

مقدمة

فى الوقت الذى تقاسى فيه الإنسانية آثار تعب الحرب ، والوقت الذى يحاول فيه كل شعب التخلص من آثار تعب الاستعمار ، أطلب من القارئ الكريم أن يقف لحظة وجيزة عند كلمة التعب ، ويتأمل مدى ما توحىه من معانى وما تثيره من أفكار .

منذ الأيام الأولى التى نرى فيها النور ، ونستنشق فيها أول نفس ، نتعرض للتعب ، ونحاول التخلص منه بشتى الوسائل التى ساعدتنا بها الطبيعة منذ فطرتنا الأولى ، وبالطرق المبتكرة التى يقدمها لنا العقل ، وقيل إن الحياة تعب وشقاء ؛ لأنها كفاح ونضال .

وحاول قوم أن يقضوا على التعب قضاء نهائيا ، واعتقدوا أنه فى إمكانهم الوصول إلى تجريد حياتنا من التعب ، وبذلوا فى سبيل ذلك مجهودا جبارا حتى يهنأ لهم العيش ويكون سهلا لا تعب فيه .

ولكن المشاهد أن أتمابا كثيرة تنشأ من خلو الحياة من التعب . فيفقد الشخص طعم الحياة ولذة الوجود وتنطفئ كل مواهب الإنسان من ذكاء وصبر وانفعال ، فتموت عواطفه ، وتقف نفسه ويميل إلى الحزن والألم ، وتنتابه موجات القلق ويشعر بالفراغ ، وينتهى به الأمر إلى فقد السلطة على النفس والوقوع فى حالة لا يفضلها الماقل عن الموت .

ولذلك ترى من طاب لهم العيش وهيات لهم ظروفهم حياة خالية من كل تعب يبحثون عن التعب المفيد . وترى الشخص يبذل مجهودا عضليا جبارا باسم الرياضة ، ويبذل مجهودا ذهنيا متواصلا باسم اللعب .

وإذا غابت عنا بعض الحقائق الفطرية يجب البحث عنها في الشعور الفطري الذي يفر قلب بني الإنسان . إننا نرى المرأة بفطرتها لا تميل إلا للرجل القادر على التعب . والقدرة على التعب خير ضمان لسلامة الصحة الجسمية والعقلية ، وتقدير المرأة مقدس لأنها في كل لحظة تمثل الأم الحنون التي تفتى في سبيل سلامة ابنها .

وويل لأمة أهملت أمهاتها هذه الناحية في التربية ، وتساهلت زوجاتها في تشجيع الرجال على التعب . لقد كانت فترة المراهقة التي يولد فيها الشعور العاطفي أحسن فترة يتمود فيها الشاب على بذل الجهود وتحمل التعب من دون شعور بالضعف لإرضاء إنسان أظهر نحوه تقديرا وإعجابا .

ولو سألنا أغلب الأشخاص الذين يضحون براحتهم ويتحملون أعباء التعب ساعات وأياما طوالا لوجدنا المحرك عاطفة خالصة . وقد تكون هذه العاطفة ميلا شديدا لفكرة أو تمسكا قويا بمبدء ، أو اندماجا كلياً في عقيدة .

فعلينا أن نرعى المقومات النفسية للتعب ، وعلينا أن نحافظ على ما يدفعنا إلى عدم الخوف من التعب . وترك لنا قدماء المصريين درسا بليغا للذي يريد أن يسمع أحجار الأهرام وهي تنطق مخاطبة الأجيال المتلاحقة . وجد شعب استطاع أن يكون في ذهنه صورة لبنايات ضخمة وأطلقوا خيالهم كل الحرية في تصورهما ، واستطاعوا بعد ذلك أن يشرعوا في العمل لإخراج هذه الصورة للوجود الواقعي ، واستطاعوا بعد ذلك أن يصبروا على العمل المتواصل ، واستمروا في الكفاح والتغلب على المشقات . وأهم الصعوبات فتور النفس والملل والركون إلى أصوات التبرير المثبطة للعزائم . فوقف هذا الشعب بكل قواه في وجه التعب بشتى الخيل والوسائل ، واستعمل قواده مختلف الطرق النفسية من اعتقادات وتشجيع وتهديد إلى أن وقفت الأهرام شاهجة راسخة .

إننا أغنى الناس كنوزاً في التاريخ ونحن أفقر الناس في استغلال العبر الدافعة للعمل ومواصلة الكفاح إننا نخاف من التعب وبعد ذلك نشكو من خيبة الآمال ، مع أن هناك قوما يعملون ليل نهار ولا يخشون الفشل .

سمعنا كلنا عن المجهود الجبار الذي بذله الشعب النازي حتى وصل بهم الحال إلى حقن الأفراد بمواد تخديرية تتلف التعب وحقنهم في وقت آخر بحقن منبهة تدفع إلى مواصلة العمل رغم الإنهاك الشديد . فهذه طرق مخالفة للطبيعة وتكاد تكون إجرامية لتعريضها الإنسان إلى الموت البطيء .

وهناك شعوب أخرى ، تجدد نشاطها وتقوى عزائم أفرادها بشتى الوسائل للعمل . وأتمنى أن يكون هذا البحث موضعاً لحقيقة التعب وموضعاً لطبيعته حتى نعلم أنه أمر ضروري للحياة ، وأنه شرط من شروطها الأساسية .

وبوقوفنا في هذا البحث على الأمراض والاضطرابات النفسية الناشئة عن خلل الحياة من التعب فإننا نرعى عن الفطرة التي فطرنا عليها ، وتتبع الطريق الذي تجبرنا الطبيعة على السير فيه .

ويلقى البحث ضوءاً على ما يمكن عمله حتى لا يشتد علينا التعب ؛ فإن كنا لا نضمن الراحة الدائمة فإننا نستطيع ضمن الراحة الحقيقية وإن كانت مؤقتة . ويجد القارئ شرحاً لآثار التعب في مختلف نواحي النشاط النفسى ، ويوجد شرح لصلة التعب بالعمل الإنسانى وبالسلوك عامة .

وكل الذى أرجوه أن يعلم القارئ أنى حاولت ما أمكن الإبتعاد عن التعقيد والفموض ، وحاولت أن أكون واضحاً حتى أستطيع الاتصال بمختلف طبقات القراء على اختلاف ثقافتهم ، وبذلك أكون قمت بواجبى نحو كل الذين يتعبون ، ويهمهم أن يعرفوا شيئاً عن التعب .

كما أننا نرجو من الذين لا يعملون ولا يتعبون أن يقوموا بواجبهم ويتحملوا

قسطاً من التعب المم . كذلك نرجو من الأشخاص الذين تعودوا إرهاق أنفسهم أن يختاطوا ما أمكن ، وأن يأخذوا حذرهم ، حتى لا يتعرضوا لأعراض جسمية وأخرى نفسية . فالتعب نور يضيء وإذا زاد عن حده فإنه ينقلب إلى نار تحرق ... وقد حاولت أن أبين بكل صراحة أخطار التعب كما وقفت عليها بنفسى ، بشاهدة إصابات نفسية كثيرة . وليس من الضروري أن ينشأ التعب من العمل فهناك حالات من التعب تحدثها ظروف شاذة مثل حياة الحرب وما تبعها من انفجالات مفاجئة ومن سهر وجري فرارا من خطر يهدد في كل مكان .

وهناك تعب عام مفروض على طبقة من الناس حاولت السيدة ابنة الشاطىء في كتابها قضية الفلاح تصويره فكان شرحا وافيا لشقاء الفلاح وما يتحمله من أتعاب يمكن إبعادها عنه ، وكسب هذا المجهود الضائع الذى تخسره الأمة بأسرها . صورت لنا الكاتبة الشقاء المادى والنفسى الذى يعانيه الفلاح فى مصر وما يترتب عن ذلك من أمراض خطيرة وحالة نفسية شاذة .

« إن مصر تتطلع اليوم إلى مستقبل مجيد ، مسلحة بالكرامة والأمل والتفاؤل فلا يتوهم أحد أنها مستطيعة أن تنال ما تطمح إليه ، وبين أفرادها العاملين ، ملايين من الفلاحين يهيمنون فى حالة نفسية ذليلة قاسية ^(١) » .

وما قيل عن مصر يقال عن سائر البلاد العربية فيجب أن نفهم أن الطريق الوحيد المؤدى إلى المجد الدائم هو القدرة على التعب لا البراعة فى الطلب .

أبو مدين السافعى

بيت المغرب — الجيزة — ١٩٤٧

(١) السيدة ابنة الشاطىء ، قضية الفلاح ص ٨٩ . النهضة المصرية ١٩٤١ .