

هل تخاف الحياة؟! |

إن المقياس الصحيح لصحتك العقلية شعورك؛ فمتى شعرت بالسرور يملأ جوانحك والعافية تتغلغل في جسمك، كان هذا دليلاً على أن طاقتك العصبية بلغت الرقم ١٠٠ - انظر الجدول - وأنت متفائل واثق من نفسك تنتظر الغد والأسبوع القادم والسنة كلها بثغر باسم وبفارغ الصبر. ترسم خطط المستقبل، فلا يتطرق إلى ذهنك الشك في نجاحها وتنطلق أفكارك مندفعة كالسهام بعيدة عن نفسك، لأن العالم كله لك الحياة في نظرك كلها لذات ومفاجآت، مليئة بالحوادث والمغامرات، تتوقع الخير فتجده وتنتظر الساعة التي يتاح لك فيها التعرف إلى فوج جديد من الناس، ومتى دنت، تهيأت للقيام بها فرحاً، توقعاً منك أنك ستحبهم وأنهم سيحبونك، لا تعرف اليأس، فإذا أخطأت مرة أو فشلت، أسفت إلى حين وأخرجت. ولكن شعور الأسف لا يلبث أن يزول بعد ساعة أو يوم. وفي هذه الحالة لا تلازمك الأفكار التي تتصل بهذا الشعور ولا تهبط إلى أغوار العقل الباطن، تھضم خبراتك العقلية اليومية كما تھضم طعامك اليومي وشرابك.. هذه هي الصحة العقلية وهذا هو مستوى الحياة الذي نسعى إليه جميعاً ويجب علينا بلوغه.

والدليل الأول على هبوط طاقتك دون المستوى السليم الذي لا يمكن استعادته بالنوم الكافي وراحة آخر الأسبوع، هو أنك تأخذ في تركيز فكرك في ذاتك وتصبح راعياً لما يسرى في جسمك من أحاسيس. أنك قلق، سريع التأثر ولا تعرف لهذا سبباً. تتهاج لأتفه الأسباب، فالضوضاء التي كنت بالأمس لا تأبه لها وقلما كنت تسمعها، تصبح مصدرًا لتنغيص حياتك ولا يمضي زمن طويل حتى تصبح لا تطيق حركات من حولك وسكناتهم: الوالد والوالدة والزوجة أو الزوج والأطفال، في حين أن هذه مجرد عادتهم الشخصية التي كانت قبل ذلك لا تسبب لك أدنى مضايقة، ولا يقف شعورك هذا عند حد بيتك بل يتبعك إلى محل عملك. فإذا ما أراد رئيسك أن يملي عليك رسالة وأخذ يسعل أو (يسلك زوره) وتكرر ذلك منه، ضقت صدرًا به وأحسست برغبتك في ضربه أو قذفه بالأوراق التي في يدك ثم تساورك الهموم، بالرغم من علمك أن ليس ثمة ما يدعو لذلك ويتسرب خيط من الشك كالثعبان السام إلى ذهنك، ويهمس في أذنيك فحيح يندرك بسوء المصير فيخيل إليك أن كارثة توشك أن تدنو منك أو أن حربًا عالمية على الأبواب، وأن أثمان الحاجيات وأجور المنازل سترتفع وضرائب جديدة ستفرض على الأهلين، ولما كانت هذه المخاوف تواصل إنشباب أظفارها في جسمك ولا تحف وطأتها، ولما كان شعورك بهذا التغيير الذي حدث في حالتك الصحية يفارقك، فإنك توقن أن الأفكار المزعجة التي تساورك حقيقة لا أوهام، وإذا ما تصفحت جريدة، تقع عينك على العناوين المزعجة دون سواها لأنها تتفق وما يجيش في خاطرك،

مثال ذلك (الخطر الشيوعي يزداد دنوا)، (الأسهم والسندات في نزول)،
(تخفيف الضرائب أمر بعيد الاحتمال).

وتدهش عند قراءتك الجرائد يوميا للعدد الكبير من الرجال والنساء
من أندادك الذين يموتون وتحس بعد إلقاءك نظرة على الوفيات بشعور
غريب غامض ينبئك بأن صحتك في تدهور وأن هناك ما يحمل على
الاعتقاد بأن مرضًا بدأ يصيب قلبك أو أن الكلى أخذت تضعف أو داء
السرطان أخذ يغزو جسمك.

وهنا يتركز تفكيرك في نفسك وكلما ارتفعت درجة التعب في جسمك
وأعصابك، قل اهتمامك بكل ما هو خارج عن هذا النطاق الضيق: نطاق
نفسك وما يتعلق بها. ولا تعود تفكر في المستقبل أو ترسم الخطط كما
كنت تفعل من قبل؛ لأنك فقدت الكثير من الثقة في قدرتك على العمل
وبهتف في أذنك هاتف قائلاً: (لقد قضي على مستقبلك) وسرعان ما تجد
مشقة عظيمة في ارتداء ملابسك للخروج مساء تلبية لدعوة أو قضاء
لسهرة ولا تشعر بالارتياح الذي تشعر به في بيتك إذا وجدت في بيت
جارك أو صديقك. ومتى فرغت من عملك هرولت مسرعًا إلى منزلك
حيث تنكمش في حجرتك كالحیوان المريض في حظيرته.

والواقع أنك مريض حقًا وإن كنت لا تعرف ذلك. إن كل ما تعرفه
أن الدنيا ليست بخير وأنت كذلك، ولضعف الثقة في نفسك تأخذ في

التفكير في الماضي ويخنفي كل ما صادفته في حياتك من نجاح وينتج عن هذا طبعًا إحجامك عن منافسة الغير أو الإقدام على مشروع جديد.

على هامش الحياة..

في العالم الذي نعيش فيه مئات الألوف من الناس - رجالًا ونساء- يعيشون على هامش الحياة وفي ظلالها. أولئك هم الذين يقضون جل حياتهم في المجال الذي سميناه (النورستانيا). إن ما يخافون منه هو الحياة.. الحياة بعينها. إنها في نظرهم عبء لا يطاق؛ مطالبها كثيرة ومسؤولياتها ثقيلة والعلاقة مع الناس طريق وعر محفوف بالأشواك.

ومن أعراض (النورستانيا) أن المصابين بها يجدون صعوبة كبيرة في تكوين علاقات حسنة مع الغير فلا يستطيعون أن يكونوا على وفاق مع أزواجهم أو أولادهم، ولا أن يعيشوا في وئام مع جيرانهم وزملائهم في العمل. كما لا يستطيعون أن يصونوا ألسنتهم عن العيب في سواهم أو أفكارهم عن التحيز والتعصب لأغراضهم الشخصية، وهم على الدوام مرهفو الحس، يتأثرون بكل كلمة توجه إليهم فيحملونها على محمل سيئ ويعتقدون في الخرافات والخزعبلات. فإذا وقع لأحدكم حادث لا يسره عزاه إلى مرآة كسرت أمامه أو أن أحدًا ترك قبعته على فراشه أو أنه أنجز عملاً معيناً يوم الجمعة. وما تعلقهم بالأباطيل سوى تبرير لأخطاء يرتكبونها. فلا غرابة إذا لجأوا لقراءة الكف والتنجيم إلخ..

إن أحسن وصف لأولئك الذين يعيشون على هامش الحياة ما يقولونه هم عن أنفسهم. ومن عادتي أن أطلب من مرضاي بعد ترددهم على العيادة أن يكتبوا وصفًا لشعورهم، وهذا ما كتبه شاب:

(لقد مضى عليّ في العلاج شهر كامل، ولكني لا أزال مضطرب الدهن، وكأنني أسلك طريقًا يكتنفه الضباب وأكاد لا أستطيع رفع عيني لثقل الجفون. ومتى نمت تكاثرت علي الأحلام المخيفة، فإذا صحت وجدت نفسي خائر القوى. إنني لا أنتظر منك معجزة يا دكتور. قد يكون علاجك عين الصواب ولكن حالي تزداد سوءًا. التعب يضنني والضجر من الحياة يلزمني، ولست أدري أي طريق أسلك، لقد سمعت الكثير من الأطباء العديدين الذين استشرتهم، فلم أعد أفرق بين ما أصدق وما لا أصدق... قد يكون دوائي ضربة قوية على رأسي أثوب بها إلى رشدي.. لا أجد لذة في شيء أكثر من بضع دقائق.. فهل من وسيلة لانتزاع أفكارني من ذهني حتى لا تتركز في نفسي؟).

وقد طمأنت هذا البائس مؤكدًا له أنه في طريق الشفاء وأنه سينتهي من العلاج بعد شهر واحد وقد حدث فعلا، وهذا ما كتبه بعد إتمام العلاج:

(كنت لا أصدق يا دكتور أنني سأنتشل من تلك الهوة.. هأنا الآن قوي، سعيد، أجد في الحياة لذة ومنتعة لم يكن لي عهد بهما من قبل. لقد

زال عني الخوف من تلك الأحاسيس المزعجة التي كانت تنقض علي فجأة
فتسحقني سحقاً).

وهذا رجل في متوسط العمر، طالت شكواه من العصاب، يصف
حالته قائلاً: (خيل إلي قبل مجيئي إلى هذه العيادة أنني في طريقي إلى
الجنون.. كنت أخاف أن أموت، كما كنت أخاف أن أعيش، لا أتحمس
لشيء ولا أجد لذة في شيء. كنت أشعر أنني فأر في مصيدة).

وهذا ضابط في الجيش يصور لنا ما عاناه من آلام: (مضت علي
عدة سنوات، كنت أؤكد فيها لنفسي أنني دون سائر الناس في حالتي
العقلية وكنت أفكر في الالتجاء إلى أحد الاختصاصيين لفحصي بواسطة
اختبار الذكاء. كنت أخشى أن أقدم علي عمل جديد أو مخالف لما
اعتدت عليه وقد انقطعت عن الدراسة في خلال السنة الثانية الثانوية
بسبب كثرة الغياب واضطراري إلى الاعتكاف في المنزل أياماً من حين إلى
حين وكنت أشعر بارتياح طالما كنت في البيت، فإذا استأنفت الذهاب
للمدرسة عاودني التعب والمرض من جديد وكنت أشعر أنني مخطئ لعدم
إتمام دراستي، وهذا ما حدا بي إلى الانزواء واعتزال الناس وكنت أتصور أن
جميع الناس ضدي، ولذا كنت لا أثق في أحد).

كان هذا الشاب في الثانية والعشرين من عمره حسن الطلعة يبلغ
طوله ستة أقدام. غير أن صوته الخافت كان يحمل السامع على الظن أنه

طفل في السادسة. ومددت يدي إليه فتناولها برعشة وخوف ولم يستطع أن يفتح عينيه أو يقابلي وجهاً لوجه. فجلس منكمشاً في كرسيه، منخفض الرأس، مسبل العينين وقد تسبب عن عزلته وبعده عن الناس زمناً طويلاً أنه استسلم لدنيا الأحلام واسترسل في الخيال؛ تعويضاً عما صادفه في الحياة من فشل وخيبة أمل...

لقد كان هذا الشاب عندما جاء لزيارتي قد قطع شوطاً في طريقه إلى جنون المراهقة أو الشيزوفرينا، وقد قال لي عندما سألته عما يشكو منه:

(لقد أصبحت في عداد أولئك الذين يقال عنهم إنهم على الرف. أرى الناس في حياتهم اليومية يروحون ويجيئون في حالة طبيعية سعيدة سهلة فيدهشني كيف يتاح لهم ذلك، في حين أنني لست أدري كيف أبدأ، وأين؟).

(منذ ١٥ عامًا كنت أداعب كلب صديق لي فعرضني في ساقلي. ولم يكن هذا أمرًا ذا بال في ذلك الحين، فقد كنت مولعًا بالكلاب منذ صغري وكان لدينا اثنان. غير أن أصدقائي أخذوا يهولون هذا الحادث. ولعل ذلك كان إشباعًا لرغبتهم لا لإرضائي. فذهبت إلى صيدلية وأردت أن أشتري مطهرًا أضعه فوق التسلخات السطحية في ساقلي. فأبى الصيدلي أن يبيعي شيئًا وقال إنه لا يريد أن يتحمل مسؤولية ونصح لي أن أستشير طبيبًا. ولكنني لم أفعل ذلك في تلك الساعة المتأخرة من الليل. وبعد أن أويت إلى فراشي بدأت أحس بالألم، فأخذت أفكر في نتائجه وفي اليوم

التالي تبين لي أن طبيب العائلة متغيب فزرت آخر لا أعرفه. وبعد علاجه إياي طلب مني أن أزوره بعد أيام قليلة حتى يراقب سير الجرح).

(وهنا ساورني القلق وخشيت أن أصاب بداء الكلب وقد ذكرت ذلك للطبيب حينما زرته بعد ذلك فقال لي إن إصابتي بداء الكلب بعيدة الاحتمال وإن قلقي دليل على إصابتي بالعصاب. فما معنى هذا؟ لم أفهم هذا التعبير ولكنه أزعجني على كل حال. فذهبت توا إلى المكتبة العمومية واستعرت بعض الكتب التي تبحث في طب الأمراض العقلية وكنت كلما زدت قراءة زدت اكتشافاً لأعراض مرضية في).

(وكان ينتظر أن تكفي كل هذه الأعراض الشاذة التي اكتشفتها في نفسي لانتزاع فكرة داء الكلب من ذهني، ولكن شيئاً من هذا لم يحدث. فقد أصبحت أخاف كل كلب تقع عليه عيني، حتى الكلاب التي اعتدت رؤيتها طول حياتي في بيتنا وكنت لا أجرؤ على مس كلب بيدي ولو أعطيت في مقابل ذلك مالا وفيرا. وكان مجرد المشي في الشارع ترتعد له فرائصي خشية أن أجد كلباً في طريقي، ولو كان سيده ماسكاً بزمامه. فإذا فعلت ولحقت كلباً سارعت إلى الجانب الآخر من الطريق أو هرعت إلى منحني بعيداً عنه. وهذا حالي منذ ١٥ عامًا حتى هذه الساعة).

(لقد كنت على الدوام أشعر بعدم الطمأنينة وبأنني غير كفء لما أؤديه من أعمال ودون الآخرين في كل شيء. وإذا ما حاولت ذكر الأشياء التي كنت أخاف منها منذ أن كنت في الثامنة عشرة من عمري، فإنني أضع

في مقدمتها الخوف من لعب (البلي) وسائر الألعاب التي كانت أمي لا توافق عليها الخوف من إثارة غضبها في الواقع، الخوف من التدخين للسبب عينه، الخوف من وجودي بمفرد ليلاً، الخوف من أن أكون حامل الذكر، الخوف من خلع ملابسني أمام غيري من الصبيان والذكور عموماً، وقد كنت أخشى أن يهزأوا بي نظراً لبدانتي، الخوف من أن أكون غير حسن المنظر، الخوف من افتقاري إلى المال، فقد كانت أسرتي موسرة يوماً ما، ولكنها أفلست في خلال الضائقة المالية وقد عقلت بذاكرتي المدة التي كانت أختي تشتغل فيها فوق طاقتها حتى تسدد الديون التي كان بيتنا مرهوناً لأجلها. وكنت أخاف ألا يتوافر لدي المال والثياب كغيري من أصدقائي. وكنت أشعر بجرح كبريائي لأن زملائي كانوا في مدارس داخلية، في حين أن أمي كانت لا تمكنها ماليتها من إرسالني إلى تلك المدارس وأذكر أنني كنت أرجو أمي أحياناً أن تعطيني نقوداً لأنفقها في دعوة إحدى صديقاتي للخروج معاً. فإذا لم تجب طلبي، كنت أغضب وأتخذ الغضب مبرراً لسرقة المبلغ من أختي أو أمي. وكنت أخاف أن يكشف أمري وأنا أذخن أو أشرب خمرًا. وكنت أخاف أن أعود متأخرًا إلى البيت ليلاً لئلا أجد أمي في انتظاري.. وفي المدرسة كنت أخاف الرياضيات وأخشى أن أغدو غيبًا أمام التلاميذ).

وبعد أن فحصت هذا المريض فحصًا دقيقًا واطلعت على نتيجة الفحص الكيميائي والأشعة، وأنواع العلاج العديدة التي عولج بها من قبل، استقر رأيي على التشخيص وقبل شروعي في العلاج طلبت إلى هذا

الضابط البحري المسكين أن يقص علي سيرة حياته تفصيلاً في بحر السنوات العشر الماضية في بلدته الصغيرة التي قضى فيها طفولته، قال:

(لما كنت أصغر إخوتي الخمسة وكنت حريصاً على الاحتفاظ بالمستوى الذي كانت تتوقعه منه أمي وأخواتي الثلاث وأخي، فقد كنت دومًا معنيًا بأن أكون عند حسن ظنهم بي وقد توفي أبي فجأة وأنا في سن الطفولة. وكانت أمي بعد وفاته لا تفنأ تذكرني بما كان عليه أبي من قوة الخلق، وكم كان يؤسفه ألا يراي علي غير ما يريد فيما لو كان حيًا. لذلك كنت منذ صغري أقدم رجلاً وأوخر أخرى قبل الإقدام على عمل حتى أضمن نجاحي فيه. وكانت نتيجة إمعاني في الحذر أنني كنت لا أخطو خطوة أتوجس منها الفشل أو قبل أن أوقن من نجاحي فيها).

(وفي السنة التي توفي فيها والدي- وكنت قد بلغت الثامنة- أصبت بمرض في أنفي، فكانت تدمي إذا لمستها وكنت عرضة للزكام والتهاب الجيوب الأنفية. وفي تلك السنة أصبت أنا ووالدي بالدفترية، فزاد ألم الجيوب عندي شدة).

(وكانت علاقتي بزملائي حسنة وحياتنا البيئية فوق المعدل. وكانت أسر زملائي كذلك حسنة. ولعل أمي كانت الوحيدة في شدة معاملتها نوعًا ما. وكان التوفيق بين إرضائها مع الاحتفاظ بحسن صداقتي مع زملائي يستنفد مني جهدًا متواصلًا. مثال ذلك أنها كانت تعترض علي لعبي (البلي) بدعوى أنه ضرب من المقامرة لا يتفق وتقاليد البيئة التي يعيشون

فيها. وقد قبض عليّ أخي مرة وأنا متلبس بتهمة التدخين وهددني بشكواي لأمي. وكانت أمي تستاء لرؤيتي مع أحد ممن اعتادوا التدخين وكانت تجافي أصدقائي الذين يجيئون لزيارة شقيقاتي وتغلظ لهم القول. ونتج عن ذلك علي ما أعتقد أن لم تتزوج منهن سوى واحدة).

(أما حياتي المدرسية فكانت علي ما يرام ولم تعترضني صعوبة فيها سوى فيما يتعلق بالرياضيات، ويعزى ذلك إلى معلمة الحساب عند أول عهدي بهذه المادة. فقد كان صبرها ينفد بسرعة وكانت تأبي أن تتمهلني، ونتج عن ذلك أنني كنت أخشاها وقد اختمر في ذهني أنني لا أصلح لدروس الرياضة وبقيت هذه الفكرة معي طول حياتي الدراسية بما في ذلك الحياة الجامعية. وكان نصيبي فيها على الدوام الفشل. ولما تقدمت لدخول المدرسة الحربية في أنابوليس، كانت الرياضة سبب عدم قبولي).

(وخلال دراستي الثانوية أصبت في حادثين قفزت في حمام السباحة في مكان قليل العمق فأغمرني علي غير أنني أصبت نجاحًا باهرًا في السباحة والقفز وفزت بكأس الجدارة في المخيمات الصيفية مرات).

(والتحقت في السابعة عشرة من عمري بكلية بإحدى الجامعات وتجنبت الرياضيات ودرست بدلا منها علم طبقات الأرض. وكانت درجاتي متوسطة أو حول المتوسط. ولكني كنت أشعر بالتعب وأصاب بالزكام خمس مرات أو ست كل شتاء وألزم الفراش أسبوعًا بسبب الحمى، وازداد الألم بسبب الجيوب الأنفية رغم العلاج المتواصل. وكنت لا أستيقظ تمامًا

قبل الساعة الحادية عشرة صباحًا. وقد أجريت لي عملية في الأنف بغير جدوى وكان يصعب علي التنفس ليلا إلا باستعمال دواء لفتح الجيوب الأنفية والشعب الرئوية).

(وقد كنت خلال الدراسة الجامعية ذا حظوة عند زملائي الطلبة، لاسيما الطالبات، إذ كنت أكثر من الخروج معهن وأشرب الخمر في المجتمعات في العطلة الأسبوعية، طالما كان ذلك لا يتسرب خبره إلى أمي. وحدث في ذلك الحين أن شقيقي الطيار الذي كنت أعبدته استشهد في حادث فحزنت عليه كثيرا. وقد كنت أرغب في دخول فرقة الطيران في الجيش ولكن وفاة أخي ثبّطت همتي وشعرت في ذلك الحين أنني مسؤول عن موته لأنني كنت قد شجعته على الالتحاق بالقوات الجوية).

(وفي سنة ١٩٣٥ أراد أفراد أسرتي إلحاقني بكلية الحقوق فنزلت على رغبتهم بالرغم من عدم ميلي لدراسة القانون. ولم يكذب بيدي فصل الشتاء حتى توالى علي إصابات الزكام، فكنت أخشى أن أفشل في دراستي، لاسيما بعد أن أصبحت الرجل الوحيد في العائلة ومهما يكن من شيء فقد فزت بنيل درجتي في النهاية. وفي ذلك الوقت أحببت فتاة وأحببني ولكن أهلي لم يوافقوا علي زواجي منها غير أن صلتني بها لم تنقطع بل دامت خمس سنوات إلى أن التحقت بالبحرية. ولم أجد في نفسي ما يشجعني على الزواج أو أن أكون مسؤولاً عن امرأة لسوء حالتي الصحية، فافترقنا بعد أن نصحت لها أن تنساني. وفعلا تزوجت من سواي. ومنذ

ذلك الحين كانت لا تعاودني رغبة في الخروج مع فتاة، اللهم إلا مرة أو مرتين ضربت فيهما موعدًا...).

(بعد تخرجي من كلية الحقوق التحقت أولاً بوظيفة في شركة التليفون المحلية، ثم بعد ذلك في أحد البنوك وكنت أمقت وظيفتي الأخيرة ففصلت منها لعدم خبرتي بالعمل والتحقت بعمل آخر لم استمر فيه سوى أسبوع بسبب المرض وحينني إلى أهلي وبعد قليل اشتغلت وكيلاً لإحدى شركات التأمين وظللت فيها سنة ونصف سنة بغير أن أكتسب دولاراً واحداً. وكنت أعلم منذ البداية أن نصيبي فيها سيكون الفشل، ولكنني احتفظت بالعمل فيها لعدم وجود سواها).

(وبعد عامين لاحظت أنني أخذت في إدمان الخمر مساء كل سبت وكانت آثارها تظل معي طيلة أيام الأسبوع التالي، وكنت في ذلك الحين على اتصال بالفتاة التي ذكرت. وفي سنة ١٩٤٠ أدركت أن أمريكا لا بد أن تساهم في الحرب فرغبت في التطوع في الخدمة العسكرية هرباً من عملي وأسرتي والفتاة التي لم أكن أصلح للزواج منها. وكان مما زادني رغبة في الابتعاد عن بيتي التعب وشدة حاجتي للتغيير. وفي سنة ١٩٤١، رحلت إلى مدينة نيويورك للتمرين. وهنا بدأت متاعبي تزداد عنفاً. فقد كان العمل شاقاً منهكاً وكدت أفضل فشلاً ذريعاً...).

(وعند التحاقني بالخدمة، أجريت لي عملية جراحية أخرى في الأنف وأخرى لاستئصال المصران الأعور، وخلع لي ضرسان واستؤصل ضلع

وأجري لي بذل السلسلة الفقرية أربع مرات وكنت أشعر بشيء من التحسن أحياناً، ولكني كنت عصبي المزاج على الدوام، أخشى الجهول وأجد صعوبة في النوم وأجأ إلى تعاطي الكحول أحيانا ولكني أحس بعده بتعب وشعور غامض ويستولى علي اليأس أحيانا فلا تهمني الحياة ولا أعبأ بالموت وقد مضى علي زمن طويل وأنا عاجز تمام العجز عن تركيز فكري في شيء. فإذا صادفتني مسألة تتطلب تفكيراً طويلاً أرجأها أو نسيتها كلية).

(وليس في وسعي أن أوضح شعوري نحو أفراد أسرتي، إذ أكره أن أعزو إليهم سبب متاعبي. إنني أكن لهم أسمى عواطف الحب. غير أنني قبل التحاقني بالبحرية كنت أكره الذهاب للبيت، بل كنت أؤثر البقاء في الخارج أطول مدة ممكنة. كنت أغارده في الساعة الثامنة صباحاً وأعود الساعة الحادية عشرة مساءً، إلا إذا كنت أعود أحيانا لتناول طعام العشاء، فإذا عدت، كنت أخرج توا بعد ذلك. وكنت استاء من مسلك والدي مع أصدقائي وموقفها إزاء التدخين وشرب الخمر وتدخلها في حريتي. وكانت أمي وأخواتي توجهن النقد المرير للغير مما جعلني في عقلي الباطن أحذو حذوهن وأتوقع في الناس الكمال. وكانت الحياة في البيت بهذه الكيفية عسيرة الاحتمال.. فكان كل ما في وسعي عمله أن أغارده في كل فرصة ممكنة لعدم شعوري بالارتياح فيه. ولست أدري إذا كان هذا نتيجة حالتي النفسية أم حالتي الصحية...).

هذا سجل واضح لمريض أنهكه التعب بسبب ما لاقاه من الزكام المتكرر وآلام الجيوب الأنفية والإصابة بالدفترية وشدة الحساسية التي زادت هذه الأعراض عنفًا. هذا إلى أن تربيته البالغة حد الدقة وإمعان أمه في التشديد عليه وخطة شقيقاته الانتقادية- كل هذه كانت بالغة الأثر في شعوره بالألم وتأنيب الضمير وتوقعه الكمال في نفسه وغيره. غير أن متاعبه الجسمية وأثرها في حياته النفسية، التي أشعرته بالفشل والعجز عن معالجة مشاكل الحياة، لا تعزى إلى أمه أو أخواته.. إن منشأها استنزاف طاقته العصبية.

ومما يبرهن على صحة هذا التشخيص؛ أن المريض بعد علاج ثلاثة أشهر أخذ يشعر بتحسن ظاهر. فقد خفت وطأة حساسيته وزال عنه الأرق وانتظمت حياته النفسية وبعد أن عاد لعيادتي بأربعة أشهر، مكنته صحته من الالتحاق بعمل في إحدى الشركات في نيويورك وصادف فيه كل ما كان يرجوه من نجاح وعاد إلى الحياة الاجتماعية الطبيعية وأخذ يستمتع بالحياة ويدرك أنها جديرة بأن يحياها لأن شبح الخوف قد زال عنه. هذا هو الشاب الذي جلس في كرسيه منكمشًا مطاطئ الرأس مسبل العينين يوم أن جاء لزيارتي.

لقد تعمدت التفصيل في هذه الحالة؛ لأنها صورة وافية لمئات الحالات التي يقع فيها الناس فريسة لتعب الأعصاب. ولو أن هذا المريض قد عني بعلاج نفسه منذ ١٥ سنة مضت لكان قد مضى تلك المدة الطويلة ناجحًا سعيدًا بدلًا مما لاقاه من الجهاد والشقاء وخيبة الآمال.

وكانت البحرية الأمريكية قد وفرت ما أنفقت عليه من أموال بغير طائل. وكان المريض قد تجنب ويلات الخوف والآلام البدنية والعقلية ولا بد لي من أن أقرر هنا أن كافة العمليات الجراحية التي أجريت لهذا المسكين - فيما خلا عملية الأنف - كانت لا مبرر لها إطلاقاً.

وليسمح لي القارئ أن أوجه نظره إلى السرعة التي استجاب بها المريض للعلاج، بالنسبة إلى السنوات الطويلة التي قضاها في أمراضه المختلفة ولست أعني بهذا أن أفاخر بطريقة العلاج ولكني أريد أن أقول إن رغبة المريض في الشفاء وسرعة استيعابه للظروف التي نشأ فيها المرض ومساهمته وتعاونه مع الطبيب - كلها كانت من أشد العوامل التي ساعدت على سرعة الشفاء، مع الدواء الذي خفف وطأة التعب في جهازه العصبي والعلاج النفساني الذي نظم حياته العقلية، انتزعت منه فكرة الغموض والخوف من المجهول والعودة به إلى حياته الطبيعية.