

التعب النفسى

لقد تقدمت الإشارة إلى صعوبة التمييز بين التعب الجسمى والتعب النفسى .
غير أن الذى يمكن البحث فيه هو تحديد التعب فى الجسم أو فى النفس .
قد يكون الشعور بالتعب مركزا فى ناحية معينة من الجسم ، وقد يكون عاما
مفتشرا فى الجسم كله . ولكن لا يمنع ذلك من أن يكون التعب دائما ظاهرا
فى صورة شعور زبادة على العجز الفسيولوجى ، أو الاضطراب البيولوجى
الذى يصاحبه .

وتؤيد المشاهدة فكرة التكامل النفسى الاجتماعى ، لأننا نلاحظ أن مهما
كانت مصادر التعب فإن هذا لا يلبث أن ينتشر وتظهر آثاره فى الكائن كله .
ولذلك يصعب علينا فى كثير من الأحيان تحديد مركز التعب فى الإنسان .

إن العامل الذى يقوم بحركة معينة ينسب التعب إلى العضو الذى يقوم بهذه
الحركة ، يعتقد الحداد مثلا أن التعب يأتيه من المجهود الذى يبذله بذراعيه فى رفع
المطرقة وإنزالها ، وينسب المجهود الذى يبذله فى مقاومة اضطراب التوازن برجليه
وركبتيه إذ أنه يحتاج إلى وضع خاص حتى ينزل المطرقة على الهدف ، ويبذل
مجهودا آخر لتركيز البصر فى نقطة معينة يوجه إليها رأس المطرقة ، وكل ذلك
يتطلب فهما خاصا لوضعية الجسم بالنسبة لوضعية الحديد الذى يحاول الحداد تحديد
شكله تحديدا مميذا ، فالحركة موجّهة حسب صورة موجّهة فى ذهن العامل .

نفيد من هذا أن المجهود العضلى ممزوج حتما بالمجهود النفسى . ويتغلب المجهود
الثانى على المجهود الأول ، لأنه هو الذى يوجهه ويتحكم فى صرفه . وهناك
ملاحظة شائعة لها قيمتها لفهم حقيقة هذه الفكرة ، نرى كلنا أننا إن قدمنا

إلى شخص إناء ، فارغا مقفلا ، وقلنا له إن هذا الإناء يحتوي على مادة ثقيلة ، وطلبنا منه حمل الإناء ، فإننا نلاحظ الشخص يبذل مجهودا ويشعر بشيء من الخيبة عند محاولة الحمل . وبالعكس عندما نوهم شخصا أن هذا الحمل خفيف وهو في الحقيقة ثقيل ، فإننا نلاحظ أنه يشعر بشيء من العجز عندما يحاول حمله .

تدل هذه الملاحظة على أننا نبذل المجهود المضى بتقدير ذهني ونحاول أن نصرف الكمية اللازمة لمواجهة الموقف . فلا نصرف أكثر ولا أقل . ويظهر ذلك واضحا في المجهود المبذول في السير . فعندما نطلب من شخص أن يسايرنا إلى مكان ما ، فإنه يكون في نفسه صورة المسافة وما تتطلبه من مجهود ويستمد في نفسه ليبذل كمية من المجهود ، فلو أننا بعد الوصول إلى الهدف المرسوم في ذهنه طلبنا منه أن يستمر في السير نشعر بامتناع لأن الشخص يجد نفسه معرضا للتعب بعد ذلك . وبالعكس لو أن نفس الشخص طلب منه من أول الأمر أن يسير مسافة أطول وكون في نفسه هدفا أبعد من الهدف الذي حددته في أول الأمر ، فإنه يستطيع الاستمرار في السير وعندما يصل إلى الهدف الأول لا يشعر بأي تعب .

وهذا السر كامن في نفوسنا ونعمل به ، وإن لم يكن واضحا في أذهان البعض منا . فما علينا إلا أن نلاحظ شخصا يقرأ قراءة تتطلب شيئا من المجهود ، نلاحظ أن هذا الشخص يبحث دائما عن نهاية الفصل قبل البدء ، وذلك ليعبى الكمية الكافية من النشاط والمجهود ليصل بالراحة إلى غايته ، ويقوم بهذا العمل دون أن يتعب .

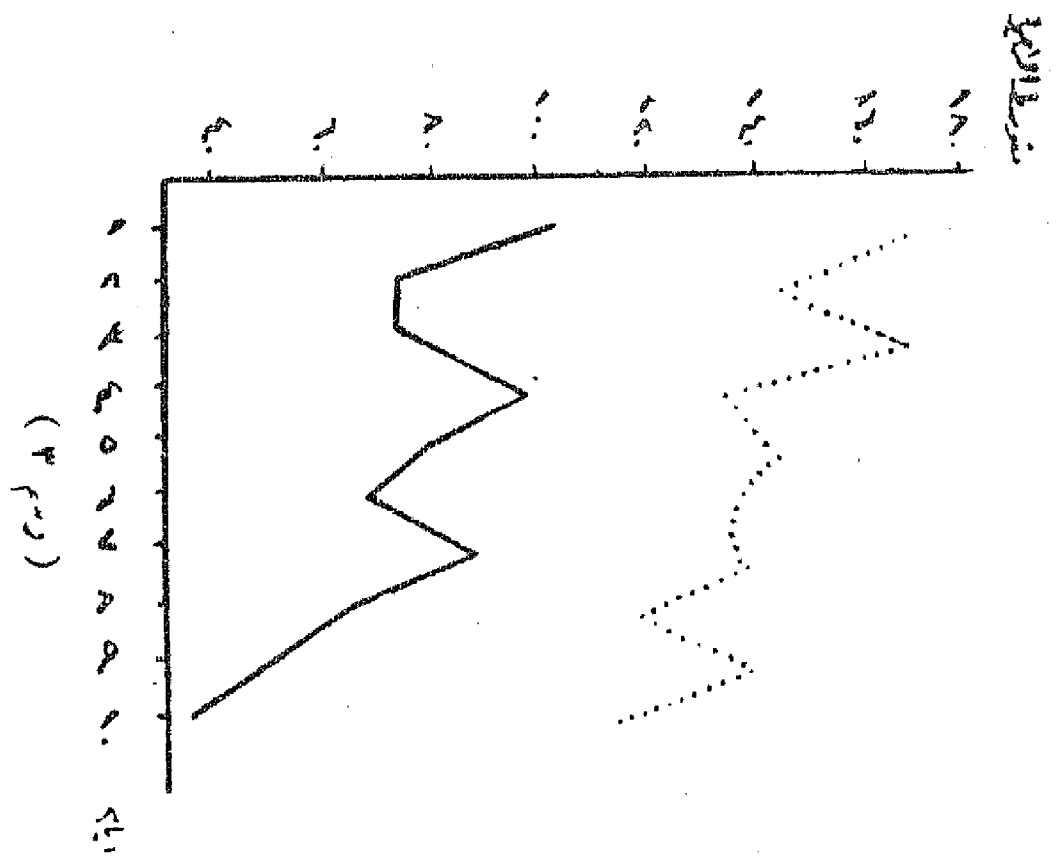
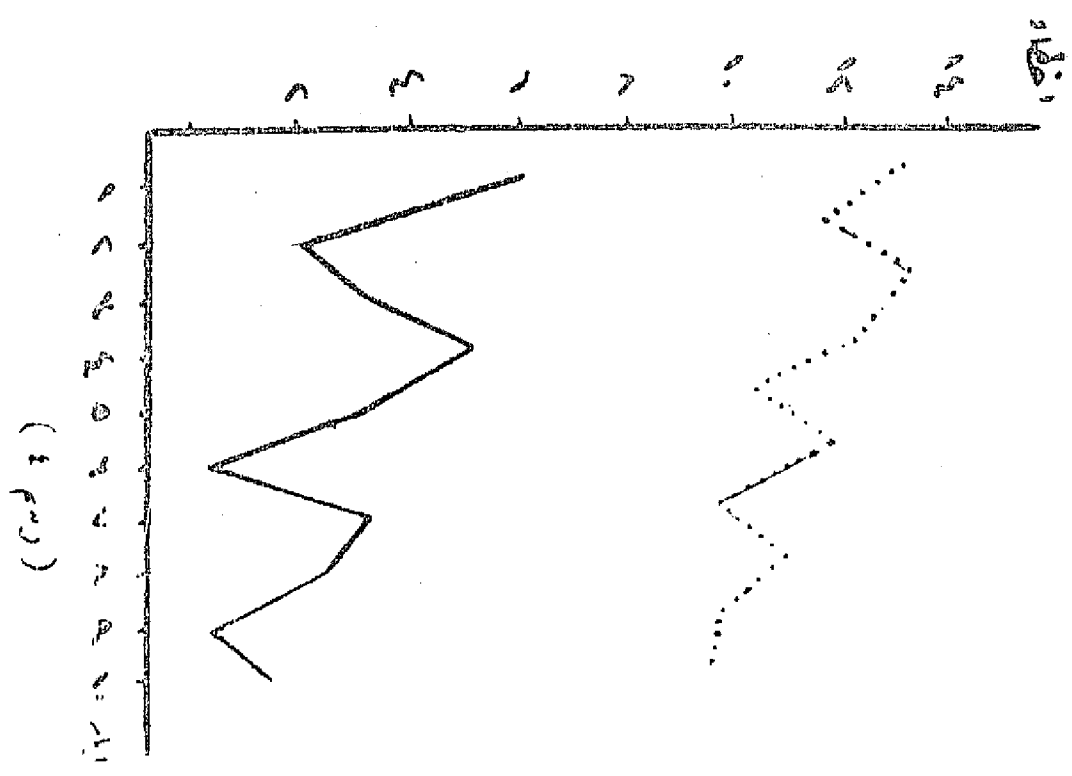
يوافق ممي القاري أن للتوجيه النفسي أثرا كبيرا في ظهور التعب الجسمي ولا يمكننا أن نفصل النشاط الذهني عن النشاط الجسمي . ولذلك أفاد رجال الصناعة من هذه الفكرة ، وحرصوا على أن يكون للعامل نموذج يوضح له الغاية التي يرمى إليها ، فالنموذج يقوم بمهمتين ، أولا : يحدد المجهود المطلوب من أول

المعمل فيوطن العامل نفسه على ما يجب بذله من مجهود . ثانيا : يساعده على الاحتفاظ بهذه الفسكرة التي تحاول دائما أن تختفي أو تتهير حتى تقلل من شأن العمل لتمطي للشخص فرصة الإهمال والهروب من العمل .

عرض علينا مانوال Manoil في كتابه عن علم النفس التجريبي في إيطاليا نتائج التجارب التي أجريت على العمال وأثر وجود نموذج للعمل ، نلاحظ أن للنموذج أثرا كبيرا في خفض الأخطاء مع خفض مدة الوقت المستغرقة في العمل . ويمثل الرسمان البيانيان صلة العمل حسب نموذج ، وهو المشار إليه بالخط المتصل بالعمل الذي قامت به عاملات لم يكن لها أى نموذج تسير عليه . فالخط المنقطع دائما موجود في الأعلى ، لأنه يشير إلى أن الأخطاء قليلة رغم أن الوقت المستغرق واحد . (أنظر رسم ٣ ورسم ٤)

ونلاحظ أيضا أن الخطين المثلين للعمل متشابهان في كل رسم وينحدر الخط المنقطع بنفس الصورة التي ينحدر بها الخط الأسود المتصل ، ولذلك قصد الباحث الجمع بينهما في كل رسم . ويمكننا أن نستخرج من دراسة هذين الرسمين صلة التعب النفسى بالتعب العضلى ، لأن وجود نموذج يسهل على العامل عمله الذهني ، ويبعد عنه جزءا من التعب النفسى الذى كان يبذله في تصور الصورة ، ولا يبقى على العامل إلا تحمل تعب واحد ، وهو الناشئ عن إخضاع المجهود العضلى لتحقيق صورة النموذج .

وهذا العراك بين الصورة الذهنية والمجهود العضلى هو الذى ينسبون إليه التعب الناشئ عن العادة السرية . إذ يكون الشخص مضطرا إلى الفصل بين النوعين من النشاط ، وذلك لأن العادة السرية في حد ذاتها لا تحدث تعباً إن لم يكن فيها إسراف ، ولا تحدث اللذة الجنسية عن الفعل إلا إذا كان الفعل مصاحبا لصورته في الحالة الطبيعية . فالتعب المفيد الذى لا يحدث عنه أضرار هو التعب الموحد للنوعين من النشاط النفسى والنشاط العضلى .



وحاول العلامة بيرون Piéron التفرقة بين النوعين من النشاط : النشاط النفسى أو الذهنى وبين النشاط الحسى الحركى . وجعل اختصاص النشاط الذهنى محصوراً فى العمليات الفكرية مثل حل مشكلة ، قياس منطقى ، تركيب خيالى ، نتيجة حساب ... الخ^(١) . وجعل من اختصاص النشاط الحسى الحركى القيام ببعض الأعمال المختلفة فى التعقيد ومتفاوتة فى الحاجة إلى التوجيه . مثل وضع نقط على ورقة شطب كل حروف نص وتمييز بعض الحروف عن البعض الآخر الخ^(٢) .

ولا يمكن فى الحقيقة إثبات هذا التقسيم بين النوعين من النشاط لأن التعب يلحق الجسم كله نتيجة عمل ذهنى كما أن النفس تتأثر والعمليات الذهنية تضطرب من جراء التعب الجسمى . إن آثار التعب تظهر فى نفس الوقت فى النوعين من النشاط الذين يميز بينهما بيرون . ولكن الناحية النفسية أكثر تأثراً .

وأغلب الأمراض النفسية والاضطرابات العقلية تنشأ عن الارهاق فى العمل . ويمكننا أن نرجع أخطر الاصابات إلى المعجز الذى يحدث فى عمل شاق مع قلة فى الراحة وفقر فى الغذاء . وإن كانت الأمراض الجسمية مثل السل والشلل وغيرها واضحة للناس فإن هناك أمراضاً أخرى خفية لا تظهر أن التعب يلحق أولاً ضرراً فى التكامل الجسمى وينشأ عن ذلك تفكك فى التضامن والتآزر بين الأعضاء يكون مصدراً لنقص فى مقاومة بعض الأعضاء فتصاب بالمرض ، ولذلك يحتاج المريض بعد العلاج الجزئى إلى طور النقاهة ويعطى للجسم فرصة إرجاع هذا الترابط . والاضطرابات النفسية الناشئة عن التعب تأتى هى الأخرى من هذا التفكك الذى يحدثه التعب بين أعضاء الجسم أو بمعبارة أخرى تحدث الاضطرابات النفسية

(١) Pléron. Psychologie expérimentale 1934. Paris. P 174.

(٢) نفس المرجع السابق .

نتيجة تعب الجهاز العصبي الذي يتخلى عن وظيفته ولا يقوم بعملية الربط والتآزر بين مختلف أعضاء الجسم .

وأخطر الأمراض النفسية الناشئة عن التعب العصبي مرض الفصام ..

Schizophrenie

فأهم ميزة يمتاز بها مرض الفصام هي التفكير في التفكير وفي الحركة وينزل النشاط النفسي نزولا قويا ، ويظهر ذلك في عجز المريض عن القيام بأى مجهود للتركيز والانتباه .

ولسنا في حاجة للرجوع إلى دراسة مرض الفصام لنلاحظ آثار التعب النفسي . فالفصام يعتبر أقصى حالات الانفكاك - وهناك مراحل أخف منه يمكن بواسطتها الوقوف على تطورات النشاط النفسي .

وحاول بيرون H. Piéron أن يحصر معانى التعب المختلفة وقال إن التعب يعتبر على الدوام كعامل للهبوط . ثم فصل بعد ذلك أنواع التعب ؛ وقال إنه يوجد نوع من التعب يظهر في نقص كمية الانتاج ، ونوع آخر من التعب يظهر في الشعور الخالص الذي يعترينا عندما نقوم بعمل متواصل . وهو إما محدود في جزء معين من الجسم وإما عام في الجسم كله بعد القيام بعمل معقد . والتعب العام يظهر في اضطراب التنفس وصرجات القلب ، وهذه الأعراض من التعب تظهر بعد بذل مجهود شاق مثل جرى قوى أو اشتزاز قوى أو اضطراب بصرى أو سأم عميق بعد عمل ذهني طويل ^(١) .

ويضيف بيرون إلى هذه الأنواع من التعب نوعاً آخر يجمع بين كل مظاهر التعب الناشئة عن اضطراب المجهود في الجسم . ونسى أن كل حالات التعب ترجع إلى هذه الحالة - وليس التعود والتعلم الذين يقضيان على مظاهر التعب غير تنظيم

المجهود في الجسم . لهذا السبب أيضاً تلعب الانفعالات دوراً هاماً في إظهار التعب السريع . وحسب تصنيف بيرون نفسه لمظاهر التعب يبدو تقارب كبير بين مظاهر التعب ومظاهر الانفعال . فكل منهما يعتبر اضطراباً للنشاط في الجسم . ولهذا يعمل التعب كمهبط للنشاط الإنساني عامة لأنه يتلف أهم عامل يقوم عليه المجهود ألا وهو الاتجاه .

وقد لوحظ تأثير بعض الأفكار على الشعور بالتعب وبالتالي على إيقاف مظاهر التعب الجسمية . وأشار كراپلين Kraepelin إلى العامل الدافع : Antrieb الذي يستطيع تأخير التعب . كذلك ما نلاحظه كلما من آثار التشجيع وبعث الاهتمام والإيحاء فالشخص الذي يقوم بعمل لا يربطه به أى اهتمام يشعر بالتعب بعد مدة قصيرة من العمل . ويستغرب كل من الأشخاص الذين وجدوا ميلاً خاصاً لعمل يدفعهم إلى الاستمرار . ويبذل مجهوداً دون أن ينشأ عن ذلك أى شعور بالتعب .

وهناك أيضاً عامل الشعور بالانتهاء . فان الأعمال الطويلة تدعو إلى السأم وهو مهبط للنشاط وباعث على الشعور بالتعب . يجد الشخص لذة عند ما يشعر بالقرب من انتهاء عمل ليأخذ قسطه من الراحة أو لينال أجراً استحققه . ولذلك ترى الأعمال المجزأة تنتهى بسرعة ومن دون شعور بالتعب .

والسر في هذا أن الإنسان عند ما يعمل يحدد في أول عمله كمية من النشاط ؛ فهو لا يستطيع تحديد أكبر كمية من النشاط لمدة طويلة ويحتاج إلى التجديد . ويقوم تجزئ الأعمال وتحديد بلون هام في نجاح الشخص . فالذى يقدر على التجزئ والربط بين مراحل العمل المؤدية إلى هدف بعيد يستطيع تحقيق أكبر المشروعات في حياته .

ونستخرج من هذا كله أن السر في القضاء على التعب يرجع إلى عوامل

نفسية . فالتعب الحقيقي هو التعب النفسى وليس العمل إلا معرفة توزيع النشاط فى الجسم والاقتصاد فى بذله .

وما علينا إلا أن نفرض، على شخص أعمالا تتطلب اتجاهات مختلفة لنلاحظ اضطراباً سريعاً فى النشاط وهبوطاً فى الجهود فأصعب الأعمال هى التى يجد الشخص صعوبة فى تحديد اتجاهه وقت العمل . وهنا تظهر صلة النشاط النفسى بالنشاط الجسمى .

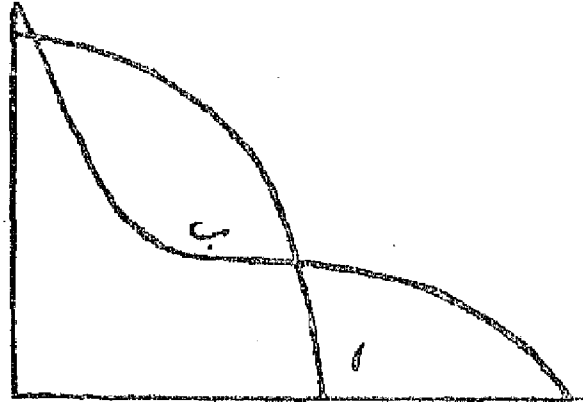
فالشخص العامل بذهنه لا يستطيع القيام بعمل عضلى . وذلك لأن العمل الجسمى هو الآخر محتاج إلى نشاط مُوجّه .

وقد لاحظ بيرون أن إرهاق الأطفال بعمل مدرسى يضاف إلى أعمالهم الجسمية المرهقة ، مثل : الجرى وكثرة الحركة ، يؤدى بهم إلى الوقوع فى حالة التعب العام . واغتنم هذه الفرصة ليوحد بين النوعين من النشاط الذين ميز بينهما من قبل .

وفى كل عمل توجد مراحل مختلفة وعلى الشخص أن يعرف كيف يربط بينها ؟ وعملية الربط هذه عملية نفسية . فزيادة على الاستعداد الأول الذى يكون بمثابة أخذ الكمية الكافية من النشاط : فعلى الشخص أن يعرف كيف يحتفظ بهذه الكمية ليصل إلى النهاية .

وقد لاحظ بيرون وجود طريقين لتوزيع الجهود ، طريق يقتضى النزول السريع بمنحنى محدودب (١) .

وطريق آخر يقتضى النزول البطيء يُمثل منحنى مقعر (انظر رسم ٥) .



(رسم ٥)

وقد بينت تجارب موسو ويوتيكو المؤيدة ببعض تجارب مممل علم النفس بكلية الآداب أن الشعور بالتعب هو حماية الشخص من الوصول إلى الإفلاس في المجهود . نلاحظ أننا عند ما نطلب من شخص القيام بعمل فإنه يقوم به ولا يلبث أن يظهر الشعور بالتعب الذى يؤدى إلى التوقف ولسكننا إن قدّمنا إلى الشخص عملاً أسهل من الأول فإننا نرى الشخص قادراً على بذل مجهود جديد كان مدخراً وهكذا يمكننا أن ننقص من صعوبة العمل بالتدرج وفى كل مرة يقوم الشخص بعمل جديد بعد ما كان قد توقف .

فالتعب هو شعور يدعو الشخص إلى التوقف حتى لا يتعرض لخطر الضعف والإرهاك . ويحتاج الشخص إلى قوة نفسية جسمية مثل قوة الإرادة ليستطيع الاستمرار فى العمل . والشعور بالتعب يدفعه إلى التوقف عن العمل ليمطى للجسم فرصة إرجاع ما فقد .

والطريق (ب) فى التعب أحسن من الطريق (ا) لأن الطريق الأول الذى يسمح للمجهود أن يفقد أقل مما يصرف : يسمح للشخص فى نفس الوقت أن يقوم بعمل مستمر وإن كان التجزئى من مصلحة الجسم كله فإن الاحتفاظ بالنفس الطويل فى العمل

يعطى للشخص قوة كبرى في الانتاج والتغلب على المشاكل الخارجية .

ولا ننسى أن أساس كل عمل هو الاستمرار في بذل مجهود موجه وجهة خاصة معينة . وهكذا اعتبر بيرون الاستمرار في حمل ثقل بذراع ممتد من غير حركة عملاً جامداً « استاتيكياً » . ويرى أن هذا العمل يمرض الشخص إلى التعب بسرعة . وذلك لأن الوضع الواحد يتطلب اتجاهاً نفسياً واحداً ويسبب هذا حالة من حالات السأم . وتدل هذه الظاهرة أيضاً على أهمية العامل النفسى فى التعب .

وقد شاع بين الناس استعمال كلمة الإرادة بمعنى المقدرة على مواصلة العمل والصبر إلى أن يصل الشخص إلى الغرض — وهذا التعبير العماى يشير إلى أهمية العامل النفسى الذى يحقق الغرض ويمنع التوقف ويضمن الوصول إلى الهدف من غير تعب .

وقد لخص G. Poyers^(١) أقوال البحوث فى صلة التعب الجسمى بالذهنى . وبين بوضوح رأى دهرس Dhers الذى يرى أن التعب لا يمكن أن يدرس فى العمل لأن جهاز الإرجوجراف لا يقيس أهم ناحية فى التعب وهى التوجيه وال ضبط . وأن التعب الحقيقى يدرس فى السلوك الطبيعى فى المصنع لممكننا أن نترقب ظهور عوامل السأم والاضطرابات النفسية الناشئة عنها .

ويقول مبيرس Meyers إنه يجب التمييز بين نوعين من النشاط رئيسيين أحدهما يؤدى رأساً إلى الأفعال وهو الذى يسميه Spasmodique وثانيهما الذى لا يزال غامضاً ونجهل عنه كل شىء هو النشاط الموجه والذى يدخل الحركات فى أشكال إيقاعية ويحدد للشخص اتجاهها وهو بأخصار النشاط المنظم .

وحسب مييرس فإن هذا النوع من النشاط لا يتعرض للتعب بسهولة ولا تظفر عليه علامات الإعياء إلا بعد مدة طويلة ، ويلاحظ ذلك في عمليات الانتباه التي تؤدي بعد مدة إلى السأم وضياح الاهتمام .

ونحن نرى أن هذه النتيجة حتمية مترتبة على تقسيمه بين النوعين من النشاط — والتميز بين التعب العضلي وبين التعب الذهني هو تمييز ظاهري لا ينطبق على الواقع — فأسباب التعب قد تكون بيولوجية أو نفسية أو اجتماعية . ومهما يكن السبب فإنها تسرى إلى كل الجسم وتكون النتيجة واحدة وهي اضطراب في السلوك وميل إلى السلبية وعدم ضبط الحركات الطائشة والشلل الإرادي والنقص في التكيف الاجتماعي .

يرجع الشعور بالتعب ككل أنواع الشعور الأخرى إلى إحساس عضلي ويكون الشعور بالتعب كالشعور بالخوف ممزوجاً بالظواهر الفسيولوجية ، ولكنه لا يلبث أن يستقل ويصير شعوراً مستقلاً يمكنه أن يظهر قبل اكتمال شروطه الفسيولوجية . ويكون التعب ذاتياً بعد ما كان موضوعياً ، فالشعور بالتعب إنذار بوقوع التعب الجسمي المعروف بالإرهاك .

وتؤثر الحالات النفسية في الشعور الذاتي مادام الجسم في مأمن من كل خطر ، ولكن كل العوامل النفسية مثل التشجيع والإيحاء وغير ذلك لا تنفع إذا كان التعب قد وصل إلى نهايته القصوى . والتعب شبيه بحالة النوم الذي يعتبر فعلاً إرادياً إلى حد معين . يستطيع الشخص أن يتحكم في نومه مادام النوم متوقفاً لدى الشخص ، ويتغير الموقف بعد ما يحرم الشخص من النوم مدة طويلة من الزمان ويكون في حاجة ماسة إلى النوم ففي ذلك الوقت يصبح النوم لا إرادياً ، ويستسلم الشخص حتماً مدة معينة إلى النوم . ففي حالة توفر كمية من النوم لدى الشخص

التعب النوم إن كان التعب شديدا . ولكن التعب الشديد الذى يساعد على الهبوط النفسى يسهل عملية النوم .

وقد يصل الحال ببعض الأشخاص المصابين فى نشاطهم النفسى العام وبشلل فى الإرادة إلى فقد الشعور بالتعب . ويظهر ذلك على الخصوص فى الأمراض التى تمرض الجسم إلى الانحلال أو الهبوط مثل مرض نحول أو هذول وفى مرض التهميج الجنونى وبعض حالات التخريف المبكر .

وهناك أشخاص آخرون يشعرون بتعب مستمر ولا يستطيعون التخلص من هذا الشعور ، ويرجع هذا التسايط إلى جسمى عام أو إلى اضطراب فى بعض الأعضاء مثل الكضربين أو الرأتين .

ولو أردنا تتبع حالة التعب فى شخص فما علينا إلا أن نراقب حالة انتباهه . إذ يمثل الانتباه كمية النشاط الإنسانى المتكامل فى الشخص . والانتباه هو الوظيفة العليا التى ترمى إليها كل العمليات الفسيولوجية والسيكولوجية فى الإنسان . ويستطيع الشخص أن يراقب كمية الانتباه المبذولة فى اليوم ليعلم أنها ضئيلة وأنه يحاول دائماً أن يقتصد فيها ويفر فى الوقت المناسب من بذل المجهود .

ويوجد تباعد بين الشعور بالتعب وبين الانتباه ولذلك رأيت أن الانتباه لا يكون إلا إراديا إذ أن الانتباه مقاومة ضد الشعور بالتعب الذى يدعو الشخص إلى التخلي عن الاستمرار فى العمل أو عن توجيه النشاط النفسى فى اتجاه معين مدة معينة من الزمن .

وقد رأينا أن التعب الشديد فى إمكانه أن يقضى على آخر فعل إرادى وهو النوم فالتعب البسيط يؤثر دائماً على الانتباه ويوجد أشخاص كثيرون يشكون من آثار التعب فى تركيزهم وانتباههم ويصل بهم الحال إلى أنهم لا يستطيعون قراءة أى شيء ويمعجزون عن بذل أدنى مجهود .

وقال جلدشتين إن الانتباه الإرادى فى الإنسان عامة لا يزال مستواه منخفضاً بالنسبة لما كان يجب أن يكون عليه وليس النشاط النفسى غير الصراع بين الجسم والبيئة الخارجية^(١) وتختلف مقدرة الشخص على هذا الصراع حسب بنية الجسم وحسب البيئة التى يعيش فيها .

وعندما حاولت كلوهتس أن تدرس العمل عند الحيوانات وجدت أن القرد عاجز عن القيام بعمل حقيقى ؛ لأن كل عمل يقتضى معرفة غاية معينة يرى إليها الشخص ؛ فلا بد من أن يكون اتجاه سابق يوجه الحركة ؛ وهذا الاتجاه يكون قادراً على التغلب على الحركة فهو اتجاه ذهنى ؛ وتنفيذ عضلى فى نفس الوقت ، فالعمل قائم إذن على الانتباه الإرادى^(٢) .

ويجد بعض الناس لذة فى القيام بأعمال يختارونها بأنفسهم ويشعرون بالتعب عندما تصبح هذه الأعمال إجبارية ومفروضة عليهم فرضاً . كما أننا نحاول دائماً أن نميل إلى أعمال إضافية خارجة عن دائرة عملنا الرسمى .

وقد يصل الأمر ببعض الأشخاص فى شعورهم بالتعب إلى الإغماء وفقدان الشعور . وقد يحاول هؤلاء أن يتخلصوا من آلامهم الناشئة عن الشعور بالتعب بشتى الوسائل ولكن السبب المجهول لهذه الحالة الشائعة هو فى الغالب اضطراب فى الانتباه ، ويكون النشاط النفسى موزعاً بين مشا كل مختلفة داخلية . ويعرض ذلك التشتت ذهنى إلى الشعور بالضعف والشلل الإرادى ، ويتكون لدى الشخص شعور عام بالإرهاك والتعب .

(١) مجلة علم النفس: الأسس النفسية للعمل الإنسانى . أكتوبر ١٩٤٥ ، مجلداً عدد ٢ .

(٢) نفس المرجع السابق .

آثار التعب في السلوك

إن أحسن طريق للاهتمام عن التقسيم المدرسي للإنسان هو أن نتتبع السلوك . ليس هناك نشاط نفسي مستقلا ونشاط جسمي خاضعا للنشاط النفسي وإنما يوجد سلوك . لقد لوحظ أن الكثير من المرضى لا يستطيعون القيام ببعض الحركات عندما نطلبها منهم . ولكن الظروف إن دعت الشخص إلى أن يقوم بحركة كان عاجزا عن القيام بها فإنه يقوم بها خير قيام ، وذلك لأنه يوجد فرق بين الفعل كحركة مستقلة وبين الفعل كرحلة من مراحل السلوك .

وقد تبدو للقارئ هذه الملاحظة بسيطة ، ولكن هذه الحقيقة النفسية هامة وتلعب بدور كبير في التوجيه والتربية والعلاج النفسي .

و كنت أعتقد أن هذه الحقيقة النفسية قاصرة على الحالات السليمة والشاذة وأنها لا تنطبق على الحالات المرضية الخطيرة . و كنت أتتبع حالة شخص أرقى نفسه وتأثر سلوكه بالتعب ، فاضطربت أفعاله وأقواله ، وزادت بعض المشاكل الاجتماعية في تعقيد حالته ، فانقطع عن الحركة بقاتنا ، واعتزل الناس حتى أهله لينزوى في غرفة مظلمة ، وأهمله أهله رغم كل التنبيهات بخطورة حالته ، وانطلق الشخص يوما وظهر في تهيج شديد ، واستطاع الحصول على مسدس أخيه الضابط وهدد كل أفراد عائلته الذين فروا إلى غرفة وأقفلوا الباب على أنفسهم .

وهكذا يضطرب السلوك إلى حد كبير من آثار التعب المؤدى إلى المرض ، ولكن الخضوع إلى الظروف الحالية والقيام بالحركات التي يتطلبها الموقف قد تظل سليمة . وإن كان هذا السلوك المشار إليه يدل على الضبط ، وأنه يمكن تحويل اتجاه الشخص بسهولة ، ولكن نفس هذا الخضوع الموقت إلى الظروف الحالية

قد يضطرب في حالات التعب الناشئ عن الضغط الماطفي ، ففي هذه الحالة ينقلب السلوك الخارجى إلى أفكار .

وأعرض هنا كلمة كتبها أحد الشبان من طلاب كلية الطب ، أرهاق نفسه مدة عشر سنوات في دراسات متواصلة .

٣٠ / ٤ / ٤٦ (ع ١٠)

شمرت في الأيام الأخيرة أننى لا أستطيع أن أركز كل انتباهى في موضوع المحاضرة التى أقرأها . ففي حوالى نصف الساعة الأولى من الابتداء فى القراءة ، أشعر أنى متسلط تماما على انتباهى فى الموضوع ، ولأسكن على حين غفلة تطرأ على فكرة أو حادث حصل فى الماضى ، فيبدأ انتباهى ينسحب رويدا من بين السطور ، بينما تبقى عيناى متجولتين على السطور التى مضت دون أن أفهم منها شيئا وقد أحس بالذى حدث ، فأندارك الأمر يترديد لحن أو قطعة من أغنية ، فأتناس الذى مرّ على فكرى ، وأعود رأسا إلى الموضوع ، ولكن للأسف الشديد أنى استسلم للأمر فى أكثر الأحيان فأنسى وجودى أمام المحاضرة فتعود عيناى هى الأخرى إلى الانسحاب من الصفحة مبتدئا الفكرة ، فتتطور حتى أتمثلها كشريط سينمائى يمر أمامى وقد « أتطوح » كما أذهب من روعة المناظر أو أقلل من اللذة التى أشعر بها عند تكرار تلك المناظر وهنا تبدأ المعركة الداخلية وأخرج منها مشرد الفكر محاولا نسيان الحاضر وواجبه وراغبيا فى المزيد من صور المستقبل الخداعة .

لو تأملنا هذا الوصف الدقيق لآثار التعب ، وجدنا الشخص عاجزا عن الموقف الحاضر ، ونراه يحاول دائما أن يفر إلى المستقبل ، ويموِّض الأفعال بالصور ليعيش حياة داخلية .

وهذا السلوك يعبر عن فرار الشخص من بذل أى مجهود . وهذه الحالة

شائمة حتى في الحالات السوية . فمندا يجد الكاتب نفسه أمام الموقف الذى يدعو إلى بذل مجهود فكرى ليصل إلى رأى جديد ، أو ليلخص أفكارا كثيرة فى جملة كلمات ، فإنه يشعر بنوع من الاضطراب وتأثيه ميول كثيرة كأن يقوم ويخرج ليقضى حاجة بشرية .

وفى حالة (ع - ١) نشعر بالعراك الكبير بين رغبة بذل المجهود ومحاولة الفرار ، ولولا هذا الصراع لما وجد الشخص نفسه فى حالة الشعور بالتعب . يذهب هذا الشعور ويتلاشى عندما يستسلم الشخص إلى الأحلام وتتبع الصور الداخلية بكل حرية .

وليس هناك طريق للقضاء على هذه الصور غير حل المشكلة العامة للنشاط . والصور التى تفرض نفسها على الشخص ليست أى صور ؛ بل هى كصور أحلام النوم تلبي رغبة كامنة ، وهكذا نرى صاحبنا يقول :

« نعم ، كنت أشعر بمثل هذه المواقف تمر على فى السنة الماضية إلا أنها كانت تزيدنى إيلا لما لأن المواضيع التى كانت تبعد عنى انتباهى من طراز سخيى وغير منظمة وكانت تتكرر مرارا كأنها الخيال فى رأى مجنون . وكانت حين تبعد عنى تتركنى فريسة ضعيفة لتأنيب الضمير ، فيعود الضمير مرة ثانية يداعب فكرى مدة من الزمن ولكنها مداعبة المسلح للضعيف ! ! . »

وبلاحظ دائما أن التعب يقطع الأعمال ، وذلك لأنه يؤثر على الانتباه فيكثر ذهن . وأغلب الإصابات النفسية ناشئة عن التعب النفسى كافية وحدها لتحدث اضطرابا فى السلوك . وما علينا إلا أن تحدث شخصا مصابا بالبرانوبا Paranoia ، لنلاحظ تفيرا كبيرا بين منطقته فى أول الحديث ، ومنطقته فى آخر الحديث بعد التعب . إن الترابط بين الأفكار يتلاشى وينفك ويضيع كل أساس للتفكير . ولم يبق هناك شك فى أن الكثير من الجرائم التى يرتكبها العمال راجعة

إلى آثار التعب . لأن السلوك الاجتماعي يتطلب نوعاً من التعب ، إذ يكون على الشخص أن يراعى شروط التكيف . فإذا أضيف هذا التعب إلى تعب عمله ، فيشعر الشخص بحاجة إلى عمل حر ، يتحدى القوانين والعرف ، ويقوم العامل بجريمة يذهب ضحيتها أى شخص يصادفه . وقد لوحظ على الجنود البريطانية في الخارج أنهم كانوا يرتكبون جرائم غريبة لا يطلب الشخص بها شيئاً . وتكثر هذه الجرائم في أيام الأعياد عندما يشعر الجندي بحنين الوطن ويشعر بالفراغ وفي نفس الوقت يكون محروماً من أشياء كان معتوداً التمتع بها في مثل هذه الظروف فيؤدى به كل ذلك إلى رغبة القيام بعمل يشعره بحريته ، ويتحدى به الظروف الحاضرة التي جعلته مقيداً لا ينال فيها ما يتمنى .

ولا شك في أن التعب الذى يؤثر على تآزر الجهاز العصبي ، يضعف من قوة حركات المخ الأمامية على التسلط والتحكم في التلاموس ، فتكون كل الأفعال في الغالب ذات صبغة انفعالية . فسلوك الشخص المعرض للتعب يكون دائماً ميالاً إلى الانفجارات الغضبية .

ويقف روباك عند هذه الصلة بين المزاج الغضبي Choleric temperament وصعوبة تحمل التعب والتكيف مع أى عمل . ويعتبر تحمل التعب المعيار الحقيقي لقوة الشخصية . ولهذا السبب كانت كل مناهج التربية الحكيمة ترمى إلى تعويد الطفل على تحمل التعب . ووجد هذا الاتجاه في الأديان والمذاهب الصوفية والفلسفية . ونعرض اليوم إلى نوعين من الخطر : خطر فردي سيكولوجي وخطر اجتماعي أخلاقي بالاتجاه الحديث للتربية التي ترمى إلى مسيطرة الميول الفطرية وعدم استعمال أى ضغط .

وقد لاحظت عدة أحوال أظهرت شذوذاً في السلوك إلى حد تلاشي الشخصية

واضحلال الإرادة . وبالرجوع إلى تاريخ تربية الشخص ظهرت الصلة بين طريقة التربية وإصابة الشخصية .

وأذكر مثلين يوضحان قيمة التربية في تقوية الشخصية ، ووقايتها من الأمراض النفسية .

حالة (ك . غ) شاب في الثلاثين من عمره فقد المقدرة على الكلام وهو عاجز عن الانتباه لأي موضوع ولا يمكنه أن يقوم بأي حركة منسجمة ، وفقد كل معلوماته التي تعلمها في مختلف مراحل التعليم في الثانوى والعالى وهو حامل ليسانس حقوق من جامعة فؤاد الأول .

وعندما سئل أهله عن السبب قال البعض : كان يكتر من الاستمناء ، وقيل إن السبب راجع إلى صدمة انفعالية كان (ك . غ) مشتركاً مع زميل له في ملكية عربية أوتوموبيل ، وكان لكل من الشريكين الحق في استعمالها أسبوعاً . وحدث أن كان الدور لزميل (ك . غ) وله الحق في استعمال العربية في ذلك الأسبوع ، ودخل شريك (ك . غ) السينما مصر (ك . غ) وخطر بباله أن يستعمل العربية ويرجمها قبل أن يخرج زميله ، ولكن هذا الأخير خرج فوراً لأنه وجد الفلم في ذلك الأسبوع قديماً وكان قد رآه من قبل . وفوجئ طبعاً بعدم وجود العربية وأسرع إلى قسم الشرطة وبلغ اختفاء العربية . فانطلق البوليس باحثاً وعثر بسهولة على (ك . غ) وكان يحوم حول السينما بالعربية فأخذوه إلى القسم وفتشوه وعمل معاملة قاسية . وكان بعد ذلك الاضطراب في السلوك فانقطع عن الأكل بتاتا واضطر أهله إلى استعمال الإطعام الصناعى عن طريق الأنف لينقذوه من الموت وتفاقت صحته ونزلت قواه إلى أن وصل للحالة الموصوفة أعلاه .

والحقيقة أن صدمة مثل هذه غير كافية لإحداث هذا الاضطراب ولكن السبب

راجع إلى الضعف الذى نشأ من التربية وقد تبين لدى Yung وغيره أن للتربية وترتيب الطفل فى العائلة دخلاً كبيراً فى تكوين الشخصية . وتقوم الصحة النفسية على قوة الشخصية — ولو تأملنا مختلف الإصابات التى تترك آثاراً مضرّة فى النفس لتبيننا أن هذه الإصابات فى حد ذاتها غير كافية لإحداث الاضطراب ، والدليل على ذلك هو أن نفس الإصابات لا تحدث نفس الآثار عند كل الأشخاص بنفس الدرجة . وتأتى الخطورة من الضعف فى التكامل النفسى .

ولاحظت سلوكاً غريباً لدى طفل لا تتجاوز منه الرابعة عشر من عمره . وشذوذ سلوكه راجع إلى حركات لا إدارية يقوم بها برأسه وأكتافه . وفى أثناء ذلك يرفع صوته كما لو أنه يريد أن يصرخ ويقطع ذلك الصوت ليتنفس . وعندما يشتد اضطرابه يكثر من البصاق ويخرجه بطريقة فجائية . وكثيراً ما يعوقه ذلك عن الكلام فتراه يلتقط الألفاظ التى تلفظ حوله ليرددها مراراً وتكراراً .

وعند ما حاولت أن أعرف سبب هذا الاضطراب وجدت أن السبب راجع إلى صدمة انفعالية وعبر أهله عنها بقولهم « خضة » أحدثت ما يسميه العامة « زغطة » أو « شهاقة » وبعد ذلك ذهب به والده إلى مزرعته ليرى من تأثير المجتمع . وصادف فى المزرعة أن رأى شخصاً يشجر فقلده واعتاد أن يكرر الشخير مرات متعددة ، وذهب الشخير وبقيت عادة الصراخ مع حركة الرأس والكتفين .

ووصل به الحال إلى أن صار عاجزاً عن الاسترسال فى الكلام وعن تركيز انتباهه . وشعر الطفل بمرضه وصار يميل فى بعض الأحيان إلى العزلة حتى لا يضايق أهله وزملاءه . ولكنه استطاع أن يحافظ على درجة من الذكاء لا بأس بها خصوصاً الذكاء الاجتماعى . فإنه سريع لفهم موقف الآخرين ويظهر فى بعض الأحيان ميلاً إلى الانعزال .

وبدا يظهر عنده الميل العاطفى نحو الجنس الآخر فتراه يميل إلى تقديم الخدمات

للفتات التي يراها جميلة . ويحاول إرضاءها مع إخفاء شسوره الغرامى إلا نحو الأوفياء من أصدقائه . وبذل مجهوداً جباراً ليأخذ صورة الفتاة المفضلة ليحتفظ بها . ولاحظت هذا الشخص في الصباح الباكر بعد الصبحو من النوم فوجدت أنه في أغلب الأحيان يكون هادئاً إلا في الأوقات التي يضغط عليه فيها أبوه فتراه بكثرت من الحركات اللاإرادية التي لا تقف في الرأس والكفتين بل تسرى في الجسم كله .

وأهم شيء هو أثر التعب في سلوك هذا الطفل . فإن أقل مجهود يدفعه إلى القيام بحركات لاإرادية وبالصراخ وتراه في بعض الأحيان يقوم ببعض الأفعال الإرادية مثل السير والكلام المفهوم ويخيل إليك أنه في ذلك خاضع لغاية يرمى إليها الشخص ولكنك لو تأملت الواقع والدوافع والغاية لوجدت عكس ما اعتقدت ، وأن كل تلك الأفعال كانت مجرد تصريف واندفع إليها الشخص حتى لا يقوم بالحركات الطائشة . فكما زاد التعب زاد الاضطراب .

وأظهرت التجارب التي أجريت على هذا الطفل لقياس مقدرة على التعب تبين أنه عاجز عن توجيه المجهود العضلى . وظهرت صورة الرعدة ممثلة في ذبذبة السحب وفي وضوح إشعاع المجهود في الجسم .

وقد حاولت أن أستخدم الإرجوجراف كألة للعلاج بعد ما كانت آلة للقياس . وذلك بعد ملاحظة تأثير المادة في تحمل التعب ، أمكن تنظيم توجيه المجهود بإخضاع الشخص إلى إيقاع معين من دقات المترنوم يؤثر على نفسه وعلى توجيه المجهود في أثناء القيام بعملية السحب .

ويفهم من هذا أن الخضة أو الصدمة الانفالية أحدثت اضطراباً في وظيفة الجهاز العصبى . لذلك لم يجد الفحص العصبى أى خلل في الأعصاب من الناحية

التشريحية . وأحدثت الصدمة الانفعالية اضطراباً دائماً شديداً بالاضطراب المؤقت الذى يحدثه التعب المنهك .

ولهذا السبب يمكننا أن نفهم أثر الموسيقى فى الحياة إذ يلجأ الناس إلى الإيقاع ليخففوا آثار التعب وتغير الموسيقى أحسن وسيلة للراحة . وأحسن طريقة للقضاء على آثار التعب فى السلوك . تساعد الموسيقى على التركيز كما أنها تساعد بعد ذلك على توجيه النشاط .

وقد حاولت توجيه نشاط الطفل (ع . ك) بنوع خاص من الموسيقى حتى يتعلم الطفل تركيز انتباهه فى ناحية واحدة دون أن يبذل مجهوداً عقلياً ليفهم كما هو الواقع فى العمليات الذهنية التى تتطلب انتباهاً إرادياً .

وقد يؤثر التعب فى السلوك عن طريق إضعاف الذاكرة وشكا شخص من ذاكرته مرات ثم أهمل هذه الشكوى واستسلم معتقداً أن هذا التغير فى قوة ذاكرته لن يكون له أى أثر فى سلوكه . ولكنه بعد أشهر لاحظ أنه أصبح يجد صعوبة فى إيجاد صفة المكاتب والرسائل التى يكلف بكتابتها فى عمله ، وأصبح بعد ذلك يجد صعوبة فى إيجاد الكلمات اللازمة ليواصل عمله العادى . وابتسداً سلوكه يضطرب من جراء ذلك . وعندما درست حالته ووجد أن ذاكرة هذا الشخص من الأصل بصرية وأرهق بصره بالقراءة والكتابة وبعد مدة أصبحت ذاكرته تضعف لضعف البصر . عكس الحالات التى ينعدم فيها البصر ، ويضطرب الشخص إلى تقوية حاسة السمع والذاكرة السمعية . وفى حالة ضعف الذاكرة لضعف الحاسة المعول عليها فى الانتباه تجد مثلاً واضحاً لأثر التعب الجسمى فى العمليات الذهنية وأثر ذلك كله فى السلوك .

وفى مثل هذه الحال يجب تعويد الشخص على تنمية الذاكرة السمعية أو البصرية حسب الحاجة والإمكان .

وقد يسرى أثر التعب في الذاكرة إلى أثر في العادة الحركية . وأهم ما نلاحظه في هذه الناحية هو أثر التعب في التوازن وفي تآزر الحركات في أبسط الأفعال مثل المشي مثلاً أو التحديق الذي يتطلب حركة معينة للمقلتين . ولذلك قد يؤدي التعب إلى هبوط مفاجيء في كل النشاط الإنساني ويقع الشخص في إغماء وقد يكون هذا الهبوط المفاجيء قوياً فيحدث اضطراباً شديداً وذلك ما يسمى بالتشنج العصبي .

في هذه الحالات ينعدم كل ميل إلى التكيف سواء مع المجتمع أو مع الطبيعة إن أول أثر للتعب يظهر في نقص في الاهتمام ويبدو الشخص هائماً في الأحلام ويميل إلى السكوت والموقف السلبي . وهذه أحوال لا تتطلب كلها أى مجهود . وكثيراً ما يلاحظ الشخص تقارباً بين أحلام اليقظة التي يحدثها التخدير وأحلام اليقظة الناشئة عن التعب !

وتمتاز كل الأفكار التي تبدو في حالة التعب بالحرية والاتجاه وعدم الخضوع لأى ضبط أو توجيه . ولذلك يتجنب الشخص الاصطدام بالمجتمع ويفر من الرقابة المنطقية ويصبغ حديثه بصبغة المزح والفكاهة . وهذه الأفكار الحرة كلها تعويض عن الفعل الخارجى والحركة المضلية . وكلما هبط النشاط زاد التفكك حتى في الأفكار إلى أن يصل الشخص إلى حالة شبيهة بحالة النوم . ويشعر الشخص بلذة إن كان الهبوط بالتدريج ويشعر بصدمة كلما كان النزول فجائياً وقد يترك فيه ذلك الهبوط الفجائى أثراً في سلوكه .

والهبوط في التوتر العضلي والنفسي يضعف الضبط ويسمح للحركات اللاإرادية (tics) بالظهور .

لهذا السبب يجب أن يعتاد الشخص القيام بعملية الارتخاء قبل النوم حتى

لا يتعرض للهبوط الفجائى . وقد لوحظ أن التشنج يصيب عادة الأشخاص الذين تزودوا بكمية من النشاط زائدة . ويمكن التغلب على التعب الناشئ من اضطراب النشاط الذى يحدث التشنجات والحركات اللاإرادية بإحداث هبوط خفيف فى النشاط بواسطة التنويم . ويمكن إحداث التوازن الانفعالى والتوازن فى النشاط عامة بتمريض الشخص إلى تغير تدريجى فى التوازن أو فى الصوت ويمكن التأثير على النشاط النفسى بالرفع أو بالانخفاض .



التعب والانتباه

لقد سبق أن أشرت في عدة مناسبات إلى صلة التعب بالانتباه وحاول ب. جانيه P, Janet في كلامه عن التوتر النفسى وتغيراته^(١) أن يوضح قيمة النشاط النفسى والمجهود ذهنى فى الأفعال الشعورية . وهناك أفعال لا شعورية وصفها ب. جانيه بالآلية فأنها لا تعرض الشخص للتعب لأنها لا تستهلك كمية كبيرة من النشاط والمجهود كما هو الأمر فى الأفعال الإرادية التى تتطلب انتباهاً متواصلاً .

وظهور التعب أكبر دليل على وجود النشاط وبذل المجهود . ولذلك يخيل لبعض الطلاب أنهم يقومون بعمل وأنهم يتقدمون فى ذلك العمل دون الشعور بأى تعب وكان يكفى خلو العمل من التعب ليتبين أنه عمل آلى لا ابتكار فيه ويكون الانتاج ضئيلاً .

وكثيراً ما يقضى الطالب أعواماً على هذه الحال إيهام نفسه وإيهام الآخرين بأنه يعمل وترى كل شروط العمل متوفرة والمظاهر متكاملة ولكن التعب غير موجود وغير مشعور به .

وهناك حقيقة مرة أدركها الإنسان المحتاج من قديم وهى ألا فائدة من غير تعب . وكان كل كفاح الإنسان العاقل فيما يسمى بالحضارة فى التقليل من التعب . لا شك أن الطبيعة ذاتنا بقوة العادة لنقتصد من المجهود ولكى لا نتعرض دائماً للتعب ولكن ليس المقصود من ذلك هو استغلال هذه القوة إلى حد تعطيل كل نشاط والانهيار عن بذل أى نشاط .

P, Janet G. Dumas N, Traité ch II Tome V P 387 La Tension (١)

Psychologique et ses oscillations

نلاحظ أن التعب كيفما كان مصدره ونوعه فإنه أول ما يؤثر يؤثر على التعب .
نلاحظ أن الشخص الذي أرهق نفسه لإتمام أى عمل جسمى أو ذهنى فإنه يشعر
بمجز فى التركيز .

كما أن الشخص الذى يطلب منه أن يركز انتباهه فى شيئين معاً أو أكثر
لا يلبث أن يشعر بدوار أو تعب يسرى فى الجسم كله . وكثيراً ما يحدث عند
الأطفال فى المدارس ظواهر غريبة كلها ناشئة من الاستمرار فى التركيز مدة
طويلة . إن أغلب التلاميذ الصغار يعبثون فى آخر الدرس ويقومون بأفعال غريبة
ليس لها غاية معقولة بل قد تكون لها غاية مضرّة كأن يرمى الحبر على ملابس التلميذ
الجالس أمامه . فلا شك أن هذه الأفعال ناشئة عن ضغط إرادى أحدثه الاستمرار
فى الانتباه مدة طويلة .

وأذكر حالة غريبة لتلميذ (ف) كان مشهوراً من بين زملائه بالصبر والجلد
فى الدرس ويتتبع موضوعات الحديث بدقة . فكان هذا الطفل نحيف البنية
ككل الأشخاص الذين يصرفون كمية زائدة من النشاط النفسى ويبدلون مجهوداً
مستمراً فى الانتباه الإرادى . لاحظت أن هذا الطفل يمتاز بميزة خاصة وهى الميل
إلى المطالعة الطويلة فكان يزوى الساعات وحيداً منكباً على القراءة باهتمام كبير .
وكانت تحصل مشاجرة بينه وبين والدته التى كانت تحاول توجيهه إلى الرياضة
والراحة لتساعد جسمه على النمو .

ويلاحظ على الأطفال عادة عدم الاستقرار وكثرة الحركة والمعجز عن التركيز
التواصل والفقر فى مجال الاهتمام ولكن موقف التلميذ (ف) يختلف تمام الاختلاف
عن موقف الأطفال الآخرين . ولم يمكن تغيير هذا السلوك فيه وأفاد إفادة
كبيرة من هذا الصبر على التركيز فى حياته الدراسية . والغريبة فى هذه الحال
راجعة إلى احتمال تعب الانتباه رغم ضعف الاهتمام . إن الموضوعات التى كان الطفل

(ف) ينسكب عليها كانت كلها موضوعات بميدة عن اهتمام الأطفال . عندما حاولت أن أناقشه في هذا الموضوع أجاب بقوله : إننى دائماً أشعر أننى بحاجة إلى عمل شيء وأنا لا أستطيع أن أعمل بجسمى ولذلك أطلع .

يمبر بهذا عن زيادة في النشاط الذى يتطلب عملاً . وقد تنبت تجريبياً أن النشاط المكبوت الذى لا يجد طريقاً لتصرفه يحدث ضغطاً نفسياً ويظهر في صورة غم وقلق .

ولوحظ أن الطفل لا يدرك المجموعات بالطريقة التى يدرك بها البالغ . وذلك لأن إدراكه يعمل بحيث لا يبذل نشاطاً نفسياً كبيراً . ويحاول دائماً أن يدخل الأشياء في صورة مجموعات صغيرة تتقارب بالشكل ولذلك يميل دائماً إلى الإيقاع الذى يسهل عليه الإدراك ويبعده عن التعب . لأنه في حالات الإدراك الإيقاعى يقتصر على بذل نشاط الانتباه في المرة الأولى ، ويتمود بعد ذلك ليترك من غير نشاط .

وأمام هذه الحالة الشاذة في زيادة النشاط مع القدرة على الانتباه المتواصل توجد حالة أخرى شاذة في زيادة النشاط مع عدم القدرة على الانتباه ، طفل في التاسعة والنصف من عمره توفرت لديه كل الشروط الجسمية من حيث صحة الأعصاب وسلامة البنية ؛ فهو قادر على الحركة الرشيقة والنطق السليم والإحساس الدقيق . ورغم ذلك كله فإنه لم يظهر أى تقدم في النمو العقلى ، وأصبح أهله يشعرون يوماً بعد يوم بشذوذ في سلوكه ، فلاحظوا أولاً كثرة تمسكه بمطالبه التى تخالف مصلحته أو تحدث تعباً في وسطه .

ومن ألطف ما يلاحظ على هذا الطفل هو أنه عندما قدمت له امرأة صغيرة صغر العين حتى زرغمه على التركيز بالتحديق فيها وإذا به يهمل ناحية التركيز البصرى ويضع أنفه ليشمه ، ومن أول الأمر لاحظت أن المشرف عليه يستعمل الرائحة الزكية

لإسكانه ، فيضع نقطة من الرأحة في يده ليشمه لحظة ، ثم يلجأ إلى البكاء من جديد ليحاول الخروج من العمل .

وعجزه عن التركيز البسيط ظاهر في كل ناحية من نواحي النشاط والسلوك وظهر ذلك المعجز حتى فيما يختص بشؤون حيوية ولذلك وجدت صعوبة في إيجاد الناحية التي تجذب اهتمامه لتربية انتباهه الإرادي .

ولو قربنا هذه الحالة بحالات « ألمانيا » ، وجدنا أن زيادة النشاط تحدث اضطراباً في الانتباه ، لأن الشخص يكون تحت رحمة أى تنبيه ، ولا يستطيع أن يقاوم التأثيرات الخارجية التي توجه انتباهه وتلمب بنشاطه ، فلا يمكنه أن يقف عند أى موضوع . وأقل مجهود في التركيز يحدث تعباً ، كما أن أقل تعب جسمي يزيد من الاضطراب .

وصلة التعب بالانتباه هي صلة التعب بالانفعال . ويعرض التعب للانفعال بسهولة ، ولا يمكن الجمع بين الانفعال والانتباه .

لهذا لا يجوز أن نقبل تعريف يوتيسكو للتعب إذ قالت : إن التعب ظاهرة بيولوجية .

وهو هبوط أو فقدان قابلية التنبه بالتمرين أو بشدة التنبه . فالفقدان لقابلية التنبه من جهة ووجود شدة التنبه من جهة أخرى . ولا أدري كيف استطاعت أن تجمع بين فقدان قابلية التنبه بسبب شدة التنبه^(١) .

ولو تأملت ظاهرة التعب من كل نواحي الإنسان ، لوجدت تطور التنبه البيولوجي غير تطور الانتباه في حالات التعب التامة أو حالات التعب التي تلحق عضواً معيناً مدة طويلة .

(١) الانتباه الإرادي ، مطبعة الاعتماد ١٩٤٦ ص ١٢٦ — ١٢٧ . الناشر مكتبة الآداب

إن شدة التنبيه تنقص بالتمرين أى بعد تكرار التنبيه إلى حد معين أى إلى أن يتمود النشاط النفسى والانتباه على الإدراك ، ولكن التنبيه يزيد ويحدث تهيجاً واضطراباً إذا لم يتمود النشاط النفسى على الإدراك . وكان لابد من أن يصبح الانتباه التنبيه فى أية حالة من الحالات التى يتطلب فيها الشخص بذل مجهود عام مستمر . ففى هذه الحالة تزيد قابلية التنبيه ، ويضطرب الانتباه ، ويشعر الشخص بعبء شديد .

لهذا السبب نلاحظ أن الأطفال عامة ، والأشخاص الذين يمتازون بكثرة الحركة وزيادة فى النشاط النفسى .

وأغلب الحالات التى يظهر فيها هبوط فى الانتباه هى حالات التعب المستمرة ، يشعر بعض الأشخاص بهبوط مستمر فى قواهم الجسمية ، وينشأ عن ذلك سكون وميل إلى الراحة وعدم الحركة ، ويتبع ذلك أيضاً خوف من بذل المجهود والنشاط وتعود النفس على هذا الخوف بعد مدة من الزمن ، حتى يصبح الشخص عاجزاً عن بذل أى مجهود ولو أراد ذلك ، ونراه يشعر بالتعب لأقل عمل ذهنى ويفر من ذلك فراراً .

ومن غير هبوط عام فإن الانقطاع عن العمل مدة طويلة ، أطول مما تتطلبه الراحة اللازمة . يحدث عند الشخص رد فعل يجعله يخاف من بذل المجهود المطلوب للقيام بأى عمل . وتظهر هذه الحالة واضحة عند الأطفال فى آخر العطلة الصيفية . فتراهم يتذكرون المدرسة وعملية اتباع الدروس ، وبذل مجهود الانتباه داخل المدرسة وخارجها ويشعرون فى أثناء ذلك التذكير بغم وحزن . والملاحظ أن أغلب التلامذة لا يبذلون مجهوداً غير المجهود ذهنى حتى فى المدارس العملية ، ومع ذلك فإنهم يحملون همًا كبيراً لذلك المجهود وما ينشأ عنه من تعب .

وقد لاحظت حالة طفل مقبل على حالة البلوغ ، مزود بقوة جسمية ونفسية ممتازة ، وتراه يدرك بسرعة ، ويسأم بسرعة ، ويرغب دائماً إلى الجديد ، وإن كان قادراً على إدراك أشياء كثيرة في نفس الوقت فإنه لا يستطيع الوقوف على تأمل شيء مدة طويلة .

ولهذا الضعف في الانتباه وسرعة التعب فيما يختص بالأعمال الذهنية صلة بسلوكه العام . فالطفل (ل . ن) وحيد في عائلته وعاش بعد وفاة طفلين آخرين فترى أهله يبذلون كل جهودهم لإرضائه وتلبية مطالبه ، فإنه لا يشعر بأي ضغط ولا أي حرمان . فكل هذه الظروف تبعد عنه التعب والحاجة إلى الخضوع إلى قواعد صارمة تتطلب التكيف والصبر .

وهذه الحالة شاذة وتعرض الشخص في المستقبل إلى كل أنواع الاضطرابات النفسية عندما يكون مضطراً لمواجهة صدمة انفعالية أو حل مشكلة من مشاكل حياته الخاصة .

وبهذا يمكننا أن نربط بين حالات المسترية ، وحالات الشرود الذهني التي تسلم عنها . جانبيه وحالة المسترية تمتاز عادة بالشدة وزيادة التوتر وكثرة الانفعالات ورغم ذلك فإنهم يعجزون عن نقل انتباههم من حالة إلى أخرى ، ولا يستطيعون توجيهه حسب إرادتهم . فترى المريض يدرك شيئاً واحداً ، ويقف عند ذلك الشيء ، ويهمل باقي الأشياء كأنها غير موجودة بتأه بالنسبة إليه . وقال عنهم ب . جانبيه أنهم عندما يخاطبون شخصاً في مجتمع ينسون وجود الباقي من الناس ويخاطبونه كما لو كان المريض والمخاطب وحيدين في الغرفة ويفشي بأسرار بدون مبالاة^(١) .

ويتكون عند هؤلاء الأشخاص مستويان أو أكثر للشعور، ويمكنهم أن

يأخذوا أشياء ويتركوا أشياء أخرى . ولذلك يمكنه أن يقوم بأعمال تحت إشراف مستوى معين من النشاط ، ولا يحتفظ بأي ذكرى لقيامه بذلك العمل ، وهذه الحالة شبيهة بحالات اليقظة النومية (Somnambulisme) إذ يقوم الشخص بحركات موجهة دون أن يذكر ذلك ، ولا أن يكون لديه أى شعور بالتعب .

وكثيرا ما يلاحظ على أشخاص في حالة التعب الشديد أنهم يشعرون بازدياد في الشعور وينتبهون لأشياء ويتركون أشياء أخرى هامة ، وقد يصل بهم الأمر إلى القيام بأعمال لا يذكرونها من بعد ؛ كما أنهم يتعرضون بسهولة للنسيان ما أدرکوه في فترة التعب .

لهذا يتضح بعدم السماح للطلبة العمل بالمساء بعد تحمل أتعاب يوم كامل . فإن الانتباه والذاكرة يكونان في حالة عجز لا تسمح للأفكار بالثبات والرسوخ .

وصلة التعب بالانتباه ، تظهر بشكل واضح في الشعور بالرؤية السابقة (La sentiment du déjà - vu) وهذه الحالة لا يعرفها عامة الناس ويؤلونها تأويلات مختلفة . وقد كنت مرة في قاعة انتظار طبيب أسنان وكان بجاني طفل تتراوح سنه بين العاشرة والرابعة عشر . وبعد لحظة قال لوالده يخيل إلى أنني حضرت مرة هنا معك وكأن كل هؤلاء الأشخاص كانوا موجودين معنا ولست أدري متى كان ذلك . واستغرب الوالد من كلامه وقال له : إنك تهذى وكلامك كله عبث لأنني لا أذكر أنني جئت معك إلى هنا قبل هذا اليوم . وحاول الطفل أن يثبت شعوره وتأكيده منه ، ولكن الأب أسكته بطريقة خشنة . ولم أحاول بالطبع التدخل لإفهام الوالد حقيقة هذا الشعور وما يدل عليه ، لأن التعب الذي أنشأ هذه الحالة كان من دون شك راجعا إلى طول الانتظار والسأم .

واعتقد قوم وأغلبهم من رجال الصوفية الذين تحملوا المجاهدة وتعب الصوم أن

الشمور بالرؤية السابقة عبارة عن تنوء يدل على معجزة . ولعبت هذه الظاهرة دورا هاما في الحياة الاجتماعية لهؤلاء الأشخاص ، وكانت لها آثار كبرى في نفوسهم إذ دفعتهم إلى الاعتقاد بالقدرة على الوقوف على الغيب .

واعترفت يوتيكو أن كل تعب ذهني ناشئ عن إسراف في عمل الانتباه ، وكل تعب ذهني راجع إلى تعب الانتباه الإرادي^(١) .

وترى أن التعب يظهر في استهلاك العمل وقتا أطول ، وفي ظهور الأخطاء وازدياد عددها كلما حاولنا تخفيض مدة الزمن .

وقالت الباحثة يوتيكو أن العاملين : الزمن والأخطاء ، عاملان هاما في قياس التعب الذهني . ولكن الغريب في أن تحرص يوتيكو على التمييز بين التعب والسأم وشروود الذهن . فكان يوتيكو تميز بين ملسكات معينة ، وبين أصناف متميزة في النفس . وننسى أن السكل مترابط في النفس . فالاهتمام يتلف التعب والسأم يحدث التعب ، ويترتب على السأم شروود الذهن ، فالسكل مرتبط ولا يمكن التمييز إلا في الترتيب العلمي ، ودرجة النشاط النفسى التى تظهر فيها كل حالة من هذه الحالات . ومن الصعب تحديد درجة النشاط النفسى لكل حالة ، لأن التغير مستمر ، والتقلب سريع ، وتوجد مظاهر مختلفة لنفس الحالة حسب الظروف الخارجية من طبيعية واجتماعية .

والدليل الأكبر على الترابط بين الحالات النفسية عامة وبين التعب مصرح به عند يوتيسكو ، إذ ترى أن السكائن المعرض للتعب ، يفقد بعد الراحة الكافية شيئين : أولا الشعور بالتعب . ثانيا أحسن نتائج التمرين . ونلاحظ أن التلامذة بعد العطلة الصيفية الطويلة يفقدون المقدرة على التكيف والقدرة على العمل .

وقد سبق شرح الظاهرة على ضوء فكرة النشاط النفسى .

ويظهر دائماً الخوف من التعب فى شكل قلق شبيه بالقلق الذى يلزم الشخص عندما يكون تحت ضغط فكرة ثابتة . وعدم التغير فى الشعور يجعل الشخص يسأم من كل شئ ، ويسمى وراء ما يبعد الفكرة المتسلطة ، على فكره .

ووجود فكرة ثابتة لدى شخص دليل على اضطراب انتباهه ويكون وقوف الحركة النفسية نتيجة اضطراب جسمى أو اضطراب اجتماعى .

وكثيراً ما يشعر الشخص بتعب أثر حالة نفسية شديدة ، كالم يموت قريب محبوب أو كندم على خطأ ارتكبه الشخص نفسه فتتسلط الحالة النفسية القوية على ثورة الشعور ، وتظل ماثلة أمام الشعور ، فلا يمكن للشخص أن يدرك الحالات الشعورية الماضية .

وأدرك الناس خطر التعب وأثره على الانتباه وما يحدثه من وقوف فى الحركة النفسية ، واكتشفت الإنسانية طريقة بسيطة للعلاج ، وهى محاولة إبعاد الحالة النفسية بالتسلية والترويح على النفس ليزحزحوا الحالة النفسية الواقفة أمام ثورة الشعور ، ويخطئ البعض فى المواساة ؛ فيحاولون تهوين المصاب عند الشخص ويطالبونه ألا يفكر فى مصابه ، وهم لا يفتنون إلى أنهم بهذا العلاج يمدون الفكرة الثابتة بقوة الرسوخ وقوة الاستمرار على البقاء .

وينشأ الكثير من الأمراض النفسية عن التعب والوقوف النفسى ، فالمريض الذى لم يحتط ، وأسرف فى التعب وضغط على انتباهه قد يصل إلى الهذيان ويخيل إليك أنه ينتقل فى كلامه من موضوع إلى آخر ، وتستغرب من كثرة تنقلاته ، حتى أنه يمتدح عليك تتبع كلامه بل تلاحظ تفككاً ظاهراً . بيد أنك لو تأملت

كل الموضوعات التي يطرحها المريض تأملا دقيقة وجدت أن هناك فكرة مشتركة تربط بين هذه الموضوعات كلها .

ففي المستشفى بالعباسية يوجد شخص يدعى (هـ - ب) كثير الكلام ، عذب الحديث ، لا يخلو من نكت طريفة يرتاح إليها السامع وقد اكتشفه طلبة الطب ، وهم يتسابقون إلى نافذة حجراته ليستمعوا إليه ، يتحدث ، ويهذى كما يهذى الخشاش .

ويوجد تقارب كبير من حالة (هـ - ب) وحالة متعاطي الخشيش ، لأننا نلاحظ في كلتا الحالتين تفككا في الانتباه والتفكير . ونلاحظ هذه الظاهرة ، بلا حالات التعب اليومية أو عند الشعور بالفراغ أو من أثر الإمساك .

وتتجلى لدى الباحث الدقيق ، وجود فكرة ثابتة تظهر في كل ما يقوله المريض ، وقد تكون هذه الفكرة الرئيسية لا شعورية ، وأدى البحث ببعض العلماء إلى اكتشاف منطق في هذيان المرضى ، يهذى ويدل على وجود فكرة متسلطة أى وقوف نفسى .

وتظهر أضرار الوقوف النفسى فى الملائخولية أو الحسرة النفسية ، وتوجد فى مستشفى الأمراض العقلية بالعباسية ، حالات من هذا المرض لها أهميتها من الوجهة العلمية .

توجد طفلة صغيرة السن يزيد عمرها عن العشر سنوات ، مصابة بالحسرة والغم المستمر ، وهذه الحالة غريبة إذ الأطفال عادة أبعد الناس عن هذا المرض لشدة حركتهم النفسية . فالطفل مزود بقوة حافظه غريبة وبانتباه قوى ، فتراه ينتبه إلى الألفاظ اللغوية ، وإلى الأفعال التي يقوم بها الأشخاص ،

الذين يحبهم ويحترمونهم أو يخافهم ويستطيع تقليد كل ما يراه أو يسمعه .
لا تقول هذه الطفلة المريضة غير كلمات معدودة تكررهما باستمرار مثل :
« أنا حاموت يا دكتور » وتقول ذلك بصوت منخفض لا تكاد تسمعه . ومن
المبث محاولة إبعادها عن هذه الجملة ولفت نظرها إلى شيء آخر غير هذا المني ،
ومهما سألتها فإنها لا تجيب إلا بجملتها الوحيدة .

وأثار التعب في الانتباه كثيرة تظهر كلها في اضطراب الحركة النفسية .
وأقل هبوط في الحركة النفسية يؤدي إلى ظهور حالات خفيفة منتشرة لا تعتبر
مرضا ، ولكنها حالات شادة ناشئة عن حالة خاصة للحركة النفسية ، وهذه
الحالات شائعة : منها كثرة التردد ، وسوء الظن بالآخرين ، وكثرة أحلام
اليقظة ، وكثرة النسيان ، وضعف الانتباه الإرادي ، فكل هذه آثار لنقص
الحركة النفسية .

وفكرة الحركة النفسية ، كأساس للصحة العقلية تسهل على القارئ فهم
العمليات النفسية ، وتطور الحالات الشعورية على حقيقتها دون رجوع إلى
التخطيط الوهمي وتمثيل الشعور بعين أو عدسة .

وتقوم نظرية الحركة النفسية على الملاحظات الواقعية وتفيد في الحياة العملية
وتؤدي هذه النظرية إلى توحيد الشعور بالانتباه ، ولتغيير اتجاه النفس تحت تأثير
العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية . وهذا الاتجاه في حركة مستمرة ، ومجال
الشعور هو قدرة الانتباه على التنقل من نقطة إلى أخرى . ويختلف الناس في
سرعة الانتباه أي في سرعة تنقل الإدراك من نقطة إلى أخرى .

ولهذا أرى أن لتمرين الانتباه في الطفولة ، وتعويده سرعة التحول ، وتغيير
وجهة الاتجاه أكبر الأهمية في تقوية الحركة النفسية .

وقد دلت بعض الملاحظات على أن الضعف البصري الذي يعطل الانتباه ،

قد يؤدي بالشخص إلى ركود نفسى يتجلى فيما نسميه غباوة . ونرى الانتباه يوفر علينا مجهوداً جباراً نصرفه فى محاولات حل العقد النفسية المويضة ، ويتم ذلك برفعنا مستوى الانتباه الذى نضمن به صحة عقلية ووقاية من الأمراض النفسية كما أننا بضمن قدرة أكبر على بذل المجهود والعمل الذى يتطلب تعباً .

وتزداد قيمة الشخص الحيوية كلما استطاع الانتقال من عمل إلى آخر . ولاحظ العلامة جلدشتين أن مستوى الانتباه فى الإنسانية لا يزال ضعيفاً بالنسبة لما يجب أن يكون عليه ولذلك يمكن لكل أمة أن تكافح بكل الوسائل الطبية والتربوية والإصلاحات الاجتماعية لترفع مستوى نشاطها النفسى برفع درجة الانتباه .

