

القلق واضطراب البال

وأثرها في الصحة والعمل

كان الدكتور لايمان ينشر يقول : « لا يموت المرء من الجدة في السمل ولكنه يموت من الهم والقلق ، كما ان الآلة لا تؤذيها الحركة ولكن يبلها الاحتكاك ويلحق بها ضرراً عظيماً » . ومما لا ريب فيه ان النوبات والشدائد الجسيمة لا تقوى على تمكيد صفاء الحياة ، بقدر الأكدار والخاوف والوساوس الطفيفة التي تلم بالمرء من يوم الى يوم فتتفص بحيشة وتهدم دعائم توازنه العقلي

وقد كتب الدكتور الشهير جورج جاكوبي وهو من جهاذة المتضلعين من علم الاعصاب عن فعل القلق فقال : ان ضحايا الهم في القرن الاخير اربت على آلاف القتلى في ساحات الوفي . وان ادهش ما توصل اليه علم الاعصاب في الآونة الاخيرة اثباته ان القلق قتان مود بالحياة . ومباحث الاطباء لم تقف عند هذا الحد فحسب ، بل انها اخترقت الحجب التي كانت تكثف هذا العارض واماطت الثام عن غوامضه ودقائقه ، فظهرت ان كثيراً من الوفيات المنسوبة الى اسباب شتى ناشئة في الحقيقة عن القلق واضطراب الافكار

فالقلق يفعل فعنه التدرج في خلايا الدماغ الحيوية مشبهاً بقط الماء المتساقطة على بقعة واحدة لا تتعدأها ، فانها مع صغرها وضفها إذا وقت على الصخر الاصم لا تلبث ان تشقه وتقرية ، فلا عجب اذا كان التفكير المؤلم المستمر المنحصر في موضوع واحد متفقا لخلايا الدماغ مقوضاً لبنائه اليقن المشي

وقبل الفارق ميكانيكياً حو كذلك أشبه بفعل مطرقة صغيرة لا تزال دائماً ابداً تهوي على الدماغ ضرباً حتى تنزق اغشيتة ويختل نظامه . فتتبع الماشق وهم المضطرب وحزن الحزن ، ما لم يبدل هؤلاء الجهد العظيم في مكاتها ، تصبح كالمطرقة المثار لها فلا تتمم ان تدرك اركان الدماغ وتذهب بالرشد وتقضي الى اختلاط العقل واختلاله

وقد اظهر البحث ان القلق والهم والفكر الراسخ اللازم لتتاب المصاب بها حتى لا يجرد لفسه منها الى الخلاص سبيلاً . ثم انها لا بدت بتتابع وقوعها ومعاودتها من ان

تهدم جزءاً ولو يسيراً من خليات الدماغ ، إذ ليس شيء أشق عليه من مقاومة الانكسار المزعجة التي لا تنكح تغالبية وتناوره ، وناكنت أجزاء الدماغ متصلة بعضها بعض بواسطة الألياف اتصالاً محكماً ، كان من المنتحتم أن يتطرق الفساد من الجزء المصاب الى سائر جوانب الدماغ واثنائه

والقلق بحد ذاته شبيه بالوسواس ، وليس من حلة عقلية اخرى اوخم ماقية وافدح ضرراً بالانسان من حيث نموت نفسه وسعادته ونشاطه من القلق وشريكه الاكثار . وطباب هذه الملة هو توطيد العزيمة على طرح الفكر المقلق جانباً وتنايه وترويح البال وتسلية . وعلى المرء متى شعر بتعب فكري ان يادر الى اهدال عمله بسبل آخر يطلق به نفسه من عقال الضجر والسامة ، لان اتسلي هو اعدى اعداء القلق واهمج دواء يعالج به

ولا مرء .أنا اذا استسلمنا لهجوم والاكدار قذفنا بانفسنا قرناً كاملاً الى الوواء وتراجنا الى عصر الآلة البخارية في اول عهدها ، حيناً لم يكن مستسلباً ينتفع منها بسوى عشر ما ينفعها من الوقود ، فكانت القوة المستفادة توازي عشرة في المائة والقوة البذاعة سدى تسعين في المائة

وكثيرون هم الأولى يشبهون تلك الآلات النبوذة إذ يهدرون قسماً وافراً من نشاطهم بالاضطراب والارتجاج والتذمر والتشكي ، ينأزى اناساً آخرين يستشرون حيلة قوام ان لم يكن كلها في ما يعود عليهم بالخير العميم والقمع الجزيل . فظنون لمن تعلم ان يحيا الحياة الهنيئة المثل ، فاستفاد من كل ما أوتي به من نشاط وقوة ، ولم يبدد شيئاً من مواهبه في ما لا يجديده نفعاً

قال شيخ وقد ادركته الوفاة لا اولاد : اعلموا يا بني انه قد خمرتني في اثناء حياتي مخاوف جمة لم يتحقق الا الغزو اليسير منها . وحدثت تاجر وحيه عن ابيه قال : كان ابي يمدد عشرين سنة بوجس اخيفة من حدوث شر لم يقع ابدأ

فكثيراً ما توقع حوادث الحياة ونبتسرها ابتساراً بدلاً من ارجائها لاوانها واجزائها بشؤون اليوم الذي نحن فيه . فها هم اليرم ظلماً يتأتى عنها عظيم خفي ، ولكن ليست كذلك المبالاة بامور المستقبل التي تضنك العقل ونوهن الجسد . فاعلموا في مشاغل الند والاسبوع القادم والعام المقبل التي تشيب الرؤوس وتجعد الوجوه ونحني الاجسام وتهك القوى

وجدير بالإنسان العاقل أن يقيم حوالي حاضره سوراً شاملاً حائلاً بينه وبين ماضيه وآتیه، فيعيش في حظيرته خلياً مطمئن النفس ناعم البال . وقد كان ثاكري الكاتب الانكليزي يقول : « أن كل امرئ يخلق لنفسه البيئة التي يشتهيها ، لأن الدنيا شبيهة بمرآة تملك له شكلاً وصورته ، فإذا أقبل عليها مقطباً قطبت وإذا ابتس لها وابتسمت وابتسمت »

ونحكي أن دوايت مودي الواعظ الاميركي تقدم يوماً الى تلامذته بان يتباروا في استنباط المعاني ، فمن جاء منهم باحسن فكر اجازته بخمسةائة ريال . فكان الحلبي في هذا المظهر من قال : يتذمر الناس من ان البارئ جل وعلا انبت مع الورود شوكاً ، افا كان احري بهم ان يحمدهم اذ انبت مع الشوك ورداً

ولاشك في ان مما يساعد الفتي على الفوز في مترك الحياة قبوله للعالم بما فيه من الاشواك والاسواء . فقد قال توتنيل : ان الاسراف في الامل والرجاء هو حجر عثرة في سبيل السعادة والهناء . وقال السرجون لبوك : لو ان الموكول اليهم امر تربية الناشئة علومهم المسرة بمهامهم بقدر اهتمامهم بعسرهم لآل ذلك الى ترقى العالم وسعادته . وكان اوليفر وندل هولمز وقد بلغه الكبر لا ينفك ابداً يذكر جيل مريته التي علتها صغيراً الاعضاء على ماوى الحياة . فكانت اذا جرحت اصبعه تصرف نظره عن اليد بدمية تديها اليه او حكاية تقصها عليه . وكان يمزو اليها اغتباطه الدائم المستمر ، الاغتباط الذي يسهل اكتسابه على الفلام ويسر على البالغ اشده واما في الشيخوخة فهيات لا يناله احد ابداً

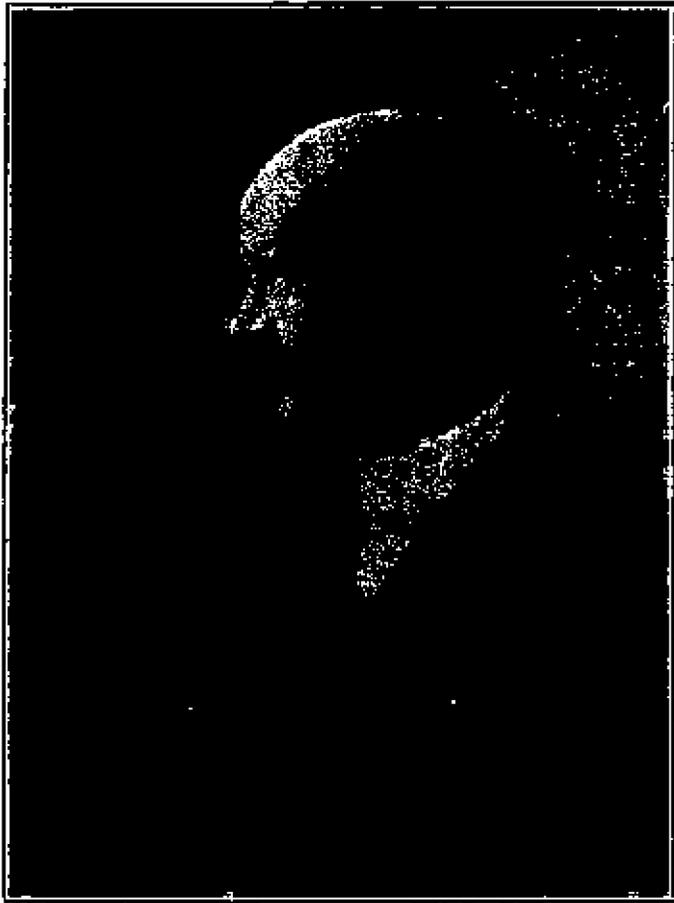
وقال احد المشاهير : لما كنت ارضض اصبغى في ايام طفولتي ، كان القاعون يامري بمزوني ويطمثون بالي بتوجيه نظري الى ابن الحيران الذي برت ذراعه باجمها . وحيناً كان القذى يتسرب الى عيني ، كانوا يذكرونني بابن عمي الذي فقد عينه ولا رجاء له باستردادها ، فكانت ارى نفسي لزاء هذا وذلك سعيداً محظوظاً

فينبغي إذن ان يموء الاطفال الانبساط والارتياح الى كل ما يمرض لهم في الحياة ، فاطربن الى الاشياء من وجهها الشرق التير لا المنظم القائم ، حتى اذا شبهوا على هذه الخلة شابوا عليها وراقفتهم من المهد الى اللحد

ابراهيم دادا

ملحظة عن « ماردن »





المرحوم الدكتور غراهام

الذي اثبت ان بموض «كپولكس» ينقل جراثيم حمى التيف «إبر الزكب»

مقتطف نوفمبر ١٩٢٧

أمام الصفحة ٢٨١