

كيف نسام؟

تأليف ولغز نوڤيلد

اليسيلة السيكولوجية ٢٢

دار المعلمين والطلاب

مؤسسة ثقافية

للترجمة والتأليف والنشر

تسرف عليها لجنة من الجامعات

المدير العام

بصالح عثمان

الرئيس

منير السليبي

الادارة بيروت - شارع المعروض : بناية العلابي

صندوق البريد ١٠٨٥ - تلفون ٦٣ - ٠٠

كانون الاول ١٩٤٦

مقدمة

يلد لي ، لغير سبب واحد ، أن اكتب هذه الرسالة الصغيرة في النوم . إنه لمن الخير ، قبل كل شيء ، أن يعرف المرء موضوعه معرفة دقيقة يقينية ، فذلك يوحى بالثقة بالنفس وبسهولة التعبير . ويحتمل الي أن نفرأ قليلاً من الناس يعرفون عن النوم والأرق ، بطريقة الاختيار ، أكثر بما أعرف . فأنا أدري ما معنى الاستلقاء والتقلب على الفراش ، وقد فرّ النوم من العينين ، كما أدري الأثر السيء الذي يوزنه الحرمان من لذة النوم لأسابيع متطاولة . ولكن ذلك كله كان في زمن مضى . ولست أذكر اني عانيت منذ سنوات عدة اقل رجعة لهذا البلاء .

وإنما يقوم من ههنا سبب آخر من اسباب استمتاعى بكتابة هذه الرسالة . ذلك بأنه في جميع المشكلات التي من هذا النوع يكون للعامل الشخصي ابعده الخطر . وهذا ما أعرفه من تجربتي الخاصة ومن جمهرة الرسائل التي اتلقاها من قرائي . إن العامل الشخصي هو دون غيره الذي يوحى بالأمل . أما النصيحة النظرية فكثيراً ما تخفق اشنع الاخفاق في هذه السبيل .

لقد قدّر لي ان اتخطى مرحلة طويلة من الارق الحادّ لأبلغ

مرتبة التحرر المطلق من هذا الشرّ العظيم . كلّ هذا من غير ان
اصطنع علاجاً ، سحرياً كائناً ما كان . اليس في ذلك ما يبعث
في نفسك الأمل ؟ كيف لا ، وما يقدر عليه احد الناس لا بدّ يقدر
عليه غيره . فاذا كره ذلك ولا تتأسه .

ولكي اذهب بهذا العامل الشخصيّ إلى أبعد ، احب ان تخيّل
انك معي واننا نتساقط اطراف الحديث في هذا الموضوع . ولهذا
السبب تجديني لم اصطنع الطريقة المألوفة في ترتيب الفصول . وإنما
يفرض فيك ، انت ، ان تقول الكلمة الأولى وأن تسأل طبعاً
جمرة من الأسئلة . والواقع أنّي تخيلتك تسألني اسئلتك فشرعت
في الاجابة عنها واحداً إثر واحد . ثم اردفت ذلك كله بنصيحة عامة
تتناول أموراً غفلت ، انت ، عن الاشارة إليها ، لاختم الكتاب
بالكلام على تقنية (technique) النوم الفعلية .

إن في استطاعتك ، مهما تكن حالك من السوء ، أن تبلغ
شاطيء السلامة والاستواء . وقد يقتضيك ذلك زمناً ما ، فعليك
ان تعتم بصبر . ذلك بأنّ العادات الجسمية الخالصة تجعل من
المتعذر على الجسد أن ينتقل ، فجأة ، من ليالي الارق الى ليالي
النوم السليم . إن العملية يجب ان تكون عملية تدريجية .

بيد انني احب ان انصّ على انك متى تحققت بالشفاء من
الأرق ، من طريق تطبيق بعض القواعد التي سأذكرها ، فمن الجائز أن
ترجع القهقري الى حالك المريضة ، من جديد . فاذا آنست أقلّ
أماراً من أمارات النكوص فالذي يتعيّن عليك ان تعاود تطبيق
تلك القواعد ، فينحسم البلاء . اقول ذلك لأنني خبرته في حالتي

الحاجة .

وإذ قد عرفت 'آلام الأرق المبرحة' وأهمية النوم السليم
الحيوية ، فسأكون سعيداً إذا استطاع هذا الكتاب ان يقود بعض
قرائه إلى فجر من الأمل الجديد ، ومن ثم إلى التحقق النهائي
بالنوم السليم .

و . ن .

١ . انت تريد أن تعرف



إذا كنت ترغب في ان تعرف العمليات الجسمية الحقيقية التي ترافق النوم ، فالذي اخشاه ألا اكون قادراً على ان الي رغبتك هذه . حتى العلماء والاطباء الاختصاصيون ليسوا من ذلك على طرف اليقين . إنهم يعرفون أن بعض طبقات الدماغ تتوقف عن العمل بسبب ضرب من فقر الدم ، أو هبوط في ضغطه . ثم لا يكادون يعرفون شيئاً وراء ذلك .

ليس هذا فحسب . بل إن الجانب التقني technical من المسألة لا يهمننا كثيراً . ولعلنا كما كان جهلنا لهذا الجانب أكثر كان خيراً لنا وأبقى . أما عملياً فنحن ندرك ان النوم ، بالنسبة الى الشخص العادي ، هو الشكل الأوحى للراحة الكاملة .

وإنما يتخلص الجسم ، إبان الراحة ، من سموم التعب التي تراكمت عليه خلال فترات النشاط . هذه السموم تلتفظها العضلات ، فنتشر في الدم . حتى إذا فزع الجسم الى النوم استرخت العضلات وانتهى الدم الى ان يكون قادراً على القيام بعمليات التطهير في نجاح . وعندئذ نفيق وقد انتعشنا عقلاً وجسماً ، واستعدت عضلاتنا لمعاودة النشاط ككرة اخرى .

وهنا أحب ان اؤكد نقطة اساسية : أن الدماغ في ذاته كائن جسدي . اقول ذلك لاننا كثيراً ما ننزع إلى اعتباره شيئاً اثرياً . فاذا ذكر ابدأ ان دماغك عضو كسائر اعضاء الجسم الانساني . وفيما يتعلق باهمية النوم فقد دلت التجارب التي اجريت في الحيوانات على انه اكثر حيوية من الطعام . والواقع ان عالماً روسياً قد قام بتجارب واسعة في جراء الكلاب فوجد انها تعيش خمسة ايام فحسب من غير ما نوم على الرغم من انها قد حظيت بنصيبها الوافي من الطعام ، في حين أن مجموعة اخرى منها لم يقدم لها طعام البتة ، ولكن سمح لها ان تنام ما شاءت ، عاشت عشرين يوماً بتمامها .

ذلك دليل حاسم على اهمية النوم . وإذا كان النوم حيوباً الى هذه الدرجة فيما يخص الحيوان فإنه ، غير شك ، ابعده حيوية فيما يخص الانسان ، لأن دماغ الانسان وجهازه العصبي هما اكثر حساسيةً واكثر تطوراً وتعقداً . فالكلب لا يمكن ان يعرف ما ندعوه عصاب الحصر النفسي خلال الفترة التي يعوزه فيها النوم . وهذا العصاب نفسه هو المسؤول ، اكثر من اي شيء آخر ، عن هوان الأرق وخطورته البالغة بالنسبة الى الانسان .

ما عدد ساعات النوم الضرورية ؟

إن عدد ساعات النوم التي يحتاج اليها الانسان ليختلف باختلاف الاشخاص وليس يمكن معرفته إلا بالتجربة . فالعصبي المزاج يحتاج

في العادة إلى ان ينام اكثر مما ينام البلغمي المزاج phlegmatic اي الهاديء البارد . كما ان اولئك الذين يقومون باعمال مرهقة ، وبخاصة اذا كانت هذه الاعمال مكتبية (اي تقتضي اصحابها القعود المتطاول) يحتاجون من ساعات النوم اكثر من غيرهم .

وفي مقدورنا ان نقول ، بسبيل التقريب ، ان متوسط ما يحتاج اليه الشخص السوي من النوم ثمانى ساعات . أما الاطفال فيحتاجون إلى قدرٍ من النوم اعظم ، في حين ان المسنين من الناس قد يكفيهم ما دون المتوسط الذي وضعناه للرجل السوي .

ولكن المعول ، على كل حال ، ليس على الكم quantity . انما المعول على الكيف quality . واني لافضل ان انام ست ساعات نوماً سليماً منعشاً على ان انام ثمانى ساعات نوماً فلقاً متقطعاً . ان نوع نومنا ليعتمد الى حد بعيد على توترنا العصبي المعتاد . أما اولئك الذين يرغبون في دراسة توتر الاعصاب ففي مقدورهم ان يرجعوا الى كتابي الذي يحمل هذا الاسم * .

والواقع انك اذا كنت تحظى بالقدر الكافي من النوم الصالح خلّيقٌ بأن تحسّ القدرة على القفز من على الفراش ، في الصباح ، وان تحسّ بالنشاط دفعة واحدة . اما اذا اقتضاك التحقق باليقظة الصحيحة ساعاتٍ فمعنى ذلك انك تعاني خللاً ما . والحق أن من الممكن علاج الجمول والكميد الصباحيين بساعتين اضافيتين من النوم ، ليس غير .

* نقلت الدار هذا الكتاب الى العربية . وهو الحافّة المشرون ، من هذه السلسلة السيكولوجية ، فابراجع . - المغرب -

ما هي آثار الأرق السيئة ؟

إن أسوأ آثار الأرق لتقع على الدماغ وعلى الأنسجة العصبية ذات التركيب الممعن في الدقة . وإنما يظهر ذلك للتو والساعة في هذا القلق وهذا الانحطاط اللذين يعتبران الإنسان . أضف الى ذلك ان عمل الجسم كله يتأثر بالأرق بعض الشيء .

فالدماغ نفسه يخضع لتغيير في كل من ثقله النوعي وعدد الكريات التي فيه . والحرارة كذلك تهبط الى ما دون السوي normal . وليس يمكن ان يقع ذلك كله من غير أن تضعف من فعاليتك وشعورك بالصحة والاستواء . اما في الاحوال التي يختصر فيها النوم بعض الشيء فقد لا تحس اياً من هذه الاعراض عدا شيئاً من التعب الطفيف لا يلبث ان يزول بعد تناول طعام الصباح . ولكن حتى هذا الاختصار الطفيف يعني أنك ستنفق طاقة إضافية بسبيل القيام بعملك الصباحي . وقد تبدو وكأنك تقوم بعملك على احسن ما اعتدت ان تقوم به - ولعلك كذلك في الواقع - ولكن هذه الطاقة الإضافية التي لا تكاد تلاحظ يجب ان تعوّض بطريقة ما .

حذار إذاً أن تكون كمن يجمع نفسه فتتخيل بمجرد قدرتك على أن تقطع الايام بأقل النوم - أن مثل هذه الحال يمكن ان تدوم . فالواقع أنه إذا لم يزَلِ التعب لإزالة كاملة يوماً بعد يوم فإن ما يتراكم من آثاره السيئة جديراً بأن يطرحك أرضاً ، في ميقاتٍ

خير بعيد . إن الإفراط في النوم أسلم عاقبة من التفريط فيه .
فانتفع بهذه السياسة السليمة ما استطعت الى ذلك سبيلا .

هل النوم الباكر أكثر فائدة ؟

يبدأ نفرٌ من الناس بالقول المأثور : « نوم ساعة واحدة قبل
منتصف الليل خيرٌ من نوم ساعتين بعده » . وإذا كنت لا أقرّ
هذه النسبة الاعتباطية فلست أشك لحظةً في أن في هذا القول صدقاً
كثيراً .

تفيض طاقة الانسان في دوراتٍ معينة ، فإذا ما طرأ على هذه
الدورات خللٌ ما انعدم الاتساق بينها . ويبدو ان من الطبيعيّ
ان تكون غريزة النوم اقوى في ساعات الليل الاولى بعد انقضاء
دولة النهار المتعبة ، وان تكون اضعف كلما اشتد سلطان الليل
واستفحل .

لست اعتقد ان من الحكمة ان يؤوي المرء الى فراشه باكراً
جداً . ولكن الساعة العاشرة يجب ان تكون آخر موعد للنوم
بالنسبة إلى اولئك الذين يعانون الارق . بل اني اجد ، من غير ان
اشكو مثل هذا البلاء ، ان النوم ينقاد لي ما بين الساعة العاشرة
والساعة الحادية عشرة بأيسر جداً مما ينقاد لي في الاحوال التي ارجئه
فيها الى ما بعد منتصف الليل ، كما يتفق لي ان أفعل عندما استمع
الى الراديو .

فإذا كان النوم قبل منتصف الليل بساعة او ساعتين أسلم

وادعى الى النشاط فبسبب من ان القدرة على النوم تكون اقوى في ذلك الميقات منها في اي وقت آخر .

وان الذي يحول بين المصابين بالأرق وبين الابراء الى النوم باكرأ هو خوفهم من اطالة المدة التي يتعين عليهم قضاؤها في الفراش . والحق ان هذه سياسة^١ بلهاء تزيد بلاءهم سوءاً ، بسبب من الخوف نفسه من جهة ، وبسبب انكارهم على الجسم اتساقه الطبيعي ، من جهة اخرى .

هل القيلولة مفيدة ؟

ليس من شك في ان النوم بعد طعام الظهر مفيد - وبخاصة بالنسبة الى اولئك الذين جاوزوا مرحلة الفتوة والشباب . بل أن مجرد القيلولة القصيرة التي تستغرق ما بين العشر دقائق والعشرين دقيقة مفيدة كذلك . ولا أحسب أن بين الناس من لا تسمح له ملابسات الحياة بمثل هذا النصيب الضئيل من راحة الجسد . ومن الجنون أن نتخيل أن لنا قدراً مقطوعاً من النوم يمكننا استعماله ، واننا اذا نما ساعة بعد الظهر نقص نومنا في الليل ساعة واحدة . ومع ذلك فهذه المغالطة شائعة بين الناس شيوع الماء والهواء . إن القيلولة القصيرة بعد طعام الظهر تساعد على التخفيف من التوتر العصبي في الاوقات التي يبلغ فيها نشاط النهار أوجه . والنوم السليم مشدود الأواصر بالتوتر العصبي السوي .

✽ النوم بعد الظهر .

ليس هذا فيصعب . بل إن عادة القبوله عمم صالح لأنه يسمح لنا بالندوب على النوم في الوقت الذي نشاء . فاذا كنت لم تعتد القبوله فقد يقتضيك اعتيادها بضعة أسابيع . وليس من شك في أن النجاح سيكتب لك إذا واصلت المحاولة في روية وفي أناة .

هل يتعين على المرء ان ينام وحده ؟

من الخير أن ينام المرء وحده لأنه قد لوحظ أن النائم كثيراً ما يغير وضعه ثلاثين أو اربعين مرة كل ليلة . وقد تكون أي من هذه التقلبات التي يضطر اليها من يشاركك الفراش كافية لابقاظك أنت من سباتك . أو قد يكون في تقلبك أنت واصطدامك بقسم فراشك ما يحملك على اليقظة ، في غير إبانها . وفيما عدا ذلك فان المرء المصاب بالارق كثيراً ما يخشى ، في مثل هذه الحال ، إقلاق رفيقه الذي ينام نوماً سليماً . وهذا الخوف هو بذاته بالغ الضرر لما يورث صاحبه من التوتر العصبي الشديد .

هل في استطاعتي ان اعرف سبب يقظتي في الظلام ؟

لليقظة في الليل سببان رئيسيان هما عسر الهضم ، والهمم . ولنفرض أنك تؤوي الى فراشك فيما بين العاشرة والعاشرة والنصف . فاذا ما نمت ثم استيقظت وشبكاً ، بعد منتصف الليل ، فمن الممكن جداً ان يكون سراً بلانك في عسر الهضم . وأنا عندما اقول عسر

الهضم إنما أعني اختلالاً في عمل أيما جزء من أجزاء القناة الهضمية .
أما إذا لم يضطرب نومك إلا نحواً إلى الساعة الثانية والنصف أو
الساعة الثالثة فالراجح أن يكون البلاء ، عندئذ ، ناشئاً عن الهم .
لقد قدّر لنومي أن يضطرب بسبب من كلا هذين العاملين ،
فوجدت هذه النظرية المبينة على أساس من الوقت على حفظ حسن
من الصدق . وليس من شك في أن المقصود من هذه النظرية
أن تكون دليلاً تقريبياً . فمن الخطأ الزعم أنها لا تحطى ، وأياً ما
كان ، فهناك من العوامل المقلقة ما هو بيّن لا يحتاج إلى دليل ،
كالألم مثلاً . وقد استطيع القول هنا إن عسر الهضم خليق بأن
يوقظ صاحبه ، إذا كان نائماً ، أو بأن يحول بينه وبين النوم إذا
كان يقطناً ، في الأحوال التي لا يشعر به ، فعلاً ، فيها .

إلى أي حد يحسن بالنائم أن يتدثر ؟ *

إذا اعتبرنا الصحة قلنا إنه كلما خفّت ثياب النوم وأعطيته
كان خيراً وأبقى . ولكنني وجدت بالتجربة أن الثياب والأغطية
الثقيلة ادعى إلى استحضار النوم وأبعث عليه من أضرارها . ذلك
بأنّ هذا الوزن الإضافي يحمل المرء ، فيما يبدو ، على الشعور بأنه
أكثر استقراراً وأكثر اطمئناناً .

ومع ذلك فحذار من المبالغة في تطبيق هذه الفكرة . وإلا
افقت صباحاً وقد اتعبك هذا الحمل الثقيل الذي القيته على جسدك

* يتعلم .

طوال الليل .

إن البرد خليقٌ بأن ينفي النوم من عيني الانسان . وحتى في هذه الحال لا تجعل غطاءك أثقل مما يجب . خير لك ان تلبس ثياباً سميكة تبعث في جسمك الدفء .

والوسائد ؟

وهنا ايضاً يحسن بنا ان نتحرف قليلاً عما هو افضل للصحة . فالصحة تقتضيها عدم اصطناع الوسادة ، او على الاقل اصطناع وسادة رقيقة جداً . ولكنني وجدت ، كليهما تعذر عليّ النوم ، ان من المفيد أن اتوسّد وسادتين ، بل ثلاث وسائد . ويبدو ان في هذا ما يعمل على تخفيف الضغط في الرأس . كثيراً ما يكون الارق عَرَضاً من الاعراض في حالات ارتفاع ضغط الدم . وانما ينصح اولئك الذين يعانون هذا البلاء (الارتفاع في ضغط الدم) بأن يرفعوا رأسهم عالياً ، بواسطة الوسائد ، بغض النظر تماماً عن مسألة النوم .

ماهي الحرارة المثلى لغرفة النوم ؟

لا يجوز ان يكون الهواء في غرفة نومك حاراً جداً او بارداً جداً . فاذا استطعت ان تعدّل هذه الحرارة ، بحيث تصبح حوالي الدرجة الستين من ميزان فاهرنهايت كان ذلك هو الوضع الامثل .

إن الغرفة ذات الابواب الموصدة قد تبعث على النوم ، اول الامر ،
ولكن من الارجح ان تكون مدعاة الى إفلاق النائم بعد ساعات
قليلة .

هذا من ناحية . ومن ناحية ثانية فان الهواء القارس ليس بملك
القدرة على بعث النوم ، كالهواء الدافئ .

أمن الواجب ان تكون الغرفة ساكنة ؟

من الحير ان تكون غرفة النوم ساكنةً جهد الطاقة . ولكن
هذا لا يعني اننا يجب ان نعتاد اعتبار كل ضجة ، مهما كانت بسيطة ،
مقلقة لنا ، منفرة للنوم من اعيننا . اننا كثيراً ما ننسب عدم
قدرتنا على النوم الى اي ضجة يتفق لنا ان نسمعها . ولكن الواقع
غير ذلك . اننا نسمع الضجة لأنه اتفق ان كنا عند صدورها
مستيقظين .

لقد وجدت انه ليس شيء ادعى الى احداث التوتر العصبي من
محاولة النوم ثم الاخفاق في ذلك . والواقع ان ذلك قد ينتهي بالمرء
الى مثل الجنون . وفي هذه الحال تصبح الضجة الرفيقة ، التي
يكتفها سكون الليل وسجوتها ، مزعجة الى حد لا يطاق .

فالهدوء جدّ اساسي ، إذاً ، بالنسبة الى اولئك الذين يحاولون
ان يستعيدوا القدرة على النوم . ولكن من الحير لهؤلاء ، كذلك ،
أن يأخذوا انفسهم ، فيما هم يتقدمون في سبيلهم ، بعدم الانزعاج
القدر بعينه من الضجيج الذي لا مفرّ منه ، في بعض الاحيان .

هل تضر القراءة في الفراش ؟

ان القراءة المتطاولة في الفراش ، عمل غير صالح . وقد لا يكون في قراءة الادب الهجاءى لعشر دقائق او تزيد قليلا اي بأس . ولكن الايفال في قراءة كتاب ما ، والثبات على القراءة ساعات متلاحقة معناه انشاء عادة سيئة من العسير استئصالها بعد . يجب ان نحول دون اضطرارنا الى القراءة في الفراش . حتى الاجهاد الذي يصيب العينين من جراء ذلك ، وحده ، يعوق حالة الاسترخاء الضرورية للنوم . ثم ان ضرورة الامساك بالكتاب عقبية ، كذلك ، دون بلوغ هذه الغاية . فاذا اخفت الى هذين العاملين احتفاظ العقل الواعي بنشاطه ، ادركت الاثر السيء الذي تمثل هذه القراءة من حيث النوم والارقي .

انا لا اقرأ في فراشي مطلقاً ، ولم احاول هذه القراءة قط من قبل . إن الاستماع الى نصف ساعة من الموسيقى الرقيقة ، المذاعة بالراديو ، لهو خير طريقة للحياولة بين العقل والانحراف الى التفكير المقلق . هذه هي سبيلي الخاصة ، وهي خليقة بان يشار بهم على الطالبين كوسيلة ناجعة الى حد بعيد .

هل للعقاقير فائدة ما ؟

العقاقير بالغة السوء ، قولاً واحداً . ولست اشك في ان ميل

الناس الى الاستنجااد بيها شديد الى حد بعيد ، ولكنها يجب ان تجتنب بأي ثمن .

ليس الاثرية المنومة اي عمل انشائي ، كائنا ما كان . وليس يجوز اصطناعها الا في الاحوال الحادة ، وقليل ما هي . ثم ان النوم المجلوب بالعقاقير ليس مجدداً للقوى ، والشعور الذي يستولي على النائم بواسطته ، عند اليقظة ، لا يمكن ان يوصف بغير الشحوب المميت .

ليس هذا فحسب . بل انك متى اعتدت اعتاد الاثرية المنومة اضطرت الى ان تزيد الجرعة حيناً بعد حين ، والا فقد الشراب تأثيره . وبينما تكون الجرعة الواحدة كافية لان تحمل الى جفنيك النوم ، في المرة الاولى ، يصبح نصف الزجاجة ، بعد ثلاثة اشهر ، اعجز من ان يقدم اليك غير خدمة ناقصة .

ان العقار الوحيد الذي قد اسمح به هو حبتان من الاسبرين في الاحوال التي تشعر فيها بتوتر في الاعصاب ويقلق طفيف . ان هاتين الحبتين جديرتان بان تهدئا اعصابك وبذلك تفحان السيل امام النوم الطبيعي ، في سهولة ويسر . وليس من شك في ان هذا شيء ، وتناول العقاقير المنومة الفعلية شيء آخر .

بقيت كلمة احب ان اقولها في موضوع العقاقير هذا . ان في استطاعتك ان تستعيد قدرتك على النوم بالاساليب الطبيعية . وانك لتحتاج في سبيل ذلك الى قوة في الارادة والى ضبط الذات . وتناول العقاقير لا يعود عليك بغير إضعاف ما انت في امس الحاجة اليه من قوة الارادة وضبط الذات .

٢ . اشياء يجب ان تجتنب



سأحاول في هذا الفصل ان انظر في اشياء يتعين عليك ان تجتنبها ، اذا كنت تطمع في ان تحظى بليل هاديء . وستلاحظ ان هذه الاشياء تتشابه من ناحية واحدة : انها جميعاً تنزع الى إهاجة العقل واجهاده . والواقع ان السماح لهذا كاه بأن يقع في آخر النهار يساعد على فقدان التوازن الطبيعي بين قوانا الداخلية .

واحب ان اؤكد من اول الطريق أن الطريقة التي تقضي بها الليل تتوقف اكثر ما يكون على الطريقة التي تقضي بها النهار . ولقد استشهدت في كتاب آخر بمثل ذلك الرجل الذي عالج أرقه بمجرد قيامه بجميع اعماله في حركات هادئة موزونة ، مما يتبت اننا اذا رغبتنا في ان نقضي ليلتنا في سلام فيتعين علينا ان نتجنب الاضطراب والضوضاء ، في ساعات اليقظة ، ما استطعنا الى ذلك سبيلاً . ولنثق بأن ضبط حركاتنا ميسور الى ابعد الحدود شريطة أن نتكاتف عناء تنشئة هذا الضبط في نفوسنا . وانه ليعمل يستحق هذا العناء ، لا بسبيل النوم وحده ، بل كعون لنا على الصفاء ، والاستقرار العصبي .

وقميا اتكلم عن الوان النشاط النهاري اري من الخير ان اشير الى ان الاجهاد الجسمي قد يكون في بعض الاحيان سبباً من أسباب الأرق . فكثيراً ما يعجب الناس اذ يجدون نومهم رديئاً بعد نهار عنيف من اللعب الرياضي . والواقع ان ليس لهذا الا تفسير واحد . ذلك بأنهم على ما يظهر قد ذهبوا بعيداً جداً وراء حدهم المألوف من الطاقة الجسمية فأصيبوا بالاجهاد .

وليس من ريب في ان الرياضة البدنية ، في الهواء الطلق ، مفيدة على التحقيق ، ومساعدة على النوم . ولكن الاغراق في ممارستها فجأة نهج ابله . ثم من الرياضة البدنية بمجرد القدر الذي يجعلك تتعب بارتياح . فذلك كل ما تحتاج اليه .

هذان اذن هما الشيطان الرئيسيان اللذان يتعين عليك اجتنابهما أثناء النهار : - الاجهاد الجسمي والاضطراب العقلي . اما في الليل فكثيرة هي الامور التي يحسن بنا ان نحذرنا خشية ان يكون فيها ما يفسد علينا هدوء النوم .

ونبدأ بالنص على انه ليس من الحكمة ان تقوم بأي عمل من اعمال الفكر المركز في ساعة متأخرة من الليل . والواقع ان الطلاب كثيراً ما اصابوا بالأرق عن طريق هذه العادة . كذلك أعرف كثيراً نفراً كبيراً من رجال الاعمال والمهين الحرة السائرين في هذه السبيل . انهم يسوقون انفسهم المرهقة أو يهزونها بالمنبهات بعد ان تكون الطبيعة قد دقت لهم ناقوس الخطر بواسطة التعب بوقت طويل . مثل هذا الصنيع لا يمكن ان يتابع في غير ما عقوبة ولا قصاص .

علينا في نشاطنا العقلي ان نخضع لقانون الانساق الطبيعي .
ففي مطلع النهار يتعين علينا ان نستعمل عقولنا الى ابعد ما تسمح
به طاقتنا الفكرية . حتى اذا سجا الليل ، وانتهت عقولنا الى ان
تكون نصف متعبه ، تحتم علينا ان نتركها تجد الارتياح في
مزاولة ألوان التسلية الخفيفة الممتعة . وعندئذ تكون مستعدة ،
ساعة يحين أوان النوم ، لأن ترتقي في احضان الهدوء المسترخي
المنعش ، فتنام نوماً طبيعياً غير مجلوب بصنوف الجهد او ضروب
الملاطفة .

إن تناول وجبة من الطعام الثقيل ، قبل النوم ، مدعاة كذلك
للبلاء . يجب ان يكون هناك فاصل بين طعام العشاء وبين النوم
لا يقل عن ساعتين ، او ثلاث على التفضيل . وقد تكون من
الحظ السعيد بحيث تنام وشيكاً بعد وجبة ملاءى ، ولكن من الراجح
انك ستستيقظ غير مرة في ليلك المتخيم هذا . ثم ان النوم الذي
تقع عليه لن يكون مريحاً ولا هادئاً .

ان كثيراً من الكوابيس * التي يعانها بعض الناس سببها
شحن المعدة بالطعام قبل النوم تماماً .

واستطيع ان اقول هنا ان هذا الارق قد لا ينشأ بالضرورة
عن الهضم السيء لوجبة متأخرة . فقد يكون من اسبابه سوء في
طعام الظهر او العصر ، بل سوء في طعام الصباح ، احياناً .

فاذا طمعت في ان تنام احسن النوم ، إذأ ، فيتعين عليك

* في كتب اللغة : الكابوس ما يقع على الانسان في الليل لا يقدر معه
ان يتحرك ، وجهها كوابيس .

اجتناب عسر الهضم في عناية فائقة . ان هناك لعلاقة وثيقة بين المعدة والدماع . فاذا كانت المعدة في حال من الالتهاب والاضطراب والاجهاد كان الدماغ كذلك ، سواء بسواء .

وليس من همي ، هنا ، ان اقول القول في موضوع الهضم . ولكنني احب ان اقول ان في استطاعة كل امريء منا ان يجتنب شرور الهضم بأن يتناول ، في أناة وتؤدة ، قدرأ معتدلاً من الطعام السهل المتخير احسن التخير . والواقع انك اذا كنت تعاني البلاءين التوأمين : الارق وعسر الهضم ، فليس عليك الا ان تصالح الثاني ليختفي الأول ، ويستقيم لك امر النوم بصورة آلية .

أشرت الى ان ساعات الليل المتأخرة يجب ان تنفق في ضروب من التسلية المنعشة . ويظهر أن الناس يختلفون في مفاد ذلك . فبعضهم يعتبر « البريدج » واضرابه من العاب « الورق » الطريقة المثلى لتزجية الوقت . ومع ذلك فقد عرفت كثيراً من هؤلاء يكثون في سرورهم ساعات ، قبل ان يحالف النوم اعينهم ، لانهم قد سمحوا لانفسهم بان « تنوتر » اثناء اللعب . لقد رقص « الورق » امام دماغهم فكان على هذا الدماغ ان ينظر في مختلف المشكلات التي يثيرها هذا الراقص اللعين .

فاذا كان هذا هو نوع بلاتك فمن الخير لك ان تتجنب ضروب اللعب التي تقتضي سباقاً عنيفاً او تنطوي على مسائل عسيرة . وقد تكون مولعاً اشد ما يكون الولوع بالبريدج ، ولكن هذا على اهميته لا يعدل بحال النوم واهميته حتى تضحي بالخير من اجله .

فإذا كنت اعجز فهلا من ان تفتش منه اليد فيحسن بك على
الاقبل الاتعاب في ساعة متأخرة من الليل . استرح نصف ساعة
قبل ان تؤوي الى فراشك . ولقد نصصت على البريدج بشكل
خاص لانه بلا خلاف اشيع الملاهي البيتية واوسعها انتشاراً . ولكن
المبدأ نفسه يطبق على جميع الالعاب السابقة .

ويجب كثير من الناس ان يقضوا ساعات المساء في الحديث ،
وذلك في الحق استعداد مريح ، الى ابعد الحدود ، للنوم . بيد انه
ينعين على هؤلاء أن يجتنبوا المجادلات والمناقشات التي تهدد بالتوتر
وتؤذن بوقوع الخلاف الصاحب . فمن الخير مثلاً أن يجذر المتحدثون
اجثاً من مثل الدين والسياسة لان لكثير من الناس آراء في هذه
الشؤون راسخة ، ان لم نقل متعصبة . ومن هنا كان يسيراً ان
يصطدموا أو ان يجرح بعضهم شعور بعضهم الآخر ، على غير طائل .
أدر الحديث على الشؤون التي تشوق الناس جميعاً . فالرياضة ،
والرحلة ، وخراب النجاح الانساني والخبوات الفريدة كل اولئك
موضوعات مسلية الى حد بعيد . واذكر دائماً ان لك السلطة التامة
على ما تقول او تسمع . استعمل هذه السلطة . فاذا آذنت من احد
رغبة في ان يشن عليك حرباً كلامية فالزم الهدوء . أما إذا بدأ
اثان آخران مثل هذه الحرب فليس عليك الا الانسحاب . . .
وانه لأعوذ عليك أن تكون مسالماً في حيثما تكون هناك نزعة
الى الجدال الحامي في ساعات الليل المتأخرة . إن المناقشة السلمية
حسنة ، ما في ذلك ريب ، ولكن الجدال عبث على اي حال .
أما قبيل النوم فهو عبث قاتل يميت .

ويتصل اتصالاً وثيقاً بهذه النقطة الايواء الى الفراش في حال
من الغضب أو الكمد . وإنما يستطيع المرء ان يدرك اي اثر سيء
يمكن أن يكون للغضب في نفس النائم اذا عرف ان الغضب في
اسوأ حالاته يستطيع ان يرتفع بضغط الدم بنسبة خمسين بالمئة ...
إن التكليف الوارد في الكتاب المقدس والقائل : « حذار ان
تغرب الشمس على غضبك » يشير الى أن الانسان قد يغضب في
بعض الاحيان ، ولكنه يكون مجنوناً اذا فصد فراشه على
هذا الوضع .

والسياسة الحكيمة تقتضيك ان تتجنب كل ما قد يهيجك في
اواخر النهار . اما اذا وجدت نفسك ، اتفاقاً ، في نمرة من الحلق
والغضب فقد تحم عليك أن تبذل الجهد للخروج منها قبل ان يحين
وقت النوم . وخير السبل الى ذلك ضرباً من النشاط الجسمي
تأخذ به نفسك .

واذ كنت اعرف ما لهذا المبدأ من عظيم الاهمية فاني اسعى الى
أن اطبقه باكرأ دائماً وابدأ . فاذا بدا لي ان من الممكن أن
يزعجني شيء في المساء عمدت للتو والساعة الى السير الطويل
النشط متنفساً اعمق التنفس واشده . وبهذه الطريقة استنفذ تلك
الطاقة التي كان من الممكن ان تصطنع في الغضب الذي لا طائل
تحته ، وبهذه الطريقة كذلك ادخل من جديد في عهد من السلام مع
نفسي ومع الناس جميعاً .

إن الغيظ ليكبسنا ، في سهولة ويسر ، عندما نطيل المقام في
البيوت ، او غيرها ، من غير تسلية أو حديث ، كما يقع عادة في

ليأبى الشتاء المتطاولة . فالذي يتعين علينا إذاً ان نحذر مثل هذه
الوضع ، وبخاصة عندما نكون متعبين بعد نهار كامل من العمل
الجدي .

ان كثيراً من الناس ليجدون في المطالعة توجيةً صالحةً للفراغ .
واحسب انه اذا احسن المطالع اختيار ما يقرأ فليس من وسيلة
أفضل من هذه لاعداد العقل للنوم . ولكن من الضروري اجتناب
الموضوعات المثيرة وحكايات الاجرام وقصص الخيال المرعب اذا
كانت تنزع الى إهاجة العقل وحرمانه السلام .

ولكنني ليس يأخذني العطف على أولئك الناس الذين يشكون
الكوابيس ، ومع ذلك يتابعون حشو أذهانهم بالمادة المثيرة الوبيبة
قبل النوم تماماً . اذا كان هذا النوع من الادب لم يؤثر فيك تأثيراً
سيئاً فلا بأس بالاستمرار على مطالعته . ولكنني أعرف أن كثيراً
من الناس يجب أن يطرحوه وراءهم ظهرياً . ثم إن هناك مثبات
من الكتب التي تجمع الى المتعة الثقيف . وإن لها لتأثيراً في العقل
ينتهي به الى السكون والامستقرار . وإنما أقصد بصورة خاصة
كتب التراجم (السير) وكتب الرحلة أو غيرها من مجموعات
المقالات .

ومن العادات التي يجب اجتنابها إعادة تناول المنبهات قبل ساعة
تقريباً من ميقات النوم . إن هذه العادة قد كلفت كثيراً من
الناس أرقاً شديداً . فالشاي الكثيف والقهوة السوداء يجب أن
يتناول خلال المدة التي تسبق النوم بثلاث ساعات . ان كلا منهما
منبه قوي ، وان كلا منهما مخليق بأن يفسد الهضم . أما الشاي

الخفيف جداً ، وأما القهوة المزوجة بنقدار كبير من الحليب فلا خير منها ، على كل حال . ومن الخير كذلك ان يحتسب المرء التدخين الثقيل خلال الساعات الاخيرة من النهار .

إن النوم عملية طبيعية ، وهو ميسورٌ على أولئك الذين لا يسيئون الى قواعد العيش الطبيعية . وإنه لمن الهين جداً ، في الحياة العصرية ، أن يسيء المرء الى هذه القواعد ، بطريقة لاشعورية تقريباً في بعض الاحيان . وكثيراً ما يكون الارق أو النوم المضطرب أول أماراة تؤذن ببلاهتنا وجنوننا .

إن امتحاناً نخضع له عاداتنا خليقاً بأن يكشف لنا ، حالاً ، عن اخطائنا . فاذا كنا على مسكةٍ من الحكمة فيتوجب علينا أن نعمل على اجتناب هذه الاخطاء ، في وعي وحذر . إن التسوية لا يزيد المشكلة إلا حدةً وتعقيداً ، لان الارق غادرٌ لا يكاد يظهر مرة حتى يتغذى على نفسه وينمو نمواً سريعاً .

عليك إذا ان تتنبه لأمارات هذا البلاء الاولى . لا تجزع ولا يركبك اهم . فالارق في مراحلہ الاولى ليس خطراً وليس عسيراً على العلاج . وكلما تأتيت له بشجاعة سهل عليك الخلاص منه . ولا داعي الى اليأس من امكان الرجوع بنفسك الى الحالة السوية منها كانت المرحلة التي انتهى اليها الارق عندك . اقول ذلك في ثقة ما بعدها .

٣. ارشادات عملية

أحب في هذا الفصل ان اعرض لبعض المقترحات بسبيل تدليل النوم وتيسيره . وهي مقترحات ليس يحتاج اليها الا اولئك الذين بلغ الارق عندهم درجة حادة ، او اولئك الذين يجتازون مرحلة موفقة من النوم العصبي . اما في حينما يكون البلاء طفيفاً فليس يتعين على المرء الا اجتناب ما قد المعنا اليه في الفصل السابق .

في مقدور المرء ان يؤلف مجلداً ضخماً من هذه النصائح المجانية التي تنهال كل يوم على رأس الأرق المسكين . فنحن مثلاً نعرف جيداً طريقة «عد الحراف» ، وهناك غيرها كثير من الطرائق المشابهة . ولقد وجدت هذه الطرائق ، وما ازال ، قليلة الغناء . وليس يلجأ اليها في الغالب الا اولئك الذين لا يستطيعون ان يذهبوا بالعقل بعيداً عن المشكلات والتفكير المبهوم . والواقع ان هناك طرقاً افضل لتحقيق هذا الغرض من عد الحراف او عد اي شيء آخر .

والنكرة بتامها سيئة لانها غير طبيعية . انك إذ تصطنعها انما تفرض على عقلك عملاً ليس منشئاً ولا مرضياً . ثم انك ابدأ في ريب من امر هذه الحيلة : هل نجحت ام لم تنجح ؟ وما دمت في ريب من نجاحها فمعنى ذلك انها لم تنجح ، على التحقيق . بكلمة ثانية : ان

هذه الطريقة مغاوطة لأنها تطبق بأسلوب يشعر المرء بنفسه بأكثر مما يجب . والنوم ، كما سنرى بعد ، لا يمكن ان يطارد او يقهر . ولكن من الممكن تطويقه ، في كثير من الأحيان ، بحركة التفاف ...

وخير حيلة ذهنية لمقاومة الافكار غير المرغوب فيها هي تركيز العقل حول مشاهد او احداث مبهجة . ففي حياة كل منا ذكريات عذابٌ مخزونة في العقل الباطن . وفي استطاعتنا ان نرتفع بهذه الذكريات الدقيقة الى السطح ساعة نشاء . ان كل ما قد حمل الينا البهجة في وقت من الاوقات قادرٌ على ان يحمل الينا البهجة كذلك حين نستحضره في خيالنا .

وانا اعرف معرفة اليقين ان كثيرين قد استطاعوا تذليل النوم العصي بهذه الطريقة السهلة . وان لها لميزة على طريقة عدد الحراف من جهة كونها مبهجة .

ولست في حاجة الى ان اعلمك ما الذي يجب ان تتصوره ذهنياً . ان كل ما قد سبق له ان حمل اليك السعادة صالح لذلك . واي شيء ادعى ، مثلاً ، الى الابتهاج والاستقرار من مشهد بحر متاوج ، او مشهد الريف في الصيف ، او اي مشهد آخر منتزع من الطبيعة الحسنة !

لقد جرتبت حياً ذهنية اخرى ، ولكن واحدة منها لم تكن ناجحة على التحقيق . من اجل ذلك اعتقد ان من الشئ المرء ان يركز تفكيره اكثر ما يكون في الجانب الجسمي . وهنا تلعب العينان دوراً اساسياً جداً . ولقد كان يبدو لي دائماً ، اثناء الارق

ان العينين كانتا ملحوظتين اكثر من غيرهما . فهما تظهران وكأنهما
المركز الجسمي للالام الذهنية التي ترافق الاخفاق في النوم . انهما
متعبتان اشد التعب ، ومع ذلك فهما متيقظتان اشد ما تكون
اليقظة .

والعين طبيعاً هي في معظمها عضل ، فاذا ما اتعبناها جسماً
فقد تزداد نزعتها الى ان تسكن وتغمض . وليس عليك لكي تحقق
هذا الغرض الا ان تدبر المقلتين على نفسيهما ذات اليمين حيناً
وذاً الشمال حيناً . ثم اغمض بعد برهة عينيك ، ولكن قبل ان
تفعل ذلك اخفض المقلتين . يجب ان تكون عندئذ ناظراً الى قاعدة
أنفك . أعد عملية الادارة اذا وجدت ذلك ضرورياً .

والحق ان هذه الحيل فائدة ذات ثلاث شعب . انك عندما تدبر
العينين او تنظر الى ادنى تجعل من العسير عليك ان تفكر . فانت
تعرف ان العينين انما تحدقان الى الامام عندما يكون اثره مستغرقاً
في تفكير عميق . فاذا تجنبت وضع العينين هذا كنت خليقاً بان
تخفف من نزعتك الى التفكير الجدي .

وتكمن الفائدة الثانية في التعب العضلي الذي توقعه الاستدارة في
العينين . اما الفائدة الثالثة فتتحصر في انه عندما تخفض المقلتان
تحدث العينان المغمضتان - فيما يبدو - ظلمة اعماق . ومن الخير ان
تركز التفكير في هذه الواقعة ، وان تتخيل انك تنظر الى فراغ
أسود عريض .

لقد كلفني وحف هذا التمرين العيني عدة اسطر ، ولكنه يسير
التطبيق الى ابعد الحدود ، وليس من الممكن ان تعجز عنه بحال .

ولست اقدمه علاجاً لا يخطيء ، او على اعتبار انه العلاج الافضل .
ولكنني وجدته مفيداً ، فهو جدير بان يصطنع ويحرب .

ان ضرباً من انيميا الدماغ يصاحب النوم ، كما قد رأينا في
مطالع هذا الكتاب . فإنا طريقة اذاً تهدف الى التقليل من تدفق
الدم على الدماغ تكون مفيدة ناجعة .

وهذا هو السبب في انه من الخير ان يتناول المرء شرباً ساخناً
قبل ان يؤول الى فراشه ، تماماً . ان ذلك يسوق الدم الى المعدة ،
وبذلك تخف مقادير الدم في الرأس . والواقع ان جميع الاشربة
المنهضة تصلح لهذا الغرض . ان هناك عدداً كبيراً من الاشربة
المسجلة الصالحة ، ولكن الحليب الصريح يظل خيراً جميعاً . ضع
قليلاً من الملح في الحليب اذا وجدته عسير افضم ولو قليلاً .

وانها لحطة حسنة ان تضع الى جانب فراشك بعض الحليب
الساخن في زجاجة « ثرموس » . حتى اذا أفتت ليلاً وكنت على اشد
التوق الى أن تعاود النوم فتجرّع هذا الحليب على مهل واطعم
اجزاء صغيرة من قطعتين من البسكويت . لاحظ اني اقول
« على مهل » و « افضم اجزاء صغيرة » ، فمن الضروري ان تشعر
بالارتياح « والفراغ » من الناحيتين الجسدية والذهنية جميعاً .

وهناك طريقة اخرى سهلة لسحب الدم نازلاً تتلخص في اصطناع
زجاجة من الماء الحار العادي . ذلك بان القدمين المنقرورتين جديوتان
دائماً بان تبعدا النوم عن عيني الانسان . فاذا كنت واحداً من

✻ الانيميا : فقر الدم

اولئك الذين يكرهون اصطناع زجاجات الماء الحار فليس عليك الا ان تلبس جورباً صوفياً غليظاً من جوارب النوم .

وهناك ايضاً ثمرين آخر صالح لسحب الدم من القدمين . امدد رجليك اقصى ما يمكنك مدهما ، دافعاً اصابع قدميك الى الامام . ثم ارجع الاصابع الى الوراء وادفع العقبين الى الامام ما استطعت الى ذلك سبيلاً . اعد هذا كله محدثاً بذلك حركة متذبذبة . ثابر على ذلك حتى تحس بدورة الدم في القدمين ، وبكلمة ثانية حتى تصبح القدمان دافئتين . ولسوف تجدهذه الحيلة ناجعةً الى حد بعيد .

والواقع ان المقترحات التي عرضتها لتحتاج الى قليل من الاستعداد أو العناية . وقد تكفيك مؤونة غيرها إذا كانت حالك غير بالغة السوء . ولقد وجدت في وقت من الاوقات ان عليّ ان اقوم بشيء اكثر من هذا كله ، وهاكذا تقدمت الى تجربة تحميم القدمين بالحردل . وفي مقدوري ان انصح بهذا الختام في ثقةٍ . إنه قد يقتضيك من العناية قدرًا اكثر مما تقتضيك الطرائق الأخرى ، ولكنه يمثل هذا العناية لجدير .

كل ما ستحتاج اليه في حمام قدميك هذا قدرٌ حسنٌ من الماء الحار ، البالغ درجة الغليان ، مع قدرٍ قليل من الحردل العادي . وخردل الدواجن ينفع كمنفع الحردل العادي ، وهو على كل حال ارفع جداً .

ضع حوالي ملعقتي مائدة من الحردل في وعاء عريض وست بوضات (إنشات) أو تزيد من الماء الحار . اجلس وغطس قدميك في

الوعاء . وكلما آنتت أن الماء ارتسك ان يبرد اخف اليه قَدْرًا
جديدًا من الماء الحارّ .

ولن تنقضي خمس دقائق او عشر دقائق حتى يدبّ النعاس إلى
جفنيك . أما اذا القيت نظرةً على قدميك فستجد أن الاوردة
الدموية قد برزت واتضحت . وهذا برهان جازم على أن الدم
قد اخذ يتدفق الى قسمك الأدنى . ومن الخير لك ان تثابر على
هذه العملية مدة قصيرة بعد شعورك الاول بالنعاس .

وأذكر أني كدت مرة او مرتين اسقط في احضان النوم ، بينما
كنتُ انعم بهذا الحمام . وكان ذلك في وقت كنت اجد إبانسه
عسراً كبيراً في الوقوع على النوم . وما الذي يحملني ، لولا هذا
العُسْر ، على ان اجثّم نفسي هذا العناء الذي تنطوي عليه عملية
حمام الخردل ؟

والواقع ان خمس عشرة دقيقة او عشرين دقيقة من الحمام
يجب ان تكفي . ولقد كان يجب عليّ أن اذكر أنه يتعيّن عليك
ان تستعدّ للذهاب توّاً الى الفراش ، بعد الحمام . ومن الخير أن
توقظ نفسك ، أقلّ ما يمكن ان يكون الايقاظ ، من حالتك
الناعسة ، لتستلقي بعد على الفراش ، في استرخاء ، وتحفظ
بالسكون ما استطعت الى ذلك سبيلاً . فاذا لم تسقط صريع النوم
وشيكاً ، واذا لم يتطاول نومك عدة ساعات كان من حقي أن
اعجب لك أشدّ العجب .

ان الحمام العادي الحار ليساعد على النوم بالنسبة الى كثرة
الناس المطلقة . ان له لقوةً على دفع الدم الى السطح وعلى

تخفيف الضغط في الرأس . ومع ذلك فهناك نفرٌ من الناس لا يجدون في الحمام الحار هذه الخصائص المسكّنة . وأنا في الحق واحداً من هؤلاء ، ولذلك اخترت ان استحمّ دائماً في الصباح الباكر . حاول ان تعرف نفسك من هذه الناحية فاذا وجدت الحمام الحارّ مدعاةً الى الهدوء والتسكين فاكثِرْ من الاستحمام في اقرب وقت ممكن الى ميعاد النوم .

وفي بعض حالات الارق يسهل اقتناص النوم إذا لم تكن الغرفة مظلمةً بالكلية . وقد يكون ذلك لأن العقل يتجه في الضوء الباهت إتجاهاً كسولاً الى الاشياء التي تحيط به . انه لا ينطوي كثيراً على نفسه وبذلك يكون اقلّ نزوعاً الى التفكير العميق . والحق أن مصباحاً كهربائياً ضئيلاً ، مغمّسٌ بغشاء ازرق او اخضر هو خير ما يساعد على تطبيق هذه الفكرة والافادة منها .

والذي احسبه ان من الخير لي ألا اقدم لك مقترحات عملية أخرى ، خشية ان يكون في ذلك ما يدعو الى الاختلاط والتشويش . ومهما يكن من امر فليس من شك في ان مقترحاً واحداً ليسور للتحقيق قريب الجنى خيرٌ من عشرين لا غناء فيها . إن المقترحات التي عرضتها قد اثبتت أنها مفيدة لي ، ولكثيرين غيري ممن جرّبونها . أما في الأحوال النادرة التي اصاب فيها بدورة من الارق فأنا اعرف تماماً ما الذي يجب أن أفعله . يتعيّن عليّ ، حتماً ، أن اسمح اقدميّ بحمام خردل حارّ وأن ازود خزّانة سريري بالحليب الحارّ والبسكويت . هذان هما الشيطان اللذان اُنصحك بتجريبهما قبل كل شيء .

فاذا بدا لك انهما غير حاسمين فعندئذ يكون في استطاعتك ان تجرب طرائق اخرى . إن الافراد ليختلفون في التركيب ، ومن الوجهتين الجسدية والعقلية . فعلى كلٍ منهم ان يكشف ، بالاختبار ، اى الطرائق اجدى عليه في حالته الخاصة .

والذي يحسن بك كلما اصطنعت وسيلة عملية إلى تذليل النوم أن تصطنعها بصورة آلية ما استطعت الى ذلك سبيلاً . حاول ألا تفكر في الغرض الفعلي الذي تسعى اليه . ذلك امر "اساسي" جداً . تظاهر باللامبالاة ، وإن تكن في الواقع 'تعنى بالمسألة أشد العناية . احتفظ باسترخائك طوال هذه الفترة . ولا بأس عليك ، إذا احببت ، في أن تتمم لنفسك كأنما قد بلغ بك التعب حداً لا تستطيع معه النطق السوي . فذلك لا شك سيساعدك بصورة غير مباشرة من طريق الايجاء .

ولكنني لم اقدم لك افضل هذه الوسائل العملية جميعاً ، حتى الآن ، اعني الاسترخاء الجسمي أو الترويح عن النفس . بيد ان هذا موضوع قائم بنفسه ، ولقد اشبعته بحثاً في كتاب لي مستقل . وإنما تظهر اهمية ذلك من الحقيقة المقررة وهي أنه إذا تمّ للمرء الاسترخاء الجسمي الكامل فلا بدّ للنوم ان يحدث .

وسأعمد الى الكلام في الفصل الاخير على الاسترخاء من حيث صلته بالنوم . ولكن دراسة الموضوع بصورة اعمّ خليقةٌ بشكل اولئك الذين يبحثون عن العقل الهادي الذي يجعل النوم آلياً .

* نشرت الدار منذ اشهر هذا الكتاب بعنوان فن الترويح عن النفس وهو يمثل الحلقة الثامنة عشرة من هذه السلسلة السيكولوجية . (المغرب)

٤ . « التكنيك » الصحيح



عندما نكون في حال الصحة والاستواء يكون النوم عملاً آلياً
مئة بالمئة . فنحن نؤوي الى الفراش ، وننظفء النور ، ثم لا
ندرك إلا أنه قد آن لنا ان نفيق... إننا لا نفكر تفكيراً فعلياً
في النوم ، على الاطلاق .

ذلك بأن العقل الواعي يكون متعباً من نشاط النهار ،
وكذلك الجسم . فكلأهما يعمل الشيء الطبيعي - يعني انهما
يطرحان العمل كله والحركة كلها . وعندئذ يستولي العقل الباطن
على الأمر ، تاركاً العقل الواعي والجسم في احضان الراحة
والاستجمام .

والعملية كلها لا تعدو ان تكون عادةً غرزية ، فاذا لم تعطل
بطريقة من الطرق فليس من شك في أنها تظل مضمونةً ومخللاً للثقة
والاعتماد . وهنا يجب الاتى بغفل القاريء عن انه اذا ما خالف
الانسان ايماءة اكثر من مرة واحدة فقد ينتهي آخر
الامر الى نقض تلك العادة . انه يضعفها اول الامر ، بعض الشيء ،
حتى اذا جانبها مدةً طويلةً تحطمت ، على صخرة نقيضها ،
واندثرت .

والواقع ان ممارسة نقيض العادة مرة واحدة فحسب ليس لها
تأثير حاسم . إنها على خلاف ذلك قد تكون مفيدة ، من طريق
الرجوع ، أو ردّ الفعل reaction .

وهذا المبدأ يصبح في النوم ، وقد يكون في فهمه ما يوفر
عليك هوماً لا نهاية لها . ان عليك ، لكي تنقض عادةً ما ، أن
تمارس عكسها مراتٍ ومراتٍ . والنوم عادةً عسيرةً على النقص ،
لأنه غرزيٌّ من ناحية ، ولأنه قد أحسنَ تهيئته إبان الطفولة
والمراهقة .

فاذا ما نمت نوماً سيئاً في ليلة ما ، نزع ، بصورة طبيعية ، إلى
أن تنام نوماً أفضل في الليلة القابلة . ولكن هذا ليس يقع في
كل تسع مراتٍ من عشر ، لمجرد كونك تتدخل في شؤون هذه
العادة الغرزية . بكلمة ثانية إن العقل الواعي يشغل نفسه بعمل
يجب ان يكون بالضرورة عملاً باطنياً لا واعياً .

ومحصل هذا انك اذا استطعت أن تنسى نسياناً مطلقاً نوم
الليلة السابقة الرديء فلن يتأثر نومك في الليلة القابلة ، على الاطلاق .
ومع ذلك فان ليلةً من الليالي المحرومة النوم تنزع إلى ان تحمل
بعض الحساسين من الناس على أن يفكروا بانحطاط خطير سيؤمّ
هم ، فيكون في هذا الخوف نفسه ما يزيد في البلاء ويمكن له .

هذا أول المبادئ التي يجب إدراكها فيما يتعلق بالنوم . فاذا
كنت قد جعلت من الليلة الواحدة ليالي متعدّدات فاعلم الآن ان
العادة الأصلية لا تزال هناك وانها على استعداد لأن تعاود العمل

إذا سمحت لها بذلك .

لقد قدمت لك مقترحات عملية بسبيل النوم واحطنتك علماً
بالذي يجب ان تتجنبه . ولكني اقول هنا الآن إن اهم ما يتعين عليك
فعله هو ان تكون وجهة النظر الصحيحة عن النوم . إنك إن
فعلت ذلك انتهى أرقك إلى ان يكون خبيراً ماضياً ، وإلى ان
يظل كذلك إلى الأبد .

يجب ان يظلّ العقل الواعي بعيداً عن فكرة النوم ذاتها .
تلك هي القاعدة التي تشكل الاساس لكل تقنية (أو تكنيك)
صالح . ولا تسل بذلك غير خبير ! فأنا ما ازال اذكر ذلك
الزمان الذي كنت فيه افكر ، حتى إربان ساعات النهار ، في
تلك الوسادة التي سيقدر لها ان تحمل رأسي المكدود ، طوال الليل . . .
أيّ مجنون كنت ، في ذلك الزمان ! لقد كان من السخف
ومن البليّة كذلك أن اتوقع الشرّ عندما يحين وقت النوم
أو يكاد .

ان العقل الباطن ليشجع خوف الأرق ، وخوف ما ينتج عن
الأرق . وليس شيء أدعى إلى القلق ، وأمعن في سرعة النماء من
مثل هذا الخوف اثناء وقف النشاط .

ومع ذلك فليس هناك ما يخاف . إن في استطاعتنا أن
نستلقي متيقّظين ساعات عديدة ، ليلة بعد ليلة ، دون أن نحسّ
لذلك اثرأ شيئاً اذا عرفنا فقط كيف نحافظ على استرخاء اجسامنا
وهدوء عقولنا . إن الاضطراب والقلق اللذين يحدثهما الخوف هما

الاذان يوقعان الاذى بنا ، وليس غيرهما .

إن العقل الواعي ليحاول ان يطارده النوم . ولكن النوم لا يطارد . انه يقرّ الى بعيد هازئاً بنا ساخراً منا كلما حاولنا ان نضع يدينا عليه . ومع ذلك فنحن ان تركناه جافنا جوعاً ، في سهولة ويسر .

والذي أراه ان أدراك هذه المبادئ الثلاثة ليساعدك كثيراً على تكوين « وجهة النظر الصحيحة » . واذ كانت هذه المبادئ من الأهمية في محل بعيد فسأعمد الى تلخيصها :

« أ » إن ليلة سيئة يجب ألا تصبح طليعة ليالي عديدة مماثلة .

« ب » ليس في الأرق البسيط ما يخف ، على الاطلاق .

« ج » إن النوم لا يمكن أن يطارد بحال .

وانما تعتنق هذه المبادئ كلها تلك القاعدة التي تقول : « أبعد العقل الواعي عن التفكير في النوم . ابعد في كل وقت وكل ساعة من ساعات النهار ، لا اثناء وجودك في الفراش فحسب بقيت واقعة يجب ان نذكرها في هذا المقام ، وهي ان ما يتم لنا من النوم ، عادةً ، هو اكثر جداً مما نحسب . وانا اعرف معرفة اليقين ان نقرأ من مرضى المستشفيات ، الموضوعين تحت المراقبة الدقيقة ، قد أقسموا الايمان المغلظة أنهم قضوا الليل بكامله لم تكتحل اجفانهم بالنوم . حتى اذا انبأهم الممرضة انهم قد ناموا ست ساعات كوامل ، أو اكثر ، أصروا على اعتقادهم . ذلك شيء عجيب ، ولكنه حق . أجل هو حق مطلق ، فقد كنت

انا بنفسى واحداً من هؤلاء المرضى ! ..

والآن وقد تمت لك « وجهة النظر الصحيحة » فيما يتعلق بالنوم نستطيع أن ننظر في أفضل الطرق الى جعل جميع الاحوال ملائمة لاستقباله . ان اجتنابك الاشياء التي نصصتُ عليها في الفصل الثاني ليجعل عقلك هادئاً اكثر ما يكون الهدوء في الساعة التي تدخل فيها غرفة نومك . وهكذا تخلع ملابسك في تودة ، وتقصد الى الفراش ابتغاء الراحة الهادئة ليس غير .

وليس من شك في انك تذكر ما قد انبأتك به من ان المرء كثيراً ما يغير وضعه في الفراش عدة مرات في الليلة الواحدة . ذلك أمر لا سلطة لك عليه . ولكن لك سلطة على مقدار الحركات التي تأتيها قبل ان تنام . انك كلما قللت من هذه الحركات كانت ذلك خيراً لك وابقى .

عندما يصبح الجسد مسترخياً استرخاء كاملاً فلا بد للنوم أن يتم . ولكن كل حركة مهما صغرت خليقة بأن تعيد التوتر الى الجسد المسترخى استرخاء جزئياً . وقد يكون ضرورياً ان يتقلب المرء بعض الشيء على الفراش ليقع على الوضع المريح ، ولكن شيئاً اكثر من ذلك يجب ان يجتنب على كل حال .

وانا اقترح عليك ، عندما تؤوي الى الفراش ، ان تستلقي اول الامر على جانبك الأيسر حوالي عشر دقائق ، وان تستوي بعد على ظهرك واضعاً احدى رجليك على الاخرى وان تظل كذلك عشر دقائق اخرى تقريباً . انقلب بعدئذ الى جانبك

الأيمن وحافظ على هذا الوضع ما وسعك . يجب ان لا تقوم بعدد
بأي حركة . ومن الخير ان تقوم بالحركتين اللتين اقترحتهما عليك
قبل ان تنتهي الى الاستقرار على جانبك الايمن ، في هدوء وتؤدة ،
كما لو كانتا تكلفانك جهداً ومشقة .

وإنما اقترح عليك أن تستقرّ على جانبك الايمن لأن إمكان
الشعور بنبضات القلب يكون ، في هذا الوضع ، أقلّ . كذلك
يسمح الاستقرار على الجانب الايمن بتوزيع أفضل للتقيل ، في
الاعضاء الداخلية .

وليس يخفى عليّ أن هذا الاستقرار سوف يكون عسيراً على
بعض الناس . ولكنني اعرف ، من التجربة ، أن قوة الارادة
تستطيع ان تقاوم اعنف الرغبات في الحركة وأشدّها إلحاحاً . فاذا
كان قلبك ينبض ، فدعه ينبض . بل اشكر الله على أنه ينبض .
واذا كان رأسك يخفق ، فدعه يخفق . انك اذا استلقيت في هدوء
وأبيت على نفسك الحركة ، فستجد هذه الاحاسيس غير المرغوب
فيها قد انتهت الى زوال ، آخر الامر ...

يجب ان تعلم ان الحركة لا تستطيع ان تعمل شيئاً غير مضاعفة
هذه الاحاسيس . والواقع ان هذه الاحاسيس ليست ، بحال من
الاحوال ، دليلاً على شيء ذي خطر . وطبيعي ان الاضطراب على
شيء مكروه طوال خمس دقائق أفضل جداً من الاقدام على مغامرة
قد تفقدنا النوم الهنيء ، ليلة بتامها .

وإذا ما شعرت بفيض من الحرارة في جسمك فلا تنزع جميع

ملايسك ولا يركبك القلق . لقد كنت افعل ذلك في وقت من
الاقوات ، ولم اقلع عنه الا بعد ان تحققت ان هذا الشعور لا
علاقة له باحترارة العادية . ثم انني صرت ، بعد هذا ، اخدع الشعور
الكاذب عن نفسه بأن اسحب اللحاف عالياً حتى يلف عنقي ،
وبأن اوحى الى نفسي بأن هذا الليل ليل "فرد بارد" ، فعلياً ان اتي
نفسي غائلة اذاه بحسن الالتحاف . وقد تعجب اذا انباتك بأن
اخدعة كانت تنجح ، كل مرة .

ولو قد القيت عني اللحاف اذاً لأحسست بالحرارة توتفع في
جسمي اكثر فاكثر . فالمسألة كلها ذهنية ، كما ترى ، وفي استطاعتك
ان تخدع وفي استطاعتك ألا تخدع ، كما ترضى انت لنفسك
وتختار .

ومسألة اخرى يحسن بنا ان ننظر فيها هي مسألة التنفس . ان
التنفس يجب ان يكون هادئاً ومطرداً . وإني لأختلف أشد
الاختلاف مع اولئك الذين يحسّون التنفس العميق في الفراش .
ان التنفس العميق ليثير نشاط الأوعية ، وبذلك يفعل فعل المقوي
في حالة هي الى فعل المسكّن أحوج . . .

واذا راقبت أيما انسان وهو نائم وجدت ان الزفير يبدو
اطول واكثر تو كيداً من الشهيق . فهناك في آخر كل زفرة
ضرب من الثقل المتريث . وهذا في الواقع هو عمل النفس الذي
يتعين عليك ان تقلده . وحتى هذا الشيخير الذي يرافقه مفيد جداً ،
لانه يوحى بالنوم .

والآن وقد استقرت بك المضجع في وضع مريح وشرعت في

التنفس كما قد اوضحت لك آنفاً فقد بقي عليك ان تسترخي عقلاً وجسماً . استشعر ان ثقل جسمك كله غارق في الفراش ، وركز تفكيرك في مجرد الراحة .

لا تفكر في النوم ولا في كلمة « النوم » . انك هناك لكي تتمتع براحة الفراش وترف الفراش ، ليس غير . واعظم بالفراش موطناً للراحة ! إنه بما قد نأى عن ضوضاء العالم الخارجي وبليته جدير بأن يكون ، بل يجب ان يكون ، جنة سلام . ولصننه كجميع الاشياء الصالحة يجب ان يُقدّر تقديراً واعياً قبل أن تُحسّ مباحجه ويستمتع بها .

فاذا استطعت ان تركز تفكيرك في مشاعر الراحة والمتعة هذه نجوت من خطر الاستغراق في قضايا العمل والهموم الاخرى . ذلك لأن العقل لا يستطيع أن يفكر تفكيرين في وقت واحد . قوة فكرة الاستمتاع ما استطعت الى ذلك سبيلاً ، وعندئذ يكون عسيراً على أي فكرة اخرى زحزحتها من الطريق .

ووضع الجسم الواقعي امرٌ اساسي . واحسب ان قايلاً من الناس يختارون الوضع الافضل ، وبخاصة في النوم . وانه لضروري ان نأخذ انفسنا بالوضع الصحيح للنوم ، ولن ينقضي زمان طويل حتى يصبح ذلك امرأً آلياً .

فالركبتان يجب ألا تطويا تحت الذقن ، والذراعان يجب ألا تسندا الى الصدر . استلق على طولك جيد الامكان ، على ان تناوي الركبتين بعض الشيء ، وعلى ان تتجه اصابع الرجلين الى أدنى . ولا تجعل رجلك اليسرى فوق رجلك اليمنى ، في الوضع المستقر

على الجانب الايمن ، اكثر مما هو ضروري . إن الركبة ، والجزء
الذي تحتها ، يجب ان يستندا الى الفراش ، قرب الرجل اليمنى .
وقد تبدو هذه كلها اموراً تافهة ، ولكنها تعني دورة دموية حرة ،
وانعدام الضغط والتوتر العضليين .

اما الذراعان فيجب ان تمتدّا أمامك ، بحيث تكونان مستندتين
الى الفراش بطولهما . ويجب ان تلوئى الأصابع بعض الشيء ، وأن
لا تتجمع في شدة ، بحال من الاحوال .

حاول أن تتأمل وضع الكلب النائم على بساط الموقد . إن في
استطاعته ، في كثير من السهولة ، ان يسحب رجليه الاماميتين الى
قريب من جسمه . ولكنه لا يفعل ذلك ، لانه ليس وضعاً طبيعياً
لراحة الكاملة .

ولست اشك في انك إذا ما جعلت رجليك وذراعيك ، عند
النوم ، في الوضع الذي أقترحه ، ثم استشعرت ان ثقل جسمك
كله واقع على الفراش ... اقول إذا تم لك ذلك أحسست وشيكا
بالراحة والاسترخاء .

فكّر في هذا الاحساس بالراحة ، وفي دورة الدم في اليدين
والرجلين . والحق اني كلما تم لي هذا الوضع المسترخي الذي
وصفت ، أحسست بالدم يدور في حرية وطلاقة . وقد تكون يداي
باردتين كالحجر ساعة أويت الى الفراش ، فلا تكاد تمضي عشر
دقائق حتى تتقدا بالدفء . ذلك هو سلطان الاسترخاء الكامل .

ومن المهم كذلك ان تنعم العينان بالاسترخاء . لا تغضها
بجهد جسمي . من الخير أن تدع الجفنين يذبلان ، ليغمضا بدافع

ثقلها نفسه . اسبح للعينين بأن تنفتحا ، في تودة ، بين الفينة والفينة ،
فتلقيا نظرة على الاشياء في الغرفة . وعندما تغمضان تخيل انك
تحقق في قاعدة انك كما قد سبق لي ان اقترحت عليك في الفصل
السابق .

ولكي تخفف من امكان التفكير الجدي ، أرخ لسانك وارخ
كذلك فكك الادنى . انك عندما تفكر يكون هذان العضوان
دائماً على شيء ، من التوتر ، كأنما هما يستعدان للتعبير عن افكارك .
فاذا ما ابقيتها في حال من اللين مهدت السبيل للاسترخاء العقلي
المطلوب .

وستجد هذا كله هيناً عند التطبيق . وهو قد يتطلب بعض
الجدد الواعي في المرة الاولى ، والثانية ، ولكنه سيصبح بعدئذ
آلياً ، غير شك . ان اهتمامك الرئيسي يجب ان يكون في ان
تستشعر الاسترخاء يدب في الجسم كله ، وفي ان تفكر في الراحة
والصفاء اللذين يحملها اليك هذا الاسترخاء .

وقد بداخلك شعوراً بالراحة يبدو لك معه ان من الحرام ان
تنام ، فلا يتسنى لك بعد ان تعب . ولكنك لهذا السبب نفسه خالق
بان تقع صريع النوم ، وشيكاً .

وستبدأ في ان تعجب ، كما فعلت أنا ، لماذا طاردت ، في يوم
من الايام ، شيئاً كان يفر من مجرد الاحوال التي اعدتها له . اجعل
هذه الاحوال ملائمة تجسده منجذباً اليها كما ينجذب الفولاذ الى
المغناطيس .

لقد حاولت ان اشرح لك ما استشعره حول هذا الموضوع .
ولكن من العسير على المرء ، في بعض الاحيان ، ان يعبر عن
مشاعره في كلمات ، بطريقة يمكن معها للآخرين ان يحسوها تمام
الاحساس . إن في مقدوري ان أراها ، أنا نفسي ، في وضوح ما
بعده . واحسب انك ستراها كذلك ، بعد ان تدرك خطأ اتجاهك
السابق وبطلانه .

وإن ما نصحتك بأن تعمله عندما تؤوي الى فراشك ليصح في
تلك الاوقات التي تستيقظ فيها اثناء الليل . وكثيراً ما تكون
هذه الفترات اليقظة مفعمة بشعور من القلق أو الكمد . فاذا ما
لاحظت هذا الشعور فقد تظل يقظاً ساعات متواصلات .

الزم السكون والهدوء الكاملين ، تجد هذا الشعور يزائلك
في دقائق . لا تتحرك ولو بوحدة (انش) واحدة ، واسترخ اكثر
فاكثر . ركز تفكيرك حول راحة الفراش ، كما فعلت من قبل .
لا تشغل نفسك بمعرفة الوقت والساعة . فليس يُعنى أحدٌ ، عند
الصباح ، بالاستماع الى بيان يكشف عن ساعات يقظتك في الليل .
ثم أي فرق بين ان تكون الساعة التي استيقظت فيها الثانية وبين ان
تكون الخامسة ؟ إن مجرد البحث عن الوقت والساعة دليلٌ على
وجود حالة من الحصر النفسي فيك ، وهي حالة يجب ان تجتنبها ،
مهما كلف الأمر .

وهناك نفرٌ آخر من الناس يتخيلون انهم يستطيعون ان
يعاودوا النوم اذا ما استيقظوا مع الفجر . وقد يكون ذلك ، في
أوج الصيف ، في الساعة الخامسة صباحاً ، وبذلك يخسرون نحو

ثلاث ساعات من النوم . وتلك فكرة خاطئة ، على كل حال .
وطبيعي انك إذا ما حدثت نفسك بعجزك عن معاودة النوم
عدمك حظك في تحقيق هذه المعاودة . احتفظ بسكونك الكامل
ولا تفكر كثيراً في شيء بعينه ، حتى ولا في الفجر . وانا زعيم لك
بأنك ستستسلم للنوم ككرة اخرى .

لقد درّبت نفسي على فنّ معاودة النوم هذا ، الى حد بعيد
بحيث اصبحت اذا افقت في الساعة السابعة والرابع وكنت ارجو
الاتفاق قبل السابعة والنصف استطعت ان اعاود النوم خلال
هذه الخمسة عشرة دقيقة . وفي مقدورك ان تفعل الشيء نفسه يوم
تمّ لك « وجهة النظر الصحيحة » وتستعمل قوة إرادتك .

وبعد هذا الذي كتبه كله لا ازال اسمعك تسأل : « ولكن
ما الذي يجب أن أفعله فيما يتعلق بكل هذه الافكار المزعجة التي
تتأبني عندما استقرت في الفراش ؟ » ، الواقع انك لا تستطيع ان
تفعل شيئاً فيما يتعلق بها . ومن العبث ان تحاول طردها خارجاً .
وإذا فدعها تدلف الى عقلك برهةً من زمان . ولكن ، في الوقت
نفسه ، وركز في الاتجاه الذي ذكرته لك بايجاز .

اسمع لجسك بأن يسترخي اكثر فاكتر ، ثم اغر العنقل ،
شيئاً فشيئاً ، بفكرات امتع وأبهج . واني لا اعتقد اعتقاداً راسخاً
بأنك اذا ارخيت الجسد ارخاءً كافياً تستطيع ان تنام ولو كنت
في غمرة من التفكير الجدّي . إن همماً بالغ الحدة والعنف ليستطيع
طبعاً أن ينفي النوم من عيني الرجل الأحمى أو السوبرمان .

ولكن نسبة ضئيلة من الارق مردّها في الواقع الى هذا السبب المتطرف .

بقيت كلمات نختّم بها هذا الكتاب . إن ما ارغب اليك ان تعمله هو أن تجرب بنفسك النصائح التي اسديتها اليك في هذا الفصل الأخير . ولتكن تجربتك عادلة ، فلا تقصرها على ليالٍ معدودات . فاذا لم تنجح نجاحاً كبيراً فأعد تلاوة الفصل الثاني ، فلعلك تخطيء بعض النقاط المذكورة هناك .

فاذا ما بقيت ، بعد ذلك ، بعيداً عن تحقيق مرامك فالجأ إلى واحدٍ أو اثنين من المقترحات العملية التي قدّمتها لك في الفصل الثالث . . وانه ليسرني اكثر ان اعرف ان هذه الخطوة الاخيرة لم تكن ضرورية لان ذلك يجملني على الاعتقاد بانك قد « وقعت على وجهة النظر الصحيحة » . وهذا أرجح عند الحساب من الامور الاخرى مضافاً بعضها الى بعض .

كن حليماً ، وكن متفائلاً ومبتهجاً . لا تتساهل في لفظة عن النتائج . إن النوم لا يكره المطاردة فحسب ، ولكنه يكره كذلك المراقبة . وليس اسرع منه الى مصادقة اصحاب الوجوه المبتسمة والى مخاصمة الذين يواجهون الفراش بتقطيب الجبين . ابتسم كلما اويت الى فراشك تجده هذه الابتسامة لا تزال هناك ، يفتر عنها ثغرك عند الصباح ، فتنهض ناشطاً مستعداً لتلقف مباحث النهار الجديد ...

انتهى

السلسلة السيكولوجية

مؤلفة من اربعة وعشرين كتاباً

ظهر منها :

- ١ - علم النفس يدلك على الطريق
- ٢ - شخصيتك ... كيف تقويها ؟
- ٣ - قوة الارادة
- ٤ - الموت للخجل !
- ٥ - عدوك الأول : الخوف !
- ٦ - ذاك الشعور بالنقص !
- ٧ - الترفزة
- ٨ - حذار من فهم !
- ٩ - فن معاملة الناس
- ١٠ - كيف تحل مشاكلك ؟
- ١١ - مفتاح الشخصيات
- ١٢ - الاتجاه الذاتي
- ١٣ - ثروة للتوزيع !
- ١٤ - سعاد الحياة !
- ١٥ - التنويم المغناطيسي
- ١٦ - حرب على التعب !
- ١٧ - سيكولوجية النساء
- ١٨ - فن الترويح عن النفس
- ١٩ - الذاكرة
- ٢٠ - توتر الاعصاب
- ٢١ - تفسير الاحلام
- ٢٢ - كيف تنام

تمت النسخة ليرة اثنان من الجزء الاول حتى الخامس عشر

وستون قرشاً ابتداء من الجزء السادس عشر

سلسلة الثقافة الجنسية

مؤلفة من عشرة كتب

ظهرت كلها :

- (١) ما يجب ان لا يجبهه كل شاب الطبعة الثانية
- (٢) « « « لا تجبهه كل فتاة الطبعة الثانية
- (٣) « « « « زوجة
- (٤) « « « لا يجبهه كل زوج
- (٥) « « « « رجل بعد الاربعين
- (٦) طبيعة المرأة التناسلية
- (٧) طبيعة الرجل التناسلية
- (٨) الجانب الجنسي من الزواج
- (٩) أسرار الحياة الجنسية .
- (١٠) الزواج الناجح

ثمن النسخة ١٥٠ قرشاً لبنانياً

او ١٧٠ فلساً او مليماً وملاً