

التعب والانفعال

أشرت في عدة مناسبات إلى التقارب الملاحظ بين التعب والانفعال . وإذا نظرنا إلى التعب والانفعال على ضوء النشاط النفسى وجدناهما متشابهين في كونهما اضطراباً للنشاط .

والتعب والانفعال حالتان تلازمان الإنسان في كل وقت . ويجد صعوبة كبرى في التخلص من أحدهما . وظهور التعب والانفعال في حياة الشخص اليومية أمر طبيعى لا بد منه . ولكن الشدوذ يكون في اشتداد ضغط التعب المرهق المتواصل وفي آثار الانفعال المفاجيء . فكلاهما قادر على ترك آثار مرضية تؤذى بالسلوك وتمنع الشخص من القدرة على القيام بأى مجهود منتج .

يؤدى التعب عامة إلى هبوط النشاط النفسى لأن أثره يبدأ بعزل الفص الجبهى الأمامى عن الثاموس Galamus . وتكون هذه أول خطوة نحو تلاشى التكامل فى النشاط النفسى . ووظيفة الفص الجبهى الأمامى هى الإشراف على الثاموس وهو مركز السلوك الانفعالى أو بعبارة أصح لا تصدر منه وحده إلا أفعال طائشة غير موجهة ، فتارة تكون قوية وتارة أخرى تكون هابطة بطيئة . ونلاحظ أن سلوك الحيوانات والأطفال تغلب عليه الاضطرابات وعدم التوجيه فى الحركة وذلك لأن وظيفة الضبط التى يقوم بها الفص الجبهى ضعيفة ، وأقل تعب يؤثر فيها ويترك السلوك معرضاً لتيارات الثاموس الانفعالية .

وعلىنا أن نلاحظ الشخص الذى يصحو من النوم وهو فى حالة استعداد لأى انفعال ، فكثيراً ما يتغلب الحزن ويكون الشخص « مهلم » ، وتارة يتغلب الفرح فيكثر الشخص من النكت . وهذا الاختلاف راجع إلى عوامل فسيولوجية إذ

تتأخر القشرة المخية في استرجاع نشاطها . والقشرة المخية هي التي تقوم بالوظائف العليا ، وأهم وظائفها السيطرة على القشرة الشمسية التي تتحكم في الانفعالات (١) . يمر الشخص في حالة التعب بحالة شبيهة بهذه الحالة ويكون معرضاً للانفعال لأقل منبه وكثيراً ما تصدر من الشخص المراهق أقوال وأفعال غريبة لا تتفق مع ما عرف عنه وما يتلاءم مع شخصيته ومكانته الاجتماعية . تظهر الاندفاعات في الكلام وفي الأفعال . وعرف عن الشخصيات الكبيرة أنها متفطرسة وقاسية في الكلام والمعاملة ويخشى عامة الناس الدنو منهم خوفاً من التعرض للاهانة .

ويعمل أغلب الناس ذلك السلوك الشاذ بالتكبر الذي يوحيه المركز الاجتماعي لا شك أنه يوجد أشخاص يسلكون سلوكهم الشاذ تحت تأثير التكبر والزهو خصوصاً إن لم يكونوا من فطرتهم ذوى اعتماد ملائم يمكنهم من القيام بواجبهم فيظهر هؤلاء أفعالاً وأقوالاً يحرصون بها على إثبات استحقاقهم للمنصب الذي يشغلونه ليعوضوا النقص الناشئ من عجزهم في تحمل التعب .

ولكن الأشخاص ذوى الكفاءات العالية الذين يجدون أنفسهم أمام مسؤولية خطيرة فانهم يتحملون أعباءاً شديدة تؤثر في سلوكهم وتعطيه صبغة انفعالية - وينشأ التعب عند الشخصيات الكبيرة من استمرار التفكير في موضوع واحد وأى محاولة لإبعاده عنها تحدث لديه اضطراباً . ونجد من بين هؤلاء رجال الحكم المخاضين الذين يقضون وقتاً طويلاً منكمبين على مشروع يشغل كل تفكيرهم ويستهلك كل نشاطهم .

ولو تأملنا هذه الحالة في تاريخ السياسة لوجدنا كثيراً من الأحداث الخطيرة

(١) النوم الأرق أبو مبدد الشافعي النهضة المصرية ١٩٤٤ ص ١٢ .

تنشأ من فعل أو كلمة أحدثها التعب ، والانفعال اللازم له . واستطاعت الكتابة القصصية Colette Yver أن تصور حياة رجل سياسي وسلوكه الانفعالي الناشئ من التعب وبينت ما كان للتعب من تأثير في توجيه أقواله وأعماله (١) .

ويمكننا أن نجد في السياسة الحالية وتكون الأحزاب وانقسامها على نفسها ما يؤيد هذه الفكرة . قد ترى الصديقين المتضامنين في سياسة واحدة لمدة طويلة ينفصلان لأتفه الأسباب .

ولذلك يحسن أن ينمزل الشخص وقت الشعور بالتعب حتى لا يتعرض للانفعالات المفاجئة وما يتبعها من جزع في شعور الآخرين . وجمع Dupré في جدول واحد آثار مرض النيوراستانيا النفسى ومرض عصاب الانفعال Psychonévrose émotive . وعصاب التعب . متصل اتصالاً تاماً بالنيوراستانيا . ويظهر ذلك في العلامات الذاتية Subjéctifs والعلامات الموضوعية .

ووجه التقارب بين عصاب التعب الظاهري في النيوراستانيا وبين عصاب لانفعال يبدو كبيراً . ويترك كل من التعب الشديد والانفعال المفاجئ القوى آثاراً متشابهة . وهذا أكبر دليل على أن اضطراب النشاط النفسى في حالة التعب شبيه بالاضطراب الذى يظهره الانفعال . وحسب دوپرى Dupré فإن التشابه بين آثار التعب وآثار الانفعال موجود في حالة النيوراستانيا والمصاب الانفعالى سواء كانا فطريين أو مكتسبين أى أن التشابه تابع للحالة ذاتها بقطع النظر عن نوعها وأساسها .

جدول درپری

أعراض ذاتية :

- صداع — ألم العمود الفقري — الشعور بدمع الارتياح .
- دوار — شدة التنبه الحسي — ضعف في التحديق
- البصرى — هبوط وضعف في العمليات الذهنية — عجز في
- المجهود الذهني والمضلي — انعدام قوة العضلات — شعور مؤلم
- بالتعب ، وبالعجز ، وبالتهيج المصبي — نوبات من التهيج والهبوط
- اضطراب المزاج والحلق .

النوراستانیا
النفسية

أعراض موضوعية :

- أرق — اضطراب في الجهاز الهضمي مع الهزال والانقطاع
- عن الأكل — خفقة القلب — هبوط التوتر — ميل إلى نقص
- الحرارة — التمدد (يعرف بواسطة جهاز الإرجوجراف ، زمن
- الرجع ، اختبارات الأنجاه) .

الوسوسة
الأصلية
والمكتسبة

أعراض ذاتية :

- سرعة التأثر بشدة الانعكاس في ناحية التنبه أو الكف
- حالة الخشية والخجل .
- قلق مستمر حاد ، عام أو محدد في مكان . فكرة ثابتة .
- خوف ، تردد ، أو هام ... الخ
- شكاسة (حدة الغضب والحلق) .
- اضطرابات مختلفة للحياة الجنسية .

عصاب انفعالی
أصلی
ومكتسب

أعراض موضوعية :

- تهيج حسي ، وحركى بزيادة فى شدة الانعكاس فى الحبال المصبية وفى الجلد والحواس بصفة غير عضوية .
- فقدان التوازن الحركى - رعدة - انقباض حشوى .
- رجفة القلب - خفقة القلب ، أمستمة أو متغيرة .
- فقدان التوازن فى حركة الأوعية الدموية - احمرار - اصفرار - طفح جلدى .
- اضطراب فى وظيفة الغدد - أزمت دورية ، تلقائية أو مسببة لإفراز البول ، العرق ، مادة الأمعاء ، البصاق ، الدموع .
- اضطراب فى مفعول الأدوية : الإحساس زائد أو ناقص ، مفعول متناقض بالنسبة للأدوية العصبية ، (اختلاج وعدم استقرار طبي) .

عصاب انفعالى

أصلى

ومكتسب

يبين هذا الجدول التشابه الموجود بين آثار التعب وآثار الانفعال . وأهم ما يلاحظ هو اضطراب النشاط النفسى فى كلتا الحالتين ، ويميل دائماً إلى الهبوط فى حالات النوراستانيا الناشئة عن التعب ، أما فى حالات الانفعال ينشأ اضطراب فى النشاط فتارة يزيد وتارة أخرى ينقص .

وقلنى مقارنة الانفعال بالتعب ضوءاً جديداً على التكامل النفسى . والتعب فشل بمد المحاولة ، ويميل إلى الوقوف بمد بذل المجهود ، وأما الانفعال يشعر به الشخص أمام موقف جديد يضعه عقبات لم يعرفها الشخص ولم يتعود التغلب عليها ، فكان الانفعال فشل قبل حصول الفعل أو نجاح من غير فعل .

وهناك حالات من الانفعالات الدائمة في صورة عواطف—ولم يخطئ العرب إذ أطلقوا على الاضطراب النفسى والحركة الانفعالية اسم العاطفة التى تذكرنا بالمصفة . فالعواطف عواصف والفرق بينهما بسيط ، والشبه كبير . فالأولى تعبت بالأشياء الطبيعية ، والأخرى تقلب كيان الحالات النفسية .

تمر على الإنسان حالات من الهدوء النفسى ، وحالات أخرى كلها اضطراب وعراك تنسيه لذة الهدوء ، وتجعله يعيش فى جو غريب يكون مدفوعاً فيه دفماً ، ويفقد كل سلطة على نفسه ويخرج عن إرادته ، وتراه يستغرب أعماله وينكرها ، ولكنه لا يستطيع لها دفماً ولا يقدر على التحكم فى ميوله وأفكاره وأفعاله . ويكون فى حالة شبيهة بحالة الرجل السابح فى بحر تلعب به أمواج قوية ويقوده التيار إلى وجهة لا يريدتها .

وعرف الإنسان من القدم التعب الشديد الذى يحدثه خطر العواطف ، وأدرك ما قد تحدثه من أضرار تؤذى السلوك وتتلف الحياة — وحاول العقلاء إيجاد حل لهذه المشكلة وفكروا فى وسيلة تقى الإنسان مما يتعرض له من تعب العواطف وتبمد عنه أضراره .

فلم يكن أمام الرواقين غير حل واحد وهو الملاج بالبر ، فقالوا بالابتعاد عن الدنيا والتخلى عن كل ما يمكنه أن يثير الرغبات القوية والتعلقات الشديدة لينزوى الإنسان ويتمود الحرمان حتى تهفو نفسه إلى أشياء يصعب عليه إدراكها ، ويحدث فى نفسه ما يحدث من آلام الحرمان ليضحى الإنسان بكل شيء ، ويروض نفسه على تذكر الموت حتى لا يبقى فى نفسه اهتزاز ناشئ من الخوف ، واعتبرت هذه المدرسة السعادة فى الهدوء النفسى المطلق الناشئ عن رياضة الحرمان . وقد ورثت مدرسة أفلاطون بالإسكندرية وكل المدارس الصوفية هذه المدرسة اليونانية فى اتجاهها . ومال الصوفية إلى الابتعاد والحرمان . ولكن هذا الموقف

لم يؤد إلى نتيجة تذكر ، إذ استطاعت العواطف أن تظهر في شكل تملق الصوفي بحب الله ، واهتزت نفسه اهتزازات قوية أدت به إلى الرقص والتغنى بالشعر . وكل ذلك كان تحت تأثير المواقف النفسية . بل لقد قوى النزاع بين الدين والدنيا عند بعض الأشخاص إلى أن صار أزمات شديدة أحدثت أضراراً نفسية خطيرة . ونذكر من بين هؤلاء القديسة تيريزا . وبعض الأشخاص الذين ذكروهم العلامة ب . جانبه في كتابه « من القلق إلى التجلي » .

وما أحدثه كبت العواطف من أضرار أحدثته انطلاق النفس واندفاعها في الإقبال على الذات وتلبية الشهوات . ولم يتفطن الناس إلى عمق الملاحظة القيمة التي قالها البوصيري :

والنفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وإن تفضمه ينفطم
والمقبل على الذات معرض إلى أعنف العواطف التي تصل به إلى حد الجنون .
وأغلب الصدمات النفسية المنتهية بالانتحار أو الجنون تصيب الأشخاص المرضى
لكل العواطف القوية ، دون أن يكون لهم حد يقفون عنده . وعرفت أمريكا
أزمات نفسية أليمة أدت بالمئات إلى المستشفيات العقلية ، وذلك سبب الإقبال
الكبير على الذات ، والتعرض إلى العواطف الشديدة ، ومحاولة مسيرتها إلى
أقصى حد .

وحُصر الخير والشر وما يقابلهما من راحة وتعب في المرأة . تجد كل الخير
وكل الراحة في المرأة كأم وكزوجة هادئة . ويوجد كل الشر وكل التعب في المرأة
المتقلبة التي توزع عطفها بين أشخاص يتحاسدون عليه ويتطاحنون . ويحاول
كل منهم أن يحصل على أكبر كمية من المال يستولى به على عطف المرأة التي يريد لها .
(المال والبنون زينة الحياة الدنيا) وهما بالتالي فتنة هذه الحياة ومصدر كثير
من الأتعاب إن أغلب المشاكل التي تعذب النفوس وتؤذيها راجعة إلى طمع

الإنسان واسترساله في طلب اللذات والأفكار الغريبة التي يكونها عن الأشياء البعيدة والخارجة عن قدرته .

وصدق الرواقيون عندما قالوا ليست الأشياء هي التي تعذبنا ، ولكن أفكارنا عن هذه الأشياء هي مصدر العذاب في النفس . ولذلك ترى الإنسان يزهد في الشيء بعد الحصول عليه ، ويستغرب كيف كانت نفسه في ثورة اشتياق للوصول إلى ذلك الشيء .

وليست السعادة في الركود النفسي المطلق الناتج عن الحرمان ، ولا في الإقبال الشديد على اللذات ، وإنما السعادة الحقة في التوازن الانفعالي والهدوء العاطفي .

وهناك أشخاص يطلقون العنان لمواظفهم وخصوصاً العاطفة الأبوية فيشعرون بتمب كبير لأن عاطفتهم تخلق لهم خوفاً وأوهاما وتدفعهم إلى حصر كل اهتمامهم في نقطة واحدة عوض التنقل بالانتباه والاهتمام من موضوع إلى موضوع آخر . فكل شخص في حاجة إلى أن يطلب التوازن العاطفي حتى لا يتعرض إلى الجفاف العاصفي ، ولا يعرض نفسه إلى المواظف المهلكة .

وقد حاولت عن طريق تهبيط النشاط النفسي ورفعها بواسطة تغيير الإيقاع الوصول إلى إحداث توازن انفعالي وقد كان الإنسان يستعمل الإيقاع المزوج بالألحان الموسيقية ليقضى على الاضطرابات الانفعالية ولا أستطيع أن أعرض الآن نتائج بعض التجارب لأن عددها قليل وغير كاف لإثبات حقيقة علمية .

تعب الحمل

ترددت كثيراً عند وضع عنوان هذا الفصل . وكنت أفكر في وضع عنوان آخر وهو تعب المرأة . ولسكني ملت إلى الجزء الهام في تعب المرأة وهو التعب المقدس الذي يخضع أمامه كل إنسان . وإن كانت هناك أنواع أخرى من التعب الشديد تختص بها المرأة ولا يعرفها الرجل . وهناك أنواع من التعب شبيهة بتعب الرجل وتتحملها المرأة ولا يتحملها الرجل . وشعرت المرأة بالظلم لأنها لم تجد من الرجل أية مساعدة في بعض الأتعاب التي تتحمل شدتها وحدها .

طبعت المرأة على الحياء والميل إلى إخفاء مشاكلها . ويتعرض كل إنسان إلى الضغط الجنسي في السنوات الأولى من الشباب وفي أشهر المراهقة ، وأعطت الظروف الاجتماعية للرجل نوعاً من الحرية في التصريف الجنسي ، وحرمت المرأة هذه الحرية بحكم طبيعتها وقيمتها الاجتماعية . ولهذا السبب تتعرض المرأة إلى تحمل أتعاب شديدة تأتي من الميل الجنسي ورغبتها الشديدة في التصريف ، ولكن بعض الفتيات يحاولن أن يجدن حلاً غير طبيعي وعرض الأستاذ محمد بك فتحنى كل المشاكل المتعلقة بهذا الموضوع ، سواء قبل الزواج أو في أثناء الزواج ، ويقول في ذلك :

« وإن عدم توافر عناصر المجموعة الجنسية الكبرى في حياة الزوجين ، قد يؤدي إلى انفصال العنصر أو المركب الناقص منها وكتبته ، ثم السعي وراء تحقيقه وتكاملته خارج الحياة الزوجية ، وهو ما يسمى Segrégation أي « العزل » ، غير أن الكبت إذا لم يكن موفقاً أو غير مقترن بوسائل التصعيد ، فإنه قد يؤدي إلى أعراض عصبية من النوع المعروف بالقلق العصبي Anxiété neurosis المترتب

على عدم إرواء ظمأ الغريزة الجنسية من ناحية من نواحيها الثلاث ، سواء كانت متعلقة بالشهوة الجثمانية أو الحب المعنوي أو العاطفة الوالدية^(١) .

وتكون المرأة في بعض الأحيان شاعرة بالأزمة شعورا واضحا ويعرضها ذلك إلى الخوف من المستقبل ، خصوصا وأن المرأة تتحمل كل شهر تم العادة التي تؤثر على كل كيائها الجسمي والنفسي . وكثيرا ما تحدث العادة حالة نفسية معينة تظهر بالشعور بالضيق والقلق والاضطراب وتمكر المزاج ، ويكون الجسم من جهته في حالة هبوط واضح ، وينشأ عن ذلك كله شعور بالتعب .

وليس هذه الحالة إلا نماذج صغيرة للتعب الكبير الذي تتعرض له كل أم . إن تكوّن الجنين يحدث اضطرابا واضحا في كل شخصية المرأة — وتبدأ أيام الحمل الأولى بتغير في السلوك وتصبح المرأة حساسة تفضى لأدنى سبب وتشتد في انفعالاتها — وتكثر حالات الاضطراب في عدم الاستقرار على غاية ، وتشعر بالفراغ والنقص فتطلب أشياء غريبة وذلك ما يسمى بالوحم . والمهم من كل هذا هو حالة الشعور بالتعب الذي يصطحب الضعف والهبوط العام .

وفي الحمل الأول يكون الشعور بالتعب مصحوبا بشعور الخوف مع شيء من عدم الاطمئنان إلى كل ما يجري حولها .

ولا ننسى أن علامات الحمل الأولى تكون مصحوبة أيضا بتغيرات خطيرة في الوظائف الجسمية ، فتشعر المرأة الحامل بصداع ، وتميل إلى القيء ، وكثيرا ما تنقصا فعلا وتنقطع شهية الأكل عندها ويلازمها الأرق .

ودراسة الحالة الجسمية والنفسية والسلوك الاجتماعي عند الحامل تعطينا توضيحا هاما لفكرة التكامل . إن اضطراب الحمل هو اضطراب جسمي ،

(١) علم النفس الجنائي محمد بك فتحي بك القاهرة مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر .

ولكننا نراه يسرى بهد ذلك ، إلى النواحي الأخرى التي يقوم عليها التكامل النفسى .

وكثيراً ما تدعو حالة التعب العام عند الحامل إلى أحلام اليقظة . وتقبل المرأة بطبيعة الحال على أحلام خاصة تتعلق بالمولود الجديد والتساؤل عن جنسه ، فإن كان ذكراً فإنها تتصور حياته كرجل ، وتصبغ عليه الصفات التي كانت تتمناها لزوجها . وإن كانت فتاة فإنها تتصور حياتها كلها حتى تصل إلى الحياة الزوجية . وتحلم لفتاتها أحلاماً طويلة تبسدها عن الحقيقة والواقع .

وفي هذه الفترة تشكو السيدات المشتغلات بالعلم والمفتقرات إلى بذل مجهود فى صورة انتباه وتصير المرأة عاجزة عن القيام بأى عمل ذهنى .

ويحسن ذكر حالات خاصة نادرة عرضت لبعض السيدات ، لقد كانت السيدة (ع . د) متزوجة رجلاً عصبياً ذا أخلاق شرسة فكانت تخشاه كثيراً ولا تطيق معاشرته ، ولكن ظروفها العائلية كانت تفرض عليها الصبر والخضوع وكانت تخشى الطلاق . وعاشت مدة طويلة مترددة فى نفسها بين الحب والكره . واعترفت هذه السيدة بوقوع فى اضطراب كبير مع شعور مستمر بالتعب وانقطعت عنها العادة مدة من الزمن ، واضطربت عمليات الهضم عندها ، وصارت تخشى من فكرة العملية الجنسية ، وقام زوجها يحتج بذلك ليصل إلى طلاقها . ولم يستطع ذكر الأسباب الحقيقية وقال إنه سيطلق لأن زوجته لم تعطه أولاداً . وكانت الزوجة تخشى الطلاق ، وبعد تدخل أقارب الزوج قرر هذا استئصال حقه فى الزواج من امرأة أخرى يمكنها أن تعطيه أولاداً ، ودفعت الغيرة (ع - د) إلى التفكير فى الحمل لتتخلص من هذه الحججة القوية التي تسليح بها زوجها ضدها .

وكانت تقضى أياماً طويلة مستغرقة فى أحلام اليقظة وكلها تدور حول الحمل والولادة ، وبعد مدة من الزمن ظهرت عليها أعراض الحمل فاصفر وجهها ، وقلت

شهيتها ولازمها الشمور بالتمب وجاء التيء أيضاً ولم يبق عند الناس شك في حقيقة حملها بعد ما انتفخ بطنها . وقد وصل بها الحال إلى الشمور بألم الوضع وانطلق الماء . وعند ما تأخر الحمل أحضرت هذه السيدة إلى المستشفى وتأكّد الجميع من تحليل البول أنها لم تكن حاملاً حقيقة وإنما كان حملها حملاً كاذباً .

وتكررت هذه الظاهرة وعرف الحمل الكاذب الناتج عن الوهم وشدة التوقع . ومن الصعب على غير الشخص الذي جرب هذه الحالة أن يتصور ما تشعر به المرأة التي علقت آمالاً كبيرة على حمل كاذب . إن الصدمة ناتجة عن الخيبة التي تحدث اضطراباً كبيراً وتعباً شديداً قد يؤدي بالمرأة إلى الجنون . وظهرت أعراض الملائخولية على السيدة بعد ما تبين أن حملها كان حملاً كاذباً ومالت إلى العزلة وقل كلامها وصارت حركتها بطيئة . ولوحظ أنها في أغلب الأحيان تخاطب نفسها بصوت مرتفع وأصبحت عاجزة عن أي تركيز بحيث أنه أصبح من المتعذر عليها متابعة الكلام .

وعلم الناس ما يمكن للحمل أن يخلفه عند المرأة من آثار في سلوكها ويضطر المجتمع الذي تعيش فيه امرأة حامل أن يراعى شعورها لسرعة تأثرها وكثرة اندفاعها وشدة حساسيتها . وكل ذلك يولد عند المرأة تعرضاً كبيراً للتعب كما أنها تحدث عند الآخرين أنواعاً كثيرة من التعب .

وقد نستطيع أن نذكر في الكلام عن التعب الذي ينشأ عن الوضع ما نتحمله المرأة من آلام وخوف واضطراب . وتدخل عوامل أخرى تعقد الحالة النفسية عند المرأة عند ما يكون الزوج ينتظر جنساً وتأتي بجنس آخر . وكثيراً ما يخفي الطبيب عن الأم جنس طفلها حتى لا تتأثر وتنفعل فيحدث ذلك اضطراباً في صحتها .

ويمكننا أن ندخل في هذا الفصل الإشارة إلى أتماب الأم في تربية طفلها

تعب الرضاعة التي تحدث اضطراباً في توزيع الغذاء بين ما يحتاجه جسم الأم وما يستهلكه الطفل في صورة لبن . ولا تعرف بعض الأمهات تكيف غذاءها ولا تنظيم أوقات رضاعة الطفل فتشعر بالجوع ويلازمها الأرق وعندما تنام تصحو لصراخ ابنها ويحدث ذلك اضطراباً في سلوك الأم ويتغير مزاجها وتصبح ناقمة على زوجها الذي لا يشاركها في تمهينها هذا وكثيراً ما يكون ذلك سبباً في خلاف وتزاع يؤدي إلى انفصال . وتحل بعض الأسر هذه المشكلة بجمل الأولاد تحت إشراف صربية ومرضعة ويؤثر ذلك في إفرازات اللبن عند الأم والتأثير في إفراز اللبن يؤثر في العاطفة . ولعل الكثيرين من الناس لا يصدقون هذا القول ويستغربون متسائلين كيف تكون العاطفة خاضعة لعمل غدد وما علينا إلا أن نقارن هذا بالميل الجنسي . فنجد أن الإفراز في العمليات الجنسية يعود الغدد التناسلية على إفراز كمية معينة من المنى ويدفع الإفراز إلى التصريف حتماً وإلا أحدث الكبت ضرراً . تأتي الأفكار في حالة شاذة وتدفع الشخص إلى البحث عن وسائل الطعام كما أن المنى يدفع إلى البحث عن المرأة ويدفع إفراز اللبن إلى البحث عن الحنو على الطفل .

واضطراب إفرازات اللبن عند المرأة يعرضها إلى الاضطراب العاطفي فتارة تقبل الأم على ابنها بشغف كبير ويتعرض أحياناً إلى خطر من شدة حبها له ومن ميائها إلى الاتصال به فتقبله في كل جسمه وتمضه وتقبله بقوة قد تؤذيه . ولكنها في أوقات أخرى تشمر بفتور بل كثيراً ما ينقلب حنوها إلى قسوة وعنف . ولا تعرف بعض الأمهات كيف توزع عطفها على طفلها لتصبر وقت بكائه وتمرنه وقت هدوئه . وكل هذه الأخطاء تخلف عند الطفل آثاراً وعادات سيئة تتحمل الأم من بعد أتعابها .

لو تدخل علم النفس في التربية الأولى كما تدخل في تربية التلاميذ المدرسي لو فرنا على الأمهات كثيراً من الأتعاب وخلصنا الأطفال من كثير من الآلام والمعانات وصلة الأم بالابن تظل قوية مدى الزمن وأي محاولة للابتعاد والانفصال قد يحدث اضطراباً شديداً . وقد اضطرب تفكير والدتي بعد فراقى وفقدت أصول المنطق السليم ومالت إلى الهذيان واضطرب بعد أربع سنوات من فراقى توازن جسمها البيولوجي لتذهب ضحية انفعال بسيط أثار أشجانها الناشئة عن حنين الأم لرؤية ابنها .



آثار النفس في العمل الإنساني

١ - الرؤى النفسية للعمل الإنساني :

إن موضوع علم النفس ، حسب كلا پاريد ، هو السلوك كما أن موضوع علم الحياة هو التكيف . وأصبحت البحوث النفسية الحديثة تتجه إلى دراسة السلوك والحركة عند الإنسان واتصالها بالوسط الخارجي ، وتغلبهما على المشاكل التي تتطلب حلها مجهوداً ذهنياً أو مجهوداً عضلياً . وصار علم النفس سلاحاً قوياً تستعمله الأمم لتنمية نشاطها ورفع نسبة الإنتاج مع الاقتصاد في المجهود وتفاذي آثار التعب . لقد أصبح علم النفس يخدم العمال باكتشافه الطرق الكاملة لإتقان أى عمل بأقل مجهود ممكن ، ولكي يحتفظ الإنسان بقيمته الإنسانية وصحته الجسمية والعقلية .

وتكون نوع خاص لعلم النفس سمي بعلم النفس الفنى Psychotechnique أو علم النفس الصناعى Psychologie industrielle واتسع الإنتاج في هذا الفرع وألفت كتب عديدة ، وأنشئت مجلات في مختلف اللغات تعالج كلها بتخصص عميق موضوع العمل الإنساني وأسسها النفسية ودرجة التعب في مختلف الأعمال . وإذ يقوم كل علم على قوانين فإن أهم قوانين علم النفس الفنى هي قانون تنظيم الحركة وقانون اقتصاد المجهود ، وقانون التعب وقانون الاهتمام المهني intérêt professionnel وقانون تقسيم العمل .

وايست فكرة هذه القوانين جديدة كل الجدة بل حاول الإنسان في كل العصور الاستفادة من بعضها بطريقة عملية لا تقوم على نظرية واضحة . وما التجاء

الإنسان إلى الآلات إلا تطبيق لبعض الحقائق التي استطاع العلم أن يميزها وأن يعبر عنها . ولناخذ مثلاً من « الشادوف » وهو مستعمل في مصر من زمن قديم : فإنه يدل على محاولة الاقتصاد في الحركة والاقتصاد في الجهود اتقاء للتعب ورغبة في زيادة الإنتاج كمنقل أكبر كمية من الماء من مستوى إلى مستوى آخر دون الطولع والنزول بالجسم كله وحمل الأواني الثقيلة . وكان هذا تطبيقاً لما يسمى بقانون الرافعة الذي يفصل بين قوتين « القوة » و « المقاومة » وجعل الأولى تغلب على الثانية .

نخطو باختراع كل آلة خطوة واسعة نحو علم النفس الفني لأن كل آلة تقوم على قانون من قوانين هذا العلم أهمها اقتصاد الجهود بتقليل الحركة في الزمان والمكان للتقليل من آثار التعب غير أن علم النفس الفني يركز اهتمامه في الإنسان محاولاً فهم حظ كل فرد واستعداداته ويساعد علم النفس الفردي Psychologie individuelle على توجيه كل شخص إلى العمل الملائم له وأصبح للتوجيه المهني دخل كبير في إتقان العمل . لأن الشخص الذي يعالج موضوعاً قريباً من استعداده يستطيع النجاح ويسهل الاهتمام تعلم الحركات الضرورية ويساعد كل ذلك على التكيف السريع .

٢ — الأسس البيولوجية للعمل الإنساني :

وكان الاعتقاد بانفصال الجهود الذهني عن الجهود العضلي من الأخطاء الشائعة قبل تقدم علم النفس التجريبي وما تفرع عنه من علم النفس الفني . وكانت بعض المدارس تعتبر الألعاب الرياضية فرصة لراحة الذهن . ولكن تجارب « موسو » الإيطالي أثبتت أن هذه الفكرة خاطئة . وظهرت الصلة وثيقة بين الجهودين

واستطعت تحت إشراف أستاذى الدكتور يوسف مراد أن أحصل على نتائج ناطقة من تجارب أجريت في معمل علم النفس بكلية الآداب : يمكننا أن نرى بسهولة أثر القيام بعملية ذهنية رياضية على المملم العضلى الذى كان الشخص المجرى عليه يقوم به وأجريت هذه التجربة على الدكتور صبرى جرجس إذ قام بعمل عضلى محصور فى الأصبع الوسطى فى جهاز الإرجوجراف ergographe إلى أن ظهرت عليه علامات التعب أهمها انخفاض الخطوط الدالة على عجز فى سحب ثقل معين حسب دقات مترنوم . وعندئذ طلب منه أن يقوم بعملية رياضية ذهنية . فبعد وقوف قصير استطاع أن يسحب الثقل بقوة أكبر . وبعد ذلك ظهر نقص ظاهر فى القوة العضلية ووقف مدة قليلة بعد انتهائه ليسحب سحباً أقوى من آخر سحب قبل الشروع فى معالجة العملية الذهنية .

لا يمكن إذن أن نفصل بين العمل الذهنى والعمل العضلى ، ولا يوجد عمل من غير انتباه إرادى مهما كان العمل قائماً على عادات . فالعمل هو أعمال موجهة نحو غاية للتغلب على المقاومة وإحداث التغيير . ولا يوجد عمل بأتم معنى الكلمة إن لم يكن الشخص حاضرأ بكل شخصيته ، وإن لم تشارك كل قواه الذهنية والجسمية فى عمله . ومنهج علم النفس التكاملى يساعدنا مساعدة فعالة فى هذا الميدان . وباتجاهنا إلى العوامل البيولوجية النفسية والعوامل النفسية والعوامل النفسية والعوامل الاجتماعية نستطيع أن نكون فكرة واضحة عن العمل الإنسانى وصلته بالتعب .

وأمامنا طريق مضمون للوصول إلى فهم العمل وهو المقارنة بحيث أننا ندرس العمل عند أشخاص مختلفين فى القدرة على القيام بعمل ما . وإذا تتبعنا مراحل عمل نستطيع إدراك أجزائه من غير أن نكون فى حاجة إلى التحليل والتجزىء . وأحسن طريقة لتتبع مراحل عمل هى تصوير العمل كله سينمائياً . واستطاع

Dr. P R Bizé أن يدرس الحركة في الجسم كله عند ما يقوم الشخص بعمل يتطلب حركات اليدين . فعوض أن يضع نقطاً مضاءة على مفاصل اليد والذراع وحدهما وضع بيزي Bizé^(١) عدة نقط مضاءة في مختلف أعضاء الجسم يلتقط الشريط السينمائي حركات الجسم كلها في أثناء عمل الشخص . وترينا هذه الطريقة التكامل الجسمي عند القيام بأي عمل مهما بدا لنا مركزاً في ناحية من نواحي الجسم . والدراسة المقارنة لحركات أشخاص متفاوتين في إتقان العمل توضح لنا المراحل التي تختارها الأعمال الإرادية لتصير أفعالاً عادية . وكيف تصير الحركات متصلة لتكوّن وحدة نسميها العمل . وأهم نقطة نلاحظها في اتجاه الجسم عند العامل المتمرن هي دلائل التضامن المؤدى إلى الارتياح بحيث أن الجسم يكون متمكناً من توازنه متغلباً على الموقف الخارجي ، ويساعد على تأدية الحركة بسهولة كبيرة ليكون الشخص متمكناً من أعضائه متحكماً في كل جسمه ؛ وتكون الحركة مركزة تركيزاً محكماً بحيث أن الآلية تظهر كاملة وما الآلية إلا اندماج حركات مختلفة في نظام واحد .

٣ — عوامل الإرادة في العمل :

ليس النشاط النفسي غير الصراع بين الجسم والبيئة الخارجية ، ولا يكون الصراع مؤدياً إلى التغلب إلا إذا شارك الجسم كله في الفعل مهما بدا العمل مركزاً ومحصوراً في ناحية خاصة من الجسم فالجسم كله يعمل ، ولا يمكننا أن نحصر العمل في منطقة معينة من الجسم ، ولهذا نستطيع أن نقول إن كل أعمال

P R Bizé : Analyse de quelques composants de l'acte manuel (١)
Le Travail humain, Tome 7 1939 p 273

المعمل إرادية لأن الإرادة اشتراك الجسم كله لبذل مجهود . لهذا السبب نلاقى في كل قيام بعمل جديد مشقة جسمية ونشعر بتعب كبير ؛ ويتطلب هذا العمل وقتاً طويلاً ليصير القيام به سهلاً . ولا ننسى أن كل عمل جديد يتطلب عدة عادات قديمة نتعلمها منذ الصغر فإن تقدم المحاكاة عند الإنسان وبالخصوص تقدم التكوين الإرادى للأفعال ، يرجع إذن إلى تطور المناهج وتطور الطرق الفنية التي هي عادات كوسيلة تسهل الاكتسابات العالية . ففي الطفولة الأولى تكتسب عادات الحركة الإرادية لمختلف أجزاء الجسم ولليد وأعضاء الخلق على الخصوص وتتدخل العادات الأولى (عادات اليد) من بعد ، في استعمال الأشياء والآلات ، ويسهل هذا الاستعمال بدوره اكتساب عادات فنية جديدة ، مثل الصناعة fabrication والرسم ... الخ^(١) .

وهكذا فإن كل الأفعال الجديدة ترى إلى ترابط يصبح بكثرة التمرين لا شعورياً أى تحاول الأفعال أن تصير عادات . ولا شك أن انقلاب الأفعال الجديدة من إرادية إلى عادية هو عمل « جسمى - نفسى » ولا يمكن لأى عمل ان يكون خالياً من العوامل النفسية لأن أهم ما فى العمل هو الاتجاه الذى يعطى لأجزاء العمل وحدتها وترابطها . ويتملم الإنسان على الخصوص بتحقيق معنى الفعل الذى يأخذ عن الآخرين أو يكونه من نفسه ، ولهذا يقال مراراً إن المادة تتكون من أفعال إرادية وتصير شيئاً فشيئاً لا إرادية^(٢) . كما أن النموذج حسب جيوم Guillaume نفسه يساعدنا على التحليل والتركيب .

العمل إذن سلسلة طويلة من الأفعال يحاول الشخص أن يصل بها إلى التغلب على موقف خارجى ، فيكون الشخص فى حاجة إلى نشاط ذهنى ظاهر

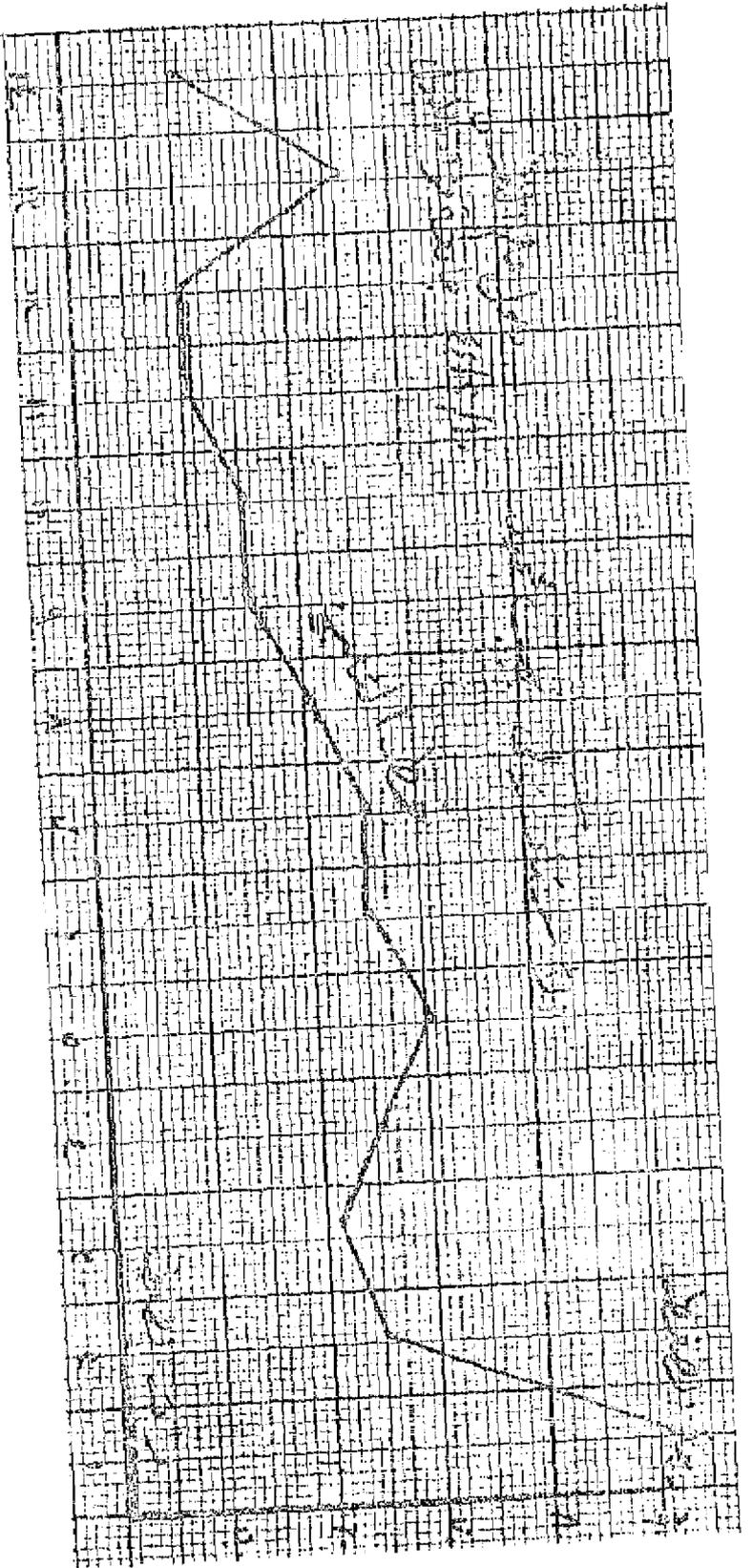
(١) P, Guillaume : La formation des habitudes Paris Alcan p 72

(٢) نفس المرجع ص ٧٠ .

أو ضمنى يقوم به هذه الأفعال . ومهما كان العمل آليا فيكون الشخص في حاجة إلى انتباه يظهر عليه أقل تغير في الموقف الخارجى وأقل صعوبة تعترض سير الأفعال وارتباطها والعمل المادى يرتكز على انفعال أكبر . وتكون الغاية ، فى الغالب ، قريبة تلبى حاجة سريعة ، ويمكن أن نقول إن الفعل المادى الذى لا يلقى الشخص صعوبة فى القيام به يكون نتيجة النزوع الطبيعى للجسم ليلبى حاجاته . ويرجع إلى توازنه الطبيعى . وأما العمل وهو الفعل الذى يحاول الشخص أن يحقق به غرضاً بعيداً أو يتغلب به على صعوبة فإنه يقوم على الإرادة . ولذلك يكون العمل شاقاً ويتطلب مجهوداً أكبر ويشعر الشخص أثناء القيام به أنه يقاوم وأن كل خطوة تؤدى به إلى التعب النهى والتعب المضل . وقيل إن تعود القيام بحركات يقضى على التعب ولكن التعود إن كان ينقص التعب فهو لا يتلفه وقيام الشخص بأى عمل عضلى أو ذهنى يحدث تعباً ، وقد يتعود الشخص تحمل هذا التعب وقت العمل ولا يشعر به إلا فى آخر العمل .

٤ -- التعب فى علم النفس :

وتساعدنا هذه النظرية التكاملية للإنسان على فهم التعب وهو موضوع مهم فى دراسة النشاط الإنسانى؛ فموامل التعب لا يمكن أن تحصر فى الناحية الفسيولوجية وحدها لأننا نلاحظ أن الشخص قد يتعب من عمل لا يتطلب مجهوداً فسيولوجياً كبيراً ويرهق ذلك العمل الجسم ويستنفد كل القوى . كما أن أشخاصاً قد يستمرون فى عملهم ويعرضون جسمهم للضرر دون أن يشعروا بتعب . وذلك لأن الغاية التى يتقدرون قيمتها قد تدفعهم إلى العمل . فالمامل النفسى يتلف المشور بالتعب ، وقد تكون هذه الغاية قاعمة على تقدير الغير له أو إرضائه لشخص معين ، ولا بد من معرفة أسباب التعب وتتطلب الحركة الممقدة تكييفاً دقيقاً وتتطلب مجهوداً جسمياً أقوى



(رسم ٦)

يبين هذا الرسم أن الشخص بدأ يبذل جهوداً قوياً تظهر في شدة الضغط المقدرة بـ ٩٠ درجة بواسطة جهاز الديناموجراف . وتزل الجهود في التجربة الثانية إلى درجة ٦٥ ، وهذا دليل على أن الدرجة الأولى لم تكن معبرة عن الجهود الطبيعي المجهود عابه واستمر المجهود ما بين المرة الثانية والثامنة بين درجتى ٦٠ و ٧٠ وبمطابق المنحنى الجاهز بين هذه الدرجات أقرب صورة إلى الجهود الطبيعي للشخص . وتزل الخط بعد ذلك في المرات الخمس التالية إلى ما بين ٦٠ و ٥٠ — وبمر هذا الخط عن النمب وينمو بأحداره البطيء طبيعياً وإن كان الخط المبر عن التجربتين الأخيرتين بين أنه كان لدى الشخص وفي من المجهود بذله دفعة واحدة يرجع إلى الدرجة السفلى وهي ٥٠ .

وإذا استثنينا التزول النهائي الأول الذي يدل على الانخفاض الطبيعي في كل شخص عندما يقدم على أى عمل فلاحظ أن المنحنى يعبر عن اتجاه طبيعي لهول عند الشخص . وكما كان التزول نهائياً في المنحنى يكون الخط مبراً عن مشنودة واضطراب نفسى راجع إلى عجز الشخص عن التصرف في نشاطه ووجهه وتنظيمه .

ولكن الحركة الآلية البسيطة قد تحدث سأمًا ويعوق هذا السأم الشخص عن الاستمرار في العمل ، فيحتاج إلى تغيير الحالات الشعورية بوسائل أخرى مثل الغذاء أو حركات الأعضاء بحيث يكون الجسم كله متنبهاً لإيقاع الحركة البسيطة .

وتفيد دراسة التنب وأسبابه فائدة كبيرة في إظهار الطرق لخفض كمية الآفات والحوادث accidents ولا يمكن لهذا الموضوع أن يفهم إلا إذا راعينا التضامن الموجود بين الميادين الثلاث للنشاط الإنساني وهي الناحية الفسيولوجية والناحية الاجتماعية والناحية النفسية . أما الناحية الأولى فإنها تظهر في صورة مرض العامل وضعف جسمه الذي يجعله غير قادر على التغلب على الموقف الخارجى ، فيكون المرض سبباً في وقوع الحوادث . وهذا المرض قد لا ينحصر في ضعف الحالة المتوقف عليها العمل فقط ولكن قد يكون راجعاً إلى ضعف الجسم عامة وشعور الشخص بانفكاك في العضلات يؤدي إلى عدم الضبط والدقة في العمل فتسكون الحركة مضطربة غير مترابطة ويكون الفعل بطيئاً غير متكيف مع الخارج ، فتقع الحادثة .

وأوضح جيوم العامل الاجتماعى في فهم العمل ، وقال إن العمل المسكون من أعمال في شكل أنموذج يؤخذ بالتقليد عن الآخرين . وللعوامل الاجتماعية أهمية كبرى في سير العمل حتى عند العمال الذين صارت الأعمال عادات ثابتة عندهم ، فوجود العامل في عدد معين من العمال الآخرين وعلاقته بهم كلها عوامل تؤثر تأثيراً كبيراً على سير العمل . وقد أصبحت بعض المبادئ الحزبية محرّكا كبيراً إما لدفع العمال إلى العمل وإما لتأخيرهم عن العمل . وقد اتضح العامل الاجتماعى في السنتين الأخيرتين إذ كثرت الاضطرابات في مختلف نواحي العالم . وأصبحت فكرة التضامن بين العمال سلاحاً قوياً بعيد المدى قد يصل إلى تغيير الحكومات . وتظهر صلة الفعل بالعوامل الاجتماعية في بعض الاضطرابات التي

تأتى من صلة الشخص بالآخرين . قد تكون عند الشخص فكرة ثابتة عن سوء نية الناس نحوه . وشخص آخر تضغط عليه انفعالاته نحو أشخاص آخرين فتكثر لديه حركات طائشة ويصبح غير صالح لأى عمل ويكون من الخطر على حياته تكليفه بأى عمل يتطلب دقة مثل صراقة آلة كبيرة . لأن هذا الشخص ولو كان قادراً على القيام بجزء من العمل فإنه يكون ممرضاً للتعب بسرعة كبيرة ، ولا يمكنه أن يستمر في بذل أى مجهود مدة طويلة .

وقد يرجع الحادث إلى الضعف النفسى كتسلط فكرة ثابتة أو قلق يحدث تشتت الانتباه ، فيكون الشخص ممرضاً إلى الشرود الذهني ويقطع ذلك صلة الشخص بالخارج وينقص التكيف فيحصل الضرر . كما أن العامل قد يكون متوهماً أنه مظلوم وأنه لا يأخذ معدل تعبه فيتمدد الإفساد أو يبحث عن المرض لكي يفر من العمل . وتؤدي هذه الحالة إلى وقوع حوادث كثيرة خصوصاً إذا كان يعلم أن الحادثة التي تصادفه وقت العمل تعفيه من العمل ، مع أخذ الأجر والتعويض .

وقد قسموا العوامل المؤدية إلى الحادثة إلى قسمين :

- ١ - عوامل خارجية راجعة إلى الآلة .
- ٢ - عوامل شخصية ترجع إلى ذات الشخص في جسمه وفي نفسه .

وأرى أن هذا التقسيم صوري ، لأن المشكلة في علم النفس الفنى هي تغلب الشخص على الموقف الخارجى . وقد نمر عن هذا التغلب بقولنا إن العمل كفاح الشخص مع الخارج . وهذا الكفاح يبدأ حسب النمو جسمياً عضلياً ثم ينتهى ذهنياً كما هو السير الطبيعى لكل تكوين سيكولوجى . إذ يبدأ الطفل التفكير بالمرحلة العملية ثم ينتهى إلى مرحلة التفكير الرضى . وليست الآلات إلا وسائل تغلب التفكير الرضى على التفكير العملى ، فيستعمل الشخص فكره ليقبل ما يمكن من

الحركات والمجهود العضلي . واستعمال الآلات يدل دلالة واضحة على درجة النضوج العقلي وما علينا إلا أن نرى سلوك السنغال في غرب إفريقيا ، الذين يستعملون آلات النقل ذات العجلة الواحدة ، فهم يحملونها على الرأس بعد ملئها عوض دفعها أو جرّها على الأرض . فاستعمال آلة الجحر يتطلب مراعاة السير في طريق معين وهو الطريق المعبّد كما يتطلب أيضاً توازناً معيناً لتوجيه الآلة فنجد العوامل الذهنية تزيد كما أن الآلات الحديثة في المصانع الكبرى كلها توفر مجهوداً عضلياً على حساب مجهود ذهني .

وقد يكون التعب راجعاً إلى نقص في الذكاء . فيشعر الشخص بصعوبة فهم الموقف الخارجي . وقدمت دراسة كوهلر Kohler على القردة ، ودراسات A-Rey على الأطفال خدمة كبرى في هذا الميدان واستطاعت N Kohts أن تدرس الأعمال عند القردة في استعمال الآلات فوجدت أن بعض الأعمال تتطلب عشرين حركة للأصابع من حيث الشكل ، وست حركات مختلفة من حيث الاتجاه وثلاث حركات من حيث القوة ودراسة موقف الطفل من الآلات ، وطريقة حله للمشاكل الخارجية التي تتطلب عملاً دقيقاً ساعدت مساعدة كبرى على الوصول إلى التمييز بين البساطة والتركيب في الفعل . ونرى من هنا أن علم النفس المقارن يساعدنا على معرفة طرق استغلال المجهود الإنساني . وأهم شيء نستطيع استخراج من هذه الدراسة هو أهمية عامل الذكاء . وقالت كوهتس Kohts إن التجربة الأولى في أثناء العمل بآلات بسيطة هي التي تتطلب أطول مدة من الزمن ، ولكن عندما يقتضي الأمر استعمال مجموعات من الآلات المركبة فلا تتطلب التجربة مدة أطول . فالصعوبات الكبرى في الحالة الأولى تقوم في أول العمل على فهم دور الآلة .

وأما في الحالة الثانية ، فإن الصعوبة الكبرى ترجع إلى العوامل العارضة من

تعب وشروء الدهن ونسيان تسلسل الحواجز (١) .

وقد لاحظت كوهتس أن التردد إما أنه يقوم بعمل كله نشاط وإما أنه يرتاح ويبدل كل ما في وسعه من قواه من أول العمل عندما يكون جسمه مرتاحاً وأن اضطراب النجاح يبدأ يظهر في وسط العمل وآخره . ونستطيع تتبع صلة الانتباه بالعمل وتظهر هذه الصلة قوية عند القردة فإننا نلاحظ أن أقل شروء للدهن يؤدي إلى تعطل العمل وتأخر حل المشكلة (كوهتس ٤٣٤) وزيادة على ذلك نجد القرد في محاولته الحركية مقيداً بمحدود دائرة الانتباه ونجد القرد يتأخر في تعلم الحركة وفي القيام بعمل جديد ، لأنه لا يرى النتائج الطبيعية لأفعاله ... ويكون القرد بهذا عاجزاً عن القيام بعمل حقيقي لأن كل عمل يقتضي معرفة غاية معينة يرمى إليها الشخص . فلا بد من أن يكون اتجاه سابق يوجه الحركة وهذا الاتجاه يكون قادراً على التغلب على الحركة فهو اتجاه ذهني وتنفيذ عضلي في نفس الوقت . فالعمل قائم إذن على الانتباه الإرادي .

٥ — الانتباه الإرادي في علم النفس الفنى :

وقد تعمق لاهي J M Lahy في بحث علاقة الانتباه الموزع وأثره على التعلم ومدة الاستجابة (٢) وليس موضوع علم النفس الفنى غير دراسة الصلة بين الانتباه والآلية وطرق الانتقال من أحدهما إلى الآخر . ويؤكد لاهي Lahy أن حالات الانتباه هي أقوى مظهر لتأزر النشاط العصبي وإن كنا الآن لا نستطيع أن نوضح طبيعة هذا التأزر (Lahy 131) ، ولذلك يتكلم عن الانتباه الموزع الذي يظهر في أنواع مختلفة في الجسم ، وقد يظهر أيضاً في التركيز الذهني في

(١) N, Kohls Les attitudes motrices adaptatives du singe inférieur (١)

J, de Psy 1930 P 421

J, M, Lahy Le travail humain Tome VI 1938 p 139 L attention diffusée (٢)

الوقت الذي يظهر فيه كجهود عضلي . وقد بين Ch, F, Harding في بحثه عن سلوك العمال الصناعيين أن التغيرات الكبرى الموجودة في الإنتاج راجعة إلى كمية العمل ودرجة التعب والراحة . وقد لاحظ وياط Wyatt 1923 أن الأجازة آثاراً كبرى على الإنتاج ووقف وياط Wyatt 1920 على التغيرات الفردية في إنتاج العمال في أنواع مختلفة للعمل ليحدد في أي نوع من العمل يكون العنصر الإنساني أكثر أهمية ولا شك أن العنصر الإنساني هو العامل الذاتي أو الانتباه الذي يظهر في الجهود الذهني والجهود العضلي . ولذلك لاحظ أن وجود شخصية بارزة من بين العمال يؤثر على العمال الأقربين تأثيراً كبيراً ونلاحظ أن هذا التأثير يظهر على الخصوص في العمال الذين يكونون بجواره ، وتكون النتيجة أن هؤلاء لا يستطيعون أن يواصلوا عملهم بدقة من أثر شرود الذهن .

ونستنتج مما تقدم أن علم النفس الفنى يدرس العمل الإنساني وخاصة الصراع بين الجهود « النفسى - جسمى » وبين الوسط الطبيعي الوصول إلى التكيف والتغلب على كل المقاومات وليصل الإنسان إلى نتائج تفيد في حياته . وقد انتهى كوهنيس إلى أن العمل لا يوجد إلا عند الإنسان . ولكن المقصود من العمل هنا هو العمل بمعناه الضيق وهو الحركات المنظمة الموجهة توجيهاً دقيقاً . ولكن العمل يوجد لدى كل الحيوانات ، فكلها تعمل لأنها كلها تكافح لتعيش ، والعمل هو ما يصحبه التعب وما يحتاج القائم به إلى راحة بعد مدة من العمل ليستعيد نشاطه وليس من الضروري أن يكون العمل مكوناً من حركات إذ نجد نوعاً من العمل لا يقوم على الحركة ، وهو العمل « الستاتيكي » إذ يقتضى أنواعاً من العمل الثابت مثل مد الذراع مدة طويلة من الزمان من غير حركة ، فلا شك أن هذا العمل أصعب من أنواع العمل الحركي ، لأن الشخص يشعر بتعب أكبر في مدة قصيرة . والعمل الستاتيكي قصير وإنتاجه ضئيل (١) .

نرى بعد هذا أن الحقائق النفسية تلتقي لنا ضوءاً على سير النشاط الطبيعي عند الإنسان فلا يمكن استغلال المجهود الإنساني دون إرهاق العامل إلا إذا تساهلنا بالحقائق العامة لاختيار العامل الممل الملائم لاستعماده « النفسى - جسمى » ومواهبه الطبيعية الفطرية . وقد أثبت علم النفس التجريبي أن الأفراد يختلفون اختلافاً كبيراً فيما يختص بالإقبال على أنواع العمل المختلفة . وذلك راجع إلى أن استعداد الأشخاص من ناحية التعب يختلف كل الاختلاف .

والتجارب التي أجريت على الأشخاص عند قيامهم بعمل الإصبع الوسطى كعمل ثقل معين حسب إيقاع معين بينت فروقاً واضحة . وطريقة التعب تظهر عند نفس الشخص بنفس الطريقة مهما كان الثقل الذي يحمله الشخص لإظهار التعب ومهما كانت الوسيلة ، لأننا نجد أنفسنا نسير حسب نفس المنحنى الذي يعطيه الجهاز : رسام الحركة dynamographe الذي يستخدم كل عضلات اليد والذراع (رسم ٦) وإن كان هناك شيء يحدث فرقا ، فهو الإيقاع الذي يسير عليه الشخص في عمله سواء كان ذلك في رسم الممل المركز في إصبعه أو العام في اليد والجسم كله وذلك لأن الإيقاع يعطى للشخص فرص استرجاع القوى .

وهكذا نرى تجريبياً أهمية تجزيء العمل ونرى أيضاً أن لكل شخص اتجاهها خاصاً في بذل مجهوده ، وهذا الاتجاه متلائم مع طبيعته وخلقه وتكامل شخصيته ، فلا يمكننا أن ندرس العمل وحده عند الإنسان من حيث تركيبه الجسمى العضلى ، فلا بد إذن من أن تكون دراسة العمل قائمة على أسس نفسية .