

(٣)

الأرق

مشاكل النوم لا حصر لها . فهناك بلا شك من ينامون أكثر مما ينبغي ، كما أن هناك من ينامون أقل من القليل ، وكل من الحالتين غير طبيعية . وعندما ما يكون النوم زائداً فإنه يسمى « إفراط في النوم » ، ومن أهم أشكاله الغيبوبة ، كما يظهر أيضاً لدى مرضى التهاب الخمول للمخ ، وبعض حالات أورام المخ ، والزهرى ، والتسمم البولي . على أنه لما كانت هذه الحالات استثنائية ، فسوف أقصر حديثي على عدم النوم بما فيه الكفاية (قلة النوم) ، أى . . . الأرق :

• أولئك الذين يظنون أنهم لا ينامون على الإطلاق . . . إنهم لا يصيبون شيئاً من النوم بتاتاً ، وطبعاً سمعت الكثير عن ذلك .
• « أما أنا ، فلست أنام لحظة واحدة طوال الليل . . . إننى أسمع ساعة الحائط فى كل مرة تدق فيها » .

• « أراهن أنتى لم أذق طعم النوم أكثر من ساعة طوال الشهور الثلاثة الأخيرة » .

• « لقد بقيت عشر ليال كاملة متيقظا تماماً ، دون أن تغمض عيني » .

ولاشك فى أن هناك أشخاصاً ينامون قليلاً جداً . أو ينامون نوماً مضطرباً جداً ، كما توجد حالات أرق كامل تقريباً لفترات مؤقتة ، ولكن الواقع أن الغالبية العظمى من الذين يشكون الأرق الدائم الكامل ، يكذبون دون أن يقصدوا . إنهم « مسهدون زائفون » .

والواقع أن كثيراً من الناس يشعرون بافتقاد الراحة ، فيستنجون من ذلك أنهم لم يحظوا بنوم إطلاقاً .

أيمكن للإنسان أن يعيش بلا نوم فترات طويلة ؟

سبق أن كلمتك في هذا الموضوع ، وأخبرتكَ بأن تأثيرات الأرق الطويل تعرضت للدراسة وقد ثبت أن السهاد الطويل يؤدي إلى تسمم حقيقى للمخ ، يصاحبه ظهور عيَل وآفات . وكقاعدة عامة ، فإن فقدان الوزن من أهم العلامات الموضوعية للأرق ، وسرعان ما يتجلى تعب الأعصاب . والأرق يُنتج بالمثل اضطرابات في الشخصية ، والقلق ، وفقدان الذاكرة ، كما يؤدي بطبيعة الحال إلى هبوط في طاقة العمل .

وهناك مئات من أنواع الأرق . ولوسئل عدة أشخاص ، لما خرجت إجاباتهم عن الأنماط التالية :

- «إننى أستغرق في النوم بسرعة جداً . ولكننى أستيقظ بعد ساعة ، ولا أتمكن من النوم ثانية » .

- «أنا أنام جيداً جداً لغاية الساعة الرابعة صباحاً ، وعندئذ

أستيقظ ويستحيل على النوم بعد ذلك » .

- « سواء أويت إلى الفراش في الساعة العاشرة ، أو في منتصف الليل ، فإنني لا أستغرق في النوم قبل الثالثة صباحاً . ولذلك أحتاج إلى مجهود شاق لكي أنهض . . . » .

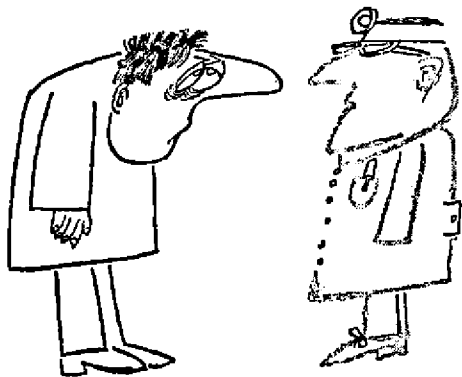
- « ما إن أستيقظ في الليل ، حتى يبدأ عقلي في التفكير في مختلف الأشياء التي يبدو التخلص منها شبه مستحيل . . . » .

- « إنني أخاف دائماً أن يتعذر عليّ النوم ، بحيث أفضل ألا أذهب إلى الفراش . . . »

- « الكوابيس تطاردني كل مساء . . . فكيف تتوقع مني أن أفكر في دخول الفراش ؟ »

تصنيف أسباب الأرق :

الحديث عن الأرق معناه مناقشة أسبابه . ولما كانت هناك أنواع كثيرة من الأرق ، فإن أسبابه بالتالي كثيرة بالمثل . ولهذا أقسمها إلى مرتبتين عامتين : أسباب بدنية ، وأسباب نفسية .



الأرق الناتج عن الألم :

• على رأس المرتبة الأولى للأرق ، نجد عادة أولئك الذين يعانون من قصور في التنفس . وهؤلاء هم المصابون بالنزلات الشعبية والسل والربو ، وبوجه عام جميع من يعانون من عُسْر التنفس وهم ليسوا في الواقع من المؤرقين بالمعنى الصحيح للكلمة ، فقد كان بإمكانهم أن يناموا نوماً طبيعياً . ولكن النوم يتعثر عليهم لأن رئاتهم ، المحلوة بالإفرازات ، تصرّف محتوياتها بصورة مستمرة . لذلك يضطرون إلى الجلوس في فراشهم ، محاولين أن يجذبوا أنفاسهم . فهم يسعلون ، ويبصقون ، ويبدلون جهوداً هائلة لتحسين تهوية رئاتهم .

• وآلام الظهر تسبب الأرق عموماً . والعمود الفقري مُعرّض للكسور وانتقال الفقرات والأورام ، وإن كانت هذه الحالات نادرة . ولكن الأعم هي حالات داء النقرس والانزلاق الغضروفي . وأغلب الآلام يكون موطنها فقرات الرقبة (القفا) ، حيث يصبح مركز الفقرات الغضروفية أكثر ليونة أو جفافاً ، كما قد تحدث شروخ أو

تآكلات في محيط هذه الفقرات . كذلك فإن آلام النقرس . .
اشتدت تتسبب في التعب وعدم الراحة . ومن الجلى أن النوم يتعذر
على من يعانى من « نوبة النقرس » .

وعلى ذلك ، فإن شفاء الأرق يعتمد في هذه الأحوال على علاج
النقرس . فيجب على المريض أن يستشير طبيبه ليدله على أفضل
الطرق للتخلص من آلامه التى تعذبه . وعادة يكون من الممكن
التخفيف لدرجة ما من آلام النقرس ، عن طريق ممارسة بعض
تمارين مناسبة قبل الذهاب إلى الفراش . وأنا أقترح مثلاً تمارين
خاصة لشدة العمود الفقرى ، يمكن للمريض أن يقوم بها بسهولة في
مترله ، تحت إرشاد الطبيب بالطبع . ويتلخص الأمر في استخدام
ياقة خاصة ، تثبت في السقف بوساطة حبال وبكرات . ويقوم
المريض بشدة عموده فقره بأن يجذب الحبال برفق ، إلى أن يصل إلى
الدرجة التى حددها له طبيبه أو أخصائى العلاج الطبيعى . وسوف
يرشدك الطبيب أيضاً إلى ظروف النوم التى يجب أن تلاحظها عندما
تأوى للفراش . وفي حالات خاصة من النقرس ، قد يؤدى الوضع

المشود أكثر من اللازم إلى زيادة الألم ، ما لم يكن السبب في الزيادة هو عدم ملائمة درجة رطوبة الجو أو البرودة أو الحرارة أو أى سبب آخر .
والرقبة المتصلبة قد تسبب الأرق أيضاً بسبب الخفقان ، والقلق ،
والاضطرابات الكبدية . إلخ . ولا يجب أن ننسى أن الرقبة هي المكان
الذى يمر خلاله الشريان الكبير المسمى بالشريان السباتي ، والوريد
الوداجي ، وعدة أعصاب ومجموعات هامة جداً من العقد السميتاوية .
وهكذا نرى أن العوامل المؤدية إلى الأرق في حالة النقرس متعددة جداً ،
مما يستدعى بذل الكثير من المحاولات والتجارب لمنع الآلام الدائمة
من إعاقة النوم .

• كذلك هناك كثير من الأمراض التى تسبب آلاماً مبرحة
لدرجة تمنع النوم ، ومن أهمها آلام المعدة ، وآلام الكبد ، والروماتيزم ،
والتهابات الأعصاب .

ومن الطبيعى أنه فى كل هذه الحالات لا يكون الأرق هو ما يجب
علاجه ، وإنما الأمراض التى تسبب الأرق ، وبذلك يكون الطب
هو المختص بها .

الأرق الناتج عن التسمّم :

نفس الشيء يقال بهذا الصدد : فالسمّ هو ما يتطلب الأمر إبطال مفعوله ، وعندئذ يخنق الأرق من تلقاء نفسه . وفي الحياة الحديثة ، تحتل المشروبات الكحولية والقهوة والتدخين رأس قائمة السموم . وهناك أيضاً التسمّم الناتج عن الأدوية المتعاطاة خلال اليوم . وأعتقد أنه من العبث أن أزيد في هذا الصدد ، ففي هذه الحالة ، كما في الحالات السابقة ، ستؤدي إزالة السم إلى علاج الأرق !

الأرق بسبب الإرهاق :

التعب العادي (الإرهاق العادي) يؤدي إلى النوم ، ولكن التعب الزائد يمنع . والأسباب هنا بدنية وعقلية في وقت واحد . فخلال النهار ، يعاني ملايين الناس من الإجهاد ، والإثارة العصبية ، والعمل المضني الذي لا يناسب شخصياتهم . وهنا يؤدي الإنهاك

المفرط إلى حالة حقيقية من التنبيه المفرط للجهاز العصبي . هذه هي الأوقات التي يقول الناس فيها : « إننى أشد تعباً من أن أنام . . . » . وهذا يعنى أن المرء فى تسع حالات من عشر ، يظل متوتراً ، لأن مشاكل اليوم تظل « تدور » فى مخه أثناء محاولاته النوم .

وبهذا ينضم الإرهاق الزائد إلى مملكة التسمم : فهو بكل بساطة تسمم للأعصاب . وحالما يرقد الشخص الذى يعمل أكثر من اللازم لكى ينام ، يزداد نشاطه العقلى كمية وكثافة عن ذى قبل . لماذا ؟ لأن السكون يحوطه ، ولا يكاد الجسم يستطيع الاسترخاء ، بينما يصبح العقل شبيهاً بالعجلة التى تدور يجنون حين تحركها دَوَامات من الماء متعددة الاتجاهات .

وهكذا ، فإن « طريقة الحياة » هى التى تحتاج إذن للعناية ، وهو ما سأتكلم فيه فيما بعد .

الأرق بسبب الطعام :

كل إنسان يعرف أن وجبة الطعام التي « تُثْقِل » على المعدة لا تساعد على النوم المريح . فالليل يصبح طويلاً تتخلله الكوابيس . ومن الواضح أن النوم ، في هذه الحالة ، يتوقف عليك أنت وحدك .

• فقبل كل شيء ، عليك أن تتفادى المنبهات مع وجبتك المسائية . كذلك تفادِ المأكولات صعبة الهضم ، مثل « الصلصات » والدهنيات ، ولحوم الصيد ، والأسماك ، والمحار . وكقاعدة عامة ، فإن النوم يأتي حين يعمل الهضم بصورة عادية .

• كذلك فإن كل شيء يعتمد على عاداتك . فإذا تناولت وجبة عشاء متأخرة ، ولم تريض قليلاً قبل الذهاب إلى الفراش ، فأغلب الظن أن نومك سيكون سيئاً - هذا إذا نمت على الإطلاق ، في الواقع .

• إذن فالأمر يتوقف عليك ، لكى تعيد تنظيم يومك . تَعَشَّ مبكراً ، و اترك وقتاً كافياً لهضم وجبتك قبل أن تذهب للنوم .

• ربما أحسست بالجوع قبل النوم مباشرة . فعليك - قبل كل شيء- أن تتحاشى إغراء المأكولات الدسمة . بوسعك أن تأكل تفاحة مثلاً ، أو قطعة من البسكويت ، ولكن بشرط أن تمضغها جيداً . ولكن إياك أن تقلد شخصيات الأفلام الفكاهية ، الذين يُغيرون على الثلاثة ، فينهشون « سندويتشات الجمبرى » مثلاً .

هنا ، إذن ، يكون علاج الأرق فى يديك أنت . وعلى ذلك فهو يتوقف عليك . أما إذا لم تفعل شيئاً واستمر الأرق ، فلا تلومن إلا نفسك .

عدم انتظام مواعيد النوم :

« ليس لى موعد محدد للنوم . . أحيانا الساعة العاشرة مساء ، وأحياناً الثانية صباحاً . . وأنا أقرأ فى الفراش ، أو أستمع إلى الراديو ،

ولا أتذكر أنني انتظمت أسبوعاً واحداً في النوم في ساعة معينة كل ليلة . . .
إن عدم انتظام مواعيد النوم لابد أن يؤدي سريعاً إلى الأرق .
وهنا أيضاً ، فإن أسلوب الحياة هو الذى يحتاج إلى تغيير . فإذا كانت
الساعة التى تذهب فيها للنوم غير منتظمة بالمرة ، وإذا كنت معتاداً
هذه الفوضى ، فلا فائدة بالمرة من أن تقول لنفسك : « ابتداء من
الغد ، سأكون في السرير من الساعة الحادية عشرة تماماً ! » . . . والواقع
إنه من العبث تماماً أن يستبدل المرء فجأة عادات جديدة بعادات قديمة .
وإلا فإن كيانه كله لأبد أن يثور ضده ، وهذا يؤدي بدوره إلى الأرق .
لذلك يجب التدرّج في الوصول إلى مواعيد منتظمة للنوم . إنها مسألة
تدريب . هب أنك تذهب للنوم أحياناً الساعة العاشرة مساءً ،
وأحياناً أخرى الساعة الواحدة صباحاً ، فما الذى ستفعله ؟ . .
حاول تدريجياً أن تقترب من الوقت المثالي ، ولنقل إنه الحادية عشرة .
حاول ذلك بلطف ، يوماً بعد يوم . اقترب من الموعد المثالي ربع ساعة
أو نصف ساعة في كل مرة . ولكن لا تفعل هذا بغتة ، وإلا كنت كمن
يحاول أن يعكس حركة السيارة إلى الخلف ، وهي منطلقة إلى

الأمم بأقصى سرعتها . إذ يجب أن تكون حركة « الفرمة » تدريجية .
على أنه ينبغي كذلك أن يكون لك من قوة الشخصية والإرادة ما يجعلك
تستمر في هذا التدريب ، الذي يهدف إلى أن تذهب للفراش في موعد
محدد منتظم .

الأسباب العقلية للأرق :

هناك ، قبل كل شيء ، ما أسميه الأسباب « العظمى » . وأقصد
بها الهواجس ، أو الأفكار الثابتة ، وعوامل القلق الرئيسية . وفي هذه
الحالات ، يرتبط علاج الأرق بعلاج السبب . فيتعين إذن على
المصابين بالأرق أن يذهبوا إلى محلّ نفسي لكي يستأصل الهموم
اللاشعورية التي قد تجتاحهم في سكون الليل أكثر مما تفعل أثناء
النهار .

وهناك قاعدة أساسية حتمية للنوم « العقلى » : يجب أن يكون العقل

حرّاً طليقاً من جميع المشاغل ، ويجب أن يكون العقل خالصاً من ٨٢

كل توتر ، ويجب أن يشعر العقل نفسه بالاطمئنان .
فما هي إذن الأسباب العقلية الأكثر شيوعاً لقلّة النوم ؟ .

الأرق نتيجة الخوف من الأرق :

لا يلبث الخوف من الأرق أن يصبح رد فعل لا إرادي مكثف ،
فكما يكون لدى بعض الناس هواجس التعب ، فتمنعهم من أداء كمية
عادية من العمل بينما في استطاعتهم الأداء بكل سهولة ، كذلك
يعاني الكثيرون من نوع من الأرق المحتمل . بل قد يمكن القول بأن
الموضوع يتضمن نوعاً من الإيعاز الذاتي . فحالما يدخل هؤلاء الناس
الفرش ، يبدأون - بوعي أو بلا وعي - في التفكير على النمط
الآتي :

« يا للسماء ! .. أغلب الظن أن هذه ستكون ليلة جديدة
بدون نوم » .

ولكن الخوف من الأرق يمكن بالطبع أن يأخذ أشكالاً أخرى .
وأكثر هذه الأشكال شيوعاً هو الآتي : شخص يعرف أن عقله يعمل

مثل آلة تدور بأقصى سرعتها ، بمجرد أن يستيقظ . فإذا انتابه الأرق ،
 فسرعان ما يضحّم خياله هموم النهار ، حتى تصل أحياناً إلى مرتبة
 الهواجس . هذا الشخص يفكر حالما يدخل الفراش : « يجب أن
 أنام ، وإلا فإن عقلي سيستمر في الجرى حتى يحترق » . ثم يستطرد
 منطقته كما يلي : « يجب أن أنام . . من الضروري جداً أن أنام . . .
 يتحتم عليّ أن أستغرق في النوم . . » . والنتيجة ؟ . . بدلاً من أن يصل
 إلى الاسترخاء الذي لابد منه للنوم ، فإنه يزداد توتراً بسبب « رغبته في
 النوم » . وبدلاً من أن يترك نفسه « على سجيتها » ، فإنه يكافح
 ضد الأرق المحتمل . وهذا هو أفضل الطرق لإحداث تركيز مبالغ
 في العقل على هاجس « يجب أن أنام » ، فيرتفع ضغط الدم ،
 ويختل إيقاع التنفس . وهكذا فإن هذا الإنسان يفعل لاشعورياً كل
 شيء ممكن لتنبية نفسه ، حالما يأوى إلى الفراش . ومرة أخرى . أكرر
 أن هذا شكل من أشكال الإيعاز الذاتي ، الذي سرعان ما يتحول إلى
 رد فعل لا إرادي مكيف .

الخوف من الظلام :

ويعاني منه الكثير من الناس ، وغالباً ما يكون القلق أساسه .
وفضلاً عن ذلك ، فإن الخوف من الظلام ينتسب إلى أشد طبقات
العقل البشرى بدائية . فالظلام كان دائماً يمثل الخطر بالنسبة
للإنسان ، وهذا هو السبب في أن النهار والشمس يحتلان مكاناً
هاماً في طقوس العبادة لدى الشعوب البدائية إذ أنهما يحرران الناس
من الخوف الذى يخلقه الظلام .

والخوف من الظلام شئ معتاد جداً لدى الأطفال ، لأنهم
يعيشون داخل عقولهم اللاشعورى أكثر مما هم داخل عقولهم الواعى
(أنظر صفحة ٤٤) .

ما الذى نستطيع عمله عندما يمنعنا الخوف من الظلام من النوم ؟
إذا وجد القلق ، فهناك سبب للأرق ، وهو القلق . وهنا ندخل مملكة
علم النفس ، ويكون المحلل النفسى هو ملجأنا الذى يجب أن نستشير .
والبدليل هو أن نحاول تعويد أنفسنا تدريجياً على الظلام الذى يخيفنا .

فإذا كنت لا تستطيع النوم بدون ضوء . . . حسناً ، احتفظ بالنور ، فمن الأفضل أن تنام جيداً في ظروف لا تناسب غالبية الناس (أى مع وجود النور) من أن تظل مستيقظاً يملؤك الخوف من رؤية شبح متربص في أحد الأركان .

ومن الواضح أنني أتكلم هنا عن الاضطرابات الخفيفة . إلا أنه لاشك في أن هذه المخاوف قد تزداد أحياناً بدرجات ضخمة . وعندئذ يصبح الأرق مرضاً يحتاج إلى علاج طبي ونفسي في نفس الوقت .

الخوف من الكوابيس :

حدثتك فيما سبق عن الكوابيس (انظر صفحة ٥٣) ، وأخبرتكَ بأن مصدرها قد يكون بدنياً أو نفسياً ، بل إن أسباب هذين المصدرين قد تجتمع معاً في وقت واحد . فالخوف من الكوابيس يرتبط عادة بـ « خوف اللاوعي » . فإذا كان اللاوعي مترعجاً ، فإنه ، يفرض أثناء النوم صوراً بعيدة تماماً عن العقل والمنطق .

ولكن الخوف من التعرض للكوابيس من الأسباب الشائعة جداً

للأرق . وهنا أيضاً نجد أن العلاج يرتبط بالسبب ، ويتعين استشارة طبيب أو محلل نفسى . والكوايس مصدر إرهاق وانهايار عقلى خطير ، ولذلك فإن الطبيب سوف يراعى قبل كل شئ أن يتبع المريض حمية خاصة فى الأكل . كما يتحتم على المريض أن يتعاون مع طبيبه بغية اختبار الظروف التى يسهل عليه أن ينام فيها ، ووضع نومه (أى الوضع الذى يستغرق فى النوم فيه) ، ونهوية غرفة النوم ، وغير ذلك من العوامل . وبالتالي فإن العلاج قد يختلف ويتراوح بين علاج طبيعى بحمامات الماء ، إلى تحليل نفسى كامل .

على أية حال ، فإن الأرق الذى ينتج عن الخوف المتكرر أو الدائم من الكابوس ، يتطلب اهتماماً عاجلاً . وكما أخبرتك ، هناك من الكوايس ما ينذر بأمراض جسمية خاصة يحس بها اللاوعى . ارجع إلى صفحة ٥٥ فى هذا الصدد .

الأسباب النفسية الرئيسية للأرق :

سنواجه في مقدمة هذه الأسباب القلق ، والهواجس ، والخوف من الموت ، والخوف من ارتكاب المعصية ، ونوبات تأنيب الضمير .
و حالما يظهر النوم ، تنعزل القشرة المخية ، وبالتالي تصبح لمناطق اللاوعى سيطرة كاملة لتكشف ما كان مخفياً ، بدرجة أو أخرى ، خلال النهار . وها هي أمثلة مما يقوله بعض المؤرخين من هذه الطبقة :
« إننى أدخل النوم كأننى سأموت لمدة ليلة . ولكن مجرد فكرة الموت تسبب لى رعباً حقيقياً ، ولذلك أستيقظ عشر مرات فى الليلة ، لأهرب من هذا القلق الأليم . . . » .

« لقد تغلغلت فكرة الخطيئة داخل نفسى بدرجة بالغة ، حتى أصبحت أقوى منى . فلم يعد فى وسعى التوقف عن التفكير فيها ، وأصبحت موسوساً إزاء أى خطأ خشية التعمد عليه ، ومتحاملاً ضد نفسى ، إلخ . . وفى كل مرة أدخل الفراش ، أقول لنفسى : ماذا يحدث لو أننى لا أستيقظ ثانية ؟ . . سأذهب إلى الجحيم مباشرة ! . .

ولا تفتأ هذه الأفكار تهاجم عقلى كل ليلة بمجرد أن أدخل الفراش ،
ولهذا أحاول أن أوجل وأوجل لحظة دخولى الفراش .

« إني أجد من المستحيل أن أدخل السرير قبل أن أستوثق مما إذا
كنت أغلقت صمام الغاز أكثر من ثلاثين مرة . . وهذه المراجعات
المتتالية تنهك قوى جداً ، بحيث أننى أنام بعدها أحياناً مثل لوح
الخشب . ولكن إذا لم أتمكن من الاستغراق فى النوم فوراً ، أجدنى
مضطرباً إلى أن أنهض ولماً يمحض على دخولى الفراش ربع الساعة
لأذهب وأستوثق مرة أخرى مما إذا كان الصمام قد أغلق جيداً .
وأنا أعلم بالعقل أن هذا سخف كامل ، ولكننى مع ذلك لا أستطيع
مقاومة هذا الفزع . » (أريد أن ألفت نظرك هنا إلى حقيقة أن هذا
النوع من الوسوسة ، وهو شائع جداً ، يرتبط عادة بإحساسات عميقة
بالذنب داخل العقل الباطن للمريض) .

وهكذا ترى أن مملكة الأرق واسعة جداً ، ويجب أن ندرك

تماماً مايلي :

• إن فكرة « الحقيقة » تختفي تماماً أثناء الليل ، حتى ولو لم يمت
المرء جيداً .

• إن المخاوف قد تتخذ أبعاداً لا تتناسب بأي شكل إلى الحقيقة .
• إن الأشياء الصغيرة التي نعاني منها أثناء النهار ، يمكن أن
تصبح مشاكل مستحيلة تماماً أثناء النوم . .

أولئك الذين يتشبّهون بالأرق :

بالرغم من أن الليل يضع الأشياء خارج منظورها الحقيقي ،
فإنه يغيّر أيضاً - بالنسبة لكثير من الناس - الواقع المتواضع الذي
يعيشونه كل يوم .

أعني أن الأرق يبدو لآلاف الناس شيئاً لطيفاً مرغوباً ! ..
فما دام من المستحيل عليهم أن يمارسوا أحلام اليقظة خلال حياتهم
اليومية بالنهار ، نجدهم يحاولون ذلك بالليل . وبهذا يتسبّبون لأنفسهم في
الأرق الذي يزيد من إرهابهم .

وأنا أعرف أشخاصاً يستيقظون في الساعة الرابعة صباحاً بالضبط ،

ويفكرون : « سأمارس الآن أحلام اليقظة حتى الصباح » . وهكذا يطفو هؤلاء الناس إرادياً بين النوم واليقظة لعدة ساعات ، مستغلين ذلك كي يسمحوا بنمو الأوهام في عقولهم حتى « تعوضهم » عن حقائق الحياة اليومية .

وهذا هو الأسلوب الذى يخلقون به أحلاماً عن الحب ، والقوة ، والسيطرة ، والرحلات ، والشجاعة . أوقد يعودون ليفرقوا أنفسهم في ذكريات الطفولة ، ومغامراتهم الغرامية السابقة ، وتجاربهم الماضية .

الأرق المعكوس :

وأقصد بذلك أن أتكلم عن النوم العميق جداً ، وهو النوم الذى يمثل بالنسبة لأصحابه « هروباً » فعلياً من الواقع . وهؤلاء هم الناس الذين يقولون لك :

« إننى أتعجل اليوم كله انتظاراً لشيء واحد : أن أذهب للنوم . فحينئذ أنجوس مسئولياتي ، وهمومي ، وواقع حياتي » .

والنوم ، بالنسبة لهؤلاء الناس ، يمثل عودة إلى اللاوعى . . عودة

إلى عالم تنعدم فيه الصعوبات والشدائد . وبتعبير آخر ، فهو نوع من « الانتحار » بصورة مصغرة . إنه ما يُسمى في التحليل النفسى « عودة إلى الرَّحِم » : أى فراراً إلى عالم مطلق يسوده الدفء ، عالم لا يوجد فيه شئ يثير الخوف ، حيث يتمكن الشخص من الاسترخاء بلاوعى ، مثل طفل صغير بين ذراعى أمه .

والأم هنا تأخذ شكل النوم واللاوعى الخالى من الهموم الذى يمثله .

وعلى ذلك ، فإن النوم فى هذه الحالات يكون مُكرراً حقيقياً ، بنفس الطريقة التى يؤدى إليها الكحول أو الأفيون . وهنا نحتاج إلى علاج الحالة النفسية العميقة . هذا النوع من الحالات كثيراً ما ينطوى على مشاعر بالذنب ، أو إحساسات بالنقص أو الجبن ، أو الضعة ، أو الفشل .

الأرق والحياة العصرية :

وصل الإرهاق في أيامنا الحالية إلى معدلات وبائية . وهذا يبدو غريباً مع تقدم العلوم والتكنولوجيا الحديثة ، التي يفترض أنها قادرة على منعنا من الإحساس بالتعب . فقد انتشرت الميكة في الصناعة ، وفي النقل ، وفي جميع أجزاء حياتنا في الواقع : ولكن ما حدث هو أن الإنهاك يتحول من عضلي - كما كان الأمر في الماضي - ليصبح عقلياً . والتعب العضلي الطبيعي يؤمن النوم ، أما إنهاك الأعصاب فيؤدي إلى الأرق المتزايد .

والحياة الحديثة تخلّ بتوازن أجسامنا عن طريق مركز عصبي هام ، كائن عند أسفل المخ، يسمى منطقة « الدوسريرية » . « والدوسريرية » هي المركز التنظيمي لجميع المهام البدنية والعقلية . ولما كانت الحياة الحديثة ، بكل ما تتضمنه من ضوضاء وكلل عقلي وهموم ونقص في التنسيق ، غالباً ما تتجاوز إمكانيات القوى التي تنظم أجهزة أجسامنا . فإن هذا يؤدي إلى اختلال توازن الجسم والعقل .

والضوضاء من أكبر عوامل الإجهاد الحديثة . ونحن معرضون للضوضاء دون أن نلفظ، ولكن هذا لا يمنع ظهور العواقب العصبية التي تثبت أضرارها . وأنا متأكد من أنه لو كانت « القوى التي تدير العالم » تدرك الخطر المتزايد المتمثل في ضوضاء الحياة الحديثة ، لبادرت دون أى تأخير جديد إلى عمل المستحيل لتخفيضها إلى أقصى ما يمكن .

فما الذى يمكن عمله إذن ؟ . . مرة أخرى أقول إنها مسألة « أسلوب الحياة » . يجب أن نتعلم من جديد « فن الراحة » بصورة متكاملة . إن أغلب الناس يحولون طاقاتهم الفائضة إلى مزيد من الإجهاد الإضافي ، في حين أن عليهم أن يتعلموا كيف يرتاحون عشر مرات أكثر من ذى قبل ، مادامت الحياة الحديثة تنهكنا عشر مرات أكثر من ذى قبل . وهنا - وبصرف النظر عن وجوب ترتيب قضاء أوقات الفراغ في بيئة هادئة ، كالريف مثلاً - تظهر فائدة الأساليب العلمية لافتعال الاسترخاء ، مثل « اليوجا » .

