

الفصل الخامس

التسلط على الاعصاب

من المشاهد ، ان معظم الناس الآن عصبيون يثورون ويشتد غضبهم لأقلّ سبب أو لغير سبب معقول ؛ وهذا من مستلزمات العصر ومتاعبه ، وما يقاسيه الناس من صعاب تزلزل الاعصاب ، وتفقد لها ثباتها ومتانتها ، وبجانب هؤلاء ، تجد قوماً تلوح عليهم في الساعات الحرجة ، علامات الاتزان وضبط النفس والهدوء . ولكن الكثير من هؤلاء يجذعون انفسهم ، ويجذعون غيرهم بما يبدو عليهم من هذا الهدوء المصطنع .

وهياج الاعصاب عارض أكثر تغلغلاً في النفس من شعور الملل والاستياء ، اذ هو عبارة عن توتر الاعصاب الناشئ عن كبت الانفعالات النفسية . ومن هنا كان الهدوء الذي يصطنعه مهتاج الأعصاب أشدّ ضرراً به من إطلاقه لهذه الطاقة المحبوسة التي تشبه الماء الآسن . اذ انه على الرغم من أنك لن تستطيع ان تجد في مسلك الواحد منهم ما يمكن ان يؤخذ عليه ، فان هذه القوى المختزنة قهراً ، لا بدّ من انطلاقها يوماً بكيفية من الكيفيات وعلى

وجهه ما . اما الذين لا يحاولون ستر عصبيتهم مع الانفعال دون مقاومة ، فانها تظهر عليهم في هيئة ثرثرة او تحريك للأطراف او تدخين في غير انقطاع ، او ازدياد ضربات القلب او شدة خفقانه .

وهذا النوع من الناس عرضة للاصابة بالتشنجات العضلية المستعصية ، أو قد ينتهي به الامر الى الاحاح على الشراب .

وقد جرى المجتمع على تقدير من يستطيعون التحكم بأعصابهم ، ووضعهم في مرتبة أعلى ممن لا يقوون على ضبط هياجهم اذا ما استثيروا . ولكن العلم لا يأخذ بهذا التفریق ، فهو يعتبرهما نوعاً واحداً . اذ لا فرق من الوجهة الطبيعية بين شخص استطاع ستر هياج اعصابه بقناع من الهدوء المصطنع ، وبين آخر لم يقوَ على ضبطها ، فتارت ثأثرته . فكلاهما في نظر الطب النفسي شخص مهتاج الاعصاب . والفارق بينهما ، ان أحدهما اصطنع سبيلاً لصرف هذه الطاقة ، ومردّها في كل منا الحياة العصرية التي نحيّاها . واما الآخر فقد عجز عن مجاراة الأول وخالفه في السبيل الذي سلكه .

ومقتضيات حياة هذا العصر ، عصر الحركة والسرعة ، من شأنها ان ترهف الاحساس ، وتثير الاعصاب الى مدى بعيد . والمشكلة الملحة التي تتطلب الحل ، هي كيف يمكن إطلاق الطاقة الناتجة من ثورة الاعصاب ، على الوجه الصحيح الذي لا يؤذي ولا يضر . ثمة اربع طرق رئيسية تنصرف بها هذه القوى :

الأولى : ولنطلق عليها اسم « النشاط الآلي » تنحصر في إطلاق هذه الطاقة عن طريق الحركة العضلية ، ويدخل ضمنها ما يأتيه الشخص عندما

تشور اعصابه من حركات كالإشارة باليد أو الدقّ بالقدم أو النقر بالأصابع الخ .
والثانية : ولنسمّها « النشاط الصوتي » وهي عبارة عن استخدام الفم
وسيلة لصرف الطاقة . كأن يعتمد الشخص المهتاج الى الصفيح أو الثرثرة أو
الضحك أو الفناء الخ .

والثالثة : ولنعدّها « السيطرة البدنية » ومفادها أن يحتفظ الشخص
بهدوئه الظاهري ولا يسمح للانفعالات التي تعتمل في أعماق نفسه بان يظهر
أثرها على ملامحه . وقد لوحظ ان الاضطرابات النفسية تؤثر في الهضم وفي
القلب ووظائفه لدى الناس الذين لم يألفوا ضبط النفس بطبيعة عملهم ومراهم .
وإنك لو اجد في المحامين والمدرّسين ومن على شاكلتهم أوضح مثال على ما
تسبغه المهنة ومقتضياتها على الشخص من القدرة على ضبط النفس .

والرابعة : « النشاط الفكري » وهو سبيل الخياليين في التخلص من
متاعبهم ، وتستطيع ان تتخيل هذا الاسلوب فيما لو فرضت أن شخصاً ما
أتى شيئاً أثار غضبك وأثار اعصابك ، ثم فكر في العبارات القاسية اللاذعة
التي ستصحبها عليه صباً ، حتى تثار لنفسك منه ، فبمجرد التفكير في
العبارات القارصة التي ستوجهها اليه ، مجرد التفكير هذا ، هو صرف للطاقة
وتنفيس عن الاعصاب ، رغم أنه لا يعدو ان يكون مجرد فكر لم يقترن
مطلقاً بحركة او فعل .

وقد يبدو هذا الوصف بعيداً عن الحقيقة للوهلة الأولى ، ولكن علم
النفس الحديث يضع الفكر في مرتبة العمل . وهو في هذا ينحو نحو أفلاطون
في تعريفه للثورة ، اذ يضع الثورة الفكرية في صف الثورة المقرونة بفعل من

حيث اعتبارها ثورة على شيء مقرر أو نظام قائم .
وانت حين تفكر في مسافة ما ، فان عضلاتي عينيك تتقلصان ان انبساطاً
أو انقباضاً تبعاً لطول أو قصر المسافة التي تخيلتها بعقلك ، كما يحدث لمن يصوب
بنذقيته مثلاً ؛ وهذا هو ما يدل به علماء النفس على صحة نظريتهم في اعتبار
الفكر حركة كالعمل سواء بسواء .

ومن المعلوم ان من يمتحنون الأعمال البدوية يصرفون النشاط الداخلي
بالحركة البدنية . بعكس من يزاولون أعمالاً فكرية . وانت لن تجد فلاحاً
من أولئك الذين يضربون الأرض بمعاولهم طول يومهم يشكو الأرق أو قلة
النوم . وحتى استخدام العضلات الصغرى مدة طويلة ، كما في العزف أو
الكتابة على الآلة الكاتبة ، من شأنه ان يصرف الكثير من الطاقة المختزنة .
وقد يبدو ان اسلوب صرف الطاقة العصبية عن طريق النشاط الفكري ،
أسلم عاقبة في بعض الاحيان ؛ وخاصة عندما يتعذر صرفها عن طريق
الحركة البدنية كالصراخ أو الركض أو المقاومة البدنية ، بما يحدث عند
مواجهة الانسان حيواناً مفترساً اذ تهيج أعصابه بتأثير الخوف . فهو اما
ان يصرف الطاقة الناتجة من الرعب بحركة بدنية كالعدو هرباً من الوحش .
وهنا يبدو خطر هذا الاسلوب اذ قد يطمع الركض الوحش فيطارده ، مع انه
قد يكون للشخص منجاة من الهلاك في اصطناع الهدوء والشجاعة . وهذا
هو اسلوب النشاط الفكري ، اذ يتسع له الوقت للتفكير في أنسب طريق
للنجاة . وقد تخيف هذه السكينة المصطنعة الوحش الضاري ، أو تحمله على
التريث في هجومه فترة تكفي الشخص ليلوذ بالهرب ، هذا اذا لم تصرف

الحيوان عن العدوان اطلاقاً . ولكن لهذا السلوب خطره على الاعصاب ،
اذ ان ما ينصرف من الطاقة المنبعثة عن الرعب فيما أطلقنا عليه اسم
النشاط الفكري لا يعدو ان يكون جزءاً يسيراً من القوة التي أثبتت ،
ويظل الباقي مختزناً يثقل على الاعصاب فيهدّها هدّاً . وهذا ما تشاهده
في رجل تعرض لمأزق فقابله بالسكون ، ولكنه ما عتّم بعد زوال العاصفة
أن تهالك على نفسه خوراً وضعفاً .

وتجيء طريقة صرف الطاقة العصبية عن طريق النشاط الصوتي وسطاً
بين طريقتي « النشاط الفكري » و « النشاط الآلي » اذ أنها تسمح لكمية
لا بأس بها ، ولو انها دون الكفاية ، من الطاقة المختزنة بالانصراف عن طريق
المجهود الصوتي باقل ما يمكن من الجهد .

وليس أضرّ بالجسم من اسلوب « السيطرة البدنية » فانه لا مفرّ من
صرف ما ينتجه هياج الأعصاب من طاقة على وجه من الوجوه ، فاذا ما
عمد شخص الى السيطرة على بدنه ، ومنع هذه الطاقة من الانصراف على
هيئة حركة أو صوت ، فانها لا تجد سبيلاً تنصرف منه سوى الأجهزة الداخلية
تنحطّ عليها فتزلزلها . ومن هنا تنشأ أمراض اضطرابات القلب أو سوء الهضم
أو الصداع وما إليها .

والشخص الذي يكظم غيظه ولا يفرّج عن نفسه ، انما يحمل جهازه
الهضمي حملاً لا طاقة له به ، بل ان الطبيعة لم تؤهله لاحتماله . ولا سبيل
له الا التخلص منه فيرده عنه الى أعضاء الجسم فيصيبها من ذلك الانهاك
والتخاذل .

ولو ان السبل التي تُتَّبَع في صرف الطاقة الناتجة عن ثورة الاعصاب كانت ثابتة لا تتغير، كأن يعسر على من اعتاد النشاط الصوتي أن يأخذ بالاسلوب الآلي وهكذا، لما كان هناك داعٍ الى طرق هذا البحث، ولكن لعله من حسن الحظ ان نقول انه من الميسور للشخص ان يعدل عن اسلوب الى غيره أكثر منه صلاحية له ومواءمة لطبيعته اذا كان ممن تسيطر عقولهم على تصرفاتهم وافعالهم سيطرة تامة لا أثر للاندفاع والنزق فيها . وقد يسهل علينا ان نفهم كيفية هذه السيطرة اذا علمنا انه توجد في ثنايا الدماغ تلافيف تعمل على موازنة الانفعالات النفسية بكيفية شبيهة بقيام الكلى والكبد بموازنة كمية المواد السكرية في الدم .

وقد يكون من الغريب ان تقضي قواعد التمدن والأدب على الشخص المهذب بان يكظم غيظه أو يكتم حزنه ، فلا هو بقادر ان يفرّج عن نفسه بعمل عنيف او هو بليد الحس يستطيع أن يتناسى ما أَلَمَّ به وأثار أعصابه ، ولا هو بقادر ان يحتمل أثر هذا الكبت على جهازه العصبي . ولعل من أكبر الاخطاء الشائعة بين الناس هذا الكبت الذي يقف حائلاً دون انصراف هذه القوى المدمرة للاعصاب انصرافاً يجمع بين فائدة الجسم في التخلص منها وبين اختيار طريق لا يعود بالضرر على الجسم من هذا التصريف على اي وجه كان . ولا توجد حواجز طبيعية تحدّ من تصرفات المرء ، ولكن القيود الاجتماعية تحول دون حرية التصرف في غالب الاحيان فيمنعك ادبك من ان تصفع شخصاً داس على قدمك فألمك حتى كذت تصرخ : ويمنعك حياؤك وما تصطنعه من الشجاعة والجلد عن الصراخ مع شدة ما تشعر به من الألم . ولا

تستوي وسيلة من وسائل تصريف الطاقة مع غيرها في إحداث الاسترخاء المطلوب للأعصاب . بل كثيراً ما يندفع المرء في البكاء مثلاً ظناً منه أنه بهذا يفرّج عن نفسه ، فلا يزيده البكاء الا توتر أعصاب بينما لو عمد الى العزف على آلة موسيقية لشعر بأنه قد أخذ يتمالك نفسه شيئاً فشيئاً .

وعلماء النفس يطلقون على هذا الأسلوب « التناسب النوعي » وهو محاولة اطراء تصريف ما يعتلج في نفسه من ثورة عصبية في الطريق الأنسب مع التنوع في ذلك دون الاصرار على سبيل واحد يعتاده ، فلا يستطيع تغييره . وهذه هي القاعدة الأولى المبنية على قواعد علم النفس التي استنها العلماء لتهدئة الأعصاب ، وخلصوا منها الى الشق الثاني من التعريف وهو « النوعية » .

وقد يحدث ان تكون الطاقة الناشئة عن التوتر العصبي اثر حادث ما طاقة عظيمة ولا يمكن تصريفها فوراً مهما أحسن المرء اختيار الأسلوب . وهنا يحسن عدم الاكتفاء بفعل واحد لصرف الطاقة ، بل يضاف اليه غيره ، كأن يلجأ المرء في ثورة غضبه الى السير مسافة ما . فان لم تهدأ ثأثرته تماماً فانه يستطيع ان يستمع الى شيء من الموسيقى . وهو لا شك واجد بعد هذا انه قد استعاد الكثير من هدوئه . فاذا بقي في نفسه شيء من الطاقة لم ينصرف فان القراءة أو لعب النرد كفيّل بان يعيد الى نفسه صفاءها . وتدعى هذه القاعدة الاضافيات . ومن ثمار قواعد التربية الحديثة ان يعتمد المرء الى المثابرة على ما يعتقد انه فائدة لنفسه او لمن كان حوله . وهذا ما يحدو بالعلماء الى احتمال ألم الحية في ابجاثهم دون ان يتطرق اليأس الى

نفوسهم . بل لعلّ الحُيْبَة هي التي تحفزهم على معاودة البحث والمضي فيه ، والنصر والنجاح مكفولان للمثابر مهما عظمت العقبات في سبيله . فاذا أثار أعصابك يوماً اخفاق أو صدمتك خيانة صديق فثارت ثأرتك ، فإياك ان تدع الغضب يستولي على نفسك او على أعصابك ، بل عد الى النفس وسائلها في هدوء عليك تهتدي الى السرّ في اخفاقك فتعتمد الى معاودة الكرّة وانت في أمان من العثار ما دمت قد فطنت الى سرّ فشلك وعملت على تلافيه . فهذا اجدى عليك جسماً وروحاً من الاسترسال في التوجّع للفشل واليأس على ما فاتك، ويطلق العلماء على هذه الطريقة اسم «استعادة النشاط» وهو القاعدة الرابعة .

اما القاعدة الخامسة فقد اطلقوا عليها اسم «الاعتدال» . وهم يقولون ان المرء قد تزول عنه ثورة اعصابه باحد طريقين : إما باختياره واتباعه طريقاً رسمه لنفسه . وإما كرهاً عنه وبكيفية لا دخل له فيها . فقد يموت طفل لسيدة فتحزن لموته ثم ترى ان حزنها سيودي بها فتشغل فراغ حياتها حتى يمسيح يد الزمن احزانها وتنساها . فهذه قد صرفت الطاقة العصبية الناشئة عن الحزن باختيارها واتباعها طريقاً رسمته لنفسها . ولكننا لو غيرنا من سير القصة كأن جعلنا السيدة تضع مولوداً بعد موت الأول فتجد فيه عمن فقدت عزاء وسلوى ، لقلنا ان الطاقة الناشئة عن حزنها على فقد وليدها قد انصرفت رغماً عنها وبكيفية لا دخل لها فيها . وما دامت النتيجة واحدة في الحالتين ، فانه يمكن القول ان الطريقتين الأولى وهو الاختياري انفع اذ ان الثاني مرهون باحتمالات لا دخل للمرء في ترتيبها ولا ضمان على حصولها . بل

هي متروكة للصدف وحدها ، فاذا ما راض المرء نفسه على الاعتدال في انفعالاته ادى ذلك الى تقليل حدّة الانفعالات التي تحدثها الثورات النفسية . وبوجه أصح أدى الى سهولة السيطرة على الأعصاب وسهولة التخلص من الطاقة البسيطة التي تنشأ من الهياج العصبي . وهنا يبدو الهدوء الذي يفهم النفس إبان هذه العاصفة هدوءاً طبيعياً لا أثر للتكلف او الصنعة فيه . وهو هدوء لا ينتج عنه اي ضرر على اعصاب الشخص .

مصادر هذا البحث

• دروس في أمراض الجهاز العصبي تأليف شاركو (١٨٢٥ - ١٨٩٢) .

Leçons sur les maladies du système nerveux par J. M. Charcot.

• الفعل التكاملية للجهاز العصبي - تأليف تشارلز شرنجتون المولود عام ١٨٥٧ .

Integrative action of the Nervous : Ch. S. Sherrington.

• المرضى بالعُصاب تأليف ويلهام ستيكل المولود سنة ١٨٦٨ والمطبوع عام ١٩١١ .

Nervose Lente par W. Stekel.

• في الشخصية العُصابية تأليف ألفرد أدلر (١٨٧٠ - ١٩٣٧) .

Ueber den nervosen charakter : A. Adler.

• الاضطرابات العقلية والاضطرابات العصبية اثناء الحرب تأليف جورج دوما المولود عام ١٨٦٦

والمطبوع عام ١٩١٩ .

Troubles mentaux et troubles nerveux de guerre par G. Dumas.