

أنا خائفة..

- أنا خائفة..

هذا ما كانت تقوله وهي جالسة أمامي مطرقة الرأس، خائفة الصوت.. ولولا أنني كنت أتوقع ما تريد أن تصرح به، لما استطعت أن أسمع كلمة مما قالت.

- أجل أدرك ذلك.. ولكن مم تخافين؟

- لست أدري يا دكتور مم أخاف، أو على الأصح لست أدري أن هناك شيئاً في الوجود لا يخيفني. أخاف الوحدة وأخاف أن يكون معي أحد. أخاف ألا يكون معي زوجي أو والدي. فإذا كانا معي، أخاف الخروج معهما لقضاء حاجة أو زيارة أصدقاء أو مشاهدة رواية سينمائية. لقد بلغت بي الحالة أنني لا أشعر بشيء من الطمأنينة والراحة لا في بيتي وبتعجب زوجي لعدم رغبتني في الخروج معه، ويقول إنني لا أثق في مقدرته على العناية بي. الواقع أنني أثق فيه ولست أخشى شيئاً عساه يحدث لي ولكنني أخشى شيئاً يحدث في لا أدرك ما هو.. إذا كان هذا التعبير ذا معنى.

- أعرف ذلك جيداً.

هذا ما أجبته به مؤكداً ويحق لي أن أعرف بعد خبرة أربعين عاماً
كطبيب للأمراض العقلية.

وإلى هنا لم أسمع مما تفوهت به هذه السيدة جديداً؛ فأعراضها تكرر
لألوف الحالات التي تشهد بها سجلات مرضاي وما دونوه فيها من تواريخ
وأقوال.

كانت هذه أولى زيارتها لي، وكل ما عرفته عنها قبل أن أراها، ما
قرأته على البطاقة التي وضعتها سكرتيري أمامي بعد أن كتبت عليها
البيانات الآتية:

الاسم: مسز ب. ا. جون

العنوان: ...

الوظيفة: ربة منزل.

بتوصية من: تلقاء ذاتها بعد قراءة كتاب (لا تخف)!

تاريخ المريضة:

مضى عليها في هذا المرض خمسة أعوام، ولكنها كانت منذ طفولتها
شديدة الحساسية، خجولة، تتألم لأتفه الأشياء. وقد تغلبت على هذه
الصفات بعض الشيء في خلال السنوات التي قضتها في المدرسة الثانوية
والسنتين اللتين قضتهما في الجامعة. ولم تصب في صغرها بأمراض ذات

خطورة. كل ما هنالك أنها في الثانية عشرة من عمرها كانت تشكو من التهاب الغدة النكفية، وكانت كثيرة التعرض للزكام.. انقطعت عن الدراسة الجامعية والتحققت بعمل في مصلحة حربية، أصابت فيه نجاحًا باهرًا وأحبته كثيرًا. وهناك تعرفت بأحد رجال البحرية وتزوجت منه، وكان عمرها في ذلك الحين ٢٤ عامًا. ولما عاد زوجها من الخدمة، استقالت من وظيفتها وتفرغت لحياتها الزوجية. أما الأزمة العصبية الأولى التي تذكرها، فقد أصابتها يومًا ما، وهي تقود سيارتها في مكان اشتدت فيه الحركة والزحام، حيث شعرت بغتة أنها فقدت سيطرتها على نفسها وأنها تدير عجلة القيادة على غير هدى واستولى عليها الخوف، لاسيما أنها لم تستطع إيقاف السيارة، بسبب الرهط الذي كان يعدو خلفها. واضطرت إلى مواصلة السير نحو ميل قبل أن يتاح لها الاتجاه إلى حيث يمكنها الوقوف. وقد ذاقت في تلك الفترة القصيرة من الزمن أشد الألم وأحست بعد ذلك بإنهاك في قواها وأخذت ترتعش من هامة الرأس إلى أخمص القدم ساعات عدة.

وفي اليوم التالي، عاودتها هذه الأزمة في صورة أشد عندما قادت السيارة إلى محطة الحديدية لاستقبال زوجها. ولما لم تجد سبيلًا للتقدم في السيرادارت وجهها إلى محطة بنزين، حيث استعانت بأحد عمالها وطلبت منه أن يقود لها السيارة وفرائصها ترتعد وجلا. ومنذ ذلك الحين أصبحت تخشى القيادة. ولم تقف الحالة عند هذا الحد، بل أحست فجأة بعد ذلك بخوفها من حركة المرور وعجزها عن عبور الطريق وحدها، وغشيان المحال المزدهمة كدور التمثيل والمطاعم وأمثالها. وأصبحت تخاف السفر وتخاف

الوحدة، فإذا ما صحبت زوجها أو أمها يوماً ما إلى مطعم مثلاً، تخيرت فيه موضعاً يمكنها الخروج منه بسهولة وعلى عجل، إذا ما باغتها الأزمة العصبية.

وعند حدوث هذه الأزمة، كان قلبها يشتد خفقاناً ورفرفة ومعدتها تتوعك ورأسها يدور وسيقانها ترتعش. وفي كثير من الأوقات كان يخيل إليها أنها ليست (ذات حقيقة) - وهو قول لا يمكنها التعبير بأحسن منه. وكان نومها قلقاً متقطعاً، وكانت تشعر بانقباض ووجوم كل الوقت وفقدت شهية الأكل وأصبح الطعام في فمها غريب المذاق، بيد أنها لم تكن يوماً مغرمة بالمأكل، بل كانت منذ صغرها يصعب إرضاؤها. وكانت لا تستطيع رؤية اللبن أو الشيكولاتة؛ لأن مجرد النظر إليهما يسبب لها الميل إلى القيء. وقد أصبحت عرضة للإسهال، خصوصاً عند حلول الأزمة العصبية وتشكو ضعف البصر ولا تتحمل الأضواء القوية، فضلاً عن شدة تأثرها بالضوضاء.

وقد انتقلت أخيراً إلى منزل جديد، لأنها لم تطق من سكان الطابق الذي يعلو بيتها وقع أقدامهم. وقد ترددت على عدد كبير من الأطباء وتعالجت على يد محلل نفساني مدة ثلاثة شهور، فلم يجدها أحدهم نفعاً، بل كانت تزداد حالتها من سيئ إلى أسوأ. ويخيل إليها أحياناً أنها فقدت كل أمل في الشفاء حتى أنها حاولت مرة الانتحار.. الأمر الذي جعلها تطاطي الرأس خجلاً. على الرغم من أنها تظن أن زوجها لم يبلغه الخبر،

فقد قالت لها أمها إنها لن تبوح له بذلك، إذا كانت لا تقدم على ذلك العمل مرة أخرى.

وعلى ضوء هذه المعلومات، أخذت أدرس حالة هذه السيدة. كان وجهها شاحبًا متوترًا وخداها خاويين وشعرها مطفأً وعيناها لا بريق بهما. وقد قالت إن عمرها ٣١ سنة، ولكن منظرها كان يدل على أنها تناهز الستين، وقد لاحظت من طريقة جلوسها أنها جلست على حافة المقعد ولم تتخذ منه موضعًا مريحًا رغم أنه كان فسيحًا مكسوفًا بالجلد، وكانت تبدو كدمية ميكانيكية ذات زنبرك على أهبة القفز من مكانها لأخف لمسة. ومعنى هذا أن كل حركاتها وسكناتها وكل ما جاء في البطاقة التي دونت فيها السكرتيرة تاريخ مرضها وشكواها، كل هذا أعراض عصاب لا ريب فيها، عصاب الخوف Fear Neurosis.

وقد وجهت إليها هذا السؤال: (ما الذي تتوقعين أن يحدث لك؟)

فأجابت:

- لست أدري سوى أنه شيء بالغ حد الفظاعة، قد يكون قولي دليل الحماقة، بيد أنني أحس أن قمة رأسي ستطير من جسدي وأشعر أحيانا أنني أسبح في الفضاء حيث لا أعلم وأني لست ذاتًا حقيقية. وعندما تنتابني الأزمة، تشتد دقات قلبي اشتداداً يتوجع منه صدري. ومع ذلك لم يترك الأطباء بابًا للفحص أو التحليل إلا طرقوه، والكل أجمع على

أن القلب خالٍ من العلة، ويبدو لي أحياناً أنني على وشك الاختناق ولا أستطيع التنفس بسهولة، وإذا كان لابد لي من مقابلة شخص لم يسبق لي عهد به، شعرت بحرارة في جسمي تليها برودة، فعرق يتصبب من كل عضو في. وناهيك عما في هذا من الإحراج لي أمام الغير، الذين أخشى أن يلاحظوا ذلك، فيعتقدون أنني غريبة الأطوار.

- أتريدون أن تقولي إنك تخشين العجز عن السيطرة على نفسك، فتأتين أموراً تفتضح به حالتك؟

- هذا هو ما أردت أن أقوله: إنني أخشى أن أفعل ما يجعلني أضحوكة أمام الناس، فأجلب العار لزوجي وأعرض نفسي للقليل والقال وتحديق العيون.. تسألني مم أخاف؟ أظن أنني أخاف من نفسي!

- ألا تتساءلين أحياناً عن سبب هذا الشعور الذي ينتابك؟

- أجل كثيراً ما أتساءل ويقلقني أمره كل ساعة من ساعات النهار، وكثيراً ما نصحني زوجي أن أكف عن التفكير في نفسي، ولكن لعمري أتي لي ذلك؟ وقد قال لي جميع الأطباء الذين استشرتهم، إن ما أشعر به من رعشة في ساقي وخفقان في قلبي، وشعوري بأنني لست ذاتي حقيقة.. كل هذا من نسج خيالي، ولا ظل له من الحقيقة. كلهم يقولون إن ما أشكو منه هو عقلي لا بدني.

- لقد صدقوا أن مرضك عقلي، ولكن أخبريني ما الذي أداه لك هؤلاء الأطباء من أنواع العلاج؟

- إن كل ما قاموا به ينحصر في فحص القلب وضغط الدم، وقد وصف لي أحدهم عقارًا مهدئًا، ووصف آخر فيتامين (ب) وعصارة الكبد. وقال بعضهم أن الشفاء بيدي وآخر نصح لي أن أنجب طفلًا. أما المحلل النفساني فوجه إليّ عدة أسئلة عن علاقتي بزوجي وعمما علق بذاكرتي عن والدي الذي مات وأنا في الثانية عشرة من عمري. ومما ذكره المحلل أن ميولي الجنسية تتجه نحو النساء لا الرجال وأن ما أشكو منه هو في الواقع ثورة على زوجي وعلى نفسي، لأنني في قرارة باطني لا أريد أن أكون زوجة.

- وهل تؤمنين بصحة ما قال؟

- كلا.. إنني أحب زوجي وواثقة مما أقول، ولست أقبل من أي مخلوق أن يصفني بهذا الوصف الفظيع الذي لا ظل له من الحقيقة. قد أكون مجنونة، ولكني لست..

- أتظنين أنك مجنونة؟

وقد أصاب هذا السؤال منها وترًا حساسًا؛ لأن هذا ما كانت تتوقع سماعه كل الوقت. فقد سمعتها تتأوه وقد رفعت رأسها وأخذت تحديق في عيني بنظرات ثابتة، ثم قالت: (أشعر أحيانًا أنني لا بد أن أكون كذلك، وهذا ما حدا بي إلى المجئ إلى هنا، لتقول لي ذلك. أنني في طريقي إلى الجنون).

فقلت لها: (كلا..).

ومن حسن الحظ، أنني استطعت أن أقول لها ذلك عن عقيدة أكيدة. حقيقة أن مرضها عقلي ولكنه ليس جنوناً بحال من الأحوال، وقد استطردت في حديثي قائلاً:

- إنزعي هذه الفكرة من رأسك.. أنك لست مجنونة، ولكنك واحدة من ملايين الناس - أجل ملايين - الذين يشكون ألواناً عديدة من الأمراض لسبب واحد؛ ألا وهو استنزاف الطاقة في الخلية العصبية، ففي هذه الحالة تبدو الأحاسيس العادية في الجسم عنيفة مؤلمة (في حين أنها في الواقع مجرد أحاسيس، لا يابه لها الشخص متى كانت طاقته العصبية سليمة)، ولأنه لم يسبق لك عهد بهذه الأحاسيس الغريبة المزعجة من قبل ولا تعرفين لها سبباً فإنك تتوهمين أنها خطيرة، في حين أنها بعيدة عن الخطر كل البعد. ولاعتقادك أنها خطيرة أصبحت تخافينها وهذا هو السبب الوحيد - الوحيد بلا استثناء - لجميع حالات (عصاب الخوف).

وهنا أخذت تحديق النظر فيّ وهي لا تصدق أقوالي، ثم أخذت تتكلم ببطء وتؤدة قائلة: (هل تعني أن المسألة بهذه البساطة وأني بنيت كل هذه المخاوف والخيالات الشاذة والآلام والأمراض على لا شيء؟!).

فقلت لها: (كلا.. إن الآلام التي تشعرين بها حقيقة وليست خيالاً. إن جميع الأحاسيس التي في جسمك دقات القلب العنيفة، رعشات الساقين، الإسهال، القوى المنهوكة.. ليست خيالاً. إنها حقيقة كالأم الذي

يخس به إنسان بسبب أصبعه المجروح، ولكنها في الأصل أحاسيس عادية، اشتدت عند المريض بسبب ضعف الطاقة في الخلية العصبية لا أكثر ولا أقل).

- أهذا كل السبب الذي من أجله قضيت هذه السنوات الست في سجن وعذاب أليم؟ هذا القلق. وهذا الشعور بالوحدة؟ وكل ما سببته لزوجي من متاعب والنفقات التي كبدته إياها في سبيلي؟ إذا كان هذا كذلك، فلا بد أنني كنت مجنونة.

- كلا، لست مجنونة اليوم ولم تكوني مجنونة أمس، ولا في أي وقت آخر. لقد كنت مريضة وجاهلة بما في نفسك وبخالتك. على أن المسألة ليست بالبساطة التي تتصورين. وليس في مقدورك إدراكها دفعة واحدة ولكنك ستستطيعين هذا في الوقت المناسب، ولن يطول ذلك. ومن طبيعة العقل أنه يعيد تنظيم كيانه من تلقاء ذاته وبسرعة عجيبة متى أعيدت تربيته من جديد. وفي الوقت عينه يتاح للجهاز العصبي أن يسترد طاقته بالأدوية الملائمة. وإنني أعدك أنك في خلال ثلاثة أسابيع ستجدين تحسناً ظاهراً ولن يمر بعد ذلك شهر أو أكثر قليلاً حتى تعودني إلى حياتك الطبيعية مُعافاة.

- أتعني أنني سأسترد ما كنت عليه من الحرية والنشاط والسعادة؟

- أجل أعدك بذلك.. ستعودين حُرّة كما كنتِ.

قصة الملايين

لم أكن مبالغاً عندما قلت إن الذين يشكون من هذه العلة النفسية يعدون بالملايين؛ فكل طبيب في العالم يصادف حالات كثيرة مثل حالة السيدة (ب.أ.جون)، والسواد الأعظم من المرضى الذين يفدون إلى عيادة الطبيب (غير الأخصائي) هم من هذا النوع. هم الذين يشكون من علة قلبية مزمنة، رغم أن كل فحص بالجهاز الكهربائي المعروف لا يسجل أي علة عضوية. هم الذين يشكون من آلام مبرحة وغازات في المعدة وإمساك وإسهال. وهم الذين تضطرب أمعاؤهم ويختل هضمهم وتنتابهم أزمات الميوعة والميل إلى القيء والشعور بالامتلاء وفقدان الشهية، مرارا وتكرارا. وهم الذين يشكون على الدوام أن الطعام في أفواههم غريب المذاق.

هؤلاء يلزمهم الخوف كالظل، ومع ذلك لا يعرفون مم يخافون. يتألمون مما يسمونه (عصباً قلقياً) Anxiety Neuros's أو من الشعور بالنقص أو غير ذلك من الأسماء. حياتهم خالية من الطمأنينة والثقة بالنفس والمقدرة على استجابة مطالب الحياة اليومية التي عليها يتوقف كيان الفرد، وإذا ما أجهدوا لأي سبب كان أنهارت أعصابهم والكثير منهم يقضون شطرا كبيرا من حياتهم حيارى، فلا هم مرضى كاملاً - في فراشهم - ولا هم أصحاب صحة كاملة كغيرهم من عباد الله.

ومن صفاتهم رهافة الحساسية وسرعة الشعور بالإهانة من الغير. ولأنهم يتوقعون الأذى من الآخرين على الدوام (تتحقق آمالهم) ويصابون

بالأذى، ويغلب عليهم الخجل وتركيز الذهن في أنفسهم والوعي بما يخالجهم من أحاسيس. ويصعب عليهم التكيف بما يلائم الأسرة أو الجماعة التي ينتمون إليها وعلى مر الأيام يلجؤون تدريجًا إلى الانزواء والعزلة وحياة النُّسَاك.

وبهذا يصبح المريض مشكلة عويصة نحو نفسه من جهة ونحو ذويه من جهة. وبالجملة يضحى عالة على المجتمع وأولئك الذين يهبطون إلى هذا الدرك الأسفل من الحياة العقلية- رجالا كانوا أو نساء- لا يفارقهم الانقباض لحظة واحدة ولا يجد الحب إلى قلوبهم سبيلاً، لانطوائهم أبداً على أنفسهم والعيش في نطاقها الضيق. ويغلب في الرجال منهم ضعف القوى الجنسية (العنة) وفي النساء البرود الجنسي والحياء أو العفة الكاذبة. يجبنون عن ملاقات الحياة ومفاجأتها وجهًا لوجه، ولا يعرفون اللذة التي يجدها السليم في مطلع كل يوم جديد وفي تحيته بفرح وسرور وثقة بالنفس.

إننا معشر الأمريكيين نستمتع بحرية سياسية واجتماعية قلما يحلم بها سوانا من شعوب الكرة الأرضية، ولكن بالرغم من الحريات الأربع ووثيقة حقوق الإنسان، فإن الملايين منا لا يذوقون طعم الحرية؛ لأنهم مكبلون بأغلال الخوف وتوقع المكروه والتحيز والوسواس. إننا أغنى شعوب الأرض ولو كان في وسعنا أن نشترى الصحة العقلية بالمال، لما ضاقت مستشفياتنا العقلية على رحبها وازدحمت بالمرضى ومات أطباء الأمراض العقلية والمشتغلون بالتحليل النفسي جوعًا وخوت خزائن أصحاب البدع الدينية من المال وبحت قراء الكف والعرافون والمنجمون وأنبياء الطوالع والأرقام

عن عمل آخر، لخلو البلاد من مرضى الخوف وعجزهم عن السطو على فرائس العصاب كما تسطو الطيور الجوارح على جيف الموتى.

ولما كان مرضاي من كافة الطبقات الاجتماعية، فإن في وسعي أن أصرح بما لا يستطيع أحد تكذيبى، أن الفقير والغني على السواء عُرضة للأمراض العقلية يتألم منها ويشقى وتبدو عليه أعراضها؛ فالخوف لا يتحيز لأحد والتعب لا يعرف صديقاً أو عدواً.

فالمليونير الذي تهبط الطاقة في جهازه العصبي في قلق متواصل خوفاً من ضياع ثروته وخشية من غش عملائه وتدليسهم وخوفاً من الأزمات المالية، ولا يختلف في هذا عن قلق الموظف البسيط الذي يتقاضى راتباً متواضعاً، ويشكو مما يشكو منه المليونير من الأمراض العقلية وما ينتج عنها من الأرق والخوف مما تؤول إليه زوجته وأولاده إذا تقاعد عن العمل.

وهذه الكوكبة السينمائية الفاتنة في جمالها، التي يحسدها الملايين وتعبدها الجماهير، تكون أتعس خلق الله، إذا لم تتحرر من الغيرة. والغيرة لون من ألوان الخوف ومهما أصابت مثل هذه الممثلة من النجاح وذبوع الصيت، فإن هذا لا يدخل السرور إلى قلبها طالما لازمتها الغيرة. إن مثلها مثل الرجل الذي يبلغ القمة في مهنته ولكنه يعيش مقيداً بسلاسل الأفكار الثابتة والمسيطرة على حياته والأعمال الاضطرارية أو التسلطية Compulsions والحجل والتركيز في النفس والمخاوف بشتى أنواعها.

منذ ظهور كتابي (لا تخف) تنهال عليّ الرسائل من جميع أنحاء أمريكا ومن مدن الشرق الأدنى ومن الصين وجنوبي أفريقيا وأمريكا الجنوبية، وبلدان إسكندناوه. وكلها من أطباء يريدون الاستزادة من تفاصيل العلاج الذي استعمله في شفاء مرضى الخوف. ويتفق هؤلاء بالإجماع على أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يفدون على عياداتهم يشكون من هذا المرض.

ولا مشاحة في أن أصحاب هذه الرسائل ذوو ضمائر حية وخلق كريم. فقد أتموا دراساتهم الطبية في كليات شهيرة وزاولوا مهنة الطب سنين عديدة بطبيعة الجهاز العصبي، والأسس التي تقوم عليها العلاقة بين الجسم والعقل. إن طريقي في علاج عصاب الخوف لا سر فيها ولا غموض ولا تتطلب تحليلاً نفسانياً، ولا تتفق ونظريات فرويد، ولكنها تعتمد على معرفة الجهاز العصبي وتقر المبدأ القائل بأن أصل المخاوف المرضية جميعها والكثير من الأمراض البدنية هو في الجسم ذاته، ولا سبيل إلى شفاء هذه الأمراض إلا بالجمع بين العلاج بالعقاقير الطبية وعلاج الجهاز التفكيرى علاجاً نفسياً.

الطب العقلي الجسماني Psychosomatic Medicine

قد يكون هذا التعبير جديداً، فيما يتعلق بالجمهور، ولكنه ليس جديداً فيما يتعلق بمهنة الطب. فكافة الأمراض - إلى درجة ما، كثر أو قلت - عقلية جسمية؛ بمعنى أن المرض يؤثر في كل من العقل والجسم

والعلاقة بينهما من المتانة بما لا يحتاج إلى دليل. وهل يمكن أن نتصور
(عقلًا) بلا جسم يسكنه ويعبر عنه ويختبره؟

وهل يمكن أن تكون هناك معرفة بغير وجود خيط عصبي يحمل
رسالة من إحدى الحواس عن طريق الخلايا في الجهاز العصبي إلى المواضيع
المستقبلية في الدماغ؟ أليست الأفكار إبدأً بدنية وعقلية معًا؟

إنك لا تستطيع القيام بعمل بدني ما لم يكن هناك فكر في الدماغ
تحمله الألياف العصبية (الخلايا) عن طريق الجهاز العصبي إلى اليد أو
الساق التي تقوم بذلك العمل.

إن كل مرض جسماني يؤثر في العقل. واتباعاً للمبدأ عينه، كل حالة
عقلية لها أثرها في الجسم فإذا أراد الطبيب شفاء المريض مما يشكو منه،
فلا بد له من علاج كل من الجسم والعقل ولا بد له من علاجهما معًا وفي
وقتٍ واحد. وهذه طريقتي في علاج الأمراض العقلية.

الأعراض متعددة.. والمرض واحد.

إن الحجل والغيرة التي تبلغ حد الإفراط فتنهك قوى صاحبها وتقلق
راحته واضطراب الدهن والشعور بالنقص والتحيز وأمراض الخوف بأنواعها
والتهجير المستمر والتشاؤم وشدة الانقباض، والميول الانتحارية ولوم النفس
والشعور بالاضطهاد والانتقال من حالة الوجوم والحزن إلى حالة التهلل

وفرط السرور بالتناوب، كل هذه من دلائل المرض العقلي على اختلاف درجاته شدة واعتدالاً.

كذلك الإسهال المزمن والصداع الملح وارتفاع ضغط الدم بلا سبب عضوي، وتشنج المعدة والميوعة والإغماء والشعور بالاختناق وضيق التنفس والخفقان وآلام القلب- رغم دلالة الفحص على سلامته- وتصيب العرق بغزارة وشدة الخجل وضعف الأطراف وارتعاش اليدين إلى حد لا يستطيع المريض فيه أن يمسك بفنجان من القهوة، أو يضع قلماً بين أنامله وسبب هذه الأعراض بدني وعقلي معاً. وهي دليل على أن المريض مضطرب الذهن، كما أنها دليل على أن وراء هذا الانحراف النفسي ضعف الطاقة في الخلايا العصبية.

فلا الراحة مهما طال مداها ولا الغذاء ولا الفيتامينات ولا العقاقير والأدوية يمكن أن تخلص المريض من هذه الأعراض بغير علاج نفساني يدرك المريض به ماهية مرضه ويقف على باطن ذاته.

كذلك لا نفع من العلاج النفساني، أيّاً بلغت مدته، بغير دواء وليس في مقدور طبيب أن يشفي مريضاً من وسواس بمجرد الكلام، كما أنه ليس في مقدوره شفاءه من البول السكري أو كسر في الساق بالكلام وحده، فالوسواس Obsession- وهو من أمراض العصاب- عقلي، ولكن منشأه في الجهاز العصبي، أي أنه بدني أيضاً.

وما تكراري لهذه النقطة إلا تعمدًا مني؛ لأن أكثر الناس يميلون إلى إغفالها وفي اعتقادي أن هذا التكرار مهما كثر لا يصح تسميته لغوًا.

الخوف من المجهول

إننا نخاف ما نجهل، أي نخشى الأشياء التي نجهلها، ومن طبيعة الإنسان أن يداخله الريب بل ويستولي عليه الخوف إذا ما صادف الغامض المجهول.

إذا علمنا ذلك، أدركنا مغزى تساؤل المريض حين يحدث نفسه قائلاً: ضربات القلب هذه المفاجئة العنيفة ما معناها؟ ما أسبابها؟ وما الأثر الذي تتركه؟ وهذه الدوخة المفاجئة التي تنزل بك كالصاعقة الفينة بعد الفينة فتشعر بأنك تترنح وأن أسافلك أعاليك، ما هي؟ أهي مقدمة لداء السكتة؟ وهذا الطنين في أذنيك إذ يطغى على جميع الأصوات ويضطرب به الذهن، فتنسى رقم التليفون وتعجز عن التفكير السليم، ما هو؟ أمعناه أن عقلك في طريقه إلى الذهاب؟

وما هذه التقلصات المعوية المتكررة الملحة، وهذا الأرق، ووجع الرأس، ماذا تحمل معها من أحداث؟ أهي أعراض مرض خبيث خطير؟

وليس من سبيل إلى إجابة نفسك عن هذه الأسئلة لأنك لا تعرف عن هذه الأمراض شيئًا..

تسهّد ليلًا فتتوالى هذه الأسئلة وتزيدك قلقًا على قلقك وأنت لا تجد للجواب سبيلًا. وبين جهلك وحيرتك وما قد تكون قرأته في الصحف وما سمعته من الإذاعة اللاسلكية أو ما قد اتصل بك من تاريخ الأسرة، تشب فيك أفكار كاللهب...

(... قد أكون مصابًا بالسرطان، وإلا فما هذا الذي أحس به في جنبي؟.. لا بد أن الداء قد استفحل حتى أنني أشعر بهذا الوخز الأليم. لا أريد أن أموت، إذ لست على استعداد للموت بعد.. فماذا يكون مصير زوجتي؟ وكيف تعول الأطفال الديون التي علي رهناً للبيت الذي نسكنه، لكن الأمر أهون...).

(... يقول الطبيب الذي فحصني إن القلب سليم من كل علة. ولكن ما هذه الضربات السريعة العنيفة؟ لا بد أن يكون هناك شيء، أنني أحس به. لقد مات والدي بداء القلب، فلا بد أنني ورثت عنه هذا الداء. مات في سن الرابعة والخمسين سقط ذات مساء بغتة وأسلم الروح وهذا مصيري لا محالة. إن أمراض القلب تجري في دماء الأسر...).

(... ما الذي أصابني في عقلي؟.. لم لا أفكر تفكيراً سليماً كما كنت قبل اليوم؟ ولم هذا التردد الذي يقف حائلاً دون اتخاذ أي قرار؟ ولم هذا الاضطراب وهذا الضعف؟ ما الذي يجعل هذه الأفكار تعدو بسرعة البرق داخل رأسي، وتتسابق ملاحقة بعضها البعض؟ لم لا أستطيع التحكم فيها؟ لم ينجل إلي أنني سأذهب مندفعاً إلى حيث لا أدري لأرتكب أمراً شائناً؟..

لعله كذلك الشاب الذي كان مثال الهدوء ودماثة الخلق، فإذا به بين طرفة عين وانتباهتها يقفز إلى الشارع ومسدسه في يده وأخذ يطلق النار على المارة كيفما أتفق؟.. يا إلهي، أنا كفاء لمثل هذا العمل؟ أجننت حقاً؟ أو في طريقي إلى الجنون؟..).

هذا نموذج للطريقة التي تشخص بها مرضك بنفسك. تحاول أن تجد سبباً لهذه الأحاسيس التي تقلق بالك. ونظراً لعنف هذه الأحاسيس، فإنك تعتقد أنها خطيرة، مميتة، بغض النظر عن أسبابها.

وبهذا الدرب من التفكير، تكتب في مخيلتك بحروف بارزة كلمة (خطر) وصفاً لحالتك وسرعان ما يزداد خوفك منها ويشتد.

وهنا أرجو ملاحظة أن هذا التعليل الذي ذهبت إليه منطقي لا غبار عليه، غير أن الأساس الذي بنيت عليه النتيجة خاطئ؛ الخطر الذي سطرته في ذهنك من صنع يديك!

من هذه النقطة يجثم عليك عُصاب الخوف وكلما تعمل أو تقرأ أو ترى أو تسمع، يزيد النار اشتعالاً والخوف كبعض النباتات السامة التي تأخذ في الانتشار حتى تُميت كل ما عداها.. يضرب خيامه في كل صقع ووادٍ فيجعل الحياة جحيماً.. في البيت وفي الشارع وفي مكان العمل وفي المجتمعات. وسواء في اليقظة أو في المنام، أنت أسير الخوف، لا تفلت من قبضته الفولاذية لحظة واحدة، لم تعد كما كنت.. لست أنت.. لقد تغيرت تغيراً كاملاً، لهذا تشعر أنك شخص آخر غير حقيقي.

ومما يزيدك ألماً أنك تسأل نفسك: هل أبدو في عيون الناس غريباً كما أبدو في عين نفسي؟ إنه يخيل إليك أن جميع الناس يحدقون النظر فيك ويدخلهم الشك في أمرك وهذه الفكرة في ذاتها تزيدك خوفاً فتنسحب من المجتمعات وتتجنب ملاقاته الناس، حتى أعز أصدقائك وأقربهم إليك، خشية أن يلاحظوا ما طرأ عليك من تغيير. ولذلك لا تستجيب إلى دعوة ولا تغشى حفلة أو وليمة وتقاطع الأندية التي كنت عضواً عاملاً فيها. وتتفادى نواحي النشاط التي كنت تساهم فيها وبعبارة وجيزة تصبح ناسكاً، منطويًا على نفسك، منحصراً في جدارها، لا تفارقها دقيقة واحدة.

حالات مرضية شهيرة

ضمن شكسبير روايته الشهيرة (هنري الرابع) هذه الفقرة، وكأنه فيها يتحدث بلسان الكثيرين من المرضى: (أنا خائف...)

(منازعات عنيفة تحتد في صدري وتقطع نياط قلبي (مزعجات جياشة صاخبة.. مزيج من الأمل والخوف..).

(كم أنا مريض مما يساورني ويعتمل في من أفكار). بهذا وصف شكسبير الأفكار السريعة الوثابة التي تندفع في الرأس متدفقة.. وحالات التبلبل والعجز عن تركيز الذهن.. الانتقال الفجائي من الأمل لليأس ومن التفاؤل البهيج إلى التشاؤم المظلم، الذي يشكو منه الكثير من المرضى.

وهكذا يبرهن لنا شكسبير على معرفته الدقيقة بالأسس التي قامت عليها القوانين والاتجاهات العقلية. لذا ينبغي أن يقرأ طلبة علم النفس كتبه بعناية وروية. مثال ذلك (أوفيليا) الكلاسيكية- في رواية هاملت- تمثل حالة المرض العقلي المعروف باسم (الهوس) Mania ولن نجد في عشرات الحالات التي تملأ سجلات كل طبيب من أطباء الأمراض العقلية، حالة أصدق تصويرًا لهذا المرض، مما صوره لنا شكسبير في هذه الحالة. لقد مثل لنا في (أوفيليا) المريض الذي استنزفت طاقته العصبية إلى حد أصبح فيه التفكير المنطقي مستحيلًا. هي الحالة التي تندفع فيها الأفكار إلى العقل فائرة، في سرعة وشدة منهكة للقوى. وفيها تتناوب المريض ألوانًا متناقضة من أقصى حالات الحزن إلى أبعد حدود الفرح. لقد شهدت في عيادتي الكثيرات من أمثال أوفيليا. فتيات في ريعان الصبا، جميلات فاتنات، حديثات العهد بالمجتمعات، أو طالبات في السنوات الأولى الجامعية. أنهارت أعصابهن واستسلمن لهذا الداء، فأخذن يتذبذبن كبندول الساعة بين انبساط بلغ حد الهياج، وانقباض مشرف بهن على الانتحار. وليست مثل هذه الحالة عسيرة الشفاء، إذا ما عولجت مبكرة وبالطريقة التي سبق شرحها في هذا الكتاب، فقد يمكن التخلص منها في أسابيع. والسرعة هنا عامل كبير الأهمية، إذ ينبغي أن يعود المريض إلى الحياة اليومية العادية، ومزاولة الأعمال والهوايات التي ألفها، قبل أن يبني سياتًا من عصاب الخوف حول علته.

والحالة السالفة لا تعترف بحدود الأعمار، بل تصب فرائسها في جميع المراحل. ومن أمثلتها التي أفسحت لها الصحف أعمدتها في أمريكا، حالة السكرتير السابق للبحرية (جيمس فورستال).

وسأطيل الكلام عن حالي الملائخوليا^(١) (شدة الانقباض والحزن) والهوس (شدة الفرح والتهيج) في فصل تال. وحسبي أن أشير هنا إلى أن الاختبار قد دل على أن المريض الذي تبلغ به الملائخوليا إلى حد يحاول فيه الانتحار ولا يسعف بالعلاج، قد تزداد طاقته العصبية ضعفاً، فينتقل إلى حقل الهوس. والهوس أكثر خطراً من الملائخوليا وأبعد أثراً. ومن المسلم به أن المصاب بداء الهوس إذا أتيح له قسط وافر من الراحة والعلاج ينتقل حتماً من مجال الهوس إلى مجال الملائخوليا الحادة. لهذا السبب يجب الحذر من المريض الذي تبدو عليه حالة الهوس (شدة الهياج والتطرف في الفرح والانبساط)، ثم ينحدر إلى هوة عميقة من الحزن (الأسود). وينبغي ملاحظته عن قرب، لأنه في حالة الحزن والهدوء هذه تساور المريض نزعات الانتحار.

ويمثل لنا (فولتير) الحالة التي يسمونها (نورستانيا) Neurathania كان فولتير على الدوام محتجاً، سريع الغضب، متشائماً، غير راض عن نفسه ولا عن الغير. شديد الحساسية والتأثر مما يتوهمه من إهانة الغير له، ممعناً أشد الإمعان في هذا التوهم. وتشبه حالة هذا الفيلسوف الفرنسي العظيم، حالة دكتور جونسون الأديب الإنجليزي الذائع الصيت..

(١) معناها الحرفي الداء الأسود، نسبة إلى شدة الحزن والانقباض.

يقول (بوزويل) Boswell عن دكتور جونسون: (كانت الملائخوليا من طبيعته. كان سريع التأثر بإهانات لا وجود لها إلا في خياله وكانت تنتابه أزمات من الوجوم والانقباض (الأسود)، وكان دائم الشكوى من أمراض واضطرابات بونية لا أثر لها إلا في ذهنه...)

ومعنى هذا أن ذلك الرجل البدين، صاحب القواميس الشهيرة، قد بلغت طاقته العصبية من الضعف والوهن ما جعله متوترًا، سريع الانفعال، تجري المؤثرات في أليافه العصبية بسرعة وشدة واندفاع، تجعله مرهف الحس، دائم الوعي بما يسري في جسمه وعقله من مشاعر.

وقد كانت هذه الأوصاف التي عددها (بوزويل) في ترجمة ذلك اللغوي الشهير، عقبة كؤودا في حياة (جونسون) بالرغم مما صادفه من نجاح في موسوعاته. لقد صنف كثيرا من الأدب، ولكن العلة كانت توقفه عند حد، ولولاها لأنتج أضعاف ما أنتج ولأخرج من ذخائره ما لا يعد ولا يُحصى.

هل أنت أحدهم؟

إذا كنت بعد قراءة ما تقدم اكتشفت في نفسك الأعراض التي سبق وصفها، فإنك تكون واحدًا من الكثيرين الذين هبطت الطاقة في جهازهم العصبي إلى درجة لا يحسن السكوت عليها. أما كيف حدث ذلك، فليس من شأننا بحثه الآن، إذ سيأتي الكلام عنه فيما بعد.

والآن دعنا ندرس هذه الأعراض لترى إلى أي حد هبطت الطاقة في الجهاز العصبي، فما الوسيلة لمعرفة ذلك؟ المجهر لا يجدي نفعًا في هذه الحالة. ولا أي اختبار بيولوجي معروف، بيد أنك بدراسة أعراضك، تستطيع الوقوف على حالتك بدقة بعد مضاهاة هذه الأعراض بما جاء في الجدول الذي سيأتي في صفحة ٣٩.

فإذا كنت (عصبي المزاج) قليلاً، أي سريع التأثر والانفعال، سريع الشعور بالأذى أو الإهانة، غير مطمئن على مستقبلك، فتأكد أن الطاقة في خلاياك العصبية قد هبطت إلى الرقم ٨٠ في ذلك الجدول. ومعنى هذا الرقم أنك لم تبلغ منطقة الخطر، ولا بأس عليك إذا وقفت عند هذا الحد، ولم يهبط رقمك إلى ما دون هذا.

أما إذا كنت تشكو من السهاد (عدم النوم أو قلته) والتعب عند القيام من النوم صباحًا والتباطؤ في مغادرة الفراش أو عدم الرغبة في الذهاب إلى مقر عملك، وكنت تشعر بالآلام وأوجاع وتوعك في المعدة وإمساك وغازات، فإن هذه الأعراض دليل هبوط الرقم إلى ما تحت الـ ٨٠ في الجدول.

فإذا كنت خجولًا (تجنن ويحمر وجهك أمام الغير) ويتصبب العرق منك بإفراط عند ملاقة من لا عهد لك به أو عند ظهورك في المجتمعات، وإذا خانك صوتك عند مواجهة الناس فأخرست وانعقد لسانك وإذا كنت تخشى إبداء رأي مخالف لرأي الآخرين أو إذا خيل إليك أن الناس يحدقون

النظر فيك أو ينتقدونك، أو يسخرون منك، إذا كانت هذه أعراضك أو بعضها، فاعلم أن طاقتك العصبية قد هبطت إلى ما دون درجة الأمان.

غير أن هذه الأعراض لا تميز أحداً، ولكن السكوت عليها وإهمال علاجها وعدم التخلص منها يفقد صاحبها لذة العيش ويضيع عليه فرصة النجاح في الحياة، ويلقي عليه وشاحاً من السحب الكثيفة التي تعمي بصره وتوقه عن التقدم خطوة واحدة إلى الأمام. والرجل - أو المرأة - الذي يعيش تحت هذا الوشاح القاتم يبني لنفسه عقلية مريضة.

قد لا تريد أن تفعل شيئاً من هذه، ولكنك لا تستطيع الإحجام عن ذلك، لسبب واحد؛ وهو أننا كبشر نخضع لقوانين بدنية وعقلية لا سبيل إلى الإفلات منها فما العمل إذا؟

ليكن معلوماً قبل كل شيء أنك لا تستطيع شفاء نفسك بنفسك. كل ما هنالك أن في مقدورك المساهمة في العلاج بتفهم القوانين والمبادئ التي سبق تفصيلها ولكنك لا تستطيع تغذية طاقتك العصبية الواهنة بمجرد قراءة الكتب ذات الأسماء الرنانة. فلا هذا الكتاب الذي تقرأه الآن ولا سواه كفيلاً وحده بشفائك.

وجُلِّ ما في وسع هذا الكتاب عمله أنه يعينك على تفهم شكواك وآلامك وتصوير علتك البدنية والنفسية كعرض من أعراض حالة معينة في جهازك العصبي. وبهذا تزول عن عينيك غشاوة ذلك (المجهول) وتنقشع سحابة ذلك الغموض والإبهام وبعض الخوف.

وهناك الجدول الذي يبين قوة الطاقة العصبية عند مختلف الناس
ويبدأ من الدرجة ١٠٠ وهي كمال الصحة وينتهي بالصففر وهو يعادل
الموت.

الدرجة	أين أنت في هذا الجدول
١٠٠	الشعور بتمام العافية
٨٠	مجال الأمان: لا تعب ولا قلق ولا سرعة تأثر وانفعال، وإذا فرض وجودها أحياناً فمن السهل التخلص منها بالراحة والاسترخاء والفسحة القصيرة. أما إذا هبطت الطاقة، فإن الأعراض الطارئة تزداد عددًا وشدة.
٦٠	مجال النورستانيا: Neurasthania وهو المجال الذي تكون فيه خائفًا، متوقفًا للمكروه، قلقًا في نومك، لا تهضم طعامك، أفكارك مركزة في نفسك وأحاسيسك. إمعان في الخجل، يأس، صداع، إمساك، إسهال، آلام، تقلصات عضلية، إنقباض نوعًا ما.
٤٠	مجال الملائخوليا: Melancholia تسوء حالتك إلى حد تشعر فيه أنك غير جدير بالحياة وأنت خاطئ أنيم ويساورك الميل إلى الانتحار ويخيل إليك أنك مضطهد من الغير.

٢٠	<p>مجال الهوس : Mania</p> <p>وهي الحالة التي يتناوبك فيها الوجوم وشدة اليأس والحزن (الأسود)، ونهاية الفرح والتهلل. لا تجد سبيلاً للراحة ولا تستطيع الأكل أو النوم ويصيبك هذيان عنيف.</p>
٥	<p>مجال انخيار القوى (الموت): Exhaustion</p>

يُعينك هذا الكتاب على الإلمام ببعض الحقائق عن عقلك وجسمك في عبارة مبسطة. وهذه الحقائق خليق بكل إنسان معرفتها؛ لأن سلامة الجسم وصحة العقل تتوقفان على هذه المعرفة إلى حدٍ كبير في جميع مراحل الحياة.

وفي اعتقادي أن خير ما في هذا الكتاب أنه يقيم لك الدليل على أن حالتك لا تدعو لليأس. قد يكون مضى عليك سنوات أربع أو عشر أو سبع عشرة في قبضة المرض.. بيد أن هذا لا ينهض دليلاً على أنك غير قابل للشفاء، فأمثالك في الدنيا يعدون بالملايين؛ ومع ذلك تجدهم اليوم خلوا من الآلام وقد زال عنهم كل أثر للاضطرابات العقلية والبدنية وانقشعت عنهم سُحُب المخاوف بشتى أنواعها والوساوس والأفكار التسلطية ونوبات الانقباض والحزن.

لذلك أؤكد لك أن شفاءك ميسور بالعلاج...

على أن شفاءك يتطلب خدمات طبيب مُلم بطبيعة الجهاز العصبي وبتلك العلاقة المتينة الدقيقة بين الجسم والعقل، أو بعبارة أخرى طبيب توافرت له الوسائل لعلاج الجسم والعقل معاً، لأن كلا منهما مريض. وهذه حقيقة ينبغي ألا تغيب عن ذهنك بأي حال من الأحوال. فقد يكون مرضك كما شخصه الطبيب عقلياً- وقد يكون أحسن التشخيص- ولكن منشأه في الخلية العصبية لا في النظام الفكري. لذلك يتوقف الشفاء على تغذية الخلية وتقويتها بالعقاقير، بجانب علاج النظام الفكري (السيكولوجي) المنحرف، وفي وقت واحد، على يد طبيب أخصائي في الأمراض النفسية.

هذا باختصار طريقتي في علاج المصاب وقد دلتني الاختبار منذ نشأتي كطبيب للأمراض العقلية على صلاحيتها بعد تجربتها سنوات طويلة وليست ميزتها السرعة في شفاء المريض وحسب، ولكن النجاح فيها أكثر احتمالاً من سواها وبواسطتها لا يُعافى المريض وحسب، ولكن المرض لا يعاوده. ولدي عدد كبير من سجلات المرضى الذين عولجوا من ثلاثين سنة مضت ولم يعاودهم المرض إلى يومنا هذا. وهذه السجلات هي التي أقنعني طوال هذه السنين بأن هذه الطريقة وحدها هي الطريقة العلمية التي تأتي بالنتائج المطلوبة في شفاء العصاب.

وهي طريقة في وسع كل طبيب ملم بطبيعة الأمراض العقلية والنظرية المبني عليها العلاج استعمالها، إذ لا غموض فيها ولا سر ولا إبهام.

وحتى أشرح النظرية التي على أساسها بُني هذا العلاج، أستمح القراء عذراً، إذا تحدثت في الفصل التالي عن شخصي.