِّنَ الْأَوَّلِيَّاتِ  
يُقْرَأُ كُلُّ بَعْضِ الْعَرَبِ فِي الشَّرْقِ الْمَعْرُوفِ وَالْمَدْبُورِ

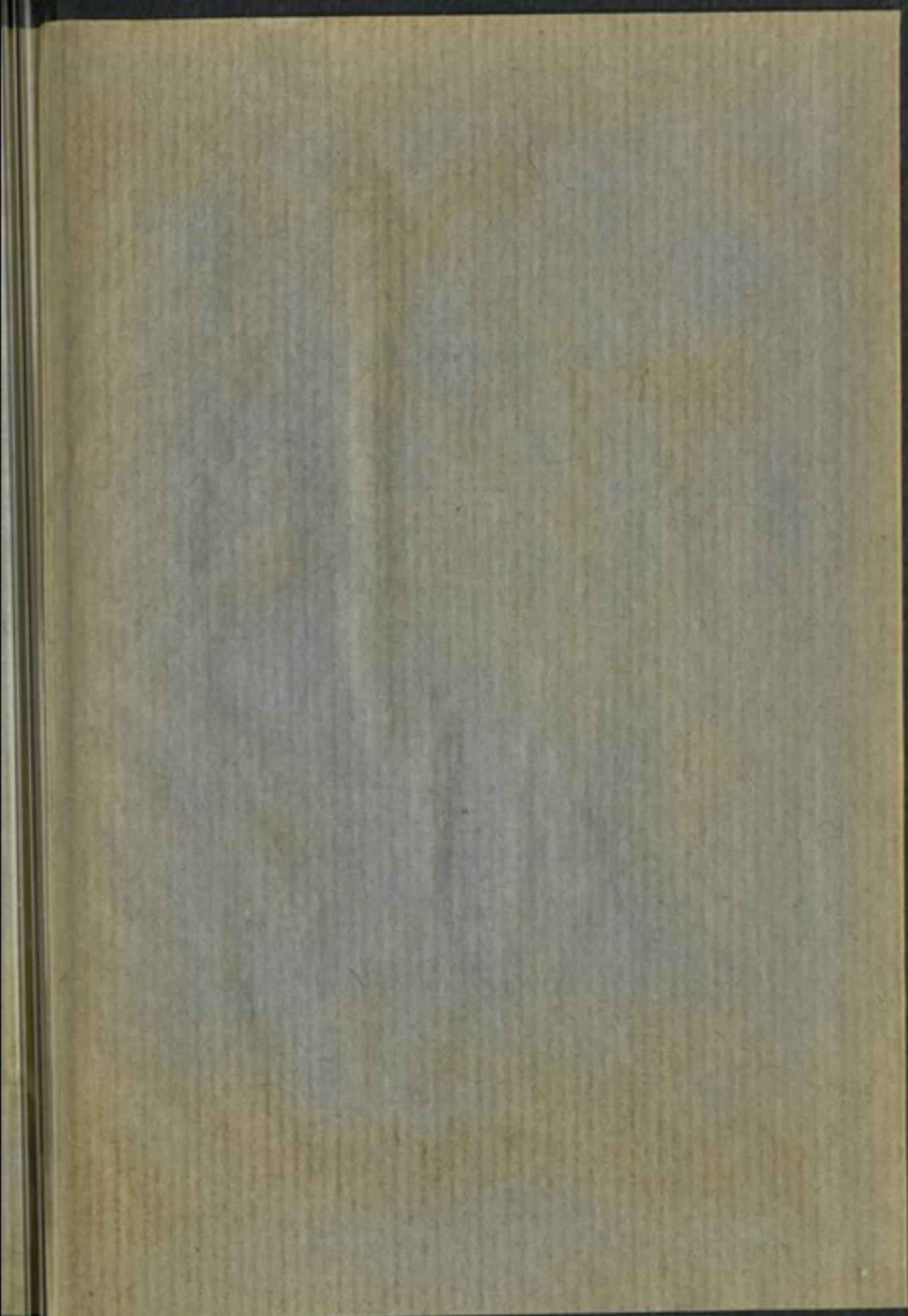
# الْأَدْبَرِ

صَدَرَتْ فِي سَيِّدِ إِبْرَاهِيمِ الْمُسْتَنْدِ وَفِي مَهْرَبِيَّةِ دَارِ الْجَمِيعِ



رَسَالَةُ الْجَيْلِ الْعَرَبِيِّ الْوَاعِيِّ





131.3:N87tA:c.1

نور ثقيله، ولفرد

توتر الأعصاب

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



31001551

American University of Beirut



131.3  
N87tA

General Library

131.3  
N87tA  
C.1