

## استنزاف الطاقة وأسبابه

إن إلمامنا بحقيقة الخلايا العصبية ومعرفتنا ببواطن أمورها محدود للغاية، لقد تجمعت لدينا بعض الحقائق عنها وهذا ما حاولت تبسيطه في الفصول السابقة حتى يكون في وسع القارئ الذي لم يسبق له عهد بدراسة هذه الموضوعات تفهمها. وقد قصدت بذلك أيضا أن أبدو السُّحْب التي تحجب عن عيوننا الكثير مما يتعلق بأجسامنا وعقولنا؛ مما يفسح المجال للدجالين فيخيفون المرضى ويبتزون أموالهم ويضطرونهم في نهاية الأمر إلى الاعتماد عليهم.

ولما كان فحص الخلايا العصبية بآلات علمية مستحيلاً - كفحص الدم أو قياس الحرارة - فإن كل معرفتنا بكيميائها وما يؤثر فيها وكيف مستمد من الاختبار والتجربة وكل ما توصل الأطباء إلى الإلمام به وتفهمه عنها مستمدًا من المرضى أنفسهم الذين هبطت طاقتهم، فأخذوا يقصون علينا ما يشكون منه ويصفون لنا أحاسيسهم، وكذلك من تتبع أعراضهم والرجوع إلى سجلات سواهم من المرضى للموازنة بين أعراض هؤلاء وأولئك، وجُل ما سأذكره في الفصول التالية عن تأثير الخلية بحالات المرض

الذي يستنزف قوتها مأخوذ من سجلات المرضى التي حرصت على الاحتفاظ بها وتبويبها بكل دقة وأمانة في خلال الثلاثين سنة الماضية.

وقليل من الأطباء الذين تطفئ عليهم كثرة العمل والمرضى من تتاح لهم التسهيلات أو قوة الإرادة التي تمكنهم من جمع المعلومات عن المرضى الذين يوكل إليهم علاجهم وتسجيل تواريخهم، وهذا مما يؤسف له ويعزى إليه الجهل العام بطبيعة الأمراض العصبية وكيفية علاجها وإغاثة المصابين بها، ولما كانت الكتب التي يعتمد عليها في هذه الأمراض قليلة جداً وما يدرس في الكليات الطبية عنها يكاد يكون في حكم العدم، إلا ما يلقي على الطلاب فيها من عبارات عامة لا تشفي غليلاً، كانت المكتبة الوحيدة والمصدر الوحيد الذي يمكن الرجوع إليه في هذا الفرع من الطب هو المريض نفسه.

لقد كانت المدارس الطبية عند قدماء المصريين والإغريق وفي العصور التالية في سالرنو تنصح طلابها أن ينصتوا للمرضى، وكان على الطبيب في ذلك الزمن أن يبني تشخيصه على ما كان يقوله المريض وما يشعر به وعلى ما كان يراه الطبيب فيه. وكان لا سبيل له إلى معرفة ما تجاوز هذه الحدود، ولما أصبح في مقدور الطبيب بفضل الوسائل الآلية المحسوسة أن يقيس حرارة المريض وضغط دمه والوسائل الذي يتدفق في المخ وفي العمود الشوكي، وفحص النبض وضربات القلب والموازنة بين ما يستهلكه الجسم وما يتغذى به Metabolism لما أتيح للطبيب كل ذلك، نزع الأطباء بالتدريج- وتضاعف هذا النزوع على مر الأيام- إلى عدم الاستماع إلى ما

يقوله المريض عن نفسه واقتصر همهم على هذه المقاييس ونتائج هذه الفحوص الآلية.

وقد كانت لهذه المقاييس مزاياها؛ فإنها وفرت على الطبيب الكثير من الوقت والجهد وحصرت اشتباهه في هذه الفحوص بعد أن كانت تخدعه أقوال المريض وقد خففت نتائجها من تركيز المريض تفكيره في نفسه وفي شدة اهتمامه بأعراضه.

ولكن في مقابل هذه المزايا، كان لهذه المقاييس الحسية الآلية عيب واحد ظاهر على الأقل، مما أعتقد أن كفته في الميزان ترجح على كفة المزايا؛ وذلك أن هذه المقاييس تقف حائلاً دون تربية الطبيب الفنية وتنويره فيما يتعلق بالمريض نفسه، إذ أن المقاييس تدلنا على المرض في حين أن الطبيب في حاجة إلى معرفة المريض وما لم يستمع إلى ما يقوله المريض عن الأحاسيس التي تشغل باله وكيف بدأت وكيف كانت وطأتها عند ظهورها لأول مرة، وماذا كانت أسبابها في نظره، وكيف أخذت في الانتشار- في جسمه وعقله- ما لم يقف الطبيب على كل هذه من فم المريض، فإنه لن يعرف عن الأمراض العقلية- وهي أكثر الأمراض انتشاراً- أكثر مما قرأ في الكتب القليلة التي يحتمل أن يكون قد اطلع عليها عرضاً ومما درسه في كلية الطب.

وإذا بدأ من هذه الأقوال ما يشتم منه أنني أوجه النقد إلى زملائي في مهنة الطب، فإنما أنا أفعل ذلك بسبب خبرتي مع مرضاي الذين طرقتوا

أبواب العيادات الطبية بلا انقطاع بغير أن يعنى أحد بالإصغاء إلى ما يقولونه عن أنفسهم، بل كان يكتفي بنصحهم بعدم التفكير في المرض لأنه عقلي. وبهذا كان يحتتم العلاج وإذا ما قلت ذلك فإنني أقوله عن خبرة أعوام طويلة، لم أشهد فيها مريضاً واحداً جاء لاستشارتي قبل أن يكون قد زار عددًا من الأطباء- اثنين على الأقل- وفي أكثر الأحوال عددًا لا يكاد يُصدق، وفي سجلاتي مريض تردد على مائتين وخمسين طبيبًا.

أجل.. إن أعراض هؤلاء كانت عقلية ولكن. هل مجرد عدم التفكير فيها- إذا كان ذلك ممكنًا- يقطع دابرها؟ وهل المسألة بهذه السهولة؟ ولو أن هؤلاء الزملاء كانوا قد كلفوا أنفسهم مؤونة الاستماع إلى قصة كل مريض ذهب لاستشارتهم، لكان قد تجمع لديهم على مر الزمن معلومات عن هذه الأمراض لا تقدر قيمتها العلمية.

ما هي الطاقة؟..

معنى الطاقة القدرة على الحركة والتغير وتأدية الأعمال والحصول على النتائج ويمكن القول إن معناها (الحياة).

فإذا كانت الخلايا لها نصيبها الصحيح من الطاقة استطاعت القيام بوظائفها بسرعة وقوة ودقة، تفعل ذلك دون أن تشعر- في أغلب الأحيان- أو يكون لها دراية بما تؤديه أجهزة الجسم الأخرى من وظائف. مثال ذلك أنك لا تعي ماذا يحدث (للمرسلة) التي يبعث بها المخ إلى اليد فتمتد عند رغبته في أخذ شيء من مكان أو شخص ولا تحس بها عندما

تحملها الخلايا العصبية من المخ إلى يدك. والمسافة بين المخ وطرف الأنامل ليست بقصيرة، ومع ذلك لم تشعر بمرور هذه الرسالة في قفزاتها السريعة من خلية إلى خلية رغم أن كل قفزة بمثابة انفجار كهربائي. وهل شعرت يوماً بمرور الرسالة- حاملة الصوت الذي طرق أذنك- إلى المخ لتفسير معناه لك؟ وهل تشعر بالكبد أو الكليتين وهي تؤدي وظائفها؟ وهبك تقص على أصدقائك أثناء الأكل أو بعده حكاية، فهل تكف معدتك عن هضم الطعام ريثما تنتهي من سرد قصتك؟ كلا.. بل الواقع أن أعضاء الجسم تكون أقدر على تأدية وظائفها إذا كنت لا تُعيرها انتباهك. والوقت الذي نعي فيه ما يدور في أجسامنا ونركز فكرنا فيه هو الوقت الذي تبدأ فيه اضطراباتنا.

وقد حرصت الطبيعة على تزويدنا بأجهزة لا واعية وذلك ببناء سدود لا حصر لها على طول الطريق في الجهاز العصبي. وتوجت عملها ببناء سد عظيم في المخ ونتج عن هذا النظام الهندسي العظيم أن في وسعنا توجيه كل انتباهنا إلى العمل واللعب والهواية وسائر الأنشطة بدون أن ندرك ما يدور في أجسامنا.

وبفضل هذا النظام نتفادى طوفان (الرسائل) ولولا ذلك لغرقت أحاسيسنا وانطمث معالم وعينا وفضلته أصبحنا نفكر تفكيراً سليماً موضوعياً، فنعلو فوق كل تحيز ونتسامح مع الغير ولا نرتاب في نياتهم بلا مبرر ونتحمل الإهانة الطارئة والمأساة، دون أن نتأثر بجروح كبرياننا وشعورنا إلى درجة المرض والانهيار.

ولهذا النظام العجيب فضل كبير في تكوين الشخصية ولست أبعد عن الصواب إذا قلت إن الشخصية المتزنة الناجحة تتوقف على اتقان هذا النظام الهندسي وقدرته على ضبط الأحاسيس والدوافع وتنظيم مرورها في كل دقيقة من دقائق الحياة، ومتى كان هذا النظام سليماً أدى وظيفته بغير أن يدري صاحبه وكان وعي الإنسان بعيداً عن نفسه وما يجري فيها من مشاعر. كان قادراً على تسخيره فيما يدر عليه النفع والخير من أعمال منتجة، ومما ينبغي أن نذكره بهذه المناسبة أن كل ما يقرأه الشخص في كتب علم النفس والمؤلفات التي تنصح له كيف ينجح وكيف يقوي شخصيته وكيف يحافظ على سلامة عقله؟.. كل هذه لا تجديه نفعاً طالما كان وعيه مغطى على الدوام بطوفان من الخوف والقلق واضطراب الفكر ومهما حاول نسيان نفسه ومهما بلغت قوته الإرادية، فإنه لا يستطيع بنفسه إعادة بناء هذه السدود إذا تصدعت أو انهارت.

ويمكن تشبيه هذا النظام الهندسي بالمفاتيح التي نراها على جهاز اللاسلكي، لأنك بما تستطيع أن تتجنب المحطات التي لا ترغب في سماعها وتحرك العقرب نحو المحطة التي تريدها دون سواها، غير أنك لا تستطيع ذلك إذا اختل الجهاز أو إذا قامت في المنطقة المجاورة لك أعاصير أو زوايع عنيفة، إذ سرعان ما يضطرب حبل (الاستقبال) في الجهاز فلا تسمع إلا ضوضاء وأصواتاً مزعجة وظواهر جوية تصم الأذان.

وهذا ما يحدث تماماً عند استنفاد الطاقة. فبدلاً من الانسجام والتوافق يضطرب العقل كلما مرت (الرسائل) بالسدود بشدة وعنق،

فتتكاثر وتتجمع وبذلك يفرق فيضانها الوعي ويعجز العقل عن تخير ما تريده منها ونبذ ما لا يريد.

### عملية بطيئة..

قلماً يجيء الفيضان بغتة. فلا بد في غالب الأحيان أن تسبقه سيولاً وأمطاراً غزيرة مدة من الزمن طويلة وزائدة وما تنزله السماء في الربيع من مياه.

وهذا ينطبق تماماً على الجهاز العصبي. فبينما يحتمل أن تستنفد صدمة وجدانية قوية الطاقة العصبية وتهدم (السدود) مؤقتاً فيندفع سيل (الرسائل) نحو المخ ويغرقه. بينما يحتمل ذلك، إلا أنه لحسن الحظ قليل الحدوث ويندر أن يتعرض إنسان لمثل هذه الصدمات الفجائية.

ولا تكون عملية الهدم هذه تدريجية وحسب، وإنما تكون فوق هذا بطيئة تستغرق سنوات عديدة.. أي أن نصيب الخلايا من الغذاء (الطاقة، والراحة) يأخذ في النقصان رويداً رويداً، إلى أن تشتد قابليتها لسرعة التهيج بنسبة هذا النقص وينتج من هذا التدرج والبطء أن المريض لا يشعر بها، إذ ينسى على مر الزمن الحالة التي يكون عليها الشخص السليم المعافي ويتقبل الأحاسيس الغامضة التي تغزوه كأنها عادية سوية لا غبار عليها. كذلك يتغير مزاجه من حين إلى حين وتزداد سرعة غضبه وحدته ويشتد إمعانه في الحب والكراهية وارتياحه في نيات الغير وتحيزه البعيد عن المنطق، والأفكار التي تتزاحم في ذهنه ليلاً فتسبب له الأرق

وتحرمه لذة النوم، وقد يعلل هذه كلها بقوله: (إن ما أحس به الآن يعزى إلى بلوغي متوسط العمر. لم أعد ذلك الشاب الذي كان وليس في وسعي أن أقوم بما كنت أقوم به من قبل وينبغي ألا أتوقع ذلك).

وبازدياد هذه الأعراض- وهو ما لا مفر منه- قد يصاب بسوء الهضم أو الإمساك أو الإسهال وقد يشكو من آلام متنوعة في أجزاء مختلفة من جسمه ومن طنين في أذنيه وأشباح أمام عينيه.

ويعلل هذه أيضًا بتقدمه في السن أو وفرة العمل أو نوع الحياة التي يقتضيها هذا العصر والشكوى المتواصلة المتكررة من (صعوبة العيش ومتاعب الحياة في هذا العصر) من الأعراض التي تدل على أن صاحبها يرجح أن يكون في مجال النورستانيا.

وعندما يبلغ هذه الحال التي تتجه فيها أنظاره إلى بدنه وما يغزوه من أحاسيس غير مألوفة، يأخذ في قراءة الإعلانات التي تنشر في الصحف والمجلات عن الأدوية الجاهزة ويقرأها باهتمام عظيم وتؤدة ويستمتع لما يقال في الإذاعة اللاسلكية والتلفزيون عن شتى أنواع الحبوب والمساحيق والأملاح و(الأغذية الصحية)، ويؤثر هذا على الاستماع إلى ما عداه من الأشياء التي كان مغرمًا بها من قبل ويصعب إرضاءه فيما يتعلق بأنواع الطعام ويلذ له الحديث وسؤال الناس عن أمراض القلب والقرح المعدية والبول السكري وأمراض المرارة وارتفاع ضغط الدم، وهو في هذه الأحاديث يزداد اعتقادًا بأنه في طريقه إلى واحدة أو أكثر من هذه العلل.

وفي هذه المرحلة يعتمد عادة إلى استشارة طبيب أو أكثر ويكثر من الفحوص والتحليل حتى يتأكد من إصابته بهذه الأمراض أو الخلو منها، وأخيراً يقال له إن النتيجة في القلب وسائر الأعضاء سلبية وأن ما يشكو منه عقلي وتكون وصفة العلاج عادة حبوباً مهدئة للأعصاب يتناولها ويشعر فعلاً بتحسن قليل.

وهو غالباً يقول لزوجته إن الطبيب لم يفهم حالته، بيد أن زوجته تثق في الطبيب أكثر من وثوقها في أقوال زوجها وتتأكد أن ما يشكو منه زوجها أوهاماً وكل ما في الأمر أنه عصبي المزاج ويستمر الزوج في الشكوى فيفقد عطف زوجته التي تلومه على تركيز كل همه في أعضاء جسمه التي يتوهم أنها مصابة بهذا الداء أو ذاك أو تنصح له - وقد عيل صبرها - أن ينسى هذه الأوهام ويحاول أن يكون أكثر رجولة مما هو.

وعلى هذه الصخرة تحطمت مئات من سفن الزواج. لقد أطلت في رسم هذه الصورة؛ لأن حالة هذا المريض البدنية والنفسية يعرفها القراء بين الكثيرين من معارفهم، إن لم يكونوا يعرفونها في أنفسهم وما يحدث للرجل يحدث للمرأة تماماً وبهذه الصورة نفسها. إذ أن النورستانيا لا تفرق بين الجنسين.

## كيف يحدث ذلك؟

الطاقة في الخلايا العصبية- كما سبق القول- هي ثروتك التي تعتمد عليها في إدارة دفعة حياتك وتستمد منها الزاد لنظامك الهضمي ودورتك الدموية ونشاطك البدني والعقلي، وكافة ما يتطلبه الإنسان حتى يعيش.

ويتوافر لكل منا عائدته الرأسمالي الكافي الذي تتطلبه حياتنا اليومية، بغير أن تقترب من المصباح الأحمر، غير أن هناك أوقاتاً وملابساً يضطر فيها كل منا أن (يسحب) أكثر مما يجب من رأسماله هذا (طاقته)، ومع ذلك فقد حرصت الطبيعة على الاحتفاظ بمبلغ احتياطي للرجوع إليه عند شدة الحاجة ويظهر ذلك واضحاً في مجال الأمن الذي قدرنا له ٢٠ درجة في الجدول السابق باعتبار المسافة بين الصحة الكاملة والموت ١٠٠ درجة.

فإذا ما تراكمت أعمالنا وتضاعف الزمن الذي تقضيه في أدائها وقامت في سبيلنا مشاكل الحياة التي تحمل أجسامنا فوق ما تتحمل وحدث ما يثير وجداننا وانفعالاتنا وأصابتنا مأساة أو كارثة من مآسي الحياة وكوارثها. إذا ما حدث بعض ذلك أو كله، رجعنا إلى هذا الاحتياطي من الطاقة التي احتفظت لنا الطبيعة به؛ ليعيننا على النهوض بهذه المشاكل الإضافية.

أما إذا واصلنا الرجوع إلى هذا الاحتياطي كلما دعت الحاجة، بغير أن نضيف إلى رأس المال أو الاحتياطي شيئاً تظهر علينا عاجلاً أو آجلاً

الأعراض التي تدق ناقوس الخطر مُنذرة أحياناً بالتغيرات الكيميائية التي أخذت تطراً على الخلايا العصبية. وليذكر القارئ هنا أن هذه الإضافة إلى رأس المال أو الاحتياطي لا يحتاج إلى طبيب. في وسعك أن تفعل ذلك بنفسك بالإكثار من الراحة واللهو البرئ أو القيام بنزهات ورحلات بحرية..

وقد كانت نظريتي - وما تزال - منذ زمن طويل أن استنفاد الطاقة يحدث تغييراً في الخلايا، ومما زادني اغتباطاً أن دكتور (أوسكار كاسبرسون) أعلن أخيراً أنه وزملاءه في معهد نوبل (الذي يمنح جائزة نوبل) في السويد، تمكنوا من إقامة الأدلة القاطعة على الفرق الشاسع بين كيمياء الخلية العصبية الحية في الجهاز العصبي لشخص متعب منهك وتلك التي تؤخذ من جهاز آخر خالٍ من الراحة قسطاً كافياً، وهذا دليل مستخرج من معمل طبي لصحة النظرية التي بُنيت عليها طيلة هذه الأعوام وسيلة علاجي للأمراض العقلية.

### كيف تضاعف رأسمالك؟..

الراحة قبل كل شيء.. هذا أمر بالغ الأهمية. استلق على فراشك بضع ساعات استيفاء لراحتك.. الزم سريرك مدة أطول في يوم الراحة الأسبوعي؛ حتى تنهض صباح الاثنين وقد عوضت ما فقدته من الطاقة بسبب الأعمال الإضافية التي اضطرت القيام بها خلال الأسبوع السابق وما أجهد أعصابك من انفعالات.

واللعب عنصر آخر هام.. الإنسان بالطبع حيوان لعب. فينبغي إذًا أن تتخلل ساعات العمل بضع ساعات لتلعب وبذلك تتخلل حياتك السعادة والصحة. ومما يدعو لشدة الأسف أن حضارتنا الحديثة تغمر الكثيرين منا بطوفان الأعمال والشؤون، فلا يجدون فرصة للهو والاستمتاع بمناعم الحياة ومباهجها.

وقد تعودت أن أقول لمرضاي: (لتكن المتعة أحد العناصر التي يشملها جدول أعمالكم ونواحي نشاطكم. استمتعوا بضوء الشمس وأشعتها الذهبية. بالأشجار والزهور، بكل ما تقع عليه عينك في طريقك أحيانًا من مناظر مسلية وجميلة أحيانا وحوادث صغيرة تدعو للضحك، لا تتخذ في الحياة الطرق العسيرة ولا تمنع في جعلها أكثر جدية مما ينبغي. لم تقصد الطبيعة أبدًا أن تكون الحياة هكذا، فإذا أصرت على كسر قوانينها، فالجزاء بالعقوبة لا مفر منه).

ونقطة أخرى هامة- كُف عن توجيه كل همك وتركيز فكرك في نفسك ومهنتك وشؤونك الخاصة، ففي وسعك أن تفعل ذلك تلقائيًا وبارادتك وأنت في مجال الأمن، فإذا ما هبطت إلى مجال النورستانيا، تعذر عليك أن تركز تفكيرك في شيء سوى ذاتك. لتكن لك هواية خارج هذه النفس التي تتخذك سجينًا داخل جدرانها، ولتكن لك هواية خارج نطاق أسرتك وعملك وكيف يتم ذلك؟.. باختيار الهواية أولاً ودراستها بعد ذلك؛ لأن الهواية لا تحقق الغرض منها إلا بالمعرفة. فلا يمكن أن تهوى الرقص وأنت تجهله ولا يمكن أن تكون من هواة الطيور وأنت لا تميز

الغراب من البلبل، أو تكون من هواة الزهور ولم تحاول يوماً أن تزرعها وتعتني بها، أو من هواة الأدب بغير قراءة أو من هواة الفن والموسيقى بغير أن تدرس شيئاً عنها، وتواصل زيارة المتاحف ومعارض الصور والتماثيل وحضور الأوبرا والحفلات الموسيقية.

وهناك وسائل أخرى بسيطة في متناول الجميع من شأنها تجديد الطاقة.. مثال ذلك، تغيير جدول أعمالك اليومي من حين إلى حين ومعالجة هوايات جديدة أو وسيلة من وسائل اللهو البرئ لم يسبق لك عهد بها وتغيير تيار الفكر الذي يجري عادة في ذهنك.

فإذا ما اتخذت هذه الوسائل معواناً لك على مضاعفة رأسمالك من الطاقة، تهبط درجة ميلك للقلق وكثرة الحركة التي لا هدف لها وتقل درجة تأثرك بتوافه الأمور وسرعة غضبك ونزوعك إلى انتقاض الناس والأشياء بغير مناسبة، وتوجه تفكيرك إلى ما يخرج عن نطاق نفسك.

ولابد لك أن تأكل يومياً كمية كافية من الطعام المغذي الذي يناسب حالتك وتمارس شيئاً من الرياضة البدنية في الهواء الطلق.

وفوق هذا يلزم أن (تنظف بيتك) كلما شعرت بنقص الطاقة، فهذه الساعة التي تحس فيها بهذا النقص هي الفرصة السانحة لانتزاع تلك الأفكار التي ناءت عليك بكلكلها وأوشكت على القضاء عليك، ألق بها في سلة المهملات وابحث عن سواها، راجع ما يطوف في رأسك من شك وتحيز وكراهية وغيره، وحاول أن تتخلص منها بأوفر سرعة، وإن كنت قد

ورثتها عن والديك.. إذ يحتمل أن تعصبك لرأي أو عقيدة، كان له مبرر في الماضي. ولكن هذا لا ينهض دليلاً على وجوب تقديسهما والتمسك بهما أو أحدهما في الوقت الحاضر.

درب نفسك على القيام بعملك- في مكتبك وبيتك- برأسك ويدك لا بعاطفتك. وهذا قانون هام يجب اتباعه للاحتفاظ بجهاز عصبي سليم. ارسم خطة عملك مقدماً واحذف منها ما لا يلزم، ثم اتبع هذه الخطة بدقة ولا توقف العمل مندفعاً إلى سواه، في الوقت الذي يساورك الهم عن عمل ثالث أنت مقدم عليه. واعلم أن تكدير الخاطر بسبب أشياء عديمة الأهمية يتطلب الكثير من الطاقة الثمينة بلا داع، كذلك الاهتمام بما عسى أن يقول الناس عنك. فإياك والانغماس فيه!

وإذا كنت تشكو من الأرق، فاقض ساعة قبيل النوم في حوض ماء ساخن وضع فوق رأسك في خلال هذه الساعة كيساً من الجليد.

وأخيراً، تجنب العدو بسرعة الطيارة في عملك ولا تملأ رأسك بأفكار خيالية عما يحتمل أن ينزل بأسرتك أو عملك أو البيئة التي تعيش فيها من كوارث؛ إذ أن هذه الأفكار لا تجعل حياتك أسعد مما هي. بل على النقيض من ذلك، تساعد على هبوطك إلى دون درجة ٨٠ إذا لم تحتفظ بمجال الأمن الذي حرصت الطبيعة على جعله فرصة سانحة لتجديد الطاقة العصبية إذا ما وهنت.

## أهكذا ولدت؟..

إن أضخم ثروة يرثها الإنسان أن يولد وجهازه العصبي قوياً سليماً من كل عيب؛ فخير لك أن ترث عن والديك جهازاً قوياً من أن ترث الملايين بجانب جهاز عصبي ضعيف، فليس في استطاعتك أن تشتري الصحة العقلية والجسدية بهذا القدر أو أضعاف أضعافه، ولكن في استطاعتك أن تصبح من أصحاب الملايين إذا ولدت سليماً وتوافرت لك المواهب وتهيأت لك الفرص.

فإذا كنت من أولئك الذين ولدوا ضعافاً، فاعمل على تقوية أعصابك بأول فرصة ممكنة. واعلم قبل كل شيء أنك إذا أوشكت على بلوغ الرقم ٨٠ في الجدول، أي أنك على قاب قوسين أو أدنى من مجال النورستانيا، فلا يعني هذا أنك على شفا الكارثة أو الفشل. فالعالم مليء بألوف النساء والرجال الذين ولدوا ضعاف الطاقة العصبية، ومع ذلك يؤدون أعمالهم اليومية بنجاح وينتجون ويبتكرون رغم هذا العائق. حقيقة أنهم أميل إلى شدة الحساسية والانهيار أكثر من سواهم من الأصحاء وأبطأ في تجديد قواهم، غير أن هذا لا يمنعهم من التأخر عن الركب والعجز عن العدو في سباق الحياة طالما تعلموا كيف (يعيشون مع علتهم).

وهذا هو السر في الحياة الناجحة؛ أن يتعلم المرء أن يعيش مع علته ومواهبه المحدودة. فلا ريب في أن لكل إنسان عيوبه ونقائصه. فمن الناس من في مقدوره أن ينتج في يوم ما ينتجه زميله في شهر. ومن الناس من

ينهزم أمام أصغر الحوادث، في حين أن شقيقه يصمد أمام أسوأ الكوارث. بيد أن كل إنسان في حدود مواهبه وصحته- وفي هذه الحالة في حدود طاقته العصبية- يستطيع أن يؤدي الكثير وينتج الكثير.

والمهم في الحياة أن تحرص على ما وهبتك الطبيعة أياه من الطاقة، أيًا كان مقدارها، ولا تبذر فيها تبذيرًا. أن تسعة أعشار الناس الذين يهبطون إلى حقل النورستانيا، لا ينزلون إلى هذا الدرك لأنهم ولدوا كذلك، بل لأنهم أسرفوا في طاقتهم العصبية بلا حساب، كالرجل المبذر المسرف، المتلاف في ماله.

#### الانحراف الخلقي Psychopathy

إن الصفة التي تطلق على الشخص المنحرف الخلق بسبب عيب في تكوين جهازه العصبي psychopathy أصبحت تلوكها الألسن، فخرجت في كثير من الأحوال عن معناها الأصلي؛ وسبب ذلك أن الكثيرين الذين يشخصهم أطباء الأمراض العقلية كذلك، ليسوا سيكوباتيين) بالمعنى الصحيح ولكنهم أفراد عاديون، هبطت طاقتهم عشرين أو ثلاثين درجة وما يبدو عليهم من أعراض لا علاقة لها بالانحراف الخلقي، ولكنهم في مجال النورستانيا أو دونه قليلًا.

فإذا عولج هؤلاء بتجديد الطاقة في الجهاز العصبي، زالت أعراضهم وبرهنوا للملأ وللأطباء أنهم لم يكونوا يومًا مصابين بذلك الداء المسمى بالسيكوباتية. وما يدعو للأسف أن بعض المرضى الذين حكم

عليهم أن يقضوا البقية الباقية من حياتهم في سجون أمريكا كانوا فريسة هذا التشخيص الخاطئ. فمن المعلوم أن السيكوباتية- الانحراف الخلقي- الأصيله داء غير قابل للشفاء.

إن السيكوبات<sup>(٥)</sup> الأصيل (الشخص المنحرف أخلاقيا بسبب عيب في جهازه العصبي) لا يستجيب أبداً للعلاج الذي وصفته في هذا الكتاب.. كل ما في الأمر أنه يتحسن قليلاً وتخفف حدة نوباته نوعاً ما ويقل حدوثها، ولكنه- وهذا مهم جداً- إذ يشعر بهذا التحسن في طاقته يسيئ استعمالها ويسلك سلوكاً لا يتفق وصاحب العقل السليم وبرغم كونه غير قابل للشفاء، فإنه يقوم بأعماله اليومية كسائر الناس وقد يخدعهم بلباقته وفصاحة لسانه وحسن هندامه إلى أن يرتكب جريمة قتل أو سرقة أو هتك عرض أو غير ذلك من الأعمال الشائنة.

وفي اعتقادي أن السيكوبات الأصيل هو ذلك المريض الذي ينقصه في الخلايا العصبية عنصر كيميائي- كله أو بعضه- لا بد من توافره عند الشخص السليم. وليس صحيحاً أن مرضه يعزى إلى عيب في نظامه

---

(٥) المترجم- تطلق كلمة (السيكوبات) على الشخص المنحرف الأخلاق بسبب اضطراب في تكوين جهاز العصبي المركزي، وهذا ما يدعو القاضى في كثير من البلدان أن يعتبره غير مسئول عن الجرائم التي يرتكبها من قتل وهتك عرض وغيرهما، أو أن يحاول بالاستعانة بالطبيب الشرعى أن يحدد بالضبط إذا كان في الساعة التي ارتكب فيها الجناية أو الجنحة مستمتعاً بقواه العقلية أم لا، و(السيكوبات) عادة لبق، حلو الحديث، حسن الهندام، حاضر البديهة، وفي كثير من الأحيان حسن المنظر، ولذا يتعرض الذين لا يعرفونه للانخداع به ونظرية المؤلف فيه أن كيميائ مخه تجعله غير قابل للشفاء، هذا إذا كان التشخيص صحيحاً، ويعتقد أن الكثيرين مما يشخصهم الأطباء بهم الصفة ليسوا كذلك. وليكن معلوماً أن السيكوباتية ليست جنوناً.

الفكري أو في (شخصيته)، إن العيب كله في خلاياه العصبية، فمن المعلوم أن الشخصية في الحيوان والإنسان تتوقف على هذه الخلايا وتتغير بتغير هذه الخلايا بسبب التعب والضعف وشدة الحساسية إلخ..

وأكرر القول إن عدد الذين يصابون بهذا الداء أقل كثيراً مما يظن. وليس من الإنصاف أن يحكم على رجل كان أو امرأة بهذا الوصف قبل أن يعالج علاجاً كاملاً بالطريقة التي وصفت، فإذا لم يستجب للعلاج رغم ما بذل معه من الجهد وطرق معه كل باب، يحق لنا أن نقول عنه إنه سيكوبات أصيل غير قابل للشفاء وللإنسانية حق حجزه اتقاءً لشره.

### ماذا يضعف الأعصاب؟..

لما توصلت إلى نظريتي التي تتلخص في أن سبب العصاب هو الخوف من الأحاسيس الغامضة التي تسري في الجسم بسبب استنزاف الطاقة في الخلايا العصبية، كنت أجهل الأسباب التي تؤدي إلى هذا.

كنت ثابت العقيدة في صحة نظريتي ولكنني كنت عاجزاً عن معرفة الطاقة أو استنزافها. فأخذت على عاتقي، إزاء هذه الحالة، أن أبحث عن هذه الأسباب مهما كلفني ذلك من الجهد والوقت.

وتحقيقاً لهذا الهدف، رسمت لنفسي خطة لا أزال أميناً لها وهي الوقوف من مرضاي على الحوادث السابقة للمرض في حياتهم، بغير أن أعنى بأحلامهم أو ذكريات الطفولة المنسية.

فمما يعنيني معرفته عنهم البيت الذي عاشوا فيه أطفالاً وحالة والديهم الصحية والعصبية وحالة المريض نفسه في طفولته، في لعبه مع غيره من الأطفال وفي مدرسته.

يهمني أن أعرف مدى السهولة أو الصعوبة التي كان يؤدي بها المريض واجباته المدرسية ومقدار نجاحه في فرقته الدراسية وفي رياضته وألعابه وفي حياته الاجتماعية، وفي أول عمل ارتزق منه أو أولى الوظائف التي تقلدها، وفي مغامرات الحب وفي الزواج.

أريد أن أعرف إذا كان من طبيعته سهل التعرض للبرد والزكام والإصابة بالتهاب جيوب الأنف والحمى. وما العمليات الجراحية التي أجريت له والظروف التي لا يستها؟ وهل اشتغل بأعمال عرضته للإجهاد المتواصل؟ هل أثقلت كاهله مسؤوليات معينة؟ هل أصابته هزات وجدانية في حياته أو أصيب في حادث ذي خطورة؟

وفوق هذا كله، يهمني معرفة أول عهده بالأحاسيس التي سببت له الخوف الذي تغلغل فيه ومعرفتي هذا بإسهاب وتفصيل.

ومن عادتي أن أسجل تاريخ الحالة خلال السنوات العشر الماضية منذ بدء المرض. وكانت النتيجة التي توصلت إليها من سجلات المرضى التي تجمعت لدي طيلة السنوات الماضية، تدلني على حقيقة لا تقبل الجدل؛ ألا وهي أن السواد الأعظم من حالات ما يسمونه (الانحياز العصبي) والأمراض العقلية يعزى مباشرة إلى واحد أو أكثر من الأسباب

الآتية: الصدمات الوجدانية، إجهاد عصبي طويل الأجل، أمراض معدية من شتى الأنواع، الإصابة بحميات وتسرع المريض بعد الشفاء منها إلى استئناف أعماله قبل الأوان، تعسر حالات الحمل والولادة عند المرأة، اشتغال الذهن بالهموم مدة طويلة، خوار القوى عقب عملية جراحية، سوء التغذية.

وهذا ما قصته علي امرأة استحالت حياتها جحيماً مدة ١٧ عاماً:

(لما كنت في سن الطفولة المبكرة قفزت أُمي من نافذة ورأيتها بعيني مُلقاة على الأرض، وقد كان لهذا الحادث وقع شديد في نفسي. ولم تعد أُمي بعد هذا الحادث إلى حالتها الطبيعية. كانت تحسن معاملة أولادها ولكنها كانت تسيء معاملة جيرانها، وكان البيت لهذا السبب مسرحاً للتوتر والنزاع والتصادم كل الوقت الذي كنت فيه في مرحلة النمو، وليست حياتها الزوجية كانت بعيدة عن السعادة فطلقت.

ثم استأنفت قصتها:

(وحدث بعد زواجي بعامين أنني بدأت أشكو من إحساس مخيف كان يساورني كلما ركبت مصعداً كهربائياً أو دخلت أحد (أكشاك) التليفون. على أن هذا الإحساس لم يكن بالعنف الذي كان يعني من ركوب المصعد أو دخول كشك التليفون. غاية الأمر أنني كنت لا أشعر بارتياح وكنت لا أفعل هذا بسهولة. (وفي خلال الحرب العالمية الأخيرة، التحقت بوظيفة في مدينة واشنطن وكنت حينذاك قد بلغت حالة من

المرض تحرمني لذة الشعور بالارتياح في أي مكان أغشاه، اللهم إلا بيتي ومكتبي، واضطرت رغم أنني أن تكون حركاتي مقصورة على ذهابي إلى محل عملي والعودة منه توا إلى البيت. وبهذا انكشيت نواحي نشاطي فلم أتخذ لي أصدقاء ولم تعد لي هوايات أو اهتمام بشيء آخر).

(وفي سنة ١٩٤٦ أجريت لي جراحة خطيرة نالت مني كثيراً وكلفتني من الإجهاد فوق ما في وسعي، وبدأت عندئذ أتخيل مواقف غريبة تصور لي أنني أقفز من النوافذ والقناطر وأرصفة الموانئ، وكان يهياً إلي أن هذه الصور واقعية، وأني أقدم على عمل هذه الأشياء فعلاً.. وبذلك أصبحت أخشى أن أذهب إلى أي مكان إطلاقاً).

وعلمت منها بعد ذلك أنها عولجت بالتحليل النفسي مدة عام، قيل لها في نهايته إن مرضها يطلق عليه اسم الخوف من الخوف phobophobia وأنها في حاجة إلى التقوية ورجعت بعد ذلك إلى طبيب العائلة فزاد الطين بلة بقوله لها، إنها قد تكون مصابة بالسُّل. ولما جاءت إلي كانت في حالة تستدر العطف، كانت لا تستطيع السفر أو الانتقال من مكان إلى مكان أو عبور الشارع أو الخروج بمفردها وكانت تضطر إلى أن يصحبها أحد أقاربها أو معارفها، تجنباً لما عساه أن يحدث لها كأن تقفز من مرتفع أو تلقي بنفسها على الأرض. وبعد المرة الثانية التي تناولت فيها الدواء وعولجت علاجاً نفسانياً، أمرتها بالخروج والانتقال والركوب، بغير أن يرافقها أحد.

وقد كان هذا عسيراً عليها طبعاً في بادئ الأمر ولكنها اضطرت إلى عمله نزولاً على رغبتى. وقد واطبت على العلاج أربعة أشهر، نالت في نهايتها الشفاء كاملاً.

وقد كانت العوامل التي نالت من هذه المريضة كثيرة، أهمها: الصدمة الوجدانية التي أصابتها في طفولتها المبكرة بسبب حادث أمها - وقد كانت المريضة منذ صغرها شديدة الحساسية - والتوتر في حياتها المنزلية والفشل في الزواج، كانت هذه العوامل فعالة في استنزاف طاقتها العصبية إلى درجة باتت تحس فيها بذلك الشعور الغريب المؤلم. فلو أنها أدركت موقفها في وقت مبكر وعملت على تغذية الاحتياطي من رأس مالها، لما وصلت إلى ما وصلت إليه من المرض. ولكن حالتها زادت سوءاً بما قاسته من آلام المرض والعملية الجراحية الخطيرة والحمل والولادة العسيرة والوحدة، والحرمان من اللعب واللهو والتسلية زمنًا طويلاً، مما هبط بها إلى مجال النورستانيا، حيث بلغ عصاب الخوف عندها نهايته.

## هذا الطعام لا يلائمني...

وهذه مريضة أخرى جوعت نفسها عشرين عامًا؛ لاعتقادها أن ألوان الطعام العادية لا تلائمها. وقد كانت منذ طفولتها شديدة الحساسية، فشجعها والداها على تخير الأصناف التي تطيب لها وتجنب سواها مما يقدم لها وكانت تستسلم للقيء كلما توترت أعصابها. ولذا كان أهلها يكثرون من ممازحتها وتدليلها؛ خشية إرغامها على أكل ما لا تحب فتصيبها نوبات القيء. وقد دل سجل تاريخها على إصابات مختلفة بالإسهال والإمساك والميوعة واستشارت أطباء اختصاصيين في الحساسية Allergy وأشير عليها إلى أن تأكل هذا وذاك وألا تتناول أي نوع من الأدوية، وأنها كانت تتأثر من تناول فيتامين معين مثير للحساسية ولكنها كانت تجهل اسم ذلك الفيتامين، فتعمدت أن أعطيها حبوبًا هي في الواقع فيتامينات دون علمها، فلم تتأثر منها بتاتًا، مما دلني على أن تأثيرها كان مجرد وهم لا حقيقة فيه. وكان من الصعب أن تفهم المريضة في بادئ الأمر أن أصل شكواها هبوط في طاقتها العصبية وأن طول المدة التي كانت تستسلم فيها إلى أحاسيس جعل هذا الاستسلام عادة يصعب الإقلاع عنها.

والواقع أن عدد المرضى الذين يعالجون بسبب ما يشكون منه من علل معدية، ترجع إلى عللهم العقلية- لا يحصى، وأن ما يسمونه (الحساسية) ما هو في الواقع إلا هبوط في الطاقة العصبية وكلما زاد هبوطها بطول المدة، ازداد المرض شدة.

## مراحل خطيرة...

في حياة الإنسان مرحلتان خطيرتان؛ أحدهما سن البلوغ والأخرى سن اليأس. وكل منهما يتسبب عن تغيرات في وظائف الغدد الصماء، يتأتى عنها اختلال في التوازن وإجهاد للجهاز العصبي شديد الوطأة.

وفي خلال كل من هاتين المرحلتين، لا تظهر على الأشخاص ذوي الأجهزة العصبية السليمة أعراض غير مألوفة تبعث في نفوسهم الخوف؛ لأنهم يكيفون أنفسهم تكييفاً يلائم هذه التغيرات، كما قصدت الطبيعة أن يكون ذلك شأهم، وهذا ما ينبغي أن يكون بيد أن هذه التغيرات تسبب اضطرابات لأولئك الذين لا تتحملها أجهزتهم العصبية الضعيفة، فيشكون من أحاسيس بدنية أليمة وأعراض مزعجة وكثيرا ما تساورهم من جراء هذه الأحاسيس والأعراض مخاوف متنوعة.

وقد تكون الملائخوليا عَرَضًا من أعراض هذه التغيرات ويطلق عليها حينئذ اسم التقهقرية<sup>(٦)</sup> Involution Melancholia نسبة للسبب الذي أدى إليها- أي التغيرات التي باغتت الجهاز العصبي بعنف، فاستنزفت منه الطاقة. ومع أن قرائن هذا النوع من الملائخوليا لا تختلف عن مثلها في مجال الملائخوليا التي سبق وصفها، فإنها تستجيب للعلاج بسرعة عجيبة وتزول أعراضها في وقت قصير.

---

(٦) المترجم- والملائخوليا التقهقرية نوع من الجنون Psychosis Neurosis وليست عصاباً.

والمهم أن يعرف المرء كيف يواجه التغيير الذي يطرأ عليه في كل من  
مرحلي البلوغ واليأس بكل شجاعة ولا يتطرق إلى نفسه بسببها شيء من  
الخوف، لأنه حادث طبيعي لا يستدعي الانزعاج.