

التعب

للأستاذ محمد جلال

ألقى الأستاذ ميكائيل فستر Michael Foster خطبة في هذا الموضوع بجامعة كمبرج في ١٤ يونية سنة ١٨٩٣ لا تزال ذات قيمة .

ولا بد للباحث من الرجوع إليها ليعرف نشوء الآراء وتبدلها فيما هو بصدده . ولذلك سأبدأ بتدوين ملخص رأيه .

قال الأستاذ فستر: إن قوة الإنسان الجسمانية محدودة بنقيصتين هما : ميل الجسم إلى السكون حتى ليعسر حشه على الحركة . وسرعة استعداده للتعب ، أى العجز عن مواصلة العمل المطلوب منه .

والتعب ينشأ حتى من تكرار أبسط الحركات . ولنضرب لذلك مثلاً تحريك صنج أو ثقل باليد . إن هذا العمل يتم فسيولوجياً على الوجه الآتى : يحصل فى الجهاز العصبي المركزى - ولنطلق عليه اسم المخ ، تبسيطاً للشرح - تغيرات تبعث على حدوث تغيرات أخرى فى حزم من الألياف تسمى الأعصاب . وهذه التغيرات التى يسميها الفسيولوجيون دوافع عصبية تحدث فى العضلات تغيرات من شأنها أن تجعلها تقصر ثم تنكش حتى تتلاقى أو اخرها معاً ، وفعلها هذا يحرك روافع عظيمة ، وبذلك تنتهى الذراع أو البد ويرفع الثقل

ومن الجلى أن التعب قد ينشأ بطرق ثلاث على الأقل .
(١) نكوص العضلات (٢) نكوص الأعصاب
(٣) نكوص المخ ، أو نكوص اثنين منها أو الجميع معاً .
أما ما يعترى العضلات من نصب فلا يتوقف على مقدار ما تنفقه من جهد مثل ما يتوقف على مقدار سرعة ذلك الجهد وتعويضه ، أى على مقدار الفرق بين سرعة الهدم وسرعة البناء ويشذ القلب عن جميع عضلات الجسم بأنه لا يعرف الكلل ، وحينئذ يعجز عن الاستمرار فى تأدية وظيفته يكون ذلك بسبب اختلال أو فساد يصيب أحد أجزاء الجسم الأخرى لا بسبب اختلاله أو فساد هو إلا فى ما ندر .

وتوجد عوامل لتعب العضلات غير الإفراط فى بذل رأس ماله الحيوى ، ذلك بانها ميدان حياة وموت ، إذ تحمل إليها الشرايين مواد حية وتنقل منها الأوردة مواد ميتة . ومن مظاهر الحياة الغريبة أن كل عضو يصنع سماً لنفسه وهو يؤدى حركة من حركاته فالتعب يتوقف على مقدار ما تفرزه العضلة من السم الضار بها كما يتوقف على ما تدخره بقية أجزاء الجسم من قوة تعين بها تلك العضلة على مقاومة ما يعترىها من وهن بإزالة السموم وجلب مواد حية جديدة .

على أن كل عمل تأتبه العضلات يشاركها فيه المخ والأعصاب ، وما ينجم من تعب لا يصيب العضلات وحدها . ومن المشاهد أن الإنسان قد يبلغ به الجهد حد الأعياء ، ومع ذلك قد يدفعه الفرح أو الخوف المفاجئ إلى إثبات ما كان يظنه منذ لحظة مستحيلاً ، وقد تشل حركتنا وتنضب قوتنا من تأثير انفعال مباغت . ولما كانت العضلات لا تحس ولا تشعر ولا تدرى بما يفاجئها ، فلا يمكن أن تتأثر بالانفعالات ، فالتعب الذى يحويه الأمل أو الذى يعجل به اليأس لا يمكن أن يعزى إلى العضلات ، بل لابد أن يكون مصدره الجهاز العصبي .

وهنا يجب التنبيه على التفرقة بين الأعصاب والجهاز العصبي ، فالأعصاب لا تعب مطلقاً ، وإنما الذى يكمل هو المخ أو الإرادة ، وهذا ما نقصده بالجهاز العصبي ، وهو أقل قدرة من العضلات على تحمل التعب . ولعل سرعة تكرار ذبذبة الأمواج الصوتية والضوئية وغيرها مما يجهد المخ مسجل الاحساسات ، فانتا لنرى أن الصوت المستمر يأتى علينا وقت لا نسمعه كما نفقد الشعور بلسة واصبة ولا نشعر بحلاوة مائاً كل أو نذوق من مادة سكرية ناكلها أو نذوقها دون انقطاع ، واحساسنا يكاد يصبح بليداً ، دون أن ندرك بفعل التكرار ، ولذلك تفقد الملهذات لذتها فى نظرها بطول المدة وتشبع الجسم وسأتمه

ولما كانت أعضاء الجسم جميعاً مرتبطة فى العمل ، فالجهد الذى يصيب أحدها لا تسلم منه سائر الأجزاء . ولما كان الدم يحمل السموم كما يحمل المواد المنعشة فان مروره فى الجهات الحساسة كالمخ قد يسبب لها اضطراباً وقلقاً أو تخديراً وموتاً . على أن تلك السموم تفيد بعض الأعضاء التى تغذى بها أو

عليهم وحى أو الهام . لأمثال هؤلاء . لا تنفع الراحة إذ هم في راحة دائمة ، والراحة لا تفيد إلا من تعوزه ، وهي لا تعوز إلا من يبذل أقصى الجهد في عمل متواصل . أى أنفة ووجد ومثابرة ، وأى جهد استلزمته مؤلفات اسكندر دوماس الكبير أو مؤلفات بلزاك أو ميشليه أو هوجو أو تيير ؟ فلنر كيف كان هؤلاء الفحول يشتغلون

يقول دوماس الصغير في والده : لم يكن والدى يشتغل متقطعاً ، بل كان يشتغل يوماً من وقت استيقاظه حتى الظهر غالباً ؛ ولم يكن الغذاء إلا فترة راحة ، وإذا تناول طعامه وحيداً ، وهذا نادر ، نقلت له مائدة صغيرة إلى حجرة العمل حيث يأكل برغبة ولذة كل ما يقدم إليه . فإذا انتهى الأكل عاد إلى كرسي العمل وتناول قلبه . ولم يكن يشرب وقت الغداء إلا النبيذ الأحمر أو الأبيض مخلوطاً بماء سلتز ، فلا قهوة ولا خمر ولا تبغ . أما بقية اليوم فلم يكن يتناول فيه إلا شراب الليمون . وشغله في المساء قليل ، ولكنه على كل حال لم يكن يسهر أبداً حتى ساعة متأخرة من الليل بل كان ينام نوماً عميقاً .

ولم يكن يشعر بتعب إلا إذا قضى على هذه الحال عدة أيام بل عدة أشهر . عند ذلك يسافر للصيد والقنص في رحلة قصيرة يستغرق معظم وقتها في النوم دون أدنى تفكير ، فإذا ما حل ليلة فيها ما يدعو إلى الفرجة ذهب لمشاهدة غرائبها ودون مذكرات عنها ؛ فكل راحته في تغيير العمل .

ولقد شاهدته في عدة سنين يصاب بالحصى يومين أو ثلاثة عقب عمله اليومي المستمر ، وتبلغ ضربات قلبه ١٢٠ أو ١٣٠ فيعالج نفسه بالنوم العميق وشراب الليمون يوضع له في جفنة عظيمة على منضدة بجوار السرير ، فكلما استيقظ تناول جرعات ، منها وبعد مضي يومين أو ثلاثة ينتهى كل شيء فيقوم ويستحم ويبدأ عمله . وكان دائماً في صحة جيدة لا يرتاح راحة تامة إلا في الصيد والسفر ، ولم أعهده يرتاح في المنزل مطلقاً . غير أنه كان كثير النوم ؛ وقد ينام بالنهار ، على حسب هواه ، ريع ساعة نوماً مصحوباً بشخير عظيم ، فإذا ما استيقظ أمسك بالقلم ، ولم يكن يمحو شيئاً حين يكتب ، وكان جميل الخط

أما دوماس الصغير فكان على خلاف والده ، متقطع العمل

نحوها إلى مواد غير ضارة أو تقذف بها إلى خارج الجسم ، ولذلك يجب علينا العناية بالأعضاء الداخلية وخصوصاً الكبد . ولا يفوتنا أن الجلد لا يقل أهمية عن الكبد . ولذا ذكر كل واحد أن لأبداننا علينا حقوقاً يجب أن نوفيها بالراحة والرياضة غير المجتهدة .

هذا بعض ما يقوله الأستاذ فستر .

أما الدكتور فلورى فقد أفرد باباً للتعب في كتابه الطلى الذى جعله مقدمة لطب النفوس ، وفيه يقول : « إن الإنسان يستنفد قواه اليوم ما يتعرض له من مختلف الذبذبات ، فقد أقام المسيو فيريه Féré البرهان على أنه يكفى أن يمر تحت نظرنا لون زاه ، أو على سمعنا صوت ، حتى يهيج جهازنا العصبي إلى حد يزيد قوتنا مؤقتاً ثم يعقب ذلك خمول دائم . فإذا قدرنا ما يقع تحت أبصارنا من ألوان الصور ، وما يقرع أسماعنا من أصوات الموسيقى وحركة العربات وغيرها ، أمكننا أن نكون فكرة عن مقدار ما يذهب من قوانا هباء بسبب التعب الجسماني ليس غير

وإذا أضفنا الاجتهاد العقلي وما تستنفده حياتنا العاطفية استطعنا أن نعرف أن أجل نومنا قصير لا يعوض ما كابدنا من مشقة ، وهذا هو الإرهاق بعينه ، ولا يكون علاج هذا الإرهاق المدمر إلا بأحدى وسائل ثلاث :

الراحة والمران ثم تنبيه المراكز العصبية تنبيهاً منظماً

أما الراحة فتطلب العزلة التامة بعيداً عن المنغصات والمثيرات في بيت من بيوت العلاج المائى بحيث لا يقطع تلك الحياة البسيطة التى يقضيها المجهد هناك إلا فترات الأكل والاستحمام والنزهة والتعرض لتيارات الكهرباء الاستاتيكية .

وفلورى يرى أن هذه الوسيلة شرها أعظم من خيرها ولا يقرها علاجاً إلا حين يخفق كل علاج سواها ، فإن المرء لا ينبغي له أن يرتضى في أحضان السامة بل يجب عليه أن يصون نشاطه ويذكره بتنمية ميله الطبيعي إلى العمل بالمران . فإن البطالة والكسل مصدر كل الموبقات ومنبع عدة اضطرابات وأمراض عصبية . والتعب الحقيقى نادر عارض لا يلزم المفكرين المتجدين إلا أمداً قصيراً ، ولكنه كثيراً ما يلزم الفارين من متاعب الحياة الذين يقضون أوقاتهم دون عمل ، والذين لا ينتجون إلا إذا هبط

نحو الساعة الخامسة : وفي آخر حياته صارت السادسة هي ساعة بدء العمل . وكان محباً للنوم ، هادئ عقيقه ؛ وكان ينأى الساعة التاسعة مساء حين كان وحيداً . وكان يدرس قبل نومه الحقائق الأساسية الخاصة بالفصل الذى عليه أن يكتبه فى اليوم التالى . فما لا شك فيه أن العقل يشتغل بالليل وصاحبه نائم .

وكان معتدلاً فى غذائه ، لا يأكل شيئاً ثقيلاً ، ويكثر من الخضراوات ؛ وقبل بدئه عمله يتناول فنجانة صغيرة من قهوة ولبن دون خبز ؛ وفى الحادية عشرة صباحاً يأكل بيضتين وشريحة من اللحم المشوى ؛ وقد يأكل قليلاً من الفاكهة ويشرب قليلاً من النعنع . أما الخمر فلم يكن يتعاطاها ولم يكن يحب القهوة إلا باللبن . وكان يشتغل فى كل يوم ست ساعات طول حياته ، ولم يكن يحب الملاهى ، وما كان يزورها إلا نادراً ؛ وما كان يلهيه عن عمله شيء ، فإذا ما أتم كتابه شعر بأثر متاعب العمل المتواصل فلا ينجليه من آلامه إلا الرفى والتاريخ الطبيعى .

كما سبق يقين أن هؤلاء العظماء قد اشتغلوا كثيراً جداً دون انقطاع تقريباً مدى عدة سنين ولم يصابوا فى صحتهم بسوء ، فقد عاش دوماس الكبير ٦٧ سنة وميشليه ٧٤ وتيير ٨٠ وهو جو ٨٢ ودوماس الصغير ٧١ ، ولم يمض صغيراً إلا بلزأك فقد عاش ٥١ سنة فقط . ولعل لكثرة مشاغله وهمومه المالية أثراً فى ذلك ؛ فكثيراً ما كان يضطر إلى العمل ١٦ ساعة فى اليوم شهرين متتاليين أو ثلاثة أشهر . فلا عجب إذاً كل وعجز عن المقاومة وإن كان قوى الجسم مفتول العضلات .

التلميذ

الرواية الخالدة التى وضعها كاتب فرنسا العظيم

بول بورجيه

ونقلها إلى العربية

الأستاذ عبد المجيد نافع

فى أسلوب عربى مبين

تباع فى جميع المكتبات الشهيرة والثلاث عشرة قرشاً

يسكت أشهراً ثم يستأنف الكتابة ، ذلك بأنه كان عديم الخيال ، معتمداً فى تأليفه على الملاحظات والتفكير ؛ فكان لابد من أن يستغرق زمناً طويلاً فى المشاهدات ، ثم يفكر فى طريقة صوغ القصة ، حتى إذا ما نضجت الفكرة عمد إلى تدوينها على القرطاس ؛ وكان يقضى مدة المخاض فى حركة ، حتى إذا ما أراد الوضع بدأ عمله مبكراً واستراح عند الظهر . وكان يحب التأليف فى الرفى ، ولا يشتغل فى اليوم أكثر من ساعتين أو ثلاث ، وكلما طال عمله طال نومه وقلت رغبته فى الأكل ، وكانت صناعة الكتابة منهكة له ، وكثيراً ما اضطر إلى الانقطاع عن العمل بتأنا مدداً طويلاً .

على أنه كان كآتيه من حيث الاعتدال ، فلم يكن يشرب نبيذاً ولا قهوة ولا خمر ولم يكن يدخن تبغاً .

أما بلزأك العظيم فقد كان غريباً فى حياته التأليفية ، فلم يكن يكتب إلا بعد أن يلبس لباس الرهبان ؛ وكذلك كان سلوكه مثلهم منظماً نقياً جيداً . ويروى توفيل جوتييه أن بلزأك كان ينصح لتلاميذه أن ينقطعوا للعمل ستين أو ثلاثاً بمعزل عن الناس ، وألا يشربوا إلا الماء ولا يأكلوا إلا الأراب ، وأن يناموا عند تمام الساعة السادسة مساءً ويستيقظوا عند منتصف الليل فيبدأوا عملهم حتى الصباح ، كما كان ينصحهم بالعفاف المطلق ؛ وكان كثير التكرار لهذه النصيحة الأخيرة . ولم يكن هازلاً فى نصائحه . وقد كان عظيم الإنتاج بفضل إرادته الحارقة . ومزاجه التقشفى وانقطاعه عن الناس انقطاع المتحنتين الأبرار . وكان فى سلوكه مستقيماً حتى لم يكن يشرب النعنع .

وأما هوجو فكان مفرطاً فى شرب الخمر والأكل دون كثرات ، ولكنه ككل عظماء المنتجين ، كان يبدأ عمله فى ساعات محددة من وقت الاستيقاظ إلى وقت الغداء . وكان يستيقظ فى الساعة السابعة دائماً فيغسل رأسه بماء بارد ، ثم يبدأ يكتب وهو واقف بسلاسة دون نحو صفحات من ثر أو نظم قد اختمر فى عقله فى مساء اليوم السابق فى أثناء نزهته المعتادة بعد الظهر . وما أكثر ما صنف أولئك تصانيفه الهائلة لم يجده أبداً ، وذلك بفضل نظام العمل .

أما ميشليه فكان من عادته أن يكتب مبكراً ؛ فكان فى أول حياته يستيقظ فى الرابعة صباحاً ، ثم أصبح فى وسط حياته يعمل