

لا تخف

تأليف

الدكتور إدوارد سبنسر كولينز

قله إلى العرينة

دكتور أمير بنقطر

DON'T BE AFRAID

Dr. Edward Spencer Cowles

[facebook.com/the.boooks](https://www.facebook.com/the.boooks)

الطبعة العشرية بمصر

لعمري : الياس الطول الياس

٦ ش الحايح المصري بالقاهرة



الرجاء شراء الكتاب من المكتبات
دعها للكاتب ولكي لا تضيع مجهوداته سدياً

مع تحيات فريق صفحة كتب
www.facebook.com/the.Books

صفحة كتب

فهرس كتاب « لا تخف »

صفحة

	عن المؤلف
١	مقدمة المترجم
٨	الفصل الأول
٢٥	الفصل الثاني
٢٨	الفصل الثالث
٦٢	الفصل الرابع
٨٣	الفصل الخامس
١٠١	الفصل السادس
١٢١	الفصل السابع
١٤٠	الفصل الثامن
١٧٢	الفصل التاسع
١٨٣	الفصل العاشر
٢٠١	الفصل الحادى عشر
٢٣٠	الفصل الثانى عشر
٢٥٤	الفصل الثالث عشر
٢٧٧	الفصل الرابع عشر



عن المؤلف

دكتور ادوارد سبنسر كولز مدير مستشفى بارك أفنيو بنيويورك
وعضو الجمعية الاميركية لتقدم العلوم ، واكاديمية الطب والعلوم
بنيويورك، ومدير عيادة الجسم والعقل بنيويورك ومؤسسها (٥٩١ بارك
أفنيو) .

ولد سنة ١٨٧٩ وتخرج في العلوم الطبية من كلية وتشموند الطبية في
فرجينيا سنة ١٩٠٧. وبمدها في العلوم الطبية العالية، والعلوم النفسية، وطب
الامراض العقلية من جامعة هارفرد. واشتغل مديراً لمصلحة الامراض
العقلية في بورتسموث سنة ١٩١١ - ١٩١٧، ومديراً لكلية الامراض
العقلية والطبية في نيويورك سنة ١٩١٧ وسنة ١٩١٨، ومديراً لمستشفى
بارك أفنيو منذ سنة ١٩١٩ إلى اليوم، ومن أعضاء مجلس الأطباء في كلية
جونز هوبكنز منذ سنة ١٩٣٢، ومديراً لجماعة تقدم العلوم البيولوجية
والفيزيولوجية والعقلية، وأول من عالج إدمان الخمر بطريقة بذل السلسلة
الفقرية، فنقلت عنه إلى ألمانيا أولاً ثم إلى غيرها من بلدان أوروبا وأمريكا،
ومؤلف عدة كتب طبية، منها طب الامراض النفسية، سيكولوجيا التعليم
الصناعي، الدين وشقاء الامراض النفسية، طريقة جديدة في شفاء الإدمان
المزمن، طريقة جديدة في علاج الامراض العصبية وشفائها، عيوب
الترية الحاضرة الخ الخ

وقد شرحنا في المقدمة طريقته الفريدة السريعة في علاج الامراض
النفسية، كما رأها كاتب هذه السطور واختبرها في الفترة التي قضاه في

عبادته بين المئات من مرضاه للدرس والمران في صيفي سنة ١٩٤٦ وسنة ١٩٤٨ . والمؤلف علاوة على حياته المهنية الراقية شخصية محبوبة في أوساط اميركا الراقية ، تجتمع في بيته ندوة من أرقى رجال الطب وعلم النفس والأدب والصحافة والفن . ويزوره الكثيرون من الاطباء وأساتذة علم النفس للاطلاع على طريقته في العلاج . وقتها يستطيع ترك عبادته أكثر من أسبوع ، فيسافر بالطائرة للاستجمام في منزل خاص له في فلوريدا شتاء وآخر في كليفورنيا صيفاً . ومن الشخصيات المعروفة في عبادته الكلب « نوبل » داعميركي الاصل ، يبلغ وزنه قطارين ونصف قطار ، ويغاه لا أذكر اسمه الآن ، يخرج معه للنزهة جاثماً على عصاه ، ويقضى البيغاء يومه في مكتبته جاثماً على خزانة الكتب التي يختارها بغير قصص أو قيد ، ويقول دكتور كولو ان مفرداته فرق متي كلمة . ومن الطرائف التي أذكرها عنه هذه القصة :

اعتاد دكتور كولو كلما رأى على مقربة من إحدى سكرتيراته قادماً نحوه ، أن ينادي قائلاً : Come in professor (تفضل يا استاذ) فأدخل عليه في مكتبته والبيغاء على مقربة منه ينطق ببعض العبارات من حين إلى حين . وحدث مرة أنني سمعت العبارة « تفضل يا استاذ » كالعادة فأسرعت نحو المكتبة ، ولكني لم أجد دكتور كولو بعد أن بحثت في جميع أنحاء المكتبة . أخيراً أيقنت أن البيغاء كان في هذه اللحظة يردّد صدفة (لا قصداً بالطبع) العبارة تقليداً لسيدته .

امير بقطار

مقدمة المشرح

ندر بين الكتب ما يصلح لجميع الناس ، ولكن هذا الكتاب الذي أقدمه لقراء العربية ، كتب لجميع الناس ، لأن مؤلفه أراد أن يكون كذلك . إننا أكثرنا حظًا من الثقافة ، قد يدرك شيئًا من أسرار الكائنات التي نحيط بنا ، ولكن قلّ منّا من يفهم شيئًا عن طبيعة الانسان عامة ، وطبيعته خاصة . وقد حاول مؤلف هذا الكتاب أن يكشف لنا عن الكثير من طبيعتك وطبيعتي ، على ضوء اختباراتهِ الطويلة زهاء نصف قرن ، مؤيدٌ بصحة الطبيعة والنفسية ، التي تلقاها في أكبر جامعاتها على أكبر أساتذتها . ومن منّا لا ياتمّع بالوقوف على شيء من سر طبيعته الغامض أيًا كان مقداره ؟

ان كاتب هذه السطور ، لم ينقل هذا الكتاب الى قراء العربية ، مجرد إعجابهِ بما جاء فيه . وإنما لانه عرف مؤلفه عن قرب ، وعمل في عيادته في نيويورك ستة شهور في صيفي سنتي ١٩٤٦ و ١٩٤٧ ، وشاهد مئات من أولئك الذين أعياهم النضال بينهم وبين نفوسهم ، وزهدوا في الدنيا وما فيها ومن فيها ، فردّ اليهم الطيب المؤلف ما فقدوه من الآمال ، فأشرفت لهم الدنيا بعد ظلام ، وتفتحت لهم سبل الرجاء بعد يأس . في العالم مئات الملايين من بني الانسان ، يباشرون أعمالهم ، ويدبرون بيوتهم ، ويعولون أسرهم ، ويربون بنينهم وبناتهم ، ويراهم الناس أصحابًا لا عيب فيهم ، ولكنهم وحدهم ، والمقربين اليهم ، يعلون أنهم مرضى ،

تضمنهم الصدمات النفسية ، فيشكون عدداً لا يحصى من العطل البدنية ، ويميشون عيشة بائسة لامتعة فيها ، وإن بدوا في عيون غيرهم بخلاف ذلك والغريب في أمر هؤلاء أولاً أن مرضهم النفساني قد يكون نتيجة الجهل ، لانهم لا يفهمون أنفسهم ، ويفسرون تفسيراً خاطئاً الأحاسيس غير المألوفة التي قد تسرى في أجسامهم ، فيستسلمون للأوهام . والغرض من هذا الكتاب شرح هذه الأحاسيس شرحاً مبسطاً علمياً ، قد يوفر عليهم آلاماً وأدوية وعقاقير ، وعمليات جراحية ، وأعواماً يقضونها عاطلين بأنسين .

والغريب في أمر الذين يشكون الأمراض النفسية أنهم يخجلون من أنفسهم ومن غيرهم ، فيحجمون عن استشارة الاخصائيين في هذه الامراض ، ظناً منهم ان الاعتراف بها عار لا يجي ، فيسترون ناسين ان العمال النفسية كالبدنية لانكون مدعاة للتعجل منها والتستر عليها . ولعلهم لا يعلمون انهم في الوقت الذي فيه يخفون ما يكدر نفوسهم وينقص حياتهم ، يقرأ الناس على جباههم ما يدور برؤوسهم وما يصيب نفوسهم ، فيشققون أو يتساءلون ، ثم يتهامون

ومن المسائل التي تسترعى الأنظار والتي يكثر المؤلف من الاشارة اليها ما يأتي :

١ - ان ٨٠٪ من العمليات الجراحية لا ضرورة لها ، لأن الكثيرين ممن يشكون من المعدة ، والبدودة الزائدة ، وأمراض القلب ، والقرحة المعدية أو المعوية وغيرها من الأمراض الشائعة ، ايسوا مرضى بالمعنى المفهوم .

فإن هذه الاعضاء كلها سليمة لأثر اللداء فيها ، وإن كانت الآلام التي يحس بها صاحبها واقعية ، والأعراض حقيقية لاغش فيها ، وقد تدل أشمة ٤ كس على وجودها فعلاً .

٢ - إن الهمم والقلق ، واجهاد الوجدان ، وتكاليف الحياة الحديثة ، كلها تعمل على هبوط مستوى الطاقة العصبية ، وتؤدي إلى إضعاف قوة المقاومة في الخلايا العصبية ، فتتأثر بذلك أعضاء الجسم وتضطرب . ومن المعلوم أن إجهاد الجهاز العصبي بسبب شتى أنواع العليل ، كأن يصاب صاحبها بجمد البصر ، أو بالصمم ، أو بالشلل ، أو إوجاج الساقين ، أو تيبس المذراعين ، مع سلامة الجسم عضوياً .

٣ - إن الخوف ، ويكون في كثير من الأحيان لاشعورياً ، يسبب لآلئ المزمن والآلام المبرحة .

٤ - يكون علاج هذه العليل ، واكتشاف المخاوف والتغلب عليها ، يرفع الطاقة العصبية إلى المستوى القياسي (العادي) ، فيعود صاحبها إلى الحياة السعيدة الكاملة التي ينشدها الجميع .

•••

وقد رأيت أن أنقل إلى القراء هنا بعض ما جاء في الصحف الاميركية بقلم مشاهير الكتاب تفريلماً لهذا السفر الذي قرأه أوقف المرضى ، ومئات الأطباء ، والمشتغين بالمسائل النفسية :

« انى لاهيب بالجميع من مريين ، وخدمة اجتماعيين ، ووالدين ، ودوى المهين الراقية ، ورجال الاعمال ، والناس من كافة الطبقات ، أن يقرأوا

هذا الكتاب ، حتى يساهموا في تفهم مشاكل السلوك البشري وحلها »
(القاضي لندسى)

«تقد كان عنوان هذا الكتاب، شعار مؤلفه دكتور كولز طوال حياته، وهو التراث الثمين الذي سيخلفه لكل من تمكنه شجاعته أن يواجه الشدائد في هذه الحياة ، ويكشف عن أسرارها ، ويتغلب عليها . وهذه الشجاعة هي الصفة البارزة في حياة هذا الطبيب الكبير ، مؤلف هذا الكتاب ، الذي ساعد الألو ف على الوقوف على أقدامهم »
(صحيفة نيويورك تيمس)

« ان هذا السفر الجليل الذي يقدمه لنا ثقة كبير ، من رجال العلم والعلم ، يحمل الينا رسالة علمية عظيمة الأهمية ، في وسع الطبيب والاختصاصي والرجل العادي أن يستوعبها ، وينتفع بها . وهو من الكتب القليلة التي أوصى الاطباء والطلاب والمرضى أن يقرؤوها »
(تشارلس سكينر - استاذ علم النفس)

(بجامعة نيويورك)

« هذا الكتاب حملة عزيمة شعواء، على ألد أعداء الانسان - الخوف - ومؤلفه من ألد أعداء الخوف في عصرنا الحاضر . هذا وصف موجز لهذا السفر الذي جمع بين سمو الفكر ، ودقة البحث العلمي ، والاعتدال . انك بمجرد قراءته تبعث في الجسم روح الشجاعة »

(أحد كبار رجال الدين)

« لقد تأثرت كثيراً ، من وجهتي النظر الفلسفية والسيكولوجية ،
بالكيفية التي عولجت بها العلاقة بين الجسم والعقل ، وأعجبت أشد
بالعجاب بالأدلة العملية التي برهنت على العلاقة المتينة بينهما ، تلك
العلاقة التي طالما بنيت عليها نظرياتي في كل ما كتبت . ولم وددت لو أن
المهمنين على شئون التربية في البلاد يقررونه في جميع معاهد التربية »

(جون دبوي - المربي والعالم النفساني)

واكبر فيلسوف على قيد الحياة)

« إن الملايين من السكان الذين طائنا كانوا فريسة الخوف ، سيدهشهم
ما جاء في هذا الكتاب ، ويدخل السرور على أفئدتهم . ومؤلفه دكتور
كولز جدير بالتقدير والثناء ، ليس من المصابين بداء الخوف وحسب ، بل
من أصدقائهم ، وأقربائهم ، وأطبائهم ، ورجال الدين ، والخدام الاجتماعيين ،
والجمهور »

(امرى شيلر)

« . . . جدير بأن يقرأه الناس جميعاً ، وأن يعم استعماله في كل
مدرسة وكتابة في ولايات اميركا المتحدة »

(دكتور ليثون - استاذ بجامعة اوهايو)

« انني على ثقة بان هذا الكتاب سيؤدي خدمات عظيمة لمهنة الطب
وللجمهور عامة »

(الطبيب ماكس اينهورن)

وسيرى القارئ بعد تصفح الكتاب أن مؤلفه يخالف فرويد في نظرياته ، ولا يعاق أهمية كبرى على المسائل الجنسية ، التي غالى فرويد في الإشارة إلى صلاحها بالاضطرابات النفسية ، ولا يلجأ إلى التحليل بالكيفية التي يتبناها فرويد وأتباعه في علاج مرضاه ، لأن طريقة التحليل في نظره طويلة ، تستلزم من المريض مالا ووقتاً لا طاقة إلا بعدد محدود من المرضى عليهما . ومن عاداته أن يجمع مرضاه معهم في عيادته مرة كل اسبوع (عصر الخميس) للاستماع إلى محاضرة مبسطة منه ، والاستماع لوصف عدد من المرضى لنشأة المرض في كل منهم ، وأعراضه ، وأوصافه ، وكيفية تطوره مع العلاج . وغرضه من ذلك أن يلمّ المريض بالمبادئ الأساسية التي تمكنه من تفهم الاضطرابات النفسية - أي تربيته من جديد - وأن يستنتج من أقوال زملائه من المرضى انه ليس الوحيد الذي يحس بما يحس به من الآلام ، وما يفتأ به من العائل ، فتدخل إلى قلبه الطمأنينة ، ويزول الخوف والقلق .

فلا عجب إذا امتلأت عيادته الواقعة في أحسن أحياء نيويورك (Park Avenue) وأشدها ارسقراطية ، بالمرضى من جميع الطبقات من كل ولاية من ولايات أميركا الثماني والأربعين ، من كبار رجال الاعمال ، والاطباء ، والأساتذة ، والمثاليين والمثلات وسائر الناس من رجال ونساء . ويسعدني أن أتبع لى الاتصال بهذا العالم الكبير ، والطبيب البارع ، ومشاهدته عن كتب في علاج مرضاه ، وتتبعهم في أطوار المرض والعلاج ،

إلى أن قدّر لكثيرين منهم بالشفاء ، كما يسرني أن أقدم لأبناء العربية
كتابه الفريد في بابهِ . وقد حرصت أن أزقه إليهم كما هو بغير تصرف أو
تحويل . ولعلني ترجمته ترجمة تسكاد تكون حرقية نوحياً للأمانة في النقل ،
ولثقتي انه مبسّط في الأصل ، متين في الوضع ، وكل انحراف عن الأصل
وميل عن الوضع ، يشوبه وقد يعده عن الغرض الذي وضع المؤلف كل
جملة لأجله .

أصبر بقطر

يناير ١٩٤٩

الفصل الأول

واحد في كل أسرة

قلما نجد أسرة خلت من فرد فيها سريع التأثر، عصبى المزاج - هذا يوسف شديد الحساسية، فاحذر ما توجه إليه من الحديث - وهذه ربة الدار تسعى الى تهدئة أعصابها فلا تستطيع الى ذلك سييلا - وهذه بنتها الكبرى ليلى متقلبة الأطوار، تارة تسمو مرحة الى الجوزاء، وتارة تهبط كئيبا الى الحضيض - وهذا ابراهيم عميد الأسرة، يصعب التعاون معه هذه عبارات تلوها الألسن في كل زمان ومكان، فلا يهني بها أحد. ليلى متقلبة الأطوار؟ لا بأس، طارئة لا بد من زواله - ربة الدار كثيرة التوتر، لاحيلة لها في ضبط عواطفها؟ لا بأس، أنها سيده شديدة الحساسية، سليمة النية، نبيلة الخلق - عميد الأسرة يصعب التعاون معه؟ لا بأس، يأنس له العذر لما يلاقى في عمله من مشقة، وفي تجارته من كساد - ابنه داود لا يقبل النقد ولا يحتمل المزاج؟ لا بأس، ابنه عبقرى، شديد الذكاء، وحدة المزاج من علامات النبوغ

جدا لو كان هذا التفسير مطابقا للواقع - كم تكون الحياة سعيدة، سهلة، مبهدة، في البيوت، ودور الأعمال، في جميع أنحاء العالم، فيما لو

بلغ تشخيص هذه الظواهر هذه الدرجة من البساطة !!! ولم يكون العالم مأهولاً بسلالة من البشر، ذكية ، قديرة ، ناجحة ، منزنة الوجدان ، وفيرة القوة والنشاط ، فيما لو استطعنا أن توجه المواظف توجيهاً سائياً بمنها من الانفجار ، أو قضينا عليها مرة واحدة وعشنا بدونها ١١١ لوتم لنا ذلك ، لقلّ الفشل والخيبة في الحياة ، وقلّ الخلاف بين الوالدة وبناتها ، والزوجة وزوجها ، وانعدمت الحاجة الى عبادات الأمراض العقلية ومستشفياتها

وكم ندهش إذا علمنا ان هذا الشعور الذي تجرحه ابتسامة عارضة ، أو مزاح طارئ ، أو نقد بريء ، أو خدش طفيف في كبرياء صاحبه ، أو إغفال لا وجود له إلا في عالم الوهم والخيال - كم ندهش إذا علمنا أنه بالغ أقصى حدود الشدة ، ويخطئ من يظن أنه في مراعاة شعور هؤلاء الملاج الشافي . انما الأمر على النقيض من ذلك ، إذ ان مثل هؤلاء يزدادون غالباً على مدى الأيام حساسية ، ويزدادون فيما يحبون وفيما يكرهون ، ومن يصادقون ومن يعادون . وتزداد هذه الحساسية وهذا القلب سرعة وشدة ، ويزدادون عزلة عن الناس ، ويتوهمون ان كل حديث أو إشارة أو عبارة تقال ، انما يقصد بها الكيد لهم ، ويختزنون هذه الأوهام في أذهانهم ، فيرجعون إليها ويحترقونها وتنقبض نفوسهم لها ، بعد أن تكون قد مضى عليها سنون وأعوام

وعلى عمر الأيام يقف أقرباء هؤلاء مكتوفي الأيدي أمام الأمر الواقع ، فيقولون ان يوسف مثلاً يختلف عن سائر أفراد الأسرة ، وانه كان كذلك منذ صغره . ويعرف يوسف انه يختلف عن سواء من أفراد

الأسرة ، فينساءل قائلاً : ما عسى يكون السبب ؟ وسرعان ما يتبين له أنه كلما غشي ما لهي ، أو حضر حفلة مع عدد من الناس ، شعر بصداع في رأسه ، وكلما هبت موجة من البرد خفيفة ، أصابه تصلب في عضلاته ، وفقد شهية الأكل ، وكأنه يقول « ان معدني دقيقة الحساسية ، فعلى أن أحذر الطعام » . وكلما يذوق طعم الراحة ، إذ ان أنه الأشياء تهيج أعصابه . يظن ان الناس لا يفهمونه ولا يحبونه ، وان زملاءه الطلاب في الجامعة كانوا يتجنبون صداقته ، فيؤثر الوحدة ، وأنه في العمل يصعب عليه أن يكتسب صداقة زملائه ، ويتعذر عليه أن يبرهم جانباً من اهتمامه . ومختصر القول انه يتصرف الى نفسه ، ويتطوى على ما يذكر وما يشعر ، بغض النظر عن سواه

ولكن الحياة لا تنحني . ففما حاول يوسف أن يفرّ من مواجهة الحياة ، هيئات له أن يتجنب أشواكها ومفاجآتها ؟ يحاول الهرب كلما رآها تقترب منه . ولكنه يعرف جيداً أنه لا يستطيع الفرار منها . الا فيما ندر من الأحوال . وماذا تكون النتيجة ؟ النتيجة إن الخوف بداخله ، فيعيش على مضض الانتظار - انتظار ما يأتي به القدر ، مما يهيج أعصابه ويتنص غيشه وسرعان ما تتحقق مخاوفه . فتزداد الأشواك والمفاجآت ، ويخونه الأصدقاء ، كما خيل اليه تماماً ، ويصيبه سوء الحضم ، فيشسكو من الإمساك ، والغازات ، والآلام ، ولا يجد مخرجاً من هذا إلا بشراء جميع العقاقير المعلن عنها ، ولا يفتر لحظة عن التفكير في وجدانه وجسمه ، فطوراً يكون في شبه إنحاء ، ويصبح ذهنه كالصحيفة البيضاء خالية من كل شيء ، وكأنه لبس

على قيد الحياة ، فيشند خوفه وتتضاعف آلامه . ويناجي نفسه قائلا
« الآن قد أيقنت أن هناك ما يبرر شكوكي الماضية ، وأن ما كنت أخله
أوهاما ، قد أصبح حقيقة لا شك فيها . »

ان العالم مكتظ بمثل هذا الرجل - رجالا ونساء - يندون وبروحون ،
ويؤدون أعمالهم اليومية ، ولكنهم في شقاء دائم ، تقنم الهموم والتفكير
في علمهم ، ويعيشون على هامش الحياة في جو من الفزع والخوف ،
ويؤكدون لأنفسهم أن حادثنا خطيراً سيلمّ بهم عاجلاً أو آجلاً ، وإذا
سألهم عما يشكون ، لم يستطيعوا أن يذكروا شيئاً معيناً ، بل يقولون أن
كل عضو في أجسامهم مثقل بالمرض

وإذا ما أسررت في آذان هؤلاء ، أنهم انما يتألمون من الخوف ،
لامن مرض ، لم يصدقوا قولك في بادئ الأمر ، ويحتجون بكل قوام
قائلين أنهم لا يحسون بأيّ لون من ألوان الخوف ، ويؤكدون لك ان
الصداع والغازات والإغماء ، وفقدان التوازن عند المشي ، وما هو أشد من
هذه كلها الماء ، لا يمكن أن تُعزى لاضطراب نفسي . ويقسمون أن حالات
الخوف وعدم الطمأنينة والشقاء التي ألمت بهم ، انما هي نتيجة الاحساس
بالمرض -

نورانه من الخوف

هناك نوران من الخوف . أحدها طبيعي ، كأن يخاف أحدنا إذا رأى
سيارة ضخمة للنقل متجهة نحوه . ففي هذه الحالة ، نتجى ناحية ، ونقف
برهة حتى تأخذ اتجاهاً في الطريق ، وبعد ذلك يزول الخوف تدريجاً ،

ونشكر العناية التي أنقذتنا من الكارثة . والنوع الآخر من الخوف مرض نفساني وهو موضوع هذا الكتاب .

أما النوع الأول فهو الخوف الطبيعي الذي يصون الحياة ويطيلها ، بما يوحى اليها من ضروب الخذر والاحتراس . بخلاف الثاني فهو ضرب من ضروب المرض . وبالرغم من أن هذا المرض قلما يفضي الى الموت ، فإنه بسبب صاحبه لذة الحياة وبهجة العيش . ويمثل هذا النوع من الخوف في قول امرأة مصابة به : « ما أبغض الليل عندي !!! كم أخشى الظلام عندما يرخي عليّ سدوله !!! إن الليل رهيب جسيم . وكل أخشى النهار اذا ما أتيلج ضوءه ، ففيه اضطرم لمقابلة الناس والقيام بمهام العمل !!! »

انني كطبيب الأمراض العقلية النفسية ، قد شهدت رجالا من مديري الأعمال ، من كانوا يستطيعون بإشارة طفيفة أو بجملة قلم ، أن يرفعوا أسهم السلع في البورصة أو يخفضونها ، ومع ذلك تراءى فرانسهم إذا ساروا عدة خطوات في الشارع يغير أن بصحبهم أحد . وقد فتك بهم الخوف وما أدى اليه من الأرق ، حتى أصبحوا في نهاية الأمر ، هياكل عظمية . وكطبيب للأمراض العقلية النفسية شهدت ممثلات شهيرات ، سرى في أجسامهن الخوف ، فلم يستطعن الظهور أمام الجمهور ، واضطرن الى الغاء حفلات تمثيلية ، كان يرجى لها نهاية الزواج والنجاح . وقد شهدت تجاراً ومعلمين وقاوسة ، كانوا لا يعرفون للعنجل معنى ، فاتناهم الآلام والحاجة والفقر ، بمد ان دب الخوف في أجسامهم ، فخشوا الظهور أمام الجمهور ومقابلة الناس

هذه الحالات غير عادية . ومن حسن الحظ ان اكثرنا لا نباع به مصاعب الحياة هذه الدرجة من الآلام . اننا كل ما يحدث اننا نكون على هامش الخوف ، نشعر بالقلق أحياناً ، كما نشعر بعدم الاطمئنان مع طائفة معينة من الأفراد أو الجماعات ، فننظر الى المستقبل بمنظار أسود ، رغم أن رصيدنا المالى فى البنوك فى حوزامين ، ونحس بسرعة الغضب وعدم الاستقرار ، وعدم الارتياح إلى أنفسنا وأعمالنا وبيئاتنا ، وقد يخيل لنا أن هناك سرّاً غامضاً ، جعل الحياة ليست جذيرة بأن نحيها

مثل هذه الحالة النفسية سببها الخوف وهذا النوع من التفكير ، إذا كان متواصلاً ، عرض من أعراض المرض العقلى ، الذى نسميه خوفاً . ومن حسن الحظ أنه مرض قابل للتشخيص ، وقابل للشفاء . والغرض من هذا الكتاب بيان الكيفية التى يمكن أن نصل بها إلى هذا الهدف .

عقوبة الخوف

الخوف أشد فتكاً بفرائسه من السرطان ، والى ، والزهرى مجتمعة ، والمصابون به أكثر عدداً وأشد آلاماً ، وهو أكثر إقاعاً للأذى بالأسر ، وأكثر تكاليف بما تشكده الدولة ودور الصناعة والأعمال بسببه من النفقات . والمصابون به وحدهم هم الذين يملكون مدى ما يسببه لهم من الآلام . وهذه رسالة جاءتني من أحد هؤلاء :-

« أصبت منذ سنوات عديدة بنوع من الخوف أقمدنى عن العمل ، وكما التهمت بوظيفة ، أبداً كانت ، لم أستطع البقاء فيها إلا قليلاً . اننى فى الرابعة والثلاثين من عمري ومتزوج . وقد عمرت على ملك الدفاتر

والاختزال ، وتقلب على عدة وظائف ، ولكن الخوف حداني إلى تركها واحدة بعد واحدة . وأعتقد أنني إذا استطعت أن أتخلص من هذه العلة ، أمكنني تكوين شخصيتي ، ولكنني بها معدوم الشخصية »
وهذا خطاب من آخر :-

« .. مشكلتي في الحياة المثمرة . وقد جربت جميع الاخصائين فلم أحظ بفائدة . وقد كان هذا العائق في الكلام سبباً في العيب بجمالي . والخوف من المثمة أمام الغير ، يلزمني كالظل في كل مكان . وكما حاولت أن أرقف هذا العائق عند حدته ، زاد الخوف شدة ، وزادت أصوله تعمقاً في ذهني . وشأنني في المثمة شأن الملايين مثلي ، قد تجسم فينا الخوف من الحروف الساكنة . ولاشك ان المحاولة عبثاً ، إجهاد وفقد للطاقة . والمتائم لا يعرف للارتياح والراحة معنى ، إذ أن اضطرابه الوجداني لا يفتأ أن يجعله يدور حول نفسه على الدوام . لقد قضيت خمسة عشر عاماً أحاول التغلب على هذه العقبة . وما يزيدني قلقاً أن لي زوجة وأماً لا بد لي من أن أعولها »

وهذا خطاب من امرأة :-

« ... يشكو زوجي من أعصابه منذ ثماني سنوات . وتنحصر مخاوفه في قلبه . فقد استشار أطباء ، وأخصائين في الأمراض النفسية والعصبية فلم يفرّج منهم بطائل . ولدينا طفل في المهد ، لا يكاد يمطس أو يسعل ، أو يبدو كأنه يسرع في التنفس كسائر الأطفال ، حتى ينتاب زوجي اضطراب وخوف . وكثيراً ما يفتاق لأجله بغير سبب معقول . ولا تمرّ عليه خمس

دقائق بغير أن يفكر في نفسه ، ويحدث أحياناً انه ينظر إلى مبتسماً ويقول انه يحسّ بهافية لم يمهدها من قبل . وبعد ذلك بدقائق معدودات ، يورع الى الدواء تسكيناً لأعصابه الفائرة .

« واننى آسفة لحالته ، ولا أستطيع أن أعطف عليه لأن ذلك يزيد مرضاً . وقد أخذ المرض يؤثر في عمله ، مما زاد في همومه . وقد كان ذائع الصيت في عهد التلمذة في الجامعة ، وكان رئيساً لاحد الأندية ، ولكنه أصبح اليوم ، وإذا به لا صديق له . وهو مولع بالأصدقاء ، ولكن جميعهم قد اختفوا . وهذا مما يؤسفني فانه في حاجة الى أصدقاء ، إذ أن وجودهم ينسيه الانطواء على نفسه وتركز فكره فيها »

والرسالة الآتية تسل على ما يفعله الخوف في حياة المرأة ، الشخصية

والاجتماعية :-

« اننى في كفاح مستمر مع شئ ما منذ عامين ، وقد أصبحت عديدة النفع يدنياً وعقلياً . اننى مولعة بالناس وبزيارة الأصدقاء ، ولكننى أصبحت أخاف الناس ، وأكره أن يطلب إلى زوجى الخروج معي . فاذا طرقت أحدهم الباب ، تزداد نبضات قلبي وتعلو ، ولا أستطيع التحدث إليه . ولا يعلم زوجى الصراع الذى يقوم بينى وبين نفسي في هذا الشأن .

« وقد كنت عضواً في نادي من أندية « البردج » لأننى مولعة بهذه اللعبة ، ولكننى اضطررت أخيراً أن أنتطح عن النادي منذ شهرين ، لأن رعدة كانت تصهبنى وقت اللعب ، وقد فقدت البصر في عيني اليسرى منذ شهرين ، ولم يستطع طبيب العيون أن يقف على سر هذه الكارثة .

وكثيراً ما أحس بإجهاد في القلب تصحبه آلام ، وعندما استيقظ في الصباح ، أشعر بثقل في الصدر . ومع ذلك يؤكد الطبيب ان قلبي سليم من المرض .
« وقد كانت حياتي الزوجية سعيدة وقد مضى عليها أربع سنوات .
وليس لدى في الواقع هموم . ولدى من الأعمال الكثيرة ما يشغل كل وقتي . وكان يمكن أن أستمتع بالكثير من ضروب الرياضة والتسلية ومقابلة الناس ، ولكنني أخاف ذلك . ليس لي أعداء ، وليس هناك ما يستوجب الاختفاء عن أعين الناس ، وليس ما يوجب الخوف

» ويشدني الخوف أحياناً ، حتى انني أرحب بالموت ، إذا ما لاقتني المنية ، ولكنني لا أريد أن أموت . أريد أن أكون سعيدة ، أحتفظ بأصدقائي ، واجعل الحياة جديرة بالعيش ، بدلاً من أن أكون جبانة ، أخشى مواجهة أى إنسان كان «

• • •

الخوف لا يحترم أحداً . الرجال والنساء كلاهما يصيبهما داء الخوف . وكما يتضح من الرسائل السالفة ، لا ينحصر الخوف في طائفة خاصة من الناس ، وإنما ينشب أظافره في الغنى والعامل ، كما ينشب أظافره في رجال الأعمال ، وأصحاب المهن الراقية ، في النساء ومدبري المصالح ، والذين يقضون أيامهم في بيوتهم لعدم حاجتهم للعمل

والخوف لا يبقى في مكان واحد ولكنه ينتشر في كل ناحية . فمن الخوف من ركوب القطار الى الخوف من الجرائم . ويضطر صاحب هذا الداء الأخير أن يفصل يديه عشرات من المرات يومياً ، مراراً وتكراراً ،

حتى نحمّر وتسلخ ، ويضطر أن يلبس قفازاً يقيه شرّ الجراثيم ولمس الأشياء التي يمسها الغير ، ثم يخاف الطعام الذي يأكله والشراب الذي يشربه وعندما يتمكن الخوف من صاحبه ، يتألم الجسم . والخوف يفقد الشهية ، ويفسد الهضم ، ويسبب الإمساك ، والاضطرابات المعوية ، والامهال . والخائف ينقص وزنه ، ويقلّ غذاؤه ، وتهدأ قوته ، وما آلام القلب الصارخة ، والصداع المتواصل ، وتصدع أعضاء الجسم ، سوى أعراض لهذا المرض العصبي - مرض الخوف

ومما يؤسف له ان أكثر المصابين بداء الخوف ، قلما يلجأون الى الطبيب قبل أن تكثر الأعراض البدنية والنفسية فيهم ، فيختلط على الطبيب الأمر في تشخيص المرض .

الأمراض الوهمية :

ليست هذه الآلام التي يصفها هؤلاء وهمية من نسج الخيال . انها آلام حقيقية ، أسبابها بدنية ونفسية . والخطأ الذي يقع فيه الأطباء الذين يلجأ إليهم هؤلاء ، انهم لا يكتشفون في تشخيص المرض ان هذه الآلام ما هي إلا أعراض تلك الحالة العصبية - الخوف ، ولم يستعملوا في علاجها تلك الطريقة التي تطرد الخوف من أذهانهم ، وتعيد الى أعصابهم تلك الطاقة التي فقدتها ، حتى لا يعاودهم الخوف

ومن العبث أن نصرف هؤلاء المرضى الذين تعذبهم آنياب الخوف ، بمجرد التصح إليهم أن يعودوا الى بيوتهم ، وينسوا هذه الآلام . كما أن التصح إليهم أن يركبوا متن باخرة تقلهم في رحلة الى أوربا ، لا يجديهم

نفساً . ولا يجديهم كذلك أن يتحدث إليهم طيب الأمراض العقلية ،
ويستمع إلى شكواهم . ينبغي أن يمتد علاج هذا النوع من الخوف الى
جسم المريض ، ولو أن مركز الداء في عقله .

هناك علاقة متينة بين الجسم والعقل ، وكل يؤثر في الآخر تأثيراً
مباشراً بطرق شتى . والكثير من الأمراض التي تصيب أعضاء الجسم يكون
مصدرها حالة عقلية ، كما ان هذه الحالة العقلية (النفسية) يكون مصدرها
مرضاً أو ألماً جسمانياً وهكذا دواليك ، وكما يقول «ديبوا» ان هذه الأمراض
الحقيقية تسبب هذا النوع الشاذ من الخوف ، كما ان نظرهم الى الحياة
بمنظار أسود من جراء حالتهم العقلية ، تسبب أمراضاً وعللاً بدنية

ولا شك ان أكثر المرضى يؤثرون أن يتصوروا ، وأن يقال عنهم ،
ان مرض القلب مثلاً هو الذي يسبب خوفهم من الجماهير ، أو ارتداد
الملاهي والحفلات ، وأن يتخذوا ضعف القلب عذراً لهذا النوع الشاذ من
الخوف . ان أكثر المرضى يؤثرون ذلك عن أن يواجهوا الحقيقة . والحقيقة
هي أن ضعف القلب لا يسبب الخوف إنما الخوف هو الذي يولد الشعور
بالدوخة والإغماء والاختناق ، وغيرها مما يشكو منه المريض من العليل
الحقيقية لا الخيالية .

مرض الخوف

ان جميع أنواع الخوف التي تظهر في الاضطرابات العصبية حالات
شاذة ، يخاف فيها المريض من شيء لا يوجب الخوف ، ولا يصيب أحداً
بأذى . وهذه الأنواع من الخوف تشمل عنصراً لامتطيقاً ، وقد تكون

هذه اللامنتظمة في الفكرة ذاتها ، كالخوف من الموت إذا ما خطأ أحدهم فوق شقّ على الرصيف ، أو الخوف من مسّ أشياء معينة ، أو الخوف من ارتكاب إثم . وقد تبدو هذه اللامنتظمة في الوجدان والحركة . والرسالة الآتية مثال لما تقدم :-

« . . . لقد أخذت زوجتي من طيب الى طيب ، وانتقلت بها من أخصائي الى أخصائي ، ولكن بلا جدوى . أنها تخشى الجماهير وترتد فرانسها لرؤية غريب . وبها عقدة نفسية تمنعها من الخروج ما لم تصحبها أمها ، بالرغم من أنها قبل ابتلائها بهذا الداء لم تكن شديدة التعلق بأُمها . وإذا رأت انساناً ما معصوباً برباط دلالة على أن به جرحاً أو إصابة ، غشى عليها ، وأكثر من ذلك أنها يعنى عايتها كذلك بمجرد أن يذكر أمامها ان إنساناً ما قد أصيب . وإذا ما أجريت عملية جراحية لإحدى صديقاتها ، لا نستطيع بعد ذلك أن نفترب منها . وقد كانت عند زواجنا كاملة الصحة ، كما دلّ الكشف الطبي الآن على أنها سليمة الجسم من كل الوجوه ، فيما خلا هذه الحالة العصبية »

• • •

ان خوف هذه المرأة من الناس ومن الافتراق عن أمها مرض حقيقي لا شك فيه . وهو من القوة بحيث يستطيع أن يغير مجرى حياتها تغييراً تاماً . ويستتج من الخطاب أن مرض الزوجة يغير كذلك مجرى حياة الزوج . ولما كانت بعض هذه الأنواع من الخوف كثيرة الانتشار ، فقد صاغ علماء الأمراض النفسية لكل منها اسماً معيناً (مشنعاً من الاغريقية) ، مثال

ذلك «كلاوستروفوبيا» أى الخوف من الأماكن الضيقة، «اجورافوبيا» الخوف من الأماكن الواسعة، و«زوفوبيا»، الخوف من الحيوانات كالقطط أو الفيران أو الكلاب، و«ميسوفوبيا» أى الخوف من الجراثيم والأقذار و«ستيوفوبيا» أى الخوف من الشراب، وهكذا مما لا نهاية له من الأسماء.

وكثيراً ما يهزأ الناس بهذه المخاوف بدعوى أنها مهازل لا أهمية لها، فلا يعبرونها اهتماماً، وذلك إذا لانهم لم يصابوا بآلامها، أو لأنهم لم يشهدوا ما تسببه للمرضى من الأذى. ومما يتصف به داء الخوف أن المريض يدرك جيداً أن مقدار خوفه أو الشئ الذى يخشاه، لا منطقي وموجب للضحك، ومع ذلك فإن هذا الإدراك لا يمتد من الداء، أو يحصل على التخلص منه. وهذا المرض لا تنطبق عليه قوانين المنطق، كما أن لاساطة التعميل عليه. والخوف شأنه شأن سائر الأمراض. فمن العبث مثلاً أن تعالج حتى التيفوئيد أو الملاريا أو السرطان بقوانين المنطق ومبادئ التعميل. كذلك الخوف متى تمكن من نفس صاحبه فن العبث أن نحاول طرده بهذا النوع من العلاج أن كل فكرة فى عقل الانسان، تمحوها حالة وجدانية أو مجموعة من الأفكار متأثرة بالوجدان. ومما ينبغى أن نذكره ان الصلة بين الفكرة والوجدان حجر الأساس، فيما يختص بالأمراض العصبية والعلل النفسية

الجسم والعقل متضامانه فى العمل

ومن حسن الحظ أن أولئك الذين يشكون من داء الخوف لا يحتاجون لعلاج التحليل النفساني، ذلك العلاج الذى يتطلب زمناً

طويلاً ومالاً وفيراً . فقد ذكر أحد مشاهير الأطباء الذين يتخذون التحليل النفساني طريقة للعلاج انه قضى في علاج بعض الحالات سبع سنوات بحساب ساعة كل يوم ، في الحالة الواحدة . اما نحن فقد عالجنا في عيادتنا^(١) ألوفاً من حالات الخوف في بضعة أشهر ، وهي مدة قصيرة جداً إذا قيست بالسنوات العديدة التي ظلوا في أثنائها فرأس الداء .

وليس هذا ضرباً من السحر ، وانما هو طريقة علمية للعلاج الأمراض النفسية ، في مقدور كل طبيب مدرك لماهية الخوف وطبيعته ، أن يستعملها في علاج المرض

ويرى هذا الكتاب إلى مساعدة المريض على فهم داء الخوف ، وكيف ينشأ ، وكيف يعمل ، وكيف يشفى المريض منه ، والمريض الذي يفهم هذه الأشياء الخاصة بالمرض يكون علاجه آتم وأبقى ، إذا ما قدم نفسه للطبيب . ويرى هذا الكتاب كذلك إلى إيصال بعض المعلومات للطبيب المعالج حتى يستطيع على ضوءها أن يبلغ الضالة المذشودة في شفاء المصابين بهذا الداء . ومما يسر المؤلف أن يكون هذا الكتاب بمثابة علاج وقائي ، فيستطيع القارئ أن يكتشف المرض في مرحلته الأولى ، حتى يستأصله من جذوره قبل أن يتمكن منه

والآراء التي يصادفها القارئ في هذا الكتاب نتيجة تجربة طويلة في خلال نحو ٢٥ عاماً في عيادة المؤلف في مدينة نيويورك . وطالما كانت هذه العيادة معملاً للتجارب العلمية وتشخيص الأمراض العقلية على اختلاف

Body and Mind Clinic, Park Avenue., New York City (١)

أنواعها، كما كان مستشفى سلبيرير العظيم يبارس اصحابه شاركو وأطباء الأمراض العقاية من بعده .

إنما أنت هائف مما تخشى به

كل مريض بهذا الداء النفساني - الخوف - ينص عليك ، إذا ما تمددت اليه ووقفت على تاريخ المرض، القصة بعينها ، وهي ان الخوف بدأ بشعور خاص في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم

وفي غالب الأحيان ، يتألب كل من هذا الخوف وذاك الشعور الواحد نحو الآخر بسرعة البرق ، فلا يمي المريض أيهما كان طابدي . وكل ما يعرفه أنه أحس بشئ في جسمه، وان هذا الاحساس كان مشوباً بشئ من الغموض ، كانت علة خوفه المتأجج . ثم أصبح الخوف والاحساس بعد ذلك صنوبين لا يفترقان لحظة ، فلا يستطيع المريض أن يفكر في الواحد دون الآخر

وبهذا أصبح المريض عاجزاً عن معرفة مصدر هذا الشعور ، أو سبب انقضاخه عليه بهذه الشدة المريعة ، التي جعلت دقات قلبه تعلو وتسرع ، وأنفاسه تختنق ، ومعدته تهبط إلى الأعماق، والماء البارد يتصبب من جسمه . وقد كانت الآلام الناتجة عن هذه الظاهرة بالغة حد الشدة ، حتى أنه لا يستطيع محورها من ذاكرته . فهو يذكر في جلاء تام جميع الظروف التي أحاطت بها ، ويذكر أنه لم يفرق بين آلام الجسم والخوف ، عند أول عوده بها . بل أنه يخيل اليه أن الشعور الجسماني الأليم ، والخوف ،

والظروف التي أحاطت بهما كلها كانت مرتبطة بعضها ببعض .

قد انتفض عليه الخوف والشعور الجسماني في اللحظة التي كان يهبر فيها الطريق ، أو بينما كان في القطار ، أو في اللحظة التي دعي فيها لحضور لجنة خاصة بعمله . وأضحى منذ تلك اللحظة يرتعد خوفاً بمجرد التفكير في الظرف الذي بدأ هذا الداء في خلاله . فإذا ما أرغم ذاته على عمل يمتُّ لهذا الظرف بصلة ، كان وقعها عليه شديداً جداً ، فتسرى في جسمه شتى الآلام . ويحرم لذة النوم ليلاً ، ويصيبه صداع في الرأس ، وميوعة ، وإسهال ، أو إمساك ، فلا يستطيع أن يهضم طعامه ، ولا يجد شهية للأكل . وهنا يمكن أن تقول أن المريض أصبح معتل الجسم حقيقة ، لا وهماً . وهو في ذات الوقت فرسة ذلك الخوف النفساني ، الذي يواصل عضه بأنياه ، ويمتد الى كل ناحية من نواحي نشاطه وحياته اليومية .

وكما هجم عليه ذلك الخوف ، سرت في جسمه حساسية مروعة ، يضطرب لها ذهنه ويختلط تفكيره ، ولم يدرك معنى هذه الحساسية ، فيقتله الخوف منها .

ثم يتساءل بينه وبين نفسه عن هذه الحساسية المؤلمة التي تتناول كل جسمه ، فيستنتج أنها نذير مرض خطير ألم به ، أو أنها تمهيد للموت ، أو أنها مقدمة للمجنون . وبذلك يظل ، توتراً ، ترتعد فرائصه خشية أن تعاوده هذه الحساسية ، فيتجنب كل عمل يظن أنه ملازم لها ، أو يمت لها بصلة ، لاعتقاده أن هذا العمل قد تلزمه تلك الحساسية .

الاحساس بالآلام بسبب الخوف ، والخوف يضاعف الاحساس بالآلام ، وهكذا دواليك يك هذا بذيل ذاك ، ويؤثر هذا وذاك معاً في وظائف أعضاء الجسم .

وجميع المرضى بهذا الداء - الخوف - يخافون من شيء واحد لاثنى له - يخافون من أنفسهم . لا يخافون أشياء أو حوادث خارجية ، بمسدة عنهم . لا يخافون الطريق وعبورها ، لا يخافون الجماهير ، لا يخافون مقابلة القريب أو الأصدقاء والأقارب ، ولو أنهم يتوهمون ذلك . انما الذي يخافونه حقيقة هو ذلك الاحساس الذي يسرى في أجسامهم ، أو بتعبير آخر يخافون أنفسهم

فلنذكر

(١) الخوف علّة بدنية نفسية

(٢) اننا نخاف من شيء واحد

(٣) نخاف من ذلك الاحساس الأليم في أجسامنا - نخاف

من أنفسنا .

الفصل الثاني

كيف تنشأ الأحاسيس

ان أقوى حساسية في الانسان ، وأشدّها أثراً ، وأكثرها دواماً ، هي الشعور بالنفس ، الوعي بالوجود الذاتي . هي حجر الأساس لمعنى الشخصية . هي الاعتراف بالحقيقة الهامة ، والأمر الواقع ، بأنك انت ، انت ، وليس أحداً سواك .

وعلى هذه الصخرة المنيعة تشاد سلامة عقلاك ، وصحة بدنك . فإذا اختلّ هذا الشعور فبك ، واضطرب وعيك بوجودك ، كأن خيّل اليك بأنك نابوليون بوناپرت مثلاً ، أو انك كايوبترا ، أو انك نافوس تصاصل في طبقات الهواء - إذا اعتقدت انك هذا أو ذاك ، فأعلم ان أمراً جليلاً قد أصابك .

ولهذا الشعور بالنفس ، أو الوعي بالوجود الذاتي ، أساس بيولوجي ، فهو مطبوع ، مسجّل في كل خلية من بلايين الخلايا التي يتألف منها الجهاز العصبي . فإذا ما أتلقت بعض هذه الخلايا ، أو اعتراها أذى ، فقدت بعض هذا الشعور بالنفس والوعي بوجودك الذاتي .

واعلم ان جهازك البدني والعقلي ، أدقّ آلة في الوجود وأقواها ، فهي كقنبلة بالقيام بأعمال جسيمة ، وتحمل جهود تنوء بثقلها الجبال ، واعلم انها

لا تتراح عن العمل لحظة ، وان لها قدرة عجيبة على تجديد ما هلك من دقائقها . وهي لم تقف عن الحركة منذ تكوينها في الجنين الى يوم الوفاة . ففي الساعات الهائلة الهادئة التي تستمتع فيها بالنوم ، غير واع بما يحدث حولك ، يظل هذا الجهاز دائماً على العمل . القلب يدفع بالدم الى عروقك ، فتتغذى كل من بلايين الخلايا التي اشرفنا اليها . الرئتان تتقاصان وتتددان بنظام عجيب ، لتمد الجسم بذلك العنصر الحيوي - الاوكسجين . وفي الوقت عينه تقوم سائر أعضاء جسمك ، كل بوظائفها العديدة ، التي بدونها لاتصان سلامتك ، ولا تترن حياتك .

ولكنك لاتبأ عادة بما يدور في جسمك ، فالآلة تدور وانت مطمئن وافر الثقة بها . وقد تمام يوماً عميقاً ، وتحلم انك في رحلة فوق ظهر باخرة فاخرة تمخر عباب البحر . وسرعان ما توقظك فجأة ساعة الحائط ، فتهب من نومك وتفرك عينيك ، فلا تجد الباخرة ، ولا ترى زرقة السماء والماء ، فقد كانت كل هذه أضغاث أحلام . ولكن رغم ذلك فان الحياة في نظرك لاتزال رغيدة والعيش لا يزال هنيئاً . لقد تمت ملء جفنيك ، واستراح بدنك طول الليل ، وتحسن بنشوة الصحة والجاه . ثم تهرع الى الحمام وانت تتدتم بأغنية لديك محبوبة ، وكأنك لاتعنى بالدنيا ومن عليها .

وتصادف أن موعد دفع قسط الرهن المطلوب منك قد دنا ، وأن القضية المرفوعة عليك ، حدد لها جلسة هذا الاسبوع ، وأنت زوجتك ألححت عليك أن تبحث أمر ابنك وسبب فشله في الرياضة ، وأوصتكم بشدة أن تقص شعرك عند غير حالأقك الذي اعتدت عليه . ومع كل ، فان

هذه المضايقات لم تكن من عزمك ، ولم تؤثر فيما تشعر به من نشاط وحيوية . ولم يكن هذا الشعور بمجرد صدفة ، ولا هو البقية الباقية من احلام المليئة السالفة ، وانما نتيجة اطمئنانك على تلك الآلة البدنية الدقيقة ، ووثوقك من انها تسير طبق الهوام ، واعتقادك ان ما تحسن به من الصحة والقوة ، لتكفيل أن تطوح به الاسد بذيله ، فيما إذا حاول الاقتراب منك . وفي هذه الحالة لا يعقل أن تصاب بداء الخوف ، ولا يعقل انك تعرف ماهيته . انك لا تحسن بدقات القلب ولا تديرها اهتماماً ، ولا تحسن بالدم يجرى في عروقك ولا اشعر برئتيك ، تستكشان وتمددان ، أو أن تشعر بالاشارات البرقية تتناقل بين العقل وأعضاء الجسم . وكل ما تشعر به ، نتيجة هذه كلها مثلة فيما تستمتع به من صحة وعافية . وتتمكن بهذه الحالة أن تنقلب على كل ما تلاقيه من متاع العمل . فاذا ما تراكت أعمالك أثناء النهار ، واستنفدت كل قواك ، وعدت الى المنزل مجهداً متعباً ، فانك تستعيد قوتك ونشاطك ، بعد أن تنام ليلتك كالعادة مستريحاً . ويفهم من هذا الوصف انك تحسن بأشياء كثيرة ، ولكنك لاتعاب بها لانك موقن انها لا تسبب لك أذى .

والآن لنعكس هذه الصورة . لقد قضيت عدة أسابيع في إنجاز أعمال شاقة ، تستنفذ أوقات فوق العادة ، واضطرت أن تتناول طعام الغذاء في خلال هذه المدة في مطاعم مجاورة لعملك بسرعة فائقة ، وبذلك لم تستطع هضم الطعام الذي أعدته لك زوجتك مساءً . وفوق ذلك فانك أخذت تأرق وتمتكر باهتمام في اقساط الرهن المطلوبة منك . والجو بارد وشبع

بالرطوبة . وتقول لك السكرتيرة ان الحى منشرة في كل مكان .
وكان السكرتيرة قد تيبأت لك ، فقد أصابك برد وألم في المفاصل ،
فأمرك الطيبب بالإنزام الفراش . وبعد ان قضيت يومين في الفراش أخذت
تذمر ، وتشكو من أن لاحول لك على ضلح الوقت سدى ، وقد حلّ
موعد القضية أو أو شك . لذلك اتصل بالتليفون بالسكرتيرة ، وتطلب اليها
أن تقرأ عليك رسالتك . وهذه رسالة من محاميك ، بمجرد تلاوة السكرتيرة
اياها عليك ، تأخذ في السبّ واللعن .

إزاء هذا تقول « تبّاً للأقنار . لا بدّ لى من الخروج وتولى مهام
أعمالى بنفسى . » ثم تنهض من فراشك وتأخذ في ارتداء ملابسك . وبينما
أنت كذلك ، تمسّ بالعرق البارد يتصبب من كل جسمك ، وتشعر برعشة
في ركبتيك ، وبهبوط في معدتك ، وتسمع دقات سريعة في قلبك بكيفية لم
يكن لك بها عهد ، فتجلس على حافة السرير وتحاول أن تعيد الى جسمك
أثزانه ، وتقول « يا لله ، هذه نوبة قلبية » .

وفي لحظة يخظر بياك ذلك المسكين ، سليمان ، أحد زملائك ، الذى
سقط ميتاً فجأة يوماً ما . وقد عزوا موته في ذلك الحين الى كثرة إجهاده .
« لقد كان في الثامنة والثلاثين من عمره وانت قد بلغت الثانية والاربعين
في مارس الماضى » . هكذا تفكّر ، ثم تعود الى ذاكرتك عمّتك وقد ماتت
بالذبيحة الصدرية ، وشعيق أمك الأصغر ، وهو يشكو بمرض القلب منذ
سنوات عديدة ، وتكرّر مايقوله الناس من ان مرض القلب يمتدّ من فرد
في الأسرة الى الآخر .

فتنهض بجفد وتسارع في ارتداء ثيابك ، وكذلك نحسّ بقلبك تملو دقاته بكيفية لم يسبق لها مثيل . ومع ذلك تقول لنفسك لا بد لي من الخروج والذهاب الى مكتبي ، وتحاول زوجتك منعك ، ولكنك تخرمها وتغفل الباب بعنف وراك . وبينما انت في انتظار السيارة ، وتفكر في انها مكتظة بالركاب ، نحسّ ان قلبك يزداد اضطراباً ونفضاته تزداد عنفاً فتنادى سائق إحدى عربات الأجرة ، ويحنس ويذك على قلبك وعينك على العداد ، وتفكر في ان الاجرة ستبلغ مبلغاً طائلاً .

تدهش سكرتيرتك لرؤيتك ، وتؤذك لخروجك قبل أن تشفى من الحى تماماً ، وتقول كان يجب أن تكون ملتزماً الفراش .

لست في حاجة إلى أن يذهبك أحد إلى هذا ، إذ انت تعلم انك مريض تعاني داء خطيراً ، وإلا لما كنت على هذه الحالة . وإمكانك تحاول أن تقاوم طول ذلك النهار ، وتأخذ عربة أجرة الى المنزل ، وعينك على العداد متأقفاً ، ولا يعرف النوم الى عينيك سبيلاً في تلك الليلة . تضطجع في سريرك ، متصتاً الى دقات قلبك ، مفكراً في زميلك الذي قصف الموت ربيع حياته بسبب القلب ، وحتى في عماتك ، وفي شقبي أمك الأصغر .

ثم تعزم أن تكتم حالتك عن زوجتك ، فلا حاجة إلى إزعاجها قبل الأوان . فضلاً عن انها تضطرك الى استشارة طبيب ، فيما اذا وقتت على جليلة الأمر ، وانت لا ترغب في ان تعرف عن مرضك أسوأ مما تعرف الآن . كل هذا كان بمثابة إنذار لك بأن تسير في عمالك الهوينى ، وتأنم الاعتدال ، وتغادى الإجهاد . فلا حاجة إلى أن ينصح لك أحد بالأصمد

درج المنزل إذا كان ذلك في الإمكان، وألاً تجرى للحقاق بعربة الترام .
فرجل مثلك مريض بالقلب يجب أن يتوخى نهاية الاحتراس .

الآن قد بلغت المرحلة التي يحس فيها الإنسان بذلك المرض العصبي
- الخوف - الذي يدور محوره حول القلب . ونشأته كانت تلك الحيلة التي
أحسست بها في ذلك الصباح الذي نهضت فيه من فراشك قبل الأوان ،
أثر أصابتك بالحمى . وقد صحب ذلك الإحساس الخوف منه . ولأنك
عجزت عن تفسير ذلك الإحساس تفسيراً مقنعاً ، ولأن ذاكرتك قد
استمادت الحوادث الخاصة بزيمتك في العمل ، وبممتلك ، وشقيق أمك
الأحمر ، سارعت في الاستنتاج بأن ما تحس به شبيه بإصابات هؤلاء
وسوام من مرضى القلب . وبذلك أصبح هذا الشعور عندك دليلاً قاطعاً
على ان القلب مصاب ، وبذلك قد قررت بينك وبين نفسك أن هذا
سبب شكواك . لقد عثرت على حل لذلك اللغز - القلب .

لقد شخصت حالتك بنفسك ، انك مريض بالقلب ، وتخاف هذا
المرض . لقد أصبح الخوف ملازماً لهضو معين ، محسوس ، ولذلك أخذ
يؤثر في ذلك العضو ، حتى جعله يقفز الى أعلى ثم الى أسفل وفي الوقت
عينه ، قد اختل نظام الهضم عندك ، وأصابتك السهال ، ونوبات الإسهال ،
ونقص وزنك ، واضطراب ميزان وجدانك ، واشتد عنك فيما تحب وتكره ،
وقد أصبحت زوجتك تعجب لحدة طباعك وافتقارك إلى المنطق . انت
مريض ، تسحقاً ، فريسة نشب فيها الخوف أظناره .

المرض عقبي وليس وهمياً

وايست هذه الحالة من نسج الخيال ، انها حقيقة واقعية . فالتعب الذي تسبب عن الاجهاد في العمل ، والهّم ، والاصابة بالحمى ، كلها حقيقية . ودقات القلب العالية بشهادة سماعة الطيب حقيقية . والإهمال و فقدان الشهية والأرق ، كلها حقيقية . والنمب من جراء الآلام يضاعف تعب الاجهاد من جراء العمل ، ويسبب ذلك الخوف المروع . والخوف والنمب يضاعفان الأرق ، واضطراب الوجدان . هذه هي الدائرة الخبيثة التي التفتت حولك والتحمت ، فلا تستطيع اختراؤها والخروج منها ، فكأنها شرك نصب لاصطيادك .

وليس ثمة عالم من علماء الأمراض النفسية ، يجرؤ أن يقول ان هذه الخواف وهمية . فالخواف تغزو الخيلة ، وفرق شاسع بين قولنا ان الخواف يغزو الخيلة ، وقولنا انك مصاب بمرض وهمي . انني كطبيب أمراض عقلية لا أعرف شيئاً يفوق الخواف في حقيقته وصحة وجوده . الخواف متأصلة جذوره في الخلايا العصبية التي أنهبها التعب .

الخلية العصبية

يتألف الجسم من خلايا . وهذه الخلايا متعددة الأنواع ، يقوم كل منها بوظيفة معينة . وحسبنا أن نعرف شيئاً عن نوع واحد من هذه الخلايا لا اتصالها بالموضوع ، وهي الخلايا العصبية التي يتألف منها الجهاز العصبي (أي المنخ والحبل الشوكي) .

الأعصاب أشياء جسمانية طبيعية ، وهي كأسلاك التليفون تخترق الجهاز
البشري ، فتمكن كل عضو من أعضاء الجسم بإرسال الإشارات إلى المخ
بسرعة البرق . والتيار الكهربي يحمل هذه الإشارات أو الرسائل بحري داخل
الأعصاب . كما يحري التيار الكهربي بكيفية لا نعرفها داخل الأسلاك .
وإذا علمنا ان الجسم مركب من ألوف الملايين من الخلايا ، وان كل خلية
دائمة الحركة والنشاط ، دائمة الاتصال بالمخ من قبل أن يولد الطفل الى أن
يموت ، أدركنا مدى الإشارات البرقية التي تتبادلها أجزاء الجسم مع المخ .
والخلية العصبية تنصف بمدة أشياء ، أهمها قوة التنبه ، وقوة التوصيل ،
وقوة التكيف . فمتدما يمر التيار داخل الخلية العصبية يحدث انفجار تنتقل
الشحنة من خلية الى التي تجاورها ، ومن هذه إلى التي تليها وهكذا ، إلى
المخ أو منه إليها . وهذه الخلايا العصبية مركز الطاقة العصبية .

وليست هذه الطاقة ثابتة ، ولكنها قابلة للزيادة والنقصان ، تبعاً
لحاجتك إليها . ولنفرض على سبيل المثال ان الخلية العصبية سمعتها من
الطاقة ١٠٠ وحدة . فإذا ما بلغت الخلية نهاية هذه السعة ، أصبحت
مستديرة ، مملوءة ، تامة التكوين . ولكنها خلية حية ، وكشأن كل حي
لا بد لها من فقد بعض الطاقة والتعويض عنها ، إذ أنها وسائر الخلايا
تدير آلة الجسم . وهذه الخلايا لا تقف عن النشاط والعمل منذ تكوين
الجنين الى موت صاحبها . فلا مندوحة من مدّها بالطاقة في أثناء
النوم ، حتى تعوض ما فقدته أثناء النهار . فإذا استهلكت من الطاقة
نهاراً ، أكثر مما استعاضته ليلاً ، ضعفت ووهن عزمها ، وتسبب عما طرأ

عليها من التغيير حدة مزاج صاحبها ، وخوفه ، وتوتر وجدته ، وعذقه .
إنك إذا أفرغت من قرح مملوء بالماء نقطة واحدة يومياً ، لا تلاحظ
تقصاً فيه في بادئ الأمر . ولكنك إذا واصلت عملك يومياً ، نبض معينه
إلى ثلثيه ، ثم إلى نصفه ثم إلى ثلثه ، وهكذا إلى أن يفرغ الكأس .
وهذا عين ما يحدث تماماً في الخلايا العصبية ، إذا استنفذت الطاقة
منها باستمرار ، بغير ان تستماض . ولما كان جسمك آلة لا تقف دواليها
عن العمل ، لا بد لهذا الجسم أن يجمد ويضعف نشاطه حتى يغدئ الخلايا
بالطاقة التي فقدتها . واذكر ان كل عملية في الجسم كالهضم والدورة الدموية
والتنفس ، التي لا تحس بها ، تحتاج إلى هذه الطاقة . كذلك كل عمل
يقوم به ، كالعب ، والدرس ، ومشاهدة السينما ، والمعمل ، والحلب ،
والتنافس .

وكل خلية في الجسم دائية ، دائمة النشاط . ونشاطها يستنفذ بعض
الطاقة ويستعمل ما استنفذه منها . فإذا ما نقصت مقدرتها على قبول هذه
الطاقة ، تأثرت .

قلنا ان من صفات الخلية العصبية قوة التنبه . وصفة أخرى من صفاتها
قوة التوصيل . وحتى يعي الانسان بالمنبهات التي تحدث حوله أو داخله^(١) ،
لا بد أن ينتقل التيار (الذي يحمل الرسالة إلى المخ ومنه إلى أجزاء الجسم)
من خلية عصبية إلى التي تجاورها . ومتى مر التيار داخل خلية فقدت طاقتها ،

(١) لترجم — مثال التنبه خارجي : ما يراه الانسان أو يسمه أو يشمه أو
يذوقه أو يلمسه . ومثال التنبه الداخلي : الالم وحركات الامعاء الخ

وزادت سرعة الانفجار واشتدت ، فاشتدت قوة التنبه فجأة ، وأصبحت شديدة الحساسية لهذا التغيير الفجائي ، فاضطربت ، وخيل إليك ان خطراً وشيكاً يهدق بك ، وشعرت في داخلك بالقلق وعدم اليقظة . وبهذه المثابة يصبح هذا الشعور على مدى الأيام حالة عقلية (أو مرضاً نفسياً) . ومن المعلوم أن كلا من الأعصاب والمخ شيء محسوس ، فستطيع أن تأخذ المخ وتقطعه قطعاً ، وتفحصه تحت المجهر (المكركوب) ، وتتبع خلاياه التي تشبه الخبوط الدقيقة ، وتستطيع أن تفصل خلية عصبية عن مجموعة الخلايا التي بجانبها ، وتدرس تركيبها الكيماوي .

هذا عن الأعصاب والمخ . أما التيار الذي تحدثنا عنه فليس شيئاً محسوساً تستطيع أن تمسكه بيدك وتفحصه . فالتيار هو تلك القوة الخفية التي تحمل في دقائقها الرسالة من العضو الى المخ والعكس . ومثله مثل التيار الكهربائي داخل الأسلاك ، أو الموجة الصوتية على جناح الأثير . فالتيار إذاً ، ليس شيئاً محسوساً ، ولو أنه يجري داخل أشياء محسوسة وهي الخلايا العصبية .

وعلى طول هذه الخلايا توجد شبه محطات ، أو مواقف فرعية نحف عنها غزارة التيار في طريقه الى المحطة الرئيسية ، أي المخ . وبسبب هذه المحطات ، يضعف التيار الى درجة ، فلا تشعر بالرسائل التي تنتقل بواسطتها . وهذا ما يحدث في داخلك الملايين من الرسائل ، التي تنتقل من خلية الى خلية يومياً طالما كنت على قيد الحياة . وكل ما يحدث أنك تطيع هذه الرسائل . إطاعة عمياء ، وتستجيب لها بغير أن تدري ماهيتها

وتوجد في الجهاز العصبي خزانات صغيرة وخزان كبير في المخ . ووظيفة هذا الخزان أن يكون بمثابة سدّ متبوع بمحول يحول دون تمسّك الرسائل التي قد تهاجم عقلك الواعي وتعزوه ، فتتسبّب بها .
ولا ينبغي عليك ما الخزان وما وظيفته فوق النهر . وانفرض هنا ان الرسالة هي الماء والخلاية العصبية هي الخزان أو السدّ ، الذي يهجز الماء الى حد محدود . فإذا رفعت السدّ الى مستوى النهر أو ما يقرب من ذلك لا يمر الماء من فوقه ، اللهم الا كبة صغيرة منه . فإذا خفضنا السدّ ، اندفع الماء فوقه بنسبة هذا الانخفاض .

وهذا ما يحدث بالضبط للخلاية العصبية والرسالة التي تصل الى المخ أو منه . ويوح ان الخلايا العصبية تدع المبدأ الآتي : كلما قلت الطاقة في الخلية ، زادت قوة التنبيه ، أي ان الرسائل التي تمرّ بمثل هذه الخلية تكون أسرع سيراً وأشدّ فعلاً . أو بتعبير آخر يكون الماء الذي يمرّ بالسدّ أو أكثر ارتفاعاً . وفي الوقت عينه يتسبب عن فقدان الطاقة في الخلية هبوط السدّ .

أترى الآن كيف انه كلما انخفضت الطاقة في الخلية العصبية ، زادت كمية الرسائل التي تصل الى عقلك الواعي ؟ وهنا اذ لمصدر الشعور (الآلام) الذي تحسّ به ، فبمثال امام عينيك الخطر الداهم

فالحروف إذاً - أياً كانت الصورة التي يتخذها - ينشأ من التعب ، وما يتأتى عنه من ضعف الطاقة في الخلية العصبية ، وما ينتج عن ذلك في النهاية من استجاباتك الوجدانية لذلك الشعور العنيف المهاجم ، هو الذي يمثل لك ذلك الخطر الداهم ، وهذا الشعور في الواقع لا يزيد خطره

عما تحسّ به إذا ما أصاب أصيبتك جرح طفيف، ولكن لان هذه الأحاسيس تنقضّ عليك فجأة وبشدة مريعة، فإنك تتوهم فقط بأنها خطيرة . أشعر بها فلا تفهمها ولا تدرك ماهيتها ، فيؤدى بك هذا الغموض الذى يحوم حولها الى الخوف .

فلنذكر

- (١) الخلية العصبية لها عدة أوصاف أهمها قوة انتبه ، قوة التوصيل ، وقوة التكيف .
- (٢) كلما قلت الطاقة فى الخلية زادت قوة الخلية فى التنبيه والتوصيل والتكيف .
- (٣) وما تحسّ به من ذلك الشعور الغريب أو تلك الرسالة العنيفة المريعة ، لا ضرر منه البتة ، ولكن طالما كنت لاتفهم ماهيته وطالما كانت الأحاسيس غامضة ، فاتها تبدو لك مخوفة بالخطر .

الشعور بالارتياح

الدرجة

١٠٠	الساحة الثامنة	ذاتي ، حدة خاطر ، تعب في الصباح ، الارتياح في المساء ، الشعور بالخوف
٨٠	حقل النورستاني	الارتياح العجز عن تركيز التفكير ، اليأس ، الصداع ، حرقان في القلب ، لاسهال ، سوء الهضم ، امساك ، آلام ، مخاوف ، انقباض
٦٠	حقل الملائموني	خوف متزايد ، الشعور بالألم وعدم الجدارة ، توقع الشر ، الشعور بالاضطهاد ، التفكير في الانتحار
٤٠	حقل الهوس	يأس شديد ، تناوب مع هرج وهرجان ، العجز عن الراحة أو الهدوء ، عدم القدرة على النوم أو الأكل
٢٠	ساحة العواجا	هياج ، هذيان ، إغماء ، موت
٠	سفر الموت	

مقياس الطاقة في الخلايا المصبية . تمثل الطاقة هنا مقاييس الحرارة (الترمومترات) وتبسط الدرجة بسبب التعب . ويظهر هذا الهبوط في الاعراض المبينة على عين الرسم .

الفصل الثالث

قياس الطاقة

لم يخترع أحد إلى الآن آلة لقياس الطاقة في الخلية العصبية . وليس من سبيل إلى ذلك إلا أن نحذو حذو الأقدمين عندما أرادوا قياس سطح الأرض . فقد لجأ هؤلاء إلى رسم خط وهمي حولها ، يقسمها إلى قسمين ، وأطلقوا عليه اسم « خط الامتواء » ، ثم أخذوا يقيسون المسافات شمال هذا الخط وجنوبه بالدرجات . ولما شرع العالم الألماني فهرنيت في وضع مقياس الترمومتر الزئبقي ، اتخذ درجة ١٠٠ لحرارة الجسم الانساني . ومن هذه الدرجة توصل إلى اكتشاف درجة الغليان وهي ٢١٢ ، ودرجة التجمد وهي ٣٢ . ومع أن هذا القياس كان بمحض الاختيار ، فإنه أدى الفرض المقصود على ما يرام .

وعلى هذين المنوالين التاريخيين تتخذ درجة الطاقة التي تبلغ فيهما الحياة العصبية كمال الصحة ، ١٠٠ وحدة ، كما يرى الخط الأعلى في الرسم على صفحة ٣٧ . ويلاحظ أن الرسم يبين مقياس الطاقة في الحياة العصبية من كمال الصحة إلى الموت أي من ١٠٠ إلى صفر ، وكل منا يعيش بأعصاب متفاوتة صحة بين ١٠٠ وحدة وصفر من الوحدات . ولا شك

أن الانسان لا تبقى أعصابه في درجة واحدة . فالطاقة تملو وتببط تبعاً للمسئوليات التي تلقبها على عاتقها ، وتبعاً لمقدار ما تغذيها من أنواع الراحة والاسترخاء . فإذا أخذت الرسم جيداً ، والأعراض التي تراها أمام كل درجة من درجات الطاقة ، اتضح لك مركزك ، ومستواك من الصحة فيما يختص بأعصابك

ففي الخط الأعلى نجد الطاقة على درجة ١٠٠ ، ومعنى هذا أنك لا نجد أعراضاً للمرض على الإطلاق . وذلك لأن السد الذي افترضنا وجوده فيما سلف أعلى من مستوى الماء ، ويؤدي وظيفته على ما برام . وما يمر من شتى المشاعر (الرسائل) على هذا السد متزن ، منظم . أي أن جميع الأحوال البدنية العقلية منسجمة سليمة فتؤدي أعضاء الجسم وظائفها على الوجه المطلوب من تقاء ذاتها . وعندما تكون في هذه الحالة المثلى من الصحة ، لا تخمس بما يدور في داخل جسمك ، اللهم إلا ما تستمتع به من مسرات الحياة وأطاييها .

وفي هذه الحالة تستيقظ صباحاً ، ممتلئاً نشاطاً ورغبة في الحركة . وتقدم على عملك في غير وحاسة . فلا يمنحك من القيام بما تريد القيام به خوف الفشل أو العجز . وليس معنى هذا أنك لا تنعب على الإطلاق . كلا ، فقد تمارس بعض الرياضة يوماً ما فتعود إلى منزلتك تبعاً ، وتستلقي على كرسي مريح لا تتحرك مدة ساعة أو ساعتين . بيد ان هذا التعب عضلي محض ، ومرعان ما تعود إلى نشاطك السابق . وإذا تمت بعد هذا النوع

من التعب ، كان نومك عميقاً طويلاً وصحوتك في الصباح متحفزاً للعمل ، متحمساً للخروج .

هذا الشعور بأنك ممتلئ الصحة ، موفور العافية ، خال من الهموم ، قادر على مجابهة الحياة ومعالجة مشاكلها ، دليل قاطع على أن مقدار الطاقة في خلاياك العصبية ، يبلغ درجة ١٠٠ أو تقرب منها . وقلما يوجد في الحياة إنسان ، تبلغ طاقته هذا القدر الذي وصفت . إنما قصدت أن افترض مثلاً أعلى ، ينطبق على النهاية العظمى من الصحة التي رمزنا إليها بالخط الأعلى في الرسم السابق

ولنتبع الآن هذا الرسم وندرس النقص التدريجي في طاقة الخلية ، نقصاً لا يسبب أذى لصحة صاحبه . فطبيعاً للقياس الذي افترضناه ، لنطرح عشرين درجة من النهاية العظمى للطاقة أو الصحة ، مقابل ما يقدره الفرد في المتوسط في القيام بأعماله العادية في حياته اليومية . فهذه الدرجات العشرين ، نفترض أنها رصيد نلجأ إليه عند الطوارئ ، كلما زاد مجهودنا اليومي عن المعتاد ، وكلما توالى علينا الحوادث في شتى الصور ، وكلما تأثر وجداننا ومست عواطفنا لسبب ما ، بغير أن يعترينا خوف أو ألم ، وبغير أن نخشى عواقب هذا المجهود وتلك الحوادث ، وذلك التأثير الذي قد يصيب وجداننا أو يمس عواطفنا . فإذا ما استنفدنا من هذه الطاقة ١٠ وحدات أو ١٥ وحدة أو درجة ، فما علينا إلا أن نستريح بضعة أيام ، فقطض أسبوعاً في الريف ، أو تقال ساعات العمل ، أو نمارس بعض الرياضة حتى نستعيد ما فقدناه من الطاقة ، إذ أن الراحة تعرض الخسارة ، وتصلح ما طرأ من الخلل .

والراحة أهية لا يستهان بها . غير أن الراحة عند زيد من الناس قد تكون نهباً وأماً عند سواه . فمسألة تختلف باختلاف حاجات الأفراد ، وسنعالج هذا الموضوع بتفصيل في الفصل الحادى عشر
وإذا دقت النظر فى الرسم ، وجدت أن أمامك غير درجات الطاقة ، ما سميته حقول الطاقة . وقد أطلقنا على الوحدات العليا العشرين ، أى من ١٠٠ - ٨٠ فى هذا المقياس ، اسم « حقل الصحة العادية »

وكل حقل من الحقول الميئة فى مقياس الرسم ، يبين للطبيب ما بلغه المريض من مستوى الطاقة العصبية ، أو بتعبير آخر مدى صحته العقلية . ولا بد للطبيب من الوقوف على الأعراض البدنية والعقلية التى يشكو منها المريض ، قبل أن يحكم على عدد الدرجات التى هبط اليها المريض فى مقياس الطاقة العصبية . وليس ثمة سبيل غير هذا لقياس درجة الحرارة التى فقدها . فالأعراض التى يتألم منها المريض هى الطابع الذى يصحب المرض .

وهذه الأعراض واسعة المدى ، إذ تناول جميع أعضاء الجسم تقريباً . وليس ذلك وحسب ، ولكنها تبدو علامة على ذلك فى حركاته وسكناته ، فى حديثه وطرق تفكيره ، فى مسلكه الاجتماعى ، وفى المفردات اللغوية التى يؤثر استعمالها فى حديثه على غيرها .

وتتمتع هذه الظواهر أحياناً بعمقاً شديداً ، وتبدو فى صور شتى ، قد نخدع الطبيب الذى تنقصه مهارة التشخيص ، فيعالج المريض علاجاً لا يتفق بتاتاً وأسباب الدواء الأصيل . فطالما يعالج الأطباء المرضى على أنهم مصابون

باضطرابات معوية ، أو بأمراض القلب ، أو بتقاصبات عضلية في مختلف الألوان ، جاهلين أن هذه الأعراض رغم أنها حقيقة لا وهمية ، ما هي في الواقع سوى نتيجة المهبوط في الطاقة العصبية . وما لم يتجه العلاج إلى رفع هذه الطاقة إلى درجة ملائمة ، هبات أن يشفى المريض مما يشكو منه ، وإن لجأ الطبيب إلى أحدث ما عرفه الطب من طرق العلاج في الأمراض السالفة الذكر .

على أنه بالرغم من تمتد هذه الأعراض ، فإنها جميعاً تشترك في شيء واحد . ومنى دققنا النظر إلى هذه الأمراض ، تبين لنا أنها على اختلاف أعراضها ، تتبع جميعاً طريقاً واحداً مرسوماً . فهذه امرأة تشكو منذ سنوات عديدة مضت من ذلك المرض النفساني الذي يخيف صاحبه من الجراثيم والأقذار (ميزوفوبيا) ، فتضطر إلى غسل يديها وجسمها وبيتها باستمرار مرات عديدة يومياً ، بكيفية تستوقف النظر ، وتؤلم أهلها وتؤلمها . ويباغ هذا الوسواس حدّاً من الشدة يضطرها إلى الذهاب إلى مصعّة أو مستشفى للأمراض العقلية . وهذا شاب يشكو من حركة اضطرابية ، تضطره رغم إرادته أن تشد عضلات وجهه إلى ناحية معلومة ، فتشوه منظره ، وتلفت من حوله . وتتكرر هذه الحركة العنيفة في كل لحظة ، نهائراً وإيلاً بغير توقف . وما أعراض المرأة التي تشكو من داء الميزوفوبيا ، والشاب الذي يشكو من حركة الوجه اللا إرادية سوى أعراض لشيء واحد مشترك بينهما ، وهو هبوط الطاقة في الخلايا العصبية ، هبوطاً خطيراً كان سبباً في هذه الأعراض . إذاً فالعلاج في الحالتين ينبغي أن يكون واحداً .

غير ان بعض الأعراض توجد في حقل من حقول الطاقة المبينة في الرسم ، دون سواها . فالمرأة التي هبطت طاقتها العصبية إلى ما دون درجة ٥٠ ، تختلف في تفكيرها ومساكنها عن المرأة التي تبلغ طاقتها درجة ٧٥ مثلاً . ولكن في كل حقل من حقول الطاقة تبدو أعراض المرض ، بغض النظر عن شخصية صاحبه . فصاحب الملايين (المليونير) الذي يشكو من داء الملانخوليا ، يخاف فقدان ثروته ، ويخاف الفقر وما يلحق ذلك من العار ، مثله مثل الفقير الذي لا يبلغ دخله سوى عدة ريالات في الشهر ، والذي يبجده كثرة العمل ، ويضنيه الجهد المتواصل ، وما تسبب عن ذلك من سوء الهضم ، إذ كل منهما هبطت طاقته العصبية إلى ما دون درجة ٦٠ فأصبح في ذلك الحقل الذي يدخل في نطاق الملانخوليا . أمام هبوط الطاقة يستوى الفقير والغني ، الكبير والحقير .

عندما تأخذ الطاقة في الهبوط

لقد كان مستهل كلامنا عن حقول الطاقة ، وصف أول هذه الحقول ، وهو الذي رمزنا اليه بالوحدات أو الدرجات العشرين . هذا هو حقل الحياة العادية أو منطقة الصحة والعافية ، كما يفهمها غالبية الناس . فإذا كانت الطاقة في درجة ١٠٠ ، تكون أهم الأعراض ، وأوضحها دلالة على حالة المريض ، الحلق التام من الأعراض . وعندما تأخذ الطاقة في الهبوط في حدود هذا الحقل (أي من ١٠٠ - ٨٠) ، تكون أعراض هذا الهبوط مجرد تعب ، واستعداداً لحدة المزاج .

أما إذا هبطت طاقتك بسبب قلة النوم ، أو العمل المتواصل بدون راحة ، أو تسلية ، أو محاربة عقبات ومشاكل مصلحية ، أو السهر ليلاً في حفلات ، والإدمان في تناول المشروبات الروحية - إذا حدث ذلك ، تصاب بالقلق ، وضيق الخلق ، وحدة الطباع ، وإن كنت في حياتك العادية أهدأ الناس طبعاً ، وأكثرهم صبراً ، وأشدهم اعتدالاً . فيصبح جرم التليفون في مكتبك سبباً في تهيج أعصابك ، ويحتمل إليك أن مرئوسيك يبطنون في تلبية أوامرك ، ويحدث مزاجك ، ويصبح وجدانك شديد الحساسية ، وحكك على الأشياء خاطئاً ، وإجاباتك على ما يقدم إليك من الأسئلة ، أسرع مما عهد فيك .

ومن المعلوم أن أحداً لن يدرك مدى هذه الأعراض مثلك ، وبمحس بها كما تحس . لذلك تلجأ إلى ضبط النفس . تعرف أن الناس عادة لا يسلكون هذا المسلك ، فلا تطلق لانفعالاتك العنان . وهذا أيضاً جديد لا يتفق وما اعتدت عليه ، إذ أنك لا تفكر عادة في مثل هذه الأشياء . أى أنه عندما تكون طاقتك العصبية قريبة من الخط الأعلى في الرسم السالف ، فإليك لا تبدل أى مجهود في محاولة التذرع بالصبر ، والظهور بظهر الرجل الهادئ ، المنزن ، السعيد .

ويلاحظ أيضاً أنه قد طرأ عليك تغيير آخر ، وذلك إن سحابة من الغموض والإبهام أخذت تغطي سماء تفكيرك ، وأن توتراً قد أصاب وجدانك . لقد سئمت كذلك عمالك ، وأصبحت الحياة عبثاً ثقيلاً على أعصابك .

ومن المرجح أنك تكون صباحاً أحدهم مزاجاً ، وأقل صبراً واحتمالاً ،
وأشد حساسية ، منك في الساعات المتأخرة من النهار . ولا بد أنك
لاحظت أنك تشعر عند حلول المساء بالنشاط الذهني ، والمرح ، والتأمل ،
وترغب في الخروج والحركة . والتسلية ، ولا تميل إلى أن تأوي إلى فراشك ،
لعلك أنك إن استطعت النوم .

وما تشعر به من العافية مساءً ، وتبينه عما تشعر به من حدة المزاج
والتعب صباحاً ، دليل على مقدار ما فقدت من الطاقة . وهذا عرض
من الأعراض الجديرة بالتأمل ، إذ أنها تتضمن مبدأ شأثير إيبه هنا
إشارة خفيفة ، على أن أعود إلى بحثه بتفصيل في الفصل التالي .

ولا تنس أنك لا تزال في نطاق ذلك الحقل الأعلى الذي يقع بين
درجتى ١٠٠ و ٨٠ ، أى أنك إلى هنا لا تزال ، رغم كل شيء ، صحيحاً
معافى ، خلواً من عوامل المرض . فإذا ما توعت نواحي نشاطك ، والتزمت
أى نوع من أنواع الرياضة ، كالقنص ، والسياحة ، والتسلية ، أعدت
أعصابك إلى درجة ٩٥ ، أى إلى ما يقرب من درجة السكال ، فيعود
إليك هدوء الوجدان ، واتزان الحكم ، وصفاء التفكير . إن التفكير يتضمن
الموازنة بين قيم الأشياء . والفصل فيما يجب اتخاذ من القرارات ، وتغيير
الطريق الذى ينبغي أن يسلك ، على ضوء هذه الموازنة بين قيم الأشياء .
أما المهم فيتضمن تكرار مراجعة المسائل والعود إليها ، بتغيير اتخاذ قرار
فاصل ، فيما يتعلق بالطريق الذى ينبغي أن يسلك لإزاءها . ومعنى هذا أن
المهم يستفد من الطاقة أضاف ما يستنفذه التفكير .

ومتي عادت طاقتك إلى درجة ٩٥ أو ما يقرب منها ، لم تعد نافذ الصبر في مكتبك ، فتقدر أعمال سكرتيرك ومرموسيك . وإذا ما دق جرس الهاتف ، امتدت يدك إلى الساعة على مهل ، واستطعت أن تهيب محدثك في هدوء ونودة . لقد أصبحت عادياً في تصرفاتك . ولماذا؟ لأنك استمدت ما كنت قد فقدته من الطاقة العصبية .

وهناك قول مأثور يتخلل فيه هذا المبدأ خير تمثيل ، وهو « لكل شيء وقت » . للعمل وقت ، ولالعاب وقت . للجدد وقت ، وللهزل وقت ، والمرء في حاجة إلى هذا ، كما هو في حاجة إلى ذلك . فعدم الراحة وإهمال التسلية والرياضة تؤدي بصاحبها ، لا إلى الخمول وحسب ، وإنما تسبب فوق ذلك القلق ، والاضطراب ، وحدثة المزاج ، والجملة ، والخطأ في الأحكام . فإذا استمر صاحبها على هذه الحالة ، هبطت طاقته إلى الحقل الثاني في الرسم ، أي منطقة المرض الذي أطلق عليه العلماء اسم « النورستانيا »

هقل النورستانيا :

معنى النورستانيا بالإيجاز ضعف الأعصاب . وقد كان يطلق عليها منذ خمسين عاماً ، عندما كانت مجالاً للأخذ والرد ، اسم « مرض نيوتنجلند^(١) » (انجلترا الجديدة) . وقد كان هذا المرض العصبي متفشياً بين الطبقات العليا من سكان مدينة بوسطن ، حتى كان يُظن أنه لا يصاب

(١) نسبة إلى ولاية نيوتنجلند في أميركا

به سوى تلك الأثر الاستقرائية ، العريقة المثيرة ، التي كانت تعطن حتى « يكون هل » وهو حتى الأغنياء في بوسطن .

أما الآن فقد اتضح أن هذا التعامل لا أساس له ، إذ أن مرض النورستانيا يرحب بجميع الطبقات والأجناس والأديان بغير تفریق . فالواقع أن الخلايا العصبية متى هبطت درجة الطاقة فيها إلى مادون الثمانين ، ولم يحاول صاحبها في رفعها ، أو لم ينجح رغم محاولته ، فإن ذلك معناه الدخول في حقل النورستانيا ، رضى أم لم يرض .

وليس ثمة من يرغب في هذا اللاء انتهى يتعب صاحبه ، وبسبب له الآلام البريئة ، وما يتأتى عنها من انزعاج ، وينطوى تحتماً من مخاوف ، تشدد عليه الخناق .

وترى من الرسم ان نطاق النورستانيا يمتد من درجة ٨٠ إلى درجة ٦٠ ، وتدل هذه الدرجات على ما يحدث في طاقتك العصبية ، حينما يزداد التعب تدريجياً . وليس معنى هذه الدرجات ان هناك حداً فاصلاً دقيقاً بين حقل النورستانيا وما فوقه ، أى أنك لا تستطيع أن تدرك ، ولا يوجد ما يندرك ، بأن طاقتك هبطت دون الثمانين . كل ما هناك أن هبوط الطاقة تسبب عنه اشتداد الأعراض التي كنت نحس بها ، عندما كانت طاقتك في الدرجات السفلى من الحقل الأعلى ، إذ أنها قد أصبحت أعراضاً لمرض حقيق .

كل هذا يتسبب عن التعب ، ولكن ما يسترعى الأنظار إلى المريض الذي هبطت درجة طاقته ، ليس التعب . التعب ليس بالشئ الذي يبدو

لطبيب عادة ، أو الى المريض ذاته . إنما الشيء الذى يبدو بوضوح فى المريض ، هو ذلك الطابع البدنى والعقلى الذى طبع به . ويظهر هذا الطابع فى صور شتى ، يتطلب تعدادها فصلاً كاملاً (انظر الفصل السابع) . وأم أمراض هذا الحقل - حقل النورستانيا - الذى يمتد من درجتى ٨٠ إلى ٦٠ ، الخوف . والخوف دليل على أن صاحبه قد أنهكه التعب . ويتخذ الخوف صوراً وأشكالاً ونماذج شتى ، مثال ذلك ، الخوف من الأماكن الضيقة أو المقفلة ، الخوف من الجماهير أو من الناس ، الخوف من الخطوط فوق شق على الأرض أو الرصيف ، الخوف من أعداد معينة (١١ و ١٣) ، الخوف من أصوات أو ألوان أو روائح معينة ، الخوف من ممالك المريض نفسه ، الخوف من أن يصيب زوجته أو زوجه أو ابته بأذى ، الخوف من مدينة أو سكنة أو غيرها من الآلات الحادة - كل هذه أنواع أمراض واحد يدل على أن المريض يشكو النورستانيا . وهناك مخاوف أخرى ينتل بها المريض ، تنشأ كلها من هبوط الطاقة فى الخلايا المصبية إلى درجة خطيرة ، فتمكن هذه المخاوف من عقده وتضييق عليه الخناق .

ونظرية فرويد واتباعه ، وأطباء الأمراض العقلية فى غالب الأحوال تشير إلى البحث عن أسباب الأمراض النفسية وشفائها ، فى مجموعة الأفكار التى تشغل بال المريض . يعتقد هؤلاء ان المريض ، متى اتضحت له المشكلة - منشأها وأصلها - كان هذا فاتحة لشفاءه . أما أنا فقد علمنى الاختبار طيلة هذه السنوات العديدة ، ان المريض عادة يلم بتاريخ المرض

من أوله إلى آخره وبغاية التفصيل . ولا ننكر أننا نتبع عادة عن الحوادث التي كومت تاريخ المريض في خلال السنوات العشر الماضية من بدء مرضه ، حتى نصحح له بعض الأخطاء والأفكار ، والمسالك السقيمة ، التي يحتمل أن يكون قد كوَّنها ، وحتى بذلك نوحّد نظام التفكير عنده . ولكن هذا وحده ، لا يشفي العليل من داء الخوف . ومن المعتمد الآن أن ندون تاريخ المريض بعد شفائه ، إذ أنه حينئذ يكون أكثر إدراكاً وفهماً .

من رأيي أنه لا بد لابتناء المريض بداء الخوف من توفر ثلاثة عوامل وهي : أولاً أن يكون هناك هبوط وتقص في طاقة الخلايا العصبية ، وثانياً أن يتسبب عن هذا الهبوط ازدياد الحساسية العادية في الجسم مما يذهل المريض ، وثالثاً أن يتسبب عن هذه الحساسية الشديدة المتعبة مشول شبح الخطر في ذهن المريض .

وحتى نصحح فكرة الخوف عند المريض ينبغي أن نفهمه أن ذلك الشعور الغريب (أو تلك الحساسية البدنية التي لم يألفها) في جسمه ، ليس مرضاً في ذاته ، ولا يتأتى عنه أدنى ضرر . ومتى أدرك ذلك تغيرت نفسيته . وهنا يصف له الطبيب دواء^(١) يخفف من وطأة هذا الشعور ، ويقوى الطاقة العصبية . وبذلك يعين الطبيب المريض على التفكير منطقياً فيما يتعلق بشعوره البدني إلى أن يتغلب عليه ، فتخف الآلام والاضطرابات . هذا هو أب العلاج . هنا يعلم المريض أن هذه الحساسية لا ضرر منها ، فتزول تدريجياً من ذهنه ، وبذلك يعافى بدنياً وعقليا .

(١) المتقدم — مؤلف الكتاب دكتور كورنر يكتب وصف هذا الدواء لكل طبيب بطابه .

ولم يزعج على من ألوف المرضى بدهاء الخوف الذين عالجتهم ، مريض واحد لم يكن التعب سابقاً للعرض . ولم يكن المريض شاعراً بالتعب ، لأن أعراضه كانت كثيرة متنوعة ، فضطت على التعب ذاته ، وبدت هي واضحة قوية جلية . على أن توجيه الأسئلة إلى المريض ، يثبني من الاجابات عنها ، انه مرت بفترة إجهاد ، وتعب ، وهم ، وثقـكـير ، وعمل فوق الطاقة ، وأزمة وجدانية ، أو مرض منهك للقوى كالحى مثلاً .

في كل حالة وجدت بالاختيار أن أصل الداء ، استنفاد الطاقة العصبية . أما عن الصورة التي يبدو فيها الخوف ، فهذه مسألة عرضية تتوقف على مجرد الصدقة ، وبهذه المناسبة لتأمل قليلا في الصورة التي يكون الخوف فيها ، من الجرائم أو الأقدار .

وصف مهالة خوف من الجرائم (ميروفوريا)

السيدة م كانت مشهورة عند جميع عارفها بالدقة والنظام والنظافة في إدارة دقة بيتها . وكانت فخورة ببيتها وما بذلته في تنظيحه من الجهد . وحدث أنه في يوم من أيام الجمعة ، بعد أن فرغت من تنظيف جميع الغرف ، دخلت الحمام للاغتسال ، وبينما كانت داخل الحوض تستحم ، دق جرس الباب . ولما لم يكن أحد سواها في المنزل ، لفت نفسها في قميص الحمام ، فارتعدت خوفاً ، خصوصاً وأن دخولهم كان على شيء من العنف وعدم الكياسة . على أنها شهدت بينهم الموظف ^(١) المنوط به العناية بالمنزل ،

(١) ويسمونه janitor وهو كالبواب في مصر ، إلا أنه مشرف عام له شيء من السلطة على السكان .

وكان الغرض من قدومه مع زملائه ، إصلاح بعض خال في أنابيب الماء . وفعلا هدموا جزءاً من الحائط ، وامتلات أرضية الحمام بالجير والتراب ولا تقاض وانتقل العمال من الحمام إلى المطبخ ، وحفروا فجوة واسعة في الحائط ، فتحول المطبخ البالغ حدّ النظافة ، إلى فوضى وأحجار مستراكة . وظل العمال على هذه الحالة حتى الساعة الخامسة ، ثم غادروا البيت وهو في نهاية الاضطراب وسوء النظام . فأخذت السيدة تعيد النظام والنظافة إلى البيت بتدبير المستطاع . ولكن العمال عادوا فجاءوا مرة أخرى صباح الاثنين ، وملاؤا الغرف جميعها أتربة وأتقاضاً ، قبل أن يتم إصلاح الخلل الذي جاءوا من أجله .

ولكنّ ما حدث لم يكن له تأثير مباشر في السيدة م ، اللهم إلا أنه كان سبباً في إجهادها وكثرة عملها ، وما تلا ذلك من التعب . غير أنه بعد ستة أسابيع ، خبيل إليها فجأة أن المنزل مملوء بالأقذار والأتربة . وأحست بشعور عنيف يدفعها إلى غسل الأرضية وحكها جيداً لا مرة واحدة ولكن مرات كثيرة . ثم امتد هذا الشعور إلى جسمها ، فخبيل إليها أنه أيضاً قذر ، ولم تستطع أن تمحو من تفكيرها هذا الشعور ، سوى بالاستحمام وغسل جسمها جيداً مرات عديدة يومياً . وكانت تفسى أنها غسلت جزءاً معيناً من جسمها ، فتعيد الكرة ، مثنى وثلاث ورباع .

وبذا أصبح الاعتسال ضرباً من الهوس يلزمها ملازمة الظل ، حتى إن الجلود تلتصق من يديها ، فأخذتا تدميان ، وانتشرت الجروح فيهما . ولذلك استولى على امرتها الذعر ، وخافوا أن يكون قد مسها الجنون ،

فبعثوا بها إلى مستشفى شهير في نيويورك بدمع النظام ، حديثاً في أساليب العلاج .

ولم يكن طبيب الأمراض العقلية الذي يعالجها واحداً ، ولكن ٣٥ طبيباً . منهم من قام بتجريبها تجريباً نفسانياً ، لاكتشاف سبب الداء - الخوف من الأقدار والجراثيم . وقد عزا بعض هؤلاء المخالين المرض ، إلى حوادث جرت لها في الطفولة في عهد الرضاعة . وعزا آخر إلى إصابة كسرت فيها ذراعها يوماً ما ، فأصبحت بعد الإصابة عاجزة عن تنظيف نفسها جيداً عقب البراز . وما تأتي عن ذلك من تكوين عقدة نفسية - الشعور بالنقص .

وبالرغم من هذا وذلك لم تتخلص السيدة م من ذلك الشعور القهري الإجباري ، الذي يضطرها إلى الاغتسال عشرات المرات يومياً ، ومع علمها بأن الطبيب كان يتنبهها عن كثب عند دخولها الحمام ، ويراقب حركاتها خلسة من ثقب الباب وهي عارية تغتسل - رغم ذلك كانت تؤثر ذلك على الامتناع عن الاستحمام .

أخيراً قبل لها إن داءها أصبح لا يرجى شفائه . فعادت إلى منزلها . وهنا اشتد عليها هذا الداء ، فضاعفت عدد المرات التي تغتسل فيها . وحدث يوماً ما أنها شاهدت في الطريق كلباً يقضى حاجته على الرصيف . فهبت لها فوراً ان ما تركه الكلب على الرصيف لوث كل عضو من أعضاء جسمها ، وانتشر فوق بدنها وفي شعرها . وكان هذا شعوراً مزيجاً مخيفاً ، فاشتدت تلك النزعة القهرية ، واضطرت إلى زيادة مرات الاغتسال أضعافاً

راضعاً فاقاً . ولم تستطع ذاكرتهم أن تفات من فكرة الأقدار لحظة واحدة .
ويصعب على من لم يتدبر بهذا الداء الخبيث ، أن يدرك مدى الاضطراب والألم والدعر الذي يتسبب عن هذا الشعور . من المعلوم أن الإنسان السليم إذا دخل حظيرة مكنتزة بالدجاج ، وقضى هناك عدة ساعات ، قد يحسّ عند خروجه منها ، أن الحشرات تزحف في كل مكان في جسمه . ولكنه سرعان ما يذهب إلى بيته ويفتسل حتى تزول الفكرة تماماً ، ولا تخطر به الله بعد ذلك .

يبد أن السيدة م لم تكن سايمة : فقد استنفذت طاقتها العصبية ، فهبطت هذه الطاقة دون درجة عشرين ، أي أنها كانت في حقل النورستانيا ، واشتدت حساسيتها ، وعجزت عن مقاومة شعورها .

ولم يكن سبب المرض شعورها بالنقص امجز ساقها ، أو لاعتبارات أخرى ترجع للطفولة كما توهم أطباؤها ، إنما السبب استنفاذ قواها من كثرة العمل ، مما أدى إلى شدة حساسيتها وتألمها عندما اندفع العمال لاصلاح الأنابيب . هذه الصدمة العصبية ، وشدة استيائها ، وهتها لامتلاء بيتها بالانفاض والأترية ، بعد أن بدلت جهوداً كبيراً في تنظيفه - كل هذا تمكّن من عقلا واستولى على تفكيرها . ومنذ ذلك الحين أخذت فكرة الأقدار والشعور العنيف الذي كان يدفعها دفماً قهرياً للاغتسال ، تعاودتها تدريجياً وتلازمتها إلى أن تمكّن منها الداء .

أخيراً جاءت إلى « عيادة الجسم والعقل » للعلاج . فقيل لها إن سبب الداء ، ما أصابها من التعب والإجهاد ، وشرحت لها الحالة شرحاً

جيداً ، ثم عولجت علاجاً نفسانياً لتتغلب على شعور الخوف الذي كان يستولى عليها . وفي الوقت ذاته وصف لها دواءً تناوله لتقوية الخلايا العصبية ، حتى ترتفع الطاقة شيئاً فشيئاً . وبارتفاع الطاقة بسهل عليها مقاومة ذلك الشعور . وكانت النتيجة أنه بعد مرور ثلاثة أسابيع أو أربعة ، خفت حدة الدافع الذي كان يدفعها للاغتسال ، كما نقص عدد مرات الاغتسال . وقد استمر العلاج على هذه الحالة ، وكان كلما تقدم ، خفّ الدافع ، وقلّ عدد مرات الاغتسال ، إلى أن شفيت تماماً بعد أربعة أشهر .

الحاجز النفساني :

انني على يقين من أن كل مشكل نفسي ، أو اضطراب عقلي ، لا يمكن أن يحدث إلا إذا سبقه مقدار معين من التعب والإجهاد ، أي أنه عندما تهبط درجة الطاقة في الخلايا العصبية ، تضطرب العواطف كلاً ما صادف صاحبها مشاكل وحوادث أو صدمات ، ويتمكّن من نفسه داء الخوف . وسبب ذلك أن للطاقة مستوى أطلق عليه اسم « الحاجز النفساني ^(١) » ، وهو ذلك السدّ الذي سبق الكلام عنه عندما وصفنا « الرسائل » التي تصل إلى المخ من أعضاء الجسم (أو العكس) ، فيصير بها صاحبها . فعندما تهبط الطاقة في الخلايا العصبية ، يهبط السدّ ، أي الحاجز النفساني ، فتعلو هذه « الرسائل » فوقه وتصل إلى العقل الواعي . وتكون هذه « الرسائل » عند هبوط الطاقة أوسع نطاقاً وأشدّ

(١) psychic threshold

قوة منها عند ارتفاع الطاقة . أى ان « الرسائل » تقبض بسرعة وبشدة ،
تختلفان باختلاف الطاقة في الخلايا العصبية .
هذا مبدأ هام يجب ألا يغيب عن الذاكرة .

ولنتابع الآن الرسم حتى نفهم كيف تملو « الرسائل » وتدخل العقل
الواعى . بدل الخط الأعلى على مستوى الطاقة في الخلية . والرسائل (التي
رمز إليها بالخط المنحنى) ترتفع وتغطى هذا الخط أو مستوى الطاقة .
ويوضح من الرسم أنه متى كانت الطاقة منخفضة ، أى دون درجة ٦٠
مثلاً ، يصبح شعورك بالرسائل مزعجاً ، في حين أنك كنت لا تهتم
بها عندما كانت الطاقة في درجة ١٠٠ أو ما يقرب منها .

في هذا الرسم قلنا ان حقل « النورستانيا » يمتد من درجة ٨٠ إلى
درجة ٦٠ ، أما دون هذه الدرجة فيكون المريض في نطاق مرض آخر
يطلق عليه اسم « المونوخوليا » .

حقل المونوخوليا :

لا يمكن أن يصاب إنسان بداء المونوخوليا دفعة واحدة ، ولكن
المريض يصل إليها تدريجاً ، بعد أن يمر بخطوات النورستانيا ، ويدخل
حقلها بسرعة فأت أو كثرت ، وتبدو عليه أعراضها ، من تعب ، وخوف ،
وقلق ، وهم ، وصداع ، وأرق ، وسوء هضم ، وإسهال ، وإسهال وغير
ذلك . وهذا الهبوط التدريجى يصل إلى ما دون درجة ٦٠ ، وبذا يكون
المرض على أبواب المونوخوليا ، وقد أطلقوا عليه أحياناً اسم « حقل الانتحار » ،

إذ أن من أهم أعراضه وخز الضمير أو تأنيب الذات ، ثم أخيراً الميل إلى الانتحار .

وهنا يزداد قيض الرسائل واندفاعها إلى العقل الواعي ، وتشد حساسية المريض بكل ما يدور حوله . ويخفف التعبير الذي طرأ على عقل المريض ونفسه في حقل الملوخوليا اختلافًا كبيرًا عنه في حقل النورستانيا . فن أعراض المريض بالملوخوليا أنه يبدو في الصباح حزينا ، هابط العزم ، مرموما . وقد تنقلب هذه الحالة قبل المساء ، إلى نوع من التخدير الوجداني . وأحيانا يخفق الانقباض قبل المساء ، ويحل محله مرح وارتياح وشعور بالعافية والصحة . غير أن أعراض الصباح - لا أعراض المساء - هي الأعراض الحقيقية للمريض .

وأول عرض من الأعراض التي تظهر على المريض عند انزلاقه من حقل النورستانيا إلى أبواب حقل الملوخوليا ، عجزه عن الوصول إلى قرار حاسم في أي عمل من أعماله . مثل هذا المريض يذهب إلى مكتبه صباحًا ، فيجد أمامه كومة من الرسائل والأوراق الهامة ، التي يعلم أن الاجابة عنها والنصل فيها تتطلبه . يحتاج إلى السرعة ، ومع ذلك يهملها ، لأنه عاجز عن البت فيها . يجلس ساعات يفكر ويتأمل ، ولكنه لا يستطيع أن يقرر شيئًا حتى في أبسط المسائل . وتساوره الهموم فيفكر في مصير أسرته ، وما قد يؤثر إليه عمله ، ولكنه ممدوم الحيلة ، لا يستطيع أن يفعل شيئًا . يظل جالسًا مكتوف اليدين إلى أن تصدع عمله ويمجز عن أن يعول أسرته ، ومع ذلك كله تبدو عليه علائم الصحة والقوة .

وقد يظل كذلك في حالة هم ، وتفكير ، وتردد ، ستة شهور أو أكثر ، قبل أن يتغلغل في أعماق الداء ، فتظهر عليه بقية أعراض المونوخوليا من وساوس الشكوك واضطهاد الغير له . ومن أعراض هذا الداء أيضاً العناد وصلابة الرأي . فالمرضى يقاوم عادة كل اقتراح يقدم له ، ويعارض كل رأى . وأبست هذه الظاهرة نتيجة لإرادة قوية ، أو عزاز بالرأى ، ولكنها من صفات المرض وطبيعته .

وسرعان ما يتعمق المريض في الداء فتصبح مخاوفه ذمراً . فإذا طرق أحدكم الباب هرع إلى ركن يخفى فيه بعيداً عن الأنظار ، وخيل إليه أن رجال الشرطة يتبعونه ، أو أنه ارتكب جرماً فظيماً ، أو أن الجواسيس والعيون انبثت في كل مكان للبحث عنه ، فلا يجد النوم إلى جنبه سيلاً ، ويفقد شهوته للأكل ، ويمجز عن التفكير السليم . ويصبح الوسواس شغله الشاغل ، ويصحب هذا الوسواس ويتخلله اعتقاده أنه غير مرغوب فيه من أفراد أسرته ، وأنه علة عليهم ، وأنه لن تعود إليه صحته ، وأنه لا بد أن يكون قد ارتكب أخطاء جسيمة لا تغفر ، ضد الإنسانية ، وأنه لا بد له من أن يتحجر .

ولعل الآلام العقلية والأوجاع النفسية التي يقاسمها المريض بالمونوخوليا ، أشدها يعرفها علماء الطب من الآلام والأوجاع . وما لم تشتد الرقابة على المريض ، أطلق على نفسه الرصاص ، أو قفز من النافذة ، أو جرح عنقه ، أو شق نفسه ، أو ابتلع سمّاً زعافاً ، وهو عرضة لارتكاب هذه ، حتى بعد تقدمه في طريق الشفاء تقدماً محسوساً ، وبعد أن يكون قد اختفى عنه

كل انقباض وكل شقاء نفساني ، فجيل الى الناظر إليه أن صحته عادت إليه تماماً .

الهوس (mania) :

وإذا حيل بين المريض والانتحار ، ولم يهالج علاجاً رفع من مستوى الطاقة العصبية فيه ، هبط في النهاية إلى الحقل الذي دون الملوئخوليا . وهو ما يسمونه حقل الهوس .

وداء الهوس هو الدرجة الرابعة في استنفاد الطاقة في الخلايا العصبية ، وفيها بزداد فيض الرسائل التي تندفع إلى الحقل الواعي عن مثابها في حقل الملوئخوليا . ومعنى هذا أن السد الذي تحدثنا عنه ينهشم ، فلا يعود قادراً على حجز شيء من الرسائل الفياضة ، فيعجز المريض تماماً عن التفكير المنطقي المقبول ، وتضطرب خيوط التفكير وتتفكك ، وتتناقض عليه الأفكار بسرعة البرق ، فلا يستطيع أن يركز ذهنه في أحدها ، بل يقفز من فكرة إلى فكرة ، ومن موضوع إلى موضوع ، بغير أن يكون ثمة أي اتصال بين هذه وتلك .

وهيات أن يصاب المريض بداء الهوس بفترة أو مرة واحدة ، ولكنه في جميع الأحوال يتدرج من حقل الدورستانيا إلى حقل الملوئخوليا ثم أخيراً إلى حقل الهوس .

ولما كان هذا التقسيم - أي وضع الهوس بعد حقل الملوئخوليا يتباير الرأي في عالم الطب كل المغايرة ، كان لزاماً على أن أبرر موقفي قوياً ، وإن كان يحسن إرجاء ذلك إلى الفصول التالية . لقد اتخذ كل طبيب شهير من

أطباء الأمراض العقلية الذين وضعوا مؤلفات في هذا الموضوع ، خطة منافضة لنظريتي تمام التنفّض ، فالجميع يزعمون أن حقل الهوس فوق حقل الملونخوليا لا تحت .

ولا يستثنى من ذلك إلا أحد أطباء الأمراض العقلية (١) الذائع الصيت في القرن التاسع عشر ، فقد أشار إشارة خفيفة إلى أن حقل الهوس بعد الملونخوليا . بيد أن سائر الأطباء بعده عدلوا عن رأيه ، ووضعوا الهوس قبل الملونخوليا . ولست أدري كيف يتصور أحد أن يقلب هذا الوضع ، بقدر أن يكون مثله مثل من يضع المرض فوق الصحة .

وهناك دليل قوى يؤيد نظريتي وهو ان المريض المصاب بدء الهوس ، عند تحوله نحو الشفاء ، يمر في طريقه أولاً بحالة الملونخوليا . ثم بحالة النورستانيا ، أي أنه يتبع الخطوات التي يتبناها المريض في انتقاله من النورستانيا إلى الملونخوليا إلى الهوس (فقط بالعكس) .

يضاف إلى ذلك أن تقسيم الأطباء لا يتفق والأعراض التي تظهر في الحالات المختلفة في حقول الطاقة المنخفضة ، أي التغيير التام الجلي من الشعور بالتعب والانتفاض صباحاً ، إلى المرح والتبريج العقلي والانبساط مساءً . أليس هذا التغيير خارق العادة ، دليلاً على ازدياد التعب ؟ أما في نهاية النهار ، فمن الواضح ان مستوى الطاقة في الخلايا العصبية أكثر انخفاضاً منها في الصباح . وبما يدل على هذا الانخفاض ، الإسراف في المرح ، والهياج ، وكثرة الحركة . وهذا يجزنا إلى بحث مبدأ هام ، مررنا عليه مرّ

الكرام في بدء هذا الفصل . وهذا المبدأ يعيننا على تفهم أثر التعب في الجهاز العصبي وفي العقل خاصة ، ولذا سنفرد له فصلاً خاصاً .

وحسبنا أن نقول هنا إن الهوس في رأيي دليل استنفاد القوى بدرجة تفوق مثلها في الملونخوليا ، وإذا لم يسهف المريض بتخفيف وطأة التعب الذي يستولي عليه ، كانت نتيجة حتماً هبوطه إلى أسفل الحقل وهو الحقل الخامس ، أي الهذيان الناتج عن إهمالك القوى .

أشراك القوى وانحلالها :

هنا يكون المريض في حالة غيبوبة وهذيان . لا يستطيع تحريك يديه ، وقد يعجز عن تحريك جسمه . عقله في دوران ولف ، وحديثه دمدمة متواصلة . يضطجع في فراشه عديم الحيلة ، منهوك القوى ، مستهلك الطاقة عن آخرها . ولما كان لا يستطيع أن يتناول طعامه ، فإنه يُعَدُّمَى عن طريق النجم أو الورد أو المستقيم . وإذا زاد هذا الانحلال فبلغ درجة معلومة ، فقد المريض الحياة .

أما إذا عولج علاجاً صحيحاً ساربه في سبيل الشفاء ، شوهد أنه يسلك طريقاً واحداً منقطعاً عائداً إلى الوراء تدريجياً من حالة الانحلال إلى حالة الهوس ، ومن حقل الهوس إلى الملونخوليا ، ومنها إلى النورستانيا ، وأخيراً يخرج من حقل النورستانيا إلى الصحة العادية .

ومن هذا يتضح لنا بدليل قاطع لا يقبل الشك ، أن المريض يصعد درجات السلم خطوة خطوة ، متبعاً عكس الطريق الذي سلكه عندما هبط هذه الدرجات .

وفي خلال هذا المبدأ العام الذى أحاول شرحه . قد تكون هناك مضاعفات عديدة . ففي ذلك الهبوط المحفوف بالخطر ، قد يحتل نظام الغدد ، وقد يطرأ خال أو اضطراب فى الكلى ، وقد تحدث مضاعفات فى القلب . ولكن هذه متى كشف أمرها ، عولجت فى حينها ، سواء أكانت أعراضها ثانوية أم نتيجة المرض بوجه عام ، أى هبوط الطاقة فى الخلايا العصبية .

فلنتذكر :

- (١) تظهر حالة التعب فى الخلايا العصبية ، فى أعراض نفسية وبدنية معينة .
- (٢) عندما تهبط الطاقة فى الخلايا العصبية ، تندفع « الرسائل » بشدة وعنف وتغلى « الحاجز النفسانى »
- (٣) أتترك لنا الطبيعة مجالاً نعيش فى حدوده ، ونلعب ، ونستريح ، دون أن نتعرض لأذى أو يصيبنا أثر سيء . بسبب هذه الأعمال ،
- (٤) إذا ما استنفدنا طاقة الخلايا العصبية فهبطت دون هذه الحدود ، انتقلنا من حقل الصحة إلى حقل النورستانيا ، وتعرضنا للأمراض العصبية .
- (٥) وحقول الطاقة التى ينخفض مستواها عن حقل النورستانيا هى للموتخوليا والهوس والانهلال (أى إتهاك القوى) والهذيان على التوالى .

الفصل الرابع

التعب أساس الخوف

قد نكون متعباً وأنت لا تدري أنك متعب ، ولا يخطر ببالك أو نحس أنك متعب . أو قد نحس أحياناً ، وفي فترات قصيرة جداً ، أنك متعب قليلاً ، ولكنك لا تعير ذلك اهتماماً ، لما يصحب التعب في أحوال كثيرة من الأعراض الأخرى المزعجة .

قد تكون متعباً ، وفي الوقت ذاته كثير الحركة ، مرحاً ، يقطا ، وقد لا يظهر تعبك في ميلك إلى النوم ، ولكن في الأرق ، والمبالغة في المرح ، والإسراف في الكلام ، وحضور البديهة ، واستعمال القرينة وسرعة الجواب . وقد يبدو التعب في تفوقك في المزاح ، والإكثار من التناكات النادرة ، التي تبرز فيها على أقرانك في الحفلات الساهرة ، مما يجعل زوجتك (أو زوجك) تنظر اليك مبهوطة مندهلة ، متسائلة كيف أن رجلاً مثلك أصبح فارس الميدان بين المدعوين ، وريضة الحفلة ، وأنت ذلك الضعيف ، المعتلّ ، عابس الوجه ، مصدع الرأس ، سريع الغضب ، الذي يكاد يعجز كل صباح عن جرّ نفسه جرّاً من سريره .

التمب الذى نعتبه هنا نوع آخر من السمور ، لا يحس به صاحبه .
والشخص الذى يحس بالتمب ، ليس فى حاجة إلى من ينصح له أن يلتزم
الراحة . غير أن المتعب من النساء والرجال الذين لا يعبأون ولا يدرون
شيئاً عما حل بأجسامهم ، يعدّون بالالوف فى كل مكان . وهؤلاء أحوج
الناس الى احاطة علمهم بذلك .

انظر الى طفلك الصغير فى عصر يوم من الأيام ، بعد أن قضى معظم
النهار فى اللعب ، وتأمل فى زعيقة ، وصراخه . وحدة طبعه ، وتعمده
إتلاف الأثاث ، وتكبير الأوانى ، والضرب بقدميه على الأرض . لا بد
أنك تسأل ماذا جرى لذلك الطفل الوديع الهسائى ، هل أصبح ذاهب
العقل أو جانحاً فى حاجة الى العلاج ؟ ثم تجمله الى فراشه بين ذراعيك ،
وهو يرقس ويصرخ بأعلى صوته أمام زائريك ، الذين كنت تتوقع نيل
إنجازهم بابنك الوديع ، حسن التربية والخلق .

وقد تقضى الليل مهموماً واجماً ، خوفاً من أن يكون ابنك قد تغيرت
طباعه أو أصيب بعلّة من العلال ، ولكن سرعان ما ينبلع الصبح حتى تعود
اليه تلك الطباع الهسائنة ، فيلمب ويمرح ويمزح ، وكأنه مخلوق آخر غير
ذلك المعزيت الذى عاقبته بالأمس .

وليس فى هذا التغير الذى طرأ على شخصيته سر من الأسرار
الغامضة . ما هذه الحالة سوى دلائل على أثر التعب فى المزاج ، فى مسلك
صاحبه . كل ما حدث ان ابنك الصغير كان متعباً ، وكل ما حدث منه لم
يكن إلا أعراض التعب . وما حدث لابنك يحدث لك تماماً ، اذا ما أنهكت

قوك في عمل أو رياضة ، أو أية ناحية من نواحي النشاط - يستولى عليك القلق وسرعة الغضب ، ومهولة التهيج ، والفرق الوحيد بينك وبينه ، كبر سنك والأعوام الطويلة التي قضيتها في المران على ضبط النفس ، وحبس الدوافع الفطرية ، ومنعها من الانفجار ، مما يجنبك في أكثر الأحوال اتلاف الأثاث ، ورفس الأرض بقدميك . أرجو على الأقل أن تكون كذلك .

ما ينزر بالتعب :

لقد خصصنا في الرسم السابق ٢٠ درجة من درجات الطاقة المصبية، يتسنى للمرء أن يتصرف فيها دون أن ينسب عن ذلك أذى ، طالما كان امرأً سليماً عادياً . وقد سمينا هذا الحيز من الدرجات للعشرين « منطقة الصحة » . ولذا إنك تستطيع أن تبذل هذا القدر من الطاقة في الحلايا المصبية ، بغير أن تشكو ألماً أو اضطراباً .

وإذا أردت أن تخبر صدق هذا القول ، فاعليك إلا أن تقضى يومين ولياليتين في العمل أو اللعب بغير توقف ، ونتيجة ذلك أن حرارة جسمك في صباح اليوم الثالث تتناوبها الحرارة والبرودة ، وتشر بقشعريرة في جسمك . تناول طعام الافطار ، فلا تذوق فيه ما اعتدت أن تذوقه من الشهية واللذة . وإذا سمعت جرس التليفون ، فقزت من مكانك ، وإذا طلبت منك زوجتك ثمن ما تبتاعه من الطعام كماادتها ، أجبتها بعنف وحدة . وقد تحبس هذا الشعور وذلك ، ولكن هذا لا يفي وجوده .

ثم قد تجد نفسك على هذه الحالة من التوتر عندما تصل إلى مكتبك .
ويبدو هذا التوتر في الطريقة التي تعامل بها سكرتيرتك الآمنة . فبالرغم
من كفايتهم في العمل ونشاطها ، فإنك تتحيز الفرص لئدها ولومها .
ولماذا ؟

لأن الخلايا العصبية تعية ، شديدة الحساسية ، لهذا تكون أنت
كذلك تعياً ، شديد الحساسية . ومعنى هذا أن جميع « الرسائل » التي
تصل إلى المخ ومنه ، تمرّ بالخلايا العصبية في غاية من السرعة والعنف
والشدة . ولا شك أن كل تغيير في الخلية العصبية ، مهما قلت درجته ،
يتبعه تغيير في نفسية صاحبها .

يبد أننا لم نستفد الدرجات العشرين عن آخرها ، ولا نزال في ذلك
الحيز الذي سميته « منطقة الصحة » أي أن النص الذي طرأ في الطاقة
العصبية ، لم يكن بالمقدار الذي لا يمكن تعويضه بالنوم ليلتين أو ثلاث ليل
متوالية نوماً هادئاً عميقاً ، وتناولك طعاماً شهياً مغذياً ، واستمتاعك بنوع
من أنواع الترفيه والتسلية - وحتى إذا كان التعب أشد مما ذكرنا ، ولكنك
لا تزال في نطاق الدرجات العشرين ، فإنك تستطيع أن تستعيد ما فقدته ،
إذا ما قضيت أسبوعين بعيداً عن عملك في ضاحية أو أي مكان يلد لك
قضاء فترة من الراحة فيه . وقد تكون عصبى المزاج قبل هذه الفترة ،
ولكنك عند عودتك تكون قد زال عنك الصداع والدوخة ، وتزداد شهيتك
للأكل ، ويبدو عليك الصبر والحلم ، والحكم على الأشياء حكماً صائباً .

بهذا تخرج الشياطين وتدخل الملائكة

ذكر مرة أنشد مشاهير الأطباء الايطاليين ، ويدعى « موسو » في مؤلف وضعه في هذا الموضوع ان التعب يسلب المرء أنبل الصفات وأسمها ، ويجرده من تلك الأخلاق التي تميز المتمدنين من الهمجى . وقد عزز هذا القول دكتور « الفارز » مدير عبادة « مايو »^(١) الشهيرة بقوله « ان المراكز العليا^(٢) في الدماغ هي أول ما يتأثر من جراء العمل المضنى ، ومن المهوم ، والأرق ، وكل ما يتسبب عن التعب » .

تعب الصباح :

الكثير من النساء (والرجال أيضاً) يستيقظن صباحاً متعبات ، ضعفات القوى ، ولا يعرفن سبب ذلك ، خصوصاً انهن يكن قد استمتعن بقسط وافر من النوم ، فبسطجهن في فراشهن ، أو ينهضن منه في غاية من الصعوبة ، ويشعرن بالألم في أجسادهن ، ويظللن على هذه الحالة حتى الثالثة أو الرابعة مساءً ، وبعد ذلك ينشطن ، ويشعرن بالتحسن ، وعندما يأتي المساء يكن على استعداد المرحة والسرور و « الفرقة » ، بل يسهين إلى ضروب التسلية ونيل أوفر قسط منها ، ويرفضن العودة إلى بيوتهن في ساعة مبكرة ، وتبدو عليهن أقصى ما يبدو على الانسان عادة من دلائل الانهاج والتعب بأطياب الحياة .

Dr. Walter C. Alvarez of the Mayo Clinic. (١)

(٢) المراكز العليا في الدماغ هي التي تدبر تفكير الانسان ومنطقه وحكمه على الاشياء، وهي قشرة المخ (cortex) على الأخص

ويجب أزواج هؤلاء النساء لمسلكن ، ولا يخطر ببال أحدهم أن زوجته مريضة بسبب التعب ، وإن ما يبدو عليها كل صباح دليل على هذه الحالة ، وإن الإغماء ، والميوعة ، والإسهال ، والصداع ، والإمساك ، وغيرها مما تشك منه الزوجة ، كلها أعراض التعب ، كما أن ذلك المرح الزائف ، أو تلك العافية الكاذبة ، التي تظهر عليها في أثناء الليالي الساهرة ، أيضاً عرض من أعراض التعب ، التي تخدع الطيب أحياناً فيعجز عن تفسيرها .

أما إذا كان الطيب ملماً بهذه الاعراض ، فإنه يبنى علاجه على أساس ما يبدو عليها في الصباح ، فيصف لها الراحة والتزام سريرها ، والاستحمام بالماء الساخن حتى ينال جسمها قسطاً من الاسترخاء والارتياح ، ويلزم أن تكون درجة الحمام - ١٠٠ - فيزان فهرنهايت (٣٧.٧ - سنتراد) ، وأن تبقى في حوض الحمام ساعة كاملة كل دفعة ، تضع في خلالها كيساً من الجايد تحت رأسها ، إذ يساعد هذا على خروج الدم من الشرايين الكبيرة الى الأوعية الدموية الصغيرة ، وبذلك تسترخي عضلات الجسم وتشعر صاحبه بالارتياح .

وينبغي أن تناول المريضة الطعام مرة كل ساعة - لبناً وعصير برتقال أو غير ذلك من ألوان الطعام التي تشتهيها .

والغرض من هذا العلاج إعادة بناء ما هدم من الطاقة . ومن المعلوم أن مثل هؤلاء المرضى لا ينامون عادة نوماً عميقاً ، والشخص الذي لا ينام نوماً هادئاً عميقاً ، يستنفذ قواه .

والطبيب عادة لا يفهم هذا النوع من التعب . وما لم يكن ملماً ببدا

تخدر الخلايا العصبية بسبب التعب : طويل الأمد ، فإنه كزوج المرأة ،
ساعة الذكر ، يخدعه المرح الزائف والعمافية السكاذبة ، التي تبدو على المريضة
في المساء .

نحر الحمى العصبية :

ربما رأيت مرة جواداً يتألم قليلاً من جرح في كتفه بسبب السرج
المشدود على ظهره . عند ما يوضع السرج على ظهره ، يتقهقر وتتناقص عضلاته
مما يدل دلالة واضحة على أنه يتألم . وبعد أن شدَّ السرج ، واحتك بكتفه
نحو نصف ساعة ، لم يعد الجواد يحس بالألم . ويظل يعمل طول النهار ،
رغم الجرح واحتكاكه بالسرج ، وكأن كتفه على ما يرام .

بيد أنك إذا حالت أربطة السرج وأخذته الى الأصطبل ، وبعد نصف
ساعة مسست كتفه ، تراجع الى الوراء وحاول منعك من مسه . لقد عاد
اليه الألم وفي حالة أشد . وفي الصباح التالي لا يزال يشعر بالألم ، بعد أن
استراح كل الليل . وبكل صعوبة تشد السرج الى ظهره ، ولكنه بعد قليل
يزول عنه الألم .

فماذا حدث ؟ الذي حدث ان احتكاك السرج بالجرح أحدث
تخديراً في أطراف الأعصاب التي تمتد الى الجرح . ويستمر هذا التخدير
طالما كان الاحتكاك باقياً . وسرعان ما يجعل السرج ويبتل الاحتكاك ،
حتى يعود الألم . إن شفاء هذا الجرح يستلزم ليالي وأياماً من الراحة . وفي
خلال الراحة يأخذ الجرح في الاندمال ، ولكن الألم في هذه الفترة يكون

أشد منه في خلال احتكاكه بالسرج وقت العمل .
وهذا عين ما يحدث في أطراف أعصابك عند ما تحس بتعب مستطيل -
فتخدر تخديراً . فتفقد معنى التعب ولا تعود تحس بالأعراض التي كانت
تبدو عليك صباحاً . فبدلاً من الصداع ، وعجزك عن جر نفسك جرماً من
فراشك ، والشعور بالانقباض والوجوم ، تحس بالابتهاج والرغبة في التسمية
والمرح والمغامرة في سبيل هذا وذلك . وآخر ما تريد عمله ، أن تعود الى
بيتك وتأوى الى فراشك .

هذه حالة المرأة التي وصفنا بالضبط . ظهرت عليها أعراض الاضطراب
من جميع الأنواع صباحاً ، فاستدعت الطبيب بالتليفون . فأخذ الطبيب
كلماته يفتحص القلب والرئتين والكبد الخ ، ويحلل الدم والبول وغير
ذلك ، بغير أن يجد في المريضة شيئاً عضوياً أو كيمياوياً ، يشتم منه أية صلة
بأعراض المرض (ولندكر أنه لا سبيل الى معرفة مستوى الطاقة في الخلايا
العصبية إلا عن طريق الأعراض البدنية والنفسية ، وهذه يجب فهمها على
أساس علاقتها باستنفاد الطاقة) .

وبناء على هذا الفحص يطلب الطبيب أن يرى زوج المريضة ، ويباينه
ذلك الخبر الذي ينزل عادة كالصاعقة على الآذان ، وهو أن الزوجة مصابة
بمرض نفسي ، ولكنه عادة يبائه الخبر في العبارات الآتية : « لا يوجد في
زوجتك أي نوع من أنواع المرض سوى الوهم . وقد فحصتها جيداً ، فوجدت
أن حالتها العضوية والكيميائية على ما يرام . وما كل هذه الأوجاع أو الآلام
سوى أوهام . وما عليها إلا نسيانها » .

فاذا طلب الزوج من الطبيب أن ينصح إليه ماذا يفعل في هذه الحالة قال : « انك متساهل معها فوق اللازم ، وتدلهاا تدبلا يؤدي بها الى هذه الحالة العصبية . ينبغي أن تكون ماملك لها أكثر حزمًا وأن تأخذها بشيء من الشدة . وما هذه الأعراض إلا وسيلة تتصل بها الى ماملتك في العطف عليها ، وشدة اهتمامك بها . فأراك أن نشجعها على ذلك أو أن تدبها ما تريد » .

ومن ذلك الحين ، تزداد حياة المريضة سوءًا . فكلمها أحست بالصداع أو الإغماء كل صباح ، ينصح إليها زوجها أن تنسى هذه الأشياء لأنها مجرد أوهام . ويقول لها بلهجة جافة « كفائك هذه الألعاب ، تستطيعين نسيان الآلام إذا أردت » . وليس معنى هذا أن الزوج يريد أن يقسو عليها حقيقة ، وإنما يعتقد أن هذه الاعراض ما هي إلا آلام مصطنعة ومجرد تثليل .

وهنا المسالك الذي يسلكه زوجها يزداد مرضها ، وتسوء حياتها . ان هذه المرأة لا تسعى الى العطف ، كما قيل لزوجها ، ولكنها في حاجة ماسة إلى أن يفهمها القدين يحتكون بها ، وفي حاجة ماسة الى نصيحة عملية علمية من طبيب نابه ، حاذق في علاج هذا النوع من المرض . وليس ثمة من ريب انها تعلم جيداً انها مريضة ، لأنها نحس بالمرض . هي في حاجة إلى من يعينها على استعادة ما استفذت من طاقتها ، والتعاطب على اضطرابها البدني والعقلي المتسببين عن التعب وهي في حالة لانهمضم فيها طعاما ، ولا تشعر برغبة في تناوله ، وان ما تأكله لا يكفي عصفوراً كما يقولون ، ولذلك ينقص

وزنها ، وتنفص طاقتها . وقد أصاب بفقر الدم ، وينضغف عندها الأرق والحوف والانتباض ، ويضطرب ميزان البناء ولهدم في خلايا الجسم (متابولزم) ، ويزداد الامهال والامساك والصداع يوماً بعد يوم .

مثل هذه المرأة نراها في الوف للأمسر - هي المريضة المزمنة التي تعيش عالة على ذويها ، عالة على نفسها ، وزوجها ، وبناتها وبناتها . ولأنها لا تستطيع أن تترك بمفردها ، لا يد لوجود أحد من أهلها معها ، ليعني بها . وفي بلاد كاميركا ، يكاف المرضى (من هذا النوع) البلاد ملايين من الريالات سنوياً ، أعاب أطباء ، وأجور مستشفيات ومصحات ، وأثن أدوية وعقاقير ، علاوة على ما يتسبب من وجودهم من اضطراب في الحياة المنزلية وخسارة في الإنتاج القومي .

ولكن ليست هذه نهاية القصة .

ان كل من يبلغ هذه الحالة من استنفاد الطاقة ، وهذا القدر من التعب ، يكون على استعداد للإصابة بذلك العلة النفسية - الحوف . فكل هزة أو حادثة فجائية ، كافية لأن يتسبب عنها وسواس ، أو خوف ، وينمو هذا الوسواس بسرعة فتنفة الوصف ، لما هيأ لها الحوف واستنفاد الطاقة من التربة الخصيبة . ويقاب على هؤلاء المرضى من جراء التعب ، أن يتسلط عليهم الحوف من القلب ، ويقضون سنوات تحت تأثير ذلك الشعور الذي يتأنى عن ضربات القلب السريعة ، واعتقادهم اعتقاداً راسخاً ان سقوطهم صرعى بدهاء القلب في أية لحظة أمر لا مفر منه . وإذا ما أحسوا بثقل عقب تناول الطعام ، أو صعوبة في الهضم ، كان ذلك كافياً لتسرب عدد لا يحصى

من المخاوف حول القناة المعوية الهضمية ، مثال الخوف من السرطان أو القرح المعدية ، أو وجود حصى في الكليتين ، أو زائدة الدودية ، وسائر الأشباح التي تبدو في ضباب الخوف .

وقد يقرأ هؤلاء المرضى مقالاً في صحيفة أو مجلة ، فيتمكن من أذهانهم ويتساقط على تفكيرهم ، ونظراً إلى حالة التعب والإجهاد التي استولت عليهم ، يبذلون جهداً وجدانياً كبيراً . وهنا يدب الخوف في نفوسهم ، وكل منبه يمرّ بخواطرهم يصحبه لون من ألوان الألم ، في حين أن هذه المنبهات عند الرجل السليم تمرّ فلا يحسّ بها .

من يكون عرضة لهذا المرض :

الجميع بلا استثناء .

كل من يكون عرضة للتعب ، يكون عرضة لآثاره . فلا مائة الخلق ، ولا قوة الإرادة، ولا النبل ، ولا حب الغير ، تستطيع إغناك من الطابع الذي يلصق بمن استولى عليه التعب والإجهاد ، وإليك حالات ابتدئ فيها عنصر الخوف . كتبت المريضة تقول :

« منذ ١٩ عاماً أصبت بذات الرئة ، والحى ، وولدت طفلاً - كل ذلك في شهر واحد . وقد سممت بأذنى الطيب يقول لأفراد أمرنى انى لن أعيش لأرى المولود . وقد كان هذا التصريح سبباً في إزعاجى إلى أقصى حد ، حتى انى بذلت جهداً جباراً في التدليل على خطأ الطيب . وبعد الولادة مباشرة هبطت قوتى هبوطاً تاماً وانحلت أعصابى . ومنذ

ذلك الحين (منذ ١٩ سنة) إلى الآن أحسّ بضربات قلبي العنيفة تهز كل عضو في جسمي ، وعلى الأخص رأسي . وفي خلال الليل يجيل إلى أنني لن أعبش حتى أرى الصباح ، ومع ذلك فكل فحص طبي جاء دليلاً على سلامتي من كل مرض عضوي .

ولدت هذه الأشياء التي أحسّ بها وهمية ، وإفان هي واقعية تملأ كل جسمي بلا انقطاع . وقد حاربت الجنون والانتحار كل هذه السنوات التسع عشرة ، بما تحملته من آلام الجسم والعقل . لقد زرت الأخصائيين في أمراض الأعصاب وأمراض المخ . وجميعهم لم يبدوا لي سوى نصيحة واحدة وهي « عودي إلى بيتك وانسى كل هذه الآلام » . لقد جربت نصائحهم ، وريت أولادى ، ولا يشك من يرانى أنني سايمة من المرض ، ولكن الواقع اننى فى خلال هذا الزمن الطويل لا أعدت نفسى حياة أرزق .

وكتبت امرأة فى الخامسة والعشرين من عمرها تقول :-

« من منذ عشر سنوات مضت بدأ يستولى على شعور الخوف ، وكان ذلك عقب إصابة بالحصى ، وإجهادى فى إعداد امتحانات مدرسية . وكانت مخاوفى فى بادئ الأمر تتعلق بيديّ ومعديّ . فكنت أخاف أن ألمب الوراق ، أو آكل فى الآماكن العامة خوفاً من أن ترتش يديّ . وتجيبت أن ألتحق بعمل من الأعمال خشية السبب عينه .

« وكانت المعدة مضطربة باستمرار ، ولذا كنت أصاب بسوء الهضم والألم . وقد كُشِفَ عنيّ بالأشعة ، وتمرضت لجميع ألوان الفحص الطبى ، ولجأت الى شتى أنواع التغذية ، ومع ذلك لم تجد هذه نفعاً .

« وبعد زواجي منذمت سنوات تضاعف الخوف وزاد شدة .
تخفت أن أركب سيارة عمومية أو قطاراً ، وخفت أن أسير مسافة قصيرة
بعيدة عن بيتنا ، أو أن أعبّر قنطرة ، أو أن أفق فوق مكان مرتفع .
كنت أمتنع عن أن أفعل شيئاً من هذا خشية أن أفضح أمام الجمهور .
« وكان شر ما أخافه الجنون ، فقد كنت أحس بطوالهه ، وفوق هذا
فقد كنت أشعر بتجردى عن الحقيقة والواقع ، وعزلتى عن العالم الذى
أعيش فيه . ونصح لى أخيراً طبيب أن أنجب طفلاً ، فعملت بنصيحته ،
ولكن الخوف الذى حملته معى إلى المستشفى ، كان أشد ألياً من الوضع .
« ولما عدت إلى منزلى من المستشفى بالمولود ، لم أستطع البقاء معه
منفردة دقيقة واحدة ، نظراً لشدة شعورى وخوفى من أن أسبب للعائل
أذى . ولم أستطع تحميمه ما لم يكن أحد بجانبى ، فقد كانت ترتعد فرائصى
خوف أن يفرق منى فى الحمام ... »

وهذه رسالة من شاب ظل يشكو الصداع منذ عامين :-

« حدث منذ عامين أن المصلحة التى كنت موظفاً بها كانت تعدت تقريراً
للحكومة المركزية فى واشنطن . وكان الوقت المحدد لهذا التقرير قصيراً جداً .
فاشتغلنا بغير توقف ثلاثة أيام وليلتين . وكان العمل شاقاً ، دقيقاً ، مضنياً .
« وفى الليلة التى تمّ فيها التقرير أردت أن أروح عن نفسى ، فجلست
مع بعض أصدقائى إلى مائدة البيردج . ونجأة وبدون سابق انذار شعرت
باضطراب عنيف فى ذهنى لم يسبق لى عهد به ، وأحسست أن قمة رأسى
طارت بعيداً عنى ، وان معدنى شدت الى عقدة فوقها .

« وبعد أن اتصلت بأحد الأطباء ، تحسنت نوعاً ما ولكنني ضربت معه موعداً لليوم التالي . وبعد أن خصني أخيراً أنت بنيتي سليمة ، وكل ما هناك انني مجهود القوى العصبية . ومنذ ذلك الحين أصبحت حياتي كلها آلام وأوجاع مستمرة . والألم في رأسي لا ينقطع لحظة واحدة ، إذ أشعر بآلة من الحديد دائمة الدوران تحفر في داخلها . ولقد استشرت عدة أطباء ، وزرت عيادة شهيرة ، فقبل لي أن ذلك نتيجة مجهود عصبي وان شفائي في يدي . وكنت أعتقد أن شخصاً مثلي قوى الإرادة ، يستطيع حتما التغلب على هذا الشعور ، إذ أن الاستسلام له دليل ضعف الإرادة .

« ولكنني وجدت أن لا حيلة لي على إيقاف الألم . وحينما استئصلت اللوزتان شعرت بشيء من الارتياح ، لأن نلنا أنساني الألم . . . »
وهذه قصة ممرضة حاذقة ، كانت تفاخر بأن أطباء المستشفى يكون إليها أشد الحالات خطورة وتمتدأ . ولم تع إطلاقاً أنها كانت متعبة ، ولكنها ذهبت يوماً ما في رحلة مع بعض صديقاتها لتساق جبل يدعى جبل هود ، وهذا وصف حالتها بقولها : -

« ولما أن وصلنا قمة الجبل استولى على شعور مزعج . احسست بأنني لاشك مائتة . كان قلبي ينبض بشدة فائحة ، وخارت ساقي ، حتى انني لم أقو على السير ولا على الوقوف . ولم أدر كيف جاءوا بي إلى الجبل . وبعد ذلك امتنعت عن العمل مدة أربعة شهور أو خمسة . ولم أستطع حتى أن أجز قدي جراً . وكان مجرد رفع ذراعي يجهد من قوتي .
« بعد ذلك تحسنت قليلاً وتمكنت من العودة إلى عملي ، ولكنني لم

أستطع التخلص من خوفاً من خفقان القلب ، فعمت في فزع دائم من الإصابة بنوبة قلبية . فكنت أعود إلى غرفتي بمجرد أن ينتهي عملي ، وكنت أخاف الخروج مع صديقاتي اللاتي اعتدت الخروج معهن ، وأخاف من أن أظهر في محل عمومي ، فأصاب بنوبة قلبية ، ويفضح أمرى أمام الجمهور » وكتبت سيدة أخرى تقول : -

« أنا في الثامنة والثلاثين من عمري . وقد تزوجت منذ ١٧ عاماً . وفي السنة الأولى من زواجنا أصيب زوجي بإجهاض عصبي أقعده عن العمل . وقد أخذ حديثاً يسير في طريقه إلى الشفاء . وكان زائماً على أن أستمري في عملي كدرسة . وكانت كل حياتي سلسلة متواصلة من المكافحة ، والاستدانة . والمرض ، والشقاء .

« وقد قضيت سنوات الجأ إلى الأطباء بغير جدوى . ومضى على عدة سنوات كنت أشعر فيها بصداق في الرأس ، وألم في العينين ، وكأن يداً تضغط على زكري . ولا يقادرتي الانقباض لحظة واحدة ، ولا لذة لي قط في الحياة ، وكثيراً ما كان يلوح لي أن القيام بعملى أمر مستحيل . وقد عجز الفحص الطبي عن الكشف عن أى مرض عضوى في .

« ولست وزوجي على اتفاق في العلاقات ، وكننا لا نوافق على الطلاق ولا على الفرقة . وفي اعتقادي أن السنوات الطوال التي قضيتها في الإجهاد والهم ، كانت أشد مما يحتمله جهازى العصبي ، ومن رأيى أننى إذا تحسنت بديكاً وعضلياً ، تحسنت حالتنا ، وتوطدت العلاقة بيننا . . . أما من سبيل لاتخاذنا من هذا الشقاء ؟ . . . »

ولست هذه الرسائل جميعها من سيدت ، وهذه ثلاث أولاهن من كاتب أديب ذائع الصيت :-

« ابني البالغ عمره ٢٥ سنة ، كالطفل ضيق الحيلة . فلا يستطيع أن يجد عملاً ، أو يكتسب دولاراً ، أو يؤدي أى عمل كان . يسهر أكثر ساعات الليل مكباً على المطالعة والكتابة وغيرها ، وينقضى معظم نهاره نائماً . وهو حائز لدرجة بكالوريوس فى الآداب بتفوق عظيم ، وكان عضواً فى إحدى الجمعيات المشهورة التى لا يقبل فيها إلا أوائل الطلبة وأبرزهم فى الحياة الجامعية . وفى الفترة بين نيته درجة بكالوريوس ودرجة الأستاذية ، التحق بوظيفتين ، قضى فى الأولى ، وهى مؤسسة أدبية ، ستة شهور ، وفى الثانية ، وقد كانت فى أحد البنوك ، ستة أسابيع .

« وفى أكتوبر الماضى ذهب إلى مدينة إنقى بإذن منى لاستشارة طبيب هناك ، ولكن الطبيب لم يجد فيه ما يدعو للملاج . وقد تحسن ذات يوم بعض التئ ، ولكن حاله الأولى عارده بطريقة أشد . وفى الأيام الثلاثة الأخيرة قضى كل لحظة من نهاره نائماً ، وكان من العسير إيقاظه فى كل من هذه الأيام الثلاثة ، وكأنه كان فى غيبوبة . »

وهذه من رجل آخر :-

« عمرى ٤٩ سنة ، وقد اشتغلت بمصاحبة خفر السواحل للحكومة الأمريكية ٢٣ سنة ، بفرقة ج . وقد أصابنى انحلال فى قواى العصبية منذ ٥ سنوات مضت ، كانت الحياة فى خلالها عبثاً ثقيلًا لا يطاق . وأردت مرات عديدة أن أقضى على حياتى يدي ، ولكننى فى كل مرة كنت آمل

في الشفاء والتغلب يوماً ما على هذه الملوخوليا الشديدة الوطأة : فأستعيد ما فقدته من لذة العيش .

« و يهتمد الضباط رؤسائي اننى كسول ، لا أعنى بعملى . وهذا هو الواقع إذ أننى فى كل لحظة من حياتى تعص ، بأأس ، خائب الأمل . رغم ذلك فإنه لا يوجد فى أى مرض بدنى » .
والرسالة التالية تقص الحكاية عيبتها :-

« منذ ثلاث سنوات أصبت باضطراب عصبي لا يزال يضايقتنى أشد المضايقة . وقد استشرت عدة أطباء فى عيادات مختلفة ، فلم يجد أحد منهم يدل على مرض بدنى أو عقلى فى . وقد نصح لى أحد أطباء الأمراض العائلية أن أنزله وأتماطى الشراب وأعيش عيشة هنيئة ولا أعبأ بشئ فى الوجود . ولكننى لا أظن أن هذا علاج معقول لحالتى .

٥ وعمرى ٢٨ سنة ، ومن عادى على الدوام الدأب على العمل ، ولى مطعم فى التقدم فى الحياة . وأعمل الآن فى شركة من شركات الزيت ، حيث عهد إلى القيام بباحث جيولوجية . وعانى اننى عصبي المزاج لأستطيع أن أركز فكرى . وليس لى شهية للأكل وعندى إمساك مزمن . وفى بعض الأحيان لا أقوى على العمل من جراء التوتر وحدة المزاج . وأبس فى استطاعتى أن أستريح أو أنام طويلا ، ولكن عند نهوضى أشعر فى بادى الأمر بالراحة . وبعد ذلك بنحو ساعة أشعر بالدوخة وأحس أننى أسوأ حالاً متى مساء بهد نهاية العمل . »

وإذا تأملنا فى هذه الرسائل جميعها ، وجدنا أنه بالرغم من اختلافها فى

بعض النواحي ، يجرى فيها عامل مشترك وهو التعب . وما كانت هؤلاء المرضى سوى دليل على أعراض هبوط الطاقة العصبية ، مثال التعب صباحاً ، وتخدير الأعصاب بعد ذلك ، والأرق ، والصداع ، وقلة الشهية الأكل ، وسوء الهضم ، والإمساك ، والآلام الصدرية ، والشعور بالاختناق والضغط على الزور ، أما الأعراض النفسية فمنها عدم المقدرة على تركيز الذهن ، والخوف والقلق .

وما يلاحظ أن هؤلاء المرضى قد زاروا عيادات أشهر الأطباء في البلاد ، وفحصوا في أحسن المعامل وأحدثها ، فقبل لهم إن صحتهم على ما يرام ونصحوا أن « يذهبوا لحالهم وينسوا كل شيء » .

وطبعاً لا يمكن أن تكشف أنة أكس عن التعب ، ولكن التعب موجود حقيقة . وكل ما يظهر منه أعراضه ، إن هؤلاء الرجال والنساء الذين قرأنا رسائلهم مرضى . وليس مرضهم وهماً ، إذ أن آلامهم حقيقة لا شك في وجودها ، ولو أن أسبابها غامضة ، لم يستطع الأطباء الكشف عن منشأها .

إن أمهل الأشياء على من لا يكشف عن سر هذه الأمراض أن يقول لأصحابها إنها أوهام ، وأن هذه الأعراض التي فيها المريض لا وجود لها في علم الحقيقة ، أو أنها حيلة يلجأ إليها المريض لكسب العطف من الغير أو السيادة عليهم . وإذا قلنا إن هؤلاء معصرون^(١) « أي مصابون

باضطراب عصبي ، فاننا نتصد بهذا طياً ، أنها تنشأ من حالة خاصة في الخلايا العصبية^(١) .

متلى ومثلك :

ولا بأس من أن أكرر القول إن أولئك الذين يصابون بالتعب ، ليسوا قوماً غرباء الأطوار كما يظن البعض . إنهم مواطنون ، أذكفاء ، مثقفون ، مسئولون ، ذوو مطامع حميدة . وكان المعتقد منذ عهد ليس بعيد ، أن الذين يقعون فريسة التعب يكونون عادة من الأغنياء الذين تكثرت لديهم أوقات الفراغ . وكان مرض النورستانيا يوضع في مصاف أمراض النرف والنعيم ، أى المرض الذى يصيب المرأة (أو الرجل) المثيرة التى لا تعرف كيف تقضى ما لديها من الوقت . وكان الأطباء عادة ينصحون الى مثل هذه المرأة أن تنجب طفلاً ، طناً منهم أن الطفل يشغلها فلا تعود تركز فكرها في نفسها . وقد تبين من الرسائل السالفة أن أحد الأطباء نصح المريضة بذلك . واعمري كيف لم يسأل أولئك الأطباء أنفسهم إذا كانت المرأة المريضة تصلح أن تلد طفلاً ، أو أن وجود طفل في جسمها تسعة أشهر يحولها من مريضة إلى سليمة .

إن داء التعب لا يتحصر في الأغنياء المترفين ، فقد دلت الاحصاءات على أن بين العمال في المراكز الصناعية نسبة كبيرة من المصابين بداء

النورستائيا ، خصوصاً بين أولئك الذين لا تتطلب أعمالهم العمل المتواصل ، فهؤلاء يشتغلون أياماً ويقفون عاطلين أياماً ، ونتج من ذلك أنهم يتعرضون للفقر والهجم في خلال البطالة ، ولكثرة الإجهاد والساعات الطوال والسهرة وقت العمل . والأزمات الاقتصادية يتبعها عادة إصابات بالتعب والخوف ، وجميع الأزمات والكوارث القومية ، كالحرب والفيضان والوباء والحريق كلها تنهك الطاقة العصبية في الأفراد .

وكل عاطفة وجدانية ، منهكة للقوى ، وكل انفعال ، مستنفذ للطاقة ، وكل نوبة من نوبات الغضب مثلاً ، تضعف صاحبها ، وكل صدمة فجائية أو خوف ، تخور لها قواك ويرتعش لها جسمك أحياناً . تأمل في اللاعبين والجهور في حفلة من حفلات كرة القدم . فبالرغم من الجهود البدنية التي يبذلها اللاعبون ، لا يكاد التعب ينتهي ، حتى يبرحون ويلهون وكانهم لم يبذلوا من طاقتهم شيئاً . أما المتفرجون فيعودون إلى منازلهم خائري القوى . لماذا ؟ لأن إفعالهم بلغ من الشدة أفصاها ، واستمر كذلك زمناً طويلاً . وفي الواقع أنهم شاركوا اللاعبين في التعب بأعصابهم وبما لا شك فيه ، أن التعب البدني أهون سبيلاً من التعب النفسي (١) .

مصباح أحمر :

هذه الألوان من التعب نذير الخطر ، كما أن المصباح الأحمر ،

(١) الترجمة — يشير المؤلف هنا إلى مباريات (الاب في أميركا أو إنجلترا) حيث يبلغ عدد الحاضرين مدة أمتار أو أكثر ، وحيث يبلغ التهليل والهلل والالتفيق والراحة شيئاً يقرب من الجنون ، تحملاً وهياجاً .

في الطريق نذير الخطر ، يقول لك بمباراة صريحة « قف » فإذا تخبطت الضوء الأحمر - إذا واصلت العمل ، واستنفذت الطاقة من الخلايا العصبية إلى أن تهبط دون درجة ٨٠ في الرسم الخالف ، تعرض نفسك إلى خطر الإصابة ببدء الخوف .

ومتى دب الخوف في نفس صاحبه ، هبته أن تكون الراحة علاجاً له ، وهبته أن يكون تغيير المناظر أو الأزواج طريقتاً للشفاء . قال سفر في رحلات بحرية حول الأرض لا يجدي نقماً . وطالما كان الخوف هناك ، استمر التعب واشتد . ومن المستحيل أن تعيد إلى الأعصاب ما فقدته من الطاقة ، ومن المستحيل تفديتها ، طالما كان الخوف يعمل في ذهنك . إن طرد الخوف في هذه الحالة ، مثله مثل من يحاول خنق الماء في غربال .

فلنذكر

- (١) يتسبب تعب الأعصاب من نقص في طاقة الجهاز العصبي المركزي (أى المنع والحبل الشوكي) ومن آثاره الانقباض ، الخوف ، الفزع .
- (٢) القلق ، وحدة المزاج ، والشعور بالتعب صباحاً مع الميل العرج مساءً أو آخر النهار ، هي أولى انذارات التعب العصبي .
- (٣) كل خوف (عصبي) لا بد أن يكون أساسه التعب ، ولا يمكن أن تصاب ببدء الخوف ما لم يكن ذلك أثر الإجهاد العصبي (التعب) .
- (٤) عندما تستنفذ الطاقة في الخلايا العصبية قهبط دون الدرجات العشرين العليا (انظر صفحة) في هذه اللحظة تكون على أهبة الإصابة ببدء الخوف .

الفصل الخامس

علاج الخوف

يتضح مما فصلناه في الفصل السابق عن الخلية والطاقة العصبية ، ان التعب الذي ينتاب الأعصاب هو التربة الخصبة التي ينمو فيها الخوف ويتدرج ، وان الخوف وان كان ظاهرة نفسانية أو عقلية ، فان أساسه في الواقع جسماني بدني . وهذا الأساس هو التغيير الذي يحدث في الخلايا العصبية .

وعندما يحدث هذا التغيير ، وعندما يستنفذ من الطاقة عشرون درجة أو أكثر ، يهبط المستوى النفساني . وعندما يهبط المستوى تصل « الرسائل » التي تأخذ طريقها إلى المخ أو منه ، إلى عقلك الواعي بشدة فائقة . وليست هذه الرسائل جسمانية أو منظورة ، ولكنها كالتيار الكهربائي القوي الذي يخترق السلك دون أن تراه أو تلمسه . وما هي ، وهي تخترق عقلك الواعي ، سوى إحساسات شديدة الوطأة ، غامضة ، لم يسبق لك عهد بها .

ولأن هذه الإحساسات محوطة بسحابة من الغموض والإبهام ، فانك تخافها . ومن المعلوم ان المرء لا يوجس شراً من شيء ولا يتطرق إلى نفسه خوف ، أشد مما يتطرق إلى نفسه من الغموض . ولعلك تدرك ذلك إذا كنت من المولعين بقراءة الروايات الجاسوسية .

الخوف استجابة وجدانية مباشرة مبرمجة لتلك « الرسائل » أو الإحساسات الغريبة التي لا تدري ما هيها ولا تستطيع تفسيرها . غير أن هذه الإحساسات ، ككل شيء آخر تحدث فجلاً ، ولها زمانها ومكانها . فهي تنقض عليك وأنت في مكان معين ، أو حينها تكون منهيكاً في عمل معين ، ومعنى هذا ، أنها تتلازم في ذهنك مع سلسلة من الحواطر ، التي كانت تمر برأسك في اللحظة التي جاءت فيها هذه الإحساسات .

مثال ذلك ، إن امرأة من موظفات أحد البنوك ، تأخذ خطاباً مصلحياً إلى البريد لتسجيله . وفي اللحظة التي يقدم لها عامل البريد القلم والسجل للتوقيع عليه ، يفاجئها شعور غريب خاص ، فتحس أولاً بهجراته في جسمها ، ثم ببرودة ودوخة وضعف عام ، وترتمش يدها بشدة ، فتعجز عن أن تمسك القلم وتوقع باسمها على السجل .

ينظر إليها عامل البريد مندهشاً ، ويسألها : هل أنت مريضة ؟ فتتمتم بضع كلمات وتوقع بخط لا يقرأ ، وتفادر مكتب البريد وجسمها لا يزال يرتعش . وعندما تخرج إلى الهواء الطلق تحس بقليل من التحسن ، فتعود إلى البنك وتستأنف عملها .

ولكنها منذ ذلك الحين قد تولد فيها ضرب غريب من ضروب الخوف ، وهي أنها أصبحت تخشى التوقيع باسمها أمام غيرها . وكلما حاولت إجبار نفسها على التوقيع ، عادت إليها تلك الإحساسات الغريبة العنيفة ، فسقط القلم من يدها . ونظراً لاشتداد هذا الخوف الذي أصبح لاسيطرة لها عليه ، استعالت من وظيفتها . يضاف إلى ذلك أنها أصبحت شديدة

الحساسية من حيث ارتعاش يديها ، شديدة الخوف من أن تفضح أمام غيرها ، حتى أنها امتعت امتناعاً باتناً عن لعب الورق مع أصدقائها ، كما امتنعت من أن تأكل أمام غيرها ، خوفاً من عدم استقرار الشوكة والسكينة في يديها . وأصبحت تقضى ساعات في هم وتفكير ، متسائلة عما يجعل بها عند وفاة والديها ، واضطرابها أن توقع على الأوراق الرسمية بعد أن تؤول التركة اليها . هذا تاريخ واقعي لحالة يتبين فيها كيف تتلازم الأفكار ، وترتبط بعضها ببعض ، وتتجمع حول شعور بدني غريب غامض لا عهد المريض به . وليس هناك ما يدعو لتحليل مثل هذا المرض تحليلاً نفسانياً . فقد تبين من قصتها أنها كانت أصيبت منذ سنتين بحمى ، تركتها واهية القوى نحو شهر من الزمن ، بعد إيلها من المرض . وقد قضت زمناً طويلاً تفكر واجدة في مصير عملها ، فقد أشبع أن ادارة البنك تفكر في توفير بعض الموظفين ، وأنها تخشى أن تكون بين هؤلاء ، إذ أن أبض الأشياء عندها أن تعيش حالة على أهلها . وقد اعترفت أنها من ذلك النوع من الناس ، الذي يحمل الهموم ويكثر من التفكير في المستقبل .

هذه صورة واضحة لذلك التعب العصبي ، الذي أصاب هذه الفتاة قبل خروجها من البنك للذهاب إلى مكتب البريد . فعند وقوفها امام عامل البريد ، كانت الخلية العصبية قد بدأت تتأثر بفعل التغيير ، الذي طرأ عليها من جراء التعب .

ولكنها لم نحس بهذا التغيير ، ولا توجد في الطب آلة للكشف عنه ، كل ما هناك ، أن الأعراض تدل على وجوده - الشعور بالتعب صباحاً ،

خوف لا حول ولا قوة للمنطق أو العقل على التخاص منه ، هم وتفكير ، حرقان في القلب ، سوء هضم . ومع ذلك فهي لم تع هذه الأعراض ولم تعرفها اهتماماً ، فلم تبلغ من الشدة ، ما حدا بها إلى الاتجاه إلى طبيب . وعند ما حدث لها ما حدث في مكتب البريد ، أخذت تنسأل : لماذا هذا الشعور ؟ ماذا أصابني ؟ وليس الإجابة عن هذه الأسئلة من سبيل . وهنا الغموض ، ومن الغموض يتولد الخوف . وهذا ما يقصد بهذا النوع من الخوف الذي يطلق عليه اسم الخوف العصبي^(١) أو النفساني .

دائماً الخوف بعيد :

هب هذه الفتاة لم تذهب إلى مكتب البريد في تلك الساعة ، وهبها بدلاً من ذلك ذهبت إلى حانوت البدال لشراء جانب من الشاي . وبينما تنتظر العامل يلف الشاي في كيس من الورق ، تلاحظ أن يديه ليستا على مايرام من النظافة . وفي تلك اللحظة تتناوبها البرودة والحرارة ، وتغمرها ثوبه من الدوخة والميوعة - كما سبق الوصف - وتنتفض يداها بعنف فيسقط الشاي من يدها ، فتتحنى إلى أسفل وتلتقطه في شيء من العناء ، وتخرج إلى الهواء الطلق بعد أن تلاحظ أن أرضية الحانوت تفتقر إلى التنظيف .

منذ ذلك الحين تخاف كل شيء يبدو لها قذراً ، أو في حاجة إلى التنظيف . ويشدد فيها هذا الشعور تدريجاً ، ويضيق عليها الخناق ، حتى

feared neuroses (١)

أنها لا تجرؤ على مس شيء منه غيرها ، أو أخذ شيء بعدد مقوطه على الأرض . فإذا سقط مندبها أو كس نودها من يدها ، أحست بدافع شديد يدفعها الى حرقه . هذه حالة من الحالات التي سبق فقلنا أنها داء « الميزوفوبيا » أو خوف الأقدار والجرائم ، ولكن منشأها مثل منشأ ذلك الخوف العصبي الذي كان يستولى عليها ، كما أخذت القلم لتوقيع باسمها .

ويتكرر هذا الشعور عندما نصدق إلى مكتب في الطابق التاسع والعشرين في إحدى ناطحات السحاب ، تقضاء مهمة هناك . تسارع إلى أحد المصاعد وتزج نفسها بين الجمهور . وما يكاد المصعد يأخذ في الارتفاع ، حتى يسرى في جسمها ذلك الشعور الخفيف بعينه ، فيخيل إليها انها ستقع مغشياً عليها ، وأنها في مكان ضيق مكتظ بالناس (claustrophobia) فضلاً عن خوفها من وجودها في مكان مرتفع . ويتبين من هذا أنه ذلك الخوف بعينه ، وإن تشكل بأشكال عدة .

سيكولوجيا الخوف :

إن بين جسمك وعقلك صلة وثيقة العرى ، ومن المبادئ المسام بها ، إن كل عملية عقلية يصحبها عملية بدنية في المخ ، وإن كل سلسلة من الأحاسيس والصور والأفكار التي تجول بخاطرك ، تصحبها تغيرات في الخلية العصبية (neuron) في المخ ، ينتج منها شكل أو صورة خاصة .
وتميل هذه الأشكال أو الصور إلى البقاء والاستمرار ، وقد أحسن

العالم النفساني مورتون برنس في إطلاق اسم *neurogram* عليها أي التخطيط العصبي . ومعنى هذا أنه عند وجود تغيرات بدنية سبق حدوثها ، تصحب هذه التغيرات عين الصور والأفكار والأحاسيس التي كانت تلازمها عند حدوثها . وعلى أساس هذا المبدأ تشاد نظريات علم وظائف الأعضاء السيكولوجية ، وعلم الأمراض النفسية .

وكل خبرة عقلية تترك وراءها أثراً في عمليات المخ البدنية ، أي في الأعصاب الحية . وما هذا الأثر سوى سجلٌ بدني للخبرة العقلية . وقد يخزن هذا السجل ، وقد لا يخزن . ففي الحالة الأولى لا بد من توافر الشروط التي تتطلبها الذاكرة . والذاكرة لا تسنفظ إلا متى استعاد صاحبها تلك الخبرات العقلية ، وأثيرت تلك السجلات البدنية في المخ .

ومن المعلوم أن لكل انفعال قوة دافعة شديدة الوطأة ، تؤثر في الخبرات العقلية التي تتصل بها ، بالقوة التي تؤثر بها المطرقة في رأس السمير . والصورة العقابية التي تصحبها قوة الانفعال الدافعة ، يصعب تكسيها ، ولذا يئلب بقاؤها وعدم زوالها .

مثال ذلك : ان العشاق الذين نقرأ عنهم في صفحات الخرافة أو التاريخ ، يهز مشاعرهم قفاز الحبيب . فإما أن تطيب نفوسهم فرحاً ، أو يموتون كدأ ، تبعاً لما يعيده ذلك القفاز إلى الذاكرة من الصور ، والأخيلة ، والأفكار . فهذا جان جاك روسو ، يجثو على ركبتيه باكياً متتعباً ، عندما يقع نظره على زهرة الريحان الزرقاء ، لأنها تثير في نفسه ذكريات الشباب ، أو صوراً لأيام سعيدة مضت ولن تعود . وهذا كلب

الصد المعجوز ، فأقد البصر ، يهب من مكانه امام الموقد ويرهف السمع ،
عندما يشم رائحة البارود المنبعث من فوهة البندقية .
وأقوى الانفعالات وأشدها بطشاً الخوف ، فإذا ما
أصاب سلسلة من الصور العقلية ، ثبتت في ذهن
صاحبها ، وهيبات لآزمن أو رحلة أو سباحة (١) أن تمحو آثارها .
وقد تبقى الصورة كاملة زمنياً طويلاً - بل سنوات - ولكن سرطان
ما يحدث ما يعيد الى الفكرة تلك السلسلة من التغيرات البدنية والعقلية
التي شكلت هذه الصورة حتى تهب من رقادها ، وكأن مفتاحاً كهربائياً
أدير ، فانبثت الأنوار الساطعة من مصابيحها . وذلك لأن الأخيصة
العقلية ، والأفكار والخاوف المتصلة بها ، انتشرت أضواؤها في الأفق ،
فأعنت عيني صاحبها .

هذه سيكولوجيا كل خوف عصبي ، وكل وسواس ، وكل عمل
اضطراري عصبي . ومتى تمكنت هذه السيكولوجيا من صاحبها ، فلا
العقاير ، ولا الحمامات الممدنية ، ولا الراحة والاستجمام ، ولا أي علاج
بدني آخر ، يستطيع التغلب عليها أو كسر شوكتها ، ولا يستطيع طيب
الأعصاب ولا المحلل النفسي ، أن ياجأ الى الحجة والمنطق ، فيجلبها بخاراً
بطير في الجوّ .

ولا سبيل الى الحسد من بطشها إلا بجزج من الإيحاء والعقاير الطبية ،

(١) وهو العلاج الذي كان يوصف للمريض بالنورستانيا اذا كان غيباً . يستطيع
النائم برحلة على إحدى البواخر الى جهة ثانية . وهو علاج يمدد وحده عدم النعم الآن

إذ بهما ترتفع طاقة الخلية العصبية ، وتنخفض سرعة تأثرها ، وتمكن من اختزان الطاقة الكافية ، وهو أيضاً لها عما استفده منها المريض .
وينبغي أن نذكر أن للخلية العصبية جهازاً « كالفرملة » ، يدعى « الكبت » وهذا الجهاز لا بد من إصلاحه ، وإلا فلا يرجى للمريض الشفاء .
إن شفاء المريض من داء الخوف العصبي ، يتطلب جهداً جباراً .
ويجب أن يتناول الجسم والعقل معاً . ولما كان كل من الجسم والعقل خاضعاً لقانون طبيعي واحد ، ولما كان كلاهما يميلان معاً في آن واحد ، وجب أن يشمل العلاج كليهما في آن واحد . وعندها يقوم الطبيب بذلك ، يستجمع قوى الطبيعة في علاجه ، ويستخرها في بلوغ الهدف ، ألا وهو شفاء المريض .

التغلب على الخوف :

لقد أشرت في فصل سابق شرحاً وتفصيلاً ، نظرية الطاقة في الخلية العصبية ، تلك النظرية التي يبدو أن أطباء الأمراض العقلية في جميع أنحاء العالم لم يعيروها اهتماماً . ومع ذلك فإني وزملائي الأطباء ، قد اتخذناها في خلال أكثر من عشرين عاماً ، أساساً للعلاج بنجاح عظيم ، في « عيادة الجسم والعقل ^(١) » في نيويورك

وما الحالتان اللتان وصفتهما في مستهل هذا الفصل سوى مثالين

(١) عيادة عظيمة الشأن للدكتور كولز مؤلف الكتاب ، وأعوامه من كبار الأطباء . ومرضاها يدون بالآلوف سنوياً وكلهم من ذوي الملل النفسية — المترجم

لألوف أخرى من الحالات التي تماثلها. ان الخوف يمكن التغلب عليه ، يد
ان هذا لا يتم ، إلا بالوقوف على حالة الجسم وحالة العقل وعلاجهما معاً
وفي وقت واحد .

ولست أزعج اننى مكتشف هذه النظرية ، إذ أن الفضل في ذلك
يعود إلى أستاذى الكبير دكتور ادوارد كولز ، أستاذ طب الأمراض
العقلية بجامعة هرثرد .

فقد كانت معرفة دكتور كولز بالأسرار الطيبة ، أعمق ما توصل اليه
طبيب مثله . وكما عدت بالذاكرة الى تلك السنوات الحثية ، زدت يقيناً
أنه كان أمةر أطباء الأمراض العقلية في زمنه . وبالرغم من أنه في العالم
الآخر ، فإنه لا يزال متقدماً على معاصرة بثة سنة كاملة ، لقد كان مديراً
لمستشفى « مكايين » الشهير للأمراض العقلية ، وفي خلال السنوات
الطويلة التي زاول فيها عمله ، اكتشف نظرية الطاقة في الخلية العصبية ، التي
سبق شرحها ، والتي أصبحت منذ ذلك الحين نهراً أساسياً أُنشئى به ، أنا
وزملائي الكثيرون من تلاميذه . وقد كان في خلال تلك الحقبة للطويلة
من الزمن ، يستعمل نوعاً من التحليل النفساني ، في غاية من العمق
والحيوية ، قبل أن يكون هناك « فرويد » وقبل أن يملأ « فرويد »
العالم بوضوءه نظريته ، التي أقمم بوساطتها المسائل الجنسية في كل مرض
عقلي تقريباً .

ولكن ، رغم أن أستاذى دكتور كولز اكتشف هذه النظرية ، التي لم
أشك يوماً في أنها أسلم النظريات وأصحها ، فإنه لم يتمكن من إيجاد وسيلة

لنظيرتها على مرضاه. فقد كانت النظرية تشخيصاً بارعاً لعلل بالغة ، وأمراض عقلية عصبية ، ولكن العلاج على ضوءها لم يكن ميسوراً .

ولما كنت أستقبل مرضى «النورستانيين» في مستشفى «مسائثوسنس» ، كنت أردد تلك النظرية ، فلا أجد لها مثيلاً في تشخيص المرض . فقد كانت تنطبق تماماً على الحالات الكثيرة التي كان المستشفى يزدحم بأصحابها . وكنت أشرح المرضى النظرية ، فيجدون فيها ما يتفق مع ما يحسون به : ومع ما يدلّه عليه تاريخ المرض في كل حالة من الحالات .

ولكنني كنت في ذلك الحين طبيباً ناشئاً ، يقابلني مرضى بعلامات الاستفهام . حسناً ، النظرية صحيحة سليمة ، ولكن ما نفعها بغير طريقة للعلاج على أساسها . وما الذي يعود على أولئك المرضى البؤساء ، من متألم ، وخائف ، وموسوس ، ومشلول أحياناً - ما الذي يعود عليهم من الفائدة إذا اقتصرنا المسألة على صحة التشخيص ؟

ولما كنت موقناً بصحة النظرية ، فقد آليت على نفسي إلا أن أكتشف دواء يؤثر في الخلية العصبية ، فيحدث من تهيجها ، ويرفع من مقدار الطاقة فيها ، وفي الوقت عينه آليت على نفسي إلا أن أحمل على اكتشاف لون من ألوان الإيحاء العقلي ، يهدم تلك السيكولوجيا السقيمة ، المريضة ، ويبنى على أنقاضها سيكولوجيا صحيحة سليمة .

وتصادف في ذلك الحين أن قدم إلى أميركا ذلك الطبيب النفساني الفرنسي الشهير «بيرجانيه» (Pierre Janet) ، وألقي بضع محاضرات على جمهرة من أطباء الأمراض العقلية . وقد جمعت هذه المحاضرات في كتاب عنوانه

« أهم أعراض المسنيريا » . فقرأت هذا الكتاب مشى وثلاث وربع ،
وعدت إلى كل فصل من فصوله ، وقرأته سطرًا سطرًا وعبارة عبارة مع
أستاذي دكتور كولز . وكان قد ظهر في تلك الآونة أيضًا ، مؤلف آخر ،
أثار ضجة كبرى في عالم الطب العقلي ، وعنوانه « العلاج النفساني
للاضطرابات العصبية » لمؤامه دكتور بول ديوبوا (Dr. Paul Dubois)
الأستاذ بجامعة بون (سويسرا) . وقد أثار هذان المؤلفان - فضلًا عن
كتب العالم الفرنسي النفساني « شاركو »^(١) من مستشفى « لاسال بتريه »^(٢)
بياريس ، وما أجرينته من التجارب في علم النفس الحيواني في جامعة
هرررد - أثارت هذه كلها إلى الطريق ، في إيجاد نوع من الإيحاء العقلي ،
استخدمه في علاج مرضى التورستانيين وإعادة تربيتهم من جديد . وقد
كالت هذه الطريقة من الإيحاء بنجاح باهر .

وقد كنت على يقين - وخالفني في ذلك شاركو ، وجانيه ، ودكتور
جيمس بنام (James Putnam) أستاذي في علم الأعصاب - على أن
العلاج لا يستطيع أن يشفي المريض العصبي شفاء تامًا بالعلاج العقلي
أو النفساني وحده ، فقد يكون في رسع الطبيب النيورولوجي (طبيب
الأعصاب) أن يساعد المريض ، ولكنه لا يستطيع شفاؤه . وعلى هذا
الاعتقاد اتخذت عدتي للتوصل إلى شفاء المريض .

وكان كل همي إيجاد دواء يؤثر في الخلايا العصبية في الوقت الذي
يقوم فيه الطبيب النفساني بتقويم سيكولوجيا المريض . وقد ألتجأت للبحث

في نهاية الأمر إلى أن التغلب على الخوف بجميع أعراضه ، يرتبط كل الارتباط بالتغلب على التعب المستولى على المريض .
وأخيراً ، وبعد تجارب عديدة طويلة المدى ، اهتديت إلى تركيب (formula) كان له أثر قوي في الخلية العصبية ، بكيفية جعلت الإيحاء العقلي ميسوراً للمريض بعد أن كان متعذراً . وذلك أن الدواء أوقف أثر الدوافع الوجدانية ، تخفف من وطأة النهيغ في الخلايا العصبية . ونتج من ذلك تهدئة الانفعالات ، وشعر المريض بالطمأنينة ، وحلّ السكون في عقله محلّ العنف . وقد واصلت استعمال هذا الدواء أكثر من عشرين عاماً . وهو أساس العلاج الذي استعملته في شفاء الأثوف من مرضى في « عبادة الجسم والعقل » في نيويورك . وما هذا الدواء سوى مسكن للخلايا العصبية ، لا يكون المريض من تعاطيه عادة ، وهو في تناول الأطباء في كل مكان (١) .

كيفية العلاج :

يقابل المريض يومياً (عددا أيام الآحاد) لمدة خمس دقائق ، في خلال فترة تتراوح بين ستة أسابيع وأربعة شهور ، يعطى المريض في خلالها من هذا الدواء المسكن ما يكفي لتهدئة الخلايا العصبية وتمكينها من إعادة الطاقة إليها ، ويشرح له في الوقت عينه : أنه أصيب بعلة النفسية في الآونة التي هيبت فيها مستوى الطاقة في الخلايا العصبية ، وأن الراحة والدواء

(١) وانني على استعداد تام أن أرسل كافة التعليمات الخاصة بهذا الدواء لكل من يطلبها من الأطباء . - المؤلف .

سيساعدان في رفع هذا المستوى ، ولكن العلة ان نزول رغم هذا ، ما لم
تغير حالته النفسية . ويجب أن يفهم المريض أن أفكاره وما يدور بخاطره ،
تصطدم وشخصيته ، وان هذه الأفكار يفندها خوفه مما يحس به . أى
ان شطراً من عقده مصطدم بالخطر الآخر . ومما تكن الأشياء التي يخيل
اليه أنه يخافها ، فان ما يخافه في الواقع ، هو ما يسرى في جسمه من
أحاسيس ومشاعر .

وكثيراً ما كنت أسأل نفسى إذا كان من المستطاع تبسيط العلاج ،
ووصف دواء يتعاطاه المريض بعد التشخيص فيشقى . بيد أنى وجدت
ذلك من المحال ، إذ لا بد من علاج نفسية (سيكولوجيا) المريض .
وما يفكره المريض لا يقل أهمية عما يأكله . وما لم يغير طرق تفكيره
وعاداته في الأكل والنوم ، فالشفا ، ضرب من المنحيل .

وما ناله مرضاى على يدى من الشفاء ، لا يعزى إلى ثقة فى ، أو إيمان
بى ، أو عاطفة نحوى . وإنما يعزى شفاؤهم إلى طريقة علمية من أساسها ،
يبدو أثرها فى الجسم والعقل معاً ، وفي آن واحد . أما إذ كان المريض
يتعود الثقة فى في النهاية ، فإن ذلك يعود إلى ما يحس به من التحسن
في فترة العلاج .

وليست إعادة تربية المريض ، التي تسير جنباً إلى جنب الإبحاء
وتقوية الجسم ، عمالية طويلة معقدة ، فلا تشمل التفاعل في ماضيه ، اللهم
إلا من حيث تاريخ حياته في السنوات العشر السابقة للمرض ، ومن حيث
صحة والديه العقلية . فليس هناك ما يدعو إلى الوقوف على كل شاردة

وواردة يمكن تسميتها «عصية» ، فالخاوف كجماعة النحل ، متى قتلت الملكة ، ولّى سائر الجماعة الإِدبار .
والمهم أن تعرف الملكة .

يجب أن يعرف المريض أنه في الواقع لا يخاف قلبه ، ولا يخاف ركوب القطار ، وإنما يخاف أحاسيس . ويجب أن يشرح له هذه الأحاسيس . وأن يزاح الستار عما يمتريها من الفموض ، وعن الخطر الموهوم المنسوب إليها .

وفي خلال الإيحاء العقلي الذي يقوم به الطبيب ، بعد أن يتناول المريض الدواء المسكن بيضع دقائق ، ينبغي أن يؤكد الطبيب المريض للقطعة المسالفة . وهذه هي الطريقة التي أجبأ إليها : أطلب إلى المريض أن يستلقي مستريحاً على ديوان ، ثم اضفط باليد الواحدة على عصب المريض في مؤخر الرأس ، وباليد الأخرى على الحاجب الحاجز ، مكرراً العبارة الآتية بكل وضوح وحزم : « انت الآن مسترخٍ مستريح . فقد زال عنك كل توتر وإجهاد . وذهب عنك كل خوف من الأحاسيس التي تسرى في جسمك . إنك في تحسن مطرد ، وتعيش في جوٍّ من العافية والطمأنينة . ويزداد جهازك العصبي قوة على قوة » .

والأثر المباشر الذي يطرأ على المريض بعد تناول الدواء وسماع عبارات الإيحاء ، هو أنه يستطيع الوقوف في وجه تلك الأحاسيس التي كانت تخيفه وتغلب عليه . وسرعان ما يجدها أقل عنفاً

ما كانت ، وأنه أصبح أقدر على مفارقتها . حتى تتصاعف ثقته في نفسه ،
ويزداد أمله في الشفاء ، وتحل الطمأنينة محل الخوف ، وتبدو آثارها
في جسمه وعقله .

وهنا تأخذ فلسفة المريض ونظرته إلى الحياة في التغير ، لقد كان يحيل
إليه أن خوفه من الأماكن المغلقة يمزى إلى أنه مصاب بمرض ، وأن هذا
المرض تشتد وطأته بسبب هذه الأماكن المغلقة ، وأنه يحس على الدوام
بعدم ارتياح إلى الأماكن الضيقة ، وأنه سيكون عرضة للسخرية به في هذا
المكان ، وأنه سيقع مغشياً عليه ونحبس أنفاسه ، وأنه مع تهادى المرض
قد يقف قلبه عن الحركة فجأة . أو أنه يخشى أن تكون هذه الأحاسيس
الدفءية ، دليلاً على بداية الجنون ، وأن دخول الأماكن الضيقة ،
أو المتسعة الأرجاء ، قد تفقده رشده فجأة ، فيصاب بجنون فتاك .

وطالما اعتقد المريض أن هذه الأحاسيس الدفءية ، عرض من
أعراض الأمراض التي تصيب القلب ، وأن القلب تزداد نبضاته ، كلما
دخل تلك الأماكن المغلقة أو الرحبة ، فإن خوفه من هذه الأماكن
وتوتره ، يصبحان في نظره قضية منطقية مسلماً بها . ولكن المريض إذا
أحيط علمه في هذه الحالة ، بأنه مُتعب ، وأن أحاسيسه تشتد عنفاً بسبب
هذا التعب ، وأن هذه الأحاسيس في ذاتها لا يتأتى عنها ضرر ما ولا بأس
عليه منها ، وأنه قد رسم خطورتها في ذهنه رسماً وإبتكارها ابتكاراً - متى
أحيط علمه بذلك أخذ يفهم حقيقة تدرجها ، وأخذ الخوف يزول عنه
شيئاً فشيئاً .

وبناء على أمر الطبيب ، يفشى يوماً الأماكن الضيقة ، أو الواسعة ، أو المرتفعة ، أو المزدحمة بالناس كدور الملاهي والسيناتا ، وبذلك يتحدّى تلك الأحاسيس التي يخشاها ، والتي يتهرب من تلك الأماكن لأجلها . حينئذ ينسى له أن يواجهها ويتفرس فيها ، ويوحى إلى نفسه أنها مجرد شعور لا يؤذى .

وليس معنى هذا زوال تلك الأحاسيس . إنها تعاود المريض من حين إلى حين ، ولكنها تخف وطأة تدريجاً ، بفعل الدواء والراحة وأثرهما في الخلايا العصبية ، وبذلك تتغير حالة المريض من العلة إلى الصحة . ومعنى أخذ الشهور بالخوف ، واقتراب الخطر ، بزول رويداً رويداً ، يبدأ المريض في الشعور بأنه سيد نفسه ، وأنه أخذ بزمام الموقف . وتتفتح أمامه أبواب عالم غير العالم الذي كان يعرفه .

وهناك شطر آخر هام من العلاج ، وهو تدريب المريض على تصوير أحاسيسه تصويراً « موضوعياً » واضحاً ، وذلك بإسرد تاريخ حالته علناً ، وترديد تاريخها ووقائعها المرة بعد المرة ^(١) . وهذه طريقة درج على أتباعها في « عمادة الجسم والعقل » ، حيث يقف المريض ويقص على جمهور من المرضى يبلغ عدده ٢٠٠ إلى ٣٠٠ نفس قصته . وباتباع هذا الشطر من العلاج ، وإعادة تربية المريض ، تأخذ انفعالات المريض في الهبوط . وقبل

(١) المترجم — مجتمع جميع مرضى المؤلف عصر كل خميس في عيادته ، يستمعوا إلى حديث منه أولاً ومن سواه أحياناً من الاطباء وعلمائه النفس ، ثم يستمعون إلى عدد من المرضى يردون قصص أمراضهم .

أن يتم العلاج وقيل أن يعاد المريض العيادة بزمان طويل ، يكون قد ردد قصته طويلاً ، وسئمت نفسه ترددها ، ويان الخبرات أو الاطوار والمراحل التي مرت بها أعراضها ، بما في ذلك المراحل العنيفة المسرحية ، كالفترات التي قضاها في مستشفيات الأمراض العقلية ، ومحاولات الانتحار ، وجميع الوقائع التي بدأ فيها تفكك الشخصية وازدواجها . ولا يلبث المريض أن يسرد هذه الوقائع ، وكأنها غريبة عنه كحوادث غيبية عرضت على الشاشة البيضاء في الليلة السابقة .

وبذلك لم تعد هذه الوقائع جزءاً من المريض . لقد أصبحت مجرد حوادث قديمة علفت بالذاكرة . وهي حوادث لا تصحبها انفعالات شديدة الوطأة . ومعنى هذا أن المريض ، رجلاً كان أو امرأة ، قد تحرر نهائياً من ربة الخوف .

وفي أثناء العلاج أخذ المريض يشعر بشبهة الأكل ، وأخذ وزنه في ازدياد ، وزال عنه كابوس الأرق وسوء الهضم . كذلك قد انتشعت تلك القرح المعدية التي قضى سنوات طويلة في علاجها ، واتباع نظام خاص للتغذية من أجلها ، كما ينقش الغمام والسحاب أمام شمس الصيف .

ونستطيع أن نقول بعد ذلك إن المريض قد « هضم » اضطراباته العقلية ومخاوفه ، ونستطيع أن نستمع إليه وهو يتحدث عن المستقبل وعمما رسمه من الخطط . وما هذه الثقة بالنفس ، وهذا الاتزان ، وهذا التأكيد الذاتي ، وغير ذلك مما تشاهده في المريض ، كما كنت تشاهد ذعره وخوفه

في غرفة الاستشارة في بدء العلاج - ما هذه سوى كل ما يحتاجه المريض
للتنجاح واستئناف الحياة العادية .

* * *

لنذكر

- ١ - الخوف داء بدني وعقلي معاً ، لذلك ينبغي أن يتناول العلاج
الجسم والعقل كليهما .
- ٢ - كل خوف عصبي أساسه تداعي الخواطر . ولا إزالة المصائب
ينبغي هدم هذه الخواطر وبناءها من جديد .
- ٣ - تفهم الخوف يقضي على ما يحوطه من الغموض والابهام . فإذا
أضيف إلى ذلك تجديد الطاقة في الخلايا العصبية ، تمكن المريض من
التغلب على الخوف .

التفصيل السادس

سكولوجيا الخوف

لا يمكنك التغلب على الخوف بمجرد تفهّمك كيف نشأ الخوف . إن ذلك يكون عوناً لك فقط ، ولكن مجرد التفهّم العقلي لا يمكن أن يحو تداعى أفكار وخواطر نشأت تحت ضغط وجداني ، واستجابة لأحاسيس بدنية غاية في الشدة . لا بدّ للمريض من العقاقير ووسائل الإيحاء التي تعينه على الوقوف في وجه الداء (الخوف) ، والدوافع الاضطرارية ، كما وقفت له بالمرصاد .

وحتى أوضح هذه النقطة الهامة ، التي لا بدّ منها للوقوف على طريقتي في العلاج ، أنثى الكلام لمريضين من مرضاي ، حتى يقصّ كل قصته :
وعنه قصة السيدة « م » تمردتها بكل بساطة ، وفي لغة لا تفتقر إلى إقناع :

« كنت طفلة صغيرة في إحدى مدن أوروبا الوسطى ، وكانت الحرب العالمية الأولى دائرة رحاها . وكانت المدينة واقعة على خط القتال ، والجيوش المهاجمة تتدفق بقنابلها فتنفجر في الشوارع والطرقات ، والرصاص يتناثر من فوهات المدافع الرشاشة كالبرد . وكان الطعام نادر الوجود

وأبي وأخي في الميدان . واستمرت الحرب تدور حولنا أربعة أعوام كاملة ، أخابت المدينة من سكانها في خلالها ثلاث مرات . وقد اعتدت على ممر الأيام رؤية المشاهد المروعة ، وسماع الأصوات المرعبة ، والمرور بجثث القتلى والجرحى مكدسة أمام الأبواب . وكثيراً ما كنت اصطف مع سوى من سكان المدينة ٤٨ ساعة ، انظراً لشراء الخبز ، ثم أعود إلى المنزل مهشمة مشخنة بالجروح ، لما كنت ألقيه من الدفع والجذب من الجماهير الجائعة المنزوعة المزاحمة . ولما أن اكتسح القوقاز المدينة ، بلغ الهلع منا مبالغاً ، حداً بالعجائز من أهلنا أن يخبئوا نحن الفتيات في المداخل والأفران ، ويكون هذه بطيخة كثيفة من الجير ، ما عدا بعض ثوب نستطيع التنفس منها ، خشية من أن تغير علينا الجنود فقتلك بنا .

« وما وضعت الحرب أوزارها حتى اندامت الثورة ، فكانت الخلة أشد سوءاً من الحرب . وقد عاد أبي من الميدان ، وحدث ذات ليلة أن سطا على المنزل خمسة جنود مسلحين بالحرايب . وعندئذ سمعت أبي يستغيث ، فأيقنت أنهم يقتلونه ، ولكنني وجدت أمامي فجأة جندياً يصوب حربه إلى عنقي مهدداً أيادي والأطفال بالقتل ، إذا لم أدله على ما لدينا من المال . فما كان مني إلا أن أذعنت له ودلته على القليل الذي كان لدينا من الذهب ، ولكنه كان كل ما تبقى لنا مما ملكت يداها .

« وحدث مرة أخرى أن سطا على جنديّ مثل ، فاستغثت حتى أنقلني منه بعض الضباط . ومع ذلك لم تؤثر في هذه الحوادث ، فقد

كنت صلبة العود ، قوية البدن ، فضلاً عن أنني كنت بطيئتي مرحلة ، مولعة بالضحك والمزاح ، قليلة الاكثرات بالحوادث .
ولما أن بلغت السابعة عشرة من عمري ، أخذني عمي إلى أميركا ، وهناك واصلت العمل بجد حتى أعول نفسي وأمد أهلي في أوروبا بالنقود ، حيث كان الجرع والحرمات والعوز ضاربة أطناها ، والتحت بمدرسة ليبة لتتلى مبادئ اللغة الانجليزية . وفي الثانية والعشرين تزوجت وكنا سميدين في حياتنا الزوجية ، لولا أن زوجي أصابه مرض بعد الزواج بستة أسابيع ، أقدمه عن العمل فاضطررت إلى الاتفاق على البيت عامين كاملين من عرق جبيني .

« بعد ذلك شعرت أنني أحمل جنيناً ، فضاءفت جهدي في العمل حتى أوفر ما يلزم للمستشفى انتظاراً لليوم الموعود . وكان ذلك اليوم مؤلماً منهكاً ، إذ كانت الولادة شديدة العسر ، قضيت فيها خمساً وستين ساعة ، حتى أيقن الطبيب أنني لا محالة مقضى عليهما ، وعلى المولود كذلك ، وقد أراد الله برحمته أن أجوز هذه الأزمة فخرجت من المستشفى بعد عشرة أيام ، وقد صحبتي إلى البيت إحدى جاراتي ، إذ كان زوجي في محل عمله .
« ولما كنت على الدوام متدينة ، فقد تقدمت إلى الناظرة وتطلعت إلى السماء ، ورفعت يدي إلى الخالق ، شاكرة عنايته وحفاظته على المولود وعلى .

« وفي تلك اللحظة انقضت على بسرعة البرق نوبة من الخوف غاية في الشدة فبخيل إلى أن ذلك الجندي بحرته مائل أمامي ، يريد قتلي

وطفتي . بل ظننت أنه قتل الطفل فعلاً ، فأمرت إليه وأمسكت به ، وحمله بين ذراعي ، وقد كان قائماً فبرزته حتى أخذ في الصراخ . ومع ذلك فقد ظل الخوف يزعجني ، رغم تأكدي من عدم وجود الجندي . فهرعت إلى التلفون وطلبت إلى زوجي الحضور خشية أن يقتل الطفل أحد . وقد حضر فعلاً واصطحب طبيباً معه . فقأنا الطيب وقال إنه لا بأس بي وأن سبب هذه الظاهرة عسر الولادة ، وأنها تزول بعد ستة أسابيع ، ولكنها لم تزَل .

« وقد زادت الحالة سوءاً ، إذ كان يخيل إلي أن الجندي وحرته في يده محبباً تحت السرير أوفى المرحاض ، بالرغم من يقيني أنه لا يفعل أن يكون في أميركا .

« ومنذ أن استولت على موجة الخوف هذه . زالت عني أسباب السعادة ، وذهب عني المرح والميل إلى المزاح ، وأصبحت كأنني ميتة تتحرك . أخاف كل شيء ، أخاف الناس ، أخاف الخروج بمفردي ، أخاف النوم ، وفقدت من وزني ستين رطلاً ، وتمنيت الموت .

« وقد حار زوجي والأطباء في أمري ، وقالوا أنني خالية من كل مرض ، وأن ما بي نسج الأوهام ، ونصحوا إلي أن أنسى الماضي ، ولكن ذلك لم يكن في وسعي . وقد طلبت إلى زوجي أن يسمح لي بالسفر إلى أوروبا ، لاستشارة اثنين من أقاربي . وهما طبيبان في مدينة فيينا ، وفعلاً قصدت إليهما ، وبعد أن لخصتني أخبرني بما أخبرني إياه سواهما - أنه

لا بأس بي إطلاقاً ، ونصحوا إلى أن أعمل على نسيان هذه الآوهام من تلقاء ذاتي ، وإلاّ ازدادت حالتي سوءاً . . . »

هكذا كانت السيدة « م » عندما تقدمت لعلاجها ، وهذه قصتها كما روتها لي . وقد ظلت فريسة ذلك المرض قبل زيادتي أربع سنوات كاملة ، وكانت في كل هذه المدة مleme كل الإلمام بقصة ذلك الجندي وحرّبه ، واعية لشبحه الخيف الذي كان يهددها ويعرض حياة طفالها للخطر. وهذه هي النقطة التي أريد أن أكبدها ، وهي أنه بالرغم من يقينها بعدم حقيقة هذا الشبح ، فإنها لم تستطع أن تتخلص من تلك الفكرة أو تحرر ذاتها من ذلك الخوف الذي تسلط عليها بوساطته .

وحتى أجعل هذه النقطة واضحة جلية . سأضع أمام القارئ حالة أخرى ، كانت فريستها السيدة « س » وقد ظلت تعاني داء الخوف من الجراثيم والأقذار (mysophobia) سبعة عشر عاماً :-

وقد بدأت السيدة « س » تشكو من هذا المرض منذ أصيب أبناؤها الثلاثة الصغار بحمي التيفوئيد . وقد اضطرت حينئذ ان تعرضهم وتسمير على راحتهم وتعنى بهم ليلاً نهاراً طيلة عشرين أسبوعاً . وعندما أصيب أولهم بالمرض بين لها الطبيب خطر العدوى ، وأنذرها بضرورة غسل الأواني والأغطية جيداً ، والحرص على حفظها نظيفة على الدوام ، وشدد عليها أن تغسل يديها جيداً ، كما خرجت من حجرة الابن المريض .

وقد كانت السيدة « س » مطواعة لأوامر الطبيب ، منفذة إياها بحرفيتها . وحرصت أشد الحرص حتى لا ينتشر المرض . ولكن العدوى

امتدت إلى ابنها الثاني والثالث ، ففزعت لذلك ، وهي لا تدري من يكون
الفريسة التالية ، ومع ذلك فلم تحس إلى هذه اللحظة بالخوف من الجراثيم ،
ولم تكن خائفة من أن يصابها المرض ، ولكنها بمرور الوقت ، أخذت
تشمع بتعب مضمّن ، بعد أن أنهكها عبء التمريض ، طويل المدى ، والهم
الذي استولى عليها من جراء المرض ، وبدأت تحس بعدم كفايتها لمواجهة
الحالة ، وبدأت تشعربقلق ، وعدم استقرار ، ووهن ، وضعف . وكلما
انتقلت من مكانها ، أحست بحاجة ماسة إلى الاغتسال ، وخيل إليها
أن الاغتسال ينجم عنه شيء من الارتياح . ولم يكن الدافع لذلك
خوفها من الجراثيم ، ولكنها كانت تغفل لأنها كانت تحسّ بعده
بالارتياح ، وقد أخذت هذا ذريعة تنفذ بها أوامر الطبيب بحرفيتها .

وبالرغم مما قاسته من آلام الأرق والنوم المتقطع ليلة بعد ليلة ،
وبالرغم من العناية التي بذلتها في خدمة المرضى يوماً بعد يوم ، وما تسبب
عن ذلك من التعب والوهن ، فإنها قاتلت حتى النهاية ، وانتصرت على
المرض انتصاراً باهراً . وقد سرى في جسمها تيار من الفرح ، عندما تحطى
أبناؤها منطقة الخطر ، وعادت صحتهم إلى حالتها الأولى .

ولكنها أصبحت تحسّ بدافع يدفعها للاغتسال ، كلما خرجت من
حجرة كان بها أحد أبنائها في أثناء المرض ، وحتى إذا لم تكن قد مست شيئاً
في هذه الغرف ، فإنها كانت تحسّ ببيل شديد الوطأة إلى وجوب غسل
يديها . ولأول مرة أخذ يحيل إليها أن الجراثيم تغطي يديها ، وأنه يجثم عليها
غسلها ، وسرعان ما فعل ذلك حتى ينشع عنها هذا الشعور ، وتخف وطأته

فتتحسن حالها . ومع أن غسل يديها لا يستغرق سوى دقيقة واحدة ، فإن ما تحس به من الارتياح بعمده وما يزول من التوتر يكون عظيم الأثر .
وقد ترك اختبارها الأول أثراً شديداً فيها بعمده ، فعندما دخلت غرفة من غرف المرضى بعد ذلك ، أحست بضرورة الاغتسال عقب خروجها ، وفي هذه المرة أطالت فترة الاغتسال أكثر مما فعلت في المرة التي سبقتها قبل أن تشعر بالارتياح . ولما كانت تلك المرة الثانية في المساء ، فقد استجمعت بعد غسل يديها ، وقد أحست بعد ذلك بتحسن كبير فأوتت إلى سريرها .
يبد أنها في صباح اليوم التالي ، شعرت كأن الجراثيم تزحف فوق كل بقعة في جسمها ، فاستجمعت مرة أخرى ، وشعرت بالارتياح مؤثت بعد ذلك .
ثم حدثت أنها خرجت من غرفتها ودخلت المطبخ ، وعند دخولها احتك بلاسما أحد أثائها احتكاكا خفيفاً أثناء مرورها ، فسرت في جسمها رعدة ، توهمت في اثائها أن الجراثيم قد انتشرت في ملابسها ، وحيث أنها سمعت نفسها قائلة « هذه مهزلة ، ليست هناك جراثيم في ثيابي ، فقد شفى الولد من المرض » ومع ذلك فقد ازدادت توتراً وقلقاً ، وأحست بالجراثيم تجري في ثيابها وتغطي جسمها ، وقد بلغ هذا الشعور الداخلي فيها مبلغاً ، لم تنجح منه إلا بعد أن خلعت ثيابها ، واستجمعت ، وارتدت ثياباً غيرها ، وهنا عاودها الارتياح مرة أخرى .

ومتذ ذلك الحين أخذت فكرة الجراثيم تستعمل بسرعة فائقة ، ولم يمض أسبوعان ، حتى أخذت تفاجأ بشعور خيل اليها فيه أن الجراثيم منتشرة في كل جسمها ، تمبث بشعرها ، وتزحف فوق بشرتها . وكلما أصابها

هذا الثمور ، انطلقت مهرولة إلى الخنم ، وشرعت تحك جلدها مفسلة ،
وتواصل ذلك عدة ساعات . وكثيراً ما كانت تعضى ايلة برمنها ، أو تكاد
مكببة على الاغتسال ، فتصبح يداها وجسمها في حالة مبروغة من الآلام
الحك وشدة الفك وعنف الغسل . وكثيراً ما كان يشاهد على جسمها ما يشبه
شرائح اللحم البقري ، وكثيراً ما كانت يداها تحضبان بالدم ، واطفيان بالقروح .
ومن عجيب أمرها أن وقع نظرها يوماً على كرمي كانت تعجب به ،
فما كادت تراه حتى خيل اليها انه كومة لا شكل لها ، إذ أن الجراثيم
والحشرات كانت في نظرها تعطي كل بقعة فيه ، فلم يبق له أمر . وسرعان
ما اعتراها الفزع والخوف ، فهرعت مفادرة الحجرة . وقد بلغ منها الملمع
درجة ، اقمتم لأجلها زوجها أن يبيع أثاث المنزل . فما كان من الزوج
إلا أن انتقل بها إلى منزل آخر ، بأثاث جديد ، نزولاً على رغبته ، حينئذ
أحست بشئ من الارتياح ، واستمرت كذلك فترة لم تطل ، حتى عاودها
الخوف مرة أخرى وسرى في جسمها كثير الكهرباء .

فما كان من طبيبها إلا أن ألح عليها بدخول المستشفى الحكومي للعلاج
من داء الميزوفوبيا (الخوف من الجراثيم والأقذار) . وهنا ترك السيدة
« س » هذه تسرد بقية قصتها .

« كنت (في مستشفى الأمراض العقلية) خائفة على الدوام ، ولكنني
كنت أحسن حالاً نوعاً ، نظراً للبيئة الجديدة ، والمرضى الكثرين الذين
كانوا مثلي في الآلام . كما أنني كنت أحاول أقصى جهدي لأكبت رغبتي
في الاغتسال ، حتى يسمح لي بالخروج من المصححة ، فقد كنت شديدة

انيل إلى مغادرتها والعودة إلى بيتي ، خصوصاً وأن المستشفى لم يفدني بشئ . على أنني رغم ذلك كنت أنظأهز بالتحسن وازعم أمام الأطباء ، أن الدافع الاضطرارى للاغتسال قد زال . وبذلك كنت أتوسل اليهم أن يخلوا سبيلى . وقد فعلوا .

على أن الخوف من الجراثيم والدافع الاضطرارى للاغتسال ، كانا لايزالان على ماها عليه من الشدة والعنف ، فاضطرت إلى العودة إلى المستشفى حيث قضيت في هذه المرة تسعة شهور . ومع ذلك لم تخف وطأة هذا المرض (neurosis) درجة واحدة . وكان كل ما يقوم به الأطباء من العلاج ، أنهم يمرون يومياً بعناير المرضى . وهذا كان أقصى ما يؤدونه من وسائل العلاج ، اللهم إلا ما كانوا يعمدوننى به أحياناً بقولهم « كيف حال الجراثيم يا سيدة ؟ » وما ينبع ذلك من الضحك واللهة .

« أخيراً أقنعت زوجى بإخراجى من تلك المصححة ، على أن أكون تحت المراقبة ، وأمرت على المستشفى مرة كل أسبوعين . وقد كنت أنسى الموعد أحياناً ، فبتبعنى رجال الشرطة ، ويأخذوننى تمشراً إلى المستشفى حيث أقضى هناك مدة .

« وقد بلغ مجموع السنوات التى مكثتها فى تلك المصححة فى فترات عدة أربعاً ، وكنت فى كل مرة أخرج منها فى حالة أسوأ مما كنت عند دخولها . حتى اننى عند عودتى منها إلى البيت ، مسست الملابس التى لم يمض على غسلها ساعات ، فخليل إلى أنها تبيع بالجراثيم ، وأنها بوثة للأمراض المعدية ،

وكنت أحملها الى حيث تغلى غلياً ، وبعد جفافها واعتسالي جيداً ألبسها ...
وقد ظلت في جهنم الحراء هذه سبعة عشر عاماً كاملاً ، ذقت فيها من
العذاب أمره ... »

كلها مرضى واحد :

لقد اخترت هاتين الحالتين من مئات الحالات التي سجلتها في عيادتي
لأنهما توضح بكيفية لإيهام فيها ، سيكولوجيا العصاب (الأمراض العصبية)
ومع أن هاتين الحالتين ليستا متماثلتين في الظاهر ، إلا أنهما تمثلان ظاهرتين
للمرض الواحد .

ففي كل من هاتين العصبتين نجد حوادث متتابعة ، أصيب صاحبها
من جرائها بتعب . وفي كل من الحالتين صحب الخوف اختبار . كان في ذهن
المريض جلياً شديد الوضوح ، فلم تكن هناك علل (trauma) مكتوبة
(أي في العقل الباطن) . ومعنى ذلك أن التحليل النفساني كان لا يجدي
في الحالتين نفعاً ، لأن المريض في كل منهما كان على علم بالخواطر
والأفكار التي اتصت بوجوده ، وكان يعي تماماً مصدر الخوف الذي كان
يشكو منه . فلم يكن هناك سرّاً غامض فيها كانت تخافه السيدة « س » من
الحشرات ، ولا فيما كانت تخافه السيدة « م » من ذلك الجندي الذي كان
يشهر حربته في وجهها .

وبالرغم من هذا العلم وهذا الوعي وهذا الإلمام بتاريخ المرض

ومصدره ، فإن المريضة في كل من الحالتين ، لم تستطع أن تنفض عنها ما علق بها من الخوف^(١) .

بيكولوجيا المرض العصبي (neurosis)

لنبحث الآن هذه الحواظر والأفكار التي كيف تمكنت من ذهن المريض . إن كلاً من السيدة « م » ، لما نالها من الإجهاد في تمرير أبنائها ليلاً نهاراً ، والسيدة « س » ، لما أصابها من التعب في عصر الولادة ، استنفدت الطاقة من الخلايا العصبية . ففي حالة التعب التي أصابت كلا منهما ، اشتدت فجأة ، وإلى درجة قصوى ، تلك الأحاسيس المألوفة التي تمر بنا على اللوام ، صادرة من العضل ، والمفاصل ، وأوتار العضل ، وأعضاء الجسم ، ومن كل خلية ونسيج في البدن (ويمكن أن نسمي هذه الأحاسيس « الثمور بالذات أو الوجود أو الشخصية) . ففي كل من الحالتين ، استرعت هذه الأحاسيس وعنى المريضة (في حين أنها لا تسترعي وعى صاحبها متى كان سليماً) .

وقد جاء هذا الوعي في حالة السيدة « م » فجائياً كالبرق ، عندما وفقت أمام النافذة ، تشكر العناية التي أنقذتها من الخطر أثر الولادة العسيرة .

(١) المترجم — أراد الطبيب المؤلف في الفقرتين السابقتين أن يظن في النظرة التي يزعم أصحابها أن الأمراض النفسية تنسب عن اختبارات سابقة منسبة (في العقل الباطن) قد ترجع لزمان بعيد كالطفولة و (٢) أن التعايل المتساوي وحده كغيبيل بالكشف عن تلك الاختبارات التي يلم بها المريض فيشفي .

أما في حالة السيدة «س» فقد جاء الوعي تدريجياً ، وفي صورة إحساس عميق بعدم الارتياح ، خشية خطر وشيك محقق . وهذا الإحساس المألوف وما صحبه من عدم الارتياح ، اللذان تخطبا عتبة الشعور ، هما اللذان كانا بدء حالة المرض ، وهما اللذان نتج عنهما ذلك الفزع في ذهن المريض . وهذا بدء كل مرض عصبي ، أيما كان نوعه .

وقد استجابت كل من المريضين لهذا الشعور بكيفية واحدة وبسرعة واحدة . وقد حدثا بكل منهما أن تسائل نفسها « ماذا جرى لي حتى أحس هكذا؟ » . ولما لم تستطع أن تنجيب عن هذا السؤال إجابة معقولة ، وأن تكشف عن سر هذه الحساسية الغامضة العنيفة ، فقد أخذت كل منهما تعزى ما حلّ بها إلى أمر خطير جليل . وقد كانت هذه الحساسية في حالة السيدة «م» حادة ، وفي حالة السيدة «س» غامضة مزعجة .

وكان السؤال الذي يتردد في ذهن المريضة « ما الذي حلّ بي حتى استولى عليّ هذا الشعور؟ » .

ففي حالة السيدة «م» ، كان هذا الشعور يعزى إلى ما علق بذاتها من صورة ذلك الجندي ، الذي طعمها بالحربة ، وكان يهددها بالخطر ، وفي حالة السيدة «س» كان يعزى إلى جرائم التيفويد، التي كانت تهددها كذلك بالخطر . وفي كل من الحالتين كان الشعور مؤلماً ، عنيفاً ، غامضاً ، وكان يخيل للمريضة أن الخطر وشيك ، محقق ، شديد الوطأة . وبسبب هذه العملية العقلية التي تمت بسرعة تحاكي البرق ، أخذ

تنبأه المريضة بتركز في هذا الشعور ، وما صحبه من الاختبار الذي جاء الشعور نتيجة له . وبهذا كونات المريضة نواة لم تتكسر بفضي الزمن ، بل على التقيض من ذلك ؛ كبرت وتصلبت فأصبحت كالصخرة في مجرى من الماء . وتنج من هذا أن ماء الشعور قد انقسم وانشق ، فتنفصل شطر منه عن الشطر الآخر .

وهذا ما يحدث تماماً في كل مرض عصبي . فلو أن السيدة « م » خبل إليها أن هذا الشعور البدني الخطير مصدره القلب ، لسكانت ركزت اهتمامها وتفكيرها في القلب ، وكان ذلك الفكر الراسخ المركز في مرض ذلك العضو ، بمثابة صخرة في ذلك المجرى ، تشار عقابها إلى شطرين . ولو أن السيدة « س » عجزت محاورتها وتوقعها الخطر . إلى عضو من أعضاء جسمها ، لكان محور وسواسها يدور حول ذلك العضو ، بدلاً من الجرائم والمدوى والأفئدة .

وهذا ما يحدث في كل عصاب ، يشتد الشعور اشتداداً يتسلط على واحدة أو أكثر من حواسك ، فيختلط عليك أمرها ، إذ لم يسبق لك عهد بهذا الشعور . ولم يسبق لك عهد بما ترى ، أو تسمع ، أو تذوق . ولذا نفس هذا كله . بأنه نذير بخاطر وشيك محقق .

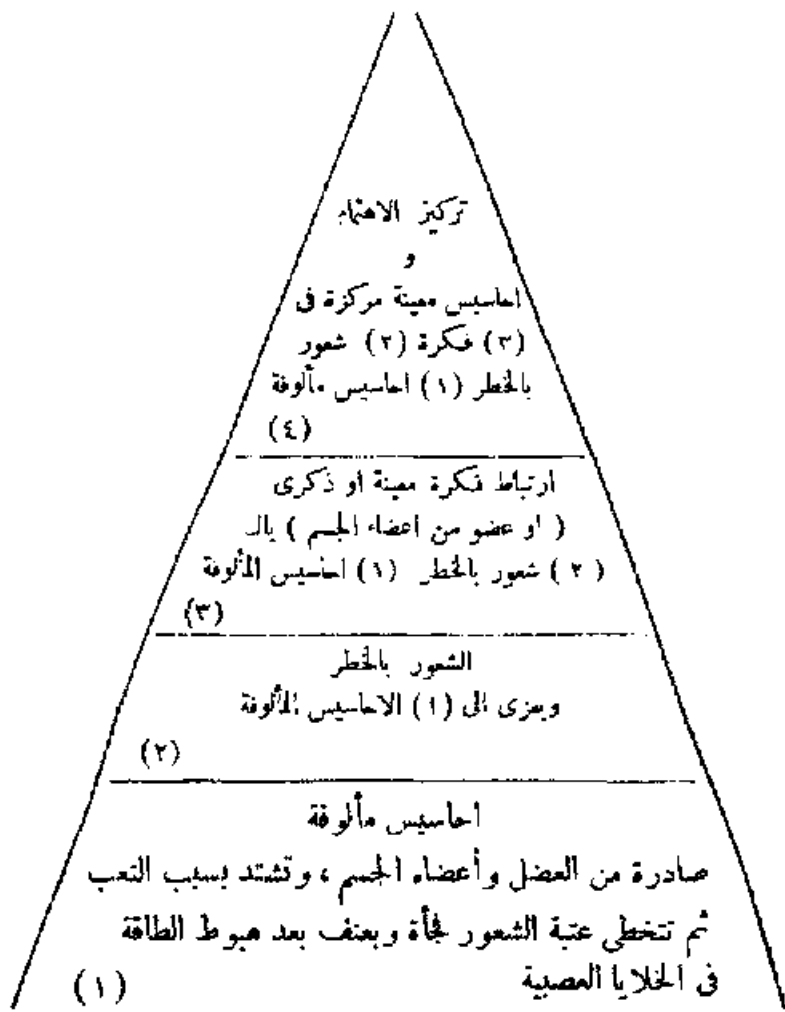
فإذا كان شعوراً مصدره ألم في القلب مثلاً ، وكنت قد سمعت شيئاً عن مرض القلب أو قرأت ؛ فإن حساسيتك تتركز في القلب . عندئذ تصبح هذه الحساسية مع ما تعرفه عن مرض القلب ، سبباً في توهمك أنك

ماتت حتماً بسكتة قلبية . وتشتد هذه الحساسية ، وتجمع حول محور واحد وهو الموت الفجائي المفجع ، وتركك أفراد أسرتك بغير عائل . وترسم في مخيلتك صورة زوجتك في ثياب ذرية ، تعيش فقيرة معدمة ، وصورة أولادك ، وقد حرّموا من المزايا الثقافية والاقتصادية . وبذلك ينهار كل عزيز لديك بانهار قلبك . هذه هي الصورة التي يجسّمها لك الوهم .

والمريض لا يخاف ، إلا إذا كان أمانه شيئاً معين يخاف منه .

إن نواة مرض الخوف الذي يصيب العقل فيقف كالصخرة في مجراه ، ليس مصدره الفكر كما يظن الكثيرون ، وإنما مصدره الأحاسيس المألوفة . فإذا قال لك المريض إنه يرتعب خوفاً لرؤية البرق ، فإنه لا يخاف وميض الكهرباء (البرق) ، وإنما يخاف في الواقع الأحاسيس المألوفة التي تسرى في بدنه كلما هبت عاصفة رعدية ، وكلما وعض البرق في السماء . أي أن مصدر الخوف الأحاسيس ، أما العاصفة الرعدية فهي مجرد العنصر الذي يثير هذه الأحاسيس ، أو هي الفكرة التي ترتبط بها . وإذا قال لك المريض أنه يخاف من السكتة القلبية والموت الفجائي ، فإنه في الواقع يخاف من تلك الأحاسيس التي ترتبط بفكرة السكتة القلبية التي يخشاها .

وتوضيحاً لما سبق ، جعلت أساس العصاب الأحاسيس المألوفة ، كما يبين من الرسم الآتي : -



كيف يتكون العصاب (المرض العصبي) في العقل

هدم أركان العصاب:

كيف يمكن هدم ذلك البناء الذي أقيم في عقل المريض ؟
الخطوة الأولى توجيه اهتمام المريض بعيداً عن الفسكرة التي تلازمه
وترتبط بأحاسيسه وبوقوع الخطر المزعوم . إن الأحاسيس المألوفة هي النقطة
التي حولها تنفتح دائرة الخوف . فإذا ما أدرك المريض ذلك . تغيرت
نفسه إزاء ما يشكو منه . فينتزع تفكيره من محور تاريخ تلك الحوادث
التي كانت سبباً في مخاوفه إلى محور هذه الأحاسيس .

ولا بد قبل كل شيء ، أن يفهم المريض ماهية هذه الأحاسيس .
إننا إذا تأملنا في إدراكات البصر ، والسمع ، والذوق ، والشم ، واللمس ،
التي تأتي الينا عن الحواس ، لحيل الينا أن عددها لا يحصى ، وأنها تهبط
على عقانا الواعي كالمياه والسيول من مرتفعات الجبال ، ولكن ما هذه إلا
أحاسيس خاصة قليلة العدد ، إذا قيست بالأحاسيس العادية المألوفة .
إنها خفيفة الوطأة ، فلا نحس بها إطلاقاً ، مالم يبالغ منا التعب أشده ، أو
مالم نكون مصابين باضطراب عقلي أو بمرض عضوي . فالأحاسيس الخفيفة
قليلة العدد نسبياً ، شديدة الوطأة ، في حين أن الأحاسيس العادية
المألوفة كثيرة العدد خفيفة الوطأة ، وهي تأتي الينا من كل نسيج في
الجسم ، وكل عضو من أعضائه ، وكل عضل وعظم ووتر من أوتار
العضل ، ومن عملية الغذاء والدورة الدموية ، ومن كل خلية في الجسم .

وليس هذه الأحاسيس خارجة عن حدود الأمر العادي ، وليس
خطيرة ، أو دالة على أي اضطراب كان ، وإنما هي جزء من نظام الحياة ،

بل أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بغيرها . ولا يتأتى عنها ضرر إطلاقاً ،
 مها تسيب عنها من شدة الألم (وقد يبلغ هذا الألم أقصى حدوده أحياناً) .
 فليس الألم وهماً من الأوهام ، إنما هو حقيقة واقعة . إن ألوم هو الضرر الذي
 يحبل المريض أنه واقع فعلاً وأنه شديد الخطورة في حين أنه لا وجود له (١)
 والنساجم بهذه الحقيقة هو الخطوة الثانية لهدم أركان العصاب . ينبغي
 القضاء على ذلك التشخيص الخاطئ الذي قام به المريض . فاعتقد أن تلك
 الأحاسيس شديدة الخطورة . إن قاعدة الهرم هذه (أي الأحاسيس الميمنة
 في الرسم صفحة ١١٥) إذا تركت في مكانها ، قد يختفي العصاب أحياناً ،
 ولكن إلى حين ، ولا بد له من العودة إلى الظهور ، إما في صورته الأصلية
 أو في صورة أخرى شبيهة بها . ينبغي أن يقضى المريض على التشخيص
 الذي قام به نحو ذاته ، ويستبدله بالحقيقة الواقعة ، ألا وهي أن هذه
 الأحاسيس لا ضرر منها مهما صحبها من شدة الألم . إنها ليست
 عرضاً من أعراض مرض غامض خطير ، كما رسم المريض ذلك في
 مخيلته ، إنما هي أشباه عادية مألوقة ، كل ما هنالك أنها بلغت منتهى الشدة
 بسبب التعب الذي استولى على المريض .

أما الخطوة الأخيرة فهي أن يواجه المريض هذه الأحاسيس والدوافع
 الاضطرارية (compulsions) (٢) التي تناوئه العداء وتغزو جسمه وعقله .

(١) الترجمة — وبغير المؤلف عن هذا نصيراً يفساً في قوله :

Only (الألم) . There is no imagination about the hurt
 (الضرر) . about the harm .

(٢) ترجم — كأن عقبات المريض إلى الاعتدال بكثرة وبغير مبرر ، أو عد أعمدة
 التعريف وتوقفه المتأولي .

وفي هذه الخطوة تظهر ضرورة الوقوف على ماهية هذه الأحاسيس وطبيعتها وخلوها من الضرر . وطالما كان خيال الخطار مائلاً في ذهن المريض ، فهبات له أن يتغلب على شعوره بالحزم والاطراد اللازمين . وطالما اعتقد أن هذه الأحاسيس خطيرة ، فلا قوة لإرادة ولا عزيمة ، نستطيع أن نقف في وجه ما يشكو منه المريض ، وتؤدي به إلى طريق الشفاء . ومن المشاهد أن الطبيب كثيراً ما ينصح إلى امرأة مثلاً أن تدخل مصحة للعلاج لجرد الراحة ، وهناك يخفق المصاب عنها إلى حين . ولكن ما كاد يستولى عليها شيء من التعب ، حتى يهب المصاب من مكانه ، وينزوها بأشد مما كان قبل دخولها المصحة ، اللهم إلا إذا تحولت نظرتها إلى تلك الأحاسيس ، وأدركت أنها عديمة الضرر .

وكم من المرضى قد نصح إليهم الأطباء أن يقوموا برحلة حول العالم ، لغرض « الراحة والنسيان » . وقد تكون الرحلة سبباً في الراحة ، ثم النسيان ، ولكنهم سرعان ما يعودون إلى أعمالهم وإلى بيناتهم حتى يعود إليهم التعب ، وتعاودهم الأحاسيس ، ويصيبهم المصاب مرة أخرى ، لأن فكرة الخطار لم تنتزع من أذهانهم ، بالرغم مما شاهدوه من معالم سنا فورده ومدينة الرأس ، وفوجى نوياما . وعبثاً يحاول المريض التخلص من المصاب ما لم تنتزع فكرة الخطر .

والغرض من الدواء المسكن الذي تعطيه للمريض في « عيادة الجسم والعقل » ، رفع مستوى الطاقة في الخلايا العصبية . وهذه المثابة تخفف وطأة التعب وتخفف الأحاسيس المألوفة شدة . وبإدراكه أن هذه الأحاسيس

خلوة من الخطر تسهل عليه المقاومة . وكما وجد ذاته قادراً على مقاومة هذه الأحاسيس والدوافع الاضطرابية التي تتصدى له ، ضعفت تدريجاً وقلَّ حدوثها ، وسار المريض في طريق الشفاء . ومن الضروري في الحالات المزمنة أو العويصة ، أن يكون العلاج يومياً ، حتى لا أتترك للمريض فرصة ، يستطيع فيها أن يزيد العصاب استفحالاً . وهذه هي الطريقة التي اتبناها في علاج كل من السيدة «م» والسيدة «س» وقد شفيت الأولى من عصاب الخوف بعد ستة أسابيع ، أما الثانية فقد استغرق علاجها مدة أطول ، بسبب حالة عضوية تطلبت عملية جراحية فوق مرضها العصبي . على أن كلاً من السيدتين تستمتع بصحة جيدة الآن لقد تعددت التفصيل والتكرار في شرح ماهية الأحاسيس (المألوفة منها والخاصة) ، وما يتأتى عنها من اضطراب المريض إلى تشخيص الداء . تعددت ذلك لأنني أعتقد أن الكثيرين ممن يقرءون هذا الكتاب ، لا بد أن يكونوا على وشك الوقوع في براثن هذا المرض العقلي ، وأنهم بالاطلاع على هذا التفصيل يتسنى لهم إنقاذ أنفسهم ، والمرض لا يزال في المهد ، وقبل أن يتمكن منهم . والعصاب كالأفعى يجب التخلص منها حال وقوع النظر عليها .

وإلى هؤلاء القراء أوجه هذه الأقوال : ليكن واضحاً في أذهانكم ماهية الأحاسيس الخاصة ، والأحاسيس المألوفة التي هي جزء هام من حياتكم اليومية . واعدوا أن نواة العصاب الذي انتابكم ، أياً كانت الصورة التي تشكل بها ، في الأحاسيس المألوفة ، لا في الخواطر والأفكار المرتبطة

بها . اعلوا ان هذه الأحاسيس ، برينة كل البراءة ، ولا خطر فيها إطلاقاً ،
وان اندلع لهيبها في أجسامكم كنار تدفعها ربح عاصفة .
ومنى تسلحت بهذه المعلومات ، أمكنك الوقوف في وجهها
في ثقة واعلمثنان ، وكلما تقدمت خطوة تتهمرت هي إلى الزمام خطوة . وعلى
التقيض من ذلك ، إذا تتهمرت خطوة (ويغلب أن هذا ما تفعله الآن) ،
زادت عنفاً ووقوعاً . فإذا ما تفهمت حقيقتها ، ووقفت في وجهها بحزم
وثقة ، تهررت من داء الخوف ، بعد ان كنت عبداً لمخاوفك سجيناً ،
وأصبحت تلك الأحاسيس مجرد تيارات موزونة ، منعمة ، تجري بك على
صفحة نهر الحياة ، حيث المخاطرة والنجاح والسعادة .

فلنذكر

- ١) نواة العصاب ليست فكرة (كما يظن الكثيرون) . انها توجد
في تلك الأحاسيس العادية المألوفة ، التي تربط بها فكرة .
- ٢) ان قوة كل عصاب مصدرها فكرة الخطر التي تربطها عادة
بالأحاسيس العادية المألوفة .
- ٣) طالما يعني تفكيرك على هذا الأساس الخاصي ، ألا وهو أن
هذه الأحاسيس خطيرة ، فهيات أن تشفى من العصاب .
- ٤) أنتزع من ذهنك خطر الأحاسيس كما شخصت المرض بنفسك ،
اتجه بتفكيرك إلى مصدر عاتك (وجدانك) ، وبذلك ينهار العصاب
أمام مقاومتك .

الفصل السابع

الحياة في بحقل النورستاني

لا بد أنك عشت في بلد من البلدان وتعرفت على الحياة فيها . والخبرة الشخصية أو ثوق مصدر المعلومات التي تستقيم عن هذا البلد . وينطبق هذا القول على منطقة النورستانيا التي يقضى فيها ألوف من الناس جزءاً من حياتهم ، كما ينطبق على الحياة في روسيا أو التيبث .

ان العالم الذي يعيش فيه المريض بالنورستانيا ويقضى فيه أيامه ولياليه ، معزول كل العزلة عن العالم الذي يعيش فيه الأصحاء . قد يعيش المريض بالنورستانيا تحت سقف واحد مع الأصحاء ، وقد يتناول طعامه معهم على المائدة عيها ، ويحاول عمله معهم وفي المكتب أو الدار ذاتها ، ومع ذلك فإنه - وقد استنفذت النورستانيا طاقته - يعيش في عالم آخر لا يفهم الحياة فيها من انعمت عليهم الطبيعة بالصحة والعافية . وليس في وسع الروابط العائلية ، ولا الحب ، ولا الرغبة في تفهم الشعور الذي يسود المريض - ليس في وسع هذه أو سواها ، أن تسد الفجوة الواسعة التي تفصل بين المريض بالنورستانيا والصحيح المعافي .

وفي الشعور بالعزلة ، والبعد عن الحياة العادية ، ألم ما بعده ألم . حسب

المريض حيرة أن يشعر أن الآخرين لا يفهمون تصرفاته الغريبة ، ولا يدركون أحاسيسه المروعة . حسب المريض صدمة أن يشهد أكثر الناس يدركون علل الغير واضطراباتهم ويعطفون عليهم ، متى كانت تلك العائل والاضطرابات مادية محسوسة منظورة ، في حين أنهم لا يدركون تلك العائل والاضطرابات متى كانت خفية غير منظورة . فلا غرابة إذا ارتاب المريض (النورستاني) في اخلاص أقرب المقربين اليه ، وشك في حب أعز أحيائه ، ولا غرابة إذا أخذ يشك في ذاته ، وفي حقيقة أحاسيسه ، كما زاد عجز الناس عن تفهم حاله ، وإدراك ماهية تصرفاته .

وهنا يأخذ المريض في الشعور بدم الطمأنينة . وهذه أول أعراض النورستانيا .

وإلى هنا كان اهتمامنا بالأعراض الظاهرة في المنطقة الثانية على الرسم المشار إليه في صفحة (٣٧) ، أي منطقة النورستانيا ، وهذه الأعراض هي : الأرق ، فقدان الشهية ، سوء الهضم ، الغشيان ، الإمساك ، الإسهال ، الشعور بالثعب عند القيام من النوم ، والمرح والانتسراح مساءً ، القلق ، حدة الطبع . واعلم أنك عندما تنور فجأة على زوجتك على مائدة العطور أثر ليلة آرقه ، وتلمس العيب في القهوة ، وتنفض على الأطفال تأنيباً لهم على لا شيء ، ثم تبدأ يومك في مكان العمل بفصل الخادم ، ومخاضة شريكك أوزميك - اعلم انه عندما يحدث هذا وذاك - أنك « عصبي المزاج » حينئذ ، وان جميع من براك يعلم ذلك .

ولو أن مثل هذه الاعراض للظاهرة وحدها دليل الإصابة بمرض

النورستانيا ، لما كان هناك ما يستوجب العناية أو يدعو للرعاية . بيد ان هناك عدداً كبيراً من الأعراض التي يتألم منها المريض ولا يراها الطبيب ، علاوة على هذه الأعراض المظاهرة المنظورة التي تستنفذ الطاقة العصبية . وعلى الطبيب أن يأخذ أقوال المريض قضية مسلمة ، إذ أنه هو وحده الذي يستطيع وصفها وسردها ، كما يصف السائح البلدان التي يزورها . ودليل صحتها أنها معروفة لدى جميع المرضى ببدء النورستانيا . ولنترك وصفها إلى بعض المرضى ، كما يسردون ما يحسون به حرفياً .

ماذا يقول المرضى :

« أشعر أنني ا فقد الثقة في نفسي ، وان هناك حائنة مفقودة في كيانى انه شعور عام يملأ جوارحي ، فيصبح من العسير على أن أقابل الناس . . . »

« . . . بالرغم من أنني أنا هو لم أنفسر ، فان تصرفنى واستجابتى للمؤثرات تختلف يوماً بعد يوم . ففي بعض الأيام أصحو من نومي مرحكاً ، أرتحب بلقاء الناس والمزاح معهم وأشعر بالسعادة والسرور . وفي بعضها الآخر أحسّ باليأس يملأ نفسي ، ويخيل لى أن الحياة ليست جديرة بأن أحيائها . وقد حاولت عبثاً أن أعلل ذلك ، وحاول الأطباء إقناعى اننى صحيح معافى ولكن بلا جدوى ، إذ أحس اننى لست ذلك الرجل الذى عهدته من قبل ، وليس لى من القوة والعزيمة ما يجعائى أستعيد رجولتى التي عرفتها قبل المرض . . . »

«... أحسن انى مضطرب ، وقد اختلط على الأمر فى كل شىء ،
وخيل إلى أنى فى طريق إلى المستريبا... إنى أخشى الجنون... إن
كلًا من فكرة الجنون وخشية الذهاب إلى مستشفى الأمراض العقلية
تلازمنى ، ولست بقادر على التخلص منها...»

«... أخشى أن ارتكب أمراً خطيراً... أخشى أن تمتد يدى
للمسرفة ، أو أن أؤسّ زجاجاً مسحوقاً فى طعام أحدهم . أو أن آتى فملة
شعاع ، تهدم سمة أحد الناس ، أخشى أن تفلت قيادة ذئب من يدى ...
... يخيل إلى أنى الشخص الوحيد فى هذا العالم الذى تتنابه
هذه الأحاسيس ، ونجيش بخاطره هذه الأفكار . أكره أن يزورنى
أحد ، حتى أعزأصدقائى . عندما يقرع أحدكم الباب ، قد أفتح الباب ،
وقد لا أميل إلى فتحه . ثم أسأل نفسى هل أنا غريب الأطوار ؟ لقد
كنت قبل ذلك بشوشاً ، مرحاً ، جذاباً ، أحب الحفلات والمجتمعات .
لا بد أنى فى طريق إلى الجنون ، لماذا أوصد أبى فى وجه أعز الأصدقاء ؟
أرأى أنتقل من حجرة إلى حجرة فى البيت على غير هدى ، لأنى
لا أستطيع القيام بعمل ما . فإذا التقطت شيئاً من الأرض يدي ،
استعظت فى الحال وكأنه يحرقنى . وإذا دخلت متجرأ لشراء شىء ، ضقت
ذرعاً فلا أحتمل البقاء فيه دقائق ، لأنه يخيل إلى أنى مانت ، وافكر
فى ذلك ألف مرة . وحدث مرة أنى أيقنت أنى مانت لا محالة ، فأخضت
ظهورى منتظراً يد الموت ، ولكنى لم أمت . لقد زرت سبعة وأربعين

طبيباً هنا وفي أوروبا . وعالجني محللون نفسيون ومدلكو السلسلة^(١) القرية وأمثالهم^(٢) بتغير جدوى . وقد كان هؤلاء جميعاً يقولون ان شفائي في يدي ، وانني وحدي أستطيع التغلب هذا المرض ولكنني لم أستطع ... أحس انني لست أنا . فهذه يدي كأنها ليست جزءاً مني . أنظر إلى امرأة وأسائل نفسي : ما هذا الشيء الذي أرى . أعلم جيداً أنه أنا . ولكنني لست هو ... أجلس على الديوان وأحاول أن أتصفح كتاباً ، فإذا بيدي وقدمي تنقل فجأة ، وكأنها قد زالت عنها الحياة ... أحس كأن شيئاً يجذبني إلى الجانب الآخر . أسير في الشارع ، فإذا بي أشعر بيد تمسك بي وتدفعني ، أحس انني على وشك السقوط ، وانني أعرض ذنبي للسخرية من الناس .

« ... أشعر أن البناء يبيل نحوى ويخشي سقوطه على ... انني موثق أن عيني سليمة ، فقد أحيرني طبيب العيون انني لست في حاجة إلى عويونات . ولكن رغم ذلك ، فإنه ينجذب إلي أن الحائط على وشك السقوط فوقي . »

وهذه أقوال امرأة نصف بها الطوارى المرضي :

« ان سجل حياتي برمته يخصص بموضوع واحد وهو « الأعصاب » ففي السادسة من عمري ، قضيت فترة طويلة كنت فيها أفقد بطعام الفطور يومياً ، وفي مكان واحد . وكنت في المدرسة شديدة الحساسية ،

chiropractors (٢) osteopaths (١)

حامية الطبع ، أحاول أن أتقدم على جميع تلاميذ الفصل وأنساب عليهم .
ولا أزال أذكر اليوم بصورة واضحة شعوري بالنقص في ذلك الحين ،
وبمصيبة المزاج ، وبآلام في القلب سببت لي عسر التنفس . وكنت
أستيقظ من نومي ليلاً ، أصرخ بأعلى صوتي فأوقظ أهل البيت ، وأحرمهم
لذة الرقاد التي كنت أحرم منها .

« وما كدت أبلغ العشرين من عمري ، حتى استأنفنت كل قوى .
وفي ١٥ يونيو من سنة ١٩٤٠ تزوجت شقيقتي فاستيقظت صباح ذلك
اليوم فرحة مأخوذة . ولكن فكرة طارئة سرت في ذهني كالبرق الخاطف ،
فتساءلت « من أنا ؟ .. حقيقة لي اسم وعنوان وانني من لحم ودم ، ولكن
هذا كل شيء ، فمن أنا حقيقة ؟ » ..

« وهذا تمثل أمامي في صورة بشعة ، انعدام شخصيتي ، فهبت من
مكاني وانظرت إلى المرأة ، وإذا بي أوى وجهاً غريباً يطلّ على . ومن
هذه اللحظة أصبحت فكرة عدم وجودي عقيدة راسخة . فقد أصبحت
أحسّ بالاحساس به بنو الإنسان ، بل خلت نفسي شيئاً غريب الأطوار ،
من عالم غير هذا العالم . وكل ما كنت أفعله ، كان يحيل لي أنه بناء عتيق .
وكان يستحيل عليّ أن أحس بأنني جزء من أي شيء في هذا الوجود .

« لقد كنت قبل استفحال المرض محدثة بارعة ، أما الآن فأنتي
أبتجب الحديث لأنه يهبط إلى أن صوتي مجهد ، معنى ، بعيداً عن هذا العالم .
وعندما كنت أنتجع على الكلام ، كنت لأسمع صوتي ، بل صوت
شخص آخر يتكلم وأنا أسمع . وكنت إذا وقع نظري على يدي أو قدمي ،

سرت في جسمي رعدة كأنها الصاعقة، وأحسست كأن يداً غير يدي أو قدماً غير قدمي، قد وضعت أمامي فجأة .

« وهنا كنت أرى أهلي وأصدقائي، ليسوا أهلي وأصدقائي كما عرفتهم من قبل ، وكانوا يبدون في نظري كأقوام عرفتهم يوماً ما، ولكني لا أذكر من هم . وكنت في ألم مستمر . أشعر أنني على وشك الإحابة بالجنون أو العتة ، وكنت كما قابلت صديقاً في الطريق قالت في نفسي « لقد كنت قبل اليوم أعرف نفسي أيها الصديق ، أما الآن فإنت أدري من أنا » .

« وكنت أستيقظ في الليل أحزاناً ، فنتابني أشد ألوان العذاب ، لأنني كنت أشعر حينئذ بعدم وجودي، أ أكثر من أي وقت آخر . ومع معرفتي باسمي وبجعل وجودي، فإنه كان يهياً إلى أنني أجهلها . وكنت ألقى صعوبة عظيمة في الصباح الباكر عند استيقاظي من النوم ، لأنه كان يمضي وقت طويل قبل أن أعرف أين أنا .

« وليس في وسع أحد أن يدرك مدى الألم وشدة العذاب الذهني الذي كنت قرينة له ، مالم يختبر ذلك بنفسه ، أو يكون على مقربة من مريض ، أصيب بهذا الألم وذلك العذاب الذهني . كنت أبكي بغير انقطاع ساعات متوالية ، أسائل نفسي كم ياترى ابقي على هذه الحالة كيت يسير على قدميه ؟ . وكنت أصلى إلى الله حتى يمنّ على بالموت ، أو على الأقل يهيني الشجاعة حتى أضع حداً لحياتي . وقد كانت فكرة الانتحار أشد الأفكار دوراناً بخاطري . وقد أخفيت عن أفراد أمرتي شعوري هذا ، خشية أن أفلت من آخر حلقة تربطني بصحة العقل ، وأن يفلت زمام

وجداني من يدي . وكما كانوا يسألوني عما أشعر به ، كنت أخذ السكوت جواباً ، أو أجد وسيلة أجيب بها إجابة ، أفرّ بها من وجه الحقيقة على أي حال .

وهذه أوصاف أخرى لمرضى آخرين .

« . . . أحسّ بدوخة ، وكان أحداً يجذبني إلى ناحية أخرى ، أو أن الأرض تمس تحت قدمي . ولا أستطيع السير في خط مستقيم ، ما لم أكن بهذا الحائط حتى تكون يدي دليلي في السير . »

« . . . أن ساقّي ينطويان نحتي ، خصوصاً عند نزولي من السلم . »

« يتخيل إليّ أحياناً أن شيئاً يدفعني في الهواء ، وانني ساج فيه ويضئني الدوايح بغير انقطاع ، وأحسّ كأن قمة رأسي على وشك الانفجار . »

« منذ ثلاثة أعوام ، بينما كنت أراوئ عملي كعادتي ، أخذت أحسّ

بصداع خصوصاً فوق عيني اليسرى ، وثقل شديد في رأسي جماني أميل

بها على كتفي الأيسر . وكان لساني ينبض أيضاً غريباً . وشعرت أن

قوة خارقة العادة تحاول القذف بي من معدتي : واستولى عليّ جزع

شديد لأنني كنت أحسّ ببيل إلى التي ، وبتهيج يسرى في كل جسمي . »

« . . . أصاب بكابوس مفرع كل ليلة ، تصحبه هلوسة مخيفة من كل

نوع ، كان أرى شخصاً واقفاً في نهاية سريري . عندئذ بشتدّ خوفاً ،

فبشتدّ الصداح ويصبح النبض في رأسي لا يطاق . . . »

« أشعر أحياناً أن رأسي تنورم تدريجاً وتزداد تورماً حتى تبدو

عظيمة الحجم ، وأن طوقاً من الحديد يماسك الأجزاء يضغط عليها ، مما

يجعل الألم لا يحتمل . . . »

«... لا أشعر أن وجودي حقيقة ، في أكثر الأحيان . إن عقلي قد اختلط عليه كل شيء . وأخشى أنني لست حية أرزق » .

«... ليس في وسعي لأخذ بزمام أفكارى ، إذ أنها تندفق في رأسي كالسيل المتهمر ، فلا أستطيع إيقافها... »

«... أشعر كأن صوتين يتحدثان إليّ في كل حين . أحدهما يطالب إليّ أن ارتكب أشياء - أشياء فظيعة .. يقول لي : هالك السكينة . إنها حادة جداً . خذها واذهبى بها طفاك... أما الصوت الآخر فيقول لي : ما أفظع هذا الأمر ، لا بد أنك توسمين إلى الجنون الخطي ، وإلا فكيف يجيش بخاطرك هذا... ؟ »

«... انى على يقين أن هناك أشياء يجدر بي القيام بها . على أن أحفظ البيت نظيفاً مرتباً ، ولكنى لا أستطيع ذلك . يتجمل إليّ أنني لا أستطيع أن أجمع شملى ، فأقوم بما ينبغي أن أقوم به . هناك أوراق قانونية كان على أن أوقع عليها . كان على أن أقابل المحامى في مكتبه ولكنى لم أفعل ، ولذا سيتأتى عن إهمالى ضياع مبلغ كبير من النقود - عشرة آلاف ريال... لم أتمكن من أن أحمل نفسى على الذهاب . لقد ضاع المال... »

«... لقد بلغت بي الحالة اننى لا أعنى بأحد ولا أهتم بأمر أحد . إلا نفسى . إننى لا أحب زوجى ولا أولادى ، لأنه لم يهتد في وسعنى أن أدخر حباً لهم أو لسواهم... »

«... انك إذا بلغ منك المرض ما بلغ مني ، فإن الميل الجفسي يكون في إجازة...»^(١)

... كثيراً ما أقول لنفسى وأردد القول : لا بد أنى ارتكبت إثماً جسيماً ، حتى أنزل الله بي العقوبة . أعود بهذا كرتى إلى الماضى عند ما كنت شاباً فأقول : أجل هذا هو الإثم الذى لأجله أعاقب . أشعر أنى أكبر أئيم فى هذا الوجود . وكما قرأت عن جريمة ترتكب أقول لنفسى :
يحمل اننى ارتكبت هذه الجريمة ، يحتمل أنى مذنب ...»

أعراض تشكر :-

من هذه الاختيارات والاعترافات الشخصية التى ذكرناها ، يتضح لنا أن هناك أعراضاً تشكر ، ويأتى ذكرها من مريض تلومريض . وينتج من ذلك أننا لا نبعد عن الصواب ، إذا قلنا إن هذه الاعراض تمثل الحياة فى « منطقة النورستانيا » .

وتتلخص هذه الأعراض فى الآتى : الشعور بعدم الأمن والاطمئنة ، الشعور بانعدام حقيقة الوجود ، الشعور بوجود شخصيتين لا شخصية واحدة ، الاضطراب الذهني ، تخيّل المريض أن زمام نفسه قد أفلت من يده ، الشعور بتخدر فى جميع الجسم ، أو أن بعض أعضاء الجسم قد كبرت واتضخت ، أو أن المريض مائل بجسمه وعلى وشك السقوط ، أو أنه شديد الحساسية ، إزاء ما يفكر فيه ، أو أنه يخشى

(١) المترجم — أى أنه لا يكون هناك ميل جفسي طالما بقيت النورستانيا .

أن يكون عرضة لاستعراض الأنظار وسخرية الجمهور به في مكان عام ،
أو أن يمجز عن ضبط نفسه في إتيان عمل أو النطق بقول ، أو أن الأفكار
تندفق إلى ذهنه في كل لحظة ، أو أنه شديد الإشفاق على ذاته أو كثير
الذبح عليها باللائمة ، أو أنه يشعر بأنه أنيم خاطئ ، أو أنه لا يعياً بأمر
الآخرين أو يفكر فيهم أو أنه فقد كل عاطفة أو حب نحو غيره ، أو أن
جسمه مغطى ببقع محرقة ، أو أن الألم يسرى في كل جسمه ، أو أن
بطنه منتفخ .

وعندما تباع « منطقة النورستانيا » هذه ، تصبح سهل الإيحاء الذاتي ،
أي أنك تخنطف كل ما تقرأ أو تسمعه من الأقوال والآراء ، وتوهم أن
ما جاء بها ينطبق على حالتك تمام الانطباق .

الفتاة التي « قتلت » البابا :

« ... في العشرين من عمري ، وسأتم دراستي العالية بعد شهر .
لما كنت في الماشرة من عمري ، كنت أتلقى على أمي دروساً في العزف على
البيانو . وبينما كنت جالسة إلى البيانو يوماً إذا بصديقة هرعت إلى منزلنا ،
تحمّل إلي والدتي خبير مقتل أحد الجيران . وفي اليوم التالي ما كدت أشرع
في العزف ، حتى تسلط عليّ دافع اضطراري فجأى مؤداه أنني إذا لم أقرر أحد
الأوتار عشر مرات ، فإن والدتي لا بد أن تقتل . وهنا أصبح العزف على
البيانو مستحيلًا ، ووُضِعَ حدٌّ للدروس التي كنت أتلقاها على والدتي .
» بعد ذلك تطور ذلك الشعور فاتجه إلى دافع آخر . ذلك أنني كلما

كتبت شيئاً ، اضطررت ذلك الدافع إلى اقتفاء أثر حرف الألف في كل كلمة بالقلم مئات المرات ، وإلا ماتت أمي قتلاً . ثم اقتفناه أثر حرف الباء في كل كلمة بالقلم مئات المرات ، وإلا مات أبي قتلاً . وهكذا بقية الحروف الهجائية ، وقد خصصت حرفاً لكل صديق أو قريب . أفنيت أثره بالقلم مئات المرات ، وإلا مات هذا الصديق أو ذلك القريب .

« بعد ذلك استولى على دافع اضطراري من نوع آخر ، وهو أنني كلما شاهدت شيئاً في الطريق ، خطوط فوقه ، خطوط فوقه ، ثم رجعت إلى الوراء وخطوط فوقه مرة أخرى ، وهكذا أعدت الكرة مرات . وكنت أضطر إلى ذلك ، لئلا يصاب صديق أو قريب لي بمحادث عظيم الخطورة . وبعد ذلك انقطعت صاتي بالمطالعة ، إذ أنني كنت كلما قرأت فقرة ، حرصت على عدّ الجمل ، وأعدت الجملة الرابعة في كل أربع جمل مئات المرات ، خشية أن يموت أحد أقاربي أو أصدقائي إذا لم أقمّل ذلك . وبهذا أصبحت مواصاتي للدراسة في الجامعة مستحيلة .

« ولما أصبحت الحياة ممقّدة بهذه الكيفية ، التي اضطررت بها أن أعيد عمل كل شيء ، مئات المرات ، أفضيت إلى أمي بما حلّ لي . وفي خلال الأسابيع التالية قررت أن أموت . ومع أنني كنت أرعد خوفاً بمجرد التفكير في الموت ، قويت عزيمتي فجأة ، وقررت أن أفضي على حياتي يدي . ولما كان التعب قد بلغ مني أشده ، فقد ارتيمت على الفراش ربما أناهب لارتكاب ما عزمتم عليه . ولكن والدتي دخلت على فجأة لتخبرني أنها ستأخذني إلى « عيادة الجسم والعقل » .

كان من السهل تشخيص هذه الحالة - عصاب الخوف (fear neurosis)
منشؤه النعيب . وقد أوضحنا الفتاة المريضة في بدء العلاج أن ذلك الدافع
الاضطراري ، وخوفها من أن حادثاً مريعاً سيحصل بأحد أقاربها ، هما نتيجة
النعيب - استنفاذ الطاقة من الخلايا العصبية ، وما تسبب عن ذلك من شدة
الأحاسيس العادية المألوفة . ولما كانت الفتاة مفرطة في الذكاء ، فقد أدركت
مفردى أقوالنا ، وتفحصنا كحقيقة واقعة . وقد لجأنا في علاجها إلى ما سبق
ذكره في سائر الحالات التي يصاب فيها المريض بعصاب الخوف ، ألا وهو
الدواء مصحوباً بالإيجاء . وقلنا لها إن عليها ، كما أحسست بذلك الدافع
الاضطراري ، أن تعتمد الوقوف في وجهه . وقد كان من أثر الدواء والإيجاء
أن خفت وطأة الدافع تدريجياً ، ومن ثم سهل عليها أن تعتمد النعيب عليه .
وقد كانت الفتاة بقلة الضمير ، فنفذت الإرشادات بكل أمانة ،
فلا غرابة إذا نجحت كثيراً ، بل كادت تشفى تماماً ، وفي غضون أسابيع .
وهي فترة قصيرة جداً إذا قيست بشدة المرض .

على أنها بعد ذلك انتكست ، وهذه هي قصتها التي نروي بها كيف
عاودها المرض :

« حدث يوماً - وفي خلال الفترة التي كنت لا أزال أعالج فيها -
أنني كنت أكتب خطاباً لصديق ، حينما صحت عزيمتي على أن أرفق به
صورة معينة ، كان قد طالب إلى مراراً أن أبعث بها إليه ، ولكنني كنت
أخشى إرسالها (لتلايصاب بأذى) . وفي اللحظة التي كنت أتأهب فيها
لوضع الصورة في المظروف ، سمعت المذيع في الراديو يعلن بآخواه أن

البابا مريض ، وبسبب هذا التبا شعرت فوراً أنني إذا أرسلت الصورة لاجد
أن يموت البابا ، ولكنني تذكرت إرشادات دكتور كوتز ، وأرسلت
الخطاب مرفقة به الصورة (١) .

« وفي الصباح التالي مات البابا .

« فدارعت إلى عيادة الجسم والعقل « والسموع تنهمر على خدي ،
وبادرت دكتور كوتز بقولي : لقد مات - لقد قتلته . مات البابا .
« هذه قصتي .. ولكن أحداً سواي لا يمكنه أن يتصور مقدار
الألم الذي حلّ بي في ذلك الحين .

« وقد عدت في سبتمبر إلى الجامعة في تمام الدافية . إن الفتيات مثلي
في هذه السن يستمنعن بالحياة إلى أقصى حد الاستمتاع ، ولكنني أمتاز
عنهن جميعاً أنني أوقفت من كابوس مروّع »

الرجل الذي ظهر هنتر :

« ... في خلال السنة المسكنية ١٩٣٦-١٩٣٧ كنت مثقلاً بأعباء
العمل ، فعلاوة على وظيفة التدريس كنت ألتقي دروساً عالية في خلال
العطلة الصيفية ، وفي شهر أكتوبر مثلت مدرستي في تشييع جنازة أحد
أعضاء مجلس التعليم ، وفي خلال المراسيم الدينية في الكنيسة شعرت
لأول مرة بيوادر المرض الذي اتابني فيما بعد . فقد استولت أحاسيس غريبة

(١) وهذا معنى قول المؤلف « يجب أن يتمد المريض الوفوف في وجه الدافع
الاضطراري أي القيام بعكس ما يريد الدافع .

على كل جسمي . خيل إليّ أنه قد غشي عليّ ، أو أنني على وشك الموت ، وكدت أن أدعو الناس لإسعافى بالعلاج . وقد استمرت هذه النوبة الفتاكة نحو ربع ساعة .

« وبعد ذلك تكررت النوبات هذه وجاءت في فترات متقاربة ، في المنزل وخارج المنزل . وكان أشد ما أخشاه ، أن يكون المرض حائلاً دون مواصاتي العمل في التدريس ، ولكنني تمكنت من المواظبة على عملي إلى نهاية السنة المدرسية .

وقد استشرت عدة أطباء في خلال السنة ، وفي شهور الصيف استشرت أيضاً عدة أطباء « عموميين » ، وقد أجمعوا على أنني خلون من المرض وما عليّ إلا أن أنسى . . .

« وفي ذلك الحين أخذت أقرأ كل كتاب تمتد إليه يدي في موضوعي الخوف والجنون ، وكانت فكرة الجنون لم تدر بخاطري قبل ذلك ، ولكنها أخذت منذ ذلك الوقت تخنم في ذهني ، فقد لاح لي أن أعراضه كلها تجمعت عندي ، خصوصاً التغير السريع في الشخصية .

« وكانت المدرسة على وشك الافتتاح ، فقبلت بناء على إلحاح طبيب من أطباء الأمراض العقلية ، أن استأنف عملي رغم كل شيء . ومرت أسابيع كنت أرى في خلالها أعراض الجنون في عيني . فكننت أخص عيني في المرأة لعاني أجد فيها ما ينبغي بشعوري الداخلي . ومن الغريب أنني رأيت في عيني تلاميذي ما كنت أخشى أن أرى في عيني .

« وحدث ذات يوم من أيام الآحاد ، أن العظة كانت تدور حول

خطر هتلر على السلام في أوروبا ، وقد أهاب المتكلم بالسامعين أن يجهدوا بالتضحية الذاتية . ولم أتحمّل البقاء في الكنيسة حتى النهاية ، إذ أيقنت أن العظة لم تكتب إلا لي ، وأن كل ما جاء بها منصباً عليّ ، وأن الرجل العملاق الجالس بجاني ليس إلا جاسوساً يتبع خطواتي .

« ومنذ ذلك الحين أخذت أتوهم أنني تحت المراقبة ، وأخذت أرتاب في أمري ، وبدأت أعقد أن كل مقال في الصحف لم يكتب إلا تعريضاً بي ، ولا هدف لها إلا تعريفي أن المدينة بأسرها ، ملعة بحقيقتي .

« وبينما كنت أتصفح إحدى الجرائد يوماً ما ، جال بخاطري هذا السؤال: ما بالك إذا كان الكلام عن هتلر هذا موجه إليك، وإن كان هتلر هذا ليس إلا مجازاً أنت المقصود به ؟ وبنذ ذلك الحين ما قرأت اسم هتلر ، أو سمعته ، إلا وخيل إلي أنني أنا المعنى . كما أنني أيقنت أن كل رواية تشيلية أو سينمائية ، إنما أنا المعنى بها . مثال ذلك روايات « الحقيقة الخفية » و « الوحش يسير » و « الهلع المقدس » .

« وتذكرت كل ما قرأته في التوراة ، وسمعته من أفواه الوعاظ ، عن يوم القيامة ، و قدوم المسيح الدجال . وخطر ببالي أن هتلر الذي يتحدث عنه الوعاظ، ماهو إلا ذلك الخلق النظيف ، الذي دلت التنبؤات أنه سيظهر يوماً ما على هذه الأرض ويسبب الشقاء والحروب لكل الأمم . وكانت هذه الصلة التي تكونت في ذهني ، بين المسيح الدجال وهتلر سبباً في مضاعفة الخوف في نفسي من شخصية هتلر هذه . وسألت نفسي إذا كنت

أنا ذلك المسيح الدجال المنتظر . وألا يحتمل أن أكون أنا سبب هذه الآلام المبرحة التي انتابت الأفراد والشعوب ؟
« والآن قد زالت عني جميع آثار الثقة في نفسي . لقد أحاطت بي الخبرة من كل جانب ، وأصابني المرزعة ، واشتدَّت بي الآلام . كما حضرت إلى نيويورك للذهاب إلى « عيادة الجسم والعقل » ، لا بد أن تصحبنى أمي وأختي ورجل قوى الساعد ، كحراس عليّ ، لأنني كنت أعتقد أن كل من صادفني في الطريق ، ظن أنني لا بد أن أكون هتلر أو المسيح الدجال ، وبذلك أصبح خوفي لا يطاق .. »

• • •

ومن الواضح أن هذا الشاب (وهو من كندا) كان فريسة لذلك المرض عينه - عصاب الخوف - الناتج من إجهاد عصبي . وقد ربط في ذهنه ، وهو في تلك الحالة من التعب ، فكرة هتلر والمسيح الدجال ، بالاحاسيس التي كان يشعر بها أثناء اشتراكه في الجنازة ، وبعد ذلك . وقد كان جزءه من هذه الفكرة ، والخطر الذي كان يخشاه من جراء هذه الحالة ، سبباً في تثبيت الفكرة في ذهنه وتغلغلها في نفسه .

وبعد فحصه جيداً ، أمرته أن يلزم فراشه للراحة ، ووصفت له حمامات (يومية) للاستجمام والاسترخاء ، وأصناف الطعام الغذائية في فترات متعددة ، فضلاً عن الدواء والإيحاء اللذين تقدم ذكرهما في جميع الحالات التي يشكو منها المريض من عصاب الخوف ، وبعد أسبوع ، هدأت نفسه وعادت إليه الحالة التي تمكنه من تفهم ماهية مرضه تفهماً علمياً ، والوقوف على مصدره

وكيفية نشأته ، وبعبارة أخرى ، قد أخذت في إعادة « تربيته » من جديد بأسرع ما يمكن ، حتى أهدم فيه تلك السيكولوجيا المريضة ، وأشيد بدلاً منها سيكولوجيا صحيحة سليمة .

ولم أحاول قط أن أحلل ذلك الوسواس الذي استولى عليه - بخصوص هتلر والمسيح الدجال . إذ لم يكن ذلك الوسواس سوى عرض من أعراض التعب الذي أصابه فاستنفذ طاقته العصبية ، وقد زال الوسواس فعلاً بمجرد تغذية الخلايا العصبية بالطاقة اللازمة لها .

وبعد شهر واحد ، وجد هذا الشاب أن في وسعه أن يسير في شوارع المدينة بغير أن يصحبه أحد ، فعادت أمه واخته وحارسه إلى كندا تاركين إياه في نيويورك ، لإتمام العلاج وحده . وبعد أربعة شهور عاد إلى وطنه واستأنف عمله ، وقد نال الشفاء كاملاً .

الأمثلة :

لقد حاولت أن أذكر الخطوات التي تتبع في هدم كيان هذا الداء ، عصاب الخوف ، إذ لا بد من القضاء على تداعي الخواطر ، التي استولت على المريض في خلال الفترة التي كان التعب فيها بالغاً أشده عنده ، والاستماتة عنها ببسالة أخرى من الخواطر ، سليمة صحيحة . وفي الوقت ذاته ، يجب تغذية الطاقة في الخلايا العصبية بالدواء ، والراحة ، والطعام الملئ ، وإعادة كل صدمة عصبية عنها .

وما يدعو إلى شدة العجب ، السرعة التي يستجيب بها العقل للعلاج . فما يكاد المريض يفهم ماهية أحاسيسه ، حتى تذوب هذه الأحاسيس

وتضمحلّ بعين السرعة التي تسكونت بها؛ تحت ضغط الخطر الوهمي الذي كان يرسم شبحه في مخيلته . وسرعان ما يدرك المريض أن هذه الأحاسيس لا يتأتى عنها ضرر ما ، وأن في وسعه أن يقف لها بالمرصاد^(١) ، وأنه يحتم عليه ذلك - سرعان ما يفعل ذلك حتى تشرق شمس الأمل في أفقه ، ويشعر برجوع الثقة إلى نفسه . وحالما يتبين له أن الأحاسيس تخفّ حدتها تدريجاً ، تزداد شجاعته في مقاومتها ، والوقوف في وجهها بدم ثابتة . وبهذا يبرئ ذاته من تلك الحالة المريضة التي جابهها على نفسه .

• • •

فلنذكر

(١) - ان حالة التيب الذي تهبط به الطاقة في الخلايا العصبية إلى ما تحت درجة ٨٠ (انظر الرسم صفحة ٣٧) ، تؤدي بصاحبها إلى منطقة النورستانيا (أى المرض بهذا الداء) .

(٢) - أهم أعراض هذه المنطقة (هذا الداء) ، أحاسيس غريبة غير مألوفة يصعب على المريض توضيحها أو حمل الآخرين على تفهم ماهيتها .
(٣) - الخوف من الجنون من أعراض الحياة في هذه المنطقة .
يبد أن هذا الخوف ، وغيره من تلك الأحاسيس الغريبة الأطوار ، غير الدأولة ، ليست من أعراض الجنون ، وإنما هي أعراض استنزاف الطاقة من الخلايا العصبية .

(١) مثال ذلك أنه، بعد الطريق إذا كانت أحاسيس مخدّرة من عبورها أو أن يجتمع عن غسل يديه، إذا كان هناك دافع اضطراري يدهمه لتساها بدون مبرر.

الفصل الثامن

الثب والقبالة الحسية

لقد أدركنا الآن كيف أن العقل محطة لإذاعة لاسلكية ، عظيمة القوة ، تذيع برامجها بغير انقطاع ، فتلقطها فوراً أجهزة لاسلكية مستقبلة ، موزعة على كافة أعضاء الجسم . وأقوى هذه الأجهزة ، وأشدّها حساسية ، وأسرعها التقاطاً للرسائل التي ينشرها العقل على أجنحة الأثير ، توجد في المعدة والأمعاء .

وقد أجمع علماء الطب اليوم ، على أن ٦٠٪ على الأقل من أمراض المعدة التي يعالجها الأطباء ، إنما منشؤها سوء الهضم العصبي . وما سوء الهضم العصبي هذا ، سوى رسائل القلق ، والخوف ، والصدمات النفسية ، التي يذيعها العقل فتلقطها على الفور الأعصاب في قناة الهضم المعوية .

وقد اكتشف دكتور والتر كانون^(١) ، بفضل التجارب العملية التي

(١) التجريب Walter B. Cannon من مشاهير علماء الفيزيولوجيا . ومن أمثلة التجارب المشهورة التي بدأها : قطع سبحة أليفة من قضايب اللبن ، تناولت نصيبها من اللبن كاملاً ، ثم عدت على الثدي كما حدثت سبحة الأعضاء . سميدة تردد مواءها التأنوف . وهنا وضع القارئ بالتجربة أمامها جهاز «فورتسكوب» الذي يكشف عن حركات معدتها وهي تهضم الطعام وكأنها ترى في مرآة . وفي الوقت عينه أهاز اسطوانة فونوغرافية في الدرفة المجاورة . تردد عواء كلب متواصل . وسرطان ما أدبرت الاسطوانة ، وسمعت القطاة عواء الكلب ، حتى أرسل العقل (سبب الخوف أو التيقظ أو كليهما) رسالة للمعدة فوافقت حركة هضم فيها على الفور .

أجراها على الكلاب ، أن أخف الانفعالات الناتجة عن القضب ، والفاق ، وعدم الارتياح ، والخوف ، وأقلها تهاة ، توقف حركات المعدة والأمعاء ، في الحيوان . وتبطل عملها في أقل من ملح البصر .
وهك دليلاً آخر على صحة القول المأثور إن أخبار السوء سريعة الانتشار :

كان بين مرضى شابة في منتصف العقد الثالث من عمرها (نحو ٢٥ سنة) ، حكمت عليها الأقدار أن تزور الاخصائيين في أمراض المعدة من الأطباء ، منذ أن كانت في السادسة عشرة من عمرها . وكان ما تشكو به في ذلك الحين ، إحساساً ألماً غريباً في بابه . كانت تحس كأن شيئاً يلوى معدتها ويقرضها قرصاً ، فضلاً عن أعراض أخرى كالتجشؤ (تكرر) ، والإغماء ، وعوف الطعام ، ولو أن الأكل كان يريحها مؤقتاً من ألم القضم والنخر في معدتها .

وكان رأى أول طبيب استشارته ، أن مصدر المرض اضطراب في الغدة الدرقية ، واقترح اجراء عملية جراحية . ورأى آخر أن المرض عرض من أعراض التهاب الدودة الزائدة (المصران الأعور) ، واقترح استئصالها . ورأى طبيب ثالث أن سبب المرض خراج في أحد المبيضين . ولما احتاط على الشابة الأمر ، بعد هذه الآراء المتضاربة ، لجأت إلى أحد المستشفيات لفحصها فحسباً عاملاً . وهناك قرر الأطباء بالإجماع أنه لا بد من إجراء عملية استكشافية .

فقررت الفتاة - وقد تبين فيما بعد أنها كانت حكيمة في قرارها -

قررت أن تفكر بعض الوقت قبل البت في الأمر ، ثم استقالت من عملها ،
وقصدت إلى الريف لراحة طويلة المدى . وهناك ، بعد مضي شهر أو نحو
ذلك ، فحسنت شهيتها للأكل ، وهبطت آلامها المعوية تدريجياً ، وزاد
وزنها ، وأخذت تشعر ببهجة العيش . ونتج عن هذا أنها قررت فيما بينها
وبين نفسها ، أن ما كانت تشكو منه كان عسر هضم منشؤه اضطراب
عصبي ، وأن هذا الاضطراب قد زال على كل حال . فعادت إلى المدينة
والتحقت بعمل آخر ، وبعد ذلك بقليل تزوجت .

ولكن - حدث يوماً ، فجأة وبغير إنذار سابق ، أن شعوراً مروعاً
لم تعهد مثله من قبل ، سرى في جسمها كالتيار الكهربائي . أحست أولاً
بسفوفنة ، ثم ببرودة . وكانت يداها مبتلتين بالعرق ، وارتجفت ساقاها
ارتجافاً عنيفاً ، وأصابها دوخة ، فاغماء . وبعد قليل زال كل هذا . غير أن
ما أصابها تركها خائزة القوى ، منهوكة ، فضلاً عن حيرتها الشديدة من
هذه الإصابات المفاجئة . فإذا حدث ؟ وما أسبابه ؟ وما معناه ؟ وأم من
هذا وذلك ، هل يحتمل عودة هذه الأعراض مرة أخرى ؟

وبذلك أصبحت تنتظر عودتها في كل لحظة ، فلم تجيب لها ظناً .
لقد عادت مشى وثلاث ورباع . وكلما أصابها ، تركتها بعد زوالها ضعيفة ،
منهكة ، خائفة من المرة التي تليها . وساءت نفسها مراراً وتكراراً : ما الداء
الذي ألم بها فتسبب عنه كل هذا ؟ ومررت بمخاطرها أن ما حدث يحتمل أن
يكون بدء إصابة بالجنون . وقد نجم عن هذا المخاطر خوفها الشديد من
ذهاب عقلها .

ونتج من خوفها من هذه الأحاسيس وما يتبعها من مرض ، أنها أصبحت تخشى الابتعاد عن حى معين من أحياء المدينة . ثم ضاقت حدود الأحياء التي أمكنها أن تفشاها ، حتى لم يبق أمامها إلا عدة مربعات من المنازل ، وأخيراً المربع الصغير الذى يضم المنازل المجاورة لها . وتمذر عليها الذهاب إلى دار من دور السيما ، أو ملهى من الملاهى . فقد كانت تخشى أن تصيبها إحدى تلك الأحاسيس أثناء وجودها فى تلك الأماكن . ولاحظت أن فى الوقت الذى تشرف فيه بهذه الأحاسيس ، كانت عقلها يظلم ، فيعجز عن التفكير . وفى الواقع إن هذا الظلام لا يستغرق أكثر من كسر من الثانية ، ولكنه كان يخيل إليها أنه يظل عدة دقائق على الأقل ، وأخذت تردد القول فى نفسها « أومن الآن أن هذا الداء هو الجنون » .

وبعد فحصها (بدنياً) ، أخذت أسأله عن قصة حياتها فى السنوات المبكرة ، فأخذت تشرح لى مرض المعدة وزواله بعد ذلك ، ثم ما تلاه من عودة أعراض سوء الهضم وفقدان الشهية ، والألم ، والقىء ، من جراء الشعور بالخوف ومرض الجنون . وقد أوضحت لها أن خوفها الحالى « اضطراب المعدة » سابقاً وحالاً ، دليل قاطع على إصابتها بمصائب الخوف . وكان من الصعب عليها قبول هذا التشخيص ، خصوصاً فيما يتعلق باضطراب المعدة . وقالت إنها لم تشعر أنها خائفة قبل أن يطرأ على بالها فكرة الجنون ، ثم ذكرت أنها فى صغرها كانت مولعة بالرياضة البدنية ، وأنها كانت تحسن قيادة السيارات ، ولم تصبها واحدة من تلك المخاوف

الشاذة (Phobias) التي تقرأ عنها أحياناً ، ولكنها اعترفت انها كانت عصبية المزاج ، متوترة الوجدان ، سريمة الانفعال . وكانت تكب على المدرس كما كانت تكب على اللعب . وبذلك ما كادت تبلغ السادسة عشرة من عمرها ، حتى استنفدت الطاقة من خلاياها العصبية . وقد أوضحت لها كيف أن هذا الإجهاد هو سبب الاعراض التي تمس بها ، من تشنجات معدية ، وآلام : ونجشوة (تكرر) ، وفقدان الشهية ، وميوعة ، وصداغ ، وغير ذلك . وفي الفترة التي قضتها في الريف نالت قسطاً من الراحة ، خفف عنها وطأة هذه الاعراض . بيد أن الخوف كان لا يزال في العقل . فلما أن أصابها التعب بعد ذلك ، ارتبط الخوف بالأحاسيس البدنية ، فتوهمت أنه الخوف من الجنون .

وقد لجأت في علاجها إلى الدواء والإيحاء ، السالفي الذكر ، وبذلك قضيت على جانب من التعب ، وارتفع ميزان الطاقة في الخلايا العصبية ، ولم تقص أسابيع حتى كانت الشابة في طريقها إلى العافية .

ويقول دكتور والتر القارز^(١) ، مدير عيادة مايو الشهيرة (بأميركا) ، وله شهرة عالية ذائعة في أمراض المعدة ، عن انتشار أمراض عصر المضم قال : إن « أهم أسبابها وأشهرها الهموم ، والتعب ، وشدة الحساسية ، والارقيس . ومن الحقائق الثابتة أن الكثيرين يؤدون في الحياة أعمالهم بوجدانهم لا بعقولهم ، (ويقومون بوظائفهم بقلوبهم لا برووسهم) ، ففي خلال أعمالهم اليومية ، تراهم متوترى الأعصاب ، مهتاجين في الداخل . وليس

Walter Alvarez of the Mayo Clinic (١)

هناك من ريب أن التوتر يعطل التفاعل الكيماوى والتوازن فى المعدة ، ويعتقد الغدة الكظرية على إفراز جرعات قوية من مادة الأدرنالين فى الدم . ولا بد لحل هذا المشكل الذى يشكو منه المريض ، من أن نخفف من وطأة هذا التوتر ، ونعيد تربيته حتى يعمل برأسه لا بهابطه .

أثر الخوف :

أذكر أن رجلاً قدم يوماً إلى عيادتى مقصوم الظهر ، منحنيًا وكأنه زاوية ضلعها الواحد نصفه الأعلى ، والثانى نصفه الأسفل ، وكان قابضًا على معدته بكلتا يديه من فرط الألم .

وقال لى إن الأطباء فى المستشفيات التى اختلف إليها ، أرادوا أن يجرؤوا له عملية جراحية استكشافية ، ولكنه أبى بتاتا الإذعان لهم ، الواحد بعد الآخر ، رغم ما كان يتلوئى به من الألم ونوبات الإغماء التى كانت تصيبه من جرأتها . وقد جاء لاستشارتى نوا من مستشفى ، أعدت فيه أدوات الجراحة لإجراء عملية له .

فأشرت عليه أن يجلس على الديوان ويتص على قصته . وقد دقت النظر اليه وهو يتدفق فى الحديث ، فلاحظت أنه بانهماكه فى سرد سيرة حياته ، كف عن القبض على معدته بيديه ، وكأنه قد نسى أنها تؤلمه . ثم رأيت يتمدد فى جلسته بعد أن كان منحنيًا إلى نصفين ، وقد استرخت عضلات معدته وزال عنها التوتر ، وانجبت عن وجهه سحب الألم التى

كانت تعطيه . وهذا ما حثني على تشخيص مرضه بأنه نفسي ، أي غير عضوي (أو وظيفي) ، حتى قبل فحصه بدنياً ، أو الانتظار إلى سماع الفصول الأخيرة من رواية حياته تفصيلاً .

وربما يتساءل البعض ، لماذا بدأ المريض هكذا أمامي ، في حين أنه لم يبدأ كذلك أمام غيري ممن استشار من الأطباء ؟ الجواب أنه بدأ كذلك أمام جميع الأطباء ، وإن تصرفه أمامهم كان عين تصرفه أمامي . ولكن الأطباء الذين فحصوه لم يكونوا من أطباء الأمراض العقلية ، فلم يلاحظوا التغيير الذي طرأ عليه في خلال الفحص ، أو يمحتمل أن يكونوا قد لاحظوا ذلك ، ولكنهم لم يدركوا أهميته . ويهزى هذا إلى أن مهمهم الوحيد كان البحث عن سبب عضوي (بدني) لآلام المريض ، غافلين أن الحالة النفسية قد تسبب كافة الأعراض التي كان يشكو منها المريض ، وأن هذه الحالة كانت جاية واضحة في مسلك المريض .

والآن - ما قصة هذا المريض ؟

دهمت سيارة حمراء يوماً ما في جنبه الأيمن ، وأصيب بعد ذلك بداء السرطان في الكبد . وحدث أن المريض كان مراقباً لحية ذات يوم . فرآه يسقط على الأرض فجأة ويموت . وفي شدة تأثره لسقوط الرجل وموته ، انتشله يديه ، رغم أنه (أي الحمار) كان بدنياً ثقیل الوزن . وبينما كان يحمله ، أحسّ بطمنة في جنبه ، ومنذ هذه اللحظة تسلطت على ذهنه فكرة ثابتة ، ألا وهي إن شيئاً خبيثاً قد أصابه .

أوى إلى فراشه في تلك الليلة كما عاده . ولم يُنصَح إلى أفراد أسرته

بشيء مما كان يساوره من القلق والتفكير فيما عسى أن يحدث لهم ، فيما إذا أصابه داء السرطان ، فأت كحبه ، وماذا يكون مصير أولاده ؟ وماذا يكون مصير زوجته ؟ ستضطر أن تطلب إعانة (من أولى الأمر) تعيش بها . سيحرم أولاده من التريبة العالية وسواها من المزايا . لم يعرف النوم إلى جنبه سبيلا في تلك الليلة .

وفي اليوم التالي ذهب إلى عمله كالعادة ، واشتغل في غير هواة . مر على ذلك أسابيع تليها الأسابيع وشهور تليها الشهور ، وفكرة الطعنة التي أحس بها في جنبه باقية في ذهنه وكان يماوده الألم تارة ، وينتشم تارة . ومتى حل به كان غيظاً لا يطاق ، مصحوباً بنوبات من الإغماء ، وأشنجات دورية منظمة . وقد أخذوه إلى مستشفى ، حيث فحص جيداً وصور باطنه بالأشعة ، فلم يعثر على ما يمحتمل أن يكون سبباً للمرض . وقد استمر على هذه الحالة خمس سنوات ، حتى لم يبق فيه سوى غلالة من الجلد على هيكلك من العظام . لم يفته نوع من العلاج إلا وطرقه ، وقد بلغت تخمينات الأطباء في تشخيص المرض اثبات .

وبينا كان يقص على حكايته ، كنت أجس بأصابعي عضلات بطنه بخفة . ولم أشهد منه نوبات أو أشنجات ، كما تبين لي على النور أن اللدودة الزائدة لم يكن لها دخل في الموضوع ، وإن المرارة لم تكن حساسة ، ولم تستجيب لمرور أصبعي عليها . ولم أجدها تعزى إليه تلك الآلام التي يحس بها المريض في معدته ، مما جعله منذ دقيقة واحدة مضت أن يتلوى فينحني جسمه إلى نصفين بناء على هذا أدركت في غير جابة ، أن مرضه يتصل بقصة

حميه وحادث السيارة التي دهسته في جنبه ، وإصابته بعد ذلك بالسرطان في الكبد . لقد بدأ مرضه عند وقوع هذا الحادث أمام عينيهِ ، ونوهه أن سرطاني نشب في جنبه حينما شعر بذلك الطامة في الوقت الذي انتشل فيه حياه .

وعندما أوضحت للمريض كل هذا ، ثم أعطيته الدواء لرفع مستوى الطاقة في الخلايا العصبية ، وللتخفيف من وطأة انفجالاته العنيفة ، اندهش كيف ان أسباب آلامه لم تختط على باله من قبل . ولم تفض عشرة أيام على العلاج حتى زاد وزنه عشرة أرطال ، وبعد ثلاثة أسابيع أصبح قادراً على السير وده في كل مكان ، فقبل له إن العلاج قد انتهى . هذا وقد قيل له قبل استشارتي ، إن مرضه قرحة معدية ، أو إته داء الملوك . (goiter) ، أو أن عنده هبوطاً في المعدة ، أو إته المرارة مصابة ، وغير ذلك من الأمراض التي تنوع تشخيصها بتنوع الأطباء . انني لم أجد أثراً لواحد من هذه الأمراض . كل ما أعرفه أن الرجل استعاد صحته كاملة . وقد ترك عيادتي منذ ست سنوات مضت . ولم أره إلا العام الفائت ، وقد كان في تمام العافية ، يبدو على سماته السرور والسعادة . ذلك منذ أن زل عنه عصاب الخوف .

هالة أنهرى من هالات الخوف :

جاء رجل منذ ثلثي سنوات مضت لاستشارتي . وهو رئيس لشركة أميركية كبرى من شركات الفولاذ . كان شديد الحزن والافتقار ، والدموع لا تكاد تفارق عينيهِ . وكان كل عطف يديه أحد نحوه ، يحمله

على الإجهاد في البكاء . ومع ذلك فقد كان منظره يدلّ على قوة الجسم
وشدة البأس . وقد قصّ على سيرته الأسيفة ، والكآبة بادية على وجهه .
وقد زار الأطباء في كل مدينة من مدن أميركا الكبرى ، كما استشار
أشهر رجال الطب وعلمائهم في أوروبا ، ولكن بغير جدوى . وكان بدء
المرض آلاماً في المعدة ، منذ أن كان في السابعة عشرة من عمره . وقد
نصح إليه جراح ذائع الصيت في مدينة فلادلفيا أن يدخل مصحة معينة
في غربي ولايات أميركا ، حيث يختصون هناك بتغذية المرضى تغذية علمية ،
ظناً منه أن سبب المرض حموضة في المعدة شديدة الوطأة . وقد عمل
بالنصيحة والتحق بتلك المصحة ، ولزم الفراش هناك ، وحرّم عليه
أكل اللحوم من شتى الأنواع ، وانحصر طعامه في الخضروات .

لا ريب أن هذا المريض كان متمباً ، سريع التأثير . لقد هبطت
الطاقة في خلاياه العصبية إلى مستوى منخفض ، فكان ذلك سبباً
في توتره ، وحدة مزاجه ، وعنف انفعالاته . وكان من الطبيعي أن يشعر
بشيء من الارتياح من جراء الاعتكاف في سريره في المصحة ، وإخلاصه
للراحة والسكينة . وكان من الطبيعي أن يزداد وزنه بعد أن أصبح طعامه
منتظماً مطرداً . ولم تقض الراحة وازدياد الوزن على بعض آلام المعدة
وحسب ، وإنما تجاوز أثرها ذلك . فقد ثبت في ذهنه أن تحسنه ناتج عن
زوال الحموضة من باطنه ، وأن تشخيص المرض إذاً ، كان صحيحاً .

ولما أن غادر المستشفى وعاد إلى عمله ، عارده التعب وهبوط الطاقة
(في خلاياه العصبية) بسبب الإجهاد والأخذ والعطاء وما تتطلبه الحياة

في عمله اليومي . وما لبثت الأعراض القديمة أن ظهرت ، واشتدت آلام
معدته عما كانت بعض الشدة . فاضطر إلى استشارة طبيب آخر . وقيل له
في هذه المرة انه لا بد أن يكون مصاباً في جزء من جسمه بعدوى
سببت له هذه الحموضة الشديدة في معدته . ولم يكن هناك بد من أن
ترسخ في ذهن المريض فكرة الحموضة الشديدة هذه ، التي قضى ٣٥ عاماً
كاملاً في البحث عن علاج لها ، عند أشهر أطباء أميركا وأورروبا .

ولما جاء لزيارتي ، كانت آلامه العنيفة تمتد من العمود الفقري إلى
ما حول المعدة ، وكان يحس أنها قسمت جسمه الى نصفين . وقد اعتقدت
في الحال أن عنده مايسمونه عدم انتظام الحركة العضلية (locomotor ataxia)
فخلت كل ما يمكن تحييله ، وأجريت بذل السلسلة الفقرية
(lumbar puncture) ، وفحصت السائل الفقري ، فوجدته سائياً ، ثم
فحصت الدم فكان سائياً كذلك .

بعد ذلك سمعت منه تاريخ حياته في خلال السنوات العشر الماضية -
وهنا اكتشفت أمر الحموضة التي شخصت له في السابعة عشرة من عمره ،
ذلك المرض الذي ظل الأساس الذي بنى عليه سبب آلامه طيلة هذه
السنوات ، والذي لأجله استشار ذلك العدد من الأطباء .

ولما أن أذنت له المراحل التي مرّ بها المرض ، واحدة واحدة ،
أدركها فوراً وتفهم ماهيتها ، فخفت وطأة الأعراض تدريجياً . وفي شهر
واحد بلغ تمام الصحة وزال عنه الانقباض والسكابة ، واختفت كافة الآلام -
وتناول كل ما اشتهى من ألوان الطعام ، واستعاد نشاطه ، وأحسن كأنه

شاب في مقتبل العمر^(١) . وقد عاد إلى عمله ممتثلاً حماساً ونشاطاً ،
أو بتعبير أعمّ قد عاد إلى الحياة .

والمريض في جميع حالات سوء الهضم الناشئ عن اضطرابات عصبية ،
يشكو من فقدان الشهية ، وعدم الارتياح بعد تناول الطعام . وينتج عن
ذلك أنه يميل إلى الإقلال من الأكل . وهذا في ذاته خطأ مبین ، إذ أن
المعدة في حاجة إلى طعام تؤدي وظيفتها بوساطته ، وإلاّ ازداد اضطرابها
العصبي . ومن أقوال دكتور « ماكس اينهورن »^(٢) ، وهو أخصائي عالٍ
في علاج الأمراض والاضطرابات المعوية ، - من أقواله المأثورة « الطعام ،
ثم الطعام ، ثم المزيد من الطعام » .

وأحدث علاج القرحة المعدية من ابتكار طبيب كوينهاجن (دائيركه)
الشهير ، دكتور فلنجراخت^(٣) ، وقد اقيمه في أميركا دكتور
« جريوهر »^(٤) من كلية الطب بجامعة إنسلفانيا . ومن خصائص هذا
العلاج ، نيل النظرية القديمة التي كان فيها المريض بالقرحة المعدية يُجوع ،
واستبدالها بالنظرية الحديثة ، وهي وجوب تغذية المريض بتقدير كافية من
الطعام ، مع كميات مقولة من السوائل . وينتج هذا العلاج حتى في أشد
حالات المرض ، كما صابته القرحة بالعزيزف ، وكان دكتور « فنهارتز »^(٥)
أول من قدم للمريض - حال ظهور العزيزف في القرحة لبناً مثاجاً ، ومن
بيضة إلى ثلاث بيضات ، كما قدم له بعد ظهور العزيزف بستة أيام شرائح

(١) انترجم - في الاصل « كأنه » - من حديث الولادة .

I. Grier Miller (٤) Meulengracht (٣) Dr. Max Einhorn (٢)

Leuhartz (٥)

دقيقة من اللحم البقرى غير المطبوخ ممزوجة بالبيض ، وهذا مايقوله دكتور « اينهورن » فى هذا الصدد « اننى اطعم المريض المصاب بتزيف القرحة المعدية عادة فى اليوم الأول بيضاً نيئاً ممزوجاً بالابن أو المرق ، وأزيد مقدار البيض بيضة كل يوم نال ، إلى أن يباغ عددها ثمانى بيضات فى اليوم » .
ويبقى المبدأ السابق على ثلاثة آراء ، فيزيولوجية وهى :

- (١) ان المعدة الخالية من الطعام شديدة النشاط .
- (٢) ان هذا النشاط يسبب كثرة حامض الهيدروكلوريك فى إفرازات العصير الهضمى ، وكثرة هذا الحامض تضرب بالقرحة وتؤخر شفاؤها .
- (٣) ان الصدمة ، يساعد على وجودها نقص السوائل فى الجسم ، ويزيدها شدة فى حالة وجودها .

والغرض من ذكر ما سبق ، اننى أريد ان أؤكد للقارئ انقسام الرأى بين الاطباء الاخصائيين الثقة فى أمراض المعدة ، حتى فى حالات التزيف ، فيما يختص بضرورة تناول الكميات الكافية من الطعام . أما فيما يتعلق بالقرح المعوية الناتجة عن الاضطرابات العصبية ، والتي يشك فى وجودها على كل حال ، فاننى أوصى المريض ، والحل فى التوصية ، أن يأكل ، ويأكل ويأكل ، بكميات وافرة ، مرة كل ساعتين . والهدف الذى أرمى اليه من هذا الإلحاح وهذا التكرار ، اننى أريد ان أؤكد على القارئ ، ميثاقه الخطر الذى ينبجم عن الإلتلال من الطعام ، وانتفاء الضرر عند الإكثار منه .
بيد اننى لا أوافق على ما يوصى به دكتور ملر ، ولا ما يوصى به دكتور مانجرأخت ، إذ يلوح لى انهما قد جاوزا حدة المعقول .

وقد تبين لي من اختياري ، أن تسعة أعشار المرضى الذين تبدوا عليهم أعراض القرحة المعوية ، لا يوجد عندهم قرحة ، وإن أسباب علاهم عقلية بحتة . وعصاب الخوف من طبيعته ينتج كافة أعراض القرحة . ومن أسباب هذه الظاهرة ، إن المريض متى تكرر شعوره بالألم عدة مرات ، يأخذ في تركيز انتباهه في معدته ، وبذلك يصبح في حالة قلق دائم ، وتوقع حدوث ما لا تحمد عقباه . وكلما مرت أزمة من أزمات الألم ، لبث ينتظر الأزمة التي تليها - ومصرعان ما « يداع » هذا القلق إلى المراكز العصبية في القناة الهضمية المعوية ، فتظهر الأعراض .

وكم من النفوس البشرية تمش فرانس الخوف من الإصابة بالتهاب دودة زائدة (مصران أعور) ، لا وجود لها إلا في مخيلاتهم !!!

وكم من عمليات جراحية أجريت على مريض لاستئصال الدودة الزائدة لإغائه من أعراض التهاب ، لا وجود له إلا في مخيلته !!!

وسأضع أمام القارئ هذه القصة كما يسردها احد مرضاي :

« ... كنت محاربا في الحرب العالمية الأولى . ولما وصلت إلى فرنسا أصبت بأزمة معوية شديدة الوطأة . وقد سببت لي هذه الأزمة اضطرابا شديداً ، وعندما زالت ، تركت بعدها في نفسي ميوعة وميلا لتي . وبعد زمن خفت وطأتهما ، فعدت إلى الميدان ، ولكنني كنت لا أزال أشعر بوطأة المرض .

« ثم وقفت رجلي الحرب فعدت إلى أميركا ، وخصصت بالأشعة في إحدى العيادات الطيبة الشهيرة في ولايات أميركا الغربية ، فقيل لي إن

سبب علتي قرحة مموية ولا بد من إجراء عناية على الفور . فرفضت إجراء العملية ، وذهبت إلى مستشفى آخر ذائع الصيت . وهناك قبل لي أيضاً ان علتي قرحة ، وقد تناوب أطباء ذلك المستشفى علاجي الواحد بعد الآخر ولم يسمحوا لي بشئ من الطعام تقريباً ، سوى اللبن وأخف أنواع البسكوت (١) .

« بعد ذلك زرت طبيب العائلة ، وقد وافق على قصر طعامي على اللبن والبسكوت . ولكن ثوبات الميوعة والإغماء كانت تزداد عنفاً ، وخيل إلي أن شفائي أصبح مستحيلاً .

« وتكوتت في نفسي أنواع شتى من الخوف والفرع ، خوف الخروج من المنزل ، خوف عبور الطريق . وأصبحت كثير الانفعال ، أبكي كالاطفال أحياناً ، وانتبض لغير سبب ظاهر أحياناً ، ولجأة أصاب لغير سبب ظاهر بالميوعة والتي ، ثم الإسهال ، ثم الإمساك .

« وبعد عشرين سنة ، قاسيت فيها شتى أنواع العلاج ، والتغذية ، والألم ، ذهبت إلى « عبادة الجسم والعقل » في مدينة نيويورك .

« وهناك فحسني دكتور كولز فحسناً ، وعالجني بالدواء والأجسام ، وأخبرني بأن القرحة لا وجود لها إلا في ذهني ، وان علاج هذه الحالة العقلية ميسور . فضحكت منه في سرّي . ولما أمرتني ان املأ معدتي بالطعام ، قلت حسناً ، سأفعل ، ولكنني موقن ان هذا سيفضح أمره ، إذ أن النتيجة ستكون وبالاً عليّ . وقد خرجت فملاً إلى حيث تناولت وجبة عشاء من

(١) المترجم - يسمى crackers - بسكوت خفيف جداً مصنوع من اللدقيق وانهاء لاغير .

الطعام كاملة ، أكلت فيها كل ما شئت . وكان بين ماتناوات « بفتيك » محمر بالبصل وسائر الأصناف التي تقدم معه عادة . وما كان أشد دهشتي عندما لم أشعر بأى ألم أو اضطراب من جراء هذه الأكلة .

« حدث هذا منذ عام ونصف عام مضى . ومنذ ذلك الحين أكلت كل شيء تطلبه شيميتي . وقد زالت عني جميع أنواع المخاوف التي كانت تتناوبني ، وانقضت عن نفسي سحب الانقباض والكآبة . والآن استيقظ كل صباح فأحسّ بهجة العيش وسعادة الحياة تشيع في نفسي ، بعد عشرين سنة من الاحزان والآلام .. »

وحتى إذا كانت القرحة في الأمعاء الاثني عشر (duodenal) تسبب آزمات وتوبات مؤلمة ، فإن العلاج يبدى أن يتكون من الراحة ، والحلوة من الاضطرابات النفسية ، وتناول الطعام مرة كل ساعتين . وقد قال الفارز (Alvarez) ، الذي سبقت الاشارة اليه ، « ومع أن هذا العلاج يشفي المريض عادة ، فإن قرحة أخرى قد تحل محلها إذا لم تنزل من نفس المريض الاضطرابات الوجدانية . »

كيف يتسكوه « عصاب المعرفة »

لفرض أن المريض الذي يتسكوه من المعدة يذهب إلى طبيب للاستشارة ، ويدين من الفحص أن هناك إفراطاً في الحماض المعدي ، أو زيادة في الحموضة ، أو إمساكاً .

من هذه اللحظة يصبح المريض غالباً فريسة لعدة تجارب ، لا حدّ

لمددها سوى النظريات والآراء الشخصية التي يعتقد في صحتها الأطباء القائلون بالعلاج . فمنهم من يصف اللبن غذاءً وحيداً ، ومنهم من يجرّم تناول اللبن تحريمه للسمّ الزعاف ، ومنهم من ينصح بتناول المأكولات غير المطبوخة ، وغيرهم بمضاعفة الزمن المخصص لطهي الطعام حتى يجعله سهلاً على الهضم . وقد تشمل المعدة مرات وتكراراً . وقد ينصح المريض بالتدليك والعلاج الكهربائي . وقد ينصح باستعمال الدوش في القسم التشريحي من البطن (epigastrium) .

وعندما لا تؤدي هذه الوسائل إلى الشفاء ، قد يعطى المريض مقويات ، وعصير اللحم البقري ، والبيض النيء ، وجميع أنواع الفيتامين من الأنف إلى الياء ، وأخيراً مستخرجات التمدد الصماء على اختلاف أنواعها . وفي خلال هذه التجارب ، يرى المريض بسببه فشل الواحدة تلو الواحدة ، ويؤمل في نجاح ما بعدها حتى يرى هذه ، وإذا الخيبة نصيبها كذلك ، فيرسخ في عقله الاعتقاد بخطورة حالته . وتثبت الحالة في ذهنه وتتركز ، بتوجيه الطبيب اتباه المريض إلى هذا العضو من الجسم أو ذاك . وبذلك تتكون في ذهنه فكرة انتظار قاتلة ، ويتوقع في كل لحظة حدوث ما لا يسر . وكل حساسية يشعر بها في خلال الهضم ، ترتبط بفكرة الخطر . وينبغي أن نذكر أن المريض الذي يتوقع حدوث الخطر أو الأذى ، تسبب له هذه الأحاسيس آلاماً مبرحة ، في حين أنها تمر بالرجل السليم فلا يشعر بوجودها . والآن قد أصبح المريض مصاباً بعصاب الخوف ، المركّز في المعدة . ويكون من أعراضه التجشؤ (التكرع) ، الميوعة ، ألم القيء ، الشعور بثقل ،

وتتدد وهبوط في المعدة (١). وعندما تعزى إصابة المعدة إلى اضطراب عصبي، فإن المريض يشكو من واحد أو أكثر من هذه الاعراض.
وايس موطن هذا النوع من الاضطراب العصبي عضواً من أعضاء الجسم. ان السبب عقلي محض. وسبب هذه الحالة العقلية هبوط في الطاقة العصبية.

ويذهب الطيب العالي « ديو » (٢) إلى أن ٩٠٪ من أمراض سوء الهضم هي في الواقع أمراض عصبية، ويؤكد لنا أن امثال هؤلاء المرضى ينبغي ألا يجرموا من أنواع الطعام، ولا أن يتناولوا دواء له علاقة بالمعدة.
ان ما يحتاجه مثل هذا المريض من العلاج، هو إحاطة تامة أن خوفه يعزى إلى شدة أحاسيسه العادية المألوفة، وان سبب هذه مآصيه من التعب وإفهاك القوى. ولا بد من إعادة ما فقدت الخلايا العصبية من الطاقة، بتعاطي الدواء اللازم. إن أساس ما يشعر به المريض من الاضطراب المعدي، هبوط الطاقة في الخلية العصبية، وخوفه من أحاسيسه.

بين كل عشر عمليات جراحية، ثمانى عمليات لعلاجها بطرقاً

إن اكتشاف المادة المتحدرة منذ مائة عام مضت، كان من أعظم الحوادث في تاريخ التقدم الانساني. ولكنه ككل نعمة أخرى في الوجود، جاء كذلك وبالاً على الانسان. ولما كانت المتحدرات سبباً في تسهيل مهمة الجراح، وتخفيف الوطأة على المريض، فقد ارتفعت نسبة العمليات الجراحية

Dubois (٢) gastroptosis (١)

التي تجرى على المرضى إلى عدد يكاد يكون فلكياً ، حتى أصبح من المحقق ان ثمانى عمليات من كل عشر ، يمكن الاستغناء عنها لأنه لا حاجة لها البتة . فإذا كان سبب المرض عقلياً ، كان علاجه بالجراحة عديم الجدوى .

ويتردد على عيادتي على الدوام من المرضى ، من تعرّض جسمه لعمليات جراحية يبالغ عددها من ثلاث إلى عشرين عملية ، لعلاج مرض سببه التنب والحلوف ، وقد جاني مريض من ولاية « ماريلاند » أجريت له ٢٨ عملية في الأنف ، والأذنين ، والفم ، لعلاج مرض دلت بجميع أعراضه على أنه عصاب خوف مزمن ، طال عليه الأمد .

وجاءت إليّ مريضة من الولايات الجنوبية ، تدل قصة حياتها على أنها كانت تشكو من ألم في المعدة منذ ان كانت طفلة صغيرة ، وقالت إنها كانت تتألم طول حياتها من تشنجات في المعدة ، تبدأ بألم خفيف ثم نشد إلى درجة لا تحتمل . ولنتركها تسرد حكايتها بلفتها :

« كانت أمي تضع على معدتي مكدرات ساخنة ، وبعد ساعات أزم فيها الفراش كنت أشعر بتحسن . وقد قالت لي ذات يوم إنني قضيت طيلة النهار في البكاء حتى أنهكت قواي ، ولا بد أن أمي أنهكت قواها كذلك بسبب صراخي وبكائي ، حتى أنها سألتني عن سبب البكاء ، فأجبتها انني أبكي لأنني أريد رأساً جديداً لا يبكي .

« ولما كبرت ، استفحل الألم وازدادت حالة معدتي سوءاً ، حتى أصبحت سريعة التمهيج والغضب . وأصبحت على الدوام معتدة برأبي ،

وكان من الصعب على التماون مع الآخرين ، غير أنني كنت في المدرسة تلميذة ناجحة ، أفوز بأعلى الدرجات .

« واستمرت هذه التشنجات المعدية تنفص حياتي . ولكنها لم تلازمي في كل حين ، فقد كانت تنقطع أسبوعاً أحياناً ثم تعود إلى الظهور ، وكان مجيئها يتفق مع الحين الذي أكون فيه متعبة أو معكرة المزاج . وأظنني كنت متوترة الأعصاب إلى حد كبير . وقد خف الألم نوعاً ما بعد حين ، وقلت النوبات ، فقررت الالتحاق بأحدى الكليات .

« وبعد إتمام دراستي في الكلية عازمت على الرحيل إلى المدينة (ولعلها نيويورك) والالتحاق بعمل ما . وكانت السنة الأولى مدعاة لليأس ، فقد كنت علاوة على مرضي ، وحيدة لا أُنيس لي . ثم عقدت التية على استشارة أشهر إخصائي لأمراض المعدة في المدينة ، وقضيت شهوراً أطلج على يديه بلا جدوى ، إذ لم يجد في علة ما . ولكنه ظن أنه يَحمَل شفاي إذا استؤصلت اللودة الزائدة . واستؤصت فعلاً ، بيد أن هذا لم يأت بفائدة . فقد اشتد ألم المعدة ، وكنت في كل أزمة تتأبني أشعر بتخدر في كل بدني ، وباختناق في عني ، وأصبحت عاجزة عن تركيز أفكارى . وكنت أشعر بثقل في قلبي ، ولكنني كنت أجاهد على كل حال . وكنت أتساءل لماذا قضى علي أن أتعذب ، في حين أن سواي يلعب ويرقص حراً طليقاً ، سعيداً ؟ وكنت مقتنعة تماماً أن معدتي بيت اللداء حقيقة ، وقد حرمت نفسي من الطعام تحت تشديد الطبيب ، حتى كدت أموت جوعاً . وقد غشي على يوماً ما ، بسبب الجوع ، والآلام

المبرحة ، وتقلصات المعدة . وكما حاولت أن أتناول طعاماً ، كان ظهري ينحني وكأنني قدمت إلى نصفين .

« بعد ذلك أسرّ إلى الطيب أنني بين نارين ، وأنه لا بد من إجراء عملية جراحية ، يُستأصل فيها شطر من الأمعاء الدقيقة ، وتوصل بالأمعاء الغلظ ، حتى يتيسر للطعام المرور بسهولة . وقد رحبت بالفكرة ، إذ أن العملية المشار إليها هي في ذلك المكان من جسمي الذي يسبب الألم . وشعرت ان هذه العملية ستؤدي إلى شفائي حتماً ، وتضع حداً إلى لآلئى يقيناً ، وكدت أود لو يشرع الطيب في إجراء العملية فوراً ، حتى قبل تخديري . وفي الفترة التي كنت أنتظر فيها العملية في المستشفى بلغ منى الارتياح والسرور درجة ، لم أشعر بشئ في خلالها من الألم . كل ما هنالك كنت أحس أحياناً برجفة في المعدة ، ربما كان سببها فرط سرورى لقرب إجراء العملية . وكان يجب أن تكون هذه الظاهرة في ذاتها ، كافية أن تحمل الأطباء على الاعتقاد أن مرضى لا بد أن يكون نفسياً لا بدنياً . ولكن تفكيرهم كان متجهاً برمته إلى العملية ، فلم تخاطر بياهم فكرة سواها . وقد بلغ وثوقى من العملية وأثرها في شفائى ، أنني ما كدت أغادر المستشفى بعد العملية ، حتى تزوجت .

« بيد أن المرض عاد مضاعفاً بعد الزواج بفترة لم تطُل . فعدت إلى المستشفى حيث مكثت ستة شهور ، فخصت فيها ودرست من كل ناحية وبكل وسيلة مستطاعة . وكان قرار الأطباء الأخير أن يجاموا بعض الامعاء التي كانوا قد خاطوها .

« قضيت سعة ناربخ المرض سبعة عشر عاماً ، حتى أصبح الالم وتقلصات المعدة تستمر من عشرة أيام إلى ثلاثة أسابيع ، قبل أن يتمكن الأطباء من إيقاف الأزمة عند حد ، وكانوا يطعمونني الجلوكوز بالحمن في الوريد . وتناوب الأطباء على جسمي ، فأجروا العملية الجراحية تلو الأخرى ، وأخيراً استأصلوا ثلث المعدة ، فلم يجد ذلك نفعاً .

« بعد ذلك سافرت إلى مدينة كليفلند (ولاية اوهايو) ، وهناك قطع الجراح الاعصاب الموصلة إلى الفئد الكظرية . ولم تأت هذه العملية بأدنى فائدة . وقد بلغ عدد العمليات الجراحية التي أجريت علي أحشائي وحدها ثمانى عمليات . وهنا - وقد سلت نفسي لأشهر أطباء أميركا الذين سمعت عنهم - استأملت للباس .

« أخيراً أتيت إلى عيادة « الجسم والعقل » . ولما أن فحصني دكتور كولز ، رفضت بكل إباء قبول رأيه في تشخيص مرضي ، وقوله إنه نفساني محض ، ولكنه شرح لي المسألة في بساطة متناهية ، وقد أثارت أقواله في ذهني في بادئ الأمر ، ألواناً من الشكوك والريب ، وكان من العسير جداً ان أتقبل رأيه ، بعد سلسلة العمليات الجراحية الطويلة ، وبعد ان رأيت أشهر الأطباء والجراحين ، وقد اجمعوا كلهم على أن مرضي عضوي (بدني) لا شك فيه ، ولم يشر منهم أحد ولو بكلمة واحدة ، إلى أنه لم يكن سوى ذلك . وبذلك أصبح هذا الرأي الجديد موضوع تفكيرى على الأقل .

« وقد أمرت بملازمة الفراش ، وكنت لا أقوى على المشي على

كل حال . وأدخاني دكتور كولز في مستشفى^(١) . ولم تكن الفراش جديدة على ، فقد لبثت مريضة كما أسلفت سبع عشرة سنة كاملة ، وكانت الازمات كما سبق القول تلازمني من عشرة أيام إلى ثلاثة أسابيع ، بالرغم من أشد الأدوية مفعولاً التي كان يعطيني إياها الاطباء ، وبالرغم من جميع الوسائل الطبية التي كانوا يلجأون اليها . وعندما جاءني الأزمة الأولى في « مستشفى بارك أفينو »^(٢) ، طلبت أن يراني دكتور كولز ، فقدم إلى دواء ثم لجأ إلى طريقته في الإيحاء ، تخفت وطأة آلامى في أقل من نصف دقيقة ، وشمرت بارتياح تام ، واسترخت أعضائى فتمت يوماً عبقاً ، وزالت تشنجات المعدة ، وزال الألم البالغ حدّ الشدة ، وبعد أسبوعين عاودتنى الأزمة ، فقدم لى دكتور كولز الدواء مرة أخرى ، وعالجنى للمرة الثانية علاجاً نفسياً ، فزالت التشنجات وانتشع الألم ، وكأن عصا الساحر قد مسته .

« وبعد ستة أسابيع ، بدأت في الخروج من المستشفى ، واستممت إلى إحدى محاضراته^(٣) ، ثم اشتركت في حفلة راقصة . وفى خلال هذه الأسابيع الستة ، كنت أنقشى في الترفة ، حتى أعدت نفسى للخروج . وكان ذلك نزماً على ، لأن عضلاتى كانت قد ضعفت بسبب المدة الطويلة التي قضيتها في المرض . ولم يمض شهران حتى كان في وسعى أن آكل كل

(١) مستشفى بارك أفينو (Park Avenue) حيث توجد عيادة دكتور كولز . وهي في بناء صمير يتألف من خمسة طوابق ، يقع في أقم أحياء نيويورك التي يعطلها عادة أغنى الاميركان وأشدهم ارسنقراطية .

(٢) كما ذكر في مقدمة المترجم يمتد دكتور كولز لجميع المرضى في عيادته اجتمعاً عهر كل خيس يلقى في خلاله محاضرة ويخرف فيه بعض المرضى مقطوعات من انوسيقى .

ها أريد وأشرب كل ما تشبهه نفسي ، وأرقص ، واشترك في حفلات
السكركتيل . وتناولت كل أنواع الطعام من حساء إلى بصل ، ولم تشك
معدني من شيء منها . وبالرغم من العمليات الجراحية ، أخذ ما تبقى من
جسمي أن يؤدي وظيفته .

« وقد بدأت أدرك أن المفص الذي كنت أحسنّ به في أحشائي منذ
طفولتي ، قد تآصل فيّ بسبب ما وجهته لي أمي من العناية في ذلك الحين ،
وما أوجده الأطباء في نفسي من الخوف ، وما وضعوه في ذهني من أنفي
تخذت معدني من البداية ذريعة لتفادي عمل ما كنت لا أريد أن أعمله ،
حتى أصبحت اللشنتجات غير إرادية ، لا سيطرة لي عليها ، وبلغت من العنف
درجة ، أنها جاءت في فترات متقاربة ، وسبق مجيئها توتر ، وآهب ، وتبهيج
باطني ، نتج عنه تقاص العضل .

« عادت إلى الصعقة ، بل الحياة ، بعد شهور قلائل ، وما كان أشدّ
سروري وسعادتي أن أرى نفسي وكأنني ولدت من جديد في عالم جديد ،
بعد أن بلغت ما بلغت من العمر ، وما كان أحراني أن أعرف ذلك العالم قبل
ذاك الحين !!! لقد كدت أعتقد أن تلك الآلام لم تكن بغير جدوى ،
وحسبي أنها انتهت بي إلى هذا العالم الغريب المدهش . ولكن فكرة
خطرت لي فجأة : لقد أدركت ان سبع عشرة سنة من عمري قد ضاعت
سدى ، وهيهات لها أن تعود . وهل في استطاعتي أن أعرض عما فاتني فيها؟
قد يمكن ذلك إذا ملأت أيامي ليلاً ونهاراً بهذه الحياة السعيدة الكاملة ،
التي تشيع فيها أفراسي ومسراتي !! »

الاضطرابات المعوية والبرولية :

إن أكثر الشكاوى التي يشكوها المريض من الإمساك ، منشأؤها فئاني ، عندما يكون المرء مضطرباً اضطراباً عصبياً ، تضيق أمعاؤه وكذلك العضلة القامطة في الشرج ، بسبب هذا التوتر . وعندما تهبط الطاقة في الخلية العصبية ، يصبح التوتر عادة .

وليس ~~ك~~كون الإمساك نفسياً ، يخفف من وطأته على المريض .

وكثيراً ما يركز المريض تفكيره في الأمعاء بسبب الأطباء الذين يواصلون تحذيره المرة بعد المرة ، من سوء عواقب الإمساك . وتكون استجابة المريض لهذا التحذير المتواصل ، أنه يربي في ذاته خوفاً ، ترتبط أصوله بالأمعاء ، فيلجأ إلى كل ما يطيب له من المسهلات ، والكثير من المرضى يقضى ساعات في المراض يوماً ، خشية أن يبقى في أمعائهم شيء ، وخشية عدم تفرغها تماماً . ويزداد هذا الشعور على مدى الأيام يخفف هؤلاء المرضى أن يسافروا ، ويخافوا غشيان دور الملاهي ، أو ملاعب الرياضة ، خاشين ألا تسعفهم الظروف هناك بالذهاب إلى المراض ، في اللحظة التي يستولى عاجهم فيها هذا الشعور .

وقد سردت لي شابة في السابعة والعشرين من عمرها قصتها الآتية :
« شرع مرة ليف من أصدقائي في نزهة خلوية ، بمناسبة « عيد الذكرى » (القومي) ، وكان ذلك سنة ١٩٢٩ . وكان من المتفق عليه أن

عمر بيتنا أحد الشبان ظهراً ، فسكنت على استعداد للخروج معه حين حضوره وفي الانتظار . غير أنه قد خطر ببالى ان أذهب إلى المرحاض قبل البدء في الرحلة ، خشية ألا يكون في المكان الذى ستقصده ما استطيع قضاء حاجتى فيه . وبعد عودتى إلى حجرة الاستقبال ، انتظرت عشر دقائق أخرى ، ولكننى ما لبثت أن تسلط على القلق والخوف - بردت كفى ، واتهم العرق على جبينى ، وارتعشت بدائى ، واحسست كأن معدنى ربطت رباطاً . ومرت بذهنى أنه يحسن بى ان أدخل « التواليت » (المرحاض) مرة أخرى . وقد فعات . وتكرر هذا فى الواقع دفعات أربع ، قبل قدوم صديقى . وكل ما حدث فى كل مرة من هذه الدفعات أننى تبولت ، إذ لم تصفنى أمعنى بقضاء حاجتى . والحق أننى لم أدخل غرفة الحمام (حيث يوجد المرحاض) فى كل من هذه المرات ، إلا تلبية لهذا الشعور وليس لأن هناك ما يدعو لقضاء حاجة .

« وما حضر صديقى ، إلا وكنت فى حالة عصبية ، حاولت لأجلها ان أعذر عن المساهمة فى تلك الرحلة . وقد توتر كل جسمى ، وتخشب فكأى وعجزا عن الحركة تقريباً . ولما جلست معه فى السيارة ، ظلت جامدة ، متصبية ، لا أبدي حراكا ، ولا أنطق بكلمة أحدث بها الشاب الذى تطوع بصحبتى إلى مكان الرحلة .

« ولما ان بلغنا منتصف المسافة ، عاودنى ذلك الشعور مرة أخرى . فأحسست بوجوب ذهابى إلى « التواليت » هنا هذه المرة امضاً ، حاجة . ولم تمض دقائق معدودات ، حتى لمحت حظيرة للسيارات ، وطلبت إلى

صديقي الوقوف. ولكن اعماني لم تمنعني هذه المرة أيضاً ، ورغم ذلك مكثت المدة الكافية لمجرد استجابة هذا الشعور .

« بعد هذا الحادث أصبحت أخشى الذهاب إلى أى مكان ، اللهم إلا المكتب الذى أعمل فيه ، وذلك إذا لم أكن مريضة . وقد كان كل تفكيرى تقريباً مركّزاً فى هذا الاضطراب وما عسى أن يكون سببه . ولما انتشرت أحد الأطباء ، فخصنى جيداً وناصح لى أن أنزع من ذهنى هذه الفكرة ، لأن رغبتى فى الذهاب إلى التواليت مجرد وهم .

« ولكن لم يعد فى وسعى ان أنزع من ذهنى هذه الفكرة ، وأصبحت أدخل الحمام (المرحاض) أربع مرات أو خمساً كل صباح ، قبيل ذهابى إلى مكان العمل . ثم أقول لنفسى : يلزم ان أخرج من هنا (الحمام) والا فلن يتاح لى الذهاب إلى مكتبى ، أما اثناء وجودى فى المكتب ، فكان لا يستولى على شئ من هذا الشعور ، وذلك لعملى أننى على مقربة من حجرة « التواليت » هناك . . . »

ويتبين من حوادث هذه القصة ، أن هذه الشابة المسكينة ، حرمت من حياتها الاجتماعية فى أجل مرحلة من مراحل عمرها . وهنا أتركها تسكل سيرة حياتها :

« أخيراً بانّت بنى الحلالة اننى كنت لا أستطيع البقاء فى غرفة مع آخرين ، بغير ان أحسّ اننى فى شدة الحاجة إلى الهواء ، فأسمع نبضات قلبى وأشمر بها فى جميع أجزاء جسمى ، ويخيل لى أن ساقى تذوبان تحتى . وتتلو هذه الأحاسيس رغبة ملحة فى قضاء حاجتى .

« فإذا ما لييت دعوة ، استولى على القلق ، وخشيت من نسلط هذا الشعور على ، وأحسست برغبة عنيفة ، في قضاء حاجتي سبع مرات أو ثمانى قبل مغادرة البيت إلى مكان الدعوة .

« وقد لاحظت أخيراً أننى أصادف صعوبة كبرى في ضبط مشاعرى والأخذ بزمام نفسى . واستشرت عدة أطباء ، فقيل لى إننى مصابة بمصاب الخوف ، مع نشاط فوق العادة وطاقة تزيد عن الحاجة ، ونصحوا لى أن ألعب « الجولف » . غير أننى لم آخذ بنصيحتهم ، إذ كيف يتسنى لى الوجود فى ساحة اللعب ، بعيدة عن « الحجرة » التواليت ، طالما كان هذا الشعور يستحوذ على ؟ وكنت أتخيل تلك الصورة ترأسم فى ذهنى ، وأنا أتى بمضرب « الجولف » على الأرض ، وأركض مسرعة نحو « التواليت » وأصدقائى يعمنون النظر لى فى دهشة واستعراب . . . » .

أخيراً جاءت هذه الشابة إلى « عيادة الجسم والعقل » . وبعد مضى شهرين كان فى استطاعتها الذهاب إلى حيث تريد فى نيويورك ، فلا يتناها ذلك الشعور إلا نادراً . وبعد شهرين آخرين ، انتهى العلاج وتم لها الشفاء كاملاً .

وقد رأيت مرة شابة أخرى ، كانت تتمتع بكامل الصحة والعافية طول حياتها إلى أن أصابها مرض أثر الولادة ، فوهنت قوتها ، وانتابها أعراض معوية ، اضطرتها إلى استشارة طبيب تلو طبيب . وقد وصف لها كل منهم الدواء ، فتماطت منه الوانها وأنواعاً ، واقترص طعامها على اللبن والخبز المجفف تقريباً ، حتى أصيبت بإسهال محاطى غاية فى العنف والشدة .

وكان قد مضى عليها خمس سنوات عانت في خلالها شدة الألم ، قبل ان تأتي لاستشارتي . ودل الفحص البكتريولوجي للبراز على أنها كانت في شدة المرض ، بيد أن جميع الدلائل كانت تحمل على الاعتقاد أن هذا المرض كان نفسانياً مجتاً ، كما اتضح من تاريخ حياتها ، وان منشأه كان « تعباً عصبياً » . وقد ظهرت صحة هذا التشخيص جلية واضحة ، عندما خفت وطأة التوتر العقلي بمجرد تهيبط التهيج في الخلايا المصبية بالملاج . وقد طرأ عليها هذا التغير فزال الإسهال تماماً ، وجاءت هذه النتيجة السعيدة في أقل من ستة أسابيع .

ورأيت مريضاً آخر ، كان شاباً في الثامنة عشرة من عمره ، يزن ١٨٠ رطلاً ، وقصته انه كان مع لثيف من أصدقائه ، يتنزه في مزارع « نيو جرزي » حينما أحس فجأة بوجود قضاء حاجته ، وتقلصت أمعاؤه واشتدت حاجته إلى التخلص من فضلاتها . وأخذ يركض إلى مسافة ميل كامل ، بغیر ان يجد مكاناً يسمح له فيه بقضاء حاجته ، فاشتدت خوفه . وأخيراً وقع نظره على مكان ملائم أسعف فيه . وقد ترك هذا الحادث أثراً عميقاً في ذهنه . وعاد إلى بيته وهو في شدة التهيج ، وعصبية المزاج .

فآوى إلى فراشه ، آملاً توماً عميقاً في تلك الليلة ، سيعينه على التغلب على اضطرابه ، ومعافاته في اليوم التالي ، ولكنه شعر في اليوم التالي بالقلق وبخوف داخلي ، كلما حاول ترك الحجره . ولم يدرك ماهية ذلك . ولكنه ارتدى ملابسه في المساء وخرج إلى الشارع . وهناك أحس ان شيئاً سيحدث له بغتة . ولما أن بلغ نهاية الشارع ، عاوده هذا الشعور بسرعة

تحاكى البرق ، فأخذ يحس كأن أمعاه تنقلص ، وكأنه في حاجة إلى التواليت . فعاد مسرعاً إلى البيت ، يلهث من شدة التهييج . وما كاد يدخل البيت ، حتى شعر بارتياح تام ، بخير أن يجد حاجة إلى دخول حجرة الحمام (المرحاض) . وكان هذا الشاب طالباً في إحدى الكليات ، ولكنه منذ ذلك الحادث كان يجد صعوبة عظيمة في الذهاب إلى كلبته . فإذا ما ذهب إليها كان يركض مهزولاً رغم أنها كانت على مسافة قصيرة من البيت ، حتى يكون على مقربة من غرفة التواليت . فطالما كان قريباً منها ، كان مرفاح الذهن . ولكنه سرعان ما كان يعلم أنه بعيد عنها ، حتى كان يشتد هياجه ، ويفعل ، وتقلص أمعائه .

أخيراً اضطر إلى أن ينقطع عن الدراسة ، إذ لم يستطع مفادرة المنزل ، ولم يستطع ركوب القطار أو السيارة ، فقد كانت تلك « الدوافع » تستولى عليه كالبرق الخاطف ، كلما ابتعد عن المنزل ، فتدور رأسه ، ويشتد هياجه ، ويصاب بالآلام مبرحة .

ولم تفهم أسرته حالته ، فقد ظنه أفرادها كسولاً ، عديم النفع ، غير جدير بشئ . أخيراً أحضره والده إلى وكان شديد التقاطع على شاب كهذا ، ضخّم الجسم ، يأبى مواصلة دروسه ، ويأبى الخروج من البيت .

وحارات أن أشرح له سبب الاضطراب ، ولكنه لم يفهم ، ولم يستطع أن يفهم . بيد أنني عاجلت ابنه على كل حال ، وقد زالت عن نفسه تلك الفكرة الأليمة بعد شهرين ، فلم يعد يخاف تلك الأحاسيس التي كانت تتسلط عليه ، ولم تعد ترتبط هذه الأحاسيس عند خروجه من البيت

بتلك « الكارثة » المعوية . واتضح له أنه لم يكن خائفاً في الواقع من مجزئه عن ضبط أمعائه ، بل من تلك الأحاسيس التي كانت تقتله ، وأن تلك الأحاسيس التي تسبب عنها جزعه وتهمجه وتقاص أمعائه ، جاءت إثر ذلك الاختبار الأليم في مزارع نيو جرزي . ولم ينل هذا الشاب الشفاء التام ، إلا بعد تماطى الدواء السابق الذكر ، لرفع مستوى الطاقة في الخلايا العصبية ، معصوباً بملاج الإيجام .

هل انت اناسه طامل ؟

إن كل قلق أو هم ، يستنزف الطاقة من الجهاز العصبي المركزي . فالقلق المزمن يسبب سوء الهضم المزمن . وسوء الهضم المزمن يسبب سلسلة اضطرابات أخرى ، تخل ميزان الجسم إخلالا تاماً .

قشدة الحساسية ، كالقلق من جراء مايقوله الناس عنك أو ما يفكرون بخصوصك ، وخشية أن تكون عرضة لسخرية الغير ، والأرق ، والقلق على مسائل خاصة بملك ، ووجود زوج سكير ، أو زوجة متعبة - كل هذه تسبب القوضى في بدنك ، فيضطرب حبل السلامة فيه . ومعنى هذا أن الخلايا العصبية تفقد من الطاقة أكثر مما تنفذى به منها . وينتج عن ذلك بالطبع أن القناة الهضمية المعوية لايرضيها ذلك فتشور .

وفي علاج جميع الحالات التي يشكو فيها المريض من اضطرابات معوية ، توجد ثلاثة أمور لا بد من اتباعها :

١) إعطاء الدواء اللازم لتغذية الخلايا العصبية وإعادة ما استنزف منها من الطاقة .

(٢) الالتجاء إلى الإيماء لفضاء على الحواظر المتواترة ، واستبدالها بغيرها
(٣) إعادة تربية المريض ، وتعليمه فن الحياة وكيف يعيش في حدود
طاقته (energy) - الراحة الكافية ، استرخاء أعضاء الجسم ، وإتيان بالعمل
بعقله ، لا بوجوده وانفعالاته .

وبوصاطة علاج المريض هذا - علاجه كإنسان كامل -
يشفي سريعاً ، شفاء تاماً ، رغم عدد السنوات التي تسأط عليه المرض
في خلالها . والمسألة التي أمام الطبيب المعالج هي تشخيص المرض . ومن
الضروري أن يفحص الطبيب المريض كإنسان كامل ، لأن يفحص
ذلك الجزء المضطرب فيه وحسب . والعامل الأهم الأول ، ليس تنظيم
حياة المريض فيما يتعلق بما يأكل ، وإنما فيما يتعلق بما يفكر . علاج
الرجل كله ، لا أمراضه فقط . يلزم أن يوجه الطبيب عنايته إلى
شخصية المريض برمتها . ومتى زال سبب الاضطراب العقلي ، تبعه حتماً
زوال الاضطرابات البدنية من تلقاء ذاتها .

فلنذكر

- (١) القلق والهموم ، سرعان ما تشق طريقها إلى المدة .
- (٢) إن ربط فكرة المرض بأي عضو من أعضاء الجسم ، أو وظيفة
من وظائفه ، يسبب المرض .
- (٣) لقد يكون تفكيرك سبباً في سوء الهضم الذي يصيبك ، ولكن
تفكيرك وحده لا يستطيع أن ينفذك من سوء الهضم .

الفصل التاسع

تحول الحياة^(١) (من اليأس)

نطرق الآن باباً ، يختلف كل الاختلاف عما سبقه من الأبواب . لنُدع جانباً الرسم الذي أكتفينا من الإشارة إليه ، عند الكلام عن الطاقة في الخلايا العصبية ، وانوجه أنظارنا إلى بعض الأعراض والحالات النفسية ، التي تلازم الكثيرين ، من رجال ونساء ، في خلال تلك المرحلة من العمر التي نسميها عادة «تحول الحياة» .

لما كان الفزع والحزن يستوليان على أذهان الكثيرين ، بسبب هذه العناية البدنية ، التي تأخذ بجوارها الطبيعي فينا تدريجاً ، بشيء أن فآبه لها كثيراً ، كان من المستحسن أن نبحث هذه الظاهرة فتتعرف على ماهيتها بإيجاز ، ونقف على أسباب الإقباض وعصبية المزاج اللذين يصحبانها عادة ، أو ما يطلق عليه اسم الملائخوليا التهورية (involution melancholy)

من المعلوم أن البنين والبنات يجوزون مرحلة من العمر «تحول» فيها حياتهم بين الثانية عشرة والثامنة عشرة . وتعرف هذه المرحلة عادة

(١) المترجم — آثرنا أن نبق على التعبير الإنجليزي لاء ، أعم من عبارة «من اليأس» .

بإسم سن المراهقة ، ولكنها رغم هذه التسمية « تحول » في الحياة على كل حال . ومن مميزات التحول في الصوت ، وتحول في الشخصية ، وتحول في أعضاء الجسم . وإلى أن يحدث هذا التحول ، يكون الأطفال بنين وبنات ، أما بعد ذلك فيصبحون رجالاً ونساءً ، تاضحين في حياتهم الجنسية ، وأكثر نضوجاً في شخصياتهم ، وفي صفاتهم العقلية .

ومن الجهل أن يقال إن الأطفال يمدون الأحاسيس الجنسية ، والدوافع الجنسية ، والخبرة الجنسية أحياناً ، حتى في سن مبكرة ومنذ نعومة أظفارهم . أما في سن المراهقة ، فإن غدهم تأخذ في النضوج كما تأخذ عقولهم في النضوج . فالتحول إذاً ، لا يحدث في الغدد وحدها ، ولا في النمو الجنسي وحده ، وإنما يتناول كيان الفرد بأكمله . أي أن كل خلية من خلايا الجسم ، تأخذ نصيبها من الاستواء والنضوج .

ففي مرحلة سن المراهقة هذه ، ينضج الأطفال فيصبحون رجالاً ونساءً ، وتستمر عملية النضوج هذه في الحالات العادية ، إلى أن تبلغ المرأة من أربعين إلى خمسين سنة ، وإلى أن يبلغ الرجل من خمس وخمسين إلى خمس وستين سنة . وفي هذه الفترة من العمر يحدث تحول آخر . فيبدأ الشيب يدب في الشعر ، وتأخذ البشرة في التغير ، وتأخذ صفة البناء ^(١) في الجسم أو تجدد الخلايا - بالتعبير العلمي - في بلوغ أقصى حدها ، وتحمل مكانها صفة الهدم ^(٢) في كل خلية من خلاياها . أي أن بلوغ هذه المرحلة دليل على تمام النضوج (ونذير ببدء الانحلال) .

ولا بدّ من هذا التحول في كل إنسان ، طالما عاش إلى أن يبلغ هذه السن . وهي مرحلة يجاوزها الرجل والمرأة على السواء ، وبالشدة عينها ، فيطراً تغير محدود ، معين ، عميق . في نفسية كل منهما وشخصيته .

وبتعبير آخر ، يبلغ كل من الرجل والمرأة قمة « النسل » ، ومن ثم يأخذان من هناك في الانحدار والنزول . يأخذان طريقتهما إلى الفناء . يوتان تدريجياً . ولكن ليس معنى هذا أنهما كفا عن العمل ، أو أنهما كفا عن الابتكار الذهني والنشاط في الحياة . وليس معنى هذا أنهما فقدتا حماسة العيش وشهوة الجهاد ، وبالرغم من عزائم العامة من الناس ، فإن الرجل والمرأة لا يفقدان ميولها الجنسية ببلوغ هذه المرحلة .

وكما أن الصبية قد تثار ميولها الجنسية قبل سن البلوغ ، كما تثار بعدها . فكذلك المرأة . وكل من امرأة لم تشبع ميولها الجنسية قبل بلوغها مرحلة التحول (من اليأس) ، ولكنها أصابت منها أقصى حدود اللذة بعدها !!! إن الحياة الجنسية عند المرأة لا تختفي أبداً . فقد تكون ميولها الجنسية أشد حماسة ، وحياتها الجنسية أكثر نشاطاً ، بعد انقطاع العادة وكفها عن الحمل ، وقد يصحب العملية الجنسية عندها بعد سن اليأس ، لون من ألوان الإدراك والفهم ، ولذة وجدانية خاصة ، لم يسبق لها عهد بها قبل بلوغ تلك المرحلة . ولا شك أن هذه اللذة تختلف بعد سن التحول هذه عما كانت قبله ، ولكنها لا تقل عنها إثارة للذة وجلباً للسرور . وبعبارة أخرى ، قد تحتفظ المرأة بميولها الجنسية ورغباتها ، وقدرتها على إشباعها ، إلى مرض الموت .

وينطبق هذا القول تماماً على الرجل ، انطبقه على المرأة . لقد رأيت شخصاً ، وفحصت رجالاً في السبعين من العمر ، لا تقل حياتهم الجنسية نشاطاً وعنفاً ، منها عند شاب سليم البدن في الخامسة والثلاثين من عمره . وقد جاء رجل في الثمانين من عمره لاستشارتي ، لأنه عجز لأول مرة عن ممارسة العملية الجنسية في الليلة السابقة لمجيئه ، وهي المرة الوحيدة التي كلف فيها عن هذه العملية مرة في كل ليلة ، طيلة أربعين عاماً^(١) وكان سبب مجيئه لعيادتي ، خوفه من أن يكون قد حدث له ما قد يجرمه من هذه العملية . ولكن الفحص قد دل على انه لم يكن هناك ما يحول دون الاستمتاع بهذه الأذنة من لذات الحياة .

وقد جاء لعيادتي « مريض » آخر - وهو قسيس في الخامسة والسبعين من عمره - يستشيرني في مسألة تخالف ما يشكو منه « المريض » السالف ذكره . لقد جاء يرجوني أن أخفف من حدة الميل الجنسي عنده . لقد كانت زوجته متوقعة بعض الشيء ، وكان هذا سبباً في عذابه الأليم الذي لا ينقطع ، إذ لم يسبق له عهد إطلاقاً ، بالامتناع عن اشباع هذا الميل . وأصبح لا يستطيع أن يقع نظره على امرأة جذابة المنظر ، حسنة الهندام ، بغير أن تشتد عنده الرغبة في حيازتها . وقد كان ذلك الكاهن سامي المبادئ الاخلاقية ، يتجه ذهنه إلى الشؤون الروحية بطبيعته . وقد كانت الرغبات والميول لرجل مثله من رجال الدين ، واشيخ مثله في هذه السن ،

(١) المترجم - في الكتاب العلمي الاخير الذي أصدره نور من العلماء في جامعة انديانا وموضوعه « الحياة الجنسية بين الذكور من الاميركيين » إشارة إلى رجل تقضى ثلاثين عاماً مارس فيها هذه العملية بمتوسط ثلاثين مرة كل أسبوع ، بغير انقطاع .

تصقق نفسه ، وتزهق روحه ، وتلبسه ثوب الخجل والحياء ، فضلاً عن عذاب جهنم الذي كان يشوب حياته المقدسة ، بسبب هذا الامتناع الجبرى ، عن إشباع هذه الميول .

وعند بلوغ المرأة هذه المرحلة ، تكف عن الحل ، أما الرجل فلا يفقد قدرته على الإنجاب ، أما فيما يختص بالدافع الجنسى ، فليس لسن التحول دخل في الحد منه ، أو تخفيف وطأته ، سواء في الرجل أو في المرأة .

وإذا انقطعت العادة عند المرأة قبل أوانها كما في حالة استئصال الرحم ، فليس معنى هذا أن اللذة الجنسية يقضى عليها عندها ، بقية حياتها . وكثيراً ما تصاب المرأة بمصائب الخوف ، بسبب الإشاعات الكاذبة التي تدور على الألسن في هذا الشأن ، فبوثر فيها هذا الخوف بين الكيفية التي تعتقد بها خطأ أن سن اليأس كان سبباً فيما حدث . ومن المهم أن نعلم أن العاطفة في الخلايا العصبية لا تسبب هبوطاً يذكر بسبب هذه العملية ، أى استئصال الرحم ، أو بسبب الاضطرابات التي تجرى العملية لأجلها .

الممرضات والاضطرابات النفسانية :

عندها يكون هذا التحول عنيفاً ، شديد الوطأة ، يبدو على صاحبه - رجلاً كان أو امرأة - جميع أعراض الملائخوليا الحقيقية . يستيقظ المريض صباحاً ، متقبض النفس ، وكأنه قناعاً حالك السواد أسبل على عينيه ، وكابوساً ثقيلاً جثم على صدره . فيذرغ أرض الحجرة جيئة ورواحاً ،

ويتعذب من كل شيء ، ولأجل كل شيء ، وتغزوه في نومه أحلام ، لاسبيل
لقلم أن يصف آلامها المروعة . قد يجد النوم إلى جنبه سبيلاً لحظات ، ومع
ذلك يرى في خلالها زوجته تنقطع إرباً إرباً أمام عينيه . وما يكاد يستيقظ
من حله المروع - وهو أشد وضوحاً عادة وأكثر حقيقة من الحقيقة ذاتها -
حتى يقفز من فراشه ويتدفق في الغرفة ، قبل أن يدرك أن ما رآه إنما هو
أضغاث أحلام . وبذلك تصبح تعاسته النفسية لا حدة لها .

وتسكاد تكون الفكرة الوحيدة التي تدور في رأسه : ثم تدور وتدور ،
هي فكرة الانتحار ، اذ يبدو له أنها الحل الوحيد لرفع ذلك الحجاب الأسود
من الكتابة والاقباض ، الذي لا يفناً مسدولاً على وجهه ليللاً نهاراً .
ويخيل إليه أن وجوده عبث - ثقيل على زوجته وأولاده فضلاً عن نفسه .
ومها نصح له الأطباء ، فإنه يؤكد لنفسه أن شفائه محال .

وحجته أنه لا بد أن يكون قد ارتكب إنمأ فاضحاً ، في مرحلة مضت
من مراحل حياته ، وأن هذا الإثم هو أصل ما حل به من البلاء . فيذكر
مثلاً أنه سرق فاكهة من حديقة جار في صغره . وقد رأيت مريضة بهذا
الداء (الملائخوليا) غارقة في لجة من الحزن والكتابة والندم ، لأنها وهي
تلميذة في السادسة من عمرها ، على حدة قولها ، هربت من المدرسة إلى
البيت في خلال إحدى الحفلات ، في فستان كانت مملتها قامت بزخرفته
بمناسبة الحفلات . وقد ثبت في ذهنها المختل وهي في هذه السن ، وبعد
هذه الفترة الطويلة ، أنها بعملها هذا كانت في حكم السارقة . ويتجسم

لهؤلاء المرضى عادة الترقق الجنسي التافه الذى يبدونه فى شبابهم ، ويخجل إليهم فى مرضهم أنه جريمة شنعاء لا تُنتفىر . ويبلغ بهؤلاء المرضى أحياناً أنهم يتوهمون أن المرض لم يصبهم ، إلا لأنهم فى طفولتهم المبكرة ، كانوا يرفضون ترديد الصلوات التى علمتهم أمهاتهم إياها ، وأن « غضب الرب » قد أنزل عليهم فى كبرهم انتقاماً منهم .

ولما كان المريض بهذا الداء دشم التفكير فى خطاياه ، مُنعيناً فى الانتماس فى فكرة آثام صارخة ، يخجل إليه أنه ارتكبها ، فإنه يصبح شديد الارتباب فى جميع من حوله . كأن يعتقد أن الناس يتجسسون عليه ، وأن الكل يعرف الكثير عن الآثام التى ارتكبها فى ماضيه . ويتوهم أن الناس يدقون على الحائط خلفه ، يذرون بالإشارات السرية حركاته ومسكناته واحدة فواحدة ، وأن الناس يفرسون فى وجهه أينما ذهب ، وإذا ما سار فى الشارع تبعوه . وبذلك يبيت فى لجة عاصفة من الانفعالات المروعة . فلا يستطيع البقاء فى سريره ، لأنه يجد دافعاً يضطره إلى ذرع الحجر ذهاباً إياباً ، ليلاً نهاراً . يلوى يديه ويفركهما تارة ، ويقبض على حلقه تارة ، ثم يشد شعره أخرى . ويحس بقوة جبرية تدفعه نحو النافذة ، حتى يلقى بنفسه إلى الشارع .

ومن خصائص هذا الداء أن يزداد المريض عناداً على عناده . فإذا وجوته أن ينتقل إلى الترفة المجاورة ، رفض على الفور ، وإذا ما طلبت إليه أن يخرج ، أبى الخروج . وإذا أردت إصلاح فراشه ، اعترض قائلاً إنه لا يريد إصلاحها . أى أن استجاباته على الدوام على عكس المراد ، إذ أن

رفض التعاون عادته المألوفة . وليس العناد صفة من صفات المريض الأصلية أو خلقة من خلال شخصيته ، إنما هي عرض من أعراض حالته العقلية المختلة ونفسية المريضة .

وعندما يبلغ المريض هذه الحالة النفسية ، تصبح المقاومة دأبه ، فإذا آوى إلى فراشه ، فمل ذلك عادة في ساعة متأخرة عن موعد النوم ، واستيقظ مبكراً في الرابعة صباحاً . وفي اللحظة التي يستيقظ فيها يحس فوراً بتحسن في حالته ، ولكنه سرعان - بعد ثانية واحدة تقريباً - ما تلقى عليه الكتابة وشاحاً أحلك سواداً من ذي قبل ، وتقبل عليه المخاوف أشد فظاعة مما كانت .

وإذا ما طرق الباب طارق ، فسر ذلك بأن رجال الشرطة يتبعونه وأنهم لابد جاءوا للقبض عليه ، ويبلغ منه الفزع والخوف أن جسمه يرتعش من أعلى رأسه إلى أخمص قدميه ، فيضطر من حوله أن يحملوه إلى سريره ، ويضطروه إلى البقاء فيه . ومن هذه اللحظة يصبح كله آذاناً صاغية لكل صوت ، فيستمع جيداً لكل خطوة ، ويخيل إليه أنه يرى أعداءه مختمين في خزانة الثياب . إنه لم يبره في الواقع ، ولكنه يقول إنه سمع وقع أقدامهم ويؤكد وجودهم ، فسكانه قد رأهم بعينه حقيقة .

ولابد من إسدال الأستار على النوافذ ، لأنه يريد أن يندس وراءها تفادياً من الجواسيس . ولابد من غلق الباب بالقفل ، وإلا عرض ذاته للقبض عليه . ويصبح كل من حوله عرضة للريبة ، أي جاسوساً في الغرفة التي نصبت لتجسس عليه . وإذا طلبت إليه زوجته أن يقوم بعمل ما ،

اتهما بأنها شريكه في عصابة الأعداء التي نصبت شرارها له .
وهكذا تهب هذه الريح العاصفة المروعة في ذهنه ليلا نهاراً ، يوماً بعد
الآخر . وبذلك تحرم عيناه نعمة النوم ، ويحرم جوفه لذة الطعام .
وكل قرار يتخذه في حياته اليومية ، يتخذ به في لحظة عجاجة من اليأس
والشك والارتباب .

هذا هو داء الملائخوليا التقهقرية ، وليس ثمة فرق بين أعراض هذا
النوع من الملائخوليا ، وأعراض منطقة الملائخوليا التي وصفناها في الرسم
(صفحة ٣٧) في الحقل الذي بلى حقل النورستانيا . والفرق الوحيد بينهما
أن الملائخوليا التقهقرية ، ليست مجرد إنهابك للطاقة في الخلايا العصبية ،
ولسكنها محاولة من جانب كل خلية من خلايا الجسم ، لتكثيف ذاتها
تسكيناً يلائم مرحلة التحول هذه . إن الملائخوليا التقهقرية ، مجرد اختلال
في كيمياء الجسم (متابولزم) . ولا تعزى إلى صفات موروثية ، ولا تورث
لدرية المريض ، كما أنها لا تعود ، أى أنها إذا زال أثرها من المريض ، كان
شفاؤه منها تاماً ، وإن يشكو منها بعد ذلك .

العلاج :

لعل علاج هذا المرض أدق ما يطالب به الطبيب في حياته المهنية .
إذ أنه يتطلب كياسة وفتنة ، وتقهماً تاماً ، للافكار المريض وحسب ،
وإنما لأعمق مشاعره وأخص أنجاهاته النفسية والوجدانية ، كما يتطلب الإلمام
التام ببيولوجيا الجهاز العصبي المركزي ، ونظام العدد الصما وإفرازاتها .

وبفضل ما وصل إليه علم الطب اليوم من المعرفة ، فيما يتعلق بالغدد ،
ومعالجة هذا الداء ، يتسنى للطبيب أن يتفادى إيمان المريض في الداء ،
وإصابته بالآلام الانفعالية العنيفة ، ويعينه على جواز هذه المرحلة الخطيرة ،
قبل أن يدرك (المريض) مدى الكارثة التي كان يتعرض لها ، فيما إذا
أهمل علاجه . ومن حسن الطالع إن الملائخوليا التقدمية هذه ، إذا
أسف صاحبها في الوقت الملائم ، يرجع زوالها في بضعة أسابيع .

وفي وسع الطبيب الخاذق ، الماهر في علاج هذا الداء ، أن ينقذ
المريض من برائته ، حتى وإن لم تكن الظروف والملاسات مثالية ، إلا
بدرجة متوسطة . وفي وسعه أن يكفيه مؤونة الظروف المروّع الذي يصحب
هذا المرض ، أو الاقباض المتجعجع الذي يلازمه عادة . وقد يهون الأمر على
المريض بفضل العلاج ، حتى أن كل ما يشعر به بعد ذلك أنه عصبي
الزجاج إلى حين .

التهب أيضاً :

إن العمل فوق الطاقة ، والاستسلام للهجوم ، من الأسباب التي قد
يصاب المرء لأجلها بالملائخوليا التقدمية ، قبل الأوان . وقد شاهدت مرضى
أصيبوا بهذا الداء في أشد حالاته ، ولم يتجاوزوا الأربعين من أعمارهم .
وليس من النادر أن يصاب به الشخص بين الخامسة والأربعين والخامسة
والخمين .

وليس معنى هذا ، أن هذا المرض يصحب مرحلة سنّ اليأس حتماً .

فلا يقال ان الرجل (أو المرأة) مصاب به ، إلا إذا صحب هذه المرحلة من العمر انقباض في نفس صاحبها عنيف ، واعراض مرضية . وليس ثمة ما يدعو إلى الخوف ، من أن يكون الشخص مصاباً بهذا المرض ، لمجرد كونه حاد المزاج ، أو كثير التردد ، أو شديد الحساسية ، أو كونه يميل قليلاً إلى الارتياب في غيره ، أو غير ذلك ، إذ ليس من الضروري أن تكون هذه أعراضاً لمرض نفساني .

فلنذكر

- ١) ان تحول الحياة (أو سن اليأس) عملية كيميائية تحدث لكل رجل وكل امرأة في سن معينة .
- ٢) يصحب هذه المرحلة من العمر أحياناً المرض النفساني المعروف اسم الملائنخوليا التقهقرية .
- ٣) الملائنخوليا التقهقرية قابلة للشفاء بسرعة وسهولة ، وليس المرض بها وراثياً .

الفصل العاشر

ادمان الخمر

إدمان الخمر من أقدم مشا كل الإنسانية ، التي أعجز حلها العلماء وزعماء
الشئون الاجتماعية في جميع الأجيال .
فماذا يفرط الناس في الشراب ؟

من الأقوال التي تدور على الألسن منذ أقدم العصور إلى يومنا هذا ،
إن الناس يفرطون في تعاطي المسكرات ، هرباً من الهم ، وقلق النفس ،
وعصاب الخوف . وهذه هي الحقيقة بيمينها . فهؤلاء لا يشربون الخمر لأنهم
مدمنون ، وإنما يشربون لأنهم مصابون بعصاب الخوف . يشعرون
في باطنهم بعدم الاطمئنان ، ويشعرون بمعجزم عن معالجة الشئون ،
وتحمل المسئوليات الملقاة على عواتقهم ، فيستمينون بالخمر . يدون إليهم -
أيديهم ، كما يمد اليدهم إلى عكاز يتوكأ عليه .

إن هؤلاء الرجال والنساء لا يرغبون في الشراب حباً في الشراب ، بل
أن الكثيرين منهم في الواقع يفتنون الخمر ، بالرغم من اعترافهم بأنهم
لا يستطيعون الاستغناء عنها . يعرفون حق المعرفة أن الشراب يتركهم
في صباح اليوم التالي أسوأ حالاً مما كانوا ، لأن الشعور بعدم الاطمئنان

وعصبية المزاج ، بزيادة شدة بفعل الكحول في الجسم . ومع كل ذلك يلجأون إلى الشرب لشدة ما تتألمهم من الأحاسيس ، وما يترتب على ذلك من ضرورة الاستناد على « عكاز » ينهضون به .

من الخطأ المبين أن نضع أصحاب هذه الحالات العصبية في صف المدمنين ، مهما بلغت الكميات التي يحسونها من الخمر ، لأنهم إنما يفعلون ذلك لتتلب على مخاوفهم . ولا يمد الإنسان مدمناً ، زمناً في الإدمان ، ما لم يدل السائل الشوكي عنده على ضغط داخلي في الدماغ ، وما ينشأ عنه من التغيرات الكيميائية ، وهي الأعراض الحقيقية لهذا الداء - الإدمان المزمن . إن تسمية الرجل الذي يكثّر من الشرب « مدمناً زمناً » ، بغير أن يكون هناك دليل على كيمياء الدماغ ، لا تقل خطأ عن القول إن امرأة مصابة بالسّل ، مجرد كونها تسهل وناقصة في الوزن .

الإدمان المزمن مرض لا جرمية :

ليس بين الأمراض المعروفة مرض ، أثار من الجدل والمناقشة والانتقاص ما أثار إدمان الخمر المزمن .

لقد كف العقلاء منذ زمن أن يعتقدوا أن الجنون رجس من الشيطان ، وأن الشيطان لا يخرج من جسم الجنون إلا بالصلاة ، أو السحر والتعاويذ ، أو الضرب بالسياط . وكفوا منذ زمن أن يضربوا المصابين بالزهرى في المستشفيات . وقد فطنوا أن الدافع إلى الانتحار ليس دليلاً على تدهور الأخلاق ، وإنما هو عرض من أعراض الملائخوليا التي قد تنشأ من التسب

المصبي . لقد كلف العقلاء عن الاعتقاد في هذا ، وفتنوا إلى ذلك ، ولكن الألوفا منهم لا يزالون يعتقدون ، أن المدمن المزمن ، مخلوق منحط الأخلاق ، تعوزه اللياقة وعزة النفس وقوة الإرادة . ومما يؤسف له أن بين هؤلاء الألوفا يوجد عدد من الأطباء .

إن المدمن المزمن ليس إنساناً منحط الأخلاق ، جديراً بالاحتقار . انه مريض . وليس المدمن « ابرص اجتماعياً » ميوذاً . وإنما هو بأنس مثقل بالداء .

وليس الإدمان المزمن جريمة . إنه داء حقيقى يصيب كيمياء الدماغ . ويمكن تشخيصه بعين الدقة التي تشخص بها المادة السكيميائية ، وفوق ذلك فهو داء قابل للشفاء يقيناً . ولا علاقة له البتة بالأخلاق أو قوة الإرادة ، كما أن الحمى لاعلاقة لها البتة بهما . وينسب الإدمان من داء يصيب قشرة الدماغ . وليس هذا الداء عدوى جرثومية ، ولكنه مجرد تهيج ، يتسبب عنه إفراط في السائل الدماغى . والسكير المعتاد السكر ، تتطلب نفسه الخمر ، بسبب ضغط داخلى من الدماغ . ويزيد هذا الضغط عنده أضعاف المرات ، عما عند سواه من الناس ، حتى في حالة كفه عن الشرب .

فلم إذاً ، يكون بعض الناس مدمناً للخمر مزمناً ، في حين أن البعض الآخر ليس كذلك ؟ إن أغلب الناس في هذه الأيام ، يشربون بعض الخمر من حين إلى حين ، بحكم العادات الاجتماعية . والبعض يحمسى جرعة أو جرعتين ويقف عند هذا الحد . والبعض يحمسى أربع جرعات أو خمساً أو أكثر ، بغير أن يحدث أى تغير كان في شخصياتهم ، وأقصى ما يبدو

عليهم من التغيير، شئ من المرح، وشئ من الثثرة، وحرية في الحديث فوق العادة - وهذا ذلك فلا يبدو عليهم تغير ما - قد يستيقظون في صباح اليوم التالي، فيحسون بصداح، وحادثة مزاج، وهذا كل ما يحدث. فلا يعودون إلى الشرب في اليوم التالي، وما بعده، وما بعد بعده، إلى أن يعاودهم الشرب فيحملوهم إلى المستشفى للعلاج.

المدمن المزمن لا قدرة له على وضع حد للشرب. قد يختل توازنه بعد جرعة واحدة. كما قد يطرأ تغير تام على شخصيته بعد جرعتين، فيصبح سافلاً بديهاً، بعد أن كان لبقاً محتشماً، ويخيل إليه أنه نثر في حين أنه محدود الدخل. وينطق بسافل الالفاظ بعد أن كان معتدلاً في لفته. ويبيت غيوراً على زوجه، كثير الاعتداء عليها، بعد أن كان شديد الاحترام لها. وبالجملة فإن شخصيته برمتها، تصبح غير ما كانت عليه بالأمس.

وقد يقضى الرجل عشرين عاماً يشرب في خلالها الخمر، قبل أن تؤثر فيه، بينما يبدو على سواه هذا التأثير بعد فترة صغيرة. ومتى بلغ الرجل حداً تغيرت عنده شخصيته من جراء المسكر، جاز لنا حينئذ أن نشخص حاله بأنها إدمان مزمن.

وما الزى بسبب التغيير في الشخصية؟

الجواب عن ذلك ان الأغشية السحائية^(١) في المخ نسبت استهدافاً^(٢)

allergy (٢)

meninges (١)

لفعل الكحول ، وتختلف جرعة الكحول التي تسبب هذا الاستهداف باختلاف الافراد .

وأكرر القول إن قوة الإرادة لا تدخل لها في الموضوع . كما أنه لا قوة الإرادة ، ولا عزة النفس ، ولا حسن الديثة ، ولا احترام الامرة أو مراعاة المراكز الاجتماعية ، تستطيع أن تمنع المصاب بحمى الخريف^(١) من العطس ، إذا ما سار وسط مزروعات معينة .

إن كلا من التمرض للكحول ، والتعرض لطامع النبات سيان في أثرهما . فمن المعلوم أن أعراض الحمى الخريفية ، تهيج في الحلق والجاري الانفية ، ينتج عنها إفراز مخاطي ، وانهمار الدموع . كذلك ينتج من الاستهداف لفعل الكحول تهيج في خلايا المخ ، يسبب إفراراً بدرجة مفرطة . ونظراً لهذا ، تصبح كمية السائل المخي من عشرة إلى خمسة عشر أمثالها في الحالات العادية . وبذلك تكفي جرعة واحدة من الخمر أو جرعتان لأن تحمل توازن المريض ، فيعجز عن الكف عن الشرب مهما حاول ذلك . ومن ذلك الحين تغير شخصيته بسبب جرعة واحدة يتناولها أو جرعتين ، بعد أن كانت عشر جرعات أو خمس عشرة جرعة لا أتوك عنده إلا أثراً طفيفاً لا يذكر .

مثل هذا الشخص الذي بلغت كيمياء مخه هذه الدرجة ، يقال له مدمن مزمن . ويزيادة السائل في مخ المدمن تنفكك شخصيته ، فيصبح ما كراً بعد أن كان صريحاً ، ومستهتراً في سلوكه الجفاسي بعد أن كان

منسأراً . ويحتل ميزان القيم الاخلاقية عنده ، ويكون الاعتماد عليه أو الوثوق منه ضرباً من المستحيل ، ومن العبث أن تؤخذ آيآته مأخذاً جديداً . وهو يدأب على تزوير الحوالات المالية ، وتبدو عليه صفات النسكد ، والحق ، والعبوسة ، والسكآبة ، وخشونة الطباع ، وبذآة الحديث . وبالجملة يصبح شخصية أخرى تخالف شخصيته المادية . لقد أصبح « دكتور جيكر » وستر هايد .

والسبب الذي يعزى اليه التغيير في الشخصية ، ضغط السائل في المخ على المراكز العليا في قشرة الدماغ . ومن المعلوم أن أروع جزء من أعضاء الجسم في الانسان ، هو ذلك الغشاء (أو القشرة) الذي يغطي أعلى الدماغ (والذي يقال انه مركز التفكير والابتكار) . ومن الغريب أن هذا الجزء من أعضاء جسم الانسان كان آخر مرحلة من مراحل التطور والنشوء والتقدم في الانسان ، كما أنه أول ما يتأثر بالكحول ، بين جميع أجزاء الجسم . وخلافاً لما يمتد المآة ، فيما يتعلق بأثر الخمر في الجهاز العصبي ، فإن الكحول ليس منبهاً . إن أثره في وظائف أعضاء الجسم هو مجرد التخدير والنسكين . إن للخمر في جميع الأحيان أثراً تخديرياً على مراكز الدماغ العليا التي تدير دفة الجسم . وينتج عن هذا زوال الإشراف على مراكز الدماغ السفلى أو الخدثة منه - فينطلق لسان السكران بالحديث بغير ضبط ، وتتضاعف آراؤه وأفكاره وأعماله ، ويزداد ثقة بنفسه (١) .

(١) الترجمة — مراكز الدماغ العليا كالبوليس تسطر على المراكز السفلى فتضبط المواطنين ويراعى صاحبها التقاليد والعرف والتأديت ، ومتى خدثت هذه المراكز أصبح صاحبها كسبب بالاحكومة يفعل ما يشاء .

والكثيرون من الناس رجالاً ونساء - يشربون لهذا الغرض (التخلص من الإشراف) . فالكحول يحررهم من شئ - قيد من القيود . والذي يحدث فعلاً أن المراكز العليا في الدماغ متى شلت وظيبتها - بدت تخديرها بالخطر ، أتى صاحبها قوة الاعتماد وصحة الحسكة على الأشياء جانباً ، وضعت فيه صفة الانتقاد الذاتي .

وكما استرسل الشارب في الشرب ، تأثرت مراكز الدماغ العميقة ، وزادت صفة الانتقاد الذاتي في الإنسان ضعفاً ، فتنجح عواطفه ، وتكثر انفعالاته ، ويشد غضبه ، ويحدث حديثه ، ويختل وظائفه الحسية الحركية ، كما يتضح ذلك من صعوبة كلامه ، وسماجة حركاته .

وتظهر هذه الآثار في غابة من السرعة في المدمن المزمع ، لأن ضغط السائل المحي عند أعلى من المعتاد بمراحل . فتراه مثلاً بمجرد الجرعة الأولى . وقد تكون هذه الجرعة سبباً في تقاعده أسبوعاً كاملاً . وقد يدرك حق الإدراك ، أن هذا التقاعد قد ينشأ عنه فصله من العمل ، في حين أن وراءه أسرة يعولها من عرق جبينه ، ولكنه رغم كل شئ يضحى بكل شئ في سبيل إشباع شهوته الجارحة . ومتى بدأ فلا توجد قوة نحت الشمس تستطيع إيقافه .

ومتى فات من نشوته ، اتحل شئ أنواع الأعذار . وأتى اللوم على كل إنسان في الوجود إلاه . فزوجته قالت وقالت ، ورئيسه لم ينوخ العدالة معه ، وأحد زبائنه أفلت من يده ، وتعوده سقطت من جيبه في السوق .

أو أنه التقى ببعض زملائه الجامعيين فاضطر إلى مشاركتهم في الشراب ...
وهكذا في وسعه أن يبرز مليون عذر وعذراً .
ومهما انتحل من الأعذار التي قد يؤمن حقاً بصحتها . فإن سبب إدمانه
في الشراب يرجع إلى كيمياء مخه .

إن أمثال هؤلاء لا تتوق نفوسهم إلى الخمر لأنهم ضعاف الخلق .
إنهم مرضى . وحتى إذا لم يدوقوا الكحول ، وظلوا كذلك شهوراً ، فإن
ضغط السائل المخي عندهم ، يؤثر في عواطفهم ووجدانهم فيختل توازنهما .
وينتج عن هذا الاختلال . الذي يحس به المدمن كفائق وعدم ارتياح
لا يعرف لها سبباً : أنه يستسلم في نهاية الأمر لشموته الجامحة ، ويطلب
جرعة واحدة ، ويؤكد أنها واحدة لا ثاني لها ، وإن الغرض منها
إعادة التوازن إليه .

يعتمد المدمن أن اختلال التوازن في جهازه العصبي وعواطفه ،
يسبب له ارتياحاً ، إذ أن جرعة واحدة من الخمر كفيلة بأن تنسيه ذاته ،
وكانه ووجوده ، فيصبح في لمح البصر تقريباً مجرداً عن كل مسئولية
في العالم ، ولو أنه لا يعي ذلك . لقد بلغ به الحد أن جرعة واحدة ، « تقفز »
إلى مخه ، فتبيح خالياه المختلة ، المضطربة ، المممنة في الاختلال
والاضطراب ، وتزيد السائل المخي ضغطاً على ضغط . وينتج من
هذا الضغط على الجهاز العصبي ، أن الكثير المدمن يصبح إنساناً آخر .
ومن الميث أن نجادل مدمناً ، أو نطلب إليه أن يحاول بقوة إرادته
الكف عن الشراب ، فإن إنساناً هذه حالته يستحيل عليه ذلك .

الادمان المزمن قابل للشفاء :

لقد نجحت بعض الوسائل ، في الظاهر ، في « شفاء » لمرض المزمن .
ومثال هذه الوسائل ، نشوة دينية ، حادث غرامي ، تحليل نفسي . ولا يفهم
في هذه الأحوال أن امتناع المدمن عن الشراب ، كان نتيجة لقوة إرادته ،
أو أن اختلال التوازن في عواطفه قد زال فعلاً . كل ما حدث في مثل هذه
الحالات ، أن شهوة العاطفة حلت مكان شهوة الشرب ^(١) . وطالما بقيت
هذه الشهوة في أوج قوتها ، قد يستطيع المدمن الابتعاد عن الشراب .

ولكن هذه وأمثالها لا تستطيع الخفض من ضغط السائل المخي ،
أو إيقاف التغيرات التي تحدث في كيمياء المخ عند المدمن . إن تعرض
الحلايا للمرض (مرض الادمان) لا يزال باقياً .

وانك إذا قست ضغط المدمن ، حتى بعد امتناعه عن الشرب زمناً
طويلاً ، تبين لك أنه اعلى من مثله في الرجل غير المدمن ، بمقدار يتراوح
بين عشر مرات وخمس عشرة مرة ، وأنتك إذا فحصت السائل الشوكي ،
اتضح لك زيادة وفيرة في مقدار البروتين ^(٢) ، وفي الزلال ، مما يحدث
أثراً « بروتينياً » .

ومتى كانت هذه نتيجة الفحص ، فليس هناك من ريب من أن
صاحبه مدمن مزمن في حاجة إلى العلاج . وما لم تنوصل بالعلاج إلى

(١) النتجم — أى أن الحادث الغرامي أو النشوة الحسية أو النوع بالتسجيل

أنساء الشراب مؤقناً (٢) globulin

تخفيض ضغط السائل في المخ ، إلى النسبة العادية ، وجعل كيمياء السائل الشوكي عادية - ما لم تتوصل إلى ذلك ، فليس هناك أمل في شفاء المدمن .
ويألف العلاج من سلسلة من عمليات بَدَل في السلسلة الفقرية (١) ، تجري سرّة كل عشرة أيام ، يضاف إليه علاج طَبي . وفي كل بَدَل ، يؤخذ جانب من السائل ويفحص جيداً ، للوقوف على ما يطرأ على كيميائه من التغيير باستعمال العلاج - أي أن بعد كل بَدَل في السلسلة الفقرية يقاس ضغط السائل .

ويؤخذ السائل في دفعات معينة ، تبعاً لحالة المريض ، فيخفض الضغط ثم يعالج المرض طبيّاً حتى تشفى خلايا القشرة المخية عما أصابها من التهييج . وهذه العملية على بساطتها تخفف من ازدياد السائل (٢) في المخ .

ويمكن إجراء هذه العملية في عبادة الطبيب ، بقدر حاجة إلى إرسال المريض إلى المستشفى ، إذا كانت حالته غير خطيرة ، كما أن العلاج لا يتطلب من المريض أن يتوقف عن القيام بأعماله ، إذ يستطيع ، بعد إجراء العملية ، وقياس الضغط أن يستريح نحو نصف ساعة في عبادة الطبيب ، وأن يعود إلى عمله . أما في حالة ضعف المدمن وإنهالك قواه بكثرة الشرب ، أو لسبب عضوي ، فيلزم إرساله إلى المستشفى في خلال الأسابيع الأولى من العلاج .

أثر المروج في المدمن :

متى اجريت العملية الأولى ، وخف الضغط على المخ بعض الشيء ، يفقد المدمن عادة الرغبة في الخمر ، ويؤخذ من أقوال الكهنيين من المدمنين أن مجرد النظر إلى المسكرات ، أو شم رائحة الكحول (بعد العلاج) ، مما تشتمر له نفوسهم . ولذا لا يتطلب امتناعهم عن الشرب جهداً ما .

ومتى واطب المدمن على العلاج ، زال تهيج الخلايا الخبيثة تدريجاً ، وأصبح الضغط عادياً ، كما تصبح مقادير البروتين ، والزال ، والسكر ، في السائل الشوكي عاديه كذلك . وحتى نخ المدمن هذه الحالة ، فمن المؤكد أن نفسه لا تنوق إلى الخمر ، ولن تنطلبها ، إذ يزول الدافع الاضطرابي اليها . وتمشى مع هذه التغيرات في كيمياء المخ ، تغيرات في شخصية المدمن . ويبدأ المريض عادة أن يقصّ على الطبيب بعد إجراء عملية البذل في السلسلة الفقرية ، الوماسوس التي تدور في رأسه ، نتيجة ليوهه وشهوته الكحولية . وتزول المخاوف والغيرة ، والقلق ، وغيرها من المشاعر التي تستولى على المدمن عادة ، بعد استنزاف السائل الشوكي منه وإرجاع كيميائه إلى ما كانت عليه قبل الإدمان . فإذا ظلت بعض هذه المشاعر باقية ، أخذ الطبيب علاجها بالكيفية التي سبق بحثها في الكلام عن سائر الاضطرابات العصبية .

ومن المهم جداً أن يفهم المريض جيداً حالته ، وأن يلم بالحقائق
والمعلومات المتعلقة بكيمياء المنح ، وضغط السائل الشوكي ، بعد كل عملية ،
وأن يكون هناك غموض عنده في ماهية العلاج ، وذلك لأن هذا الفهم
وذلك الإدراك هما الخطوة الأولى نحو الشفاء .

وقبل أن تجرى العملية الخامسة في بذل السلسلة الفقرية ، تكون
شخصية المريض قد عادت إلى حالتها الأولى قبل الإدمان ، فنزول عنه
صفات المكر والحيلة والخداع ، ويعود اليه عطفه على زوجته وأولاده ،
وحنوه عليهم ، ويصبح مرة أخرى جديراً بالاعتماد عليه ، وتختفي عنه تلك
الفساسف التي يبدو منها منهيجاً ثائراً ، ويسترجع صفته الأولى في تحمل
المسئولية ، بعد أن تخلّى عنها كلية في عمله وحياته اليومية .

ومتى اندمج هؤلاء المرضى ، بعد إتمام العلاج ، في ميادين الحياة ،
أذهلك ما يلوح عليهم من الصفات العقلية السامية ، والاتزان الوجداني
العجيب . فالشخصية تتكامل وتكسب ، ويصبح في مقدور صاحبها أن
يتحمل أثقال الحياة وأعباءها اليومية ، بغير أن يقصم ظهره وتخور قواه .

ممرن في طريقه الى الشفاء :

وهذه سيرة مدمن يقصمها بلغته :

..... بدأت أتناول الخمر عن الطريق الاجتماعي كالعادة ، بحارة
للأصدقاء والمعارف . ثم المبتث أن تعلمت بها تدريجياً ، ولم تأت سنة
١٩٢٤ حتى تمكنت منى ، فأصبحت أقضى أسبوعين أو ثلاثة أسابيع كاملة

أحياناً ثلاً . وكنت أربح أموالاً طائلة من الأعمال القانونية التي كنت يوكل لي أمرها ، ولكن الإدمان أدنى بي إلى أن أستقيل من المصلحة التي كنت أعمل فيها .

« وقد كان هذا درساً قاسياً لي ، أدمطت به إلى حين ، ولكن سرعان ما كنت أعود إلى الشراب ، بمجرد وجود صعوبة تعترضني أو قيام أمر يهكّر صفوى . وكنت في هذه الأحوال أجد في الخمر ارتياحاً ، وهرباً من همومي .

« وبعد ذلك قصدت عدة مصحات ، ومزارع صحية للقاهرة . ولكنني انقضت في الشراب بعد ذلك ، وسامت حالتي أضعافاً ، فهبطت إلى الحضيض ، ولذا أرسلوني ثلاث مرات ، الواحدة بعد الأخرى ، إلى جناح المدمنين المزمنين في مستشفى « بلقي » في نيويورك . كما أرسلوني مرات عدة إلى مستشفيات « نيوجرزي » . حتى أصبحت في سنة ١٩٣٣ ، ينظر إلى كعشالة من عثالات الانسانية ، جديرة أن يلقى بها في البووعات الجارية .

« أخيراً لجأت إلى وسيلة أخرى ، وقد بلغ مني اليأس أقصى حده . وذلك أن صديقة قرأت عن علاج الإدمان المزمن بتخفيض الضغط في الدماغ ، وذلك ببذل السلسلة الفقرية ، فنصحت إلى تجربته .

« وقد تبين من العملية الأولى أن ضغط السائل المخي عندي كان ٤٨ (والضغط العادي على ما أظن ، ٦) . وقد قال لي الطبيب أنني في طريق إلى الجنون حتماً ، إذا لم يهبط الضغط . وقد واظبت على العلاج وإجراء العمليات في فترات منتظمة ، إلى أن هبط الضغط أخيراً إلى ١٣ تقريباً .

« ومجرد ذكر الكلام عن العلاج وتأثيره ، لا يكفي للتعبير الدال على
الذي طرأ على مخي وشخصيتي . إنني في المدة التي كنت أشرب حتى الثمالة ،
وما كان يصيبني بعد كل مرة من الامتناض ، كان أهلي وأصدقائي يتوسلون
إليّ أن أستمد العون من قوة إرادتي ، ولكنني لم أكن في حاجة إلى
التوسلات . ولم يكن هناك من هو أصليح مني في تقديم الوعظ والإرشاد
والنصح إلى بالإقلاع عن هذه المادة اللذيذة . فكم حاولت وحاولت
ولكن بلا جدوى !! فما كنت أكاد أشرب الجرعة الأولى ، حتى أجديني
في طريقى إلى التحدّر وفقدان الشمور . وكنت في كل مرة أعد أنني لن
أتجاوز جرعة واحدة وسيجارة واحدة .

« بيد أن العملية الأولى من بذل السلسلة القهرية ، تبعها تغير ملحوظ ،
لم يخف على أصدقائي وعلى . وكان شيئاً ما قد وقع فعلاً ، أساساً
الإرادة في . فقد أصبح من السهل على مقاومة الرغبة في الشراب .
وأخذت أشعر تدريجاً ، مع تقدم العلاج ، أن الحزم لم تعد من الأشياء
التي تكون جزءاً من حياتي ، لا يمكن الاستغناء عنه . وأخذ مجرد التفكير
في الشراب يخفى رويداً رويداً . وأخيراً أصبحت تلك السنوات التي
قضيتها في السكر والتحدّر ، كأنها لم تكن أو كأنّ ما حدث فيها كان
لإنسان سواي .

« بعد ذلك حاولت أن أعود إلى مهنتي . فبدأت من جديد ، ومن
أسفل السّلم ، بالتحاقى بوظيفة وضيعة . وقد كان طريقي شاقاً في بادئ
الأمر ، خصوصاً وقد كانت الأزمة المالية في ذلك الحين شديدة الوطأة .

على المشتغين بالحمامة ، بيد أنني استطعت أخيراً الوقوف على قدمي .
« ولم أجد بعد ذلك أدنى صعوبة في رفض ما كان يقدم إلى من
الخير . وقد حدث لي في سنة ١٩٣٦ واقعة حال لا تخلو من الفكاهة .
فقد كنت عائداً مع لقيف من زملائي المحامين ، من إحدى مدن الجنوب ،
بعد أن كتبنا قضية في إحدى محاكمها . وقد أخذ زملائي يمتنون في الشرب
احتمالاً بهذا الكسب ، أما أنا فلم أجد صعوبة في الامتناع . ولما دق جرس
النايغون من مكتب أحد موكلينا ، كنت الوحيد بين الزملاء الذي لم يكن
مثلاً وكان يمكنه تلقي الرسالة والبت فيها .

« وإني ممتد الآن تمام الامتناع ، بحكم اختباراتي السالفة ، أن مواصلة
الشرب ، تحدث عنده بعض الافراد - كما في حالتي - في الملح تغيراً
يصبح صاحبه ، بسبب ضغط السائل المخي ، « مر بوضاً » فيطلب بدنه الخمر ،
ومن العبث الإلحاح عليه بالاستعانة بقوة إرادته على المقاومة . لقد تبين لي
من العلاج أن العملية ، سالفة الذكر ، تؤدي إلى تخفيض الضغط .

« ولم يحدث لي من إجراء هذه العملية ما أشكو منه إطلاقاً ، بل على
التعويض من ذلك كنت أشعر بعدها بتحسّن في صحتي . وأحسّ الآن بعد
أن انقطعت عن تناول الخمر ثلثي سنوات ، أن ذهني أكثر اتقاداً مما كان .. »

لماذا يشرب الناس الخمر ؟

إن الأغلبية الساحقة من الناس يشربون ، لا لسبب ما ، إلا لأغراض
اجتماعية ، وإن الشرب لا يؤدي هؤلاء قط في الحاضر أو المستقبل ، وليس

هناك اعتراض وجه ضد تناول جرعة أو جرعتين من الخمر ، أحياناً . إذا لم ينتج عن الشرب تغير في الشخصية . ويكون الاعتراض وجيهاً ومنطقياً ، إذا بدأ الشارب يكون ثلماً ، نشواناً ، أو ممدناً في المفاصلة ، أو مشاكماً بسبب الشرب .

عندما يصبح الشارب مدمناً زمناً ويتأدى في الإدمان ، تحدث تغيرات في خلايا المخ ، وتغوت مساحات منها . ومتى حدث ذلك ، تكون الخسارة جسيمة ، وبصيح الإصلاح مستحيلًا . بيد أن الإدمان المزمن لا ينبغي أن يبلغ هذه الدرجة القصوى مع وجود العلاج الذي أسمىنا في الإشارة إليه في هذا الفصل .

ففي حالة إجراء عملية البذل ، ونخص السائل الشوكي ، وظهور هذه الحالة المرضية ، يجب تخفيض الضغط قبل الشروع في علاج عصاب الحوف . والنظرية التي تقبها هنا ، تتأخص في أن علاج الاضطراب العضوي (البدني) يلزم أن يسبق علاج الاضطراب النفسي .

ويلزم ألا تسمى أن الشخص الذي يبدأ في الشرب : تقوية لذاته وتمكيناً لها من مقاومة الحوف ، قد يصبح مدمناً زمناً . فإذا كانت كيمياء مخه من النوع الذي يتكون منه مخ المدمنين عادة ، يصبح الشرب عنده بمثابة سقوط عود من القناب مشتمل على برميل من البنزين . وقد تكون كيمياؤه من النوع الذي يصبح صاحبه مدمناً زمناً . ولو كان شرابه ممدلاً . وقد تكون من النوع الذي لا يصبح صاحبه مدمناً ، إلا بعد تناول الخمر سنوات عديدة .

إن علاج عصاب الخوف في الشخص المدمن . لا يختلف نظرياً عن
علاجه في الشخص المصاب بانيزوفوريا (داء الخوف من الجراثيم والأقذار)
وما يتبع في الداء الأخير كإفصلناه في الفصول السابقة ، يتبع في الداء الأول .

هل ينزل السلمون الفضية عملية خطيرة ؟

كلا ، ليس فيها أى خطر البتة . فنحن نلجأ إلى هذه العملية في شخص
مرض الزهري ، وفي غيره من أمراض المنخ . وفي الواقع إن النحس لا يكون
تماماً في أية حالة من الحالات . ما لم تكن هذه العمالية من بين الفحوص المختلفة .
ومن الخفق أن الكثيرين من الأطباء ، يمتنعون عن إجراء هذه
العملية جهلاً منهم ، ويقولون لمرضاهم إنها عملية خطيرة ، - شكوك في نتائجها .
ولا تستغرق العملية الا بضعة دقائق ، ولا تحتاج الى مخدر ، ولا يحس
فيها المريض بألم ما ، سوى الوخز الطفيف عند اختراق الإبرة الجلد . وقد
يشعر بصداع خفيف بعدها ، وفيما عدا ذلك فلا يحدث ما يشكو منه ، طالما
لم تكن حالته الصحية سيئة .

وقد كنت أول طبيب في العالم أجرى عملية البزل في علاج الإيدمان
المزمن ، وكنت أول طبيب في العالم أجرى هذه العمالية في علاج جنون
الرعدة والهذيان . وكان ذلك في سنة ١٩٠٦ . ومنذ ذلك الحين أخذت
في وضع أساس العلاج لهذه الأمراض ، فأخذها عنى أطباء كثيرون في
جميع أنحاء العالم . وإني متتبع تمام الاقتناع بأن الطريقة الوحيدة لشفاء
مدمن الخمر المزمن هي تغيير كيماء مخه ، بتخفيض ضغط السائل فيه ، حتى

يقول توتره الوجداني ، ونخف فيه وطأة الشهور بعدم الطائفة . والعلاج الذي وصفه هو الذي يغير كيمياء المخ . وهو العلاج الوحيد الذي أعرف أنه كفيل بذلك .

فقد ذكر

- ١) الايمان المزمع ليس اثماً من الآثام أو خطيئة من الخطايا . انه مرض في كيمياء المخ .
- ٢) إن المواءم الأخلاقية ، والتحليل النفساني ، والمؤثرات الدينية لا تستطيع تغيير الكيمياء في مخ المريض ، كما أنها لا تستطيع شفاء الدرن .
- ٣) إن عملية بذل السائلة العقلية ، التي تخفف الضغط في السائل المخي ، هي الوسيلة الوحيدة التي بها تتغير كيمياء المخ ، وتعمل المريض أملاً في الشفاء المبني على الحقائق العلمية .

الحركة العقلية

كما شاهد قنطرة فوق مجرى من الماء كتب على إحدى قوائمها عبارة « حمولة ٤ أطنان » .. وقد يوجد على مسافة منها قنطرة أخرى خشبية ، قديمة العهد ، فنية في هندستها ، ولكنها لا تخلو من الخطر كما يندى من اللافحة التي كتب عليها « حمولة طنين » وبعد مسافة أخرى حيث يتسع مجرى الماء ، توجد قنطرة أخرى من الفولاذ ، فاخرة البناء ، قوية التركيب تعد فخراً للفن الهندسي ، وتمتاز ببنانة حدث بصانعيها ألا يذكرها للجمهور نهاية حمولتها ، مع علمهم أن لها نهاية .

وأنت أيها القارئ وأنا ، مثل هذه القناطر تماماً ، وما قيل فيها يقال في كل منا . إن لكل منا حمولة معينة لا يتجاوزها . وفي وسع كل منا أن يحمل عبثاً معيناً ، إذا تجاوزه تعرض للسقوط .

وقد وضعنا في رسم الطاقة (صفحة ٣٧) أن النهاية العظمى لهذه الحمولة في طاقة الخلايا العصبية ، هي ١٠٠ ، وقد قلنا إنه متى بلغت فينا الطاقة هذا الرقم ، كان مجال الصحة فينا كاملاً ، وكانت قدرتنا على تحمل الأثقال ، كقدرة تلك القنطرة الفولاذية ، التي لم ير المهندسون حاجة لبيان

حوادثها. وليس معنى هذا أن قدرة شخص على تحمل الاعباء كقدرة آخر، طالما كان كل منهما في تمام الصحة. فالقنطرة الخشبية التي حوّلها طنان، صالفة الذكر، قد تكون سليمة، قوية كما كانت يوم بنائها، ولكنها مع ذلك أقل حولة بكثير من القنطرة الفولاذية التي توجد فوق مجرى المياه، وعلى مسافة منها.

وبعبارة أخرى، البعض من القنطرة حوّلها طنان، والبعض قنطرة حوّلها أربعة أطنان، والقليل منا يستطيع حمل عبئاً، غاية في الثقل، بغير أن يستريح، أو ينوء تحته، أو يتأثر.

ويتوقف النجاح في الحياة على محافظة صاحبه على مراعاة هذه «الحولة» أي قدرته على العمل، أيما كانت هذه الحولة أو القدرة. فالإجهاد أو العمل فوق الطاقة يورث التعب. ومتى تعبت، هبطت «حوالتك» - التعب يقوّض تدريجاً العمد والقوائم التي تسند القنطرة، فيتخرق في خشبها كالسوس ويعمل في سطحها فيتصدع. وقد تبدو القنطرة سليمة كما كانت يوم بنائها، ولكنها إذا مرت فوقها سيارة تقل ضخمة، ارتعشت واهتزت. وما لم تصلح، تزداد ارتعاشاً واهتزازاً يوماً بعد الآخر، إلى أن يحدث يوماً أن تمرّ عليها سيارة خفيفة، أو «موتوسيكل»، فتترجج فجأة، وتسقط في الماء منهكة القوى، بعد أن كانت تتحمل سيارات ضخمة وأثقالاً تبلغ حوّلها أضعاف تلك السيارة الخفيفة التي أودت بها إلى قاع النهر.

- فلماذا؟

- لأنه لم يراع فيها طاقة حوّلها المقررة لها.

ومن أهم ما ينبغي شدة العناية به في هذه الحياة ، أن يعرف كل فرد في الوجود حملته ، (كما تعرف حمولة السبارة والظنطرة وأمثالها) ، وأن يعرف كيف ينظم جهوده تنظيمًا يلائم هذه الحمولة . لهذا وضعت هذا المؤلف - حتى يفق قارئه على الوسيلة التي يقيس بها طاقته العصبية ، فيعرف وزن الثقل الذي في مقدوره أن يتحملة في الحياة . ويعلمه كيف يحتفظ بالحالة الصحية التي تمكنه من تحمل هذا الوزن - وسيرة أولئك المرضى التي سردها بلغتهم أو بلغة المؤلف ، تدلنا على الوسائل التي توصل إليها هؤلاء بفضل اختباراتهم ، لمعرفة الأثقال التي يمكنهم تحملها بنجاح في حياتهم اليومية .

وبالرغم من هذه السيرة التي تشوبها الحزان ، وآلام المرض ، وتدهور الصحة ، ومآصاب ذوبها من اليأس والمذاب - بالرغم من هذه كلها ، فإن تلك السيرة والقصص ، ختمت فصولها بالنجاح والفوز . لقد كانت كل منها قصة عنوانها النجاح في الحياة ، لان أبطالها توصلوا في النهاية إلى الوقوف على سر الحياة ، ومعرفة أسرار العيش الصحيح ، وذلك لأنهم فازوا بألمع درة في تاج الحياة - الحرية العقلية .

إن الاستسلام للهجوم ، والإجهاد ، والملل والآمة ، والتلق ، والخوف ، وشدة الانهزامات أيًا كان نوعها - حتى التي ترمث في النفس السرور - كلها تستنفذ حيوية الجهاز العصبي وخلاياه ، كما يستنفذ الإجهاد الجسماني خلايا العضل . ان كل « عدوى » ، موضعية كانت أو عامة ، هي حمل زائد عن الوزن المقرر لحمولة « الظنطرة » . لهذا نبهت على الدوام عن هذه الأثقال الزائدة ونحاول التخلص منها ، قبل علاج الأمراض النفسية .

وليست «المدوى» وحدها، هي الحل الزائد عن الوزن المقرر، فالأفكار
الثابتة، والمركبات^(١) (أى المقعد النفسية) وشدة الكراهية، والحقد، والغيرة،
والغضب - كلها أمثلة لهذه الاثقال - ان كل هذه مدعاة لإثارة الانفعالات
الضعيفة، سواء أكانت ظاهرة أم خفية (مكبوتة)، وكلها تسبب للأقل صدمات
تستهلك الطاقة وتستنزف حيوية صاحبها. وهذا مايجدو بنا إلى القضاء على
الآراء الثابتة، والمعتقد الجامدة، والخزعبلات والآباطيل ما استطعنا إلى
ذلك سبيلاً. ومن الميث أن تستمتع بالحرية العقلية، طالما كان شطر من
عقلك بمنزلة عن بقيته، يفصله عنه حائط كثيف غير قابل للحركة، وطالما
كانت آراؤك لاتقبل التغير ولا الهضم - وكثيراً ماتندم الخزعبلات، وعوامل
التحيز، والمعتقد الدينية الكاذبة، والتعاليم الاخلاقية الباطلة - كثيراً ماتندم
هذه وأمثاله الآراء الجامدة الثابتة، فتزيد الطين بلة - واعلم أن هذه الآراء
ومجموعاتها، كثيراً ماتسكون في حرب دائمة وتزاع متواصل مع بقية عقلك،
سواء أكنت نهي ذلك أم لا. واعلم أن هذه الحالة تستهلك الطاقة، وتمهد
السييل للمخاوف فتأخذ في الظهور.

الشعور بالذم :

عندما كنت حديث العهد بمزاولة مهنة الطب في إحدى ولايات
«نيو انجلاند» دعيت لعيادة سيدة كانت قد أشرفت على الموت. فوجدتها
جسماً هزيبلاً يستدعي الإشفاق، بلغ بها الضعف درجة لاتمكنها من رفع

(١) complexes

رأسها. وكان قد مضى عليها زمن طويل تشكو من استهلاك قوتها العصبية ،
بجميع الأعراض التي تصحب هذا الداء عادة ، من أرق ، وفقدان شهية ،
وتهبج عواطف ، وإمساك ، ونوع من الإسهال بالغ حد العنف . وقد
زارت مصحة بعد مصحة ، واستشارت طبيباً تلو طبيب بلا جدوى . وقد
بُذلت جهود جبارة في بناء نظام الهضم عندها ، ووضع حد لذلك
الإسهال العنيف ، بيد أن الطب قد عجز عجزاً تاماً عن شفاؤها . وقد قال لي
طبيبها الذي استدعاني للتشاور معه ، صراحة ، إن كل حيلة في إنقاذها من
المرض قد نفذت ، وقد أصبحت على حافة القبر .

ولم تكن الظروف مواتية للوقوف على تاريخ حياتها العفوية ، فقد
كنت أجهل كل شيء عن أسرتها والأحوال التي تعرضت لها . ولكني
في ذلك الحين كنت شاهدت حالات كثيرة من مرضى بداء الخوف ،
فلم أجد صعوبة في التعرف على أعراض المريضة . وكنت قد قضيت
في «نيو إنجلند» مدة كافية ، عرفت فيها الكثيرين من أهلها - رجالاً
ونساء - الذين نشأوا في أحضان التقاليد «البيوريتانية»^(١) الدينية ، وعرفت
بين هؤلاء من كان الشعور بالإثم سبباً في عذابه النفسي . لقد رأيت
بين المرضى في تلك الولايات من يتوهم أنه ارتكب إثماً في ماضى حياته
- وقد يكون ذلك في طفولته المبكرة - وقد عاق هذا الوهم في ذهنه ،
فأصبح يعتقد أنه أقيم ، خاطئ ، مذنب ، في وقت بلغ منه التعب أشده ،

(١) المزمع - ولايات نيو إنجلند هي الولايات الثلاث عشرة التي نشأت قبل
غيرها في ولايات أمريكا المتحدة والسواد الأعظم من أهلها من البيوريتانيين المتمسكين
بالتقاليد الدينية المحافظة من ال Puritans .

وهبطت طاقته المنصيبة هبوطاً شديداً . ولا شك أن الوهم في مثل هذه الحالة يجد تربة خصيبة ومرعى صالحاً ، فينمو ويتبرعم ، كالخشخاش السامة تثبت في مزرعة فتمتص قوتها وتستهلك حيويتها .

وقد كتبت فوق ذلك الجسم المصغر الذابل في فرائضه ، وقلت لها « ليس الله (جل شأنه) من القسوة وعدم الرحمة ما تظنين (١) .

وقد أيقنت من العيينين الغائرتين اللتين نظرنا إلى أنى كنت محققاً في التشخيص ، فقلت لها « إننا نحن البشر القدين نصوره قاسياً عديم الرحمة . إنه حنيفة إله المحبة والرحمة . أتتمتدين أن إله المحبة يوقع عقوبة بأبنائه وبناته ، أشد من عقوبة الأم لابنها أو بنتها ؟ » .

وهنا أخذت المريضة تصوب نظرها إلى . وأخذت عائلها يتجه إلى ما أقول ، كما يتجه عقل الجائع الذي لم يذوق الطعام منذ زمن طويل .

ولم أزد على ما قلت هذه المرة ، واكتفيت بأن أعطيت لها دواء لتسريح من التعب الشديد الذي استولى عليها ، مصحوباً بالإيجاء . وقلت لها إنني سأعود لزيارتها في الساعة الرابعة بعد الظهر ، وأكدت لها أنها ستحسّ بتحسّن قبل حلول تلك الساعة (٢) .

وكان في انتظاري خارج غرفة المريضة ، الأطباء الآخرون الذين دعيت للاستشارة معهم ، وقد بادروني بالقول « . . . ولكنك لم تصف لها شيئاً خاصاً بالمعدة والإسهال العنيف الذي لا يفتأ يصيبها . إن الإسهال هو العلة التي نقلتها !! »

(١) انترجم — يشير المؤلف هنا إلى خوف المريض من هذا النوع من غضب الله وانزال العقوبة به الذنوب والآثام التي يتوهم أن ارتكبها في حياته. (٢) من طريق الإيجاء.

فقات لهم ، « أجل بإسادة ، سترون أن ما فعلت هو السبيل لا تقاذاها » .

ولما عدت في الساعة الرابعة ، كانت المريضة أقل شعوراً بالتمب مما قبل ، وقبل لي إنها نامت عدة ساعات . وكانت عيناها أكثر لمعاناً وشفاء . واستطاعت أن تحدثني بصوت خافت . ففكرت العلاج ، وقلت لها مرة أخرى « إن الله ليس جباراً عاتياً ، ينزل أشد العقوبات بأولاده . أنه أب محب رحيم » . وتركناها بهذه الفكرة وهذا الايحاء إلى اليوم التالي .

وقد واصلت العلاج بهذه الكيفية . وبعد اليوم الثاني أصبح الايسمال سهل القيادة ، وعاد الهضم إلى حالته العادية السليمة ، وأخذت المريضة تسترد قوتها تدريجياً .

وقالت لها مساء ما « هلمى . هات يدك . ستزولين معي إلى أسفل . لنذهب معاً إلى الباب الخارجى » . فابتعدت عنى متمسكة بسريرها ، وعادت إلى عينيها نظرات الخوف ، وهمست قائلة « لا يمكنى ذلك » . فقات لها لماذا؟

فقات لا يمكن . هبنى رأيت طفلاً في الشارع ؟ لا أطيق رؤية طفل . إننى أصبح فى خبر كان إذا شاهدت أطفالاً يضحكون ويلعبون . عند ذلك أدركت سبب إنزال الستائر فى ذلك المنزل ، وسبب إقفال النوافذ حتى لا يتطرق صوت اليه من الخارج . فقات لها فى هواده « لقد ارتكبتِ أمراً ، منذ زمن طويل مضى ، تظنين أن الله سيعاقبك من أجله . »

قالت « أجل » ، بخفض وأسها .

جلسست على حافة السرير ، وأخذت يدها في يدي وقلت لها « قصي على ذلك . » فأخذت تسرد على قصتها . وهي قصة طفلة حبيبة ، شديدة الحساسية ، تعيش في بيت شديد المحافظة ، في بيئة كانت الخطيئة حديث الناس فيها ، وكانت المواعظ عنها تأتي بغير انقطاع أيام الأحاد من منبر الكنيسة الصغيرة في تلك القرية ، وفيها تصور الآثام والخطايا بأبشع صورة ممكنة . وقد شبت الطفلة ونشأت في تلك البيئة ، التي كانت تجسم الخطيئة ، وتهول في عواقبها . ثم كبرت الفتاة وبلغت سنّ الحلم ، فأحببت فتى من شيان القرية . وتواعدا على الزواج . وقد أفضت إليه يوماً بأنما في طريقها إلى الأمومة ، فبدلاً من أنه يسارع ويتزوج منها ، ركب أول قطار بعد علمه بذلك ، وغادر القرية بلا رجعة . ولم يكن لها من سبيل سوى أن تقف أمام الزوجة وحيدة ، وتواجه العار والفرع والمذاب ، ثم تضع أخيراً طفلاً غير شرعيّ .

بعد ذلك انتقلت إلى بلدة أخرى ، حيث عرفها الناس أمّاً وشابة مترملة . وهناك تعرفت إلى رجل فأحبها ، وتزوج منها . وأنجبت منه عدة أطفال ، ولكن واحداً منهم لم تبلغ منزلته منها ما بلغ ابنها الأول (غير الشرعي) الذي تربي ونشأ مع بقية إخوته الصغار . وقد ثبتت في ذهنها فكرة واحدة ، لم تفارقها لحظة واحدة ، وهي أنها قد ارتكبت جرمًا خطيراً ، لا يغفران له . وقد حاولت كثيراً في كبت هذه الفكرة بتوجيه ذهنها إلى غيرها .

وبعد سنوات حضر إلى تلك البلدة رجل من زعماء النهضة
الدينية^(١) المعروفة في أميركا ، فأمطر السكان وابلا من المواعظ ، صور
فيها الآثام والخطايا ، وما يلم بمرتكبيها من لعنات الله ، وثار جهنم التي
لا تطفأ ودودها الذي لا يموت^(٢) . وقد استمعت إليه المسكينة ، وهي
ترتعد خوفاً وفزعاً . فأعادت تلك المواعظ إلى ذهنها ذكرى تلك
الخطيئة التي ارتكبتها في شبابها . وخيل إليها أنها ترى ابنها الحبيب يحترق
في نار جهنم ، وأنها ترى العقوبة التي لا بد أن تحل بها لأنها كانت سييئاً في
بجئته إلى هذا العالم .

وقد اختل منذ ذلك الحين توازنها . فعافت نفسها الطعام ، وعزتها
في نومها أحلام مؤلمة ، واضطربت معدتها وأمعائها ، واشتدت فيها
المواطف والانفعالات ، وزادت نبضات قلبها إلى حد مخيف .

ولكنها ظلت إلى حين قوية . فقد كان عليها أن تعنى بزوجها
وأولادها . وكانت أعمالها المنزلية تشغل كل ساعة من ساعات النهار .
وحاولت أن تخرج فكرة « الآثم » عنوة من ذهنها . ومع أنها كانت تنساها
وهي منهمكة في عملها ، فإنها كانت تمثل شطراً كبيراً من عقلها رغم ذلك .

(١) المقدم — الفرض من النهضة الدينية يناط الشعور الديني ، وحث الناس
على السادة والتمسك بمبادئ الدين والاخلاق ، ويقوم بذلك عادة وعظ من شعورون ،
فصيحوا الدبارة ، طوال لباع في الخطابة والتأثير في الجماهير .

(٢) كانت السادة — ولا تزال في الاوساط النحطة — أن يتخذ التنوير بجهنم
والنذاب وسيرة للعث على الدين .

ولما كانت تخلص من عملها ، وتجلس وحيدة مسترخية ، كانت تماردها الفكرة ، فتأكل في داخلها ، وتتطلع نياط قابها . فأصبحت ذكرها نواة مريضة ، بعيدة عن بقية وعيها ، منفصلة عنه ، منعزلة .

طوى الزمن من عمرها بعد هذا ثلاثين سنة أخرى ، وشب ابنها البكر رجلاً . ولكنه عكف في شبابه على شرب الخمر في سن مبكرة ، ثم أصيب بمرض خطير في القلب بعد ذلك . وكان كل من هذين الحادثين عند الأم ، دليلاً قاطعاً على نعمة الله عليها ، والانتقام منها في شخص ابنها .

ودخل الابن على أمه ذات يوم ثلثاً ، وأراد أن يتقدم نحوها ، ولكنه تعثر في مشيته وهو على بعد خطوات منها ، وهوى ميتاً بالسكته القلبية . فأخذت الأم تبكي قائلة في نفسها « هذا غضب الله قد وقع على جزاء لما ارتكبت من آثام » . وأيقنت ان الله لن يكتفي بموت ابنها ، ولكنه سيحكم عليه وعليها بالموت الأبدي (تمديباً في نار جهنم) .

ولما كانت لا تزال قوية البنية ، فقد كالت ذلك الشعور الأليم بما ارتكبت من الذنوب ، وبما كتبت عليها من العذاب في سفر الأبدية . وأخيراً تجهمت عدة عوامل فهزمتها - حزنها على ابنها ، وتأنيبها لقاتها على الحادث الفرامي الذي جرى لها في شبابها ، وخوفها من غضب الله وانتقامه . فما كان منها إلا أن تدمت أعصابها ، وأصبحت أنقاضاً .

وبلغت بها الحالة ، أنه كان يفشى عليها بمجرد أن يقع نظرها على شاب ، وكانت لا تستطيع الخروج من المنزل . وإذا طرقت أذنيها صوت طفل ، عادت إلى ذاكرتها فكرة الابن وفكرة « الإثم » التي ارتكبتها ،

وفكرت في غيرها من الأموات اللواتي يفمرهن الحزن كما فمرها هي . لذلك كانت جميع نوافذ بيتها في ذلك الشارع الضيق في تلك القرية مغلقة . وكانت جميع الاستار مسدولة ، حتى لا يصل إلى أذنيها صوت بزغجها ، ولا يقع نظرها على ما يكدرها .

ولم تذق من جراء هذه الأفكار المؤلمة المزججة طعاماً للراحة ، ولم يعرف النوم إلى جنبها سبيلاً ، ولم تستطع أكل طعامها ، وإذا أكلته لم تستطع هضمه ، فنحل جسمها وذبل ، وأصبح أترأ بعد عين . هذه هي المرأة الهزيلة المصفرة ، التي رأيتها على فراش الموت عند زيارتي إياها لأول مرة .

وبعد ان أتت على نهاية مأساتها نظرت إلى قائلة « ألا ترى الآن يا دكتور ، السبب الذي لأجله لا أستطيع النزول معك والخروج من المنزل ؟ » فقلت لها « وإن يكن . . . ستذهبن معي رغم ذلك » .

ثم أخذتها بين ذراعي وحملتها إلى أسفل . ففتحت لنا ابنتها الباب الخارجى ، فوضعتها باطاف على الأرض واقفة ، وسندتها يدي ، ثم ساعدتها على المشي نحو الباب - وهي مسافة لا تتجاوز خمسة الأمتار - واطمنا لمسافة عينها عائدتين .

وهنا أخذت تهمس قائلة « ما كنت أظن اننى سأستطيع المشي مرة أخرى » .

وقد كان هذا بدء الشفاء . ولم يمض على ذلك أسابيع حتى كانت تسير بمفردها في شوارع القرية وطرقاتها ، وتلقى بصرها بشغف على هذا العالم الذى هجرته تلك الأعوام الطوال . وفتحت نوافذ المنزل جميعاً ،

ورفعت الأستار الكثاف ، وأصبح في وسعها ان تينضم للأطفال عند رؤيتهم ، وأن تواجه هذه الدنيا التي طأت سنوات مخافها . لقد تغيرت نفسيهما ونهدمت سائلة الخواطر التي كانت تدور حول فكرة الخطيئة والعقاب الابدي في عذاب نار جهنم . وقد تمكنت أن أبنى مكان ماهدمت^(١) سائلة أخرى من الخواطر ، تدور حول فكرة إنه آخر - إله المحبة والغفران والرحمة . وقد استجابت وظائفها الجسدية لهذه السيكولوجيا الجديدة بعين السرعة التي استجابت بها للسيكولوجيا القديمة (المریضة) ، سيكولوجيا الخوف - لذلك تم لها الشفاء .

الراحة :

في استطاعة الجسم الإنساني أن يتحمل كثيراً من الأذى والتمب وسوء الاستعمال ، حتى ائفال العظام وكسرها . بيد أنه لا توجد عناصر حربية يستطيع بها الجسم أن يؤدي وظيفته ، بغير أن ينال قسطه من الراحة . إن جميع المرضى بالاعصاب متوترو الاعضاء . ولهذا يهزى شعورهم العنيف لما يجرى في أبدانهم من دوافع وأحاسيس . إن « اسلاك » جسمك في هذه الحالة تكون ، شديدة كأوتار الكمان . فإذا استرخت اعضائك ، فإنك لا تشعر بهذه الدوافع والأحاسيس إلا قليلاً . وتستطيع ان تأخذ نصيبك من الراحة بالمران ، وبالمران تمسكن كل

(١) المترجم - من المهم ان يفهم القارى ان هذه فكرة في ذهن المريض لا تكفى وحده لشفائه ، إذ لابد من بناء فكرة أخرى سايعة مكان الفكرة المريضة . وهذا ما كان يفعله الطبيب صاحب هذا الكتاب في جميع الحالات التي عالجها .

عضو من أعضائه جسمك من أن يسترخي ويستريح . وفي مقدمة الوسائل للوصول إلى هذه الغاية الاستحمام . خذ حماماً ساخناً في درجة ١٠٠ فهرنهایت (٣٧٫٧٧ بيضان ستغراد) ، وامكث مغموراً في الماء ساعة كاملة ، وضع في خلالها خاف رأسك كيساً مملواً بالجليد . وهذه المثابة يضطر الماء الساخن الدم أن يخرج من الشرايين الكبيرة ويدخل الشرايين الشعرية (الصغيرة) ، التي كان التوتر سبباً في خروج الدم منها . وهذه الساعة التي تقضيها في هذا الحمام الساخن فيسترخي لها كل جزء في جهازك العصبي ، تكسبك من الراحة ما يوازي ما يصيبك منها في عطلة أسبوع كامل بعيداً عن عملك . وبعد الحمام يكون في وسعك أن تنام . والنوم ثلاث ساعات أو أربع تسترخي فيها أعضاؤك ، يكسبك من الراحة أكثر مما تقده في خلال عدة ليالٍ من جراء التوتر وعصبية المزاج .

ماذا أكل ؟

مالم يؤكد لك الاطباء ان كيمياء جسمك ، لا تتحول لك أكل هذا أو ذاك ، فكل كل ماتشهى ، أى ليكن غذائك كاملاً .
فلا تأنف من أكل صنف معين ، ولاتكفن ممن يصعب إرضائهم فيما يختص بالطعام . تناول جميع أنواعه ، وبالتقدر الذى يحتاجه جسمك . إن الأكل خمس مرات في اليوم ، بكيات خفيفة ، أفضل بكثير من تناول ثلاث وجبات ثقيلة . أعد قراءة الفصل الثامن ، عن التمثيل وقناة الهضم للموتية ، وتأمل في أقوال أكبر الاخصائيين من الأطباء ، في أمراض المعدة ،

وما ذكره عن المعدة - هذا العضو النشط في الجسم - ووجوب إمدادها بما يمكن أن تدور عليه وتطحنه من أنواع الطعام ، إنك تعلم جيداً ما يبدو على الرجل العاقل عن العمل ، من القلق ، والبأس ، وحدة الطبع ، والإفلات من زمام نفسه . وهذا عين ما يشعر به معدتك ، إذا ما حكمت عليها بالبطانة طويلة . إنها تفسح وآشكو سوء حالها إلى العقل ، وينتج من هذا الضجر وهذه الشكوى سلسلة من الأفكار والأوهام ، قد تكون أشد ضرراً من أي طعام تأكله .

الحرية ظاهرة عقلية :

لقد ذكرت باختصار شيئاً عن التغذية ، وأخذتكم عندها ، لأنها من الوسائل التي ينبغي اتباعها ، حتى يستريح المريض واسترخى أعضاؤه . ولكن هذا لا يجعل منك رجلاً « جديداً » ، إذ لا يمكن أن تكون « جديداً » ما لم تغير نفسك . فالنفسية (السيكولوجيا) ، هي التي يسيبها يلازمك التعب ، وهي التي تنتج الأعراض التي ذكرتها .

فإذا كان يدور بخاطرك أنك مصاب بمرض القلب ، أو أن ماتمسن به دليل على إصابتك بداء السرطان ، أو أن هذه الأحاسيس المزعجة في رأسك وجسمك بدء الجنون ، - إذا كان يدور بخاطرك شيء من هذا ، وتحدثك نفسك بهذه الأفكار - فن المهم جداً أن توجه تفكيرك بعيداً عن رأسك أو قلبك . أو ذلك العضو من الجسم الذي توهمت أنه مصاب بالسرطان . وجه أفكارك إلى تلك الأحاسيس التي كانت سبباً في

إيمانك أن هذا العضو أو ذلك مريض . وأؤكد لنفسك أن الأحاسيس هي التي تخيفك ، وليست الأمراض التي توهمها .

ومنى فعلت ذلك ، تكون قد مجحت في وضع المناعب في مكانها ، وبذلت التشخيص الخاطئ الذي فرضته على ذلك ، واتخذت الحقائق أساساً تبنى عليه تمكرك وتمليك .

لقد انضح لك من مطالعة هذا الكتاب - إذا كنت قد طالعه جيداً أن أحاسيس الجسم، مهما بلغت من الشدة ، لا يتأق عنها ضرر على الإطلاق وليست دليلاً على السرطان ، أو الذبحة الصدرية ، أو الجنون ، أو أى داء آخر ينسبه إليها المريض . وكما أنه لا خطر من شعور خفيف تحسّ به في أصبعك الصغير ، كذلك لا يوجد خطر البتة بمماقد تحسّ به في بقية أعضاء جسمك بالكيفية التي سبق فوضحناها . كل ما هنالك ان هذه الأحاسيس المألوفة ، تنجم وتشتد ، إذا ما كنت متعباً . ومادمت متعباً ، فإن هذه الشدة، والعموض التي يحوط بذلك الأحاسيس ، يسببان لك اللدغ والخوف مما ينجم عنه تشخيصك الخاطئ .

والآن وقد أدركت ان هذه الأحاسيس لا ضرر منها ، ففي وسعك أن تقف في وجهها كما تصدّت لك . وبهذا لا تضطرّ إلى الهرب منها ، وإنما تستطيع الثبات أمامها . ومنى فعلت هذا تجلى لك صدق ما قول ، أى أنك إذا جابهت هذه الأحاسيس بشجاعة ووقفت في وجهها ، خفت وطأها . وكلما تقدمت خطوة ، تقهرت أمامك خطوات ، وضعت وقعدت الكثير من بأسها ، فلا تستطيع أن تخيفك .

ومتى اتضح لك ذلك ، استطعت أن تغلب على الحروف والتعب معاً .
وإذا كنت ضعيفاً وقد هبطت طاقتك العصبية ، فلا تستطيع التغلب عليها
بذاتك ، فعليك أن تستعين بالطبيب . ومتى ألمت بالنظرية التي فصلناها
والطريقة التي نصحنها باتباعها ، فانك تهوّن على الطبيب القيام بملاجك .
ومهمة الطبيب تنحصر في شيئين ، أولاً مساعدتك على تفهم طبيعة ما تشكو
منه ، وثانياً مساعدتك على الوقوف في وجه الأحاسيس ، وذلك بواسطة
الدواء الذي سبقت الإشارة إليه ، مصحوباً بالإيحاء .

فلسفة الحرية العقلية :

لكل فرد في الوجود فلسفة في الحياة معينة ، سواء أسلم بذلك أم
لم يسلم . ومعنى الفلسفة هنا ، عقيدتك في الحياة وفي نفسك . يحتل أنك
لم تفكر يوماً في تحليل هذه الفلسفة ، أو أنها غامضة في ذهنك ،
وأنتك متردد في فهم عناصرها . ولكن هذه الفلسفة - عقيدتك في الحياة
وفي نفسك - ظاهرة للغير في حديثك وفي ملامك وتصرفاتك .

والحرية العقلية تتطلب فلسفة معينة . فبإزيم ألا تكون هذه
الفلسفة مثلاً مقيدة بالأغراض ، والأباطيل والخزعبلات ، أو بأخطائك
وآلامك في ماضيك .

ومن اللازم أن تروض عقلك وتفكيرك على المرونة ، فأحسن
العقول ما كان كالمطاط قابلاً للامتداد . فإذا كنت متعباً (واعلم ان السامة

والملل من أعراض التعب) ، فانك في حاجة إلى الإكثار من الميول والهوايات ، لا إلى الإقلال منها ، وفي حاجة إلى نواح جديدة من نواحي النشاط نشل وقتك ، ولا يلزم أن يكون هذا النشاط لغرض الكسب . وهذه الهوايات وهذه النواحي الجديدة من النشاط ، تنشط ذهنك ، وتريحك ، وأسترخي لها أعضاء جسمك . اقرأ مثلاً سير عطاء التاريخ ، فتدهش للعدد الوفير من الأشياء التي كانت تستهوي نفوسهم ، وتشغل أوقاتهم ، وقد كانوا يتخذونها رياضة (جباراً) لمقولهم . ومتى فازوا فيها بنصيب وافر من الأعباء ، شعروا بنشاط في اجسامهم وعقولهم ، فعادوا إلى أعمالهم وأكبوا على كسب أرزاقهم .

إن القليل من الناس يقرأون الكتب بالفدر الذي يجب أن يكون . ومن الخطأ أن يقرأ المرضى المصابون بالعصاب الكتب التي تبحث في الأمراض السيكولوجية وأعراضها ، ويحسن بهم أن يقرأوا الكتب التي تسرد قصص العظماء ، أو قصصاً طيبة للدينة لأشخاص أو أبطال ، وهميين كانوا أم حقيقيين ، رجالاً كانوا أم نساء . فإن مجرد الاستمتاع بقصصهم ، يريح جهازهم العصبي .

والشعر دواء عجيب شاف ، فوزن القوافي وانسجام أنغامها يحدد الأعصاب ، وجمال الصور والخيالات في ذهن الشاعر ، تملأ ذهن المريض بصور جديدة وأخيلة ، ومجموعات جديدة من الخواطر المتداوية . وإذا كنت عصبي المزاج فانت في حاجة إلى الأعباء ، وإلى الحفلات الاجتماعية ، فإن هذه توجه الفكر إلى الخارج ، بدلاً من تركيزه في الداخل .

إن الإيمان في الوقار عرض من أعراض المرض ، كما أن الصحك عامل أكبر من عوامل الصحة والعافية .

تعلم كيف تؤدي عمالك :

لم يكن لي حظ تافئ دروس في إدارة الأعمال ، ولكني لأفتأ ألقى على مرضى دروساً في كيف يؤديون أعمالهم ، بالرغم من أنهم قضوا كل حياتهم في مزاوله التجارة أو إدارة الشئون في شتى أنواعها .
إن بعض الناس يعمل بيديه ، في حين أن غيرهم يفترض فيه أن يعمل برأسه . ولكن مما يؤسف له أن هذا الأخير لا يشتغل برأسه في الواقع ، وإنما يشتغل بوجدانه وعواطفه .

فهناك رجال الأعمال الذين في شغل دائم وبسرعة متواصلة لا هوادة فيها . ولا يدع من أن نعلم هؤلاء قيمة الأناة والسرعة المادئة^(١) ، إذ يجلب إلينا أنهم يتوهمون أنهم لا يؤديون عملاً ، ما لم يركضوا حتى تنقطع أنفاسهم ، فيلهثوا من التعب . وينتج عن ذلك أنهم لا يجدون من الوقت متسعاً لتناول طعام الغذاء ، لانكبابهم على عمل أو انهماكهم في شيء ما على مكتبهم . فإذا ماذق جرس التليفون ، قفزوا في حركة هستيرية للقبض على الساعة ، وإذا ما جاء زبون لمخادتهم في شئون العمل ، جاسوا على حافة الكرسي ، غارقين في لجة من الاستبطان والغلبان في الداخل ، إن لم يلاحظ ذلك محدثهم في كل حين . وإذا ما جاءهم أحد ، ليبيع لهم ساعة

(١) المترجم - في التمييز الإنجليزي الاصطلاح الجميل عندهم « السرعة البطيئة »

أو فكرة - أياً كانت قيمتها لهم ونفعها - كانت إيجاباتهم قصيرة موجزة
إيجازاً محلاً ، أو ظلوا ساكتين لا يبالون بما يقال لهم ، لأنهم أمتعوا في
المشغولية وأغرقوا في العمل والفكر ، فلم يمد في وسعهم أن يستمعوا .
ويظن هؤلاء أنهم يتعجزون أعمالاً كبيرة الأهمية ، فكثيراً ما كنت
أسمع منهم هذه العبارة . وهم يرددون على قصة حياتهم « كان علينا أن
تواصل النهار بالليل لندعم أساس عملنا ونقوى بناه » . والحقيقة إنهم
لا يدعون أساساً ولا يقوون بناء ، وفضلاً عن ذلك يهدمون أنفسهم ،
ويقتدون كل يوم جانباً من الطاقة ، لا لأنهم يعملون كثيراً ، ولكن
لأنهم يعملون كيف يعملون .

إنهم لا يشتغلون بروسهم فيما يؤدونه من شتى الأعمال ، إنما يشتغلون
بوجدانهم ، بمواطنهم ، بانفعالهم .

وكثيراً ما تشعل طريقة علاجى هؤلاء ، تعابهم كيف يعملون .
وبينهم رؤساء شركات كبرى ، ومديرو بنوك ، ورجال عظام ذور نفوذ
واسع وسلطة لا حد لها في ميادين الأعمال ، ولكنهم قليلو الدراية بأهم
ما تتطلبه منهم وظائفهم ، التي يتناولون عنها مرتبات في غاية من الضخامة .
وهذا مثال لما أقوله لهم في بدء العلاج وفي خلاله :

« لنفرض أن لدى مكتبة خاصة ، أريد تنظيمها لاستعمال الخاص .
فماذا أفعل ؟ أتني نظرة على الكتب والمجلدات . هذه مؤلفات تاريخية ،
أضعها كلها على الرفوف في مكان واحد . وهذه كتب علمية ، أضعها على
رفوف في مكان آخر . وهذا الركن من المكتبة أخصّصه للمؤلفات

الاغريقية ، وهذا اللاتينية ، وذاك للكاتب الانجليزية الكلاسيك . وهذا الرف ماأخصّصه لروايات البيوليسية التي قد أرغب في قراءة بعضها أحياناً . وبهذه الكيفية أكون قد رتبت كتيبي بحيث أستطيع الرجوع اليها في غير عناء ، وفي سهولة ، وبغير أن أستنفذ جهوداً في البحث عنها .

« على هذا النمط ينبغي أن تقسم ساعات النهار وترتيبها كما رتبت كتيبي . وبذلك نستطيع أن نعرف لأول وهلة مايجب عليك تأديته يوماً بعد يوم . وإذا كنت لا نستطيع معرفة ذلك ، ففي وسع سكرتيرك الخاص أن يحتفظ بسجل لجدول عملك اليومي . وينبغي وضع هذا الجدول سلفاً . وإذا كان زائرك عديدين ، فعلى سكرتيرتك أن تقدم لك اسم كل زائر على ورقة ونوع المهمة التي أتى من أجلها ، قبل مقابلته إليك .

« بذلك توفر الزمن الذي تقتضيه - والجهد - في السؤال عن اسمه والنرض من زيارته .

« ولهذا تكون مستريحاً في كرسيك ، متربّحاً لاجالساً على حافته ، عند بجى زارك ، فيشعر بالاطمئنان والارتياح . وليس هذا التصرف من جانبك نحو الزائر ، من آداب اللياقة وحسب ، وإنما أكثر من ذلك . إنه يشجعه على الوصول إلى بيت القصيد بأوفر سرعة . وإنك بهذا التصرف تجوّد لا تضع عقبات في طريقه يحاول التغلب عليها ، ولا يبدو منك تحيز أو تحدّ يضطره أن يحاول مواجهتها . اذكر أن هذا عمل جندي ، وليس لعبة طاولة ^(١) . واعلم أن الحديث

(١) المنزيم - في الاصل Chinese checkers

إذا تطور إلى ميازة في المصارعة ، عجزت عن مقابلة بقية الزائرين .
« استمع جيداً لى ما يقول ، إذ بهذه الثابة يمكنك تكوين رأى فيما
يقترحه ، في أسرع وقت . ولا يمكنك ذلك ، إذا كنت تتحرك بحمدك ،
متظاهراً بالاستماع إليه ، وانت في الواقع تكتب في ذهنك مذكرة يطلب
سمسار في التليفون ، أو باستدعاء مراقب المصنع ، أو إذا كنت مشغول
البال بقاويل تحاول توقيع العقد معه . أما إذا انصرفت إلى العناية بمحدثك
نحو ثلاث دقائق مثلاً ، فانك تستوعب كل ما يريد أن يقوله في أقرب
وقت . وهنا تبدأ بسؤاله : إذا ، أنت تريد هذا ؟ أهذا ما تقترحه ؟ وبمثل
هذه الاسئلة تضع حداً لفته ودورانه ، أو شروده عن محور الموضوع ،
إذا كان يميل إلى ذلك . وقد يمكنك أن تنهى المسألة في خمس دقائق .
وثق أنك إذا اتبعت مثل هذا النظام ، شعرت بارتياح في الداخل ، وسهولة
في العمل ، وراحة واضمثنان وهدوء .

وبهذا تكون قد وفرت على نفسك وقتاً وطاقة وجهداً ، فضلاً عن
أن زائرك سينادر مكتبك وهو مرتاح إلى ما أبديت له من آداب اللياقة
والكياسة ، وما أوليت مسأله من العناية . وبهذا تكون قد اكتسبت
صديقاً . أليس الهدف المهم في المعاملات ، اكتساب أكبر عدد ممكن
من الأصدقاء؟» .

وسائل هامة لتوفير الطاقة (الجهري) :

لقد كانت طريقة الإعلان عن الآلات المنزلية (الميكانيكية والكهربائية)

الجديدة التي توحته إلى ربات المنازل كالاتى : ه وفرى سابقك باستعمال
رأسك . أما أنا فأقول للناس « وفروا عواطفكم باستعمال رؤوسكم » .
إن الكثيرات من مرضى فى حاجة إلى معرفة الوسائل التي تعينهن
على تأدية واجباتهن المنزلية التي تبدوهن أكثر مما يجتملن ، وأشد مما فى
وهن القيام به ، وهن فى حالة من التعب وعصبية المزاج . وإلى مثل
هؤلاء النساء أقول :

« فررى فباينك وبين نفسك ما عليك ان تؤديه من الاعمال كل يوم .
ثم عليك أن تؤدى هذه الاعمال ولا تزيدى عليها شيئاً . وليس من اللازم
أن نظفى جميع غرف المنزل كل يوم . وحسبك ان نظفى كل غرفة مرتين
فى الاسبوع ، وتنظى عنها الغبار مرة كل يوم . وهذا يكنى للمحافظة على
نظافة البيت . وإنك إذا قت بكل عمل منزلى على الوجه الأكمل ، فإن
يكون ثمة حاجة إلى تأديته مرة أخرى .

« تقولين إنك تحمين فى الماء أنك أكثر نشاطاً بدنياً ، وأشدّ يقظة
عقياً . حسناً .. إذا فاجلمى واكنى ياناً بالاشياء التي يلزمك عملها حتماً
فى اليوم التالى ، ثم أعيدى النظر إلى هذا البيان ، واستمدى منه كل
مالا يلزم عملها حتماً . ورتبى هذه الاشياء اللازم عملها ترتيباً منطقياً متسلسلاً
بشروط أن يؤدى عمل الواحد إلى الآخر تأدية طبيعية . وضعى هذا البيان
فى مكان ظاهر ، حتى يسمك رؤيته عند استيقاظك فى اليوم التالى .
ثم بعد ذلك آوى إلى قرارك .

ه وفى اليوم التالى ، اتبى النظام الذى رسمته فى البيان ، ولا تعيدى

عنه ، ولا تزيدى عليه شيئاً ، مها شمرت برغبة فى تأدية ذلك الشئ .
واحرصى على إنجاز كل عمل قبل الشروع فيما يليه ، إذ أنك بهذا تتجنبين
التمب وتغادين الاضطراب ، وتجزين عمالك فى وقت أقل وجهد أوفر
عما لو عالجت شطراً من هذا ، وقطعة من ذلك ، وبهذا لا تؤدين عمالما ،
فضلا عن العبث بنفسك ، وحلق جوف من الاضطراب حولك .

« ومتى قت بجميع الاعمال المدونة فى البيان ، استريحى ، فهذا يكفى
فى ذلك اليوم ، ثم غيرى ملابسك واخرجى للتسلى والهوا ، إذ يكون لديك
متسع من الوقت لذلك ، فضلاً عن الجهد والرغبة ، والسبب ؟ لأنك أديت
جميع واجباتك المترتبة بيدك ورأسك ، وليس بوجدانك وعاطفتك » .

توقيع المفامآت السارة :

أتى لاستشارتى منذ عهد ليس ببعيد ، أحد القساوسة ، فى أمر بالغ
حد الخطورة . وهذا ما عرضة القسّ على : « بين رعبتى - على صفرها -
ثلاثون أسرة ، فى كل منها شاب أو شابة ، حاول الانتحار . فقل لى
كطبيب للأمراض العقلية ، ما الذى حلّ بهمؤلاء الفتيان والفتيات ، حتى
عافوا الحياة ، فلم يجدوا فيها لذة أو متعة ، ولم تمد لهم رغبة فى مواصلة
العيش وما عانى أن أفعله لمساعدتهم . »

إن مسألة القسيس هذه ، مسألتنا جميعاً . توجد فى هذه البلاد
(أميركا) ^(١) مئات من الشبان والشابات الذين لا يجدون الحياة جديرة

(١) الترجمة - فى سواها .

بأن نحيها . ولا يترددون أنت يقولوا لك ذلك بكل صراحة . وإذا ما سألتهم عن سبب ذلك ، أجابوك أنهم سثموا مثل هذه الحياة ، بالكيفية التي عرفوها ، وأنهم كلا نظروا إلى المستقبل ، لم يجدوا فيه ما يدعو لمواصلة العيش ، وأنهم على استعداد أن يقفوا عند هذا الحد .

إن هؤلاء الغنيان والفتيات ، وأمثالهم من الكبار الذين اعوجت نفسياتهم ، بسبب الخوف والتعب ، في حاجة إلى الإلمام بسنة من سنن الحياة التي لا تقبل تغييراً ولا تبديلاً . ولا بأس من تسمية هذه السنة ، بقانون المفاجآت . وبفعل هذا القانون تحدث المفاجآت . وتحدث لكل إنسان . فلا يبلغ الحرص والحذر في حياة فرد من الأفراد درجة ، تبعث عنها عنصر المفاجأة . وليس من سبيل إلى تحديد «اليوم» تحديداً يمنع «الغد» من أن يتخاف عما هو ، أو يمنع الأسبوع المقبل من أن يتخاف عما هو ، كما لا يمكن تمييز بيئة جمهورية «بيرو» تمييزاً يجعلها تماثل ولاية «بنسلفانيا» .

لقد هيأت الطبيعة للحياة عنصر المفاجأة هذا ، فجعلتها جديرة بأن نحيها . ففي عين اللحظة التي تحس فيها أنك وقعت أسيراً لحوادث لا قبل لك على التخلص منها ، وفي عين اللحظة التي تشر فيها أنك وقعت في فتح كارثة ، لا سبيل لك إلى تحملها - في هذه اللحظة بالذات ، شيء يحدث فجأة ، فتسجرو فوراً من الحادث ، ويطلق سراحك من الفتح . قد يكون مفتاح الفرج في يد صديق لم تتوقع قدومه . قد تفتح كتاباً فيقع نظرك على فقرة ، تجد فيها جواباً عن حيرتك . أو قد تدير زر جهاز اللاسلكي ، فيحمل لك صوتٌ سحريٌّ غير منظور على أمواج الأثير ، أقوالاً يخيل

إليك أنها موجهة إليك وحدك دون سواك ، إذ تجد فيها من المعلومات والشروح ما يعينك على حل مشكلاتك والخروج من المأزق الذي وقعت فيه . أو قد يفوتك قطار ، فتضطر إلى انتظار سواه ، وفي تلك الفترة يسوق لك القدر غريباً بمحدثك في شأن من الشؤون ، فإذا بهبارة عارضة في حديثه تغير مجرى حياتك تغييراً كاملاً ، وتفزع أزمته .

هذه هي المفاجآت وأمثالها التي تصادف بني الانسان كل يوم ، وترد إليهم من كل حذب وصوب ، بشقى الوسائل والطرق . وتأتي في صور شتى ، متكررة في ثياب متنوعة ، ومتعددة أسماء مختلفة لا تغرب عن الأفهام . وهي كأن المرء مصاباً بداء الخوف ، وهو من أعراض الضعف واستهلاك الطاقة العصبية ، استولى عليه البأس ، وحدث نفسه قائلاً « أجل ، تأتي المفاجآت السارة للغير ، ولكن ليس لي » ، ذلك لان الخوف متى نشبت أظفارها في الضعيف ، خائر للقوى ، مستنفذ الأعصاب ، مختل التوازن ، ومنت الثقة في نفس صاحبها ، وارتاب في قدرته على المحاطرة في الحياة ، والمجازفة وما قد يصحبها من مفاجآت .

هذه هي « سيكولوجيا » ضعف الطاقة في الخلايا العصبية ، وإليها يعزى بأس أولئك الشبان والشابات الثلاثين ، الذين سبقت الإشارة إليهم ، واستعدادهم لوضع حدٍ لحياة أصبحت في نظرهم لا قيمة لها . بيد أن هناك سبباً آخر لبأسهم ورضيتهم في الاتحار ، ألا وهو ، أنه لم يكر لهم فلسفة في الحياة ، ولم تكن لهم فيها عوائد ثابتة تشع منها أنوار التفاؤل وأضواء الآمال .

لقد كانوا على استعداد للقضاء على حياتهم بأيديهم ، لأن الحياة عندما كانت عبثاً سهلاً وهدوءاً شاقاً ، خلوة من الآماني والآمال والمفاجآت ، وقد نضب منها معين الأفراح والسرور .

أما إذا كان هؤلاء المثائمون البانسون ، قد لقنوا منذ نعومة أظفارهم « سيكولوجيا » المفاجآت السارة ، وتعلموا أن يتوقعوا مجيئها ، ورأوا بميوسهم نوراً بعد ظلام ، ويسراً بعد عسر ، وأحداثاً سارة بعد أيام كئيبة محزنة ، وحياة مليئة بالشبع والاطمئنان والرخاء بعد حياة هزيلة ، جوفاء خاملة الذكر- فأن هؤلاء قد نقشوا على صفحات عقولهم تلك السيكولوجيا فأصبحت جزءاً منهم لا يتجزأ ، لما كان قد تطرق إلى نفوسهم اليأس ، ولا استسلموا إلى فلسفة الهزيمة والانتحار بهذه السرعة ، حتى ولو لم تكن الطاقة في خلاياهم العصبية من القوة بقدار كبير .

أما صديقنا القسيس الذي جاء لاستشارتي في هذا الموضوع ، فقد قلت له « عظم ربنا إذا عن ضرورة التغيير في كل مرة تقف فيها على المنبر . حدثهم عن معجزات هذا التغيير في حياة الإنسان ، بفضل المفاجآت التي تحدث من حين إلى حين . علمهم أن الحياة عرضة للتنوع في كل حين وعرضة للتشكل بشتى الألوان والأزياء . علم الأطفال منذ صغرهم أن يعدوا على أصابهم المفاجآت السارة ، كما يباي الحلوى التي جاءت اليهم من حيث لا يملحون ، وأنصبة « الدندرة » التي جاءتهم من حيث كانوا لا يتوقعون ، وغير ذلك من الكتب والملابس والمراجات ، والرحلات ، التي كانت لهم مصدراً للفرح والسرور بعد خمول وكآبة . ومن هذه التعاليم

الساذجة الصنيرة ، تكون مبادئ سيكولوجية فلسفية ، غاية في العظمة والاهمية .

إذا أردت ان تغير نفسك حتى تنال حريتك العافية ، وجب عليك أن تتوقع المفاجآت السارة . استبدل تلك المخاوف التي هي عرض من أعراض التعب ، بتوقع المفاجآت والشعور بذيوار السرور بملأ جوارحك . إن هذا من مقومات الصحة ومستلزمات العافية . ومما يدعو للدهشة أن الحياة في الواقع عادية ، إذ كثيراً ما تطلب المفاجآت فتجدها . لم يتشام الناس من أيام الجمعة والعدد ١٣ ، أليس لانهم يرسون في أذهانهم صوراً للحوادث المحزنة التي جرت لهم في تلك الأيام ، وما يتصل بذلك الرقم ؟ فلو أنهم دونوا في صفحات عقلم ما حدث لهم في تلك الأيام ، وما يتصل بذلك الرقم ، من الحوادث السارة وما توقعوه من المفاجآت ، لوجدوا أن نسبة هذه (السارة) لنلك كنسبة عشرة إلى واحد .

على أن هذه المفاجآت لاتأتي الينا (على الدوام) بطريق الصدفة . إن جذورها ممتدة إلى أعماق نفوسنا ، وأصولها في وجداننا وجوارحناء إتهانبات يتم في تربة اليوم - الحاضر . ويتوقف مستقبلك على قوة حياتك اليوم - الحاضرة . كما أن الطابق الاعلى للبناء يتوقف على دعامة ما تحته من الطوابق وعلى قوة أساسه .

وليس في مقدور مخلوق أن ينجو من العواقب التي تترتب على شخصيته وأخلاقه . إن ما يحدث لنا في المستقبل ، إنما هو في غالب الأحيان نتيجة لما نحن عليه في الحاضر . واسكن من طيبة المفاجآت وفلسفتها ، اتنا

لاستطيع أن نقرر متى تكون العواقب حسنة ، وليس في معنا التنبؤ بهذا ولذا لزم أن يكون المرء على الدوام يقظاً ، وفي انتظار مجيئها . وبما يدل على قوة الخيال وسلامة التصور عندنا ، أن نعرف على هذه المفاجآت عندما نجدها على عتبة الدار ، ونفتح لها الباب على مصراعيه ، ونستقبلها . وهنا يتضح لنا كيف تبدل أحوالنا وبهمل الجديد منها مكان القديم ، ويتكسر ما كان ، ليقوم مقامه ما سيكون ، وبذا نبرر ثقتنا في مقدرة الحياة على خالق المفاجآت .

ولست هذه فلسفة عاطلة . إنها فلسفة عاملة . فكما أن المفاجآت التي سنأتي البنا في المستقبل « مزروعة » من قبل في تربة شخصياتنا وأخلاقنا ، كذلك هي مقدورنا أن نكون تلك الشخصية فينا وننحتها ، كما ينحت المثال تمثاله من كتلة الرخام .

حسب الحياة أنها جديرة بأن نحياها ، بأن هناك فرصة سانحة ، نستطيع فيها أن « نحت » أنفسنا يوماً بعد يوم ، وأسبوعاً بعد أسبوع ، وبذلك نكون شخصياتنا على النحو الذي نريد . واذكر أنك حرّ في إضافة ما تريد إضافته على تمثال شخصيتك ، وحذف ما تريد حذفه ، حتى يستكمل التمثال والانسجام والتوازن ، فيصبح ساراً للنظر إليه ، متناسب القسمة ، مطواعاً للفكرة التي أرشدت يدك إلى صنعه ، وقادت إزميلك إلى تشكيله . أنت حرّ . وحسبك هذه الميزة العظيمة ، التي يكفيها عظمة أن تكون أساساً لفلسفة حياتك . إن الحرية العقابية أئمن مافي وسع الإنسانية أن تهلك في الحياة . إنها الحرية التي لا يمكن أن تدوسها قدم ، أو تهدي حدودها

قوة . إنها حصن منبع لا يمكن لأحد اختراقه إلاك ، وفوق ذلك فإن
الصوت الذي تشعه هذه الحربة ، لا بدّ له من أن يضيء سواك ، فينشر
خيوطه الذهبية حول العالم أجمع .

فلنذكر

(١) لا بد من تغيير نفسك .

(٢) التغافل ، والخزعبلات والأباطيل ، والخاوف ، والتشاؤم ، والأوهام
المظلمة ، كلها جزء من سيكولوجيا التعب ونتيجة لها .

(٣) في الحياة عنصر هام في وسعه خاق المفاجآت ، علينا أن نحسب
له حساباً .

(٤) إن حياتك في قبضة يدك ، وفي . تدورك أن تشكلها وفق النموذج
الذي تتخذه لنفسك .

الفصل الثاني عشر

كوارث التعب

« ولكنني لا أشعر أنني متعب يا دكتور »

هذا هو الجواب الذي أسمه من كل مريض تقريباً ، إذا ما بينت له أن ما يشكو منه لا علاقة له بالقلب ، أو المعدة ، أو بدء الجنون ، أو حتى انعدام الصلاحية الزوجية ، وإنما هو نتيجة التعب . إن أكثر الناس لا يدركون معنى التعب تماماً . معنى التعب الذي أسهبنا في التحدث عنه في هذا الكتاب ، استنفاد الطاقة في الخلايا العصبية ، وليس مجرد شعور صاحبه أن جسمه متعب . ومن الصعب أن يفهم السواد الأعظم من المرضى أن ما يشكون منه من مختلف الأمراض ، إنما هو عرض من أعراض التعب ، اللهم إلا إذا باقت قوامم من الانهالك مبلغاً عظيماً .

إن التعب الذي نتحدث عنه - استنفاد الطاقة العصبية - من ألد أعداء الحضارة الحديثة ، وتروح ضحاياه بمئات الألوف . فكم خرب من بيوت ، وهدم من أسر ، وأضاع من مستقبل ، وفكك من علائق بين زوج وزوجته ، وبالدين وأولاد !!! وكف دور الصناعة والأعمال مئات الملايين من الدولارات كل عام !!! ولماذا يبيث التعب هذا بالأرض فساداً ، ويهدم من الانسانية أركان السعادة ؟ لأن أعراضه التي

ينبغي أن تكون نذيراً للوقوع بها ، يصعب معرفتها ، والشعور بها أحياناً ،
ولأن المريض في أكثر الأحوال لا يسعف بالعلاج الصحيح .

لقد اشتدت العناية في السنوات الأخيرة ، بكيفية لم يسبق لها مثيل ،
فيما يتعلق بالسل والسرطان ، حتى يعلم الجمهور بما يعرفه الطب عنهما . وفي
كثير من أنحاء البلاد ، نجد ذوي الشأن على قدم وساق في محاربة
الأمراض المميتة ، وإمداد المصابين بها بالعلاج . أما التعب الذي يتص
الطاقة العصبية من الجهاز العصبي ، فلا يزال أمره مجهولاً ، وأكثر من
ذلك أن الكثيرين من رجال الطب يضربون صفحاً عنه ، ظناً منهم أن
أمره قليل الأهمية . وإذا كانت فائدة هذا الكتاب تقتصر على إثارة انتباه
قراءه إلى الكوارث الفادحة التي تسبب عن التعب ، وإلى ماهيته ،
والآلام التي يجربها على الإنسانية ، وإلى وجوب علاجه وشفاء المصابين
به - إذا قصرت فائدة هذا الكتاب على هذه ، فإنه يكون قد أدى الغرض
الذي كتب من أجله على الوجه الأكمل . وستفاس قيمته بذلك القدر من
المادة والنشاط ، الذي أعيد إلى ضحاياهم الذين ذاقوا طعم العيش الرغيد ،
والحرية ، ومسرات الحياة ، بعد أن أذاقتهم المرارة العيش ،
والآلام وبؤسه .

لقد أوضحت في الفصول السابقة كيف تستنفذ الطاقة في الخلايا
العصبية . وقد استرعت أنظاركم في الفصل الثالث إلى الأعراض الكثيرة
التي تدل على الهبوط والصعود في الطاقة العصبية . إن هذه أعراض تسير
على نظام واحد ، معصوم ، لا يتغير . ويمكن الاعتماد عليها كما يعتمد على

درجات فهرنهايت في ميزان حرارة (ترمومتر) دقيق الصنع . ويمكنك الوثوق بصحتها ، وتؤكد ميزان الحرارة حيناً يهبط مستوى الزئبق فيه إلى درجة ٣٢ ، أو يرتفع إلى درجة ٩١ فهرنهايت . وتتطلب معرفة الهبوط والصعود في الطاقة العصبية ، معلومات أوسع وأعمق ، وذلك أشد من معرفة الهبوط والصعود في درجات الحرارة . والفرض من وضع هذا الكتاب إيقاف الفارسي على حقيقة نفسه ، وإثارة اهتمامه ، وإيضاظ ذكائه ، لمعرفة العمليات التي تجري في جسمه وعقله . فلهذه المعرفة من عظم الأهمية ما يخفف من مخاوفك من نفسك والأحاسيس التي تمر بها ، إذ أن يالمالك بشئ من هذه العمليات البدنية والعقلية ، يتضح لك كيف تنشأ هذه الأحاسيس المزعجة المؤلمة ، وما الذي يسببها ، وما مقدار خطرها عليك . لذلك اقترح عليك أن تعيد قراءة الفصلين الثالث والرابع ، ففيهما تجد شرحاً وافياً للتعب الذي هو أساس الخوف - قبل أن نشرح لك نتائج التعب متى كان غير مصحوب بخوف يسهل التعرف عليه أو الشعور به .

التعب مدبب سبب من الملل والسآمة :

كثيراً ما نسمع ونقرأ ، أن التعب بما يصحبه من أعراض ، كالقلق ، وحدة التأثير ، والمجزع عن تركيز الذهن ، وفقدان الذاكرة ، والكراهية أو الحب بكيفية مفاجئة لا مبرر لها ، وعدم توافق الزوجين في العلاقات الجنسية ، والعسنة ، والخوف المتواصل - كثيراً ما نسمع ونقرأ أن التعب وأعراضه هذه كلها نتيجة الملل والسآمة ، وأنها تزول وتطوى أعراضها كما

يطوى البدوي خيمته ، عند وجود هوية جديدة ، أو القيام بناحية أخرى من نواحي النشاط يرتاح اليها المريض . وكثيراً ما قيل لي إن هذا الاعتقاد بلغ حداً ، أن نصح بعضهم إلى المريض أن يستعاض عن زوجة بسواها ، وإلى المريضة أن تستعاض عن زوجها بسواه ، تخلصاً من التعب وأعراضه . واني أقرّر هنا ولا أستدرك أن هذا الرأي عارٍ عن الصحة تماماً ، وخالط من أساسه ، كما أنه غاية في الخطورة .

إن التعب لا يتسبب عن الملل والسآمة . ولكنه حالة من حالات الخلل العصبية ، يجعلها الجسم كما يسجلها العقل . وهو مرض حقيقي كما أن البول السكري مرض ، وكما أن الذبحة الصدرية مرض لا شك فيه . ومن حسن الحظ أنه مرض يرجى شفاؤه ، ولكنه يتطلب من يفهم سببه ، وكيفية علاجه .

وكثيراً ما تكون السآمة عرض من أعراض التعب . فإذا كانت الطاقة العصبية عندك منخفضة ، صعب عليك الاهتمام بالناس أو بما يجري حولك من الحوادث . ومن الأهمية بـمكان إزالة ما يحتمل أن ينشأ من سوء الفهم في هذه النقطة فوراً . إنك تسأم الحياة ، لأنك متعب . انك لا تتعب لأنك مملت أو سئمت الحياة . وإذا أردت الوقوف على ذلك السر العظيم - سرّ نخب التعب - فما عليك إلا أن تتعلم كيف تقيس طاقتك العصبية ، وكيف تغذيها وترفع مستواها ، وتحتفظ بهذا المستوى . فإذا ما زال عنك التعب ، استمدت حالتك الأولى ، فبدت لك زوجتك ساحرة كما كانت ، واشتمعت في قلبك (أيتها السيدة) ناز الحب لزوجك كما كانت مشتتة

من قبل ، وعاد حبك إلى أولادك كما كان ، وعدت الى انازح واللعب كما كنت تفعلين في شبابك ، وزال عنك ذلك الشعور بتقدمك في السن و « وضعك على الرف » .

وها أنا أضع امامك قصة مريض جاء الى للملاج ولندعوه باسمه المستعار « س » .

انه رجل من رجال الأعمال الكبرى . له إصبع في كل شأن من الشؤون الطامة . لقد بنى مجده يده ، فبدأ صغيراً وأخذ يتدرج في سلم النجاح حتى بلغ القمة . ونجاة - كإلاح له - أخذت أموره تلتوى . فهذا شريكه أصبحت معاملته عبيرة . مستر « س » يريد شراء بناية جديدة في مدينة أخرى ، حتى بنشئ فرعاً آخر لعماله ، ولكن شريكه يضع العقبات ، فتدخل نفسه للريبة في هذا الشريك . لقد مضى على هذه الشركة حقبة طويلة من الزمن ، كانت تجرى فيها المقادير على مايرام ، وكانت العلاقات فيها متينة الأواصر . أما الآن فقد أخذ مستر « س » يفكر في الماضي في خلال الليالي الطوال ، التي يأرق فيها مثقلاً بهوم شئونه . وفي خلال هذا التذكير أخذ الشك في أمانة شريكه يتطرق إلى ذهنه . خيل اليه أن الشريك يحاول خداعه . أو أنه يتآمر عليه للتخلص منه ، والاستئثار بالعمل وحده .

يحاول « س » أن يفضي إلى زوجته بما يجول في خاطره من الشكوك ، فتسخر به ، وتحاول إقصاء هذه الفكرة إلى أبعد حد ممكن ، وتأتي أن تقبل منه رأيه في اعوجاج شريكه . وقد جاء تصرف زوجته

هذا صدمة قوية عليه لا تطيق . ما معنى لهذا ، سوى أن زوجته ضده ، ولا يهمها أمره ، إنما زاهدة عن صالحه ولا تعنى بشئونه . والنتيجة أنه فقد كل شعور بالظلمة في عمله وفي بيته . وأصبح تدريجاً أقل ميلاً إلى العودة إلى منزله في نهاية عمله ، يوماً بعد يوم . ومعنى عاد إلى المنزل ، تطرق إلى نفسه الشاك في زوجته ، وتجمست في عينيه عيوبها واحتدت غضباً لأنفه الأسباب . وبدأ يتمجم عليها ، وبدأت تتمجم عليه ردأ على فعلته . وهنا أخذت تتردد في نفسه فكرة : « ربما أريد طلاقاً » .

وفي الوقت ذاته يستمر استسلامه للهموم ، والتفكير في شئون العمل ، وشئون البيت ، وشئون المستقبل . أما العمل فلا يأس به من الناحية المالية . فالأرباح طائلة ، ولكنه يخشى أن تكون هناك خدعة نصيبها له الشريك ، فزور في الحسابات . أما عن الزوجة ، فقد أخذ يسائل نفسه : عساها تكون لها علاقة برجل آخر ؟

ولما كثرت الشكوك ، بدأ يتوهم أنه لا بد من كارثة تحدث له يوماً ما . وحدث يوماً أن أحس بفتة بشئ أزغجه ، وكأن قبلة سقطت فجأة وانفجرت بشدة هائلة فوق بنايته « ابواب ستيت » (أعلى بناية في أميركا وفي العالم) ، أحس أولاً بحرارة شديدة في جسمه ، عقبها برودة شديدة . تقوصت أصابع يديه وقدميه ، وأحس كأنه لم يمد في استطاعته إعادتها إلى ما كانت عليه . وأحس كأن دبائيس نوحزه في معدته ، وأنه لا يستطيع التنفس .

يستدعي الطبيب ، ويفحصه ، ويأمره بدخول المستشفى للراحة مدة

أسبوعين ، ويخبره أنه متعب ، في حاجة إلى الاستلقاء والاستراحة من العمل ، والتعبير - يتبع « س » تعليمات الطبيب ، وفي خلال وجوده في المستشفى يرقب الأعراض التي كانت تلازمه من قبل ، فيبين له أنها قد زالت ، وأن صحته على مايرام . هذا إلى أن حُن يوم العودة إلى عمله في نيويورك ، وهو نهاية الاسبوعين اللذين تقرر قضاؤهما بعداً عن بيته ومكتبه . فسرعان ما عزم على السفر حتى عاودته أعراض المرض ، وكأنها صاعقة انقضت عليه من حيث لا يدري ، فكانت أشد مما كانت قبل دخوله المستشفى .

يذهب إلى طبيبه لاستشارته . يفحصه الطبيب ، وبعد التأمل يدلي برأيه إلى « س » قائلاً - « انك ضجر بملك وحياتك ، وفي حاجة إلى عطلة طويلة ، وتعبير تام للمنظر التي ملأتها . فلم لانسافر إلى كاليفورنيا^(١) ؟ اقض هناك شهرين أو ثلاثة أشهر . تعرف إلى طائفة جديدة من الناس ، واتخذ لك هوايات جديدة . لقد أفلحت هذه الطريقة مع مرضى مثلك . إن علاجك يتطلب منك التخلص من السامة والمال ، ولا يتم لك ذلك إلا بجهد غرامي » .

ولكن « س » يحتاج قائلاً إنه لا يستطيع السفر إلى كاليفورنيا والتعبير طويلاً ، يقضى عدة الشهور في الهم ، وأن عمله الذي يفاخر به ، وقد ضحى فيه من الجهد المتواصل سنوات طوال ، يستدعي بقاءه في شرقي الولايات المتحدة (حيث نيويورك) ، لاقى غربها (حيث كاليفورنيا) ، وأضاف إلى

(١) انترجم — وهي تبعد عن نيويورك بأكثر من تبعد نيويورك عن لندن .

ذلك أنه لا يشعر بضجر أو سآمة في عمله ، وأنه على النقيض من ذلك تنبأ
فضه مروراً كما فكّر في توسيع دائرة أعماله ، ويتوق إلى اليوم الذي
تتضاعف فيه مسؤولياته ، وتزداد المسائل التي تحتم عليه هذه الأعمال معالجتها .
ثم أوضح للطبيب أنه لا يشعر الآن أن صحته تساعد على القيام بهذه
المسؤوليات ، ولكنه لا يميل إلى الدخول في مسائل غرامية ، لأنه يريد أن
يشعر نحو زوجته بالسعادة التي كان يشعر بها نحوها من قبل .
يهز الطبيب كتفيه ، ويقول للمريض إنه إذا كان لا يميل إلى اتباع
تعليماته ، فليس لديه علاج آخر يقدمه إليه .

هذه هي قصة مستر « س » كما مردها على ، يوم أن جاء إلى عيادتي
للاستشارة . ولما شخصت له المرض ، وأخبرته أن أساس شكواه التعب
- أي «بوط مستوى الطاقة في الخلايا العصبية - بسبب العمل المرهق ،
والاستسلام للموم المتراكمة ، والخاوف التي توجيها إليه أحاسيسه ، افتتح
بهذا التشخيص وتقبل الفكرة راضياً ، وأظهر استعداداً للشروع في العلاج .
وقد كان مقتنعاً أنه في حاجة إلى الراحة ، ولكنه كان لا يدري لماذا لم تجده
الراحة نفعاً في المدة التي قضاه في المستشفى ، بناء على طلب الطبيب .

وأخذ بسألني « لماذا عاودتني تلك الأحاسيس المؤلمة ، من تناوب
الحرارة والبرودة ، ووخز لإبر ، وتقلص العضلات ؟ ما سبب عودتها بعد
أن استرحت في المستشفى أسبوعين بعيداً عن عملي ؟ » .

إنك إذا كنت قرأت هذا الكتاب جيداً ، كان في وسعك أن
نحجب عن -واله ، وأن نفهم ما أوضحت لمستر « س » ، من أن التعب

وأعراضه كونت في ذهنه سلسلة من الخواطر المتواترة ، فأحدثت كل منهما
أثراً في الأخرى . أى أن خوفه من الأحاسيس التي كان يشعر بها في جسمه
ساعدت الطاقة في خلاياه العصبية على الهبوط ، وكان هذا الهبوط سبباً في
مضاعفة التعب ، واستعادة أعراضه ، والراحة وحدها لا تشفي المريض ،
لأنها لا تغير أفكاره وخواطره المتواترة عن نفسه ، ما لم يتم طبيب الأمراض
العقلية بمساعدته على تغييرها وإعادة تنظيمها وترتيبها .

وقد كان هذا التفسير منطقياً في رأيه ، فاتبع العلاج . وبعد سبعة أيام
قال لي إنه لا يشعر بتحسن كبير في صحته وحسب ، بل إن كل ما يتعلق
بالعمل والبيت يسير من حسن إلى أحسن . فلم يعد يعتقد أن شريكه
يضع العقبات والعراقيل في سبيله ، أو أنه يحاول خداعه . كل ما هنالك أنه
(الشريك) يحاول أن ياجأ إلى وسائل الحذر والحرص مراعاة لصالح العمل ،
كما كان يفعل على الدوام . وقال عن زوجته ، إنها الآن غير ما كانت تبدو
له حينما كان مريضاً . فهي ليست عديمة العطف عليه ، وأيست حادة الطبع ،
وليس قلبها خلوياً من الحب نحوه ، كما كان يخيل إليه . ثم أضاف إلى ذلك
أنه يشعر الآن برغبة وشوق إلى العودة إلى بيته في نهاية العمل ، وأنه في
أثناء وجوده هناك يشعر مرة أخرى بالسعادة والاطمئنان ، فلم يعد عصبي
المزاج ، كثير الشكوى ولا تنقاد ، أو عرضة للغضب لأوهى الأسباب . ثم
صاح متسائلاً « ماذا حدث لي يا دكتور ؟ » .

التعب يَضْمَفُ قِوَرَتِكَ عَلَى التَّمْيِيزِ :

عندما تكون مزمباً - أى عند هبوط مستوى الطاقة فى الخلايا العصبية -
لا تكون قيم الاشياء فى نظرك كما يجب أن تكون . فلا يعود فى وسلك
أن تحكم على صحة الاشياء من عدمها ، كما كان يمكنك ذلك عند ارتفاع
مستوى الطاقة . وعندما تحدث الانفجارات فى الخلايا العصبية بأسرع
ما يمكن وأشد عنفاً مما يمكن ، فإن قدرتك على التمييز تصاب بالضعف
والاختلال . فالتحس بذلك الاثزان الداخلى وتماكك الشخصية ، لأن
الخلايا العصبية فى حاجة إلى الغذاء ، ولا تؤدى وظائفها كعادتها . ولا ترى
الناس ولا الحياة على حقيقتها ، لانها تكون فى نظرك ملتوية ، كالحيال فى
مرآة وضعت وضماً معوجاً .

ومن الطبعى انك فى مثل هذه الحالة تتسرب إلى نفسك الريب
والشكوك ، ونحس بالمرض ، وتفقد روح الصبر والتسامح . ويصبح مسلكك
الشاذ وبالاً على من حولك ، فتقرأ بين السطور معنى ، لا وجود لها إلا إذا
كنت على هذه الحالة من التعب العصبى . وهذا عين ما حدث إلى مستر
« س » . فما كاد يتخلص من هذا التعب ، وتنظم تلك السلسلة من
الخواطر اللداعية فى ذهنه ، حتى زالت عنه شكواه وآلامه ، وكأن عصا
سحرية مستها .

زارتنى مريرة فى الخامسة والثلاثين من عمرها منذ شهر ، وقد كانت
تشكو من التعب والخوف طيلة خمس سنوات ، وما صحبهما من الأرق ،

والإقباض ، وخشبة الخروج من البيت مفردة ، وركوب الترام أو الأوتوبس أو القطار ، ومن الصداع والدوخة . وكانت تشكو على الأخص من مرض أصاب عينيها . وقد ذهبت إلى عيادات كثيرة لعدد من أشهر أطباء العيون ، فقالوا لها إنها مصابة بداء اسمه باللاتينية (anisocoria) ، وكانت المدينة التي ذهبت إليها ، هي المكان الوحيد الذي اجتمع فيه نفر من أطباء العيون الذين يعرفون ماهية هذا الداء .

وقد سألتني أن أحيلها على طبيب عيون اقترح اسمه إذا شئت ليعيد الكشف على عينيها ، فأجبتها بالنفي قائلاً ، إن الفشاة التي عليهما ستزول بمجرد زوال الخوف والتعب اللذين يلزامانها . وكانت هذه السيدة لا تستطيع القراءة ، لأن عينيها كانتا تدمعان بمجرد وقوعها على الورق ، وبصبيها صداع في رأسها ، فلا ترى الحروف إطلاقاً .

ولما انقشمت عنها سحب الخوف والتعب ، عادت إليها قوة الإبصار كاملة لانشوبها شائبة ، كما كانت قبل المرض . وفي الحال القت بنظارتها ببداً إذ لم يصبح لها حاجة إليها . إذأ ، فلم يكن الداء سابق الذكر هذا ، إلا عرضاً من أعراض الخوف والتعب .

التعب وهدم الملاءمة الزوجية :

بالرغم من أنني لم أدون في سجلاتي أرقاماً ، أنني عليها أحكامي في هذه المسألة ، فإنني أجروء أن أقول ، إن سبعين في المئة من الحالات التي يشكو فيها المريض من عدم الانسجام بينه وبين زوجته ، أو تشرف فيها الزوجة

ان انفصالها عن زوجها من أزم اللوازم - في سبعين في المئة من هذه الحالات ، يكون التعب وحده أساس الشكوى .

ان التعب (العصبى) وما يصحبه من أعراض وكوارث فادحة ، أساس عدد لا يحصى من حالات الطلاق ، وتقويض أركان الأسرة ، وما يتسبب عن هذا من تشرذم الأحداث . وكل رجل (أو امرأة) مصاب بداء التعب ، لا يصلح بتاتا أن يكون شريكا صالحا في الزوجية ، كما لا يصلح أن يكون والدآ ، وما لم يتمرف رجال الطب على أعراض التعب ، ويتفهمون علاجه ، فن العبث أن تهبط نسبة الطلاق في هذه البلاد (أميركا) .

في كل مدينة في طول البلاد وعرضا ، وفي كل مهنة وعمل ، يوجد أفراد لا عدد لهم ، ممن يزاولون أعمالهم في جو متوتر ، مجهود ، معنى ، ملي بالمصاعب . ومع ذلك فان ما ينجزون من الأعمال ، نسبة ضئيلة مما كان ينبغي إنجازها ، بسبب استنفاد الطاقة من خلايا أجسامهم العصبية ، كما يستدل على ذلك من الأعراض البدنية التي يشكون منها ، كالذو بات القلبية ، والإغماء ، والمبرعة ، والصداع ، ووجع الظهر ، والاختناق . وبهذه المناسبة ، أرى من المفيد أن أذكر هذه الحالة :

العمى يمسروه :

كان المريض شابا دون الثلاثين من عمره ، وصناعته مهندس كيثى .

وعندما حضر لاستشارتي كان لا يستطيع رؤية الأشياء ، اللهم إلا كأشباح
تكسوها غلالات من السحب العتمة . وكانت كل من العينين تبدو كشق
مستطيل منحرف ، لأن جفنيها على حد تعبيره ، كانا كأن ثغلاً شديداً
الهما شداً .

وقد علمت منه ان هذه الحالة قد مضى عليها سنتان . وقد جاء
« العمى » فجأة وبغير سابق إنذار : مصحوباً بالألم في الرأس بالغ حدّ الشدة ،
ووجع متواصل يتمشى مثاقلاً في أسفل العمود الفقري ، وأخذ الشاب
يشكو من سوء الهضم ، والشعور بالألم والامتلاء ، والانتباضات المعديّة ،
والثقل في صدره . وكانت الآلام تملأ كل جزء في جسمه ، فكان أحدهم
ضربه في كل مكان وسبب له روضاً في كل عضو من أعضائه ، حتى بلغ
الألم أقصى حدّه .

ولما بدت عليه هذه الأعراض استشار طبيباً ، فقبل له ان سبب
المرض اصابة في الجيوب (sinuses) ، ونصح بإجراء عملية جراحية . وقد
أجريت العمليّة فعلاً ، ووجد الجراح الجيوب سليمة ، ولم تحسن حالة
المريض طبعاً .

واستشار طبيباً آخر ، فأخبره أن سبب شكواه حالة نفسية ، ونصح له
بالراحة ونسيان المرض .

وقد حاول المريض بغير جدوى اتباع أوامر الطبيب ، ولكن
لأعراض ازدادت شدة ، وعلى الأخص الصداع ، فقد أمعن في العنف

حتى كان الشاب المسكين يضطر أحياناً أن ينطح الحائط برأسه بشدة ،
أعمالاً في تحويل الألم إلى اتجاه آخر .

وبعد أن تردد على ستة أطباء بلا نتيجة ، نصح له بعضهم أن يلجأ
إلى محال نفساني . فذهب إلى أحد هؤلاء ، وقد كانت ذائع الشهرة .
ووظف المريض على عبادة هذا المحلل لمدة ثمانية شهور بغير انقطاع . وقيل
له ان الغشارة التي على عينيه ليست عضوية - أي ان العين في ذاتها سليمة .
ولكنها تسببت من حادث جرى له في طفولته . وهو أنه في طفولته المبكرة
كان ينام مع أبيه وأمه في حجرة واحدة ، وأنه بلا شك رأى بعينه العلاقة
الجنسية بينهما ، وان هذا الاختيار كان صدمة عنيفة على نفسه ، أثارت
عنده كراهية شديدة نحو أبيه ، لأنه كطفل كان يرغب في الاتصال بأمه
اتصالاً جنسياً ، وخيل إليه أن أباه حال دون قضاء هذه الرغبة .

فما كان من المريض إلا انه أبقى قبول هذا التعليل ، وكبر عليه أن
يصدق أن هذا كان سبباً في غمض عينيه ونزول الغشاوة عليهما ، وأكد
للمحلل ، أنه لم يشعر يوماً بشيء يشتم منه الفغيرة من والده ، أو الكراهية
له ، بل على النقيض من ذلك كان شديد الودع به . وأنه لم يشعر في أي
وقت كان برغبة جنسية نحو والدته .

وقد أجاب المحال النفساني على هذا الرفض بقوله ، إن شدة الإنكار
دليل قاطع على صحة الذنب ، فأبى المريض الاستماع إلى المحال بعد ذلك ،
وما حاول إقناعه عليه من نظريات فرويد . ولما اشتدت مقاومته ، أصبح
العلاج مستحيلاً ، فأحال المحال على أحد مساعديه .

واستمر العلاج بعد ذلك تسعة شهور أخرى - أي أنه قضى سبعة عشر شهراً في العلاج بواسطة التحليل ، يوماً ، بغير أن يبدو عليه تحسن ما - على أنه أخذ يحس تدريجياً بشيء من الكراهية نحو والده ، إذ خيل إليه أن هذه النظريات إن صححت ، تدل على أن أباه كان سبب عماء وعلة شقائه - ونصح إليه المهلل أن يتزوج ، لأن الزواج في رأيه جزء من العلاج - فتزوج فعلاً ، ولكن الزواج كان قصير الأجل ، ففهمة أيامه بالاشقاء وعدم الوفاق .

وفي خلال كل هذه المدة لم يستطع الشاب أن يزاوِل مهنته الفنية الراقية التي نال فيها أعلى الدرجات ، فأنفق كل ماله من المال في علاج لم يأت بفائدة ، وانفصل عن والديه ، وتضاعفت آلامه ، وأتخ عليه بكآبئه كابوس الحزن والسكابة وانقباض النفس .

هذه بالإيجاز كانت حالته عندما أتى لاستشارتي . وقد شخصت له المرض ، وهو نفسي وجسماني معاً . وسببه هبوط في مستوى الطاقة العصبية . وقد بدأ هذا الهبوط في أيامه المدرسية ، فقد كان كثير العمل ، ذا ضمير حساس ، شديد الرغبة في التقدم والارتقاء ، وقد وطّد العزم على بلوغ مراده . ولم يدخر جهداً الا وبذله في ذلك السبيل . وفي مرحلة الدراسة الثانوية ، كان يشترك مع زميل له في دراسة هندسة المثلثات ليلاً . وقد تذكر المريض في أثناء حديثه معي انه في ذلك الحين كان يحس بشدة التعب والإجهاد ، وكان يجيل إليه أنه لا يستطيع المتابعة على جمال عينيه مفتوحتين .

وحدث ليلة ما ، انه كان عائداً إلى البيت في منتصف الليل ، بعد إحدى تلك المهرات التي كان يقضيها مع زمينه في دراسة هندسة المثلثات ، انه أحسن كأن عيابه تغمضان . وقد مرت بخاطره هذه الفكرة فجأة ، فقال : ما عسى أن يحدث لي ، فيما إذا فقدت بصري ، وأصبحت ضريباً ؟ وقد استحوذت هذه الفكرة على نفسه ، فأخذت بتردد في خاطره من حين إلى حين ، حتى انه كان يجرب السير في الطريق ، مغمض العينين حتى يرى مدى شعوره ، فيما إذا كان أعشى .

وبذلك تركزت فكرة العمى في ذهنه حتى أصبحت شرطاً منه . ودارت الأيام دورتها ، إلى أن استولى عليه التعب العصبي ، فضعفت مناعته ، وتغلقت الفكرة فيه ، وتمكنت منه واستحكمت حلقاتها .

كل هذه التفاصيل جاءت في سياق القصة التي مردها عندما حاولت تتبع حالته منذ البداية . لقد كان ضحية التعب . ومما يبرهن على صحة التشخيص أنه بعد علاج أربعة شهور ، بالطريقة التي وصفتها في جميع هذه الحالات { أي بتقوية الطاقة العصبية من ناحية وإعادة ترتيب سلسلة أفكاره من ناحية أخرى } ، زالت جميع آلامه وأسباب شكواه تماماً ، وعاد إليه بصره وفتحت عيناه ، وكان شيئاً من هذا أو ذلك لم يكن .

ما هو طب الأمراض العقلية ؟

لقد تخيرت قصة هذا المريض خصيصاً ، لأنها تبين للتأري بكل جلاء الفرق بين الطبيب « العام » وطبيب الأمراض العقلية ، وبين طبيب

الأعراض العقلية ، والمحلل النفساني . وكثيراً ما يختلط أمر هذين الأخيرين في أذهان الناس .

فيجب قبل كل شيء أن يكون طبيب الأمراض العقلية بحكم القانون (الأميركي) حائزاً للدرجة الطبية ، من مدرسة من مدارس الطب معترف بها ، وأن يكون قضى المدة المقررة (سنتين عادة) للتدرب كطبيب امتياز في إحدى المستشفيات . ويجب أن يكون قد تخصص علاوة على ذلك في دراسة الأمراض العقلية . أما المحلل النفساني فقد يكون طبيباً متخرجاً في إحدى كليات الطب ، أو قد لا يكون كذلك .

وقد علمت من بعض المرضى الذين جاؤوا لاستشارتي ، أنهم حللوا تحليلاً نفسانياً ، فقبل لهم إنه لا بد لشفتائهم من أن يعيشوا عيشة إباحية ، وأن يدخلوا في مسائل غرامية . أو قيل لهم أن يهجروا أزواجهم ، ويهجنوا عن سواهم توتلاً للشفتاء . وقيل لهم إن سبب مرضهم نتيجة كبت جنسي ، فعلمهم أن يخلموا هذا القناع - قناع الكبت . وفي أغلب الحالات انضح لي أن هذا الذي سموه الكبت الجنسي ، لم يكن سوى مراعاة الآداب الخلقية ، التي انفق عليها الناس في البلدان المتحضرة . ومن النصائح التي كانت تأتي على بعض هؤلاء المرضى ، ما كان وخيم العاقبة ، فأدبى إلى هدم الأسرة ، وفك أوامر الزوجية ، فتفاقت حالاتهم النفسية وازدادت سوءاً .

وإذا صح ما سمعته بآذاني من هؤلاء المرضى - ولست أجد ما يحتملني على ارتبابي فيما يقولون - فإن بعض هؤلاء الذين يدعون أنهم محللون ، ينصحون إلى مرضاهم أن يتصلوا بغيرهم اتصالاً جنسياً ، بعد في نظر القانون

إجراماً ، وفي نظر العرف خروجاً على الآداب العامة ، وهذه حلة يجب القضاء عليها من أسامها ، لأنها تهدد الشباب الأمريكي ، والبيت الأمريكي ، والمثل العليا التي تنادي بها المسيحية .

ويمكن تعريف الأخصائي في الأمراض الباطنية بأنه طبيب يتقن مهنة الطب بأوسع معانيها ، ويشمل عمله جميع فروعها ، بما في ذلك العقل ، وهو يعالج آثار البيثة في الفرد ، سواء أكانت هذه الآثار بدنية أم عقلية ، وسواء آلت هذه الآثار إلى الاحتفاظ بشخصيته وتماسكها ، أم هدهما وتفككها ، وتشمل هذه كافة العوامل العقلية والوجدانية التي يتسبب عنها أمراض عضوية (بدنية) ، أو اضطرابات وظيفية (عقلية) . هذا ما يقصد بطب الأمراض العقلية . هو دراسة الرجل كله - كاملاً .

وتوصلاً لهذا الغرض - أي دراسة الرجل كله - يدون طبيب الأمراض العقلية (أولاً) قصة المريض مفصلة في خلال السنوات العشر السابقة لمرضه (أو لاستشارة الطبيب) ، وتشمل كافة نواحي النشاط في حياته - عمله ، أسرته ، علاقاته بين كان يهاشرون منذ طفولته ، وجدانه وعواطفه ، نجاحه وفشله . ويدون ثانياً التقارير التي ترد من معامل التحليل نتيجة الفحص الكيميائي البيولوجي ، وبالاطلاع على هذه وتلك تستكمل صورة المريض التي عليها يبني الطبيب أحكامه ، ويشخص مرضه . هذا إذا كان المرض غامضاً أو مستعصياً . على أن أكثر الحالات لا تتطلب أكثر من الاستماع إلى سيرة المريض موجزة وفحصه في عيادة الطبيب المعالج خصوصاً عاديًا .

واستخدام سيرة المريض هذه بواسطة طبيب الأمراض العقلية يختلف تمام الاختلاف عن استخدامها بواسطة المحلل النفساني . طريقة الطبيب العقلي لا تتطلب لإستماع قصة المريض سوى جاسة واحدة ، أى اسشارة واحدة ، فى حين أن طريقة المحلل تتطلب شهوراً ، وفى كثير من الحالات تمتد إلى سنوات . وطبيب الأمراض العقلية لا يحاول كالمحلل النفساني أن يقرأ معانى رمزية فى أعمال المريض ، أو يبحث عن أحلامه لتفسيرها ، أو يذكر شيئاً عن ميوله أو علاقاته الجنسية ، ما لم يثير الموضوع المريض من تلقاء ذاته .

يضاف إلى ذلك أن هناك بوناً شامعاً واختلافاً كبيراً بين طريقة أتباع فرويد (أى المحللين النفسانيين) وطريقة أطباء الأمراض العقلية . فيما يحاول المحلل أن يرجع بالمريض إلى سنواته الأولى ، وبحول أفكاره إلى حوادث الطفولة المبكرة فى الهد ، ويملاً ذهنه باختبارات الماضى البعيد ، وعواطفه ووجدانه وفكره ، بذلك الهد - بينما يفعل المحلل ذلك ، إذا بطبيب الأمراض العقلية لا يشجع المريض على الاهتمام بالماضى ، إذ أن المرضى جميعاً ينزعون إلى الرجوع إلى الماضى على كل حال - إن الصحة العقلية والبدنية تتطلب أن يركز المرء فكره فى اليوم والغد ، لا أن يمحصر ذهنه فى الأمس .

انى لا أختلف مع المحلل النفساني الصادق الأمين الخاص ، ولكن الخصومة بينه وبينى تعزى إلى النظرية التى على أساسها تبنى طريقة العلاج - أى نظرية سيجموند فرويد . ولا بأس من أن أقنيس فى هذا الصدد

العقرات الآتية من أقوال طبيب من أشهر أطباء العالم ، هو دكتور
تشارلس بر^(١) ، أستاذ الأمراض العقلية في جامعة بنسلفانيا : -

« ان فرويد لا يستند في تعاليمه وعقائده (في التحليل النفساني) على
أى دليل . فهو يقرر لنا أن أشياء معينة صحيحة ، ولكنه لا يذكر لنا ما يثبت
صحتها . . . أية الأمراض العقلية يمكن معالجتها بالتحليل النفساني ؟ يجب
فرويد عن هذا السؤال بقوله ، إن هذه الأمراض محدودة ، قليلة .

« إننا لا نختلف فرويد في قوله إن العمليات العقلية تخضع لقوانين
معينة . ولكننا نختلفه عندما يضيف إلى ذلك ، إن تلك القوانين التي
تخضع لها العمليات العقلية ، يمكن تفسيرها على أسس سيكولوجية بحتة .
إننا نختلفه في هذا الرأي ، لأنه يثير في نفوسنا روح المعارضة والكرهية ،
ولأن فرويد بهذا الرأي يخرج من ميدان الواقع إلى ميدان الخيال . إننا
نتطلب دليلاً على الرأي الذي يدلى به فرويد وأبى قبوله ، لأننا نعتقد أن
لكل عمل عقلي أساساً بدنياً ، وإن هناك شذوذاً عقلياً كلما كان هناك
شذوذ بدني .

« أما بخصوص عنصر الميول الجنسية في التحليل النفساني ، فأقول إنه
كما يدعولادشه ، ان أنواع سيكولوجيا فرويد يزعمون ان كلمة « ليدو »^(٢)
التي استعملت للتعبير عن الميل الجنسي رمزية ، وهذا هو دفاعهم ، كلما
اتهمناهم بالمبالغة في اعتبار المسائل الجنسية سبباً لأكثر الاضطرابات النفسية .

Dr. Charles W. Burr (١)

(٢) انترجم — Libido هي الكلمة التي يستعملها فرويد للتعبير عن الميل الجنسي
والتي غيروها أنها تشمل كل ما يحبه الانسان من أطيب الحياة .

هذا ما يزعمونه ، بيد أننا إذا قرأنا نظرية الأحلام كما وردت في كتب فرويد وأتباعه ورسائلهم ، اتضح لنا أن هذه الكلمة « ليبدو » لم يقصد بها سوى المعنى العادى المفهوم الذى نستعمله فى حياتنا اليومية ، عندما نقصد عبارة الميل الجنسى أو الرغبة الجنسية . اننى لآتهم أحداً بسوء النية ، ولكنى لا أعتقد أن تلاميذ فرويد قد توخوا العراحة التامة فى أقوالهم فيما يتعلق باستعمال هذه الكلمة ، ويرجع أن تهمتهم لنظرية فرويد ، دفع بهم إلى تيار الاحتيال والمكر . والدليل على ذلك أن هذا التفسير لم يشر اليه أحد منهم ، الا بعد أن أثار خصوصهم الانتقادات ضدهم ، واعتراضوا على النظرية . إن أكثر الأحلام التى قرأناها ، قد فسرها أتباع فرويد فيما وضعوه من الكتب والرسائل ، فى عبارات تنصب على الرغبة الجنسية ، سواء أكانت رغبة طبيعية عادية أحياناً ، أم شاذة أحياناً .

« إن أكثر الاعتراض على التحليل النفسانى ، أساسه المبالغة فى العناية بالمسائل الجنسية واعتبارها أهم أسباب الاضطرابات العقلية . ولستأ نرى ضرورة التفتة ، فى إشغال ذهن المريض شهوراً طوالاً بهذه المسائل ، كما أننا لا نرى ما يدعو إلى مدأجل العلاج سنوات . لقد شاهدت فى عيادتى عدداً من الشابات اللاتى سبب لهن تفسير الأحلام ضرراً بليغاً . وقد شاهدت عدداً من الشبان ، مرهق الحس ، الذين قيل لهم إنهم مصابون بالشذوذ الجنسى منذ ولادتهم ، وإنهم خلقوا كذلك ، فعاثوا فى شدة الجزع والخوف بعد أن ثبتت فى أذهانهم هذه العقيدة ، فى حين

أنهم كانوا في أشد الحاجة إلى الحذر والعناية والحزم والحكمة في علاجهم .
أبدي دكتور « بر » هذه الآراء في وقت كانت فيه آراء
فرويد تكتسح الولايات المتحدة اكتساحاً .

إن النعمة التي يدور حول محورها التحليل النفساني هي نظرية
« سيادة الرغبة الجنسية » . وقد أشار دكتور ادوارد كوزل^(١) إلى هذه
النظرية في العبارة التي سقتبسها في الفقرات الآتية . ودكتور كوزل كان
أستاذي في الأمراض العقلية في كلية الطب بجامعة هارفرد والأستاذ السابق
للأمراض العصبية في كلية دارتموث الطبية ، والرفيق في كلية جونز هو بكتر
الطبية ، وقضى ٢٥ عاماً مديراً لمستشفى مكايين للأمراض العقلية . وهذه
هي عبارته :-

« حقيقة إن اختبارات العقل الواعي عرضة لوساوس ملهنة وأفكار
إضطرابية ، قد تكون أساساً لصدمات عقلية واضطرابات نفسية . وإن
هذه الوساوس والأفكار ، يبدأ صاحبها منذ بلوغه مرحلة الشباب أن
يكتبها بالطرق السليمة العادية ، وينساها نسياناً لا غبار عليه ، كإنسي أفكار
الطفولة ، ويأتي بها في العقل الباطن كأشياء عديمة الأهمية وآت فأصبحت
في خبر كان . وحقيقة أن بعض هذه الأشياء تكون سبباً في إصابات
نفسية تعزى إلى الرغبات الجنسية . ولكن هذا لا ينمض دليلاً على أن في
كل حالة مريض ، اضطراباً يعزى إلى مسائل جنسية ، ينبغي عليها تعاليلات

(١) Dr Edward Cowles كان أستاذاً يوافق الكتاب « دكتور ادوارد
سينر كوزل » في جامعة هارفرد .

وتفسيرات لا طائل تحتها ، مما يؤدي إلى خداع المريض ، وإيهامه إلى حين ،
انه بفضل هذه التعليلات قد تم له الشفاء .

جاءت لاستشارتي زوجة لضابط بحري ، كانت تشكو صداعاً في الرأس
ودوخة ، وشعوراً بضعف عام وخوفاً . وذكرت فيما قالت انها حلات تحميلاً
ضئلاً ، ولكنها لم تجد نفعاً ما في حالتها . وأن المحلل أفهمها أنها (في
عقلها الباطن) لا تحب زوجها - وقد كان متقياً عنها في عمله مدة عام ، وأنها
لا ترغب في عودته . وهذا كان سبب مرضها ، في نظر المحلل . وأضاف إلى
ذلك قوله لها ، إنها (في عقلها الباطن) لا ترغب في الشفاء ، لأنها لا تريد أن
تتحمل المسؤوليات الزوجية ، وإنما تحاول الهرب من هذه المسؤوليات وتعود
إلى حياة الجنين في الرحم .

وما كدت أسمع هذه العبارات منها حتى ابتدرتها بقولي « إن رغبتك
في مواصلة العلاج والخلاص من المرض ، بالرغم مما أبدى لك المحلل من
الاقوال والتعليلات ، لا أكبر دليل على شدة رغبتك في الإبلال من مرضك »
وقد آمنت على أقوالى بقولها « اننى أحب زوجى ، وإن حياتنا الزوجية
- أو ما أباحت لنا الحرب منها - بلغت أقصى حدود السعادة ، ولست
أرغب في الهرب من مسؤوليات الزوجية . لقد ذكر لي المحلل أشياء كثيرة
وقد اختلط على الأمر فأصبحت لا أفهم شيئاً » .

إن سبب شكوى هذه المرأة ، هو بلاشك التعب . لقد تساطت على
فهمها فكرة معجزها عن مواجهة المسؤولية ، عند ما كانت حالتها في غاية من
التعب ، كما ينت هذا في الفصول السالفة ، وقد زاد المحلل الطين بلة بتثبيت

فكرة عجزها وعدم كفايتها في ذهنها ، فأصبحت وسواساً .

إن التعب في شتى أشكاله ، وفي شتى الأزياء التي يتنكر فيها ، هو العامل الهدّام نفوس الكثيرين . فبسببه يخشى موظفو المكاتب والإدارات احتمال فصلهم من وظائفهم عند بلوغهم سن الهرم أو الشيخوخة ، فيتوجهون أماً ويقتلهم الخوف ، وإذا ما فصلوا من وظائفهم فعلاً ، فإن السبب في الغالب يكون التعب لا الهرم أو الشيخوخة . وبسبب التعب يهجز الشبان والفتيات عن الحياة حياة كاملة ، والاستمتاع بالحريّة ، فتفتنهم شدة الحياء والتجمل ، وتجنب الأصدقاء ، والتعبير عما تسكنه نفوسهم ، خشية الوقوع في الخطأ أو ارتكاب الأثم .

وعلى طبيب الأمراض العقلية في مثل هذه الحالات أن يعلم المريض أنه لاخوف عليه من ارتكاب الإثم لمجرد دخوله في صداقة قلبية وديّة، وعلى الطبيب أن يعلم مرضاه أن في علاقاتهم الودية مع الغير، والسعي نحو صداقتهم، الوسيلة الناجمة لبلوغ ما يريدون في الحياة من متعة ، وما يرغبون فيها من عطف ومودة .

ولعل أفضل تعريف لطبيب الأمراض العقلية ، هو أنه « الطبيب الذي يملك كيف تعيش ^(١) .

(١) المترجم - في الاصل : « يضاعفك كيف تعيش » .

الفصل الثالث عشر

البحث العقلي

ان خواطر الناس في هذه البلاد الآن (أميركا) أثرة بسبب تفكيرها في مسائل الدفاع الوطني ^(١) ، وفي خير الوسائل لتأمين السكان ضد الاعتداء الأجنبي ، وغزو العدو في الخارج ، وأعمال الحياة والفتنة في الداخل . ومع أهمية هذه كلها في الوقت الحاضر ، فلا ينبغي أن نشغلنا عن خطر آخريهدنا في كل حين - ذلك الخطر القائم في وسطنا ، فيهدد ١٣ مليوناً من السكان بين مجنون ومضطرب عقلياً أو مختل التوازن وجدانياً . ولقد كنت معتداً متحفظاً في إيراد هذا الرقم ، أي أن واحداً من كل عشرة من السكان ^(٢) يشكو مرضاً عقلياً . والكثير من الثقة يضيف على هذا العدد عدة ملايين أخرى . هذه حالة البلاد كما تراها اليوم ، وهي حالة خطيرة ، مليئة بالاحتمالات ، وجديرة بالآب يتجاهلها أحد .

لقد دلت التقارير التي أصدرتها مكاتب التجنيد أن عدداً كبيراً من الشبان الذين يتطوعون للخدمة العسكرية ، غير لائقين لها طبيياً . لقد أهاب

(١) المقدم — الاشارة هنا الى قبيل دخول أميركا الحرب العالمية الثانية .

(٢) أي أن عدد السكان في أوائل الحرب العالمية الثانية كان نحو ١٣٠ مليوناً ، وهو الآن نحو ١٤٨ مليوناً .

رئيس الجمهورية الأمريكية بأطباء الأمراض العصبية والعقلية أن يوفروا على البلاد لأرواح ، والأموال التي ذهبت هدراً في خلال الحرب العالمية الأولى ، وذلك لقبول عدد من المتطوعين للخدمة ممن لم تكن حالتهم العقلية تحتمل لهم القتل . وقد أجمع الأطباء على أن ١٥٪ من المجندين اليوم (في الحرب العالمية الثانية) يجب تسريحهم لعدم لياقتهم من الناحية العقلية . فمن هم أولئك ، غير المرغوب فيهم ، الذين يكونون ١٥٪ من شبان البلاد ، والذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و ٣١ عاماً ؟ الكثيرون فيهم ضحايا العقول ، والكثيرون مصابون بداء الغصام « جنون المراهقة » (١) في شتى أنواعه ، بيد أن السواد الأعظم من هؤلاء الشبان ، لا توجد عندهم أعراض الجنون ، ولكنهم في نظر أطباء الأمراض العقلية مخلو الوجدان ، يتقصم الاثتان في الحياة العقلية ، وان عدم لياقتهم يرجع إلى تعب عصبي .

ان هؤلاء الشبان ، من أولئك البؤساء الذاقصي الشخصية ، الذين لا تمكنهم شخصيتهم من تحمل تجارب الحرب ومشقاتها ، إذ يكونون على الدوام عرضة للصدمات النفسية ، والقلق ، والخوف ، عند حلول الأزمات . وقد كان العصاب القاتي (٢) كثير الانتشار بين الجنود في غضون الحرب العالمية الأولى . وأكثر هؤلاء الجنود اليوم يشكون مما يلاقونه من الإجهاد والتوتر في حياتهم المدنية خارج الجيش . فهم أولئك الذين تهدم أعصابهم ، إذا ما تعطلوا عن العمل ، وهم أولئك الذين لا تتحمل أعصابهم الفشل في

schizophrenia, or dementia praecox (١)

anxiety neuroses (٢)

الحياة ، وهم الذين يفشلون فعلاً في كل ما تمتد إليه أيديهم تقريباً . وينتهي مصير هؤلاء بأن يصبحوا هياكل من الأعصاب المهشمة ، ومن مدني الخور الزمنيين في الإدمان ، ومقارنين مدمنين في القمار ، وضجرين بالحياة يشكون من كل شيء فيها . إن هذه الآفات التي تصيب الأفراد في حالات السلم . تفنك بهم فتكا ذريعاً ، فكم يكون فتكها مضاعفاً إذا ما أصابت الأمة في زمن الحرب ؟ إن انتشار هذه الآفات ، في زمن الحرب ، سواء أكان ذلك في الجنود أم المدنيين ، قد يكون عاملاً كبيراً في الهزيمة بدلاً من النصر .

وليس في هذه الحوادث من جديد . فأوائك المصابون بهذه الآفات منتشرون في طول البلاد وعرضها في كل حين ، في الحاضر كما كان في الماضي . غير أن أثر هذه الآفات اليوم أشد منه في الماضي ، وسبب هذا أن انتشار الوسائل الصحية ، وتقديم العلوم الطبية وفن الجراحة ، قد أحال الأعمار . أما في الماضي ، فقد كان الضعفاء ، بدياً أو عقلياً ، يحصدهم الموت كما تحصد النار الهشيم ، كما يحدث اليوم في البلدان المتأخرة حيث تبيد الأوبئة الناس بالألوف . لقد سبقت جهودنا وعلومنا في إقناذ الأرواح ، معارفنا في تحسين النسل ، وعملنا على ضبطه ، وكانت نتيجة ذلك أن الكثير من الوالدين الذين ينقصهم الذكاء والضمير الاجتماعي فيما يتعلق بالعناية بذريعتهم ، يتوالدون ويكثرون من البنين والبنات بغير حساب . هذا بعكس الوالدين الأذكياء ، ذوي الضمائر الحية ، الذين يشيدون بناء الأسرة على أساس ما يستطيعون تقديمه لذريعتهم من الفرص والمزايا .

ولكن الحالة لا يمكن أن تنتهي عند هذا الحد ، وهذه السهولة ،
فليس الذين يشكون اضطراب الأعصاب وضعف الأجسام ، من غير
الطبقات المستنيرة وحسب . ان ما لدينا من السجلات في مؤسسة « الجسم
والعقل » ، للدليل قاطع على أن هبوط الطاقة في الخلايا العصبية ، قد يصاب
به الناس في جميع الطبقات الاجتماعية ، المتعلم والجاهل ، الغنى والفقير .

ان التعب العصبي ، كما أثبتت في الفصول السابقة ، لا يحترم الأشخاص
ولا يهاب فرداً من الأفراد ، متى كانت السبيل أمامه مهدياً . والتعب
أساس تلك المصاعب والمشاكل التي يلاقها الجيش اليوم ، من جراء ذلك
العدد الكبير من شبان الأمة الذي لا يليق أفرادها للخدمة العسكرية .

وقد بذلت الجهود لتخصيص طبيب من أطباء الأمراض العقلية
لكل مكتب من مكاتب التطوع للجندية ، أو إذا كان هذا متعذراً
في بعض المكاتب ، زوّدت بالمعلومات التي تمكن القائمين بأمرها أن
يتعرفوا على أعراض الأمراض العقلية عند فحص المتقدمين للخدمة . ورغم
هذه الجهود ، فإنني قد شهدت شخصياً جماً غفيراً من الشبان الذين قبلوا
في الخدمة ، بالرغم من إصابتهم بالأمراض النفسية ، وأكثر من ذلك
يجنون المرافقة . وقد حضر يوماً جندي في إجازة إلى عيادة « الجسم
والعقل » للمحص . وقد قال عن نفسه إنه كالكرة الواوية ، بغير شك ،
لأنه عاجز عن ضبط نفسه ، والتحكم في طباعه وتصرفاته غير المعقولة ،
وميله الاضطراري إلى التعدي على غيره لغير سبب ما . وقد شكاه من

وؤساؤه وقالوا إنه لا يطيع الأوامر ، ولا يراعى النظام العسكري . وتدل حالته وما شهد به جبراته الذين عرفوه منذ طفولته ، أنه مصاب بمجنون المراهقة ، مما ينذر بـ مستقبل مظلم أمامه .

ويذهبى الألتسى أنه فى خلال عامى ١٩١٧ و ١٩١٨ ، بلغ عدد الذين سرحوا من الجنديفة بعد أن كشف عليهم طبيكاً ، ولاقوا للخدمة طبيكاً لهذا الكشف ، والتحقوا بـمسكرات التدريب فملا - بلغ عدد هؤلاء ٧٠ ألفاً ، إذ اتضح أنهم مصابون باضطراب الأعصاب واختلال العواطف . ويذهبى الألتسى أن ثلاثة ألتاس المكاربين القدماء من رجال اليوم الذين يمنحون معاشات أو تعويضات ، مصابون بأمراض نفسية . ولا شك أن هؤلاء فى الواقع فى عدد زملانهم الذين استشهدوا فى القتال ، أو شوهوا وأصبحوا من المعجرة ، ومن المهم أن نعلم أن الأغلبية الساحقة من هؤلاء قد وقعوا فريسة هذه الأمراض ، لأنهم كانوا من البداية غير لائقين للخدمة ، لأن أعصابهم كانت لا تتحمل الإجهاد الحربى . وقد كلف هؤلاء وحدهم الحكومة الأيركية فى خلال السنوات الخمس عشرة الماضية فقط ألف مليون دولار (٢٥٠ مليون جنيه) وستواصل الحكومة دفع هذه المعاشات والتعويضات أعواماً عديدة فى المستقبل .

إن الحروب الحديثة أشد وطأة على الجهاز العصبى مما سبقها من الحروب . إن أثر الغارات السريعة المفاجئة (Blitzkrieg) فى هدم الأعصاب ، يعجز عن وصفه القلم . ولم يمض الوقت لذكر نتيجة الإحصاءات أنها أحدثته قنابل هتلر من الأذى فى هذا الشأن ، بيد أن ما ليدتامن

المعلومات في الوقت الحاضر (١٩٤٤) يدل على أن ٣٠٪ من الجرحى الذين أرسلوا إلى كندا للعلاج في مستشفياتها ، أضرغزو هولندا ، وبالجيشكا وشمالى فرنسا ، حولوا إلى مستشفيات الأمراض العقلية ، وكان لهزيمة دنكيرك أثر بالغ في عقول أولئك الجنود البواسل الذين صمدوا إلى النهاية أعام الفزع الألمانى المريع الحافظ .

وابكى الحروب الحديثة لا تقتصر على الجنود المحاربة ، انها تفزو الجماعات المسالمة ، ودور الصناعات الدائبة على العمل ، والبيوت المسادنة للوادة وتصيب الأفراد من جميع الأعمار بشظايا القنابل . إن أعصاب الملايين تتعرض اليوم لدوى الطائرات المعادية وأزبر أجنحتها ، وتساقط وابل الرصاص من فوهات المدافع الرشاشة ، في حين أن هذه كلها كانت في الحروب القديمة لا تعدو ساحات القتال والجيوش المقاتلة . والآن يوجد في تلك الأماكن التي قضى عليها أن تكون خلف ميادين القتال ، ملايين الناس من رجال ونساء وأطفال ، ممن تصدع وجدانهم واختل توازنهم ، فلم يعودوا قادرين على تحمل أهوال القتال .

واننى لهؤلاء الملايين الذين هبطت فيهم الطاقة العصبية ، وأصبحوا فريسة للخوف وحسرة الطابع ، واضطراب الوجدان ، أن يتحملوا ويلات الحرب إذا ما وقعت ؟ وكم ينشرون من الروع والطلع بين سوام من الأصحاء ؟ وكم من المشاكل يشيرون فيها يختص بالدفاع المدنى ، وإنفاذ المصابين منهم ؟

إننا نسمع من آن الى آخر ، حوادث انهيار الأعصاب في انجلترا

كلما غفأت عين الرقيب عن مسرحها الى الخارج . وقد حدث بين ما حدث أن أستاذاً عالمياً في جامعة شهيرة ، ذائع الصيت ، طمن زوجته بمنجبر طعنة فائقة ، فلماذا ؟ الجواب : أعصاب الحرب ، وهذه قصته : « لقد كنت في مصحة أعالج أعصابي المصدعة . فقد تبين لي أن قوتي في انهيار ، فلم أعد قادراً على العمل . ولم أشأ أن أترك زوجتي الى مستقبل حالك تذوق فيه ضيق العيش أواننا » كان السبب المباشر لمرض هذا الأستاذ الكبير غارة جوية مروعة ، قضى من أجلها الزوج والزوجة عدة أسابيع في قبو الدار .

ويوجد في جميع أنحاء أوروبا - وكذلك بدأت في أميركا - حالات مثل الحالات التي عالجها الأطباء في خلال الحرب العالمية الأولى ، وهي حالات تطلق عليها أسماء عديدة متنوعة ، كلها نوع عام واحد وهو عصاب الخوف ، الناشئ عن التعب . وأعراض هذا الداء مزاج عصبي ، خفقان في القلب ، سوء هضم أو رعشة في اليدين والساقين . ويشكو المريض من أحاسيس غير مألوفة في الرأس ، ونوبات إغماء ، وعرق متزايد ، والإكثار من التبول ، وكأنه مصاب بذلك النوع من الخوف الذي يخشى فيه صاحبه الظهور أمام الناس (stage fright) وإلى غير ذلك .

وما هذه الأعراض إلا قصة قديمة ، شهدناها في جميع المرضى الذين يفتنون إلى « عيادة الجسم والعقل » ، وفي كل منها شهدنا وصمة الخوف . إن أضعف نقطة في خط الدفاع القوي ، هي تلك المجموعة الكبيرة من الملايين من السكان الذين اتباهم عصاب التعب . ولندكر أن هؤلاء

الملايين هم الذين يكونون عرضة للانحلال والقضاء على حياتهم العقلية .
حقيقة إن الكثيرين من هؤلاء قد يتمتكون من متابعة الحياة اليومية ومزاولة
أعمالهم نوعاً ما في الحالات العادية ، ولكنهم لا يستطيعون تحمل الصدمات
العجائية ، والأزمات الطويلة ، إذا ما حدثت .

فلفسهر على التعب مر بأهواناً :

فلتبادر بإشهار هذه الحرب على التعب ، قبل أن يبادر التعب بإشهار
الحرب علينا .

لقد ذكرت في الفصول السابقة أننا لا نزال نجهل طبيعة هذا التعب
بصفة قاطعة . كل ما نستطيع عمله الآن ، أن نتبع آثاره وما يتسبب عنها من
أمراض عكسية معينة ، كما يتضح من الرسم (ص ٣٧) . أما كيف يؤثر
التعب في الخلايا العصبية ، فأمر لا يزال موضع الجدل . ومن أقوال دكتور
جون طامسون ^(١) مدير معمل التعب ، وقسم الصحة في جامعة هارفرد
في اعتقادي أن وراء هذا السمار الكئيب من الجهل الذي يجذب عنا
حقيقة التعب ، سيجد الطب حلاً من أهم الحلول للمسائل المتعلقة بطب
الأمراض العقلية .

وأول سلاح يجب إشهاره في وجه التعب ، الذكاء أو تفهم الأشياء
تفهماً صحيحاً .

لقد عالجت بين مر ضاي الكثيرين من الكتبة والموظفين في محال

تجارية ، وقد علمت منهم ، أنهم كانوا يعودون إلى بيوتهم في المساء في غاية من التعب ، فلا يستطيعون الأكل أو النوم . إن قوانين تلك المحال تحرم بناتاً على موظفيها ، الجلوس ولو خمس دقائق أثناء ساعات العمل ، ويجعل أصحابها أن هذه القوانين تسبب من التعب لموظفيها ما يكاف محالهم أموالاً طائلة . فمن المعلوم ان النتيج المباشرة للتعب ، والقلق ، وحدة المزاج التي تسبب من وقوف الموظف على قدميه طيلة ساعات العمل ، حتى عند خلوا المحل من المشترين ، لا بد أن تنسرب منه إلى الكيفية التي يعامل بها المشترين . وهذه بلا شك تكلف أصحاب المحال أموالاً فضلاً عن فقد الثقة . يضاف إلى هذا أن الموظف المتعب تستولى على نفسه الكراهية نحو مرؤسيه والاسئبا منهم ، لوضعهم هذه القوانين الاستبدادية التي تورثهم التعب وتشتعل نار هذه الكراهية وهذا الغيظ في النهاية وتؤدي إلى إضرابات وسواها من مشاكل العمال . وأجروا أن أقول إن الفتاة التي تقف وراء « البنك » ، إذا ما أذن لها بالجلوس فوق كرسي عال ، نحس بارتياح ، وتؤدي عمالها بأمانة ، فيرتاح لها الجمهور ، وبذا توفر ، هي وزملاؤها وزميلاتها على المحل مئات الألوف من الريالات سنوياً .

وليكن معلوماً أن القوة البدنية لا تنكس صاحبها مناعة ضد التعب . فكم شاهدت بين مرضى عيادتنا « الجسم والعقل » عدداً من رجال الشرطة ، العالقة ، الأقوياء ، الجبابرة ، يشكون من أمراض عصبية مصدرها التعب ، من جراء وقوفهم ساعات طويلة يومياً ، وقوفاً متواصلاً لتنظيم

حركة المرور 111 وقد فحّصت بين هؤلاء جندياً إندياً (١) الأصل ، وضأه الجبين ، رضياً ، حلوا الشمال . وكان يعذبه خاطر مربع ، وهو خشبته من ميل اضطرارى يدفعه إلى طمن أمته المعجوز بسكين . كان إذا جلس إلى المائدة لتناول طعام طهته له أمه المعجوز ، تقع عينه على المكتبة ، فتجيش في رأسه فكرة سريرة خاطفة كالبرق ، وهو أن يسدها إلى بطن أمه ، فيستولى عليه الرعب والفرع ، فلا يستطيع الأكل ولا يستطيع النوم ، خوفاً من أن يتغلب عليه ذلك الفكر المزيج . ولم تكن هذه أعراض الجنون . كما خيل إلى ذلك الجندي البائس ، وإنما هي أعراض التعب . إن هذه الدوافع والميول القوية التي كانت تحمها أعصابه هي التي كانت تسبب له هذه الأحاسيس البدنية العنيفة ، وهذا الخوف . ولم يمض على علاجه أسابيع حتى كان شفاؤه تاماً .

لقد بين لنا علماء الاقتصاد أن سوء صحة العمال يكلف دور الصناعة قطاير مقلطرة من الأموال . وما من شك إن نسبة كبيرة من أمراض العمال واضطراهم إلى التقيب عن العمل بسببها ، يرجع إلى عصاب التعب ، وكل وسيلة تتخذ منمأ له بينهم ، تعود على دور الصناعة والعمل ببلابن الربالات .

إن في منع التعب والفضاء على نتائجه تحدياً لكثنا . ونحدياً للكرامة

(١) المترجم — جرت التقاليد في نيويورك وفي غيرها من جريات المدن في أميركا أن يكون جنود الشرطة والمرور من الإنديين ، وكلهم هناك جبارة عمامة أشداء ، يستوعى غوامهم الانظار .

القومية ، كيف لا وهو يهدد سلامة الأمة ، ويضعف قوة الدفاع فيها ؛ إن أضعف قطعة في حصوننا وأسلحتنا القومية ، عجزنا عن منع التعب بين المحاربين والمدنيين ، أو إيقافه عند حدّه قبل استفحاله .

الجنون المبكر^(١) :

والآن ننتقل إلى مشكلة من أشد مشاكل هذا العصر صعوبة . تدل الإحصاءات على أن عدد المصابين بجنون المراهقة الذين يدخلون مستشفيات الأمراض العقلية في أميركا ، يتراوح بين ٤٠ و ٥٠ الف مريض ، يضاف إلى هذا العدد مئات الألوف من المصابين بهذا النوع من الجنون ، الذين لا يدخلون المستشفيات ، لأن حالتهم تمكنهم من الإفلات من الحجر على حريتهم . إن هؤلاء المرضى ، جميعهم ، يعيشون عيشة بائسة تعيسة ، تقتلهم الأنانية ، والوساوس ، والأوهام ، وهياج العواطف ، والصمت الطويل ، وعدد آخر لا يحصى من ضروب السلوك الغريب الشاذ .

وكثيراً ما يوصم المصاب بداء هذا الجنون ، بأنه غير قابل للشفاء . لذلك يترك بغير علاج ، ويقضى عليه بالامقرّ منه من تدهور حياته العقلية . وإذا ما اشتد عليه المرض ، زجّه ذروه في إحدى مستشفيات المجانين ، حيث يعيش هناك في المتوسط ١٥ عاماً ، يموت في نهايتها من مرض آخر عارض .

وكان يطلق على هذا النوع من الجنون في بادئ الأمر جنون المراهقة

(١) الترميم — الاسم اللاتيني لهذا المرض Dementia Praecox

لأنه يصيب الأفراد عادة في سن مبكرة ، أي بعد سن المراهقة (أو في خلالها) على أن عوارضه تبدو في الحقيقة قبل ذلك ، أي حوالي سن العاشرة أو قبل ذلك . وسببه نقص بيونوجي ، أي أن جزءاً من بروتو بلازم (протоплазма) الخلية لا ينمو نمواً كافياً . ومعنى قول بعض الناس إن هذا الداء غير قابل للشفاء ، أننا لانستطيع دبره . هذا النقص أو إصلاحه . ولكن آثار النقص في شخصية المريض وسلوكه ، قابلة للشفاء ، إذا اكتشفها الطبيب في الوقت الملائم ، وبكر في علاجها قبل تفاقمها .

وكان « كراپلين » (Kraepelin) ، الطبيب الألماني للأمراض العقلية أول من أطلق على هذا النوع من الجنون اسم « الجنون المبكر » أي أنه فرّق بينه وبين غيره من أنواع الجنون التي تصيب المراهقين ، وآثر هذا الاستعمال على لفظ « جنون المراهقة » . وبعد ذلك بسنوات استعمل الأطباء تعبيراً آخر آثروه على كل من التعبيرين السابقين ، وهو التعبير اللاتيني « شيزوفرنيا أو سكاتزوفرنيا » ومعناها الحرفي « انقسام العقل » . ولمن لا يعرف شيئاً عن هذا المرض ، يبدو هذا التعبير أو ذلك شراً من الآخر ^(١) . (ويسميه بعضهم بالعربية بالفصام)

وقد وصف « كراپلين » الجنون المبكر بقوله إنه داء تدريجي هدام . وقد أوضح في وصفه لعالم الطب ، أن المصاب به لا يرجى شفاؤه ، وأن

(١) الترجمة . كلمة شيزوفرنيا أو سكاتزوفرنيا كما ينطقها البعض (Schizophrenia) أول من ابتدعها الطبيب السويسري الشهير بلولير (Bleuler) ويسمونها في مصر أحياناً داء الفصام

المريض به تقوض عملياته العقلية تدريجياً حتماً ، ويطرد هذا التوتؤض فيه إلى يوم وفاته .

والسبب الذى حدا بكرهان أن يعتقد أن المرض غير قابل للشفاء ، أن الحالات التى عالجها كانت مزمنة ، معنى على إصابة مرضاه بها سنوات طويلة ، ومتى كانت الحالات مزمنة إلى هذا الحد ، فإنها تكون حقيقة غير قابلة للشفاء نوعاً ، ونها تقوض حياة المريض العقلية تدريجياً نوعاً ، ومن الملاحظ أن أكثر المصابين بهذا الداء ، إن لم يكن كلهم ، لا يدخلون مستشفيات الأمراض العقلية إلا بعد أن يكون قد مضى على إصابتهم أكثر من عشر سنوات . ومن الطبيعى فى هذه الحالة ، أن يكون هناك ما يحمل على الاعتقاد ، أن مرضاً كهذا ، مضت عليه تلك السنوات الطوال ، تغير أن يكشف أمره أو يعالج ، يتمكن من نفس المريض تمكناً يجعل شفاؤه مستحيلاً أو فى حكم المستحيل ، مهما كان العلاج .

ومن المسلم به أن داء السل مثلاً ، قابل للشفاء إذا كان العلاج مبكراً . أما إذا ترك المرض فلم يكتشف أمره ، ولم يعالج ، ولم يوقف عند حده ، فإن المريض لابد أن يموت فى ٩٠ ٪ من الحالات على الأقل . كذلك من المسلم به أن داء السرطان قابل للشفاء بنسبة كبيرة جداً إذا عولج ، وأجريت العملية على المصاب به فى الوقت المناسب أى عند بدء ظهوره ، والجنون المبكر ، مثل هذين المرضين ، أى أنه قابل للشفاء فى بدء ظهوره أو بعد ذلك بقليل .

وقد كنت منذ حداثة عمهذى بهنة الطب ، شديد التمسك برأى ضدّ

رأى « كيرلين » في الحسكة على هؤلاء المرضى الموت . وقد عكفت منذ البداية على دراسة هذا الداء في جميع أقطاره وأشكاله . وكانت النتيجة التي توصت إليها أن المريض يشفى يقيناً ، إذا ما عولج جنونه في حبه ، وكان العلاج صحيحاً .

وليس معنى هذا إن كل حالة في هذا النوع من الجنون قابلة للشفاء . غير أنني أستطيع أن أقول إن نسبتها تبلغ ٨٠ في المئة . إن هؤلاء الغتبان والفتيات ، الذين اتصفوا بالذكاء والغلظة ، قبل وقوعهم فريسة لهذا الداء العضال ، في وسع العلم إتقاذهم من تدهور عقولهم ، وتقويض شخصياتهم ، وتركهم على الدولة ، وعلى أسرهم وذواتهم .

ولما كان الجنون المبكر يبدو أعراضه على الأطفال منذ صغرهم ، كان لزاماً على الوالدين والمعلمين ، أن يتعرفوا على هذه الأعراض ، حتى يستطيعوا وضع أيديهم على موضع الداء عند ظهوره . ويكون أول هذه الأعراض عند الطفل عادة ، حساسية شديدة ، تردد في العواطف وعدم اطمئنان ، وميل إلى الانزواء ، ونزوع إلى الاعتماد عن سائر الأطفال ، ولاعتكاف في دنيا خاصة به دون سواه . إن الأطفال الأذكيا ، مرهفو الحس ، لا يتحملون عادة صدمات حياة الطفولة المألوفة .

ومن هذه الأعراض الإيمان في بقلبة الضمير ، فيكون هؤلاء الأطفال عرضة للتدليل من الوالدين والمعلمين . وتمر عليهم فترات يخلدون فيها للهدوء والصمت التام ، والانغماس في لجة من خيالاتهم ، تبعدهم عن عالم الحقيقة ، وتوسع الشقة شيئاً فشيئاً بينهم وبين سواهم من الأطفال في سنهم .

وينتج عن هذا الانزواء والابتعاد ، أن يرصخ في أذهانهم تدريجاً ، أنت هؤلاء أعداؤهم ، فندب في نفوسهم الغيرة والاستياء ، وتفحصهم في كل ماقتد إليه أيديهم صفة الاستمرار والمثابرة . ونسأم نفوسهم كل شيء ، ويرتابون في حسن نية من حولهم ، ويطرحون جانبك شيئاً فثبتاً أعمالهم أو دراساتهم ، وينزرون في عالم مرعى خاص بهم ، يزداد عمقاً وبمداً عن عالم غيرهم ، على مدى الأيام . ولا يكاد مثل هذا الطفل يبلغ الثامنة عشرة أو العشرين ، وهي السن التي تطالبه فيها الحياة بمسئوليات معينة ، حتى يتقهقر لأنه لا يستطيع استجابة هذه المطالب ، وتحمل هذه المسئوليات . وتكون النتيجة أنه ينهرب منها ، أو يقع فريسة الوسوس والأوهام ، أو ينتحرتخلصاً من مواجهة الواقع والحقيقة .

هذه هي الخطوات التي يتبعها لوف الشبان والشابات الأذكياء اليوم في طريقهم إلى مستشفيات المجاذيب .

وما السبيل لإيقاف هذا التيار؟ وكيف ننفذ هذه الأرواح التي يقضى عليها هذا الداء ، بأكثر مما تقضى عليها الحروب ؟

ينبغي أن يكون لكل مدرسة طبيب مدرّب من أطباء الأمراض العقلية ، يراقب الأطفال في حجرات الدرس وفي الفناء المخصص للعب ، حتى إذا ما كشف عن أعراض الجنون المبكر في أحدهم ، سارع إلى علاجه والقضاء على شدة حياته وخجله ، وفرط حساسيته ، وتشيجه على الامتزاج بغيره ، منعاً لتسرب روح الاستياء والغيرة إلى نفسه ، فضلاً عن علاجه طبياً وعقلياً ، لتفويته وتكوين شخصيته .

غير أن هؤلاء الأطفال ، وإن أتيح لهم العلاج كاملاً ، لن يبلغوا من الاتزان والقوة ما بلغه أقرانهم الذين لم يصابوا بهذا المرض . ولكنهم رغم ذلك ينفذون من نتائجهم ، ويستطيعون أن يؤدوا المجتمع خدمات تتفق وكفاياتهم العقلية ، ومواهبهم الفنية ، ويمكن تعليمهم فن العيش مع غيرهم ومع أنفسهم .

إن أماننا في هذه البلاد عملاً خطيراً ، يجعل بنا نأديته فوراً . وبغير توان . فإنا إذا لم نوقف الجنون المبكر عند حده ، قبل أن يستفحل أمره ، اضطررنا أن نضاعف مستشفيات الأمراض العقلية عاماً بعد عام ، لإيواء ذلك العدد المتزايد من المرضى ، كما نرهق الأهالي بالضرائب ، نغفها بلا جدوى على أفراد قضى على ذكائهم ، وتدهورت شخصياتهم .

مستشفيات الأمراض العقلية :

جاء في تقرير صدر أخيراً عن مدى انتشار الأمراض العقلية في ولايات أميركا المتحدة أن « . . . عشرة في المئة من السكان تقريباً ، يصابون في وقت ما من مراحل حياتهم بمرض من الأمراض العقلية على اختلاف ألوانها ، يعجزون بسببه عن القيام بأعمالهم . كابة أو جرتياً . » ويتضح من هذا أن المنشآت التي تمد لهذا الجيش الجرار ، من الأهمية بمكان عظيم . وقد حانت الساعة التي ينبغي فيما أن يدير الجمهور هذه المؤسسات جل عنيته ، خصوصاً وأن عدداً كبيراً من السكان يساهم في تمويلها بما يدفعونه لها من الضرائب . وبالرغم من التقدم الضئيل الذي طرأ على الوسائل

العلاجية والانسانية المتبعة في معاملة المرضى في المستشفيات العقلية ، فإنه من الحقائق المحزنة المروعة ، أن هذه المؤسسات ، لا تزال بعيدة عن التقدم بمرحل ، إذا قيست بسواها من المؤسسات والأقسام الطبية .

إن المستشفيات العقلية في هذه البلاد (أميركا) لا تزال مزدهرة ازدهاراً خطيراً معيماً (١) . لقد زرت مستشفى في إحدى الولايات : لا يقل نطاقه عن سواه في سائر الولايات ، فرأيت عنابر المرضى صفكاً واحداً مترصّة ، مكديسة ، وقد امتلأت الطرقات وازدهات التي أمامها بمسدد غفير من أولئك البؤساء . وشهدت عنابر ، لا يسمح فيها للمرضى بالجلوس يتأناً طيلة النهار ، إذ قضت الأواخر أن يتمتوا كل الوقت بلا انقطاع ، رغم أن قوامهم كانت بطبيعتها منهكة واهية . وشهدت مرضى يشكون عللاً عقلية من شتى الأنواع ، وآخرين ممن تدهورت ملكاتهم الحافظة ، وسواهم من ضحايا العقول ومرتكبي الجرائم ، رأيتهم مكديسين بعضهم فوق بعض في حجر سبحة التهوية ، ولم يراع في هذه الحالة المزرية تأثير كل من هذه الأنواع في الآخر .

وهذا تساؤل كيف ينتظر من مريض في مثل هذه البيئة أن ينال الشفاء؟ والجواب أننا إلى الآن لا نقيم وزناً للمستشفيات العقلية ، ولا نعتبرها من العناية ما نعتبرها من المؤسسات الطبية . ولا نعتدّها من المنشآت المخصصة

(١) المترجم — في خلال وجودي في ولاية إلينوي العام الفاتت — وسكانها ستة ملايين فقط ، وجدت أن عدد المرضى في مستشفيات الحكومة (حكومة هذه الولاية) وحدها ، ٤ ألبا . هنا عدد الألف الذين يقصدون المنصحات والمستشفيات الخاصة من الفادرين على الاتفاق بسواء . ونفدكر ان في مصر لا يوجد سوى مستشفين أميريين يبلغ عدد مرضاها نحو ٥ آلاف نفس .

لعلاج المرضى ، وإنما إلى الآن لا تتوقع هؤلاء المساكين الشفاء . ولم نطالب أولى الأمر ، بوجود بذل الجهد مع هؤلاء بقدر المستطاع ، توصلنا إلى شفاؤهم . بل على النقيض من ذلك نظرنا إلى هذه المستشفيات نظرنا إلى ملاجئ ، أو فضاء من الأرض تاتي فيه الفضلات والمهملات (الزبالة) البشرية . ولم يكن الكثيرون من هؤلاء المرضى في الواقع يوماً ما سوى مهملات ، ولا يزالون كذلك .

وما يدعو لشدة الأسف والدهشة ، انه يوجد في كثير من مستشفيات الحكومة (حكومة الولايات)^(١) ، رجال ونساء عجائز ، مضى عليهم فيها من عشرين إلى أربعين سنة ، لا لسبب سوى أنه لا يوجد لهم من أهاليهم من يمتني بهم عناية كافية فيطالب بإطلاق سراحهم ، أو أن الحكومة لم تبذل جهداً مائى البحث عن أقاربهم . والكثير من هؤلاء المرضى لم يوضعوا في مستشفيات الأمراض العقلية ، إلا لأنهم حاولوا يوماً ما أن ينتحروا ، ولم يتضح أدنى دليل على إصابتهم بمرض عقلي ، ولم يحاول أحد ان يبذل أدنى مجهود للبحث في أمر هؤلاء ، وإذا كانت رغبتهم في الاتجار لانزال قائمة ، أو أنهم أصبحوا في حالة عقلية تمكنهم من استئناف أعمالهم والعودة إلى حياتهم العملية ، حتى لا يقضوا بقية أعمارهم في المستشفيات عالة على الحكومة ، إن هؤلاء المنسبين والمنسيات ، قد قضى عليهم هكذا ، أن يضعوا هذا العمر الطويل وراء جدران سميكة ، على حساب الخزانة العامة .

(١) المقدمة - لكل ولاية من الولايات الثلاثي والاربعين في ولايات أميركا المتحدة حكومة تكاد تكون مستقلة تمام الاستقلال عن سواها وعن الحكومة المركزية في واشنطن ، وتقوم بإدارة مستشفياتها ومدارسها ومحكمها وسائر مؤسساتها .

تلقت مرة دعوة رسمية من محافظ إحدى الولايات الغربية ، يدعوني فيها أن أخص مستشفى الولاية للأمراض العقلية ، وأدرس الحالة فيه ، وأقدم لحكومته تقريراً عنها . وكان تاريخ التقرير الذي وضعته عن هذا المستشفى سنة ١٩٣٩ (أى في بدء الحرب العالمية الثانية) ، ولكن ماجاء فيه كان يمكن أن يكتب مثله تماماً في سنة ١٦٣٩ (أى قبل ذلك بثلاث مئة عام) . لقد وجدت بناية لم يراع فيها شئ من التنظيم ، وكانت أنابيب الماء فيها والوسائل الصحية ، عتيقة غير مستحكمة . ووجدت عدداً من التمورجية ^(١) العجائز ، الذين لم يتلقوا دروساً في التمريض ، ولم أجد سوى ممرضتين يحملان شهادة التمريض . وكان هؤلاء « التمورجية » لا يترددون في جرّ الأشقياء من المرضى إلى حجرة تبلغ درجة الحرارة فيها ١١٠ بيزان فهرنهايت (نحو ٤٣ سنتراد) بغير إذن أو تعليمات من الأطباء . ورأيت خمسة مرضى من العجائز في فراشهم يشكون أمراضاً بدنية مختلفة ، ولم يفكر أحد في إسعافهم بالعلاج . وشهدت في عنبر واحد مرضى مصابين بالجنون الميكر المزمن ، ولواطيين ، وضعفاء العقول ، ومصابين بالزهري ، وأطفال بعض المرضى - كل هؤلاء رأيتهم مكدسين معاً . وكان الطعام لا يكفي للاحتفاظ بصحة المرضى ، وكان إعداده سيئاً فيجعله غير صالح للأكل . ولم أجد في المستشفى معيلاً للتحويل ، ولم تفحص عينات من المرضى للوقوف على حالتهم ، أو إذا كانوا يشكون من أمراض في الكلى مثلاً أو من عدوى أو من غير هذه الأشياء . وكان جهاز الأشعة مما لا يصح أن

(١) المترجم — يسعونهم في أمريكا orterlies وعمالهم في الغالب تنظيف الحبر والقيام بالأعمال المرهقة التي لا تنعملها الممرضات .

يقتنيه غير أهواؤه . ولم تكن هناك صناعات أو أعمال يتخذها المريض هواية
تنبهه على الشفاء (١) . ولم يكن مدير المؤسسة طبيباً اختصاصياً في الأمراض
العقلية ، كما أنه لم يكن مولعاً بهم ، إذ كان اختصاصياً في أمراض الأطفال (٢) .
ومع كل ذلك فقد كانت الدولة تنفق من جيوب دافعي الضرائب
أموالاً طائلة ، على هذه المؤسسة الخيرية التي تجلب المار والفضيحة ، وكان
« السياميون » يدبرونها ، فتكتظ جيوبهم بالأموال المخصصة لها .
ويسرني أن أقول إن تقريري كان مدعاة لإدخال تحسينات هامة
على هذا المستشفى . وجل آمالي أن ينسج محافظو سائر الولايات على
منوال هذا المحافظ ، فيدعو كل منهم اختصاصياً في الأمراض العقلية ،
« على الحياء » ، لفحص مستشفياته ، وتقديم تقارير مفصلة عنها .
إن الأميركيين ينفقون اليوم ألوف الملايين من الريالات في سبيل
العناية بالمرضى العقليين . فإذا ما بذلت الجهود في علاج هؤلاء البؤساء
علاجاً علمياً صحيحاً يؤدي للشفاء أو يقرب منه بقدر المستطاع ، ستتناقص
هذه المبالغ تدريجياً ، ولا تزايد ، وبهذا نكون قد دعمنا حلقة ضعيفة
أخرى في سلسلة الدفاع القومي .

هل من علاج ؟

يخيل إلينا أن كل محب للإنسانية ، رجلاً كان أو امرأة ، قد يئس

(١) المترجم — ويسمون العلاج بزراعة الصناعات والحواريات occupational therapy

(٢) pediatrics

من تباطؤ الإنسانية في الاتعاظ بدروس الماضي ، وتعلم ما يؤدى إلى صالحها ، ويعود عليها بالنفع والخير .

إننا لم نتقدم شيئاً يذكر في خلال السنوات العشرين الماضية ، ولم تبلغ معلوماتنا عن علاج الأمراض العقابية اليوم أكثر مما كانت عليه سنة ١٩١٤ . وبالرغم مما أفتناه من ألوف الملايين من الريالات على المؤسسات والمدشآت والمعاهد الخاصة بالمباحث العلمية ، فإن عدد المرضى العقابيين ، ليس بأقل مما كان ، ولا يسمنا حينئذ نرى شيئاً من هؤلاء يجوبون أنحاء البلاد ، يبحثون عن وسيلة علمية ، تتقدم من برائن الأمراض ، سوى أن يدب في نفوسنا اليأس .

غير أننا نلمح هنا وهناك بصيصاً من نور الأمل . لقد شهدنا في اجتماع طبي أقامته الحكومة طيباً ينذر زملاءه بالآب محتاط عليهم الأمر فيشخصون بعض الأمراض على أنها افراط في افراز الغدد الدرقية ، في حين أنها أعراض اعصاب الخرف الناتج عن الأحوال الحربية . وهذه بعض أقواله :

« إن أعراض الكثيرين من المرضى تشمل ضعفاً عاماً وخفقاناً سريعاً في القلب ، واضطرابات وجدانية ورعشة في اليدين ، ونقصاً في الوزن ، ومما يؤسف له ، أنه عندما يقال هؤلاء المرضى إنهم مصابون بداء الملوك^(١) ، يطالبون بأجراء عمليات جراحية لهم ، وقد يصبحون ضحايا لأطباء غير اخصائيين اشتهروا بضياغ الدم والضمائر . »

ونشاهد هنا وهناك اخصائين في جراحة داء السرطان ، ينضح لهم من فحص المريض أن هناك عاملاً نفسانياً يستدعي استشارة طبيب من أطباء الأمراض العقلية . إن للدعاية الواسعة التي تشر بغير انقطاع تنبيهاً للرأي العام ، ونحذيره ضد إهمال هذا الداء - السرطان - في أطواره الأولى ، وعدد العمليات المتزايدة لاستئصاله ، قد أثارت في عقول الجمهور المخاوف ، وعقول الجماهير من السهل إثارتها ، فتضطرب ويختل توازنها . فلاغرابة اذا كثرت أمراض « الخوف من السرطان ^(١) » و « الخوف من الزهري ^(٢) » علاوة على انتشار أمراض السلّ والزهري الحقيقية .

في كل مكان نجد الخوف ، الخوف

وينشب الخوف في الناس في أشكال متنوعة وألوان شتى ، ولكنه هو هو على الدوام لا يتغير ، فاذا ما تبدّعت جذوره وجدناها ممتدة الى جوف تربة واحدة ، هي تربة التعب .

فما العمل ؟ العلاج ما قامت به « عيادة الجسم والعقل » في خلال عشرين عاماً .

هذا الذي اعتقد اعتقاداً وثيقاً ، أنه الجواب عن هذه المشاكل الكثيرة التي يشكو منها الناس في أميركا . فلنشئ من هذه العيادات ما يكفي جميع السكان : إن النفقات التي تتطلبها لا يعنت بها . وحتى أنشئت أصبحت الأتعاب الضئيلة التي يدفعها المرضى ^(٣) (نحو ٨ غروش عن كل زيارة) كغيلة بالإفاق على العيادة . إن المرضى أنفسهم يساعدون

(١) cancer phobia (٢) syphiliphobia (٣) نظر مقدمة المترجم .

في ادارة هذه العيادات . وتكون هذه المساعدة شطراً كبيراً من علاجهم ، إذ أن تكليفهم بمساعدة من يشكون عين الأمراض التي يشكونها ، يساعدهم على التخلص من أمراضهم (١) .

وطبيب الأمراض العقلية الذي يزاول العمل في مثل هذه العيادات يتطلب مراناً خاصاً . وما يؤسف له أن هذا المران ، لا يمكن أن يتلقاه الطلاب في المدارس الطبية الآن . ولكن كل طبيب مولع بالأمراض العقلية ، ودرس الأمراض وتشخيصها دراسة مستوفاه ، يستطيع الوقوف على الطريقة المشار إليها وإتقانها في عام واحد . وليس في وسع أى طبيب أن يلم بهذه الطريقة في أقل من هذه المدة ، إذ لا يستطيع تعهدها إلا إذا أدرك تماماً السيكولوجيا التي على أساسها قد بنيت . والمرضى متى أنس في الطبيب عدم وثوقه بنفسه ، وعدم إلمامه تمام الإلمام بطريقة العلاج ، ضاعت ثقته فيه ، وأصبح الإيجاء عنده من جهة الطبيب ، عديم الجدوى . ولست أعرف طريقة من طرق الخداع و « بلف » المريض ، تؤدي الى شفائه . وإنتى واثق من أن جميع الأطباء الذين عاونوني في « عيادة الجسم والعقل » يشهدون بذلك .

(١) التريجم — يشير المؤلف هنا إلى تقنيه هام درج على اتباعه وهو أنه يدعو جميع مرضاه الاجتماع كل خمس في الساعة الثالثة لساعات محاضرة منه أو من غيره ، تبينها عدة قصص يبردها المرضى عن أنفسهم ، وقد يرددونها عدة أسابيع متتالية في هذا الاجتماع ، وبذلك يتفهم المرضى ماهية هذه الأمراض وتطوراتها ، ويجد الكثيرون أن حالتهم تشبه حالات غيرهم من المرضى ، وأهم سببون حتماً كما شئ سواهم ، وهذه طريقة هامة من طرق العلاج وتسمى العلاج الجمعي Group therapy

الفصل الرابع عشر

نفسية الجندي

يستحيل أن يعود جندي من الحرب كما كان قبل اشتراكه فيه . يخرج المتحاربون القدماء من الجندية بعد أن تضع الحرب أوزارها . فيخلعون ملابسها ويعودون الى الملابس المدنية . ويستأنفون الأعمال التي كانوا يزاولونها قبل التطوع للحرب ، أو يلتحقون بوظائف أخرى شبيهة بها . أو تحالفها . كذلك يستأنفون علاقاتهم مع أقرانهم وأفراد عائلاتهم . ويناديهم الناس بأسمائهم ، لا بألقابهم العسكرية . وبالجملة يكونون في الظاهر كما كانوا قبل قيام الحرب . ولكنهم في بواطن نفوسهم وأعماق جوارحهم ليسوا كذلك . ويدركون جيداً أنهم ليسوا كما كانوا ، لأنهم يشعرون في الداخل أنهم اليوم غير ما كانوا بالأمس .

ان هذا التغيير يحدث لكل جندي ، وكل بحار ، وكل محارب بحري . ويحدث لجميع المجندين على اختلاف أنواعهم ، وجميع الممرضات اللاتي يرافقن القوات المتحاربة . وما هذا التغيير الذي يحس به كل من هؤلاء إلا نتيجة التعب ، والاجهاد ، والقلق الذي تعرضوا إليه زمناً طويلاً . وهذا أمر طبيعي متوقع .

يد أن الغالبية من المتحاربين القدماء سرعان ما ينسون شعورهم
بالاختلاف عن أفراد عائلاتهم وسواهم ممن لم يشتركوا في الأعمال الحربية ،
كما ينسون شعورهم بأنهم ليسوا اليوم كما كانوا بالأس . وفي الأسابيع الأولى
يخلدون الى الراحة والاسترخاء ، فيعملون قابلا ويلعبون ، ويلهون ،
وينامون الى ساعة متأخرة من الصباح ، وتقر نفوسهم نشوة من الفرح ،
كلما أدركوا أنهم لن يهتوا من رقادهم مسرعين ، كما كانوا يفعلون عند
سماع البوق ، ويستمتعون بالرقص مع زوجاتهم ، وقيادة سياراتهم بدلا
من سيارات « الجيب » ، وبأن يكون الطعام البيتي بدلا من طعام المعسكر ،
ويحسون مرة أخرى أنهم من أفراد الأسرة ، وفي خلال هذه العملية
تضيع من أذهانهم تلك الذكريات الأليمة التي جاءوا بها إلى بيوتهم من
الميدان ، أو على الأقل تبدل هذه الذكريات ، وتكسوها سحب النسيان
وعندما يسبرون في الشوارع والطرقات التي ألفوها في المدينة ، لا تقع
أنظارهم على جثث الموتى والجرحى التي كانوا يشاهدونها حولهم في مبادين
القتال . ولم يعودوا يجهلون هالعين كلما استمعوا الى قمعة السلاح في خلال
التدريب اليومي في المعسكرات ، ظنًا منهم أنها المدافع الرشاشة تقذف نيرانها .
ولم يعودوا يستيقظون من نومهم فجأة مذعورين فيجدون رؤوسهم ملفوفة
في أعطيتهم ظنًا منهم أن قنابل العدو تنساق حولهم ، ولم يعودوا يارقون
ليلا ينتفضون خوفًا ، غارقين في لجة من العرق ، أثر غارة جوية صاخبة .
ومتى أخذوا يكتفون نفوسهم تكييفًا يتفق والحياة المدنية العادية
شيكًا فشيئًا ، تخف فيهم حدة الطابع نحو أعزائهم وأقاربهم ، و يصبحون

أقل تلقياً في أمرجتهم ، وأخف وعياً بالأحاسيس التي تسرى في أجسامهم وأهون عتقاً وشدة فيما يحبون . وفيما يكرهون . ويستريحون تدرجاً ونحائب نفوسهم مرة أخرى ، ويسرعون مرة أخرى في أن يحبوا حياة ممتعة ناجحة مليئة بالنفع والخير .

هذه الصورة التي رسمناها تمثل السواد الأعظم من المتحاربين القدماء وهؤلاء هم أولئك النساء والرجال الذين لم تستنفذ الطاقة في خلاياهم العصبية إلى ما تحت الدرجة التي سميناها ٨٠ في الرسم الذي أبتناه في صفحة (٣٧) . أي أنهم من الأفراد الذين كانت طاقتهم العصبية قبل دخول الحرب عادية ، أي في درجة ١٠٠ ، ولذلك تمكنا من تحمل التعب والإجهاد في الميدان ، ولم يفقدوا منها أكثر من ٢٠ درجة . وهذا القدر الذي فقدوه ، سرعان ما يسترد بعد الراحة ، والاسترخاء ، وتغيير البيئة والمناظر ، وما يتبع ذلك من ألوان المرح ، والهوى ، والمجون ، كما فصلنا ذلك في الفصول السالفة .

على أن الكثيرين من الناس لا يبلغ مستوى الطاقة في خلاياهم العصبية تلك الدرجة العادية - درجة ١٠٠ ، أي أن « حملتهم » أقل من أولئك الذين وصفنا حالتهم في الفقرة السابقة . ونتج من هذا أنهم يتأثرون كل التأثر إذا فقدوا من الطاقة العصبية ما فقد زملائهم الموماً اليهم ، لأنهم إذا فقدوا عشر درجات أو حتى خمس درجات ، يهبط مستوى الطاقة عندهم إلى الخلل التورستاني في (صفحة ٣٧) ، أي أنه تبدو عليهم عوارض المرض الذي بحثناه في الفصل السابع .

وليس ثمة ما يدعو للتعجب ، إذا ما اكتشف أحدنا أن طاقته العصبية هبطت إلى الحقل النورستاني هذا . إن هذا لا يدل على أن صاحبه جبان أو عليل . ولا يدل على أنه واحد من أولئك الناس ، رقيق المزاج الذين لا يتحملون شيئاً ، إنما كل ما يدل عليه هذا أنك ولدت وجهازك العصبي أقل بأساً من جهاز زميلك ، وإن ما تستطيع حمله أقل قليلاً مما يستطيع زميلك ، ولكن - وهذه نقطة في غاية من الأهمية - طاقتك العصبية أو مقدار « هورمونك » كقضية قيامك بمطالب الحياة المدنية اليومية . فليس هناك ما يدعو اتوهمك أنه قد كتب عليك أن تعيش عيلاً ، وأن القدر قد حكم عليك حكماً لا مرد له . ومتى عالجك الطبيب من التعب العصبي الذي ألم بك ، ومتى تغيرت نفسيك ، وتخلصت من العصاب الذي تمكن منك بسبب الأحاسيس البدنية التي تشعر بها - متى تم لك ذلك ، فتق أنك ستعيش كما كنت ، عيشة كاملة ، سعيدة ، منتجة ، مكالمة بالنجاح .

ولم يكتب هذا الكتاب إلا لهذا الغرض - أي أن يساعدك على بلوغ هذا الهدف .

ومن المعلوم أن الكثير من أولئك النساء والرجال الذين بلغت طاقتهم العصبية درجة عالية عادية ، قد تعرضوا إلى صدمات مروعة ، وقلق مستمر شديد الوطأة طويلاً الأجل ، وإجهاد عنيف ، وغير ذلك من مساوي الحروب ، فاستغذت فيهم الطاقة حتى بلغت حالة من الخطورة تدعو لعدم الاطمئنان . هؤلاء كذلك ، تبدو عليهم الأعراض التي رأيناها في الحقل النورستاني ، أو في الحقل التي تليها ، مما يدل على المستوى المنخفض الذي

هبطت إليه طاقتهم والذي أشرنا إليه في الرسم . إن هؤلاء يشكون من الشعور بالإثم (أى يتوهمون أنهم خطاة أثمة) ، ومن العبث أن نجد لهم في ذلك فيدركون ما تقوله لهم ، ويشكون من توبات الخوف التي تصيبهم في أوقات دورية منظمة ، ويشكون من وساوس ، وأفكار يهولون في تحليلها ، وأطيار ، وتشاؤم ، واستياء من ذوبهم بدعوى أنهم لا يعنون بهم ولا يقدرون موافقهم . يعتقدون أنهم اختبروا عمداً ليكونوا هدف للاضطهاد . وتلازمهم فكرة القضاء على أنفسهم والانتحار ، لأنهم يعتقدون أنهم لا بد أن ارتكبوا أخطاءً ضد غيرهم ، في حكم جريمة القتل ، إذا فلم لا يقتلون أنفسهم تكفيراً عن آثامهم ؟ وينظرون إلى الحياة كأنها لا قيمة لها ، ويمزقون ذلك إلى ما شهدوه في ميدان الوعى ببيوتهم : وما اضطروا إلى ارتكابه من جرائم القتل عند محاربتهم العدو .

إن هؤلاء هبط بهم التعب إلى المستوى الذي أحاطنا عليه اسم الحقل الملائخوى ، وتبدو عليهم جميع أعراض هذا المرض ، الذي أسهبنا في وصفه في الفصل الثالث من هذا الكتاب ، وإذا لم يعالجوا علاجاً كاملاً ، بديكاً وعتباً ، فقدوا مقداراً أوفر من الطاقة العصبية الثمينة ، وهبط مستواهم إلى حقل الهوس ، وأصبحوا غاية في الخطورة على أنفسهم وعلى سواهم . وتتطلب هذه الحالات علاجاً خاصاً . وبالرغم من أنه ينبغي السيطرة عليهم ووضع حد لها جهم ، وبالرغم من أنهم لا يستجيبون لمنطق ، فإن حالتهم جاءت نتيجة التعب العصبي والخاوف التي تسببت عنه .

تعب الحرب :

يلوح لنا أن كل حرب عالمية تورث العالم مرضاً جديداً أو على الأقل اسماً جديداً لرأى جديد عن مرض قديم . فقد تمخضت الحرب العالمية الأولى عن حالة مرضية ، أطلقوا عليها اسم « صدمة القتال » ، أو على الأصح تعرف عليها الأطباء رغم أنها أصابت الملايين من الأنفس مدى العصور ، منذ أن كان هناك حروب بين الأمم . وقد قضت الحرب العالمية الثانية على هذا الاسم ، واستبدلته باسم آخر ، هو « تعب الحرب » ، أو « تعب القتال » .

ويعترف الأطباء اليوم بأن التعب الذي يصيب الجهاز العصبي يؤثر في العقل والشخصية تأثيره في الجسم وبهذا خلطت العلوم الطبية في سبيل التقدم خطوة واسعة عظيمة الأهمية .

في خلال الحرب العالمية الأولى وضعت رسالة في الأمراض النفسية ، ضمنها بحثاً عن العصاب الذي أطلق عليه في ذلك الحين عبارة « صدمة القتال » . وقد قرأت هذه الرسالة على جمهرة من أساتذة الطب الجاهليين . وفي نهاية المحاضرة ، وقف أحدهم وجاهر بقوله إنه لا يوجد ثمة مرض يدعى مرضاً عقلياً ، ولا يوجد شيء اسمه عصاب . أي أنه في رأى هذا الطبيب ، إما أن يكون الإنسان سليم العقل أو مجنوناً .

وكان يوجد في ذلك الوقت بين المشتغلين بعينه الطب من يميل إلى موافقته على هذا الرأي ، أكثر منه إلى موافقتي .

ولكن في خلال ربع القرن الذي تلا ذلك الحين ، أصبح من
المعترف به في جميع الأوساط الطبية ، ان العقل قد يكون مريضاً - ومريضاً
جداً - ومع ذلك لا يكون صاحبه مجنوناً . رأ أكثر من ذلك أن كلمة عصاب
(neuroses) أو عصاب نفسي (psychoneurose) قد كسحت العالم أمامها ،
فلم يبقَ فيه مكان إلا واحتلته . إن لكل إنسان تقريباً عصابه ، ويجب
أن نتوقع من كل جندي (برأياً كان أو مجرباً) عانداً من القتال أن يحمل
معه نوعاً من العصاب .

ومما يؤسف له أن المشتغلين بمهنة الطب عامة ، وعلى الأخص
المشتغلين بالتحليل النفسي منهم ، لا يميلون إلى علاج العصاب الناتج من
تعب الحرب . يتعدون عن هذا المرض ، يكتفون أنفسهم مشقة البحث
غائبين في ماضي المريض الذي لا وزن له . ولكن متى حان الوقت لإتقائه
من برائن الخوف والتهب ، وإرساله إلى حيث يبدأ حياته العملية من
جديد ، ليعيش مطمئناً سعيداً - متى حان وقت هذا ، تكسرت نظرية
التحليل النفسي على صخرة الواقع ، وغاص المريض في لجة من المرض ،
أعمق مما كانت قبل العلاج . ومن المعلوم أنه كلما فشل المريض في محاولته
أن يشفي ، تضاعف شعوره باليأس وفقدان الرجاء .

وليس هنا دليل أو طريقة مجرّبة في شفاء العصاب الناتج عن هبوط
الطاقة في الخلايا العصبية ، سوى ما وصفناه على صفحات هذا الكتاب -
فقد جرّبت على ألوف من المرضى ، رجالاً ونساءً ، في كل ولاية من
ولايات أميركا المتحدة (وعددها ٤٨ فيما خلا مقاطعة كولومبيا التي بها

واشغلون) ، ومن كل مهنة وحرفة وصناعة ، وفي خلال حقبة طويلة من الزمن . وقد بلغ النجاح فيها درجة تدعو للدعشة . وفي وسع كل طبيب أن يتعلمها ويستخدمها في علاج مرضاه ، إذ أنها لا تتوقف على شخصية خاصة ينبغي اشتراطها في الطبيب ، ولا تتطلب أجهزة أو أدوات أو مواد خاصة . وليس ما يمنع أى طبيب عام ، في طول البلاد وعرضها ، أن يتعلمها ويقومها في العلاج . ولا يستطيع طبيب واحد ، أمين في عمله ، حتى الضمير ، أن يقول إنه لا يعالج حالات عقابية ، إذ أن الإحصاءات تدل دلالة لا تقبل الشك ، على أن نسبة مثوية كبيرة من المرضى الذين يزورون الأطباء ، أصحابها مرضى نفسانيون .

أما عن حالات المرض التي تنوع حدوثها نتيجة هذه الحرب (العالمية الثانية) ، فإنني أتنبس العبارة الآتية . . . « إن ثلث الإصابات التي أحيلت للعلاج الطبى في خلال الحرب ، أمراض عقابية . وينبغي أن نعلم أن ٣٣ ألف سرير ، في مستشفيات الحكومة المركزية وحدها ، لا يزال يشغلها مرضى عقليون من المتحاربين القدماء في الحرب العالمية الأولى » (١) .

ولكن هذه الأرقام لا تصور لنا الحقيقة كاملة ، إذ أنها لا تتضمن ألوف الحالات الأخرى التي جهل الأطباء تشخيصها كأمرض عقلية ناتجة عن تعب الحرب ، مثال ذلك الفرغ المعدي والمعووية ، وأمراض القلب ، وضيق النفس وغيرها من الأمراض غير المعضوية ، التي لم تعيد ذويها عن

(١) من خطبة لثاب رئيس مصلحة الصحة العقلية لولاية نيويورك في ١١ أبريل

العمل ، ولم تضطربهم الى دخول المشغيات ، فزولوا أعمالهم ، وأعانهم
مثقلة بها ، ونقومهم تقتلها المخاوف والشكوك .

وما هذا العدد الكبير من المصابين بهذه الأمراض النفسية - ويهدون
بثبات الألوف - الا ثمناً باهظاً يدفعه المجتمع في سبيل الحرب .

أستمر أنتى غريب الأطوار :

وما عليك إلا أن تستمع لما يقول هؤلاء (المتحاربون القدماء) عن
أحاجبتهم ، ليتبين لك أن هذه الأحاسيس تحول بشكل خطير دون
قيامهم بأعمالهم على الوجه الأكمل ، ودون الاستمتاع بحياتهم ، سواء
أ كان ذلك في المصنع أم المكتب أم البيت .

إن هذه الأحاسيس « غريبة الأطوار » التي يشكون منها ، ليست
سراً من الأسرار الغامضة ، وليست غريبة الأطوار ، كما يتضح ذلك
لكل من قرأ الفصول الأولى من هذا الكتاب باعتماد ، وتستوى في هذا
جميع الأحاسيس - سواء في الرأس ، أو في الأطراف ، أو في المعدة ،
وسواء أ كانت إسهالاً ، أم أرقاً ، أم ضعفاً عاماً في الصباح الباكر بعد
القيام من النوم ، أو سوء هضم عصبي ، أم حدة مزاج ، أم الشعور بأن
أفقت زمامه من هذه الأرض . ولا تختلف هذه الأحاسيس عند مصابي
الحرب عنهم عند الذين لم يفادروا الحياة المدنية ساعة واحدة ، لأنها في كل
من الحالتين نتيجة دوافع طبيعية عادية في أصحابها ، وغاية ما في الأمر أنها
تسرى في جسم صاحبها بسرعة فائقة ، بسبب هبوط الطاقة العصبية .

وقد شرحنا بتفصيل وافٍ في الفصول الرابع والخامس والسادس ،
الكيفية التي تسرى بها هذه الأحاسيس سريعة ، مفاجئة مفزعة ، كلياً
هبط مستوى الوعي (لهبوط الطاقة) بسبب النصب العصبي . وليس
ما يدعو إلى التكرار هنا . إن المرض في كل من الحالتين (الحرب والسلام)
واحد ، والأعراض هي بعينها . سواء أكان المريض مدنياً ، أم أحد أفراد
القوات المتحاربة .

وبالرغم من أن هذه الأحاسيس عادية لا ضرر منها في ذاتها ، فإن
المرضى يتوهم أنها في غاية من الخطورة ، بسبب قيامها المفاجئ ، وشدتها
العنيفة ، ولأنه لا يفهم حقيقتها ولا أسبابها . وبذلك يتولد الخوف في
نفس المريض - الخوف من هذه الأحاسيس الموحجة ، البالغة أقصى حد
الشدّة - ومن عادة العقل أن تتداعى منه الخواطر ، وينتج من هذه العادة
أنه ما يكاد يتصل بشيء أو مكان أو صوت أو منظر ، حتى يتمسك بها ،
ويجماها حلقة في سلسلة أحاسيسه . وبعد ذلك يخيل إليه على الدوام أن
الأحاسيس يسببها ذلك الشيء ، أو المكان ، أو الصوت ، أو المنظر .

قانونه الحوادث الدورية :

إن العقل ، ولو كان مريضاً ، يحرص على احترام القوانين أشد
الحرص . ولذا ترى الطريقة التي يتبعها في جميع مسالكه متشابهة ، وأن
تصرفاته اليوم هي عين تصرفاته بالأمس . وهذا يدعو لشدّة العجب .
وهناك سبب علمي لهذه الظاهرة ، ويمزى إلى تنظيم الخلايا العصبية

في مجموعات ، بمثابة نماذج ورسوم ، تبقى هياكلها كما هي ، وتحتفظ بهيئتها
تتجرد تشكيلها ، ما لم يكسرها طبيب الأمراض العقلية : ويفرق أجزاءها ،
ويساءدها على إعادة تشكيلها في صور ورسوم ونماذج جديدة .
هذا تحليل مبسط لنظرية علمية معقدة ، ولكنه يكفي أن ينقل إلى
أذهان غير الاختصاصيين الفكرة كما هي .

ولأن العقل يحرص على قانون الدورية ه هذا ، وبطبيعته طاعة
تأكد تكون عمياء ، تبدو هذه النماذج والرسوم كما هي ، وفي زمن معين معلوم ،
وتصيب وعي صاحبه ، وكأنها تشير طبقاً لساعة فلوكية دقيقة التركيب .
وسرعان ما يستجيب لها المريض ، ويستجيب لها الآن كما استجاب لها
من قبل .

حدث في خلال الحرب (العالمية الثانية) أن صف ضابط في البحرية
كان يحارب في وادي القتال ، وقد ناله هناك سلسلة طويلة من الإجهاد
والثعب ، والخوف من الموت ، والصدمات النفسية من جراء ، ما شاهد
من زملائه الذين وقعوا صرعى أمام مدافع العدو . وحدث يوماً أن سيارته
« الجيب » التي كان يقودها اصطدمت فجأة بانغم ، فقتل أحد الجنود ،
وفنك الانهيار بالسيارة ، وقذف بصف الضابط في الهواء ، فهوى على
وجهه على الأرض على مسافة من رفاقه .

ومن حسن الحظ أن الأرض التي وقع عليها كانت رخوة ، فخفت
من وطأة الحادث . ولذلك تمكن من الوقوف على قدميه ، وعاد إلى
رشده ، وساهم في حمل القنبل والجرحى إلى أحد مستشفيات الميدان .

ومن أقواله وهو يتحدث عن حالته « أحسست أن الإصابة هدمت قواي ، ولكنني لم أصب بأذى ، فاستأنفت عملي بعد ساعات قليلة » .
وكان الأثر الوحيد الظاهر الذي تركه الحادث فيه ، عجزه عن ضبط المثانة . ولكنه تحسن قليلاً بعد بضعة أيام .

وحدث بعد ذلك أن طائرات العدو أخذت تقذف قنابلاتها على الأرض التي كان يشتغل فيها بإصلاح أسلاك التليفون . وحاول رجاله أن يلجأوا إلى الخافي بأسرع ما يمكن ، ولكن قنبلة انفجرت بقر بهم ، قبل أن يتمكنوا من الوصول إلى مكان أمين ، ورغم أنها لم تصب صف الضابط ، فإن شدة الانفجار أوقعت على الأرض وهزّت جهازه العصبي هزاً عنيفاً .

وكان من أثر هذه الصدمة أن نوبة من الخوف تملكته فجأة فارتعدت فرائصه ، حتى أنه كان يحفر جحوراً في الأرض كالتحجول ، حتى يجثي فيها . وكان كلما حفر جحراً ، وسمع المدافع المضادة نطاق نيرانها على طائرة معادية ، خيل إليه أن الجحر الذي حفره لا يضمن السلامة ، فيقفز في الفضاء مذعوراً ، ليبحث عن مكان آخر يحفر فيه جحراً سواه .
وأخيراً أنقذته وحدة طبية ، فحمله إلى المستشفى لعلاجه .

ومنذ تلك اللحظة أخذت ذاكرته تضعف وتغيبها سحابة كثيفة من النسيان . ومما يذكره أنه حمل إلى طيارة أقلته إلى إحدى الجزر حيث أدخل المستشفى ومكث فيه بعض الوقت . ويذكر أنه أصيب بجمي الملاريا ، وبمصاب الخوف بسبب « نعب الحرب » ، وأنه كان يصاب بنوبات

دورية من الهديان . وكان يشعر في فترات منظمة بميل اضطرارى مزعج ، يدفعه أن ينطلق مسرعاً من مكانه إلى حيث يستطيع أن يخفى ، ولذا كان يوضع تحت المراقبة والحجز .

وقد قضى هذا المريض شهوراً عدة في مستشفيات كثيرة من مستشفيات الحكومة ، حتى أطلق مسراحه كجندى عاجز عن العمل ، كان منظره يدل على القوة وحن الصحة ، ولكن أعصابه كانت مصدعة مهذمة . وقد نصحوا إليه أن يعود إلى بلده ، ويبحث عن عمل بأسرع وقت مستطاع ، حتى يبدأ الحياة المدنية من جديد . كما نصح إليه أن يتزوج ، ويؤسس بيتاً ويذل قصارى الجهد في نسيان ما حدث له ، ويمحو من ذاكرته صورة الرفاق الذين استشهدوا في الميدان . وقيل له أن يتحدث عن مخاوفه وذكرياته المؤلمة إلى أمه وشقيقه ، ويوح بها إلى الفتاة التي ينوى الزواج بها .

وقد اتبع الشاب هذه النصائح ، فافتتح محلاً لأجهزة الاسلحة على حسابه الخاص . وتزوج من فتاة معروفة لأهله . وبدأ صفحة جديدة في كتاب حياته ، وحاول نسيان القديم وطى صفحاته . ولكنه عجز عن نسيان الماضى . كانت الذكريات تنهال عليه راجمة من طيات الزمان ، ولو أنها كانت أقل عنفاً مما كانت ، بعد أن كان يقصّ تفاصيلها على ذويه . وكان يفيل إليه أنه ارتكب إثماً ، وأنه جندى هارب ، فرّ من رفاقه في الميدان . وحمل في قرارة نفسه ضغينة ضدّ الدينين ، وكراهية شديدة نحو

أولئك الذين لم يدخلوا الحرب ، وقبعوا في ديارهم ، آمنين من المخاطر ، يتناولون مرتبات حسنة . وكان كلما وقع نظره على المارة في شوارع بلدته وطرقاتها ، رأى بعيني ذا كرتة القتلى من رفاقه ، الذين وقعوا صرعى في الأذغال ، وعلى شواطئ البحار ، يتلوتون من شدة الألم ، وهم يمانتون رقاب المنايا ، ويمانون سكرات الموت . وكلما شاهد القوم يلبون ويرقصون ويضحكون ويلهون ، أحسّ بميل اضطراري إلى الهجوم عليهم والقضاء على حياتهم .

ومن أقواله « لقد كنت حاد المزاج نحو زوجتي ، لا لسبب ما سوى إنني كنت مهتاجاً . وقد كنت أسير في طريق كل الوقت عمداً ، أتهدى كل إنسان يسنى عفواً ، حتى أجد مبرراً يدفعني إلى قتله . ولم استثن من ذلك زباني الذين كانوا يقدمون على محل تجارتي . فقد كنت أجد مشقة عظيمة في ضبط أعصابي ومنع نفسي من غصائهم وصفهم ولكهم .

« إن ذلك الخوف الفزع ، الذي استولى عليّ يوم انفجار القنبلة على مقربة مني ، لم يفتأ أن يلازمي ، ولم يفادني لحظة واحدة . وكان هذا المشهد يمرّ بخاطري حيناً بعد حين ، فيخيل إليّ أن القنبلة ستنفجر وتصيبني ، فتمزقني إرباً إرباً . وكلما شعرت بذلك ، كنت أمسك بمن أراه بقربي ، كزوجتي مثلاً ، وأتعلق به بشدة ، ثم أصرخ بأعلى صوتي وأتجنب ، وأتوسل إليه أن يتخذ حياتي . ولم يكن في وسعي أن أسلك مسلكاً آخر ، فقد كان خوفي بالغاً أقصى حدوده . . . » .

لقد كان هذا الرجل فريسة الخوف العصبي ، الذي تمكن منه وضيق

عليه الخنق . وقد كان خوفه نتيجة حالته المتعبة ، ومفاجأة القبلة التي اضطجرت بقربه ، فهزّت جهازه العصبي هزاً ، وصدمة صدمة عنيفة قوية . وبالرغم من الراحة التي أتاحت له في المستشفى ، والعلاج الذي قام به الأطباء مما أدّى إلى تفويته بديناً ، فإن عصاب الخوف لم يفارقه ، والآلام التي يشكو منها بسببه لم تفأ تلازمه .

إن النصيحة التي أسداها له الأطباء كانت في ذاتها سليمة ، ولسكنها لم تكف لشغائه ، لأن العصاب كان لا يزال في عقله ، وكانت أعراضه تبدو في أوقات دورية منظمة ، بالرغم من تغير البيئة والناظر وبعده عن ميدان القتال . وماسبب ذلك : لأن تداعى الخواطر ، أو ذلك « الرسم » أو النموذج (انظر صفحة ١١٥) الذي تكوّن في ذهنه عندما هزت القبلة جهازه العصبي ، كان لا يزال قائماً . ولم يمحّ آثاره سوى طيبب الأمراض العقلية الذي ألمّ باهية العصاب ، وكيف نشأ ، وكيف أدّى وظيفته ، فتمكن من إعادة نفسية المريض إلى ما كانت عليه قبل الإصابة .

يبد أن هذا الرجل الذي وقع في براثن الأمراض الناتجة عن الحروب ، كان سبباً لكثير من الشقاء والبؤس للمقربين إليه من أفراد أسرته ، قبل أن ينال الشفاء . فقد كانوا لا يفهمون طبيعة مرضه ، فظنوا أنه في طريقه إلى الجنون . وكان على وشك القضاء على حياته الزوجية . فقد ظلت زوجته طويلاً - وكذلك أمه - ممرضة تسهر على خدمته ، وهو رجل تبدو عليه ملامح القوة وسلامة الجسم ، وحسن المنظر ، ومع ذلك كان جباناً يملك يتلايها ، ويتعاقبها ، ويدس وجهه في حجرها ، وينتحب صارخاً « إنني

خائف ، خائف ، خائف » وقد كان على الدوام متوتر الوجدان ، عدوًّا
للإجتماع ، عاجزاً عن مصادقة غيره ، أو الاحتفاظ بصداقتهم . وكانت
تجارته التي أودع فيها كل ما أذخره من المال ، على هوة الإفلاس .

وما هذه الحالة سوى مثال لألوف الحالات مثلها . يعود الجنود إلى
الحياة المدنية ، وكلهم صادقو العزم على نسيان ذكريات الحرب ، وما جرى
لهم فيها من الحوادث ، ولكن الكثيرين منهم يعجزون عن النسيان .
فلا يستطيعون إبعاد تلك الأحاسيس التي اتصل في أذهانهم بالخوف التي
حلت بهم ، وتجد هذه المخاوف في نفوسهم مرعى خصيباً ، فتتجمل أجزائهم
وعقولهم مالا تطيق ، وتستغذ قواهم العصبية ، وتغلق أيامهم ولياليهم ، وحياتهم
ذويهم ، يصفون العذاب والشقاء ، وتهتم أسرهم وتخرب بيوتهم ، وتجاب
الطلاق ، والحزن ، والفقر ، والخذلان ، والعيش الأليم .

ورغم كل هذا ينبغي أن نؤكد هذه الحقيقة ، وهي أن أمثال هؤلاء
قابلون للشفاء ، وعصاب الخوف فيهم آيل للزوال حتماً ، ومستقبلهم
ترجي له الحياة الرغدة السعيدة الكاملة ، إذا ما عولجوا العلاج الصحيح
في الوقت الملائم .

جنري مبري :

كان الجندي « ما كس » يعمل مع وحدة طبية في فرنسا . وكان قد
التحق بالجيش النظامي قبل إعلان الحرب العالمية الأولى ، وأحب
حياة الجندي .

وكانت الوحدة التي التحق بها في فرنسا ، تزدى وظيفة مستشفى منتقل
لإجلاء الجنود الجرحى والمرضى من الميدان . وكانت وظيفة « ماكس »
حمل المصابين إلى حجرة العمليات ، فكان نظره يقع على الدوام على
حالات غاية في الفظاعة ، وعلى جرحى في حالة النزاع ، وعلى جنود قتلى .

فتوترت أعصابه ، لوقوع عينيه بتبر انقطاع على هذه المشاهد . ولم
يستطع أن يحو من ذاكرته تلك المناظر ، وصرخات الموت وروائح الكلبة
وأصبحت لياليه آرقه ، لا يعرف النوم فيها إلى جفنيه سيلاً . ونتج عن
الأرق وطلقات البنادق ، وأزبر الطائرات فوق رأسه ، أنه أخذ يجفل ، كما
تقل الجرحى والموتى . ومع ذلك - وهذا قوله بحروفه « كنت لأنسج على
منوال بعض زملائي الذين كانوا يتمتعون عن مس الجثث ، بل كنت أعجلها
وأقوم بما يطاب مني بخصوصها ، بالرغم من الأحاسيس المفزعة المزعجة التي
كانت تسرى في جسدي بسببها » .

وحدث ليلة ما ، أنه أحس ، بينما كان ساهداً في فراشه ، كأن شعوراً
غريباً مرّ بجسمه ، وانفجر قفزاً إلى رأسه . فقفز من فراشه ، وأخذ يجرى
وكان يلوح له أنه يشعر بارتياح واقفاً على قدميه ، فأخذ يتشكى طول الليل ،
في انتظار الشروع في تأدية واجبه ، حتى يمكنه أن يسأل الطبيب عن
ماهية هذا الشعور .

ولما تقدم إلى الطبيب ، وسئل عما يشكو منه ، لم يحرج جواباً ، إذ أنه
لم يستطع أن يشرح ما يشكو منه . فأعطاه الطبيب بعض الدواء وأصح له
أن ينسى سبب الشكوى ، أيًا كانت .

وقد حاول « ما كس » أن ينسى ؛ ولكن كانت محاولته عبثاً . وخاف أن يأوى إلى فراشه ليلاً ، خشية أن ينتابه ذلك الشعور المزعج مرة أخرى . غير أنه أصيب بما كان يخشاه ، ولو أن الشعور كان أخف وطأة من ذي قبل . وقد كان الحادث يتكرر . كما حمل الجرحى والموتى .

وبعد ذلك وقفت رعى الحرب ووقمت الهدنة ، فلم تضر شعور حتى مسرح « ما كس » مع سائر الجنود في فرقته . ولكنه أصبح حينذاك يخاف أشياء كثيرة - يخاف الموتى ، ومناظر الدم ، ويخاف الضوضاء ، والسفر ، والسكينة ، والمقص ، وكافة الآلات الحادة . فاستشار عدداً من أطباء الجيش ، ولكن واحداً منهم لم يفهم سبب مرضه ، وأخيراً فصل من الجيش (النظامي) لعدم صلاحيته للخدمة .

فذهب إلى بلده مؤملاً أن يستأنف الحياة هناك من جديد ، ولكنه أخذ يخافه معه . فكان كلما مرّ بجنازة قصاب مثلاً ، سرى في جسمه ذلك الشعور الغريب المزعج ، واضطر أن يسلك أبعد الطرق ، في الذهاب إلى مكان عمله والعودة منه ، تفادياً للمرور بالقصاب . وكانت فرائضه ترتد إذا مرّ بمحل متعهد الجنازات ، كما كانت تغمره تلك الأحاسيس المزعجة المؤلمة ، إذا ما صادف في طريقه موكباً لتشييع ميت ، أو جنازة في أى مكان . وبلغ خوفه من هذه الأشياء كلها ، أنه منع وجود سكينه واحدة في بيته ، فإذا ما وقع بصره على إحداها سارع في إخفائها . وكان لا يطبق النظر إلى مقص في يد زوجته ، وامتنع عن ركوب القطار الأرحى ، لأن فيه يشتد ذلك الشعور الأليم . وإذا ما تشجع يوماً وصحب زوجته

إلى السيتما ، اختار كرسياً قريباً من إحدى الطرقات ، ولا يبعد عن باب من أبواب الخروج ، حتى يكون على أهبة الاستعداد لمغادرة الدار ، قبل أن تنفجر موجة هذه الأحاسيس .

وبالجملة أصبحت حياة المسكين كابوساً لا يطاق ، فذهب إلى مكتب الحجار بين القدماء ، حيث وضعوا اسمه في قائمة المرضى ، ومنحوه عشرة رباتات شهرياً « بدل محرز عن العمل » .

بيد أن « ماكس » لم يكن يعنى بالنقود ، ولكنه كان يريد أن يشفى مما ألمّ به ، حتى يكسب رزقه بمرق جبينه ، ويعيش عيشة حرّة . فذهب إلى طبيب تلو طبيب لفحصه ، بغير جدوى . ولما أعلن مكتب الحجارين القدماء عن إنشائه دراسات احترافية للجنود قدم « ماكس » طالباً للانتحاق ، واختر فلاحه البساتين حتى يعمل في الهواء الطلق بعد أن أشار عليه المكتب بذلك . وأتم دراسته بعد أربع سنوات ، واتخذ فلاحه البساتين عملاً . ولكن هذا لم يشفه من داء الخوف الذي كان حائلاً دون نجاحه في كل خطوة خطاها .

ثم أخذت المخاوف تسبع دائرتها ، واتسدت وطانها . فأصبح يخشى الالتماد عن بيته ، وكان إذا أخذ مجالسه في سبارة نعل ، أخذ ينظر إلى الخلف ، ليقيس في ذهنه المسافة التي تفصله عن منزله . وكان إذا مرّ بدكان قصاب ، ألمّ به ذلك الشمور الغريب ، وخيل إليه أن القصاب سيقطع جسمه إرباً وشرائح ، بسكينته الطويلة الحادة المجلّوة . وكان إذا قرأ عن علّة من العلل ، أو سمع أحداً يتحدث عنها ، اعتقد

على الفور أنه مصاب بها. فتوهم أنه مصاب بالسرطان ، والقرح المعدية
ومرض القلب ، والذئب . ولم يستطع أن يتناول طعامه بسهولة ، ولم
يتغذى مما كان يأكله ، لأن جميع الأطعمة كانت لا تلائم معدته .

ولما جاني للعلاج ، كان مريضاً جداً ، ولكنه لم يكن مجنوناً . كان
مريضاً بدهاء الخوف الناتج عن التذب العصبى الذى أصابه فى خلال
الحرب ، منذ سنوات خمس أو ست مضت . وفى خلال هذه المسدة ،
ازدادت محاولته عدداً وشدة . ولكن « ماكس » هذا كان شديد الرغبة
فى أن ينال الشفاء ، ويعول نفسه ، حتى لا يقضى أيامه فى مستشفيات
المحاربين القدماء ، عالة على بلاده . ورغبة فى المحافظة على كرامته وعزة
نفسه ، بذل قصارى جهده فى البحث عن طبيب أو وسيلة ما ، يتوصل بها
إلى استعادة صحته . ولم يضر على « ماكس » شهور وأظب فيها على
العلاج بطريقة خاصة (التى وصفتها فى هذا الكتاب) حتى شفى تماماً
من « تعب الحرب » والخوف العصبى .

ومنذ ذلك الحين ، أى منذ عشرين عاماً مضت ، كان « ماكس » -
ولا يزال - سليماً معافى ، يزاول حرفته كأخصائى فى فلاحه البساتين ،
ناجحاً فى عمله ، قائماً بأوجباته البيتية كزوج ووالد . وله ابن من جنود
الحرب العالمية الثانية ، يقاتل مع الجيش الأمريكى فيما وراء البحار . وبعبارة
أخرى ، أصبح « ماكس » مواطناً جديراً بأن تفاخر بلاده به .

هذه رواية اختتمت فصولها بنهاية حسنة ، وبما يجب أن نختم بها
جميع الروايات من نوعها . لقد استعمل « ماكس » النظرية الجرفية التى

تلقاها ، على نفقة الحكومة استعمالاً حسناً . ولكن هذه الثرية الحرفية لم تشفه ، رغم قاندهما ، كما أنها لا تشفى أى مرض عصائى آخر .

الجنود القرماء لاديموتوره :

إن أولئك الجنود الذين لايشفون كما شفى « ما كس » لا يموتون ، ولكن الكثيرين منهم يتصل حبل حياتهم ، ويتألمون ويشكون من نوبات ، وأزمات منظمة دورية ، تحمل بهم فى أوقات معينة ، وتستمر كذلك سنوات ، كما سبق فأوضحنا . وقد تمكّنهم صحتهم فى خلال هذه السنوات أن يواصلوا جهادهم فى الحياة على مضض ، ويتصلون بعمل أوبزاولون مهنة . بيد أن قواهم لا تكون مستوفاة ، ولا يستطيعون أن يعملوا كل الوقت كسائر الناس ، بسبب مخاوفهم ، والعلل التى تقتابهم بسبب هذه المخاوف .

وقد تبين لنا أن السنوات الآتية ستمنحنا لنا عن مئات الحالات التى يشكو منها ذووها من القرحات المعدية . وذلك لأن الأزمات الوجدانية ، والإجهاد والتوتر النفسانى - كما رأينا فى الفصل الثامن - تقوم بدورها فى نشر الاضطرابات فى قناة الهضم المعوية . كذلك المرض المعروف بداء الربو (asthma) ، كاد يجمع الأطباء أنه ميكوسوماتى (psychosomatie) أى نفسانى بدنى . وقد أصبحت هذه الكلمة المعدية واسعة الذبوع الآن ، وتشير إلى العلاقات المتينة بين العقل والجسم . وهذه العلاقة هى الأساس الذى بنى عليه كل علاج فصلناه فى هذا الكتاب .

إن عصاب الخوف ، سواء أنتج عن أهوال الحرب أم عشاق الحياة
المدنية واختباراتها ومصاعبها ، يصفى فورة الأمة ويصيها بالعجز . وكـ
من رجل يعيش سنوات طويلة ، يخفى مخاوفه ، يخوفه من السكينة مثلاً
التي تذكره بالحرب ، فتبعث في نفسه أحاسيس مزعجة يعيش بها وتلازمه
في كل حين !! وكـ من رجل يخاف الأماكن الضيقة أو المظلمة ، أو الأمان
السيحة ، أو يخشى الماء أو أن يطل من مرتفع عال !! وكـ من تجار متجولين
يخفون ركوب القطارات أو عربات مقفلة !! وكـ منهم لا يستطيعون النوم
في أسرة « بولت » في القطارات المتحركة ، فيفضون ليايهم في غرفة
الذخين الملحقة بالعربة ، فيصلون البلدة التي يقصدونها متعبين منهوكي
القوى ، ولا يمكنهم تأدية أعمالهم التجارية على الوجه الأكمل !!
ولانبعد عن الصواب إذا قلنا إن في كل محل تجارى أو شركة أو مصنع
(في أميركا) ، من كبار الموظفين من الرؤساء والمديرين من لا يؤدون
واجباتهم كاملة ، لما يصيبهم من نوبات عصبية أو أزمات ترجع لأمراض
الغاب أو ضيق التنفس أو سوء الهضم وغير ذلك من الأمراض الميكوسوماتية-
وكالها أعراض لخوف عصبي دفين .

إذا كان أحد أفراد أسرتك من هؤلاء :

هناك أشياء عملية يستطيع أفراد أسرة المريض أن يقوموا بها ، فتخفف
عنه وطأة المرض ، وإن كانت لا تشفيه منها ، متى كان أساسه عصاب

الخوف ، ولا سبيل إلى الشفاء ، في هذه الحالة . إلا على يد طبيب يفهم جيداً ماهية المرض وكيفية علاجه .

ومها يكن من شيء ، فمن المسائل التي تساعد الجندي العائد من القتال نوعاً ما ، أن يشجع على التحدث عن اختباره في الحرب ، خصوصاً المقزعة منها . وليس الغرض من سرد قصته ، أن يأتي بروايات وأخبار تصدم أسماع غيره وتصدها ، وإنما يجدر بالجندي أن يبعد تفاصيلها عن شخصه ، فيسردها كما يسرد المؤرخ رواية تاريخية لا تمت إلى عواطفه بشيء . ومن المهم ألا يشجعه السامعون على أن يثقل دور البطل في رواياته . على أن السامعين - من أم وأب وزوجة وأخ - يلزم أن يظهروا اهتمامهم بما يقول ، ويسألوا عن تفاصيل لبعض المسائل إذا لزم الحان . مثال ذلك ، كم رجلاً أهلكته القنابل في هذه الحادثة ؟ وكيف قاتلوا الموت ؟ وهل استطاع بعض الجرحى العناية بأنفسهم ؟ وماذا فعل الجيش لإسعافهم ؟

أن إراحة الجندي بما في صدره والتحدث عن اختباره ، يساعد على تخفيف شدة الصدمة في داخله ، قبل تأصلها في نفسه . والتجامل النفسي وحده لا يجدي المريض نفعاً ، لأنه في حاجة إلى علاج بدني صحيح كما يحتاج إلى علاج عقلي صحيح .

ومما يخفف وطأة الصدمة أيضاً تشجيع المريض على النوم والأكل ، وذلك بحمله على الاستحمام كل صباح في حوض مملوء من ماء في درجة الحرارة العادية في العرفة . وعقب الاستحمام يلزم فرك جسمه جيداً بفضة حتى تنقبة الدورة الدموية ويرتاح المريض من التعب الذي يشعر به عادة

في الصباح . ومن المعلوم أن الشهور بالتعب عند القيام من النوم كل صباح من الأعراض المعروفة في حالة الإصابة بداء النوراستاتيا .
أما في حالة الأرق أو النوم المتقطع ليلاً ، فيجب أن يستحم المريض قبل النوم بماء درجة حرارته ١٠٠ ييزان فهرنهايت (٣٧ ١/٢ سنتغراد) ويمكث في الحوض من ثلاثة أرباع الساعة إلى ساعة كاملة ، وعلى رأسه في هذه الفترة كيس مملوء بالجليد .

ومما يجدر بأمرة المريض أن تعرفه ، أن الأحاسيس العنيفة السريعة التي تسرى في جسمه ، فتخيفه وتزعجه من الخروج أحياناً ، أو من دخول الأماكن الضيقة ، أو الملاهي ، أو القطارات ، أو الكنائس ، أو الأماكن المتسمة - جميع هذه ليست من أعراض الجنون ، ولا دليلاً على احتمال إصابته به .

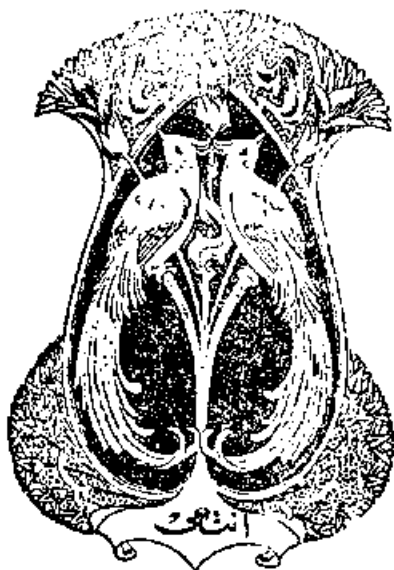
إنها دليل على عصاب قابل للشفاء إذا أتبع له العلاج الصحيح . وينتج العصاب في الأصل من تعب في الجهاز العصبي المركزي (١) ولأن عقله قد اضطرب واختلط عليه الأمر بسبب الأحاسيس التي انطلقت في جسمه كالتيار الكهربائي ، وعُدل هذه الأحاسيس بأنها شديدة الخطورة ، فاستولى عليه الخوف والفرع . ومن المهم جداً أن يفهم المريض ماهية هذه الأحاسيس المألوفة العادية ، ويغير نفسيته إزاءها ، ويحاربها (٢) . وهذا ضروري جداً لأنه يوقف كلاماً من الخوف والتعب عند حده ، وفي

(١) أنتيم - اندماغ والموود الفقري .

(٢) المنزع - مثال ذلك أنه إذا خشي ركوب القطار وجب عليه ركوب القطار وإذا خشي الماء ما زال أن يتحوض في الماء الخ .

كثير من الأحوال التي يكون فيها العصاب حديث العهد سطحياً ، يحدث الشفاء فوراً براعاة المريض ماسبق .

وينبغي ألا يدأبل أفراد الأسرة المريض ، ويجب ألا يسيثوا التصرف معه . وفوق كل هذا ينبغي ألا ينظروا إلى حالته نظرة استخفاف وألا يستهينوا بمرضه ، ولو أنه ليس من السهولة بمكان ، معرفة ما حلّ بالمريض أو سبب ما يشكو منه ، ويجب أخيراً أن يلجأوا إلى الطبيب الذي يستطيع أن يضع إصبعه في مكان الداء ، ويتبع العلاج الصحيح - البدني والعقلي كليهما .



الى سه اعبه را اهلون الى هذا الصفره
لغنا ارسن سمانه سه شيئا نيل . راقه له ايد شمره
ناب آضرا لبررنا ما لغرضه العلم

منه الاما

الهد

ملايه بعل الصب

عامه شيرت

١٩٤٦



المؤلف