

درجات التعب

والتيدير الصحي للعمل الذهني

تعب الذهني ، مثل الهم للنفس ، يكثر في المدن ويقل في الريف ، فكما أن النظام في المدينة وقناعة تستقر في الريف كذلك النشاط يمتد أحيانا في المصنع أو المكتب إلى حد يؤثر في حين يمر هذا النشاط إلى حد التراخي في الريف ، ويمكن أن يقال على وجه عام إن الإشفاق الحياتي في الريف أبطأ مما هو في المدينة حيث السرعة بل أحيانا العجلة ، وهرولة لراحة الأعمال وقوة لا تدفع .

ومن هنا ضرورة تدبير الصحي للعمل في المدينة ، حتى لا يؤدي التعب إلى الانهيار ، على أن يلقى إشعاع علاجه ، والتعب قد يكون ذهنيًا عصبيًا أو جسميًا عصبيًا ، وهو في هذه الحالة الشائعة أكثر من الأعراض السابقة ، يستدعي الراحة والاستجمام والكف عن العمل ، ويجب أن يلقى بعض هذا التأثير من شغل اليد أو ذراعه في فترات معينة ، وكذلك في أي شغل يدوي من عصبية حادة .

وإن كان التعب الذهني لا يمتد إلى هذه الأعراض ، بل إلى هذا العرض ، فإنه أشبه بأعراض التعب وبتعب جسمي ، فقد يكره أحياناً بعض الأعمال ، وربما منها في العمل ، وليس به من تعب حقيق ولكن السأم ، وهو يعود على نفسه ، فإنه يتعب ، وهناك نوع فروق عديمة في النشاط بين شخصين ، لأن أحدهما أشد جوعاً من الآخر ، بل لأن أحدهما راسب فيه مقبل عليه في حين يعمل ، وأخر وهو كاره ، يتوهم ، وأول لا يتعب غير التعب الحقيقي بعد ساعات من النشاط المتوهم ، في حين يعمل الثاني على نفسه فيغير رغبته ويتعب الوهمي الذي يرجع إلى السأم .

إن لكل من هذه أو تسوية في التعب ، فحساسنا بدرجة من درجات التعب ، هذا إحساس الذي قد يحسنا على ذلك الراحة أو تنسية قد لا يعده شخص آخر دعياً إلى الراحة . والتعب الذهني والعصبي هو الذي يصلنا لغموض أعراضه ، وبعد ميومان Mounon أعظم السيكولوجيين الذين درسوا التعب وأعراضه وعلاجه ، وهو يرى أن علاج لأصلي للتعب هو الراحة ، ولا يقوم بترويه الذهني أو العصبي بشرب فنجان من القهوة مثلاً ، أو الاستماع إلى موسيقى أو نفس ببطء أو الحركات الرياضية مقام الاستلقاء ، أو الانصراف على فراش مع النوم إذا كان هذا مستطاعاً ، ويجب أن يكون النوم هنا زائداً على التدرج المعتاد ، فإذا كان أحدنا في مكتبه وأحس التعب ووثق أن هذا التعب ليس شيئاً من التوهم والسأم وكرهه الرئيس أو كراهة العمل فإن خير ما يريحه هو الكف التام عن العمل مع اتخاذ جلسة الترويح التي تقارب الاستلقاء أو الاستلقاء نفسه مدة عشر دقائق

وإذا كان هذا المتعب قد عتاد القيلولة فيجب أن يزيد مدتها مع الاحتراز من أن تؤدي هذه الزيادة إلى السمن تبعاً لقلّة استهلاك الطعام ، ولذلك يحتاج إلى أن ينقص طعامه مع زيادة نومه .

وقد وجد بالتجارب التي قام بها المعلمون في مدارس مختلفة أن المناوبة بين الدرس وتربية لا تزيد نشاط الذهن بل تنقصه ، في حين أن الراحة التامة تجدد هذا النشاط ، كذلك أثبتت التجارب في المصانع أن ترفيه بالطعام الخفيف والموسيقى والألعاب المختلفة لا يحدد نشاط العمل كما يحدده النوم أو الاستلقاء مع الكف التام عن الحركة ، وما كنا نعتقد من أن مجهود الجسم يحدد نشاط ويعتدنا للجوهر الذهني ليس صحيحاً ، لأن الشخصية الإنسانية كم لا تتجوز وراحة لهن تؤدي إلى راحة الجسم والعكس صحيح كما أن تعب أحدهما يؤدي إلى تعب الآخر .

ولذلك ينبغي للاصطفاء الذي يشمل الاستجمام واستعادة نشاطه بقضاء أسبوع أو شهر عند الشواطئ أن يقضى يومه الأول في المصيف في البيت ويكف عن جميع أشكال النشاط إما نائماً أو مستغنياً كالتألم ، وهو سيهد بعده الراحة القصيرة التي يستطيع أن يطيقها إذا أحس حاجة لذلك — أن يستمتع بالاصطفاف كثيراً وأقل على النشاط من اليوم الأول .

ويرى ميومان أن تعب ذهني يتدرج في أربع درجات يحسن بنا أن نعرف أعراضها المنذرة لكي نتحاط بها ونتوق أخطارها .

فأول هذه الدرجات أن كمية العمل تزداد ، في حين أن لكيفية تنقص ، أي أن مجهودنا يؤدي إلى سائر مقدار كبير من عمل ، ولكن بخودة نقل ، ولذلك نشعر لأغلاط فنحن هنا في هرولة فلا تدبر .

والدرجة الثانية هي النقص في الكمية والكيفية معا ، فالعمل قليل والوع سئ والدرجة الثالثة — إذا استمررت على العمل ولم تنقث إلى الانداز — تتسهم بهبوط ذهني وحسي ، فنحن ننسى الأسماء ونخطئ في الحساب ونحمل الشيء بيدنا فنسقطه ، وسعر في المشي ، ونحتاج إلى أن نحمل على أنفسنا حملاً عتيقاً لكي تؤدي العمل الخفيف . وهنا اندر رهيب للكف عن العمل .

فإذا لم تردع هذه الحال واستمررت على العمل فإننا نقع في الدرجة الرابعة من التعب ، وأعراضها تبيح وتفرد كأنها حمى ، وعندئذ يحسن المتعب عمله كما وكيفاً ، فالمقدار يزيد والوع يجود ، وقد وصف غير هذه الحال بأنها " نشوة التعب " ، وانعاقبة المناوفة هذه الدرجة هي التهاوت أو الانهيار العصبي بالذهني ، فإن المتعب قد صار مريضاً ، وهو يحتاج إلى العناية في السرير ، لأنه قريب عندئذ من النيوروز ومن النورستينيا .

هذه هي الدرجات الأربع للتعب ، وأعراض كل منها واضحة يمكن لأي منا أن يعرفها في نفسه وأن يتوق الخطير منها إذا أحس درجاتها الأولى .