

## دَار الْعِلْمِ لِلْمَلَايِينِ

- هل تطمع في أن تحظى بقدر أكبر من رباطة الجأش؟
- ومن الرويّة والتفكّر؟
- ومن ضبط النفس؟
- ومن الشفّة بذاتك؟
- ومن الطّاقة في العمل والسعي؟
- ومن التفاؤل والوئاس؟

فَتْرُوحُ  
الْعُرُوحِ  
عَلَيْهِ  
الْقُفُوحِ  
تأليف  
ولفرد نور تقييد

إِنَّ هَذَا الْكِتَابَ لِيَهْدِيكَ سَبِيلَهُ إِلَى الْكِتَابِ ذَلِكَ كَلِمًا.

obeykandl.com

التزويج  
السهل

تأليف  
ولفرد نورثفيلد

اليسيلة السيكولوجية ١٨

# مؤسسة ثقافية

للترجمة والتأليف والنشر

تسرف عليها لجنة من الجامعات

المدير العام

بصالح عثمان

الرئيس

سعيد البعلبكي

الإدارة : بيروت - شارع المعرض : بناية العلابي

آب ١٩٤٦

## مقدمة



إن الاعادة المستمرة خليقة<sup>١</sup> بأن تجترح العجائب . لقد جربت ذلك بنفسى فى صعيد التحسن الجسمى ، فكنت احاول عملاً ما يوماً بعد يوم ، دون أن الحظ وشيكاً اىما تغير . ولكن هذا لم يكن كافياً لى على إلقاء السلاح . حتى اذا تطاول على الأمد بعض الشيء وجدت ، فجأةً ، تحسناً ضئيلاً . وإن هذا التحسن الضئيل وحده لدليل<sup>٢</sup> على انى كنت على الطريق الصحيح الى النجاح . ذلك بالحرف ما يجب أن تخضع له نصائح هذا الكتاب . وقد يكون عليك أن « تعمل فى الظلام » مدةً طويلة . ولكن تابع<sup>٣</sup> وثابر<sup>٤</sup> ! إن مجرد شعورك ببدء التحسن مها كان ضئيلاً ، وما يتبع هذا الشعور من بهجة ما بعدها ليحملناك على ان تبذل جهدك من جديد . وان التحسن بعد ذلك ليبدو اسرع ، ولعل بعض ذلك راجع<sup>٥</sup> الى انك مسلح بالأهل والتفاؤل .

ولقد اختبرت بنفسى أى أثر للجهاز العصبى المستقر<sup>٦</sup> فى الاستمتاع بالحياة . ولقد رأيت أناساً يخرجون من عهد ملو<sup>٧</sup> الاجهاد والانحطاط الى حياة من السعادة والهدوء ، بمجرد تحقيقهم ، فى صبر وأناة ، بالمبادىء التى اقصد الى رسم خطوطها الكبرى

في مادة هذا الكتاب .

ولقد كنت أبدأ مؤمناً ، في صعيد الطب ، بمبدأ ابقراط  
القائل : « الطبيعة هي الشافية من الامراض » ومهما عملنا بسبيل  
الشفاء فانها الطبيعة ، دون سواها ، التي تشفي في النهاية . وكما  
كانت المعالجة التي نصطنعها طبيعيةً ساعدنا الطبيعة اكثر فاكثر .  
إن نزعة الجسم هي دائماً نحو الاستواء ( الحالة الطبيعية ) فلا  
يكاد العطب يصيب الانسجة حتى تأخذ في إصلاح نفسها . وذلك نفسه  
يصح في الجهاز العصبي . أقلع عن هذا الأذى الذي تنزله بأعصابك  
منذ طويل ، وعندها تخطو الطبيعة خطوة حاسمة فتعيد الامر  
إلى نصابه .

وليس عليك في الواقع ان تفعل شيئاً ، اللهم إلا ان تترك  
الطبيعة تعمل عملها . فانت ترى اذاً ان دورك هو من السهولة  
والدسر في محل بعيد ، شريطة أن تؤمن ابعـد الايمان بالطبيعة .  
فالطبيعة لا تخطيء .

• • •

# ١ . التنفس



أنا أرى أن من الخير أن أبدأ هذا الكتاب بفصل في التنفس ،  
وذلك لسببين . فنحن نعرف أن « النَّفَسُ هو الحياة » . ذلك بأن  
الجسم يبدأ في الفساد والفناء حالما ننقطع عن التنفس . إنَّ التنفس  
في أصل وجودنا ، ومن هنا كان علينا أن نجعله محل العناية الكبرى  
كلما درسنا مشكلة الصحة الفردية والجماعية .

أما السبب الثاني فهو ان هناك علاقة وثيقة بين جهاز التنفس  
وبين الجهاز العصبي . إن جهازك العصبي هو أبداً عرضة لأسوأ  
التأثيرات الا في الأحوال التي يكون فيها تنفسك مليئاً ومطرداً .  
وليس هناك غير طريقة صحيحة واحدة للتنفس الصحي الطبيعي .  
وذلك بطريق الشيق والزفير العميقين المتناغمين خلال الأنف .  
فاذا كان المنخران غير صافين فليس من الممكن أن نحصل على  
تنفس سويٍّ فعّال .

لقد عرفنا بين الناس باننا « أمة تنفس بالفم »<sup>١</sup> وأنا أعتقد  
أنا كذلك . فلقد قدر لي أن اراقب بعض الناس تأخذهم سِنَّةٌ

---

(١) المقصود بذلك الانكليز لان المؤلف بريطاني .

من النوم على كرسي ذي ذراعين . فوجدت انهم في الدقيقة التي يستطون فيها بين يدي النوم تنفتح افواههم . لماذا ؟ لأن تنفسهم يصح ، بفضل الجهاز العصبي الهادي ، مليئاً سويلاً ، فبذلك الهواء الطريقي التي تقلّ فيها المقاومة . والواقع أنه ما من حاجة الى مثل هذا التحريف للطبيعة عند الرجل الصحيح السوي .

ولست أدري النسبة الصحيحة ، ولكنني أظنّ ان ستة أو سبعة من كل عشرة عندهم عائق ما في المنخرين . وغالباً ما يكون ذلك ناتجاً عن الزكام .

أغلق كلاً من منخريك بدوره بأن تضغط عليه بالبنان وانظر ما اذا كنت قادراً على ان تتنفس تنفساً مليئاً عميقاً بطيئاً عن طريق المنخر الاخر . فاذا كان ذلك كذلك فليس عليك ان تهتم لهذا أبداً . أما اذا اعترض انفاك سدّ في اي من المنخرين فيحسن بك أن تسارع توالى معالجة الأمر . إن باستطاعتك ان تقطّع الايام بمجرى انفي نصف مغلّق ولكنك لن تستطيع ان تعيش على هذه الحال سعيداً ناعماً .

ويجب ان يُراجع دائماً طبيباً ماهراً المنظر في امكان استئصال الحاجز المادي إذا ما وجد . اما اذا كان البلاء ناتجاً عن الزكام فحرب ما يلي : امزج مقادير متساوية من ملح الطعام وثاني كربونات الصودا والبورق Borax . أضف مقدار ملعقة شاي من هذا المزيج - مرتين أو ثلاثاً في اليوم - الى مقدار كوب من الماء الحار ثم استنشق البخار خلال كلّ من المنخرين واحداً بعد الآخر . واذا كان البلاء حاداً فمن الخير اصطناع بعض قطرات

من مركب الأفرين ephedrine عند اليقظة في الصباح . وإنما  
يتسبب عدم اللجوء الى ذلك إلا بعيد مراجعة الطبيب .

وإني لأعتقد - باختباري الشخصي - أن هذا الضرب من  
المعالجة لا يقل نجاحاً عن أي ضرب آخر . وحتى يومنا هذا فان  
الطبيعة هي التي تشفي ، في النهاية . إن التنطيل douching يفسح  
المجال امام الهواء بحيث يصل الى العشاء ، وهذه « التهوية » نفسها  
هي ، في الحقيقة ، التي تحمل الفائدة والخير .

وإما أسديت هذه النصيحة منذ البدء لأن التنفس الصحيح  
خليق بأن يكون الاساس لأي سبيل من سبيل الترويح عن النفس .  
حتى إذا عُنيت بهذه المسألة الهامة ، على حفرها ، أعني فحص آلة  
التنفس عندك - كان عليك ان تتقدم الى النظر في التنفس ذاته .  
إن التنفس ليعتمد اكثر ما يعتمد على العادة . ففي الحياة الطبيعية  
الفعالة غير المنحصرة ضمن الجدران تصطع الرئتان إلى غاية قدرتهما .  
وحتى إبان الراحة تستطيع الرئتان أن تتمتعاً بهذا التوسّع الحرّ  
السهل كله .

أما في حالة السكان المحتشدين في المدينة الواحدة والعمال المكثرين  
من القعود دون الحركة فنجد أن جزءاً كبيراً من الرئتين لا  
يستعمل بحال . وهذا شيء سيء جداً ، من وجهة النظر الجسدية  
الخالصة ، وهو مسؤول عن كثير من حالات السل . وإذا كان لثر  
ذلك في الجهاز العصبي ليس على مثل هذا الوضوح ، فليس من  
شك في أنه اثر سيء كذلك .

إن الرئتين لتختلفان من سائر اعضاء الجسم البشري من ناحية

اننا على بعض القدرة على ضبط عملياتهما . والذي يجب ان نسعى الى القيام به هو ان نمرّن انفسنا على هذا الضبط . والواقع أنه بسبب من احوال العيش الاصطناعية وبخاصة تحت ضغط الحياة العصرية ، انتهت الرئتان الى عادة قبيحة ، هي عادة القيام بنصف العمل . واذا فعلينا ان نعيدهما سيرتهما الطبيعية الأولى ، من طريق الجهد الواعي ، وان نأخذهما بالعمل الكامل غير المنقوص .

إن التنفس في ذاته عمل آلي ، ولكن ذلك لا يعني انه لا يمكن ان يُعدّل . ومن الراهن الذي لا يأتيه الباطل اننا اذا وسّعنا مدى الحركة بالتمارين المتواصل على التنفس العميق اصبح هذا المدى الجديد آلياً بدوره . وبكلمة ثانية : إننا - حتى في حال الراحة - سنتنفّس بأعمق وأكمل . صحيح أن تنفسنا هذا لن يكون مثله أثناء التمرين ، ولكنه سيكون على التحقيق أعمق بكثير مما عرفنا منذ نشأتنا

تلك واقعة Fact اساسية جديدة يجب ان تدرك . إن التنفس يكون ضيقاً ، غير عميق بصورة خاصة في اكثر الاحوال الانفعالية المتصلة بالاضطراب العصبي . فهو في حال الكتابة « يغلي » غلياناً رقيقاً ، وهو في حال الحرف قصير منقبض . والكتابة والحرف هما اكبر شرّين يواجههما كثير من الناس .

هنا اذا نقع على حلقة وصل واضحة بين ما هو جسمي وما هو ذهني ( عقلي ) . إن الكتابة لتتزع الى أن تجعل التنفس ضيقاً . فاذا جعلنا تنفسنا اقلّ ضيقاً خطأً خطونا خطوةً بسبيل الخلاص من الكتابة . ويلزم عن ذلك كذلك أن الشخص ذا التنفس المليء

العميق يكون في العادة اقلّ عرضةً لاصابات الكآبة .  
ولكنك تسأل : « متى يجب أن اتمرّن على التنفس العميق ؟  
وكم مرة ؟ اما الجواب فهو : « عليك ان تتمرّن على ذلك ما  
وسمك الأمر ، كل يوم » . ولعلّ افضل الساعات هي تلك التي  
تسبق طعام الصباح .

وتقوم طريقتي الخاصة على الاستحمام في الصباح الباكر - على  
أن يتبع بأصنفة باردة - وعلى التنفس طوال عملية التجفيف كلها .  
ثم انني ، بعد استعمال المنشفة ، أتابع التنفس بضع دقائق اخرى ،  
وأنا ادلك نفسي من الرأس الى اخص القدم ، باليدين . ولقد تعجب  
إذا عرفت ايّ شعور بالارتياح تحمله اليك هذه العملية البسيطة .  
إنها لتذهبُ « بثقل الصباح » بمثل السحر .

وكبرى الحسنات في هذه الطريقة أنه يكون هناك اثناء  
التنفس العميق نشاط جسمي مُصاحب . وهذا فيما اعتقد نقطة هامة .  
فلقد اخبرني بعضهم انهم ، عندما يأخذون نَفَساً عميقاً واقفين أو  
جالسين ، يشعرون بشيء من الدوار ( الدوخة ) .

وسواء أكان هذا يقع لك أم لا ، فاني لا ازال اعتقد أن  
التنفس العميق المصطنع بطريقة واعية يكون افضل ما يكون اذا  
ما صحبه نشاط جسمي رقيق . إنه بذلك يكون حركةً اكثر  
طبيعيةً . إن دورة الدم وخفقان القلب المتزايد ينقتضيان توسعاً  
أبعداً في الرئتين .

وإذا اتفق ان كنت من اولئك الذين اعتادوا الاستحمام  
في الليل فان باستطاعتك أن تقوم بتنفسك الصباحي الباكر مع

بعض التمارين الرياضية البسيطة .

ضع يديك على وركيك وقف مجتمع القدمين . ارفع الآن  
رجلك اليمنى حتى تصير في وضع افقي تقريباً . ونخذ في الوقت  
نفسه نفساً مليئاً جهد الطاقة . ثم ازر ببطيئاً وانت تعود برجلك  
الى وضعها الأصلي . افعل الشيء نفسه بالرجل اليسرى .

بعد أن تكون قد أعدت هذا التمرين اثني عشرة مرة وقف  
مباعداً ما بين قدميك ، واضعاً ذراعيك إلى جانبيك . وفيما أنت  
تأخذ نفساً مليئاً ارفع ذراعيك حتى تصبحا قائمتين فوق رأسك . ثم  
اهبط بهما جانبياً حتى تشيرا يميناً وشمالاً . ازر بهدوء ودعهما تهبطان  
شيئاً فشيئاً الى جانبيك . اعد هذا التمرين اثني عشرة مرة كالتمرين  
السابق .

كلا التمرين سهل الى ابعد الحدود ، ولكن الحق انه ليس من  
حاجة الى أي تمرين آخر أكثر تعقيداً . ولست احتاج الى النص  
على أن الهواء الذي تستنشقه يجب ان يكون نظيفاً . ويحسن ان  
تقوم بالتمرين أمام نافذة مفتوحة اذا لم يكن الجو بارداً جداً .  
إن ما وصفته هو طبعاً تنفس عادي عميق . ولكي تربط ما بينه  
وبين الترويح عن النفس يتعين عليك ان تشعر نفسك بارتخاء يلف  
الجسم كله عند اللحظة الاخيرة من الزفير . لا تحاول ان تتشدد  
واسترح قليلاً قبل ان تبدأ التنفس التالي . إن شعوراً بالارتياح  
سيأخذك في هذه اللحظة الخاصة .

حسبنا هذا في الصباح الباكر . ثم إن عليك ان تفيد من كل  
فرصة قد تسنح إبان النهار لكي تتنفس تنفساً كاملاً عشر مرات أو

اثنى عشرة مرة . ومن الأمثلة على هذه الفرص السوانح فترة الطعام ،  
وفترة الانتقال من دائرة الى دائرة في المكتب الخ ...

ومن الخير في جميع ضروب التمرينات تجنّب الاجهاد . وهذا  
يصح هنا بخاصة . لا تُجهد نفسك كثيراً . اذا كنت تعدّ اثناء  
الشهيق فستجد الرقم يرتفع شيئاً فشيئاً مع الوقت ، دونما محاولة الى  
الاكراه . كذلك ليس من الخير ان تُجهد الصدر ابتغاء الحصول على  
اتساع أبعد . قف مستقيماً ، طبعاً ، ولكن لتكن وقفتك سهلةً  
مریحة .

لست من الذين يؤمنون بفائدة حبس النفس مدةً طويلة بعد  
الشهيق . لقد رأيت اناساً يفعلون ذلك حتى تصبح وجوههم زرقاء  
تقريباً . ذلك عملٌ غير طبيعيّ قد يُجهد القلب . يجب ان لا يكون  
هناك ايما فاصل بين الشهيق والزفير .

وان في استطاعتك - وانت على كرسيك - ان تتمرّن كذلك  
على التنفس الايقاعي . والافضل ان تكون جالساً في استقامة ،  
وان لا يكون التنفس على مثل العمق الذي يتيسر لك وانت  
واقف او متمرّن . ان في مكنتك في هذه الحال ان تركز تفكيرك  
اكثر فأكثر على مسألة ترك الجسم يسترخي عند اللحظة الأخيرة من  
الزفير . تخيّل لك غارق أو تكاد في الكرسي .

ولن تنقضي بضعة اسابيع حتى تستشعر الفائدة من عادتك المكتسبة  
هذه . فاذا كنت راغباً في ان تعنى بجهاز التنفس في المقام الاول  
فستجد ان تنفسك الطبيعيّ الأعمق يساعدك على ذلك . إن عدم  
الاستعمال يحمل الهزال أو المرض الى العضو المهمل . وانما يصحّ

ذلك كذلك على عضو التنفس .

حتى اذا انتهيت ، بالجهد الواعي ، الى ان ترفع تنفسك الى مرتبة الكمال الطبيعي حصلت المكافأة في جميع الاحوال .  
ولسوف تقع على الفائدة ، بخاصة ، عندما تصطنع عملاً عقلياً يقتضيك قدراً صالحاً من التركيز . هنا يصبح التنفس عادةً ضعلاً جداً . وهذا ينزع في الحال الى اقامة حالة من الاجهاد الذهني . وليس بين التنفس الضحل وبين احتقان الدورة الدموية ومنه الى ثقل الرأس ، إلا خطوة قصيرة . وعندها يصبح التركيز عسيراً ويصبح العمل مثقلاً يحمل الى نفسك المهّم ... إن العمل العقلي نفسه لا يحدث إجهاداً جدياً إلا عندما ينتهي الى أن يكون همّاً .

حاول إبان العمل العقلي أن تحتفظ بتنفسك مليئاً طليقاً . وكلما تعمّرت عليك المشكلات كان عليك ان تتنفس أعمق فأعمق . كثيراً ما يصيبنا الضجر ونحن نقوم بالاعمال اليدوية الصغيرة ، لأننا نجس انفسنا . وهي عادةٌ شائعة جداً عندما نرفع احمالاً ثقيلةً مثلاً ، أو عندما نتحني بسبيل انجاز وظيفة ما . ليس عليك ههنا الا أن تتنفس بطلاقة وان تثار على التنفس . لا تسمع لشيء بأن يُعيق عملاً طليعياً ، كالتنفس ، وإلا كان عليك ان تتحمل نتائج غير طليعية .

كذلك يتحتم عليك ، في تلك المناسبات التي يستولي فيها الخوف والحصر النفسي على مشاعرك ، ان تحتفظ بتنفسك عميقاً مليئاً . إن المقابلات الهامة ، مثلاً ، كثيراً ما تجعل المرء حصوراً ، كما ان زيارة الطبيب أو جراح الاسنان قد توقع في النفس الخوف . وههنا ، في مثل

هذه المواقف ، يأخذ الجسم توتر عصبي ، مصحوباً بالتنفس الخجل غير عميق .

وإذا كنا اعجز من أن نستأصل الخوف والحصر النفسي من جذورها فان في استطاعتنا على الأقل أن نعمل على تخفيف وطأتها . إن التنفس العميق يأخذ على التوتّر سبيله ، إلا قليلا ، ومن هنا تكون الانفعالات السلبية أضعف وأقلّ أذى .

إن كثيرين منا ، في زحمة الحياة العصرية ، « لا يكادون يجدون فراغاً للتنفس »... إنك كثيراً ما تسع بعضهم يصطنع هذا التعبير وكأنما يريد أن يمدح بذلك ... صدّقني إذا قلت لك إن ذلك الرجل ليس بطلابحال . قد يكون له رأس صالح للعمل التجاري ، ولكنه لا يستطيع أن يكون فكرة عن طبيعة عمل عقله الخاص وجسده الخاص .

حذار أن تقع أنت في مثل هذا الخطأ . اسع دائماً إلى أن تسمح لنفسك بالوقت الكافي لأن تنفس ، وأن تنفس بطريقة صحيحة . ولا بأس عليك إذا اضطرت إلى تخفيض منهاج عملك ، بادئاً بما هو أدنى شأنًا وأقلّ أهمية . لقد قدّر لي ان أتعرف الى اناس يشغلون أنفسهم بأعمال اللجان والمساعي الخيرية فوق الذي عندهم من تكاليف حياة فعالة باكثر من الضرورة . إنه لصنع بارع ، جديرٌ اصحابه بالقدّر كله . ولكنهم ليسوا منصفين لانفسهم . عليهم على الأقل أن يفسحوا لانفسهم مجالاً يتنفسون فيه .

واني لعلّ اتمّ الثقة من أنك اذا خلعت على هذه المسألة بعضاً من اهتمامك الجدّي جديرٌ بان تدرك اي شأن للتنفس في الحياة . عندها

تقلع عن النظر الى هذه الظاهرة كشيء مفروغ منه ، فليست بعد  
قانعاً بان تتنفس كيفما اتفق .

واني اعلى اتمّ الثقة كذلك اذا ما احسنت توجيه تنفسك توجيهاً  
واعياً طوال بضعة اشهر واجدُ فائدة ذلك مدى الحياة : انك بعد  
ستكون قوياً نشيطاً في حيثما كنت من قبل « نصف حي » ،  
وصافياً هادئاً في حيثما كنت من قبل متوتر الاعصاب مهتاجاً .

## ٢. الضبط الجسدي



إن ما يجب ان 'يحمل الفرد المتوتر الأعصاب على الاعتقاد به هو أنه اذا استطاع ان 'يؤرخي عضلاته سينتهي بالضرورة، وبشكل آلي، إلى ان 'يؤرخي عقله . ومع ذلك فهذا الكلام صحيحٌ مئة بالمئة . لقد اقامت البرهان عليه مرةً بعد مرةً بتجربتي الخاصة . وكذلك فعل الاطباء في تجاربهم الموضوعية ببراعة فائقة .

إنه لمن الخير ان يدرك الانسان حجة هذا المبدأ وان يتقبله بايمانٍ راسخ . ذلك بأننا نقع هنا على اعظم المساعدة بسبيل تأمين الهدوء الذهني . إن التوتر الخفيف في العقل كثيراً ما يبدو عسيراً على الفهم ، 'معجزاً . وكلما حاولنا أن نقسو في حربه ، استفحل واستشري . والحق انه إنما استفحل ويستشري عندما نحاول ان نحاربه لاننا بذلك نضيف إلى التوتر توتراً جديداً .

تعمق في دراسة هذه المسألة تجد أن التوتر الذهني هو ابدأً مصحوبٌ بتوتر جسدي . والواقع ان هذا التوتر الجسدي هو الذي 'يحدث ، انعكاسياً ، هذه الاعراض الكريهة التي 'تمس بها . وباستطاعتك أن تذهب معي الى ابعد من ذلك فتقول بانه إذا لم

يكن هناك توتر جسماني. فليس من الممكن ان يكون هناك أي توتر ذهني . إن التوتر الجسماني والتوتر الذهني يسيران جنباً الى جنب ، بكل بساطة . هذه هي الحقيقة الاساسية التي لا تستطيع أن تتصورها بوضوح لأنه يتوقف عليها شيءٌ كثير .

والذي عليك ان تعمله الآن هو ان « تعيد تثقيف » حركاتك العضلية ، كما أعدت تثقيف تنفسك . تماماً . هذه الحركات هي المسؤولة عمّا تعاني من كونك ابدأ متوتراً . ولسوف تجد ان هذه العملية ستعود بحركاتك الجسمانية الى وضعها المرن الذي ارادته الطبيعة لها . إن تقدم المدنية وحياتنا السريعة هما دون غيرهما اللذان حوّلوا الرجال إلى لعبٍ بهلوانية .

دع عقلك يطيل التفكير في ذاتك كطفلٍ صغير ، عندما كنت في حالتك الطبيعية . هناك تجد نفسك مستلقياً على ظهرك ، ترفس الهواء ، في انطلاق ، برجلك ، وتحرك يديك الى جانبيك . إن ذلك الجسم لم يعرف التوتر ، إلا في بعض حالات الفضب الصباني . وذلك هو نوع الحالة المسترخية التي يتعين عليك اغتنامها ، بعداً فقد ، في حياتك الناضجة .

إنها عملية بطيئة وتدرجية . إن ضروب التوتر قد تراكت في جسمك لسنوات خلت . وليس من العدل ان تتوقع لها زوالاً في ايام معدودات . وعلى كلّ فانّ مشاركتك على هذه العملية خليقة بأن تحمل إليك الرضا وشيكا .

نحن نجوس خلال الحياة بأعين كليلية ، ونظل كذلك حتى نتعتّر ونقع . وكما ان البؤس كثيراً ما يحمل الى صاحبه ثراتٍ حلوة

فكذلك قد يكون عهدٌ من التوتر في صالحنا وخيرنا . اننا لن  
نقلب على اعقابنا الى عاداتنا القديمة ، بسهولة ، يوم نحظى بالتنفس  
الطبيعي المليء المنطلق ، وبالضبط الجسدي غير المتوتر . وهذان هما  
العمودان الرئيسيان في هيكل هديوتنا وحقائنا .

عندما نبدأ بأصلاح شيء يكون من الخير في الوقت نفسه ان  
نعرف جيداً ما هي العلة . من اجل ذلك يتعين عليك ان تتعلمهم  
— في الدرجة الاولى — ان تميز التوتر وتدركه ، عندما يقع .

اذا مددت ذراعك الى الأمام وجمعت أصابعك في بطة وإحكام  
تستشعر احساساً رقيقاً يسري خلال الذراع حتى ليبلغ الكتف .  
هذا الاحساس هو توتر .

ان باستطاعتك ان تشعر بهذا الاحساس الآن لمجرد كوزك  
تركيز عقلك حوله . فكّر في عشرات المرات التي تكون فيها  
هذه التوترات قائمة يومياً ، من غير ان تعرف انت بها . والمخزون في  
ذلك انه ليس من داع لقيام هذه التوترات بمثل هذا التكاثر .

إنها عادة سيئة سقطنا في مهاوئها في بطة ، ليس غير . إنها عادة  
ذات تكاليف ايضاً ، لأنها تنتج تعباً من دون ان تُنجز شيئاً عملياً ،  
وتعوق الدورة الدموية ، وتحمل البطة الى عمل الجسم كله . ولا  
يمكن لهذه جميعاً ان تحدث في طريقة لا تؤثر في العقل تأثيراً سيئاً .  
واحب ان انصت هنا على أن الجهود المتقطعة لا تُفيد إلا قليلاً

في المران على فن الاسترخاء والترويح عن النفس . إن هذا المران  
يجب ان يكون طوال مدة معينة . عملاً جدياً ، ومن الخير ان  
يفرغ المرء جزءاً معيناً من كل يوم لمثل هذه التمرينات .

وأعلّٰ انسب الارقات إنما يقع عقبَ طعامٍ خفيفٍ يؤخذ قبل الظهر . واذا تعدّر ذلك فإيما وقتٍ يكون صالحاً . ويُستحسن أن يازم المتمرّن الوقتَ عينه كل يوم . وتكفي بسبيل ذلك مدة تتراوح بين نصف الساعة والساعة ليس غير .

وعليك أن تختار بقعة هادئة تكون فيها ، إن أمكن ، بعيداً عن المضايقات على النواعيا . إن عملية الاستسلام لحالةٍ من الاسترخاء الجسديّ هي عمليةٌ تدريجيةٌ ، فاذا طرأ ما قطع مجراها المتسلسل فقد يكون من معنى ذلك أن تعود فتبدأ من اول الطريق .

وسأفترض انك قد احتطت لهذه الاوليات . فلنتقدّم الآن الى التمرينات الفعلية . أخذُ وضعاً مضطجعاً في فراشٍ أو في كرسيٍّ متحدّر ذي ذراعين . اسمح لذراعيك ولرجليك بأن تعتمد على شيءٍ ما بأقصى ما يمكن من الارتخاء . ارفع في بطنك احدى الذراعين محاولاً ان تتصور التوتر فيما انت تفعل ذلك . دعها تهبط في بطنك لتنتهي الى نقطة اعتمادها .

حتى اذا تمّ ذلك تحقّق ما اذا كنت لا تزال تحسّ توتراً رقيقاً . فعليك ستجد شيئاً من ذلك ، وهذا إنما يشهد بأن الذراع ليست في حالة استرخاء كامل . انها مسترخيةٌ بعض الشيء ، ولكنها غير مسترخية بالكلية . ومن هنا كانت الفكرة كلها من وراء تمريناتك أن تخفف من هذا التوتر حتى لا تبقى شيئاً منه مذكرواً . وإن استئصاله كله ليقضي المرء درجةً عاليةً من البراعة وكثيراً من المران المتطاوّل غير المنقطع .

أعد التمرين نفسه بالذراع الأخرى ، ثم استرخ برهةً وجيزة .

وبعد هذه الفترة ارفع كلاً من الرجلين في ببطء ملاحظاً التوتر كما فعلت سابقاً . ثم استرخ من جديد إلى اقصى أمدٍ ميسورٍ .

عندما يتعلم الانسان فناً من الفنون يحسن به أن يتقدم ببطيئاً بطيئاً متقناً كل خطوة بدررها . إن الاسترخاء او الترويح عن النفس إذا تحسّن اصطناعه فنٌّ برأسه . والواقع أن ما شرحتك لك الى الآن كافٍ لأن يكون درساك الاول في هذا الفن . حتى إذا قمت بحركات الذراع والرجل استلقِ هادئاً وركز فكرك حول معنى الراحة في هذه الأعضاء ، فيما تكون ( اي الأعضاء ) آخذةً نصيبها الأوفى من الكينة الكسول على نقطة اعتمادها . دع يديك مفتوحتين ، واحتفظ بالأصابع على شكل نصف دائرة ، في غير ما حفظ ولا تشديد .

ويجب أن تكون اليدين بديء الرأي نصف مغضبتين ، وكلما تقدّمت في الاستسلام لحالة الاسترخاء دعها تغتمضان بالكينة . لا تنسَ أن تتنفس بعمق وبهدوء دائماً رابداً .

عليك وانت تسترخي أن تدرك أن أهم ما في المسألة هو أن لا تعمل شيئاً . فإذا حاولت أن تعمل شيئاً ابتعدت عن الهدف الذي تقصد إليه .

لا تحذل بالأفكار والآراء التي تجول في رأسك . تابع التركيز حول الارتخاء ومعنى الراحة في الأطراف . وقد يدفع بك دافعٌ إلى النهوض . ولكن اذكر أن هذا ليس إلا عرضاً من اعراض الداء الذي تعمل على الخلاص منه فإذا ما استجبت لهذا الدافع أخّرت ساعة شفائك . فحافظ على هدوئك وسكينتك على الرغم

من الحافظ الى النهوض . ان هذا الحافظ لن يلبث أن يضعف ويضعف . لا تنس ان قولك «هذه المرة فقط» ، اذا ما أعيد مراتٍ ، لا يختلف في مؤداه عن معنى « دائماً » .

ثابروا على تمرين اليد والرجل - هذا التمرين البسيط - طوال عدة أيام . وعندها يمكنك أن تجرب الدرس الثاني . وهذا الدرس الثاني يتعلق بعضلات العنق والذراع . ومن الخير هنا ان يعتمد الرأس على شيء ثابت احسن الثبات . فاذا أحببت ان تجري التمرين في الفراش فضع شيئاً اكثر صلابة على الوسادة .

ان الفكرة هنا هي أن تُدير الرأس في ارتخاء من جانب الى جانب . حاول ان تتخيل رأسك ككرة قدم ( فوتبول ) مرتبطة بالجسم بشريط مفتول . انك إذا ادخلت في روعك هذه الفكرة كما يجب استحالة عليك ان تشعر بأيما توتر في عضلات العنق . وبعد ان تكون قد ادرت الرأس عدة مرات ، على هذا الشكل ، دعهُ يستلقي بطيئاً على نقطة ارتكازه .

وحركة الذراع سهلة جداً ، وهي تتألف من رفع الجسم ثم تركه يهبط ثقيلًا . تخيل أنه عدلٌ من طحين أو من بطاطا . ادعه يبدو وكأنه من الثقل بحيث يقع توأعلى قاعدته - سواء أكانت الفراش ام الكرسي .

حتى إذا اتقنت هذين الدرسين تعلمت كيف تدرك التوتر في معظم الجسم ، وتعلمت كيف تروخي ، كثيراً او قليلاً ، الجسم كله .

أما الدرس الثالث فيقتضي ان تضع نفسك في حالة الاسترخاء

دفعهً واحدة . وهذا يفترض فيك ألاّ تقوم بأي حركة فعليةٍ بخلاف  
إدارة الرأس برفق كما تقدم . وفي حال الذراعين والرجلين والجذع  
اريدك ان تدخل في روعك انك سترفعها ، ولكن عند المحاولة ،  
ستجد أنها ثقيلةٌ جداً . وقد تكون هناك حركة طفيفة جداً ،  
ولكن خيالك سيفريك بأن تقلع عن التجربة . ثابر على التحدث  
الى نفسك عن شعورك بأوصالك ( وكأن ثقلها يبلغ الطن الواحد ،  
أو « كأنها قطعة من رصاص . »

وبعد ان تركز حول هذه الفكرة بضع دقائق أستسلم  
بانطلاقٍ ، بضع دقائق اخرى هذا الشعور بالثقل الذي اوحته الى  
نفسك . اغمض العينين واسترخ واسترخاء كاملاً اطول مدة ممكنة .  
وعندي انك اذا قمت بمقتضيات هذه الدروس الثلاثة ، بعناية  
وبوعي ، عرفت كل ما يجب ان تعرفه عن الاسترخاء الجسماني  
المنفعل .

وليس أيسر عليّ من ان ارسم لك طريقةً اكثر تعقيداً .  
ولكن شيئاً لا يستفاد عن هذه السبيل .

لقد سبق مني القول ان الاسترخاء فنّ ، فهو بهذا الوصف  
يحتاج الى مران . حتى اذا اتقنت مبادئه احسن الاتقان انتهت مدة  
دراستك . انك عندها لن تحتاج الى ترميزات اضافية . كل ما عليك  
بعد ان تتقدم فتسترخي . أليس كذلك الحال في تعلم العزف  
على البيان ؟ انك تبدأ بتمرين اصابعك اول ما تبدأ ، ولكنك لن  
تمر بهذه المرحلة كلها استويت على مقعد البيان ، كعازفٍ ناضج ،  
لتلعب قطعة من الموسيقى .

بكلمة ثانية ، انت عليك بعد اتقان هذه الدروس الثلاثة ان تجلس او ان تستلقي - بكل بساطة - وان تسترخي دفعة واحدة . ليس من الضروري ان تبدأ فتحدث التوتّر اولاً ، او ان تفكّر ، مجرد تفكير ، فيه . والواقع انه كلما اقلت من التفكير فيه كانت ذلك خيراً وابتقى .

وهناك ظاهرة لهذه المسألة خليقة بالتوكيد . إن ايما شيء يلدّ انما يعمل في سهولة أوفى وفي يسر أبعد . فالرجل الذي يجد متعة في عمله مثلاً ليس عبداً ، ولن يكون كذلك ابداً . وكلما استطعنا ان نجعل من الاسترخاء لذة ، بقدر ما هو واجب ، كان اعود وافضل . ذلك بأنه قادر على أن يحمل الينا شعوراً بالارتياح والطمأنينة .

ذلك امر قد اكتشفته بنفسى منذ أمد . لقد اخذت بأسباب الاسترخاء والترويح عن النفس كضرورة واقعية - كنت مسوقاً الى ذلك ، فعلاً . ولكن الاسترخاء انتهى عندي اليوم الى ان يكون متعة تقصد لذاتها ، بصرف النظر عن الفائدة التي يعود بها على العقل والجسم جميعاً .

وعندما يبلغ المرء درجة الاسترخاء الكامل يشعر براحة وضآة . انه لشعورٌ يعسر شرحه في اللغة القاصرة . ولكنني عرفت نتائجه من حالة الراحة المصحوبة بدورة الدم المتدفقة في انطلاق . ومن آثاره اني اشعر بنخدر لذيذ في القدمين والاصابع لان الدورة الدموية غير معاقبة بالتوتّر العصبي .

وعندما تنهض بعد التي نظرة على الأشياء من حولك من خلال

منظار جديد . إن كل شيء ليبدو لك غير ما كان . وانت الناس  
ليبدون «حقيقتين» أكثر من قبل ، وهم بطورفون من حولك .  
ذلك طبعاً شيء "مُتَوَقَّع" . لأنك في الحالة الطبيعية غير  
المتوترة ترى الأشياء على حقيقتها . حتى إذا اتقنت طرائق الاسترخاء  
المنفعل كان عليك ان تصطنع ما تم لك من قوة مكتسبة جديدة  
في واجباتك اليومية كلها . عليك ان تمشي بحرية أكثر حركاً  
رجليك في خفة ورشاقة بدلاً من ان تتحرك كمثل الانسان  
الكهربائي الذي يمشي على ساقين من خشب . عليك ان تتكلم بإبطاً  
من السابق وبفضل روية بدلاً من ان تتلعثم لضيق في النفس  
وانعدام للضبط . عليك ان تجلس الى مكتبك بارتياح لم تعهده  
من قبل ، من غير ان تطوي رجلك تحت الكرسي . وفي الحق  
عليك ان تتحقق في كل ما تعمل من ان التوتر الذي اطرحته  
اثناء فترة الدروس الثلاثة لن يتسلسل إلى حصتك بعداً ، من طريق  
النشاط والعمل .

إن الضبط ليسور هنا ، شرطاً أن تدرك ذلك . ثم أن العادة  
ستعمل على تقوية هذا الضبط . ومن المنتظر ان يأخذك شيء من  
التوتر في حال النشاط والفعالية ، ولكن هذا التوتر يجب ان لا  
يكون شديداً ولا مؤذياً . فاذا شعرت ببعض هذه الشدة وذاك  
الأذى فخذ حذرَكَ عاجلاً .

انقطع عن النشاط بأسرع ما يمكن واستعد توازنك ببضع دقائق  
من التنفس العميق والاسترخاء المنفعل . وإنه لمن المتعذر ان  
تحاول محاربة الشعور بالتوتر . إن التوتر قمين بأن يجذلك ويظهر

عليك في كل حين ، حتى ولو كنت تحسب انك انسان ارفع  
أو سوبرمان .

إن كونك سليماً صحيحاً ليقضيك خضوعاً للقوانين الطبيعية .  
والواقع أن واحداً من هذه القوانين كثيراً ما يُخرق - وسنعالج  
ذلك في الفصل التالي .

## ٤٣ . التوازن والاتساق



لن تكون على شيء من قوة الملاحظة إذا أخطأت ادراك ظاهرة بارزة تتلخص في ان كل شيء في الطبيعة يتبع ناموس التوازن والاتساق . فإوراق الشجر ثم عُريه ، وجزر البحر ثم مدّه ، وإشراق الشمس ثم غروبها - كل اولئك وآلاف غيرها تمثل ذلك الاتساق اماديء المواظب الذي أضاعه الانسان ، بطريقة ما ، في حياته . كثيراً ما قيل إن « الاعتدال في كل شيء » هو مفتاح الصحة والارتياح . إن الاعتدال ينطوي على التوازن ، والتوازن يورث الاتساق .

وتنقسم حياة الانسان إلى حالين رئيسيين من النشاط والراحة . فاذا ما أحسن الجمع بينها انتهى إلى غاية من الصحة . ولكن الواقع ، في الأعم الأغلب ، يُرينا أن الكفتين غير متكافئتين ، بحيث يطفئ جانب على جانب ، جانب النشاط على حساب جانب الراحة . ولا يشترط في الراحة ، بالضرورة ، كثرة الفراغ والمتسع . فكأني من رجل تتسع عنده اوقات الفراغ ، وهو مع ذلك مجهداً ابدأ بسبب من جهله لحسن اصطناع فراغه المفقود عليه . إن السامة والذجر ليمزقان الآلة الجسدية بأسرع مما تزورها

كثرة العمل الفعلي . إن الرجل الذي يعمل بأكثر من الطاقة قادرٌ على ان يجد متنقلاً له في الاسترخاء . أما الرجل الضجر فيستفيد كثيراً اذا ما وسع من نطاق نشاطه . الأمر كلاًه أمر توازن ، وحسب .

وإذا ما اختلف هذا التوازن يوماً فلن يكن يسيراً ، باديء الأمر ، اعادته سيرته الأولى . إن الرجل المجهد بكثرة الاعمال ليجد الاسترخاء والترويح عن النفس شاقين عسيرين ، وكذلك الضجر يجهد النشاط والفعالية متمهين مزعجين . ولكن على كل من هذين الرجلين ان يتابع السعي الى ان يستعيد التوازن المفقود . والى ان يتم ذلك فلن يقع أحد هذين أو كلاهما على الارتياح الحقيقي في الحياة .

والذي اعتقده ان كثيراً من التوكيد إنما يوضع على النشاط . ان شهوة النفوذ والقوة ، والنهم في جمع الثروات ، والكبح بسبيل الظهور على المزاحمين والقضاء عليهم - كل هذه الصغائر تدفع بنا إلى ما وراء حدود طاقتنا الطبيعية . ليس عندنا وقت لنرتاح . مثل هذا الوقت مهدورٌ مضاع - هكذا نعتقد .

ومع ذلك فان قيمة نشاطنا لتخضع بالكلية لنوع ساعات فراغنا . في ساعات الفراغ هذه نعرّز مصادر الطاقة العصبية عندنا لننفق منها في ساعات العمل والنشاط التي ستلي . وكيف يمكننا ان ننفق شيئاً لم نحصل عليه ؟ ذلك مستحيل . فواضح إذاً أن ساعات فراغنا هي اساسية وهامة ، بل هي اشم من عملنا ونشاطنا . إن باستطاعتك ، من طريق اخذ النفس بفنٍ للاسترخاء

والتنفّس كالذي وصفته ، أن تنشئه احتياطياً خضياً من الطاقة العصبية . وعندها يمكنك ان تتأكد من الوقوع على التوازن ، في الجانب الصحيح .

لقد اجتمعت برجالٍ تحطّموا عصبياً تحت ضغط إجهادٍ غير متوقّع . ولقد اظهر البحث في حياتهم السابقة انهم لم يبذلوا ايما جهدٍ بسبيل إعداد انفسهم للمفاجآت . لقد درجوا في سبيل الحياة كيفما اتفق ، يعملون دائبين في غير ما راحته . ولا استبقاء . ثم جاءت الصدمة فلم يجدوا احتياطياً يستندون اليه . إن عملهم الذي كان من قبل حياتهم كلها اصبح الآن حملاً ثقيلاً . لقد كانوا يعيشوا « من اليد إلى الفم » سيكولوجياً ، وكانوا مقتنعين بذلك ما دامت الامور جارية مجرى سهلاً .

واكنها سياسة قصيرة النظر ، غير حكيمة . اذا كان عليّ ان اعيش « من اليد الى الفم » ماليّاً فيتحتم عليّ أن اركز الفكر دائماً في إنشاء توازنٍ ، مهما يكن صغيراً ، يسعفني وقت المفاجأة . والشيء نفسه يصحّ في مصادر الطاقة العصبية ، ويصحّ بنسبة أعلى . إن اهم عاملٍ في التمتع بحياة حسنة التوازن ليقوم على اساسٍ من الهدف الواضح المرسوم ، الذي يُسعى لتحقيقه باعتدالٍ حثيف . فاذا تمّ لك ذلك عملت بجديّة ، وشعرت بالحاجة إلى الراحة ومن ثمّ سددت تلك الحاجة من طريق الترويح عن النفس أو الاسترخاء الصحيح . وسوف تدرك عندها ان ساعات فراغك لا تقلّ في قيمتها الانشائية عن ساعاتك الفاعلة ، وبذلك تنتهي الى أن تجد الارتياح في الافادة منها ( اي من ساعات الفراغ ) .

إن الرجل الذي لا هدف له هو ابداً قلق، لا يستقر على حال .  
إنه لا يعطن طاقته بطريق طبيعية . إنه لا يعرف معنى الصحة  
والسعادة في التعب . وهو في محاولاته الى الراحة عرخة لتأنيب  
ضميره الذي لا يني يقول له: إنك لم تجن اليوم شيئاً . ثم إنه في ساعات  
راحته المتكافئة لا يعرف شيئاً معيناً يتطلع إليه ، شيئاً يبرر راحته  
هذه . فلا عجب إذا ما أمسى على قلق متزايد يوماً بعد يوم .

إن الحماسة تفتح مغاليتي الطاقة ، وإذا أحسن استعمال الطاقة  
كان الاسترخاء سهل وأيسر . وهكذا يحفظ التوازن متى عاش  
الانسان حياته على اساس خطة من العمل موجبة توجيهها صحيحاً .

ويحسن بي ان انصّ هنا على أن الافراط في الاسترخاء لا يقل  
سوءاً عن الافراط في النشاط . يجب ان تقيم الوزن . وليس عليك  
إلا أن تفكر في العضلة الواحدة لتدرك حقيقة ذلك . إن العضلة  
التي تظلّ ابداً في توتر متطاوول لا تلبث ان تهلك وتبلى . والعضلة  
التي تظلّ ابداً في حال استرخاء متطاوول لا تلبث أن يصيبها الهزال  
بسبب من عدم الاستعمال . وكذلك الحال في جميع قوى الجسد  
الحيوية . والتوازن إنما يقام بأن يراوح<sup>١</sup> الانسان بين النشاط  
والاسترخاء .

وقد نجد، عند اختلال التوازن، ان من العسير عليك أوّل الأمر  
أن تسترخي . ولكن عليك ان تثابر . حتى إذا تمّ لك قدرٌ صغير  
من الاسترخاء اصبح نشاطك اكثر استواءً واكثر طبيعيةً بعضاً

---

(١) رايح بين المئين : اشتغل بهذا مرةً وبهذا مرةً .

الشيء . وهذا بدوره يجعل فترة الاسترخاء المقبلة أقل "معبوءة" .  
وهكذا يعاودك التوازن شيئاً فشيئاً .

وكما عظمت الحاجة الفعلية الى الاسترخاء كانت اصعب  
وأعسر . هذا مؤلم ، ولكن من الافضل للمرء ان يعرف  
الحقائق دائماً .

وليس من المفيد في شيء ان تتخيل أنك لا تستطيع ان تسترخي .  
إنك لمستطيع . بل ان اي انسان يستطيع الاسترخاء . وقد  
تلعب برأسك بعض الاحاسيس الغريبة المضايقة ، فتكون النتيجة  
ان يزداد الاسترخاء استعصاء . انا اعرف ذلك من تجربتي الخاصة .  
ولكنني احب التوكيد هنا على ان هذه المشاعر غير المرغوب فيها  
لا تجعل الاسترخاء مستحيلاً . يجب ان تسترخي ، وبإستطاعتك ان  
تسترخي ، على الرغم منها .

وهما يكن من امر فان هذه الاحاسيس لا تعدو ان تكون  
انذاراً من الطبيعة بأن التوازن العصبي قد اختل "اختلالاً جدياً" .  
تقبل هذه الأحاسيس وابدأ حالا في ان تحدث التعديل الضروري .  
إن التأخر لا يفيد الا الحسارة والحسارة المركبة .

ولست احتاج ، في مسألة التوازن هذه ، الى ان اؤكد كثيراً  
على ضرورة اختيار هواية ما وتعمدها في عناية وفضل تميز . وانا  
اقول ذلك لأنني اعرف رجالاً كانت افوايات بالنسبة إليهم خلاصاً  
من الانحطاط .

عندما استطاع الهمم ان يجعل العمل العقلي المكتبي مستحيلاً  
على هؤلاء ، لم يكن عندهم شيء "جسماني فعال" يلجأون اليه . ومن

هنا نقف من المستشفى الى الأخصائي المختل ، ثم انتبهوا الى ان ينفقوا اشهرأ بتامها تأييين وليس لهم غاية محدودة ، ولا حماسة متقدمة .

وقد تمر بك اوقات تستطيع فيها أن تستعمل العقل لا الجسم وأوقات لا تستطيع ان تستعمل فيها العقل بحالٍ ، ولكن النشاط الجسماني . وهكذا يتعين علينا ان نتعهد بالعناية جانبي إسكانياتنا - الجانب العقلي والجانب الجسماني .

ويتوجب على كل من يعمل عملاً يقتضيه طويل فعود ان يصطنع لنفسه هراية تستفرق شوقه . كذلك ينصح العامل اليدوي ، من الجهة الثانية ، بأن يصطنع هراية تقتضيه استعمالاً ممتعاً للعقل . وبهذه الطريقة ينزع التوازن الى ان يظل قائماً ، ويكون عند الفرد في حال المناجاة ، شيء يعتمد عليه .

حاول ان تحتفظ بالتوازن إذا في كل حقل ، من حياتك . لا تجهد نفسك بالعمل . انك لن تكون بطلا اذا ما أجهدت نفسك ، ولكن بجنوناً ، وجنوناً من الطراز الاول .

لا تبدّر الطاقة العصبية ، إبان اوقات الفراغ . يجب أن يحتل الاسترخاء المنشيء مكانه هنا . لكن لك اهداف واضحة المعالم ، بيّنة الحدود ، ثم الزمها واسع سبيلها .

## الايحاء

•

الايحاء عاملي من اقوى العوامل في نشوء الاعصاب الجبهية والتنفيس عنها. ولقد عرفت انهم طنقوا في روسيا يقومون بتجريب اثر الأفلام الملائمة في مرضى الأعصاب . وقد كشفت النتائج عن خير كثير وبخاصة في حالات المصابين بالصرع واهيجان . وفيما اذكر هذه الحقيقة كشاهد على قوة الايحاء ، خشية أن تكون من المتشككين في ذلك .

نحن في كل دقيقة من دقائق حياتنا المتيقظة تقريباً نخضع لسلطان الايحاء الخارجي . ان بعض الناس ليتأثرون بذلك اكثر من غيرهم ، والفرد المتوتر هو في العادة من هؤلاء . من اجل ذلك يتعين عليه أن يحبط نتائج هذا التأثير الخارجي بالتمرين المطرد على الايحاء الذاتي (\*).

وحسبنا أن نعيش في عصر السرعة واثره العواطف والذخمة والفوضى - الا اذا كنا من الذين بلغوا من الاستقرار حداً

---

(\*) اصدرت الدار كتاباً في الايحاء الذاتي بقلم وليم فيلدنج . وهو

يؤلف الجزء الثاني عشر من هذه السلسلة .

بهيداً - لكي نصبح متوترين يستفزنا اقل شيء .

نقد تلقيت منذ قريب رسالةً من شاب الزمته فراشه - قليلاً  
او كثيراً - علةٌ "جسدية" . وعلى الرغم من أن هذا الشاب لم يعد  
متصلاً اتصالاً فعالاً بالحياة العصرية فإنه لا يزال يحس اثرها المزعج  
في جهازه العصبي . انه "كئيبٌ حيناً ، متوتر حيناً . وهنذه  
الانفعالات ليست ناتجة بصورة مباشرة عن مرضه الحقيقي ، غير  
شك . انه غالباً ما يخاف ان يفتح جريدته الصباحية خوفاً من  
تأثيرها السيء من طريق الاجزاء .

إن وَضَع الأشياء الفوضوي المشوش في كل مكان ليس الا  
عَرَضاً من أعراض «عصاب العالم» وانه لمن واجبتنا نحن ،  
كأفراد ، أن نرفض الاسهام في خلق هذه الفوضى وهذا التشويش .  
فاذا لم نكن حذرين . كان خليقاً بنا ان نتجرف مع السيل . يجب  
ان نقول لانفسنا في كل حين : « ان العالم ليسُ رِع ، فلاُدعه يسرع .  
ان سواد الناس يلمسبون كل ما يثير . فلاسع وراء الأشياء العادية .  
ان الدهماء لترغب في الضجة والتشويش ، أما انا فسأرفض  
التخلي عن الاستمتاع الهادي بالذات البسيطة » .

إننا اذا اعدنا على مسامع انفسنا جملاً من مثل هذه أفدنا كثيراً  
لجهة إحباط تأثير الحياة العصرية المبتدل فينا .

إن للاضطراب العصبي اساسه في الفكر . فليس في استطاعتنا  
إذا ان ندرك في وضوح كثير الضبط الذي نملكه في حياتنا العقلية .  
وكما اخذنا هذا الضبط بالتمرين ازداد قوة وفائدة . وفي مقدورنا  
من غير ان نكلف انفسنا عناء المعالجة التي اثمرنا اليها في صدر هذا

الفصل ونفقاتها - أن نخرج فيلماً الخاص في الخيال . استوعبني  
كرسي سريح ، واسترخ استرخاء كاملاً ، ثم ، كما تقول الاغنية :

انغمض عينيك ،

وقتل

ما ترغب فيه ،

وما تأمل !

انك لتعرف الاشياء التي تجبها من صميم الفؤاد ، عندما تكون  
أعباء العمل غير ثقيلة على كتفيك . اليست مشاهدة الطبيعة الحلوة ،  
والازهار ، والاشجار يلاعبها النسيم ، والبحر المتأوج ، والنهر  
المتفرق ، والسموات الزرق ، واضواء النجوم ؟..

وباستطاعتك ، في عالم خيالك ، أن تستمتع بهذه الاشياء كلها  
إذا احببت . والواقع انك كلما رويت في ذلك وذهبت في التأمل  
به بعيداً انتظم الهدوء والصفاء حياتك بتمامها . انك في الحق لا تعدو  
ان تكون قد اوجيت الى ذات نفسك ان العالم هو مليء بالبهجة  
والجمال فعلاً ، على الرغم من الفوضى السطحية الطاغية عليه .

ثم إن هناك الدعابة او الفكاهة كدواء للكآبة العامة . انك  
قادرٌ على ان تنفّس عن مشاعرك الحبيسة بجرّد ان تستلقي على كرسي  
طويل وتفكر في كل الاشياء المضحكة التي رأيتها او سمعتها . قد  
تكون جالساً وحدك في كآبة وعبوس ومع ذلك فان خاطرة  
فكاهية واحدة قد تنتزع الابتسامة من شفئك .

هذه الابتسامة الواحدة كافية لأن تحرك دورتك الدموية بعض  
الشيء ، وبذلك توقع في ذاتك شعوراً بالراحة والاسترخاء . ففكر

في النوادر المضحكة الاخرى تجد وشيكاً انك صرت شخصاً آخراً  
وإذا كان معينك من الفكاهات محدوداً فاستعن على ما تريد ببعض  
الصحف الهزلية .

لعلّ الضحك هو الدواء الانجع للاعصاب المتوترة . وانا اعتقد  
ان كثيراً من الرجال لم ينجحوا من الانتحار إلا بضع ضحكات  
صادرة من القلب . حذارٍ ان تدع الوقار يجرمك تقديراً الجانب  
المضحك من الحياة . وعندما تخلو الى نفسك عيش هذه النوادر  
المضحكة ، من جديد ، في خيالك .

اسع دائماً إلى ان تختلط بالناس الذين امتلأت نفوسهم بهجة  
العيش - بالمتفائلين والسعداء . إن النواحين والمتشائمين المتطيرين إنما  
يهيجون جهازك العصبي ويطردون من دنياك الصفاء . والناس  
السعداء ليسوا راغبين فعلاً في ان يسمعوا قصتك المحزنة . وخير  
لك ان تضحى برواية قصتك على الناس من ان تبحث عن الاصدقاء  
القدماء الذين يظهرون مشاركة وجدانية لك . إنهم في الواقع لا  
يصفون اليك إلا ارضاء للذة معكوسة يقعون عليها في بلائك  
وآلامك .

مهما تشعر بأنك متوتر الاعصاب فلا تلقِ بذلك في اذن  
أي انسان . فاذا ما سئلت عن حالك وكنت قلقاً فقل : « اوه !  
لست كثير النشاط في هذه اللحظة ، ولكن حالي ستهحسن في  
مدى ساعة او ساعتين » .

بذلك تكون رددت عن نفسك غائلة الاجاء إليها بأنك  
لست في حال حسنة ، واوحيت إليها في الوقت نفسه بأنك ستكون

وشيكاً على احسن حال .

وكلما فكرت في ذلك ادركت اوضح ما يكون الادراك  
خَطلَ إذاعة حالتك العصبية على كل مخلوق . أما اذا كان هناك  
رجل له من العزم والمقدرة ما يستطيع معها أن يساعدك فتلك مسألة  
أخرى . أذهب و « اعترف » اليه . ولكن اذكر دائماً أن واحداً في  
كل مئة يملك ، دائماً ، المعرفة والمقدرة ، أو كليهما .

لكلمة المطبوعة اثرٌ كبيرٌ صالحٌ أو طالح . ومحررو الصحف  
أوعى ما يكونون لهذه الواقعة . ولكم كنت اتنى لو قدّموا المقارىء  
ما هو خيرٌ له بدلاً من ان يعرضوا عليه ما يثير أعصابه . ان اثاره  
المشاعر تضر كثيراً بالعصائي من الناس . عليك ان تصطنع الحكمة  
فتقرأ صحيفتك اليومية وتطالع المجلات والكتب في كثيرٍ من  
حُسن الاختيار ودقة التمييز . دع جانباً حوادث القتل والانتحار  
واخبار الاصطدامات واضرابها . مثل هذه القراءة لا تخدم غرضاً ،  
وهذا واضح جليٌ لو فكرت لحظة واحدة . ان في كل صحيفة  
عادة الكثيراً من المادة المفيدة المنشئة . اقرأ ذلك وهدّئ عقلتك  
بدلاً من ان تقلقه بالمخدرات العاطفية .

وهناك وسينتان الى اصطناع الكلمات المطبوعة او المخطوطة  
كعامل ايجابي : الأولى تقتضيك أن تتخذ لنفسك دفترًا تضم فيه  
مختاراتك ، والثانية تقتضيك أن تزين الجدران بالحكم والامثال  
واضرابها مما يجدر به ان يكون شعاراً في ناحية من نواحي الحياة .  
انك لتتقع كل يوم ، فيما انت تقرأ وتطالع ، على كثير من  
الاقوال الماثورة والفقرات المقتبسة التي تبدهك ، اول ما تبدهك ،

بانها ذات فائدة وغناء. تعود ان تحمل في جيبك دفترًا صغيراً  
تقيد فيه هذه الشوارد قبل أن تند من الذاكرة . حتى اذا وجدت  
بضع دقائق من الفراغ استطعت ان تقوم برحلة صغيرة بين كنوز  
كلماتك المختارة . وستجد مع الزمان ان هذه الكلمات قد  
انطبعت في الذاكرة بفضل الاعداد والتكرير . وعندها تصبح  
اكبر عائدةً عليك لأن « الفكرة الصالحة التي في الرأس - كما  
يقول المثل - تساوي ضعفها في الكتاب » .

اما فيما يتعلق بالحكم والامثال مما ترغب في تعليقه في مكتبك  
او في غرفة نومك فانا انصحك بأن يكون اختيارك لها قائماً ،  
بخاصة ، على اساس فكرة الاسترخاء . واذا كنت عاجزاً عن  
شراء ما تريد فاصنعه بنفسك . ان حرق الأحرف على لوحة خشبية  
ذات ثلاث طبقات بواسطة قطعة معدنية حامية جداً بطريقة حسنة  
غير شك . ثم إنها ، بالمناسبة ، خليقة بأن تشكل هواية نافعة في  
ليالي الشتاء القوارس .

واحب ان اقترح كلمات مثل هذه : « سرٌ وثيداً - إنك  
لبالغ غايتك في الوقت عينه » . أو : « أتسرع لتربح الوقت ؟ -  
ما الذي ستفعله بالوقت إذا ربحته ؟ » أو « حافظ على هدرتك -  
اذا اضعت رأسك فلن تجد الا التعب والبلاء . »

كل ما هو من هذا القبيل حسن مفيد . ثم علق الحكم التي  
اعجبتك حيث تكون واثقاً من مطالعتها كثيراً - فوق رأس  
فراشك ، او على مكتبك مثلاً .

وقبل ان اترك مسألة الايجاء هذه احب ان اذكرك بأن افضل

وقتین للایحاء الذاتي هما عقب الاستيقاظ مباشرة وقبل النوم مباشرة  
ایضاً . قد تعرف ذلك ، ولكن هل تفید بما تعرف ؟ يجب  
ان تفید .

إن الافكار التي تسبق غيرها عند اليقظة ليست عادةً مبهجة  
جداً . فهناك متاعب العمل او الوظيفة ، وهناك ما ينتظرک من  
ساعات الحرج ، او هناك على الاقل « رأسک الثقيل » . ارفض هذه  
الافكار كلها بوجک . اطل من النافذة على زرقة السماء — اذا  
كانت السماء زرقاء ... — وعلى الاشجار والازهار والأطيوار .  
تمط قلبلاً ثم انهض وخذ بعض الانفاس العميقة .

قل لنفسك ان الحياة جميلة . ثم خذ في الغناء والصفيير . اعترم  
ان تكون مرحاً اثناء الاغتسال والحلاقة واللبس وابدأ في التفكير  
بالاستمتاع بطعام الصباح . حتى اذا حضر استمتع به حقاً .  
وقد تعجب اذا عرفت مبلغ السهولة التي يستطيع بها هذا  
الاتجاه ان يصبح عادة .

والشيء نفسه يصبح على الفترة الاخرى — فترة اللجوء الى  
النوم . إن الفوم مستعدة ابدأ لأن تشارکك وسادتک . اطردھا  
جميعاً . وركز عقلک في المشاهد المبهجة كما قد فعلت في فيلمک  
الخيالي .

اذ كرر دائماً انک لا تستطيع ان تفکر نوعين من التفكير في  
وقت واحد . وإن عليك أن تختار — ما اذا كانت افکارک سعيدة  
او باعثة على الفهم . ثم هذه القدرة في ذات نفسك الى ان تصبح  
ديكتاتوراً في مملكة فکرك .

## الضجة



ان مسألة الضجة بالنسبة الى الاسترخاء مسألة "ممتعة" حقاً. ونحن نذهب عادةً الى انها ، اي الضجة ، في جملة العوامل التي تحول دون التحقق بالاسترخاء والترويح عن النفس .

والذي أحسبه أنا اذا ما عشنا حياة سليمةً ، في تقيدٍ دقيق بقوانين الطبيعة ، انتهت الضجة الى أن لا يكون لها كبير أذى لاستقرارنا العصبي. في حين أن اياً من الهمم والخوف والحصر النفسي كافٍ وحده لأن يحدث انعطافاً عصبياً . من اجل ذلك اراني اميل الى أن انظر الى خوف الضجة والاهتياج بسببها كعرض من أعراض توتر الاعصاب لا كسبب اساسي فيها .

وعندما تنظر الى خوف الضجة كعرض من الاعراض فليس يبقى عليك إلا ان تفرغ للعمل على التخفيف من توتر اعصابك بالوسائل التي وصفتها لك . ومن المرجح أنك غير سوي الا اذا كنت قادراً على احتمال قدر معقول من الضجة .

إن العالم لن يخفف ، بحال ، صحبه وضجيجه . انه - على عكس ذلك تماماً - يميل الى التزايد منها ، مع تطاول الازمان . فهل تكون عازماً على أن تظل خاضعاً لسلطان التهيج ، بسبب الصخب

والضجيج ، في كل حين ؟ أم انك ستحاول ان تخرج من هذا السلطان الخفيف ؟

إن الضجة لا تؤذينا الا بالقدر الذي نسمح لها بذلك . وكما ازدادت اعصابنا توتراً كنا نسمح لها مجال الاذى اكثر . اذا كنت في حال كاملة من الاسترخاء فلن يُقلقك او يُجفلك الا انفجار مهول . اما اذا كانت اعصابك متحفزة ابداً فعندها لن تتورع عن ان تشتم القطة المسكينة ، لا لشيء الا لانها تجوس خلال المكان الذي انت فيه ... !

وليس من الحكمة في رأيي ان يهرب الانسان من الضجة . ان الفكرة رديئة ، من الوجهة الأدبية ، لأنها تنتقص من احترامك الذاتي إذ تجعلك تدرك انك انسان غير سوي abnormal . ثم انها رديئة ، من الوجهة الاقتصادية ، ايضاً لأنه « حيثما تكون الضجة يكون المال » ، ونحن جميعاً في حاجة الى ان نكسب ما يكفيننا لنعيش .

واذا كنت ، في الوقت نفسه ، تعاني اشد المعاناة من الاعصاب المهتاجة فمن الخير لك ان تبحث عن محيط هادئ ، الى أجل . ان بضعة اسابيع تقضيها في الريف - حيث تستطيع ان تأخذ نفسك بتمارين الاسترخاء والتنفس - لتؤهلك بأسرع ما يكون لمعاودة « الروتين » السوي . وليس عندي من شك في أن كثيراً من سكان المدن المشتغلين بالاعمال جديرون بان يحظوا من عطلتهم السنوية بفائدة اعظم اذا ما التمسوا السلام والهدوء بدلا من ضوضاء الافراح واحتشادها .

وعنى كل حال ، فاذا كنت ممن يجيا في مكانٍ يجفل بالضجة فمن  
الخير لك أن تبحث عن مكان هاديء تقوم فيه بتمريناتك . وبعد  
ذلك تستطيع أن تقيس مقدار التقدم الذي تم لك بملاحظتك لانفعالك  
في حال الضجة والصخب .

لا تفر من الضجة بالكلية . وفيما أنت آخذٌ في اكتساب جهازٍ  
عصبي أكثر استرخاءً ستجدك اقل تأثراً بالجو الصخب يوماً بعد  
يوم . وقد تعجب اذا أنا انبأتك بأنك مع تطاول الزمان ستلاحظ  
انك تفضل ، فعلاً ، قدرأً معقولاً من الضجة على السكون  
الميت . وسوف تكون أكثر استواءً normal ، على التحقيق ،  
عندما يتم لك ذلك .

## ٦ . اللون



لقد اثبتت التجارب انّ للون تأثيراً كبيراً في الاعصاب حتى  
لقد نشأت طريقة في المعالجة تعرف بطريقة « التداوي بالألوان »  
colour - therapy

انت لا تجهل أن نفسك تكون أكثر إشراقاً في اليوم المشمس  
الصافي . إن الايام الباردة لتوقع في النفس الكآبة . وههنا ايضاً  
نجد الفرد المتوتر الاعصاب ابعء تأثراً بهذه القاعدة . في حين أن  
الفرد المتمتع باعصاب قوية هادئة لا يخضع لمثل هذه المؤثرات  
الجوية إلا قليلاً . ومهما يكن من امر فليس من داعٍ يجمك على ان

لا تفيد من هذا المبدأ أكثر ما تكون الافادة .

ان الحياة لتحفل باللون اليوم اكثر من اي وقت مضى . حتى  
الادوات المنزلية البسيطة انتهت الى أن تكون مشرقة جذابة ،  
ولم تكن من قبل إلا داكنة قائمة . ذلك تطور بسبيل الاحسن ،  
غير شك . ان الاشراق يحرك النفوس ، ويخضع معنى على البتذل  
من الاشياء .

واياً ما كان فالفرد الذي يعاني اضطراباً في الجهاز العصبي خليقاً  
بأن يعني بمسألة الالوان عناية تعدو حد المشرق والداكن فحسب .  
اذا كانت اعصابك متوترة ابدأ فاعلم أن هنالك الواناً في مكتبها  
أن تزيد في توتر اعصابك واضطرابها ان خضعت لتأثيرها (اي  
الالوان ) دهرأ طويلا . وانما تصبح لهذه المسألة أهمية أبعد اذا  
ذكرنا النزعة الشائعة الى استعمال المصابيح الكهربائية الخاطئة  
بمظلات ( جلوبات ) مائتة . نحن مضطرون في ايام الشتاء الطويلة ،  
الى أن نقضي وقتاً غير قصير في ظلّ النور الاصطناعي ، ومن هنا  
كان علينا ان نختار لون الاضاءة في روية وحسن تمييز .

إن للون الأحمر تأثيراً مهيّجاً في الأعصاب ، ومن اسف أن  
يكون الناس اكثر اختياراً لمظلات المصابيح الحمراء منهم لغيرها  
من المظلات المائتة ، والسبب في ذلك أن مظلات المصابيح الحمراء  
تبدو وكأن لها تأثيراً دافئاً يشيع الحرارة في الاجسام . وما يقال  
عن اللون الأحمر يقال عن اللون الأصفر فالصفرة كذلك مثيرة في  
طبيعتها ، مهيجة .

أما الأخضر والازرق – وبخاصة الازرق – فلها تأثير مسكن

وملطف في الأعصاب . أليس مما يسترعي الانتباه أن احدنا لا يكاد يرى - في يوم من ايام الصيف بالريف - إلا هذين اللونين من دون سائر الألوان ؟

وإذا كانت مظلمات المصاييح انما 'تصطنع في المساء، عندما نكون احوج ما نكون الى الهدوء قبل النوم، فمن الحكمة أن نختار من الألوان الازرق أو الأخضر ، لا الأحمر أو الاصفر . أما أنا شخصياً فأوثر الازرق . وهذا الكلام يصح على غرفة النوم بقدر ما يصح على الغرف الأخرى جميعاً .

إما عندما نستيقظ في الصباح فمن الخير أن نقيّد من الألوان المنبهة . وأنا اقترح أن تكون جدران غرفة نومك صفراء شاحبة . وإذا كان لي ان استطرّد فأقول كلمةً في موضوع الزخرفة اقترحت ان تكون الرسوم الفنية من اللون الاخضر التفاحي بسبب من ان هذا اللون يبدو جذاباً جداً على الجدران الصفراء .

وليس الأصفر منبهاً للأعصاب فحسب بل إنه يكون بمثابة بديل من اشعة الشمس التي نحب أن نواها في الصباح الباكر، دون ان نحظى بها الا نادراً .

وفيما عدا الأسمر والرمادي ، وهما كثيراً أو قليلاً ، سلبان في رد فعلهما فان الألوان الاربعة التي اشرت اليها هي فيما احب الاكثر شيوعاً وانتشاراً . وإذا فلاتنس الظلال الزرقاء والخضراء كعامل في التهدئة والتسكين ، والظلال الحمراء أو الصفراء كعامل في التنبيه stimulation .

بقيت مسألة أو مسألتان في موضوع الانوار والظلال يحسن

بنا أن ننظر فيها . عندما تتسرن على الاسترخاء فمن الخير لك دائماً ان لا تكون الغرفة شديدة الاضاءة . اسحب السجف ( الستائر ) قليلاً ، ولكن الى حد لا يجعل الغرفة مظلمة تبعث على الكتابة .  
ويحسن بك للسبب نفسه أن تختار وضعا يكون فيه ظهرك الى جهة النافذة . وحتى عندما تكون عيناك مغمضتين تماماً فان قدراً معيناً من النور القوي سيتسرب الى اجفانك . ان في مكنتك ان تختبر ذلك بنفسك .

وفي الصيف ، عندما يكون ضوء الشمس قوياً جداً يحسن ان تصطنع على عينيك منظاراً داكناً . ان هناك لعلاقة وثيقة بين الاجهاد العيني والاعصاب المتوترة . وحتى فيما عدا تأثير النور فان التوتر سريعاً ما يحدث الألم في العينين وفيما بينهما . يقابل ذلك أن الألم الناتج عن النور القوي ينزع الى ان يحدث حالة من الترفزة .  
وليسمح لي القاريء الآن ، ككلمة أخيرة في موضوع اللون ، ان انص على ان الاشراق في الوان الملابس يوقع اثراً منبهاً في نفس الفرد ، وفي نفوس الآخرين . ولا تنس ان بإمكاننا أن نجعل ملابسنا زاهية مشرقة من غير ان نلجأ الى الصارخ المستهجن من النقوش والتلوين .

والمبتدون من الناس ، فيما لاحظ ، يلبسون دائماً ثياباً قائمة . انهم يلبسون ما يتناسب مع مزاجهم بدلا من ان يحاولوا التماسي بهذا المزاج بواسطة الثياب .

كل هذه تفصيلات صغيرة ، ولكنني أحب دائماً ان اؤكد على اهمية التفصيلات الصغيرة في حينها 'يبحث عن علاج . ان قطرة'

واحدة من الماء قد لا يكون فيها غناء وقد لا تلاحظ أو ترى .  
ولكن في مقدورك ، بثلاثة آلاف من مثل هذه القطرة أن تنقع  
غلتك وتروي ظمأك .

وإذا فأدخل اللون اليوم ضمن اطار نهجك الجديد ، واصطنعه  
في روية وتفكير . ان آثاره الطيبة قد لا تلاحظ مباشرة ولكنها  
قائمة تعمل عملها ، على كل حال .

## ٧ . الغذاء



ليس من همي أن أتوسع في موضوع الأغذية في هذه العجالة .  
ولكن هنالك مسألة أو مسألتين متعلقتين بالطعام لا بد من تفصيل  
القول فيها لما ترتبطان بموضوع الاسترخاء والترويح عن النفس .  
نبدأ أولاً بالنص على ان المصابين بالتوتر يجدون عادةً انهم يخسرون  
من اوزانهم حجراً ( ١٤ ليبرة ) أو حجرتين . فاذا كانوا من قبل  
رجالاً ( أو نساء ) سويين فانهم غير شك راغبون في التعويض عن  
خسارتهم . ولقد كنت دائماً اقول بضرورة تجنب الدهن ، ولكن  
كثيراً من العصبيين مهزولون الى حد بعيد . ويظهر ان الاعصاب  
تفقد كثيراً اذا ما أحاطت بها اللحم احاطة حسنة . وفيما عدا ذلك  
فان قدراً معيناً من الوزن يوقع في النفس شعوراً من الثبات  
والتوازن .

ان الوزن لا يتوقف — عند الناس العصبيين — على كمية الطعام

بقدر ما يتوقف على الأحوال التي يتناول فيها . ولأن يأكل المرء نصف كمية معينة ، في أناة وروية ، فيمضغ كل لقمة مضغاً حسناً أفضل بكثير من ان يأكل الكمية بتمامها عجلان 'مسرعاً . واني لأعرف بالتجربة الشخصية كيف يزدرد الانسان ، في حال التوتر العصبي ، الملقم ، وكان ما تبقى له من العمر دقائق معدودات . وليس 'تجتنى' الا فائدة قليلة من الأكل على هذه الشاكلة . ليس هذا فحسب ، بل انه لا يكاد يوجد شيء يمكن ان يجعل الانسان اكثر توتراً عصبياً من كمية من الطعام 'مقومة' في المعدة أسرع ما يكون الاقحام . وقد يتناول هذا الشعور بعدم الارتياح حتى تحين الوجبة الثانية .

يجب أن تحمل نفسك على الأكل المتروكي . ولا فائدة من القول اني لا أستطيع ، لانك في الحلق مستطيع . والى أنت تربي هذه العادة حاول أن تقرأ ، في أوقات الطعام ، المقالات الخفيفة من صحيفتك . أفرغ مقداراً معيناً من الوقت اكل وجبة واحمل نفسك على قضاء هذا الوقت كله على المائدة . حاول ان تذوق طعامك . ان التركيز في هذا جديرٌ بأن يجعلك تأكل في بطن ، ويصرف كذلك عقلك عن الأشياء غير المبهجة .

ان الضعف الذي يحسه عادةً العصبيون من الناس لا يمكن شفاؤه' بالتهام مقدارٍ عظيم من الطعام الغني بمواده الغذائية . ان الطعام البسيط ، ما كولا في أناة وروية ، هو كل المراد . ان الطعام البسيط يحفظ العقل صافياً والجسم يقظاً . أما الأكل بما هو فوق الطاقة بسبيل زيادة الوزن فينتهي بصاحبه الى عكس المطلوب لانه يعيق الدورة

الدموية ريسبب الاحتقان في مختلف اعضاء الجسم .  
وعلى كل حال فان زيادة الوزن التي تفتنم في سرعة زائدة  
ليست بذات غناء لانها تزول وشيكا تحت تأثير اهاجة بسيطة .  
وانه خير لك ان تحاول بناء جسمك في ببطء وفي استمرار على  
اساس من كميات معتدلة من الطعام المتخيز جيداً .

أنا من الذين يؤمنون بالحليب والألوان المصنوعة منه . واني  
لاضم الى مائتي صحناً من « حلاوة الحليب » ، في كل وجبة من  
وجبات الظهيرة . وتلك عادة اكتسبتها منذ أن أدركت قيمة هذا  
الغذاء لاني ، قبل ذلك ، لم اكن أطيق ان ارى صحناً منه أمام  
عيني . وحتى اليوم أراني مضطراً الى أن اردف حلاوة الحليب هذه بشيء  
من الفاكهة . وليس من شك في أن الفاكهة والحليب المهلى  
يشكلان مزيجاً مثالياً من وجهة النظر الصحية .

يؤكد والتر بتكين Walter Pitkin في كتابه « خذ الأمور  
بسهولة » (Take it Easy) أهمية الحليب في الغذاء . ويذهب الى ان  
للكالسيوم أثراً واضحاً في الترويح عن الاعصاب ، وانه هو نفسه ،  
أي والتر بتكين ، يجد قرصاً عندما ينفيه من مائدته .

ان الاعتبارين الرئيسيين في التغذية هما اولاً : تجنب الحموضة في  
الدم ، وثانياً : ابقاء الكبد يعمل كما يجب ان يعمل . وليس من  
شيء يهيج الاعصاب مباشرةً ، وفي سرعة فائقة ، مثل الحموضة .  
واننا لنعرف مبلغ شيوخ هذا البلاء من الكميات التي تباع من  
ضروب السفوف<sup>١</sup> القلوية alkaline powders وغيرها .

(١) السفوف (بفتح السين) : ما تسفه من دواء ونحوه .

والاقتصار على تناول اللحم مرة واحدة في النهار مفيد جداً .  
ويمكنك أن تأكل بسبيل الاستعاضة منه السمك والجنين والبيض .  
كُلْ قَدْرًا كبيراً من « السَّلَطَة » الطازجة ، وبخاصة سلطة  
الحُس ، في الصيف وكل قدرًا كبيراً كذلك من الكرفس في  
الشتاء . اقلل من السكر ، ومن المعجنات والكعك المحلى . ان  
السكر الاسمر اقل تكويناً للحامض واعظم فائدة للصحة العامة .  
كثير من العصبيين يعانون من الكبد لسبب واحد بسيط هو  
ان للاعصاب المجهدة ولقلة الاسترخاء أثراً سيئاً في الكبد . ثم يأتي  
فوق هذا كله فقدان المقوي الاعظم الذي عرفه الاطباء للكبد الى  
الآن - اعني التمريينات في الهواء الطلق .

نحن نعرف ان المواد الدهنية ، كالزبدة والسكر ، مغذية  
للاعصاب . ولكنك هنا أيضاً خليك بأن تبلغ عكس المراد اذا  
ما افرطت في تناول هذه المواد . ذلك بأن الكبد قد لا يقوى عليها  
فلا يكون في الامكان تحويلها تحويلاً صحيحاً الى غذاء . وعندئذ  
يأخذ لونك في الاصفرار وجسمك في المرض . واذا فعليك بالاقلال  
من المواد الدهنية ، كما قد اقلت من اللحم والسكر .

واذا كنت تخشى الكبد وتأخذك الوسوس من جهة - كما  
كنت أنا قديماً وان لم اعد اليوم - فخير ما تفعله هو أن تتناول  
عصير الليمون الحامض صافياً في ايما وقت . والحق ان الفائدة تكاد  
تكون سريعة مباشرة . وليس عندي من ريب في أن ما ينتظره  
الناس من اللجوء الى الادوية والعقاقير لا يعدل اليها شيئاً . إن  
الادوية والعقاقير تضعف في مفعولها ، وليس كذلك عصير حامض

الليسون ، لانه علاج طبيعي .  
ولن اتكلم بعدُ اكثر من هذا على موضوع الطعام ، لانني لا  
اؤمن بنظام التغذية المحدد المنظم ، إلا اذا اقتضت اصطناعَ هذا  
النظام حالة مَرَضِيَّة خاصة .  
اذا اخذت نفسك بتغذية حكيمة على أساس الطعام البسيط  
وبحث نصف المهرجة بسبيل التمتع بجهاز عصبي سليم والمحافظة عليه .  
اذكُرْ ذلك دائماً كلما فتحت باب غرفة المائدة في اوقات الطعام .

انتهى