

# درجات التعب

والتدبير الصحي للعمل الذهني

تعب الذهني ، مثل الهم التنسي ، يكثر في المدن و يقل في الريف ، فكما أن النظام  
تزداد في المدينة و قناعة تستقر في لريف كذلك النشاط يمتد أحيانا في المصنع أو المكتب  
إلى حد لتوتر في حين يمتد هذا النشاط إلى حد التراخي في الريف ، ويمكن أن يقال على  
رغم ذلك إن إيقاظ الحيوان في لريف أبطأ مما هو في المدينة حيث السرعة بل أحيانا العجلة  
في حرولة لزجة الأعمال وقوة لا تدفع

ومن هنا ضرورة تدبير صحي للعمل في المدينة ، حتى لا يؤدي التعب إلى الانهيار  
عند أي شيء يسبق علاجه ، والتعب قد يكون ذهنيًا عصبيا أو جسميا عصبيا ، وهو في هذه  
الحالات الثانية أخطر من أن يعرضنا له ، يستدعي الراحة ولاستجماع الكف عن العمل ،  
ويعتقد أن التعب لا يتأثر من شغل اليد أو ذراعه في فترات معينة ، وكذلك  
السر في أي شغل يدوي من عصبية حر

وإن كان التعب الذهني يستدعي راحة ذهنية ، مثل هذه الأعراض ، بل إن هناك أعراضا  
أخرى أخطر من التعب و تتصل بحماها عن الحقيقة ، فقد يكره أحيانا بعض الأعمال  
التي منها أذى ، أو يفتن به ، وليس به من تعب حقيق ولكنه ناسم  
وهو يعود على نفسه في التعب ، وأما التعب فوهو عزيمة في النشاط بين شخصين  
لأن أحدهما يفتن به ، من الآخر ، بل لأن أحدهما راسب فيه مقبل عليه في حين يعمل  
في حروقه كانه يتوهم ، ولأول لا يتعب غير التعب الحقيقي بعد ساعات من النشاط المترن  
في حين يعمل إنشائي على نفسه فيغير ويمنع ذلك التعب الوهمي الذي يرجع إلى السأم  
من أن لكل من هذه أو أسوأه من التعب ، فحساسنا بدرجة من درجات التعب  
هذه لا حساس الذي قد يحسنا على طلب الراحة أو تنسية قد لا يعده شخص آخر دعيا إلى  
الراحة ، والتعب الذهني و العصبية هو الذي يصلنا لعموم أعراضه ، و بعد ميومان  
Meunier أعظم السيكولوجيين الذين درسوا التعب وأعراضه وعلاجه ، وهو يرى أن  
علاج لأصلي للتعب هو الراحة ، ولا يقوم ترفيهه الذهني أو العصبية بشرب فنجان من القهوة  
مثلا أو الاستماع إلى موسيقى أو نيل من الشطرنج أو الحركات الرياضية مقام الاستلقاء  
أو الاضراح على فراش مع نوم أدا كان هذا مستطاعا ، ويجب أن يكون النوم هنا زائدا  
على ندر المعتاد ، إذا كان أحدا في مكتبه وأحس التعب ووتق أن هذا التعب ليس  
شئنا من التوهم و السأم و كراهة الرئيس أو كراهة العمل فإن خير ما يريحه هو الكف التام  
عن العمل مع اتخاذ جلسة التريحة التي تتقارب الاستلقاء أو الاستلقاء نفسه مدة عشر دقائق

وإذا كان هذا المتعب قد عتاد القيلولة فيجب أن يزيد مدتها مع الاحتراس من أن تؤدي هذه الزيادة إلى السمن تبعاً لقلبة استهلاك الطعام ، ولذلك يحتاج إلى أن ينقص طعامه مع زيادة نومه .

وقد وجد بالتجارب التي قام بها المعلمون في مدارس مختلفة أن المناوبة بين الدرس ورياضة لا تزيد نشاط الذهن بل تنقصه ، في حين أن الراحة التامة تجدد هذا النشاط ، كدائماً أثبتت التجارب في المصانع أن ترفيهه بالطعام الخفيف والموسيقى والألعاب المختلفة لا يحدد نشاط العمل كما يحدده النوم أو الاستلقاء مع الكف التام عن الحركة ، وما كنا نعتقده من أن مجهود الجسمي يجدد النشاط ويعيدنا للجوهر الذهني ليس صحيحاً ، لأن الشخصية الإنسانية كم لا تتجوز أوجاعاً لهن تؤدي إلى راحة الجسم والعكس صحيح كما أن تعب أحدهما يؤدي إلى تعب الآخر .

ولذلك ينبغي للاصطاف الذي يشهد الاستجمام واستعادة نشاطه بقضاء أسبوع أو شهر عند الشواطئ أن يقضى يومه الأول في المصيف في البيت ويكف عن جميع أشكال النشاط إما نائماً أو مستغنياً كالتام ، وهو سيهد بعدهد الراحة القصيرة التي يستطيع أن يطيقها إذا أحس حاجة لذلك — أن يستمتع بالاصطاف كثيراً وأقل على النشاط من اليوم الأول .

ويرى ميومان أن تعب لذهني يتدرج في أربع درجات يحسن بنا أن نعرف أعراضها المنذرة لكي نتحاط بها ونتوق أخطارها .

فأول هذه الدرجات أن كمية العمل تزداد ، في حين أن لكيفية تنقص ، أي أن مجهودنا يؤدي إلى مقدار كبير من عمل ، ولكن بجودة أقل ، ولذلك نشعر بالأغلاط فنحن هنا في حروية بلا تدير .

والدرجة الثانية هي النقص في الكمية والكيفية معاً ، فالعمل قليل والوع سئ والدرجة الثالثة — إذا استمررت على العمل ولم تنقث إلى الأنداز — تتسهم بهبوط ذهني وحسي ، فنحن ننسى الأسماء ونخطئ في الحساب ونحمل الأشياء بيدنا فنسقط ، ونعثر في المشي ، ونحتاج إلى أن نحمل على أنفسنا حملاً عتيماً لكي تؤدي العمل الخفيف . وهذا اندر رهيب للكف عن العمل .

فإذا لم تردعنا هذه أحوال واستمررت على العمل فإننا نقع في الدرجة الرابعة من التعب ، وأعراضها تبيح وتفترق كأنها حمى ، وعندئذ يحسن المتعب عمله كما وكيفا ، فالمقدار يزيد والوع يجود ، وقد وصف غير هذه الحال بأنها " نشوة التعب " ، وانعاقبة المناوافة هذه الدرجة هي التهافت أو الانهيار العصبي بالذهني ، فإن المتعب قد صار مريضاً ، وهو يحتاج إلى العناية في السرير ، لأنه قريب عندئذ من النيوروز ومن النيورستينيا .

هذه هي الدرجات الأربع للتعب ، وأعراض كل منها واضحة يمكن لأي منا أن يعرفها في نفسه وأن يتوق الخطير منها إذا أحس درجاتها الأولى .